

百
妙
催
眠
大
法

钱寿海

东南大学出版社

百妙催眠大法

钱 寿 海

东南大学出版社

(苏)新登字第012号

内 容 提 要

本书是作者根据自己从事催眠术研究的成果,参阅古今中外有关催眠术的专著编写而成。据科学研究证明,催眠术具有开发潜能、治疗疾病的实效。书中详细介绍了各种催眠术的技巧,包括8种绝妙的催眠技术介绍;开发潜能的6种方法;16种任何人都能学会的现代催眠术——开放型催眠术及印度瑜珈大师超距离催眠术等。本书除介绍这些催眠术的具体操作及注意事项外,还介绍了运用催眠术的实例。读者可循书中介绍的方法,练习自我催眠,开发潜能,治疗疾病,消除身心障碍。

本书通俗易懂,适合各类人员阅读。

责任编辑 常风阁

责任校对 陈 跃

百妙催眠大法

钱寿海

东南大学出版社出版

南京四牌楼2号

江苏省新华书店发行 溧阳印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张6.875 字数160千

1992年7月第1版 1992年7月第1次印刷

印数:1~20000册

ISBN 7-81023-623-7

R·42

定价:5.50元

目 录

● 催眠的九妙法门·····	(1)
催眠的第一妙门：令人深信切愿术·····	(6)
催眠的第二妙门：确定受示程度术·····	(7)
催眠的第三妙门：标准催眠诱导术·····	(9)
催眠的第四妙门：催眠状态加深术·····	(14)
催眠的第五妙门：金玉良言选择术·····	(17)
催眠的第六妙门：催眠现象表演术·····	(20)
催眠的第七妙门：催眠状态唤醒术·····	(24)
催眠的第八妙门：移情现象解除术·····	(27)
催眠的第九妙门：催眠后效产生术·····	(29)
● 催眠八绝·····	(31)
第一绝：自我催眠术·····	(31)
第二绝：快速催眠术·····	(34)
第三绝：软酥术·····	(35)
第四绝：压迫颈动脉催眠术·····	(38)
第五绝：动物催眠术·····	(38)
第六绝：电气催眠术·····	(39)
第七绝：睡眠疗法·····	(42)
第八绝：集体催眠法·····	(45)
● 催眠术开发潜能的六种通用手法·····	(48)
招财增利法·····	(48)

灵感泉涌法.....	(52)
万人喜爱法.....	(59)
一劳永逸法.....	(64)
超级记忆法.....	(67)
青春永驻法.....	(69)
● 强身治百病.....	(73)
疑难重症的催眠疗法.....	(73)
催眠术治病原理.....	(74)
注意事项.....	(77)
怎样用催眠术治疗癌症病人.....	(79)
四维空间愈病术.....	(86)
怎样用催眠法治疗常见病.....	(88)
● 古代“神仙”超距催眠术.....	(94)
第一层：百日筑基.....	(96)
第二层：三年炼己.....	(99)
第三层：采药归壶.....	(101)
第四层：运火炼丹.....	(110)
第五层：灵丹出炉.....	(120)
第六层：温养十月.....	(127)
第七层：阳神出壳.....	(136)
第八层：上层乳哺.....	(138)
第九层：面壁大成.....	(139)
● 对抵抗者进行催眠的秘术.....	(141)
睡眠催眠术.....	(141)
药物催眠术.....	(144)
软硬兼施催眠术.....	(145)

● 开放型催眠速成术·····	(147)
库维与自暗示术·····	(147)
奇特的觉醒催眠术·····	(150)
开放型催眠术的八大定律·····	(156)
● 催眠重生术·····	(166)
打碎旧我，创造新我·····	(166)
赖科夫的催眠重生实践·····	(167)
开放型催眠重生术·····	(173)
● 催眠要穴秘传·····	(175)
36种超距催眠能力的划分·····	(175)
钧茶利瑜伽术与36种超距催眠能力的获得·····	(177)
瑜伽要诀·····	(194)
修炼丹田功与开发超距催眠能力·····	(195)
人体经络系统与丹田具体部位·····	(199)
催眠要穴秘传与修炼·····	(207)

催眠的九妙法门

催眠术的原型是动物通磁术。通磁术的始祖为18世纪奥地利的德里希·安东·麦斯美，因而，动物通磁术又称为“麦斯美术”。麦斯美认为，人体中有一种液体，周流全身，其功能类似磁气。人之健康依赖这种“动物磁液”在身体各部中保持平衡。如果身体中某个部位所含磁液过多或过少，就会生病。人可以用意志支配体内的动物磁液，同时，甲动物体内的磁液也可以流到乙体中。因此，当人体磁液失衡时，我们可以将甲体过多的磁液移到乙体，使乙体各部磁液恢复平衡。平衡一旦恢复，疾病自然痊愈。

麦斯美在巴黎开设了一家通磁治疗院，常能产生奇特的效果，生意盛极一时。麦斯美是怎样实施他的“通磁术”的呢？他的治疗室四周都用帘幕遮住，显得幽暗而且具有神秘色彩。室中央放置一个大木桶，桶中盛满铁砂、玻璃粉和水；桶盖上穿了许多小孔，孔中插着铁棍。就诊的病人围着木桶站着，各取一铁棍触碰身体上有病的部位。大家都肃然无声。不久，一种凄楚的琴音响起，裹着深蓝色绢丝衣裳的麦斯美出现了。他手里拿着一根像魔术师所用的铁棍，用眼光注视病人，绕桶一周，依次用铁棍触碰病人，用手在病人身上按摩数次。他这样一触一摸，磁气就通到病人身上去了。病人通过这番通磁以后，常出现颠狂状态，或发狂笑，或喃喃呓语，或狂舞乱跳。麦斯美称这种状态为“临界状态”。他

认为，这种“临界状态”是“健康的转机”。许多病人经过这种通磁、发狂以后，原有的病症竟然消失了。

麦斯美有一个门徒名叫蒲塞句。有一次，蒲塞句发现病人在出现“健康转机”后，很安静地睡去了，叫他、摇他都不醒。过了一刻功夫，他自然地爬起来，走路、谈话、做事都比平时敏捷，可是仍然是在熟睡状态中。蒲塞句把这种状态叫做“睡行”。病人在“睡行”时，对于蒲塞句所说的话无不听从。比如，蒲塞句告诉病人，现在他很快活，病人便自以为快活；告诉他是在赴宴会，他便郑重其事地和想像中的客人作种种交流。病人的这种体验在他醒后，完全被忘却了，而原来的病态却不见了。

蒲塞句的发现证实了麦斯美的“通磁术”，实质上是一种简单的催眠术，只不过当时未能采用催眠术这一名称罢了。

由于通磁术能够治愈一些一般药物治不好的病，转瞬之间便在巴黎的上层社会哄动起来，后来连法国的皇后玛丽·安托万内特都热衷于麦斯美的治疗方法了。

麦斯美在巴黎的活动持续了数年之后。

然而，由于许多人借“通磁术”招摇撞骗，同时，大众又多视之为神秘。在1974年，路易十六·（玛丽·安托万内特的丈夫）指示由一流的科学家和学者组成一个调查委员会，调查麦斯美的“动物通磁术”。调查委员会得出的结论是：

“动物通磁术”没有科学性。这是一种黑魔术，对风俗具有极坏的影响。于是，麦斯美被驱逐到了德国。1840年，法兰西学院通令，严禁通磁术，往日风靡一时的“万宝灵舟”，便成了无人爱谈的话题。

通磁术尽管荒谬，但许多现象仍待解释。1842年，英国

的外科医师詹姆斯·布雷德第一次对催眠现象作了科学的解释，并正式使用了“催眠术”这一名词。他的理论凝聚在他的专著《神经催眠学》一书中。

布雷德认为，催眠状态是一种心理作用，他断然摒弃“流体”的理论，认为催眠现象不过是一种特殊的睡眠状态。这种睡眠状态是由长期注视于发光物体而使眼睛疲劳造成的。他利用催眠术来治疗各种疾病，并最先用于外科手术中，作为麻醉的方法。

布雷德是催眠史上最重要的人物，所以，催眠术又被人们称为“布雷德术”。但是他的著作只引起了医师和自然科学家们短期的注意，不久便被人遗忘了。

19世纪70年代，沙可和般舍开始研究催眠现象。

沙可是巴黎人，为沙白屈哀医院的精神病医师。他的研究曾引起许多国家医师的关注。他利用突然的短而强的刺激、或弱而长的刺激作用于感觉器官，使受术者进入睡眠状态。沙可的实验对象为12位患歇斯底里症的女病人，沙可通过实验确认，催眠现象是精神病一种的表现。

沙可说，催眠常呈三种状态，而每种状态都各有其特征。第一为昏迷状态，其特征为四肢松弛，五官麻木，惟筋肉呈过渡感动性，例如轻触左腕筋肉，则左腕颤动不休，这种颤动少顷即由左腕传到左肘，由左肘传到右肘，由右肘传到右手。第二为委靡状态，其特征为缺乏筋肉过渡感受性，病人肢体完全被催眠者支配，比如，把他的手举起，他就永远地举起；把他的眼皮张开，他就永远张开。第三为睡行状态，其特征为敏锐的暗示感受性，催眠者不管发什么命令，受术者都惟命是从。如这三种状态全都具备，沙可称之为“大催

眠状态”最奇怪的是，这三种状态都可以施用手法使之呈现出来。如欲唤起第一状态，可轻闭眼皮；如欲唤起第二状态，可将眼皮揭开；如欲唤起第三状态，可轻按头顶。总之，沙可把催眠现象看作病态，因为精神病者不受暗示作用者少。

由于沙可当时在巴黎，所以以他为主形成的学派就称为巴黎学派。当时与之对立的学派是浪赛派，其观点正好与巴埂学派相对应。

浪赛派的开山鼻祖为李波，他和浪赛大学的般舍等人一起创立了浪赛派。他们认为，催眠状态的基础不是什么精神病态，而是人类的正常特征，即暗示性。也就是一个人的意志能对另一个人的意志发生影响的倾向，而后者不能充分地对待这种影响。催眠的本质乃是暗示性的睡眠。大部分的正常人和健康人都可用言语暗示引起这种睡眠。

他们的方法是，先将病人催眠，然后高声告诉他，说他的病已经痊愈。“病愈”的概念一旦进入受术者的脑子里，醒后自然会无意识地受到这一概念的影响，从而使疾病痊愈。他们相信，观念会影响健康，不光对精神病是这样，对器质性疾病也是如此。所以，他们认为肺部疾病、牙痛等都可通过暗示治愈。

巴黎派和浪赛派一直存在着争论。大致说来，巴黎派的特点是重视生理方面的变化，认为这是有迹可循的；而浪赛派则注重心理方面的改变，这两派各有所长。

后来，巴黎派沙可的门下出了一个高足弟子耶勒，他成为现代法国变态心理学界的泰斗；浪赛派李波门下出了一名自我暗示的大师库维。库维等人形成了新浪赛派，他们的主

要贡献是揭示了催眠的全部本质是暗示，即使不进入“催眠状态”，暗示也能生效。

催眠学说在苏联得到了巨大的发展，其影响最大的是巴甫洛夫及其学生。他们通过实验证实了催眠状态的基础与自然睡眠一样，是一种抑制的过程，巴甫洛夫写道：“催眠——当然就是睡眠，它和睡眠在本质上是没有什么分别的，仅在部分的特性上有分别，例如催眠是发生缓慢的睡眠，即首先局限于小而窄的区域，然后愈来愈扩散，最后由大脑半球扩散到皮质下区，只有呼吸、心脏调节中枢等未被抑制，但在一定程度上削弱了它们的活动。

巴甫洛夫把催眠看作部分的睡眠。在通常睡眠中，整个大脑皮质抑制，甚至下降到大脑皮质下各部；而在催眠中，只是个别的、孤立的区域的皮质抑制。由于各种条件的不同，催眠性睡眠可时而抑制大脑皮质的这一区，时而抑制另一区，抑制的范围也时大时下。同时，催眠性抑制的深度也各不相同。

巴甫洛夫的催眠学说是基于他的条件反射理论。按照巴氏的说法，在各种催眠学说中，他们的学说是唯一基于唯物主义学说的。

苏联学者在催眠学中的贡献，还表现在他们熟练地掌握了动物的催眠技巧，他们找到了将正常睡眠转化为催眠性睡眠的方法，掌握了电气催眠的高深技术，还拥有超距睡眠的专家。

在中国，现代催眠专家中名气较大的是苏州广济医院的马维祥医师。他的学说综合了名家之长，而且他具备了高度熟练的催眠技巧。

为了使读者更好地了解各家催眠大师所用的方法，现将催眠的进程概括为“九妙法门”。催眠的九妙法门，即施行催眠术的九个次第。它揭示了高级催眠师催眠成功的关键秘诀，读者如法行之，当能成为一名有成就的催眠师。

催眠的第一妙门：令人深信切愿术

在着手施加催眠术之前，应当做好一切准备工作。

首先，应当向施术者说明，什么是催眠术。要消除受术者对催眠术的全部顾虑。最好能够引述一些权威者和多数人的意见，从科学上解释催眠的本质。同时，术者要给予受术者一个稳重的和可以信赖的印象，保证对受术者所说的一切秘密加以保密。可以这样告诉受术者：“催眠术能够治疗许多药物无法治愈的疑难重症，并且具有立即消除症状的作用，你这种疾病正是催眠术的适应症。”

其次，术者要与受术者建立良好的精神接触。应以关心体贴的态度，倾听病人诉说的一切，查明病人的个性及病史，这不光有利于建立良好的医患关系，取得病人的信任，也有助于选择适当的催眠技术，遇到问题时，也可采用适当的方法加以解决。

再次，要选择适当的催眠室。催眠室的摆设应当简单，窗子要用窗帘遮住。地上铺地毯，以减轻脚步的声音。墙要漆成蓝色或蓝绿色，以造成安静的气氛。门上应悬挂“不要喧哗”等牌子。室内用装有可调光线的台灯，催眠时用蓝色灯泡。室内尽量保持舒适、暖和及清洁，特别要保持空气新鲜，最好在催眠时打开气窗。病人可以卧于床上，并盖上被

子，睡下后宜安静10分钟左右。在这种环境下，几乎所有的正常人都能被催眠。

最后，可以请曾被催眠并产生效果的人谈谈自己的感受，以增强受术者的信心，并产生运用催眠术治愈自己疾病的愿望。有了这一切准备，催眠术的施行就容易了。

催眠的第二妙门：确定受示程度术

确定被试者接受暗示的程度有很多方法，下面举几个容易掌握的方法：

1. 令被试者两手相握，将一金属板置于被试者的手背上，然后给予暗示说：“金属板能通过高频电流，使你的手背发热。”“现在，高频电流进入了金属板，‘哧——’，你的手背感到发热了……越来越热了……你感到热得发烫！”如果被试者感到金属板热得发烫，就说明被试者的暗示性高的，否则，就是低的。进行催眠时，应选择暗示性高的人作为被试者，因为暗示性低的人不易进入催眠状态。

2. 让被试者的双手勾在一起，施术者把自己的手包住被试者的双手，并给予轻微的按摩。施术者的目光固定在被试者的鼻梁上，并让其目光凝视施术者的眼睛，同时暗示说：“你的手麻木了……，两手握得很紧了……，你已经不能把你的两手分开了！你试试看，用点力。”此时，受术者手动了一下，你连忙说：“你的两只手不能分开了，怎么也分不开了。”如果被试者真的不能分开了，就说明其有足够的暗示性。

3. 用三根试管，盛装等量的清水，告诉被试者，三根

试管里装的都是清水，其中一根试管里滴了几滴煤油，一根试管里滴了几滴酒，还有一根试管里盛的是纯水。告诉被试者，请他仔细闻一闻，并指出哪一根试管中有酒，哪一根试管里有煤油，哪一根试管里是纯水，假如被试者说在某一试管里闻到了煤油味或酒香，就证明其有暗示性，可以对其进行催眠。

4. 用一根结实的线，一端系着一个金属小球，让被试者伸出一只手提着上端。然后，拿来一块外形为马蹄形磁铁的木雕，在同一水平上将“磁铁”时而靠近，时而离开金属小球，同时暗示被试者，要他注意金属小球会慢慢地跟着磁铁摆动起来。如果被试者有足够的暗示性，金属小球就会真的按指定方向摆动起来。

5. 叫被试者向前跨八步，左转弯，跨三步。如果被试者按照你说的去做，就说明其具有足够的暗示性。

6. 告诉被试者，你要测验他的神经系统。叫他背向你站着，两脚并拢，双手下垂。令被试者头部后仰，将头置于你支托的手上。让他闭眼，放松全身的肌肉。预先告诉受试者，现在就要慢慢地向后拉他，叫他不要害怕，因为当他跌倒时，你会及时扶住他的。然后安静地但坚定和有信心地说：“拿去我的手，你就会慢慢地向后倒！现在，已经向后拉你了！你开始跌倒了！跌倒了！……”你说这些话时，从被试者枕部拿去你的手。注意，被试者向后倒时，要请助手保护好，以免跌伤。如果病人向后跌倒，可认为其有足够的暗示性。

催眠的第三妙门：标准催眠诱导术

在医学实践中，被视为标准的催眠诱导术有三种：第一种是言语的暗示结合刺激视觉的方法；第二种是言语的暗示结合刺激听觉的方法；第三种是言语的暗示结合刺激皮肤的方法。

第一种是最有用的也是最古老的催眠诱导术。使用这种方法时，让受术者的目光固定于某一发光的物体上或施术者的眼睛，同时用言语来暗示催眠。

方法一：受术者取仰卧位，头部及颈部垫高。医师坐在受术者床头，拿一发亮物体，放在受术者眼前约10厘米的地方，令受术者集中注意力于物体上的某一点上。

5分钟后，施术者用低沉、单调的语调开始暗示：“你的眼皮觉得重了，……你的眼睛疲倦了，……你开始眨眼了，……你愈来愈睁不开眼睛了，……眼皮越来越重了，……你的周围变得越来越黑暗了。……眼皮重了，重了，重得象铅块一样。……你的眼皮合在一起了，……你的头脑模糊不清了，……你愈来愈糊涂了，……瞌睡笼罩着你，……眼皮完全闭起来了。……你打盹吧，打一个舒服的盹吧！……睡吧！……睡吧！……睡着吧！”通常，如果受术者有足够的暗示性的话，你仅需要很短的时间，就能使其入睡。如果受术者眼睑没有闭合，则重新暗示。随着暗示的进程，应该慢慢地把发亮物体移近受术者的眼睛，并放得低一些。这样，可使受术者的目光随注意点下移，可促使眼皮变重的暗示实现。当受术者已经闭上眼睛，还应该继续一段时间的瞌

睡暗示，直到陷入催眠状态为止。

方法二：被试者坐在椅子或凳子上。医师面对受术者，叫受术者盯住自己的眼睛看，自己则睁大眼睛、集中目光注视被试者。集中目光不眨睁地注视受术者的能力需要平时的锻炼，这对集中受术者的注意力从而将其快速诱入催眠状态是很重要的。这样等待5分钟以后，施术者开始向受术者讲述已经熟悉的暗示语。如果暗示语说完了，受术者还没有合上眼睛，可以重复一次。如果受术者还是不闭眼，可以用手轻轻地自上向下地将受术者的眼皮合上，同时命令：“闭上你的眼睛！”以后，随着催眠的情况进行适宜的暗示。这种方法常常会使受术者进入催眠状态。

方法三：术者及受术者所处位置如第二法。施术者拿一发光物体，在受术者眼前以顺时针方向慢慢划圈，圆圈直径约为10厘米。叫受术者目不转睛地看着这个发亮的物体。渐渐地缩小所划的圈子，并且稍放低一些。这样，当受术者的目光集中于这光亮点时，就可使眼睑下垂。这种紧张的注视，能促使瞌睡的来临。5分钟后，暗示受术者：“请你集中看这发亮的一点，……你的眼睛慢慢就会疲倦起来的，……眼皮沉重了，……你将感到舒适的疲倦。……周围的一切渐渐地寂静无声，……越来越安静，越来越幽暗，……你的头脑有些模糊不清了，……愈来愈模糊了，……更模糊了，……瞌睡来临了。……眼皮变得非常沉重了，……眼皮合起来了，……你辨不清东西了，……打盹吧，打盹吧！……眼皮紧紧地闭上了，……你没有力气抬眼皮了，……入睡吧，入睡吧！瞌睡愈来愈深了，你要睡觉了，……睡吧！……睡吧！……熟睡吧！……睡吧！”暗示时，每个句子之

间应有适当的时间间隔，并用肯定单调的语气。这种方法不适合于对日光素有锻炼的人，如首饰匠、钟表匠、光学仪器工作者等进行催眠。

第二种是言语暗示结合刺激听觉的方法，这也是一种常用的催眠诱导术。

单调的刺激有使人入睡的作用，如火车轮的轮动声、室内的通风声、海岸波浪拍击声等。单调的时钟滴答声、落在器皿上的水滴声、压低的拍节器打击声，感应器单调的嗡嗡声，都可用来引起催眠状态。

在临床实践中，施术者常常设计一种发出单调声音的装置，以帮助受术者进入催眠状态。这种发出单调声音的装置就叫做拍击器。

方法一：令受术者躺在催眠室里。在催眠室里放置一架拍击器。打开装置等5分钟，让受术者适应这种声音。然后，让受术者闭眼并细听这种声音，过一段时间后，开始语言暗示。语气必须单调、低沉、肯定。各短句之间应有适当的停顿。在停顿时，拍击器应继续发声。暗示语如下：“请闭上眼睛，专心想着睡眠，抛弃一切杂念。……安静地、均匀地、深深地呼吸吧……没有什么会打扰你，惊吵你，使你不安的，……你不会听到不相干的声音，……只听见我说话和拍击器的声音。……呼吸越来越均匀了，愈来愈深了。……拍击器的每一打击都使你舒适地打盹、瞌睡。……你全身感到舒服、沉重……一点力气也没有，就象浇上了铅块一样。……我要数数了，随着计数，瞌睡就会加重。……1……舒适的感觉弥漫你的全身，……2……头脑有些模糊不清了，……愈来愈模糊了，……更模糊了。……瞌睡，打