

台湾

遁逃与超脱：投入身心灵产业的年轻人（下）

“我们都把身心灵当成谋生工具啊，所以问题不在于能不能拿来谋生，而是态度。”



林宛蓉。摄：陈焯辉/端传媒

特约撰稿人 邹欣宁 发自台北 | 2021-12-05

颂钵师 通灵师 身心灵产业

【编按】：太平盛世也好，绥靖乱世也罢，怎样的时局人都难免徬徨困顿时。有人奋力向外突围，亲身战

斗；有人返观内在，寄托看不见的力量助己超脱。这些看不见的力量，或曰宗教，或说灵性，也有人统括为“身心灵”，却不见得都是玄虚不接地气的，将灵性发展成工具或手段以授人，也可以是一门职业，有的高度权威化，终成众人膜拜的大师，有些则揉合自己独特的专长或性格，成了“斜杠”的身心灵工作者，他们可能是理科背景的动物沟通师、开绘画班的通灵人、敲颂钵的乐手／室内设计师，或在大型医院对病患的身心灵望闻问切的中医师……看不见的力量于他们，既是谋生的巧艺，也是存在于每个当下的自我观照和追寻。

好眠工作者：这些学校不会教，社会也不接受

林宛萦敲颂钵的房间，原本是她弟弟的卧房。弟弟搬出不再与她同住后，她花了很长的时间，把这两房两厅的老公寓慢慢整理成半开放的空间。除了自己的卧室，客厅、厨房和颂钵房，都可以用来举行课程、活动，或帮个案进行疗愈。

这一天，我是接受她施作颂钵疗愈的“个案”。在她的布置下，不刺眼的日光微微投射进来，榻榻米、坐垫、植物，一排大小不等的颂钵，加上衬底的新时代（New Age）风音乐，为这间颂钵房营造出一股恰如其分的疗愈氛围。林宛萦叮嘱我在榻榻米上平躺，闭眼，全身放松。接下来是一连串快速的听觉和触觉经验。她先后把不同的颂钵放在我的身体各部位敲击。强烈的音频和振频从外而内震荡著我的耳朵和身体。我的感官将这样的刺激解读为舒适而非不快的。印象所及，某些时刻我陷入即将入睡前的恍神状态，但并没有睡著。比起“身心灵疗愈”，林宛萦更倾向用睡眠或休息来界定自己为人敲颂钵的效用。她为这个空间和自己想从事的工作型态成立了一个脸书粉丝页，上头的“关于”这么写：

生活间隙制造

睡眠调息选品

内外空间咨询

疗愈声响即兴

信奉自然

己所不愈勿师于人的眠梦实业

这几行解释空间极大、极跳跃的定义，和她的过去经历与专长有关，也因此，林宛萦拒绝将自己归为身心灵产业底下的工作者，至少，她不愿自己只是一名“颂钵/声音疗愈师”。





林宛萦的颂钵。摄：陈焯辉/端传媒

大学念的是社会系，再到英国学设计管理，返台后的第一份工作算是学以致用，在室内设计公司担任设计师和业主之间的沟通桥梁。虽然喜欢空间也喜欢设计，但工作到第五年，“发现有些无法突破的地方，例如产业习性或有些不可控的因素”，她转换跑道去线上媒体当设计编辑，成为文字工作者。不到一年，她依然选择离职，从此成为自由接案者，工作范围包括策展、企划、编辑、撰稿，也曾在某个乐团当乐手。

开始接触身心灵领域是在2012年。那年，林宛萦的母亲罹患第三期半乳癌，从病人和家人都措手不及的确诊到最后离世仅一年。林宛萦记得，当时母亲基本上“听医生说什么就做什么”，除了接受医院建议的开刀、用药等治疗方式，“我第一时间有想到要查替代疗法，但也不知该做什么，所以身边有什么就试试看”。她找了一名灵气（Reiki）疗愈师来为母亲施作，也自行报名灵气课程，料想日后可自己帮妈妈做，只是，课还没上，母亲就离开了。

“我从那时候开始思考：人去世会去哪？这世界以外如果有我们看不到的世界，那是什么？”她仍然去上灵气课，对这宣称来自宇宙的能量“有感觉”。接著，学颂钵、学萨满，开始一连串对“人类维度以外的探索”。

探索的起点源于想为母亲病情尽一份心力，而后来的学习经验，让林宛萦意识到，“如果在这件事情（指疾病）发生之前，人就有很多照顾自己、跟自己对话的可能，也许就不会走到那一步。但这些学校不会教我们，社会也不接受。”

母亲走后，她收拾遗物，发现母亲多年前写的日记，其中赫然有著，“我很想生病”。

这句话给林宛萦很大的冲击，“生病这件事原来不只是病菌感染，还是意念上的。当她写出想生病，那背后是什么？是她想被照顾，被陪伴”。

她往记忆回溯，母亲身体出问题前几年，刚从公职退休，向来在职场和家族中扮演中坚角色的她，一下失去重心，而习惯接收众人抱怨的压抑性格，也造成无形的心理超载，“我妈那时开始失眠、吃安眠药。我发现不只她，身边很多女性长辈都这样”。她从睡眠与梦的相关书籍读到，“有人认为睡眠是灵魂出体，很多现实没办法破关的东西可以在睡梦中破关，当人们没有这个出口时，当然会一直在现实世界卡关”。

睡眠因此成为林宛萦用来与人沟通的方便法门。比起虚无飘渺的“身心灵”、“疗愈”，“睡个好觉”或“好好休息”勾勒的样貌或效能更清楚直接，“而且可以回到我最喜爱的行为”，她大笑，“我希望把很爱睡觉这件事合理化，要开开心心的睡觉，不要觉得多睡有罪恶感”。

探索身心灵经验至今，林宛萦认为，人是有自疗和自愈能力的，而尽情睡、好好睡，这看似违逆主流价值的倡议，或许正是人类自疗最入门的实践。“但也不是说你睡不著一定有病一定要睡著，而是每个人都会有好睡、难睡的时刻，这很自然，但你可以找到一些方法面对它，而不是把它看得很沉重”。

这些方法可能是颂钵，也可能借由灵气或饮食等方式。林宛萦说，这些都是方便法门，“我也不觉得自己是提供帮助”。至少，她想像的帮助，不是让人之后到处宣扬“这老师好神、治好我的病”，“我比较想做的是，让大家有机会接触这些观念或东西，而不是你觉得我有效就一直找我、付我钱，因为那还是依赖啊！”

不依循一般身心灵工作者的模式，其实也有内心的反抗分子在作祟。对灵性大师的权威心存困惑，也无法认同有身心灵工作必须取得认证资格，“都讲找回自我、找到天赋了，还跟人家玩认证，那不是自打嘴巴吗？”愈接触、愈探索，林宛萦愈觉得所谓身心灵是完全个人的，倘若大家了解到自己本就拥有这些乍看超凡的能力，身心灵产业令人诟病的高价消费也会崩盘，“搞不好以后变成全民健保也不一定！”

谈到价格，不免问及林宛萦的收入情形，她一听大笑，“身心灵不是很爱讲‘找到你的天赋，就能拥有丰盛’，那我就想，如果丰盛代表金钱，我很不丰盛啊，但是如果讲心理状态，拜托，我丰盛到都满出来了！”

身心灵也好，修行也罢——虽然“修行听起来好假掰喔”，自嘲完她又自我开脱，“反正很多身心灵工作者内在都一直打架……”求的无非“认识自己”。若能确知每个当下自己选择的都是自己由衷希望的生活，就是不得了的成就。

其实，把空间设计、文字、音乐、策展、能量疗愈等专长，用“睡觉”来收纳和开展，也是她作为自雇工作

者的“自我疗愈”。这几年已不知道如何把工作变好玩的她，视身心灵工作作为一种回到手工、身体、当下的经验。

“好比敲颂钵，我当下就只能想这个事情、只能跟这个人连结，这比较像是我想像的工作状态、理想的工作方式。我相信每个工作都能达到这状态，只是我现在还没办法破关，而敲钵或音乐我可以不用想这么多，现在就是现在”。

“用睡觉来贯串我的工作，是让大家记得我想做什么，但最终还是希望传递：我们可以回到生活中，好好看待自己做的每一件事情，而不只是无意识地一直工作赚钱，这是我希望我的工作室找到的品质”。



台湾用于储存中药的陶瓷。摄：Craig Ferguson/LightRocket via Getty Images

通灵中医师：大部分医生看身体，但我觉得要顾虑心情

目前在某间大型医疗机构担任中医师的小凯（化名），在答应接受采访前，是我看诊数个月的医师。访谈这天，他谨慎地避开工作地点附近，和我约在一间连锁速食店。

先前经友人介绍，得知小凯“是个特别的中医师”，出于好奇心，并无疑难杂症的我挂号看诊，理由和许多台湾人看中医如出一辙——调养身体。小凯看诊程序和其他中医并无二致，望闻问切一样不少，但说出口的观察或诊断却不一般，例如，他几次提及我像被一层厚重寒气笼罩，因此处方以祛除这积重寒气为主；有次他形容我的脉象“好像一阵清风徐来”，问我是不是发生什么开心的事。

当时介绍的友人用“通灵”二字定义小凯看诊的特殊。在大医院以通灵的方式看诊？姑且不论通灵是否为真，我对小凯如何考量诊间里的病人、护理师，甚至其他同事的观感更好奇了。透过私下联系，他应允受访。

“应该说，当我很专心在这件事情上，我就能看到我能力所及的事情。”面对“通灵看诊”的疑问，沉思片刻后小凯这么回答，“而且我觉得通灵并不局限在通灵师，其实很多创作者在创作过程中也有通灵的状态，才会创作出这样的东西，但可能下一秒断掉就没了。我看诊也是这个感觉。如果说这是通灵，可以这么说。那不局限于视觉或听觉，而是‘你就是知道’”。

他试著进一步描述自己如何接收患者的身心信息，“我把一个脉，会把所有信息结合成一个有逻辑的东西，那些信息需要拼凑，但统合起来会有个因果关系”。

但，借由通灵看到病人的状态，他们未必能接受吧？“所以我会看人说。我满会察言观色的，大概知道这个人可以听到什么程度，若他无法接受，我就会讲中医该讲的话。”他也承认，自己看诊时会忘记旁人在，例如护理师或跟诊的实习医师。

“有别人跟诊其实满困扰的，因为一定会被问为什么这样做，或要我说把的脉是伏是显是细”，小凯说，前阵子又有跟诊的学弟妹问，他索性坦白以对，幸好，“这次回应是好的，他觉得有这种能力是神奇的”。

在讲求整体观的中医科，小凯这种“怪力乱神”之举得到正面回馈并不理所当然。在大医院工作越久，小凯发现，许多所症状奇怪、复杂的病人，跑遍各科后，最后都会被转诊到中医科或身心科，“可是，我发现更有趣的是，中医科和身心科的官方说法更不允许怪力乱神或身心灵的存在，他们会尽可能排除看不见的东西”，反倒是西医，面对这类说法的态度更开放。小凯认为原因可能在于，现今的中医跟身心科一直极力朝科学化发展，“但西医的人不需要证明，他们已经站在一个科学的优势地位了”。

科学二字决定了当代医疗体系中，西医和中医（以及其他另类疗法）的价值优劣，对高中就立志当中医师的小凯来说，这套标准并不公平。因家庭背景和从小不明原因的各种病痛，无论中医西医，小凯都曾接触，却始终找不出原因，症状也无从纾解，最后甚至出现忧郁倾向，直到透过阅读接触到身心灵领域，他终于找到一套说法能说服自己生命和世界何以如此。

一开始挑的书是身体症状与情绪、心灵的关系，到后来，宇宙、灵魂也成为小凯关注的内容。“我看这些书

不是学习，而是为了让自己舒服一点”，一直觉得和世界、和其他人格格不入的他，发现世界存在另一种样貌和解读方式，“像是忽然吸到空气、可以喘一口气的感觉”。

“现在回想起来，从小身体不舒服应该是最后一步”，小凯说，“我忽视了我真正需要的东西，太容易逼迫自己跟大家一样，忽略掉我真正该做的事情。我不敢面对自己、不敢展现奇怪的我，却想和一般人一样，才有那些病痛”。



中药店的传统草药。摄：Giulia Marchi/Bloomberg via Getty Images

尽管自己感兴趣的中医面对西医仍屈居弱势，小凯依然进入医学院中医系就读。然而，从西医课程比例多于中医、部分中医课程采用的中国教科书充斥与台湾国情文化不符的内容、乃至许多中医教材对病理症状的描述与分类缺乏逻辑……种种问题，让一向心思细密想得多的他难以适应，“刚开始我发现自己无法听课，也无法吸收”，“会坚持下来是因为我知道中医不是这样子，我无法解释为什么，但我知道真正的答案不是这样”。

同样的情形，在他完成学业进入医疗机构后再度发生。去年，小凯所服务的大型综合医院忽然发布消息，他们这一届医师除了临床和教学工作外，还须每年完成论文写作及发表，否则就不能留任。

“医院说三件事情都要兼顾，看病、研究、教学，但事实上一个人不太可能每样都拿手，现在却这么要求”，越说，小凯脸上表情越苦涩，“真正的研究不可能用这种方式逼迫别人写出来的。一个研究是一场漫长的过程，也许有天忽然有一个发现，这才是真正的在想，而不是我明年一定要写出一个什么，你不觉得这很荒谬吗？就是硬凑出文字，不是真的”。

论文明显卡关，小凯说，这段时间他从拼命思考怎么像其他人一样写出论文，到最近终于决定“真正的研究不应该有时间限制。虽然我有时间限制，但我决定不受限制了，照我自己的时间走”，不只如此，他还决定既然要写，就朝他关注的问题找到答案，“以我的节奏和语法写，但不一定是论文”。肩头一松，小凯露出微笑。既然无法做到一般人做得到的事情，索性做自己就好。

除了大医院小医师的职涯突生变故，小凯坦言，向来对身心灵怀抱信念的他，也因过去半年接连遇到被身心灵工作者骗取金钱、滥用名号等不愉快的经验而逐渐认知：拥有超凡能力和为人正派，两者未必画上等号。

不只如此，他也重新反思自己对许多既定事物的理解，包括“科学”、“身心灵”、“宗教”等概念。“很多名词都不是它本来的意思。争论身心灵或科学是不是对的，这是没有意义的。它们本身都是对的。不管你用的是什么方法，只要你抱持追求真理的精神，而不是为了其他事情，比如赚钱、争权，就是没问题的”，但让他困惑的是，即使一开始抱持正向和善念，也有了所谓的神通能力，人心却未必能永保初衷。

既然扯上钱或权就容易变质，身心灵究竟能不能当成谋生工具？“这问题我想很久”，他沉吟许久，“这么说好了，我是一个中医师，我用真诚和大爱的能量在做这件事。塔罗牌老师也可以这么做，不管你用哪个工具都能这么做。我们都把身心灵当成谋生工具啊，所以问题不在于能不能拿来谋生，而是态度”。

问小凯，他心中自许的中医师，或说医者，到底是什么样子？

“就是全面考虑。身心灵就是‘身’、‘心’、‘灵’啊，大家好像容易偏往其中一个，大部分医生是看身体，但我觉得要顾虑这人心。如果我能看更深入，可以给予建议或让他更清楚自己要做什么，这是我想做的。身体跟心情是相对简单的，但要看到灵魂，那是更深、更远的，整个是很宽广的，这是功力问题……如果我看到了，就要以我能做到最好的方式解决，就像我的老师跟我说的话。”

那句话是：符合宇宙的法则。在小凯的认知里，那当中蕴含中医的本质，也就是观照事物的整体，而不仅只看见各自分离的单一。