

### 主題 3：催眠

探討無形、靈界、神性等不可見之物與概念，催眠作為一個技術，給了我們相當寬闊的討論與想像空間。當梁廷毓在過去的節目強調鬼神可能的物質性時，神秘世界的物質感受（色）究竟能如何被定義？一個人信誓旦旦地說看到了形體、聽到聲音、聞到味道，是不是代表某件物體一定存在？從催眠的角度來看可能還真是不一定。如果擴張這個觀點，那麼整個世界、整個宇宙、萬事萬物，可能都是唯心、唯意識所造的；但這樣的觀點真的正確嗎？我們該如何處理客體及主體之間的微細差別？雖然這已是古老的哲學問題，但是在討論神秘學世界時，採取不同的立場，勢必會影響一個人的信仰及宇宙觀。藉由討論催眠來探討人的意識及感官作用，或許能幫助我們進一步回答這些問題？是故，本組的「跨維度播音」，邀請藝術家吳思嶽與其合作的催眠心療師王聖華，一同探究催眠的原理與應用。

吳思嶽是國立台灣藝術大學雕塑學系與國立台北藝術大學美術創作研究所畢業，其作品獲桃源創作獎及台北美術獎，亦曾參加國美館亞洲藝術雙年展，也在日本、中國、美國、義大利等國展出。其與劉玗共同創作的作品〈遺產之旅〉（2019）、〈逃逸路線〉

（2021）都運用了催眠的技術。吳思嶽在創作自述裡曾說，他的創作主題常遊走在人類與自然之間、當代科技與古老技術之間、現實與神秘現象之間，在這些連結中建立一套詮釋方法，來開啟某種跨越時序、物種與真實性的想像及世界觀。思嶽的作品運用了非常多有趣的神秘學技術與元素，除了催眠，還有重現跨物種感知的〈山羌模仿術〉、探討矮黑人古人種的〈名字嗎？我有很多個〉。這一集的訪談幾乎是對他的創作歷程與理念進行一次深入的爬梳。催眠心療師王聖華（小山），淡江大學教育心理與諮商所碩士畢業，目前是任林教育基金會諮商所副所長，其學習與實踐 NGH 近十年，為AAH / Seth 取向催眠師、ABMLP執行師，與和諧粉彩正指導師。小山老師擅長的議題有催眠、自我探索、創傷悲傷失落相關議題、原生家庭相關議題，曾受邀請參加藝術家吳思嶽與劉玗的創作計畫〈遺產之旅〉

（2019）、〈逃逸路線〉（2021）。在節目裡，小山老師為我們詳細介紹什麼是催眠、催眠的種類、催眠的六種深度狀態、催眠如何能幫助我們面對不同的關係，以及催眠如何幫助我們思考前世今生、靈魂、鬼神等神秘學面向。

### 作品〈遺產之旅〉

〈遺產之旅〉這件作品是一個觀眾戴著耳機、進入到一個空間。那個空間有點像是一個無人劇場，空間裡有一些燈光，或是聲音的變化。而耳機會導引觀眾轉換不同的位置觀看；它的觀看比較像是一種凝視，或者，它不是一個有影像式的觀看。它單純只是一個空間，以及一種氛圍的變化的觀看。那這件作品那時候是在 C-LAB 展覽，策展主題跟規訓有關，所以其實作品某個程度上是在回應這個主題。我跟劉宇在構思這件作品的時候，因為這並不是在我們創作脈絡裡面所熟悉的主題，所以其實我們一方面是依照著我們經驗過的事情，或是看過的事情，去想像這件事情怎麼可以被建構起來。我們使用了一些我們所經歷過的或者是自己感受的東西，結合我們所讀到的歷史資料，設計了四個章節，包括比如說我們之前去過德國的集中營，還有像台東的岩灣收容所。

我們想要用一種比較不同的方式，去看一種歷史濫觴。因為規訓這件事情或是被禁錮、身體囚禁這件事情，其實很常跟一種歷史錯誤綁在一起。但是，除了我們判斷對錯的這個道德問題之外，是不是有其他的方式可以看它？以一種療癒，或是很感覺的事情，去解套這個對和錯的問題？所以基本上耳機裡面播放的內容，就是催眠；催眠是一個貫穿觀眾整個旅程的方式。譬如說，我們很常有一個經驗就是我們帶著耳機進去參觀博物館、聽導覽。在聽導覽的時候，你會對一個物件有更多的認識。那個更多的認識會讓你覺得說我好像看到了它更多的東西、超越它的東西；譬如說你知道它的歷史、它的脈絡之後，你好像看到更多更超越的事情。而我們在這個展覽整個形式上的設計，會比較傾向是用這樣子的方式，就是它其實不是讓你真正地看東西；你看的東西其實在你腦中，透過聲音的引導，讓你去看到更多東西。像是我們在展場中間設計了幾個方形的、有點看起來像是一個水泥塊的物件，那它其實是在談集中營的房舍，用一個很抽象的形式。

### 作品〈逃逸路線〉

其實我們在十年前的時候有做過跟這主題相關的一件作品，所以〈逃逸路線〉其實有點像我們十年前做的那個作品的重製版；但基本上還是重新做了一件作品，只是說裡面相關的主題

是一樣的。這個作品在談兩個末日預言；這兩個末日預言事件的主事者都是台灣人，只是一個發生在台灣，一個發生在美國。其中一個融合了一些基督教教義跟它的世界觀；它其實有點包羅萬象，是把很多不同的信仰體系融合在一起，但終究還是一個比較偏西方基督教式的一種末日觀。另外一個比較是中式的，一種八卦或是易經的方式；我覺得我全部解釋下去可能會解釋太多，但基本上它是一個是西方、一個是東方的，有點像是一個對照關係。那其實這兩個事件它在當時都引發蠻大的社會新聞，其中一個是在1996年，它預言台灣在那段時間會進入末世，然後世界整個會進入一個世界大戰的狀況。它後來帶著許多信徒逃亡到美國，然後預言上帝會乘著飛碟下來拯救他們。另外一個是在2010年左右，一個叫王老師的預言者，預言了台灣會發生大地震、斷成兩半。

我們在做研究的時候發現，這兩個主事者其實都對他們自己所預言的敘事有一個很完整的世界觀。在這樣子的狀態之下，他們帶領著這些信眾，同時製造了這些敘事。他們同時也製造了很多看起來像是敘事中的物件。某個層面來講，你會覺得很像是在看一個科幻小說，而他們的狀態，其實是在一個現實世界裡，實踐了這些科幻。這些東西被實踐的時候，那個科幻好像變得不只是一種虛構的狀態。這些事是我們有興趣的，也就是這些信念如何去製造了敘事、製造了物件、製造了這個世界。如果稍微對催眠有一些認識的人，可能會知道說這裡面使用的，其實有點像是催眠帶你進入前世今生的那個方法。因此，我們便透過這個方法，把劇本嫁接在這個方法上，讓整個作品的結構可以發展。

因為這兩個事件都在當時被媒體大肆的報導過；基本上，媒體都會以一種詐欺犯的方式收場，就是視這兩個主事者為詐欺犯，然後這些追隨者都是不正常的人。但在我自己私人的思考裡面，我會覺得沒有人是正常或不正常，差別在於你相信的到底是什麼。其實說真的，我覺得這兩件事情對我來說是兩個很浪漫的事件，因為這些人全心全意地去相信上帝會乘著飛碟來拯救他們，然後他們真的在美國那個地方完成了一些事情、搭了一個祭壇，然後相信這一些修煉會為他們帶來一個美好的未來。這件事情、那種信仰的狀態，對我來講是很感人的。催眠它是一個製造空間的方式。這件作品不斷地回溯每一個當時發生的事件場景，或是說當事人所影射的心理狀態，所以其實我也一直在揣摩著某一種信仰的狀態到底是什麼？信仰跟瘋狂這件事情有時候只有一線之隔，只是說我們怎麼去定義這件事情是正常或不正常。

這件作品裡面有一個比較跟之前不一樣的設定，是催眠師不只是製造空間的那個人，同時他也控制時間。催眠師其實很常會做的一件事是倒數與彈指。譬如說我們現在要帶領你進入下一個空間，我們會說 3、2、1，接著就是一個彈指的聲音。這一個倒數的過程其實是一個不停斷的時間控制；它會知道什麼時候該帶你到下一個地方，然後什麼時候該讓你停在這裡一下，以及什麼時候該讓你在什麼地方轉換到什麼空間。這個控制時間的方法也關乎到想像末日這件事情，我們現在其實有很多末日的預言，不管是大家有相信或沒相信，總會有一些、有一部分的人感到焦慮。那個末日很像一種時間感的追溯，就是你越來越接近、越來越接近、越來越接近，接近到臨界點的時候，它就這樣咻一下，不管有沒有發生，那個點就是到了。那有可能，又有另外一個末日預言出現，那又是一個不斷重複的一個狀態。其實我覺得，就我有生以來，我覺得好像一直不斷出現這些預言跟事件，然後我們也不斷地在面對災難。這東西是一個持續性，它不會有一個結束，但它就是一直輪迴、一直輪迴，一直往前、一直往前、一直往前。或許不是輪迴，而是一個一直往前推的一個狀態。這個時間感就會牽涉到我想像催眠的這種時間感。對我來講，這兩個好像有一種蠻重疊的、對於時間掌握的一種感覺。這是其中一個我們使用催眠的主要原因。

EP7「繞過意識批判、找到自己的內在資源：專訪催眠心療師王聖華（小山）」，  
訪談重點節錄

催眠療癒是一個透過語言的引導，讓催眠師可以陪著被催眠者一起進到他的內心世界，探索他的內在世界。催眠是一種繞過我們意識批判的一個與內在接觸的方式。當我們繞過我們的意識批判，我們邏輯理智裡的那些不可能啊、這個沒有辦法啦，或是怎麼會這樣子，這些批判消失了之後，其實我們更能夠跟內在連結。我們會知道我們真的想要的是什麼、想要去哪裡，或者是我們曾經有得到什麼樣的資源。催眠是一個注意力的集中。我們其實平常很常進入到催眠的狀態，像是所謂的心流，其實是一個催眠的狀態。有時候開車或是騎車，一上車，怎麼突然就到了，我不知道剛剛回家的路上到底是左轉還是右轉還是停紅燈。其實那就是一個催眠的自動化狀態。

在催眠秀裡面，你會發現說其實燈光，還有聲音、會場的音樂，還有你上到舞台上，你本身就進到一個催眠狀態了。大部分的人上台了，如果在上面不聽從指令的話，可能

就是會尷尬。你會覺得哎呀好不舒服，所以上去了，其實代表一個同意說我上了舞台了，這也是一個催眠一個環節。所以在催眠的舞台秀裡，它有層層的環節，並不只是把人抓上台而已。人在台下的時候其實催眠是做了很多的篩選。他做完了篩選，才把那些敏感度比較好的、比較有反應的，從觀眾席上抓上來。我們催眠最常使用的是六個深度。越深，當然就進到越潛意識，我們的意識層面也就越來越少。在療癒裡面，或許深度二或三就可以做很多的探索了，甚至到深度四。但是舞台催眠，當你被篩選了、站上舞台了，你可能就已經在三了。催眠師引導一下，你就變到四到五。所以他們會看到不存在的東西，或者是他會看不到催眠師的存在。

催眠的第一個深度，是我們說的小肌肉，像是眼皮可能會張不開。第二個深度，就是大肌肉；你的手臂可以被催眠師的指令所引導，做出一些動作。像是催眠師邀請你想像你的手很輕，你的手就會自動浮起來的感覺。第三個深度就是全身的肌肉；你可能全身肌肉會變得很僵硬。第三個深度也有忘記數字的效果；就是你可以忘記某一個數字。當我邀請你數 1 到 5，但是說你會數成 1、2、3、5，你就很自然地跳過了 4，很自然地跳過。來到深度四的時候，你可以遺忘更多東西，比如說你的名字，逐漸地可能說不太出來。還有我們有在做催眠的止痛，在法國已經在做這種麻醉醫師在做催眠，那小手術他都不需要用麻藥，而是直接用催眠的方式，讓他感覺不到疼痛。深度五的話會是看到原本沒有的東西，也就是無中生有。比如說催眠師邀請你保持在那個深度、打開眼睛，你會看到原本什麼都沒有的牆上出現一個時鐘。有一些人到那個深度的話，他可以看到原本不存在的東西；因為這是我們的想像，所以我們的大腦會把它當成是真的。那進到最深的深度的時候，深度六，叫做視而不見。你可以引導被催眠者看不見原本存在的東西。比如說，我們的老師之前有做一個舞台秀的表演，他會說待會我數到 3，你眼睛張開的時候，你就看不見催眠師，但是你聽得到我的聲音。那個被催眠者的眼睛張開，就看不到老師；你可以看到他們的反應就是老師好像消失了，但是其實他眼睛還是看得到，只是他反應給大腦的潛意識是告訴你說，那個東西不存在。

我們在跟人應對，其實就是兩種面向，一種是我自己跟自己的關係，還有一種是我跟他人的關係。當然還有第三種面向，就是我跟無常的關係。所以我可以我很常地透過這幾個面向，加深我對於我自己的認識、我對於我自己的了解、我對於我自己能夠找到「我自己其實是完整的」、「我自己其實是好的」，來去陪伴他，讓他感受到「其實我是能做到的」，

接受自己的一切。在催眠的情境裡面，我可以透過跟自己的對話，可以透過跟我們內在的智慧對話，或者是我們會講說我們跟自己的器官對話，透過對話的方式，來去讓自己知道說：你很好喔。是你自己告訴你自己，你很好；你自己告訴你自己，你真的做得很不錯。自己可以感受到那個好的時候，其實一切都改變了。

如果是他人的關係的話，對我來說，沒有一定要放下，或者是我沒有一定要接受；重點是能不能夠好好地過生活。每一個人對於「好好過生活」的定義都不太一樣，那確實有一些人會覺得我要放下、我要接納、我要愛與包容，才能夠往前走。但我後來發現其實不一定只有這樣他才能夠好好的生活，他也可以，我們講所謂的同理，但不一定可以同意。我可以知道事情的發生，我也可以用我現在已經重新看過、或是重新整理過的自己，來往前走。那我不一定要寬容他，我不一定要接納這件事情。很多過去的創傷，或者是別人對你很殘忍的對待、很不好的對待，現在此時此刻其實已經不在旁邊了。但我們會這麼難過，是因為以前過去的經驗，那我們確實花了很多的精力在安慰自己的過去，還有花很多精力，害怕那個之前曾經發生的東西。這是很自然發生的。那我們怎麼樣可以把那些精力、把那些能量拉回到現在？怎麼樣好好地對待自己？那或許他就可以帶著這個我們原本就有的往前走了。

而自己跟無常的關係，其實就是個人的價值觀，你如何面對生命。譬如說出生或者是死亡，或者是意外。我們講無常是一種你沒有辦法控制的事件的發生，不管是心情也好，或者是事件也好，或者是生老病死也都好。那就回到我一開始講的，只要你覺得好就好；只要你覺得可以好好地過生活，那你對於無常的關係，對你來說就是正常的。因為每個人跟無常的關係都不太一樣，譬如說死亡，每個人對於死亡的定義都不同，不同宗教也當然不一樣。每個人面對死亡需要的時間也不太一樣，所以我沒辦法也不會去定義說這個方式是好的，而是我可能會陪著那個人去探索，死亡對你的意義是什麼？