

查爾斯·麥飛◎著

陳麗西◎譯

自我解夢不求人

別在夢中沉睡

STOP SLEEPING THROUGH
YOUR DREAMS

CHARLES McPHEE

夢，牽引著一個真相，一條探尋自我的線索，
善用意識，清醒入夢，掌握夢境，就是掌握你的人生。

人生顧問(46)

別在夢中沉睡

原著——查爾斯·麥飛

譯者——陳麗西

董事長——孫思照

發行人——

社長——莊展信

出版者——時報文化出版企業股份有限公司

台北市和平西路三段二四〇號四樓

發行專線——(〇二) 三三〇六八四二

讀者免費服務專線——〇八〇—三一—七〇五

(如果您對本書品質與服務有任何不滿意的地方，請打這支電話。)

郵撥——〇一〇三八五四—〇時報出版公司

信箱——台北郵政七九—九九信箱

電子郵件信箱——cipc@msl.hinet.net

網址——http://www.chinatimes.com.tw/cpub/main.htm

主編——心岱

編輯——郁冰

美術編輯——莊雅惠

校對——王緒宣、張吉

排版——普辰電腦排版有限公司

製版——源耕製版有限公司

印刷——富昇彩色印刷股份有限公司

初版一刷——一九九七年十二月十五日

定價——新台幣二五〇元



◎行政院新聞局版北市業字第第八〇號

版權所有 翻印必究

(缺頁或破損的書，請寄回更換)

Copyright © 1995 by Charles McPhee

Chinese translation copyright © 1997 by China Times Publishing Company

Published by arrangement with Henry Holt & Co.

Copyright licensed by

CRIBB-WANG-CHEN, INC./ BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY

博達著作權代理有限公司

All rights reserved

國家圖書館出版品預行編目資料

ISBN 957-13-2444-2

Printed in Taiwan

別在夢中沉睡 / 查爾斯·麥飛(Charles McPhee)

原著；陳麗西譯。——初版。——臺北市：

時報文化，1997 [民86]

面：公分。——(人生顧問；46)

譯自：Stop sleeping through your dreams

：a guide to awakening consciousness

during dream sleep

ISBN 957-13-2444-2(平裝)

1. 夢 2. 意識

175.1

86014426

查爾斯·麥飛◎著
陳麗西◎譯

自我解夢不求人

別在夢中沉睡

STOP SLEEPING THROUGH
YOUR DREAMS

CHARLES McPHEE

B845.1

41

夢，牽引著一個真相，一條探尋自我的線索，
善用意識，清醒入夢，掌握夢境，就是掌握你的人生。

9/20/37

人生顧問

開一扇窗，看山看水
讀一本書，體驗豐美
「人生顧問」系列：
是您的智囊團，它陪
伴您一起向前走。

「目錄」

- 1 人類的睡眠 • 05
- 2 作夢 • 21
- 3 作夢時的意識感 • 39
- 4 古老的身體 • 55
- 5 爲什麼我們會在作夢時沉睡 • 61
- 6 夢學實驗室 • 81

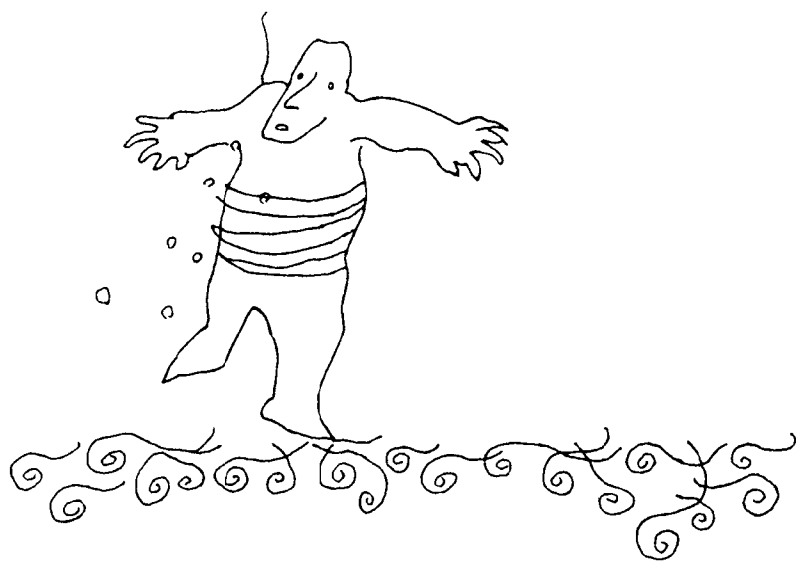




- 7 夢之神話與真相 • 93
- 8 從夢境中喚醒意識之技巧 • 119
- 9 夢的語言 • 167
- 10 二元性與單元性 • 201
- 11 追求意識 • 257
- 12 心理健康 • 285

①

人類的睡眠





當我們晚上睡覺的時候，我們所熟悉和倚賴著一步步過日子的那些時間和體驗消失到哪裡去了？我們的身體、我們的心靈、我們的意識——我們的自覺——又發生了什麼事情呢？此外，在睡覺之際發生的那些稀奇古怪的現象——我們的夢——到底是什麼東西呢？這些夢，在我們體驗它們的時候，就像是真的一樣；可是只要一醒來，就匆匆忙忙地從心中撤退了。

有一點很不可思議的，就是我們對睡眠居然能夠了解得這麼少。想想看，照理說我們對它應該是很熟悉才對；我們大概會把三分之一的人生花在睡眠上面——每二十四小時中，差不多就有八個鐘頭的時間是在睡覺——然而，矛盾的是，我們對睡眠的種種卻不很清楚，很多人會覺得非常驚訝自己在一星期裡面睡覺的時間是和上班工作的時間一樣多。假如把睡眠的時間累積起來，那麼它的總數增加得更飛快；一年之內，大人睡覺的時間加起來一般會長達三到四個月之久，而小孩子則會將近有半年。每個人還不到七十歲的時候，就已經會花上二十多年的時間在睡覺上面，其中有五年的時間是在作夢。

總之，睡眠是人類諸多經驗裡面的一大要素，因此我們自然就會認為科學界一定早早地把它當做研究的對象了；這一點卻只有在某個程度裡面才是真的。睡眠的無數神祕，特別是它代表的一個存在性的真空地帶，一直在激發人類的好奇心；但是我們對解開睡眠之謎的探索，卻只能說是在

初期階段而已。

睡眠有一個基本的謎題是環繞在一個觀察上面，就是我們在睡覺的時候通常會失去具意識的能力。這本書中提到的「意識」，是指當我們在體驗某種知覺的時候，對自己的這個體驗能夠有所體驗的能力。（註：當我們在第三章裡探討睡眠的體驗時，就會明白意識的定義為什麼要這樣拐彎抹角了。）我們在睡覺的時候會喪失這種能力，所以就無法在睡眠進行之際去實際體驗它，因此也就產生了剛剛提到的存在性真空地帶。雖然我們在睡醒的時候，可以感覺到夜裡自己睡得好不好，並且還常常可以記得一點點自己作過的夢；可是因為意識的喪失，所以就永遠也無法用「現在式」去體驗自己的睡眠，而被迫得用回顧的方式來看它。事實上，我們很快地就會發現自己只要在任何一段時間之內失去了意識，就非得以回顧的方式來看它不可。

除了意識的喪失以外，另外還有一個因素也會使人類的睡眠更加神祕，它就是我們對在無意識中體驗的知覺——睡眠中發生的各種事件——記憶力是非常差的：簡單地說，睡眠對大多數人而言，只不過是在自己記憶冊子中的一頁空白罷了，雖然大家對於這頁空白倒是十分地熟悉。記不住在自己睡眠中發生的事情，這個失敗大致上就可以解釋為什麼人類對睡眠和作夢長久以來都會這樣地無知。因為我們在睡覺的時候會失去意識，再加上我們對自己在無意識之際體驗的知覺會記不得，



所以我們就會很主觀地有個印象，認為睡覺的時候不會發生什麼事情。

對睡眠通常會缺乏記憶這點倒是有個例外，就是對自己作的夢的回憶，有時候我們可以把它一個夢記得滿清楚的；縱使如此，一般說來，我們對夢的記憶也還是非常地難以捉摸。當我們想到自己每天晚上都要作上一百分鐘左右的夢，醒來的時候卻不見得記得自己到底作過夢了沒有，就可以看得出我們對睡眠的記憶真是有多麼糟糕了。

對睡覺時候發生的事情記不住，並不表示它們沒有發生，而只是表示我們對發生事情的記憶力太差。要能夠了解睡眠的本質，我們就絕對需要去把對睡眠的真正體驗和對它的回憶做個區分；但是在以下的章節中就會看見，很少人會這樣去做，不去做這種區別反而會成為我們對睡眠認知和了解過程當中的一個特質。我們總是喜歡把自己對睡眠的記憶當成是真正發生的事件，結果呢，就經常會下個結論，以為睡眠是一段空白的時期，夾在我們充滿活動的清醒時期中間。當然，這種想法和事實的真相是恰好相反的。

揭開人類睡眠的奧秘

一九五三年，在芝加哥大學的一間小小生理學實驗室裡，有兩個年輕的科學家在從事兒童注意力缺失症方面的研究。在調查的過程當中，主要研究人員尤金·阿塞林斯基注意到兒童注意力的散失經常是和閉眼睛一道發生的，他就猜想這個現象說不定會很重要。爲了要長期記錄眼睛的關閉動作，他就去使用在當時的臨床研究中算是一種新儀器的腦動電描記器；這種儀器可以把兒童眼睛的動靜記錄下來。阿塞林斯基又決定順便也記錄兒童腦部的動靜，以便觀察他們在注意力散失之際，腦部是不是會有什麼不尋常的發展。

腦動電描記器是在一九三〇年代開發出來的，一直被用在腦部活動的粗略記錄上面。奇怪的是在阿塞林斯基以前，從來就沒有人想到要利用這種儀器來仔細探討人類睡眠時候的腦部動靜。其實阿塞林斯基的本意也並非在此；但是當好幾個兒童在注意力散失中睡著的時候，他赫然發現自己手上掌握了許多人類睡眠的掃描圖。在檢查這些掃描圖的時候，阿塞林斯基注意到有些孩子的腦波看起來和其他孩子的非常不一樣，他就要另外一位研究人員那山尼爾·克雷特曼檢查這些古怪的腦波圖。克雷特曼看過之後，建議說他們的儀器可能是記下了孩子們作的夢。

這兩個研究人員對有可能找到睡眠中的作夢階段大感興奮，於是就開始去記錄形形色色人物的睡眠；而因爲成年人能夠在甦醒之際述說自己的心理狀況，所以他們也對成年人進行記錄。做實驗



的時候，每當腦動電描記器上面出現不尋常的波動時，他們就馬上叫醒被試驗的人，而大多數的人有八成半之多——會報告自己剛才是在作夢。阿塞林斯基和克雷特曼的猜想是對的！一九五三年，他們兩人發現人類心靈的作夢活動可以運用腦動電描記器探測出來；這個發現，使睡眠研究的領域開始如火如荼地進展。

在利用腦動電描記器研究睡眠以前，科學家們認為睡眠階段的生理學和清醒階段的生理學差不多是平行一致的；他們說這兩個階段的生理過程基本上是一樣，只不過睡覺時的生理節奏會比較緩慢一點，有些部分則會暫停。我們在睡眠時候的缺乏意識，一般歸諸於缺乏刺激——譬如：我們通常是睡在一間安靜和黑暗的房間裡——大家以為休息是和身心的鬆弛一道發生的。腦動電描記器能夠記錄睡眠的細微部分，所以科學界就得到了一個得以窺視睡眠時候生理狀態的新儀器。自從四十多年前阿塞林斯基和克雷特曼的發現以來，科學界已經從把睡眠看成是身體裡面一個被動和安靜的事件，進步到揭開它充滿動力和高度調節的本質。

把腦動電描記器引進人類睡眠的研究中

當我們在夜裡睡著的時候，身體會發生兩種生理性的變化。第一種變化，是發生在我們躺下來、閉上眼睛、讓自己的身心鬆弛之後。在這個鬆弛的過程中，我們不知不覺地就會失去了意識；也就是說，我們會失去監督自己在念頭和其他知覺產生之際體驗它們的能力。在我們失去意識的同時，我們的身體也就開始進入一種特殊的生理狀態。

一部腦動電描記器，是利用一個黏附在頭部的電極來測量這個人腦部神經細胞的活動。它是一個非常靈敏的電子儀器，能夠監督腦子裡面大群神經細胞潛能的低伏特波動（神經細胞的伏特數，是以百萬分之一的伏特為單位）。神經活動的波動被記錄在一張不斷往前移動的圖表紙上，因此我們可以觀察一個人整個晚上腦部活動發生的變化，並且可以用來和其他圖表相比。

腦動電描記器，一般是使用中間充滿了導電體的杯型電極；電極差不多跟一件男襯衫上面的鈕扣一樣大。把這些電極直接黏附在被試驗者的頭皮上面（不需要剪掉頭髮）；而從頭上的這些接觸點，電極就可以靈敏地穿過一個人腦蓋骨結構而探測出腦神經的電化活動來。

把腦動電描記器的電極黏好以後，其他部分就簡單得多了。一條非常細的電線，輕到不會妨礙被試驗者的睡眠，從電極接往一個擴大器去，把訊號——指和一個穩定的訊號相比，電極感覺到的電流變化——擴大許多倍。一個過濾器，能夠把訊號裡面的雜音和雜亂波型過濾掉；此外還有一個

示波器，在一張移動的圖表紙上把訊號描繪出來。每當有研究人員提及人類的腦波時，他們指的就是在某段時間以內，大群腦神經細胞總體活動振幅的上下變動情形。

雖然單獨的一個電極一次只能測量上萬個神經細胞的總體活動（人腦內據說是有兩百多億個神經細胞），可是有實驗證明：從一個單元方位——一個放在腦子左上方或右上方的電極——的記錄，大致上就可以推斷出整個腦子的神經活動。比方說，在做睡眠研究的時候，把一個電極放在左腦或右腦的正上方，通常就能夠讓我們正確地估計被試驗者的睡眠階段和類型；不過，臨床試驗一般還是使用四個電極的。光是利用這麼一個頗為簡單的裝置，我們居然就可以監督腦子裡面大群神經細胞的活動了！

腦動電描記器的描繪是記錄在一張非常長的圖表紙上，這是因為睡眠方面的記錄自然是需要整個晚上的時間才能夠完成。先要把被試驗者的各種睡眠周期畫好，再把這張記錄和標準的睡眠周期跟模式作個比較，打個分數。因此，如果我們去一間睡眠實驗室裡檢查自己的睡眠，醫生就會在第二天早上查看我們的記錄，把我們的睡眠模式和所謂的正常或健康的睡眠相比。「睡得好」通常會具有下列的幾個特徵：很快地就睡著；整個晚上不會頻頻醒來；睡眠的所有階段，包括作夢在內，都在該發生的時候就發生，而且時間的長短也都正常。



人類睡眠的結構

利用腦動電描記器做的研究，顯示出人類睡眠時的腦部活動是在兩種基本類型之間反覆地變動，一種叫做同步活動，此時神經細胞是一起發射訊號；而不起發射訊號的則叫做異步活動。

異步睡眠在圖表上面的記錄，看起來既無韻律、也沒有什麼道理；神經細胞發射的訊號看起來非常雜亂無章。作夢，就發生在這一類型的睡眠之中。

所以，大家也許會說：「怪不得我作的夢總是混雜得很，因為我的神經細胞沒有在同步活動嘛！」這種說法或許沒錯，但是請大家考慮一下這個問題：「當我們在清醒之際，就像是此刻讀著這本書的時候，我們腦子的活動是屬於哪一類型呢？我們的神經細胞是在同步發射訊號或是在製造雜亂無章的異步活動呢？」

奇怪吧！當我們清醒的時候，我們的神經細胞也是在進行異步活動的。

因此，大家可能又會想：「怪不得我整個禮拜都做不了事情，因為我的神經細胞是在任意地發射訊號！」我們的腦子在清醒和作夢階段中都在從事異步活動，這個事實乍看起來似乎是和我們的



直覺互相抵觸。在邏輯上面，好像當我們清醒的時候、當我們的腦子在忙著工作的時候，這些神經細胞應該要顯示出同步活動才對；本來我們在清醒時的大部分體驗，不都屬於「同步進行」嗎？也就是說，當我們清醒的時候，可以同時接受好幾種感官上面的刺激。從我們感官上面輸入的一切訊息，全都被整理和歸納入一個連貫和合一的「知覺環境」中；而我們所有的聽、摸、嚐、嗅、看，就全是在這個有組織的、同步進行的感官環境裡面進行。然而，剛才提到「在清醒和作夢之際，神經活動都是異步」的矛盾，又該怎麼解釋呢？它的解釋可以從觀察中得到，就是清醒（甚至作夢）之際的同步現象，並不表示神經行為在細胞層次上面也會如此。

當一部腦動電描記器監督著神經活動時，它唯一能夠探測的——從使用的特殊裝置中——只是神經的總體行為。出現在腦動電描記器圖表之上的異步活動，並不代表我們的神經活動真是那麼地雜亂無章或是不協調，而只是表示被測量的那些神經細胞，是在不同的時間之內發射訊號；這些訊號經常還會彼此勾消。也許我們可以這樣去想：異步活動，是神經細胞正在互相溝通的一種活躍狀態；這些細胞正在彼此之間以及腦子的各部位之間傳遞感官的訊息。如果可以把異步進行的神經活動，想成是代表自己腦子裡面的各部位都正在忙碌地彼此溝通，那麼就看得出：是因為神經細胞處在這種高度活躍的狀態，我們才能夠在清醒之際，對自己的種種活動做出那些同步進行的體驗。要

具有意識（此處是用它最口語化的定義，即清醒的意思），就需要我們的一切感官能力都處在活躍的狀態當中，並且要能夠在同一時間之內被綜合到一個合一的知覺環境裡去。

反之，我們腦內神經細胞的同步活動，則只有在我們睡覺之際才會發生。當我們在同步睡眠的時候，這些神經細胞就會開始發出多多少少彼此一致的訊號。

當研究人員繼續探討睡眠的本質時，他們又觀察到神經細胞的訊號在經過一段時間以後，就會顯示出不同程度的同步發射；換句話說，在夜裡睡覺的時候，我們腦內所有的神經細胞似乎會在某個階段裡面同時發射，而在其他的階段裡，雖然訊號的發射仍然是同步的，卻不是那麼高度的同步。於是，研究人員就有了一個新發現，就是在睡覺的時候，我們的腦子會緩緩地進入一個高度同步的境界，等同步的韻律達到最高峰以後，就會再緩緩地退下來。如今，大多數的人都已經熟知睡眠會有不同階段的觀念；而睡眠的不同階段，即是指神經細胞同步活動的各種不同等級。研究人員鑑定出同步活動有四種不同的類型，也就是睡眠的四個階段。第一階段是處於同步活動範圍的最低點，此時同步活動輕微，我們處在淺睡的狀態；這個階段是發生在躺下來、剛剛失去知覺之際。第四階段，即最爲同步的階段，則表示我們已經進入深睡當中。

除此之外，研究人員又發現睡眠有一定的順序，睡眠階段的模式是定期地每九十分鐘循環一次。

