

# 释梦宝典



本书曾三次荣登英、美、法  
最畅销床头书排行榜榜首！

□ 东方欲晓 编著  
□ 远方出版社

PDF

## 写在前面的话

世界上人人都做梦。哈佛大学、芝加哥大学、瓦尔特·里德研究所、蒙特·西奈医院等研究机构的研究表明，几乎每个人晚上都做梦。一般人一个晚上至少做三个梦，多者可达九个。成人做梦，婴儿亦做梦；健全人做梦，残疾人也做梦；智商高的人做梦，智商低的人同样做梦。梦，就如同人之身影，不唤既来，挥之不去。由此，梦之影响远远超过纯粹的迷信，梦的缘由和释义也就很自然地成了古往今来历代学人研究探求的课题。

那么，梦是什么？古今中外的人们为梦下过很多定义。或曰梦是“神谕”、“鬼示”；或曰梦是“一种内在的对美与善的追求”；或曰梦是“一种肉体内在障碍的表现”；或曰梦是“一种灵感的创造力的启示”；或曰梦是“一种精神作用”。浪漫的外国佬对梦做过优美的比喻：时间就像一条河流，而梦就像一只船，于是你可以上下游溯，左右漂荡。机智的中国人则为

梦编制了一条诙谐的谜语：你也能做，我也能做；中国人能做，外国人也能做；一个人能做，一群人也能做，就是不能大家商量着做。中国人的谜语揭示出一条真理，那就是梦所具有的强烈的排他性。于是，人们常常把梦与虚无、荒谬，甚至迷信联系在一起。

试问梦真的是毫无意义的迷信吗？显然这是正常人不能接受的观点。人们惧怕做梦也好，渴望释梦也好，否定梦的意义也好，根源就在于梦的难解性和神秘性。被公认为创造了“梦学理论”的弗洛伊德认为“梦的确具有某种意义，而一个科学的释梦方法是有可能的”。支持这一观点的例子当然不胜枚举：心理学家奥托·卢威晚上梦见一个实验，这个实验证明了他有关神经刺激互相传送的理论，他完全按梦中所示在他的实验室里进行实验，结果成功，他因而荣获诺贝尔医学奖。十九世纪后期，德国化学家斯特拉多兹梦见一条蛇正在吃它自己的尾巴形成一个大环。这个梦使他灵感顿发，他发现苯分子的原子事实上呈大环形——六个碳原子，而不是原先看到的直线结构。这一发现被视为整个有机化学领域最重要的成果之一。当代的例子亦不罕见，著名星占学家休·马克雷格试图编制一份表，标明从1800年到2000年月亮所处的位

置。这是英国星占学会、美国国家航空局和宇航局的数学家们一筹莫展的难题。一天夜里三点钟，雷格先生醒来，发现梦到了解决方法。他很快就制成了这张表，结果经证明这张数字表是准确无误的。现代许多精神分析学家也认为，我们能够学会解释并利用梦。因为，梦主要是我们清醒时的生活情形的延伸。由此，我从 50 年代初做神经科医生开始，连续不断地进行了近 50 年的“释梦”研究。这期间，我借鉴中外的最新研究成果，比如佛洛伊德、斯特恩·鲁宾逊等名家的理论。当然，更多汲取的还是中国人关于梦的文化积淀。我国梦学研究早于外国近千年，虽成果累累，却因其理论家的宿命论思想、神秘性的迷信化而远离科学圣殿，流浪民间。因此，我从它几千年的旺盛的生命力量角度入手，剔除其不合理的迷信糟粕，破译神秘，参照《周公解梦》之宏伟框架、《庄子梦蝶》之东方机智、《鬼谷子说梦》之广博内容，达到本书的思想内容及结构至高至善至美。

本书虽然完成多年，但随着时间的推移，研究的深入，修正较多，直到被侄女译成英文、法文等在欧美出版，才算最后定稿。本书今天得以在国内面世，还应感谢这个时代，因为我们的同胞总算能够以较为理智、宽容和探索的态度，来对待

梦这种恒久伴随人类生存的精神和文化现象了。

梦是现实的，也是神秘的。梦的提示可以使人们了解隐藏于内心深处的焦虑与不安、努力工作的企图、偏颇生涩的知识以及更为深邃的意识与自觉，人们在梦中将更为清晰地看到并分析出自己所处的利害环境。所以，我这本书说到底还是属于提醒、警示人们积极、乐观面对人生的茶余饭后的消遣娱乐书，全面否定或全身心地“进入角色”，自寻烦恼或盲目狂喜都是不足取的。

**编著者**

# 目 录

## A

|            |     |
|------------|-----|
| 阿斯匹林 ..... | (1) |
| 哀乐 .....   | (1) |
| 挨打 .....   | (1) |
| 癌症 .....   | (1) |
| 矮子 .....   | (1) |
| 爱情 .....   | (1) |
| 爱神木 .....  | (2) |
| 爱克斯光 ..... | (2) |
| 碍手碍脚 ..... | (2) |
| 安静 .....   | (2) |
| 安装 .....   | (2) |
| 安全带 .....  | (2) |
| 安全别针 ..... | (2) |
| 氨 .....    | (3) |
| 鞍子 .....   | (3) |
| 庵堂 .....   | (3) |
| 鹌鹑 .....   | (3) |
| 按钮 .....   | (3) |
| 案件 .....   | (3) |
| 暗室 .....   | (3) |
| 翱翔 .....   | (3) |
| 懊悔 .....   | (3) |

|          |     |
|----------|-----|
| 傲慢 ..... | (4) |
|----------|-----|

## B

|            |     |
|------------|-----|
| 八月 .....   | (4) |
| 巴结 .....   | (4) |
| 芭蕾舞 .....  | (4) |
| 疤痕 .....   | (4) |
| 把柄 .....   | (5) |
| 靶子 .....   | (5) |
| 罢工 .....   | (5) |
| 白色 .....   | (5) |
| 白铁 .....   | (5) |
| 白痴 .....   | (5) |
| 白鸮 .....   | (5) |
| 白酒 .....   | (5) |
| 白屋寒门 ..... | (5) |
| 白璧微瑕 ..... | (6) |
| 百叶窗 .....  | (6) |
| 百合花 .....  | (6) |
| 百灵鸟 .....  | (6) |
| 百万富翁 ..... | (6) |
| 柏树 .....   | (6) |
| 摆擂台 .....  | (6) |
| 拜年 .....   | (7) |
| 拜佛 .....   | (7) |
| 斑马 .....   | (7) |
| 搬家 .....   | (7) |

|           |      |
|-----------|------|
| 板斧 .....  | (7)  |
| 板球 .....  | (7)  |
| 板栗 .....  | (7)  |
| 办公室 ..... | (7)  |
| 伴侣 .....  | (8)  |
| 伴奏 .....  | (8)  |
| 伴舞 .....  | (8)  |
| 绊跤 .....  | (8)  |
| 帮派 .....  | (8)  |
| 帮会 .....  | (8)  |
| 绑架 .....  | (9)  |
| 镑大款 ..... | (9)  |
| 包裹 .....  | (9)  |
| 薄片 .....  | (9)  |
| 薄纱 .....  | (9)  |
| 宝塔 .....  | (9)  |
| 保人 .....  | (9)  |
| 保卫 .....  | (10) |
| 保险 .....  | (10) |
| 保险丝 ..... | (10) |
| 保险箱 ..... | (10) |
| 保释金 ..... | (10) |
| 堡垒 .....  | (10) |
| 报纸 .....  | (10) |
| 报复 .....  | (11) |
| 抱怨 .....  | (11) |
| 豹 .....   | (11) |
| 暴乱 .....  | (11) |

|               |      |
|---------------|------|
| 暴民 .....      | (11) |
| 暴雨 .....      | (11) |
| 暴躁 .....      | (11) |
| 暴风(暴风雪) ..... | (11) |
| 爆炸 .....      | (11) |
| 杯子 .....      | (12) |
| 悲伤 .....      | (12) |
| 悲痛 .....      | (12) |
| 北 .....       | (12) |
| 北极 .....      | (12) |
| 背负 .....      | (12) |
| 背部 .....      | (12) |
| 被子 .....      | (12) |
| 笨拙 .....      | (12) |
| 绷带 .....      | (13) |
| 鼻子 .....      | (13) |
| 笔刀 .....      | (13) |
| 笔走龙蛇 .....    | (13) |
| 匕首 .....      | (13) |
| 毕业 .....      | (13) |
| 篋子 .....      | (13) |
| 避难所 .....     | (14) |
| 边界 .....      | (14) |
| 编码 .....      | (14) |
| 编织 .....      | (14) |
| 编辑 .....      | (14) |
| 蝙蝠 .....      | (14) |
| 鞭子 .....      | (15) |

|      |      |
|------|------|
| 鞭炮   | (15) |
| 变色龙  | (15) |
| 便秘   | (15) |
| 辫子   | (15) |
| 标志   | (15) |
| 标签   | (15) |
| 镖    | (16) |
| 表    | (16) |
| 鳖    | (16) |
| 别墅   | (16) |
| 殡仪馆  | (16) |
| 冰    | (16) |
| 冰山   | (17) |
| 冰川   | (17) |
| 冰桂   | (17) |
| 冰雹   | (17) |
| 冰箱   | (17) |
| 冰淇淋  | (17) |
| 冰镇食品 | (18) |
| 兵法   | (18) |
| 槟榔   | (18) |
| 饼干   | (18) |
| 病人   | (18) |
| 玻璃   | (18) |
| 玻璃纸  | (18) |
| 菠菜   | (19) |
| 菠萝   | (19) |
| 剥皮   | (19) |

|             |      |
|-------------|------|
| 剥夺继承权 ..... | (19) |
| 勃然大怒 .....  | (19) |
| 脖颈 .....    | (19) |
| 钹 .....     | (19) |
| 博物馆 .....   | (20) |
| 搏动 .....    | (20) |
| 薄荷 .....    | (20) |
| 补钉 .....    | (20) |
| 不幸 .....    | (20) |
| 不连贯 .....   | (20) |
| 不贞洁 .....   | (20) |
| 不服从 .....   | (20) |
| 不信教 .....   | (21) |
| 不道德 .....   | (21) |
| 不谐和 .....   | (21) |
| 不愉快 .....   | (21) |
| 不期而遇 .....  | (21) |
| 布丁 .....    | (21) |
| 布料 .....    | (21) |
| 布袋 .....    | (21) |
| 布谷鸟 .....   | (22) |
| 步行 .....    | (22) |
| 部长 .....    | (22) |

## C

|          |      |
|----------|------|
| 擦干 ..... | (22) |
| 擦试 ..... | (22) |

|              |      |
|--------------|------|
| 擦屁股 .....    | (22) |
| 猜测 .....     | (22) |
| 才子 .....     | (23) |
| 财产(财富) ..... | (23) |
| 财宝 .....     | (23) |
| 裁员 .....     | (23) |
| 裁决 .....     | (23) |
| 裁判 .....     | (23) |
| 采石场 .....    | (23) |
| 彩旦 .....     | (23) |
| 彩札 .....     | (23) |
| 彩虹 .....     | (24) |
| 彩旗 .....     | (24) |
| 菜谱 .....     | (24) |
| 参军 .....     | (24) |
| 参观 .....     | (24) |
| 餐巾 .....     | (24) |
| 餐车 .....     | (24) |
| 残疾人 .....    | (24) |
| 残局 .....     | (24) |
| 蚕豆 .....     | (24) |
| 惨败 .....     | (25) |
| 苍蝇 .....     | (25) |
| 苍鹭 .....     | (25) |
| 苍翠欲滴 .....   | (25) |
| 操琴 .....     | (25) |
| 藏匿 .....     | (25) |
| 槽谷 .....     | (25) |

|     |      |
|-----|------|
| 草   | (25) |
| 草坪  | (26) |
| 草莓  | (26) |
| 册封  | (26) |
| 测量  | (26) |
| 叉   | (26) |
| 冂   | (26) |
| 茶会  | (27) |
| 差使  | (27) |
| 柴   | (27) |
| 豺   | (27) |
| 禅房  | (27) |
| 蝉鸣  | (27) |
| 铲   | (27) |
| 忏悔  | (28) |
| 娼妓  | (28) |
| 长亭  | (28) |
| 长笛  | (28) |
| 长凳  | (28) |
| 长柄叉 | (28) |
| 长柄勺 | (28) |
| 长颈瓶 | (28) |
| 长寿花 | (28) |
| 长颈鹿 | (29) |
| 长春藤 | (29) |
| 常青树 | (29) |
| 肠   | (29) |
| 畅谈  | (29) |

|           |      |
|-----------|------|
| 唱歌 .....  | (29) |
| 抄录 .....  | (29) |
| 嘲笑 .....  | (29) |
| 潮水 .....  | (30) |
| 吵闹 .....  | (30) |
| 炒菜 .....  | (30) |
| 车辙 .....  | (30) |
| 抻面 .....  | (30) |
| 尘雾 .....  | (30) |
| 沉重 .....  | (30) |
| 陈迹 .....  | (31) |
| 陈尸房 ..... | (31) |
| 衬衫 .....  | (31) |
| 衫裙 .....  | (31) |
| 称重量 ..... | (31) |
| 成功 .....  | (31) |
| 承揽 .....  | (32) |
| 城堡 .....  | (32) |
| 惩戒 .....  | (32) |
| 称 .....   | (32) |
| 吃租 .....  | (32) |
| 吃饭 .....  | (32) |
| 池塘 .....  | (32) |
| 迟到 .....  | (32) |
| 尺 .....   | (32) |
| 齿龈 .....  | (33) |
| 耻辱 .....  | (33) |
| 赤地 .....  | (33) |

|            |      |
|------------|------|
| 赤道 .....   | (33) |
| 赤脚 .....   | (33) |
| 赤身裸体 ..... | (33) |
| 翅膀 .....   | (33) |
| 虫卵 .....   | (34) |
| 重婚 .....   | (34) |
| 重演 .....   | (34) |
| 宠爱 .....   | (34) |
| 抽泣 .....   | (34) |
| 抽彩 .....   | (34) |
| 抽屜 .....   | (34) |
| 抽穗 .....   | (34) |
| 仇人 .....   | (35) |
| 丑陋 .....   | (35) |
| 臭虫 .....   | (35) |
| 出生 .....   | (35) |
| 出汗 .....   | (35) |
| 出血 .....   | (35) |
| 出差 .....   | (36) |
| 出版 .....   | (36) |
| 出租 .....   | (36) |
| 出国 .....   | (36) |
| 出售 .....   | (36) |
| 出纳员 .....  | (36) |
| 出洋相 .....  | (36) |
| 初雪 .....   | (36) |
| 锄头 .....   | (36) |
| 厨房 .....   | (37) |

|           |      |
|-----------|------|
| 处方 .....  | (37) |
| 贮藏室 ..... | (37) |
| 储藏 .....  | (37) |
| 穿刺 .....  | (37) |
| 传家宝 ..... | (38) |
| 船 .....   | (38) |
| 般长 .....  | (38) |
| 船队 .....  | (38) |
| 船坞 .....  | (38) |
| 船舱 .....  | (38) |
| 窗子 .....  | (38) |
| 窗帘 .....  | (39) |
| 窗帘绳 ..... | (39) |
| 床 .....   | (39) |
| 床单 .....  | (39) |
| 炊烟 .....  | (39) |
| 吹捧 .....  | (39) |
| 锤子 .....  | (39) |
| 春天 .....  | (40) |
| 春节 .....  | (40) |
| 戳 .....   | (40) |
| 词谱 .....  | (40) |
| 辞职 .....  | (40) |
| 磁体 .....  | (40) |
| 瓷砖 .....  | (40) |
| 慈悲 .....  | (40) |
| 刺猬 .....  | (41) |
| 匆忙 .....  | (41) |

|            |      |
|------------|------|
| 丛林 .....   | (41) |
| 凑份子 .....  | (41) |
| 醋 .....    | (41) |
| 粗麻布 .....  | (41) |
| 催眠术 .....  | (41) |
| 催泪瓦斯 ..... | (41) |
| 翠鸟 .....   | (42) |
| 翠菊 .....   | (42) |
| 锉刀 .....   | (42) |
| 挫折 .....   | (42) |
| 错误 .....   | (42) |
| 错觉 .....   | (42) |

## D

|           |      |
|-----------|------|
| 搭话 .....  | (42) |
| 打 .....   | (43) |
| 打瓜 .....  | (43) |
| 打谷 .....  | (43) |
| 打扰 .....  | (43) |
| 打呃 .....  | (43) |
| 打嗝 .....  | (43) |
| 打架 .....  | (43) |
| 打碎 .....  | (43) |
| 打赌 .....  | (44) |
| 打盹 .....  | (44) |
| 打鼾 .....  | (44) |
| 打喷嚏 ..... | (44) |