

丁氏醫學叢書

近世催眠術

上海

英界泥城橋西靜安寺路三十九號

醫學書局發行



丁氏醫學叢書

近世催眠術

上海

英界泥城橋西靜安寺路三十九號

醫學書局發行

中華民國三年四月再版
中華民國八年十二月三版

(近世催眠術)

每部定價大洋五角

譯述者

金匱 丁華文 無錫 福保 祺

總發行所

上海英界靜安寺路三十九號
醫學書局

分售處

上海棋盤街
商務印書館

上海棋盤街
掃葉山房

各省分售處

商務印書館
各大書局

近世催眠術

緒言

丁福保

近世催眠術。爲日本熊代彥太郎原著。福保偕華君純甫譯述之。其條目有五。第一章。曰催眠診斷。第二章。曰催眠法之原理。第三章。曰催眠法之術式。第四章。曰覺醒法。第五章。曰催眠術要訣。考日本催眠之著。前後計二十餘種。惟是書爲最近出。理深而詞顯。稍有學問者。皆能了解其理。深明其法。譯刊既竣。乃爲之序。

催眠術。發源甚古。宗教家多用之。至枚斯枚爾氏。始應用於醫療。其學說以動物磁氣爲主。謂施術者引起被術者之睡眠。以治疾病。厥後又有心理作用之說。而動物磁氣之說衰焉。

用催眠術療法。治愈疾病。在利用各人通有之暗示性。(暗示性即推感性)使之活動。故又名爲催眠的暗示療法。

催眠術之方法分二種。一爲心理之作用。一爲生理之作用。用心理之方法者。無藉生

理上之刺激。而專用暗示。使被術者注意凝集。引起其催眠觀念。豫期感動等。達於催眠狀態者也。是法類以言語文字等暗示其催眠。得收完全之效果。用生理之方法者。在刺戟其視覺聽覺觸覺等。引起其生理作用。而達於催眠狀態者也。然考普通之施行催眠者。類合併以上二法。則催眠之目的易達。例如用凝視法。使之凝視一物。（以有光澤如金屬等者爲最佳）用聽音法。使之靜聽單調樂音。（如聽鐘表之振動聲等）用撫下法。使之撫摩各體。（如前額等）用壓迫法。使之壓迫顫顫及眼球部。用計算法。使之計算自一至十之單數等。類因偏重一部分之生理作用。俾凝集注意於二處。而又於施術之時。常宜兼用暗示法。則心理堅定。而催眠之効力益著。所謂暗示者。謂心中預存一指示之方針。凝神壹志。以使令之。所謂以我之極誠。收感應之作用。是也。例如於凝視此器。或聽取此音之時。用正確之言語。謂之曰。『君之眼較重。不久將閉。而君已達催眠之地位矣。』又或謂之曰。『君之眼次第疲勞。眼瞼較重。不久即行閉合。外來之音。漸次不聞。心神暢適。君已眠矣。』是皆所謂暗示之作用。行之於施術之際。以達其預期之目的者也。

暗示法之作用。其效力非止及於催眠中。且能及於催眠醒覺之後。是即可應用於治療之理由也。設如有一人患麻痺。醫士用暗示謂之曰。『君手次第向上舉。』則被術者之腦筋中。亦恍若有次第上舉之觀念。以引起其生理作用。其手遂漸次上舉。至醒覺後。尚能不失其効力。又或有人患神經病。醫士亦用暗示法謂之曰。『君之神經痛。已甚減退。』於患頭痛者亦曰。『君之頭痛。已全愈。氣分已爽快。』患病者受其暗示作用。而神經痛頭痛。遂減退而全愈。然有時用治療之暗示。而致果有反乎豫期之目的者。則由於過激而不漸進之弊也。

且用治療暗示法以後。又當與以醒覺暗示。向病者曰。『君可醒覺。』被術者遂醒覺。然醒覺亦宜漸進。不可過激。要之催眠術之次第。先與以暗示。引其睡眠。次與以治療暗示。次與以醒覺暗示。而其術始完成。且須得社會久著信用之醫士。方能賴此暗示。以期催眠療法之成功。每回之時間。約在十分至十五分鐘。過久。則被術者疲勞而有害。又於治療暗示之後。醒覺暗示之前。須令得安眠十五分至三十分鐘。乃可。

施催眠術於一種易受暗示之人。則有害。設於施術之後。遇有並非暗示而類於暗示。

者（如夢譫時有人應以語言等）遂亦陷於催眠之狀態。致有意思薄弱。及痙攣。頭痛。疲勞等。是於醒覺暗示之際。當與以相當之言語。即可除免此弊。故施用催眠術者。不可不審慎也。

凡疾病之適用於催眠術者。如歇斯的里（古名藏躁）強迫狂。恐怖症。色情異常。神經衰弱等症。是也。又如夜尿症。不眠症。頭痛。睡眠病。神經痛。神經性心悸亢進。及眼痛。遺精。精液早漏。痿。交接不能等亦佳。其他各種之機能的疾病等。又能矯正惡癖。應用於外科小手術。可以止痛。近時有用於產科之陣痛者。亦奏良好之成績。

催眠術之作用。無論其屬於生理。與屬於心理。總由於感應之精神。尋常人之感應性。非盡人皆同。據催眠術大家之研究。謂人具催眠性者。平均百人中約得八九十人。其感應較易者。如善眠之人。及疲勞甚速之人。又小兒之感應。較大人易。無教育人之感應。較視察銳敏。思考靈活者易。若男女之區別。人種之同異。皆與感應之難易無關係。惟劇烈之感動。恐怖。思考。皆為催眠之障害。

催眠術為治療法之一。醫師不可不知。所謂精神療法是也。故為醫師者。既熟習普通

療法。又須熟習催眠術。既熟習催眠術。又不可忽視各種普通之療法。二者須相輔而行。且施行催眠術之人。其人格最宜注意。例如用催眠術以治病。非醫家之手腕不可行。醫師而非精通心理學。有實地經驗。且了解催眠術之狀態及方法者。行之亦極困難。又或用催眠術以助偵探。非有高尙道德性者不可行。否則有利用催眠術。以行其奸策汚行者。不可不慎。近時有藉催眠術。使罪人供其罪狀。用以助審判之實據者。亦妙用也。

日本醫學博士吳秀三。嘗研究催眠術之用於治療上價值。謂催眠術爲精神療法之一種。其施行之方。適用而最有力者。係官能的疾病。與器質的疾病。其適於何種之時期。與何者爲缺點。皆當詳爲研究。又醫學博士大澤謙二。嘗演說催眠術與國家醫學之關係。列爲問題十一條。一曰覺睡非有害健康。二曰不熟練其方法而昧然行之。往往生不測之害。三曰雖有催眠術之心得。苟非醫士。決不可以達治療之目的。四曰禁行催眠術。須定醫療之定義。五曰雖屬醫師。苟非學習有素。決不可行。六曰醫師宜學習催眠術。不然。往往受非醫者之譴責。七曰防此術之流行。則於公衆之前宜禁。八

曰可令作僞者。供認犯罪之目的。(如放火盜賊僞造等種種之罪狀)九曰寤睡間之行爲。雖因精神障礙而無罪。而施術者可用之以罰犯罪人。十曰寤睡時之言。法律上作爲無効。十一曰醒覺時之教唆法。律家與醫師。均須特別之注意。觀二博士所論之原理。蓋皆以催眠術之施行。表示其慎重之意志。不濫用。而後催眠術之價值增。效力著。研究催眠術之學理者。不可不知此義也。

近世催眠術目次

第一章 催眠診斷(被術者觀察法).....一

第一節 催眠感受性及其難易之事項 (一)男與女其催眠孰易(二)年長者與

年幼者其催眠孰易(三)歇私的里性之人其催眠易乎(四)發狂者可施以催眠術乎(五)下

流社會與上流社會其催眠孰易(六)健全與不健全者其催眠孰易(七)氣質與催眠感受性

之關係(八)感情與催眠性(九)意志與催眠感受性(十)注意作用與催眠感受性(十一)信

仰心與催眠感受性(十二)豫期作用與催眠感受性(十三)反抗心之有無與催眠感受性

(十四)安心具催眠感受性(十五)有服從命令之習慣者其催眠易(十六)慢性病者其難催

眠乎(十七)位置威權之高下與催眠感受性——難於催眠之時——易於催眠之時 **第二節**

精神狀態之檢查法(一)注意作用之檢查(1)注意凝集力之檢查(2)注意順應力之

檢查(3)注意移動力之檢查(二)精神作用之系統(三)氣質之檢查(1)氣質之種類(2)

氣質之原因(3)關於氣質之研究(甲)膽液質(乙)神經質(丙)多血質(丁)粘液質(四)感

情之檢查——表出機關——人相之說明——變化人相之原因——容顏與感情之關係(五)意志之檢查(六)反抗心之檢查及其離脫法(七)檢查欲受催眠術者之動機 第二節 身體及生理狀態之檢查法(一)睡眠之調查(二)飲食物之調查(三)呼吸之調查(四)形體上之檢查——骨相——人相(五)反射作用之檢查(六)筋運動之檢查——一足搖動——瞬

第二章 催眠法之原理 二四

第一節 催眠原理之二條件(一)生理的條件——腦貧血(二)心理的條件——注意的

凝集 第二節 催眠狀態與腦貧血 第三節 腦貧血之誘導法

第四節 催眠狀態與注意凝集 第五節 注意凝集之誘導法

第六節 深呼吸之催眠的價值(一)深呼吸之效果(二)深呼吸之方法——坐法——

臥法——行法——住法——阿呶之呼吸法——姿勢之波及於身心之影響(三)深呼吸之注意

第三章 催眠法之術式 四八

- 第一節 生理的方法 第二節 心理的方法 第三節 梭斯枚爾派之催眠法 梭斯枚利慈姆—印度之梭斯枚利慈姆—排開法—排斯法 第四節 導引法 第五節 愛斯台爾氏之方法 第六節 削壳氏之方法 第七節 凝視法 第八節 普列特之方法 第九節 薄尼斯之方法 第十節 威愛塔斯蘭特之方法 第十一節 查列斯利切德之方法 第十二節 路意斯之方法 第十三節 伏意興之方法 第十四節 普蘭威爾之方法 第十五節 著者之方法(其一) 第十六節 斐爾傑之方法 第十七節 發略之方法 第十八節 瞳視法 第十九節 回頭法 第二十節 釋迦之催眠法 第二十一節 基督之催眠法 第二十二節 催眠方式之心理的暗示法 第二十三節 著者之方法(其二) 第二十四節 著者之方法(其三) 第二十五節 著者之方法(其四) 第二十六節 由普通催眠誘導於催眠之方法 第二十七節 團體催眠法

第四章 覺醒法……………八八

第五章 催眠術要訣……………九〇

第一節 信仰心(一)被術者信仰術者(甲)精神的要素(乙)形態的要素(子)術者之

言語(丑)術者之服裝(寅)術者之容貌風采及態度(二)術者自信其術 第二節 意志

之鞏固 念力之堅 第三節 呼吸及心神狀態 心神狀態之動的方面——心神狀態

之靜的方面——心神狀態之修養法——氣海丹田之解——氣海丹田與藝能之要訣(一)謠曲之

要訣(二)鼓之要訣(三)劍法之要訣(四)書畫之要訣(五)運水之術(六)馬術之要訣(七)

弓術之要訣(八)手不灼燒於火之法(九)坐車而身體不搖之法(十)由高處墜落而不氣絕

之理(十一)醫家診斷之要訣(十二)緊褲之說(十三)臍與笑(十四)作詩文之秘訣(十五)

氣海丹田與萬病治療(十六)仙人還丹之秘訣(十七)禪定之秘訣(十八)鍊形術(十九)真

觀清淨觀(二十)真一之氣(二十一)調氣養生訣

近世催眠術

日本熊代彥太郎原本

金匱華文祺純甫

譯

無錫丁福保仲祐

第一章

催眠診斷（被術者觀察法）

催眠術之須催眠診斷。猶醫術之須病狀診斷。蓋施術者先查察被術者之精神狀態及身體狀態。而後施行催眠術及療法。實第一要義也。欲行催眠診斷法。當先研究如何之人催眠較難。如何之人催眠較易。又因如何之情事而催眠有難易之別。凡此皆所宜知者也。

第一節

催眠感受性及其難易之事項

一 男與女其催眠孰易

催眠感受性與男女有關與否之問題。世人議論紛紛。莫衷一是。或以女子爲易。或以男子爲易。或謂男女之間全無難易之別。據吾人之經驗。則當以後說爲是。

二 年長者與年幼者其催眠孰易

據數多催眠術專家之經驗。則年幼者之催眠。概較年長者爲易。而七歲以上二十一歲以下。尤現最好之催眠狀態。所謂睡遊狀態者。多於此時期發見之。七歲以下之兒童。無現難眠狀態者。又六十歲以上之老人。無不呈催眠狀態。然催眠頗難。二十歲以上及六十歲以前之人。殆皆與年齡無關係也。

三 歇斯的里性之人其催眠易乎

或問歇斯的里性之人。其催眠果易於尋常之人乎。則答之曰。否否。蓋依吾人之經驗。健康人之催眠。實視歇斯的里性之人爲易也。

莫列爾氏（モレル）曰。凡心的不健全者（以白癡爲尤）其催眠更較健壯者爲難。愚鈍及意志靡弱之人。亦較伶俐及意志強健者爲難云。

四 發狂者可施以催眠術乎

依福列兒氏（フホーレル）之言。最難感受催眠術者。莫狂者若。然吾人對於狂人屢

施催眠之術。固無不效也。我國患狂病之人。入青山腦病院及其他精神病院而不獲治愈。用催眠法而霍然者甚多。謝函具在。其明証也。惟發狂者種類各別。程度互殊。故不可概論。然謂某種之發狂者。決不能施行催眠。據吾人所經驗。實決無之事也。

五 下流社會與上流社會其催眠孰易

社會階級與催眠感受性之關係。古之催眠術家。其見解種種不一。或謂上流較下流爲易。或則反之。然普蘭惠氏（フランウエル）則謂催眠狀態之感受性。與社會階級全無關係。據吾人所經驗。而知普蘭惠氏之言。爲不誣也。

六 健全與不健全者其催眠孰易

或謂身體不健全者。較健全者催眠爲易。此乃大誤。蓋健全之人。於施催眠術爲宜。不健全者施術頗困難也。

七 氣質與催眠感受性之關係

嘗聞人言。神經質之人。其催眠當易。而不知神經質之人。固極難催眠者。何則。其意思易於轉移。思想亦不凝壹故也。至謂如何氣質之人爲易於催眠者。則當以膽液質之人爲最易。粘液質次之。多血質又次之。神經質最難。（氣質之分別。當於後節氣質之

檢查篇內詳論之。

八 感情與催眠性

人之感情有強弱之別。而就催眠感受性論之。則以感情強之人爲易。夫所謂感情強者。與神經質大異。蓋感情強者。於事事物物。其關心較切。唐杜甫詩云。傷時花濺淚。恨別鳥驚心。感情強摯之人亦然。見悽然可悲之人。不禁愴懷而下淚。遇欣然可喜之事。不覺色舞而神騰。不論對於何事。皆凝神壹志。而不爲他所紛擾。蓋熱心之極。而精神易於專注也。以是而催眠之術。較他人爲易施。彼女子之易於催眠者。卽以女子之感情強於男子故耳。

九 意志與催眠感受性

深究催眠術原理之人。皆謂意志強摯者。其催眠也易。意志薄弱者。其催眠也難。蓋欲被術者入於催眠狀態。須先使其制自己之思想雜念。進向於催眠徑路。（卽無念無想之狀態）而意志薄弱者。甚難於自制故也。

十 注意作用與催眠感受性

注意之凝聚力與催眠感受性之間。有極親密之關係。卽注意之凝聚。實爲引起催眠

狀態之一條件。則注意易於凝聚之人。其催眠之易。自不待言。普蘭惠氏亦有言曰。意志強固與注意凝聚力強盛之人。其催眠易。意志薄弱與注意散漫者。其催眠難。

十一 信仰心與催眠感受性

被術者信仰術者之心。於催眠之感受。最關緊要。當於後詳論之。

十二 豫期作用與催眠感受性

諺曰。疑心生暗鬼。諒哉。蓋吾人中心虛構之事。無有不外現者。此吾人常時所屢屢經驗者也。月夜見叢葦之芒穗。而思爲幽靈之怪物。此亦我心所自構而然。列子說符篇曰。宋人有亡鈇者。意其鄰之子。視其行步。竊鈇也。顏色竊鈇也。言語竊鈇也。動作態度。無爲而不竊鈇也。俄而扣其谷而得其鈇。他日復見其鄰人之子。動作態度。無似竊鈇者。此卽中心所虛構而現於外界之左証也。

又醫士對於患者。如盛言所患之沉重。雖實非重症。病者既以之爲慮。其病必日趨於劇。反是。醫士如言所患之銳減。雖非必實然。亦往往因是而向愈。其他人事百般之現象。如斯者甚多。而此心中虛構之作用。卽所謂豫期作用是也。催眠術之有效。亦多基於被術者之豫期作用耳。

前述之信仰心與此之豫期作用，皆爲引起催眠狀態之要素。故二者缺一，輒致無效。反抗的精神作用，適足拒斥信仰心及豫期作用，故有反抗心者，其催眠恒難。反是，性敦厚而從順者，必能受術者之感化，故催眠爲易。

十三 反抗心之有無與催眠感受性

十四 安心與催眠感受性

次於信仰心及豫期作用爲感受催眠所必要者，即安心是也。被術者之信仰心，雖如何之厚，催眠觀念之豫期作用，雖如何之深，然苟不能安心，則其爲催眠之妨害者甚大。故施術之時，以使被術者安心爲至要。被術者萬一有不安之念，當速設計以除去之。

十五 有服從命令之習慣者其催眠易

有服從命令之習慣者，其心身之關係，非常敏活，於施行催眠術最爲適宜。如兵士之易於催眠，西洋之催眠學家，固常言之。蓋兵士者，其境遇上及修養上，反抗精神觀念之作用微弱，服從心頗強故耳。且兵士聞鼓而進，聞金而退，其一切動作，素爲規律所範圍，於催眠術之施行最宜，而平日行爲素無規律之人，其催眠之難，自不待言也。

十六 慢性病者果難催眠乎

慢性病與施用催眠術。最不適宜。何則。蓋患慢性病之人。平時服種種之醫藥。又講求所有之療病法。而卒不一效。其心中自分必無痊愈之望故也。然該患者如深信催眠術之效用。謂醫藥縱屬無靈。而一受催眠。必大有起色。如是者亦確能奏有良效。此蓋吾人所屢屢經驗者。

十七 位置權威之高下與催眠感受性

被術者之位置及權威。至極隆高之時。其催眠恒難。是以術者之心中。不免卑怯。而精神之靈力挫鈍故也。然術者苟高尚其意志。鼓熱心。將誠意。而施展其術。則此障害自就消除矣。

以上皆就催眠感受性之難易而言。此外尚有關於時地及種種情事。而催眠之難易。遂大相懸殊者。茲先述其難者如左。

- (1) 時候變化激劇之際。
- (2) 寒暑劇烈之際。
- (3) 喧囂不靜之時。

(4) 有可厭之氣味襲鼻之時。

(5) 被術者空腹之時。

(6) 被術者發不寐症之時。

(7) 被術者飲酒之時。

(8) 被術者不願施術之時。

又如被術者對於催眠之觀念，不能使其專一注意之時，則催眠亦難。如三四歲以下之幼兒及發狂白癡等，其催眠之難，即基於此。

易於催眠之情事如左。

(1) 冬日溫暖夏日清涼之時。

(2) 外圍之情事及姿勢平靜安穩之時。

(3) 明暗適宜，受矇眊之光線時。

(4) 入浴之後。

(5) 食後閱一時許之時。

第二節

精神狀態之檢查法

孔子談道以教育弟子。釋迦說法以濟度衆生。皆隨各人之精神狀態應於機宜而設教者也。孔子釋迦尙因人而說法。則催眠術者。欲對於被術者。施其催眠感化。烏可有所觀察乎。夫然而精神狀態之檢查法尙矣。

一 注意作用之檢查

注意力強者。催眠易。弱者催眠難。前既備述之矣。然其注意力之強弱。果如何而檢查之乎。今欲行檢查之法。當先分注意力爲三。卽凝集力。順應力。移動力是也。今順次述其檢查法如下。

(1) 注意凝集力之檢查 此項檢查最簡便之方法。卽取三尺許之槌二枚。兩手各持其一。夾之於兩腋。使注視兩槌尖端距離之中央一點。而將兩槌湊合於此點。凡注意凝集力之強者。其湊合自速。弱者自遲。

(2) 注意順應力之檢查 將几案或黑板等。連續拍擊。使計算其連續之音。而順應力之強弱由是可見。

(3) 注意移動力之檢查 注意移動力之檢查法。其最簡便者。卽於紙上連畫小圈三四十個。以不規則而排列。同時使舉報其數是也。

二 精神作用之系統之檢查

精神作用有系統者其催眠易不然者催眠難而精神作用之有無系統果何由檢查之乎則可以(蒔瓢筆之種則發芽生葉開花結實)等語令其反覆誦說秩序整然而不紊順序者即其精神作用有系統之証也。

三 氣質之檢查

今欲論氣質之檢查先將氣質上之區別述之如下。

(1) 氣質之種類 人之氣質各各不同例如對於同一之事件某也熱心某也冷淡某也沈實某也輕躁其他又有慎重輕率快樂憂鬱敏捷遲鈍等種種之別要皆為氣質之發現也。

(2) 氣質之原因 氣質半由於天稟半由於人心之作用(即知情意作用種種之度及形式)天稟即由祖父遺傳而來人心作用即由人之教育程度及自然境遇周圍狀態等而變遷者也。

(3) 關於氣質之研究 氣質之學古時研究者甚多溯厥往古希臘之希駁格拉的氏(ヒポクラテス)以吾人之氣質由於構成人體之地水火風四元素分量之多寡而

分。卽地分多者爲地性。水分多者爲水性。火性風性亦各由其分量之偏多而成者也。中國以木火土金水五行分配人性，亦畧類乎是。然至迦列諾斯（ガレノス）出，乃謂氣質之分，由於人體內液汁之分量如何而定。血液多量者爲多血質，膽汁多量者爲膽液質，黑膽汁多量者爲黑膽汁質（卽神經質）粘液質多量者爲粘液質。此說之由來，蓋專由現於面部之色推考而假定者也。所謂體液質者，於生理學上實不可行。雖然，此四種分類法，現時心理學諸大家皆襲用之。其名稱亦仍舊時。據現今心理學家之研究，氣質之如何，實以遺傳之神經組織狀態爲之基。而自心理的方面觀之，則此氣質之分，全係於對於外界刺戟之感受力強弱與遲速而已。此感受力之強弱與遲速，以四種氣質對照之如左。

膽液質 感受力速而且強。

神經質 感受力雖遲，然強而能持久。

多血質 感受力速而弱，不能持久。

粘液質 感受力遲而且弱。

又自生理的方面（卽外貌）上分別之則如左。

膽液質 體不過肥而頗堅實。

神經質 體形羸瘠。

多血質 體相肥滿。

粘液質 體形弛緩。

此四種氣質之特徵。尚有爲容貌言語舉動知識感情等各種之作用而發現者。今就各質示其特徵及其處置法於左。

(甲)膽液質 屬於此氣質者。筋骨堅強。而容貌伶俐。姿勢峻整。而高視闊步。感覺智力意志。均極銳敏。記憶力亦強。其言語舉動。確實壯大。尤富於果斷決行之力。又能忍耐勞苦。百折不撓。名譽心及自尊之念頗強。常思以權勢立於人上。如此之情狀。自爲幼童時。於遊戲及其他共同作業之際。業已發現。卽於遊戲時。常好爲大將。以指揮一切壓服羣兒。又於競爭之際。常有非制勝則不已之概。此性質至年長後。則爲勇敢之氣象。爲剛邁不屈之氣象。而於職業。則於軍人政治家等。最爲適當。是故秉此氣質者。向善而發達。則爲勇敢剛毅。進取熱心敏捷寬大。公明高尚之人。爲當世之偉大人物。若向惡而發達。則卽倨傲放肆殘忍。自負執拗粗暴。爲凶惡無比之匪人。此卽本氣質

之特徵也。

對於膽液質之催眠處置法 此質之人其注意頗易於凝集。惟術者不可自怯。當以堅確之信念。猛烈之意志。與誠實之同情。注全力以施行其術。是爲至要。

(乙)神經質 屬於此氣質之人。身長而形瘠。體質孱弱。而筋肉之發達不足。頭部傾於前方。眼光敏銳。皮膚蒼白。容顏若有不豫色然。神經過敏而感受力強。憂鬱之時多。快樂之時少。其注意至爲綿密。言語少而動作謹慎。遇事少果斷之力。雖沈思熟慮。而不易判決。雖然。其一旦決心之事。則堅持而不復動搖。又對於他人。常胸懷猜忌。而無推心置腹之量。嫉妬之意深。名譽之心亦強。兒童有此氣質者。性怯懦而不活潑。不好與他兒共同遊戲。常喜單獨閒居。或潛伏於室隅。然其性質直而守信義。善忍耐。喜得他人之讚賞。如此之兒童。向善而發達。則嚴肅。忍耐。沈實。靜默。適於爲詩人。哲學家。宗教家。數學家及理學家。爲超世之偉人。向惡而發達。則卽嫉妬。怯懦。疑惑。猜忌。而爲悲觀厭世之人物矣。

今試取一板。於板之中央。作長二寸及三寸許之溝。使之閉目。以鉛筆測其長短。測後。令閉目如故。與以別紙。使畫與溝同長之線。過長者爲多血質。過短者則爲神經質。

對於神經質之催眠處置法 此質之人，催眠所以困難者，蓋以神經過敏，注意不能凝集於一點，其氣易於渙散，而心不能安定故也。故對於此質之人，當注滿腔之熱誠與同情，溫和深切，以得被術者之歡心，不可有損害其感情之舉動，而務令有信賴術者之心焉。

(丙)多血質 屬於此氣質者，紅頰明眸，言語動作敏捷而輕浮，神經興奮甚易，易於感動，又易於冷却，其精神常有快活之致，唯意志極弱，乏忍耐持久之精神，喜羣居，不好閑靜，其注意不能凝聚，屢屢他移，長於記憶與想像，而拙於思考，又善滑稽，多能多藝，而有美術工藝上之技能，對於他人，易表同情，而欲望甚少，乘此氣質之人，向善發達，則快闊從順，淡泊厚於同情而善交際，向惡發達，則輕薄放恣，虛妄狡猾，諸惡行，無一不具矣。

對於多血質之催眠處置法 此質之人，注意易於散渙，故催眠頗難，施術之際，務須使外感之刺戟稀少，故當於閑靜之室，隔絕外響，使之默默調息，以穩靜其心機焉。

(丁)粘液質 凡屬此氣質者，身體富於脂肪，而筋骨之力弱，目光滯鈍，記憶薄弱，感情冷淡，喜怒哀樂之感，並極微薄，意志脆薄，動作不活潑，言語思考，均甚緩慢，無勇為

決行之氣。遂至乏進取之氣象。而對於各事物。無不冷淡。唯貪目前之安逸。其性質敦實。不事虛僞。此氣質之人。向善發達。則沈靜謹直。不與他人相爭競。故交際上至爲圓融。若向惡發達。則卽遲鈍。懶惰。冷淡。一事不可爲矣。

對於粘液質之催眠處置法。此質之人。催眠最易。惟往往有呈睡遊狀態。既屆當覺醒之時。而仍不覺醒者。故術者於覺醒法。當善爲注意也。

四 感情之檢查

吾人之精神中。情有所動。雖欲深自隱抑。而於不知不覺之間。已流露於外貌。此現象謂之感情之表出。而所以能現於外部者。則以有表出機關之故。爲此機關者。卽顏面。內臟音聲。手足等是也。情生於內。則卽經由此等機關。而現其狀態於外部。故情發起時。諸機關必發生變化。例如羞恥之情。發動於中。其情卽刺激管。又血管之動神經。使顏面之毛細管弛緩。而面色遂發頰於不自知。表出機關之中。變化最甚。又最易觸人目者。顏面之諸機關居最。而顏面諸機關中。口與目又居最。然此等之各機關。不惟司感情之表出。如知性之作用。意志之作用。以及所有心之狀態。無一不表出之。又所謂心之表出機關者。不專以此等爲限。身體之各機關。亦皆爲表出精神狀態之作用者。

也。吾人據此等所現之徵候。於他人之精神狀態。可無不畢見。所謂讀心術與人心看破術者。不過見此表出機關所現之徵候。而察知其精神狀態耳。又如前所述。表出機關之中。變化最著者。厥惟顏面。故顏面即精神之肖像也。夫人之容貌。隨精神狀態而轉移。固吾人所日常經驗者。彼之相術。亦即據顏面之變化以測其心中耳。今試就人相之變化。而爲心理學上之說明。可乎。

人相之說明。烏有以七面鳥名者。謂一日七次變化其容貌也。吾人人類之容貌。一日中亦必有若干次之變化。而其理由所在。即以精神中有感動時。必傳之運動神經。以引起筋肉之收縮。此筋肉之收縮。即所以變化容貌者也。然吾人人類之顏面。又有變化部分與不變化部分之區別。何以言之。即顏面中有運動神經之部分。斯易於變化。無運動神經之部分。斯不易變化是也。然欲區劃有運動神經無運動神經之部分。良非易易。似不如單區別運動部分與不運動部分之較爲便宜。蓋所謂運動之部分者。即吾人可以自己意識運動之部分也。其但能以神經之反射運動而爲變則之運動。不能以意識運動之者。可總稱爲不動之部分。例如口與目。爲可以意識運動之者。故即爲最易變化之部分。就中又以目爲最著。蓋目最能自然表出吾人之思想感情。

者也。夫吾人於表示精神狀態之時，通常多賴於言語。言語之表出，精神狀態不可謂不精密矣。然目之爲用，殆不遜於言語。或反過之。蓋言語往往涉於虛僞。其表出者或適與精神狀態相背馳。而目之表出，固絲毫不能假飾。孟子曰：存乎人者，莫良於眸子。眸子不能掩其惡。胸中正，則眸子瞭焉。胸中不正，則眸子眊焉。聽其言也，觀其眸子，人焉廋哉。豈不然歟。如耳與鼻，卽爲不能以意識運動者，故可視爲不變化之部分也。變化人相之原因，此中原因，至要者有一，卽自然界是也。自然界之影響，不惟能變化人之顏貌，並其體質亦變化之。吾人之容貌，隨於所生之地土而異。固夫人而知之者。而自然界變化容貌之原因，實以山河之風光與氣候之差異爲主。如海濱居民，其容貌與山村之人，卽互有殊異。蓋居海濱者，其眼側之筋肉，大率緊張，而顏貌銳敏。山村之人，則全與反對者也。

又都市與村落之區別，亦爲變化容貌之要因。蓋以其與自然界有直接關係也。都會居民之容貌，大率銳敏。村落間人，則無不寬厚質朴。此蓋全以感覺刺戟之度使然。且都會之地者，眼簾所觸之事物，日夜變化，其刺戟感覺者甚爲複雜，遂致感覺機能屢屢運動，故眼亦銳敏。於是眼神經亦日以敏活。眼邊之筋肉，遂大爲變化焉。海濱自然

界之現象。其變化之多。亦非山村所有。山村田舍。其耳目之境界。變化甚少。感覺之刺戟。遂亦無有變化。而足以變化口目之狀態者甚希。以是村落居民之眼。常呈溫柔之態。眼球亦常向於一定之視線。其口唇則或微閉。或開放。上下二唇焉。

又有爲變化容貌之要因者。卽職業是也。例如宗教家有宗教家之容貌。學者有學者之容貌。咸有一定。而不相混淆。而其職業之近似者。其容貌亦甚相類似。卽如宗教家。學者。教師等。其職業相近似。故此等人之容貌。大概相類。如軍人與商人等。則可一見而揣知之。又業務之中。變化容貌最甚者。當以商業與勞動二者爲最。久爲官吏之人。一旦棄官而商。不二三年。而其人之容貌。儼然大腹賈矣。又久爲教師及宗教家者。一朝改爲職工。或商人。則其容貌。亦卽逐漸變化。而爲職工或商人矣。而商業所以能速化人之容貌者。蓋以其業於感覺上之刺戟最多。無日不役役於口目之用故耳。爲職工者則反是。終日惟從事於勞動。眼界之刺戟。既不劇烈。而需辯舌之時。又甚稀少。故眼邊口側之筋肉。弛緩懈鈍。而遂成爲一般力役者普通之顏容焉。

以上所述諸原因之外。足以變化容貌者。尙復甚多。如境遇之不同。欲情之差異。貧富之分。勤惰之別。蓋不可勝數。夫吾人之容貌。既因此種種原因而異。則爲其原因之情

事如何而能現其作用於容貌之上。此不可不探究者也。而爲變化容貌原因之外界情事。決非以其直接之作用。影響於人類之顏面者。例如有役使命令他人之權者。其容貌自威嚴而尊大。然此役使命令。固非於其人之容貌有直接之關係者也。所謂商業及研究學問之業亦然。然則果如何而能影響於容顏乎。蓋皆以心意之作用爲其唯一之原因耳。例如勞動者。固極有變化容貌之勢力者也。然對於人之心意。其直接之影響力。亦頗巨大。蓋勞動上固有之感化力。足以變化其心意之傾向也。大凡各種之業務。其感化之力。皆能傳於吾人之心意。而心意之傾向。及欲情之性質。能影響於容顏之上。固不待言。即精神有感動時。必傳之動神經。而引起肌肉之收縮。肌肉之收縮。卽生變化容顏之結果。而顏面之變化所以特多者。蓋以顏面之腦神經分布甚多故也。約言之。卽吾人之業務。傳影響於吾人之精神。精神之影響。直變化吾人之顏貌。不惟業務而已。其他之外界情事。皆無不然。是故人而久苦於疾病患難。其人之精神。卽常陷於憂鬱。而其精神之傾向。遂影響於顏面。而呈鬱鬱之狀態焉。

容顏與感情之關係 凡吾人之心。中有喜怒哀羞愧等情發起之時。必增速血液之循環。使顏色爲赤。反是而悲哀或驚恐。則血液之循環遲緩。顏色卽化爲蒼白。然顏色同

一赤也。而有喜怒羞愧之別。果何由而辨別之乎。無他。惟精密觀察數個表出機關共同之狀態。從而判別之而已。例如羞愧之時。顏色變赤。同時必傾首於前方。發怒。則顏赤而目光銳厲。口閉而呼吸迫促是也。

五 意志之檢查

(1) 注水於杯中。以八成爲度。使其持之而行。其水滴點點溢出者。卽精神動搖之證也。如斯者其催眠難。

(2) 凡遇事無意興之人。卽意志乏發動性之証。乃病的之意志也。又其行爲之變化。激急者。是爲爆發性之意志。亦病的之意志也。

如斯之人。於施催眠之前。當使極力爲深呼吸。且令其數百以上之數。尤須使聚力於丹田焉。

六 反抗心之檢查及其離脫法

檢查反抗心之有無。其法與檢查注意凝集力同。此外尙有種種之檢查法。茲不贅。又有除去其反抗心之方法。(卽反抗心離脫法)是乃須口授而不能筆述者也。

七 檢查欲受催眠術者之動機

被術者或以求治療之目的而來。或以愚弄術者及做習其術之目的而來。術者不可不有以檢查之。然此於言語應對之上。固不難觀破。又檢查其呼吸。亦可知之。此外更有一種特殊之體檢法。一經檢查。固萬無隱遁也。

第三節 身體及生理狀態之檢查法

施術者對於被術者。於施行催眠之前。當先詳細檢查其身體適宜與否。更須檢查其精神狀態。而後從事於施術。如是則庶可萬全而無失敗矣。今述體檢法之概略於左。

一 睡眠之調查

平時就眠速者。催眠亦速。就眠難者。催眠之時間亦長。又夢多之人。較夢少者。催眠爲難。其懼不眠症者。則催眠必困難無疑。如斯之人。於施催眠術時。令其服微溫之鹽湯爲宜。然檢查其人之體質。如鹽分勝者。則當以糖湯飲之。

二 飲食物之調查

凡調查人之飲食物。但注意其人之呼氣而嗅之。卽不難明瞭。然非極熟練之醫士。不能然也。凡人飲酒之後。必不能施術。又多飲用茶及珈琲等刺激性之物者。其催眠亦

難。

三 呼吸之調查

呼吸與生理狀態及精神狀態皆有關係者也。其關於生理狀態者。例如以手當於腹上。深吸息之時。則腹下陷。強出息之時。則腹凸起。此爲呼吸不健康之證。又輕壓臍邊而試之。腹中動悸者。則爲腹力鬆緩之人。脈之跳動。一分時間爲七十五以上至八九十至者。亦爲呼吸及腹力薄弱之人。其本患心臟病與慢性病者。則又當別論。最當注意者。卽平時腹部實不甚大。用力凸起之。則非常膨隆。是爲不健康之證。蓋如是必腹力弱。而且有溜飲之症者也。若夫眞健康之人。則其腹平坦。欲令其甚凹甚凸。皆不能也。

更就呼吸關於精神狀態者。述之如下。

例如人當盛怒之際。則呼吸非常促迫。及盛怒既解。心氣和平。而呼吸自然徐緩。此非可以意志左右之者。蓋呼吸與精神狀態。本有密切之關係也。然此乃卽精神狀態影響於呼吸之方面而言。如卽呼吸作用影響於精神狀態之方面言之。例如呼吸阻塞而急迫之時。精神亦紛亂而不寧。及呼吸深緩。則其心忽安。而精神亦定。此其證也。

以此理由。故無論催眠術。或坐禪。或神仙術。皆當注意於此。而講求以呼吸治精神之方法。深呼吸關於催眠術之重要。固非偶然也。

要之以肩呼吸者（即胸式呼吸）其催眠遲。以腹呼吸者（即腹式呼吸）其催眠易。又呼吸細緩而有規則者。其催眠易。呼吸急促而不規則者。其催眠難。

四 形態上之檢查

形態上之當檢查者。即骨相人相是也。骨相於催眠上。固無重要之關係。而人相實爲表示吾人類之生活史。故研究之功。不可或緩。人相云者。前節既已說明其概略。茲更將骨相及人相上二三重要之事項。述之於左。

骨相

大凡頭圍大者多智。小者多愚。

頭蓋之形狀左右不平均者。或如塔之長者。是爲變質徵候。所以示其有惡遺傳者也。而以頭之前後徑除左右徑。其商數在七十五以下者。稱爲長顱。八十以上者。稱爲短顱。在二數之中間者。稱爲中顱。而中顱者催眠最易。

人相

口唇閉合緊者。其意志必強。

口唇閉合鬆緩者。其意志必弱。

凡人不爲境遇所左右而其目常自由運動者。必爲神經質。
凡瞳子不甚擴大者。乃心臟興奮之現象也。

五 反射作用之檢查

於暗室中。眼或遠於光體。或近於光體。檢查其瞳孔伸縮之狀態。又由橫際驟出光體。以檢查瞳孔擴放之速度。據其速度。即可知催眠之難易。

六 筋運動之檢查

一 足搖動

凡人於不知不覺之際。常將一足搖動者。其催眠必難。

瞬

多瞬者其催眠甚難。

第二章 催眠法之原理

第一節 催眠原理之二條件

催眠之方法。千變萬化。不可概論。然要不外將被術者之精神。導引於清淨無垢（即無念無想之狀態）之境域而已。而欲令被術者生此精神狀態。必須備有二個之條件。此條件即所謂催眠法之原則者也。

所謂二條件者。一為生理的條件。乃導被術者於腦貧血也。一為心理的條件。乃使被術者凝集其注意作用也。欲使其備此二條件。或臨以單調之外感刺激。或用言語暗示等。當臨機應變以對付之。故不可不備種種複雜之催眠方法。然有此二條件牢記於心。則自能千變萬化。案出幾多之催眠方式也。

第二節 催眠狀態與腦貧血

哈騰氏（ハイデンハイ）有言曰。催眠狀態之生理的原因。即一部分之神經。屢屢與以微弱之刺戟。因而大腦皮質神經節細胞之活動。被其禁制是也。然此說與種種之事實。多相刺謬。故學者多不信之。此外又有基於種種之生理的事實而立假定說者。

然確有見地。說明親切者。尙未之有。惟以腦貧血爲催眠之生理的原因。則固盡人所承認者也。

要之所謂無念無想者。卽精神之活動一律休止是也。所謂精神活動者。實不外於腦神經活動。若腦神經之活動休止。則精神之活動自亦休止。故謂腦神經之休止卽精神之休止可也。然一切神經之活動。全賴血液之作用。神經之組織。縱令一無變化。苟無相當之血液以供給之。其活動立即停止。腦神經亦然。凡人心有思慮或感情強激之時。血液卽多量供給於腦髓。故於雜念紛起。注意散亂之際。必當以深呼吸及其他方法。爲誘導腦貧血之用。如彼參禪者。不絕凝視某點。以營深呼吸。蓋亦以腦貧血爲靜慮所必須之條件也。夫腦中血液稀少。人之精神狀態。卽非常安靜。此吾人所共知者。故催眠狀態之生理的條件。惟腦貧血而已。腦神經之組織。決無變化也。

第三節 腦貧血之誘導法

導引腦貧血之方法。以深呼吸爲最良。(參照深呼吸之效果及深呼吸之方法)又用巴施氏(バッセ)法。自上向下。以撫摩身體。則依其撫摩之刺激。不唯身體之血管。隨

之開張。且吾人之注意亦向其撫摩之處而凝集。而注意所向之處。血液亦不期而集。故撫摩身體時。血液自由上而下。吾人於按摩兩足及揉擦腰部之際。自然酣入睡鄉。亦以血液下降而腦部貧血故也。

第四節 催眠狀態與注意凝集

欲引起催眠狀態。以凝集注意作用爲必要。此古今東西之催眠術家異喙同聲者也。據布來特氏（ブレード）之說。最易引起催眠狀態之原因有二。述如下。

（一）凝集其注意力於外界某物體之上。

（二）凝集其注意力於催眠術範圍內某觀念之上。

通常睡眠及催眠狀態生起之原因。全由於注意之固定與作用於催眠觀念上之神經力。此爲利愛氏（リエボ）及白爾氏（ベルンハイム）等所主張者。而人欲睡眠。當選擇僻靜之所。以保身心之安靜。又世人所共知者也。就寢之時。神經力惟凝集於極單純之觀念上。而知覺神經感情神經及特殊感覺神經等。自漸次脫失。欲引起催眠狀態者亦然。故須告於被術者。使專傾注於睡眠之觀念。而被術者更須凝視某物。

體以自助其心之傾注。如是則自能身體安靜。諸感覺以次遲鈍。而漸與外界之事物相遠。竟至思想之活動亦全休止焉。

注意之凝集力。易於引起催眠狀態。固自無疑。例如缺乏自然的注意力。並全無有意的注意力之白癡。欲引起其催眠狀態。勢所不能。其他如患精神病及患歇斯的里症之注意。易於散漫者。欲其被催眠之感化。其困難特甚。由此而注意凝集力對於催眠之重要。可不煩言而解矣。

今更進而言之。注意之凝集。果何由能為引起催眠狀態之原因乎。則以注意者。實一切之精神作用。無不隨之而凝集者也。如目雖視。耳雖聽。然苟不注意。則即不能發起觀念。所謂視而不見。聽而不聞。食而不知其味者。即缺乏注意作用。則不能興起觀念之明証也。而由心理學上說明之。則注意云者。即為使觀念集合於意識上之一種狀態。例如凝視一事物之時。意識即傾向於其方。觀念悉作用於所凝視之一點。然則注意之際。其觀念惟發現於意識之上。固已明甚。而此時其他之觀念。即悉潛隱於無意識界焉。夫吾人通常所謂於某事不注意者。大都注意於他事故也。故被術者凝集注意於術者所提示之物體。或注意於催眠觀念之時。則他之精神觀念。其活動自行休

止漸次歸於無念無想。而現出催眠狀態矣。所謂引起催眠狀態之心理的條件。在於注意之凝集者。卽此理也。

第五節 注意凝集之誘導法

凝集注意作用之方法。以應用佛教所行之數息觀爲最良。數息觀者。卽計算呼吸之方法也。

凡人欲鎮靜其心。使不起種種之雜念。則必當將己所思考者。集注於中心。然或其所思考者。爲力甚弱。而牠之雜念反紛至沓來。則其時不可不先以他法整理其心之紊亂。立整然之秩序與系統。而後以己所思考者。集注於一波不起之中心。此卽由注意凝集法而得者也。而此凝集注意之方法。要以應用數息觀爲最捷。大凡注意紛亂之際。意馬心猿。至難控馭。此時可將出息與入息之數。默默計算。或將出入之息并爲一息而計之。如是則心有所寄。自無移心他事之餘暇。蓋心若他移。則呼吸之計算。必不能行。故無論如何。不可不集其心於呼吸之一點。其始計算也。縱不免紛亂。而猶必強自制抑。久之遂成爲習慣。而心自鎮靜。可仍回復於有系統有秩序之狀態。此法於寢

時行之。則心之鎮定必易。夫計數之於睡眠。固無直接之原因。然實有沈靜精神之效力。精神沈靜。則自無刺戟。無刺戟則自能眠矣。催眠術應用數息觀爲注意凝集之方法者。卽以此也。此外又於五官機之上。施以單調之外感刺戟。亦爲凝集注意之良法。而用刺戟視覺之法。則以注視微小之光體爲最良。蓋光體微小。則用目之區域狹隘。注意之凝集自易。昔某君言曾於夜間施行催眠術。令被術者注視室中懸掛之洋燈。而於注意之凝集大有裨助云。然但令被術者注視洋燈。則被術者或視火光。或視油壺。或視玻璃管。或視玻璃罩。其注意由彼而此。由此而彼。必不能集注於一方。故限以狹小之局部。以專其注意力。實爲至要。如行刺戟聽覺之法。或爲清幽之笛音。或爲幽微之鐘音。或爲微弱電氣之音。或爲懷中時計之音。要以單調而一律者爲宜。又刺戟觸覺時。則或撫額。或撫鼻。或撫四肢。或撫胸。或撫背。或輕壓頭部。或緊握兩手之拇指。或用其他適宜之方法焉。

如上所述。引起催眠狀態之生理的條件。爲腦貧血。而引導腦貧血之最良方法。爲深呼吸。又引起催眠狀態之心理的條件。爲注意作用之凝集。而引導注意凝集之最良方法。爲數息觀。故施行催眠術者。當先使被術者行深呼吸。而計算其出入之息。固不

待言也。

第六節 深呼吸之催眠的價值

深呼吸之催眠的價值。不惟引起催眠狀態而已。而又有健康身心之利益。故應用於催眠治療。甚有奇效。且此深呼吸法。與注視法異。無頭痛不快及其他不良之結果。而反能增盛身體各部血液之循環。使體中大為快爽。故余所恒用之催眠方法。以深呼吸法為主。而注視法不常用之。又於治療上。亦採用深呼吸法焉。深呼吸之法。拙著之（深呼吸健康法）中。言之甚詳。今將深呼吸之效果及深呼吸之方法與注意。摘錄於左。以供催眠術者之參攷焉。

一 深呼吸之效果

深呼吸為腦貧血之誘導。前既備述之矣。茲更說明深呼吸之效果如次。
深呼吸波及於呼吸器之作用。深呼吸特有強壯肺臟之效。其作用有二。一為物理的作用。一為化學的作用。蓋營深呼吸。則橫隔膜上下運動。橫隔膜一上一下之間。即營肺囊之緊張與胸腔之運動。以擴大胸部。促其筋肉之發育。因而肺臟之機能強盛。

而一般呼吸器，皆得健全。此物理的作用也。自化學的作用而言，則能使酸素（即養氣）之供給充分。而血液可十分清潔。今將血液清潔之次第言之。則自心臟發出，流行全身而入於肺臟之血液，其色暗紅，含有炭素及無用之組織細胞，與其他種種之污物，其不潔殊甚。然血既入肺，即與氣胞所攝收之空氣相接觸，空氣中之酸素，直與血中之炭酸瓦斯交換，其炭酸瓦斯，遂於呼氣外出之時，呼出於體外。於是血液清潔而變為鮮紅色，返於心臟中，更轉輸於身體各部焉。

今試取不潔之靜脈血，置於儲純粹酸素之玻璃瓶中，而振蕩之，則其血色即變為鮮紅，而與動脈管中清潔之血相同。據此理，則病體欲復於健康，必須供給以十分之酸素，固不待言也。

吾人又不惟肺為呼吸而已，血管內亦為呼吸者也。因血液中所含酸素之作用，酸化組織中所生之污物，吸入於毛細管，其血為暗紅色，而返於心臟，更轉輸於肺臟，接觸酸素，而變為清潔。其無用之老廢物，則排除於體外。如是而組織中自時時清潔焉。又世事日進於文明，因於人為之風俗習慣，勞心等，而肺之自然之作用，悉被束縛，常為不規則之呼吸，不能供給充分之酸素，遂至釀種種之疾病，且罹病之人所排泄之炭

酸較多於健康體。故所需酸素。應更較健康體爲多量。然罹病者。體中酸素之供給。反有不足。故決無酸素留遺血管內而爲內呼吸之作用。據德國某名醫實驗之結果。毛細管中遺留酸素之人。至爲稀少。蓋以肺呼吸時所取酸素之分量不足。自不能留遺於毛細管內也。酸素供給不足之時。不唯不能留遺於管內。且更殘留未被清潔之汚物。其害吾人生活之健康。豈淺鮮哉。

酸素不足。則血液之清潔法。不能完全。而汚穢之血。再輸送於體中各部。如是則血行被其障礙。自不待言。而身體之活動力。且將大受其損害。蓋體內之老廢物。蓄積而外泄。不潔之血液。踰越一定分量之時。即誘起諸種之疾病。然則吾人行深呼吸以供給多量之酸素。固不容或緩者也。

夫深呼吸。何以能多量供給酸素乎。蓋肺囊者。居橫隔膜之上。而橫隔膜爲穹窿狀。以壓迫之。吾人行深呼吸時。則橫隔膜收縮。而其頂低平。消失其穹窿之狀。而對於肺臟之壓迫。自行弛緩。是時即壓下在其下部之腹內諸臟。而使腹壁突出於前方。肋骨及胸骨。上舉以擴大胸腔。而肺囊之容積。遂充分擴張。如是。則由鼻腔濾過之空氣。自肺尖以迄肺底。可無不侵入。以供給多量之酸素。則深呼吸於酸素供給上。其重要可不

待言矣。

深呼吸波及於循環器之作用。呼吸之重要。蓋以供給酸素於血液之故。而血液自心臟發出。流通全身之諸部。一方由消化管收取營養分。由肺臟收取酸素。而送此營養分及酸素於身體之諸部。於他方。則吸收各部之老廢分。送於排泄機關。使排泄於體外。如此而血液不絕循環於體中。血液之循環。既為生命之所繫。而欲保身體於健康。則血液循環。自不可不使之良好。若血液循環不良。則身體諸部。即不能受十分之營養。又不能除盡老廢物。其作用大為滯澁。吾人罹於疾病。雖有種種之原因。而要以血液為病原者居多。佛醫經謂四大不調和。則生四百四種之疾。是即說明血液循環不良為致病之原者也。釋迦之卓見。於三千年前。已為醫學上之大發明。不唯病理論而已。於治療法看護法。皆有深切之說明。舉其要而言。則皆以增進血液之循環。驅除血毒。行根本的治療。恢復自然之健康為主歸。東京血液療院長杉井滋雄氏。所見與釋迦同。唱病原在於血液之說。謂根本的治療。首在驅除血毒。實為一種最新之治療法。又盛用血清療法。皆以清潔其血液俾其循環佳良為主眼。蓋血液循環不良。則黴菌與寄生蟲。並行發生。必至血毒為患。而引起種種之疾病。吾人之身體。有目不能見

之細微血管。遍布各部。身體健康。而血液循環佳良。則不潔物與有害物。自排泄於外。若此血管發起加答兒。而血液循環不良。則不潔之物質停滯。微菌寄生蟲等。皆發生血液中。而疾病成矣。

夫如是。則血液循環。固不可不令其活潑者。而欲使血液活潑循環於體內。必不可不圖心臟之強健。而強健心臟。以深呼吸為最有效。蓋閉口而屢為深呼吸。則有助心臟動作之利。身體之適度運動。為強健心臟之良法。然過劇之運動。則又有致心臟破裂之患。若夫深呼吸。即使胸膛及腹部諸臟為適度之運動者也。橫隔膜之上下運動。能鼓舞心臟。使血液之循環強盛。使筋肉發育肥厚。不寧唯是。又因於胸腹各部肌肉之收縮。使其部血管之壓力。屢屢變化。而益以增進血行之度。其利益之大。有如此者。

深呼吸波及於消化器之作用。深呼吸又有健全消化器之效。此其中亦有二作用焉。其一蓋因於橫隔膜之運動。而鼓動消化器。使為活潑之動作。即橫隔膜之一上一下。腹內之諸臟。時而被壓。時而弛緩。腸胃得自然之運動。而消化機能。自能旺盛。又一則為增加消化液之分泌。吾人欲日日所食之食物。盡消化而無滯。則消化液之分泌。決不可不充分。消化液有唾液。胃液。腸液。胆汁。胰液等類。其內有一種分泌不充分

者。即將起消化不良。而罹種種之消化器病。又諸種之消化液。若各分泌適當之分量。而多寡調整。則消化器病之患。自可不起。而欲求其調整。則莫若深呼吸。消化器中所分布之血管。視他諸臟器爲較多。營養分皆由此各血管而輸於全體。則消化器自亦因此血管而受營養。故爲深呼吸而多量吸入酸素。其血液中含多量之酸素時。自能增消化液之分泌。固自無疑。又行深呼吸。則胃中之瓦斯。隨呼吸而出。腹中之瓦斯。從肛門而出。便通佳良。(即日日有大便)腹中非常快爽。而食欲自大爲增進。此固勵行深呼吸之人所日常實驗者也。

若夫運動不足之人。患消化器病之人。及衰弱之人等。如勉行深呼吸法。則可消化佳良。營養完全。而身體自得健壯矣。如居都市之人。常乘電車。人力車。汽車。馬車等。其運動不足。致害消化器之健康者甚多。故吾人對於乘車之人。切勸其於車中行深呼吸。以爲養護消化器之一助。夫身體運動。雖有種種之方法。然適宜於人體。(就胸腹部言)實無有出深呼吸之右者。且其他之運動法。非皆隨處可行。而深呼吸運動。則不論起居坐臥。在在宜之。實唯一便利之運動法也。

深呼吸波及於神經之作用。呼吸之影響於精神作用。既如前所述。由是而思。則呼

吸之作用。能影響於神經。固已可見。蓋身體各部之神經實質。皆爲薄膜所蔽覆。此膜有無數纖細如毛之血管。所以營養神經之實質者也。若血液不潔。則賴此毛細管以營養腦之實質。甚不充分。其影響自將及於神經之作用。腦神經既衰弱。因起不眠。頭痛。眩暈等。記憶力減少。神經痴鈍。遂成一事不能爲之廢人。反是。如有清潔之血液。營養腦之實質。則腦日益健全。而宿於頭腦中之精神。亦隨之而健全。感覺銳敏。智力增進。富於勇氣與忍耐力。思深膽大。其人常有磊落軒爽之概。而欲使血液清淨。實非酸素不爲功。而多量供給酸素。實惟深呼吸之任。故欲健強頭腦。活潑精神之作用。使心身共底於健全。非勵行深呼吸不可。則深呼吸。卽視爲健腦丸可也。

深呼吸波及於皮膚之作用。深呼吸有效於健康。前言之備矣。而不知深呼吸實更有美麗皮膚之效能。近來西洋婦女。多以行深呼吸爲每日必不可缺之事。卽以此也。蓋深呼吸爲使肺臟健全最良之方法。凡血色不華者。行深呼吸時。能使血色佳良。其實例甚多。此乃理之當然。無足怪者。蓋空氣中之酸素。爲吾人生活力之大最要素。吾人日日行深呼吸。則能十分吸收此酸素。四肢百體五臟六腑。無處不爲養氣所瀰滿。故雖夙患貧血。肺病。胃腸等諸症者。亦能不假醫藥之力而恢復。因而血色鮮紅。皮膚

美麗。此理固盡人所能了解者也。故吾切勸我國之婦人。當以每日敷粉塗脂之工夫。實行此深呼吸法。蓋敷粉既屬糜費。且有害於身體。若實行深呼吸。則一錢不費。而身體日益強壯。皮膚亦益以華美。其有利無害如此。我國婦人亦何憚而不爲哉。元來婦人之呼吸。大率爲淺呼吸（即胸式呼吸）甚至以肩呼吸者亦復不鮮。蓋婦人任妊娠之役。自於不知不識之間。成胸式呼吸之遺傳的習慣。夫懷妊之時。固無行深呼吸之理。則其行胸式呼吸。實有生理上不得已之理由。然在平時。則必不可不努力行深呼吸。又婦人多血液病。雖亦有別種之原因。而要以胸式呼吸之影響。爲其主因。此固吾人所確信者也。

深呼吸效果之結論 吾人之呼吸。如不規則。常行胸式呼吸。則酸素之供給不能充分。血液中之酸素。有不足之患。而血行自不能佳。良。不潔物與其他有害之物質。停滯於內。而生黴菌或寄生蟲。因而種種之疾病發生。反是。如常行深呼吸。酸素之供給充分。一方鼓舞器管的作用之活動。一方則血液清潔。而富於酸素。數分時間。其血液可循行身體之全部。不潔物與有害物質。直即排泄。新陳代謝盛行。人體之各器管。又因是而增生活動力。肺臟強壯。腸胃之機能。亦益益完全。飲食物消化極速。製造數多之

營養分。各部之諸器官。得受數多營養分之供給。由是而人體之生活力。益以旺盛。神經系統。強健活潑。皮膚之血色鮮美。身心共極健全。自能增加彈力與反撥力。風寒暑濕與其他之外邪。皆遇之而辟易。其害自不能侵及於內部。而壽命之永。可操左券。深呼吸之效能。其偉大有如此者。

二 深呼吸之方法

行深呼吸時。最必要者。爲姿勢法。卽所謂體容調和是也。坐而爲深呼吸。與臥而調息。其法略有差異。今說明如左。

(一)坐法 坐法有盤坐。端坐。結跏趺坐。半跏趺坐四種。所謂端坐者。其法乃直豎脊骨。不屈於前。不撓於後。頭部正平。不俯不仰。鼻與臍相對。耳與肩相對。頭宜昂。肩宜低。胸膈宜開。(胸稍挺前。肩稍引後。則胸膈自開)眼光(眼不十分張大)宜注視一定之處。兩手各緩緩握拳。仰向而置於左右膝之上。腋下須有可容一雞卵之餘裕。以臀肉坐於蒲團。尻據於兩足踵之間。以腰凸小腹前方。則力入於臍下丹田。而小腹膨脹。得深吸其息。口唇閉合。以舌支上腭。其姿勢既整。則先自口吐出濁氣。欠伸二三次。更徐徐十分吸入空氣。運送氣力於下腹之內。以保持之。凡經一秒時。又徐徐呼出。而呼出

既終。則嚥下唾液。更如前反復行之焉。

(二)臥法 寢時。先仰向而伸其兩足。以兩手自胸肋至於小腹。徐徐撫摩數十遍。更將其兩手向腰臑至髀之方向。用力伸延。又撫摩腰臑至髀。凡數十遍。而後屈伸兩足之拇指。繼乃輕撫胸肋。自鳩尾以迄於臍傍。至於小腹。則運力於手而摩之。其撫摩也。如畫師之著色。又如持沸湯之器。以靜肅爲宜。以上之撫摩既終。則以身之右側向下。而伸直右腿。以左側向上而稍屈左腿。兩手緊握。垂於腿側。將下腹向前凸出。而充實氣力。其心專注於足心。不妄生他慮。徐徐由鼻吸納清氣。而反復行深呼吸焉。

(三)行法 行步時爲深呼吸。上體之姿勢。一如坐法所云。兩手垂下。運力於四指。握拇指於掌中。務令足踵不陷於地。卽陷於地。亦用力極輕。專以足尖步行。則自能氣充於臍下。力達於腰臑。足之運動極輕。而無顛躓之患。

(四)住法 一切之體容姿勢。與坐法同。以兩足踵相接。開離其足尖而直立。將足踵上舉。頭容正直。而深呼吸入氣息。運力於下腹。保持此姿勢。約一二秒時。乃引下其踵。而呼出氣息。凡始行深呼吸者。最初之日。早晨約深呼吸十五息。以後漸次加增。如斯日日勵行不息。自能行住坐臥。無時不心注於斯。起居動作之間。飲食應接之際。亦始終

修習不止。則威儀自整。體內酸素之供給充分。故血液清淨。新陳代謝之作用盛行。而強壯之體。益之強壯。尙弱者亦漸次強健。凡患神經衰弱。貧血。肺病。胃腸病者。亦可不假醫藥之力而恢復。且智慮增進。元氣充盛。精神快爽。意志亦強固。而富於勇氣與膽力。心身共十分活潑而健康。則躋耄耋。建事功。猶運之掌上耳。甚願世人一加之意也。

(五)阿呬之呼吸法 或問阿呬呼吸法於日本催眠術雜誌記者。其答語如左。

阿者。呼出氣息之姿。呬者。吸入氣息之姿也。呼出氣息之時。筋骨弛緩。吸入氣息。達於下腹。則筋骨緊實。阿之時無力。呬之時入力。此乃虛實之分也。我實而擊敵。虛之法。卽我入息於下腹。突敵人所吐之息。則敵卽應突而倒。故我對於敵。當吸入氣息。伺敵呼息之機。突然而發。則可立奪彼敵之氣。兵家所謂於勝敗明虛實。亦由此理而起。禪家之喝棒。實亦下於此間者也。

以上之答語。可謂簡而要矣。然竊謂尙有未盡者。夫阿爲呼出氣息之姿。呬爲吸入氣息之姿。固也。然未說明阿呬呼吸之方法。如何爲呼息之姿。如何爲吸息之姿。絕未之及。此乃其缺點耳。

吾人爲深呼吸。其呼氣吸氣。皆以鼻吐納者也。然亦別有鼻吸口呼之方法。所謂阿呬

呼吸法。即屬此類。其吸入之法。與前述之調息法相同。其姿勢亦無所異。惟所異者。吸入時爲呬之聲。而運力於下腹。呼出時開張其口。其時爲阿之聲。而吐出其氣。蓋阿者。開口之音。呬者。閉口之音也。而發阿聲之時。咽喉內之懸壅垂。吊於上方。發呬聲之時。懸壅垂復行垂下。懸壅垂吊下。則鼻腔開張。而面積廣大。其時由鼻吸氣。故能多量納入酸素。發阿聲。而懸壅垂吊上。則鼻腔內狹窄。而口腔之面積廣大。其時由口呼氣。而炭酸瓦斯能多量吐出。而呼吸之目的。於是乎達。故阿呬呼吸法。亦必要之呼吸法也。深呼吸之方法。此外尚有種種。具詳於拙著之深呼吸健康法中。又深呼吸之益於身體及精神。前既備述之矣。茲不贅。

(一) 姿勢之波及於身心之影響 大凡閉口而引下其脛。則頸之兩側之胸左乳嘴筋。自必膨張。如是運力於頸。不期而脊骨自伸。脊骨既伸。自能將力運入於下腹。如此之習慣既成。則腹直筋及斜腹筋。即漸次發達。其波及於身體上之影響。固如斯其大也。其始胸左乳嘴筋膨張。而連於其下之腸胃等。被引於上方。於是大促腸胃之運動。而助其發達。俗謂頸粗之人。其腸胃強。蓋亦本於此理也。其次則腹直筋膨張。伸斜腹筋。亦日益發達。腸力既強。則腸之作用自與以俱強。如此則不論何時。其呼吸皆能由

腹部營之。決無胸式呼吸之患。此乃由姿勢上而得之直接利益。其他如脊髓之健康及種種微細之益。尚不可勝數。由是而思。姿勢與此反對者。其損營養。害健康。可不待言也。深呼吸波及於精神之影響。亦甚偉大。此影響於催眠狀態。頗爲明著。即對於已起催眠狀態者。使擴大胸廓。緊握兩拳。高舉其手。而於其頰部。以術者之指尖微微刺激之。則其人卽憤慨而現怒色。反是。如低其頭。垂其手。狹迫其胸廓。則卽呈憂鬱之色。又吾人直立而擴大胸廓。高舉雙手之時。心中卽快爽非常。此固日常所經驗者。身體之姿勢異常。惹起種種之感情。以致貽害於身心者。往往有之。禪家之修養。亦以閉口而由鼻吸息。運力於下腹等事。爲修養必須之條件。實力行之。精神自得而強固。又姿勢修整。則精神奕奕。而有威儀。如反是而作惰容。則精神亦必懦弱而不振。其理固不爽也。又自腦髓之發達言之。如突出其腭。屈曲其脊骨。而引額於後方。則腦髓前半之發達。必不能完全。夫人類之始。當亦如四足獸匍匐而行也。其時額與腭之位置。必不能如今日之適宜。及旣爲立行之動物。則漸次下腭引進。而額部前出。大凡腭短縮而額擴張者。必爲去野蠻時代已遠之人類。若犬若馬。如使之直立而行。則額過後而腭過前。其目不能前見。故寸步亦不能行。由是而觀。腭短而額出。實爲人類腦髓發達之

特徵。今如引腭於前，屈曲脊骨，而引額於後，則於腦髓之發達，必大有阻碍，可不待言。姿勢與腦髓發達之關係如此，此外如姿勢之如何，與身體之疲勞，亦有極大之關係。由前所述者觀之，則於催眠術之施行，固不可不注意於姿勢也。

三 深呼吸之注意

行深呼吸時當注意之要項，舉之如左。

第一 當閉口而由鼻呼吸

以口呼吸者，遠不若以鼻呼吸之佳，其理由如左。

(一) 空氣之濾過 空氣之中，混有數多目不能見之塵埃與黴菌，吾人鼻穴至咽喉之距離雖短，然其穴中，有凹凸之廻轉錯雜，自面積言之，固頗廣闊，且有一種特別之作用，空氣經過此間，其所含之塵埃與黴菌，多被其濾過，以是空氣成爲極清潔者，而吸入於肺。

(二) 與空氣以濕氣 天氣久晴之時，空氣非常乾燥，吾人以口吸入此乾燥之空氣，則咽喉與氣管之粘膜，均被侵害，遂爲發咽喉加答兒與氣管支加答兒之原因，而空氣如由鼻通過，觸於鼻中濕潤之粘膜，即可得幾分之濕氣，此即空氣須由鼻呼吸理。

由之一也。

(三)與空氣以溫度。嚴冬冰雪之際。空氣非常寒冷。以口吸入。亦有傷害咽喉及氣管支之患。若由鼻吸入。則觸於鼻腔內之溫。而空氣亦受其溫矣。

(四)由口呼吸之害。吾人若鼻有所患。不能由鼻呼吸。不得已以口代之。則其苦實不堪言狀。終日惟營營於呼吸。雖夜中亦不能安眠。不但此也。而所吸之空氣。既不能濾過。又不能令其溫濕。此不潔燥冷之空氣。觸於咽喉。入於氣管。則舌與咽喉。因此乾燥之空氣。而水分被其所奪。於是舌上發燥。咽喉則扁桃腺腫脹。受種種之惡影響。而此不潔之空氣中。又難免無塵埃與結核菌細末之混入。甚至或有實扶的里亞百斯篤等危險之病原菌。含入其內。以致發可恐之疾病。亦未可知。甚矣以口呼吸之危也。其影響尚不第如此。口腔中之水分。被乾燥之空氣奪取。唾液之分量減少。則於消化之作用。亦不無影響。以致胃之消化不良者。亦往往有之。如右所述。吾人之呼吸。當以鼻不可以口也明矣。而以鼻呼吸。更有一當注意之事。即不可剃除鼻毛是也。我國人之習慣。往往有將鼻毛或拔去或剃除之者。此實於衛生上為害甚大。蓋空氣由鼻中吸入而送於肺臟。必先於鼻毛濾過。除去其中之塵埃微

菌或昆蟲及其他之不清潔與有害之物質。使成極清潔安全之物。更於鼻中與以適當之溫度與濕潤。而後送之於肺。此鼻毛既任濾過空氣之要務。其關係於吾人之身體者實大。烏可不善爲保存之乎。

第二 呼吸當細緩不可蠱急

天台智者大師之禪門口訣。其論呼吸法。謂宜細緩而不宜蠱急。此實不易之確論也。蓋呼吸蠱急。則第一鼻毛之濾過空氣。不能充分。其他如溫度與濕潤。空氣亦不能十分感受。如此粗惡之空氣。入於肺中。其於中途。先犯害氣管。入於肺。則損害肺臟。其害於身體者甚大。故爲深呼吸。亦宜徐徐綿綿。不可稍涉於蠱急。若夫呼吸時與不呼吸時。其間幾毫無別異。於鼻尖置極柔之鳥毛。殆全不動蕩。如是。庶可謂達於深呼吸之上乘也已。

第三 當充實丹田

丹田者。臍下二寸許之處也。充實丹田者。卽運力於下腹部之謂也。通常人之身體。其腹部壓迫胸部者。殆十之七八。申而言之。卽橫隔膜壓下之力弱。而壓上之力強也。如此者。概非健全之狀態。故吾人必須使胸部壓迫腹部而後可。而欲胸部壓迫腹部。則

非爲深呼吸以充實丹田。其道無由。今當注意者。卽始爲深呼吸之人。其心窩之處必高隆。而下腹部必引入。此甚爲不宜。蓋下腹部宜使其高隆。心窩宜使其引入也。

第四 吸氣時當收緊肛門

吸氣之時。當充實丹田。已如前所述。而更有最大之要件。卽收緊肛門是也。卽一方運氣於下腹。一方用力緊收其尻穴。如忍便者然。

第五 當隨於吸氣而屈伸足指

充實丹田緊鎖肛門之際。同時更運力於腰腿及足心。而於吸氣時。用力於足尖。而屈其拇指。吐氣時。則伸放之。此乃深呼吸法之要秘也。莊子所謂真人息以踵者。卽此之謂也。

以上所述。爲深呼吸最當注意之要件。此外尚有須注意之事。卽於深呼吸之前。當先調整其姿勢。姿勢既調。則開口而欠伸。吐出濁氣。吐氣之時。亦不可蠱急。宜使其氣綿綿而出。濁氣既出。則閉口。而由鼻吸納清氣。如斯者三遍。由是而呼吸愈深。緊閉其口。唇與齒恰相附著。而以舌支於上腭之處。其他當注意者。卽吸氣宜較呼氣爲長。呼氣須較吸氣爲稍強。又每一息（一呼一吸爲一息）嚥下唾液一次。亦極爲重要。呼氣吸

氣均須靜肅而無音。又呼吸固當以鼻。然浴於水中之際。則必當以口呼吸。若仍用鼻。則頗爲有害。

第三章 催眠法之術式

催眠法者。乃一方導腦於貧血。一方使其注意凝集者也。施術者之方法。凡有數多之術式。然大別之。則不出二種。卽一爲生理的方法。一爲心理的方法是也。又生理的方法。亦稱物質的方法。心理的方法。亦稱精神的方法。

第一節 生理的方法

此方法。乃刺戟四肢五官之某部分。而使引起催眠狀態者也。或使注目有光輝之物体。或使諦視如鐘表之針之小物。或使靜聽鐘表之音響。或以手掌扇其面上之空氣。又使其注目有光輝物体之際。其次則使其閉目。此時或更如前扇風。或直接按摩頭面等。或壓其額而握其手。或壓迫頸動脈。或壓迫顳顬脈。或使之爲深呼吸。凡此皆導其腦貧血。使其注意力凝集之方法也。

第二節 心理的方法

此方法非用如前之物質的方法，乃直接利用被術者之神經作用，專以言語誘起其催眠狀態之方法也。普列特氏（フレッド）謂誘起催眠，以直接之口頭暗示為最效。此言良信，如基督之專用心理的方法，以治療疾病行宗教的感化，固世人所稔知也。通常之催眠術者，無基督之人格，而欲專用心理的方法以達催眠之目的，勢有所不能。又專用生理的方法，其不能有效，亦無待言。要之，此兩方法，須適宜併用，始有達其催眠目的之望。是故吾人用生理的方法時，必先並用心理的方法，實為至要。其暗示法，詳於後節催眠心理的暗示法條下，茲不贅。

以上備述催眠法之條件及其種類，敏捷之讀者，於催眠方法之術式，當思過半矣。茲更舉古昔所用催眠術式之重要者於後，以備參攷。

第三節 枚斯枚爾派之催眠法

今欲述枚斯枚爾（メスメル）派之催眠法，當先將所謂枚斯枚利慈姆（メスメリ

ズム)者而一述之。依愛利奧資德孫(エリオットソン)及愛斯台爾(エスデル)之說。則枚斯利慈姆之現象。全由生理的而起。即想像人體中有一種生活流動體。具療病之效力。申言之。則爲生理的特性之力。即於某境遇之下。可自甲傳於乙之體中之力。枚斯枚利慈姆之現象。即由於此力之作用而起者也。而普通稱此力爲愛台伊利資克(エディリック)力。各種無生物。亦有此力存乎其間。能使生枚斯枚爾之狀態。又能興起其現象。或制止之。或變化之。例如某金屬。能使生硬直之狀態。某金屬能使變其硬直之狀態而爲麻痺。如彼玻璃杯者。施枚斯枚利慈姆術之人。一度呼氣於空中。恍如將愛台伊利資克力吹入此杯云。

夫此枚斯枚利慈姆之感化。非人人皆易於感受者也。然既感受之人。則感覺殊爲銳敏。例如感受枚斯枚利慈姆之人。於暗中而觀磁石。則見磁石之兩極發光。其光色一由消極流出。一由積極流出云。

愛斯台爾論枚斯枚利慈姆治病上之作用如左。

天帝之慈悲深矣。人罹疾病無法救濟之時。天帝欲令他健康者分給活力以拯救病者。故特於吾人之體中。賦畀可分給他人之療病的活力。是即枚斯枚利慈姆之

作用。則甲體中之活力。可注入乙體組織中之說。或非無稽之言。而有可信之真理存乎其間也。

愛斯台爾論枚斯枚利慈姆之感應力也。謂甲乙二動物。甲動物能以活力注於乙動物。發枚斯枚利慈姆現象之原因。全在於普遍分配神經之活力。枚斯枚利慈姆之作用。在於最初之狀態。則生神經之興奮。次乃致精神之錯亂。而於某時。則官能亢奮。而心氣快爽。又某時。則官能沮抑。而心志鬱憂。最後之狀態。則感覺之官能全止。而陷於昏睡疾病之狀態。酷與食酒阿片印度苧等之結果相似。而愛斯台爾又論枚斯枚利慈姆療病之效能如左。

治療疾病。不論何方法。不論何藥劑。苟令其有效。則必非如枚斯枚利慈姆全為病的作用。而必使人體諸官能生極大之變化而後可。如枚斯枚利慈姆。對於神經系感應力之鴻大。而且無危害者。任何醫術。決不能毗之。凡一度受枚斯枚爾法者。其病必霍然而愈。而其後又得酣暢之睡眠。與用麻醉藥後有不快之感者。殆不可同日而論。且即如此酣暢之睡眠。亦足愈諸種之疾病也。

據愛斯台爾之觀察。凡地方的熱症及傳染熱。受枚斯枚利慈姆。即可消失。而脈搏體

溫。可後於平常云。至復而愛斯台爾行延長睡眠時間之法。數多地方的熱症之患者。緣之而愈。而愛斯台爾所論熱與疼痛之關係頗饒興味。錄之如左。其說曰。疼痛與熱。實爲起焮衝之原因。若能使此疼痛與熱。於某時間內消失。則血液之循環。復於平常之均勢。而熱症自愈。猶石炭盡而火自熄耳。

愛斯台爾又以爲病者。感受枚斯枚利慈姆。則可發起療治己身疾病之悟性力。與提示己身治療疾病之力。此力卽動物所有自然的治病之本能性也。例如犬罹於病。則喰藥草。雞離破卵殼而生。則啄小石。皆本能所提示也。又如動物之選食營養物。見毒物而棄置。此亦本能有以使之。而人於睡游狀態之際。此治病之本能性。卽復活其固有之知識焉。

愛斯台爾又謂印度自太古時。已有枚斯枚利慈姆之術。然印度傳枚斯枚利之秘傳者。惟其某級之家族耳。西洋某國駐劄東印度公使狄維特山氏。嘗觀察加爾加達之枚斯枚利慈姆病院。見其助手摩撫患者之體。又噓氣焉。始知東印度語所謂惹分克者。意卽枚斯枚利慈姆也。

東印度人攫癩疾沈疴者。一受惹分克之治療。常不期而告痊。狄維特山氏常怪之。不

審何者爲惹分克也。今觀枚斯枚利慈姆病院之所爲。始知梵語惹那阿。意猶摩撫。分加阿。意猶噓氣。而惹分克。意卽枚斯枚爾法也。由是觀之。則印度之夙行枚斯枚爾法。固明甚矣。

德本氏嘗由阿拉堪致書於愛斯台爾曰。阿撒馬州繆伊斯民間。自太古時枚斯枚利慈姆旣已盛行。又阿撒馬人之行排斯也。(排斯卽東印度語之惹分克)依於體之部位而名稱各異。其治療頭痛所行之排斯。謂之馬搭奔云。

本貝軍隊之大佐排爾諾爾德。述本貝盛行枚斯枚利慈姆之事。其言如左。

嘗觀某僧於一婦人。施枚斯枚爾法。以紫檀念珠。携至婦前。使之諦視。嗣以念珠加婦首而垂下之。後乃噓氣。又置手於婦胸。無何而彼婦漸起倦態。遂至睡眠焉。

觀此。而其所行之枚斯枚爾法。可得其梗概矣。更述其方法如下。

摩撫被術者之身體。而導電氣於其體中。此枚斯枚爾派之主眼也。其法乃先令其室之構造。務極精巧。使被術者入其室中。其心中直起魔術的不可思議之感覺。此法最有名者。爲排開之方式。其次則爲排斯法。

(一)排開法 此乃枚斯枚爾使病者三十人同時感受其術之方法也。而所謂排開者。乃於廣大之室。用厚窗以防強光線之侵入。室之中央。有圓框一。安置於距地一尺之處。框底撒布玻璃粉及鐵粉。其中列置數多之瓶。其列置之法。分爲二組。一組之瓶口悉集於中尖。他組則瓶口咸外向。框中盛水至滿。又於框之蓋上穿數多之孔。各孔以鉄條貫之。而露出於外。使感受其術者得手握此鉄條。而此框名爲排開云。受治療之患者。使居於框之周圍。分爲二列或數列。相密接而握持鐵條焉。枚斯枚爾氏。故精音樂。此時彈洋琴於別室之中。使人心爲之愉快迷離。有頃而患者遂生一種異樣之感覺。而枚斯枚爾持極嚴肅之態度。携鉄捧由別室而來。以鉄捧輕擊各患者。於是患者各爲歇斯的里病樣之狀態。或哄笑。或號泣。或跳躍。或俯伏。其時情景。殆有不可名狀者。

(二)排斯法 排斯云者。乃術者撫摩被術者之身體。依於手之運動。使生催眠狀態之方法也。惟枚斯枚爾乃實際接觸被術者之身體而行排斯者。後世枚斯枚爾派之人。則皆不觸接被術者而行排斯。此其異耳。

行排斯之方法。先將兩手置於被術者之肩。撫摩被術者之兩腕。下迄於指尖。握其兩

拇指。凡一分時間。如是者二三次反覆行之。至後則以被術者之拇指。插於己之拇指與食指之間。而注視被術者。其插法。乃使術者拇指之內側與被術者拇指之內側互相接著。凡二分乃至五分時之間。被術者與術者拇指之溫度。歸於平均。術者即放被術者之拇指。將手垂於左右兩脇。令手掌外向。既而術者上舉兩手。迄頭之高。置於被術者兩肩之上。凡一分時間。嗣乃沿於被術者之腕。如輕與撫摩者然。由腕以迄於指端。遂曳其手而行。術者如斯凡五六次。而每次之後。必離其手於被術者之身。五六次以後。術者又以手置於被術者之首。次乃於自顏面迄心窩距離一二寸之處。放置其手。以拇指置心窩之上。以他指置脇側。凡二分時間。由是更將手徐徐下撫。迄於膝或足端焉。

又有於背面行排斯。凡二三次者。術者沿於脊骨。徐徐撫下。而直迄於臀。自此又沿股撫下。以迄於膝或足尖。行此排斯法時。惟最初之一次。當置手於頭上。其於腕上施行之時。自肩始。於軀幹施行之時。自肩始。

施術既畢。術者將被術者之指頭及足端。向外方撫之。而每撫一次。必振搖自己之指。此後更於距離顏面及胸部約三四寸之處。橫施排施法。術者兩手既接近。即速引離。

之。如是可使集於被術者身體之磁氣散布各部焉。

施磁氣於人體時。當由頭向於四肢而行排斯。決不可由四肢向於頭部。此於施術上頗爲重要。故術者若由足之一方向於頭部而舉手。宜以手背向於被術者之方。要之自上向下而順摩之。爲施磁氣之方法。逆而行之。則爲反於施磁氣之方法。術者大抵每行排施一次。必微微振動已指。又於施術告終之際。當注意使磁氣放散於被術者之全體。(其方法已詳前)最後則由膝迄於足端。行排斯數次。亦所必要也。

枚斯枚爾於所謂施人身磁氣者。其方法之複雜如此。就於人身磁氣之問題。亦頗有反對之議論。要之其與催眠名雖異而實則同。故催眠法應用此排斯法。頗爲必要。而催眠術者同時兼用東洋之導引法與乾浴法。亦極於催眠有效。蓋枚斯枚爾派之排斯法。適合於催眠法之心理的條件。導引法則適合於生理的條件者也。茲更示導引法之一端於下。以資參攷。

第四節 導引法

吾人之身體。由氣血之循環得宜與否。而健壯與孱弱判焉。氣血之循環無滯。則身體

壯健而精神活潑。若或有澁滯。則其部分或倦怠。或疾病。全身皆因之而不活潑。精神亦有不快之感。其對症之療法。卽導引法也。導引之法。卽先端坐。而將左右掌互相摩擦。至其發熱始已。於是先以左掌撫摩左目。由內眦（近鼻之方）而向於外眦（近耳之方）。次乃以左掌撫摩右目如前。如是左右各三次。

其次開左右掌。突出二中指。於鼻之兩側。自上向下撫之。凡三次。

次乃以左右掌撫摩面之全部。由上而下。凡三次。次則移其手於兩耳。以兩指挾持耳輪。向下撫摩之。亦三次。嗣更以兩手在唇上叩打其齒。凡五十次。

次以兩掌掩耳。又以兩指頭緩緩叩耳後之頭部。凡五六十次。

次以兩中指插入左右耳而搔之。暫時塞其耳孔。向於兩方面開張之焉。

次以兩手由後額向於前額叩頭顱之周圍。

次以右掌廻旋撫摩左乳三十次。繼以左掌撫摩右乳亦三十次。後更收氣於丹田。以左右掌廻旋撫摩臍圍。各二三十次。

次以左右手同時撫摩胸腹之全面數十次。更以左右手由胸上向於腹下而撫摩。左右各三次。

次將左手以背向上而伸之。以右手由肩撫摩而下。經手背以至於指端。如是者六次。至第七次。則反左手而以掌上向。右手復由肩撫摩而下。經手掌以至於指端者三次。至第四次。則左手又以背上向如故。右手復由肩撫摩而下。經手背以至於指端者一次。表裏各二十次而止。次乃伸其右手。以左手由肩向於指端。表裏交替撫摩。一如左手。次以右手握左之大指。又以左手握右之大指。次以右手握左之食指。又以左手握右之食指。次以右手握左之中指。又以左手握右之中指。如是交互相握以至於小指。更互握大指。握右手之大指時。則引其指置於膝上。收氣於丹田中。少時而止。

次乃將兩腿伸出。以左右手從兩腿之表面。經腓及足心。以至於指端。左右同時撫下凡六次。至第七次。則向而腿之裏面。經腓及足心。以至於指端。左右同時撫下凡三次。繼又如前撫摩表面一次。表裏共各十次而止。至是則稍稍直立其膝。由膝間伸出兩手。先以左手握左足之大指。次以右手握右足之大指。以次由二指中指而至於小指。更左右同時握其大指。此時則收其氣入丹田中。少時而止。

次乃起立。而以左右之大指置腰之下臀之上。挾脊髓而按揉之。少頃。則少屈其脊。而以左右手掌。撫摩腰臀及脛之裏方者十次。次乃以左右之掌。越左右肩而打擊背上。

凡五十次。(以左掌打右背右掌打左背惟兩手不可用力最爲緊要)次則收兩手由肩而迄於指端。左右交相撫摩十次。至是更端坐而嚥下唾液。收氣於丹田而止。所謂導引法者如此。

第五節

愛斯台爾氏之方法

愛斯台爾氏施枚斯枚利慈姆於被術者時。使被術者臥於闇室。閉眼而眠。其行排斯也。不觸接被術者之體軀。但於其頭目之上。微微噓氣。凡一時間。如是。則被術者。全不疼痛而受其手術。遂引起催眠之狀態。

第六節

削壳氏之方法

削壳(シヤコー)及其同派之人所用之方法。專在對於視覺與以強度之刺激。即先令被術者入於暗室。或驟燃鎂帶。或點電燈。使其視覺急感印象。或用反對方法。驟滅室中之電燈。亦可。然此唯對於歇斯的里患者有效。而於通常之人則否。削壳之言如此。然吾人嘗試行此法。於通常之人。亦非必無效。惟此方法。往往有害耳。

第七節 凝視法

生理的催眠法之中。效果最著且行用最古。迄今猶復盛行者。厥唯凝視法。此法於數千年前。印度既已行之。彼蓋以凝視自己之鼻端爲催眠方法也。迄於今日。印度之僧侶。尙有行此自己催眠法者。又中世紀之頃。歐羅巴有稱爲海齊加斯德之宗派。此派之僧侶。皆於阿德雷斯山之寺院。行凝視腹臍之自己催眠法。又注視一種名爲魔鏡之鏡面。或水晶。或靜穩之水面等。則現種種不思議奇異之幻像。昔人往往經驗之。注視此等之物。每爲催眠狀態及類似催眠之狀態。此亦凝視法自古行用之一例也。凝視法雖爲自古行用之催眠法。然歐羅巴至前世紀之初。枚斯枚爾之動物磁氣說。大擅勢力。於是自然催眠之凝視法。忽爲枚斯枚爾派之催眠法所壓倒。然亦未全廢。多有與枚斯枚爾派並用者。如欲舉其實例。則有法蘭西之拉富翁的哪（ラフォンテーヌ）在此人爲極熱心研究動物磁氣術者。於西曆一千八百四十一年。曾至英國之孟羅斯塔。開動物磁氣之講演。而其對於患者。施催眠術時。則先使患者坐於對面之高椅。以己之拇指當於患者拇指之端。而使患者注視己身。凡十五分乃至二十

分時間。至患者閉眼之時。始施行枚斯枚爾法。此凝視法與枚斯枚爾法並用之一例也。然自一般言之。則此時代所用之催眠方法。全爲枚斯枚爾法。故於普列特之催眠術未發見之前。凝視法未曾爲獨立之催眠法也。

行凝視法時。用以刺戟視覺之物質。以細微者爲宜。前章注意凝集之誘導法條下。已備述之。又使其注視物體所最當注意者。卽勿使凝視電燈之光。是也。蓋電燈之光線刺戟。有起視力障害性腦病之患。今日爲電燈流行之時代。家庭中以電燈代鐙火者頗多。夜間嬰兒啼泣之時。往往使視電燈之光。以誘其止泣。此於幼兒之衛生上。危害非鮮。蓋以電燈之光線刺戟。有障害視力發起腦膜炎之患故也。今世嬰兒患腦膜炎者甚多。此亦爲其原因之一。顧可不注意乎。又於色彩上當注意者。卽黃金色最有益而無害。銀色則有害無益。又赤色能使眼之筋肉疲勞。故易於催眠。然自疲勞眼筋肉之一面言之。則頗有害也。

今凝視法雖已爲催眠術者所專用。然吾人切宜避之。非萬不得已時。不可用也。

第八節 普列特之方法

普列特初行催眠術實驗時。其所用之方法。卽以左手持有光輝之物體。距被術者之目凡一尺許。且其位置適當於前額之上部。俾被術者之目上視。易感於疲勞。又使被術者一心注視。不別起雜念。更將右手之無名指與中指稍稍擴放作相離之形。此有光物體近於被術者之前。其眼瞼多自然閉合。若不閉合。則可反復行之。令被術者眼球勿稍移動。專注意於物體之上。如是。則被術者大抵可入於催眠狀態矣。此時被術者。大抵可一如術者之意志。使其四肢上舉。若或不能。則可用言語暗示而告之曰。今汝之手足已硬直。手足十分靜止。汝雖欲自由移動。亦不能矣。如是。則被術者四肢之狀態。可一任術者之指揮矣。

以上乃維蘭威氏就於普列特方法所述如此。而普列特自述之方法。則如左。

被術者或坐或立。均無不可。要以本人之便利爲斷。此時術者持有小光之物體。至被術者一尺許之前。其位置在相當於被術者前額上部之處。永不移動。使之注視。被術者既注意凝視。又永對此不移動之物體。自必稍稍努力焉。

被術者注視此物體。凡三四分時。眼瞼若不閉合。則術者可豫將右手上舉。顫動其食指與中指。而急速近於被術者之眼前。命被術者將眼瞼合閉。如被術者之感受性銳

敏。則眼瞼可從此閉合。然或起顫動。又以眼球向上注視之故。眼白之部分於眼瞼間閃閃發光者。亦頗有之。然被術者感應遲鈍之時。則往往眼瞼復開。此時術者再如舊施術。其眼如仍不閉闔者。則可命被術者閉眼。又當使其運動。蓋運動則被術者之注意可被其束縛。所謂運動者。即被術者本立也。則使之舉腕。本坐也。則使之舉腕及腿。此運動可徐徐繼續。至其知覺清澈時為止。惟當注意不妨礙其精神之凝集。是爲至要。蓋精神之凝集於一點。爲其後所現一切現象之根源。如妨碍之。則甚不可也。普列特自述之催眠方法如此。觀此。則普列特之方法。人謂其根源於凝視法。與夫凝視法之爲何如者。皆可以曉矣。

普列特及其他之催眠家。其凝視之目的物所用之物體。凡有種種。其中最多用者。爲玻璃球。金屬性之鈕扣。及其他有小光之物體。路意氏。則特造迴轉之鏡而用之。普雷愛爾氏。則謂於被術者眼之水平面稍高之位置。置蠟燭之光。使其視線適與轆合。則最爲有效。罕生氏則恒於暗室內置有光之寶石。使之注視。又施術者之眼與手指。屢屢用爲凝視之目的物。留恩弗特氏。則謂用無光之鐵片爲最有特效云。

據吾人之實驗。凝視之目的物最稱佳良者。惟有金屬。而以呈黃金色者爲最宜。又

電燈之光。頗爲有害。故以用蠟燭爲佳。但用蠟燭時。當注意不使被風。致火光動搖也。

凝視法爲普列特氏所專用者。然至於晚年。則以凝視物體足以疲勞被術者之目力。又略有誘發雜念之弊。故一變催眠方法。不使被術者注視物體。最初卽令其閉目。而其引起催眠狀態。較前尤易。全無不快之徵候矣。

普列特又發見被術者之身心。若均極安靜。則雖在明室之中。亦能引起催眠狀態。無異暗室云。

普列特嘗於盲者施催眠術。而頗得佳良之結果。故決計棄置物理的方法。而確信催眠狀態之引起。非必全由視神經而起。乃由以意的作用而生者也。

普列特又有言曰。凡屢被催眠術之人。其催眠狀態之引起倍易。此蓋由於習慣與想像與觀念之聯合也。例如曾被此術者。一旦居施術者之地位。則必自起催眠之狀態。蓋彼懷已亦曾被其作用之信仰心故耳。然若被術之人。非真深信。施術者。或故意違反施術者之命令。則雖如何熟練之施術者。亦難使之發起催眠狀態也。

依上之經驗。故普列特至於晚年。明確斷言曰。直接口語之暗示。於發起催眠狀態及

喚起催眠現象，皆極有效云。
總而論之，曾列特之行催眠術也。其始專用機械的方法，厥後則主張直接之言語暗示爲最效云。

第十一節 薄尼斯之方法

薄尼斯（ボニス）曰：注視法爲普通盛行之方法。又於數多之方法中最稱佳良者也。余（薄尼斯自謂）對於被術者，常令其專心注視余面。如是者少頃，則被術者之眼瞼自閉而就眠。又被術者數次被催眠術之後，不論用何方法，皆易於催眠云。

薄尼斯使被術者專心注視余面之言，實不甚適宜。何則？但言使被術者注視余面，而不指示一定之部位，則或視其額，或視其鼻，或視其頰，視線彼此互移，轉足妨礙其注意之凝集。故據吾人之見，則此法甚爲不宜，必也指定部位，使其視線不稍移動，專注於一點而後可。故術者如欲行此法，當使被術者注視其額之中部，恰當於鼻梁上之處，竊謂如此最有益無弊也。

第十二節 威愛塔施蘭特之方法

威愛搭施蘭特（ウエッター・スツワンド）之施術室。靜寂而暗黑。其處理被術者之法。乃先就於前次已被催眠術者之人。使之催眠。而於其就眠之間。處理新來之被術者。而所用方法。於口語暗示之外。又觸接被術者之面目及腕之上而行排斯法。又有時以一手觸於患者之額上。以一手重壓患者心臟之部位焉。

其行排斯之前。大抵使被術者注視術者之目。然決不可爲時過久。在被術者靜眠之際。而對於他患者。由甲及乙。順次施行排斯。於正被施術之患者。則以獨得聽聞之低聲。爲言語之暗示焉。

第十三節 查列斯利切德之方法

查列斯利切德（チャールズ・リッチ・チエト）曰。余之催眠法。乃使被術者憑於安樂椅上。余以兩手緊握其兩手之拇指。（用力稍強且使其兩指所受之壓迫相等）凡數分時。患者如爲神經質。其腕臂手頸等。此時多生重壓之感覺。余更將兩手擴放。於其眼前。以自上而下秩然不紊之動作。施行排斯。宛如自己亦將閉目者然。又余行催眠實驗之始。頗以使被術者凝視某物體爲必要之舉。今則竊爲可無庸矣。夫凝視法之

能生催眠感化。固可無疑。然要非必不可少之良法也。

第十四節 路意斯之方法

路意斯（ルイス）對於被術者。常使其注視廻轉鏡。發起催眠狀態云。此廻轉鏡。乃捕鳥者所用。擬於鳥而造者。蓋此鏡廻轉時。有細小之光點射於腕上也。

第十五節 伏意興之方法

伏意興氏（ヴォイシシ）嘗對於發狂者。施催眠之術。發狂者爲看護人所扶持。使其張目凝視鎂帶燈之光。或伏意興之手指。往往有須注視三時間之久者。其間更爲種種之暗示。被術者最初常發狂態。口中啾啾不休。又向於術者嘔吐唾液。然久之則體中疲勞。漸次向於熟睡之狀態焉。

第十六節 普蘭威爾之方法

普蘭威爾（フランウエル）於催眠法研究頗深。故其方法亦至衆。最初專用機械的

方法。其時所有催眠術家利愛薄（リエーボ）及南希（ナンシ）派之學說與夫其他學者之論議。彼均未之聞。其催眠法。乃使被術者憑於椅上。而於其目上裝置廻轉自如之小鏡。對於鏡面而遙置燈火。使被術者張目凝視鏡中。被術者注視之餘。直即閉目而現催眠狀態者。固頗有其人。然凝視至半時之久。尚不發起催眠狀態者。亦非無之。於此之際。術者則命被術者閉目。於其面及體之上部。不觸接而施行排斯。同時又兼用暗示之法。如是大率皆能生催眠之狀態矣。惟有時則需時宜稍久。又術者之忍耐力。亦所必要也。普氏謂此法曾試用六十八次。皆頗著效。惟不免稍煩累與困難耳。及後經驗日多。漸次廢棄機械的方法而不用。唯使被術者數分時間。注視術者之目。其間又用言語暗示。使之就眠。其暗示之言語如次。

汝試注視我目。汝之眼瞼漸次疲倦。將不能開張矣。目已閉矣。眼瞼緊合而不能啓矣。云云。

用如上之言語暗示時。其眼瞼多應聲而閉。於其既閉之時。則於被術者之面。行活潑之排斯而語之曰。汝可安眠矣。而其結果殆無不就眠者。較其最初所用之機械的方法。固遙為優勝也。

原
书
缺
页

原
书
缺
页

用如此之暗示。大抵可以奏效。如仍不效。則命被術者閉目。於其頭面之上。或觸接。或不觸接。而行排斯凡數次。其時更爲口語之暗示。凡半時許。

普蘭威爾雖廢機械的方法而不用。然對於可用此法之被術者。依然用之。又雖同一之被術者。其施術須及數次之時。則亦參用種種之方法。惟不論用何方法。務當詳究被術者心意之狀態。及使被術者豫作將起催眠狀態之意思。此最必要之事也。

普蘭威爾又擬使普通之睡眠變爲催眠狀態。試行數次。卒未克奏效。又嘗用迦爾排尼電流。與其他哥羅兒謨。格魯喇兒。莫爾比涅。臭化物。以及種種之麻醉藥。亦皆無佳良之結果也。

普蘭威爾又屢次對於聾者施催眠之術。其中聾而且啞者。亦復有之。對於此種被術者。唯可以簡要之說明。命令。暗示等。筆之於書以示之焉。

普蘭威爾始行催眠術實驗之時。以爲被術者苟非現純然之催眠狀態。則雖爲療病上之暗示。亦必無效驗。至後參觀他國之催眠術治療法。目擊患者現極淺之催眠狀態。或疑其尙未成催眠狀態之際。術者與以治療上之暗視。頗有感應而著靈效者。於是遂大變其舊時之方法。而參用此法焉。

嗣後普蘭威爾施催眠術時其所用方法。凡有二種之目的。即一爲使引起催眠狀態之目的。一爲慰藉患者疾病之目的也。

第十七節 著者（熊代彥太郎）之方法其一

使被術者端坐或箕倨。術者先以兩手之第二指與中指。由被術者之前額經眉之上。由顛顛而沿於頸動脈。輕微撫下。更由肩撫下。迄於手頸。又由手頸而輕撫之。以迄於指端。次更如前由前額撫下。以迄頸動脈。轉而由胸經乳之上。以迄於臍而摩擦之。交互五十次。其次則以右手或左手。由顛頂下沿脊髓。以迄腰之邊。摩擦一次。以上之撫摩。爲第一度。如是者五度。則腦部貧血。而自起催眠狀態矣。

第十八節 裴爾傑之方法

裴爾傑（ベルゲル）所用方法。乃以金屬板暖至適宜之溫度。支於被術者之前額而使之催眠者也。裴氏又或以自身溫暖之手掌。支被術者之前額。而被術者之足部。亦以布絨等或其他方法溫暖之焉。

第十九節 發畧之方法

發略氏（フアリヤ）之方法。乃用急激之暗示。使之催眠者也。即使被術者十分注意於一事。術者以嚴肅之態度。向於被術者。突發大聲。或起巨響。使之驚愕。隨即命其睡眠焉。

第二十節 瞳視法

術者立於被術者之前。以左手握其右掌。以右掌輕壓其額部及顛頂。與之促膝。使凝視術者之瞳孔。術者之眼。始與被術者等高。後則漸次進於上方。至被術者眼睛矇眊。淚液溢出之時。則命其閉目睡眠焉。

第二十一節 回頭法

術者以一方之手。輕摑被術者之頸部。以一方之手。置於顛頂。而以其手徐徐從右方迴轉頭部。始極徐緩。繼稍激劇。最後復徐緩如初。其次數自三十次。乃至五十次。至是

命其睡眠。則大率可應聲而睡。術者之一手輕壓被術者之頂部。如稍稍握持者。爲最有效。蓋如是則可緊張頸部之皮膚。故輕壓顏面靜脈。而顏面及頭部之外皮。皆致充血。遂起腦之貧血狀態。而自然向於睡眠矣。且如是而被術者尤有非常之快感。身心均極安靜也。

第二十二節 釋迦之催眠法

釋迦之催眠法。乃於視覺聽覺嗅覺之上。與以巧妙之刺戟者也。其中方法。可供催眠家之取法者甚多。其詳擬著「佛教與催眠術」一書備述之。

第二十三節 基督之催眠法

釋迦之催眠。置重於生理的方法者也。基督則反是。惟用純然之心理的方法。以療救疾苦。凡十分信仰基督者。往往聞其一言。而十年之沈疴。瞬息而瘳。其中又多有未受基督之言語暗示。或但接觸於基督之身。或但接觸於基督之衣服。而疾病已霍然者。新約全書中。所紀基督種種不思議靈異之事實甚備。今摘錄其最著者若干則。以資

參考。觀此。而於基督所行之心理的方法。可舉一而反三矣。

(一)熱病之治療 基督一日詣其高弟西門安之列之家。其姑方患熱病。基督見之。執其手令起。而熱病忽已。此由於基督披瀝滿腔之熱忱。而令彼婦起非常之感動也。蓋至誠所感。金石爲開。何論血氣。基督抱其慈愛與熱誠。蘊無上之感化力。彼婦被其感應。一握手間。而心機忽轉。疾病自消矣。

(二)癱病之治療 基督常行於喀卑隆(カヘナウン)之處。有信仰甚至之百夫長。來請於基督曰。下走之廝卒。方病癱甚。請有以愈之。基督許之。當謂即臨視。其人復請曰。彼不敢望公臨存。唯願獲公一言以愈之。基督感其信仰之篤。曰。君第歸告我言。如若之信心之深。理當即愈耳。而其僕果聞言而病已。夫此僕也。基督不惟未觸其身體。且與之遠隔。而一面未謀。而病竟以之獲瘳。所謂遠距離催眠者是也。而施此遠距離催眠。惟心理療法能之。蓋此僕確信基督之一言。必能起其沈疴而無疑。故聞聲而愈也。

(三)隻手不隨之治療 某時基督於安息日蒞於會堂。見有隻手不隨者。因謂之曰。請伸爾手。彼人手忽伸張。與他手等。夫手之不隨。或爲神經性者乎。果爾。則催眠療法

及其他之心理療法。固皆可愈之。基督一言而愈。亦當然之事也。

(四)婦女血漏之治療 當基督之時。某婦患血漏十二年。遍求醫藥。盡喪其資產。而病日益篤。時基督以某宰家之女死。欲使之復蘇。特往詣宰所。道出某婦家之近傍。婦意其病非基督之力不能愈之。思行至其側。然是時路人羣擁附基督。竟不能近。婦意苟能觸其衣裾者。病必獲痊。於是力排衆而前。捫基督之衣。而血漏驟止。基督衣被牽。回首言曰。牽我者誰耶。見彼婦在。因注目視之。婦戰慄俯伏。白其事。基督謂曰。汝請安心。汝信仰如此。足以愈汝病矣。於是十二年之血漏。一旦而止。夫彼婦之血漏。果爲如何之病原。固未之詳。然心理療法。足以止血。實無足怪者。婦之信仰如此之堅。卽其病愈之最大理由也。

(五)鬼憑病之治療 我國多有患狐憑病者。當時猶太之有鬼憑病。亦同此。自其病之徵候考之。實爲一種之神經病或精神病也。基督驅鬼而愈人病。四福音書中記載甚多。此蓋其精神的感化之力。與治愈神經病及精神病。固無少異。此種疾患。本以精神療法爲必要。基督一言之下。而驅鬼愈病。自今日精神病學上考之。實不足異也。夫學識與人格並極平凡之催眠學者。行精神療法以愈某種之疾病。固亦能之。况如

基督備有崇高之人格，與靈妙之神秘者乎。則以上所述種種愈病之事實，固極平淡無奇，無足疑異者也。

茲又有當注意者，卽基督之言語暗示，實挾有神靈來降威權無限之意態。觀於馬太傳第七章二十八節所述（摘示於下），則基督之口語暗示，具有一種如何偉大之勢力，概可知矣。

（上略）耶穌作此等語時，群集之人，皆不勝震駭，覺其非如尋常之學者，實如挾有威權者云云。

吾人施術用言語暗示時，固亦不可不習此等之聲容也。

基督之有權威之言語暗示，實爲其精神療法獲有成效之一因也。又考基督當時之境遇，則於施精神療法，極有裨益。蓋第一，猶太人關於疾病之宗教的信念甚深，意謂獲罪於上帝，受上帝之罰，而人於以病，故欲疾病之愈，非上帝赦其罪不可。如此之信念，實於行精神療法最宜。設有如豫言者宣神之意，或更有權威較大者，謂赦汝之罪，則患者自非常安心，確信其病立可獲愈。此安心與確信，卽爲精神療法有效之一大基礎也。

第二猶太人對於基督之信仰心。亦爲精神療法極好之基因。蓋當時乞療病於基督者。皆確信基督爲上帝之子。具無量之慈愛與無限之威力。實上帝不啻也。故基督如言赦汝之罪。或言汝之病可愈。則即確信其病可立已。且又深信基督之慈悲最深。如向其陳請。罪必獲赦。甚至以爲苟得牽基督之衣裾。雖不治之沈疾。亦可霍然而愈。懷如此之信仰者。所在多有。故基督之一言一語一舉一動。皆爲有力之暗示。彼自始即無反抗觀念。全爲絕對的之服從。故對於基督之暗示。感受極強。雖毫無外感之刺戟。亦得感應之。以此之故。基督不用如釋迦之生理的方法。但行心理的方法（即言語暗示）而已足矣。而其言語暗示。亦惟以「汝之信仰足以愈汝」之一言。爲一貫之主義。有信仰則病必愈。此言爲基督精神療法之一大原則。故基督對於患者。必言汝信仰則愈。或言汝之信仰足以愈汝。又對於疾病之既愈者。則言汝之信仰救汝。而於自己之靈能足以愈病。則絕不之及。良可味也。蓋因基督而病愈者。實以患者信賴基督。因其確信之力而然。質而言之。其愈病之能力。實不在基督。仍在患者之心而已。故苟對於基督全無信仰之人。雖基督如何療救之。其病決不治也。由是而觀。則被術者對於術者之信仰。其重要尙待言哉。

第二十四節 催眠方式之心理的暗示法

催眠法之最良者。爲言語暗示。前既備述之矣。然言語暗示。用如何之方式。乃能起催眠狀態。則尙未之詳。故於本節具述其方式。以資應用。

此方式含有二要件如次。

(一)使被術者消除雜念。唯凝集注意於術者之言語行動。

其暗示之例如下。

「今我爲汝行催眠術。汝切不可思念他事。當一心注意於我之舉動及言語。」

(二)使被術者豫爲想像入於無念無想之逕路。而其逕路有二。一爲普通之睡眠。一

爲坐禪。

(甲)普通睡眠 凡睡眠狀態。先表現於頸以上之部分。故一觀此部。可直判其爲就眠與否。其所起之現象如次。

頸筋肉之作用弛緩。頭自向前方下垂。眼瞼沈重。而眼球上突。同時而精神滯晦。一般之感遲覺鈍。而不感受外部之刺戟。身體中之筋肉弛懈。五體重如磐石。須臾而耳鼻

俱皆鈍木。眼瞼牢閉。呼吸深而遲緩。牽制下頸之筋肉弛緩。故其口開張。及頸筋肉弛益甚。則頤接著於胸。而涎流至膝。此即睡眠之徵候也。故此時不可不沿於此逕路。導被術者之心境入於無念無想之域。雖然。若被術者全入於熟睡。則暗示即不克奏效。故於其將陷於熟睡之一刹那。當忽轉之使入於催眠狀態。爲電光石火當意即妙之懸引。此時所用之暗示例如次。

一 汝之眼瞼重矣。眼球向於上方矣。目已厭於開張矣。身體已重而睡態已起矣。快哉眠乎。汝請安心而眠。然不論如何酣眠。而於余之言語。則盡能曉解。汝之身體猶我之體矣。汝之眼將不能開矣。汝雖欲開張之。亦不得矣。眼澁已甚。故力欲開之而亦不能。汝眼瞼既固著矣。如爲漿糊所粘著。欲開而未由矣。汝試開之。（此時術者試開被術者之眼如已不能開則直乘機而語之如下）竟不能開矣。今汝手亦不動矣。汝手全固著於膝矣。縱力欲舉之。亦不能矣。汝試舉之。果能乎否乎。今已能舉矣。汝身之舉動。惟我所欲矣。汝之疾病。可從此愈矣。

（乙）坐禪 此乃使之不起催眠狀態而入於無念無想之境域者也。欲引起此狀態。則以瞳視法等之方法。最爲適當。或使注視被術者之鼻端。亦可。此際所用之暗示例

如左。

「汝之精神。今已沈靜。一切事皆厭於思索。身體飄飄然而輕。今唯余之言語注意。雖不睡眠。而懶厭一切。汝其長此無眠。汝之身體。一切唯我之意矣。」

第二十五節

著者之方法其二

(一)令被術者憑於安樂椅上。光線當使其由背後或左後方而來。使被術者虛心平氣。致思於丹田中。如是者數分時。

(二)術者立於被術者之右側。以左手輕壓被術者之額部。握右手之拇指第四指小指於掌中。食指與中指。作鳥喙開張之形。微觸其眉間與鼻使之注視。

(三)如斯之後(經二一分時)始向於被術者而為催眠暗示。即最初為使其催眠之目的豫告。次乃使其豫行想像催眠徑路。如是而後。則命其催眠。

(四)使被術者行深呼吸。其方法。乃使鼻與口緩緩提全身之力。吸氣以普通之速率而務深。呼氣則使竭其全力而務期穩靜。而於其呼氣將終之時。術者以無味單調之音聲。數其呼氣之次數。如是速則二十。遲則數至七八十。被術者之身體微動。同時眼

球轉動而張口垂涎。當此之際。術者連續爲催眠的誘導暗示（但仍數其呼氣不止）。如是則即忽起催眠狀態之徵候。此時當接續爲入禪的暗示。則即可直入於催眠狀態。此後則一任術者之意而行。無不如志矣。而其所當注意者。即爲暗示時。當悉從暗示之順序與其法則是也。

用此方法。催眠頗速。呼吸之次數。速則至十五六。即起催眠狀態。遲則亦至百內外而已。普通則於五十次至八十次之間催眠者最多。

第二十六節

著者之方法其二

（一）令被術者或坐或倚於安樂椅上。先使高舉兩手於頭上。而左右掌相對。此際使其鼻爲深吸氣。次乃使垂下其手置於膝上。同時使爲穩靜之深呼吸氣。當此之時。光線宜使由背後而入。被術者之足部。當以布纏之。

（二）次術者以左手逆取被術者之左手。輕握拇指外之他四指。又以右手輕握其拇指。凡一分時間。其時使被術者之右手。仍如初置於膝上。次則術者以右手逆取被術者之右手。以左手輕握其拇指如前。

(三)次乃使被術者豎其背骨。豐滿其胸腹。寬其肩而虛其心。兩臂各緩緩接著於左右之脇腹。曲而於鳩尾之前方稍上部。合其兩掌。使引下其顎。至耳與肩相對。鼻與齶相對。半開其目。而稍俯其面。使徐徐吸入大氣。吞納於氣海丹田。(詳於後)運力於小腹。暫時而後。於將覺氣塞息窒之前。則使之徐徐由鼻吐出氣息。此之謂一息。如是終而又始。始而又終。共七息而止。

(四)被術者仍合其手掌。交叉其拇指。以左方內向。右方外向。次則屈左手中指以下之五指而握之。右之中指以下亦然。疊於右手之上。左右各以三指之關節互相重疊。兩手之第二指任其伸出而使之相對。使被術者於其中間之正中。想像其爲一點而凝視之。而暗示其將左右之指湊合於一點。使爲如是之豫想。如斯一二分乃至五分時許。則其指自得湊合。於此頃間。暗示其爲催眠狀態。則即可著效。如仍不催眠。可續行次之方法。

(五)先行運掌法。次行壓臉法。

(甲)運掌法 此法乃術者屈伸其手掌而運行於被術者之前者也。即握右手之拇指於掌中。屈之而不動。將他四指持至與被術者之眼同高。中指恰當於鼻梁之上。漸

次屈之於內方。而運於鼻端。又使復於舊位。更施行如前之方法。而使被術者常凝視術者中指之指端。此法用於注意易於散漫之人。非常有效。然次數不可過多。五次乃至七次。爲最多數之限制。此運掌法既終。則被術者之注意凝集。眼筋肉感覺疲勞。此狀既現。可直行次之方法。

(乙)壓瞼法 此法乃摩撫被術者之眼瞼。由上而下。又微微壓抑之者也。如是。則易使被術者閉合其目。行此法後。當爲暗示如左。

「汝之眼球漸次向上。汝目已不能開。今試將眼球向上而張目。目既不能開。故愈益閉合。汝今已不思張目矣。」

第二十七節 著者之方法其四

前所述者。爲憑倚於椅或坐時之方法。本節之方法。乃用於被術者寢臥之時者也。

(一)先使被術者仰臥。枕宜柔軟。術者先施導引法。(背部略)運力於湧泉穴。足心而摩擦之。次乃使被術者屈伸其拇指。既終則徐屈兩膝。以兩手擁抱之。而使其交叉。左右之指。惟拇指。左右互接觸其指端。而微微壓合之。既而使其以脊之中央部。支撐其

體。使於兩拇指接觸之中央。想像爲一點。或於其處以朱點或黑點爲標記。而凝視之。上之姿勢於行自己催眠時最宜。術者坐其右側。以左手之拇指與無名指或中指。攔左右之顳顬部而輕壓之。並用催眠的暗示焉。

(二)使被術者仰臥。術者坐於其左側。以左手之拇指。當於左側之頸動脈。以他四指。當於右側之頸動脈。而輕壓迫之。若被術者之精神散亂。雜念紛起。則卽任其張目。術者以右手支於被術者之面上。指尖適對其眉間。徐徐屈曲其指而來於鼻端。次乃伸直其指。而復於舊位。如斯者數次。則被術者之精神自靜。蓋被術者安臥。本爲最安靜之位置。又輕壓其頸動脈。妨礙其血液之運行於腦。屈曲指頭於眼前。俾其注意凝集於手指。則精神自然沈靜。而起催眠狀態矣。

第二十八節 由普通睡眠誘導於催眠之方法

誘導普通睡眠爲催眠狀態之方法。乃以一手輕置於眠者之目前。以他手輕撫其身體。又以低柔溫和之聲語之曰。眠乎眠乎。彼若發問。則卽應之。至於此際。卽爲術者與被術者兩人精神交通之時。可以暗示之力施行之。蓋精神交通之後。卽可應用覺醒

時所行之方法也。

第二十九節 團體催眠法

團體催眠法者。即集多人於一室同時施術之方法也。數多之人。欲使其同時起催眠狀態。驟思之。似覺頗難。而實非難也。此時所用之方法。以參酌枚斯枚爾氏之排開方式。或發略氏之方法。及鎮魂術等而相機應用之。爲宜。枚斯枚爾氏及發畧氏之方式。已詳於前。茲所述者。唯鎮魂術而已。

鎮魂術者。即俗間所謂神降之一種。神道家所行之術式也。其法乃嚴肅裝飾神殿。神前點一極小之燈火（燈芯只可一莖）神體著一種異樣之白衣。使病者立於神前。凝視神燈。不少瞬。凡十分時後。則上祝詞。凡十五分時許。此時使病者專心默禱。以求病愈。次乃於神前吹石笛。或彈八雲琴。謂如此則神乃來降云。如是者十分時許。病者即或踊或寢。宛如睡遊狀態。然經一定時間之後。則於拍掌之音聲中。而復於通常之狀態。病者之疾患。即自此霍然矣。

行團體催眠法當注意之要件及其暗示例

(一)當設法使衆人齊注意於術者。依其指揮而動作。

(二)集衆人於一室之時。當先於室內焚香。又當先撒布食鹽。洒水少許。

(三)衆人排列之法。決不可爲圓形。(蓋被術者互相對視甚爲有害)宜如學校課室中生徒排列之式。

如是。則先以術者之指揮。使衆人同時爲深呼吸。其時當使被術者各自注視其鼻端。或於几上燃線香。使之凝視其火光。亦可。並爲暗示如左。

「今余將對於諸君行催眠法矣。然非余之力能令諸君催眠。實全賴諸君自身之力。而催眠也。惟各個人一一行自己催眠。則既費時間。又甚煩勞。今由余行催眠之法。則爲時既速。且頗易。惟願諸君專心依余之指揮而動作。靜心平氣。無稍拘執。則自不知不覺。而入於催眠狀態矣。而諸君如入於催眠狀態。則自身可自覺其徵候。催眠狀態第一發現之徵候。卽隨意筋不能從己之意志而運動是也。例如余言諸君勿張目之時。諸君縱思張目。而眼瞼下閉。卒不能開。余言諸君勿舉手。縱思舉之。而手已僵直。不能如志。如此之徵候發現。卽已入於催眠狀態者也。此後更依余之暗示。則催眠之狀態益進。其時余觸手於諸君患病之局所。則諸君之病自霍然若

失矣。」云云

第四章 覺醒法

人爲催眠狀態時。如自然放置之。則有漸次覺醒之性質。在極淺之催眠狀態。術者惟語之曰醒醒。卽無不應聲而覺。然催眠狀態之深者。則非經四五時間後。不能醒覺也。不論催眠狀態之深淺。其醒覺皆不可急劇。必使之徐徐而寤。最爲緊要。彼菲律賓賓群島之土人。於呼起睡者之時。非常注意。卽先以小聲呼之。而漸次加高。至本人既覺。再小聲呼之如前。而漸漸加高。其音緩而長。是殆深恐急劇呼覺者之有害於人歟。我國注意於衛生之人。其呼起睡眠者。亦避急劇而務緩徐。又人當睡醒時。不可直卽離床。當先行導引法。而後徐徐以左足離於床褥焉。

催眠者之覺醒。亦當慎重視此。今舉其當注意之事項於左。

(一) 覺醒前之準備 凡覺醒後患頭痛肩部腫脹身體倦怠精神不快頭腦眩暈手足麻痺胸中不適等症候者。皆由覺醒前之準備不足故也。準備中當暗示之要項如下。

(一) 暗示其覺醒後勿有所苦痛。

(二) 暗示其覺醒後精神爽快，且身體勿感疲勞。

(三) 暗示其食慾增進，而生活機能旺盛。

(四) 暗示其勿留催眠癖。所謂催眠癖者，即不欲催眠時，而或見某物體，或值某境遇，無端而精神恍惚，起睡眠狀態者是也。

(二) 覺醒暗示 凡欲覺醒催眠者時，當先豫告使知己將醒寤，導其精神之狀態移於覺醒之境界，其暗示如左。

今余將使汝覺醒矣。余遞呼一二三，至三而汝覺，目張後二三分時中，雖不免有所不安，然經五分時後，則非常快適矣。

(三) 覺醒之注意 凡使被術者覺醒之時，第一當注意者，即勿使急劇覺醒是也。催眠法有心理的生理的二種。覺醒法亦然。心理的方法者，如前述以言語暗示覺醒之者是。生理的方法，例如或用力吹被術者之目，或摩擦眼瞼與眉毛，或施行與催眠時相反對之排斯種刺激五官之感覺，使之覺醒者是也。雖然，用以上種種方法而不覺醒者，頗亦有之。如是者，當任其穩靜睡眠，暗示以一定之時間，俾其自然覺醒，例如

語以「汝今甚疲，請更眠三十分時，三十分時後，疲勞十分恢復，自不思眠，余屆時當起汝。」云云。不論何時，如爲覺醒暗示，並當摩撫顏面，或摩撫兩腕，或摩撫胸部背部數次，而此時之摩撫法，與催眠法之摩撫相反對，即於催眠時爲順摩者，則令其覺醒時當施逆摩也。

用如斯之方法，如仍不醒覺，則語於被術者曰：「今催眠術已解，汝可醒覺，若仍思眠，則可且眠，睡足後即起可也。」語畢，姑任其安眠如故。

又使被術者接觸於寒冷之空氣，亦爲醒覺法之一。

通常催眠後不覺醒者，多非起於純粹之催眠狀態時，類皆現於普通睡眠與催眠相混合者也。故俟其睡眠既足，自當醒覺，然亦有不可不注意者，即催眠中若起腦貧血或卒倒，切宜注意，而施相當之處置也。

要之催眠而不能覺醒者，亦恒有之事，無足異也。然其中亦有現病的之傾向者，急宜如法處置，不可忽也。

第五章

催眠術要訣

或有以催眠術要訣爲問者。茲答之如左。

第一。催眠術者不可無準備而對於被術者。

第二。催眠術者不可不備數多之催眠方法。

第三。催眠術者不可不注意於暗示之選擇。

此外術者之要訣尙多。第一。信仰心。第二。意志之強固。第三。術者之呼吸及心神狀態。以下逐節說明之。

第一節 信仰心

信仰之觀念。能令人生偉大之決心與安心。其爲力至大。然就催眠術言之。則又有二要素。卽一爲被術者信仰術者。一爲術者自信仰其術是也。

一 被術者信仰術者

施催眠術之第一要事。卽被術者信仰術者是也。蓋所謂催眠術者。卽被術者全無自己之意志。而唯術者之意志是從者也。故被術者對於術者。不可不先有十分之信仰心。信仰不足。則疑慮滋起。疑慮起則心不安。心不安卽無受其施術之真誠。如是則被

術者之反抗精神觀念。於以發生。而暗示之感受性。必大爲滯鈍。而施術遂決無奏效之望矣。

醫術亦與催眠術同。患者對於醫師之信仰心。爲治療上最重要之條件。醫學博士吳秀三君。曾論及此事。茲錄其大要於左。以資催眠術者之參攷。

凡病者於醒覺時起一定之思想。則於治療上關係甚大。醫師欲療病有效。第一當得患者之信服。蓋患者既信服某醫師。以爲病勢無論若何。一受其診治。必可奏效。而其效果往往如其所豫期。蓋患者之信服。實醒覺時暗示之重要者也。而醫師欲得信服於患者。則首當十分勤奮其業務。而修業之專篤。尤爲必要。人既既聞其修業之勤。必信其學問之優。學問既優。則其診斷之當。藥劑之良。自無有不信之者。則醫者修業之專勤。固所必要矣。雖然。亦有不盡然者。蓋醫者對於病人之言語詞色舉動等。其暗示之力甚深。固非必醫術之精。始足以得人之信服也。今設有醫師於此。對於病者。其言語周詳。其詞色誠懇。其診斷綿密。身體各部。無不詳加診察。不惜時間。不惜精神。又調查其既往之症狀。與起病之原因。肫肫懇懇。靡有倦色。如是。其醫術卽不甚精。聲譽卽不甚著。而病者必曰。是醫之診察。其精且密若此。必非漫無

腕擊之情意。對於被術者。使被術者中心景慕。發起信賴之念是也。如是則被術者對於暗示之感受性。自必增強矣。

(乙)形態的要素 形態的要素。含有下記之子丑寅三條件。

(子)術者之言語 術者之語調。宜平易而溫和。其間又當富有凜然不可犯之概。
(丑)術者之服裝 凡人之服裝。以能保持其人之品位爲最要。即僧侶有僧侶之服裝。神官有神官之服裝。無不與其之品位相適應。如彼業醫者之服裝。多務爲華美。固大有作用存焉。催眠術者之服裝。雖不必特事華美。然務宜使被術者發其敬意。不起輕蔑之心。其服裝宜注意者如下。

一。黑衣較白衣爲宜。

二。有污垢者不可服御。

(寅)術者之容貌風采及態度 術者之容貌。宜威而不猛。垢面蓬髮。最爲人所厭惡。故清潔身體。修飾邊幅。爲其所必要。然過事修飾。亦當切戒。態度之不可輕佻。固不待言。然威嚴亦不可出於矯作。宜於無心之間。自然有一種端莊之意態。此外如施術室之構造。亦大有關係。爲必須注意之要件。又施術時向於被術者。歷舉

其治愈種種疾病之例証。或示以他人之謝函。俾其發起十分信仰之心。亦爲必要。又當備置屢受催眠術增加感受性之人。使於被術者之前催眠。被術者見其催眠之易。自發起信仰之心。而無復疑慮矣。

二 術者自信其術

術者之自信力。亦爲必要。若術者自信不堅。稍挾疑惑之念。則施術時必歸於失敗無疑。某君著之實驗催眠術中。曾言之如左。

我必能使此人催眠。爲第一之信念。此疾病必能催眠。爲第二之信念。於其他之事物。當悉以信念爲基礎。術者之信念堅強。雖默然無言。其意亦能感傳於被術之人。觸一指於睡遊者身體之一部。而抱持痒之信念。則彼必言痒。抱持痛之信念。則彼必呼痛。此外如斯之例証。尙不可勝數。信念之鞏固。爲術者所必要。其信而有徵若此。故疑惑者。實第一之禁忌也。

自信力之必要。與疑惑之當禁忌。昔有笑譚一則。頗足以證明其理。茲揭之於左。以備參考。

昔有一鄉嫗。性佞佛。某日請於一有名之老僧曰。佛經文句長甚。余甚苦之。請授我

一簡短之句。俾得朝夕諷誦。以報佛恩。可乎。老僧曰。善哉善哉。因以金剛經之應無所住而生其心句授之。嫗欣然歸。及抵家。則所授之音。已在恍惚疑似之間。誤憶爲大麥小麥二升五合。日語應無所住而生其心。與大麥小麥二升五合之音相近。遂朝夕誦大麥小麥二升五合不去口。無何而鄉間喧傳此嫗受希世之經句於某名僧。病家延其祈禱者。趾相錯。嫗亦正色危坐於病者之枕畔。虔誦大麥小麥二升五合之句。而輒有奇效。如寒熱瘧病等。無不應聲而愈。或怪之。從旁靜聽其所誦。捧腹不已。急走詰某僧。何以此語欺狎彼嫗。某僧以實告。始悉爲應無所住而生其心所誤。遂歸斥彼嫗之謬。口授以應無所住而生其心之句。嫗竭力效爲之。僅得成誦。然嗣後更祈禱病家。竟不如前之著效矣。

嫗誦大麥小麥二升五合之句。所以有奇效者。以其信念之鞏固也。誦應無所住而生其心之本文。而反不效者。以其信念破而疑惑滋生也。然催眠術者欲得此信念之鞏固。則非施術熟練不爲功。如欲於最初施術之時。卽得鞏固其信念。則當熟讀催眠書。精究催眠學之原理及其方法。並參觀他術者之施術。而後選擇最易被催眠術之人而試行其術。此最萬全之策也。至夫易被催眠術者之觀察。則本書第一

章之催眠診斷。可參觀也。

若最初於難催眠之人而施術。以致失敗。則此信念之鞏固甚難。故自是即當注意及此。苟非確能使其催眠者。則幸勿驟施其術也。

第二節 意志之鞏固

人不論何事。必一心一意貫徹之。方克底於大成。此一心一意貫徹之力。謂之念力。此念力之中。蘊有絕奇絕大之力。人有恒言曰。至誠所感。金石爲開。至誠云者。即謂此念力之堅也。即所謂意志鞏固是也。意志之鞏固。固萬事之基礎。必無有可須與離者。而於催眠術則尤要。夫爲催眠之一大障害者。即術者之自疑與意志薄弱之二端。故催眠術者之要訣。於詳察術者之身體及精神狀態。以定施術之方法外。必須保持自己之確信與意志之鞏固。蓋必意志甚固。確信不論何人。余皆有術以催眠之。無所疑慮。無所畏憚。使精神之靈力。異常猛烈。又專心一意。以熱誠臨於被術者。於催眠外之事件。一不注意。此其最切要者也。縱或催眠狀態。難於發現。則亦決不可稍有挫折。初學者及一般術者。往往偶見事不如志。即神耗膽落。中道而棄。此其所以卒無成也。必也。

百折不回。再接再厲。此法不效。繼以彼法。彼法不效。更試以其他種種之方法。竭其千變萬化。臨機應變之秘術。非底於成。則不止。如是其庶乎。以上所述。爲催眠術者所必知之要件。而欲達催眠之目的。則又當注意於呼吸及心神之狀態。試於次節詳述之。

第三節 呼吸及心神狀態

心神狀態。爲催眠法之真髓。而呼吸則又催眠法之生命。更爲心神狀態之原動者也。故呼吸與心神狀態。非同時注意之則不可。

心神狀態之說明。誠非易事。然此雖艱於言語形容。而術者實不難自會也。此心神狀態。可分動的方面與靜的方面。述之如下。

(一)動的方面 此爲向於特別目的進行之時。(顯熱之狀態)

(二)靜的方面 此爲無特別目的之時。(潛熱之狀態)

凡向於特別目的進行之際。則集注其勢力。而勇往邁進。此蓋由於鍛鍊修養而來。而意志之鞏固。與信念之堅確。則爲其原動力也。

自靜的方面言之。則以催眠上之知識方法等。十分充足。故精神穩定。無疑慮。無恐怖。虛其心。平其氣。即孟子所謂不動心之狀態也。威武不能屈。貧賤不能移。有泰山崩於前而目不瞬。猛虎迫於後而色不變之概。於施術之際。惟熱心誠意以將事。毫無其他之觀念。參雜其間。此即其時心神之狀態也。

然此動靜兩方面之分。惟取其便於說明而已。而實際則不得分解。蓋動靜一體。猶之顯熱與潛熱也。

凡催眠法之巧拙。惟在暗示之巧拙而已。而暗示之巧拙。惟在暗示之功徹底與否而已。而欲暗示功用之徹底。則非領會心神之狀態不為功。然欲臻於此境。則有鍛鍊脩養之法焉。其法凡有種種。而最主要之妙諦。則即練精氣於氣海丹田（即調息）注精神於臍部。運氣力於下腹。而儲積元氣是已。此不唯催眠術為然。凡諸藝諸道之要訣。皆由丹田而生。而妙技達道者。即由下腹部之充實而運出者也。

以下說明氣海丹田之重要。以示藝能之要訣。

修鍊家稱臍部為氣海。臍下一寸五分之處為丹田。丹田云者。意為造作不老不死之大還丹之田地。氣海云者。則為周身元氣滙萃之大海也。

氣海丹田所以重要如此者。蓋臍爲臍帶所脫落之處。臍帶分二條。一端附於母之胎中。一端附於胎兒之臍。其一條由母胎送血以養胎兒。他一條則迴血於母胎。然則臍者。卽瓜果蒂落之處也。此處不惟血由母體輸入。天地之元氣。亦與血共同輸入焉。故臍者。實未生之前人身元氣之本府。搜竇亭主人所著之延壽帶功用略記。言之綦詳。其言曰。

天有天心。地有地心。萬物皆有中心。人身一小天地也。故亦有中心。中心所在。卽臍之下兩胛之上。所謂丹田者是也。此中心之氣。與天地之氣爲一。耳之聽。目之視。暨一切之舉動。皆此中心樞軸之力所致。例如車輪之輻。湊於轂。塗油於軸心。則輪輻自隨之而旋。又如影燈者。雖因燭火之力而回轉。然亦由於中柱之不傾斜也。人身與天地同體。故自然契合妙道。若此。如弓馬鎗劍之術。及音曲書畫之訣。以至種種人所不經意之事。要無非由臍下丹田所發之光輝。萬事萬物。皆此一理所貫通者也。云云。

按臍之位置。適在一身之中央。上下延長之。固等。左右延長之。亦等。故其充實蓄養之元氣。發送於全身。至屬便利。臍爲呼吸之原動處。天氣悉於是滙合。故下腹部充實。則

肉體調整。夫肉（月）齊相合爲臍。齊者等也。又整也。造字之意有味哉。有味哉。凡百之藝能。尋其要訣之所在。無不屬於臍者。茲舉其實例於左。以資參考。

（一）謠曲之要訣 日本謠曲大家梅若實翁。嘗以謠曲教授美國人弗諾洛撒。其始業之日。弗諾洛撒之夫人。亦傍坐聽焉。授曲方終。夫人忽起立來。弗諾洛撒之前。數擦其咽喉。梅若翁方心異之。忽臨梅若翁前。衝翁之臍下者。再翁益咤。於時夫人復坐。向弗諾洛撒曰。君以咽喉指梅若翁言曰。君以臍下。意謂弗諾洛撒之聲。由咽喉出。梅若翁之聲。由臍下丹田發耳。蓋謠曲之要訣。首在引肩張胸。使臍下充實而後發聲也。

（二）鼓之要訣 鼓之音非革非指。乃指與革相搏之顫動。傳於大氣而送於人耳者。故如能以臍下之氣息。和於外氣。自有泯泯移人之妙。要之蓬蓬之聲。直貫徹鼓腹。皆一氣所貫注也。其他各音樂。亦無不然者。其聲苟非由丹田中之元氣運出。決不能奏妙曲。如所謂邊行雲動梁塵者也。

（三）劍術之要訣 日本鐵舟居士。以擊劍有名者也。嘗語於人曰。擊劍之法。不心於敵。不心於身。不心於劍。惟心於丹田。不思斬敵。亦不思斬於敵。萬念胥捐。唯見敵劍將發時。奮然刺入。此爲必勝之訣云。

(四)書畫之要訣 書畫家之運筆也。自胸肋至手腕之間。皆似空洞無物。唯以臍下之力直貫於筆端。到於筆忘手。手忘筆之境。方能得運轉自如之妙。

(五)運水之術 凡運轉盛水之器者。當作入頭面於臍下之觀。使心相對於丹田。與水器之正中。其或高或低。一任其自然。手足俱入於相忘之境界。如是則水自無傾溢之患。

(六)馬術之要訣 馭馬之法。當充實丹田之氣力。使全體凌虛。則精神直透貫兩轆四蹄。自得鞍上無人。鞍下無馬之機。不學四技(鞍轡鐙鞭)三術(合節。知機。處分)而自臻妙境。蓋唯運用臍下之力。自在控馭其馬。手韁與把手。並相忘於無有。此馬術之要訣也。

(七)弓術之要訣 善射者彎強弓而百發百中。其力不在臂。不在指。蓋丹田之樞軸所發之一氣。於未發矢之先。已貫的有餘矣。若夫以心注。以目視。兢兢唯的是求者。乃其大戒也。

(八)手不灼燒於火之法 其法先運氣一周。而後閉杜其氣。同時運力於丹田。以左手之拇指內向而牢握之。運力於腰腿中。於時屈右手之拇指。而伸直他四指。直投於

方燃之火中。手如黑煤。而全不感熱。故無火傷之患。

(九)坐車而身體不搖之法。吾人步行時。將手垂下。運力於四指。而握拇指於掌中。自然氣充於臍。力入於腰。足之運動極輕而不躓。此事尙未慣熟。乘汽車馬車等而常苦動搖者。則當充氣於臍下。而入力於足之拇指。如是則身體自堅定而不搖矣。

(十)由高處墜落而不氣絕之理。人自高處墜下。往往有氣絕者。此以其平時不充。力於丹田故也。若常使臍下丹田充實者。則此時決無氣絕之患。又損傷亦必較少。嘗聞諸某醫曰。凡由高處墜落而氣絕者。非墜地後受傷而始氣絕也。乃於初墜時。猝然魂喪膽落。此剎那間之呼吸。害及心臟。遂致氣絕。若夫平時丹田充實之人。則決無此患也。

(十一)醫家診斷之要訣。醫術之要訣。在於明辨病因與病相。而診斷精確。診病時。當一無念慮。收氣於氣海丹田中心。心中無病人。無我身。則自能洞見病原矣。古之扁倉。醫術之神。胥以此也。

當今之醫者。其診病忽畧特甚。然古之名醫。則固有所謂臍修之說者。蓋於診斷之前。先充實氣海丹田。而反復行深呼吸。捐除複雜之觀念。心神十分鎮定。而始從事於診。

脈焉。

(十二)緊禪之說。不論何事。皆當專心一意。傾注其精力。而後可以有成。故多有主張著緊禪之說者。蓋亦所以警醒丹田氣海之充實也。

(十三)臍與笑。諺云。笑門福來。意謂一家和合。自生幸福也。然自生理的方面言之。則笑之作用。實有足以健康人體者。何則。人當笑時。不識不知。而自爲深呼吸。充盈交力於丹田氣海中。且笑時必動臍腹。故大笑無不捧腹者。於時胃腸之緊張及弛緩。氣互反復。其結果。足以增進胃之消化。而催促腸之蠕動。故全體快爽。血既充於胃腸。則以誘導作用。而減少腦中之血量。自合於頭寒足熱之要理。又身體中之某部分。如有多量滯積之血。此時得注於下腹部。因而體中血行之不平均。可以調和。然則笑之生理的功能。誠非寡眇。而其究竟。則歸於臍下丹田之妙訣也。

(十四)作詩文之秘訣。賦詩作文。皆思想所發之光輝也。學富識卓。且頭腦清明。則下筆自臻神妙。非凡夫俗子所及。而欲頭腦清明。則不可不有收拾妄念。沈靜精神。如老僧入定之工夫。其法無他。仍惟用意於丹田氣海。行調息法。誘導頭部之鬱血。集注於下腹部而已。通常神經過勞之人。體中血液。多聚集於頭部。夫頭腦固不可無定量。

之血液以營養之。然血量過多，則反致雜念環生，觀念舛誤，爲整齊思想之一大障害。故苟行調息法，引導其過多之血液集注於下腹，則頭清腦爽，思想明澈，賦詩作文，自成佳構。世之文學家，若致意於此，思過半矣。

(十五) 氣海丹田與萬病治療 「摩訶止觀」曰「繫心使在於臍之所以息由臍出，還入而至於臍，出入以臍爲限，自能悟無常，復託人胎時，識神始與血合，帶系全在於臍，臍能連持，又稱爲諸腸之源，悟此，則能見不祥，能止食。」云云。又曰丹田氣海，能銷吞萬病，若止心於丹田，則氣息調和，故能癒疾。

(十六) 仙人還丹之秘訣 「夜船閑話」之序曰「心火逆上，身心疲勞，五內（五臟六腑之總稱）不調和，如欲以鍼灸藥之三者治之，縱華佗扁倉，不能救也。惟我仙人有還丹之秘訣，爾輩試修之，必覩奇功，如撥雲霧而見皎日。若欲修此秘訣，須且拋下工夫，放擲話頭，熟睡一覺，其未就眠未闔眼之前，當長伸兩足，用力踏去，使一身之元氣，充於臍輪氣海丹田腰脚足心之間，宜時時爲此觀。

我之氣海丹田，總是我本來之面目，面目有何鼻孔，我之氣海丹田，總是我本分之家鄉，家鄉有何消息，我之氣海丹田，總是我唯心之淨土，淨土有何莊嚴，我之氣海

丹田總是已身之彌陀。彌陀說何法。

將此等語反復誦之。常作如斯之觀想。觀想之功果積。則一身之元氣。自常充足於腰脚足心之間。而臍下瓠然如未打之鞠。

(十七)禪定之秘訣。其訣當先聚定力於下腹部。至其部空淨。則順次進工夫於上方。絕腦項接續之路。而空淨其腦底。其術曰。

使神氣充足。使元氣聚於氣海丹田。

氣海丹田者。卽下腹部是也。欲聚入定力於此處。則當由腰部緣於兩股而聚入神氣。最初雖未能自在行之。而漸次習慣。則神氣自然充實於下方。神氣既充於下。則當更進而收元氣於丹田。然在最初。坐而直立其脊柱骨。則往往下腹反釣上而力弱。氣力不易下充。雖然工夫漸熟。則自然可增加腹力。惟最須注意者。卽最初不可過度勉強。以致或傷腸。或絕脈道。或釀疾病是也。寬急之適宜。本由於各人之自得。又宜使心常注於脚頭。蓋神氣以頭腦爲本源。故暫時放過。神氣卽聚結於頭腦而下方空虛。心常注於脚頭。卽不放弛其定力之要訣也。

(十八)鍊形術。養生長壽之要道。無如鍊形。而鍊形之要道。在於使神氣凝結於丹

田氣海之間。神凝則氣聚。氣聚則丹成。丹成則形固。形固則神全。神全則壽長矣。仙人九轉還丹之秘訣。胥在於此。可知仙丹者。決非外物。唯在降下心火。充實於氣海丹田而已。(夜船閑話)

(十九)真觀清淨觀 昔白幽仙人教白隱禪師曰。「夫觀者以無觀爲正觀。多觀者爲邪觀。向公以多觀故。見此重症。今救之以無觀。不亦可乎。公若收心炎意火。置於丹田。及足心之間。胸膈自然清涼。無一點之計較思想。無一滴之識浪情波。是爲真觀清淨觀。其無言。暫拋下禪觀。」佛之言曰。「收心於足心。能治百一病。」

(二十)眞一之氣 上陽子曰。人有眞一之氣。降下於丹田之中。則一陽又復。人欲知始陽初復之候。則可以暖氣見之。大凡養生之道。上部要常清涼。下部要常溫暖。云云。(二十一)調氣養生訣 每夜自三更至於五更。坐床上。擁被而盤足。或面南。或面東。叩齒三十六次。握固冥目。以兩手拄於腰腹之間。閉氣而想心。炎火光明。洞徹而下。入於丹田。待腹滿氣極。卽徐徐出氣。使其不可得聞。又以舌舐齒。取華池(口中)之水。充滿於口。低頭而嚥下。送入於丹田中。須用意精猛。使津爲氣。洞洞然而有聲。既至丹田。後。再如前反復行之。凡九次閉息。三次嚥津而止。

然後以兩手摩熱摩兩足心及腰脊兩房使皆徹熱次以兩手摩熨眼面耳項使皆極熱。又按提鼻梁之左右凡七下。梳頭百餘次。而後臥而熟睡。

凡仙術與坐禪之法。必先正其體容。而後調氣息。使周身之氣息充實於臍下。而四肢輕虛。頭面肩脊胸腸四肢皆毫無礙滯。凡提物行事。無不用臍之力。養生訣曰。臍輪以下之丹田。爲人身之正中。運用肢體之樞紐也。上與鼻相應。由鼻吸納天地間之大氣。更由丹田循行於周身。內外一貫。而爲人獲有生命之根源。故婦人之懷妊。亦於此處生育其子種。又兒之居於子宮中也。其鼻亦視臍。體爲弓形。而鼻與臍相對。由被膜裏與母之丹田相通應。自然得感外氣。此天賦之妙機也。彼日月星辰之繫於天。大地之載萬物而不重。亦悉由於有樞軸之運轉也。惟人亦然。運轉身體之大氣。由此丹田輸送。上下左右。流行普遍。自然合於天地之機關。故亦能具不可思議之妙用。有變化自在之德。人而如是。則心無憂愁嗔怒之煩惱。身無痛苦疾病之侵擾。居苦界而不知所苦。處樂境而不耽於樂。此所謂與天地合其德。與日月合其明者也。今欲驗人身中心在於臍之下。胛之上。腰膠與小腹之間。所謂丹田之地。則試觀背負重者。體必前屈。前提物者。背必仰後。挈於右則傾於左。挈於左則傾於右。此之抵對。必從於其物之重輕。

任於前後左右之重力。以撐拄其中心。如稱錘之於秤衡。必劑之於平者然。人無心而身能如斯者。蓋由於地界之中心。貫串人身之中心。適成直線故耳。此真天賦之妙機也。今調整體容呼吸。以此中心爲身體之樞軸。上下前後左右。爲此一氣所貫注。而動靜云爲。自無過不及之差矣。若反是而身體有所偏倚。則疾苦即緣是而生。試觀之於人。凡小腹臍下充實者。非唯無病。且精神安定。志乎仁義之道。而有決斷。若胸脇礙滯。心下中脘壅塞。臍下無力者。必有宿病。其思慮不定。愚昧昏曠。易惑於耳目之慾。飲食亦停滯不化。如斯者。多不能保全天年云云。

老聃云。虛其心而實其腹。又云。聖人爲腹不爲目。其意即爲當止心於丹田而藏元氣於臍下耳。

依上所述。則吾人常收儲元氣於氣海丹田中。而充實下腹部。不惟爲養生之樞要。而諸藝諸道之秘要。亦盡於是矣。所謂道本一貫者。不其然乎。不其然乎。