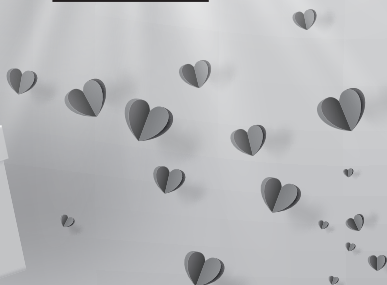
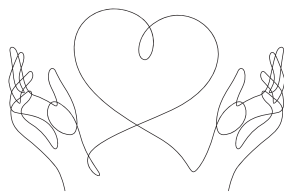


葉服明／著

打開身體 心靈的寶盒

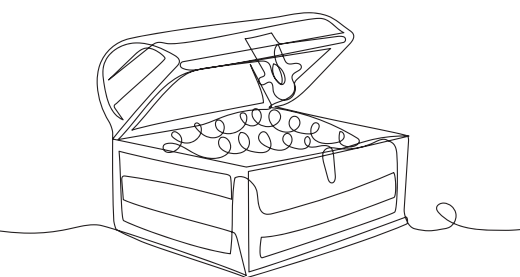




目錄

推薦序一／與更好的自己相遇／宋富美（退休法官、亞洲大學兼任助理教授）	∴ 006
推薦序二／找回身心靈的平衡與和諧／鍾典晏（安侯法律事務所合夥律師）	∴ 009
推薦序三／正念寶盒 篤定夢想／陳汪全（寶石建設開發股份有限公司董事長／國際扶輪3490地區2022-2023年度地區總監）	∴ 012
推薦序四／當愛起航，萬事不難，不可思議的身體能量／李麗燕（大誠保險經紀人股份有限公司行銷協理／扶輪社3490地區2022—2023年度助理總監／扶輪社3490地區2024—2025年度地區職業服務主委）	∴ 014
推薦序五／輕易啟動夢想能量・達到人生巔峰時刻／魏麗香（哥斯大黎加聖荷西大學自然醫學研究所博士暨助理教授）	∴ 017
前言／開啟身體與心靈的幸福旅程	∴ 020
致謝	∴ 028

寶盒一	愛	∴ 031
寶盒二	領袖力	∴ 055
寶盒三	快樂	∴ 077
寶盒四	直覺力	∴ 099
寶盒五	目標動力	∴ 121
寶盒六	使命	∴ 147
寶盒七	純真	∴ 171
寶盒八	放下	∴ 199
寶盒九	寬恕	∴ 225
寶盒十	夢想	∴ 251





推薦序一

與更好的自己相遇

宋富美（退休法官、亞洲大學兼任助理教授）

百分之九十九點九九的機率您不認識我，但您正在閱讀這本由葉服明執行長所著《打開身體與心靈的寶盒》，想必您也正在尋求更好自我，那麼我們就是這條追尋路上的同行者。

在多數親友的眼中，我是人生的幸運者，自幼長輩疼愛，一路唸最好學校（北一女、台大法律系、美國哈佛法學院）、大學畢業次年即通過極難上榜的司法官考試，先後擔任檢察官、法官及大學老師，配偶上進且顧家，而且不用自己辛苦生養，就有六位孝順且貼心的乾兒女。夫復何求呢？

但事實上我也有自己的生命課題，需要面對高壓及無數困難、挫折。為此，我花很多時間、精力及金錢參加許多個人成長課程：溝通分析治療法、薩提爾模式、心理劇。其後又因為經常被自己睡夢中的驚叫聲嚇醒，而接受長達六年的每周一次諮商。這些課



打開身體與心靈的寶盒

推薦序一

程及諮商雖然幫助我用更寬廣的視角看待發生過的事情，並學習放過自己及寬恕別人；但我總覺得深層的議題似乎沒有「斷根」。

去年（2023）年底，和以前的同事兼好友相遇，發現多時不見的她居然身型不再浮腫，精實健康，散發著滿滿正能量，與昔日完全不可同日而語。她告訴我是因為接受葉執行長의調理身體及參加其成長課程，我因其推薦而開始調理身體。

葉執行長及其團隊的調理身體手法，有點類似刮痧。記得自己第二次調理時，當刮板多次劃過我右肩胛骨內側（大約膏肓穴附近）時，一股深層悲傷突然莫名湧現，頓時鼻酸，眼淚差點不聽使喚流出。但當調理結束時，所有的悲傷卻雲淡風輕般消散。迄今我都不知道自己是為什麼事感到如此哀傷，更好奇自己如何能透過短時間調理就輕易放下這般深沉的哀傷。或許這正如某些學者的主張：我們的身體會留存情緒的記憶。所以調順身體就可幫助我們根除情緒糾結吧！

收到本書初稿，迫不及待一口氣讀完。葉執行長彙整其多年的專業知識及實務經驗完成此書，其提供我們開發心靈潛能的十個寶盒，本書每章分別論述各個心靈潛能的基礎理論架構、相關案例、能量點、練習步驟，容易閱讀理解及付諸實行。透過本書我們可以學習如何「找到自己」、「改變自己」及「圓滿自己」，是我們圓滿人生的寶典，



祝福閱讀本書的您，找到自己的潛能，發揮天賜禮物，與更美好的自己相遇，自在幸福，人生圓滿。



打開身體與心靈的寶盒

推薦序二

推薦序二

找回身心靈的平衡與和諧

鍾典晏（安侯法律事務所合夥律師）

第一次認識作者是在台北集賢扶輪社的例會場合。當作者在例會上發言時，立刻被他充滿樂觀正能量的氣場所吸引。他的風趣幽默的談吐，舉手投足間散發出一種令人安心的氣息，當天的工作壓力所帶來的緊繃情緒，在這樣的氛圍下，也隨之放鬆了不少。之後在參與扶輪社活動中，有機會與作者多次的聊天對話，開始了解作者平常的工作，也因此拜讀作者的大作《打開心靈的寶盒》，開啟了我對追求身心靈平衡，另外一個不同的視野。

身為一名律師，日常生活充滿了各種挑戰。面對複雜案件，我需要冷靜理性的頭腦，也經常需要思考案件的各個面向，思索出對客戶最有利的解決方案。長期以來，工作帶來的壓力讓我深感疲憊，肩頸痠痛成了家常便飯，甚至有時會因氣血阻滯，而覺得頭重腳輕，縱使隔天一覺醒來，經常仍覺得身心疲累，生活的品質也大受影響。



有一次與作者請益如何讓自己的身心靈可以平衡及和諧。這次的請益成爲我生活中的一個重要轉折點。作者與我分享了許多關於身心靈健康獨到的看法，他提到我的問題並不僅僅是由於長期工作壓力所致，更可能涉及到內在的心理狀態和情感壓力。建議我應該從放鬆頸部肌肉開始，特別是疏通後腦杓兩側的筋浮腫，這有助於釋放壓力，讓自己整個身心靈開始放鬆。同時，作者也強調了正向思考的重要性，告訴自己用祝福取代擔心，讓我開始重新審視自己對待生活與工作的態度。回顧過去這段時間的改變，我深刻地感受到，因爲作者的啟發，讓我重新審視自己的生活方式，也將作者的建議逐步融入日常生活中，這不僅僅是身體上的調整，也是人生價值觀、目標與信念的改變。

當今社會，新科技的快速發展爲人們的生活帶來了許多便利，但同時也帶來了新的壓力和挑戰。人們不僅要不斷學習新的技能來應對這些變化，還要應對因此產生的心理壓力。這些壓力有時會反映在家庭或工作場合，導致人與人之間的關係緊張。而這些日常生活中的壓力和情緒波動，往往會對我們的身心靈造成深遠的影響。拜讀作者最新鉅著《打開身體與心靈的寶盒》，作者不藏私的分享他這二十多年對身心靈平衡的獨到看法。這本書就像一位心靈導師，給了我們十個身體心靈的寶盒，每個寶盒都包含了具體的實例和簡顯易懂的說明，每一個寶盒就像一把鑰匙，幫助我們打开通往心靈深處的



打開身體與心靈的寶盒

推薦序二

門，讓自己能跟自己進行深層的對話，找回自己內心的平靜和快樂，以及正向思考的能力。這十個身體心靈的寶盒，引導我們在紛擾複雜的現代生活中，找出適合自己身心靈平衡的改善方法，找回屬於自己身心靈的平衡與和諧。



推薦序二

正念寶盒 篤定夢想

陳汪全（寶石建設開發股份有限公司董事長／

國際扶輪3490地區2022-2023年度地區總監）

嘗試放緩雜亂的步伐，深深閉眼呼吸一口氣，回到當下，回到單純的現在。

正念，有助於心理情緒的穩定與平衡。篤定，伴隨深深的療癒能量。

享譽國際的整合醫學之母「格拉迪絲·麥加利 Gladys McGarey, MD」在著作《The Well-Lived Life》中敘述健康百歲的祕笈，不再如何避免死亡，而是學會坦率接受每一天。當最終來到生命盡頭，對自己是否確實好好過這一生，你會了然於胸。就像《打開身體與心靈的寶盒》書中闡釋，細看外在雜亂的空間其實是內心慌亂的投射，身體上的病痛其實是源於心理的糾結、衝突與勉強。回歸本心，建構真正的自我。

一般書籍或理論僅以概念式地闡述心靈會影響身體而已，本書則進一步地讓讀者了解在身體的哪個部位不順暢或卡卡的，分別是代表心靈的堵塞點在哪裡。同時，自己應



打開身體與心靈的寶盒

推薦序三

該如何調整心態與認知，並且書中也提供練習與方法，讓讀者能從知道到領悟，進而實踐這些原理在生活當中。

服明兄以多年身心靈整合課程與調理的經驗，將潛在生命裡心靈力量重新啟動。藉由書中章節，引導讀者從情緒的負擔、沉重的業力、身體的障礙中解脫。並以具體的實例予以深入淺出的說明，幫助生活索然無味、心靈空乏寂寞、工作勞碌茫然的人，接納自己內心的多樣情緒，經由練習辨識、調節與表達，培養正能量、擁抱生命。

《打開身體與心靈的寶盒》值得時常閱讀，細細品味，重拾您對生活前所未有的喜樂與滿足。



推薦序四

當愛起航，萬事不難，不可思議的身體能量

李麗燕（大誠保險經紀人股份有限公司行銷協理／

扶輪社3430地區2022—2023年度助理總監／

扶輪社3430地區2021—2025年度地區職業服務主委）

跟葉社長認識起緣於共同社團，剛開始我也只知道葉社長從事醫療美容生技事業，慢慢孰悉後，才知道葉社長熱心公益常常貢獻所學，去義診和做志工，後來更進一步的成為心靈導師，從「心」出發，對病人用用心靈療法如同穿白袍的醫生對病人採以對症下藥，施救衆人於無數，對社會的貢獻度真的令我佩服和值得學習。

父母是孩子生命的工程師；從孕育到誕生的那一刻起，身體就開始有了記憶，而我們的身體髮膚受之父母，我們的思考，我們的習慣我們的種種大都來自父母的影響，而和諧幸福的家庭環境和緊張關係的環境常常造就不同的人格特質；家庭幸福和諧的人在



打開身體與心靈的寶盒

推薦序四

特質上充滿陽光，相對的家庭氣氛較不和諧；在經過時間的累積，和環境的教育以及後天的成長因素，慢慢的在長大後，常常造就不自覺影響，莫名其妙造就身體在我們在不自覺中累積和記憶一些負能量。再加上目前現代文明的高度發展，很多因為生活型態改變，雖然人與人之間的距離雖然近了，但很多人都整天打電腦，或閉門所居，間接造成人際關係的冷漠，「心」的距離當然就變遠了。間接也就因為這樣的關係很容易造成人們「心」的受傷、生病，原因是因為感受不到愛的存在，漸漸的我們的「心」不自覺的就產生問題，而這些堆積，慢慢造成誘發許多問題和負能量的因素，而這些問題和負能量或多或少開始累積在心理深處某一角落的陰暗面正與身體抗衡，並且產生拉鋸，慢慢地心理變化影響身體，產生所謂的惡性循環。造成身體不適現象，最後生病了，輕的心理影響到身體如不自覺的壓力所以常常會聽到有肩頸痛、憂鬱症、睡不著覺或是免疫系統下降甚至於嚴重的造成身體病變如癌症。

而葉社長所著的《打開身體心靈的寶盒》就是我心中理想的書和想讀的書，作者非常用心的整理了歷年來對被調理者的狀況和過程，從而發掘他們身體不舒服的起因和到最後的治癒的過程，都一一將每個案例來作歸類和整理，歸溯疾病的來源起因都是來自「心」生病了；只要將「心」治癒；因「心」所產生的疾病大概可以不藥而癒6成以



上，剩下的40%透過葉社長的實務身心靈調理很快都可痊癒。書中除了簡述，透過數個豐富的實作經驗故事，並且以淺顯易懂、接地氣的說明方式讓大眾了解，首先要破除身體負能量的記憶，就要從心理的層面去開始改變、改善。再則，每個人都有不為人知獨自面對無助和痛苦的一面，如何翻篇改善，書中教會我們，讓我們用最簡單的方式把最美的純真找回來。在給出與接受中尋求愛的平衡透過以增加幸福感方式創造無限力量的可能來達到最理想的境界。

在這個知識爆炸的時代，我真心想覺得這本《打開身體與心靈的寶盒》非常適合擁有，因為書中的每個實證案例，一一說明，並且教導我們如何辨別出每個生病困擾的主因。是否在你我的生活中都有相同這樣的經歷，而且我們也可經由透過書本中案例的分享來作自我檢視。從而學習書中所講，讓「愛」塑造一個人性化、具有知識性且容易隨你身體喜歡的你。從「心」開起，做自己心靈的導師遠離藥物與病痛，創造不一樣人生。



打開身體與心靈的寶盒

推薦序五

推薦序五

輕易啟動夢想能量・達到人生巔峰時刻

魏麗香（哥斯大黎加聖荷西大學自然醫學研究所博士暨助理教授）

2021年3月在拜訪朋友的同时第一次與葉執行長連結，三分鐘的身心靈剖析中，解答我長久以來完全無法理解的事情。當時的我，內心非常的震驚，也是第一次開啟了我身體的心靈寶盒之旅，使我逐步懂得如何讓愛與我周遭的人事物做連結。也開始了勁能量身心靈調理課程以及成就能量課程。我本身在急性醫療工作將近三十年，各種身心靈的療法接觸不在少數，但是能在第一時間精準的理解到問題所在還是第一次。透過持續不間斷的身體調理及成就能量課程也釐清了我過去生命中許多的誤解，讓自己達到另一個生命覺知的旅程。

我們常常以為經歷過的痛苦及傷害，會隨時間而痊癒，其實並不然。筆者在書中特別有提到這些傷害會潛藏在身體的某些部分，它並不會隨著我們的了解或領悟而改變，而是需要被釋放安撫或排解。如此才能與心靈同步成長更新，進而成為更好的自己，直



到明白「愛是引導一個人走向自己的路」，「傷害是偽裝的祝福」，才真正明瞭愛的真諦。

一般人往往以為的成功，是你必須先努力付出所有的一切，然後取得成功之後才会有幸福。可是這樣的想法往往會導致去做沒有價值的付出，在本書領袖力的寶盒中，是我最有價值的遇見。一直以來不論是在工作中還是家庭裡我都自覺負責任地扛起一切是必要的，直到學習到如何釐清負責及責任性原則是重要關鍵的決定，我才能發揮自己更有效更輕鬆的領袖力，在本書與成長課程中協助我揭開這個寶盒的神祕面紗對我的幫助非常大。

過去總是把自已的快樂及自我價值建立在別人或家人對我的需要和讚許上，常常忽略自己真正需要快樂的目標是什麼。總是要別人或家人快樂，自己才會快樂，而筆者於書中點出我們其實都是自己生命的主宰者，只應為自己的生命負責，應該要先讓自己的快樂充滿能量及影響力。

很多人在對未來總是被生活折磨到模模糊糊，早已經忘了年輕時自己憧憬的美好願景，書中幫助我們釐清了，原本我們應該有著對未來明確的洞察力，並學習如何啟動自己的直覺力達到我們想要的目標，迎接美好的未來。



打開身體與心靈的寶盒

推薦序五

我們很難領悟父母給我們帶來的「天賦價值」如何投注在想要的目標上，所以就會產生了很多的誤解，在本書中也提醒我們會高估一年的目標，但低估六年所能成就的事情，這樣的狀況常常在短期內沒有辦法達到目標的時候產生無力及挫敗感而放棄，總是對生命經歷中充滿錯誤的認知。

本書更提到一般人對夢想實現的迷失，人來一回世間，就是爲了實現一生的夢想而努力，但往往因爲一生經歷太多不好的過程，誤解了要完成夢想的路途有多麼的困難，潛意識呈現無法完成夢想的狀態，作者幫大家釐清過去無法完成夢想的真相，建立階段性目標並實現的訣竅，如何真真切切的完成此生夢想以避免發生遺憾。

作者將自身多年累積的身體調理經驗以及成就能量課程幻化成此書，嘉惠更多讀者能輕易地心想事成完成此生的夢想，真誠建議大家把此書當作人生寶典，逐一練習書中十大身體與心靈的寶盒，願我們都獲得輕易完成夢想的能量進而達到人生的巔峰時刻。



前言

開啟身體與心靈的幸福旅程

自西元2003年與商周出版社合作，完成了我第一本書《打開心靈的寶盒》，迄今，已經過了21年的時間。

在這期間，由這本書出發，與太多的人結緣。不管是來聽我的演講、參加成長課程或看過書等，已經有十數萬人次之多了吧！

從幫助人們在心靈上突破與改變的過程中，我覺察到單一地從心靈上去施力，人們的轉化與成長在某個層次上是會有瓶頸的。經過多年不斷地實證研究，我發現如果連身體能一起進化的話，那麼一個人的改變與進階，將會輕易與完整更多。因為過去事件的傷痛或負面影響，不只留在心靈深處，同時也潛藏在身體上，影響著我們去追求幸福與美好。

因緣際會下，我結合了古筋穴療法與「心靈寶盒」的十大心靈力量系統，創立了「勁能量」的身心靈療法。透過多年的驗證與實務，紀錄無數人身心靈的成長與改變。



打開身體與心靈的寶盒

前言

於是匯整成《打開身體與心靈的寶盒》一書，除了協助你深入了解自我的心靈運作與盲點之外，更進一步明白原來自己的身體被羈絆在哪個部位，它又代表著怎樣的意義所在。

你一定有特別的原因需要看這本書

在某些時刻，你的身體或心靈傳遞了某些呼求或需要的訊息，於是，你與本書結下美好的緣分。

相信你的召喚與吸引力，你一定有特別的因緣與需求，因此與這本書相連結。

你的超意識（主要運作吸引力法則之所在）引領你找到這本書，透過它你會理解過去自己的思想與身體受限在何處、並開始了解如何去轉化它。

所以，之後你會越來越了解你為何需要看這本書。



看了這本書你一定會開始改變

「改變的困難在於要調整原本的慣性。」

過去的你有時在心靈上了解了某些知識或道理，但為何沒辦法從原本的自我去不斷進階，成為更棒的自己呢？

原因在於你的領悟或許沒有搭配身體負能量的釋放；抑或你的身體還留著過去的傷害或誤解的印記；也可能是你囤積了過多的苦痛導致無法接收美好的正能量。

從本書中，你會找到答案！

你會了解原來阻礙你前進或更好的源頭。它在身體的那個部位影響著你，同時，它也在心靈或過去的哪些認知中去形塑出「現在的你。」

因此，你一定會開始改變，你會變得越來越好，起碼你會開始喜歡自己。

這是一部透視身體與心靈的運作寶典

本書不是告訴你「心靈會影響身體」這麼簡單又籠統的道理。而是精確地指引你心



打開身體與心靈的寶盒

前言

靈如何影響身體、在哪個部位影響你、並且它又代表什麼意義。

透過這些瞭解，你會開始覺知自己身體的能量點堵塞在哪裡？產生什麼影響？這會幫助你更進一步地從根源著手，去突破與改造自己，成就你想要的目標與夢想。

在這本書裡，我們結合十大心靈力量系統、闡明這些系統與身體的關聯性及部位，再輔以數十個身心靈改變的真實案例，讓讀者能以在旁觀看故事般，從中領略全新的見解或觀點。

經由本書，將引領你更進一步地去了解身體與心靈的互通性與部位，因此，它會成為你理解身體與心靈如何運作的寶典。

每隔一段時間重新閱讀這本書，你都會有不同的體悟與進階，把它視為身心靈的成功操作手冊，對於成功與夢想，你將有所依歸、逐步前進。

給你三份美好的祝福

在此，我要送給你三份美好的祝福：

祝福你從傷害中得到美好的禮物



每一次的躍升或突破都是從看似「傷害」或「痛苦」的事件開始，就像我當初創業的起源來自於被資遣、失業之際，原先的傷害竟成為後來「財務自由」的源頭。

因此，我祝福你從過去的每個傷害中解脫與轉化，從中得到美好的禮物。

祝福你在陪伴中品味幸福的美好

陪伴是人世間最棒的禮物。

在我陪伴孩子成長的過程中，不僅他們逐漸領略生命的美好與幸福。連我自己都因為這樣的陪伴而擁有「重新選擇」與超棒的經歷，因為我們可以整合過去經歷的誤解，再一次地選擇快樂的真理。

所以，我祝福你有好的夥伴，不管是孩子、朋友、伴侶或同事，祝福你在陪伴的經歷中，為別人付出的同時也圓滿了自己。

祝福你從關係中感謝老天的恩典

感恩必得恩賜。

感恩我的父親從小不會用言語或肢體動作家暴我，同時給我輕易的力量。

感恩我的母親用愛照顧我、養育我，同時給予我堅強、篤定、智慧與連結力的能量。



打開身體與心靈的寶盒

前言

感恩我的老婆給予我柔軟的寬容、支持與愛。

當你對很多的關係都充滿著感恩時，你就會得到生生不息的恩賜。

因此，我祝福你能了解其實你擁有美好的關係，於是你會常常接收到老天給予的美好恩典。

給你三個美好的祈願

至此，我要與你一起送出三個美好的祈願：

祈願我們能不斷發掘自我價值

生命最美好的部分之一，在於發現自我的價值，這會帶給我們自信、肯定與滿足。同時，持續地開發與增進自我價值，將讓我們的成就能量源源不絕。

所以，讓我們祈願能持續發現自我的價值，從了解與開悟中明白自己生命的正面意義。

祈願我們能發揮影響力，引領自己與他人走向成功的道路

去給出價值與影響力，去幫助別人獲得美好與幸福，同時，也會增長對自己的正向



自信與肯定。因為我們的付出都是值得的，它會從不同的面向給予我們很棒的回饋。

因此，敞開心全然去發揮自我的領袖力與影響力，這將引領我們走向想要的夢想與成功。

祈願我們結合愛與天賦禮物，共同創造純真快樂的人生

要有強大的意願去用愛消除所有的自我設限，用愛融化所有批判與責怪（包含對自己），然後，結合我們的天賦禮物與價值，與共同前進的夥伴，一起創造出單純、開悟、喜悅與分享的人生。

與你一起祈願，感恩並且接受。

一切虔誠的力量終當相會

多年以前，老婆跟我分享清末民初思想家唐君毅曾說過的一句話：「在那遙遠的地方，一切的虔誠終當相遇。」

用這句話來開啟「改變」的篇章，或許在過去久遠的某一個時刻，你發出了一個誠心突破與前進的訊息，希冀能利己、益人，對世界有正向的貢獻。於是，你遇見了這本



打開身體與心靈的寶盒

前言

書，祝這份禮物讓我們共同的心願，相遇並且實現。

前言的最後，節錄印度詩人泰戈爾「用生命影響生命」一詩中的段落分享給讀者：

「把自己活成一道光，因為你不知道，誰會藉著你的光，走出了黑暗。」

請相信自己的力量，因為你不知道，誰會因為相信你，開始相信了自己。」

準備開始，「發現自己」、「給出價值」、「影響他人」的歷程。就讓我們展開這段「身心靈」開悟、進階與成功的旅程。祝你享受其中。



致謝

經過多年的籌備與計畫，終於完成了本書的創作。

在此，要特別感謝許多對我助益良多的人。

首先，要特別感謝我的母親，因為她給我滿滿的愛。這份能量也幫助我願意去爲他人付出，並且展現自我價值，也因此成就了這本書。

然後，也要感謝我的父親，因爲我接受了他的天賦禮物——「輕易」的能量。所以在遇到諸多困境的時刻，這個天賦也引領我穿越障礙，迎向目標。因而幫助了很多人去圓滿自我，也成爲本書的諸多素材。

接著我要感謝我摯愛的老婆與兩個好兒女，感謝老婆一路相伴、全然地支持、並且幫助我發掘純然的潛能與天賦，我能夠在穩定的愛與美好關係中，完成本書。感謝我兒子從小常被我作爲身體調理的練習對象，因此我創立了「勁能量身心靈療法」，也是本書的起源。感謝我的女兒，她是我最好的聽衆與粉絲，當我在訴說願景與目標時，總是給我超棒的鼓勵與反饋，所以我才會全力以赴地創作對衆人有益的這本書。



打開身體與心靈的寶盒

致謝

另外，我要感謝本書中所有真實故事的主角，雖然都用化名。但是你們面對生命的困境，想要突破的意願與決心，讓你們成為成功的勇士。同時，這些進階的歷程也會使得更多人受益與受到鼓舞，在此，感謝你們共同成就了這本書。

最後，我要感謝老天與諸佛菩薩，因為祂的安排與恩典，回應了我內心深切的召喚與使命，因而給了我創作本書的靈感、資源與信心，我由衷並且深切地感恩這份給予。

愛

寶盒一





「愛」是引導一個人走向自己的路

在生命中發生的所有事件，都在幫助我們更了解自己進而走出自己的道路。然而，如果對事件的發生有了錯誤的定義或見解，就會造成阻礙我們體驗幸福的關鍵因素，也會在身體與心靈產生負面的影響並且讓你無法進一步地去——「愛自己」。

愛的身體能量點

小茹是一位生活單純、工作環境簡單但高壓的四十多歲女性。因朋友的介紹來調理身體，剛來的時候發現在她右後背肩胛骨的部分有腫脹的現象；並且伴隨著經常性的胸悶；整個人看起來肥胖與臃腫。在調理的過程中了解到她因為工作的壓力過大導致常常喘不過氣，然後會有一種力不從心甚至生無可戀的感覺。隨著壓力與負面情緒持續地累積，讓她的身體感覺背著千斤重擔，無法喘息與前進，繼而失去生活樂趣，好像只有不斷地工作、完成任務、再接續下一個任務，在這樣的循環中消耗殆盡自己的能量，然後只能無可奈何地接受而已。



打開身體與心靈的寶盒

寶盒一 愛

愛的能量受傷時，我們的心口（接近膽中穴的位置）會痛，一壓就會有很深入的痛感，因為這位置是我們給出與接受愛的能量點，當愛受挫時，這個位置就會阻塞從而堆積到底下的部位，產生胃突的現象，再累積到背後的肩胛骨形成背部腫脹，這時，人們都會以為自己很胖，但怎麼減重都效用有限，常聽到的話就是「連喝水都會胖！」甚至「連呼吸也會變重！」等等。

釐清過去的誤解、成就未來的幸福

「過去因付出沒有得到相對的回饋，就覺得不要再付出了。」

「因為受傷害妳給自己下了很多不好的咒語！」

「過去怎麼定義，未來就如何發生。」

在人生的歷程當中，因為發生了某些傷害妳（你）的事件，從而在妳的身體與心靈都留下痛苦的傷痕、印記與暗示，或許妳不清楚這些事件如何被定義將影響妳的人生幸福度。

「妳的身體反映出妳曾經為人付出但沒有得到相對的回報，所以右側的背部很腫，



妳知道是為誰嗎？」我對小茹說。

「大概是我的前夫吧！」小茹長長地吐出一口氣說。原來在以前婚姻當中，前夫曾逼著她要離婚，中間過程長達數年的糾纏與拉扯，因而這些歷程對她的打擊很大，在身體上也反應出諸多前述的病痛。

「妳的愛受傷了，進而影響到妳常常覺得胸悶以及胃突，不用吃很多東西就覺得飽但又不會瘦，因為負面情緒累積所以你的背很腫，讓妳誤以為妳很胖，這些問題會在妳了解某些真理之後，將得到很大的進階與改善。」在調理課程中我跟小茹說。

「所以，我不是胖，是腫喔？」小茹帶著懷疑的語氣問。

「是阿！大部分的人都是背著情緒後腫脹，妳尤其是這樣的案例，所以從身體解除了這些腫脹的根源與心靈領悟了某些真理後，妳就會變得很苗條了。」

「可是我從年輕就沒有瘦過耶；怎可能變苗條？」

「那是因為妳的問題從年輕就累積到現在，可能都有十幾年了，如果這些表象從根源開始釐清與解決的話，妳就會恢復或比以往都更加美麗、幸福與自信！」

接下來幾個月，小茹持續地來調理身體，並且參加成長課程，從身體與心靈一起療



打開身體與心靈的寶盒

寶盒一 愛

癒「愛」的傷痛，對她而言奇蹟般地胸悶好了，背部腫脹消失了；同時瘦了十二公斤；在心靈上也解開對前夫的傷害與枷鎖，重新回到生命的價值與幸福。

愛不是傷痛

「傷害是偽裝的祝福」

「當妳的心受傷時，妳在接受與給出愛的能量點就阻塞了，背部就開始腫脹。」常常即使我們了解或領悟了某些真理，但身體卻沒有跟上這份新層次進階的改變。原因在於這些傷痛潛藏累積在身體的某些部位，需要被釋放或安撫或排解，如此，才能與心靈同步成為新生或更棒的自己。

過去事件的理解會影響未來劇本的演出

我們的身體除了傳承自父母的基因，連態度、認知與情緒也會學習&模仿，甚至，最大的奧祕就是「自我傷害」或來自父母的有意或無意的傷害也會留在身體中影響我們



的思維、情緒與人生。

阿宏是一個看起來俊朗，身材也挺拔、纖瘦的年輕人。但他卻有一個長期濫用藥物的癮頭，藉由藥物來刺激自己與麻痺感覺！讓自己不用去面對過去的挫敗與傷痛，然而身體卻累積很多的毒素和抑鬱。一次偶然的機會，朋友帶他來調理身體。

「你的身體比一般人要緊繃，而且很難放鬆，尤其卡著很多的負面情緒在右邊的肩胛骨，這些是很多年並且很深層的。」在調理過程中我跟阿宏說。

「因為我常吃限制性的藥物，所以身體常有卡卡的感覺，吃的時候會有興奮感但沒吃的時候又有強大的失落感，感覺很想死的念頭常盤旋在我心中。」阿宏帶著沉重的心情回答。

「你的背部情況反映著你常常受到傷害，可能是小時候就累積到現在，你知道是什麼狀況嗎？」我問阿宏。

那時候感覺阿宏很沉重地說：

「從小曾經有幾次被父親毒打，那時候也因為自己不受教，做了一些不好的事，但也有些狀況是被打的莫名其妙，總之，感覺自己被重重打了蠻多次。」

「那你的媽媽呢？她沒出來維護你？」我好奇地問阿宏。



打開身體與心靈的寶盒

寶盒一 愛

「感覺她的心思不在我身上，也沒有從她身上得到被愛的感覺。」

「難怪你會去麻痺自己的感覺，因為在過去的情緒認知上只有受傷、痛與不安，沒有來自父母的愛與關懷，也鮮少有幸福感。」

於是對阿宏建議長時間的身體調理與成長課程，透過調理的過程把阿宏身體上累積的抱怨、抑鬱、誤解逐漸地釋放掉，同時間在成長課程中，阿宏領悟到父母所給他的愛是他們所能給的最大極限，剩下的他們無法給出的部分，由於「孩子是父母的禮物」，因此不足的部分阿宏可以反饋給父母。這一份了解與領悟，使得阿宏竟然去與多年未連絡的父母做了個別的連結，也給自己的生命開啟了更多可能的機會之窗。

父母是生命的工程師

我們的認知態度、情緒反應與對事物的解讀，絕大部分都於自於父母，而父母又承接上一代的理解，就這樣代代相傳，所以父母是孩子生命的工程師，你想打造孩子成為什麼樣的人，最好自己就先成為那樣的人。

你想要孩子積極地往目標前進，就讓自己設定目標勇往直前。



你想要孩子勇於說出自己的想法，那你要先常對別人表達自己的不同意見。

你想要孩子能夠正向熱情，你就要充滿活力地做自己的工作或事業。

愛是可以傳遞與傳承的

懂得接受「愛」的能量的人，遇到挫折的轉化能力也會比較好；常常給出「愛」的人，別忘了也要接受別人或老天對你的關愛；感恩必得恩賜，時時感謝獲得的人必常常得到更多的恩典與禮物。

因為愛是有能量的；愛是可以傳遞的；愛是可以一代傳一代的。

如果對愛有受傷或誤解，妳的心口會有沉重感或會有深沉的痛感；妳的背會浮腫（尤其是右邊）；妳會有胃突因為短期的情緒常常累積在心口下方。而當負面能量在身體中釋放出來，妳會開始有輕鬆的感覺、會開始有一種幸福感由心而發，會感覺到生命有種美好的氛圍出現。

爲了妳（你）的家人，妳（你）要更幸福；爲了妳（你）的孩子，妳（你）要更愛妳（你）自己；爲了榮耀家族，妳（你）要發揮自我價值。



打開身體與心靈的寶盒

寶盒一 愛

要給孩子或給予家人鼓勵或感受安定感，可以把你的掌心放在家人的背心上，不要輕視自己的正向能量，因為這份力量會藉由給出的同時也回流給妳，使妳成為更棒的自己，並且，引領自己持續進階去開創幸福成功的生活。

愈感受到幸福、愈輕易創造成功

有時人們誤解要先刻苦努力、拋棄家庭的羈絆與十分辛苦後才能得到成功幸福。其實，正好相反。如果一個人先感受到愛與幸福，而且心中充滿著感恩，如此，再設定目標、勇往直前、持續努力，那麼成功的機率將大大地提升。

雅娟是個四十歲才生小孩的上班族，常常很靦腆地笑著，為人很隨和，因為腰部常常緊繃與不適，在同事的介紹下來調理身體。剛來的時候發現她在肋骨下緣很是緊繃，於是我跟她說：

「妳常常很容易怕犯錯嗎？因為妳的肋骨下緣很緊，代表妳經常很小心，怕做錯事；說錯話；也怕得罪人。」

「是啊！妳怎麼知道，我的確會這樣，因為在職場上我要很小心，不然會惹禍上



身，避免麻煩來找我，最好還是謹慎為妙，不要亂講話！」她帶著訝異的語調回應我，可能是我說得很準吧！

「妳愈怕犯錯，妳的孩子也會怕出錯，就會變得唯唯諾諾的。會比較從眾，如果明明很優秀卻也不敢展現自己，因為不要犯錯比較重要。妳希望他這樣嗎？」

「不要！我不希望他像我一樣，總是躲起來！明明覺得自己不只是如此而已，卻沒有發揮自我價值，覺得心情抑鬱地渡過職場每一天，感覺只要無事就好了，但缺乏目標與熱情，人生不應該只是這樣而已。」雅娟很有感地說。

接著我告訴她關鍵的樞紐是：「如果妳越去展現價值，提升價值，越去給出價值，妳的生命會更熱情、更快樂。妳會更愛妳自己，妳的孩子也會更有自信，他會學習妳而更去發掘自我價值並且找出自己的天賦禮物，成為一個很棒的人，這樣妳願意為了孩子而讓自己去變得更好嗎？」

雅娟十分堅定地回答我：「我要！而且我一定要！為了孩子更好我一定要成為更有價值的人。」

自此之後，雅娟持續地調理身體，不斷地釋放囤積在身體的害怕與不夠好，同時，她也帶著她的孩子不間斷地來上成長課程。兩人像成長夥伴一樣一起往目標邁進，當她



打開身體與心靈的寶盒

寶盒一 愛

往前進階的時候孩子也跟著前進，有時，是孩子進步也推動她向前，就這樣，從媽媽有意願地更好也帶動了孩子正向發展的信心。

「幸福帶來成功的輕易」

「當妳越感到愛與關懷妳就容易自我實現。」

「夥伴關係就是有一方前進，另一人也會跟著進階。」

成功方程式＝幸福感＋努力就會創造成功

跟之前我們認知的不同在於以前大多數人們認為，要先努力工作才能成功，然後就會擁有幸福感。但是真理是如果我們先感受到幸福與熱情，就會激發出無比的潛能與影響力，再加上持續努力、奮鬥不懈，於是成功就成為必然的結果，而且會有幸福緊緊跟隨。

接下來，就讓我們來做一個「增進幸福感」的練習：



【增加幸福感的身心靈練習】

深呼吸，把氣吸到肚子再慢慢吐出來。

如果氣暫時吸不到肚子，沒關係，有可能在心口處堵住，之後慢慢練習就會一直往下沉。

吸氣、吐氣各十次後，開始在吸氣後憋氣，然後告訴自己說：「我愛我自己！」接著慢慢吐氣。

如此，重複做二十個循環。

每天一次練習，持續三個月！妳的幸福之路就會開始啟動，祝妳有美好幸福的人生。

在給出與接受中得到愛的平衡

很多人在愛的能量上失衡，因而無法感受到人生的幸福感。我們可以看到：

有些人只會給出卻不懂得接受，通常這樣的人常常生悶氣；在情緒處理上就是把