

人其实有两条命

李卫东 著

梦到底预言什么

人生最大的玄机，都藏在我们梦里 | 认识并非独立存在的自己，启开大脑深处的智慧



What Dreams Predicted

人其实有两条命
梦到底预言什么
What Dreams Predicted

李卫东 著

 辽宁教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人其实有两条命：梦到底预言什么 / 李卫东著. —
沈阳：辽宁教育出版社，2011.8

ISBN 978-7-5382-9385-2

I. ①人… II. ①李… III. ①梦—精神分析—普及读
物 IV. ①B845.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第171282号

辽宁教育出版社出版、发行

(沈阳市和平区十一纬路25号 邮政编码110003)

廊坊市兰新雅彩印有限公司印刷

开本：710毫米×1000毫米 1/16 字数：280千字

印张：18

2011年8月第1版

2011年8月第1次印刷

责任编辑：吴璇

责任校对：刘琛

封面设计：樊瑶

ISBN 978-7-5382-9385-2

定价：32.00元

序

在这里，我们找到了一种方法来认识梦，并与大家分享。这种方法虽然目前还不是最完美的，但却是最独特的。这是一套可以自圆其说的理论。

说来难以置信，尽管我们每天都在做梦，但人类几千年来却对梦知之甚少。弗洛伊德、荣格、弗洛姆等名字，虽然永载史册，但对正确理解梦的帮助其实并不是很大。如此评价，并不是作者狂妄自大，只是如果将他们的成就与中国古代的《黄帝内经》相比，这样的评价也算不上不敬。

为什么呢？

纵观古今中外所有关于梦的研究，有一个很有意思的现象：几乎所有的研究都必须首先假设，在人体中存在着某个潜藏在我们大脑深处的精神主体。如果不做这样一个假设，研究就不可能进行下去。

于是，古人认为梦是人的灵魂夜晚远游的经历；弗洛伊德认为梦是人类潜意识出来散步的遗迹；荣格认为梦是远古人类集体无意识的对话……

然而，这些假设都存在一个致命的缺陷：所有的假设都与人的生理结构无关，即这些假设都没有生理学的基础。如此一来，似乎梦与生理完全没有关系，只是人类大脑在夜晚无所事事时的胡思乱想。人们只能在心理学或者在精神分析学的层面上来理解梦，这就必然陷入了一个空对空的困境。

梦作为人类生理的必需品，显然它的重要责任就是维护生理机能的正常运行，并且它还要参与到生理机能的运行当中。因此，任何与生理无关联的梦，都是不存在的，任何没有以生理学作为基础的梦学研究，都是有极大缺陷的。

那么，梦的生理学基础究竟在哪里呢？可以肯定的是，目前西医学还没有给梦的研究提供这样一个合理的生理学平台。

然而，如果我们穿越 2500 年的时间隧道，回到遥远的古代，会发现一个并非建立在解剖学基础上的生理学平台，那就是《黄帝内经》。中医告诉了我们一个完全不一样的人体生命结构真相——人有两套生命系统，从这个结构中，我们找到了梦的基础。

中医认为，建立在解剖基础上的医学是不完整的，人类的生命是由两个系统构成的：一个是肉体解剖系统；一个是藏象生命系统。我们每个人都是一个共生体，我们看似高贵的躯体，其实只是一种工具，就如同寄居蟹的壳一样。我们的所有社会行为，在不知不觉的情况下，真正的目的只是为了另一个生命体——藏象生命服务。

与“人有两套生命系统”对应，人还有两个精神主体：一个是由人类大脑主宰的精神主体；一个是由藏象生命体主宰的精神主体。这两个精神主体，在人的醒觉状态下并不发生联系，因为大脑的理性思维具有排他性，只有当人处于睡眠中，大脑的理性思维失去作用的时候，两个

精神主体才会发生沟通。这就是人类产生梦的真相。

由此，我们得出了以下一些结论：

- 梦的根本目的是生理性的，它就是为了保证两套生命系统的阴阳平衡，尤其是防止人类情志对藏象系统的过度冲击。

- 儿童多梦，是为了建立一生的情感、认知、行为模式，它是一个人未来心理体验能力的预演。性格决定命运，而儿童的梦则决定性格。

- 成人的梦是两个精神主体相互沟通的对话平台，梦最关心的问题，就是我们近期最关心的问题，因此梦可以给我们更多智慧的启示。

- 梦是极端个性化的，它是梦者思维、情感、观念的变相组合。梦是为了让梦者读懂，什么样的人，做什么样的梦。

- 每一个人都有一套独特的“识别系统”，它就如同字典一样，可以帮助梦者读懂梦传递的信息。所以，天下解梦者，唯有自己。

为了确保资料的真实性，书中的梦例绝大多数都是作者本人的，也有一部分梦例来自周围十分亲密的朋友。在此向他们表示感谢。

本书中与中医有关的部分，来自《黄帝内经》。

目 录

Contents

序 / 1

第一章 梦到底有没有用…………… 1

如果一个人能活到 75 岁，他用于做梦的时间占到三分之一，有整整 25 年处于梦中，梦的总数有 13 万之多。如果说梦是无用的，那将是自然进化最大的谬误。

第一节 梦无用？ / 1

第二节 我即神圣——预言梦 / 11

第三节 先哲的足迹 / 21

第二章 无奈的梦？…………… 31

尽管有许多人从梦中走向辉煌，但具体到每一个人，我们依然对梦怀有深深的疑问。因为从来没有一种理论对认识梦有所帮助，看似热闹的梦学研究，最终都是死胡同。

第一节 为什么不相信梦？ / 32

第二节 掌握解梦法 / 40

第三节 梦学尴尬 / 51

第三章 人其实是共生体..... 65

《黄帝内经》里包含着一个惊人的秘密——人有两套生命系统，一个是解剖生理系统，另一个是藏象生理系统，人类是个共生体。我们对梦的一切解释，都源于这个结论，由此，我们理解了弗洛伊德所说的“超自我”、荣格所说的“集体无意识”，并第一次使梦学研究有了坚实的生理基础。

第一节 隐藏的自我 / 66

第二节 我们是个共生体 / 76

第三节 阴阳解密 / 87

第四节 达尔文的黑匣子 / 97

第五节 西医不能到达的领域 / 110

第四章 人有两个精神世界..... 117

人类除了大脑精神之外，还有一个与之平行的藏象精神世界，它的智慧超越人类大脑。理性的大脑意识只有在睡眠中才能与另一个精神世界相互沟通，这就是梦产生的真相。

第一节 两个精神世界 / 117

第二节 大脑冲击波 / 126

第三节 梦的控制体 / 135

第四节 被动的梦 / 140

第五章 梦的生理功能 147

梦的根本目的是维护两个生理系统的平衡，为此，梦必须全面监控人类白天的精神活动，避免大脑情志冲击波对藏象自己造成损害。

第一节 扫描记忆 / 147

第二节 选择记忆 / 152

第三节 预警雷达 / 158

第六章 梦的精神功能 167

藏象生理系统，为了自身的安全，被迫化解人类精神世界的冲突，并回应人们近期最关心的问题，由此，人类产生感应梦、预言梦、创造梦。具有真正智慧的是藏象生命而不是人，每一个梦都凝聚着宇宙的智慧，向梦学习吧！

第一节 心灵导师 / 167

第二节 大智若梦 / 176

第三节 感应梦 / 184

第四节 超心理学的归宿 / 197

第七章 人生预演——儿童梦 205

为什么儿童的梦绝大多数都是极端的？为什么成人之后，我们依然有三分之一的梦重复儿时的经历？如果将人的一生比喻成一部戏，那么这部戏将在儿童的梦里彩排，

并终生上演。儿童的梦是一个人未来心理体验能力的预演。性格决定命运，而儿童的梦则决定性格。

第一节 梦的怀抱 / 206

第二节 童话世界 / 211

第三节 极端人生 / 220

第四节 遗忘的梦 / 224

第八章 梦是梦者的化身.....235

一个人的梦就如同他的指纹一样，天下无双，只有自己可以解自己的梦。梦者的思维特点、感受方式等是构成梦的基础，只要我们建立起自己的识别系统，就可以读懂梦。梦，永远“为了让梦者读懂”。

第一节 读梦原则 / 235

第二节 解梦逻辑 / 241

第三节 情感解梦 / 251

第四节 梦的识别系统 / 261

参考书目 / 276

第一章 梦到底有没有用

有人说：梦是自然进化的谬误，是上帝造人时的过失。

有人说：梦是一封没有翻译的远古来信。

有人说：梦是人生的另一部华彩乐章。

.....

但不管怎么去评论梦，事实是我们每天都在做梦。所不同的是，知梦者，观照心灵，终身受用；不知梦者，照样生活，一无所害。梦就是这样，既慷慨大度，又吝啬小气，关键在我们自己。

第一节 梦无用？

许多学者都概括总结过我们这个时代的特征，于是有了“信息时代”、“后工业时代”等名词。其实，我们这个时代应该说是个“后功利主义的时代”，凡是对我们有用的东西（当前有用、直接有用）都要拿来，人的功利性被这个时代挖掘得淋漓尽致。于是，这个社会的资源，

都在“功利主义”的指挥棒下被重新组合，人们瞪大眼睛巡视着周围，任何一点有用的资源都会被挖掘利用。

然而，在人们功利的视线中，有价值的资源里是不包括梦的，至少还没有一门成熟的科学能有效利用梦资源。因为在人们的脑海里，那些荒诞不经的梦，对现实生活没有任何帮助，既不能让人得到升迁，也不会带来滚滚钱财，所以梦从来都是无用的。

25年梦中人

按弗洛伊德的观点：梦是为了维护睡眠。如果一个人没有睡眠，也就没有梦的存在。可见，梦与睡眠是一个问题的两个方面。那么，一个人一生究竟需要多少睡眠呢？

每个人都需要睡眠，睡眠的时间长短因人而异。有的人每天只需要3~4小时的睡眠，比如第二次世界大战时的英国首相丘吉尔、美国发明大王爱迪生，他们每晚只睡很少的时间；但有的人却需要很长的睡眠，比如伟大的物理学家爱因斯坦，每天要睡10小时左右。但一般人的睡眠都在每天8小时左右。所以一个人睡眠的长短与聪明、愚蠢，勤劳、懒惰等观念没有丝毫的关系。

科学家们发现，我们晚上几乎整夜都有意识在活动。科学家将睡眠分为两种：一种是慢波眼动睡眠；一种是快波眼动睡眠。当人入睡后，即进入了慢波眼动睡眠，人们将这段睡眠称为a波睡眠，也就是浅睡。大约在90分钟后，进入第一次快波眼动睡眠，人们将这种睡眠称为REM睡眠，也就是深睡。然后又是慢波眼动睡眠，接着再进入快波眼动睡眠。一整夜这个过程大约重复4~5次。

人在浅睡与深睡中都会做梦，但梦的性质却截然不同。浅睡阶段的梦几乎都是觉醒时思维的片段持续，例如，一个学生刚参加完高考，他

在浅睡中就会对自己的成绩、考试状态等进行推测与评估，这完全是他觉醒时心理活动的持续，这也是人们通常说的“日有所思，夜有所梦”，人们通常将浅睡时的梦称为小梦。然而人们深睡阶段的梦则完全不同，它不合逻辑、离奇古怪、闻所未闻。这才是真正意义上的梦，也是人们关注的焦点。深睡时的梦被称为大梦。

如果一个人可以顺利活到 75 岁，那么他一生用于做梦的时间大约是 223 500 小时，折合 9 312 天，约等于 25.5 年。其中，深度睡眠占人们整个睡眠时间的 25% 左右，即一个人一生用于做大梦的时间是 55 800 多小时，也就是 2 320 多天，合计为 6.4 年。其他时间是浅度睡眠做小梦的时间。

不算不知道，一算吓一跳。人的一生居然会做 25.5 年的梦，用掉了有效寿命的三分之一还要多。人在 25 年中能做许多事：

- 如果用 25 年的时间来学习知识，以每 5 天阅读一本 30 万字的书计算，25 年中可以阅读 1 800 本书，等于一个小型图书馆。

- 如果用 25 年来读博士学位，以 3 年一个博士学位计算，那么你能拿到至少 8 个专业的博士学位，你将是世界上最博学的人。

- 如果用 25 年来赚钱，以每月工资 2 000 元计算，一年就是 2.4 万，25 年就是整整 60 万元人民币，你将是個很富有的人。

- 如果用 25 年来写作，以每天写作 2 000 字来计算，一月就是 6 万字，一年就是 72 万字，25 年能写出 1 800 万字，如果以一本书 30 万字计算，能写成 60 部书，你肯定是世界上最高产的作家之一。

- 如果用 25 年来徒步旅行，以每天走 8 小时，每小时 5 公里计算，25 年中一个人可以走 41 000 公里，足可以绕地球赤道转一圈。

.....

然而，这 25 年中我们其实什么也没有干，只是在睡觉做梦，读 8 个博士学位、赚 60 万元钱、写 60 部书、绕地球旅行一周等等，只能是南

柯一梦罢了。于是人们就会有疑问：我们为什么每天都要浪费三分之一的时间来做无用的梦呢？

自然的失误？

在人们的思想中，既然人类是大自然进化而来，它就应该按功利性的原则来设计人类，把对人类无用的因素统统进化掉，把人进化成为一个精品中的精品。

如果梦没有什么作用，那么梦就是自然界在进化人类时所犯的最大错误。想想看，每天浪费人类生命三分之一的时间来做一些无用的梦，真的很不合算。因此，我们有许多理由认为梦是应该被进化掉的：

第一，梦减少了人们寻找食物的时间。在早期的原始人群中，由于没有现代化的工具，寻找食物是艰难的，无论是狩猎还是采集，都需要大量的时间。而当人们处于梦中的时候，就放弃了行动的自主性，肯定会减少原始人寻找食物的时间，会降低人类的生存概率。如果能减少做梦，每天增加 8 个小时的时间，人类的生存概率就会成倍提高。

第二，减少了繁殖后代、哺育后代的时间。雄性追求雌性既需要体力也需要时间，如果每天能增加 8 小时，那么将会有更多的雄性留下自己的后代。对于雌性而言，哺育后代也是件劳神费时的工作，如果能增加 8 小时，幼儿的死亡率就会降低，从而增加哺育的成功率。

第三，梦增加了人类面临的危险。研究证明，REM 睡眠是一种十分特殊的生存方式，当人们处于睡眠中时，大脑切断了与其他身体器官的联系，既不接受信息，也不输出信息，类似于某种死亡。例如，当人处于 REM 睡眠时，它对外界温度的升高和降低不再作出反应，也就是说，REM 睡眠者的温度调节机制没有工作。睡眠者既不会出汗，也不会寒战收缩毛细血管。只有在猛然醒来之时，机体才迅速恢复正常。当给 REM

睡眠者的房间增加二氧化碳浓度时，睡眠者不像清醒时那样，呼吸速率加快，呼吸逐渐加深。除了醒来的瞬间，呼吸没有变化。

想想看，原始人是在充满危险的环境下入睡的，对周围的各种危险都失去了警觉能力，一条毒蛇、一只觅食的豺狼，都可能要了他们的命。一个母亲睡着了，她可能会因丧失对幼儿的关照发生意外，从而失去她的后代。一个刚狩猎回来的原始人，也可能会因为他的睡眠而失去千辛万苦得来的猎物，从而丢掉了向一位姑娘表达爱意的机会。

第四，大家知道，在人体器官中，大脑思维活动消耗的能量最多，有 70% 的能量在胡思乱想当中被消耗掉。梦也是一种思维活动，它的强烈程度一点不比白天差。因此，梦也在消耗人们的宝贵能量。如果梦是无用的，那这就是一种极大的资源浪费。

第五，梦延缓了人类大脑进化的时间表。今天的人们都可以将梦与现实区分开来，晚上梦到洞房花烛，并不是真的做了一回新郎，梦与现实是有区别的。但人类用了大约几十万年才知道这种区别。在早期的人类中，人们不能区分二者间的不同，总是同等看待梦与现实。所以在相当长的一段时间里，人类大脑是混乱的，这都是因为有了梦。如果人从来就不做梦，可能我们早已聪明无比了。

关于梦的害处我们还可以举出许多，但关于梦的好处我们却知之不多，谁知道晚上乱七八糟的梦对太阳底下的我们有什么益处。于是许多人会认为：梦是大自然的一项重大设计错误，它让人们花费 25 年的时间来做无用的梦，这简直是进化论所犯的最低级的一项错误。

无梦之夜

既然梦是一种错误的选择，那么人可以完全不做梦吗？

1959 年，一名叫彼得·特里普的无线电播音员，在纽约时代广场进

行了一次无睡实验。他坐在时代广场一个完全透明的广播亭里，过路人可以无障碍地观看他的耐久表演。这次实验一共持续了 200 小时，创造了一项新的不眠世界纪录。但长时间地不睡，会造成人们反应迟钝、精神恍惚，甚至心理变态，常常有幻觉出现，总感觉有人要在他的食物中投放麻醉药。

睡眠研究者佩雷兹·拉维曾主持过一项睡眠剥夺实验。他选择了 64 名军人为实验对象，让他们从事与军事有关的训练课目。后来他写道：“第一夜和第二天，不出意外地过去了，士气高涨，他们几乎无瞌睡迹象，也没有不知不觉睡着的现象。第二夜，发生了根本性变化，第三夜变化更大。在这些晚上，特别是在太阳升起的凌晨，实验人员必须经常监视这些士兵，以确保他们没有入睡。有些士兵在站立、坐着甚至走路时都会睡着。在实验第三天的凌晨 2 时许，我和一群士兵谈话。他们站立时左右摇动，努力保持着清醒。在他们回答我的提问时，根据他们的嗓音知道他们已经疲惫不堪，他们的语速缓慢，极其费力。在这次谈话中，有些士兵报告，在最近几小时，他们开始自言自语，把所遭遇的各种物体都当做人，与它们谈话，这既使我们感到困惑，又使我们感到害怕。一名士兵讲述了在会见前几分钟所经历的超自然体验：他与伙伴一起行军时，突然看到自己走到了自己的前面。他说道，仿佛他裂开成了两个不同的人，而且相互对视着。”

美国人也做过类似的实验：圣迭哥美国海军基地，为了提高士兵的战斗力，曾做过两次关于睡眠的实验。第一次他们挑选了三位每天习惯睡 8 小时的士兵，通过不断地减少睡眠时间，来观察睡眠对受试者的影响。当睡眠时间减少到每天 4~5 小时的时候，受试者的身体状态并没有太大的影响，但心理的状态令人担忧，许多人都出现了疲劳易怒、判断力失常的现象。

海军第二次实验的对象是平民，他们选择了五对大学生夫妇，这些

人每天的习惯睡眠时间也是 8 小时左右。当睡眠时间减少到 5 小时左右时，这些受试对象出现了更加明显的心理问题，心理紧张得难以承受，许多人不得不在白天偷偷补睡 1 个小时。

宾夕法尼亚大学的研究人员把 48 名受试者分为四组，在两周的研究期间里，每天的睡眠时间分别为 4 小时、6 小时或者 8 小时，或者连续三天不睡觉。受试者一直在实验室中接受监控，以保证他们不会打盹或者使用咖啡因提神。研究人员每天对受试者进行一系列精神和心理测试，还会询问受试者感到疲劳的程度。研究发现，每天睡眠时间不足 8 小时的受试者反应能力减慢，不能够保持清晰的思维，只能完成简单的记忆。受试者在完成某些任务时的能力与连续一两个晚上不睡近似。

综合其他不同的研究报告，可以得出这样一个结论：长时间被剥夺睡眠，对身体生理方面的影响不太大，但对人的精神方面影响巨大。睡眠与梦学研究专家威廉·德门特，曾经准确地描述过自己的一次经历，当时他正在克莱特曼研究室，由于工作紧张，严重缺少睡眠，他突然发现，自己会无端地怀疑同事，怀疑他们正在密谋反对他。

许多长期缺觉者，会产生幻觉与错觉。比如说，一个人突然得了失眠病（其实并非真正的不睡，只是睡得极少，或者平常的睡眠习惯被打乱），持续一段时间后，他会变得烦躁不安、易怒，精神极度涣散，很难与人正常交谈，甚至会出现幻觉。有些人将被长期剥夺睡眠造成的精神恍惚称为“睡眠剥夺精神病”，可谓一语中的。

上面说到，真正意义上的梦仅出现于 REM 睡眠当中，因此，剥夺 REM 睡眠就犹如剥夺了人的梦境。实验证明，当人们被剥夺了 REM 睡眠后，人体有一种自动补偿的机制。科学家也为此做了实验：

研究人员时刻监控着受试者的脑电图，当受试者进入 REM 睡眠时，就及时将他唤醒，并保持几分钟的清醒状态，然后接着入睡。如此这般，有选择性地连续阻断受试者的 REM 睡眠，也就是说不让受试者做梦。同