

## <每天用一点神奇催眠术>

### 神奇催眠术 原来这才是催眠 “催眠”的前世今生（1）

打从现代催眠学创立之始，“催眠”一词就不是一个精确的术语。

19 世纪，被视为现代催眠学之父的詹姆斯·布莱德（James Braid，1795~1860 年），借用希腊语 hypnos（希腊神话里的睡眠之神）创造了催眠（Hypnosis）、催眠术（Hypnoti\*）等术语，他当时的见解是“催眠是一种神经疲劳而引起的睡眠状态”。

Hypnosis 这个词只描述了催眠的局部现象，而非全部，而且容易误导人们以为“催眠 = 睡眠”。

过了几年之后，他对催眠状态有了更深的理解，晓得催眠与睡眠其实是不同的，想要另创术语时，Hypnosis 一词已经大为流行，覆水难收了。

在汉语里，“催眠”这一术语，最早是由日本的学者翻译来的，然后传入中国，一路沿用下来。

平心而论，把 Hypnosis 译成“催眠”，算是神来一笔啊！

只是顾名思义，“催眠”者催人入眠也！这岂不是又一个误导大众的名词？

就这样，一百年来，“催眠”一词也成了汉语文化圈的习惯用语了。

英语世界里，人们提出很多术语想来取代 Hypnosis；日本学者也作了很多努力，想要用别的名词来淘汰“催眠”；华人的催眠师、学者，三不五时也自创新词，希望能达到正名效果。

无论是英文的 Hypnosis，还是中文的催眠，都不是最精确的词汇，却成了普遍流行的术语，这似乎也暗示了“催眠”这门学问总是披着一层朦胧的面纱，暗示了人类对于神秘的心灵世界一种渴望看清楚又看不清、说不清、掌握不了的困窘。

在我眼中，催眠其实是直接与潜意识沟通的艺术，是一门研究如何帮助人进入改变意识状态然后进行内在运作的学问。

改变意识状态（Altered State of Consciousness），或译成变动意识状态、转化意识状态，简称 ASC，是相对于平常生活里的普通意识状态而言，当我们通过某些方法，如静坐、服用某些药物、遇到某些意外、特殊的声光刺激，使得我们的意识状态开始改变、变动、转换、膨胀、扩大或漂移至另外一种意识状态，我们的认知模式、情感状态、与内在源泉的联结程

度也跟着变异了，在这种状态下，我们会对自己、对世界有很不一样的知觉。

在日常生活里，其实我们常常会有意无意就滑入 ASC，又飘回平常意识状态，只是大多数人没有觉察到而已。

催眠到底是什么？

正如苏东坡的名句：“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。”

催眠有许多种面向，一般人多半对催眠只有一点片面的认识，可能会以为催眠是一个离我们的生活很远的冷门玩意儿。而我看待催眠时，心里有一张多层次的立体地图，所以生活中处处都可以见到催眠的踪影。

只要改变观点，就可以看见不同的风景，因此，我们可以说，催眠有无限多种的定义。

我最常给的第一个定义是：“通过连续、反复的刺激，引导被催眠者进入一种高度可被暗示的意识状态，这个过程就称为催眠。”

也可从意识状态来描述。

“当人进入一种身体放松、内心宁静的状态，而且意识清晰，甚至比平常更清晰，我们就把这个过程称为催眠，把这种状态称为催眠状态。”

而且，往往我还会多加一个形容词，说这是“好品质的催眠状态”。

这种好质量的催眠状态，是最适合催眠治疗之用，也是我们在自我催眠时很容易体验到、从中受用到好处的，值得我们特别留意。

## 神奇催眠术 原来这才是催眠 “催眠”的前世今生（2）

任何心智正常的人，只要经过一小时的训练，都会有能力在三分钟内自我催眠，让自己进入这种好质量的催眠状态。

从知觉的范围来说，也可以这样定义：“催眠是一种知觉窄化聚焦的状态。”

例如，观众在看电视广告时，往往非常投入，以至于听不见旁边有人呼唤他，这时，他的知觉范围窄化到只注意到广告，广告之外的讯息就忽略掉了，这是常见的“广告催眠”现象。

例如，足球选手专心一意于那颗飞向他的圆球，这时候，他的知觉窄化到将观众的呼喊声置之度外，他的注意力聚焦于球儿的运动轨迹而没有任何杂念，这也是一种常见的知觉窄化的催眠状态。

也可以从意识的清醒程度来谈。

有些人在深度催眠状态下，会出现类似睡眠的那种对于当下环境刺激没有反应的现象，然而，大部分的催眠状态其实是清醒的，甚至比平常还更清醒，可以具有比平常更深邃的智慧与洞察力。

所以，这时我会说：“催眠状态其实是清醒状态，甚至是超级清醒状态。”

经常的，在我临床催眠时，个案会进入“良心显现”的状态，得以对自己进行无情的检讨，开始在自己身上找问题，而不再总是把批判的箭头射向别人。另外一种常见的情形，则是在催眠状态下，被催眠者接通了更高的智慧，而获得新的领悟、新的体验，对事情有了更加深刻的洞见。

在临床经验中，我发现，催眠之后，被催眠者往往能够直觉式领悟梦境的意义，领悟平常抓不到方向的隐喻与象征，领悟生活中应机而生的征兆。

所以，也可以说：“催眠是通往超意识的交通工具。”

从应用上，我喜欢说：“催眠状态，其实是最好的学习与改变的意识状态。”

目前坊间有越来越多的学习、记忆的课程，虽然这些课程没有明讲，但是它们一定大量利用了催眠的观念与技巧。

在催眠状态下，人们的心思就像泥沙沉淀后的清水，这时，因为心思透明清澈，得以充分发挥理解力、记忆力、创造力，轻松不费力地调动灵感。

有的时候，人们甚至会进入某种特别的高等心智状态，产生惊人的功效。例如我曾经收到一位网友的来信，信中叙述他自我催眠后，常常会进入一种心如明镜、过目不忘的状态，在这种仿佛超导体般轻盈、迅捷的心智运作模式下，只需不到三分之一的时间就学习完毕，而且学习成果稳固持久。

所以当老师的人，如果在上课一开始，先巧妙地给学生做个身体放松、心灵清晰而专注的催眠，保证学习效果倍增。

人的意识状态就像电视频道一样，有很多频道，可以随着意愿转移到不同的频道，所以，有时我会说：“催眠是一门控制转化意识状态的艺术。”

也可以从潜意识的角度来描述。

“催眠就是在意识与潜意识之间搭起一座桥梁，使人可以在意识清醒的状态下，直接与潜意识沟通。”

有时候我甚至会进一步说：“催眠，就是与内在的最高负责人打交道。”

往往在催眠教学的过程中，随着谈论范围的改变，我会即兴给催眠一个新的定义，也许一堂课下来会给出一二十种定义。

我自己最喜欢的定义，则是从“觉醒”的角度来谈：

“催眠，就是引导人进入专注、觉知的状态，调动潜意识的大智慧，进行内在探索、身心治疗……”

“催眠，就是一个活在当下的催眠者，引导另外一个人活在当下，然后一起来完成预定目标。”

### 神奇催眠术 原来这才是催眠 “催眠”的前世今生（3）

……

现在，换你也来给催眠下个定义吧！

你为什么可以被催眠

多年来，在催眠教学时，偶尔会有学员充满好奇地问我一个非常基本的问题：“人为什么会被催眠？”

没有体验过催眠，没有来上课，没见过现场催眠示范的人，会问：“真的有催眠吗？”或问：“人真的会被催眠吗？”

来上课了，看见催眠示范了，也知道这些进入催眠状态、展现各种催眠现象的学员不是我安排的“催眠托”，学员就会进一步去思考这个基本问题：“人为什么会被催眠？”

对于这个问题，可以有很多种回答。

有时我会反问学员：“先不回答这个问题，请问，人为什么会清醒？人为什么会睡觉？人又为什么会做梦？”

这几个基本问题，到目前为止，科学给了我们完整、满意的解答了吗？

越是表面上看起来很平常、很基本的问题，反而蕴藏了无限神奇。

实情是，科学解答了一部分，然后人们又发现了更多问题，总是如此。人类了解得越多，紧跟着就会浮现出更多的疑问。

有时我会问学员：“先不说人为什么进入催眠状态，请问，人为什么会进入禅定状态？”

从古到今流传着许多修道人的奇行异迹，但是去今遥远，有时候不禁令人怀疑那些是真

实的，还是虚构的呢。

容我叙述关于虚云老和尚奇妙而真实的事迹。

### 虚云老和尚的入定事迹

学佛的朋友都会知道虚云老和尚（1840~1959年），他是当代人，跟唐朝的赵州从谗禅师一样活至120岁，圆寂至今约50年。很多当年见过他的人仍然在世，留下了很多可考的文史资料。

老和尚的禅定功夫闻名于世，为人熟知的至少有三次。

第一次是在光绪二十七年（1901年）冬天，时年62岁，居于陕西终南山嘉五台狮子岩一茅棚，时值万山积雪，虚云老和尚釜中煮芋，跏趺待熟之际，不觉入定二十一日。出定后，釜中已霉厚寸许，坚冰如石。虚老一时名声大显，因为厌于应酬，乃于一宵遁去。

第二次是光绪三十三年（1907年），68岁，在泰国京城（今泰国曼谷）龙泉寺讲《地藏经》后，续讲《普门品》，一日跌坐，定去，忘记讲经。一定九日，轰动京城。自国王大臣，以至男女善信，咸来罗拜。出定后，讲经毕，国王请至宫中诵经，百般供养，肃诚皈依，官绅士庶皈依者数千人。

第三次是1951年，时年112岁，正在春戒期间，闹出了海内外一时盛传的“辛卯云门事变”。三月初三日至初五，虚云老和尚被几次毒打，即跌坐入定，闭目不视、不言、不食、不饮水。唯侍者法云、宽纯，日夜侍之，端坐历九日。直至十一日早晨，忽听老和尚微微呻吟，并睁开眼睛。侍者见师还活着，十分惊喜，立即扶师起坐，并告以入定已八日整。老和尚答道：“我觉才数分钟而已。”令侍者法云“速执笔为我记录”，乃从容叙说定中神游兜率内院，听闻弥勒菩萨说法之事。

这段内容很有价值，抄录如下：

余顷梦至兜率内院，庄严瑰丽，非世间有。见弥勒菩萨，在座上说法，听者至众。其中有十余人，系宿识者。即江西海会寺志善和尚、天台山融镜法师、歧山恒志公、百岁宫宝悟和尚、宝华山圣心和尚、读体律师、金山观心和尚，及紫柏尊者等。余合掌致敬，彼等指余坐东边头序第三空位。阿难尊者当维那，与余座靠近。听弥勒菩萨讲“唯心识定”未竟，弥勒指谓余曰：“你回去。”余曰：“弟子业障深重，不愿回去了。”弥勒曰：“你业缘未了，必须回去，以后再来。”并示偈曰：

## 神奇催眠术 原来这才是催眠 “催眠”的前世今生（4）

识智何分波水一个莫味瓶盆金无厚薄

性量三三麻绳蜗角疑成弓影病唯去惑

凡身梦宅幻无所著知幻即离离幻即觉

大觉圆明镜鉴森罗空花凡圣善恶安乐

悲愿渡生梦境斯作劫业当头警惕普觉

苦海慈航毋生退却莲开泥水端坐佛陀

以下还有多句，记不清了。尚另有开示，今不说。

虚云老和尚的事迹，让我们看见了几个值得深思的闪光点。

其一，在狮子岩茅棚，只是单纯地等候锅里的食物煮熟，盘起腿来，闭目静坐，却入定二十一天。在泰国曼谷，连讲经都忘记了，一坐就入定九天。这都是无心的，没有预期，自然而然发生的。对虚云老和尚而言，入定是一件平常的事情。

其二，老和尚被毒打之后，入定九天，他的注意力就从身体的痛苦转移到灵性层次，出现了定中神游弥勒内院的事迹。这种隔离痛楚的效果比一般麻醉药剂高明一万倍！

其三，当他出定后，漫长的九天于他主观感受而言却只是“才数分钟而已”。

像这样的入定现象，目前的科学可有完整、令人满意的解答？

肯定是还没有的。

神奇的“潜意识闹钟”

附带一提，在我的催眠教学里，很重要的一部分是教导学员学会自我催眠，启动潜意识的力量。

其中有一个练习，我称之为“潜意识闹钟”。

例如，在睡前自我催眠，进入催眠状态后，运用手指计数法，输入 21 遍指令：“今晚我会睡得非常熟非常深沉，明天早上六点钟准时醒来，并且头脑清晰，神清气爽！”

根据我的教学经验，即使是生平第一次这样练习，也有 50% 的学员能顺利地翌晨准时醒来，练习的次数越多，成功率就跟着提升。

所以，如果虚云老和尚有现代催眠概念，他可以在静坐之前下一个催眠指令，来规范静坐的时间，就不至于产生主观时间与客观时间脱轨的现象。例如在等候芋头煮熟时，下个指令说：“等芋头熟了，我会醒过来进食，下一次再静坐时，我会进入一次更深入的禅定。”那么，经由这个指令，就启动了“潜意识闹钟”。

“潜意识闹钟”也是一个神奇的催眠现象，似乎大脑里有一组神经回路负责计时，你不

给自己下指令，它就蛰伏不动，一旦下指令了就启动运作，而且越运作效能越高。

人被赋予了催眠的能力

现在，我们回来讨论“人为什么可以被催眠”这个问题。

如果说人是一部极其精妙的生化机器，那么，生物进化到这个阶段，人这部生化机器已经蕴涵了许多其他动物没有的发展可能性。

人的大脑神经结构被赋予了理智思维的机能。

人的大脑神经结构被赋予了感受各种情绪、表达各种情绪的机能。

人的大脑神经结构被赋予了运用文字、符号来进行命名、定义、抽象思维、运算、表达、呈现的机能。

所有的心智运作，都可以找到神经学的运作机制。

人的大脑神经结构甚至被赋予了体验神秘、玄秘、天人合一的机能。

有一本好书《超觉神秘经验》( Why?God?Won't?Go?Away )，作者之一是 Andrew?Newberg，专攻神经学与神秘经验的联结研究，书中提及：

天人合一的体验一如其他经验、心境和知觉，都是因神经作用造成，较特别的是，玄秘体验是本我的感受被削弱，本我和更伟大的存在融为一体，而这一切都是因为外来讯息受阻，无法传入大脑的辨向联合区而造成的现象……

在适当的环境安排下，听一首轻柔的歌曲，可以使人像参加仪式一样，达到改变心灵似的自我超越境界……具节奏感的行为会产生神经讯息传导阻塞的现象，造成辨向联合区无法作用而出现合一境界，这种心灵和谐状态的强度，视神经讯息阻塞的程度而定。神经讯息被阻塞的程度可以逐步增强，甚至完全阻绝，因此心灵合一的程度可以用有强弱之分的光谱来呈现，我们称之为“心灵合一光谱”。在光谱之中，有最高程度的一体感，像是玄秘主义者所体验到的感受；也有最低程度的一体感，像日常生活发生的短暂自我超觉感受。从神经学的角度来看，这两种状态的区分基本上是程度的不同。

接下来，书中详细谈到了冥想的时候，大脑右边的注意力联合区会通过视丘刺激海马体，形成一组神经回路，阻绝感官和认知系统的神经讯息，渐渐不流向辨向联合区，然后，当沉静和兴奋系统同时处于激化状态时，下视丘的强烈神经电流会迅速通过边缘系统，传向注意力联合区，使该区产生高速作用，于是，通向辨向联合区的神经讯息瞬间被阻滞了。一旦右脑的辨向联合区没有讯息传入时，人们会失去辨识方位的能力，当感觉被剥夺之后，它唯一的选择就是变成没有空间感的状态，亦即心灵进入没有时间和空间的空无境界。而左脑的辨向联合区没有讯息传入时，人们就不再有主观的自我感。然后，人们会感受到天人合一那种无我、融入宇宙整体的境界。

这些描述书上写得很详细，我就不赘述了。

当我第一次读到这份资料时，我的感觉是：太神奇了！原来连天人合一体验都能找到神经作用的运作机制，那么，所有的催眠现象一定也都有神经作用的运作机制，只是看什么时候脑神经学者把注意力放到这里了。

现在我会这样回答“人为什么会被催眠”这个问题：

因为人被赋予了这种能力，人的神经结构被赋予了进入催眠状态的机制。

至于催眠的神经机制是什么，就让神经学者去追根究底、去研究个水落石出吧！

神奇催眠术 原来这才是催眠 人人都能被催眠

每个正常人都能接受催眠，这一点是肯定的。

每个正常人都能从催眠中获得益处，这一点也是肯定的。

这里提供一个我在 2009 年年底领悟到的观点，来帮助读者更清楚催眠的本质。

我们可以从催眠者与被催眠者的关系，将催眠分成三种类型，分别是主动式催眠、被动式催眠，以及互动式催眠。

互动式催眠，是催眠用在心理治疗中最常见到的类型。

被催眠者在催眠状态中，可以保持意识的清醒，又能调动潜意识的资源，所以可以与催眠者保持互动，有问有答，互相呼应，在信赖合作之中完成催眠目标。

主动式催眠，则是以自我催眠为主，自己催眠自己，自己输入催眠指令，自己影响自己。

事实上，在生活中，每个人都在不断进行着这种主动式的自我催眠。

被动式催眠，则是在被催眠者没有觉察到，或者意识不清醒的时候，接收到催眠者的指令，或者接收到外界的暗示，潜意识接收到指示了，就开始运作，产生影响。

一般的正常人，这三种类型的催眠，都是可以发生的，这比较容易理解，就不多作申论。

那么，小孩能催眠吗？

能。只要有一定的理解与表达能力，就能进行互动式催眠。

刚出生的婴儿还听不懂大人的话，能够催眠吗？

互动式催眠肯定是不行，但是给予婴儿温柔、美好的声调、语句，成为有利于他们身心

健康成长的催眠指令，这种被动式催眠则必然有益于婴儿。

聋人可以催眠吗？

可以。只要设定了沟通符号，用手语、身体接触，照样可以进行互动式催眠。

精神病患者可以催眠吗？

可以。大部分的精神病患者仍然能够进行互动式催眠。

严重智障者能催眠吗？

如果是严重到理解与表达能力过低，那么，就没有办法进行互动式催眠了。但是，仍然可以进行单纯输入指令的被动式催眠。

同理类推于植物人。

植物人的意识层面已经失去清醒了，这时候，单纯输入指令的被动式催眠依然会对其潜意识产生影响，所以，每天给植物人播放设计精准的催眠指令，是有可能提高唤醒植物人的概率的。

那么，睡眠的时候能催眠吗？

根据以上的解释，相信读者很容易明白了，互动式催眠会有困难，但是被动式催眠则没有问题。

神奇催眠术 原来这才是催眠 催眠能为你做什么（1）

催眠对我们有哪些好处？能够为你做什么？累积多年来的催眠教学经验，我归纳出催眠的十二大用途。

这十二大用途，是从我的个人观点出发归纳的，目的是突显出催眠的独特价值，其他用途还有很多，只是相比之下不是那么重要，就不列出来了。

第一，催眠最重要的用处，也是最为根本的价值所在，乃是“催眠可以帮助我们认识自己”。

古希腊德尔斐（Delphi）的阿波罗神庙入口处上方，用希腊文刻着一行字：“认识自己”（Know Thyself）。传说中这是神留给人类的箴言。

这是一个境界高远的提醒：无论神给了人们多少神谕，都没有“认识自己”来得重要。

一个人是否认识自己？认识得多深多广？一个人是否有自知之明，能够知道自己的优点、缺点，知道自己的兴趣、爱好，知道自己的人生使命与生命蓝图，知道自己是真实的或

虚伪的，知道自己现在处于什么样的情绪状态？是否知道自己说这句话、做那件事情的真正原因？当负面情绪跑出来的时候，能不能看清楚负面情绪的根源在哪里而不会错误归因？一个人能否评估自己有多少能力与资源而不会盲目决策？

从心理学角度来看，人的言行举止往往 90%以上是由潜意识里看不见的动力驱使着，那么，我们是否有能力穿透迷雾，看见潜意识里的真相，而不是闭上眼睛盲目蠢动于人世间？

催眠可以帮助我们更好的状态来认识自己。？

当我们处于催眠状态下，身心放松而宁静，意识清晰而专注，我们就可以像打开显微镜观察微生物世界一样看到内心起伏的念头，觉察的光会向更深的幽暗角落探照下去，把一切内心隐微的活动看仔细！

催眠可以帮助我们剥掉表面的伪装，看见内在的真相。

催眠可以帮助我们听见内心真实的声音，看见自己的心理运作模式。

唯有认识自己，才能帮助我们痛苦中解脱，活出幸福来，否则人生只是一团无明，虽生犹死。

从这个角度来说，催眠治疗就是帮助被催眠者认识自己从“无明”到“觉”的过程。

关于催眠如何帮助我们认识自己，这是我所教授的“身心合一催眠课程”的核心所在，我会在稍后章节进一步介绍。

第二，催眠是作为心理治疗的绝佳方式，可以处理神经官能症、适应不良、情绪失调。

心理治疗发展到今天，各种治疗技术如百花争放，各有各的独到之处，然而，催眠可以说是心理治疗技术的根本，就好像武侠小说常常提及的“内力”与“招式”，催眠是那根本的“内力”，内力雄厚了，最简单的招式都能发挥出惊天动地的威力。

从事心理治疗的人，如果有了催眠的内力，所有的心理治疗招式都能为你所用了。

如果你娴熟于自我催眠，你还可以用自我催眠来治疗自己的心理问题，当一个人知道自己能自我催眠，把自己治好，那种感觉会令人气定神闲，生活得稳如泰山。

第三，除了做心理治疗，催眠还能处理身体的疾病，改善身体健康。

今天的医学已经开始认识到身体的疾病有很大的比例源于心理因素，凡是心因性的身体问题，都可以运用催眠来处理。

我已经有多次实务经验，个案解除了某个心理问题后，又意外地发现某种慢性疾病豁然而愈。

一般而言，心因性疾病，是由于心理问题而造成生理问题，常常又反过来影响心理或精神状况，身心症状交杂出现，导致临床上诊断困难。

神奇催眠术 原来这才是催眠 催眠能为你做什么（2）

心因性疾病大致可分成两类。

第一类是心理有问题，身体也不舒服，但还没到器质病变的程度，例如感冒、心因性疼痛、心因性呕吐、过度换气症候群、紧张性头痛、女性月经不调、男性阳痿早泄等。

这类问题通过催眠，去除心理影响，往往会有立竿见影的功效。

另外一类是器官上已出现了病理变化，但它的根源是心理因素，常常以慢性病的方式呈现，例如气喘、高血压、偏头痛、胃溃疡、秃头等。

这类问题有时候通过催眠即可改善，有时则必须结合医学手段才能完善处理。

但是无论如何，只要善用催眠，一定会对患者产生直接或间接的帮助。

而且，人们常常忘记了一个奇妙的事情，你所拥有的这具身躯，本身就是宇宙的奇迹，你的身体具有神奇的自我疗愈机制！

只要善用催眠，启动了身体的疗愈机制，往往就能产生令人惊喜的成效。

请注意，很多人已经很久不知道放松的滋味了，即使只是进入催眠状态，体会到了催眠所带来的宁静、放松、舒服的感受，本身就已经是一种治疗了。

第四，身心问题之外，催眠还能处理各种稀奇古怪的问题。

就以我经手过的案例而言，以下这些人不太会去找心理治疗师，而来找催眠师：

有人遗失了很重要的东西，有人忘记了某件事情的细节，希望催眠师能帮自己调阅记忆档案；

男士想治疗性功能障碍，女士想治疗性冷淡，希望催眠师能帮他们拥有美好的性生活；

有人对人生感到彷徨迷惑，希望催眠师能帮自己搞清楚生命蓝图、人生使命；

有人因为感情，因为婚姻，因为好奇，因为很多原因而想了解因果业力，希望催眠师能帮自己探索前世今生；

修炼气功的人，希望催眠师能帮自己调整能量状态；

觉得运势一直不佳的人，希望催眠师能帮自己改运，招来祥瑞、好运；

自觉被鬼魅缠身的人，希望催眠师能帮自己驱除负面能量；

……

这张清单还可以继续列出来更多的例子。

因为催眠可以与潜意识进行深层沟通，调动内在的大智慧、大能量，所以，催眠能够应付各种疑难杂症。

第五，催眠可以引导我们进入改变意识状态（ASC）。

进入 ASC 之后，就好像来到一座超级转运站，你可以攀登高层潜意识，去眺望宇宙美景，领略高等心智运作；你也可以走下低层潜意识，去打开压抑的房间，进行心理治疗；你还可以享受各种不同 ASC 所带来的奇妙功效，例如解梦，直接体验梦境，领悟梦中讯息，或打开记忆库，回忆童年乃至出生之前的记忆。

第六，催眠是一种有效的止痛方法。

过去的催眠家已经留下了大量可靠的文献记载，证明催眠是一种有效的止痛方法，无论是各种大大小小的外科手术，还是催眠助产，还是缓解病症带来的主观疼痛感。

第七，催眠可以帮助人们戒除不良成瘾行为。

人类的成瘾行为种类非常可观，除了最常见的烟瘾、酒瘾、毒瘾、赌瘾、\*瘾，目前青少年常有的网瘾，还有各式各样的上瘾症，如购物瘾、偷窃瘾、收集瘾、美食瘾等。

这些成瘾行为，都有心理形成机制，凡是心理因素引起的问题，都在催眠治疗的应用范围之内。

第八，催眠可以帮助人们美容、美体、瘦身。

催眠可以处理心理问题，也可以处理身体问题，更可以处理身心综合问题。

美容、美体、瘦身，往往不是单纯的生理问题，而是含藏着心理因素，所以通过催眠来处理，会得到事半功倍的效果。

第九，催眠可以帮助我们提升学习效果，拥有更好的记忆力。

要提高学习效果，有很多环节要注意。

例如，够强的学习动机、好的学习方法、进入适合学习的意识状态，这些都是催眠派得上用场的。

我曾经制作过相关的催眠 CD，例如“超级学习与超级记忆”“超级记忆力”“超级理解力”“超级学习力”，得到许多读者的正面回响。

如果熟悉自我催眠的方法，你也可以通过自我催眠来提升学习效果，拥有更好的记忆力。

第十，催眠可以帮助孕妇顺利孕育好宝宝，生产过程轻盈流畅。

到目前为止，已经有好多例因为催眠而使得怀孕到分娩都平安顺遂的案例，有的是我接触过的催眠 CD 使用者、个案与学员，还有大量文献记载。

催眠可以帮助孕妇放松心情，降低负面想象，这样就能大幅减少怀孕过程中因为担忧而引起的心理折磨。

催眠也可以帮助孕妇将正面指令输入潜意识里，促进胎儿发育得更好。

催眠可以帮助孕妇夜里获得更好的睡眠，有了好品质的睡眠，才更有力气走完这个历程。

生产的时候，运用催眠，可以让生产过程缩短 2~4 小时，降低麻醉药的剂量。

总之，诞生一位健康宝宝需要母亲付出极其可观的心血，在这条辛苦的道路上，催眠会是孕妇的最佳良伴。

第十一，帮助失眠的人更快入睡。

根据医界保守估计，总人口 2300 万的台湾，至少有 200 万人受失眠所苦，台湾一年通过保健医疗体系开出来的镇静安眠类药品，有亿颗。其中尤以新一代安眠药“Zolpidem”（唑吡坦）用量最大，一年开出 8000 多万颗，是同类药品之首。

换言之，几乎每 10 人之中就有 1 人有失眠问题。

这么多失眠者，吞掉这么多安眠药，这是一件非常恐怖的事情。

而且安眠药服用多了，还可能会产生副作用与后遗症。

催眠可以说是最容易见效的，也是最为自然的助人安眠的方法。

无论是为了进入放松宁静状态以顺利入眠，还是处理心理问题，拿掉扰人入梦的烦忧，催眠都值得一试。

第十二，催眠可以解梦，而且是最好的解梦方法。

每个人每天夜里入睡后，都会做梦，而且至少做 10 个梦。

一个人如果活到 70 岁，那么至少会做 25 万个梦。

梦，是潜意识传达讯息给意识的天然管道。

如果你懂得用催眠解梦，你可以直接进入催眠状态，重新体验梦境，并且即时接收到潜意识的讯息。

很多解梦方式是间接的、用理智分析的或别人为你诠释的，这都不如自己催眠解梦来得直接有效。

神奇催眠术 原来这才是催眠 潜意识的能量有多大，催眠就有多神奇（1）

催眠是一种非常有效的治疗技术，许多以别的治疗方法旷日废时的个案，一旦改以催眠治疗，往往能迅速揪出真正的病因，大幅缩短治疗时程，其主要原因正是因为催眠能够直接打开横亘在意识与潜意识之间的那扇封锁的门，直接进入潜意识的黑盒子，搜索深层的创伤、压抑、欲望以及久远的记忆，直接曝光意识想隐藏、想伪装的事情，直接与潜意识对话，直接给潜意识输入新的指令。

潜意识之所以名之为“潜”意识，就是因为想不起来了，还能想起来的，都还在意识的范围。心理学中有个大家常常在生活中体验到的“舌尖现象”（Tip-of-the-tongue-phenomenon），例如，你明明认识对方，知道他的名字，而且几乎呼之欲出，仿佛他的名字已经来到舌头上了，可就是说不出来。而且往往你越用力想，越想不起来，等到你认了，不管了，奇妙的是，过不久你反而会突然想起来：哎呀，对方原来叫某某某，怎么我记性这么差？

有时候参加考试，明明你知道答案是什么，可是一时之间怎样都回想不起来了，怎么办呢？

不要用力去想，你越轻松反而答案就越能自动浮现。

你只要做个深呼吸，在内心跟自己说：“这个很简单，等一下就会自动想起来了！”这样，你就给潜意识下了一个指令，潜意识会自动执行任务。然后你停止钻牛角尖，先去做别的题目，我保证你做着其他题目时，会忽然福至心灵，潜意识已经自动帮你把答案提取出来了。

有些记忆，就真的被岁月沉淀到非常深的底层。例如，很少人能够记得自己的出生过程，记得幼儿园老师的名字，记得自己三岁生日那一天是怎么过的。这些被压抑到低层潜意识的记忆，有些是中性的，没有重要影响，有些则是不得被压抑下去的，否则存在意识中是锥心之痛，是无法令人视若无睹的。

这种压抑，可以说是未来心理问题的根源，虽然暂时让问题消音，却不代表问题解决，它会在黑暗中慢慢形成一颗炸弹，于未来某个时空点，被某些刺激轰的一声引爆。

如果人在成长的过程中，对于来袭的痛苦，永远抱持正面迎战的态度，我相信他将是一个身心健康的人。然而这是一则神话，没有人能办到这一点。因为每个人都从毫无戒备的婴儿开始人生的旅程，有一段非常漫长的时间，我们都被巨大的成人操控、影响、教育，无奈

件地接收成人传达的一切讯息，包括爱心、呵护、甜美的对待，也包括粗鲁、负面情绪、责骂、体罚、偏执的信念。直到有一天，当我们忽然意识到：啊！我已经长大了……你的潜意识里已经不知道容纳了多少乌烟瘴气。

只要你想想看，即使是西方人的婴儿，如果给一对中国夫妇养育，他将会很自然地说得一口地道的汉语，你就会明白婴儿从父母身上接收了多少东西。

提到潜意识，一定要提到精神分析学派的祖师弗洛伊德。

弗洛伊德发现心理失调的人，所表现出来的各种怪异行为，是由自己无法控制的潜意识力量造成的。

有一次，一位年轻女人来找弗洛伊德，她有只手臂麻痹，无法做家事，也很痛苦。

弗洛伊德检查过她的手后，发现神经、肌肉都一切正常，既然生理没问题，一定是心理出问题了，于是弗洛伊德推断她的潜意识渴望自己生病。

原来她是独生女，父亲丧偶又残废，在当时的社会风气下，她必须照顾父亲。

神奇催眠术 原来这才是催眠 潜意识的能量有多大，催眠就有多神奇（2）

然而，有人向她求婚，她无法答应，也无法解决她的冲突，最后就与对方断绝了来往。

就在她结束这段关系后，手臂就麻痹了。

弗洛伊德认为她陷在进退两难的局面，她希望有情感的归宿，也必须照顾父亲，这两者无法并存，产生冲突。然而她又厌恶照顾父亲，这种负面情绪是她无法接受的，只好把它压抑下去。直到与男人的关系结束后，这种压抑转换成手臂麻痹，如此一来，她自己也成了残废，那就有理由不必照顾父亲。

从这里可以看出，压抑，表面上解决了一个问题，实际上，相对制造了更大的问题，而且，因为不能正大光明面对问题，整个人格遭到扭曲，问题反而更加严重。

“压抑”(Repression)一词乃是弗洛伊德首创的，是指一种将所有不愉快或难以面对的情绪转移到潜意识里，以便拥有“正常无痛苦的人生”的心灵运作模式。

弗洛伊德认为，当一个人的自我不够健全时，他的人格就会被潜意识控制，而做出许多非理性、互相矛盾的事情。例如，有些人老是走霉运，总是忘记重要的约会，常常发生意外事故，把该保密的事说溜了嘴，更严重的，就被诊断为神经官能症、精神病了。

然而潜意识并不是恶魔，潜意识其实是意识的亲密合作伙伴，是维持有机体运作的中枢，对很多人而言，潜意识更是灵感、直觉、创造力的来源。

学习潜意识的知识，可以帮助我们对自己有更多的了解，也可以帮助我们活得更好。

关于潜意识的基本知识，等一下我会给予更多的介绍，在此，我可以再给催眠下个定义：“催眠就是在意识与潜意识间架起一座桥梁，帮助人整合意识与潜意识，达成融洽无间的合作关系。”

在催眠治疗时，我时常将个案引导进入催眠状态后，直接对其潜意识下指令说：“好，现在当从我从1数到10的时候，你就会回到问题发生的当时，然后告诉我发生了什么事情。”

我发现潜意识对于解决问题其实是充满兴趣的，只要给潜意识一个明确的指令，它就会用各种方式来帮助你达成。

记得有一位A小姐，拥有非常好的学位与专业形象，婚姻也很幸福，可是她却有强迫性偷窃行为。她每次一到百货公司，就忍不住要偷东西，也不见得偷什么贵重的精品，因为她本身相当富有，她就是被内在非偷不可的驱力控制着，一次又一次。每次的偷，带给她的不是紧张、刺激感，反而是冷静、自信，仿佛一切尽在掌握中。但她也很害怕，万一有一天失手被抓，她就完蛋了。

我们会谈了几次后，我决定使用催眠术，等她进入中度催眠状态后，我给她下了上述的指令，她立刻回到一个遗忘多年的小时候的情境，那是一次不堪的被性骚扰的经验。我让她重新经历这个经验，而且，把她当时不敢说出来的感觉完完全全地抒发出来。同时，也让她设身处地去了解，那个时候，她只是一个很小的孩子，她不知道发生什么事，不懂得怎么处理，当时她甚至以为是自己不乖才会遇到这种事，对于被性骚扰时竟有舒服的感觉而深感愧疚……

过了一段时间，A小姐打电话告诉我，她再也没有偷过东西了，尽管，偶尔的，偷东西的念头会跑出来，但那只是个小小的念头，她可以轻松地一笑置之。

从被性骚扰演变成偷窃行为，这个迂回的过程是怎么发生的，我不打算在此分析，这正是潜意识迷人的地方，就像繁复华丽的万花筒，你稍微转动小小的角度，又看见迥然不同的新天地。

神奇催眠术 原来这才是催眠 潜意识的能量有多大，催眠就有多神奇（3）

我常告诉个案，只要潜意识有办法创造一个困境，那也一定有办法创造一个解决方案。

当意识与潜意识之间沟通不良时，潜意识是麻烦制造专家，一旦两者管道畅通，潜意识就是你的魔法师，以神奇的力量为你处理各种难题。

让我再举一个例子。

19世纪中叶，维也纳的医生约瑟夫·布鲁尔（Josef Breuer）治疗过一个罹患恐水症的女病人，她的症状是无法喝水，虽然她可以把杯子端到嘴巴旁边，却怎么样也无法把杯子里的水喝进口中，那真是一幅非常诡异的画面。结果，连续六个星期，她没有喝到一滴水，唯有依赖吃水果来补充水分。

布鲁尔成功地诱导她进入催眠状态，于是，她回忆起了病症的根源。

原来她曾经到一位英国女人的家里拜访，见到一只狗正在喝玻璃杯里的水。她觉得非常恶心，但为了保持礼貌，她什么也没说。

回家之后，她就开始无法喝水，也忘记了这件事情。

等她说出这段遗忘的记忆，从催眠中回到平常的意识状态之后，无法喝水的症状就消除了。

这是一个很好的案例，让我们知道：一、追溯到事情发生的源头，症状就会消失。二、借由唤起已经被遗忘的不愉快事件，可以消除症状。

很多时候，我们忘记了问题的根源，却深深陷溺在症状的旋涡中，这时候，只要能以催眠让遗忘的记忆重见天日，问题就会开始好转。

近年来，台湾开始有越来越多的人学习家族治疗，这个学派十分强调治疗“内在小孩”。童年的痛苦如果没有解决，日后会引发很多症状，包括缺乏信心、罪恶感、自贬、自我伤害、忧郁等。在行为上，不是再度伤害自己，就是伤害别人。

在我的临床经验中，催眠是非常好的通往内在小孩的管道。让个案在催眠状态下回到童年，重新体验痛苦的记忆，将不愉快的情绪释放掉，然后以超越的观点、成长的观点来看待这些经验，个案就可以改写人生剧本，成为一个更为成熟、健康的人。

过去发生的事情是不可能改变了，但是如何看待过去是可以改变的。一旦改变了看事情的观点，整个人就跟着改变了。

有时候，我会让个案在催眠中来到他心目中最美丽的乐园或仙境，让长大的他与内在小孩一起携手漫步，一边交谈，一边分享成长的心情，让内在小孩感受到有人关心他、爱他。

这样的治疗方式，常常可以缔造神奇的效果。

事实上，催眠治疗有个先天的好处是，在催眠治疗过程中，当事人始终处于一种放松、舒适的状态下，他的心理防卫会自然降低，平常有所顾忌的话会容易说出来，平常封锁森严的情绪会容易释放出来，他会更容易聆听内在的声音，更容易与自己对话。

平常的时候，人们被外在五光十色的境界所吸引，很少能够反观内心，向内寻找问题的根源。催眠的时候，眼睛闭上，与外境隔绝，他就能与内在连上线，在催眠师的引导下，像在外流浪的旅人回到心灵故乡，重新探访自己。

神奇催眠术 原来这才是催眠 催眠中的超意识现象

我相信每个人都有“良心”，知道善恶的分际。但是在后天污染下，这颗良心往往或多

或少被欲望、野心、习气、负面情绪遮掩。

经常的，在我临床催眠时，个案进入“良心显现”的状态，得以对自己无情地检讨，开始在自己身上找问题，而不再总是把批判的箭头射向别人。

我对一个案例印象很深刻，有一位B小姐起先不断抱怨她的老板有多么苛刻，对待员工比养猪者还不如，她看不见自己在公司有什么前途可言，虽然她已经在那儿工作五年了。而当她进入催眠状态后，在一阵沉默后，她哽咽了起来，然后开始断断续续地说，其实老板对她很好。刚刚来公司时，偶然得知她有点债务，老板主动帮她清偿，使她心里没有挂碍；她想继续念书，老板也好心地答应她可以提前半小时下班。最近老板之所以常常念她，让她很讨厌，是因为自己晚睡，爬不起床，以至于几乎天天迟到。她因为老板一直念她，要求她准时上班，觉得很没面子，所以反过来对老板吹毛求疵，用严厉百倍的姿态批判老板……说到这里，她开始啜泣，以高度自律的态度说：“其实都是我不对，我却还怪罪老板……”

等她从催眠状态回来后，心情完全改变了。肯承认自己错了，其实是非常快乐的事情。

另外一种常见的情形，是在催眠状态下，接通了更高的智慧，而获得新的领悟、新的体验，对事情有了更加深刻的洞见，甚至还会产生特异功能，例如天眼通、他心通、念动力等。

在我撰写此文时，正好有一位个案的经验可以拿来说明：

穿梭过一个黑暗的管子，我身处在一片白色迷茫里。

一会儿，白雾散尽。我走进了一个仙境。

我不说这里美得像画，实情是，我走进了一幅画中。每样东西颜色饱和、瑰丽，线条精细，却不是真的。

我在一条清澈的河边躺下，身旁是密可遮日的大树。河水淙淙，水流湍急，除了水声，一切都安静得出奇。

这时，释迦牟尼佛出现了。他是那么美丽庄严，金光闪亮，任何人间词汇都形容不出的高贵。他就静静地坐在大树下看着我。

我立刻起身行礼，佛陀和煦地笑着。我问：“佛要对我说什么吗？”开始了我们的对话。

“你看那水，”佛说，“流得那么急，这一秒钟在这里，下一秒钟就不知道流到哪里去了呀！”

佛继续说：“你就像是乘在一艘小船上，在水里漂流着。这水流到哪，知道吗？”

我摇摇头。

“就这样坐在船上，随水漂流，不知流到何方啊。”

“怎样才能知道漂到哪里呢？”我问。

“不漂。起来，上岸来。”

“上岸？”

“是，来我的国土。不要再漂流了。”

看我露出疑惑的表情，佛继续说：“来，坐在我身旁。我们来体验一次。”

于是我和佛一起在树下打坐。

真是奇妙的经验。我进入了一种从未体验过的境界中，除了无尽的喜悦，还是喜悦。我感受到了和全宇宙融合在一起的快乐，一种纯粹的快乐。

“要怎么才能处在这种状态中呢？”

“你不是已经体验过了吗？事实上，你无一刻不在体验啊！”

佛继续说：“用什么方法不重要，记得你的体验，把这个当做目标，就会到我的国土。”

“我今生能达到这种境界吗？”

“练习让这种体验越来越多，到后来，就能无时不在了。”

说完，佛就不见了。

这位个案的经验正是一次典型的超意识现象，尽管她本人并非佛教徒。但她见到了象征高等智慧的佛陀，展开一段充满深邃哲理的对话，并且获得实际的非凡体验，一种无尽的喜悦。当催眠结束时，这种强烈的喜悦，使她整个人闪闪发光，若以马斯洛的话来说，称之为高峰经验也不为过。

另外还有一位女性个案，H女士，她是某上市公司的企划经理，职场上的表现十分杰出，她当初纯粹出于好奇心，想探索前世今生而前来找我。进入催眠状态后，她并没有出现前世画面，反而跳跃到另外一个次元空间，或许可以用灵界或仙境来形容。

H女士遇到一位希腊神话风格的大胡子天神，身穿白色长袍，客串向导，带领她走遍仙境，还进入仙池里泡澡。在催眠结束前，这位天神还端出一杯天上的圣水要她喝下，说是送给她的见面礼。

到此为止，这样的经历我的个案常常遇到，也不以为意。

然而下个星期H女士再度来时，她告诉我，她多了一种以前没有的能力——徒手治疗的

能力。当她闭上眼睛面对身体不舒服的人，她的脑海中就会出现对方的能量分布图，有问题的部位会呈现黑色，然后她的双手就会自动用各种手法把对方的黑气拍掉、拿掉、掸掉，直到黑色转成白色。

由于她没有宗教背景，也没有练过静坐、气功，所以十分不明所以，有点惊慌，有点疑惑，更多的是惊奇。

我们讨论后，H女士决定低调面对，只让身边的少数亲友知道就好，在职场上仍然维持她的专业形象。同时，她也打算开始涉猎修行这个陌生的领域。

还有一次，有一位L女士，来找我之前并没有宗教背景，然而，她在催眠中自发性地神游佛境，由全身发出金光的佛陀担任向导。在游览佛陀净土的过程中，佛陀向她开示了不多但很深刻的道理，而且这些道理是以一种立体、全方位的清晰印象进入她的心中，而非只是头脑的思维运作。例如，当佛陀对她谈到众生一体时，她就感受到自己与众生无差别，当佛陀谈到慈悲心时，她就感受到内心流出一股无边无际的爱。

结束催眠的第二天，她打电话给我：“廖老师，我没办法吃肉了。”

从那一天到现在，两年了，她变成一位坚定的素食者。

刚开始那几天，她跟先生都不太相信，还刻意跟平常一样准备有鱼有肉的饭菜，但是，她就是没办法下咽了。反而吃素，自自然然，使她从心内涌出欢喜，仿佛她从一生长下来就是吃素那样亲切，对于肉食再也没有一点食欲了。

这次的体验，也使她成为灵修者，而且是抓住了重点，直接契入心性修行的灵修者，不是迷惑于宗教表象、修行以后变得更执著的教徒。

神奇催眠术 你最想了解的 12 个催眠疑问 进入催眠状态会不会醒不过来

这是常被问到的问题，我会笑笑回答说：“会，因为催眠太舒服了，所以不想醒来。”

这的确是咨询室里偶尔会出现的情况。

在深刻的身心放松下，在经历了美好的回忆后，在暂时摆脱世俗烦恼的愉悦心情中，被催眠的个案有时会在我下达结束催眠的指示时，反问说：“我可不可以等一下再结束？”

这时候，我可能会说：“好，那就让自己好好享受这种美妙的滋味，等到你心满意足时，你随时可以睁开眼睛，结束催眠，整个人感觉到神清气爽。”

另外的情况则是常发生在有失眠问题的人身上，他们难得进入全身放松如一团棉花的状态，于是睡着了，发出甜甜的鼾声，脸上露出满足舒适的安详表情，这时，我多半也不会残忍地唤醒他，就让他睡场好觉吧！

我也曾听过，有些人担心催眠得太深，以至于无法回来，一直陷在催眠状态中。

事实上，这是不可能发生的，也没有任何相关医学文献记载过。

这就好像无论夜里的睡眠多么深沉，人总会醒来一样。

倒是曾经发生过这样的案例。

一位催眠师到高中校园里演讲，过程中当然包括了催眠示范，让一群志愿者上台接受催眠。

结果，示范完毕，解除催眠时，一名女生一直没有反应，他用尽各种手法都不能让她醒来。

眼看演讲快结束了，他只好对大家宣布，今天的演讲告一段落，可以散场了，大家先不要移动这位同学，以免妨碍她在催眠状态中的内心活动。

他还说，他会立刻请一位更厉害的催眠师前来处理。

等同学全部离去，偌大的演讲厅只剩他们两人时，他轻轻地说：“好了，大家都走了，你也可以醒来了吧！”

这位高中女生当下就睁开眼睛，站起身来，笑笑走了。

就像催眠秀一样，好不容易逮到机会成为众人瞩目的焦点，怎可轻易放过？

所以催眠师要洞悉人性啊！

有的时候，会有另外一种情形。

当被催眠者进入比较深的催眠状态，沉浸在超越现实的内在世界里，他可能会需要更长的时间，才能调整好不同意识状态之间的落差，才能跟现实世界无缝接轨。

我曾经听过一位来找我做催眠的个案说，她曾经在其他地方做催眠治疗，治疗结束后，催眠师因为下一位个案已经到了，就匆匆唤醒她，让她快快拎着包包离去了。

她站在台北街头，看着熙来攘往的车流人流，一时之间，不知道自己置身何处，忘记自己是谁，不知道要去哪里，心底空空荡荡的。情绪上也渐渐涌出一股不舒服的感觉，仿佛很小很小的时候，在大卖场里走失了，心里又担心又害怕，担心从此成为流浪儿，害怕被父母责骂……

她茫然地伫立在午后阳光下，直到地球至少转动了  $1/24$  圈，才完全回过神来，恢复正常的认知状态。

这个遭遇，使她非常愤怒，再也不愿意回去那里做催眠了。

听她这么述说,我立刻知道她是一个催眠敏感度很好的人,很庆幸她在那一个恍惚阶段没有发生意外,也大大感慨着,催眠师需要很大的爱心与同理心啊!

神奇催眠术 你最想了解的 12 个催眠疑问 催眠真的可以让我看见前世吗

在我的咨询室里,每个月总会遇到一两位访遍岛内各催眠师的人,听他们谈起不同催眠师的风格与手法,也颇增添治疗过程的乐趣。

有些人会向我抱怨某某催眠师收了钱却没把他催眠成功。

这种情形不一定是催眠师的错,我自己也不能保证每个来找我的人都能顺利进入他所希望的催眠状态,所以通常我会在初诊时做个催眠敏感度测试。

每个人的催眠敏感度不一样,的确有一定比例的人比较不容易第一次就催眠成功。

毕竟催眠是催眠者与被催眠者双方一起合作完成的事情,如果被催眠者有一些奇怪的期待或想法,是很可能构成障碍的。

有些人被催眠了,但没有进入足够的催眠深度,所以没有得到预期的效果。

有些人进入很好的催眠状态,却对催眠中的见闻经验抱持怀疑的态度。譬如说,他不敢确定他看到的前世资料是真实的。关于这一点,我绝对鼓励被催眠者以理性态度面对。

有些人则对他的前世催眠经验津津乐道,甚至不加质疑地全盘接受。

这是令我担忧的,尤其有些催眠师乐于肯定这些经验,更加强他认同前世催眠的内容。

如果你经历了前世催眠后,对于前世今生的因果关系有了一种深刻的了解,而这种了解使你解决了某些问题,使你的心情更为稳定、快乐,甚至你的某些疾病跟着痊愈了,我会倾向于相信这是一次有效的前世催眠(Efficacious Past Life Regression)。

如果你因而获得了某些灵性层面的洞见,整个生命境界更上一层楼,我也会相信这是一次有效的前世催眠。

事实上,有很多次,我的个案从前世催眠醒来,他自己心里明白了,也不需我帮他肯定什么,因为某种内在的改变已经发生,他已经不一样了。

我说有效,而不说真正,是因为你的前世催眠体验是否符合客观历史,并非容易考证、确定的。

现在心理学家已经很清楚人类的回忆机制其实是一种再创造的过程,没有 100% 客观精确的回忆。

甚至会随着内在的期待与需求，杜撰出栩栩如生的虚假记忆。

因此，前世催眠里许多细节很可能是虚构的、投射的、转化的，可能是由 80%的真实与 20%的虚假混合而成，可能是 20%的真实与 80%的虚假，甚至可能 100%纯属虚构。

但这些并不妨碍前世催眠对于解决问题的有效性。

探索前世是为了让你今生活得更好，所以重点不在于前世的你是谁，而在于经过催眠后，你是否变得更好。

我看过有人执著于他前世的辉煌身份，忽视他今生不如意的现实境遇，拿前世的自己作为精神上的\*，而不肯致力于提升现在的自己。

例如，我认识的人之中，有一位搞修行的，他在前世催眠中，发现自己是一位西藏喇嘛，治理一座信徒超过 3000 人的寺庙，所到之处莫不获得尊荣至极的款待，于是结束催眠之后，他颇为沾沾自喜。

在我看来，这很可能是自我暗示、迎合虚荣而来的一部想象电影，是潜意识自编自导自演的，然后自己乐不可支。探究其实质，其实等于零，对他毫无帮助。

这样执著于前世的辉煌身份，忽视他今生不如意的现实境遇，拿前世的荣光作为精神上的\*，而不肯致力于提升现在的自己，可谓舍本逐末啊！好的催眠治疗师一定要提醒个案不可如此。

在西方的基督教社会中，有些治疗师是不相信转世轮回的，但因为前世治疗屡建奇功，所以照样帮个案或病人进行前世催眠。

请记住，任何催眠与治疗，最终都要导向被催眠者更健康、平衡，快乐地活在当下。

另外也有一种类型是无效的前世催眠（Inefficacious Past Life Regression）。

被催眠者会回忆出一些情节、某些画面，多半是淡而无味的，结束催眠后，并没有什么触动，没有什么洞悟，好像去戏院看完一场平庸的电影，散场后，连谈的兴致都没有。

遇到这种情形，我通常会倾向于判定那些情节、画面是头脑虚构出来的剧情，与前世记忆无关。

即使如此，也不可说这些内容都是无用的垃圾，相反的，就像梦境是一则神秘的隐喻，可以从中看出做梦者的内在状态，这些虚构的前世记忆也可以帮助对方认识自己。

心理学家佐里克曾报告一位年轻男士在前世催眠中，自称生于 1850 年，名叫温卓克，是个孤独的猎人，没有朋友，1876 年时，生了一场大病，不久就孤独死去。

经过后续的会谈，年轻男士终于想起来，他的“前世”其实是以前看过的一部电影，甚

至他还记得是在哪一家戏院看的。

尽管事后证明这个前世记忆是虚假的，从中却可以得知他内心的孤独、寂寞，渴望亲密。

经验丰富的催眠师可以引导个案从前世回溯中获得帮助他更深入“认识自己”的材料，光是这一点，就有价值了。

总之，人是有可能从前世催眠中获得意外的惊喜与收获的，前提是保持理性态度，审慎看待。

神奇催眠术 你最想了解的 12 个催眠疑问 为什么我不容易被催眠

通常第一次来找我做催眠治疗的人，我会为其实催眠敏感度的测试。

催眠敏感度（Hypnotizability）是指一个人进入催眠状态的难易程度，敏感度越高的人就越容易被催眠。一般来说，约有 95% 的人都有相当程度的催眠敏感度，其中 5% 的人非常容易被催眠，另外 5% 的人很难被催眠。

我个人相信只要一个人是正常的，就能够被催眠，只是有些人必须施以反复、长时间的诱导，例如两三个小时，才能进入催眠状态，这样就超过催眠师的正常负荷了。催眠大师米尔顿·艾力克森就经常使用无聊、重复的语言，历经漫长的时间，成功地催眠别的催眠师视为很难催眠的人。

记得我刚从事催眠治疗不久，遇到一位催眠敏感度奇高的女个案，当我认知到这一点后，就连渐进式放松诱导也不需要，她一躺到诊疗床上，闭上眼睛，我只是很简单地说：“现在，当我从 1 数到 3 的时候，你就会回到一段对你影响重大的过去事件，看到清晰的画面，并且从中获得很大的帮助。”1、2、3，她就开始滔滔不绝地述说一段又一段精彩生动的故事。

像这种催眠敏感度高的人，特别让催眠师得心应手，轻松施展各种催眠技巧；初学催眠的人，最好先找到这样的人来练习，会比较容易建立信心。

催眠敏感度是一种十分稳定的特征，通常青春期以前最高，然后逐渐下降，年纪超过 70 岁的老人，就没那么容易了。

当然，人本来就个体差异，就在笔者撰写本文时，就来了一位 70 岁的老先生，他罹患了忧郁、焦虑、恐惧的三合一精神官能症，这三年来看了不少精神科，也吃了不少药，但是几乎没什么效果，所以死马当活马医，跑来试试催眠治疗。

原先我还不太想接受这位老先生，因为过去的经验告诉我，这把年纪的人蛮难被催眠的，没想到，给他做过敏感度测试后，他的得分还真高！

一般来说，有下面这些特质的人，催眠敏感度会比较高：

一、容易放松。

二、愿意信赖催眠者。

三、想象力丰富。

四、专注力高。

五、好奇心强。

六、智商高。

根据临床经验，我发现有修习静坐、气功、瑜伽的人，容易被催眠，因为从事这些修炼的人，比一般人更熟悉如何改变意识状态，心念的控制能力也比较好，所以有利于被催眠。

尤其是懂得停止内心对话的人，他们能让自己进入看只是看的状态，能清晰觉察到念头来来去去，而不认同这些念头，被这些念头牵着鼻子走，于是能维持灵台清明，来与催眠者互动，可以说是最能从催眠中获益的了。

有些人认为容易被骗的人容易被催眠，这恐怕是穿凿附会的错误看法，事实上许多社会成就高、精明能干的人很容易被催眠。

倒是有些人自以为很聪明，目空一切，偏执强烈，通常都很难进入催眠状态。

被催眠其实是一种能力，这种能力越高的人，就越能获得催眠的益处。

最后，我想厘清一个观念。

被催眠，以及进入催眠状态，其实是同一件事情。

但是心态有微细的差异。

被催眠，力度偏重在催眠者。

进入催眠状态，主动性操之在我。

而所有的催眠学者都一致同意这个观点：“所有的催眠，都是自我催眠。”

因此，如果一个人问说：“为什么我不容易被催眠？”

这会是一种比较消极的态度，不如问：“为什么我不容易进入催眠状态？”

这样的积极提问，会更容易提升自己与内在联结，与潜意识沟通，调动心灵巨大能量的珍贵能力。

## 神奇催眠术 你最想了解的 12 个催眠疑问 我真的被催眠了吗

许多被催眠过或听过催眠 CD 的人，共有的一个疑问是：“我真的被催眠了吗？”

答案是，是的，你被催眠了。

那，为什么我没有感觉呢？

这是因为，一般人容易有一种先入为主的看法，以为被催眠是一种非常特殊的经验，是一种充满戏剧化的状态。例如，有的人以为会陷入无意识状态，人事不省；有的人则以为会体验到强烈的感官感受，像吃了迷幻药。我相信这种对催眠状态的不合理期待与想象，主要是来自舞台催眠秀，以及电影、小说对催眠的夸张描述。

基本上，除非到达深度催眠状态，否则，在轻度与中度的催眠状态下，被催眠者的意识是清醒的，有时甚至因为内心杂念平息，所以感觉上比平常更清醒。

这些怀疑自己没有被催眠的人，可能还隐藏了一个疑惑，就是，如果我并没有觉得离开了现实状态，这样催眠会有效果吗？

是的，会有效！几乎所有的催眠治疗都可以在“感觉上很清醒”的催眠状态下完成。

经过这些年来的摸索，我倒也摸出几个诀窍来让人尝到“我真的被催眠了”的滋味，其间的关键归纳为三点。

其一，在自我意志不参与的状况下，体验到潜意识接管的状态。例如，要求被催眠者在不控制、不压抑的条件下，手臂会自动举起来，身体会摇晃，食指会自行弹动来回答问题等。

其二，是调动自我意志，却无法克服催眠者的禁制指令。例如，下指令暗示对方，从 1 数到 10 的时候，会跳过 7，对很多人来说，这会是一次震撼性的经验，尤其是那些数到 6 之后，拼命想数出 7 却数不出来的人，那一刻将终身难忘。

其三，被催眠者在指令暗示下出现平常没有的能力，这会令人惊奇万分。

例如，有一次我在某宗教道场示范催眠，我选择了几位敏感度高的人，大方地下指令说：“等一下当我在你的后脑勺轻拍三下时，你会睁开眼睛，并且发现你可以看见人体的气场，清楚地看见包围在人体周围的灵光，然后，我要请你仔细看清楚在场的每一个人。”为了避免产生后遗症，我再加一道指令说：“你这种看见灵光的能力可以维持五分钟，五分钟后，你就会恢复原状，一切如常。”

结果，效果绝佳，而且是到当时为止，我示范催眠获得最多回响的一次。

结束之后，其中一位先生特地跑来，恳切地询问我，可不可以再帮他催眠一次，让他持续拥有眼通。我笑一笑，诚恳地告诉他：“顺其自然，好吗？你已经体验过一次，知道自己本来就有这种能力了。有一天，该恢复这种能力的时机到了，就自动通了，这样对你最好。”

他很有悟性，随即点点头：“老师说得对，我明白了。”

## 神奇催眠术 你最想了解的 12 个催眠疑问 催眠秀是真的吗（1）

每次上媒体接受采访，或者应邀演讲，都会被问到“催眠秀是真的吗”这个问题。

人们普遍对于催眠秀的戏剧效果啧啧称奇，颇想一探究竟。在几次催眠秀热潮的推波助澜下，催眠变成热门话题，也间接带动了人们认识催眠、学习催眠的风气。

我也观察到，不少心理学界、医学界人士对于舞台秀催眠师抱着轻蔑的态度，认为这些人不学无术，误导大众对催眠形成错误印象。由于每次催眠秀，只要参与者多，多少会制造出几个出现精神困扰的观众，医学界，尤其是精神科医生更是逮到大好机会重炮轰击，记得有一位来台湾表演催眠秀的美国催眠师就是这样，在舆论一致\*下，黯然结束表演行程，仓皇离去。

催眠秀本来就是秀，目的在于娱乐大众，就娱乐的观点，确实是既新鲜又有趣，我自己也蛮喜欢看的，还常常为其中的巧思、创意拍案叫绝！

在历史上，有很长的一段时间，催眠并不被正统的医学界接受，如果不是走江湖卖艺的催眠表演者传承这门技艺，恐怕催眠术早已销声匿迹了。

催眠表演者为了吸引目光，也常常在表演里掺杂一些耸人听闻的内容，例如窥心术、动物催眠、念力控制，而这些其实都是与真正的催眠无关的，难免会被高尚之士轻蔑。

然而催眠表演者为了快速引导参与表演者进入催眠状态，必然尝试各种催眠手法，譬如说，在嘈杂的现场让人进入催眠状态本来就难度加高，这是催眠表演者必须征服的难题。以至于催眠表演者常常会觉得，自己的催眠技巧可比学院派的蛋头学者高明多了。

一场好的催眠秀，除了催眠师的催眠手法必须非常纯熟之外，还要许多条件配合。

首先，催眠师必须精通于挑选最适合的观众来参与表演。

最适合的观众，本来应该是催眠敏感度最好的人，他们可以迅速进入深度催眠状态，完美地达成催眠师的指令。然而在舞台上，观众只要看到外在的表现就好，也无法知道内在是否真正进入催眠状态，所以，最适合的观众也包括了动机强、配合度高、表演欲旺盛的人。

当这样的人站在舞台上，感觉自己成为成千上万观众目光会聚的焦点，会产生一种心情，他是这场秀的要角，他不能搞砸这场秀，他要全力配合，而且，他也确实乐在其中。所有日常生活的琐事都滚一边吧！只要催眠师的指令不要挑战他的道德禁忌，不要超过他的底线，不要让他感到没有面子，其他都没有关系。如同艺术家安迪·沃霍尔（Andy Warhol）说过的：“每个人在一生当中起码该风光一次！”

你瞧瞧，成为超人满场飞，多么威风！成为大指挥家，尽情挥洒，多么痛快！即使成为

\*舞娘，又有什么呢，反正我被催眠了，与君同乐啊！（请注意，即使再怎么投入的人，也不会真的把身上的衣服脱个精光！）

有一次，我就看到催眠师下指令给一批人，让他们忘记自己的名字，另外给取了新名字。有些人不在乎这个，欣然接受指令，说他叫羊咩咩、喜羊羊啦，台上台下乐成一团。可是点名到老牌演员郎雄，问他叫什么名字的时候，他很客气地笔直站起身来，回答说：“对不起，父母给的名字不能改，我叫郎雄。”

所以，我们了解到，看起来在舞台上进入深度催眠的观众，可能是真的，也可能是假的，只是充分配合而已，然而无论是真的演出或假的配合，都达到了皆大欢喜的娱乐效果。

神奇催眠术 你最想了解的 12 个催眠疑问 催眠秀是真的吗（2）

一般来说，舞台秀催眠师绝对具备了精明、敏锐、机警、老于世故、幽默风趣、善于掌握现场气氛等性格特质，站在舞台上光芒四射，这样才能吸引观众参与的热情，否则，他的舞台秀生涯早就完蛋了。

比方说，他的举手投足都能带来“笑”果，他必须敏锐地从观众的肢体语言读出对方是否有配合的意愿，当观众的催眠敏感度或配合度不高时如何请对方下台而不会令人不悦，当催眠失败的时候如何自圆其说以维持场面热度。

我在纽约上 Train?the?Trainer 课程时，还曾经听老师哈特博士谈起一则趣闻，说有个日本年轻人帮某位在日本巡回演出的舞台秀催眠师翻译，整个表演行程结束后，虽然从来没有受过正规的催眠训练，但这位年轻人是个天生的舞台型人物，一握起麦克风，整个人就开始发光。他完全模仿这位舞台秀催眠师的手法，竟然也在日本掀起一阵风潮，成功地发展他自己的催眠秀事业。后来他功成名就后，特地飞来纽约，要求哈特博士给予专业训练，哈特博士简直不敢相信有这种事，直到看到对方带来的录像带、与新力等日本各大公司高阶主管合照，他才叹为观止，信了，就帮他密集特训了一周。

可见，即使不懂得催眠的人，只要完全模仿舞台秀催眠师的手法，也能达成娱乐大众的效果。

总结来说，催眠秀，秀肯定是真的，催眠则有真有假，它的重点在于让大家开心，让大家觉得秀很好看，至于配合演出的人是否进入催眠状态并不是关键，关键在于配合演出的人是否“配合”。

催眠秀有危险吗

几乎所有的舞台秀催眠师都会宣称催眠秀很安全，只会带来欢笑，不会造成后遗症。

一位著名的舞台秀催眠师甚至幽默地回答这类问题：“催眠对观众的危险很大，他们会因为笑得太过火而摔下椅子受伤。”

事实并非如此。

就以台湾为例，每次催眠秀热潮过后，催眠师背着厚厚的钱囊离去了，却留下相当数量的观众来到精神科、心理治疗中心求助，有的则是前往外科求诊。

在舞台上，参与者被下指令表演剧烈的动作，例如，捉对厮杀的两名西部枪手，他们可能在道具之间闪躲、滚进、跳跃，如果没有充分热身，可能会发生肌肉扭伤，然后，在表演的过程中，由于太过投入，也有可能碰伤、摔伤、撞伤。

如果参与者有高血压、心脏疾病，有可能被剧烈运动诱发病症。

如果参与者进入深度催眠，按照指令做了一些夸张的表演，事后可能会觉得丢脸、尴尬，不敢见人，而需要心理辅导。

如果参与者本身的身心状况处于精神分裂边缘、情绪不稳定、有歇斯底里症状，有可能在过程中失控。

常见的一种情形是催眠师植入的指令在表演结束后，没有解除干净，而产生问题。

马卡斯（）在其著作《催眠研究——论其真实性与虚构性》中谈过一个案例，一个病人告诉医生说 he 被人跟踪，而实际上并没有人跟踪他，所以医生认为这可能是精神病的前兆，然而除此之外，他并没有其他症状。经过多次面谈后，终于找出真相。原来是他曾经被催眠师催眠的后果，因为催眠师为了引发他的兴趣，对他暗示说有一只凶猛的黑狗从背后追他，后来这个指令并未解除干净，多年来，他一直以为有人跟踪他，以至于造成心理的困扰。

由于参与催眠秀的观众很多，催眠师很难保证每个人的指令都完全解除。

我记得 1997 年台湾 TVBS 电视台的《2100 全民开讲》曾经以催眠为主题，请来舞台催眠师马丁，现场给来宾做催眠。其中政界名人璩美凤的催眠敏感度很好，进入了第五级催眠深度，产生了幻觉，把主持人李涛当成大帅哥李察·基尔去拥抱，现场呈现出非常热闹又有趣的气氛。

拥抱一下也还好，接下来，马丁又把璩美凤催眠成从 1 数到 10 的时候，会数不出 7。

这是属于第三或第四级的催眠深度，所以璩美凤很容易就进入了。

结果呢，第二天新闻报道，当天夜里，璩美凤回家之后，发现自己还是数不出 7 这个数字，她开始惊恐了！惊恐到歇斯底里的地步。

后来是怎么收场的，我就没有看到后续报道了。

这种数不出 7 的催眠现象，其实很稀松平常，只要在节目现场催眠师说一句话就能解除了，为什么还会延续到节目散场了，人都回家了，还困在其中？实在令人不解，也对璩美凤深感同情。

如果当时她能懂一点点催眠，就能够通过自我催眠把指令解除了。

例如，在那种情况下，先让自己做几个深呼吸，然后平静地在内心对自己说：“现在我会静静坐在这里，跟自己在一起，三分钟后，当我睁开眼睛时，一切恢复正常，我也能正常数数了。”

除了没有把参与者的指令解除干净之外，另外一种情形是，没有参与表演的观众，也有一部分是高催眠敏感度的人，他们很有可能在不知不觉中也接收到某些指令，甚至连自己都没有觉察到，催眠师更不可能照顾得到。

在此举一个发生在台湾的真实例子。

1994年年底，从美国来的催眠师汤姆帮观众催眠时，制作单位的林小姐一时好奇，让别人掌镜，自己闭眼聆听催眠，结果情绪失控，大哭大闹，汤姆也慌了手脚。

这件事情后来处理得不好，媒体慷慨报道，舆论大肆抨击，汤姆因此提前结束表演行程，离开台湾。

读完了以上内容，你对催眠秀的潜在风险应该有相当的认识了，即使你仍然想看催眠秀，甚至参与演出，你也会比较清楚如何保护自己了。

原则上，我不鼓励人们成为催眠秀的参与者，除非你做好了足够的预防与保护。

神奇催眠术 你最想了解的 12 个催眠疑问 我会不会被催眠师控制而做出不该做的事

在热闹好玩的舞台催眠秀中，我们看到观众随着催眠师的指令做出各种滑稽的表演，而这些是观众平常做不出来或做不到的事情，此时我们忍不住会产生这样的疑惑：“万一，催眠师要求我做出违反道德、良知的东西，我会不会被控制，而照着他的指令去做？”

身为催眠师，我自认，我没有办法在个案进入催眠状态后，下指令要他去做违反个人意愿、违背道德良知的东西，因为我将催眠视为助人的工具，绝对以个案的福祉为原则。

美国著名的催眠大师米尔顿·艾力克森认为，即使在催眠状态下，也不可能让人做出违背道德良知的东西。他也坦承，他没有办法催眠人去做出伤害自己或别人的事情，例如\*衣服、说谎、电击别人。

赞成这个观点的学者，主张催眠师如果下了违反道德良心的指令，被催眠者会抗拒。他们常举例说，有位女孩在一群男医学院学生面前示范各种深度催眠的现象，她被诱导出被谋杀、被抢劫的幻觉，但是当她被暗示要\*衣服时，就突然惊醒了。

大多数时候，被催眠者是处于意识清醒的状态的，有能力保护自己，遇到不合理的指令，是有能力拒绝，随时睁开眼睛的。

然而，世界很大，没有人能够保证每个懂催眠的人都如此诚善、自律，恪守职业伦理。

而且，催眠术博大精深，如果有人蓄意运用催眠术来作恶，他是有可能得逞的。

翻开文献，我们可以看到许多这类的实验以及实际发生的案例。

1939年，罗伦（Rowland）做了一个著名的响尾蛇实验。他在受试者被催眠后，下指令要对方去摸响尾蛇。响尾蛇与受试者之间隔着安全玻璃，所以基本上是安全的，不过，受试者看不见那道安全玻璃，所以并不知道其实自己是不会摸到响尾蛇的。他暗示被催眠的受试者，那些响尾蛇是橡皮水管，结果，4个受试者有3个去摸了。

而在没有被催眠的对照组，43个人当中，有41个根本不敢靠近蛇笼。

他还做了另外一个实验，叫受试者把杯子里的硫酸泼向别人，受试者泼了。当然，那不是真的硫酸，只是普通的水，但受试者并不知道。

一般来说，被催眠者会明确抗拒显然不道德的指令，例如，拿刀子去刺人。但是催眠师如果用伪装的指令，暗示他竖立在前面的是一个稻草人，他就有可能真的举刀刺过去。

例如，下指令要对方将衣服\*，他会抗拒而醒来，或者不予反应。但是，如果引导他想象置身于非常闷热的沙漠，全身流汗，终于遇到了绿洲，清凉的湖水，他可以好好洗个澡了，他就有可能在这个幻觉中把衣服脱下来。

在第二次世界大战时，有人制造出低沸点汽油，负责的官员相信他的研发团队不会泄露机密。有个催眠师就催眠了其中一员，暗示对方自己是他的上司，要他简单扼要说明个中秘密，这个人果然照实说了。实验很快就停止了，因为他越说越多，再不停止，这位催眠师就会成为低沸点汽油专家了。

韦尔斯（Wells）在1941年的报告中说，他催眠一个人，让他偷朋友的钱，而且事后对整个过程没有任何记忆。

服务于德国警署的梅尔医生报告过一个精彩的案例，在1934年时，一位已婚妇女被一个名叫法蓝资·瓦特的男子催眠后，不但与他\*，还被命令去当\*，赚来的钱都交给他用，她自己还提出银行里3000马克的存款给他。最后，瓦特还下指令要她谋杀丈夫，直到第六次失败后，丈夫起疑而向警方报案。

梅尔医生参与这件案件的调查工作后，发现瓦特利用催眠术来控制她。虽然瓦特曾经下指令，要她不管在任何状况下都不可泄露他的身份，但是梅尔医生顺利破解了他复杂的指令系统，让她完全说出真相。

瓦特后来被判10年徒刑。

综合上述资料，虽然不是很常见，但是人的确可能被催眠师控制而做出不该做的事。所以，当你需要催眠治疗时，一定要小心谨慎地选择德术兼备的催眠师，切记！

神奇催眠术 你最想了解的12个催眠疑问 如何选择好的催眠师（1）

国内目前没有任何法律、证照制度来规范催眠治疗，在美国，有关催眠的法律也可谓杂乱无章，大多数地区都没有管制催眠的相关法令。

催眠的法律问题主要集中在两个部分，一个是资格的鉴定，主要是规定谁能合法地使用催眠，一个是执照的核发，主要是设定哪些人不能使用催眠。

既然国内没有相关立法，我们就缺少一个鉴定的官方标准了。

国外也不乏人反对官方干预催眠治疗，认为政府管得越少越好，由于催眠的状况特别，所以许多地方政府就干脆放手不理。

实际上能提供催眠治疗的催眠师，大部分是心理治疗师、精神科医生，部分受过训练的社工人员、护士也会提供催眠服务，有些专科医生则利用催眠来进行止痛、麻醉，如牙科医生、妇产科医生。

我们也常常可以在杂志、报纸广告上看见非专业背景的人提供催眠服务，他们有些人是专职的催眠治疗师，有些人则是对催眠治疗有兴趣，利用闲暇来助人。还有些人，这是大家要小心提防的，则是纯粹利用“神奇的催眠”来赚钱，甚至招摇撞骗。

当你想接受催眠治疗时，如何挑选一位好的催眠师？我想这是有点困难的，就好像，想要挑选一位好的律师、好的牙医、好的水电工一样，都有点不容易。有律师执照，有医生执照，有水电工执照，都不能保证是好的，何况是处于三不管地带的催眠师。

就像买车一样，你会收集不同款车型的车型，精挑细选，多方打听，而且货比三家。挑选催眠师要多问问你的朋友，问问你的医生，问问咨询辅导人员，多方打听。

也许你身边没有半个认识催眠师的人，那么，上网查查资料，利用搜索引擎，输入“催眠师”三个字，不到三秒钟，大概国内的催眠师都会出现在屏幕上了。

这时，你可以从催眠师的个人介绍中，得知他的教育背景、专业训练，例如毕业于医学、心理学等相关科系，受过严谨的催眠治疗训练；你可以阅读他撰写的专业文章，得知他的知识水平；你可以从他的个案的回馈，得知他的治疗成效。

有些催眠师虽非相关科系出身，但是热心于助人工作，努力自我充实，态度真诚，技术纯熟，像这样的治疗者仍然值得推荐。

你也可以留心一下，这位催眠师执业多久了。

很多新手催眠师执业一段时间之后，会因为各种原因而停止，通常能稳定从事五年以上，大概他的经验、技术、人品都会比较有保障了。

然后，很实际的一点是，看看他的收费标准是否具体、明确。

如果催眠师不事先告知收费方式，其中就有问题了。

再来，你就可以打电话去约个时间会面了。

如果你够敏感，从电话中你就可以收集很多这位催眠师的资料了，说不定光是从他的声音、语气你就能判断出他好不好、适不适合你，根本就不必花钱又花时间去会谈了。

注意你的情绪感受，如果你的感觉是不太舒服、不太愉快，或者说不出原因，就是觉得怪怪的，那么，相信你的感觉，就放弃吧，不要勉强自己，一定会有更适合你的催眠师。

有些催眠师可能名气比较大，身段比较高，在电话中你只能与他的助理说话，必须等到预约的时间才能见到本人。

那也很好，通常这种等级的催眠师，会有更多信息供你判断。

一旦静态资料通过你的考核了，就可以预约时间。

当你走进催眠师的工作室，见到他本人，你可以从很多点判断出他是不是好的催眠师，是不是适合你。

神奇催眠术 你最想了解的 12 个催眠疑问 如何选择好的催眠师 (2)

以下我提供十个判断的准则供你参考。

一、与催眠师相处时，你感到轻松吗？

二、催眠师的工作室或诊所，让你觉得舒服自在吗？

三、你觉得催眠师尊重你吗？

四、催眠师是否对你的问题感兴趣，试图认真搞清楚你的需求？（如果他心不在焉，也没有不厌其详地询问细节，掌握你的问题所在，你最好另请高明。）

五、当你说话时，催眠师是否专心倾听？

六、催眠师对你提出来的问题，以什么样的态度回答？

七、催眠师是否让你感染开朗、乐观、充满希望的心情？

八、当你有不懂的地方，是否有耐心回答你？（耐心不够的人，很难成为好催眠师。）

九、催眠师是否有抽烟、喝酒的习惯？（许多人会来找催眠师戒烟、戒酒，敬业的催眠师会以身作则，烟酒不沾。）

十、催眠师的道德操守是否值得信赖？（通常你会在封闭的空间接受催眠，如果催眠师在这一点上让你有不安全感，千万不要勉强自己。）

同时，你也可以向催眠师询问这些问题，看看对方怎么回答。

一、如果有需要，我可以带亲友来陪伴吗？

当然可以，正派的催眠师会欢迎你由信赖的人来陪伴你。

二、可以录音吗？

当然可以，你可以反复聆听治疗过程，从中得到新的启发。

三、我的状况需要几个治疗单元可以好？

如果催眠师很明确地告诉你一次、两次或三次就会好，你反而要小心。

很多时候，太难事先估计，因为相关变数太多了。人心太复杂了。没有保证，才是标准答案。

虽然这个答案不会让人喜欢，但是正派的催眠师会这样回答你。

四、催眠师有没有出版催眠 CD（或催眠录音带）？

这样你在家里的時候，也能聆听催眠 CD 来自我催眠，当做辅助治疗。

或者请催眠师推荐好的催眠 CD。

催眠 CD 的价格都会比催眠治疗便宜，而且制作精良的催眠 CD 确实会产生很好的效果。

五、可以教我自我催眠吗？

好的催眠师会在催眠你的过程中，顺便就教导你自我催眠的诀窍。记住，所有的催眠都是自我催眠，从被催眠的过程中，如果你够用心，就能知道如何催眠自己了。

六、请问你觉得我的问题在哪里？

如果你遇到催眠师有“单向思考”倾向，那就必须小心谨慎了。

我这儿所说“单向思考”是指，固定用一种模式来解决问题，例如，有些催眠师会把所有的问题都导向前世，有些则把所有的起因都指向童年时代受到性侵害，然后千方百计引导你去回忆这类经验，有些催眠师则认为所有的毛病都跟“出生创伤”（Birth?Trauma）有关。

记住，人是非常复杂的，人生的经验很丰富，催眠师必须像福尔摩斯一样，抽丝剥茧找

出问题的根源，不可预设答案再来找证据，就像医生不可以对所有的病都开同一种药。

这种“单向思考”的催眠师，往往最大的贡献在于，又使他的个案产生更大的问题需要去寻求另一位催眠师的治疗。

谈到这里，让我作个总结。

要选择好的催眠师，请你先把功课做好：多读点介绍催眠的书，多了解催眠师的背景，多打听催眠师的名声，多观察催眠师的人品。然后，相信你的直觉！你的内心深处自然会有声音告诉你答案。

最后叮嘱你，别忘记观察，催眠师是否保持口腔清洁？从这点，可以窥见对方的敬业程度。因为催眠师经常会靠近你的耳朵说话，如果他的嘴巴有味道，那么无论他的催眠技巧如何出神入化，除非你自备防毒面具，不然最好快逃。

神奇催眠术 你最想了解的 12 个催眠疑问 催眠有哪些副作用

每次演讲时，这也是常被问到的问题。

我大概会故意严肃地说：“是的，催眠有很大的副作用，你们要非常小心，不要随便接受催眠，免得催眠太舒服了，以后天天都想被催眠！”

呵呵！催眠是这么轻松、舒适，理当多多益善啊。

但是，凡事都需谨慎，有时连喝水都会呛到，催眠自然也不例外。虽然在正常状况下，催眠很好，可是催眠师若疏忽了，还是可能造成副作用。

首先，结束催眠时，必须严格地确认某些指令完全解除。

例如，有时做催眠敏感度测试时，我会下指令让个案忘掉数字 7，结束后，我都会请对方再数一次，确认无误，才会让他离去。

至于舞台催眠秀，更是要特别谨慎，因为催眠表演必然给予许多纯粹娱乐性质的指令，千万不可让这些指令在落幕之后还遗留在参与者的潜意识里。

其次，给予指令时，必须精准。

例如，你对被催眠者说：“从今天起，只要你一听到弹指头的声音，就会把头垂下，立刻进入很深的催眠状态。”这个指令乍听之下，似乎没有问题，其实不然，因为不严谨。万一，在社交场合，听到有人弹指头，被催眠者就头一垂，人事不省了，怎么办？这会造成很大的困扰。所以，你最好这样说：“从今天起，在我的咨询室里，你一听到我弹指头的声音，就会把头垂下，立刻进入很深的催眠状态。”

再次，催眠固然有许多功能，但不要无限上纲为万灵丹，仍然要知道事情的成就需要许

多条件配合，不要迷信催眠，不要误用催眠，也不要滥用催眠。

例如，虽然有人用催眠治好癌症，但我不认为每个癌症病人都能用催眠治好；虽然有人用催眠达成丰胸效果，我也不认为每个女人都可以依样画葫芦；甚至如果你想用催眠来增高、来预测股票的趋势，我想还是饶了催眠一命吧！

神奇催眠术 你最想了解的 12 个催眠疑问 听说催眠可以把咪咪变大……

2001 年年初，报纸有一则趣闻，说在伦敦开业的催眠师肖邦指出，催眠可以让胸部由 A 罩杯升级成 B 罩杯。方法是利用催眠激发想象力，带她们进入第二度发育期，刺激乳腺的荷尔蒙分泌，令胸部“自然”变大。肖邦宣称，这种不用任何“内服外涂”的意志力丰胸法，已为 12 名女士成功丰胸。

在我的印象中，每隔一段时间，就会有类似的新闻出现，我手头收集的催眠丰胸新闻报道至少也有十几条了，宣称的丰胸成果也从 B 罩杯升级到了 D 罩杯。

台湾这些年已经成功地炒作出女性胸部要“让男人一手掌握不住”的审美观，这使得贩卖丰胸服务、药品的商人大发利市，如此一来，胸部小的女性日子开始难过了。

我认识的一位朋友的女朋友，在尝试过各种昂贵的药物全都无效后，终于狠心上了手术台，从此她走路必抬头挺胸，牵着她的手的朋友，也跟着抬头挺胸起来，两人的自信心一夕之间也升级了。

虽然至今为止还没有任何个案是为了这个原因而来求诊的，但根据我的临床经验，许多女性的确花了偌大的心思在胸部尺寸，担心的担心，花钱的花钱，自卑的自卑，只要大胸部情结存在，在这胸部战场上，大部分的女性都是输家吧！

如果真的有女性来找我做丰胸催眠，我想，我的第一念头可能是先帮她改变“胸部大才美”的审美观吧！

女人早晚要自觉到，自己美不美由自己来决定。

不过，我或许可以改变两三位女性的想法，整个大胸部情结在商业机制的推波助澜下，却一定会长期屹立不摇。

好吧，回头来谈催眠可不可以让胸部变大这个主题。

人的心灵力量深不可测，我认为通过催眠来丰胸是有可能的。

既然都已经罹患癌症的人用催眠治好的案例，催眠丰胸当然也是可能的。

我说可能，是因为催眠丰胸还没有经过严密的实验予以证明，所以用保守的语调来陈述，尽管我读过的许多书籍都言之凿凿。

为什么催眠丰胸是可能的？

第一，并非每一位女性的胸部都充分发育了，我听过不少女性个案说过，她们在青春时期怕胸部变大惹人注目，所以常常希望胸部不要大起来，对刚刚萌发的乳房也遮遮掩掩的，仿佛是见不得人的东西。

身心之间是密切关联的，乳房发育的决定权更在于心理暗示。

这种暗示对乳房发育的心理影响，超过了乳房内部的脂肪和腺体的生理影响。

试想，一位少女每天都在祈祷“乳房要小小的，不要惹人注意，引起麻烦”，而另外一位少女则受到母亲支持鼓励“女儿啊，你有妈妈优良的血统，你会拥有迷人又漂亮挺拔的\*”，久而久之会有什么差别？

像这种情形，通过催眠，释放掉当时的负面信念，我相信会有助于乳房的再度发育。

第二，对于想象力高的人，通过催眠，引导她想象身体内部分泌出各种有助乳房发育的荷尔蒙，想象乳房组织成长茁壮，想象乳房的理想模样，我相信只要持之以恒，在一段时间内，以经验法则来说，三个月，理当见到效果。

但是话又说回来，如果一个人可以连续三个月念兹在兹地催眠想象理想乳房模样，而达到目的，那么，这种能力转移到其他方向的话，何事不成呢？

大概能真正做到这一点的人也很少吧。

如果通过催眠丰胸而做到这一点，证明了自己的坚定意志力，也是一件功莫大焉的好事。

无论如何，相比于千奇百怪的丰胸方式，通过催眠来丰胸，绝对是最经济，也最没有副作用，甚至还能带来惊喜的方法。

我会在后面的应用部分中，提供一个实际可行的操作方法。

神奇催眠术 你最想了解的 12 个催眠疑问 孕妇可以催眠吗

中国的孕妇似乎比起西方的孕妇辛苦多了，有许多的禁忌，许多的规矩，连产后坐月子都有截然不同的方法，各有拥护者。

这些禁忌与规矩，像产后不可洗头、洗澡，不可吹风，只能吃用酒煮的食物等，简直是匪夷所思。更何况，从怀孕到生产，这漫长的十个月，无论身体或心理层面，本来就许多难关，好比神话中英雄必须历经严苛的挑战与考验才能自我完成。

生理上，从一开始的害喜，到临产前挺着大肚子坐立难安，再到十度至痛的分娩，在在都令男人也畏怯。心理上，从初期的担心胎儿是否正常，中期的担心自己的身材会不会从此走样恢复不来，临产前忧虑胎位正不正，胎儿是否能顺利出生，到产后为自己能否把婴儿照

顾好忧心似焚，以及生产后能否恢复原来的身材（据说有 30%的产妇罹患产后忧郁症）这整个过程，的的确确是老天专为女人而设立的魔鬼训练课程啊！

那么，孕妇可以催眠吗？

当然可以，而且孕妇可以从催眠中获得非常大的好处。

催眠是纯粹心灵的运作，不需要服药，与药物的化学作用无关。怀孕初期，尤其前三个月是胎儿发育的关键期，孕妇尽量不服药以降低畸形儿的概率。如果身体有些不适的状况，除了请医生开不影响胎儿发育的药品之外，多运用催眠来加强健康、缓解症状、加快痊愈的速度，会是很好的方式。

人体本身就是一座全自动的制药工厂，只要懂得催眠的技巧，就可以给潜意识下指令，发挥自我治疗的潜能，要求身体制造既不会影响胎儿又能恢复健康的天然药品。

有些医生就明确表示，所有的痊愈都是身体自我治疗的结果，药物只是从旁协助罢了！

在分娩的时候，有些产妇对麻醉药剂过敏，所以无法进行无痛分娩，这时候，在有经验的催眠师帮助下，可以进行催眠助产。

早在 1870 年就有使用催眠助产的报告，也曾有一位精通催眠术的医生在两年中运用催眠术接生了 400 个婴儿。使用催眠助产，曾在苏联非常流行。

催眠应用在妇产科，可以使产妇放松，减轻焦虑，消除恶心、腰酸背痛的症状，使药物更能发挥作用，通常生产过程可以缩短 2~4 小时，生产的痛苦也会减轻，麻醉药的剂量可以降低 15%~20%，这样更可以大幅提升母子双方的安全指数。

唯一的缺点是，现在很少有妇产科医生懂催眠了。

医生对看得见的药物比较有信心，对于看不见的心灵力量还所知有限。

三不五时会有孕妇来向我求助，我深深感受到孕妇的身心负担太大了，是以在太太怀孕时，立刻制作“催眠帮你孕育好宝宝”的孕妇睡前专用催眠 CD，帮助她睡得好，保持愉悦乐观的心情，并且给予正面暗示，例如，你会生下超级可爱人见人爱的宝宝，你会吸引好的灵魂来当你的孩子，你的生产过程会很顺利，而且产后会迅速恢复身材，甚至身材变得更好！

到目前为止，听过这张催眠 CD 的孕妇都给我非常好的回馈，我也去探视过好几位可爱极了的新生儿，我自己的儿子正是最好的证明。而且，自从我在大陆从事催眠教学以来，已经有不少女学员生下了每天听着催眠 CD 成长的宝宝，这些健康宝宝，也使我更加肯定了催眠对孕妇的功效。

神奇催眠术 你最想了解的 12 个催眠疑问 动物能被催眠吗

常有人问我：“动物又不懂人的语言，为什么可以被催眠？”

其实这个问题就已经把答案说出来了，动物确实不会被催眠，因为它无法了解人的语言，所以，所谓的“动物催眠”并非真正的催眠。

有时我们会在电视上看到舞台秀的催眠师表演“动物催眠”，对象一般是兔子、鸡，经过催眠师一番操弄后，可能是对着它的耳朵低语几句，或将它的身体翻滚摆弄，或凝视它的眼睛，或者掐紧它的颈动脉，然后动物就会进入一种静止不动的状态，任催眠师怎么逗它、玩它，都不会再活动了。

学术界一般会用“装死”“僵直性反应”来形容这种现象，但是真正的原因是什么，还有待进一步研究。

按照催眠的基本定义：通过特定的刺激，进入高度可接受暗示的意识状态。如果真的有所谓的“动物催眠”，动物应该可以接受指令，除了静止不动之外，还能够有更多的表现，例如，要鸡啼鸡就啼，要兔子跳兔子就跳，但是显然这是办不到的。

以前我应邀上电视示范催眠时，也曾有制作单位要求我表演“动物催眠”，虽然我再三对制作单位解释，对方还是希望我一边对观众解释“动物催眠”的真相，一边示范如何让兔子静止不动，很遗憾的是，即使我对制作单位送来的兔子哀求了半天，它还是活蹦乱跳，大概是我不够凶悍，无法惊吓它，制作单位只好痛失一个可以吸引观众的题材。

我这懂催眠的人，不会催眠兔子，不过不懂催眠的人却会催眠鸡，下面这篇摘录的报道应该可以让你对所谓的“动物催眠”有更多的认识。

请参考 1991 年 2 月 13 日台湾《联合报》的这一则新闻。

小朋友用餐就为看“表演”？李宗卫说和鸡为伍？只是善用其习性而已

记者林伟民 / 台南报道

曾在台南市安南区担任过里长的李宗卫，两年多前才转业开养鸡场，并在台南机场对面开设“台南鸡场”，除在鸡场内设置“停鸡坪”、“售票处”等处所外，还常即兴在鸡场内表演他的“催眠术”。

李宗卫为鸡“催眠”的过程很简单，只见他对着手中的鸡轻声细语一番，鸡会慢慢平静下来，然后任由他摆布地站或趴在桌子上，动也不动，让人称奇，也常令初见表演的小朋友看得目瞪口呆，还有小朋友要求父母带他们到台南鸡场用餐，为的就是要看“催眠术”，非得先看表演才肯吃饭。

对于这套“小把戏”会如此叫座，李宗卫也感意外，喜欢动物的他表示，其实他并未学过真正的“催眠术”，只是两年多来为了照顾鸡只，成天和鸡在一起，仔细观察过鸡的生活习性，善加运用而已。

读到这里，我想读者可以充分理解到，“动物催眠”是动物学的领域，不是催眠学的范

畴。

如果读者真的想学几手“动物催眠”的手法，来娱乐你的亲朋好友，在网络上可以找到很多教你“如何催眠鳄鱼、兔子、青蛙、蜥蜴、鸡、鸟”的资料哦！

E书联盟搜集制作，更多请记住本站网址：<http://r.book118.com> 或 <http://www.book118.com>