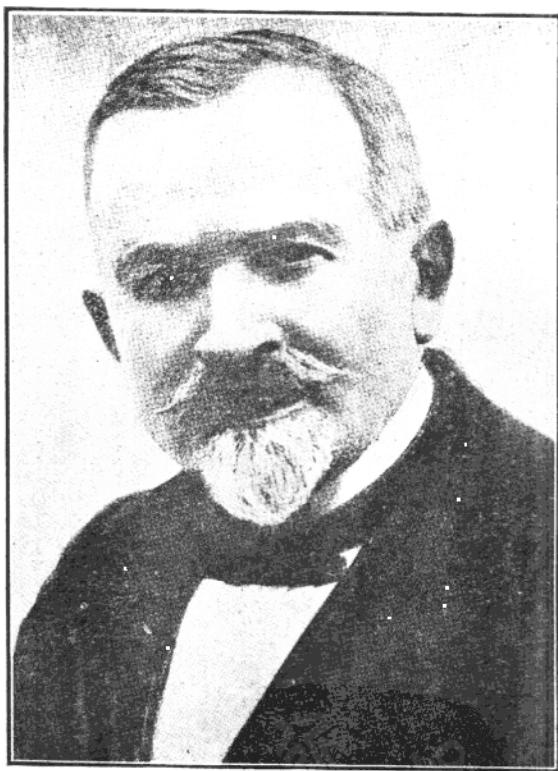


自 己 暗 示 法



中國靈研會出版

175.94
160



像肖氏耶庫路密耶

耶密路庫耶氏小傳

耶密路庫耶氏於一千八百五十七年二月二十六日生於法國托羅哇耶。生後兩個月。彼家族則移居知楊熟路昔地方。至五十歲入托羅哇耶高等學院。僅以十八個月便能畢業。普通三年之課程。得文學士學位。後轉習化學於蒙米爹伊。得理學士學位。十八歲服務兵役一年。十九歲退伍後就藥店職三年。練習醫藥學識。後赴巴黎考入巴黎大學爲官費生。一千八百八十四年娶富豪園藝家之女爲妻。此時家計頗豐。且得優美庭園。乃設一試驗室。先就醫藥所不能收效之病者。用精神暗示療法治之。成效極優。後又設一治療所於南西舉。凡各病亦可依暗示法治療。名譽更盛。極受社會所歡迎。蓋氏憑十餘年之精心研究。至今日成方爲一催眠學者及自己暗示法大家。

例言

一本書之原著爲英國哈利布路克氏(Harry Harlow)根據法國「耶密路庫耶氏之自己暗示法實習」原本(Hypnotism and Suggestion of Autosuggestion by the Method of Emile Coué)譯成。

一庫耶氏爲近代精神療法界大家布路克氏嘗親到法國南西市庫耶氏治療所訪問庫耶氏研究自己暗示法之人。

一原著有記述當時訪問庫耶氏參觀治療所情形兼記載庫耶氏治療實例多起因無關緊要故從刪略。

一原著頗長但其中有意義重複及不重要之文句則概從刪略以求簡明。

一本書多載無意識一語(Unconscious)此與一般所用之潛在

意識之義相同

一本書是屬譯本其中行文有欠妥之處所在難免祈閱者諒之

庫耶式

自己暗示法

目次

第一篇 自己暗示之性質

第一章 思想

第二章 意志與想像

第二篇 自己暗示法實習

第一章 一般的法則

第二章 一般的公則

第三章 特別暗示

第四章 痛苦除去法

第五章 自己暗示與胎兒

第六章 結論

暗示法

第一篇 自己暗示之性質

第一章 思想

自己暗示法。是基於心理學上所發現之科學的方法也。從來心理學是從人之正常心理上研究。然最近二十五年以來。則非常變化。而起一革命。對於正常心理學之外。更轉向存在人之無意識（即潛在意識）之精神活動領域上。亦多為考究。蓋無意識外面觀之。似乎無甚作用。然其實際能發生諸多事實。即如發現亞美利加洲。至破世界之均衡。亦可謂在無意識中發現者也。故今負荷轉移人類生活均衡之命運。亦唯於無意識

之中是賴。

無意識之研究。爲自身之一科學。雖因諸多學派所持之議論不同。但要皆爲闡明其事實之根柢。證明斯學之權威。則無不相同也。茲余由此更發明一自己暗示法以考究之。思再發明二三有興趣之特徵。

夫無意識者。乃記憶之倉庫也。生於其處。至死於其處之一切印象。皆可細大無漏。能精密記入。而此等記憶。又非如機器之無生氣的活動。是極有生氣活動的。能成爲吾人格組織之一纖維。卽是等記憶之總量全在於「自我」上發生也。凡表現於外部之「我」不過假面的。其真實之自我。乃隱住於無意識裏面也。

無意識又爲人力之源泉。能支配感情。然感情有驅使吾生命之力。從而無意識便有供給對於意識的思想或活動。與及完成自體有機生活之精力。

最後無意識對於我等生理的作用。又有任監視者之職務。吾人食物之消化。與吸收作用。血液循環。呼吸作用。及腎臟等一切有機的生活之機能。皆依無意識之力。所左右者也。

複雜的生理機能之作用。依心意被監視。但爲此監視作用者。非由知識的使然。是屬無意識中所發生也。以上之各機能作用。從生理學上研究。亦謂屬無意筋肉所發動。然此無意識。若從其解剖深爲考究之。是亦不能發現何物。不過亦與知識同爲一種神祕的奧妙作用而已。

又無意識亦無休眠之事。故人之意識休眠時。無意識仍可謂之爲醒覺。人在睡眠中。無意識作用仍無或息。觀人在睡眠中。血行吸呼等等作用不因此停止。可以知之。且人之顯在意識休息。此時無意識之明晰更一層加大。與顯在意識存有反比例之傾向。

人在此無意識之中。其意識心力殆不足取。因人之意識。原於進化之課程中。由無意識所被引出故也。從來吾人對於意識的知識。過於重視。因此文明之諸發現。有將其動力與機械相混合。而不知其後更有一主要部分存在。此卽如謂望遠鏡本身有一種視覺。不知望遠鏡之所能遠視者。仍存主要部分之人的視官機能上。非望遠鏡本身具有遠視機能也。此則與之

相同。然人意識心的價值亦決不可輕視。此爲有最大機械作用的價值。爲理性。及社交性的本能。與道德的概念之座席是也。但人之意識心。既有如此機械作用的價值。若再從深一層考之。人之意識心。又無動力。又非技師。更無供給一切發動之材料。乃即能完全此樣之作用者。其中必有一主動力在內。可無疑義。此主動即爲無意識。即由人之潛在精神作用所發生者也。此種理窟從前心理學尙無透澈的發明。至今日變態心理學發明。始有實例的證據可尋。極爲有興味的研究。故近代學者多樂爲考論之也。

意識與無意識即顯在意識與潛在意識之二層精神生活。是不絕互相發働。其一切意識行爲。無意識暗中却占第一步。一

切意識的思想。先位於低階級。而入於無意識層。依附無意識的精力。乃成爲吾人生活之要素。決定吾人精神的並肉體的安固狀態。兼任監視之職務。無論健全之思想。與不健全之思想。皆不能越此發現者也。然吾人所謂自己暗示者。使思想變形於吾人生活之要素之謂也。此爲心的生活常態之職分。故吾人於日常生活經驗之裏。發現其證據。想無困難。

諸君試於平心靜氣往來步行時。得逢一元氣充足快活之人。見其愉快微笑。有如給與諸君興奮劑一般。與之談話二三分時間。雖抱有憂鬱之心氣。亦一時消失。此等變化。卽雖爲他人所刺激。然亦是由諸君自身心中觀念而生。卽諸君常見其人愉快之容貌。聞其爽快之聲音。而自己愉快之笑情。留於心內。

時。諸君之意識心已被愉快之觀念占領矣。此觀念更轉移於無意識間故能一現。而諸君此時無何等理論的根據。自然心意亦舒暢愉快者也。

又諸君或在友人家閑談聽聞一切幽靈神話。受入印象。恰值一夜經過野外荒郊地方。便心中描出一種恐怖狀態。從無意識中現出。此時驚惶不堪。一旦行至有燈光之處。心始安定。此等情形。亦爲人所常見也。此則與上之例不同。此時愉快之觀念聯合。已被閉塞。僅憶及以前所聽聞之幽靈恐怖印象。無意識間。遽然發動。則雖使當時並無真正之幽靈。卽爲樹葉之聲。蝙蝠之飛影。亦足使彼主觀的狀態不能自持。而發現有如一杯弓蛇影之錯幻感覺也。

以上所述之例。無論屬於愉快或恐怖之心的狀態觀念。皆爲發之於心。而由無意識中實現於外。至其結果。其恐怖非僅有礙於精神的。卽身體亦因此受有影響。更觀吾人有時聞得親人或愛友遭病極屬危險。此則忽爲一種不快恐憂之感所襲。卽時便面青心跳。生理上乃起一種變異。機能活動亦因起障害。至其甚。於無意識間有起痙攣卒倒之虞。身體遂受莫大之影響。又觀演壇恐怖症之人。一旦爲勢所逼。不得已登壇演說。此時彼卽膝震心亂。不能順序發言。其不安着之狀於無意識間畢形透發。雖欲以心意制止之。亦有所不能。如身體衰弱者受此度影響後。未久且隨發生病恙。此種實情亦極多見也。又有種神經病之人。具有聳肩搖頭。或煽眼歪顏等習癖。若與

之同居或共事之人。則亦易陷於此同一之習癖者不少。論者則謂此爲患者所傳染。然其實是受染者於無意識間。亦浮出此種習癖觀念於心中。而成爲事實。便有發生與患者同一之病症矣。蓋無論如何病的原因。多由於無意識的精神內發生後。乃表現於外部者也。

夫觀念由生理的或心理的結果。能相一致。故由外部所傳之思想則不必要同一。時或夾判斷於其間。時或持一種比觀念更大之活動力。從而喚起聯合觀念。彼抱陰氣之人遇見愉快之人。心理的以彼比較自己。以爲多得幸福。自己却爲敗運。又以自己之悲感與他人之滿足對照。則自己「不幸」之觀念更大。意氣更爲沮喪。此種觀念皆於無意識間發生。不由顯在意

識上自主也。

然以上所述之事項。皆與自己暗示有關係。無論喚起如何之觀念。心中不容受之。則自身不能實現。故人之大部分過失。皆由不明此根本的自己暗示所致也。設觀牙齒患痛之人。倘自己心中決定無甚痛苦。則真不感痛苦。而可隨便行事。若自己意識中固執其牙痛。專意於患部。則不但痛苦不止。且更爲加烈。此爲人所經驗知之。卽由自己之暗示作用發表者也。自己暗示如入於意識中之一切觀念。若依無意識中容受之。則可變爲實事。而爲吾人生活之永久的要素。又稱爲「自發的自己暗示」之過程。人之心常有依此發働。卽吾人之精神亦有依此而表現者也。