

A **r** **t**
C **r** **i** **t** **i**
c **i** **s** **m**
T **a** **i**
w **a** **n**



ARTS

4 712977 743373

04

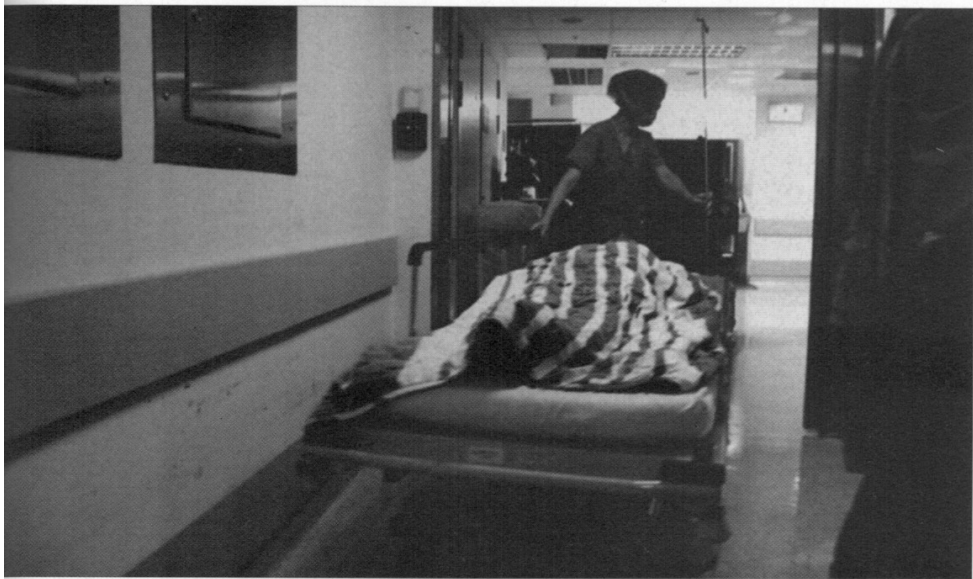
Listening as Healing

聆聽 是最好的 療癒

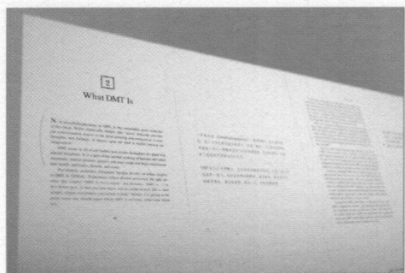
文——陳滢如

●緣起：健康打擊

二〇一二年搬回台灣的生活變動，諸如重新與家人相處、朋友圈、社交圈、工作圈的建立等等，各方面全部翻轉。在生活與情緒壓力的雙重挑戰之下，二〇一三年春天生了場病。我清楚記得化驗報告出來時，醫生一再重複說明、安撫，用詞也越來越白話。然而並不是我聽不懂病理與成因，而是我愣愣地想：「為什麼是我？」這問題我沒有脫口而出，因為我相信醫生會再一次耐心



陳滢如，《天一象、地一物》的影像截圖，複合媒材裝置，2013-2014。



陳滢如，《致幻記》，複合媒材裝置，2015。
圖為裝置一景，內容擷取斯特拉斯曼醫生(Dr. Strassman)研究二甲基色胺的科學實驗筆記：《靈性分子DMT：一位醫生對生物瀕死經驗與神秘體驗的革命性研究》(Rick Strassman, *DMT: The Spirit Molecule: A Doctor's Revolutionary Research into the Biology of Near-Death and Mystical Experiences*, Park Street Press, 2000.)。

地解釋一遍病理與可能的成因條件。

「為什麼是我？」這個問題盤旋腦中揮之不去，開啟我對靈性、宇宙祕象等相關知識的學習之旅，對生命意義的探索以及天地之間環環相扣的覺察也直接地反應在創作中，如《天一象、地一物》(2013-2014)、《屠學鏡》(2014)、《超距作用》(2015)。

受到那份檢驗報告的打擊與驚嚇，當晚我便經歷出體經驗。這個特殊經驗，啟發我於二〇一五年製作以「意識轉換」為主要的作品《致幻記》，研究人體會自動分泌的致幻物質「二甲基色胺」(DMT)，並普查各個人文、科學不同領域對神秘幻物的解讀與詮釋，如哲學、醫學、文學、薩滿文化等。隨之而來的二〇一六年，是瘋狂忙碌的一整年，一心只有工作的我，於同年年底到二〇一七年初又病垮了。特別感謝現代醫學的對抗療法，

讓我立刻回到工作崗位，然而抗生素卻無法治療心靈的恐懼與焦慮，如果身心靈是一體的，那麼當下身體的健康改善，是否只是一時的？占星學的雙魚座屬性有個坊間很少提及的關鍵字——救贖，也就是如何提升意識的層次而獲得完整的身心健康且得到完全的自由。「救贖」這兩個字可以解釋我接下來的自救方法：二〇一五年學習靈氣療癒；二〇一七年，因緣際會接觸到走靈山的體驗，同年年底參與薩滿植物儀式；二〇一八、一九年，逐步學習薩滿相關知識並親身實踐，並以藝術創作的方式記錄歷程。回想二〇一二年之前的創作思維，二〇一一、一二這兩年的方向與方法逐漸轉變，而自二〇一八年中開始，思考主題則是往內心探究。

● 接觸自然療法：靈氣

私以為最難治療的是心與靈，這兩者牽動著身體健康。「人之所以會生病是因為不良習性、壓力或負面情緒，造成能量流動不平衡或受阻」。^{註一}如果身體是個能量場，我該怎麼修復體內這個混亂的「氣」？

二〇一五年我的每一根手指頭有莫名的電流亂竄。一回在韓國出差多日疲憊不堪，藉著週末去林中廟宇走走，清楚記得我一進森林指尖馬上發刺、發燙，如螞蟻蔓延，並逐漸延伸至手掌。電流在掌上亂竄，走地毫無方向感，然而一進廟宇便瞬間停止。之後回台北情況更是有增無減，似乎碰到什麼都被「電到」，但還好並不會影響日常生活。女巫等級的友人安柏，就我的狀況建議我好好整理這股電流，不如學習白井靈氣吧！簡單說，就是用雙手傳輸宇宙能量到身體的自然療法。

身心靈的產業日益蓬勃，真假真假，假假真真，唯一的真實就是價位不低(神棍最貴)。畢竟學的是無形無體的「氣」，掙扎之餘我還是咬了牙繳了學費，但至今不曾後悔。靈氣老師說：「靈氣調整法並不能取代正統的醫學，但卻是強而有力的輔助，它可以減輕或消除在醫療過程中所產生的副作用及身上的不適」。^{註二}靈氣的基本原理是這樣的：妳是一個通道，宇宙之光與愛透過妳的手傳遞到他者體內，在傳遞的過程中，他者透過妳吸收百分之八十的宇宙能量，施作者自行吸收百分之二十，因此施作者與被施作的人同時受惠。在學習完一階、二階的靈氣後，手上的電流也消失了，變成一股沈穩的暖流。

有心人可以在網路上查到科學論述，直指靈氣頂多是個「安慰劑」(placebo)等

儀式。

● 非常常識：從草藥到薩滿鼓

二〇一七年底，身心狀態隨著靜坐練習一點一滴增加深度，慢慢恢復平靜，心悸問題也隨之好轉。然而，總覺得我應該好好清理一下自有記憶以來所有累積的負面情緒與內在衝突，想起《致幻記》訪談過的薩滿實踐者在片中提及：「可能是你承載了祖先的傷痛，發生在你曾曾曾祖父的創傷，需要被療癒」、「有時是我們染上不屬於我們的能量」、「你承載了不屬於你的東西，完全不屬於你，那東西在影響你」、「從那人身上帶走一堆垃圾，那不是肉體的傳遞，是能量的傳遞」。「註七」聽起來玄之又玄，不如自己嘗試一次。

很難說清楚什麼是會靈山，台灣大百科全書上定義：「會靈山大致是指在特定地點與特定神明相通而產生靈動現象。該活動認定：每一個人都有一個先天不受污染的『本靈』，本靈屬於某個或多個靈脈（靈與靈之間的關聯性）；靈修的目的是要讓本靈恢復本來面目而達成解脫，最快的修行方法就是讓本靈與靈脈的源頭相連接。」^{註三}在期待深化個人修行的前提下，與少數好友一起「組團」會靈山，我們不進入恍惚狀態（起乩）^{註四}、不跳仙舞，也沒有宮廟制服，^{註五}我們的行程單純，由低調和藹的師姐帶領。^{註六}我們很清楚凡事做到走火入魔，都會備受社會以偏概全地指責與污名，走靈山或稱「靈山派」當然也不例外。本著初衷，希望藉由靈修與慈悲並進，達到內在平靜和諧，如此也對得起前來尋求慰藉、靈氣療癒的朋友與個案。

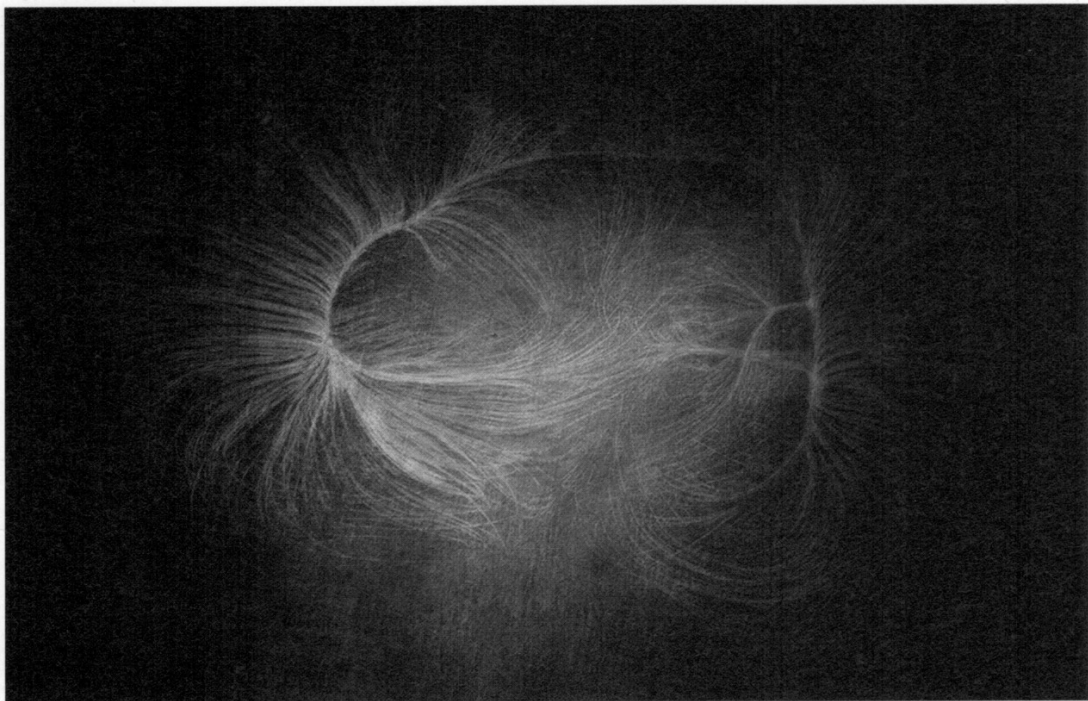
我一直對宮廟文化懵懵懂懂，沒看過幾次乩童與宮廟慶典，更沒參與過遶境。然而兩次的會靈山經驗讓我稍微瞭解了忽近忽遠的民間信仰，也如實體會到兩件事：一是與慈悲之心相應的真實體驗；二是修行沒有捷徑，即便與「源頭」相連。對於民間信仰，從單純拜拜到感受被悲憫的力量擁抱而感動、覺知自我的渺小，以及與靈光短暫相會，那是心中明白但沒有語彙可描述的。我相信這種身體感是很多修行者共有的經驗，很可惜的是，面對這樣的民間活動，如果少了一份謙虛與深刻瞭解，便很容易吸引獵奇的目光而被誤解，或是被系統化利用。

清楚知了身體感的重要性，我想是時候嘗試古老的巫傳承——薩滿

植物儀式舉辦在山間，薩滿實踐者帶領大家火祭、祈福、下意圖等等，重頭戲當然是喝草藥：一杯據說擁有植物靈的湯汁，沒聞過的味道，濃稠但不至於太噁心，祂是杯承載了某特定區域性的人類文明與歷史、近代興起的新世紀次文化、以及政府單位賦予的污名。第一場儀式半信半疑地喝下肚後，我無法擺脫「社會規範」，畢竟跟一大群人在一起，是怕丟了禮貌失了面子，但清楚察覺腦內某個意識一直衝出來與理智抗衡。全新的感受，最後理智完勝。接下來的儀式，新的爆衝意識戰勝，帶來一場徹底的清理：植物靈強迫我看許多美不勝收的幾何畫面，感動至極、情緒激動，那是兩朵帶著千萬銀絲緩慢旋轉的太空生物，太精緻、太美、太奇怪，於是流下第一滴淚，緊接著體內那股塵封已久的負能量彷彿找到逃生門，如大洩洪一般瘋狂釋放，嘶吼、抽搐哭泣、歇斯底里、流鼻水、吐痰、嘔吐、發汗、拉肚子，以及「死了好幾次」。

五天的儀式結束之後，身心的沈重感確實輕鬆很多。如此極度激烈的方式讓人難忘，也確實需要有經驗的巫者引導，才可避免流於娛樂性用藥的高度危險性。

接著二〇一八年，我學習利用聲波改變腦波，繼而轉換意識的薩滿知識與實踐，這種再自然不過的方法，讓我眼界大開，也因此解答了小



陳溼如，《致幻記II：刻幻象》的裝置作品場景之一，2018-2019。
「兩朵帶着千萬銀絲緩慢旋轉的太空生物，太精緻、太美、太奇怪。」

時候坐火車時，隨著鐵道規律的聲音與搖晃，我「看到畫面」。「註八」

全世界各部落的薩滿實踐皆不同，諸如飲用致幻物質、擊鼓、禁食、禁閉或激烈舞蹈等手段改變意識。利用單音鼓聲轉換意識則是最常見的形式，例如西伯利亞與蒙古的「長生天」(Tengism)信仰；又譬如去年發行的民族誌紀錄片《盲國薩滿》(Shamans of the Blind Country)的尼泊爾薩滿。由人類學家麥可·哈納博士(Michael Harnet)提煉的「核心薩滿」，則是結集多年對全世界薩滿文化的研究以及親身經驗，歸納出各地跨部族薩滿文化的一統性與精髓，即改變腦波並進入非常意識最核心的方法：聆聽單拍鼓聲轉換意識，稱為音波驅動(sonic driving)。此驅動法不需要飲用致幻草藥，經過教學導引與練習後，我自認為找到適合的「出神」模式了，真正的薩滿旅程，也從此開始。

● 意識轉換進入屬靈世界：薩滿旅程

對於藝術家而言，當整個世界觀都隨薩滿旅程而發生了徹底的改變後，創作本身也註定煥然一新。「註九」

坊間研究薩滿的書籍眾多，據我觀察以人類學家的田野調查報告為大宗，而我自己也從中研讀不少，但一直讀學者的田調或學術論文除了知識的長進，總覺得少了什麼，尤其大部分書籍是西方白種男人的再詮釋！直到二〇一八年確切地實踐薩滿意識(非尋常意識)、進入薩滿旅程，才終於從外圍向內圈緩步前進，把缺乏的那塊拼圖拼湊起來。

在每一次的旅程練習後，我習慣性以圖文記錄，而文字敘述確實可記錄較多細節。以下節錄其中一段分享：

二〇一九年五月二日

通過隧道我來到了外太空，這時我發現我變成一隻獵豹。我從紅色的岩石堆中爬出來，發現自己在紅色巨岩山腳下。巨岩上方彷彿鏡射一樣，另一頭連上直達天際，非常壯觀，很綺麗。我慢慢走向前方遼闊的平原，朝太陽走去，我碰上了兩隻小豹，我清楚知道牠們是我的孩子，一股喜悅憐愛滿於心中。這是我第二次在非尋常意識中有強烈的情緒，我實在太愛我的孩子了。我與這兩隻小豹玩非常久，天空也越來越紅，反著長的紅岩山快把天空吞掉了！回程鼓聲響起，〔註十一〕我捨不得我的孩子，但我必須離開。

五月十四日

穿越崖上的樹，我看到類似火山上的小山堆，於是我從山堆上方的入口飛入，穿越了一條長長的隧道。我從一個冰山的縫中出來，我看到遠方的天空被極光充滿，真的很漂亮。山谷的盡頭是金黃色的曼陀羅，我被耀眼的金光吸引，慢慢朝那個方向飛去，感覺像在看《Dr. Strange》。

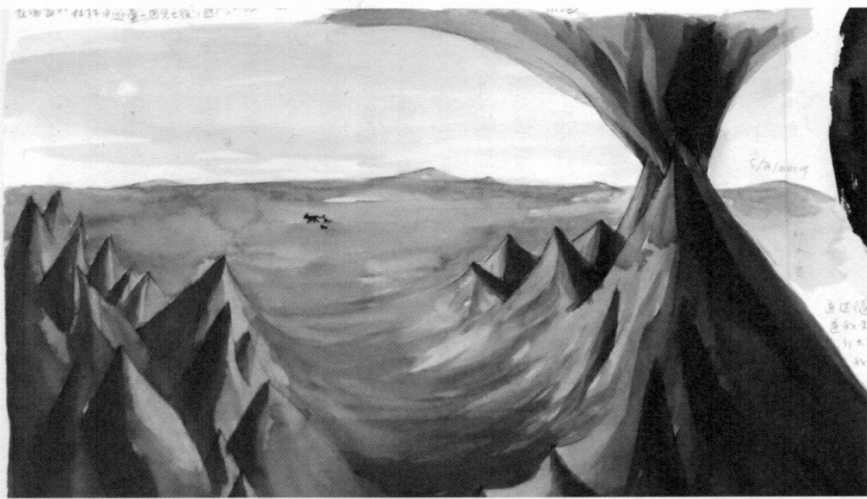
〔註十一〕

穿透金黃色的曼陀羅後，瞬間進入有著春天氣息的山谷。我坐在草地上觀望對岸藍灰綠色的高山，心中浮起一個字：Sublime。〔註十二〕坐了很久，之後我飛到對面的三個白房子那，反觀剛剛坐的草原，不是很壯美，我又發現旁邊有個山洞，看著山壁，期待看到圖騰，但什麼都沒有，然後回程鼓聲響起了。

有時我會進入薩滿意識問事，通常是問前世今生的課題，瞭解前世因緣對我而言療癒效果非常強大，可釐清人事的糾葛，也更容易放下，

達到身心和諧的狀態，無論這個狀態能持續多久。

經過好幾年尋求各種救贖之道後，現階段的我，認為有必要把創作方向、想說的話、以及想傳遞的訊息向內觀看，先把自己處理清楚、觀察自己的「感覺」和本質。既然我可以看到另一個屬靈世界的豐沛與精彩，我何不把那個世界透過作品再現到我們的世界？於是展開了創作計



陳潑如，《Sonic Driving》中下部世界地圖一隅，2018-2020。

畫《Sonic Driving》，並邀請薩滿實踐者林麗純作為跨界合作的創作夥伴。

二〇一九年六月至七月，原本計劃與母親同遊蒙古與西伯利亞，但母親在最後一刻因病不克前往，我乾脆把行程改為工作之旅：收拾攝影機、迷你收音器材、電腦、硬碟、電池等設備，打包起來比保暖衣物還佔空間。十四天的行程，我的話少之又少，不社交，自己坐兩人的位置，與其他人保持



陳溼如，《Sonic Driving》的影像截圖（蒙古天空），2018-2020。

適當距離，總是獨自見到人少的地方，獨處的時間增多，但不孤單。我觀察表情豐富的蒙古天空，這個天空會說話，而且有很多話想說；在俄羅斯的奧利洪島上靜靜凝視貝加爾湖，確定這湖一定有神仙。湖上有著名的薩滿石，我也確切感受到神聖的力量在石頭上方盤旋。我當然很清楚來到的是薩滿聖地，但我沒預料到會因為持續好幾天的獨處，自我察覺的深度增加，進而有能力感受到一股莫名的召喚力量。那股襲來的召喚不是所謂的神靈召喚，而是我對生活、工作，尤其新計畫與創作方向的轉變產生的自我懷疑與惶惶不安，以一股無形但穩定的能量告訴我：妳的方向是對的。

二〇一九年底因展覽受邀的關係，我決定藉由這個機會把《致幻記II：刻幻象》（2018-2019）修改完善，加入南美植物儀式中的巫醫之歌「伊卡羅」（Icaro）吟唱的聲音／音效，於是上山求助於我的薩滿朋友、合作夥伴林麗純。

麗純建議，既然要錄音，那就玩真的：薩滿進入非尋常意識，吟唱伊卡羅與靈工作，療癒以及回應我提出的要求。^{註十三}因為瞭解占星，於是我就自己的星座，以健康主題開始進行療癒。薩滿使用不同途徑轉換意識後（非喝草藥），從室內唱到戶外，當吟唱接近尾聲時，山間的鳥兒也開始跟著唱，而且越唱越起勁，聲音之宏亮，我的收音器材早已顯示音量破表，但世俗的我當下居然只有一個想法：後製會很累。薩滿朋友「回神」後告知我胃部有黑色區域，她把那團黑色腐爛物刮掉了。隔天運動時，練習一個胃部一定會劇烈疼痛的瑜動作，居然沒發作，這回我是真的驚到了！

隨後我接觸了幾次薩滿進階課程，學習到尋找兩世之間的我生於何處、與指導靈合體並合作，學習掃描同學身體狀況，以及萬物皆有靈的具體實踐——改變物質狀態，以彎曲湯匙來試驗。整堂課我記得最清楚的是薩滿 Iso，也是此堂課老師說的一句話：「最困難的是把僵化的想法打散，譬如你覺得湯匙不可能彎曲。」我何止覺得堅固厚實的湯匙彎不了，湯匙怎麼可能有靈性，金屬怎麼可能摸一摸就質地改變？我深嘆人生走到四十三歲全部都是「固有想法」堆積出來的，有甘有苦，卻也從來沒想過「反學習」（unlearning）。幾堂課下來，某些僵化的想法慢慢退去，除了深感薩滿知識廣大無邊，每每總是印象深刻，卻也認為這是有關生命哲學與生命態度的學習，且真的需要親身實踐。最後湯匙柄在我指尖逐漸



陳溼如，《Sonic Driving》的影像截圖（貝加爾湖與薩滿石），2018-2020。

發熱，某個瞬間我知道靈與靈的連結已經產生，湯匙彎曲了。



友人張之愷是一位天生的巫士、修行者、藝術家、療癒大家長，在他無私的療癒以及導引下，二〇一七年我開始自習靜坐、念經，長期下來，從練習中得到許多了悟，也奇妙地發現雙手的靈氣似乎「止痛」效果越來越好。我尊敬的之愷兄也是第一位親口告知我將來會是一位跟他一樣的療癒者，接下來陸續接觸到的靈山派師姐、韓國薩滿等，也跟我說了一樣的話，但我何德何能？這也讓我聯想到占星學裡象徵療癒的凱龍星。

占星老師吳安蘭在她的文章〈凱龍星是生命的原罪〉中指出：「凱龍有一個特色：他是靈魂的老師。他和南北交同屬於靈魂但是並不完全相同，凱龍星是『內在的老師』。」^{〔註十四〕}不僅如此，祂還是「負傷的治療者」，並且強調「痛苦」。占星學是一種象徵語言，其依據來自希臘神話：半人半馬的凱龍神獨自居住在洞穴裡，各方知識豐富，包含醫療知識，不但願意教導人類知識，將人類帶往更高的意識層次，他更備受眾神的敬愛，也是醫藥之神阿斯克勒匹斯的導師。然而悲傷孤獨的凱龍神，第一個無言的創傷來自雙親的遺棄，第二個痛苦來自祂腿上無法癒合的傷口。因為擁有神靈的不朽之軀，凱龍為了結束痛苦，犧牲自己下地獄，換取盜火者、人類的救星——普羅米修斯——之自由。

所謂的「負傷的治療者」，在占星學家艾瑞兒·古德曼(Ariel Gutman)與肯尼·強森(Kenneth Johnson)眼中，凱龍神就是薩滿。「凱龍對應負傷療癒師的原型，而這負傷療癒師便是薩滿。在西伯利亞與美洲原住民的部族裡，通常是瘸子或精神官能者被神選為部落裡的薩滿或巫醫。特別在西伯利亞，癱腿的孩子（凱龍神的腿傷）或青少年象徵通往薩滿之路的指標。美洲原住民認為，可怕的疾病通常意指一個人成為巫醫的經驗，例如拉科塔族的薩滿黑麋鹿，在十歲重病時經歷了醫藥靈視。如果我們用凱龍在命盤的位置從心理學上來解釋這個過程，凱龍內在傷痛的療癒打開了治療他人的潛力。」

凱龍星的符號是一把鑰匙，看看自己的命盤上的凱龍位置，回想高人們說的話，也許我真的有潛能，但身為藝術家，我更期許自己的這把療癒鑰匙，是透過藝術創作真實不虛地療癒他人，也療癒自己。

● 結論：傾聽是最好、最自然的療癒

自從自學一套占星與塔羅，時常拿身邊朋友做白老鼠，久了後，我與朋友之間也會就當下的困惑，希望得到無論是占星或塔羅牌遊戲後的建議，這些工具也搭起歡開交流的氛围。有時在對方同意的條件下，我也會進入薩滿意識，替朋友看前世因緣或占卜。由於占卜技術性的關係，友人們必須將困惑說出並且共同構想怎麼問題，在一往一返的深談後，久而久之，時常連星盤都沒看，塔羅盤還在包裡，彼此也沒什麼有建設性的想法，單純聆聽、認真陪伴、彼此信任、無預設立場、不好為人師、不批判，就彼此療癒了。

我習得的五花八門一身絕技完全派不上用場。

陪伴、聆聽在現代群魔亂舞的社會似乎變得奢侈，但個人以為人性最基本的同理之心，才是最有力量的、最在地也最自然的一帖心靈良方。

陳滄如

藝術家，透過宇宙學系統，利用占星學、神聖幾何、鍊金術等符號，來詮釋社會、歷史中的權力結構，例如人類行為、民族國家主義、國家暴力、烏托邦思維與集體意識等議題。目前透過靈修與薩滿實踐探索意識的無限可能性

【註釋】

1. 黛比·夏比洛 (Debbie Shapiro) 著，邱溫譯，《身心調適地圖》(Your Body Speaks Your Mind)，台北：生命潛能文化事業有限公司出版，2011，頁10。
2. 白井靈氣工作坊〈課程資訊：靈氣一至四階傳授工作坊〉，《喜馬拉雅生活空間》<http://www.hispac.com/02/course/course.php?id=13>，2020年2月2日瀏覽。
3. 丁仁傑〈會靈山〉，《台灣大百科全書》<http://nrch.culture.tw/wikipedia.aspx?id=1917>，2020年2月2日瀏覽。
4. 請參考林美蓉、李峰銘〈臺灣通靈現象的發展脈絡：當代臺灣本土靈性運動試探〉，《思與言：人文與社會科學期刊》第53卷3期，2015，頁5-46。目前學界對通靈現象未有深刻的探討，例如丁仁傑等學者曾注意到「會靈山」的現象，不過丁仁傑將會靈山描述為一種集體的，例如丁仁傑仍使用傳統描述乩童之「起乩」或「起童」的字眼描述會靈山現象，差別僅在於會靈山屬於集體性的，但是對這些會靈山的信仰者來說，他們認為自己是在接受神靈（特別是母娘）的調靈或訓靈，訓靈或訓身，他們理解自己並不是在起乩。
5. 進入宮廟、佛寺的基本服裝是簡單素淨，長髮紮起，不著涼鞋拖鞋。
6. 值得一提的是，由「帶天命」的師姐、師兄帶領的靈山派修行，師兄姐是不可收費的。
7. 致幻記《作品其中一錄像訪談：Interview with Shaman Don Roberto - 32:38》。
8. 請同時參考嚴滿滿〈「鬼月特輯」薩滿旅程與「內視」的藝術〉，《典藏藝術》<https://artouch.com/view/content-11530.html>，2020年2月2日瀏覽。
9. 同上註。
10. 「回程鼓聲」指薩滿擊鼓速度加快，召喚已出神的練習者回到尋常意識。
11. 史考特·德瑞森 (Scott Derrickson) ·《奇異博士》(Doctor Strange) · 威漫影業 · 2016。
11. Sublime · 中譯：極美之物。
13. 有興趣聆聽請前往：<https://vimeo.com/388656232>。
14. 安滿老師〈凱龍星是生命的原罪(一)〉，《心光網》<http://lightweb.uho.com.tw/articles/298476.html#XZ9UMMZTZ>，2020年2月2日瀏覽。
15. Ariel Gutman and Kenneth Johnson, *Mythic Astrology: Archetypal Powers in the Horoscope*, Llewellyn Worldwide Ltd., 1998, p. 148. 英文醫投原文檔 "Chiron corresponds to the archetype of the wounded healer, and the wounded healer is the shaman. Among Siberian and Native American tribes, it is often the cripple or the neurotic who is consider chosen by the gods to act as the shaman or medicine man, the healer of the tribe. In Siberia, especially, a lame leg (Chiron's wound) is regarded as a possible indicator that the child or adolescent is a shaman in the making. Among Native Americans, a terrible illness often serves as the experience which marks a person as a medicine man—the famous Lakota shaman Black Elk experienced his great medicine vision during an illness he suffered at ten years of age. If we were to interpret this process psychologically in the terms of Chiron's position in the birth chart, we would say that the task of healing Chiron's inner wound opens up our own potential to heal others."