



廖阅鹏催眠圣经

Yuepeng Liao's Hypnosis Bible

廖阅鹏 著

廖阅鹏，心理学士、佛学硕士，专业催眠治疗师，AAH美国催眠治疗师学会催眠导师、亚洲总监，从事催眠治疗、催眠教学逾二十年。近年来行走海峡两岸，讲授华人区最权威、最系统、最受欢迎的催眠课程，学生遍布整个华人催眠界。

廖阅鹏是第一位将灵修的核心“保持觉知”融入催眠理论的催眠大师，他建立了具备中国文化特色的超个人心理学催眠理论，将“廖氏催眠”与现代心理学、东方修行体系巧妙地衔接成一个整体，在众多催眠流派中独领风骚。

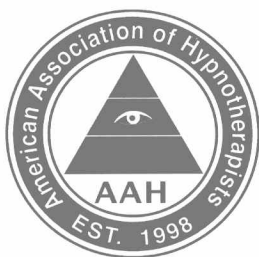
曾出版《每天用一点神奇催眠术》《AAH催眠教学讲义》《催眠圣经》《灵魂炼金之旅》等多种著作；并录制发行超过40张催眠CD，包括《探索前世今生》《超级放松》《自信与自我肯定》《催眠帮你轻松减肥》《催眠帮你睡好美容觉》等，反响热烈。

欲下载催眠录音，了解最新催眠课程信息，请至：

廖阅鹏催眠网：<http://www.liaoyuepeng.com>

廖阅鹏博客：<http://blog.sina.com.cn/liaoyuepeng>

廖阅鹏微博：<http://t.sina.com.cn/liaoyuepeng>



本书包含AAH催眠教学讲义之全部精华，
是廖阅鹏老师催眠教学的完整教材。

AAH催眠导师廖阅鹏：

二十一世纪的催眠，是身心灵全方位平衡发展的催眠。

二十一世纪的催眠，是每一个人都可以运用的催眠。

二十一世纪的催眠，是启动高级电路的催眠。

廖阅鹏催眠圣经

Yuepeng Liao's Hypnosis Bible

廖阅鹏 著

— 楔子 一切都是最好的安排 —

从前有一个国家，地不大，人不多，但是人民过着悠闲快乐的生活，因为他们有一位不喜欢做事的国王和一位不喜欢做官的宰相。

国王没有什么不良嗜好，除了打猎以外，最喜欢与宰相微服出巡。

宰相除了处理国务以外，就是陪着国王下乡巡视，如果是他一个人的话，他最喜欢研究宇宙人生的真理。他最常挂在嘴边的一句话就是：“一切都是最好的安排。”

有一次，国王兴高采烈地到大草原打猎，随从们带着数十条猎犬，声势浩荡。

国王的身体保养得非常好，筋骨结实、肌肤泛光，看起来就有一国之君的气派。随从看见国王骑在马上，威风凛凛地追逐一只花豹，都不禁赞叹国王勇武过人！

花豹奋力逃命，国王紧追不舍，一直追到花豹的速度减慢时，国王才从容不迫弯弓搭箭，瞄准花豹。嗖的一声，利箭像闪电似的，一眨眼就飞过草原，不偏不倚地钻入花豹的颈子，花豹惨嘶一声，仆倒在地。

国王很开心，他眼看花豹躺在地上许久都毫无动静，一时失去戒心，居然在随从尚未赶上时，就下马检视花豹。

谁想到，花豹就是在等待这一瞬间，使出最后的力气突然跳起来向国王扑过去。

国王一愣，看见花豹张开血盆大口咬来，他下意识地闪了一下，心想：“完了！”

还好，随从及时赶到，立刻发箭射入花豹的咽喉，国王只觉得小指一

凉，花豹就闷声跌倒在地，这次真的死了。

随从忐忑不安地走上来询问国王是否无恙，国王看看手，小指头被花豹咬掉小半截，血流不止，随行的御医立刻上前包扎。虽然伤势不算严重，但国王的兴致已经被破坏光了，本来还想找人来责骂一番，可是想想这次只能怪自己冒失，还能怪谁呢？所以闷不吭声，大伙儿就黯然回宫去了。

回宫以后，国王越想越不痛快，就找了宰相来饮酒解愁。

宰相知道了这事后，一边举酒敬国王，一边微笑着说：“大王啊！少了一小块肉总比丢了一条命来得好吧！想开一点，一切都是最好的安排！”

国王一听，闷了半天的不快终于找到宣泄的机会。他凝视着宰相说：“嘿！你真是大胆！你真的认为一切都是最好的安排吗？”

宰相发觉国王十分愤怒，却也毫不在意地说：“大王，真的，如果我们能够超越‘我执’，确确实实，一切都是最好的安排！”

国王说：“如果寡人把你关进监狱，这也是最好的安排？”

宰相微笑着说：“如果是这样，我也深信这是最好的安排。”

国王说：“如果寡人吩咐侍卫把你拖出去砍了，这也是最好的安排？”

宰相依然微笑，仿佛国王在说一件与他毫不相干的事。

“如果是这样，我也深信这是最好的安排。”

国王勃然大怒，大手用力一拍，两名侍卫立刻近前，他们听见国王说：“你们马上把宰相拖出去斩了！”

侍卫愣住，一时不知如何反应。

国王说：“还不快点，等什么！”

侍卫如梦初醒，上前架起宰相，就往门外走去。

国王忽然有点后悔，他大叫一声说：“慢着，先拖去关起来！”

宰相回头对他一笑，说：“这也是最好的安排！”

国王大手一挥，两名侍卫就架着宰相出去了。

过了一个月，国王养好伤，打算像以前一样找宰相一块儿微服私访，可是想到是自己亲口说把他关入监狱的，一时也放不下身段释放他，叹了口气，就自己独自出游了。

国王走着走着，来到一处偏远的山林，忽然从山上冲下一队脸上涂着红黄油彩的蛮人，三两下就把他五花大绑，带回高山上。

国王这时联想到今天正是满月，这一带有一支原始部落每逢月圆之日就会下山寻找祭祀满月女神的牺牲品。

他哀叹一声，这下子真的是没救了。心里很想跟蛮人说：我乃这里的国王，放了我，我就赏赐你们金山银山！可是嘴巴被破布塞住，连话都说不出口。

当他看见自己被带到一口比人还高的大锅炉，柴火正熊熊燃烧时，更是脸色惨白。

大祭司现身，当众脱光国王的衣服，看到他细皮嫩肉的龙体，大祭司啧啧称奇，想不到现在还能找到这么完美无瑕的牺牲！

就在这时，大祭司忽然发现国王的左手小指少了小半截，他忍不住咬牙切齿咒骂了半天，忍痛下令说：“把这个废物赶走，另外再找一个！”

原来，今天要祭祀的满月女神，正是“完美”的象征，所以，祭祀的牺牲品丑一点、黑一点、矮一点都没有关系，就是不能残缺。

脱险的国王欣喜若狂，飞奔回宫，立刻叫人释放宰相，在御花园设宴，为自己保住一命，也为宰相重获自由而庆祝。

国王向宰相敬酒说：“爱卿啊！你说得真是一点也不错，果然，一切都是最好的安排！如果不是被花豹咬了一口，今天连命都没了。”

宰相回敬国王，微笑说：“贺喜大王对人生的体验又更上一层楼了。”

过了一会儿，国王心念一动，问宰相说：“寡人保住一命，固然是‘一切都是最好的安排’，可是你无缘无故在监狱里蹲了一个月，这又怎么说呢？”

宰相慢条斯理地喝下一口酒，才说：“大王！您将我关在监狱里，确实也是最好的安排啊！”

他饶富深意地看了国王一眼，举杯说：“您想想看，如果我不是在监狱里，那么陪伴您微服私访的人，不是我，还会有谁呢？等到蛮人发现国王不适合拿来祭祀满月女神时，那么，谁会被丢进大锅炉中烹煮呢？不是我，还会有谁呢？所以，我要为大王将我关进监狱而向您敬酒，您也救了我一命啊！”

国王忍不住哈哈大笑，朗声说：“干杯吧！果然没错，一切都是最好的安排！”

作者按：

《一切都是最好的安排》是我1990年时撰写的，收录在1996年出版的散文集《换个心情过日子》中，多年来，不知不觉间居然也传播甚广，以至于常常有网友转寄这个故事到我的邮箱来，令我十分快慰。

这是我非常喜爱的故事，其中蕴涵多重含义，我多年来的生命体验都统合在这儿了，无论是命运起伏、处世做人、灵修、宇宙真理，还是心理治疗、催眠治疗等各个层面。

一切都是最好的安排，这句话也成了我贯彻一切的秘密心法。

从“塞翁失马，焉知非福”，到大圆满境界，尽在其中矣。

— 自 序 —

本书完成时，我忍不住想，把“保持觉知”视为催眠的核心，作为好品质的催眠状态的判断标准，应该会为催眠这门学问开展出灵性深度吧。

大觉者释迦牟尼佛曾说过：“我所说法，如爪上尘；所未说法，如大地土。”

或许，重视“保持觉知”的现代催眠学，在佛陀的眼中，是可以被归类为“佛所未说法”，乃至纳入“世间一切微妙善语，皆是佛法”的阵容中。

总有一天，当人类普遍对于身心灵的修炼有更全面的认识之后，一种科学理性的归纳整理，会将佛道等传统中国修行派别的精华都萃取出来，结合心理学的研究成果，成为完整的超个人心理学：既能处理低层潜意识的病态问题，也能建立健全的人格，并且实现人人本具的灵性需求。

我心中所思所见的催眠，就是从这样的架构中绽放开来的。

催眠，就是帮助人找到内在的力量，接通大智慧，打开潜意识大宝藏。

弗洛伊德曾经用“冰山理论”来表达：人的意识组成就像一座冰山，露出水面的只是一小部分（意识），但隐藏在水下的绝大部分（无意识）却具有巨大的影响力而没有为人所觉察。

最近我忽然意识到，这个比喻隐含的数学比例有点怪，因为冰山的水上部分和水下部分的比例最大最大也顶多是一比九！

而意识与无意识的范围比例绝对比这数字大很多很多很多，如果勉强要比一比，有意识的心智与无意识的浩瀚心智之比，大概可以类比为了一颗苹果与一个银河系吧！或者，一颗苹果之于整个宇宙庶几近之！

这样一想让我感到很欢喜。

我喜欢心理学，也喜欢灵修，我喜欢玩，喜欢创造，也喜欢催眠。

结果就是出了这本书。

我在自己第一本催眠著作《催眠圣经》的自序里，曾说：

所谓“深者见其深，浅者见其浅”，催眠亦是如此……在我眼中，催眠不只是术，而是境界高远的道，足以令人安身立命，就像剑道、茶道、书道、禅道一般，是整个人格修养的展现。

在《AAH催眠教学讲义》中也曾说：

进入二十一世纪的今天，累积了一个世纪的心理学研究，继承了几千年丰富的灵修传统，站在先圣先贤的肩膀上，使我看到了催眠学的新高度与新深度，都是传统催眠所不曾有的。

二十一世纪的催眠，是身心灵全方位平衡发展的催眠。

二十一世纪的催眠，是每一个人都可以运用的催眠。

马斯洛说过：人格中早就存有“高级电路”……高峰经验、创造能力、美学观点以及灵性修持，都是这些高层能力的表现。

是以，二十一世纪的催眠，是启动高级电路的催眠。

这本《廖阅鹏催眠圣经》包含了《催眠圣经》与《AAH催眠教学讲义》的全部精华，再增添近几年的心得与领悟，整合成目前我最完整的催眠著作，也将是我从事催眠教学时所使用的教材。

希望大众越来越能看见“保持觉知”的珍贵，希望这本书能让更多人领受到催眠的美好。

廖阅鹏

2010.7.8序于昆明滇池之东

— 目 录 —

— 卷一 认识催眠 / 13

催眠是什么 / 14

催眠是与潜意识沟通的艺术 / 催眠有无限多种定义 / 人人都能被催眠吗

催眠可以为我们做什么 / 21

人为什么可以被催眠 / 27

虚云老和尚的入定事迹 / 神奇的“潜意识闹钟” / 天人合一的神经机制

认识人类的心灵结构 / 34

“上帝治病，医生收钱！” / 蛋形心灵结构模型 / 催眠是通往潜意识的神奇大门 / 催眠中的超意识现象 / 意识状态的光谱 / 满足人的六种需求

催眠简史 / 75

常见的十二个催眠疑惑 / 81

动物能被催眠吗 / 我会不会被催眠师控制而做出不该做的事 / 进入催眠状态会不会醒不过来 / 我能相信前世催眠的见闻吗 / 催眠秀是真的吗 / 催眠秀有危险吗 / 如何选择好的催眠师 / 为什么我不容易被催眠 / 我真的被催眠了吗 / 催眠有哪些副作用 / 听说催眠可以把咪咪变大…… / 孕妇可以催眠吗

挑战催眠的极限 / 110

催眠可以让我忘记失恋的痛苦吗 / 可以用催眠让她爱上我吗 / 催眠可以预测未来吗 / 催眠可以治疗癌症吗 / 催眠可以激发特异功能吗 / 可以催眠全世界吗

— 卷二 学会催眠 / 133

如何学好催眠 / 134

学好催眠的九点建议 / 我学习催眠的历程

四大催眠心法 / 143

专注而放松，活在当下 / 保持明镜之心 / 看只是看，看见真相 / 停止内在对话 / 回归中心催眠引导

催眠的五个要素：专注、放松、深呼吸、想象、暗示 / 158

如何深度放松 / 深呼吸，更轻松、更舒服、更愉悦 / 想象可以调动高等心智的能量 / 暗示：指示心灵的方向

催眠的标准操作步骤 / 167

催眠三大技巧综论 / 169

催眠诱导技巧 / 催眠深化技巧 / 解除催眠的技巧

活学活用催眠治疗技巧 / 194

海上仙岛之旅 / 角色扮演 / 器官对话 / 金色光球观想 / 与高层潜意识联结 / 自他交换法 / 潜意识之手 / 仪式治疗 / 召唤 / 症状转移

瞬间催眠 / 207

瞬间催眠概论 / 瞬间催眠的最高境界

年龄回溯催眠 / 213

真性回溯与假性回溯 / 年龄回溯的技巧 / 如何在催眠治疗中走得更深

前世催眠 / 221

前世催眠的本质 / 前世催眠技巧 / 如何验证前世催眠的真假

舞台催眠秀 / 225

舞台催眠秀的风险 / 常见的舞台秀手法 / 关于人桥现象

四种催眠深度模型 / 229

传统的三种催眠深度模型 / Dave Elman的四种催眠深度模型 / Harry Arons的六级催眠深度模型 / 廖氏内在觉知七种催眠深度模型

催眠敏感度测试 / 241

敏感度测试一 雪佛氏灵摆测试 (Chevreul's Pendulum) 测试专注能力 柔和式 / 敏感度测试二 手臂升降测试 测试接受暗示能力 柔和式 / 敏感度测试三 双手紧握测试 测试接受暗示能力 权威式 / 敏感度测试四 向后倒测试 测试信任度 权威式 / 敏感度测试五 苹果观想测试 测试图像观想能力 / 敏感度测试六 柠檬测试 测试专注、想象与接受暗示能力 / 敏感度测试七 身体摇晃测试 测试接受暗示能力 / 敏感度测试八 白光观想测试 测试图像观想能力 / 六级深度测试

完整的催眠治疗流程 / 256

一个典型的催眠治疗示范 / 催眠治疗完整流程图

— 卷三 自我催眠与催眠运用 / 273

如何自我催眠 / 274

自我催眠的入门技巧 / 进阶技巧：止观双运自我催眠治疗

自我催眠治疗示范 / 278

实例一：自我催眠克服打针恐惧 / 实例二：自我催眠凉爽入睡 / 实例三：自我催眠寻找失物 / 实例四：在飞机上自我催眠治疗重度疲倦 / 实例五：自我催眠治疗肩膀重度酸痛 / 实例六：自我催眠治疗丧弟之痛

催眠止痛 / 290

为关公催眠止痛 / 催眠师给医生护士的建议

催眠治疗心病 / 299

催眠“抢救”祥林嫂 / 催眠师给心理咨询师的建议

催眠应用 / 309

催眠应用之一：安眠 / 催眠应用之二：减肥 / 催眠应用之三：
戒烟 / 催眠应用之四：丰胸 / 催眠应用之五：解梦 / 催眠应用
之六：抗癌 / 催眠应用之七：减压 / 催眠应用之八：静心 / 催
眠应用之九：解除焦虑 / 催眠应用之十：消除抑郁 / 催眠应用
之十一：增强自信心 / 催眠应用之十二：提高记忆与学习效率

—— 卷四 AAH催眠师必知 / 329

AAH课程上课规则 / 330

催眠师的修炼 / 332

如何避免负面能量 / 336

执业催眠师注意事项 / 338

催眠可能存在的流弊 / 340

如何设计催眠指令 / 342

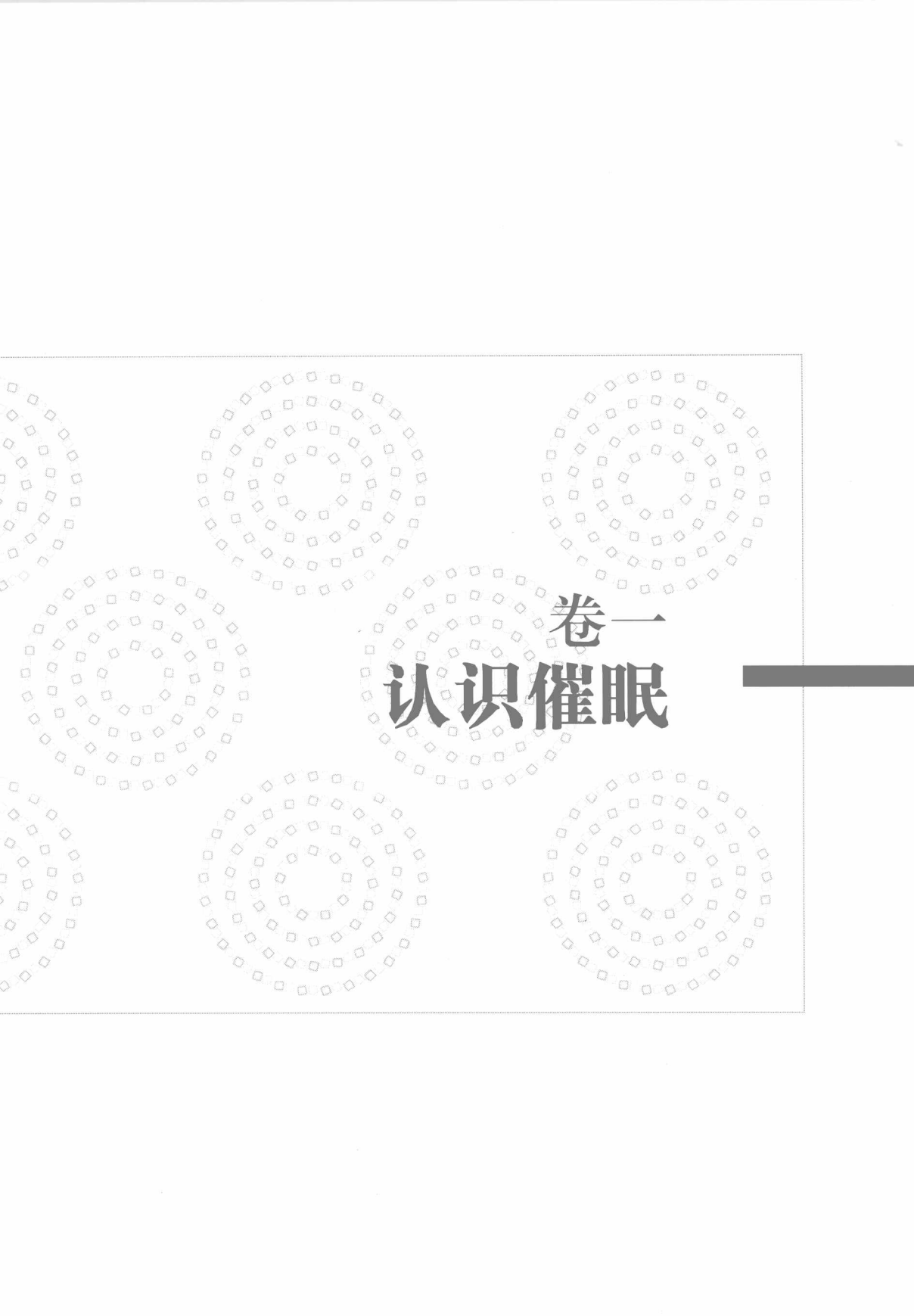
如何提高催眠治疗的成功率 / 344

如何教导自我催眠课程 / 349

如何发展你的催眠事业 / 351

催眠启示录 / 353

催眠后暗示的哲学启发 / 幻觉与认知扭曲 / 神圣的遗忘



卷一 认识催眠

| 催眠是什么

经过这些年来的学习、思考、体验、操作、教学、著述，“催眠”这门学问，我算是融会贯通了。

我能讲解催眠，告诉学员什么是催眠；也能示范催眠，让学员看到各种催眠手法与催眠现象；也引导了不少学员成为催眠治疗师、催眠导师，他们也开始用催眠改善人们的身心健康、教导人们学习催眠。

就像是在真理大海边捡贝壳的小孩，行行重行行，总算拾获了一枚形状完整、色彩艳丽的贝壳，足堪自怡悦了，虽然大海中还隐藏了无尽的宝藏。

当你闻过了玫瑰花的香气，你的心明白，但是无法用言语形容来让别人感受玫瑰花香，除非别人也亲自去好好闻闻。言语是线性的描述工具，而在我心里面，“催眠”是一枚立体多边的彩贝，现在要以文字来叙述催眠是什么，确实有“无物堪比伦，叫我如何说”的感慨。

我会努力尝试从不同的角度来描述什么是催眠，更希望读者能够亲自去体验催眠，有了知识，又有了体验，两者加在一起才会构成真正的了解。