

【每期話題】

# 把握當下——從前世催眠熱談起

編輯組

最近臺灣媒體及民間吹起一股探索前世的熱潮，不僅坊間書籍大行其道，倡導「前世療法」的醫師、治療團體也紛紛出籠，電視臺更延聘外籍「催眠大師」公開表演。

追溯這股前世熱的原因，有人認為與社會人心不安及與佛教輪迴觀深入民間有密切關係。事實上，臺灣「一窩蜂」跟進的文化，由來已久，從早期大家樂、股票、飆車，到後來的挫魚、抓娃娃機的風行，顯示了轉型中的臺灣社會，人心無依的窘態。因此，學習自我身心的安頓，雖是老生長談，卻是必須重新正視的問題。

催眠治療通常用於治療情緒困擾的患者，但醫界普遍認為療效有限。從催眠中找出潛在記憶中的不愉快經驗

，以解釋現在的處境，是可提供患者某一程度的心理安慰，但性格缺陷、人際關係問題，仍須長時間的心理治療，一味藉單一的方式——催眠，來尋求解決，恐非治本之道。

至於電視媒體的「催眠表演」則已脫離治療目的而淪為電視秀，在娛樂效果外，所牽涉的道德、醫療、社會、宗教層面等問題，確實令人擔憂：被催眠者在大眾面前坦誠自己的隱私，事後造成情緒困擾，如何補救呢？

佛教主張輪迴，但不認為有個不變的「我」可以從今生投向他生，生命是五蘊（色、受、想、行、識）和合而成，是刹那變化而相續不斷的一個系列，沒有兩個相續的刹那是相同的，因此前世的身心，已不同於現世的身

心。其次，因果雖相續，但其關係十分複雜，現在的果不見得是催眠出的前世那個因所造成，也可能是現世的緣所締造的。

而所謂的前世、今生、來世的說法，是一種時間的切割，就如同過去、現在、未來，時間每一刻都在遷流當中，也沒有一個註定宿命、永恆不變的過去或未來。真正的生活，是眼前的瞬間，不是已經死掉而消逝的過去記憶，更不是尚未出生的未來。

現在的問題，應在現世中找到原因，與其追溯到不可知的宿世前生，倒不如看清現世因緣，把握當下，作適切的努力，才是佛教所要引導的人生觀。

何不把握今生，安頓身心！