

# 私密的神话

梦之解析

[英] 安东尼·史蒂文斯 著 薛绚 译

## Private Myths

*Dreams and Dreaming*

19

新知  
文库

# 私密的神话

梦之解析

生活·讀書·新知 三联书店

Simplified Chinese Copyright © 2009 by SDX Joint Publishing Company.

All Rights Reserved.

本作品中文简体版权由生活·读书·新知三联书店所有。

未经许可，不得翻印。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

私密的神话：梦之解析 / (英) 史蒂文斯著；薛绚译.

—北京：生活·读书·新知三联书店，2009. 7

(新知文库)

ISBN 978-7-108-03132-7

I. 私… II. ①史…②薛… III. 梦—精神分析

IV. B845.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 025700 号

责任编辑 刘蓉林

装帧设计 陆智昌 鲁明静

出版发行 生活·读书·新知 三联书店

(北京市东城区美术馆东街 22 号)

邮 编 100010

图 字 01-2008-4225

经 销 新华书店

印 刷 北京隆昌伟业印刷有限公司

版 次 2009 年 7 月北京第 1 版

2009 年 7 月北京第 1 次印刷

开 本 635 毫米 × 965 毫米 1/16 印张 21.25

字 数 260 千字

印 数 0,001-8,000 册

定 价 32.00 元

神话是公众的梦，梦是私密的神话。

——约瑟夫·坎贝尔

## 目 录

- 1 第一章 诗的机器
- 8 第二章 从吉尔伽美什到弗洛伊德  
梦的理论 原始社会 古早的文明 古典梦学  
预卜未来的梦 宗教意味的梦 解梦与疗病  
早期的梦研究 早期教会先贤 潜意识
- 34 第三章 弗洛伊德，荣格，后继者  
自由联想 梦的本质与效用 梦的运作  
给伊玛注射的梦 评判弗洛伊德 荣格的探索  
海关稽查与武士 诠释 评估弗洛伊德与荣格  
后续发展 阿德勒与斯塔科尔 罗伊  
霍尔 弗伦希与埃丽卡·弗洛姆 乌尔曼  
皮尔斯 博斯 里克罗夫特 希尔曼 结论
- 80 第四章 梦科学  
做梦状态 梦的生物学 梦过即忘  
原型在大脑的地位优先 原型是梦境的要角  
两种基本的原型模式：笑容与皱眉  
幼儿期的原型梦境 原型与神经系统科学  
记得现在：巴特利特与艾德曼 从梦到意识 结论

## 109 第五章 意识与潜意识，个人的与集体的

原型假说之兴起 原型与生物学

与原型论并行的类似观念

心理学的“量子论” 生命的原型阶段

原型的集结作用 发现综合情结

从原型到情结：“出头的典范”

原型，情结，梦 做梦的目的：个体化与意识

## 137 第六章 梦的运作

心灵二元论：梦与语言 梦与诗：梦之形成

梦与故事 梦与记忆 梦与游戏

梦与心理疾病 魔法，仪式，转化

## 167 第七章 象征

活的与死的象征符号 象征的由来

原型的象征符号 原型的蛇

## 180 第八章 梦与心理治疗

心理防御 说梦，听梦 情结与转化

个人的神话 客观与主观的心灵 阴影

人格面具 相反性情结 “本我”

移情与反移情 意识的道德规范

## 215 第九章 实行梦的运作

记忆与记录 联想与放大 解读 想象的仪式

## 231 第十章 常见的梦

争胜与享乐 焦虑梦与梦魇 儿童的梦

诊断与预后 从高处跌落与飞行 梦见风景

清明梦 预示未来的梦 性欲的梦

260 第十一章 梦与创造力

274 第十二章 名人的梦

希特勒的幻象与梦 笛卡儿的“大梦”

297 第十三章 梦与意识之艺术

伊卡洛斯之坠落 起与落 自然的心智

生命存在的巨链 意识的本质 灵魂究竟怎么了？

造灵魂 追求完整 神圣的根状茎

323 第十四章 科学与灵魂

梦生态学

## 第一章

# 诗的机器

大多数人至死不曾发挥自己的能  
力。他们生时带来万贯财富，却一贫如洗  
过完一生。

—— 奥尔雷奇 (A. R. Orage)

我策划本书进入最后阶段之际，做了一个梦。梦中有卡罗勒斯·奥德菲尔德 (Carolus Oldfield)、约翰·鲍尔比 (John Bowlby, 1907 — 1990)，以及一个穿着白外套的男子（我当他是研究科学的人或实验室的技师），三人正指着一件仪器在争论。那仪器看起来像是脑电图仪 (EEG)，因为仪器上有电极头，可以接在受检测者的头皮上，还有电线连接着记录笔，在滚筒转出来的纸上，画着有尖锐起伏的记录曲线。但是卡罗勒斯说那是一架“诗的机器”。隔壁房间有位年轻的女子在唱歌，我受歌曲的纯朴之美感动而醒来。这梦是什么意思？这些人为什么在我即将提笔写书之前在我梦中出现？梦中的人又为什么说脑

电图仪是诗的机器？读者也许很想知道梦中的这几位是何许人也。

卡罗勒斯·奥德菲尔德是我于1950年代先后就读的两所大学——瑞丁（Reading）和牛津——的心理学系教授。他是位亲切而对学生倾囊相授的好老师，我懂得用科学方法研究心理现象，大多来自他的教诲。我修毕医学课程后，他又鼓励我根据在雅典梅特拉婴儿中心研究婴儿依恋行为的结果作博士论文，并且请约翰·鲍尔比指导我，鲍尔比同意了。

当时我是初出茅庐的心理分析师，这样的安排是天赐的良机。鲍尔比先前发表了母亲与子女情感联系的研究，不但广受国际推崇，而且促成了心理分析理论的变革。我能适时受教于他这样的良师，何其有幸。他最令我景仰的是将心理分析带入生物科学主流，实现了弗洛伊德（Sigmund Freud）的心愿。可惜响应热烈的分析师不多，一般人仍是言必称祖师爷的神圣经典——虽然它已威信大减。结果是，心理分析一直带着宗派色彩，不像一门科学。

我拥护荣格（Carl Jung）学说的立场虽然与鲍尔比的不同——他是受克莱因（Melanie Klein，1882—1960）学说熏陶的，我将荣格的理论与他的“依恋理论”（Attachment Theory）相连，并且与动物行为学（ethology）并论，却获得他的支持。我于1982年发表第一本探讨这个议题的书《原型：本我的自然史》（*Archetype: A Natural History of the Self*），也得到他的热切回应。这都是令我铭记于心的。

我回想梦的内容，明白这是因写书的准备作业引起的。这梦要表达什么讯息呢？我觉得它在提醒我谨记奥德菲尔德和鲍尔比象征的科学传统，同时又告诉我，梦的创造者是一位诗人。隔壁房间的年轻女子乃是荣格派任何男性分析师的常在伴侣，是他的安尼玛（anima），他的女性情结，为他在潜意识沟通中斡旋。她是站在爱欲（Eros）、音乐、诗、生活那一边的。荣格曾说：“安尼玛乃是生命的原型。”她唱

的歌是要点出卡罗勒斯给我的讯息。

穿白外套的男子在我梦中忙着操作“诗的机器”，以保持记录正确。过去四十年中，以科学方法研究梦很倚重脑电图仪，第四章会再谈到。脑电图仪记录提供了极重要的资讯。可惜的是，有关解读梦的著作都不大重视这些研究记录。以梦为题的科学研究书籍大都把焦点放在神经生理学上，很少提及心理层面，而且往往认为心理因素无关紧要。这种短视的看法如今已不可取了。

解梦学（oneirology）发展至今，再要把梦当作纯粹心理学或神经生理学的现象来讨论，都是行不通的。显然梦既是心理现象，也是神经生理学的现象。我们必须往整合心理学及神经学两方面既有知识的路上走，才对梦的研究有益。**梦原是心理的活动过程，而我希望证实，梦的起源与人类这个物种的进化历史之相关，不逊于与个人经历之关系。**

正当心理分析欠稳固的科学基础招致各方批评的时候，我们刻意用系统化方法研究梦，格外具有意义。近年来弗洛伊德的科学威望暴跌，染有浓厚弗洛伊德色彩的各派心理治疗法都遭受严重打击。因此，对我们这些为心理治疗的前途着想的人而言，当务之急即是假设构架为可测试的型态，说明我们的实际做法，以便世人公开评估其合理性。同时我们也应切记，会做梦的大脑不只是负责“处理资讯”的一个电化学系统而已，就算它是一部机器，也是一部“诗的机器”——卡罗勒斯对我梦中那部脑电图仪的说法，这样才是对科学有益的。心理治疗和梦的解析都是——也永远会是——艺术成分甚于科学的，我们把研究工作放在可检证的立足点上之后，没有必要舍弃个人的治学宗旨与长久经验培养的洞察力、同情心与见识。

自我走入心理学的专业生涯以来，一直怀有的抱负是：为成就条理清晰的人类本性的学说贡献一份力量。在鲍尔比的影响之下，我渐

渐明白，必须用比较的方法，将深层心理学（depth psychology）、演化生物学、社会科学、人类学的数据库资料汇整，才可能规划出这样的理论。梦的比较研究是达成这目标的根本要件，因为，**梦使我们与人类自古以来的关怀产生直接的联系**——这一点也是我希望能证实的。如今，心理学、分析方法、动物行为学、神经科学的研究发现都已经相当进步，可以综合其成果，开启解梦学史上可能是最令人振奋且具有创意的时代。

20 世纪后五十年的各项发展之中，动物行为学的革命和脑电图的研究，使我们对于梦的本质及功能的理解彻底改观。这种改变也大大有助于肯定荣格在本世纪提出的临床直观：人类血源的根本相通，不但从身体和基因可以明显看出，而且流露于我们的神话、梦境、精神病症、工艺品。从儿童的游戏和语言能力，从各个文化中的人们都喜爱的故事和叙事诗歌，从人人随时感觉需要做的仪式行为、歌唱、吟诵、舞蹈，都明显可见人类发展所依凭的基本结构——荣格称之为“集体潜意识的原型”。**人类学、精神病学、神经医学、深层心理学，都能导引我们领悟这深层的原型真实如何影响个人的现实面。**荣格称这深层的真实为“两百万岁的本我”，认为它必然蕴含在我们做的每件事、说的每句话、转起的每个意念之中。这个从远古留存下来的元素，在我们做梦时最为活跃。神经系统科学的研究也证实，梦使我们与大脑中最古老的结构相连。**我们每天夜晚进入一个神话的疆域，一个原始的迷宫，那儿居住着我们先祖的鬼魂和众神祇，我们从那儿撷取人类的古老智慧。**梦中的鬼神往往以现代的相貌出现，我们的梦拿这些人物编排新的神话，其实那只是改穿时装的人类旧神话。这个原始的本我正是人类演化遗产的体现，也是梦的根本生命力。

我梦中的人有两位（卡罗勒斯和约翰）是我认得的导师型人物，是荣格所说的“智慧老人”的化身。第三个人——穿白实验衣的男

子——又代表什么呢？我思索了一阵才明白，他是代表现代的“英雄”人物，一位纯科学的研究者，一心一意要用实验方法或以可复制可证明的数据为依据的逻辑演绎的方法来开拓新知。在梦中遇见不认识的人，可以想象自己和他对话。我和他交谈后发现，这位科学家认为梦是无聊的猜谜游戏，都是可以用神经化学解释的。我告诉他，他之所以这么想，是因为他从不把自己的梦当作真实的心理活动看待过，没法亲自领会它。只要他肯和自己的梦密切联系，很快就会发现梦的意义有多么丰富。他却没好气地回答说：他不会把时间浪费在这种事上。

从事梦的神经生理学研究，却否认梦的心理学意义，这样的人还不在于少数。他们就好像只关心电视机科技，却对播出节目不感兴趣的工程技士。一般不是专门研究梦的人，大概不至于对梦不屑一顾，但有许多人会吧梦当作电视机——摆在房间一角开着，却不注意看它，对于播出节目的内容听而不闻、视而不见。他们既不清楚节目内容，也就懒得花时间去留意，心态和我梦中那位科学家一样。但这无异于暴殄天物，因为梦也是一种资源，弃之不用只会造成自己的损失。**梦带我们走进人类经验的深层，可以促进身心健康发展，也能使我们更敏锐地自觉活着的意义。**梦不是只有受过高度专业训练的分析师才能懂的神秘现象。我要在本书中证明，只要是真心想学的人，都能学会这样一门艺术，善用梦的功能。

因为做梦的状态对于人类各式各样创造活动都有助益，本书的探讨范围自然相当广泛。第二、三章从史书最早的梦境记载讲起，逐步讨论各种理论之形成与演变，以及从狩猎采集时期直至现代的各种解梦方法。第四章检讨梦的科学研究，按弗洛伊德和荣格的心理分析理论、麦克莱恩（Paul MacLean）的大脑三体（triune brain）的神经学论点、埃德尔曼（Cerald Edelman）的记忆与意识的“神经系统达尔

文主义”主张等进行析论。第五章概述荣格的原型概念和情结概念，并且就生物学观点检视它们如何影响梦之形成。

梦的实际形成过程将于第六章讨论，**dream work**（梦的运作）将与其他创造能力——如语言、诗歌、说故事、记忆、游戏、症候形成、法术、仪式——一并比较对照。第七章专论象征符号，分析人类编造涵义丰富的种种意象的那份天才。第八章讲述心理分析疗法如何利用梦的运作，第九章提供个人如何运作自己的梦的详细方法。第十章分析的各种梦，是心理分析实务工作中常见的典型。第十一章审视梦对于艺术和科学的非凡贡献，第十二章细述梦如何能够改变历史的发展方向。最后，分别从人类存续（第十三章）和灵魂安顿（第十四章）的角度，探讨梦对于个人意识发展的影响。

我知道我把书的范围定得这么广，可能被指为不自量力。但我认为写这样一本书的时机已经成熟，所以不惜冒险一试。因为梦对我们每个人都有重要意义，对于人类文明的未来也同样重要，所以，我希望这本书能让知识圈内和圈外人同样感到兴趣——让科学研究者懂得释梦的原理，让从事心理分析实务的人了解梦科学的研究发现，也让每个对于梦的课题有兴趣却大惑不解的人有一个方便取得这方面资讯的渠道。

我写这本书的宗旨，是要教读者认识梦的语言和句法，练习用直觉领会梦，慢慢懂得从这蕴藏丰富的沟通中感受讯息的意义。提供历史的、诠释的、科学的资讯也是本书的重要任务，但仍以辅助完成宗旨为目的。

将一个梦做完整的分析，需要时间和篇幅。书中引证的许多例子当然很简单扼要，但是，我会花较大的篇幅来分析某些重要类型的梦，一般论梦的书都应该详细讨论它们，以便读者明了这些“灵魂档案”之中丰富无比的意义和来龙去脉。如果要真正领悟做梦的本我那

份不可思议的微妙精巧，除了仔细讨论每个梦的样本，把它们放在个人的、文化的、原型的脉络里来看，别无他法。为了便于解说，我选了在心理分析与文化史中扮演同样重要角色的例子：弗洛伊德的“给伊玛注射的梦”（第三章），荣格梦到海关稽查员（第三章）、杀死齐格飞（第五章），以及希特勒梦到被活埋（第十二章），笛卡儿的绝妙好梦（第十二章）。

这些例子可取的优点是：都是知名人士做的梦，而做梦的人都不在人世。如果拿还活着的人的梦公开解析，恐怕有揭人隐私和违反职业道德之虞。梦是再私密不过的事，本书叙述的一般实例，全部将当事人的身份伪装，而且都是在当事人完全知晓且同意的条件下采用的。但看见自己的梦印成白纸黑字，毕竟是令人不安的经验。因此，我诚挚感激允许我这么做的诸位，如果没有他们的配合，这本书是绝对写不成的。

此外，我大胆遵循弗洛伊德和荣格的先例，适时用我自己的梦为例，以便阐明要点。写书谈梦的过程中一定会有梦，而且梦会与书相关，甚至非常切合书的内容。我把这些梦纳入，不是为了满足自我标榜的欲望，而是为了证明：**意识的自我一旦面临力有不逮的艰巨任务，潜意识确实会跳出来助一臂之力。**

## 第二章

# 从吉尔伽美什到弗洛伊德

城墙高耸的乌鲁克之王，  
更改了不可更改的道路，  
滥用并篡改了常例。

—— 吉尔伽美什史诗

人类似乎从懂得使用文字之初就开始记录梦了。公元 2 世纪时，罗马占卜者阿特米德洛斯（*Artemidorus*）走遍文明世界，为的是收集他的巨著《梦之解析》（*Oneirocritica*）所需的材料。他在亚述国王亚述巴尼拔（*Ashurbanipal*，公元前 7 世纪）建于尼尼微（*Nineveh*）的图书馆之中也找到了梦的记录，是刻在泥字板上的。如今考古学家已知这些泥字板约为公元前 3000 年之物，甚至可能更早。亚述巴尼拔图书馆遗迹于 19 世纪中叶出土，其中有许多记录梦的文献，包括描述乌鲁克（*Uruk*）国王吉尔伽美什（*Gilgamesh*）事迹的巴比伦史诗片断。另外，在苏美尔文化的智慧之神纳布（*Nabu*）的神殿废墟也出土了一

批泥字板，同样是用楔形文字刻写的。两组资料经过仔细拼组解译之后，显示吉尔伽美什在史诗开始的章节中正愈趋自负，而且为噩梦所苦。他去请教自己的母亲宁桑（Ninsun），母亲便把噩梦的含义告诉了他：有一个势力不亚于他的人将要走入他的生命。吉尔伽美什想要压服此人，故必须苦苦挣扎，结果却会失败，因为此人和吉尔伽美什注定要成为知交，两人将合力成就大业。

这是史书上的第一则解梦记录，以预言的形态呈现，以后许多解梦记载也是与预言分不开的。按我们后世的人看来，噩梦表示吉尔伽美什有心为自己的狂妄行为作一番补偿。宁桑是旁观者清，知道儿子已被权势冲昏了头。他在搜刮财富，迫使人民不停地修筑更高更高的壁垒，而且有计划地染指境内所有的处女。梦的预言实现之时，他的新伙伴安奇度（Enkidu）到来，也带来使吉尔伽美什脱胎换骨的希望。这位安奇度是“野蛮人”，悠游于大自然的怀抱，他和森林中的动物一同长大，把自己当作是动物之一。他代表人类初始的自我，吉尔伽美什膨胀的自我需要这样一个人来约束。因为吉尔伽美什已经抛弃了狩猎采集者自古以来的那份谦逊，一心只想扩大自己的权势，不惜破坏原有的秩序，“更改了不可更改的道路，滥用并篡改了常例”。

从吉尔伽美什的梦和他后来与安奇度的关系可以看出，这是至今仍未停止的自我文明意识与“野蛮人”的冲突，荣格称这种“野蛮人”为“我们每个人内在都有的两百万岁的人”。正如宁桑给吉尔伽美什忠告，荣格告诉我们，人人必须制服自我中的这个孔武有力的人，使他（或她）甘愿与我们协力同心，才可能成就使生命有价值的事。荣格这样写道：“我和病人一起应付我们每个人内在都有的这个两百万岁的人。归根结蒂，我们的困难大多源于与我们的本能——我们内在储存的这个古老而未被遗忘的智慧——断了联系。我们该往哪儿去与这老人联系呢？在梦里。”

人类学所知的每个群体社会都有其解释梦的理论与方法。这都是在人类进化史的哪些阶段开始形成，我们不得而知，只知道一定是很久以前，比人类历史曙光初现之时还早得多。自吉尔伽美什求教宁桑以后，人类累积了大量解释梦的文献，不但证明人类对于梦的好奇兴趣从未稍减，也显示从古到今解释梦的方式是相当连贯的。

## 梦的理论

没有理论的事实是哑子。

——海克爵士 (Lord Hayek)

理论取向大致可分为三种：

**1. 梦是超自然的力量——如神祇或恶魔——引起的，做梦的人应当明白梦是神鬼给的讯息。**神祇引起的梦是“好”梦，要指点我们行事的方向；恶魔引起的是“恶”梦，是来伤害我们的。释梦者的任务是要分辨梦的善恶与“真”或“假”。有趣的是，西方文化中的幼童至今依然相信梦是来自“外界”或上帝，要等到受了教导以后才会改观。

**2. 梦是睡眠中灵魂出窍的实有经历。**这种遨游很重要，却有潜在的危险，对做梦者的命运会有深远影响。人在梦中可以做或看见平时做不到、看不见的事，危险的是，如果梦未结束人就醒过来，灵魂可能来不及回家，以致做梦者神智错乱。释梦者可以发挥的作用是：明白灵魂经历了些什么，必要时得找到游荡的灵魂使之复位。西方文化虽然早已推翻这种论点，现在仍有人表示梦中有“出窍”的经验：有的人还会遇上灵魂无法“回”到身体里的问题，也有人觉得是灵魂不想回去。

**3. 梦是自然现象，是睡眠时的正常心智活动。**赞同这个论点的人对于梦是否有意义或能否加以解读，却意见不一。