

泛身心靈#MeToo：以瑜伽按摩為由的隱密侵害，是如何發生的？

昕昕從未想到，自己的經歷會成為女孩們勇敢發聲的契機。她的視頻在網路上被廣泛轉發後，許多人才意識到自己的創傷需要被看見。



Mantha Mok /

（本文包含對部分性侵場景的描述，可能會引起讀者的不適，請慎重閱讀。）

收到瑜伽按摩師G的合作邀請時，昕昕從未想到，這是一場災難的開始。

昕昕是一位居住在上海的零零後女性成長博主，去年七月，同樣在上海長期居住的美國人G通過小紅書私信找到了她，邀請她進行一次按摩體驗合作宣傳。謹慎的她，預先對G進行了背景調查，看到小紅書上的評論，是清一色的好評，顯示對方是一名從業多年、受人景仰的大師。

和G的第二次見面，她被猥褻了。約半個月後，昕昕決定去報案，因警方判定證據不足，她得到了「不予行政處罰」的結果。三個月後，她鼓起勇氣，通過視頻發聲，分享了這段經歷。她有想過，自己會不會被蕩婦羞辱，但怎麼也沒想到的是，當晚她的小紅書被如潮的私信塞滿了。

儘管她未在視頻中指名，但許多女性很快猜到了她說的是誰。在她的私信與評論區裡，這位此前被認為「充滿大愛的大師」，以身心靈為名，操控、性騷擾甚至性侵女性至少已有七年多的時間。昕昕說，「幾十上百名」女性向她發來私信，稱自己在G這裡有過相似的遭遇，其中包括在女性面前未經同意裸露身體、解決生理問題、將手伸入對方下體、舔舐對方私密部位等行為。

視頻才發布不久，便有了三千多讚。但緊接著，便是被限流、舉報、下架。她於是又發：「再發一遍，沒什麼可恥的」、「我需要你們的幫助」。

截至2024年11月底，已有30名受害者願意聯合報案。但最終，由於上海區域異地報案的限制，最終只有包括昕昕在內的八人，來到警局。

她們遇到的，是窗口警察的「怒斥」，以及名為「正常人」的質疑——在他看來，她們的行為都是自願的，因為「一個正常人怎麼可能允許別人觸碰隱私部位」、「正常人肯定會反抗」。

G自稱精通瑜伽、冥想、按摩、能量療法、數字命理等泛身心靈技能，是一名擁有二十多年經驗的專家。他在中國的九年，也是中國身心靈市場從新興到繁盛的時期。2020年後，中國身心靈市場規

但之後關掉攝像頭的按摩，G的手不多久便觸及到了她的胸部、腹股溝和外陰，但那天的昕昕特別昏沉，不知道為什麼就睡過去了，不斷醒一會、睡一會。她用模糊的意識勸說自己，對方是專業的，不要想多了。

結束時，G給了她一個大大的擁抱，向她湊近來。昕昕本能地後退一步。G說：「我不會親吻你的。」他把額頭、鼻子和昕昕碰在一起。儘管昕昕並不這樣的喜歡親密接觸，但在那一刻，或許是因為希望自己能夠信任他人，她下意識地順從了，並沒有推開他。

離開時，她對G說：「謝謝你，讓我重建了對男性的信任。」

G很快約她第二天晚上7點見面，先是給她算了一個多小時的生命數字。他告訴昕昕，他的生命數字是5，是樂於奉獻的領袖型人格。

生命數字：將數字賦予象徵意義的占卜實踐，由此透析一個人的性格、天賦與命運。在身心靈領域，占星、塔羅、生命數字，是西方三大神秘學傳統，類似於中國算命玄學。在小紅書上，與生命靈數相關的熱門標籤「數字心理學」、「生命密碼」，總瀏覽量分別逾1.1億、1.1億。

他邊解讀，邊從自己的數字，講到生命中重大的傷痛。中學時的他，是一名受歡迎的明星運動員，有數不清的朋友，但「沒人知道他內心有多缺乏安全感」。18歲那年，他的姐姐在一場車禍中去世，那是他人生中的至暗時刻。

G停頓了一下，接著堅定地說，但她的死也徹底改變了他，「那件事幫助我看見，我所擁有的，其實只有此刻。」

後來，他意外受傷，無法再繼續運動員的生涯。對於曾經將運動視作全部追求的他來說，這無異於再一次重挫。但也正是在這段時間，他轉而將幫助他人作為新的熱情與終生使命，開啟了他的身心靈職業道路。

昕昕靜靜聽著，感到眼前的G不再是一位高高在上的「大師」，而是一個脆弱、敞開、真誠的忘年朋友。他的故事，也讓她回想起自己的童年經歷。她的左眼週有一圈黑色的胎記，她因此從小經歷著異樣的目光。自學生時期，她使用厚厚的粉底液遮蓋起它。幾次失敗的激光手術後，醫生告訴她，眼瞼分裂痣的黑色素太深，長到了眼球，無法祛除了。

和胎記和解，成為她重要的課題。而她的自媒體職業生涯，也從一篇關於胎記的分享開始。她將分享看作是與大家一起成長的過程，與13萬多粉絲分享創傷經歷、身體的羞恥、自我接納，或是「如何在沒有實感的生活中找到自己」。昕昕向G吐露，有一天，她想要為面部有胎記的女性籌集基金，幫助大家的心理健康。

她試探地問G：「你知道光之工作者嗎？我們想要服務他人，讓人們快樂。」G很快回應：「我也是其中的一員。」又聊了一會，G看著她的臉，認真地告訴她，在聊天中，他完全忘記了她的胎記的存在。

光之工作者：源於西方現代靈性運動的術語。在相關社群中，被視作最先覺醒、致力於傳遞愛與光的精神導師角色。支持者將之視為一種靈性使命，批評者則質疑其科學性與實際作用。

昕昕內心柔軟的地方被觸動了。一個月前，她在一篇微信文章中，偶然了解到「光工」的概念。她將解釋讀了一遍又一遍，感到這像是一個邀請，去修行自己的內在世界，並靠自身的善念與改變去療癒他人，這便是她一直在做的事。但她從未向任何人提起過，這個詞聽起來太夢幻了，有些不現實，甚至有點傻。

這是她第一次在現實生活中，聽到有人如此坦率地承認它。當眼前沉穩的長者，坦然地說自己也是「光工」，冷靜、溫和地像是在陳述一個事實，她心一下亮起來，像是找到了同盟。G的眼神帶著一種不容質疑的坦誠。她感到一種深刻的被看見、被理解、被鼓勵。

接著，他邀請她坐在他的胯骨上，和他深深地擁抱。她的身體本能地抗拒，但她想起G「不要往性上面想」的叮囑，決定信任他。她反覆告訴自己，對方是專業的，摀滅了身體傳達的小小警告聲，努力讓自己沈浸在那份「被看見」裡。

她閉上眼，試圖讓自己完全放鬆，進入到一種半冥想的狀態。她感到，已經沒有所謂的男女之分了，自己與G不再是兩具普通的肉體，而是微微發光的能量體，像兩個光球的相遇。

但那份溫暖裡，有一點奇怪的地方。她察覺到G的擁抱有點緊，時間也過於長了。他忽然起身，去將昕昕正在錄音的手機，按下了終止鍵。「這麼長的沈默有一點奇怪。」他平靜地解釋道。

直到後來，她才意識到這一舉動的不對勁。

關了錄音後，G起身去換了衣服，回來後，身上僅裹著一條毯子。昕昕怔住了，而他問：「你不想學我的按摩嗎？」

這個理解她、與她有著共同使命的人，示意她，將手從他的雙腿間往上推。

接著，她看見，毯子被他的生理反應頂開了。

昕昕強忍著噁心照做，很快，她便解離了，感到震驚又害怕，幾乎快無法呼吸，非常想離開，但又愣在原地。一面，是純粹的、超越一切的精神交流。一面，是身體的侵犯。極度割裂的兩者之間，她不知該如何理解這一切。她必須做出決定，但創傷反應讓她只是僵住了。

在她無法作出任何反應的時間裡，G在她的面前自慰並釋放了自己。

事後，他講到，現代人的性行為少了很多，原始人都很開放，接著又一次提到對妻子的愛，說他從未考慮過開放式關係。昕昕處於震驚之中，非常想要離開，但是又愣住了。直到他示意她把衣服脫去，她才一下子清醒，找理由離開了工作室。

那一刻，昕昕的人生開始轉變。



2022 1 2

Design Pics Editorial/Universal Images Group via Getty Images

當時的她還來不及消化這一切，外婆得了腦淋巴瘤，第二天，她要坐上去往老家的飛機。

在外婆病榻邊的兩週裡，她從未向家人說起這件事。她陷入了反覆的自責，自己是不是做錯了，為什麼沒有更早地察覺與制止？為什麼當時沒有相信身體的感受呢？

兩週後，她決定去報案。2024年7月25日，從未去過警察局的她，和朋友共進了晚餐，又到小酒館裡坐了一會，感到自己是被朋友們支持著的，才在臨近夜裡十一點時，獨自前往了派出所。

在那裡，等待她的，是長達六個小時的筆錄。她被反覆問到，自己是不是自願的，在人體構造圖上一次次指出，自己被觸碰的，是性質更為嚴重的部位，而做筆錄的警察表示，作為一名已婚男子，

不太方便與她討論這些。

漫長的筆錄後，他們要去G的工作室實地勘查。人生中第一次坐警車，昕昕緊張得手都在抖。再從警局出來，天已經透亮了。她有一種恍若隔世的感覺，這一切是真實的嗎？她沒有立刻打車，而是在街上走了一會兒。一切好像還是照舊，但她感到如釋重負，終於跨出這一步了。

昕昕報案後，警方未就該案是否構成刑事案件作出明確答覆，而是直接以行政案件受理。三週之後，8月16日，她滿心以為G會受到懲罰，於是特地穿上漂亮的藍色裙子，開開心心地來到警局，卻得到了因G否認指控，且現有證據不足以證明其違法事實，而「不予行政處罰」的處理結果。

儘管案件沒有進展，也絕不能讓更多的女孩受到傷害了——她決定剪輯一個發聲視頻，將G所做的一切公之於眾。

接下來的三個月裡，她和媽媽、阿姨輪流照顧著臨終的外婆，換尿布、喂飯。她並沒有將這一切告訴家人，而是在心裡默默地消化著這一切。

她知道，如果一心撲在這件事上，自己的精力很快會燃燒殆盡。四十多分鐘的視頻，被一點點剪到十多分鐘，她希望信息被準確地傳播，更好地達到發聲的效果。她要確保自己在最好的狀態，剪視頻之餘，她抄著《心經》，為自己放冥想的音樂，讀《瑜伽師地論》。朋友的支持，也成為了她很大的支柱。

在反覆地剪輯、觀看裡，她一遍遍暴露在有G的畫面中。「一開始還有一點噁心，看久了，也就習慣了。」她說。



2017 5 19 Visual China Group via Getty Images

「幾十上百位女性」

昕昕的第一個發聲視頻，發布於11月19日晚（註：視頻次日被小紅書平台下架，21日昕昕重新發布視頻）。

那夜的凌晨四點，她仍然無法入睡。

發布視頻前，她想過可能會被說媚男、被蕩婦羞辱，做了長長的心理準備。但她沒有料到的是，潮水般的相似經歷，迅速淹沒了她的私信和評論區。儘管她並沒有在視頻中指認G，但許多發來消息的女性，一下子就猜到了她說的是誰。

很多對話是以類似於「我從來沒有和任何人說起過」開始，而她們在G這裡遇見的，是極為相似，甚至更為嚴重的侵犯。事件的時間跨度，最長距今至少已有七年多。

這些留言，不僅是個體經歷，更像是關於一個模式的證詞。慢慢地，她拼湊出一副畫面來。

多名女性提到，G通過小紅書私信邀請她們參與按摩合作，他會稱讚對方是「優雅」和「美麗」的。初期的按摩過程只是形式上的宣傳，一旦關閉錄像機，他會以按摩的便利性等為由，要求她們換上一片式的比基尼，或是幾乎「兜不住」的服裝。也有多名女性提到，她們在按摩過程中不明原因地陷入昏睡，醒來後發現衣物被移位或剝去。而一些在當下未能即時察覺異常，或因創傷反應進入「凍結反應」的受害者，遭遇了更為嚴重的侵犯，包括手指伸入下體、外陰被舔舐等行為。

而當她們提出質疑時，他則會說「我的顧客很多都是法國女性，她們甚至不會介意裸體」，又或以「人與自然共生」的理念駁斥。他總會頻繁地提到，他與伴侶多麼相愛，以及「我並沒有把你當成一個女人」。

看到幾十上百名受侵害的女孩，在羞恥、恐懼與自我懷疑中，將真相塵封、埋葬，自己經歷猥褻時，都沒有落淚的昕昕，一下子就泣不成聲。她難以想像，如果自己沒有說出來，有多少人會將這些事藏在心裡一輩子。

第一個視頻在跑到三千多讚之後，被提示侵權，接著是限流，被舉報和下架。她於是又發：「再發一遍 沒什麼可恥的」、「我們需要你的幫助」。

這是G在中國居住的第九個年頭，儘管在2018年、2019年及其後（註：記者了解到的這些具體年份，僅是目前已有多位相關人提及的事件，其他情況尚無法完全掌握），已有多位女性或發聲或聯合揭露其行為，但無論是美國大使館接到投訴後的冷處理，還是眾多人為G辯護，最終這些行動未能帶來實質改變，更多的是加劇了對受害者的二次傷害。

在昕昕收到的小紅書私信與評論中，以及四位受訪者都提到，G的目標，絕大多數為年輕的中國女性。而她們，也正是當前中國療癒市場的核心受眾。其中也包括精神狀況極為脆弱的女性。

小茹是其中之一。2020年，重度抑鬱的她常有輕生的想法，G在這時進入她的生活，給她一種久違的溫暖。「一般不會有人一遇到你，就願意花這麼多時間了解你、陪伴你。」小茹回憶道。

當年，她受G之邀，參加一場付費的靈性儀式。試過無數療法，卻始終未能好轉的她，欣然前往。她說，當時的她，已經不在乎那到底是什麼了，只要有可能讓她好起來，她都願意試。當天，地上鋪著祭壇布，擺放著蠟燭、薰香、水晶和頌鉢等物件。現場有八到十名參與者躺在地上，一位20多歲的墨西哥女孩主持著儀式，指導參與者閉上眼睛並進入狀態。

不多久，她便開始出現幻覺了。燈光扭曲、聲音刺耳，她感到，內心的痛苦都被無限放大了。多年來，抑鬱症已讓她的記憶是好多的碎片，而這場儀式則讓她的精神愈發混亂。

「當時的感覺……就是不想活了。」她說。那幾天的記憶至今仍舊模糊，但她盡力地回想，將能確定的細節悉數告訴記者。在那之後，G邀請她去到他的家中，以照顧她為由，表現得格外體貼。她一直把對方當作是值得信任的朋友，也因此放下了戒心。當時的小茹，仍處在極度脆弱的狀態中，一時難以分辨對方的行為是真誠的關懷，或別有用心的操控，接著，G與她發生了關繫。

「在那之後，他再也沒有聯繫過我了。」她說。這段經歷，讓她對身體邊界的感知崩塌，內在安全感被剝奪，身體成為了一個陌生的、不再完整屬於她的空間。之後的很長一段時間裡，她不再與任何男性有親密接觸。

很多受害女性如今已離開中國。其中，一部分是出於個人選擇或疫情影響，但昕昕提到，之前有一名女孩報案無果，就出國去了。「知道通過正經途徑無法讓他得到懲罰的人，有的真的待不下去了，受不了了。」她說。

發布視頻以來，昕昕盡量回覆每個私信她分享經歷的女孩，組織互助，商議採取行動。但報案需要極大勇氣，大家很多是舞蹈、運動等領域的博主，每個人都很忙，也有人不願再去深入回想這件事。她為大家做心理支持和提供建議，提醒她們可能遇到的情況，比如遭遇二次傷害或是刻薄評論；也告訴她們，如何應對可能的複雜情況，比如，如果注意到自己的話語被轉述為另一層意味，要及時地更正。

2024年11月22日，外婆離世後，她想到的第一件事，是陪伴大家一個一個去報案。

次日，她便動身前往上海。儘管有30名海內外女性願意報案，但受異地報案和視頻報案限制，11月底，昕昕分兩日共陪同七名女性走進了警局。其中涉及的案件橫跨2017年12月至2024年11月。

在派出所，窗口民警告訴昕昕，她此前報案收到的不予行政處罰決定，已經超過60天的行政複議時效，要去信訪部，而後者則建議她去法律援助中心。援助中心表示，有這麼多人報案，可以報刑事案件，可能會根據案件的邏輯鏈條重新判斷，不需要再走行政複議。

懷著一線希望，昕昕再次回到警局。可她迎來的卻是民警的斥責，說你這個案件已經不予處理了，同一個案件不能再重新報案了。周旋之下，才換了一名警察來處理。

只有兩間筆錄室，那天，她們從午飯後錄到了超過凌晨一點。昕昕說，有的民警真的很好，但也有的對她們充滿了質疑：「『正常人』怎麼可能不反抗？」

思竹是最後一個到的。如果不是昕昕和其他女孩的勇氣，她原本沒想過要報案。「太痛苦了」，她只想忘掉這一切。在一次按摩的前到中段，她不知為何睡過去了。後段，他姿態嚴肅地揉搓她的下身私密部位，她的每一次僵住都被當成默許，直到他將手指伸入她的下體，接著是舌頭，她猛然驚覺並叫停。

待她起身，G不斷地說，他是為了她好。思竹的身體非常難受，難受到她說只想將身體感受封印起來。不願再回憶和思考，出於內心的逃避，她選擇相信G。截至去年11月，她仍以每月一次的頻率參加G的瑜伽課，而G也表現出無事發生的樣子。

看到昕昕的視頻後，思竹的記憶才被重新打開了。她在痛苦中，反覆回憶著和G構建信任的過程。2023年，21歲的她，才剛開始身心靈的探索。G得知她在軍訓，他提出為她進行一次免費按摩，並強調，這不是一個浪漫邀約。此前的三個月裡，這位年紀是她兩倍多的長者，在思竹的心靈探索之旅中，不時提供亦師亦友的關懷。在那次按摩之前，他說，自己感到與思竹很深的連接，但他與妻子是相愛的。他向思竹強調，不要向任何人提起這件事，因為他「不想讓ta們因為沒有收到同樣的邀請而難過」。

在派出所時，當警察問她是否有補充的細節，她試圖將這些經過整理成有助於辦案的資訊，但對方很快便打斷她：「你還沒完沒了是吧？」她愣住了，但因為不想影響到辦案，也就離開了。

今年1月，多位聯合報案者陸續收到了「不予行政處罰」的結果通知。女孩們曾擔憂，案件的周折可能給了G銷毀潛在證據的時間，比如，多名女性在評論區留言，表示自己在按摩過程中陷入昏睡。又比如，多名女性從昏睡中醒來後，看到G拿著手機，不知在做什麼。

2025年2月14日，昕昕向上海市第一中級人民法院提交起訴材料，對徐匯公安提起行政訴訟，並申請追加G為案件第三人。目前，法院已受理案件。



2022 11 22

Kevin Frayer/Getty Images

以和諧與愛為名的「小泡泡」

看到昕昕的發聲視頻時，夢雯的第一直覺告訴她，那個人就是G，因為話術與模式太相似了。

2018年3月，夢雯曾寫下一封近5000字的英文郵件，詳細描述了她受G侵犯的經歷，投遞給了美國大使館，以尋求幫助。

「他很有魅力。他會彈吉他。他是一名瑜伽教練。他聲稱自己是按摩方面的專業權威，並在社群裏享有進步人士的聲譽。他以此來掩蓋自己的行為。G的不當性行為是通過精心操控來實施的包裝在他自稱的按摩專業權威之下，也依靠著他在社群中『進步人士』與『另類生活方式實踐者』的形象。他以自發的互動與真誠的连接為掩護，促成違背對方意願的身體親密。」

她與G相遇時，正是她才開始探索中西融合的社交圈子，學習如何打開自己的人生階段。她的身邊，是一個融合了身心療癒、音樂藝術、嬉皮文化、可持續倡議等元素的活躍社群。來自不同國家與文化背景的人，在瑜伽課、冥想工作坊，或是家庭派對上相識。一次，受聲樂老師邀請，她來到一場小型聚會。G也在那裡。聚會上，人們擁抱、深談，彼此分享內在世界。G教她打木箱鼓，稱讚她很有天賦。之後的日子裡，他向夢雯坦露脆弱，他的創傷與重建之旅，隨後提出交換按摩的邀請。他說，自己是一名專業的按摩師，這是一次難得的機會。

接著，他換衣服時，在夢雯面前暴露了下體。事發太快，夢雯一時無法判斷他是否故意，只能迅速背過身去。按摩時，即便她一再拒絕，也反覆建議她脫去內衣。他神情嚴肅地告訴她，穿內褲會讓手法不流暢，自己每天都在做這件事，身體只是身體。夢雯強忍著不適，心想，是不是自己太敏感了，這也許只是一種文化差異。G的手臂多次觸及她的私密部位邊緣，夢雯拒絕後，他並未觸碰得更為深入，這使她難以辨別這些行為是否真正「越界」。她感受不到任何穴位的放鬆。他將她的內褲拉至丁字褲形狀，並平靜解釋道：「這就是為什麼脫掉內褲才能更順暢地按摩。」

她一動不動地躺在那裡，感到自己正在逐漸「變成一具屍體」。

後來，她的美國伴侶告訴她，這絕對不是一種文化差異。她諮詢了社群的其他成員，大家對此看法不一，她於是將G約到一家餐廳，想要當面告訴他感受，而飯局的氣氛很快變得詭異。G的語氣裡帶著指責、憤懣與委屈，聲稱自己知道有人在背後說他壞話，而她們的指控完全不公。「他們根據某一個版本的故事做了決定……從來沒有人選擇聽我說，沒有人。」像一位被誣陷的朋友，他低聲說：「我需要你的幫助。」

夢雯意識到，G很害怕，並非在傾聽她，而是在設法套她的話。她強忍著不適，幾次表達他的行為讓人極度不安，而G則一次次將重點轉移到她身上，說她的反應是受到了別人的影響，而不是自己

的感受。

很多年來，夢雯對於「被性騷擾」的事，都有微妙的不確定。當年的中國，MeToo運動仍在起步，許多事情尚未明確定義。直覺告訴她，當一個人在她面前暴露下體、進行不當觸摸，已經構成侵犯。但她無法始終篤定，自己應該如何界定這些行為。她詢問了其他遭遇G侵犯的女孩，盡可能多地向周圍人求助、講述經歷，但除了少數的支持外，她面臨的，更多是輕描淡寫的反應，甚至是質疑聲和忽視。

一些身心靈從業者，在被多次提醒後，依然在G的空間舉辦療癒儀式。她也聯繫了一些在社群中有影響力的男性，如社群人脈較廣、擁有較高社會地位的外國創業者等，有人勸她不要「做得太極端了」，也有人提醒她考慮社群的和諧。美國大使館則表示，已將G列為觀察對象，但除此之外，無法採取任何實質性行動。而夢雯的聲樂老師則曾在與G聊過之後，說這是一個誤會。

「我感到，是有一個小泡泡保護了他。」夢雯說。她觀察到，社群之中，大家心很大、接受度靈活，也都是以愛的發心看待他人的行為。而「真正接觸過G的人會知道，他能夠把最噁心的事，偽裝成是最美麗的、充滿愛的、神聖的、稀有的，」夢雯說。她內心極為掙扎、痛苦，她不停告訴自己，要保持愛與包容，但又很生氣、也很害怕其她女生會遭遇同樣的事情。

也有人向G提出過提醒，但多是以朋友的身分勸說。一位G的昔日好友告訴記者，2019年，社群內有不止一名女性指責他的不當行為。她當時曾警告G：「你這個事情鬧太大了，注意一點，這裡不是美國，有文化上的差異，你幹這個不太好。」多名受訪者說，G的侵害對象，幾乎都是中國女性。「我們從小就被教育要乖。」小茹說，「他抓了我們軟弱的性格。」

此前是G朋友的上述受訪者坦言：「我們（那個時候）都是半信半疑，當時沒有（像今天）這麼多人（站出來）。」她後來也不再與G聯繫。

多名受訪者表示，並不清楚G的具體背景。夢雯說，「他到底是誰，這個問題在圈子裡根本不重要。誰管你畢業於什麼學校、從事什麼工作，他們會覺得在那個圈子，你還要拿這些去標榜自己是很俗的。」

G自己朋友圈的內容顯示，他長年活躍在上海的酒吧、療癒活動、家庭聚會、公益活動、地下音樂節等場合，以歌手、瑜伽按摩師、占卜者等不同身份遊走其中。

除了少數對G的侵害行為知情的人，更多的人提到G，是對他的溢美之詞。

近年來，G在小紅書上塑造著專業療癒按摩師的形象，向數千名粉絲分享工作室環境、按摩過程，以及他對身心療癒的見解。同時，逐步建立了一個穩定的女性參與者圈層。

行業的快速發展、規範的持續缺失，為跨文化語境下的灰色操控提供了空間。

在女性用戶佔近八成的社交平台小紅書上，身心靈相關內容的熱度快速增長。數據顯示，2024年1月至10月，「療癒」相關筆記數同比增長近50%，月均互動量超1億。其中，涉及G實踐的「自然療癒法」與「玄學療癒法」均在四大熱門場景之中。兩者雖在中國的療癒圈中獲得了關注，但本質上是西方引入概念。

儘管Greg的按摩手法讓多名受訪者困惑與痛苦，但他往往看起來深情嚴肅、語氣鎮定。她們表示，他並未對自己的按摩進行明確說明。個別評論區的留言說，他聲稱自己進行的是夏威夷傳統海浪式按摩（Lomilomi Massage）。該按摩以肢體模仿海浪節奏為特點，正規機構對此服務會設有嚴格的專業界限。

他曾稱自己拜師於Caritas Healing Arts（今Caritas Center for Healing）「備受尊敬的療癒者Richard Maldonado」。然而，在搜索引擎上，對這位大師的信息進行檢索，並無任何明確結果。截至發稿，Caritas Center for Healing未對此作出回應。

小紅書上，G的個人工作室帳號顯示為「還沒有釋出筆記」、與伴侶共同經營的帳號則顯示「用戶已註銷」。2023年6月以來，他們以3200元至5300元人民幣的價格舉辦旅修活動，有網友留言稱自

己並沒有學到很多的瑜伽知識。昕昕提到，有參加者私信向她表示，在飯桌上，他會像尊者一樣坐在那裡，只有等到他到場後，才能開始用餐。

昕昕的視頻被更多人看到後，他在個人工作室的微信群中表示：「對我的指控是沒有根據的，所謂的事件沒有發生」，並強調自己是一個「善良和被尊重的人」。社群中仍有人為他辯護，也有人表示，在G的課程上，「共同經歷了聽到困難真相的不適，釋放了身體和情感上的痛苦障礙」。

在長達至少七年的集體沈默中，G的形象得以維持。侵害的規模，一再擴大。

2021 2 20

Thibaud Mougin/LightRocket via Getty Images

身心靈產業中的侵害模式為何難被言說？

G在中國的九年間，中國身心靈產業見證了爆發式的增長。儘管這一產業尚未形成統一定義，但它已在中國膨脹成為千億級的市場。而女性消費者，是這一市場的絕對主力。

早在2014年，哈佛大學商學院教授孟睿思（Chris Marquis）便預測中國該產業會迎來極大增長。北京匯豐大學商學院的報告顯示，在泛心理健康、瑜伽、芳香等領域都顯現出較快漲勢，預計在今年，各自可達到800-1000億元的市場規模。根據貝哲斯諮詢研究數據，截至2024年，中國已有逾一億瑜珈練習者。

經濟下行，原子化社會裡，社區與意義感的缺失，讓越來越多的人轉向更具體驗感的實踐中。與傳統心理治療相比，身心靈實踐市場未形成系統性的行業標準，門檻更低，也允許人們以一種更具親密感和情感連結的方式，尋找接納與重建的可能性。

2017年開始的MeToo運動聚焦於名人與高層權力者，揭露行為也因此更具公共關注度和針對性。然而，在身心靈這一強調「安全空間」的領域裡，許多侵害並非出現在MeToo運動中更常見的、上下級權力結構中，而是被包裹在靈性成長的語言裡，潛藏於看似更平等的互動關係中。這使受害者更難界定與判斷自己是否被越界對待，難以將遭遇轉化為可被陳述的經歷。在記者對12名身心靈相關社群的女性採訪中，幾乎所有人都曾親歷或聽聞過不同程度的行業性騷擾，這些事件難以對外分享，即便報案也往往無果。

在身體工作領域，瑜伽、舞蹈、按摩、繩縛等實踐各有方法與關注點，許多從業者會將不同技術融入自身實踐之中，並形成彼此交織的社群。記者採訪的兩位身體工作者，皆在多年的教學與實踐中，目睹或經歷過產業中的騷擾事件，對其整體生態與侵害風險有長期觀察。

其中，身體工作者Gandalf，在過去五年的教學與實踐中，專注於親密接觸、身體邊界與信任的議題，多次受邀在高校中舉辦關於身體與認知的講座。Ta觀察到，產業內獨特的發聲困境，在於受害

者的體驗往往是高度親密與個人的，難以被其他人理解，加之社會普遍存在對身體工作的偏見，使得它們更難以被公開地討論。這一環境讓很多東西變得不透明，也使「有參考意義的經驗的傳播」變得缺乏，也幾乎將外界的支援與干預完全隔絕。

Gandalf認為，泛身心靈領域中誕生了很多社群，人們在其中會主動地實踐和產生日常的關懷和互助，這是很美好的事情。但療愈作為「產業」的悖論是，它需要結構性創傷的再生產來維系對療愈規模化的需求，因此療愈產業多關注於個體而非結構性議題，關注個人修行而非政治參與。它通過精細的包裝篩選出了一批願意相信、有較高開放度和購買力的消費者，但這樣的環境也使得有療愈需求的個體容易被別有用心的人利用和傷害。

Gandalf說，權力關係的體現，第一層在於，療愈產業的蓬勃發展，與社會支持系統、法治保障與個人關照體系的缺失密不可分。當個體無法從常規途徑獲得所需的支持與正義，一個「大師」的承諾便會變得非常誘人，但這些承諾很容易變成陷阱，其所吸引的，時常是最為脆弱的人。需要療愈的個體，會去選擇所有能找到的辦法來幫助自己。而別有用心的從業者，將個體面臨的問題與自己的療愈方法直接掛鉤，「解決辦法是使用我的方法」，由是掠奪了個體的自我詮釋權，使其難以在這一過程中獲得真正的主體性。

而另一個層面，一種常見的操控手段是「如果你想要讓這一實踐有效的話，必須要放下你的身體直覺與批判性思維，必須要信任我，要『成熟』」。當這一點成為「必要」，「同意」（consent）可能不再是自願的行為，而是因外力壓迫而妥協的選擇。

在中國逾12年的身體實踐與教學中，俄羅斯舞蹈藝術家和教育家梅尼娜（Olga Merekina）表示，自己時不時便會聽聞或觀察到男性瑜伽師、按摩師或其他身體工作者的不端行經。身體作為「療愈的載體」，也同時被操控與利用，讓她深感不安。

「身體接觸是非常親密的溝通方式。」她說，「如果我不信任這個人，而對方卻靠得這麼近，我會立刻進入自律神經系統的『戰鬥-逃跑-僵住-討好』反應。但我們被鼓勵去克服這種非常自然的反應，學會信任對方。然而，這種信任也可能被濫用，尤其是當某人處於教師的角色，並告訴你『性交流是正常的』時。不，那並不正常。」

教學中，她注意到，如果一個人下意識地尋找療愈，便可能會在這些場景中，處於更脆弱的境地，因為其自身已經有過精神創傷的歷史。接觸之中，身體裡的創傷反應也更容易被感知。即使面對微小刺激，創傷倖存者的神經系統也可能會啟動壓力反應——例如肌肉緊繃、呼吸變化、姿勢的微妙調整。當創傷被重新經歷時，其身心可能會再度陷入當時的痛苦。而這些身體的創傷線索，若被別有用心者覺察，都可能成為實施侵犯時進行風險評估的判斷依據。

在這一龐大、開放且尚未被規範的場域，權力關係不再是關於階級的，不再依賴於正式的頭銜或社會地位，而是被情感化，以療愈、啟蒙，或是「為了你好」的心靈之名。而最微小的權力關係，也可能會逐漸演變為系統性的集體受害。作為代表性事件之一，「奧修社群醜聞」可追溯至1980年代，涉及靈性修行社群領袖奧修（Osho）領導下的性虐待與權力濫用，多名追隨者揭露其社群內部的性侵、強迫性行為。

國際身心靈社群中，系統性侵害問題已多次被揭露，並促使相關規範的逐步建立。自MeToo運動興起以來，國際瑜伽界亦掀起大規模的揭弊浪潮，從北美地區發端，逐步擴展至全球，揭露了瑜伽行業中的多起性侵與性騷擾醜聞。2017年11月，Instagram用戶「瑜珈女孩」Rachel Brathen公開徵集行業內的性騷擾經歷，數日便收到超過400份證詞。隨後，包括阿斯湯加瑜伽創辦人長達30年的性騷擾行為，也陸續被曝光。

2017年年底，作為全球最大的瑜伽專業組織與認證機構，瑜珈聯盟（Yoga Alliance）迅速修訂行為準則，與美國強姦、虐待和亂倫全國網絡（RAINN）合作，制定更嚴格的道德規範，強化瑜伽教師與學員之間的行為邊界。

然而，這一反思與變革尚未在中國的瑜珈行業出現。早在2012年，廣東《羊城晚報》便深度揭露了多家身心靈機構的亂象，其中，「靈性導師」秦銘遠在課程中，以譚崔（Tantra）瑜伽為名，要求學員赤身裸體，與彼此親密接觸，宣稱通過這一方式可以消除性恐懼、罪惡感和羞恥感，達到深層

次的「愛的解放」。此後多年，陸續有此類事件被媒體曝光，但這些報導點狀而分散，快速增長的市場裡，針對身心靈領域的行業規範與倫理討論，仍然缺席。

| 2020 6 27

Tang Dehong/VCG via Getty Images

重新面對創傷的契機

昕昕上小學時，父母常年奔波經商。當時，她所在的城市，學校周邊隨處可見一種名為「小飯桌」的託管場所。這些地方負責餐飲和學習輔導，為孩子們提供休息空間，是許多家庭日常生活的一部分。

昕昕所在的「小飯桌」，負責做飯的是黃公公。每當她坐下來吃飯或寫作業時，公公總會趁機靠近她，朝她耳朵吹氣，又將手放在她的大腿根部遊移。兒時的她感到窒息，但她無法向老師訴說。一次運動會後，所有同學都已經回家，只有她和另一個女生還在飯堂。她走到陽台上，想透透氣，公公悄悄跟了過來。等她回頭時，他將舌頭伸進了她的嘴裡。

儘管創傷使她的記憶蒙了霧，很多細節已無法被拼湊，但她記得特別清楚，他的嘴巴冰冷，瀰漫著菸草的味道。而她的身體，好像固執地記住了當時的羞恥，它表現在毫無預警的驚恐發作，又或是洗澡時突然泛起的噁心。很長時間裡，她覺得自己特別「髒」，那樣的髒裡，混雜著虛無感與自我厭棄，每每到來便不可抑制。

眼周的胎記、被猥褻的經歷，曾內化成自卑和委曲求全的生存法則。她坦言，自己的性格裡，一直有懦弱和討好的部分，也一直很羨慕強大的女性力量。但歷經了這一切，她好像正變得愈發堅定：比起羨慕，她要成為這樣的女性。

本科和碩士一直就讀法律專業的她，說自己無法全年無休地在律所待著，但做了自媒體博主後，她仍然想要為正義發聲，爭取為保護女性權益的法律條款起到判例的效果。

她從未想到，自己的經歷會成為女孩們勇敢發聲的契機。昕昕的故事在網路上被廣泛轉發後，許多人才意識到自己的身體和創傷需要被看見。幾乎所有的受害者們都歷經了「在掙扎裡摠滅身體警報」的過程。多名女孩表示，在看到昕昕的發聲視頻前，她們此前從未向任何人說起過這件事，她們關閉了身體感受，直到看了昕昕的發聲視頻，「自己遭遇了性侵害」這件事才好像得到了「確認」。而疼痛和共同的記得，也成為重新面對創傷的契機。儘管司法程序的結果仍未知，但她們由此開始重新審視和制定身體的安全邊界。

與此同時，也有針對她和其他受害者的羞辱與攻擊。有人認為她們崇洋媚外，也有人在評論中說：「我看你就像個雞。」

昕昕發布視頻後，30名女性願意聯合報案，到先後完成報案的八人，再到更少人參與的行政訴訟，這其中，有報案與司法程序的客觀限制，也有人選擇了退出。「做下去，就是要不停地把故事給揭開來。很多女生肯定也覺得不想要再去想這個事了。」夢雯說。

多名受訪對象提到，儘管有過許多身心靈的實踐，但自己最終遠離了這個圈子，因為其中許多男性對女性的態度，多多少少有點「奇怪」。但昕昕想要留下來，她不想逃走。「靈性不該是一種逃離，而是很入世的事。」昕昕說。她仍然想要做一名「光工」。她想成為一名教育者，幫助更多人卸下對「大師」的濾鏡，更深入地向內求索。

她覺得，如果這個事情是對的，那它一定會能有意外的發展，走到要去的地方。

（昕昕、夢雯、小茹、思竹、Gandalf為化名）