



「勾魂摄魄」催眠术
「勾魂摄魄」催眠术
「勾魂摄魄」催眠术

「日」丹波哲郎 著 / 肖长新 编译

中国医药科技

057



“勾魂摄魄”催眠术

〔日〕丹波哲郎 著

肖长新 编译

中国医药科技出版社

内 容 提 要

“催眠术”在西方很流行，中国人却很陌生。这是一种调动人的潜意识、借助暗示的力量激发人的各种潜在能力的“技术”。利用它，可以从大脑调出许多本人已忘掉的往事，可以令人做出许多超常举动，可以治愈各种顽症，可以开发智力，可以进行催眠美容……

“勾魂摄魄”催眠术

〔日〕丹波哲郎 著

肖长新 编译

※

中国医药科技出版社出版

(北京西直门外北礼士路甲38号)

北京昌平平庄福利印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

※

开本 787×1092mm 1/32 印张 5.375

字数 115 千字 印数 1—10000

1991年9月第1版 1991年9月第1次印刷

ISBN 7—5067—0443—9/R • 0383

定价:2.70 元

译者序

丹波哲郎,1922年生于东京。1948年毕业于日本中央大学法学系。1951年加入新东宝电影公司,成为电影演员。这期间,他对催眠术发生了浓厚的兴趣。1959年,丹波哲郎辞去公职,成为自由职业者,专门从事心灵现象研究。到写《“勾魂摄魄”催眠术》(原名《催眠术的世界》)时,他已有三十年实践催眠术的经验,对催眠术造诣颇深。

在本书中,作者以通俗易懂(原文)浅出的语言,对催眠术的历史和现状做了介绍,演示了学习催眠术的方法,给读者指出一条学习催眠术的捷径。因此,只要读者认真研读书中各章,坚持按作者指示演练,当不难找到掌握催眠术的门径。

在翻译过程中,译者对原书进行了部分删节,并调整了一些章目,增补了一些内容。故称为“编译”。

译者

1991年7月

目 录

译者序

● 引言 来学习催眠术吧	(1)
1、从“滴水杀人”说起	(1)
2、我与催眠术的缘分	(2)
3、谁都可以学会催眠术	(3)
● 何谓催眠术	(6)
1、催眠术的历史	(6)
• 未开化民族的催眠术	(6)
• 奇迹与催眠	(7)
2、近代催眠术的先驱	(8)
• 被迫害的人们	(8)
• 希泼诺斯的诞生	(10)
• 弗洛伊德与催眠术	(10)
3、催眠暗示种种	(11)
• 套供、超人的力量与催眠术	(11)
• 忍者、间谍与催眠术	(13)
• 不被察觉的暗示法	(14)
• 接受催眠的程度因人而异	(16)
• 耍猴师傅的选猴方法	(17)
• 调动潜意识	(18)

● 致催眠术学习者	(20)
1、你也能成为催眠术师	(20)
• 成为催眠术师的条件	(20)
• 学习催眠术的好处	(23)
2、催眠术是科学还是“术”	(25)
• 人心不可思议	(25)
• 催眠术并非魔术	(26)
3、催眠术与犯罪	(28)
• 催眠术是双刃剑	(28)
• 催眠术与潜意识	(30)
4、学习催眠术的五条原则	(31)
● 怎样“催眠”	(34)
1、催眠术的三个阶段	(34)
• 准备工作	(34)
• 催眠的阶段	(38)
2、自我催眠与他人催眠	(49)
• 自我催眠与暗示的相反效果	(49)
• 自我催眠练习	(51)
3、后催眠暗示与觉醒法	(53)
• 后催眠暗示与附加条件	(53)
• 唤醒催眠的方法	(54)
• 假如觉醒失败的话	(56)
4、瞬间催眠法与惊愕法	(57)
• 对不易中催眠者施行催眠的方法	(57)

● 如何使用催眠语	(60)
1、使用催眠语的要点	(60)
• 抓住缓急强弱的节奏	(60)
2、催眠语的演习	(62)
• 催眠诱导①——食指凝视法	(62)
• 催眠诱导②——手臂的上下动作	(63)
• 催眠诱导③——人间原木	(67)
• 催眠诱导④——人间原木桥	(68)
• 催眠诱导⑤——空中散步	(69)
● 催眠术与社会生活	(71)
1、催眠与医疗	(71)
• 越来越广泛的应用范围	(71)
• 催眠术奇克精神心理和神经系统疾患	(73)
• 催眠术降血压	(76)
• 哮喘症的克星	(76)
• 孕吐亦可由暗示引起	(77)
• 催眠术下的无痛拔牙	(78)
• 厌食症患者在催眠中进食	(79)
• 催眠术降服遗尿症	(80)
2、催眠术在日常生活中的妙用	(82)
• 老当益壮的催眠术	(82)
• 催眠术强化适应社会生活的能力	(83)
• 不良个性的纠正	(84)
• 戒烟、戒酒显奇效	(85)
• 口吃的催眠矫正	(87)

• 消除儿童的不良习惯	(88)
• 纠正儿童的多动行为	(89)
3、催眠术助体育健儿练奇功	(90)
• 消除不良情绪的干扰	(91)
• 在模拟想象的比赛中提高竞技水平	(92)
• 催眠状态下知彼知己,取长补短	(95)
• 消除疲劳伤痛,增强竞争毅力	(96)
4、催眠术在司法侦破中的奇用	(99)
• 在自我催眠中洞观案情	(99)
• 催眠术下证人的神奇记忆	(100)
• 如何对案犯施行反抗性催眠术	(101)
• 利用催眠术使真相大白	(102)
• 通过催眠判断责任能力	(103)
5、催眠与学习	(104)
• 用催眠术提高学习的兴趣和自信	(104)
• 用自我催眠来解除考试紧张综合症	(105)
• 一心两用者的效率果真差吗?	(107)
● 催眠与美容	(110)
1、概说	(110)
• 女演员为什么不见老?	(110)
• 催眠美容与个性美	(111)
• 催眠美容能实现什么?	(113)
2、催眠美容的准备	(117)
• 在开始催眠美容之前	(117)
• 催眠美容的准备	(118)
3、催眠美容的技巧	(119)

• 解除面部紧张的脱力法.....	(119)
• 催眠美容的演习.....	(121)
4、催眠美容的最后加工.....	(124)
• 观察面部表情的变化.....	(124)
• 加深睡眠的呼吸法.....	(125)
● 结束语 催眠术——快乐的游戏	(128)
● 附 录.....	(130)
催眠术概况 [美]A·M·威森霍夫	(130)
催 眠 [英]I·G·吉尼斯	(156)

● 引言 来学习催眠术吧

1 从“滴水杀人”说起

在中世纪的欧洲，曾发生过这样一件离奇的事。

有个名副其实的暴君，他为所欲为，惨无人道。一次追究下属大臣的错误，他下达了斩首令。当“犯人”被押上断头台，一切准备完毕只等国王下令时，他突然想到了一个鬼主意。

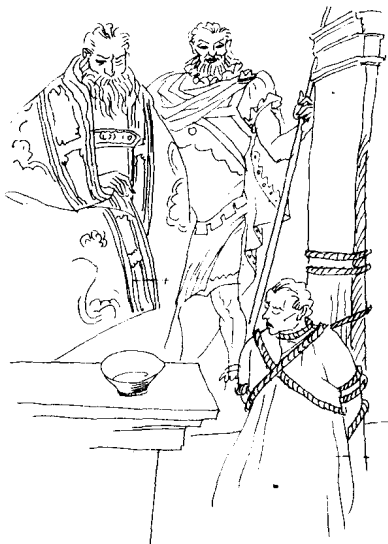
此时，断头台上的牺牲品已经吓得浑身打颤，眼看就要昏过去了，可是国王就是不发指令，只顾与身旁的重臣谈笑，好象根本没看见那可怜的“小羊”。赶来想看一眼那决定性瞬间的百姓们等得不耐烦了，窒息般的寂静被打破，人群开始哗然起来。就在这时，国王突然正过脸来，尖叫一声“斩”！

刽子手没有砍下大刀，而是拿出一只小水壶，象往珍贵的盆花上浇水一样稍稍歪了歪——冰凉的水滴滴在了犯人的脖子上。就在这一瞬间，那犯人的头猛地一下垂到了胸前，心脏完全停止了跳动。

观斩台上，暴君的脸上浮现出欣然的笑意。

“滴水杀人”。这件事听起来荒诞不经，但从催眠术的角度看，却丝毫也不奇怪：就其实质而言，这不过是将“感觉支

配”——催眠术的第二阶段发挥到了极点。通俗一点说,就是催眠术师(国王、刽子手),利用催眠暗示(开斩令、如刀刃一般冰凉的水滴),使被催眠者(犯人)产生了“死亡感觉”。在催眠术的世界里这种感觉是实实在在的,是它杀死了犯人。



一提到催眠术,人们总会有许多说法;有人坚信催眠术如同魔术一样,是一种蹊跷古怪、不合常理的欺骗招术;有人谈虎色变,认为它似巫术一般,只要稍不留神被人催眠,大脑组织就会错乱,精神就会失常;还有的人自以为是,断定催眠术是一种魔幻怪术,它使用种种道具又秘而不宣,可以做出许多巧妙骗过观众眼睛的

鬼把戏。遗憾的是,这些猜测都不对。

所谓催眠术,可以说是超越上述所有常人之见的一种“技术”,它通过语言来自由操纵隐藏在人们身影后面的“另一个自我”。一般来说,往往只有实际接受过或实践过催眠术的人,才会相信这种“术”的功效。

2 我与催眠术的缘分

我从对催眠术感兴趣并接受象那么回事的启蒙教育以

来，已经度过了三十个春秋。虽说是接受启蒙，但并非拜谁为师，接受过秘诀指导。而是搜集各种书籍并潜心于这些书籍之中，进而以虚构的被试验者为对象，反复几次甚至十几次的试验，从而不知不觉地由身为职业演员的丹波哲郎变成了作为催眠术师的我。

众所周知，演员这种职业，有时要扮演威风凛凛的武将，有时要装成令人毛骨悚然的恶棍，有时又要变为人们喜爱的正人君子。但是要想把角色演活，却不象观众眼里看到的那么简单。实际的情况常常是，在电影、电视剧及舞台上，由导演、排演人（即催眠术实施者）对演员（即被催眠者）实行催眠暗示，使其表演与演出意图相符的人物。当然，这里面也存在着容易与不容易受催眠暗示之别。如果是名演员，在从拿到脚本、开完第一次研讨会的阶段开始，便会因自我暗示的作用而完全变成角色中的人物，并且连日常生活也会跟着变化。到达这种地步以后，原来的演员自身也可以说已不存在了。

我本人，即是在历经了艰苦奋战、不断自我修练、逐渐掌握了自我暗示这一催眠法之后，才总算修得了自成派系的变身术的。换句话讲，就是催眠术师的我，以清醒的眼光，点滴不漏地观察指导了另一个作为演员丹波哲郎的我。

3 谁都可以学会催眠术

说起来，“催眠术”一词本身就有促使人睡眠的意思，这似乎即是搞催眠术的人，常被怀疑为“以咒术使人沉睡，使人陷入梦游状态，然后乘机搞什么鬼”的原因吧。可是，处于沉睡或梦游状态者，是不可能正确理解他人语言并按照施术者的暗

示、诱导去行动的。被催眠的人绝对未曾睡着过。不仅如此，他们被解开催眠之后，还能够清晰地记起在催眠中所发生的事情、自己的行动以及周围的情况。其醒来之后的意识，也如同晴空一般清彻。唯一令人瞠目的，只是他们不能按照逻辑来清楚地解释自己为什么那样行动。而采取或被迫采取这种无法说明动机的行动，恰恰就是催眠术能够让人发生兴趣又令人产生畏惧之感的地方。

当然，我们对催眠术还有许多不能理解之处。而且，它也没有被确立为一门独立的科学研究学科。据说当前在为数不多的几所大学里，催眠术仅仅是被作为心理学的附属学科来着手进行研究的。但是，既然学问这东西总是跟随在现实后面发展，这种情况也只能看作是不得已的实情。其实，催眠术在现代社会的各个角落里，正被作为实用科学而得到极为广泛的应用。

事实上，催眠术这门技术，是谁都可以掌握的，并且在精通其理论之前就能应用。只不过既然是“术”，就总会有人用得不好，有人用得差。而且，有提高快的人也有提高慢的人。做任何事情都有天资之别，何况“术”也分简单易懂的初级阶段和艰深难学的高级阶段。能够达到哪个阶段，只能完全取决于你的决心和努力。

本书力图揭示催眠术的奥秘。它以我本人三十年催眠经验为根据，以侧重实践、少讲理论的催眠“技术”为中心。行文力求通俗易懂，尽量做深入浅出的解释。请即使已在电视或录像中看过“丹波哲郎催眠术”的朋友们，也要仔细研读此书。只有这样，你们才能尽快掌握催眠术的秘诀。

是的，催眠术绝非难学之“术”。谁都可以成为催眠术师，

只是肯学习。你,还有你……

莫道术门坚,勇敲豁然开!

● 何谓催眠术

1 催眠术的历史

未开化民族的催眠术

大概不少人从电视上看过未开化民族,用完全原始的方法做大脑手术这种场面吧!那是一种用简陋的锯子在头盖骨上开孔,用一般刀子切除肿瘤,在伤口上抹些草汁就算完事的令人毛骨悚然的“治疗”。而且手术刚完,患者竟然可以一边露着白牙微笑,一边不靠人扶地快步行走,其场面着实令人惊叹。也许,他们是使用了具有特殊麻醉效果的草药吧。不过,我却一直认为这是地地道道的催眠暗示作用!

也许你看过抱着头痛患者的头往地面上撞几下,患者马上就好了的电视镜头吧?按常识考虑,这样做头痛只会加剧,绝无治愈之理。当然电视里没有说明详细的病名,但这种情况起码可以证明,未开化民族一直把催眠术用在医疗上,而现在地球上仍有人在效仿。

上述事例虽然叫作“催眠术”,但与今天我们所说的催眠术相比,即与借助现代心理学明确区别意识(表面意识)与潜意识(下意识)、着眼于精神(心)的非理性作用、并使其有益于

社会生活的催眠术相比，它们似乎更应被看作是尚未与原始宗教咒术分化开来的“混合术”。

情况尽管有所不同，但直至半个世纪前的昭和初年，在日本的偏僻山村中，当人们被赤练蛇（草上飞）咬伤时，其普遍进行的应急治疗，就是当场用镰刀或锋利之物将被咬手脚靠近心脏的地方割开，连血带毒一齐挤出。那时到山村去，经常可以看到腿部或手臂正中央带有深深伤痕的老人。不过，能在瞬间之内砍破自己的手脚，的确不是以普通的感觉所能做到的事情。我倒觉得这似乎也是一种催眠疗法。

那么，催眠术到底是以什么时候兴起的呢？虽然不可能准确追溯到催眠术的起源，但若说最古老的记录，大概要算三千年前埃及人利用催眠术治疗疾病的事例了吧。

正象“病从心得”这句谚语所表达的那样，利用对“心”作功而克服病痛的作法至今仍然存在。而且以此作为特殊职业的僧侣或祈祷师等还颇受敬畏，这情况大概在大洋东西两岸都一样。在我国，结庵修行，念咒语祈求佛的保佑，或驱除病灾的加持祈祷（来自真言密教），现在仍然威力未衰。利用咒语来驱赶恶魔或恶魂这种观念，其实是将病人引入催眠状态，以心理疗法克服病痛的作法。在崇拜西方的今天，如果用精神分析之光来透视一下，我们一定会发现，从心理学乍看起来是非合理的古代疗法，实际上却具有令人充分信服的合理性。

奇迹与催眠

翻阅一下圣经，随处都可看到耶稣使盲人复明、使瘫子走路之类的奇迹。现在恐怕几乎没人相信耶稣具有如此神灵了吧？然而，从催眠法的角度来看却一点也不奇怪。就连为什么

吟诵祈祷的圣人在侧腹部或手脚处出现耶稣圣痕之类的现象,也可用催眠术中感觉支配的道理解释清楚。

由印度的婆罗门教(印度教)产生的瑜伽,显然是一种催眠法(自我催眠)。而继承其流派的坐禅,看一下“使心逍遥在安乐自在的境地”这一教义,便会得知它也是与催眠诱导的方法同出一辙的。

法国南部的比利牛斯山麓的吕雄镇,作为圣玛莉亚(圣母)的巡视圣地而闻名,每年到此巡礼的人达150万之多。这里的灵泉吕雄泉在世界上享有盛名,其灵验程度被传颂得神乎其神。有人说,饮过泉水的瘸子往回走时连拐杖都可以扔掉,也许是这泉水中含有药用成份的缘故吧。但是我觉得,似乎是想治好病的迫切愿望转变为“走到灵泉就可治愈你的病”的强烈催眠暗示,而起到了使瘸子走路的作用。

总之,宗教强有力地支配着人的心灵,越是追溯历史就越清楚这种现象源远流长。实际上,这就是心灵的信仰作为强烈的催眠暗示在发挥着作用。

2 近代催眠术的先驱

被迫害的人们

对任何不合理的事情都要动一下近代科学的手术,都要合理地解释明白,这也是产业革命以来的时代潮流。另一方面,人文科学(文学、历史、哲学、语言学等)以及文化人类学式的设想也在兴起,它们把不合理事物作为矛盾的总合来理解,以确立人与环境相协调的理想关系为目标。按这种潮流来看,