

# 梦

## Meng de Xinli Jiexi

### 的心理解析

- ◆ 梦的心理学
- ◆ 解梦与心理健康
- ◆ 解梦与改变性格
- ◆ 解梦的基本操作
- ◆ 梦的变现手法
- ◆ 创造你自己的好梦

『大众心理学』

朱建军◎著

吉林

大众心理学

# 梦的心理解析

朱建军 著

内蒙古人民出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

**大众心理学/朱建军著. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社  
2001.6**

**ISBN 7-204-05790-2**

**I. 大… II. 朱… III. ①心理学 ②梦-精神分析  
IV. B84**

**中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 036510 号**

**大众心理学  
梦的心理解析  
朱建军 著**

**\***

**内蒙古人民出版社出版  
(呼和浩特市新城西街 20 号)  
北京师范大学印刷厂印刷**

**开本: 850×1168 1/32 印张: 30 字数: 600 千字**

**2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷**

**印数: 1—6000 册**

**ISBN 7-204-05790-2/B·37**

**定价: 49.60 元 (本册定价: 24.80 元)**

# 前 言

过了一百多年之后，追想弗洛伊德把梦的研究引入心理学的过程，依旧让我深为钦佩他。要知道，他是冒着被科学界排斥的危险。在某些所谓的“正统”的人们的心目中，梦本身是玄虚神秘的，无法被客观化的研究，所以梦不是科学应该研究的对象。研究梦的人，在他们的心目中几乎可以说是伪科学家。而弗洛伊德则勇敢地涉足这个领域，而且从中收获极大，获得了对潜意识心理的发现，从释梦的基础上，建立了辉煌的精神分析理论大厦。

弗洛伊德受到过许多人的排斥，被当作江湖医生，又因为他的性心理理论被看作色情医生，而历史最后证明他是最伟大的科学家之一。精神分析理论成为了心理咨询和治疗中的绝对主流，从中衍生出了多种心理咨询和治疗技术，而且它至今依旧很有生命力。精神分析理论也广泛地影响了 20 世纪的西方文化，在文学艺术、社会生活方式等诸多方面，无不留下他的痕迹。而他的科学的释梦方法，也自然被人们接纳，成为心理咨询中的重要技术。

我觉得这种为真理不怕危险，勇于探索，不为科学设限，恰恰表明弗洛伊德是一个真正的科学家。

在一百多年后的今天，科学虽然进步很多，不再是初始时候那么狭隘，但是在外行的人们心目中，依旧残留着这样的想法，“研究梦是不科学的、是迷信”。实际上，这个想法本身才



是一种迷信，是没有认真思考的产物。梦表面很神秘，但是用科学的方法去研究，我们就会发现它并不是鬼神的产物，他是人脑的一种很有意义的活动。科学无禁区，科学应该可以研究一切现象，如果你是一个真正的科学家，你应该对科学有信心，应该敢于用科学研究梦。假如回避对梦的研究，这正说明这个人内心中对科学没有信心。

有信心的心理科学家，应该敢于研究梦。对残留的怀疑，我们是可以置之不理的。现在毕竟不是一百多年前了，精神分析以及其他心理动力学家的研究，已经大大充实了梦的科学研究，释梦的心理科学方法已经牢牢在心理学领域占据了一席之地。

在精神分析和其他心理动力学取向的心理咨询中，释梦有十分重要的地位。首先，它是了解人们潜意识心理活动的一个非常有用的方法。通过释梦，来访者心中自己都不很清楚的潜在的动机、情绪、意念，在心理咨询师面前昭然若揭。我把释梦比做医生的 X 光透视。还有一个非常重要的是，通过分析自己的梦，心理咨询师可以了解自己潜意识中的心理，了解自己的心理状态，并调节自己的心理。在心理动力学看来，一个心理咨询师必须先尽量使自己的心理走向更健康，才可以帮助别人。而人是惯会自欺的，你的心理问题是怎么一回事自己往往不清楚，而通过释梦，你可以了解自己，也可以完善自己。所以，释梦可以说是心理咨询师的必修课。对非心理咨询师来说，释梦也是自己了解、自我完善的神兵利器。

我是一个心理学家，主修精神分析理论，深切体会到释梦的重要性。我也发现弗洛伊德的释梦理论还是有一些不足，这些不足在其他心理动力学理论中得到了改善。荣格、弗洛姆、阿德勒、皮尔斯等都有很好的见解。释梦的心理学在这一百年

中还是有很多发展的。但是，关于梦的心理学论述大多散见于不同的书中，学习释梦的人深感不容易。于是我希望写一本简明易懂，适合大家学习释梦的心理学著作。前几年我写过，但是那本书有许多不足，而且它也不能反映我对梦的心理学的一些新观点，我们就不提它了。现在我决定再出这本释梦的心理学书，适用于初学者学习释梦，也以此和对梦有研究的心理学同行相互切磋。



# 目 录

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| 前 言 .....                  | ( 1 )  |
| 第一章 真实的太虚幻境——梦的心理学 .....   | ( 1 )  |
| 第一节 说梦的是痴人吗——历史上的梦观念 ..... | ( 3 )  |
| 一、梦如篝火余烬 .....             | ( 4 )  |
| 二、梦预兆着吉凶 .....             | ( 5 )  |
| 三、梦是灵魂之旅 .....             | ( 7 )  |
| 四、醒梦皆虚幻 .....              | ( 8 )  |
| 五、梦如 X 光机 .....            | ( 11 ) |
| 六、梦是思想和愿望的化身 .....         | ( 11 ) |
| 第二节 从梦进入心灵——心理学中的梦研究 ..... | ( 12 ) |
| 一、梦是愿望的满足——弗洛伊德的梦理论 .....  | ( 13 ) |
| 二、梦是自然的真理——荣格的梦理论 .....    | ( 21 ) |
| 三、梦是象征性语言——弗洛姆的梦理论 .....   | ( 24 ) |
| 四、梦是自我催眠——阿德勒的梦理论 .....    | ( 26 ) |
| 五、有“测梦仪”吗——梦的生理心理学 .....   | ( 27 ) |
| 第三节 梦——原始人来信 .....         | ( 29 ) |
| 一、对弗洛伊德的异议 .....           | ( 29 ) |
| 二、你是原始人 .....              | ( 31 ) |

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| <b>第二章 给梦做律师——梦和可信度标准</b>     | (38)  |
| 第一节 梦方的律师——内省法的可信度            | (40)  |
| 第二节 释梦者的律师——释梦的可信度            | (49)  |
| 第三节 辩护示例——某一个梦的解释             | (54)  |
| <b>第三章 打开内心的宝库——梦的解释</b>      | (57)  |
| 第一节 梦是一个宝库——释梦的作用             | (57)  |
| 第二节 释梦的危险                     | (62)  |
| 第三节 芝麻开门了——释梦的基本操作            | (66)  |
| 一、寻找象形字——用象征解释梦               | (67)  |
| 二、象征的多义性                      | (70)  |
| 三、寻找线索的操作——联想                 | (73)  |
| 第四节 释梦的一语道破式                  | (80)  |
| 第五节 释梦的层层剥笋式                  | (88)  |
| 第六节 混合式释梦                     | (93)  |
| 第七节 你们都是对的——释梦的多义性            | (96)  |
| 第八节 释梦者的直觉                    | (100) |
| <b>第四章 梦中出场的角色——常见意象的象征意义</b> | (104) |
| 第一节 梦中的动物                     | (105) |
| 第二节 梦中交通工具                    | (113) |
| 第三节 梦中的建筑物                    | (115) |
| 第四节 梦中的衣饰                     | (116) |
| 第五节 梦中的物品                     | (118) |
| 第六节 梦中的人物                     | (122) |
| 第七节 梦中的可怕事物                   | (126) |

|     |                          |       |
|-----|--------------------------|-------|
| 第八节 | 梦中的水 .....               | (128) |
| 第九节 | 梦中的桥和道路 .....            | (130) |
| 第五章 | 世代重演的故事——梦中常见的主题 .....   | (133) |
| 第一节 | 恐怖故事——被追赶的梦 .....        | (133) |
| 第二节 | “好事”多磨的故事——迟到和误车的梦 ..... | (138) |
| 第三节 | 神奇的故事——梦见飞翔 .....        | (141) |
| 第四节 | 紧张的故事——梦见考试 .....        | (144) |
| 第五节 | 遗憾的故事——梦见掉牙 .....        | (146) |
| 第六节 | 人体画的故事——梦见裸体 .....       | (148) |
| 第七节 | 暴力故事——梦见战斗 .....         | (150) |
| 第八节 | 向上爬的故事——梦见上下楼梯 .....     | (152) |
| 第九节 | 苦难的故事——梦见入监狱 .....       | (153) |
| 第六章 | 生生死死在梦中 .....            | (155) |
| 第一节 | 梦中的生死 .....              | (156) |
| 第二节 | 出水芙蓉——出生的象征 .....        | (161) |
| 第三节 | 化蝶——死亡的象征 .....          | (165) |
| 第四节 | 关于死亡——梦例一 .....          | (169) |
| 第五节 | “命运之线”——梦例二 .....        | (174) |
| 第七章 | 和可卿所做的事情——性爱与梦 .....     | (178) |
| 第一节 | 做梦想“好事”——直接梦见性 .....     | (178) |
| 第二节 | 太后谈性爱——用性象征其他 .....      | (181) |
| 第三节 | 云雨之欢——象征性的意象 .....       | (183) |

|            |                      |              |
|------------|----------------------|--------------|
| <b>第八章</b> | <b>在半梦半醒之间——特别的梦</b> | <b>(194)</b> |
| 第一节        | 无形的妖魔——恶梦            | (194)        |
| 第二节        | 留一份清醒在梦中——清醒的梦       | (201)        |
| 第三节        | 提示疾病的梦               | (205)        |
| 第四节        | 如有神助——启发性的梦          | (210)        |
| 第五节        | 创作性的梦                | (213)        |
| 第六节        | 奇异的预言梦               | (215)        |
| 第七节        | 心灵感应的梦               | (222)        |
| <b>第九章</b> | <b>视听艺术——梦的表现手法</b>  | <b>(226)</b> |
| 第一节        | 做梦十法                 | (226)        |
| 第二节        | 隐藏着的主人公              | (239)        |
| 第三节        | 谁在捣乱？——内心矛盾与梦        | (242)        |
| 第四节        | 梦表达人名、数字和时间          | (245)        |
| 第五节        | 色彩的奥秘                | (247)        |
| <b>第十章</b> | <b>成为释梦大师</b>        | <b>(252)</b> |
| 第一节        | 先释自己的梦               | (252)        |
| 第二节        | 释梦因人而异               | (254)        |
| 第三节        | 挑选最珍贵的梦              | (260)        |
| 第四节        | 用同夜的梦相互参照            | (263)        |
| 第五节        | 识别梦中人物               | (265)        |
| 第六节        | 留意梦的风格               | (267)        |
| 第七节        | 扩充和表演梦               | (268)        |
| 第八节        | 梦的意义在细节中             | (269)        |
| 第九节        | 联想和寻找旁证              | (270)        |

|              |                           |       |
|--------------|---------------------------|-------|
| 第十节          | 梦的悲悲喜喜 .....              | (275) |
| 第十一节         | 往事如梦 .....                | (278) |
| 第十一章         | 把梦的礼物带回来——释梦与心理健康 .....   | (282) |
| 第一节          | 梦中的珍宝 .....               | (282) |
| 第二节          | 梦是夜明珠——从梦了解潜意识 .....      | (287) |
| 第三节          | 梦是仙丹——借助梦改变性格 .....       | (292) |
| 第四节          | 梦是点金石——借助梦做心理咨询 .....     | (298) |
| 第十二章         | 文化是一个梦——象征分析 .....        | (305) |
| 第一节          | 文化是民族的梦 .....             | (305) |
| 第二节          | 伴着死神生活——西方文化之梦 .....      | (309) |
| 第三节          | 补天——中华文化之梦 .....          | (311) |
| 第四节          | 神灯——阿拉伯人之梦 .....          | (312) |
| 第五节          | 午夜凶铃——日本文化之梦 .....        | (315) |
| 第六节          | 易经中的梦象 .....              | (321) |
| 第十三章         | 创造你自己的梦 .....             | (330) |
| 第一节          | 梦影“狩猎”技术 .....            | (330) |
| 第二节          | 梦境“种植”技术 .....            | (341) |
| 第三节          | 梦的“加工”技术 .....            | (348) |
| 第四节          | 创造两个人交流的“梦”——意象对话技术 ..... | (358) |
| 第十四章         | 《断梦秘书》评点 .....            | (362) |
| 【子】天文类 ..... |                           | (363) |
| ◎ 梦天 .....   |                           | (363) |



|                       |       |
|-----------------------|-------|
| ◎ 梦日月 .....           | (364) |
| ◎ 梦星斗 .....           | (366) |
| ◎ 梦风云 .....           | (368) |
| ◎ 梦雨露 .....           | (368) |
| ◎ 梦霜雪 .....           | (370) |
| ◎ 梦霞雾 .....           | (372) |
| ◎ 梦虹霓 .....           | (372) |
| ◎ 梦雷电 (雷附) .....      | (372) |
| 【丑】地舆 (地舆：大地) 类 ..... | (373) |
| ◎ 梦大地 .....           | (373) |
| ◎ 梦山水 .....           | (374) |
| ◎ 梦土石 .....           | (376) |
| ◎ 梦江海河湖 .....         | (376) |
| ◎ 梦冰 .....            | (377) |
| ◎ 梦火 (烟附) .....       | (378) |
| 【寅】伦常类 .....          | (379) |
| ◎ 梦父母 (祖先附) .....     | (379) |
| ◎ 梦兄弟 .....           | (380) |
| ◎ 梦师友 .....           | (380) |
| ◎ 梦丈夫 .....           | (381) |
| ◎ 梦子女 .....           | (381) |
| ◎ 梦男女老幼 .....         | (382) |
| ◎ 梦农与商贾 .....         | (382) |
| ◎ 梦医卜星相 (阴阳家附) .....  | (383) |
| 【卯】人事类 .....          | (383) |
| ◎ 梦嫁娶 (孕育附) .....     | (383) |
| ◎ 梦起居 .....           | (384) |

|               |       |
|---------------|-------|
| ◎ 梦疾病 (死附)    | (385) |
| ◎ 梦丧葬         | (385) |
| ◎ 梦恩仇         | (386) |
| ◎ 梦斗殴         | (386) |
| ◎ 梦刑狱         | (388) |
| ◎ 梦游战         | (388) |
| ◎ 梦经史书籍       | (389) |
| 【辰】形体类        | (390) |
| ◎ 梦头面         | (390) |
| ◎ 梦耳目鼻口 (齿舌附) | (391) |
| ◎ 梦眉发皮毛 (胡髯附) | (392) |
| ◎ 梦手足全身       | (393) |
| ◎ 梦肩膀腹背       | (393) |
| ◎ 梦心胸乳脐       | (394) |
| ◎ 梦血汗尿类       | (394) |
| 【巳】释道类 (神鬼附)  | (395) |
| ◎ 梦仙佛         | (395) |
| ◎ 梦僧道         | (397) |
| ◎ 梦神鬼         | (397) |
| 【午】动植类        | (399) |
| ◎ 梦诸禽         | (399) |
| ◎ 梦诸兽         | (402) |
| ◎ 梦水族         | (405) |
| ◎ 梦昆虫         | (407) |
| ◎ 梦树木         | (409) |
| ◎ 梦谷类         | (412) |
| ◎ 梦蔬菜         | (412) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| ◎ 梦果蔬 .....         | (413) |
| ◎ 梦杂品 .....         | (415) |
| ◎ 梦花卉 .....         | (416) |
| ◎ 梦竹荪 .....         | (418) |
| ◎ 梦诸植物 .....        | (419) |
| 【未】服饰类 .....        | (419) |
| ◎ 梦衣服 .....         | (419) |
| ◎ 梦裘类 .....         | (421) |
| ◎ 梦鞋袜 .....         | (421) |
| ◎ 梦巾带囊帕 .....       | (422) |
| ◎ 梦被褥 (帐帷枕席附) ..... | (422) |
| 【申】居处类 .....        | (423) |
| ◎ 梦宫神宇 .....        | (423) |
| ◎ 梦第宅 .....         | (423) |
| ◎ 梦亭台楼阁 .....       | (426) |
| ◎ 梦田园坟墓 .....       | (426) |
| 后 记 .....           | (428) |
| 参考文献 .....          | (432) |
| 联谊·集梦 .....         | (433) |

# 第一章 真实的太虚幻境

## ——梦的心理学

“那宝玉刚合上眼，便惚惚的睡去，犹似秦氏在前，遂悠悠荡荡，随了秦氏，至一所在。但见朱栏白石，绿树清溪，真是人迹希逢，飞尘不到。宝玉在梦中欢喜，想道：‘这个去处有趣，我就在这里过一生，纵然失了家也愿意，强如天天被父母师傅打呢。’

正胡思之间，忽听山后有人作歌曰：

春梦随云散，飞花逐水流，寄言众儿女，何必觅闲愁。

宝玉听了是女子的声音。歌声未息，早见那边走出一个人来，蹁跹袅娜，端的与人不同。……宝玉见是一个仙姑，喜的忙来作揖问道：‘神仙姐姐不知从那里来，如今要往那里去？也不知这是何处，望乞携带携带。’那仙姑笑道：‘……今忽与尔相逢，亦非偶然。此离吾境不远，别无他物，仅有自采仙茗一盞，亲酿美酒一瓮，素练魔舞歌姬数人，新填《红楼梦》仙曲十二支，试随吾一游否？’宝玉听说，便忘了秦氏在何处，竟随了仙姑，至一所在，有石碑横建，上书‘太虚幻境’四个大字，两边一副对联，乃是：

假作真时真亦假，无为有处有还无。”

……

这是小说《红楼梦》第五回中描写的一个梦境。所谓太虚幻境，也正是这梦中的境界。

梦是世界上最虚幻的事物，晚上睡着了，莫名其妙就进入了梦的太虚幻境。其中有天有地、有山川有河流、有房舍有人物、有喜悦有悲哀，也不知道是谁创造的这个世界，而这个世界中的生活和人生际遇，也无不光怪陆离、不可琢磨。突然之间，你醒了，而这个刚刚看起来还那么真实的存在着的世界，竟然一刹那之间就踪影全无——你想一想，这是多么奇特的事情啊。

但是，梦真的是虚幻的事物吗？就比如贾宝玉的太虚幻境之梦，虽然朱栏白石、绿树清溪、甚至翩跹袅娜的警幻仙子在他梦醒后都了无痕迹，但是红楼梦曲子中的种种缠绵的情感、种种对人生的感慨，难道是虚幻的吗？我们分明可以看到，这些情感的感慨，实际上时时刻刻都埋藏在贾宝玉的心灵深处，在遇到适当的人适当的事情的时候，它们就会冒出来。梦也许是假的，但是感情却是真的。曹雪芹写《红楼梦》，早早就写贾宝玉的这个梦，不是没有缘故的。正是因为在贾宝玉的心中早就有了厌倦仕途经济、看重儿女感情的种子，才会有以后的一个个故事。

太虚幻境的梦到底还是小说家编造的，让我们看一个真实的梦。

“我和母亲走上楼梯。楼梯是螺旋的，周围很黑没有人，走到后来，母亲也没有了。四周很安静，安静得可怕。楼梯边向下看是一个深深的黑洞，仿佛深渊。我走到楼的顶层。顶层有两家，有一家是我的亲戚家，但是我敲门却没有人来开门，另一家的门开了，灯光照出来，周围很明亮。一个男人在桌子边吃饭。有老两口在屋子里，老两口告诉她，他们的儿子脑子有点问题、智力不高。随后，这些人也消失了，一个画外音

说，‘他们在冥冥中已经生活了千年，但是他们终于没有克制住交流的欲望，打开了门，他们为此付出了代价，他们消失了’，在我的感觉中，仿佛这些人是幽灵”。

故事当然是假的，但是在这个梦的故事中，一种情绪基调却非常真切地存在，那就是彻骨的孤独。我们不需要懂得释梦，只要我们用心去感受，我们就可以感受到梦者的孤独和悲哀。

“假作真时真亦假”，真真假假，不是表面看起来那么简单。梦表面上看是假的，但是梦却实实在在是人的心理的真实流露。

心理学的研究者，在近一百多年里，就做了许多努力，试图揭示梦的秘密，从中得到对人的心理的洞察。

### 第一节 说梦的是痴人吗

#### ——历史上的梦观念

在历史上，对梦有种种不同的观念。总的来说，古人往往对梦是非常重视的，认为梦是有重要意义的。而在近代科学刚刚诞生的时期，对梦就不那么重视了。理性主义占上风的时代，对梦这样的不容易用理性思维解释的东西，人们倾向于不去管它。何况，科学的发展给人们展示了一个非常有希望的新世界，电话、汽车和飞机等层出不穷的新发现本身就象梦一样神奇，还有谁会关注梦呢？

但是，在科学发展了一段时间后，科学家也可以关注梦了。因为，人们渐渐发现，仅仅有科学带来的物质财富的增长，是不足以给人们幸福的。只有对心灵世界的发现，才可以

让人们有幸福的希望。梦是内心世界中一个重要的事物，科学家也不可以不关注它。在这个前提下，心理学开始了对梦的研究。

我不打算写一个梦研究的简史，所以我下面不管时间顺序，只把历史上各种对梦的观点做一个简单的介绍。

### 一、梦如篝火余烬

梦有意义吗？有些人认为没有。他们认为梦不过是这么一回事：在睡眠时，大脑皮层总体上停止了活动，而少数地方还有微弱的活动，像熄灭的篝火中零星星星的火星。白天看到的形象毫无秩序地显现在眼前，这就是梦。这就是建立在巴甫洛夫条件反射理论基础上的看待梦的观点。

持这种观点的人认为总的来说，梦是没有意义的。梦，就像是小孩子用一只笔在纸上信手涂鸦。

但是他们也不能不承认：当一个人在梦中感到饥饿时，他会梦见吃饭，感到渴时，他会梦到水。当一个人梦中听到铃声时，他会梦到某种类似铃声的声音。他们认为，这是人对内外界刺激的反应，如果说有意义的话，这类梦有一点点意义，它指出了我们正感受着一种刺激。

提出这种观点的，是俄国的生理学家巴甫洛夫。从 20 世纪 50 年代到 70 年代，我国的科学界一直把他的理论奉为正统，他关于梦的观点也被当成了唯一的科学解释。

美国 20 世纪 60 年代前盛行一时的行为主义心理学家，对待梦的态度更为极端。他们提出，凡是不可以用客观的科学方法来检验的事物，就不是科学研究的对象。行为主义心理学家认为，要科学家承认一个现象的存在，有一个标准：这个现象

必须是可以重复的，而且是可以由不同的人共同看到的。

这个标准是来源于物理学的，当时的物理学中的现象是可以使用这个标准的。比如，我们说自由落体的加速度和物体的质量无关，不论谁来实验都是一样的结果。而且自由落体的过程是可以让许多人一起来看的。但是，梦是无法用这个标准来研究的：任何一个梦都不可能被他随意重复。即使我们在第二天睡在同一张床上，用同样的姿势睡，梦也不会一样。梦更不可能让两个人一起观察。

所以在行为主义心理学家的心中，梦不是科学研究的对象。他们的科学体系中，梦根本就不存在，也谈不上有什么意义。

当然，除了他们，也还有其他一些人不相信梦有什么意义。

随着心理学的发展，对梦的研究越来越多，持这个观点的心理学家现在是越来越少了。

历史上相信梦有意义的人，相比较之下多一些，但是他们对梦的意义看法却形形色色。迷信、谬误和真理混杂在一起，至今仍未完全澄清。

这些观点的共同之处，是认为梦的意义不是它的表面意义。在梦里，我会飞，狗会说话。这些显然不可能在现实生活中发生。因此，相信梦有意义的人都同意，梦在荒谬的外表下有更深的意义。梦仿佛是密码，传递着秘密的信息。

### 二、梦预兆着吉凶

最古老的一种信念认为梦是吉凶的预兆。梦如同报喜的喜鹊和报丧的乌鸦。在事情发生前先来传递一个消息。不过梦不



是直接说，而是用一些隐晦的暗示。我们必须会解释这些暗示的意义，才可以知道梦报的是什么消息。例如：梦见枪、长刀，是妻子生男孩的预兆；梦见铁锅，是妻子生女孩的预兆。殷商时期的甲骨文中，就有用梦卜吉凶的记载。历代史书中，都有梦预言吉凶的记录。例如《晋书》载，曹操曾梦见三匹马在同一个槽里吃食。曹操认为这预示着司马懿，司马师和司马昭（三马）父子将篡曹（槽）氏天下，还警告曹丕要留意。

传说中这种例子多得不胜枚举，如《左传》中记载，宋景公死后，得和启两个人争夺王位。得梦见启头向北而躺在卢门外边，得自己是一只乌鸦在启的身上，嘴放在南门上，尾在桐门上。于是得认为，他的梦好，象征着他将成功地继承王位。后来他真的被立为宋的君王了。得为什么认为这个梦好呢？是因为中国古代有释梦理论认为：“头向北躺着，代表死；在门外，代表失去国家。”所以启会失败，而得面对南方“南面为王”，而且控制着各个城门。自然得应该成功。

由于相信梦的预兆作用，中国古人会根据梦来决定自己的行动。据说唐朝开国皇帝李渊在刚刚要起兵反叛隋朝时曾做过一个梦，梦见自己掉到床下，被蛆吃。他认为这是表示自己要死的预兆，所以不敢起兵。而他手下的一个人解释说：“落在床下，意思是‘陛下’，被蛆吃，表示众人要依附于你，这个梦表示你要当皇帝。”李渊听了这话，放心地起了兵，后来他推翻了隋朝，自己当上了唐朝的皇帝。这个梦最明显地表现了预兆的不明确性，李渊的梦，表面看很象一个凶兆，但是却是一个喜兆。

西方文化中，也有与此相同的观念。例如《旧约》中埃及法老梦见7只健牛，随后有7只瘦牛出现并把健牛吃掉。

约瑟夫告诉法老这预示着：“将有7个丰年，随后有7个灾荒年，它们把前7年的盈余全部耗光了”。

预兆观的基础是原始人普遍存在的“感应”观，认为天地自然私人可以相互感应。也就是人类学家列维·布留尔的“原始互渗律”。

这种古老的信念至今仍然存在。在我接触的人中有不少人仍然相信梦能预示未来。虽然他们在理智上往往承认这是种迷信，但内心中却隐隐觉得这种说法也有道理。

### 三、梦是灵魂之旅

稍后产生的一种信念认为梦是另一种现实，这就是说，梦是人的灵魂离开身体后的经历。据说，圭亚那印地安人认为：梦中的人是暂时离开肉体的灵魂，所以，人要为自己在梦里做的事负责。如果在梦中打伤了别人，醒后他要去道歉；反之在梦中受人伤害，醒后也要去报复。如果梦见和别人的太太性交，就必须交付罚款。当地的土人如果告诉别人：“我昨天梦见拥有了你的土地，那么对方就要拱手把土地让给他”。当然当地土人都为人朴实，不会说谎。如果我们不老实，对他们说个假梦，“你的土地都归了我”，他们就惨了。

中国古人也有类似的观念，杜甫和李白是好朋友，长久不见、杜甫很想念李白。一天晚上梦到了李白。记得在他的诗中，表达了这样的意思，说李白的梦魂从千里外来看他，不仅友辛劳而且还有危险。唐代诗人白居易和元稹就更有意思了，相隔遥远的双方在同一天都梦到了到同一个地方和对方一起游玩。这使得双方非常坚信这个梦是真的，双方的灵魂因为相互想念而到了同一个地方相聚。

直到现在，这种观念仍然存在。1990年，在中国农村还发生过这样的事。一个丈夫梦见妻子和某男人性交，于是他急忙跑到妻子所住的地方——一个看青的棚屋，问谁来过。虽然妻子说没有人来过，他还是不相信。他显然是认为他做梦时自己的灵魂是真的看到了妻子和别人性交。后来，他竟然杀了那个梦里出现的男人。

灵魂出游观和预兆观并不相同。虽然灵魂出游观也认为梦能预示未来，但是和预兆不同。灵魂出游观认为是梦中鬼神或别人的灵魂可以告诉他未来，而预兆观则是认为某种感应引起梦（即天人感应），因此，在发生大的灾变或喜事前，人可以在梦中获得预兆。

### 四、醒梦皆虚幻

最富哲学色彩的是古印度人关于梦的观点，他们认为梦可以成为我们所在的物质世界中的现实，而同时，我们所在的“现实世界”本质上不过是个虚幻的梦。换句话说，梦像现实一样真实，而所谓真实的现实世界像梦一样虚幻。印度人认为梦和“现实世界”没有本质区别。

印度的梦观和中国或其他民族有一个很大的不同，上述中国古代或印地安人的信仰认为，梦是灵魂经历的“真实事件”，和现实生活一样是真实的。白居易的灵魂和元稹的灵魂是真的在慈恩院相遇过。而印度人则认为梦和“现实”世界虽然本质上没有什么区别，但是却都不是真实的，梦是虚幻，“现实”也同样是虚幻，没有什么“真实事件”在发生。

印度经典里有许多关于一个人在梦里变成另一个人的故事，而且故事中他们醒来后，发现梦中的事都是实有其事的。

《婆喜史多瑜珈》中，有一个这样的特异的梦的故事。

在北旁多瓦的繁华国家里，有一个叫作拉瓦罗的仁慈的国王。一天，一个魔法师向国王鞠躬并且说：“陛下，您坐在王位上瞧瞧这种奇妙的把戏吧。”魔法师挥动他的孔雀羽毛的魔杖，一个人来了，牵着一匹马；当国王盯着那匹马时，他仍然在他的王位上呆着不动，他的目光呆滞，就像陷入了沉思。他的朝臣很担忧，但他们仍然保持沉默。几分钟后，国王醒来了，从他的王位上掉了下来。他跌倒时仆人们连忙扶住他，国王迷惑地问道：“这是什么地方？”“这是谁的宫殿？”

直到他最终恢复感觉后，他说他梦见自己骑在马上瞧着魔法师挥动的魔杖。然后是骑在马上独自出去打猎。走了好远，到了一个大沙漠。穿过沙漠到达一片丛林，在树下被一只爬山虎袭击了，臂膀挂到了树上，马也跑了。一个黑皮肤的年轻女子救了他，给了他食物，但是要求他和她结婚。他同她结了婚，成了一个收养的贱民。

他的妻子生了两个儿子和两个女儿，他同她在那里过了6年，穿着发臭的、发霉和长满虻虱的缠布衣，喝着刚杀死的仍带微温的野兽的血，吃着火葬场地上的腐肉。一天，当一场可怕的饥荒发生时，他让小儿子烤他的肉吃。在他梦中被肢解的时候他醒了。

国王第二天真的去了沙漠，使他惊奇的是，他发现了所有他梦见过的事物：他认识了他曾是他的熟人的贱民猎手，他找到了那个收养他为贱民的村庄。看到了这个与那个男子、女子，所有人们使用的东西，还有失去父母的猎手的孩子。他见到了曾是他岳母的老妇人。他问她：“这里发生了什么事？你是谁？”她给他讲了个故事：一位国王来这里同她的女儿结了

婚，他们有了孩子，后来因为干旱，全村人都死光了。国王十分惊愕，满是怜悯。

从这样的梦的故事里，印度人引出了他们特有的梦观和世界观。上述经典中，在讲完拉瓦罗的梦和经历后，婆喜史多解释说：“无明引起这一切，以致没有发生的事发生了，如一个人梦见他自己死了。精神确实经历了它本身所引发的事情，尽管这种事情并不真正存在；另一方面，它们也并非不真实。贱民村所发生的对国王拉瓦罗来说表现为他精神中的意象，它们既是真实的也是不真实的，或者是拉瓦罗直接看到的幻象变成了贱民精神中的一种意识的感知。拉瓦罗的意象浸入了贱民的心灵。因为正像相当相近的语言出现在许多人的心灵中一样，类似的时间、空间甚至行为也出现在许多人的心中，正如在梦里。正像心灵能忘掉所发生的一切，无论什么重要之事。同样，人们能确切地把某些事记忆为发生了的，即使它并没有发生。”

在印度的观念中，没有什么“现实的事件”，人的精神在梦中，在日常生活中经历的种种事件，对他的精神来说，是的确发生了。而且不同的人的精神意识或心灵中会出现同一个事件，仿佛大家同做一个梦，这种情况下大家就都认为这种事是发生过的真事而不是虚幻的梦。印度人把现实世界看做是许多人共同做的一个梦。这种观点显然不是唯物主义的。

印度人的这种观点，在中国不是主流，但是也有，比如庄子说：“我曾梦见自己是蝴蝶，醒来后想，是庄周做梦成了蝴蝶，还是蝴蝶做梦成了庄周呢。”

## 五、梦如 X 光机

还有一种看法是认为梦是身体的状态或病变的反映，作用相当于 X 光机。中国古代医生认为，如果梦见白物、刀枪，可能是肺有病变；梦见溺水则是肾有病变；梦见大火烤人则是心有病变……。

古人的这个看法和中医的五行学说有关。因为在中医的五行观中，肺是属金的，而“金”的含义包括各种金属制品，比如刀枪。肺的颜色是白色。所以，中医认为刀枪和白色的东西都和肺有关。而肾属水，代表色是黑色；心属火，代表色是红色；肝属木，代表色为青色；脾属土，代表色是黄色。中医根据梦中的东西是什么，颜色是什么，就可以判断疾病是在那个脏器。

虽然，五行学说在现在已经衰微，但是梦和身体有关这种看法还是被现代人认可的。现代的说法是：当身体有轻微的不适，醒时人没有注意到，梦中就会梦见相应的内容。例如，心区微痛就会梦见被人用刀刺中心脏。嗓子痛的人也许会梦见被人掐住了脖子。脚上没有盖被子有点冷，就可能会梦见涉水过冰河。

## 六、梦是思想和愿望的化身

另一类观念认为梦是思想和情绪、愿望等引起的。因此，我们如果白天一直想着某一件事，就会梦见这件事，所谓“日有所思，夜有所梦”。如果我们盼望富有，也就会梦见成为富贵的人。如果想念某个朋友，就会梦见他。反过来如果我们恐惧、担心什么，也就会梦见可怕的事物。

上个世纪末，奥地利伟大的心理学家弗洛伊德，用科学方法研究梦，发现了梦的本质规律，首次建立了关于梦的科学理论。他对梦的意义的理解也属于这一类。他认为梦是一种愿望的幻想性的满足。梦的外显的意义不同于内隐的意义，而内隐的意义就是某种愿望，按他的理论，如果一个女子梦见打针，外显的意义是打针，而针很可能代表男性生殖器，而内隐的意义是：打针表明她希望有机会性交。这个梦很可能是她的性欲望的化身。

## 第二节 从梦进入心灵

### ——心理学中的梦研究

为什么在我们睡眠时，会看到梦这种奇怪的幻象？为什么要做梦？难道没有梦我们不能生活吗？如果说梦是我们自己心灵的创造，为什么我们自己反而不知道它的意义？如果说梦是鬼神的启示，有什么证据证明鬼神会这么爱管闲事，每晚来进入人们的睡眠？

每个人每晚都做梦吗？梦是脑的哪一部分的活动？……关于梦，我们可以提出无数的问题。

自从梦被哲学家、科学家关注以来，这些问题一遍遍地被提出，又反复被解答。笑话中那个戒烟的人说：“戒烟有什么难的，我已经戒了一百次了”。揭开梦的秘密和戒烟一样“不难”，所以有很多人多少次反复解答它。

近代对梦的解答有开拓性的发现的人，就是著名的心理学大师弗洛伊德。他只所以格外重视梦，是因为他发现释梦是了解人的心灵深处——潜意识——的利器。通过了解梦，我们可

以非常容易了解人内心深处的隐秘的情感、欲念和冲动。弗洛伊德带动了研究梦潮流。以后研究梦的心理学家就更多了。

关于梦，有的问题现在我们有了较好的答案，但是也还有许多问题至今还没有满意的答案。在这一章里，我将简要介绍一些前人对梦的解释，并阐明我自己的看法，本书后面所要讲到的那些具体的释梦方法，和我对梦的根本看法是不可分割的。在梦中的探索，为我也打开了一座进入内心世界的大门。不仅仅是进入别人内心世界的门，更是进入自己内心世界的门。而内心才是这个世界上最神秘的未知领域，让别人去登上珠穆朗玛峰去、去深入大海深处吧——我们先进入我们的心灵之海。

### 一、梦是愿望的满足——弗洛伊德的梦理论

摩西是犹太传说中的古代先知、上帝的使者和人民的领袖。在他出生的时候，犹太人是被埃及人统治着，在埃及做奴隶。摩西长大后，由于他得到了上帝的眷顾，有了巨大的法力。于是他号召并引导着犹太人离开了埃及，历经千辛万苦，去了一个“留着奶和蜜的”地方。但是摩西自己在快要到达的时候去世，没有最后到达。

我相信奥地利心理学家弗洛伊德在心里把自己认同于摩西，他对研究摩西非常有兴趣。而实际上，他和摩西也有很多相似的地方。弗洛伊德是一位心理学界的伟人，他曾和马克思、爱因斯坦一起，被誉为对 20 世纪思想影响最大的三个犹太人之一。而且他的一生事业和摩西也颇有相似之处。他们都是带路人，摩西带领犹太人离开了埃及，从奴隶变成了主人；而弗洛伊德则在心理学上有极伟大的发现，他带领人们走出了



对心理的无知，走向了洞察人的内心的道路，使人们能由自己欲望的奴隶变成自己的主人。

而弗洛伊德的伟大发现的开端，就是他对梦的研究和发现。继弗洛伊德之后提出的新的对梦的解释，无不或多或少受到他的影响。虽然新的解释往往反对和批评弗洛伊德，但是它们的产生也同样是出于弗洛伊德梦理论的激发。这使得当今任何一本谈梦的书，都不能不谈及弗洛伊德对梦的解释。

弗洛伊德本是一个医生，作为一名医生弗洛伊德经常要治一些精神病人或其他“脑子有毛病”的人，比如癔症病人。精神病人或者癔症的人都会有一些很奇怪的言行，别人往往对这些人的话不屑一顾，别人都认为：“疯子胡说八道，有什么意义？”但是弗洛伊德却总觉得这些人的话也值得分析。他认为这些人的言行也应该能反映出人的心理活动的规律。让我们做一个比喻，比如这些人是一辆撞坏了的汽车吧，我们不正好可以看看汽车内部的结构吗？如在车子完好时，我们还看不到它的内部呢！因而弗洛伊德开始分析这些人的言行，在这个分析过程中，他发现梦和精神病、和心理障碍者的言行有些类似，于是他又用科学的方法研究梦。

有一天，他终于发现了梦的秘密。他高兴极了，高兴得发出狂言，说：“在这个酒馆里应该竖一块石碑，上边写上‘某年某月某日，弗洛伊德博士发现了梦的秘密’。”这话看起来够狂傲的吧，可是现在心理学家们不觉得他狂傲，反而说他伟大。因为，他的确发现了梦的秘密。

弗洛伊德指出，梦的材料来自三方面：一是身体状态；二是日间印象；三是儿童期的经历。梦的材料来源于身体所受刺激，这是几乎每个人都承认的事实。例如一个人如果饿了，在

梦里就会梦见吃饭；如果一个人脚冷了，就可能会梦见在雪地里行走；如果一个人咽喉肿痛，就可能梦见被人卡住脖子，如此等等。弗洛伊德虽然也同意身体所受刺激会影响梦的具体内容，但是他却认为这些身体所受的刺激只是被梦作为素材使用而已，对梦的意义影响不大。按弗洛伊德的思路，我们可以举这样一个例子。清晨男性有小便便意时，阴茎会受刺激而勃起，这时男性也许会做性梦。按一般人的看法，这个男人梦见和女人性交的原因是，膀胱胀满刺激引起了阴茎勃起。而按弗洛伊德的思路，可以这么说，这个男性有性的愿望才会做这种梦。如果这个男人没有强烈性欲，即使阴茎勃起，他也不过是做梦找厕所而已。

白天经历的事会进入晚上的梦，这也是很多人都注意到的事实。假如临睡前看了一场爱情影片，有些人在晚上就可能会做恋爱的梦。再如弗洛伊德自己举的例子：梦中“我写了一本有关某种植物的学术专论”，其来源是：“当天早上我在书店那儿看到一本有关樱草属植物的学术专论。”弗洛伊德指出：两三天前发生的事，如果在做梦前一天曾想到，也同样会在这天晚上的梦里出现。但是，他认为梦决不仅仅是白天生活中琐事的重现。梦中，我们借助白天的一些小事，目的在于用这些小事影射另外的更重要的心事。

弗洛伊德提出，那些清醒时早已忘记了的童年往事也会在梦中重现。例如，“有一个人决定要回他那已离开多年的家乡。出发当晚，他梦见他处身一个完全陌生的地点，正与一个陌生人交谈着。等到他一回到家乡，才发现梦中那些奇奇怪怪的景色，就正是他老家附近的景色，那个梦中的陌生人也是实有其人的。”再如，“一个 30 多岁的医生，从小到现在常梦到一只

黄色的狮子……，后来有一天他终于发现到了‘实物’——一个已被他遗忘的瓷器做的黄狮子，他母亲告诉他，这是他儿时最喜欢的玩具。

做梦的意义何在呢？弗洛伊德的观点是，梦的唯一目的是满足愿望。例如，口渴时做梦喝水。这是满足喝水的愿望。做性梦，是满足性的愿望。

梦可以满足人的愿望，这一点相信任何人都不会有异议。我们日常生活中，也总是把美好而又难以实现的愿望称为“美梦”、“梦想”。但是说梦的唯一目的是满足愿望，则并不是谁都能同意。一个人做恶梦被人追杀，难道是他内心地有被杀的愿望吗？弗洛伊德认为是的，所有的梦都是为满足愿望。

他举例说，某女士梦见她最喜爱的外甥死了，躺在棺材里，两手交叉平放，周围插满蜡烛。情景恰恰和几年前她的另一个外甥死时一样。

表面上看，这不会是满足她愿望的梦，因为她不会盼着外甥死。但是，弗洛伊德发现，这个梦只不过是一个“伪装后”的满足愿望的梦。这位女士爱着一个男人，但由于家庭反对而未能终成眷属。她很久没有见过他了，只是在上次她的一个外甥死时，那个男人来吊丧，她才得以见他一面。这位女士的梦，实际上意思是：“如果这个外甥也死了，我可以再见到我爱的那个人。”

弗洛伊德由“梦是愿望的达成”出发，推断有些梦是“伪装后”的愿望达成。正是因为梦中有许多伪装，所以梦表面上的意思和实际的意思是不一样的。前者是“显意”，后者是“隐意”。上面的梦中，外甥去世是显意，而见到爱人是隐意。

那么，梦中为何要伪装呢？说到这里，就要讲一下他提出

的另一个重要理论了。

弗洛伊德认为人的心灵是由三个部分组成的，分别叫“本我”、“自我”和“超我”。每个人的心都是这三个“人”组成的小团体。

“本我”代表人的本能，它是我们心里隐藏着的这么一个人：他极端任性，像一个小孩子一样不懂事。他贪吃好色，谁惹了他他就想报复，一点没涵养。只想怎么高兴怎么来，不管别人怎么想。要是依着他，他会无法无天地想干什么就干什么。

弗洛伊德说：不管你自己是否承认，每个人都有这个本我，有这个侧面。让我们不自欺地想一想，你自己也一定有这么一个本我：想为所欲为不受约束，贪图享受，喜欢金钱美女。当然，本我的欲望也不一定都是坏的，有时他只是喜欢玩游戏，晒晒太阳。但是不容否认，本我欲望中有不少不道德的想法。

如果人只有本我，人们会不考虑未来，只想及时行乐，不讲法律不讲道德，完全放纵自己，这个世界将会一片混乱。

好在我们的的心灵中，还有一个部分叫“自我”，自我是聪明的，知道一个人不能任意胡为；自我知道，如果一个人做事无法无天；不考虑后果，他会受到别人或者社会的惩罚。所以当见到一个美女时，本我虽然恨不得立即占有她，但是自我却不许本我这样做。自我可能会说：“慢慢来，让我先送给她一支玫瑰，先赢得她的好感。”

弗洛伊德说，本我只求快乐，而自我讲现实原则，他要看一个愿望是不是现实，要考虑满足自己愿望的方法。自我虽然也想一夜暴富，却不一定想抢银行，因为他考虑到这样做后果

堪忧——也许会被枪毙。但是，如果有万无一失的办法，自我也未必反对去抢银行。

除了本我和自我，弗洛伊德说一个部分叫“超我”。超我是有原则和道德感的。他好像心灵里的另一个人一样，不过这是一个严厉的人。超我像个警察，他像盯贼一样盯着本我，不许他干坏事：本我的欲望发泄不了，就只好靠幻想安慰自己。从而编一些美梦。咱们中国人常说的一句话是：做梦娶媳妇。不过本我这家伙的欲望不仅仅是娶媳妇，有时候，他想把邻居的老婆霸占过来，有时候，他想有十个美女左拥右抱；有时候，他想杀了总经理，夺取他的财产……有时候，他的想法坏得无法说出口。

弗洛伊德认为，在做梦的时候，本我希望直接幻想自己的欲望：左拥右抱的欲望、杀人抢钱的欲望……这就惹恼了正直的超我。看到在心灵的世界里，本我总是做这种坏梦，超我不禁怒火冲天。

弗洛伊德梦就是这样形成的。在睡着了以后，本我就开始了幻想，但是超我这个检查官却总在“检查书报”，于是本我只好做伪装。经过伪装后的梦是梦的显意，而它所要表达的意义是潜藏着梦的隐意。例如某男人梦见他妹妹和两个女孩在一起。这个梦的显意似乎是无邪的。而在隐意中，那两个女孩则表示他妹妹的乳房。这个梦表示他想看想接触他妹妹的乳房。通过化装，乳房变成了另外两个女孩，使梦者可以去看而不受到道德的谴责。

弗洛伊德总结说：为了伪装，梦采用了一些特殊的构造形式，或者说，一些特殊的骗术。弗洛伊德归纳为以下几类：凝缩、移置、视觉化、象征和再度校正。

凝缩，是把有联系的几个事物转化为一个单一的形象或单一的内容。例如，某一女子梦见一间房子，它又像浴室、又像厕所，还有些像更衣室。而实际上，这间房子所指的是：“脱衣服的房子。”利用这个凝缩，梦说出了一句不能直说的话：脱衣服（以及和脱衣服相联系的性交）。

移置，指梦把重要的内容放在梦里不引人注意的情节上。这有些像一个害羞的借钱者，他先和有钱人东拉西扯地说好多话，然后好像顺口提起一样，捎带说起借钱的事。

视觉化，指把心理内容转变为视觉形象。梦好像一个黑社会的成员，他不能把黑社会联络的信息写在留言簿上。如果他写上：“明天到翠华楼去，我们要和××帮打架。”那么，警察就会也赶到翠华楼。于是，为了躲避警察，黑社会成员在墙上画了一个咧着嘴拿着个木棍的小孩，头上有一朵花，同伴看到后就明白了。而外人却以为那只不过是小孩乱画的。

象征，指用一个事物代表另一个事物。例如，“所有长的物体——如木棍、树干、及雨伞代表着男性性器官，那么长而锋利的武器如刀、匕首及矛也是一样。……箱子、皮箱、柜子、炉子则代表子宫。”一个小孩梦见“爸爸用盘子托着他的头”，弗洛伊德解释为这是指割掉父亲的阴茎。当超我不小心让一些不允许出现的内容出现在梦里，本我就会通过一些话去努力减少这些内容的影响。例如：在梦里加上一句话“这不过是个梦。”再比如，改造梦的回忆，让梦者对梦的一些“敏感性”的内容尽快遗忘掉。

而释梦就是利用梦的心理知识，从梦的显意中寻找隐意的过程。

让我们看一个例子：弗洛伊德年纪好大了还没被提为副教

授。有一次他总算被两位教授提名为副教授候选人。这天，一位朋友 R 来访后，他做了个梦：“我的朋友是我的叔叔——我对他很有感情。我看见他的脸就在眼前，略有变形。它似乎拉长了，周围长满黄色胡须，看上去很是独特。”

弗洛伊德分析说：“R 是我的叔叔”，这能意味着什么？”弗洛伊德的叔叔是什么样的人呢？弗洛伊德告诉我们，“30 多年前，他为了赚钱卷入违法交易，并为此受到了法律制裁。”“我父亲说他不是坏人，是被人利用的傻瓜。”因此，梦的第一个意思是，R 是傻瓜。

在实际生活中，R 早就被提名为教授候选人了，但是却迟迟得不到正式任命。弗洛伊德现在也被提名，正在担心自己会遭到 R 的命运。他在梦里把 R 说成傻瓜，用意是安慰自己：“他是傻瓜，所以当不上教授。我又不是傻瓜，我怎么会当不上教授呢？”

为什么在梦里他对 R 很有感情呢？弗洛伊德解释，这不过是一种伪装罢了。把人家说成傻瓜，良心上过不去，于是就装出对 R 有感情来掩饰。

“叔叔是罪犯”又让他想到，另一个同事 N 也是迟迟评不上教授，而 N 涉嫌有男女关系问题。所以这个梦还有个意思是：“N 是罪犯，我又不是罪犯，我怎么会当不上教授呢？”

弗洛伊德又解释道：“梦里我把两位同事一个当作傻瓜，一个当成罪犯，仿佛我像部长一样发号施令。”梦为什么这样做呢？“部长拒绝任命我为教授，因而在梦中我便占了他的位置，这就是我对他阁下的报复。”

### 二、梦是自然的真理——荣格的梦理论

在梦的研究中，另一位大师级的人物是瑞士心理学家荣格。荣格释梦数以万计，对梦有极为深刻的理解，但他的观点与弗洛伊德的观点不同，他不认为梦仅仅是为了满足愿望，也不认为梦进行了什么伪装。荣格认为“梦是无意识心灵自发的和没有扭曲的产物……，梦给我们展示的是未加修饰的自然的真理”。在弗洛伊德看来，梦好像一个狡猾的流氓，拐弯抹角他说下流话。而在荣格看来，梦好像是一个诗人，他用生动形象的诗的语言讲述关于心灵的真理。这种梦所用的类似于诗的语言就是象征。

象征不是为了伪装，而是为了更清楚地表达。这正如我们在给别人描述一个新奇的东西时，为了说清楚，需要利用比喻来加以说明。

梦的基本目的不是经过伪装满足欲望，而是恢复心理平衡。荣格称为梦的补偿。他认为，如果一个人的个性发展不平衡，当他过分地发展自己的一个方面，而压抑自己的另外一些方面时，梦就会提醒他注意到这被压抑的一面。例如，当一个人过分珍重自己的强悍、勇敢的气质，而不承认自己也有温情，甚至也有软弱的一面时，他也许就会梦见自己是个胆怯的小女孩。

他还认为，梦展示出做梦者自己内心的被忽视被压抑的一面，因此往往可以起到警示的作用。荣格提到这样一个例子：

一个女士，平时刚愎自用、固执偏激、喜欢争论。她做了一个梦：“我参加社交聚会。女主人欢迎她说：‘真高兴您来了，您的所有朋友都在这儿等您呐’。然后，女主人领我到门



口，帮我开门。我走进去一看，是牛栏。”

由这个梦可以看出，做梦者内心的另一面是谦虚的，它提醒这位女士，你平时的表现就像一只犀牛。

荣格还有一种观点，他认为人类世代代经历的事件和情感，最终会在心灵上留下痕迹，这痕迹可以通过遗传传递。例如，当一个人想到太阳，他就会想到伟大、善良、光彩照人，如同一个英俊的男子。想到月亮，就会想到温柔、美好，如同一个少女。这是因为一代代的人都看到太阳和月亮，一代代人对太阳和月亮的情感通过遗传传到了每一个人心里。一个现代人想到智者时，很容易在心里浮现出一个白发长须的老者形象，而不太可能浮现出一个活泼的少女形象来，这就是因为在过去的世代代，最聪明的人是那些饱经沧桑的老人。

荣格把这种遗传的原始痕迹称为原型。他说原型本身不是具体的形象，而只是一种倾向，但是原型却可以通过一种形象出现。在梦里，有时会出现一些奇异的情节和形象，这些东西用做梦者自身生活的经历解释不了，那么，这就是表现原型的形象。

有一个10岁的女孩做了一系列梦，梦中有极古怪不可思议的形象和主题。她把这些梦画成了画册，画册上画了这样一些画面：

1. 邪恶的蛇样怪物出现，它有角，杀死并吃掉其它动物。但上帝从四面来到，（画上是4个上帝），让所有动物再生。
2. 升天，上面异教徒在跳舞庆祝。下地狱，天使们在行善。
3. 一群小动物恐吓她，小动物变大，其中一个吞吃了她。
4. 小耗子为虫子、蛇、鱼和人所穿透。耗子变人。

这描绘人类开始的四个阶段。

5. 透过显微镜看一滴水，她看到水中有许多树。这描绘了世界（或者说生命）的诞生。

6. 一个坏孩子拿着一块土，他一点点扔向过路人，过路人便都变成坏人。

7. 一醉妇落水，起来又成新人。

8. 美国，许多人在蚁堆上滚并被蚂蚁攻击，一害怕，这个小女孩掉到河里。

9. 月亮上有个沙漠。她往下沉沉入地狱。

10. 有个闪光的球。她碰它它便冒蒸气，里边出来一个人把她杀了。

11. 她自己病危。突然肚子里生出鸟来，把她盖住了。

12. 大批昆虫遮住了太阳、月亮和星星，唯一一个没有被遮盖的星星落到她身上。

荣格认为，这些梦的思想带有哲学概念。比如以上每个梦中都有死亡和复活的主题，这种主题也存在于许多宗教思想之中，而且是全球性的。第四、五个梦包含着进化论的思想，第二个梦反映了道德相对性的思想。总的来说，这一系列梦思考了一组哲学问题：死亡、复活、赎罪、人类诞生和价值相对性。反映了“人生如梦”的思想和生死的转化。

那么，一个10岁的女孩子怎么可能懂得这些呢？又怎么会想到这些呢？荣格认为，她能懂，是因为世代祖先的思考，已通过原型遗传给了她。她要想这些，是因为她面临了这个问题，她可能就要死了。

这个做梦的女孩，当时虽然没有病，却在不久后因为被传染而病故。

在荣格眼中，原型并不是一些固定的形式，而更像一些潜藏在我们心灵最深处——荣格称之为集体潜意识——的原始人的灵魂。这些原始人在梦中以种种不同的形象出现，当我们遇到难题时，他帮我们想主意，当我们面临危险时，他警示我们。由于他有几百几千代的生活经验，他的智慧和直觉远远超过我们意识中的思想。

荣格认为“我们心中的原始人”是用梦来显示自己，表达自己的。我们如果能理解梦，就如同认识了许多“原始人”朋友，他们的智慧可以给我们极大的帮助。

荣格认为，不是所有的梦都有同等的价值的，有些梦只涉及琐事，不大重要，而另一些梦——原型介入了梦——则震撼人心，如此神秘和神圣，如此奇异陌生，不可思议，仿佛来自另一个世界，这些梦是更重要的。

### 三、梦是象征性语言——弗洛姆的梦理论

美国心理学家弗洛姆认为梦是一种象征性的语言。他说：“所有的神话和所有的梦境都有共同的地方：它们都是以相同的语言，象征的语言‘写成的’”。

“巴比伦、印度、埃及、希伯来和希腊的神话，是以相同的语言写成的。生活于纽约或巴黎的人所做的梦，与几千年前住在雅典或耶路撒冷的人的梦是一样的”。（和咱们中国人的梦也一样）

弗洛姆认为，用日常的语言，我们很难解释清楚我们内心的感受。许多心情的微妙的部分，找不到适当的语言来表达，只有用象征才可以表达。例如：“在日落时发现自己站在郊外，除了一辆牛奶车外四周空空荡荡，房屋破旧环境陌生，你找不

到汽车或地铁让你回到家。”这个场景是一个梦，这个事并没有发生过。但是，这个梦所表现的那种迷失和阴郁的感觉，却恰恰是梦者当时的心境。

弗洛姆把象征分为三类：惯例的象征、偶然的象征和普遍的象征。我们把一种会汪汪叫的动物称做“狗”，把一种四腿坐具称做椅子，这都属于惯例的象征。这种象征没有什么道理。汪汪叫的那种动物我们称为“狗”，还有的人叫“DOG”，如果一高兴大家改称为“驴”都无妨。它现在被我们称为狗纯属一个惯例而已。再如：五星红旗代表中华人民共和国，红十字代表医院，也都是一种惯例的象征。

偶然的象征与其代表的事物则有一点偶然的联系。假如某个人第一次向女友求爱时，是在一个大雪天。那么，下雪天也许以后对他来说，就是恋爱的象征。再如一个人正吃鸡肉时，听到了至友死亡的消息，那么鸡肉对他来说，就是悲伤的象征。由于偶然的象征来源于某个人的经历，其他人是难以理解的。

普遍的象征与其代表的事物联系密切。例如，光明代表着善良、正义、成功等等，火代表着热情、勇敢、力量、活力还有危险等，堕落代表着地位下降、道德腐败、犯错误、失败等等。光明、火、堕落等都是普遍的象征。不论是什么人，也不论他处于什么时代属于什么民族，都可以理解这些象征。

弗洛姆认为：任何心理活动的表现都会出现在梦里。他不同意弗洛伊德把梦说成仅仅是“愿望达成”。弗洛姆认为：清醒时人要面对外界，而睡眠时人却不必面对外界，不必行动，而只需要面对内心。这是梦与清醒时的心理活动不同的原因。例如我认为一个人很微不足道，我在梦里就梦见他是蚂蚁，这

在梦里是很合理的，它准确地反映了我对他的态度。但是清醒时，我们就不能把他真当成蚂蚁，因为清醒时我会有行动。比如，我把他一脚踏死了，我就犯了杀人罪。

下面是弗洛姆释的一个梦：

“有个男人在经过邻居的果园时，从一棵树上摘下一颗苹果。一头大狗出现并扑过来。”梦者恐惧万分，于是惊醒了，嘴里大喊救命。

弗洛姆解释，梦者对邻居的一个已婚妇女产生了性欲望。他想和她发生关系，却有所恐惧。

为什么这样说呢，因为“摘苹果”可以象征性交，而狗可以代表道德观念。他要摘邻居家的苹果，结果被狗追，自然是表示“色大胆小”了。

### 四、梦是自我催眠——阿德勒的梦理论

弗洛伊德的弟子阿德勒后来自立门户，创造了自己的心理学体系。他认为梦是自我欺骗和自我催眠。在他看来，有理智、讲科学的人是很少做梦的。而做梦的人，是为了用梦激发起自己的一种情绪，好让自己做某些不理智的事情。

他认为，假如有个人的生活目标是不劳而获。那么对他来说，赌博是一个机会。在理智上，他知道赌博不是好事情，很可能会让自己倾家荡产。但是，他会在梦里梦见自我发财了，买了汽车、过着奢华的生活、受到众人的恭维。在他醒来后，有钱的快乐还留着，于是他就有了赌博的勇气。

他认为，为什么有的人常做飞翔的梦呢？是因为他们需要一种自信的感觉。他们用飞翔的梦来创造这个感觉。在梦中高飞就仿佛是在对自己说“我的前途必定是青云直上的”。这样，

通过自欺他获得了追求成功的勇气。

当梦见从高处掉下来时，是为了让自己感到危险。感到了危险，就可以回避困难。所以这类梦就像一个不愿意接受任务的人的托词：“这个我可干不了，这太危险了”。

### 五、有“测梦仪”吗——梦的生理心理学

日本童话《机器猫》中有一个仪器，能把梦发送到电视上看。这样的仪器是没有的，但是，用仪器的生理学方法对梦做研究，还是可以的。

科学中许多发现都是偶然的发现。1953年，美国芝加哥大学，柯立特曼教授和他的研究生阿赛斯基正在用脑电波测量的方法研究睡眠。阿赛斯基负责观察被试——是一些婴儿——睡眠时的脑电图。阿赛斯基也许是个很细心的人，再不然就是婴儿可爱的面庞吸引了他。他在观察脑电图的同时，还看了婴儿的脸，偶然间他发现，每当脑电波出现快波时，婴儿的眼球就会快速运动，仿佛闭着的眼睛在看什么东西。

这是怎么回事？柯立特曼教授和阿赛斯基猜想这或许和梦有关。他们把一些成人被试带到实验室里，在他们头上接到电极，然后让他们睡觉。当脑电图出现快波时，他们的眼球也开始了快速运动。柯立特曼和阿赛斯基急忙唤醒他们，问他们是否做梦，他们回答说：是的。而当没有快速眼动的时候，被叫醒的被试大多数都说自己不是正在做梦。

由此，人们发现，梦和脑电图的快波和快速眼动是相联系的。

研究发现，一夜的睡眠过程是两种睡眠的交替，在较短的快波睡眠后，是时间较长的慢波睡眠，然后又是快波睡眠，如

此循环。快波睡眠期是人做梦的时期，我们由睡眠过程的脑电图发现，一个人每夜一般会做 4~6 个梦，前半夜的梦较短，后半夜的梦较长。整夜共有约 1~2 小时的时间人是在做梦。

由于每个人正常睡眠时间都超过一个循环的时间，由此可知每个人每晚都要做梦。有些人自称自己睡觉从不做梦，是因为他醒来后把夜里的梦忘记了。阿德勒说，理智的人不做梦，也是不正确的。

近期的研究发现，慢波睡眠期也有梦。慢波睡眠期的梦不像一般的梦那样由形象构成，也不是像一般的梦那么生动富于象征性。例如，一个从慢波睡眠中刚醒来的人会说“我正在想着明天的考试”。研究者还发现，大多数的梦游和梦话都是出现在慢波睡眠期。

脑电波可以指示出人是否在做梦，因此脑电波测量是研究梦的一个主要手段。但是脑电波却不能说明梦和睡眠的生理机制，更无法告诉我们梦是什么。

对睡眠，特别是与梦有关的快波睡眠的生理层面的研究，使我们对梦的作用有了一定的理解。如果用药物或其它技术抑制快波睡眠，被试者的注意、学习记忆功能就会受到损害，同时，情绪会变得焦虑、愤怒，并造成处理人际关系能力下降。由此提示，梦对改善学习与记忆，对改善情绪和社会能力可能有作用。

还有一些研究也发现，快波睡眠和梦可能与新信息的编码有关。一些没有见到过的新形象在梦里得到“复习”和“整理”，然后存入长时记忆库中去。根据这种假说，婴儿每天见到的新东西多，所以就需要多做梦，老年人难得会见到什么新东西，因此就不必多做梦。实际上，婴儿快波睡眠的时间占总

睡眠时间的比例也确实远大于老年人。实验也发现，在环境丰富的条件下饲养的大白鼠快波睡眠的总时间和百分比都比其它大白鼠更长更多。由此提示，至少“复习整理新形象和新知识”是梦的作用之一。

梦是如此复杂，它的作用都有什么，我们显然还没有完全弄清楚。

### 第三节 梦

#### ——原始人来信

在我看来，梦是一封原始人的来信。假如要用严格一点的语言说：梦是人格中原始的部分的产物，是原始的形象思维方式的产物，梦是人用象征性的原逻辑做的认知。

#### 一、对弗洛伊德的异议

我学习释梦的心理学是从读弗洛伊德的书开始的，每一次精心研读过他的书，我对他的钦佩就深一层。他几乎是单枪匹马在一片莽原中杀出了一条道路。在他之前，科学界对梦几乎是一无所知。而在他的努力和天才的光芒照耀下，黑暗的梦的世界中有了第一个灯塔。

但是，每读一遍他的书，我就加深了一个印象，就是他像摩西一样，并没有到达梦研究的“留着奶和蜜的土地”。

弗洛伊德的观点认为梦是愿望的满足，梦之所以表现出千奇百怪的样子是为了逃避超我这个“检查官”的检查。

弗洛伊德 100 年后的今天，人们已经发现他的看法不能说明所有的梦。



首先，我们已发现，梦之所以要以一种难以理解的形式表达出来，并不是压抑和伪装的结果。我认为梦即使毫不受压抑，即使没有“检查官”，梦也不会采取其他形式。梦并不是为了欺骗“检查官”而说黑话。凝缩、象征等方式就是梦的本来面具、唯一形式。

比如，梦都是一些图像，而不是思想和语言。在弗洛伊德看来，这叫视觉化，和压抑和逃避检查有关。但是，我们知道，用语言也是可以进行欺骗和逃避检查的。罪犯和间谍在骗人时并不装哑巴用手比划，相反他们说话，说大量的假话。因此，梦用图像而不用语言去叙述情节，这不是为了伪装而是另有原因。

再如，为什么梦要使用一些奇怪的构造方式呢？弗洛伊德认为也是为了伪装。但是，许多研究都指出，梦的构造方式和古代语言和诗人语言都很相似，表达比较委婉含蓄。例如，“慈爱”一词在梦里往往用一个象征性的形象表示，比如用一个抱小孩的母亲形象表示。如果你在梦中想表示你对某个人的感情是慈爱，你可能会梦见你像抱小孩一样抱着他。这种方法恰恰是古人的表达方法。他们如果表达思乡的急切，会说“我是射回家乡的箭”。后来人们开始用“好像”之类的词连结比喻的主客体，例如说：“我对他好像母亲对孩子”，“我思乡的心跑得好像箭一样快”。直到更近的时候，才出现形容词“慈爱”，“急切”等，人们才会说：“我对他很慈爱”，“我急切地想回家”。这种古代语言与梦的相似的例子比比皆是。春秋战国时代的说客们多用比喻手法，这可以看成远古语言的遗迹。诗人的语言也类似于梦，例如“春天里最后一朵玫瑰，还在孤独地开放”。这里的玫瑰指老人。但是诗人为什么不说：“一个老

人还在孤独地活着”，而用象征性形象来表达呢？难道是为了伪装，为了逃避检查吗？梦为什么要用刀代表男性性器官呢？如果用“口”代表或用“X”代表，不是更容易通过检查吗？

因此我认为梦采用这种方式不一定是为了逃避检查，而是另有原因。

另外我不认为梦仅仅是为了满足愿望，如果梦的目的是满足愿望。那么梦伪装之后，意识中的自我并不理解梦的意义，又有什么满足可言。打个比方，一个笑话说了，听笑话的人没听懂，这个笑话说了又有什么用呢？

另外，从我的经验上看，有许多梦如果用“满足愿望”去解释，十分牵强而且有的根本解释不通。

在我看来，和弗洛伊德相比，弗洛姆、荣格等人更深地发掘了梦的奥秘。梦与其说是伪装，不如说是一种表达方式。

## 二、你是原始人

如果我对大家说，原始人并没有在任何一个地方消失；如果我说，在每一个城市中都还有原始部落；甚至我说，在你的家里、你的床上就有原始人，你会不会觉得真是胡说。

实际上这是很真实的，因为在你我的心中，都还活着原始人。我们自己的心灵中，都还有一个原始部落。你我都是现代人，但是你我也都是原始人。

没有学习过弗洛伊德心理动力学的人，是不可能知道这一点的。他们会说，“我怎么会是原始人？如果我心中有原始的思维，我自己怎么不知道？”

从弗洛伊德开始，心理学家发现了一件事：人的心理活动有一部分是潜意识的。

我们一般总认为，所谓心理就是我所思所想，我的喜怒哀乐，总之，是自己意识中的内容。人们从不认为，有些心理活动是自己意识不到的——“如果说，别人做一件事的原因是什么我不知道，这是情有可原的，人心隔肚皮，我不是别人肚子里的虫子，但是如果说我有时自己都不知道自己的心理，不知道自己做事的动机。我难以相信。”自己不知道自己心理，这听起来似乎很荒谬。

但实际上，人的心理很多是自己不知道的，心理学家称为潜意识。有一个例子：有个女孩连续三次高考未考上，在第四年复读时，她感到非常疲倦。有一天，她骑自行车摔了一下，就突然失明了。到医院检查，查不出任何病，但是就是看不见东西。这样过了几个月，在7月7号，也就是高考开始的那一天，她的眼开始可以看到一点光亮；到了7月9号，高考结束那一天，她的眼睛竟不治而愈了。这件事就是潜意识心理活动的结果：女孩意识中很想继续考，但是潜意识心理却不愿参加考试，于是潜意识截断了视觉通路，让她看不到东西，考不了试，直到考试结束，才让她恢复视力。

这个女孩的例子比较奇特，实际上我们平时不经意的一举一动中，都常有潜意识心理在影响。比如，一个女孩暗暗喜欢一个男孩但无从表达，那一天她“偶然”跌倒在他怀里（虽然她的确不是故意的）就是潜意识心理指挥下的行动。

处在潜意识中的那部分心理，或者简称潜意识，和意识中的心理有明显地不同。它不仅不能被意识到，而且也不容易受意志控制。正如前面例子中的女孩不可能用意志控制自己的眼睛瞎与不瞎。而且，潜意识活动更为情绪化。

还要说明一点，所谓潜意识并不是单一的一个东西。人的

心理结构是一层层的，在最浅层是意识，深层是潜意识。潜意识中，相对较浅的是个人潜意识，它离意识较近，不是太原始的。而更深层是集体潜意识，也就是荣格所讲的原型所在之处。

在我看来，无论是个体潜意识还是集体潜意识，只要它引起了梦，就表明它是更原始的心理结构。

人的心理进化不是像用一个新机器换掉一个旧机器一样，而是新的机能产生后，旧的机能依旧保留。在进化中我们人最新得到机能是逻辑思维，现在我们意识中的心理活动多是用逻辑思维的。但是，在人懂得逻辑思维前，他是用什么方式来认知这个世界的呢？是用形象思维（形象思维这个词不是很恰当，严格说应该叫做形象化的认知）。在人用逻辑思维取代了形象思维后，形象思维的本能并没有消失，而是潜入了潜意识，在夜里我们还可以见到它，这就是梦。

让我们想象一下，在我们的内心中，我们是一个不懂得使用逻辑和语言的原始人。

原始人不会写字，所以他写信只好不用文字。用什么呢？用图画！用连环画！现代的文盲不也是这样写信吗？

比如，原始人有个伙伴，这个伙伴在战斗中所向披靡，遇到危险他不后退不发抖，他把脸板起来的时候，其他人都有一些怕他。这个一个伙伴给他一种感觉，如果他是现代人，他会把这个感觉说成“勇猛威严”，可是他是原始人，不会写字，也不会说话，他根本就不知道世界上有“勇敢”、“威严”这两个词。但是，他发现了一种描述这个感觉的方法。他发现，这个伙伴给他的感觉和狮子给他的感觉是相似的。于是他就画出一个面狮子的人来，代表这个伙伴。金字塔前的人面狮子像

就是这样创造的。梦里的形象也是这样创造的。

原始人遇到一个女人，这个女人虽然美丽、却让他有些害怕。如果他会语言，他将说，这个女人狡猾，阴险，我被她诱惑了，这很危险。

可是原始人不会，于是他便创造这样一个梦：一个熟悉的美丽女人带我到一个屋子里。我到屋子里以后却发现她不见了，屋里有一条蛇，我吓得飞跑，但却跑不动。

梦就是这个原始人的信。原始人的信是用象征的笔法写的，类似一个寓言故事。这种笔法和文学家的笔法有些相似。

原始人的信会写些什么呢？

弗洛伊德说梦是愿望的满足，是的，有时候是这样，但是我想不仅仅是这样。原始人在它的信中什么都会写。当原始人饿了的时候，他喜欢写信谈饮食。当原始人性欲不满足时，他喜欢写信谈女人（女原始人就谈男人）。有时他会编一个色情故事来过过瘾。当原始人生气时，他写信痛骂他的敌人，编一个故事，故事里这个敌人被杀死了，好让自己痛快痛快。

有时候原始人心情很好，一切都满足，他就会写信描述他的美好生活和好心情。

白天遇到了什么人或什么事，晚上原始人也会加以评论。并且提醒自己应该怎样对待这个人或这件事。如果你白天做错了什么事，原始人就会指出应该如何改正。当你面临一些重大的选择时，他也会为你出谋划策，为你详细说明如何做会带来何种后果。

白天有什么难题解决不了，原始人也会动脑子帮你想。你听说过吗？有许多科学家都是在梦里得到启发，才做出伟大发现发明的。比如说有个科学家研究如何使橡胶更牢，他绞尽脑

汁也想不出来。一大，在梦里一个魔鬼告诉他可以往橡胶里加硫磺。他醒后一试，还真对！于是他创造了硫化橡胶。

当然世上没有客观的魔鬼，告诉他主意的是他内心中的原始我，或者说他心灵的原始部分。

小提琴家帕格尼尼还在梦里向“魔鬼”学了一首曲子呢，他为这个曲子起的名字就叫《魔鬼的颤音》。所以说原始人的信里有时也作曲、写诗、写小说，他还很多才多艺呢！

“原始我”有时还有特异功能。比如，它能知道遥远的亲人那儿发生的重大事情。

释梦就是翻译原始人来信。

我们心中的原始人虽然文化程度不高，可是却具有一种朴素的智慧。他不会被词句欺骗，更能看清事物的本质。他时时注意着周围的事情，所以能注意到微小的细节，从中得出一些判断。他很有自知之明，当你狂妄自大时他会及时提醒你应该谦虚。他还有几千万年来人类积累的经验，因此他很善于辨别善恶，知道什么对你好的，什么是危险的。他也不自欺欺人。

所以我们真的很应该看看他的信，应该学会这门“原始语”，学会释梦。

原始人也会有恐惧紧张的时候，有不知所措的时候，有相互冲突的时候，但是，他很少有说谎的时候。

“原始人来信”这个比喻很恰当地反映了梦的本质，但是为了透彻他说明梦，我还将用更严谨些的科学语言来加以说明。

最主要的一点则是，它的认识活动大多是通过象征性的形象进行的。

潜意识为什么与意识心理如此不同？答案是：它是心理结构中较原始的部分。在人类的原始期，在人类还没有语言或刚刚有语言的时期，人们都是以形象的、直觉的和情绪性的方式面对世界的。只是在进入人类的成熟时期以后，人类才学会用理性逻辑思考。现代人心理结构中，占主导地位的是逻辑的、理性的思维，但是原有的那种象征或形象思维方式也没有消失，而是留在了潜意识之中。

潜意识的心理和意识的心理形式很不相同，而且相互之间一定程度上相互独立，当我们偶尔看到了自己潜意识的活动时，我们会觉得那简直像是活动在我们身体里的另一个人：一个原始人。

梦，就是潜意识中的心理，原始人的形象思维和象征。

做梦，是我们与潜意识沟通的最直接的方式。

除了梦以外，优秀艺术家的灵感也来自潜意识。有些作家认为灵感是神的启示，因为他们自己也不知道灵感是怎么来的，突然灵光一闪，一个好的构思，一个形象，一句好诗就来到意识中，它似乎完全不是自己想出来的，因为它比自己能想出来的都要好，难怪他们会以为这灵感来源于神的启示。而实际上，灵感就是潜意识（我们心中的原始人）创造的，是我们自己创造的。

神话故事、童话故事、民间传说等往往也都是来源于潜意识。讲出这些故事的人往往并不知道这些故事中蕴含了什么象征意义。

所以我们也完全可以把神话，把传说，把一些优秀的文学作品或艺术品当做梦看待，像释梦一样解释它们，因为，它们和梦一样，都是潜意识的作品。

个人潜意识层产生的梦比较平常，也比较接近日常生活，不是十分震动人。我们大多数的梦来源于这里。

集体潜意识中产生的梦就是荣格所说的“大梦”，这些梦神秘奇异，匪夷所思，和日常生活相距极远，而与一些古老的神话反而十分近似，这一层次的梦极具震撼力，会给梦者留下极深的印象。

有没有更深层次潜意识中产生的梦呢？现代心理学中还没有定论。梦的科学，现在还没有到完成的时候，而只是一个年幼的儿童呢。

梦引我们进入了潜意识的世界，进入了心灵深处。越了解梦，你就越知道，心灵的世界无比浩大，隐藏着无数的奥秘，你的心灵决不仅仅是你的那一点可怜的思想，在你的心灵中，有无限智慧，无限潜能。梦更让我们清楚地看到用形象表示出来的情绪和情感，不论是孤独、寂寞还是欢乐，都被梦中的形象如此生动地展现出来了。

了解梦，就是了解自我，也就是让自己获得人类最深刻的智慧。了解自己的梦可以完全改变自己，使自己的内心变得更丰富，使自己的智慧更深，使自己更懂得人、生命、自然和生死。



## 第二章 给梦做律师

### ——梦和可信度标准

你我皆凡人，不是神仙上帝，所以我们谁的话也不敢说绝对正确。梦这个现象很复杂多变，对它可以有许许多多不同的解释，甚至有完全相反的解释，而每种解释都能找到一些事例作证据。为了证明自己的说法，我们必须明确一些科学的原则、一些标准，有了原则和标准，我们的结论才可以让大家相信。

首先，我们任何一种对梦的研究，都要符合逻辑。梦本身不使用逻辑，但是梦的研究者不能没有逻辑。否则，梦研究者的话不就成了梦话了。按逻辑说，巴甫洛夫认为梦没有意义的观点就是不成立的。因为它混淆了生理——心理两个层次，或者说，他忽略了梦的心理意义。在生理层次上，或许可以说梦只是大脑皮层的残余活动。（现代对梦的生理学研究发现，问题也不是这么简单。）但是这并不说明心理活动是无意义的，大脑皮层部分活动并不说明其心理内容也只是部分残片。

梦是预兆这种观念的信仰者举出了许多例子，证明某个梦兆出现后的确发生了相应的事情。但是他们忽略了这一点，梦也常常有预兆未实现的时候。从来没有人统计过梦兆的准确率。例如，说梦见棺材会升官发财。假如某一个人梦见棺材后过不久真升官了，这个梦就会众口相传，作为准确预见的证据。而另一个人他梦见棺材没有升官发财，就不会有人提起这

个梦。因此，也许实际上梦和后来的事并没有关系，梦见棺材后升了官，只是一个偶然的联系？

更何况，许多预兆性的梦，也许完全是伪造的。周文王遇见姜大公，认为他是很好的人才，想破格提拔他，又怕群臣不服气。于是他假说自己做了个梦，梦见先王让他去某处找一个什么什么样子的老人作辅佐。这样大臣们就同意让貌如“梦中人”的姜大公作“总理大臣”了。周文王被誉为圣贤尚且如此，后世皇帝和想当皇帝的人，以及其他怀有政治目的的人，更不用说，也会编造预兆性的梦去达到自己目的了。

何况，一件事被传得越来越神更是常有的事。也许有的梦是和未来的事件有部分相似，但是在人们的口耳相传中，就传成了“丝毫不差”。

有人说梦是灵魂活动，这更是难于证实。因为我们无法证明灵魂存在。如果说因为有梦所以证明灵魂存在，因为灵魂存在所以有梦。这就成了“循环论证”。何况这种说法还有它难于解释的现象。如果某甲梦见某乙是某甲的灵魂遇见了某乙的灵魂，那某乙在同夜也应该遇了某甲才对。可是实际上两个人在同一天夜里互相梦见对方的例子却很少。多数的情况是，某甲在梦里用刀刺死了某乙，而某乙却一点也没在梦里感到疼痛，也根本没见到某甲。

认为梦是身体状态或病变反映的人，一般还可以找到一些例子证明他们的观点。但是，这种解释只适用于少数的梦。多数时候，我们没有任何病变，身体没有什么特殊情况，也没有饥饿、口渴、寒冷等感觉，却仍然在做梦，这些梦就需要其他的解释了。

弗洛伊德的方法为什么更科学、更可信，是因为他的证据

符合逻辑。他的释梦法可以揭示出梦的显意和梦的隐意之间的联系，从而使他对隐意的解释更可信。

例如，“她把蜡烛置在烛台上，但蜡烛断了无法撑直”。

根据弗洛伊德的解释，这暗指她丈夫阳痿。证据是，这个女子回忆起她听到的猥亵的歌：“瑞典的皇后，躲在那紧闭的窗帘内，拿着阿波罗的蜡烛……”。

但是归根结底弗洛伊德关心的，主要是如何通过释梦了解一个人内心隐蔽着的东西，而不是如何证明他的解释如何正确。他就像一个侦探，从一点点蛛丝马迹中寻找罪犯的踪迹。他不像法官，要让每一个证据都尽可能地可靠。因此对于如何发现梦的潜在意义，他考虑得很多，对于如何证明这些意义可靠，他考虑得就稍少了一些。弗洛伊德的理论常常遭到“科学性不够”的批评，也正是由于这个原因。

要让我们的研究可信，我们的态度不应该仅仅是侦探，也不能像法官一样裁决别人的诉状，应该更像一个律师，根据一些明确的原则来做判断并说服别人相信自己的判断。

## 第一节 梦方的律师

### ——内省法的可信度

梦这种现象和许多其它现象不同。我们可以和几百人一起观察海市蜃楼现象、虹现象、潮汐现象，而从不可能有两个人一起观察同一个梦。虽然我们可以用脑电图、测量眼动等方法判断人是否正在做梦，但是我们绝不可能知道他梦见了什么。因此，证明梦的意义或进一步研究梦，都不能不依靠梦者的自我观察或称内省法。如果通过内省和解释过程，我们发现了梦

有意义，这个问题就得到了解答。对于一个人的梦来说，他自己是唯一的证人。

但是，内省和解释会不会不可靠呢？在心理学研究中，内省法是最早被使用的方法，但是后来心理学放弃了这种方法，至今这种方法仍不受重视。原因就是内省法有它的局限性。我们怎么知道这个人所描述的梦是真的而不是他编造的？怎么知道他真的记住了梦，而没有记忆错误？这唯一的证人，可靠吗？

我们必须承认，在对梦进行内省时有许多局限，这包括：

1. 干扰。内省活动会干扰正在进行中的心理活动。在半醒半睡时，如果努力内省努力记忆梦，则梦就会停止，而人会醒过来。这个内省过程干扰了梦本身的进程。

2. 欺骗。如果一个人讲述了一个编造的假梦，或者他改编自己的梦，我们不能直接看出来，判断真假也并不容易。

3. 遗忘。在做梦的时候人不能讲述或记录自己的梦，人只能在做完梦醒来后才能讲述梦，而这实际上是回忆梦。回忆的梦和当时做的梦有多大不同？实际上，梦很容易被遗忘，人们讲出来的梦只是真实梦的一些片断。

4. 无法重复。绝大多数梦是一次性的，它们出现一次，然后就再也不出现了。少数梦虽然会重复，但是我们也无法有意让它重复。我们不能说：“昨夜的梦没看清楚，今天让我重新梦一次。”

5. 难以控制。绝大多数人不可能控制自己的梦。

在自然科学中有这样的原则：认为只有两个以上的人同时观察的同一事件才可信。并且一个现象必须可以在相同的条件下能重复。如果按这个原则，梦是不可能成为科学研究的对象

的。梦既不能由两个人同时看到，又不能重复。

为了研究梦，我们必须拓展上述原则。我们可以这样修改：两个以上的人观察到相近的事件有可信性，可以以相似的形式重复出现的现象有可信性。

另外，我们还应该有一些新的内省方法。

为了获得对梦的理解，本书作者使用了三种新的内省法。

1. 自然内省法。即让梦者讲述或图画等手段表述梦。

2. 内省印证法。用不同的人的梦或其中材料作旁证。

3. 控制内省法。控制某种条件进行内省。例如，吃咸菜后看是否做饮水的梦。再如，有训练的人可以对梦境进行控制。

这些新的内省法可以按以下几条原则保证可靠性：

一、如果判断出讲述梦的人没有欺骗的动机，则他的内省报告有可信性。这个原则的意义是，如果讲梦的人不想欺骗我们，他的话就可信。这和律师辩论时的思路是一样的，他要让别人相信证人，也要从证人的动机上入手，说对方没有动机骗人。

那么如何判断讲述梦的人没有欺骗动机呢？这又可以从以下几方面判断。

1. 如果讲述出来的梦不会给讲述梦的人带来实际利益，则他的内省报告不大可能会有欺骗，从而有可信性。反过来说，如果讲梦对这个人有明显的利益，则这个梦不可信。

《后汉书·冯异传》中有一个例子。刘秀问冯异天下的形势。冯异说现在天下无主，劝刘秀即位做皇帝。刘秀这时讲了他的梦：“我昨夜梦乘赤龙上天。”在中国古人心目中，梦见龙或上天都预示着梦者将成为帝王，于是冯异解释说这梦表明刘

秀命定要做皇帝，刘秀也就同意即位了。

这个梦对刘秀就很有益。因为刘秀很想做皇帝，但是按中国人的道德传统，他又必须竭力推辞，直到有强有力的做皇帝的理由使他无法推辞才能接受。梦就是一个强有力的理由，是他接受做皇帝建议的最好借口。冯异也许未必相信这个梦，但是刘冯二人合谋找到了一个理由让刘做皇帝。中国历史上流传的大量这类的梦，可信度都是极低的。这类梦不可以用来作证据。

2. 如果讲述出来的梦会给讲述梦的人带来危害，或者包含着讲述梦的人不愿意暴露的内容，则他的内省报告不大可能有欺骗，从而有可信性。

例如，一农民说他做梦当了皇帝，因此而被皇帝杀死。他的梦就有根高的可信度。

再有，如果梦暴露出梦者不愿意让人知道的心理内容，如对亲人的愤恨、不合道德的性冲动等，这个梦就有一定的可信度。

某女大学生在旅途闲谈中对一个第一次见男学生讲了一个梦：“一个男的要给我打针。我有些害怕，那个男人说，不要紧，吃了这片药就没事了。”

根据精神分析理论，这个梦的意义是：“那个男人想和她性交，她害怕怀孕，于是那个男人说吃了避孕的药就没事了。”显然这个女学生不会愿意对一个刚认识的异性公开自己的性生活，所以这个梦也有可信度。

3. 如果讲述梦的人很诚实，他的内省报告有可信性。

相反，如果讲述梦的人喜欢哗众取宠、出风头，他的梦可信性就差。因为他有可能故意把梦“改编”得更为离奇，以图

吸引别人的注意。

4. 如果讲述梦的人对梦没有一种极为固定的信念，则他的内省报告有可信性。

假如梦者是坚决信仰梦是一种预兆这种信念的，他可能会报告一些梦准确地预见了未来的梦。而实际上也许是这样，当一件大事发生后，他在记忆中的许多梦里找到一个和这件事似乎有关系的梦，并且有意无意地改造这个梦，使它似乎成为了预兆。

坚信其他梦理论或梦信仰的人也很容易无意识地歪曲梦，使之与自己的理论信仰相合。

二、如果讲述梦的人缺少编造假梦的能力，则他的内省报告有可信性。

儿童的梦报告比较可信，因为他们几乎不可能编造一个假梦而不被识破。

不了解梦的任何科学知识和理论的人，却报告了一个复杂的并且切合某种理论的梦，则我们认定这个梦有可信性。

例如，一个完全不懂弗洛伊德梦理论的人，却报告了一个典型的由凝缩作用形成的梦，则有可信性。

三、如果梦者是在刚醒时报告梦，则他的内省报告有可信性。讲述梦的时间距梦发生的时间越近，可信性越高。

这一条是为了减少遗忘的影响。

就像律师，我们不仅要证明证人没有说谎，还有证明他没有记错。

由于我们对梦遗忘得很快，所以在刚醒时报告梦可以大大减少遗忘。如果一个人讲述一个几个月甚至几年前的梦，那么他的讲述可信度极低。因为在这么长的时间内，梦的绝大部分

细节已经失去了。

如果在刚醒时就把梦记录下来，这个记录也同样有可信性。

四、如果梦的形式和内容符合梦的一般特点，则这个内省报告有可信性。

例如，大多数梦是主要由视觉形象构成的，很少有长篇对话。那么某人报告说他梦里看到什么事情就较可信，而他说他在梦里听别人讲了几百句话就不可信。一般来说，梦中数学计算能力较低，如果有人说他在梦里准确地计算了复杂的数学题就不可信。

但是，如果梦见有人说了很多话的梦者是盲人，梦中计算能力较强的梦者是数学家，这种内省报告就不能说完全不可信。

五、如果有相似的梦互相印证，则梦报告的可信度增加。印证的梦越多，可信度越高。

假如过去从没有人报告梦见了有颜色的事物，所有人都说梦是黑白的，只有一个人报告说“我做了一个彩色梦”，我们对他的报告不可轻信。而当许多人都说自己做过彩色梦后，我们可以相信彩色梦确定存在。一般来说，毕竟不大可能有这么多人说同样的谎言。

梦的情节也可互相印证。例如，某人报告说他梦中被迫赶，他想跑但是跑不动，后来就吓醒了。如果别人也报告过类似情节，则这个梦报告有可信性。

梦的结构也可以互相印证。例如，某人报告她相继做了两个梦，这两个梦完全相反。前一个是她和男友一起站在帆船上，周围是阳光灿烂的大海；后一个是她独自在海水里站着，



马上就要被淹没。

看起来这两个梦不如说是同一个梦的两个部分，通过它们之间的对比，说明了这样一个主题，过去的幸福和今天的孤独。那么，事实是这样吗？梦会采取这种对比的方式吗？如果我们不止一次地发现这种前后对比的梦，我们就可以肯定梦的确有这样一种结构。

六、如果梦的内容与梦者所受的刺激及生活事件有关联性，则他的内省报告有可信性。

也就是说，这个证人的话是有旁证的。

1. 如果梦的内容与梦者做梦时所受到的内外界刺激有关，则有可信性。

例如，睡梦中听到门铃响，稍过一会儿梦者醒来，说梦见到寺庙游览，塔上风铃在响。再如，梦中大吃大喝，稍过一会儿醒来发现自己很饿。

2. 如果梦的内容与梦者近期的生活事件有关，则有可信性。

例如，某人梦见一条白蛇咬他。释梦者让他回忆前一大发生过什么事。他说没有什么特别的事，只是和一个同学吵过几句，然后说，这个同学穿的是一件白衬衫。梦和这一事件之间有相关：白蛇——穿白衬衫的人。此梦有可信性。

3. 如果梦的内容和梦者过去的重大生活事件有关，则有可信性。

某女生常做一个恶梦，梦见窗子开了，一个长毛怪物站在窗上。据调查，她曾被入室强奸，当时罪犯就是越窗而入的。因此，此梦有可信性。

掌握了以上原则，我们大体就可以判定某个人所讲述的梦

大致是可信的。当然，实际应用时，不可能每个梦例都能满足以上所有这些原则。一个梦能满足的原则越多，它就越可信。

在实际生活中，我发现讲假梦的事虽然很少，但是讲真梦时加上少量改编删节却是极为常见的。

最常见的是和你说：“我有一个朋友做了一个梦，梦见什么什么……”。十次中有六七次这个“朋友”其实就是他自己。在这种情况下，一般我不去管他是谁，先释梦。如果需要了解背景情况，或需要联想，就直接问讲梦者。“做梦前他是不是生过气？”或者“他结婚了吗？”等等。如果讲梦者对答如流，那也许这个梦就会是他的，否则他不会对梦者的情况那么了解。如果讲梦者说不出来，那也许真是他朋友的梦。

有一次我释梦，一面释一面提问，“你这个朋友工作了吗？是不是想换工作？”对方一一回答。一开始回答时还说“我这个朋友的确想换工作。”到后来她说说着说着，就说：“我就是和这个头儿合不来，我想今年一定要调走”等等的话了。

在对方不明说的时候，我一般仍不点破，除非对方说出“我”如何如何。显示自己聪明，能看穿别人，是没什么意思的。根据梦，把该注意的事告诉他就是了。

把梦加以删节也是常见的，删节方法是把一些不好讲的内容省略。这种情况往往可以从梦的前后文中发现不连贯。

但是一般来说，只要不影响释梦，不必管它。

删节有时候是无意识进行的，当梦者讲梦时，会说：“这儿有一段我忘了。”这忘了的一段往往包含着不欲令人知的意义。

弗洛伊德发现一个有趣的现象，那就是梦者讲梦时顺口说的话都与梦有关。比如，一个人讲梦，中间忘了一段，他便

说：“这儿好像少了点什么”。经分析，发现他的梦和一件往事有关，小时候，他曾误入别人房间，正遇上女人换衣服。他看到对方私处，惊奇地发现“少了点什么”。再有，一个女人忘了一段梦，便说：“这儿有些不清楚。”经分析，她的梦和她现在的处境有关，她有外遇，现在怀了孕却不清楚孩子的父亲是谁。

释梦中，忘了一段不用管它，先释别的部分。当把别的部分释好后，被忘却的部分往往会从梦者脑中涌出。也许这是因为梦前后有联系，这段梦会令人联想到另一段梦，释这一部分可以揭示出那一部分梦的意义吧。

改编梦的情况更少，往往只是把梦中的人名改一下等。

经过改编后的梦听起来会有些别扭，较容易识别。如果你怀疑对方改编，只要问一句：“这地方好像有些不对，你再仔细回忆一下。”即可。

万一别人说了个假梦，你没有发觉，按真梦释了。当别人揭穿时，你也不必窘迫。中国古代有这样一个故事：

有人问周宣，“我昨天梦见刍狗，预兆什么？”周宣说：“你将要得到美食。”过一会梦者果然遇到宴请。后来这人又问周宣：“昨天我又梦见刍狗，预兆什么？”周宣说：“你要从车上摔下来摔断脚。”过一会又应验了。后来这人又问周宣：“我又梦见刍狗了，怎么回事？”周宣说：“你家要着火。”后来果然如此。那个人对周宣说：“这三次我都没有做梦，我是试你呢，怎么这么灵。”周宣说：“这是神灵让你说的，和真梦没有区别。”那人问：“三次梦的一样而预兆不同，又是为什么？”周宣说：“刍狗是祭神之物，所以梦见它本子有饮食，祭完后刍狗被车辗过，所以表示你堕车断脚，刍狗最后做柴烧掉，所以

表示你家失火。”

周宣认为梦是神灵的启示，这一点我们不能同意。但是，有一件事他说的很对，那就是假梦也可以当真梦释。为什么呢？因为人的潜意识会影响人的言行。或用我们的话说，在白天你内心中的潜意识也在活动。当你随口说一句话时，潜意识会指使你说出和你内心一致的话。曾经有个人主持一个会议，他自己对这个会一点不感兴趣，结果在想说“现在我们开会”时，口误说成“现在我们散会”。这就是潜意识在暗中起作用使他无意中把“散会”说了出来。在一个人编假梦时，也会出现这种无意吐真言的情况。如果你释假梦释的很正确合理，这个解释也一样能揭示对方的内心活动。

### 第二节 释梦者的律师

#### ——释梦的可信度

在判定梦报告可信的基础上，我们还有判定对梦的解释是否可靠是否准确的原则。当一个释梦者对一个梦作解释后，我们不是也会问他吗？“你根据什么说你的解释是对的？”对同样的梦，可以有许多不同的解释。不同学派的解释不同，弗洛伊德派眼中的性梦，在荣格派看来也许是宗教思想的表达。而同一个学派的不同的人解释也会不同。

我们没有客观化的证据来判定谁的解释更正确，我们只好用一些原则。

判定一个解释的正确程度，有这样几个原则。

一、解释本身应该没有内在矛盾，至少可以说明梦的部分内容。

就是说，梦的解释至少要能自圆其说，言之成理，要能把梦的大部分内容都加以说明。如果一种解释能说明梦的所有细节的意义，那就更好了。

例如弗洛伊德的病人的梦：

“夏天，我正走在街上，戴着一顶形状奇特的草帽，中间部分向上弯曲，帽檐部分向下垂落，而且一边比另一边垂得更低。我心情愉快并充满自信，当我走过一些年轻军官身旁时，我心里想：你们都不能对我怎么样。”

弗洛伊德解释：“帽子实际上是男性生殖器官，它中间部分隆起，两边部分下垂。她的帽子或许特别应该假定为一个男人，而且最终一个人会说：‘钻到帽子下去’，（在德语中）这意思就是结婚去。……因此如果她的丈夫具有这样完好的生殖器，她就不必害怕那些军官。这就是说，她并不希望从他们那里得到什么。”弗洛伊德对这个梦的解释完全可以自圆其说。而且所有细节都得到了解释，对各个细节的解释能相互联结成为一个整体。帽子是生殖器，这可以说明帽子为什么中间隆起，两边下垂。梦中的“你们都不能对我怎么样”，指军官们不能诱惑她。这和前边对帽子的解释正好可以相互联结。因此，这个解释有一定的可靠性。

这个原则和科学家提出理论时所用的原则本质上是一样的。如果一个物理学家提出一个理论，它可以解释绝大多数物理现象，我们就接受这个理论，说它是正确的。梦的解释就是一个微型理论。

好的物理学理论应该用尽量少的定理说明尽量多的现象。好的梦的解释也一样。好的物理学理论力争统一，好的梦的解释也一样。上例中弗洛伊德用一个性象征解释了梦中的所有细

节，这个解释应该说是很好的。

但是，仅满足这一原则，还不能说这个解释就一定正确。一个好的解释至少要部分满足第二个原则。

二、梦的解释应该能说明梦与梦以外的刺激或生活事件的关系，并能推断或预测这些刺激或生活事件。

这个原则也类似于物理学中判断理论好坏的原则。好的物理学理论应当能预测未发生的物理事件。好的梦的解释也一样可以推断或预测未知的内容。仍以弗洛伊德对“帽子”一梦的解释为例，弗洛伊德之所以坚信他的解释是正确的，还有两个理由：

1. 做这个梦的妇女有广场恐怖症，她担心独自外出会受到男人的诱惑。梦的主题是：“如果我丈夫生殖器完好，我就不会害怕诱惑”。显然梦的主题与这个妇女现在为之烦恼的广场恐怖症关系极为密切。

2. 根据解释，帽檐应该代表睾丸。梦里帽沿一边比另一边垂得更低。而这个妇女后来证实说，的确她丈夫的睾丸一个比另一个要低。

这种外在证据很有说服力，据笔者的经验，只要通过解释梦推断出做梦者的一件事，梦者就会很信服地接受这个解释。

例如，一次我给人释梦。对方说她几年前曾连续多次做同样的梦，梦见她赶火车，当她到达车站时，火车刚刚开走。我告诉她可能当时她正面临一个机会，而她十分担心自己赶不上这个机会。我问她，那时你是否正面临着一个改变自己命运的机会或转折。她说“是的，我正打算去深圳工作。一个同学去了深圳，告诉我那里很好，但是我担心我已经错过了机会，深圳已经没有什么就业机会了”。说到这里，她补充说：“现在我

才知道这个梦是怎么回事。当时我认为这个梦不吉利，很厌恶它，连梦里穿的那件衣服我都不愿意再穿……”。我打断她的话，说：“梦里穿的那件衣服有什么特别的地方？我告诉你，梦里的每一个细节都有意义。你在梦里注意到你穿的是这件衣服，说明这件衣服必定和你想去深圳的事有关。不然的话，你不会梦见它。”她想了一想，突然说：“是了，那件衣服是深圳的朋友送给我的，就是那个劝我去深圳的同学送给我的。”然后她又说：“你解释得真准啊！”

三、梦者听了解释者的解释后，应该感到这种解释有道理，甚至产生恍然大悟的感觉。

据我的经验，梦者虽然自己不能解释自己的梦，但是却可以凭“直觉”判断出某种解释是否正确。因此，如果对梦的解释很准确，梦者就会说：“对，你解释得有道理”，或说“我明白了。”有些时候，梦者会产生恍然大悟的感觉，并且告诉你：“我完全明白了，太对了。”在这种时候，梦者会对这个解释坚信不疑。

因为梦者潜意识中是知道这个答案的，只是他自己无法让这个答案进入意识而已。正确的解释一旦出现，梦者马上可以识别出来。并且正确的解释可以让意识和潜意识“打通”。

有些时候，梦者听到一个解释后坚决反对，坚决不承认这个解释是正确的。这并不说明这个解释一定就错。如果梦者反对时情绪平和，那么可能这个解释的确有错误。但是如果梦者反对时情绪过分激动，否认得过分激烈，那么这个解释也许反而是正确的。这说明这个解释击中了梦者的要害，揭开了他的伤疤，展示了梦里不敢面对的内心中的事实。梦者隐隐意识到了这个解释是正确的，但是，他害怕让别人看到他的内心，也

不敢让自己面对自己的内心。出于恐惧，出于自我保护，他才激烈地否认这个解释。

至此，我列出了许多原则，用以判定梦报告和梦解释的可信度，初看起来，这颇有些烦琐，但是我是不得不这样说。如果我不提出任何原则就说：我相信梦是有意义的，那这不过是我的一种见解，或甚至不过是一种迷信。但是，当我列出了这些原则，并且依靠它们对古今文献上的梦例进行检验，依靠它们对我自己所做的梦及其解释进行检验，又对我所解释过的那些别人告诉我的梦进行检验之后，我可以很有把握的说：大多数梦肯定是有意义的。至于有没有无意义的梦，我还无法肯定。

有些心理学家有一种新的对待梦的态度，他们不关心梦的“真实意义”，甚至不十分相信梦有意义，但是他们却认为“释梦”是一件有意义的事情。通过释梦，心理咨询和治疗者可以在来访者身上获得一种效果。他们认为，只要从有利于来访者的心理改善的角度给梦一个解释就可以，这个解释是对是错，或者说梦本身是不是有这个意义，这都无所谓。

一个心理医生有这样一个例子：他的女儿一岁半左右的时候，只喝带颜色、带甜味的饮料，不喝白开水。给她讲什么饮料喝多了不利于健康之类的道理那是没有什么用的，她是照样要喝，喝不到就大哭大闹。有一次她又要喝，心理医生灵机一动，对她说：“饮料睡觉了，等饮料醒来了我们再喝。”她先是稍微楞了一下，然后用一种领悟了的口气重复了父亲说的话：“哦，饮料睡觉了。”然后就不要饮料喝了。这个心理医生认为，对来访者也一样。我们可以胡乱地给病人一个解释，只要他接受了，就可以莫名其妙地修通了。对梦的解释，有些心理



学家也是这样的态度。

在做心理治疗时，我觉得用这个态度是无可厚非的。毕竟心理治疗的目的就是治好病人而已。但是，我不认为梦本身是没有意义的，不认为意义是释梦者胡乱给出的解释。我认为梦本身就是有意义的，这个意义不一定是唯一的，但是是存在的。有人说，意义是人际交流中才出现的，对此，我的回答是，梦是内心中各个侧面或者层面之间的交流，所以有意义。

### 第三节 辩护示例

#### ——某一个梦的解释

“我绕着街道和房屋飞，我能看到别人的屋子，和屋里的女人。有人驱赶我，我飞向天空。这时我看到地上有许多人争夺绿宝石，我也想去抢，可是却不敢。于是我飞到高高的冰山上，这山叫凤凰石山，我在上面捡了几块冰，有白的、有红的、有绿的。后来我惊奇地发现，冰是宝石；白的是钻石。红的是红宝石。绿的是绿宝石，而别人抢的宝石只不过是糖块。”

这是我的一个梦。过去，我为了研究梦，养成了这样的习惯，早晨一起床就记录下来那些印象深刻的梦。这个梦就是当时记录下来一个梦。

怎么证明这个梦的报告可信呢？

首先。我写这个梦没有欺骗动机，因为我不可能因此得到什么好处。

还有，在写下它时，我也不知道它有什么意思。因此这个梦的记录也不大会有记忆上的错误和混淆。

第三，记录及时，回忆上的错误应该比较少。

我对这个梦做了这样的解释：

宝石和飞是这个梦的主题。宝石往往代表某种珍贵的事物或代表财富，飞有许多意义，如超越，超脱，成功等。

“我绕着街道和房屋飞，我能看到别人的屋子，和屋里的女人。有人驱赶我。我飞向天空。”这表现出我对街道、房屋和女人——世俗生活的追求，但是我在这里感到了压力和失败感（有人驱赶我）。“我飞向天空”，这是逃避，也是超越。我通过超越现实来逃避现实。

“这时我看到地上有许多人争夺绿宝石，我也想去抢，可是却不敢。”

20世纪末的中国，追求财富的潮流势不可挡，人人想发财。当然我也不反对做个富翁，可是我不想“下海”，不想涉足商界，因为我有些害怕那种竞争激烈的生活。

“于是我飞到高高的冰山上，这山叫凤凰石山，我在上面捡了几块冰，有白的、有红的、有绿的。”高处是精神的领域，也是寒冷的地方。那里只有冰，纯洁的冰，却没有房屋、女人和财富。这无疑是我现在从事的事业——学术研究与思考的准确象征。

“后来我惊奇地发现，冰是宝石；白的是钻石，红的是红宝石，绿的是绿宝石，而别人抢的宝石只不过是糖块。”

实际上，思想的成就、精神上的收获才是最珍贵的宝石。一般人争夺财富，财富固然有价值，但也不过相当于糖块而已。

这个解释可靠吗？

我从几个方面考虑：

1. 这个解释能自圆其说。

2. 它恰好与我当时的现实处境有关。当时，作为大学教师，我的收入极低，是大饭店一般职员的一半，一般工人的三分之一，只比一般工人的退休金稍高。我认真地考虑，是继续做学者，还是做广告人或记者。

3. 对这个梦的分析，我感觉是正确的。在我的内心中有一个声音，“对，这个梦就是这个意思。”

这个看起来很荒诞的梦，其实有着很现实的意义，不是吗？

## 第三章 打开内心的宝库

### ——梦的解释

#### 第一节 梦是一个宝库

##### ——释梦的作用

古往今来，有几个人真的懂得自己的梦？即使在现在，科学对梦的了解，也远远比不上对阿米巴虫、对蚂蚁和对海星的了解多。可是，人们仍旧一代代活得还不错。从这个角度看，破译梦并不是件很必要的事。

的确，破译梦不是生活必需的。人们必须懂得如何种粮食、如何盖房屋、如何织布，不然人们就无法生存；而不懂得梦，人们仍旧可以生存得很好。

但是在另一方面看，科学家研究阿米巴虫、蚂蚁和海星，研究宇宙的起源和几百万光年以外的星球，研究质子和夸克，对生存又有多大的意义呢？比起蚂蚁、天狼星和夸克来，梦和我们的联系大得大多太多了，释梦对生活的作用也是太大了。

释梦是改进生活的一个很好的手段。虽然它不是唯一的手段、但是却是好手段之一。没有它我们能活得很好，有了它我们可以活得更好；就像没有发明汽车时人也能旅行，但是一旦有了汽车，人就可能旅行得更多更远也更轻松。

释梦，能载着我们到心灵的深处旅行，并且带回来无数的

珍宝。释梦不是要找什么吉凶预兆，而是帮助我们了解内心。看我们心中的“原始人”在想什么。

释梦的第一个作用是让我们知道梦是怎么一回事。除了释梦的实用价值之外，让我们知道梦是怎么一回事也是它的一大价值。因为人类，是最爱获得知识的动物，他连几百万光年外的星球是怎么一回事都想知道，又怎么会不渴望知道这每天晚上都能见到的梦是怎么一回事呢？

当人们没有发现关于梦的真理时，人们就不得不接受一些关于梦的迷信，好解除认识的饥饿。现在，有许多关于梦的迷信，这些迷信之所以难以消除，正是因为关于梦的真理还不为人们所知。现代人没有人还会相信，太阳是由一个神用车拉着在天上跑过的，因为科学家已经清楚地知道太阳是什么，而且把这些知识告诉了大家。但还是有人相信，梦是鬼神的显现。这是因为科学家还没有能够使人们明白，梦究竟是怎么回事。

因此，释梦（这里指的是科学的释梦），不仅不会促进迷信的弥漫，而且可以消除迷信。假如一个孩子在夜里看到一个可怕的白影子，以为那是鬼，聪明的父母不会让他远远地躲开白影子，而会带他去看清楚那白影子到底是什么。同样，释梦就是让我们看清楚是什么，看清之后，迷信的谬误也就不攻自破了。

释梦的第二个作用是了解自我的潜意识。如果把把我们心灵的领域比做一座园林的话，这也许应该说是一座夜间的园林：除了在一间房子里亮着灯以外，树林、池塘、草地和假山都处于黑暗之中。借助淡淡的星光，我们可以隐隐约约看到房子外的事物，但是那一切都是变形的，树木像高大可怕的人，池塘闪着奇异的光泽，假山的洞穴更是神秘。亮着灯的房子是我们

的意识，对意识中的思想我们很清楚。房子外黑暗的区域是我们的潜意识，是我们自己也不很了解的那部分心灵，是我们内心深处那些潜藏着的情感和意念。

许多人误把亮着灯的房子当成了他的全部心灵，他以为他完全了解自己。但是，有些时候，他也会被一种难以控制的情感左右，而他却不知道这情感的由来。他会奇怪他说，“我今天这是怎么了，为什么为这么一件小事我会如此愤怒？”他不知道，虽然他否认房子外的事物的存在，但是树林里的风声会传到房子里，草地里的秋虫会闯入房子里，甚至毒蛇也会爬进房子里，不论你是否承认潜意识的存在，潜意识中的东西都会对你产生影响。面释梦或许可以说是一个手电筒，它可以帮助你看清你内心中那看不清楚的一切，有时，甚至可以将它比做月光，可以照彻你的内心，使你在这一时刻真正完全了解了自己。

有些时候，梦作为来自内心的独白，可以帮助我们选择人生的道路。

美国心理学家弗洛姆曾分析过这样一个梦：

“我坐在一辆停在高山脚下的汽车里，该处有一条通到山顶的狭窄而特别陡峭的路。我犹豫是否该开上去，因为路看起来很危险。但是一个站在汽车旁边的人叫我开过去并不必畏惧。我决定遵从他的劝告。于是我开上去，路越来越危险，已没有办法使汽车停止，因为那里不能回头。当我接近顶峰时，引擎突然停止，刹车失灵，于是汽车向后滑回去，并坠向万丈悬崖！我很恐怖地惊醒过来”。

做这个梦的人是一位作家。当时，他正面临一个选择，他可以得到一个赚很多钱的职位，但是他同时必须写他所不相信

的东西。梦中鼓励他开上山路的那个人，是他的一位朋友，一个画家。他选择一个赚钱很多的行业，做肖像画家，现在虽很富有却丧失了创造力。弗洛姆对这个梦的解释是：开车上山象征着像朋友一样选择钱多地位高的职业，但是，他内心中知道，这条道路是危险的。“在梦的图象里毁灭的是他自己的肉体，这象征了他的智慧与精神上的自我正处于被毁灭的危险中”。

梦使我们能洞察自己的内心，知道什么是自己真正的需要。在我们面临重大选择时，我们的梦可以给我们启示。

梦还可以帮助我们洞悉别人的内心，一是根据我们自己的梦，二是根据别人讲述的梦。

我们自己的深层自我（或者说潜意识）比起我们意识中的自我来说，要敏感细心得多。因为这个深层自我可以注意到别人的许许多多的细微的特征和不引人注意的言行，并且根据经验从这些小的地方去推断这个人的品行。有时，我们初见一个人就莫名其妙地不喜欢他，我们自己说不出理由，甚至我们相信这个人是个很好的人，但是在心里就是有点不舒服。其实，这就是深层自我作出了判断，它根据一些细节判断，这个人不好。这种判断一般被称为直觉。一般人不太愿意相信直觉，因为直觉说不出理由，但是事实证明，直觉往往是对的。

在梦里，我们的深层自我对一个人的判断和评价会明确地用一个形象表现出来。如果我们会释梦，我们就知道，我们内心中是怎么看这一个人的。

在《梦的精神分析》一书中，弗洛姆举过这样的例子。做梦者在做梦前，碰见过一位显赫的要人，“这个要人素以智慧及仁慈为人所知”。做梦者拜访他时，深深地为他的智慧及仁

慈所感动。他逗留了约一小时后才离开，内心有种得以瞻仰一个伟大而仁慈的人之后的喜悦感觉。这天晚上他做了一个梦。

“我看到××先生（那位要人），他的脸和昨天所见的非常不同。我看见一个显露残酷及严厉的脸孔。他正哈哈大笑地告诉别人，说他刚刚欺骗了一个可怜的寡妇，使他失去了最后几块钱。”

对这个梦的分析表明，做梦者在梦中有更敏锐的洞察力，看穿了××的真面目，或者说看到了面具后面的脸。以后的观察，证实了××的确是个无情残忍的人。

别人讲述他的梦，更是让我们了解他的一个极顺畅的途径，它可以让我们的看到他不加掩饰地暴露出来的内心世界。因为人们虽然不愿意对别人坦白内心，却不在意给别人讲一个自己的梦。释梦是心理咨询和治疗工作者手中的利器。一个梦所讲述的，也许比你几次咨询中所了解到的还要多。释梦技术的使用可以使心理咨询和治疗专家节省咨询时间，减少错误诊断，同时，为来访者分析解释梦的过程也可以成为一种心理咨询和治疗，可以起到让来访者提高自知力的作用。

心理咨询和治疗工作者使用释梦技术，还有这样的好处：释梦可以激起来访者的兴趣，使他更好合作。杭州的一个心理医生开设了一个梦门诊，结果来访者很多。实际上，他的门诊也还是做一般的心理咨询和治疗，只不过是用梦做开端，就吸引了很多人。

释梦可以绕过某些阻抗。有些来访者在谈话中尽力避免话题深入。一旦话题接近内心症结，他们就会把话题引开，或突然情绪激动使咨询者无法继续询问，或干脆拒绝回答问题。

这种时候，可以用释梦去了解他的症结，由于来访者不了



解梦的意义，他们可以较容易地说出自己的梦，从而暴露出他们不敢暴露的内心。一旦通过释梦揭示了部分症结，来访者往往会不再掩盖它。

释梦还可以增加来访者对心理咨询工作的信任。如果心理咨询工作者能恰如其分地释梦，来访者就会对心理咨询者的能力产生信任。

在我看来，梦就像阿里巴巴的宝库，其中有无数奇珍异宝。这些珍宝虽然不是金银，但是对你来说，价值不比金银低。我们平时说一个人的话有价值，就说他的话是“金玉良言”，梦就是金玉良言。

## 第二节 释梦的危险

知道梦是宝库，我们就希望知道如何进入这个宝库，也就是怎么样释梦。

释梦的方法说难不难，说易不易。说难不难，是因为我曾经在大学心理学课上讲过释梦术，不过两三个半天就有许多学生初步掌握了这门技术，而且成功地破译了自己或别人的梦。说易不易，这是说如果无人指点，完全靠自己摸索，只怕十年八年也未必能摸索出规律来。

当然，如果你读了关于释梦的很好的书，你也可以很快就掌握释梦技术。弗洛伊德的《梦的解析》，弗洛姆的《梦的精神分析》都是关于释梦的好书。但是，弗洛伊德和弗洛姆的书都不是为了教人释梦而写的，而是为了说明他们的理论而写的，对于一般人来说，太高深了，学起来很不容易。

作为心理医生，释梦是我常用的基本技术之一。近二十年来，积累了一些经验，在这部书中，我将介绍自己的经验和观点，希望有助于读者学习释梦。我力求把书写得深入浅出，让大家容易学习。

不过，就像阿里巴巴要进入宝库要冒一定的风险一样，学习释梦也是有一点消极的风险的。

古代人，比如周公吧，很可能掌握了释梦的技术，可是他却从不传徒弟，也不写书。《周公解梦》之类的书浅薄错谬之处很多，肯定不是真懂释梦术的人所写。那么，古代的释梦大师为什么不愿意传授这种技术呢？一方面是为了垄断：我会写字你不会，我就胜过你；我会释梦你不会，我也胜过你。另一方面则是出于一种信念，认为传授释梦术有一定的风险，他们说：“天机不可预泄”、“多知者不详”，他们认为教人释梦会泄露天机，使别人多知，是不好的。

不要从迷信的角度去理解“天机不可预泄”，这种信念的意思是，如果我们知道了有关他人的未来的事，而且我们把这种知识说了出来，就会干扰事件的自然发展，而这是不好的。

所以，有心学习释梦的朋友，应该先听我几句话，以减少可能会有的消极作用。

首先，希望大家把释梦术用来帮助别人或了解自己，不要用于伤害和算计别人。不要损害自己的“阴德”。“阴德”这种说法并不是迷信，只是一个比喻。如果你用释梦算计别人，你将受到自己潜意识的惩罚。如果善于释梦，你将很容易洞察别人内心，发现一些别人自然还不十分清楚的东西。你可以因此而战胜别人。但是，另外一个心理过程也在同时进行。释梦是你和自己潜意识的沟通，经常释梦，你潜意识中的各个原型都

将被激发。每一个原型仿佛一种性格模式的人，原型有极大的心理力量。一旦你和某个原型有共鸣，你的性格会越来越接近这个原型。如果你经常利用释梦去做损人的事，就会唤起一个不好的原型：黑巫师或魔法师，这会使你的性格变得阴郁、鬼气森森，使你自己的潜意识失去平衡，将来，潜意识的冲突会引起心理疾病。

所以，释梦只应用于对人对己都有利的目的。

再有，对释梦的结果也不要盲目轻信。假如你通过释梦，断定你丈夫和你妹妹有好情，不要贸然相信。因为你的“原始人”可能会有错的时候，再说你对梦的分析也极有可能会出错。要把梦当做一个启发，不要当成证据。

何况，梦中的显示更多的是展示心灵层面的事件。也许进一步分析，你会发现：“丈夫”是你自己性格中男性化的一面的象征，而“妹妹”则是你自己性格中幼小的一面的相片。他们之间的关系是你内部心理整合和谐的象征——这本是一个很好的梦。

梦是十分复杂的，多层面的，不要轻易以为自己已完全了解了一个梦。

还有，作为一个释梦者，必须对人对己要宽容。人非圣贤，很多人在梦里都会有一些“不好”的愿望，比如想接他的亲哥哥，或者想强奸邻居女孩等等，对此一定要能宽容。我们的道德只要求人们不干坏事，并没有严格到不许人们在梦里想想坏事。如果在梦里人人都被迫遵循道德标准的话（实际上，这是不可能的），这世界或许能增加几百个好人，可是却会增加几百万个因过分压抑而发作的精神病人或心理变态者。

还有一点是，当你为别人释梦时，务必要考虑一下，能不

能把释梦揭示出的事情告诉对方。如果对方很脆弱，那就不要把他承受不了的事情告诉他。再有，假如在大庭广众之下，一个女孩说出一个梦请你分析，而这个梦是写她的性幻想或性隐私的，你最好假装释不出来。

释梦的最深的危险就是干预了心理发展的自然进程。我们现在都很了解，自然界有它自然的自平衡和自然发展，有一个生态系统环环相扣，有时一些善意的干预会打破自然的平衡。例如，如果你同情美丽的鹿而把恶狼斩尽杀绝，你会发现过不几年鹿就会大批死亡：或者因为有了狼，鹿繁殖过快，结果吃光了植被，造成了大饥荒，造成大量死亡。或者因为有了狼，病弱的鹿没有被狼吃掉，造成鹿群的素质下降，对疾病抵御力下降，造成瘟疫流行和大量死亡。所以，我们都知道人类对自然界的干预要有限度。

同样，一个人的心理也是一个环环相扣的大系统，而且是一个演变之中的系统，有它自己的节奏和过程。有时人必须要经历一些苦难或痛苦，心灵才能成长。在这种情况下，你哪怕是出于善意使梦者避开了这种痛苦，你也会破坏了他心灵成长的自然进程，有害于他的人格完善。在这种情况下，你的释梦知识就是“不祥的。”当然，一个人如果能通过释梦而干扰心理发展，那他的释梦水平已经是相当高了。

这样的人我想是极少的。但我还是想提醒这极少的几位朋友，“大道自然”，我们应以谦卑的心面对心灵的无穷奥秘，切不可狂妄自大，试图做人力所难以做到的事情。

如果各位读者能接受我的这些劝告，那么，让我们开始释梦术学习，踏上这一寻找和开启宝库的行程吧。

### 第三节 芝麻开门了

#### ——释梦的基本操作

你可以看到许多谈论梦的书，那些书旁征博引，滔滔不绝地谈梦，的确开人眼界，颇有趣味，但是它们没有揭示梦的秘密，看完书之后，你还是不知道，你昨天晚上那个怪梦倒底是什么意义。

这就仿佛你听见有人在议论山中某处地下宝库，议论谁得到了宝贝，议论宝库之中的种种珍奇，听来的确有兴趣，但是，你还是很穷困。因为，他们没有告诉你怎样才能找到珍宝。

你也许会想到查查《周公解梦》之类的书，这本发黄破旧的书据说就是藏宝图，但是你会发现它不是，它只是张假图，至多只是藏宝图的残片，从上面你已经看不出什么了。

且不说那些街上买的拼凑的所谓解梦书吧，就是专家挖掘出的真品《敦煌本梦书》，其中也是矛盾重重。例如在 3908 号“人身梳镜章”，有一条“梦见马者，主大凶”，而在 S620 号“六畜篇”，却又说“梦见马，吉”，真不知道这个梦见马的人倒底该哭该笑，也许，面对着这张破碎的旧地图，他只有哭笑不得了吧。

中国古代的确对释梦有所研究，剔除迷信的东西后，仍旧有可取之处。但是，古代释梦书为什么不能用来指导我们释梦呢？首先是因为其中夹杂了迷信，不是科学的。另外，随着时代的变迁，古代人所用的象征与现代人已经有所不同。古代人不会梦见飞机，所以古代梦书无法指导你释一个有关飞机的

梦。古代人穿衣服的颜色和社会地位有关，比如只有皇帝才可以穿某种黄色的衣服，所以梦见穿黄袍也许就是与称帝有关。而现代人则不然，梦见穿黄色的衣服也许只是一件普通的运动衫。还有，古人中精于释梦者也都会秘藏他们的技术，不会轻传别人。

梦的宝库的藏宝图和钥匙现在只能到心理学中寻找。心理学以科学的手段，真正能使你了解梦的奥秘。

#### 一、寻找象形字——用象征解释梦

我曾多次打过这样的比方：释梦像破译用未知的文字写的文章。考古学家挖出一块石碑，上面是一种谁也不懂的古文。考古学家想知道石碑的内容，他怎么办呢？他会首先寻找某种现代文字相似的字，因为很可能这个字和那个现代文字意义相近。假定他看到一个字“①”有点像“日”字，他就先把这个“①”当成“日”字，然后再看石碑上这个字出现了几次，周围是些什么字，从而猜测出周围的字的意思。猜出几个字后，他再由这些字猜则这篇文字是写什么的？是记载一次日食？还是记载一次祭典或一次战争？最后他根据猜测的主题去推断其它的字是什么？尽可能地寻找旁证证明自己的猜测。最后他能自圆其说地把全文释译出来。

释梦也有点像文学评论家解释一首难懂的诗词。比如李商隐写了一首诗题为《锦瑟》：“锦瑟无端五十弦，一弦一柱思华年。庄生晓梦迷蝴蝶，望帝春心托杜鹃。沧海月明珠有泪，蓝田日暖玉生烟。此情可待成追忆，只是当时已惘然。”

这首诗是什么意思呢？我们首先要在诗句里寻找可以理解的片段。比如从“思华年”上，我们猜测这首诗或是感叹年

老，或是追忆往事。从“此情可待成追忆，只是当时已惘然”，猜测这首诗是追忆往事。因为提到了“当时”，可见写的是过去的事。由这样一些片段材料中起来，我们可以猜测，本诗主题是写一个爱情故事。当然另外一些人可猜测为只是对人生的感慨，对没有当上大官的惋惜。从主题出发，我们又可以去推断一些难解的句子：“沧海月明珠有泪”，或许是追女友的一次垂泪，甚或是对性爱过程的描写。总之要能自圆其说，旁证充分，也就成了一家之说。

释梦的过程类似译远古文字或解释文学作品，但是还稍有不同。有时它比译远古文字难，难就难在每个人的梦都使用了一些只有他自己用的“词汇”。有时它又比译远古文字容易，容易处在于我们可以通过和做梦者交谈，从中获得许多信息。而译远古文字时，我们总不能要求墓中的枯骨告诉我们刻这一块石碑是为了什么吧？

下面我讲讲如何在梦中“找出能懂的字”来。

梦的词汇是象征，这是真正的象形字。我们也许看过最早期的象形中国字，那些字像一幅简笔画。比如，“水”字就像三道水波纹，“戈”字就像一个人扛着戈，但是那些字毕竟不是画，毕竟简化了。梦则不一样，梦的“词汇”是生动的一幅幅画，是电影一样清晰的形象，所以梦的象征才是不折不扣的“象形字”。

象征就是用—个形象表示一种意义。在日常生活中我们也常用象征。比如人们说纳粹德国的隆美尔将军是“沙漠之狐”，这决不是说隆美尔长着一—条毛绒绒的大尾巴，四爪着地在沙漠里跑，而是说他像狐狸—样狡猾，他仍旧是个穿纳粹德国军装的人。我们在年画上看到小孩骑着—条硕大无比的鱼，这也并

非是记载以前有个小孩抓住过大鱼的故事，而只是表示“年年有余”罢了。画一个倒挂的蝙蝠，也只是表示“福到”而已。

梦主要就是用象征。只不过在梦里，我们不说“张三胆小得像个兔子”，我们在梦里可能会直接梦到一只兔子，这兔子有张三一样的小三角眼。有个女人梦见把便壶作成花瓶，白天用它作摆设。这个“便壶——花瓶”就是一个象征。便壶是干什么用的？是排泄小便用的。花瓶是干什么用的？是摆设。什么又像便壶可供人排泄又象瓶可供人观赏呢？而且是夜里作便壶白天作花瓶。梦者的答案是女人。女人夜里可供男人泄欲，白天可供男人观赏。不是常常有人把漂亮但没有才能的女人叫做花瓶吗？

由此象征我们可以看出这个做梦的女人对性的态度。她认为性行为是肮脏的，有如男人往女人身体内排小便。她认为男人对女人的需要只有两方面，一是性对象，二是观赏对象。由此可以知道她对男性的态度一定是有讨厌的，我们甚至还可以推断这个女人外貌不错，否则梦见的也许就是不花瓶而是瓦罐了。

学习释梦的第一步就是认识各种象征。如果你对许多象征的意义很了解，你释梦就会很容易。比如弗洛伊德的《梦的解析》一书中，就提出过瓶子可以作为女性生殖器的象征。如果你知道这一点，就可以知道“便壶——花瓶”和女性生殖器有关，进而和女性有关。

下面我再从一个简单的梦例出发，讲三个象征。

某女人从十几岁起，在十几年内常常做同一个梦：在厕所里刚一脱裤子，就掉进深深的茅坑里，很恐惧。

释梦者遇到这种梦例，首先应该询问梦者是否有过和梦中



情景相似的真实经历。如果有，也许此梦只是由于过去吓坏了。如果没有，那这个梦肯定是用象征的语言在说另一件事。

在这个短梦中有三个象征，都很常见。

第一个是：厕所和其中的茅坑

第二个是：脱裤子

第三个是：掉下去或说跌落

除此之外，梦中还有一种情绪，那就是恐惧。

厕所和茅坑象征着肮脏。

脱裤子象征着性交。

掉下去象征着堕落。

因此这个梦的意思极为易懂，翻译出来就是这样：性交这件事是一种堕落行为，是肮脏的，是很可怕的。

懂得什么是释梦了吧？

当然实际释梦并不这么简单。因为有许多象征的意义你不知道，释梦专家也不知道。这些象征是梦者独创的。这种“梦的词汇”我们只好猜测或从旁侧摸索其意义。有的象征的意义我们还没有总结出来。有的时候梦者把一个普遍的象征加以修改表示一个特殊的意义，有少数时候梦也说谎。还有一点要提醒大家的，就是一个象征往往有很多重意义，也就是说，它是个多义词。所以我们在理解象征时，也必须联系整个梦，联系梦境的上下文，才能较准确地解这个象征的意义。

## 二、象征的多义性

同一个象征，在不同的梦里有不同的意义，有时在同一个梦里也会有多重意义。比如说梦见跌落，它就会有多重意义。法拉第总结说，如果你梦见跌落，它可能表明在你的生活中真

的有跌落的危险。例如，“我梦见从新建的七层公寓的阳台上跌落下来，醒来后我立即检查了阳台栏杆，发现它们明显地松动了。再有我的邻人梦见他儿子从一架梯子上跌落下来。他检查了他家的梯子，发现有一处松动了。”

法拉第说：“如果一场跌落的梦没有这类表面的警告信息，那下一步就要问梦者目前可能遇到哪种比喻性的跌落。”

……一个大学生因成绩差而害怕留级，遂梦见自己从学院的楼梯上跌落下来。这个梦表明他害怕失去地位。……一位无线电台主任的妻子在丈夫晋升之后，立即做了许多跌落的梦，这意味着她感到自己配不上丈夫了。也就是说，她认为自己在丈夫心中的地位“一落千丈”了。一个出身天主教徒家庭的少女与一男友同居后，做了一连串不愉快的跌落的梦，这表明她很内疚”，因为她感到自己“堕落”了。

所以同样的跌落，可能表示真的跌落，也可能表示留级，表示地位下降，表示堕落，或表示其它意思。具体在某个梦里它表示什么，则要根据梦的“上下文”来确定。梦中从什么地方跌落，提示着这个跌落是什么意义。例如前边例子中的大学生，梦见从学院的楼梯上跌落，这说明他的“跌落感”与学校有关，于是我们可猜想他所指的是留级。如果跌落的具体形式不同，其意思也会不同。比如一个女性梦见自己在床上躺着，突然感到人与床飘飘如雪花般向下落，感到有些害怕。我们可以从“床”猜测到此梦必然与家庭或性有关，因为床是休息或性爱的地方。这个女性已结婚，不存在把性视为堕落的心理。由此可推断此梦中床的下落表示家庭根基不稳，表示婚姻生活不尽如意。当我向梦者说出我的推论后，梦者随即证实说她的确觉得丈夫对她不如以前关心了，她感到“失落”，因此此例

中的跌落代表的是“失落”。

释梦时决不能机械他说“什么象征什么”，必须根据具体情况进行分析。

现有的一些“解梦”一类的书，之所以还不能被称为是科学的，其中有一个很重要的原因就是它们都把象征简单化了，绝对化了，所以其结论往往是错误的。

例如，在一本较为严肃认真《诠释周公解梦》的书中，有“门户败坏有凶事”一条目。一般性他说，说梦见门户败坏象征着不好的事情还是有一定道理的。门户往往代表家、自己，门户败坏当然在较多时候代表着家道衰落等不好的事。但是如果把这一点绝对化了，那就可能会出错误。有一次，我梦见一座旧房子，门倒墙塌，只剩一面墙还好，梦里我兴奋地用铁锤把这面墙也砸塌了。按此书的说法，这应该是一个凶事的梦。但是事实上却不然，经过我对自己的梦的分析，那个梦的意义是：“我正在打破旧的自我，正要再造一个新我。”是一个很好的事情。

迷信的解梦和心理学科学的释梦，在技术上最大的差别是：前者机械地，采用一一对应的方法，如敦煌本《新集周公所梦书》，就把上至天文、天象、下至飞鸟鱼虫、车船衣袜的梦象都简单地对应为吉、凶、灾、病等。如梦见动物为例，有：

梦见骑马者，远信来。

.....

梦见蛇叫者，大吉利。

.....

梦见龟者，口舌。

梦见鳖者，主百吉。梦见鱼者，尽不祥。

.....

但在心理学科学的释梦里，每一个梦中的人物、景象、动作，它的意义都是依赖整个梦的上下文来的，最后确定的。比如，有 2 个梦中都出现了“18”这个数字，意义却不相同。

一个老年人梦见自己去电影院看电影，他想找第 18 排的座位，可是怎么找也找不到，在梦里很焦急。

在这个梦里，18 代表的是年龄。老人的对自己日益迟暮的年龄很焦急，希望回到“18 岁”，回到年轻的从前。

一个农村青年人想去大城市打工攒钱，有一晚他梦见自己要去这个城市，他坐的列车是“18 次”。这里“18”的意义也是不言而喻的，“18”即要发也。

对梦中的意象断章取义地生硬解释其象征意义，只会导致迷信。这样做，既害人又害己。用象征来解释梦，必须看看整个梦，综合做分析，才可以找到梦中意象的真实象征意义。

### 三、寻找线索的操作——联想

有时单单从梦本身，我们一时搞不清其意义，或者对梦的意义没有把握。我们就需要靠梦以外的旁证材料来启发我们。

例如，问梦者在做梦前做了些什么事情？想了些什么？遇见了些什么人？就可能会从中发现一些关于该梦的线索。

俗话说：日有所思，夜有所梦。梦和白天所遇到的人与事总有联系。特别是当他白天生活中正有一些重要事件发生时，梦往往会和这件事有关。

另外，我们还需要了解一下梦者是什么样的人，近来正处在什么情绪状态中，这样我们就有可能发现更多的线索。

请看下面一个梦例：

一位大学生做了这样一个梦：“他身穿中世纪服装走进一幢很暗的房子，屋内很乱，突然有几个人冲出来向他进攻。他猛地拿出一支冲锋枪，向敌人扫射。把坏人全打倒后，转身走出房子，很悠闲地点上一支烟，然后拿出一柄手榴弹向后甩去，屋子在他身后轰地炸了。这时他忽然意识到自己的课本落在屋里了，可屋子已成一片瓦砾，找不到了。他一转念，没有就没了，也无所谓。”

释梦者了解到，当天梦者看了电影《最后的英雄》。电影中的一段场景与梦相似。还有这个同学很爱玩又不愿受约束，初来学校见学校条件不很好，规矩又多，不止一次抱怨过。还了解到这个同学在这学期没有好好学，当时又面临期末考试。于是他断定：梦中黑暗的房子指学校，梦中杀敌炸房子是发泄被压抑的感情。课本落在屋子被炸，代表“该门课落下了，怕考试通不过”。但是这个同学平时就对什么却无所谓，所以梦中他对课本落下的事也全不在乎。

这个释梦虽不完全，但基本上是准确的。而且，做梦的那个同学在期末考试中那门课果真不及格。

小敏是个高级白领，事业可谓有成，但感情生活并不顺利，有情人，但情人明确表示自己无意婚姻。在小敏的意识里，她对婚姻也很反感，何必两个人互相束缚？有爱情，无需婚姻保障；没有爱，婚姻又在保障什么？所以小敏对目前这种松散却潇洒的关系也还满意。

一天她做了这样的一个梦：

“我急着去上班，发现一份重要的报告没带。于是在房间里翻箱倒柜地找起来，心里很急。后来仿佛要找的不是报告，

而是一块巧克力。我拼命找，一边让自己回忆究竟放哪里了。就这样醒了过来。”

因为这个梦里，最特殊的一个东西，也可能是最关键的是“巧克力”。于是我向小敏，最近几天有没有什么事和“巧克力”有关。“没有什么呀？”小敏随口答道。“再回忆回忆。”我说。

“想起来了，”小敏的脸微微有点儿红。“昨天，我在罗马花园那里，看见一对新人在拍结婚照，穿礼服新娘在照相的间歇在吃巧克力。当时，我觉得她的这个举动有奇怪，就注意了一下。”小敏说。

原来如此，在小敏的这个梦里“巧克力”与婚姻有了某种联结。在这封“原始人”的来信里，“原始人”是在告诉小敏：在我看来，婚姻也是很重要的，至少像你的事业一样重要。在小敏的意识里，她一直自认为自己既新潮又洒脱。而其实在她的潜意识里，传统意义上的婚姻也是很重。从心理学的观点来看，“原始人”的观点不存在对、错的问题，而是有没有的问题。若有某种观念或声音，那就需要我们的意识去关注它，了解它，这样才能进一步地借助我们潜意识的力量和智慧；或者至少转化掉潜意识中的陷阱和阻碍。

有个女孩的初吻是在汽车上，她的心中的原始人就把汽车当成了被禁止的浪漫、爱情和性冲动的象征。在16年之后，她早已结婚生子，却陷入一次婚外恋。于是她梦见自己站在汽车里，又害怕又高兴，而且还在猜测汽车要开到哪里？

外人是不会从“汽车”上猜出她的心思的，因为对大多数人来说，汽车并不意味被禁止的浪漫爱情和性冲动。

这种特殊的象征往往需要利用联想，让梦者从汽车开始进

行联想，问她，从汽车你能想到什么呢？

因为在她心中，汽车和她的初吻之间有联系，所以她很可能就会从汽车想到初吻。

当她联想到了初吻，我们也就明白了她现在梦中的汽车代表的是什么。

科学释梦技术的创始人弗洛伊德最擅长用联想法来释梦。

因此当我们面对一个解不出的梦时，也应该问梦者：“由此细节你能想到什么？”

在应用联想法的时候，有点要注意：一是梦者在联想时必须放松。只有放松，脑子里的联想才是自由随意的，才能顺着潜意识中的联系联结到我们要找的东西。如果不放松，他的联想往往会是机械的、呆板的，和他自己的情绪没有关系。比如从汽车联想过火车、轮船、飞机，却不想自己在汽车上的初吻。不放松时，有的人干脆什么也联想不出来。另一点要注意的是，梦者有时作了一个联想，但是马上说：“这是瞎想，没有意义，和梦无关。”在这种时候要知道，这个联想肯定和梦有关，梦者的话只是一种不自觉的掩饰而已。再有，如果从梦者的联想中，你发现不了和梦有关的东西，不妨让他继续联想。如果在一个意象片断的联想中找不到什么线索，可以从梦的另一个片断开始联想。

联想是释梦中几乎可以说必须用到的一个步骤。联想的意义在于把每个“原始人”自己使用的词汇和“原始人”公用的词汇联系起来。有时，联想还可以把某个“原始人”的词汇一步步地转变成非象征性的词汇。

联想也可以说是顺藤摸瓜。多年的释梦和心理治疗的经验，使我不禁产生这样的假设：“原始人”写信给我们，是要

我们懂的。当梦者向一个心理学家寻问梦的意义时，“原始人”也会“帮助”梦者和心理学家弄懂这个梦的。

比如，一个刚刚认识的人来找笔者，她说想和我聊聊。

“聊什么呢？”她说，“其实也没什么事。”停了一会儿，她接着说：“我给你讲几个有趣的梦吧。我做的。”

想掩藏自己的人一般是不会找心理学家聊天的。所以，我想她其实是想表达什么、想解开心理的谜团。谈梦难道不是最好的交流兼掩饰的工具么。

“我梦见和男朋友一起去爬山，他想在一个茅草房里歇歇。可我觉得山上更好些，于是他就跟在我后面一起往上爬。后来，出现一伙强盗，他们要抓我。我男友和他们打。结果，他满身是血倒在地上死了。我很伤心地哭。”

我对她虽然了解甚少，但初听她的梦，我已从中看出了眉目。但为了避免主观，甚至是我的投射，我决定追问细节。

“‘爬山’你能想到什么”，我问。

“想不到什么，就是往上爬呗。”她说。

“‘茅草屋’你能想到什么？”我接着问。

“就是小说里常提起的那种。像什么人的家。”

“你梦里的‘茅草屋’破吗？很……，你形容它一下。”

我说。

“不破，要形容的话，是简陋、整洁，还有点温馨。”她说。

“‘歇歇’是什么意思？”

“就是呆着呗。”她说。

“那些强盗长得怎样？你描绘一下。”

“仔细看，也不是什么强盗，看的最清楚的一个人的相貌



倒像我大学时一个年轻老师。”

“这个老师是怎样的人，你用简单的几个词形容一下他。”

“他后来出国读了个博士学位，现在在耶鲁大学任教。”

（这个细节我没问，是她的“原始人”有意提供的。）

“你怎样形容他？”我问

“他有知识，成功。”她说。其实形容一个人，可根据的角度是多种多样的，我只说“形容他”，也就是说，既可以形容他的相貌、也可以形容他的性格、为人。但这里梦者只告诉了我这两点，“有知识、成功”，我更愿意把它理解为她的“原始人”对我的暗示。

“‘强盗抓你’，你能联想到什么？”我问。

“像小说里说的，没什么两样。”她说，“你一问，我想起前两天和人说起普希金的小说《杜布罗夫斯基》。”她接着说。

“这个小说是怎样的，三言两语说一下。”我说。这个小说我看过。但每个人复述小说，谈小说，都会有自己的投射。而这种投射也是“原始人”不倦的提醒。”

“这是一个悲剧。一个年轻有为的贵族杜布罗夫斯基，爱上了一位贵族小姐，可当小姐打算跟他走时，他却来迟了。小姐嫁给了别人。”她说。（如果读者有兴趣读读这篇小说，其实这种概括很耐人寻味。）其实这种概括也是梦者的“原始人”在反复提醒我这个释梦者：“不就是这样吗？不就是这样吗？”

“‘满身是血’你能想到什么？”我问。

“临睡觉前，我看了一个电视剧，剧中的两个女人爱同一个男人，最后一个女的被打死，满身是血。这种故事往往只能这么收场。”讲述之后，她这样加了一句评论。（其实，这句评论又是她的“原始人”在“告诉”我，它这封信究竟是什么意思

思。)

到这里，我想我可以很有把握地解这个梦了。否则她的“原始人”会认为我太笨，朽木不可雕。

“这个梦是关于你和你男友关系的。你希望你和男友一起在事业上不断攀登（即梦里说的‘往上爬’。）但你的男友更愿意过在你看来是简陋、整洁、有点儿温馨的家庭生活。只是你坚持在往上努力，因为你觉得上层的生活更会使你愉快（即梦里的‘山上更好玩’。）你的男友受你的影响也在继续努力。但你对他的能力或状况不满意（即梦里‘他跟我’后面）。这时，你的潜意识里有一个愿望就是希望出现一个更理想的人爱你，并希望你目前的这个男友以某种不是你责任的原因消失。而且，你希望的这个人可能出现过，但错过了。（大学时代的老师代表曾经出现过的人，但回忆小说《杜布罗夫斯基》的情节又表示此人已错过。）在梦中最后伤心地哭，是表示你对自己的这种想法有内疚，同时也是自怜自己找不到理想的伴侣。对你目前的这个男友，你对他最大的依恋是他能给你温暖，还有他对你的爱，但你对他的事业发展状况及前景不满意。”我说。

她听了我的分析，低着头沉默不语。既不赞同也不表示异议。“我想起来了，从这个梦中醒来后，我再入睡，又做了一个梦，现在能记住的情节是：我和我初恋的男友（上大学时谈的）手拉手走在一条街上，是夜晚，当时的梦里感觉很幸福。街两边挂着一排排红红的大灯笼。”她说。

说了一段梦又想起来一些细节、或紧临前后的梦的段落。或记起以前曾做过的类似的梦，这些都是“原始人”在给梦者及释梦者提供更多的信息。是在帮助梦者及释梦者更好地了解

自己。

“‘红红的大灯笼’让你想到什么？”我问。

“想到电影《大红灯笼高高挂》。”她说。

“这个电影……。”

“我知道了，”她打断我的话，“那个男朋友在和我恋爱时又和另一个女孩发生关系。虽然我很爱他，知道他在事业上会有很大的成就，可我无法忍受和别的人分享他的爱情。所以和他分手了。后来他去了美国，发展得不错。”

“你希望理想的恋人，和初恋的男友一样成功、有事业心，又像现在的男友一样爱你、可靠。”我说。

“这一直是不快乐的原因。”她省悟说。

通过上面这个梦的分析，你大概也会赞同我的说法，“原始人”在一遍遍地向我，传递能读懂它。了解它的信息。

当然，“原始人”的提醒也是分对象的。“原始人”的眼睛很敏锐。如果你不是真心想了解它。能帮助它与梦者沟通的人，或者是它觉得说得再多也无法理解它的人，那么它就不会或没有足够的耐心提供信息。所以，要想释梦，真诚帮助别人的心最重要，你越真诚，“原始人”就对你越有耐心，也就会不断给你理解的素材，直到你理解它。

## 第四节 释梦的一语道破式

分析梦的基本方式之一是一语道破。

这种方式应用的前提是，梦很简单，梦里的象征你都懂，而且你也很容易知道这个象征在此梦中的意义，那么你可以一

语道破：把你理解的梦的意义原原本本解释给做梦者听，问他对不对，核实你的解释。如果对，释梦初步完成，不对，再重新释。

如，一位老年女性讲了这样一个梦：“我梦见肚子痛，后来在腿肚子上发现一个开关。一关上腿肚子上的开关，肚子就不痛了。”

我马上知道了梦的意义，但是这个意义和她的年龄不符，于是我问她：“这个梦是以前做的吗？”她回答说：“是”。我再问：“很久以前吗？”她回答：“是的，20多年以前。”这证实了我的猜测，于是我点破：“这个梦和更年期，和绝经有关。”

再如：某人小时候梦见一个人长了个鹅卵石脑袋，而且用鹅卵石砸她（梦者）的头，把她的头砸出一个个坑，后来她的脑袋也变成了鹅卵石。

这是一个较简单的梦，鹅卵石脑袋象征着顽固、生硬和冷漠无情的性格，砸头表示伤害。梦的意思是，在她小时候，有个人性格顽固而又冷漠，这个人经常伤害她。常常受到这种伤害使她自己的性格也变得顽固而又冷漠。

在使用一语道破的释梦步骤时，可以根据你对梦者的了解，根据你对人的心理的了解，加上一些合理的推断。如第一个梦可以这样解：在她小的时候，她家里有个人（因为对儿童来说，影响最大的人是家庭成员，特别是父母。对那些由祖父母抚养大的孩子来说则是祖父母），可能是她爸爸或妈妈，是个性格很顽固、很冷漠无情的人。她经常被训斥、批评和责骂，于是她觉得很痛苦。为了不痛苦，她只好让自己变得冷漠、麻木，就如同把血肉的脑袋变成鹅卵石脑袋。于是她发现自己也成了那种顽固而又冷漠的人。这种性格至今仍深深地影

响着她，使她感到生活得不幸福，她很难和别人建立亲密关系，友谊和恋爱都不顺利。在她内心中，她认为这一切都应归因于童年的经历，归因于她的父母。（由于她至今记着这个梦，可见此事对她的今天仍有影响。具体影响如何，我是根据心理学知识推断的。）

那么，情况是不是这样呢？

经核实，完全正确。梦者的母亲的确性格固执而且对她缺乏母爱，梦者童年不幸福，因而性格也不太好，现在正为此进行咨询。

一语道破式释梦的优点是：

能让梦者信服释梦者。梦者只说了个短短的梦，有经验的释梦者就可能说出他目前的心理、目前的生活状况、童年经历、婚姻状况、家庭状况、性格等等多方面的情况。这会使梦者惊讶并且信服释梦者。这样，释梦者对于梦者心理的进一步分析和释梦者提出的建议都容易被梦者接受。

一次开讨论会，我在会上做了个简短的发言，讲释梦的作用和意义。一位中年人听后，不以为然他说：“梦哪有什么意义？我说一个梦看你怎么可以了解我的心理？”与会的不少人纷纷说：“让咱们眼见为实、耳听为虚”于是我请他说一个梦。

“一次，我梦见一位领导人到我们家来找我，我就让孩子去买2碗面。我们边吃边聊。他还给我分析农村形势。”

我问他，这是你什么时候做的梦？他说前不久。我决定用一语道破的方式来分析这个梦。我说：“这个梦概括一下叫安贫乐道。你一方面对自己目前的社会地位、经济状况不满意（招待客人买2碗面），另一方面又有很高的自我期望（领导人来找他）。你的妻子对你很不满，觉得你眼高手低，很可能已

离开你（这是我的推测）。而且，你对你的孩子也是按你的要求来塑造，不关心他的需要和愿望（让孩子去，但只买2碗面）。你认为自己并不是很痛苦，因为你总有办法化解它。”

这个一语道破显然对他起了作用。散会后他对我说：“其实我也很痛苦，事业、家庭都没有。”

“其实，梦可以在不同层面解，在更深的层面你这个梦里的小孩也是你自己。你可以试着关注你儿子的需要，在这个过程中，你也会逐渐意识到自己发自内心的需要。这样你就不会太累。为一个外在的标准活着，对你、对你儿子都是太残酷了。”我顺势开导他。

一语道破的另一个优点是可以突破梦者的心理防御。许多人对内心中的心理冲突和矛盾讳莫如深，尽力掩藏不让人知道。而有时不揭开这些内心的秘密，他的心理冲突就无法解决。在这种情况下，懂得释梦术的心理咨询者如果使用了一语道破法，就可以一下子突破梦者的掩盖隐藏，一语道破他内心中的问题何在。相反，如果释梦过程很缓慢，释梦者释一点点梦，问问梦者对不对，梦者就有机会构筑一个防御，从而使内心中的东西不暴露出来。这恰似审讯员在审讯犯人时，把关键的证据突然拿出来，让犯人在猝不及防时暴露真象。假如审讯员把证据一点点分批拿出来，犯人就有时间编造谎言了。用心理学术语说，一语道破法有利于突破来访者的阻抗。

有一个强迫症患者，他的强迫症状是反复洗手。心理分析认为，“要洗去什么、要洗干净”是这个强迫行为的意义。在意识里，他的观念是洗去手上的脏东西，而且认为脏东西不是轻易就会彻底洗尽的。但这个行为之所以成为一个强迫行为，是因为在潜意识里，他还有什么其他的東西（观念或经验或愿

望)想被“洗去”即清除。而潜意识想清除的东西,才是致病的根源。

在他的潜意识里,要清除的到底是什么呢?一次谈话治疗中。他讲的一个梦告诉了我答案:

“我的家在中学校舍的楼梯上。我和一个外国人在一起,我发现他在偷我的枪,这时我意识到他可能是个间谍。他显出很得意地样子,对我说“你完蛋了”,又好像他偷走了我的藏宝图。我很害怕,想司令,司令是我妈妈的样子,要开除我。如果我被开除了,就会被孤立,因为没有人愿意理被开除的人。再后来,我和一个女同学在一个桥上玩,她好像嫌弃我,把我推下去。我发现自己不是摔在河里,而是摔进一个很深的湿乎乎的洞里,很多老鼠窜来窜去地咬我。”

做了一两个简单的联想之后,我对他的梦做了一语道破式的解释:

“你在中学时有过同性性行为,但当时你是被动参与的。对这种行为你很害怕、惶恐。也怀疑是不是自己有问题,才招致这种事发生。你认为女性包括你母亲会因此而厌弃你。而你会一直陷在同性恋的行为中。”

他的脸涨得很红,两只手反复不停地搓着。像要把什么搓掉似的。慢慢地他抬起头,眼神里充满悲痛的神情。“我还有救吗?”他急切地问。

通过一个梦找到问题的核心,可以使心理咨询的进展更顺利些。

一语道破法的缺点是:

释梦者需要有较丰富的释梦经验和心理咨询经验。假如释梦者经验不足,就很容易作出错误的推断,反而使梦者不信任

释梦者的能力。再有，如果释梦者作出了一个错误的解释，而这个错误的解释本身言之成理，很能自圆其说，梦者也许会相信这个错误解释，这反而使梦的真意得不到阐释。

这种情况在刚学释梦的人那里比较常见。越是新手，越想尽快建立权威、取得人的信任。这也是人心理的普遍现象，只是“欲速则不达”，如果没有足够的经验，则往往是草率的武断。

当然即使有丰富的释梦经验，在实际运用中，尤其在心理咨询的临床实践中，也同样忌讳自恃经验的主观。因为每个人的梦就像每个人的性格、相貌一样有自己独特的东西。

而我们所谓的经验，不过是概括出的一些规律。不是每个新鲜、生动的梦例都会符合释梦者已有的经验；再有释梦者对梦的理解也难免有自己的投射，自己性压抑的释梦者更倾向于把一个梦解释为性梦。所以，在释梦过程，保持一份清醒，尽量客观地理解梦，是释梦大师弗洛伊德一再告诫人们的。粗率的一语道破只会误导梦者，也误导释梦者自己。

小C刚学释梦不久，因为悟性高，所以进步很快。一天，她的一个朋友来看她。“最近有没有做什么梦？我给你分析分析？”小C很主动他说。

小C的朋友给她讲了这样一个梦：

“我和一个小学的同学，一位同学，一起睡在床上，我发现那个女孩长得很漂亮、很动人，于是我情不自禁地吻了她一下。”

小C一听，自以为很了解这个梦的意思，于是她急忙地说出答案。

“从这个梦看，你有明显的同性恋倾向。”小C颇肯定地



说。

小 C 的朋友一怔。这个分析正触动了她的痛处。原来小 C 的这个朋友小 D 结婚两年了，但和丈夫的关系一直不好，尤其在性关系上不太和谐。原因是小 D 的丈夫嫌她没有女人味，而她自己一直也认为和异性的关系处得不好，因为在异性那里受过伤害，所以她一直觉得和同性相处更愉快。

“也许真的是我有同性恋倾向而自己不知道。所以才和丈夫、异性处不好关系，才更愿意和同性朋友在一起。”小 D 认同了这个解释，并以梦的结论为前提来解释自己的生活。

没多久小 D 就开始认真地关注有关同性恋的报导，思索同性恋的现象，并有意留心进入同性恋圈子的渠道。

当时小 D 的情感生活陷入困境，摆脱困境的本能使小 D 抓住任何一个在她看来可以解决问题的途径。所以“我有同性恋倾向的自我认定”像个心理暗示一样，会带着小 D 从现在的心理困境中走出来，但是真正的问题没有解决，只是从一个困境走进另一个困境。

小 D 带着“我到底是不是同性恋的困惑”找到了我。

我让她对那个梦进行了自由联想，并结合对她的心理测验的分析，知道她并无同性恋倾向。她那个梦真实的含义是：我觉得自己不够女性化，她希望自己能更女性化一些。梦中的同学，是个很女性化、温柔的、很受异性欢迎的女性。在这个梦里，小 D 是希望自己能像她一样。而且按荣格的理论，梦里出现的人物、动物等都是梦者自己人格的一部分，只是这个部分被压抑，因而并不在梦者的人格中经常表现出来。所以小 D 梦见那个富有女人味的同学，说明在她的人格中很富有女人味的一面，只是这一面一直处于被压抑的地位。而这个梦的意

义正在于：原始人告诉小 D，让她和自己人格中的这一面整合。

小 D 只有整合自己人格的这一面，才有助于她真正地改善和异性的关系，也可以使她调整好与同性的关系，不把同性作为代偿性的情感依赖的对象。

复杂梦也可以采用一语道破方式。例如你对梦者的生活、性格、经历十分熟悉，或者你释的就是自己的梦，那么即使梦很复杂，你仍可以用一语道破的方式。

心理咨询工作者在对来访者的情况很了解时，也常常可以用此方式释较复杂的梦。

有时，你对一个复杂梦的意义大致上弄明白了，但是有些细节还不清楚，你可以使用一语道破方式的变式——一语道破引出式。

一女学生梦见：“我爸、妈被送到精神病院，是我姐送他们去的。爸爸把自行车锁弄开，和妈妈，还有我，一起逃走了。”

“送到精神病院”意味着把他们当成疯子。打开自行车锁意味着解脱禁锢。“逃走”意味着偷偷地摆脱。但是，一般来说，她姐姐不大可能把她的爸妈当精神病人禁锢起来，而她爸妈要逃脱她姐姐的摆布也不必偷偷逃走。根据我的经验，梦者常常用父母代表自己和自己的异性朋友。于是我猜测，这个女孩现在有了男友，她很喜欢他，甚至在她姐这类人看来，是“疯狂”地喜爱他。估计她姐是个保守、严肃、并且权威感强的人，梦者有些怕她。梦者偷偷打开了对自己的禁锢，和那个男孩一起逃开了限制。或许，她私下里和男友有性接触。

但是我不能肯定是否如此，因为她姐也可能是另一个人的

象征，当时我也不知道自行车代表什么。于是我说出了自己的解释。那个女孩很惊讶，因为她从不曾和人说过她的男友，我也不可能知道她有男友。惊讶之后，她对那些我不知道的细节作了解释。

有时你对一个梦还不完全了解，只要你把你懂的部分一语道破，梦者就会恍然大悟，自己弄明白几乎全部梦的意义。有一次一位朋友讲了他的一个梦：“梦见××死了，身上裹了白布。突然他一只手举了起来，而我发现那是我妻子……”。我当时并未弄明白此梦的意义。于是就仅仅作了一般性的“一语道破”：“你不要担心，这不是什么不好的预兆。这是一个关于你和妻子对某些问题价值观的梦。××表示一种旧价值，一种旧价值死了，于是你妻子复活。”这个朋友——当然这是个很聪明的朋友——当即回答说：“我懂了，我完全知道这个梦在说什么了，你不用释了。”

## 第五节 释梦的层层剥笋式

层层剥笋式可以按梦的顺序进行，也可以从梦中最引人注目的部分开始，或者从任何一部分开始；有时梦者对某一部分印象最深刻，可以从这一部分开始。有时某一部分比较容易突破，也可以从那一部分开始。

层层剥笋式是一种更安全、更可靠的方式，它不大容易出错误。原因是这种方式是把各种证据都收集全了以后才下结论。一语道破式释梦者有如福尔摩斯，仅从很少的细节就得出许多结论。层层剥笋式释梦者有如一个法官，他只有听取全部

的证据后才下结论。

因而层层剥笋式就没有那种戏剧性的效果。有时在释梦者得出结论之前，梦者早已明白了梦的意思。这种情况有时是件好事，梦者自己得出了结论，这结论他就更为相信。这有助于他增进对自己的了解。但是有时这又不是好事，如果梦者害怕别人了解自己，他就会在这种时候停止谈梦，以避免释梦者了解自己。在打开人们封闭的内心之城时，一语道破式是用猛攻的方式，一次战斗后，或者城被攻破，或者没有攻破，那么守门者就加强了防卫。而层层剥笋式是用一个个往敌方城中混入士兵的方式，每天混进三五个士兵，直到混进的士兵足够多。这样也许守门者会不知道有人想攻城，因而也就没有防卫。层层剥笋法是用渗透方式突破梦者的心理防御。

层层剥笋式步骤是：把梦分成一些部分，一部分一部分地边解释边核实，边解释边了解背景材料，边解释边让梦者联想。应用这种方式释梦，整个释梦过程就是释梦者和梦者合作共同寻找梦的意义的过程。

假如释梦者对一个梦很难理解，他就必须用这种方法和梦者一同找出梦的意义。

让我们再引一个弗洛姆讲的例子。

有一位律师，年纪已 28 岁，有一次醒来后记得下述的梦，他后来告诉心理分析家：“我看见自己正坐在一头白色战马上，检阅成群结队的军人。他们大家都狂热地向我欢呼致敬”

心理分析家问：“你认为这是什么意义呢？”

（我们可以看到，心理分析家对此梦意义肯定已解出几分，但是他不一语道破，却耐心地和来访者一起寻找梦的意义。）

来访者答道：“毫无意义。你知道我讨厌战争和军队，我

说什么也不愿意当将军。我也绝不喜欢成为人们注意的焦点，被成千成万军人凝视、欢呼或不欢呼。你从我告诉你的有关职业困难的事上，就知道要我站在众目睽睽的法庭中辩护一个案子多困难。”

心理分析家：“不错，这是真的，但它并没有否定这是你的梦，是你所写的情节及你自己扮演一定角色的梦的事实。不论矛盾多明显，这段梦一定含有某些意义而且一定表示什么。让我们以你对梦内容的联想开始吧。你集中注意力于梦境：你自己以及白色战马以及军队的欢呼——并且告诉我在看见这些情景时，你心中想到什么？”

“真好玩，我现在看见一张我十四五岁时很喜爱的图画。它是一张拿破仑画像。他骑在白马上，在军队前驰骋。它与梦很相似，只是军队没有向他欢呼。”

“这回忆很有趣。告诉我更多的关于对这画喜爱，以及对拿破仑感兴趣的事”。

（于是来访者回忆道，他十四五岁时很害羞，身体也弱，害怕野孩子。但他很喜欢一个野孩子，并邀请他到他家玩显微镜，却被粗暴轻蔑地拒绝了。他当然很羞怒，从那时起他狂热地阅读关于拿破仑的书、搜集拿破仑的画，成天幻想自己成为拿破仑。直到进大学后才克服了英雄崇拜和幻想。）

心理分析家说：“你忘记它了，但另一个你，那决定你的许多行为及感觉的，并且在白天清醒时隐藏得很好的另一个你，仍然希望威名，希望被人赞扬，想要拥有权力。另一个你昨夜在梦中说话了。不过为什么昨夜你会做这个梦，昨天有什么重要的事？”

“没什么。平淡无奇。我去办公室工作，搜集一些资料，

地晚饭，看电影，然后上床。”

“这说明不了为什么你会在晚上骑白马，请告诉我详细些，例如你在办公室做了什么。”

“噢，我记得了……不过这不可能与梦有任何关系……好吧，还是详细告诉你。当我去见我的上司——也是律师公司的大股东——我替他搜集法律资料，他发现我犯了一些错误。他严厉地凝视我并说道：‘我实在十分惊讶——我以为你可以比这做得更好呢。’那一刻我很感震惊——同时一丝念头闪过我的脑际，我不愿被解职，以为他以后不会再把我用。不过我告诉自己这只是胡思乱想而已。任何人都会犯下一点错误。在当天下午我已忘记了这件事。”

“你后来的心情如何？是否感到不安或有些沮丧？”

“不，一点也不。相反的，我只是又疲倦又想睡觉。我发现工作非常吃力，并且在离开办公室下班的时间来到时，感到很高兴。”

“那么当天最后一件重要的事，是去看电影了。你愿意告诉我那是什么片子吗？”

“好的，它是叫作‘贾来兹’（Juarez）的电影，我很欣赏这部片子。事实上，还哭了呢。”

“为什么会哭呢？”

“首先是为了贾来兹的贫困及痛苦情形，然后为了他的胜利而哭。我不记得以前曾看过如此这么令我感动的电影。”

“然后你就上床，入睡。并且看见你自己骑在白色骏马上，接受军队的欢呼。现在我们更加明白你为什么 would 做这个梦了，不是吗？小时候很害羞、腼腆，而且不受人欢迎。我们从以前临床的经验中，知道这大部分是由于你父亲的影响，父亲以他

的成功引以为傲，但却如此地不能与你亲近，并毫无感情——更不必说显出感情了——而且不知给予鼓励。你今天所提起的那件事，被野孩子所拒绝的事，只是牵强附会而已。你的自尊早已被深深伤害了，而这段插曲只是火上浇油，使你更确信永远不会有父亲那样的成就，永远不算什么，你永远会被你所羡慕的人所拒绝。你有什么办法呢？只好逃入幻想中，你幻想能达到你认为在现实人生中不能达到的成就。在那幻想世界里，没有人能进来，也没有人能否认你是拿破仑，伟大的英雄，为千万人及你自己——这也许是最重要的——所赞扬及敬慕。只要你能保留这些幻想，就能避免由于你在与自己以外的外在现实相接触时，从你的自卑感所产生的痛苦。然后你进了大学。开始比较少依赖父亲，并对你的学业感到有些满意，感到你可以重新开始并有较好的基础。进而，你为自己的‘幼稚’梦想而感到羞耻，因此你不再做梦了；以为你正朝向成为大文夫男子汉的道路走去……然而，正如我们所见的，这种新的信心，有些自欺的性质存在。你在每次考试前都非常恐惧。你认为只要世界上有其他男人在，就没有一位女孩子真正地对你关心，你永远害怕上司的批评。我们再看看你做梦那天的事吧。你努力避免的事又发生了——你的上司责备你。你再度开始感到那种不如别人的老感觉了，但是你把它搁在一旁。你没有感到不安及沮丧，反而感到疲倦。然后你看了一场电影，它触到你的老梦想，银幕上的英雄以前是位为人轻视，毫无作为的年轻人，然后成为可赞扬可敬佩的国家救星，你把自己当作那位为人敬仰，为人欢呼的英雄，正如你年轻时所作的白日梦一样。难道不明白，你并没有真正的放弃以前退缩入荣耀幻想的行为？你并未把那使你退回幻想王国的桥烧掉，反而在任何时候

只要现实是失望且恐怖时，又开始退回幻想。然而我们不是明白这一事实，反而更产生你所十分害怕的危险，使你仍然幼稚天真，使你无法成熟，并无法受成人们及自己尊重的人吗？”

## 第六节 混合式释梦

一语道破式和层层剥笋式是两个极端，而在实际释梦中，更多地是采用这两种方式的混合式。也就是说，释梦者一语道破梦中某些部分的意义，以此启发梦者，让梦者说出有关的事件、想法等。然后释梦者以此为根据，再一语道破另一个部分，或者让梦者通过联想，自己弄懂另一个部分的意义。

某女孩的梦：

“我和妈妈姐姐坐在一辆汽车上，下车后发现有两条路。一条通往一个拱门，拱门有铁栅栏，栅栏后似乎有绿叶，另一条通向火车站……”

释梦者：“坐汽车在这里象征着你和妈妈姐姐在一起的生活。下车后发现有两条路指你现在面临的生活选择。梦中这两条路就象征着你生活中的两条路。第一条路上有拱门、有铁栅栏，还有绿叶。铁栅栏象征障碍，说明这条路上有障碍，那么，在你实际生活中，这是指哪一条路呢？”

“我想指出国的路吧，铁栅栏表示办出国很难，拱门让我联想到飞机场，至于绿叶，我记得爸爸出国后说过国外绿化很好，皮鞋可以一周不擦仍很光亮，给我印象很深。”

“那么火车站表示在国内吧？因为坐火车是国内常见的。”

“是的，我们去了火车站……后来到了一个地方，像饭店



前厅。我们在长条桌边吃饭，吃盐水花生豆。我的男朋友吃鸡翅和青菜。姐换了盘花生豆，大了点，但是放在桌布上吃不用盘，有两个农村姑娘想换花生豆人家不给换，自己也想换觉得脏没换。……”

“吃的饭代表生活水平。盐水花生豆代表较低的生活水平。你的男朋友能给你带来高一些的生活水平，鸡翅和青菜……”

，“还不是很高，梦中我梦到有人在喝酒，那意指更高的生活水平。”

“是的。你姐姐想换个伴侣，但你认为那也不过是换一盘大点的花生豆而已；当然农村姑娘这类人想换还换不到呢！”

“但是你仍旧觉得换个更好些的男朋友这种事你是不愿做的，因为‘脏’，也就是违背了你的道德标准。”

“真的是这样，……”

当运用纯熟后，实际释梦不需要脑子里想着用什么方式。你可以根据当时情况随时改变释梦步骤。

梦，这封原始人来信，常常也有着言外之意，需要释梦者点破。

就拿前边的例子来说吧。有个女人梦见把便壶做成花瓶状，释梦结果是指女人夜里可供男人泄欲，白天可做摆设。释梦者还应该告诉梦者。梦者对男性有潜在的敌意，她认为女人只是男人的工具，而不是男人平等的伙伴，她和男友或丈夫的关系必定不十分好。也许是这个男人只把她当作泄欲工具，也许是她以往的偏见影响了她和他的关系，也许这两种原因都有。她应该面对这一个观念深入思考，思考为什么自己会有这种观念，是什么经历铸成了这种观念。其实，男女之间交往可以有其它形式，同样可以建立良好的关系，最终克服这种观念

的消极影响。

另一个女人梦到在厕所一脱裤子就掉进便坑里，释梦结果是她认为性是肮脏的堕落的。释梦者也应进一步指出，这种观念必然会对她产生消极影响，她或者会不结婚，结婚了也很容易离异（实际上这个梦者结婚后很快离异了）。她也应该寻找一下这种观念的根源，并且想办法消除这种观念。

那个小时候梦见自己的脑袋变成鹅卵石的小孩现在已长大，但是她却仍旧有个“鹅卵石脑袋”，执拗顽固而又冷漠，这给她许多烦恼痛苦。释梦者应该告诉她，“你现在性格上的缺点，和小时候受父母过多批评指责有关。你现在的性格恰恰和你小时所不满的父母的性格类似。所以你的友谊和恋爱才不顺利。过去你担心脑袋变成“鹅卵石”，是因为在那时候你只有这样才能保护自己不受伤害，但是现在不同了。现在你长大了，你可以离开父母自己生活，他们已不再能那样伤你了。你可以放弃自己的“鹅卵石脑袋”，试着去体会温情，试着用一种更开放的观点看事物，让自己的脑袋变成血肉的，血肉的头虽然不如鹅卵石那么抗打击，但是却更能感受到爱抚。你现在是一个成人，你有能力选择一个没有那么多伤害的环境，然后把头变成血肉的头，去感受爱与快乐。”

弗洛姆分析那个“骑白马”的梦时，在释梦的最后一段也是这么做的。他由梦指出对方现在仍旧用幻想的方式逃避环境，指出这对他人格发展的环境，并指导他摆脱幻想，走向人格的成熟。

### 第七节 你们都是对的

#### ——释梦的多义性

有两个人为一个问题争论不休，最后决定找一个老和尚裁决。老和尚先听了一方的话，点点头说：“你说的对”；虽然听另一方的话，有点点头说：“你说的也对”。老和尚的徒弟不解地说：“师傅，这两个人的看法是正相反的，一个对另一个就不会对，你怎么说他们的话都对呢？”老和尚点点头对徒弟说：“你说的也对”。

释梦有不同的心理学流派，对同一个梦往往会有各自有不同的解释。

任何的释梦都是以一种心理学理论为前提的指导。或更推而广之，是以一种对人心理、生理、心身关系，乃至人与宇宙关系的理解为前提的。每个学派，往往是看到了人心理的某一个侧面。而梦是人的心理的表达，梦是可以有不同的几个侧面的。这几个侧面的意义是不同的。所以，不同的解释有可能的都对的。

在另一方面，释梦的价值不在于这个梦到底是什么，而在于它对梦者的启示，对梦者人生的完善有什么价值。在这个前提下，我们也可以说，梦的解释用不同的理论背景来解都是对的，或者说对不对不是重要的，最重要的是从这些解释中，我们能得到什么启迪，对梦者心灵的成长有怎样的意义。

一个梦就像投入心湖的一个石子，一圈一圈的涟漪就是它的回声。我们从不同的理论出发，有的听懂、看清楚了它的一道涟漪，有的则听懂、看清楚了另一道。所以对同一个梦，用

弗洛伊德层面解是对的，用荣格层面来解同样也是对的。只是根据笔者多年的释梦经验、心理治疗的经验中，我们更倾向于荣格层面对梦的解释，因为后者比前者更具建设性。荣格说梦是启迪，是人潜意识在努力使整个心灵更趋于合谐、更合理。而弗洛伊德说，梦是像野马一样的无法自制的冲动，它的欲望就是表达自己。弗洛伊德的释梦是告诉你：你是这样的，而这个这样你的意识并不知道。荣格的释梦是告诉你：你可以怎样做就会更好。也许荣格看清、听到的涟漪也不是最后的一道。我们只有在不断地探索心灵的过程中，才能更全面。准确地把握梦。

一位 30 岁的女性梦见她儿时邻居的伯伯死了妻子，而这位伯伯忽然向她求亲，请她嫁给自己。

在弗洛伊德层面了解，这是个典型的愿望满足的梦。梦者希望自己取代那位伯母的地位成为那个伯伯的妻子。这样完全解得通，梦者承认她从小就幻想这个伯伯是她的父亲，因为他儒雅、温和。

但是在荣格的层面上，这个梦是个人格整合的梦，梦中的伯父是梦者的阿尼玛斯原型。这个“求亲”意味着梦者的阿尼玛斯与梦者现有人格的整合。而梦中伯母的死亡意味着梦者一种旧的人格面具将被新的所取代。通过分析知道，梦者认为这位伯母的性格是传统而保守的。所以这个梦的意思是：原始人提醒梦者要改变传统、保守的性格，把自己向往的儒雅、温和的性格整合进来，这样解释也是解释得通的。因为这位女性的性格既有保守的一面，又因为焦虑而常常发脾气。

从我的倾向性来看，我更愿意从荣格层面解释，因为这，会为她的人格完善打开一扇门。

在解梦 10 余年之后，我终于体会到，解梦的最高境界是不解之解。

一次，两个朋友到我这里闲谈，一个朋友是个哲学家，人极为聪明，另一个是个白领女性。哲学家说了他的一个梦，一个诡异的梦。梦中人鬼杂居，发生了许多在鬼故事中才会发生的事。他请我解梦。我当时完全浸人在那个梦里，完全浸入了那个梦的气氛，完全了解了那个梦，我感到了那个梦正是这哲学家的心灵生活的一部分。那个梦正是他心灵的存在形态之一。我想他作为哲学家应该可以了解，所谓实在不仅是指物质，心灵也是一种实在，其表现方式就是这些意象——这不是说“鬼”是实在的物体，而是说梦本身就是一种心理的现实。不必去用以前的方法去解释这个梦，任何翻译都是有歪曲的，因此我不必把梦翻译为日常语言。于是我对他说，“我的解释是这样的……”。接着，我重述了一遍他的梦。重复的方式仿佛是我自己做了这个梦。

那个白领女性在旁边惊讶地问：“你为什么不释一下梦呢？我说：“这就是我的解释。”我又把那梦讲了一遍。那个哲学家，梦的主人，说：“我懂得这个梦了。”

白领女性问我：“你能说说这种‘不解之解’吗？”

解梦的最高境界本来是不必说的，一个人解梦多了，自会领悟，而不曾领悟时，我说什么都是没有用的。但是，我不妨勉强解说一下，为什么解梦的最高境界是不解之解。

首先，任何对梦的解释都是不完满的。

在浅层次说，正如我们翻译外国语言的作品一样，不论你的译文多么好，它和原文总会有一些不同。Cat 译为中文是猫，但是 Cat 不等于猫，因为在西方文化中，Cat 这种动物神秘而

诡异，有如一个巫女，而中国人对猫的主要印象是乖顺柔和的。因此，翻译总会或多或少地改变了原文的神韵。翻译文学作品如此，译梦也是如此。任何对梦的解释都损失了梦本身的一些神韵、气氛。释梦把生动有活力的梦固定化了，梦像鲜活的鱼，而释梦像鱼的照片，哪个更生动更有意味？梦有一层又一层有时是无穷尽的含义。释梦一般只是揭示出了它的一种或二三种含义。即使释得极为准确，也会产生二个不好的后果——听到解释的人误以为“这个梦就是这个意思”。梦的一个被揭示出的意义无形中掩盖了梦的许多其它意义。所以任何对梦的解释都是不完满的。正如任何译文都是不完满的——让另一个人深入了解外国文学精髓的方法是：教他学习外语。同样，对梦的最好解释是不解，而是帮助梦者直接进入梦的世界，学会用象征的语言用梦的方式去理解世界，让他直接体会梦，不经过别人或自己的任何翻译过程。

更深一步说，本书前边说梦的语言是象征性语言，这种说法也应该打破。所谓象征，是以此物象征彼物，在象征与被象征者之间是有差别的；而达到解梦之化境，你就会明白，实际上没有什么象征。或者说，梦中的象征就是被象征者本身。梦到自己是鸟在天上飞，这不是象征自由，而是你自由的灵魂，以鸟的形态在飞，不是你像鸟，你就是那只鸟。这不是一只动物学分类中的鸟，那种从卵里孵化吃草籽小虫的鸟，而是梦中的真正的鸟，虽然它没有肉的身体，但是这只鸟的现实性或称真实程度在梦的世界中是无可置疑的。

因此，对梦进行解释，就是把这只鸟说成是“自由的象征”，这实际上是不准确的，是对日常逻辑的一种让步。

此后，我们还要说：不解之解是最高解。

不解之解不是解释，也不是不解释。别人讲了一个梦，你把它重复一遍。这种解梦方法不是太简单了吗？别人梦见鬼，你告诉他，“这说明你的魂遇见了鬼”，这种解梦只是愚蠢的迷信。这些方式不是不解之解，只能称为“不解”，是对梦的不了解，不懂。“不解之解”不是“不解”，而是“解”，是用“不解释”的方式“解梦”。

不解之解是指解梦者已经用自己的“原始人”，完全把握领悟了对方的梦，这种领悟虽然不能用语言表达，但是是十分明确、清晰的，正如——老子说的：“恍兮忽兮，其中有象……其象甚真。”只有在这种领悟之下，你的“不解之解”才对对方有冲击力，才有可能启发对方，使对方懂得自己的梦。你虽然只是重述了一遍对方的梦，但是重述时，你的声调语气都不自觉地传达出了你对梦的领悟。

有个老禅师已经开悟，人们问他“什么是佛？”他总是竖起一指，他的一个小徒弟看得多了，当有人问起时，也竖起一个手指。

老禅师的竖起一指是对佛的“不解之解”，而小徒弟的竖起一指则只是“不解”。

理解梦境虽然不可以和理解佛相比较，但是不解之解的境界也不是很容易达到的。

## 第八节 释梦者的直觉

作为科学家，我们一般不大喜欢讨论直觉。因为谈到直觉，容易让人感到不客观。不可靠，甚至不科学。直觉不同于

思维，它只告诉我们结论，而不告诉我们得到这个结论的过程，因此我们难于相信它。

但是在长期的释梦实践之后，我发现我不能否认直觉的作用。有时，听完一个梦，直觉马上给出了一个解释，而且在心里我感到，这个解释是真切正确的。我试着问一些问题，核实一下情况，发现直觉的确是正确的。但是我不知道直觉是如何知道结论的。

我可以不提直觉的作用，用我的理论和方法解释为什么我这样解释这个梦，是的，用我的方法是可以得出同样的结论的。但是不提直觉是不公正的，仿佛是一个上司把别人的功劳算到自己身上。

实际上，科学完全不像一些人想象的那样，完全是严谨的思维而完全没有直觉的地位，在科学中直觉起着极为重要的作用。爱因斯坦有一次听到一种理论后，直觉的反映就是“这是错的”，他没有任何运算就得到了这个结论，当别人问他理由时，他只是说：“我觉得这个理论不美”。直觉往往先告诉我们结论，而我们在以后再为这结论找出证据。

心理学家更是不能忽视直觉。有一位美国心理学家说：“物理学家有仪器，心理学家也用仪器，而心理学最重要的‘仪器’是我们自己的心。直觉就是这个仪器的测量。我们不应该忽视这个仪器。”

固然我们不能轻信直觉，但是也不能不用直觉。

在我的经验中，对梦的意义的直觉了解能力是可以变化的。你释的梦越多，你的直觉就越准确。在我十几年前刚开始释梦时，我几乎得不到直觉的任何帮助，而现在我的直觉则相当准确。



而且我发现，在有时有许多人让我释梦，一开始我释得很准，但是连续释了5-6个梦之后，我的直觉就变得不太灵敏了，仿佛直觉也会受我心理上的疲劳的影响。

直觉可以释梦实际上并不神秘，所谓直觉，就是潜意识的活动，就是我自己内心的“原始人”的活动。释梦的直觉，大致代表二个能力，一是我的潜意识“原始人”理解别人的潜意识心理活动的的能力，二是我理解自己潜意识的能力。换句话说，我的直觉了解别人的梦需要二个条件，一是我的“原始人”能理解别人的“原始人”的梦；二是我能理解我自己的“原始人”。这样，在别人讲梦时，我的潜意识理解了，这是一种“下对下”，即潜意识对潜意识的交流。

然后，我理解了我的潜意识，从而理解了梦。

在前面的释梦中，仿佛是我的意识层这个“现代人”了解了原始人的语言，他通过翻译做梦者的原始语言而懂了梦。而在直觉式释梦中，我的原始人先听了梦，我是从我的原始人那里知道了梦的意义。

所以，要有好直觉，就要我的潜意识“原始人”理解别人的潜意识心理活动，这种能力就是心理学家所说的“共情”能力，一种从心底里设身处地理解别人的能力。还有就是自己了解自己的原始人，这能力源于通过大量的自我分析和对自己梦的大量解释，达到对自己的梦和潜意识十分了解的程度。而要得到这两种能力，你必须让自己尽量关心别人，同时让自己不自欺。

如果你能用直觉释梦，已经可以说是达到释梦的较高境界了。

一个出色的释梦者必须有对梦的敏感与直觉。有了直觉，

在未分析时，就对梦者在讲什么有一种大致的感觉。感觉到一种情调，一种氛围。在释完之后，也能有一种感觉。感觉“没错，就是这样”，或感觉“好像有点不对”。好的释梦者应该有一种洞察力，一种穿透力，一种神奇的领悟能力。这就有些像有艺术鉴赏力的人对诗歌有的那种感觉力，它使人能一下子把握诗歌，体会到诗的味道。而那些缺少艺术鉴赏力的人，尽管看了艺术评论，学习了“如何理解诗歌”，的知识，也知道如何分析诗歌，但是仍旧难于真正理解诗歌。

梦也是诗歌，释梦也需要悟性。

## 第四章 梦中出场的角色

### ——常见意象的象征意义

用象征的方法来释梦，首先要知道梦中意象的常见象征意义。假如我们把梦比做一个戏，至少我们要知道常见的角色是谁。

由于每个人的经历不同，所见所闻也就不同。因此，某一事物，比如鱼，在不同的人的不同的梦里，表示的意思是不同的。我们必须根据整个梦，根据对这个人的了解，才能知道在这个人这个梦中，鱼代表什么。如果我们将象征物的意义固定下来，供使用者对号入座，是很容易误导的。但是从另一角度来说，虽然同一个东西有许多种意思，但是在大多数情况下，它所表示的不过是少数几种意思。例如跌落，虽然在某个梦里，某个人用它来表示旅游，他也许是觉得旅游有危险，会从山上跌落下去吧。但是在大多数情况下，跌落无非代表真的跌落、堕落、失落、失去地位等几种意思。人们在梦里创造力也仍旧是有限的。在想不出太多的新鲜比喻新鲜象征时，人们就会用那些陈词滥调的象征。这样我们编一个词典，把那些常用的象征罗列一下，这样人们在释梦时至少有个参考，知道可以从哪几种意思上去猜梦的。

那么，让我们先简单介绍一些梦中的常见的角色。

## 第一节 梦中的动物

**鱼：**首先，让我们分析一下鱼。鱼是梦中经常出现的动物。

古释梦书说梦见鱼表示发财是有道理的。从谐音上，鱼和“富裕”的“裕”字同音，所以有些人做梦梦见鱼与“富裕”有关。另外“余”也与“鱼”同音。年画中画的鱼所表示的正是“有余”。但是鱼表示财富决不仅仅由于它的发音。

从远古，鱼就在人们心目中代表财富。也许是因为对原始人来说，打到鱼就是财富吧。

某男子梦见在海边游玩，发现海里有许许多多的鱼，有几个人下海去捕捞。他也想去捞，但是害怕有鲨鱼，于是没有下。后来，他下了决心要下海，不再担心鲨鱼了，却发现海里的鱼已所剩无几了。

这种梦写出了许多当代人的经历。一开始想下海经商，知道会发大财，但是又怕危险。顺便说一句，鲨鱼也是鱼，但是在这个梦里它不代表财富，而代表危险。这个例外也不难理解，当人们提到鲨鱼时，你首先会联想到的不会是它的肉，而一定是它的牙。再说刚才那个人，等到他壮起胆子，打算下海时，却发现钱已经让人家赚走了，或者说，赚钱已不是那么容易了，因为鱼少了。

在你释梦时，首先判断出鱼是不是代表财富后，下一步就是根据鱼的样子、种类、鱼处在什么地方等等判断这鱼代表什么样的财富。有时候鱼代表的不一定是有形的金钱物质，而是

无形的精神财富。

某人梦见自己在池里养了许许多多的金鱼，但是池子里的水已不多了。他急着到处找水。好不容易找到一个水龙头，但是水龙头流不出水，池子里的水却仍在减少，许多鱼死掉了，剩下的鱼也半死不活。

经分析，这个人感到自己找不到滋养自己心灵的养料，他感到自己的内心正变得贫乏。

鱼还代表性。不知道你们到西安半坡遗址去过没有，那里展出了一种鱼鸟纹的陶瓶，画得是一个鱼张大嘴，吞一个鸟的头。你们想，谁见过或听说到鱼吃鸟这种怪事，就算有这种事也一定极为罕见。为什么原始人这么愿意画这种画？如果仔细看看那种鱼鸟纹你就会清楚了。那个鸟头形状很像阴茎。而那鱼嘴的形状很像阴道的横截面，非常像，让人惊奇原始人的解剖知识。所以这表示性交。

在情人之中，用鱼作为生殖器的昵称也是常见的，有时鱼代表男性生殖器，有时也可以代表女性生殖器。

有个女孩梦见骑鱼在水上玩，那鱼摆尾拍了她一下，她感到很愉快。后来她随鱼沉入水底，发现水干了。鱼身上有青苔。她扯开青苔，发现里边是粘滑的鱼身。

这个梦很可能是性，骑鱼表示性爱，水干了表示男人结束。鱼身上的青苔表示阴毛。

荣格在一次讲演中提到：鱼，特别是生活在海洋深处的鱼，表示人心理上的低级中心，人的交感神经系统。这种说法也是很有道理的。

在我的经验中，鱼常常象征着潜意识或人的直觉。在一些艺术家的梦里，它代表神秘而难于捕捉的灵感。

梦见鲸鱼和梦见一般的鱼不同。

首先，它可以象征你的母亲或女性。如果鲸要吞掉你，它象征一个专制的母亲，或与母亲联系过密而使你无法作为一个独立个体而发展。

另外，被鲸吞食象征进入潜意识（这可能很可怕）。而结果是你发现了你的真实自我（在梦里往往用珍贵的石头或珠宝代表）。

蛇：蛇是人最常用的意象之一。蛇表示的内容很丰富。首先，蛇表示性，特别是男性生殖器。从形状上看这二者也的确相象。

一位女士曾讲过这样一个梦，“我梦见走进一座房子，这座房子的顶和壁都是玻璃的，仿佛是个花房。房子中间有一条大蛇，被扣在盆子里，好像上面有一个玻璃罩子。蛇在用力动，我很害怕它会冲出来。”

这个梦反映了女性经常会有担心，担心因避孕套破裂而意外怀孕。蛇是男性象征，而玻璃罩和玻璃房代表避孕套，房子同时又是女性的性象征。

某男子梦见在一个小池塘里有一条蛇，这条蛇昂进头来，越变越大，变成了龙，然后它吐水。

蛇和龙常常可以互相转换，十二属相里的蛇，人们也都叫成“小龙”，关于这一点，以后我们再谈。你看这个梦，正是一个性过程。阴茎勃起，变大，最后从里边喷出“水”来。

此梦作者是某个年轻战士，夫妻分居。做这种性梦也是理所当然的。

一个女孩梦见一条蛇咬了她的腿，腿上出了血。

这表示一个男人侵犯了她，使她失去了贞操。如果这个女

孩早已不是处女，那就表示她受到了其它伤害。

毒蛇往往象征着有害的性。例如被强奸。但是毒蛇或蛇也可以表示与性无关的毒害、伤害，表示憎恨、仇怨等等。

蛇还代表邪恶、狡诈与欺骗以及诱惑。这与许多神话和民间传说中的蛇的形象相同。在圣经中，就是蛇诱惑夏娃吃禁果的。蛇往往被看成地狱中的动物、魔鬼使者。它把人拖向黑暗、堕落和邪恶，而它采用的手段主要是诱惑。民间传说，蛇吃青蛙不是主动捕捉，一旦蛇发现青蛙，就用眼睛盯着它。而这时的青蛙就像被催眠了一样，会一步步自己跳进蛇的嘴里。在人们心目中，蛇正代表了这样一种催眠性的诱惑力量。因此当人们发现某个人有诱惑力且很邪恶，称之为毒蛇。如果这个诱惑者是个女人，那些我们就称之为美女蛇或者说这女人是毒蛇。

从另一方面说，蛇又表示智慧，一种深入人内心深处的智慧、深刻的智慧。荣格指出，“医神埃斯枯拉皮俄斯是和蛇联系的……在埃斯枯拉皮俄斯的神殿里，有一个被称为阿斯克勒皮亚的古代诊所。这个诊所就是一个洞，洞口和一块石头挡住，洞里住着一圣蛇。石头上有一个孔，求医者把钱从孔丢进洞，钱就是他们所付医药费。……蛇还具有智慧及预言的本领。”在中国民间，对蛇的迷信也是有心理依据的，即蛇在人心理中象征智慧。古代中国，人们把灵蛇做为圣物，伏羲和女娲的形象就是人首蛇身。龙的形象也和蛇有关，但是龙一般不再有邪恶，而且比一般蛇更有力。神活中常常说到龙或蛇守着洞中宝藏，这宝藏就是那种智慧，那种对人性的洞察。

在生理上，蛇代表脊柱，脊柱的病变会以受伤的蛇来表示。从阴阳的角度来说，蛇表示阴。

蛇还有其它一些特性，比如冷血，所以蛇可以象征一个人情感冷漠，再如蟒蛇会缠人，或者吞食人。因为蛇也可以象征一种人的情感，他（她）对你纠缠不休，缠得你喘不过气来；或者，他（她）对你关怀得无微不至，这种过度的无微不至使你没有了独立性。一个过度溺爱孩子的母亲在她孩子的梦里就可能会变成一条大蛇，要把孩子吞下去。

鸟：鸟的第一个意义是代表自由、代表精神领域，也可以代表直接、简明、不虚饰。

鸟如果代表一个人，那一定是一个自由的人。

如果那鸟是从天空向你降下来，在心理学意义上，指你的潜意识告诉你了一些伟大的真理，一些解决的问题，或通往新生活的方法及道路。

在神话里，鸟是天神的使者。有时，这种鸟与太阳有关。太阳一般作为真理（之光）和新生活的象征。

黑色的鸟，除一般地象征你潜意识中的某部分外，还可象征女性的消极部分。

食腐肉鸟——兀鹰、乌鸦、渡鸟等是与死亡相联的。真正预言性的梦是罕见的。所以，梦中的死多是表达你对死亡的焦虑，你自己的或他人的死亡。

这样的梦，另一个意思是，你的潜意识告诉你，你的一些习惯、消极的态度等该死亡了。你该有所发展。

鸟也可以是性象征。前面说过在半坡遗址中的彩陶上，有种鱼鸟纹，画的是鱼把鸟的头吞到嘴里。鱼吞鸟头这一事件是不可能发生的。真正发生的是鱼所象征的女人象征的男人之间的性关系。

进一步讲，鱼和鸟也是精神层面的女性和男性的象征。



鱼生活在水，水实实在在，代表较现实的精神，鸟生活在空中风里，风是自由而不现实的。女人往往比男人现实。水是一种滋养，风是一种灵气，这也是女人和男人的区别。鱼吞鸟，还可以表示女人对男人的包容。

鸟的飞翔，可以象征男人的性能力强，鸟的坠落，可以表示男人性无能。

**狗：**狗代表守秩序、忠心的性格。

狗常常被用来象征道德、自我约束、自我要求和纪律或者精神分析心理学所说的超我。警察是社会的行为规范即法律的保卫者，梦中的狗则是你内心行为规范则道德的保卫者。好的警察应该象好警犬嗅觉敏锐，能迅速找到贼的踪迹；死追不放，直到抓住贼为止，毫不留情，冷酷地对待贼。梦中的狗也一样。狗是防贼的，所谓贼，就是内心中那些不合乎自我道德的欲望和心念。狗是平日人们所说的良心。

某女士，梦见被狗追赶。她四处躲藏但仍藏不住，拼命逃跑但是跑不掉，用棒打狗却打不死。综合她的另一个梦，我分析出她有婚外恋的念头、但是她的道德观，她的良心不允许。（我先不说她的道德观是对是错）于是她内心中的狗就去追赶她，使她恐惧万分。

**马：**马是野性和张扬的个性的象征。

马力大无比、精力旺盛而且鲁莽冲动。因此常常表示男性性欲。古希腊的阿德米多斯认为马代表女性性欲。弗洛伊德分析某儿童的恋母情节时，发现这个儿童把马看成他父亲的象征。当然也是他父亲的性——针对他母亲的象征。

我认为马主要是象征人，特别是象征有力的男人，而当涉者梦到这个人时，主要是被他的性能力所吸引。美国女性梦见

马的次数是男人的2倍。正是说明马主要象征男人。

当然男人也同样可以把女人叫做马。

某中年女士，梦见一匹白马悬在半空中。白马象征男人，这匹马不落地是因为它下面有一个看不见的支撑物。那就是一个女人。

**猫：**猫常常被用来象征人的某种特性，或者说象征某种人，常常是女人。

她们慵懒、漂亮而又可爱。她们有点自私，有点小脾气，有点贪嘴、贪睡，有点狡黠，但是她们仍旧被男人喜爱。因为她们的那种乖样，那种柔顺让人怜爱。

但是这只是猫白天的样子，晚上的猫应当完全不同了。

夜里的猫双眼贼亮，一扫白天那种懒洋洋的样子。猫对待老鼠十分残忍，抓住了不马上吃，还要逗它玩，要看老鼠那种无望的挣扎。夜里猫要闹春，情欲旺盛。像猫的女人，表面上像白天的猫，实际上都有夜里的猫一面。

猫也有象征别的事物的时候，但是指这样的人的时候居多。

**蝙蝠：**对西方人来说，蝙蝠是一种可怕的动物，作为一种夜间动物，它可以象征与早期的创伤性经历有关的潜意识内容。

另外一方面，蝙蝠也可以象征直觉的智慧。因为蝙蝠不用眼睛，可以在黑暗中飞行，这可以象征直觉。

在中国，“蝠”和福同音，因此有时梦见它象征着得到幸福。

但是，在西方广泛流传着蝙蝠是吸血鬼的传说，这种传说通过文艺作品也传到了中国，所以有时蝙蝠代表吸血的东西。

那么，梦见蝙蝠究竟是福是祸，还是要看整个的梦才能知道。

**狼：**狼象征你自己心中害怕的各种东西。尤其是你认为是“兽性的”、攻击的、破坏性的、可能你的害怕是非理性的，或来自童年创伤经验（如恋父、恋母情结。）本能压抑的结果。

狼在女性的梦中象征对男性性的恐惧，也就是所谓的“色狼”。象征潜意识，并将其视为具有威胁性的。

梦中动物的含义大多和童话中或日常比喻中差不多，因此，像理解诗歌童话一样去理解动物表示的意义往往不会错。

例如，梦见蚂蚁代表极其微不足道的小人物。梦见狮子猛虎象征威严勇敢的人，梦见老鼠表示胆小怕事的人，梦见蜘蛛代表束缚——因为蜘蛛是会结网的。但蜘蛛有时也代表性，因为它毛毛的爪子使人想到阴毛。蜘蛛有时候还代表母亲，代表那种把孩子管得紧紧的，抓得牢牢的母亲。这种母亲在白天可能也很溺爱孩子，孩子也和她感情不错，但是在梦里梦者却会很恐惧：蜘蛛要把他吃掉。

对中国人来说，动物还可以有另一种意义，就是用十二属相的动物代表相应属相的人。例如用牛表示梦者生活中属牛的亲友。

梦中的动物也可能并不象征这些特性。例如，狮子一般象征勇敢，威严等，但是某个人梦中常常梦见黄狮子，心理学家发现，那是由于他小时候有一个狮子玩具。因此在此梦中的狮子，也许象征着“过去的宠物。”

## 第二节 梦中交通工具

**汽车：**汽车可能代表你自己的身体或自己的情感。

它所去的方向意味着你的生活道路指向。梦见掌握不好的方向盘表示无法自控，梦见车灯或挡风玻璃的雨刷出毛病表示看不清方向，梦见油用完了表示缺乏精力，梦到车胎爆表示“泄了气”。

例如，某年轻男子梦见自己是个大官，开车去视察，发现土地很荒凉，地都干裂了，上面的庄稼也枯萎了，当地的农民都穷得衣衫褴褛，于是他忍不住痛哭了。

这个梦里，大官是他对自己的评价。他一直很自负，认为自己应该成为一个大人物，开车去视察、示他驾驭着自己的意识去观察自己的领域，土地荒凉是对自己身体、心灵和事业的总评价。

这个人是以身体不好，以及手淫等问题去某校心理咨询部就诊的。

如果你只是个乘客，意味着你还没掌握你的生活或其它某些部分。那么谁在开车——是什么样的潜意识机制控着你的生命？或者，是谁对你进行着控制？

汽车也可以象征一个小环境，例如一个家庭、一个班组等。

某女士梦见和她丈夫在公共汽车上，没有座位，站着。车上要装空调，需要密闭，用泥去糊缝，但是缝又裂开。梦者想，这样有缝多费电啊。

此梦可这样理解为：梦者夫妻不是自己过，而是与某方父母共同生活在一起。公共汽车代表大家共用的家。没有座位表示在家里没有地位或位置。梦者证实了这一解释，并说前一段时间家里想装空调，让她们夫妻出钱，她有点怕费钱——这正对应着梦中的费电。而那种想密闭又闭不上的处境反映与她渴求有自己的私密的空间。

自行车和汽车一样也是象征着自己的身体或心灵。

某人梦见女友和同学同骑一辆自行车，感到非常嫉妒。这是一个性象征，两人同骑一车表示性爱。

船：船和水有关，和水一样，它可以象征女性，比如，你内心中的女性化部分，或者母亲，母性。

船也可以做女性的性象征，乘船的摇晃也可以做性的解释。

离开本国的海滨而驶往国外的船象征着进入陌生的领域。

如果船横渡一个窄的水道，象征死亡或者从生命的一个阶段到另一个，或和过去决裂开始一个全新的生活。

在希腊神话，死的使者用船把灵魂渡过冥河。在中国也有同样的信念。比如《西游记》里，唐僧历经磨难到了如来灵山脚下，有一条大河挡住了去路。这时“忽见那下溜中有一个撑一只船来，叫道：‘上渡、上渡！’长老大喜……那船儿来得至近，原来是一只无底的船儿。”唐僧正不敢上，悟空把他一推上船。“那师父踏不住脚，辘轳的跌在水里，早被撑船人一把扯起，站在站上。师父还抖衣服，跺鞋脚，报怨行者。……只有上溜头泅下一个死尸。长老见大惊。行者笑道‘师父莫怕，那个原来是你。’”

这一段里，渡河象征着由俗人的世界渡过佛的世界，由迷

转到悟，也代表旧我的死和新我的生。

火车：火车是定时的，因此除了汽车所有的意义之外，还可以象征着时间、时代或时机。梦中赶火车往往代表赶着做什么事情，和是否错过时机有关系。

### 第三节 梦中的建筑物

房子：房屋也可用来象征身体。它不仅可用来表示自己的躯体，也可以用来表示别人身体。同时，房屋也可以象征人的心灵或头脑。

房子的确像人体，房子有前后门，像人有嘴和其他有开口的地方。人们说眼睛是心灵之窗，古人说身体是灵魂的宅舍。房子更可以代表心，我们比喻时不是常说“心房”这个词吗？

有一个女人听说同事家中被盗，当晚做了一个梦。梦见她回到家里，发现家里好像来过人。她走进一个房间，发现里边被翻动过。她又想去另一个房间去看看，却担心小偷还在那间屋子里没走。虽然担心又害怕，但她还很好奇，很想看看那个人。

表面上看这个梦很简单，只不过是听说窃案，担心自己家也被窃而已。但实际上，此梦中的房子代表她自己的内心，她发现，有人偷偷潜入她的内心，把她的心搞乱了。她不知道这个人是不是还留在她心里，她有点害怕，但是，出于女人对浪漫故事的需要，她又很好奇。

和汽车类似，房子也可以代表一家庭，一集体。当然，也有很多时候房屋不象征任何其它东西，只是表示房屋而已。

**地下室：**梦中的地下室往往代表潜意识。

地下室中出现的奇怪的东西，比如蛇、死人、鬼，象征潜藏在心灵深处，不为人知的冲动、欲念和情绪。

有一个人想象中的地下室中出现了一个人物，他号称是太平间管理员，姓王。做进一步联想，这个人代表的是“阎王”，也就是代表人心中的死亡本能。

这表明这个来访者是很抑郁的，人在抑郁的时候容易梦到和死亡有关的意象。

**亭子：**亭子是自然中的房屋，又开放又遮蔽，可以象征心灵开放。

作者在梦中经常会梦见风景区之中的亭子。在作者的潜意识中，人生仿佛一次旅游，所以每个亭子可以代表人生的一个阶段。

**庙宇：**正在进行心理治疗的人的梦中，经常出现庙的形象。庙是我们对生活的意义，对人生，对人性进行思考的象征。有时，庙也可以用来代表安宁平静、与世无争的生活方式。

心理治疗中的人梦见庙，则往往是暗指心理诊所和心理医生。实际上，过去的寺庙所起的作用和心理医生的作用有些类似之处：都是为了解除人的心灵的烦恼。因此，用庙来象征心理医生也是恰当的。

## 第四节 梦中的衣饰

**衣服：**衣服是人的外表，因此衣服往往表示人的外表。还

有，当人们不在梦里直接梦某个人时，也往往用衣服代表人。正如古诗文中常常用“裙钗”代表女人一样。衣服还可以象征虚伪，因为衣服是一种掩盖。衣服还是身份的象征，因为从衣服可以看出一个人的地位。衣服还可能代表人的特性，如同商品包装上画着商品的样子。

一个女士梦见早上赶着上班，匆忙中穿着睡衣出了门。到了单位，她借了一套外衣和裙子，却不肯穿别人借给她的内衣，说“只要让顾客看到外表就行了。”

显然她认为为了应付社会，她需要“借”一个不适合自己的别人的样子出现，但是，她不愿在更内一层内心中，或私生活中，也借用别人的样子。

梦中经常穿西装的人，一般是比较重视自己的外在形象的。因为在现代，西装在人们心目中有“正规、高档、有身份”的含义。

**鞋：**鞋最常见的是用来象征异性，或象征婚姻。

俗语说：“婚姻就像鞋子，合不合脚只有自己知道。”

一已婚女人梦见她的一个朋友，这个男士是某公司经理，独身，梦里他像平日一样穿着笔挺的西装，却穿着一只大而旧的解放鞋。

经分析，我断定她对这个朋友有意，希望离婚嫁给这个人，但是她却担心对方会不会接纳她。因为她年纪比对方大，不是很漂亮，又结过婚。

鞋大，表示人年纪大。旧，表示结过婚。解放鞋的“解放”两字，表示离婚。

**帽子：**有时固然只表示帽子。但是它也常被当作性象征。也可代表男性。



一个人梦见他和妻子以及他的朋友夫妇去戏院看戏，散场后去衣帽间取帽子的时候，发现他的帽子变得式样古怪可笑：大了很多，柔软有折皱，他笑了。

这个梦的意思是：他对朋友的妻子有好感。他用帽子代表自己，自己的能力，特别是自己的性能力。

### 第五节 梦中的物品

**电话：**电话铃响意味你的潜意识有重要的事要告诉你。你是否怕回答它。这意味着你害怕你的潜意识，或害怕别人。你应该听从你的潜意识，以便了解害怕的原因。

日本的一个恐怖电影叫《午夜凶铃》，其中一个情节是主人公接到了奇怪的电话，令人恐惧的电话。如果我们分析象征意义，则这个意义是在潜意识中有什么可怕的东西。

**瓶子：**瓶子可以象征女性性器官。

如果瓶子里装着东西，则瓶里的东西表示其象征意义。

如果瓶子是空的，则代表你自己的空虚。你是否感到筋疲力竭，对生活失去乐趣呢？若这样，你该向自己的潜意识要求能量，然后在下周前后仔细关注自己的梦。

**盒子：**常常是女性象征。

它还可以代表你的内心。打开的盒子表示你对自己有了了解。如果盒子里装着某种贵重的东西，它可能代表你的真实。基本或深度的自我，以及丰富的能量、力量、智慧和爱。

如果这盒子令你恐惧，像潘多拉的盒子，里面充满瘟疫般的东西，那么象征着你心中的某种思想和情绪感到恐惧；或

者对某个女性的恐惧。

灯：灯往往表示智慧、理解的指引。因为灯是光明，能照亮人的方向。

某女，梦中沿着一条道路走，途中遇到过许多危险但是都渡过了。在某处，有人告诉她，前边路上会有灯，这个灯亮起来竟高达 4000 瓦，并且很像一个人的脸。有人会讨厌这灯，而走另一条路，这些人会死掉。

分析后发现灯象征着她当时的心理治疗者。治疗者提出关于她的内心的一些解释，她不大愿意接受。但是她也知道，讨厌这些知识对自己的心理是不利的。

灯还常常象征生命力。

弗洛伊德的一个梦例：一个老年男子梦见他和妻子在床上睡觉，有人敲门。他想打开电灯，灯却怎么也不亮。

灯不亮，象征他的生命力已经近于枯竭。我们说一个人生命力枯竭时，不也是说“灯尽油枯”吗？

顺便再提醒大家一下，灯也许就是代表灯，不象征别的东西。前面提到的鞋也许也就是代表鞋，当你发现用象征解释牵强附会时，就不要一定用象征解释。一个小孩白天看中了一双运动鞋，爸爸妈妈却不肯给他买。晚上他梦见自己穿上这双鞋在打球——这不表示他对婚姻有什么想法，而只表示他通过做梦，满足一下拥有这双鞋的愿望而已。

钱：有时钱代表钱本身。例如有人经济上比较窘困的人梦到捡了大量的钱，无比高兴。只可惜一觉醒来，梦中的钱了无踪影。他叹息道：“假如我当时把钱存到梦中银行里就好了，那样我至少可以在下一次做梦时去花——醒着时虽是穷人，睡着了还能当富翁。”再如某人梦见丢了钱包，第二天早晨去看，

发现钱包还好好地放在手提包里，但是手提包开线了。于是她赶快修好了手提包。此梦就是那个“我们心中的原始人”发现了钱包开线，用梦提醒她要防止丢钱。

钱还能表示价值。有个女孩梦见地上有一个闪闪发亮的硬币，仔细一看是一口痰。表示她一开始认为某人或某物有些价值，后来发现这个人或这个事物不仅没有价值，而且让人厌恶。

梦中捡到钱后，梦者都会很高兴。但是对待这种横财的方式却不尽相同，有的人收下，有的人把它交给警察。哪种人好呢？收下的。那些把它交给警察的人，不要表扬你自己，不要说你在梦中都那么高尚。因为在梦里捡钱交公的人，往往反映了一种不自信，一种认为好事轮不到我头上的态度。下次梦见捡钱，一定要努力让自己收下。当你能梦见捡钱并收下时，说明你的自信心已提高。或者，在醒后的白天多努力提高自信，当你做梦又梦到捡了钱，而你收下了时，这就说明你已获得了自信。需要说明，梦中的“拾金而昧”与生活中的“拾金不昧”是意义完全不同的两回事，因为梦中的钱，往往代表某种有价值的东西，不一定是物质，很可能是精神上的。

**炸弹：**炸弹可以代表潜意识的情绪力量——如性或攻击。最常见的是代表压抑已久的愤怒。

如果这个愤怒很严重，后果是“爆炸”。爆炸象征着突然爆发了坏脾气、大怒。

**书：**书有积极意义，代表明智或有价值的知识。书也有消极意义，代表仅仅是一些观点、不切实际的理论、表面知识、空想。

**篮子：**梦中的篮子也可以作为女性的性象征。装满水果或

其它食物的篮子可以象征健康。一个空篮子可以代表空虚。

**包裹：**包裹意味着隐藏，可以象征你压抑着你的某些情绪，或者隐藏你对自己或对某个人的真正感情，或者是你感到害羞、内疚或欠缺，或者是渴望爱的温暖。

**武器：**有时象征性。女人梦见男人手持武器攻击她往往代表男人对她的性欲望。在梦里，女人看到男人手持刀枪冲过来，常会吓得急忙逃跑，但是实际上这些梦者心里是需要男人以一种更主动，更攻击性的态度来对待她的。梦者真正恐惧的是她自己心中的欲望：希望被男人征服，希望男人在性上占有她。

男人梦见武器有时也是代表性，特别是梦中的“敌手”是女性的时候。但另一些时候，它代表攻击。敌意。愤怒。

不过大多数的时候攻击的牺牲者和攻击者都是你自己，是你心灵中的不同部分。有时，武器被用于自卫，来对抗可怕的敌人，这往往说明你的生活过于紧张焦虑。

**粪便：**民间传说粪便表示财。梦见粪便会发财。在过去，的确有时是这样的，但是现在已经基本不是了。为什么呢？因为过去农民种地，没有什么化肥，要庄稼长得好，就得施粪肥。因此，粪便便意味着肥料。农民做梦时，用庄稼代表自己，有了粪庄稼就长得好，收成好了，人就活得好。钱对人来说相当于粪对庄稼。因此，粪便代表财。

而现在不同了，农民不再粪作肥料，有化肥就行了。所以，如果一个农民要用什么表示财，他或许会梦见化肥，而不大可能梦见粪。只有年纪较大的人，以前拾过粪的，梦见粪才可能代表财。

现在，粪在梦中主要表示脏、可厌。

某人常梦见自己去厕所，发现厕所地上这里。那里都是粪便，几乎没插足的地方。勉强找了个干净的地方方便，心里感到很恶心。

经分析，我发现他对女友不是处女一事耿耿于怀。

火山：爆发的或沉睡的火山是一个警告，提醒你，你在被压抑的部分（如性）可能要给你制造麻烦，除非你允许它在现实生活中有所满足。

多数时候，火山就是被压抑的情绪的象征。火山爆发就是情绪爆发。

这就是梦的特点，所有的物象实际上都是心理状态的反映。

墙：象征妨碍你满足愿望的某种东西。我们说“碰壁”，是指遇到障碍，梦中的墙往往是这个意义。但是，与其说障碍存在于外界，不如说它是植于自我之中的。

莲花：可以象征意识的自我。象征创造力或新生活的源泉（与印度神话的佛有关，从荷花中出生，而荷花变成宇宙。）

莲花也可以作为性象征，代表阴道。

## 第六节 梦中的人物

外行最容易犯的错误，就是以为梦中的爸爸就是指生活中的爸爸，妈妈就是指生活中的妈妈，梦见某个同事就是指这个同事——实际上，梦中的人往往是代表另一个人。或者，代表一种性格特点，比如，爸爸是一个严厉的人。梦中梦见爸爸也许是指你自己性格中严厉的那一面。

梦中人物象征什么？这是一个最难固定化回答的问题。

梦中有些特殊的人物是集中潜意识的原型形象，这些人物的性格是确定的——在各国神话传说中，在各国人的梦中，他们永远是一样的，仿佛他们是活在人们心中的精灵。

这里先列出少数几个原型人物形象。

**智叟或智妪：**智叟（又称智慧老人）往往出现在男人的梦里，智妪往往出现在女人的梦里。他们的共同特点是充满智慧，那是一种饱经沧桑的，深深懂得人生与世界的老人的直觉智慧。这个老人或和蔼慈祥，或庄重威严。智叟会以各种不同的样子出现：长胡子的老者、国王、魔法师、老和尚、老道士、教师等等，智妪也会以各种不同的形象出现：老太太、大地母亲、修女、教师等。不论是什么具体形象，他们实际上是同一个原型的化身。

这个人在梦中所说的话就是你的原始智慧给你的指导，你应该认真记住他的话，解出他的话的象征意义，它将给你的人格或生活带来好的转变，会引导你变得更完善，更朝向你的真实自我。

**女巫：**女巫有两种，一是善意的女祭司，二是充满恶意的。后者尤其被儿童文学家们所传播。前一种女巫代表内在的智慧、成长、康复。后一种女巫代表破坏性的潜意识力量。

善良女巫在梦中出现时，往往愿意以她的巫术帮助你实现愿望，如果你在梦中提出了请求而且被她接受，是一种很好的象征。

后一种女巫就是童话中常见的恶巫婆，她象征着你潜意识中的危险。在女人，有时象征着一种虐待和被虐的性欲望。梦见这种女巫的人有些会有一些灵异的表现，比如有某种特异功

能或能力，或者至少被人视为性格神秘、直觉敏锐，但是这些人不应该发展或放纵自己这种能力，否则极有可能会走火入魔。这种人不应练气功，否则极易出偏，或者越练越像一个巫婆神汉。

在童话中，遇到这种邪恶巫婆，应该迅速逃离。同样，如果梦到这种巫婆，应提醒自己，不要再沉迷于直觉、气功、灵异之中，应该过正常的平常人的生活，否则是危险的。

外国人：如果梦者时常和许多外国人在一起，那么，梦中出现外国人就没有什么稀奇的。他不过是约翰、是乔治、是玛丽。这位乔治也许是另一个人的替代，但是和“外国人”的象征毫无关系。

如果梦者不常和外国人接触，那么，外国人就是一个象征：“外人”的象征。

某女孩梦见：“和一个外国人在屋里看书……看那个人相貌也是和中国人一样，不过我知道他是外国人……，我担心我男友看见我和外国人在一起会怎么想……”。

为什么外国人和中国人相貌一样呢？有人猜是日本人。朝鲜人。而答案是，这不过是一个外人——相对于男友来说。而男友不是外人。所以这里的和外国人在一起，就是和外人在一起。

警察：警察自然主要代表一种秩序，法律与道德的维护者。他也常常是“超我”的象征或良心的象征。

梦中被警察追捕，表明你有一些想法和冲动是你的超我所反对的。你应该想一想，为什么警察抓你。看看你是不是有些坏想法，如果是，就不要想了。或者，说服你自己的超我，让他要求自己不要过于严苛。人非圣贤，不能以圣贤的标准要求

自己，否则你会不胜负荷的。

**婴儿：**如出现在孕妇的梦中则无象征意义，就是代表怀上的孩子。

非孕妇的梦中可能表达潜意识中想要个孩子的愿望。

**代表梦者（无论男性、女性）自己的脆弱、或渴望爱。**你心中这个受伤害的、自怜的部分应至少得到你的意识自我的爱，只有这样，你心中这个儿童部分才能成长、成熟。

**可以象征你的纯洁、无辜、真实的自我：**即你真正的样子，有别于你被各种外在环境、条件塑成的样子。

**象征你人格或你个人生活中一些新的发展，代表一个新的你诞生了。**

**老板：**梦见老板可能与你同老板的真正关系有关。

另一方面，老板可能是超我的象征。尤其当老板为男性时，这个可能性更大。

如果在梦中你自己是老板。有两种可能：一是提醒你该以更合作、温和的态度与人相处，而不是处处像个老板；二是指导你把握好自己。

**兄弟/姐妹：**如果你的兄弟或姐妹出现在梦中，你先得判断这梦是关于你真正的兄弟或姐妹的，以及你与他们的关系的；还是你的兄弟、姐妹象征你自己的人格部分。若是前者，这梦一定起因于最近你与他们的交往或得到有关他们的消息。不过，一般来说，即使有白天的真实经验的基础，梦中的兄弟姐妹也往往代表你自己人格中的某种成分。

**这个兄弟/姐妹是什么性格？**很可能他/她就代表你自己身上的这个性格侧面。

在生活早期，手足往往是人嫉妒、仇恨的对象。在小孩的



眼里，母亲似乎总是偏爱别的兄弟姐妹。对兄弟、姐妹的嫉妒会被我们带到成年（在潜意识水平），并继续影响我们的行为及态度，所以我们很有必要面对这种嫉妒，承认它，从而使我们不再受它的消极影响。

梦中的兄弟姐妹也许象征着某一个让你嫉妒的人。

### 第七节 梦中的可怕事物

**坟：**坟象征死亡、埋葬。但是死亡或埋葬未必是可怕的，如果被埋葬的是你的伤痛，你的错误、你的缺点，那么这也许还是一件好事呢？所以梦见坟时，看看梦中坟里埋的是谁，再分析一下这个人代表什么？如果这个人很笨，也就是说也许你埋藏了你的愚笨，从此聪明了。

坟还象征安宁。某人梦见坟开着口，他走进去，发现里边是一张舒适的床，于是他就躺下睡了，一点也不害怕。这个人在生活中是一个紧张忧虑的人，胆子很小，怕这怕那。

为什么在梦里却这么胆大呢？是因为梦是反的吗？不是，只是因为他把坟当做安宁的象征，他渴望安宁。一个女孩在一个关于她该不该结婚的梦里梦到了坟墓，这似乎是那句俗语的图示：婚姻是爱情的坟墓。

**鬼：**梦见鬼和梦见死人不是一回事。梦见死人有两种情况：一是梦见已死去的人，但是梦中不知道他已经死了。二是梦见已死的人，在梦中也很清楚他已经死了。这都不是鬼。除非在梦中，你发现这个已死的人或是鬼或成了鬼，那才算梦见鬼了。

所谓梦见鬼，指在梦里你把他当做鬼。

某女孩，梦见好多鬼围在她身边，她时鬼吐口水，用手按鬼的头，鬼就变小了，但是过一会儿鬼又会变大。

这里的鬼象征什么呢？我问他，这些鬼长得什么样子，她说像一些同事。可见这个女孩在人际交往中遇到了问题，她发现许多同事很坏，因此把他们比做鬼。吐口水表示轻蔑，按鬼头表示压倒对方，她用轻蔑和骄傲保卫自己，让自己不被别人的“鬼域伎俩”伤害。

小孩或青少年在刚刚开始独立生活的时候容易梦见鬼。

这就和人走夜路害怕时会想到鬼是一个道理。离开父母的保护，心里多少有些害怕。因为恐惧，在梦中就梦见鬼。

沼泽：往往代表正陷进什么不顺利的事情中。

砍头：表示惩罚。因此它可能是告诉你，你生活中的某种消极模式应得到改善。

砍头还可以表示一种从过强的理性下获得自由的需要。所以对那些书呆子型的人和太理性化而缺少感情色彩的人来说梦中被砍头是一件值得祝贺的事情。砍了头，你才会注意到你不仅仅拥有一个头，不仅仅是思想，你还有心，有感情，有肉体，有本能，有直觉，你会成为一个更全面的人，更完整的人。

砍头还有一种含义，就是阉割的象征。假如一个男人梦见头被砍，特别是秃了的头被砍，往往有这种意义。这种梦令人十分焦虑。

阴间：可能象征绝望，在这种情况下应该找心理医生咨询，缓解一些心理压力。

老年人梦见阴间，有时是出于对死亡的担心。在醒来后，

老人还可能会为这个梦担心，因为他们往往有迷信的想法，觉得自己真的去了一次阴间。如果一位老人讲到这类梦，一般应加以安慰，向他们说明这梦没有什么不好的意思。

阴间还代表埋在记忆深处的东西，如果梦见在阴间见到一个已死的亲友，这代表你回忆起了他，或者代表你的一种旧的情感或习惯的复活。

## 第八节 梦中的水

水：梦中的水意义很多，并且是什么样的水呢？是杯中的水、河水、湖水还是海水？是清水、浑水？还是加了糖的水。如果你梦见了一条河，那么我或许得按河来释义，不能按水释。如果你梦见了海，那么我或许得按海释，也不能按水释。如果你梦见茶水，那或许得按茶释，同样不能按水释。这里边问题比较复杂。什么样的水可以按水释呢？不好说，只能凭感觉。

梦中的水是什么状态很重要，即注意那水是自由流动的，还是有阻碍或是结冰，或是干净还是浑浊。水是繁殖、成长、创造性的潜能的常见象征（尤其是水处于静止状态如在水库或静止、湖里），也是新生活或康复的象征。

水可以象征生命力。

例如某人梦见土地干枯，草木枯萎，他用车拉水来浇，但是水根本不够用。这表示他自觉生命力不足。生活中他常常买补药吃但是发现效果很微小。梦中拉水的车是一辆出租车，生活中他的侄子曾乘这样的一辆出租车来看他，并且送给他一些

名贵补药。

水还是女性的象征，代表你的女性倾向（无论你是男性、女性），或是你的母亲。红楼梦里贾宝玉说：女儿是水做的。这句话也正是人类内心中原始人所说的。

梦中的水较深的时候，或者水是在一个地下溶洞里的时候，还常常象征潜意识也就是内心深处我们自己意识不到的内容。什么东西被水淹没，表示我们把它遗忘了。但是这些被遗忘的东西并未消失，只是深藏在心底了。相反，如果梦中我们从水底捞出了什么东西，表示我们在内心中打捞出思想或直觉。梦中捞到珍宝是最好的，表明你从内心中获得了心理财富。某人梦中从水下打捞出宝剑，表示他从内心深处获得了勇气和力量。使他不畏惧任何敌人。

当梦者口渴了，梦见喝水，这水也许什么都不象征，只表示水，也可以同时象征其它事物。例如梦中喝水的杯子是同班一女生的，表示渴望得到她的爱。

梦中的水还可以作为出生象征。

井和泉水：梦见井和泉水可以象征情绪（如愤怒、害怕）的或者智慧的深层源泉或幸福。

井和泉水中的水越清澈，说明你的深层情绪状态越好，水越脏，说明你的心理和情绪越不好。

河：河流是水构成的，所以有时它可以表示滋养、女人或其它水所代表的事物。河流又可以通航，这一点像道路，所以河流也可以表示生命历程。

河流隔开土地，因此它又是阻碍，分界的象征。弗洛姆举过一个例子：

梦者是一个很受宠的男孩。小时候父母把他当成未来的天

才，他饭来张口，衣来伸手。父母怕他有危险，事事保护他。因此长大后他依赖性很强。一天，他梦见：“我想过河，想找一座桥但是没找到。我还小，才五六岁，我不会游泳。

一个高个人男人要抱我过河。开始我高兴地让他抱。但当他抱着我开始行走时，我突然感到害怕。我知道若不逃脱必死无疑。这时我们已在河中央，我鼓起勇气从那男人怀里跳下水。起先我以为我会被淹死，但是我却游过了河。”

弗洛姆指出，这个梦中的此岸是幼年，彼岸是成年。梦者意识到，要想从幼年变成成年，不能依赖别人让别人抱着成长，而应该独立自己。

河流是水的通道，因此河流还有通路的意思。用河流的畅通和阻塞可以象征其它事物的畅通与否，例如老年人梦见河流淤塞，可能象征着动脉硬化、冠心病、脑血栓等血管阻塞引起的病变。应该及时去检查，不要忽视潜意识发生的信号。

溪流：可以按河流去解释，也可以按泉水去解释。

溪流还有一层意义，就是象征女性。男人梦见进入美丽的溪流，有时是性的象征。

海：海常常是最深层潜意识的象征。它是博大的、危险的、深不可测的、隐藏着珍宝和鲨鱼，也隐藏着美人鱼和龙宫。

## 第九节 梦中的桥和道路

桥：桥可以代表男性生殖器，它“联结两性的距离”。还代表出生，即另一个世界与这个世界的联结，或从母腹到独立

存在的联结。也代表导致死亡的东西。

从此岸到彼岸。代表梦者生活中任何形式的变化。如生活方式的变化，或年龄阶段的变化。

桥是跨越河流，甚至从一个国家到另一个国家。所以在梦中桥象征梦者生活中的一个关键，它是一个至关重要的决定，可以形容为“进入一个新国家。”

如果你在梦中过的桥有倒塌的危险，这表明你对你生活的变化充满焦虑。

路：表示生活道路。当一个人面临选择时，他就会梦见路有分岔，不同的道路有不同的景象，表示他的不同选择。而在梦中你走了某一条路，则表示你内心深处，或说你潜意识里，或说你的“原始人”，选择了那一条路。路旁的建筑物或树木风景表示在生活历程中所经历的事物。

梦中强调两条道路的梦大多和选择有关。

如果在做梦前的白天你正面临选择，你更可以确信你梦中的两条道路正代表着这两种选择。

有个梦者在求职的时候，正在两个公司之间选择，犹豫不决。晚上他梦见：“我和另一个人一起走进一条小巷，前边有二条路，一条向左，一条向右。我们先进了左边的路。

在这条路左边，有一个小屋，样子有些像个洞窟，小屋的门是绿色玉石的，上面好像还雕了一些图案。（让我联想到印章上的雕刻）我拉开门，里面光线很暗。我感觉这个地方好像来过一次。像个洞。洞里左壁上有两个力士的雕像，好像佛教石窟中的雕像。像的后面有个窗，透进一些光亮。我想，比上次来亮了些。

“回到这个屋子（洞外边），沿着路往前走，前边的路又分

成二条，右边的路通向一间小屋。我知道这小屋里有一个人，长得像少年时的我。左边的路不知通向哪里。

“这时我和那个人回过头来，转向了后面，也就是第一个路口右边的路，有一个老者从那里走出来迎接我们。我有一点遗憾，不知道那条我没有走的路通向哪里？”

“梦中和我在一起的人，先是像 A 公司中的一个朋友，后是像 B 公司的另一个熟人。A、B 两公司正是我选择不定的那两个公司。我现在正在 A 公司工作，而较大的 B 公司又一个机会让我进入。”

经过分析梦，这个梦中，一开始就提出了他有“两条道路”可走，然后先让他看一看在 A 公司的现状和前景。如同一个小屋，洞窟，绿色玉门样子像一个印章，代表在 A 公司梦者有一定权力。两力士像代表梦者和那个朋友都必须十分努力工作，而后会有一些光明。

再向前的两个路是在 A 公司发展的两个可能的方向。转口来走向的地方是 B 公司，特征是在转向后，身边的人变成像 B 公司的熟人。接他俩的老人的特征很像 B 公司老板。

由此可见，梦者虽对离开 A 公司感到遗憾，仍旧是“转向”了 B 公司。

## 第五章 世代重演的故事

### ——梦中常见的主题

梦和人生真的一样。

人生的经历，虽然可以说是人人不同，时时刻刻不同，但是，如果你看看历史书，看看历代其他人的生活故事，你会发现，许多的感受和经历，人和人之间是很相似的。做心理学家越久，越有这样的感触——真的，我悲哀地发现自己成了一个精怪——看到人们的今天，他们的明天也就历历在目。比如见到全身心依赖丈夫的妻子，仿佛就见到了她以后被抛弃的悲哀；看到宠惯孩子的父母，仿佛就见到了他们以后被子女欺负甚至虐待的样子。人和人真是很相似的。

梦也是一样，虽然梦千变万化，但是有些主题却是很常见的，它们所代表的那些情绪和心理层面的活动，也是非常的相似。仿佛是一些古老的剧本，在一遍遍地重演类似的故事。

### 第一节 恐怖故事

#### ——被追赶的梦

被追赶的梦大概是最常见的梦了，几乎每一个人都做过这种梦。

如被一只狗，或一群狗追赶，被一伙土匪，或强盗追赶，被一伙敌人追赶，或者被不知道什么东西所追赶等等。



按照弗洛伊德的理论，这类梦的象征意义是指人的自我与本能间的冲突。如性本能、攻击本能等因被文明、社会所压抑，所以一般用野兽或野蛮、充满兽性的人来象征。也就是说，在这类梦中，狗或其他的凶猛野兽、土匪、强盗等都是本能的象征。而被追赶者，一般是做梦者本人，有时也会是别的什么人，但仍是梦者自我的象征。

从情绪上看，这种梦是一种归根结底是恐惧情绪的表现。表现的是梦者在当时的生活中正面临着某种危险，他对此危险很恐惧，极力希望逃避、摆脱这种危险。

逃跑可能是我们的动物祖先遇到危险时的第一反应。猴子见了凶猛的野兽时，不像蛇可以躲到洞穴里，也不像刺猬可以缩成一团，更不像乌龟有壳可以往里一缩。猴子的最佳选择就是跑。

所以，因恐惧而逃避是人本性中最深处的本能。当恐惧时，就自然会梦见逃跑，而那个危险的敌人，则会在身后紧追不舍。

因此，如果释梦者想知道，是什么让梦者这么恐惧，就应该问梦者梦中追他的是什么样的人？如果不是人，那么是什么？这个追他的人或兽或怪物，就象征着他现在在生活中所恐惧的人或事。虽然在理智上梦者不一定承认害怕对方，但是在潜意识中，他已经害怕了。让梦者知道自己内心的恐惧不是坏事，下一步就可以帮助梦者面对这一个可怕的现实，帮他解决这一困难，从而消除恐惧，获得内心的安全感。

请看这个梦：

“梦中我回到了和父母原来住的房子中，屋里有一面大镜子，当我拿着梳子梳头的时候，我从镜子中看到我身后的椅子

上坐着一个人，是个四、五十岁的老女人。她短头发、皮肤很白、有一些皱纹，长得还算慈眉善目。但梦中的我立刻意识到她是鬼。于是我假装镇定、拉着她的手请她到另外一个屋中交谈，她也跟着我走。这个屋到另外一个屋之间要经过通往外面的门。我故意让她走在前面，当我走到门旁边的时候我迅速的打开门，欲往外跑，但她死死的拉住我的手，经过一番努力我挣脱了，迅速的向楼下跑，她也紧追不舍……

我被梦惊醒了。”

在民间传说中，鬼是拉人走向死亡的。当然，心理学家不认为真的有鬼存在，而认为鬼也是一种象征，象征着让人没有生命力的势力。

逃开鬼就意味着逃避这个消极的力量。

这个梦中，她“遇鬼”的地点是在“和父母原来住的房子”，而她的反应是努力要逃出去，而且“鬼”是一个还算慈眉善目的四、五十岁的老女人。我可以判断这又是一个常见的故事——青少年必须经历一个时期，在这个时期中，他/她必须摆脱家庭，在心理上离开家庭，从而获得自己的独立性。

这也就是所谓心理断乳期。

如父母对孩子过分保护，不敢把孩子放到广阔的外在世界中去闯荡，要继续把他/她留在家里，这对孩子是不利的。不仅仅是不利，在潜意识看来，这实际上是让孩子走一条“死路”。虽然一个“离不开妈妈衣襟的孩子”并不会死，但是他/她的心理上却难于成长发展，在心理上将“死气沉沉”。

由此，我们知道，梦中的女鬼不是别人，是梦者的母亲。梦者所做的努力，就是试图摆脱母亲，走出家庭。

实际上，这个梦者已经不和父母一起住了，但是自己住的

时候，还是有些留恋在父母那里的日子，那对镜理花黄的悠闲。但是，梦提醒她，如果不独立，就是死路一条。

梦把母亲比做鬼，不是不孝，而是潜意识的智慧。一个小孩子不肯断奶的时候，妈妈不是有种把乳头上抹辣椒的方法吗？在梦中，把母亲比做鬼也是潜意识的方法，目的就是让她“出门”。

如果梦中你不知道谁在追你，努力放开胆子去看一看，这样你就知道你内心那种莫名的恐惧来自何方了。这种看一看，就是所谓：敢于面对危险。

还可以分析你是怎么逃跑的，是健步如飞，还是想跑却怎么也跑不快。多数人梦中是想跑却怎么也跑不快的。跑不快的感觉使他们在梦里十分害怕。这反映了一种自我认识，认为自己没有能力逃避生活中面临的危险。梦中的你是如何逃跑的也能说明许多问题。例如我曾梦见被人追赶，我想逃跑却总跑不快，于是我向上一跃，想顺势飞到天上去，却被后面的人一把抓住脚腕子，很恐惧。这个梦反映了我企图用幻想（飞上天去）的方式逃避现实，却被现实抓住了脚腕子。

你有没有做过这种梦：在被追赶的时候，你想藏起来，但是不论藏到何处都会被发现，不论你把门关得多紧都没有用。你跑到哪里，追赶者都在你身后几步处。或者就像那个梦见狗的女人一样：她用棒子使劲打狗，却打不死那狗。在这种时候，追赶你的人或动物就是你自己的一部分，是你的良心或你的价值观，或是你自己的回忆、忧虑和痛苦。因为这个追赶者实际上就在你自己的头脑中，你当然不可能藏得让他找不到你，因为你不可能欺骗你自己。

顺便说一句，是不是我们必须服从内在的良心呢？也不尽

然，因为对一般人来说，所谓良心只是幼年所受的教育和家庭的影响而已，未必一定正确。例如一个旧时代的人，可能会认为寡妇再嫁是十分丢脸的、不道德的、违背良心的，而这种良心无非是旧道德而已。通过梦，我们可以知道内心中什么在“追赶”我们，然后再具体分析我们该如何做。是服从追赶者，还是战胜它或是说服它。

因为本能是不考虑社会规范、伦理道德的一股冲动，常表现为性冲动和攻击冲动，所以它不可避免地与人自我相冲突。而被追赶梦的结局，往往象征着做梦者解决此冲突的策略。

一般来说，被追赶的梦，有这样几种结局：

- (一) 被追赶者（往往是梦者本人）被咬、或被杀；
- (二) 被追赶者装死或藏起来，躲过野兽或坏人的视线；
- (三) 被追赶者与野兽或坏人正面搏斗。

结局（一）象征梦者平时对自己的本能过于压抑，以至压抑到了一定强度后，开始遭到本能强烈的反抗或报复。梦中的追赶者越凶残，说明梦者的本能压抑强度越大。

结局（二）象征梦者在日常生活中往往采用自欺欺人、视而不见的方式来释放一些本能冲动。即给本能冲动加上一些合理的伪装，从而使自我不感到焦虑。这样的梦者性格一般比较软弱。

结局（三）象征梦者在日常生活中还在继续压抑自己的本能。或者梦者对自己本能的压抑已年深日久，梦者自己已沦为理性机器。

以上三种结局所表征的策略都不是对待本能的正确态度。正确对待本能的態度应该像大禹治水。任其泛滥自然不可取，

可一味地压抑本能也必酿成后患，而“疏导”相对而言是比较可取的。与梦中的野兽或坏人握手言和，即是一种疏导。本能若被疏导即是源源不断的生命力、活力，若被压、被堵而最终泛滥则会成为破坏力。若过度压抑，则生命力、活力会衰竭。另外，像结局（二）那样靠自欺欺人地释放一些也是有害的，因为如果这样，人对环境的认知就会被扭曲，而人其实是在半闭着眼睛生活了。

刚才分析的那个梦中的女孩子很聪明，先欺骗女鬼，然后找机会逃离。虽然她在这一次没有成功，将来必然会有成功的一天。

## 第二节 “好事”多磨的故事

### ——迟到和误车的梦

故事中常常有这样的情节，就是本来应该是很简单的事情，却屡屡遇到意外的干扰；或者是正是急着要赶火车，却接连遇到各种事情，最后眼看着火车在自己的面前开走。

我相信在近 20 年，肯定有许多人做过这个梦，不仅仅因为这个梦也很常见，还因为这个梦所反映的生活主题在近 20 年来很常见。

“没有赶上车”多数时候都表示：没有赶上机会。

第二种意义是，对一件事情的态度相互矛盾。

1978 年以来，改革开放给我们每个人提供了机会，但抓住机会的人毕竟是少数。看到别人抓住了机会而自己没抓住的人，必定时时担心自己会不会错过另一个机会，因此他们会梦见没有赶上车。

这个主题有时会以变式出现，如梦见自己终于赶上了车，或梦见自己到了车站，但还没看到车是否已开走时，梦便结束了，让你醒来还对自己赶得上赶不上车而担心。这自然就是表示自己能赶上机会，或自己不知道能否赶得上机会等等意义。

有一个女学生说：“过去我常做梦赶火车赶不上，醒来之后还十分沮丧。”

我问她：“那时你是否正面临某个机会，而你担心你赶不上机会——或者你发现你已错过了机会？”

“对啊，那时候我想去深圳发展，但总担心已错过了最佳时机。现在我才知道梦是这个意思，你知道吗？那时做完这个梦我总是很烦，连梦里我穿的那件衣服我都不爱穿”等一等，我问她，“你梦里那件衣服是怎么回事？要知道梦不说一句废话。如果你能注意到梦中你穿的是什么衣服，那么这件衣服必有意义。”

“那就对了。”她恍然大悟，“这件衣服是一个朋友送给我的。就是这个朋友，她最先去了深圳，并且和我谈起过深圳。我也是因为她才想要去深圳的。”

“所以梦中你用她送你的衣服来指示火车的去向，深圳。”梦中赶火车时，你可能会遇到许多阻碍，或者你会莫名其妙地卷入许多不相干的事，从而耽误了你的时间。这有时反映着你对现实处境的认识，即你会受到阻碍，使你难于抓住机会。有时则反映你对自己的认识，即你正在做的许多事是不重要的，它们反而耽误了你做重要的事的机会，使你可能错过人生中的重要机会。还有的时候，这种阻碍反映的是内心的反对态度，说明你内心中有另一个声音在告诉你，不要去赶这次火车。好像有另一个你不愿意让你抓住这个机会，他在消极反

抗，有意拖延，让你赶不上火车。而这对你来说，也许是坏事，也许反而是好事——假如这辆车会翻车。

心理学家荣格讲了一个和赶火车有关的梦，正好用来说朋这一点。这就是在本书一开始荣格为那个校长释的第二个梦，让我把这个梦再详细复述一遍吧：

“他知道要去参加一个重要的会议，他正拿着公文包。

但是，他注意到时间正在一分一秒过去，列车即将开出。所以他手忙脚乱，担心他会迟到，他尽快收拾衣服什物，但帽子不知在何处，礼服也不知放在哪里，他东奔西跑，找来找去，并在屋里大声喊道：‘我的东西在哪里？’最后他包好了所有的东西，刚冲出屋子就发现又忘了带上公文包。他又奔回屋里去取公文包，一看手表发现时候真是不早了，于是他奔向车站。他感到所走的路十分柔软，好像正行走在沼泽地上，双脚抬都抬不动。最后终于气喘吁吁地到了车站看到列车已经徐徐启动……

荣格指出：这类受到百般阻挠最终迟到的梦和现实中人们对某事感到焦虑的情况很相似。人为什么焦虑呢？因为好像有个无形的魔鬼在背后捣乱，不让他赶上车。这个“魔鬼”正存在于他心中，是他心中的另一部分反对他“赶火车”的意志，千方百计阻挠他。而这种阻挠对这个校长是有益的，因为如果让他问题像赶火车一样急急工作，总有一天他的身体和精神都会垮掉。

这个主题的另一变式是：赶上了车但车开后才发现坐反了方向。这往往反映着生活中的同类情况：或许是你选错了专业，或许是你发现你选择的工作并不适合你等等。

当然，迟到或赶不上车的梦也可能只是表示对生活中迟或

赶不上车的担心。例如，第二天一早要坐头班车走的人常常会梦见赶车，这不过是一种怕误车的情绪的表现而已。

同样，迟到也许只是表示一种迟到。

我的一个好朋友曾梦见她的男友去应聘时迟到了，然后还特担心地告诉我。我想这可能是表面现象，于是问她，她俩的约会男友是否常迟到，她说是，而且奇怪我怎么会知道。

在这个梦里，梦者把自己比喻为招聘的考官，把男友比喻为应聘者。这个应聘者竟然会迟到，他有不被录用的危险，“考官”的梦正是考虑是否还录用他。此梦中“应聘迟到”表示“约会迟到”。

### 第三节 神奇的故事

#### ——梦见飞翔

在电影和传说故事中，飞翔往往是快乐的、自由的象征，记得一个神话故事的电视剧中，男主人公有神奇的法术后，携女朋友飞翔到天空。看电视的女孩子大呼浪漫。电影《铁坦尼克号》中，男女主人公没有法术，只好站到船头，张开手臂，模仿飞翔的样子。这个镜头也被说成是经典的浪漫镜头。

在梦中也一样，飞翔的主题常常是快乐的象征。有时，它所显示的是关于“高高在上”时的情况，或“青云直上”时的情况，或“不断提高”的情况。但由于飞离了地面，有时也表示的是不“脚踏实地”，或是“好高骛远”的表现。甚至，有时飞翔只是逃避现实，逃入幻想的表现。

发现自己“青云直上”、“不断提高”当然是件好事，所以飞翔的梦多是兴高采烈的、快乐的、骄傲的。青少年在青春期



和十八九岁时较常做飞翔的梦，这往往是由于他们发现自己的能力在迅速地提高。因此，常做飞翔的梦的人往往是充满自信的。

青少年易做飞翔梦的另一个原因，是正处于发育期的身体正在迅速成长。

如果一个人在一段时间内常做飞翔梦，而且梦中基调很快乐，那说明他最近一定在生活中收获很多。

有一个电视主持人，每当出色地完成节目时，常梦见自己在飞机上或在空中演杂技。这表明他在口才的技巧上自认“有所提高”。

我有一段时间比较顺利，也常常梦到自己飞在高楼顶上。那一段做飞翔梦很多，以至于我总结出了在梦里飞翔的技术。

当然在梦里也不是想飞多高就能飞多高，有时梦中你只能飞起一定高度，再往上飞就很难了。这表明你的“原始人”告诉你，你可以有所成就，但是你的成就是有限度的。

或者说，你的水平高度是有限的。

有时飞翔不是出于能力和成就，而是出于一种逃避现实的愿望，这种飞翔梦往往带有紧张焦虑的情绪而不是快乐情绪。

我曾梦见自己在天上飞，像一只鸟，猎人用枪在瞄准我，我想飞得更高但却飞不上去了，于是我往远处飞，直飞到灯火城市之外远处的地方。梦里我告诉自己，这是“世界尽头”。于是我只好往回飞，在猎人的追击下，飞到一间屋子中躲起来。

在梦中我一方面有一点自信，认为自己有些“高明之处”，但是我发现了一个人只要有些高出别人之处就会遭到打击，别人会用枪打你，我想让自己地位更高，让那些人无力再打击

我，但是我又做不到。于是我逃避，飞到人少的地方，飞到世界尽头，即回避与人交往，但是我发现这样做也不行，于是我只好躲进屋子里。

在这个梦中，飞翔既是一种自信的表现，同时又是一种回避伤害的手段。这不是一种健康的倾向。如果一个人长期用飞翔逃避危险，那么他将倾向于走入幻想，走向脱离现实。梦见这类飞翔逃避梦时，不要忽略梦的警示。你也许性格中有回避现实的倾向，这会给你带来一些不利之处，使你脱离现实生活。

‘梦中的飞翔还可以表示自由。无拘无束地飞翔，摆脱土地的限制这是多么形象地显示出自由啊。梦见自由飞翔时，也许你会觉得自己是一只鸟，也许仍是一个人——不需要像鸟一样扑打翅膀，只要保持一种姿势，头稍向后抬，胸部挺起，两臂向后，你就会越飞越快，越飞越自由自在。

梦中飞翔者还会感到孤独。当然了，曲高和寡嘛。梦中的飞翔有时表示快乐。很快乐，快乐到有些心理学家愿意研究如何让自己做快乐的飞翔梦。盖尔·德莱尼就是一位，他指出这种快乐的飞翔梦甚至有助于使舞蹈和滑冰技术更好，请想象一下自己轻盈地滑行在冰面上的感觉，那和飞翔不是很相似吗？

梦中的飞翔还可表示性的快乐。某人梦见他像鹰一样从空中降下，一把抱起一个女子，然后飞上天空，越飞越高，越飞越快乐。同样也有过女人梦见一个男人抱起她飞上天空，同样很快乐。但是我没有遇到过那种像歌里唱的：“今天今天我要和你一起双双飞”的情景。我不太清楚为什么人们似乎不常梦见“比翼双飞”？是这种梦的含义太清楚，以至于人们不需要让我去释，所以我才没遇到？或者在性爱中，男性主动的意识

太明确了，以至于人们只能梦见男人带着女人飞？

印度古人认为性能量沿通道到达头顶就会梦见飞，中国古人认为“上盛则梦飞”。中医认为上焦即头到胸口这一部位，包括胸、头、心肺处有病，病属于实症，则容易梦见飞。此病还伴有头眩耳鸣、头痛、呃逆、喘息等，多见于高血压、急性支气管炎。由于我本人对此类身体疾病研究较少，对此我尚未遇到实例。因此，如果有人平时感到不舒服，又常做飞翔的梦，应该考虑去医院检查一下身体。

## 第四节 紧张的故事

### ——梦见考试

当一个人面临考试时，自然会梦见考试，担心考不好，就会梦见考试时忘了带笔，题目全都忘了等等情境。这是情理之常，没有什么特别的。也许在面临考试时，梦见自己考得很好，这属于“做梦娶媳妇”类的梦，是为了安慰一下自己，让自己高兴一下。

当一个人并没有面临真的考试时，梦见考试表明他在生活中“面临考验”。在现实生活中，我们常常要面临“考试”的。教师讲课，是考试，是学生在考你有没有能力做教师；一个战士参加阅兵演习，也是考试，考查平日训练的好坏；一个人谈恋爱，是考试，考你是否能被对方喜爱并接受；一个商人进行一次交易，也是考试，考输了就有可能赔本。

弗洛伊德指出，考试的梦往往发生于梦者隔天就要从事某种可能有风险而且必须承担后果的大事时。同时他认为，梦者不会梦到他以前考试不及格的经历，而会常梦到过去那些当时

担心通不过，花费了很大心血，而后却发现并不是这么难通过的那类考试。他说：“我曾经未能通过法医学的考试，但我却从未梦见此事。相反，对植物学、动物学、化学，我虽曾大伤脑筋，但却由于老师的宽厚从未发生问题。梦中，我却常重温这些科目的风险”。

因此他认为：梦的用意是安慰梦者“不要为明天担心！想想当年你参加考试前的紧张吧！你还不是白白紧张一番，最后顺利地拿到了学位。”

后来的一些心理学家，都发现考试梦不仅仅是用来安慰人的，有时它也用来提醒人或用来指示处境。

前者的例子可见于安·法拉第，她在作一次关于梦的讲演前夜，梦见自己参加生物学考试。梦中她突然醒悟到她已好几年没做这方面的研究了，她很紧张，对生物老师说，“让我先看看题，答不出我就走”。

结果是第二大讲课时，一位女生物学家问了她一些有关梦的生物学方面的问题。看来，梦是提醒她，该预备一下生物学方面的知识，也许明天会有人问你。

再如，一位女子梦见她参加考试，考生只有她一个人，考官是一个中年妇女。她突然发现有一个英俊的男子也出现在考场中，又像监考又像考生。她暗地里希望这个男子能帮她通过考试。但是这个男子又消失了，她极为失望，在梦里说：“再也没有了”。

经仔细辨认，梦中的中年妇女、那位考官有些像她的一位同事。而这位同事正在为她介绍男朋友。至此，梦的意思已很清楚了。她把约会当成一次考试，不知道自己能否通过，对此很担心。她希望那个英俊男子，即她心中最理想的白马王子能

在场，或者说她希望将见到的朋友是她理想中的白马王子。那样她就会表现得很好，很热情，从而给对方也留下好印象，即顺利地通过这场考试。但是她知道她理想中的白马王子在现实中是不存在的。因此她失落他说“再也没有了”。

或许，她把过去爱过的某个男子，某个曾遇到过又消失的人当成了白马王子吧。那个人不在了，所以她说“再也没有了”。

另一个中年妇女也是梦见自己参加考试，考生也只有她一个人。不幸的是，监考者说她作弊。她否认，并让她的丈夫作证，但是丈夫却不肯为她作证。

我们可以很容易猜想到这是什么考试。这是在考验她在现实生活中能否经得起其他异性的诱惑。“监考者”认为她作弊，就是说她还是可能有不够检点的行为。她想让丈夫相信，她没有这类行为。但是显然丈夫也对她有所怀疑。

史特喀尔指出，考试梦常象征着性经验和性成熟。这也有道理，因为没有性经验的人对自己的性能力心中无数，经验过程也就是考验过程。

## 第五节 遗憾的故事

### ——梦见掉牙

当你梦见牙齿松动或掉落时，应首先看看你的牙是否真的有什么毛病，也许牙有些轻微松动，白天你没有注意，所以你的“原始人”就在梦中提醒你了。

但是往往并不是牙有毛病，却梦见掉牙是怎么回事呢？

过去民间的说法说掉牙要死老人，这是一种迷信。但是有

些时候掉牙和老人去世的确会先后出现，为什么呢？因为当人隐隐感到老人可能要去世时，“原始人”的确会用掉牙这一方式来告诉你。因为牙是露在外面的骨骼组织，掉牙意味着“骨肉分离”。

我曾梦见我的一只牙要掉（醒来后发现在梦中那个位置的牙是我的假牙），牙和牙床间只有一根纤细的神经连着，牙也已经残缺了。我想把牙拔掉算了，后来想那样太疼了，还是先把牙对正方向，放入牙槽，再去找医生固定好吧。

做梦的前一天，我在电话心理咨询热线值班，有一个少女来访。她说被强奸，而且是被亲人强奸，不想活了。经我们劝慰，她总算打消了这一念头，但是她不能回家面对侵犯者，无处食宿。我想对这种具体困难我们自己没有办法，于是介绍她与妇联联系。此梦中牙要掉，表示她有自杀危险，有一根神经相连，表示她还有一线生机，也表示我对她的关切。但是那个牙实际上是假牙，表示实际上她不是我的亲人不是骨肉相连。对正方向表示我应做的安慰，找医生则表示让妇联解决她的生存问题。

既然做梦掉牙和老人或其它亲人去世的确有联系，为什么我还说“掉牙死老人”是迷信呢？那是因为掉牙不仅仅有这一个意义，它还会有许多其它意义。

掉牙还表示“丢了脸”或“破坏了自我形象”，因为牙掉了面容要受影响。掉牙也表示说话不谨慎，因为掉了的牙也是要从嘴里吐出来的东西，和语词相似。此外，还可以表示忍耐，即俗语所说的“打落了牙齿往肚子里吞”；表示失去行动决定权，因为牙也可以象征决断力。

掉牙也可以表示两种相反的感受，一是衰老的悲哀，因为

人老了就会掉牙。二是成长的喜悦，因为孩子长大时要脱落乳牙换新牙。不论梦者年纪多大，他只要自感衰老，或自感老气横秋，他都可能做前一种掉牙的梦。同样，只要他自己感觉在成长，在弃旧求新，他都可能会做后一种掉牙的梦。

弗洛伊德认为，掉牙是一种被阉割的象征，男孩子梦见掉牙表示他害怕被阉割，而这种害怕被阉割和他与父亲的潜在敌意有关。

我们可以承认，掉牙有时候象征着阉割。但是，阉割本身也有更深一层的象征意义就是“失去男性气质”。

我们经常可以发现有这样的情况：父亲过分严厉专制，对儿子的压制很厉害。儿子如果比较弱，就会被父亲的权威压制住，于是这个儿子变得很老实，很唯唯诺诺，很懦弱胆小。这样的儿子虽然在生理上没有“被阉割”，但是在心理上，他实际上是失去了男性气质了，是“被阉割了”。

男孩子如果面临了这个情境，就会梦到被阉割，或者退一步，更隐蔽一些，梦到自己的牙齿掉落。这当然包含着对父亲的敌意，但是更多的与其说是敌意，不如说是对父亲的恐惧。

具体的一个梦中的掉牙象征着什么，要根据上下文的含义，才能确定。

## 第六节 人体画的故事

### ——梦见裸体

梦见自己浑身赤裸可能只是一个警告：“你旅行所需的衣服准备好了吗？你该洗的衣服洗了吗？小心，你会没有衣服可穿的。”

当然，就算你忘了带换洗衣服，你也不至于像梦里那样，赤身裸体上街，可梦中的原始人就喜欢用这种形象的方式来和你说话，用这种夸张的方式和你说话。我想，他也许是为了让你印象深刻些吧。

裸体还有一个意思，表示真诚、坦率和不欺骗。《围城》中一个风骚女子鲍小姐被称为“局部真理”，因“真理是裸体的”，所以半裸的鲍小姐就是局部真理了。有个笑话说一次罗斯福闯进了丘吉尔的浴室，赤身裸体的丘吉尔为掩饰窘况，灵机一动摊开双手：“大英帝国的首相对你是毫无掩饰的啊”。

我自己就常梦见自己裸体，而且并不为之羞惭。因为裸体表示的，是我对人的坦率真诚。

魏晋时期竹林七贤事迹中，有过这样的故事。某位先生赤身裸体在屋子中，朋友来看他，发现他没有穿衣服，就委婉地建议他还是穿衣服的好。这位先生回答说：“我把天地当屋子，把屋子当作衣服——你为什么要钻到我的衣服里来。”

这不是梦，是一个实际发生过的故事，不过，不穿衣服在这个故事中的象征意义是一样的。它象征着不做伪，象征着自己是什么样子就是什么样子。这也正是竹林七贤所崇尚的精神：率性自然。

但是裸体的意义未必都这样美好，裸体还表示被人看穿自己。据说有位大学讲师常梦见自己在校园散步或在阅览室里看书时突然觉得人人都在看他，他低头一看，发现自己全身赤裸，只穿着袜子和鞋。通过释梦了解到，梦者对自己评价不高，认为自己的论文都是有欺世盗名之嫌的。因此，他常常处于怕“被人看穿”的恐惧中。

弗洛伊德在分析裸体的梦时，指出裸体的梦是对童年时的



快乐之一，即对不穿衣服的快乐的怀恋。而且这种梦也是梦者在与其关系密切者面前想裸露的表现。弗氏的这种想法也与他对梦的基本看法有关。他认为“裸露”是性愿望的一种含蓄的满足。此外，脱衣服或裸体的梦往往是与性有关的。梦中脱衣服时自己的感受或发现自己裸体时自己的感受，正表明你自己对性的态度。是坦然接受，还是为之窘迫。梦见自己裸体时的情绪感受是愉快的，表明梦者对性的态度较坦然，没有什么性压抑；反之，则表明梦者多少对自己的性愿望是不愿或不敢面对的。

一个国外的例子：某人梦见老师赤裸，而且阴茎很细小。这个梦表明他虽然很敬佩这个老师，但心里暗暗觉得他不够有男子气。

梦中别人对待你裸体的感受，反映着别人对你的看法，对你的真诚或对你的性欲的看法。

梦中有时会有裸体的异性出现，并且唤起梦者强烈的性冲动，这种梦不须再解释，只是一种满足欲望的梦而已。在青少年中，这种梦是很多的。

## 第七节 暴力故事

### ——梦见战斗

做梦打仗，或与歹徒搏斗，这是极为常见的梦。只要人们白天还喜欢看战争暴力的电影，夜里他们就还会做战争打仗的梦。

为什么人们会这么好斗，以至于在梦里还要战斗呢？

说到底，是人们不得不战斗，和自己所恨的人斗，和阻挠

自己的人斗，和自己的弱点斗，和面临的困难斗。这些斗争在现实中可能是以种种不同形式出现的，可能是竞争，可能是反抗，可能是勾心斗角，可能是克服困难，而在梦中，原始人看到了这些不同行为的核心——战斗。

和被追赶的梦一样，战斗的梦是人最基本的行为模式的反映。原始人类也是经常要和野兽战斗的，所以战斗的梦是非常常见的。

战斗梦多数时候是和紧张焦虑的情绪相伴的。我相信许多人做过这种梦，你和敌人战斗，开枪向敌人射击，一枪枪都打中敌人，而敌人——像相声中讽刺的那些低劣影视剧中的英雄一样——怎么也打不死。你知道为什么吗？因为，敌人往往是你自己，是你自己的一种你不愿承认的想法，是你人格中另一个方面，总之是你头脑中的东西，你想，你怎么可能轻易把他们打死呢？而事实上，只有整合你梦中的敌人，“化敌为友”才是解决内心矛盾的最好办法。

战斗的梦有时会 and 逃跑的梦结合在一起。比如这个梦，某人的梦中，先是和几个敌对的武林高手战斗，并打败了这些敌人。他胜利归来的路上，却突然觉得路上似乎有人埋伏。于是他在梦中投石问路，把一个纸人放在自己前面，用内力驱动这个纸人在自己的前面走。果然大批埋伏的敌方高手一涌而出，把纸人打烂。敌人发现不对，就转身再来追他，他掉头就跑……

这样的梦反映着梦者对待生活中的危机事件的态度。一开始，他是采用正面对抗的态度，后来，他担心敌对一方使用阴谋诡计，于是自己也使用了计策。这个计策激怒了对方，对方的敌意一下子变得很大。梦者又改变为回避这个矛盾。紧张和

愤怒的情绪被恐惧替代了。

# 第八节 向上爬的故事

## ——梦见上下楼梯

楼梯是一级级升高的，如果你从上往下走，那就是一级级降低的。越往上爬，你的地位或水平就越高；越往下走，你的地位或水平就越低。楼梯要一步步地往上爬。

说到这里，你知道为什么楼梯常常在梦里出现了吧，那是因为在等级界限较突出的社会里，许多人一生都是在辛辛苦苦地往上爬，也有许多人不幸常常会往下走。上下楼梯，这实实在在是现实生活中人人常做的事。

当然，也有一些人，爬的不是社会地位这架楼梯，而是自我提高、自我完善的楼梯。他追求的不是地位的提高，而是自己的人品的能力的提高，这些人也会梦见爬楼梯一类的情景。

梦中上下山路、上坡下坡、爬软梯、坐滑梯等等，都是这上下楼梯主题的变奏。

有个机关干部，梦见在爬楼梯，楼梯很难爬，而且爬着爬着，楼梯变成了滑梯。他小心翼翼地往上爬，担心不小心一失足滑下去。突然，爬在他上面的一个人一不小心，从上面滑了下来，他大吃一惊：一旦被撞上他就完了。在强烈的恐惧中，他吓醒了。

这是个典型的官场故事。这个人一步步往上爬，小心翼翼怕犯错误，怕“一出溜到底”。梦中那个在他上面的人，正是他的上司，最近因犯错误被免职了。而他便是由那上司一手提拔起来的。于是他十分恐惧，担心受到牵连。

一个女大学生，梦见从楼梯上往下走，好像是想去舞场。表面看来这个梦是白天情景的再现。因为她的宿舍在4楼，梦中她正是从宿舍楼的楼梯上往下走，和睡前去跳舞时的情景一模一样。

但是实际上梦却另有所指。我问她，是不是她认为自己本来很出色，但是由于贪玩，现在学习上或其它方面走下坡路。

她回答说，正是这样。她在中学一直是全校的学生尖子。到了大学，发现在人才济济的大学里，自己已经没有了原来在中学的优势，本来想努力学习，但是又克制不住想玩一玩，放松一下自己的神经，时常去跳舞。然而，每次去玩，心里都自责，认为这样下去，自己会越来越不如别人。

弗洛伊德认为：楼梯的梦是一种性的象征，因为上楼梯的节律运动和做爱相似。我们必须承认的确有一些上楼梯的梦是性梦，但是似乎更多的上下楼梯梦是和地位相关。

我们具体释梦时，可以根据梦中其它因素来判断在特定的梦中上下楼梯的意义。例如，如果和你同上楼梯者为一个魅力的异性，或许你这个梦就是性梦而与地位无关了。

### 第九节 苦难的故事

#### ——梦见入监狱

梦见被监禁的人如果是个小偷之类的人，那很好理解，是他害怕被抓起来。

而许多守法公民也会梦见被监禁，那怎么理解呢？也很好理解，是他害怕失去自由，害怕心灵进入牢狱。

有一个人在结婚前，做了一个梦，梦见警察把他抓了起

来，让他在证件上签字，证件上写着：“无期徒刑”。他被送入牢房，牢房中有一个大双人床。

这表明，他把结婚当成自由的丧失，对结婚有些不情愿。

另一位女子在准备结婚时，也曾做梦被人逮捕。她妈妈让她快跑。她还犹犹豫豫，问“抓住又能怎么样呢？”她妈妈说：“最少 25 年徒刑。”

这个梦里一开始，这个女子并没有急于逃跑，可见她对结婚的态度是矛盾的。但是，她妈妈，在这里代表一个更成熟的她，这个心理中成熟部分认为和这个人结婚意味着 25 年徒刑。后来她果真没有结婚。

被监禁的另一个含义是“被困住”，被某种情绪、某种环境困住。

例如，有个年轻人一心想离开现有的单位，但屡次调动都受到阻碍。有一天他做梦，梦见自己被关在一个黑屋子里，想出去但门上有锁，窗上有栅栏。在梦中他很焦虑、烦躁。

被监禁的样式也是多种多样的，监狱是典型的象征，其他如黑房子，枯井里、地道里、笼子里等也都是监禁的意思。被监禁的梦也不一定是很外界的事件有关，很有可以是代表内心事件——心受到了束缚，就会梦见入监狱。这也就是所谓的“心牢”。

## 第六章 生生死死在梦中

记得有这样一个故事，某古代帝王想了解一些历史。于是，他找到了一个智者——古代的学者不分学科，所以他没有找专门的历史学家。智者决定写一本历史书给皇帝看。于是他用了十几年，写了一本历史。时间用得太多，一是因为智者写作态度认真，二是因为人手少，那时没有什么合作研究的习惯。皇帝一看，厚厚的十几卷，就象所有的非学者一样，很头疼，就说：“你把这书缩写一下吧，短一点再给我”。

智者又去缩写，这又用了十几年。因为智者很认真，他希望缩写的书中表达的哲理不要减少。十几年后，智者拿着薄薄的一卷书给皇帝。但是，皇帝已经很老了。他说：“我眼睛不好了，脑子也不行了，看不了这么多文字了。不如你再缩减一下吧”。

智者又用了十几年，把书缩减到了几页纸。再送到皇帝那里，而皇帝已经快死了。皇帝说，“我马上就要死了，但是我还是很想知道历史，你能不能用一句话介绍一下历史？”

智者说了一句话：“人们出生、受苦、死去”。

弗洛伊德说：“梦所要象征的事物并不多，只包括人体、父母、孩子、兄弟姐妹、出生、死、裸体，以及一些难以启齿的东西。”所谓难以启齿的东西主要指性。“梦中的象征绝大部分是性的象征，而且令人奇怪的是，我所提到的这些主题虽然

寥寥无几，但用来表示它们的象征符号却多得不计其数。”在后来的心理学家看来，梦所象征的事物当然不只是上述那些东西。但是，弗洛伊德的话大致是对的，那就是梦中最常见的就是那些，而且，那寥寥无几的人，事物或主题，每一个都有许许多多象征符号。

道理很简单，因为人生中虽然要经历许许多多的事情，但是归根到底，也不过是很少的一些事情。智者的总结是：出生、受苦、死去。也许有些其他学派的智者不同意“受苦”这一归纳。或者我们愿意把一生做的事情说清楚具体些，那么我认为，人真正的历史也不过是：人们出生、被父母养大、和兄弟姐妹和朋友共处、谋生、性爱、生养孩子、死亡。再简化一下就是“生死、性、人际关系、谋生”这四件事情。

这些事和主题是人生中最重要东西，是人们最关心的东西，是最本质的东西。意识中的逻辑思维也许会被事物的复杂而多变的表象所迷惑，而潜意识是更注重事情的根源的，在根源上，人生的内容不过是上面我所总结的那几件事情而已。这也就是“梦所要象征的事物并不多”的缘故。在梦中，生死、性、人际关系是最重要的几个主题，而谋生在梦中的反映相对少一些。

那么，我们就把这几个主题在梦中的反映稍详细地做一些介绍。首先谈生死。

### 第一节 梦中的生死

偶尔，我们会梦见和出生有关的内容，但是不很多。

比如，梦见生孩子。

如果梦者是孕妇，或者梦者的妻子、女儿在怀孕，那这个梦可能就是和生活中的生孩子有关。但是，也有可能有的象征意义。

例如，某老年女性梦见自己生孩子，而实际生活中，她的女儿正在医院生孩子。

这个梦虽然是和女儿生孩子这件事情有关，但是，梦中也透露出一个愿望。梦者希望自己和女儿一样年轻，希望自己还可以生孩子。

梦中，动物生小动物，这也可能和真实的生活中的生育有关。比如，一女性梦见家里的猫生小猫，经分析是因为她自己想要孩子了。

直接梦见出生也可以代表各种心理上精神上的出生，如巨大的变化、自我的苏醒等。梦中生出来的孩子是什么样子，反映的是你的心理发生的变化是什么样子的。

出生有二种层面的意义，一是生物上的出生，你一生只出生一次。你不可能在几岁后又回到母腹中，重新出生一次。二是精神。心理层面的“出生”，这种出生一生中要经历多次。当你大难不死复苏时，你感到如同出生；当你加入了一个团体，旧的生活完成被新生活取代时，你感到像出生；当一个囚犯改过自新时，我们说他“获得了新生。”同样，一个陷于痛苦中的人有了脱胎换骨的转变，从此有了新的生活方式，这也是新生。出生，这是一个重大的事件，而这一事情并不是只在你生命的第一年出现，也许在 20 岁、30 岁，你还会有出生的经历。

可以说梦中的出生是一个象征，象征着自我的巨大变化，



新的个体成长的可能性、新的经验等，出生还象征着开始、潜在的可能性变为现实，象征自我的苏醒。如果你梦见自己出生，同时有光存在，这肯定是自我的苏醒。生育也是一样，它象征给你的生命赋予新内容的过程（有时这是个痛苦的过程）。建立新的生活方式的过程。达到更大成熟的过程，或解除压抑的过程等等。

我们会梦见和死亡有关的内容，比如：梦见已死的人、梦见人死去、梦见自己死去等等。

梦见死人是怎么回事？我说这是最难用一二句话说清楚的。要看你梦到的那个人是谁？你在梦中知道不知道他已死？如果你在梦中不知道他已经死去了，那我们认为这不能算梦见死人。如果你梦见你已故的祖父，那么你应该问的是：我梦见祖父是怎么回事？

在这里我能讲的与死亡有关的梦，只限于：梦见不知名的死人，在梦中他们也是作为死人出现的而不是像活人一样活动的。或者，梦见现实生活中活着的人死去。还有，梦见自己死去。

梦中不知名的死人或者干脆说尸体往往代表已“死亡”的事物。这里所说的死亡是象征意义的死亡，而不是真的死亡。

例如，一个人梦见他走上一座山，路两边都是死人。心理学家分析后，发现在这个梦中，死人代表他自己丧失了生机和活力。

梦见自己认识的人死去也有这一层意义，即表示这个人（或这个人所象征的另一个人）正在失去活力，变得僵死。

梦见自己死表示担心自己变得僵死。这种关于死的梦有时会梦见人变成了石像。

一位25岁的姑娘梦见自己做好了晚餐。她叫人来吃饭但是没人答应。只有自己的声音传回来，就像是一个深深的洞穴的回声。她毛骨依然，感到整个屋子空无一人。她冲上楼，在第一间卧室里，看见两个妹妹分别僵坐在两张床上，毫不理会她焦急的呼唤。她走过去想摇醒她们，但突然发现她们是两尊石像。她恐怖地逃进母亲的卧室，可母亲也变成了石头……绝望中，她只好逃向父亲的屋子……可是，父亲也是石头。

这样的梦是危险的信号，表示梦者心理状态不好。严重的精神疾病患者有的在发病前会大量地做这样的梦。

此外，当一个人感到“虽生犹死”，感到自己如“行尸走肉”，感到自己的心已经死了，感到自己已不再成长时，他就会梦到自己死。

顺便说一句，死和睡的象征意义极其相似，人死时我们说“安息吧”，说他“长眠于地下”，都是指出死类似睡。死与睡的唯一区别是：死了就不会再醒，而睡了会再醒。实际上，在心灵世界，死了也不是一定不能复苏。在各民族神话中常见的“复活”主题就是表示心灵可以死后复苏，可以在丧失生机后又恢复。

“我梦见妻子死了，躺在棺材里，满身裹满白布。我悲伤地拉着她的手哭，突然她的手变暖了，她渐渐地活了。”

这个梦意思很简单，梦者发现他妻子失去了活力生机。

他很悲伤。而他的这种情感唤醒了妻子内心沉睡的——或者说死亡的爱，使她又恢复了活力。

死还象征着遗忘。消除，克服等等。

一个失恋的女子时时梦见她以前的男友，后来有一天，她梦见那个男友死了。当时并没有任何事件会让她担心那个人出

事。她已经几年没有听到他的消息了。

这里的死就是遗忘的意思。女孩认为自己已经把他遗忘了，但是在心里，实际上她一直没有放下这过去的恋情。在象征意义上说，她的前男友一直“活在她心里”。而在做梦前一天，她认识了一位很好的男子，也许梦在昭示，新的感情使旧的感情让位了吧。因此在梦中，前男友“死了”。

有个人在接受了一段时间的心理咨询后，梦见自己杀了一个人。他俯身去看死人，却发现那也是自己，不过长得很丑陋。

我应该为他庆祝，因为通过心理咨询，他杀死了“过去的我”，杀死了那个心灵丑陋的病态的“我”。

“我梦见被人杀死了，一把匕首正刺入了我的胸口。我气愤之极，但那个凶手说，这不过是一个手术。我倒在地上，凶手解剖我。这时，我站在一边看着我的尸体，突然明白死去的并不是我。”

这个人也是在接受心理治疗。从此梦可以看出，她把心理医生看成凶手，因为他杀死了她。他使她痛苦。但是后来她发现，被杀死的只是过去的她，而她经过一番心灵的脱胎换骨后，活得更好了。

因此，梦见死不一定是坏事。如果死去的是美好的人物或事物，那有可能是坏事，也有可能是好事；如果死去的是丑陋的、陈旧的，那无疑是好事。

在梦中相貌丑陋的人代表坏的事物、邪恶、仇恨、愚蠢和种种恶习。相貌美的人代表好的事物。

弗洛伊德指出，梦见亲友死亡而且梦中很悲痛，往往是幼年时希望亲友死亡的愿望再现。他指出人在幼年时会希望自己

不喜欢的人死，儿童在憎恨与他共同分享父母之爱的兄弟姐妹时，他也会盼望他死。在儿童的心中，或在成年人的潜意识中，让别人死并非什么大罪，只是“让他永远不能回来”而已。当人怨恨别人时，会梦见他死亡。如果这个别人是亲人，梦者会在梦中刻意地过度地表示悲痛。

当然，也不可否认，有时梦见亲友死亡也许就是表示一种猜想而已。例如某人梦见爷爷死了。在睡前他收到信说他爷爷病了。他自然会想到年纪大的人病了是很有可能会死的。此时，梦只是表示一种担心与猜测而已。

### 第二节 出水芙蓉

#### ——出生的象征

前面前面说过，出生有两种，一是生物性的出生；另一个是心理性的、精神性的出生。苏格拉底曾把自己比做助产士，他所“助”的就是精神性的“产”，是帮助别人的“认知和领悟”出生。

梦中，这些可以直接表现为出生，也可以用一些其他的象征来表现。

梦见什么可以象征着生物的或心理的出生呢？

象征出生的第一种方式是从水里出来或进入水里。严格他说，入水应该是死之象征。用入水象征出生是经过了一次转化过程的。出水才是最纯粹的出生象征。

弗洛伊德认为，水和出生有这种联系，是因为每个人潜意识中都还记得出生前在子宫内羊水生活中的生活。而在我看来，至少不仅仅如此，前边说过，水下是无意识世界，未可知世界或

者幽冥世界的象征。水底有许多事物，但是我们看不到。正如地下的事物我们看不到一样，因此那代表“另一个世界”，从另一个世界来到这个世界，这就是出生。而入水则是到那个世界，是死亡象征。维纳斯在海水中出生的神话，就是一个例证。海洋代表无意识的世界，而维纳斯的出生，则是从无意识的黑暗中出生，来到光明世界。

有一个年轻的孕妇梦见：“一个地下通道，直接由她房间地板通到水源，她拉开地板的机关门，很快地冒出一只全身长毛的，很像海豹的动物，这动物突然变成了她的弟弟。她平时总是好像她弟弟的母亲似的。”

这就是一个出生象征，表示她即将生孩子了。她的房间是她的身体的象征，地下通道是阴道的象征，而水源是子宫的象征。在精神层面，水源也可以说是“生命源泉”的象征。小孩子往往用动物来象征，因为儿童很有动物性。

而动物变成她弟弟这个情节不是普遍的象征，是一个弗洛姆所谓的偶然的象征。因为这个女子对待弟弟就像母亲对待孩子，所以她用弟弟的形象表示自己将出生的孩子。

出生还可以用头向下的形象表示。

请诸位试试释一下这个梦。

“我梦见在一个洞窟中，洞中有佛教壁画，金莲花中有佛（也许是菩萨）像。还有一个人站在旁边，我感觉壁画是活的。我说：‘我想出去，我怕我会有亵渎的想法，不适宜这么神圣的环境。’旁边的人说：‘你不妨多呆一会儿，感受一下这气氛。’我想，好吧，于是我就感受。我感到身体慢慢转了个脚向上头向下，转得感觉如同在水里一样。”

证明这个梦是出生象征很容易，梦中头下脚上，是第一个

证据。“转得感觉如同在水里一样”，指在胎内羊水中的感觉。佛或菩萨像是母亲的象征。因为菩萨特别是观世音常常被比做母亲。除此之外，金莲花是女性性器象征。洞穴也是女性性器官阴道和子宫的象征。

“怕有亵渎的想法”指性的想法。当时梦者正对佛教感兴趣。他的一个朋友劝他信佛。这个朋友即梦中站在他旁边的人。梦者认为自己对世俗享乐如性还贪恋，不适合学佛。但是在朋友影响下，认为也不妨信佛。

为什么这件事要用出生象征呢？因为他希望这件事能让他“获得新生”。

到一个没去过的地方，有时是性象征，有时也是出生象征。到一个去过的地方，有时是死亡象征，有时也是出生象征。

关于前一种情况，有这样一个例子：

某少年时常梦见走到现实中存在胡同中某一个小院里，见到那个小院内住着一个白发老太大。（这是现实中没有的）走进她的屋子，在屋子后墙有一个洞，穿过洞去，是实际生活中没见过的新地方。

这里住着白发老太大的院子是母亲身体的象征，屋子后墙的洞是阴道的象征，穿过洞去到一个新地方是出生到一个新世界的象征。

房屋洞穴象征女性性器是极常见的。五台山上有一个洞，洞口很窄。佛教徒就把它做为子宫象征。风景也是一样。如果一个人初次做爱后梦见去一个没去过的地方，那大多是性象征。如果，像这个少年做的梦，梦见去没去过的地方，也许代表新世界，是出生象征。

那个少年也许是厌倦不满于现有的生活吧，因而他在梦中想重新出生。

梦见去过的地方，也可以表示回到子宫。这表示死亡。

如果又走出来，则表示再生。弗洛伊德解释这类梦时往往说成是俄底浦斯情结作用下的乱伦幻想，但我认为往往不是。

孕妇梦中的出生象征经常是看到有什么事物从远处到自己这里来，或者看到什么奇异的东西。

一位女士的梦是这样：

“我梦见看到东边天空有一位仙女，瓜子脸细高个，穿着粉红的霓裳，在西边天空有一位仙女，脸圆国的，穿着蓝色的衣裳，而北边天空飞来了大雁，大雁排了一个‘人’字型。”

在做这个梦后，她生了一个女儿。孕妇的这种梦有一个有趣的特点：就是往往能预见新生儿的性别。胎儿是男孩，梦中见到的往往是一些男性的象征，如虎、牛等动物、大树等；而胎儿是女孩，孕妇梦见的常是仙女、花朵、美丽的小鸟等等。虽然我们不能确定无疑地根据梦推断胎儿性别，但是在一定程度上还是可以猜中的。这种现象的原因还不知道，我们估计也许和胎儿的生理活动有关。母亲自己虽然不知情的是男是女，但是她的“原始人”却可以根据生理的微细感受推断出来。

通过一个山洞或道也是出生的象征，象征着通过产道而出生的过程。

梦者梦见自己先乘火车，后又乘船，和母亲在一起。这也含有出生象征的内容，因为他提到他坐火车离开家乡时总要过许多隧道。梦者离开母亲在象征意义上也是出生。

还有，孕妇常常用瓜果象征孕育中的胎儿。比如，一孕妇梦见到外婆的果园中，发现了一个大西瓜。她抱着西瓜走了。

转述这个梦的人，当时说错了一个细节，说“她就把西瓜切开吃了”。而我当时觉得不对，就让转述着再核实一下。结果发现，梦中没有切西瓜。我说，这才对了。西瓜是孕妇肚子的象征，假如这个孕妇梦见把西瓜切了，这还得了。

闻一多分析过中国神话，说伏羲这个神话人物原来是女性，而且伏羲是“葫芦”的意思。反对者认为这个说法近乎荒唐。伏羲怎么会是一个葫芦？但是，在象征分析来看，这再正确不过了。因为伏羲和女娲一样，是神话中的人类始祖，是生人类的人。而葫芦和西瓜一样象征子宫。闻一多同时也指出，诗经中有“瓜瓞绵绵”的句子，代表子孙多。瓜在古代有多子的意思，是和生育有关的。

还有一个梦，也是孕妇做的。她梦见一个巨大的红灯笼，被一个闪电劈开，从中出来了一个少年。这也是生育象征。劈开灯笼的闪电象征着剖腹产的手术刀。因此我预言她将做剖腹产。这个孕妇当时的回答是：“我们不打算做剖腹产”。不过，过了一段时间，她生完孩子后。我再问她是怎么生的。她回答：“本来是打算自然生产的，但是由于胎位不好，后来做了剖腹产”。

还有，梦见鸡蛋、青蛙等也可能和生育有关。鸡蛋不用说了，青蛙产卵很多，所以也被潜意识做为生育的象征物使用了。

### 第三节 化蝶

#### ——死亡的象征

死亡也是人生中的头等大事，人人害怕它却人人都要面对



它。

人在担心死亡的时候、思考死亡的时候，就会梦到和死亡有关的景象，死亡的象征。

当一个人真的临近死亡时，身体和心理都会有预感，这种预感也会转化为梦。在古代记载中有许多人临死时梦见一些与之有关的景象的例子。如孔子在临去世前不久，就做了预示性的梦。

有一种现象很奇异，那就是亲人去世时，有些人在梦中也能得到一些信息，其原因尚不可理解，仿佛有种心灵感应。

在梦中，如果我们直接梦到自己或某个亲人死了，我们是最害怕和担心的。不论你多么不迷信，如果清晰地梦见有亲人亡故，也不可能处之泰然。不过根据释梦经验，作者认为这种梦绝大多数并不表示真的死亡，而往往指的是精神上心理上的“死亡。”因此，我们实际上完全不必因这种梦而担心。

当亲友真的去世时，我们的梦往往是以曲折迂回的象征来显示这一信息，几乎从来不直接做亲友死亡之梦。

这也许是我们心中的“原始人”对我们的一种保护。一个医生在通知你，你的亲人去世的消息时，从来不直接说：“你的亲人死了，或者要死了”，而是采取委婉的说法：“你的亲人还有什么未了心愿，帮他去了了吧。”等等。同样，梦中也是用象征方式来传达这一信息。

直接梦见自己或亲人死亡往往是象征性心理上的“死亡”。所谓心理上的死亡指得是：对一件事情完全放弃希望，死了心；消除了自己的某一个性格弱点，即所谓“过去种种犹如昨日死”；失去了活力，形同行尸走肉；被解雇，和一个工作永久分离；和一个朋友长久告别；和一个朋友绝交……

首先我们熟悉一下代表死亡的那些象征。死亡和出生是一个事物的两方面，因此有些象征是共用的。例如出水入水，人洞出洞等等。严格他说，入水是死，入洞也是死。

同时还有一些和死亡有关的象征：例如，飞上云端，这大多是表示高傲和快乐，但是有时也可以表示死。在俗语中，“升天”不也正是死的委婉说法吗？

荣格讲过一个梦，某人梦见登山，越登越高，直到山顶。这时他继续往上登，发现自己已到了空中。他在梦中感到狂喜。

荣格敏锐地觉察到，这个梦预示着他将在登山时死亡，于是力劝他不要再去登山，但是他却坚持要去登山，结果不久，他在登山时失足从山上落下来，砸在另一个人身上，两个人一同摔死。

也许这个梦者潜意识中已早在梦想死亡。这毫不奇怪，生活得不快乐的人，常幻想用死逃避现实，甚至期望能够有一次转世。而这种想死的愿望会促使他在“无意”中失足落山，或者出车祸，出事故，或者得上癌症。当一个人不想死时，他是很难遇到灾难和大病的，而当一个人想死时，他是会无意识中寻找死亡机会的。

因此，发现梦中死亡象征，有助于我们及时发现那些对生活失望的，想到死亡的人，有助于我们帮助他们拒绝死亡。

死亡还可以用化蝶、化鸟飞走表示。弗洛伊德举例说，一个小孩子梦见他的兄弟姐妹和他一起玩，突然，兄弟姐妹们都变成了蝴蝶飞走了。这就是说，这个小孩希望兄弟姐妹都死掉，以免他们与自己分享父母的爱。

难怪中国的梁山伯祝英台故事中，男女主人公化成了蝴

蝶。在潜意识中，这就是指死亡。

说到蝴蝶，我们不妨多说几句。蝴蝶的意义不只是死亡，它还有“自由”的意义，另外因为它很美，还可以象征“唯美”的性格。蝴蝶很轻盈，可以象征同样轻盈的灵魂、或者象征精神世界（和物质世界相对）。蝴蝶爱采花，也可以象征性和恋爱。在梦到蝴蝶时，往往是这些意义中有不止一个。比如，梁祝故事中的蝴蝶，代表死亡，代表他们的灵魂，也代表爱情。而他们的爱情现在也没有了障碍，所以也是自由。

也不一定只有化蝶化鸟是死亡象征，有时候梦中化为其他动物也是死亡象征。这是潜意识“转化观”的体现。我们的潜意识认为，死不是消失，是生命的转化，是转化为另一个形式的生存。

收割也可以表示死亡。死神收割我们的生命如同农民收割粮食。

入地也可以表示死亡。特别是在地下发现房舍，发现了已故的亲人。在我国，由于迷信的影响，这种梦是比较常见的。人们认为在地下有“地府”，而人死后都有去那里，所以入地府的梦也自然和死亡有关了。

梦见一个人离开，梦见出门旅行，都可能是死亡象征。

对我们来说，别人的死就是他“永远离开了我们。”因此，梦见亲友来辞行，有时可以代表死亡。例如红楼梦里秦可卿死时，托梦和凤姐告别，就反映了人们对这个象征的认识。梦中想到自己死亡，可能会用回家来象征。这就是所谓：“视死如归”。死亡是我们的归宿，我们来自那无生命界，死亡就是回到那里。因此，死亡就是回家，李白说：“生者为过客，死者为归人。”还有人指出，“鬼者，归也”，鬼就是归人，是回归

到我们每一个人永恒的家，安宁的家的归人。

例如冰心老人曾在文章里写过她的一个梦：

“昨天夜里，我忽然梦见自己在大街旁边喊‘洋车’，有一辆洋车跑过来了，车夫是一个膀大腰圆，脸面很黑的中年人，他放下车把问我：‘你要上哪儿呀？’我感觉到他称‘你’而不称‘您’，我一定还很小，我说：“我要回家，回中剪子巷。”他就把我举上车去，拉起就走。走穿许多黄土铺地的大街小巷，街上许多行人，男女老幼，都是‘慢条斯理’地互相作揖，请安、问好，一站就站老半天。……这辆洋车没有跑，车夫只是慢腾腾地走啊走啊，似乎走遍了北京城，我看他褂子背后让汗水湿透了，也还没有走到中剪子巷！”

在这个梦里，回家实际上指的就是回她最早的家，她来的地方。一般老人梦到回家时往往有恐惧感，正是因为他们害怕回家。而冰心却不然，她就像一个刚下小学的孩子一样，叫上洋车要回家。这种坦然的态度反映出了她对生死的态度很达观。因为她在一生中把该做的事做好了，所以面对死亡她才无所恐惧。

梦中别人死亡会用“沉默”、“脸色苍白”等方式表现。因为死人是不会说话的。

### 第四节 关于死亡

#### ——梦例一

这是某著名高校研究生的一个梦。那一次我在高校做讲座，当时我正在讲：“动物往往象征着一种性格，不一定是这种动物的真实性格，是我们心目中这种动物的性格”。有人提

问说，他曾经梦见过大象，这代表什么？当然，我们都知道，同样的东西在不同的梦里意义不一定相同，单单问：“梦见大象代表什么？”我是无法回答的。于是我说“一般情况下，大象代表有力量但是却温静和平、从容不迫、在印度它还代表智慧，你可以不可以把你的整个梦讲一讲？

我这样就能知道在你的梦里，大象是代表什么了。”

他同意了，讲了下面一个梦：

“我好像是回家，走进了一个森林。好像我在中学和大学时期去过的森林。我在森林里看到一个岩洞，我走进岩洞发现了一个奇特的场景：岩洞的两边壁，好像是一级级的大台阶，共有两三级，每级台阶上都站着一些大象，他们正慢慢地无声地往下跳，好像在集体自杀……”

这时他评论说：“我后来自己想了想这个梦，我想我梦见大象可能和象代表的性格无关，大象只是用来代表我的家乡。因为在我的家乡最近发现了大象和恐龙的化石。梦见大象代表我的家乡。”

我说：“如果说是这样，为什么你的梦里没有出现恐龙？只出现大象？要知道，这不会是偶然的，梦里的大象，没有恐龙必有原因——还是继续讲你的梦吧。”

他接着讲：

“我又梦见我到了一条河边，河很浅很清澈，可以看得见水下的鹅卵石。我看河的角度很特别，仿佛是一个摄像机斜拍的。然后我又看到一座医院，医院的样子像我现在北京学校边的一个医院，医院的门口有一种藤类植物，好像常青藤。我爸爸在这里住院。我很害怕，怕爸爸的病严重，好像病的确也很严重，已经病危或去世。我的感觉是‘子欲养而亲不在’。我

祈祷爸爸病好，而祈祷好像有效，爸爸痊愈了。”

我当时便对这个梦做了分析演示。

“梦中的每一个象征都有不止一个意义，那么，我们如何知道它在这个梦里是什么意思呢？”

“一种方法就是寻找梦中重复出现的東西、相似的东西，它们可以启发你梦的主题是什么，一旦确定了主题，我们就很容易了解梦中每个象征的意义。即使有一些细节还不清楚也无关大局了。而且通过进一步地了解有关情况，我们也很容易解释这些细节。”

“在这个梦里，有什么相似的东西重复出现吗？”

“一开始他梦见回家。‘回家’这个主题有多种意义，不仅代表回真实的家，还可以象征‘回到过去的年代——回忆和怀旧’、‘回到安身立命之本——回归思想的本原’、‘回到亲人中间’、甚至‘回到永恒的家——死亡’。李白诗里写道‘生者为过客、死者为归人’，死也是一种‘回家’。

“然后他梦见进入一个森林。森林有多种象征意义，弗洛伊德曾经举例，一个人梦见黑森林象征着性（阴毛）。森林也可以象征着原始和自然。森林还可以象征团体等等。

“岩洞可以象征着性（女性性器）、也可以象征原始：原始人是生活在岩洞里的。岩洞还可以象征心灵最深的领域——荣格所说的集体潜意识。荣格自己就曾做过一个梦，梦见进入一个地下室，里面有骷髅等，象征着心灵的古老部分。

“岩洞里的大象象征什么呢？大象往往象征着平静、从容、智慧、有力量和善良。在你，大象让你联想到了化石，化石象征着古老、原始、久远的记忆、死亡等。这些大象在自杀……”

我问学生：“这个情景很奇特，你能由此联想到什么？”

“我听说大象在年老时，就会悄悄地找一个安静的地方去死。”

“大象在梦里，就是在跳下来自杀。”我接着说：“在这一系列情景中，我已经发现了重复的或相似的东西：和原始有关的意象和与死亡有关的意象。回家、岩洞、大象联想到的化石都是原始的，回家、化石、大象的自杀都和死亡有关。”

“河有多种意义，其中一种意义是代表一个分界。我注意到你在梦中见到河之前的东西和见到河之后的东西有一种明显的对应并且对比的关系。在这边是森林，在那边是现代城市；在这边是岩洞，在那边是医院；岩洞里有两三级台阶，医院里有两三层楼；在这边是大象在死，在那边是父亲的病在痊愈。”他问道：“河的特殊视角是不是可以译为‘换一个视角看问题’？”

于是我这样解释这个梦：“这是一个关于死亡的梦，如果让我为这个梦起一个名字，我会称之为‘关于死亡的思考’。前面原始的区域代表潜意识，或心理深处的原始部分，心中的原始人。他的启示是：‘要平静从容地面对死亡，好像大象到了时候就自己死掉一样，这是一种智慧。死就是回家，就是回到原始的本原。岩洞里的两三级台阶代表不同代的人，一代代的人相继就是生生死死。’

“在后面的区域较为现代，它代表心灵的较为现代的部分，较浅层的部分。在这一部分对死亡的态度是与深层潜意识不同的，他的态度是：‘死亡是一种病，是需要医疗的。我不接受死亡，要像常青藤一样长生。’父亲是年长的象征，年长就更接近死亡，因此对父亲的担心是对年老的担心。你希望通过祈

祷，通过意愿，让自己逃避死亡。”

在我看来，更原始的心灵的启示，那种平静对待死亡的方式，要比较现代的心灵的那种不愿接受死亡的态度更深邃。

由这个梦我判断，做梦者在近期关注着生死问题，感觉至少有十几天在心里关注着这个问题，这个梦就是一个总结，一个答案。

一开始，梦者不承认自己在想关于死亡的问题，但是在的同学指出近来他几次提到这类话题。于是他也不再否认了，他说他的确近两周常常想这个问题，而且这个梦做完后，虽然他自己不会释梦，但是也觉得这是一个关于死亡的梦。他感到我的解释对了。

这个梦之中还有许多东西我没有解释，比如河为什么是浅、清，可以看到鹅卵石？看河的特殊角度还有什么别的意义？因为当时是公开场合，我不便问得更细，也不便涉及隐私问题，所以没有深入分析。

为什么在这一段时间，他会格外关心死亡问题？这也应该可以在梦里找到启示，但是我当时也没有做。这个梦的结构十分对称、优美，让我忍不住想把它展示出来。我征求对方同意，决定在以后的著述里引用这个梦。

任何一个梦都不会只有一个解。

这个梦如果用性解释，也可以解释通。森林可以解释为下部的毛发，岩洞更可以解释为女性器官，岩洞里的大象——大象的长鼻很象男性性器官。一排排的大象的自杀象征性高潮和随后的疲软。小河可以象征女性。医院的常青藤和森林同义，医院中的父亲也是男性的代表。死代表阳痿，而通过强烈的愿望，他起死回生了。这样解释，这个梦就是一个性焦虑的梦。



为什么我采用的不是这种解释呢？也许在一开始就是出于直觉，但是分析一下也是可以找到理由的：因为这种解释在一些细节不完美，例如为什么大象站在两三层台阶上，父亲在两三层楼里等等。

另一方面，虽然我认为这个梦的主题是思考死亡，但是，和性有关的双关形象的出现也许有意义。我们可以问自己一个问题：“为什么他现在就会思考死亡？”或者他生病了，或者有什么事让他感到自己老了，像父亲一样正走向最后归宿。他当时没有生病的迹象，那么，有没有可能他是因为性的能力下降而感到自己在走向年老？如果是这样，那么这个梦就是一个全面双关的梦：死亡和性双关，而且性的衰落提示死亡。要知道，许多梦就是这样双关的。

因为当时无法公开询问这种隐私问题，这一点无法核实，现在仍是悬案。

## 第五节 “命运之线”

### ——梦例二

这个梦也是一个创作得很精美的作品。作者（或者说做梦者）是一个女研究生（准确说是她的潜意识），24岁，据说这个梦是无缘无故做的。

我被一个老太太追赶，很害怕，那老太太手里拿着一把剪子，想剪断我的线。我逃呀逃，但是老太太越追越近。忽然我发现那老太太的剪子是竹子做的，于是我胆子大了。旁边有一个游泳池，我把老太太扔到游泳池里。后来，我又跳到游泳池里，想把老太太淹死，结果却发现，在游泳池水底下藏着一把

真剪刀——原来老太太用的是故意示弱诱敌深入的计策，我中计了。我急忙想逃，就吓醒了。

这个女孩的梦我一下子就明白了，这是一个关于死亡的梦。而且我还知道那老太太是谁。记得在希腊神话中有命运三女神，一个负责纺织出生命之线，另一个负责维护生命之线，最后一个手里有一把剪子，负责剪断生命之线。这最后一个女神实际上是死神。女孩梦里的持剪子追她的老太太就是负责剪断生命之线的命运女神。

我是这样解释这个梦的：“你害怕死亡，怕命运女神剪断你生命的线，也就是说害怕一种命中注定的死亡。水池可代表很多东西，但是在这里代表潜意识，你把老太太扔到水里，意思是把对死亡的恐惧埋在被压抑的潜意识里，不让自己去想它。但是，你发现水下潜伏着危险，也就是说，虽然你让自己不想关于死的事，但是在你心的深处，在潜意识中，剪刀这个令你恐惧的死亡命运的象征仍然存在。在潜意识中你很害怕。”

但是，我当时对这个解释有些怀疑，一个年轻健康的女孩，什么事情都没有，怎么会想到关于死的事情呢？而且，竹剪刀是怎么回事？所以我又让她从竹剪刀做一个联想。

女孩的回答解开了我的疑虑。

“竹剪刀让我联想到筷子，又联想到，小时候我妈妈生气时会用筷子敲我的头，同时骂我‘死吧你’。”“小时候我体弱多病，家里的人都担心我长不大。小时候我也害怕自己长不到成年。”

原来是这样，梦中的细节得到了解释。竹剪刀——筷子——‘死吧你’，竹剪刀意指死的威胁。但是，这是一个不可怕的威胁，因为用筷子敲她头的人并不是真诅咒她。

“忽然我发现那老太大的剪子是竹子做的”，意思是“我”本来害怕死，但又想到“死亡的威胁实际上是不可怕的，就像妈妈生气时的骂一样，不会实现的。但是“水底下藏着一把真剪刀”，在“我”自己的潜意识里，仍旧认为死亡在威胁自己。

童年时的恐惧“我也许不会长成人”是这个梦的原因。

在儿童期，家人的担心给了她极大的影响，在她的心里，潜意识中，她把家里人的担心当成了自己可能有的命运——她害怕自己命中注定长不成人。24岁是本命年，也就是一个人成人（成熟）与否的界限，如果活过了这一年，意味着“长不大”这个预言不会实现，所以在这一年她对死亡的威胁是最担心的。

女孩对这个分析十分赞同，并且补充说，“因为风俗上本命年要系红腰带，我特地用一条红线穿了一个东西做项链。天天带着，在做梦那天因为洗澡把它摘下来了。”

“所以你在这一天做了这个梦。平时，因为系着红线，你还不恐惧，这一大你无意中摘了红线，你的潜意识就开始害怕了。在你心目中，这条线就是生命线，梦里老太太要剪断的也就是这条生命线。”

经过我的询问，我得知这个女孩并不知道希腊神话中有个持剪子剪生命线的死亡女神。

这证明了“命运女神”这个形象是一个原型的形象，存在于人的集体潜意识里，虽然她没有听说过，但是她的梦中却会出现这个她不认识，但是早在希腊神话时期就存在与人类集体潜意识中的女神。

还有一个需要提到的，就是负责死亡的命运女神的形象有时会 and 母亲的形象相结合。在这个女孩的梦里，命运女神就和

那个时候用筷子敲她的头的母亲联系在一起了，而且母亲的“死去吧”的话也仿佛一种预言。看起来这很奇怪，母亲是最亲最不愿意自己死的人，为什么她会和死神有联系？

不知你是否知道，在歌德的名著《浮士德》中，浮士德有一句台词：“母亲，多么可怕的名字。”歌德的作品极深入潜意识，极深刻的。在潜意识中，母亲这个形象象征是兼具最美好和最可怕的两面的。母亲和大地一样，是她给了我们生命，养育我们的生命；也是她收回我们的生命，是生命之源泉也是生命的归宿。母亲，不是代表一个具体的人，女孩的妈妈，而是代表一个力量，一个命运。

关于母亲与大地、与生死、与命运的这些神秘的道理，梦的“作者”，那个做梦女孩是不知道的，但是她的集体潜意识却完全洞悉。

## 第七章 和可卿所做的事情

### ——性爱与梦

在一个问题上，心理学家的观点和普通民众很一致，却和一般知识分子不太相同，那就是关于性在人生活中的地位。

心理学家——特别是临床心理学家，特别是精神分析派的心理学家——认为性在人生活中占据着很重要的地位。性的成熟、健康和适当满足是心理健康的重要基础，性的压抑、放纵和异常是许多心理异常的根本原因。

由于性对人很重要，在梦中经常会出现性或象征性的种种形象也就不足为奇了。饮食男女是人的基本愿望和需要。

不过饮食的需要不能通过做梦得到满足。不论你在梦中大吃大喝，消灭了多少珍馐美味，醒来你还是饥饿。但是性的需要却可以通过梦得到一定程度的满足，所以经常出现的性梦对人是实实在在的好处的。

### 第一节 做梦想“好事”

#### ——直接梦见性

关于“性梦”这个概念，我是这样定义的：

表面上梦见的是性而实际上也是性，这就是所谓赤裸裸的性梦。

表面上不是性而实际上是性，这是性梦。

表面上是性而实际上不是性，这不是性梦。

先谈直接梦见性，目的也是满足性欲望的赤裸裸的性梦。

据调查：包含性内容的梦是十分常见的。在一项研究中，研究者给 250 名大学生一张表格，表上列出 34 个常见的梦的主题，让大学生指出他们是否梦到过这些情节。结果表明“性经验”（主要指性交）被梦到的比率高居第 6 位。当然，这些梦中有少数也许不是性梦，其中的性也许象征着其他事物，但是我想这种情况应该很少。

66.4% 的大学生经历过这类梦。如果加上其它形式的性内容，则几乎可以肯定每个人都经历过这类梦。

梦境中性内容的形式有：看到裸体的异性、与异性接吻、拥抱、被异性爱抚、爱抚异性、性交等。梦中异性的形象有时是清晰的（往往是熟悉的人），有时是模糊的，甚至有时只是一个影子或部分器官。有时，梦境中会有与同性有性接触的情节，而做这种梦的人却是异性恋者，并没有可观察的同性恋倾向。有时，梦境中会有性侵犯（强奸）的情节，做这种梦的人也没有性侵犯的倾向。

包含性内容的性梦往往伴有相应的性的冲动。男性伴有阴茎勃起等生理反应，并且大多会导致射精，这被称为梦遗。女性也会有性的生理反应，而且也有些时候可引起性高潮。

少数时候，包含性内容的性梦也可能不伴有相应的性冲动，或者说，不伴有可明确感受得到的性冲动。

青少年和缺少正常性生活的人都会做这种赤裸裸的性梦。女性在没有什么性经验时较少做赤裸裸的性梦，而性经验较多，年纪已在 30 以上的成熟女性则同样会做这种梦。

这种梦往往情节十分简单甚至没有什么情节：“我梦见和

一个女人做爱，然后就泄了。”“我梦见我在路上遇见一个女孩，我拦住她，和她做爱。我没有梦见脱她的衣服，就直接梦见做爱，然后就射精了。”或“我梦见许多裸体女人，看不清楚脸，只看到身体，然后我就上前抱住一个，就在这时我醒来了，感到遗憾，为什么醒得这么早”……

赤裸裸的性梦中的性对象往往是特征模糊的，她（他）主要不是象征着某个人，而只是代表单纯的女人（男人），单纯的性对象。在这种情况下，人没有违背道德的恐惧，所以不采取变形和化装。

如果梦者的性冲动指向了一个具体的人，而这个人又不是自己的配偶，那么他往往不会做这种赤裸裸的性梦，而会转而去用象征物表示性的梦。

非常遗憾的是，对赤裸裸的性梦，我收集得较少，因而研究得也就不够。如果我自己不是人类的一员，只是个研究人类梦的外星人科学家，我甚至可能会误以为人类很少做直接表现性内容的梦。因为很多人找我释梦，但是很少有人有关性内容的梦。

好在我自己也做梦，以己度人，我相信性内容的梦一定不少见。人们之所以不愿意把这种梦讲给我听，只是因为难以启齿。另外，也许人们觉得，这种梦用不着讲出来让我去释，内容含义不过是性欲的满足而已。

性梦的具体形式主要受 5 个因素影响。一是性冲动的强弱。性冲动强的时候，梦境趋向于直接表现性行为。性冲动较弱时，梦境倾向于有隐喻或象征的方式间接表现。

二是经验的多与少。没有性交经验的人性行为梦是粗略模糊的。经验越多，性梦也就越生动。逼真，详细。根据坎思

(kinsey) 的资料，年轻姑娘做的性梦都十分浪漫，梦境的性行为至多只是拥抱和接吻，极少有性交。而中年已婚妇女的性梦则不同，性的表现更直接，而且相当一部分中年妇女时常会在梦中达到性高潮。

三是性别。男性的性梦比女性的性梦更为直露。

第四个影响因素是性的对象。乱伦的性欲望在性梦里极少直接出现，相反它会用隐喻或象征的方式出现。对异性恋者来说，对同性的性冲动在梦里也往往是用象征的形式出现的。这类梦常常转化为恶梦。

第五个影响因素是做梦者的性观念。做梦者对性所持的态度越开放，性梦的梦境也就越直露。

性梦不仅仅是为了满足性欲，它还反映了梦者对性、对异性和对整个生活的态度和观念。如，加尔文·豪尔讲了一例性梦：一个年轻男子梦到自己正和一个游离的女性性器官进行性交。这反映了梦者对异性的态度，他只对女性身上的某些器官感兴趣，而不关心她们整个人。

## 第二节 太后谈性爱

### ——用性象征其他

性梦的确往往不过是性欲的满足，但是，它也可以表示其它的内容。

春秋战国时期，我国的文化不是很保守。一次，一个太后和大臣谈论国家战略。太后（年纪也还年轻）为了说明“集中优势兵力”的道理，举例子说：“你们先王比较胖，和我做爱的时候，假如他骑在我身上，我是受不了的。但是，假如他伏



在我身上，因为压力分散，我就不觉得很重……”。

太后的话是在讲性，但是归根结底是讲国家战略而不是性。梦也可以是这样，表面是性，而实际是其他的东西。梦中的性可以表示兴奋、激动、快乐、被侵犯，表示你与另一个人相互沟通，保持密切联系，或表示你的意见被歪曲等等，一切看具体梦境而论。比如用性活动表示自己“有很旺盛的精力和很强的能力”。一个女性梦见自己和男同事性交，可能只是为了说明“我们合作、交流得很好。”

如果一个人——未必是女人，梦见被强奸，也许梦所表示的含义，只是对对方“强奸民意”的愤怒而已。有个女人梦见她母亲强奸她。心理医生问她在前一天发生了什么事。

她说，当她白天正和孩子们玩得高兴时，母亲突然命令她不要玩，去扫地。她心里很愤怒，认为母亲强迫她服从母亲的观点和意志。

一位女心理学家梦见她和一位著名老人发生关系。这位老人代表传统，因此此梦表明她的思想与传统思想的代表取得了交流。

心理学家杰里米·泰勒指出，性梦有时与宗教、哲学和精神方面的问题有关。在潜意识中，人会把人与神的交往比做情人间的交往。对此，我没有收集到国内的例证。但是，用性表示思想的交流，我自己在梦中也曾有过。

当一个人成功地做好一件事，心情激动而兴奋时，梦中可能会出现性。在这种梦里性表示兴奋与快乐。古龙的小说中就有过这种情节，主人公在高度兴奋的应战状态下，感觉到了生理上的反应。

### 第三节 云雨之欢

#### ——象征性的意象

性梦中的性内容有时、现为象征的或隐喻的形式。例如，梦见到浴池洗澡，发现浴池是男女合用的。这种梦几乎可以肯定是性梦。因为到浴池要脱衣服，洗澡会出汗，这都是性行为的隐喻。与此相近，梦见洗浴（但梦中没有出现异性形象），或梦见游泳也常常是性的象征。

有的性梦表现看起来似乎完全与性无关。例如，前面提到过一位女大学生梦到有个男医生要给她打针，她很害怕。医生说，这儿有一丸药，把它吃了就没事儿了。表面这和性无关，而实际上这个梦的意思是：一个男人想和她发生性关系，也就是“打针”，她很害怕会怀孕，而这个男人说“吃了避孕药就没事儿了”。

“我看见那个天使手中握着一支金色的长矛，它那铁的坚硬的尖端似乎还燃着一点火光。他就用这支长矛朝我心中刺了好几次，终于穿透了我的脏腑。当他拔出长矛的时候，我几乎以为他连我的肠子都拔了出来，他让我完全燃烧在上帝的爱里。那是很痛苦的，我呻吟了几声，但是这种痛苦带来了无限的甜美，使我几乎不愿失去它。”

这是一个修女的梦。修女们的观念中，忍受痛苦是接受考验，接近上帝的一种方式，因而她梦见自己受苦。不过她自己没有意识到，她梦中受苦的方式是多么类似性爱，她这种在痛苦中得到的无限的甜美多么类似性生活的感受。

这显然是性梦，而且这一修女做这种梦也完全可以理解：

不论她是多么主动自愿地过禁欲的生活，她的身体仍旧有身体的需要，梦只有以她的意识可以接受的方式帮助身体稍许满足一些这种需要。

可以用来象征性的意象的非常非常多的。似乎在这个世界上，到处都有性的意象。这也不奇怪，一是因为人非常关心性，所以什么都会往性上面联想；二是因为凡是有阴阳的交和，都可以联系到性，所以处处有性。

首先，建筑物可以表示性器。塔、高楼、柱子常用来象征男性生殖器，而可进入的房间、洞空则常用来象征女性生殖器。门、窗常常象征着身体的开口。而当一个人梦见钻过很窄的洞穴，其意义固然可以是出生，但是也可以是性爱。当一个人梦见爬上爬下一面墙，这墙往往象征着人的身体，进门或进窗代表性爱。

当然，我们不能把所有的梦中建筑物都说成性象征，需要仔细判别。作为性象征的建筑物在梦中出现时，其中常有一些细节提醒你这是性象征。例如，在房子里有一个异性的照片，或者有其它性象征物存在等等。

前边提到某女士梦见，在一个大厅中，有一个透明玻璃盆盖着一条大蛇。她担心蛇会打破玻璃冲出来。蛇，我们前边已讲过，是男性生殖器的象征，透明玻璃盆自然是避孕套了。大厅在此梦中是女性生殖器的象征，这一点无可置疑，因为大厅中有蛇。

再如弗洛伊德所举的一例：

他和父亲散步……看见一个圆形建筑，前面有个附属建筑，看起来有点歪，而且连着一个圆球。父亲问他这是做什么用的，他对父亲的问题有点惊奇，不过还是向他解释了……。

此梦中园形建筑为臀部，附属建筑指阴囊，前边的园球则指阴茎。此梦中无其它提醒用的细节。但是建筑物本身的独特奇异就足以提醒你。这不是一般的建筑物了。

梦中的水果常用作性象征，苹果用作女性性象征，有时代表臀部有时代表女性乳房。香蕉用作男性性象征，其它水果也都可以用作性象征。

弗洛伊德指出，所有长的物体如木棍，树干和雨伞都可以代表男性性器官，同样那些长而锋利的武器如刀、匕首和矛也一样，手枪也是性象征的一种，特别是当女性梦见有人持枪追她时。如果男人梦见手枪，有时代表性，有时只代表武器。

这方面的例子不胜枚举，我姑且举上几个，各位读者可以很轻易地在自己的梦中找到实例。柯云路在一本书中引用过某人的幻觉，那个人自称“盘古转世”，并用天眼看到盘古开大地的过程，大致如下：盘古是一棵芭蕉树，只看见树干，是粉红色的。从中冒出一些白雾，画外音说，这就是元气。元气流到一处凝结形成物质……。

很显然这是性象征，芭蕉树为什么是粉红色的呢？很简单，它是由肉组成的，它不过是男性生殖器象征。白雾或说元气是精液象征。盘古开一地过程即性爱过程。——从某种意义上，这的确是创世过程。对一个人来说，他自己的世界不正开创于他父母的性爱吗？

一位女士梦见在卫生间马桶边有一个门，她从这个门进去，发现里边写着“天堂”。这个天堂路边长了许多树，树上有小鸟在唱歌，这小鸟是假鸟、玩具鸟，她十分快乐。

从这个梦可以看出，因为性爱是这位女作者的天堂。这个小门和内部的天堂自然指女性性器。天堂里的树指男性性器，

小鸟也是性器象征，假鸟也许指某种代用品。（我们不是玩笑他说孩子的性器是小鸡鸡。小麻雀吗）如果这位女士知道此梦的真实意义，我想她就不会把它讲给别人听了吧。

再有就是一个大学女生的梦：她梦见她和她的同学，好几个男生和女生在一起玩，大家玩得非常开心。她当时也非常开心，突然一抬头，发现远处站着一个男生在望她们，这男生是她同班的。她发现之后，也没有打招呼，继续玩，其他人都没有看见。这时站在远处的男生突然向她们冲过来，手中拿了一把刀。这时大家四散奔逃，她也吓醒了。

这个梦实际上就是含有性意义的。其实这个女生一定有些喜欢这个男生，暗中有性欲望，但是她自己害怕这种欲望，因而梦中被男生持刀追赶。

另一个大学女生的梦稍有不同：她梦见一个男生持刀追上了她，一刀又一刀的刺在她身上，她的身上出了血。这更是性梦，刀是男性器官，而血是第一次性爱中的女孩子要流的。

还有一个女生说追她的是一只独角兽，这也一样。独角兽的角是男性象征。证明这一点的是，这个梦后来的情节：“后来我骑在独角兽上面，很快的奔跑。”

这类梦中，她们对男性象征物是害怕的。这是年轻女孩子，特别是很少甚至没有性经验的女孩子的特点，对性有些害怕，但是也有兴趣。我们看梦中，似乎梦者对性爱的细节很了解，但是实际上，她们也许并没有性经验，对梦到的这些细节也并不知道。

还有一个女生说，在市场见到了许多乌龟，一层层放着，头一探一探，这显然是性象征。一探一探的乌龟的头是很形象的。

“梦中出现洁白的花，边围泛着淡雅的绿色，有一只小鸟欲歇。山脊上，我往下看时，心爱的人在湖中的小岛。

后来，他赶上我。与我一同下山。”

“洁白的花，边围泛着淡雅的绿色”是女性性器官的象征，而小鸟自然是男性象征。

湖是女性象征，而湖中小岛是男性象征。

“他赶上我。与我一同下山。”

意义很明显，是男性稍后达到高潮，然后和女孩子一同结束。

这个梦也是女性做的，从这个梦我们可以看出，这个女孩子的性观念很好。所以对她来说，性是很美好的事情，就象花、鸟、湖、岛。

还有一个梦例，某女士梦见一棵奇怪的树，没有树叶，树干发黑。她害怕这树会倒。

作为男性生殖器象征的树往往是没有树叶的。害怕树倒，也许是怕他性能力差，也许是怕他使她怀孕。

一个女性梦见自己骑着一匹红马在跑，很快乐，但是不一会马腿就软了，她有一点失望。

这个梦的意思也非常清楚——实际生活中，不会有“马腿软”的事情，而在性生活中，马腿软是常见的。

用刀、枪、矛象征男性性器时，还带有攻击的含义，表示带有攻击性的性。

箱子、柜子、手提包等可以代表女性性器。船、飞机舱内也可以代表。锁门、锁柜子象征着保护贞洁，钥匙则可以作为男性性器的象征。

弗洛伊德还指出帽子和领带可以作为男性性器象征。据我

的经验，领带的确常常作为性象征，因为它的形状和因为只有男人带领带。而帽子作为性象征我接触过的只有很少几例。也许在这里有民族差异吧。因为弗洛伊德是确实明确发现帽子常用作性象征的，而且在美国的一些资料里，帽子也是经常用作性象征。

弗洛伊德指出，梦中的许多风景，特别是有桥或有树木的小山，都是性象征。这一点经我释梦经验得到了证实，至少可以说，这常常是性象征。在风景中，梦者往往感到心旷神怡。

桥也可以作为性象征，这或许是因为，男性生殖器也是一座桥。它把两个人连接在一起。树木既可以代表男性性器，又可以代表女性的。还应该指出，风景中的河流也常常有性含义。

曾有诗人用“茂密的黑森林”暗指女性身体私处。用泉水象征女性分泌物。证实梦与文学所用的象征方式是相同的。

“有人闯进屋里来，她很害怕，大叫要警察来。但他却和两位流浪汉攀登梯级，溜到教堂里去。在教堂后面有座山，上面长满茂密的森林。警察戴着铜盔、铜领，披一件斗篷，留着褐色的胡子，那两个流浪汉静静地跟着警察走，在腰部围着袋状的围巾。教堂的前面有一条小路伸沿到小山上。它的两旁长着青草与灌木丛，愈来愈茂盛，在山顶上则变成普通的森林了。”

这是弗洛伊德在他的名著《梦的解析》中引用的梦例。

此例通篇都是性象征。教堂、小山、森林、灌木、青草、楼梯，以及警察和两个流浪、——你应该很容易猜出他们三个人象征着什么。人也可以象征男性性器的。

一般来说，用要象征性器官时，大多用小孩象征。小东

西、小家伙都可能是性象征。

一个女学生梦见：

“一个小孩子，没有眼睛，要有眼睛也是很小的，坐着，我觉得有点奇怪，有点害怕。”当我问她是男孩还是女孩时，她说是男孩，问孩子的发型时，她说是秃的。

这显然是她看到男性性器时的感受，感到奇怪又有点害怕。

鱼、蛇、鸟是性象征，这前边已说过了。另外，蜘蛛、老鼠、蜗牛也都可以是性象征。花，很自然地常表示女性生殖器、采花、浇花都是性象征。所以古代把某种人称为采花大盗。印度人也把莲花作为女性生殖器的象征。

某女孩梦见她把一束花放在中央，四周布着一圈草，她感到很快乐。

这也是个性梦。还有一种常见的性梦是游泳。游泳十分常见，大多都是表示性爱。特别是在游了一会儿之后，游泳池也许会干了。这种情况在实际生活中是几乎不可能的，它几乎只能代表性。

因此，毫不奇怪，许多人都说游泳的梦是很快乐的。

某人梦见在儿童玩的塑料球堆里游泳，而且很快乐。

在非水环境中游泳，往往代表没有感情的性。因为我断定这个人最近有过性爱体验，对象是一个他并不爱的人，他的态度是游戏般的态度。我问他的时候，他很坦率地证实了我的猜测。

头、手、脚等肢体也可以作为男性性象征。有一次，做完关于梦的讲座，我和两个女生一起边谈边走。这时有两个男生也走过来，其中一位请我帮他释梦。但是我当时正要给一个女



生释梦，还没有释完，而且我又很疲劳，所以我不是很想再给他释，就委婉地推托了。但是他很急切，问我：

“我经常做同一类的梦，我真的很担心，我总梦见自己的胳膊和腿被砍掉，这究竟是怎么回事？”

我当然一下子就明白了这是怎么回事，但是，我总不大方便在女孩旁边讲，于是我和他们两个男生退后几步，让那二位女生先走几步，然后很简略他说：“这是因为你害怕或忧虑你身体的其它部分被砍或者太短小了。”我看了看他的个子，他的个子也不高，所以我接着说：“你认为自己缺少性的魅力，仿佛被阉割过，因为你认为自己太矮。”他，和他的那个男同学告诉我：他的确极为忧虑他自己的男性魅力，为个子矮而十分自卑，而且他甚至直接做过被阉割的梦。我便安慰他说：“个子矮不一定没有魅力，也不要担心什么，你一切都很好。”

梦中，以砍掉胳膊。腿，甚至头代表阉割是极常见的。

而梦见自己被阉割都是因为在性能力上不够自信。

最近我读到一个梦例。

一个女性梦见她走在一条路上，前边是机场。天有些黑，路上没有什么，路边有很高的草。突然一个男人从后面抱住她，她很害怕，极力挣脱了。

她走过一间屋子，里面有个戴高帽子的男人在吃饭。她知道这是机长，她必须赶在他前面到达机场。

在机场入口，一个男检查员问她有没有带违禁物，她说没有。而男检查员不相信。他把粗壮的手伸进她的小荷包，令她担心荷包会被撑破，他在荷包里掏了又掏，竟掏出了两张大单人床。

实际上这个女性的主要问题来自对性的恐惧。在梦刚开始

的时候，她独自在夜晚被男人非礼；后来男检查员把“粗壮的手”直接“探入荷包”，而且是她梦中先强调过的“小荷包”，（荷包是女性性象征），这一行为直接反映出了她对性的恐惧，害怕性行为对她的肉体有伤害，也即“荷包会被他撑破”。

这个梦中，男人粗壮的手被用作性象征。

我想，这个女性的确是想结婚，她结婚是为了摆脱孤独，恐惧。那个戴高帽子（高帽子也是性象征，同时也许还有其它意义）的男人告诉她，结婚从而换个环境（机场是飞离中国的地方）是条出路。她必须抓紧时间赶在机长前面，也就是说她想抓住这个男人，但是，对性的恐惧阻碍了她。

在她心目中，性和暴力，与对女性身体的威胁相联系。那个男检查官在“荷包”里掏出的“两张硕大的单人床”，代表她对婚姻的期望，结婚，但是“睡单人床”，意指不要有太多性行为，而“硕大”的床也给性留了一些余地。显然，这女性在性上还不成熟，也许，她本人个子也比较矮。

对我国古代的占梦中，已经对性的象征有一些观察了。

比如，“梦见新簞，妇女喜。”（《太平御览》卷775）簞是一种捕鱼的工具，这里用于象征女性性器官，用它可以捕到“鱼”，鱼可以象征男性的性器官。

“轮轴为夫妇，梦得轮轴，夫妇之事也”（《北堂书钞》卷141），车的轴是要插入轮子中间的洞里的，这是一个明显的性象征。

著名的巫山云雨之梦也是性与性象征之梦。楚王在巫山梦见与神女欢会，之后神女告诉他，她早晨化身为云，晚上化身为雨。从此“云雨”两词就被用作性行为的隐语，而实际上，“下雨”这一意象，的确也正是一个性象征。

有些性梦中既有性象征也有赤裸裸的性，两者交织在一起。

例如 20 世纪记录过不少美国人的梦的霍尔记录的这个梦：我梦见我正在一个螺旋梯上来回地追逐一个女孩子；最后我追上了她，和她性交。

这个梦前边是一个较为隐蔽的性象征：爬楼梯，而到了后边则变成了赤裸裸的性梦。

形成这种梦是由于在做梦的过程中，性冲动变得很强，用象征已经不足以渲泄性欲，所以只好转而用更直接的方式——梦交和梦遗。

月经虽然与性有关，但并非直接是性。它在梦中也常出现。有时它用土、粮食或饭象征。

一女孩梦中有这样一个片断，见到一辆汽车，车上装满了土，又像是纸，听司机说这车货马上就要送走。

汽车，我们已经知道，是身体象征。土是经血的象征，纸是例假时必用之物。因为这个梦是关于月经的。

为什么土可以象征经血呢？还不完全清楚，或许，土对于植物如同血对于动物一样，所以人们以土喻血吧。

荣格指出，在月经将来时，人们常梦见与毁灭有关的场景。因为月经是生理上的一种毁灭吧。对此，我手头没有例子，不知是否如此，请各位朋友留心是否如此。

关于月经的梦，往往在女人担心自己怀孕时做。有时，这种梦会表现为等候一个人，久等不来，十分焦急。

再举一个例子吧，一个人梦见从嘴里吐出饭来，饭带着血。这就是月经的象征，饭已经象征血了，但“原始人”还怕不清楚，又直接显示了血。嘴在这里象征女性性器官。

关于性象征，最后还要说明的是：自从弗洛伊德在释梦中高度评价性的作用以来，许多人对此已作了批评，认为他过分抬高了性的作用。的确，如果我们把所有含有上述象征的梦都说成是性梦，那就几乎找不到不是与性有关的梦了。在房内是性，到外面看风景还是性，凡尖锐凸起的都象男性性象征，凡凹进中空的都象女性性象征。实际上，所有这些象征都有可能不象征性。我们必须谨慎判断，看它在一个具体梦境中是否代表性，不要轻率地对号入座。有些梦初一看完全是性象征，但是实际上却未必如此。我们前边提到的“关于死亡”的一个梦中，仿佛有大量性象征：森林、洞、长鼻子大象、小河、藤等等，而实际中其意义却是与“死亡”有关的。看起来像是性梦的梦，不一定是性梦，释梦时切忌自以为是，要时时对自己的解释加以警惕。

但是，我们也必须看到，梦中性象征的出现的确是比较频繁的。其原因很简单，因为性生活的确是人们日常生活中的一个重要内容，是人生理上的正常需要。而由于受道德观念的约束，有关性的念头，在白天往往要受到压抑，因此也就常常被反映到梦中来。对此没有必要大惊小怪。

我们对待这类梦应持一种健康的态度，或者说，我们应为自己建立一个健康的性观念。应该懂得，性不是肮脏的邪恶的，它是人正常的身心需要。因此，自己梦里或别人梦里有性象征不是下流的。罪恶的或不道德的。我们可以利用梦，了解自己当时的心理，调节自己的心理，让自己合理地满足自己的欲望，而在客观环境不允许满足自己欲望时，寻找其它活动以吸引精力，寻找把精力引向学习工作和创造上去的合适方式。

## 第八章 在半梦半醒之间

### ——特别的梦

不要以为我们可以完全解开了梦的谜底，梦的谜底是没有止境的。我们可以打开梦这个宝库，可以得到许多珍奇的东西，但是这个地下宝库中还有没有打开的门，我们有时会听到里面传出来的声音，也许是可怕的鬼叫，也许是悠扬的音乐。我们知道这里面还有东西，是什么？我们不知道。

有些梦和一般梦明显不同，例如恐惧的恶梦，比如在梦中梦到自己做梦，比如一面做梦一面又知道自己做梦，比如预示了未来的梦等等，对这些梦，我们不是一无所知，但是要说我们完全理解，那是狂妄。

这一章我们谈谈这些梦。

### 第一节 无形的妖魔

#### ——恶梦

不少人在梦中都遇到过这种情形，可怕的敌人出现在面前，而自己却一动也动不了，胸口好像压着个重东西似的令人喘不过气来，你害怕得要命，想叫喊却又叫不出声来。

这就是恶梦，我们又叫它梦魇。

古人想像恶梦是精灵鬼怪引起的。梦魇的魇字中就有个鬼字。《聊斋志异》中有多处描写一个人被怪物压在身上。其

中有个故事是说，主人公看见一个丑陋的女人和一个男人到了他的床上，似乎看不见他的存在。那个女人要同来的男人和刀剖开他的腹部，把肠子抽出来。抽出来的肠子就堆在那个人身上，越压越重。那个人也越来越害怕，但是却动不了。后来，经过长久地挣扎，他终于大叫一声把腹上压着的肠子推开了。于是那两个人也不见了。

这是一个典型的恶梦，但是《聊斋志异》却把它当成神怪故事了。

还是一个《聊斋志异》中的情节，一个人午睡，外面正是雷电交加，忽然他感觉有动物爬上了他的脚，脚随即使麻痹了，动物顺腿往上爬，爬到哪里那里就不能动了，（好像这动物是特效的麻醉药似的）当动物爬到他腰部时，他一把抓住了这个动物，却发现这是只狐狸。当然，这只是一只梦中的狐狸而已。然而，当这个梦被当成真事传出去，而且越传越神，传到蒲松龄那里时，就成了一篇优美的神狐的故事了。

这样的恶梦不同于被迫赶的梦，被迫赶的梦也很恐惧，但是和这种梦的恐惧不相同。而且和聊斋志异不同，我们一般来说并不会看到丑陋的女人或者狐狸等有形的东西，只是觉得有个东西压着的感觉。

从梦的时间上看，可以把恶梦分成两类，一类出现于我们睡得很深的时候，一类出现于将醒未醒时；前者又称夜间恐惧，后者又称焦虑梦。但是我们不必分得那么清楚。

儿童做恶梦的次数比成年人多，这一方面是因为儿童分不清现实与想象，所以更容易害怕。他会真的担心床下会有一只老虎，或者会有一个青面獠牙吐红舌头的鬼。再有一方面是儿童担心的事也的确较多。最主要一件事就是怕父母不再爱他们

了，这对儿童来说是无比恐惧的。

有些儿童的恶梦与出生时的经历有关。有研究指出早产、难产的儿童多伴有恶梦。例如一个7岁的儿童经常梦见自己在水里游泳，蛇缠住了脖子，并且拼命挤压他，他痛苦地挣扎，哭醒后还呼呼地喘着粗气。原来这个儿童出生时被脐带缠住脖子，险些窒息而死。

这个痛苦的出生经历在他童年的梦中反复地出现。被产钳夹住头部出生的儿童，也容易在恶梦中复现这个经验。如，有一个看过《西游记》画书的小朋友，就做恶梦自己也被带上了紧箍咒，在水里直打滚。他反复多次做此恶梦，以致怕听、怕看任何和孙悟空乃至《西游记》有关的内容。我和小朋友及他的父母一道分析才发现，他的恶梦与他出生时的痛苦经验有关。

青少年的恶梦往往是为了努力摆脱父母，为了获得独立。青少年恶梦中的可怕人物往往是父母化身，通过把父母想成可怕怪物，自己就可以离开他们。

传说中有些怪兽会吞食自己的子女。如果父母不愿让子女独立，他们就在一定意义如同那怪兽，从而也在子女的梦里成为怪兽。

有时恶梦是一种创伤经历的回忆。遇上过火灾、地震、车祸，或被抢劫、强奸，事过后恐怖的被害者会一次次梦到那个情景。这种恶梦用不着释，它只是再现那个创伤性事情而已。既然那件事如此恐惧，人为什么还要一次次梦见它，而不把它尽快忘掉呢？这是因为那件事还没有被解决完。一个强奸被害人一次次梦见被害，是为了提醒她自己，“你还要再想想，为什么你会遇到这种事？怎么样才能保证以后不再遇见这种事？

再遇到危险应该怎么去应付？这件事对你心理会有什么影响？”这些都要去想明白。一天不想明白，这个恶梦就一天不会消失。虽然随着时间流逝，恶梦出现次数会渐渐减少，但是不知什么时候，它就会又出现，就像埋伏在心里的一条恶犬。

这里举一个例子：

房间的墙壁和天花板都被涂成了白色。在朦胧的意识中，她想说：“我讨厌这里。”可是她发不出声。

这里总是如此。连紧贴在白色细长天花板上的日光灯、沾满浅褐色污渍的白色窗帘，也都同往常一样，在静寂中使人感到阵阵寒意。

她躺着用手掌体味那坚硬台子的感觉。狭小的台子上似乎铺了一块薄薄的布，那块布的粗糙感觉也同往常一样，本来她觉得对这里的一切都了如指掌，但她却像第一次来到这个房间一样忐忑不安，她不断地变换着视线，不安地抓着台子的边缘。四周的墙壁离她很远，她孤零零地躺在宽大的房子中间，莫名其妙地感到惶恐不安。

远处传来了说话的声音。但是男的还是女的，说的是什么却一点也听不清楚，只是能感到有好几个人在说，那声音像波浪一样传播开来。声音和这白色房间里刺眼的光线一起，刺激着她的感官。声音碰到坚硬的墙壁反射回来，裹住了她的全身。时而传来夹杂在声音当中的“喀嚓喀嚓”的金属撞击声。似乎任何细微的声响，在高高的天棚下都放大了许多倍，凛然地显示着自己的存在。她的手依然紧张地握着，听着四周的声音。她感到既不冷也不热，似乎她的体温扩散到了整个房间。

过了一会，室外传来了拖鞋的声音，拖鞋发出吧嗒吧嗒的声响，由左向右从她的脚下通过。她的后背突然感到了自己的



心跳，觉得包围自己的略带暖意的空气是那么地不可忍耐。

我到底要在这里呆到什么时候呀，我自己并没有打算呆在这种地方。她自己知道，由于焦躁，额头已经渗出了汗珠。

“真讨厌！”待她清楚地发出声音说出这句话的时候，她已经下定了决心要离开这里。像波涛一样的人声已经不知在什么时候消失了，婴儿急切的哭声占据了刚才的空间，这就像一个信号，她从台子上滑了下来，大脑还处在朦胧状态，也没有已经踏在地板上的实在感觉。另一方面，她现在才感到，其实这间房比她躺着时候的感觉小得多。

“我得回去。”她自语着寻找出口。她以犹疑的脚步向一侧的墙壁走去，好像她最初就知道、向那边走是天经地义似的。不知什么时候，那面墙上出现了一扇拉门，在台子上躺着的时候她一点也没发觉。这扇拉门与这白色的房间极不协调，显得很陈旧，寒酸，下半部用蜂紫色和蓝色画着一把茶壶，她觉得这个茶壶似乎在哪见过。来到拉门前面，她犹豫地向四周望了一下，但似乎别的地方没有出口。也许，这一点她本来就是知道的。

在她终于伸出手要找开拉门的时候，突然想起了一件事，那就是每次她打开这扇拉门都会出现恐怖的事情，这扇门是开不得的，只有这扇拉门是绝对不能动的。

恐怖突然向她袭来。为什么每次都要站在这扇拉门的前面呢？为什么在这里会有这么破旧的拉门呢？真是岂有此理！我真讨厌这拉门。她注视着眼前泛黄的拉门纸，身体一动不动。尽管如此，说讨厌的自己的手，还是押向了拉门。

“不，我讨厌你。”恐怖与焦躁打乱了她呼吸的节奏，泛黄的拉门看上去似乎也倾斜了。莫名其妙的恐怖使她全身僵硬。

“到底……这到底是……”她竭力想用这不成声的声音喊叫。

紧接着，她并未想打开的拉门不知何时开了，她脚下虽然感觉到了门槛的凹凸，但她必须站在那里。

面前是火焰般红色的大海。

波涛不兴，发着黏稠、呆滞的光的鲜红的大海就在地眼前，使人感到生物体体温的大海就在地脚下。

她站在红色大海的边上，不知不觉地流出了眼泪。从哪儿都出不去的绝望和翻浪的红色海洋带来的恐怖，使她除了哭泣以外不会有别的反应。

每次都是如此，哪儿都走不通了，这下完了，这下完了远处传来了哭泣的声音。过了一会，待她发觉这是自己的声音时，她的身体突然晃动了一下。她僵硬的身体彻底崩溃了，她醒了。眼泪从眼角流下来，浸湿了耳朵，甚至进到了耳朵里面。干了的泪水使皮肤紧崩崩的，眼睛发热，她自己也知道眼睛都哭肿了。额头和后背都汗津津的。她一边调整着呼吸，一边呆滞地望着天花板。

这是日本小说《幸福的早餐》里记述的一个梦。梦者沼田志穗子在冲动下杀死了她的正怀孕的同学友子，并看着她一点点流血而死。这之后，她似乎忘记了整个事件，想不起友子是怎么死的，记不得那天到底发生了些什么。这个事件留给她的就是一遍遍重复的恶梦，直到她的毁灭。

除了心理原因外，生理上的原因也会导致恶梦出现。例如手压到了胸部影响了呼吸，或者由于鼻炎、哮喘、慢性支气管炎等疾病影响到了呼吸，都会引起恶梦。

有一种情况，一个人觉得自己已经醒了，周围的事情都能看见听到，但是就是动不了。这个时候也有人会感到恐惧。有

研究者认为这可能有生理学的原因，是因为大脑的知觉部分清醒了，而运动控制部分却还被抑制。青少年中常有这样的情况。

斯蒂文森的名著《杰克尔博士和海德先生》就是源于作者的一个恶梦。这个故事，或者说这个梦描写了一位善良高尚的杰克尔博士因喝了实验药物，在每夜周期性的变成了残忍暴虐的海德先生。我们从释梦可以知道，杰克尔博士和海德先生都是作者自己。当一个人过分严格地要求自己高尚时，他会压制心灵中他认为不高尚的部分，而这些部分由于被压抑就变得格外冷酷残暴。在白天，残暴者无法露面，而在夜里，他却会出现，于是成为海德先生。

人们都不喜欢恶梦，那么如何避免恶梦呢？对孩子，父母切忌用威吓方式管教，“你再不听话，叫老猫把你叨走！”

“让白胡子老头抓走你”这种话对孩子的威胁太大了。

这就很自然地使“老猫”“白胡子老头”成为孩子梦中重要的角色。

对成年人，是要防止生活中出现恶梦。不要欺骗自己，不要扭曲自己，让自己幸福，就不会有恶梦。当恶梦出现时，把它的警示记住，并用其来启示解决生活中的难题，恶梦就会消失。

我们同样该感谢恶梦，因为它可以帮助我们在现实生活中逃开恶梦。

当然，有个别的恶梦是我们解不出来的，我们也不知道为什么会做这样可怕的梦。如果它出现的太频繁，你可以找心理学家咨询；如果不常见，就随它去好了，反正它只不过是一个梦。

## 第二节 留一份清醒在梦中

### ——清醒的梦

一般来说，做梦的人不知道自己正在做梦，而把梦境当成真事。做梦时他梦见有人追杀他，会非常恐怖，只有在醒后才会知道“这不过是一个梦”。而且醒后他还会说：“当时有什么可怕的，应该想到谁也不会杀我，谁会轻易当杀人犯呢。”但是在梦里人忘了这一切，忘了有什么法律，有什么警察。

因为“原始人”还活在原始社会。

但是，也有些人会说，他们有时在做梦的时候知道自己正在做梦。梦者看着自己的梦境时自己又是清醒的。梦中的自己在和敌人殊死搏击，而另一个自己却在这幕戏剧的观众席——那只有一个观众的观众席上看这幕戏剧，而且知道，这是在做梦。

我们把潜意识叫做“原始人”，那么，我们的意识可以称为现代人。平时，这二人是轮流执政的。所谓“白天不懂夜的黑”。白天是现代人的世界，我们思考、推理、计算，遵守法律。夜晚是原始人的世界，是原始野蛮的世界，充满生机；那里没有这么多文明，人们爱恨恐惧，人们打杀享受，人们神秘而又智慧。当原始人出现，现代人的意识连同他的一切思维能力一起都消失了。梦是“原始人”的独白，只有当醒后，当意识重新出现看到了原始人昨夜留下的信，或录相，看到了梦的回忆，他才会分析解释，从而了解梦。

而当清醒的梦出现时，现代人和原始人，意识与潜意识，是同时在场的。我们既是做梦者，又是清醒的看自己梦的人，

既睡又醒。

荷兰医生范爱登最早提出“清醒的梦”这一术语。他举的一个例子是：

“我梦见自己站在窗前的桌子旁，桌上有几样东西。我十分清楚自己正在做梦，就考虑我能做些什么样的实验。我开始试图打碎玻璃，用一块石头打。我把一小片玻璃放在两块石头上，用另一块石头去打，但它就是不碎。于是我从桌上拿起一个喝红葡萄酒用的精致的玻璃杯，竭尽全力用拳头打它，同时又想要是在醒着时这么干多么危险。但酒杯仍然完好不破。啊，瞧，隔了一会儿我再看，杯子是破的。

杯子是破了，但却太晚了一点，就像演员错过了提示。

这点给我一种奇妙的在假造世界的印象，这个世界模仿得很巧，可是有些小地方不像。我把碎玻璃扔出窗外，想看看我是否能听见丁当声。我确实听到了声音，我甚至还看见两只狗被响声吓跑开了。我想这个喜剧世界是个多好的仿制品啊。这时我看见一只酒瓶，里面有红葡萄酒。我尝了一下，头脑十分清楚地注意到：‘哈，在这个梦的世界里，我们也会有味觉，这个很有点酒的味道呢。’”

范爱登强调说，在清醒的梦中，睡眠的人记得自己白天所做的事和能够自主的活动。而且这同时睡眠依然没有受干扰。这种睡眠和一般睡眠一样能让人休息并恢复精力。

我自己经常做这种梦，有一段时间几乎每天都做，在我个人的感觉里，做这种梦的能力是很容易通过小小的练习提高的。

那么我们学习做这种梦有什么意义吗？如果只是为了好奇，去练习做这种梦，那么大概忙碌的现代人难得会有谁有这

种兴趣。好在做这种梦很有意义。

因为这种梦原始人和现代人同时在场，所以他们有了一个极好的交流机会。

当现代人不理解梦中某个象征时，他可以问：“这是什么意思？”原始人会告诉他，当然不是用语言而是用形象、事件让他知道。比如我曾梦见一只虎和牛混合的动物，像牛却有虎的斑纹。在梦里我问：“这是什么”，马上我就知道了，这是我自己。我属虎，而现在像牛一样辛勤的工作。

一个会做清醒的梦的人可以成为自己的梦的绝好释梦师。方法就是边做梦边解释，解释不出就问，当原始人不直接告诉你时，他也会用一个新形象新比喻作为回答。

我常这样做，结果我在梦做完后，就已经清楚地把它解完了，了如指掌。

交流的更大的好处是，让现代人决定原始人如何做，让原始人建立新的观念，从而克服你性格中根深蒂固的弱点。

例如，当你梦见有人追你，你急忙逃跑时，告诉自己，这个梦境表示你在逃避一个恐惧，而逃避是无益的，应当面对困难、正视困难。具体来说就是让自己在梦中回头面对追赶者，去看清他是什么样子，从而确定他代表什么，或者去和他搏斗，即战胜他，或者和他辩论，或者和他做朋友。于是你的心理问题也就得到了解决。

从心理学家基尔顿·斯图尔特开始，许多研究者尝试用这种改造梦的方式改造人的心理。要梦者在做梦时，一旦发现有害的、病态的、烦恼的东西，就自己给自己下指令，去杀死，烧毁、消灭或改变这些形象。

据斯图尔特说，在马来西亚的塞诺伊部落，人们很重视

梦。每天早晨全家人都在一起讨论梦。结果这个部落几乎所有人都能做清醒的梦，而且他们也能在梦里解决人际冲突，因此他们心理都很健康。

当然，清醒的梦也不是都像范爱登的例子中那样，意识百分之百能自主。清醒的程度是不同的。有时意识只是在梦中一闪出现，例如在梦中闪过一个念头，“这是在做梦。”有时，意识到在做梦后，人就逐渐醒了过来，梦像是雾一样逐渐散去。意识想让梦继续但是梦却像手上捧的水一样留不住。有时，意识想做一件事却做不到。

梦中梦也可以看成是清醒的梦的一种变形，所谓梦中梦就是：发现了自己刚才是在做梦，觉得现在醒了，而实际上他还在做梦。我常常梦见我醒了，和别人说我刚才做了一个梦，梦见如何如何。第二天真的醒过来才知道梦固然是梦，和别人说梦这件事也一样是梦。

梦中梦可以套好几层，我有一次套了七层。我先做了一个恐怖的梦，后来我觉得自己醒了。我想把这个梦记录下来，于是我拿来纸笔记录。记录到一半我发现没有开灯，“没有开灯我怎么能看清字，何况我也并没有把纸笔放在床上”。这么一想我发现，记录梦这件事也是做梦，于是我觉得这才是真的醒了，有很明显地一下子醒过来的感觉。于是我拉灯绳，但是灯总也不亮。于是我知道，发现自己醒了并且拉灯这件事也是梦。这时我才觉得真的，真的醒了。我拉开灯，灯光昏暗，我起床去找纸笔，但是纸笔不在桌上。

“怎么会不在，昨天我明明放在这儿的。”突然我意识到我这是在做梦，是在梦中的桌上找纸笔，因为这张桌子不是我的书桌，而是中学的课桌。于是我又醒了……

梦中梦的另一种方式是，梦见自己回家，上床就寝，然后做梦，梦见什么什么。

有人常说，梦固然是梦，清醒时又何尝不是做梦。人人都在梦中，人生就是一场大梦。这是他们的看法。但是这种说法倒颇类似在说梦中梦。越是热衷于了解自己的内心、了解梦，就越容易做梦中梦。尤其容易做这样的梦：即在梦中以为自己醒了要记录或自己释这个梦，或把这个梦讲给自己信任的某个会释梦的朋友。

梦中梦的每一层都可以按梦来分析解释，同样，不论在梦的那一层，你控制自己行动也都是接近梦。

### 第三节 提示疾病的梦

早在古时候，中国人就提出梦与疾病有关的说法。《列子》中提出，阴气壮则梦见涉大水而恐惧，阳气壮则梦见涉过大火，阴阳两气都壮则梦见生杀。《黄帝内经素问》中说，“肺气虚，使人梦见白物，见人斩血藉藉；得其时，则梦见兵战。肾气虚则使人梦见舟船溺人；得其时，则梦伏水中若有畏恐。肝气虚，则梦见菌香生草；得其时；则梦伏树下不敢起。心气虚，则梦救火阳物；得其时，则梦燔的。脾气虚，则梦饮食不足；得其时，则梦筑垣盖屋。”

当代医学家也提出过这种见解，梦可以指示疾病。医学家阿沙托克分析了 4000 个梦例，发现梦可以预告疾病及某些疾病特有的生理状态，例如黄疸病人，约在消化系统紊乱症状产生前一个月，出现许多与饮水进食相关的梦，肺结核病人和高



血压病人分别在症状出现前 1-2 个月和 2-3 月内出现多梦。上呼吸道感染多在病前一至八夜出现多梦，而且梦的内容与病相关。

梦能预报疾病，这丝毫也不神秘。因为在明显病症出现前，身体内部已经有了病理性改变。只是这种病变还不明显。在白天，我们心思纷乱，注意不到身体的轻微不适。而到晚上，敏感的潜意识则注意到了这种不适，于是把它转化为梦境。

预示疾病的梦都重点强调某种身体的异常感觉，而且在梦中把这种感觉编织在一个情节里面。

例如（搜神记）中记载：“淮南书佐刘雅，梦见青刺蜴（即蜥蜴）从屋落其腹内，因苦腹痛病。”肯定做梦前刘雅腹部已有微微不适，白天他没有注意，而到了晚上，就有了蜥蜴入腹的梦情节。

再如清朝《虫鸣漫录》一书中有一个例子，某人梦见一个僧人向他借辫子，他同意了。第二天他把这个梦告诉了别人，也没有在意，认为一个梦而已。不到一个月，他的头发连根落尽。这也是同样道理，做梦时他的头发一定已经有了轻微的异常感觉。

前边讲过汉代文学家杨雄梦见五脏泻到地上，然后得大病的例子。还有一个例子与之相似，北朝齐国有个叫李广的人，（不是那个汉代飞将军李广）梦见一个人从他身体里出去，对他说，“君用心过苦，非精神所堪，今辞君去”。过了没几天他就得了病，一病病了好几年。在这个例子中，梦把病因都告诉了他，是过于用心思虑。

类似梦例在生活中很常见。例如，梦见被敌人抓去吊打，

被敌人用烟头烫伤左臂。过了一二天左臂上长了疮。再如，梦见吃鱼被鱼刺卡住咽喉，醒来发现得了喉炎。

我的一位学生举了他自己的很奇异的例子：

在他上初二时，一个冬天夜里，他梦见仿佛被人倒挂在一棵树上，难受极了。当时有一种不祥的感觉。内心一个声音告诉他，醒来，马上坐起来，摆脱那种倒挂的感觉。但是冬天屋里冷，他一懒就就没有起来，结果第二天早上高烧 39.5。第二天晚上，那种感觉又出现在梦里，他立刻坐起来，用力甩了甩头驱走了它。结果第三天早上病就全愈了。奇异的是，这期间没有进行过任何治疗。

实际上，他自己已经作了治疗，那就是坐起来甩了甩头。

他的自疗行动也可以归于控制梦以疗病。至于为什么他会梦见倒挂，为什么坐起来甩头能治好。这原因我还不知道。但我估计，这与生活中某个事件有关，那个事让他有倒悬之苦，但是只需甩甩头不去想它，病就好了。有时预示疾病的梦看起来似乎不是因为微弱的身子不适引起的。比如，有人做了预示疾病的梦后，过了一段时间，城市里流行一种传染病，他也被传染了。难道他能在传染病还没有流行前就感受到身体不适吗？

对这一点可以这么看，为什么传染病流行时，别人不被传染而他被传染了？必定是他相应的脏器或系统抵抗力较差，所以才会被传染，而这种抵抗力的薄弱在病前就在梦中表现了出来。

再有，许多身体疾病本来就是心理“制造”出来的。

人的潜意识和身体是密切联系的。潜意识让人身体如何变化，身体就如何变化。当潜意识认为应该生病时，人就会生

病。潜意识让人什么地方不舒服，人就会不舒服。潜意识的这种能力有很多例证：瑜伽术师能自由地让心跳加快减慢，甚至停止跳动。他们就是利用了潜意识对身体的控制力。有的原始民族中，有所谓“神灵判决”，当一个人被怀疑犯罪时，巫师作法祷告，然后拿来一杯清水，告诉嫌疑犯，这水里加了咒语。如果你犯了罪，喝了这水就是失明。于是真的罪犯喝了这水，就会真的失明，而无罪的嫌疑人喝了安然无恙。在这个例子中，水并没有魔力。只是真假罪犯都相信了巫师的话。真的罪犯的潜意识坚信自己喝了这水会失明，他就会控制眼睛让他看不见东西。在这种情况下，人不能自由控制身体，但身体仍旧被潜意识控制着。

日常生活中，我们的身体也时时在潜意识的控制之下。

当潜意识让人病时人就会病，这就是所谓“心理制造疾病”。

例如，当我们遇到一个难题时，自己对自己说：这件事真让我头痛。潜意识听到了这句话，就把它当做一个指令，于是他就去“让我头痛”，于是头就真的痛了。

或者，当我们受到侮辱时，说：“我咽不下这口气”，于是潜意识就让你的嗓子肿胀，咽不下东西，或让你的胃气胀。

再如，一个人工作很累，人际关系也不好，很想休息几天。但是无缘无故也不能请假不上班；不工作，自己也说服不了自己。他想：“我要是病了，就可以在家休息了。”于是，潜意识就会让他生病。正如苏东坡的词句“因病得闲殊不恶”。

更为常见的例子是：老人抱怨孩子不关心他（她），于是便时时希望自己有点慢性病，好让孩子们不得不去关注他（或她）。潜意识便会帮老人制造出许多病来。

这些病本来就是潜意识制造的，潜意识自然很清楚它们的由来。因此，在梦中，这类病都会有梦兆。

某人梦见父亲给他买了一顶帽子，他戴上了，发现帽子很高，但是有些紧，使得头有些痛。醒后开始头痛。

这个人工作很努力，受到领导的表扬。但是他发现这样努力工作太辛苦了，想要放松一下自己，却又做不到。这件事让他感到很难办，在梦里，领导用父亲代表。表扬即“戴高帽子”，难办即头痛。

我们不了解潜意识规律的人，不大会相信潜意识会给自己找病，但是如果你知道潜意识的规律，就会发现这个情况非常的多。

在人还没有发病时，梦可以预示疾病。在病已发作以后，梦还可以作为症状之一，帮助我们了解疾病。

神经衰弱病人，都伴有失眠多梦症状。梦境大都是让人不快的事。

高血压病人，梦中有登高、飞翔、生气等内容。

肺结核病人，梦中有行走乏力，咳嗽内容。

扁桃腺炎病人，会梦见脖子被卡住，被勒住或有异物入喉等。

支气管炎、肺气肿病人，会梦见身处密室地洞或水下等缺少空气的地方。

关节炎病人，会梦见涉过冷水，双腿寒冷的梦。

精神分裂症病人，会做带有恐怖、敌意感的内容的梦，或梦见荒凉的景象，梦见自己变成无生命物质。

梦也可以预示病症的预后。

清代周亮工曾举一例：宋主有病，梦河中无水。占梦者

说：“河无水，是一个‘可’字，表示病要痊愈。”这个例子看来是可靠的。

艾拉·夏普提到的一个梦例则预示着梦者将病死，梦者、梦见自己身上所有的病都聚集在一起，她仔细一看，发觉这些病都变成了玫瑰花。梦者知道有人会来种这些花儿，也知道明年花儿又会开的。梦者在3天之后死去了。

其实放在一个更大的背景上来看，无论梦还是疾病都是“原始人”的来信。“原始人”在晚上用形象写的信就是“梦”；而在我们身体上刻的信就是疾病。这样也就不难理解梦可以“预言”对疾病的发生，有助于“疾病”的治疗。

### 第四节 如有神助

#### ——启发性的梦

“原始人”是乐于帮助人的，他常常在梦中用各种形象传授知识。

在迷信的人看来，这好像是鬼神托梦，而实际上所谓“鬼神”不过是内心中的“原始人”罢了。虽然和人同处在一个头中，但他所知道的东西常常是我们不知道的。所以他要通过梦把知识告诉我们。

我曾经在梦中听人说到一个谜语，醒来以后想了好久，终于找到了谜底。在赞叹这个谜语编得巧妙的同时。我也在想，这个编谜语的人是谁？说到底不也是我吗？为什么“我”编的谜语我自己还不知道答案，需要去猜？答案是：

编谜的我和猜谜的我虽然是在同一个头脑中，但是他们之间还是可分隔的。原始“我”知道的事我不一定知道。编谜的

“我”就是“原始人”。

小提琴家帕格尼尼是个幸运的人，他的“原始人”传授给他好东西。在梦中，他遇见一个魔鬼（原始人“我”）。他拉了几首小提琴曲。魔鬼听了却不屑一顾。于是魔鬼抄起提琴拉了一曲，这一曲极为动听，让人叹为观止，特别是颤音的运用技巧，更是出神入化。帕格尼尼这个世界一流小提琴大师自叹不如。梦醒后，他把魔鬼演奏的乐曲记录下来，这就是小提琴曲《魔鬼的颤音》。

唐玄宗梦中遇到的不是魔鬼。唐代《明皇杂录》一书中，记载唐玄宗梦见十几位仙人（原始人“我”），乘云而下。演奏了一个曲子，曲度清越。一个仙人说，“这是《神仙紫云匡》，如今传授给陛下”。玄宗梦醒后记住了梦中曲调。

再如，唐代《朝野僉载》中记载，王沂平生不懂音乐，有一天从白天睡到晚上，醒来后要来琵琶，弹了几个曲子。谁也没听过，但是非常感人，听到的人无不流泪。王沂的妹妹想学。王沂便教她，才教了几句王沂就全忘了梦中曲调。

还有清代高其佩善于指画，据说也是梦中学来。他八岁学画，很努力，自恨不能自成一家。有一天，困倦打盹，梦见一个老人（原始人“我”）带他到一土屋中，四面墙上都是画，画得十分好。他想临摹但是没有笔墨，只有一杯水，于是使用手指蘸水临摹，醒后就学会了指画。

这类记载或许会有夸大不实的嫌疑，但是在我看来是可信的。以我个人经验，我也在梦中梦见过有人唱歌，曲调异常优美，可惜的是我不会记谱，醒来后也就忘了。

不仅仅是艺术家常常在梦中遇见老师，科学家也常常在梦中遇师。苯的化学结构的发现过程就富有传奇性。化学家克库

勒研究苯的化学结构时，总是搞不清苯的方程式。因为苯是一种碳氢化合物，当时已发现的碳氢化合物的结构都是长链状，而按链状计算，苯中应含有更多的氢。克库勒苦思冥想不能明白，一天，在睡梦中他看见一群蛇在游动，突然，一条蛇咬住自己的尾巴团团转。他恍然大悟，苯的化学结构是一个环，他按环状计算，发现碳和氢的比例正好与实验结果相符合。

发明缝纫机针的设计者也在梦中受益，他梦见一群不讲理的野人命令他 24 小时内发明出缝纫机，如果做不到就要用鱼叉刺死他，当那些野人举起鱼叉时，他发现鱼叉尖端有个孔。于是他醒来后，想到把针眼移到针尖附近试试看，结果一举解决了设计中的困难。

还有一个化学家，研究如何增加天然橡胶的弹性。因为天然橡胶弹性大小、太脆，限制了它的用途。在他屡次试验失败后，他梦见魔鬼出现，让他用地狱的硫磺去炼橡胶。醒来后梦中硫磺的气味还闻得到，于是他试着把硫磺掺入橡胶，结果发现橡胶弹力大增，从而发明了硫化橡胶技术。我们真不知道这是他的幸运呢，还是我们的不幸，因为从此会这大地上开满了汽车，给我们方便，但是也在污染着我们的空气。

类似例子比比皆是，我想大家不知是否听说过，西藏青海说《格萨尔王》的讲书人，都是在梦中学会讲这些故事的，他（她）们往往文化很低，甚至是文盲，但是未经学习，仅仅是梦中有人传授，就可以记住 7 天 7 夜讲不完的格萨尔王故事。

传授知识的梦很让人向往，睡一觉醒来就学会了什么知识，有了什么发明，这似乎太轻松了。但是为什么这种好梦我们很少能遇到呢？原因很简单，帕格尼尼、唐玄宗等人迷于音乐，日夜用心，他们自己的潜意识也就用心于创作，最终创作

了出色的乐曲。科学家发明家们努力思考，他们的潜意识也在同时思考，而且先一步想出了答案。如果我们饱食终日无所用心，我们梦中是不会遇到魔鬼或神仙传授什么知识的。说到底，魔鬼神仙都是自己的化身。帕格尼尼的《魔鬼的颤音》虽然是“魔鬼”创作，著作权却仍旧应该属于帕格尼尼本人。

梦中传授知识未必总是有人出现，有时我们会在梦中读到文章，对联等等，并从中得到知识。

诗人柯尔律治说，他的长诗（忽必烈汗）是在梦中读到的。那天他服了含鸦片的药，在读一本关于忽必烈的书时睡着了，在梦中他梦见了那首诗。梦醒后他忙把那首诗记了下来。这首诗成了英语诗歌名作。

梦中自己创作诗、写文章、作曲等等也很常见。这就是创作的梦。

### 第五节 创作性的梦

在从事创造性工作的人之中，创作的梦很常见。《红楼梦》中的香菱向林黛玉学诗，连作了几首都不够好，最后她在梦中作了一首，博得了黛玉、宝钗的一致赞赏：“这首不但好，而且新巧有意趣。”这虽是小说家言，却很符合心理规律。人梦中的创作的特点恰恰是：“新巧有意趣，”或者说潜意识作品的特点正是新巧有意趣。

文学家袁枚《随园诗话》中说：“梦中得句，醒时尚记，及晓，往往忘之。似村公子有句云：‘梦中得句多忘却，推醒姬人代记诗’。鲁星村亦云：‘客里每先顾什起，梦中常惜好诗’。



忘。…

苏东坡似乎更善于做梦：“元丰六年十二月二十七日，天欲明，梦数吏人持纸一幅，其上题云：‘请《祭春牛文》’。予取疾书其中云：‘三阳即至，庶草将兴，爰出土牛，以戒农事。农被丹青之好，本出泥涂；成毁须臾之间，谁为喜怒？’吏微笑曰：‘此两句复当有怒者。’旁一吏曰：‘不妨、此是唤醒他’。”他还曾梦见八个庄客运土塞小池，土中发现两个芦菔根，庄客高兴地吃了。他取笔作一篇文，里边有这样的句子：“坐于南轩，对修竹数百，野鸭数千。”

梅尧臣和妻子感情很深，妻子去世后，他梦见和妻子一同登山赋诗，醒后，还记得有“共登云母山，不得同宫处”的句子。

除文学家外，科学家、发明家也会有创作性的梦。梦中的创作品优点是：流畅、优美，新奇有创作性、有趣味、巧妙幽默。梦中的诗文有些清水出芙蓉、天然去雕饰的意味。

梦中的科学发现、发明都较有突破性，不拘泥于常规。梦作之所以能有这些优点，是因为梦是纯粹的形象思维，不受思想中的条条框框干扰，不受日常的逻辑拘束。

梦中创作品的缺点是：醒后不久就会忘掉，作品不完整，往往只是一些零星诗句而不是全诗，重自我表现而轻与他人交流。

正如前边所说的，梦中的创作归根结底仍是梦者的创作。所以其水平虽然有时比清醒时会高一点，但仍旧是梦者平时能力的反映。我在梦中也写过诗，而且写得比平日好，但是我梦中的诗不可能比苏东坡梦中的诗好。因为我在诗歌方面的修养，以及在这上下的功夫都远不能望其项背。想“做梦成诗

人”和做梦娶媳妇一样，都是梦想而已。只有像香菱那样，认真读诗，思考诗，她才可能梦中写出好诗。

李白曾梦见笔头上生花，从此才思敏捷。这不是什么神异，而是李白认真读书习作，终于有一天对文字已有所彻悟，然后才会梦笔生花，真正使他才思卓异的，是他的学习而不是他的梦。

同样，我们如果希望自己哪一天也能梦中作好诗，首先要“日有所思”。

### 第六节 奇异的预言梦

梦中有些现象是现代科学难以解释的。即使是最严谨的科学家也不得不承认，有时梦似乎真的能预演未来事件。这种梦很少，有些梦表面上看是预言性梦，实际上只是巧合或者是其它原因。但是，不能用其它原因解释、也很难说成是巧合的预言性梦也的确偶尔出现。我在不同的大学几十次做关于梦心理学的讲座，每一次都有人举出这样的梦例。

也许有些朋友会说，你这是在宣扬迷信。我认为不能把这说成迷信。因为我不是盲目相信这种现象存在，而是在看到了可靠的例证，又经过了批判性的思维之后，才初步确定了这种现象的存在。我不认为这是鬼神所示现，也不认为这是宿命论的证据。我坚持科学观，但是我们不能因为科学还没有去解释这一现象，就不承认这一现象存在。

在谈到“神秘的梦”这一题目时，伟大心理学家弗洛伊德说，“十多年前，当这些问题首次进入我的视野时，我也曾感

到一种担心，以为它们使我们的科学宇宙观受到了威胁：如果某些神秘现象被证明是真实的，恐怕科学宇宙观就注定会被唯灵论或玄秘论所取代了。但今天我不再这么认为了。我想，如果我们认为科学没有能力吸收和重新产生神秘主义者断言中的某些可能证明是真实的东西，那表明我们的科学宇宙观还不十分信任科学的力量”。

在这里，让我把这一奇异现象写出来，让我们科学寻找解答。

先从我收集的例子开始吧，虽然这些例子较为平淡，但是却是可靠的。

某人没上大学前，住在哈尔滨，他曾梦见一个繁华的街道的十字路口。他当时从未见过这个街道，后来他考上大学到北京，上街时发现这正是梦中的地方，而在此之前他从未到过北京。

那么，会不会是他记忆不可靠，会不会他梦中的街道只不过是和后来见到北京的街道相似，于是他误以为是看到了梦中的街道呢？

由于我自己也做过几次有预言性的梦，我也有些怀疑这是否只是错觉，所以我采用了这样一种方式来验证。如果感到某一个梦象预言性的梦，就记下来，以便以后见到实景时，和梦记录核对。再有，当看到一个景象似乎是梦中见到过的，马上站住，先回忆梦，回忆梦中还有什么情节和人物事物，然后再一一对比，看梦和实景是否相同。实际这样做当然有一些困难，困难之一是记录梦，我们做的梦如此之多，不可能一一记下来，我们也很难分辨出那一个梦是预言性的梦。再有是看到实景像梦到过的，马上站住回忆不大容易。有一次我梦见一女

同学和我讲话了。第二天她果然和我讲话，我急忙回忆她梦中的话，但还没等我回忆起来，她已经把话讲完了。我当时感觉她的话正是我在梦中所听到的话。但是，我没有证据。因为我不是在她说话前先回忆起她的话的。

即使如此，我仍有一些可靠的记录。

92年4月30日，梦到我去钓鱼，还梦到街上扔着许多呼拉圈，脆而且细，我也玩了几圈。5月1日我出门，第一个看到的情景就是小女孩在玩呼拉圈。下午去玉渊潭又看到好多人钓鱼。

再有，我梦见某人来我家，他有肺结核。在梦中曾读到“王有”两字。醒来我解梦，也许我会遇见学生“王友朋”，他因肺结核已好久没来上课了。果然这天王友朋来了。如果说我会想到他来，这不大可能，因为他患肺结核停课已好久。如果说巧合，也真是大巧了。还有一种可能是心灵感应，王友朋昨夜想来上课，我感应到了。

但是还有些梦不太容易用感应解释。89年7月，我梦见在北京魏公村书店，看到书架上有有一套书共5本书，书名是《贞德姑娘》或《圣女贞德》，我要售货员给我拿了一本，看书上写着第四卷。

一年后，一天我走进魏公村书店，突然有一种似曾相识感，周围的情景好像见过，售货员的样子，周围买书人都有些象见过似的。于是我站住了，回忆梦，然后我和梦对照，在梦中的那个书架上，我果然看到了“贞德”两字，而且书也恰好是5本。我激动地让售货员给我拿一本。于是她用我在梦中见到的那种懒洋洋的样子拿给我，我看了一下，书上写着“第四辑”，是“第四辑”而不是“第四卷”，梦中错了一个字。但仍

旧让我感到神奇。这是一个选本，所用书名是萧伯纳的一个剧本。

这个梦我有记录，回家后我核对了梦的记录，证实了回忆无误。这不大可能是巧合。我怎么会刚巧知道书店将要进这本书，而且在我去的那一天，将要在书架的左上角放上刚好5本书？

这类梦我做过很多，试再举一例。

我曾梦见一处园林，其中有许多亭阁，都有很高的飞檐，这种轻灵飘逸的高高飞檐是我从未见过的，还有一个很高的塔。大门匾上写着“青羊”两字，这字也不知表示什么。

后来，我去成都青羊宫玩，一眼看到梦中见过的房子。

于是我站住，对自己说，回忆清楚梦中的塔是什么样子的，然后找一找，如果有这样的塔，那么梦有神奇能力，如果没有，那我不相信梦有预言或传感能力。

我找遍了青羊宫，没有见到一座那样的塔。我嘲笑着梦的预言的无稽，走到了邻近的另一座园林，百花潭，却惊奇地发现，梦中的塔正在那里，样子一模一样。

98年我和朋友去宁波天童寺，一进去就有一种极为熟悉的感觉，似乎这是我长期居住过的地方。为了验证，我在没有上台阶前，预先“回忆”上面有什么东西。比如，我觉得上面应该有一个小水池，我也可以在想象中见到这个水池的形状。上去后，发现上面的确有一个小水池，是我的想象几乎是一样的。

在历史记载中，这样的梦是有的。据说，在苏东坡第一次访问灵隐寺前，寺中有个老和尚就在梦中预见了这个事情，而苏东坡到寺中也有一种熟悉的感觉，而且他可以说出来寺中的

某石阶有多少级。

在心理学文献中，预言性梦的记载也比比皆是。下面请看心理学家路易莎·e·莱因提供的例子：

“大约是我16岁的时候，有一次从堪萨斯旅游回来，途中……在霍尔布鲁克市过夜。那晚我做了一个梦，梦见回到洛杉矶的家。邻人站在前院一个尚未掩盖的坟墓前，我走上前去问他出了什么事，他说伊莱恩被汽车压死了。他伸出手，竖起手掌，作了一个压碾的动作说，“‘她的头像鸡蛋那样压碎了。…

“第二天早晨，我把这个梦告诉了母亲，一边作了这个动作。我们随后一起去邮局，邮局的窗前排着长队，排在我们前面的那位墨西哥人正在向邮局局长讲述刚才外面发生的车祸。另一个墨西哥人被火车压死了。那个墨西哥人显然目睹了这场事故，或者是刚出事就赶到了现场。他用我梦中见到过的手势向局长讲述道：‘他的头就像鸡蛋那样压碎了。’”

如果你愿意的话，可以说这件事是个巧合，我愿意称之为一种科学尚不能解释的现象。

亲人的去世或遭遇危险是预言性梦的常见主题，也许是因为这类重大事件让潜意识不能不关注吧。请看下面这个梦例，不知你遇到过没有。

“大约是5年前，那天晚上我睡得很不好，……我梦见同母亲站在起居室里，看着床上躺着我们最好的一位女朋友的尸体。……我站的姿势同母亲的一样。她边哭泣边说道：‘她是我最好的朋友。’醒来后我简直无法排遣这个梦，但多少也不那么在乎，因为这位朋友不可能躺在我家的那张床上。……

“可是，在这个梦后的一个月，……我的母亲因心脏病复发而在睡眠中去世。我被她的喘息声惊醒，立即通知了医生和

她的那位朋友。医生先赶到，他告诉我母亲已逝世。那位朋友走进屋，我俩站的位置和梦中一样，她也用同样的语调说了同样的话”。

涉及无关紧要小事的预言性梦也很多，例如一位美国妇女的梦：

“我梦见和丈夫，10岁的儿子一起骑车去野餐。中途休息时，我们把车子放倒在地上。这时驶来一车水兵，车在我们身旁停住了，他们问去威密岩洞怎么走。我们回答，没有岩洞，只有威密瀑布。他们非常失望，因为原想去岩洞野餐的。于是他们把所有为野餐准备的食物扔进我们的围兜里。有牛肉香肠，小面包、泡菜、煮鸡蛋，还有一加仑罐的芥末，足够一个团吃的。

“梦醒后当天下午，我的一个邻居驾着车发疯似地向我家驶来，她一边钻出车子，一边大声笑着。她居然递给我一加仑罐的芥末，然后又给了我许多面包，生牛肉香肠，煮鸡蛋和其它我梦见食物。”

她的邻居得到这些食物的经过几乎和她的梦一模一样。

只有一点区别，水兵们听说没有岩洞很失望，邻居就邀请他们去她海滩上的小屋去野餐。野餐后他们把剩下的食物都给了她。

预言性的梦和一般的梦有一个区别，就是它们是实景，而不是象征。预言性梦中不会出现老虎说话，自己在天上飞这类超现实的镜头。梦中有些镜头比较奇特，例如上面例子中，梦见别人会平白送给她大量食品，但是以后的事情证明，这件事是可能的。

记得雨果讲过一个故事，有人预言某个孩子“将死在法兰

西的王位上”。表面看，这简直不可能，这个穷孩子怎么会成为国王。但是后来，在大革命中，这个孩子参加战斗，他负了伤。别人急忙扶他坐在近处的一个椅子上，给他包扎，但是他还是死了。知道这个椅子是什么椅子吗？是法兰西国王的宝座。

预言性的梦和后来发生的事的关系往往和这个故事相似。

预言性梦和后来的事在细节上也会有些差异，有些差异可以找到动机，也许是梦者的潜意识有意歪曲。例如上边讲过的梦中，一个女子梦见好朋友死，她和妈妈站在床边哀悼，事实是她母亲死，她和女朋友站在床边说哀悼的话。其动机是：“我希望不是母亲死，而是别人死”。有些梦与事的差异没有什么动机，似乎只是梦“看未来”时没看清楚。例如我梦见贞德的书。本来是“第四辑”而我梦中是“第四卷”。在梦没看清楚时，它还会加上一些自己的理解，而这种理解也许反而歪曲了事实。

这是一位美国妇女的梦：

“我看见一条美丽的绿色大道，约在 100 英尺远处有一个露天帐篷。地上铺着地毯，我沿着它走着，就像在婚礼上那样。我还挽着一位近亲的手（但他不是我的父亲）。人们从两边聚拢来，我听了他们说‘多么勇敢、多么勇敢’。醒来后，我想这个梦真怪，我为什么要在婚礼上表现得那么勇敢。

“……12月7日我丈夫猝然身亡。当我来到以前从未到过的公墓时，眼前出现的竟然是我梦中的景象！天很冷，下着雪，地上铺着地毯，两边都是人，还有露天帐篷！人们评论我说‘多么勇敢’，我挽着内弟的手。”

预言性的梦看到了未来的镜头，但没看全，于是梦把葬礼



误认为是婚礼了。

当然，这个梦除了“没看清未来”之外，也许还有潜意识动机：“如果不是葬礼而是婚礼多好！”

预言性梦中的人物可以替换。例如前边讲墨西哥人出车祸的梦，墨西哥人被邻居所替换了。这是否出于梦者对邻居的敌意呢？

预言性梦是很少的，当你梦见一个灾祸时，不要轻易把梦当成预言。先尽可能分析，看它是否是象征。如果你已精于释梦但仍难分析，这个梦又给你很深的印象，那这才可能是预言梦。

有些人一生也没有几个预言梦，有些人却常常做这种梦。这里有天赋差异，另外，是否相信预言梦。心理健康与否都会影响到做这类梦的能力。相信预言梦的人，心理健康。对己对人坦诚者做预言梦较多些。

## 第七节 心灵感应的梦

另一种神秘的梦是心灵感应的梦，这类梦和预言性的梦很相似，也是实景，不能分析，我们常常分不清一个梦是心灵感应梦还是预言性的梦。唯一的判别方法是看时间：如果梦和事件同时发生，那么是心灵感应梦。如果梦比事件先出现，则是预言梦。

心理学家路易莎·E·莱因提到这样一个梦，梦者是位军人：

“1918年12月，我从军中回家，事先没有通知任何人。

大约在清晨4点15分，我乘坐的火车脱轨了。所幸的是我没有受伤。半夜时我回到家中，此时约晚点了15个小时。

母亲见到我时第一句话就问：“今天清晨4点15分时你在哪里？我不露声色地说，问这干什么。她告诉我，她梦见我和布朗（他的马）遭遇到了暴力袭击，布朗没伤一根毛，而我的情况则不清楚。她醒来后看时钟正指4点15分。”

心灵传感常发生在相互关心，熟悉的人之间，特别是有血缘关系的人之间。像预言梦一样，心灵传感的梦往往注意死亡、重大危险等事件。

“那天我梦见自己沿着一条街走着周围没有什么人。这时远处走来了一个全身穿黑衣服的人，过了一会我才看清那是我最喜欢的姨妈。她穿着长而飘逸的黑袍，戴着一顶黑帽子，帽子上有一块厚厚的面纱遮住了她的脸。认出她之后，我笑了起来，因为她向来穿着整洁考究，现在她将自己打扮得这样令人不受欢迎真是难以想象，我记得，当我走近她时，我还在笑她。她越走越近了，我能看清她的脸了。

“她板着脸，只是看了我一眼，就向前走去，一言不发。这太令人吃惊了，因为她向来同我很亲密，胜过母女。

“她走后，我真的听见了敲门声，开门后见是我的女房东。她说有人打电话给我。此人正是我梦中的那位姨妈，她说外祖母去世了。”

心灵感应梦和预言梦一样，事实和梦境未必全然一致。

但是主要信息还是传达了：姨妈穿了丧服。

在心灵感应梦中出现的死亡征象和前边在讲死亡主题时所讲的征象有所不同。除了那些象征，如上天、入地等等之外，还有一些征象，是心灵感应梦和预言梦更常用的死亡征象：脸

色苍白，僵硬的动作、沉默、或发生神秘的光。

我母亲有一次梦见敲门声，开门一看是一位同事，奇怪的是她一言不发地站在门口，脸色苍白。我母亲请她进屋，她也不进。

我告诉母亲说，这是个不祥的梦，最好打听一下这个同事的近况。当时我心里判定这个同事大概病故了。过些天我母亲去打听，结果那个同事还在世，不过恰好在我母亲作梦的那一晚，这位同事心脏病突发，经过抢救，总算死里逃生。

弗洛伊德也曾提到过许多心灵感应的例子。一个从不相信神秘主义的人写信告诉弗洛伊德一个梦，他远嫁的女儿预期在12月中旬生孩子。11月16日晚，他梦见妻子生了一对双胞胎。11月18日他接女儿的电报，通知他女儿生了一对双胞胎。时间恰好在16日晚。

对心灵感应的梦有一些实验证明：美国的心理分析家蒙塔古·厄尔曼博士为一位女士作心理分析时，这位女士讲了她前一个晚上的两个梦。

第一个梦中，她在家中与前夫在一起。桌上有一只瓶子，瓶中一半是酒精，一半是奶油。她说瓶中装着些“白色的泡沫的东西。”她的前夫刚想喝，她说道：“等一下”。只见瓶上的标签上写着：“引起呕吐”。

在第二个梦中，她有一只小豹，她将它包裹起来，放在一只大碗中，母亲对她说，把这动物拿出来，否则它会死的。

厄尔曼博士听了大吃一惊，倒不是这梦象征着什么稀奇的思想，而是恰恰在前一个晚上，博士自己看了一场教学电影，其内容和这位女士的梦有很多相近。影片上有两群猫，一群是正常的，另一群被训练得有酒瘾。室内有两只碗，一只中盛着

牛奶，另一只中盛着有酒精的牛奶。正常猫选择牛奶，而有酒瘾的猫选择有酒精的牛奶。

心理学家斯坦利·克里普纳等人采用的实验方式是：让被试在实验室睡觉，并连接上脑电图仪。在另一个房间有一个人，他打开密封的信封，每个信封中有一幅画，他整晚专门看这幅画，并且有意把思想传给被试。

脑电图显示被试做梦 10 分钟后，唤醒被试，要求他描述梦境并录音。

第二天把 12 张画给被试看，让他选择哪一幅最像梦。

结果发现准确率远高于猜测概率。而且有些梦和画十分相近，例如一个被试者梦见“自己在海边的一条路上或沙滩上行走……海岸。这个地方稍高一些，令我想起了梵高。”当天夜里另一个房间的人看的画是梵高的“海滩上的船”。

尽管有许多例子似乎、明梦可以预演未来或心灵传感，但是我们还应该对这类事件抱审慎态度，不可轻易相信。直到有一天科学真的破解这个谜。

如果有人从这种梦例出发，提出一些宿命论的观点或涉及鬼神的观点，我是要反对的。因为即使这类梦真的存在，也不能证明宿命的和有神论观点。预演未来的梦也许只是爱因斯坦所说的四维空间的一种效应，心灵传感的梦也许是人的一种潜在功能。

在梦的研究者中，对这现象态度不同，某些科学家倾向于相信此现象存在，但是仍旧不愿轻易下结论。有些科学家却宁可不愿相信这种现象存在。

## 第九章 视听艺术

### ——梦的表现手法

梦的艺术创造是同类的活动，一个梦，可以说是我们潜意识中的原始人自导自演自拍的一部电影。有的人的梦可以连续做，我们可以说成是电视连续剧。

我们要欣赏电影，需要了解电影的艺术手法，同样我们要释梦也需要了解梦的艺术手法，仅仅熟悉意象的意义是不够的。

因为梦还有它的语法，它的修辞法，它独特的表达方式。编梦的那个“原始人”也不一定总有话直说，有时他还会拐弯抹角他说。这样，我们就不一定一看就懂了。

所以下面我要讲讲“原始人”的表达方式。

### 第一节 做梦十法

#### 第一法：集锦

梦的编剧，我们心中的原始人编制梦的主要“艺术手法”大约有十种，我称为“做梦十法”，其中之一是集锦。

梦中人物有时会长相像 A 但说话像 B 梦者在梦中又把他 说成 C。或者长得又像 A 又像 B。这种时候这个梦中人到底是谁？

梦中的事物也往往如此，又像这个又像那个，这种时候这个东西又是代表什么？

这种四不像人或物往往代表的是 A、B、C 共同的特点，或者说与 A、B、C 有共同特点的另外的人或物。

这就是梦的技巧——集锦。

这种手法很有些像塑造文学典型的手法“杂取种种”。

女人梦见一座房子，又像厕所，又像海边的更衣室，又像家里的阁楼，这三不像的房子代表什么呢？代表这三处的共同特点，一处脱衣服的地方。

集锦可以表达“A 恨我，B 也一样”，方式是让一个又像 A 又像 B 的人在梦中出现，并和“我”作战。同样它也可以表达和 A、B 有共性的 C。

例如某人梦中梦见，他在一个很美的湖中游泳，这时一个熟人 A 出现而且也去游泳。过一会另一个人 B 也来游泳。

A 与 B 互相不认识，他俩的唯一共同之处他们都是博士。因此，梦中这二个人代表“一个博士”。经分析，梦者的女友当时认识了某个博士 C 并对他有好感。

再如弗洛伊德的例子：

他的女病人梦见一个男人，长着漂亮的胡子以及一种异样的闪烁眼神……。这个梦中男人的眼神像罗马近郊圣保罗教堂中的教皇像，梦中男人的长相像她的牧师，梦中男人的胡子像她的心理医生弗洛伊德。梦中男人的身材像她的父亲。

因此，这个梦中男人所代表的，是这 4 个人共有的特点——指导她生命道路的人。

### 第二法：变形

就像我们画漫画时，为了突出某个人的特点，我们把他变

形，把他的特点突出出来。我们画陈佩斯时，把他的鼻子画得格外大，大到不合比例。这时的漫画不但不会让我们觉得不象陈佩斯，反而会更像他。

变形也是梦的基本技巧，只不过有的时候，它变形变得太厉害了，以致于梦者都不知道它表示什么了。

一个女孩梦见乞丐追她，那个乞丐就是她父母的变形。这个变形强调了父母乞求她情感这一种态度，以至于变为乞丐形象，让女儿都认不出了。

再如前边讲出生的梦时，提到某少年梦见一个院子里住着一个白发老太太，那院中某屋内后墙上有个洞可通往没去过的新地方。那个白发老太太就是他母亲的变形。

上几章讲象征举例很容易，因为象征是普遍的，蛇象征什么，房子象征什么，容易举例。而这一章所讲的梦的方法，梦者具体用起来都是用的他生活中具体的人具体的事物，这些人和事读者是不知道的。因此就难举例。我说梦者张三某一天做了一个梦，梦见一个老头，后来发现这个老头是他爸张老汉的变形。这种例子对大家用处很小，因为李四如果梦见一个老头，这个老头未必是他爸李老者的变形，在这个梦里老头可能是李四单位上司赵大的变形也未可知。

梦是形形色色千姿百态的，这里，只能把道理讲清，请各位在释梦过程中，自己去发现在这个具体的梦中，什么是什么的变形了。

### 第三法：省略

这种手法和电影蒙太奇相似。用电影（乱世佳人）作例子吧。银幕上出现的第一个镜头是白瑞德把郝思嘉一把抱起来上了楼，然后就出现了第二天郝思嘉在床上躺着哼歌的镜头。这

二个镜头之间发现的事就不演了。但是影片继续往下放，提到郝思嘉怀孕，观众们都不感到惊奇。因为大家知道在前面那二个镜头之间省略的是什么。同样，一个喜剧片中，一个小个人男人和大个子男人之间发生了冲突。于是他们一起走进了一座房子。过一会儿，小个子男人走出来，神态自若，整了整衣领走了。随后，大个子男人也出来了，东倒西歪、鼻青脸肿。刚才屋子里发生了什么事呢？省略了。但是每一位观众都知道。

梦也是一种影像作品。因此它和电影很相似，所用的技巧也相似。

有一位离异的女士，梦见有一个很大的孩子，在一个特制的婴儿车上。实际生活中她是没有孩子的。因此她奇怪地想，怎么会有孩子……”

如果这是电影中的一个镜头。你看到会怎么想？在这个镜头前的一个镜头是她离了婚。回到自己的家。

你会理解成，“过了几年之后，这位女士已经重新建立了家庭，有了一个可爱的孩子。”

是的，这就是梦的意思。梦省略了重建家庭这件事。证据就是此梦的下半部分。

……随即她梦见一个高大魁梧的男子，也躺在婴儿车上，她推着。想：“怪不得孩子这么大。”

“怪不得孩子这么大，因为孩子的爸爸个子大”。这是她应该说的意义，后半句省略了。

为什么那男人会躺在婴儿车里让她推呢？是因为这个女人很有母性情结，她喜欢她未来的丈夫在她面前是个“大孩子”。同时，躺着的男人还暗示性。不信请看梦下面的内容。

她也躺在了婴儿车上，车自己在走。她和男子躺在了一



起。这个婴儿车就像一张大床。

同时这个梦又反映了另一个愿望，那就是自己能像一个小孩子一样。躺在婴儿车上。说到底，这位女士在心里还是一个孩子，一个渴望在婴儿车上躺着的小孩子。她不喜欢长大，不喜欢负成人的责任，忍受成人生活的困难。

“车自己在走”。车怎么可能自己在走。必定是有人在推着这个车。这个人呢？省略了。这是梦比电影更进一步的地方。梦可以把场景中的某些角色省略，如同那个人成了隐身人。这个梦中的隐身人就是那个推车的人。

他是谁？据我想，应该是她未来的丈夫。她希望未来的丈夫能宠爱她，照顾她，把她当做一个小孩。

同时这个推车人还应该是她的父母，她渴望回到童年，让父母推着。

如果以弗洛伊德的方式解释，或许可以把一开始梦中的孩子当成男子性器的象征。那也说得通。

梦者渴望三个层面的东西，第一层，性快乐。第二层，稳定安宁的婚姻生活。第三层，像一个孩子一样被照顾宠爱。

另一位女士梦见白马在空中悬着。白马是男人象征。马在人中悬着是因为马下面的事物被省略了，是什么被省略了呢？她自己。

### 第四法：借代

以此代彼，号称借代。生活中邻居不和，这家主妇想骂那家主妇时，不好直接骂。便一边打自己家的鸡一面骂：你这个不要脸的东西，一天到晚到处招摇，招那些公鸡……等等，骂这些不能复述的难听话。或者，对亲戚寄居在此的孩子不满，打自己的儿子骂：你这个懒货，一天到晚只知道吃，什么活也

不干……

鸡和邻居主妇相似之处未必很多，鸡也不是邻居主妇的象征。同样儿子和侄子并不相同，儿子也不是侄子的象征。

在这个主妇心中，那只鸡还挺好的。儿子虽懒也不让人生气。但是她需要这样借骂鸡骂儿子骂别人，这就是所谓指桑骂槐，或者说是借代，借鸡和儿子代别人。

梦中也常常有借代，以此人代彼人，以某种物代人，或者，用人代一种名词。

以一个人代另一个人在梦中太常见了。这个女子爱慕同学一男生，但是自己不愿承认，“一个女孩子怎么能主动爱别人呢？何况这个男子还对她一付冷做面孔”。她从心底里不愿承认。但是在梦里她梦见了刘德华和她在一起，对她十分地好。醒来她很高兴，这个梦是可以对同学讲的，因为，崇拜歌星是大家都理解的事。但是她自己都不知道，刘德华只是一个借代，如同被骂的那只鸡。直到有一天她突然发现，“那个小子”长得还有点像刘德华呢，她才知道自己真正梦想什么。

因此如果你梦见了什么明星啊，小学同学啊，很久没见过而且也没有想起的过去相识啊，如果你找不到什么理由说明你还会想起他来，如果你梦中对他的爱或恨不是他应得的，那么，就想一想，他会不会是谁的借代。

你可以问问自己，这个人和谁长得有点像？这个人有什么特点和昨天我见到的想到的人是共同具有的？他会是谁的借代？

梦中梦见谁就是谁的时候很少，大多数时候，梦中人物都是其他人的借代。

曾有一个总经理，和手下女公关经理关系十分密切。虽不

是情人，但是相互默契不亚于情人。如果不是因为双方都已结婚，而且双方婚姻都很美满，两人也许早已成为恋人了。一天，总经理梦见公司里一个已婚男子与这个公关经理做爱。醒来后醋意大发，竟借故辞退了那个男子。

这个可怜的男子到最后也不知道自己为什么好好地就被辞退了。其实，如果那个总经理懂一点释梦的话，他就不会辞退这个无辜的人了。因为他应该知道，十有八九，梦中这个男子是代表别人的，是一个借代。代表谁呢？十有八九是总经理自己。前面说过，梦里不会没有梦者本人出现的。如果梦中没有，那本人必定是由别人所表示的。总经理自己出于道德观约束，即使在梦里也不能让自己做不忠妻子的事。

于是他找了一个和自己有几分相似的人，在梦中作自己的替身。

梦中最关心的人，无非是自己感情上关注的人，自己的父母，兄弟姐妹，恋人配偶，子女等。不过这些人却以种种不同面目出现。像孙悟空七十二变一样，或者说像妖精变化多端一样。父母可能变成国王王后，变成妖婆强盗，变成老师医生。甚至变成马牛虎鹿。其他人也都一样。但是不论如何变化，总有一些蛛丝马迹，让明眼人能看出他是谁。就像孙悟空变成了一座庙，眼变成窗、嘴变成门，总有一根尾巴变不成合适的东西，只好变成旗杆，让别人看到后生疑，从而猜到这个庙是孙悟空所变。

释梦就要练出火眼金睛，能看出梦中人物或事物是什么的借代。

### 第五法：拟人

借代有一个特殊形式，那就是把抽象事物和抽象观念用人

的形象表现出来。

因为梦在思考一些较抽象的事物时，不能运用词汇，梦一般不能在梦里的黑板上通过写出的一行行字讨论正义、权利、义务等等问题。因此在需要讨论这些事物时，它把它们用人形来表示。

这就像你看文艺复兴时期的绘画，假如看到一幅画题是：丰收带来繁荣和幸福。这幅画会画什么呢？它会画上一个女人，高坐上方，在她前边，两个女人朝向着她。这高坐上方的女人就是丰收女神，另两个女人则是繁荣和幸福女神。三个抽象词是用三个人代表的。

同样，当表现某个人被死亡缠绕时，画一个面容可怕的男人在这个人身后，这个可怕的人形就是死神——他是形象化的死亡。

代表抽象概念的人形，也可以是有名有姓的人。例如诸葛亮，他也不过是一个人，但是在人们心目中，他就是智慧的化身。这个人形代表的不再是三国时期某个人，而是智慧。阿凡提则代表智慧和幽默。据说，所谓阿凡提的故事，实际上许多都不是这个纳斯尔丁·阿凡提的事，只是因为人们把他当成智慧化身，就把所有聪明事都归到他头上了。

《三国演义》里著名的草船划箭一事，据考也不是诸葛亮所做，但是罗贯中仍愿把这事算在他头上。为什么，因为诸葛亮是智慧化身。

在梦里也一样。

因此如果你梦见诸葛亮，那不过代表智慧。如果梦见张飞，代表勇猛和莽撞。梦见关羽，代表正直和骄傲。如果一种借代人人都用，那我们也可以称之为象征，比如说诸葛亮象征

智慧。

这些以人形出现的抽象观念也可以是你熟悉的人物。假如你的一个同学无比聪明，你也会用他代表智慧。

例如，一个刚上小学的小女孩梦见一个小脚的老太太追她，她很害怕。

这个小脚老太太很像邻居某小孩的刚死去的姥姥，梦者见过这个老太太的尸体，当时很害怕。因此，这个小脚老太太代表恐惧。

小女孩刚上小学，离开父母保护，很恐惧。因此她把恐惧用一个人形表示出来。

再如，我在一次梦中和三个同学在一起，这三个人有的是我小学同学，有的是研究生同学，按理不会能在一起。我和他们在一起做了很多事。我是他们的主宰。之后我梦时，发现这三个人一个现在小有名声，一个有点权力，还有一个发了点财，所以在梦中我用他们分别代表名、利和权。

一男子对朋友的妻子很有好感，梦中梦见有三个人在追杀自己。这三个人一个手臂很长，另一个脸很红，第三个人很黑。

这三个人显然是“刘备、关羽和张飞”，象征着朋友义气。他对朋友的妻子有兴趣，心中的义气自然要追杀他。

### 第六法：以部分代表全体

还有一种借代方式是用部分代表全体。这种方法，说来也不希奇，在文学中常用。所以懂文学的人学释梦很容易，诗人更容易，因为诗人就是睁着眼睛做梦的。

引一句诗：“记得绿罗裙，处处怜芳草”。这人喜爱草，为什么呢？因为草和某一条裙子颜色相同。裙子又有什么可爱的

呢？因为它是某个女子所穿的。

因此这条裙子，在诗人心目中就代表了一个人。中国古代通俗话本中，经常提到这种词：须眉、裙钗。须眉就是胡须眉毛，裙是裙子钗是古式发卡，这有什么可说的呢？其实，在话本中，须眉指男人，裙钗指女人，因为须是男人的一部分，裙钗是女人衣饰的一部分。这些有特征的部分可以代表整体。

在梦里，我们也常常这样做，用人的一部分代表一个人。当我们想到一个秘书时，我们可能脑子里浮现出一个模糊的形象，唯一清楚的是他微弓的腰和手里拿着的纸笔，在梦中，我们有这样一个形象就够了。至于他穿什么鞋，不必在梦中出现。

因此，如果你在梦中看到不完整的人物或事物，也许这只是以部分代整体。

再如，一个女人梦见一个花瓶，说这就是女人。其实，花瓶只是女性性器象征，只是身体的一部分，但是在这个梦里，这个部分足以代表女人整体。

心理障碍者的行为往往也和梦一样，是以部分代表整体。比如，恋足癖的人喜欢女人的脚，就是把脚作为女性的整齐的象征物了。

### 第七法：并列

电影中也常常用两组并列的镜头表示某种关系。例如：先拍一只狮子在奔跑的镜头。

再拍一个黑人孩子在惊恐地奔跑。

再拍狮子奔跑。

再拍黑人孩子在跑。然后拍狮子扑向深草。任何一个看到这二组并列的狮子和人的镜头的观众，都不会认为这只是演狮

子和人在跑，也不会理解成狮子和人跑的动作的比较。

观众会当成狮子追人吃人的故事。虽然镜头里从没有一次同时出现狮子和人。但是狮子和

人都出现了，人们就会很自然地找他们之间的联系，用想象用推理建立一种联系。在梦里也是一样。

并列在梦中往往以两小段梦的形式出现，两小段梦似乎说的是两个故事，但是实际上却是相关的。

并列可以表示因果，因为什么，所以怎样。还可以表示非此即彼。以及表示共同存在的几个因素。

并列还可以用多个象征反复说明同一件事。或说明事件进程。

例如：“我走在路上，路边有树，树上有金花，我想采但没有采到。再往前走是草地，草地上有母鸡和小鸡，我想偷只小鸡，但是有人看守，没成。后来又看到放焰火，烟花落下来化成真的花朵，我抓住了一条花，感到十分的快乐。”

这时连用的三个象征，实际上是同一件事，也就是怀孕。

这种并列主要是为了防止重复单调，有人也可能表达一些细微的差异。此例中第二次用母鸡小鸡比喻母子，想偷小鸡指领养孩子。第一、三次都表示想怀孕，但第一次未成，第三次成了。

这个梦是这个人终于怀孕后做的。后来她生了一个女孩。

### 第八法：反语

清醒的人不也常常说反话吗？电影《平原游击队》中被日军抓住的老百姓讽刺他说：“皇军好，皇军不杀人，不抢粮食。”而每一个观众都能听出他对日军的愤怒。再如，马克·吐温在他的《镀金时代》的序中这样写：“这本书写的纯粹是个

想象的社会。……在我们这个国家里，要想为我们虚拟这么一部想象国的小说找材料，当然是找不到的。因为在这里既没有投机的狂热，也没有顷刻致富的炽烈的欲望。所有的穷人全都心地单纯，安分守己，所有的阔人全都正直慷慨，社会风气仍然保持着原始的纯朴，从事政治的都是有能为的爱国之士。”人人都知道他的真实意思。

梦也常常说反话。

弗洛伊德梦见歌德批评一个小人物，其实是说一位在弗洛伊德心目中的歌德一般的大人物被无名小辈批评。

我遇到过许多相反的梦例，试举一个例：

某人梦见他在一个船上，船晚点了。他无聊中和一个女人攀谈。那个女人热情邀请他到家里做客。他感到，那个女人对他有意，而他也愿意有一次艳遇。于是他到了那个女人家，那个女人做菜请他。他一边等着一边想将会发生的事。

这时女人的丈夫突然出现了。于是他和那个女人只好装成一般朋友。丈夫疑心忡忡，但也不好说什么，只好一起吃饭。

在准备就餐时，丈夫把一盏醋不小心洒在自己身上了。

表面上看这是个愿望满足式的梦，不过经过分析发现：实际上梦者是担心自己的妻子会有婚外恋。梦中的自己是指他意想中的第三者，相反他梦中的丈夫才是梦者自己。

梦为什么要采用这种“相反”的手法呢？在这个例子中，道理很简单，梦者希望“如果事情是相反的，那该是多好。”弗洛伊德认为除了这种原因外，另一个原因是梦掩饰自己的真意，在某些时候，也的确会有那种情况。

从梦使用“相反”技巧这一点上说，梦有时的确是“反的”。但是，这种“反”不是简单的把梦中事实翻一个个儿就



行了。梦中丢钱并不意味着捡钱。我们还必须把象征翻译出来。因此梦见丢钱（在梦中使用了“相反”手法时）也许表示获得某种荣誉、地位、信心等有价值的事物。

### 第九法：影射和双关

说一件事，但实际上意指另外一件事。说一个意义，在此之后还藏着另一层意思。话里有话。这也是梦里用的花招。

比如睡前吃过咸的东西，结果梦见喝水。这看起来毫不稀奇。但是细分析下去，也许梦还用喝水来表示“渴望”什么事物。

以形象表示字词：例如，梦见一个独腿的人躺在暖气旁边。梦者解释说，有了爱的温暖，他就能站起来。至于独腿站着，那表示“独立”。

在中国古代关于梦的记载中，这种梦很多。例如说《三国演义》中的魏延梦见头上长角，有人解释角字可拆开为“用刀”两字，说头上用刀是不吉的象征。

还有人梦见站在槐树边，有人解释为树木边站着的鬼。

即这个人不久会死。因为槐是由木字和鬼字组成的。中国古代对梦的看法是有迷信在内的，认为梦的作用是预兆未来。

但是这种用形象讲字的方式却符合梦的规律。读者请注意，看这些古代梦记载，最好采用姑且听之的态度。因为其可靠性很差。

当代也有类似例子，有一本书中举例说，一个高考考生，虽然考试成绩不错，但总担心能否被录取，于是夜里做梦梦见他一个小孩右边又长了一个耳朵，待一会儿又发现小孩没有手臂。那个释梦者解释说：耳边又生一耳，是“耳”“又”两字，合起来为“取”；小孩是“子”，“子”无臂是“了”，梦的意思

是“取了”。

我相信梦会用这种方式显示“取了”两字，但是，这是否是一种预兆呢？未必！也许这只是他的一种愿望而已，也许是他潜意识的判断。

### 第十法：提示

这是一种十分重要的方法，只可惜难于举例。简单说来，就是用一个与本身无关的形象提示一件事情。例如弗洛伊德梦见他写一本关于某种植物的书。如果你问植物象征什么？也许在此梦中它什么也不象征，但是它提示弗洛伊德一些事，包括他确实写过一篇关于植物的专论，是谈古柯植物的。这篇专论促使另一个人研究此植物从而发现了古柯植物含有麻醉作用的古柯碱。还有几天前他发现一本刊物上写古柯碱的发现时，没有提到弗洛伊德的功劳。

这里所谓植物学的书实际上只是一个提示，一个引子，目的在于提示他自己记住这件与古柯植物专论有关的事，特别是与之有关的情绪，即一种自傲以及对不被承认的不满。

如果梦用了提示这种技巧，那我们只能用“联想”法才能破译了。

## 第二节 隐藏着的主人公

梦中大多数时候都有自己在，但是也有少数时候梦里没有自己，好像在讲别人的事。不知你有没有过这种梦。梦里你像看电影一样，看别人在干这干那，或者干脆你就梦见看电影，一大段梦全是电影。

其实那全是在说你自己的事，电影的故事也是在说你的事。十有八九那主人公就是你的化身，当然也可能电影是某一个配角是你的化身，但是那可能性较小。因为谁不愿意做主角啊，在生活中做主角不容易，但是在梦里反正没人和你争，你何必不做主角。

你问我这么说有没有根据，当然有，根据就是每次有人讲完这样的梦，我都能找出那个人物实际上是他自己。有人说梦里我不是在看电影吗？怎么同时又成了剧中人？实际上这一点也不奇怪，这就叫“客观地看自己”，是自己的一部分看另一部分，或者，是现在的自己看过去的自己，就好像一个人看自己的录相片一样。你有没有过这种梦，一开始是看电影，看着看着，你变成了电影中的一个人了，如果你有过这样梦，你就应该懂得我的话了。你后来变成的那个人，从一开始就是你自己。电影就是你的内心生活的真实反映。

我在做心理咨询时，特别是在热线电话咨询时，经常遇到这种情况；某个人打电话告诉我她的一个朋友有某种心理问题，问我应该如何解决。在这种情况下我从不会请她转请“她的朋友”直接和我谈，因为我知道“她的朋友”就是她自己。

于是我就很自然地和她谈，“你的朋友年龄多大了？”

“她的家庭是什么样的？”“她的工作如何？”慢慢地，我很自然随意地省略主语并问一些只有有这个心理问题的人自己才能回答的问题：“是不是早晨起来时心情最好？”，或者“忍不住要不停洗手，那么在外边没有水的地方呢？不洗心里什么感受？”对方一开始回答时还是说：“我的朋友家里4口人，我的朋友她干会计，”后来她就不知不觉忘了她是在谈“朋友”的事，而直接说：“我在外面不洗反而不觉得怎么样……”。

“梦中由“看电影”变成自己参与，由电影中的人转为自己，这个过程和找我咨询的人由“我的朋友”变成“我”的过程是一样的。

前面提到过一个女孩子的梦：“我”爸妈被姐姐送到精神病院去了。爸爸把自行车锁弄开，和妈妈，还有“我”。一起逃走了。

一开始似乎说的全是爸妈姐三人的事，爸妈被送到精神病院，而逃走时也只需要他俩逃走，为什么突然加上一句“还有我”呢？说穿了，前面用爸妈代表男朋友和自己。被关的毕竟还是她自己。说着说着，梦就把实话说出来了“还有我”。

梦还是讲自己而不是讲爸妈和姐。

还有些梦，虽然是有自己在场，但所涉及的事，却与自己关系很小，是一些国家大事甚至国际上的事件。例如两伊战争时有人梦见他两伊战争报道，并且他还对此作了评论。

再如两岸关系紧张，李登辉支持台独时，有人梦见自己乘舰到了台湾，见到李登辉，痛斥他分裂国家的行径。不要以为这是他们心中的原始人关心国家国际大事，不是的，“原始人”只关心自己的事。表面上他会显得关心别人的事、国家的事，实际上他不过是把这些事作为一个比喻，用来说自己的事罢了。比如那个痛斥李登辉的人，他自己梦醒后解释自己的梦时，说自己的确很关心这件事，而且对李登辉很愤怒，他认为这个梦只是这种爱国心的表现。而我们分析后则发现：他的一个商业合作伙伴打算和他分开干，他对此极为不满和愤怒。所以他真正痛斥的，不是李登辉，而是他的合作者。

有没有老百姓会在梦中关心别人的事、国家的事等这些与自己关系不大的事呢？我反正没见到过，有几次我以为总算遇

到了。但是后来发现我错了，这些梦还是谈自己。

### 第三节 谁在捣乱？

#### ——内心矛盾与梦

内心的矛盾常常出现在一些恐惧的梦或焦虑的梦中。火车就要开了，你急着要赶车，但是就是跑不动。有人追你，你要逃走，但是就是跑不动。恶鬼来了，你想搏击，但是手却抬不起来……这是一种很可怕的感觉。

弗洛伊德早就指出，这种梦反映着梦者内心中的矛盾。

他心灵的一部分想逃脱，想赶上火车，而心灵的另一部分却不想逃脱，不想赶上火车，这时就会出现想跑跑不动的情况。同样，遇见鬼动不了也是因为心灵的另一部分不想动。

总是如此吗？我释出来的这类梦总是如此。

例如一个女孩梦见同班一男生持刀冲过来，她想跑却跑不动。为什么，因为她一方面害怕那个男生会“袭击”她，另一方面却又希望他能“袭击”她。

我有一个简单的例子，一天清晨梦见去学校上课。但是，不是做错了车，就是坐过了站，好不容易到了学校门口，却是一片泥潭走不过去。这个梦的原因很简单，那天我很困，很想多睡一会儿，内心中有另一个部分又告诉我我必须去上课。于是，这两个部分之间有了矛盾。

我的一个学生，提供了这样一个梦例。

“五一”假期中我原想去一同学那里参观牡丹花，但终未成行。结果“五一”后我经常梦见自己不远千里去找他。总是历经千辛万苦，梦见自己清晰地见到他们学校的校门，但不知

为什么总见不到他本人。我拼命拨电话找他们宿舍。不是他去执行任务就是在很多人的大操场上踢球。反正就是见不到他。又梦见他到北京来，同学打电话说他到了，但我急急忙忙去接他却总也接不到。

我没有和这个同学讲过这种“见不到”现象的意义，但是她自己凭直觉明白了，她说：“我自己急于见到他，向他说明一些误解，所以总是梦见去找他。但我又唯恐见到他，他不能原谅我，不能冰释这些误解，所以梦中无论如何努力总也见不到他，是潜意识中害怕见到他。”

这种又想见又怕见的矛盾，就引出梦见去找但是找不到的情节。

还有一种情况，走不动代表一种否定。弗洛伊德有这么一个例子：

“我因为不诚实而被指控。这个地方是私人疗养院和某种机构的混合。一位男仆出场并且叫我去受审。我知道在这梦里，某些东西不见了，而这审问是因为怀疑我和失去的东西有关。因为知道自己无辜，而且又是这里的顾问，所以我静静地跟着仆人走。在门口，我们遇见另一位仆人，他指着我说‘为什么你把他带来呢？他是个值得敬佩的人’。然后我就独自走进大厅，旁边立着许多机械，使我想起了地狱以及地狱中的刑具。在其中一个机器上直躺着我的同事，他不会看不见我，不过他对我却毫不注意。然后他们说我可以走了。不过我找不到自己的帽子，而且也没法走动。”

这个梦中细节的意思，我们已经无法破译。因为弗洛伊德没有说明做梦者当时的具体情况。但是我们仍旧可以看到，这个梦如同一部欧·亨利式的短篇小说，在结尾处突然翻转。在

梦的前边，他一直自认无辜，而且仆人也认为他无辜，甚至审查者最后也相信了他无辜。但是，在他可以走了的时候，他的“有罪”却使他走不了了。

因此这梦的意思正是：尽管人人都以为你无辜，你也自以为无辜，但你不是。

说到底这仍是一种内心矛盾，内心中一部分认为自己无辜，而另一部分反对。

皮尔斯是完型心理治疗的创始人，他发展出优势者对抗劣势者的观念。安·法拉戴在诠释梦的时候，把这些观念做了进一步的发挥，并加入秘密破坏者的观念。

简言之，皮尔斯把我们心中权威命令“应当”做的事，视为优势部分——无懈可击的完美主义者。如果我们凭着冲动，正要做出某些不“该”做的事时，这一部分则会正告我们，将会发生可怕的结局。例如，一个人一方面在用功读书另一方面又想去溜冰。她梦见不去溜冰实在是虚掷宝贵光阴，而做这个梦的那段时间里，她正处于“认真读书”的痛苦冲突中，那优势的部分威胁：“如果你胆敢去溜冰，那么未来投身科技领域的生涯规划将付诸流水。”她相信优势部分的命令，也就是说，如果她把精神放在溜冰上，就不可能完美。她很害怕即使稍微心动，随便去溜个冰也将前功尽弃，成为一名不入流的溜冰艺人。她的重要个人需求——让精力与创造力有个宣泄管道，遭到强烈否定。而她人格中的另外部分则化身为劣势者。

而她的心声却说：“我要溜冰！”在她远离运动的日子里，这个念头经常出没。一到晚上，这个劣势部分就以做梦的方式嘲弄她，在冰地上愉快滑行、舞蹈。劣势部分代表着遭到优势部分打压的基本需求，它会自行反抗，甚至以打击优势部分而

满足自己。

法拉戴所谓的神秘破坏者，可能是优势部分，也可能是劣势部分，他们以神秘的方式在梦中让我们受挫。如果梦中事情遭受挫折，你可以把这个破坏者拟人化，问他为什么安排暴风雨，把你的车子吹离路面。假如你错过班机，遗失钱包。触不到近在咫尺的人物，那就是秘密破坏者在梦中作怪。如果它对你提出的问题有了回应，而且是用强烈批评性的口吻，要求你应该如何如何；假如你不听，它又警告你将会有如何如何的灾祸。那么可以确定，这是优势部分的夸张演出，正在反映你的生活中的困扰。

反之，如果秘密破坏者语多抱怨，自认受害，摇尾乞求优势部分放它一马，那么，这种抱怨会破坏你的意向，不让你遵守优势部分要求的，正是你的劣势部分。

### 第四节 梦表达人名、数字和时间

梦是形象的。当梦想说出一个人的姓名时，它不会把这个名字写上一张梦中的纸上，也不会直接把它说出来。

在我们进入睡眠时，我们几乎是从不用文字的，也不懂文字。不记得文字，“原始人”大多是文盲。

因此梦只有用形象来“说”人名。

我曾梦见到一个风景区，那里景色如同仙境，青翠的山岗是一个个碧玉一样绿或宝石一样蓝的湖泊。在游玩中我看到了一个奇异景象：一个人赶着一匹红马走，那红马不走路上，而且在直上直下的陡峭山壁上行走。



后来我才知道，我梦中的风景区是九寨沟，而那幅奇异的景象实际上隐含着一个人的名字，这个人是我同学中的一个四川人，我也许是用她指示出我梦见的景区是四川的九寨沟，也许她和我谈过九寨沟。

她叫马红骊，名子反过来的谐音是：“立红马”，正是我梦中那直立加人的红马。

再如，一次我梦见一位叫薛建康的朋友，他在梦中变成了我以前的学生，一位叫马宏达的朋友，后来又变成了我弟弟，他叫朱建新。

而这个梦醒后，我接到了一封信，来信者名叫薛建新，正是我梦中前后两个人的名字所拼成的名字。而他与我的关系则类似我和马宏达，属于类似师生型的朋友。

梦也可以用形象方式表达年龄或时间。例如梦中早上 5 点 30 分指梦者 5 岁 3 个月的时候。再如，梦见花费 3 元 6 角 5 分钱，指某件事需要化费一年（即 365 天）时间。

用钟表上的时间表示一生的时期，这是极普通的用法。

在人们心中，把一生比做一天，把天亮比做出生，天黑比做死亡这是最常见的比喻。毛泽东说青年人：“好像早上八九点钟的太阳。”李商隐在年老时叹息：“夕阳无限好，只是近黄昏”。在梦中，或许你会看到一个表，上面标着一个时间，象征着你的年龄。或者你会注意到日出日落，象征着你的时间。

再说说表达比例，梦中也用形象表达比例。

例如，有位梦者梦见他带着妻子在飞，飞过电线杆。他发现自己飞的不高，大致在电线杆高度的  $\frac{2}{5}$  处。带着妻子飞是性象征。飞到电线杆  $\frac{2}{5}$  处表示只发挥出了  $\frac{2}{5}$  的性能力。

用这类指示法，梦可以清楚地告诉你一个确切的比例数。

在释梦中，对这类和比例有关的梦境不可忽视。梦中路的方向。光的角度、人的高度。捡的钱数等等一概是有意义的

当然，猜出梦中的人名，时间和数字真意并不容易。特别是名字，释梦者哪里知道梦者的亲友都叫什么？在对此一无所知的情况下，猜这种名字画谜，几乎不可能。只有让梦者自己联想，一旦他联想出一些人名，释梦者再核对梦境中有没有这个名字出现。

某一个女士梦见：一个蝴蝶，很美很大，翅上有一个奇特的图案，好像孙悟空拿着一个很大的桃。

如果不是梦者说出名字，我永远也释不出来这个梦的意思。这个人名是胡超群，蝴蝶，扣一个“胡”字。很美很大是“超群”。孙悟空是猢狲，扣胡字。大桃也是超群。

梦中有时用空间关系表示时间。例如梦见人都很小，如同看远处，也许表示看久远前的事情，但这种用法较少。

### 第五节 色彩的奥秘

大多数的梦是黑白的，彩色的梦只占少数。有的人竟然从没做过彩色梦。有一次我遇到一位老先生，五六十岁了，竟不相信人可以做彩色梦，因为他自己也从未做过这类梦，五六十年夜晚竟然全是像色盲一样地生活，我真为他遗憾。

这种从来不做彩色梦的人往往偏于理性化，情感较不丰富。

我相信读者仔细回想，大半能想起一二个彩色梦吧。有单彩的梦也就是说只有一种彩色出现，也有多彩的梦，也就是有

多种彩色出现，如同看彩色电视节目。

有大你想把黑白电视换成彩色的很容易，多花点钱就行了。但是在夜晚不同，你想看几场彩色的梦，花钱多少都不管用。

只有“原始人”愿意而且认为有必要加彩色时，他才会加颜色。梦中如同出现了颜色，那它必定有意义。

例如，梦中出现一个面目不清的人物，你注意的到的只是她的衣服颜色。她是谁？请从她的衣服颜色上找线索，谁最爱穿这种颜色的衣服！你昨天入睡前看到谁穿了这种颜色的衣服？这种衣服颜色和谁的名字谐音？比如她是不是姓洪、姓蓝、姓黄？

梦中的动物有颜色，你也要找出其原因。也许这动物代表一个人，那么万物颜色也就相当于人的衣服颜色。有个男孩梦见二只猫，一个黑猫，一个红猫。他大为奇怪地问我：“猫为什么会有红色的？”我告诉他：当然，红色的猫很多。

而且我知道他的红猫是谁，是他同班的一个女生，几乎总穿红衣服。

有一天清晨，我梦见一只蓝色的猫。分析以后，我知道那是轻微的抑郁情绪的象征。

如果动物不代表人，只代表一种特性，那颜色也是一种补充说明。例如梦见蛇，是黄色的。这种补充说明一个缠绕着他的危险是来源于“黄色的”事物的，例如色情书刊。

梦中出现有颜色的事物也都有意义，具体意义是什么，要具体分析。有些时候其意义是偶然的。例如昨天刚好看了一张海报是蓝纸的，其它几张有红纸有白纸的，而梦者只对蓝纸写的海报的内容有兴趣，晚上他梦见一张蓝色请柬。有些时候颜

色的意义和这一颜色所代表的情感和象征意义有关。例如红色代表热烈、激情、灼伤、危险等，蓝色代表平静、安宁、博大或忧郁。紫色代表矛盾，冲突，诱惑等。很特别的是黄色，黄色代表张扬、明快、轻浮等，除了颜色本身的意义外，它常代表性，也即黄色的东西。

某人梦见街上贴了不少广告，都是黄纸的，广告上内容看不清，但都写着他的名字。

这个梦显然和他对自己的评价有关，他认为别人都会知道他很好色。

下面讲讲梦中出现的全彩色，特别是五彩缤纷的情景。

例如，我曾梦见在秋天上山去玩，看到山上红叶。黄叶和绿叶杂呈，而且红有浓淡不同，黄也有不同的黄，有银杏那样黄金一样的黄，也有杨树叶枯后的那种暗黄，十分美丽。有一个艺术院校学音乐的女孩曾梦见在花园，花树缤纷，鲜艳夺目。

这种梦往往是快乐的象征，幸福美好的象征。每种具体的颜色不一定有意义了，“原始人”已经不那么认真了，他在欢乐中不怕浪费颜色了。他把彩色都染上只为了表达欢乐。

一个人如果经常做这种梦，说明他生活的很幸福。天堂是彩色的，人间就平淡些了，而地狱，谁能想象五彩缤纷的地狱？由于光线少，地狱总归是没有什么明显颜色的，就算有地狱之火，那也是暗红。当一个人在人间看到天堂时，例如她初恋时，她的梦就会全彩。一个人常常梦中见到人间天堂，那他会多幸福？

就是黑白这二色，在梦中有时也有意义。如果你发现你特别注意到了黑白，那它们也在告诉你一些东西。

黑色代表未知，梦中一只黑狗在追你，那表示你还不知道是什么事违背了你自己的价值观。梦中一个黑衣女子与你相爱，表示你还不知道谁会爱你，或说还没有遇见和你相爱的人。

死亡是最大的未知，所以梦中的黑衣人有时是死亡的象征。特别是令人恐惧的黑衣人，他们往往代表死亡。梦中出现他们，要么表明梦者很抑郁，要么表明梦者对生活中的某些东西很恐惧。

白色表示已知，所谓已“真相大白”，在你对一件事疑惑很久后，梦见白色的某物某人，请赶快分析它象征谁和什么，那就是你要的答案。

黑色还表示恨，邪恶。一个人在梦中见到黑猫，经分析黑猫是她自己。这时，她正有着严重的心理问题。经过心理治疗，她心境越来越好，梦中的猫也从黑变成黑白相间的了。

白色表示无辜，也就是所谓清白，一个人被怀疑干了坏事，于是在梦中他梦见自己穿了一身洁白的运动服，结果让别人溅了许多泥水。白色表示纯洁，也就是所谓白璧无暇。

白色还表示善良，天使不都是穿着白衣服吗？

白色代表纯洁。天真、和平、幸福、快乐。但在东方人的梦里它与死亡、哀悼有关。

有个小孩说，他常梦见可怕的白衣女鬼。原因是这个小孩因病住院，让护士打针打怕了。白衣女鬼无非是护士化身。

黑色有时还代表性感，男人梦中穿紧身黑衣的女郎，女性梦中穿黑衣的酷男，有时是性感的象征。

梦见金黄的话，象征好事和生活改善，或者暗示人的真实自我。

红色象征热情或美满的生活。

蓝色有时象征或集体潜意识。可能这个梦是要求你立足来自心理深层的直觉。

若是天空的蓝色，它代表意识的力量。深蓝与抑郁相关。

蓝衣服象征阳性。国外一位心理学家发现：女性梦见威胁她的男性有时会穿的是蓝色——深蓝或海蓝，这样的梦表明她想和自己的阿尼姆斯相接触。与内心的阿尼姆斯建立良好关系也有助于与真实的男性建立良好关系。也许，检讨一下她与父亲的关系有助于了解她对男人和男性的消极态度。

蓝色的海可以象征潜意识。

持神秘观点者，将蓝色看成是原始能量的象征。（在神话里，原始海洋是一切其他东西的发源地）

## 第十章 成为释梦大师

### 第一节 先释自己的梦

要想学会释梦，一定要从释自己的梦开始。

为什么呢？因为自己对自己最了解：昨天做了什么事？对什么事正在担心？小时候有过什么事影响到性格？梦中的人或物和什么相似？这些你自己都知道。自己的梦是比较容易释的。对别人，你毕竟不够了解，你不知道他做这个梦前发生的事。当然，你也可以问他，让他联想等等，但是如果你不是个有经验的释梦者，不一定能知道该问什么，不一定能分辨清楚哪件事和梦可能有关。就如一个新人道的记者，采访时，你不一定能问的恰当，不一定能问出该问的事来。而当你从释自己梦开始，先学会释梦，对梦的规律有一种感觉后，你就能大致判断出对方的梦可以是讲什么的，也就知道该问哪些事了。

再有，别人对你或多或少总会有些隐瞒，这也会加大你释梦的难度。你自己对自己的隐瞒总归可以少一些。当你学会释梦后，你可以很有信心地揭穿对方的隐瞒，发现事情的真相。

释梦，不论怎样层次的释，都是了解潜意识，进入心灵的过程。而释梦的真正价值和意义是帮助梦者的心灵更健康、心

情更舒畅、生活更美好。先释自己的梦，就可以使自己的心灵更成熟、人格更健全。然后以这样的心灵面貌走进朋友、亲人乃至陌生人的心灵才会真正对别人有助益。否则自己尚不了解自己，释梦时难免有自己潜意识的投射；再者自己心灵不健康时，释梦就成了刺探别人心里秘密的恶意消遣。这是对自己对别人都有害的。不了解心理学的人往往以为心理学是窥探别人心理的技术，实际上这是误解。只有心态不健康的人才是出于窥探的心态去学习心理学，而真正的心理学应该是帮助自己和别人心灵成长与发展的科学。

弗洛伊德在他的划时代的巨著《梦的解析》一书中，大量引用了他自己的梦例。由此可见，他大概也是由释自己的梦开始的。

比较好的方法，是在早晨刚醒时，躺在床上释自己的梦。如果平时较忙，可以在周六、周日早晨做这一练习。不要起床后再释梦，更不要到中午以后再释梦，因为梦的遗忘是很快的，洗好脸后再释，梦中的许多细节就会被忘掉。再晚一会儿，有可能整个梦都会忘得一干二净。

如果实在不便躺在床上释完整个梦。比如梦又长又复杂，你又初学不熟练。不妨在床上事先备好纸笔，先把梦记录下来，等过一会儿有空再释。但是也不要等太久。因为在刚醒时，你仍旧处在梦的心境中，你会较容易理解梦。

当给自己释出过几个梦，有了一点经验后，就可以给身边熟悉的人，如亲友、同学，释梦了。在技巧进一步后，就可以为陌生人释梦了。



## 第二节 释梦因人而异

即使是同样的梦，不同的人做，意义会有不同。男人与女人的梦不相同，儿童、青年人、中年人与老年人的梦也都不相同。对这些差异也应该有所了解。这对释梦有很大价值，例如，梦见飞上天空，对儿童对青年人都是好梦，象征着自由和成功。而对老年人则未必了。

一位老年人梦见他在云彩上走，想走到自己的家，有一种安宁的感觉。

实际上，这个梦是象征死亡的。“上天”作为死之象征出现，“回家”也是。

心理学家霍尔博士和范德卡斯尔博士发现，女性的梦境和男性迥然不同，熟练的释梦者能从梦境报告中判断出梦者是男是女。

女性的梦境多半在室内，而且往往在熟悉的环境里，例如家、宿舍、教室。女性梦中的人物比男性梦中的人物数量多，其中女性比例稍大，然而主角约男女各半。

女性梦中主角常常是熟人，他们的面容和服饰能被生动地回忆起来。女性不常做进攻性的梦，暴力的梦更少。在梦中，她们不打人只是骂人。她们梦中的敌人多为女性。在梦中她们和男人比较友好。女性梦见性交的次数比男人少。女性彩色梦较多。

男性梦中，梦者体力活动多，室外活动多。许多梦有敌意。在约半数的带敌意的梦中，梦者对另一男性进行肉体攻

击，被攻击者大多是陌生人。

男性梦中，男主角多于女主角 2 倍。而且职业受到重视。梦中人不仅是作为人，而且是作为理发师、司机或店员出现的。

在梦中男性对女性比对男性友好。除了有公开性行为的梦以外，男性梦者通常认识梦中女性。不知为什么，梦中男人的性对象主要是陌生人，而女性的却是熟人。

这些比较意义也许并不大，因为在实际解释梦时，它们并不能提供什么帮助。但是其他一些男女差别也许就有用了。

例如，青年女性的梦大多是关于恋爱的，而青年男子的梦关于恋爱的和关于社会地位的差不多。

女性梦中“旁观者”和“评价者”角色更常出现。中年女性中，关于子女的梦比男性多。

这些都可以给了解梦提供线索。不同年龄的梦也有其不同特点。儿童的梦大多较为简单。许多孩子梦见吃糖、吃冰淇淋。白天想去公园玩没有去成，晚上就梦见去公园等等。

儿童的梦表达敌意也很坦率：一个男孩梦见妹妹死了，然后父母买了一条小狗。

儿童梦中的动物大多是代表身边的人。儿童的恶梦和紧张焦虑的梦比成人多，梦中常有的恐惧情节是妖怪、鬼和强盗等追他或抓住他。

这些可怕的生灵当然也是身边的人的象征。弗洛伊德指出强盗和鬼往往代表半夜把孩子叫醒让他去小便的父亲和母亲。

也许你们不相信，孩子怎么会把父母想得那样可怕。事实是，孩子会区别对父母温和的一面和可怕的一面，把可怕的父母比做强盗妖怪等。

心理学家查尔斯·莱格夫特指出：儿童所以更容易做焦虑梦，是因为世界对他们来说，比成年人要陌生，他们还担心一旦离开了父母自己能否生存下去，能否独立对付这世界。孩子比成人更容易做恶梦，是因为他们更无助，他们的父母一旦抛弃他们，他们就会毫无办法。而父母又往往不能注意到孩子的需要，为了制服倔强的孩子，还会用抛弃或叫警察等方式来威胁孩子。偏偏孩子又缺乏知识，不知道父母只是威胁而已。他们会把这些话当真，从而格外恐怖。

如果对儿童的梦进行分析后，发现了对心理健康不利的问题。应对孩子的父母做工作，纠正他们的一些不恰当的教育方式。

儿童的梦的主题除了简单的愿望满足外，大多和父母有关，这是了解儿童梦的要点。

青年人的梦的主要主题是：反对父母的控制，争取自主权；性、恋爱与异性交往；关于自我的评价和认识；学习和择业；人际交往与竞争等等。这些主题也正是青年人生活中面临的问题。根据梦者现状，可以判断是属于哪个主题。例如，临高考前的梦十有八九和学习紧张焦虑，学习困难有关，或和选择志愿时与父母的冲突有关。

青少年一方面盼望自己独立，另一方面又害怕独立，害怕独立承担责任，而且后者往往是潜意识的。所以青少年更容易把自己的这种恐惧投射到父母身上。而在父母那里，一方面是期望子女自立、自主，另一方面也不愿意改变原有的孩子对自己的依恋，当然后者也主要是潜意识的，是父母自己不愿承认的。所以青少年的不少恶梦中有时会把父母想象为可怕的鬼、妖怪和野兽。这是为了获得心理上的独立而采取的手段。而

且，这样的梦中还会指出不独立的后果，比如死、被吞掉等。死代表没有生机，被吞掉代表父母过分保护，使自己没有办法独立。男孩子会梦到被阉割的象征，代表失去男子气质，成不了真正的男人。

莱格夫特举过一个恶梦的例子：

一个年轻人连续几夜梦见自己跌进了一架庞大复杂的机器，眼看就要被肢解，才一身冷汗地惊醒过来。那机器是脱粒机和发电机的复合体，而这两种机器都是他小时候在父亲的农场常见的。

原来这梦表示他险些落进了父亲所设的机关，干上了父亲为他选择的职业，而他对这职业既没兴趣，也没能力。

试看这个梦，是一个 19 岁的男性大学生的梦。

“梦里是我的奶奶烤人头，当时我在梦里十分怕。看见烤了以后，切了吃，她亲口尝还问我吃不吃？后来醒了。”

梦者说实际生活中的奶奶很善良。梦者还说梦前他正在生病。

烤人头吃是阉割的象征，人头象征被切下来的阴茎，也就是象征着男性气质被消灭。

为什么做这个梦呢？是因为梦者在外地大学上学，生病的时候格外想家，想奶奶的照顾。于是梦用这个形象告诉他，如果他过分依赖奶奶，就会失去男子气。

有个 15 岁的中学男生，一段时期内他反复几次梦见一个妖怪或鬼拿把菜刀要切掉他的鼻子，因为他的“鼻子太高了。”这是比较典型的阉割恐惧的梦。梦里的“鼻子太高”是阴茎勃起的象征。

这个梦和上面的梦有同有异，相同的是都和阉割有关。不

同是，前一个梦是独立和依附的矛盾，而后一个梦是性刚刚发育时对性的恐惧。

青年人的不同主题梦的形式不同，一般不难分辨。例如，有异性作为主角的梦总归是和恋爱有关。女性梦见持刀的男人、蛇等形象往往是性梦。

中年女性的梦经常涉及到婚外的感情。原因大概是由于人到中年，夫妻感情转向平淡。男性把精力投入到事业上，或者投入到某种兴趣上，而不满足的女性则幻想着一次浪漫奇遇。中年女性的这种梦往往不过是一种幻想而已，较少把它付诸行动，因此不必在意。可以以梦为契机，讨论一下如何改善夫妻关系。

老年人的梦有两个常见主题：一是对过去的回忆，二是疾病与死亡。人年老时，深感时日不多，就想回顾一下一生，为自己的一生做一个评价，因而在梦中会回忆一生中的事。如果他一生过得比较满意，没有多少后悔的地方，则梦是平静的，快乐的。否则就会出现恶梦或忧郁的梦。梦见童年事件往往表示希望自己能返老还童。老年人比中年人更常梦见童年。

与疾病和死亡有关的梦在老年人中很常见，这反映出老年人对死亡的忧虑。

梦见上天，梦见到地下的房舍中去，梦见已死的亲人，回到童年的家，出远门，这些都可以表示死亡。

老年大多迷信，因此梦见到地下，见到那儿也有屋子，在那儿遇见亲人，在他们心目中指到了地府阴间；梦中又从地下回来了，或梦中亲人留梦者住下而梦者拒绝了，指梦者“离开了阴间”。

老年人的死亡梦是不是死亡与否的预兆呢？也是也不是。

老年人忧虑着死亡，当他听到亲友死亡消息时，或自身有不舒适时，都容易联想到自己会不会死，从而引起死亡的梦。多数时候这只不过表明他对死亡很担心而已。在少数时候，梦表明梦者感受到了身体潜在的致命病患，感觉到了死亡的临近。这种时候，梦的确可以说预兆了死亡。

孔子年老时，曾梦见自己坐在两楹之间，他对学生子贡说：夏朝的人死后葬在东阶，商朝时的人死后葬在两楹之间，周朝的人死后葬在西阶。他自己是商朝的遗民，昨天梦见坐在两楹之间，是将死的预兆。后来过了7天他便死去了。

“原始人”对身体的病变更敏感，感觉到病势已不可挽回，就会用死之预兆梦报告梦者。

如果你的长辈梦见死亡，你一定不要冒冒失失地解破。因为老年人对死是最担忧的，即使他们说不迷信，说不怕死亡，内心中仍旧会害怕。和老年人谈死是一种忌讳。相反，如果老年人自己疑心到梦是死之预兆，你还应该曲解梦给他一个吉祥的解释。这不是欺骗，只是一种安慰的方法。即使梦已明明白白表示与死亡有关，你也可以告诉老人，梦不过是表示您对此很担心而已，并不是预兆。

也许有少数老人能坦然面对死亡吧，但是那毕竟是少而又少的，不要相信你面前的老人是那少数人之一，不要冒失地告诉他，他将死亡。

当你为不同年龄的人释梦时，要参考各年龄人梦的常见主题，想一想梦者当前最关心的可能是什么事，这样可以对释梦有所启发。在我释梦时，我是很注意根据年龄。性别职业等材料去判断梦的意义的。

### 第三节 挑选最珍贵的梦

在初学时固然不妨什么梦都释，而在掌握了释梦方法后，没必要一天到晚释梦，只挑一些重要的梦释释就可以了。

什么是重要的梦呢？在没有释之前怎么看出重要不重要？

印象深的梦重要。有的梦转瞬即忘，但是有些梦是如此触动人心，以至于令人久久难忘。我讲释梦时，有人讲出十几年前的梦让我释。这种旧梦，有的还可以释，有的已无法释了，因为事过境迁，我们已经无法知道什么事使他作了这样的梦。但是一个人有生以来要做多少梦呀，绝大多数都已忘掉，而这个旧梦却牢记在心，那么这个梦一定是很重要的。

以我的经验，几年前的旧梦，或者和一件至今未忘的往事有关，例如初恋；或者和一个重大的心理创伤有关，例如被辱；或者和他的性格密切相关。当你释过梦后，对方也许会说：这件事当时我很痛苦，但现在事情早已经过去了，我也早忘了。但是事实却不是这样，如果那件事他早已忘记，他就不大可能仍旧记着这个梦。无法忘记的旧梦也表明这梦中反映的心理问题至今未解决。

在心理治疗过程中也时常发生这种情况，当某个心理问题实现时，患者会突然想起多年前的一个旧梦。显然这个旧梦与实现出的心理问题密切相关。

有的梦，像一个寓言一样写出了梦者的性格，并且勾画了这种性格的人会遇到的命运。这种梦似乎是他一生的缩写，是他精神生活的写照。这种梦也难忘。而且这种梦也极有分析价

值，分析出一个这样的梦，就完全了解了他整个人。这种梦的特点是长，情节较复杂，讲来像小说。

印象深的梦情绪波动大，早晨醒来，梦中的情绪还深深影响着你。梦中的情景历历在目。你忍不住想和别人说说这个梦，那么，这个梦你可以释。

重复的梦重要。有时，梦中的情节会在后面的另一个梦中重复出现。或者，几次梦梦见同一个人，同一个地方。再有，梦中出现类似的主题。这种重复的梦都是值得释的。有人还会像小说连播一样，一个梦接着昨天梦的结尾做。这种梦也较为重要。

梦中重复出现人和事，象征着一个你现在需要解决的问题。这个问题不解决，这个梦就一天天重复地做下去。这里所说的问题主要指心理矛盾、抉择等，再有，就是由特定生活方式引发的心理不平衡。由梦中重复出现的地方的特点，重复出现的人的特点，可以找到问题所在。由每次梦的差异，可以看到在梦的内心中，对这个问题的思考有了什么进展，对这个问题的看法有了什么改变。当你通过释梦，把问题弄清楚后，梦就不再重复了。否则梦会一直重复。

这就是“原始人”告诉你一件事，你听不懂或不重视，他就反反复复对你说。

重复梦的变化，反映出梦者的内心变化，或者是越来越深地陷入困境，或者是越来越解脱于原来的问题。查尔斯·莱格夫特有个梦例：

一个人老是梦见自己要到父亲家去，却怎么也走不到。

后来他接受了心理治疗，梦也开始变化，先是梦见自己逐渐走近了父亲家，后来梦见走进去了，再后来梦见走进了，父



亲的书房，发觉书房被别人占用着；以后就开始梦见推门走进自己的房间，却看见弟弟住在里面，最后他终于梦见，他在父亲家里找到了自己的房间。

梦见找到自己的房间，说明他的心理困扰就解决了。这个梦的意义大概是找不到自我，找不到自我的位置。一开始他要到父亲身上找自己心理的来源，从父亲的教育上（书房）找自己的性格来源，却发现自己心中的思想不真正是自己的，而是别人的。最后，他发现自己的弟弟住在自己房间里，这大概意指不成熟的自我占据了心灵。最后，他找到了自己的房间，指他找到了真正自我，从而也知道了自己在父亲心中可以有一个什么样的位置。

我的一位来访者，女性，35岁，在治疗过程中讲过她的一个重复的梦。梦的主题是重复出现的，但梦中的人物会改变。

这个重复梦的主题是：她觉得自己好像有丈夫，但看看身边的几个男性又都不是自己的丈夫。在焦虑与困惑中她醒过来。

这个女性从小父母两地分居，她不断地被各位抚养人轮流抚养。刚刚与一位建立依赖关系又不得不分离，带到另一位还不熟悉的抚养人身边，如此这般地度过了她的童年和少年时代。想依赖又不敢依赖成了这种生活方式留给她的巨大阴影。后来在与异性的情感关系中再次重复了童年和少年时代的模式。她不安地在几个恋人之间摇摆着，无法确定在哪一个港湾里停泊；甚至结了婚，仍在潜意识里对丈夫怀有戒心，无法完全投入感情。她跟以前的恋人也仍保持一种暧昧的感情关系，同时，又不断涉入新的情感。在她的这个重复主题的梦里，“丈

夫”是心灵归宿的象征。这个主题的反复出现，说明她的归属感与安全感的问题还未解决。

重复出现的梦就像一个人一生或一段时期内，心灵的主旋律，解决它所揭示出的问题对心灵的成长十分重要和必要。

就我们的经验来看，许多人都有重复的梦，至少在一段时期内如此。了解了这样的梦，对梦者的人生基调就可以基本把握了。

## 第四节 用同夜的梦相互参照

同夜的梦大多是在想同一件事。所以，在学习释梦时，我们可以用同夜的几个不同的梦相互参照，就可以更确切地知道自己的分析是不是正确。

如果在睡前梦者遇见过两个重大事件，梦会把这两个事件结合在一起。

例如，某女孩睡前想到两件事，一是例假过期已过而月经未来；二是她对家人的责任感，愿意牺牲自己以帮助他们。

在梦中，她梦见在家人吃完饭后，她去洗碗，发现自己吐血了。

碗可以作生殖器象征，洗碗表示清洗子宫，是月经象征。吐血是位置转移，也是月经象征。另外，饭大家吃，碗一个人洗。这个洗碗者是为大家服务的，是帮助别人。吐血表示呕心沥血。二件事在梦中结合到了一起。

在本书的前面，我曾谈到过，一个女孩相继做了两个梦，这两个梦完全相反。前一个是她和男友一起站在帆船上，周围

是阳光灿烂的大海；后一个是她独自在海水里站着，马上就要被淹没。这两个梦也是说一件事：过去我曾是那么幸福，和他一起航行在自由广阔的海面上，心中充满阳光；而现在我却独自一人处在危险中。

也许你会猜测这是不是一个失恋女孩的梦。不是，这女孩的男友不过是到外地上学去了。

多数情况下，同夜的几个梦是在“述说”同样的东西，只是从不同的角度“述说”，或逐个深入“思索”、“说明”同种的东西。表面看起来这些梦迥然不同，地点、人物等都不同。

例如有个未婚男子正卷入一场与有夫之妇的恋情中。一天晚上他梦见，自己在一个公园里走忽然看见路边有棵苹果树，树上挂着红红大大的果实，他想过去，这时窜出许多狗，向他狂吠，甚至扑过来。他从梦中醒过来，一会儿又朦胧入睡。他又做了个梦，梦见自己在一个房间里，又好像是录相厅，坐在了座位上，另一个男人走来，说这是他的座位让他让开。梦者想，如果我和他吵，纠察一定会抓住我。

这两个梦表面看起来没有任何关系，也无任何相似之处。但实际上却是在说同一个内容，即婚外恋引起的内疚感和罪恶感。两个梦里的“狗”和“纠察”均是代表伦理规范的超我的象征。“摘苹果”、“抢座位”则是婚外恋的象征。

这两个梦均反映了或反复向梦者“述说”了这场婚外恋令自己多么焦虑、不安。有所不同的是前一个梦还表现些兴奋（偷食禁果的兴奋），而后一个则纯粹是焦虑。

## 第五节 识别梦中人物

梦中人物究竟代表谁，这是释梦准确与否的关键。前边讲过，梦中必有一人代表梦者自己。梦中人物如果兼有几个人特点，他可以是一个集锦，代表的是这几个人共同的特点。梦中人物可以代表另一个梦中没有出现的人物，例如以老太太代表梦者母亲。梦中人物还可以表示某个概念，例如以某个富人代表财富。

还有，梦中代表自己的人物常常不止一个，梦会用几个人分别表示自己性格的不同的侧面。

同学、同事常被用来表示自己的某一侧面。比如，我活泼的时候，像张三，沉静的时候，像李四，我和王五一样痴情，和赵六一样自私等等。那么当你做梦分析自己时，张王李赵四位都可能会在梦中出现。

特别是朋友，朋友总归在某一方面与你相似，不然你们也成不了朋友。在相似的这一面，朋友可以代表你。

大学生梦到本宿舍的成员，要么是真的代表那个人，要么就是代表梦者自己的性格的一部分。

还有家庭成员，父母可以代表你性格中从父母处得来的那一面，受父母影响的那一面。子女可以表示你天真纯朴的那一面，你未长大的那一面。

不少心理学家都有过这种体会，而在释梦经验中，这种例子更是比比皆是。

何止梦中的人，梦中的动物、梦中的物体，也都可用以表

示自己的一部分。特别是汽车那是最常用的自我象征。

还有，弟妹子女可以用来表示过去的自己，父亲母亲可以用来表示未来的自己。

梦中的怪人怪物，也都可以用来表示自己的一部分。一位心理疾病患者在经过一段治疗后，曾做了这样的梦，在梦中他自己把一个丑陋的人推离自己。心理医生经过分析表明：这个丑陋的人就是指心理不健康的梦者自己，梦者正在努力把这个不健康的自己推开。

梦中追自己的人，杀自己的人往往都是自己的一部分。

自己这一部分和自己那一部分斗争，这就叫内心冲突。

每一个人的性格或自我都有许多不同的侧面。这些侧面之间有时常常会起冲突，而且我们的意识也认不全这些侧面，因为这些侧面中的大部分都在潜意识里。在梦中，这些侧面纷纷借助各种人物、动物等来表现自己，来让意识认识自己、了解自己。

如果是较常出现的人物、动物，那么由这些人物、动物就可以勾勒出梦者性格、外貌。而且由梦者的人格侧面可以知道他（她）会爱上怎样的人，讨厌怎样的人等等。研究表明：梦中的人物、动物不仅是梦者人格侧面的象征，而且梦者的意识对它们的了解，也视它们（它们）与梦者关系的亲疏而定。

父母兄妹、夫妻，往往是梦者诸多人格侧面中较常出现的侧面。而远亲、朋友次之，同学、同事、泛泛之交、陌生人则更次之。妖怪、野兽、强盗等则象征梦者不愿认同的人格侧面。英雄、伟人、神话人物等则象征梦者向往的人格侧面。

其实后两种只要出现在梦中，就是梦者本具有的人格侧面。如果不排斥、不怀疑，欣然地把这些人格侧面都整合在一

起，就可以形成更丰富、更健康的人格。

### 第六节 留意梦的风格

正如拍电影有不同的风格一样，不同的人做梦的风格也不同。有的人喜欢用象征，有的人喜欢用借代，有的人喜欢做简洁清楚的梦，有的人喜欢做复杂含蓄的梦。

如果你常要给身边亲友释梦，最好留意一下他或她梦的笔法风格，熟悉其特点，这样以后再释他的梦就可以事半功倍了。

梦的风格也能展示梦者的性格，如果性格是比较现实的人，是不好幻想的人，他的梦往往也比较现实，不大出现什么鬼怪野兽，而是和日常生活的情景相似。性格象儿童的人，梦中的鬼神动物比较多，像神话故事电影。

年轻女性常常做很长很浪漫的梦，像爱情片；而男性的梦则多是“武侠片”。

很长很长的、内容比较快乐的梦往往是愿望满足式的梦，代表着梦者心中的幻想。

很短的梦往往是一个念头的象征化体现。

我们可以注意某一个人的梦中常出现的象征。例如上次他用张三代表他自己勇敢的一面，下次他再梦见张三时很可能仍旧如此。

## 第七节 扩充和表演梦

扩充梦和表演梦也都是释梦方法。扩充是荣格创造的一种方法。它要求做梦者自己扩充梦，讲出对梦的印象，讲出梦中最令之有感触的部分。同时释梦者寻找梦与神话情节、童话故事、传说等等之间的共同点以求理解梦。例如，一个女人梦见飞蛾扑火。释梦者可以由此联系到古希腊神话中有一个传说，有人装上蜡和羽毛作的翅膀飞上天空，飞得离太阳太近了，翅膀的蜡被熔化，人也落下去掉到海里淹死，还可以联系到中国的夸父逐日的故事，夸父追太阳，结果离太阳太近，因热而渴死了。从梦和这种传说中，可以看到一个共同主题，追逐光明，但因离光明太近而死。由对神话的理解，就可以启发我们去理解那个女人的梦的含义。

我很喜欢使用这个方法。它可以大大加深我们对梦的理解，特别适合于解释那些有深刻象征意义的、原始的、有冲击力的梦。不过，这个方法需要释梦者多读书，多了解各个民族的神话和童话。

有时，也可以寻找和梦相似的电影和小说的情节，以启发释梦者。比如，梦中的一个角色和金庸的武侠小说中的人物相似。我们就可以参考小说给梦做解释。当然，我们要选择很好的电影和小说。

演梦是格式塔心理治疗（格式塔心理学派是现代西方重要的心理学派之一）中的一种方法，即把梦当成一幕戏剧，然后让梦者自己再去演梦中的自己。这个过程，实际上也就是再重

新体验梦中的情感。重新进入了这种情感后，梦者也就理解了梦的意义。

例如，一位妇女梦见泥地里有一个汽车车号牌。释梦者就让她表演那个车牌，用车牌的口吻说话，无论说什么都可以。她说：“我就是那个车牌，躺在泥地里，没有人管我。我曾经是一辆车的标志，可现在什么也不是，没有用处……”。这位，妇女后来解释说：“这个梦正是我的心情。”

### 第八节 梦的意义在细节中

就像电影一样，梦的细节非常重要的。当别人讲梦给你时，他们往往讲得很简略。例如：“我昨天梦见鱼是怎么回事？”“我梦见孩子从阳台掉下去了，这是怎么回事？”在这种情况下，不要急于解释：“梦见鱼可能是发财，可能是性，可能是什么什么”首先你要做的是把梦的细节问清楚：“梦见鱼有很多意义，要看你的整个的梦才知道你这次梦见的鱼表示什么，你能不能讲讲你整个的梦？”或问：“不用担心，梦见孩子掉下阳台未必是坏兆头，也许这象征了你的某种愿望或心情，你先告诉我孩子在梦里是怎么掉下阳台的？梦中还有谁在场？是从哪个阳台掉下去的？这一天你还梦到了什么？”

——问清细节后，你会发现，那些细节对梦的意义揭示得往往最多。许多梦只有从这些一开始没有提到的细节才能得到解释。

梦见战争，象征紧张。但是是什么让梦者紧张？如何做才能使梦者不再紧张？这些问题的答案都在细节中。是谁在和你



作战？这个细节可以告诉你你的焦虑情绪的来源。你在用什么武器作战？这个细节可以揭示你的应付紧张的方式。

对改善自己的心理来说，弄清这些细节的答案才是更重要的。

即使一个人把梦的情节讲得很清楚了，也仍旧会遗漏一些细节，通过了解细节，可以获得许多有用的信息。例如一个人讲梦：“……后来来了一个人，告诉我这个迷宫很好走……”。你也可以问他“刚才那个告诉你迷官好走的人，他有什么特征和表情吗？”

当然，询问对方的时机要掌握好，既不要让梦者因他的叙述被时时打断而不快，也不要错过时机。

## 第九节 联想和寻找旁证

我已经讲了梦的词汇、成语和语法，按道理说，各位读者应该已经可以释梦了。试着释一释后，我想有的朋友会很满意，发现自己已经能知道不少“原始人”的作品的意义了。可是也必定有些人不满意，因为他们发现，有些梦还是释不出来。

这是由于梦有所不同。有的梦就是由普遍象征组成的，当然容易释；但也有些梦，本身就说话“吞吞吐吐”，或好多内容没有说出来，或话里有话，或者使用了一些只有梦者自己懂得的比喻，或者与一些个人经历有关。这些，释梦者是不能一下子看明白的。

释梦毕竟是一个人自己潜意识中的原始人和他的自我说

话。释梦者就是那个外人，他很难明白梦的意思。

这种时候，释梦者就需要让梦者联想，让他通过联想想到那些有关的事，说出来，释梦者就会明白了。

寻找旁证也能起到帮助我们了解梦的作用。

前面我说过，释梦者应问梦者昨天做了什么事，想了些什么，遇见了什么人，从中寻找线索。还应了解一下梦者是什么样的人，近来心情如何等等。

在梦者讲完梦后，如果你不能解释，马上就可以问这些问题。

在问问题的时候，要明确提问的目的，你不是为了记录他昨天的生活，你了解这些事是为了释梦。因此你要把每一件他昨天做的事、想的事，每个昨天他遇见的人都试着和梦联系一下，看看是否有些关系。

比如他说：今天我早上上课，中午睡了一会儿午觉，下午看了一会书，晚上看了场电影，就干了这些事。

这看不出和梦有什么关系。这时你就要继续找关系，更细致地找。

你可以问梦者：“晚上你看了什么电影？”梦者介绍了电影的内容后，你就可以从梦的内容中寻找与梦相似的或有关的东西了。

最先发现的，很可能是电影里的某个情景或人物改装后进入了梦。比如白天看电影里出现过狮子，也许梦里也就会出现狮子。这种表面上的相似必定与内在的相似联系着，释梦者应该先看看电影里的狮子怎么了，然后再以此推断梦里的狮子怎么了。

人们睡前看的电影，读的书都会唤起他们对自己的联想，

这就会引起梦。因为人们看电影读书时，总是要把自己投射在内。看电影时，会把自己想象成主角或其他角色。为角色的悲喜而哭笑时，无非在为自己哭笑，这种感受必定会进入梦里。

“日有所思，夜有所梦”此话千真万确。事实证明，没有一个梦和梦者他所见所做所想的事无关。只要细心寻找，释梦者总可以找到这些引发梦的事件，由这些事件启发，总可以更好地去理解梦。

再有，梦总是和情绪有关的。白天你所闻所见的那些不影响情绪的事，很少会进入梦。比如你日常的工作、读的课本，一般与梦无关。而那些能够触动情绪的事，比如谁说了一句伤害你的话等等事，虽然小，仍旧会进入梦。所以释梦者要重点去问那些与情绪有关的事。

在白天，我们总是多少压抑着自己情绪，所以，白天的情绪表现也许不明显，但是到梦里，这种情绪就会以很大的强度出现。白天你也许被人抢白一句，只是稍稍有点不满，到了梦里，你也许就要把那个无礼的人杀掉。所以如果发现在白天有一点点情绪，而这情绪和梦中情绪相似，那么，这件白天的事与梦就很可能有关系。

如果释梦者发现，梦和白天的某种事有关，但是白天的情绪与梦中不同，比如白天梦者很敬佩一位讲演的名人，在梦中却梦见是一位梦者平时很反感的人甚至动物上台，那么，梦中的情绪是真实的。

问梦者白天遇到过什么人时，梦者会说出一些人来，释梦者当然不可能都认识。这时，可问一下梦者，这些人和他说过什么，对他做过什么，或问这些人有什么特点？

了解梦者是什么样的人也很有用，因为了解了他是怎么样

的人，也就大致可以推断他对人对事的反应，这种反应也将在梦中继续出现。

特别要注意的是人际关系上的变化。因为往往这是对人的情绪影响最深的事。

弗洛伊德的《梦的解析》中提出，梦往往是很早以前，特别是童年经验的复活。这是有一定道理的，如果一个人童年时父母对他十分冷漠：他可能会容易做找不到家的梦，在空屋子里见不到人的梦或者只见到石像的梦，这正是受冷落时的经验和感受。为什么他在这一个晚上做这个梦呢？或者说，为什么他在这一个晚上想到了童年呢？很可能是因为，在这一天他遇到某种事，使他感到人际关系的冷漠，而这种冷漠唤起了他以往的感受。童年里经历的事，对人影响最大给人印象最深，因此人在梦中就会把童年记忆中的一些景象回忆起来。

所以说到底，梦还是由白天发生的事引起的。让梦者联想如果某人白天被嘲笑了，这使他梦见了一个表面上与嘲笑完全无关的事——看电影。那么。当你问这个梦者，看电影这个梦中情节会让他联想到什么时，他就应该能想到被嘲笑。因为在他心中，这两件事肯定有必然的联系。既然能从被嘲笑这一端能走到另一端看电影的梦，那么我们就应该从梦走到被嘲笑这一主题。

释梦者所要做的，就要去启发梦者联想。联想对释梦者应随时引导启发。引导时的话可能是这样说的：

“梦里这个人有什么特点？”

这种问话主要是帮助梦者想到梦里的这个人代表谁。因为，梦里的人往往代表其他的人。

“梦里这件事能让你想到什么？”

“昨天有过类似的事吗？”

“随便聊聊你梦见的这个人（或这件事），想到什么说什么。”

在梦里一时联想不出什么时，让他随便聊聊，放松一点，他所聊的事必定和梦有关。

“你梦见的东西很奇特，它像什么呢？”

有时，梦的真实含义是比较隐私的，或者说，梦者认为梦的真实含义是下流的。邪恶的，他的潜意识不愿意暴露自己。那么，他的联想进行得就很困难。他有可能什么也联想不出来，或者让联想避开梦的真实含义。这不是他有意识做的，他自己也在努力联想，但是他内心中的原始人，或者用弗洛伊德的话说，本我在小心翼翼地不让自己说出实话来。在这种时候，如果你只是找朋友释梦玩，也就算了，不必再去释。如果你是心理咨询师，或者你是释自己的梦，那么可以这样做。

先消除“原始人”的顾虑。你可以这么说：“每个人都有些说不出口的事，甚至一些似乎是肮脏，邪恶的念头，这没什么。只要在自己身上，善是主要的，美好是主要的，就仍旧可爱自己。人非圣贤，不必要求自己过于苛刻。再说，只要行为上没有不好的表现，偶尔有个坏念头于人也无损吗？说吧，没关系。”

再有，就是放松。让梦者舒舒服服地躺下或坐在椅上，不去努力思考，最好放松到半睡半醒懒洋洋的样子。然后让他把梦中一个片断放在脑子里，比如说，把骑马的形象放在脑子里，不去管它，等着，就这么等着，过一会儿，脑中就会冒出一些念头、想法，想到一些事，回忆起某个人；或者看到一个新的画面。让梦者不管脑中出现什么都说出来，不管这事物有

没有意思，是否烦碎，看起来与梦是否有关。当经过分析后，就会发现这些事物就是对梦中那一片断的解释或注解。这是弗洛伊德自由联想法的一种简化，我们或许可称为：“等注解法”。

有的时候，你等到的注解也不能理解，那么就从这个注解开始再联想，一环环联想下去，就终会恍然大悟，原来梦是在谈这件事啊！

比如，某女孩梦见一个自己未见过的亲戚，看起来莫名其妙，为什么要梦见他？从他开始联想，联想到一个同事和这个亲戚有相似之处。但是又为什么要梦见这个同事呢？看不出原因，再由同事联想，想到这个同事要出国，忽然发现这个国家的名字和女孩人名相似。而且别人拿这个相似开过玩笑。到这里已经清楚了，梦所要说的是她对别人开她玩笑的不满情绪。

### 第十节 梦的悲悲喜喜

在你对一个梦拿不准怎么释的时候，梦中的情绪可以为你提供线索。因为梦的情境经过了象征和其它方式的加工，和实际情况有很大不同。但是梦中的情绪却大多保持不变。正如一个叫史笛克的人所说：在梦中如果我害怕强盗，当然这强盗只是想象的，不过那害怕却是真实的。也许有时候梦中没有强盗，只有一些看来毫不可怕的事物，但是你仍旧很害怕。这也一点不奇怪，因为这“不可怕的事物”经分析后，一定代表着可怕的事物。反之，梦见本应很可怕的事物却不害怕也不奇怪，这事物必定代表着某些不可怕的事物。

例如弗洛伊德所举的一例：梦者在沙漠中看到三头狮子，其中一头向着她大笑，但她并不感到害怕。

为什么不怕呢？却原来她父亲留着一把大胡子，就像狮鬃一样。她的老师的名子和狮子一词发音相似。有人送过她一本题为狮子的歌谣集。这就是她梦中的狮子。有什么可怕呢？另外，当天她还见过她丈夫的上司，这上司个头很大而且是重要人物，她用狮子象征他，也谈不上要怕他。

再如我梦见在一个公园玩，公园里人山人海，不过我却觉得很可怕。

在想我为什么害怕时，我脑海里提供了一个答案：也许这些人不过是幻想，并不是真的人。于是这可怕也就可以理解了。看起来热热闹闹，实际上完全空虚，这是多么可怕的生活啊！不是吗？

我梦见在一个公园玩，里边没有一个人，安静而且很好看，不过我觉得很可怕。

因为我想到，也许有许多我看不见的幽灵存在，在山石后花草边看着我。这不可怕吗？

也就是说，在看起来平静的人际关系中，实际上并不平静，不知有多少小人在暗中窥视你。

如果梦想表达一种情绪，而这种情绪违背自己的道德观，怎么办呢？一般来说，没什么关系，只需要用一些难懂点的象征就是了。在这一点上我同意弗洛伊德的观点，梦有时会伪装。但是我认为梦多数时候不伪装。比如一个人怨恨他父亲，想杀了他。他可以梦见自己格杀了一只猛虎，感到十分高兴。这样他的道德观就不会反对了，杀虎难道不道德吗？但是有时梦没有伪装也没有象征就把他的愿望“演出来了”，比如他梦

见他父亲死了，这时他本该高兴，因为他父亲是个暴君似的人物，对他太凶暴了。但是盼父亲死的这种梦自己又不能接受，于是梦就会采用另一种伪装方式。

那就是：装得格外悲痛以掩饰自己的高兴。于是梦者梦中会非常悲痛。

在清醒的时候人们不也会这样吗？当他们在心目中轻蔑自己的上司又不怕得罪他时，他们装得格外恭敬。当一个女孩单恋一个男子又不愿承认时，她会对他显得格外地冷淡。

一个母亲不喜欢儿子却又不愿承认时，她会对他显得格外地关心。

例如，一个人梦见她奶奶死了。她十分悲痛。梦者在当天接到一封信，说她奶奶病了。于是她做了这个梦。这个梦可不可以解释为她担心奶奶死呢？也可以。那样的话，情绪就是真正的情绪。但是却也有一点可疑。那就是，她奶奶还没有死呢，她悲痛得早了一点。根据我对她的全面了解并经过分析，这个梦中的悲痛是伪装。梦者实际上希望奶奶死。不要用道德谴责这个梦者，人的潜意识往往是自私的，更多地是考虑自己。如果觉得一个人可厌，很自然他就希望她死掉。这无可深责。只要她在实际生活中，不做对老人不好的事就可以了。

弗洛伊德还指出，有一类梦中的情绪是与梦实际所讲的事一致的，但是强度却超强。这往往是由于有其它原因加强了这种情绪。比如你出于某种原因讨厌仇恨某一个人，平日你找不到他的毛病，也只好压抑这种厌恨。但是有一天这个人做了件坏事，于是你就会很愤怒。别人也会对他愤怒，但是愤怒的程度恰当。而你的愤怒却会远大于别人。因为你借这个机会，找到了一个正当理由，把你以前压抑的愤怒都一齐发泄出来了。



## 第十一节 往事如梦

回忆往事，恍如一梦，这种感觉是人们常有的。即使你是大英雄大豪杰，曾经有过惊天动地的事业，但是当浪潮涌过之后，你回忆过去的辉煌经历，也不过如一个梦，像一个梦一样不真切，像一个梦一样隔着一层。即使你有过让人们惊叹的爱情故事，在结婚几年后，这些动人的经历也会淹没在柴米油盐的生活琐事中，你回忆起来过去也不过像一个梦，轻盈飘渺恍恍惚惚。假如你的过去不是那么轰轰烈烈，而是平淡的，在平淡中虽有些你自己才能品出的味道，在年华老去之后，回忆中这也如同一个梦。

回忆往事如同说梦。

有的“梦”还很鲜明，一起谈到过去，“梦者”仿佛又回到了从前，壮士情绪因之激昂、爱人的浪漫情怀又重新唤醒，同学仿佛回到少年，但是谈完之后，人散屋空，杯盘狼藉，所有的过去离你远去，“梦”也随风而逝了。

有的“梦”已经模糊，只仿佛花去留香，似有若无，仿佛一缕游丝，难于捕捉。在回忆中你寻找着线索，试图编织起原来的故事，但是它们像一个影子一样无法固定，只留下一伤感在心里。

少年人对未来的想象明明是个梦想，但是少年人不觉得是梦；年长者的回忆虽然是过去发生过的，但是在年长者的感觉里却真如一梦。

苏东坡，这才华横溢，文章一时独步天下的宋代奇人，一

生命运颇为奇特。少年得志，和父亲弟弟同时在科举中高中，天下闻名；后来身列高官，议论国政，成为国家栋梁；以后，又因小人陷害，被直贬到当时最蛮荒偏远之地。经历了人生的大起大落。一天，他遇见一个卖饼老婆婆，老婆婆一句话总结了他的经历：一场春梦。

“事如春梦了无痕”，苏东坡写道。春天刚刚醒来，回忆梦境，梦已如朝雾散去，多少梦中喜怒都没有留下一点痕迹。

往事如梦。

既然往事如梦，我们的释梦是不是也可以用于往事，我们是不是也可以把往事的回忆当一个梦来解，看这个梦是什么意思？

这想法似乎荒唐，但是实际却并非荒唐。我曾经做过尝试，把过去实际的事件的回忆当梦来解释。虽然在这种解释中，我们无法说释的是对是错，但是这“释梦”却往往触动对方，因为这解释或者是正说出了对方的性格最深的秘密，或者是正说出了对方自己半生的感慨。

往事为什么可以像梦一样解？

心理学家阿德勒曾经做过一个工作，根据一个人能回忆最早的记忆，他可以分析出这个人的性格。

为什么从一个人极小时的一件事，可以看出他的性格呢？因为，心理学研究者早就发现，人的记忆不是像计算机一样的机械记忆。人的记忆是有选择的，你记着什么事没有记着什么事，这不是偶然的，而是和你的性格、价值观、对人生的感受等等都有关系的。所以有些大事你可能已经忘记，而一些小事却记得很牢。你的“原始人”编排你的记忆时，实际上已有所取舍、有所加工。我们知道，历史学家写历史时，不是在记流水

帐而是把自己的思想观念也溶进去了。同样，你的原始人在记录你自己的心灵史时，也溶入了他的信念。一个自信的人，可能记忆中更多的是自己的成功，而忘记了一些失败。一个怨天尤人的人，可能记忆中经常是别人对自己不公正。原始人在总结自己的一段生活时，不愿像一个哲学家一样用语言说出哲理，更愿意像一个小说家一样，用一段故事来说出自己的感想。或者说，更像司马迁，司马迁通过编写《史记》来说出自己的的人生观。所以，你回忆起来的任何事，实际上已经不仅是一件事的描述，而是一个寓言、一部小说，它以生活细节象征着一种人生体验。

所以，我们只要把这往事当梦解释，就可以理解这个人的性格、人生观等。

如果我要求一对夫妻“回忆一件你们刚认识时的小事”，然后我把这件事当梦来解释，我就可以从中发现他们婚姻中的一切。他们以后所有的和谐和冲突，在这件小事中都有象征或苗头。

如果我要求一个人回忆“你刚来到这个公司时的一件小事”，我以释梦的手法，也可以发现他在这个公司的基本处境。

如果我们要求一个人回忆“你很小的时候的一件事”，或者如阿德勒一样要一个人“回忆你记得最早的一件事”，那么他的回忆就是反映了他对“来到世界”的基本态度和印象，我们从中自然可以了解他的性格了。

这里举一个例子。一位女性回忆她和丈夫订婚时，说到了一个细节：在饭店吃饭时，丈夫的父母坐在圆桌一边，她的父母坐在另一边，她本来认为她和男朋友应该挨着坐，形成“三对夫妻”的局面。但是男朋友却坐在了他父母的中间。

如果这是一个梦，我们的分析是：她的男朋友坐在了他父母的中间，象征着他在心理上还是儿童，所以我们可以断定：他结婚后仍愿意和父母住在一起，而她的位置却很尴尬；他对妻子将较为冷淡，他在夫妻性生活上较为淡漠。

事实上正是如此。婚后，丈夫坚决要求住在父母家。丈夫和母亲关系极为密切。而且他很少性生活。

我们还可以把父母当作弗洛伊德所谓的“超我”的象征，分析出她丈夫的性格是较为道德严谨的，因为他生活在“超我”的中间。

把往事当梦解是闲暇时的一个很有趣的游戏，这个游戏可以给你许多关于自己生活的领悟。

# 第十一章 把梦的礼物带回来

## ——释梦与心理健康

### 第一节 梦中的珍宝

梦的世界仿佛原始森林或大海，释梦是进入这个森林大海的途径。我们懂了释梦，我们进入了原始森林，潜入了大海，我们在那里发现了不少有趣的东西。如果我们只想做一个梦世界的游客，我们应该心满意足了。我们不需花一分钱旅费，就可以到我们能梦想到的任何地方去旅行。

但是，梦完全可以给我们更多东西。梦是我们的良师益友，了解它，可以增进我们的心理健康，提高我们的心理素质，甚至使我们整个人生都因之改变。释梦或许可以比喻成潜海，从水面潜下去，潜到内心深处，潜到那幽冥的未知世界，从那里得到珍珠；可以比喻为探险，在原始森林中寻找宝藏——这珍珠就是知识与智慧。

释梦为什么能促进心理健康呢？因为梦是我们内心中的“原始人”的产物。这个“原始人”实际上是我们心理结构中较原始的那部分，它时时刻刻也在接收外界信息，分析各种情况，并且通过梦把它的“思想”传达出来。

在意识层，我们思考问题的方式是抽象的、概括的；我们观察事物也是有选择性的。例如，我们听一个人讲话时，主要注意力都放在听他说话的内容上。至多能留意一下他的声调是否异样等。而在潜意识层，那个“原始人”像一个日夜开机的功能良好的录相机，它会把那个人的每一句话连同声调，每一个细微的举动都录下来加以分析。这样，对方任何一点点行动上的异常都会引起“原始人”的注意。也就是说，“原始人”对人对事的观察比意识层的我们细致全面得多，他可能会发现一些我们没有注意到的东西。

在意识层，我们往往自己骗自己。人欺骗自己的事更是太多了，明明讨厌他父亲，但是想到父亲有遗产，需要巴结就骗自己说我有责任感，我有孝心，所以我会对他这么好；明明是对女孩有企图，却骗自己说我们不过是异性好友，是交流思想谈理想；明明是感觉到大款丈夫有外遇，但是怕揭穿了真相反而会被丈夫抛弃，从而失去物质享受，就骗自己说丈夫不回家是工作太忙。但是在内心中，“原始人”却更会直面现实，他知道事实是什么。因此，原始人能告诉我们许多真相，促使我们更面对现实，不逃避现实从而理智地解决问题。

还有，“原始人”更接近人的本能，它更知道你真正需要的是是什么。人由于自欺，由于受种种观念的干扰，往往会不知道什么是自己真正想要的，只是盲目地追求一些社会上人人在追求的东西，看不到自己内心的真正渴望。“原始人”则不会，至少是不大会犯这类错误。

为什么这些知识和智慧能促进心理健康？因为许许多多心理问题都源于自欺，源于对自己内心的不了解。一个女孩总是十分忧郁，而她自己也不知为什么忧郁。只是干什么都提不起

精神，觉得自己没有价值；什么也不想吃，失眠。而如果她知道了她忧郁的原因，她就可以有机会摆脱忧郁，从而让她自己恢复活力和快乐。我们分析她的梦，梦中经常出现的主题是被剥衣服，掉牙和剥皮，由梦的分析得知她的老板经常以开玩笑的方式伤害她的自尊心。而她白天自以为自己不以为意，实际上却十分害怕。知道了她的情绪是为什么低落，她下决心换了一个工作单位，忧郁明显有了好转。

梦是知识与智慧的一种体现；知识与智慧是心理健康的保证。

要让我们能从海中得到珍宝，有一个主要的前提，就是自我接纳的态度。要承认自己不是圣人，只是一个凡人，所以有种种不足也是可以接受的。因为梦带来的知识，许多是关于我们自己的阴影方面的知识，没有自我接纳，这些知识往往让人难以接受。

比如说：一个认为自己很纯洁的人，认为自己不淫秽的人，却在梦中发现自己比所有见过的淫秽者还淫秽。一个认为自己很温和善良的人，却发现在梦中自己对人有很深的怨毒，恨不得杀掉最亲近的人。一个人在梦中发现自己有乱伦的冲动，还有一个人发现骄傲的自己在梦中自我评价很低……。这种知识谁能接受？就算这是真的，他们也不愿睁开眼去看。

我们在心灵的森林，有时看到的就是这样的东西——我们寻找的是金银财宝，而这些东西就像破砖脏瓦。

在我们释这种梦时，自我接纳是十分重要的心理准备。所谓自我接纳，就是承认自己是一个凡人，有一些不够高尚、纯洁的念头，也是正常的。不要为此不安，内疚，更不要掩耳盗铃，不承认这些杂念，更不要自欺欺人，假称圣人。

有个女人与丈夫两地分居，梦中经常以各种转换的形态梦见与邻居某男人有私情。释梦者告诉她梦的意义后，她不接受，说“我怎么会这么坏”。而实际上，正如人饿了想吃饭一样，在性上出现了饥饿自然会通过梦幻满足自己，这谈不上坏，这只是她人性的特点而已。正如我们不能因为猫偷鱼去责备猫一样，对她的梦也无可深责。社会道德也只约束行为不约束梦想。只要在实际生活中不做违背道德的事，对梦何必苛求。

英雄也不是没有过卑下的情操，只是他不被卑下的情操所左右罢了。

有个人的梦经过解析，是盼他爷爷死，他对此不能接受。而实际上，这也不是不可接受的事，因为他内心中觉得，爷爷对他的成长是一个阻碍。在他内心中某一部分，自然愿意消除这一阻碍。但是这并不可怕。因为在他心中也有另外一些部分不但不盼爷爷死，而且对爷爷还很有感情。退一步说，有些长辈为人极差，甚至心藏邪恶，那么后辈希望他死去也不是大逆不道的事。

人就是这样充满矛盾，爱一个人欲他长生不老，恨一个人愿他马上死去。这些欲望只是表现爱恨情绪而已，人有爱有恨，这难道是不可接受的事吗？

爱慕一个人，从而希望与他共欢爱，这也不是不道德。只是一种情感而已。有情感才是人性。

也许有人会问：难道一个人不应该为自己的邪念羞愧吗？反而该把任何邪念都接纳下来吗？这样做不是纵容自己吗？不会阻碍人进步吗？

对这个问题要这样回答：首先，许多“邪念”都有它存在



的理由，有它存在的合理性。比如性的邪念。固然下流肮脏的性是不好的。但是，它的存在也有合理性。当一个人压抑正常的性冲动时，被压抑的性冲动就会以一种邪恶的方式、肮脏的方式表现出来。曾经有个教士，认为纯洁的人应当禁欲，才能接近上帝。他自己也自以为做到了。但是，他却变得性格怪僻，而且，在野外看见狗生小崽，都气愤得去踢那狗。为什么呢？因为他从生育想到交配，感到恶心。这个人的心灵难道不是很肮脏吗？为什么他会心灵肮脏呢？因为他不接纳自己，不接纳自己也是人，也必有性欲这一点。他压抑性，反而使性变得肮脏了。如果我们对他说，你心里有种肮脏的性欲，它使你对狗交配都妒嫉，他显然更不会接受。但是，如果他想心理健康，第一步正是要接受自己、告诉自己，我也是人，人在性被压抑时会滋生肮脏邪恶也是正常的，不必为此过分羞耻。这以后，才可以进一步找到正当的，健康的满足性欲的方式。如果那个教士这么做了，他也许看见狗生育心中会涌起慈爱：“多可爱的小狗。”这样，他才是更接近了上帝。

再强调一遍吧，当梦中出现了“邪念”时，要告诉自己：恶的出现是因为善饥渴了。人在正常的需要得不到满足时会产生邪恶也是正常的，我们不应该只压抑邪念，相反要想办法满足正常需要，从而消除恶的土壤。

个别的人，会把一些十分正常的念头也当成邪念。例如，梦见性，而且不是肮脏下流的性只是正常的性，比如对某同学产生欲望，就很自责。这更不必了，因为这是人性。

你找到的一些表面上很肮脏丑陋的东西，也许是很珍贵的财宝。

## 第二节 梦是夜明珠

### ——从梦了解潜意识

仿佛夜明珠可以照亮黑暗，梦可以让我们照亮自己或别人的潜意识，可以增加自知、了解别人，并因势利导调节心理状态和性格。

举例来说，假如有个中年女性说：她梦见一只黑狗追她。她用大棒打狗却打不死，跑也跑不掉，十分恐惧。

首先释梦者可以告诉她，这种摆脱不掉的追赶者往往是她自己心灵的一部分，“这只狗就在你自己脑袋里，当然你跑不掉。”而狗，往往象征着内心中的警察，它追你，是它认为你犯了罪，那么你是不是做了什么事让你自己的良心不安呢？如果梦者说想不起来，那么这是她不敢说，不愿说，释梦者可以让她再讲一个梦，从中寻找她负罪感的来源，也可以安抚她使她安心。通过对另一个梦的解析，就可能发现梦者有婚外恋的向往，而她的道德观很严苛，因此十分内疚。

知道这些后，释梦者可以首先告诉她：“良心”未必总是正确的。人有两种良心，一种是源于最深切的人性。这种良心使人喜爱美好的事物，厌恶愤恨邪恶的事物。当一个人看到南京大屠杀照片时，他会义愤，这是出于人性深层的良心。当一个人看到虚伪欺诈时，他会厌恶，这也出于人性深层的良心，人还有一种良心是源于幼年受的教育，源于社会道德，这种良心未必总是正确的。在一百年前，如果一个寡妇想再婚，人们会认为她很丢脸，甚至很无耻。即使这个寡妇刚刚 20 岁，人们也要求她不得再婚更不许有“野男人”。那时的寡妇如果想

再婚，她自己的良心也将谴责自己。时代变了，社会在不断的进步，在今天，谁还会把寡妇再嫁视为一种不道德的行为？然而有些人的良心源于幼年的教育，而当社会道德发生变化之后，他的良心仍没有变。这时他的良心就有可能是不正确而又不必要的。前面说的那个中年妇女有一个过于严苛的良心，它要求她想也不许想丈夫以外的其他男人，而当她动了一下这种念头时，就“让狗追捕她。”释梦者可以告诉她，她可以说：道德如同法律，不是一成不变的。如果它已不适合，可以修改。现在要把旧道德改为：偶尔受到异性吸引，产生婚外恋的念头，这是难免的。不必当成不道德。为了对家庭的责任和对爱情忠实，要约束自己不实施行动。当道德或说良心的法律改变了之后，她就不是“道德罪犯”了，狗自然也就不会追她了。

由此梦我们还应想到，为什么这个中年女性会产生婚外恋念头？一般来说，必定是婚姻生活中不满足。这种不满在那里呢？夫妻之间是否相互掩饰，不愿意承认相互关系已经出现了裂痕？或者是否明知有裂痕，却找不出解决的方法？

释梦者可以就势探询这些问题，并且尽可能帮助对方找到新的解决方法。

这样释梦才有意义。当我们释自己的梦时，也一样可以这样做。自己去问自己，自己去安抚自己，自己去对自己讲话，要求自己放弃旧的观念、重建新的更合理的观念，从而使自己更健康、完善。

梦可以揭示出人所处的真实情绪状态、心理状态甚至生理状态，从而解决心理矛盾，化解情绪，作出正确的人生抉择，使人走向幸福。

某人常梦见沿着危险的梯子向上爬，在高空行走，或者在很高的地方跳来跳去，伴随这些梦的是害怕的情绪。

在白天，他生活得很好，学习不错，受老师器重，也被同学所看重。他没有感到自己有什么可害怕的。但是根据梦来看，他是有所害怕的，他害怕他无法保持这种“高高在上”的地位，害怕哪一天不慎失足而摔落在地。

如果细加观察，这种隐藏着的害怕在日常生活中也会有所表现。比如表现为失眠、头痛、记忆力下降、易烦躁等等。

对他，应该这样疏导：“重要的不是战胜别人，不是永远领先，而是把事情做好。人的价值不在于被老师器重被同学看重，如果你把自己的价值建立在别人的看法上，那是很危险的。你应该用自信代替他人的赞许，发现自己的真正价值。不要管别人怎么看你。不要刻意维持‘高位’，而要重点发展自己，享受生命。”

再如，有一段时间我发现自己不再梦见美丽的园林。相反常梦见游乐场，梦见打游戏机，看自己的分数越打越高，或从下往上爬滑梯等等。释梦使我知道。我这一段时间过于看重功名了，于是世界对我来说不再是园林而成了决胜负之处。于是我调节了一下自己，让自己不要过分看重外在成就。

再如，一个高中生苦读功课迎接高考。他梦见自己被剖腹，肚子里被掏空了。这表明他的真正内脏，他的生命力受到了严重损害，他应该不要那么刻苦了，应该劳逸结合，有些娱乐，不然将会有危险。据说汉代大文学家扬雄曾梦见肚子被剖，五脏流到地下，结果不久后就生大病而死去了。这个高中生如果继续苦读，至少也会有生场大病的危险。

某大学生梦见自己躺在床铺上，同宿舍有个同学站在床

边。他可以看见这人的脸，印象深的是这个人的高鼻子，而且鼻子有点红，好像在发炎一样。这人正叨着根烟。而在实际生活中这人不吸烟的。

根据分析，梦中的高鼻子同学实际上是梦者自己的化身。高鼻子又代表什么呢？梦者有鼻炎，而医生告诉过他，如果吸烟多会使鼻子流血。梦中让自己的化身的鼻子被强调出来提示鼻炎，鼻子红表示流血或表示发炎。而为什么用这位同学代表自己呢。因为这位同宿舍同学以前也吸烟，但是现在戒了。

因此这个梦就是一个警示：如果你再继续吸烟，你就会鼻炎加重，鼻子流血。某某以前也吸烟但是他戒了，你应该和他一样。

经常梦见战斗，意味着过分地紧张。分析一下紧张的来源，也许来源于竞争，也许来源于害怕与人交往。下一步，梦者就应该想一想，自己如何才能削弱这种紧张。也许，应放弃过高的目标，对自己提出一个更现实些的目标，放弃过强的好胜心。也许，应该尝试如何与人相处。

自知不仅仅是知道自己是什么心理，还包括知道自己要的是什么？不要的是什么？在我们面临选择的时候，梦可以给我们提示。

小梅已和男友定了婚期。眼看日子一大天临近，小梅积极又疲惫地忙碌地准备着，可心里总有股烦闷、不安的情绪。也许是太累、或太过兴奋，小梅这样对自己解释着。一大晚上，小梅做了这样的一个梦：

“我和男友一起去什么地方，走着走着就剩我一个人。我来到一个房子前面，房子外表看起来很宽大、好看。可仔细看，我发现房子是用席子做的。这时我感到很慌张，好象我犯

了什么错，有人要来抓我。于是我开始逃跑，一边逃一边心里充满了恐慌。这时好像我妈妈和我在一起，我慌张地问妈妈：“如果我被抓住，会怎么样？”妈妈说“会判无期徒刑。”

就这样小梅从梦醒来。“无期徒刑”这几个字一直在她的脑子里萦绕。

“原始人”已经给她写来了信，看她去不去读，会不会读。其实“原始人”是告诉她自己对婚姻的感受。房子代表婚姻。“原始人”说：这个婚姻表面上看起来很不错。但是实质上，它是不坚固的（在这里用席子来象征），中看不中用。但是你会为自己发现真相而害怕。但是如果你走进这个婚姻，就意味着你像个囚犯，今后再没有自由了。

小梅在心理学家的帮助下，读懂了“原始人”的信。也借着“原始人”的提醒，或者说小梅不得不正视。“原始人”的声音。于是小梅开始正视自己即将建立的婚姻，她发现这个婚姻的确存在很多问题，尽管按一般的标准，他们很般配。她也意识到自己的恐惧来源于什么。她因为孤独所以渴望婚姻，也没有轻易结束关系的勇气。小梅迫于种种外界压力和自己的脆弱，她觉得自己必须逃进婚姻的城堡，而且慌不择路，她不敢去细究这是温暖的港湾亦或是禁锢心灵的囚室。“原始人”则不忍看小梅做出重大的错误选择。于是就在一个晚上给她写了语重心长的信。

小梅借助“原始人”的力量，鼓足勇气解除了婚约，而且有了这次与“原始人”的交流，小梅有点找到了自己力量的源泉感觉。

### 第三节 梦是仙丹

#### ——借助梦改变性格

常梦见飞翔的人，性格自信开朗，朝气蓬勃。但是这种人往往缺少踏踏实实的作风，做事不够认真细致。这种人也许才华横溢，为人们所称赞，然而做起事来，却容易失于懒散草率，结果成绩并不出色。他们有创造力，想象力丰富，但是过于放任自己，贪玩懒散。因此，常做这一类的梦的人，应该时时提醒自己，做事要认真细致，有责任感，要脚踏实地。要切实防止自己耽于幻想，待人接物要力戒自夸、骄傲。

“飞翔”的另一个意思是“借幻想逃避现实”。代表性的梦中情境是：“先是被可怕的东西追赶，在马上要被追上的危急时刻，主人公突然飞了起来。”做这种梦的人以知识分子为多，他们对待生活中的困难的方式是逃避。而他们逃避的方式，是沉迷于幻想或沉迷于思想，结果在表面上他是一个自信的人，追求的是高尚的事物和理想，很清高，不屑于关心功名利禄等俗事，而实际上，他只是害怕竞争而已。

如果由释梦了解自己的性格真相，这些“飞翔者”也许 would 感到失落。他们首先应自我接纳，“目前我的确是这个现状，我不像我自以为的那么优秀、伟大。但是这也没有关系。我过去那么自欺、逃避，不也生活得还好吗！现在我对自已有了更多理解，也就有了改善性格的机会，这不是一种好事吗？”在接受现实的基础上，他可以有意识地改善自己的性格。例如，在发现自己沉迷于幻想的时候，提醒自己：不要去想那么远的事，先想想怎么做好今天的事吧。在发现自己逃避困难时，不

论自己有什么理由，都应告诫自己：那些理由都只是借口，我应该不逃避困难，把这一关闯过。

日久天长，他的性格就会改变。

常梦见荒凉景象的人，往往性格孤僻退缩。梦见荒漠。沙漠，寸草不生的石滩、荒山野岭；梦见在空无一人的屋子里，在废墟里；梦见自己或别人变成石头，变成死人等等，这都是生命缺乏活力的象征。这种人害怕与现实接触，害怕与人接触，退缩到自己的幻想世界中。让外人看到的只是虚假的自我，一个面具，由于他们的自我不接受外界现实的信息，又不能向外界表现，于是自我就慢慢枯萎了。

这种人发展下去是很危险的，他们的出路是自救，挣扎着努力让自己面对现实，表达真实的感受，和世界建立联系。这样，他们才能使生命复苏。

这种人内心中的不安全感极为强烈，很难信任别人，也很容易被别人伤害。所以，他们应该选一个有爱心而又细心的人做朋友。他们往往会懒于或怯于与人接触，但是为了自救，应强迫自己至少每天和别人交流一次，强迫自己有机会找朋友交谈，以避免自己走入死寂的生活。

他们还可以学习一门艺术，如绘画、音乐、艺术等，可以表达情绪，宣泄情绪，调节情绪，久而久之，也可以使性格向好的一面转化。

常梦见鬼、梦见别人追赶、梦见与别人战斗的人往往性格偏执、固执、由于偏执，会怀疑别人和自己作对。由于固执，容易和别人冲突。因此会梦见鬼，即指恶人；梦见被追赶和战斗，即指被别人威胁和被迫斗争。

这种人应力求放弃偏见，放弃对他人的不信任。也许他们



会说：“我身边的确小人很多。”但是要想一想，为什么偏偏是你身边小人多呢？有人说：世界是一面镜子，你对它笑，它也对你笑。你对它哭，它也对你哭。我们也可以这么补充：你对他怒目而视，它也对你怒目而视。当你把别人当敌人时，别人自然会与你为敌。你首先攻击别人，别人自然会算计你。

对偏执者来说，信任别人、善待别人很难。因为他们不愿对自己负责，当出了问题时，愿意把责任推给别人。

他们从父母那儿学到了苛责、挑剔的待人方式。要想幸福，偏执者必须下决心替自己负责，不责备别人，才能做到信任和善待人，才能放弃偏见。

常梦见鬼，梦见别人追赶，但不常梦见战斗反而常梦见隐藏逃避的人往往性格怯懦。这种人需要的是从小事做起，一点点锻炼自己的勇气。例如过去买菜不敢讨价还价，就从讨价还价开始。然后一步步面对困难一些的任务进行锻炼。

梦见道路曲折、泥泞，步履维艰，或面对深渊，无法前进；梦见吓得不能动弹，梦见做事失败；梦见别人对自己冷漠等，都在提示梦者性格忧郁消沉、缺少自信。

这类人需要的是培养自信。要经常用自己有过的小小成功勉励自己，对自己说“我信任你”“你是很不错的。”遭到失败也不用在意。有位心理学家说过：没有失败这件事。如果你做一件事没做成，这只不过是说这事还在尝试过程中而已，不是失败。因为多尝试几次你总会做成。

梦中常有很长的浪漫故事。往往是在早上临醒前做这种梦，以致有人贪睡不爱起床。这种梦显然是一种愿望满足。

这种人的性格往往内向，好幻想，爱通过梦获得生活中缺乏的东西，他们所需要的，是走出幻想，进入现实，在现实中

寻求真正的满足。

有些人感到，梦中的自己和清醒时的自己性格相反。有的人醒时十分勇敢，而在梦中却谨小慎微或胆小怕事。有的人醒时十分善良，而在梦中却仇恨别人。

梦与现实的不同是由于：

1. 也许醒时的自己是伪装，梦中的才是真相。一个怯懦的人，也许会刻意让自己显得勇敢，也许为了克服自己的怯懦故意去冒一些不必要的风险。《红与黑》中的于连是不勇敢的，所以他偏要做勾引市人夫人这种危险的事。如果是这种情况，梦者不必在日常生活中刻意去勇敢，以免增加心理压力，应选择一个适宜于自己的生活方式。例如钱钟书是一个优秀的学者，生活也很幸福。但是让他去做军人或做商人，也许他的胆魄或能力就显得不足。你也许正宜于做学者，就不必去做商人。

2. 再有，梦与现实中性格相反也许是由于梦在提醒梦者，你的性格过分向某一方向发展了，现实应发展一下性格另一面了。例如，勇敢已足够了，该学习如何谨慎了。善良是好的，但是也要正视自己对别人还有仇恨这件事等等。假如唐僧梦见自己挥棒打死了一个妖怪，这也许是说他该发展一下性格中对恶的威力，而不仅仅是以软弱的善感化妖怪。

具体是哪一种情况，只能具体分析。

在梦的指导下，改善性格这件事是可以做到的。但是，我们必须知道那句俗语：“江山易改，本性难移”，改变性格不是一天二天就能见效的，应拿出愚公移山的精神来，不断做改造自己的事。也许你在几个月后，也许在一年后，你再比较一下从前的你和现在的你，你才会发现自己真的改变了。恰如一个

少年只有过了几个月再量身高，才能发现自己已长高了。

有人说：“工作那么忙，哪儿有时间去做改善性格的事。”我们对他的回答是：“不需要你拿出多少时间专门坐在家里‘改性格’。因为性格不是一个木雕，让你可以抓在手里改。性格就反映在你工作中生活里，在做每一件事时，在和每一个人交际时，你性格都体现出来了。在每一件事上留心自己的表现，在工作。生活中逐渐改善自己性格。”

在比较过去和现在的性格时，还有一个简单的方法，那就是比较你的梦。由你常做的梦，你可以知道你的性格有了什么样的改变。

社会生物学家认为，各种动物的不同，到底是生存策略不同。

比如一个危险的敌人来了，你应该怎么办？有多种策略。一种是逃跑，鹿、羊、兔子都选择了这一种。所以它们让自己发展出了快速奔跑的能力，轻巧的身体，和小小的胆子。胆小对它们也有用。设想一只鹿胆子比较大，总是在狼离它很近才逃跑，它会遇到什么命运呢？

另一种策略是防御。乌龟就是这样，所以它有了硬硬的壳。还有一种策略是自卫。野牛野猪就是这样，所以它们有了角和獠牙。

各种人的不同说到底也是生存策略不同。面对危险，有人战斗，有人逃避。这种不同在梦里清晰地体现了出来。

例如，有人梦见敌人来了，于是她逃走了。逃过一条河，面前是一个高耸的山崖，她抓着草往上爬。因为爬上去就安全了。

由此可见，首先，这个人面对生活中的紧张焦虑时，首先

是想避开。由此可见她不是一个攻击性很强的人。再有是过河，即想寻找新领域。还有是上山，这表示“往上爬”即提高自己。这种性格应该还是较好的，也许她会因紧张的驱迫而作出成就。

另一个人，也梦见了敌人来了，但他却不是逃跑，而是倒在地下装死。他想这样鬼子就不会杀他了。在生活中，他也是一遇到问题就躺倒，就装傻。在遇到竞争情境时，他总是退后一步，他信奉的哲学是：“枪打出头鸟”。采用这种策略，他的潜力将被埋没，他的发展将受阻碍。这种人应该以梦为警示，迅速改变自己的生活方式。

还有一个人梦见敌人来了，她手足无措，不知该怎么办，结果被敌人一枪打死。这种人往往在生活中也一样被动地任命运摆布，因此常生活在抑郁沮丧的情绪中。如果她努力让自己学会了新的生存策略，她的命运也将改变。

再有一个人梦见敌人来了，他假装投降，做了伪军。但是暗地里和鬼子作对，有一天敌人发现了他的真相，挥刀劈他，他恐怖地大叫一声醒来。

表面看这个梦不错，梦者是个地下工作者似的人物。而实际上，这个人待人虚伪，表面上对人很好，而心里并没有真感情。当别人要他做什么时，他从不反对，但是却消极反抗，不要拖延就是故意出错。对他自己来说，生活也并不幸福，因为他要随时掩盖自己的真面目。

这类人需要做的，是逐渐学会以真面目示人，而不是欺骗。

还有人梦见和敌人战斗，战斗的结果有的是胜利，这种较少；大多数不分胜负，少数是失败。这种梦反映了一种斗争性

的生存策略。梦者好竞争，敢于斗争，不怕困难，被人们视为强者。但是他们也有他们的问题，那就是性急，好胜，武断等，对年纪大的人来说，这种性格会引发心血管疾病。

还有人梦见敌人来了，她连忙向别人求助。这是一种依赖的生存策略。在生活中，她的依赖性也很强，如果她有人可依赖，比如嫁了一个父兄型的丈夫，也可以生活得挺好的。如果她不幸失去了依赖的对象，那对她是个灾难。所以她还是应该培养一下自己的独立性。

有人问，梦见敌人来了，梦者这样做、那样做都不是完美的生存策略，那什么才是最好的生存策略呢？就这些生存

策略来说，也许没有哪一种是最好的，正如没有哪一种动物是在生物界立于不败之地的。有一利必有一弊。例如依赖策略利在省力，弊在受制于人。但是，还是有相对完善的人，他们可以很少使用上述策略。当他们梦见敌人来时会如何呢？他们根本不会梦见敌人来，因为他对人无敌意，处事有办法，没有那么多紧张焦虑，所以他不会梦见敌人。

上面我用“敌人”梦为例讲了从梦看生存策略。实际上，在任何一个梦中，都会多多少少透露一些信息，反映出这个人的生存策略。了解了生存策略，就可以深入去想一想，自己这种策略利弊何在，如何让自己采用更有建设性的方式生活。

## 第四节 梦是点金石

### ——借助梦做心理咨询

一个同学开了一家“梦心理门诊”，颇为轰动了一下子。实际上，心理动力学导向的心理咨询和治疗都是要用梦的，梦

是心理咨询和治疗师手中的一个非常有用的医疗工具。

心理咨询师可以在适当的时候，解释来访者的梦，启发来访者了解自己的潜意识。

在这样做的时候，要注意时机，来访者对自己的内心冲突，对自己潜意识中的真实心理，未必很容易接受。我们希望他能够自我接纳，但是，自我接纳不是说有就能有的。在时机未到的时候，轻易揭穿梦中的真相，会使来访者感到恐惧。所以，心理咨询师应该在时机合适的时候再解释梦。

有的心理学家认为，实际上在心理咨询中，梦的意义解释的是不是正确并不重要，有的心理学家甚至认为，梦本身没有固定的意义，只是在心理咨询师和来访者谈梦的过程中，他们双方才给梦赋予了意义。我们认为只要这个对梦的解释对来访者的心理改善有益就可以，或者通过释梦的过程促进了对来访者的了解就可以了。

我同意这个观点：从实用的意义上，心理咨询和治疗师的目的就是治好来访者，不必要管梦的解释对还是不对。

但是，我不同意“梦本身没有固定的意义”的说法。持这个说法的人认为，意义来源于交流，没有交流就谈不上什么意义，所以只有在心理咨询师和来访者交流的时候，梦才有意义。我认为，梦本身就是交流的产物，只不过是一种“内部交流”，是我们潜意识中各个部分之间的交流，所以，梦自身也是有意义的。

当然，在心理咨询过程中，在心理咨询师和来访者交流的时候，梦会产生一些新的意义，但是梦本身也还是有自己的意义的。

在解释梦的过程中，可以结合我的意象对话技术，这个技

术类似于格式塔治疗中的表演梦，但是更积极的是，意象对话不仅让我们理解梦，更可以让我们改造梦，从而改善心理状态。

“一个面色苍白的女孩走进咨询室。她大约二十五六岁，皮肤白得有些不协调。她是因为最近总是无缘无故的呕吐，才来到我这里，寻求心理治疗的帮助。她告诉我，最近总是医生多次为她做身体检查，没发现任何异样。“是医生建议我来做心理治疗的。”她说话的声音低低的，始终没有抬头看我。我的各种提问都被她轻声而漠然地挡了回来。于是我决定从梦入手，了解她、帮助她。

她给我讲了一个梦：

她在看一本连环画，但画像电影一样会动的，故事的女主人公爬过有嵌满了竖起的玻璃片的墙头，和她一起爬的是几个陌生的男人。他们也许是想去偷什么东西。这时仿佛他们被人发现了，女主人公也想和那几个男人一起往外逃。可是，那几个男人很轻松地就翻过了墙头。女主人公很张惶地看着他们。同时，她的双臂上抱着一个已死的婴儿。

我判断这个梦里反映出她心理创伤的症结。她很想把这种感觉“吐”出来、“吐”掉。

这是一个很明显的与失身、怀孕、堕胎有关的梦。梦中连环画的女人公就是梦者自己。因为自己无法承认。面对这是自己所经验过的事，就把这种不愉快、痛苦的经验投射在别人身上。

梦者曾和男性有过越轨的行为。“爬过墙去偷什么”指越轨行为，至于越轨的是什么？则由“竖起的玻璃片”来象征，这是阴茎和性交的象征。在对性还十分无知的少女心目中，性

是危险的、会划伤自己。接下来梦再继续演绎整个过程。越轨了之后怎样呢？出现了“危险”，而当危险来临的时候，男人却“轻而易举”地就走开了，把女人留在危险之中。是什么样的危险呢？女人的手臂上抱着个死亡的婴儿。

这是堕胎的象征。怀孕了又堕胎，结果就是一个“死亡的婴儿。”

到这里可以说“梦相大白”。来访者可能有一番难以启齿的经历。她和什么人发生了性关系，但怀孕及堕胎的后果却只有她一人承当。由于无人倾诉，这一段羞辱、难堪，还有整个过程的恐惧、无助，使她如梗在喉。所以她的反应是呕吐，她非常想一吐为快，从此轻松生活。

虽然有了这样的判断，却还不能唐突地对她和盘托出。

而且判断归判断，心理治疗师对自己的任何判断都得保持一定的弹性。否则就是武断。

我对她说：“梦中连环画里的那个女主人公，好像陷入了某种困境。是什么呢？”

她沉吟了一会儿说：“她很害怕。”

我的语气尽量和缓，“她怕什么？”

“没有人能帮她。”她语气低沉他说。

“你问问她，她有怎样的心事，才使她这样痛苦、害怕。”我说。

“她很蠢、很傻，也很下贱。”她的语气有些激烈。“为什么要这样说？”我预计着快触碰到在她心里的那块横亘礁石。果然，她抬起头，又期盼又疑惑地看着我。“你觉得我们说这些有用吗？已经这样了，还能怎样？”她说。

“发生的事不能改变，但它对我们的影响可以改变。改变



了，我们就可以生活在今天而不是一辈子生活在昨天。”

我鼓励她。

“我想你已经知道了？”她说。

“重要的不是我知道不知道，而是你自己怎样理解，怎样从过去的阴影里走出来。”我继续鼓励她。安慰她。

“能走出来吗？”她像在问自己。

“如果果梦中的这个女人是你最要好的朋友，你和她情同姐妹。看到她这样你会怎样对待她呢？”我启发她。

“她怎么了？”她一脸想掩盖什么的痛苦的迷惑。

“她和男性去了有危险的、被禁止去的地方。结果男性轻松脱身，而她自己陷在里面，手里抱着个死去的婴儿。”我很耐心，也很理解她的心理阻抗。

“我不知道该对她说什么？”她很冷漠地反应道。我意识到这个创伤对她有多巨大。所以我更耐心、更温和地对她说：“想象你是她最最要好的朋友，除了你，她没有别的可以依靠的亲人和朋友。你看到她很痛苦、很害怕，你心里也很难过。我想作为她的好朋友，你能忍心她就这样陷在这种处境和心境中不能自拔吗？”“我不知道我能做什么。”她说，语气和缓了许多。“先找到你关心她、爱护她、愿意帮助她的感觉。你是爱护她的，不管她做了什么？对吗？”我注意着她细微的变化，力争每个字都有打动她的分量。

“对，我想是的，因为我们是朋友，”“是最好最好的朋友。”我插话道。“对，是很知己的朋友，所以不管她做了什么，我都一样看重她。”她的字字仿佛很费力他说。

“对，因为你关心她、爱护她，所以愿意帮助她。那么看到她这样害怕。无助地站在那里，你会做什么，会怎样反应

呢？”我问。

“我会上去抱住她，让她不要害怕。”她说。“你上去抱住她，她会怎样反应呢？”我问。“她会发抖，一直抖个不停。”她说。

“那你怎样做呢？”我问。

“我会更紧地抱住她，对她说，别怕，别怕，有我在，我会帮助你的。”

“那么然后呢？”我知道她已经可以按我引导她的方式继续往下做了。

“她不那么怕了，我和她一起把孩子埋掉了。我对她说：‘这不是你的错。向前看，你还年轻。谁都有走错路的时候。’她听了，脸色显得比刚才红润了些。”

“然后你们会做些或说些什么呢？”我继续问。“我想带她走出那个园子，那个园子死气沉沉的，并不适合她。”她说。

“好吧，那你和她一起出来吧。”我说。

“怎么出来的？”

我问。

“我们走到墙跟前，发现有半开的栅栏门，其实是很容易出来的。她有些犹豫，回过头看，我想她是在看那个小孩的墓地。”

“你怎么做了呢？”我问。“我对她说，过去的就让它过去。向前看。于是我们就出来了。……外面的阳光很强烈。

她有点不习惯。我对她说：‘你很快就会习惯的，你不是一直都很喜欢阳光吗，’她慢慢也觉得阳光的温暖了。”她说着，脸上也越来越恢复了些血色。

“你现在的感觉怎样？”我问。

“轻松了很多。”她边说，边长长地吁了口气。以此为契机，我又和她面谈了几次，直到她内心的力量越来越强，带领她从容地走进今天的阳光里。那一段经历带给她的罪恶感、羞耻感、自卑、自责，都被整理好，掩埋了起来。她终于从昨天的阴影里走了出来。

其实，每一个疮疤都可以蜕变成玫瑰。只是这个转化还需要更深地进入心灵。也许她的另一个梦又是一道漏进心灵的微光，我们摸索着它，可以不断地深入、深入，深入心灵的巨大和丰富。那时收获的不只是常识意义上的心理正常，而是心理真正的健康和成长。”

这个咨询的例子中，一开始是释梦，后来的想象就是所谓的意象对话技术，用想象改变梦的结局，启发来访者用新的心态对待问题。

# 第十二章 文化是一个梦

## ——象征分析

### 第一节 文化是民族的梦

我从心理学的视角看，我们可以说文化是一个梦。这不是一个比喻，而是一个真实。我们可以用释梦的方法解读一个文化，从而了解这个文化。以心理学的方法研究文化，可以开拓出一个新的视角，发展出一种新的文化研究的工具，从而可能得到一些新的发现。

弗洛伊德之后，心理学开始了对梦的研究，所有的研究都支持这一基本的对梦的理解：梦是一个象征体系，是用原始逻辑建立的，是潜意识中的。

荣格、弗洛姆等许多人的研究把梦这一现象由一种个体的心理活动引向了集体或社会文化。

荣格指出，个人就像一个小群体。人类经历过的一切都在每一个人的心理结构中留下了痕迹——集体潜意识。在人们的梦里，有时会出现极为相近的情节，仿佛他们在梦里讲着同一个故事。主人公的名字不同，但是故事是同一个。孩子或没有受过教育的人会做梦，梦中有极为深刻的哲理和象征意义，这

些哲理和象征意义是他们清醒时完全不知道的。

荣格指出，这些梦来源于集体潜意识。每个人的集体潜意识中都存储着人类千万年来的经验。不同的人的集体潜意识中的内容是几乎相同的，因为人们有共同的祖先、共同的心灵史。集体潜意识的内容不仅出现于个人的梦，也同样出现在其他象征性的活动中：童话、神话、传说、宗教、艺术都可以反映集体潜意识的内容。我们感到最能触动心灵的那些神话，实际上都是集体潜意识的象征活动。由集体潜意识中产生的梦有直觉智慧，因此可以预测将要发生的事件。例如在二次世界大战前，荣格的德国患者的梦中经常出现“金色野兽即将出现”的主题。

弗洛姆指出，群体就像一个人，不仅一个个体有潜意识，一个群体、一个社会、一种文化就像一个人一样也有潜意识——社会潜意识。那些与主流意识形态不符的观念、象征体系，在社会中受到压抑，不被主流所认可，但是却依旧存在，成为文化中的一股暗流。社会潜意识会在梦中出现，或在其他的象征性的活动中表现出来，成为：流行的风尚、畅销书主题、有巨大影响的电影等。

综合荣格和弗洛姆的发现，我们可以这样说，一个人的个体的心理活动和一个群体的心理活动这两者之间并没有明显的分界。所有在个体心理中有的事物，在群体中也有；所有群体的活动，也都可以在个体中体现。

因此，不仅个人有梦，集体、社会也有梦。文化中的其他象征活动，如神话、童话、传说、宗教、以及流行的风尚、畅销书主题、有巨大影响的电影等。这些象征活动可以看成是广义的梦，一个集体、一个社会或一个民族的梦。

梦是什么？梦是一个人用原始认知建立的象征体系，是一个人编造的故事、神话，是一个人解释和观看他心目中的世界的方式。

文化是什么？文化是一个民族用原始认知建立的象征体系，是这个民族人编造的故事、神话，是这个民族解释和观看他心目中的世界的方式。

文化和梦本质上是一样的东西，区别不过是单数和复数的区别。

所以我认为文化是一个广义上的梦，就像弗洛姆提出“社会潜意识”概念一样，我们可以提出一个概念叫做“社会梦”或者“民族梦”，而它就是文化的中心。文化是这个民族一代代人传递并不断做下去的一个梦，是这个民族看世界的方式，是这个民族的潜意识心理生活。

我们可以用分析个体梦的方法来分析它们，从它们不可理解的外表后面找到意义。

神话、童话、民间传说、非现实的文学艺术作品都是文化的组成部分。和梦一样，使用是同样的原始的逻辑和象征方式。在远古的时候，人们的认识世界的方式就是像梦一样的象征方式，所以原始人之间交流时，所用的形式也就是类似梦的方式，用形象化的事物，进而用神话和传说。

如果一个原始人看到邻家少年好像狮子一样威风勇敢，在他的心里，他就会把这种相似当成相同，想“他是一只狮子”，看到这个少年被别的部落的一个少女强烈吸引而不能自拔，他就会想“这个女孩是狐狸、或者蛇”。所以在原始人那里，梦的世界和醒的世界是更相似的。

当他们之间交流时，他们也会用同样的方式交流，他会

对其他人说：“这个孩子是个狮子，他肯定是，我看到过他一个人打败了十分敌人，不是狮子怎么可能做到？哎，可是这个狮子被那个部落的一只狐狸或蛇，我还看不出她是狐狸还是蛇，被她给迷了。他现在已经不行了，他饭也不吃、酒也不喝，总是围着她的房子转。”

而这样的交流就可能成为一个神话传说，一个狮子如何被蛇诱惑而失去力量的故事。

一个神话、童话、民间传说、非现实的文学艺术作品和梦的不同就在于此，通过人与人的传递，神话越来越具有普遍性，能够反映大家的心理，从而得以不断流传。

神话、童话、民间传说、非现实的文学艺术作品都是大众共享的梦，而梦是个人独有的神话、童话、民间传说、非现实的文学艺术作品。

也许有人会说，文学艺术作品不是原始人的作品。实际上，文学艺术作品虽然不是原始人的作品，但是任何文学艺术作品都含有一定程度的白日梦成分，都是日常的思维和人潜意识中的原始象征思维的混合。

文学作品中含日常思维越少，潜意识原始思维越多，它就越显的奇异不现实，越像一个梦。

文学作品中含日常思维越少，潜意识原始思维越多，写作的过程就越像做梦——不由自主、形象、生动。

一般的言情、武侠小说往往是较浅层的潜意识的产物，所以不很神秘深邃，对人的震撼力也较弱。而一些伟大的作品是深层潜意识的产物，是原型形象的展现，所以神秘、深邃，虽然我们不一定能理解，但是我们肯定会被深深触动。

例如，歌德的《浮士德》就是这类作品。浮士德就是一个

原型形象，象征着永远探索的精神。书中的魔鬼也是一个原型形象。所以我们说前一种作品“浅薄”，后一种“深刻”，因为他们分别来自我们潜意识的“浅”和“深”处。

好莱坞被称为造梦工厂，也是有道理的。好莱坞的电影实际就是一个先由编辑做出来，再让演员表演出来的梦。大众看了电影，仿佛自己做了一个梦。

### 第二节 伴着死神生活

#### ——西方文化之梦

现代西方文化是一个梦，一个很复杂的梦，它表现为西方的神话、传说、宗教、电影、文学、哲学……，在这本小小的书中，我们不可能全面分析这个巨大的梦，但是我可以分析这个梦的一个小小的片段——用象征分析的方法解读海明威的小说《老人与海》。

海明威的小说《老人与海》是早期美国小说的代表作，是西方文化中影响巨大的作品。人们都能感受到它的巨大感染力。这证明它来源于集体潜意识：一个人集体潜意识的产物最容易打动别人，因为它唤起了别人集体潜意识中相同的东西。

老人冒着风浪到海上捕鱼，捕到了一条大鱼。因为鱼太大，船放不下，于是被捆在船边。鲨鱼群追赶来吞吃大鱼。老人和鲨鱼搏斗并往回赶，等到他回到岸边，已筋疲力尽，大鱼也只剩骨头了。故事里有一个小孩，他想继承老人的事业。

阅读者在意识层面对这一小说的解读往往是：这个小说反映了人的不屈不挠的斗争精神。老人和大海，鲨鱼搏斗的结果，虽然没有把自己捕到的鱼带回来，但是他的精神很伟大。



而以释梦方法解读的结果是：这个故事里的海是潜意识的象征，它深不可测，变动不定，它代表着个性意识的消失，代表着死亡。老人是面对死亡的人。他的态度是抗拒死亡，和死亡斗争。鱼代表我们获得的东西，也代表生命本身。而一块块夺走鱼肉的鲨鱼象征着时间——它把我们的生命一块块夺走。

如果把这个故事当做梦，梦的隐意就是“我们面对着死亡，面对着个性意识的消失和危险。我们的意识就像漂流在潜意识大海上的一条小船，随时有沉没的危险。”

而我们要和一切风雨搏斗，才能得到生命的收获。但是时间会一点点夺走我们的生命，我们最后能得到的只有“骨头”，骨头代表死，也代表无生命的东西，例如枯燥的理论。最后我们只有死，而新一代的人（由孩子象征）会重复这一过程。”

由此，我们可以看到海明威真正关心的主题是“死亡”（心理分析认为，实际上这是他一生作品的唯一主题），也可以看到西方文化的特点：抗拒死亡，竭力保持自己的个性，采取斗争的方式；而骨子里是悲剧性的意识，因为斗争终将失败。由此我们可以判断，一种悲观的，认为人生空虚无意义，思考死亡的哲学将在这种文化中逐渐兴起。

而观察现在的西方，我们可以看到电影灾难片。电影中有龙卷风、地震、小行星撞击地球。地球变成水世界、侏罗纪的恐龙复活害人等等。表面上主题不同，但是以梦的解读方法看，这些电影的主题是相同的。每一种电影中的事物都象征着一种心理的事物。土地象征着人的本能、人的集体潜意识。人的生命基础，象征着黑暗的不为人知的力量。地震代表这种力量的爆发。水世界和海明威故事里的大海一样，也代表潜意识。世界被水淹没象征着人的心理世界将被潜意识淹没——非

理性的东西将淹没理性。复活的恐龙是古老的动物，它象征着我们心灵中古老的成分、原始的思维、集体潜意识、非理性。小行星代表外在于我们世界的力量，它象征着在现在的意识世界中还不存在，但是却将从潜意识闯入意识的事物。外星人的意义和小行星一样。龙卷风代表的是自然的、非人类的，毁灭的力量。总之，所有这些灾难片有同一主题：未来西方世界将有巨大的、令人恐惧的改变，潜意识的、原始的、非理性的心理力量将占上风，秩序井然的现有世界将被破坏。

现代西方文化重视理性、逻辑、意识等，而这些东西是浮在潜意识上面的，就像海明威所写的老人的船。西方文化是重视生命的文化，他们不相信有什么“死后的生命”。因为不相信死后的生命，所以，生命在他们眼中的有限的，我们只可以活很短的一个时间，我们一生可以做的事情很少，死亡就是生命有限的铁证。所以，这个文化是害怕死亡的，因为对这个文化来说，死亡不可避免。

西方（以希腊文化为代表）的文化之梦主题是意识与潜意识、个性与共性、人与非人的斗争。

### 第三节 补天

#### ——中华文化之梦

中华文化中的神话可以称为古中华文化之梦。

古代的中华文化之梦的基本主题是“救灾”。

我们熟知女娲补天的故事。这就是一个关于救灾的神话。

一个邪神共工和天帝战斗，失败后愤怒而撞断了大山。这个大山是支撑天用的，山一倒，天就倾斜破裂了。于是洪水泛

滥，怪兽出现。女娲练五色石补天，于是世界恢复了和平。

还有大禹治水的传说也是关于救灾的。羿射十日的神话也是救灾的。

关于“救灾”主题的神话构成了中华文化中神话的主题。中华神话中的灾难不同于西方，西方的灾难往往是一个对立的破坏力量引起的，而中华神话中的灾难往往是自然失去平衡，天倾斜了、水泛滥了、太阳太多了，并且而中华神话中解决问题的方法也大多是调节而不是斗争。女娲补天而大禹疏导河流，只有羿采用的方法有攻击性，他射掉了多余的太阳，但是他的行为本质上还是一种调节——人类需要适度的阳光。

由此可以看到中华文化的调和性。中华神话的灾难同样象征着人的心理状态——象征心理失去平衡。洪水泛滥的情绪泛滥的象征，怪兽出现是潜意识中的动物性本能出现的象征，而救灾的活动说到底是调节心态获得新的心理平衡的象征。

同样是对待潜意识中的危险的本能，西方文化是战斗，而中国是调和。即使是战斗也是为了调和。由此可以知道中华文化是和平的文化。

## 第四节 神灯

### ——阿拉伯人之梦

每一个民族的梦，或者广义上的梦如神话、传说等，都有这个民族的特点，这个特点和这个民族的性格有关，和他们的生活方式有关。很有趣的是，有些时候，一个民族的“梦”，甚至似乎和他们的未来有关。

比如阿拉伯人的梦就是这样。我没有办法找几个阿拉伯人

来，给他们释梦，所以我释的是阿拉伯人的故事，阿拉伯人的文化之梦。

我在阿拉伯故事里发现了一个常见的主题，就是“发横财”。

我们最熟悉的“阿里巴巴和四十大盗”的故事、“阿拉丁和神灯”的故事都是这样的故事。

阿里巴巴和阿拉丁都不是靠自己劳动致富，而是靠从外人那里得到了意外的财富而一变而富有。

特别是阿拉丁的故事，简直是阿拉伯人后来的命运的绝妙的写照。

阿拉丁是一个天真、顽皮并不勤劳的孩子。有一次，一个外国的魔术师来到这里。这个魔术师知道在这里的地下有一个宝库，里面有许多珍宝，其中最重要的珍宝是一盏神灯。魔术师可以用魔法打开地下宝库的门，但是，魔术师自己不能进去，要让阿拉丁为他取宝。

魔术师用魔法打开了门，阿拉丁走进地下宝库，发现里面满是宝物。树上有黄金、白银还有钻石。但是阿拉丁只拿了最珍贵的宝物——一盏旧的油灯。这就是所谓“阿拉丁神灯”，有了这盏灯，他就可以要什么有什么。他只需要擦一下神灯，就会出现一个魔鬼，他想要什么，只要和这个魔鬼说一声就行。谁是神灯的主人，魔鬼就为谁服务。

阿拉伯人在以后果然遇到了魔术师——科学家。在原始的象征中，科学家就是魔术师。在中东文化中，魔术师不是那种在舞台上、演一些假的戏法的人，而是真有法术，可以用魔力呼风唤雨的人。科学家就像这种魔术师。马克思也曾经把科学比为魔术。因为，科学家以一种在较原始的人看来神秘的法

术，应用一些神奇的器具，真的可以实现一些奇迹。他们可以用一只钥匙，就让一个铁做的、名叫汽车的小房子跑起来，还可以借助飞毯似的东西飞上天空，可以移山填海，而最特别的是：可以打开大地的门，而科学家的确为阿拉伯打开了大地的门，也就是说，在大地上钻井。在地下宝库中，最珍贵的宝物是油灯——我们很容易联想到油、石油。这就是魔法师（科学家）给阿拉丁带来的宝物——油井。有了油井这盏神灯，阿拉丁（阿拉伯人）就想要什么有什么。

在故事里，阿拉丁和给他带来机遇的魔法师并不友好。

魔法师希望阿拉丁满足于得到金银，把神灯让给魔法师。但是阿拉丁当然不愿意，他认为魔法师只是在利用自己因此对他也没有好感。——一直到现在，海湾战争等一系列冲突也许仍可以说成是：阿拉丁和魔法师继续在争夺神灯。

那么，阿拉丁用神灯主要做了一些什么呢？故事里说：阿拉丁爱上了一位公主。国王当然不愿意把女儿嫁给一个穷小子了，于是他要阿拉丁盖起一座宫殿。否则不能娶她的女儿。而有了神灯，盖这个宫殿还不容易？于是，国王惊讶地发现，一天之后，在原本是一无所有的荒漠上，盖起了一座金碧辉煌的宫殿。

如果你有机会到阿拉伯国家，见到了极为豪华的大厦，你要知道，那就是阿拉丁的宫殿，是神灯为他建立的宫殿。

阿拉丁的故事仿佛一个预言，而这个预言今天完全实现了。

我们似乎可以说，阿拉伯人的集体潜意识，或说深层的直觉，早已感觉到在这片荒漠的地下有一个和油有关的宝库，一旦有“外国魔法师”来，就可以为自己带来无穷无尽的财富

了。

### 第五节 午夜凶铃

#### ——日本文化之梦

午夜凶铃一个是日本恐怖电影。这个电影的影响很大，因为它真的很令人恐怖。这个电影中的一个情节和神秘的电话有关，有些胆小的女生看了这个电影后好半天都不敢接电话。

作为一个心理学家，我也对这个电影很感兴趣。因为我发现，凡是让人格外恐怖的电影，必然能揭示潜意识中的心理秘密。

在潜意识中，人会用形象来做比喻和象征，来表达一些和表面意义不同的意义。最明显的例子就是梦，梦表面上很荒谬，没有什么逻辑。但是，如果我们懂得心理学，就可知道这些表面上莫名其妙的东西实际上表现了这个人潜意识中的心理。假如一个人梦见和一个异性在天上飞，这是不合逻辑的。但是，这也许是表明他想和这个异性作爱，一起飞可以代表性爱，因为那快乐的感觉就象是在飞。

梦是形象化的，电影也是，所以电影也可以用这样的象征的方式来表达潜意识的心理。

作为电影的编剧者，他不懂得潜意识的心理学，他不过是要讲一个恐怖的故事，不过是要达到越恐怖越好的效果。要想有恐怖效果，他所讲的故事必然是能让自己最害怕的，也是能让观众最容易被感染害怕情绪的。他知道这样的情节会让人恐怖，但是不知道为什么这样的情节会让人恐怖，所以他的电影才最真实地展示了潜意识。这个电影，就象是编剧的一个恶

梦。所以我们可以象解梦一样，用心理学方法解这个电影。

讲心理学理论会比较难懂，让我们直接从午夜凶铃的故事开始吧。我先讲讲故事梗概，然后用潜意识的心理学来分析一下这个故事，看看它展示了什么样的心理秘密。

午夜凶铃的一开始，是发现连续有几个人奇怪的死去，死时的样子都是睁大眼睛，神态极端恐惧。所有的死者都看过同一盘录象带。有一个传说，说看过这个录象带后，就会接到一个电话，电话里没有人说话。这之后，过了7天，这个看过录象带的人就必死无疑。

一个女记者浅川调查这件事情，她找到死者去过的旅店，并且在旅店里发现了一盘奇特的录象带。她看了录象，录象中是一些莫名其妙的东西。一开始是一个镜子，然后是镜子中出现一个女子的像。然后是一张报纸。后来是一个野地中的井。在看完录象后，浅川也接到了奇怪的无言电话。

浅川不相信神秘，把这个录象给一个朋友看，让他帮助她找到线索。但是，后来发生的事情越来越让浅川相信传说是真的——也就是说自己将在看录象的7天后死去。不幸的是，她的儿子也看了这个录象，儿子说，是他认识的一个姐姐带他看的。而这个姐姐正是看过这个录象后已经死了的。

浅川和那个朋友追寻线索。录象上的报纸是记载一次火山爆发的，他们来到火山爆发的村庄，发现录象上的镜子和女子是这个村庄上的一个有特异功能的人，她曾预言火山要爆发。这个女子已故，她的女儿也有特异功能，不知生死。在寻找这女儿的时候，神秘录象中显示出了一个秘密，录象上显示，这个女儿被她自己的父亲推进录象上的井，并用石板盖子压在了井中。于是，他们及时到这井中捞出了女孩的遗骨，把有罪的

父亲送上法庭。

他们以为事情过去了，不会有人再死了。但是，不是这样。浅川的那个看过录象的男朋友突然死了。他是因为看到了恐怖情景而吓死了。他看到一个白衣女鬼从那个录象里的井中爬出来，爬出电视，来到他身边。拨开长发露出脸，她的眼睛几乎没有黑眼球。

浅川奇怪，为什么都看了录象，自己到了7天没有死，而这个朋友却死了。录象中，这个朋友的鬼魂出现，暗示出了答案“如果你把录象带给其他人看，你自己就不会死了”。浅川开始为儿子担心了，儿子也快到7天限期了。怎么办？找谁做儿子的替死鬼？

电影的最后，浅川打通了自己父亲的电话，告诉他说要带着他的外孙去见他。

用心理学的方法，我几乎可以逐个解释这个电影中的每个细节，它都有象征性的意义。用心理学的方法，我发现这个电影是人的一种心理冲突的体现。

也让我们一步步分析，理解这个“女鬼”代表的心理，理解她的动机和行为。

录象是在电视上播出的。在我们分析一个梦的时候，如果出现电视。心理学家会认为那是潜意识的象征，或者说是我们内心深处的象征。录象是录的过去的事情，所以是记忆的象征。

电话也同样可以象征潜意识。

在这里，它显然象征着那个井中女孩的记忆。

故事里的井中女孩不是已经死了吗，怎么会还有记忆呢？这仿佛不合理，但是在象征中的合理的：在潜意识的象征中说



一个人死了，实际上并不意味着这个人在肉体上真的死了。只是代表“心死了”，我们平时说“哀莫大于心死”，就是这个意思。死代表着她有严重的心理障碍。这心理障碍当然和潜意识中的记忆有关。

那么，她潜意识中有什么记忆呢？

表面上是零散的，有母亲的样子，有地震的报道，还有自己死的那个井。

浅川和那个朋友追寻线索。这就仿佛是我们心理学家在为这个女孩做心理咨询，想找到她心理障碍的根源一样。通过层层线索，他们找到了根源，因为她被父亲杀死在井里了。

“杀死在井里”象征着什么呢？

井的形状和女性阴道相似，而且是封闭性的。被父亲杀死在这个井中，代表着一种心理学家常见的心理冲突——心理上的乱伦欲望和对乱伦的恐惧。

电影中，没有说这个父亲是为什么要杀死自己的女儿。而从心理分析的角度，我们可以知道发生了什么：这个父亲对女儿有性的欲望，也许他还勾起了女儿的性意识。然后，他把她投入井中——这个行为有多重意义。一方面代表性。理由是井的形状和女性阴道相似。而且，在女性的性幻想中，性有时和被虐、被征服有关。这个情景就是父亲在虐待和征服女儿。另一个意义，是代表压抑。因为，女儿被封闭在井中了。而且，井上还有盖子，这也代表性压抑。井的封闭性也和乱伦的恐惧有关，因为乱伦性的情感最大的害处，就是使人的情感封闭，情感没有向外投向外人而投向了自家的人。

电影中，在井中寻找女孩遗骨时。那个女孩的骷髅伸出手，抓住了浅川的手臂。但是，本来应该很害怕的浅川却没有

恐怖的表现，她象安慰一个孩子一样，把这个骷髅抱在怀里。

实际上这也是一个象征。骷髅出现象征着宣泄，浅川则在安慰她。

看过录象的男朋友死的过程也需要解释。一个白衣女鬼从那个录象里的井中爬出来，爬出电视。一个电视中的影响从电视中出来了，这代表的是“幻想和现实的界限分不清楚了”。电视里面的东西代表想象或幻想，电视外是现实世界。如果一个人的想象和现实分不清楚，这个人就是严重的心理疾病患者了。精神病人都是把自己的幻觉当成真的东西的人。

“女鬼”拨开长发露出脸，她的眼睛几乎没有黑眼球。这有什么可怕呢？她没有满脸是血，也没有吐长舌头，仅仅是露眼睛。为什么会吓死一个男人？

实际上学习过精神分析心理学的人，都知道为什么拨开长发，漏出没有黑眼球的眼睛是最恐怖的景象。

因为这也和乱伦有关，象征着看到了不应该看的东西。长发象征着性器官上的毛发，而没有黑眼球的眼睛象征着女性的性器官。

人最大的恐怖，就是怕自己有乱伦的欲望。

电影的最后，浅川打通了自己父亲的电话，告诉他说要带着他的外孙去见他。是要干什么。电影没有说。但是，我们可以很合理地做出一个猜测，她想让儿子把录象送给自己的父亲看。这才是最大的恐惧——弑父。

所谓看过7天就会死，让别人做替死鬼自己就不会死，都是“女鬼”的阴谋。根本就没有这种规律，“女鬼”告诉他们有这个规律。目的就是最后这个情节，让女主人公做她自己想做的事情——弑父。

这个情节反映了她对父亲的仇恨。

综合整个电影，我们得出的心理分析结论是：这个电影是在说明一个有心理障碍的女孩的心理体验。

她也许受到过父亲的性骚扰，也许潜意识中，有对父亲的性欲，也有对父亲的巨大的愤怒。她的这些情感受到了父亲压抑。

浅川就是这个女孩成年后的样子，她找到了自己的心理障碍的根源（找到了遗骨）。安慰了这个受害者，让她做了宣泄（淘井中的脏水就象征着宣泄消极情绪）。但是，她并没有解决自己的问题，所以她潜意识中还是有对父亲的巨大愤怒。

她的心理影响到了她的男性朋友，让那个男性也勾起了对乱伦的恐惧，甚至因此而疯了。

据说这个电影的编剧现在已经自杀了，他是男性，应该没有恋父情结，也许有恋母情结。但是从这里我联想到日本的“自杀文化”，我们知道日本武士对自杀有一种强烈的迷恋，日本文人也一样，对自杀有一种强烈的欣赏。他们心目中的人生就像樱花，开得虽然艳丽，但是很快就会凋谢。

不久前看日本的小说《挪威的森林》，发现其中也有很多和死亡有关的情绪和意象。比如，直子说，在一片草地上，不知道什么地方有一个深井，时常有人会掉进去。这个意象实际就是死亡的象征。

为什么日本有这样的自杀文化呢，自杀的日本人和自杀的海明威一样吗？我们用心体会就会知道，他们是不一样的，海明威的态度是西方人的和自然战斗的态度，而日本人的态度是“被鬼纠缠”。午夜凶铃中，鬼的存在是因为过去的的一个历史问题。日本民族中游荡的鬼魂，也应该是一个历史问题造成的

吧。

## 第六节 易经中的梦象

以梦的解读方法去看易经，也会有一些发现。

《易》是对中国文化影响最大的几部著作之一，也是最古老的几部著作之一。以汉代开始易学就兴盛于中国，二千年以来研究易学的著作汗牛充栋，几乎绝大多数古代学者都对它有所研究。后来，《易》被称为《易经》，成为科举取士中的必修课，读它的人就更多了。在这种情况下，易经的各个方面都曾被无数才智之士苦心研究过。在今天，我们试图在易经研究中获得新的发现已不是件容易事，获得较大的发现更好像是天方夜谭，如果说是由一个并非专攻古文的人获得较大发现，那可以说像是个笑话了。

但是我还是斗胆提出我的一个初步发现，那就是，易经中卦辞和爻辞有些是对梦境的描述。我更进一步提出假说：易经的一个来源是占梦的著作，易经中大多数卦辞和爻辞以及占断是梦和对梦的占断。占梦和龟占、蓍草占相结合构成了易经。

这是个极简单的发现，但是，以往却几乎没有什么人看到这一点。这类事在科学发展史上其实极为常见。许多大科学家看不到极容易被看到的事实。原因往往是，他们的思维受固有定势的影响，已经紧紧粘附在旧的思路上了，因而也就不容易转换到新思路。

如易经，其中有哲学、有伦理，有数术，吸引着无数学者在这些方面下功夫，但学者们却较少作为一本占卜的书去看易

经。而江湖术士虽然努力用它卜卦，却少有人对它的起源和演变这类问题感兴趣。因为，此书作为占卜书的最基本的问题却被人们忽视了。

如果我们抛开二千年来人们对易经的一切注解。评论和衍化，用看古代卦书的眼光看它，我们就会很容易接受这个论点；它包含占梦的内容。而不用占梦书去解释，许多经文将不可理解。

下面我们对卦辞和爻辞予以初步分析。

易经包括二个部分。一是本文部分，称作经；二是解说的部分，称作传。经由六十四个卦以及所附的卦辞爻辞构成，据说是由周文王被殷纣王囚禁时所著。也有人说爻辞不是周文王写的，而是周公写的。但无论如何，经是易经中更古老的部分，我们探讨关于易经的来源的问题，经是更可靠的。易经的传包括彖传上下、象传上下、系辞传上下、文言传、说卦传、序卦传、杂卦传等十篇，相传为孔子的著作。传只是孔子作为后人读《易》时的读后感，对理解易的来源来说，传的可靠性就差多了。

易经的卦辞和爻辞，也可以分为两个部分。第一部分是对某个形象或事件的描述，第二部分是吉凶的占断。

如：履虎尾，不咥人，亨。（履卦卦辞）可分为两部分：

一是“履虎尾，不口至人”（睬了老虎尾巴，老虎没咬人），这是一个描述，二是“亨”（顺利）这是一个占断。

再如：出涕沦若，戚嗟若，吉。（离卦，六五爻爻辞）

可分为“出涕沦若，戚嗟若”（哭得泪水直流，一阵阵叹气”，和“吉”（吉祥），这二部分。

大多数卦辞都没有前一部分，只有详细的占断。

如：乾：元，亨，利，贞。（乾卦卦辞）

据刘文英先生考证，贞就是古代的“占”字的别体。这卦辞的意思是：乾卦，万事顺利。没有描述什么形象。

再如：咸，亨，利贞，取女吉。（咸卦卦辞）意思是，咸卦，顺利，娶妻的人占卜吉祥。也没有描述什么形象。

而大多数爻辞却都有前一部分。

如枯杨生（禾弟），老夫得其女妻，无不利。（大过卦九二爻爻辞）

前一部分“枯杨生（禾弟）”（枯杨柳生出新叶），后一部分“老夫得其女妻，无不利”，（占断老人娶到了年轻妻子，没什么不好的。）

描述部分是什么？

如果按过去的认识，说易经只是从龟占或蓍占中发展出来的，那么这本占卜书的卦辞爻辞似乎应该是没有前边的描述部分才更合适。

龟壳烧出乾卦来，占卜者说，是乾卦，什么事都会顺利。这合乎情理。卦辞，特别是爻辞，又何必加上一段描述的话呢？比如某个人决定不了该不该结婚，就抛硬币决定，正面就结婚，反面就不结婚。结果抛出正面，他决定结婚，他会说：“正面，还是结婚好。”但是他不会这么说：“正面，枯柳树发了个芽，我还是结婚好。”

我们相信，易经的编著者不会无缘无故地写上这样一段话。那么这段话是什么呢？有这样一些可能性：

1. 龟壳被烧烤时显示的形象。
2. 是实际发生的事或是当时占卜者实际看到的形象。
3. 是一个比喻，或者是一个梦。

这段描述倒底是哪一种呢？或者说它是否有些是龟占形象，有些是实际事件，有些是其它二种内容呢？对此很难下一个肯定的结论，但是，在我看来，它是梦的可能性要大一些，下面我具体说一下我的理由。

### 描述部分不适于作其它解释

如果我能证明描述部分不适于作其它解释，或至少证明部分卦辞和爻辞的描述部分不适于作其它解释，这就可以初步证明这些描述只能是对梦境的描述。

下面我将尝试这样做。

#### 1. 描述部分不适于解释为龟占的形象。

最早的占卜主要方式是龟占，也就是烤龟壳，根据壳上的裂纹判断吉凶。这些裂纹也的确构成一些形象，那么，卦辞和爻辞中的描述部分是否就是描述这个形象呢？例如“履虎尾，不咥人”是否就是龟壳上显示出的一个图形呢？是否原来龟占时，这个图形的出现表示吉祥，后来，易经编著者把这个龟占的内容编入易经了呢？对这一假定，我的回答是否定的。理由是：

#### 1. 龟占时绝对不会根据如此复杂的形象去判断吉凶。

“履虎尾，不咥人”，这个形象是很复杂的，包括一只虎的形象，一个人的形象，人的脚还踩着虎尾，虎的头还不对着人。烧烤一只龟壳，在某一次偶然出现类似这样的图形或许可能，但是这种图形不可能常常出现。作为龟占的经验总结，总结出这么一条说，“如果出现好像一个人踩着虎尾巴，虎却不咬人的图形，占断是吉祥顺利的，”这是不可能的。同为这种总结没用，也许几千几万次也烧不出一一次这样的图形。龟占肯定要采用一些更常见的更简单的图形作为占断的基础。

我们可以合理地断定，某种龟占是根据裂纹的断续占断吉凶的，连线“——”和断线“--”是基本的图形，由一组这样的线构成的图形就是龟占的图形，如三，代表水。蓍占是在龟占的基础上发展出来的。我们可以假设，周文王被囚禁时，极想占卜自己的命运，但身在狱中无法烧龟壳，便找了些蓍草根（也许是从草席上抽下来的）用它来占卜，并且把蓍草的数目和龟占的各个图形联系了起来。把不同的数目指派给三、三、三、三、三、三、三这些图形，又进一步把二组图形叠加形成一些稍复杂的图形，然后据此占断。

也就是说，龟占的形象，在易经里转化成了卦形。如䷗，好像上下牙咬着东西，这一卦卦辞的意义就是表示“咬”，就是对这一图形的描述。因此，卦辞和爻辞里的描述部分，如噬嗑卦第一爻的爻辞中的描述部分“履校灭趾”（“脚镣伤了脚趾”，就不会是对这一龟占图形的描述。䷗这个形象，怎么也不像脚镣伤了脚趾的样子。

总之，龟占的形象转化为卦形，并用卦名来描述，卦辞爻辞的描述部分不描述它。

### 2. 有些描述部分不适于解释为实际事件或实际形象。

古人相信征兆，相信一件事的发生可以预示另一件事。例如，喜鹊在门前叫这件事，预示着有喜气到来。而猫头鹰叫则预示着灾祸。如果我们把描述部分解释为征兆，也就是有预示意义的实际事件，则至少在理论上是能自圆其说的。

但是，卦、爻辞中的描述部分，并不都像是征兆。如果说易经的确像记载所说的，主要是文王所做，那么用征兆解释也不合理。一个被囚禁的人，所能看到的東西很有限。描述部分中的许多内容，都是他所不可能在狱内见到的。而即使说文王



创作易经时归纳了民间关于征兆的说法，有些描述也不好解释。

例如，睽卦上九，见豕负涂，载鬼一车，遇雨吉。见到猪一身泥，拉着一车鬼。怎么可能古人会说：如果你见到一只满身是泥的猪拉了一车鬼，那么你出门赶上下雨是吉利的。因为难得会有谁见到这种征兆，除非他有幻觉，所以这种征兆毫无价值。如果只说见到猪一身泥预示着什么什么，才是更合理的征兆性语言。

再如，“大过卦上六，过涉灭顶，凶。”滴水过河水没了头顶，凶。这又是一句废话，水淹没了头顶当然凶，但水淹没头顶本身就是灾祸，它不是另一个灾祸的征兆。

另外，许多中国人极为相信的征兆，比如日食预示灾祸，地震预示战争，喜鹊叫预示喜事等等，在易经中都没有出现，这也说明描述部分不是征兆。不可能说周文王时人相信的征兆，和过后并不很久的春秋时期的人相信的征兆就完全不同了。也不大可能周文王不把日食等重要预兆收入易经内。然而，如果把这些描述说成是一个比喻，或一个梦都是说得通的。但是解释为比喻相当来说不很合适。因为用“履虎尾，不咥人”这种少见的事情做比喻，不如用一些更常见的事。再如“旅卦上九：鸟焚其巢，旅人先笑后号咷，丧牛于易凶。”如果作为比喻，把什么可以比做先笑后哭呢？

描述部分很像梦。

有些卦的描述部分，明确提到了“梦见什么如何”，这些描述当然是梦。

有些卦的描述部分，和古代流传下来的释梦书中的条目或古人释梦的例子极相似，例如：“困卦六三”的描述部分有这

样一句：“人于其宫，不见其妻，凶。”《新集周公解梦书》中有：“梦见宅空者，主大凶。”再如：“乾卦九五：飞龙在天，利见大人”。《新集周公解梦书》中有“梦见龙飞者，身合贵”。

一卦中各爻的描述，往往是同一形象的不同状态，比如乾卦是龙的七种状态：潜藏的龙，看见在田地里的龙，在渊中的龙，天上的龙……。渐卦则是：大雁落在小河边，大雁在石头上吃东西，大雁在树上……。这种形式极像一本梦书：梦见大雁在地上如何，在树上有如何。

用释梦的方式解释易经的描述。如果我们把易经的描述部分当做梦，用释梦的方式解释，解释出的结论和易经的占断有很高的一致性。

例如：“屯卦六四：乘马班如，求婚媾。”按梦来解释：骑马可以是一个性的象征。因此梦见骑马，对应白天的婚姻是很恰当的，而且表明了梦者的生理愿望已经有一定程度，这对婚事成功是个有利因素。这和卦中占断：“往吉无不利”是一致的。反之，如果梦见“屯如裹如，乘马班如，匪寇婚媾”（屯·六四）描写的状况，说骑马走得极为艰难，求婚的人弄得像强盗一样，这种梦虽然也是性象征，但是同时有困难，强求的特点，相对就较难成功。卦中占断是：“女子占不字，十年乃字。”一时还结不成婚。卦的占断和释梦也是相似的。

再如“大过卦·九二，枯杨生（禾弟），老夫得其女妻，元不利。”梦见“枯杨生（禾弟）”，老树长了新叶子，象征老年人重新恢复青春。“老夫得其女妻”，老夫得到了年轻妻子，也同样象征着老年人恢复青春。进一步，老年人象征着精力衰弱，而枯杨生（禾弟），老夫得其女妻则象征着一个人（未必年纪真老）精力得到恢复，这自然是一个很好的象征。卦上占

断为：无不利，和梦的解释也是一致的。而“大过卦·九五：枯杨生华，老妇得其士夫。”和九二爻不同，枯老的树上开出了花朵，花象征女性，所以这个象征代表的和九二爻有性别差异。

再如，“井卦各爻”，就是各种有关井的情境，如果我们把它理解为梦见井的种种具体情境，可以这样分析：

正如我们前边所说，梦见井，往往象征着内心的泉源，心理力量的源头，一种滋养等等。但是同是梦见井，上下文不同，意义也不尽相同。假如梦见井水浑浊，梦见旧井可能已半干，一般象征着心理潜能没有得到开发，这不是很好的心理状态。而“井卦初六”正是井泥不食，旧井无禽。这一爻的结果是得不到滋养。再如，梦见井水清澈但是没有人喝，我认为象征着心理能量没有被使用。而易经中则说，“井渫不食，为我心恻，可用汲，王明，并受其福。”即是说，如果国王是明君，你可以有福，否则你会怀才不遇，也很可惜。以梦来解，易经这样解也是对的。只是易经没有提到梦的更深一层意义：你只有自己提升了心理能量，才会得到机遇。清清井水象征你的能力，它能不能被使用不仅在于国王，也在于你自己。

梦书与易经的“亲缘”。

我们认为易经中的描述有些是梦象，那么我们必须说明，为什么梦象会进入易经？

我认为，这是古人用龟占、梦占等占卜方式相结合而造成的结果。

为了保证更可靠，古人同时应可多种占卜术，这是完全可以理解的。那么，在用八卦以至六十四卦占卜时，也会参考占梦的结果。这样，他们就很自然地要对照这二种占卜方式。对

照的结果，自然是将有类似的占断的放在一起，相互参照。我认为就是这样，古人最后把梦书的内容放进了易经，按六十四卦把常见的梦象进行了分类。

如果我们更进一步假设传说中周文王被囚期间创造易的事件是真实的，那么，被囚的他在占吉凶时，当然除了用蓍草，最方便的就是释梦了。因为被囚的人，最有时间去做梦。

当然，我们说易经中有梦象，也并不是说易经中所有的描述部分都是梦象。有些显然不是梦，如“帝乙归妹”，是典故，还有一些是不是梦很难说清楚。

易经中藏着一本梦书，这个假设是否成立，还需要研究去进一步探讨。本书的说法，不能称为定论。不过，至少可对这一有趣的题目加以思考，也许你也会有新的发现。

在《梦的迷信与梦的探索》一书中，刘文英先生也关注到了梦与易经的关系。有兴趣的读者不妨读一读。

## 第十三章 创造你自己的梦

### 第一节 梦影“狩猎”技术

梦如同夜间月光下树丛中的影子，远看像人象兽，走近了却什么也没有了。梦如同晨雾，阳光一照就消散了。梦在我们心中很难留下痕迹，它不像夜间走过雪地的小动物，会留下清晰的足迹，却像一些幽灵，鸡一叫就无影无踪了，到处都没有它的足迹。

梦是很容易被忘掉的。原因有两个。

一是梦的记忆痕迹很浅，会很快自行消退。我们都有这种经验，刚醒时还记得很清楚的梦，过不多一会儿就忘了许多，等吃完早饭也许就忘光了。我们只记得做过一个梦，却完全忘了梦见了什么。或者在半夜从梦中醒来，清清楚楚记得一个梦，于是又睡了，想第二天早晨再分析这个梦，而到第二天早晨，连一点影子也想不起来了。

在睡眠实验室里，心理学家观察着仪器，有些仪器可以指明睡着的被试是不是在做梦。（当然仪器不能知道他梦见的是什么）当被试正做梦时叫醒他，他几乎总能讲出一个生动的梦。如果被试梦结束后5分钟叫醒他，他只能说出一些片断。

当梦结束 10 分钟后叫醒他，他几乎全忘完了。

可见梦忘得是多么快。

忘掉梦的另一个原因是：有的梦暴露了内心，因而被压抑，被有意忘掉了。

心理学家沃尔珀特在实验室做梦实验时，被试中有一个青年，很担心梦会暴露自己。在实验室中，他过了 3 小时才睡着，刚睡着就做了一个梦。心理学家叫醒他，他叙述了这个梦，但是很难为情。然后他又继续睡。这以后，脑电图指示表明：他开始做梦刚一二分钟，还没等别人唤醒他，他的梦就突然停止了。第二天早晨心理学家问他做了什么梦？他回答说：“梦见打开了电视机，过了一会儿，就起身关上它。屏幕上一片漆黑。”

在日常生活中，人们如果怕梦暴露自己，怕梦中那些不好的念头被自己或被别人发现，不必在睡觉时“关上内心的电视机”，只需要毁掉录相带——也就是说毁掉对梦的记忆——就可以了。

我们“内心中的原始人”是知道梦的意义的。因而，如果连他也不愿说出来让别人知道，他就会让梦忘掉。

惠特曼等人在梦实验室对两个正在接受心理治疗的病人的梦进行分析，发现了一个有趣现象：女被试在对实验者讲梦时，忘掉了一些梦，这些梦在她到了治疗她的心理医生那里却想起来了。经分析，这些梦的意义是对实验者的性欲和敌意。还有些梦对心理医生讲的时候忘了，对实验者讲时却不忘，经分析，这些梦都是与性有关的。由于被试知道心理医生更擅长于分析与性有关的梦，所以她到了心理医生那里就把这些梦“忘了”。男被试在和心理医生讲梦时，把在实验室时还记得的

一些梦忘了，这些梦的意义是关于同性恋的。

除了害怕在别人面前暴露自己，常忘掉梦的梦者也不愿意自己面对梦所揭露出的东西。有些经常忘掉自己梦的人反而庆幸自己的遗忘。他们说，回想出来的大部分梦都很不愉快或把他们吓得半死。这说明，他们的梦反映了心理冲突，而他们既不愿意面对自己内心的冲突也不愿记起反映这冲突的梦境。

出于这种回避的态度，他们会找一些借口回避记录梦，比如说“记梦太麻烦”，“有那么重要吗”，“生活中那么多事，那儿有闲工夫去管梦。”

然而，这种回避是对人心理成长不利的，因为心理冲突和不良情绪不会因为你不不去管它就自己消失。回避梦，就是回避自己内心，这是一种掩耳盗铃的态度，是不能解决问题的。

由于梦的记忆痕迹浅和人们有时会害怕记住梦这三个原因，梦很容易忘，我们就需要想一些办法记住我们的梦。

美国心理学家帕特里夏·加菲尔德对如何记忆和记录梦有很深研究，下面的记忆梦的方法，我主要是依据她的研究，也有自己的经验：

1. 重视你的梦把梦当成珍贵礼物。相信梦能带给你对自己对世界的洞察，提高你醒后应付生活的技能。不要抛弃表面上荒谬的和琐碎的梦。接受每一个你记得的梦，认真对待它，把它记录下来。

2. 临睡前作出记牢梦的打算，对自己说：“我今晚一定要记住我的梦。”在将睡着的朦胧中再重新提醒一下自己，要记住梦。

有的人从来记不住梦，这种人应这么对自己说：“我愿意了解自己，我愿意记住梦，我肯定能记住。”有了记住的愿望

和信心，就肯定能记住。

3. 刚醒时不要睁眼，闭着眼回忆清晨，一睁开眼，我们就来到了白天世界。我们看见阳光，于是一下子清醒了。我们会想到白天该干的事，梦就被抛在脑后了。而闭着眼，我们仍沉浸在梦的世界中，就容易回忆。只要能够回想起一个梦的片断，就可以由它一点点联想起整个梦。

4. 如果一点片断的梦也回想不起来，就想想生活中的重要人物。在想不起来梦境时，也不要放弃。想想你所接近的人、家人和亲密朋友的形象。假设你的梦是关于你父亲的，但是早晨梦被忘了。那么，当你想父亲的形象时，你就会回忆起来，“啊，对了，我昨天好像梦见他了。”这就好像你回忆一个人名，觉得那个名字就在嘴边但就是想不起来，这时别人问：“是不是××？”如果正好说对了，你会恍然大悟他说：“对！对！正是他”。

5. 刚开始不要翻身，当回忆枯竭时，翻一下身。一醒来就起身或做其它迅速的运动都会打断梦的回忆，所以刚开始回忆时应保持醒来时的姿势。

当回忆枯竭时，慢慢翻个身，就会回忆起另一个梦。一些心理学家认为，保持做这个梦时的姿势容易回忆。仰睡时做的梦，仰卧时最容易回忆；侧卧时做的梦，侧卧容易回忆。

6. 尽快回忆和记录尽快回忆和记录梦非常重要。在我看来，对我们一般人来说，用不着那么认真地闭着眼找梦。但是在早晨一醒，倒是的确该首先想一下，“我昨天做了什么梦没有？”回忆起来后用笔简略地记录下来，或者讲给朋友家人听。

在白天，某些偶发事件，某句话的声调，别人的某句话，自己的某句话，或你看见的什么东西会唤醒你的记忆：“我昨



天的梦和这很像”，因而使你想起一段梦来。正如对待早晨的梦的回忆一样，尽快把它写下来。因为这些回忆像鸟一样，过一会儿就会飞走。

7. 在床上准备纸笔以记录梦。如果你早晨回忆起一个有趣的梦，想把它记下来，但是床上没有纸笔，你就只好起床去找。起床并且找东西这个过程就足以让梦被忘掉一半。

如果对释梦有兴趣，至少在初学时要认真记录少数梦。为了记录方便，你应该在床上备好纸笔。

“纸”应该用硬皮的本子，稍大一些为好。因为是躺在床上写字，用软皮本显然不方便。另外，硬皮本不易损坏，保存也比较方便。

笔最好用圆珠笔，临睡前试试好不好用。用钢笔的危险是，不小心笔帽掉了，笔尖碰到床单就会让床单脏一大块。

最好闭着眼记录，这样梦不容易忘。但是一般人这样做会把字写叠在一起，也只好睁开眼打开灯记录，但是，床头灯不要太亮。

为什么不能用录音机呢？据我的经验，用录音机有两大缺点，第一，谁有那么多时间去重听录音并把录音整理下来？如果不整理，那录音带会用掉太多。一大堆录音带放那里也没有时间去边听边分析。第二，刚醒时人的口齿很不清楚，你自以为清清楚楚地在说话，而结果录下来的只能一堆含含糊糊的声音。

记梦时先记一个简略大纲，不必太详细，然后再填充细节。要拣重要的，印象深深梦记，如果每个梦都细细写下来，那每天上午就不用于别的事了。

8. 先记录关键词和新奇独特的东西。加菲尔德提出先记

动词短语，我发现中文中不一定是动词短语最重要，所以，我记录关键词，用词而不是句子去记一个梦。例如：和郭…卖枣…老太太…店…鱼…螃蟹…无水…，用这些词先勾出梦的轮廓，过一会儿再填充内容：“我梦见和郭一起到一个市场去，郭提出我们也卖点东西，于是我们卖枣…”。填充可以起床后再做，甚至可以等中午再做，但是不能拖太久，否则也会忘掉的。

如果你在梦中作了一首诗，刚醒时先要把诗写下来，然后再写梦中的其它情节。因为诗是更容易忘的。如果在梦里用了什么怪字或有什么其它创作，也要首先记下来，因为这些创作物是易忘的。

9. 为梦记录写一个标题象给小故事加题目一样，也可以给一段梦的记录加一个标题。这样做不仅有利于以后回忆这个梦，还有利于理解这个梦。因为为了写标题，你要寻找梦的“中心思想”或“主要情节”，在这个过程中你就发现了梦的要点。

我的梦标题大略如：“出游治河”，“逃向凤凰石山”，“宝石花”等等。

10. 边记录边分析。在半梦半醒之间，释自己的梦很容易。原因是这时潜意识还没有完全停止活动。因此在早晨不妨躺在床上，一边记录梦一边分析：“这一段又是什么意思呢？”

11. 回忆梦，理解梦的能力会越练越精。常常记自己的梦，记忆梦的能力就会越来越好，同时也更会释梦，这样，就可以从梦中学到越来越多的东西。

盖尔·戴兰妮还总结出一种做“梦笔记”的特别方法，是要按照一定的格式把梦记录在笔记中，初看之下可能觉得很复杂，不过请记住，那只是一种理想的格式。等哪一天你不想花

那么多时间记录，也可以采取较简易的方式。可是务必记住一项原则，做梦笔记里的内容一定要清楚详尽，这样才能从中学习到东西，当你理解自己梦境的能力增强之后，检讨过去的梦将让你发现更多意念。有时候，过去令你百思不解的梦，重读之下竟豁然开朗，与目前的生活有密切关系。

盖尔·戴兰妮说“我曾在一星期中重温过去4年内所做过的梦，事后某一天，我安详地坐在沙发里，脑筋任何事都没想。突然间，我灵光闪动，体会到一个在1973年做的梦的意义。

我把那只精美的钻石表遗留在溜冰场里。我走出车门的时候才发觉到，手上戴的是一只平淡无奇，但功能齐全的男用表。我很焦急，担心回去的时候已经被别人捡走。

现在，坐在客厅里面对壁炉，我终于了解，这个梦是在警告我并没有好好利用“宝贵”时间溜冰！进大学之前，我参加集训，准备参加溜冰比赛。可是在1968年念了大学之后，我放弃了溜冰，我告诉我自己，溜冰与认真念书是鱼与熊掌，不能兼得。年满20岁时，我也向自己说，年龄太大了，不适合溜冰。

4年之后，我的梦依然在责骂我。我并没有利用宝贵的时间溜冰，只是想成为一名心理学家。我在梦中戴的那只男表，很像某位心理学家戴的表，他很会利用时间，但有些工作狂。我曾经想要把我最初的需求忽略掉，这些需求是爱、创造、艺术，因为它们可能让我分心，妨碍我的研究。我一个月拖过一个月，我的梦终究点醒我，一星期中溜个几次冰并不会让我“玩物丧志”。于是，我又开始溜冰了，并获得极大满足。”

如果你只是草草勾勒你的梦境，那么，在温习的时候就不

易看出它的意义。对于初次记录梦境的人来说，一定要不断重新检讨自己所做的梦，才能慢慢熟悉自己的梦境语言。

下面就是理想的做梦笔记格式。

1997 年，5 月 3 日，星期六。

一日摘记：今天我做了好多事，洗完 6 大篮衣服，用熨斗烫一大堆衣裤，出去购物，染发，回复自然的金发。真不敢相信，我做出一条肉卷，然后和汤姆去看《教父》第二集。我觉得做了好多事情，玩得很痛快，心情很轻松。

默默讨论：我很想进一步了解我与汤姆的感情关系。我觉得对他有点烦，可是又觉得孤单，会想念他。跟他一起出去玩很愉快。可是，我们未来发展出的关系，会是我想要的那种吗？我很希望找个好男人，一起建立家庭，生儿育女。

汤姆在我生命中的地位如何？枫树下的无聊事。汤姆坐在一棵看起来很无聊的枫树下，枫叶已经枯黄——那好像是秋天，可是又没秋天那么美、那么温暖。我走向他，带来一篮野餐。我想，里面一定满满装着乳酪、法国面包、水果等等好吃的食物，我掀开棋格布，发现里面是花生酱、果冻、可乐和薯条，全部用麦当劳的包装纸包着。我们玩得很愉快——做爱，并把这些垃圾食物全数吃掉，不过，这样过一整天，我觉得有些失望。

评注：好一场郊游！原来我对汤姆那么好，是因为“性”的关系。他并不是心目中的理想男人。当我打开野餐篮时吃了一惊——好像说，原来你期望吃到牛排，可是却得到汉堡。这样的比喻够了，我和汤姆的关系就顺其自然吧！

我们可以看到，这个梦的记录包括几个部分。

第一个是一日摘记。

临睡之前，记录你整天的活动，尽量简单扼要。玛丽亚就写得很简洁，要点都浮现了。一日摘记的主要目的是简短记下你一天的想法、感受、行为，这有助于检讨你的一日得失，引导你进入状况。请不要以流水帐写下你今天做了哪些事，至少用一行的空间写出你今天的感触与想法。通常这会是等一下做梦时的关键意义。制作人制作梦境演出后的数天，这个摘记将可以帮助你诠释梦境。

### 下一部分是默默讨论

这是指在睡觉前，梦者自己思考的问题。睡觉前有意地想一些问题，做梦的时候就容易梦到这个主题。这叫做醒梦。如果你准备在某天晚上做针对特殊问题的梦，最好在入睡前与自己讨论一下该主题，例如，玛丽亚和自己讨论对汤姆的观感。在讨论的时候会激起你的感情和思绪，对于你想醒梦的主题很有帮助。

第三部分是默念一个句子。如果今晚是醒梦之夜，写一行的问句或请求，表达出你想了解某件事的深切渴望。玛丽亚的默念句是：“汤姆在我生命中的地位如何？”睡觉前将这个默念句写下来，并在句子前面加个“\*”记号，表示这是很重要的一行，可供事后参考。

### 下面，就是梦的记录了，要先记录梦的标题

玛丽亚所定的标题是“枫树下的无聊事”。这个标题在你复习的时候很有参考价值。甚至，你写下的某些标题很可能是了解梦境意义的重要线索。

### 然后，记录梦境的内容

尽量把内容记录下来，越准确越好。描写做梦经验中及醒来后的感触。醒来后，心中挥之不去的印象、诗歌、幻想、感

觉，也要一一记录。它们有如梦本身，有时候也有故事可说。一定要立刻写下梦中出现的特殊引用句、诗词、歌曲，不寻常的梦境影像一定要先描写或画出来。梦中所出现的某些特殊的话，似乎最难回想。如果你能在回想其他的内容之前，赶快写下来，这样才不会忘记。注意，千万不可过于自信而偷懒。例如做完梦半夜醒来，对自己说：“我先回想刚才做的梦，等明天早上起床再用笔记录。”这样的话，你会漏失许多有意义的内容。另外请记住，从梦中醒来后不可以批评自己的梦。记录应该是最优先的事。有时候，你会想避开某种梦，并在半睡朦胧之际决定把刚做的梦忘掉。这种情形我们前面也稍有讨论。即使经验老到的梦境记录也难免受其影响，失去许多有趣画面。

我们要学习欣赏、享受梦所提供的自由国度，在这里，你自由行动，感受梦中的现实，不受因果、时空、重力的限制。请把握这种无拘无束的画面；请不要用清醒生活的方式描述梦境，用这种方式述说只会引起不必要的限制，尽可能把梦的风格写出。你可以在记录时注明，在什么时候你觉察到自己正在做梦，或觉察到两个梦中景象同时发生。你也应该注明，在睡觉中何时发生不像在做梦的事件经验，例如，好像飘浮在身体上方，或看到很明亮的光等等。

你可以利用两边或上下的空白部分，写下对梦中影像或行为的瞬息联想，你也可以用这些空白部分画出不寻常的梦境影像。把梦境记录与分析、联想区别开来。

再一个部分，就是评注自己的梦

在这一部分里，记录你的梦境面谈或其他任何你对梦境内容的联想。

因为你是把梦境内容写在另一张纸上，所以，事后温习时，你若其他的感触或联想，都可以在评注部分随时增加或修改，你也可以利用这一部分，描述你在还未入睡前朦胧阶段中的视觉、听觉、感觉经验。

有些做梦者发现，把经常出现或重新出现超过一次以上的梦境影像收集起来，编成梦典，对了解梦的意义很有用处。仔细研究一番，你将会发现到属于自己的象征系统。其实，梦典并非一本你自己象征系统的字典。它只是一本你的梦境影像库，帮助你联想，并帮助你进一步检查令你困惑或重新出现的素材。

### 复习自己的梦

当你把记录的梦存档于年度笔记本里，你等于拥有自己的无价之宝。每月一次与每年一次的复习或回顾自己所做的梦，将让你有意想不到的新领悟。因为生活经验的丰富与技巧的增进，你已懂得如何参考一日摘记并了解多年前你难以索解的梦意义。

复习笔记的时候，你可能会发现重复出现的主题，每月份或每年份的复习要写上日期，并描述一下你的一日摘记或梦中重复出现的主题。同时也描述一下，在面对自己的恐惧、威胁、攻击、仁慈，或在探索未知领域上，你的做梦人生与清醒人生的解决方法有何不同。经过定期的复习之后，你就可以看出自己经常扮演的角色，它是受害者呢？还是心情沉重的人、抗拒者、陌生人、驾驶人、助人者、独断者、教导者？先回顾你的梦，然后回顾自己的生活，看看你扮演的是什么角色。

复习自己的梦是很好玩的事，以前你认为琐碎、无趣的梦，对照现今的生活经验，你将发现，它是整个生活史上一部

迷人、不断转变中、尚未完成的人生经验。

除上述方法外，我还想作一点补充，一是吃安眠药会破坏人记忆梦的能力所以如果你想记住梦，最好不要服安眠药。二是早晨睡的很充足，自然醒来有利于记住梦。人在下半夜的梦比上半夜的梦更丰富更生动，早晨的最后一个梦是最容易记住的。如果你早晨还没睡好就被叫醒，这个梦就被打断了。所以最好把释梦放在周六周日的早晨，这两天多睡一会儿也无妨。而且通过释梦。分析一下自己的心理状况，解决一下心理冲突，对人的心理健康也是有益的。释梦可以看作是精神上的保健操。

## 第二节 梦境“种植”技术

在几万年前，人类不懂得种粮食，只懂得采集。他们走进森林，见到蘑菇就采蘑菇，见到苹果就摘苹果。如果他们想吃的东西森林里刚好没有，他们也毫无办法。

后来，人们发现，他们可以种粮食、种菜和水果，这样，他们爱吃什么只要种就是了。

对待梦这种精神食粮的态度也有这样的两个阶段，会释梦的人等于会采集，他可以在昨夜的“森林”里采到现成的梦，梦表明了“原始人”提出了指导，但是这个梦未必正是他想要的。如果他学会如何“种梦”，播下一个梦的种子，第二天清晨再收获，那这个梦对他就更有用了。播下一个梦的种子是可以实现的，那就是我们所谓的“问梦”。问梦就是在睡前，先提出一个我们关心的问题去问梦，或者说问我们内心的原始



人，仿佛一个记者就采访提问题，或一个学生请教老师问题。如果知道方法，当天晚上做的梦就会回答你的问题。

在你遇到智力上的难题时，可以去问梦。

从事创造性活动的人，如发明家、文学家等人或多或少都得到过灵感的帮助。他们苦思冥想一个难题而得不到解答，却在散步聊天不经意时，突然间从脑子里冒出了一个答案。

灵感和梦一样，都是“内心中的原始人”的创作。只不过灵感是在白天涌现，梦是在晚上出现罢了。

科学家苦思冥想时，他的潜意识中也在想，科学家休息散步了，他的潜意识中还在想，一旦想出结果就以灵感形式出现了。

梦也可能解决难题，解决后就用梦告诉你答案。如何让梦为我们服务，帮我们解决难题呢？

首先，你要把真正的难题留给梦。如果是稍微动动脑子就能解决的问题，何必费力在梦中求解，醒着想一想就是了，何必问梦。

再有，未睡时先认真想想，努力争取解决这一难题。这种努力可以加深潜意识对此难题的印象，使潜意识更清楚题目的意思，了解条件和解题所需的背景知识。而且可以使潜意识知道，你很希望解出这一难题来。

我们运用意识，从各个角度仔细检查所处的情境，把注意力放在以前没有充分关注的地方，跟自己讨论整个问题，把讨论的内容记下，越详尽越佳。底下的问题可供你参考：

你认为问题的“生成因”是哪些？

你觉得有不同的解决办法吗？写到这里，你有哪些感触？让冲突悬着，会“塞翁失马，焉知非福”吗？

或是会有某些益处？

以不变应万变继续在问题中生活，比解决问题更安全吗？

如果问题解决，你会失掉什么吗？（譬如，自怜、自以为奉献牺牲）如果问题解决，事情是否因此改观？

也许你不会拿困扰问题来问自己，而是找寻各种跟生活利益相符的信息或启发。若有这种情形，你可以问自己，为什么你想获得某些信息，而且，一旦获得这些信息，你又计划怎么做。

当你在清醒状态“默默发问”时，请尽量深入，激发自己的感情，把心中的想法一一写出来。

不要胡乱做一做或跳过这一步骤，其实，这是非常重要的一步，越能运用意识掌握问题，并写下讨论，就更有机会在第二天早上获得问题解答。有时候做一简短的讨论就够了，当然，这必须练习到熟能生巧，这时候就可以把默默讨论这一步骤，部分或全部跳过。比较困难与比较困惑的主题，一定要把讨论的情形写下。请记住，如果你是第一次尝试孵梦，为了确保进行顺利，默默讨论这一步将是成功与否的关键因素。在讨论之前，请在纸边做一注记，便于填写日期、标题、补充事项等等，以供事后参考。

然后，是在临睡时对自己下指令，对自己说：“我要在梦中解决关于什么什么问题。”这与让梦解决难题的方法一样，也是在睡前对自己说：“我要梦见，为什么我改不掉懒惰恶习？”或“我要从梦中知道，我的忧郁从何而来？”这也就是前面所说的孵梦。

向梦下指令或者说提问题的要点是。

6. 这个问题必须深入而且清楚表达你所想要了解困境症

结的欲望。你也可以先草拟几个句子，反复推敲，直到找到自觉佳妙的好句。你所要默念的句子也许是：“帮我了解为什么我怕高，该怎么办？”或者，“我与张三的关系出了那些问题？”如果你希望得出新点子，就必须明白说出你的欲求，例如问道：“请赐我新观念创作绘画！”

2. 反复重复问题。而且重复这同一句话。不要说一遍就算了，因为那样只会留下很浅的印象，不能对梦产生影响。也不要不同的话重复，例如：“我要问梦，我怎么这么懒？我总想改，可是改不掉。我的意思是说，人们都觉得我懒。这是因为身体不好……。”这样问不好，因为不明确，梦反而难以回答。

3. 用简单、无歧义的语言表述。梦理解人的话是从字面意义上去理解的，如果你的问题话里有话，梦也许会歪曲你的问题。如果你的问题表述得太不简练，梦的印象不深。

4. 问问题时在脑子里把这种情绪感受或与问题有关的事件回想一下。例如，问为什么忧郁时，体会一下自己的忧郁。问为什么懒时，想一想睡懒觉逃课，做功课拖延，书连动也不想动等事，想想所有表现出懒的事情。

5. 一夜只问一个问题。因为如果你问了两个问题，将造成你自己的混乱，你不知道梦给你的回答是关于哪一个问题的。

6. 不是每天我们都可以解梦或种植梦，做这个工作要选择合适的夜晚。这一个夜晚你不能过度疲倦。因为你是要与梦中的你携手合作，不是要对抗他，所以有必要避免服用刺激物品，譬如不能饮酒、不能吃药、止痛药与安眠药会妨碍心灵的运作，很多用药成习的人，发现如果停药，梦中人生会反而更

活泼、更有趣，因此不再依赖药物。如果你有固定的服药习惯，而且已经有很长的时间了，请记住，突然不吃药反而有危险。由于做梦时的心灵活动，有时候可以减缓或治疗失眠症，因此，有用药习惯的人，最好请教医生，安排时间表，慢慢戒除药瘾。如果医生一下子开出一两个星期份量的安眠药，你最好再去找别的医生，听听另外的意见，因为这种长期靠药物入睡的习惯，会影响你的睡眠质量。

这样的话，在梦里就很有可能会看到答案了。这答案也许梦中是你自己想出来的，也许是一个梦中的神仙或奇人告诉你的，也许是用一个奇怪的景象表演出来的，就像前边讲的“苯的发现”例子中蛇咬着尾巴的景象一样。把梦记住，利用前面所讲的一切记梦技巧，把梦清楚地记住，然后再在梦中寻找答案。由于梦所给出的答案并不是直接说出来的，而是用形象表示出来的，所以很多时间还需要对梦进行翻译。但是不论怎么说，这总归对解决难题有很大帮助。

梦的答案也不一定准确，也会犯错误。由于缺少现实感，梦的错误有时很可笑。但是即使是错误的答案也是有用的，它往往开阔了你的思路，启发你想一些原来没想到的地方。如果你善于利用这些启示，在醒后，你解决智力难题比睡前应当容易得多了。

再强调一次，在利用梦解决难题时，千万不可贪多，每晚只问梦一个难题。否则，难题过多，对它们的思索就会相互混淆，梦反而难于解答它们。

在面临情绪困扰时，不能再让梦解决智力难题。因为你的情绪困扰，本身就是需要梦解决的难题，梦在解决情绪难题时，不能再同时解决智力难题了。

心理上有问题更应该问梦。除了数学难题、物理难题和发明中的难题，情绪困扰，人生选择，自我发现等等也都是难题，而且是对我们来说更重要的难题。我们已经知道，梦有时可以给我们一些指导。通过释梦，我们可以得到这些指导。但是有时我们更想主动去询问梦，而不是消极地等待它。

问完问题后，只要睡觉就好。

对于整个做梦的奥秘原因，科学家至今也所知不多，我们的所有心理活动，有一部分是以潜意识方式出现，从清醒时的观点看，通常只有在睡眠状态下，这一部分的，心理活动才能碰触到我们智慧与经验的根源。当白天一切的知觉活动止息下来，进入梦乡后，我们就进入到另一种更为敏锐精妙的经验层次。

在睡眠状态里，我们可能接触内心中的更高层自我，并进入了所有个人历史（行为、态度、记忆、印象）以及未来个人可能性的大宝库。许多心理学家、精神医学家，还有研究做梦的专家早已发现，我们的内在自我能够以更清楚、更客观的方式看待我们生活上的问题，而且视角比清醒时分更为广阔、深远。

在非常难得的偶然机会里，你可能变得很清醒，在意识状态下目击梦境制作人的卖力演出。你能够觉察自己的某个部分正忙碌挑选适当的角色，这些角色来自你个人记忆的联想，你正努力把内在自我的经验，翻译成意识心灵认为合理的语言。这种与内在自我的接触，明显产生了极具象征的形式。梦中我的任务是打破这些强烈象征，转化为更为具体的风貌，让它与我们的日常经验发生关联。因此，我们所记得的梦，可能只是整个睡眠历程中的末端而已。

梦会重新定义你的问题，把意识所看到的问题做一转化，让内在我重新认识这个问题。其中的差别可能极具启发性。梦可能对你的两难困境提供你未曾考虑到的选择机会。梦也可能引导你，进入心理上察觉与理解的全新领域。

最后，有些孵出来的梦，本身似乎有解决问题，安抚、治疗的功能。做梦的经验可能以化解冲突的方式改变你的心境与感情。请相信你的梦境制作人，他会把工作弄妥。你那有创造力的部分，知道你心中的关切重点，并且自动自发对这些问题做出反应，有技巧地导演出你的梦境。

下一步是记录。转醒之际，立刻把你记得的梦尽量详尽地写下，不论时间是半夜或清晨。对于整个梦境或回忆到的某些部分，不要事先批评，也不要把你心中突然想到的感触、歌词、幻想等等加进来，尽量如实重述梦境。

如果时间允许的话，心中的任何联想，或梦中特殊的影像，可以摘要写下或画下，不过要区别清楚，最好是画或写在纸边。事后在解析时，当初孵梦所默念的句子不能忘记，而且要尽可能追索梦中所含的确切意义。然后，我们就可以分析自己的梦，看梦给了我们什么样的回答了。

有时你孵出来或者说种植出来的梦，表面上看和你问的问题好象没有什么关系。这往往是因为你不够熟悉自己的梦的语言，不大会解梦。若能了解自己的梦境语言，你就会发现原先误以为是失败的孵梦，其实非常成功，亦即所谓的大疑大悟，小疑小悟，在你还未了解你梦境语言之前，暂时不要妄加判断那些较困难的梦有或没有回应你的问题。

### 第三节 梦的“加工”技术

梦是你心中“原始人”导演的作品，仿佛电影，电视。问梦如同点播节目，但是你知道吗？现在我们的电视即将被交互式电视代替，将来的交互式节目将允许观众影响节目，例如，一部交互电视剧播出时，演到女主人公在舞厅看到男友和另一个女人在一起，观众可以用控制键盘，决定女主人公是转身跑开，还是冲上去打架或是装作若无其事地上前打招呼，而后边的剧情发展也就因此而不同了。

我们和梦的关系，也可以是交互式的，我们可以以种种方式影响梦境，实际上这意味着我们用梦所用的象征语言和自己心中的“原始人”交流，向他们表达我们的想法。

我们的第一种“加工梦”的方法是：在睡前向梦提要求，要求梦消除或改变一些消极的东西，使自己的心灵成长。

提要求的方式和向梦提问一样，是睡前用简单、无歧义的语句向梦提出，也同样要遵守我前边提出的要点。与问梦不同的是，这里我们所说的要求指令，都是直接关于象征形象的。

例如，“当梦见那个脏孩子时，不要打他。”

而不是说：“我要接纳我自己身上的缺点和不足。”

我小时候，曾经自发地用过这种方法。那是我刚开始自己在一个屋子里睡，离开母亲有点害怕，所以每天夜里都做恶梦，形形色色的鬼怪在梦中出现。有时甚至一闭眼，还没有睡着，脑子里就出现一只猛虎。吓得我不敢睡觉，但是不睡又不行，我也不愿放弃自己独占一屋的快乐和自由。

于是在我不堪忍受时，我对自己说，“一会儿再梦见鬼，我要和他搏斗。”一会儿睡着了，鬼出现了，我想搏斗却动不了，鬼在威胁我似乎还嘲笑我，我吓醒了。

醒后我对自己说：“一会儿再梦见鬼，我要努力动，和他搏斗。”过一会再梦见鬼时，我努力动手，和他搏斗。结果梦见手微微动了，鬼没有跑，我又吓醒了。

我马上重复指令，继续睡，继续努力搏斗，不久我梦见鬼时，就能梦见自己和鬼在搏斗，梦见鬼被我打败。

从此我不再梦见鬼了。

这就是引导梦境改善心理，梦中的鬼来源于我的恐惧。“和鬼搏斗”则意味着“战胜恐惧”，当我在梦中战胜了鬼，我在实际生活中也就战胜了恐惧。

引导梦境的要点是，当一个消极的形象或主题反复在梦中出现时，首先分析一下梦，了解一下其意义。

例如，反复梦见被追赶。首先分析梦，判定被追表示有一种恐惧。然后，根据追你的人的特点，判定你所恐惧的是什么。

如果具体意义不清楚，第一个指令是“正视问题”。

例如梦见被迫，梦中却看不清追赶者，或者甚至没回头看见过追赶者。那么第一个睡前指令可以这么说：“我要在梦中回头看看谁追我！”因为不回头看追赶者象征着“不正视危险”，而回头看追赶者则象征着“敢面对危险”，“敢正视困难”。

有一次我梦见被追赶。追赶者的沉重脚步声一直在身后响。我向自己发指令：“回头看是谁追我。”结果后边没有人，“沉重的脚步声”却原来是我的心跳。于是我恍然大悟，意识



到白天所遇到的那件事根本没什么可怕，我只是在自己吓自己而已。“没有人追你，你怕的只是自己的心跳。”如果你梦中回头看到了追赶者，你就可以根据他的样子分析出来他代表什么，然后采用相应措施。

“杀死”表示消灭和克服，“杀死蛇”，可以表示克服内心中对别人的仇恨，也可以表示克服性冲动。“杀死懒人张三”，可以表示克服自己的懒惰习惯。杀是常用的措施之一，当成功的在梦中杀死了坏人，在实际生活中也就克服了自己的恶习。

战斗和杀死相似，它表示战胜自己的弱点，和自己的不良倾向斗争，和梦中鬼怪恶兽所代表的恶势力斗争。梦中“战胜了”也就使你在实际生活中“战胜了自己”或有了战胜恶势力的勇气。

战斗和杀敌可以有各种具体方法。有个女孩用吐口水来在梦中打鬼。“鬼怕吐口水”这似乎是一个迷信，但是在梦中它只是象征：“用轻蔑来对付那些邪恶的小人”。还可以用笔作匕首用去打鬼，这就是鲁迅所谓用笔战斗。可以用枪打鬼，用棒子打鬼，当自己难于胜利时，还可以向梦中的友人求助“让××来，他可以战胜鬼。”如果××是一个光明磊落的朋友，那么“××帮助打鬼”就象征着用自己心中的正气压倒邪恶。把敌人埋起来表示“埋葬”怀疑，悔恨等不良情绪，饶死敌人表示把不好的事物“消灭干净”。

心理学家盖尔·戴兰妮说：“如果你醒着时经常暗示自己，要正视和反抗梦中的敌人，并且问他为什么要威胁你，那么就会成功。这也许会立即做到，也许要花上几个月，但你终究能做到。这时你会感到大功告成，直至白天仍然如此，你由此而获得了新的勇气和胆量。”

在遇见梦中敌人时，杀死敌人不是很容易成功的，有时你梦中向敌人连发几弹，敌人中弹而就是不死。有时好不容易把敌人打死了，过一会他又复活了。这很自然，因为克服自己内心的弱点和缺点并不是件容易的事，就算一时胜利了“杀死了敌人”，还有可能反复（敌人死而复生）。所以你需要坚持，也许要坚持几个月，才能大功告成，获得勇气。

杀不死敌人也可能表明你采用的方法不对，战斗和杀死敌人并不是唯一的方法，也许你应该试一试其它方法。

安抚驯服敌人也是一种方法。例如，一个自律甚严，勤奋刻苦的学生常梦见被野兽追赶，他也想杀死这野兽但是却杀不死。实际上这野兽代表的是他内心中“想要撒撒野”的需要。他自律太严，对自己全面发展反而不利。他没有娱乐，白天晚上刻苦学习，也很少休息，这对他的生命已经产生了损害。在梦中他想杀死野兽，也反映了他的一贯态度，压制自己，这已使他产生了疲倦和厌学感，而且长此以往，他的健康也会受到损害。现在的他，已经有头痛、乏力、失眠等一系列的不适了。

所以他需要的，不是战胜敌人而是安抚驯服敌人，安抚驯服那个野兽。如果我有机会和这位朋友谈，我将让他在梦里给那野兽一些食物，并且告诉它，虽然客观条件不大允许让它完全吃饱，但是总会给他一些吃的，请它理解。另外，在这几天，将让它好好吃好好玩几天。在实际生活中，也要放松一下自己，做到劳逸结合，这样野兽也就不会再追他了。

盖尔·戴兰妮讲过一个梦例：“我呆在自己的屋子里，这时一群年轻的歹徒闯进屋子打算向我行凶。我设法将他们骗走，然后关好门窗。我想这下可安全了。然而当我惊魂未定时，他

们又来了，又以新的手法恐吓我。他们长得像巨兽，有长长的触须，眼睛突出，皮肤似海怪。我不想让梦中的恐惧压倒我，于是我壮起胆子说：‘你们又来了，这下又要干什么？’这些怪人立即变成一群友善的人，他们表示想和我做朋友，帮助我理解自己。他们对我指出了，我那样嫉妒我最好的朋友的原因。他们的解释很中肯。我醒来时更有信心了，也不那样嫉妒她了。”

里克每隔三周就梦见一个可惜而凶恶的男人追赶他。这男人有时是军人，有时是暴君、恶霸或地主。每次在梦中，他总是设法保护自己，有时还杀死了进攻者，可是梦还是反复出现。心理学家分析，这个梦是他对死去的父亲的憎恨的表现，于是劝他以“恨罪恶而爱罪人”的态度宽容父亲的缺点。于是他梦见“一个士兵冲进他的屋子，他刚想抓起一杆枪向来犯者射击时，想起了自己下过的决心，并且模糊地意识到自己在做梦。于是他放下枪，心中对那来说要理解他。他问士兵：‘你要干什么？’这士兵立即变成一个友善的人，并且答道：‘我要你停止憎恨’。然后又对他说了一些话，这些话醒后里克记不起来了，但在梦中却让他茅塞顿开。正当里克对这个陌生朋友充满爱和感激之情时，梦境改变了。这次里克和他父亲在一起，在他看来父亲内心矛盾重重，绝无恶意。他第一次对父亲产生了深深的怜悯和宽恕之心。”

从这一次梦后，里克在18个月里只梦见4次被追赶。

盖尔·戴兰妮指出：如果遇到梦中威胁性角色时不是去消灭他们，而是去理解他们，那么就能得到更多的收获。不仅是梦见被追赶，在任何重复的梦出现时，都可以通过用“下次做这种梦时我将如何如何”这种指令，让自己改变梦中做法。

例如，某女孩常梦见捡到钱，但是却每次都交公了。分析结果表明，这是一种不自信的态度，认为：“幸福不属于我，好的机遇也轮不上我。”因此，如果她在清醒的时候反复对自己说：“下次梦见捡钱我就自己收着，那是我应得的。”这有助于提高她的自信。

我们的第二种“加工”梦的方法是，在做清醒梦的过程中改变梦。

如果在清醒的梦中，我们一边做梦，一边又知道自己在做梦，而且能采取主动的行动，这就给梦治疗带来了极方便的条件。

你可以边做梦，边分析梦，边改造梦。例如，我曾梦见爬一个公园儿童游乐场的铁梯子，越往上爬，梯子越不稳。

我很担心会摔下来，在考虑要不要下来。在做这个梦的同时，我感到爬梯子表示我在努力争取较高的社会地位，梯子不稳表示对命运的不放心。于是我想我需要的是增强自己的信心，于是我对梦里的我说：“你力量很大，把握得很稳，往上攀吧，不用怕。”于是我梦见我继续上攀，直到顶端。

或者可以不分析，直接改造。

我梦见几个男孩子在拆除一枚炸弹，他们想用锤子砸。

当时我知道自己在做梦，于是我让梦中的人不要砸，要耐心拆。拆开之后，有个男孩子把火药放到一个盒子里，说必须有一个人去引爆它，而引爆者必须牺牲。大家都不愿意去。最后让一个衣服破烂的可怜的男孩子去。这时清醒的我忽然想，为什么一定要引爆呢，可以把火药用水浸湿后吹散就可以了，于是我让梦中人这样做了。

完全清醒后，我分析此梦，发现炸弹指生活中的另一个人

的敌意，我拆炸弹指消除这种敌意。砸碎炸弹指用强力打破其敌意，幸好梦中我没有那样做。引爆炸药并牺牲一个人指我委曲求全，这也并不是好的方法。好的方法是用水（代表爱）使火药不易爆炸，再一点点吹散。

在半梦半醒的时候，也可以主动做梦。早晨将醒未醒时，或晚上将睡未睡时，会出现一些似梦非梦的境象，白天打盹时也会出现，这也同样是一种象征，这也是一种梦。

主动做这种梦或改造它也是很有益的。

例如，由于与女友发生矛盾，某梦者产生了强烈的嫉妒心和不安全感，在临睡时脑子里仍然想着这件事，他脑海中浮现出一支手枪的形象，他知道这支枪随时可能走火伤人。于是他要求梦中的自己把枪里的子弹取出来扔掉。

再如，在临醒时，某梦者梦见一支电表，其指针向左偏。梦者询问“原始人”，得知左表示过去，右表示未来。于是可以要求梦把表针调到中央，也就是“现在”的位置。

把时间用在留恋过去、悔恨过去上，用在幻想未来上，都不如把握住现在。只要我们抓住每一个现在，做好现在的每一件事，那么我们的将来就会很美好，将来的我们也不会为过去而悔恨。

在做了一个不好的梦后，早晨也可以“重新”梦，修改梦。方法很简单，假如你晚上做了一个梦，梦见你失足滑到悬崖边，手里抓住一根树枝，脚下是万丈悬崖。你等待救援但是没有人来，后来你坚持不住了，一松手掉了下去，你吓醒了。

醒后一分析，是你对坚持做某事失去了信心，打算放弃了。那么，在醒后，可以重新让自己把“镜头”倒回手里抓住树枝等待救援的时候，然后，让自己“改编”后边的情景，告

诉自己，只要努力而小心地往上攀，“我还可以爬上去”；或者告诉自己“有一个救援者已经来了，他已经伸手来拉我。”如果改编梦境成功，你在实际生活中也可以坚持继续努力，或至少坚守待援。

修改梦境不可能一切如意。有时，你想让梦这么改，而梦境却固执地不这么做。

例如，一个女孩梦见一只孔雀在船上，脸朝后面看。在这个梦里，向后看表示回顾过去。而当时她需要的是不再想过去的事，关注现在关注未来。于是她让自己修改梦，把梦境的形象重新记起，然后发出指令，让孔雀回过头来向前看。但是，孔雀拒不回头。

这种情况，表明她的潜意识认为“现在我不愿或不能照你希望的那样做。”“我做不到。”在这种情况下，就需要请心理学家帮助，分析原因及症结所在，解决内在冲突。

用这个技术的关键就是我们要清醒的梦，如果没有就很难办。不过，做清醒的梦的能力可以通过练习而提高。首先，练习释梦，问梦就可以使清醒的梦增加。因为释梦或问梦都使你更关注梦，关注梦越多，在梦中越容易有更多的意识。

再有，你可以利用半梦半醒之间的状态，利用那时的浅梦，把它改造为一个清醒的梦。

在半梦半醒之间，如果你仔细分辨，你可以发现你有两种意识，一种是日常的意识，一种是梦的意识（它就是心理学中所谓的潜意识）。前一种主要由思想构成，而后一种主要是象征形象，只偶尔夹杂一些语句。你还能感觉到睡眠的品质，那是一种难以言传的感觉。你还可以感觉到你是如何由睡眠转入清醒的？在由睡眠转入清醒时，梦的意识渐渐消散，日常意识

的声音越来越强，同时，你也许会不自觉地长吸一口气。这长吸一口气的动作是从睡眠转到清醒的一个显著标志，然后你睁开眼，醒了。

在练习做清醒的梦时，你要尽量让这两个意识并存，也就是说，让我们心中的“原始人”和“现代人”同时在场。

这不是一下子就能做到，你也许会失去“现代人”，于是沉入梦中，完全忘了“这只是一场梦”。为了避免这种情况出现，你可以时常提醒自己一句，“这是梦”。从而避免失去日常意识，认梦为真。另外，你还要防备另一种危险，那就是你一下子醒了过来。

要防止醒来，一是要小心不要让睡眠转入清醒，当你不自觉想长吸一口气时，抑制住自己，不加深呼吸，你的睡眠就不会一下子消失。在你感觉要醒时，放松一下自己，减少杂念也可以让睡眠继续。

在清醒的梦中，会有一些思维活动。如果这种思维的语句太长，人就会离开睡眠状态。所以，要保持在清醒的梦的状态，就要注意不要让思维的语句太长。如果你的梦里有一个人在讲话，而这个讲话持续时间太长，你也应该让他中止一下，否则也会使你很快醒过来。

如此利用半梦半醒状态让自己不睡、不醒、浅梦。就可以成为清醒的梦。

另外，在醒后，睡意还没有完全消失的情况下，也可以通过回忆梦进入清醒的梦。具体方法是把注意力集中在梦境中的一个“镜头”上，尽可能让它清晰，并且分析它的意义，向梦提问题，引导它向更好的方向发展，渐渐地从这个“镜头”开始，就会开始一个梦，这个梦就是清醒的梦。

例如，梦醒之后，其他情节都忘了，只记得一个情境：

有个中年人在用斧子削木头。梦者分析这个镜头中的中年人，但是仍不知道这个中年人的意义。于是他一方面看着梦中的这个中年人，一方面在心里说：“这个形象会变化，变成另一种形态，我看一看那个形象就知道意义了。”这么想着，这个削木头的中年人变成了一个嘴里啃着一本书的熊，这只熊想把书像啃饼一样啃成圆形，然后用它做建筑材料……，在做这个梦的过程中，梦者仍旧是清醒的，他一边看这个梦，一边可以进行分析，一边还可以改造梦境：“可找一把刀来切。”他一边向梦发指令，一边分析：“这个梦表明我现在读书的方式不太正确……。”

保持清醒的梦，你就可以在梦中随时有一份对梦的理解，有了改变梦的自由。你可以边梦边释，边释边改，从而使自己的梦趋于更美的境地。

还有另一种方法能引发清醒的梦，那就是利用“梦标志物”。先在白天选择某个你梦中常见的事物作“梦标志物”，例如：我经常梦见一个人，这个人在我生活中从没有见过，他面容很粗野。我就选他做“梦标志物”；或者，梦中我经常见到一种平房，像我小时候住过的房子。我就选这种平房做梦标志物；或者，在日常生活中我从不可能接触枪，但是梦里却常用它，我就选枪做“梦标志物”。

选定梦标志物后，对自己说暗示语：“一旦我看到这一事物（比如枪），我就是在做梦。”这样，当你在梦中见到这个“梦标志物”的时候，你就有可能觉悟到你正在做梦，从而使梦中有了另一种意识而变成清醒的梦。

另外，你也可以暗示自己说，你会在梦中发现不符合日常



逻辑的事，这表示你在做梦。比如，梦中枪打中人不出血、人可以飞等等。一旦发生了这样的事，你就知道你是在梦中了。

印度瑜伽术可以促进清醒的梦，通过修习“梦瑜伽”，人们可以使自己在梦中保持充分的意识，而且其清醒的梦，品质更高。

前边我们说过：清醒的梦就是日常意识和梦的意识并存。实际上，还有另一种清醒的梦，它虽然也是二种意识并存，但是梦意识之外的另一种意识却并不是日常意识，而是一种更高的意识，一种非语言的纯净的觉知意识，这种清醒的梦品质更高。印度瑜伽术得到的就是这种清醒的梦。

虽然在清醒的梦中你有能力改变梦境，但是绝不要想完全控制梦，一是你难以做到，二是不应该做到。如果你完全控制梦，你内心中的“原始人”就没有了和你交流的机会，梦完全成了你清醒意识的独白，这样，梦对你心灵的成长反而有危险。因为你占据了原始人的领地，成了那里的独裁者，而压抑了原始人的表达，总有一天，原始人会起来反抗这种暴政，到那时，你的心理平衡将被破坏。

## 第四节 创造两个人交流的“梦”

### ——意象对话技术

所有的梦都有一个局限性，就是只能自己做。我们不可能和朋友一起约定说，我们晚上一起做个梦吧。即使是恩爱情侣，也必定是各做各的梦。这很可惜，因为我们在梦中没有办法得到别人的帮助。假如我在梦中遇到恐惧的东西，我的父母朋友爱人没有帮助帮助我面对或者化解，因为他们在我的梦

之外。

但是，我找到了一个改进的方法，可以克服这个困难，那就是意象对话技术。

意象对话技术是广义上的梦，是两个人一起做的梦。它很适用于心理咨询和治疗，心理治疗师引导来访者去做想象，这个想象和一般的梦一样，是由象征组成的。然后，心理治疗者引导来访者像我们上一节所说的那样“加工”梦，从而调节了他们的心理状态。

我介绍一下具体的方法。

首先是做准备：根据不同来访者的不同情况，向他们简要说明此治疗方法实施的方式及注意事项。

要点有：

1. 要求来访者根据治疗者的要求进行想象。
2. 不要刻意地、努力地想象，而应放松等待意象的内容自动浮现。
3. 希望来访者在想象过程中不询问治疗者自己意象的象征意义，以免中断想象过程。也就是说，这个过程中不分析这个“梦”。

下一步是治疗者设定内容，让来访者想象。

例如：“请想象你看到了一座房子，告诉我，那是什么样子的房子？”或“请想象你走进自己的头，在里边你发现了什么？”治疗者要求来访者想象的内容是针对某些特殊问题的，相当于投射性的测题。

治疗者的假设性分析：来访者想象出一些意象后，治疗者自己在心里对其象征意义作出假设，但是不对来访者解释意象的象征意义。

例如来访者想象：“房子里有水坑、坑里有一条蛇昂着头，我很害怕”。治疗者假设：这是“性象征”，但是不必说出来。

再如来访者的意象是：“我跌入陷阱出不来，绝望地哭泣”。治疗者理解其象征意义为：“我陷入了困境”。

意象的象征意义肯定不是可以固定地理解的，对每一个人、在每一个情境，意象的意义都有不同。而且，意象有可以同时有多层意义。我们也不一定要“找到意象的真实意义”，重要的是通过意象的改变做心理治疗。

治疗者也可以完全不做假设性分析，只体验这个意象。根据体验，用积极的或启发性的意象来做治疗。

然后是治疗者诱导：也就是用象征性意象诱导来访者改变。

例如：“你在陷阱里，这很可怕，但是不要灰心，你可以找到出来的方法。你看，我正在坑中放下绳子去拉你。你看到这条绳子了吗？”

来访者受诱导后会产生一些新的意象。治疗者继续进行分析 and 诱导。如此循环。

例如来访者说：“我看到你放下了绳子，可是我不想拉绳子上去，我怕上面有虎狼。”治疗者分析为“对人际交往的恐怖”，再用新意象进一步诱导。比如，对来访者说，“难道你就一辈子不离开这个陷阱了，就饿死在这里面？我们看一看，上面真是有虎狼吗？也许他们不过是戴着虎狼面具的人，不过是想吓唬一下人而已。你试试上来一下，如果它们真的是虎狼，你还可以再下去。而且，有我在旁边呢。”

这话的意思，如果翻译为日常语言就是：“人际交往并不是像虎狼一样可怕，别人也并不是危险的人物。你可以尝试和

别人做交往，逐渐减少自己的恐惧。而且我也会给你提供支持。”

在意象对话中我们还需要强化练习，要布置一些意象作业，让来访者回去练习。如：“想象擦亮房子的玻璃，每天做20分钟”。

为什么要布置作业呢，是为了加强效力。因为，来访者在心理学家身边，可能是改了一个，或者造了一个很好的梦。但是，如果他回家后，不断地做象征意义不好的梦，心理咨询和治疗的效果就会被抵消。所以，我们布置作业，让他们多做，就可以让他们的心理更快更有效的向积极的方向转变。

梦，可以带我们走向天堂。

## 第十四章 《断梦秘书》评点

《断梦秘书》是一部古代的释梦书，作者是刘基，即朱元璋的重臣刘伯温。

作为一个科学家，我们对待这类古代著作的态度要避免 2 个极端：一是对古代的东西过于迷信，二是对之全盘否定。古人的思想中固然有迷信成分，而且他们的研究方法也不科学，难免会有错误。但是他们借助直觉，也会有一些很好的发现。

我们不妨参考他们的发现，研究梦的意义。

当然，我们还应知道，古今之间，生活方式多有不同，梦的象征意义也不可能相同。例如古人梦见棺材的很多，常代表“官”，而我们现代，特别是城里人，很少会梦见棺材。梦见骨灰盒，虽然象棺材，但是意义却完全不同。

古代释梦的书还有一个缺点是以偏概全。例如，有一个梦例里，一个人在担心自己的米船的时候，梦见了一匹白马在河里洗。友人解释说是不好的兆头，白马代表白米，洗白马代表白米翻到河里。这样解释是正确的。但是，古人因此得出结论，说马在梦里代表米。这就是错了。进一步再说结论：梦见洗马不好，这就更是错误。因为在那个例子中，用白马代表白米只是一个临时一用的象征，是不具备普遍性的。

下面，我将用现在是科学的解梦理论，评点一下《断梦秘书》，看在这些古代的例子中，有那些是不正确的或不适合现

代的，那些是现在依旧正确的。（凡写“评点”的话为作者的评点。对原书有少量删节。原书中有一些封建迷信思想，应注意甄别。我们评点此书，不意味着同意其观点，只是对中国文化中的梦文化进行研究。）

## 【子】天文类

### ◎ 梦天

〔梦天〕主清贵之象。

〔梦上天〕（一）积善者主获天佑。（二）作恶之人，梦此有降祸之兆。

〔梦捧天〕主建功立业之兆。

评点：古人把帝王比做天的儿子，捧天代表辅助天，代表做有功的臣子将领，故称“主建功立业”。

〔梦天压身〕有饿死奇祸。

〔梦天破〕凡百忧虑，上危中，主有大丧大败。若梦以木撑破天，更不宜妄动。

〔梦竖木天上〕木竖天为“未”字，一切事尚无成就之望。

〔梦补天〕（一）文人主贵。（二）妇人主克夫再醮（再醮：古代男女婚嫁时，父母为之举行酌酒仪式曰“醮”，男再娶，女再嫁则皆称为“再醮”。后专指妇女再嫁。）

〔补天：补天的毁缺之处。《淮南子·览冥》云：共工氏触不周山，致使天倾西北，地陷东南，女娲氏炼五色石以补天。后常以“补天”喻挽回世运，如《红楼梦》作者曹雪芹诗云：“无材可去补苍天，枉入红尘若许年”。〕

评点：古代男人就是女人的天，所以再嫁是补天。

〔梦天近身〕主得荣宠

〔梦仰卧视天〕为身倚实地，得见天日之兆，大吉。

〔梦天地分〕有上下隔绝之兆。（一）平民梦之，父母、夫妻、主仆分离散失。（古人常以天地比附父母、夫妻、主仆等伦常关系）。（二）贵人梦之吉（天地悬隔喻差距极大，在贱民极贱的基础上贵人愈贵。）

〔梦天地合〕主交泰之象，父母安宁夫妇和谐，谋无不遂，求无不利。（《周易·泰卦》：“天地交，泰。”王弼注：“泰者，物大通之时也。”旧时因以“交泰”为关系融洽、时运亨通。）

〔梦天地转〕作事求谋，均有改业迁图之兆。

〔梦天悲鸣〕主凶丧大故（大故，重大事故，又泛指时代变化。），到处兵荒。

〔梦天将晓〕有年华方盛之象。

〔梦满天放彩〕主富贵胜常，梦此大吉。

〔梦天晚天光〕主家道中落，晚景凄凉。

〔梦天昏黑〕主作事不明，情意郁抑。

〔梦天色黑白〕主不祥之兆。

〔梦天色红黄〕主运行水土，福祿永昌。若见天门红赤，则主刀兵。

## ◎ 梦日月

〔梦见日月〕主开明之象，大吉。

（日出东方，则天下大明，故《淮南子·地形》云“东方曰东极之山，曰开明之门”。后人以“开明”指事理通达，如《尚书·尧典》曰“丹朱开明”。）

评点：日月代表圆满，是荣格所说的原型之一。

〔梦云开见日〕此梦为妻得夫、讼有理、商获利、口舌散、疾病除。

〔梦捧日〕有大贵之象。

评点：太阳在古人心中表示贵人，特别是帝王。

〔梦载日〕梦此必然骤贵。

〔梦授日〕主得贵子。

〔梦抱日〕亦主大贵，必得光荣。

〔梦吞日〕亦主生贵子。

〔梦与日斗〕病人梦之，主病将愈。

〔梦骑日〕（一）贵人梦之，大吉大利。（二）常人梦之，主得心火身热（心火：心热火旺的病变，症见心中烦热、焦躁失眠、口舌糜烂、口干口渴，甚或咯血、衄血。身热，指全身发热。）之病。（三）老人梦之在为不祥。

评点：常人梦见骑太阳，说明身体有内热，老人梦见，代表“升天”，即死亡。但是，不一定真会死，这只是说他想到了死亡而已。

〔梦双日照户〕主贵人联车至，喜气重重，福禄绵绵，孕者主双生贵子。

〔梦日光照身〕士人荣显，商买获利，女子孕贵。

〔梦日出室内〕女子得此，亦主得贵子。

评点：房子代表子宫，太阳代表贵人。所以梦代表生贵子。

〔梦负日〕主暴贵，亦因是得福。

〔梦日初升〕此兆位将升，福将至，病将起，子将生，业将兴，寿将增，人将至也。

〔梦日黑暗〕为奸邪欺蔽，诸事不佳之兆。男子忧父母，



妇人妨夫主（旧时以丈夫为一家之主，因称夫为“夫主”。晋代《徐夫人管洛碑》云：“只奉舅姑，接事失主。”）。

〔梦食月〕病人梦之，有痊愈之象。（传咸〈拟天问〉：“月中何有？白兔捣药。”故病人梦食月则病愈，此处食月犹言食仙药。又：月、愈读音相近。“全”当为“痊”字之讹。）

〔梦抱月〕妇人梦之，主得大贵之女。男子梦之，主得贤美之妻。（《后汉书·李固传》注：“月者，众阴之长，妃后、大臣、诸侯之象也。”夫为阳，妇为阴，故男子梦抱月为得妻之兆。）

〔梦摸月〕此主平地升天飞腾遇贵之象。

〔梦玩月〕主生存不久之兆。

〔梦月暗〕（一）此为阴中之阴，孕妇梦之吉。（二）主母有忧病，妻有灭殃，百事暧昧不明之兆。

〔梦月出海中〕此为财源兴发、子孙繁盛之兆，主谋望成遂，婚姻必谐，孕育贵子，财利丰收，名誉大起。

评点：出水是出生象征。

〔梦月沉水底〕此主经商无望，婚姻不就，诸事不吉，功名子嗣尽如水中之月，乃凶象也。

评点：沉水是死亡象征。

〔梦日月生草〕日旁月为“明”，明上草为“萌”。萌发，盛之象也。主田土丰熟，家宅安宁，营谋称遂，子嗣昌盛。

〔梦日月光照身〕主夫荣子贵，大吉大利。

### ◎ 梦星斗

（星斗：泛指天上的星。《说文解字》云：“万物之精，上列为星。”《春秋说题辞》曰：“星之为言精也，阳之荣也，阴

精为日，日分为星。”)

〔梦吞星〕梦此当生仙子。(仙子：仙人。又指仙女，后常用以称美貌的女子。)

〔梦见彗星〕(彗星，我国古代叫“妖星”，通常也称之为“扫帚星”，是绕太阳运行的一种天体。)主非吉兆，禳之可免。

〔梦星行动〕(一)常人梦之，有改旧图新之象。求利须转方，求名须游学(游学：远游异地，从师求学。《北史·樊深传》：“游学於汾晋间，习天文及算历之术。”)。官讼别诉，疾病宜禳。孕防堕，婚不成，行人归，音信至。(二)闺女梦之，主有媒至。(三)寡妇梦之，主有子女前来探访。

〔梦见金星〕(金星，亦名启明、太白。《汉书·李寻传》：“太白正尽经天，宜隆德克躬，以执不轨。”《战国策·赵策》：“斩紂之头而悬於太白。”)主有刀兵之兆。

评点：古人认为金星和战争有关，但是现代人大多不知道，所以很少会梦见。

〔梦见文昌星〕(文昌星，即文曲星。旧时迷信传说是主持文运科名的星宿。兆主文明(文明，有文采。《周易·乾卦·文言》：“天下文明者，阳气在田，始在万物，故天下有文章而光明也。”)，才有大利。女人梦此，夫荣子贵。大吉也。

〔梦流星不落〕此兆主应迁移，病人有救，远行未归，怀孕未产，求利虚浮。

〔梦北斗昏暗〕名高不显，意思忧疑。梦主者，诸须谨慎，妇难孕育，寿难延长，必祈禳以回福。

〔梦手执星〕此主女配贵夫，仆投明主，又兼寿命之兆。

## ◎ 梦风云

〔梦忽起大风〕主扫荡邪秽，吹嘘德惠之象。

〔梦风舟行〕主有好人扶助之象，名成利就，讼胜谋遂，百事可望如意。

〔梦狂风暴雨〕主百事阻碍，营谋无望，有流离颠沛之象。

〔梦风摇楼屋欲倒〕（一）主有移家之兆。（二）主门户无人支撑。

〔梦乘云〕主生子贤明。

评点：我不知道古人为什么说乘云代表生好的儿子。

〔梦红黄云从地起〕主禄位起迁，家业兴隆，贸易顺利，子嗣昌吉。

〔梦黑云从地起〕（一）黑主阴气，为瘟疫流行之象。（二）主失人之兆。

〔梦青云起足下〕主商买得利，有远行事，驿马星动（驿马：驿站的马，供载人或传邮之用。《史记·郑当时传》：“置驿马长安诸郊，”古人迷信以为有主人出行之驿马星，驿马星动即远行出门之兆。）。

〔梦吞五色云〕主生才子，学问聪明。

〔梦乘云至佛国〕有将死之兆。倘系释家，当入乐界。

## ◎ 梦雨露

〔梦阴雨〕阴雨为忧疑沈晦之象，贵贱怀愁，男女多悔，凡事须小心谨慎，以求趋吉。

评点：阴雨代表情绪低落，特别是男女感情的困扰。在现在也常常是这样，因为雨比较象眼泪。

〔梦求雨〕（一）女子梦之，婚姻可成；男子梦之，主守孤独（旧称男女欢合为云雨，本自《文选·高唐赋序》“旦为行云，暮为行雨”）。（二）病人梦之，不药可愈（病人梦求雨而不药可愈，盖由雨、愈读音相近之故。）

评点：雨也可以代表性爱，中国外国都适用。

〔梦细雨〕此梦主凡事不成，官事少吉，疾病不愈，经营不遂，行人不至，禄位不临，口舌不明，出行不利。

〔梦雨水泛中庭〕（一）主诸事丰殷，为吉祥之兆。（二）主经商大得财利。

评点：这一条现在也适用，雨滋养万物，所以可以代表生命得到滋养。

〔梦大雨淋身〕有沾恩被泽之兆，文人主官位迁升，商贾主财利丰收，争讼遇贵人作主。惟出行与疾病非大吉则大凶，当因人而论。

〔梦迎娶遇雨〕此梦为吉祥之兆，夫妻必得偕老，父子必然承欢，兄弟必同扶助，大利也。

〔梦行路遇雨〕梦此者，主有酒食宴乐之兆。若遇雨不行，隔一日必验。

评点：在现代心理学家看来，雨和性、男女的情感、朋友感情等有关，并代表生命力。

〔梦降赤雨〕（一）所如辄阻，行人遇难。（二）主有刀兵血光之灾，家人离散之象。

评点：赤雨就是血。

〔梦大雨如注〕（一）为阴盛阳孤之象，老年梦之，主损小口（小口，指幼稚孩童。），少者梦之，恐丧高年。

评点：不合现在的释梦观。

〔梦露垂巾帽〕（一）理财求贵，主有贵人提拔，自渐亨通。（二）病人梦之，慎防孝服临身。（三）经商远行，乘舟履险，恐遭不测。

〔梦吸露水〕此梦有沾受膏泽之兆，病人主得妙药，下人主遇恩泽。

〔梦露水湿衣〕兆吉祥也。行路得酒食，婚姻得佳偶，商买得财利，诸凡如意，喜庆异常。

### ◎ 梦霜雪

〔梦身卧雪地〕（一）主出游，行踪不定。（二）主丧母，破产。

〔梦露成霜霜又成雪〕（古人又常以雪上加霜比喻灾祸迭至、苦上加苦，君子梦之，须忍小辱，捐小忿，凡事须慎之於微。

评点：寒冷的霜雪代表人生的苦难。

〔梦霜露降〕士人梦之，宠临禄至，常人梦之，贵助贤扶，佳祥兆也。

〔梦踏霜早行〕主遇事坎坷，谋为艰难之兆，慎之斯亨。

〔梦雪消〕（一）主少烦恼。（二）病人梦之，勿药自愈。

〔梦雪成珠〕主有小财至，又防有小忧来。

〔梦雪人〕此主阴柔之象，切宜小心谨慎，以防灾殃。

〔梦春雪不积〕主暗。

〔梦夏雪〕主父母凶丧。

〔梦夏雪堆积〕亦主孝服。

〔梦夏雪扫去〕一切凶事，可望散去。

〔梦秋雪飘〕主多忧愁。

〔梦秋雪沾衣〕当有凶恙。

〔梦秋雪堆积〕主有丧事。

〔梦冬雪〕大吉。

〔春分梦雪〕主有友人来。雪片大如手掌者，定有凶服。

评点：古人的丧服为白色，所以梦见雪也许是可以代表凶丧的，但是在现在人的梦中可以不会是这样的了，顶多梦见白花有同样的意思。

〔秋分梦雪堆积〕主事业淡泊。

〔夏至梦消融雪〕主一切恶事消散。

〔冬至梦雪飞空〕主有酒客至。

〔梦下大雪〕此为大不祥之兆，主父母下世、兄弟分离、夫妻丧偶、子嗣遭殃，务须禳解。

〔梦行丧遇雪〕（一）兆主重丧，大不祥也。（二）贵人梦之，主赴官被泽（官、棺同音）转为吉利。

〔梦山上堆雪〕（一）为积忧聚闷之象，有父母者，恐有忧服（二）商贾梦之，主大获财利（雪色洁白如银。现代不用银子，所以也没有这个意思了。）

〔梦担雪送人〕担雪献友，庆贺之兆，若梦人送己，尤为大吉。

〔梦雪飘〕（一）主疾病祛除，讼事和息，忧消烦解。（二）商人梦之，不能聚财，谋事者梦之，不能遂愿。

〔梦庭中积雪〕（一）主有凶丧，孝服临身，禳解之吉。（二）占作事有始无终。

〔梦冒雪归〕梦此有初因终亨之兆。

## ◎ 梦霞雾

〔梦霞起〕霞起为飞升之兆，梦此者必能成名，升官获利，婚姻必谐，争讼得直，疾病无忧，六甲生男，大吉大利。

〔梦霞照衣〕主有大喜庆事，谋望有成，作事顺利，贵人接引，良友扶助，乃衣锦荣身之象也。

〔梦布化雾〕主有威权。

〔梦黑雾迷身〕主有灾眚，作事亦主阻隔难成，行军亦见大败。

评点：雾代表对未来无知，代表失去亲人的恐惧。

〔梦雾迷宫室〕此为烟绕屋宇之兆，家门恐有火灾，急须修禳作善，庶可转祸为福。

评点：雾代表对前途未知，还代表抑郁，古今都差不多。

## ◎ 梦虹霓

〔梦吞虹霓〕孕妇主产佳儿，文人主能得志，壮士有战阵之威。

〔梦虹起天边〕主见于戈，家园扰乱而不宁。

〔梦绛虹〕（一）女夺男权，阴操阳柄，室家必紊乱不正。（二）主荒歉之象。（三）恐有私淫之祸。

## ◎ 梦雷电（雷附）

〔梦巨雷击头〕梦此者大不祥，求名不利，患病不愈，行人被阻，出行受欺，经商遇盗，亟宜修省，以解禳之。

评点：雷代表惩罚。

〔梦闻雷声〕主名利双收，业兴誉至。

〔梦雷电绕身〕（一）孕妇梦之，主生贵子。（二）士人梦之，主禄位将至。（三）婢仆梦之，主家长显达。

〔梦电光夺目〕亦主得贵子。

〔梦被雷击〕（一）君子梦之，主得贵人助力。（二）小人梦之，则为殃咎，切戒妄贪。

〔梦雹〕（一）农人梦此，必获大利。（二）亦主禾稼受伤。（三）常人梦此，主有母丧，否则死女。诸事恐有损伤，非修德不足以转移之。

## 【丑】地舆（地舆：大地）类

### ◎ 梦大地

〔梦得地〕主葬亲有佳地。

〔梦地动〕（地动，即地震）（一）主迁居移业，去旧图新，经商生意发动，尤利坤方。女子主有悔吝。（二）常人当得酒食。

〔梦见地平广〕梦此者，主富厚禄泽，通达安稳，乃大吉之占也。

〔梦地裂〕是为分崩之兆，主官府疾病，常人家业衰替，人口不宁，兄弟分居，母妻有变，诸事不利，慎之为是。

〔梦地转〕主命运亨通。

〔梦地高近天〕有以下陵上之象，切戒。

〔梦地陷〕南方陷无咎，东西陷俱不祥，北方陷沈顿，中央陷受囚。须视其方位，以定诸事之吉凶。

〔梦地变高〕主家业兴隆。

〔梦已转地〕主功成名立。



〔梦地膏腴〕主得福泽。

评点：这是当然的。

〔梦地倾侧〕是为兵荒之象。

〔梦地低下〕主家业将落。

〔梦云起地下〕云黄红者吉，黑白者凶。

## ◎ 梦山水

〔梦山开〕主为利益之祥，亨通之兆。

〔梦开山〕（一）禅家梦之，主能成佛。（二）常人梦之，主为殡葬之占。

〔梦山上挂丝〕山挂丝为幽字。妇人梦之，主为幽郁。贵人梦之，主幽囚不吉。

〔梦上山欲堕〕主转败为胜，得人来助。

〔梦走马上山〕（一）此为先难后易之兆，仕宦从险中禄马高擢，商贾从险处获利盈馀。（二）人上山为凶字，主有杀身之祸。

〔梦山行〕凡梦此者，主握大权，获大利，享大福，富贵吉祥，美不可言。被围者可突围。

〔梦山上流泉〕山上有水，利西南不利东北。其道穷也，主生出死归。

评点：这是根据易卦解梦。实际上，梦见山上有泉水未必不好。

〔梦上山读书〕（一）文人主得誉扬。（二）囚人梦之，有出狱之望。

〔梦山林中行〕（一）此梦商买大吉，有茂盛祯祥，年丰兴旺之象。（二）人配山为仙，配木为休，故梦行山中吉，梦行

林中凶。

评点：古代解梦注重梦代表什么字，比如这里的“人”加“山”为“仙”的说法，弗洛伊德是解梦中有提过梦和字有关。但是，不可以一概而论，有人有山，未必就是表示仙。

〔梦水边一女〕水边女为汝字，宜往以汝字为名地方。

〔梦水澄清〕梦之者，主由贫而富，由贱而贵，气运亨通，诸事吉祥。

〔梦水浑黑〕主有阴私之事。

〔梦洪水〕（一）主营谋成遂，财利充盈。（二）疾病主虚，讼狱主惊；家临江海者，须防水灾。（三）主有寇盗兵戈之征。

〔梦水干涸〕主事业已穷。

评点：水干涸，代表这个人生命力耗竭，这样的人事业自然也难于成功。

〔梦水斗〕主财产耗散。

〔梦入水捉蛇〕巳年月日梦此，常人主得财利，文人当得功名。非达巳不应。（干支纪年顺序中，巳年名曰蛇年。）

〔梦饮水不止〕饮不止，利无穷。水为利，饮为通。商买梦之，大吉大利。

〔梦水啸〕（如海啸之类）主饱受虚惊。

〔梦水中有岸〕水中岸谓之洲，洲与州通。梦此者利往某州，如杭州、苏州、荆州。行商尤吉。

〔梦身在浴水中〕（一）有除旧布新之兆，主名成利遂，诸事俱吉。（二）经商须慎，远行防有不测。

评点：古人没有发现梦见洗浴有性的含义。

〔梦水发赤〕主以下陵上之象。

〔梦流水绕身〕主争讼入狱，患病不治，或是脓血，船家

梦之，防有覆船之险，非吉祥之兆也。

〔梦家中大水〕兆主财旺业盛，喜占添丁。

### ◎ 梦土石

〔梦取土〕主於无意之中，横得财利，谋望有成，迁移大吉，行路拾得遗物，婚娶能得妻财。

〔梦运土石人家〕土厚重主富，石峻大主贵，运入家中，富贵可必。

〔梦行土堆上〕土堆为坟墓之象，梦此者主病不愈，诸事不利，亟宜修省。

〔梦见大石〕此梦主富贵齐至，父母得享大年，子孙并皆贤秀。

〔梦山岩险峻〕主营谋不利，诸事阻绝，命运淹蹇，远行经商，更须防陆路山径之险。

评点：用险峻的山岩代表困难，这是符合释梦的心理学的。

〔梦遇堕马坡〕主三日后乘马颠蹶，然得遇名医，毙而复生。

〔梦大石人家〕（一）主有大贵人至。（二）营谋必获大利，家业必能增进，乃喜庆佳祥之兆也。

〔梦身在岩石上〕梦此者，主官上加官，利中得利，有安如磐石之象。

### ◎ 梦江海河湖

〔梦江水大发〕此为称心如意之兆，出仕主进取，经商主大获，气运非常亨通。

〔梦日升海中〕主得横财，发福禄，百事均吉。

〔梦河清〕（河，黄河。黄河水浊，少有清时，古人因以河清为太平祥瑞。）此为太平之象。

〔梦河水干〕河无水为可字，病者梦之，主病必愈。

评点：河水干也可以代表生命的源泉干涸，病人梦见未必是一定痊愈。

〔梦入河饮水〕（一）此为逢凶化吉、渴处得浆之兆；病人梦之，大症立愈；士子梦之，临文添思；常人梦之，主有水姓人来求婚姻。凡事均得润泽也。（二）孕妇梦之，主生贵子。

评点：符合心理学。

〔梦大战湖中〕（一）男子梦之，主获大利。（二）女子梦之，主得佳配。

〔梦湖中云起〕（一）此为吉祥之兆，喜中生喜，利外得利。（二）妇人梦之，主有喜气。

〔梦石泉〕（石泉，山石中流出的泉水。）主增进诗思。

### ◎ 梦冰

〔梦食冰〕（一）主谋事徒劳，商贾梦之，餐风露宿，不能获利。（二）病人梦之，主解烦消热。

〔梦水结成冰〕有财源结聚之兆，梦之者功名亨利，交易有望，婚姻成就。诸事吉利，佳象也。

〔梦敲冰行船〕有向前猛进之象，梦之者，应无往不利。

〔梦身卧冰上〕此梦主阴消阳陷，争讼防幽羁，患病虞死亡，凶兆也。

〔梦与冰雪〕主家业消耗之象。

〔梦与冰露〕主流动不宁之象。

评点：梦见冰主要代表感情受挫。

### ◎ 梦火（烟附）

〔梦火灭〕此梦大为不祥，主家亡财散，疾病不起，讼事陷罪，仕宦罢斥。

〔梦门上火起〕此梦主诸事闪烁

〔梦取水浇火〕此为预防之象，事事务须谨慎，庶可无咎。

〔梦邻家火发〕延烧己屋者吉，不烧者不利。避邻家火者吉，救邻家火者失威。

〔梦行火中〕主有病即愈，求名即成，得贵人前来扶持。

〔梦屋中火发〕主家业兴隆。

评点：代表“红红火火”。

〔梦身受火烧〕大凶，慎之。

〔梦火烧己屋〕（一）主财源兴旺。（二）老人梦之，主得心火病。

〔梦空中大火〕火属阳气。梦此者，主声威日振，家业大兴，行商大获，官司必胜，诸事有大吉之象。

〔梦宅中火光明亮〕主昌荣吉利。

评点：也是代表“红红火火”。

〔梦山上大火〕（一）仕宦主禄位高迁，商贾主贸易兴豪。（二）行人梦之，主不即归。

〔梦厅角燃火〕主官居明府。

〔梦火驱车行〕主喜庆大来，气运亨通，禄位高迁，家业丰盛。

〔梦火光烛〕此梦火在天上，梦之者宜遏恶扬善，顺天休命。

评点：火代表光明、正义。

〔梦看放烟〕主百事无忧，病去大吉。

〔梦烟起衣上〕君子梦之吉，小人梦之凶。

评点：火的象征是一个普遍的象征，代表热情、积极、兴旺、光明，也代表危险、灾难等，在古今中外都是一样的。

〔梦吞烟〕主口舌纷争，或疾病临身，或火灾猝至。

〔梦烟云四起〕梦此者主百事亨通，名利双收。

〔梦中发烟〕此为家业兴旺这兆，主衣食丰足，富贵吉祥。

〔梦烟迷满屋〕主奸邪掩闭，或火烧之虞。

## 【寅】伦常类

### ◎ 梦父母（祖先附）

〔梦故父〕主不日仙游（死亡），不祥之兆也。

评点：临死的人的确常常会梦见死去的父母长辈。但是，并不是说梦见死去的父亲就一定代表自己要死。

〔梦父为官〕在堂主死亡（在堂，指父母健在。已故主成神，现任主升迁。

〔梦已故父母复生〕主释罪超仙。

〔梦侍父母疾病〕侍在堂者，主父母灾殃；侍已故者，主子孙不利。

评点：在现代科学家眼中，这些是迷信。

〔梦父母索食〕主来日二亲有怒责之事。

〔梦葬父母〕主家园旺盛。

〔梦见父母葬地〕如松柏多者，主后代兴隆。

〔梦父母来迎〕生者迎生，团圆之会。死者迎生，死别生

离。

〔梦父子同坐〕贵人主职位并尊，平人主父母康强，子孙贤秀。

〔梦父母悲泣〕主明日家庭有喜宴之事。

评点：梦见父母笑就不好，反之就好，这种说法没有根据。

〔梦见祖先〕（一）主先灵不安，或有所见告。（二）妇女梦之，主来日必有闲是闲非，谋为不遂。

### ◎ 梦兄弟

〔梦兄弟登山〕山为联芳之象，喜庆佳祥也。

〔梦兄弟入水〕主兄弟不利行商，大凶。

〔梦兄弟疾病〕为手足不安之象。

〔梦兄弟为神〕主飞黄腾达之兆。

〔梦兄弟与物〕主手足合力之兆。

〔梦兄弟同车〕主同时发达。

〔梦兄弟求衣〕有同袍更服之象，但吉凶不一定。

〔梦兄弟相殴〕主骨肉协力。

〔梦兄弟丧葬〕主连举同升。

评点：这是所谓“梦是反的”的观念，没有什么根据。

### ◎ 梦师友

〔梦师友登天〕（一）应试（指参加科举考试）主吉利。（二）疾病主凶殃。（三）已亡故者，主情意感通，必有冥佑。

〔梦师友丧葬〕如被风摄去者，主大吉。

〔梦与师友同卧〕主情义相笃之象。

〔梦师友相笑〕主互相投契，彼此为莫逆之交。

〔梦友人披发跣足〕主其人有杀身之祸。

### ◎ 梦丈夫

〔梦夫为官〕夫患病时，梦此不祥。

〔梦夫为僧〕（一）主琴瑟和谐。（二）主夫交易称心。

〔梦妻有病〕主室家有恙。

〔梦妻妾成神〕主孕育不吉。

〔梦夫妻索食〕主室罄粮绝，夫妻交谪。

〔梦夫妻同车〕主唱随和乐之兆。

评点：同车在心理学上是性象征，因为车可以代表身体。

〔梦夫妻相殴〕主琴瑟和好。

### ◎ 梦子女

〔梦子女登山〕贵人加贵，病人加病。

〔梦子女入水〕主有夭折之占，惟火木命人，祈禳可转为福。

评点：入水在心理学研究，是死亡的象征。所以这一条很符合科学。只不过我们不认为梦是预兆，而认为梦是潜意识的提示，告诉你有死的危险而已。还要注意，梦见入水不一定是身体的死亡，有时只是一种象征性的死亡，例如克服了一种自己儿童时期是坏习惯，就会梦见子女入水，这不但不是坏事，反而是好事。

〔梦子为官〕家有孕妇，未产之前，梦之大吉。

〔梦子女忽死〕主病除大利。

〔梦子女同车〕主得贤子佳婿。



〔梦子女索食〕主不祥之兆，幼者无妨。

〔梦子女相迎〕同父母相迎。

〔梦子女相别〕同父母相别。

〔梦子女喜笑〕同父母喜笑。

〔梦子女悲泣〕同父母悲泣。

〔梦人赠儿〕（主为善格天之兆，大吉。（格天：所作所为感动上天。）

### ◎ 梦男女老幼

〔梦寻丈夫〕主丈夫死亡。

〔梦与男子相殴骂〕主能得人力。

〔梦与丈夫人水〕主大吉之兆。

〔梦男女相邀〕主有佳祥喜庆之事。

〔梦与女人斗殴〕主定失财。

〔梦见妇女斗殴〕主讼事相辱，多有闲气，或有奸情。

〔梦见女人梳妆〕梦晚妆者，主事成；晓妆者，主事散。

〔梦见老人〕主年寿永工，财帛丰盈。

〔梦见小儿〕主凶多吉少。

〔梦身化小儿〕中年梦之，主财业消退。老年梦之，主疾病死亡。凡人梦此，速削发为僧以应之，可解。

〔梦见矮人〕主诸事不成，有虎头蛇尾之象。

### ◎ 梦农与商贾

〔梦农人插秧（一）〕主子孙繁盛，家业振兴，经商大获，吉兆也。（二）文人梦之，主才增学进。

〔梦身为商人〕远出者梦之，主家事不宁，眷口分离之兆。

【梦己开店】主事业增盛，喜气大来。

【梦己为小贩】主有口舌是非。

【梦行商还家】主骨肉完聚，疾病痊愈，财利进益，诸事大吉。

【梦与客商交易】主灾临疾至，凶。

【梦己为巨商】主家业飘零。

评点：梦不一定是反的，这里的说法不一定正确。

### ◎ 梦医卜星相（阴阳家附）

【梦己为医士】梦为人医病，主解人之厄，又与其人有婚姻之约。

【梦医士为己治病】主有病得救，无疾灾生。贫人主有所获，文人主有所遇。

【梦孝人习医】主得业荒芜，才人失慧，非吉占也。

【梦己为人占卜】主将有远行。

【梦人为己占卜】主有远客来临。

【梦求人占卜】主其人有疾病将至，灾祸临身。

【梦人为己算命】主命运亨通，大吉。

【梦为人谈命】主其人与己有缘，彼此投契。贵人梦之，主荐拔其人。

### 【卯】人事类

### ◎ 梦嫁娶（孕育附）

【梦迎娶】此梦主与人有缘。仕宦梦之，为加升禄位之征。常人梦之，有新得良朋之兆。

【梦女出嫁】主必破家。

【梦己为媒妁】主与人说合之象。

【梦妇人受孕】主得财帛。

【梦妻受孕】主有外私。

【梦见孕妇】主事必成。

【梦抱新生子孙】主得大发。

## ◎ 梦起居

【梦远游】主能获利。

【梦聚别无常】显者梦之有疾，隐者梦之无防。

【梦人叩首】不论叩请叩谢，均主荣显喜庆。

【梦人来叩祝】亦主吉利，同上。

【梦向人叩首】乃佳祥之兆也。梦之者当万事亨昌，百凡顺遂。

【梦笑】主哭泣悲哀。

【梦叹息】主悔吝怒愤。

【梦叹赏】主获吉利。

【梦哭泣】梦此者转为吉兆。

【梦与人对泣】主有喜乐庆贺事。

【梦涕泪行】主丧亡之兆。

【梦放声大哭】主大吉快乐之象。

【梦哀哀哀三字】主死后方荣之象。

【梦悲哀无泪】主有大凶。

【梦涕泣流血】亦主大凶。

## ◎ 梦疾病（死附）

【梦呕吐】（一）病人梦之，主病即去。（二）有患难者，梦之，无妨。（三）老年梦之，身体康强。

评点：呕吐象征把不好的东西排除出去，所以上面的解释有一些道理。但是，更多的时候，呕吐是代表一种厌恶，如果你白天见到厌恶的人，就有可能梦见呕吐。

【梦生者忽死】文人得官，商人得利，病人得愈，常人得食。

【梦人来託生】主得妻、得子女。

【梦死里逃生】主延年益寿，诸事祯祥，囚犯得释，疾病可痊之象。

【梦人死】（一）梦尸骨徧地，主荒乱。（二）梦抚抱死尸，主得财利。（三）梦婴儿死，主争讼和息，邻里安宁，产母无恙。（四）梦亲戚朋友死，吉凶不定。（五）梦母亲兄弟死，均主疾病。

【梦抱死人笑】大凶。

【梦抱死人哭】大吉，与笑相反。

【梦见死人饮】主有病至。

【梦与死人同食】此为吉占。

【梦见已死之人】主忧郁事至，非吉兆也。

【梦死人出指】主有喜事。

【梦死人出血】主得财源。

## ◎ 梦丧葬

【梦吊丧】（一）家庭主孝慈妇女主孕育，失人主获人，经

商主得利。(二)梦虚无棺槨，主所求不能成遂。

【梦行丧】(一)主显贵发达，(二)商贾梦之，财利散失。

【梦妻行丧】有家破人亡之祸。

【梦子行丧】同上，大凶。

【梦殡葬】主吉利之兆。常人梦之，主立业成家；仕宦梦之，主得超迁。

【梦殡葬不见棺槨】主殃祸即至。若有鼓吹亭台者，主家破身亡嗣绝，慎之。

【梦改葬】(一)由卑徙高者吉，主高迁之象。(二)由大移小者凶，主流离之兆。

### ◎ 梦恩仇

【梦人感恩】吉凶不一，须自问平日行为，有德与否，则不难推定矣。

【梦人报冤】概主大凶，务须修德以解穰之。

### ◎ 梦斗殴

【梦杀死人】主富贵福禄，大吉大利。

【梦杀人血污衣】主得财利。

评点：血有时象征财，正如俗语中“出血”代表花钱。杀人血染自己衣服，就是别人“出血”，自己“斩了别人一刀”。

【梦自己杀人】中吉，主官位荣临。

【梦持刀杀人】主得财利。

【梦杀伤不死】有血主吉，无血主凶。

评点：无血也未必有什么关系，在人紧张的时候，这样的梦是经常有的。

【梦见他人杀人】大吉，主有人送物至。

【梦见他人互杀】主争财之象。

【梦持刀斫人】主失力失财。

【梦被人斫】主得人势力。

【梦与人相击】主有权力。

【梦击人】主有威力。

评点：所有的战斗的梦，都是和紧张或内心冲突有关。

【梦被人击】大凶。

【梦击人不着】主失去势力。

【梦人击不中】主灾祸去除。

【梦与人大斗】主凡事吉利，但斗胜者得力，斗败者主凶。

【梦家中人相斗】主有分别之兆。

【梦与女人斗】主有口舌是非。

【梦与小儿斗】主有鬼祟事，宜镇压解禳。

【梦被人打】主得人力。

【梦打人】主自己失力。

【梦骂人】主受他人欺侮。

评点：因果相反，一个人受别人欺侮而不敢报复，就会在梦里骂人。

【梦骂朋友】主作事屈而不伸。

【梦骂妻子】主遗失财物。

【梦骂父母妻子】主遗失财物。

【梦骂衣服器皿】主夫妻反目。

【梦骂亡人鬼祟神佛】主有病患。

【梦与人相骂】主已伸彼屈，吉兆也。

【梦骂人有人劝解】吉兆也。

【梦相骂无人劝解】主得人力。

### ◎ 梦刑狱

【梦在官用刑】不祥之兆。若梦自缚，尤凶。

【梦诉讼】（一）正人君子，梦之无咎。（二）梦胜者梦败者凶。

【梦罪犯解审】大吉。

【梦罪犯入人家】主有疾疫灾患。

【梦自己罪犯】当占其姓名，以定吉凶。

【梦自己犯罪被赦】主灾患消灭，病除忧散。

【梦罪人逃去】主其人隐怀叵测。

【梦逃不脱】主有祸难消。

【梦逃走】主祸解脱，身体安好。

【梦手持绳索击人】主劳怨烦恼。

【梦被人捆绑】主有疾病。

【梦与人同缚】主有大灾，亟须修省，或可逢凶化吉。

【梦亲手锁人】主他人被害，可报仇雪恨。

### ◎ 梦游战

【梦围棋】（一）有欲斗之意。（二）凡营谋者，主事更，无定无成之象。（三）主能增进智慧。

【梦赌博】主有争斗之事，赢者主得彩银。

【女子梦秋千】主有酒食宴乐，喜庆欢娱之事。

【梦与人击球】主有争斗，闲是闲非。

【梦见人蹴球】男子梦之，主艺事高强。女子梦之，主宴饮之喜。

◎ 梦经史书籍

【梦读《周易》】君子梦之，遇难得免。小人梦之，行将亡。此吉凶消长之理也。

【梦读《周礼》】梦此者，主力求上进之象。

【梦见《毛诗》】梦之者，主通达和平，孝顺父母。

【梦读《书经》】主上知天道，下知物理。

【梦与《诗》《书》】主文才大进之象。

【梦读《礼记》】梦此者，其人必品节详明，德性坚定。

【梦见《春秋》】梦之者，必能主持世教，公天下之是非。

【梦读《孝经》】主生男大贤，生女为孝女，著美当时，流芳百世。

【梦阅国史】善人梦之，主百世流芳。恶人梦之，主遗臭。

【梦人与己书】（一）此纱发蒙之象，文人梦之，主智慧，常人梦之，主长机谋。（二）如系杂书，主有人来议事。

【梦书放光】主士子能文，仕宦进录，行商丰殖，妇子，争讼得直，老人得寿。一切营谋，均属得意。

【梦收买旧书】主重重喜事，商贾应大获，士子定进科。

【梦书满车】此为亨通之兆。行商主得货财，文人主程。凡事只须勉力为之，无不成就。

【梦屋角有书】此梦主履险如夷，居危而安，但不可作为。

【梦楼上读书】（一）文人学士，梦之最宜。（二）常商贾梦之，毫无吉凶。

【梦阅秘书】梦之者，主须慎言慎行。



【梦城楼上读书】梦之者，须思患预防。能一切谨慎然纳福。

【梦修补旧书】士子梦之，主须苦攻；商人梦之，主慎；病人梦之，主在医祷。

【梦见黄纸书】行商梦之，利往秦、晋，必能财源大发。

【梦折信】（一）有散而不聚之象。梦之者，须防失脱贸易，疾病危。（二）争讼者梦之，官司可解。

【梦封函】吉凶善恶，惟人自召，要以修德为重。

评点：在梦中书和信，都代表潜意识中的知识。

## 【辰】形体类

### ◎ 梦头面

【梦断头】（一）主有杀身之祸。（二）主得功名。

【梦头上生角】角为刀、用二字。梦用刀头上，大凶亦主断头。

【梦见头顶】主荣显之象。

【梦见人头顶】凡求名利，及作事谋为，均主大吉。

【梦头有血】头上血为众字，主有得人田地之象。

评点：繁体字是这样，简体字不是，这就意味着现在条肯定不灵。

【梦面上麻子】主不光之兆。

【梦头长面大与身等】主平添寿命。

【梦面戴假面具】（一）主得人覆庇之兆。（二）为诈惭之象。

【梦面红】红而有喜色者，主有喜庆。红而如醉如

主有愤怒丧亡之事。

【梦面紫无光】主大凶。

【梦取土培面】主显贵异常。

### ◎ 梦耳目鼻口（齿舌附）

【梦耳在口中】将手移口于耳下，乃揖字也。主有客吉利之兆。

【梦耳被人割（古代战时割取所杀敌人的左耳用以计又古代有割耳朵的刑罚。）】梦耳受刑，主不祥之兆。

【梦被人打嘴】他人以手出力加我，主上上大吉。

【梦人跃人口中】主有狱中人扰乱之象。

【梦口大如斗】为正大光明宽宏通顺之象，亦甚吉利。

【梦口被人掩住】主为人禁闭，忍气吞声之兆。

【梦换齿】主子孙承继他人财产之象。

【梦齿落再生】梦此者，主父母安康，兄弟登贤，晚显之兆。

【梦齿牙外露】此为争讼官司之兆，于迁移交易经营等均须耐守，庶可无咎。如起争讼，主邻里咸坐视不救。

【梦齿堕血出】（一）主破财之兆，又亲丁有灾。（二）母病无救。

评点：破财就是“出血”。

【梦齿落无血】此为大凶梦兆，主亡父母，丧妻妾，子孙等忧烦事，祸至灾生，无财可救。

评点：正如我们前边分析过的，掉牙不一定是坏事

【梦齿牙摇动】此为不宁之兆，父母有忧，子孙将危将散。迁移行动，有凶无吉。

【梦跌落门牙】梦跌落上之门齿者，左主丧父，右主丧母；梦跌落下之门齿者，左主死兄，右主死弟，姊妹亦然。

### ◎ 梦眉发皮毛（胡髯附）

【梦剃眉】梦此主安闲富贵之兆。

【梦两眉尽落】此梦主前程远大，年寿永长，乃光明也。

【梦发尽白】主多愁多寿，得白、得光之象。

【梦落发】主血虚财损之兆。

评点：头发象征情感，所以在我的经验中，失恋或情挫者有时会梦见落发。

【梦发黑】此主福寿之征。

【梦发白复黑】（一）主沈冤难雪。（二）主寿永无疆。

【梦与皮骨】主脱俗超凡之兆，惟患病不宜。

【梦汗毛极长】主吉利，短则不祥。

【梦毫毛繁多】毫毛多主贵显，福多祸少。无毫毛者必不足。

【梦拔毛不落】（一）危难多事者梦之，主一钱不费。宴居闲处者梦之，主百事不利。

【梦鬓毛忽落】梦此者大不吉利，主子孙夭亡，妻奴父母有殃，兄弟殒落，家业凋零，血衰病重。

【梦添须】此为福寿之征，主家业增进寿算延长，商易，主大得其利。

【梦须长过身】为有余之兆。梦之者，主财帛丰盈，孔永。

◎ 梦手足全身

【梦无左右手】主作事艰难，交易凶危。

【梦露手骨】主掌握空虚。

【梦手指出血】此主财旺气平之兆。

【梦手足俱长】主兄弟富贵，子孙贤良，奴仆齐心，丰盛，左右逢源，无不如意。

【梦足污泥】主被污辱之兆。

【梦添一脚】三足为鼎，有鼎立之数，梦之者，凡百撑持。

【梦脚踏土中】主有立身之地，虽危亦必无患。

【梦全见己身】此主有自知之明，君子梦之荣显，小人之康健。

【梦裸体】此为出身显达之象，梦暑吉，梦寒凶，梦立梦卧凶，梦仰吉，梦俯凶。

评点：心理学家的看法与此不同，裸体主要象征“身坦白”。

【梦身瘦】主骨力强壮之象。少年梦之，虽贫无害。梦之，主吃老苦。富贵人梦之，俱属不祥。孕妇梦之，主险。

【梦体肥】（一）贫人主财来致富，富者主家业旺盛。梦之，亦主大吉。（二）病人梦之，无药可治。

◎ 梦肩胁腹背

【梦两肩打痛】主得人大力之兆。学者梦之，主精神；勇士梦之，主气力争长。贫穷梦之，主有人扶助。衰病梦

主气旺神清。吉占也。

【梦立人肩上】此梦有独立不惧、为人尊重之象。

【梦肩挑担】此为任重之兆，梦此诸事大吉。

【梦蛇出腹中】（一）常人梦之，主有破财。（二）妇之，主于其年得子。

### ◎ 梦心胸乳脐

【梦剖心】（一）此心窍通也。主诸难尽解，百忧可（二）主得仙道。

【梦取心入水中洗】有洗心涤虑、修德检身之象。

【梦心明如月】主心虚道明这兆，佳象也。

【梦乳自流】（一）此梦主充足有余之兆，衣食盈余，子孔永。（二）产妇梦之不祥。

【梦无脐】主有饥饿之象。

【梦脐中出烟】少年梦之，主有新婚之喜。

评点：齐烟这种说法现在以不用，所以这一条也已失效。

### ◎ 梦血汗尿类

【梦舌尖出血】此梦主增进文思，口舌消散，病主心商贾多利。

【梦破伤无血】无精主父有殃，无血主母有患。

【梦放血与人】防有财物失脱之患。

【梦血淋身】梦此主功名成就，交易获利，子孙逢吉。

【梦浑身红血】无论富贵贫贱，梦此均主得财禄。

【梦血污衣服】（一）主意气扬扬，有自得之兆。（二）

人梦之，临阵大忌。

【梦汗污衣服】病人梦此，主有热病消除之象。

【梦浑身流汗】主消灾去疾。

【梦人与粪】梦此主诸凡方便，使用满前。

【梦与人粪】与前相反，主不吉祥。

【梦扛粪回家】主大得财利，能成恒产。

【梦粪土堆积】此主积玉堆金之象。

【梦粪中坐】（一）主多所受累，到底难行。（二）梦中坐起，则主后有好事至。

【梦索去粪土】主经商家业不利之兆。

【梦扫除尿粪】此主丧家之兆，急宜修省解禳。

【梦尿屎污身】（一）此梦贵人主增禄，富者主加息，主获利。（二）讼事不吉，如系病人，更当别占。

评点：梦见粪尿代表钱，有时是对的。但也有时代表恶的事物。一定要根据每个梦的具体情况分析，不可以生套。

## 【巳】释道类（神鬼附）

### ◎ 梦仙佛

【梦见仙经】主消除俗念，排遣世情，心安意适，气清。有梦此得长寿者，有梦此成仙道者。

【梦见太上老君】（一）主尘凡迥隔，仙骨将成。（二人主业进，常人得机遇，吉昌。

【梦遇仙】（一）主有喜庆之事，功名贵显，财利丰。（二）修道之人梦之，主功丹成熟。

【梦挂女仙像】主孕贤子。

【梦赴仙宴】女子梦之，主有大吉庆。病人梦之，主殃。

【梦见佛法】梦此者，主得佛力普渡。

【梦挂寿星像】主凡事大吉。

【梦看佛】主亲有寿，妻有子，事事能逢凶化吉。

【梦堂上有佛】女人梦之吉，常人梦之亦利，文人梦贵，惟在客梦之不祥。

【梦见诸佛菩萨】主凡事吉利。

【梦见仙佛群集】主喜气临门，子嗣大贵。

【梦赴佛会】贵人主有刑狱，平民主有灾殃。

【梦问佛不答】主疾至灾临，急宜解镇。

评点：梦见佛菩萨，往往代表美好善良、心理健康。宗教信仰无关。实际上，在心理学中，佛菩萨是完满的自象征。这个梦代表的是你自己心理健康。

〔梦拜佛欲动〕此梦文人主大贵，常人主得财。

〔梦新塑佛像〕（一）女人梦之，主有喜庆。（二）男之，主大吉昌。（三）僧人梦之，主禅林丛胜之兆，亦主之占。

〔梦见罗汉〕主本身有死亡之厄。

〔梦诸佛下降〕主有喜庆，遇善人，获善事。

〔梦诸佛与僧人密语〕慎防闺门有私，主人无权，急攘。

〔梦见如来佛〕大喜。

〔梦见弥勒佛〕（一）梦此主有喜事至。（二）受小人者，梦之主手握巨资，一生欢乐。

〔梦见释迦佛〕主明心见性，可以参悟。僧人梦之，智慧日益增进。

〔梦见观音大士〕主得菩萨庇佑。女子梦之，主得佳或有南海香愿未酬，应即速还。

评点：观音和西方的“圣母”一样，是一个原型形象，表慈祥的母性。

### ◎ 梦僧道

〔梦见僧〕（一）男梦主女人吉，女梦主男子凶。（二）父母有灾，子孙添喜。

〔梦见法师〕（一）高人梦之，主术业精进。（二）平之，主病疾相侵。百凡务须改动，则鬼魅自然不生。

〔梦与僧争论〕主有闲气之事。

〔梦玄师〕主事有主盟，疾病痊愈。

〔梦僧赐子〕主得贵子之兆。

### ◎ 梦神鬼

〔梦见门神〕士子梦之，主功名显达大吉。

〔梦入神庙〕主得财利，吉。

〔梦拜神〕与上相同。

〔梦神召语〕梦神告以吉凶之事，主有福禄喜事。

〔梦关圣呼己〕贵人梦之，主救己之兆。

〔梦遇神指点〕穷人梦之，主得名利。

〔梦祀诸神〕主交易得财。

〔梦见正神〕主诸事吉利。

〔梦见福神〕主寿命延长。



〔梦见财神〕主经商茂盛。

〔梦泰山神〕凡人梦之，须戒僭踰之举，抑妄冀之谋，则神必击之。

〔梦见阎王〕此主阳数将尽，故见诸梦寐。不论男女，梦之俱大不祥。

〔梦城隍神〕（一）善人梦之，主有佳应。（二）常人梦之，主隐告谴罚。亟宜虔祀恳祷，更自改悔，方可无咎。

〔梦五路财神〕此为执掌财帛之神，梦之主时连通达，因为亨，乃大吉之兆也。能虔祀之，无不如志。

〔梦灶神〕梦之主有火灾，或患眼痛，必褰解席可无咎。

〔梦见土地〕（一）主人口不宁，家宅不安，须急禳之免。（二）主有迁移或动土之事。

〔梦月裏嫦娥〕（一）学道者梦之，主得长生之术。常人梦之，主得美妇。

〔梦织女星〕（一）主夫妻远隔，离多会少之象。（二）生慧女。（三）主得异锦裳服。

〔梦金龙四大王〕（一）士子梦之，兆主发迹。（二）梦之，须防风波之险。

〔梦江河水神〕出行及商人梦之，须防舟行有厄。必祭赛，始吉。余者梦之，恐有水灾，或主有暴雨至。

〔梦雷神〕梦之者，宜急自修省，毋罹天谴，仕宦尤意。

〔梦电母〕梦之主得贤内助。

〔梦雨师〕有滋生润泽之象，吉兆也。

〔梦风伯〕（一）主舟行有惊，凡事须斟酌行之。（二）子梦之，主为佳兆。

〔梦子孙娘娘〕主子孙昌大，福泽久长。

〔梦天医〕（一）常人梦之，主一生无疾病，生子为医。（二）医家梦之，主大行其道，多获福利。（二）病之，主不日痊愈，定占勿药之喜。

〔梦招财童子〕学子主才思英发，行商主得利远方，得力人口。

〔梦钟馗〕（一）武士梦之大吉。（二）病人梦之，早事；常人梦之，慎防失跌之灾。

评点：科学是不相信鬼神的，但是梦见鬼神还是有象征义的。鬼在梦中象征着潜意识中的心理，外貌凶恶的鬼象被压抑的心理活动。神象征着心理力量，有些神是荣格所原型形象。梦中的鬼神的样子，反映的是梦者是什么样的状态。

### 【午】动植类

#### ◎ 梦诸禽

〔梦见玄黄鹤〕（一）有父母者梦之，主父母长寿，无身当之，大吉之兆也。（二）修炼家梦之，主有真仙来渡日飞升。

〔梦见白鹤〕（一）常人梦之，寿踰百岁。（二）孕妇梦主得贵子，可望显荣。（三）修炼家梦之，主有天仙降临望羽化。

〔梦鹤投入怀〕主生慧女。〔梦见雌鹤〕主得美女，寿。

〔梦孔雀飞舞〕（一）贵家梦之，主功名显达，婚姻佳

(二) 孕妇梦之，主生才子。(三) 下人梦之，仍为皂隶。

〔梦得鸿雁〕主无往不利之兆，居家梦之，五味皆宜。

〔梦燕飞〕(一) 主有燕会喜乐之兆。(二) 孕妇梦之，生贤子。(三) 行人梦之，主得归家。(四) 困者梦之，主得利。(五) 病人梦之，主病可愈。

〔梦白鹄〕(一) 少年梦之，主非佳兆，有白日闲过(二) 老年梦之，主有白髭安闲之福。

〔梦见赤鸟〕梦此孕育主生贵子，久雨主天放晴，久旱灾消福至，久约主否极泰来。若梦无足赤鸟入室，须防火。

〔梦见白颈鸦〕(一) 贫人主得财。(二) 受屈者主得(三) 孕妇梦之，主生孝子。(四) 病人主之凶兆。(五) 不服者，主为佳兆。

〔梦身化鸟〕主诸事成就。

〔梦鸳鸯戏水〕戏水为喜乐之兆，梦之者，主婚姻和室家欢庆。

〔梦瓦化为鸳鸯〕主女人暴死之兆。

〔梦鸳鸯栖止〕主福寿骈臻之瑞徵。

〔梦见鸚鵡〕主忧虑亡人之象。

〔梦鸚鵡传言〕主有巧言如簧之虑。梦之者，须正德慎防患未然。

〔梦雄鸡生子〕须防有口舌是非。

〔梦雌鸡啼〕主有灾殃。

〔梦见白鸡〕以鸡所止之年月日，为有死亡之虑。

〔梦鸡〕梦此者，淹蹇之中，主有吉祥，但不可忘戒惧。

〔梦与鸡犬〕主路遇小人之象。

〔梦鸡鸣水中〕(一) 主醉后有来口舌之祸。(二) 作

遂者，梦之反能得利。

〔梦鸡鸭同群〕主畜养众多之兆。富贵主日新之象，1  
为多利之徵，又有和悦之状。

〔梦鸭抱蛋〕此为扶阴抑阳之象，有病人梦之，病即可  
兼为寿徵。

〔梦鹅鸭水上同游〕是为所居得所之佳兆，主妻妾情  
洽。

〔梦鸚鵡（即八哥、翼羽有白斑，飞时显露，呈“八”  
形，故称“八哥”。雄鸟善鸣，经笼养训练，能模仿人言  
音。《楚辞·九思》：“鸚鵡鸣兮聒余。”）〕梦此者忧喜不一  
先忧后乐，或乐极生悲。春夏梦之多吉，秋冬梦之多凶。

〔梦已化为鸚鵡〕主为文人才子。

〔梦鹌鹑〕（一）主动循礼法之象。

〔梦见练雀〕（一）争讼者梦之，主尚淹濡不释。（二）  
人梦之，主丧伯叔兄弟。

〔梦玉雀入怀〕妇人梦之，主得贵子。

〔梦赤雀〕主家门兴盛之兆。

〔梦黄雀（黄雀，古人以为祥瑞。）〕（一）中年人梦之  
得超迁。（二）老年已致仕者梦之，恐为辞世之兆。

〔梦瓦雀〕俗称麻雀。此为小人成群之象。常人梦之  
谨慎，不至为小人所忌。富者梦之，防有窃盗之灾，但亦  
损失耳。

〔梦子规月下啼〕（一）富贵梦之，主宴乐歌舞，通宵  
之兆。（二）行人梦之，主动故乡之思。

〔梦画鸟〕被幽禁者，梦此自能脱罪。

〔梦大鸟来庭〕主以文章鸣世。

〔梦与恶鸟〕孕妇梦之，主不祥之兆。

〔梦鸟入口〕与梦大鸟同兆。

〔梦鸟飞蝠逐〕主死亡之兆。

〔梦擒好鸟〕主大吉利。

〔梦与羽毛〕主衣冠更换之徵。

### ◎ 梦诸兽

〔梦虎变人〕（一）孕妇梦之，主生文武全才，为当杰。（二）仕宦梦之，主权位共常崇隆。

〔梦白虎〕（一）仕宦梦之，主长刑狱。（二）常人梦之，为凶丧之兆。

〔梦虎伤人〕主战争失利。

〔梦骑狮〕（一）主有威武，享禄位，为当代大将。僧人梦之，为文殊菩萨化身，主成正果。

〔梦与猛兽〕孕妇梦之，主不祥之兆。

〔梦豹入家中〕（一）常人梦之，恐有官司，兼防鬼。（二）孕妇梦之，主生文武全才之男。

〔梦大象〕主得显宦，然不能善终。

评点：也是以偏概全。

〔梦象入户〕（一）男子梦之，主在官宦。（二）女子梦之，主得贤子。（三）病人梦之，主能除去病根，心神复正。

〔梦骑象〕主身荣利遂之象。

〔梦犀牛涉水〕（一）军士梦之，水战大胜。（二）商人之，主涉江泛海，必获奇珍。（三）旅行梦之，遇险得（四）疾病梦之，服药必痊。

〔梦骆驼负囊行〕（一）梦于日中行者，主有好事至，

#### 第十四章 《断梦秘书》评点

安闲之兆。(二)梦于月下行者，主为乱世。(三)梦于暗者，主为杀身成仁之徵，然非吉兆也。

〔梦豺狼围困〕此为群凶扰乱之兆。居官恐来党祝。慎防寇盗。出行商贾，主中途不免劫掠，戒备为贵。

〔梦鹿〕梦得鹿，主富贵。梦失鹿，主贫困。梦鹿生身存。梦鹿死，则身死。百不爽一。

〔梦马〕主有远行奔走之事。

〔梦马舞〕马属火，马舞主有火起。

〔梦马无头〕主不得善终。

评点：这和古代战争有关，现代显然已不会相同。

〔梦万马〕梦此者，主心事不宁，家内扰乱，须静以自安以待之，勿轻举妄动，乃吉。

〔梦马在云中〕主为出行愆期，归期未定之兆。

〔梦四马六马同驾〕此为驾车安行之象，虽在贫贱患中，亦仍无害，乃大贵之兆也。

〔梦乘马入深山〕梦此主非佳兆，有行路难及无归期之

评点：马在古代是主要交通工具，所以梦见马多与交关，但是现在马已经不是交通工具了，所以马在梦中的意古代已完全不同。请参见前面的“梦中的动物”部分。

〔梦已乘马入云〕此主乘云得路之兆，艰难险阻之际之大吉。

〔梦神乘马升天又堕下〕此为见险而动、动而能免大象。

〔梦神乘马入云〕是安其心于危难之际也。

〔梦神乘马直上天空〕主大贵之兆。

评点：古代马是主要交通工具，所以梦见与和事业关

## 梦的心理解析

大，代表前途，而现代马已经不是主要交通工具，所以意义古代不同，现在马往往代表男性，生命力等。例如洗白马，往往是女孩子幻想白马王子，并且有性的意义。古人只根据例子，有个人梦见洗白马而结果是白米船翻，洗了白米，得出洗白马代表沉船丢米，这显然是以偏概全。古代释梦书以不科学。正是这个原因。

〔梦牵羊〕此为一阳来复（羊、阳音同相通。）富贵梦主生贵子；流离颠沛梦之，主家道兴盛。又病疾痊愈，讼息，怨怒消解。

〔梦见赤羊〕主大贵天下。

〔梦盗羊入狱〕主出仕为百里侯。

评点：许超梦盗羊入狱，当了城阳侯。这不表示别人一样的梦都会成为百里侯。这样解梦，真是刻舟求剑。

〔梦驴〕主与人有官司。

〔梦见骡〕主能得货利，但多劳无逸。

〔梦犬死〕（一）此为水旺火息之兆，须以本身之德之：有德为吉，无德为凶。（二）主得食物之兆。

〔梦己变犬〕（一）主己为盗贼。（二）主亡人有冥司引

〔梦犬自天下〕行为不正之人，梦之大凶。守正者梦则又主勇夫来助之兆。

评点：狗代表正义。

〔梦为狗〕（一）主得酒食。（二）主有随车折足之兆。（三）主有失火之兆。

〔梦两犬对言〕犬对言为狱字，主遭刑狱。

〔梦狗肉一片〕（一）主得大贵。（二）防有官司口舌。

〔梦大母猪〕（一）仕官梦之，主管仓库。（二）常人梦

主富有田产。

〔梦猪被杀复活〕（一）此主刑狱之事，或无故被囚，罪遇赦，或宿冤不解。（二）子死主再育一子。

〔梦己变猪〕此为不得其死之兆。

〔梦猫吞活鱼〕此为成家立业之征，主贸易山左，能利，且前程远大。

〔梦群猫相斗〕此主暮夜有戎之兆，但于己无患。若所畜之猫，被他家猫咬伤，则主下人有灾。

〔梦猫捕鼠〕：（一）梦此主得财。（二）须防子媳。（三）出行人梦之，有不得归之叹。

〔梦猫食蝴蝶〕此梦不祥，恐有阴私小，陷害正人，防之。

〔梦鼠变人〕（一）此为生男之兆，老年梦之，主生男。（二）僧道梦之，验在他人。（三）老妇梦之，须防口舌之灾，或主子姓褚姓人为之劝解，亦得改祸为福。

〔梦鼠伏盖下〕主逃窜之象。虽中人构之，遁向西南。

〔梦猿猴献果〕（一）主有喜庆宴会之事。（二）主福全，名利双收。

〔梦狐半济仍折回〕主有难阻难行之兆，出行不论男女均须善自预防。女子梦此，持身须严，远避小人为是。

### ◎ 梦水族

〔梦群蛇缘城出〕主其地有焚燬屠戮之惨，应急避为是。

〔梦鲸鱼〕（一）行人梦之，主有远信。（二）求功名之，主必得好音。（三）恶人梦之，不得善终。

〔梦鳄鱼〕商人梦之，陆路无险阻，河海有灾晦，当



## 梦的心理解析

之。

〔梦人馈鱼〕（一）梦馈活鱼，主得财帛。（二）梦馈腊主得饮食。（二）梦馈乾鱼，主得羡馀。皆喜庆之兆也。

〔梦鲤鱼〕此为能变化之兆。孕妇梦之，主生共常之但应在四九。

〔梦钓鱼〕主得酒食。

〔梦钓得大鱼〕（一）为联婚大家之征。（二）求财主心，谋望自然如意。

〔梦举网得鱼〕（一）仕官梦之，主得治理之效。（二）人梦之，主能得酒食。

评点：鱼代表财产。

〔梦鱼食稻米〕（一）主大水为灾，年岁荒歉，民人饥。（二）丰年梦之，恐有寇盗发生，妨害农事。

〔梦蟹游满田〕主兵戈扰攘，寇盗纵横，须预防之。

〔梦黄甲蟹〕（一）疾病词讼梦之，必主解散。（二）婚姻。

〔梦蛤蜊〕蛤为合，蜊为利。凡梦此者，宜合不宜分。商贾梦之，主合本始多利；兄弟梦之，主分产不成；出之，主合伴为佳；婚姻梦之，主得就为美。

〔梦蚌〕梦之有凡事和合之象，主婚姻佳良，子嗣贤多。

〔梦石决明〕主眼目光明。

〔梦鲮鱼（鲮、善同音。）〕（一）主迁善改过，戒杀。（二）小人梦之主纵口腹之欲。

〔梦蟠螭〕道流梦之，主必成仙。

〔梦蛙闹〕（一）为鼓乐喧阗之兆，主有喜庆之事。（二）牧民者梦之，主疑狱得决，冤罪分明。

## 第十四章 《断梦秘书》评点

评点：鱼的意义，主要是代表财富，性等。

### ◎ 梦昆虫

〔梦青蚨飞来〕梦此主得横财，但恐不能经久。

〔梦扑杀蝴蝶〕（一）梦此亦主得外财。（二）主生意之兆。（三）有祸必解，有忧必散，有事必成，有求必得。

〔梦蝴蝶飞入帐中〕主出行之象。

〔梦蜻蜓飞满空中〕主取悦於人之象，能虚己应人，贝

〔梦蜻蜓自食其尾〕（一）为自食己资之象。（二）主珍宝之兆。

〔梦蟋蟀〕梦此为及时行乐之兆。

〔梦蟋蟀鸣〕主有忧勤之思。

〔梦飞蛾〕主婚姻有能成之兆。

〔梦蝗虫〕（一）主子孙繁盛，福寿增加。（二）主生华，家庭衍庆。

〔梦蝗飞水面〕主得大富贵。贫人梦之，主绝处逢生中得吉。

〔梦蝗虫飞去〕荒年梦此，主有难可解，遇险得救。

〔梦灯蛾扑灭火〕主娶女有虚惊。

〔梦养蚕〕仕宦梦之，主得显贵。

〔梦蝉鸣〕主高人逸士声应气求之兆。若梦产了鸣声远信至。

〔梦螳螂窥户〕（一）主有小人前来窥探。（二）主机事难于预防。

〔梦满树胡蜂房〕此为小人蜂聚之象。病人梦之，务祝。

## 梦的心理解析

评点：“务须祈祝”，在我们看来是迷信不可取，但是马蜂，的确可以是得病的象征。树代表身体，蜂窝代表疾蜂刺人的烧灼感和疼痛，和人有病时的身体感觉很相似。

〔梦蜜蜂来刺〕主有作事被谤、小人陷害之兆，慎之。

〔梦蜜蜂采花〕此为有大人主张之梦兆，主遇事无私，正不二，吉征也。

〔梦蚕蛾出茧中〕（一）主有婚姻喜事至。（二）求子之，主生贵子。（三）养蚕家梦之，不见休咎。

〔梦胡蜂〕（一）梦此为起家之吉兆。（二）主有螟蛉之征，惟求子不祥。

〔梦蝙蝠食蚊虫〕主有福人来解救之象，可喜可贺。

〔梦蝙蝠自天飞下〕此为天神赐福之兆，主有大喜庆事。

〔梦扑杀蚊见血〕（一）主有受伤之象。（二）武人梦主杀人之兆。

〔梦蚊蝇如市〕梦蚊主残刻，梦蝇主奸谗，俱属不祥，慎防之。

〔梦蝇虎集背上〕君子梦之大吉，小人梦之大凶。

〔梦蜘蛛〕（一）主本日即有喜事。（二）孕妇梦之，忧疑。

〔梦喜蛛〕梦此亦主有喜事之兆，但虽喜极微。

〔梦蜈蚣成群〕梦此主所交与多非善类，务绝交以免害。

〔梦蚯蚓入室〕主有逃避之人，来求陷居。

〔梦蜒蚰在几上〕梦此有难信人言之象。

〔梦蜗牛满野〕梦者利女人，然主贫穷。

〔梦狗蝇飞来〕（一）梦此者，主得小人之财，可以不获。（二）病人梦之，所患必痊。（三）困穷梦之，无悔。

## 第十四章 《断梦秘书》评点

〔梦萤入腹中〕（一）此梦为明心之兆，有赦过宥罪之遇险得脱，遇难即解。（二）用火务须小心。

〔梦萤无头无翅〕此鬼祟索食之梦也。梦此者，宜设醮。有病患难愈者，须普放水陆灯，如中元所做法事。

〔梦群蚁扛萤〕（一）士人梦之，主被人诬蔑。（二）主梦之，主有虫在经络。

〔梦蚁排阵〕主有人来归附之兆。

〔梦见蚁王〕仁慈之人梦之，主有脱险消难之庆。

〔梦虫自耳中飞出〕此有灾消祸散之梦，惟病人梦之不

〔梦臭虫〕主得有财物之象，但非一人所有，故美中不足。

〔梦捉虱〕主事事求己之象，无论求财延寿，去病解均由自己作主。

〔梦蚤虱满床〕主居之不安之兆，能舍己从人，则灾解。

〔梦与虫鼠〕主家计耗散之征。

评点：昆虫往往代表微不足道的任务。

### ◎ 梦树木

〔梦入深林〕主获财帛。

〔梦林中坐〕主卧病未能起。

〔梦树木成林〕梦此为扬眉吐气之象，若能再加培植主家吉人安，利遂名成。

〔梦之树林〕梦此者，主能栽培阴德，以致昌隆。士光显门庭。常人主身家兴旺。大吉大利之兆也。

〔梦见绿林〕主茂盛吉利。

## 梦的心理解析

〔梦登大树〕（一）梦此者，主防倾厄，又少光彩。（二）梦登大树，则主大吉之兆，求名得名，求利得利。

〔梦木现五色〕此为祥瑞之征。文人梦之，名高天下，贾梦之，利收四海。孕妇梦之，必定生男。

〔梦种树庭中〕此主父母老年强固，身体发荣之兆。

〔梦枯木再花〕（一）此为家业重振之象，主子孙气新，晚来荣茂。（二）主妇当再嫁，孕必重女，居无旺气当复发。

〔梦大树复折〕梦此主家主死亡，得力之人，忽生阻碍。

〔梦身在树上〕梦此吉，主名利旁落，宅舍不宁，病可。

〔梦身在树忽折〕主有死伤。

评点：树可以象征人的身体，树折代表死伤。

〔梦家庭树生果〕梦此主大有收成，无子得子，失业和事有头绪，谋望成就，老人安享，官讼理直，功名到手，和谐。

〔梦身入木中〕人死方入木中，梦此者，主身危之象。

〔梦贱木〕主材在众人之上。

〔梦木生堂上〕主有不利父母之危。

〔梦松〕（一）贵人梦之，主禄位高迁。（二）士人梦之，主青云路达。（三）妇人梦之，主生贵子。（四）商贾梦之，财利必得。

〔梦松生户前〕主即死亡。

〔梦松生腹上〕主得大贵。

评点：古代丁固曾梦见松生腹上，后来做了大官。人根据这一点说梦松生腹上是得大贵的意思。实际是不可靠。

#### 第十四章 《断梦秘书》评点

古固说“松”字可分为十八公，表示 18 年后做三公官位。现代并没有“公”这个官位，所以梦松也就没有那个意思。

〔梦柏〕梦此主精神强健，挺秀岁寒，惜不合时宜耳。

〔梦砍去松柏〕主父母弃养。

〔梦椿叶凋零〕宜勤加爱护。

〔梦椿被雨淋〕主亲有涕泣之忧。

〔梦椿发芽〕主父寿算无穷。

〔梦椿树茂盛〕主父业隆盛。

〔梦椿覆庭下〕主己身得荫庇。

〔梦椿根重发新根〕主生幼弟。

〔梦枣生屋上〕枣字似重来，重来为呼魄之象，主即死。

〔梦梧桐（梧桐，落地乔木。士林：旧指学术界、知识界）〕沈约《咏梧桐》诗：“秋还遽已落，春晓犹未冀。”桐树落于他木。又：梧桐音谐“晤同”，晤遇同道之谓。（一）主品行高洁，占士林之光，所虑者早凋耳。（二）主得遇知

〔梦枫生腹上〕主得清高之子。

〔梦居榆树〕主衣食丰，无求自足之象。

〔梦杨柳〕（一）主与友人相别，或有章台之恋。（二）人梦之，有士女同心之结。（三）女子梦之，主夫婿轻狂之兆。

〔梦桑〕（一）主有操持，名显利实，虽居不定，虽得。（二）桑音同丧，病人梦之，殊为可虑。

〔梦荆棘〕（一）梦此主作事有阻，患病须防，宅人不利难到手。（二）士人梦之则吉。

评点：梦见荆棘，自然代表困难。

〔梦斫乔木〕主父仙游。

评点：树代表身体，砍树代表死亡。

〔梦斫去紫荆〕主骨肉散离。

### ◎ 梦谷类

〔梦五谷〕主得财帛，家业丰富，吉兆也。

〔梦与五谷〕主田丰家足之兆。

〔梦各禾失禾〕禾失为“秩”，梦此主得官秩。

〔梦磨麦莲落〕夫与子并散失者，梦之主得复见，有团圆之兆。

〔梦禾稼〕主财气旺盛。

〔梦赐粟〕主孝友之兆。

### ◎ 梦蔬菜

〔梦葵菜满城〕用兵者梦之，主必败之兆。

〔梦金花菜〕（一）仕宦梦之，主能显扬。（二）常人梦之，主名利通达，田产增多，成谋遂意。（三）求子不宜。

〔梦紫花菜〕梦此出行主毫无险阻，贸易主满获财货，人主才藻丰富，仕官主贵不言可。

〔梦山药〕（一）少壮者梦之，主添精益髓。（二）高年者梦之，主却病延年。（三）患虚损之症梦之，其病即愈。

〔梦水芹菜〕（一）梦采之者，主事神有敬信之诚。（二）梦食之者，主治家俭约。

〔梦紫茄〕（一）梦生食，主生男；梦熟食，主生妇。（二）梦人授之，主得童仆；梦以与人，主善贸易。

〔梦芋〕出军梦之，主粮饷有余。行旅梦此，主囊资充裕。贫困梦此，主饔飧有备。难人梦此，亦不至断火绝食。

〔梦银茄〕君子梦之，作事多疑。常人梦之，出行受屈得白，患病得苏，忧苦遇乐。

〔梦石花菜〕（一）文人梦之主才思增进，锦上添花。商贾梦之，主大获珍宝，无中生有。（三）女子梦之，不能孕育。

〔梦王瓜〕（一）梦取王瓜者，主祭神受福，以隆孝享

（二）梦食王瓜者，主有病即治，目暗复明，脾泄便

〔梦芥菜〕常人梦之，主有癰疥之患。

〔梦与薤菜〕主财丰利遂之兆。

〔梦香椿嫩菜〕（一）主寿征。（二）诗人梦之，主有之兴。（三）女子梦之，主有怀春之思。

〔梦丝瓜葫芦〕梦此主凡事仍旧，勿妄更改。有病即不需医药。患天行痘疹梦此，主小口无伤。

〔梦蘑菇〕（一）常人梦之，主为比昵群小之兆。（二）斋女人梦之，主有听讲说法之事。（三）病人梦之，远许（四）访道者梦之，主必遇真仙。

〔梦苋菜〕未婚之人梦之，主得贤妇，且产佳儿。

〔梦青云菜〕（一）常人梦之，主有游观之乐。（二）梦之，主得归家之期。

〔梦莼〕久客梦之，主得还乡，且主有远信至。

〔梦大蒜数头〕主延长寿算之兆，吉祥之梦也，然惟始能梦之。

### ◎ 梦果蔬

〔梦杏〕常人梦之，主生贵子。

〔梦食杏实〕（一）主家门喜庆，获保康宁。（二）患



之，主有人力扶助，无往不利。(三)久病梦之，主血脉渐得痊可。

〔梦梅〕梦之必主超伦出群。

〔梦桃〕梦之者，主有守御，善辟不祥。

〔梦人馈一桃一梨〕主为人解释冤枉之兆。

〔梦梨〕(一)主有盛宴之兆，或主有适意之事。(二人梦之不宜，以梨、离同音，神离去，不吉也。

〔梦剖梨〕分离之人梦之，主有团聚之象。

〔梦离〕(一)梦此恐有牢狱之忧。(二)仁人梦之，桂挺秀。

〔梦枣〕(一)枣、早同音，梦之者，主名利早得、婚成、子嗣早招，乃喜气重重之象也。(二)病疾争讼，梦不宜。

〔梦食栗〕主作事费力。

〔梦栗在衣袖〕主事已成就之象。

〔梦身负多栗〕主艰辛不释之兆。

〔梦栗壳〕主气运尚不能通。

〔梦蟠桃〕梦此主士人即显达，孕妇生贵子，老年有子出行遇贵人，择配得佳婿，疾病易痊可，争讼必得胜，诸祥，无往不利。

〔梦石榴〕(一)主功名早遂，子嗣多贤。(二)疾病无害。(三)讼事须防受责。

〔梦枳〕梦此主作事无望。

〔梦柚〕主有成就之意，或得大财，或享大名，或得大吉之征也。

〔梦橙〕梦此主必遇小人，外貌美而中藏叵测，宜远

为佳。

〔梦枇杷〕梦之者主骨肉和平，同枝共茂。

〔梦杨梅〕（一）常人梦之，主生恶疮，败散之兆也。（君子梦之，主有扬眉吐气之日。

〔梦林擒〕主吉事重至，或得美产，或娶娇妇，或添子或益财源，应验如神。

〔梦核桃〕此梦主有远方人或阔别经年者来谒，或欲偕但志向各异，终难契合。

〔梦橄榄〕主先难后易，苦尽甘来之兆。

〔梦葡萄〕（一）梦此主得美酿。（二）病人梦之，主将至。

〔梦荔枝〕荔、离同音，有先丧本之象。梦此者家宅迁移；疾病不易脱离；生子主继他姓，或出家为僧道；求多，亦不脱空。

〔梦桂圆〕圆之为言元也。主谋事可成，婚姻有望，得贵人提拔，大吉。

〔梦食松子〕（一）此为贵征，又为寿征。梦之者，主家富，灾消病除，名高誉满，子贵孙贤，修行者主长生不（二）孕妇梦之，生子定然秀慧。

〔梦得瓜〕主纯孝感格之兆。

〔梦木瓜枯〕主产女有厄。

评点：瓜果类是可以表示孕育的，所以这种说法有道

### ◎ 梦杂品

〔梦紫菱〕主有头角峥嵘之兆。

〔梦芡实〕梦之者，主作事有益无损。

〔梦莲荷〕梦此主婚事有成，六甲生男，财利无比，畅适，疾病离床。

〔梦采荷〕主不吉利。

〔梦采荷无根〕（一）主少年夭折，疾病可危。（二）可解。

〔梦食甘蔗〕梦此为渐入佳境之象：文人主学问日进，官主禄位日隆，商贾主财利日丰，老年主筹算日高。

〔梦食藕〕主生男女多智慧秀巧。

### ◎ 梦花卉

〔梦腊梅花〕（一）主亲可长寿，病可望痊。（二）主嗣。

〔梦析梅花〕主子嗣有灾。

〔梦种梅花〕主生子清超。

〔梦红杏〕主功名发兆之征。

〔梦栽杏花〕主才名出众。

〔梦簪兰花〕主得佳人。

〔梦嗅盆兰〕为贪得财利之象。

〔梦水仙花〕（一）梦此当大贵，但赋质纤弱，恐不夭。（二）孕妇梦之，主生佳女。（三）行商梦之，主获（四）常人梦之，主病散讼理，移居多吉，谋望有成，走获，器物不失。

〔梦牡丹花〕主大富贵之征。

〔梦折牡丹花〕女主人不利。

〔梦栽石榴〕主姻缘和合。

〔梦斫去榴花〕主子孙殒灭。

〔梦迎春花〕主生意旺盛，子嗣英秀。若梦在深秋，须静守待时。

〔梦芍药花〕梦此主居所须迁，虽富不久，有病难起事易完，孕必生女。

〔梦萱花〕（一）主慈闱有庆。（二）孕妇梦之，主必生（三）名利无忧。

〔梦萱风吹〕主母有病痛。

〔梦萱枝忽枯〕主哀子怨慕。

〔梦斫去萱花〕主父母归天，才名两失。

〔梦菊〕（一）梦之主晚年大就，利在秋冬两收。（二）守正不阿之象。

〔梦瑞春花〕此梦生男，主为人仆役；生女，主为人

〔梦月季花〕（一）此为小吉之兆，文人梦之，小试常人梦之，主得小利。（二）疾病主怯，讼狱非宜。

〔梦玫瑰花〕此为子孙兴隆之兆，身享荣华，老年贵显。

〔梦头戴玫瑰花〕主生贵子。

评点：古人不知道外国人用玫瑰代表爱情。而现在玫瑰，90%是代表爱情。

〔梦折桃花〕主寿命不永

〔梦芙蓉花〕梦此主为过眼即逝之象，以虽荣而不能也。（二）女人梦之，主招赘夫。

〔梦向日葵〕主凡事遇贵人提拔，吉利之征也。

〔梦茶花〕梦此主家最吉，婚姻早定，花前子后。患火症。

〔梦梔子花〕主生佳儿

〔梦杜鹃花〕主多忧思悲哀之兆。

〔梦鸡冠花〕主昌明之兆，百事俱吉。如红白相交，两姓同居

〔梦折花〕折者，折也，主有离异之悲，离阴人有碍事最须谨慎。

〔梦采花〕采者，采也，主有纳采之庆，大吉。

〔梦偷花〕主有邪念。

〔梦风吹花〕主离散之兆，不祥。

〔梦送花与人〕亦主不祥。

〔梦人送花与己〕佳兆也。

〔梦种花〕此为生生之象。梦此主财源旺兴，子嗣！先得女，后生男。

〔梦受花一盒〕主功名显贵。

〔梦僧遗花〕主得异常之子。

〔梦与花果〕主孕男产女之兆。

评点：梦见水果代表生小孩，古今相同。

## ◎ 梦竹荻

〔梦竹〕主有归隐之象。

〔梦种竹〕士人梦之，主有两人同得小功名。

〔梦坐竹林〕有身闲心逸之兆。

〔梦与竹竿〕无子嗣者，主得两子。

〔梦见斑竹〕主两地泪零之先兆。

〔梦入竹林取笋〕（一）主生男之兆。（二）武将梦之，歼除渠魁。

〔（梦竹）被雨淋〕主忧郁堪憎。

〔梦竹被风敲〕主生烦恼之象。

〔梦出笋〕孕妇梦之，必主生男。

〔梦竹生筍〕主有子息之象。

〔梦取笋作羹〕主立身行己，顺理无私之兆。

〔梦以笋点茶〕主待人拉物，处事有节之象。

〔梦折笋〕主得财之征。

〔梦人馈笋〕主有病即愈之兆。

〔梦荻〕荻、敌同音，主有草寇窃发，受兵刃之惨，失盗。

### ◎ 梦诸植物

〔梦藤〕（一）君子梦之，主名位升腾。（二）老年主为寿征。（三）常人梦之，主家必迁移，病有虚惊。

〔梦攀缠藤〕主生才子

〔梦浮萍〕主群小用事之兆。

〔梦菖蒲〕（一）此为昌阳之兆，凡事主称心遂意。老妇梦之，主为老鸩之象，真不堪也。

〔梦斫去芭蕉〕主家业兴隆之兆。

〔梦芭蕉〕（一）士人梦之主贵。（二）常人梦之，谋望。（三）病人主有女祟相侵，禳为吉。

### 【未】服饰类

### ◎ 梦衣服

〔梦得蟒衣〕凡梦此者，主有大喜庆事，亦主自见神

〔梦著紫衣〕（一）妇人梦之，主生贵子。（二）富家

主愈益殷富。皆吉征也。

〔梦五彩绣衣〕（一）士人梦之，主即得成名。（二）梦之，主有喜庆事，或子贵孙贤。

〔梦著百蝶衣〕此为妇人女子之服，未婚主娶妻，无纳宠，否则非祥。

〔梦着蓝衣〕（一）此有青出于蓝之象，贫贱之人梦之生俊秀男儿。（二）富贵之人梦之，主仍不脱寒酸气。

〔梦著白衣〕（一）居官者梦此，主官情恬淡。（二）者梦此，主体度安闲，讼事得直，疾病能痊。（三）功名交易婚姻，均属不利。

〔梦著青衣〕青衣为贱者之服，凡梦此者，主诸不吉人遭家难，富家遇官司，商贾交易艰困，婚姻成就无期，主逢驿马星，疾病主淹蹇难愈，一切前程，皆不必问。

〔梦冬着夏衣〕梦此有寒不得衣，荒凉凄绝之象。主难遇，交易无望，生涯失利，作事不遂。

〔梦着短衣〕此主衣不称体之象，梦之者，谋为必不

〔梦短人着长衣〕（一）梦此主生涯鼎盛，家业兴旺，长增高之征。（二）病人梦之，恐牵缠不脱。

〔梦衣服破损〕此梦非吉，凡事主有缺失，出门必患，居家颇欠安宁，妻妾主有二心，居官定少安逸。

〔梦补衣〕（一）常人梦之，主善于交友，处事周到。妇人梦之，主其夫有过失，或子有远行。

〔梦倒着衣〕此为颠倒乱常之象，梦之主行动反常，一顺，家业有变，诸病丛生。

〔梦长衣无领〕此为事无头绪之象，主求才不得，失寻，逃人失踪，出门未归，讼事不胜，患病难医。

〔梦衣被人扯破〕此大不吉祥，梦之者，主疾病危险，难救。

〔梦以被当衣着〕梦此计中，有持危扶颠之象，主出疾，朋来无咎，利有攸往。如系官司，主有贵人庇护。

评点：服装代表一个人的身份。在古代衣服更是身份征，所以这里的各条，在古代大致都有其道理，只是对现在来说，意义已经不同。

### ◎ 梦裘类

〔梦身着双裘〕（一）梦此者，主有大任至，重务来。智谋之士来助。

〔梦服貂裘〕梦此主宜出仕，但不利于初，如苏秦是。

〔梦服豹裘〕常人梦之，主经营得利，凡百从心，吉

〔梦千金裘〕主为贵重之象。商人梦之，其利倍常，

### ◎ 梦鞋袜

〔梦倒着鞋〕主不能行动之兆，梦此主经营失利，夫和，病情反覆，事俱不偶。

〔梦脱鞋〕女人梦之，致婚姻不谐，与男女相见而后

〔梦履忽破〕此为灾祸重重之象。梦此者，主子孙妻悔，又或童仆有灾。破一履祸在一人，破双履，主有奇祸

〔梦履袜〕主有子息之兆，梦履为子，梦袜为女，百一。

〔梦裹脚〕梦此有失足履尾之兆，凡事宜小心谨慎，放纵闲游。



评点：现代人梦见鞋，和婚姻关系更大。

### ◎ 梦巾带囊帕

〔梦失手巾〕主灾悔脱离，疾患消除之象，梦之者吉。

〔梦红汗巾〕为大吉之兆，主有喜事临身。

〔梦百宝带〕梦此主贵人扶持，富利缠身。如为商贾获奇珍异宝。吉徵也。

〔梦金带〕孕妇梦此，主生贵子。

〔梦银带〕梦此主得大富，招贵子，应长寿，为大利

〔梦玉带〕主为大吉之兆。

〔梦象牙带〕乃位高德重之象，梦此者，主凡事顺利

〔梦犀角带〕（一）常人梦之，主生涯兴盛，诸事（二）孕妇梦之，贵子可望。

〔梦被囊〕（一）梦之者，主即有远行。（二）行商在之，主保装返棹之象。

〔梦头扎红帕〕主丧服动。梦此者，宜戒争竞，凡事忍耐为贵。

### ◎ 梦被褥（帐帷枕席附）

〔梦卧红锦被〕梦此主喜事临身，满门有庆，事事清

〔梦锦被绣褥〕（一）贫穷梦之，主有佳好遭逢。（二）梦之，主能结良缘。

〔梦赐褥席〕主子孙光大门闾之象。

〔梦亭枕〕主二老安宁，人子可高枕无忧之象。

〔梦鸳鸯枕〕梦此为诸事吉利之兆，家庭和睦，子孙老寿安宁。

## 【申】居处类

### ◎ 梦宫神宇

〔梦殿陛宫阙〕（一）仕官主进取显贵。（二）常人主荣华富贵，（三）妇人女子，主丈夫子婿高贵，亲族孙支（四）疾病患难主祸去福临，年寿永长。（五）僧道尼姑，神佛力扶持。

〔梦坐宫殿中〕（一）生人梦之，贵人主吉，常人主厄，妇主生贵子。（二）病人梦之，主离尘凡。（三）梦亡人坐中，主在冥府为神。

〔梦还殿〕主有移借索还之事。

〔梦宫殿移动〕主大事更移转动，分位不宁之兆。

〔梦宫中光独天主世乱将治之兆。

〔梦步入深宫〕主显贵赫奕之象。

〔梦坐大宫中〕此为上人居高、下人为官之徵。

〔梦圣庙贤祠〕（一）主遇圣师，得贤友。（二）生女生男主贵。吉利之至。

〔梦登塔〕主本身有荣显之兆。

### ◎ 梦第宅

〔梦人求客舍〕主家宅不宁，已故者主求祠祀。

〔梦己求宅舍〕吉兆也。

〔梦造物与人〕主子孙显贵之兆。

〔梦建造大屋〕主功成名就，兴盛昌泰。

〔梦迁居〕主事之变更之象。

〔梦家中起造修葺〕主兴隆发达之兆。

〔柱欹斜〕主不祥之兆。

〔梦柱倾折〕主本身有死亡之征。

〔梦外人坐堂中〕主他日人将处此以代我，非吉兆也预防之。

〔梦堂倾陷〕（一）常人梦此，主病患危迫。（二）富此，主家败身灾。（三）女人梦此，主夫身有难。（四）仆此，主家有灾危。

〔梦堂下开店〕主胸有贪私，务速趋吉避凶。

〔梦堂高屋广〕主去病改过之象。

〔梦身出户外〕主大事不祥。

〔梦众人屋下笑哭〕主凶事不宁。

〔梦众人行坐屋两旁〕主富贵荣华之象。

〔梦外人欢呼〕主有好事将至。

〔梦划棟朱门〕梦此主有恩荣，百事俱宜，大吉大利。

〔梦闲居安坐〕主身体康宁，寿算永长。

〔梦生存者家〕主久别聚会之兆。

〔梦生存去家〕主骨肉分离之象。

〔梦家宅废毁残坏〕主大凶。

〔梦身自墙隙出〕主客死异乡之兆。

〔梦门窗大开〕主吉祥之兆。

〔梦门户中见人物〕须随事推详，休咎便可知矣。

〔梦户牖毁坏暗闭〕主灾祸临身。

〔梦窗牖见月影花光〕主有喜事至。

〔梦草结窗前〕士子梦之，主文章上达之兆。

〔梦庭中仰见三光〕吉兆也。

〔梦庭中见烟云〕主有灾殃至。

评点：屋子是人的心理或身体的象征，古代解梦术已现了这个原则。

〔梦泉涌〕主获财利之象。

评点：泉水代表生命力，有生命力就容易发财。

〔梦身坐井中〕梦此者，主狱讼不胜，征战被围，功遂，营谋不利。幼小之人，主定夭丧。

〔梦伏藏井内〕主有牢狱之苦。

〔梦醉入井中〕主有讼事。

〔梦入井得出〕主有他人前来护助。

〔梦身坠井中〕主家内有水火之灾。

〔梦自井中跳出〕主有远行，为大吉之象。

评点：井可以代表“陷阱”，但是也可以代表其他。

〔梦仓库〕充足者，主年丰民足。虚耗者，主年荒国乱。

〔梦仓廩充盈〕主下人吉，上人凶。

〔梦府库充勇〕主上人吉，下人凶。

〔梦坑厕〕（一）君子梦之，主事不谐，身陷囹圄，失凶。（二）小人梦之，主能得财。

〔梦在厕圜中〕（一）病人梦之，主身体康健。（二）人在厕圜中，主在冥司受苦，速宜追荐超渡。

〔梦入厕圜身污得出〕主得大富之兆。

〔梦陷入深坑〕主有大灾，死亡即至。

〔梦见马坊〕主通达之象。

〔梦修造马坊〕主得富贵。

〔梦厩中无马〕主作事不成。

〔梦厩中马舞〕主火灾发现之象。

〔梦马坊破坏〕主家中人有灾。

〔梦厩中马嘶〕主有口舌是非。

〔梦马入厩〕主有音信至。

〔梦马出厩〕主远行之兆。

### ◎ 梦亭台楼阁

〔梦侍康亭〕梦此主生贵女。

〔梦亭轩〕主安宁停住之象。

〔梦亭轩高耸〕主富贵永康之兆。

〔梦亭坏〕主恩泽有份。

〔梦见灵台〕梦此主得良友相助之益。

〔梦登台远眺〕梦此主喜庆之兆。

〔梦白玉楼〕士子梦此，主不吉利，有短命之兆。

〔梦彩楼高阁〕主气旺精足之象。

评点：屋子代表身心状况，漂亮的房子代表心理身康。

〔梦楼台倾陷〕主有疾病灾晦。

〔梦登阁〕文人及仕宦梦之，皆大显达。

〔梦瓦石毁圯〕主不祥之兆。

### ◎ 梦田园坟墓

〔梦田旱〕此为仰望云雨之兆，农人梦之，主来年五登。

〔梦在田边饮酒〕（一）主酉日有雨，欢呼大乐。（二）家梦之，主有沟渠闭塞之事。（三）常人梦之，主於酉年有哭泣事。

〔梦自己种田〕（一）常人梦之，主有出行之兆，又主酒食丰盛，妻妾怀孕，家业充足。（二）商贾梦之，主财帛可得，亲友往来。

〔梦田中大水〕春秋梦之，凡事主不求自至，吉祥顺遂。冬夏梦之不佳。

〔梦见人种田〕文人梦此，主有禄位来临。余人梦之亦佳。

〔梦游园林〕仕宦梦之，主终於任所之兆。

〔梦园中亭台一新〕此为富贵之象。梦之者，主易旧更新，改换门户。

〔梦身入果园〕此为利於闺闼之兆，女人梦之，主得胎孕。常人梦之，主得大财。

〔梦在园中蹶𪗇〕（一）女人梦之，主有丰足喜乐之象。（二）男子梦之，主高而防危、虚而无实，动而不静，险兆也，非速禳解不可。

〔梦见新坟〕梦此主凡百忧虞之事，均能消散。

评点：坟代表安宁，所以梦见坟，焦虑消除，是说得通的。

〔梦见坟中人起〕（一）主得遇见文人之兆。（二）主进取有望，家业再造。（三）防有小人偷窃之患。

〔梦坟墓高大〕梦此者，主家业丰盛，子嗣贤秀，大吉之占也。

〔梦祭扫坟墓〕（一）士人主文章日进。（二）女人主夫婿远归。（三）常人主孝行宜修。均皆清吉。

## 后 记

有一位外国作家，写了一个神秘的故事，故事的梗概样的：

主人公是一个水手的儿子。在他很小的时候，他第一次大人上船去玩。

他伏在甲板上看海，忽然他看见在船后有一条很大鱼。他指给别人看那一条大鱼。但是没有人看见这条鱼。

大家想起来一个传说，说海里有一种怪物形状像鱼，人看不见。如果一个人能看见它，这就是不祥的，这个人它而死。

从此这个人不敢再到海上，不敢再乘船。

但他经常走过海边，每次他走到海边，都能看见这条海里出现。有时他走在桥上，就看见这条鱼游向桥下。他习惯了看到这条鱼，但是他从不敢接近这条鱼。就这样他了一生。

在他很年老，面临死亡的时候，他终于忍不住了，决鱼那里去，看看到底会发生什么。他坐上一条小船，划向的大鱼。

他问大鱼：“你一直跟着我，到底想干什么？”大鱼“我想送给你珍宝。”他看到大量的珍宝。

他说：“晚了，我已经要死了。”

第二天，人们发现他死在海上。

在我小的时候，我读到这个故事，被深深地触动了。我当时完全不知道这个故事象征什么，我觉得它象征着什西，但是我不知道是什么。

在我学会解梦后，我知道像这种让人感到神秘的小说，是作家的较深层的潜意识的产物，我可以把它当作梦解释。看见在船后有一条很大的大鱼，他指给别人看那一条大鱼是没有人看得见这条鱼。

在中国古代，也有类似的说法：“察见渊鱼者不祥。”里的海是潜意识的象征，海像潜意识一样，浩瀚无边又深测，隐藏着无数的奥秘。大鱼就是大海的奥秘，是潜意识精神的象征，直觉的象征，大鱼就是我们所谓的“原始人”。

如果一个人进入了自我的潜意识，他就注定了不能过人的生活。进入潜意识中是有危险的。如果你的潜意识里有着心理矛盾，你无力解决这样矛盾，又贸然介入太深，你心理平衡就会受到威胁。精神病患者实际上就是进入了潜意识。精神病人会听到我们听不到的声音，看到我们看不到的人物鬼怪。而他们把这当成真的存在，不知道这只是一征形象而已。精神病人就是“醒着做梦而又把梦当成真的”。天才的艺术家也说是可以进入潜意识的人，正是在潜意识里他们才获得了那么多新奇的想像。所以天才艺术家很像精神病人，他们和精神病人的区别在于：精神病人已经完全不会与人沟通了，艺术家还会；精神病人在潜意识的世界里充满恐惧等，天才艺术家在潜意识世界如鱼得水。



那个孩子看到别人看不见的鱼，就让大家担心他，如个人能看见它，这就是不祥的，这个人将因它而死。这种是有道理的，他也可能成了精神病人，也可能成了艺术家使成了艺术家，他也可能像许多艺术家一样饥寒交迫，像一样几乎饿死。

于是，他不敢再到海上，不敢再乘船。

“但他经常走到海边，每次他走过海边，都看见这条海里出现。有时他走在桥上，就看见这条鱼游向桥下。他习惯了看到这条鱼，但是他从不敢接近这条鱼。就这样他了一生。”也许他从此找了一个一般工作，像一般人一样但是经常走过海边，经常体验到潜意识和艺术的冲动，还玩票似的玩过艺术，但是他不敢让自己投入大海。

在他很年老，面临死亡的时候，他终于忍不住了，决鱼那里去，看看到底会发生什么。没有人能永远逃避自己然他天生就可以看到潜意识，他总有一大会忍不住去探索

他问大鱼：“你一直跟着我，到底想干什么？”

大鱼回答：“我想送给你珍宝。”

他看到大量的珍宝。

他说：“晚了，我已经要死了。”

在我们的潜意识里，固然有危险，更有无尽的珍宝。那个人早进入它，他也许已经是艺术大师了，而且他的心定可以更丰富了。

我们释梦，就是进入大海。不过，不是自己盲目闯是在释梦技术这一指南针的指导下进入，我们可以没有多险，而得到极大收益。

## 后 记

---

谨把此书献给心理学同行和喜爱心理学、喜欢研究梦友们。

## 参 考 文 献

1. 弗洛伊德著，赖其万等译，《梦的解析》，作家出版社，1986年8月第一版
2. 弗洛姆，郭乙瑶、宋晓萍译，《被遗忘的语言》，文化出版公司，2001年1月第一版
3. 查尔斯·莱格夫特著，斯榕译，《梦的真谛》，学林社，1987年6月第一版
4. 阿德勒著，刘泗译，超越自卑，经济日报出版社，年10月第一版

联誼·集夢

如果你有奇怪不解的梦？或者类似梦的神的体验，你也可以告诉我。

你有对梦的新的研究和见解,可以与我联系  
我的梦·我的见解

|      |      |    |
|------|------|----|
| 姓名   | 性别   | 年龄 |
| 联系地址 |      | 邮编 |
| 电话   | 电子邮箱 |    |

来信请寄：北京市石景山区八角南路 24-3-401

邮编：100043 朱建军

电子邮箱：HYPERLINK ①mailto:wanglai@a-1.net.cn

②wanglai@a-1.net.cn

愿爱好梦的朋友可以相互联系和交流。

『大众心理学』

# 梦的心理解析

ISBN 7-204-05790-2



9 787204 657900 >

24.80元

ISBN 7-204-05790-2 定价：24.80元（含邮费）

定价：24.80元（含邮费）