

The background of the book cover is an abstract ink wash painting. It features dark, expressive brushstrokes in black and grey, with some lighter, misty areas. There are some splatters and drips, giving it a dynamic and somewhat chaotic feel. The overall composition is vertical, with the painting elements flowing from top to bottom.

杨殿兴等 编著

梦境 新探

中医辨梦测病与治疗

梦境新探

——中医辨梦测病与治疗

杨殿兴 刘洪选 编著
林红 刘斯丽

四川科学技术出版社

一九九六年·成都

(川)新登字 004 号

书 名/梦境新探——中医辨梦测病与治疗
编著者/杨殿兴等

责任编辑:李迎军
封面设计:韩健勇
版面设计:杨璐璐
责任校对:王一清

出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮编 610012
经 销 新华书店重庆发行所
印 刷 成都宇川印刷厂
版 次 1996 年 1 月成都第一版
1996 年 1 月第一次印刷
规 格 787×1092 毫米 1/32
印 张 6.75 146 千字
印 数 1—5000 册
定 价 6.50 元
ISBN7-5364-0726-2/R·235

内容提要

本书是一本融知识性、趣味性、实用性为一炉的中医辨梦诊病论治的著作,科学地将梦象、梦证纳入了中医辨证论治的体系,详细地阐释了梦的成因,梦的诊测,病梦的治疗和息梦安眠的方法及措施。

全书共七章,前三章追本穷源,论述了梦说的形成与发展,中医释梦的理论基础和中医对睡眠与梦的认识。后四章探赜索隐,着重介绍了中医辨梦、治梦的方法,凭借梦证,诊测疾病,控制梦证,治疗病梦,消除恶魔,息梦安眠。

本书文字凝练,内容翔实,富于情趣,可读性强。不仅是医生、医学爱好者必备的书籍,也是个人凭梦测病,控制梦证,保健治疗的良师益友。

前言

庄子云：“古之真人，其寝不梦”（《庄子·大宗师》），认为德行高超的“真人”不做梦，这种人恐怕世上少见。头一落枕，梦扰纷纭者却很普遍，正所谓“昼有所思，夜梦其事”，这大概才是大多数人都有的经历。

梦，奇异缥缈，扑朔迷离，难以捉摸，无怪乎古往今来，人们一直对它怀有浓厚的兴趣，不同的时代，不同的探讨者，赋予它不同的内容。古人信奉神灵，赋予梦的神奇迷信意识，追求梦兆的吉凶，占卜未来，因此古代不但出现了不少占梦专著，而且还设有占梦官吏，至今梦兆的迷信遗说还有市场；文人墨客追求梦的意境美，又赋予梦的艺术生命，从古至今描写梦境的文学作品，洋洋洒洒，令人叹为观止。近百年来，人们开始用科学的方法试图揭开梦的神秘的面纱，探索梦的真谛，特别是近 30 年来由于采用了先进的脑电图、肌电图等现代科学技术对大脑的生理活动的周密研究，人们逐渐对梦有了更为科学地认识。

作为梦的猎奇者，我们不想重蹈前人覆辙去占梦，而是试图从一个新的角度来探索梦的内容，追循它的真正内涵，使之成为诊断疾病的信息，诊断疾病，治疗病梦，驾驭“梦神”，控制梦证，这就是我们著述本书的目的。

对于梦说的研究，早在 2000 多年前的《黄帝内经》中就有许多有关中医识梦、辨梦的认识，经过历代医家的不断充实，对梦的认识有了进一步的发展，其中不乏真知灼见，而且应该肯定地说，从《素问》、《灵枢》开始，中医就以唯物主义的科学

观点解析梦境,研讨梦说,一反占梦、神灵作祟等封建迷信的唯心主义梦说,从而奠定了中医辨梦诊病论治的理论基础。

中医一贯认为“有诸于内,必形诸于外”,梦亦属同理,是人体生理、心理、病理的反映。“凡有梦至时,即知其邪之在何脏腑”(《灵枢识》)。唐代伟大的医药学家孙思邈也曾极力主张把辨梦纳入诊病论治的轨道。他说:“善诊候者,亦可深思此意(指辨梦),乃尽善尽美矣”(《千金要方》)。我们正是本着这种观点,进行了探索性的工作,试图把梦作为一种人体输出的信息,借助中医理论分析梦象、梦证,来判断人体内在的病理改变,从而准确诊断疾病,正确地调整脏腑阴阳,祛除病邪,达到治梦疗病的目的。

以往人们常常忽视这一问题,即使是医生也多只问及是否多梦即罢,而不再追循其梦证如何?忽略了对梦的分析。本书正是力图弥补这一不足,分析梦证梦因,辨析病理机制,为诊断治疗提供依据。

梦境光怪陆离,变幻莫测,梦境探幽,实难万全,将梦境纳入中医辨证论治体系是我们的初步尝试,囿于水平,书中缺点错误在所难免,诚请指正。不过我们愿撷取这大千梦说中的一朵小花,奉献给广大读者,愿人们:澹然得高卧,睡思极精美。心平了无梦,惊魇不再起。

1991年10月初稿

1993年4月再稿

1995年5月修定

杨殿兴

于成都中医学院

目 录

第一章 千古之谜——梦	(1)
第一节 远古灵魂梦说	(1)
第二节 古代占梦说	(3)
第三节 《黄帝内经》奠定的中医梦说	(8)
一、汉唐时期梦说的充实	(9)
二、宋元以降梦说的发展	(13)
三、近代对梦的研讨	(18)
第二章 中医释梦的理论基础	(20)
第一节 形神整体论	(20)
第二节 心主神明论	(23)
第三节 脏象五志论	(25)
第四节 脑髓主神论	(27)
第三章 睡眠与梦	(31)
第一节 睡眠的产生机理	(31)
第二节 人为什么要做梦	(33)
一、做梦的先决条件	(35)
二、发梦的根本原因	(38)
三、梦的诱发因素	(41)
四、梦境的决定依据	(44)

第四章 中医辨梦测病	(54)
第一节 梦象的中医辨证	(55)
一、辨梦象测定病性阴阳	(56)
二、辨梦象测定五脏虚实	(58)
三、辨梦象测定邪客情伤	(65)
四、辨梦境色彩测定疾病属性	(72)
五、辨梦象测定气质人格	(74)
六、辨梦象测定特殊病证	(75)
第二节 梦例的诊测分析	(78)
一、生理、病理因素	(78)
二、心理、病理因素	(83)
第五章 梦证专治	(90)
第一节 梦游证治	(91)
第二节 梦飞证治	(98)
第三节 梦堕证治	(103)
第四节 梦悲哭证治	(105)
第五节 梦交证治	(108)
第六节 梦遗证治	(113)
第七节 梦亡灵、剑血刀光证治	(120)
第八节 梦怒证治	(124)
第九节 梦惊恐证治	(127)
第十节 梦喜证治	(133)
第十一节 梦魇证治	(135)
第十二节 鬼祟(白日梦)证治	(137)

第十三节 脏腑功能失调致梦证治.....	(143)
第六章 驾驭“梦神”.....	(150)
第一节 控制梦证.....	(151)
一、准备阶段	(151)
二、诱导入静	(155)
三、联想贯气	(156)
四、收功结束	(159)
五、注意事项	(160)
第二节 改良梦境.....	(162)
一、意志控制法	(163)
二、意念暗示法	(165)
三、行为修正法	(166)
第七章 息梦安眠.....	(170)
第一节 睡眠要领.....	(171)
一、时间	(172)
二、睡姿	(174)
三、方位	(176)
四、睡床	(177)
五、枕头	(178)
六、环境	(181)
第二节 睡眠宜忌.....	(183)
一、宁心养性	(183)
二、饮食适度	(185)
三、少言闭口	(187)

第三节 助眠方法	(188)
一、药枕法	(189)
二、磁疗法	(189)
三、导引法	(191)
四、针灸推拿法	(192)
五、中药调治法	(196)
六、食疗法	(199)
七、其他方法	(201)
(一)娱乐疗法	(201)
(二)“露天催眠”法	(202)
(三)催眠磁带	(202)
(四)陶瓷凉枕	(202)
(五)催眠水床	(202)
(六)催眠木床	(202)
(七)自我催眠术	(203)

第一章

千古之谜——梦

梦是人类的千古之谜，是至今还未被人们完全了解的神秘领域。

在中国，对梦的探索经历了一个漫长的时期。在5000多年的历史长河中，我们的祖先从来没有停止过对真理和科学的追求，经过一代又一代人的努力，中国的梦说不断发展和完善，最终形成了中医学说的一个独特的分支，一个与世界各种梦说迥然不同的学说。

第一节 远古灵魂梦说

在原始蒙昧时期，先民们对为什么会做梦是迷惑不解的。因为当时生产力低下，人们基本上还处于被大自然支配和奴役的状态，因此对自然界的一切都有着神秘的恐惧感。他们认为万事万物都有灵。山水花草，风雪雷电全是神灵所为，被神灵所主宰，而人体，自然也被一个不可捉摸的神秘事物所控制，这就是灵魂。梦境，就是灵魂出游的经历；睡眠，是灵魂离体遗留的现象。当人死去的时候，灵魂就永远脱离肉体，生存在另外一个世界，这时的灵魂就是“鬼”，或者叫“鬼魂”。古代

的人们相信，在梦中，死去的亲人们的灵魂将会与活人的灵魂相会，并以做梦的方式对活着的人产生影响。这可从已经出土的文物古迹和少数民族遗传下来的风俗中得到证明。

在距今 7000~8000 年前的新石器时代流行着瓮棺葬。在瓮盖上凿有一孔，表示让死者的灵魂自由出入。在属于仰韶文化墓葬的西安半坡遗址中，考古学家们就发现了大量的有孔瓮棺。这些瓮棺中埋葬着不幸夭折的幼儿，瓮盖上开孔包含着让自己子女的灵魂能随时回家的意思。在云南元谋、宝鸡百首岭、临潼姜寨等地，也发现了属于新石器时代的有孔瓮棺，其意也是将孔洞作为灵魂出入的通道。四川巫山大溪文化第 64 号墓出土了一个双面石雕人面像，在其顶端开有两个圆孔。很明显，把它仅仅解释为携带方便而凿出的孔是不妥的，因为石雕的正反两面各有一张人脸，而且胖瘦不同，所以这里需要两个不相关联的通道以供两个灵魂使用。此外，对某些死者采用扭首葬、俯身葬、割肢葬等改变尸体形状的方法，以使死人的亡魂不能回家，避免他们在梦中来惊扰活着的人，这也是灵魂崇拜时期的特点。

在中国一些少数民族的信仰和生活中还保留了很多远古时期的风俗习惯。傈僳族的人如果梦见了一只鹰，同时又梦见了某个人，当他梦醒后一旦生了病，就会认为他梦见的这个人 是“扣扒”，即“能迷人的人”。他们认为“扣扒”有杀魂的本领，做梦人生病甚至死亡是灵魂被杀的结果，从而就对“扣扒”进行报复，引起械斗。为了分清谁是“扣扒”，有时要举行捞热锅（开水或沸油）的神判仪式。古代的匈奴人，如果在梦中答应了什么事情，醒来后就一定要兑现。因为他们认为这是自己的灵魂对另一个灵魂的承诺，应与在白天清醒时作出的承诺同等

对待(汉·贾谊《新书·匈奴》)。德昂族遇到丧事后,要用红线拴住死者的手和脚,其目的是束缚其手脚,不让亡灵回家。巫师在为其送葬时要劝死者回老家去,与已故长辈团聚,不要在外面游荡。拉祜族在埋葬死者时,将尸体头东脚西,身体半侧,嘴要啃地,双手交叉于胸前,也就是俯头侧身葬,其目的也在于此。永宁纳西族和普米族则把火化后的骨灰放在布口袋或陶罐中,在袋底或罐底皆开一个孔。新疆锡伯族实行土葬,在木棺上也穿一孔,以供灵魂随时出入(以上少数民族风俗资料引自宋兆麟著《巫与巫术》四川民族出版社,1989年)。

由上可知,原始蒙昧时期对梦的认识是模糊不清的,他们认为梦与现实生活是一回事,梦是梦者和被梦者的灵魂的活动。

第二节 古代占梦说

当中国从原始社会阶段进入奴隶制社会后,随着生产力的提高,人们已不再完全受制于大自然。在温饱问题基本解决后,人们已有更多的精力去了解和探索精神文化领域的问题了。这段时期内出现了文字(甲骨文),机械(如指南车)等发明,也出现了早期的天文、数学、医学、哲学等学科。而对梦的探索则处于科学和迷信交叉发展的阶段。

首先,梦的迷信随着精神生活的提高变得更复杂,更广泛了。人们认为梦不单纯是灵魂的偶然出游了。他们认为每个梦都有其特定的预兆,是鬼神与人交通的特有通道,因而对梦的重视达到了一个高峰。当时的帝王都有专设的解梦占梦官,中下层的人则求教于巫覡,以了解梦中神的指示。在得到神的

旨意后,还要进行各种谢神敬神的仪式和舞蹈。大禹本人就是一个祭司,常主持占卜祭祀的活动。他曾铸造九鼎以祀神,在《洞神八帝元变经》中说:“(夏禹)届南海之滨,见鸟禁咒,能令大石翻动,此鸟禁时,常作是步。禹摸逐写其行,令之入术。自兹以还,无术不验。”而后世的巫觋和道教中把占卜祷祝仪式中行走的步态称为“禹步”,显然是起源于夏禹时期。商代帝王常主持各种祭神和占卜活动。对于梦,他们十分重视,经常郑重地用梦来卜占凶吉,推测和判断疾病的预后。在殷墟甲骨文中就发现有此类记载。如“贞,多鬼梦,重病见”;“贞,亚多思梦,亡病?四月”。其大意是因做了鬼梦、思梦,故召人占卜询问是否将生病或遇见灾祸。有时,商王还亲自占梦。如“王贞魂梦,余勿邞”。其意思是商王(这里指高宗武丁)占卜自己梦见手持着戈的鬼梦,是否不要进行“邞”这种祀祭了?因此说商王是群巫之首并非过激之词。

在周代,对梦的重视达到了空前的地步,不单是设立解梦的官吏,而且周王常常举行庄重的仪式来占梦。《汉书·艺文志》:“众公非一,而梦为大,故周有其官。”对于梦的生成和分类,周人已有了初步的认识。《周礼·春官》:“占梦,掌其岁时,观天地之会,辨阴阳之气,以日月星辰占六梦之吉凶;一曰正梦,二曰噩梦,三曰思梦,四曰寤梦,五曰喜梦,六曰惧梦,季冬聘王梦,献吉梦于王,王拜而受之;乃舍萌于四方,以赠恶梦,遂令始难欧疫。”这里的“喜梦”和“惧梦”,是从情感角度来划分的,带有一定的心理学色彩;“思梦”指思而成梦,指出了梦的起因之一;“寤梦”,相当于白日梦或幻觉,带有今天精神病学的特点;“正梦”和“噩梦”,是从梦所代表的正常与否和吉凶来划分的,而噩梦,喜梦,惧梦又带有强烈的迷信和预兆的

因素。在每年的季冬时节，周王族都要举行聘吉梦，赠（送走）恶梦的仪式。周王在庄严的明堂（祖庙）里接受梦官聘得的“吉梦”，并向祖先和神灵拜谢，表示接受了吉梦，然后向四方送走来年的恶梦，并献难（傺）舞以驱逐恶梦疫鬼。

难，通“傺”，本是一种巫术，是一种驱鬼避邪性质的舞蹈。《礼记》：“傺，人所以逐疫鬼也。”高诱注：“大傺，逐尽阴气为阳导也，今人腊岁前一日击鼓驱疫，谓之逐除是也。”这种傺仪，在《周礼》、《吕氏春秋》、《后汉书》中都有记载，说明这种驱鬼避邪，禳除恶梦的巫术舞蹈仪式在宫廷和民间都是很流行的。至今在贵州省的汉族和一些少数民族中间，这种跳傺舞的风俗仍有遗存。

傺仪，一般在每年腊月举行，由人们装扮的方相氏和十二神兽率领 120“傺子”（傺子多由少年扮装），大家手执火炬，边歌边舞，在宫廷或庭院内游行转圈，最后来到宫外，涌向河边，把火把投入河里，表示把疫鬼驱逐到水里了。汉唐以后，傺舞逐渐改变了驱鬼为主的性质，参加的人数增多，出现了龙灯，舞狮，腰鼓，旱船，秧歌等，成为群众娱乐健身，向往幸福的活动了。

不难看出，傺舞等早期的巫术舞蹈中含有朴素医学思想。禳除和送走恶梦能解除做梦人的心理负担，对于相信鬼神为患的古人来说，这一点特别有效。其次，是傺舞中伴有的举火炬游行，大运动量的舞蹈，节拍分明的音乐，都有治疗上的意义，特别是对参加了这种仪式的做梦者，如果他的梦是因疾病或某些心理因素所引起的话，这种音乐和体育疗法有时会起到神奇的疗效。《吕氏春秋·古乐篇》中说：“昔陶唐之时，阴多潜伏而堪积，水道壅塞，不行其原，民气郁瘀而滞着，筋骨瑟缩

不达，故作舞以宣导之。”这正说明雠舞等巫术舞蹈在客观上所起到的医疗作用。

在周王朝的后期，中医学说开始逐渐形成，而萌芽状态的梦说则零散地出现于各家学术著作之中，此时的巫与医也逐渐分家，巫术由此走向了没落阶段。

首先，庄子在其著作中提出了，“其寐也魂交，其觉也形开”（《庄子·齐物论》），就是说睡眠中“魂”是活跃躁动不守原位的，清醒则是人的形体各器官开放的结果。庄子还注意到了梦境与现实有时相反的现象：“梦饮酒者，旦而哭泣；梦哭泣者，旦而田猎。”在《庄子·大宗师》一篇中，庄子还借孔子的口说：“汝梦为鸟而厉乎天，梦为鱼而没于渊。不识今之言者，其觉者乎？其梦者乎？造适不及笑，献笑不及排，安排而去化，乃入于寥天一。”此话的大意是说：你梦中变鸟飞翔于天上，时而又变鱼潜沉于深渊之中，你到底是醒着还是在做梦？适意（造适）的心境出现时往往来不及笑，内心发出的笑（献笑）出于自然，往往也来不及安排，安于自然的规律而随行变化，于是就进入了天道同一的境界。庄子通过这段话，说明梦就象“适意”和“笑”一样，是自然的，不能自主的。这不能不说是从鬼神梦说到科学梦说的一大飞跃。

庄子还指出：“古之真人，其寝不梦”（《庄子·大宗师》）。“（圣人）其寝不梦，其觉无忧，其神纯粹，其魂不罢”（《庄子·刻意》）。要做到这一点，需要“其食不甘，其息深深，真人之息以踵，众人之息以喉”，“虚无恬淡，乃合天德”。这里庄子纯粹是讲气功修练的方法。说明在那个时代里，梦说已经与精神心理学联系在一起了。

有趣的是庄子在《庄子·达生》中，还举出了一个用语言

诱导来治疗梦的病例，讲的是齐桓公白日见鬼而生病，皇子告敖通过一席谈话就治好了桓公的疾病。这是我国文献记载中最早的心理治疗病案，也是第一例对病梦进行成功治疗的病例。《荀子·解蔽》也提出：“心卧则梦，偷则自行，使之则谋，故心未尝不动也，然而有所谓静，不以梦剧乱知谓之静。”也就是说睡眠时心神不受正常意识的控制，偷偷地活动，故而产生了梦。《墨子·经上》中提出：“卧，知无知也。梦，卧而以为然也。”也就是说睡眠(卧)，是正常的思维能力(知)处于无知无识的状态，梦则是这种无意识状态下所感受到的，自以为真实的一种经历。《老子·道篇》中则说：“载营魄以抱一，能无离乎？搏气至柔，能婴儿乎？涤除玄鉴，能无疵乎？”其中“营魄”，河上公注：“魂魄也。”《淮南子》高诱注：“魂者阳之神，魄者阴之神。”整段话讲的是练气入静，返朴归真，象婴儿一样，心如明镜，无丝毫杂念。达到这个阶段，就成为天人合一，归根复命的圣人、至人。按后来庄子的说法，就可以：“其寝不梦，其息深深”了。

《左传》是中国先秦文献中记载梦例最多的一本书，它一共记载了 29 例梦。其中帝王将相的梦 26 例，百姓的梦 3 例。这些梦中，有白日梦、病梦、显示吉凶的预兆梦以及结果不详的梦等。在《成公十年》中，记载了晋侯患病，梦见疾病变成二个小人，讨论怎样对付医生。其中一个说：“秦国的医缓是个高明的医生，他来了恐怕会伤害我们，我们逃到什么地方去呢？”另一个回答：“我们到膏(音荒，指人的横膈膜)的上面，膏(音高，指心尖的脂肪)的下面去，他能把我们怎样呢？”医缓到达之后，果然诊断病在膏肓之间，针灸和药物皆不可达于此处，病不可治。这是中国医学史上首次把梦与疾病位置相联系的记录。