

中國心靈研究會設立心靈學院函授部用書

催眠術函授講義

【催眠術本論】



卷 二 第

余萍客著

中國心靈研究會出版

部 一 第 術 施

定 固 肉 筋 三



法 眠 催 施



涕 流 哭 痛 四



法 下 撫 施 二



施 術 第 一 部

七 天 空 飛 機



五 回 憶 前 事



八 恐 怖 萬 狀



六 隨 唱 隨 舞



部 一 第 術 施

人 情 吻 狂 一 十



色 失 驚 大 九



法 覺 醒 施 二 十



舞 架 花 挾 十



部 二 第 術 施

動 活 示 暗 三



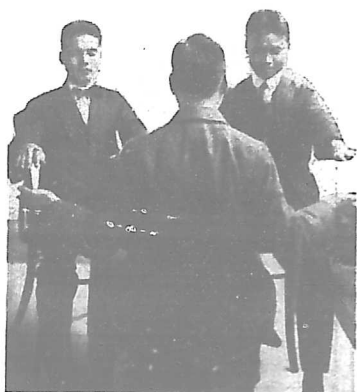
術 受 人 二 一



觸 接 法 無 四



通 感 勵 心 二

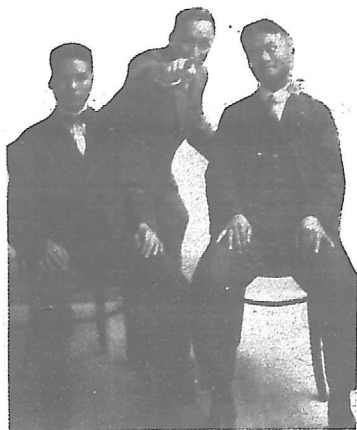


部 二 第 術 施

和 失 此 彼 七



境 幻 前 面 五



起 不 醒 雖 八



樂 奏 怪 奇 六



名學者之實驗

開始施術情形



開始施術情形



受術之後成橋



受術之後刺針



27
83
69
86
66
8
19
38
20
25

催眠術本論

目錄

第一章 定義.....(一)

什麼叫催眠術 昔日普烈脫的錯誤 催眠術簡單的定義 催眠術不能單就

表面的現象而言 常用的催眠術的術語

第二章 催眠與睡眠的異同.....(四)

催眠與睡眠同一說 夢的三個性質 弗列路氏的根據與著者的批評 摩路

氏所根據的六個條件 著者對於摩路氏的批評 催眠與睡眠別異說 學者

根據的理論 福來博士說的 福來博士所下催眠精神和睡眠精神的定義

小野福平氏說的 催眠為睡眠的一部分說 學者所持的根據 著者的批評

睡眠的起因 催眠狀態不是因生理上起變化

第三章 催眠和睡眠相異之點與著者的主見.....(一三)

催眠與睡眠兩者性質和效用截然不同 著者的主張 催眠和睡眠相異的分

析比較 物理法則的推測

第四章 催眠狀態的情形.....(一七)

目錄

催眠狀態的時候情形是怎麼樣 主觀方面觀察 普通日常精神狀態 精神自發活動 選擇批評和反對的作用 自發精神活動有選擇外來刺激的能力 自發精神活動有批評外來刺激的能力 自發精神活動有反對外來刺激的能力 特別的精神狀態 催眠術的力量 普通的催眠狀態的模型 第一個被術者的說話 第二個被術者的說話 第三個被術者的說話

第五章 催眠感受性強弱的分別……………(一一)

信仰 意志 注意 順從 安心 預期作用 性癖 身體強弱 性質 年齡 性別 地位 權威 氣候 飲食 環境

第六章 性質的區別……………(二六)

胆液質 黏液質 多血質 神經質

第七章 催眠施術者的資格……………(三〇)

基本的修養 第二生命 道德 端品 自信 他人信仰 精神的信仰 態度的信仰 言語的態度 服裝的態度 敗禾腐草 丈六金身

第八章 催眠的原理……………(三五)

神靈依憑說 動物磁氣說 視神經疲勞說 歇私的里病說 暗示說 變態心理說 潛在精神說 聯想作用說 觀念和觀念的聯想 感覺和運動的聯

想 感覺和欲望的聯想 感覺和感情的聯想 催眠利用 暗示機會 聯喚
活動 暗示感受性 第二自我說 腦貧血說 預期作用說 模擬作用說
注意凝集說 精神波及說 心靈說 心靈和精神有區別 心靈的由來 夢
遊狀態是什麼力量做成 心靈力 催眠原理主要的理論

第九章 催眠學理括論……………(四八)

綜合各學說 前一輩學者的誤解 心靈說爲主要的學理 成仙成佛 精神
靜息和注意集中的程度 心靈本能作用 心靈在催眠中不是絕對盲從 心
靈發顯的方式 默契關係 心靈所需的時間與程度

第十章 暗示……………(五一)

暗示的意義 人是感應暗示的動物 廣義的暗示 狹義的暗示 暗示從英
文所譯寫 各位名學者暗示的解釋 糜路氏解釋 弗列路氏解釋 軋捏氏
解釋 福來博士解釋 森田博士解釋 村上博士解釋 著者對於暗示的註
釋 暗示的分類 對人暗示 言語暗示 行爲暗示 文字暗示 自己暗示
當時暗示與殘續暗示 試驗暗示與治療暗示 類似暗示 口頭暗示 氣
合暗示 接觸暗示

第十一章 暗示感受性……………(五八)

催眠暗示效力 感受暗示性質是先天的 暗示感受性是人性的要素 暗示感受性強弱與外來暗示強弱有關係 暗示應婉轉誘導 暗示應有懇切表情 增高暗示感受性之法 感受暗示量

第十二章 暗示順序法……………(六二)

暗示的感應和催眠的程度有密切的關係 暗示一步一步的深進 注意地方 第十三章 催眠暗示與所謂命令實質不同……………(六四)

命令應備的條件暗示無用備具 命令在兩者之間才能成立 命令要使被命令者知道命令的目的 命令要從命令者實在心意發出 命令要被命令者的力量是否可能 命令要用言語或文字表出 命令對於被命令者不能強迫一定服從 命令的權威自然是上輩施於下輩 命令施於正常心理的人為準則 比較不同之點 暗示不要在兩者之間才能成立 暗示不定要被暗示者知道暗示的目的 暗示不定要從暗示的實在心意中發出 暗示出於常人能力做不到的竟有功效 暗示不單是靠言語文字 暗示於被暗示者可令其一定服從 執行暗示權無上下尊卑階級的分別 暗示施於在變態心理時的人更得效驗

第十四章 催眠暗示注意之點……………(六八)

10
21
23

暗示與催眠有特別關係 暗示注意的要點 暗示的言語應採用被術者易於明瞭的話 暗示言語莫過文義 暗示語氣要涵蓄着精神力和斷定力 暗示要適合被術者眠的程度 暗示不能有矛盾地方 暗示不妨反復多說幾遍 暗示語句要婉轉圓活 加害於被術者身心名譽的暗示切勿使用

第十五章 催眠狀態中受暗示影響發生的諸般作用……………(七二)

催眠狀態 關於生理的現象 影響隨意筋的現象 影響不隨意筋的現象

影響分泌作用 影響血液循環的作用 影響體溫的作用 影響脈搏的作用

影響身體硬直狀態 影響身體不自主的状态 心理上受暗示支配的作用

影響自然感覺作用 影響五官感覺的作用 影響感情的作用 影響情欲

的作用 影響錯覺幻覺的作用 正覺 錯覺 幻覺 影響意志的作用 列

烏耶夫耶路氏的報告 影響於記憶力 影響人格變換的現象 狐憑病狼憑

病 人格變換的幾個疑問 人格變換的原理 催眠影響心靈的作用事項

透視 視察遠方事物 預卜物價升降天時晴雨

第十六章 催眠狀態階級……………(九四)

夏路哥氏三階級 不隨狀態 昏睡的狀態 睡遊的狀態 普烈駝氏的三階

級 淺催眠狀態 深催眠狀態 敏捷狀態 深昏狀態 昏睡中的催眠狀態

古路池氏的七階級 醒覺狀態期 半睡的狀態期 電氣的睡眠狀態期 單純睡眠狀態期 洞察期 千里眼狀態期 失神的狀態期 李益璞氏的六階級 半睡感的狀態 睡感的狀態 淺睡眠的狀態 深睡眠的狀態 淺睡遊的狀態 深睡遊的狀態 伯路夏母氏的九度 始有睡氣之度 漸多睡氣至眼不能開之度 受暗示發現止動狀態之度 比上深一層之度 受暗示發生肌肉收縮禁止運動之度 和玩偶一樣之度 醒後不記憶但尚未發現幻覺之度 醒覺無記憶又能起幻覺之度 醒後催眠中發現的幻覺還有殘續之度 弗列路氏的三分類 微眠狀態 深眠狀態 夢遊狀態 催眠階級的鑑定

第十七章 催眠狀態之檢查法……………(一一〇)

生理的形狀 容貌 睫毛 眼睛 手足止動 感應暗示

第十八章 感受性強弱的精神測驗法……………(一一一)

第一法 第二法 第三法 第四法 第五法 第六法

○ 第十九章 催眠術室……………(一一七)

設備的條件 普通術室的要點

○ 第二十章 催眠術法……………(一一八)

成功的關鍵 催眠家的資格 精神鎮靜的必要 精神鎮靜法 坐在安適椅

子 上	最早的安慰話	閉目靜息聽着拍手	深呼吸	其他方法	第一法疑
	視靜止催眠法	施術開始	誘導催眠的暗示	陷在催眠狀態	止動的試驗
	影響感覺的試驗	刺針試驗	錯幻感覺的試驗	第二法暗示撫下催眠法	
	開始的暗示	施術的暗示法	第三法呼吸氣喝催眠法	開始的暗示法	
	施術的暗示法	深呼吸運動	第四法默靜轉睛催眠法	第五法淺麻醉催眠	
	法	第六法深麻醉催眠法	開始的暗示	第七法壓腹催眠法	第八法交替
	緊張緩弛催眠法	第九法結指催眠法	態度印	精神統一印	催眠印
	一動作	第二動作	第三動作	第四動作	第五動作
	第六動作	第七動作	第八動作	第九動作	第十動作
	第十法宗教式催眠法	穿術衣	催眠	安息咒	刀印
	催眠歌	催眠歌	催眠歌		
第二十一章	由淺催眠導入深催眠的方法				(一五八)
誘導深眠暗示的例子	轉入睡眠				
第二十二章	撫下法				(一六〇)
濫觴於美士馬	撫下方式	正式法	二刀法	段落法	電氣法
	電光法				螺旋法
第二十三章	催眠醒覺法				(一六六)

欠周到的醒覺 安全的醒覺法 醒覺方式 預備醒覺暗示 醒覺暗示 逆撫法

第二十四章 施術時應注意的事……………(一七一)

注意十五條件 齊來吶喊

第二十五章 嗜昔學者的催眠法……………(一七三)

印度催眠法 美士馬氏的方法 普烈駝氏的方法 李益璞氏的方法 夏路

哥氏的方法 弗利阿氏的方法 弗苦氏的方法

第二十六章 在催眠狀態所誘致的奇妙現象……………(一七八)

成梯成橋的試驗 造成人橋站人載重 注意護衛 變成柔軟如棉的試驗

嚴冬覺熱赤體扇涼 暑天覺冷靠爐取暖 身體溫度高下的影響 透視試驗

養成千里眼 臥遊千里的試驗 千里外朋友家人相見 讀筋讀心的試驗

心勵 默契 偶然幻象 無痛無血針刺試驗 銳利的針 針刺不痛也不

出血 針的消毒 停脈假死試驗 印度僧侶 止息樣子 二重人格試驗

原來人格休止 喚起新生人格 本人格未消失兼佔有別一個人格 局部或

半身催眠試驗 限定全身之左或右半邊身催眠 限制下一截身或上一截身

催眠 暗示殘續試驗 醒後的奇妙現象 暗示殘續力的作用 其他遊戲試

- 驗 有趣味的遊戲 無索捆綁 一羽千斤 飲水嚼蠟 蚊蠅撲面 戀愛成
 功 點石成金 捉鳥捕兔 風雨舟中 度曲買藝 哭笑無端 猜鬼菩薩
 地獄天堂 大蛇虎豹
- 第二十七章 反抗催眠法……………(一九八)
- 暗反抗的催眠法 明反抗的催眠法 設計的暗示法
- 第二十八章 瞬間催眠法……………(二〇四)
- 瞬間催眠第一法 瞬間催眠第二法 瞬間催眠第三法 瞬間催眠具備的條件
- 第二十九章 遠隔催眠法……………(二〇八)
- 第一項辦法 第二項辦法 適用遠隔催眠與信電催眠時所應知的世界時刻
 相差比較 世界時刻相差比較表
- 第三十章 多乘催眠法……………(二一六)
- 設備 施行法 暗示法
- 第三十一章 不用施術催眠法……………(二一七)
- 對被術者說話的條件
- 第三十二章 睡眠中的催眠法……………(二一九)

施行的方法 練習方法

第三十三章 自己催眠法……………(二二一)

第一項 第二項 第三項 凝集精神法 例一 例二 例三 臥遊故鄉的

試驗 會晤遠人的試驗 會見亡靈的試驗 物價升降的卜占試驗

第三十四章 動物催眠法……………(二二七)

試驗的方法 醒覺法 動物催眠原理

第三十五章 結論……………(二二九)

希望努力 正大出路

催眠術本論

余萍客

第一章 定義

在第一卷催眠術史裏，我們所得到的催眠術的知識，祇是催眠術的一部份，牠祇能使我們了解催眠術的來源，祇能糾正我們對催眠術的錯誤觀念，祇能使我們知道催眠術的產生不是縹緲虛無，不是毫無根據的，而是處處有着科學的憑藉，做牠產生的背景。這可以說：催眠術史所給與我們的祇是一個非常簡括的模型。至於催眠術的真義究竟是什麼樣的呢？在歷史裏是找不到答案的，所以現在另外提出討論。

什麼叫催眠術？

什麼叫催眠術？

這決不是依照字面直解催眠術即是催人睡眠的法術；倘若以為催眠術即是催人睡眠的法術的那便完全誤解了半點得不到催眠術的真義。

昔日普烈
駝的錯誤

昔日普烈駝錯誤了，以為催眠是類同於睡眠的，所以才會定下了這個「催眠術」的名稱；其實，用這「催眠術」三字是絕不能包容得下的，不過祇因這個名號已經流傳了這樣長久的歷史，現今也不會找出一個更適當的名號來替代，便祇能從俗罷了。所以，我望同學們，千萬不可竟把「催人入睡」的簡單意義來研究催眠術。

催眠術既然與睡眠不同，自然別有真義存在，現在用簡單的定義，釋明如下：

催眠術簡
單的定義

催眠術是由會通催眠的施術者運用適於催眠的暗示及手段，誘喚受術者的精神，呈現一種特殊的狀態。這時受術者沉靜了，普通狀態時種種亂雜的觀念，而成無念無想的心境，除了施術者一人外，不和第三者生關係；施術者發出種種暗示，（為合理的而非無理的，為善意的而非極端惡意的。）施投於受術者，他毫不躊躇忠實地而出現種種催眠現象。施術者所給與受術者的暗示，不獨能一時影響於受術者的精神和身體，待受術者醒後，或醒後若干時日，也還得暗示勢力的存在，能使人一時喚這這種精神的特殊狀態的，即是催眠術。

催眠不能單就表面的現象而言

常用的催眠術的術語

倘要知道催眠術是什麼東西，應該從催眠術的真義上去考察，不能單就牠的表面的現象類似睡眠便說催眠術是催眠人入睡的技術；又不能說：受術者陷入催眠狀態是和陷入睡眠狀態一樣。

催眠與睡眠既然不是同樣性質的東西，那麼，兩相分別的地方，應該把牠說明。但在未說明之前，有幾個常用的催眠術的術語，先要介紹給同學們知道。這些都是在各章講義裏處處見到的。

催眠 (陷於如上定義所說的催眠狀態)

催眠法 (使實現催眠現象的一種施術法)

催眠術 (出現催眠狀態的學術)

施術者 (能應用催眠術陷入於催眠狀態的人)

術者 (同上)

被術者 (被人催眠陷入催眠狀態的人)

受術者（同上）

暗示（施術者所給與被術者的語言和示意等）

第二章 催眠與睡眠的異同

歷來許多催眠術學者，對於這催眠與睡眠的異同的問題，很費過一番唇舌，所以議論是非常煩雜的。現在把這煩雜的議論總括起來，分成三種，再把這三種區分加以批評，這是對於研究上，總有多少幫助。

甲 催眠與睡眠同一說

這一說是弗列路氏與摩路氏所主張的。弗列路氏依據睡眠狀態中夢的三個性質在催眠狀態中也同樣有發現的這一點理由，便有催眠與睡眠同一說的論調。所謂夢的三個性質即是：

（一）夢中發現的觀念，帶多少幻覺性質。

夢的三個
性質

催眠與睡
眠同一說

(二) 夢中的幻覺，比於實際上知覺雖不精確，然帶有一種強有力的情調，神經中樞上也受強有力的影響。

(三) 夢的幻覺，欠缺如醒覺時所行的思考作用。換句話說：在夢中的腦髓思考力，比較上是絕對的制止的。

弗列路氏祇根據這三個夢的性質，以類同催眠中意識的性質，便歸到催眠和睡眠同一的結論，所見未免粗漏了。他不會知道一個人陷入有夢的睡眠時，已經不是純粹的睡眠了。純粹的睡眠是完全熟睡的，熟睡時沒有起幻覺，也不會有夢的。而且夢的幻覺是自發的，不受人使令而生的；換句話說，即是不受旁人的暗示誘發起來的；這點地方，便與催眠被術者的幻覺專依術者暗示引動而起的大有分別了。

還有一點地方是值得注意的：催眠狀態中雖有幻覺發生，但心神是安靜的；至於睡眠狀態心神一歸安靜，便進入熟睡，必無幻覺，在睡眠狀態中而有幻覺的，心神便不能安靜了。這也是一個差別的地方，不能說催眠與睡眠是同一的。

此外，摩路氏另外根據下列的條件而主張催眠與睡眠同一說：

- (一) 夢的幻覺和催眠的幻覺，都是因外來的刺激而生，起源是相同的。由外來刺激而生的夢，例如滴水於睡眠者面上，他便夢見下雨；把衣裾攔在睡眠者手中使握着，他便夢見得着金錢。這種幻覺，在催眠中也有發現。
- (二) 夢和催眠中的幻覺相同。催眠中被術者會發生一種人格變換，在幻夢中也能辦到。
- (三) 催眠中的意識有理論的連絡，在夢中却没有，這一點似乎可以作為兩個狀態分別的標識了；但是，一個人在夢中論理的思考並不是完全沒有，祇是催眠中論理的思想容易被暗示所引起罷了。
- (四) 催眠中的被術者，對於他人能作問答，又可施行種種行動和醒覺的人並無分別，而在睡眠中的人却不能做到；從這一些地方看去，也似乎是兩狀態分別的標識，但也不能算是有着充分的理由。因為在睡夢中的人，未嘗不會應

著者對於
摩路氏的
批評

催眠與睡
眠別異說

答他人的問話和稱爲睡遊的夢中行動等事。

(五) 暗示催眠後的影響，並不祇限於催眠現象中才發生，即在夢裏也見有這種現象。

(六) 由生理狀態方面看來，在睡眠中的脈搏呼吸和其他生理作用的進行，是緩長而規則的；在深催眠中的人便不能有這種現象，祇這一點才是催眠與睡眠在生理的條件上有了差別。

因爲摩路氏和弗列路氏的意見相同，所以也陷於同一的錯誤，拿來做睡眠與催眠同一說的依據，是不妥當的。弗列路氏的理論已不能成立，摩路氏的理論前後自相矛盾，也難有成立的可能，他說在心理方面，則兩者相同；在生理方面，則兩者却有分別。無論如何，他是不能自圓其說的，這可不辯而知了。

乙 催眠與睡眠別異說

主張催眠與睡眠別異說的諸學者，他們所根據以爲立論的理由是：

- (一) 睡眠狀態是徐徐而生的，催眠狀態却是突然而起的。
- (二) 受催眠者在受術之前，他的注意力凝集在一個「眠」的觀念上；睡眠者却不論對於任何事物，都不加以注意。
- (三) 睡眠中的夢想者，對於時間空間的判斷有錯誤，和對於外界的刺激無感覺；但被催眠者却呈露相反的現象。

福來博士曾經說過：

催眠狀態是沒有怎樣一定特殊自發的活動的無念無想的精神狀態；而睡眠的精神，也是一樣，從這一點看來，催眠狀態和睡眠狀態似乎是一致的，但其中却具有極大的差別。一個是具有活動能力，祇因不曾得到誘發活動的暗示，故未能發生活動；另一個是雖然得到暗示，但是沒有活動能力，所以也不能有自發的活動。或再換句話來解釋：催眠是具有充分活動的能力，不過是要等待暗示來誘發，而活動才顯現的一種狀態。睡眠，即使具備活動力，但不是等待外面的暗示來誘發活動的，雖

然牠是遇有外面暗示，也不能隨暗示而興起活動的一種無能無力的狀態。

可拿冰和水來做一個比喻：靜水不揚波，冰也是不會揚波的；但水不揚波和冰不揚波的理由却不相同。然而，水之不揚波，是因沒有誘發波浪興起的風，倘使大風一來，波浪就湧起了；至於冰之不揚波，其理由是在冰的本身根本沒有揚波的作用，並非沒有風的原故，即使吹起巨大的風，冰也不會成波。催眠譬如靜水，睡眠是冰，前者是在「能爲而不爲」的狀態，後者是在「不能爲故不爲」的狀態。催眠和睡眠不同的地方，從這一點就可以看出來了。

福來博士的意思是：在催眠狀態中的人，是藏有活動力的，一旦得到了施術者的暗示，他的活動力便會依照暗示而發生；（如術者暗示被術者把手提起，被術者立刻就聽從這暗示把手提起。）猶如水被風吹，波浪即能發起的一樣。在睡眠狀態中的人，雖然也會有活動力，但他的活動卻不會被旁人的暗示誘發起來的；（如對睡眠的人說把手提起來，他是不会聽從的。）猶如冰雖被風吹，也不會發生波動的一樣。根據這一個理論，福來博士對於

福來博士
所下催眠
精神和睡
眠精神的
定義

催眠精神和睡眠精神，便下了一個定義；他說：

催眠 || 是一種要感應外來的暗示才起活動的，無自發活動力的精神狀態。

睡眠 || 不獨無自發的活動力，並且對於外來的暗示也不能感應的一種無能無力的精神狀態。

福來博士認定催眠的精神狀態和睡眠的精神狀態是有區分的，至於區分的地方，他以為最重要的是在：能接受暗示和不能接受暗示。在催眠狀態的便能接受暗示，而在睡眠狀態的便不能接受暗示，這一個見解不能不說是妥當的；但是有一點地方我們也須知道：福來博士說在催眠狀態中的人能感應暗示，這固然是不錯；但說在睡眠狀態中的人，絕不能感應暗示，這一句說話却未必全對的。運用催眠術不是常常可以使一個睡眠的人轉入催眠狀態中的嗎？從這一點看來，可以知道在睡眠狀態中的人，也能感應身旁施術者所施與的誘導的暗示而轉入催眠狀態。

小野福平
氏說過

又據小野福平氏說過：他有一個朋友，對於酒是有着異常的嗜性的，飲醉了便任性暴

催眠爲睡眠的一部份

學者所持的根據

動，他的妻子屢屢去勸戒他，但並不見有效果；他的妻子知道這樣去勸戒是不發生效力的，以後便在她的丈夫酒醉睡眠的時候，站在他的身旁說：「酒是有毒的，能夠短縮你的生命，並且會使你破產，還要累及妻子陷入悲境裏……」對着酒醉了睡眠着的人反覆講着這幾句話起初並不見有什麼效果，繼續行到一個月後，她的丈夫竟忽然起了覺悟，自動的把酒戒掉了。——這一樁事情，便是說明睡眠者也能感受暗示的例子了。所以，在睡眠狀態中的人，並不是全不能感應暗示的，祇可說睡眠的人對於暗示的接受，並不靈敏罷了。

丙 催眠爲睡眠的一部份說

這催眠爲睡眠的一部份說的一派學者，是依據了下列各項爲立論的根據：

- (一) 催眠和睡眠都是由於腦貧血所生的結果。
- (二) 睡眠中的人，會隨着他夢幻而發出行動，這是睡眠已混入一部份的醒覺了。
- (三) 睡眠中因腦髓皮質活動消滅的原故，因而觀念聯喚作用和意志作用也停止了；所以在睡眠狀態中的人，是沒有觀念聯喚作用和意志作用的。

催眠狀態中的人所呈現的現象，也具備上述的若干特質的，所以可說催眠是屬於睡眠的一部份。

著者的批
評

這一派的理論最是脆弱。他們說睡眠的原因是在乎腦貧血，却不曾細察到催眠的原因，不是專賴乎腦貧血的。在睡眠狀態中的人，有時會隨着幻覺而發生動作，在這時候的睡眠，可以說是混入多少醒覺的；但是在催眠狀態中的人，發生幻覺和動作的時候，却不帶醒覺的，反而，若在催眠狀態中而帶醒覺的，則催眠中種種的暗示，將不發生作用。至於這一派所根據以立論的第三點所謂睡眠催眠兩種狀態中的人，觀念聯喚作用和意志作用都會停頓，這也見得他們理論的粗疏，對於催眠方面實在缺少精密的研究。在睡眠狀態中的人，觀念聯喚作用和意志作用是會頓息的，但在催眠狀態中的人，他的觀念和意志並不全歸停息，其中聯想和意識作用還是存留的；譬如術者對被術者在催眠中施與持刀殺人的暗示，這時被術者的觀念會聯念到「殺人有罪」那方面去，他就未必會依照暗示做去。大概有害被術者的不良暗示，在催眠術上講來，是不能生效的。這是一種極有力的反駁，可證明

睡眠的起
因

催眠狀態
不是因生
理上起變
化

他們的第三點的理論是不能成立的了。

以上所舉的三點睡眠的性質，原不能拿來擱在催眠術的身上，硬說催眠術是歸入睡眠的一部份。

睡眠的起因是由於精神身體受了疲勞，體內發生一種化學的產物（乳酸）而起刺激。到了刺激深入的時候，人體再不能堪耐，便歸睡眠了。在入了睡眠之後，身體若是沒有外界的刺激，便不會在短促時間內醒覺。（閉目未久，又即醒覺的人不算是陷入睡眠。）把睡眠的起因和催眠的狀態拿來比較，更見得兩者相異的地方了：陷入催眠狀態中的人，並不是因為身體生理上起有什麼變化的；催眠不論久暫，祇要一感應暗示即能醒覺。從這兩起看來，足使這一派所持的理論不能成立的。所以，這一派的理論是未免太脆弱了。

第三章 催眠和睡眠相異之點與著者的主見

兩種外貌類似的事物，倘不細心加以辨別，總以為是同一性質的東西。歷來，催眠狀態

和睡眠狀態因爲外貌的相似，於是異同之說，在學者間便起極大的紛訟了。有一部份的人是主張催眠狀態和睡眠狀態相同的如弗列略氏等，雖然他們自有他們的見地，但他們的見地有許多地方是不攻自破的，上章我們已有述論過了。現在設使更有一個問題在這裏：「催眠和睡眠如果完全同性質，那末，直用睡眠術這一個名稱便可以了，何必又多此一舉另外標出一個「催眠術」的名稱來擾人觀聽呢？」這一個問題，恐怕那些主張催眠和睡眠同一說的人，未必能夠圓滿答復罷。

催眠與睡
眠兩者性
質和效用
截然不同
著者的主
張
催眠和睡
眠相異的
分析比較

無論什麼事情，那一種學說，倘對於牠的實質，牠的內容，未曾去精密的觀察，詳細的分析，必定不能對牠了解，而生出許多誤會來。其實催眠和睡眠兩者的性質和效用，是截然不同的，這祇要下一番細心研究的功夫，便可瞭然了。至於說到催眠的作用的奧妙，更不是睡眠可能追比得上的。催眠術之所以能躋入今日科學之林而惹起世人的注意之原因，也就是爲了這一點。著者是主張催眠和睡眠相異說的：現在把催眠和睡眠兩者相異的地方拿來做一個分析與比較，著者用積儲下來的經驗，演爲學理，再循學理以爲試驗，愈信自己

的主見是有了極堅定根據的：

(一)原因

睡眠||以生理作用為主，雖帶有多少精神作用，但屬於自為的。

催眠||以精神作用為主，是施術者和被術者的精神關係互相作用，屬

人為的。

(二)刺激

睡眠||必要物質疲勞的刺激。

催眠||不專賴物質疲勞的刺激。

(三)感應

睡眠||不善感應暗示。

催眠||善感應暗示。

(四)醒覺

睡眠||喊叫，推動便醒。

催眠||要經術者暗示方醒。

(五)功用

睡眠||恢復疲勞。

催眠||不專在恢復疲勞，並具有治療、感化、偵察、涵養等功用。

(六) 時間

睡眠 || 有限定。
催眠 || 無限定。

(七) 筋肉

睡眠 || 弛緩無力。
催眠 || 有力，且能呈全身硬直。

(八) 難易

睡眠 || 各種動物一樣。
催眠 || 人比其他動物易；又少年人比老年人易，女子比男子易。

物理法則
的推測

經過了這樣比較與分析後，睡眠和催眠兩者再無相同的理由可舉出了。況且，依照物理的法則來推究，凡是性質相同的東西，功用必同，而所惹起的方法也該相同；若是功用不同，所惹起的方法也不同，那麼，無論如何講來，兩者必有差別的。在上列的比較表裏，我們便可以很清楚的看到：不論是功用，方法，原因及種種都是不同的，雖說外觀是有點相類，但這些地方是絕對不能成爲兩者相同的一種理由。

催眠狀態
的時候情
形是怎麼
樣

主觀方面
觀察

普通日常
精神狀態

第四章 催眠狀態的情形

一個人陷入了催眠狀態的時候，情形究竟是怎麼樣的呢？這一個問題，不容易輕下一個客觀的答案，因為人們感受催眠術性是各個不同樣的，若從客觀方面勉強定下一個模型來是不可能的。最好是由各個人的經驗上從主觀方面觀察出來，即是自己受他人的催眠而陷入催眠狀態中，那時身心所經過的情形是怎麼樣的，便根據了這種情形來下一答案，比較上是來得正確些。不過人們陷入催眠狀態後，雖是情形各有各人心身不同之處，但一般的共通性質却是有的。所以，我們要研究這催眠狀態的情形，便可依據這一般的共通的性質去着手。

現在先從人的普通日常精神的狀態講起。

一個人，在日常腦子裏的觀念是絕無休息的，或者想着幹某種事情，或者計劃着去會見某一個人，其他四週環境的影響，精神常是不息的在千變萬化中。這種常動不靜的情形，

精神自發的活動

在心理學上名叫精神自發的活動。

選擇批評和反對的作用

精神自發的活動，有選擇、批評、反對的能力。譬如精神一時對於一事情上正有所活動，那末，對於外來的各種刺激會起一種選擇、批評、和反對的作用，倘若那種刺激是適合於當時精神活動所向的目的，便把牠接受了，若那種刺激是不適合於當時精神活動所向的目的，便把牠拒絕了。試看一個人正貫注他的精神趨向作算術方面活動，這時候叫他去踢球或幹別的事情，他是不受引誘的，一心還是注意在算學方面去，等到這件事情完畢了才去做別的工作。這種事例，就可以證明自發的精神活動是有選擇外來刺激的能力。

自發精神活動有選擇外來刺激的能力

自發精神活動有批評外來刺激的能力

精神自發活動的人，有時會跟着人家行動，模仿他人的作爲。譬如聽見別人唱歌，不知不覺自己也跟着唱起歌來，看見人家跳舞，不知不覺自己也跟着跳舞起來。不過這種模仿，祇是暫時一瞬間的流露，待這一瞬間過去後，精神自發的活動便會生出批評，不該這樣兒戲輕狂，對於這種舉動心中頓時覺得有點羞恥，立時就停止那種模仿行爲了。這種事例，可以證明自發的精神活動是有批評外來刺激的能力了。

精神自發
活動有反
對外來刺
激的能力

特別的精
神狀態
催眠術的
力量

對着精神自發活動的人，拿着一張字紙說是銀行的鈔票，拿着一杯水說是酒，他必定不會信從而大加反對，並且還要辯明這是字紙，那是清水。這種事例，就可以證明自發的精神活動是有反對外來刺激的能力了。

一個人他如果是具有選擇、批評、反對的能力的精神活動狀態的，催眠術上的暗示，便不能對他發生效力了。倘使對暗示能夠一時收容的，但不久便會被他的自發的精神活動聯起觀念對暗示起一種抗拒，絕不能收受暗示作用的益處。所以近代發明的精神治療，須得把受術人的精神的自發活動完全停止，才能夠施術，才能夠使受術者獲得益處。

現在，要把一個醒覺的人，令他的精神完全停息了自發的活動，不要使他有何等的知覺與考慮，成爲一個無念無想的安靜狀態，對於外來的刺激或暗示，無論如何都沒有批評、反對的精神能力，祇能完全容納這刺激和暗示在精神裏，猶如明鏡鑑物，絲毫沒有反抗，依照暗示進行，至完全有效的地步，比較普通人的醒覺或普通的睡眠，全異其趣而成爲另一個特別的精神狀態。具有這種力量，便是催眠術了。催眠術的力量，能夠使一個醒覺的人，

陷入上述的特異的精神狀態裏；這種特異的精神狀態，也可說是催眠狀態的性質。

上述的催眠狀態的性質，即是一種自發的精神活動休止了，安靜地能容納暗示的性質，凡具有這種性質的，都能感應暗示而獲得催眠的效果。

關於催眠狀態的情形，上面已經說過，除了由自己主觀的經驗上去憶想外，再沒有更好的方法了。但是，同學們現在讀習催眠術講義到這裏，還沒有施術或受術的機會，所以不能依據自己的主觀或探詢受術者的主觀去確定催眠狀態的情形。那麼，催眠狀態的情形是什麼樣的呢？這裏姑且舉出幾個最普遍的情形來做催眠狀態的模型，以備同學們將來實施的參考：

第一個被術者的說話

在催眠狀態中，觀念也沉靜了，什麼事情都不知道，竟連自己身體所處的地方也不清楚。一聽到一種命令的說話，好像是天外飛來的，自己很願意接受，而且不由自主地遵守履行。至於履行時會發生什麼影響，這種細心的顧慮是沒有的。聽到腳不能動的命

普通的催眠狀態的模型

第一個被術者的說話

令，脚就真不會動了；聽到把手提高的命令，手就真的不能不提高了。未聽到命令時，心很安樂，想要睡去，等到聽得了要醒覺的命令，便不能不依從把眼睛睜開，一時也就醒覺起來了。

第二個被術者的說話

在催眠狀態中，心裏雜亂的思想忽然像被壓止住似的，毫無思慮，毫無意識，很覺安然無事；但並不是陷入一種昏迷無知的境地裏，心裏還是極其清明。聽到人說有隻飛鳥飛下來了，便感覺着一隻飛鳥在面前。聽說給我的那一杯是糖茶，飲下去確也感着甜味，很願多飲一些。其後聽到安心深睡的話，身體便好像是飄浮空中，全身不知寄托在那裏了，感覺着平時不易感覺得到的心境，是不能以語言形容的。

第三個被術者的說話

起初覺得精神安適，很靜息舒服，逐漸更覺沉靜下去，一切想念，憂慮，意見，都消滅去了，所存在的祇是一個全無意識萬事皆空的心境。忽然聽說這裏是西湖的話，西湖的景

物便完全開展在眼前，合閉了眼睛也能夠看到，我是熟悉西湖的地方的，當時的心境就好像住在西湖邊。彷彿平日作夢的模樣，停了一個極安靜無我的境地，很不願有外來的刺激，所以外面的語言都聽不着，聽着也不願意招采牠，還是繼續沉靜下去，到了完全沉睡便愈覺安適。

聽了以上被術者主觀的說話，便可以知道催眠狀態的情形是什麼樣的了。不過人與人的催眠感受性各有不同，所呈現的催眠狀態也有分別，所以催眠狀態主觀的體驗也不是人人千篇一律的說話。上面所舉出的不過是拿來表示一斑罷了，其他的體驗，同學們還應各自去研究。

第五章 催眠感受性強弱的分別

催眠狀態之所以沒有一定的模型之原因，是爲了被術者的催眠感受性有強弱分別的原故。一個人的催眠感受性強弱，又另有其他各關係的事相連絡的。現在把對於催眠感

信仰

受性強弱有影響關係的心理，生理，和外界刺激等事項，分別講述之如下：

第一 信仰

被術者倘若抱有信仰催眠的心理，便能增強感受性，信仰心愈大，感受性愈強；反之，感受性便是弱了。

第二 意志

意志強的人，催眠感受性也強；意志弱的人，催眠感受性也弱；兩者的關係，成一個正比例。被術者意志上堅抱一個不能不入眠的觀念，以入於無念無想的狀態，這是最易於導入催眠的；反之，意志薄弱的人，對於上說觀念，却不容易堅持，那末，就難於入眠了。

第三 注意

凡事不甚注意，而十分懶散冷淡的人，他的催眠感受性必定薄弱。

第四 順從

對人有順從的心理，無強盤反抗的脾氣，他的催眠感受性便強，否則薄弱。

順從

注意

意志

安心

第五 安心

對於催眠術能夠安心受術，不起恐怕觀念的人，催眠感受性必強；反之，心存憂慮，疑惑不安的人，催眠感受性便薄弱了。

第六 預期作用

有預期心理，自必能受術的人，催眠感受性便強；因為預期作用是催眠術成功的要件。被術的人，固應具備，即施術者也要有成功預期，這樣，施術和受術兩方面，都覺完滿了。

第七 性癖

性癖
眼有凶光，或口唇顫動，頭頸常常動搖，這樣人催眠感受性不大。沒有上的毛病，深具情感，有如「對花愛花」「望月興懷」的人和愛好藝術，及篤信神佛的人，施術最易。

第八 身體強弱

身體強弱

身體健全，精神充實的人，催眠感受性強；反之，身心多病的人，催眠感受性薄弱。

第九 性質

性質

腦液質的人感受性強其次便是黏液質，再其次便是多血質感受性最弱的是神經質的人。（下一章再伸論）

第十 年齡

年老的人，催眠感受性弱，少年的人，從七歲以上至二十歲以下的身體健全的，感受性強。至於尚未曉人言語的小孩，感受性不顯著。

第十一 性別

女性比較男性，感受性優良，但非絕對的，有些男性反較女性感受性強。

第十二 地位

過慣有規則的生活，依命令而動作的人，感受性強。如依上官指揮兵士，教師訓導學生，似有這般地位的被術者，是最易受催眠的。

第十三 權威

受上輩施術的被術者感受性強大，這就是權威不敵的問題。但是熟練的施術者，反向

權威

地位

性別

年齡

上輩施術也收同等的效果，並不是僅對下輩施術才覺容易。

第十四 氣候

酷暑或嚴寒的天時，均能影響被術者的感受性，氣候以常在攝氏表六十度至八十度為最適宜。

第十五 飲食

空腹，過飽，或飲酒，愛用刺激性食物，或經憤怒悲傷之後，也能影響到被術者的感受性不良。

第十六 環境

環境良好有樂觀的人，催眠感受性強；反之，感受性便薄弱。

第六章 性質的區別

上章曾經用過：膽液質，黏液質，多血質，神經質這四個名詞。這種名詞，是古希臘學者將

氣候

飲食

環境

人們分別開各有其氣質：有的是熱性的人，爲膽液質；因他富有膽液；有的是冷性的人，爲黏液質；因他富於黏膜液；有的是浮性的人，爲多血質；因他易感易亂，浮動不定；有的是憂鬱性的人，爲神經質；因他不易感動和固執，一總別爲這四個。爲求明瞭起見，現在再詳細的把牠的含義加以說明：

第一 膽液質

(甲)形態 肌肉強健，容貌玲瓏，姿勢端正，高視闊步，膽量過人，感覺、智力、意志都很敏銳。言語、行動都很有規則，勇於決斷，常以名譽爲重，思想高出人上，忍耐力也大。具有上述一切特質的是屬於膽液質。

(乙)注意 具有這種氣質的人，容易注意於凝視。倘若對這種人施術，術者勿懼於權勢，英威，當以自己的強固的心理，誠實的厚性，對他施術。

第二 黏液質

(甲)形態 體格肥壯，脂肪豐富，膂力薄弱，畏縮不武，眼光呆鈍，動作不活潑，記憶不足，

易怒，不易笑，感情冷淡，語言行動都很溫和柔順，無果敢決斷能力，對於一切事情，抱着得過且過的心理，虛飾的觀念較少，不易為物所感動，或稍有感動，忽又如常。具有上述一切特質的人，便是屬於黏液質了。

(乙)注意 這種氣質的人，隨時可以對他施術以作實地試驗。施術時如有下述多血質的設備更好。

第三 多血質

(甲)形態 顏頰鮮紅，瞳眸清明，言語敏捷，動作活潑，心與精神感覺甚易，小事輒怒，又容易轉為喜悅，少忍耐心，意志不甚強，長於記憶思想，而短於實地思考，與廣衆談話時，好說滑稽，有美術趣味，深於同情，淺於慾望，性浮不定，最易感動，又最易放棄。具有上述一切特質的人，是屬多血質。

(乙)注意 對這種人施術，須選擇極靜的地方，或沒有音響到達的房間，從事安靜其精神，然後再行施術。

第四 神經質

(甲)形態 體質衰弱，身長形瘦，肌肉不發達，眼光凶銳，皮膚多帶蒼白色，神經過敏，常抱杞憂，每沉思熟考，但少果斷力，不論對於何事，自己不容易決定，即使決定，無人幫助也不能實行，且多疑忌心，故對人不能信任，但一經信任便篤信到底。具有上述一切特質的人，是屬於神經質的。

(乙)注意 對這種人施術要十分和藹懇切，先說明了催眠是有益無害的，減去被術者不安的念頭，使他深信施術者的技能和催眠術確是有助於人，然後施術。以上所述之四種性質，不是一個人各具一種的，其中也有兼帶的。在施術之前，須細心觀察，選擇那些具有多種良好性質的人，對他施行試驗，才容易收獲效果。

本章講述之外，尚有對於被術者催眠感受性強弱的精神測驗法，及附圖，很詳細地在十八章寫出，兼相參證，便更得實用了。

初習催眠術的人，應該選擇那些催眠感受性強大的人充試驗，想知道怎樣去選擇，便

須留意本章所述的感受性強弱的分別，這樣做去，試驗起來，才容易成功，更可與起研究的樂趣，那末，以後繼續進步便更容易了。等到施術的功夫熟練了的時候，對那些感受性良好的人固然容易施術，即使對那些感受性低弱的人，也可以收獲成功。這時候施行催眠術，就不必拘泥本章所舉的各項條例，對於任何人都可施行試驗了。

學習催眠術的人，對於催眠感受性強弱，已能分別出來，是不是他已經完備了施術者的資格呢？想完備施術者的資格，還要注意下章。

第七章 催眠施術者的資格

要知道催眠術既然成爲一種高深的科學，便不是一朝一夕踏進成功的路上去。大凡有志學習催眠術的人他總想早日畢業，早日能替病人治療，早日認識這奇妙的現象，這是人之常情。但俗語有說：「萬丈高樓從地起，」欲收最後的成功，對於基本的修養是絕不容忽視的。這所謂基本的修養，便是指催眠術施術者本身的資格。

在未學習催眠術以前，同學們的資格，我們不必在意，現在既成了在本會共同研究學術的同志，那末，不論誰，正在研究中的，或已學成畢業的，本人資格的問題，最應講求。因催眠術是不許無品行、資格的人學習的，催眠術也不是那些無品行資格的人可以容易成功的。倘若催眠術被那些無品行資格的人拿起來濫施濫用，便會生出許多危害人羣的事情，低減了催眠的價值了。所以催眠學界的人，視個人的品行資格為他的第二生命。

催眠術者的資格，總括起來，可列成四項：

第一 道德

施術者隨時要存道德心，在施術的時候，尤其不可欠缺。對被術者要存有鄭重尊敬的心理，不可存有輕慢欺弄的念頭。治療病人更應該細心入微，濟世為懷，不好疏忽。不能將催眠術當作貨物般居奇圖利，否則便會受社會的攻擊了。

第二 端品

品行操守，若是素來端正的，那末，學成催眠術後，應再加修勉；倘品行有虧，須立即改

善，這樣在學習上是有正比例的進步。

第三 自信

學習催眠術的人，在他初始習練施術時，那個被術者若果是初相逢的人或者是一個長輩，他便常常會對於他自己的學力起了懷疑：「能陷此人入催眠狀態麼？不會失敗麼？」這種不信任自己的念頭，是施術時的最障礙物。俗語說「疑心生暗鬼」又說是「物腐蟲生」，自己不信任自己，反要別人信任自己，是沒有道理的。依我們的經驗看來，凡不信任自己的學力的施術者，實在是自己走進失敗路上去。所以同學們當實行施術試驗的時候，須確信自己的學力必能陷被術者入於催眠狀態，並可治療他的病患，這一點自信心，是施術時的第一要件。至於講到怎樣才能獲得這種自信力呢？第一自然須得努力於學術上的研究，使自己的學術確有把握；第二便須在平日修養精神人格達到所謂富貴不能移威武不能屈的地步。（又可用自己催眠法自堅其自信心。）

第四 他人信仰

他人信仰

精神的信仰

態度的信仰

言語的態度

除了自己具有自信力之外，還須令被術者對自己發生信仰，這也是一椿不能忽視的事情。這裏所謂信仰，可分兩項說明：

(甲) 精神的信仰

術者平日行爲高尚，氣象尊嚴，儀表出衆，舉止大方，學問優長，經驗豐富，素爲人稱許的，崇拜的，那麼，被術者定然安心信託，到施術時一定成功，不至失敗。

救世的釋迦，創世的基督和其他宗教主，在記載上時有他們的催眠的奇跡發現，其實這種奇跡的成因，一大部分是他們的人格精神受人信仰所至，才發生出無限的效果。

(乙) 態度的信仰

這態度的信仰，又可支分做兩點來說：

子 言語的態度 施術者須因人說法，對於那些無學的被術者講話，便要

用通淺的俗語，免至被術者因隔膜而起疑惑；對有學識的被術者說話，要注意修辭文雅無俗氣，不可令人發生輕視。至於談話時的態度，更要

服裝的態度

溫文有禮而不覺卑屈，沉雄慷慨而不失矜於才對。

丑

服裝的態度。「東施效顰」、「醜婦學肖」不獨惹人恥笑，且尊嚴人格，也會因此而減色。所以施術者的服裝，與飾物也是一件值得注意的事情。俗語有說：「先敬羅衣後敬人」，雖說這是俗人的陋習，但衣服對於一個人的身份人格也多少有連帶關係的。術者爲人施術時，所穿的衣服，最好是特製術衣，或穿常禮服，或者是長衫馬褂，或公裝。端容整裝，嚴肅中蘊含和藹，務要這樣的。

敗禾腐艸

丈六金身

把路旁的敗禾腐草拾起來遞給病人說：「這根禾草能夠治好你的病患，你要把牠珍藏起來。」這種說話，雖然說給孩子聽了也會發笑而不起信仰。倘若領導一個人走進一所莊嚴的佛刹，看見了燦爛光芒的丈六金身，自然便會肅然虔敬，在不知不覺間他自己會倒身下拜了。催眠施術時，也很借重這種道理，第一步功夫必須先使被術者對施術者發生信仰，等到信仰一生，趁着這一個機會，便可獲得事半功倍的效果了。所以，學習催眠術的人，在

未曾施術之前，就應該省察自己本身，是否具備上述的資格。倘若發覺有所欠缺時，便應該向所欠缺的地方努力加以修養。

第八章 催眠的原理

歷來，關於催眠的原理，各派學者各以自己的意見論斷發揮，其中互相契合的也有，極端相背的也有，綜之，不論其爲正爲反，凡一種學理之所以能夠成立，自有其成立的價值存在，而值得我們加以注意的。現在把各種催眠原理中比較知名的介紹出來。

一 神靈依憑說

神靈依憑說是最古調的學說。其大意是：被術者之陷入催眠狀態，是神靈依憑其身，呈「人」與「神」交通的現象。被術者能得身心之愉快，感覺超越的功效，有病時兼能治病，這種奇跡，是神靈所賜，並非人力所能做到的。這種學說含有多量的迷信的成分，是古代宗教家運用催眠術的主張，現在是沒有人去採用的了。

神靈依憑說

二 動物磁氣說

動物磁氣說

這是美士馬的主張，在美士馬的當代，還沒有催眠術的名稱，但就動物磁氣術的實質看來，確是催眠術的前身。動物磁氣說是解釋動物磁氣術的一種學理，所以也就是一種解釋催眠術的學理。這一種學說所主張的是：人體內存有一種磁氣流動體，若這種磁氣流動體一時缺乏，人身上便會發生疾病了；倘若這種磁氣回復盛旺，那麼，所患着的諸疾病便可以消除。在治病的時候所以能現催眠狀態的，這便是由於術者傳給一種磁氣於被術者身上而興起作用的原故。

這種學說在當時頗引起一般醫學界的注意，但經學者的調查後，否認磁氣的存在，這種學說從此便無立足。現在我們研究催眠的原理，對於這一個缺少科學根據的學理，除了在歷史給與多少位置外，實不值得注意。

三 視神經疲勞說

視神經疲勞說

普烈駝唱導視神經疲勞說，用來作催眠術的基本原理，他說：催眠的現象，不必靠神秘

的媒介來誘起，祇憑生理的作用便可被術者凝視一個有光輝的物體，使視神經疲勞，便陷入睡眠。

神經疲勞說，較有科學的根據，比動物磁氣說已有進步，但細加研究，也有許多錯誤的地方，因為催眠術的凝視法目的並不在於使被術者視神經疲勞這上面，不過是借凝視一個物體，易使被術者注意集中和精神統一，以便能感施術者的暗示，進入催眠的本意。普烈駝的錯誤，是根本在未把催眠和睡眠分開。我們試以別種的方法而不用凝視法來施術，也能獲得同樣的效果，這便可證明催眠術的原理並不在視神經疲勞說裏，是顯而易見的。

四 歇私的里病說

這一種學說是法國撒路皮托路耶路學派所主張的，很得當時醫學界的擁護，他們的理論是：催眠的現象與歇私的里 *Hysteria* 發作時的病態相似，於是認定催眠狀態也不過是一種人為喚起的歇私的里病發作的狀態，所以帶有歇私的里病素質的人受催眠較為容易。

歇私的里
病說

這種見解的錯誤，誰也能夠看出，倘若說催眠原理是由於一種病態的發源，那末，身心健全，毫無歇私的里病質蘊存體內的人不能受術才是合理；但這在事實上便不盡然了，身心越健強沒有病質的人，越容易受術而發現良好的催眠現象。祇從這一點看來，便可證明牠的錯誤了。

他們這一種主張所根據的理由，祇不過單就催眠現象和歇私的里病發作的現象，外表上有一點相類罷了，他們不會知道催眠現象和睡眠現象相似的地方更深於與歇私的里病的現象，尙不能硬說催眠與睡眠同一原理，同於歇私的里病發作的原理更不用說了。大凡研究一種現象，如果僅注重牠的外表而不去深究牠的內容，是見不到真面目的，催眠原理而用歇私的里病去解說，便是犯着這個毛病了。（歇私的里病狀和治療法，詳本講義第三卷。）

五 暗示說

這暗示說的原理，是法國南西派所提倡的，早已獲得多數學者的贊成。他們以爲由施

術者發出一種言語暗示去誘導被術者使被術者的心理與這暗示相結合，而呈露一種現象。所以他們主張催眠的原理須向心理作用方面去推求，除心理作用以外，別無何等關係。此一派是依據心理學來解釋催眠原理，比較以歇私的里病的病理來解釋催眠原理，實在高明得多。至於問到暗示爲什麼能夠發生效力？他們却不能有深進一步的答復，況且在施術時單用暗示法收效難見迅速，這也是一個疑題。

六 變態心理說

這一種學說的主張，是一個人人在催眠狀態中，他的心理不是正常的，已是成爲一種變態的，所以催眠作用的現象，不能引正常的心理來比較或推測。變態心理的人，有超越常人的能力，所以平時不能做到的事情，在催眠變態心理中是可以做到的。變態心理，可分做病的變態心理和靈的變態心理兩種，催眠的變態心理是屬於靈的變態心理，這也就是催眠的原理。

近代變態心理已成爲一種專門科學研究，很惹起人們注意，其中討論的要目便是關

於超越能力的問題，所以催眠術也歸入討論範圍之內。但研究變態心理，可儘管把催眠術歸入討論範圍之內，不過催眠術的固有原理，却不能用變態心理來推求，況且也不是可從變態心理推求得出來。講到變態心理的真義，也是一種艱深的學理，現在要人明瞭催眠學理已不容易，若再蒙上一層艱深的解釋，用變態心理去解釋催眠，豈不更費氣力？

七 潛在精神說

潛在精神說

這種學說的大意，是人的精神分做潛在和顯在兩種，顯在精神便是平日普通活動的精神；潛在精神便是催眠時所活動的精神。兩者比較，潛在精神比顯在精神尤有超越的能力，而顯着靈妙的作用。但在平日，潛在精神除了在夢中偶或一現外，常被顯在精神遮障，不能得有機會透露。若用一種人為的力量，把顯在精神暫時靜止使無遮障，潛在精神才露現出來，收點超越能力的成績，這種力量便是催眠術。所以可說：催眠術是提起潛在精神的一種方法，而潛在精神作用，也就是催眠的原理。此說含義甚深，一般學者現在正從事研究，結果如何，現在尙難下批評。

聯想作用
說

觀念和觀
念的聯想

感覺和運
動的聯想

感覺和欲
望的聯想

感覺和感
情的聯想

催眠利用

暗示機會

聯喚活動

八 聯想作用說

心中有某一個觀念存留，會喚起別一個觀念發生，如思量飲酒，聯想起家中所藏的佳釀；遊興到時，就檢點遊山的杖履，動故鄉的感觸，就會興起家人、田舍、盧墓、桑蔴等，層疊想現出來；這即稱做聯想作用。

不僅觀念和觀念的當中成立這一個聯想關係，如感覺和觀念的聯合；感覺和運動的聯合；觀念和感情或感覺和感情的聯合；觀念和欲望，或感情和欲望的聯合等，均可有聯合的事實。例如：面前飛過火星，無意識間起瞬目作用，這即感覺和運動的聯想關係。路過酒家，見嘉肴旨酒的香味撲鼻，要動起食慾，這即感覺和欲望的聯想關係而成。看一齣曹操逼宮，為漢帝不平，過偉人銅像，追懷功跡不已，這即感覺和感情的聯想關係而成。至於催眠中的一切活動，便是利用這一個聯想作用，使觀念連合逐次實現而形成催眠狀態。

術者用暗示與起被術者觀念作用的機會，這稱為暗示機會。由這機會而喚起其他的種種觀念連合逐次活動起來，這稱為聯喚活動。被術者感應第一個感觸而興起諸多聯念

暗示感受性

的精神，這名為暗示感受性。譬如：術者對被術者暗示說：「這裏是南京新都，你到來觀光。」被術者受這個暗示與起新都的感觸，就會喚想到南京歷史地理上的景物及新的建設，全城是歷歷如繪，這就成催眠千里眼的作用了。

以上說的是心理學上聯想作用的情形，而打到催眠的學理上，在我們對於這一起是不能反對的，大概被術者受催眠時，一面感受暗示性良好，一面聯想作用又活動，對於催眠成績，自然容易發生。

獨是聯想作用在各人心理上是一樣的有天賦具備的性質；但事實上，不能使人人都依聯想而成千里眼，若說催眠理由完全出於這種聯想作用而成，究竟說得勉強。

九 第二自我說

這種學說和潛在精神說大致相類，是主張一個人除了一個「我」之外，還潛有第二個「自我」。這潛在的第二個我比較第一個我更有微妙的作用。這一個第二自我是發現在催眠狀態中的；催眠狀態中所起的作用，全由於這第二自我的力所發現的，所以催眠的

第二自我說

原理，不能不從第二自我說起。

主張這種學說的人，不向生理或正常心理方面講求，而歸到精神哲學方面去，未始不是他的優點，不過這種奧妙的學理，該派學者始終未見有人出來做再詳細的解釋過，真使人莫測高深之慨，這是最可惜的。

十 腦貧血說

主張腦貧血的人，以為催眠的成因，是由於一時腦起貧血的原因所致，所以腦貧血可以成爲催眠的原理。

照我們看來，這種主張是錯誤的，腦貧血在生理上是一種病症，健康的人一時腦血下降，呈現類似腦貧血的徵候而陷入睡眠，如此，祇可說腦貧血是睡眠的唯一原因；但不能說催眠的成因是由於腦貧血而起，這一種論調是陷於催眠和睡眠同一不分的錯誤了。倘若他們所說的話不錯誤的，那末催眠施術竟不能隨時可以舉行的而要在被術者腦起貧血時才能施術的了；在腦筋不收縮，腦血不下降的日間，更是不能施術了；但事實上並不如此。

著者曾經試驗過，被術者吸入一種藥味，令其腦血管膨脹，絕不是腦貧血的時候，然後對他施術，也能使他陷入催眠。從這一點看來，可知腦貧血一說，尙不是催眠真正的原理。

十一 預期作用模擬作用注意凝集精神波及等說

還有其他各種學說，只可以採取爲一部分的理由的如：

預期作用說 即預先定下一個觀念，希望和意志，使後來一一實現。如預期受術必定能陷入催眠狀態；受催眠治療，疾病必定會痊癒，果然收預期作用的結果。

模擬作用 即模仿術者，或模仿前一個受術者的行爲動作，以成催眠現象。

注意凝集說 即注意集中，精神歸於平靜而入於無念無想的狀態，這即催眠的狀態。

精神波及說 即術者和被術者各可比於無綫電的發電機和收電機，彼傳此感，由術

者強固的心力播傳於被術者，因感應而生催眠現象。

這幾種祇可認爲催眠施法成功的成因的一部分，不能認爲整個催眠原理。

十二 心靈說

預期作用說
模擬作用說
注意凝集說
精神波及說

心靈說可分做新舊兩種：舊的心靈說以爲催眠原理的發生，全由人的靈魂活動，這種學說現在再沒有人採用了，新的心靈說是由本會所唱導的，與舊的心靈說兩不相干。

這裏，我們之所謂心靈，並不是偏於狹義方面單說是人的靈魂。卽就現代潮流興起的心靈科學研究的綱目看來，也不是單純討論靈魂一項。心靈科學包括極廣，催眠術祇屬心靈科學中的一個現象，所以催眠的原理，同歸到心靈學中去研究是應該的。

在未著手把心靈說解釋催眠原理之先，對於「心靈」一語，不可不先加說明。說到「心靈」這一個名詞，學者從來是把牠和精神的意義混在一起；但一經精密的考察，兩者便有區別的地方。大概，精神是居於勞動的一方面，心靈是潛藏在靜默的一方面。人們日常的動作，固然是被精神之力所驅使，但是指揮與操縱精神力的，還要依靠到心靈力了。倘若精神力沒有心靈力爲發縱指示，那麼，一個人便祇有活動，而沒有靈慧，五官四肢除了動顫之外，便沒有靈慧的作用了。倘若心靈驅策精神的力量停頓了，精神失其方針，發動也就停止，跟着人體的活動也都停止了，這便是歸入所謂死亡的境地了。就使失去心靈的指導，而精神

肉體雖不至於死亡，但這一個人已變成極度的癡狂者，癡呆了。這正符「哀莫大於心死」的話了。

心靈自由
來

上面曾經說過精神是受心靈支配的了。若要深進一步追求到：心靈的由來？一個答案，就太費力了，著者另有心靈科學的專刊，請在課外參攷。這時惟有作簡短的說明：大概，人的心靈，原是由宇宙的大靈所分派的，人的心靈是可和宇宙的靈歸納為一體，各人的心靈，尤如千個萬個盆子所盛着的清水——都含有太陽的影子，但逐盆水——傾注到一個大缸裏面，可是太陽的影子和太陽的實體只是一個；心靈和宇宙靈的容含分析為一而二，二而一，用這比譬得不差的。「天心即是人心，」「人乃一小天地，」「萬法唯心，」這些話究極起來，倒接近這個道理。

現在更從精神方面說來：我們都已知道一個人的身體四肢的生理活動都是被精神所驅使的，這種實例，把人的睡眠一事來推考，便可知道沒有錯誤了。在睡眠的時候，精神是休息的，身體四肢失了精神的驅使便連帶一同休息下去；這是生理學者所主張。但從細加

夢遊狀態
是什麼力
量做成

心靈力

以考察，精神既已完全休息，而體內的心臟脈搏呼吸等向在不停動作，更有些人在睡眠中發作夢遊狀態，這又是受什麼力量支配的呢？在這時候，精神已完全休止，便不能仍說是被精神所驅使的了？依照生理學者所解釋，凡是體內器官屬不隨意肌肉，是不受精神所支配也能活動的；至於夢遊等事，是精神病態的現象。這些解釋，不能使人無疑。一個人的精神對於體內的不隨意肌肉還不能有支配的力量，那更不能希望牠對於外界而得有充分支配的力量了。他們又說夢遊的人，是精神病，但夢遊者醒後毫不見精神上有何種病患或異樣的。這又是什麼道理呢？從這一點看來，可知人的生活中，精神之外，還有一種靈妙的主要力為操縱，而精神也要在這種力的支配下；這靈妙的力，在何時都存在的，人們身體器官的活動，可就是賴這種力的發生，即日常人們生活的進展，環境的應付，也都是這種力來指導的，這種力便是心靈力了。

精神學者昧於心靈力的存在，祇知道把「精神」二字來作立論的根據，這一點缺欠的地方，在他們自己，也已覺到，所以把精神分做顯在和潛在兩面，以自圓其說。

催眠原理
主要的理
論

心靈是潛藏在靜裏，並不像精神顯著的在勞動着的。一個人的精神倘若感着對於或事或物欠缺力量的時候，心靈才從中補充，補助使牠成功。試看催眠術中的一切靈妙動作，都不是普通精神的力量所能做得到，而在催眠狀態中竟做出來，這完全是由於心靈力的補助，和補充了。心靈的發現，必須等待精神靜息之後；所以，想要發展心靈力，必須令精神靜息，加以誘導的方法，（即暗示）才使心靈力得發展的機會，以完成催眠術的功用，這就是催眠術主要的理論了。

第九章 催眠學理括論

催眠學理，本來很深奧的，想探求牠結晶的所在，實在不是單去研究一種學說所能辦得到，把上章各種學說綜合講來，除了毫無根據的神靈依憑說和動物磁氣說已被近代學者否認外，其他各說，都可有被採用價值的。不過其中有些僅關於催眠方法的應需，未嘗成爲催眠現象的原理，如：「神經疲勞說」、「腦貧血說」、「暗示說」等便同樣有了這種缺

綜合各學
說

前一輩學
者的誤解

心竈說爲
主要的學
理

成仙成佛

點。大概前一輩的學者不會知道把催眠整個原理和催眠施術方法的應需，分開立論，混淆爲一起，難得圓滿解釋。須知催眠的真理，應兼具（一）產生催眠狀態的法則。（二）在催眠狀態中所呈各種催眠功用的原理。這兩種成分，才算得完全。

說到催眠法則，不論是暗示作用，腦貧血作用，或視神經疲勞作用，學者都可隨意採用或兼用；至於催眠的原理，就應該認定最新的「心靈說」爲主要的學理。

聯想作用說也有相當價值，其他如潛在精神說和第二自我說也值得加以注意的。

我們既已認定催眠的原理主要的推到心靈說了，那麼，我們再得加以討論一下！

人由生而長，等到一切「人」的條件完全後，便開始同他四週的環境生關係了。這時精神最易被物質來誘惑，終至趨入物質嗜好的一途，固有的心靈，那時反受物慾的影響，不能自由發展他的靈能，這個人的心靈力便從此深藏不露了。其中雖有少部分的人，還能夠發展自己靈能作出靈妙異常的事端，所謂仙，所謂佛，所謂大智，所謂聖賢就出於這一輩了。他們所具有超越人類的特質，也不過是能夠發揮他的固有的心靈，不被環境物質所化，不

受物慾的影響，所以便能作超乎常人的聖賢仙佛來。

普通人雖不能自由發顯心靈作用，但還不至絕對的消失，如果有方法去誘導牠，也未必不能充分發現。這種人爲方法，便是催眠方法了。催眠術在施術的時候，把在勞動着的精神一時靜息下去使注意也集中了，然後心靈得從靜中的機會流露而出，待心靈一旦透露出來，那末，超越物理的現象如透視千里眼等靈妙的作用儘能做到。

精神靜息和注意集中的程度是有深淺的，所以心靈活動也就有了深淺之分了。換句話說，催眠狀態有了深淺之分，在淺催眠的時候，心靈尚未發顯，若果舉行精妙的試驗，或致失敗。常被術者陷入了淺催眠狀態時，並非全不能接受暗示，對於那些輕易的暗示（如止動的暗示）儘具有感應能力的，不過這祇是由於被術者的聯想作用所致，尙未喚起心靈作用要留待陷入深催眠狀態之後。

有人疑惑：心靈既具有一種靈妙的作用；那末，牠本身應該存有鑑別的能力才是，爲什麼在催眠受術中，術者用假爲虛飾的暗示也可令被術者的心靈誤認爲真實，沒有判別的

心靈本能
作用

心靈在催
眠中不是
絕對盲從

心靈發顯
的方式

默契關係

心靈所需
的時間與
程度

能力呢？這裏也有個道理存在的；因為人的心靈，本來是天真爛漫的，並不會虞慮到有虛騙的事情，術者所給與的暗示，在旁人看來，雖有虛實之別，但在心靈自己的置處，憑牠的本能作用，即使虛者也可致為實而實者也可致為虛實則實則是虛虛還是實罷了。但對於無理的暗示，却仍不能強牠接受，或者重大妨害的暗示，往往不發生效力，這也可知心靈在催眠中，並不是絕對的盲從。

總而言之，想要心靈十分發顯，必須要有一種方式去誘起牠，這種方式便是催眠術了。被術者受施術者施術的手續，（如使之安靜精神，排除雜念，深呼吸，凝視，諦聽，和暗示撫下等。）精神歸入統一，心靈乘便易於出露，這時施術者對於被術者又有一番熱烈的精神，可感及被術者心靈上彼此成為默契的關係，所以被術者對於施術者所給與的暗示都能感應。至於透視，千里眼等靈妙事跡，在催眠狀態中能有發現，這更關於被術者個人的心靈力充分活動所成，所以成績如何，施術前是不能預定的，因為心靈力是人各不相同的原故。人在催眠狀態中發現心靈所需的時間與程度，也各有快慢深淺的區別，隨而被術者在催眠狀

態時發現靈妙的成績也有敏銳遲鈍的優劣差異。在這幾個地方看來，可以知道催眠術之能否成功，及成績優劣，術者和被術者是共同負起責任，不能偏責一方的，這才是正則的催眠術。

第十章 暗示

暗示的意義

「暗示」這兩個字的意義，範圍很廣，牠的勢力也很大，現於人們眼前的森羅萬象，都可說是宇宙給人的一个大暗示；譬如：見着一座山，就會感到「高」的暗示；看下大海裏，就會感到「深」的暗示；拈到一根草，或是一粒芥子，就感到「弱」和「細」。他如牧師僧侶的布道，教育家的訓諭，軍人的號令，文人的詩歌，政治家的演說等，儘都是暗示。極至人們生活於天地間何時所具有一切的意思，沒有不由外界暗示的影響而成。換轉說人之所以爲人，不外因有這種感受暗示的特性，才能與其他動物有差等。所以，有些學者說人類是感應暗示的動物。

人是感應暗示的動物

廣義的暗示

狹義的暗示

暗示從英文所譯寫

各位名學者暗示的解釋

如以上所說，宇宙間所存在的一切有形的，或無形的暗示，牠是屬於廣義的暗示；至於催眠術上所稱起的「暗示」，這是比較為狹義的暗示。現在我們所要研究的，便是舍却廣義的暗示，而祇是專在這個狹義的暗示上面去討論；因為催眠的暗示，是催眠術上的一個大生命，疾病治療的成績如何，正和這暗示最有關係，從事於催眠術的研究，首先要明瞭這個暗示的意義，和牠的成因和用量，後才會得實際的施用方法。

在催眠術中所用「暗示」的名字，是從英文 *Suggestion* 所譯寫，我們可不必照字面上字義解為「暗裏指示」或「不出聲的示意」之意；寧可解作「術者使用言語或給以意思使被術者曉諭照做」的意思。由這看來，「暗示」兩字，字義的包容還不甚妥當！想改易稱做「示意」或「教唆」或「推感」等名詞來替代牠，但也不得明確；可是「暗示」這兩字的名稱，在催眠歷史上已歷久慣用了，在未找出稱叫較好時，無用另行更變。但仍要知道，牠的真義，決不能被字面意思所約束。然而催眠暗示的真確意義究竟如何？今把東西洋各著名學者把牠解釋的話，分別介紹出來。

摩路氏解

弗列路氏

解釋

軋捏氏解

福來博士

解釋

森田博士

解釋

村上博士

解釋

著者於暗

示的註釋

暗示的分

摩路氏解釋 「暗示」是術者用言語施給被術者，使他發生種種觀念的方法。

弗列路氏解釋 「暗示」是能惹起被術者的神經系統之一種變化觀念的方法。

軋捏氏解釋 「暗示」是給被催眠者的一種言語刺激，使他自發談話和動作

等，能依從意向的方法。

福來博士解釋 「暗示」是施投於人的精神或身體，強令他發生變動觀念，或發

生有實力的觀念。

森田博士解釋 直接給與相對者信念的方法，即是「暗示」。

村上博士解釋 有種誘導人或感化人的力量，那就是「暗示」。

看各位學者所解釋「暗示」的定義，就會知道暗示的真象，不會被字面上的膚淺意

思所屏蔽。至於著者在催眠術稱謂「暗示」的註釋：

「暗示」是使令被催眠者精神統一和心靈發顯的一種誘導力量。

暗示的真義，我們既已找出答案來了，其次應知暗示的分類。「暗示」不只是言語，說

對人暗示

言語暗示

行爲暗示

文字暗示

自己暗示

法，意思，使命等的改頭換面名詞，原在一個很廣泛的範圍裏，不限定一個呆板樣兒，既已明白，然而施催眠時術者施投於被術者的命令式，教導式，安慰式，禁止式等的一切言語，統統得稱爲暗示；又自己催眠時候自己的心念，也可稱爲暗示。但可更如下的詳細分別：

甲 對人暗示（又稱爲他發暗示）

術者不論用言語，行爲，文字，用作暗示施給被術者，都稱「對人暗示。」其中再分爲三項：
（一）言語暗示 如術者爲被術者催眠時，由始至終所說的言語，都稱之爲「言語暗示。」

（二）行爲暗示 術者爲被術者施術時，除用言語暗示之外，再用撫下法，或在患部用手掌輕輕按壓，使生快感等，即爲「行爲暗示。」

（三）文字暗示 設被術者因爲耳聾，或對答不通，不能聽得術者的言語暗示，此時術者改用文字代替言語，這即是文字「暗示。」

乙 自己暗示（又稱爲自發暗示）

自己催眠，無需藉術者施與暗示，是由於自己內心暗示自己，則屬自己「暗示」。(自己暗示在心中默默念着，或輕輕發出微聲，都是一樣。)

除對人暗示和自己暗示以外，關於暗示的名目的分類，尚有數項括述如下：

一 當時暗示與殘續暗示

在催眠時，術者施與被術者的教喻使表現何種動作，其動作即刻能突現出來，這稱爲「當時暗示」。如果術者對被術者教喻動作，那種動作在催眠完了，(醒覺之後)，才表現出來的；或醒覺後經過若干時日，才把以前所受暗示表現出來，即稱爲「殘續暗示」。例如術者乘被術者在催眠狀態裏對他說：「醒覺後你就覺得口渴了，你覺得口渴時一定要喝兩杯茶！」被術者醒覺後不由得不真覺得口渴，果要連喝兩杯茶；又術者對他說道：「醒覺後經過三天必定再來這裏受催眠。」被術者醒後經過三日，心中果想着受催眠的一件事，就到來求術者施術。這類的試驗，都是殘續暗示的效力。至於催眠治療能使患病的被術者在催眠過後，疾病總不會再發的效果，也是賴這個殘續的暗示力，才能收獲催眠治療的實用。

當時暗示
與殘續暗示

二 試驗的暗示與治療的暗示

如果催眠目的是在乎遊戲的，術者按着遊戲的目的令被術者發生各種動作這即稱爲「試驗暗示。」（其他在治療時欲審察被術催眠程度高下，有時也採用這種暗示試驗。）若以催眠目的在於治療而施術的，術者對於患者所用除去病患的一切言語或行爲，都稱爲「治療暗示。」治療暗示，又有各種的分類：

（1）類似暗示 爲患者施術治療疼痛時，在催眠狀態中令患者用單一手掌或雙掌貼緊患部，下止動的暗示說：「你的手掌貼緊在這，決不能離開的……」患者果然感應，將手掌緊貼患部不能引離，雖想把手離開，但終不能離開了。術者在後改句暗示說：「如今可得離開手掌了。」患者得此赦免，手掌才得離開，術者正好利用着乘時急再暗示說：「好了！如今你感着的痛苦也隨你的手離去了，病已全消……」這一類意思的暗示，即爲「類似暗示。」

（2）口頭暗示 是術者對被術者解除病患的一切口頭說法，所以稱爲「口頭暗示。」

氣合暗示

(3) 氣合暗示 術者乘被術者在催眠狀態中，先暗示說：「將有一聲怪叫的聲音，這是不可能驅逐你的病患的聲音，到你聽到怪聲一響，你的病就隨着消除了，可保全癒……。」那末，術者就連氣充實丹田連續發出二三聲「噎」的雄結聲音，這即是「氣合暗示」。

接觸暗示

(4) 接觸暗示 術者用手掌或用治療電鏡輕輕撫摩接觸被術者患部，這是「接觸暗示」。(又同於行爲暗示。)

第十一章 暗示感受性

催眠術中所謂暗示，不過是術者對被術者所教示的說話，這種說話，和普通的言語，無大相異，何以牠竟能得到這麼大的功用呢？抱有這個疑問的人，想來自然是很多；不知催眠暗示的效力，非全在術者片面的口頭說話上，却在受暗示的人本來具有一種暗示感受性的作用。受暗示者一旦感受了外來的暗示，在觀念上自然會興起變化的，觀念興起變化，至極其感受暗示的容量而完成暗示的能力。所以暗示的作用，很值得我等來研究的。

催眠暗示
效力

感受暗示
性質是天
生的

暗示感受
性是人性
的要素

暗示感受性，是人類生來具有的；譬如：子女順從父母的管束，學生聽受先生的教訓，教徒的依皈，革命的同情，看花感奮，望月興懷，這都是由於各人天生一種感受暗示的性質。其他：如法律能為一國的制度，用為維持社會秩序，也不外由於人有一種暗示感受性而甘受其支配罷了。若有不信的話，試把教訓或是法律加於暗示感受性不良的動物，那麼正所謂「對牛彈琴不知音律」，決不能生出何等效果，這誰都知道的了。

暗示感受性，可說是人性的要素。假使失掉這個性感的人，這個人就不能混在社會上一起生活了，只等於一個極度癡狂者，或極度癡呆者，已全失了人的人格了。由此看去，暗示感受性，當人在平時，還不患其消失；若在催眠狀態的時候，其感性當然更加強度，為成功催眠的用處。

人的生活，對於外界一切的暗示，決計不能拒絕，必有相當的感應，祇在於感受暗示性為強，抑為弱的分量上有分別；也許是催眠的暗示感受性也同是一樣。（催眠暗示感受性強弱的分別已說過了。）

暗示感受
性強弱與
外來暗示
強弱之關
係

可是催眠暗示感受性的強弱，倒不是各人天生而絕對不能改變的，其強弱之度，對於外來暗示力的強弱，是有關係的；譬如人的神經因為受刺激而起一種興奮性；但是刺激弱，其反應也弱，反應微弱，就失却興奮性，暗示的刺激，同是這樣。倘術者所施給的暗示力微弱，或欠適當時，雖遇感性強的人，也許不會生效力。有些施術的人，自己還懷有許多恐怕不能成功的疑心，以致手忙腳亂，當於施術時祇敷衍一兩句暗示，就能連暗示的次序都弄不清楚，更加言語曖昧，那麼到底不能得到被術者感應作用。反面說來：術者本有威嚴的態度，自信力強，暗示言語存有精神勢力，語句清楚，使被術者容易聽曉，雖暗示感性弱的人，仍可發生效力。還有一點：若是暗示能懇切地返復的施行，便可因以加增被術者的暗示感受性，再

以一件事，比方：一位友人去運動場遊玩，那個人巧另有別事要做，便推辭不肯去的；若再說今天是遠東大運動會足球比賽，極熱鬧，不可不去看的話，則被請的人，雖確有要事要做，也只得停攔不辦，竟肯到運動場去了。又比方：有要求他人幫忙時，祇輕輕講起，人決不會即刻應允的；如果反復的要求，言之再三，他必聽從，不會遭始終的拒絕了；在催眠中之運使

暗示應婉
轉誘導

暗示應有
懇切表情

增高暗示
感受性之
法

暗示，當是同此道理。關於一件事情所施的暗示，不是直率的說一兩句便能，倘能以婉轉誘導，反復的投射，旁擊直刺，功用才得顯著。又譬如當在催眠時術者用一杯茶給被術者嘗飲，祇用「飲杯糖水」的一句直率的暗示，被術者也許不起感應的；若暗示說：「請飲這杯糖水，這很甘香，試飲吧！味道真是好呀！飲完還想再要呢……」這樣說來，當中有懇切表情，那麼，被術者定能感應這種變幻味覺的暗示。

凡多次受催眠的人，也可增高其暗示感性，即術者對於感性薄弱的人，在一回暗示狀態中施與「你以後受暗示更容易，能聽我的說話，對於你的心身上受益更多，以後暗示就很容易，不費多大的手續……」的暗示，逐漸可增高其暗示感受性；這種經驗同學們將來會得到很多的。術者初次對一個感性薄弱的人施術，設有不見顯著功效時，總不要介意，務須繼續替他施術，從中可增高其感受性，終於會得到很好的結果。

然而人的催眠暗示感受性，既是有強弱之分，因此催眠的成績，當然也有優劣的區別了。若使術者同一方法，令多數被術者呈同一的催眠狀態，大概是不可能的；這一起原不是

感受暗示
量

關乎術者的工夫，大概是多關於被術者的感性不一致的緣故。譬如飲酒：人的酒量，有的喝了一杯要醉，也有的十杯才醉，十壺八壺才醉的，必終於一醉；故此術者應該要明察被術者的感受暗示量，以供其需要，方才不至弄壞。假如有個術者說：我可同用一種方法——特別發明的方法，不論千人萬人都可呈相等的催眠狀態，這是江湖一流大言欺人的話。設更有一個被術者，他因入催眠狀態不深，獲得功效不多，便竟把術者以前施術的成績都抹煞，不加信任，說不是真工夫，這也不是正當的攻擊；即術者自己有時遇到這樣的情形，也不必介意。



第十二章 暗示順序法

暗示的感
應和催眠
的程度有
密切的關
係

暗示的感應和催眠的程度，有密切的關係，如對於陷入淺度催眠狀態的被術者，而施以艱深的暗示，大概多不感應的；若堅決要淺度催眠狀態的被術者執行這樣免強事件，被術者不獨不會感應，或因此會反迫着他醒覺。假使對於催眠還未到深催眠狀態的被術者，

暗示一步
一步的深
進

注意地方

竟筆直暗示說：「你是一隻狗了，快走在地上作出狗的模樣吠哩！」這樣，定然不會感應的。如果還強迫他做狗，他便惹起了「反對做狗，或不願意做狗，是人不是狗，是滑稽的取笑」的觀念，會醒覺過來。這些錯誤在初學者至要留意。同學們大家都曾讀過書，在小學時教你的中學生的功課，你做得了嗎？在中學時期教你大學生的課功，你做得了嗎？[？]躡等，是做不了的。在初淺催眠程度，做甚深催眠程度的工作，同於這一個道理，決計不會做成功。

對於在催眠狀態的被術者，最初則暗示令他不能開眼，如果見效了，便知道被術者不能反抗術者了。再施與手不能動，或把雙手伸平直等暗示，也見效了，從此可知被術者的筋肉已依施術者的命令而活動，以後可更進而以變幻感覺的暗示（如以字紙，暗示變作鈔票；清茶，暗示變作糖水等）一步一步的深進都見成功了；那麼，更可施給比以上較難的身體成橋，人格變換，透視，千里眼等暗示去試驗。

〔注意〕 以上的次序，決不是一個連緊一個，眼不能開，就快接着手也不會動；到手不會動時，不是快接着能感應變幻感覺的暗示和身體成橋等試驗的。每個暗示要多說

幾回使充分容納了，當中又要夾着一步進一步的誘導深眠的暗示，使被術者催眠程度增高，才得勝任愉快。若問每個暗示試驗之後，要隔若干分鐘繼續又行較深的暗示方為有效？答這個問題，不能下一個絕對限定的時限，術者應在此催眠情形之下觀察，臨時變通，才屬合法。

總之，已察得被術者已陷入真正催眠狀態了，自發的精神已全靜息了，在這個時候，被術者感受暗示，是極其容易的，他已無反抗的自主力，此時連接給與相當暗示去試驗，也許無礙。

第十三章 催眠暗示與所謂命令實質不同

同學們看到在催眠裏所用的暗示，心中莫誤為和一個普通上所謂「命令」相同；其實，催眠的暗示與命令兩者性質截然各有分別。其分別之點，是命令應備的條件，在暗示無用備具的。

命令應備
的條件暗
示無用備
具

命令在兩者之間才能成立

命令要使被命令者知道命令的目的
命令要從命令者實在心意發出

命令要按被命令者的力量是否可能

命令要用言語或文字表出

一、命令在兩者之間才能成立。須有一個發命令的人和有一個受命令的人，在兩人之間，命令才能成立。故命令必須有命令者和被命令者兩者的關係，才適用這個「命令」的名詞。

二、命令要使被命令者知道命令的目的。命令某一個人做任何事務，都要說明清楚，或會意清楚，被命令者才得依其命令而去履踐。

三、命令要從命令者的實在心意發出。命令者對於命令人去作一樁事，要心意中知道所命令做那樁事是實在的，才發出命令。

四、命令要按被命令者的力量是否可能。如果命令人去作一樁事，施命令者，必要按照所命令的事計畫被命令者是否勝任，如果出於無理勉強的，這不算是命令。而在被命令者方面也不能承受這一樣壓迫。

五、命令要用言語或文字表出。命令者命令他人時，自然要恃仗言語和文字。倘默不發一言，或無文字，單憑動作來表示，被命令者，未必明瞭用意；就使去做，難免誤會及錯亂。

命令對於被命令者不一定強迫

六、命令者對於被命令者不能強迫一定服從。發出命令自己不敢決定所發出的命令確屬有效；反面說被命令者對於外來的命令，不是絕對能服從履踐而無反抗。

命令的權威自然是上輩施於下輩

七、命令的權威自然是上輩施於下輩。上輩的意旨責下輩去幹旋，才得稱為命令。

命令施於正常心理的人為準則

八、命令施於正常心理的人為準則。命令的執行有效時期，在被命令者是正常心理精神系統不是破裂時，才能有效。

比較不同之點

以上所說命令所要具的條件，與催眠暗示比較說來，不同的如下：

暗示不要在兩者之間才能成立

一、暗示不要在兩者之間可能成立。暗示原本也要待術者和被術者之間才能成立。但暗示範圍，又有一種自發的暗示；即是發出暗示和受納暗示都屬於一人；例如適用自己催眠法，自己心中提起一種治病的信念，結果能照他的信念得以影響病癖，能收良好功效。這種自發的觀念，也稱為暗示，其功用與對人所發的暗示相等。若只是出於命令，那裏能夠自己命令自己？

暗示不定要被暗示

二、暗示不定要被暗示者知道暗示的目的。暗示的目的，實際是怎樣不必令被術

者知道暗示的目的

暗示不定
要從暗示
的實在心
意中發生

暗示出於
常人能力
做不到的
竟有功效

暗示不單
是靠言語
文字

者知道；例如：在催眠中之一種精神感通作用，即是術者要想被術者起一種動作，不必明白宣出於口，祇用一種心動的暗示，被術者也能照行的。

三、暗示不定要從暗示者的實在心意中發出。暗示者對被暗示者有時所施給的暗示，不定要合於事實的情理，例如：用一個軟枕當作小貓使抱在懷裏；用盥清水當作葡萄酒使飲，都當真有其事的。其他種種變幻感覺的試驗，術者所與的暗示，多屬對事物的實在爲反對的。這種暗示的特質，更非普通狀態人的口頭命令，文字命令可能得到這樣的奇妙作用。

四、暗示出於常人能力做不到的竟有功效。普通的命令，必要按照受命令的人的能力是否勝任，但在暗示方面，就無用計及能力的限制；例如：催眠術中身體硬直的暗示，針刺不痛的暗示，透視的暗示等所令被術者儘能一一表現出來。

五、暗示不單是靠言語文字。催眠暗示，不單是靠著言語，或用文字，除使用言語文字暗示之外，術者身體的舉動，心中的念想也算是一種暗示，於被術者能以感應通過的。

暗示於被
暗示者可
令其一定
服從
執行暗示
權無上下
尊卑階級
的分別
暗示施於
在變態心
理時的人
更得效驗

六、暗示於被暗示者可令其一定服從。被術者因在催眠狀態中，精神無自發的運動，對於術者的暗示，已無反對的能力，故術者能令被術者一定遵守服從他的一切暗示。

七、執行暗示權無上下尊卑階級的分別。催眠術不論尊輩對於卑輩，或是下輩對於上輩，都可施術，執行暗示是無階級的分別。

八、暗示施於在變態心理時的人更得效驗。暗示感應性在人變態心理狀態時正是強且有力。催眠狀態，即是屬於一時的變態心理狀態，所以暗示在催眠狀態中最能顯示功用。若在人的普通精神狀態中反無充分力量，這與命令適相反。

綜看上面比較說的，就可知命令和暗示實質的不同，雖在表面上看去兩者無甚軒輊，但一究其性質和功用，兩者便有如此鮮明的分別。

第十四章 催眠暗示注意之點

催眠現象的產生，完全賴術者所施予的暗示如何而有異樣表現，所以暗示與催眠居

暗示與催眠有特別關係

暗示注意的要點

暗示的言語應採用被術者易於明了的說話

暗示言語莫過文義

中有特別的關係。換言說：暗示的妥善與不妥善，和催眠成績的優劣成爲正比例。有如：甲施術者暗示被術者，能得到相當成績；輪至乙施術者用同一目的的暗示與同一被術者施術而成績却無，這當是甲和乙兩術者對被術者雖用同一暗示，但其運用暗示時各有妥善，或欠缺的緣故。因運用暗示是否妥善而催眠的成績遂有差等不能得着一致；所以本章要分列暗示時應注意的要點。

一、暗示的言語應採用被術者易於明了的說話。暗示總要使令被術者能聽個明白，才可興起感應作用。倘若術者對北方人而用南方言語，或對閩粵人而講北方話，對外國人而用中國話以爲暗示，一定沒有成績。（北人懂南話，南人懂北話，外國人曉中國話，這當然可以，沒有問題。）

一、暗示言語莫過文義。暗示的言語應採用通俗說話而以能使令被術者充分瞭解爲好；倘暗示語句過於文章化，或引經據典意義甚深，那恐怕被術者程度關係，領會不全，就發生考慮躊躇懷疑起來了。

暗示語氣
要含蓄着
精神力和
斷定力

暗示要適
合被術者
眠的程度

暗示不能
有矛盾地
方

一、暗示語氣要含蓄着精神力和斷定力。施術者施與暗示，不是如我們普通說說談談，那樣輕率敷衍常有失言的過處；當在暗示時要鼓起精神籠罩任被術者全身意志上，還使他一定受術，而所用暗示的話，應含有充分精神力，要印感於被術者的腦海中成一個深刻的印象。並且暗示要帶有斷定的語氣，藉此鞏固被術者的信念，和興起他的安慰觀念，這才得到良好的影響。如暗示說：「你的雙手是絕不能高舉起來的。」或「你的頭痛確實痊癒了。」像這樣確定的語勢，何等雄厚！拿來比較如「你雙手恐怕動不來」或「你的頭痛大概會好」似的帶有推量未決的意思，其結果就有天淵之別了。

一、暗示要適合被術者眠的程度。被術者在淺催眠狀態時，術者不宜施與艱深的暗示。這時若想試驗感覺變幻等的事情，或施行帶有滑稽性的試驗，因入眠程度淺，是要失敗的。

一、暗示不能有矛盾地方。暗示不要有矛盾，前後發生抵觸，否則淆亂被術者的感受性，最是失策，例如暗示說：「你的雙手固定着，斷不會動作的了；」但在後未加解除這種

暗示不妨
反復多說
幾遍

暗示語句
要婉轉圓
活

加害於被
術者身心
名譽的暗
示切勿使
用

止動的狀態，卻又暗示說：「你把雙手伸出來，」試想？這個暗示已有前後矛盾之弊，似這樣的暗示是不適用的。倘若改句說：「你的雙手此時會靈動了，把手伸出來吧！」這樣才合法哩。大凡施投某種暗示，被術者感應後，看是應解除的，務要再來暗示除掉牠，才好再施別種暗示，這是一點該留意的地方。

一、暗示不妨反復多說幾遍 凡下一個暗示，不是只此一說便算完了，更可返復誘導多說幾遍，那更能得深刻的印於被術者意識上。

一、暗示語句要婉轉圓活 暗示語句能婉轉圓活，最令人愛聽，興起感應性也容易；不然，術者所用暗示的語調犯有鄙俗直率不雅聽，不懇切等缺點，早已令人慚惡，難望興起相當感應。

一、加害於被術者身心名譽的暗示切勿使用 施術者要尊重被術者的人格和健康，凡施術時，祇好令被術者受益，從中或有不利於被術者感應的暗示，概當禁止，不可濫於施投。

以上列出暗示的要點，術者在施術致用時固然要十分注意；即使被術者已陷入催眠狀態之後，施行某種試驗所施與暗示，也要適合以上各條件。

第十五章 催眠狀態中受暗示影響發生的諸般作用

被術者感應術者所施給的暗示，實行暗示的動作，沒有躊躇抵抗的心理，這即是「催眠狀態」。

若問：被術者陷入催眠狀態所受暗示影響作用，到何程度？和被術者能發生何種的特別現象？要回答這個問題，不是以簡單的話便可儘量寫出。今要詳細點將催眠被術者在催眠狀態中，受暗示影響發生的現象分爲：生理的現象，心理的現象，心靈的現象三種，照此區別講述下來。關於生理的現象：

一 影響隨意筋的現象

隨意筋，是指人體諸筋肉能隨人意使活動的部分而言；如術者向陷入催眠狀態的被

催眠狀態

關於生理的現象

影響隨意筋的現象

內心暗示

影響不隨
意筋的現
象

術者暗示：

「你的手不能動。」

那麼，被術者雖極力想把手提舉，但終於不能移動。又暗示說：

「你的手能伸動了。」

被術者的手此時才能起動。同這一類：如暗示不能張眼，不能開口，不能舉步，不能旋頭，不能俯仰，都是隨意筋受了禁止暗示的束縛。

有不由口頭暗示而由人的內心暗示（心動暗示）指使活動和止動，都是一樣有影響。因為人的身體的各部，可隨意動顫，或隨意停止動顫的筋肉，在催眠狀態中，俱受催眠暗示的支配，要動就動，要止就止。利用這個作用，所以在催眠治療法中可將四肢麻木或半身有不遂的患者治好。

二 影響不隨意筋的現象

不隨意筋，是指人體筋肉當中，有不能隨人意使活動的部分而言；如人體中的心臟，肺

臟、胃腸等器官就不是隨人的意可使其加速活動，或緩弛及停止活動。但是，如對於心臟過度跳動的人，用催眠治療，乘在催眠狀態中用暗示說：

「你心中很安靜很和平，心中已不覺急激跳動了。」

患心悸亢進的被術者，結果心跳度數低減等於普通人的一樣。同樣對於胃腸病的人施術暗示說：

「你胃腸的活動力增強，消化力充足了，雖多吃一點，已沒有停滯之患了……」

感應這暗示，胃腸蠕動力果然加強，消化無礙，且得大便通暢，向來的消化不良，大便泌塞一概除掉。人的一雙耳朵是不隨意筋，在活潑感應暗示時，可以使一雙耳朵，微微攣動。

三 影響分泌的作用

影響分泌的作用

因暗示作用影響分泌，很有普通的事例；如看見酸質的東西，自然會分泌口涎；遇着焦急的時候，常會發汗；和乳婦適當憂懼忿恨的時候，乳汁會停止分泌，這幾宗平常事件，盡人知道的。但是，這種分泌作用，人在平常的時候，還不像在催眠狀態中受暗示的影響那樣容

影響血液
循環的作
用

影響體溫
的作用

易興起變化。凡汗液，乳汁，胃液，尿液，口涎，精液，月經等於催眠中一受施術者的暗示支配，跟着就是加增或減少或閉止；所以病在分泌過多，或過少，用催眠術可能治療牠。對於失乳婦人暗示使令乳汁多出；陽萎的患者以暗示誘起其射精旺盛，這是最高明的醫法。

四 影響血液循環的作用

催眠暗示，又可影響被術者全身的血液循環使其正確加速，如術者暗示他：

「全身的血液循環很暢快，毫沒有停滯！」

被術者受這暗示，血液流行果然旺盛，比前不同；至於婦人的月經閉止或缺少，依此也可治療。

五 影響體溫的作用

人體的溫度，經過往實驗，知用催眠暗示，可使被術者昇高攝氏表二度；同時暗示說：

「你的右手很熱，但左手却很冷。」

倘使被術者手握看體溫器試驗起來，右手之溫度，就會比左手的溫度增高。如術者又

用手掌壓着被術者的手臂之一部分暗示說：

「你的手臂覺得灼熱，熱呀！熱呀！被火燙傷了，現在起了腫疱了。」

瞬間被術者被術者手掌壓過之處，果然現出紅焦，發生刺熱，好像真的是燙腫的狀樣；後用濕紙貼上發腫的部分當作是治癒油膏，再加治好的暗示，又能令他的皮膚復原。這類試驗，在往時的南西學派會有這樣報告；而在本會學員也多得同樣經驗。但這項試驗，是要在深催眠狀態感性十分良好的人才容易實現。

六 影響脈搏的作用

人的脈搏或速或緩，祇用簡單的暗示，可以與起變化；如（示）暗示說：

「你的脈搏跳度增高了」或「你的脈搏跳度減低了」經返復幾回說過，跟着檢查看看，可見效驗。

或是在未暗示之先，令被術者的身體發生運動或引起其一種憤怒，同時可使其脈搏會增速，這是間接增加脈搏的方法。

據以前學者所報告，使用暗示，可使被術者停脈至數分鐘，呈出假死的狀態。此種狀態，在本會也有試驗；但這種試驗對於被術者生理上不是有益的，我們寧可少行些，尤其是不

是熟練的術者，更不要濫去試驗。

七 影響身體硬直狀態

人的全身肌肉，一時能呈出硬直，也是受催眠的暗示而實現，如術者暗示說：

「你的全身軀幹都變成很硬直，好像鐵棒一樣，將身體橫倒，也能載起重量的東西，終不覺得辛苦，很能堪耐的。」

那麼術者偕同助手把被術者的身軀橫倒，用兩把椅子支着其足部與頭部，造成一道人橋，身體上面可站着兩三個人。

這種現象，是人身肌肉暫時緊張起一種大變動，竟至呈出強硬挺直的狀態，與平常體態不同，可為催眠術中一種奇異的特徵；但是這種現象持續的時間，是不久的。試驗時應要注意。

影響身體
不自主的
狀態

八 影響身體不自主的狀態

所謂不自主的狀態，即被術者受施術者所使，身體呈出一種不自然的態度，不得施術者的暗示解除，自己不會恢復原狀，如術者暗示道：

「你的手高舉不能放下了！」或「你的舌頭伸出不能縮入了！」

「你的頭歪着不能端正了！」「你的腳彎曲不能伸動了！」「你的身體向右邊傾斜了！」

被術者感應以上某一個暗示，即呈那種暗示所限定的形樣，而且持續甚久，要待術者再用暗示把那個限定形樣取銷時，被術者的四肢身體才恢復自然。這種身體不自主的現象，也是催眠術中一個特徵，人在醒覺狀態時，決不會如此。

心理上受
暗示支配
的作用

以上所說各種現象和作用，是被術者生理上受着暗示的影響而實現；其他心理上受暗示所支配的作用，尤屬特別；例如：

一 影響自然感覺的作用

影響自然
感覺的作
用

自然的感覺如遲未進食便感覺着饑；天忽下雨感覺着涼之類；如術者對陷入催眠狀態的被術者暗示說：

「你覺得肚裏飢餓了，要吃東西呵！」或「你喉嚨乾渴得很了，要喝茶了！」或「你如今覺得很疲倦了！」或「你不覺着疼痛了！」等。

被術者感應以上的暗示，心裏也發出同樣的觀念，就會雖是不餓不渴，也竟覺着肚餓，喉渴，疲倦，不痛的了。這些感覺，原來都是自然的直接感覺着，不是由於身體內某一機官受外來的刺激所成，故與下邊講述的相異。

二 影響五官感覺的作用

五官的感覺即向視覺，聽覺，嗅覺，味覺，觸覺等說去。催眠的暗示，也可有支配這些感覺的能力；例如術者對於陷入催眠深度的被術者暗示說：

「你的一雙眼睛，和尋常不一樣了；真是明亮呵！敏銳的很哩！不論甚麼東西都可監察出來了！」

影響五官
感覺的作
用

被術者感應這暗示，眼力登時會變成銳利，對於術者給他看的微細文字或物件或稍為遠離放置文字，及物件給他看，都可以看察出來。術者試又暗示說：

「你如今眼力完全失其效用了，不論甚麼東西，雖睜大雙眼也辨看不清楚了！」

被術者感應這暗示，視力即時喪失，無論看甚麼都看不見，和瞎子一樣似了。也可在他面前放置甲乙兩種東西，看見甲竟看不見乙，或見乙不見甲，任術者暗示去布置。

其他如聽覺，嗅覺，味覺，觸覺的敏銳，或遲鈍，儘可依暗示所支配。即如被術者因術者所施給的暗示，令他感覺敏銳，把遼遠的聲音，也可聽得真切；一個蚊子的聲音，震耳同如雷鳴；細小的物屑，也可分辨其氣味；水盂裏攪入些少的鹽或是糖，也能辨別味鹹或是味甘；或用羽毛放在他的皮膚上拂拭，倒感如竹刺一樣。反其作用，暗示使人感知遲鈍，那就是在身邊鳴噉，也不會聽聞；餅餡和黏土，也不知分辨；麝香和糞汁兩不能區分；針刺也不感覺疼痛。唯聽暗示而生變化。

三 影響感情的作用

影響感情
的作用

被術者的喜，怒，哀，樂，愛，惡，欲的各種情感，也能給催眠暗示所支配；即暗示惹起其可喜，就有歡欣的表情；怒，便有憤恨的表情；哀，竟有放聲大哭的；樂，有時會笑不可仰的；愛，現出親暱樣狀；欲，就顯現貪求的鄙俗。如積極對於個人的方面發揮他的感情，也是最有效應的。又因暗示有殘積的能力，使被術者醒後，仍不會改變態度，依此可應用於家庭上的夫婦失和，兄弟不睦，就在催眠狀態中爲他矯正。又有不良性癖的人如牢騷滿腹，厭世悲觀，惱怒善罵，失却正態感情，却可適用催眠術以改造他的性格。

四 影響情欲的作用

在人類的情欲中，其主要的莫如「食」與「色」，如對於小孩貪食癖習，可導入催眠中用暗示節制更改他的習慣；推廣應用：戒酒，戒煙，最是得策。而人的食慾不進，不愛飲食，也可用暗示增進其食量，使令適合胃口。

至於色情的增減，更可受暗示所支配，倘術者對被術者一時不慎，誤施色情亢進的暗示，被術者感應後，倘無女性洩慾，便一夜遺精數次，還要手淫。反用時：施與色情減退的暗示，

那末，對於任何婦女，不動性慾。依此淫心過熾嗜好手淫的少年，可於催眠狀態中改善其行為。嫖賭飲吹一流人，催眠術可是唯一的救濟方法。

五 影響錯覺幻覺的作用

人的知覺可有三種分別，即是：

影響錯覺
幻覺的作
用

正覺

錯覺

幻覺

(1) 正覺 對於外界一切的事物，知覺不會有起變異的；即如看見了一個人，在他人看着也是一個人沒有兩樣；拿到一本書，便認識是一本書，他人看見的同是一本書；對於目前所現着的物體看見，或聽見，或是拈到手，是沒有差錯的，這即是正覺。

(2) 錯覺 對於外界一切事物的知覺，一時有錯誤；如看見衣架，以為是一個人立着；月夜路邊看見一根麻繩，認是一條大蛇，這就是錯覺。又如平面上所繪的山水，看見有浮凸遠近的現象之類，也即是人的一種錯覺所現。

(3) 幻覺 外界實際上沒有形體，而眼前却覺得有現象；如眼前忽然發現遠方親友的姿态；或對於黑暗裏忽然有人來往，這稱做幻覺。

錯覺：是眼前原有物體存在，不過一時視神經看錯，所感覺的，與原物不相符。幻覺：是眼前並無物件存在，一時眼睛會看見有個形影。正覺：在人普通生活上都是正覺的。

錯覺和幻覺：多是在催眠狀態中，被暗示影響才會發生。如暗示說：

「你面前有隻鳥，快捉着牠。」

那末，被術者像真看見有一隻鳥飛下來，還要伸手去捉；其實，祇是術者用條手帕在被術者頭上亂抖，那裏真有鳥，不過用暗示誘起他的錯覺，被術者感應了，就真起一種飛鳥的錯覺。又術者暗示說：

「你看，你的妹妹到來了，快去接見她！」

那末，被術者，又像真看見他的妹妹來，并有歡悅的表情；其實，在被術者面前並沒有誰在那裏；不過術者用暗示誘起他的幻覺，被術者感應了，就會起一種看見人形在面前的幻象。

更有一種消極的幻覺：以上所說，實際上是沒有的，而使被術者竟會看見有這樣東西，

這樣稱爲積極幻覺。若是實際是有的東西，而使術者看見完全沒有，這則稱爲消極幻覺。例如術者對於被術者暗示說：

「你如今祇聽見我一個人在這兒，這裏除我們兩人以外，沒有別人了，你試睜開眼
看一看！」

被術者睜開眼看時，果然沒有別人了；但其實還有傍觀的人在施術室裏，而被術者竟不能看見他。

又術者暗示被術者對於完整一個物體，祇使看見其中的一部分，其餘部分是看不出來的；例如暗示被術者對他前立着的某君祇看見他的頭部，不能看見他的身體，也可試驗有效。在這狀態中的被術者，能幻視他人身首分飛，暗示到驚怪處能見被術者帶着恐怖的表情。

錯幻感覺，除視覺之外，聽覺，味覺，觸覺等，也同樣能喚起種種錯幻。

六 影響意志的作用

被術者的意志平日雖是沉雄強亢，但在催眠狀態中爲暗示所制止，豪氣全歸減退，這點也算是催眠的一個特徵。然而被術者意志減退至何程度爲止？因各人不同，難下一個定格。意志減退多少，雖和催眠程度深淺有關係；但此關於被術者本來的性質而決定居多。

關於催眠意志減退的試驗，據列烏耶夫耶路氏的報告，頗見有趣。氏曾與一個感性良好的患病婦人施術，到了入眠時，她對列氏的暗示要求，多方拒絕；列氏第一次催眠，要求她遞給她所持的手帕，但她不願，經列氏再三央請，才肯遞授；但這時一察她的顏面，已表現一種不愉的顏色了。第二次催眠，列氏更要求她衣袋裏所貯有的手套，她極不願意，再三勉強也無效。至此列氏就捨其要求，轉而對她行病患治療，簡略爲她暗示治療一頓，又突然回復其先前的要求，這時她已不如當初那樣拒絕了，勉強地帶有羞澀的表情，便從衣袋裏取出一隻手套遞給他。第三次催眠，列氏更洵氣起來，對她暗示道：「你在前星期午后和你許婚的男子去那裏遊逛呢？你要實說。」連續的暗示了幾遍，她都不肯回答。稍停一息，列氏突用強調的語勢，嚴加詰問，她當這時候，便不如前那樣沉默不言了，竟從實答出。

到了醒覺後，她對列氏說：先生屢次的要求與詰問，我很想用言語反抗；但心所說的話，一到了喉嚨，便格格不能吐出，只有強自抑制，終至於要想反抗，也不可能。

看上面所說試驗的實例，可知人的意志，在普通精神狀態不能減退的，在催眠精神狀態會有受暗示所減退，依這作用，一個人在平日意志太過亢進的，可借催眠殘續暗示的力量，使令減低，趨於平正。反用之，意志太過減退的懦弱頹唐者，倒又可借用催眠殘續暗示力，作為絕妙的興奮劑。

七 影響於記憶力

若問：催眠被術者記憶力是怎樣關於這個問題，應分作兩層來說明：

(一) 是未受暗示影響在催眠中的被術者的記憶。

(二) 受暗示影響在催眠中的被術者的記憶。

未受暗示影響在催眠中的被術者的記憶，與普通醒覺時的記憶相同，雖說在深催眠狀態記憶是有多多少變化，但在淺眠狀態時，在催眠中所經過之事，醒後尤能記憶。

受暗示所影響在催眠中的被術者的記憶，因暗示所影響，便大起變動，例如：暗示被術者的記憶力增進，則被術者當時的記憶，感應暗示後即有變化，對於久遠的事情，也可回憶，對於現行記憶，又很能堅固。本會關於這種增進記憶力的試驗成績很多，即如對於劣等的學生，在催眠狀態中用暗示提起其記憶力，教以英文，唱歌，或國文，其他讀物，比較在醒覺狀態時教授，令他記憶更容易；憑暗示的殘續力，在醒後牢緊記着。其他對於記憶低劣的人，用催眠治療增進其記憶力，得收效果的極多。

催眠暗示：能令被術者記憶增進；被術者完全忘却的事情，可使之在催眠狀態中回想出來，這點在治療上極有幫助。患者雖是對於自己病源早已忘却不能記起，若用暗示使他在催眠狀態中將病源追想出來，為之施行治根法，可以一掃病的底蘊。

人的記憶作用，原是在於靜的方面才容易發動；例如：人在平日普通精神狀態的時候，對於某事情的追想，是要低着頭，閉起眼睛默默靜靜地想着，才記得出來。催眠：是相比更靜的狀態，兼受暗示的提拔，所以記憶起來最容易的。在越深催眠，越屬沉靜的狀態，能越受暗

示所影響，記憶當越是增加，即使被術者憶及兒童時候的事情，也有相當的成績。

被術者的記憶力不獨可受暗示增高，還可接受暗示於迅速時間把記憶低減，或消失，記憶受暗示所低減消失之度，被術者平日所習讀之文字，當時也不能讀出，日常使用的物品，竟不能舉出牠的名目。甚至於自己的姓名，年齡，也會忘却，此等試驗本會會員報告極多。被術者在催眠狀態中，所經過的動作，要使醒覺後還留存印象，或使醒覺後忘却，或醒後祇能記憶一部分，總是任由術者施給的暗示分別使之實現。術者當被術者正在催眠狀態中未至全醒的時候施給記憶或不能記憶或一部分記憶的暗示便得生效。

八 影響人格變換的現象

人格變換的話，是將被術者本身的人格，暫時停斷，改作別一個人的性格。是使被術者從現在的生活時代，變換作另一個時代，而能按其所被變換的時代人格的言語，態度表現出來。施行這種試驗，在催眠中先使被術者忘却自己本身的人格，年齡，環境之後才暗示說：「你今年祇十五歲！」或「姑娘：你今年才八歲呢！」被術者雖屬壯年以上的人，當時感受

影響人格
變換的現
象

催眠術

便

暗示使回復以前青年時代的心理；或被術者爲女性，經已出嫁，也能回復少女的環境，一切的動作與形態，同足少時的模樣。並且對給與玩具和餅餌，愛弄又愛吃；更給他紙筆墨塗寫出來的文字，十分陋劣，筆畫缺誤和兒童筆跡相類。這種年齡的變化，非祇能由壯年變至幼年，更可令青年人變了做老頭子；甚至男性可變爲女性，女性可變爲男性；當時被術者的人格態度爲之一新，極令傍觀者稱奇不置。

人格的變換，不祇限於年齡改變一樣，再來令被術者把本人的人格變爲別人的人格也行。譬如：被術者本來是位大學生，在催眠狀態中可受暗示的影響，變做田疇間的農夫，他表現出農夫的形狀粗鄙，農作的辛勞，十分肖似的。使變做和尚，會念阿彌陀佛，還敲響木魚；變戲台上的大花臉，他居然唱做起來了。變做大總統，演說家，乞丐，關公，趙雲，也得形容相當的身分。活用起來，如懶惰的學生，可使變爲勤勉；賣淫的女子日後保有貞操，在催眠極端深進的變態，可令被術者變爲貓，狗，飛禽，或橋梁，桌椅等無生物，一到接受暗示之後，暫時有相當的形態表現出來。這些奇異的變態，在術語上，稱爲劣等人格的變換。

狐憑病
狼憑病

人格變換的現象，不祇在催眠狀態中可發現，例如精神病患者屢屢有這種人格變換的心理，尤其趨於劣等人格變換為多。在中國所稱狐憑病，西洋之狼憑病，當時患者自己遺忘本身的人格而變為狐格，為狼格，做出狐狼的叫聲和形態，甚至有匿身於森林土穴中追襲生人，捕獲野獸，以裂其皮肉，演出整個獸性的行為。還有所謂神憑鬼降在一個時期忘却本人的人格，變成一個神鬼的言語與態度。這種現象在昔無人肯去探究，在後因積習遺存，自命為鬼為神的，他人也為鬼為神看待，已成不可破除的迷信。

動物或鬼神依憑人的身體上的病症，類似催眠術人格變換，在他不過是自發的人格變換，而催眠的變換人格，則屬於他發的，為一時被暗示影響而起，不是由於本來的精神有障礙所致，兩者僅有如此區別。

人格變換
的幾個疑
問

人格變換，是一種耐人思考的問題，無論何人都有如下幾個疑問：（一）被術者人格變換時，自己是有意識的麼？（二）被暗示影響變為動物，或是無生物，被術者果確信自己即是這種動物或物體麼？（三）被術者受暗示變換人格，是不是強為裝模作樣，恰如優孟衣冠，登

台扮演的心理相同麼？或是被術者當時自己本來的人格，及現時社會時代的情況，意識上毫無存留，儘歸消滅，祇變暗示所指之人格，就以爲是本人真正的人格麼？關於這些問題，歷來催眠學者都有多少議論：大概對於這個現象，比如優伶正在表演劇情的感想相同，被術者當時雖不是立身舞台上的一個優伶，但他的言語動作，都能相當在他的所變的人格表示；和優伶者按其所扮的人物演出其相當的動作一樣。但其他的見解，也有見異的；如說：人格變換的現象，是歸於被術者錯幻感覺作用。又說：是由於被術者當時記憶脫失而另生一個新形象所使然的。

但研究人格變換的原理，應從人格變換實情上去追尋才得着落；譬如：試驗使被術者變爲某人的性格，當時被術者對某人爲素來認識的，才能模仿肖妙。又被術者新變人格的動作，仔細考察，不過表面的相似，好像弟肖乃兄，兒女肖雙親一樣還不是十足相似。依這點看來，可知人格變換還不是被術者本人的生活經驗與個性完全消滅另變成一個指定的新性格。那樣極端的人格變換，寧可說是被術者受暗示影響，一時興起的聯念作用，模擬作

用，從這表出其新人格的動作的模樣。又使之變爲素未見聞過的人，被術者也能由聯想推測表示其動作出來，其動作姑不問是相似與不相似，也祇有受暗示支配表示出來未有反抗。若了解這理由，試驗時當不致苛求其成績。

催眠影響
心靈的作
用事項

以上所說各項，是指催眠暗示影響心理的作用的現象而言，當中已不少妙趣，但比較尤其奇異的，更有影響心靈作用的事項。

影響心靈作用的事項

用手帕覆蓋一件物體，次移近被術者身邊暗示說：

透視

「你的眼力非常銳利，對於手帕包裹的東西能透見其物的形狀，決不會看錯的。你試看吧。」

被術者感納暗示後，不論張開眼，或是半張開眼，或仍然是閉着眼，一時作看察的模樣，終究能看出手帕包裹的東西沒有差錯的。

術者暗示說：

視察遠方
事物

預卜物價
昇降天時
晴雨

「你去偵察隔室某君現在做着什麼事，報告我知道。」

被術者感應暗示後，瞬間能說出某君的動作，或坐，或臥，或是看書，或是寫字，或操某種工作，果然相符。可又暗示：

「你往某君家裏看他家人，誰在做甚麼事？迅速回答來！」

被術者也能接受暗示，不久答出。

又有一事項，令被術者預言未來的事情，如貨價的升降，天時的晴雨，很有靈驗，在傍觀者視之，或會稱爲神化了。

以上所說的催眠透視，千里眼靈感等作用，用心理或生理的學理解釋起來，都難得圓滿論斷。這是關於人在催眠中心靈發顯作用，有超越物理法則的神妙。

催眠積極的靈感作用，除術者用暗示提起其發顯動機外，其成績的分別，是有關於被術者的心靈力的強度與薄弱。心靈力強敏的，施行這種試驗，成績多半成功；不然還要在催眠中常作練習薰陶的工作，才能受試驗有效。所以催眠中的靈感試驗成敗，要術者和被術

母
穩

者雙方盡職，不能單任術者一方面獨負其責。

以上所述催眠的功用，千態百變，似乎各有各的催眠法不同；但催眠術不像魔術那樣一套有一套的弄法；催眠術的手續，祇是一樣。各種的催眠現象，為整個的催眠道理所化分，祇由術者運用暗示令被術者分別表現出來而已。

術者所用暗示使被術者表現催眠的現象，必須被術者在催眠狀態中，才能有效；否則，幹來近於滑稽了。然而催眠狀態也有深淺程度的分別；那些深奧美妙的現象，要在深度催眠才能表現。

同學們見到這一章寫出的催眠現象，必有多數人想着急於試驗；但機會還未到，研究這一門學術用不着燥急的，還須熟知下面的幾章，然後再談施術法。

第十六章 催眠狀態階級

被術者陷入催眠狀態，因有程度深淺的分別，歷來學者就有鑑定催眠狀態分為種種

階級，以供施術者按其階級酌施暗示，藉此獲得催眠完善的功用。今將各學者對於催眠階級的分類，介紹於下。

（甲）夏路哥氏的三階級

- （一）不隨的狀態
- （二）昏睡的狀態
- （三）睡遊的狀態

（二）不隨狀態（或稱止動狀態）

據夏氏所稱：使被術者注視有光的物體，或是對於歇私的里病的患者，無意中施與強度的音響或光線的刺激，便會呈這狀態。或對曾陷入昏睡狀態的被術者稍開其眼臉而用光線刺激其視神經，也能轉至這狀態。

在這狀態的被術者，筋肉硬直，姿勢不變，他的四肢身體儘照術者的暗示而呈不自然的位置。被術者保持所使呈的位置，倘若未得術者用暗示解術使他恢復原來狀態，他自己是不會變動，仍然保持的。例如術者下暗示使他的雙手高舉頭上不可落下，被術者便雙手

舉高，由始至終，不得術者暗示命他將手降落，他自己決不會自動放下。這種不隨意止動的狀態，施於足部的彎曲，頭部的歪斜，也同一樣，甚至使他全體呈硬直造成人橋，加相當重物在他的身上，也不會彎曲。在這狀態不起多大反射的運動，筋肉神經設有刺激，也無顯著的收縮，雖有針刺他的皮膚，也不會覺痛。但雖呈不隨狀態，他的筋肉感覺，及耳的聽覺仍甚靈敏，能接受暗示而表示這般靈敏的現象。至於姿勢的表見，也能令他相應其心的活動分別表現出來。例如：施與打人的暗示，被術者便舉手作擊人的姿勢，術者在這時更用指尖或用紙條在被術者顏面稍為刺弄，他更會發現忿怒的表情，若施與惹起愁思的暗示，又復發作憂鬱垂頭的樣狀。

從不隨狀態欲恢復通常醒覺，或是再使陷入深一步的昏睡狀態，總聽由術者的主意，如下醒覺暗示，或用品吹其面部，或搖動刺激便可回復醒覺。若使閉合雙目沉靜一時，更由此轉入昏睡狀態了。

(二) 昏睡的狀態

要發生這狀態，可使被術者凝視物體，或術者用手指在被術者眼皮上輕輕壓下旋轉他的眼球，或由不隨狀態移入這個狀態。在這狀態的被術者的形狀，雙眼全閉或半開，身體放柔無力，頭部多向後仰，手腕下垂，縱使他雙手舉起，瞬間便自然下落了。至於肌肉神經，頗屬敏銳，對於微細的刺激，便起收縮動作。撒路皮托路耶路學派稱為筋·肉·神·經·過·敏·性。例如術者握着他的上臂前面的肌肉時，手腕會屈曲，用指壓其手掌隆高的部分肌肉，拇指會向內屈曲；又刺激額骨和唇際接連的顏面肌肉，口唇又會向上撮高。大凡對其肌肉有刺激，即起相當反射運動，耳輪是通常不能自動的肌肉，說也奇怪竟會自動，其他如腹部，胸部肌肉，都能鼓動，這是一種特點。獨是感覺機關，也許失却作用，動作很不活潑，但聽覺能保存有少感覺。所以術者暗示着他起立，便能起立，不過不很快捷。通常對於一個暗示，須要款段躊躇，才發起動作。

(三) 睡遊的狀態

催眠術中最特殊，最有興趣的，就是睡遊狀態了。使被術者注視物體，或用通常暗示方

法便可發生這狀態。術者又可輕壓及撫摩昏睡狀態或不隨狀態的被術者的顛頂，額頭，更捻捏其拇指，足踝，膝蓋的關節部分，及用暗示誘其深催眠，必能至這狀態。有些被術者在受術時自己會筆直發生這種狀態，不用多費催眠手續。被術者皮膚雖被刺激，不感何等疼痛，這是最顯著的一種特質。（間中也有感覺過敏的）這時被術者的觸覺，通常有過敏性，閉目也能步行；身邊所置的物品或事情，閉目也能判斷。記憶作用，也同於感覺一樣敏銳，當中也有遲鈍性的，在催眠中所做作的事件，到了醒覺後總是忘却，若先時曾投暗示使記憶，那麼，當然對於催眠中的做作，醒後能歷歷如繪。又陷在這催眠狀態的人，對於以前一回或許久催眠所經過已不能回憶的事情，在此回催眠中便能回想出來。因有這點特性，就很像把前後催眠結成有統系的連絡。

陷在這狀態的人，精神的活動有時很敏銳，所以人的情緒也非常昂進，或笑或泣，或怒或悲，極易受暗示引起，何種幻感錯覺於此時被暗示誘發起來，很屬容易。又常會發生一種心靈聯通的作用。術者伸手按壓在他頭部，術者和被術者倆，最易興起一種心靈引力關係；

這時術者離開他往，被術者更覺不安，定要跟着術者同行，雖有人攔阻他，他總覺着不去的苦惱。在這狀態裏被術者祇是聽從術者一人的言語，術者以外就是家人父子夫婦的言語和勸導，一概不生關係。被術者尤其對於術者暗示有殘廢性的勢力存在；如「明天開午砲立刻靜默三分鐘」那麼，到明天午砲一響，雖無術者在傍，他自己不期而然的會靜默三分鐘，在這個時候，是短時間的自陷催眠。

以上三種催眠狀態所發生的現象，是法國撒路皮托路耶路學派所主張的，我們只好借資考鏡，因我們經驗過的初次受催眠的被術者不是羅術第一步便能呈出不隨狀態，在出現不隨狀態之前，還有過度的比較為淺的催眠狀態。

(乙) 普烈駝氏的三階級

(一) 淺催眠狀態

- (一) 淺催眠狀態
- (二) 深催眠狀態
- (三) 昏睡的催眠狀態

在這狀態的被術者，是帶有多少昏睡病的狀態。但對於催眠中所作的事，醒後一切都
能記憶。凡感應治療暗示的患者十之八九是在這狀態。

(二)深催眠狀態

這狀態的被術者醒後對於催眠中所經過的事件不能記憶，但是，第二次催眠，則這種
忘却的記憶，又活動於記憶中，這種特異的形情，普烈駝稱爲二重人格，更分爲兩類：

(子)敏捷狀態 催眠中有發聲的，但是感覺作用敏銳，筋肉運動力也多。

(丑)深昏狀態 一般感覺都脫失了，這是與上類的狀態所區別之點，其他相同。

(三)昏睡的催眠狀態

這種狀態爲催眠狀態中最深的狀態，醒覺後，對於催眠中所作的事概不能記憶，再設
爲第二度催眠，對於前催眠中的事也不能再行記起。

普烈駝又以這三種狀態之間還有幾種狀態存於其中；但在不知不覺間互相轉化，大
要總如以上三種狀態。

深催眠狀
態

敏捷狀態

深昏狀態

昏睡所催
眠狀態

古路池氏
的七階級

醒覺狀態
期

半睡的狀
態期

電氣的睡
眠狀態期

(丙)古路池氏(又譯作庫路展)的七階級

- (一) 醒覺狀態期
- (二) 半睡的狀態期
- (三) 電氣睡眠狀態期
- (四) 單純睡遊狀態期
- (五) 洞察期
- (六) 千里眼狀態期
- (七) 失神的狀態期

(一)醒覺狀態期

這是屬於催眠最初期,覺得四肢比平常略加沉重,感覺器官還能自由活動。

(二)半睡的狀態期

眼閉要眠,但未至熟睡狀態,聽官還保持其感覺,未至消失。

(三)電氣的睡眠狀態期

這是屬於極深睡眠。在這狀態中做作過的事，醒後不能記憶。

(四)單純睡遊狀態期

在這狀態，被術者受施術者的暗示影響能談話，能動作。

(五)洞察期

在這狀態被術者的內部意識，非常活動。

(六)千里眼狀態期(或名神明期)

在這狀態被術者的內部意識非常活動，脫離空間時間的束縛，有超越普通狀態以上的能力，能知過去未來，洞察遠離的事物。

(七)失神的狀態期

這是與人事不省假死的狀態相類，呼吸脈搏時隱時現。

單純睡遊
狀態期

洞察期

千里眼狀
態期

失神的狀
態期

李益樸氏
的六階級

半睡感的
狀態

睡感的狀
態

淺睡眠的
狀態

(丁) 李益樸氏的六階級

- (一) 半睡感的狀態
- (二) 睡感的狀態
- (三) 淺睡眠的狀態
- (四) 深睡眠的狀態
- (五) 淺睡遊的狀態
- (六) 深睡遊的狀態

(一) 半睡感的狀態

被術者始初在這狀態中，不感暗示和醒的狀態相差一線。

(二) 睡感的狀態

被術者始初在這狀態中，只能感單純的暗示，可漸呈不隨的狀態。

(三) 淺睡眠的狀態

被術者的舉動，得受暗示支配，好像玩偶的四肢聽人轉動一樣。但本人自發的精神活

止。動，還未完全休止，能自興起意識，待到興起意識時不接受暗示。出於暗示的活動，會中途停

深睡眠的
狀態

(四) 深睡眠的狀態

被術者在這狀態，可是和環境關係斷絕了，他冷熱不覺，他的感覺機能已經休止了，祇憑術者的暗示而活動。

淺睡眠的
狀態

(五) 淺睡眠的狀態

在這狀態的被術者醒覺後，對於催眠中經過的歷程，尚在朦朧記憶中。

深睡眠的
狀態

(六) 深睡眠的狀態

在這狀態的被術者醒覺後，茫然不能記憶催眠中所經過的事情；但殘續暗示所生的效力，是很充分的。

伯路夏姆
氏的九度

始有睡氣
之度

十卷

(戊)伯路夏姆氏區分爲九度

- (一) 始有睡氣之度
- (二) 漸多睡氣至眼不能開之度
- (三) 受暗示發現止動狀態之度
- (四) 比上深一層之度
- (五) 受暗示發生筋肉收縮禁止運動之度
- (六) 和玩偶一樣之度
- (七) 醒後不記憶但尙未發生幻覺之度
- (八) 醒後無記憶又能起幻覺之度
- (九) 醒後催眠中發現幻覺還有殘續之度

(一) 始有睡氣之度

在這時候，被術者眼睛還能睜開，不過始有睡氣，一切止動狀態，五官眩惑及所謂睡眠狀態一概未能表現，要待至某程度才能感應暗示而獲得治療上的效果。

漸多睡氣
至眼不能
開之度

受暗示發
現止動狀
態之度

比上深一
層之度

受暗示發
生筋肉收
縮禁止運
動之度
和玩偶一
樣之度

(二) 漸多睡氣至眼不能開之度

在這程度的被術者，除掉眼不能開之外，其他還是和前說狀態相似。

(三) 受暗示發現止動狀態之度

在這程度的被術者，眼睛不論是開是閉，都從術者的暗示發生不隨狀態。但依被術者的意志，能對於本人處在不隨狀態的姿勢，可改變為自然的姿勢。

(四) 比上深一層之度

在這程度的被術者，對於暗示所指使發生的不隨狀態，不能依自己的意志變更，即想醒起，也屬徒勞的事。

(五) 受暗示發生筋肉收縮禁止運動之度

比上催眠之度更加一層了，此時能被暗示使筋肉收縮和禁止各筋肉的運動。

(六) 和玩偶一樣之度

被術者身體不自由，好似玩偶給人玩弄一樣。若不得術者暗示放鬆點，被術者終於受

醒後不記憶但尚未發現幻覺之度
醒覺無記憶又能起幻覺之度

醒後催眠中發現的幻覺還有殘續之度

弗列路氏的三分類

催眠狀態

縛束不得自由。術者下活動的命令，快能站立，坐，行，走等很活潑的。

(七)醒後不記憶但尚未發現幻覺之度

被術者醒覺後，記憶不存；但仍未能至發現各種幻覺的程度。

(八)醒後無記憶又能起幻覺之度

後來醒覺對於在催眠中做作的事情不存記憶，五官又能起幻覺。但到了醒覺，其幻覺不能殘續有效。

(九)醒後催眠中發現的幻覺還有殘續之度

催眠中所現的諸般現象，至醒覺後，還能發生幻覺。

(己)弗列路氏的三分類

- (一) 催眠狀態
- (二) 深眠狀態
- (三) 夢遊狀態

(一) 催眠狀態

深眠狀態

在此狀態的被術者，對於暗示能勉強接受，有相當抵抗。

(二)深眠狀態

在這狀態的被術者的肌肉運動已受縛束，眼當然不能張開，對於暗示很能感應。

夢遊狀態

(三)夢遊狀態

在這狀態的被術者，能感暗示，當醒覺後對於催眠中所經過的事，全然渺茫，不復記起。催眠狀態階級的區分，各學者各有意見主張，今只列出以上幾位很有聲名的前輩的分類法使代表一切，其他的意見，也不過大同小異，無追求的必要了。但是以上的分類，多有把催眠狀態和睡眠狀態微似有多少混淆，其中因開眼閉眼兩起，便用來作為階級上的分水嶺，未得到純確的鑑定。

在表面上看來，在各個階級有各異的現象，同學們或者以為每個階級的產生，必有每個施術的方法？如此就誤會了！各階級的催眠現象，俱由一樣的催眠施術方法做成功的。被術者受着催眠施術法陷入催眠狀態了，再感應施術暗示一步一步的誘導，才由淺入深經

過各個階級完成整個催眠狀態的歷程。

然而催眠階級的鑑定，祇看被術者的外貌，總難有充分的判斷。要審察被術者的催眠程度正在何階級，必須用暗示去試探，看他的感受暗示至何程度，才斷定被術者滯在何種階級裏邊。如被術者能感應止動的暗示，是被術者滯在不隨的階級狀態。能感應變幻感覺暗示，被術者是滯在深眠的階級狀態。總之要知被術者權催眠至何程度？必要從感應暗示性進求試探，才有準斷。

所謂催眠的階級，不是絕對的按部就班，循着次序拾級而升的。如感性良好的被術，他一經施術者爲他着手催眠，立刻會達到深催眠狀態，這是常慣有遇見的。又感性不好的被術者，祇能受催眠至初度淺眠階級，雖經術者極力引導其入較深度的催眠，常不能如意。感性劣的，在淺易感應的試驗，已屬費力，更想使他陷入夢遊或千里眼的程度，尤屬難能。催眠階級實際不能作嚴格的制度，這不過是學者對於研究便利上而加以分別罷了。況且學者各有各的主張不一致，我們的研究，究竟要靠自己練習的經驗不要偏執和獨信。

術者施行催眠試驗如無必要的目的用不到一定要置被術者在各個階級。初學者以爲替人施術要一一實現各階級程度才算成功。這屬誤會了。一經能陷被術者入淺眠階級，這也算進走了成功的範圍。

第十七章 催眠狀態之檢查法

生理的形
狀

催眠狀態，雖然可由暗示探查得到真象；但是先未得到被術者生理上的形狀表徵，很唐突的使用暗示，被術者會不生感應的。初作試驗的，苟遇着此種不感應暗示狀態常引起自己的懷疑，認爲失敗的那最會影響以後研究的前途；被術者方面，尤覺滑稽，從此失却信仰心，再次催眠更費手續了。

陷於催眠狀態的被術者，在生理上原本發現顯著的徵候，應按其徵候而去檢查。其顯著者如下所說：

一、容貌 顏面筋肉弛緩，容貌帶幾分呆鈍。生理上若已起腦貧血，他的面色比較在

睫毛

眼睛

手足止動

感應暗示

前蒼白些。

二、睫毛 被術者閉眼時，眼睫毛用指尖輕輕觸動，不多反應的。

三、眼睛 或是開眼，或是閉眼，眼珠不常瞬動。

四、手足止動 把被術者的手提起，至平伸的位置，術者離手，被術者仍然保持着平伸的狀態，不會即時將手放下；再使局部置於異樣位置，也一樣不會抵抗。

五、感應暗示 對於術者所施的暗示能感應。

以上的徵候，是否確實，術者又應細為檢查，因恐有一流不誠實狡猾的被術者，會裝模作樣，來愚弄施術者，因此應加注意。

第十八章 感受性強弱的精神測驗法

初回來受術的人，他的感受暗示性強或弱？雖然依照第五章第六章所說過的，可得窺見大概，但那是外貌的鑑察，未算十分完備，還有從精神方面測驗的工作，在施術之前，更應

不同的手續怎樣
可參閱第一二三頁末行

9
感受性強
弱的手續

知道的。

感受暗示性強，當然催眠成績好；感受暗示性弱，當然催眠成績差；對付感受性強的與對付感受性弱的不能取同一的手續。待到臨時變更其對付手續，那未免失於倉卒了。所以在將要施術的時候，那暗示感受性的鑑知，是個重要的前提。

暗示感受性強和弱，根據第五第六章的鑑別，有時有例外的不同，要下精密的檢查，當加以精神測驗法。

精神測驗法
第一法

第一圖



第一法

在施術之前令被術者平心靜氣地輕輕合閉雙眼，和施術者相對面站立着。術者行近被術者身邊，用兩手左右夾着他的身體，緩緩地將他的全體向左右側邊慢慢的交換斜傾，斜傾以至極度；這樣連續做五六次，或七八次。在夾着強制

第二法

屈曲着他的身體時，中途要忽然放手，故意令他傾跌，待他真的要傾跌，就急急扶住，不要令他真個跌倒。在放手時發見被術者放棄自主，自己不管傾跌，任人佈置，他的感性是再好的沒有了，這就是容易催眠的徵象。若事實相反，堅決保持自己的地位，已是表顯他的感受性

低弱，催眠要費工夫的。（看第一圖）

第一法

囑被術者站立住，心思平靜，放任右或左任一隻手臂，不管我捉着搖擺，如果覺得上下搖擺無強勉的樣子，又不是順着動向，他先已發動，這確是容易催眠的徵象。（參看第二圖）

圖 二 第



第三法

第三法

術者伸出右手，豎起第二第三兩個指頭，（大指四指五指握着）給被術者雙手牢握這兩個手指，（一手握定一個手指）再教他緊牢捉住，不要放鬆。術者頻頻擺動這一隻手，

第四法

圖 四 第 圖 三 第



示意被術者要堅牢握着，免被指頭脫出。擺動片時，在有意無意之間，突喝一聲，乘機拔脫手指。拔不脫或難於拔脫的話，是被術者的意志堅定，他的感應性一定好，當是容易催眠的人。（參看第三圖）

第四法

術者高擎一手，教被術者凝視擊着手的掌心，手掌移動時他的視線要跟隨着掌心走，就見得這個人是注意易於凝集的人，是容易感受催眠的人。（參看第四圖）

第五法

使被術者坐着安心息念，不可混雜別的思想。再使被術者抬手，兩手腕接擁相併着，兩

手掌伸平向左右極度分開如  形如第五

圖的手掌還要開張一些。

術者立在被術者前面結態度印（態度

印結法詳下章）深呼吸，丹田着力，眼睛看

被術者  形的指尖上頭。術者不久解除態

度印，也照依被術者兩手開張的形狀做成一

樣。術者指尖和被術者指尖四手漸漸接觸，待

接觸時，術者指尖要起微微的震動和感着弱

電一樣，令被術者得着奇異的感嘗。這種微弱的震動，術者未經練習做出來的，很覺得粗魯

不起快感震動法在施術和治療時還多用場。同學們應要注意練習。四隻手的指尖接觸微

第五圖



注意練習
精神測驗

第六法

微震動，始由極度的分張，如  慢慢向裏面合攏，如  的形狀；還加以暗示道：「兩掌會慢慢的自己合攏呀！果然合攏了！合！」。照這樣試驗，可是人各不相同的，善

於感暗示和做作忠實的，他便是良好的受術者了。（參看第五圖）

第六法

令被術者站定，兩手向前方不高不低的平直伸出，兩掌心相對，兩掌距離五寸，囑他十分着力在指尖，術者離開被術者指尖約一尺，在面前站立着，也伸出手出來同樣的平攔着，但術者一雙手掌是輕輕貼附在被術者手背上

第六圖



的，被術者的雙掌當是夾在術者手掌的內面了。術者手掌發生微微的電震，凝集心力眼睛注視着被術者的兩掌，更暗示道：「雙手漸漸要合攏了，合呀！合呀！緊緊合着了！」。被術者果

設備的條件

普通施術室的要點

也可多些花草
已五年之久
新式的裝修
中的二三
一段

然自然而慢慢合起掌來，這位被術的人，是優於催眠的了。（參看第六圖）

第十九章 催眠施術室

催眠施術的地方怎樣，影響於催眠的成績很居重要，所以職業催眠者，他的催眠室，要具有積極的設備。牠所設備的條件：地方要幽靜，佈景要森肅，令人一進門即要發生敬畏和信仰的觀念。更在鄰室關音樂間，當催眠時彈奏單調的音樂，使被術凝聽，使着觀念集注的效用。光綫暗薄，門窗都垂下簾子；至於晚間燈光帶有一種薄藍光綫，不會直射被術者的眼睛，更使被術者覺有一種神祕光景。施術室有了這樣的設備，得着間接的助力不少。

至於施術室的外面，多懸掛催眠名家施術照片和施術者已往的成績照片，贊頌的牌匾，及桌上放置病人的謝函，也得有相當的功效。

但是，如同學們只作普通研究，不以催眠為職業的，施術室倒不定要十分考究，祇求其有合於下列的要點，使得試驗了。

- 一、地方清潔。
- 二、空氣流通。
- 三、四圍不甚嘈擾。
- 四、設備普通睡床或安適的椅子。
- 五、窗戶太亮，或晚上燈光過亮，當用薄藍布遮蔽。

第二十章 催眠施術法

成功的關鍵

以上各章所講述的，都是學習催眠術未到實地試驗前主要的學識，至於關於實地試驗，到了本章才得機會講起。這一章當是屬於全部講義最重要的一部分了，也許是成功的關鍵了。同學們，能以達到催眠成功或竟不成功，要看這一章有無心得為分斷，再伸說：就是能照本章所講各種施術方法細心研究，多次練習，必定得着成功，不能領悟本章所講的施術方法，或只粗淺領會其大意，未曾深刻的研究，或竟輕視了施法以為如此簡單，或雖知

催眠家的資格

精神鎮靜的必要的

精神鎮靜法

坐在安適椅子上

道而不會實地演習；那麼，結果是得不着催眠術的效用。同學們決不要背違入學時的初衷，那催眠術家的資格，多是從這一章裏頭製造成功的。應該照着決心毅力去練習，那自然會水到渠成，按期畢業了，還有一句忠告：初學者練習期內雖有一二次的失敗，千萬不要介意，決不可中止練習，不要忘却「失敗乃成功之母」的一句名言，果能反省失敗的原因努力再來，終必得到最後成功的目的。

人們平日的意識是很易衝動的，思想是很混亂的，尤其是未明催眠真義的初次受催眠者，當他初來受催眠的時候，觀念上最會發生疑惑不寧的狀態，所以對於這些人施行催眠時先要行一種精神鎮靜法使他精神集注觀念停止，然後接着再依施術法誘令入眠這樣做成功就很容易了。

精神鎮靜法

令被術者背着光線（光線只好從背後射進來）靠坐安適椅子上，（不管甚麼椅，只要坐得很舒服的，就是適於催眠的椅子。）將催眠的意義，催眠的現象，受催眠人的益處，簡

最早的安
慰話

閉目靜息
聽著拍手

坐就者術被導領



這是最適當於催眠用椅的動搖
靠背可高低前後搖動的

簡單單大略講給他聽，先安撫他的衷
心，不待此時來說，在大早未坐椅子之
前，出於閒談的口吻說說更好，大約是
說以下所記的話：

「催眠是使人暫時休止一切
知覺，出現和醒時不同的狀態，
能充分感應施術者所施給的

暗示，更加依暗示的效果，而治癒疾病，或培補精神，及得身心無限的安樂。受術不久，
一聽施術人的呼喚醒覺，就醒過來的。這是很安全，很利益，比甚麼醫治法，培養法，還
高明的方法。」

坐下一會再說：

「現在替你靜心，先把眼睛閉合起來，靜息了心中一切的念想，注意聽我拍著手掌，

聽拍掌鎮靜精神



「可知道已拍了幾下掌呢？」

如果被術者答錯了，可重新再拍掌，使他聽着；倘他答的是對了，也可重拍幾回，好使他的注意堅定地集注，因這樣做，得到心意專集，觀念不致紛亂。

施行這種鎮靜精神法幾回，被術者精神可是安靜得多，稍停一會，又用下記的話對他

說：

聽我拍了幾下掌，要注意記着，其他的事情，都不要想牠；外面一切聲音不要聽牠。」

照以上的話的意思，用言語對被術者說完，於是施術者在旁邊拍着掌，（拍掌時响聲不可太高，也不可過速。）拍至三四十下左右，便停止不拍了，就質問被術者：

深呼吸

「你的精神此時平靜了，再要深呼吸，（如被術者不曉深呼吸的呼吸法，施術者做一個深呼吸的模樣教他模仿。）氣入時默記爲一；氣出時，默記爲二。又氣入時默記爲三；氣出時默記爲四……這樣乃至二十次呼吸。」（不限定二十次，呼吸多些少些也可。）

如被術者照着做畢，（再使深呼吸三四十回也行。）接續下法命他睜開眼睛（如用撫下法沒有開眼的必要，便不用開眼。）然後用以下所寫的施術方法，爲他施術。

如若不用拍手法去鎮靜精神，只教他閉目靜聽遞近耳邊「息近息近」響的時表聲音；或靜聽牆壁上懸挂着時鐘擺動的音響，一樣有效的。又可只教他靜默計數，由一計至一百，滿一百再從頭由一計起；或使本人計算自己的呼吸，如前計數一樣計算也好。有時靜聽着施術者口中呼出「二，二，二」的號令，被術者聞到「一」將手掌開放，聞「二」緊緊握着，或一面在交替開掌握掌時，一面再開眼閉眼相應，這都是最好的鎮靜精神法。

其他方法

感受性優良的被術者，或曾受催眠成續良好的被術者，可免用精神鎮定法，得以筆直

凝視靜止催眠法



給他催眠。有等被術者，原來感性良好的，施以鎮靜精神時他竟會因之入了催眠狀態。催眠方法，下面舉出十個，實際不止這十個，但在這裏不宜多將方法寫出來，只好將比較好，容易施行的寫出。這十個方法當中，因施術的便宜上，任人揀出一個來應用，就能以置人於催眠狀態了。

第一法 凝視靜止催眠法

使被術者背光坐着在柔軟安適的椅子上，遇着不堪久坐的病人也可使他仰臥床上，這是一樣的施術。囑他暫時閉目。

施術，這才算開始，對被術者首先施暗示說：

「催眠是毫無危險的，也不會把人捉弄，請安心聽從我的說話，這是對於你

的身體精神利益很大的，待入了催眠狀態時，就覺得很舒服，很快樂了……」

說話講完，施術者伸直右手的食指（第二指）和中指（兩指分開，勿拼攏一起，其餘的三指屈握），提高手擱置被術者眼前，手指指正被術者兩眼約距離六寸至一尺遠，比眼平視線高三寸，左手掌輕輕的壓着被術者的頭頂，不要使他動搖。這樣布置好，才下暗示，令被術者雙眼睜開，來凝視伸豎的兩個指頭尖。

「我放上兩個指頭在你眼前，請你定眼看着我這兩個手指尖，不一會眼睛自然要合閉了，精神恍惚間便會成了催眠。」

凝看了指頭一會，接着又說：

「你的精神沉靜了，眼睛極想閉合，那麼竟閉合起來吧！」

這時被術者的眼睛是不是閉合起來，不必管他，（如閉合起來了，便又命他睜開，）手指遞近一些，再有如下的暗示：

「定神地看着這兩個指頭，不要想其他事件，看着越法着睡氣了。」

誘導催眠
的暗示

術者同時將自己兩指慢慢移動，或遠或近，或高低左右，或描圓圈，要注意被術者眼光跟着凝視。手指漸遞漸近，離眼只三幾寸。到了發見被術者的眼睛帶有倦困有睡氣的樣狀，便用這兩個指頭更遞近接觸被術者的一雙眼臉上輕輕的撫抹，再施以下的暗示：

「如今你要睡了，眼睛閉止了，不能張開了，要入催眠呢！」

「精神很安靜，十分想睡。」

又停幾秒鐘的時間，術者用着帶有決斷語氣兼有勢力的暗示說：

「眼真不能張開了，入了催眠狀態了，你試把眼睛睜開，一定不會睜開的，可安心睡覺吧，還須聽着我說的話。」

這時候，被術者，受上面誘導入眠的暗示，頻頻投注，必定興起感應，會陷在催眠狀態。倘至此時被術者心境尚未安靜，爲思想所擾，還未陷入催眠，便使他閉眼，再來凝視四五分鐘，或再施暗示撫下法，這時即使感性欠佳的人，也要進入催眠狀態了。

被術者已陷入催眠狀態時，施術者對他試驗何種現象，都可使用暗示向他投射。此時



被術者很能依照暗示所命令一一活動實現出來；換句說：催眠中被術者的觀念、心意都受施術者暗示所支配了。例如：施術者想試驗止動狀態，最先的是試驗察看他是否尙能開眼，可暗示道：

「催眠了，催眠了，眼睛不會張開了，試張開，徒勞吧，那裏會張得開呢！」
果然見得被術者眼臉微微震動有欲張不得的樣子。也許更可說道：

「越想張開眼臉，越是緊緊黏牢一般不會開張的，你試用力儘管去開張牠吧，沒法子哩！」

如此更見得被術者很費力的竟不能張開眼，到這更可活用暗示，再去試驗其他。如：
「雙手緊貼在胸前，已成固定不能移動的了，他人來把你雙手牽扯，都牽扯不開的。」
果然，別人用力把被術者的手牽扯，那裏會扯得動，又暗示：

「雙手可以移動了，但兩手此時緊緊覆在額頭上，（或膝上，如臥着受術，使雙手緊貼兩股。）又固定着不能移動。」

注意

感應一二節止動的暗示，已得顯知被術者已陷入催眠狀態了。假使被術者對以上一切的止動暗示，完全不感應，那就是被術者還沒有到達止動狀態的程度，應要再用暗示誘導至較深一層催眠，（誘導深眠法，參攷二十一章。）在後再試驗他，看能不能感應。

被術者如對初淺的止動的暗示，還未能感應，當然對於較止動為深的影響感覺的暗示，更不能感應了。但是，初度暗示見被術者不感應，不可半途停止，不要認為失敗，應重複施行誘導入眠的暗示，再次來試驗，常會在第二回試驗的成績要比第一回好。

影響感覺
的試驗

術者想施術影響被術者，感覺靈敏或遲鈍的試驗，便暗示：

「有小蟲在你的手臂上遊走，很覺得發癢嗎？怕牠還會嚙人呢！」

術者更用一羽鷄毛在被術者手臂上輕輕掃撥，被術者倒真覺遊蟲走過，癢痛不堪似的。還常常動手作撥除狀，真會引人發笑。更暗示：

「你伸出掌來，掌上放上冰塊很凍呀！你也覺得很冷呢！冷呀……」

術者祇是用着一塊玻璃片，或是瓷片，木片，火柴盒，擱在被術者掌上，那裏是冰塊，被術

在錯覺中

玩感覺

之後

刺針試驗

必一〇〇萬分痛苦

到極之深

但眼狀的試驗

極其不真實



者錯認作冰罷了。他雖然是錯認的，但他手上感覺的冷度和難受，要同真的一樣。又暗示說：

「你身上不論何部分，皆無感覺，不論遇着甚麼刺激都毫不覺着了。」

術者說罷，就用指捏起被術者臂上的筋肉，用細長的利針從橫貫穿，被術者竟全無知覺，毫無痛苦。針要消毒後才好用；消毒法，可放滾水中滾過，或用棉花蘸火酒拭淨。在發現二重人格時，才行針刺試驗，更見得謹慎。

再試影響錯幻感覺的試驗，給被術者一張字紙，同時暗示：



「這是十圓的鈔票，把這張鈔票收藏起來。」

當時被術者看見這張字紙當真是一張鈔票，一直就藏在衣袋裏，沒有思疑到是假的。

又暗示：



「你手上已搽了上等香水，氣味馨香得很，試嗅你的手吧！」

這時術者祇是用清水搽在被術者手上，被術者嗅覺已感同暗示所說真覺有香味。

術者用杯冷開水使被術者飲，暗示說：

「喝了這杯糖茶吧！」

被術者飲時像很有滋味一般，還顯出願意再飲的樣狀。飲至中途，急改語道：

「這杯是鹽水呀！那裏是甜的呢！」

被術者，就止口不喝了，有時會吐出來。又暗示說：

「你的好友某女士來了，她立在你面前，可看見麼？」

被術者真見有她立在面前，還呈出要起迎的模樣。術者又暗示：

「她有事去了，她晚點再來。」

這時被術者，不見他的朋友，祇好仍舊坐着。試驗到此程度，要被術者張開眼睛才見到他的朋友，（不張開也感到一樣。）但是叫他開眼時不要令他誤會以為開眼就是醒覺。要預防這個錯處可在叫他張開眼睛之前多說一句「我叫你開大眼睛，你仍然是深眠着的。」那麼，就是叫他張開眼睛去捉烏捕兔踢球也答應去做，不會因此誤會而醒覺。

以上試驗的暗示，不過略舉多少條例，其他還有同類相近的試驗很多，不能一一說出，

到同學們自己試驗時可臨時擬定。

施行如上暗示的試驗必要催眠被術者陷入催眠狀態按其催眠程度深淺分別施行才得見效，不然暗示就變成兒戲，全失却暗示的價值。

施術時的暗示活用法在這裏已詳說過，以下簡說一些。

暗示撫下
催眠法

開始的暗
示

暗示撫下催眠法



第二法 暗示撫下催眠法

在施行這法之前，先令被術者行精神鎮靜法安坐椅子上，合閉了雙目，行深呼吸，更使默記其呼吸度數至二三十回。術者令被術者注聽拍手的聲音使他的精神安靜，一心受術，（聽拍掌在先，深呼吸在後是一樣，）隨後暗示說：

○「現在你的精神極安靜了，雜亂的思

想停止了，總要聽我的說話。」

這時正式開始施術了，術者站在被術者面前距離一兩步，統一精神，隨後行近齊伸兩手，兩掌略為停覆在被術者的前額或相離前額幾寸，再暗示說：

「如今開始催眠，心中要安靜，切勿思想別的事情。」

術者把兩掌左右分開，手指尖接觸着被術者左右顛顛部（眼尾太陽穴）輕輕撫壓趁勢向下撫，連撫連壓幾回。隨後其指尖由顛顛部撫至耳後，至頸，至肩，再則至腕，至指。返復又由顛顛部同樣撫下十多回，一面又暗示說：

「腦力須默注在脚尖，使頭部血液順着下降吧。」

又連續的撫下，但撫下可改由額至顏面至下巴，至喉頸，至胸腹，至股，至膝；這樣返復施行，（這樣向顏面的撫下，和上邊說過分手向左右顛顛部的撫下，兩者交替使用也好。）又加暗示說：

「你如今精神恍惚，快要睡去了。」

稍停幾秒鐘後，又暗示說：

「心已很安靜了，很會照着我說的話眠去，這於你身心上極有益處的，放心眠吧！眠呀！」

撫下法，始初用手指尖觸及被術者，稱爲「觸撫」；觸撫後，可行「離撫」；離撫即是術者雙手撫下不觸及被術者身體；關於撫下的詳細，看二十二章圖解，說得更分明。再暗示說：「如今陷入催眠了，眼睛決不能睜開的，心境很沉靜；聽到我的說話很真切，還忠實的做去。」

又徐徐的撫下此時術者精神罩住被術者所抱持的觀念，決計要置被術者入催眠別樣的事情，一概不得傍涉，倘見被術者已形容出陷入催眠的狀態，再暗示：

「你雙眼不能睜開了，你試爲睜眼，果然不能睜開了。」

被術者雖想把眼瞼略睜，總是費力不過；又暗示：

「眼真不能睜開，可把右手提高。」

被術者果把右手提起，術者待其提起至平伸時，又暗示說：

「把手提到此處要止，手臂已成硬直，再不能提高了，也不能放下了，試動動看，決不能活動了。」

被術者果感受了這暗示，手平伸不能動，此時被術者確已是催眠了，此時術者可逐次照第一法所舉的暗示條例施行試驗。

倘若術者所施給的暗示未見被術者充分感應，這是被術者自動的精神還未停息，應用再用撫下，更添暗示，終究引導陷入催眠狀態方止。

第三法 呼吸氣喝催眠法

採取這個方法施術，要使被術者坐着有靠背的椅子上，頭要正，腰要直，兩肩向後張，使胸部寬展，不見狹縮；然後令他行深呼吸，即是令他輕閉口唇，由鼻孔慢慢的吸入一道氣息，至不能再吸時，將氣慢慢由口隙吐出，算做一回深呼吸，但要完全出於自然不加勉強，這樣令被術者連續行深呼吸三幾十回，更使被術者自己心念應注意呼吸的次數，暗暗記着，不

得胡思亂想。

開始的暗示法

「被術者深息至三十回，或四十回術者對他暗示：

「你的精神很安靜了，快要催眠着，祇聽到一個响亮的聲音，立刻就完全陷入催眠了，還感到很多愉快呢！」

這時被術者行過多回的深呼吸，覺得精神沉靜，身體弛緩，已不耐挺腰正坐了，便可聽他隨意靠坐，行普通呼吸。在術者方面，在這一時間，也是同要深息，使令自己也統一精神（統一精神法，在平日應加練習以備臨時使用。）眼光注視被術者顏面，乘一回極度的深息，將息氣停蘊在丹田，從丹田迫出聲音連續喝出兩三聲「噎」的聲音，（喝聲時更可舉手由上望下一斬）急伸手按着被術者頭上暗示說：

「陷入催眠了，可安心深深的眠。」

「在催眠中很能聽從我的說話，照樣能做出來，請安心靜息五分鐘。」

感性好的人，經過深呼吸後，更添施術者氣喝鎮壓，即要陷入催眠。此時施術者再行止

施術的暗示法

動暗示的試驗，必能起感應，如術者不繼續加以暗示時，他竟由此轉入睡眠，待到酣睡足度，自己會自知醒覺。

如在施術之前，鑑知被術者是感性低劣的人，就不可即時教他安坐椅上，要先使他直

動 運 吸 呼 深



體站立着（身後是坐椅）極度的深呼吸運動。即是慢慢用鼻吸取空氣入肺，至極度滿足時，才慢慢盡量吐出，呼吸間稍加勉強。同時，一面吸氣，一面腳跟提高，趾尖着地，一面雙手向前平伸，伸至平度時兩手向左右分開；呼氣時，一面呼氣，一面兩手從左右極度向後成括弧樣下降，腳跟也同時着地。這樣算一回的深呼吸。

吸運動；但這一種呼吸和運動不要中間稍為停頓，要一氣貫串做，連做二三十次。術者站在面前先做做模樣，才使被術者照着做也好，做完才教術者坐下椅子，照上面的說話給他催

法眠催睛轉靜默



眠。那麼，感性低劣的被術者，也有救濟了。

這方法對於身體強健的人施術，很合用的；但對小孩施術是不相宜的，因小孩一來未曉深息，二來不便受氣喝鎮壓，對於婦女也不宜用。

第四法 默靜轉睛催眠法

被術者坐下，經過精神鎮靜法之後，跟着採用這法時，可暗示道：

「請緊閉雙眼，眼睛在眼眶裏面不停的慢慢旋轉，這樣最容易眠去的。」

停一會再暗示道：

「不可停止眼珠不旋轉。」

「眼倦了，着睡氣了，但仍要不停的旋轉眼珠。」

術者一面更用手輕輕按在被術者眼皮

上順着眼睛旋動方向揉擦。發見要入睡的狀樣。不久自然停止眼睛旋轉，還暗示道：

「到了催眠狀態了，眼睛此時睜不開的，想睜不能了，試睜睜看。睜不大的。」
眼睛果然張不開，已經陷入催眠狀態了。

第五法 淺麻醉催眠法

淺麻醉催眠法

這個方法，是借仗一個光輝的物體，如水晶球，寶石，新銀幣，金鈕，電鏡等物，使被術者定

睛看着，被術者注意固定於器物上，漸漸發見疲倦，不久就閉目成眠了。如果備有本會所製的催眠電鏡使用比較更好。

在一面凝視，一面所施與的暗示，可參照上面第一法。至到被術者閉眼已呈淺催眠狀態，就捨去用器，再依撫下法和暗示誘導，更能促進深眠。



淺 麻 醉 催 眠 法

不論使用何種光輝器具使凝視入眼，目的原不是要使被術者眼睛極感疲勞，迫得合眼入睡。不過要令被術者觀念集注，精神容易統一而已。所以凝視用器不宜歷時過久，常受催眠的人尤不可多久凝視。

至於有時在施法上認為必要歷時久些的，那末，久點凝視，因疲勞過甚，眼淚流出，瞳孔散大，就成為深麻醉催眠，眠的程度比較更深了。

第六法 深麻醉催眠法

經過鎮靜精神之後，施行這方法，要分為坐着受術，和臥着受術兩法。坐式的，是施術者和被術兩人對面坐着，兩人兩隻眼睛緊緊看着，術者兼且用兩手的手指各夾着被術者中指微微顫動，一面加以暗示誘入催眠。臥式的，是使被術躺在床上，或催眠治療椅上，施術者立着，或坐在被術者頭頂旁邊，彎身面對被術者，也是兩人兩隻眼睛注意看望。術者更可雙手輕夾在被術者頭部兩側，微微震動，還加以暗示誘令入眠。倘遇被術者視力極強銳的，術者為避讓強烈注視，所以暗中不要看望被術者的瞳孔，只要看眉心的話如：

開始的暗
示

「請專心看着我眼睛瞳孔。」

被術者，注視已經三四分鐘後，眼瞼便發現震動要閉合了，術者又暗示說：「不要閉目，再注意點看着我的眼瞼，快要入催眠了。」

一 眼 催 醉 麻 深



二 眼 催 醉 麻 深



被術者勉強又開眼注視術者眼睛，不多時又想合閉，此時術者可任由他合閉雙眼，自己也閉目休息片刻，再來暗示說：

「請再開眼相對看着，心中不要想念別的事。」

照這樣良久相視漸漸睜眼不開，眠的程度是很深的。可以給被術者脫齒，洗臉，局部輕易手術，不知痛，所以稱做深麻醉法。

採用這法的施術者要平素加以看望練習否則自己也不堪這樣疲勞。

第七法 壓腹催眠法

使被術者寬解衣服鈕帶，仰臥在床上，或躺在催眠活動椅子上，經過鎮靜精神後片刻，閉目柔軟呼吸，任術者用手掌時輕時重的按壓腹部。此時被術者的注意全注集在被壓觸的部分，血液也由頭部下降，腹部血多。術者又須提起精神心勵暗示。這樣被術者不久會精神安靜，陷入催眠狀態時，可以停止按壓。

應用這個方法，術者方面最好有靈力發顯的修養成績，手掌起一種靈動，有使被術者受壓而發生快感。這個方法，可以適合病人或胃腸病，便秘，月經閉止的施術。

一面按壓，一面應用暗示。

法 眠 催 腹 壓



交替緊張
弛緩催眠
法

第八法 交替緊張弛緩催眠法

先對被術者說明如下的話：

「聽見『一』的口號，把四肢筋肉緊張，用力挺直，此時注意凝集在腳趾尖。聽到『二』的口號，才把四肢筋肉弛緩，全身力量放鬆。再聽呼『一』又復這樣把四肢筋肉緊張；聽呼『二』又是把四肢筋肉弛緩。」

- 「現在很覺愉快，心意舒服安靜。」
 - 「精神恍惚，快入催眠了。」
 - 停片時，又暗示：
 - 「精神更加安靜，安心入眠。」
 - 「已陷入催眠——深深睡着——在催眠中聽從我說的話。」
- 其他試驗的暗示，可酌量自由擬用。

交替緊張緩弛催眠法



使被術者寬衣解帶，仰臥床上，或躺在催眠活椅中，閉目深呼吸幾回，並說：『一定要將所有心念止息，萬勿記起別樣事情，只是着意在腳趾尖或手指尖！』呼口號了，要忠實的照着做！見

被術者已深呼吸十餘回，便呼聲『一』，見被術者四肢用力緊張，再用手向他的手脚撫按片時，方才呼『二』，使被術者四肢肌肉緩弛。照樣多做幾回，暗示道：

『全身柔軟，精神愉快，將成催眠了。』

停半分鐘，又呼『一』，使被術者四肢肌肉又極力緊張。後又呼『二』，使被術者四肢

肌肉緩弛，全身柔軟。照此施行十餘二十回，見被術者帶疲倦的樣子，又暗示：

『全身肌肉緩弛，精神安靜，陷入催眠了，四肢不能再用力，安心入眠吧！』

此種方法對於觀念難集中的人可以適用，病人倒不相宜。如果多行幾回，至到被術者

四肢乏力，挺直甚覺勞困的時候，雖觀念難於集中的人，此時心思也不會亂雜，精神容易安靜，自己就會陷入催眠了。

第九法 結指催眠法

結指催眠法，帶着神秘的色彩，富有哲學的價值，容易制服被術者繁雜思念，惹起信仰心，用此法施於具有神道思想和婦女一流，尤其容易感應。施用結指法之前，精神鎮定法用

不用可臨時變通。被術者坐在椅子上，祇是深靜呼吸，看望術者結指，一心看着和聽着也行。

態度印

態度印：即是結指法中之一個，結印時有提高術者身分和表示施術的尊嚴；同時在被術者方面，已增加高度信仰。當被術者在椅子上坐好，術者乃站在他面前離開二尺至四尺，

結 態 度 印



態度印

結指催眠法

精神統一印



此印而結催眠印。

精神統一印

精神統一印和態度印是一樣的功效，任術者自由擇用。兩手各把一、四、五二指頭握定，只將二、三指相併伸直；兩手伸直的指頭交加搭在胸前（請看繪圖）。這樣稱做精神統一印。精神統一印的意義，就是結起印時，術者和被術

態度印



的指尖，和右手食指的指尖相密接，兩臂膀平擱，結印在胸前，看繪圖便得明白。

一面結印，一面要精神鞏固，眼睛注視被術者的眉心，

同時再囑被術者一句：此時不要想起別事，呼吸要平順。看見被術者可有催眠的機會，就解

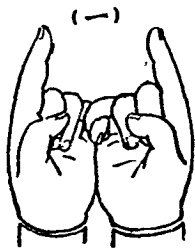
就結起態度印來。結印時術者身體要十分端正，尤要精神奕奕，勿有一毫頹唐氣象。右手四個指握着，只豎起食指（第二指）用左手加在右手頭，握住右手豎起的食指，左手食指

者大家要精神歸於一致，不要摻入雜念，預備作進一步的受術。

催眠印

在結態度印或精神統一印之際，察知被術者心境清靜時，就解却牠，急急改結催眠印。催眠印分爲十動作，每一動作的形式持續需時約一分鐘左右。十動作要一氣變化不可中間卸解。所站位置距離被術者約二三尺，至遠四尺，和結態度印的態度一樣。但結印至半中可行近一些，結至第七動作完，就要行近被術者身前，因八、九、十之三動作，雙手要和被術者顏面接觸。每一次動作要下一回暗示，逐步緊湊，才是暗示法則。十次的暗示語法，如下面所

說的，但仍須臨時變通不可古版拘泥。



第一動作是解除態度印，或精神統一印，而從新開始所結的催眠印。拱手結在胸前，勿須貼近胸部；兩手的小指相拘搭三四指握在內，拇指握在外，只有兩個食指指尖指向天一直豎起。

(如一圖)暗示說的：「現在爲你施術了，請你自起至終都要注意依服我的說話，你要完

第二動作

全解放心中的想念，心中只是有着樂意享受催眠的益處就對了，這樣很快睡着呀！

第二動作：由第一動作略為改變，所異的第一動作的

一雙手背平列前面，第二動作的手背各向左右向。如（第

二圖）暗示道：「請你慢慢柔和深長的呼吸，快要眠了！要

眠了！



第三動作

第三動作：小指仍然拘搭住，三，四指屈握，拇指頭直。

如（第三圖）暗示的話：「眼倦了，很想眠了，眼倦得很！」

(三)

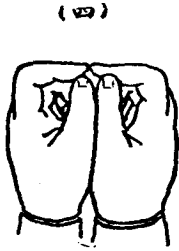


第四動作

第四動作和第三動作略同，所差的小指不用拘搭，掌

中空虛。暗示：「倦極了！倦極了！要眠呀！眠呀！到此時該要眠

了！」



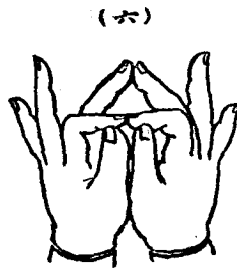
第五動作



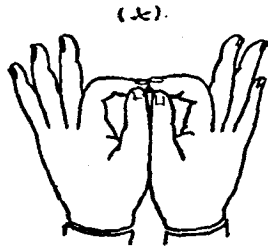
第五動作如第四動作，但中指指點相合如人字，（如第五圖）暗示道：「眼倦極了，極要眠了，勉強睜大眼睛吧，再睜大眼睛呢，耐不得！更加疲倦！要閉合眼睛了！睡氣真大。」

第六動作

第六動作：改變半開掌向外，四五指分張左右兩邊，進前一步。如（第六圖）暗示：「我結指的變化越多，你越想眠了，眼臉漸漸緊壓下來了，呼吸更要深長些。」



第七動作



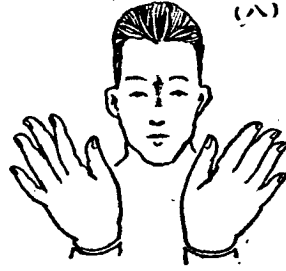
第七動作：兩拇指食指四指甲相合組三四五指同手掌極度向左右張開。如（第七圖）暗示：「清靜快樂適好安眠，眼臉張着十分吃力，可以眠了！」此時可更進一步行近身前，預備下次接觸的動作。感性強的被術者，此際奄奄待睡了，設遇感性弱的，可持續

第八動作

第九動作

第十動作

(八)



結印時間久些及變通暗示用法。

第八動作：兩掌分張，離近被術面部數寸。暗示：「睡氣越深了，閉目眠呀！」

第九動作：兩掌接壓被術者的額顳部，微微震動同摩擦，此時真閉目入眠了。還暗示道：「眠了！」

安心眠呢，心境真暢快，眼無用開了，深眠吧！」

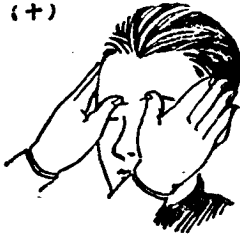
(九)



第十動作：兩手指順擦眼眉下及上下臉，輕輕柔擲

眼珠十幾回。暗示：「眠着了！深度眠吧！但是我說的話，聽得很明白哩。」被術者果然眠着，施法便告終止，大概已經導入催眠狀態了。要試驗遊戲或是療病，此時只管按照方法去做。

(十)



第十法 宗教式催眠法

這法是模擬宗教上的祈禱或經咒的方式，使被術者與起神秘觀念作用，因以陷入催眠的方法。但是對於智識階級及無宗教信仰者不能適用。應用第九法及第十法時，最好穿著術衣。（術者特製的衣冠）

術衣之一種



對於一部分信仰佛教者施術，可供設佛座，使令相對佛座跏趺坐，低聲念佛號「南無阿彌陀佛」，施術者在旁，也同聲宣誦佛號，有時雜附暗示誘導，或加以按撫等法（參照上法）導入催眠狀態。

對於一部分耶教信徒，可令默靜祈禱，誦聖經若干章，加以撫按及暗示，乘機導入催眠狀態。

其他各宗教，各有他的儀式及習慣等，隨時不妨見機使用。對於一般神道思想的人尤其是女流，先用下記的暗示語意告知：

催眠咒

「誠心靜聽呪文，別的事勿管，一會兒就睡着了。」
被術者坐着，或臥着，輕閉雙目，深呼吸，諦聽着呪文。（咒文錄後）

催眠咒

爾將騎驕遊八荒。仗劍披髮肆徬狂。奈有虎豹與豺狼。阻爾道兮絕爾吭。
無端鬼蜮弓矢張。令爾形神將焉藏。你將乘雲歸帝鄉。上有神明質在旁。
天軍威赫舉檣槍。當關莫與開宮閭。爾時形神疲且僵。其將何以鬻所望。
爾惟歛息寓安詳。搜斬六賊神始王。下至泉壤上穹蒼。風雲呼吸。星月低昂。
靈赴杳冥。變測陰陽。爾時仙可遇。佛可將。斬尸具慧劍。返魂聞妙香。
是爾安息入定。頂足圓光。爾安爾意。爾息爾想。誦持此咒。毋涉荒唐。
顯在之神悠然逝。潛在之神永且長。譬比桐落秋風涼。譬比葵萎心太陽。
此咒臨時念一遍。催眠神術應無疆。

安息咒（作催眠咒用）

法 眠 催 言 真



衣 術 種 一 是 的 穿 者 術 施

催眠術本論

有滅有生。有生有滅。精神潛在。先賴安息。不息不安。不安不息。即息即安。
 即安即息。息息相關。安安而一。安之息之。通徹徹極。即說咒曰。安息之咒。
 是大神咒。是大明咒。是無上咒。是無等等咒。

安息咒（同樣用）

赫赫陽陽。日出東方。星月隱晦。
 宇宙祥光。精神潛發。哲理顯彰。
 靈性安息。嗜欲逃亡。默持此咒。
 精進神方。下入渺冥。上極帝鄉。
 如跨鸞鳳。以翺以翔。謂予不信。
 試身先嘗。

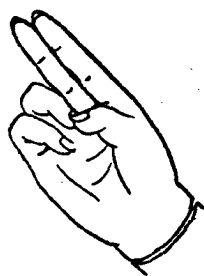
上記咒文，返復念幾回，見被術者精神已注集，再添誘導入眠的暗示，那

刀印

就催眠着了。

使用此法施術，態度要極嚴肅，衣冠要整潔，先結態度印或精神統一印，在後伸左手用大拇指壓着被術者眉心，其餘四指按在額顳部，右手作刀印指正被術者面前，才念動咒文，

刀印



使被術者諦聽。刀印結法：是將第四第五兩指屈入，大拇指壓在該兩指上，第二及第三兩指相併伸直。（如圖）

佳。咒文自然要在平時熟念，口調要流利，能用梵音誦最

太深，易於惹起誤會，倘認為必要時才好使用。真言催眠法（即咒文）是不常用的，因神道的色彩

欲避免神道嫌疑，可以「唱歌」代「咒文」使用。即由施術者施術時一方面用着撫按等法，一面唱歌。又可在隔室另由一位助手按琴兼唱歌也行。歌文及歌譜附記於下：

$\frac{4}{4}$

催眠歌

C 調

催眠術本論

2·3 2 一 / 25 32 10 / 5̣ 5̣ 1 1 / 51 23 20 /

催眠催眠復催眠君心其無常懸懸

5 4 5 4 / 54 54 20 / 5 4 5 4 / 24 32 10 /

神定守舍還專一寧靜弗擾塵俗緣

5 5 6 6 / 3 3 2 0 / 1 3 2 3 / 23 21 60 /與與君試述催眠理非關魔術并惡計261 261 / 2 3 2 0 / 5 4 3 1 / 25 32 10 /

古今神聖收奇功不外正心與誠意

2·3 2 一 / 25 32 10 / 5̣ 5̣ 1 1 / 51 23 20 /

正心誠意果若何先平呼吸歸緩和

5 4 5 4 / 54 54 20 / 5 4 5 4 / 24 32 10 /

後再閉目凝神思暗示手續一一過

5 5 6 6 / 3 3 2 0 / 1 3 2 3 / 23 21 60 /

莫念自由權忽失莫道軀殼同呆物

一五四

261 261 / 2 3 2 0 / 5 4 3 1 / 25 32 10

身 心 平 復 泰 然 交 自 有 真 靈 活 潑 出

2·3 2 — / 25 32 10 / 5 5 1 1 / 51 23 20 /

除 君 痼 疾 尤 其 餘 治 君 劣 性 亦 復 徐

5 4 5 4 / 54 54 20 / 5 4 5 4 / 24 32 10 /

惟 茲 灌 輸 真 絕 學 使 君 霍 然 愈 大 愚

5 5 6 6 / 3 3 2 0 / 1 3 2 3 / 23 21 60 /

故 我 歌 兮 揚 復 抑 雖 鼓 金 琴 絃 不 急

261 261 / 2 3 2 0 / 5 4 3 1 / 25 32 10 /

要 使 君 神 疲 還 舒 要 使 君 念 紛 而 一

2·3 2 — / 25 32 10 / 5 5 1 1 / 51 23 20 /

君 其 聽 我 施 暗 示 與 參 禪 機 理 一 致

5 4 5 4 / 54 54 20 / 5 4 5 4 / 24 32 10 /

心 無 明 鏡 亦 無 臺 佛 樹 善 提 安 在 是

5 5 6 6 / 3 3 2 0 / 1 3 2 3 / 23 21 60 /

塵 埃 永 見 不 相 侵 流 水 悠 然 幻 妙 音

261 261 / 2 3 2 0 / 5 4 3 1 / 25 32 10 /

唵 啾 翠 羽 寂 無 語 美 人 追 向 羅 浮 尋

2·3 2 一 / 25 32 10 / 5 5 1 1 / 51 23 20 /
 從知仙佛自來去仙耶佛耶偶然遇
 5 4 5 4 / 54 54 20 / 5 4 5 4 24 32 10 /
 催眠術外無良媒催眠術中有奇趣
 5 5 6 6 / 3 3 2 0 / 1 3 2 3 / 23 21 60 /
 君其默爾靜俟之會心不遠是吾師
 261 261 / 2 3 2 0 / 5 4 3 1 / 25 32 10 /
 成連海上終渺渺何曾定與伯牙期
 2·3 2 一 / 25 23 10 / 5 5 1 1 / 51 23 20 /
 况茲催眠入杳冥理想融融超絕頂
 5 4 5 4 / 54 54 20 / 5 4 5 4 / 24 32 10 /
 饜君一服散清涼君獨醉兮仍獨醒
 5 5 6 6 / 3 3 2 0 / 1 3 2 3 / 23 21 60 /
 我故歌兮不厭長慰君眠貼休徬徨
 261 261 / 2 3 2 0 / 5 4 3 1 / 25 32 10 /
 琴聲一闕復一闕信有神明質在旁
 2·3 2 一 / 25 32 10 / 5 5 1 1 / 51 23 20 /
 然我歌兮亦不哀使君頹喪如蒙埃

5 4 5 4 / 54 54 20 / 5 4 5 4 / 24 32 10 /

弱水三千可飛渡君身終到仙蓬萊

5 5 6 6 / 3 3 2 0 / 1 3 2 3 / 23 21 60 /

自有此歌術百中電鏡光中息羣動

261 261 / 2 3 2 0 / 5 4 3 1 / 25 32 10 /

自由神或笑在旁謂君真靈成妙用

2·3 2 — / 25 32 10 / 5 5 1 1 / 51 23 20 /

及今嘔啞復嗽嘈靈風來兮萬竅號

5 4 5 4 / 54 54 20 / 5 4 5 4 / 24 32 10 /

急者睡神與俱去緩者夢鄉窮周遭

5 5 6 6 / 3 3 2 0 / 1 3 2 3 / 23 21 60 /

大聲小聲更無與屏除檀板及銀槽

261 261 / 2 3 2 0 / 5 4 3 1 / 25 32 10 /

金琴稍理樂獨奏知君愉快神飄飄

2·3 2 — / 25 32 10 / 5 5 1 1 / 51 23 20 /

然則催眠術既高催眠之歌尤有勞

261 261 / 2 3 2 0 / 5 4 3 1 / 25 32 10 //

眠兮眠兮衆靈胞心其快與神明交

第二十一章 由淺催眠導入深催眠的方法

催眠既有程度深淺的區分，因此，催眠的功用，就不得一致了。始初陷入催眠的時候，大概多屬淺催眠程度，由淺眠再沉靜下去，或再加以相當的誘導，才進至深眠程度。人每誤會淺催眠和深催眠是兩個不同的方法；那裏是另有特別不同的法子，也祇是使用暗示誘導罷了。今將誘導深眠的暗示，舉幾條例子：

誘導深眠
暗示的例
子

向已陷在淺眠的被術者再暗示說：

○「此時睡得很愉快，放開心懷儘管酣睡吧！在後得到妙境更多哩！」
跟着行撫下法還暗示道：

○「呼吸柔長些，放量眠！」

○「精神越加沉靜了，雜念都停息了。」

一面又撫下，一面又暗示：

○「氣息越加柔順，精神越加安靜，睡氣越深了。」

○「須深刻的安眠，很深睡着時的心境很明白的。」

○「他人的聲音，和別的聲音，一概聽不着，聽着也不要去理會牠。」

○「如今催眠越加深，你的靈力開始活動了，你很精幹，和平時兩樣，比誰都精明，真令人欽佩。」

稍停一會，又是一面撫下，一面暗示說：

○「如今催眠很深，四圍音響都不能聽得，祇能聽出我的說話，催眠很深！身心極安樂！被術者在淺眠時，被這類深催眠的暗示誘導，自然能感應，精神越歸沉靜。催眠程度因此越加深進，可施變換感覺等暗示去試驗，當能收得相當的效用。」

有些被術者，在淺眠狀態時，術者不加誘導深眠的暗示，任憑被術者靠在椅上或臥在床上，不去驚動他，也會見被術者全身弛緩，閉目睡去；但這不是他自己進入深催眠，是他乘催眠的動機，轉入普通的睡眠，此時術者若施與暗示，他是沒有感應得不着催眠的效力。

以上誘導深眠的暗示，不是照例說過一遍便能應歇，歇一時再須暗示，加以返復變通的言語，愈爲有用一面，又可用暗示命他表現某種動作和感覺變幻的事件去試驗他，看他是否真能感應。不驗時，又繼續施以撫下及暗示，務誘導到深程度。這樣，感性縱低劣的被術者，也經不上幾回，便能從淺催眠進入深催眠了。

第二十二章 撫下法

催眠法中的撫下法，應用上極爲普通，這是濫觴於美士馬的按手法，由美士馬到現在，無人不沿用着牠。單純用撫下法導至催眠狀態，本來是可能的；用撫下法而結合別的手段以促成催眠狀態，是歷來催眠家的慣習了；如本講義第二十章裏第二法，也是採用撫下法和暗示法的結合，可以造成一個善良的催眠法。有時在已成催眠狀態中加以撫下的幫助，很能促進眠態的深進。在前一章已有說過，因此我們對於這撫下法特別看重一些，要另立這一章說。

式 方 下 撫

圖 二 第 圖 一 第



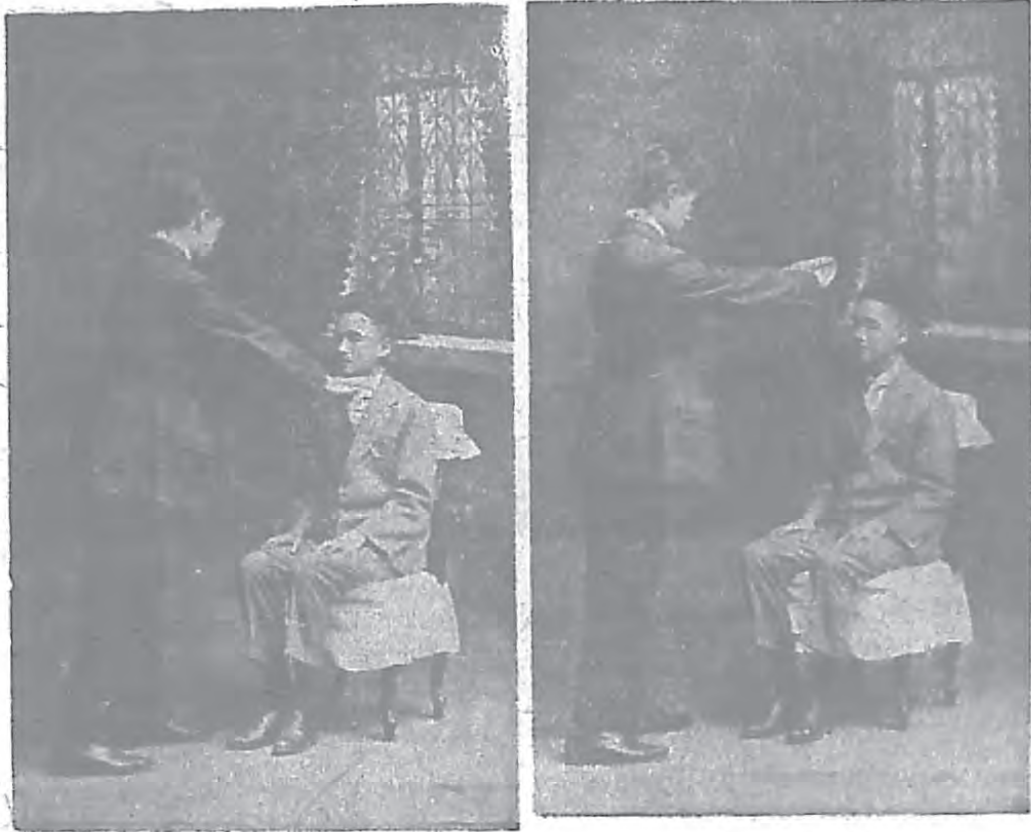
第二十二季 撫下法

令被術者閉目，屏息，
 靜座。這時不要疑慮，
 不要恐怕，也不用思
 量別的事情和聽聞
 別種音響。施術者立
 在被術者前面，也要
 統一自己的精神。

術者開展兩手向前
 上舉，緩緩舉動，切不
 可過速，始終要統一
 自己的精神。

撫 下 方 式

第 三 圖 第 四 圖



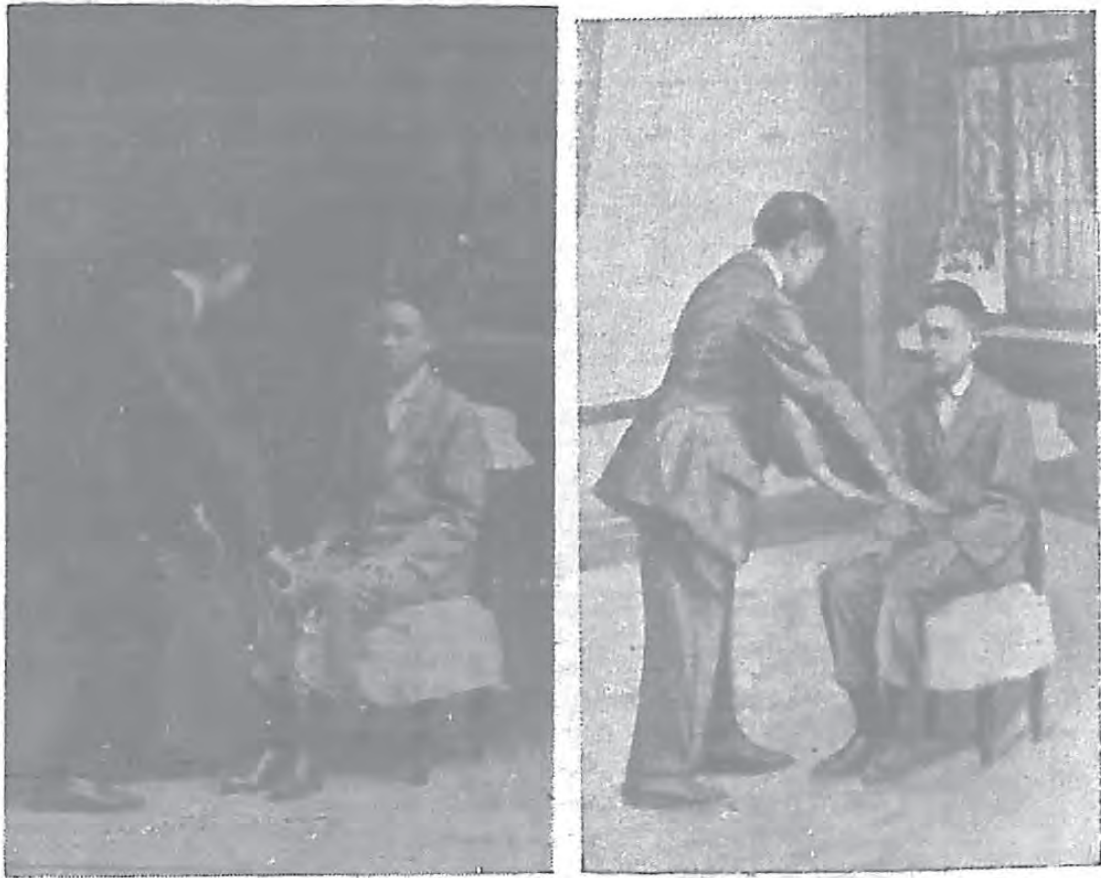
兩掌相交搭，略停於被術者的額前，相距約二三寸。（或逕直輕輕按加於被術的額頭上，手掌要微微顫動如感着弱電一樣。）

兩掌分向頭部兩側空離撫下。（或從前額移壓他的額顛部，要順着從上方撫向下方。）

撫下方式

第五圖 第六圖

第二十二章 撫下法



由頭部兩側離空順撫而至胸前，強念被術者頭部的血液定必隨着手撫而向下流降（兩掌或接觸被術前胸）由前胸順勢下撫而至膝部，可常強念被術者的血液下降，腦部貧血快成催眠狀態。（兩掌或停壓在被術的膝蓋部分）

撫 下 方 式

第 七 圖 第 八 圖



撫經膝部仍稍向下
撫，略略停手，此時術
者的動作和姿勢，最
宜留意（如屬接觸
撫下，至這裏也要離
手作勢。）

手停片時，兩手作勢
一揮，默念被術者的
病患從這一揮手而
離却其身體了一度
的撫下法已完成；再
要接續如前圖的方
法連續撫下十餘回
（接觸撫下一樣）

如上面所刊八張圖樣的動作，是整個撫下法的方式（即正式撫下法），在於催眠施法，或促進深度催眠或行治療時所應用的；按圖附有解說，想必看得明白了。還有一種變式的撫下法，更分寫在下面，以應臨時變通使用是了。

正式法

術者用兩手掌撫被術者，由額前起，分手壓他的顳顬部，一直撫下到手部。

再如法從顏面經過胸腹，撫到足部。（參照上圖八幅）

二刀法

此法如同前法，大略改變。就是撫下時，屈了兩手的第四第五兩指和拇指，併着直伸着食指和中指。

段落法

撫下的時候，經過肩頭額角關節部位少停頓一下，停頓時微加壓力。

電氣法

撫下的時候，手掌接觸被術者的身體，如正式法，加上微微震動，好像感到電氣一樣。

螺旋法

撫下的時候，手指作旋螺旋轉勢，輕輕旋轉摩擦。

電光法

此法又叫作離撫法，就是不接觸被術者的身體，照正式法二刀法撫下的

法子離空撫下。(和婦女施術可採用此法。)

第二十三章 催眠醒覺法

照二十章的施術法置人於催眠狀態之後，待到催眠目的已達，(治療的目的，或是某種試驗的目的)，隨時可呼喚被術者醒覺過來；吹吹他的顏面，搖拍他肩頭，用指撐開他的雙眼，用冷水噴他面部，熱毛巾覆額，嗅亞母尼亞(Ammoniac)或只是呼喚他，都會醒覺的。但這樣簡單方法令被術者醒覺，未免欠周到。

在淺催眠時，術者一離開了被術者，或稍有刺激他會自己醒覺不必由術者施醒覺法。至於深催眠的被術者，經過了相當時間，自己也會自覺了；但是催眠後由被術者自己醒覺的，恐怕醒後精神上帶點不自然，如頭暈疲憊等徵候。兼且未經解除暗示的束縛，任由自己醒覺，或無理的強他醒覺，常會變成殘積的遺害，所以安全的醒覺法，要和施術法一樣值得注意。

欠周到的醒覺

安全的醒覺法

施 醒 覺 四 個 方 式

第 一 法 第 二 法



先給以醒覺
的觀念暗示，
一聽到喝聲
便醒轉來。

先給以醒覺
的觀念暗示，
輕擊他的肩
頭或額頭，便
醒轉來。

施 醒 覺 四 個 方 式

第 三 法 第 四 法



催眠術本論

先給以醒覺
的觀念暗示，
一拍掌或數
拍掌便醒轉
來。

先給以醒覺
的觀念暗示，
并心勵速離
催眠，又向上
逆撫幾次，便
醒了。



預備醒覺
的暗示

醒覺暗示

催眠醒覺法，比較催眠施術法容易得多，最好的，最安全的在下面講來。

催眠的目的達了，任由被術者安睡幾分鐘，術者乘時追省剛纔有無束縛的暗示未經解除，如果尚有未解除的暗示不要使牠殘留當於此時仍用暗示除掉牠，然後方給他一個預備醒覺的暗示；即如「眠足了！慢慢醒來呀！」或是一疾病醫治好了，慢慢醒來呀！」喚醒他內心醒覺打消眠的觀念。接着，一面用如下的話暗示他，一面使用逆撫法使他下沉的血液送上頭部。暗示說的是：

○「停止催眠了，須逐漸醒覺起來！」

○「催眠程度，逐次減弱了，不像剛才那樣深睡，現在已清醒了！」

○「不在催眠了，醒來吧！醒覺後精神舒暢，身體四肢血脈流通，眼耳靈通，所有動作很

靈活……」

○「醒了！醒了！聽我拍掌，拍到第三下聲，你可睜開眼醒來。」

術者接着拍掌，至到第三下，被術者果能睜大雙眼醒覺了。這時命他離坐，離坐一會，才

好使他別開施術者行動當被術者醒覺時術者要暗中察看被術者醒後精神如何倘發見精神恍惚或頭暈眼花，就再復使他仍然坐回椅子上同他催眠，於催眠中用暗示除掉這樣毛病，然後再醒覺。但多不會這樣的，恐有萬一的話，所以要累贅的說明。還有，如果依照上法醒覺也無效因為他貪睡的緣故他自己喜歡睡不喜歡醒倒可放任他隨他酣睡一時再令他醒覺是了。

有許多人顧慮到能催眠不能催醒，或是醒後不健康。這是無理智的見解，有催眠常識的人，是不這樣誤會的。據著者所知，從無不會醒覺的人；如果暗示得法，也決不至醒後欠健康。果然依照前法去醒覺被術者，當是最安全的了。

經多次受術的人或感受性強的人，實際也用不着許多話，低聲呼喚兩聲，然後輕輕拍他的肩頭，或是兩指相逼作聲，他就知道醒來了。

才說過逆撫法，逆撫是怎樣的呢？這是和撫下法相反方向的撫法。術者用一雙手掌，觸壓被術者身體或離開身體數寸，從膝逆撫而上，經過腹部，胸部，面部至頭頂；這算逆撫第一

動作。第二動作呢？是由手指手背起逆上撫至肘，至臂膀，至肩，至耳，至頭頂。兩動作，相間連續逆撫五六次便是。

第二十四章 施術時應注意的事

術者當在實施催眠的時候，原不許魯莽輕率處處要出於鄭重，才能有相當成績。關於術者在施行催眠的當兒，應該注意的地方很多，今括舉大要於下：

注意十五
條件

- 一 臨施術之前，應觀察被術者的催眠感受性是優是劣，早預定用何法給他施術。
- 二 對於初次來受催眠的被術者，先向他大略說明催眠的性質和益處，安慰被術者的內心。
- 三 非取得被術者同意，勿勉強爲他施術。
- 四 對於施術方法，要充分融會與悟通。
- 五 施術時保持嚴肅態度，勿多作無謂的閒談。

- 六 所施與的暗示，要句句交代清楚，不得含糊。
- 七 注意被術者入催眠程度之深淺，施以相當暗示。
- 八 暗示言語，要因人說法，溫和婉轉，懇切動聽。勿令被術者聽見會生厭惡之感。
- 九 術者施術時，也要統一精神，觀念祇凝注在被術者身上，具有使他定能入於催眠狀態的決心。
- 十 平日要重修養，好使精神習慣易於統一，臨施術時得着幫助。
- 十一 偶遇着三幾次試驗失敗，決不可氣餒失望，或掀起疑惑的觀念。要知有些人受催眠多次之後，才變成一個善感的被術者。
- 十二 要尊重人格，道德，和法律；不作不正當的施術。
- 十三 當施術的時候，術者的精神力能壓服被術者為常則切勿反被受術者身分和聲勢所壓倒而自己反呈畏縮的形狀。
- 十四 施術時，不要恐怕遇着失敗。無把握時，可拒絕不與施術。

士 初學者在學習時期作實習工夫，更不要顧忌着失敗；因此時有無把握，經驗上還未告訴你知。失敗是成功之母，這是一句名言，所以在學習時期，試驗成績的優劣，無用介意的。

其他關於催眠學範圍的書籍，宜多參考。研究中自己發見一個新見解，發明一個新方法，或別有創見，要努力實地試驗，求出確切的證明，在學術演進的公式本來是如此的。

同學們：不祇是按照書上或祇是聽到教授者的講話能以了解和效尤，以至得到一張畢業證書，就算研究的終點。「前途努力」「擴大催眠術的應用範圍」和「打成催眠術界的新局面」這幾條標語，大家齊要吶喊起來。

第二十五章 曠昔學者的催眠法

研究催眠術最中心的是催眠方法，催眠方法才說過了，同學們有的要問我剛才所講述的催眠方法，於歷史上有何種變遷？這一個答案，倒要另寫一章出來了。

才說過的催眠法，雖不敢說是著者獨有的新發明，乃淵源於名家參加自己經驗的創作，完全能符合催眠原理，當中毫不具有和原理抵觸的嫌疑；在未會發見更好方法之前，以上的方法自己算得十分美滿。問道歷史上方法的變遷，當更舉出歷史有名人物的施術法以供參考。

印度催眠法

在一千八百四十餘年，印度加路加大市的醫生，益士得盧等所行的方法最爲流行；他是使被術者居於一間暗室裏面，脫去了上衣，仰臥於柔軟的床上，安息心念，施術者坐近在他的頭部傍側說道：

○「除眠以外，不要想念別的事情。」

術者更用右手撫按他的胸前，以安定他的心志，還用左手各指輕輕撫摸被術者眼皮，更輕微地向他的鼻孔吹氣數回，又望前額也吹氣數回。這樣做，竟不知何時被術者已陷入催眠狀態了。這樣催眠快捷，因印度人素來富於信仰心，故催眠術成績比較別人高出一等；

美士馬氏
的方法

民間獲得催眠作用的實益，也比別處地方的人好得多。

美士馬的方法

美士馬的施術室，出於非常構思的裝置，被術者進入室中，就興起神祕的感覺，泛起一種預期的心理，所以被術者接受術者的勢力支配很為容易。

美氏的施術法，先令被術者靜坐椅子上，他的左右手指挾着被術者的左右兩拇指而凝視被術者的眼睛二三分鐘後，雙手改行按手法。即是用雙手從被術者額頭起向下撫摸至肩至手，如是撫下十數回，被術者便得催眠了。

美氏的方法，原是一種療病法，不是遊戲的玩法；而且被術者又多因有病而請求美氏施術醫治，所以信仰心濃厚，沒意反抗，是以成績極多。

普烈駝氏的方法

普氏的方法，是注重人的睡眠，所以他要把被術者的眼睛弄到疲困，他是用一個有光亮的物體，或是一瓶水，使被術者定睛凝視，至到眼淚淋漓，眼困不堪的時候，再將這光亮的

普烈駝氏
的方法

物體逼近眼前，被術者自然會閉目，從此不能睜開，逼要陷入催眠狀態了。

普氏的凝視法要多費時間，使被術者視神經完全疲勞了，非到極有睡意不能。這比現在我們所用的凝視法，志在被術者精神集注，不使觀念傍馳的用意兩樣。我們凝視時候，不需多久，不和普氏當時認催眠作用如同睡眠一樣，於學理上有這樣不同之處，故此所用施術方法的手段，也就差異了。

李益璞氏的方法

李益璞氏
的方法

李氏是主張暗示說，反對普烈駝氏的視神經疲勞說；故他的施術方法，單用言語的暗示，不重在被術者視覺上施術，也不使用何樣物體。施術時所用的言語暗示，大致說是這樣：

✓「要靜息了心念，不要亂想別的事情，眼睛就要合閉了。」

瞬間又說：

✓「唉！眼睛很覺疲困了，眼瞳漸漸縮小了。」

又說：

✓「眼合閉了，閉了不能開了。」

✓「眼真閉着不能開了，想睜開眼，總是徒勞。」

✓「催眠了，安心眠呀！」

以上的言語暗示，漸漸緊逼，則被術者能感應而催眠；萬一有些感性不好的被術者，還未能閉目入眠，便又重新用以上的暗示誘導，務使被術者閉目成催眠才止，時間多少不是問題，這就是南西學派所主張的催眠法。

夏路哥氏的方法

夏氏本屬專醫歇私的甲病的醫生，他所用的方法稍為複雜，施術時引被術者進入一間暗室裏面坐着，使被術者眼光久受黑暗，忽然發射一種閃光，或是電燈光刺激被術者視覺，還使他疑視那強烈的電光，至眼睛花亂的時候，忽把電光關息，此時被術者，就會入眠了。按這種方法，志在被術者被電光刺激至到頭暈眼花，使人不能堪，不入眠不休。這是偏重生理方面嚴酷迫着被術者催眠，比較以上的暗示法趨重心理方面，絕對的相反。

弗利阿氏
的方法

弗利阿氏的方法

弗氏施術方法，當施術之先，便用言語安慰被術者，不要疑懼，更命之靜心平氣，積極養成受催眠的念頭，然後出以莊嚴的態度，提起精神力，向被術者喝聲「眼」，接着又加溫柔的誘導，被術者自然感應陷於催眠了。弗氏的方法，也是注重暗示，他和李益璞暗示法相近。

弗苦氏的
方法

弗苦氏的方法

弗苦氏的施術法頗屬特別，是催眠時每施一個暗示後，即喚被術者醒起，探問被術者聽到那暗示後心理究竟怎樣？待被術者答復後，再次催眠，又施與暗示後，又喚醒覺來質問；如是催眠與醒覺互相連續循環施行。弗苦氏的方法，是這樣做作，所以爲他起個特別名稱叫分割的催眠法。這種方法，意思是在於知道被術者陷入催眠的程度，倒是一個別開生面的卓見；但是，屢眠屢醒，手續未免麻煩，有時也覺得討厭。

第二十六章 在催眠狀態所誘致的奇妙現象

在十五章會將暗示的影響詳細說過，不應重寫這一章；這一章重寫的原因，特別爲着愛作遊戲試驗的同學多講一些話。但是對於第二十四兩章及二十章等須得充分了解，仍要詳參第十五章，於這一章的試驗才有把握。

一 成梯成橋的試驗

被術入了催眠狀態，經一步一步的誘導入於深眠，而自發的精神完全停止時，可施人體硬直的試驗。先令站立，隨後暗示：

「你身體肌肉緊張成硬直了，筆板直如梯一樣了！」

一面雙手掃摸他的全身，連施暗示：

「你全身已硬直和一張板梯一樣了，可以併在牆壁上，作扶梯用了。」

被術者全體果然硬直，可以移併牆壁如人的形狀，用手壓在他腹部試驗是否不會屈曲。在後使其恢復原狀仍舊站着。

又一次的試驗，暗示道：

「全身硬直如鐵，可以橫置兩椅上頭，中間離空成一座人橋，橋上可以站人和載置重量物件，身體始終是硬直而不彎曲的。」

暗示後，就用助手一二人幫忙將被術者扛起，這時被術者全身果然呈硬直，動彈不得，術者偕同助手把他橫臥長檯，或另由一人扶持中部，再用椅子兩把，一支頭部肩際，一支着腳踵，連加暗示說：

○「全體已硬直睡着不動了。」

然後，把條檯抽去造成一座橋梁了！橋上還可以站立兩個人。倘若被術者身體是能堪耐的，便不會放軟。

可是這種試驗，是被術者感到暗示興起硬直的觀念，一時肌肉緊張，呈出硬直的狀態，不是全身筋肉變異僵硬死模樣，所以這種硬直狀態持續時間不可多久試驗不要耐時，術者尤要立在傍邊注意護衛。

上面的暗示，不過是舉例，臨時可變通，無用拘泥，並須注意硬直暗示是否通過真正已

變成柔軟
如綿的試
驗

成硬直，才好使其倒仰，如未成真正硬直，就要繼續再施給暗示。

試驗完畢，快移被術者臥在床上或地上，或仍接上條襪。趕快要施與不疲勞及復原的暗示，解除全體硬直的現象，暗示說：

○「全身如平時一樣了，不會硬直，不覺疲勞，血氣很流通，全身四肢很靈敏活動。如今移到床上安息，安息。」

任由他在床上安息片時，再加適宜的暗示，後用醒覺法令他醒覺。可體諒被術者充試驗的辛苦，不要再多作別種遊戲的試驗。

這一項試驗，對於婦女或衰弱的人，無用使他吃苦，若認為有試驗的必要，祇好使其身體硬直橫臥成橋，不可立人和載上東西，更不可使持續經久。

二 變成柔軟如棉的試驗

這一項試驗和上說的硬直試驗適相反，被術者在催眠狀態中好好立着時，聽到術者下面所說的話：

○「你全身柔軟起來了，骨格支不起身體，無骨一般呀！東風擺柳一般呀！和棉花一樣軟了，雪融一樣塌下來了！」

被術者居然搖搖擺擺塌落地下，全身柔軟不會穿鞋，不會揩汗，蜷伏地上，雖扶起他，也倒塌下來。要恢復原狀，還是靠着萬能的暗示。

○「身體恢復強健了，原來一樣了，起來罷！」
即刻起來如常人了。

全身軟硬的試驗，和全身冷熱感覺的試驗，很有同樣妙趣，如暗示「熱呀！」就使嚴冬氣候，他也覺得熱極汗流，教他脫衣，便一件一件脫個乾淨，赤着體，還要打扇乘涼。

雖在暑熱天時，如果暗示句「冷呀！下雪哩！」他就全身發抖，手足冰冷，口唇蒼白，要到爐邊取煖，或放塊木屑在他掌中「這塊冰，放置掌裏，握定不可放棄。」他便覺冰冷不堪。

冷熱變異的試驗，在善於感應暗示和善用暗示時，身體的溫度高下，也生影響，可用體溫計測見。

嚴冬覺熱
赤體扇涼

夏天覺冷
靠爐取煖

身體溫度
高下的影
響

三 透視試驗

施行透視試驗，照以上所述的催眠施術法，使被術者陷入深催眠狀態，被術者心靈力發露時候試驗才有效如在深眠狀態中用如下的暗示：

「你的眼力很銳利，對於遮蔽的東西都能察看清楚，試看這一張白紙覆蓋着的東西是甚麼形像的快說出來！」

術者將白紙覆蓋着，或包着一件物品，送到被術者面前，使他視察，姑勿論被術者開眼或閉眼，心靈透視力能把試驗的物品透視出來，說出物名或祇說出物的狀樣。

透視試驗，能選定一個姿質靈慧，感性良好的被術者，常替他催眠，養成這種透視能力，方得好成績。這種養成訓練法，也應依序漸進，先用薄紙鋪蓋着一件大形通俗的物品，有成效，方好用厚紙厚布鋪包，進而用匣箱藏置，若不用立體物品，先寫字在紙上試驗也行。

對於初次受此項試驗的人，勿苛求成績；遇感受性低劣的人，難望有這樣心靈透感。

臥遊千里的試驗

四 臥遊千里的試驗

第二十六章 在催眠狀態所誘致的奇妙現象

臥遊千里，或稱千里眼，與透視都是由於心靈力展拓而成功的，分別講來，透視是面前物件的觀察；千里眼則屬遠方情景的感知，試驗時更多興趣，而成績也較為難得。

被術者陷入深催眠狀態，可活用暗示誘導千里臥遊，設如要使被術者遊玩西湖，就乘被術者在深催眠狀態之際暗示：

幻遊西湖

○「西湖山明水秀，風景絕勝，你願同去遊玩嗎？」

○「現在動身了！汽車在門口等候着，我們先趁汽車到滬杭鐵路上海北站去，再搭滬杭火車到杭州……」

○「請一道出門吧！上汽車了！」

○「坐穩車啊，當心！」

這時被術者感性優的，更會表示坐車模樣。

○「到了北站了，下車，進站，打票，上火車。」

○「到車廂了，你可看見車外的景致麼？開車了！」

○「火車開走了，一路上的景物好呀！」

○「經過好幾處大站小站了，快要到杭州。」

○「哦！到杭州城站了，一道下車吧！」

○「行出站，一同走路，這是杭州新開的馬路。」

○「這裏是湖邊了，你可看到湖光似鏡，三面環山，風景真醉人了！」

○「這是遊湖的碼頭，下划子（小舟）湖上遊吧。」

○「這是湖心亭，這是三潭印月，那是孤山，……斷橋，……」

○「到這兒彎泊了，我們可登岸，到孤山遊逛，……」

更可指出該地方的名稱，使被術者幻感，被術者當時的觀感上真個身經此境，泛一場西湖的幻覺。比如被術者會到過西湖的，有了西湖的舊印象，一經術者暗示提起孤山，放鶴亭，就真個置身放鶴亭，暗示爲靈隱天竺，便真的徘徊靈隱寺參拜三天竺。就使被術者以前未到過西湖，此時興起一幕幕風景的幻覺，也如身歷其境一樣。

千里外朋
友家人相
見

遊畢，要使被術者瞬息數分鐘才醒覺，或一路引導歸路然後爲他醒覺。

遊西湖，或遊何處，或和千里外的親朋家人妻子相見，這種縮地談心，縮地探訪的試驗，也可不用輾轉舟車的誘導，如游西湖可以逕說：「此地是西湖，我們已盪櫓湖中，湖心亭呢？經過了，三潭印月呢？這裏就是；回頭是孤山……」等簡直的暗示法。又如：

「你回到故鄉來了，你母親在你面前，見着了麼？你和她自由談話吧！」
這種暗示，還來得簡便。

被術者探視鄉里親朋的時候，某人在某處的操作，門前室內的布置，當時適有何事發生，有時說得很準確。

關於透視和千里眼的試驗，不是被術者一度試驗成功之後便隨時都可再度試驗有同等成績，說不定第二回試驗全無成績。這是因有如下幾項的原因。

- A 被術者入催眠的程度先後深淺不同。
- B 被術者環境的刺激先後不一樣。

C 術者所施的暗示，前後或有疏忽與精密的不同。

D 術者和被術者彼此精神默契有強弱。

E 試驗的事情不是一樣。

本來，千里眼研究歸入心靈研究的範圍，不在催眠術所統系，今在催眠術中講述「千里眼」這是因為千里眼的現象背景，是因由催眠狀態發生出來，可稱為千里眼催眠法，在這裏不過略加寫述，但是欲作深刻研究時，請參考鄙人所著「千里眼」一書比較遠得詳細。

五 讀筋讀心的試驗

在催眠狀態中，施術者鼓動精神，集注於被術者身上，心勵被術者，要他動一動手，或是搔一搔頭，或要他轉過頭來，或更要他俯身執拾東西，又可令他離開座位改換別一個座位。這全由精神傳感作用雖不借口頭暗示，但被術者感着心勵的暗示，可是和感應口頭暗示一樣。更可試驗：使被術者左右手各持木棍一根，那木棍是和童子軍所用的木棍大約長短，拿着木棍中間，雙手垂下，兩根木棍是橫着拿起的，要平正拿在手上，施術者默默心勵着要

他把兩棍前面的一端漸漸接觸，真能接觸着，又心動他前面棍頭兩端漸漸離開，把後面的棍頭合攏，也見有效，這是讀筋的試驗。

讀筋的試驗

又令被術者心念注意某一件事情，不用言語說出來，施術者運用精神力去鑑察，能夠知道被術者的心意，這就是讀心的試驗。

讀心的試驗

這項試驗，要至到施術和被術彼此的精神成立默契，才能有彼此感通的作用；不然則無效了。但這樣默契感傳的作用機會，不會隨便可以遇到，施術者固然要素有涵養精神力，充足還要被術者是良好感受性的人，才有良好的成績。慣於此種試驗者，雖隔離遠地，也可試驗。

默契的試驗

關於讀筋讀心的練習，可選定神經質的受術者，常常給他試驗，覺得在催眠狀態有過相當的成績，便試驗這樣的精神傳感法。始初術者和被術者兩人攜着手，術者凝結精神，心動被術者舉手，旋頭等簡淺動作；認為傳感活動時，就將被術者掩紮雙目，雖在路上一行走，有了術者（仍執着了被術的手或按住他的頭部）為之發縱指示，無異一個常人。

偶然幻象

這類的試驗，即屬精神傳感的證例，有等人在平常時無意中，往往因遠方親友發生事故，如疾病遇險死亡等，能偶然起種幻象，同事實符合的感知，其理是相同的。

六 無痛無血針刺試驗

乘被術者催眠狀態中（在能發現錯幻感覺以後）施給

○「手臂不覺得有痛，我雖是用力捻捏你的手臂，總是全不感覺的。」

○「手脚部分很安適，不要注念。」

暗示幾次，使深刻容受，然後用特製的細長尖直銳利的針，向着手臂或大腿，從橫迅速刺入，在皮下一二分從橫面貫穿，露出針鋒，被術者此時是毫無痛感的。

刺針時，左手把刺針的部分肌肉揉捏幾回，最緊避開血管，在適宜的部分，右手把針迅速的刺入，針刺入後，局部不覺痛，也不見血流的。

刺針之後，經過一兩分鐘久，就要將針拔出，拔針之前，也下無痛的暗示，拔針要迅速，拔後，即時用指揉挪一遍。

銳利的針
刺針不痛
也不出血

針的消毒

縫衣針也可用，但以大形的爲好；注意勿用鈍針，及注意勿將針鋒折斷留在肉內，鈹針更不可用，最好是特製紋銀針，或金針，每口針四寸左右，粗同極大的縫衣針一樣。在刺針之前要將針消毒，法用棉花蘸火酒拭淨全針，無火酒可將針放入開水裏滾過。

這項試驗，是由暗示影響感覺的實情發生出來的，至到相當的地步，被術者受此試驗，知覺確是不會被疼痛牽動的，其他被刺的部分，又無注意着，故對於這項的試驗，被術者就真能堪受，不與故意忍耐容痛的勉強可比。

七 停脈假死試驗

印度僧侶

假死的修練事實，在印度的僧侶們多能試驗，他能假死多天，不食不動，祇有微絲脈息，體溫也降低。

印度僧侶，更能使令自己半身麻木，或殞死一足，或廢用一手，經三年或五年十年才令復原，他這樣做以爲能使自己身體得個潔淨，可以諂媚神祇，讖滅今生的罪孽，修來生的善果的。這無非假用自己催眠的學理演成。如今所說停脈假死，雖不能做到如印度僧侶這樣

苦行，祇要被術者受暗示影響脈搏，比較平時柔細，呼吸也細弱，暫時多像止息的样子。

這項試驗，總要被術者陷入深眠狀態，感受暗示影響生理的變化就會發現。不過試驗不要歷時過久，同一人不好常常不停的施行，怕是被術者生理上不容這項生理變動得太多。

暗示就用：

○「脈跳不大，——柔細了，——更加柔細了，——呼吸也一並柔細，——全身處於柔弱極靜的狀態……」

的暗示多回，返復投射，經過訓練的被術者，成績更佳。

八 二重人格試驗

二重人格，又稱人格變換，在心理學上又叫二重意識，在催眠中給被術者暗示：

○「你如今不是某甲了，你做了黃乙了，（黃乙為被術者相識的人更好）言語行動意志完全轉變黃乙一樣了……」

原來人格
休止

被術者感受暗示，會把本人原來的人格休止，變成被暗示喚起所指定的人格，發出行動，記憶都和被指定變成的人肖似。

喚起新生
人格

男變爲女，老變爲少，或變爲古時代有名的人物，或變爲戲劇上的一個脚色，或竟變做一隻狗，都行。在應用這種暗示之先，應施暗示去消失被術者本人格的記憶，然後使喚起新人格的佔有以：

○「你是誰人已忘記了，本人經過的事情也一齊忘記了，你現在已變爲某人了，某人就是你。」

返復投射後，施術者問他的姓名，年歲，籍貫，職業等，被術者此時不是把自己本身的名等回答，全是答出某人的姓名，自己的人格暫時變做別人的人格了。

又有自己本人的人格，未全消失，而兼佔有別一個人的人格，也有，關於人格變換一節，在十五章之影響人格變換的現象已會說過，無用重說。

性格不良，身心衰弱的人，依此項的試驗，結果醒後會得到良好的影響，所以使被術者

本人格未
消失兼佔
有別一個
人格

限定全身
之左或右
一邊身催
眠
限制下一
截身或上
一截身催
眠

變成的人，要選個性格體魄健全的人給他在催眠中模仿爲合。

試驗之後應用暗示恢復他本人的人格和記憶是不可忽略的手續。

九 局部或半身催眠試驗

在催眠狀態感通暗示之後，不論半身束縛，或局部無知覺，當然可以辦到，不足爲奇。這裏所講局部或半身催眠，是指向極良好感受性的被術者，在開始施術時聲明不是將全人身體催眠，祇限定全身之左半邊，或右半邊催眠，或限制下截身催眠麻木，上截身仍然醒覺。暗示說：

「現在給你催眠一半身，祇是限制左半邊手足不能動，左眼見不着東西，左耳也聽不見音響，看呀！我雙手摸到甚麼地方，甚麼地方就麻木了，失去功用了，但摸不到的部分仍^然醒覺的。」

說後就伸手撫摸左邊身，摸後試使掩着右眼，左眼看不出物件；掩密右耳，左耳聽不出聲音。

針刺他左邊身的部分，是不知痛的，但刺到右邊身，就呼痛了。

這種催眠法，要感性極優的，或是常常受術的，才能見效，但有比較易於發見這現象的，當以全人催眠之後，給以殘續暗示，而在醒覺後發顯如上述的半身或局部催眠，那不用說是容易得多了。

十 暗示殘續試驗

關於殘續暗示，已在「暗示」一章說過，而在催眠定義裏面也明白說過，施術者所給與受術者的暗示，不獨能一時影響於受術者的精神身體，待受術者醒後，或醒後若干時日，也得暗示勢力存在。在這一試的試驗，便有如下的現象：在催眠中曾給與

醒後的奇
妙現象

○「醒後覺口渴，必要連喝茶三杯。」

「醒後很心歡，常常外貌有微笑的表情。」

「醒後把棹子上的書本翻動。」

「醒後坐在右邊的椅子上歌一歌。」

「醒後每半點鐘小便一次。」

「今晚飯前要洗手，飯後要去嗽口。」

「醒後不論走到何處，第一次見到懸挂着的總理遺相時，要向着三鞠躬。」

「至明天開午砲（或聽到鐘敲十二句）便靜默五分鐘。」

「醒後要立刻尋着你的夫人吻她一頓。」

「醒後天天記着要吃雞蛋，不吃不心安，無論如何一天總要吃一隻雞蛋。」

被術者在催眠狀態中容受了這一種暗示，至到醒後雖屬忘記，但一至暗示所指定的時間，心意中自然而然的會浮出一種觀念去履行暗示所指定的動作，此時被術者還不知道自己之所以然，這就是催眠暗示的殘續力的作用了。

催眠有了這種暗示殘續力，對於催眠治療，是不屬暫時的，而可收醒後常久治愈的功果，這更屬殘續暗示最高的用處，這不祇在遊戲的範圍供玩兒的試驗。

十一 其他遊戲試驗

催眠遊戲的試驗種類很多，但都是乘被術者在催眠狀態中活用暗示，變通試驗的，不是分門別類而有各個分開特別不同的施術法，成績的優劣，要按被術者入眠狀態程度深淺能否勝任這種暗示為準則。今將有趣味的遊戲試驗，略舉例如下：

有趣味的
遊戲
無索捆綁

✓ 無索捆綁 令被術者雙手交叉攔在頭頂，或反手交叉在背後，或用紙帶輕輕繫束，下雙手縛束的暗示，雖見被術者極力掙扎，總不能脫綁。

一羽千斤

✓ 一羽千斤 放一把葵扇在地下，或是一根鷄毛，一本書，說這東西為地皮緊緊吸牢了，有百來斤重，是拿不開，移不動的，果然見被術者出盡平生力量，總不能提舉起來。

飲水嚼蠟

✓ 飲水嚼蠟 原來是一杯水，當做好酒給被術者飲，會飲得面紅耳熱酩酊大醉。給他一枝洋蠟燭說是甘蔗，一塊紙皮充作餅干，硬麵包當作燒羊腿，吃得津津有味。反用白糖變做鹽，那就勸極不願吃了。

蚊蠅撲面

✓ 蚊蠅撲面 用羽毛輕輕掃在顏面，說有成羣蚊蠅撲在面上，他就用手不停在面上驅撥。

戀愛成功

點石成金

捉鳥捕兔

風雨舟中

度曲賣藝

哭笑無端

✓ 戀愛成功 將被褥捲成一捆，使令擁抱着牠，說是新戀的美人，他就強吻不已。

✓ 點石成金 將煤塊磚石等物交給他，說是開礦得來的金塊，使令保存，他便興起富翁的情熱，或是給他廢紙一大捆，說是鈔票，他要珍重收藏起來。

✓ 捉鳥捕兔 在頭頂揚拂手帕，說是飛來一隻白鶴，教他捕捉；在地上拖走一隻小籃子，說是趕起一隻兔子，叫他追逐，他是像真一樣張開眼，望着去追逐的。

✓ 風雨舟中 說是坐在車上，或飛機上，或在水面盪舟；再加以颶風大浪的暗示，他會載浮載沉，坐立不定，有時竟會董浪嘔吐。

✓ 度曲賣藝 被術者雖不會唱歌，可以叫他高聲唱歌，唱得很合拍調的。又叫他做出種種技藝，或是打拳，他做作起來，是有法不亂的。還給他一個托盤子，教他扛着隨街呼喊賣東西做小生意，他是儘管照樣做的。

✓ 哭笑無端 暗示引起被術者可悲的心衷，使他流淚；或以可喜的暗示，投注誘令他拍掌大笑。

魔鬼菩薩

√ 魔鬼菩薩 誘起幻覺憑空說面前有猙獰惡鬼，他真如見到惡鬼，恐怖萬狀，忽稱有菩薩現身魔鬼敗退的暗示，他是在苦中得救喜形於色的。

地獄天堂

√ 地獄天堂 上條試驗進一步誘令登遊天堂，或窺探地獄，喚起如俗人所傳的天堂地獄境况一一發見眼前，借仗這一起以破除迷信觀念，最有力量。

大蛇虎豹

√ 大蛇虎豹 一根大麻繩，變做一條大蟒，一個大籬頭變作獅子虎豹，嚇得被術者驚惶閃避，大聲呼救。（如這項過於恐怖的，不好表演，若認為試驗上必要時，表演後要用暗示慰解。）

上面各條，都是有趣的試驗，是叫被術者張開眼睛如常人一樣去幹的，但這也不過舉出例子，如果變通應用種種色色記個不了。

第二十七章 反抗催眠法

催眠術成功的條件，應要施術者和被術者雙方默契成立，彼此敬信，才能有效，這樣才

27
28
29
三年
等待他
以
兩番

實行得到催眠的利益與安全，沒有其他的流弊。所以反抗催眠的名義的立腳點，可是沒有什麼根據的。但講義雖有這一章，這却不算正則的催眠法。

反抗催眠法，即是被術者對催眠術沒有誠意，或是不同意，而施術者強迫其受催眠術所用的方法。

行反抗催眠法，應要按反抗行爲是怎樣於施行上却有分別。大概從反抗的表現看可分爲：「暗反抗」和「明反抗」兩樣；施術者就要按其反抗的表見屬於何者，分別用下記方法與他施術。

暗反抗的催眠法

所謂暗反抗，即是被術者外表似是受施術者的催眠，更能裝模作樣，但暗裏委實反對施術者所與的暗示。這種被術者的心理，的確妨礙施術的工作，初學者對於這種人施術必難成功。救濟的方法，可以酌用如下的暗示法：

「催眠術的利益是歸在被術者身上，被術者用不着有反抗心來欺弄他人。有程度，

有知識的高尙一流，他不會故意蓄着反抗的意思。這樣一回事，不算得是受術者自己的本領，更不算是施術者是沒能幹，這是表現個人不高尙的心理吧！

「越是心理不高尙，越是存心反抗的，越易受術呢！那裏逃得出催眠的勢力圈，到底要入眠啊！反抗麼！是徒然枉費了心，無用如此了！試反抗吧，終沒益處的。」

被術者心中暗藏着反抗，以爲表面上得瞞過術者，一旦聽到術者幾句道破，心中必定生虛，心理就不堅定了。譬如某甲有欺詐的事件給人看破了他的欺詐心理，斷不能始終倔強。術者應乘此心虛變轉的時候，更暗示說：

「不反抗了，心中不起雜念了，現在精神很安靜啊！」

「快安心入催眠，多麼有益，多麼愉快……」

●術者一面暗示，一面用數個集合的指尖，按着被術者的額顳部更向下抹壓；又暗示道：

「現在覺頭部重，眼睛倦了；安心入催眠，不要妄想反抗，妄想和反抗的，很妨礙身心

的健康……」

「心已轉過安靜了，眼睛也不能睜開了。」

「須安心受催眠！如今已陷入催眠了，心中切勿再有甚麼胡想……」

見到被術者精神沉默了，臨時酌施多少的試驗暗示，見着果然感應，便可使他再靜息一會，如沒有甚麼目的，便使他醒覺；如若入眠程度不深，其他各樣遊戲的實驗，寧可俟下次有機會才試驗。倘仍然未見感應暗示，應再向兩邊顫顫部壓撫，一面又施誘眠的暗示，那時候被術者雖具有強大的反抗，經幾次的施術，終必消失反抗的觀念而歸於催眠。

明反抗的催眠法

明反抗的
催眠法

所謂明反抗的催眠法，即是被術者不聽術者的說話，叫他坐，也不肯坐，要他臥，他更不肯臥，不受施術者的安排，好像和術者對敵一樣，這比較暗中反抗的人，他的反抗力尤強大。此時術者鼓起了精神，走到他的面前，一手攬着他的後腰，一手推着他的前胸，或是捉住他雙手，提起他使他身體望後仰極度彎曲，折曲至無力支持時，才放他半身睡在一張

桌子上面（或坐在椅子）更用強勢的語氣說：

「不用反抗！反抗不得！越反抗越易受術！」

「閉目停止想念能！」

被術者如有掙動，術者用力壓着其身，不使他掙動。術者一手壓着其胸部，一手覆其頭部，制壓住又說：

「不要掙動，聽我呼喝幾聲，必定入眠了。」

術者鼓動丹田力，向被術者連喝三聲「噎」的聲音，隨用手指撫壓他的眼睛暗示：

「請閉目安靜一時，很得舒服，掙動反抗實在於自己無利益，閉目閉目！」

這時被術者精神氣力都帶來疲倦了，反抗心一時自然會停止，便閉了眼睛，全身筋肉也弛緩。到了這時候，術者可把被術者領到一張椅子上使靠定坐着，跟着改用誘導入眠的暗示促他早入催眠。對於這種明白反抗的人，到了這時的狀態，可不必多作試驗，任他睡去或自醒都好，因這種反抗的人到了自己醒起後，也不能自誇說是不會受術了，心中已經軟

化，雖沒有好成績，也算征服了他的反抗心。

術者對這明反抗的人，不要畏縮，心理祇對他作為自己的底下人一般，不制服他的反抗不止，一旦得被術者反抗的心理一起轉機，就趁勢妥加誘導暗示，促他快得催眠。

關於對付明反抗的人，尤有幾種設計的暗示法，即譽揚的暗示法，反激的暗示法，說破的暗示法，與轉機的暗示法，恐嚇的暗示法，幾種，列如：

「看你們是誠實忠厚的人，決不會存着反對心理來嘗試的。」

「你有這樣的品格，定然很忠實的受術。」（上類為譽揚的暗示）

「越是愚蠢和不誠實的人越不易入眠，越是聰明和正直的人越易入眠，從這點看來，便知人的愚智和真偽了。」

「人的品格和學問，在催眠中最易分別出，大概受術時心無雜念，就是品格有相當修養的證明。」（上類為反激的暗示）

「有意同術者頑鬧的人他本人的精神首先分裂了，已不合被術者的資格，勿這樣

吧。」

「我知道了，你想着反抗吧？好呀！你極度的反抗吧；反抗越大的，催眠的勢力隨着也大起來了，那麼，受術更要迅速了。」（上類是說破的暗示）

使他左手握拳，右手放開，他若心中存有反抗故意，右手握拳，左手放開，可急急轉機喊道：「右手握拳，左手打開。」看情應付，或更喊：「左手握拳，右手打開。」再使舉高左手，垂低右手，他舉動無定，或有意錯誤時，要緊急喝迫，同如上法轉喊：右手舉高，左手下垂，他要反抗也來不及。（上類為轉機的暗示）

「受催眠時切不可心存反對，否則會因之惹起神經病！」（這一類為恐嚇暗示）
以上暗示法，要待施術時隨機應付，變通使用，不是呆版的用法。

第二十八章 瞬間催眠法

瞬間催眠法，快在一拍手，久在一二分鐘間，便使被術者能陷入催眠的方法。這種方法，

瞬間催眠
第一法

很有趣，足以表現術者手段高強，同學們應注意練習。「瞬間催眠法」可分爲三種人施術方法。

一 對曾受過普通正則催眠法施術的被術者之瞬間催眠法

被術者曾是慣受催眠，感性良好的，那麼，瞬間催眠倒很容易，術者一見被術者不論他坐着，或站着，突然以雄斷的言語說：

「如今替你催眠，只聽我喝了一聲，你即刻陷入催眠了。」

這時被術者遇見突然而來，大概多無自主；術者即用右手大指二指壓閉他的雙目，又用丹田力望着連喝「噫」的一兩聲，轉用柔和的語勢暗示說：

「已入催眠了，眼睛再不能睜開了。」

術者放手，被術者已閉眼呈催眠狀態了，可隨着試驗種種暗示。如無甚麼目的，可任他靜息，不試驗也能。後暗示拍他肩頭一下，使令醒來。

二 對未受過普通催眠只略曉催眠的效果與原理的被術者

瞬間催眠
第二法

之瞬間催眠法

術者應對被術者說明催眠的道理與實益，如說：「你已曉得越速受術，實益越多，現在替你施術，立刻便陷入催眠，切勿疑懼……術者用左手托着他的後頭，右手一二兩指輕壓他兩眼分鐘左右就說：

「我一放手你便入催眠，深深的入眠了……」

如術者放手，被術者雙目仍閉不願睜開，這已現催眠動機，術者這時又加暗示：

「已入催眠狀態了，安心靜息吧！」

後使之醒覺或任其轉入睡眠，至其他的各種試驗，俟其慣受此項催眠之後才實行試驗，尙未爲遲。

三 對未受過催眠且還不懂催眠是何物的被術者之瞬間催眠法

眠法

這項催眠比較以上兩項稍難，施術者應擇一所靜寂薄暗的房子，命被術者坐着，靜聽

時鐘擺動的聲音，在後術者運氣丹田喝「噫」的一聲，這時被術忽然震驚，並聽鐘擺行動的音也停止，術者執着電手燈直射他雙眼即暗示：

「眼不能睜開，專意入眠，切勿想及別的事情。」

「這時候，你全身利害都在我掌握中，須聽我的說話，不可自誤，千萬千萬。」

「安心靜眠！眠眠！」

若被術者感性良好，這時雙眼必不能睜開，勢有不得不入催眠。倘感性低劣的人，仍未入眠而有欲開眼的，術者再用電光照射，用更加激強的語氣，再施如上的暗示，終究能得成功。

以上的方法，快來一拍手，慢來只銷幾分鐘便可成功，但是始初試驗，沒有甚麼把握的，手術不熟，也難望成功。這種施術方法應加功練習，多求經驗。

瞬間催眠法，除以上所述暗示之外，術者還要具備如下三個條件。

一、有強烈的精神，及手段足以威嚇及駕馭被術者。

- 二、術者心中毫無有疑及不成功的弱點；具有一種定能使人催眠的決心。
 - 三、術者道德學問堪爲被術者所信任。或被術者素來震於術者的威名。
- 術者能備以上三種條件，施行瞬間催眠法，才望有效。因爲這種施術法，催眠的動機，非全依暗示而起，比正則的催眠不同。瞬間催眠原屬一種精神威迫作用的結果，如術者的精神未加修養，欠強固力，自然難使人瞬間感服因之陷入催眠的。

第二十九章 遠隔催眠法

遠隔催眠法，可分兩項的解釋。

一 被術者曾受過普通催眠的辦法

當在普通催眠時，乘着未醒覺時，特別加以暗示：

「你在某日某時坐在椅子（在夜晚八點至十點鐘的時刻較相宜）想及我替你催眠，我在自己宅內運用特別的方法，使你遠隔着我而催眠去，二十分鐘就得醒覺。」

這殘續暗示，到時會使被術者自己陷入催眠狀態。

又：被術者曾經一度受過催眠術，他已信任術者人格高尚，催眠的功夫老練，那就不論遇着何時，術者用書信或電話電報約定一個時刻施行遠隔催眠法，屆時定能一樣陷入催眠狀態，成績能同上說的一樣好。

二 被術者未受過催眠也未見過術者面的辦法

對這些人施術，多是被術者爲住在遠方，不能親來受術，是只仰慕術者大名而來函請求遠隔催眠治療。被術者既富於信仰心，所以能收獲如同就治一樣成績。施術之前，須約定一個施術時間，更打發被術者屆時要靜坐椅子，或靜臥床上，排除雜念，祇專心一志待術者行遠隔催眠，充分興起受催眠的心念。

這時在術者方面的精神，比普通催眠更要統一，專向着被術者默默想念着，使心靈力遠地感傳。

遠隔催眠似易實難，其失敗原因，術者和被術者兩方面都有責任，被術方面有不信任，

或有一種試驗心，和有意或無意與起反抗觀念，而術者方面精神傳感力薄弱和事出敷衍，且無十分經驗，遠隔催眠就難成功。相約鐘點在遠方各地有快慢的相差，這於遠隔催眠很有關係的。

適用遠隔催眠時與信電催眠時所應知的世界時刻

相差比較

遠隔催眠法與信電催眠法，均不受地理與空間所限制，即使近在鄰室與遠隔重洋，他的施法與感應，可是沒有差異的。這并不因地方遙遠，可比於空氣傳聲，漸遠漸形微弱。但對於時間問題，因地球繞日而行，於二十四小時自轉一週，各地因之遲早不同，時刻不是一律。所以欲爲人遠距離催眠療病，不可不明瞭世界各地之時刻相差比較，試作比較表於下，請先注意其說例。

一本會設立在上海，當以上海正午十二點鐘爲標準，某地時刻或早或遲，相差幾何檢查此

表，便得正確。

一本會學員之住在他埠的，應用此表之時，可依照算學程式用比例法推算。

一應用此表推準兩地時刻，當由施術者自定一施術時間，約同被術者共同守待。

一第一表是指示本國國都會各大城邑之時刻遲早比較。

一第二表是指示外洋各國之國都要區，及華人居留衆多之地，時刻過去較早者。

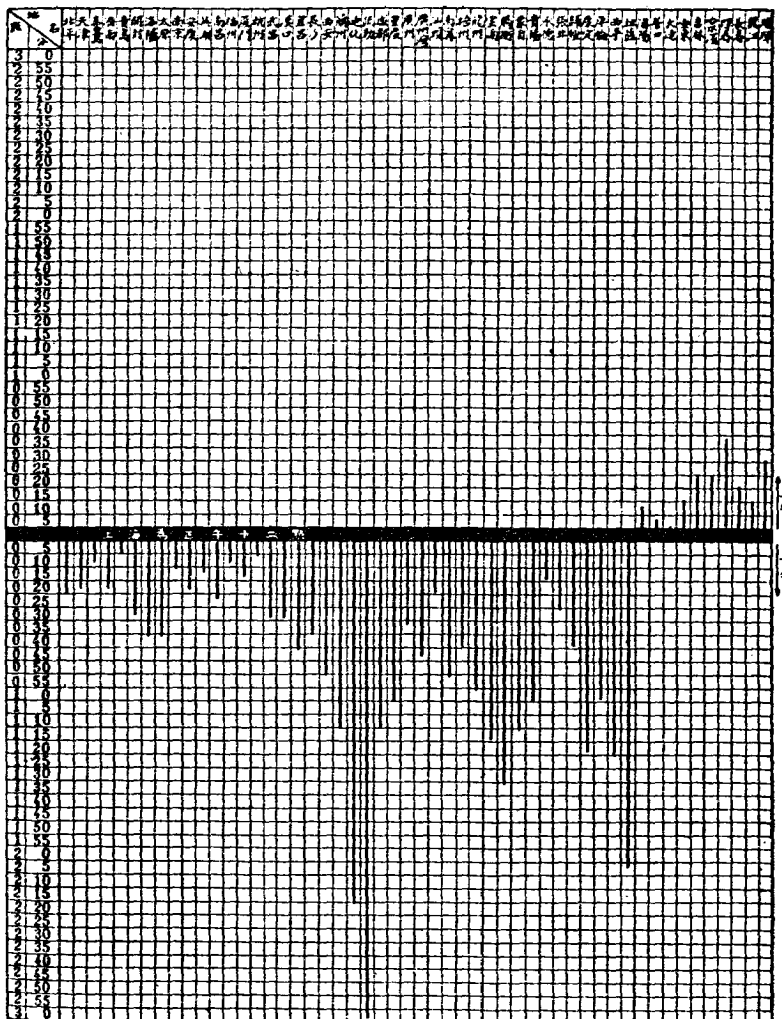
一第三四表指示外洋各國之國都要區，及華人居留衆多之地，時刻至到較遲者。

一屬於小部分地方，其比較鐘點未經標列者，可照鄰近地方之既有標列者大約推測，（在東者時刻早過。在西者時刻慢到。）相差不多。

一表中所標的比較時刻，或有未得十分準確的，但決不能差謬至五分鐘以上。

一遠隔治療時，選定時刻，以便利於被術者方面爲標準。

上海與國內各地時刻相差比較表



僅
限
術
本
論

二
一
一

- 【說明】**
1. 例如上段表中吉林直線所指者係二十分(即比上海早差二十分)可將上海之十二點減去二十分爲上午十一點四十分其時適當吉林之正午
 2. 例如下段表中北平直線所指者係二十分(即比上海遲差二十分)可將上海之十二點加上二十分爲下午十二點二十分其時適當北平之正午

第三十章 多衆催眠法

數人一同受術，因各人感性不一致，成績就難於相等。能夠選定感性相近的被術者，一齊給他施術，成績較為圓滿。但是術者成名之後，爲人治療病癩，多數患者接踵而來，術者一人便不能分身應付了，在這時候，不能不行用多衆催眠法，此時被術者的感受性如何，也不暇判別了。

施行這個方法，應先設備一間能容十餘二十人的施術室，室內光線以薄暗爲好，四圍要清靜，空氣流通。

使被術者們分兩行背向而坐，兩邊棹上當中安放一個有光輝的物件，如電鏡，水晶球，電燈之類，術者先向一羣被術者解釋催眠的道理並略述催眠治療獲得痊癒的實例；後使被術者屏息不起雜念，專心注視桌上的有光的物件，如見眼倦，卽須閉目，至令人將要閉目時，再由隔室奏出一種單調的音樂，命被術者注意靜聽。不久各個被術者皆垂頭，變

設備

進行法

暗示法

靠在椅上，此時術者再暗示：

○「各位都入催眠了，心中很安靜，聽我把你們的疾病治癒。」

術者此時向每個被術者施行撫下法，或接掌壓擦，及按着所患病症用暗示打消。詳細治療法，參考以下治療章。

如還有一兩個被術者未能入眠，使用手電燈直射他的眼睛，再加誘導入眠的暗示，並說道：「各人都早已入了眠，病患受治完了，你想消去病苦，也應安心入催眠，聽由我爲你治療。」

第三十一章 不用施術催眠法

對被術者
說話的條
例

不用施術的催眠法，即是對被術者不告知是施行催眠術，甚至普通施術的手續也不使用，祇對被術者說：

○「請專心注視我的眼睛，不久要發生一種不可思議的現象。」

被術者注視了一會，術者又說：

○「眼倦不欲視了，終究要閉目。」

被術者不久果然覺得眼倦，不願久視，必遵術者的話，閉目休息，這時術者用手指輕輕撫抹他的眼皮更說：

○「眼倦不能開了，就有一種奇妙現象發現，請安心靜息聽着我的說話。」

任隨被術者閉目安息片刻後，更暗示說：

○「請將右手舉起。」

被術者果將右手提舉，更可等他舉手到中間，暗示他不會再高舉了，果然如言，這便知被術者已能感應暗示，再暗示說：

○「請將手放下，再屏除一切思想，安心靜息，我可引起你一種精神遠感能力，現在可去遊西湖。」

術者再觀察被術者當時入眠的情形，照以上第二十六章之四所述的幻遊方法，而引

導他幻遊西湖。

以上的方法，對於感性良好的人施行，很見得功效，如對感性不良的人，祇好陷入淺催眠狀態，能作淺易的試驗，不必定要幻遊西湖才算得為成功。

第三十二章 睡眠中的催眠法

睡眠中，是昏迷不感暗示的，而催眠中心理很是清明，能感暗示的；這兩者比較是在不同的地位了。然而睡眠中一有驚動，即時醒覺，如何能呈催眠狀態呢？解決這個問題的話說在下面。

睡眠移轉成催眠的方法，是使睡眠將至醒未醒之間，乘機誘導才行。但是這一線間過渡的機會極難有個顯明的認識，不及則無效，依然還在睡眠，過度便一縱即逝，便呈醒覺了。從這一項看來似是容易，其實不容輕巧得來，同學們應多作練習取得經驗，才有把握。

這種練習方法，可照下面的方法做。

應行的方法

練習方法

術者接近睡者顏面注視片刻有「稍爲清醒」的心中督促，一面用口氣輕輕吹在他的額頭上，或輕輕撫摸他的肩膀，見他稍有醒動即說：

○「不要癡睡了，也不可醒來，如今你在睡中也能聽我說話啊！」

這些話須溫柔低聲，返復投射，後又說

○「握着手掌」或是「將手提起」

見能感應，這時已有轉入催眠的傾向了，就再施與暗示：

○「現在你心念安靜，聽着我說話，不要開眼。」

到這時，術者按這個人的病癖，再用相當暗示同他除掉。

這種催眠方法，原是對催眠感性感低劣的人目的在於治療方面而用的，不是用之於催眠遊戲試驗的方面，只是陷入淺催眠狀態也算成功，不必多給無用的暗示，徒勞動作。

同時這種方法，對於小兒和有病的老人，不應用普通的催眠法而應用這個方法，最稱適當。

第三十三章 自己催眠法

自己催眠是不必受施術者施術，祇是自己照自己催眠方法施行，結果也與受他人施術作用相同。自己催眠沒有反抗催眠法，自己應先有催眠的觀念才可施行。

本來施催眠術要有施術者及被術者為原則，若以一個人而兼有施術者及被術者兩個資格，是在催眠原則之外。因原則相左的緣故，自己催眠比較為他人催眠成績不及但習慣時不在此例。

自己催眠條件，全與他人催眠條件相同；至於暗示只消自己在心中默念，或宣諸於口，祇要自己心力堅決當是第一要素。

始初練習自己催眠方法，可分如下三項。

第一 預先存有自己催眠的觀念

在施術以前，心中早預備訂於某時實行自己催眠，有定能成功的念想。

第二項

第二 鎮靜心思

坐着或臥着，使身體安適，然後把心思停頓，甚麼雜事都想不到。

第三項

第三 凝集精神

心思停頓，不過是把諸多的雜念一時收束，但仍不能達到極度的澄清；那末，只好更把殘餘澄清的雜念，移在最快意的一件事情上（即下的兩法）收束起來，得以興起催眠的動機。

凝集精神法

凝集精神法，分爲三種：

甲、對着一個明亮有光輝的物體一心凝視着。（如電鏡，水晶球，新幣，金鈕，鑽石頭等類。）

乙、對於單調細微的音響一心凝聽着。

丙、對於一件平生最快樂的事情默默描想，或把自己的呼吸計數。

心念已安定，更照以上所說的凝集精神法做去，精神就易於統一精神統一之後，自然

呈閉目入眠的現象。這時心境澄清，無物無我，很覺安適的。這便是自己催眠的狀態，今還設例說明如下，可變通練習。

例一

例一：預先提出催眠願望在心中默記，將要自己催眠之前，徒手運動五分鐘，後把衣帶解鬆，閉目安坐椅子上（或仰臥床上），行深呼吸十多回，心思專注在呼吸動作，別的事情一概不想起，不久開眼一心凝視一件光輝的物體，最好是凝視電鏡或水晶球，無這兩件物可用新金幣或銀幣或金鈕做替代，不久覺得眼倦，筋肉漸漸弛緩，要想合目入眠了。到此時可把雙目合閉，安心入眠。如果是有目的而施術的，那就按其目的發出自己暗示，如無目的，便不管牠直聽轉陷入睡眠也好。

例二

例二：如上興起預期觀念，和稍作運動後，便仰臥床上，雙足直伸，行深息幾次，（躺着不用多久深呼吸）把注意全移集在足尖，即是睡着，輕閉雙目，向腳趾尖注念五分鐘。這時如心念不再願注念集注足尖，可以轉過傾聽時鐘或時錶行動時的「息近息近」音響，以外事情，決不想及，不久竟連「息近息近」的注意也自然停息，呈無想無念心境，那是陷入

催眠的境地了。

例三：預期觀念及運動，照上具備之後，睡倒床上，先行幾回深息，此時任記憶一次已往的一件愉快事情，故事重提起來，默默曲折描想，到了描想停止，就陷入催眠。或是對於自己的普通呼吸，一心注意默數，如一吸息數曰一；二吸息數曰二；再吸則爲三；再吸則爲四。如是推算，數至一百；循環再數，不久，計數并呼吸都忘却，即陷入催眠狀態。

自己催眠狀態，心意雖止，但很有警機，不是陷入昏迷模樣，或睡眠一般。但常有些人已陷入催眠之境，自己還以爲未曾睡去，這一個誤會，是犯着誤認催眠與睡眠同一的弊病了。有此誤會的人，是得不到自己催眠的利益的；因爲他以爲睡去才算是催眠，正失了催眠的機會，那麼，他在睡眠時固不能發出自己暗示，即設有一種心念，到了睡眠之境竟會毫無功用了。

自己催眠要經歷若干時間？大概自己應先在心中默默限定，或用鐘鳴爲記號，到時便會醒覺；否則任由催眠轉入睡眠，過相當時候，自己會醒。

臥遊故鄉
的試驗

自己催眠適合自己治病，因為自己治病的暗示簡單，不會多勞動精神。如要自己催眠，故作種種遊戲試驗，因暗示複雜，無此便利。但深度催眠，有了心靈透現時機，如自己催眠的人，本來心靈敏銳的，乘着這個機會，倒有超越的能力，如作千里眼或是預卜等，可作如下的試驗。

一 臥遊故鄉的試驗

在自己催眠中，別的心思都不發動，祇凝念於自己的故鄉，此時雖在閉目，故鄉的情狀漸漸發現出來，有如看電影一幕一幕映在眼簾，恍惚身歸故里一樣。這樣於旅居異邦心切鄉國的人，很得快慰。加之這種試驗，當時如果恰巧所注念的地方，發生事故，會影照出來，得獲見精神遠感的真象。

二 會晤遠人的試驗

在自己催眠中，別的事物都不想及，專默念着居留遠方親人的容容，不久恍惚中果能見及親人的容貌；同時所注念之人，恰巧有變故如疾病傷亡之類，也能因此感知。如果所

會晤遠人
的試驗

注念之人，尤其是至親，父母兄弟妻子，那感動的力量最大。倘當時催眠者所注念之人，同時恰巧他也注念着催眠者，那麼，精神感應，更得加倍明顯。

三 會見亡靈的試驗

在自己催眠中，不提任何種自己暗示，而觀念集注於親友的亡靈，不久亡靈真會從濛濛淺淡中恍惚發現。有時催眠者面容頓變會開口談話。到了醒覺，在催眠中所作出的事情，有全不知悉的，有還能追憶出來的。

四 物價升降的卜占試驗

對於某項貨物的價值升降，先預定左手有感動，則為價升；右手感動則為降。跟着陷入自己催眠中，左手果然有搖動，便可知那物價會有升高；但這時催眠者的手，不是出於故意動的。占卜晴雨，占卜遠人，占卜婚姻也可照這方法。

還有各種精神試驗的事例，都是在自己催眠狀態中活用施行，當時催眠者的觀念致力於所試驗之目的上面，就會興起作用。若有不驗的，或是毫無影響的，多是因為自己催眠

會見亡靈
的試驗

物價升降
的占卜試
驗

環境不佳，還有雜念遮蔽着心靈，阻礙心靈力透露的原故。

以上所說自己催眠法，施行時，要按序做去，還要稍費時間，但這是對於初學之人教授的原則；若照着學習純熟之後，一起自己催眠的觀念，即能陷入自己催眠狀態，用不着許多時間，也不必完全依照規定的方法。

有因疾病而施行自己催眠治療，讓於下卷自己催眠治療章講述。若不因治療，每天施行自己催眠，這是涵養心靈方法，也可參看下卷靜坐一章；人們常常能提起「心靈力發達」一個簡單暗示，堅牢注念着，一切雜念停息了，就得到自己催眠的利益，就使轉入睡眠也得到精神休息的好處。

第三十四章 動物催眠法

動物催眠法，即是對於動物用一重方法使他成爲有如人類催眠的狀態的方法。

但是，動物催眠，是否與人類的催眠一樣狀態呢？或是類似之而另具別種性質呢？這項

問題，已經學者下種種的研究，還沒有實在定見；有的學者說是等於人類的催眠狀態一樣。有的學者又儘量反對，一直至到今天，還未得到一個定案。可是以一定的方法使動物在一定時間，呈出一種睡狀不自由的靜止狀態，則屬事實。然而對這項事實下究竟同如人的催眠狀態而感應暗示？則動物不曉人言語，確是一種艱難的證明。

試驗的方法

動物催眠最好用牝鷄供試驗，突然將牝鷄捕獲，將牠倒置使背脊附着地下或桌面，一手壓着胸腹全部，一手壓頭，牠最先起極度的掙紮圖脫，不一回這種反抗運動便歸靜止，術者可離手，那牝鷄有的是閉合雙目，有的眼睛還是睜大，祇身體靜止不動已呈出一種催眠的狀態；這樣狀態可繼續五分鐘以上，至二十分鐘。

醒覺法

鷄還未回復醒覺，想早把牠恢復牠原來狀態，可拍手或吹動羽毛，一經刺激，自會醒覺。動物催眠法，不獨施之於鷄，如鴨，雀，白燕等飛禽類，和哺乳類中的如家兔，天竺鼠，爬蟲類如蜥蜴，兩棲類如蛙等，都可充作試驗。所用施術方法，也一經捕獲就把牠身體按倒在地下或桌面，讓牠掙紮幾回，無可掙紮時，運動便歸停止了，慢慢離手，牠身體保持靜止狀態，恰

如催眠一樣了。

動物催眠的原理，學者有從心理上解釋的，說是一時由恐怖而影響於肉體，能呈出靜止狀態。又有從生理上來解釋，說是動物被捕的時候，筋肉緊張，反射運動不靈，故身體暫呈一種靜而不動的姿勢。以上的解釋，誰為正確，尙難判斷；以著者的見解，則取折衷其說，是先由心理而影響到生理上發生變異，以致中樞反射不活動，筋肉祇好隨被處置的地位，一時緊張，就不會改變位置。待過了相當時候，由心理影響生理的消息過後，得着新理想，且經一回的試探，才會將不自然的位置更動而恢復原來狀態。照這樣的解釋，或不會差錯？

又動物催眠比較人類催眠的理由和方法，完全不同，兩者本無相連的關係，故此，在這裏不加細論。同學們還想作專門的研究，可參考本會出版之「動物催眠」一書。

第三十五章 結論

催眠術從頭遞講至這裏，同學們定有深刻的認識，但是紙上談兵，無濟事的必要實地

試驗證明所學的非假這才是研究的目的。

希冀努力

著者更有希望的話：擴大催眠術的用處，謀人類社會的幸福，闡發催眠術的真理，使吾道日益發達，全仗我同學們的努力！

正大出路

還有，催眠術，不是遊戲取樂快意於一時的，牠的正大出路，在教育上，醫療上，自己精神修養，儘有充分發展的地方。其他一切的試驗和應用，切勿過於狠施濫與，總要維持我們催眠學者的道風。

關於應用治療的方法，當在下一卷催眠治療法詳說，同學們還有未完的功課。