



新世紀 榮格學說

JUNG

發現人類內在
世界的哥倫布

私我的神話

Private Myths

Dreams and Dreaming

作者

ANTHONY STEVENS

薛絢◎譯

龔卓軍◎導讀

夢

夢是人生的綵排演出。——阿德勒

夢是人類心靈的共通常數。——郝爾

在夢裡，心靈用意象說話。——榮格

夢是一種不由自主的詩。——李希特

神話是人們集體做的夢。——朗克

神話是公眾的夢，夢是私有的神話。——坎伯

做夢的意識，其首要關注是人類之生存，

次要才是個人。——烏爾曼

ISBN 957845393-0



9 789578 453937

00360



新世紀叢書

當代重要思潮・人文心靈・宗教
社會文化關懷

夢：私我的神話

Private Myths:
Dreams and Dreaming

安東尼・史蒂芬斯◎著

(Anthony Stevens)

薛絢◎譯

龔卓軍◎導讀

神話是公衆的夢，
夢是私有的神話。

——喬瑟夫·坎伯

英文版相關評論

知無不言，有說服力，而且有趣味。既是一本手冊，也是一部歷史故事。對於每一位有意理解心智生命的人而言，都是值得一讀且引人入勝的書。

—— 安德魯·莫申 (Andrew Motion)

《觀察者》(The Observer)

做夢並不只是個人重遊過往內疚痛苦之地，而有更廣範疇的意義，此一論點說得精闢服人。……這是一部充滿閱讀趣味的研究，科學、人類學、宗教的根據一座俱全。

—— 喬納森·基慈 (Jonathan Keates)

《旁觀者》(The Spectator)

一部坦承而激發思考的有趣工作。

—— 尼古拉·塔克 (Nicholas Tucker)

《獨立報》(The Independent)

〈導讀〉

夢是心靈的最後莽原

台灣大學哲學博士

龍卓軍

如果你對西方釋夢學深感興趣，卻弄不清弗洛伊德與榮格的釋夢學有何不同，不曉得大腦神經學是否已完全否定了做夢的意義，也不清楚市面上各種類型實務釋夢指南的來龍去脈，那麼，史帝芬斯這本書會帶給你驚喜。這本書是釋夢的系譜學，所有西方的解夢手法和理論背景，在此都有了具體的歷史風景。

爲了台灣本地的讀者，我必須先說明關於「夢」這個主題的一種翻譯閱讀經驗。第一種類型的釋夢學閱讀，作者致力於闡述心理分析理論和夢的關係，在這方面，我跟許多關心釋夢學的讀者一樣，很早就讀了弗洛伊德的《夢的解析》（志文，一九七二），對他在第二章解析自己的「給伊瑪注射」之夢，令人印象深刻。

一直到了二十年之後，九〇年代的台灣書市，才出現了夢與心理治療、「夢的工作坊」式的實務釋夢學，其中艾倫·西格爾（Alan B. Siegel）的《夢解人生》（卓越，一九

九一)談夢與人生轉捩點，與後來的《黑色夢境》(張老師，一九九六)有異曲同工之妙，都在討論夢與人生危機的關係；至於珍妮·蓋肯巴赫(Jayne Gackenhach)和珍·波斯維德(Jane Bosveld)的《夢的指南》(遠流，一九九二)，解析在夢境中有清明做夢意識的「清明夢」，以及蓋兒·戴蘭妮(Gayle Delaney)的《你是做夢大師》(張老師，一九九四)和《桃色夢境》(張老師，一九九五)，闡述其「夢境面談」的心理治療理念與成果，則把焦點集中在夢與自我成長的關係上。

當然，除了夢與心理治療實務之外，還有另闢蹊徑的第三條路，從神秘主義和超個人心理學來釋夢。卡斯達尼達(Carlos Castaneda)的《做夢的藝術》(方智，一九九五)和珍·羅伯茲(Jane Roberts)的《夢與意識投射》可以說是箇中代表。

然而，有趣的是，到了一九九九年，我們在翻譯書市上看到了三種夢書的出版，產生了意味深遠的交錯。榮格的《人及其象徵》(立緒文化)、大衛·馮大拿(David Fontana)的《夢境地圖》(方智)、霍布森(J. Allan Hobson)的《夢與瘋狂》(天下文化)。我們可以放大這個同步現象，深入其中蹊蹺，才能拿捏到史帝芬斯此書，在此時此地的出現，可以對台灣讀者有什麼貢獻。

榮格在《人及其象徵》第一章的釋夢學，與弗洛伊德的《夢的解析》相互輝映，

以夢爲切入點，來闡釋其潛意識學說；而馮大拿的《夢境地圖》，明白承續了榮格的釋夢理論，在這本指南式的實務夢學手冊中，整合了釋夢學中自我成長、清明夢、危機處理這些重要實務主題，甚至隱含了神秘主義和超個人心理學的操作成分。不過，《夢與瘋狂》一書的出現，卻儼然否認了上述的所有釋夢門徑，李國偉在《夢與瘋狂》的導讀中就說：「夢中翻騰的情緒，其實是演化本能裡攻擊還是逃避的和平操練，也是調整認知與定向的演習。當腦科學不斷精進發展之後，我們終將自弗洛伊德的夢裡覺醒。什麼壓抑，什麼靈魂，都不過是另一場最好不要成真的惡夢，或者是難以成真的美夢罷了！」於是，這些夢書之間發生了極大的矛盾，一方面是弗洛伊德肇端的精神分析釋夢學，另一端則是反精神分析的腦心典範，認為夢裡面根本沒有什麼神聖的秘密，我們究竟在這些相互矛盾的西方釋夢傳統中，何去何從？

其實，李國偉的結論和推測只對了一半。腦神經科學及演化心理學的當代發展，或許推翻了弗洛伊德的「性壓抑」說，卻並不表示心理分析的釋夢學毫無意義，也不表示夢的心理分析和腦神經科學沒有整合的可能。

事實上，今天在台灣翻譯書市上看到的實務釋夢學，大多數依循的是榮格的釋夢方法學，而不是弗洛伊德的方法學，更重要的是，這些實務的釋夢學，大多都有睡眠與做夢研究的科學實驗基礎，而不是一概將夢訴諸某種神聖奧秘的來源，因此，我認

爲，台灣讀者或許更需要一種整合的觀點，一份西方釋夢學的系譜，讓我們清楚掌握從大腦科學、睡眠研究、做夢研究到釋夢學的內在理路，以便讓各種觀點各歸其位，不至於成爲狹隘的基本教義派。

本書的作者不僅是經驗老道的精神科醫師、醫學博士，也是有二十年以上實務經驗的榮格派心理分析師。這樣完整的精神醫學和心理分析背景，使本書悠遊於「釋夢學」的三大系譜之間：心理分析釋夢學理論、心理治療釋夢實務、大腦神經與睡眠科學。另外，作者更發揮了榮格心理分析學擅長的文化心理分析，出入於古典釋夢文獻和人類學釋夢民族誌之間，使讀者跟隨著豐富的歷史文本、科學證據、操作原理，猶如坐雲霄飛車一般，上窮碧落下黃泉，深入淺出、不落俗套地引介了釋夢學的幾個基本議題。

第一、釋夢學的歷史：作者在第二章和第三章做了完整的古典夢學文獻研究，尤其從西方文化史和思想史的角度，挖掘出許多值得注意的文獻及思想系譜，譬如，「潛意識」概念與德國浪漫主義運動的關係，以及舒貝特、卡路斯、尼采這些人對弗洛伊德和榮格思想的影響。然而，作者在釋夢學當代史的勾沈扶幽上，亦展現了相當的功力，譬如，對於「給伊瑪注射的夢」，作者在弗洛伊德的自我分析之外，添補了

令人意外的歷史註解——居然是一段不足爲外人道的誤診醜聞，藉以說明弗洛伊德的精神分析理論特性：堅持身心症狀間的聯結紐帶是「性」，以及這種堅持當中的虛矯成分，與其不得不割捨大腦神經學的根本原因。相形之下，在與弗洛伊德權力鬥爭中敗下陣來的榮格，作者由其理論發展史之中，烘托出其方法學特性：兼顧個人脈絡、文化脈絡與原型脈絡的心理分析，肯定夢不止是性的壓抑，還充滿了個人與文化發展的心理意義，足以擔任治療時的重要心理媒介。透過這樣的大歷史觀照，對於弗洛伊德的精神分析學和榮格的心理分析學之間的糾葛情結，頗有正本清源之效。

第二、**釋夢學的科學基礎**：從快速眼動睡眠到睡眠科學，從動物行爲學到演化心理學、大腦神經學，作者很嫻熟地闡述這些科學的研究成果，並不忘探討這方面的權威——《夢與瘋狂》的作者霍布森的理論發展史。史帝芬斯認爲，霍布森「原本是從純粹生理學的立場出發的，後來才接受了夢不無心理學意義的觀點。他在《做夢的腦》（*The Dreaming Brain*, 1988）之中說：『我與弗洛伊德意見不同的是，我認為夢既不是隱瞞也不是被刪改的，而是可以一目了然的，是未經改編的。夢揭示明顯有含意的、未作偽裝的，而且多半具衝突性的主題，值得做夢者（以及幫忙解析者）注意。我的立場附和榮格的想法——夢有清晰可懂的含意……』從科學上看，這些夢境的「含意」究竟有什麼意義呢？史帝芬斯引證了許多神經系統科學、大腦演化學和動物行爲

的例子，證明做夢與各個物種「開發經驗潛能」、「更新求生策略」有相當密切的關係，換言之，在睡眠做夢時，我們等於在建構並測試大腦網路，預演可能面對的生存危機，以便維持醒時大腦與心智的正常運作，簡單的說，做夢就是腦神經系統進行的自我生存實驗。至此，史帝芬斯更進一步探討榮格「原型假說」的科學基礎，這種整合的深度與格局，已遠遠超過「生物化約論」、「性化約論」者的想像，成為本書的第二項特色。

第三、釋夢學的基本概念：作者整合了傳統釋夢學與當代的神經系統科學成果之後，便在這片大腦古老結構的基礎上，重新構築「意識」、「潛意識」、「原型」、「情結」、「個體化」這些心理分析概念的內涵，尤有進者，作者在第六章，又特別從語言學、符號學、詩學、敘說心理學、精神症狀結構和巫術儀式心理學，討論了夢的修辭語法結構，得到了「夢是詩，意識是散文。」「快速眼動期的夢是小說，非快速眼動期的夢是非敘事類的作品。」當然，這樣的結論，並不是出自作者的臆測或文學想像，而是依據科學實證前提，一步一步推演出來的，跟許多榮格派學者的復古或浪漫風格比較起來，這種雄渾之中不失嚴謹自律的論述方式，讓我想到閱讀神經學醫師薩克斯（Oliver Sacks）《火星上的人類學家》（天下文化，一九九六）時，心頭油然而升起的那份滿足——理性與感性的水乳交融。

第四、釋夢學的實際應用與範例：最後，史帝芬斯不忘提供讀者一些實務夢工作上的指引，讓我們懂得去記夢、懂得去聽夢、懂得去解夢，創造我們個人的入夢儀式，同時，針對專業的心理治療師，也可以透過第八章的討論，了解夢在心理治療時所具有的價值，與釋夢時所可能遭遇到的治療問題。不過，一般讀者感興趣的，或許是「名人的夢」和夢帶給我們的創意靈感。史帝芬斯在第十一章和第十二章，為我們舉出非常多有趣的例子，其中最讓我們感到驚喜的例子，或許是法國哲學家笛卡兒的「大夢」，以及隨後的完整分析。我們一般閱讀西洋哲學史時，對笛卡兒的印象大多停留在這位理性主義大師「我思，故我在。」的銘言上，然而，史帝芬斯運用了細密的歷史考證、哲學詮釋和夢境分析，使得笛卡兒的另一個形象——「人格分裂者」躍然紙上，解構了哲學史上的大師形象，對台灣的讀者而言，本書因而頗有西方文化心理史的導引之功。

據說，在中國的明朝時代，每座城市都有自己的守護神。只要巡撫、巡按來到城中，第一夜必須在廟中度過，等待神明的指示。而審案的官員爲了接受神明的指示，也要睡在廟宇中，齋戒沐浴，並將案情昭告神明，等候神明賜夢。

一直到今天，人們針對遲遲破不了的重大刑案，仍有苦主托夢或神明托夢的種種

現象，或許，就像本書如此耗費周章，想要提出一個警訊：夢是人類心靈最後的莽原，我們應該用保護雨林、保護臭氧層、保護鯨魚的熱忱來維護它。但是，就如同今日的環境保育運動一樣，對於人類的夢，我們不僅必須情感上施以「保護拯救」，也必須運用理性加以「經營復育」，史帝芬斯這本《夢：私我的神話》，已為我們勾勒出西方人在這片最後莽原上的復育經營系譜，接下來，也許該看看我們了，我們可以問問自己：該如何從自身文化的釋夢傳統，復育出另一片提供心靈活力的綠洲。

夢：私我的神話

【目錄】全書總頁數樹頁

〈導讀〉夢是心靈的最後莽原 ◎龔卓軍

1 詩的機器 1

2 從鳩加梅士到弗洛伊德 10

夢的理論 原始社會 古早的文明 古典夢學
預卜未來的夢 宗教意味的夢 癡夢與癡病
早期的夢研究 早期教會先賢 潛意識

3 弗洛伊德，榮格，後繼者 44

自由聯想 夢的本質與效用 夢的運作
給伊瑪注射的夢 評判弗洛伊德 榮格的探索
海關稽查與武士 詮釋 評估弗洛伊德與榮格
後續發展 阿德勒與史戴凱 羅伊
郝爾 法蘭區與愛麗卡·佛洛姆 烏爾曼
佩爾茲 包斯 賴考夫特 希爾曼 結論

4 夢科學

104

做夢狀態 夢的生物學 夢過即忘

原型在大腦的地位優先 原型是夢境的要角

兩種基本的原型模式：笑容與皺眉

幼兒期的原型夢境 原型與神經系統科學

記得現在：巴特里與艾德曼 從夢到意識 結論

5 意識與潛意識，個人的與集體的

143

原型的假說之興起 原型與生物學

與原型論並行的類似觀念

心理學的「量子論」 生命的原型階段

原型的集結作用 發現綜合情結

從原型到情結：「出頭的典範」

原型，情結，夢 做夢的目的：個體化與意識

6 夢的運作

180

心靈二元論：夢與語言 夢與詩：夢之形成

夢與故事 夢與記憶 夢與遊戲

夢與心理疾病 魔法，儀式，轉化

7 象徵 219

活的與死的象徵符號 象徵的由來
原型的象徵符號 原型的蛇

8 夢與心理治療 236

心理防禦 說夢，聽夢 情結與轉化
個人的神話 客觀與主觀的心靈 陰影
人格面具 相反性情結 「本我」
移情與反移情 意識的道德規範

9 實行夢的運作 283

記憶與記錄 聯想與放大 解讀 想像的儀式

10 常見的夢 305

爭勝與享樂 焦慮夢與夢魘 兒童的夢
診斷與預後 從高處跌落與飛行 夢見風景
清明夢 預示未來的夢 性慾的夢

11 夢與創造力 344

12 名人的夢 362

希特勒的幻象與夢 笛卡兒的「大夢」

13 夢與意識之藝術 393

伊卡拉斯之墜落 起與落 自然的心智

生命存在的巨鏈 意識的本質 靈魂究竟怎麼了？

造靈魂 追求完整 神聖的根狀莖

14 科學與靈魂 426

夢生態學