

克里普纳 (Stanley Krippner)
博格莎朗 (Fariba Bogzaran)
迪卡瓦荷 (Andre Percia de Carvalho)
—— 著
易之新 译



超凡之梦

Extraordinary Dreams and How to Work With Them

激发你的创意与超感知觉

图书定价 80.00元/85.00元
02586691855或发知章至
移动93119 联通93319 直拨
02586691855



四川大学出版社

超凡之梦



激发你的创意与超感知觉

Extraordinary Dreams and How to Work With Them

克里普纳 (Stanley Krippner)
博格莎朗 (Fariba Bogzaran)
迪卡瓦荷 (Andre Percia de Carvalho)

——著

易之新 译



四川大学出版社

责任编辑:蒋姗姗 李思莹

责任校对:刘 珺

封面设计:李金兰

责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

超凡之梦:激发你的创意与超感知觉/(美)克里普纳(Krippner, S.), (美)柏格莎朗(Bogzaran, F.), (巴西)迪卡瓦荷著;易之新译. —成都:四川大学出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5614-3686-8

I. 超… II. ①克…②柏…③迪…④易… III. 梦-精神分析-研究 IV. B845.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 053149 号

四川省版权局著作权合同登记图进字 21-2007-10

A Extraordinary Dreams and How to Work with Them
By Stanley Krippner, Fariba Bogzaran, Andre Percia de Carvalho
2002 State University of New York Press, Albany
Simple Chinese translation copyright © 2007 by AGECCO INC
Publish by arrangement with State University of New York Press
中文译稿经由心灵工坊文化事业股份有限公司授权使用
在中国大陆地区独家出版发行
国际简体中文版授权 / 深圳埃基柯文化发展有限公司
http: //www. ageco. com. cn

书名 超凡之梦——激发你的创意与超感知觉

著 者 克里普纳(Stanley Krippner)
博格莎朗(Fariba Bogzaran)
迪卡瓦荷(Andre Percia de Carvalho)
译 者 易之新
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5614-3686-8/B.167
印 刷 四川锦祝印务有限公司
成品尺寸 170 mm×230 mm
印 张 11.25
字 数 137 千字
版 次 2008 年 6 月第 1 版
印 次 2008 年 6 月第 1 次印刷
印 数 0 001~5 000 册
定 价 26.00 元

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电 话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:www. scupress. com. cn

版权所有◆侵权必究
此书无本社防伪标识一律不准销售



【推荐序】

重启梦的神秘之门

淡江大学教育心理学咨询研究所助理教授

吕旭亚

《超凡之梦》这本书与市面上许多与梦相关的著作，有着明显不同的企图。一般有关解梦、析梦的书，是作者根据一个主要的心理学派发展而成，或是作者根据多年的实务经验而发展出一套有系统的梦工作方法。《超凡之梦》的作者们并不推介一个方法或一个学派，相反的，他们企图将所有与“大梦”有关的研究、理论、人类学资料结合起来，提供给读者，并在每一章的结束提供不同系统所发展的梦工作方法，理论与实务兼顾的企图是显而易见的。

这本书的内容有相当的学术性，资料的整理极为丰富，这是由于本书的作者们是一群在旧金山湾区长时间固定聚会的梦研究团体。三位作者中，克里普纳（Stanley Krippner）在超心理学（parapsychology）与意识研究的领域中，是一位知名顶尖的学者，在超常意识的研究与相关的主题上有二十多本著作，发表了上百篇的学术论文。柏格莎朗（Fariba Bogzaran）则是一位超个人心理学及梦心理学家；她同时是专业画家，梦的历程常是她作画的主题；她还在甘乃迪大学创立并主持全美第一个梦研究的硕士课程。长久以来，他们这个梦研究团体与相关学者及专业人员都保持交流互动，所以书中的资料有学术的严谨与中立。

《超凡之梦》这本书的重要性在于，它试图探索人们最有兴趣的

“大梦”。他们不讨论“日有所思、夜有所梦”的日常之梦，由日间残留的意识所引发的梦境或补偿心理所引致的梦。他们关注所谓超凡（extra-ordinary）的梦经验，即梦的经验让人难以忘怀，是日日有梦的生活中，少数极为突出、难以磨灭的深刻经验。这些特殊的梦在古老的年代被视为预言、神话、召唤或警示等等，有重大的信息要传递给做梦的人。如果做“大梦”的人是天子、皇帝，经过梦官的释梦，还可以载入史书，决定国家重大的决策。凡夫俗子对这些稀少但珍贵的梦经验，也是津津乐道，或谈论，或探询解梦书中的指引。只是时代演变至今，梦的神秘性已经被弗洛伊德式的个人潜意识的观点取代。梦不再是人与超凡秘境相通的路径，而是个人密窖的挖掘之道。

我们还能和梦商讨如神示般智慧的指引吗？《超凡之梦》的作者们显然给了我们一个肯定的答案。他们不只是确定了那些让我们萦绕心头、久久不去的梦境有得到解析的可能，他们更像古代巫师般教导我们一些秘术，让我们重启修炼“大梦”的能力。只是这些能力已不再只是巫师、灵疗师、预言者的特殊能力，而是每一个喜爱梦世界的人可以探索、挖掘，以扩大、深化“个人神话”的机会。

正如本书所谈的，“超凡之梦可以成为特殊的人类经验，和做梦者的生活互相交织，作为新生活故事的种子”。至于这粒种子能否发芽长成一株枝叶茂盛的生命树，就看我们是不是能细心浇灌自己的梦了。





【推荐序】

梦的艺术

台大医院精神科医师

李宇宙

通常我们会用“别做梦了”来拒绝别人，或者劝别人要实际些。不管是白日梦或睡梦，梦在经验中总是随着清醒和现实意识而逐渐缥缈远离。因此，对于实存世界来说，梦向来是虚幻的，但又是经验世界中真实的存在。

在希腊神话里，梦的神祇摩斐斯（Morpheus）是老睡神希普诺斯（Hypnos）的儿子，一向善于拟仿人们的模样。摩斐斯化身为一个已经在海上溺毙的丈夫，乘着夜里无声的翅膀去探视深闺梦里的妻子。对妻子而言，梦意味着实际上丈夫已经死亡的预兆，醒来后便动身前去寻夫，在发现梦兆应验后投海殉情。最后两人化身为海浪上的飞鸟，比翼双飞，共筑爱巢。

中国的元杂剧《倩女离魂》中，倩娘的魂身陪书生私奔赴京应考，留下家中离魂的肉身躯壳。书生安享荣华富贵后，带着这个魂身返乡，结果和倩娘留守家乡的躯壳发生冲突，戏的快乐结局是从“对立”到“统一”。无论在西方神话或东方戏剧里，“魂奔如梦”或“梦为魂游”的基本概念，几乎可以遥相呼应。

这些古代的梦幻经典叙事中，有心系别离丈夫的孤独妻子，或是对家乡妻室梦魂牵萦的丈夫，梦幻的象征和虚构成为心理的真实。用今天的精神医学或心理学来说，也许就是妻子或丈夫在长久的分



超凡之梦

激发你的创意与超感知觉

Extraordinary Dreams and
How to Work With Them

离焦虑中，逐渐发展为忧郁症，然后在梦里投射着死别的恐惧或是愿望满足等。精神分析专家也许会进一步臆测，是梦者的自我主体出现了危机。

在临床工作上，总有许多的机会可以窥看到患者的梦中世界，或听到他们述说着多梦的苦恼。对于助人者来说，这其实是一个艰难的课题：可以从大脑的结构性疾病、特殊的身心系统性疾病、神经传导物质的变化，一直思索到病患的当下与过去，甚至早年的情感动力。当你试图去诠释梦的意涵时，总是会带来莫大的焦虑。焦虑来自一些伦理上的负担，还有无知的惶恐：一个经常半夜被零碎的梦惊醒，因而苦于失眠的患者，有可能纯粹是睡眠呼吸障碍所致。某位老是刚入睡不久便噩梦连连的病人，或许是由于重度忧郁发作，脑部的单胺功能不足所致。这些相关诊断往往令一个精神科医师戒慎不安，不得不继续搜寻病理证据。但是，你也可能面对一个多年来一直重复着赶不上火车和考试的梦魇，或老是梦见死去亲友的求助者。这时，你不可能只甘于使用药物去改变那些梦境的内容，但是对于梦者的过去和现在，你又可能一无所知。

关于梦的记载和应用解释，其实和人类的文明一样久远。西方古代的神殿医学中，梦曾经作为疾病治疗的主要媒介；中国旧时代的《解梦书》里，梦也在平民文化中扮演重大事件的提示角色，有些朝代甚至还没有执掌释梦的官吏。在某些原始部落里，梦更是生活文化的一部分，讨论前夜的梦境是每个家庭“早餐会报”最重要的事项，可以说一天的活动是由梦的分享开始的。梦的解析其实是实质的生活仪式与内涵。

在理性主义抬头，睡眠医学和梦科学现代化之后，梦的诠释与应用成为专业的权力。从精神分析学家、心理学家到脑神经科学家们，仍然延续着祖先对于这个经验世界的好奇和期许，各种探讨和临床应用的研究一直在进行。但一般社会大众却逐渐失去对于梦作



为生活叙事的艺术，尤其在国內，连专家学者们也无心于此。也许是噩梦过多，或是过度地扰醒，人们已经失去昔日庄子梦见变成蝴蝶后，自我探讨的情趣，只能借着西方的著作去想象。

现代科学理性中，梦被认为是虚构的、不真实的经验，或只是脑部的信息垃圾。但是，仍旧有不少的精神分析学家、哲学家或神秘主义者认为，人在清醒时的意识只不过是表象而已，真实的自己隐藏在梦幻或其他的多度空间里。只要努力修行的话，自我和时空是可以超越的，而梦的解读和投注被认为是最简单的方法。究竟真理为何，唯一的答案是不断地书写和述说梦境。

本书内容可以为读者提供一些想象的空间。从清明梦、离体梦或梦中梦经验，我们将明白，人类意识层次的纵深远超过自己的想象。心电感应、超视觉或预知梦的存在，使得人类大脑的潜能可以透过梦，超越现有的极限。梦如果具有启蒙、创造和个人神话功能的话，也将为我们提供更丰富的未来和可能性。不过阅读时倒有一项忌讳，书中的案例经验都是在临床情境、工作室和成长团体里收集而来，读者自行诠释时需避免“走火入魔”才是。



【原作者致中文版读者序】

与梦对话

法瑞芭·柏格莎朗 (Fariba Bogzaran)

许多生活经验能跨越文化藩篱，这些经验可以为世界各地不同文化、语言、宗教信仰的人创造共同的基础，梦就是我们共有的经验之一。除了特殊健康状况或某些药物的影响，每个人每天晚上都会做梦。许多人注意自己的梦，加以处理，从中得到日间生活所没有的洞识；也有一些人不注意梦，甚至有少数人相信梦根本毫无意义。

过去 20 年来，科学界有许多关于梦的研究，透过梦来探讨和解决心理问题，并以梦连结到身体的疗愈、问题的解决和创造力。睡眠大脑和做梦心灵的认识已成为当代重要的科学。

当我们认识人类的复杂性和多重性时，就会了解关注人类的各个部分是非常重要的态度。西方文化的重心和价值放在知性的认识，可是，几千年来，亚洲文化（包括中华文化）早已知道健康幸福的生活需要知性、心灵、情感、身体和能量的平衡。身心的认识逐渐成为西方文化的观点，所以，梦及其心理、情感和生理的作用也渐渐成为研究的重心。

过去几百年来，随着心理学和人类学的逐渐发展，做梦的心灵也渐受关注。当代科学研究显示，不同文化中的梦有某些共通的主题，这种共通性也适用于各种超凡之梦。虽然梦的内容可能会因不



同的文化而异，但超凡之梦的种类却可见于所有文化之中。

中国古代有一位杰出的人物主张“人生如梦，梦如人生”，他就是道家的圣人庄子。翻译成英文的中文著作中，常常引述庄子的超凡之梦，比如清明梦、共同梦和梦中梦。他谈到梦中人生和清醒人生的交互影响会改变我们对现实的知觉，并质疑何者才是真实的人生。

《超凡之梦》谈到各种特殊的梦，最初以为很少见，但详细探讨这些类型的梦之后，就发现其实并非如此。这些梦被称为超凡之梦，是因为它们能唤醒难以置信的创造潜力。

当代处理梦的方法中，心理学家和梦工作者大多认为解梦的钥匙在做梦者手中。这种取向的原理在于做梦者最了解自身的生活史、挂心的事、文化的教养方式、家族系统等等。本书对各种取向采取兼容并蓄的态度，并由做梦者负起较大的责任，洞察梦的意义。

本书涵盖好几种类别的梦，并提供各种方法来处理梦，还会讨论梦在昔日科学领域的重要性，以及当代科学的新典范，并提供大量研究资料、历史记录，以及各种实例和参考资料。所以，本书是梦与意识课程的绝佳资源。

梦的研究在科学、人类学、心理学、商业和艺术中，都越来越重要，已自成一个领域，越来越多学院和大学开始提供这个主题的课程。我们希望本书能提供见解深刻的信息，并使中文读者对这些梦产生兴趣、开始对话、进行研究。

他们称之为梦的世界

我见过这些东西，
在他们称之为梦的世界：
紫红色高大的树在摇摆
四周是发亮的红色背景；
成对的乳白色满月
在地平线上；
深不可测的峡谷
有银色的水流
向上填满隙缝；
黄色的星星旋转
在漆黑的夜空。

我做过这些事
在他们称之为梦的世界：
狂喜站在
伸入大海
充满光芒的空房；
囚禁在一列火车，
踏上没有终点的旅程；





跑入崎岖的地下通道，
进入女人国；
在海滩上滑翔
寻找宝石。

我说过这些话，
在他们称之为梦的世界：
关系像熟透的苹果，
小虫有时会爬进里面；
人类习于复杂的“真理”；
拿走我们的人性，
就带走了我们最好的工具；
几乎溺毙时，
就不需证明我们会游泳。

——戴博拉·希尔曼 (Deborah Hillman)



目 录

第一章 如梦之梦	(1)
梦，夜间的语言	(2)
梦与神话	(3)
创造经验的梦	(4)
梦与生活	(6)
写诗作画，记下梦境	(7)
第二章 梦与做梦	(10)
透过梦寻求指引	(11)
梦的研究起源——弗洛伊德、莫里和圣丹尼斯	(12)
意识与潜意识的平衡——阿德勒与荣格	(14)
是想象，也是艺术——福克斯与奈瑟尔	(15)
来自“做梦工厂”的刺激——霍布森和麦卡雷	(17)
大脑激活梦境——安卓布斯与索姆斯	(19)
做梦和清醒都是独特的存在形式——博斯、乌曼 和葛罗布斯	(20)
梦与新典范的思维	(22)
第三章 创造之梦	(25)
以创意解决问题的梦	(26)

超凡之梦

激发你的创意与超感知觉
Extraordinary Dreams and
How to Work With Them

创造之梦的研究	(27)
练习创造之梦	(31)
第四章 清明梦	(34)
做梦时的觉察	(35)
清明与梦的控制	(37)
清明梦的研究	(38)
梦中的灵性经验	(39)
练习清明梦	(42)
通注那光的直接道路	(45)
第五章 离体梦	(47)
睡眠中的“灵魂旅程”	(48)
离体梦的研究	(49)
睡眠瘫痪和离体梦	(52)
练习离体梦	(53)
梦的分享，关系增长	(55)
第六章 怀孕时的梦	(59)
怀孕之梦和其他梦有何不同	(60)
怀孕之梦的研究	(61)
怀孕梦的跨文化研究	(63)
怀孕时梦中意象的变化	(64)
未出世婴儿的梦	(66)
处理怀孕时的梦	(67)
第七章 疗愈之梦	(69)
身体的状况是产生梦的原因之一	(69)



梦的健康诊断	(71)
痛苦的梦可能预示潜在疾病	(73)
疗愈之梦的研究	(74)
练习疗愈梦	(77)
梦的隐喻与潜力	(78)
第八章 梦中梦	(80)
身体的反应转化成梦的影像	(81)
梦中梦的研究	(82)
处理梦中梦	(84)
第九章 共同的梦	(86)
梦见别人所做的梦	(87)
共同梦的研究	(90)
练习共同的梦	(92)
共同的清明梦	(94)
第十章 心电感应的梦	(97)
幻觉的探索	(98)
梦到别人的思绪	(100)
心电感应梦的研究	(101)
练习心电感应梦	(108)
第十一章 超视觉的梦	(110)
超视觉梦的研究	(113)
异常梦境，怀疑或欢迎	(116)
练习超视觉的梦	(117)



超凡之梦

激发你的创意与超感知觉
Extraordinary Dreams and
How to Work With Them

第十二章 预知的梦	(119)
关于未来事件的梦	(121)
预知梦的研究	(123)
魔法思想还是自然而然	(125)
亲子间的异常梦	(126)
处理预知梦	(128)
第十三章 启蒙之梦	(130)
“召唤”做梦者的梦	(131)
接通神灵和脱离身体的旅程	(133)
启蒙之梦的研究	(136)
处理启蒙之梦	(137)
团体的梦工作	(139)
第十四章 遇见神灵的梦	(141)
神灵带来的启示	(141)
神灵之梦	(142)
神话的用语才可以合理解释死亡	(143)
神灵之梦的研究	(145)
处理神灵之梦	(147)
第十五章 梦与个人神话	(149)
梦与辩证	(150)
梦有意义吗	(152)
做梦的大脑	(153)
梦的表层意义及深层根源	(155)
大脑里的蝴蝶效应	(156)





梦是人类创造力的实例	(157)
梦里隐微的秩序	(158)
激发你的潜力，享受梦的乐趣	(159)

