

台湾 深度

遁逃与超脱：投入身心灵产业的年轻人（上）

“疗愈不是拿来检讨任何人，而是宽恕过去自己发生的所有事情，就算无法原谅做那些事情的对方，至少接住当时那个脆弱的自己。”



动物沟通师吴紫翎与她的猫。摄：陈焯辉/端传媒

特约撰稿人 邹欣宁 发自台北 | 2021-12-04

动物沟通师 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。



沟通师吴紫翎的猫阿帕麦。摄：陈焯輝/端传媒

动物沟通师：没踩进去，怎么知道那是什么？

在新竹高铁站附近的某间咖啡店，动物沟通师吴紫翎并非单独前来。陪伴她的是一只坐在推车里、穿著蕾丝小衣的独眼猫。

猫叫阿帕麦，经常出现在吴紫翎的身心灵品牌Facebook专页上。不只如此，吴紫翎也为牠设置粉丝页和一个专门展示牠穿搭用品的社团。尽管家里饲有其他猫，阿帕麦是最常陪主人外出的，甚至，当吴紫翎开授动物沟通课程时，阿帕麦也坐陪教室，充当二幕小助教。

动物沟通课程时，阿帕麦也坐镇教全，当起不犯小助教。

访谈中，我们不时被阿帕麦不甘寂寞的叫声打断，吴紫翎抱歉地说，牠个性就是拗，想要什么非要到不可。阿帕麦要什么？要人类的关爱和注目，也要经常带牠四处走动遛达。

在阿帕麦的喵喵声中，吴紫翎话语清晰地回忆起自己如何踏上身心灵的“道途”。从小遵循他人定义的“好”，努力成为好孩子和好学生，毕了业，稳扎稳打进竹科，成为带领一群工程师的女主管。要是没意外，吴紫翎的人生俨然也是个成功的理科太太。

意外在于生老病死。先是父亲罹患帕金森氏症，后来当时养的猫也老病。为了帮助家人，吴紫翎寻求西方医学之外的其他疗法，她选择了灵气（Reiki）。

但她并不抗拒或排斥西医。母亲是医疗机构行政人员，在她眼中，所有药物都是为了解决某个疾病而开发，“滥用跟误用才是可怕的”。但学灵气也不可能期待父亲病情逆转，“我当时只希望他舒服一点，维持某个平衡”。而肺部纤维化的老猫，因朋友帮忙施作灵气终能好睡，更坚定吴紫翎学习的信念。

虽然父亲和爱猫俱已离世，她没放弃探索热忱。有段时间，从能量疗愈到通灵，她什么课都上。自嘲那时“很像被洗脑”，该缴的学费、该被身心灵导师赚走的钱都没少，但她庆幸自己还有个理科脑，除了适时发挥理智、阻止自己掏空荷包，日后，当她也成为一名身心灵授课者，她更清楚如何面对“很用头脑的人”，将玄妙的身心灵理论用他们理解的方式沟通。

问她既然是理科脑，难道不曾质疑过身心灵的一丝一毫？她笑著说，自己的问题是“我从来没有不信过”。那，花钱上课呢？难道家人没觉得你被洗脑被诈骗？她摇头，“我必须讲，我的幸运是包括我父母、家人，都没有怀疑我接触这个不好，没怀疑我上课会被骗钱。我是一个被支持的人。”但她忍不住补上一句，“可能当初我爸生病了，我妈根本没空管我是不是被骗，再来就是我也没有让他们觉得我被骗吧”。





动物沟通师吴紫翎与她的猫。摄：陈焯輝/端传媒

在竹科工作时期，吴紫翎的薪水堪称优渥。说得极端点，就算被骗钱，她也是有余力的。何况是经验论者，她认为上课像搜集，“没踩进去，怎么知道那是什么？”知道的意思不只是拿到经验。虽然身心灵圈的人说起“用头脑”总爱露出“不批判，但你看著办”的轻笑，吴紫翎倒经常在课堂和学生强调，“脑袋很好用”。

“很多人忘记脑袋好用”，不用脑的结果是什么？轻信与崇拜。“很多身心灵课程的学生想把老师当成可以拜的对象”，不只如此，要不要上进阶课？该买哪种身心灵产品？直如把老师当人生疑难ATM，摇一摇答案自动掉出来。

“我说，你怎么问我？你自己才知道需不需要。而且你怎么会问我呢？我有利益冲突吧，我的荷包一定会说要啊！”即便丑话明说，学生仍要哭啼啼抱怨老师不让他上课。

或许是后天教育使然，许多人对“正确答案”有迫切的渴望，即便在追寻灵性时也不例外。但感觉哪存在正解？无论人类还是动物，今天对食物的喜好也许明天就变了；又或是吴紫翎曾在一堂身心灵课上填问卷，“用量表测试你的开悟程度，但开悟哪有办法测？就算要衡量，也不会由我们的表层意识决定”。

后来，她倾向用问题回答学生的问题。比如，在动物沟通课开始前问学生：你们觉得人类是不是动物？每个人都说是。那你为什么要学动物沟通？大家就愣住了。“我也是学来的。但学了不过是让我头脑知道，这能力是我们本来就有的。”

吴紫翎的上课规矩多。她要学员称她学姊而非老师，“因为真正的老师是动物们，或说你人生的老师是你的灵魂，不是我。我只能讲到你的头脑、理智接受这些东西，但要等到你直觉真正开启，愿意听牠们讲话”，彼时，动物沟通才有可能。

她不收没养动物的学员。没养动物而想学动物沟通的人，据她经验多是看中市场热潮、想借此谋生，但她认为，一个好的动物沟通师要能理解主人对于动物的各种感情，“动物之于主人，很多时候等同情人、家

人、孩子”，“所以我认为你必须先是一个饲主，才能成为动物沟通师，才有办法感受跟理解，这远远重要于你能否跟动物沟通然后收钱”。

她也不认同某些动物沟通课要求学员上网找野生动物的照片或去动物园进行沟通练习，“我想那是一种寻求自我肯定或自我优越感的方式”。近年，她甚至只授课而不再接沟通个案，因为发现“台湾人喜欢找老师的老师”，为了不让学员有“老师跟自己抢生意”的感受，她只接老客户，也去兽医院帮忙沟通或以灵气安抚没有饲主的动物，让牠们缓解焦虑恐惧，接受人类救治。

有人说动物沟通是种通灵，吴紫翎不反对，虽然沟通师通的到底是动物本尊还是过度发达的想像力，历来不少争议，但她认为大部分的沟通师不是为了骗钱，而是解读失误，毕竟比起朝夕相处的主人，沟通师不过是路人，无法参透两者的生活细节和惯性用语。此外，动物沟通最终仍需回到人与人的沟通，偏偏许多沟通师未必掌握与人沟通的能力，“不能只是把话传出去”，跨物种协商与说服的技巧同样重要。

“其实，人很容易被这些牵著走”，她曾帮过一只有脑伤、体型小的浪猫，提醒救治的兽医师这只三毛猫是女生，力道不大，应该不致抓伤人，没想到兽医朋友一脸紧张：是牠告诉你牠是女生吗？“拜托，用眼睛看，三花猫多是女生好吗？”兽医不免如此，遑论一般人或饲主。

所以，吴紫翎提醒再提醒，保有自己的判断力，记得用脑袋，仍是身心灵路上不可免除之必要。这些年，她逐渐能将理性、科学、灵性这些标签底下的既定观念撕去，“对我来说，科学也是一种身心灵，科学从不能跟灵性分开。我也不觉得很用头脑的人，灵魂是没有进展的。”

她也愈发觉得自己这个存在既小又大，“在台湾，理工背景的人很容易放大自己。我曾经也觉得我知道的一切都是真理”，但当你愈深入一个领域，才知道自己其实多渺小。看待自己的尺度变了，回望过去的职场生涯，吴紫翎也多了几分宽容：“以前我认为我是PM，高过工程师，你当然要听我的，把男工程师骂哭，还觉得我是女的我都没哭了，你哭什么？现在想想，我讲了这么多羞辱人的话，他为什么不能哭？”曾经充满掌控欲的女强人，透过灵性探索自我而愿意放下批判的双刃剑，“我这几年有变得比较喜欢自己，而且允许自己什么样都是好的”。

或许是这缘由，吴紫翎愿意舍弃科学园区的高薪工作，当个自度度人的身心灵工作者，“收入差很多，但我发现我赚很多时也花很多，赚很少也能够用，当你有开心、够用、满足的感觉出来，就不会急著要这么多东西。当然也是我家人口单纯，没有太大的现实压力”，她信手计算平时开销，最贵的也就是毛小孩们的医药费了。

身心灵没有量尺没有标准，但生命终有需量度自己价值的时刻。“我们的头脑一定会被理智左右”，吴紫翎更在乎的，是“这样的理智和头脑有没有照著灵魂去体验”；生命终止那一刻，“我交的成绩单到底是不是真正的我想要的？”是她最想穷尽探寻的答案。



通灵少女小湛。摄：陈焯辉/端传媒

通灵少女：你如果把它看成小说，就当小说吧！

“我是个通灵人，但我不会觉得自己高高在上，我只是个工具。我意外发现自己有这能力，但也可能被收走，我不需要依赖它，但在我能够的范围内，会跟大家分享我个人经验，我也有自己的专业技术，像是绘画、设计，就算没有这能力，我还是可以存活。”

光凭外表，你断难将说话这人与“通灵者”连在一起。一头淡紫发配上短裤劲靴，既不仙风道骨，也不低调沉潜。但依其所述，她是个不折不扣的通灵少女。通灵少女小湛（这个“艺名”因其部落格而来）在人间谋职讨生活的资历堪称丰富。在台湾艺术大学美术系学雕塑的她，不像其他同学因担心生计而加修教育课程，“我想更认识世界，所以直接投入职场”，当过游戏公司美术设计，画过动画插画，也曾长期教儿童美术。凭美术才能挣得人间一口饭的她，原本跟通灵二字毫无干系，直到身体因久坐出问题，为了健身接触气功，无意间被气功老师指出自己的通灵体质，此后便顺势接上天线，和宇宙中你能想到的万物存有通讯。

据她在部落格的书写追述，她的通灵生涯始于2012年11月，她个人的“本灵”和她打招呼，自此，出于好奇天性与研究精神——对一般人闻之戒惧的异世界，她毫无恐惧不安——热爱创作写小说的她开始记录下她经由通灵所感知的灵性宇宙。

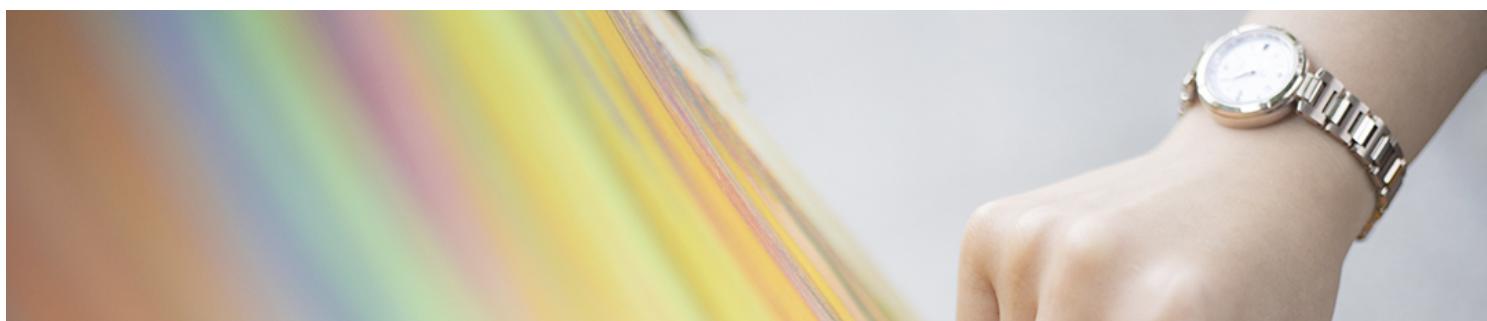
七年内超过两千篇的文章，详尽记载了她藉通灵得知的信息与经验：前世生活、星际和地球众生灵体，以及帮助她在这一世进行各项学习修炼的“灵魂团队”……和这些不同层次的存在与能量打交道，小湛形容，“就像你采访我一样，我也试著用理性认知祂们、和祂们沟通，理解祂们对人类的看法”。但，她强调自己从没忘记“我还是人类”。

问她有没有人质疑过她写的灵界经验或那些围绕陪伴她的“灵魂团队”，可能都是出于妄想？“你如果把它看成小说，就当小说吧！你认同不认同不干我事。反正我自己知道是真的，至少在我的世界观，祂们是我的一部分”，话说得坦然自信，跟她界线严明的性格不无关系。对于灵界人界、人我之间，再怎么沟通融洽交流愉快，她始终留心楚河汉界，也坚决排斥靠通灵能力当个所谓的身心灵工作者，贩售各种身心灵服务或产品。

对经常寻求身心灵产品的人，她直言一般人看不到能量，也无法判断品质，“你买一个西瓜不知道西瓜长怎样，还随便老板开价，你不觉得这很奇怪？”更别提过度依赖和上瘾的问题。至于她自己，考虑到以通灵为营生，怎知这能力不会突然被收回？毕竟，把所有鸡蛋放在通灵这只炫人耳目却玄虚的篮子里，“这投资有风险，不能所有资源都放在那地方”。

分散鸡蛋的方法，就是回归个人的禀赋，为自己量身创造一个能彻底展现个人天份、能力、技术的工作。整合了自己艺术创作和美术教学的经验，再加上“看见能量”的特殊专长，小湛从2017年秋天开设一系列绘画课程，教人们从画画中释放生活中压抑的感受，重新与自己的内在直觉和创造力接上线。你也可以说这是通灵，不过，通的是隐藏在每个人深处的灵感或灵性。

小湛爱写故事，也爱绘画，这些艺术性的创造帮助她释放纠结缠绕许久（有些甚至以累世计）的内心压力，“每次写完一个故事就觉得自己解放了，也不必再回到故事里，可以继续日常生活。”画画也一样，虽然从科班生一路画到职场，小湛一直爱画，只是过去的学习经历让她习惯用头脑画图，“有天发现我的身体也想画画，就让身体引导我。”





小湛畫的畫。攝：陳焯輝/端傳媒

拿画笔的不都是身体？用身体画和用头脑画有何差别？她解释，艺术作为一种表达方式，鼓励人探索、呈现自己感知的经验，但是，人的过往经验或既定认知会局限绑住自己，例如，“你的身体或心灵想用一些你觉得丑的颜色或媒材画很多乱七八糟的图，但头脑会很崩溃、很怕失控，会想操控画笔画出自己希望达到的标准”。

头脑说不要，身体却很诚实，但要怎么让习于否定的头脑退下主控台？小湛舍弃一般美术教室以临摹或技法为主的授课方式，而是经由引导鼓励学生像小孩随性乱画，先求头脑放松放空，让潜伏在身体里的感觉重获野放，在画纸上奔驰。

小湛授课、画出的图形，和近年坊间流行的“曼陀罗”或“禅绕法”有共通之处却又不尽相同。小湛几乎天天画图，也会公布在粉丝页上，这些图形多半类似曼陀罗，以圆形为中心、向外放射出大量直线或曲线，线条有繁复有简单，媒材多为粉蜡笔或色铅笔，用色缤纷，笔触明亮中有童稚的趣味。

“你可以说这是艺术治疗”，但，比起同样诉诸疗愈功能的绘画，她“常常觉得那还是用头脑画画，比如要求你感觉丰盛、有光，可是你的身体还是有很多压力，虽然头脑一直在安抚，但并没有真正让身体说话”。

除了引导学生用身体直觉画图，小湛当然也以老师身分进行讲评，不过，她看画评画的标准不是构图用色技法，而是“看能量”。“我的课分两、三阶，第一阶是教大家如何让头脑跟身体合作，到了进阶班，我会观察大家图画的能量，跟大家分享身体想表达的信息”，这个阶段她要求学生大量画图，同时写日记做简短纪录，她再将这些图文信息串连解读。

她特别鼓励学生把画画中浮现的焦虑、恐惧、愤怒等负面情绪放进画中，当做发泄也好，尤其是为人父母

的成年人，时常忽略自己情绪已经满载，若不清空，很容易迁怒给孩子，造成孩子可能终生难以平负的心灵家暴。“情绪虽无形却真实存在，要用各种方式把那些压力释放出来，例如画图就用力把那些画在画纸上，宣泄后就不那么生气了”。

她也不讳言，报名上课的学生多是读过她通灵纪录、想亲炙通灵少女本尊的粉丝，但小湛强调，“我只看能量，绝不在课堂上灌能量或做任何能量疗法。”面对粉丝希望藉她通灵为自己解惑甚至解脱，她不厌其烦地宣导：生命困顿，解方请回现世找。“最根本的方法是每个人都要找回自己力量，为什么都要倚赖别人来作为你的力量？”

这两年，小湛开始频繁接触心理学，前阵子也去上了一门引导个案从身心反应探究创伤回忆，进而清创、疗愈的咨商课程。她照例记录发表过程中的感受，包括过去鲜少书写的“这一世”，包括童年屡遭家暴的回忆。

“可能看了很多前世，一直释放里面很多压力后，可以开始面对这辈子。前世跟这辈子的差距是，那是过去的历史，距离我是很遥远的，可是这辈子非常接近，塑造我的人格，他们（家人）就在我旁边，压力是不一样的”，她笑著说，“有朋友用了一个有趣的词汇，说这叫‘环境毒素’”。

但是回顾不为清算，“我发现，疗愈不是拿来检讨任何人，而是宽恕过去自己发生的所有事情，就算无法原谅做那些事情的对方，至少接住当时那个脆弱的自己”。





通灵少女小湛。摄：陈焯輝/端传媒

同样地，她也不打算转职成为个案咨询师，但希望这能力可以为和她联系的陌生网友或来上绘画课的学生做点什么。“有些找我的网友曾遭遇性侵或暴力虐待，却没有通报，这件事情也在他们生命中留下重大伤痕。我会觉得我有灵通，但那只是我的工具，不代表我的心灵或能力有办法接住他们。我光面对自己前世都快烦死了。我可能没能力帮助别人，但这方法可以帮他们安抚或平静，或是接纳自己”。

既然小湛能看画作的能量，可曾从知名画家的作品读出什么有趣的能量状态？“满多的啊，但印象比较深的是梵谷。他的作品有一种往内缩的特质，像是完全沉浸在他的感觉中，也可能因为外在很多不认同，所以必须往内缩，在心里创造一个属于他的世界，感觉自己存在是有价值的。很多现代人跟他类似啊！”

“但他又有一种往外扩张的渴望，希望被感受到自己有力量为别人付出哪怕这力量非常微薄。那能量像是湍急的河流互相冲击打转，非常矛盾。最非常特别的是，去世这么久了，他的能量还在上面流动。”小湛解释，通常画图者在绘画当下的专注能量会冲刷过画作，但两三天后那能量就会回到自己身上，“但梵谷的能量还是隐约地、像碎片一样细微地留在上面，就像萤光闪烁……”