



佛教醫學防治身心靈疾病的研究（十二）

主要治療方法——催眠療法

文／慧明法師 僧醫會創辦人



5. 催眠療法

催眠療法，是一種令人好奇的治療方法。無論在東方還是西方，催眠現象的研究以及催眠在醫學領域的應用都有著悠久的歷史，以催眠為工具的治療，至少可追溯到文字出現之前的史前時代。如原始部落的祭祀活動、巫術治病，南美洲馬雅文化的神話傳說，印度托鉢僧的修行記錄，中國古代的一些傳統宗教儀式等，都運用到了催眠術，只是當時還沒有「催眠術」這個詞。在古埃及、古印度、古羅馬、古希臘等時代均有使用催眠治療疾病的記載。當時，催眠被認為是一種神力。根據歷史最早關於催眠術的記載，是埃及第四王朝西元前376年巴比魯斯的一些描述。在古希臘及古羅馬時代有數百間所謂睡眠治病的神廟，病患在「睡神廟」裡接受治療，施術者綜合使用諸如音樂、藥物、單調的重複語言等多種方法，使患者進入恍惚狀態進行治療，當時這種行為被稱為「巫術」而不是催眠。在佛陀時代的古代印度，也有類似於催眠的治療方法。如《四分律》的記載，耆婆為瓶沙王實施痔瘡術的過程，用水灑王並咒之，

令王入睡。這個過程可能是使用了催眠術，令王全身麻醉，耆婆便在瓶沙王催眠狀態中成功完成了手術。

「催眠」術語的提出，是英國曼徹斯特外科醫師布雷德，他在研究中發現了催眠這種治療心因性疾病所產生的神奇效果，於1842年寫了關於催眠的第一本書，將「動物磁性學說」更名為「催眠」。他認為誘發催眠的原理乃是來自於專注固著在單一的點或是單一的想法之上。催眠現象的複雜和神秘導致其定義的多樣化，根據《簡明大不列顛百科全書》的定義是：催眠是類似於睡眠，但對刺激尚保持多種形式反映的心理狀態。被催眠者似乎只與催眠者保持聯繫，自動地、不加批判地按照暗示來感知刺激，甚至引起記憶、自我意識的變化。暗示的效果還可能會延續到催眠後的覺醒活動中。處於催眠狀態的心理學特徵包括：主動性反應減低、一種特殊的清醒狀態、高度易受暗示的狀態、想像力活躍狀態、可與自己的潛意識接觸、注意力狹窄化、舊記憶還原、知覺扭曲與幻覺，以及催眠後遺忘的發生等等。

催眠並非睡眠狀態、無意識狀態、心智低下或盲從狀態，它是人的意識與潛意識同時起作用的、注意力集中的自我覺知狀態。研究發現，催眠時的腦電圖與睡眠時的腦電圖明顯不同。如在大腦神經方面，腦波分為 α 波、 β 波、 θ 波、 δ 波。當腦波進入到 θ 波後，即所謂的進入潛意識（另一個說法為 α 波即為催眠狀態），因此判別 α 或 θ 波是科學判定催眠狀態的方法。由此我們又可以得到一個新的啟示：前文已述，禪定狀態下的人體，大腦的 α 波、 θ 波以及 β 波均有顯著增強現象。因此禪定狀態類似於催眠狀態。所不同的是，修禪之人通過自力而非暗示、誘導，進入了精神、意念高度專注的狀態。因此催眠能夠治療人類身心靈的疾病，從現代科學的角度就找到了有力的證據。





催眠有不同的深度，最淺的催眠狀態為「運動支配」，此階段的個體幾乎接近清醒狀態，只是被催眠者的精神狀態會在催眠師的暗示下鬆弛下來。換言之，就是進入無批判狀態，很容易被外界事物所引導。一般而言，這種意義上的催眠是普遍存在於我們的生活中的，如一般的商業廣告催眠。中等程度的催眠狀態稱為「感覺支配」。在這個階段，被催眠者會得到某種暗示，進入潛意識中的假體驗，當回到日常生活中時，被催眠者仍有可



能按照潛意識的指示而針對此情境採取積極主動的行動。最深的催眠狀態稱為「記憶支配」，這個階段的個體能看到自己的過去，因為過去全部記載在「潛意識」中。當被壓抑的過去，提升至意識層面時，便有可能找出解決目前心理困擾的方法。



催眠的實質是放鬆，在這種狀態下，人體潛能的發揮可以達到極致，進而產生一些相應的生理、心理效應。催眠療法通過引導受試者進入一種類似睡眠的狀態，在這種狀態中心理抗拒降低，對治療師的言語指示產生巨大的動力，內化治療師的語言，引起深刻的心理狀態變化，從而減輕或消除病人的緊張、焦慮、衝突、失眠等症狀。具體來講，催眠可以幫助治療轉換症

狀；治療心因性遺忘，以喚起被壓抑的記憶；對於情緒性反應狀態，則能達到宣洩情感的作用；治療睡眠障礙，尤其是緊張焦慮引起的失眠；減輕功能性疼痛，例如無痛分娩等等。催眠治療的範圍和應用的領域非常廣泛，身體、心理、靈性、精神等方面的疾病或隱患都可以借助催眠療法。還可利用催眠麻醉輔助外科手術，戒除酒精中毒或藥物成癮，釋放焦慮、悲傷、挫折感等各種負面情緒等。但催眠治療不適用於嚴重的精神分裂症患者和嚴重憂鬱症患者。

因此，從古至今，催眠療法一直存在於我們的日常生活中，它其實離我們很近，甚至是無孔不入、無處不在的。佛教醫學研究的重點在於人類身心靈的調治和守護，針對現代社會日益增多的心靈、精神等問題，催眠療法是一種較新的方法和嘗試，對醫生和病人都具有挑戰性。值得說明的是，催眠過程中，受試者要接受催眠師的大部分甚至全部的話語資訊，遵從他的引導或暗示。因此催眠師在一定程度上就有控制受試者潛意識的可能，故催眠師的人格品性和道德水準是比技術本身更加重要。

