

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

〔催眠術治療法〕

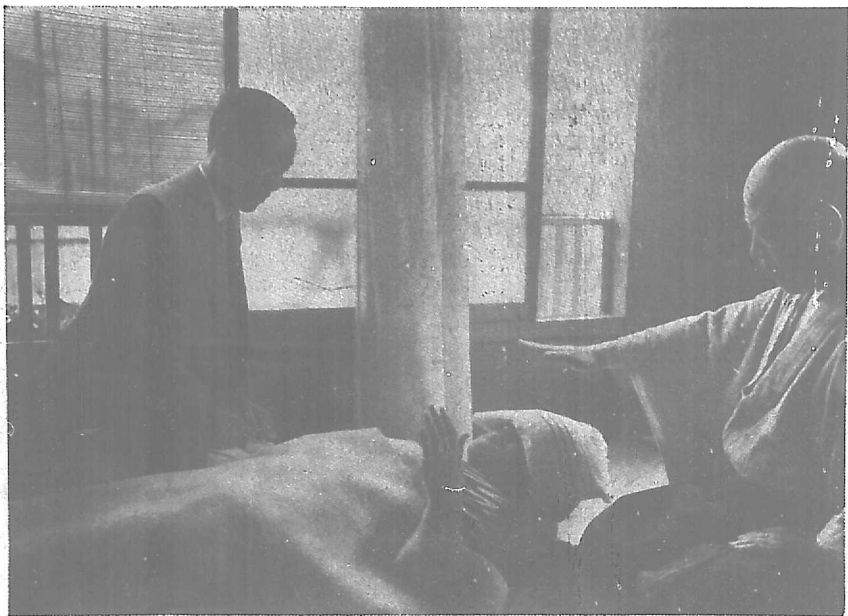


卷 三 第

余萍 著

中國心靈研究會出版

心臟病之治療



此是著者留東時與日本催眠術  
名家古屋鐵石氏合作治療留影

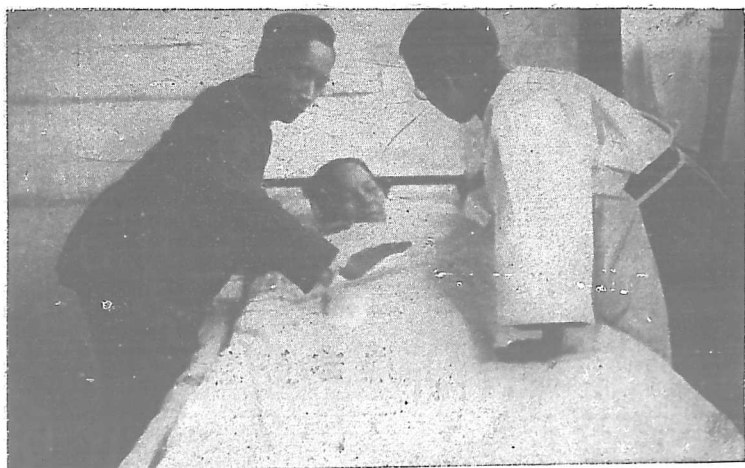
患脚氣者之治療



患頭痛者之治療



患心臟麻痺者之治療



# 催眠治療法

## 目 錄

第一章	精神療法歷史的回顧	一
第二章	催眠療法的必要	五
第三章	催眠治療的理由	八
第四章	催眠治療的特色	一二
第五章	催眠療法的骨子	一三
第六章	催眠治療暗示	一四
第七章	催眠治療必要附帶的暗示	一六
第八章	催眠治療暗示注意之點	一八
第九章	催眠治療法	二〇

第十章	神經衰弱	二二
第十一章	先天性神經衰弱症	二五
第十二章	麻痺性癡病	二七
第十三章	早發性癡病	二八
第十四章	舞蹈病	三〇
第十五章	精神病	三一
第十六章	癲癇	三三
第十七章	歇私的里	三六
第十八章	神經痛症	三七
第十九章	顏面神經麻痺	四〇
第二十章	神經性心臟病	四一
第二十一章	神經性不眠病	四二

第二十二章	急性胃炎	四三
第二十三章	慢性胃炎	四四
第二十四章	胃痛	四五
第二十五章	消化不良	四六
第二十六章	腸炎	四六
第二十七章	哮喘氣	四七
第二十八章	喘息	四七
第二十九章	癱瘓質斯	四八
第三十章	筋癱質斯	四九
第三十一章	陰萎	五〇
第三十二章	早漏	五〇
第三十三章	遺精	五一

第三十四章	夢精	五二
第三十五章	遺尿	五二
第三十六章	月經閉止	五三
第三十七章	月經過多	五三
第三十八章	月經痛	五四
第三十九章	烟酒中毒	五四
第四十章	嗎啡中毒	五五
第四十一章	惡癖矯正	五六
第四十二章	口吃癖	五七
第四十三章	寢言癖	五七
第四十四章	惡夢癖	五八
第四十五章	手淫癖	五八

第四十六章	淫蕩癖	五九
第四十七章	色情倒錯癖	六〇
第四十八章	怕羞癖	六一
第四十九章	鬱氣癖	六一
第五十章	狼狽癖	六二
第五十一章	易飽癖	六二
第五十二章	烟酒嗜好癖	六三
第五十三章	懶癖	六五
第五十四章	偷食癖	六五
第五十五章	間食癖	六六
第五十六章	盜物癖	六六
第五十七章	怕黑癖	六七



第五十八章	虐待生物癖	六八
第五十九章	嫖賭癖	六八
第六十章	潔癖	六九
第六十一章	催眠治療者の注意	七〇
第六十二章	自己治療法	七一
第六十三章	靜坐法	七四

# 催眠治療法

余萍客

## 第一章 精神療法歷史的回顧

精神療法在醫典上，似乎到最近才見發現的一種醫術，其實，倘若要追究到牠的起源，牠是存在久遠以前，草昧的上古時代裏的；牠已有着悠久的歷史了。自有人類生存以來，就有人類的催眠現象的發生，有了人類催眠現象的發生，而精神療法也就跟着興起了。所以我們可以說：精神療法，是醫術裏最古的方法。

愚昧的古代的人類，當然是沒有科學的生理智識，身體患了疾病，便以為是病魔作祟，不能不把祭禮供奉到神的面前來寬解病魔的怒氣，希望病魔會脫離他的身體。這種信念，不論各處的太古人類，都是同樣具備的。

古代的人類社會的組織的上層，除了政治上的統治者外，便是那些負有人神交通的職責

的神官祭司或是僧侶們了。神官和僧侶們都具有與神魔交通的能力，他們掌司着「驅解癘殃」和「祓除病患」的職守，專為國家人民禱祝豐年醫治疾病的，在當時，並沒有醫生的存在。

他們有什麼秘法可以為人治病呢？在那時候，他們沒有生理的智識，更不懂得化學的運用，所以疾病的起因固然不知，藥物更無從使用。唯一的治病秘訣，祇作祈禱手術和對着病人講些安慰的說話，撫按病人的患部罷了。這便是整部的古代的醫術了。

在當時的患病者，以為自己身上是隱着病魔，以為僧侶的身上是有神靈，當着治病是一樁神鬼的秘密，其實這種古代醫術，在今日看來，除了近似今日的精神療法原理之外，並找不出其他的奧義來。

精神療法在古代經過了遠久的時間，才有從偶然的經驗裏發明了醫藥的運用。自藥物發明了之後，才有以治療疾病為職務的醫生。那時醫生雖然已成了專業，但有許多宗教家却兼做醫生的，而醫生也同時有近似宗教家的態度的，再加以當時宗教的療法和醫生的療法都是大同小異，所以醫生的地位還不曾獨立。

到了嘗百草而成醫藥，用草根樹皮來治病的時期，治病的手術有了很大的變動，醫生的地位才得獨立起來。祇是當時的醫生却仍未熟悉藥理的化學作用，所以治病雖用方藥，但仍然多是借暗示的作用才能收效的。這個時代，還脫離不了借用精神的手段去達治療的目的。西洋醫聖歐頗拉爹斯，他曾經說過：「喜悅是催促疾病治愈的方法」這一句話，他的意思是病人需要精神上的安慰。中國的神醫扁鵲，他曾經說過：「不信醫則不治」這一句話，他的意思是病者對於醫生是否發生信仰，然後才能決定疾病之能否醫治；這也全是一種精神作用，合着精神療法之本義的。從這兩句說話上看來，可知道古代的名醫，不論中外，治療疾病，都注意到精神治療的方法。

到了中世紀的時代，醫藥有着極迅速的進步，精神療法似乎是被淘汰了，但中世紀是宗教盛旺的時候，宗教療法（即精神療法）也就連帶發達起來了。那時有許多地方都有靈場建設，祈禱盛行，目的大都是為治療之用的。可知當時的精神療法外面似乎是停止，實際仍是在進行中。

到了十八世紀，科學發達之後，醫學連帶便有了高度的進步了。一般人漸漸改變了從來治療的信仰而趨重藥物了。精神療法竟全部停頓下來。

十八世紀

精神療法自受了醫藥療法打擊後，不久便出現了美士馬氏發明的動物磁氣術療法，驚動當世，恢復了世人精神療病的觀念；因此，精神療法又流行起來。動物磁氣術之後，更有催眠術治療法發生。

到了今日，各種科學的發達已到了極點。醫學的智識，疾病的診斷，部位的治療，也就比前更加精密了；況且又有新藥發明，更能助長醫藥療法的效率。在這物質極端盛旺的時代，誰都不去注意精神療法了，更有詆毀牠是迷信而抹殺牠的至理的。精神療法自有歷史以來所遇着的反動，以今日爲最大。

因了今日物質科學的發達，便連帶了醫藥療法也興盛起來；另一方面，心理學和精神現象的研究也同時有了興盛的機會，加以醫藥界裏發現了不少的病症是醫藥療法所不能收效的，須復用精神療法的手段。因此，最近的醫生心目中，已不再輕忽精神療病的功力，精神療法從

此律着蘇生而有向前發展的趨勢。

在最近幾十年間，法國南西派李益璞是提倡精神療法最出力的人。他們的治療法祇借重催眠的暗示法，便能收最大的療病的效用。他的學說，很能風靡一時，從事研究的人便逐漸增加了。在這時候，才知道因精神影響而生的疾病，區域頗廣；因此，精神療法的範圍也就擴大了；而精神療法的分派，當然是門戶各立了。

精神療法的派別雖然是很多，但其中有歷史可考，有成績可數而又穩當沒有弊害的，便不能不讓這催眠治療法了。

## 第二章 催眠療法的必要

大凡人身患病，在表面看來，似乎是患在肉體，其實精神是先受了障害，然後才會發生病態的，所以藥物療法的醫生也常說：「在表面看去是身體的病，患細究其原因多是發生於精神方面的。」這是極符合事理的說話。一個人的病患的起因倘若是在精神上的，那末，牠影響所及當

然不單祇是在一器官，一系統上，神經系固無論，即肌肉，關節，循環，呼吸，消化，分泌，生殖器等，也會因精神的影響而發生反應，簡直是：整個肉體的營養，都要蒙受障害。

人體因精神刺激而起的毛病，可以按照牠的程度的深淺來分類，即：——

一、第一級 這是由主觀所誘起的障害，列如：心存着「手不能動」的觀念，那末，手真的會起麻痺而不便運動的。祇要把這個觀念消去，四肢的本能才恢復起來。

一、第二級 這是精神受他方面的影響，由客觀所誘起的障害，例如：看見他人嘔吐，影響到自己也嘔吐，其他如下痢，月經閉止等病，也會由客觀的精神不快所誘發。祇要把這種不良的精神消去，病患便可全愈。

一、第三級 第三級比較以上兩級更為深大，是會興起不治之病的。例如：極大的精神恐怖或是憤怒以致腦中血管破壞而起腦充血，發生昏迷；其他精神多帶憂鬱悲傷，結果以至鬚髮變白。

以上是精神影響於身體的概說，倘若對於疾病的影響要下細詳的觀察，便可在各種精神

機能上去考究，即是在觀念、意識、感情各機能上分別考究——

一、觀念的發病 由觀念而生的病，原因是在於精神過勞，如學生因過度的勤勞而發生的神經衰弱症，便是適例。

二、意志的發病 由意志而生的病，雖不能有着適當的例證舉出，但據學者所說：自己的意志，可以令自己的脈搏減少而發生生命的危險。又，帶有歇私的里性的人，由自己的意志，可以構成假病，雖然沒有病因，也能發生頭痛、腹痛，這可以算是一種由意志而發病的實例。

三、感情的發病 由感情的反常而釀成的疾病，比較以上兩種更容易染得，而且這種疾症，多是惡性的，用藥物來醫治，很難收效，因為這種症狀，全屬於精神病，其他腦溢血和脊髓炎等病也有發生。受了重大的惡劣的感情襲擊，會起心臟麻痺以至昏迷，這是一個適例。感情是要使牠調和的，倘若鬱抑着繼續不解，會使生活力沈滯，因此而發生肺結核或是心臟病等重大的症候。感情不是常常得着調和，是會成爲生病的導引線的。



以上所舉出的病症，都是起因於精神的反常，所以，不論病狀的輕重和時日的久暫，倘若單靠藥物來收治愈的功效，這全是不可能的。根本是要在病源上去着手，調和寬解他的精神，使病的精神消去而轉換良好的精神，那末不必借用藥物的作用，也可把病症掃除，這當是催眠治療法特有的功能。

催眠治療法在日常生活，可以說是一個必要的衛生方法，而是我們所不應輕視的。

### 第三章 催眠治療的理由

催眠治療法是不用半點藥物，祇憑催眠的方法而能醫治疾病，在普通人的心理，定必懷疑着，以為是一樁不可思議的事情。其實，這種令人懷疑的不可思議的催眠治療法，是人人可以施行的，並沒有什麼地方是不可思議。人們對於以藥物來治病不發生疑慮，對於催眠治療法都以為是不可思議，這才是怪事啊！

倘若我們用這一句說話去問醫生：

爲什麼服藥可以治病呢？

醫生的回答，大概總是：「服藥之後，藥物即發生一種化學功用，被吸入血液中，使血液的循環作用能夠呈出化學的良好變化，神經中樞受了這良好變化的刺激，病疾便因此全愈了。」

倘若再進一步的去追問：

爲什麼神經中樞受了刺激，疾病便會全愈呢？

答語大概是：化學作用刺激神經中樞，由神經中樞表現於病人的精神上肉體上，使牠同時受着良好的變化。

其實：人的精神能生病同時又能治病這個定案，是近代心理學者和心靈學者從事精密的研究後所下的肯定。這是由於精神和肉體間的相互關係的實情而定的。精神與肉體的關係，在人們日常生活的經驗裏去找尋，便可得着很明確的實例；譬如：精神上遇着了憤怒憂愁，肉體的内臟的分泌，消化和外貌的顏色都會起變化。

倘若精神受着劇烈的刺激，那末，肉體也受絕大的影響，有幾個實例可以舉出來——

例一 意大利的聖度法蘭志士，是深信基督的教徒，他的心念若果一想及基督在十字架受苦的情狀，那末，他自己的手足雖然不受損害，却竟然發現流血的事實。這是「意大利古事記」裏有名的一段精神與肉體關係的傳記了。

例二 德國會對女囚處死刑，有一種很特異的方法：在行刑時，先引女囚走進一間暗室，牆上開了一個洞，把女囚的手從洞中伸出室外，割破她的血管。行刑的吏卒大聲叫着：「血流盡了。便會死去。」這含有極大恐怖意味的說話。其實行刑時祇用一柄細小的刀，略略割傷他的局部，用溫暖的水徐徐潑上，吏卒隨作隨說：「流出這許多血，必定會死去了。」女囚便覺着皮膚熱痛，以為真的流盡了血液，經過了若干時候，女囚便全身青白，氣絕而死了。

這兩個實例便可以證明精神影響於肉體是怎樣的重大和密切了。

精神能影響肉體這一個定案，已是確定不容置疑的了。所以，須有良好的精神，肉體才會受着良好的影響，這是一個因果定律，無可置疑的。

上面曾經說過：人們的精神能生病又能治病，在普通人方面講來，生病是容易的，治病却就

難了。一般人的病源可以說是來自精神，但治愈的功力却多歸到醫藥方面去。這是目前治療界裏不可掩沒的事實。不過這種情形實在是人類本能消失的表現是極可憂的。

一個人的平常狀態的精神，是不能發生什樣的大力的，牠不能夠依照心裏的想念去把疾病治愈；但催眠狀態的精神，却能發現出絕大的力量，牠對於自己的疾病，固然能夠起良好的影響，即對於外界的事物，也有超異的作用。催眠療法的成立，即在這運用催眠中的精神，刺激病患的一個作用上，比較起那使用藥物的化學力來刺激病患，實情是一樣而效力却比較偉大。

有人會疑慮到催眠治療在醒後會消失牠的效力的，其實這一點地方，大可不必憂慮，因為催眠治療裏所用的暗示，是有一種殘續性的力量的，這種力量不祇在催眠時間內能夠影響病者，即在催眠醒覺後經過若干時間也仍然有效的；暗示裏含有這種特性，所以催眠治療上才能有完全的效用。

催眠暗示力殘續在患者的精神上，比較藥物的化學力殘續在肉體裏更來得強大。催眠治療法可以說是根本的人類本能的治療法。牠所顯發的治療功用藥物是不能望其項背的。

## 第四章 催眠治療的特色

人們精神上，肉體上，天天受外界事物的刺激，便難免會遭患疾病了，在今日這生活競爭的時代裏，這種情形更加顯著。祇要看看今日新藥的發明和醫生的擁擠，便是一個實證。

現在，一般人對於疾病治療的觀念，大概是：今日覺着腦痛便服補腦丸，明天覺着感冒便服退熱劑；後天覺着便秘，便又服瀉藥。其實，這種觀念是有着極大的錯誤的，因為一個人的身體，天被藥性攻擊，元氣必定受損；服用藥物雖說可把疾病一時壓治，但要知道藥物是含有另一種副作用的性質的，這種性質潛伏體內，不久又會誘發起第二種病症來，這是要留意的。

一般藥物療法的診察，祇是依據病人說是頭痛，便下頭痛藥；說是腹痛，便下腹痛藥。這便是所謂對症療法了。這種藥物的對症療法，常常曝現了缺點出來：同是用一方藥劑，去醫治同一的病患，但常常是施用在甲某的身上而見效；施用在乙某的身上却全不生效的。這是任何名醫也難免去的缺點。至於由精神或心理所釀成的疾病，便更非藥物所能夠治療的了。這一句說話，不

論是中西醫界，都承認的了。

醫藥療法，在今日雖然是很發達，但是仍然難免如上述的缺點。講求衛生的人都應當覺悟到專靠藥物療法來作却病保身的方法是最錯誤的，還是採用催眠療法的功用來收取健康的實益罷。

因為催眠療法是疾病的根本治療法，而且可以避免了藥物的副作用的遺害。此外還有幾種特色是醫藥療法所不能有的：即——

- 一、催眠療法即使不生效力，却不致像如庸醫足以殺人。
- 二、催眠療法能治別人的病，更可以用來治自己的病。
- 三、催眠療法有暗示殘餘性的力量，病愈後沒有復發的缺點。

## 第五章 催眠療法的骨子

用催眠術來療病，必定先用施術法陷病人入於催眠狀態中，才能收獲功效。催眠治療，是

乘病人在催眠狀態中，誘起病者的精神，使他影響到病患，那末，病患才能被治。要怎樣才能誘起催眠狀態中病者的精神去影響病患呢？這是完全靠藉着施術者的暗示了。所以，催眠療法，的骨子便是暗示。不論是他人催眠治療或是自己催眠治療，都少不了這暗示的功用。

有病的人，陷入催眠狀態裏，他的精神是靜而不動的，對於自己的病聲，精神終顯不出什麼力量，但一得到了施術者的暗示，便會與起異常的作用了。譬如：施術者對於頭痛患者，施行——

「頭已不覺痛——頭痛全消——精神身體都很舒服」

這種暗示，這時病者的精神忽起感應，也連同興起適應暗示的一種觀念，頭痛真的消失了。更依暗示殘續的性質作用，醒覺後，不痛的暗示，仍然存在，頭痛的病樣便不再發生了。

自己治療法是在自己催眠狀態中提起自己暗示功用是同他人暗示一樣的不過要自己催眠熟練的人去施行，才能收顯著的功效。

## 第六章 催眠治療暗示

在施行催眠療法之前，先要對於患者的病症診斷清楚，更要追問患者致病的原因，然後依法把患者陷入催眠狀態中，再施給暗示。暗示的施行，普通分做三段——

### 第一 除去疾病原因的暗示

如患者是神經衰弱病，那末，他的病因必是起於憂愁煩勞；憂愁至患的使用這種暗示：

「如今你心中不要憂愁，應轉為愉快。以前你所憂慮的事，完全不是事實，已經消失了。」

——現在你的精神非常舒暢，心胸安樂，不會有病……」

若果病因是起於生殖器的，便先用這種暗示：

「你的生殖器如今十分健全，毫無疾病，從前的痛苦，已經被催眠帶走了……」

無論什麼病症，倘若能夠先治去病源，病情便已經滅了。

### 第二 除治疾病的暗示

如患是神經衰弱病，便可以按照病情，使用如下的暗示：

「如今你受催眠治療，精神便會清爽，腦力充足，記憶力增加，思索考慮，毫不困難，作事



能力有很大的增加，身體轉強，全無病痛了……」

或是這樣暗示：

○「精神衰弱病，經過催眠治療，完全全愈，精神加倍充足。」

第三 使之攝生的暗示

對神經衰弱的人，可以施用：

○「你以後對於任何事情，都不要過慮。心境安適，閒暇時舉行輕巧的運動，切勿坐着默

想無用的事情。醒後無論何時，都要記着這樣……」

這樣暗示。其他的病症，術者要按照病情變通運用暗示，使他知道攝生。

## 第七章 催眠治療必要附帶的暗示

催眠治療除以上三段暗示之外，還有幾種附帶不可缺的暗示——

一、精神安慰的暗示

無論對於何種病患的人，必須給與一種精神安慰的暗示，即在施術之前，須對患者說：

○「你的病症，用催眠治療法可以收獲絕對的醫治功能，請放心，不要憂慮思疑。」

等到施術終結，將要醒覺時，又應該給與：

○「你的病患，立刻全愈了，決不會再發的，請安心休養，不要多方思慮。」

這樣的暗示，即在患者完全醒覺時，也要多說如以上的安慰話。

## 2 二、夜裏熟睡暗示

無論對於何種病患的人，都應該施與在夜裏能夠熟睡的暗示，如——

○「在夜裏，比從前能夠十分熟睡，不會作夢，直到天明方醒。」

不論何種病人，如果能夠感應安眠的暗示，便會有良好的影響，快使病症消退。

## 3 三、胃腸健康的暗示

無論對何種病患的人，都應該使他的胃腸力充足。所應用的暗示如下：——

「你的胃腸經我治療後，已轉為健康，消化力增強了，排泄順利，絕不停滯。如今胃口極

好，食慾增進。」

#### 四、身心愉快的暗示

無論對於何種病患的人，都應該使他身心愉快。所應用的暗示如下——

「受催眠治療之後，無論在什麼時候，精神和身體都覺着愉快。」

以上的暗示所用的語句，不過是一種例子，在施術時可以按照病情隨意活用。

## 第八章 催眠治療暗示注意之點

催眠治療和藥物治療，在方法上雖然各不相同，但彼此的目的，却同是在消除疾病的。藥物治療是按照病症而投以對症的藥劑，這是藥物療法的治療的原則；至於催眠療法却是按照病症而給以有效的暗示。這是催眠療法的治療的原則。兩者的目標，都是要使疾病消止，這一點地方是一致的。

催眠治療裏的暗示，是與患者的病患有着極大的關係的，所以不能不加以注意。所應注意

的地方，除第二卷第十四章所列各條之外，更應注意以下各條——

一、初次治療所用的暗示，雖然不妨使用：

「病就會好」

「病症不久會好」

「大概不見疼痛」

種種不決定而有商量餘地的語氣，但是若果經過了多次的施術後，就不能再用這種不決定的語句了。必須換用：

「病症即可全愈」

「醒後精神一定安健」

「決無疼痛」

種種有決斷語氣的暗示。

二、解除疼痛暗示在施術時要逐漸施投，不可遽然施與，過於唐突，譬如對於腳痛的治

療，先暗示足部能活動，見效後，又暗示足部能夠踏地，倘若也能發生感應，便再暗示他舉步試行，如是逐漸暗示，使他發生感應，才能得着實效。倘若暗示的施與太過無理，急遽，不顧順序，無論如何，總難有效。

## 第九章 催眠治療法

催眠治療可以分做：

- 一、聯合醫藥應用
- 二、單獨治療應用

有醫藥學智識的人，運用催眠治療時可聯合藥物治療法混同使用，那末，治療的進行，猶如船出大海，順風挂帆，效用更加迅速。沒有醫藥學智識的人，能專心一志去研究催眠治療，得到巧妙的運用，功效原來是偉大的。有人說：催眠術是萬應萬能的，可以打倒一切醫藥療法，這說得太過，不是正常的催眠術者所說的話，因為人的疾病有適用催眠治療的，也有不適用催眠治療的，

對於那些不適用催眠治療的疾病，便不能勉強去使用催眠治療了。

催眠治療必須乘病者在催眠狀態中，才可發生治療的功効，所以想運用催眠治療法，應先照第二卷第二十章所述的施術方法，陷病者入催眠狀態裏，然後按照他所患的病，再使相當的暗示。

催眠治療法，並不是同普通的催眠施術法有異樣的地方，不是另有一種特別的施術手段，祇不過是催眠治療法比較普通的施術多加上治療的暗示使病者感應罷了。所以想能運用催眠治療，必須等待催眠術練習成功之後，才能實行，若果輕率嘗試，病者還不會陷入催眠狀態，便不能發生治療的影響。

如果催眠目的是在治療方面的，施術時，祇要把病人陷入淺催眠程度裏，便可運用暗示爲病人治病，不必陷入深催眠程度裏的。至於遊戲的試驗被術者的身心會感到很大的疲勞，切不可向患病者濫行施與。

催眠治療法，既然不是另成一個特別的催眠方式，而是與普通的催眠法同用的，所以本章

常人每

分三個月

何七十

催眠治療法

三三

沒有再述施術方法的必要。現在專就適用催眠治療的病癖，分別種類，性質，病狀，加以解說，俾同學們用來參攷。

人體常溫

### 第十章 神經衰弱 (Nervousness)

為 37° (度)

這一個病症可以分爲：

西洋人三度

○ 腦髓神經衰弱

中國人體弱

○ 脊髓神經衰弱

大約為三十六

度 (心)

凡是患有腦髓神經衰弱症的人，隨時會感着頭痛頭暈，記憶力低弱，食量退減，夜難安眠，感情失常，神經過敏，遇事多懼，多疑，全無英偉的氣象和敏捷的精神，甚或自陷於悲觀的境地裏而逼於自殺。

致病的原因，多由於精神過勞，心念太雜，房事過度，手淫太濫，憂愁刺激，烟酒中毒等而成。更有連同別種症候併發的，那更來得重要。

脊髓神經衰弱症，雖然比腦髓神經衰弱症略輕，但也常有四肢抽筋、關節痠痛、不便運動等患。

致病的原因，與腦髓神經衰弱症相同。

病症初起的時候，患者自己是不會知道的，旁人觀察，也不會清楚。祇是覺着患者的精神不像從前的健全，作事不像從前的靈敏，若果不知道休養精神，照常勞動，病情便會加重。等到病者稍爲覺察，那時神經已呈過敏的病狀，因爲神經過敏，便遇着身體有小小的毛病，也當着是不得了的大病，急於求醫治理。倘若醫藥無效，心裏更是焦急憂愁，病又加重一層，結果是作業上的能力大受影響，不至停業不止。

患了這種病症，雖不至危及性命，速於死亡，但精神上實多困苦，失却人生樂趣，應該趕快醫治。

治療時應該仔細追求病因。如果病因是起於精神過勞的，便要使他停止工作，方能施術。病因是起於房事、手淫、憂愁、烟酒的，便要使他把致病的事情戒斷，否則功效不顯。



## 施行

施術治療時，先用：

○「你的神經衰弱症，極合催眠治療，經此次施術，病必消退。」

這種暗示，陷患者入催眠狀態中，然後按照所患的最重的病，先着手療治。如病最苦頭痛那末，一面用手撫摸他的頭部，一面施與：

○「你的腦筋經過醫治，已經轉為強健的了，醒後完全不會發痛，反而精神暢快，腦力充足。」

這一個暗示。

神經衰弱的患者所遭的病症，大概是不單止一種，多是二三種同時發現的，先把最重要的一種退治後便可順次把那輕的加以治療。

對於這種病人的病症，倘若能把他所患的最重要的病源治退，那末，雖是發生了多種病症，也自會全愈；但要留意這種病人的心理是異常的，最容易發生疑心。目前的病症雖已全愈，但每以後一有接觸，便會惹起舊病。關於這一點，在治療時應施與：

「病愈之後，不論何時，你的身體都很健康，心裏全無疑惑，斷無再發病發。」  
這一個暗示。

以上的暗示，或在患者全愈後再爲他催眠，單獨施用也可以。這樣就可以堅固他的心念，防止他的疑心，才算妥當。

對於重症的神經衰弱患者，施行治療不宜求速，非多次施術不易生效。同時要使他旅行郊外，或作輕巧運動，舒快精神，那末，治療上當有良好的進行。

## 第十一章 先天性神經衰弱症

上面講過的神經衰弱症，是由於身心勞苦過度所釀成的，屬於後天性的神經衰弱。至於先天性的神經衰弱，却是由遺傳而來的，所以在出生時便帶有這種病質，所謂「神經質」的人，即指這種神經衰弱病的人而言。

先天神經衰弱的病症，不關乎精神勞動，在幼年時便會發生。這種病人，若果再受不良家庭，

此是先天性的

之病，又加上了後

天性的

之病，一可稱之

為二元之神

僅是神

病狀

三種病  
就思

催眠治療法

不良教育，不良環境所影響，病勢必至加重，施行治療便不容易了。此外也有因手淫，烟酒中毒，或由其他病患加重了病質，一旦發生了激烈的神經衰弱症，那末，所遭受的痛苦，比後天性神經衰弱症的病勢更加嚴重了。

帶有這種病質的人，在幼小時是頗覺敏慧的，在學校裏很可以讀書，不過對於美術，音樂，物理，數學等却不甚接近，或竟是完全厭惡。等到年紀長大了，敏慧的天性便漸漸衰頹了，性情也改變了，觀念常存空想，感情變易不常，歡喜時使大發議論，忽然又變做憂鬱，默默不言。若在憤怒的時候，什麼慘虐的事情都敢做出，毫不怕人。這種病者，沒有理解性，沒有判斷力，不能用理性來制止他的。

苦悶：是這種病人離不掉的痛苦，倘若一時消化不足，便秘下痢，他會覺着異常的苦悶，就會呼吸困難，甚至竟會昏倒。

這種病人，更常有一種強迫觀念的存在，因此便會有幻覺幻想等令人稱怪的事情做出來。對於這種病者，治療起來，頗費手續，並非兩三天功夫可以成事。想要把他的遺傳的病因消

除，很不容易。惟有先把那些會影響到病質加重的事情除去，如不良的家庭，教育，環境等，這些是要使他的家人設法改善的。手淫癖，烟酒中毒等却可先用催眠治療，然後再對症治療。

施術者最好能夠對病者表示一種同情心或者是病者所敬仰的，那末，治療起來，收效較易。術者乘病人在催眠中活用暗示，以消除他的神經衰弱而轉為精神健全。其他因時制宜，術者可自由擬定。

## 第十二章 麻痺性癡病

這病症和神經衰弱症相類似，但病勢比較重大，因神經衰弱的人，意識還是清晰的，自己所患的病也能夠自覺，記憶力，理解力雖說不良，却不是完全消失。至於麻痺性癡病的人，他的意識，記憶等，更比神經衰弱症低減，有時或竟至消失。人物地方，都分辨不出，言語混亂，意志已失去控制力，成爲一個癡病的人，而他自己却毫不感到。

這種病症的起因，多是由於毒黴的侵襲。患染這種病症的人多在中年時候，即自三十五歲

至五十歲之間。若用醫藥治療，全不生效，却宜於催眠治療，但也很費手續，非富有經驗的催眠治療家，難以收效。

治療時，應先除去病原的黴毒，施與

*Bacterium*

○「你的病是因為有一種黴菌的病毒在身體裏作祟，所以使你精神受苦。現在我用一種秘術把你體裏的毒病消除，以後精神變為良好，心念安靜，比前大不相同，疾病也就好了。」

這樣的一個暗示。

或再用一種假面暗示，即使病者略進嘔吐藥，當他嘔吐時然後施與暗示：

○「如今病毒完全吐出，病快好了。精神靈慧，意識開通了。」

病毒治退後，便可按照他的意識，理解，記憶等，用暗示來使生良好的影響，逐漸治理。

## 第十三章 早發性癡病

這病症與麻痺性癡病同爲難治的一種精神障礙病。多在春情發動時候發生的，也有在幼年期便已發生的。病源多由於遺傳而來。病起時，病人便發生許多錯感幻覺，更有一種妄想存在。精神混亂，感情興奮，發生打人罵人的舉動。也有些是感性遲鈍，終日靜默不言的。當妄想發生時，精神凝結在一件事情上。其他別的觀念都非常薄弱。對於羞恥之念，簡直沒有存在。旁人的語言嘲笑固然不足介意，即自己的衣服不整齊或竟露體赤身也處之坦然。有時發出無意識的動作和語言。病者的心意全不會悟到，也不會因別人的指責而停止他的妄想妄動。

這病症在初發的時候去治療，還可容易收效，時間長久了便難治療了。

治療時，主要的工作是寬解他的精神，糾正他的妄想，要待他的精神覺着安靜時，然後才可施術；或用睡眠中的催眠法也可以。凝視法和凝聽法都不適用，祇可用撫下暗示法。如果施術者是修養有素的，便可用精神威壓法或心靈治療法。對於重病的發狂患者治療，須預防他狂病發作，至有粗暴的行動，可以緊縛他的四肢，綁束他的嘴巴，然後施術。

## 第十四章 舞蹈病

*Chorea Minor*

歐洲之女子  
多患此病

這病症多是發生在有神經質的八歲至十六歲的女子身上。起因是在模擬作用的精神傳染或是由於恐慌的結果也會獲得這種病症，這是精神因一時感受障礙所起。若從生理學上說來，便是病患在腦皮質運動區域上，所以同別的精神病的病態不同，而發生這一種跳舞的運動。染有這種病症的人，多感着抽筋痛，先是手腕抽筋，其次是到顏面，以至身體四肢。有時祇是半身感着抽筋痛，有時却單在上肢或下肢，左右交叉發作，有時兩手兩足一齊發作。身上的肌肉經過這樣抽縮，四肢便會發生不隨意的活動而呈一種無秩序的衝動，病者自己不能自制，雖被旁人看見，也不以為恥。即在睡眠中也有發現，祇有在催眠狀態中才會停止。

病者的精神不振，面色青白，身體瘦弱，作事無力，但愈後却會轉為良好。

治療施術，應該在精神安靜時，先制止他的抽筋痛和跳舞癖，若能察知他的病原，着手先把牠除去，然後寬解他的精神，使他復原。

## 第十五章 精神病

這病症是由於精神反常，不單祇因神經發生障礙而生。病者已變成癡狂，自己全然不能感知自己，比較神經病的人更深重。

致病的原因，多由於遺傳而來，其他如受了劇烈的感情刺激，酒精中毒，梅毒，或頭部受傷和深度的神經衰弱症，也會成爲致病的原因。二十歲至四十歲的壯年，多患此病。

這病症可以分做許多種類，病狀也有相異的地方。現在僅舉出兩種比較普遍的來討論。

一、憂鬱的

*Melancholia*

98

患者常抱悲哀的心念，疑惑很大，常常以爲有人來傷害自己，或是說食物裏有毒，感着極端的憂慮而萌自殺或絕食；倘若是暴性的便憤怒亢進，發生殺人的行爲，精神已陷入非常錯亂的狀態中。這種病者不能使他見人祇可一人獨居一室，否則便會發作。

二、狂大的

數似偏執狂 *Paranoia*



患者意志非常傲慢，輕蔑他人，存有空大高遠的妄想，不是誇說自己是偉人，總統，便以為自己獨駕羣倫。一時偶有感覺，便怪叫高呼，毀器擲物，暴亂狂行，不聽受制止。

除以上兩種外，還有些比較輕些的，如色情狂，貪食狂，愛小兒狂，愛金錢狂等。在外國婦女中更有一種養蓄動物的狂等。

精神病和神經病有許多地方是相類似的，但其實並不一樣，看病勢的程度便可以分別出來：第一步是神經病，神經病的加重，第二步便是精神病。

神經病的人，在知覺上比較還算是清醒，不像如精神病者的混亂狂喪。有時心理竟能清晰，明白自己所遭遇的病症，而發生求治的心念。

精神病者便完全消失了這種知覺。治療者祇要看見來求治的病人是單身的一個，而對答語言上還能清楚不亂的，不問而知這病人的病勢祇是神經病，却未陷入精神病的。精神病者絕不會單獨一個人走來求治，因為病者已完全喪失了理性了。這種病症，難得全愈，就算能夠治療，愈後也會發生不良的狀態。

施行治療時，要細察他的病源，先把病源除去了，然後制止他的狂態。倘若病源不能除去便失去了治療的希望了。

施術時要束縛病者的四肢和口，免被毆擊或咬噬，等他的精神稍為寧靜時，然後施術，或等待他睡眠時，在旁施與暗示，也可以的。

最好是術者能用點手段，先與病者結交，做成情投意合的樣子，（不施威嚇，故意迎合他的心理，便可達到目的。）然後等候機會來施與暗示，那末，不論在醒覺的狀態中或催眠的狀態中，都容易發生效用。

治療這病症，絕不能求速。一切手續方法，都要因時制宜，不能硬定硬行。所以要有經驗的術者，才容易着手。能兼用心靈治療法相輔行進，更為妥善。

## 第十六章 癲癇

*Epilepsie*

這病症的起因，多由遺傳而來。所以年幼的人，也會發生。其他如由於酩酊時受孕，所生的子

女也會發生這種病症的。又，飲酒和房事過度，也可成爲這病症的誘因。還有精神過勞，貧血梅毒，也是起因之一。

病發狀況可分做四期說明：

第一期

即所謂前兆。由上肢或下肢，或心臟，或胃部等處，好像是發生一種微風，吹向頭部，便起一種特異的感覺，嗅着一種臭味，眼裏看見一種紅色，耳朵聽到一種特異的聲音。身體覺冷，又忽覺熱。手變蒼白，又忽變紅，心跳頭暈精神恍惚。

第二期

發生抽筋，突然倒地，意識全消感覺停歇。當倒地時，發出叫聲後，便不省人事，身體強直，頭部後垂，牙齒緊咬，四肢直伸，手指曲捲，呼吸靜息，顏面變白。

第三期

顏面筋作劇烈的收縮，瞳孔放大，反應力消失，不怕強光。口涎，糞，尿，都會流出，男子竟會射精，

這時常會咬破舌頭；俟太息一發，便轉入第四期。

#### 第四期

轉入昏睡，惟呼吸安靜，顏色漸次復原。過後便轉入普通睡眠。睡眠時間多少，是按照病者的慣性而定，不是一律的。第四期終了便醒覺了。

醒後身體復原，與常人無異。中醫稱爲「發羊吊」瘋病，與生命無礙。

以上所說的，便是癲癇病發作的病狀了。重病的便是如此；輕病的發作，却不至如是的劇烈，祇覺着眩暈昏睡，或暫時呈失神狀態。

這種病人，在未染病時，是具有很聰明的姿質的，但染病之後，神經衰弱了，記憶大減，作業退步，性情變易不常，且時有暴行。對於自己也會起自殺的錯念。這種病症愈後雖不致十分惡劣，但是屬慢性的，往往經數十年也不能斷除的。

施術治療，要在病發之前，先制止他的前兆，即不使他的精神混亂，肌肉抽縮。若果病者能感應這種暗示，即不再發現。不過病源未清，就不容易斷根了。祇有先從他所感到的病患如頭暈，神

經麻痺，精神鬱結等施行治療，然後再治療他的本病，一面使他講求靜養攝生，補助心身的健康。

## 第十七章 歇私的里

*Hysteria*

歇私的里 *Hysteria*，又譯做希斯底里，是一種病症的名稱，從希臘語 *Hystero* 轉來。這 *Hystero* 的原意是解作婦人的子宮。往時的醫便以為這種病是子宮病，決定牠是婦人所特有的病症。但在今日醫學已經進步了，才發現這種病不是子宮病，而是神經系的。男子患有這種病症，習慣上不稱做歇私的里，而稱做希波空的里 *Hypochondria*。

發病的原因，多由遺傳而來，或由精神模擬，也會這樣。譬如：父母是歇私的里病的人，子女也就容易發生這病症了。此外也有因子宮炎，月經閉止，貧血病，傷亡，失戀，不平，驚慌，嫉妬，遇人不淑等，以至精神憂鬱而起的。

這病症發生時，會連帶發生其他許多別的疾病。如在知覺上，便會發生神經過敏，興起幻覺，幻感，遍身知覺麻鈍，被人擺弄也不知痛癢。在運動上，便會發生痙攣麻痺，一時不能有適度的動

作，痙攣經過，又會發暴動打人。在精神上的疾病，便會發生意志朦朧，情感失調，與精神病相似。在內臟的疾病，便會發生嘔吐，腹痛，心跳，便秘或下痢等。

患者在安靜的時候，多是感着頭痛，神昏，閉目沉默，常現睡態，不比普通人能夠作事，治療起來，很難得到全愈，但也不致有性命之憂。最好是用心理治療，迅速的制止他再發。否則，便要等到月經停止時期，病症才能夠消除。

術者倘是病者的好友，或是術者而得病者信任的，那末，催眠暗示的感應便容易了。因為這種病者的感情是惡劣的，施術起來，很費手續。

施行治療，應該先探明致病的原因，用暗示把牠消除了，其他各種附帶病，即不加治療，也自然會好起來了。若果病源不容易清除，便須多費時日，先就他所最感不快的病，着手治療，以次用對症的暗示減少病勢，再向病源治理，自可收獲效果。

## 第十八章 神經痛症

*Neuralgia*

凡是神經某一部分有障礙，該部分就會起疼痛。由成年到五十歲這一個時期的人多會患着。起因多在神經衰弱、烟酒過度、感冒外傷、貧血、梅毒、肺病、生殖器病等。

患部疼痛，忽強忽弱，有震顫、抽擊、運動困難種種症狀。病久不退，令人飲食不想，情意鬱結。

治療時，先察知他的病因，把牠消除了，然後發散疼痛。若患者在極痛的時候，便不可施行催

眠。施術者祇用手輕撫患部說：

○「疼痛已覺輕快——心念不必注意在患部，痛更減少。停會我將爲你催眠，疼痛便會

消散」

這種說話，不妨返復多說，至病者覺着疼痛輕減，然後叫他不要注念在患部，「心凝注我這

兩個指頭痛苦就會消散」又說：

○「心看着，眼睛疲倦就閉起來。」

用這疑視法來施術，使病者閉目。祇要在淺催眠狀態時，便可施用暗示，着手治療。

神經痛症，按照各種病狀，可以分做許多種病名，現在分別講述如下：

✓ 甲、神經性頭痛

*Hemicrania*

是由神經質神經衰弱、歇私的里病的人發生的多，其中也有因生殖器官病或一時身心勞動暴飲暴食等所誘起的。

這一種病症與其他病患而誘起的頭痛，或黴菌性的頭痛有區別。疼痛發生的部分多在側部，所以也稱做偏頭痛。患部皮膚成蒼白色或紅赤發熱。患者常覺乾燥或發痛，但疼痛不是長時間的連續的，一到睡眠就不發痛了。發作的日期，至多延續到幾星期就會間歇。不過經過若干時日後，又會復發，不容易斷根。

治療以消散疼痛為主，可參照上章的方法，但施術時，不宜使用凝視法，宜取用撫下法。

✓ 乙、肩膊神經痛

是由於外傷風濕感冒而起。上肢硬直，運動困難，疼痛頗烈。施治方法，可照上節。

✓ 丙、肋骨神經痛

*Intercostal-Neuralgie*

病因不曾清楚，知曉，其中也有由於脊髓病、感冒歇私的里病等所誘起。患處多在左右邊肋。



骨。治療方法，可參照上節。

丁、腰骨神經痛

腰骨發痛而波及腿部，以致運動不便。起因由於感冒濕滯，或打擊等，使該神經發生障礙。治法同上節，也可用疑視法。

戊、坐骨神經痛

*Sciatic*  
4  
3  
2  
1

曾患脊髓或熱性病，或血行障礙的人，便會發生這種病症。此外或因感冒，或不慣勞動的人驟然勞動也會發生的。疼痛由骨盤神經發出，會波及到腿部膝部和足背，以至行動不良。疼痛是逐漸擴大的，在晚上或運動時發痛更甚。

第十九章

顏面神經麻痺

*Paralytic Nerv. facialis*

人的顏面，不像身體四肢，有衣服遮蔽，所以顏面神經，最容易受外界刺激。致病原因，多起於感冒：如開窗夜臥，馳馬，乘汽車，面部受烈風吹刮，最容易惹起。此外也有因腦底部，耳部有病，或梅

毒鉛毒等，也會惹起。

病狀：是半面顏面肌肉弛緩，前額皺紋消失，眼擴大而流淚，口角下垂，流涎。若把前額的皮肉縮動，會牽連鼻子歪斜，呈現一種發笑的樣子，或是想要說話的樣子。頰部腫脹，口唇逆動不便，有礙語言和食物的咀嚼，甚而消失味覺，聽覺也起障礙。

治療這種病症，輕易的半個月可以成功，重大的便要幾個月，甚至數年數十年也說不定。

治療時，先用暗示來消止麻痺。

## 第二十章 神經性心臟病

這病症的起因，多在精神勞苦，心境憂鬱，房事及手淫過度，貧血或流血，病狀：心常跳動，呼吸困難，每因腦充血而脈搏減少，以至失神昏迷。

這病症要速治，病者自己的心念不要注意在病患上。施術者應先察知病源而着手把牠清

除，那末，才有治愈的希望，否則，單去治療而不治本，必至心悻仍是充進，不能寧息。病者須從事靜養，能用自己催眠治療，當獲很大的效果。

## 第二十一章 神經性不眠病

這病症的起因，多是發生在神經衰弱、神經質、歇斯里病的病者。這種不眠症的病勢，比較其他別的不眠症來得重大，因為染有這種病症的患者，每不單止患一種不眠症，而連帶有其他病症在身體裏助長病勢。譬如神經衰弱者的不眠症，在本人的心念中以爲自己是不會入睡的，設使忽然有一夜竟然酣睡達旦，但醒後患者的心念中仍然以爲自己是沒有睡覺，存有這種心念，便會影響身體，將永遠得不到睡眠的益處，精神將不會回復健康了。

患者在夜裏，他的心念常在不息的描想事情，所以精神不能寧息，難於入睡。這點地方，治療者是要知道的。在施術之先，預先問明白了患者在夜裏所描想的事情，等到在催眠中，使用暗示去把牠打消。

治療時，應該消去患者「不眠的觀念」施與「安眠」的暗示。

## 第二十二章

### 急性胃炎

*Catarrhus Ventriculi acutus*

P. 97

急性胃炎  
急性胃炎  
急性胃炎

患者忽然覺着食慾減少，起反惡心，食後又即嘔吐，心胸飽滯，胃部覺痛，身體發熱。

起因是由於飲食過度，消化不強，感冒，中毒和咀嚼不勻。其他由於感情上驚憂憤怒，也是這

病症惹起的誘因。

治療時注意他的病因，施與「不痛」、「消化力強」、「身體舒服」等暗示。

## 第二十三章

### 慢性胃炎

*Catarrhus Ventriculi chronicus*

這種病症的起因，是由遺傳，肺癆，腎炎，風濕等釀成。也會先起急性胃炎而轉成慢性的，又因飲酒過度，或藥劑濫用，致使胃壁血行障害，那末，病一發作，便成慢性胃炎。

病狀：患者面貌蒼白，毫無血色，身體衰瘦，動作懶倦，頭痛眩暈，心胸脹痛，不思飲食，便秘或是

下劑。這種病症，比較急性的來得複雜而難治。

這病症可分做：

✓ 一、弛緩性

✓ 二、強烈性

的兩種病勢。現分別說明如下：

弛緩性 胃壁弛緩，胃蠕動不靈活，消化力大失，不能消化食物，病者極形衰弱。

強烈性 這是重大的胃炎症，除了胃部本身感着痛脹之外，胸骨，脊骨都受影響，發生嘔吐，

心跳，眼花，口渴，舌帶白苔，口氣臭惡，時常便秘。直腸被壓而想大便時，所排出的不過

是些少的稀薄水液罷了。

若精神沉鬱，不思動作，夜裏又多失眠，這種病勢更加嚴重。倘嘔吐見血，便是患上

胃潰瘍了；吐出灰白色的渾塊物，便是胃內起腫瘤了，老年的人，容易轉成胃癌。

治療時，先清除病源，令患者注意食物。再用暗示來增強他的消化力，使他排泄正常，止嘔止

痛。

## 第二十四章 胃痛

*Cardialgia*  
1255

這種病症，患者多屬婦人。病源多從貧血病，子宮病和其他婦人生殖器官病而來。

病狀：胃部痙攣，刺痛不堪，影響到背部，全身感着辛苦，面貌蒼白。在痛時，俯曲着體，用手壓撫患部，痛感會有停歇時間，暫時便不覺痛，但不久痛又是發作。在平時便感着疲倦，胸腹不安，噎氣，便秘等患。

若胃部小血管痙攣，小動脈寒滯，胃黏膜受熱傷，便會成爲胃潰瘍症，再加重大，便會變成胃痛，痛無歇止，治療不易。

單純的胃痛，愈後可以得到良好的影響，若日久不治，胃部受傷，便會轉成胃癌症，治療困難。治療時應該先清除病源，再爲停止疼痛。

## 第二十五章 消化不良

這病症並不是因胃腸病而誘起，祇不過是一時飲食不慎或心意煩悶而生病狀：心胸飽脹，大便秘結。祇要停止不良的飲食，或斷食一兩天，便可無事。

治療時可以用暗示來影響使他得着正常的大便和消化，再寬解他的心胸，即可全愈。

## 第二十六章 腸炎 *Catarrhus intestini*

這病症的起因，是由於多食不良的物品有醱酵性的食物和水果冷劑及藥物中毒等而生。輕症的可以迅速全愈；重症的便發生頭痛，身熱，腹鳴，下痢，消化力弱，胸腹感痛，精神不安，身體瘦削。若十二指腸都起炎熱，便與胃炎症相似，而且會波及胆總管，惹起黃胆病，愈後不能說一定會良好，小兒更是可慮。

治療時應該除去病源，再用暗示使腹腸生熱，止痛止瀉，增長消化力。

## 第二十七章 哮喘

氣管炎或是感冒，便會患這哮喘症了。患者多是小兒。

初起時，喉裏發出一種微聲，漸次哮喘聲增大而發咳，頸筋膨脹，面紅淚流，痛感有停歇續發性。能惹起肺病，若發現身熱過度，皮色青白，呼吸困難，脈搏亢進，這便是肺炎症了。所以患哮喘的人，應該迅速施行治療，不宜延誤。

治療應通暢病者的氣管，停止哮喘聲，慢慢調理。

## 第二十八章 喘息

*Asthma bronchiale*

p. 53

這病症是由於氣管枝筋痙攣而生，也有因鼻部的病患影響反射而生的。患者多是二十歲以上至老年的男子。其中也有因遺傳而來的。神經性的喘息，是屬於慢性的，速治不易。病發時，呼吸困難，氣息牽長，喉裏發聲，面青發汗，辛苦異常。愈後良好，但想從根本剷除病因，却不容易。



治療時應察知病因所在而加以清除，再用暗示使息氣呼吸平順。若病者能夠施行自己催眠，強固「停止喘息」的觀念，便更有效。

## 第二十九章

偻麻質斯(關節痛)

Rheumatism

*Rheumatismus articularum*

又名風濕症

關節疼痛，是由於一種風濕所釀成，因為是感冒受濕的原故。最近醫學界的主張：風濕是由一種毒性菌的傳染而生，身體裏若有了這種毒菌，一遇潮濕，便容易惹起這關節疼痛症。患者多是成年至四十歲間的男子。

病狀：身體各部分關節間起急性疼痛的腫脹。如肩部，胸骨，脊部，腰部，手部，膀部，膝部，足部，等關節發生紅腫，疼痛甚劇。接近患部的肌肉也會因波及而起腫脹。關節滲出物中有醱膿性鏈球菌，及葡萄狀球菌。這病症若沒有別的病症一起伴發，早為施治，便容易治理，不過難免不會復發。

治療時用暗示停止腫痛，舒展四肢，流通血脈。

加  
同  
原

急性關節痛若延誤不治，便會轉成慢性關節痛。慢性關節疼痛不止一部份，遇着寒濕的天氣，痛感會受影響而加甚，患處呈硬直，變成畸形，不良於活動。雖沒有性命可虞，但很難治愈。

治療法除用相當暗示之外，可採用離撫法，如接觸撫摸要在患部上面加層潔布。

### 第三十章

### 筋癱麻質斯(筋絡痛)

*Rheumatismus Muscularium*

筋絡痛症，冒寒為其一誘因，同由風濕所釀成，在春秋季中氣候變換時容易發現，為流行性蔓延，有類於關節痛症，不過這病症感痛的部份不止在關節，而是痛在筋絡上，且有遊走性，患處會移動，不定於一點，若侵及頸部筋痛，頭部便不能自由運動。肋部筋痛，便使到呼吸咳嗽痛楚加甚。腰部筋痛，便使身體不能彎曲。

治療手術同上。

### 第三十一章

### 陰萎

*Impotency*

這種病症多由別的病症誘成，如慢性淋病，脊髓勞，糖尿病，舉丸病，慢性腎病，貧血等都有釀陰萎病的可能。此外因神經衰弱，房事手淫過勞，嗜酒，也容易犯着這病症。至於先天生成的陰莖縮小，舉丸發育不完全和身心衰老，當然是難免這病症的發作了。這種病者有些是色情不起的，有些是反覺興奮的，但一到交媾時，陰莖便會萎縮。

這病症的起因還有是因心理作用的，如交媾時心慌意亂，或存有陰萎的觀念，便會起陰萎症。這種心理的陰萎很易醫治。

治療時先清除病因，再暗示停止臨時陰萎便可。但一般先天的和老人的生理的陰萎，却不容易救治。

### 第三十二章 早漏

患早漏病的雖不至臨時萎縮，但僅達內部便會射精，雙方都得不到樂趣。早漏的結果，與陰萎相類。

精神過勞，身體衰弱，重病之後，都會患染這病症，此外因臨時色情亢進，心意急遽，也易發生。治療時可使用暗示停止早漏，益腎固精，使他臨時不要慌忙情急，當時的心念專注在別的事情，便可延遲射精。病者能行自己催眠更佳。

### 第三十三章 遺精

*Pollutionem*

P. 336

這病症是由於慢性淋病，精囊炎，膀胱炎，龜頭炎，尿道狹窄，神經衰弱，胃病，腎病，感冒，手淫，房事過度及嗜酒等所誘起。初起時，在睡夢中不自覺的射精，日久不治，便在日間也會不自覺洩出精液。此外如大小便時，持重物用力時，精液也會排洩以致身倦頭痛，元氣大損，誘起其他一切虛弱病症，爲害很大。

治療時可以使用暗示停止遺精，然後除去病因。病者能夠用自己催眠治療，功效便可加倍。

### 第三十四章 夢精

這病症與遺精相同，所差異的地方便是：遺精是無故射出精液；夢精是在睡夢中幻着交媾或淫行而把精液逼出。起因是由於色情亢進，日間思慕異性所致。此外也有因睡時肩膝部被風也會發生的。這種病症，在青年人中，誰都不免，但不能容他成爲慣性，否則便會轉成遺精病。能行自己催眠，收效自易。

### 第三十五章

#### 遺尿

*Enuresis Nocturna*

這病症是小兒的一種癖病，起因是在膀胱括約筋有障礙，所以易把膀胱中尿液排出；也受精神作用而起的，如睡眠中精神想起排尿，尿液即能排出。這種癖病，是睡眠中精神的刺激，用催眠治理，最易收效。

治療手續，可先停止他臨睡飲用茶水，睡時不使腰部受冷，睡後兩三點鐘，便使他起身小便。施行暗示來停止他在睡眠中想及小便，倘一想起及小便，即可醒覺，不致遺尿，返復施與這種暗示，便見功效。倘若續發，又行治療，如是多則一兩個月，便可全愈。患者多是年幼的嬰孩，不便感

應催眠暗示，效果不顯，不過年紀太幼的嬰孩患有遺尿癆，實在沒有治療的必要。

### 第三十六章 月經閉止

*Amenorrhoe*

這病症多起於營養失宜，生殖器有病和不良感情所發生。其他若患有萎黃病或歇斯的里的婦人，也容易患染。日久不治，便會妨礙生育，身體衰弱，容易惹起其他病患。

若不是附帶患有其他疾病的，治療時可使用暗示使月經通順，施行三兩次便得全愈。少女多畏羞不肯受術，效用自然遲緩。

有些婦人在月經來時，竟在別的部位如鼻孔，肺部，胃部，痔瘡等處流血，來代替月經血，這便叫血經代償症。這種病症並不是月經閉止，是要注意的。

### 第三十七章 月經過多

這病症的起因是由於營養不良，多血質的婦女也易於發生。當月經時排出多量的血液，但

並不是子宮出血，也不是身體有什麼大病的。

治療時可用暗示來減少經血的排出。

### 第三十八章 月經痛

*Calcia Menstrualis*

這是屬於子宮的一種病症。當每月月經之前，便會感着下腹疼痛，苦惱異常，而且會連帶其他部分也會受影響而起反應，所以發生頭痛，眩暈，不眠，不思飲食，嘔吐等病狀。愈後良好，但不能速治。

治療時可用暗示停止腹痛，若知道有子宮病，更應該先把牠治理。

### 第三十九章 烟酒中毒

無論那一種烟酒，都含有一種毒質，祇不過這種毒質存在那些既成的烟酒上分量不多，性質也不強烈；好烟酒的人，大都不會顯著的感着，但是天天把這種毒素留積身體裏，逐漸加大，

便會釀成慢性中毒症。

患酒精中毒的人，時常發生頭痛，眩暈，心跳，手震，注意力散漫，記憶力減退，神經衰弱。倘若不即時戒禁，便會發生心臟脂肪變性病，胃炎病，腎臟萎縮病，糖尿病，生殖器病，風濕腫痛等病狀，到了這個時候才去治療，便費手續了。

烟草中毒，雖然不至如酒精中毒所發現的多種病症，但倘遇烟草毒質的分量過多，便會發生急性中毒，當場倒地，比酒毒更爲猛烈。

烟草毒質，最傷腦筋，試令不會吸烟的人吸食少量的烟草，便可使他頭暈，這便是一個證明。慣吸烟的人，成爲慢性中毒，以致記憶衰落，腦失健強，會成爲神經衰弱症。治療時應先禁止這種癖好，然後再細察病患的所在，加以治理。

## 第四十章 嗎啡中毒

嗎啡是一種毒藥，和鴉片相等，可以致人死命。現在這裏所謂嗎啡中毒，並不是指直接服食



嗎啡而中毒的治療而言，是指那些因注射嗎啡針或服嗎啡丸藥所遺下毒質而言。這一種中毒症，與烟酒中毒相同，而弊害加重，應速行醫治。

治療時，要禁用嗎啡，再按照所患的病，用暗示來把牠治理。

## 第四十一章 惡癖矯正

「癖」和「病」是有分別的。病是人體內氣質的障害；癖是精神上的慣性或嗜好。病害處重癖害處輕。但病易治而癖難改。一切的病症，都可以用藥物來治療而收效，但惡癖的革除，絕非藥物的力量可能做到。一個人自己的癖性，除了由自己提起強固的心力，堅實的意志來加以戒禁，便不能有革除的希望，或者是利用催眠術來施以治療，也可湊效。

癖性的成因，有受先天的傳染的，這是不容易治療的；也有是後天的染習的，如烟酒的嗜好便是，這種後天性的癖性，最好是用精神療法來治理，其中尤以催眠療法為功效最顯著的一種。同學們讀過以上各章催眠術作用力的偉大，這一層當然是知道的，不必再事贅說了。現在把各

種癖病情形，分章列舉如下：——

## 第四十二章 口吃癖

這種癖病的患者，說話的語調不能平順，一字或一句，多是重複的，期期艾艾，發音很覺困難。起因是由於模擬別人的吃語而成；或是由於自己內部的暗示而生。

治療時可使患者說話不要忙速，平心靜氣，待想妥了字句時才發出聲音，如是，便可逐漸改正。再用催眠暗示解除他的吃語心念，轉為說話流利的心念。經過多次施術後，功效自見。但，若果是先天的口吃癖，便難以矯正了。

## 第四十三章 寢言癖

在睡眠中自言自語，好像是同別人說話一樣。所謂「開口夢」便是這一種了。患神經衰弱、歇私的里病的人，最容易發生。成了慣性後，便每晚都呈現這種癖病。對於身體雖無甚障害，但失

却安眠，精神上是會受不良影響的。

當癱病發作時，可適用睡眠轉入催眠和他接談利用催眠暗示來矯正下次。

## 第四十四章 惡夢癖

精神身體都沒有疾病的普通健康的人，在睡眠中多會發惡夢的，甚至出聲叫喊的。起初是因爲精神不寧，心血虧少而發，及後便成爲慣性。這種癱病，雖無重大影響，但也能令人神氣不爽，失却安睡的。日久或惹起睡遊，遺害更甚。

治療時可用催眠暗示，堅定無發惡夢的觀念。若能夠用自己催眠來把持無夢的心理，奏效更速。

## 第四十五章 手淫癖

未有家室的青年，因不能滿足性交的慾望，便玩弄陽具，強迫射精，那時候覺得有一種快感，

不能自禁，便成爲慣性，不容易制止。女性也有同一的惡癖，這一種惡癖是最傷精害身的，害處比房事過度來得更甚。少時不知自制，長大後生殖器必生障礙，生育和生機兩受影響，比較別的癖性應特別注意，不能久犯。

可以暗示來禁止手淫的觀念，解除妄想，便可矯正。

## 第四十六章 淫蕩癖

無論誰人，總難免有淫慾的興起，但若能節制而趨於正道的，便不算是癖病了。這裏所謂淫癖，是指那些一接近異性，非得與之性交，便不滿足色慾的人而言。禮義廉恥的道德律，都不能制止。患有這種癖病的人，男的便有強姦行爲，女的便有淫蕩的舉動。

患有這種不正則的色慾的便是一種癖病，起因是由於個人的色情亢進所致，身體是受重大的毒害的，非速加治療不可。

可用暗示來輕減患者的色慾，制止病癖。

## 第四十七章 色情倒錯癖

這一種病癖可以分做同性色情倒錯和異性色情倒錯兩種。

同性色情倒錯癖的人，對於異性沒有戀愛的衝動，而對於同性却發生淫慾。在男子便好龍陽；在女子便有磨鏡。起因是由於平日習慣同性間的生活，成爲一種特別的精神發動。其中也有多少是由遺傳而來的。

舍

還有一輩男子，他的房事是會正路而不由的。

異性色情倒錯癖，便與上節相反了。這種情慾原不能說是病癖，但患這種病的人，遇見了異性的衣服，鞋襪，粧閣用品，也會興起猥褻的行爲，這便不能不算是一種病癖。日久不治，對於精神和人格都會受影響的，不能不速加治理。

可用暗示制止患者的不正則的情念。

## 第四十八章 怕羞癖

見了人或是對人說話便會面紅耳熱，心內怔忡，發生怕羞的觀念，自己的語言舉止，像是失去了自己的主宰似的，在作事和交際上，都受妨礙，這便是怕羞癖。患這癖病的多是女子，男子也有患着的。男子患着這種癖病，便失却男子本有的剛強的性而帶有一種如女性的柔弱。起因是由於少時家庭的嬌養，足不出戶外，少與外客接見，一旦接觸外人，即起畏羞的觀感，必要遠離獨處，纔覺心境安樂。這種癖病雖然無礙身體，但在個人的交際謀幹，前途發展上都受着影響，所以不能不把牠革除。

可用暗示來解除患者的怕羞觀念。

## 第四十九章 鬱氣癖

患者的精神常是覺着沉悶，無聊無緒，不言不語，獨居寡歡，討厭娛樂，不愛與人會面。日久便

會釀成精神病，爲害很大。這癡病多是那些神經質和神經衰弱歇私的里病質的人患染的。也有因爲受了其他刺激而發生的。患者常在妄想中，以致身心疲勞，藥物治療，不發生效力。

治療時應先查明病因，把牠除去後，再用暗示與起患者的精神，解除鬱結，然後逐漸治理。

## 第五十章 狼狽癡

患有這種病癡的人，雖是很細微的事情也當作了不得的事看；遇着了重大的事情，便更如禍害加身，手足無措，至於失神。全沒有鎮定自主的精神和能力；對付一樁事件，沒有自由辦理執行的力量，或對付外界失却優裕從容的處置。起因是由於精神力弱，自發暗示失度，就會發生這癡病，此外神經衰弱的人，也會發生。

用暗示來革除患者的遇事狼狽無主的觀念，轉成鎮定沉毅的精神。

## 第五十一章 易飽癡

這裏所謂「易飽」並不是指食物易飽而言，這不過是一種比喻的借用語。是指那些無忍耐力，不論作什麼事情，有始無終，不能貫徹到底的人而言，患者精神上欠缺毅力的作用，對於自己的經營不能得到成功，對於他人往往失却信用，不能擔當負託。這種弱質是近代人們所具備的。原因多起於先天的遺傳，治療不易見效。若病癥祇是起於一時的，却可施術矯正。

想施術矯正，除了運用催眠術外，別種療法，全無效果。運用催眠暗示解除癥病，並施與忍耐心和毅力的暗示，從緩治理，自可收效。

## 第五十二章 烟酒嗜好癥

烟酒對於人的身體，本來是沒有急性的毒害的，所以許多人犯着了這種嗜好，却都不着意去治療。但等到日積月累，酒烟的毒質存留體內，便會發生烟酒中毒症，身心受很大的影響。

這種病癥的害處，雖不是急性的，但慢性的滋長起來，毒性暴發，才施行治療，倒反比急性的病來得費手續了。所以不能不從速醫治。



若是犯着鴉片的嗜好，害處便更加強烈了。鴉片本來就是一種毒藥，可以致人死命。經過燒煉而吸食烟味，毒性雖減，但毒質依然存在，蘊結在人體裏，會成爲慢性的毒害，殺伐人的肉體，消耗人的精血。現在世界上無論那一個國家，都有嚴厲的政令，把鴉片禁絕，便是這個原故。

烟酒的嗜好，倘若肯堅心忍耐，勉受一時不舒服的刺激，便可把牠戒除，用不着別人來治療的。但一般人的顯在精神頹弱，不能支配外物（烟酒）而反受外物來支配，所以欲戒不能，便祇能甘心受毒，實在是很遺憾的事情。想戒除這種嗜好，應從精神上着手。運用催眠術，可以奏效。

用催眠治療，可用暗示使患者厭惡烟酒的氣味，使起惡心。如用：

○「以後一接近烟酒的氣味，便起厭惡心，倘再吸飲，必定嘔吐。」

○「烟酒嗜好消除了，以後不再沾染。」

○「精神充足，身體健康。」

等暗示，使起感應。對於嗜好深重的人，須施行多次治療。

關於鴉片煙癮的戒除，鄙人另著有「心理戒洋煙」專書在本會出版。

## 第五十三章 懶癖

意志未定，精神薄弱的人，多愛躲懶：一般小兒，多患着這種病癖。這種病癖絕不會妨害身體，但却能影響於事業的成敗。年幼的時候患上了，到了年長了便很難矯正了。

這種病癖的患者，到了意志堅定或者是被環境壓迫的時候，自然會改變過來。但在一般血氣未定的青年，想着改除，便不容易了。使用藥力是徒勞的，祇有運用催眠術才可奏效。

可以暗示來提起患者的勤勉心。譬如躲懶讀書，便提起他讀書的勤勉心；躲懶學藝，便提起他的學藝的勤勉心。倘若得到感應，懶癖便會退減，經多次治療，自能消除。

## 第五十四章 偷食癖

這種病癖，多是那些貧家的幼兒及食用不豐的婢女所患染的。本來，這種並不能算是病症，幼童到了年長後，這種行為自會戒除，可不必治理。不過這種行為，對於兒童的身體是很有危害

的，因為兒童多吃了食物和誤吃了食物，都會傷害兒童的健康。

矯正的方法倘若用威力來制止，不能根本治除，祇有運用催眠治療才可奏效。

## 第五十五章 間食癖

間食癖，是指那些食無定時，雜食亂投的人。一般兒童，最易犯着。本來這並不是一種病，用不着施行治療的手續的，但是間食有礙消化，最易釀成胃腸的疾病，所以不能不革除這種癖性。

一般人對於小孩的間食癖多採用強制法來使他戒除，其實這種強制手段，非但不會得到良好的效果，反而因為拘逆兒童的心理，恐會發生別的疾病來。能夠運用催眠的矯正法，就最妥當了。

在催眠狀態中，使患者感應到戒止間食的暗示，這才是根本的辦法。

## 第五十六章 盜物癖

這種癖病，患者多是小兒。看見了別人的東西，就起了取爲私有的心念。知識未定的兒童，誰都不免。這並不是一種癖。我們這裏之所謂盜物癖，是指大人或小兒一看見別人的東西，就非盜到手中，不感滿足。這種心理，不是偶然發現的，而是時時發生的，雖然加以懲戒，也不能戒除的癖病而言。有了這種癖病，人格上最受損害，且與法律有接觸，不能不速行戒絕。

患有盜物癖的人，是具有一種特殊的心理的，並不是純粹的起於貪念，所以盜來的東西，價值貴賤，在所不計。戒絕這病癖的方法，是要在這種特別心理上加以矯正，便可收效。

運用催眠暗示在患者的潛在精神上制止他的不良的心念，再禁絕貪慾的發生，便可矯正。

## 第五十七章 怕黑癖

夜間站在黑暗的地方，便感着恐怕，不能獨自一人居處，這便是怕黑癖了。這種癖病，純是心理作用，與身體不發生障害，本來可以不必施治。但患有這種癖病的人，必定心虛胆小，時常發生幻覺，在精神上是有很大的影響的。倘若在夜間發生劇烈的幻覺（如見神見鬼的重大驚恐）

每每因此得着重病。這種病症，絕非醫藥可以治療的。所以有了這種癖病的人，應該趕快矯正，免致傷害身體。至於講到事業方面，胆力太小的人，是難有成功大事的希望。

可用催眠暗示來壯高患者的胆力，解除鬼神的迷惑，消除怕黑的心理。

## 第五十八章 虐待生物癖

兒童看見了雀、鳥、蠅、蝶、馬、蟻，都喜歡捉着來玩弄，這不算是一種癖。但有些兒童却喜歡無故殺雞打狗，踐蟻捏虫，看見了生物就要虐待打擊，以為樂事的，這就是一種不良的癖性了。將來成了慣性，長大後，地位高的便成爲一個好殺的官吏；地位低的便成爲一個殺人放火的盜賊了。這種癖性有些是由於先天的遺傳，有些是由於家庭環境的習染而成的。

用催眠暗示來制止患者的好殺心理和虐待手段。

## 第五十九章 嫖賭癖

誰都知道嫖賭的害處，但患者的人却很多，因為一成了一種癖性，要改革起來，便不容易了。若強加壓止，身心會受着無限的結鬱，爲要滿足他的慾望，使破產捐身，也不自惜的。所以想戒除這種癖性，絕非強制或勸告所能收效的，反而是阻止，反應越是厲害。因為顯在精神是不受這種輕微無力的語言來支配的根本的治法，要在潛在精神上施與戒除嫖賭的暗示，然後才可收效。

## 第六十章 潔癖

潔淨，是衛生上不可缺少的方法。能夠好潔，是一件可喜的習慣，爲什麼會是一種癖病，而加以矯正呢？現在所謂潔癖，是專指那種矯情過甚的好潔性而言。患者平日的精神心力，祇用在身體衣物住所上，竟廢置正項的事情而不顧。祇要有一點污濁在身體衣物上，不能除去，便會惹起精神憂鬱病。這種情形是出乎普通人情之外，不能不說是一種癖病。

患者除自己好潔外，對於他人之不如自己的，便起厭惡心，常常與人難堪而開罪於人。

矯正法可用暗示，節制患者矯情過甚的地方便可。

以上所列舉的各種疾病和癖性，並不會盡括所有，祇不過是一個大概的例子罷了。總之，催眠治療法是萬全的，與醫藥療法不同，沒有藥物誤投的弊害。即使疾病不能由催眠療法治愈，但也不會加重病狀的運用起來，沒有顧忌的必要。

## 第六十一章 催眠治療者的注意

催眠治療者若是有普通醫學的學識的，施術時當然更有把握，收效自然容易，否則謹慎施行，依法暗示，也能收獲同等的功效。施術時應注意的地方和手續，現列舉在下面——

- 一、病者的姓名，年歲，職業，住所，要查問明白，填寫診察表（本會印就出售）以備檢查。
- 一、問明疾病的由來。
- 一、重病或腦病頭痛等，不可用疑視施術法，應用撫下暗示施術法。

- 一、疼痛症可兼行撫抹患部和使用類似暗示。
- 一、治療疾病，不能把患者兼行遊戲的試驗。

## 第六十二章 自己治療法

自己治療法與爲他治療法有兩點不同的地方——

- (一) 自己治療法要患者自己陷入催眠狀態。
- (二) 自己治療法要患者自己提起暗示。

從這兩點看來，可知非先能施行自己催眠，便不能收得自己治療的功用。

自己治療和受他人治療，兩者功效是同等的。若是精神強足意志堅定的人，曉得催眠的學術，便不必被動的受他人施術，祇要運用自己催眠，便可獲得比他人治療的效用以上的效用了。輕微的疾病，用自己催眠治療，固然容易見功，即慢性的症候，頑固的病癖，用自己暗示來解除，也很有效。在受了他人催眠治療或是受了醫藥治療之後，能連接再行自己催眠治療，功效更



大譬如受過他人催眠治療後，又施行自己催眠，提起——

○「我受某君催眠治療，真果功效卓著，病症確是輕了，不久定可全愈。」

這種自己暗示，又服過藥劑後，提起——

○「服了這一劑藥料，確見功效，把病消除，快告全癒。」

這種自己暗示，從中幫助，興起自然療能，促病全愈，加厚治療的力量。

凡是適合他人催眠治療的病癖，都適合自己催眠治療。即別的不適合催眠治療的病症，也可以運用自己催眠治療，來減輕病勢；對於外科的病症，使用自己暗示，也可制止痛苦，這是因為精神暗示作用有影響於肉體的關係具有實在的效力不是虛茫的事情。

自己治療的施行，先依自己催眠法，把自己陷入催眠狀態裏，按照自己的病，提起心力，全注在病症之上，使疾病消除，促其自愈。例如頭痛，便把心念全注在頭部，使不再發痛；如胃腸等病，心念力也是注在胃腸部，使胃腸舒服，消化力增強。若自己知道病原的所在，便先用觀念力來除去病因。有不良的思想，嗜好，動作等，應該一概禁止，那末，治療上才不發生阻力。

當發出自己的心力暗示時不可有疑惑不信賴的觀念，攪入這種疑惑不信賴的觀念，無論在施術前或施術後，都要摒除，那末，暗示作用的力量才能增大，效用自然容易見到。

自己治療法的原理和施術的方法，與普通的催眠術大致相同，並不是另闢蹊徑而有特別的方式的，所以不必再行瑣碎地贅說。想着施行自己治療的人，祇要注意上面所講的自己催眠法努力練習便得了。成功了之後，便可隨時施行了。

還有一點地方是要注意的，就是不論疾病的輕重，倘若施行自己治療，須要先使心念泰然，不要專在疾病上去推測，妄起恐慌，否則，心裏蘊藏着憂愁，恐慮，躁急的觀念，便會助長病勢的進行和惡化了。

有病的人，最好能在早午晚，每天行三次自己催眠治療，若果因病的關係，不使自行催眠，便可在臨睡時或在晨朝醒轉時自己對病症下全愈的暗示去影響病症，也有功效的。因為這時候在將睡未睡將醒未醒的一剎那間，這種狀態是類乎自己催眠的狀態的，在這時候提出暗示，當可收效。

## 第六十三章 靜坐法

習催眠術，不僅熟讀講義，能運用施術的方法達到試驗成功的目的就算完功。更要知道催眠施術法的手段和暗示，是要靠精神力量連系着的。所以催眠術家一方面在善於運用施術方法，一方面應努力於精神修養，這樣，學力才得堅實，而獲得最高的成績，臻於大成之境。

生存於現代社會裏，爲了時代物質的進步關係，受了四面環境事物的刺激，人類固有的偉大精神力量是會受到不良的影響的，會如一面光明的鏡子，受塵埃的蒙蔽，便失却本來光亮而失其作用。人類的精神，深受物慾的支配，自然也是一樣會失却精神的力量而埋沒牠的效用了。如果不講求一個救濟方法，便不能使精神回復本能了。所以精神的修養不只求研究催眠術時得以幫助其學力的進展，更於人的健康與作業委實得着保障的實力。

現在我們可提出一個靜坐修養方法，這就是一種克己功夫和拒絕外來的障害的具體方法了。

在談靜坐法之先，要聲明一句：靜坐法本來深有學佛和修道的意味，但我們所談的靜坐法，是以科學爲基礎，爲需要而進修，用方法，用實驗法而證得人的「自性」，決不是和尙化，道士化，一樣以宗教爲立場，一樣苦行窮參，尤其是高嶺看花可望不可攀的缺憾。

我們說的靜坐法，包含「靜」「定」兩種作用的性質。靜可以拒絕外來的障害物；定，可以固定良好的觀念；這正是以科學爲基礎，爲需要而進修的一種克己的功夫。

靜坐法的修行，要維持其恆心，依照下面所列舉的法式而積極努力。美滿的收穫，是在有意無意之中。

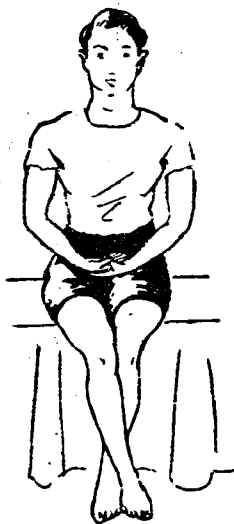
## 一 姿勢

坐在椅子，板櫈，床沿，或一切屬於平面可坐的東西上面，不拘有無墊褥，只要平正就合用。

坐時，必要將圍帶解去，寬卸外衣，女性束胸的更要將胸部解放。在住宅內只穿內衣短褲，赤足（穿拖鞋）在旅行中，或作業中，雖不能赤足短褲，但仍以筋肉尤其是胸部腹部不受縛束爲限。天氣寒冷，室內溫度不足，勢不能解衣赤足，那是可以變通的。

身體要平直，脊骨不可彎曲，要涵胸不可挺胸，頭正直，向前，少微俯，雙目輕閉，口唇微合。兩手掌向上，輕輕交握，在下的那一隻手掌的大拇指壓在在上的那一隻手掌心，在上的手的大拇指指在外邊。這樣垂放在臍下，或置在股上。左掌在上，右掌在下；或右掌在上，左掌在下，可隨便。

靜坐圖



兩足交叉，隨便左足在上，右足在下；或右足在上，左足在下，更可互相調換。但是兩足脛的下截（即小腿下截）上下交加緊緊附着。（不是用力）在上的足踵足踝及踵沿要和在下的足背

緊貼。褲子太長可以捲起，除去鞋襪，使肌肉接觸，以生熱感。踏足處要有墊板或墊片或仍踏在鞋面，以足底不生寒冷為限。兩膝中間要空開一個可容一膝以上的地位，以腎囊不被緊夾為準。坐位高度十六英寸至十八英寸為適合。坐位矮，臀部可坐進一些；坐位高，臀部坐出一些。臀部要略為向後突出，免致脊骨日久因反應而彎曲。

## 二 呼吸

姿勢正確後，要正呼吸，在說正呼吸之前，要知道人的平常呼吸習慣的錯誤。同學們試試自己用手掌按在腹部，當在吸氣的時候腹部必定隨吸氣而膨脹，隨呼氣而收縮。現在說起正呼吸，是要將這一種習慣矯正。

正呼吸法：在呼息時胸部漸漸空虛，腹部漸漸膨脹，而入力在臍下。吸息時氣滿胸部，腹部成爲自然的收縮。這樣的結果，能以致令腹部臍下堅實而有力。但仍要注意以下所說的話。

一呼一吸最要柔長深久不可短促，不可勉強，因慢慢的練習，一呼一吸能達到占時四十秒鐘以至一分鐘爲常則，呼與吸的長度比較，呼息所占時間較微長一些。呼吸中間不用止息。吸息完全用鼻，呼出時全用鼻，或一半由鼻一半輕啓一線口唇同時吐出。切不可挺直胸部，因胸挺則胸部緊張，涵胸則胸部緩弛，（涵胸是胸部一任自然，不是將胸部逼收，切勿誤會）胸膈以放鬆爲準。這樣呼吸法習慣之後，不論在何時永遠要如此，把昔時的呼吸習慣的錯誤完全矯正。

其他靜坐時地方要清潔，空氣要流通，心念要注在「精神飽滿」的目標上，漸漸一切都忘

却。聽到外面的聲響，不要分心去追想那是什麼聲音。聽到儘管聽到，但心念却不因此而移動。

靜坐時日長久了，生理上會起一種奇象，即是臍下忽生一股熱氣，眼起色光，或身體搖動，甚至於躍動。臍下的一股熱氣，或更能循脊柱而上升的。在後更會衝過頭頂而從顏面落下。這是應有的現象，可不必介意的；而這種現象，也不是人人均得遇見；遇見或不遇見功效是一樣的。

初次試行靜坐，最感困苦，因為不會習慣，便覺得是一件不堪耐的苦事了，但繼續練習了相當的時候，便會體味到一種安適坦然的快樂了。進而到了熟練的時候，身體的姿勢，直可以不必再事拘泥，隨便坐着或是臥着，也可以得到靜坐的功用。

靜坐的方法，並不單是限於研究催眠術的人去實行的，一般人都可以拿來靜養精神的，牠可以避免精神過勞及神經衰弱所誘起的疾病及能拒絕其他病因而身體獲得很大的益處。

靜坐時間，最好是在早午晚施行三次，早晨起床嗽洗後行靜坐，這一次為最佳！每天這一次是不可少的。每次時間為半點鐘至一點餘鐘久。公務忙碌時將午晚二次減去，或只在餘暇的時候而行靜坐，也可以得到相當的益處。每日不斷的毅力繼續下去，可得到更顯著的效用。

---

## 質 問 規 則

函授學員在修業期限中，享有質問權利，其辦法規定如下：

- 一 所質問者，限在函授講義範圍內。
  - 一 質問題目，要用潔白紙張簡明正寫；並註明在函授講義中第幾頁第幾行。每條問題之後，留出空白，以備批答。
  - 一 質問解答，於三日內送復。
  - 一 質問件中，須寫明姓名，地址，尤其是學員證的號數。
  - 一 函件中免除一切客套說話。
-



# 參考書分類目錄

以下的書，都是函授講義未曾收容的，或未及詳述的。任由選擇，以供參攷。如多讀一種參攷書，多得無限學識。

## ▲▲施法類

✓ 電鏡催眠法(附電鏡) 五元  
余萍客著

催眠百大法 五元  
余萍客著

十日催眠秘書 三元  
余萍客著

古屋催眠術 二元

## ▲▲治療類

催眠療病學 二元  
唐新雨著

靈力拒病論 一元  
余萍客著

## ▲▲修養類

✓ 精神統一法 一元  
李聲甫著

靈明法 一元  
李聲甫著

神通入門 一元

## ▲▲靈能類

✓ 靈力發顯術 二元  
余萍客著

千里眼 二元  
余萍客著

人電術 二元  
余萍客著

## ▲▲常識類

催眠學問答 一元  
余萍客著

心靈文化 一元

心靈文庫 二元五角

動物催眠 一元

催眠成功嚮導 一元

倫敦理學院催眠講義 三元

催眠實用學 一元五角  
劉鈺堉著

催眠簡易全書 一元  
劉鈺堉著

庫耶式自己暗示法

一元

古道譯

自己治病法

一元

余萍客著

心理戒洋煙法

四元

余萍客著

熱鍼療術(附療器)

六元

余萍客著

二十派強身功行

一元

余萍客著

二十派精神療法

二元

五派精神療法

神經衰弱治療法

一元

催眠診察表

一元

催眠治療券

一元

心靈光

八角

濠廬編譯

▲心理學類

變態心理學

一元

犯罪心理學

一元

羣衆心理學

一元

▲心靈學類

心靈現象

三元

余萍客著

棹子浮揚現象

八角

李聲甫編

百靈舌

三元

催眠學真詮

三元

李聲甫著

名物奉贈

催眠大展覽

一回購書逾二十元者贈

印度催眠淺講

寄到施術照片者贈

別針式銀質燒彩小徽章

介紹一位新學員者贈

心靈運動

隨時奉贈

# 特別函授科章程

第一款

特別函授科爲養成心靈療法催眠療法高等人才而設

第二款

特別函授科係採用新式函授方法教授

第三款

特別函授科如非經過普通函授之後無研究權

第四款

特別函授科六個月畢業

第五款

特別函授科講義作一次送完

第六款

特別函授科學員修業既終有成績報告即贈畢業證書無用考試成績優秀者由中國心靈研究會贈予心靈醫學士之稱號

第七款

特別函授科學員修業既終得聘入中國心靈研究會辦事及選充各分部長或支會長之職

第八款

特別函授科半年爲一屆每屆限招學員十名不得逾額

第九款

特別函授科各學員於報名時繳足學費國幣五十元（對於經濟不活動者可具書到會商減若干）

第十款

特別函授科各學員無正當理由不許中途退學退學後納過學費不得發還

第十一款

特別函授科各學員查有不道德之行爲則取銷其學員資格

第十二款

特別函授科須提早報名或先行掛號留額否則適值額滿要輪到下屆遞補



M. 30-10-1934

催眠術函授講義

中華民國二十一年五月一日初版

有著作  
不許  
翻印  
許

發行處

著者 余萍客  
發行所 中國心靈研究會  
印刷者 文任傳

非賣品

Chinese Institute of Mentalism

26A Haining Road (P. O. Box 291)

Shanghai, China.

上海 中國心靈研究會

海濱路二十  
五號甲洋房

電話四三四四七號

