

催眠圣经

启动你的内在潜能

◎ 廖阅鹏 著

同济大学出版社

催眠圣经

启动你的内在潜能

◎廖阅鹏 著

同济大学出版社



启动你的内在潜能

催眠圣经 启动你的内在潜能

廖阅鹏 著

责任编辑 徐国强 责任校对 徐春莲 装帧设计 李志云

出版
发行 同济大学出版社

(上海四平路 1239 号 邮编 200092 电话 021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 同济大学印刷厂印刷

开 本 889mm × 1194mm 1/24

印 张 9

字 数 260000

印 数 1-5100

版 次 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

编 码 ISRC CN-R07-04-0015-0/A·J

定 价 25.00 元 (含 CD 一张)

本书若有印装质量问题, 请向本社发行部调换



自序

深者见其深，浅者见其浅

催眠非常好，值得每个人都来学习。由于催眠直接作用于人的心灵，对于改变信念与行为模式有特殊的功效，所以运用范围非常广泛，从增进业务能力到控制疼痛，从放松身心到提升自信，从减肥到增强记忆力，从开发潜能到改善情感生活，从强化免疫力到癌的预防与治疗，不胜枚举。

催眠不但是我在咨询室中帮助个案打开心结的心理技术，也可以从多方面实际应用在生活中让人生更美好。

国内当前熟谙催眠的人尚属少数，多数人对催眠缺乏正确的见解，且在有限的认识中又往往夹杂误解与偏见，使得催眠不能普及，殊堪可惜。

所谓“深者见其深，浅者见其浅”，催眠亦是如此。

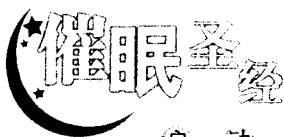
催眠可能是热闹的舞台秀，也可能是江湖术士迷惑人心的把戏。

然而在我眼中，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。

刚刚开始学习催眠，你会学习如何放松、如何调整意识状态、如何输入指令，更进一步，你会知道如何助人，如何释放潜意识深处的压抑，再往深处，你会更加逼近心灵的神秘黑盒子，打开密藏的巨大潜能，催眠于是成为通往宇宙真相的一扇门窗。

从这观点来看，我认为老子、佛陀、耶稣、达摩，都可视之为大催眠师。

在迷恋催眠天地将近二十年之后，我一直希望能够撰写一本内容完整的催眠入门书，包含正确的催眠原理、详细的催眠技巧以及丰富的实务经验，如今我非常欢喜这本书顺利完成了，但愿有心学习催眠的读者能减少摸索的时间，有实际需求的人能从中获益。



启动你的内在潜能

第1章 催眠的基本原理



- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1.1 谁是第一位发明催眠的人? /2 | 1.2 催眠师有特异功能吗? /6 |
| 1.3 催眠是通往潜意识的神奇大门 /8 | 1.4 潜意识到底是什么? /15 |
| 1.5 我学习催眠的历程 /23 | |

第2章 常见的十二个催眠疑惑



- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| 2.1 动物能被催眠吗? /30 | 2.2 我会不会被催眠师控制而做出不该做的事? /32 |
| 2.3 进入催眠状态会不会醒不过来? /35 | 2.4 催眠秀是真的吗? /37 |
| 2.5 催眠秀有危险吗? /41 | 2.6 如何选择好的催眠师? /44 |
| 2.7 催眠有哪些副作用? /50 | 2.8 为什么我不容易被催眠? /52 |
| 2.9 催眠可以丰胸吗? /55 | 2.10 孕妇可以被催眠吗? /59 |
| 2.11 我真的被催眠了吗? /60 | |

第3章 催眠有点难却不会太难



- | | |
|-------------------------------------|--------------------|
| 3.1 如何自我催眠? /64 | 3.2 催眠的标准程序 /68 |
| 3.3 如何帮别人催眠? /71 | 3.4 如何测试催眠敏感度? /85 |
| 3.5 主要的敏感度测试技巧 /87 | 3.6 如何判断催眠深度? /93 |
| 3.7 掌握催眠的四个要素: 放松、
深呼吸、想象和暗示 /98 | 3.8 主要的催眠引导技巧 /113 |
| | 3.9 主要的催眠深化技巧 /116 |

第4章 自我催眠的神奇力量



- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 4.1 为什么人生观要正面积极? /120 | 4.2 录制个人专用催眠录音带 /127 |
| 4.3 解除压力 /129 | 4.4 不再忧郁 /131 |
| 4.5 让自己更美丽 /133 | 4.6 没有副作用的减肥 /135 |
| 4.7 天天精力充沛 /136 | 4.8 提高记忆与学习效率 /137 |
| 4.9 治疗身体疾病 /139 | 4.10 向失眠说再见 /142 |
| 4.11 疼痛控制 /144 | |

第5章 挑战催眠的极限



- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 5.1 催眠可以让我忘记痛苦的失恋吗? /148 | 5.2 可以用催眠让她爱上我吗? /150 |
| 5.3 催眠可以预测未来吗? /154 | 5.4 催眠可以治疗癌症吗? /160 |
| 5.5 催眠可以激发特异功能吗? /166 | 5.6 可以催眠全世界吗? /168 |

附录



- | | |
|-----------------|---------------|
| 初尝催眠 /172 | 我的学习催眠体验 /174 |
| 阳光洒在香樟树上 /177 | 生命的纯粹状态 /185 |
| 活在催眠的开放空间中 /189 | “道”的一种体现 /199 |
| 催眠炼心术 /205 | |

第 1 章

催眠的基本原理

CUI MIAN DE JI BEN YUAN LI



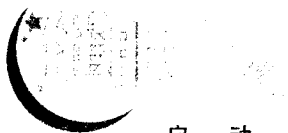
1.1 谁是第一位发明催眠的人?

1.2 催眠师有特异功能吗?

1.3 催眠是通往潜意识的神奇大门

1.4 潜意识到底是什么?

1.5 我学习催眠的历程



启动你的内在潜能

1.1 谁是第一位发明催眠的人？

常去的邮局出了一件很美妙的事情，燕子在屋檐下筑巢，四只雏燕孵出来了。我站在骑楼下，仰望黑色的燕子，在繁忙的十字路口上方翩翩来去，它利落地飞近巢边，改变飞行仰角，瞬间减速，双脚轻轻点在巢泥上，四只雏鸟争先恐后地从小小的巢内伸出与身体大得不成比例的嘴巴，迎接燕子口里的食物。然后，燕子一个旋身后跃，在空中画出大 S 形，掠过呼啸而过的大巴士，向菩提树浓密的绿叶间穿梭而去，为它的孩子寻觅食物。

这是春天的时候，万物滋长，自然界一派欣欣向荣的景象。

我看着燕子曼妙的身影，不禁感动着，大自然如何在一只小小的燕子身上诞生如此繁复华丽的飞行特技？

这是一个充满神秘的世界。

只要我们忽然起了一个疑惑，就会发现世界上有无穷的神秘等待我们去发掘。

人类对白天的明亮、夜晚的黑暗习以为常数千年了，直到 1823 年，德国哲学家奥勃斯突然起了悬念：“天上的星星亿亿万颗，每一颗星星都向地球投射一丝光亮，总和起来，也应该把地球的夜空照耀得光辉灿烂，为什么夜晚仍然是黑暗的？”

他这悬念疑惑，就开启了天文学一扇新的窗口，为日后的宇宙诞生与膨胀理论埋下一颗



思想的种子。

平凡的事物中，隐藏了不平凡的真理。

可是许多不平凡的事物，也未必激发了人的好奇心，如果人没有把心扉打开的话。

中国的易经、天干地支、埃及的金字塔、复活岛的石像、玛雅遗迹与天文历学、百慕大三角、古代就出现在世界各地的幽浮、五十万年的化石旁边有一枚鞋印、濒死经验、灵魂出体、特异功能、癌症的奇迹式痊愈、帮信徒找到失踪亲人的神坛乩童、预知未来的梦、预测人生的算命……

我们生活在这么多的神秘中，而且，“我”的存在本身，更是一大神秘。

然而人们却总是陷溺在尘世微不足道的小事，为眨眼就不存在的事物忧伤哀痛。

只要人肯稍微从无聊的思绪暂时清醒一下，看看这么多神秘的事情，放宽视野，就会立刻发现原来的痛苦、担心、压力大幅降低。

何况，人的压力大多来自想象，不是来自真实的事物。

在我眼中，催眠正是神秘的一部分。幸运的是，要接触这份神秘，不需要搭火箭到外层空间，或骑骆驼深入戈壁大沙漠，而是随手可得，可以在每个人身上加以验证。从电视里的催眠秀，我们可以看见被催眠者，随着指令，或忘记自己的名字，或看见不存在的幻觉，或投入虚拟的情境中浑然忘我，或变成超人满场飞跑等等，这是当前大众接收到最多的关于催





启动你的内在潜能

眠的印象。

光是这些催眠现象就很奇妙了，而在手术房里，被催眠者没有施打任何麻醉药剂，却对手术的切割缝补没有丝毫痛觉；在咨询室里，被催眠者回到过去，重新经历一段重要往事，回忆起钜细靡遗的细节，或者像小儿牙牙学语般说话，甚至回到遥远的过去，以另外一种声音，说出种种超越当事人知识范围的内容，乃至进入更深的催眠状态时，与超意识联结，吐露出高超、清晰、充满智能的真知灼见……这一切都让我感受到催眠的无比神秘、非凡魅力。

历史上，第一个发明催眠术的人是谁，已经无法考证了。但是从很多蛛丝马迹，我们可以推论得知，在催眠术还没有经过现代化的学术研究之前，古人就已经开始运用了，而且成果斐然。

19 世纪在希腊出土的一些石碑就刻有公元前四百年使用催眠术的记载，包括治疗方法、对于神赐此法的感谢辞，那时没有催眠术之名，把这种以暗示为主的治疗视之为神恩。

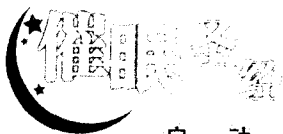
古代的埃及祭司相信当人处于出神状态下（trance，或译恍惚状态），疾病就容易痊愈，因为有利于神的力量进入人体，驱逐邪恶的力量。

中南美洲的土著懂得利用药草、歌咏、围绕篝火跳舞，集体进入出神状态，然后祈请神喻消灾、治病，这也与催眠术相通。



出神状态加上语言暗示，正是催眠的两大要件。

此外，古今中外，都有许多灵祭师活跃于不同的领域，像中国古代与天感通的灵官、民间道坛常见的乩童、新时代运动中许多著名的灵修静思奇迹课程，都是在出神状态进行作业，这些都与催眠术息息相关。笔者在个案的催眠治疗过程中，也常常出现个案进入超意识状态，与高等智能接通的情况，使得治疗得以顺利进展。



启动你的内在潜能

1.2 催眠师有特异功能吗？

我听过许多人谈起心目中催眠师的形象，是全身穿着很黑衣服的人，头上戴着高高的尖帽，一双看透人心的眼睛，仿佛会射出一道电光，刺进被催眠者的灵魂。

这种印象大概是来自电影媒体的渲染，把催眠师与魔法师划上等号了。

催眠师不见得是魔法师。相反的，我相信每个人都能成为催眠师，就好像每个人都能学会开车一样，虽然不见得都能成为赛车选手。催眠师运用说话或其他技巧来引导被催眠者进入催眠状态，并不是特异功能，也不需要特别的念力或者法力，那其实是很平常的事情，因为人本来就可以在不同的意识频道之间游移来去，而催眠师所做的正是有意识地引导你的意识到达能够满足特定需求的频道。

在国外催眠师的著作中，有些催眠师干脆大方地承认，即使他自己昏昏欲睡，但因为对于催眠引导辞太熟练了，仍然可以习惯性地不断诵念，被催眠者也会听着听着就进入催眠状态，甚至按照催眠辞所要求的，进入自我治疗的催眠状态中，由潜意识主导，展开最为妥切的自我治疗，虽然，这个时候，这位催眠师正在打瞌睡呢！

不过，催眠师如果处于极佳的身心状况，这绝对有加分的效果。

自己在从事催眠治疗时，也屡屡灵光乍现，忽然知道此时此刻要怎样引导、对个案下什



么指令最好，那并非源于理智思维，而是瞬间捕捉到的灵感。

有一回，个案A小姐谈到许多令她烦恼的事情，但是都没有谈到关键处，只是在周围兜圈子，忽然一个念头闪过，我毫不犹豫地说：“那谈谈你人工流产那件事情，对你造成什么影响？”

她愣了一下，露出疑惑的表情，因为她先前并没有告诉我这事情，我怎么会知道呢？然后，压抑已久的情绪全面爆发，开始放声大哭。

就这样子，轻舟已过万重山，进入治疗的核心。

在心理治疗的过程中，当我专一心致志于对方的心灵时，常常可以直接接收到微细的讯息，说那是心电感应吗？我也不敢说，但每当我遵循心里自行浮现的直觉去做，都能获得很好的效果，这也使我更加信赖内在的直觉。

而我深信，这种敏锐的直觉，同样会出现在许多咨询、辅导、心理治疗工作者身上，当他们专心聆听个案的心声，心无杂念地同感个案的心情，在那样一心一意为个案着想的当下，治疗者的心灵就可以接通个案的心灵，因而自然而然捕捉到治疗的最佳契机。





启动你的内在潜能

1.3 催眠是通往潜意识的神奇大门

催眠是一种非常有效的技术治疗，许多以别的治疗方法旷日持久的个案，一旦改以催眠治疗，往往能迅速找出真正的病因，大幅缩短治疗时程，其主要原因正是因为催眠能够直接打开横亘在意识与潜意识之间那扇封锁的门，直接进入潜意识的黑盒子搜索深层的创伤、压抑、欲望、久远的记忆，直接曝光意识想隐藏、想伪装的事情，直接与潜意识对话，直接给潜意识输入新的指令。

潜意识之所以名之为“潜”意识，就是因为想不起来了，如果还能想起来的，都还在意识的范围。心理学中有个大家常常在生活中经验到的“舌尖现象”，意指你明明知道对方的名字，而且几乎呼之欲出，可就是说不出来。这种状态，那人的名字还在相当表层的潜意识，所以，过不久你总会突然想起来，唉呀，对方原来叫某某某，怎么我记性这么差？

有些记忆，就真的被岁月沉淀到非常深的底层了，例如，很少人能够记得自己的出生过程，记得幼儿园老师的名字，记得自己三岁生日那一天是怎么过的。这些被潜抑到意识底层的记忆，有些是中性的，没有重要影响，有些则是不得被压抑下去的，否则存在意识中是锥心之痛，是无法令人视若无睹的。

这种压抑，可以说是未来心理问题的根源，虽然暂时让问题消失，却不代表问题解决，它





会在黑暗中慢慢形成一颗炸弹，于未来某个时空点，被某些刺激轰的一声引爆。

如果在人的成长过程中，对于袭来的痛苦，永远抱持正面迎战的态度，我相信他将是一个身心健康的人。然而这是一则神话，没有人能办到这一点。因为每个人都从赤条条的婴儿开始人生的旅程，有一段漫长的时间，我们都被巨大的成人操控、影响、教育，无条件地接收成人给予的一切讯息，包括爱心、呵护、甜美的对待，也包括粗鲁、负面情绪、责骂、体罚、偏执的信念。直到有一天，当我们忽然意识到：啊！我已经长大了……你的潜意识里已经不知道容纳了多少乌烟瘴气。

只要你想想看，即使是西方人的婴儿，如果给一对中国夫妇养育，他将会很自然地说一口道地的汉语，你就会明白婴儿从父母身上接收了多少东西。

提到潜意识，一定要提到精神分析学派祖师弗洛伊德。

弗洛伊德发现心理失调的人，所表现出来的各种怪异行为，是由自己无法控制的潜意识力量造成的。

有一次，一位年轻女人来找弗洛伊德，她有只手臂麻痹，无法做家事，很痛苦。

弗洛伊德检查过的她手后，发现神经、肌肉都一切正常，既然生理没问题，一定是心理出问题了，于是弗洛伊德推断她的潜意识渴望自己生病。

原来她是独生女，父亲丧偶又残废，在当时的社会风气下，她必须照顾父亲。





启动你的内在潜能

然而，有人向她求婚，她无法答应，也无法解决她的冲突，最后就断绝了来往。

就在结束这段关系后，她的手臂就麻痹了。

弗洛伊德认为她陷在进退两难的局面，她希望有情感的归宿，也必须照顾父亲，这两者无法并存，产生冲突。然而她也厌恶照顾父亲，这种负面情绪是她无法接受的，只好把它压抑下去。直到与男人的关系结束后，这种压抑转换成手臂麻痹，如此一来，她自己也成了残废，那就有理由不必照顾父亲。

从这里可以看出，“压抑”表面上解决了一个问题，实际上，相对产生了更大的问题，而且，因为不能正大光明面对问题，整个人格遭到扭曲，问题反而更加严重。

“压抑”一词乃是弗洛伊德首创的，是指一种将所有不愉快或难以面对的情绪转移到潜意识里，以便拥有“正常无痛苦的人生”的心灵运作模式。

弗洛伊德认为，当一个人的自我不够健全时，他的人格就会被潜意识控制，而做出许多非理性、互相矛盾的事情。例如有些人老是走霉运，总是忘记重要的约会，常常发生意外事故，把该保密的事说溜了嘴，更严重的，就被诊断为精神官能症、精神病了。

然而潜意识并不是恶魔，而是意识的亲密合作伙伴，是维持有机体运作的中枢。对很多人而言，潜意识更是灵感、直觉、创造力的来源。

学习潜意识的知识，可以帮助我们对自己有更多的了解，也可以帮助我们活得更好。





关于潜意识的基本知识，等一下我会给予更多的介绍，在此，我可以替催眠先下个定义，催眠就是在意识与潜意识之间架起一道桥梁，使人整合意识与潜意识，达成融洽无间的合作关系。

在催眠治疗时，我时常将个案引导进入催眠状态后，直接对潜意识下指令说：“好，现在当我从一数到十的时候，你就会回到问题发生的当时，然后告诉我发生什么事情。”

我发现潜意识对于解决问题其实是充满了兴趣，只要给了潜意识一个明确的指令，“他”会用各种方式来帮助“他”达成。

记得有一位B小姐，拥有非常好的学位与专业形象，婚姻也很幸福，可是她却有强迫性偷窃行为，每次一到百货公司，就忍不住要偷东西，也不见得偷什么贵重的精品，她本身相当富有，她就被内在非偷不可的驱力控制着，一次又一次。每次的偷，带给她的不是紧张、刺激感，反而是冷静、自信，仿佛一切都在掌握中。但她也很害怕，万一有一天失风被抓，就完蛋了。

我们会谈了几次后，决定使用催眠术，等她进入中度催眠状态后，我给她下了上述的指令，她立刻回到小时候一个遗忘多年的情境，是一次不堪回首的被性骚扰的经历。我让她重回顾这段经历，而且，把她当时不敢说出来的感觉完完全全抒发出来。同时，也让她设身处地去了解，那个时候，她只是一个很小的孩子，她不知道发生什么事，不懂得怎么处理，当时她甚至以为是自己不乖才会遇到这种事，对于被性骚扰时竟有舒服的感觉而深感愧疚……

