

催眠术入门

[日] 美童春彦 著
纪思 孟宪文 译

科学普及出版社广州分社

第一章 催眠术是怎么回事？

1. 诊 察 室

“请慢慢地坐在这把扶手椅子上。”

中本春菜^①默默地按照杰克尔博士的指令坐了下来。

“好的。那么就轻轻地闭上眼睛吧！然后用腹部深深地吸气。深深地吸足，……接着静静地呼气，……全部呼出后，稍停。……好的，再来一遍，用腹部深深地吸气，……静静地呼气，……”

“这就是催眠术呀！”春菜心里想。

“终于我渐渐进入被催眠状态。”

这儿是杰克尔博士的研究室。是“梦”的研究所，同时又是精神神经科的诊疗所。

杰克尔博士的年纪恰如春菜的父亲。然而他那敏锐的目光所得到的第一印象则是：春菜是一位放任的风流婊娟。

中本春菜，17岁，是东京中央线铁路沿线上某私立高中3年级学生。这位姑娘从初中时代起就向往音乐老师吉永早百合^②先生，以致跟随着吉永英子老师踏入了这一诊疗所的大门。

“深深地吸气，……静静地呼气，……”博士的声音还在

① 日本人的姓名，中本是姓，春菜是名。——译注

② 姓吉永，名早百合。——译注

继续着。

那好似从某一远处传来的声音，从一侧的耳朵进入脑中，在春菜的体内与血液一起流淌着，不久又从另一只耳朵走向体外。

春菜的心里徐徐地然而却是清清楚楚地感受到那样的感触。

是在温和中，不知不觉地加入了不可抵抗的严厉性的奇异音响。

不一会儿，博士再一次开口说道：

“你差不多就要进入催眠状态了！”

然后是抑制念头。

“你只能听见我的声音就是进入催眠状态的证据。”

春菜一声不吭，天真地点头同意。

本来就安静的屋子，那样一说，春菜就更加除了博士的那种声音之外，的确什么也听不见了。

2. 所谓催眠术

催眠术这个词，我想很可能你也听到过。

而且还可能把这个词理解为妖术或者是神灵附体现象的同义语了吧！

的确，古代的祈祷、占卜、治病、告慰死者或神祇、住在山中的修验道①、天主教神父的秘法、甲贺与伊贺②来无

① 佛教密宗的一派。——译注

② 甲贺是日本滋贺县的一个郡，伊贺是日本旧行政区划的一个“国”名。据说这两个地方以出有擅长隐身术的人而闻名。——译注

影去无踪的人的隐身术、妖术等等，只是名字或形状不同罢了。类似这样催眠术的奇怪现象，自古以来多半与宗教或魔法相关联，作为神秘的事物，传说于世界各地。

现代，在菲律宾的棉兰老岛和巴布亚新几内亚的内陆，以及文明之波还没有波及到的原住民中，主要用做治病、念咒、裁判或决定未来方针的宗教魔法还继续存在。这种现象并非只有原始社会才有。即使是在日本、美国等文化发达的国家里，还存在着新兴的宗教、巫女或奥羽^①巫术等等，可以说古代流传下来的这种术法甚为根深蒂固。

催眠术 (Hypnotism) 这个词，源出于希腊神话中的睡眠神 (Hypnos)，正如文字所表明的那样，意味着催眠的状态。

如后边第三章“催眠术的起源”所述，催眠术是19世纪中叶英国学者赞姆斯·布雷德^②首先使用的词。催眠状态与普通的睡眠状态不同，正如以后的许多学者所指出的那样，布雷德本人已经注意到了。

催眠术一词，在日本开始使用并很快就为民间所承认的时间，据说是在1888年前后。

这种现象的本态正如后边详细叙述的那样，归根到底是竭尽推崇所谓“暗示”的心理作用。尽管如此，对于催眠术仍然总是有神秘的味道纠缠着。

细看幽灵真面目，
却是一棵枯穗芒^③。

① 日本地名。——译注

② James Braid, 1795~1860年。——译注

③ 俗称狗尾草，多年生大草本植物，秆直立，高1~2米。我国各地和日本都长有这种植物。——译注

这是一句谚语，它形容害怕夜间走黑路的人，心里犯嘀咕，偏偏看见到处都有的枯穗狗尾草，一晃而过，仿佛是幽灵出现而信以为真的心理现象。

这也是一种基于暗示作用的错觉。

象这样，人们对于超越日常常识或知识范围的事物，不习惯的事物，不确实的事，没有道理地持有一种恐惧感。而一旦了解了真相，却是完全没有有什么了不起的事情。

施加催眠术也是如此。

叫做“术”，招来了误解。许多学者提倡把这种现象只叫做“催眠”，或者是“催眠现象”，然而我敢说我听惯的是使用“催眠术”这个名词。

3. 催眠术与梦

催眠与睡眠不同，不过，施加催眠术的时候，却频频使用“睡觉”这个词。这件事，从旁看来，接受催眠术的人的确处于半睡眠状态，由于要使他易于理解暗示，故很便利地运用了“请睡觉”或“睡啦”的指令。

一方面，接受了催眠术的状态，具有与人们在睡眠中作梦十分相似的性质。

例如梦虽然与我们的意识的一部分没有差异，然而却几乎离开平素白天的意识而存在。因此在梦里有时出现隐藏在人们内心深处的想不到的心愿或欲望一类的事情，处于催眠状态同样会出现这些情况。

使中本春菜女士接受催眠术治疗的杰克尔博士，同时又是“梦”的研究者，其道理就在于此。

我在以前写的《梦事典》、《梦判断》（讲谈社^①出版）

两本书里，对于将近2 000个有关梦的词，从精神病理学的角度进行了解说，还涉及到了梦的原因、本质，以及梦的吉凶祸福等。

为了了解催眠术，这两本书很有参考价值。

关于梦的研究，如您所知，是从距今约100年前19世纪末S·弗洛伊德^②开始的。而且如后所述，说起来，弗洛伊德是从研究催眠术开始，向梦探索前进的。

催眠术也好，梦也好，可以说它们都是介于与平素的意识稍有不同的那种意识过程之间，是与人心的真实情况有关的一种生理的作用。

谁都想牢牢地把握住自己的心的真实情况，可偏偏出乎意外，事实上注意不到的事情居多。由于这一缘故，理解催眠术是很重要的事情，在第四章有意识与无意识的话中还将再次叙述。

4. 催眠术的功过

催眠术在精神医学和临床心理学方面是一种极有用的方法。但是，这里说一句多余的话，请注意。

的确，从原则上说来，谁都可以行施催眠术，可能一时

①日本的一家出版社，地址在东京。——译注

②Sigmund Freud：奥地利精神病学家、心理学家、精神分析学派创始人。1856年出生于捷克夫莱堡，毕业于维也纳大学医学院，1938年移居英国，1939年死于伦敦。主要著作有：《梦的解析》、《日常生活的心理分析》、《少女杜拉的故事》、《爱情心理学》、《图腾与禁忌》和《精神分析学引论》等。——译注

浸渍在犹如操纵对方心理的奇妙的优越感之中。但是，如果抽掉了医学与心理学的基本学识基础的催眠术，往往伴随着种种弊端与危害。

本书在极力详尽地谈及催眠术的理论及其现象的起源——人的意识构造的同时，还就具体的催眠术施加方法，配以照片，给予细致解说。所以，如果您能熟读本书一册，保证能够立即成为催眠术的精通者。

不过，没有明确目的的催眠术，有百害而无一利，务请充分注意。

一方面，由于读过本书之后能够客观地科学地理解催眠术现象，从而那些胡乱来的没有意义的所谓“催眠术”，也就难以施加在您的身上了。

请您在留心前边讲述的注意事项的基础上，逐步向下边的“催眠术的施加法”一章读下去吧！

第二章 催眠术的施加法

1. 施加前的准备

(1) 鲍勃·霍普^①的催眠术

过去美国电影鼎盛时代，宾·克罗斯比^②和鲍勃·霍普主演有“旅途中见闻”音乐喜剧系列片《阿拉斯加之行》、《新加坡之行》、《夏威夷之行》等。

在历经若干愉快的冒险的遭遇之后，人们到处都在斜楞着眼睛看鲍勃·霍普。按照惯例，情节应当是歌唱影片明星宾·克罗斯比与漂亮的女主人公多萝西·拉马尔^③相结合，然而《摩洛哥之行》却打破常规，多萝西·拉马尔与鲍勃·霍普成为伴侣，而宾·克罗斯比却失恋了。

原因就在于鲍勃·霍普暗中对漂亮的女主人公施加了催眠术。

(2) 暗示与被暗示性

你小的时候，在路上摔倒，碰伤膝盖时，母亲慈祥地边揉伤边念叨：

“疼呀疼，都飞喽，让给山中的天狗^④了！”

①Bob Hope：美国喜剧电影演员。——译注

②Bing Crosby：美国歌唱影片演员。——译注

③Dorothy Lamar——译注

④日本人民中的一种想象上的妖怪，人形有翅，脸红鼻高。

——译注

这样一来，真就象说的骗人话那样疼痛和缓起来，小孩子又开始精神抖擞地走起来了。

所起的这种效能，叫做暗示。

往深里说，所谓暗示，就是“某一观念或知觉、行为等，由于受到外来的唆使，不诉之于理性就接受下来，诱起无批判的或接近无批判的状态，使之实行的那种心理过程”。

人是软弱的，无论是谁，都具有易于接受这种暗示的素质，即**被暗示性**。

别人一说什么，自己不加思考地就认为“啊，的确那样”，特别是遇有那个人的地位高，或是平日尊敬的人，立即抛弃自己原来的想法，变成那个人的意志，毫无道理地什么事情都信任。

其次，这种被暗示性还受到本人所处的环境与气氛、周围的状态等很大的影响。纳粹时期的德国、把祖国信奉为神国的军国主义时代的日本，以及信奉某种宗教或迷信的幼稚的人们就是例子。

所谓催眠术就是利用人类具有的这种被暗示性的一种方法。

为了提高这种被暗示性，在暗示的基础上继续引导到叫做**恍惚**的特殊的意识状态。所谓恍惚，是比宗教的法悦、巫、歇斯底里等所能达到的限度还要高的意识领域的狭隘状态。关于恍惚，将在第三章“催眠术的起源”中再次提到。

(3) 暗示的本质

暗示的本质可以说是自己给予自己暗示，也就是**自我暗示**。

就是说，假如即使是从别人那儿给予的暗示，理解那一暗示，变为顺应那一暗示，也要出之于自己。所以，具有能够理解来自别人的暗示的智能的人，是不会被催眠的。

其次，施加暗示方面的条件是，对于孩子来说，是母亲；对于患者来说，是医生；对于一般群众来说，是领导人那样，首先具有①威严；②能够积极地能动地行动；③能使对方绝对服从。把这些关系起名为“威望作用”。其次是④被信赖；⑤心与心相连等条件齐备，则再好也没有了。

施加催眠术时，强烈地强调前边的三个条件的方法叫做**父亲式**诱导；重视后边的两个条件，温和地施加时，叫做**母亲式**诱导。采用父亲式诱导，或者是母亲式诱导，取决于施加者的身份、当时的环境及对象。

（4）配合姿态

应当指出，治疗人从治疗的观点出发施行催眠术时，必须首先向被催眠者**充分说明**所谓催眠术只不过是一种暗示而已，就是说因为它仅仅只是暗示，所以谁都可以接受。由于不是隐身术和妖法，也就绝对没有煽惑和副作用等等。

这样做过之后，象是要逃避什么似的，被催眠者的不安感和恐惧心便缓和下来，反而做出对于催眠诱导有利的配合姿态。

对于催眠术治疗来说，告知患者**施加的动机**也是很重要的。使患者知道为什么自己要接受催眠术？经过催眠术，会有什么效果？

例如这种情形：

“你是由于心脏难受的症状而来到医院的喽。那么，检查的结果，你的心脏没有什么地方不好。即使如此，你还是说难受。为什么会骤然间悸动激烈起来了呢？那是由于支配

心脏跳动的神经工作一时紊乱所造成的。原因是神经过于紧张。催眠术是使神经紧张缓和下来的最好的方法。你听到过有关禅定^①和瑜伽^②的事情吧！请把催眠术理解为具有与它们相同的效果，只是用较短的时间，假借别人的手进行而已。达到那种状态的方法是暗示。我现在施加暗示。你随着我的暗示，解除身体上的过度紧张，获得心身的安静。

你只要听我的话语，似睡非睡就可以了。仅仅这样做，当你从催眠术中醒来时，你的病差不多就好啦，头脑舒畅而轻松，总之，精神好起来了……”。

这本书里最初出现的17岁少女中本春菜女士的情况就是这样。

那末，春菜女士是怎样落到拜访杰克尔博士、接受催眠术治疗的地步的呢？下面就从最初开始详细介绍吧。

（5）春菜的情况

“喂，你不是中本春菜姑娘嘛！”

春菜听到惊问的声音，骤然醒悟过来。不知为什么，脑袋象刀割似的疼痛。

注意一看，眼前站着的是早百合先生。早百合先生是春菜初中时的音乐老师。

“怎么啦？春菜姑娘。”

①原著为“禅”，按这里的意思改为“禅定”。禅定是佛教的修行方法之一，他们认为，静坐敛心，专注一境，久之则达到身心“轻安”，观照“明净”的状态。——译注

②瑜伽原本是修行的意思。瑜伽宗是古代印度的佛教派别之一。该派着重于说明调息、静坐等修行方法。这里指的是锻炼身心的瑜伽功。——译注

“啊”一声，只是吃惊，春菜陷于茫然一无所知之中。连自己是怎样来到这里的，都理解不了。

“好好想一想就想起来了。喂，不要站在那种地方，先请进来。”

受到亲切关怀，春菜的两只眼睛象洪水冲破水闸般流出泪来。

春菜在初中二年时碰上这位早百合老师，曾用珍惜的京都樱屋信封和信纸写过信，悄悄地寄出。信中说，她在上音乐课时间里唱的歌曲受到小百合老师的赞赏，对此深为不安。完全象少女的情书。

当时刚从音乐学校毕业的教师，象吉永早百合似的，是学生们向往的目标。

现在春菜还想得起东京都练马区樱台这个早百合先生的住所，但是具体地址，无论如何也记不住了。而且，春菜在初中读书期间，一次也没有到过早百合先生的这一住宅访问他。所以真正说来，春菜并不知晓这位早百合先生家住哪里。

“没有迷失路途吗？”

早百合先生边送上红茶边询问着。

春菜处于回答不出的状态，于是就改成打听：

“现在是几点钟？”

春菜的家，住在中央线铁路沿线的中野。早百合先生想这位姑娘从家里出来的时间，很可能是傍晚五点半以后。

“时间嘛，已经八点喽！”

从5时30分到8时之间的两个半钟头，春菜毫无记忆。询问她有没有迷失过道路，也回答不出来。想干什么？怎样摸索到樱台？找到早百合先生的家却又为何站立在门前？自

已完全不明白。

越想越头痛，连出气都难受，疼得实在忍受不了。

了解到这些情况，老师紧皱着浓眉说：

“那是严重的哟，父母都在惦念着呐！”

立即联系，不容置疑，早百合先生立即拿起了电话，问春菜：

“告诉我电话号码！”

春菜虽然回答说“是”，然而却马上想不起号码。自己家的电话号码，理应记得很牢，却偏偏无论如何脑海里也浮现不出来了。

打开电话簿，连父亲的名字也忘了。

“这不成故意了嘛！”

春菜再一次大抽大噎地哭起来。

“脑袋儿一疼起来，脑子里昏昏沉沉，什么道理也不明白……”。

有这种毛病的春菜，嘴里却流利地念叨着朋友们的名字和电话号码。打电话给其中的人，适当地掩饰一下事情的真相，早百合终于打听到了春菜家的电话号码，成功了。

到了相当晚的时间，春菜的双亲赶来了。

然而春菜一声不吭地低着头，顽固地沉默着，坚决不想回家。

看不过的早百合先生伸出了援助之手，说：

“那么，小春菜，住在我这里好嘛！”

早百合先生的母亲也亲切地说：

“一点也别介意哟！我们都欢迎。”

不用说，春菜的父母是反对的。

然而春菜的表情却是一副用撬也撬不动的样子。

由于先前服用了买来的顿服剂①，春菜的头痛稍微减轻些。尽管如此，还是没有思考什么的力气，小题大作，认为现在跟这两个自称是双亲的人一起离开这个家，简直就象走向地狱。老实说，对于春菜来说，双亲在面前，却涌现不出那是自己的双亲的真实感来。

“说不定是病了吧！……”早百合先生的母亲很担心，继续说道：

“这位姑娘刚才说是觉着头很疼。”

“若是病了，更得回家。”春菜父亲的口气强硬起来了。

“如果还不带她回去的话，那就格外添麻烦了！”

“没有什么麻烦。”

早百合先生明确地说出来，诚恳地说服了春菜的父亲。

“更深的理由，我不知道。这个孩子是由于信赖我而来的，于是现在想呆在这里。我，今天晚上想要恳切地与春菜姑娘谈一谈，从她那儿听一听她的理由。我觉得采取这样做法，可以多少尽到些帮助的义务与责任。况且……”老师继续说下去：

“以前我喜欢这个孩子，所以总是惦念。”

春菜的眼睛再一次流下泪来。

春菜的双亲迈着沉重的步伐撤离之后，春菜在早百合先生的房间里，与老师并排摆好被褥就睡下了。

在这美好的馨香而静谧的屋子里，春菜不知为什么总觉得不能睡得十分酣熟。

可是，梦却象似看到的一样。

①一次服下的药剂。——译注

没完没了地作梦。
不知为何这位姑娘的旧家变了，在那个地方出现了新的建筑物，那还是一座色彩极为贫乏的建筑，春菜抡起铁锤再三要把那个家毁坏掉。

但是，不管毁坏多少，这位姑娘怀念的旧家还是没有出现。

(6) 神游症

再说一点有关春菜的事情。

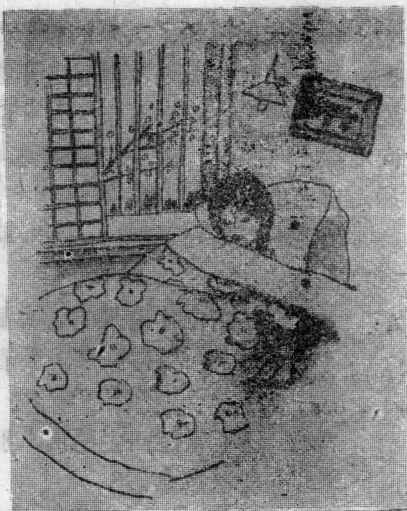


图 2—1 梦中的旧家

第二天，春菜心不在焉地度过了一天。

早百合先生及其母亲采取非常和蔼的态度，连春菜为什么前来，为什么离开家都没有执意询问。

不过，即使询问，大概春菜也不会给予满意的回答吧！总之春菜对于昨天傍晚做出的出现在这家的门前、死盯着地看着早百合先生英姿一事，犹如白日作梦，模模糊糊地过去了，自己对于自己的行为也想不出充分的理由来。

再过一天，春菜跟随早百合先生到杰克尔博士的诊疗所来看了病。早百合先生母亲的朋友是某大学文学院心理系主任教授的夫人，是她介绍找杰克尔博士的。

春菜虽然态度没有什么特别可笑的地方，说话的内容也没有什么语无伦次处，然而，忘却了那天自己行为的那种状态仍依然如故，周围的人们担心，连她自己也担心或许是某

种神经方面疾病的开端吧！

杰克尔博士的诊疗所位于四谷三丁目①的附近，新宿御苑②森林的边缘，是一座隐藏在碧绿林丛中的小楼。

“叫做**神游症**。”

博士做完一般诊察后，一方面核对刚刚检查完的脑动电流图，一方面向服侍的吉永先生说明。

“喂，音乐术语中有个赋格③吧！就是那个**遁走**。”

根据博士的诊断，春菜的病，用专门术语来说，是心理反应的一种。它是由于患者具有一定的理由，想要逃离某种环境，真的逃离后，结果却发了病。

博士继续说下去：

“这种病包括在所谓**记忆丧失症**中。春菜女士的情况也是那样，如果病重，将会对双亲和迄今为止的周围事物糊里糊涂，连自己的名字和年龄都会忘掉。”

“那么……”吉永老师担心地问道：“能治好吗？”

博士斩钉截铁地回答：“不要紧。”“一定要治好。不过……”。

“不过什么？”

“这种病，说起来是自己弄成的病。不，当然决不是装病。不过，病的基础大概在于有致病的精神上的苦恼和纠

①为日本城市中街道的区划单位，相当于我国的第×条街。

——译注

②天皇种植林木，饲养禽兽的地方。——译注

③英语fugue，具有赋格（音乐）和神游症（医学）两种译法。赋格又称“遁走曲”，意为追逐、遁走。是复调音乐中最复杂而又严谨的曲体形式，其结构通常包括呈示部、展开部和再现部三部分，各声部此起彼伏，犹如问答。——译注

葛。要治病就得把患者引回到原来的环境中。”“可是……”。

春菜说：“我想治好。这样下去，非常不安却毫无办法。不知为什么我觉得好象是经历了一件不可挽回的事情。”

“……”。

杰克尔博士目不转睛地看着春菜的脸。

春菜继续说：

“我是处于失却记忆的状态。因而我愿意明确地想起来。先生，怎么样？请把我治好。”

“明白了。”博士深深地点头，说道：

“请放心，委托给我吧！”

吉永老师也插嘴说：“拜托了！”“就请把春菜姑娘治好吧！”

“可是……”。博士突然转变话题，询问春菜：

“昨天夜里，你作过什么样的梦？”

“梦？”

“是的。”

“我……”。春菜回想着，可是关于毁坏她的家的那个梦，在不知不觉中已经完全忘掉了。

“不太清楚了。作梦，仿佛是作过，但是不记得。”

“原来如此！那是常有的事。可是，说起为什么我要询问这样的问题，是因为这种病总是和梦很相似。不，由于有一种想法，梦中就会也想那个问题。有个成语“白日作梦”吧！这种病就是那样。”

“白日作梦……”

“是的。”

“……”