



新視界叢書 010
NEW VISION

新世紀・新觀念・新人生

解夢也可以DIY，因為每個人都是自己的做夢大師。

我的 寫夢書

國內第一本，本土夢學專家的著作，
也是供讀者記錄夢、解夢的筆記書。

黃漢耀◎著

國家圖書館出版品預行編目資料

我的寫夢書/黃漢耀作。--初版。--臺北縣
三重市：新路，1998[民87]
面；公分。

ISBN 957-98440-2-X

1. 夢

175.1

87000181

新視界叢書 010

新世紀·新觀念·新人生

我的寫夢書

出版◇新路出版有限公司

作者◇黃漢耀

發行人◇黃漢耀

出版總監◇郭定宇

執行編輯◇林禮寧

營業部◇台北縣三重市重安街102號8樓

編輯部◇台北縣三重市重安街50號2樓-3

電話◇(02) 2974-8139

傳真◇(02) 2974-8135

讀者服務專線◇(02) 2977-6798

郵撥帳號◇18939001 戶名：新路出版有限公司

局版台省業字第301號

總經銷◇新雨出版社

電話◇(02) 2978-9528 傳真◇(02) 2978-9518

排版◇華馥電腦排版公司

出版日期◇1998年3月初版一刷

定價◇150元

ISBN 957-98440-2-X

◎版權所有·翻印必究◎

我的寫夢書



〈出版新路〉

你也來寫書吧！

研究夢，很專業，你得K一屋子的書。

研究夢，很有趣，當你不必K一屋子的書時。讀《我的寫夢書》會有這樣的樂趣，精簡扼要、五臟俱全。而且，你也可能成為本書的作者。

就像玩電腦，你可以快速搜尋「夢的簡史」，迅即掌握過去現在、國內國外代表性的夢學觀點。你會恍然大悟，原來史上的解夢學，這麼五花八門，無奇不有。同時，夢，很久很久以前，就跟生活那麼密切相關。

讀這本書，不妨爲了好玩，檢查自己的腦袋裡，裝了什麼東西。

更爲了實用，作者歸納夢有五種特異功能。是：

1. 藝術與創造的靈感泉源

2. 發現與解決生命問題
3. 宣洩壓力，安撫情緒，鼓舞人生
4. 發現內在真正的自己
5. 探觸物理現象以外的另一個世界

這些都跟生命直接關連，也實際影響日常大大小小的瑣事。其實，醒著的時候，我們忙著生活、工作，雜事太多了，內在反而睡著了。而睡夢時，心靈卻動了起來，它趁著「主人」不在，偷偷地想自己的事情，過自己的生活。

夢，好玩、有趣，很有學問，也能幫助我們瞭解人生，解決實際問題。可是，我們總是睡夢後，「就忘了」、「就算了」，或者「不知道要怎麼辦」。

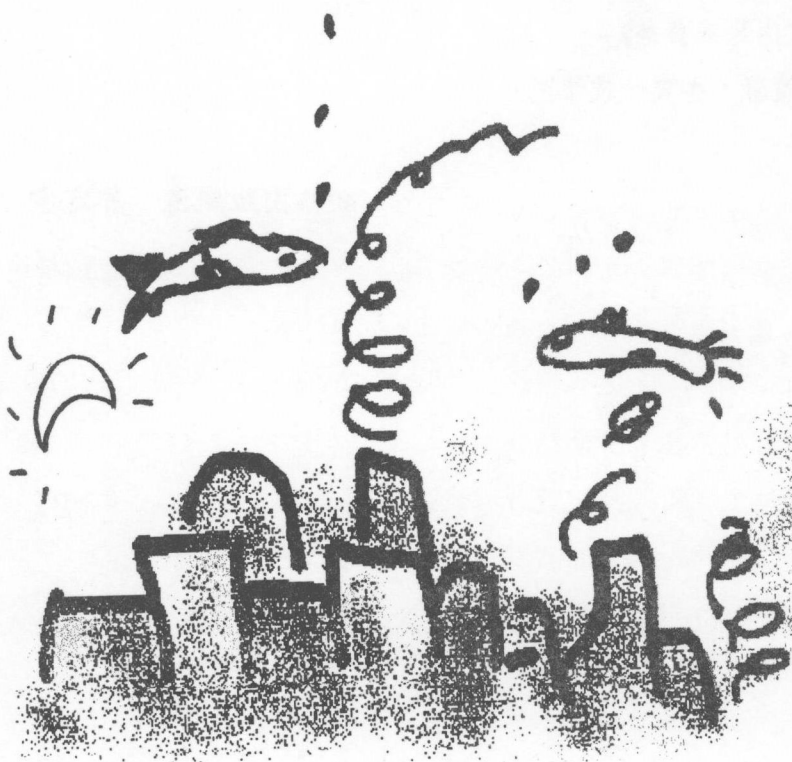
如果讀者也會這麼問，那表示，這本書會對你很有用。作者以他多年做夢、捕夢、記錄夢、解夢的心得，寫成這本小小書。他希望讀者不僅看書，更要實際使用這本書。因此，他提供如何記錄夢、解夢的範例，實際操演。並附有寫夢的筆記頁，邀請讀者一定要動手寫。



出版前夕，作者曾耐人尋味地說，一旦讀者把筆記頁寫滿了，作者就要退位，而這本《我的寫夢書》，將改成《你的寫夢書》。

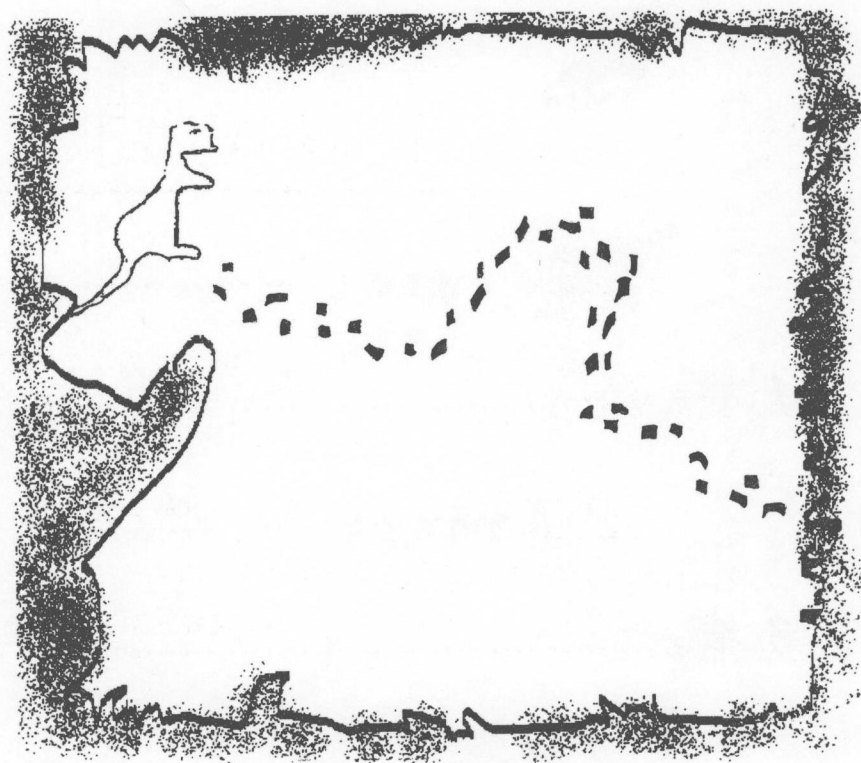
讀者，去買一枝筆吧。

新路出版總監 郭定宇





你	也來寫書吧！	03
1. 夢	的簡史	09
2. 五	種特異功能	21
3. 捕	夢	41
4. 與	夢對談	53
5. 我	的摩托車被偷了	71
寫	夢筆記	79



1. 夢的簡史



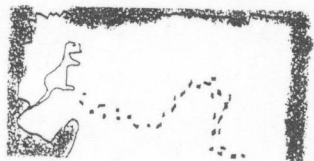
「祝你好夢成真！」，「尋找夢中的白馬王子」、「國宅一坪六萬元不是夢」……。

夢是美好的，神祕的，是理想與希望的投射。

「夢出一身冷汗」，「惡夢連連」，「驚魂夢醒，嚇得不敢再闔眼」……。

夢同時又是恐怖的、威脅的，是內在衝突與恐懼的再現。

夢是靈魂出竅？



夢學的實驗室研究告訴我們，每個人都會做夢，但是爲什麼做夢呢？科學家的看法莫衷一是，講簡單一點，就是人類爲什麼做夢仍是個謎。

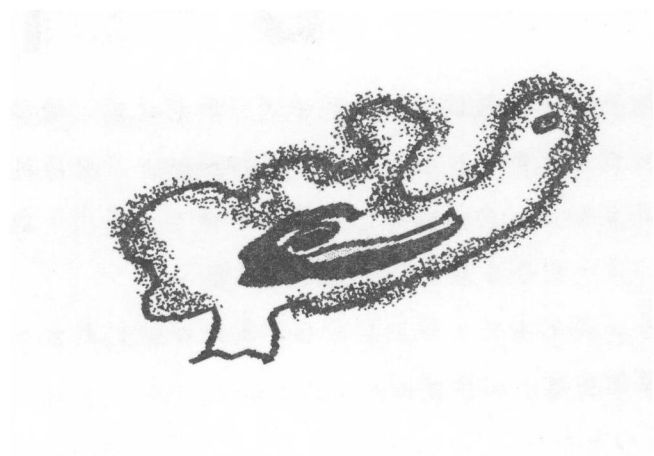
雖然如此，透過從古至今具代表性的解夢學說，仍可望拼出一幅夢的簡史，幫助我們瞭解夢的本質與內涵。先從古代的人說起吧。

這裡說的古代人，也包括目前一些尚未接受現代文明的原住民，他們的想法單純，認爲夢跟靈魂有關，即睡覺時靈魂離開身體，而靈魂的遭遇就成爲我們的夢境，正所謂「夢者，神之遊」。

不只中國，希臘、羅馬、埃及、印度，都有類似的觀



念。當然，各個文明階段的做夢觀，多少受到當時文化觀念影響。



以自然的原因解夢



以希臘為例，在強調理性的哲學運動興起之前，做夢觀是全面倒向靈魂的，或者，認為夢是神賜的。只有亞理斯多德獨排衆議，以自然的原因解釋夢。他甚至提出，白天殘留的印象，對夢會產生某種程度的影響。

亞理斯多德的看法，等於與超自然的做夢觀打對台，已注意到夢的生理、心理原因。

中國古代也是以超自然的觀點看待做夢，甚至與「感通鬼神」的占卜之術結合，例如殷墟就有這樣的卜辭：「日丑卜，玉貞：王夢有死大虎，禍。」





做夢人生，

是我們清醒生命的延伸。

列子的六夢觀



春秋戰國，諸子學興起，儒、道、墨、法等，雖也提到超自然的天道，但特別強調現實的人世，這時的做夢觀已多少擺脫超自然觀的影響。

以道家的列子為例，雖然書中也有講到黃帝靈魂夢遊華胥國，悟出無為而治的施政方針，但書中列子很科學地談到，夢有六種不同狀況，即「正夢」、「愕夢」、「思夢」、「寤夢」、「喜夢」、「懼夢」。

列子還舉出一個很有趣的例子：有一富人尹氏，每天只想賺大錢，不斷剝削手下的僕役，每人從早忙到晚，根本不得休息。有一老僕，筋疲力盡，倒在床上便呼呼大睡。每晚，老僕夢見自己變成萬人之上的國君，吃香喝



辣，宮殿樓臺燕遊，並處處受人尊敬，快樂得不得了。

而尹氏呢？白天競逐治產，睡著後心神渙散，竟夢見變成奴僕，被人使來喚去，事情若未辦好，更是遭到毒打，苦不堪言，直到天亮醒來才得解脫。

