

智慧財產及商業法院民事判決

111年度民著訴字第55號

原告 廖文君

訴訟代理人 劉博文律師（兼送達代收人）

陳廣祐律師

許名穎律師

廖昶鈞律師

被告 許維真

訴訟代理人 黃于珊律師

上列當事人間請求侵害著作權有關財產權爭議等事件，本院於民國112年3月7日言詞辯論終結，判決如下：

主 文

原告之訴及假執行之聲請均駁回。

訴訟費用由原告負擔。

事實及理由

壹、程序事項：

按訴狀送達後，原告不得將原訴變更或追加他訴。但請求之基礎事實同一、不甚礙被告防禦及訴訟之終結者，不在此限，民事訴訟法第255條第1項第2款、第7款定有明文。次按不變更訴訟標的，而補充或更正事實上或法律上之陳述者，同法第256條亦有明文。又按原告於判決確定前，得撤回訴之全部或一部。但被告已為本案之言詞辯論者，應得其同意，同法第262條第1項併有明文。查本件原告起訴時，原以許維真、方智出版社股份有限公司（下稱方智公司）為被告，嗣於民國111年6月30日具狀撤回對方智公司之訴，並變更聲明：「(一)被告許維真應給付原告新臺幣（下同）60萬元，及自民事起訴狀繕本送達翌日起至清償日止，按週年利率百分之5計算之利息。(二)被告許維真不得重製、公開口述、改作、公開傳輸、散布及發行『利他存摺』書籍（ISBN 000-000-000-000-0，下稱系爭書籍乙），或為其他侵害系爭書籍乙著作權之行為。(三)被告許維真應在其個人網站『利

他存摺許維真/梅塔Meta』（網址：<https://www.writermeta.com>）及其Facebook粉絲專頁「自媒體百萬利他的生活法則」（網址：<https://www.facebook.com/writemeta/>）、Instagram頁面（網址：<https://www.instagram.com/metacreatorisme>）、Linktree個人頁面：利他存摺作者（網址：<https://linktr.ee/creatormeta/>）刊登如附表三所示之道歉啟事30日。(四)被告許維真應負擔費用，將本件民事事實審法院終局判決之判決書之當事人姓名及主文，刊登於自由時報、聯合報、中國時報全國版第一版下半版（2分之1版面）各1日。(五)訴訟費用由被告負擔。」（見本院卷一第281頁至第282頁），核其所為，係本於被告侵害原告著作權之同一基礎事實，且不甚礙被告之防禦及訴訟之終結；又原告撤回對方智公司之訴，亦因方智公司未曾為言詞辯論，無庸得其同意而生效力，另其因撤回所為法律上陳述之更正，經核於法並無不合，均應予准許。

貳、實體事項：

一、原告主張：

(一)原告具「家族系統排列療癒師」資格，長年在「人生必修整理學」等身心議題上有相當之關注，於國內外具相當知名度。「真正的整理，不是丟東西」書籍（ISBN 000-000-000-000-0，下稱系爭書籍甲）係原告融合自己學習經驗及人生體悟，透過整理物品、物品與個人間的連結，剖析整理的意義，而將外物解為意識的延伸與影響，探索人生、內心及自我的課題，所完成之書籍，不同於一般整理、收納或打掃方法，申言之，如附表一所示系爭書籍甲之內容，即係原告自過去推廣之人生整理課程「物品的紀錄與播放」而來，其發想脈絡來自於佛陀的因果關係，並融合日本「木之花家族」（Konohana Family）的生態模式，重點探討人的行為模式，應屬著作權法所保障之語言著作，原告為系爭書籍甲之著作權人。

01 (二)系爭書籍甲於108年9月1日出版後，原告即廣受邀電子及平
02 面媒體專訪報導，並於同年獲Readmoo讀墨電子書之「年度
03 自我金鑰獎」，於身心探索書籍領域已具相當知名度，被告
04 亦曾閱讀系爭書籍甲。詎被告於接觸系爭書籍甲後，未經原
05 告之同意或授權，基於銷售意圖將如附表一所示系爭書籍甲
06 內容重製或改作為附表一所示系爭書籍乙內容，且因系爭書
07 籍乙實際係由不同之文章組成，各自本屬一語言著作，與系
08 爭書籍甲進行比對時，即應就二書籍特定章節段落進行比
09 對，經比對後，系爭書籍乙之抄襲內容無論於質或量方面，
10 均已達實質近似之程度，又非屬平行創作，亦未見標示出
11 處；被告復將系爭書籍乙交由方智公司出版實體與電子書，
12 並經常以網路直播方式分享書籍內容，故被告應屬故意侵害
13 原告就系爭書籍甲之重製權、改作權、公開傳輸權、散布
14 權、公開口述權之著作財產權，及姓名表示權之著作人格
15 權。爰依著作權法第88條第1項、第85條第1項規定，請求被
16 告給付著作財產權之損害賠償40萬元，及著作人格權之損害
17 賠償20萬元；及依著作權法第84條、第85條第2項、第89條
18 規定，請求防止侵害、為回復名譽之適當處分。

19 (三)並聲明：

- 20 1.被告應給付原告60萬元，及自民事起訴狀繕本送達翌日起至
21 清償日止，按週年利率百分之5計算之利息。
- 22 2.被告不得重製、公開口述、改作、公開傳輸、散布及發行系
23 爭書籍乙，或為其他侵害系爭書籍甲著作權之行為。
- 24 3.被告應在其個人網站「利他存摺許維真/梅塔Meta」及其Fac
25 ebook粉絲專頁「自媒體百萬利他的生活法則」、Instagram
26 頁面、Linktree個人頁面：利他存摺作者（網址均如前所
27 載）刊登如附表三所示之道歉啟事30日。
- 28 4.被告應負擔費用，將本件民事事實審法院終局判決之判決書
29 之當事人姓名及主文，刊登於自由時報、聯合報、中國時報
30 全國版第一版下半版（2分之1版面）各1日。
- 31 5.訴訟費用由被告負擔。

01 6.願供擔保，請准宣告假執行。

02 二、被告則以：

03 (一)被告於106年以前即開始講述身心靈方面之課程，復於106年
04 起以線上直播方式與網友進行對話，並非毫無相關概念及經
05 驗。觀系爭書籍甲、乙之整體內容，各自具關聯性，應以書
06 籍整體為單一語言著作，系爭書籍甲中如附表一所示「商業
07 行為是真正的公益」、「讓錢可以滋養製造者而持續創造，
08 然後我們得到了更多生活上的樂趣（購買的商品或體驗），
09 這就是平衡」、「若你喜歡免費的使用東西，別人也會喜歡
10 免費的使用你」、「因與愛分離，所以才用這樣的行為索求
11 愛；當你本自具足、理解自己，看到萬物的相連……免費的
12 東西都是『需要』才拿，而不是因為『免費』才拿」、「
13 「『付錢』才是真正的豐盛，因為珍惜對方的能量，也珍惜
14 自己付出的時間；商業行為是真正的公益，真實的讓『社會
15 公眾的福祉與利益』得以滋養」、「錢要拿來使用，跟其他
16 的物品一樣，不該是占有，也不該緊抓。不買東西可以省
17 錢，但也不會錢變得更多……正確的使用錢，就是與這個世
18 界的良善循環」、「靠近身體底部的脈輪與本能有關，而靠
19 近身體頂端的脈輪則與思想相互作用……壓力其實在脈輪過
20 度活躍或不活躍時都會產生」、「『人』才是最重要的風
21 水。」、「都是為了補內心洞。」內容，均可於系爭書籍甲
22 108年9月1日出版前，在其他書籍找到幾近相同或類似之用
23 詞或字句，非屬原告所創造；且上揭段落文字之整體文句過
24 短，或為標語、口號，或為公眾常用或既有之字詞文句，又
25 系爭書籍甲所強調之由物品整理，進而思考其想要的生活方
26 式，並看清自己真正需求之極簡主義哲學，於99年間已可見
27 於日本作家山下英子出版之《斷捨離》，此相關概念即開始
28 盛行於歐洲、美國、臺灣、日本等地區迄今，是前揭段落文
29 字顯無表達或彰顯作者意思情感，不具原創性。

30 (二)縱認前揭段落文字具原創性，然其在系爭書籍甲中整體比例
31 僅約為千分之2，所在各章、節之最高比例亦僅約為百分之

2，如附表一所示系爭書籍乙之文字，其中原告指述侵權部分（紅色字體部分）在系爭書籍乙中整體比例僅約為千分之4，所在各章之最高比例亦僅約為百分之2，所占比例均甚低，且上揭段落文字主要內容在於付錢消費及購買物品，與系爭書籍甲之著作主旨係在整理物品這件事上，藉由其過程探討物品與內心的連結，進一步認識自己等，引導讀者探索人生與內心之課題，顯無直接重要之關聯，非屬系爭書籍甲之重要成分，又系爭書籍乙係以利他為主題，探討利他行為與能量間關係，與應如何適當執行與自我保護之做人處世原則及內在心靈之著作，與整理物品完全無涉，二書籍之主題、創作理念、文章段落結構、表現形態、內容等均不相同，是系爭書籍甲、乙無量或質之相似，應不構成實質近似。

(三)退步言之，系爭書籍乙引用之比例極低，內容亦非系爭書籍甲最精華之部分，且二書籍內容性質上大相徑庭，已如前述。復觀相關書籍市場重疊性不高，即使有部分重疊，系爭書籍乙並未使系爭書籍甲之銷售量降低，即系爭書籍甲之市場價值未受到不利益影響，是被告亦屬合理使用。故被告無侵害原告就系爭書籍甲之著作權。況原告並無證明被告有如何侵害系爭書籍甲之公開傳輸權及公開口述權。

(四)並聲明：

1.原告之訴駁回。

2.訴訟費用由原告負擔。

三、本院整理並補充兩造不爭執事項及爭執事項（見本院卷一第369頁至第370頁，並依判決格式修正或刪減文句，或依爭點論述順序整理內容）：

(一)兩造不爭執事項：

1.原告為系爭書籍甲之著作人，該書於108年9月1日出版。

2.被告為系爭書籍乙之著作人，該書於109年5月1日出版，書末「利他實作書單」內容包含系爭書籍甲。

01 3.被告於108年9月21日以臉書私訊原告表示如附表二編號1所
02 示之內容；並於同日於個人臉書網頁上分享系爭書籍甲，及
03 為如附表二編號2所示之內容。

04 (二)兩造爭執事項：

- 05 1.系爭書籍甲如附表一所示內容，是否具有原創性，而為受著
06 作權法保護之「語文著作」？
- 07 2.系爭書籍乙如附表一所示內容，與系爭書籍甲如附表一所示
08 內容，是否構成實質近似？
- 09 3.被告是否故意侵害原告就上開語文著作之著作財產權及著作
10 人格權？
- 11 4.原告依著作權法第88條第1項、第84條、第85條第1、2項、
12 第89條規定，請求被告損害賠償、防止侵害，及為回復名譽
13 之適當處分、負擔費用刊登判決書內容，有無理由？又損害
14 賠償金額應為何？

15 四、得心證之理由：

16 (一)系爭書籍甲如附表一所示內容，為受著作權法保護之「語文
17 著作」：

18 按著作係指屬於文學、科學、藝術或其他學術範圍之創作，
19 著作權法第3條第1項第1款定有明文。是著作權法所保護之
20 著作，指著作人所創作之精神上作品；所謂之精神上作品，
21 除須為著作人獨立之思想或感情之表現，且有一定之表現形
22 式等要件外，尚須具有原創性始可稱之。而所謂原創性，包
23 含「原始性」及「創作性」，「原始性」係指著作人原始獨
24 立完成之創作，非抄襲或剽竊而來，而「創作性」，並不
25 必達於前無古人之地步，僅依社會通念，該著作與前已存在之
26 作品有可資區別，足以表現著作人之個性。又語文著作包括
27 詩、詞、散文、小說、劇本、學術論述、演講及其他之語文
28 著作，受著作權法保護之語文著作，必須其內容具備作者創
29 意表達或創作性格，始有原創性要件。倘無著作物之內涵與
30 表達，不足表現出作者之個性與獨特性，不具原創性，並無
31 語文著作之保護要件。觀諸系爭書籍甲如附表一所示內容，

01 係原告於108年9月1日出版發行之系爭書籍甲中第二章「理
02 想的居住空間」、第三章「整理的黃金法則」所撰寫之部分
03 文章內容，此為兩造所不爭執，並有系爭書籍甲在卷為憑，
04 而依上開文章之整體文字撰述內容，分別係就理想的居住空
05 間章節中探討風水學對於整理空間之關係與整理風水步驟、
06 以及整理與內在小孩相遇、讓自己變得更好等文句；就整理
07 的黃金法則章節中探討生活壓力與身體脈輪失衡間關係、商
08 業行為是真正的公益等文句，乃原告對於其所宣揚整理與面
09 對自我、看見自我、療癒內在、走進內心等書籍理念之表
10 達，足以表現創作者之個性及獨特性，揆諸前揭說明，上開
11 文章內容確屬著作權法所保護之語文著作。

12 (二)系爭書籍乙如附表一所示內容，與系爭書籍甲中如附表一所
13 示內容，並未構成實質近似：

14 1.按法院於認定有無侵害著作權的事實時，當審酌一切相關情
15 狀，就認定著作權侵害之要件，即接觸及實質相似予以調
16 查。其中實質相似，兼指量的相似與質的相似；所謂量的相
17 似，乃指抄襲部分所占比例程度，而所謂質的相似，在於是
18 否為重要成分，若是即屬質的近似。又判斷語文著作有無抄
19 襲情形時，宜依重製行為的態樣，就其利用的質量，按社會
20 通念及客觀標準為考量（最高法院108年度台上字第1315號
21 判決意旨參照）。

22 2.查被告於108年9月21日以臉書私訊原告表示如附表二編號1
23 所示之內容，並於同日於個人臉書網頁上分享系爭書籍甲，
24 及為如附表二編號2所示之內容，又其於109年5月1日出版系
25 爭書籍乙之書末「利他實作書單」內容，亦提及系爭書籍甲
26 等情，此為前揭兩造所不爭執之事實，堪認被告確曾接觸過
27 原告之系爭書籍甲，已符合著作權法所要求接觸之要件。又
28 查，被告就系爭書籍乙係闡述透過利他方式所帶來的好運人
29 生，及實作歸納之利他獲利法則，且其藉由閱讀大量書籍將
30 其轉化為利他實作方法，此觀之系爭書籍乙書末之利他實作
31 書單即明（見本院卷一第83頁至第86頁），而依原告於本院

01 準備程序中所陳稱：我們是用系爭書籍甲、乙節錄頁數之全
02 部文章內容做比較，主張受侵害之著作是指原告所提出系爭
03 書籍甲節錄頁數之全部文字部分等語（見本院卷一第369
04 頁），且依附表一所示系爭書籍甲、乙相對應文章所示，就
05 系爭書籍乙第35頁至第37頁、第67頁至第69頁、第119頁之
06 文章整體而言，不論構思、結構、內容、句子、章節架構、
07 文章編排等，均顯現被告創作之個性或獨特性，而與原告上
08 開文章欠缺實質相似性，雖被告於系爭書籍乙第35頁至第37
09 頁、第67頁、第119頁之部分內容，與系爭書籍甲第262頁至
10 第265頁、第100頁至第101頁、第174頁至第175頁、第152頁
11 至第153頁相較有使用類似或相同文字，惟其內容均屬於被
12 告從系爭書籍乙宣揚之利他立場，所描述關於如何面對自我
13 幫助他人之內容，二著作均涉有關於面對自我內在等課題，
14 且該等討論課題並非原告創見，又原告就系爭書籍甲所使用
15 之「商業是最大的公益」、「錢可以滋養製造者而持續創
16 造」、「社會公眾的福祉與利益」、「正確的使用錢」、
17 「靠近身體底部的脈輪與本能有關，而靠近身體頂部的脈輪
18 則與思想相互作用」、「壓力其實在脈輪過度活躍或不活躍
19 時都會產生」、「海底輪、心輪、臍輪、喉輪、眉心輪、頂
20 輪」、「人才是最重要的風水」等文字，亦前已為他人文章
21 或書籍對外公開發表，此觀諸107年1月31日「哈耶克：商業
22 是最大的公益」網路文章、101年10月「The Power of Mone
23 y」網路文章、「百科知識」網站、107年5月26日「每日頭
24 條」關於脈輪之網路文章、108年5月27日「每日頭條」關於
25 自己就是風水之網路文章（見本院卷一第215頁至第220頁、
26 第249頁至第250頁、第259頁至第266頁），則兩造因描述自
27 我內在之文章內容有類似之處，致使系爭書籍乙使用前揭相
28 同或類似之用詞應在所難免。是以，原告雖主張系爭書籍乙
29 中如附表一所示紅色字體標示部分與系爭書籍甲所用文字相
30 同，然觀二著作整體文章，二著作相同或類似之用語數量鮮
31 少，並非逐字照錄地完全複製，就量之部分僅占原告著作之

01 比例甚微，是被告就系爭書籍乙之部分內容縱有呈現出與原
02 告系爭書籍甲選取相同或部分雷同文字，仍非可據以認定被
03 告有抄襲原告前述著作之情事，又比對二著作之實質內容，
04 系爭書籍甲探究「正確使用金錢」部分，系爭書籍乙則強調
05 「付出越多，擁有越多」之觀念，是相同或相似文句部分均
06 非二著作內容之核心或重要部分，且因為二著作所闡述關於
07 面對內在自我之文章內容類似，使用相同或類似的用詞即屬
08 難以避免，況二著作於編排上顯有差異，且於書籍觀點及方
09 法，亦有不同，可見二者在客觀表達上並非相同，尚不能從
10 此推論出二著作具有實質相似性。

11 3.準此，綜合二著作之質與量加以判斷分析，二者相似程度甚
12 低且非屬著作之主要部分，並未達實質相似標準，堪認原告
13 主張系爭書籍乙如附表一之內容係抄襲系爭書籍甲，已侵害
14 其重製權、改作權、公開傳輸權、散布權、公開口述權，及
15 未於引用處標註原告姓名而侵害其姓名表示權，均非可採。

16 (三)綜上所述，被告就系爭書籍乙使用如附表一所示內容，並未
17 構成原告著作權之侵害，業經本院認定如前，原告自不得向
18 被告主張其著作權受侵害之相關權利。

19 五、從而，原告依著作權法第88條第1項、第84條、第85條第1、
20 2項、第89條規定，請求被告60萬元損害賠償本息、防止侵
21 害、刊登道歉啟事於被告個人網站及臉書粉絲專頁、與刊登
22 本件判決書於新聞紙，均無理由，應予駁回。又原告之訴既
23 經駁回，其假執行之聲請即失所依附，應併予駁回。

24 六、本件事證已臻明確，兩造其餘攻擊、防禦方法及未經援用之
25 證據，經本院審酌後認對判決結果不生影響，爰不逐一論
26 列，附此敘明。

27 七、訴訟費用負擔之依據：智慧財產案件審理法第1條，民事訴
28 訟法第78條。

29 中 華 民 國 112 年 3 月 31 日

30 智慧財產第三庭

31 法 官 潘曉玫

01 以上正本係照原本作成。
 02 如對本判決上訴，須於判決送達後20日內向本院提出上訴狀。
 03 如委任律師提起上訴者，應一併繳納上訴審裁判費。
 04 中 華 民 國 112 年 4 月 6 日
 05 書記官 李建毅

06 附表一：
 07

編號	系爭書籍甲內容	書籍頁數	系爭書籍乙內容	書籍頁數
1	商業行為是真正的公益 「擁有」所必須的付出，除了感謝與珍惜之外，更重要的是「付出金錢」。當你重複觀察自己的心與言行，就可以看到自己的軌跡；重複觀察自己身邊擁有的物品，就可以看見自己的模樣。 很多人開始整理之後就減少購買行為，所以讓我們思考一下：購買時使用的「錢」是什麼物品？「錢」出現在人類生活裡的意義是什麼？ 錢，是拿來使用的，是拿等交換的，意指如	第262頁至第265頁	<u>商業行為才是真正的公益</u> 我問過一些富二代同學，為什麼他們已經非常富有了，卻仍然覺得「不夠」，甚至跟我說，自己需要「更好」才能夠開始做善事。我感到納悶，因為日行一善是可以馬上開始的事情。 多數人都有溫暖的家或空間，避免在寒風中受凍，但我相信包括我自己、應該很少人列出感謝清單，感謝擁有的一切。甚至很少人把重心放在已經擁有的東	第35頁至第37頁

果沒有被使用，它就只是一張紙而不是錢。*

很多喜歡整理、愛丟東西的人，後來選擇不囤積物品了，但改成囤積錢不使用……是不是覺得聽起來有一點不太和諧？整理是讓我們看清楚什麼物品是我們需要的，什麼物品又該送它們去旅行，讓物品去到更能夠善用它們的地方，然後我們得到了更多的空間。錢也是，我們用錢去購買物品，是錢去支持製造物品的人，讓錢可以滋養製造者而持續創造，然後我們得到了更多生活上的樂趣（購買的商品或體驗），這就是平衡。

用宇宙的記錄與播放說明：我們付錢購買物品，也經由工作從別人身上得到錢來支持自己的生活，所以，若你歡免費的使用東西，別人也會喜歡免費的使用你。

西上，總希望自己擁有更多，抱怨怎麼還沒得到想要的。

如果你總覺得自己要更好才能開始去做某件事、或擁有某種資格，這種匱乏感會讓你永遠不滿，哪怕物質經濟已經十分充足。

如果每天都可以感謝自己擁有的一切，被豐盛圍繞後開始利他；你越付出，擁有的會越多。

真有那麼神奇嗎？是的，以靈性角度來說，我們都是一體的，起心動念的力量真的很不可思議。

錢，其實是種能量，當我們今天透利他，而不是利用任何人，你就會獲得適合自己的金錢。

如果你總是喜歡免費凹別人，別人也會喜歡免費使用你。

有些事情我願意無償去做（比如透過

在此，請先深吸一口氣，將全身放鬆。

*正確來說，紙幣是以紙為載體的複合媒材。

既然所有的東西都在記錄與播放，我們怎麼可能既愛自己想要免費的使用別人（拿免費的東西）呢？真相是，免費與占有都可能是種超越界線，因為與愛分離，所以才用這樣的行為索求愛；當你本自具足、理解自己，看到萬物的相連，就可以知道做的每一件事情都是在對自己做。

不是不要花錢，而是花錢需要慎重，每一筆花費都在為你想要的世界投票。那些不願意付錢的成為了匱乏，越界偷拿別人的東西，最終都會回歸自身。免費的東西是「需要」才拿，而不是因為「免費」*才拿。感謝有免費的東西，然後讓這份愛得以循環；就像風水與能

網路日行一善的法布施），那是因為我覺得這是對的事情，也是我熱中投入的事。而有些事情我會收費，因為在不同狀況下，適當的金錢交換才是公平的能量互換。但金錢不該是我們做任何事情的原因，特別是在沒有真誠與愛的狀況下。

我在很多人身上看到持續累積金錢卻又不願付出，導致金錢能量不平衡的狀況。

錢可以滋養製造者並持續創造，讓我們得到更多生活上的樂趣（購買商品與體驗），這就是金錢的平衡。

愛免費凹人以及占人便宜、無法利他的人，往往與愛分離，因為他們看不見萬物相連，所以才用這種行為索取愛與能量。對於免費的事

量，是屬於所有人，而不屬於某一個人。

「付錢」才是真正的豐盛，因為珍惜對方的能量，也珍惜自己付出的時間；商業行為是真正的公益，真實的讓「社會公眾的福祉與利益」得以滋養。正確的使用「錢」，讓錢發揮真正的價值，讓它們去建構與支持你的未來，用它們來回饋與感謝。錢要拿來使用，跟其他的物品一樣，不該是占有，也不該緊抓。不買東西可以省錢，但也不會錢變得更多；錢跟所有物品一樣，並不是多就好，而是要讓它們發揮自己的功用來支持你的生活。

正確的使用錢，就是與這個世界的良善循環。

當你開始想正確使用錢，而不是囤積它的時候，可以參考以下建議的消費購買原則。

物，請有需要再索取，並抱持感謝，讓這樣的能量循環。

付錢才是真正的豐盛，代表你珍惜對方的能量，也珍惜自己付出的時間。如果不懂得珍惜自己，別人又如何尊重你呢？

若要長久的利他，商業才是真正的公益，它讓社會公眾的福祉與利益得以滋養。

錢本應是拿來使用，而非占有，也不是緊抓與掠奪。不買東西不會讓你更有錢，但是錢太多不一定就好，保持自身與金錢的平衡，就是你跟世界良善的循環關係。

正確的使用金錢，讓錢發揮真正的價值，用它們來利他回饋與感謝。

	購買原則—材質方面： 1耐用：穩固且可以重複利用，能夠使用很久的。 2實用：對自己而言合適、順手，會常常拿來使用的。 3好用：容易清洗，方便維修，能夠搭配現有的東西。 4安全：無毒、有機或天然材質，非基因改造或對健康有益處。			
2	好的氣場，代表充滿「生」氣，讓萬物可以生存得更好。所以，風水是與自然的氣協調，並調整與環境的和諧；而整理，是校準物品與人之間的和諧。所以，整理與風水若可以相互使用並融合，就能創造出平衡的空間。 讓我們把兩者合一的「整理風水」步驟歸納如下： 第一步：思知識	第100頁至第101頁	活化自己的脈輪 除了利他就是利己之外，我常說「自己就是<u>最好的風水</u>」，花錢去改運不如多幫助別人、活化自己的「脈輪」。練習瑜伽的人對「脈輪」這個詞應該不陌生，因為我不是這領域的專家，且脈輪也存在多種說法，在此用a、b、c、d、e、f、g這七個代號來說明。	第67頁

「思」，思考狀況、理解資訊。知道居住環境（房子）的地理狀況，依據需求去了解使用的人、動物、植物，包含相對應的土地、方位與星相等，這些都是可以經由知識及學習而更加理解的資料。

第二步：看形體

「看」，觀察形體，亦即可以從肉眼看到的形態。從微觀物質到覺察空氣，並宏觀環境與天地。當理解知識之後，就可以更加觀察到真正的環境狀況，進而明白的看，清楚的了解。

第三步：辨推斷

「分辨」，使用邏輯去推斷適合的狀況，理解肉眼看不見的形態。理解天人合一且陰陽流動，回到內心，真實面對當下所有的狀況，並從中看到本質，找出真正適合所有居住環境及相關存在物體間的和諧。

脈輪在我看來是人類跟宇宙的連結。

脈輪是人體能量的中心，主要影響人的身心狀態。位於身體底部的a、b、c脈輪，主要主導身體的本能（健康、金錢、情緒等），身體頂端附近的脈輪，則影響思想。

在理想狀態下，所有脈輪都會對我們的情緒和感覺發揮正面影響。但實際上，通常部分脈輪會不夠活躍，以致無法發揮作用。也有部分脈輪過度活躍。

	每一個物品，都可以一起使用這些步驟加以整理。 當我們更理解風水之後，就會知道它涵納了許多學問，綜合了地質地理學、生態學、景觀學、建築學、倫理學及美學等，是一種充滿知識與智慧的結晶，所以並不是敲打房子的隔間，或者以任何能量擺飾、靈性符咒、神聖符號、大師加持可以取代的。風水真正的「能量」沒辦法算出來，也沒辦法做出來，更無法靠整理物品就能夠產生。所有的外在之物都無法取代內心的力量，因為風水的原理其實就是「心生萬法」，「人」才是最重要的風水。 而整理最重要的核心就是將外在力量拉回內心，「你」才是最重要的「氣」。	
3	靠近身體底部的脈輪與本能有關，而靠近身	第17 4 頁

體頂端的脈輪則與思想
相互作用。

至第
175
頁

當你的身體感到不適，就有可能是這些脈輪在工作，它們提醒你需要好好去看那些累積的壓力。不同種類的情緒所產生的壓力，都可以藉由相對應的脈輪位置去自我檢視。壓力其實在脈輪過度活躍或不活躍時都會產生，我們需要的是在每一個覺察的當下回到平衡，若是忽略身體的提醒，壓抑或憋住情緒，身體就會感受到僵硬與不適。

日常生活的每一個行為其實都跟脈輪息息相關，人的風水也與身體上的區塊對應的意義互相連結。

人的第一個風水是「起心動念」，對應海底輪（第一脈輪）及心輪（第四脈輪），是學習分辨物質的欲望、想要及需要，跟自己原生家庭的課題有關。

人的第二個風水是「語言頻率」，對應臍輪（第二脈輪）及喉輪（第五脈輪），是學習情感與表達，跟自我價值的課題有關。

人的第三個風水是「行為舉止」，對應太陽神經叢（第三脈輪）與眉心輪（第六脈輪），是學習尊重與和諧，跟人際關係的課題有關。

當我們生活中有太多未處理的課題時，脈輪就會開始失衡，壓力就此產生。

你有沒有想過為什麼自己使用的東西容易壞掉、生鏽或發霉？因為物品記錄了那些不平衡。記得嗎？物品做的是記錄與播放，當偏離愛太多，物品就會崩解。你有沒有想過為什麼總是覺得很累、焦慮、玻璃心？因為物品記錄了那些不平衡。每一個人的身體也在持續記錄與播放，當偏離真

	實的自我太多，自己就會崩解，開始產生壓力，然後出現疾病。 這就是回到內在的重要性。不論外在環境如何，如果你願意停一下、等一等，好好問問自己的內心，就會得到內在的指引。 人的第四個風水是「理解與放下」，對應頂輪（第七脈輪），是學習與觀察，並只是安靜的看著。當心開始回到平靜，智慧就會產生。			
4	所有往外尋求的東西，都是為了填補內心的洞。 買東西犒賞自己、上課充實自己、旅遊玩放鬆自己，然後讓這樣的外在之物或經驗填滿了生活；而另外一個極端是丟東西清空自己、做療癒淨化自己、踏遍聖地找自己，然後讓這樣的外在之物或經驗清空了生活。	第15 2 頁 至第 153 頁	<u>請先面對內心的洞</u> 你是否擁有很多卻非常忙碌、依然空虛，而且這種空虛無法用任何物質，甚至菸、酒等上癮物質來滿足？	第11 9頁

如果沒有靈魂的跟隨，不叫做生活。

內在小孩反映出靈魂上的學習與人生中缺憾，每一個向外追求的「心念」在現實中都變成了相對應的人事物來提醒自己。如果我們可以好好愛每一項物品、珍惜每一個當下，對於放手離開的人事物都好好感謝，這就會變成最好的豐盛，每一份心意也會變成美好的愛，重新回到你身邊。

內在小孩並不是弱點，也不需要保護。就如同我們自己的家、居住的房子一樣，如果可以好好面對自己的學習，看見還有什麼需要調整與放手，就可以讓自己安心，並活在自己的定位當中。

那些保護及干擾，那些想要更正向、更豐盛的需求，都不是真實的。我們不用為自己的生活下結界，更不用為自己的人生做任何外

求，只需要回頭與自己的內小孩相遇，看見曾經的自己，看見那些我們以為困擾自己的問題，然後放下。我們就會成為自己的光，也成為別人的光；有你在的地方，就是最好的風水聖地，也是最美好的時刻。看清楚你自己是誰，你就會看到宇宙的源頭，並與之同行。			
---	--	--	--

附表二：

編號	內容	卷證出處
1	dear文君老師你好，我是梅塔，收到圓神寄給我的公關書看了以後很感動&實用，主要想請問老師三件事情： 1. 老師近期有開人生整理課嗎？想報名 2. 我有在個人fb跟新書粉絲頁分享請問文案可以嗎？有沒有需要調整的地方？ （我有下廣告宣傳，因為很愛，哈）	本院卷一第77頁

	3. 想寄給老師我的新書，請問方便郵寄的住址與聯絡電話？ 4. 2020想邀請老師新書分享會，我跟行政院從2016開始每月策展的分享書社團經費是半小時共7000元（不知道可否有榮幸....） https://www.facebook.com/groups/metabook/	
2	（我自己是一日丟一物超過1000件以上） 老實說我蠻意外 #真正的整理不是丟東西 這本書，作者#廖文君教練有到分，其實在還沒有看本書之前我一直以為這是日本人出版的書籍，後來看到作者經在日商工作過（果然如此xd） 這本書個人建議是斷捨離一段時間後的朋友在開始實作 ^^ 啾咪大家假日愉快 買書連結 真正的整理，不是丟東西：物品是靈魂的碎片，整理是重生的過程	本院卷一第79頁

道歉聲明 本人許維真之「利他存摺：天天累積，給出去的終究會回來」為抄襲廖文君老師之著作，在此鄭重道歉。

許維真

(時間 年 月 日)