

奥秘小丛

[日] 美童善彦 著

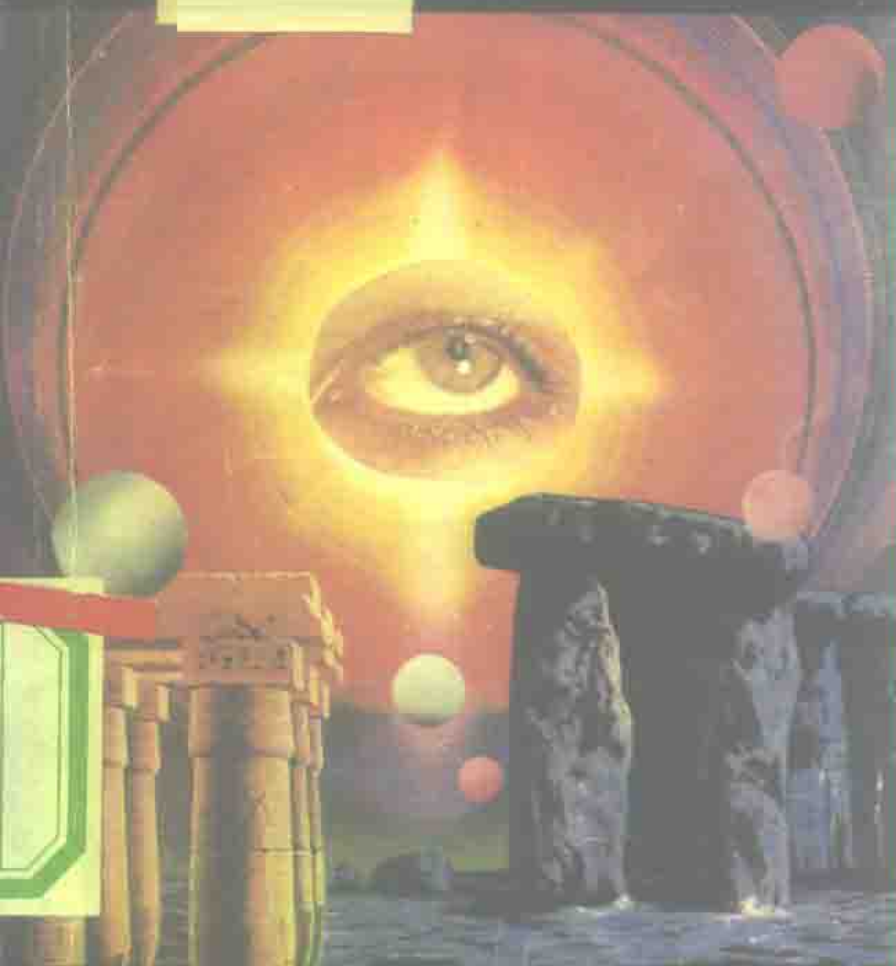
# 催眠术入门

沈英甲 吕萍萍 译

KUI RUMEN

KUI RUMEN

KUI RUMEN



海潮出版社

HAICHAO CHU BAN SHE

● 奥秘小丛 ●

# 催眠术入门

〔日〕美童春彦 著

沈英甲 译

吕萍萍

海潮出版社

1991年·北京

责任编辑：梁皎皎  
封面设计：秦文清

催眠术入门

〔日〕美童春彦 著

沈美甲 译  
吕萍萍

海潮出版社出版

（北京西三环中路19号）

华利国际印刷合营有限公司印刷

787×960毫米 1/36开本 印张：4.375 字数：71千

1991年3月第1版 1991年3月第1次印刷

ISBN7-80054-069-3/B·5

印数：11000册

定价：1.95元

## 内容简介

催眠术作为一种古老而又神秘的医术，在漫长的历史中它一直被视为歪门邪道，没有受到应有的重视和科学的对待。但它却仍被人秘密传授下来，历经劫难而不夭，以旺盛的生命力正逐渐展示它的庐山真面目，为一般人所了解和运用。

本书共分七章，着重介绍催眠术的起源、催眠术的施加法、催眠术的点醒法以及催眠术治疗疾病等方面内容。旨在普及催眠术的科学知识，为哲学界、医学界人士及热心于催眠术科学的研究者提供参考。

## 译者的话

“催眠术”这个名词多少年来我们是只知其名而不知其详，有相当多的一部分人甚至将催眠术与封建术数等量齐观，将它列入必须“扫荡”的迷信活动之列。那么催眠术究竟是怎么回事，它能解决哪些问题呢？

睡眠和做梦恐怕是人类最早意识到的精神现象了，千百年来它启发了许多学者去揭开其中的秘密，并希望利用它。催眠术逐渐形成一门学科恐怕是近一二百年的事，正如本书中谈到的，著名心理学家弗洛伊德就曾深入研究和实施过催眠术，他也是最早研究“梦”的学者之一。而在弗洛伊德之前就已有有人实际应用过催眠术了，尽管当事人并没有意识到。在我国古代有“托梦”之说，译者以为那实际上指的就是催眠过程。

从催眠术的实施过程看，它并不神秘，那些将人诱导进催眠状态的手段利用的就是人们共有的精神反应。所以重新认识催眠术，还催眠术以本来面目，应当是科学工作者的义务。

这本小册子是有有关催眠术的发展历史和具体应用的

知识性读物，作者是日本一位颇富阅历和学历的心理学家。通过阅读本书，读者不难初步了解催眠术的来龙去脉，以及它究竟能解决哪些问题。

催眠术的确是一种十分有效的治疗手段，它可以有效地治愈相当多的精神疾患，同时它还可以作为治疗其他疾病的辅助手段。它不需要复杂的设备和昂贵的费用，但是对实施催眠术的催眠师来说，丰富的人生经验和热心是必不可少的，这些条件有时会决定治疗的成败。诚然，催眠师在某种程度上是可以左右进入深度催眠状态的患者，正因为如此，催眠术的实施就必须在严格的法律监督之下进行，不可视为儿戏。

此外，过分强调催眠术的效用也是不对的。事实证明，催眠术不是包医百病的手段，它的应用范围是有限度的。目前，国外许多学者仍在进一步深入研究催眠现象，以期利用这一现象。有人发现，在催眠状态中人的记忆力极佳，甚至可以在几天之内把从小学到大学的全部课程“灌输”进被催眠者的大脑之中，倘若真能做到这一点，人类的“有效”生命就大大延长了。睡眠与催眠不是一回事，但有相近之处，那么能不能通过自我催眠，大大缩短占人生三分之一的睡眠时间呢？我们还可以提出许多设想。

现在国内有许多有识之士正致力于研究催眠术，这

是一个可喜的现象。中国人口多，有精神疾患者的比例也相当高，如果能对症施以催眠术，对这些人来说不啻是件大好事。

译者也注意到这么一个现象，在我国兴起的“气功热”中，有不少场合发生的练功反应都与催眠状态十分相似，当然不是指所有的气功。译者本人曾接触过多位气功师，相信“气”这种东西（目前我们还不能确指这是一种什么物质，如能场或其他）是客观存在的，但译者所见到的有的“自发功”与轻度和较深度催眠状态的反应十分相似。所以译者以为，或者有些“自发功”是气功师的暗示和患者的自我暗示造成的催眠状态，或者某些气功与催眠术有相近之处。关于以上问题，译者还要进一步研究，也希望聆听有识者的指教。

正如本书中谈到的，运用催眠术是一件十分负责而严肃的事，实施催眠术者必须遵守法律的约束和道德的规范，这是丝毫含糊不得的。同时对于患有精神疾病的人来说，也要慎重择医，以免给犯罪分子以可乘之机。

我们译出这本小册子的目的，一是为催眠术正名，二是普及催眠术知识，打破人们对它的神秘感和畏惧感。如果浏览过本书后，读者朋友们能对催眠术和它的用处有了一个初步的了解，我们就感到十分欣慰了。这本小册子也想到起到抛砖引玉的作用，希望国内学者写出我国

自己的催眠术研究专著来。

由于学识有限，译本恐有错疏之处，期待读者指正。

沈英甲 吕萍萍

1989年1月



## 目 录

<b>第一章 何为催眠术</b> .....	(1)
<b>第二章 催眠术的实施</b> .....	(7)
实施催眠术前的准备.....	(7)
易于进行的检查.....	(21)
催眠诱导的技术.....	(30)
催眠状态的深度和加深的方法.....	(41)
<b>第三章 催眠术的源流</b> .....	(57)
<b>第四章 意识与潜意识</b> .....	(77)
<b>第五章 唤醒被催眠者的方法</b> .....	(93)
<b>第六章 用催眠术治疗疾患</b> .....	(98)
<b>第七章 接待患者</b> .....	(110)
<b>作者后记</b> .....	(126)

## 第一章 何为催眠术

### 在诊室里

“请你轻轻坐在这把椅子上。”杰卡尔博士说。春菜按照博士的吩咐，默默地坐在椅子上。

“对，就这样。现在你微微闭上眼睛，用腹部深呼吸，深呼吸……让空气充满你的腹腔……然后平稳地呼气，把空气全部呼出，现在稍微停顿一下，好了，再做深呼吸……平稳呼气……。”春菜暗想，这就是人们常说的催眠术啊。终于，在这一吸一呼中，春菜逐渐进入了催眠状态……



这里是杰卡尔博士的研究所，既是“梦”的研究所，

也是精神神经科的诊室。杰卡尔博士的年纪刚好相当于春菜的父亲，从第一印象出发，凭着杰卡尔博士敏锐的目光，他觉得春菜是一个容易合作的姑娘。

中本春菜现年17岁，在东京中央线附近的一所私立高中读三年级。她在初中读书时就着迷于教音乐的“小百合”老师——吉永英子老师。她带领春菜来到杰卡尔博士的诊室。

“深呼吸……平稳呼气……”杰卡尔博士继续发出舒缓的指导声。

春菜仿佛听到这声音是从某个极远的地方传来，从她一侧耳朵传入大脑，在她的身体内与血液一起流动，然后又从另一侧耳朵离开身体，飘然而逝。春菜心中缓慢但清晰地体会到这种感觉。在这种静谧的气氛中，春菜不知不觉间失却了一切抵抗，全部身心沉浸在一种不可思议的美妙余音中。

过了一会儿，杰卡尔博士轻轻说：“你已经经历了一场真正的催眠术，你只能听到我的声音就是证明。”一直默不作声的春菜点了点头。在这间越来越显得肃静的房间里，春菜正象杰卡尔博士说的，除了他本人的声音外，她的确什么也听不到了。

## 何为催眠术

“催眠术”这个词想来许多读者都听说过，而且可能把这个词的含义同魔术或仙道等量齐观，并且也是这么理解的吧。确实，在世界各地自古以来人们就把类似祈祷、占卜、治病的法术、祭奠死者和诸神、基督教传教士的秘术、日本古代的潜行者以及妖术等，视为宗教咒语一类的神秘玩意儿。即使在现代，在菲律宾的棉兰老岛和巴布亚·新几内亚的腹地，当地未经现代文明熏陶的部落民仍在运用巫术治病、求咒符，以及确定将来的方针大计。可见这些东西并不光是原始社会才有的。即使在日本和美国这样的文明发达国家里，除了笔者在这本书中谈到的近代医学领域的催眠术外，那些新兴宗教、女巫降神等等都根深蒂固地存在着。催眠术一词（Hypnotism）原本出自希腊神话中的睡眠之神（Hypnos）一词，望文生义可知是“催促睡眠”之意。

正如本书第三章将要谈到的，催眠术是19世纪中叶英国学者詹姆斯·布莱德最早提出来的，此后许多学者指出，催眠状态，也就是一般的睡眠状态是布莱德根据自身的体验发现的。据说“催眠术”一词最早在日本使用并在人群中确定下来是在明治二十年（1887年）以后，迄今刚好100年。

催眠现象的本来状态正象笔者稍后将要谈到的那

样，是“暗示”这一心理作用的最终结果，不过在催眠术中确实总使人觉得有一种说不清的神秘气氛。

俗话说，疑心生暗鬼。一个人在黑道上走着，心中惴惴然觉得四周阴森可怖，就连平素司空见惯的芒草，猛然间也会视为鬼魂。这句俗话说明的就是由于暗示作用产生的一种错觉，这是一种心理现象。与此相仿，对来说如果某种现象超出了一般常识或知识的范围，比如某种把握不住的东西、某种不确定的东西等，尽管说不出为什么，但就产生了恐怖感。一旦了解了那种事物的本象，原来并不是什么阴森可怖的事情。

催眠术就是这样。

“术”这种说法常会招致误解，不少学者提出把这种现象称为“催眠”或“催眠现象”就可以了，但笔者还是认定了人们早已听惯了的“催眠术”的说法。

### 催眠术和梦

催眠与睡眠不是一回事。但是在实施催眠术的时候，时常要用到“睡眠”这个词，因为被实施催眠术的人从旁看去的确处于一种半睡眠的状态，因为他很容易领会“你睡吧”或“你睡着了”一类暗示性的指示。此外，进入催眠状态时与我们在睡眠中做梦的情况也具有十分相似的特点。

比如梦，它肯定是我们意识的一部分，但是与我们平素白天的意识几乎是脱离的。在梦中，被隐藏在人们心底深处的不合情理的愿望和欲望被体现出来，同样情况在催眠状态中也会发生。通过催眠术为中本春菜治疗的杰卡尔博士同时也是梦的研究者，原因就在于此。

正如读者都知道的，对梦的研究是从距今约百年前、19世纪末的奥地利医学家、心理学家弗洛伊德开始的。后面笔者将要谈到，弗洛伊德原本是研究催眠术的，进而又开始了梦的探求。

似乎可以说，催眠术也好，梦也好都与一般意识稍有不同，它介于某种意识过程的中间，是与人的心理本态有关的一种生理机制。任何人都想把心理本态牢牢地掌握在自己手中，但也有许多出乎意料的情况，这对理解催眠术具有十分重要的作用，所以在本书第四章中还要谈到。

### 催眠术的功过

催眠术在精神医学和临床心理学方面，是一种极为有效的方法，不过笔者在这里要提醒读者朋友们注意这样一个事实：原则上催眠术的确是任何人都能运用的，它可以使人沉浸在一种好象暂时操纵了他人心理的奇妙优越感中。但是催眠术如果不考虑医学及心理学的基础

知识，往往会伴随着种种弊端和危险。

本书在尽可能详尽地触及催眠术的理论和构成这种现象的本源的人的意识构造的同时，对具体实施催眠术也要通过图片进行周到细致的解说。

所以如果通读过本书，读者就会很快成为精通催眠术的人。但是没有明确目的和充分依据的催眠术是有百害而无一利的，这一点请读者朋友们务必注意。

本书旨在使读者朋友们通过客观、科学地理解催眠术这一现象，使随意且无意义的催眠术对你起到难以奏效的作用。

在读者朋友们留意这些提醒之后，那么我们就可以进入下一章了。

## 第二章 催眠术的实施

### 实施催眠术前的准备

#### 波普·霍普的催眠术

在过去美国电影的黄金时代，有一部以宾克·克罗斯比和波普·霍普为主角的音乐喜剧系列片，称为“纪行片”。其中有《阿拉斯加纪行》、《新加坡纪行》、《夏威夷纪行》等。

在经历过许多愉快的冒险事件后，影片总是让波普·霍普斜眼看着影坛歌星、漂亮的女主角宾克·克罗斯比和德罗希·拉莫阿。这段画面成了该系列片的惯例，不过只是在《摩洛哥纪行》中剧情打破了这一惯例，因为德罗希·拉莫阿成了波普·霍普的密友，而宾克·克罗斯比则失恋了。剧中，波普·霍普暗中向漂亮的女主



角施用了催眠术。

### 暗示与被暗示

在你的孩提时代，当你在路上跌倒蹭破膝盖的时候，母亲会一边温柔地为你抚摸伤口，一边哼着一段“咒语”——疼啊疼啊，都跟着天狗飞去吧！”你有这种经历吗？于是疼痛神话般地消失，你脸上重又绽出笑容，又开始精神抖擞欢天喜地。我们把这种效果就称为“暗示”。

所谓暗示就是“在无对抗态度条件下，用含蓄、间接的方法对人的心理和行为产生影响。这种心理影响表现为使人按一定的方式行动，或接受一定的意见或信念。”人是软弱的，任何人都有易于接受暗示的素质，也就是具有被暗示性。

别人说了些看法，然后自己便不假思索地接受了，尤其当对方是地位较高或是受人尊敬的人的话，马上就会抛弃自己原有的想法，转而服从这个人的意志，即便他的话毫无道理也深信不疑。这种被暗示性，依人所处的环境和气氛，以及周围的状况不同而大相径庭。在纳粹德国以及把祖国视为“神国”的军国主义时代的日本，人们信仰那种宗教般的迷信就是实例。

催眠术正是利用了人所具有的这种被暗示性。

在日本群馬县发生的私刑杀人事件以及浅间山庄发