

夢的奧秘

張倩容譯

星光出版社・雙子星叢書44

原作者的話

人，為什麼會作夢？作夢時的心理怎樣？片片斷斷的夢有意義嗎？夢中能否創造、發明、或發現？人究竟為什麼有作夢的必要？——這些就是我要在本書中談論的問題。

我們人類一生之中，有四分之一以上的時間，需要在睡眠中渡過。僅此一點即可知道，睡眠中的精神狀態在心理學上，是如何不可漠視，以及夢是多麼重要的問題了。

此外，對於心理學而言，夢的研究也具有非常重要的意義。譬如，當我們清醒的時候，我們的注意力總是脫離不了週圍的一切，我們接受由耳目等外來的刺激，再配合這些刺激採取行動。如聽到聲響，我們會予以注意，看見迎面駛來的汽車，我們會立即閃避。但在睡眠中，情形就不同了。小小的聲音，我們無法發覺，周圍發生什麼事，也不會去注意它，總之，入睡之後對於四週的一切，就有某種程度的「不關心」。

像這種特別精神狀態的研究，對於探索日常的精神現象，是不可或缺的一環。

人在睡眠中，必然脫離社會，而固守在獨自的世界。正如希臘哲學家赫拉克雷多士（Heraclitus）

leitos) 所說：「醒着的人都有一個共同的世界，但睡着的人，則都退守在各自的世界。」

然而，從瞭解脫離社會的狀態，我們不僅能明瞭人的生活是如何的社會化，而且，也可以知道夢是構成社會心理學所不可缺少的一樁事。

人在日常生活中，從不曾讓真正的內心完全「暴露」過，縱使不是故意隱藏，也有在無意識裡隱藏的傾向。譬如一個未婚女性接到男友結婚的喜帖，雖然樂於送禮道賀，但她的內心，並不一定懷着完全欣喜的盛情。也許在嫉妬，也許急着想結婚呢。只是，往往連自己也未意識到自己內心種種的意向罷了。

但在夢中，心裡深處的意念，却可表露無遺。有時她會夢見那個送喜帖的男友離婚，有時會作自己披上新娘禮服步入結婚禮堂的夢。

由於作夢不僅可使一個人的表面性格明朗化，甚至能够發現一個人更深刻的個性，這正是世界著名心理學家弗萊特所說的——「解夢」是充實「無意識」的常識之不二法門。

自從我對夢開始感到興趣以來，已有二十餘年的歷史。學生時代，我曾撰寫過「睡眠」的論文，夢，則是研究心理學初期開始愛好的對象。戰後，我曾出版過「心理學入門」一書，後因各

方讀者紛紛要求，要我對夢作更詳盡的敘述，才執筆完成本書的。

書中除了引用諸多學者的理論作爲夢的實例之外，我更揉合自身或家人作夢的經驗，以及學生們對夢的觀察作爲撰述的資料。以最淺易的筆調闡述關於夢的種種，俾引發讀者諸君對夢的奧秘，有進一步發掘與探討的興趣。

宮城音彌 謹識

目 錄

夢的由來

一、刺激——知覺方面·····	(三)
二、經驗——記憶方面·····	(一一)
三、傾向——願望與恐懼·····	(一六)
①、願望的實現非常明顯時·····	(一八)
②、可以推測願望之存在時·····	(二一)
③、願望深藏在心底時·····	(二二)
④、惡 夢·····	(三〇)
四、目的——夢中的創作與發明·····	(三九)
五、睡眠——夢的生理基礎·····	(四五)
夢的性質(一)·····	(四五)

一、夢的下部構造·····	(五七)
①、社會性知覺的障礙·····	(五八)
②、社會性思考的障礙·····	(六三)
③、意志的障礙·····	(七〇)
二、夢的上部構造·····	(七一)
①、夢中的思考·····	(七二)
②、夢中的心像·····	(七六)
③、夢中的情感·····	(七八)
④、夢中的象徵·····	(八三)
抽象事物的具體化·····	(八七)
具體事物的對調·····	(九二)
⑤、在夢中的社會性·····	(九九)

夢的性質(11)

一、無夢的睡眠·····	(一〇九)
二、夢的映像的類型·····	(一一五)
①、看得見的夢·····	(一一五)
②、有色的夢·····	(一一七)
③、聽得見的夢·····	(一二九)
④、活動的夢·····	(一二〇)
⑤、嗅覺與味覺的夢·····	(一二二)
三、夢的速度（作夢時間內的持續感）·····	(一二三)

夢的異常心理學與發達心理學

一、盲者的夢·····	(一二九)
二、兒童的夢·····	(一四〇)
三、精神病患者的夢·····	(一四四)
四、動物的夢·····	(一四七)

五、夢的解釋的發展——原始社會及古代社會的解釋……	(二四九)
與夢相類似的狀態	

一、幻想(白日夢)……	(一五五)
二、半睡半醒時的幻覺……	(一五七)
三、夢與催眠狀態……	(一六三)
四、精神病……	(一六五)
夢與社會	

一、夢的非社會性……	(一七三)
二、夢的價值——與遊戲、思索的關係……	(一七八)

夢
的
由
來

一、刺激——知覺方面

雖說人在入睡之後，對週圍的一切便不關心、不注意，但實際上，外來的刺激對睡眠中的人，並非絕對沒有影響。似醒非醒程度的刺激可構成夢的原因，是自古即被注意的問題。有人日間被蟲噬咬，夜裡便做起被人用劍刺傷的夢。有的，聽到房中發出某種大的聲響，就夢見爆出火花的情景。或說，早晨強烈的陽光照在睡臉上，夢見的是人家用像機拍照……等等，這都是我們很可能經驗到的事。

如果說外來的刺激，是構成夢境的原因，那麼，「實驗性地製造睡夢」是否可能呢？早在二八三四年，日內瓦的心理學家布萊弗（Preyost）便想到研究這個問題，並發表了研究的結果，嗣後由莫里（Moury）作了實驗，引起了各種不同的反應。

莫里的實驗方法是靠在椅背上睡覺，叫人在他入睡之後，給予種種的刺激（事先不作任何預告）。雖然不可能每一件實驗都獲得預期的效果，但其中却有如下的結論。

(一)、用羽毛搔觸唇邊與鼻尖——所作的是受到恐怖刑罰的夢。這是用橡皮貼在面上，然後突

然被拉開的結果，於是當事人就會感到唇、鼻、及面部的皮膚被撕裂。

(二)、拿着剪刀和鉗子，在耳邊敲響——夢中就會聽見鐘響的聲音，慢慢的，這種聲音就變成了警鐘之聲。

(三)、聞香水——莫里夢見他在香水店。

(四)、點燃火柴，令其嗅聞——結果夢見他置身海中（這時，風由窗外吹入），然後是火藥庫爆炸的現場。

(五)、輕輕捏他的頸子——他夢見被人擦上皮膚會起泡的藥膏。接着看見孩提時代常診治他的醫生。

(六)、把一塊燒燙了的鐵湊近他的面前。但不要過於燒燙，也不要太接近面部——所夢見的是許多船上的火伏陸續湧進他的家裡，並脅迫他的家人說：「你們的錢藏在那裡，說！」接着出現的是阿布蘭蒂斯侯妃，後來那位侯妃留他擔任她的秘書。（事實上，莫里曾在「才女阿布蘭蒂斯」一書中看過關於火伏的詳細記載）

(七)、在耳邊發出不規則的語音——這項結果不明。

(八)、在他額頭上滴一滴水——他做了身在意大利的夢。天氣雖然燠熱，他却在喝酒。

⑨、用紅紙糊的燈籠點着火，在他面前晃動——這回做的是颱風挾着閃電，及強烈暴風雨的夢。這種颱風，曾是莫里在英、法海峽所親身經歷過的事實。

在莫里之後，做過「造夢實驗」的謀魯利弗德（Morlyvold），他所採取的是對熟睡後的人，整夜連續不斷的施以刺激的方法。

他有時用繩子或帶子綑綁被實驗者的腳，或膝蓋關節，有時則用窄小的手套壓迫他的雙手。又有的時候，會讓實驗者保持各種不同的姿勢睡覺，然後加以這類刺激，結果一百次當中，有五〇至八〇次可以收到作夢的效果。如彎着腳睡覺，就會出現自己在跑，或在快步登樓的夢，也可能夢見有人在自己身上跨步的情形。如果受到刺激而說不會作夢，即大部份都是記不起來，而完全是完全沒有成夢。

對於這些實驗，謀魯利弗德作結論說：夢的由來，完全是起自人在睡覺時的姿勢或皮膚的感覺，和運動有關的刺激對夢境有重大的影響。

外界的刺激可導致睡夢，這或許是不爭的事實，但，光、音、皮膚，或肌肉等的感覺上的刺激，是否都會同樣地成為作夢的原因呢？是否如謀魯利弗德所說，與運動有關的刺激，是構成夢境最重要的因素？

我們應該知道，人類在清醒的時候，是一種視覺性的動物。一般的人，都靠眼睛來適應外界的一切。無論是分辨安危，或進食，或對異性魅力的感覺，主要都是透過視覺而進行的。

當然，聽覺及其他所有的感覺，是適應環境的行為，並非失去視覺的人就無法適應環境。而人類比其他任何動物都更須依靠視覺，是千真萬確的事實。

可是，在睡眠中的我們，由於閉着眼睛，故而幾乎不憑視覺來適應外界的行動。提防外來危險的任務，都由聽覺負責。從某種程度的強烈物音，以及我們所須要的微弱聲音（例如，嬰兒的哭聲對於母親是須要的一樣），都可使我們被吵醒。因此可以說，我們的感覺器官在睡眠中，除由聽覺担任夜間巡邏之職，其餘都在休息的狀態。

然而，在睡眠中除了聽覺之外，繼續活動的知覺還有「身體內部的感覺」。譬如，當我們醒着的時候，我們的注意力是向外的，體內的感覺器官並未發生作用。生病的時候，有胃痛，或胸悶的感覺來提醒我們對病痛的注意，但健康時，胃部或肺部的感覺並無任何的『意識』。可是睡眠中，由於對外界的注意力薄弱，身體內部的感覺要比其他刺激更能帶給強大的作用。內臟的感覺所以容易引起作夢，就是這個緣故。

尤其當膀胱受壓迫，肚子非常的餓，或心臟有病時，很少不做與這些器官有關的夢。下面是

一位四十七歲女性所作的夢。

△我拉開廁所的門，不料，裡面竟躺着一個人。看他好像呼吸非常困難。我想他一定是個癱症的人吧，一面想，一面退回自己的房間，但又很想上廁所，於是又去了。但那人仍躺在
那兒，這回是睡得很平靜。大概是癱瘓症發作之後太累的緣故，可是我却忍不住了。——

夢到這裡，她醒了，原來她是小便很急呢。

有人以為大多數的夜尿症都與夢有關。其實，大人尿急時，雖然膀胱受壓迫而作夢，却不致於變成實際的行為，但兒童就會真正的撒尿。

然而，膀胱的壓迫並不一定成為自己要撒尿的行為的夢，而是與其他感官刺激一樣，往往具有視覺的現象。據謝魯那（Scheerer）說，這種視覺現象往往會作出盛滿水的貯水池，或魚在水中游動的夢，而與膀胱幾乎無緣。這本是自己有着生理需求的感覺，在夢中却變成了他人的需求。

有時因身體有病，而致感官有所變化時，也會做出與此有關的夢。一個心臟病患者做了與人搏鬥，要把對方勒死的夢，醒來時却是呼吸困難。

以一名狹心症患者為例，他作的夢是：與友人同登一高塔，發現該友人突然面無血色，氣喘吁吁。……他乃斷定這位友人有狹心症。

夢醒時，他本人有病痛的感覺，但在夢中，却變成了他的友人在承受病痛之苦。

另有一名心理學家馬克斯西蒙也說過，一位多年患有喘疾的病人的惡夢。

△當事人坐在一輛滿載貨物的馬車上，馬在死命地掙扎着要登上陡斜的山坡。天氣酷熱，馬已精疲力盡。終於其中的一匹馬不支倒地了，牠的呼吸急促，滿身是汗。馬車仗極力設法幫助馬重新站起……這時他醒過來了，全身大汗淋漓，胸口鬱悶不堪。

消化器官有病的患者，大多會作與香味或口味有關的夢。這好像不只是起因於控制食物所帶給的空腹感而已。我個人就會做過這樣的夢。

△我偕一女友進餐廳。室內有兩名女侍，我要吃早點，櫥內有荷蘭肉凍，豬排和炸芋頭。我選了肉凍。一名女侍端來一個奇異的箱子。打開箱蓋，裡面堆滿揀着肉片的小鐵籤，那是烤肉片，放進口裡，其味鮮美無比。

這場夢醒來後，我還清楚的記得，荷蘭肉凍與烤肉片的香味與口味，以及肉色的鮮明。但那時，胃部有些微的痛楚，想來這番夢必是由於這種感覺而產生的吧。

夢見從高樹上掉下來，又攀上去，又掉下來，或在空中漫無目的的飛翔，這種運動感覺的夢，大都是呼吸運動或其系統有異的緣故。

古時候的人認為，根據夢境，可作預言。但為今日的科學所否認。不過，在清醒中尚未有感覺的病症，很可能從夢中預期獲知。

有的學者特別注意「依夢預期診病」的問題，有的則認為，將夢詳予分析，以便診治患者更為重要。

路易非立甫的御醫蒂斯特曾作過發生腦充血的夢，結果三日後，便真的死於腦充血。又有人夢見被蛇咬傷，數日後，該部位上即長了個疔。

也有的人夢見身體被人從中割成兩半，而其中一半却能活動自如，不久便成了半身不遂。

一婦人作了吞下鉛塊的夢，第二天中午時分，便感到扁桃腺劇痛不止。

某一少女則在夢中被人澆油焚燒，三天後便因傷寒症臥床不起，這也許是偶然的巧合，不過