

催眠 ABC

一台灣作家廖閱鵬先生，其中一本著作《催眠聖經》。

有關教授催眠的實際操作，載於第三章。其中又以「如何自我催眠」爲此章精華所在。

愚蒙特節錄此節如下：

如何自我催眠？

無論你是在什麼地方讀到這段內容，來，讓我們來做一次最簡單的自我催眠，很快你就能夠感受到自我催眠其實是一件很容易的事情，一點都不複雜。

請你把下一段讀完後，就閉上眼睛，照著我所說的方法來進行，很快就能夠完成這一生中第一次的自我催眠了。

首先，把書本放下來，輕鬆地站著或坐著，旁邊有沒有人無妨，只要別人不會突然來打擾你即可。然後，把眼睛闔上，感受一下關閉視覺之後整個人的身心狀況。接著，請你做三個比較深長的呼吸，通常在三個深呼吸之後，你會感到整個人更輕鬆，也更舒服。再來，這是關鍵之處，我要請你在心裡告訴自己：「現在我會慢慢從一數到二十，每數一次，我就進入更深的意識狀態，整個人會更輕鬆、更寧靜，等到數到二十的時候，我就會進入很棒的催眠狀態，身心都非常舒暢。」說完後，你就以三到五秒鐘的間隔，慢慢在心裡從一數到二十，這個過程是很享受的，當你數到二十，就請細細品味安詳、寧靜、舒適的催眠狀態，直到你覺得夠了爲止，再睜開眼睛，繼續往下閱讀。

好，我假定你已經做了這個基本的自我催眠練習，你是否感覺整個人更有精神，身心補充了更多的能量？

我到過很多地方演講催眠，剛剛那是我常常現場教導聽眾的簡易自我催眠法。雖然是這麼簡單的技巧，往往就帶給聽眾很多有趣的甚至出人意料的效果。

一般來說，自我催眠結束後，我問聽眾反應如何，他們都會告訴我，感覺很舒服，頭腦變得很清新，有的會說，現在眼睛看出來的世界變得比較亮，有好幾次，聽眾竟然告訴我，感覺整個人消失了，輕鬆無此。

現在我還要教你再增加一個技巧，這個自我催眠會更加完整。

當你數到二十，整個人進入很好的催眠狀態之後，接下來，你可以反覆自我暗示一句催眠金句：「每天，在各方面，我都愈來愈好！」（Every day, in every respect, I get better and better.）

我建議你至少反覆對自己暗示二十一次，暗示完畢後，你就可以睜開眼睛，感覺到整個人神清氣爽，容光煥發。

在一天當中，你可以多次這樣自我催眠，它前後可能只花五分鐘而已，所以你隨時都可以操作。尤其是睡覺前，更是自我催眠的最佳時機，你就按照這個程序進行，反覆暗示二十一次「每天，在各方面，我都愈來愈好！」之後，再告訴自己：「今晚我會睡得非常好，而且會在明天 X 點 X 分自動醒來，醒來以後，整個人活力充沛！」

當你能夠這樣做的時候，我會認爲你自我催眠的功力有六十分了。

學會自我催眠之後，你可以隨心所欲設計自己獨特需求的催眠指令，同時，你還可以針對臨時狀況，自行擬定對治的指令。

記得民國七十年我就讀心理系時，學校規定自一、二年級學生一律住宿舍，宿舍一到晚上十一

點就斷電。夏夜裡，氣溫高，室內悶，宿舍沒有電風扇，至於冷氣，門兒都沒有！由於校園裡多蚊子，所以上床時一定會掛上蚊帳。你可以想像，又睡在蚊帳，室內又悶熱，這是多麼不舒服的情境。

後來，我就現學現賣，用自我催眠的方法來克服。

上床後，鑽進蚊帳裡，我全身躺平，逐步放鬆身體各個部位，在放鬆的過程中，會感受到浮動的心慢慢寧定下來。

身體完全放鬆後，我把注意力轉移到呼吸。

把呼吸放慢，拉長，吸氣的時候，想像空氣好像是一條細長的銀線，從鼻子鑽進氣管，流入肺葉，帶來一股清涼的感覺，一點一點滲透到全身的皮膚……

大約十分鐘後，我開始感覺到全身清涼，彷彿被一團溫度涼爽得恰到好處的冷氣包圍著，於是就能舒適地入眠了，還可以好整以暇的，半睡半醒的，讓窗外田裡傳來的喧囂蛙鳴陪伴著我滑入夢鄉。

這就是簡單又管用的自我催眠，只要你掌握到這個原理，運用範圍可以遍佈生活中每個區塊。例如，當你生病的時候，可以在吸氣的時候，想像空氣化成一道具有治療功能的光，流至生病的部位，並且暗示自己，我的身體愈來愈健康！例如，當你必須上台報告，卻心臟跳動加快，開始怯場，你可以先在心裡告訴自己：「我會慢慢從一數到二十，每數一次，我就更放鬆，數到二十的時候，我就會冷靜清醒，充滿信心，上台報告的時候，我會口齒清晰，說話流暢，順利完成！」

當你達到這個地步，我會給你打八十分了。

