

宇宙原力

源能量覺醒卡



策編人：小喬老師

孔老夫子說：「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不逾矩。」

猶記得國中時，每天要背論語，默寫，心裡還抱怨著這些古人聖賢們話還真多，各個什麼「子」的，都能長篇大論，真是苦了我們後代這些莘莘學子。記憶仍猶新，時光歲月卻在不知不覺中，已到了知天命之年，與其說知天命，還不如說到這個年歲，已有了自知之明。

年輕時即對心靈探索感興趣，從高中開始就看了非常多哲學、國學、佛學、中西方心靈導師的書，全因來自於，「我覺得自己是一個複雜矛盾的人」，於是我的前半生，幾乎全用來理解及改造自己這個人，至今不敢說已明心見性，但至少心中清靜常存，是個明白人了。既然說自己明白了，那什麼能讓自己心之所向，能湧現熱情，能欲罷不能的，肯定是知之甚深了。

話說，這套牌卡的緣起，即是因此而生的。朱玥，淑偉、美瑤歷經不知道扒了幾層皮的折磨，將近兩年，才完成這套圖文的聯合創作。而我就是那個始作俑者，我沒有企圖心及恆心去完成什麼著作，雖然這幾年，很多位關心我的朋友勸我唸我，需要把思想體系及課程板塊，出幾本書來細說分明，但我就是懶，不過，我誘導、威逼、哄騙、激勵學生的耐性及熱情，還真是永不止息。

我陪著朱玥磨了兩年，她多次自我懷疑，撞牆碰壁，告訴她想像不出來也感覺不到什麼是胃輪水元素的畫面。淑偉也不知

道多少次問我，老師，為什麼你就認定我能寫？我的答案總是，你的靈魂告訴我他很行，不信你自己跟他聊聊吧！

美瑤十多年來，跟我走南闖北，早已習慣我給她各種不合理的任務，這回，讓她寫書，她也是三條線，心裡的OS是，這回的任務還挺有創意的，沒有很難，只有更難！如今這套圖文並茂的牌卡問世，正證明我果然慧眼獨具。

激發一個人的內在潛能，助其展現鋒芒，正是我樂此不疲的事，與其當一個金牌選手，我更鍾情於當一個教練。自從有了這份自知之明，我便能讓自己時刻處於坦然安定的心境，安心做一個孤僻平凡的人，安心自己沒有什麼傲人的成就，安心做一個陪伴明日之星成長的人，我的成就感來自於建設他人，來自於能獲得信任，參與有緣的靈魂的生命路程。我的作品是人。

這篇文章，完成在出版社訂的最後的截稿日，對我而言也正是很個人的特別日子，不禁感嘆宇宙的巧妙安排，這套覺醒卡的發想始於2018，完成於最動盪不安的2020，期盼未來藉由這套覺醒卡與我們相識的朋友，能一起探索內在的奧妙世界，我們將與你同行，同在！

洪敏喬

2020.10.26

心中的明鏡：美瑤

透過小喬老師引薦，我接觸靈性能量學習已經有十五年的時間，她不但是工作上的夥伴，靈性的家人，也是引我入門的老師，讓我知道修行的意義以及靈性的生活方式。

一開始，我是個小白什麼都不懂，一路上就傻傻的跟著小喬老師。緣起是她先去學習靈性課程，之後，她將心得分享給我，告訴我這一段的學習對她的生活及身心靈的提升很有幫助，於是我也去參加課程，當時還有我們好幾位一起工作的夥伴也同時加入。在那段一起工作一起學習靈性的歲月，真是充滿了無限美好的回憶。在我們的靈性導師的啟發教導下，我們每一個人都獲得了生命根本性的突破跟改造。也十分感念及感恩當時陪伴我們成長的許多老師。唯一沒想到的是，這段時光因此而改變了我人生的軌跡。

從學員朦朦懂懂的到現在成為源能量中心的一員。在這近十六年的過程中，我學會釋放情緒、舒緩身心，找到淬鍊心智精神的方法，以及品嚐到空性極靜的奧妙，這些只有自己經歷過及感受過，才知道超凡入聖的先知們，所言不虛，人人內在力量浩瀚無窮，只要我們願意去探索。

香朝源能量中心的創辦，是我成為療癒師的契機。在源能量課堂中，更清楚了五體（肉體、情緒體、精神體、意識體、靈性體）與生活切割不開的關係。

由於生活中各種角色及大大小小的事太多，多數人被基礎的三個體給攪渾（精神體、情緒體、肉體），不知道能用什麼方

式去調整、去切換頻率來改變事務，往往不是被情緒體帶著跑，讓事情變的一發不可收拾，要不就是困在精神體，沒有勇氣與力量去行動，久而久之身體就因內耗、衝突、矛盾而出現健康的問題。而我們創作《宇宙原力：源能量覺醒卡》，就是為了幫助人們釐清問題發生的根源，與自己的真實感受對話，透過牌卡來協助自己找到恢復平衡的方法。

在自創的牌卡出現以前，我也有用牌卡對焦的習慣，遇到了無法抉擇的事情，就會藉由抽牌來釐清思緒，當我們以這樣的方式使用牌卡，牌卡的指引就有如一面鏡子，能夠照映出生命中的許多矛盾點並提示如何突破。

《宇宙原力：源能量覺醒卡》創作，是小喬老師的願力，也結合著我們每個人的努力，每一張都是獨立而特別的，牌卡的圖像可激盪深層意識，文字說明可給予思路及啟發，連接人與卡互通的能量，療癒自我也療癒他人。

最後，非常榮幸能參與《宇宙原力：源能量覺醒卡》的文字創作，感恩造化、感恩一切。



美瑤Meiyah



目錄CONTENTS

前言	4
推薦序：直指人心的慈悲	8
推薦序：創造自己的貴人	10
策編人：小喬老師	12
破繭成蝶：黃淑偉	14
心中的明鏡：美瑤	16
關於本套牌卡	22
使用說明及牌陣	30



一 主牌

1. 海底輪：力量	38
2. 臍輪：鍾愛	38
3. 胃輪：赤子	40
4. 心輪：祝福	42
5. 喉輪：變化	44
6. 眉心輪：超越	46
7. 頂輪：觀照	48
	50



二 副牌

1. 海底輪・地元素：定見	52
2. 海底輪・水元素：積極	54

3. 海底輪・火元素：極致	56
4. 海底輪・風元素：轉變	58
5. 海底輪・愛元素：自然	60
6. 臍輪・地元素：本質	62
7. 臍輪・水元素：釋放	64
8. 臍輪・火元素：探索	66
9. 臍輪・風元素：依戀	68
10. 臍輪・愛元素：單獨	70
11. 胃輪・地元素：守護	72
12. 胃輪・水元素：滋養	74
13. 胃輪・火元素：挑戰	76
14. 胃輪・風元素：任意	78
15. 胃輪・愛元素：祈禱	80
16. 心輪・地元素：收穫	82
17. 心輪・水元素：因緣	84
18. 心輪・火元素：呼吸	86
19. 心輪・風元素：陪伴	88
20. 心輪・愛元素：自由	90
21. 喉輪・地元素：信任	92
22. 喉輪・水元素：交流	94
23. 喉輪・火元素：敞開	96
24. 喉輪・風元素：臣服	98
25. 喉輪・愛元素：遠征	100
26. 眉心輪・地元素：沉靜	102
27. 眉心輪・水元素：接受	104

使用說明及牌陣

一、使用方式說明

第一次使用這套牌卡的時候，請將牌一張張拿起來，凝視著牌卡，連結圖中的能量。使用牌卡的次數愈多，與牌卡本身的連結就會更親近、更有共鳴。

二、醒牌

當你第一次要使用「宇宙原力：源能量覺醒卡」時，請先把牌「喚醒」。步驟如下：

1. 調整呼吸，從心中發出感謝與喜樂的能量連結到牌卡中。
2. 點上淨化用的香，將牌卡一張一張過香。
3. 洗牌。
4. 將整副牌收整放於胸口，感覺你全身的能量將牌包覆。
5. 一分鐘後即可使用。
6. 用完之後也再一次連結感恩能量將牌包覆，並淨化卡牌即可收起。

三、導牌

1. 將牌覆蓋於桌面，打亂散開，抹牌，再疊為一疊。
2. 放鬆身心，感覺自己處在中性的狀態。
3. 決定問題，洗7下或21下。
4. 將牌卡在面前攤開，用左手來選牌（容易連結直覺）。
5. 抽牌後，請先拿著牌卡，看著圖案並且緩緩呼吸。連結牌

第一脈輪：海底輪

- 主牌
- 光譜：紅色
- 符號：金字塔
- 涵義：力量
- 數字：1

力量，從好好活著開始。

身體康健牢固，並使之安全安定，才能滋生力量。人的力量起始於鮮活生命力，接下來才能培養內在的精神力及意志力。

平衡的海底輪如金字塔的底座安穩牢固，它的椎體健壯、四面對稱。它既接引著大地能量，也同時向身體各部分提供能量。海底輪存儲著每個人家族源頭的DNA、記錄著生命成長的種種經驗、以及可以滋養身體每個細胞生命的力量源泉。所以，海底輪是生命力源能量的根基，它確保身體免疫力、生命活力、生存動力可以維持與正常運轉，提供生命保障與安全，為身體保駕護航。

當海底輪平衡，那麼它的能量就能如金字塔椎體頂端，高高地沖向雲霄，指向第七脈輪的靈性大殿，金字塔的底盤越大越寬廣、地基越厚時，椎體就能夠升得越高，也就意味著，第二、三、四、五、六、七脈輪的能量可以被很好的帶動、彼此連結，為其他的脈輪提供能源。

當你抽到這張主牌時，代表目前所遇到的問題，關係到海底輪的能量。



★提示：

1. 回到身體，去關愛你的身體，它需要你好好的照顧它。

身體是你靈魂的壇城，過度使用身體，或是內在情緒、精神、心理其他方面有狀況，都會反映在身體上。

要能好好活著，首先要讓自己的身體得到妥善照顧與安置，這一切的負責人是你自己。包括：可口營養的食物、溫暖舒適的衣服與住所、踏實的好睡眠……，讓生活最基本的條件得到滿足，是照顧好自己的前提！

2. 接納並感恩，為你帶來轉變。

原生家庭對於長大了的你來說，也許變成了壓力與制約，甚至是傷害。但每個人生命源能量的根源卻是家族的DNA所賦予的，從某種意義來說，海底輪的能量，即是整個家族DNA優化之後的能量傳承到我們自身，不可能天生完美無缺，但那些不完美之處，正是我們需要去學習與調整之處。它無法選擇，也不能去掉，避而不見並不是個好辦法。學會接納與感恩，是局面開始轉變的大前提。

★金字塔力量祈禱詞：我可以感覺到我的呼吸，緩緩的吸氣，吐氣。新鮮的空氣自然的流入我的身體，也自然的流出。我可以感覺到我的心跳，每一次的跳動，如此有力、規律、真實。我可以感覺我身體的每一個部位、甚至每一顆細胞，它們完全屬於我。感恩我的身體，感恩它保持著健康、活力、精力。我愛我的身體。

★逆位：

最近焦慮、抑鬱、患得患失的情緒有點爆棚。時常感覺內心不踏實、沒有安全感，變得緊張兮兮，總想控制身邊的人卻又發現辦不到。

守護精靈：耳廓狐

- 大地的傾聽者
- 主題：靈巧、陪伴、傾聽
- 數字：7

耳廓狐，是天生的萌物，小小的臉有著一雙大耳朵，像個小精靈一樣，靈巧聰明，非常漂亮。牠生活在沙漠中，面對艱難的環境，擁有超強的適應力，善用雷達般靈敏的聽覺，捕抓地底下的獵物。

在自然界中，耳廓狐時常需要面對很多的天敵，但多半能夠化險為夷。依靠的不是牠強大的戰鬥力，而是時刻保持覺察靈敏的聽力，再加上聰明迅速的分辨能力。看到這段文字的你，不知心中是否有些共鳴，多數的人不會主動想要攻擊他人，甚至在遇到不公不義的情況時，也沒有足夠的實力去討回公道，不管是動物界還是人類社會，處處充斥著弱肉強食的現象，所以耳廓狐讓我們學習到不要好勇鬥狠，要善用自己的優勢，洞察先機，靈巧善變。

抽到這張「大地的傾聽者」在告訴你：

靜下來，先聆聽內在的聲音，答案並不需要向外尋找，只要你願意，來自內在自我的高等靈性會協助你穿越迷霧找到答案，成為心的聆聽者。

要學會尊重他人，放下自己，傾聽別人，讓自己成為一位陪伴者，不要著急出招下指導棋，不要習慣爭論、解釋，這樣無助於解決事情，反而容易火上加油，打開耳朵，閉上嘴巴，等待適



當時機再給予反應。

在與人交流時，你比較常「說」還是「聽」？在聽的同時，你是否有耐心和聽到他人所表達的重點？聆聽不僅是一種能力，也是一種修鍊自我的過程。請先讓你的頭腦安靜下來，不要義氣用事偏向一方，否則會漏掉許多重要的訊息。你必須開始提升「聽的能力」，首先練習去除雜念，培養寧靜的品質，讓自己維持在中性與接受的狀態中觀照，因為清靜的頭腦與身體，能夠快速且清楚的聽見更細微的訊息。如果生活中遇到了爭議或衝突的時候，記得先專注傾聽並且設身處地站在每一方思考，這樣才能正確地判斷事情，化解衝突，圓滿事物。

★提示：

1. 善用耳朵，少說、多聽、多靜心，以修鍊內在的寧靜品質。
2. 你的內在聽覺目前很敏銳，多多靜心連結來自內在的訊息，可以獲得啟發及幫助。
3. 多去公園散步或者接觸大自然，嘗試專注於原本忽略，未曾注意的各種聲音。

★逆位：

現在的你，在生活中的交流已經斷絕了，失去有效的溝通管道，聽不進去旁人的建議，陷在自我的框架中掙脫不開，不易得到旁人的幫助。靜下來，省思一下，為何旁人的話會讓你感到煩躁不耐，問問自己的初衷與動機是否還在。