

催眠術速成法

陳爽秋著



上海經緯書局發行

自序

催眠術在從前，差不多被人看作一種神仙所用的法術；那時候因科學還沒有現在的普遍，社會上懂得催眠術的人是很少，故而一般能催眠者，都各自誇大，有些用以作驅神役鬼的茅山法，有些用以作卜求休咎的神巫法。他們常常把人們陷入催眠狀態中以弄弦虛，一班沒有科學頭腦的愚民，就把這種能催眠的人，奉爲地仙樣的看待；並無形中對他們生了信仰。這種事清在我國各地，非洲，印度，日本都有。過不少發現，直至最近還有相當的勢力潛伏着。例如我國亡清時代的百蓮教，以及最近的紅槍會，大刀會，長鎗會等，都全是利用某種催眠術去誘惑愚民，並且曾結集過不少變亂的勢力。

許多人疑惑催眠術是不可能的，這都是沒有明瞭人體上的電子作用，與人的精神上底靈敏作用。其實催眠術不但是可以簡便地學得會，甚至沒有學過的人也常常會弄出一種例似催眠術的事情的。（請參看本書第二章）不過因了事情是平凡，而且沒有存心注意他，所以大家都沒有感覺到吧！

現在著者就將一切可以速成的自修的催眠術，編錄成書，以供給疑惑催眠是神術妖法的人去研究。

催眠術本是一種應要普通化的技術，惟是有許多催眠的書籍，多不肯透澈地公開施術的法子，以致令一般有志研究的人，雖然挾着書本，事實仍是丈六和尚摸不着頭腦一般。這樣不僅使研究的人，對催眠失去信仰，還無謂的糟了許多寶貴的光陰，這是多麼的可惜！

至於催眠術爲什麼應要普遍化呢？它對於人類又有什麼功用呢？在這裏我都可以告訴你們：催眠術是一種最益智的娛樂，它能間接上使人明瞭心理學中的許多難題，它又能夠治療精神上一部份的痛苦，使你頹唐的志氣會興奮，使你悲愁的胸懷變做快活，使你憂鬱的情緒化作安慰，使你怯弱的膽量改成果敢；其它還有許多許多，都是確實地能調劑人生一切的苦悶，都能增進人們的理智。

本書著者在星洲時，曾隨菲島丘利賴氏研習催眠有一年之久，故對於催眠心理學收穫頗多。後來又在嶺南設立天幻精神學會，所學到的更能得到實

驗的機會。茲將歷年來研究所得，都正確地公開寫述在這裏，有志的人，倘能依着步驟漸漸練習下去，定可保證得到成功的。

催眠術在我國首先供大衆公開研究的地方，僅有上海一地而已，然而上海，因了它還未得到大衆的認識，所以不數年間，又是銷沉下去。直至現在，差不多已成了明日的黃花，這不是很可惜的麼？故所以我十分希望着這本小冊子，能够盡一點介紹的責任，把這有趣而且益智技術介紹給大衆！

蕭靈君在脫稿於西子湖畔

催眠術速成法

自序

目次

一	催眠術是什麼……………	一
二	人們是否都可練習的可能……………	三
三	催眠時雙方的必具條件……………	六
四	受術者怎樣扶助催眠的進行……………	一五
五	催眠感性的鑑別法……………	一六
六	怎樣使受術者提高感性……………	二〇
七	催眠時雙方腦中樞運動是怎樣的……………	二一
八	催眠時受術者感應的狀況……………	二四

- 九 受催眠時的血液狀況是怎樣……………二六
- 十 催眠術是否隨時隨地可施行……………二九
- 十一 催眠的各種影響狀態與治病情況……………三一
- 十二 催眠時一切言語與暗示應予注意點……………三三
- 十三 催眠可以使人格變化嗎……………三五
- 十四 怎樣叫雙方的意思聯合……………三八
- 十五 施術前的六項條件……………四一
- 十六 怎樣使人陷入催眠狀態……………四二
- 十七 催眠後按摩的方法……………六三
- 十八 暗示的方法與醒覺……………六六

催眠術速成法

一 催眠術是什麼

我先得對本書的讀者聲明，催眠術是一種極普通的技術，它全是根據了心理學與人體內的電子作用而成的，它絕不是有什麼的鬼神作用，或是需用念咒寫符。

有許多人不明催眠術的原理，就把普通的催眠當作神祕的怪事，然而亦有一部份是給催眠學家所鼓吹而成。我記得曾在某報的廣告上，看到一張催眠書籍的廣告，他把催眠術吹得無所不能，用很注目的字刊着：「催眠術能治療萬病，能移山倒海」等等言之過甚的詞句。不懂催眠的人，他看到了這種字樣，安得心裏不懷着催眠是神妖的魔法呢！雖然，催眠術是可以用來治病的，但所治者僅精神上的小病而已，現在竟吹說「能治萬病」更加以「移山倒海」的嚇人詞句。要想把催眠普及，並令一般人把它視作普通科學之一，又怎



(商)

11311

樣可以呢！

催眠術既不是神術，又不是妖術，究竟它是什麼？在這裏我可以告訴你；催眠術就是一種心理與人體內電子的作用的表现；受催眠的人就是給人以心理屈伏的，施用催眠的人就是用軟編法去制伏人家心理反抗的。

若是用簡單的回答：催眠術就是人類的靈感作用。

許多人以為靈感是祇能管領自己的肉體，而不能施諸於別人的，他們僅是靠了人類的肉體動能而論，還沒有看到精神上的作用。什麼是精神上的靈感作用呢？茲舉例於下，以作引證——

戲劇中表演悲慘的情節時，演劇的人，若存了要使觀衆受感動的，他就應該聚精會神地表演，整副精神都集中在觀衆的感覺上，不存了絲毫的假飾心理，其結果必能成績圓滿，博得觀衆相當的淚。他這種表演，迫真的收獲，全恃了自己的精神感動力；故所以雖是在一般觀衆的複雜情緒中，他也能利用了精神去握着觀衆的心理，終至使自己所懷着的希望——使觀衆流淚——達到目的為止。

由演戲者集聚精神在悲哀上，再利用了表情做騙取觀衆眼淚的工具，這就顯然是人類精神上的靈感作用。反之，演戲的人精神散渙，無心於表演，更沒有存心去使觀衆受感動，當然他的演出，祇是一種平凡的動作而已，有什麼力量去握着觀衆的情緒呢！

總之，人們的靈感是一種虛渺無睹的東西，他的發出好像電力一樣的，而感受的人也像觸電一樣。

催眠術就是全借了靈感的作用，去制伏被催者的心理，同時用本身的電子去控制對方的動作與思想，使之陷入半睡眠的狀態中，以便如意指揮着他去依着自己的意旨，並用威嚴的精神控制着他，使沒有反抗的力量，這就是催眠作用的情形略說。

二 人們是否都可練習催眠

拿破崙說他的字典沒有「難」字的，我國古諺也有一句「世上無難事，人心自不堅」，由此可以知道事情本來沒有難易之分的，祇要肯努力去去做去

學，便無有不通了。現在所問的人們是否都可練習催眠？故我敢堅決的回答說：無論任何成人，都可以練習催眠的。

催眠術本來不是一件須要長久修養與練習的工作，並且人們在普通的事情上，已經有些是天然地含了催眠的作用，例如母親哄小孩睡覺，她抱了小孩在懷中，嘴裏哼着一些沉弱的歌聲，小孩的神經被歌聲所感動，就慣了母親的所願了。母親可以哄小孩睡覺，就因了母親有自信的決心，小孩在天真爛漫的半知時代，當然沒有所謂反抗的事情，而這種哄騙的形式，擴大來說正是和催眠術中的暗示一樣。

又如酸的滋味，我們已經確認了它能使牙齒軟化的，會使澆液放射的，故一有人談到酸的東西，如梅子等，聽到的人是必唾液突增，宛如真的吃到梅子一樣；甚至連談起的人也滿口生津，自己也受了暗示的支配。三國時代的曹操，他就能利用了心理學去假借梅樹林來哄他的口乾舌燥筋骨疲勞的軍士翻山過嶺，雖然曹操所行的不是催眠術，然而無數的軍士卻給他的暗示所弄弄，這不能不說是曹操的靈感克服了他們的心理了。

又有一件普通常見的事情足以證明催眠術在一個時間是人們天然固有的技術，我們試利用說謊話去測驗他，假使要使人信一件偽造的事，祇要說謊者言之鑿鑿，聽的人無不以為真的，故處身在社會中，時常會遭到人的欺騙，甚至有時自己也可以去欺騙人。這種欺騙中的成績，就是因了說謊者認真從事，聽謊者又肯決心信仰；一方是靈感的伸張，一方是心理的屈伏的緣故。

或會有人問：人們是真有靈感的麼？這是更容易證實的事情，我們素知道原始人們的頭腦是怎樣的簡單的，但是他們也能利用石片木棒去克伏野獸，也能架木成巢以避不測。直至今日，有巢氏的木巢已化為高塘厚壁，燧人氏鑽木取火已成了五鼎八簋。這不是由人類的性靈而進化的嗎？野獸禽畜們因為沒有了靈性，牠們永遠的住在泥洞裏而已。

人類是具有靈性的，當然可以將靈感去做更進一步的發展，發展到別人的身上。

上面已經說過，催眠術是因了靈感與心理的作用而致成功的，現在既知道了人們都全有靈感，故任誰都可學到催眠術，惟是靈感的施用，須有如下的修

養與訓練。

- (1) 不可使精神渙散與身體疲倦。
- (2) 絕對要有自信的決心，並抵除一切虛怯心理。
- (3) 用威嚴的態度，去制伏被催眠者，不要隨便苟且。
- (4) 須有敏銳的思想與靈活的態度。
- (5) 事前不喝酒，或用神過度。
- (6) 摒除一切雜念。

三 催眠時雙方的必具條件

1. 要確信催眠術必得良好的結果

被術的人，須要確信催眠是能使自己快樂的，要存有一個良好結果的觀念，施術的人，也要確信其自己的施行催眠法，能令任何人皆領受其催眠的靈感與實力。

茲假定在催眠時，施術人若對被術人這樣說：

「我現在和你催眠術，但是不知能否入睡眠狀態，據我猜度或許會有良好的成功的。」

這樣不決定不自信的說法，無疑地使被術的人減除信賴觀念，當然是失敗多而成功少的。所以施術的人須對自己的技術特別信仰，並要特別認真的施用靈感，不懷疑，要決斷，故臨施術之前，必須對被術者這樣說：

「現在我為你催眠了，曾經有過無數的人，身體比你強健的，都給我催眠而沒有失敗，故我可以決定你一定很容易入了催眠狀態的。」

須要這樣的說法，才使被術的人存了良好結果的心理，並使他的反抗思想減低，而容易接受靈感的指揮了。

2. 要決心信賴催眠有益無害

受催眠術時，施術者固然不成問題，受術的人其心理狀態與普通不同，而呈不可思議的現象，為此，催眠是有害或影響於人生康健的麼？在這裏我可以答覆你：

催眠狀態，絕沒有一些釐的害處，反而益處不少。催眠時殆和佛家的坐禪

相似，而且經過和效果也是一樣，這早經一般心理學家和精神學家的論定，茲再舉其相同點於后——

(1) 坐禪要摒除雜念專心於入半睡眠的狀態，催眠也一樣。

(2) 坐禪須具極大依賴可以摒息一切的決心，催眠也是一樣。

(3) 坐禪是制止思想的活動與肉體的活動，而專力於精神的靜養，催眠也是一樣。

所以日本的催眠家杉谷泰說：「催眠是長命法的一種，它可以流行至廣的，因是能治療各種疾病。」

如上所說，催眠已是純粹有益無害的了，但是，有時施術的人不慎重而施以不良的暗示，就或有害處的可能。怎樣是不良好的暗示呢？如對被術者說：「你不好了，」或「不得了，你的生命有危險」等語。

有時因了用催眠術作治療時，亦很容易發生謬誤的暗示，例如患病的人，本是頭痛的，施術的人就認為腦充血而對他暗示說：「你現在頭腦的血已經減少了，」因此就會弄成腦貧血的病症，所以暗示上的一切，施術者是要極小

心去執行的。

至於有人問，若延長催眠狀態，可有害處麼？我們可以試看印度的僧人，他走入箱中而實行自入催眠狀態至二三月之久，不需任何飲食，而身體康健不稍減，就可以知道催眠延長是沒有害的了，總之催眠術時是精神上的作用，若施術者能在種種暗示之間，而給與一二分鐘精神修養的暗示，以使被術者得到相當休息，這樣的施行，雖是延長六七小時亦不會覺到疲勞的。

若有時被術的人會發生催眠有害的疑慮，施術者就必得說明如上的理由，並且使之有相當的明白才可以施術，同時又須提高自己的威信，嚴重地對被術者解釋，絕對不施與不利的事，或施與有虞面子的暗示，故可以安心受術。有時又會遇着一些不知催眠爲任何事物的人，他在被術時候，身心發生懼怕而致心神不安定，這種人，要使之入催眠狀態是極之困難的。

3. 對被術的人說明催眠中的境况

在施行催眠時候的先前，必須將催眠術的場合，詳盡地對被術者說明其感受催眠的景况，這種說明是很重要的，其說明的靈巧和拙劣，就是催眠的成

功和失敗的判斷。

催眠的狀況和夜間自然睡眠的狀況原有分別，有些人不明瞭催眠的，每以爲催眠的狀況是和半夜入眠一樣的，這是誤解催眠的狀況了。

催眠時受術的人在深入催眠狀態，是能聽到施術者的言語，並能感到其暗示的。所以術者的言語，在催眠醒了以後，是絕不能記憶的，因爲催眠狀態就是無知無想的狀態。

在這裏簡切地說：催眠狀態是精神與肉體一切沉寂，雙耳雙目除了施術者的暗示以外，均不聽不聞，卽如手足的不易動，僅能感應施術者的暗示而隨握隨伸，施術者的話皆能使其神經系的變動，此固催眠的狀態。但是催眠狀態最深的外貌和舉動，完全和醒覺相同，他可以開目談話並作事走路等事，則已達到極點的催眠狀態。

若問催眠狀態的人暗示以言語都不能知道的，就是已經醒覺而不是催眠了，惟催眠與睡眠本是同一在一事不知的狀態的，故醒覺以後，能否記得催眠中的事，是要看被術者的受術程度深淺的，這種情形施術之前必須向被術

的人詳爲說明。

本來催眠狀態是無念無想的狀態，什麼事都不能知道的狀態；或有能在催眠中知道一切舉動狀態的，他已不是在無想無念的狀態中，已是有想者了，所以催眠狀態者不能自知其狀態如何，原則上是有一定的。

4. 摒除被術者的誤解

被術的人，若洩漏施術者的言語，當難於入催眠狀態的，故當術者在催眠之先，必須詳盡說明術的性質，務使他不致誤解，有時因了被術者不鄭重施術者的話，以爲這種言語，在人人人都可知道的，存了輕易看過的意，就很難有相當效力並入於深重催眠的狀態了。

又有時受術的人誤以爲催眠狀態是和入夜睡眠一樣的景況，及至受術，乃不能似夜間的自然入眠狀態，施術者的話和週圍的言語物音都能聽到，不但聽到，且疑在醒覺之後，或可知道，如此就斷難生效了，苟若受術的人能想及受術的輕快，神經亦自輕快，苟若自己誤解了，當然自必失敗的。明於此道就收效易而能獲益多了。

想要防止催眠時被術者的誤解，施術者當先要說明這個理由，並使受術的人接納，切不可輕易看過，即如催眠時周圍的聲音，或一一可以聽到的；在催眠醒覺後，或可以記憶的，都可不必顧慮，總之要認真承認自己可以入催眠狀態，僅知催眠是可以快慰並安定精神或治療疾病的，即可充分得到效果了。

如若在催眠施行的時候，發覺被術者有下列的情形，當即停止施術，以免除失效或有意外的煩惱。

(1) 發覺被術者有極大的疑懼心理，解釋也不能摒除的。

(2) 被術者故意取鬧的時候。

(3) 被術者存了極堅烈的反抗心。

(4) 被術者酒後或興奮過度。

注意：如遇以上四種情形，不過是在普通催眠之間即應予停止，如係特別催眠，或有催眠技術的高深修養者，即使反對或不允亦無可如何的。

5. 要除去自我

受術者要極力除去自我的心理，因為催眠狀態由心理學上看來，就是無

念無思的狀態。假若受術者不除去自我的觀念，不絕對決心感受施術者的暗示，此又等於如隔靴搔癢了。

自我觀念在受術者的強弱程度，足以和感受催眠的強弱相伴和；凡是自我的弱者，雖在他的前面揚言他不能感受催眠的，然而一舉一動都可厭服於施術者的催眠法，因而而使催眠得以成功，反之，自我的強者，即不說他不可催眠，究竟亦致催眠極感困難的，故所以施術時，必先得除去受術者的自我觀念，不可，至於怎樣除去其自我觀念呢？這就要用施術者的誠懇與端威嚴正兼用了。

在受術者要除去自我的方法，當然存了把自己的身心精神寄托於施術者了，但是有時遇萬不得已的事情，如某處皮膚發癢，或咳嗽將發等，也應極力忍耐，以使之忘卻爲本，假使是不能這樣做，也當於事後立即摒除自主的動態與思想。

除去自我最良好的方法，就是凝集精神以聽服施術者的暗示並接受其靈感，絕不運動任何思慮，但祇存了入於受催眠的狀態，茲再舉催眠時術者與

被術者的六大要點於后，以作本節的結論。

(1) 施術者最注意的，便是向受術者說明無論何時施行催眠術，皆沒有絲毫害處的。

(2) 施術者在對受術者解釋催眠無害以後，就當說：「你受催眠，必可容易入於催眠狀態的，而且必可使你精神快慰，精神痛苦與疾病都得治療。」

(3) 施行催眠術，應要說明催眠的景況，不是如夜半入眠的狀態；催眠時是可以聽到術者的言語以及周圍的影響，並且術者的言語，可以入於耳而使神經知覺受到支配與服從。

(4) 受術者最要記牢施術者的言語，並一句不可遺漏。

(5) 極力避去有妨害於催眠的刺激事物與飲食，須舉行有助於催眠的深呼吸與靜坐或沐浴。

(6) 受術者宜摒除自我，勉力凝集精神去感應施術者的暗示。上面所舉的六條例，是完備的進行計劃。也是受術者最難的修養；但是由

實際去求這種思想完美如意的受術者，恐怕也不是容易的事！

四 受術者怎樣扶助催眠的進行

有許多事情是會妨害催眠的，故而受術者在精神上除了極力摒除自我與一切誤解以外，還須要由事項上助以扶助催眠的進行，然而怎樣扶助呢？茲試述於下——

受術者在將近受催眠術的一日間，最好是滅除過喜過怒過哀過樂的事；因為過於喜怒哀樂，精神過於興奮而不能以沉靜自持，以致妨害於感應了，還有刺激精神的煙酒咖啡等飲食，也該要極力戒除之。

受術的時候，最好是在飯後或入浴後一小時，因為這個時間是最易受到催眠的效力的，何則？因入浴後身體的血管開放，血液都循環於下體，頭部的血液減少的緣故。食後也是如此，胃部因了消化工作要運用較多的血液，腦的血液也降到胃部的緣故。

有些人在受術之前，實行深呼吸或恬靜的休養，更是能收大效，且於康健

亦有俾益的。

受術者不誠心受術則已，若誠心受術，就非得實行做點扶助催眠進行的工作不可。這是事關自己的快樂與精神，故不可不注意啊！

五 催眠感性的鑑別法

什麼是催眠感性？催眠感性就是受術人對於催眠時所感到的表現。有感性高的就易於入催眠狀態，感性低的就比較困難。這種感性有自先天生成的，有由後天修養的，它正如男女間的色慾一樣，有些人素以女色為平常事的，有些人一見到美好的女子就容易撥起慾念，它又如人的對於酒一樣，有飲多量而不醉的，有一觸酒味即昏沉的。

現在我們怎樣鑑別受術人的感性高低呢？茲分述各種鑑別法如下：——

1. 質問觀察的鑑別法

(1) 男子大多感性低，女子大多感性高。因為男子精神好動，女子精神好靜。然而有高深的學者，斷不分男女之別的。

(2) 用年齡來分別。便是普通年歲的較年老或年過幼者易於催眠。感性最高的是由十二歲至十五歲的少年，若過了六七十歲的老人和小孩，因了思想散亂的緣故，觀念不能集一，故感性低而難使之入催眠狀態。

(3) 可觀察其體質而定感性高低。康健而沉着的人，大大易入催眠；虛弱的人，因了神經大多過敏，故感性低而難入催眠。

(4) 可詢問其癖性來分別。例如辦事專心，或每夜就寢易於熟眠的，都是感性高的人；反之，心神曠散，或患有失眠，或精經易於興奮心氣焦燥者，都是感性底的。

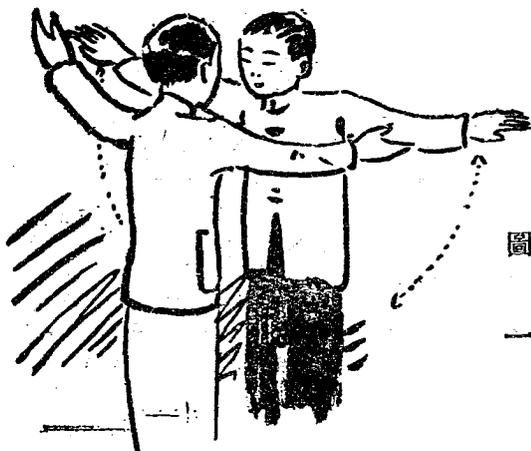
(5) 觀察其智力，人格，意旨來分別。凡是智力進步意旨強固並無不安的念者，人格高尚者，都是感性高的人，蓋催眠狀態均要有自制與信仰誠懇的作用。若反之，等於不能制裁漫散的思想與摒除自我。

除以上各法，又可詢問其過去曾否受過催眠，若過去易入催眠狀態的，當然感性高；若難入催眠狀態的，無疑地是感性低的人，應先予以各種提高其

感性的方法的。

2. 由觸覺的鑑別法

圖 一



觸覺的鑑別法，是比上述的方法較爲有明確判定的方法。施術的人可以用手去觸摩受術者的身體而測驗之，這法是有好幾種，要有相當的練習才會了解的；現在本書是僅限於「速成」兩字的意義上，故僅擇其容易入手的一種於此：

先使受術者直立，並閉起雙目，使之平伸兩手作深呼吸的動作，施術者就乘這個時候，將兩手輕按在他的左右手背上，心裏並暗示他說：「現在我要使你兩手上上下下伸張，你該服從我

了。說時要集注精神，務使靈感充份地傳達。於是就將自己雙手輕輕引受測驗的人的雙手上下動着。如若這時受測驗的人真的上下隨着而動，無疑地這個人就是感性高而易於入催眠狀態的。假若這受測驗的人一無所覺，不依施術者的暗示與指引，仍堅持着其雙手平伸的狀態，這就是他自我觀念的堅強表現，感性必低而難入催眠狀態的。

把上面的測驗來分釋，就可以預料着未來施術時的成效如何，因為受測驗者能雙手隨着施術者的手而動作，這受術人是必信賴了施術者的支配，認定催眠是快樂的。自己是需要催眠治療或調劑精神的。那堅強而不動，對暗示與指引似是無聞無覺的，必定是還用自己的精力去支配自己的身體，精神與肉體尚未交與施術者作指揮，信念也未付託與施術者。他的自我觀念維繫着而不可解的。

3. 施術後的鑑別法

現在還有一個方法，是在着手施行催眠後所用以鑑別被術者的感性的。這個方法，較觸覺的鑑別法更正確與透澈，因為這不是在施術前的測驗，而是

在施術中的測驗，故對於結果方面必較正確的。

凡在施術者，受術者尚未閉目之時而屢屢轉動其眼球的，是必感性低的表現。及至受術者雙眼閉合，但眼皮仍微動或口唇常掀動的，是亦必感性低的表現。因為被術者若能專心一意除去雜念的，必無這種現象。受術者若是一時又要注意催眠，一時又疑心並未催眠，一時又想到旁的雜念，故而精神不寧以致於感性低的緣故。

由前記述的各法，都可互相參用以測驗被術者的感性；惟須注意的，測驗時最好的在訓練與指導的時候，因為在公共場所之間而行測驗，倘一旦失效，至少會失去一些信仰的。又假使是遇着感性低的人，可以反覆試驗他，必盡使其排除雜念與自我不可。否則，測驗一個不合格，就丟了一個，則對懷着一般的活躍心的受術者，將無以施術的能力了。

六 怎樣使受術者提高感性

要使催眠感性低的人去提高感性，將用什麼方法呢？

在這裏我們必先行考察感性低的人是具了什麼的能力以阻礙催眠的進行，據我所知的，不外是這兩種：一是先天的造就，二是不能用自己的理智神經去控制自我心的滋長。現在假使是第一種的，施術者就非得從其身體上治療不可；例如是神經衰弱以致精神興奮，當先使其操練體格俾可恢復康健，再行以精神修養法的灌貫，然而這都是很費時間與困難的工作，故許多催眠家均置此種人以放棄催眠權利的。若是第二種由意旨薄弱而構成的人，就比較易於改善他的觀念，例如多次的測驗他與畫情的理解，或催眠別人以感化其遊離不定的情緒等，都是收效極易的工作。

本書著者，曾在中山縣某照像店內，測驗改善某店員的感性；當時，該店員頗不置信，有催眠的可能，經著者三數次對他作詳善的理解，並告以催眠確能使人快慰，復經一再施術後，所謂感性低者，居然能在二分鐘內，陷入催眠狀態了。由此事可以推究其他，故最後著者還認為改善感性程度的事，是斷然可能，並且具經驗較深的人都可為的。

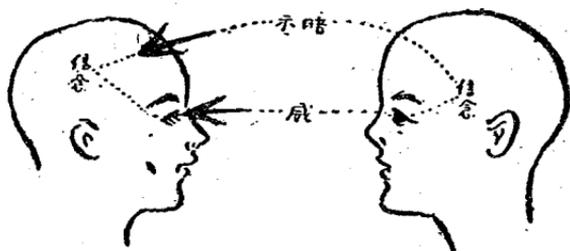
七 催眠時雙方腦中樞運動是怎樣的

催眠時候，施術者和受術者的腦中樞究竟如何狀況？在以前我已經講過，催眠的作用就是施術者用靈感去指使受術者的動作，用精神去控制受術者的心理，而受術者就是將身心精神交與施術者，並完全信賴自己可以陷入催眠狀態中，捐除自我而已。

然而這種說法，究未能完全將動向的情形表露，故似是虛無渺茫的說法，豈不令有一些人懷疑。

我也早已說過，所謂靈感的東西，就是人體內電子發放的作用。故而現在就有一個很好的引證並解說了。

近世來無線電傳聲的事情，已沒有什麼希奇了。本來我們摸着一架收音機，把波度鈕一度一度地轉動，就有一回一回不同的音樂或各種聲響出現，收音機究竟不是一個活人，怎樣會有這種的變化呢？既是這樣的神奇，怎樣我們又說他不神祕呢？這根本是有事理來告訴我們：因為除收音機以外，還有一播發機的。這播發機用某一種波度去發送歌曲，收音機就必須用某一種波度才可收到。現在假使播發機用五〇〇號週波去播送抗敵歌，收音機要吸收這抗



二 圖

敵歌要必須旋準五〇〇度才可得到效果。這收音與播發的經過情形。就正如催眠術中的靈感施用一樣。催眠術中是以施術者的頭腦做播發機，把電子由

靈感中傳送到受術者的腦中樞處，假若受術者無心接受的，當然施術者的一切暗示都沒有聽聞了。如果受術者是誠意要得到感應，那麼一切暗示都可因了腦中樞的電子合作而實現了。總之，人們的腦中樞可以主使身體的各部活動，這就是全恃了神經的作用，神經的抒發宛如電氣機械無異，它一切的活動使命全由總機關所主持的。

現今所說的催眠，就是利用了電子去超出本身的範圍以制服別人的心理。這種電子行使在本身之間，是似有線電一樣，但行使於自身以外，去使別人陷入催眠狀態的，就和無線電傳音一樣。明了這理，催眠術也和無線電傳音的一樣無異了。茲附催眠作用的

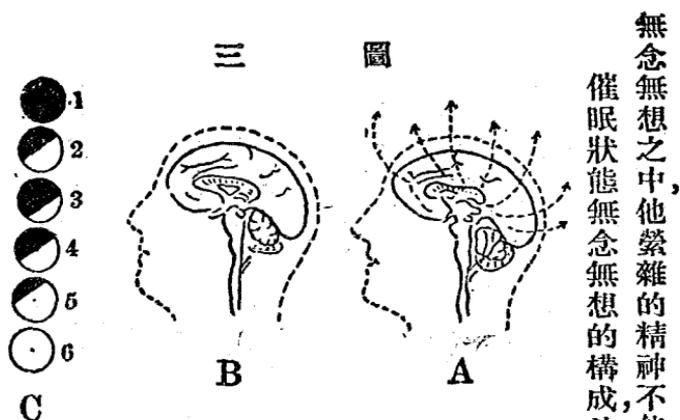
經過，腦神經的狀態圖於上，以備參考。

八 催眠時受術者感應的狀況

由考察受術者的被催眠狀態，就是無想無念的成功而已。這種無想無念，就是用全精神來感應施術者的暗示，例如施術者向受術的人喝說：「你的口有苦味。」受術者就確信其言，而傳吸收其施術者靈感所發出來的電子作用，腦中樞就傳達了其確信的在血液及舌覺之中，口就感到無限的苦味了。

被術者口中既感到無限苦味，則表出在形神之上，眉蹙額縐，口舌喋喋不已。在此時，如若施術者反向他說：「你的口裏沒有苦味了，是滿含着蜜啊！你看，它是多麼的甜啦！」受術者聽了這話，當時由腦中樞報告舌覺上，方才的苦味盡而消釋，化成滿口的甜蜜；並且滿臉露着笑容，口中津津有味的嘗着，直至施術者發暗停止為止。

現在倘若有人向一尚未被催眠的人喝說：「你的嘴裏有苦味呢？那人必然毫無表示，甚且會分辯起來，這是什麼理由？就是醒的人尚未摒棄自我而入



無念無想之中，他繁雜的精神不能接受施術者的靈感以從暗示的緣故。

催眠狀態無念無想的構成，並不是突然而來的，乃是逐漸由決心驅除雜

念而成。至於陷入催眠的情況，其始初也是和醒覺狀態無異，繼而漸漸消除雜念，次第深入的。現在繪圖於此，以作解說。

上圖A是神經系中尚未除去雜念的情形，許多箭條發出者，就是表明思想的散漫與繁亂。

上圖B是雜念完全消除，血管中血液減少已至無念無想的情形。

上圖C是表明陷入催眠時的逐漸狀態。(1)是未除自我(黑色代表自我)(2)是已有決心受催眠的意旨，因而自我略作減除，直至(6)為止，已是無念無想的情形。

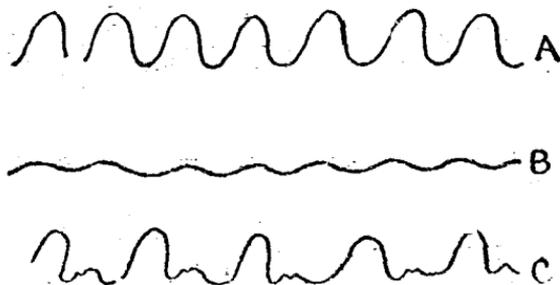
要是從生理學上去考察陷入催眠的情形，那所謂無想無念的，當然是精神不働的狀況。精神是宿在大腦之中，所以由生理學上見到的，精神的動就是大腦的動了。

大腦就是腦中樞，位在頭蓋骨裏面，他好像是一個國家的中央政府一樣；身體和感覺，就連以神經如同電線。若大腦有命令，神經當然立刻傳到所須達令的地方，其敏捷的情度，正如電流一樣的迅速。催眠術就是利用了自己的腦力精神，去控制別人的腦力的。

有些人或問，爲什麼受催眠會滅除精神上的疾病或痛苦呢？這也是完全由腦中樞作用，因爲人一有病，就把痛苦牢牢地存入腦中樞中，以致養成了一種病態的心理，現在催眠術就是要使人摒除自我後，令其腦中樞根本忘去疾病的痛苦，再由腦力去移轉素所養成的心理習慣，故痛苦與疾病得以漸漸解除。

九 受催眠術時的血液狀況是怎樣

四 圖



A 是 醒 覺 的 波 線

B 是 被 術 時 的 波 線

C 是 受 暗 示 時 的 波 線

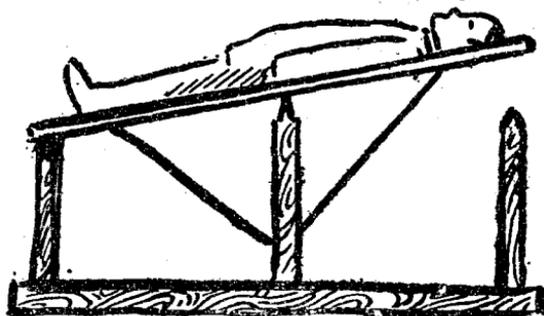
多寡，上面已經說過，陷入催眠術時，腦部的血液是下降至下體的。這種血液的

它能够因血液的多少而在紙上繪成波紋劃線；波紋高的，就是血液多的狀態。波紋低的，就是血液少的狀態。有人曾用脈波計去測驗未催眠的人和感受催眠的人，與受了暗示的人，其所成的波紋線便如下狀：

據上述情形，我們可以知道用脈波計可

能察出真偽的陷入催眠者。但如需要察看偽催眠，又有另一種良好的方法，這方法是利用了輕重計算的。我們應知道物量減少就是輕的，而腦中血液減少，腦的重量自然輕了。故利用了這輕重的計法，特製一具天秤式的檯，使受術者躺臥在平板上，（參看第四插圖）當在未催眠的情狀，頭部下垂的，一到了催眠狀態，腦中的血漸墜入足部，故腦輕而足重，足部就下垂，頭部就上升了。直至施術者暗示以醒覺的命令，受術者因醒覺恢復自我的關係，頭部血液也自然恢復常態，因之頭部復又下垂了。

由催眠能使血液下降，故催眠最適宜於治療腦充血病症，至於催眠尚可以治療其他病症麼？本書當另章詳說了。



五 圖

據許多精神學的醫師說：「靜坐法與佛家的坐禪。其對於腦部血液的降低狀況，正與催眠相同，故凡坐禪不定的人，均可由受催眠術入手，以漸漸使無想無念得以容易實現云。」由此可知，催眠術中腦部血液降低，是絕沒有影響於思想和康健的，非僅沒有影響，甚至可使思想與康健增加，其益處正不遜於坐禪了。

十 催眠術是否隨時隨地可施行

曾經聽過有人講催眠的故事，其大意是說：有一位催眠家，不論對着任何人都可伸手一指就使之立定；或是大喝一聲，使無數人失去知覺云。這個故事，我敢決定是偽造的，因為據事理告訴我們，催眠術是要術者與受術者兩相感應而產生的，並不是由單方面的意旨可造成，更不是在人不知不覺中都可施行。

假使催眠術是可以背了人而施行，並可使羣衆陷入無知無覺境地的，催眠將成了擾亂世界的魔法了。至於那種喝一聲，便使人立刻感受催眠的，尚在

被喝者是知道並對施術者素有信仰的立場下，或可以構成這種局面。因為受術者既然信仰施術者，而且又在當面大喝，說不定在這一喝之中就陷入催眠受了暗示的。

或有些人會問，催眠既要雙方感應產生，那麼，對一般心理反抗的人豈不是沒能為力嗎？這個問題要分兩種：一是普通通曉催眠的人，當然無能為力，一是有高深催眠能力的人，可以用反催眠手段使他感應入眠。

反催眠手段也不是隨時隨地在即刻之間可以實施的，也是要費許多時間與手段的。至於反催眠的方法如何，本書因了題材所限，故不能一併刊入了。要施行普通的催眠術，須相當地注意施行的環境與受術者的感性如何，茲將經驗所得而認為合格的條件列后：

- (1) 空氣要流通，勿使燈光過強或過弱。
- (2) 環境寂靜，最好是禁止其他聲響。
- (3) 牆壁最好是黑色或白色，或深綠色。以紅色為最不宜，因紅色富有刺激性緣故。

(4) 宜選擇其家屬同意的人以施術。

(5) 注意受術者，是否感性高的人。

在以上範圍之外有許多地方是要施術者自行設想的，因為有時往往是遇了奇特的事情，而致施術失敗的啊。

十一 催眠的各種影響狀態與治病情況

現在把催眠所影響於精神並全身的狀態說明於下：

(1) 影響在感情上的狀態。催眠因是使受術者的腦中樞受感動而改變心理，故對於感情易怒易悲的人，都可以使他規復常人的情形。

(2) 影響於普通狀態。消化力薄弱或過強的人，或腹痛的人，均可用催眠術治癒他。例如手肘骨節疼痛，在催眠時，於以撫其痛處並暗示他說：

「你的手肘因了血管被壓以致疼痛，現在我已經和你按摩了他三四回，痛就全消了。你在醒後的精神更加健旺，絕不會再感到運動不自然了。」

照上面暗示後，又需用手使其伸張不停，並再暗示說：

「我現在使你的手運動，血管必定暢然流通。以後你不會再發生運動不舒適的事情了。」說畢，那可使受術者醒覺，手肘必不疼痛，其運動亦如常人了。

(3) 影響於特殊感覺的 例如冬天使受術者感到炎熱而流汗，給以糖食使受術者感到是鹽的滋味，令其握着火柴盒子而說是一塊冰；或更進一步的使他感受千里眼的作用，可以見着遠親或遠代先人。

(4) 影響於情慾狀態 凡是色慾敗衰，或過度的人，都可以左右他。

(5) 影響於隨意筋的狀態 凡陷入催眠狀態的人，其肢體固能的運動，都可使他運動與受支配的命令。

(6) 影響於不隨意筋的狀態 人體上不隨意筋的狀態，也可以用催眠的暗示去使他活動或改變，假如有人患反胃，經過醫生治療而沒有效力，或是僅收一時效果而究竟不能根除的，若用催眠暗示，使他胃力加強，繼續舉行多次必能收良好效果。

催眠的力量不獨可以使胃力加強，甚至可以遲速受術者的心臟跳躍與呼吸等作用，故用之以治精神上的痛苦，當然會收到大效力的。

十二 催眠時一切言語與暗示應予注意點

在催眠的時候，應注意受術者是何種人，而予以何種暗示的。因為這樣既可以使受術者易於瞭解，並且吻合其平日所習接而易起快樂觀念的緣故。

現在假使是催眠一無知的鄉下人，施術者不知道將就他的智識程度，而用文雅或深奧的言語以對他解說並暗示，這種格格不相入的情形，不可預測到效果如何了。

故所以施術的人，最要注意先後所說的言語與暗示，務須求切合於受術者的程度。如係婦女，當以投合婦女的言語；若係小孩，自然要用天真爛漫淺俗的說話；總之，無論如何終以根據受術者的程度如何而發言，即萬無一失了。

假使有人要我教他講施術時的說話，這是無濟於事的，因為人的程度與情性是各個不同，說話又是活的，我絕不能教他幾十萬種的說法，而且就是教了他，他也不能記憶，然則這要怎樣呢？當然是靠了自己的修養。

這不是練習辯論口才，當然是比較易於成功。因為催眠所需要者，祇是催

眼上的辯證與引說而已。我早已說過，學催眠的人要具有自信決心，故言語間均可賴了自信決心而發，知機警覺地存了必定成功的心理，不管是用鄉下人情度的話去施術於鄉下人，或用婦女的話去施術於婦女，最重要的關點就是自己不要疑惑，現在不妨說說：有一個催眠家向一個鄉下女人施術，他依了她的程度而對她說：「我現在要使你的精神快樂了，你聽準我的話吧！你看了我的手指眼睛就會疲倦而閉下的，閉了以後，你決心要聽我的話做去，我叫你怎樣，你便怎樣，同時你的感覺也跟了我所說的而變動。」催眠家本來說得很好，但是他說到這裏，自己反疑心鄉下婦人聽不懂，惶惶然而把精神注意了自己的言語，於是把對被術的所施放的靈感，不期而然地減少了。這樣還會收到效果麼？

故所以在催眠未施行之先，最重要的便是預先鑑別了受術者的程度，而存下自信必定成功的決心。

在利用催眠治療疾病時，有時會發生許多的困難；例如遇着聾子和神經錯亂的人，那時就非以說話程度可以確定了施術的方針了。

由我個人的經驗告訴我：如遇着聾子，若他是識字的，可以用文字去解說催眠原理，使他完全信仰後，才能施術。如若遇了神經錯亂的人，須要候至其安定時候而說服之，但切不可提起有關於癡癱的事情以觸起其病性。

有時又會遇着一種頭腦簡單的人，他非但不能接受你的解說，且不明催眠是什麼？你對他說話的時候，他反瞠目結舌的不知所爲，你若對他解釋的時候，必又呆笑而指東說西。這種人是應於使他有感化的必要。怎樣才可以感化他呢？惟一的方法便是使他多看催眠的表演，同時被術者又要時常對他講說催眠的好處與快樂。這樣的漸漸進行，不久當可使他得到感應了。

十三 催眠可以使人格變化嗎

這裏先要解釋的，就是人格變化四字，什麼是人格變化呢？請讀者切莫誤解了這裏的人格兩字，這裏的人格不是由人們精神性情所看到的人格，而是作人的骨格的解釋的。故所以人格變化，就是使一個受術者在術中把自己的骨格起了變化的解釋，關於骨格又是怎樣一回事呢？即是我所知的事，我所

做的事，我所想的事，總而稱作骨格。」

在平日間我們嘗聽見人們罵懶惰的人，大約都是這樣說：「這個傢伙真是不像人骨格，他一些事情都懶得做，天生成了他一副豬骨格呢！」由這句罵人的說話中，更可使我們明白骨格兩字的意義了。

人格變化的狀態，是使受術者把自己的人骨格變了其事物。例如用催眠暗示使受術者脫離了一切自己的思想和所知的事而化作第二個人，這就是人格的變化。除了人變人以外，還可以使他變作其他事物的，如使男的受術者變作女的，變作牛，變為狗，或是貓與馬，甚至牛頭車汽車等都無不可。

受術者在人格變化的時候，他是忘記了自己一切的事物與情形而想到施術者所暗示的範圍內，故雖八十歲的老人，施術者若暗示他恢復他十歲時的情狀，他必嬉笑跳躍。一切舉動盡如十歲的孩子了。蓋這時，受術者的理智中，因了感應過深而全受了十歲孩童時的心理所支配了。

變換人格的事，必須選擇深入催眠狀態的人方可施行。如若是初受術的，即將會引起被術者懼怕的神經以致恢復自我的觀念。

本書著者，曾測驗人格變的事，其堪值一記者如下——

(1) 變換小孩作飛機，我曾有一次把一個小孩施行人格變化，而暗對他說：「你現在是一隻飛機了，你能飛翔在天空了，你的機器聲很響呀！」那小孩受了我的暗示後，當時即伸出兩手作機翼，沿台急步疾行，口中還軋軋的叫個不停，姿勢是十分似飛機的，而聲音亦能模倣迫真。

(2) 使摩登少女變作纏腳老太婆。某女校開會，請我表催眠，我即召一個尙未受過催的女生，先使之陷入催眠狀態，再暗示以普通動作，最後便暗示地說：「你已經很快的把青春消逝了，你的中年時代也過去了，啊！不知不覺你已經八十歲啦！你想，你的年紀是多麼老，你步伐也沒有力了，因為你又纏了足呢！你現在走路看看呀！」我暗示以後，她就立起來並用腳跟裝成纏足的樣子，雙手也作提起袖管的形像，一步一步的挨着走，她雖然是一個十七歲的青年，然而她裝起來卻會迫真到極點，在這一番人格變化的表演，同時又給我認識了有時是會使人能做素所不能爲的事的。

(3) 使少女變做一棵桃花。有一回我在中山中學校裏的游藝會裏表

演催眠，所表演的節目又是人格變化。先是該校有女生吳姓的，貌頗娟好，性愛植桃花，家園中有其手植的桃樹不下百餘株，適在該次游藝裏面，被我選作被術者；其時校中的學生有許多寫條子給我，要求把她催眠變化作桃樹，我因為湊興起見，就接納了他們的要求。於是在施術之後，就對受術者說：「你是多麼美麗的一株桃花啊！」我僅說了這樣的一句，她就即時木立扭起身體，上伸兩手作桃樹狀，形態至為逼真。

人格變化，在著者的實驗中，除以上三件外，尚有許多許多有趣的事，都因篇幅所限，不能記於此了。

十四 怎樣叫雙方的意思聯合

受術的人何以獨感應施術人的暗示，而不感應他人的暗示呢？施術者的暗示何以在一個時間內僅能使受術人感應而不能使其他人一同感應呢？這就是因為兩者之間，有意思聯合的緣故。什麼叫意思的聯合，施術人和受術人之間有交通的心意關係，即是被術人的心靈通於施術人的意思，施術人的意

思可以通與被術人，兩者的意思互相聯合一致而已。

催眠術是必要有這意思的聯合，而後可以通暗示，可以通被術的人以感受施術者的暗示的程度。

催眠術對自療上的效果，就是據這意思聯合而使神經與感覺改變而收得。所以要利用催眠來治病的人，患者能存必治的心，術者能存必治的心，雙方意思能聯合一致。當然有良好結果了。

至於怎樣才可以使意思聯合呢？這種被術者和施術者的意思聯合，要在什麼場所見到。

被術者的意思自信必能催眠，而通其暗示，施術者的意思亦以為自己的技術必能催眠，我的暗示必能感應，而後施術。於是兩人之間的一切意思就得以聯絡了。

被術者在沒有思慮的場合，惟是感化於術者的誘導，以求附於意思的聯合關係，如若再有第三施術者，想要感應他的暗示，去和被術者更施催眠法，而誘導被術者的意思以求有有意思的聯合關係，也是可以感應於暗示的，因為這

個被術者尙未完全有堅定的決意將自己的意思去和施術者聯合一致，而僅是在沒有思慮的場合的緣故。

意思聯合的關係，不限於術者和催眠術之間的，在一般普通的狀態者也可以發生這種關係；我們試看父子母子之間，夫婦之間，都顯著着有這種關係的存在，但是未能和催眠術中的意思一致聯合的程度而已。

我們常見，孩子依在母親旁邊，母親從身翼護着他，他就能安心睡眠；及到他熟眠了，母親忽然離開其旁邊，孩子必定驚泣。這就是母親和孩子的意思已取得一致的聯絡，而母親孩子的意思既起，孩子的意思遂感到不安，故雖在睡夢之中，也必定會哭泣的。

倘使意思在催眠的關係中，在深入催眠狀態時，尤其是親密。故所以對於眠遊狀態的受術者，施術者雖用低於蚊蟲的聲音，受術者也覺到像醒時大聲談話一樣的貫進腦裏。

至於術者以外的人，雖是無論發生怎樣大的聲音，或是用手去擺弄其身體，受術者必一無所知也。

十五 施術前的六項條件

本書已有半數的文字，是解說一切催眠術的理由了。想讀者在這一萬餘字的解說中，也得到完全的明瞭，並必能深深記憶着而沒有忘記。

在這裏，我們既明白了一切催眠的原理與作用，我們該要進行研究催眠時施術的方法了。

練習催眠的人，所有的思想態度，均已由上面一切文字中詳盡的解說，然而文字過長，於記憶上似是不能感便，故著者再綜合一切要點作施術前的六項條件於此，希有志研究者，切勿忽略之——

第一條 宜修養自己的精神，使他威嚴莊重，並注意自己的人格，勿作無信譽傷道德的事情，以增受術者的信念和尊敬。

第二條 勿存了苟且的心，要具備精誠所至金石為開的意旨；勿多疑，勿顧慮。

第三條 勿忘了催眠前對受術者一切良好的解說，並極力使受術者摒

除自我以便完全接納感應。又須取得雙方意思的聯合。

第四條 注意汝的受術者，是否有違反催眠的一切條件，例如故意反抗，假意，刺激過度等等。

第五條 宜選擇你施術地點的環境，空氣，光陰。

第六條 宜注意觀衆的心理，並警告觀衆須鎮定勿喧嘩以防礙進行。

十六 怎樣使人陷入催眠狀態

普通使人陷入催眠狀態的手術，我們通常在表演或電影中所見到的，大多是下列數種：

(1) 視瞳催眠法

(2) 按摩催眠法

(3) 電鏡催眠法

(4) 視指催眠法

然而除了以上各法外，尙有其他百數十種。至於爲什麼會有這許多的方

法呢？在這裏我可以向各位道破其中祕密。所謂視瞳催眠法的，並非側重於視瞳的方面，催眠家不過利用了視瞳，按摩，電鏡，視指等等，來誘導受術者的心理與思想歸入信仰而已。茲將其各法的手術列后：

視瞳催眠法

視瞳催眠法是會受術者注視施術者的瞳人而漸漸受暗視陷入催眠的。凡用這個方法施術的時候，第一件事情當然是告訴受術者說：

「現在我向你施術了。我的靈感是集中而注入你的神經中，故而在你看到了我光而有力的一雙眼瞳後，你就要漸漸陷入催眠狀態了。」

施術者說後，可以令受術者端正坐着，兩手於置在腿上，令其頭正向雙目注視自己的瞳人。這時，施術者須要集中精神，用極端嚴的態度與表情注視着受術者的雙目，務須使受術者在畏敬心所支配之下，漸漸地使眼蓋感到疲倦而閉上。

當受術者的眼皮漸漸垂下時，施術者是絕對不能自己煽動眼蓋以引起受術者中途醒覺的思想的。在受術者方面，因感受了施術者的光閃閃瞳人所

感迫，便不能支持下去，由精神的疲乏，於是乎雙目就將要下垂閉合了。其時施術者當要暗示他說：「你的精神疲乏了。」再等到受術者更疲乏一點，又要暗示他說：「你將近入催眠狀態了。」及至受術者雙目完全閉合時，又暗示說：「你已入了催眠狀態了。」

受術者因受了施術者的暗示，因而完全陷入催眠狀態中，施術者在這時候，可以先向其行全身按摩（方法列下章），隨着按摩又向他暗示說：「你已入了很深的催眠態度了。」這句暗示以後，受術者的催眠狀態更深了，並可以接受施術者的一切感應與暗示而發露於表情與動作之外了。

按摩催眠法

按摩催眠法是施術者用按摩的手術漸漸使受術者陷入催眠狀態的。在施行這術之先，施術者先要對受術者說：

「我現在要向你施行催眠術了，我的方法是用按摩來使你陷入催眠；我的靈感上所發出極強的電子都借了按摩而溶洽在你的神經中，故所以我的手一觸着你，你就漸漸的感到疲倦而陷入睡眠了。現在你閉起雙目停止你

一切的念想，你注意着我的按摩，同時你要很快的感應了我的暗示而入了催眠。←

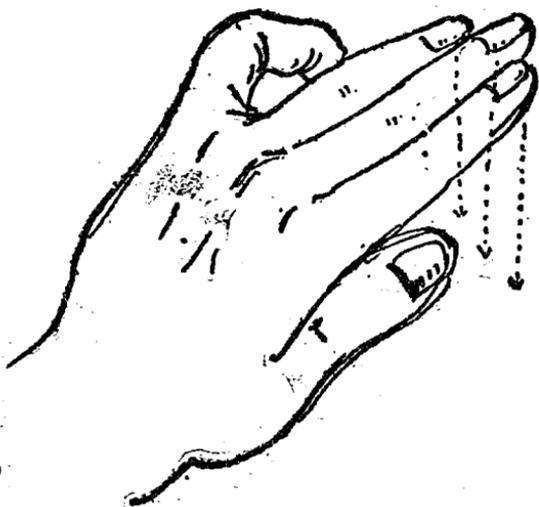
施術者說後，就使受術者閉了雙目，用左右手向頭部施行按摩，漸摩漸下，直至受術者的兩腳而止。

當施術者在按摩的時候，其經過三次催眠暗示的程序亦當如上法，先必對他說「你的精神感到疲乏了。」再說「你將近入了催眠狀態了。」再次說「你已入了催眠狀態了。」由這三次的暗示，受術者因受了感應，自然的會陷入催眠狀態之中。

至於這個方法，為什麼要用按摩呢？因為按摩是使受術者感到一種皮表上的敏銳接觸，由這種接觸的感覺就報告了神經系，於是心理便起了作用而漸漸感到疲倦並應了施術者的暗示。

有些人施術時用按摩催眠法，並不一定須要由頭至腳的摩一回，他僅略略在髮額邊際撫摩而已。然而這種簡單的手術，並非缺少經驗者可以辦得到，同時又不是陌生的受術者所易入催眠的。

六 圖

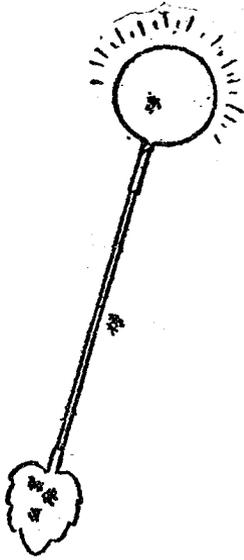


按摩催眠的手法，並不宜過重，亦不宜過輕，最好是用指尖來揉撫。其揉撫方法亦不宜逆上，須順着勢取適宜的地位而下，茲附手勢圖於上，其着力按揉處僅三指的地位，虛線乃是表明向下揉的指示。（此圖僅示一種標榜，其他方法施術者可從自己經驗得來。）

電鏡催眠法

電鏡催眠法的名稱，在一般不知其中奧妙的人驟眼看來，必以為是利用一種像電術的機械來催眠的，然而事實卻不是這樣。這裏所謂電鏡的，卻沒有絲毫電力在內，也不是一種什麼機械，僅是一個如蛋形的彈圓白

七 圖



電鏡圖

說後，施術者就將電鏡送至受術者眼前約六英寸的地位，使受術者凝神注

着，張目望着這電鏡吧！

「現在我向你催眠了，你知道了催眠對你的身心是很有益，故你必須完全摒除雜亂思想與自我觀念，誠意地依着我的指示而入了催眠。這裏是一個電鏡，光芒而有力的，我就利用了它，以使你入眠。我的靈感是憑藉了它而貫進你的精神裏，你當可以得到一切暗示了。現在你端正地坐

者說：

「電鏡催眠法之先，照例也是要向受術者說明電鏡的作用與效力的。施術者說：銅球而已。既然是一個銅球，為什麼又要叫它做電鏡呢？這當然是催眠家要使受術者的心理敬畏而已。」

視着；約一分鐘之久，受術者的雙眼就感到疲乏了。施術者覺察到受術者略有疲乏，當即將電鏡迫近並暗示他說「你已精神疲倦了。」等到他眼皮漸漸無下，就如上兩法的暗示一回，必能使他易入催眠狀態，而感應一切。

電鏡在催眠中的作用，正如按摩一樣的；催眠家不過想藉它來集中受術者的精神，使其易於除去自我而已。故凡有高深催眠修養的人，不一定以電鏡；有些人是用鉛筆，有些人是用木棒，甚至有些人用紙條，不過是想借他以吸收受術者的心理而已。

衡山某僧人。據人傳說他的木魚聲會使人陷入催眠狀態。以事理看來，這並不是一件奇事。這是和電鏡催眠法，視瞳催眠法，按摩催眠法的作用一樣的要之不能催眠則而，若是能够催眠，就什麼都可以利用作吸引人們的心理與精神了。本法對下的視指催眠法也是這樣的。

視指催眠法

在一般催眠法中，視指催眠法可以說是最普遍易見的，不但在目前催眠有了相當普遍的時候，就是在從前許多的神怪小說中，也見到我這樣的描寫，

例如：「他用手指向那人一指，那人便好像無知無覺的呆立着了。」這一例的故事，差不多談述神仙妖怪的神籍都有記載的。雖然它是一種無稽的傳說，但是製造這故事者，也頗能明白可以利用手指去使人陷於催眠的。

視指催眠法，其施術的手段與步驟，可以完全和上述的電鏡催眠法一樣。惟是在和受術者解說時，言語間應作如下的變換：

「我來和你催眠了，你知道人體上的電子作用麼？現在我就用我的靈感，由我的手指上使電子放射至你的精神內。因而你就會感到極度的疲倦，終於陷入催眠的狀態。當我伸出我的手指向着你眼睛時，你必須依着我的暗示，摒除了自我的觀念，很快地入了催眠狀態呢！」

當受術者注視手指而呈顯疲乏之時，施術者也要把手指迫近的。據受術者醒覺以後說：「每當施術者用手指迫近時，手指即驟時增大，粗如電線木桿，漸向腦際壓來，終以受不住其迫力而疲倦入眠了。」我們由這番說話中，可以看到受術者是如何敬畏；同時利用了電鏡與手指等等是怎樣的易使受術者的思想集中。

使人陷入催眠狀態並不是一件難事，要利用手指與電鏡等等去使受術者集中思想也不是難事，其所難者，祇是施術者自己的精神修養，是雙方的意思聯合，是受術者的摒除自我。

故研究催眠的人，其有高深經驗學識的，自是不必選擇什麼電鏡法與手指法。凡是一切的器皿，差不多都拾起來便可應用。因為這種種的法子，其重要原因並不是在電鏡與手指或各種器皿之間，而全是在施術者的精神修養上。有些催眠法，不用器皿形式而用聲音的，這種催眠法大約有下列數種：

- (1) 用唱歌使受術者入催眠狀態。
- (2) 用談話或電話傳語使受術者入催眠狀態。
- (3) 用擊物聲使受術者入催眠狀態。

這些聲響催眠法，其作用也是利用受術者的聽覺去集中思想於信仰上，式不同而理實如一的。

茲更擇選萬能催眠術全書中的數種施術方法，附錄於后，以備研究者作參證之用——

「旋指催眠法」

旋指催眠之方法。施術者將右手之二指及中指伸直，其餘之三指則堅握之，以其所伸之二指與中指之尖，輕撫被術者之額上而作螺旋狀，且凝精神力而暗示之曰：「將眠將眠」「將欲眠」「已漸眠」「更作深眠」「催眠法於是成矣。但作螺旋狀而輕撫之處，不限於額前，即撫摩頭部或腦後，或背部之等處，亦無不可。如臥時則不能撫背，婦女則難撫額部，故因時而方便耳。用是法而為催眠之理由，因輕撫而作快感，其注意則集於撫摩之處，而止其雜念，遂至於不識不知無念無想之故也。

觸動催眠法

觸動催眠之方法。法以施術者之指尖觸動被術者之身體令其催眠之法也。此法不論被術者之在那樣態度，施術者隨時伸兩手而以指尖觸被術者之額前，即按而摩分左右，皆至耳而止；復集兩手於額中，再分左右手而輕摩，如是者數回，且暗示之曰：「將眠將眠」「將欲眠」將——欲——眠「已眠」「已深眠」斯催眠矣。又以兩手指指尖輕撫被術者之眼蓋，或以掌

撫下被術者之眼蓋，或將其頭部與足端而輕撫之，便能速於催眠。但此法雖以兩手施術爲本則，惟方便上以隻手爲之，亦無不可。而撫摩之法，間以他物代之者，如以羽毛代指，此法多用之於婦人中。然此催眠之理由，因其觸動路起一種之快感，而生神祕的觀念，因施術者之觸動，至今被術者之注意皆集於所觸處，使雜念無由而生，漸至無念無想，於是生催眠狀態矣。

觀念催眠法

觀念催眠之方法。行是法，則先令被術處於安靜之地位，而使閉目。並暗示之曰：「將眠將眠」不離念此，又念「頭部之血徐徐下墜於腳」且繼念再念之而不止。施術者將此暗示全其念念不忘，久成觀念，而催眠之法亦因之而成矣。但暗示之時，可將「將眠將眠」之言，而易之以「必靜必靜」「將沈靜更將沈沈靜反覆深念而不止也。如能依念行之，精神自然沈靜。一切聲音亦不入於耳，疑已身以爲既入穴中，全失外部之雜想，而深爲之催眠者也。又能將斯念深成觀念，則覺已身飄飄若羽化，而成催眠狀態矣。此種原理，其肉體無因其所欲而成變化者，是從身心相關之理而釋之。

集注催眠法

集注催眠之方法。大凡心理上所觀催眠，無一不用此法，但此節則專論之，而主方於是法以行之耳。施法時，念令被術者橫臥，撫下數次，其後掛催眠治療具於兩足之間，而以毛巾掩之，且暗示之曰：「舒緩身體之筋而忘其身體。」「除雜念而鎮定其心。」「常常注意於足尖所掛之物。」「頭上之血直流下部。」「宜反復如是念之。」又暗示之曰：「頭血直下於足。」「常念頭之血直下於足。」又更暗示之曰：「手足皆已重矣。」不願舉動精神漸覺昏迷，四處之聲雖聞亦不關心更覺定靜，便能催眠矣。

喝棒催眠法

喝棒催眠之方法。此法由施術者喝被術者曰將催眠，認令其催眠之法也。此一種法非曾慣於被術者不可，又非敏於感受暗示者亦不可。施此法時，先令被術者安坐一所，閉目而使數呼吸，施術者待其心靜定沈凝，則暗示之曰：「我若大聲一喝催眠，汝即深深致睡矣。」於是正襟危立，運氣丹田，視其機而急大聲曰：「催眠。」繼而暗示之曰：「更深催眠。」更三道之，而施用巴士

之法，便能令其催眠矣。時或被術者，聞催眠之一聲，覺甚滑稽，因作色笑者，常有之。故施術者，務要作莊嚴之聲調，勿令其作反對之觀念，庶幾成效也。此原理是在暗示強烈，遂令一切雜念頭，止而不生，故能施其催眠也。

叱咤催眠法

叱咤催眠之方法。此法是叱咤被術者而催眠之法，被術者中間有爲兒戲也。多輕視所爲，至令難於催眠。當此之時，施術者須正容色。对被術者言：「汝能信吾之言乎，信則施術，否則不施如何。」被術者應之曰：「不敢不信，請施術。」施術者又云：「如是則將行之。」於是向被術者催眠，時或見被術者懷疑，或妄思批評之頃，施術者輒厲聲曰：「汝既不能信守吾所言，則吾不施術。汝身終不免於不病。」被術者聞喝，不敢自作妄想，卽爲之改容洗着。施術者乘此一剎那間，卽暗示之曰：「更深催眠。」被術者卽應聲催眠矣。例如有一父命其子做事，子厭之不聽，父則厲聲曰：「汝必往做，不做將鞭。」卽持鞭以示威，子恐懼不敢違命，匆匆從事，此同一理也。卽以威壓而矯正其精神，故行此法，施術宜在被術者之上而過於優勢者亦可，如父之叱咤其子則可也。若

小學生之叱咤巡警之屬，則無威壓之可加，便無奏效矣。是故施術者先察被術者之可受叱咤而後行之也。此法之理，在叱咤其狐疑之精神，而歸於誠信之心，使無生雜念，而致其身於無念無想之域，以成其催眠之狀態也。

合氣催眠法

合氣催眠之方法。此法以合氣術而令催眠也。先令被術者憑椅而坐，施術者離其六尺之遙，而暗示之曰：「我大聲一喝，汝即閉目催眠矣。」且令被術者專視施術者，作犬呼吸，而施術者直立不動，左手垂直，右手舉置頭上，運氣於下腹部，熟視被術者，待其精神沉淀，觀其呼吸，即應其呼吸之機，努氣一喝，是謂合氣術。施術者同時暫垂右手，而被術者即為閉目催眠，施術者徐行至其前，而暗示之曰：「更深催眠。」反覆言之，遂應暗示而催眠矣。

計數催眠法

計數催眠之方法。此法施術者先為暗示被術者曰：「因計數而催眠，而後施術者高聲唱數，令其催眠之法也。」先令被術者處於安舒之位，使閉其目，而暗示之曰：「我自唱至十，汝聞十字則精神因倦而催眠矣。」於是施術者徐徐

唱之，計至九時則暫停之，急而努氣唱十，其音尾又引長些，自能催眠。更爲一暗示曰：「更將深眠更深眠。」再三道之，而更下撫之，便可深眠也。如有習練是法者，喝一二三卽已受感應而成催眠矣。此法非有曾經受催眠者或敏於受感性者不可，故可兼用之於他之催眠術而後可也。

此法之原理，是施術者因大聲喚數，而令被術者集其注意，使離雜念無由而生，且因伺待施術者之喚十時，已則必要催眠有此等之強的預期作用之結果，并有施術者精神力之感應，而後能致於催眠狀態也。

搖動催眠法

搖動催眠之方法。此法將被術者之身體全部或一部，搖動極微，而今其催眠之法也。例如婢僕之促兒睡時，故作微動者，亦合此理，是法先令被術者憑椅閉目，而施術者以兩手加之於被術者之肩，而左右或前後微搖之。且暗示之曰：「忘其肉體只覺有心而已。」頃之又曰：「將欲睡眠。」「其已眠矣。」「漸欲深眠。」如是暗示，則自然入催眠術矣。行此法用平常之椅子亦非不可，但有高等理髮店用力椅亦可，或齒科醫療用之椅亦可，此之原理，是因被

術者受術者搖動而集已之精神於一方，至令不生雜念，同時舒張筋肉，使身體血管張開，放血液流下，遂成催眠也。

面鏡催眠法

面鏡催眠之方法。此法是用面鏡而催眠之法也。將施術室之左右壁張一大鏡，自前後裝置一導光線之處，天井亦用鏡補之，令被術者觀左右鏡，而鏡中人只施術者與被術者二耳，但鏡面相對，彼此相映而影後重，重使視者自覺神祕的觀念，竟至無想，便問其病源原，遂置於牀上，令仰臥之，又見天井之鏡照着己身，初則令開大眼觀之，次則漸微其目，後終閉之，如不閉者，即暗示之曰：「閉目催眠」且以指細壓其目曰：「將眠將眠」「將欲眠，更深眠又以巴士之法以速其催眠，此之原理使被術者之精神注集於一物，令其勿生雜念，換言之，如一物示之以集其精神之注意，則終後便此一物亦忘之而不能見，此即成催眠狀態也。

放香催眠法

放香催眠之方法。此法以精香之氣而聞之，令其催眠之法也。即如以香水

麝香之類，取其適度，使嗅數分時間，而後加以誘導催眠之暗示，便能易催眠矣。僧之有坐禪之時，必燃香，亦合此理。如被術者之中，其或有過於嗅覺之銳者，若以施術者之口臭，便感於被術者而妨其催眠，故在施術者當未行術之前，自爲清潔之。或含解臭之藥丸，如口香糖之屬，卽器物亦清潔之，而後施術以放香自易記效矣。此法之對於催眠，其力頗弱，但行催眠時，可兼而行之，作爲補助法，亦未嘗不可也。此原理因香氣而注集其精神，防止其雜念，而誘於催眠者也。

強激催眠法

強激催眠之方法。此法是忽然加強度以刺戟被術者，而令其催眠之法也。凡催眠可分爲二大種：一爲徐徐誘導而催眠者，他爲忽然而催眠之法也。此強激催眠法屬於後者，此法先令被術者處於安靜之位，使閉眼默坐，施術室則光點電燈，忽然息之，全令室黑暗，示之曰：「始催眠」，「更深催眠」，又忽然打銅鑼，而後暗示之曰：「將催眠」，「更深催眠」，「更深催眠」，此原理實與聞雷擊之聲，驚而不省人事，或忽遇人在前，閃白刃，恐喝直迫，則身軟莫起，

亦同理也。當其不意，而忽然加之，以最深之刺戟，伺其無雜念所生之餘地，即加暗示，以促催眠也。

藥石催眠法

藥石催眠之方法。此法是借藥石之作用，而令催眠者也。即以藥石之丸而變化其生理之機能，使陷於睡魔狀態，而施術者加以誘導之暗示，此等催眠是於感受性之鈍者，或受外科手術之際，限於醫生而後能行之，若作醫者行之，則違反醫師法而罰之，罰此法本為外科施術時，使受術者感覺不痛而用，但以被術者因感受性之鈍，不能感應於無所感之暗示，又不得行數回催眠之餘暇，當此之時，不得已而用此藥石之催眠法耳。然被術者之中，不知藥石之效用，及不知哲學與科學，而應用之催眠力，則過信藥石之功，而濫求藥石之催眠，欲得深眠之法，此其感矣。是故外科手術之外，不必用藥石催眠法，普通病症，決絕不用藥石，而可以催眠治之，如醫者欲用迷藥，施催眠者，必於未施術以前，先與被術者之親人相議，受其承諾，並令其親視，而後可以行之。迷藥中以（奇羅之苛命）之吸入，最為有效，當吸時，必暗示之曰：「將欲眠」

「周圍之昏漸不覺聞，」已不知各物，「更深催眠」雖深眠而我之言常可聽得。如是者反覆道之，自能令其催眠，但不令其至於純然之睡魔狀態也。或有以睡眠藥代迷藥者，則不必商諸其親人而後用之，催眠劑中以（至路苛拿命）（臭素拿多命）（抱水姑羅濟路）（摩路施尾）（姑羅叨頓）等，爲普通之用，此等藥品初只取其一而服之，（藥之量因被術者身體之強弱與手性質之若何，而後爲之加減，始用少許，若無效，而後遞加至於合宜爲度。）令被術者仰臥於牀，閉其目，施術者用撫下法，且暗示之曰：「將欲眠更深眠已催更欲深眠」反覆道之，則藥石品與暗示之作，遂令催眠矣。此種原理，是用藥品而生一種化學的作用，又成生理之變化，而加以關於心理的言語之暗示，令其感應之，即能使施術者與被術者成拉卜之關係，而至催眠者也。

電氣催眠法

電氣催眠之方法。此法是用電氣而催眠之法也。電氣可用乾電，或平流亦可。如乾電則發一種啤啤之聲，此聲又可以誘導催眠，先令被術者平臥，令閉

目施以微弱之電流，而通於其兩蹠顫動脈，而令被術者計息算決，後加以誘導催眠之暗示，即能令催眠矣。或可向其足尖而通電亦宜也。此種原理，是因電之通覺，遂生著溺，使被術者頓起神祕的觀念，因之血液之循環，亦以活潑而生快感，故雜念亦止，成一無念無想（即顯在精神）遂成催眠也。

移念催眠法

移念催眠之方法。此法當被術者之思念事物時，即為轉移其念，乘虛而令其感暗示，遂又於催眠之法也。先令被術者仰臥於牀，或憑於椅，令閉目養靜，又執其一手而高舉之，且暗示之曰：「汝手一下，則漸催眠矣。」然而被術者到時不下其手，以其思念不能易下耳。此時在施術者即向其下垂之手背，故作以指畫一四方或丹形而念被術者記念之，彼欲記念時，不能同時記手之不下，此因忘卻反抗必故，是以所舉之手不覺而垂下矣。此時施術者勵聲暗示之曰：「手已如暗示下垂矣，」「四面之聲雖入耳，亦自能催眠矣。」「汝之手因暗示而下，汝之身亦因暗示而動，」「更深催眠矣，」「自能催眠矣。」「然觸被術者之地位，非限於手臂背，即在前額或耳孔與足亦可，然以足底為宜。

其原理在所有神經過敏之處，以觸覺刺戟之，而集其精神，令無暇以思念別事，而雜念亦不生，待其精神有空虛之時，直輸暗示，使其感應而成其催眠也。

溫涼催眠法

溫涼催眠之方法。法將寒天時，坐於煖爐之傍，或倚薰籠之前，便不覺睡眠矣。或遇天熱，入於通風之室，即感其清爽，使心神活潑者此法是經驗於此而得者也。故主於冬夏之時而施行之，如冬時先令施術室溫煖，使被術者靜仰臥於牀，用煖爐溫其足部，蓋以輕被，施術者用煖器溫其兩手掌，待其煖則輕輕按摩於前額與指尖或足尖，和以微動凝心力而暗示之曰：「將眠將眠」則可催眠矣。但不必專行於冬時，而天寒時即可以行之。故遇寒時，而以煖掌按撫人之前額或足尖與指尖，此亦一種之催眠術也。若遇夏季則開放南窗，置被術者於安靜之位，而暗示之曰：「將眠將眠」，「既將眠矣」，「已眠」，「更深眠」，如是反復道之。若被術者而感熱，流汗則以扇揮之，如有電風扇，更爲妙矣。此是施催眠之補助法，可前兼用之。

此法之理由，其要點則在不寒不熱之度，爲催眠之至宜。此時則合於生理的

法，而與快感止雜念而催眠也。

上面所附錄的各法，有些在初習者本來不合用，因為要使學者有相當的明瞭故附於此。

這種方法除了可用諸於表演以外，並可以用在治療的。近來有許多催眠術家，由自己的創作，而發現了許多使人陷入催眠的手術，然若推發其作用，總不外是誘導兩字而已。故所以明瞭高深技術並有良好修養的人，一定不是要個個於陷入催眠的方式，隨時均可由自己的意旨而施術了。

在明瞭了一切陷入催眠的手術以後，最好是時常換擇受術人以試驗他，俾得可以看見自己的進化程度如何。

又當試驗施術時，每逢着陌生的受術者的第一次，最好是用電鏡催眠法，以使他入於催眠狀態中；因為電鏡可藉着一種神祕的作用去控制受術者的思想活動，並使他易於發生信仰的決心。催眠最難能可貴的，祇是令受術者有受術心理而已，若能對此有相當把握，真是永無一失的了。

十七 催眠後按摩的方法

受術者既已陷入催眠狀態以後，在普通的催眠中，必須實行全身按摩一次，而這裏的速成法中，尤其是必要。

爲什麼催眠後要實行一次全身的按摩？這就是使受術的血液得以暢流，脈管伸放，腦部的血液得以向下體注落。腦部血液減少，是無想無念中的必要條件，這是在上面已經講過多次的。現在爲要使陷入催眠狀態的人，得以更深的眠態，故必須用按摩以扶助其血液自力的運行。

催眠後的按摩方法，絕對不能用力過甚，其次序與局部當然由上而下。茲將步驟列下：

(1) 太陽穴按摩。施術者用左右手按摩受術者的太陽穴，左右約十次，均由上而下。

(2) 臉部按摩。施術者用左右手按摩受術者的面頰，由眉角直至下顎，左右同行均十餘次，並由上而下。

(3) 頸部按摩。用左右手分按摩受術者的頸子左右部，由耳後至肩際，各十餘次。

(4) 兩手按摩 按摩四肢與身軀均可陷着衣服，惟衣不宜過厚，力須較重。先按摩其兩臂漸至平背，左右各十次。

(5) 胸腹按摩 此頃按摩，若表演時受術者是女性，並且在大庭廣衆的場所，可以省去他。惟求精神治療時即不可減的。按法是先由正胸至左右乳直至丹田，次數也是十次左右。

(6) 腿部按摩 若表演者是女性亦可減去，惟求治療者即必須實行。按法是由腿腹接折的地方直至膝蓋，左右亦是十次。

(7) 足部按摩 和手部按摩相同。

(8) 全體按摩 由太陽穴直按至兩手，由胸部直按至兩足，可行一次或二次。

受術者被按摩後，施術者復須對他暗示說：

「我現在已和你按摩了，你更感到全身舒適了你的催眠狀態更深入了，你將因此而收到無限快樂，你將因此而收到許多健康。」

這樣的暗示後，便可以再暗示其他的動作與表演或治療等等。

十八 暗示的方法與醒覺

我們要怎樣暗示呢？不必再詳論，大家都可以知道，全是精神的作用。

凡施術者要使暗示有效，必須具了最大的決心，集中整副精神，以求靈感；貫聯於受術者的神經上，暗示時施術者應有的態度，便是慎重，集中思想，不苟且，目力全注在受術者的頭腦上，口閉而用想念來說話。暗示的說話在施術者發放出來，雖是無聲無響，然而精神上卻要像發軍令一般的威力。尤其是絕不能作半吞半吐的狀態。

我舉一個比喻在這裏：假如有一隊軍官對他的部下發出預備作戰的命令；軍官是用睡矇矓的狀態來說話，不要說軍士們會滅除作戰的勇氣，就是素來所無的畏懼心也會因之而生。這一場戰的結果如何？恐怕正像了軍官的精神一樣下場呢！反之，軍官是雄糾糾的，聲如洪鐘地宣佈命令；他的部下也自然雄糾糾地預備了決死的心。今所述的施術者也正如這樣，豈是奄奄一息的暗示可以使受術者感應得到麼？

催眠後醒覺的方法，自然也是用暗示以傳達；當催眠完結的時候，施術者就必首先要說：

「你的精神漸漸恢復了，你已漸漸醒覺了，你是多麼快樂康健啊！」

這個暗示發出以後，施術者可以用手揉按受術者的髮額，約十數次又暗示說：「你已醒覺了。」一息間又說：「你全醒覺了。」受術者於是漸漸醒覺。但在醒覺以後，切不可即時使他作過烈的運動並過飽的飲食。

★

★

★

★

★

本書就在這裏結束了。速成催眠術所有的手續與練習必備的常識，都全公開在上面，希望讀者諸君，能決心地努力地依照着練習，定可以如願以償的。有些人以為催眠術在練習的時期，會傷耗受術者的精神，或會妨害康健；這都全是過敏的想像，催眠術是全沒有害處的，雖是練習時期，也是沒有害處的。總之，我們在暗示時，不要使受術者得到過大的刺激，或不合理的運動就好了。

靈君完稿於西子湖畔



著者： 陳 爽 扶

發行者： 經 緯 書 局

上海：海寧路九四二弄六七號

成都：祠堂街 重慶：臨江順城街

發行人： 王 元 規

經售處： 正氣書局 百新書店
天下書報社 大方書局

民國三十五年十一月滬出版

—— 版權所有 ——