蒂爾·斯旺印證自在快樂的泉源

示意圖：JAYYUAN/ADOBE STOCK



文｜ Edward 文鳴

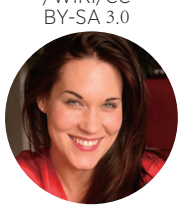
美國靈性導師、療癒師蒂爾·斯旺 (Teal Swan) 曾發表許多關於心靈痛苦與療癒的話題，她闡述了煩惱與疾病的深層原因。

煩惱來自哪裡

療癒師蒂爾· 斯旺認為人類今天面臨的最大危機，是精神的痛苦與崩潰。隨著在今天這個信息過載、演算法投餵、消費主義盛行的 AI 時代，我們的手機塞滿了 APP，大腦塞滿了焦慮，靈魂却一貧如洗，並在說不清的煩惱中走向更低的頻率。她認為人類幾乎所有的心理疾病和身體痛苦都源於童年時期被壓抑的情感創傷。比如說有的人愛別人勝過愛自己，這種討好型人格，源於幼年時期父母的不認可。他在拚命表現、拚命討好，來換取那一點可憐的安全感。

蒂爾· 斯旺分享過她經手的一個極其典型的真實案例。她的客戶中，有一位患有嚴重焦慮症的成年女性。這位女性的症狀是甚麼呢？每當她的伴侶沒有按時回家，或者僅僅是手機短信沒有及時回覆時，她就會立刻陷入一種近乎歇斯底里的恐慌、憤怒之中，甚至會引發嚴重的生理性恐慌發作、呼吸困難。在心理學上，這被稱為「焦慮型依戀人格」——她必須通過伴侶不間斷的、確切的保證，才能勉強維持自己搖搖欲墜的安全感。

但是，蒂爾· 斯旺在深度催眠和療癒中看到一個真相：她當下的恐慌，根本就不是針對她現在的伴侶！伴侶的「不回信息」或者「短暫失聯」，在能量層面上，只是在虛空中發生了一個特定的能量頻率。而這個頻率，像一把精準的鑰匙，瞬間匹配並激活了她大腦深處，一個停留在三歲時的創傷記憶。



TEAL SWAN /WIKI/CC BY-SA 3.0

蒂爾· 斯旺認為疾病的症狀只是表象，真正的病因是情緒能量淤堵。

那是在她三歲那年，父母可能因為工作極度繁忙，將她一個人孤零零地鎖在黑暗的房間裡，任憑她如何大哭大鬧也無人回應；她的父母經常在她面前發生極其激烈的爭吵，然後伴隨著驚天動地的摔門聲絕塵而去。

那個三歲的小女孩感到徹底的被拋棄、無助和對生存的恐懼。因為三歲的孩子沒有能力處理這種巨大的恐懼，為了「活下去」，她的大腦將這種情緒強行壓抑並凍結在了潛意識裡。幾十年後，伴侶的不回信息撕開了這個舊傷疤。

此刻在這個成年女性身體裡尖叫、哭泣的，其實是那個當年被留下來的三歲小女孩。如果不通過她的「圓滿程序」回到那個記憶中去安撫那個小女孩，這種焦慮症將伴隨她一生，永遠無法被藥物或普通的心理諮詢治癒。

疾病是情緒能量的「高密度顯化」

蒂爾· 斯旺認為身體的疾病是壓抑情緒在物質層面的「高密度顯化」。常規醫學視角：可能是由於病毒感染、內分泌失調、自身免疫系統問題或環境因素導致的器官病變。但從蒂爾· 斯旺的視角，她認為這些物理症狀只是表象，真正的病因是情緒能量的淤堵。

假設這個患者在成長過程中，父母非常專制。每當孩子試圖表達自己的委屈、憤怒或真實想法時，就會遭到嚴厲的訓斥、打罵，甚至被告知「小孩子沒有發言權，閉嘴」。在孩子的世界裡，失去父母的愛等於死亡，孩子為了不被父母懲罰，強行嚥下了所有的憤怒和自我表達的渴望。

這種「嚥下去的憤怒」和「被扼殺的表達欲」，作為一種負面能量長期囤積在喉部區域（即喉輪）。

小時候，遇到下雨會興奮的嬉戲，快樂可以很簡單。

FAMVELDMAN/ADOBE STOCK



隨著時間推移，這種能量淤堵最終在物質身體上顯化成了慢性的咽喉炎、聲帶結節甚至是甲狀腺癌。她認為，如果不去療癒那個「不敢說話的內在小孩」，吃藥或手術都只是治標不治本。

五蘊不空 煩惱不斷

其實，我們生而為人，痛苦的根源又何止童年創傷這麼簡單？

只要有了這具肉體凡胎，注定就要經歷生老病死。餓了會饑渴，冷了要挨凍，這些生理上的痛苦本身就是苦。而更深層、更影響深遠的痛苦，是隨著我們年齡的增長，我們的認知在增加，而世俗的名、利、情所衍生出來的方方面面，也在逐漸侵染我們的心靈。不知不覺中，我們就形成了各種各樣的欲望和執念。比如說，獲得了財富、物質利益，或者遇到了各種順心如意的事，我們就開心得忘乎所以；成就了名望，或者品德受到人前背後的讚美奉承，我們就會覺得非常受用；而一旦遭受了損失，聽到了背後的毀謗、當面的譏諷，我們就會立刻感到難堪、痛苦、憤恨，甚至徹夜難眠。

於是，在這無窮無盡的得失之間，就發生了各種各樣的欲望念頭，發生了深深的害怕和恐懼。因為害怕名利受損而恐懼，又因為怕得不到想要的結果而焦慮。當現實不符合預期，真的得不到時，沮喪、消沉、失落、妒忌、怨天尤人便如海嘯般將我們淹沒。

只要你的欲望、你的執念一直在奔跑，你就永遠難得會有歲月靜好，除非你的人生一點欲望都沒有。只要心裡還存有執念，你的心思就會像野馬一樣一直不停地狂奔；只要不停，你就會源源不斷地發生更多新的煩惱。

煩惱多了，創傷多了，恐懼焦慮積壓得太久了，又化解不開，它們就會在你的生命裡沉澱下來。在人生的某個毫無防備的時刻，可能就會化作莫名的病痛，或者變成一種「無端的難受」往外釋放。

在我們的傳統文化經典裡，有一句充滿智慧的話，叫做「五蘊不空，煩惱不斷」。

這「五蘊」，說白了，我認為就是指我們出生後、在後天形成的，由各種執念拼湊成的一具「人骸」。它就像是人體這具絕妙的硬件上，搭載的一個極其低能、漏洞百出的舊操作系統。五蘊若空，萬事皆寬。正是我們內心不斷翻騰出來的心思，最終死死地困住了我們原本純淨自由的靈魂。

其實這些欲望、念頭、執念，並不是抽象的虛無。它們是你的腦子在另外的空間裡形成的能量體！是你大腦在低層空間的能量和頻率構成的。它們是一種能量，更是一個活生生的生命！它們是活的！在這個物質空間裡你是看不見它們的，但你真切地知道它們存在。它們經常在你的頭腦裡翻江倒海，折磨得你死去活來。它們雖然由你發生，但却絕對不是你！

比如說，你有一顆妒忌心，看不得人好，你要放任它，它就一直作踐你。你要正視它、排斥它，你就在消除它，消除後，再遇到別人比你好，你就不妒忌，也就沒有妒嫉之苦了。更多的人心：爭強好勝心、爭鬥心、恐懼心、自尊心…… 每去一個都更接近一步大自在。所以，人們說，能戰勝自己的才是最了不起的，你的最大敵人就是你自己，為甚麼？因為這就是修煉，這個自己，就是你的這些心、執念，一個假的你。不要認為進入宗教才是修煉，我的師父告訴我，世界上所有的生命都在修煉，你要麼按照普世價值、按照人類真誠和善良往上提升自己；要麼就是做壞事，一直沉淪，直至完全的毀滅。

梭羅從不感到孤獨。他說：「我為甚麼要感到孤獨呢？我們的地球不是在銀河系中嗎？」他發現，當你與自己的靈魂和諧共處時，孤獨就變成了源源不斷的造力泉源。

美國著名的心理學家、靈性導師大衛· 霍金斯提出過「情緒頻率圖」或「精神意識頻率表」，是他通過肌肉測試法總結出的一套用來量化人類意識、情緒和精神狀態的科學 / 心理學模型。那張圖把人類情緒從低到高排列：羞恥、內疚、冷漠、悲傷、恐懼、欲望、憤怒、驕傲……這些是低頻。

往上是中立、接納、理性、愛、喜悅、和平，直到最高的覺悟。壞下去，就是朝向低頻在下滑，恐懼的頻率很低，它像一張網，把你困在生存模式、受害者心態裡。但你完全可以選擇朝著接納、理性、愛、喜悅、和平，往上走，直到最高的覺悟。

大家會發現，到後來人能活的好好的，都是那些心力比較強的。人心力比較弱的人，在路上早已經崩潰了。有的人他活了 40 年，他才發現煩惱不在春夏秋冬，而在心頭的執著，痛苦不在世事無常，而在戀戀不捨。

問題來了：我們怎麼去除恐怖情緒？怎麼提升頻率？

快樂原本可以很簡單

我們小的時候，遇到下雨留下的小水坑，會很興奮的去踩踏嬉戲，覺得很開心。而我們大了却失去了這種簡單快樂的能力。

有一本書叫做《瓦爾登湖》, 證明了一個驚人的悖論：當你把物質生活剝離到極致時，你的精神世界反而會無限富足。 1845 年 7 月 4 日，正值美國獨立日，28 歲的梭羅帶了一把借來的斧頭，孤身走進了瓦爾登湖畔的森林。他不是去逃避現實，不是去當一個真正的野人，他是在進行一場「主動的靈魂測試」。

他發現，當時正處於工業革命時期的美國人，正陷入一種集體的瘋狂：人們為了買更大的房子、穿更體面的衣服，甘願在工廠和農田裡當牛做馬。梭羅決定切斷與社會時鐘的同步，看看一個人只保留最基本的生存需求時，到底能活得多清醒。

梭羅在書中用極其精細的帳單，向世人展示了他的「極簡帳本」。他用拆除舊木屋得來的材料，親手蓋了一棟小木屋，總花費只有 28.12 美元。他把人類的物質需求簡化為四個核心：食物、庇護所、衣服和燃料，而這一切都親手獲取。

當大家在為了車馬、虛榮和精緻的晚餐出賣時光和自由時，梭羅用極低的物質成本，給自己換取了「時間的絕對支配權」。他不再為生存焦慮，他的大腦從物質的奴役中徹底解脫了。當木屋周圍的喧囂退去，瓦爾登湖的自然萬物填補了物質的空白，梭羅的靈魂覺醒了，感官變得極度敏銳。在小木屋裡，沒有時鐘的滴答聲，梭羅常常在清晨坐在門口，從日出一直坐到中午，沉浸在鳥鳴和風聲中。他發現，當你不去「利用」時間賺錢時，時間就變成了永恒。梭羅極其看重「早晨」。他認為，每天的清晨都是一次靈魂的宇宙級新生。大多數人在生理上醒來了，但精神依然在沉睡。而真正的覺醒，是保持一種「永久的清醒狀態」他觀察湖水的顏色因天氣而變幻，觀察螞蟻之間的戰爭，聆聽林中潛鳥的哀鳴。他認為人的神性與大自然的神性是互通的。

梭羅說人們熱衷於冒險、去非洲尋找尼羅河的源頭、去測量太平洋的深度，但這些都是外求。「做你內心世界的哥倫布吧。去探索那未知的土地——不是大英帝國、不是非洲，也不是西伯利亞，而是你自己的內心世界。」梭羅找到了「內在的富足」: 一個擁有萬貫家財却內心焦慮的人，本質上是個乞丐；而一個坐在湖邊、內心擁有宇宙的窮人，才是真正的國王。梭羅從不感到孤獨。他說：「我為甚麼要感到孤獨呢？我們的地球不是在銀河系中嗎？」他發現，當你與自己的靈魂和諧共處時，孤獨就變成了源源不斷的創造力泉源。

一句話：我來到這個世界上，就是玩一玩。玩一玩就走了，到終點站了，我就下車了。至於面子、人情世故、高情商、低情商、會講話、不會講話，這些都不重要。

我不會進入史冊，也不求留名青史，這些對我來說沒有意義。要說人生的意義，我個人很認同中國古人的返本歸真才是人生真正的意義。甚麼是返本歸真？就是，從各種人心的枷鎖囚籠中超脫出來，返回到我們的靈魂原本的自在與自足。

一輩子總共三萬多天，說白了，就是遊戲一場。我們所有人到點到站，就下車。喜歡不喜歡、高興不高興、滿意不滿意、樂意不樂意，你看得起我、看不起我，又能怎麼樣？日子本就過得挺費勁，旁人的看法根本無關緊要。宋代有一位禪師叫做無門慧，他有一首詩：春有百花秋有月，夏有凉風冬有雪。若無閒事掛心頭，便是人間好時節。我希望你也有事無事的時候，拿來讀讀，讓心裡蓬勃舒展一下吧。