

Control Your Dreams

夢的指南

解析奧妙的清明之夢

作者：Dr. Jayne Gackenbach & Jane Bosveld

譯者：朱恩伶

出版社：遠流

出版日期：1994 年 05 月 01 日（二版）

ISBN：9573221144

編輯室報告

當夜幕低垂，夢的天使輕點魔棒，人們便閤眼進入夢鄉。夢，在日與夜、太陽與月亮間生息，一直在時間之流裡伴隨人們呼吸成長。

「夢裡尋他千百度」表達了詩人尋尋覓覓的苦思；「夢裡不知身是客」是遊子藉由夢境傳達孤寂之情；「夜來幽夢忽還鄉」，鄉愁深深，卻只能向夢尋找慰藉。因為夢境可作為現實苦難的逃避所，所以李白才說：「但願長醉不用醒」，足見沈醉夢鄉是人們多大的想望！在詩人的國度裡，夢的曲調仍不斷被傳唱。

對「夢」這個充滿詩意暈團的對象，佛洛伊德操起解剖刀，割除比附夢的神啓魔咒，切入夢的潛意識，在夢和人的鴻溝間搭起互通的橋樑。

夢若是潛意識的反應，經由解夢，我們是否進一步了解自我？究竟夢中的飛翔、夢裡洋娃娃、夢中光環反映了什麼？是不是自我另一面的展現？為何亟想有所突破的人，不論是創作者、科學家或運動員，都可自夢中獲得新的靈感？夢的本質是什麼？這在在顯示夢的世界是個謎團，我們一步步解謎，就可發現一個令人著迷的新天地。

其實，早就有人進入這個天地尋找夢的智慧，學禪、打坐等探索內心自省的行者，或是研究夢的學者，都是夢界的探路先鋒，只是被現世生活宰制著的你我，常會忽略夢所代表的意義，經常放任美夢、噩夢無端消逝。個人之夢或許就此時過境遷，但夢所隱含的問題卻會

一直存留，所以面對夢境，和夢中人物對話或解析夢中活動以打開問題癥結，將對個人有莫大助益。如果你不熟悉如何對待自己的夢，那麼請向這本《夢的指南》討教。

本書原名《控制你的夢》(**Control Your Dream**)，作者以「清明之夢」為主軸，探討夢、夢者以及夢的研究，企圖以解夢打通奧秘生命的隧道，指導人們在夢裡前行。全書分為兩大部分：第一篇揭開夢的神秘面紗，教導人如何善待自己的夢；第二篇則是剖析夢者的意識，挖掘人類性靈的深層結構。經由本書的介紹，你可以對夢了解更多，對自我了解更深。

夢，是人們的親密夥伴，對這位夜裡降臨的常客，可別虧待他喲！

(林蘭芳執筆)

目 錄

編輯室報告

前 言 夢的涵義

第一篇 揭開夢紗

第一章 夜的對話：夢的涵意與力量

第二章 引光：清明之夢學習指南

第三章 審視夢境：歌曲、性與翱翔的刺激

第四章 夜間訓練：創造的關鍵

第五章 夜的幽靈：面對清明夢中的魔鬼

第六章 內心醫師：夢可以維護健康嗎？

第二篇 解構夢者

第七章 夢的得道者：幽浮、蝴蝶與坐禪

第八章 自相矛盾的夢：解構做夢的大腦

第九章 資格鑑定：清明夢者必備的條件

第十章 探索中的靈魂：邁向純意識

《前言》

夢的涵義

本書要探討的是一種奇特的夢。在這種夢裡，你清楚地知道自己身在夢中，甚至明白地告訴自己：「我正在做夢！」這類的夢便稱為清明之夢。並非每個人都有過這類奇妙的經驗，但是大部分的人都可以經由學習而擁有這樣的夢。在本書中，我們將引導你走向清明之夢。

此外，本書將說明清明之夢可以帶給我們什麼樣的好處。書中提到它如何增進個人心境上的祥和與幸福，並且促進身體的健康。本書深入探測奇奧的清明之夢，它向我們慣常的觀念挑戰——孰為真實？孰為虛幻？而這樣一個浮現於意識的清明之夢，又代表什麼意義呢？

透過科學研究，清明之夢向我們展現了人類心靈的演化，這就是本書所要引領你去認識的。

第 1 篇 揭開夢紗

「夢的功課」蔚為二十世紀後半葉的風潮，主要是 1960 年代戰後出生的西方青年，對物質主義大反撲所致。在這種趨勢之下，夢成了探索、研究的主題，並一步步揭開夢的面紗，舉凡夢的內涵、夢的誘發，夢的利用等等，都在探討之列。

經過研究顯示：清明之夢可以治癒疾病，增進健康；反之，一味追求包裹糖衣的美夢，不僅無助於問題的解決，最後受害的還是自己。

第一章 夜的對話：夢的涵意與力量

夜幕是繁星的天空，是夢境的仙鄉，到底是神啓？還是魔咒？
夢是生命不可分割的部分存在，進入夢的世界，其中有預言與智慧正在等待。

或許世上有比清醒的時刻更為真實的世界。

——馬歇爾·普勞斯特（**Marcel Proust**）

我們對於生活空間的界定，通常建立在清醒的時刻。你對人生抱持什麼樣的理念，與誰攜手同行，如何為一隻小貓命名，來自個人的決定。你關心股票市場的波動，還是夜空群星的四季流轉，也是出於個人的選擇。天生的遺傳因子與周遭事物的交互作用，創造出我們所相信屬於自己的一切。但是，這個清醒的意識，只不過是我們的一部分罷了。另有一個世界，存在於我們心靈的方寸之間。每個夜晚，我們閉上雙眼，就沈墜於這個心靈世界了。然而我們很少注意到這個夜的世界向我們透露了什麼訊息。我們對夢的漠不關心，只是例行公事般的生活著，卻毫不在意夢的內容說些什麼。

關注夢的世界

假如我們能夠更密切地關注夢的世界，將會發現一個嶄新的領域，和醒著的世界一樣富有變化及引人入勝。經過琢磨之後，夜的視野可以向我們展示未來城市的建築，一位逝去已久的友人的聲音，或者是湮沒在記憶深處的故鄉閣樓。在夢裡我們可以窺見來自陌生文明的太空船，聞到麥田裡散發出來的香甜氣息，或者是在一個悠閒的黃昏裡，靜坐在原始部落營火旁，聆聽著鼓聲的律動。夢的旅途超越時

空的限制，連結我們所知道與所想像的一切，將我們生活的節奏與脈動，以豐富的隱喻闡示出來。

夢還能夠幫助我們自現實中解放出來。根據一群從希特勒集中營生還的人指出，在被囚禁的日子裡，他們非但很少做噩夢，相反地還經常做快樂的夢，夢到美好的舊日時光，或者在夢裡描繪著離開集中營後可能擁有的幸福。在政治的脅迫下，這些人們在夢裡找到歡樂。但是就如同政治的統轄一般，夢也可能拘囚某些人：這些人終生不斷為相同夢魘所苦，夢境是如此的可怕，結果睡眠竟成了自己的敵人。

經過每夜夢的洗禮，我們可以獲得再生。矛盾的是，我們總是否定這些夢，因為無法解析夢的意義，便將夜裡這些奇異的、幻覺式的影像棄置一旁。就某種程度而言，解夢是人類文化的產物。許多古老的社會常將夜間的夢和白日的生活視為一體的兩面，以為夢裡蘊藏著神祕的知識以及精神上的啓示。一個偉大的獵人可能在夢裡發現新的狩獵方法，並且以此教導他的族人如何捕獲獵物。許多原始民族至今還延續著這類傳統。例如新幾內亞的阿拉佩什人，墨西哥的塔拉呼瑪拉人，美國祖尼人，以及北美大草原區的部落，就仍然向夢尋求引導。

夢之價值的演變

在西歐文明裡，夢的價值自古至今，經歷了許多轉折演變。在古希臘與羅馬時期，人們去參拜夢的廟宇，尋求神的聲音來治療疾病或是解答疑惑。夢的闡釋於是興起：夢到飲酒作樂是疾病的徵兆；夢到哭泣、受凌辱鞭打卻是幸運的預兆。然而到了中世紀，夢的價值轉變了。夢經常被認為是惡魔的工作，而不再是神的啓示。太過於關注夢

境的人將會受到詛咒。

盲目信仰階段之後，起而代之的是理性的時代。在理性時代，夢成爲哲學家探索意識之謎的工具。巴斯卡（Pascal）寫道：「沒有人能夠確切地分辨，自己到底是醒著還是在夢中。」笛卡爾（Descartes）也曾指出這種居於清醒與夢幻間的不確定性。作家們同樣也在夢中找到另一個世界。艾默森（Emerson）寫道：「夢境似乎暗示著與清醒時刻生活經驗迥異的豐富流暢思想，我們深爲夢的獨立性感到好奇，卻又感謝夢境賜予我們的預言與智慧。我的夢非我，夢也不是大自然，.....它兼含了二者。」

夢的研究

到了十九世紀，夢才真正被拿來用科學方法加以研究。經由早期一些神經生理學方面的研究，衍生出許多關於夢的起源及功用的理論。研究者以自己爲實驗對象，記錄每天的夢境，並且進行實驗，以探究哪些因素可能影響夢的內容。辛辣的食物是否會導致夢魘？夢見跌倒是否由於一腳滑落床下所引起？現代「夢的解析之父」佛洛伊德，將夢視爲摘下面具的潛意識。他認爲，透過夢的解析，可以發掘憂愁苦悶的真正原因，揭露出潛藏在心靈深處的聲音。佛洛伊德的著作《夢的解析》是一本劃時代的革命性鉅作，主宰了近半世紀的人們對於睡眠與做夢的看法。人們逐漸接受他的觀點，認爲夢是來自潛意識的訊息，對於這些訊息的解析將是了解人類心靈世界的關鍵。

▲夢的生理基礎

至於夢的生理基礎，直到本世紀前葉，都還是一個神祕的謎。大部分的科學家認為，睡覺時大腦是處於休息狀態，夢純粹只是一種心理現象。然而，1953 年發生了一件事，扭轉了這種看法。

納德奈·克萊德門（Nathaniel Kleitman）是一位在夢的研究領域中享有盛名的學者，他的一位研究生猶金·亞瑟倫斯基待（Eugene Aserinsky），在實驗室中有了新發現，他的研究重點是觀察兒童在睡眠中眼球轉動的情形。這項工作沈悶而艱困，實驗者必須計算數位兒童的各種眼球轉動情形。然而就像許多成功的科學研究，耐心的付出終於有了成果。亞瑟倫斯基發現所有的兒童在睡眠中，都有相同的眼球運動型態。於是他開始觀察成人的情形——這一次的實驗使用一種電動儀器來記錄眼球的運動——他發現大約在入睡一個半小時後，原本緩慢而規律的眼球運動，突然變得快速而不規律。這種激動狀態持續半個小時或者更久。亞瑟倫斯基和克萊德門進一步研究睡眠時期的其他生理反應，結果發現，在這個眼球快速轉動的階段（Rapid Eye Movement，以下簡稱 REM），心跳及呼吸速度同時加快，腦波型態也起了變化。從這些戲劇性的轉變可以推論，由於某種特殊的原因，在 REM 階段神經系統變得活躍起來。整個故事尚未結束，這兩位學者接下來的發現更是震驚了科學界：幾乎所有在 REM 階段被叫醒的受測者都異口同聲表示，在醒來之前他們正做著鮮明的夢。幾年之後，學者們發現，在其他階段中被叫醒的受測者，也記得一些零碎的感覺或夢的片段，但是人們最常做夢的時刻還是 REM 睡眠階段。

自從亞瑟倫斯基和克萊德門這項發現之後，睡眠與夢的研究使朝

向生理層面發展。科學家發現，人類並不是惟一會做夢的動物；除了食蟻獸之外，所有哺乳類動物的睡眠都具有 REM 階段，而且這個階段一旦被剝奪，在第二夜便會產生彌補作用，出現更長的 REM 階段。至於沒有 REM 階段的食蟻獸，牠擁有一個比人類大的腦前葉，這一點向來被認為是智慧的象徵。因此有位研究者便認為，食蟻獸的腦容量已足以處理日常生活中的訊息，而其他哺乳類則必須發展做夢的能力，以處理那些超過大腦負荷的訊息。

其他學者的研究還指出，REM 階段的發生源於腦幹，而這個區域與邏輯思考無關，因此哈佛醫學院的精神科醫師霍伯森」(J.Allan Hobson)和同僚麥卡利(Robert W.McCarley)推測，夢與無意識思想間關聯甚淺。那就是說，夢只不過是一些隨意呈現的影像，是夢中的心智將它們串成故事並賦予意義。換句話說，大腦自發地製造一些互不相干的影像，為了將它們組織起來遂產生了夢。諾貝爾得主法蘭西斯·克瑞克(Francis crick)和他的同事葛萊門·米其森(Graeme Mitchison)進一步指出，夢不過是生活中多出來的殘渣。根據他們的假設，做夢時的大腦相當於垃圾車，專門收集人腦在清醒時丟棄的垃圾，再將它們傾卸掉。就像所有破舊的垃圾一般，夢最好也能被遺忘掉。

克瑞克和米其森的理論並未獲得其他學者的肯定。例如《夢的人生，清醒的人生》(Dream Life, Wake Life)一書的作者，心理學家高登·葛羅布斯(Gordon Globus)便有話要說：

如果克瑞克和米其森曾經參與臨床工作，開放心胸地去研究自己和他人的夢，我或許可以考慮他們偏激的說法。他們認為夢是機械化、無意義的產物，根本是先入為主的偏見，而不是以客觀的研究資料做基礎。臨床工作者比他們更懂得夢是怎麼回事，因為臨床工作接觸的是真實的

夢，經驗豐富。任何人只要認真研究自己的夢都會發現，夢對個人而言是有意義的。

的確，臨床研究的證據一再地顯示，關心夢的世界是一件重要的事。研究夢心理學的學者羅莎林·卡萊特（Rosalind Cartwright）在多項研究中向世人證明，夢可以直接觸及我們生命中那些重要的情緒事件。夢具有心理治療功能，可以幫助我們處理沮喪鬱悶的心情。加拿大亞伯特（Alberta）大學的教授唐納德·庫肯（Donald Kuiken）也曾經提出文獻，證明夢中的情緒對清醒時刻的思想和情感的確其有影響力。

▲超越夢的心理分析和生理定義

但是在研究取向的另一端，即夢的生理理論之探討，也正方興未艾。而介於兩端間的研究者如加拿大卡蘭頓（Carleton）大學的發展心理學家亞蘭·莫費特（Alan Moffitt）便指出，研究夢對人的心理有所助益，這樣的想法廣被臨床界以及群眾所接受，但是我們更須尋求一種智識上的基礎來支持這個觀念。就如同研究夢的領導人物大衛·福克斯（David Foulkes）所說，無論是心理分析學派或是生理研究理論，都無法針對夢提出令人滿意的答案來。他建議「訴諸心智之臂」（call to mental arms），將夢的研究從狹隘的心理分析和化約的生理定義中解救出來。

他在《夢的規則》（A Grammar of Dreams）一書中寫道：「夢並非只是一種異常的知覺。它是人類心智偉大的作品，並且是認知心理學的核心問題之一。夢這個主題，曾經被佛洛伊德所重視，如今也應該

再度成為研究人類心智的焦點。對夢的了解，將有助於我們對整個人類思想結構的認識。

當代大部分研究夢的學者都同意，夢必須被納入一個更廣泛的心智理論中加以研究。也就是說，夢是一種複雜的象徵性活動，用來輔助清醒時的思考。基於這種想法，葛羅布斯便引用屬於聯結論（connectionism）的「資訊處理理論」（information processing theory）來說明，夢非但具有意義，甚至是對生活中所面臨之問題的一種和諧而有秩序的解答。聯結論認為，大腦經由神經網路傳遞訊息，同時也由這個網路決定如何針對接收到的訊息加以反應。當數以億計的神經細胞受到刺激——例如清醒時的文字、聲音或氣味，還是被睡夢中關於這些訊息的記憶——神經網路便開始傳遞並處理訊息，直到達到和諧狀態為止。這時候神經網路所呈現的狀態，便是針對這些刺激所提供的答案，也就是大腦對所接收到的訊息的反應。在睡覺時，這種神經網路的和諧狀態便以夢的形式呈現出來。

▲小孩與球：和諧之歸屬

這種處理訊息的方式，有點像某種兒童的室內遊戲，在這種遊戲中，小孩進入一間充滿很輕的球的房間。當這個小孩（相當於刺激或是記憶）踢球（相當於神經細胞）的時候，球便四散開來，躍入空中。當球互相碰撞時，彼此的位置也都會跟著移動。過一會兒，小孩和球都安靜了下來，各自找到最適當的位置。有時候小孩的頭可能埋在球堆下，有時整個身體都被球所覆蓋。無論如何，這個由小孩和球所組成的系統正處於一種和諧穩定的狀態中。所謂的和諧並無好（例如小孩的頭在球上面）與壞（小孩的頭在球下）之別，而是指小孩和球都安定了。

下來。在這種和諧狀態中，每一個球都找到了最合適的位置，就好比生活經驗在夢中找到了最恰當的歸屬。

具有意職的清明之夢

隨著科學家繼續就夢的功能及意義對話、辯論，另一種新觀念也逐漸萌芽，那就是看似無意識的睡眠其實可能是有意識的。近來福克斯甚至指出：「夢透露的不是人的無意識狀態，而是意識本身。」這樣突破性的觀念來自對做奇特夢經驗的研究，這正是本書所要探討的主題：清明之夢，一種有意識的夢。換句話說，在這種夢境中，你知道自己正在做夢。或許多數人都有過這樣的經驗，突然發覺自己正在做夢，只是念頭一閃而過便又消失了，因為夢中的影像太引人入勝了。不過，也有一些人，在夢中「清醒」；他們既感覺到正在夢中，卻又能記起清醒時分的生活。這種經驗常震撼人的情緒，使人在嘖嘖稱奇之餘突然意識清明起來。這時候，做夢的人可能是消極的旁觀者，也可能是積極的參與者，主導夢的進行，全視夢的性質而定。「**意識清明使得夢境可以按照自己的意願發展，**」莫費特說：「因此，人可以在夢境中發展出一種在清醒時可能做不到的技巧。」

清明之夢對我們習以為常的「清醒」提出質疑。莫費特和同僚霍夫曼如此寫道：「認知心理學再也不能斷定清醒的定義是清晰明白的。」

在夢中清醒，人所處的是介於半夢半醒中的世界，既「身」在夢中，卻又同時「跳」出夢外。對於還不熟悉清明之夢的人而言，這樣的說法可能令人感到既好奇，卻又胡塗。下面這些實例或許可以提供

一點參考。

▲史提夫之夢：飛翔與好奇

在 Omni 雜誌社任行政編輯的史提夫·費克斯 (Steve Fox)，去年頭一次經歷了清明之夢。「當時我正沿著故鄉的海灘散步，」他寫道：「突然間整個人騰空飛了起來，雙臂向前伸展，就像超人一樣，在水面翱翔。在那一瞬間，我才意識到自己是在做夢，那種飄飄然的感覺美妙極了。過了好幾分鐘，我才開始懷疑自己的睡姿是什麼樣子，雙臂是否也向前張開了。結果好奇心戰勝，我決定醒過來一探究竟。一醒來，我立刻發現自己趴在床上，雙臂在枕頭下向前伸直，姿勢和夢中一模一樣。」

費克斯雖然遺憾不該讓好奇心打斷他的清明之夢，不過，他和許多初次品嚐這種新鮮經驗的人一樣，必須回到清醒的世界來站穩自己的腳步。下次再遇到類似的夢境，他就不會因為好奇而退出夢外，說不定還可以進一步探險一下。清明之夢的確需要經驗以及膽量，才能在想像的世界中探索、搜集不為人知的知識。

▲聖丹尼斯之著作：《如何引導夢》

回溯人類的歷史，這樣的探索曾經出現過幾次。十九世紀時，法國漢學家賀維侯爵聖丹尼斯教授 (the Marquis d'Hervey de Saint - Denys)，就發表過一些關於夢以及如何控制夢的嚴謹著作。他從十三歲起，就經常以文字和圖畫記錄自己的夢，五年內就累積了二十二冊資料。他秉持科學家的實驗精神，做過許多實驗，想進一步了解自己

在夜間的沈思，以及怎樣可以駕馭這些思緒。他發展出在夢中清醒的能力，發現日間設計的實驗可以在夢中執行。在《如何引導夢》(Dreams and How To Guide Them) 這本書中他寫道：「做夢的時候，我多半明白自己的真實狀態；還對白天從事過的工作留有印象，因此根據事先設想好的主意，導引夢境朝向我的設計發展。」

從反覆練習中學會控制夢以後，他發現夢境愈來愈有條理。不愉快的念頭、翻騰的欲望、以及痛苦的影像都過濾了。「一旦認清噩夢不足懼時、令人討厭的影像自然就減少了。」他解釋：「發展出隨心所欲掌握夢的能力後，對美夢的渴望也會增強。結果，欲念強過恐懼，美夢自然戰勝噩夢，因為主宰影像的是思想。」

他引述了無數運用意識力營造出來的隨心所欲的美夢。下面就是其中一個實例：

我夢見自己發現生命的神奇奧秘，可以傳喚死者，或是也能將人或物根據我的意志和喜好變形。我首先召喚的是兩位過世多年的老朋友，他們鮮活地出現在我面前。我又想起一位闊別多日的朋友，立刻看見他躺在沙發上睡覺。然後我把瓷器花瓶變成水晶噴泉或製冰器，這時我口渴了，想喝杯冷飲，念頭一閃，製冰器的純金開關便流出我想喝的飲料。多年前我遺失過一枚意義非凡的戒指，深以為憾。想起這件事，我想趁機找回戒指，所以我從壁爐中取出一小塊炭，專心許願，說時遲那時快，戒指已在我手中。

聖丹尼斯的原著至今都不易取得（英譯本還找得到），至於他那個時代就更不用說了。佛洛伊德當年找不到這本書，還徒呼奈何。不過，佛洛伊德倒是聽過不少聖丹尼斯的實驗，才會稱他為「令詆毀夢的心理作用者頭痛的對手」。雖然沒有任何證據顯示佛洛伊德做過清明之

夢，不過他相信人的確可能意識到自己正在做夢。他在《夢的解析》中寫過：「有些人在晚上睡眠時清清楚楚知道自己正在做夢，因而似乎有能力可以操縱夢的發展。舉個例子說，假如做這種夢的人，對於夢的轉變不滿意，他不必醒來，立刻又可以重新進入另一個夢境，這就好比通俗劇作家在輿情壓力下寫出皆大歡喜結局一般。」

儘管如此，聖丹尼斯的研究並沒有得到十九世紀及二十世紀初期大部分領導風潮的解夢專家的青睞。耶夫洛克·艾利斯(Havelock Ellis)認為清明之夢根本不是夢。而第一位進行夢的個人實驗的法國心理學家阿佛烈·莫瑞(Alfred Maury)，也懷疑清明之夢根本不存在，因為他從未做過這樣的夢。以個人經驗來論斷夢，也是當代研究者經常面臨的盲點。

▲凡伊登清明之夢的報告

至於其他以科學方式來探索夜的秘密的學者，對清明之夢這奇特的課題，態度就比較謹慎，不敢隨便置評。本世紀初期，荷蘭醫師佛德烈克·威廉斯·凡·伊登(Frederik Williams Van Eeden)就認為這個主題最好放在小說中來處理。他說，小說虛構形式可以讓他「自由地面對微妙的問題，另一個好處則是可以低姿態表達不凡的意念。」不過，凡伊登後來也鼓起勇氣，計畫進行科學研究。雖然他沒有留下曠世鉅著，倒是有一篇精彩的文獻傳世，那是 1913 年他向心理研究協會提出的報告。這個協會是英國機構，專門研究奧秘現象。在報告中，凡伊登詳細描述了他在夢中有意識的探險經驗，並將這種經驗定名為「清明之夢」(Lucid Dream)。「1897 年 6 月，我首次在睡眠中感到意識清明，」他解釋：「我夢見自己飄浮在一片凸林上空，心裡清

楚地知道那是四月的景色，當時令我嘖嘖稱奇的是，從空中俯瞰樹林枝幹的透視觀點，居然轉換得如此自然流暢。我在睡眠中想，想像力怎麼能夠製造出移動的視覺景象，而且是飄浮中的樹幹。」這個念頭，讓他在瞬間清醒。

在科學精神的驅策下，凡伊登進行無數實驗來界定清明之夢的範圍及性質。下面就是其中一個實驗：

我用右手手指沾了口水，在左手掌心畫了一個十字，想試試看醒來以後是否還有痕跡。不久，我夢見自己醒來了，掌心貼近臉頰時還可以感覺到濕潤的十字。後來又過了很久，我終於真正醒來，立刻發現雙手安然放在胸膛上。

凡伊登也和今日的做夢族一般，深深為夢中發出的聲音感到好奇。「我在夢中儘量扯大嗓門。」他說：「我知道自己的身體睡得很沈，可是又難以相信自己在夢中的呼喊，在清醒的世界根本聽不到。」不管他在夢中如何高聲唱歌、叫罵、或是裝模作樣學狗叫，睡在他身旁的妻子始終不會被他的夢話叫醒。即使是妻子在半夜自己醒來，也不會聽見過他努力想狂呼的夢話。「在清明之夢裡，」凡伊登說：「**做夢的人記得白天的生活，也明白自己的處境，意識是完全清明的，意志力是自由的。**然而，我可以信心十足地斷言，睡眠本身是絲毫不受打擾的，身體仍在熟睡中充電。」

對夢的意識及控制潛能深感興趣的不只是凡伊登和聖丹尼斯。法國生物學家葉浮·德拉吉（Yves Delage）對清明之夢也做過探索，而英國婦人瑪麗·阿諾-福斯特（Mary Arnold-Forster）也學會在入睡前提醒自己留意夢中透露的訊息，後來許多人都用這個技巧來喚回夢的內

容。阿諾福斯特還學會辨識夢中奇特的元素，使她能夠清醒，並且立刻憶起夢的內容。不過，她對於夢的掌握效率，始終未能帶領她進入清明之夢的領域。

和瑪麗同時代的英國人修·蓋洛威（Hugh Calloway）對清明之夢有較深入的研究。他用的筆名是奧利佛·法克斯（Oliver Fox）。他對第一次清明之夢（十六歲時）的描述，與其他新手表達的興奮之情不約而同。他如此寫道：「我在夢中變得意識清明的那一剎那，整個世界頓時變得光鮮起來。海洋、藍天與樹林散發出奪目的色彩；連平凡的住宅都變得生氣盎然，環繞著一股神秘美的光圈。我感到前所未有的舒暢、清明、以及難以言喻的自由感覺！這種美妙的感覺是言語無法形容的，可惜只持續了幾分鐘我就醒來了。」

▲知識之夢與半夢半醒狀態

蓋洛威不曉得凡伊登把這類夢境稱為清明之夢，所以他自己稱它為「知識之夢」（Dreams of Knowledge）。幾年後俄國哲學家烏斯賓斯基（P.D.Ouspensky）則稱清明之夢為「半夢半醒狀態」（half dream states）。他描述過一個美妙的例子：

房中除了我以外，只有一隻黑色小貓。「我在做夢」我告訴自己：「要怎樣才能證明我真的在睡夢中呢？不如這樣吧；假使黑貓能夠變成一隻白色大狗，那麼我就真的在作夢，因為在清醒的世界裡，萬物是不可能順著我的意志而變形的。」我的話一說完，黑貓果真立刻變成白狗。而且牆壁也跟著變成小河蜿蜒的山色。「太奇妙了，」我又自言自語：「我並沒有命令牆壁變成風景，它究竟是從那裡來的？」我似乎想起一些熟悉的回憶，彷彿在那兒見過這樣的景色，而且似乎與白狗有關。不過我怕繼續想下去反而會忘記更重要的事，那就是，我正在睡夢中，而且居然頭腦清醒……

好幾位科學家和哲學家都寫過清明之夢的報告，其中以 1968 年西利亞·格林 (Celia Green) 在英國出版的《清明之夢》(Lucid Dreams)，以及一年後心理學家查爾斯·塔特 (Charles Tart) 在他的著作《變化狀態》(Altered States) 中重刊凡伊登的文章，對清明之夢現象做了最詳盡的介紹。不過，也有不少人是在卡洛斯·卡斯塔尼達 (Carlos Castaneda) 1972 年發表的「伊克斯達蘭之旅」(Journey to Ixtlan) 中第一次聽到清明之夢。在這本書中，巫師唐·瓊安 (Don Juan) 教導書中主角如何做清明之夢。「對權力敞開大門，抓緊你的夢。」唐·瓊安如是說。他把清明之夢統稱為做夢。對於做夢的重要性，他的解釋是這樣的：「**做夢使你擁有權力、可以扭轉乾坤、找出無數隱藏的事實、還可以隨心所欲。**」鍛練這種權力的方法，根據巫師的指示，是在夢中注視自己的雙手。這樣可以喚醒夢中的意識。唐·瓊安解釋：「換一樣東西也行。只要睡前選好一件東西，入夢後再把它找出來就可以了。手是最方便的目標……當手開始變形時，你必須立刻把視線移開，換一個目標，然後再回來看你的手。」後來，研究清明之夢的學者，曾經證實這項喚醒意識的技巧確實有效。

派翠西亞·卡爾菲德 (Patricia Garfield) 的暢銷書《創造性做夢法》(Creative Dreaming) 也反映了世人對夢的興趣。在這本書中，她對於清明之夢和其他控制夢的形式都有詳盡的描述。這是第一本大眾化的夢的指南。

▲新研究的發現

誰也料想不到此後科學家對清明之夢的興趣會落在大眾之後。直到 1970 年代，學者才重新對這個怪異現象做嚴肅的考量。樹立第一塊研究里程碑的是來自英國和美國的兩組研究人員，他們不約而同發現清明之夢的夢者居然可以在夢中和外界溝通，只要事先約好，到時候轉動眼球就可以了。這兩組研究人員都是在實驗室中用機器記錄受測對象的睡眠階段，結果，每一次夢者都是在 REM 階段傳回做夢的訊號。這項驚人的發現讓科學家首度得以進入夢者的隱密世界，因而又引發一連串後續研究。在本書第二篇中，我們對這些研究會有更詳細的說明。由於這項發現，研究人員終於能夠辨識夢者在清明之夢期間內的生理變化。

「夢的功課」 大為流行

隨著眼球運動訊息的發現，科學界對夢的態度也有了轉變。福克斯提出的「訴諸心智之臂」再度受到重視。社會學領域開始對清明之夢產生興趣。「夢的功課」蔚為運動，如火如荼展開，大家都聚在一起研究彼此的夢。這次運動多少和戰後新生代有些關聯，因為 1960 年代，戰後出生的青年對二十世紀美國物質主義大反撲，他們唾棄基督教傳統，轉向東方宗教尋求精神探索。70 年代中，書店裡到處是佛教、印度教、道教、基督教神秘教派、以及泛神論神秘說的宗教或哲學書籍。中國及印度哲學課程都擠滿了學生，沈思坐禪組織在全美各地如雨後春筍般紛紛設立。這些現象反映的是個人追求精神生活的渴望。今天，新生代的父母輩逐漸凋零，面對如何與死亡和平共處的課題，人對靈性生活的追求興趣一如往昔。死後的世界是什麼樣子？

靈魂還存在嗎？會不會輪迴轉世？人們再度回頭研究夢，多少是想回答這些與生死奧秘攸關的問題。對夢的迷戀，另一方面也反映了我們對於人在閤眼入睡後生命並不跟著結束這一點感到好奇。夢揭露了我們的靈魂在夜幕下的另一面，所以難怪如此令人著迷。

夢境陳述

清明之夢如同不凡的遭遇，鮮少被人遺忘。是什麼因素讓清明之夢擁有如此的效力呢？是不是這種經驗本身有特別令人難忘的地方？由於大多數人都不曾經歷過隨心所欲的清明之夢，只好從少數人的見證中尋找答案。心理治療師肯尼·凱瑟（Kenneth Kelzer）在自傳體的著作《陽光與夜幕》（*The Sun and the Shadow*）中提到清明之夢，他說在這樣的夢中，「絕對有『精力轉移』（energy shift），還有一種『舒展』或『清醒』的感覺，伴隨強烈的精神清明而來。」

其他夢者以拍電影來形容清明之夢，那種刺激的感覺就好比一面編織幻想，又一面親眼目睹美夢成真。1985年，維吉尼亞大學舉辦清明之夢研討會，一批夢者報告了他們的夢史。大部分夢者都做過幾百個清明之夢，第一次經驗多半出現在童年時期，後來又有幾個時期做夢做得特別頻繁。對所有與會者而言，清明之夢已經成為他們生命的一部分，夢豐富了他們的生活，甚至帶給他們不少啓示。經由夢他們也多活了不少時光，畢竟人的一生有三分之一是在睡眠中度過的。

在夢中訓練、學習

清明之夢通常在練習後，便可以逐漸掌握夢的發展，有心人還可以學習新技巧，試探各種可能性。「我學會飛翔，可以飛得又快又高，」來自舊金山的游以特（Daryl E. Hewitt）說：「可以穿過銅牆鐵壁，還可以用手指發射雷射光打穿牆壁，也可以仔細審視夢中的環境，探索星球，或是隨心所欲改變環境，宛如變魔術般的自由出現或消失，還可以改變形狀或色彩。」

可是，經過五年「難忘的經驗」後，游以特再也變不出新花樣，他和其他同好一樣，決定做一些實驗，試著改善夢的品質。「大約有六次，我在夢中練習規律的深呼吸，不理會夢中的影像，」他解釋：「每一次，意識似乎都擴張成蛋形的氣體，把我的夢包圍起來，意識也隨即增強。一旦發生這種事，影像就宛如霓虹燈般流動起來，好像打坐時偶爾會在入睡前提前看見五光十色的幻影一般。」

在清明之夢裡訓練意志力，與平日冥思打坐，確實極為相似。游以特將這樣的另一種清明意境稱為**入神的清明之夢**（ecstatic lucid dreams）。這樣的夢讓他更心醉神迷。不過，更值得注意的是它與打坐的相似之處。幾乎各方面的分析都發現清明之夢與打坐間有密切關聯，這一點對於了解人類意識的本質具有啟發作用。例如，這兩種經驗的內容極為相似，從事這兩種活動的人性格也近似，活動時的心理變化也差不多。最重要的一點是，打坐可以增加清明之夢的次數。此外，打坐者和清明夢者都有能力控制他們所經驗的性質與內容，問題是，為何有人想要控制冥思或夢？

掌握夢了解自我

以夢爲主題的書總是列舉了一堆建議，教導讀者如何影響夢的內容。有些人只要在入睡前命令自己做個飛翔的夢，就能如願以償。不過，**掌夢並非毫無極限，也不是每次都能實現預言**。本書作者之一曾經執意要做飛翔夢，結果卻坐在火箭上炸得粉碎。這種飛翔和她的預期相去十萬八千里。同樣的，假如你夢見妖怪在追你，你或許可以想想辦法，不過他可能依然窮追不捨。重要的是，你爲何想趕走他，以及你是否應該執行這個意願？

對美國社會來說，「**掌握**」是一個極爲重要的概念，從經濟獨立到宗教自由，我們都希望能夠做自己的主人，決定自己的一生。這項觀念甚至延伸到夢中。倘若人有可能掌握自己的夢，何不學會這項功夫，對夜間的奇異經驗多一些操控能力？這確實是極爲吸引人的課題，雜誌的銷售數字就是一項旁證。例如，**1987年4月號的某某雜誌比平時多買了幾十萬本**，那一期的封面報導正是「如何控制你的夢」。而其他雜誌，包括《今日心理學》，也都曾經借助掌夢的魅力而大大暢銷。

可是，從心理學角度來看，「控制」並不是正面的詞彙。**放鬆情緒常常比刻意控制脾氣來得健康**。夢多半不在我們的意識控制範圍，它揭露的是我們日常沒有注意到的自己。我們或許搞不清楚夢代表的意義，可是問問自己下面這些問題卻極具啓示意義：「我爲什麼會做這樣的夢？它代表什麼意義？我爲何會感到困擾？」庫肯說過：「夢暗示個人不爲己知的一面——那一面通常和我們日常了解的自我相對。」

從某些方面來看，掌夢的欲望或許是想要去除胸中翻騰的情緒，但是，從另一方面來說，也可能是想要了解真正的自己。因為夢的深處隱藏的可能是真正的自我。如同葛羅布斯所言：「只要敞開心扉，就能看見生命神秘的一面……」

清明之夢拓展了我們的神秘經驗。進入夢的夜間風景，我們也變得富有創造力。這樣的功課不是人人都願意做，但是對於有心迎接挑戰的人，本書將提供你一幅科學藍圖，助你上路。

第二章 引光：清明之夢學習指南

您想帶著美夢入睡嗎？學習如何導夢，藉由坐禪、催眠等途徑的誘發，「清明之夢」就會成為你的夢鄉常客。

多年來，解夢人極力搜尋可靠而簡單的方法來誘引清明之夢。這些在夢土上勇往直前的冒險家，早年使用的辦法包括使用灑有紫丁香或麝香的枕頭，以刺激睡眠中的腦部，喚醒部分意識，但又不致於中斷睡眠。有些人對自己施展催眠術，或是偶爾在半夜喚醒自己，以激發清明之夢。有些人則在睡前告誡自己要做夢。

不過，要找出保證人人有效的處方，比追尋耶穌基督在最後晚餐中使用的聖杯還要困難。對甲有效的方法不見得適用於乙。不過，研究者仍然克服重重困難，發展出一些可靠的導夢技巧。他們雖然不是完美的地圖，卻可以導引我們進入夢的世界。你可以選擇最適合自己的地圖來走。希望我們的指南可以帶領你成功的進入清明之夢。這套方法綜合了前人的心血結晶，除了帶引你進入夢的世界，也希望能增加你對夢的了解。

禪與夢

南引，日本的禪師……接待前來問禪的大學教授。奉茶時，他倒滿了茶杯，卻並不住手。大學教授看著茶溢出杯來，最後終於忍不住開口。「杯子滿了，再也倒不進去了！」「如同這只茶杯，」南引這才開口：「你心中也裝滿了自己的意見和猜想。如果你不先把心中的杯子倒空，我如何能與你說禪？」

（保羅·瑞普，《禪肉禪骨》〔Paul Reps. Zen Flesh, Zen Bones〕）

▲參禪打坐增進做夢次數

倘若我們推測得不錯，清明之夢和參禪真有密切關聯，那麼，練禪應該可以誘發清明之夢。研究結果支持這項推論，坐禪者確實比一般人容易做清明之夢。

葛雷葛瑞·史百若（Gregory Scott Sparrow）是第一位發現參禪與清明之夢有關的人，他寫的《清明之夢：明光之昇》（Lucid Dreaming Dawning of the Clear Light）是經典之作。「當清明意識逐漸規律地增加後……我發現它每次都是在深沈的打坐後出現，」他解釋：「我愈專心打坐，清明之夢也隨之增加。這項共存關係在我開始做凌晨（兩點到五點之間）打坐十五至二十分鐘期間尤其明顯。打坐完再次入睡時，夢境總是特別澄明。」

繼史百若之後，許多研究人員也對打坐進行有系統的研究。心理學家亨利·李德（Henry Reed）發現受測對象在打坐時的清明之夢確實比沒有打坐時更清明。其他人也有類似的發現。在一系列針對超覺靜坐（transcendental meditation, 以下簡 **TM**）的研究中，瑪哈理希國際大學（Maharishi International University）的蓋肯巴赫（Gakenbach）及同僚發現，打坐者做清明之夢的次數的確比控制組多。

西伯利亞北部土著信奉的黃教（Shamanism）儀式中使用打鼓吟喝，可以達到近乎坐禪的狀態，也能增加清明之夢。例如，心理系研

究生華麗芭·波格札蘭 (Fariba Bogzaran) 發現，入睡前聽鼓聲或吟唱，進入黃教的精神狀態，每月的清明之夢可以從六、七次增加到十七次左右。

有一項竅門要留意的是：史百若發現，在凌晨時分打坐雖然可以進入清明之夢，但是若刻意誘發，反倒會失敗。「**動機不純，夢反而消失了！**」他說：「現在我已經學會順其自然。」

▲無私的修行動機

西藏佛教高僧蓋楚·仁波切 (Gyaltrul Rinpoche) 的看法和史百若一樣。談到「**西藏夢境瑜伽術**」時，蓋楚強調，想在睡眠中保持意識清明，動機必須無私。高僧說，**修行打坐的動機**，套句出家人的話，「**應該是爲了造福有情眾生**」。換句話說，打坐不是爲了個人，而是爲了修功德。

雖然大部分與打坐有關的研究，都是以超覺靜坐的修行者爲對象，不過，研究結果對用其他方式打坐的人，應該同樣適用。因爲，所有的修行都是爲了賠罪、懺悔，爲了「倒空」充塞在心間的雜念，拓展心靈的境界。方法或許有別，卻是殊途同歸。比方，有的教你思索故事，有的指示你將注意力集中在呼吸上，把心空出來。

入門的書雖然很多，不過專業打坐學校都強調，初學者應該請專家指導，不要自修，因爲打坐有時會產生幻覺，也就是俗稱的走火入魔。經驗豐富的修行者可以幫助你了解突如其來的幻覺與情緒。

記住夢境

儘管一般打坐的修行者都聲稱不記得自己的夢，也不願意去記，因為他們認為夢只是一種「幻象」，研究結果卻顯示，打坐的人記住的夢遠比平常人多。既然如此，缺乏自律或無心學禪的人如何學做清明之夢呢？

蓋肯巴赫以及加拿大布拉克大學的心理學家哈瑞·韓特（Harry Hunt）都發現，只要記住你的夢，就有可能提高經歷清明之夢的機率。事實上，有幾項研究顯示，擅於記夢的人和打坐者一樣常做清明之夢。記夢的方法不只練禪一途，秘訣在於個人對夢的評價。清明夢者不僅記住自己的夢，還用日記記載下來，顯示他們有多麼珍惜自己與夢的邂逅。

▲和別人分享夢的記憶

我們都明白要事易記、瑣事易忘的道理。夢之所以不易記住，是因為今日社會並不看重它。所以你若有心記夢，第一步便是和同好結盟。你大概料想不到現成的同好是孩子吧。只要有機會，孩子都喜歡談自己的夢。約定一個說夢時間，對你和孩子都是很好的鼓勵，可以幫助你們記夢（這項活動也有助於親子間開誠佈公的溝通，對於其他隱私經驗的討論助益良多）。

組織說夢團體也是個好辦法。每周定期聚會，可以分享彼此的夢，也可以就某些主題進行探討。心理學家孟太鳩·優門（Montague Ullman）是倡導說夢小組的先驅之一。想參加他的解夢小組，你必須

先說一個夢，但是不做任何解說。然後由其他組員來討論他們對這個夢的看法。最後你再加入討論，從所有的觀點中選出你認為最重要的詮釋。優門極為強調最後這個步驟，因為，他說，夢是屬於做夢的人，而不是其他組員，更不是心理醫師。

當然，夢並不需要透過分享才能記住。在記夢的實驗上有傑出成就的派翠西亞·卡爾菲德說：「假如你看重夢，而且願意花時間去回想，」她在《創造性的夢》一書中如此寫道：「夢就更容易常常出現。」

▲記夢心得六則

下面就是卡爾菲德和其他研究者歸納出來的記夢心得：

1 做好準備：入睡前鄭重告訴自己，你希望而且要記住你的夢。在枕邊放一本筆記本和一隻筆，也可用錄音機把夢錄下來。

2 夢醒時不要立刻起床，最好閉著眼睛，試著回到夢中去回味一遍，讓心靈自由徜徉。

3 自然醒來（不用鬧鐘或收音機）時，讓思緒自由遊走。因為你大概剛從最易做夢的 REM 週期醒來，讓思緒自然遊走，通常可以將夢喚回。如果你平常一定要靠鬧鐘喊你起床，而且總是不記得做過夢，那麼你可以試著把鬧鐘調早半小時，從不同的睡眠週期醒來，或許可以記住一些夢。

4 如果你常受孩子打擾，或是生活忙碌，習慣在睡前盤算明天起

床後要做的事，不妨安排一天假期，讓自己在早晨從容醒來，或許會有意外的收穫。

5 回想夢境時最好閤上眼睛，讓夢在腦海重現一遍。外界的影像容易干擾夢的記憶。

6 如果上面這些方法都無法幫助你回憶夢境，你可以把鬧鐘定在半夜，或是找人在特定時間喚醒你，在不尋常的時刻醒來，或許可以讓你想起方才做過的夢。

一旦成功記錄下一些夢後，最好開始做分析，熟悉夢的意象，了解他們在日常生活中所代表的涵意。心理治療和打坐一樣，都是可以幫助我們整合感情與行為的自我觀察，與夢有密切的關係。解析夢其實也是解析自己。

▲向自己發問

優門及夢的治療師蓋兒·德蘭妮（Gayle Delaney）都對夢的解析寫過精闢的著作。他們視為對自己發問是接近夢的核心及靈魂的好辦法。下面就是德蘭妮推薦你問自己的一些問題：

- 回味夢中的感受時，是否令你想起目前生活的處境？
- 你是否知道這個夢的涵意？
- 描述一下夢的開場景象。
- 它是否讓你想起什麼？
- X、Y、Z 是誰？（描述一下夢中人物的身分，以及你和他們的關係。）
- 你和 X、Y、Z 是否有任何相似之處？（即使你瞧不起夢中人，或許

你和他們的個性有相似之處。)

- 在真實世界裡，你和 X、Y，Z 是什麼關係？
- 夢中出現過那些物品？他們的作用是什麼？
- 夢中物品是否勾起你任何回憶？他們重要或不重要的原因何在？
- 夢中發生什麼事件或行為？是否讓你想起日常生活中的某些事？

導夢：自我提示與暗示

夢的解析雖然不見得會導引你走向清明之夢，至少建立了自我反省的基礎，可以幫助你向前走。檢視過夢的內容和意義後，你大概會注意到某些意象或商品經常出現，這時你就可以選擇其中一個意象或物品來誘發清明之夢。比方說，你常常夢到會說話的鸚鵡，你就可以在白天或入睡前告訴自己，下次再夢見鸚鵡，你就知道自己又做夢了，這樣或許可以在夢中喚醒你的意識。來自加州納維托的研究員吉爾·葛雷哥瑞（Jill Gregory）指出：「熟悉夢的象徵記號與主題後，不但可以了解他們在日常生活的重要性，還可以讓你在睡眠裡辨別夢的記號。」

這類自我提示屬於溫和的鼓勵，對許多人都十分奏效。另外一種自我暗示，是在睡前告訴自己，你想要夢見某種特殊主題，或是想做清明之夢。例如，卡爾菲德的方法就是在睡前告訴自己：「今夜，我會做個清明之夢。」

史百若對於這項技巧本身不太放心，特地強調適當認知策略的重要性。「人人心中或多或少都壓抑了一些尚未解決、或許相當痛苦的個人記憶與問題，『我要清明』這個告白本身就是矛盾的。」他解釋：

「這好比說：我現在願意知道以前所不願面對的事情了。可是我們如何能預知夢的眼睛會突然看見什麼？我們如何曉得自己確實預備好了？」

▲洋娃娃之夢的真相

史百若列舉了一位病人的真實經驗。這位婦人深為一個清明之夢所擾，甚至不得不請假一天，來恢復心情的平靜。她在夢中「發現一個破舊的洋娃娃躺在垃圾堆裡，撿起洋娃娃時，她心中想道：「假如我是這個洋娃娃，我便知道她喜歡什麼。」她輕輕抱著洋娃娃，不斷撫拍她，結果洋娃娃變成活娃娃，」他解釋：「知道自己正在做夢，使她感到不安起來，因為她覺得懷中的娃娃是活的。她發現（心中）受虐待的孩子仍然活著這一點雖然深具意義，可是卻與她的自我發生衝突。從壁壘牢固的自我看來，有時美妙的事實反而是破壞性的。了解這位婦人的過去，我覺得她在治療中體認到這件『好』消息，是十分幸運的。」

他的觀點說得很清楚；不要強迫心靈狀態去接受你還無法接受的事。把夢當做功課來做，面對夢中揭露的私人問題。如果有任何影像困擾著你，設法找出原因。如果有夢驚嚇了你，就找朋友談一談。我們多半不會面對自己隱藏在黑暗中的一面，處理夢的問題時，要記住一件主要的事，那包是夢中浮現的有時候正是我們的另一面。

除了打坐、夢課、或心理治療這類「自修」形式之外，我們建議你不要用其他方式來尋求清明之夢。開發清明意識的方法當然不只一種，可是有時候結果可能是一場空。清明之夢不應該被視為優點，或

是超人一等的象徵。真正追求性靈之道的人便曉得，真正的成長是全面的。事實上，只有自大的人才會誇耀像清明之夢這類特殊能力或是神秘遭遇，千萬不要被假仙愚弄了。

誘夢之一：具備自我批判的反省能力

現在夢記下了，也當做自己的一部分來處理了，可是清明之夢可能依舊查無踪影。沒關係，還有好多方法可以幫助你突破這道關卡。德國心理學家保羅·梭利（Paul Tholey）和許多專家都強調，發展出判別真偽的態度是很重要的。舉個例子說，有些人誘發清明之夢的方法是，在手掌心寫個 **C**（代表意識，**Consciousness**）。每次看到 **C** 字，他們就會自問：「這是真的嗎？還是一場夢？」環顧四周的環境後，他們做出結論，這不是夢，是真實世界。在白天反覆練習後，他們比較可能在夢中問自己同樣的問題。運氣好的話，他們便會發現自己終於置身夢中。

梭利認為常常問自己這些問題，是十分重要的，尤其是當你身在如夢似幻的環境時。在睡前練習也很有幫助。梭利說：「如果人能夠在清醒時發展出反射式的批判態度，來檢視自己的意識是否在做夢，這個態度也比較可能延伸到夢中。」

西藏的古魯（**Gulu**）也建議用日間的詢問來誘導夜間的清明，不過方法有些差別。他們不是要你去辨別孰為真實，孰為夢境。西藏人是要你在清醒時刻告訴自己，眼前萬物皆是夢。賓州大學東方研究系的喬治·季勒斯庇（**George Gillespie**）解釋：「白天裡，瑜伽行者要有萬物皆夢的認知。他們必須認為：『這是一場夢。』」蓋楚·仁波切的

說法是：「你必須提醒自己一切都是虛幻。白天裡你要儘可能提醒自己，萬物皆是幻象。」

在這裡，我們不得不再提醒你一件事。問自己：「這是夢嗎？」或是肯定告訴自己：「這是一場夢。」都會帶來一些心理壓力，對於難以區分虛幻與真實的人而言，尤其會造成困擾。來自奧勒岡的生物學家就因為如此而放棄清明之夢。他說：「我幾乎快分不清楚孰為夢幻，孰為清醒了。」

誘夢之二：重演夢境記憶術

發展出自我批判的反省能力，並不是通往清明之夢的唯一途徑。有些研究人員反而建議加強永久的醒覺。清明是一種內在的傾聽狀態，因此可以開發出積極的敏銳態度：在觀察夢中的自己時，也接受夢中發生的影像。在本章一開始，我們就解釋過一次，自我提示是方法之一，那就是在入睡前或清醒後告訴自己，你想做個清明之夢。卡爾菲德以及史丹福大學研究夢的史帝芬·拉伯吉（Stephen LaBerge）都成功地應用了這項方法。不過，拉伯吉發現他的清明之夢不久便逐漸減少。他嘗試各種變化，終於發展出一種有助於誘發清明之夢的記憶術，簡稱為 **MILD** (mnemonic technique for the voluntary induction of lucid dreams)。這個方法是學習告訴自己清晨醒來，然後把腦中還記得的夢境回憶一遍。然後，你應該立刻起床，找一件可以集中注意力的事，忙十到十五分鐘，比方看書或是列購物單都行。然後再上床，在入睡前告訴自己：「下次做夢時，我一定要記住夢的內容。」說這句話時，你還必須想像自己躺在床上睡眠的模樣，並且回想方才複習過的夢境，確認那是一場夢。這個技巧可以幫助你在入睡後依然保持清明意

識。

史百若也試驗過類似的技巧，他發現用清明態度回想或重演夢境的受測對象比較容易成功地誘發清明之夢。嘗試的辦法是，在入睡前閉上雙眼，讓過去的夢在心中重現，觀察夢中的每一個動作。

除了 MILD，還有一項更複雜的技巧可以得到更好的效果，那是梭利耗時三十年在西德臨床研究出來的心得。

誘夢之三：梭利的方法

1 每天至少問自己五到十次：「我在做夢嗎？」

2 同時，密集地想像你正在夢中，一切你所感受到的事物，包括你自己的身體，都只是一場夢。

3 問自己是否在做夢時，你除了目前發生的一切，還應該注意已經發生過的事件。看看你是否注意到任何不尋常的事，或者是嚐到喪失記憶的痛苦？

4 在所有具備夢的特質的情況下，比方有意外或不尋常的事情發生時，或者是經歷強烈情感時，你都應該問自己是不是在做夢。

5 如果你經常夢見重複的夢境或事物，例如恐懼，或者狗，在白天遇到威脅性的事情，或是見到狗時，也要問自己這個問題。

6 如果你經常夢見日常生活少有的經驗，比方在空氣中飄浮或飛行，那麼在清醒時分，你就應該想像這種經驗的感覺，並且告訴自己這都是夢。

7 如果你在回想非清明之夢時遇到困難，可以想辦法改進記憶力。一般說來，練習自我反省的過程，就可以增進夢的記憶。

8 入睡前千萬不要使用意志力來保持清明。只要告訴自己你會在夢中保持清醒。這個方法對於清晨醒來還想睡回籠覺時特別有效。

9 你應該下決心在夢中做一件特殊的事。任何簡單的事都可以。

▲保持夢中清醒之技巧

要達到第八點和第九點，梭利還有一些訣竅可以幫助你在夢鄉中保持清醒：

- 影像技巧：入睡時注意力只要集中在視覺影像上。
- 身體技巧：入睡時把注意力集中在身體的狀況上，比方呼吸、雙腿肌肉的放鬆、以及手臂逐漸沈重的感覺。
- 影像兼身體技巧：注意影像，也注意身體。
- 自我點技巧：想像你在夢的世界中只是一個「點」。
- 影像自我點技巧：除了將自我當成一個點，也留意影像。

雖然梭利的方法比拉伯吉的 **MILD** 容易理解，卻複雜而費時。當然，功效也強多了。兩位和梭利一起進行研究的法國科學家發現，受測對象即使中途退出，也都得到良好的結果。

尋找夢中的個人象徵

維吉尼亞大學的心理學家約瑟夫·丹尼（Joseph Dane）成功地在一群婦女身上誘發出清明之夢。她們過去不曾經由催眠來經歷這種經驗。和其他清明之夢實驗不同的是，這項研究是在睡眠實驗室進行的。他告訴每位被催眠的婦女：「今夜妳在夢中要關掉自動飛行系統，與清明的意識共翱翔。今天晚上妳做夢時，會知道妳是在做夢，某件事物會促使妳清醒，妳便會記起妳是在夢中。」

選擇沒有清明之夢前科的對象，丹尼控制了某種程度的個別傾向；選擇用清一色的婦女做研究對象，也有他的用意。在第九章中我會解釋，女人的神經比較有利於清明之夢。在丹尼的研究中，他用言詞大力鼓勵被催眠的婦女做清明之夢，也要求她們在夢中探索催眠的意義。針對一半測試婦女，他進一步要求她們找出個人的夢的象徵，以便辨識清明之夢。關於這段過程，丹尼這樣寫道：「有一位對象夢見催眠時，是和她的狗玩耍。在夢中她很想撿球去給她的狗，可是在狗出聲吠她以前，她就是無法動彈。對她來說，狗的叫聲好像是一種許可。她的說法是：『當牠告訴我可以把球丟給牠時，我頓時鬆了一口氣。』這個夢對她來說大概是來自無意識的一種提醒，告訴我們，雖然我們可以『玩弄』無意識，而且相信我們可以控制它，幽它一默，可是真正主宰我們的行為的，可能還是人的無意識。在這個前提下，這隻狗便成了她個人的象徵。」

使用個人象徵的婦女，做清明之夢的時間比其他婦女長，而且更為投入。丹尼說：「在品質上，她們的經驗比一般實驗室研究預期的

效果還來得高。」

誘夢之四：催眠技巧

由於只有極少數的人能夠進入深沈的催眠狀態，用催眠技巧來誘發清明之夢，仍然有限。不過，其他比較容易入夢的方式似乎也能奏效。希爾黛嘉德，克里普史坦恩（Hildegard Klippstein）是西德的催眠治療專家，她使用的便是輕度的催眠技巧。「在恍惚的精神狀態下，」她解釋：「病人至少可以同時經驗雙重層次的現實。」藉由與醫師的互動來保持清醒狀態，病人因而可以練習清明之夢中最典型的雙重意識。

▲受催眠的葛德之夢

克里普史坦恩的方法從她的病人葛德（Gerd）的夢可以窺見一斑。葛德沒通過大學入學考試，轉入職業訓練，準備做工程師。不過，他必須通過訓練期中測驗，才能免於被淘汰的命運。第一次失敗的前科卻讓他覺得會再次失利。接受心理治療後，他做了下面這場夢：

我搭乘火車的第一節車廂去旅行。行經一處堤防時，火車高速衝入支軌，失去控制，在撞倒緩衝障礙物後，火車才煞住，可是好幾節車廂卻翻落懸掛在堤防上。我從距離地面只有幾呎的車廂中爬出來，毫髮無傷。

這個夢似乎顯示葛德的考試會再次失利。克里普史坦恩對葛德進行輕度催眠後，把他的夢當做清明之夢，重新上演一遍。「爬出車廂前，」克里普史坦恩解釋：「我要求葛德觀察車廂的另一面。他看見緊急煞車裝置，興起念頭去拉它。然後他又去火車頭的駕駛室，說服

駕駛把火車開回第一條軌道，並且把分軌開關設定好，讓火車朝另一個方向前進。」

葛德做了兩次清明之夢，反映他在催眠治療中學到了一些東西。他的期中測驗也以第一高分通過。所以，克里普史坦恩認為輕度催眠的某些技巧可以有效誘發清明之夢。

要運用正式或其他輕度的催眠技術，我們必須尋求專業醫師的協助。不過，對於有心嘗試的人而言，這倒不失為有效且可靠的辦法。

誘發清明之夢的外在途徑

到目前為止我們探討的都是通往清明之夢的內在途徑。不過，專家也實驗過外在環境的暗示信號。通常這些信號都以聽覺刺激的方式出現：比方聲音的錄音，在夜裡每隔九十分鐘就說一次「這是一場夢。」這個聲音大致上和睡眠的 **REM** 週期吻合，是用來滲透沈睡中的神志，並將它喚醒。可惜，聲音的刺激往往驚醒夢中人，非但沒有引發清明之夢，反而打斷了做夢的時機。

觸覺刺激則是出奇地有效。在臉上灑水或是對手臂做溫和的電擊，對某些人發生過效用。不過前者需要一位能夠辨別眼球運動的朋友協助，以便在適當時機在臉上灑水；後者是由凱斯·賀恩（**Keith Hearne**）發展出來的。他是第一位在睡眠實驗室中記錄清明之夢的科學家，不過他的方法並沒有特別成功之處。

▲光罩

另外一種不需要第三者協助又相當可靠的外在提示方法，近來才發展成功。那就是由拉伯吉與他在史丹福大學的同事設計出來的光罩。這種光罩的外形類似獨行俠拉風的黑色眼罩，不過，拉伯吉的光罩是專為睡眠設計的，等它偵測到頻繁的眼球活動，光罩便開始閃爍紅光，並融入夢境。受過正確訓練後，夢中人便懂得紅光是做夢的辨別信號。

在實驗室中，拉伯吉發現經常做清明之夢的人（每月至少一次），百分之五十五因為使用光罩而至少做過一場可以辨別信號的清明之夢。所以，如果你經常做清明之夢，光罩可以幫助你在特定想要的夜晚做夢。不過，每五人中間大約只有一人會每個月自然做一次清明之夢，對一般大眾而言，光罩是否有效就不得而知了。

▲對光罩的抗拒

在另一項實驗中，拉伯吉發現，有心理準備再配合光罩的使用效果更好。不過，問題又來了。第一，成功的受測對象不及四分之一，而這些對象都是做過清明之夢的人。第二，高比例的夢中人認不出紅光信號，拉伯吉本人也納悶不已。紅光的混入本該是異象，太陽會閃爍，燈光也明滅不定。有位夢中人夢見自己在向友人展示光罩時，紅光突然亮起。事實上，這些人接受過精神訓練，居然仍然無法辨識燈號，也是十分值得注意的。比方，有人就在半夜把亮起的光罩摘下，翻身又睡著。他在夢中如是想：「如果我還戴著那副愚蠢的眼罩，那麼我一定是在做夢了。」

密西西比大學史帝芬·伯頓（Stephen Burton）等人最近的研究，或許可以解釋拉伯吉的研究對象所呈現的抗拒現象。

對於在睡眠中呼吸不規律甚至停止的人，研究人員訓練他們在白天聽到一種特殊聲音時，便會呼吸一下。等他們晚上入睡時，研究員便反覆播放這種聲音，希望控制他們的呼吸。問題是，進入 REM 睡眠時期，實驗對象就不聽呼吸信號了。似乎這段期間夢中的心靈特別容易抗拒外在信號。同樣的，光罩在做夢的人看來是外在的入侵，即使他們感受到閃爍的紅光，也不知道自己正在做夢。睡夢中的心靈系統似乎會自動抗拒外來的影響。因此，內心的準備有如禪坐和發展自我批判態度，遠比外在方法更能喚醒夜間清明的心靈。

第三章 審視夢境：歌曲、性與翱翔的刺激

夢中意象、夢中人物和夢裡活動，都屬於夢境的一環，夢的內容多姿多樣，隱含深刻的意義，如果一味逃避，夢境就成為自我囚禁的牢籠，意義也無法解答。

1911 年聖誕節，荷蘭醫師佛德烈克·凡伊登記錄了下面這場夢：

夢是從飛翔與飄浮開始的。我覺得自己既輕又強壯。展現在眼前的是美麗的景色：先是小鎮，然後是鄉間風景，色彩繽紛。接著我看見已在 1906 年過世的兄弟坐在我面前，我來到他面前對他說：「我們兩個都在做夢。」他卻回答我說：「我才沒有！」這下子我才想起他已經不在人世。我們聊了很久，談起死後的存在狀況，我還特地詢問他內心的清明意識。可是，他答不出來，似乎不知道答案。就在這時，我的清明之夢被一個普通的夢打岔。一位女士站在橋上告訴我，她聽見我說夢話。我猜大概是我在清明夢中聽見自己的聲音吧。然後第二段清明之夢又開始了。這次我看見的是荷蘭著名的化學家梵霍夫（Van't Hoff）教授。我在學生時代就認識他了。他被一群學術界人士圍在大學講堂上。我走向他，心中明白他早已作古，這次我問的還是死後的世界。首先，我請教他，人在失去感官的知覺後，如何還能夠確定和我們對話的人真的是他本人，而不是主觀的幻影。梵霍夫說：「生命本來就是一個大概的印象。」「可是在日常生活裡，」我說：「我們的觀察有一種穩定性，可以經由重複觀察來落實。」

「死後也一樣」梵霍夫說：「確信的感覺是一樣的。」……這場夢的氣氛是愉悅、明亮、有益的。

雖然我不認識梵霍夫身旁的人，但是他們似乎都很和氣……後來我又做了幾段音通的夢，醒來時精神奕奕。我曉得我的聲音並沒有傳到清醒的世界來。

凡伊登的描述勾勒出夢界的一些複雜現象，例如夢與夢的跳接，以及意識的轉換，普通的夢與清明之夢的相互更替。不論清醒或睡

眠，意識的確是一個涵蓋多重心智的連續時空。

夢的內涵

個別的夢境中，最能觀察夢界的差異。在夢裡，我們可以找到陰影下的臉龐、蜿蜒的道路，潦草難懂的字跡，以及夢的藍圖搭蓋起的建築。長久以來，研究人員就努力想知道人在睡眠階段的心靈狀態。有些人特別擅於記憶夢境的複雜細節。有些人卻是一覺醒來便再也記不住夢中的一切。收集夢的方法之一，是把研究對象安置在睡眠實驗室，並在 **REM** 時期將他們喚醒。專家知道夢多半發生在 **REM** 時期，在這段期間將夢者喚醒，記憶最清晰。另外一個方法是請研究對象寫日記，儘可能將記得的夢寫下來。

在 1950 年代，心理學家凱文·霍爾（Calvin S.Hall）是第一位有系統地研究夢的內容的學者。他和維吉尼亞大學的羅勃·范·德·卡索（Robert Van de Castle）等專家發展出幾種分析夢境浮面內容的指標。浮面內容指的是夢中明白可見的事實；諸如夢的背景、人物數目、人物性別、以及發生的事件。反過來說，潛藏內容則是夢的深層結構及意義。

分析過幾千個夢境後，霍爾與卡索發現許多有意思的資料。發現，大部分的夢都發生在室內。事實上，三分之一的夢是發生在住家裡。最常出現的是客廳，其次依序是臥室、廚房、樓梯和地下室。

▲夢中人物

在夢中我們也經常跑來跑去。最頻繁的是搭車，有時也搭飛機或船。有時候我們是駕駛，有時候是乘客。霍爾認為這是極為重要的區別因素。他解釋：「在夢中扮演乘客的角色表示你處在被動的位置，必須依賴他人。身為駕駛表露的是獨立作主的形象。」

夢中的人物，除了夢者，通常至少還會有兩位。小時候，最常出現在我們夢中的人是父親和母親。成年後，夢中出現的人換成在你心目中佔有份量的同性或異性朋友。然後配偶和小孩會取代父母的地位，成為你夢中的主角。根據霍爾的說法，其他出現在我們夢中的人，都是「與我們有感情糾葛的人。」

「這種感情糾葛可能出自愛、恐懼、憤怒、或是以上的綜合體。至於關係水乳交融的人，我們反而不大會夢見他們。」更有趣的是，從我們夢到的人物身上，我們便知道那些人也會夢見我們。霍爾相信，我們夢見的人，大概也會夢見我們。

男人夢見同性的時間比夢見異性多；女人夢見兩性的機率卻差不多。這一點倒是切合上述的理論，我們通常夢見的是不穩定的關係。「對男人而言，」霍爾解釋：「同性關係比異性關係更難擺平。相反的，女人與兩性的情感衝突都差不多。」至於陌生人出現在夢中的比率大約是五分之二，霍爾相信他們代表了未知、曖昧和不確定。

▲夢中活動

「消極」的活動，如聊天、閒坐、旁觀，佔去了夢中活動的四分之一。霍爾說：「最令人吃驚的是夢缺乏激烈的活動，」夢中的活動通常比較有趣，不像日常生活那麼單調無聊。夢中充滿了舞蹈及遊戲。不過，令人不解的是，不愉快的夢卻又多過愉悅的，憤怒及恐懼的感覺就比快樂幸福的多一倍。合理的解釋是，白天生活中沒有解決的問題與情緒會在夜間流露。

清明之夢與一般夢境有別

霍爾研究的是一般夢境，並未特地區分清明之夢與非清明之夢。這兩者之間可以區分比較嗎？夢中多出來的清明意識會改變夢的性質及／或內容嗎？1976年，蓋肯巴赫以北愛荷華大學學生為對象所做的報告開始探討上述的問題。她的對象並不是有經驗的清明夢者：他們知道清明之夢是什麼，而且至少做過一次這樣的夢，但是不曾刻意練習誘發清明之夢。她的研究對象是一般典型的夢者，由於是自然發生的，反而更適合用來了解清明之夢的本質。

想要明白清明之夢以及它與一般的夢有何不同，專家遇到不少難題。比方，清明之夢比較容易記住，所以蓋肯巴赫就必須考慮記夢能力這項因素，有系統地分析記住夢境的多寡。否則，便無法分辨內容中發現的差異是否來自記憶力的影響。

▲池畔春夢二解

此外，蓋肯巴赫發現，清明之夢的特徵無法從閱讀夢的報告中取得。獨立閱讀人從報告中歸結出來的情緒往往也和夢者本人的感受不同。我們來看看下面這位愛荷華州大學生的清明之夢：

我和最要好的朋友站在巨大游泳池畔。狂歡正在進行，樂隊奏著慶祝的樂音。兩位高中時代的老友從池心向我們游來，我吃了一驚，因為其中一位雖是游泳好友，另一位在我印象中卻是旱鴨子。好友與我決定跳到高於水面數呎的平台和他們聊一聊，順便撿拾兒童的玩具。這時，樂隊卻奏出進行曲，也跟了上來。我們既然無法上岸，只好加入遊行隊伍。有人把樂器遞給我們，我們也跟著吹奏起來。我咧嘴傻笑，覺得有些愚蠢，又有些可笑。我邊走邊轉動眼睛（當時她在蓋肯巴赫實驗室學習用眼睛打信號）。樂隊到達水池彼岸時，我們落在隊伍後面。一位高中時代的女同學表示願意幫我們拿樂器，讓我們游回另一端，可是我說：「謝謝，不必麻煩妳。我們可以自己拿。」然後我便躍入水中。

讀完這篇報告，閱讀人裁定這場夢含有憂慮不安、困惑及微微的幸福感覺。相反的，做夢的學生卻表示她在夢中完全沒有絲毫負面或不悅的感覺。至於正面的感覺強烈到她至今回想起來仍然歷歷在目。「旁觀者的眼光」在評估報告時產生的差距，讓蓋肯巴赫推測，清明之夢的旁觀意識使夢者得以評估夢的價值，這一點從書面報告中是看不出來的。事實上，閱讀人注意到的差異遠不及夢者本人。研究對象說，清明之夢的主觀經驗與一般夢境迥然不同。

▲清明之夢的主觀經驗

清明夢者通常感受到強烈的心情起伏，正面和負面都有。而閱讀裁判人在清明之夢的報告中看到的快樂心情卻比一般的夢少。至於其

他感覺如憤怒、困惑、或憂慮則沒有差別。退休的清明夢者也報告了強烈的情緒波動。心理醫師史百若是第一位大量記錄清明之夢的專家，下面這場夢據說改變了他的一生：

我似乎剛從學校回家。發覺自己在做夢時，我站在一幢東面有雙重黑門的小建築前。我走向前，一打開門便有一道明亮的白光照在我臉上，在那一瞬間，我心中突然充滿強烈的愛。

史百若的好友兼同事肯尼·凱瑟也做過這類情緒強烈的清明之夢，他給這個夢定名為「東方三王的禮物」。在夢中，凱瑟化身為前來向聖嬰耶穌基督朝拜的東方三王之一，在長途跋涉後，他終於來到聖嬰面前：

我將背袋中的禮物呈獻給聖嬰，淚流滿面、小心翼翼地問：「您願意接納純金嗎？」聖嬰沈默地露出燦爛的笑容。

這些夢雖然極端情緒化，閱讀裁決人從書面記錄卻感受不到夢中人所受到的震撼。史百若和凱瑟都認為這個夢改變了他們的一生。當然也不是所有的清明之夢都如此振奮人心。和一般的夢一樣，清明之夢也充滿了各式各樣的情緒。據清明之夢的研究先鋒西利亞·格林（Celia Green）指出：「清明之夢的情緒品質，從中性的接納，到不同程度的興奮、解放、誇大妄想、實驗熱忱都有，有的對清明之夢嘖嘖稱奇，有的則滿心賞識。」

▲夢中閱讀的困難

在情緒的園地裡，清明之夢帶領夢者進入新的領域。我們不僅感

受到更強烈的情感，同時也聽到更多種聲音，唱出更多歌曲，比在非清明夢中更擅於傾聽。不過，奇怪的是，不管意識是否清明，夢者都很少記住他們在夢中說過的話。他們可以表達說過的內容，但是無法引述夢中說過的詞句。同樣的，在清明夢中閱讀也有困難。1938年，哈諾·凡·摩瑞斯梅斯默（Harold von Mores Messmer）在德國學術刊物中提到這個難處：

我在閱讀上遇到難題，所以試著把每個字倒過來唸。這行字似乎無限延伸，比實際所需的字母還多。我倒讀順讀幾個字後，怪事發生了。字母從拼字中拆解出來，變成象形文字，每個字母都有它的意義和音節。我看到的不再是字母，而是符號。我認得每個符號的意義，開始由左到右讀了起來。這一次我的閱讀不再發生困難。可惜，天卻變黑了，我沒有時間閱讀下去，不久便又睡去，忘了這場夢。

所以閱讀也是測驗自己是否在做夢的指標。如果此刻你重新閱讀這段文字，看到的還是同樣的內容。可是你若是在夢中，結果就不一樣了。夢缺乏語言的連續性。據專家推測，這可能是因為夢的本質是視覺性的，而非語言性。

▲夢中之光

視覺也是進入清明之夢後明顯改變的感官經驗。大部分人開始進入清明之夢時，都記住豐富的視覺品質。在他們習慣清明意識後，視覺特色才逐漸淡化。有時候視覺刺激會再度回來，尤其是夢見超自然或形而上的夢境時。不過，要描述這些視覺氣氛卻有困難，根本問題在於找不到合適的字眼可以形容這些千變萬化的光線。

浸信會牧師喬治·季勒斯庇也是退休的清明夢者，曾經在自己的

清明夢中研究過光影的變化。他說，清明之夢的光從普通夢的光線，到特殊的光形都有。特殊經驗的光像圓形或格子狀、線狀、點狀等特殊形狀，色彩千變萬化，有時則是「全亮」。全亮的光度令他感到超自然的難以抗拒。他說，有時候「我覺得上帝就在燦爛的光芒中。」對於追求宗教經驗的夢者來說，這種神聖的感覺並不稀奇。這種「神在光中」的感覺在清明之夢與坐禪中都出現過，所以也有理論說清明是坐禪的形式之一。

清明之夢中的性意象

科學家證實，你若是在清明夢中奔跑，腿上與跑步有關的肌肉也會繃緊。雖然一般的夢可能也有同樣的影響，卻比較難證明，除非等夢者清醒，否則難以確定是不是他真的做夢了。（在第八章，我們會解釋，夢者可以在清明夢中執行事先設計的活動，例如跑步，然後使用事先約定的信號，用眼睛的活動來傳遞他正在跑步的消息，此刻記錄肌肉活動的電流可以用來和做夢前後的記錄比較。）同樣的，清明夢者也可以經驗到肉體的高潮。

▲「巨大的藍色陰莖」

以下是位名叫凱瑟的病人所記錄的夢境，名為「巨大的藍色陰莖」：

我看見一幅世界地圖，五大洲的陸塊以彩色繪在玻璃表面，那是一個橢圓形、半透明的玻璃球。我知道那不是今日世界的地圖，因為陸塊的形狀有些不同。我凝視著眼前的影像，才發現自己是在做夢。突然間，我感到性的衝動。我知道不先滿足身體的需求是不可能做其他事情的。意識全然清明後，我發覺自己飄浮在不定型的天空裡，突然間有一個巨大

的藍色陰莖出現了！差不多有三呎長一呎厚。它就無端從藍天中冒出來，完全沒有附著在任何身體上。我讓它進入我的身體，不久就達到驚人的高潮，全身都感受到觸電般的快感。這種強烈的感受在真實生活中是無法想像的。我從來不曾經驗過如此強烈的高潮。那種感覺強烈到把我喚醒了。

▲脫不完的底褲

儘管如此，蓋肯巴赫的研究資料顯示，清明之夢出現的性慾並不比一般夢多。不論是她實驗室的大學生，或是另一群受過高等教育的中產階級成年人，得到的結論都一樣。她的發現對梭利來說不足為奇，因為意識清明會限制夢者在夢中表達不合世俗規範的性幻想。他引述了一位想在夢中敦倫的男士的夢。夢中的男士想脫下內褲享受魚水之歡，可是每次脫下後，便發現裡面還有一件不同顏色的內褲。不管他怎麼脫，就是無法脫光。

臨床心理專家認為，對於性的享受抱持健康觀念的人，如果期望在清明夢中得到艷遇，是有可能如願的。這種帶有綺麗色彩的清明之夢固然高度愉快，出現的頻率卻不及另一項活動——飛翔。

飛翔之夢

佛洛伊德相信，飛翔之夢象徵性的渴望；其他理論家則認為，這是自由的表現。對少數人來說，在夢中飛翔固然可怕，對大多數人而言，卻刺激有趣。

心理學家耶夫洛克·艾利斯（Havelock Ellis）推斷，夢見飛翔是因

爲足部刺激沒有傳達到大腦，表示腳未著地。這種說法聽起來雖然荒謬，夢見飛翔卻可能真的有生理因素。有人認爲，這類夢有助於腦部處理矛盾的感官訊息：人在白天清醒的時刻，大腦會不斷接收處理身體運動肌肉傳回的訊息。同樣的，保持身體平衡的內耳前庭系統也會對外界刺激做出適當的反應。事實上，不少文化試圖影響內耳前庭系統來誘發暈眩的感覺，以製造神秘的意識狀態。睡眠時，知覺輸入系統受到限制，因爲大腦知道你的身體躺在床上，並沒有從事任何活動。可是做夢時，訊號就矛盾了。心理學家哈瑞·韓特（Harry Hunt）的理論是，REM 動搖平衡系統干擾了知覺，導致「視覺或運動肌肉幻覺（如光怪陸離的身體變形或噩夢）的嚴重脫序，或是造成奇特的發展（如清明之夢）。」做噩夢或清明之夢可能都有部分原因與內耳前庭系統的健康狀態有關：身體健康、情緒平衡的人，可能會做清明之夢，或正常的夢；身體不好，情緒又失常的人，比較容易做噩夢。

身心平衡對夢的影響

清明意識需要情緒、知性及身體三方面的平衡。意識狀態得不到「平衡」的話，夢者可能會醒來，或是陷入夢境，忘了自己在做夢。有趣的是，很多人一旦意識到自己正在做夢，通常會因爲興奮過度而醒來。所以有經驗的清明夢者都強調情緒平衡的重要性。要維持高度意識清明，必須保持冷靜。

同樣的，生理上的平衡也是必要的，尤其是像飛翔這種活動，蓋肯巴赫花費數年光陰在清明夢中練習飛行，包括角度的掌握、速度的控制以及高難度的翻滾。在這種時候，她才面臨起飛的困難：

我想要飛給我的丈夫湯瑪士看，蹦蹦跳跳好幾次，才飛上天空。越過電纜後，我努力向上攀升，卻遇到阻力。我真怕自己就要摔下來了，我不斷告訴自己，清醒的時候飛不起來，但是睡著的時候可以。問題是，我要在夢中保持清醒，這一來就不能飛了。夢醒以後我才明白自己被清醒和睡眠搞胡塗了，所以反而對飛行望之怯步。

凱瑟說，在清明夢中保持平衡，從很多方面看來，和練習騎單車是一樣的。只有一點是迥然不同的。「做夢和騎單車或做其他活動不同的是，你不覺得自己在「做」什麼，」他解釋；「這種感覺比較像是開發一種知覺狀態，讓意識的精力可以被釋放出來。」

技術純熟的清明夢者，在感覺到快要醒來時，會在夢中移動身體，比方翻斛斗或是旋轉，讓**內耳前庭系統**活躍起來，以保持意識清明。有趣的是，**像飛翔、平衡與活動，都能轉向更高的清明意識**，下面的實例來自長期的坐禪者：

有時候不做夢時，我感受到內心的清明。我知道自己沒做夢，但也並不清醒。有一股能量與聲音的漩渦，上下振動。感覺上，這般漩渦彷彿就像我的一部分。那是一種跋山涉水後終於返家的完滿感覺。儘管身在跳動的世界，內心卻是安寧的。在這一剎那，我突然覺得人生只是一場夢，這一股能量才是真正的我。我並未忘記自己是人類，也知道自己並未做夢。

夢中群相

蓋肯巴赫發現，清明夢中出現的人物比一般的夢少。清明夢者，導演了自己的夢，通常以自己為主，所以限制了其他角色。他們很少創造出飛行夥伴；相反的，他們太專注於飛行技巧和難得一見的景觀。儘管如此，保羅·梭利還是發現一些尋求在夢中與他人互動的夢

者，如果夢中人物無法自動出現，夢者甚至會自動創造對象，以便面對或解決心理上的難題。

▲夢中人物的算術能力

梭利在教導學生做清明之夢的技巧時發現，夢中人物有時會展現夢者在日常生活中所缺乏的能力。有一回在實驗中，他要求學生命令清明夢中的人物做一些測驗，例如算術、記事、作詩或是說外國語言。學生並不曉得其他人的記錄，卻得到類似的結果。梭利說：「有些夢中人物十分合作，測驗結果十分成功。表現得最差的是算術，沒有人算得出兩位數的算術。」最荒謬的例子是，一位學生居然考問一位小男孩：『三乘以四是多少？』『十一。』小男孩猶豫半天後回答。他忍不住大笑：『這麼簡單的算術你都不會。答案是十二！』他露出優越的神情。『不過我並沒有解決你的問題。我想到的是七加四等於十一，對不對？』

▲夢中人物的語文能力

在語文方面，夢中人物的表現就出色多了，有時候甚至比夢者清醒時的表現更好。例如，梭利指示夢者要求夢中人物說出連夢者也不懂的語言，結果好幾位夢中人物居然都答出來了。下面就是其中一個例子：

我在房中遇見一位不熟的女性朋友。我依照計畫問她一個我不熟的外國字。她立刻回答：「Orlog」。這個字描述了她和我的關係：點頭之交。我一時沒會意過來，後來居然問她這個字是什麼意思，她否認說過這個字，一直辯解她說的是 **Charme**（**Charm**）。說時她順便拋出一個迷人

的媚眼。

夢醒後，夢者查過字典，才知道 Orlog 是荷蘭文，大概的解釋是，爭吵。

▲夢中人物擁有自我意志

梭利說，看起來夢中人物似乎也有自己的意志。「他們的言行彷彿有自己的觀點、認知能力（記憶與思考），甚至有自己的動機。」如果要問夢中人物是否擁有自己的意識，答案大概是這樣的：「我確信我擁有自己的意識，沒有的人可能是你，因為你的問題愚蠢到家了！」雖然心理學家推測過人的自我可能會分裂，多重性格的例子也時有所聞，大部分人並不清楚，人的自我有一些不為人知的面貌，會在夢中化爲不同的人物出現。

夢中異象

清明與非清明之夢最驚人的差異發生在認知上。清明之夢除了更具思考成分，知道自己在做夢以外，也還有其他認知差異。

異象就是認知差異出現的領域之一。清明之夢不見得包含更多奇異的元素，例如雙頭鴨、會融化的椅子、甚或飛行，不過，它確實具有一般夢境沒有的異象發展模式。這種模式和坐禪的經驗類似。

根據韓持的研究，異象通常出現在清明狀態之前，比方，你可能夢見自己醒來了，結果真的醒來了才發現自己做夢了。有時候，異象

則是引發清明的因素：異象容易讓人想起自己一定是在做夢。不過，意識變清明後，異象的新鮮感會減退，結果清明之夢反而比平常的夢還實在。在這個階段，反而不會出現清明前期那些光怪陸離的影像，如跳進跳出的紫面孔或是飛來飛去的兔子。像夢的光暈這種異象會悄悄溜進來，其他部分和真實生活就相去不遠了。

▲夢裡金光

等到清明之夢的經驗純熟後，異象會再度出現。道行高深的參禪者尤其如此。韓特發現增加的是「幾何圖形的影像，白光的經驗，還有吃藥或入定時常看見的抽象意象效果。」下面就是長期坐禪的人做的清明之夢，內容包含多種異象元素：

有一層「麵團」象徵西點派的脆皮，形狀和佛的光環一樣。起初，我認同這團麵團，象徵無限光陰累積下來的自我與七情六慾的渾沌。後來我剝開這一層麵皮，現出真我，它以西藏密宗的象徵 **tanka**（唐卡，西藏的卷軸佛像）呈現，卻又散發出透明、幾何的光芒。漸漸的，我又認同生命法輪中心散發出的柔和金光。轉瞬間我成了金光的來源。爲了有情眾生，我口誦真言，衷心敬禱自己的心靈能夠維持在此刻的境界裡。

韓特與他的學生芭芭拉·麥克李歐德（**Barbara Mcleod**）從十八位長期坐禪的對象中收集了三百零七個夢，都歸入清明與異象類。他們把這些夢與不坐禪者的夢比對後，得到的結論是坐禪者的夢比較奇特，性質多半超乎個人經驗。在異象類別方面，有「散發白光，向中心點聚集的螺旋形象，飛行與飄浮，以及神奇的經歷，這些都是正常的夢日記中很少出現的。」韓特認爲，如果清明之夢主要是 **REM** 睡眠期的精神甦醒，那麼矛盾的想法與異象應該都會消失才對。很明顯的，事實並非如此。

操控清明之夢

清明之夢有一項獨特的好處，有時連夢者都沒有想到，那就是或多或少可以運用清明之意識來操控夢的內容。在蓋肯巴赫的研究中，夢者和研究人員都發現清明之夢的內容顯然比較容易控制。早期研究夢的先鋒注意到清明之夢，就是因為它提供了實驗的機會，可以創造人物，面對危險或飛行。對凡伊登或聖丹尼斯而言，這是科學夢想的實現。

▲夢見上帝

關於操縱清明之夢內容的例子多得不勝枚舉。例如，有位二十五歲的電腦操作員在夢中決定要見上帝。「我閉上眼睛（夢中的眼睛），全神貫注，口中反覆呼喚上帝，」他說：「結果眼前出現一幅景象彷彿靜物畫，那是一張擺滿食物的木頭長桌，我居然可以控制觀賞它的角度，不論是近景或遠景，仰角或俯角。」

雖然他看見的不是傳統的上帝形象，這個夢卻讓他嚐到觀點移轉的經驗，對神的認知也有新的了解。相形之下，在睡眠實驗室中控制的夢就比個人的實驗更有系統。在實驗室裡，夢者可以進行事先設計好的各類研究，包括許多專為生理學設計的實驗，以便進一步了解人在做清明之夢時的生理狀態。不過，在自發性的夢中，控制的範圍更開闊。

▲夢中自在飛翔

紐約作家珊蒂·費里茲(sandy Fritz)如果不是懂得運用清明意志，恐怕早就被下面這場夢嚇醒了：

我身在一座茂密青翠、瀑布流瀉的幽谷。有架飛機在那兒等著我，登上後座，飛機便起飛了。起初我以為駕駛人是我，後來才發現飛機根本不聽使喚，彷彿擁有它自己的生命。我找不到方向盤，簡直嚇壞了。飛機拚命往上升，我的肩帶卻鬆了。我們腹部朝上，在空中翻滾了許久，我覺得自己快摔下來了。閃過我腦中的第一個念頭是：「趕快醒來。」第二個念頭卻是：「你還算安全，這只是一場夢。」說時遲那時快，突然後頭朝下，直直向地面栽下，地面上的風景在快速俯衝的瞬間迅速變大，剎那間衝入一條懸掛在半空中的瀑布。巨大的衝力幾乎令我震耳欲聾。接著我發現我像倒栽蔥般還在繼續快速下墜，肩上的降落傘卻不見了。我簡直快嚇死了，但是另一方面卻又嘖嘖稱奇。我再一次提醒自己這只是一場夢。噴射機與我再度衝入瀑布，這回它像水晶燈般爆出一道彩虹，我不知怎地變成了噴射機本身，意識完全清明，開始做飛行實驗。當我眺望地平線遠方時，速度就增加。想要減速或降低高度，我就注視地面的景色。我花了一些時間練習起飛與降落。有一次降落時，我凝視樹皮上的皺紋，結果像超人般翩跹飄落，漂亮極了。正當我為不知如何再度升高納悶時，不知那兒來的念頭，居然把空氣當成液體，我向上一躍，雙臂一划，便又處在可以自由調整速度及焦點的空中了。這次的經歷實在太美妙了。夢醒時我的心還怦怦跳著。那一天，我不斷回想夢中的一切，興奮得做不下任何事。

費里茲說他平常並不刻意導引自己的夢。「我並不會事先構思夢的情節，再去夢中上演，」他說：「我若是有迫在眉睫的難題，或是想知道親人的近況，當然可以操控一下夢的內容，不過，事情不如想像中那麼簡單，必須一試再試。留心特殊訊息是一回事，要記住並歸納出大概又是另一回事。」

對夢的控制有一定限度

費里茲的觀察符合清明之夢的文獻記載，操控夢的內容也有一定的限度。雖然一般看法都同意清明之夢的操控性比較高，但也不是絕對的。清醒時候的期望往往會影響夢的進行。蓋肯巴赫發現，有些研究對象從來不曾想要扭轉夢的內容，所以一聽到要控制自己的夢，都大吃一驚。不過，要控制夢也不是一件輕而易舉的事，不少人就遇到難題。例如，他們不一定能夠驅趕夢中嚇人的事物，或是進入心理的危險區域。雖然並未取得所有心理學家的共識，梭利相信清明狀態自有一個內部安全機制存在，就像人在催眠狀態時一樣，以免夢者走火入魔，遇到心理上無法應付的狀況。

▲刻意控制的損失

即使是最常做夢的人也會注意到夢的控制極限。凱瑟說：「清明夢者具多只能在夢裡掌握私人經驗，但是不能真正控制夢的本身。」韓特則認為控制夢會把夢變成夜間實驗室，破壞了它的與致。只有為清明而清明，興致才會高昂。韓特以自己的夢為例，來說明刻意的操控可能造成的損失：

我拖著一堆精美的書，在樹林中沿著我最喜愛的小徑散步。突然間我想起自己並沒有這樣精美的書，才知道自己又做夢了。隨著這項領悟而來的是一種特殊的感受，我反而不曉得接下來應該做什麼。最後我決定嘗試飛行的滋味，可是又不知道怎麼做才飛得起來，只好試著沿著山頂凸出的半倒樹幹走到懸崖邊，夢裡懸崖下有冰河時期一度存在的大湖。我以為從山頂躍下便可以享受翱翔之樂。可是一跳下去，我立刻感到天旋地轉，差點醒了過來。為了繼續做夢，我努力在水面上向上跳躍。正當我準備放棄時，突然看見湖面上有一顆大石。我全然忘了這是一場夢，

竟然死命抱住湖中大石。醒來時，發現自己降落在床上，我簡直無法原諒自己。

▲控制的先決條件

練習控制夢的先決條件是，必須記住自己應該做的事，才能按照計畫進行。蓋肯巴赫分析兩百多個清明之夢後發現，夢者在夢中對於日常生活的記憶愈多時，就愈有控制全局的感受。夢中老手固然如此，新手也不例外。有趣的是，掌握能力與記憶力得分較高的夢者，也容易擁有色彩豐富及強烈感官刺激的夢境。

分析清明之夢類型的另一個方法是看夢如何浮現。西利亞·格林描述過誘發清明之夢的三種方法：第一，來自恐懼或焦慮；第二，來自夢者注意到的矛盾事物；第三，來自夢者的夢幻特質。蓋肯巴赫從兩組學生樣本自發的清明夢中歸納出這樣的結果：只有百分之十八是源自噩夢；百分之十一到十九，是夢者發現了不一致的矛盾；其他百分之四十八到六十七，都是來自一種「夢幻的感覺」，也就是覺得自己做夢了。

經由噩夢誘發的例子，多半是在睡眠前遇到某種壓力，心情不好，這類的夢在負面情緒方面得高分，控制力則比較低。相反地，源自夢幻感覺的夢多半是睡前有良好的心情，所以正面情緒評分較高，控制能力也好。至於因為發現夢境不一致而引發清明之夢的個案，則難以歸納出一定的模式。

▲控夢有時對夢者有害

蓋肯巴赫的分析發現，控制夢有時對夢者是有害的。如果記憶力較差，夢的控制還能緩和噩夢誘發的清明之夢，若是記憶力太好了，任何控制都枉然。這也就是說，當你是從噩夢中轉為意識清明時，如果又記得自己日常的生活，寧可讓夢境自由發展，而不要去改變它。如果你無法回憶清醒的日子，那倒不妨控制一下夢的走向。韓特也發現，在高層次的清明中，控制夢是有會的；可是在比較粗淺的階段，控制夢卻是有益的。

外在誘發會影響夢的性質

用人為因素誘發清明意識，反而也會影響夢的性質。比方，拉伯吉仔細分析過一名女性實驗對象的夢境後發現，用光罩誘發的夢在各方面的得分都偏低，反而不及自發性的夢。用光罩誘發的性愛夢也比自發性的多。令人費解的是，飛翔之夢在使用光罩時反而減少了。飛翔是比較稀奇的經驗，所以有人說它是層次較高的清明之夢。心理學家狄德·巴瑞特（Deirdre Barrett）的研究發現，飛翔是出現在意識清明之後，它的作用和清明之前的異象不同。此外，蓋肯巴赫與同僚分析過一群長期坐禪者的夢，在一百五十多份報告中只有一份提到了性經驗。其中有二十件與飛行有關。由於在正常及坐禪者的樣本中，性與清明的關係都不顯著，所以光罩實驗誘發的大量性愛夢，應該是使用外在刺激的結果。這也表示，外力誘發的清明之夢，在心裡發展上不如自發性的來得高。

第四章 夜間訓練：創造的關鍵

夢中靈感串連宇宙奧秘。夢境是塊啓發藝術創作和科學新觀念的沃壤。藝術、科學、運動的進步在夢中練習之後展現，夢和創造力聯手，開拓出一片自我的天空。

有一夜，威廉·杰姆斯（William James）夢見自己發現了宇宙的奧秘。他奮力帶著天大秘密醒來，抓起床邊的記事簿，寫下從夢中得來的智慧，翌晨醒來，他興奮地拿起昨夜的傑作，看到的卻是：

單性、雙性、
女人支持一夫一妻論；
雙性、單性、
男人擁戴一夫多妻論！

夢中靈感

夢中得來的靈感還算有點創意嗎？……或許吧。杰姆斯雖然對自己發現的宇宙奧秘大失所望，不過他記下的「智慧箴言」還滿有意思的。夢境確實是塊可以開發新觀念及藝術與科學內涵的沃土。著名作家如狄更斯、史蒂文生及白朗黛都曾經在夢中發現精彩的情節、人物和背景。哥德時期的小說家安·羅德克里夫（Ann Radcliffe）喜歡在睡前吃大量難以消化的豐盛食物，來激發恐怖的噩夢，以便為小說尋覓鬼故事的情節。

音樂家也到夢中來尋求靈感和素材。十八世紀的小提琴家兼作曲家吉謝庇·塔提尼（Giuseppe Tartini）有一次夢見自己把小提琴交給魔鬼，以裁判他是什麼樣的音樂家。塔提尼說，魔鬼演奏的獨奏曲比他

所聽過的任何曲子都動聽。翌晨塔提尼一醒來，立刻跳下床抓起小提琴複習魔鬼的音樂。雖然他寫出來的「魔鬼奏鳴曲」遠不及夢中聽到的樂音，卻被公認為塔提尼的最佳代表作。

科學界從夢中找到靈感的例子，首推現代有機化學的奠基人，德國化學家佛德烈克·奧古斯特·凱庫里（Friedrich August Kekule）。報告上載明他是 1860 年代在夢中發現了苯鏈的構造式。「我坐在壁爐旁打盹。」他追述：「原子鏈倏地飛過我眼前……像蛇般扭動。你瞧，那是什麼？蛇居然咬住自己的尾巴，眼前的景象幾乎把我的頭都轉暈了。彷彿一道閃電掠過眼前，我突然驚醒。那一夜我工作了一整夜，把各種假設的結果推算出來。」

蛇身頭尾相連的循環形象，讓凱庫里發現苯分子的六角形狀。

夢的啓示實例

《夢的世界》（Dream Woorlds）作者史都華·賀若伊（Stuart Holroyd），也說過一則與夢有關的科學性發現：

一八九三年，賓州大學的考古學家挖掘出古代巴比倫帝國的廢墟貝爾神殿，也就在現在的伊拉克境內。遠征隊帶回兩片刻有文字的瑪瑙碎片圖案，交給研究亞述文的教授希爾培特（H.V.Hilprecht），請他代為翻譯。希爾培特博士研究了幾星期，都無法解讀銘文的內容。他推測這些瑪瑙片大概來自古巴比倫人的戒指，但是心中並沒有把握，不久，他做了一個奇妙的夢，他說：「我夢見一位高高瘦瘦的僧侶，大約四十歲左右，是公元前的尼布爾城（Nippur）人，身上披著式樣簡單的僧袍。」高僧領著他到神廟的藏寶室去，那是一間密閉的小房間，裡面有一個木箱子，地板上散放了一些瑪瑙與琉璃碎片。高僧告訴他這些碎片不是來自戒指，而且詳細陳述了他們的歷史。高僧說，庫里加入王（King

Kurigalzu) 曾經奉獻一塊銘文的瑪瑙筒給神廟。後來，僧侶們奉命為尼尼伯 (Ninib) 神打造一對瑪瑙耳環，因為沒有現成的材料，只好把原先刻有銘文的瑪瑙筒切成三段，其中兩段用來做耳環。高僧說：「你只要把那兩段拼在一起，便知道我所言不假。不過第三塊瑪瑙你們永遠也找不到。」話一說完，高僧便消失了。

醒來以後，教授把剛才所做的怪夢告訴了妻子。再度核對銘文的圖案時，他才驚訝夢中的細節居然都應證了……幾年後他有機會去拜訪收藏那一對瑪瑙的康士坦丁堡（今日的伊斯坦堡）博物館。由於沒人想到那兩片瑪瑙是一對，所以分兩處收藏。當希爾培特將他們拼湊起來時，才知道夢中得來的消息一點不假，連貫起來的銘文也可以解釋得通了。

富有創造力的夢

我們舉出這些例子，並不是在賣弄「信不信由你」的奇聞趣談。有些人可能一輩子都想不到夢也可以提供具有啟發性的靈感，那是因為他們很少傾聽夢在向他們訴說什麼。注意聆聽夢的呢喃的人，但知道夢的創意何在。派翠西亞·卡爾菲德在她的著作《清醒的心靈，沈睡的大腦》(Conscious Mind Sleeping Brain) 中，幫助一群廣告人「夢想」出一項產品的名稱。這群廣告人試過腦力激盪法，但是沒有找出合適的名稱。「他們想要特殊一點的名稱……深諳心情與夢的密切關聯，我先激發他們與產品相關記憶與心情，」卡爾菲德寫道：「然後再請他們閉上雙眼，循著童年經驗與產品有關的部分開始幻想。時而沈思、時而莞爾，甚至偷偷飲泣的神情，都表示他們進入情況了。」接下來卡爾菲德指示這些廣告人夢見這項產品，並將它具象化。下一次小組聚會時，連平常老是記不住夢的人都報告了與產品有關的夢。他們都夢見了一些頗有創意的產品名稱。

這些有創造力的夢，其實並不稀奇。目前的理論發展認為 REM

睡眠期的功用正是在整合新舊資訊。它就像是尚未經過剪輯的創作者，總是聽說新故事，並不理會情節是否真實，人物是否可信。**夢是居住在每個人心中的繆司女神掌管的領域。**白天清醒的世界雖然讓我們為生計忙得團團轉，幾乎忘了自己仍有創造性的一面，夜間的夢卻展現了我們說故事的本能。「**夢是第一手創作，而不是處理生活中剩餘的殘渣。**」精神醫師高登·葛羅布斯（Gordon Globus）在他的著作《夢的人生，醒的人生》（Dream Life, Wake Life）中寫道：「人的創造力是無窮盡的；至少做夢時我們分享了創造宇宙的神力。」

葛羅布斯把創造力做了更進一步的區分。通常我們認為創造力是各式各樣「奇特的生活方式」，他卻提出了深一層的創意，稱為「構成的創造力」。他說：「我們總以為想法是空洞、抽象的，所以很難把思考當作一種創造。而構成的創造力正是宙斯創造宇宙的能力。」

葛羅布斯相信在清明夢裡，創造力展現得最清楚。「清明夢者只要想像一下他（她）渴望生活的世界，就可以美夢成真，心想事成。」清明之夢原本就是由意念刻意創造出來的。不過，我們想知道的是，清明意識對夢的創造力又有什麼貢獻？

▲波格札蘭的繪畫之夢

你聽說過清明之夢也可以用來做藝術創作的主要泉源嗎？目前定居在舊金山的波斯藝術家華麗芭·波格札蘭就是其中之一。她不僅在夢中「預見」夢的作品，而且幾次重要風格的轉變也都是受了清明之夢影響的結果。事實上，她最強烈的風格轉變來自下面這場夢：

我佇立在一家藝廊的門口，凝視牆上的作品。那是我的繪畫……我走向前去觀察畫的局部細節，才意識到自己在做夢……這幅畫，大約是六乘七呎的大小，畫的是一面牆，中間塌了，四個角落仍然完好，牆內有一個三角形，三角形中間是圓圈。圓圈裡站著一對全身赤裸的男女。

波格札蘭醒來以後，便迫不及待想要完成夢中的作品，雖然這是她從未使用的風格。她在離大學有一段距離的市中心租了一間畫室，因為她不願意讓同事知道她的近作。「我無法跟這幅作品認同，」她解釋：「不敢將畫作公開，不過，最後還是拿出來了。」結果她得到的反應都是肯定的，作品還在著名的藝廊展出。對波格札蘭而言，這次「畫風的轉變極具深遠意義」。因為她那「未經開發的創造面終於和其他重要的層面結合了」。

她學會運用清明之夢做創作的靈感。最典型的方式是夢見自己走進藝廊或美術館，然後在意識轉為清明後，仔細審視裡面完成的畫作或雕刻，夢醒後便開始創作，結果出奇的令人滿意。

▲莎娜伊蘭的設計之夢

值得注意的是，波格札蘭在夢中看見的是業已完成的作品，不管是意識清明之前或之後，看到的都是成品，所以，夢中的作品並不是清明意識的產品。另一位藝術家也是在類似的情況下得到創作靈感，那就是田納西州橡脊地方的莎娜伊蘭·布如兒（Shana-Elaine Brewer），她在接下一份設計彩色玻璃窗的工作後不久，就做了下面這場夢：

我上床不久，整幅設計圖突然閃過我眼前，我興奮得立刻起身畫草圖，我碰到的唯一難題是近景的一棵樹，所以我建議自己夢想一下這棵樹，然後把它背下來，以便明天醒來時可以把它畫下來。在夢中，我看見自

己站在畫架前打草稿。我畫的正是那棵樹，它充滿了流動的水平線條；有五、六區用粗黑線條勾勒出來……最奇妙的是，我打草稿時，每一區都變成深淺不同的綠色，可是我並沒有上色啊……。醒來以後，我立刻坐下來把夢中的樹畫下來；完成後，客戶看得啞口無言，只說：「我從來不喜歡初稿，可是這個設計實在完美無瑕。」

布如兒雖然在夢中參與了那棵樹的創作，可是有一股不知名的力量替她的樹上了顏色。波格札蘭也是在意識轉為清明之前就看見完成的作品。這表示**夢中的心靈自己會創作**。既然夢的創造過程不需要清明意識，那麼清明又有什麼好處？

從表面看來，清明的價值是夢中的心靈在解決非清明的心靈無法處理的生活難題。例如，業餘藝術家把空白畫布擺在床邊，入夢後想起自己急需創作靈感，便在夢中神奇地將畫面填滿。欲望一旦得到解答，清明的意識便確保我們可以記住這個答案。因為**清明之夢的記憶力比一般的夢都強**。

▲鮑伯的電路設計之夢

這種在夢中提出問題尋求解答的方式不僅適用於藝術創作，也可以用來解決任何問題。西雅圖的電子維修技師兼展示設計師鮑伯·羅森格仁（Bob Rosengren），在為一家美術館做電子設計時遇到難題，結果做了下面的夢：

去年 12 月 26 日有一項展覽要開幕，我日夜趕工，時間緊迫，卻碰到電路問題。時間愈來愈接近開幕日，我還是想不出解決辦法。大約在開幕前一個星期，我做了一個清明之夢，來到一座小鎮的河畔餐廳。我向夢中的同事訴說我的難題，他們告訴我，「只要把事情緩一緩就可以」，又說有些東西還沒準備好。當時我聽得莫名其妙，仍然抓不到關鍵所

在。可是第二天醒來時，我突然靈機一動，決定把幾個連結電路再檢查一遍，才發現設計中少了一個千萬分之二十二秒「設定時間」。加上這個緩衝設計後，我設計的電路就完美無缺了。

▲夢解決了「塑膠著墨」的難題

另一個例子來自俄亥俄州荷蘭地方的小羅伯·皮南德（Robert Pelland, Jr.）。他遇到的難題是「塑膠著墨」，結果清明之夢幫他解決了問題。「我滿腦子都在思考這個難題，所以夢見有人告訴我可以試試電力，可是我覺得這種想法太瘋狂了，並未留意，只是不斷試著用有毒的化學物質來處理塑膠，結果當然失敗了。一年後我才發現用電處理塑膠的方法。」

許多清明之夢的創意都以消極姿態出現，靈感或解答其實在清明意識之外出現。不過，睡眠中的意識絕對是有作用的，這一點也可以讓我們更加了解意識的性質。

拆除界線的藩籬

「請問何為界線？」

「大概是地球上想像出來的線吧。飛行時那有界線呢？」【（懷特）

T.H.White, 《過去與未來之王》The Once And Future King]

我們都領教過界線，那是某種特殊的責任或行為模式帶給我們的極限感覺。我們被自己所扮演的角色，諸如；父母、子女、情人、朋友、敵人所束縛。在個人的意識裡，我們也築起一層又一層無形的界線，把我們所知道的事交給我們的無意識。從小起，我們就學會在現實與幻想之間劃出界線。可是我們的心靈與身體之間的界線卻不容易

看得見。我們不認為「自己」是在手肘上；而是在身體的某個深處。進一步往前推，界線也存在於「自己」與「他人」之間，存在於「自己」與「真實」世界萬物之間。

這些有形或無形的界線是真正的分野嗎？真的不可跨越嗎？超個人理論家肯·韋伯（Ken Wilber）認為所有的疆界都是人爲的幻覺；我們既身爲人母，也身爲人子，既是情人，也是敵人。他認為，所有的界線都是幻覺，包括自我與萬物之間的分野都只是一種虛幻。他主張，物與我之間是沒有界線的。有位太空人響應懷特的觀點，指出界線的謬誤：「當你每隔一個半小時就能在黑夜與白天之間穿梭，你便曉得千萬個我們用來分野與界定的界線全是人爲的。到這一刻你才知道地球與生存在上面的萬物都是合一的。」

清明夢中界線消弭

界線的概念以及它與意識之間的關係，正是清明之夢的創造關鍵。當我們知道自己在做夢時，但已經決定突破傳統的界線了。清明夢者可以穿牆飛天，甚至七十二變。一位退休的清明夢者亞倫·渥斯里（Allen Worsley）在夢中嘗試穿透「物體」四十五次，結果成功了四十一次。對於渥斯里而言，界線只有在需要時才存在，例如，他想彈鋼琴、上樓梯、使用工具，或是搓手指時。可是，一旦他想穿透牆壁或是飄浮上樹梢，界線立刻又消失無踪。

▲界線消失創造力湧現

藝術家波格札蘭認為，就是因爲嚴格的界線不見了，創造力才能

不期然的進到她的清明之夢來。「清醒的時刻，」她說：「我總是覺得處處受束縛，可是在清明與創作中，界線便不存在了。」

她用下面這個夢來闡釋她的觀點：

我在畫室中做雕塑。當時有七件真人大小的作品尚未完成。我正在做的是希臘式的男子雕像，我在雕手部的時候對自己說：「我又不是雕刻家，怎麼會來做雕刻？」話一說完，我的神志便清明了，心情也頓時興奮起來。雕像在我的手中活了過來，與我翩翩起舞。夢醒後，我在日記中記下與創作合而為一的感覺，那是一種外在與內在的融合。

▲創造靈感的自由本質

波格札蘭談起的是主體（夢者）與客體（夢中的雕像）之間的交流。

德州有位藝術家也寫過創造靈感的自由本質。他寫道：

我在為一位朋友作畫。這幅畫是因為聊起各種與埃及主要三座金字塔的起源有關的理論而引發的。我的藝術風格是照像寫實……畫作都是從照片而來。我們決定呈現這三座金字塔當年剛完成時的嶄新面貌。我們當然沒有這樣的照片可以採用，而我也沒有去過埃及。所以我只能請教埃及古物學者，根據考古學家的觀點與地質學家的地圖，憑空想像。我在處理前景與金字塔的相關位置時，面臨了透視法的難題，懸崖、人面獅身獸以及廟宇之間的透視法老是畫不正確。我花了一整天的工夫塗塗改改，幾乎都快哭出來了……那一夜，我夢見自己飄浮到金字塔的上空，就在我畫中所需要的那個角度上。那種感覺就好像飛進自己的畫中，把畫境變成真實的世界。四處一個人影也沒有，我就這樣觀察著眼前的景色。第二天醒來後，我立刻著手作畫，這一次輕而易舉就畫完了昨天畫不好的部分。那個景象在我心中鮮活得比親自到現場一遊還清楚，我覺得好奇妙。

北卡羅萊納州路易斯堡的康斯坦絲·仁絲德兒，運用了同樣的方法，解決了電機工程上的一個難題。她在夢中解決的是電路問題。「在夢裡，電路化為城市的街道，我從高空向下俯瞰。感覺上我親自飛到

了電路需要修改的連接點上空去視察。醒來以後，我做了一些修改，問題便告解決。」

▲創作的我與真正的我之對話

在上述的實例中，真實世界橫擺在「自己」、身禮、與世界之間的界線在夢中消失了。解決問題的能力在清醒的時刻無法成熟，反而在睡眠與清明夢中可以全神投入問題，找出解答。不過，即使在夢中，我們有意識的自我仍與創造的本源劃分界線。最幽默的實例莫過於在清明夢中指揮自己寫書的這位女作家：

我沒有做任何特別指示……（然而）我卻分為兩個人；寫作的我以及真正的我。人本來就擁有多重性格，所以不足為奇。我也免得寫作的我和真我是不同的。所以，兩個我就這麼聊了起來。寫作的我坐在書桌旁，我記得很清晰，那是老式的富蘭克林書桌，斑剝的小木桌記載著歲月的刻痕。寫作的我正在紙上埋首工作……真我則站在她背後讀了起來。我為故事情節著迷，卻又覺得似曾相識。

寫作的我開口道：「卡若琳，妳最好自己把這段絕佳的劇情記下來。」
我辯道：「我早就寫過了。」

寫作中的我又說：「可是妳是記在一片小紙上，像以前一樣又隨手亂扔。」
真我：「我明明把它寫進書裡了。」

寫作的我：「卡若琳，妳醒醒，趕快起來把這點子記下來，小要再爭辯了，好嗎？」

夢到此結束。我從夢中驚醒，覺得非馬上把它記下來不可。可是，麻煩來了，我記不起夢中寫作的內容，只好把手邊的紙條清點了一遍，我知道是那一張紙條，可是怎麼找也找不到。事實上，我知道我真的是隨手一扔把它給丟掉了。

清明之夢的界線較為自由

夢雖然有一定的極限，應該注意的重點是，清明之夢的界線仍然遠比一般的夢來得自由。在普通夢境裡，你以為自己是清醒的，把夢中發生的一切全部當真，所以現實世界的界線依然壁壘分明。雖然普通夢境也有稀奇古怪的事情發生，界線也沒有白天的現實生活那麼清楚，不過，界線總是在的。

當界線的表象變得模糊時，清明之夢往往就會出現。例如你發現自己在飛翔：「清醒時我不可能飛起來的，所以我一定是做夢了。」下面的夢是蓋肯巴赫寫這本書時發生的：

我的孩子都在大海上，在很遠但是很淺的水面上。我走向他們，海岸卻比我想像的還遠。我感到著急，海岸線卻模糊起來，好比水彩的顏色互相暈染開來一般。我嚇壞了，張口向女兒求救，理智卻開始分析眼前的情勢。我想，這是不可能的，我一定是在做夢。想到這裡，恐懼一掃而空，我也能仔細思索對策。一個聲音不斷在我腦海裡說：飛過去。我決定就這麼辦。

只有在意識清明時，界線的幻覺才會開始全面影響我們。我們之所以強調「開始」兩個字，是因為即便在清明夢中，我們仍然時常沿用現實生活的界線概念。對渥斯里而言，在清明夢中，他只能在距離地面數吋的上空飄浮，無法翱翔於五百呎以上的空中，這就是他面臨的界線。不過，在清明中，所有的界線都可能消失。這也是進入更高意識狀態的基本條件。

毫無拘束的感覺可能會產生問題。精神醫師兼噩夢專家厄尼斯

特·哈特曼發現，飽受噩夢騷擾的人在心理界線方面比較「薄弱」。「做噩夢的人比較脆弱，」哈特曼寫道：

「他們在各方面顯然都比較敏感；容易受傷害；多愁善感；有時候特別受不了強光和噪音……」

哈特曼認為這些人的自我界線在下列這些方面都比較薄弱：

他們的人際界線薄弱，所以容易與他人建立關係，也容易相信別人。這樣的關係牢固，不易掙脫。在性別認同方面，他們也比較不拘泥於傳統的刻板印象，不認為自己是全然男性化或女性化的，願意正視本身的雙性特質。許多人是雙性戀，至少在性幻想方面是如此。在做夢的界線上，他們也比較容易從一個夢進入另一個。即使在睡眠與清醒的界線上，他們也比一般人模糊。尤其是清晨夢醒時，他們常常不確定自己醒來多久了。

運動員的清明之夢

消除界線對西德心理學家梭利來說是中心課題。他研究的是運動員的清明之夢。事實上，梭利本人也是運動健將，幾年前還勇奪西德幾項溜冰大賽的冠軍。最特殊的地方莫過於他的訓練主要是在清明夢裡進行的。「清明之夢的訓練，使他可以在溜冰時把自我意識拋在腦後。」梭利的同事卡里伯·伍鐵克解釋。換句話說，**在夢中梭利消除了心靈與身體、自我與「他人」之間的界線，得以全神貫注在他的運動表現上。**最重要的是，他還能夠把夢中的經驗延伸到現實生活的表演上來。

精神想像法

在詳述梭利驚人的訓練課程之前，我們先來看看比較普通的體育訓練技巧：精神想像法。近來對於職業運動員而言，花時間想像比賽情景已經是訓練的一環了。打籃球的球員想見的是自己衝出重圍，漂亮帶球上籃的畫面。游泳選手夢見的則是自己純熟地游向世界紀錄。阿爾卑斯山滑雪好手強克勞岱·克利則在心中以完美無瑕的矯健身手得獎。科羅拉多州立大學心理學家理查·蘇音談到高爾夫球好手傑克·尼克勞斯使用精神想像法的情形：「他首先想像球降落在如茵草坪的景象，甚至看見球跳躍的樣子，然後再幻想球以弧線飛出的情形。最後他才揮桿把球打出去。」同樣的，蘇音也談到網球名將克麗絲·艾佛特持續的傑出表現。對於即將到來的比賽，她總是戰戰兢兢的預習。她把重點放在對手的策略與風格上，假想迎頭痛擊的良策。比爾·葛拉斯是 1960 年代克利夫蘭職業足球布朗隊的防守前衛。他總在腦海中像演「電影」一般，幻想如何快步越線，撂倒對方後退的四分後衛。

精神想像法在體壇大為風行是因為它真的增進了選手的表現。全國研究委員會是全國科學院的諮詢分支機構，最近該委員會發表了一份聲明，支持精神練習法的效用，身心練習雙管齊下的效果尤其顯著。蘇音拿精神想像練習法的「身體／思考」來與「某些夢的有力幻想」相提並論。他說，夢與精神想像之間最大的差別大概就在於後者是受意識主控的。說到這裡，又把清明之夢扯進來了。

在清明之夢中練習

梭利本來研究的是清明之夢對運動選手的正面影響。關鍵是如何把夢中練好的絕技在艷陽下與群眾的注視下使出來。他發現，運動員進步的程度與他是否能夠在面對特殊狀況時轉換自我意識有關。梭利說：「對於要求機智反應的運動項目而言，這一點尤其重要。」例如，在分秒必爭的溜冰競賽中，選手不可能有時間思考身體應該在什麼時候傾斜。只有重複的練習才能幫助你捏準時間。梭利認為，透過清明之夢的預演，實際練習的時數可以大大減少。

▲在夢中突破困境

看看下面這位西德武術高手的經驗。他多年來勤練空手道、跆拳道和柔術。後來他決定學習路數截然不同的合氣道。可是學了兩年還是無法入門，因為多年來先入為主的武術根柢與動作「柔和」的合氣道格格不入。多虧下面這場夢讓他突破困境：

這一夜，我還是沒能將攻擊者撂倒，上床就寢時，心裡好難過。入睡前，稍早練習的情形不斷在我腦海裡重演。練習防衛時，體內總有一股剛硬的衝動阻擋了正確的平衡動作，使我像傻瓜一樣呆呆的站在那裡，毫無防備能力……對於黑帶高手而言，這是最丟臉的時刻。那一夜在夢中，我重重摔了一跤，而不是翻滾開來。由於我決心問自己：「我是清醒的，還是在做夢？」所以摔跤後立刻變得清明。我不假思索，立刻到夢中的道館去練習防衛招術，這一次沒有教練的監督，只有夢中的對手。我輕鬆鬆演練了無數次，結果一次比一次進步。

他在清明夢中練習了一星期，才再回道館去。「教練對我幾近完美的防衛動作感到吃驚。」他說：「即使加快速度，我仍然不曾犯下

嚴重錯誤。從那時候起，我進步神速，一年後便取得教練執照。」

▲在夢中克服高難度技巧

有位滑雪好手給梭利寫了一封信，談到他利用清明之夢成功的克服一項高難度技巧，叫做噴射。

做噴射動作時重心要迅速向後移，我害怕摔倒，總是帶著一身瘀傷回家。學會清明之夢後，我開始在夢中練習滑雪，利用從高峰滑下來練習飛行，後來我開始練習向後仰，以使用腳跟來改變方向。我真得好玩極了。經過幾星期，在夢中我才突然想到這個動作不就是噴射。那一年冬天我去滑雪，一星期就練會噴射。我確信這都是在清明夢中練習得來的成效。

▲突破自我界線：人馬合一

梭利認為，運動選手若想在清明夢中磨練出成績來，首先必須突破自我的界線。特別成功的實例是來自南美的奧運馬術得主，在梭利的清明之夢訓練下，他「與馬兒合而為一」。在完美的人馬合一境界中，騎師達到了經由馬兒的眼睛、耳朵、鼻子來觀察世界的本領。而且還進一步把夢中的經驗移植到真實的競賽場上。

在清明夢中，我可以把自己放到任何競賽場地，包括軍事競賽的越野場地，用慢動作「協助」馬兒在適當時刻做出正確動作。通常，我會在清明夢中準確的「騎」完跑道好幾次。根據這些經驗，我的「身體常識」在輕鬆的狀態下，就足以自動騎完正式比賽全程。

▲人機一體與風同行

同樣的，有位帆船駕駛在學習駕駛滑翔機時，也在清明夢中與飛機發展出人機一體的經驗，「他的機翼甚至感受到對飛機操控最重要的風。」這個經驗對他在清醒世界中的飛行大有助益。

清明之夢訓練法

梭利的清明之夢訓練法，與精神想像法有許多共通之處，你也可以試試看。

首先，在清醒的時候你必須照常練習自己的運動項目，光靠清明之夢的訓練是不夠的。

第二，多觀看一流運動選手的表演。如果你是網球選手，就應該仔細欣賞娜拉提諾娃和貝克等人的比賽，觀察他們的拿手球技。錄影帶可以幫助你學習他們的動作和風格。最重要的是在心中建立完美的典範。

第三，在夢中轉為清明之後，把你心中的完美典範重演一遍，就像清醒時的訓練一般，把它內化成為你的一部分。你就是最傑出的網球好手或是滑雪選手。記住，夢中一定要包含正式比賽的所有基本要素。如果你練習的是阿爾卑斯山的滑雪，在夢的場景繪上樹木，白雪，寒風以及山峰。

第四，消除自我與身體之間的界線是最重要的關鍵。你是滑雪

者，也是滑雪板、白雪、樹木、山蜂以及風。夢的心理學家蓋兒·德苗妮在一場溜冰夢中描述了這項技巧：「我知道自己在做夢，所以冰刀長出了翅膀……什麼事都有可能。跳躍時，身輕如毛，在空中旋轉如飛，完善無瑕，那種感覺簡直是人間至樂，彷彿我的溜冰和宇宙萬物都無比和諧，喜樂無邊。」是這種創造力展現在夢中的每一部分，才得以將經驗延伸到正式的表演上。

清明夢中生理界線的極限

誠如葛羅布斯所指出，這種無拘無束的狀態在清明夢裡比較容易達到，因為夢中的世界是夢者創造的。但是這並不表示所有的行為與身體的界線都不見了。例如，渥斯里在清明夢中探索過生理界線的極限，他想儘量伸長雙臂去感覺，試了八次都沒有成功。後來他又試著命令手在某種表面爬行，結果七次中倒有四次成功了。「我發現在夢裡我好像有兩種手臂，」渥斯里說：「一種是看得見的手，另一種是感覺的手。我可以命令視覺中的手伸長，可是感覺中的手並不會跟著伸長，除非我做某種特殊安排，讓兩種手諧調一致，例如，讓手指爬行，以便在手臂伸長時可以看得見也同時感覺得到手的移動。」

此外，渥斯里還在清明夢中突破睡眠的生理界線時觀察他的試驗動作。例如：

我在實驗室記錄下的夢中伸腿，當時我的臉朝下，腿上蓋著一層輕薄的被子，小腿可以向上彎曲。

在清明夢裡，我故意用右腳向後踢地板，卻突然醒過來，發現右腳還懸在空中。對我來說，夢中這一踢，也牽動了睡眠中的腳。

夢者的意圖以及睡眠的環境，都會影響這類動作的結果。研究對象鮑伯·塔克的夢表面上看來與渥斯里的類似，結果卻不同。

我騎單車上高中……卻看見一只皮箱。在好奇心的驅使下，我打開了皮箱，發現一包大鈔。我不知道是否可以吞了這筆錢，環顧四周都不見人影，我開始把錢和其他東西拿出來。就在這時我看見一位高大的印地安人，他也想要這筆錢，向我逼近……我傾身一閃，從側面踢了他一腳。接下來我看見了我的空手道師傅金先生，他站在一旁看著我。大個子不服氣，脫下襯衫拉出結實的上身，氣呼呼的向我衝過來。我再度賞了他一腿漂亮的前踢，讓他氣得躺在地上吹鬍子瞪眼睛。我看看手錶，發現上學要遲到了。大個子卻再度向我展開攻勢，我擋開他的右勾拳，捶中他的太陽穴……他破口大罵幾句後終於悻悻地走了。我簡直不敢相信我可以打得如此漂亮。在其他夢裡，我的技術雖然不錯，但速度並不快。這一次，所有的動作都完美無缺，時間拿捏得恰到好處，好像只是在跟大塊頭隨便玩玩。

為什麼渥斯里腳一踢便醒了過來，而塔克卻沒有呢？顯然夢者的個別差異決定了不同的結局。渥斯里身在實驗室，想保持睡眠狀態必須更加努力與專心。雖然渥斯里與塔克都清楚自己是在做夢，可是塔克全神投入夢境，而渥斯里卻是蓄意在測試夢的極限，並未全心投入夢中。其他研究發現，**夢者愈投入夢境便愈鮮明，也愈能將夢中的行動應用到實際生活中來。**

全神貫注全心投入

置身於一個世界，是在運動界出人頭地的關鍵，不管這個世界是夢境或是我們以為「真實」的人世都可以。根據《禪與弓術》(Zen and the Art of Archery)一書的記載，射手就是用這種方法在蒙面的情況下還能射中牛眼。類似的例子在藝術界和體育界中不勝枚舉。北愛荷華

大學摔跤隊是馳名全美的，該隊的心理學家大衛·惠席特提起大二摔跤選手馬克·史瓦伯時總是津津樂道。史瓦伯從大一起就比同級生傑出，他的輝煌戰果已經打破北愛荷華大學有史以來的記錄。有人認為史瓦伯是「天生好手」，惠席特卻有不同的看法。一般摔跤選手在決鬥時都會聽從教練的命令，可是，史瓦伯從不聽令於教練。不是他刻意抗命，而是他太投入了，根本聽不見外界的聲音，難怪教練碰上史瓦伯都莫可奈何。史瓦伯還有一項特色，那就是他摔跤時好像在打太極拳一般，對他而言，對手和他之間根本沒有界線。

無獨有偶，梭利也提到歐洲有位輕量級拳擊冠軍在清明夢中「進入」對手體內的例子。梭利聲稱，拳王可以預測對手的每一個動作，因為他在清明夢中消除了對手與他之間的界線。

「運動裝備取代了感官與運動神經的作用。」梭利解釋。所以，經驗豐富的滑雪好手可以透過滑雪板來感覺雪地的起伏，而不必刻意用身體控制滑板。

學禪對運動的正面影響

一心不能二用的專注在坐禪時也一樣。好幾位研究專家都發現，學禪與運動表演有相關之處，至少奧林匹克運動會的划船選手、大學田徑選手以及跳水選手這三組運動員是如此。他們都從學禪的經驗中得到正面的影響，對於肌肉張力、反應速度、血液的流速以及心跳的控制收放自如。此外，研究坐禪的狄克曼發現，在打坐時自我的界線變得比較有彈性，這正是運動選手追求的境界，也是清明之夢經常出現的現象。禪學的文獻經常提到，自我界線的消除通常發生在悟道的

時刻。麥克，墨菲與史帝芬·唐納文在《禪的生理與心理功效》（The Physical and Psychological Effects of Meditation）一書中有精彩的詮釋。他們提到印度聖人拉瑪克里沙那（Ramakrishna）的弟子那仁德拉（Narendra）的經驗：「大師的觸碰讓那仁德拉全身震動，看見四周的事物在旋轉中消失。『您對我做了什麼？』他驚叫……看著自我和全宇宙都幾乎被莫名的空間吞沒了。」

學禪有助於提昇創造力及自覺

我們將在第九章指出，清明夢者以及 TM 學禪者在創造力方面的得分都相當高。學禪者的夢比較原型、鮮明、怪異，而且記憶清晰，總括來說可以提昇創造力以及自覺。印度哲人斯里奧羅本多說：

內在意識滋長時……夢的數量會增加，變得清晰、一致、正確，經驗豐富後……我們就可以了解他們以及他們對我們的內心生活的意義。經由訓練，我們可以自覺的遵循自己的道路，通常這條經過多層領略及程序回歸清醒狀態之路，都籠罩在意識與記憶的面紗之後，可是到了某種程度，這種可以稱為「經驗之眠」的清醒睡眠，可以取代尋常潛意識的打盹。

如果創造力只是洞察力與察覺不期然關係之能力的產物之一，那麼，「經驗之眠」或許可以拓展我們的視野，幫助我們獲取墨菲與唐納文所說的，「我們全部經驗的基礎及來源，也就是一切的外在意識。」

第五章 夜的幽靈：面對清明夢中的魔鬼

夢魘，令人悚懼的幽靈，在潛意識中張牙舞爪，怎麼辦？

面對它，不要逃避，與夢中人物封談，解開癥結所在。

星期日的晚上，吉兒，戴做了一個惡夢。就寢前她剛觀賞了電視上放映的兇殺影片。向來容易夢見這類情節的她，深知自己一旦入睡可能又要在夢中和電影中殺人不眨眼的兇手相遇，所以，這一夜，當兇手出現在夢中威脅要殺害她時，她突然清明了。「我知道這是夢，」她對那個傢伙吼叫。「你去吧，給我滾遠一點！」兇手的形象消失之際，其他影像也跟著模糊了，剩下來的只是意識的灰色雲層，然後她便墜入無夢的睡眠。

放逐夢中的惡魔，跳出窗外，飛離激烈的爭端……挺身質問夢中的凶神惡煞想做什麼——這一類事情都可能發生在清明夢中。自覺的意識使我們可以在夢中治療夢境，至少理論上可以。清明之夢是解決心理問題的「安全」場所。的確，只消知道你所經歷的挫折不過是幻想的產物，便足以教人鬆了一大口氣。不過，治療夢境並不如想像中容易。本章我們將要探討清明之夢治療法，正視運用清明之夢做治療的好處與害處。

個人內在心理治療法

清明之夢使你可以處理正在發生的夢境。例如，你可以在夢中和仙逝已久的祖父談論你們之間所存在的問題。你也可以在夢中和兄弟討論你怕他的原因。你還可以拿花盆打他，或是將他變成一棵樹，以

消心中之恨。知道你積極參與的夢境是自己創造出來的世界，使你掌握了無比的控制力。你可以「驅使」自己面對困難的情緒問題，試著去了解自己為何產生這樣的感受。清明之夢讓你能夠在自己的控制範圍內安全的面對問題。

心理學家約瑟夫·丹尼將這種在清明夢中解決情緒問題的做法稱為「個人內在心理治療法」，他提出的疑問是：「那一個治療者比較好：清醒的意識或是夢的意識？」他的答案其實兩者皆是：「全視當時那一個比較健康。」他說。這個答案使得要負起決策責任的人感到不舒服。換句話說，你自己就是治療師。你在清明夢中看見問題，並試著去解決或了解問題的癥結。可是做過心理治療的人都明白要辨識問題並不像表面這麼簡單，極可能在不知不覺中誤導了自己。例如，你第一次在夢中面對兄弟，並且誠實說出心中真正的感受時，可能見得鬆了一口氣。可是你可能也錯過更重要的癥結。或許你氣的並不是你兄弟，而是你自己的某種個性，只是他象徵了這一部分的你。在很多方面，你可能拒絕面對自己真正的感覺，真實世界的治療師雖然不一定能夠幫得了你，但是他們時常可以引導你朝真正的問題方向努力。

夢是理想的治療場所

心理學家向來懂得去夢中找資料。他們通常可以洞悉你心裡的本質。如果人在夢中也能保持自覺，那便是最理想的治療場所。至少有兩位心理學家做過這樣的嘗試。

▲解除對權威人物的恐懼

過去十年來，西德心理學家保羅·梭利和諾伯特·謝德勒一直在訓練學生與病人做清明之夢。他們知道大多數人都可以把夢變得清明，因此可以有效處理潛意識中的衝突。梭利從 1959 年就開始研究清明之夢，是第一位探測清明之夢治療潛能的專家。在他自己的夢中，他發現兩種人物，一種有助益，一種具有威脅性。例如，他父親剛過世那一段日子，梭利經常夢見父親化身為危險人物來侮辱、威脅他。

我在夢中轉為清明後，就會憤怒的揍他。有時候他會化身變成原始生物，例如動物或木乃伊。每次打贏後我都感到勝利的喜悅，可是父親仍然繼續在夢中騷擾我。後來我做了一個具有決定性的夢。那一次老虎在夢中追逐我，我想逃，可是念頭一轉，決定勇敢面對牠。「你是誰？」我問牠。老虎退了一步，化為父親的形象說：「我是你父親，你必須聽命於我！」和以往不同的是，這次我並沒有再揍他，反而試著和他對話。我告訴他不可以再對我下命令，我拒絕他的威脅和侮辱。另一方面，我承認他的批評有些還頗為中肯，決定接納他的意見做些改變。所以，父親變得和藹可親起來，我們終於握手言和。我問他是否可以幫助我，他鼓勵我自己努力，然後一轉眼溜進我的體內，剩下我一個人夢裡。

梭利說，這場夢對他的夢與生活具有「解放與鼓舞」的影響。「父親從此不曾再以威脅角色出現在我的夢裡。」他說：「而在清醒的世界裡，我對權威型人物的莫名恐懼與壓抑也從此消除了。」

治療優點

梭利發現清明之夢比非清明之夢多出好幾項治療優點。第一，清明意識創造了一個安全環境，讓夢中的自我比較不怕面對具有威脅性

的人物或形勢。第二，有能力操控夢的內容，使得夢中的自我可以接觸他想要調查的「地點、時間、情境、或人物」。此外，夢中的自我和夢中人物對談時，往往可以洞察他們之間錯縱複雜的關係。最重要的是，梭利認為一個人如果學會妥善控制夢中的自我，也比較可能改變現實生活中的個性。

▲梭利的建議

促成自我治療及成長的並不是清明之夢本身，而是夢中自我的作為。梭利的學生中有的無法召喚他們想面對的人物；有的又反應不當；有人攻擊性太強，把夢中人殺了；有人則是軟弱順服過度，反而在夢中把自己的命送掉。所以，梭利提供下面這些建議，讓清明夢者在面對可怕的夢中人時有所依據：

1 不要從可怕的夢中人面前逃走。相反的，應該勇敢的對抗他。坦然正視他，並用友善口氣問他：「你是誰？」或者：「我是誰？」

2 如果有可能和夢中人對談，就透過建設性的對話與他和解。如果不可能講和，就把你們之間的衝突當做公開的爭論。拒絕他的侮辱或威脅，但是要正視他的觀點。

3 不要向夢中人的攻擊屈服。擺出防衛姿態，直視他的眼睛，讓他曉得你不是好欺負的。如果打架是無可避免的，就努力征服他，但是不要打死他，得勝後再和解。

4 試著用想法，言語和姿態等方式與敵對的夢中人和解。

5 如果不可能講和，在思想和言語上把自己和對方分開，身體也要後退。

6 和解後，問夢中人是否可以幫助你。然後提出你在清醒或夢中需要協助的特殊問題。

上述基本原則中有一些是人類學家基頓·史都華在研究馬來西亞相當「原始」的部落西諾人的夢時所推薦的。西諾人依賴夢來引導他們的日常生活是眾所周知的事，不過，後來的人類學研究認為，史都華的民族誌學研究與事實有出入。

擺脫夢魘的方法

▲生理暴力法

面對並征服可怕的夢中人或情節是清明夢魘最典型的反應。西維吉尼亞州馬特灣的依蓮·史密斯就用生理暴力來處理下面這場夢魘：

我和一群人身在一幢建築裡，建築四周被殭屍包圍。我拿鎗射擊他們，可是怎麼打也打不中。他們終於衝進來將我們團團圍住。我知道要突圍只有靠鎗了。突然間，我意識到這是一場夢，可以用意志力控制手中的鎗。所以，鎗發生效用，我們也脫困了。

▲口頭攻擊法

攻擊殭屍或其他夜間恐怖份子，可以立刻紓解夢魘的壓力，但是

要脫困不一定非使用鎗砲不可。加州的雷冬度海灘的雪倫·克勞斯使用口頭攻擊便打發了夢中的惡魔：

我在四周漆黑的屋子裡。似乎是夕陽時分，雖然看起來我不是在那棟屋子裡長大的，但似乎又知道它是我童年的家。牆上和壁櫥裡的東西紛紛飛來飛去，我緊緊抓著母親，挺身保護她。我們知道是鬼在作怪，可是我們看不見它，也無法控制它的行為。我簡直無法相信會發生這種事，可是又對這個無形的敵人感到恐懼萬分，所以我大叫：「你傷害不了我們。你沒有力量！」剎那間凌空飛起的家具都掉下來，不久屋內又恢復平靜。我放開母親，因為我已經不再害怕，只是感到憤怒。四周還是一片漆黑，我心想：「我不要黑暗，我要光。」屋子立刻明亮起來。好似自始至終都在我的控制下。憤怒讓我發現這是一場夢。我拒絕接受噩夢的糾纏，經過這一次，我便知道原來一切還是在我的掌握中。

▲以飛翔來化解

紐約市布魯克林區的克莉絲汀·貝克運用飛翔把噩夢夢得詼諧：

我走在午夜不知名的街頭，兩旁的房子都有防火逃生口。有人在跟蹤我，但是我並不介意，好奇的感覺強過恐懼。最後我忍不住回頭，看見一個頭戴軟呢帽、身穿雨衣、手持刀子的男人，可惜瞧不清楚他的面孔。他發現行跡敗露後，便快步追過來。不過，我仍然不覺得可怕，因為我明白這只是一場夢，沒有真正的危險。等他逼近到二十碼左右，我才飛向最近的防火逃生梯。等他也爬上防火梯，我又輕輕一躍飛到下一個逃生梯，嘲笑他永遠也追不上我。

貝克說她從小就可以在清明夢中甩掉可怕的魔鬼，扭轉夢魘。「我還沒有做過失控的噩夢。」她說。

正如梭利所言，不一定要面對具有攻擊性的夢中人才能「解除」他的武裝。著有好幾本談夢的暢銷書作者卡爾菲德解釋：「只要順從、

不抵抗，受害者就可以教攻擊者莫可奈何。對於柔順、輕快「如水」的人，任何殘暴的行爲都找不到出氣對象。攻擊者在疲憊之餘只好住手。在清醒的時刻，我們當然不會勇敢或愚蠢到任人宰割的地步，在夢中這麼做卻沒有任何損失。」

▲叫醒自己

即使夢境失控，我們總是可以隨時叫醒自己，只要事先學得方法就行了。西海岸一位婦人就有過這種經驗：

身在黯然無光的黑暗裡，我知道我是在客廳，可是四周看不到一線燈光，唯一聽得到的聲音是自己脈搏的跳動，我簡直嚇壞了。突然間，專演壞蛋的演員魯特·豪爾出現在我面前，他身上罩著一圈模糊的光芒，可是我仍然可以看得清楚他的臉。我對他說：「從我的夢裡滾開。」他卻嘲笑我說：「別以為這只是一場夢，妳就有權力控制它。」我想把自己「輪送」到其他地方去，但是失敗了。可惡的是他居然再度嘲笑我！我告訴他：「我雖然沒有能力改變這場夢，至少我可以叫醒自己。」我仰天大叫：「現在就醒來！」我醒得很突然，但是心情興奮極了。

▲「定像」甦醒

梭利的同學謝德勒教導病人結束夢境的方法是「定像」。例如，你若被鎖在屋內，歹徒又持刀要殺你，你只要瞪著他的刀子，或是他的戒指，甚至房內的燈，就可以清醒過來。竅門在於凝視一件物品。

▲未完成的結局

用清明之夢做治療和單純的控制夢的發展其實大不相同。控制能

力所帶來的興奮之情有時會造成困擾的後果。加州有位男士夢見自己被一群人追殺，卻又逃不掉，幾乎嚇死了。「我問自己，這種倒楣事真的降臨在我身上嗎？」他說：「才發現自己是在做夢。」一旦意識變得清明，他便不再害怕，轉身面對殺手。「我伸手指著他們，好似封他們下咒一般。」他回憶：「我想起美女與性，他們便一一變成美女……可是變得不夠快，有些士兵已經逼近我了，我只好身子一閃，從他們的頭頂飛過去，有的士兵逃走了，有的繼續變成美女。我跳到其中一位身上，並且開始強暴她，就在我達到高潮那一刻，我也醒了。」

心理治療專家史百若指出，逃避或是摧毀夢中人的技巧不應該就此結束。他說：「這種行為應該只是發展過程的一部分。身為治療專家，我鼓勵夢者不要停留在這種過渡階段，應該繼續朝對談、和解以及整合這類目標努力。」

▲裹上糖衣的美夢

除了停留在沒有啟發性的過渡階段外，有些夢者還習慣把討厭的噩夢變成美夢。夢中的意識會像日常生活中一樣運作，完成潛意識的防衛，諸如否認或逃避。心理學家德蘭妮指出，意識一旦在夢中出現，便把日常生活的態度帶到夢裡來，污染了夢境。「最具破壞性的忠告就是鼓勵人們為夢編寫美滿的結局。」德蘭妮說：「**我鼓勵各位運用清明意識來探索夢，而不是去控制它。**」她相信，即使從夢魘驚醒也比做一個裹上糖衣的清明之夢好。不管多麼膚淺，噩夢至少強迫夢者承認他的內心有衝突或困擾存在。

以自覺與內省克服問題

事實上，清明本身可能會變成自衛的機制。「變得更清明所必須付出的代價是更自覺。」麻州的心理醫生艾瑞克·克雷格解釋。把焦點集中在清明上，有時反而會錯過夢的真義。克雷格認為，清明之夢有時候可能會變成一種癖好，變成「自我滿足的心理工具」。他說，清明狀態可能會變成「自戀的逃避」。

在清醒的治療中，夢魘引起的痛苦通常可以激發一些聯想或回憶，突破病人自衛的藩籬，帶來價值菲淺的內省。克雷格憂慮的是清明夢者改變夢境可能是為了迴避內省。他舉一位高中女生的夢為例。她夢見自己的父親是船長。他悠閒的坐在船上，顯然忘了暴風雨正包圍著他，眼看著船就要沈沒了，女學生嚇得清明起來，發現自己可以停止這場暴風雨，所以便救了父親和她自己。他們都覺得「好極了」。可是克雷格認為，女學生迴避了內心真正的憂慮，而這個憂慮才是這場夢魘的根源，那就是她父親的酗酒問題。克雷格說，清明意識使她可以「築起一道圍牆，把痛苦憂心的事件排除在自覺的圍牆外面。」

▲和夢中人對話

學習克服問題，不再逃避，不論是在清明夢裡或是清醒生活中都是一大挑戰。清明夢者會使用日常生活的逃避態度，本就不足為奇。因此，臨床心理醫生認為和夢中人對話是十分重要的，向夢中人或夢境提出質詢，使你有機會面對敏感的情緒問題，如果對話產生效益，夢中人會逐漸變得比較不可怕，體形變小，甚至消失，或者跟你夢中的「自我」合併。如果你沒有做好準備，可能無法了解夢中人的反應。

那麼你就必須小心思考你的問題，或許應該專注在夢境的某一段上。

例如，德蘭妮有位病人專門喜歡和美麗但是缺乏內涵與成熟的女人來往。在清明夢中，他來到一間空屋子面前，不懂房子為何是空的。有個聲音回答他：「因為你的生命是空的。」這句話雖然簡單，卻帶給他莫大的震撼，幫助他面對治療中他一再迴避的問題。他坦誠自己害怕親密關係的原因，後來終於改變了約會的習慣，和成熟但不一定美麗的女人進入認真的男女關係。

▲與夢中死神交談

這類的轉變正是清明之夢治療法的目標。另一個內省例子來自梭利的病人。他在三十八歲那年遇到嚴重的低潮，有一夜入睡前他幾乎想自殺了。那一夜他在夢中清明起來，「一位笑容猙獰的男人問我：『現在你知道死亡之路了嗎？』」。這個夢深深困擾了梭利的病人，以至於第二天晚上他又到清明夢中去求援。

這一次他去滑雪。他凌空一躍飛得太高了，一下子又變得清明。在山洞前面他遇見一位戴頭巾的男人，走近一看，才注意到是個頭顱在看著他。「我嚇得用滑雪棍猛戳死神，可是我刺到的是骨頭之間的縫隙。」他發現攻擊行為在清明夢中是毫無意義的，便對那人說：「你是誰？」那人回答：「大盜狐狸。」夢者又問：「你可以幫助我嗎？」死神邀他一起進入山洞，他們來到山洞盡頭的墓碑前，死神指著墓碑上的彩色骷髏說：「每個人過去後都是如此。不過，你沒死，你還活著。」他開導夢者，情緒低潮在死亡面前實在微不足道。

▲「自我」進入夢中人體內

與夢中人對話固然有益，梭利相信最有效的方法還是讓清明夢者的「自我」進入另一個夢中人的身體。梭利舉了一位和男友鬧彆扭的少女的夢為例：

我問自己……他為何沒有回報我對他的感情，所以決定到夢中尋求解答。結果我的精神，也就是我的「自我」。從我的身體分離，飄進了他的身體……那種感覺好奇怪，一切都顯得如此陌生而拘束。那種感覺就好像開慣了賓士轎車，突然間卻換了一輛迷你奧斯汀……不過，經過一段時間，我便習慣了他的身體……我看到了他對我的看法，我對他產生的影響，以及他對我的感情，也看到了他內心中的衝突。我想，他已經知道我對他的感情。他很喜歡我，但是不想跟我一起出遊……我了解他對我持保留態度的原因，也知道他永遠不會回報我的感情。

▲和具有敵意的夢中人溝通

當梭利主張夢中人也擁有獨立的意識，每位都有他的性格特徵以及行為模式時，他並不是在暗示他們是存在於夢者的自我之外的獨立個體。相反的，他們是來自夢者的衝突意念和情緒。

因此，梭利逐步修正面對具有敵意的夢中人的方式。以前，他指示病人在必要時也可以和夢中人對打，現在他卻認為無論在任何情況下都不應該用攻擊方式來解決爭端，而應該開誠佈公討論問題。「有敵意的夢中人可能象徵內心的衝突。」他解釋：「他通常是性格中『分裂』、『受壓抑』或『被孤立』的那一部分。」跟自己被孤立的那一部分對談，便可以建立溝通管道，進行整合。如果夢者與敵對的夢中人打鬥起來，只會使他在自我中更加孤立。

清明之夢治療法奏效的實例

行為學派心理學認為，人的行為可以透過報償來加強可欲的行為，用懲罰來遏止不可欲的行為。了解行為的動機，在行為學派看來，反而不一定可以導致行為的改善。雖然現在大部分心理學者對於純行為學派的治療法多半持懷疑的保留態度，這一派的學理在清明之夢治療法中仍然有它的作用。

▲逼問巨人

梭利發現病人在不明就理的情況下，仍然可以從夢中的行為獲益。例如，他的病患中有位 28 歲的女學生經常遭受夢魘騷擾，有焦慮和情緒低潮的跡象，導致這種現象的關鍵在於她和丈夫以及已故的父親都處不好。梭利跟她討論了一些處理噩夢中恐怖人物的方法，經過幾次心理諮商後，她做了一個清明之夢，解除了長期以來遭受夢魘圍剿的痛苦。夢境是這樣的：她待在童年成長的家裡，等待一群蓄意前來傷害她的人。記起這個場景曾經在夢中出現過無數次，她突然一下子變得清明了。「她雖然嚇得想逃」梭利解釋：「卻勇敢的克服恐懼，留在原地。」一群穿長袍的人向她逼近。她凝視帶頭的青面紅眼巨人，遵從梭利的指示，問道：「你來做什麼？你想從我這兒要什麼？」

巨人悲傷無助地望著她說：「明明是妳自己召喚我們的，妳的焦慮需要我們啊！」話一說完，巨人立刻縮小成常人的高度。他的青面也恢復血色，眼睛也不再射出猙獰的紅光。經過這一次，她終於和噩夢告別，生活中的焦慮也減輕了。可是，她仍然無法解釋這夢的意義。

梭利檔案裡有不少這一類的夢，雖然無法了解卻發生了治療功效。他說，或許上述這類型夢代表了不需要拿到意識中來便可以解決的潛意識衝突。鼓起勇氣面對恐怖的夢中人，有時會影響清醒的生活。或許是面對恐懼降低了我們的敏感度；例如，在白天的治療過程討論夢魘，便處理了源於潛意識的恐懼。

▲和昆蟲聊天

這種降低敏感度的效果對於治療恐懼症特別有效。例如，紐約州的唐娜·克瑞斯波就運用清明之夢克服她對昆蟲的恐懼。

以前我看到昆蟲、蜘蛛或毛茸茸的小生物就會嚇呆了。這一點對於酷愛露營的我來說尤其痛苦，誰會相信我必須拜託別人在睡前替我檢查帳篷裡面有沒有小昆蟲？誰敢相信一位成年婦人竟然不敢捏死蜘蛛？說來真是荒唐而丟臉。所以，有天晚上，我下定決心要在夢裡和昆蟲好好談一談，我夢見自己變成昆蟲一般大小，連蟑螂看在我眼裡都有十呎高。按理說，看見十呎高的蟑螂應該會令我歇斯底里的，可是，我知道夢在我的掌握之中，反而一點也不害怕。所以，我和蟑螂好好談了一下，而且仔細觀察了牠的外形，並不像國家地理雜誌上昆蟲特寫那麼討人厭。我們聊得十分投緣，我甚至在談天中夢見自己變成了小昆蟲，用昆蟲的眼睛去看昆蟲，一點也不嚇人，只是不一樣罷了。夢醒以後，我再也不怕昆蟲了。我並不會再去找昆蟲講話，可是，有必要時我已經敢把蟲子抓起來。以前，我是連正眼都不敢瞧牠們的。

▲克服懼高症

另一位清明夢者克服的是懼高症。他第一次在夢中飛行時，下降得太快了，以致於活活把自己嚇醒。後來他在夢中試驗各種高度的飛行，終於逐漸進入狀況。他說：「現在去爬山或登高時我再也不怕了。」

自我與潛意識對談

使用過清明之夢來治療某些病人的心理學家彼得·費羅斯說，他從來不教人「解夢」。他解釋：

時間對清明之夢來說最強足珍貴，所以我從不浪費時間。如果我在清明夢中發現有人坐在我頭頂上，我並不會去追問這象徵什麼，只是快速採取行動。當象徵性的夢為我們「做工」時，就表示真實生活中的衝突在象徵的面具下出現而且獲得解決。這個結果會對真實生活產生實際影響。清明意識提供我們的是解決衝突的機會，讓我們收穫自信的果實。能夠解夢，了解生活中發生衝突的部分固然很好，可是不管解釋是否正確，只要衝突解決了，結果還是一樣的。

這樣的看法在臨床心理學家中並不罕見。催眠術權威米爾頓·艾瑞克森就運用催眠技巧來引開病人的意識，以便自由與他們的潛意識對談。他強調，病人的意識無需記得催眠中的談話內容，改變自然會「自動」出現，宛如自我管理的天然過程。

謝德勒也認為，知性的內省對於心理療效而言並不是必要的。「你必須跟這些舊有的事物接觸」他說：「這是唯一的辦法……就是讓它活一遍。」從某方面說來，這是真的，因為清明之夢是在夢所營造的另一種現實過程處理非意識的部分。夢醒以後，你並不需要知道自己經歷了什麼，行為自然就改變了。

夢的內容無法完全控制

清明之夢顯然不是解決人生各位疑難雜症的萬能丹。它也永無法

取代傳統的心理治療。事實上，清明之夢適度和其他治療法結合使用時最有效益。對於研究夢的專家而言，要不要控制夢，是最值得關切的議題。想要完全控制夢的內容目前還不可能。楊格學派的心理分析家傑姆斯·亞伯特·霍爾的觀察如下：「清醒的自我就像守門員，可以允許或拒絕萬物進入他所管理的範圍，可是他沒有能力命令進入這個範圍的事物出現或消失，即使他有這個意願也做不到。」

▲「下一班火車何時開？」

約瑟夫·丹尼認為霍爾的分析應用在清明之夢上也可以成立。他舉了一位女病人的夢為例：

現在我明白自己有能力控制夢的發展，決定要大雨停止，可是，它依然下個不停。我問自己，雨究竟代表什麼重要意義，為何非下不可。我又來到擠滿了人潮的月台，我一一詢問他們：「下一班火車什麼時候開？」他們卻都不理睬，好似我根本就不存在。我覺得非常生氣，挫折感很深，不過我打斷自己的情緒，心想：「下一個和我說話的人絕對不會如此的。」

和她說話的下一位夢中人不但回答了她的問題，而且促使她進一步分析她從前幾位夢中人那兒得來憤怒與挫折的緣由。夢中人說：「這全看你打算往那兒走。」話一說完，夢便結束了。夢者雖然下決心要下一位夢中人理睬她，可是她得到的答案也透露了其他人保持沈默的原因：夢者急於「得到進展」，根本沒弄清楚自己身在何處，要往那裡去。

丹尼表示，決定控制夢，就好比「決意」控制真實生活中的潛意識衝動一樣。看起來似乎不可能，可是每次我們想革除壞習慣時總會說：「我下次再也不犯了。」說得好像我們可以控制、避免，或允許

某些潛意識下的行為似的。同樣的，夢也有它自己的章法，任何從非意識中浮現的事，都和夢一樣，有好的，也有壞的，有健康的，也有不健康的。難處就在難以事先分辨清楚。

平衡清醒與夢的意識

丹尼說，面對如此難測的事，控制變得不切實際。重點不在於該不該控制夢的內容，而是如何促進清醒與夢的意識合作，讓它們能夠互相尊重。這類合作需要某種「給」與「取」，就好比病人與醫師之間的關係一般。掌夢的焦點應該放在如何控制個人對夢中事件的反應，而不是創造事件。

心理治療醫師肯尼·凱瑟提醒過度使用清明之夢做為自我成長工具的夢者，要小心油盡燈枯。「我指的是，」凱瑟解釋：「長期過度將自己暴露在精神與情緒的強度使用中，會導致精神狀態的枯竭。」為了避免這種枯竭，凱瑟從自身的經驗中規納五項要點以平衡清明與清醒的經驗：

- 跟他人討論清明之夢的心得，尤其是擁有同樣清明經驗的人。
- 比較強烈和不熱烈的清明之夢之間的差異。
- 如果有一陣子都不做清明之夢也不必擔心，應該將這段空檔視為必要的整合時間。
- 不要刻意強求清明意識，寧可順其自然。
- 從事體能活動，讓自己從內心世界的探險中休假幾天。

除了上述五點，凱瑟還建議有心鍛練清明意識的人，應尋求「老

練嚮導的帶領」。這和學禪的道理是一樣，跟道行較高的人討論個人的經驗，不但可以避免許多不必要的問題，還可以得到珍貴的啟發。

縱夢過度的副作用

導引者也可以及早察覺你是否縱夢過度。佛羅里達州的馬克·巴洛索就發現，清明之夢是會上癮的。「夢的世界比現實環境更好過。」巴洛索在《清明信函》(Lucidity Letter)中寫道：「我可以整天躺在床上，不去工作，把自己包裹在發呆的狀態中，讓夢境自由旋轉。我有時也在公共場所睡覺，以誘發清明之夢……基本上，我只是在做清明之夢，其他事都不做。這樣的生活讓人付不出房租……後來縱夢過度，乾脆在床上一躺就是四、五天，只有在喝水與上廁所時才下床。

▲精神分裂之虞

清明之夢也可能引起類似精神分裂的副作用，分不清楚現實與夢境。奧勒岡州波特蘭市的布魯斯·馬卡特曾在 1976 年進行過極端複雜的清明之夢實驗。「我清楚的感覺自己的身體睡在床上。」他說：「我應該睡著了，而且身在夢中，可是卻又有意識，得以自由走動……我開始感到困擾，搞不清楚自己是在睡夢中，或是已經清醒。從某一方面看來，我明明躺在床上，可是我的(夢)眼卻張開，手腳也可以動。我與有知覺的夢遊狀態可以說只有一線之隔。心理狀態究竟如何分辨呢？夢境與現實似乎在互相凌駕對方……」他決定在更加混淆前中止實驗。

▲嚇人的意識膨脹

隨著清明之夢而來的意識膨脹有時候也讓人招架不住。紐約的文生·麥克提南就是最好的例子。他是一個經驗老到的清明夢者，甚至可以在睡夢中解答算術。有一回，他正忙著在夢中做算術：

我覺得眼睛的壓力好大，那種感覺很像旋轉過度的頭痛，或是暈車，不過我並未留意。最反常的是，我每算對一題算術，心靈便擴展一點。夢愈來愈清明，四周的視野也更加清晰，連身體都覺得比較踏實，手腳都看得很清楚。

接下來發生的事比我一生的經歷都還嚇人。我發現自己的意識膨脹到分不清是夢是真的地步。那種感覺太強烈了，我開始感到害怕。周迫的一切清晰得不像夢，我的身心與夢中的軀殼似乎逐漸聚合。我內心隱約覺得再不停止算術練習，趕快清醒，我可能永遠都醒不過來了，而且可能會死。最後這個字重重敲在我心坎上，我緊張得恐慌不已。

丟下手中的紙筆，我立刻從書桌前逃開。可是這次走路的感覺和過去做夢的感覺全然不同。每一步似乎都重重踩在地板上，真的有重量，好似我真的有體重。我不禁顫抖起來，這一切都不在我的理解範圍之內。我只想醒過來，可是怎麼努力都做不到。這一下子我更慌了……。

在絕望之餘，我把注意力放在自己的軀殼上，這次成功了。我看見自己的臉重疊在夢的背景上，然後，我覺得夢中的身體——說得準確些是我的心靈——被吸進一個隧道裡。那種感受前所未有的，隧道是最接近的形容詞了。然後我覺得自己被拖進我的身軀。醒來以後，眼皮上的壓力仍然存在，而且持續了一整天。那一天……我對生命有了新的觀感，我覺得活著的感覺從來沒有這麼舒服過。

多層意識的經驗，以及現實的轉換，倒不全然嚇人。凱瑟曾經感覺到妻子在清晨時分努力想與他燕好的舉動，同時又經歷「變形」的清明之夢。「她對我發出性的邀請訊號，我完全清楚她正在撫摸我的身體，希望可以將我從睡夢中喚醒，」他寫著：「可是，另一方面我又在清明夢中專注的凝視聖嬰耶穌，欣賞他身上不斷放射的光芒。我對這一刻的清明與眼前的景象感到如此肯定，知道嘉琳再怎麼努力都喚不醒我的。」

以平常心對待清明之夢

我們對於睡眠意識的探索還在初級階段，所以，精神或超個人的問題對於大部分人來說仍然無法理解。即使是老練的修道人士對於清明狀態的使用也都小心翼翼。西藏的佛教徒在《夢境的瑜伽》(Yoga of dream State) 中對清明之夢有深入的探討，他們也認為在嚴肅的禪修之外追求清明之夢是十分危險的。換句話說，清明之夢要達到真正的效用，必須要以平常心對待。

這不是一件容易的事。西方人研習東方宗教或禪學時也遭遇到類似的問題。心理學家傑克·恩格勒 (Jack Engler) 《意識的變形》

(Transformations of Consciousness) 一書的作者之一，他相信這些困難的產生，都是來自負擔過重的「自我」妄求超自然經驗的結果。恩格勒認為，人必須先清除尚未解決的心理問題，整合好自己，才可能朝精神之路前進。清明之夢也一樣；人應該先在夢中面對日常生活的問題，才可能進一步運用清明之夢做靈修的工具。卡理頓大學的心理系研究生瑪麗·達林最近的研究，也支持慎用清明之夢的觀點。雖然其他研究者曾經發現在白天增加自我反省的工天（如心理治療）可以誘發清明意識；達林的研究卻發現，受過訓練的清明夢者在自我反省項目上的得分並未比一般人高。換句話說，強求清明不一定可增進自覺，事實上，它反而可能干擾心理的穩定狀態。

心理學初步的工作所引發出來的問題，讓我們得以區分超個人經驗遭遇的困難。正如超個人理論家肯·韋伯 (Ken Wilber) 與馬克·葉普史坦恩 (Mark Epstein) 所指出，精神病有時看起來和神經病一樣，

只有進一步研究個別的歷史才能加以區別。精神幻想病人和印度教的大師都可能看見魔鬼或天使。可是後者受過訓練，有能力了解令人困擾的景象。

在清明夢中追求精神視野會產生一些問題。史百若的夢史提供我們下面的實例。「我在清明的巔峰狀態撞到了一堵磚牆，」他說：「清明之夢已經變成我進步的證明，成績的表徵。我以爲自己處理得十分得心應手，卻不曉得自己壓抑的是什麼。又有誰曉得呢？憤怒的人群在我的夢中變得面目猙獰。一隻黑豹走進前門，怎麼也趕不走，不管我告訴牠多少遍這只是一場夢。」

▲挫折並非失敗

史百若說，或許任何「道路」都有不愉快的經驗。「或許我們必須經過飛行與墜毀的歷程，才能更嚴肅的重新追尋。」他說。我們不應該在遭到挫折時就以爲那是失敗。史百若說：「真希望當時（遇到挫折時）身旁也有人告訴我：『這只是應有的部分，重新站起來，你就會成功。』如果這樣還不能感到好受些，至少也覺得比較有意義。」

儘管清明之夢偶爾會帶來困惑與焦慮，它還是能幫助你了解自己的工具。最基本的問題心理治療醫師艾瑞克·克雷格早就說過了，那就是：「我們如何才能妥善取得並運用人類在這塊領域上的知識，尊重與保存它基本的結構與本質？……人生完全展現、迸發在我們面前的機會少之又少……」清明之夢便是這難得的機會，如果能夠善加運用，在自我啓蒙的道路上，它的潛力將會無可限量。

第六章 內心醫師：夢可以維護健康嗎？

心理因素可以牽制病情的好壞，而夢也可預兆潛藏的生理疾病。
夢和健康關係密切，善用心像放鬆心情，清明之夢治療法有助於增進健康。

做夢也可以治病，這恐怕是你做夢也想不到的天方夜譚吧。田納西州納克斯維爾的大衛·派克卻相信他親身經歷的奇蹟。數年前，他在激烈的搏鬥中扭傷了手臂，經過六個月的治療，他還是無法繼續從事建築工作。在絕望中他每夜入睡都告訴自己要治好手臂的傷。「我夢見有人在夢裡扯痛我的手肘，」派克回憶：「我問他想做什麼，他說：『我治好你的兩處舊傷。』」派克一聽才知道自己做夢了。

夢醒時派克發現手臂隱隱作痛，可是刺痛的感覺消失後，原先的舊傷也不痛了。按他的說法，復原的手臂感覺上「好像新的一樣」。不過，他不明白夢中人為何提到兩處舊傷。幾週以後他才發現背上時好時壞，折磨他十年的膿疱終於根治了。

探究夢和生理健康的關聯

夢和生理健康有關並不是新發現。古希臘的病人經常跋涉幾里路到神廟過夜治病。他們通常先經過淨身的儀式，然後睡在祭祀的獸皮上，等待神賜夢來治療疾病。羅馬人也是睡在廟裡祈求神的藥方。不過有的藥方並不容易執行；有位羅馬人得到的神諭是冬天赤足行走，服用嘔吐劑，再犧牲一隻手指，才能治癒沈疴。亞里斯多德忠於科學，

並不相信神蹟。由於沒有跡象顯示夢是從神而來，所以，他推測夢的來源是感覺的中心，也就是心。果真如此，他認為根據夢的內容是有可能對症下藥，因為夢反射了人體器官的功能。

今日科學家尋求證據的心比亞里斯多德更殷切。夢與身體功能之間的關聯還潛伏在臨床的個案研究及假設上，可是在心像方面已經有不少研究。研究夢的專家就是在這裡初次發現心像可以反映或改變我們的生理機能。

▲「想像」可以影響生理活動

早在 1930 年代，研究員艾德曼·傑克布森就發現，人在「想像」自己從事特殊動作，例如舉起重物時，手臂肌肉的電能活動會增加。後續研究充實了傑克布森的發現。研究對象想起喜歡的佳餚時唾液的分泌便增加，對於討厭的食物並不會如此。想像天空飛行物體時所產生的眼部運動遠比想像固定物體時頻繁。用抽象字眼形容影像，瞳孔會放大，具體字眼比較容易塑造影像，瞳孔放大的程度比較小。後續研究一再發現想像與生理活動具有密切關聯。羅伯特·庫仁朵夫是麻塞諸塞州羅威爾大學的認知心理學家，他做過一項與幻想有關的特別研究。他的方法是在二十位研究對象的眼睛接上電極，結果發現其中五位可以製造出非常鮮明的心像。他要求這五位注視眼前閃亮的紅燈與綠燈。他發現每一種顏色對視網膜都有不同的影響；紅光製造的電波和綠光不同。接下來他又要求這五位擅於製造鮮明幻象的研究對象——想像各種色彩，結果想像色彩製造的影響與真實色彩一樣。更驚人的是，當庫仁朵夫亮起紅燈，卻要求他們幻想綠燈時，他們看見的竟然都是想像中的色彩；綠燈，而且有四分之一的時間，眼球感應的

也是幻想色彩，而不是真實色彩。

其他研究發現，影像的形狀與功用只有部分與意識有關。例如，你大概曉得球跳來跳去的樣子，所以，我們如果請你假想一下球跳來跳去的樣子，你大概不難做到。從收集資料到完成想像的過程可能不是有意的，卻對生理機能產生重大影響。

心理因素宰制病情

不過，幻像製造的生理反應不一定有治療功效，真正的關鍵是，幻像會影響身體的免疫系統嗎？如果會，又是如何影響的呢？說到這裡，就不能不提到心理學家布魯諾·克羅佛（Bruno Klopfer）。1975 年，克羅佛有位病人罹患癌症，瀕臨垂死邊緣。這位被稱為萊特先生的病人要求注射尚在實驗階段的抗癌藥品克端比奧忍（Krebiozen）。當時研究人員相信這種藥品具有抗癌功效，是萊特最後的救星了。那確實是他的最後機會。早先他已被藥品試驗組拒絕，因為他們認為他大概活不過三個月，無法評估藥品的效用。克羅佛相信萊特大概不久人世，決定讓他注射抗癌藥，碰碰運氣。結果奇蹟出現了。

「我離開時，他還發高燒，戴氧氣罩，臥病不起，」克羅佛說。沒想到，兩天後，「腫瘤像雪球過熱溶化一般，不消幾天，便縮小了一半！……十天後他從『病危名單』上除名，各種跡象都顯示他正在康復中……說起來似乎不可思議，可是垂死的癌症病人萊特不僅拿下了氧氣罩，而且又恢復生龍活虎的正常生活。他甚至還獨自駕駛飛機上天翱翔，即使攀到一萬兩千呎高空也不會有絲毫不舒服的感覺。」

不幸的是，幾個月後抗癌藥的實驗組傳來不良結果。克羅佛注意到萊特的心情深受這項消息的困擾。「度過兩個月健康正常的生活後，他突然又陷入原來沮喪病重的狀態。」

克羅佛爲了重新燃起萊特對抗癌特效藥的信心，便告訴萊特抗癌藥又發明出第二代，翌日他可以再給萊特補打一針。聽到這項消息，萊特的精神又爲之一振。「我不太有把握的演了齣戲，」克羅佛坦承：「這一針其實只是清水。」

萊特復原的神速再次教人瞠目結舌。腫瘤再度消失，肺部又恢復健康。萊特出院時，克羅佛幾乎不敢相信自己的眼睛。可是，美國醫療學會卻在這個時候發表了克瑞比奧忍的正式研究結果：「全國性的測試顯示，克瑞比奧忍在癌症治療上沒有任何功效。」

這份聲明害死了萊特。萊特再度入院，不到兩天就過世了。

心理神經免疫學派之成立

親眼看病人的病情發展受心情影響的醫師，絕對不只克羅佛一人。自從克羅佛發表這個真實故事後，名爲心理神經免疫學

（Psychoneuroimmunology，簡稱 PNI）的新學派就著手研究心靈在疾病模式中所扮演的角色。這一派研究人員相當肯定心靈對身體免疫系統確實有影響，所以致力於了解這份神祕關聯發生的時刻、地點與方式。李歐納·魏斯尼斯基（Leonard Wisneski）醫師在《純理性科學評論》（Noetic Sciences Review）中寫道：「我們現在知道大腦與免疫細胞有直接連繫。」這種連繫表現在神經化學以及解剖方面。「大腦與胸

腺、脾臟、骨髓、淋巴……之間都有神經纖維，」魏斯尼斯基解釋：「中樞神經系統與免疫細胞之間可能就是靠這個機制進行直接連繫。」

要找出幻想與免疫系統之間的關聯尤其困難。珍妮·艾克特柏格是德州大學健康中心的心理學家，她認為要了解心像對免疫力的影響，必須從心情這個主要角色著眼。因為心像與心情位在大腦的同一區，可能共用某些生化管線。「許多與健康疾病有關的自律作用都是經由心情來啟動的。」艾克特柏格說。連接心情與自律神經系統這一套基本溝通網路可能也與心像相連。「口頭訊息必須經由心像系統的翻譯，才能傳給無意識或自律神經系統，」艾克特柏格解釋。人在健康的時候還沒有必要檢查這些訊息，一旦生病，取得以及控制心像過程就十分重要了。「有意識的取得並控制心像」——艾克特柏格說：「是進入精神生理系統的方法，可以重建出岔的結構，維持功能之間的和諧。」

善用心像放鬆心情

首位嘗試用心像做輔助治療法的醫師是德州達拉斯市的放射科醫師卡爾·西蒙頓。西蒙執壺早期對癌症患者的心態特別感興趣。他看過不少病人聲稱要與癌症搏鬥，卻又繼續抽煙、喝酒，甚至不來接受治療。其他人高談生命可貴，其實卻憂鬱厭世。不過，最吸引西蒙頓的還是那些出院時生機渺茫，後來卻繼續按時回來複檢的人。好奇的西蒙頓從詢問中得知，他們的態度與其他癌症患者主要有兩點差異：第一，他們深信自己有能力可以控制病情；第二，他們展現積極求生的意志。

最後，他決定與身為心理治療醫師的妻子史蒂芬妮，一起幫助消極的病人開發積極的求生態度。研究各式各樣的心理方法，如小組治療、學禪、和生命回饋等方式後，西蒙頓夫婦發展出自己的模式，主要就是善用視覺心像以及放鬆心情。在他們與傑姆斯·克雷頓合著的《再度復原》（**Getting Well Again**）一書中，他們解釋了治療過程；「基本上，視覺想像過程需要放鬆心情的階段，再讓病人在心中勾繪出想要的目標或結果。對於癌症患者來說，他要做的是面臨癌症，讓治療摧毀腫瘤，最重要的是，請身體天然的抵抗力幫助他復原。」

想像治療法因人而異

他們的想像治療法大為成功，病人在密集治療後，病情都減輕了。可是，癌本來就會自動減輕，所以很難歸功於西蒙頓夫婦的治療。有些醫師對於這種療法抱持保留態度，因為缺乏控制組的對比研究。目前已知的研究不多，豪爾·霍爾（**Howard Hall**）在《想像與治療》（**Imagination and Healing**）一書中討論幾項受人敬重的研究，發現催眠及想像可以振奮某些人的免疫力。醫師卻擔心病人會因而放棄癌症傳統療法，而選擇行為療法。畢竟，你若是可以用想像來治療自己，又何必使用化學療法？醫師也怕行為療法失效時病人會自責，以為是自己的錯。況且，想像療法只對擅於製造心像的病人才有幫助，想像能力人各有異，並非人人都能藉此獲益。

在少數容易進入深沈催眠狀態的人當中，心靈影響身體的例子最為突出。在催眠中，人被小心引導入一個鬆弛的狀態，藉著想像去經歷一些觀念與事件，以改變原來的行為。壞習慣改善了，煙戒掉了，

過敏症狀減輕，血壓也降低了。催眠的成功機制與想像法大同小異，只是多了一項成分。心理學家希爾多·巴伯解釋：「優秀的催眠對象可以復原真實生理改變引發的感覺，而這份感覺又可以刺激細胞產生生理變化。」換句話說，深沈的催眠狀態本身就有治病的潛力。

學禪導致的鬆弛反應

不管是催眠或非催眠的想像療法都結合了幻想與鬆弛。1970 年代初期，哈佛醫學院心臟學家賀伯特·本森以超覺靜坐心理學家凱絲·華勒斯的研究為基礎，著手研究超覺靜坐修士降低血壓及脈搏的能力，想讓高血壓患者也來學習這種能力。他發現學禪導致有趣的生理變化，這種清除雜念、解除壓力的方法被他稱為「鬆弛反應」。只要重複開口簡單音節像「歐」，就可以減輕疾病壓力。研究顯示，定時打坐的人看起來普遍比控制組的人年輕健康。長期打坐可以幫助高血壓患者降低血壓以及血液中的膽固醇含量，對慢性支氣管及呼吸器官方面的病人也有顯著的助益。在第八章我們會告訴您，定期打坐為何可以增進腦波的和諧以及腦部血流的血量。

可惜不是人人都可以長期學禪，所以無法光靠打坐來改善健康。再說，只有少部分人能進入深沈催眠狀態，在白日夢中鮮明的重塑現實世界的面貌。幸好每個人都會做夢，不管你願意或不願意。如果，真的能夠以控制夢界的獨立片斷來治病，不是很好嗎？

生理狀況對夢的影響

1867 年發表第一本清明之夢著作的法國學者聖丹尼斯，曾經深

深為生理狀況對夢的影響著迷。身為夢的忠實記錄者，他留下許多這方面的實例。在其中一個夢中，他說：「我不斷想點燃蠟燭，卻總是功虧一簣。有時是火柴燃不著，有時是蠟燭一再熄滅。我氣得想把他們丟出窗外，卻連手臂都舉不起來。醒來時我才發現睡姿不良，把手臂壓麻了。」聖丹尼斯雖然不確定蠟燭與睡姿之間的關聯，但是非常佩服「大自然的智慧透過夢來警告我睡姿不適，而我在驅逐不愉快的夢境時，也改變了睡姿。」

早在聖丹尼斯的著作問世之前，法國科學家阿佛烈·莫瑞便在睡眠時試驗捏疼、搔癢、光線及氣味等感覺是否會對夢造成影響。結果是肯定的，不過影響力有限。當代研究人員也記錄了身體對夢境的影響，發現夢對觸覺的反應最敏銳。此方，在夢者臉上灑水，便會在夢中找到「濕」的象徵表現。內在的刺激，如頭痛、肌肉痛、或疾病，也會進入夢中，小孩尤其如此。

▲分娩之夢

當代研究夢的先驅羅勃·范·德·卡索，在女人的夢中發現一些有趣的現象。他發現，女人的夢在排卵時對男人比女人友善，到了月經期間正好相反。孕婦的夢也對分娩做預兆。通常懷孕六個月後會開始夢見胎兒，到了九個月時就更頻繁了，分娩的夢更是常見。辛辛納提大學醫院的研究發現，常做充滿焦慮與威脅性分娩夢的婦女，在生產時反而比較順利，比較快；夢境太愉快的孕婦反而比較不順利。這可能是因為不快的夢境表示孕婦對於痛苦的分娩過程早有心理準備，而愉快的夢境卻可能是在逃避現實，拒絕面對即將伴隨生產而來的痛楚。

恰如清醒的幻想一般，「對於生理反應而言，夢是真實的。」心理學家羅伯特·哈斯克爾在《醫學與生命倫理期刊》上發表的夢與疾病研究評論如是說。夢見奔跑，呼吸會加快。夢見沮喪的事，胃酸分泌也會加多。大家幾乎都曾經呼吸急促地從噩夢中驚醒，心差點也要跳出來了。事實上，REM睡眠時期生理變化的波動比清醒時期多。可惜許多研究人員雖然看到了REM睡眠期的生理變化，卻依然相信夢只是過剩的神經細胞。對於這種看法哈斯克爾深表遺憾。「許多健康問題正是源自身體與心靈分離的說法，」他寫道：「夢通常是複雜的結構性認知事件，不純是神經細胞的雜音。」

▲夢會反映生理疾病

儘管學界對夢的來源意見分歧，不少夢的實例還是反映了嚴重的生理疾病。有一項研究發現，即將接受手術治療的病人，有半數都在夢中見到切割、破壞、受傷或失去力氣及行動能力的情景。手術後這類型的夢降低到十至十五個百分比。個人經歷也有類似的個案出現。有人在夢魘中嚇麻了腿，醒來時腿還是麻痺的。薩維茲醫師十分關心病人的夢，有位病人向他抱怨胃部老有緊繃的感覺，又說他夢見「自己從碼頭甲板的縫隙掉入水中，被停泊在附近的遊艇擠壓在碼頭的木樁上。」薩維茲把這種被擠壓的感覺解釋為心頭的壓力或身體不適的象徵，對他進行腦波檢查，結果發現他不舒服的來源是心肌梗塞。

羅伯特·史密斯是密西根大學的心理醫生。他研究過一組住院病人，發現夢見死亡與分離，和夢者的健康呈現互動關係。夢見死亡及分離的人都是生理病情嚴重的，而完全不做夢的人死亡率顯著比其他

組高。不過，這種現象只出現在他研究的第一梯次病人身上。

▲預兆之夢

有時人們喜歡為夢添加一些超自然的特質，把夢視為一個神秘宇宙，可以詮釋清醒生活無法察知的重要訊息。對於夢的偶發性預兆能力，其實還有另外一種解釋。哈斯克爾說：「從心理學觀點來說，他們（預兆之夢）可以解釋為潛意識認知或是夢者的認知過程，在處理意識所無法了解的微妙線索。」不管是神祕的預兆，或是潛意識深層的訊息，預兆之夢的數目之多便值得注意。看看下面這兩個例子：

一位死於肝癌的病人，早在逝世前六年，也就是發現罹患癌症的前五年，便夢見自己得了肝癌，而且最多只能存活六到八年。

新罕普夏的夏洛蒂·貝爾注意到夢的內容起了變化，似乎在告訴她生病了。即使好幾位醫師都保證她健康無恙，夢仍然繼續警告她。她決定再做一次檢查，這次醫生發現了癌症。手術後醫生叮囑她繼續進行化學治療，以防萬一，她卻拒絕了。她說，夢告訴她癌的腫瘤已經完全割除，不需要化學治療。結果證明夢說對了。「癌症會吃人，」她寫道：「它曾經吃過我。生病那兩年我覺得自己衰老疲憊，整個人都沒精神，心情也不好。現在，我感覺精神抖擻。現在人們見到我，反應都一樣，他們總是驚訝的說：「妳看起來好有精神，我還以為……」然後便不好意思的趕緊住嘴。我總是哈哈笑著擁抱他們。」

想像治療法與心像效益之關聯

想像治療法的臨床實驗發現四項關鍵要素與心像效益有關：

1 心像對當事人必須鮮明而能引起共鳴。

2 參與想像過程比心像本身重要。

3 心像必須是自然發生的，而且出於當事人的選擇，他或她才會感到舒服。

4 想像者／夢者應該覺得整個過程在他的掌握中。這一點尤其可以應用到清明之夢來。

夢治癒癲癇症

夢會透露健康消息，這一點在與夢有關的文獻上已經司空見慣，可是夢會治病，倒還少見。這兒有個現成的例子：十年前，吉蓮·婷德在二十二歲那年莫名其妙出現暈眩的毛病。腦波檢查顯示她得了癲癇。她學習打坐不久，暈眩的情況立刻停上了。可是，她說打坐「給她一種怪怪的感覺，好像輕飄飄的」。她不願冒著突然暈倒的危險停止打坐，不過，她開始大量閱讀與她的病情有關的書籍，她相信是這份努力啟動了一個夢。在夢中，她身上連接著腦波檢驗裝置。她奉命以思想開啓或關閉燈光，以便控制腦中充滿氣流的壓力。她也奉命迅速從夢魘轉到快樂的美夢。「醒來時，」她說：「我真的相信夢境是真實的。可是回想細節時，我又記不起醫生的名字，或是醫院的地點，才知道原來是一場夢。」重複同一個夢十五、二十次後，她覺得有必要在清醒時做精神練習。經過一個多星期練習，她決定停上打坐。「接下來這一年，我還是感覺得到氣流的存在，」她說：「總是要努力將它關閉。」她憑著夢中學來的精神練習，消除了腦中的氣流，逐漸復原，如今已經十年不曾感到頭暈了。

婷德顯然從大量的閱讀中，學到了某些控制癲癇的精神技巧，可是說服她嘗試這些技巧的卻是夢中的練習。重點在於，她在第一次夢中練習後還能繼續同樣的夢，完全是因為她一夢見自己頭部貼上腦波電極，便知道自己又做夢了，所以有意識的「把夢境當作現實來試驗。」

清明之夢與治療

清明在夢中喚醒的意識有各種不同的程度，所以人在清明狀態時，可以有意識的決定治療傷口、加強免疫系統、或是清除逐漸阻塞的動脈。1987 年，蓋肯巴赫與拉伯吉為 Omni 雜誌策劃了一項活動，邀請記者參與為期兩週的清明之夢實驗。其中一項是要求讀者詳細描述任何「治病的」清明之夢。經過分析，研究人員發現幾件顯著的治病之夢。

▲克莉珊的治病之夢

華盛頓州史波肯市的家庭主婦克莉珊·葛蕾就是其中之一。她說她藉清明之夢戒了煙、革除咬指甲的壞習慣、減肥，並且治好蕁麻疹和經痛。她從來不曾為蕁麻疹去就醫，而是靠睡前的自勉來控制。在清明夢中，她創造陰涼的環境，不斷告誡自己要鎮定。夢境再三重複後，病也消失了。

她處理經痛的方法也是大同小異。有一次在網球比賽當天，月經正好來了，經痛十分嚴重。她深想無法參加比賽，便小憩十五分鐘，夢見自己坐在長椅等待上場。經痛促使她的意識清明，她找出腹痛的來源，告訴自己放鬆小腹的肌肉。夢醒時經痛已經消失，她順利參加

了網球賽。

▲夢中療足

伊利諾州遠景山的卡爾·鮑立也陳述了他的治療之夢：

差不多一年前，我扭傷了足踝……腳腫得好大，幾乎不良於行。我忘了自己為何在夢裡奔跑，只是突然想起自己不可能快跑，所以這一定是一場夢。念頭一轉，足踝又隱隱作痛了。我在夢中伸手想按摩足踝，卻摔了一跤。手觸碰到足踝時，突然有一種觸電的感覺，驚喜之餘，我決定來一場閃電。我記住的夢境到此為止。第二天醒來時，紅腫的足踝已經不痛，走路時也沒有大礙了。

▲夢中巫醫治癒胸痛

德州一位年輕太太經常做清明之夢，她相信自己在夢中治好了胸部拉傷的肌肉。這個夢是在她受傷後一個星期發生的，當時她每次一動，胸部都極不舒服。

有一夜入睡前我讀到印地安巫醫舉行治病儀式的記載。熄燈後，我開始幻想自己動身前往內華達州去見巫醫。入夢後我瞧見自己走進沙漠小鎮，來到巫醫門前。我依稀只記得巫醫一再喃喃自語：「相信我，妳就會痊癒。」我記得這是一場夢，巫醫竟來入夢，說來也夠荒謬了。可是我決定順其自然。熄燈後一個半小時，我從夢中醒來，坐起身時，我揮動手臂，胸口竟然不痛了。

▲韌帶之傷與太枉拳之夢

夏威夷的哈瑞·胡刺的夢又是另一類型。1977年，他在北極圈附近進行軍事訓練時受傷。那是一場求生演習，他扭傷右膝的韌帶，恰好猛烈的暴風雪來襲，隊上的弟兄兩天內無法送他去醫院就醫，只

能靠軍醫的止痛藥讓他昏睡。

睡眠中，心靈意識變得十分警覺……我瞧見自己鎮定悠閒的站在半空中。四下一片漆黑，只有我在光明中。然後我開始演練楊式太極拳（這是四年前我爲了健身所學會的中國功夫）。我從頭到尾規律的練習了幾個小時。我覺得夢中最重要的就是完全放鬆筋骨，將來腿傷治好後才不會有後遺症。那種感覺不只是充滿希望而是信心十足，它的來源絕對不是平常的想法與感覺。

胡刺練完太極拳後，便結束清明狀態，接下來的夢也不復記憶。等到他進醫院時，已經來不及動矯正手術。他的腿上了六星期的石膏。醫生說，等石膏拿掉再動矯正手術。可是石膏取下後，胡刺不知爲什麼又夢見先前練太極拳的夢。結果他決定不動手術，只做物理治療。「我在四週內就達到八週的物理治療目標。我對自己復原的速度感到振奮……雖然我沒有證據，可是我依然滿意那一夢爲我的復原做了適當的準備。」

▲以夢驅痛

最後一個例子是羅德島的編輯兼作家派翠西亞，他用清明之夢來解除小腸膠著引起的疼痛。幾年來，派翠西亞動過好幾次手術來割除黏住的腸子。這段期間，她在清明夢中感到腸子黏住引起的劇痛，總是用意志去克服。雖然阿司匹靈和其他止痛劑從來不曾生效，做過夢以後，派翠西亞說：「我醒來時疼痛已經消失了。」

上述這些例子都稱不上奇蹟，不過他們證明人在夢的精神狀態中，可以直覺到並且影響身體的健康。至少這些實例可以窺悉治病之夢的某些共通模式：

- 1 清明夢史影響了清明與非清明之夢的控制。
- 2 睡前都有意圖減輕生理上的不適。
- 3 在清明狀態之前或當中，都有夢者或夢中人採取行動，解除身體的不適。
- 4 夢中的行爲多半很安靜，也就是說，他們都試圖放鬆受傷的部位，而不是去攻擊它。

▲扁桃腺不再紅腫

感覺自己成功的影響了健康的人，不管在夢中或事後都得到正面的結果。清明之夢的常客肯羅格證明了這一點。他寫道，1984年4月「過度貪吃」日本式的烤肉串後，他的扁桃腺被木頭烤肉叉子刺傷了，好幾天扁桃腺受了感染「紅腫得可怕，差不多比原來大三倍……外部還點綴著黃色線狀的膿汁。」他沒去看醫生，反而有意上床去治療他的扁桃腺。在清明夢中他用肯定的想法治療紅腫發炎的喉嚨。報告顯示，肯羅格夢醒後，「疼痛幾乎完全消失，第二天早上，我的扁桃腺恢復正常，只剩下輕微的紅腫。至少百分之九十五的發炎，在不到十二小時之內就消退了。從這次疼痛戲劇性好轉的經驗看來，我懷疑大部分的治療過程都在清明之夢過程本身完成了……」

清明狀態對免疫過程影響的初步研究

夢療法的大量科學研究，都是專注在心理治療與運動訓練，第五章《夜的幽靈》及第四章《夜間訓練》都是這方面的實例。的確，以精神心像為主的夢療法，與保羅·梭利用清明之夢來訓練運動員達到

他們期望的表現，可說是異曲同工。夢醒後，他們以夢中的彩排對照原先意圖達到的體能目標，都大有進展。但是有一項試驗性的初步研究，證實了清明狀態對免疫過程的影響潛能。德州西南大學醫學院的實習醫師安竹·布萊洛斯基，進行過一項實驗，來測試清明之夢是否可以改變血液中天然殺手細胞的含量。NK 細胞是特殊的免疫細胞，具有辨識、尋找、以及摧毀入侵腫瘤細胞或細菌的能力。NK 細胞的含量在睡眠時期會降低。布萊洛斯基與同事決意試試看清明夢者是否能升高 NK 細胞的數量。他們在夜裡每隔一小時為研究對象抽血一次，結果，NK 的活動量一如預期在進入睡眠期便減少，可是在清明之夢時期，又升高到清醒時的數量。由於這次的試驗只採用一位對象，而且只有一夜有收穫，所以還需要進一步做更多研究才能支持這項發現。應該強調的是，這項初步研究是對清明之夢的生理影響進行的首次嚴謹探討。

從上述的研究中我們相信：

- 清明夢者是夢療法的最佳候選人。
- 清明夢者具備的特性，使他們在處理與壓力有關的疾病時，比非清明夢者強壯。
- 清明夢者即使戰輸疾病，心理上的調適也比一般人好。

如果心像有能力改善我們的免疫系統，如果人可以學會影響夢中鮮明的幻像，那便是向夢療法跨出了第一步。因為清明夢者在夢中展現了意識，顯然是最能有效進行夢療的人。

清明夢者更健康

清明夢者還有一些共通的特性使他們保持健康。例如，他們比非清明夢者更願意仔細監視自己的情感與思想。在壓力危機如何影響健康的研究中，研究人員發現自覺性低的人在經歷這些壓力後通常會大病一場。同樣的，蓋肯巴赫與北愛荷華大學的學生所做的研究顯示，清明夢者會在夢中排解壓力。在為期 **16** 週的研究中，清明夢者白天經歷壓力後，比平時容易出現清明之夢。而在清明夜晚的第二天，研究對象似乎都比較不在意壓力了。

清明夢者做白日夢以及豐富活躍夢生活的能力，可能也保護他們免於罹患心理引起的疾病，如十二指腸潰瘍、風濕性關節炎、氣喘、以及潰瘍性的大腸炎。研究人員發現，被這類疾病折磨的人，主要有一種心理註冊商標，這種心理機能叫做身心官能障礙症。患有此症的人在情緒表達上都有困難。他們斤斤計較日常生活的瑣事，嚴重喪失做白日夢的能力，也不記得夜間的夢。事實上，有項研究說具有這種心理機能的人，活躍的 **REM** 週期也比常人少。他們表達衝突與壓力的唯一出路是身體，當然容易生病。相反的，清明夢者的想像力不分晝夜都很好，對健康也有益。的確，**光是幫助我們表達感情這一點，夢就足以在健康中扮演舉足輕重的角色。**羅莎林·卡萊特是當今研究夢的領導人之一，她將夢視為解決情感問題的過程。換句話說，夢使我們得以解決情感方面的問題。在研究中她還發現，適應生活變遷能力的好壞，對夢的內容也有影響。

正如本章開頭所說的，學禪對健康有許多好處。打坐的目標是爲了超越清醒、睡眠及做夢等意識。超越後的意識顯著與其他意識狀態

不同，而且可以觀察或目擊他們。達到這種超越意識的人可以觀察自己的夢。此外，睡眠階段的意識不只存在於 REM 時期，也存在於比較不易做夢的非 REM 時期。所以，定期做清明之夢的人，也同享打坐帶來的健康效益。在本書寫作時，只有少數心急的研究支持這個假設。例如，蓋肯巴赫發現女性清明夢者通常比一般人健康。至於，自發性的清明夢者，不分男女都有比較健康的內耳前庭系統，也就是說他們耳內的平衡器官比從不做清明之夢的人好。

只有小心求證的科學調查，可以證明清明狀態在健康上扮演的角色。打坐所帶來的健康功效，是否也如我們的推測，存在於少數清明夢者身上，有待進一步研究。

第 2 篇 解構夢者

夢境值得審視，做夢的人也值得研究。專注於內心修煉的瑜伽行者或是坐禪修道之人，他們比一般人更易進入清明夢鄉，他們在夢境中求取現實苦難的解脫，領悟道的真諦。目前東方宗教的修行者中，以吠陀科學展開對夢與沈思的研究。

大腦是造夢的工廠，最新研究指出，大腦的功能是全面性的，它所發出的阿爾法（ α ）韻律即可證明：過去習以為常左右大腦各司其職的說法，只是一樁神話罷了。

不論是東方的宗教或西方的科學研究，解構大腦就是解構夢者的靈魂，他們的研究都指向一個更高的目標：邁向純意哉，並希望藉由意識之提升，帶來社會的和諧安寧。

第七章 夢的得道者：幽浮、蝴蝶與坐禪

夢蝶的莊周和碟夢意象同樣值得探討。夢者能否掌握夢？理解夢與現實的虛幻？關於這一點，著重宗教性的超覺靜坐派，以沈思為端，建立了吠陀科學的研究。相信神祕的性靈經驗結合實證研究，可進一步探索人類深層的心靈結構。

莊周夢蝶

機緣若是湊巧，古老的故事也會變成現代最流行的意識。故事中只要有一點捕捉了現代人的想像力，突然間人人都會爭相傳誦被遺忘多年的古老故事。莊周夢蝶就是其中一個例子。這則道家故事過去只有研究亞洲哲學的人曉得，後來掀起東方熱和夢的風潮時，莊子的故事在西方世界發行了英譯本。1970年代大受全美電視觀眾歡迎的「功夫」影集，自然也不會錯過莊周夢蝶這個熱門故事：

我，莊周，一度夢見自己是一隻蝴蝶，四處飛翔，自得其樂，並不知道自己就是莊周。突然間，我從夢中醒來，又成為獨一無二的莊周。可是我不知道是莊周夢見自己變成蝴蝶，還是蝴蝶夢見自己變成莊周。顯然莊周和蝴蝶是不同的。

的確不同，但是差別在那裡？道家哲學詩意的指出，夢讓我們對現實的定義產生質疑。清醒時我們曉得人生的經驗、慾望和恐懼都可能以出奇不意的方式出現。睡著時，我們又迷失在健忘的國度裡，忘記了清醒的世界，誤把夢境當真。除非，我們在夢中進入清明狀態，才可能同時記得清醒的世界與夢的領域。西方文化界中首先提到清明之夢的人是柏拉圖。不過，古埃及人、巴比倫人或古羅馬尼翁人，當

然可能也曾經在夢中清明過。至於古代巫師如何詮釋這些奇異迷人的經驗，只能令人憑空想像了。古人普遍相信，人在做夢時靈魂會出竅，進入神靈之地。清明之說正好切合這個看法，有意識的心靈目睹了夢境的一切，正好證明夢的世界是「真實的」。

《夢境教義》

這種經驗也可以歸納出其他結論。最早使用清明之夢的記錄是《夢境教義》(Doctrine of the Dream State)，這是西藏佛教引導子民在夢中進入清明的學說。西藏的瑜伽行者相信，明白夢境虛幻的本質，才能體認現實也是虛幻。根據教義，掌握了夢，「人便能理解不論是醒是夢都是虛幻。」爲了幫助學生看破這一關，教義提供幾種修禪方法，誘發清明，指示自覺後應走的方向。「如果夢見火，」教義說：「就想，『夢中的火何足爲懼！』堅持這個念頭，把火踩熄。同樣的，夢見什麼就踩什麼。」

根據佛教及印度教的說法，夢中有意識的行爲是悟道的第一步。悟道通常被視爲人世苦難的解脫，或是人生極樂的體會。佛家所請的 duka，也就是苦難，包括哈佛教授傑克·恩格勒說的「生存抑鬱」，以及佛洛伊德所指的「平凡人類的不幸」——一種生活中心傾斜的感覺。佛宣稱他只教世人一件事，那就是苦難以及超脫苦難之道。佛道，道在學禪，在看破本心。坐禪教你投入每一刻。雖然「抽離」這個字通常用來形容伴隨坐禪而來的心靈逐漸甦醒，卻容易引人誤入歧途。「如果你全心投入每一刻，」恩格勒解釋：「那就是超脫了。」

▲坐禪爲超越一般認知極限

坐禪使人明白，一切認知都是「現實」建構出來的。即使清醒與幻夢之間的分別本身也是虛幻的。因此西藏人才會對夢中的意識如此著迷。這層領悟向心靈經驗跨近一步。悟道就是知道虛幻……不論是醒是夢是睡。坐禪的形式雖多，焦點都在超越一般認知的極限。丹尼爾·高爾曼（Daniel Goleman）在《冥思的心》（The Meditative Mind）一書中寫道：「這種狀態的關鍵都是一樣的：喪失知覺，心無雜念，產生歡天喜地的崇高感覺。」

有些坐禪學派，把注意力集中在一件物品上。有的則教導學生觀察自己的想法及形象，注意時光的流逝，超脫事件。因此，焦點集中在此刻：心靈觀察自己、觀察綻放的生命。這種狀態與清明之夢出奇的相似。據加拿大布拉克大學的心理學家哈瑞·韓特猜想，這樣「有系統的坐禪可能是爲了達到精神的清晰、開心、與超脫而發明的，就像清明之夢的出現一樣。」

與清明之夢相似的經驗

要爲清明狀態歸納出理論，就必須像威廉·杰姆斯（Willan James）在 1902 年的經典之作《宗教經驗大觀》（The Varieties of Religious Experience）上所寫的，把事情「順序」擺好，明辨清明之夢與其他類似精神狀態之間的相似與相異處。坐禪可算是最接近清明之夢的精神狀態了，不過在進一步討論他們的關係以前，我們必須先檢視其他三種相關狀態：靈魂出竅經驗（out-of-body experience 簡稱 OBES），瀕死經驗（near-death experience 簡稱 NDES），幽浮也就是不明飛行物體

(unidentified-flying-object 簡稱 UFO)經驗。至於另一項相關狀態：一般的夢，已經在第三章《審視夢境》中討論過了。檢視這些互相關聯的意識狀態，可以讓我們進一步了解負責各狀態的精神機制。每一種狀態，包括清明之夢在內，都過渡往更高意識狀態——「**純意識**」。在本章結束前，我們會簡短的討論這個最高意識狀態，細節留待第十章「探索中的靈魂」再詳談。

靈魂出竅

清明之夢早期的研究都是由心理玄學家開發的，他們在清明之夢與出竅經驗之間看到許多相似之處。雖然他們的研究經常被其他科學家輕視，不過，他們開發出來的許多領域如今都受到重視。當然了，在科學研究中，各種各樣的意識要比電機工程或地球板塊構造學詭異。意識研究的發展全賴意志堅定的科學家不屈不撓的努力。例如，心理玄學家蘇珊·布萊克摩爾有一次參加幻覺的科學會議，和一群幻覺科學家私下喝酒聊天，大家對她研究的清明之夢及靈魂出竅經驗都感到相當好奇。「最教妳感興趣的地方在那裡呢？」有人這麼問她。任教於布里斯托(Bristol)大學心理系的布萊克摩爾興致勃勃的「說起清明之夢有多好，多難誘發，成功時有多歡喜，還談了意識清純的問題……」

可是她發現自己並沒有辦法把有趣的關鍵說清楚，要引起其他科學家的興趣，顯然需要更詳細的說明，所以她特地在專門研究清明之夢的科學期刊《清明信函》上撰文道：「清明之夢與靈魂出竅經驗迷人的地方在於……他們可以幫助我們了解自己，了解意識，以及虛幻人生。」

布萊克摩爾懷疑，出竅經驗及清明之夢其實是同一種狀態，只是名稱不同。在這種狀態下，意識得以擴展。在靈魂出竅經驗中，你可能突然發現自己從體外注視自己的身體，還可以在屋內飛來飛去，甚至飛出窗外。在清明夢裡，你可以飛翔，不過夢中可能還有出奇不意的元素，比方三眼怪獸會突然闖入夢境。總之，在這兩種狀態下，人都會覺得「更有」意識，也更接近自我的中心。布萊克摩爾解釋，清明之夢「是難得的機會，可以在想像領域中還感到全然的知覺。如果掌握了這項技術，想像也會像真的一樣。」

▲一分爲二的靈魂

靈魂出竅時，自我一分爲二，一個留在身體裡面參與活動，另一個飄浮在外面，做沈默的觀察員。

這種自我一分爲二的感覺出現在睡眠中時，有些人可能不曉得自己在睡覺，反而覺得是清醒的，這種說法當然也沒錯，因為他們在夢裡是清醒的。夢者可能把這種經驗視爲清明之夢，以爲自己神遊在陌生的夢境中，或是進入了不存在於清醒或睡夢意識的靈異世界。目前這兩種說法主宰了大部分研究。布萊克摩爾說，有一組人的假設是，「靈魂、靈體、精神在靈魂出竅經驗中只是暫時離開人體，死亡時則是永遠的脫離。」在另一方面，心理學理論則「否認任何東西有脫離身體的可能，認爲這些經驗全屬幻想。」目前多數理論家都支持心理學派的看法，不過，將靈魂出竅經驗歸入想像的領域，並不會沖淡它對身歷其境人士的意義或影響力。

靈魂出竅的經驗，也曾經發生在其他意識狀態下，如在打坐時、受到迷幻藥影響時，或是面臨巨大壓力時。不過，最常發生的時刻還是躺在床上，即將陷入睡眠或夢境那一剎那。哈瑞·韓特解釋：「它的程序和做夢一樣，所不同的是，人對時空的知覺依然存在。」夢者將「夢的想像部分與分離的知覺所知道的一切」整合。換句話說，莊周在夢見自己變成蝴蝶時，如果是清明的，他便曉得自己仍是莊周。如果他誤以為真的夢境是靈魂出竅的經驗，他也會看見自己的肉身依然睡在床上，不過他會以為自己是清醒的。另外還有一個可能是在清明夢裡靈魂出竅。那麼他既瞧得見自己臥在床上的肉身，又知道這是一場夢。最後這個可能性大概也最精確。

由於現象上的相似之處甚多，發生的對象也一致，布萊克摩爾認為，引起清明之夢及出竅經驗的因素是相同的思想結構。在每次經驗中，腦部都會重組認知結構。這項重組通常是劇烈壓力的產物，不同於平時清醒的意識。舉個例子，蓋肯巴赫在分娩時經歷過非夢的靈魂出竅經驗。「生第一個小孩時，我在 32 小時的陣痛後已經全身虛脫了，疼痛卻愈來愈劇烈。」她回憶：「在聲嘶力竭的陣痛空檔，我不斷幻想跳出生產檯逃走。突然間，我發現『自己』在手術檯後上方觀察自己。當時我心想：『這還差不多。』才鬆了口氣，我卻又立刻鑽回肉體去，因為女兒急著要降臨人世。」

瀕死經驗

韓特形容清明意識與靈魂出竅都是「強烈的自我觀照」(intensified self-reference) 經驗(心靈一部分脫離自身來旁觀，另一部分留下來繼續參與夢境或真實的事件)，其他狀態也有同樣情形發生。瀕死經驗就是其中

之一。兩項研究發現，瀕死經驗更像清明之夢。描述的幻象與清明之夢、無魂出竅及深沈的坐禪共通：有向中心點聚集的螺旋狀光形，真空的強烈白光，以及隧道旅程。在瀕死經驗中，人都感覺到意識狀態的轉變。在看過「另一面」後，他們對今生都極為肯定，這是他們不願喪失的感覺。在最近發表的文章中，心理學家肯尼·潤(Kenneth Ring)提到「珍妮·史密斯」的經驗。史密斯在生第二胎時，經驗了「幾乎立刻喪失所有身體知覺的精神恍惚狀態，窺見了宇宙奧秘，在光的搖籃裡，她說她的存在是一種純意識。」

瀕死經驗通常不僅包括靈魂出竅，有時也加入清明之夢。退休物理學家約翰·任路易士就是一個例子。有一夜，他擔心飲酒過度可能會瓦解他從瀕死經驗得來的神祕意識，所以在夢中轉為清明：「我知道這是夢境，因為隱形術象徵我的後垂死狀態，夢中看得見我的人，都是在清醒世界知道我住在人間天堂的人，對『人世』而言我已經死了。」任路易士知道，他做夢是爲了探索酒對他新發現的意識有沒有影響。意識到自己躺在澳洲老家床上，他才知道：

真正威脅到神祕意識的不是酒本身，而是內心論酒的對話。爲了慶祝這項突破，我在夢中穿牆而出，走上雪梨碼頭的街道，全身充滿神祕意識。那種感覺是存在已久的，和清醒生活中的一樣。我在水面翱翔，乘著上帝開天闢地第一天清晨的微風，享受創世之美——清醒時，我的眼眶還銜著感激的淚水。

在上面的敘述中，任路易士運用清明之夢，來肯定他從瀕死邊緣得來的神祕可能是「純意識」。

幽浮經驗

幽浮經驗分享了一些清明之夢、無魂出竅、及瀕死經驗的特性。事實上，這些經驗可能有為數不少的部分是詮釋錯誤的夢境。他們相信自己被外星人誘拐去研究、甚至實驗。由於經驗痛苦而恐怖，他們事後都會出現記憶阻塞的現象，只有在催眠狀況下細節才會吐露出來。不過，某些時候，這些阻塞的回憶可能是被遺忘的夢，如肯尼·潤所說：「從現象層面看來，瀕死經驗與幽浮經驗當然大不相同，是在『深層結構』才看出重要的共通處。」

▲外星人來了

例如，退休的清明夢者亞倫·渥斯里表示，他有時候爲了誘發清明之夢，安靜躺上兩三小時後，也會見到外星人。「我從不迷信，也不相信『莫須有的存在』，可是用『夢』這個字眼來形容這些超現實經驗又太溫和了。」他說：

例如，在某個觸感與聽覺逼真的「夢」中，我在黑暗裡受到不懷好意的機械人或小生物的檢查，也被地球生物學所不認識的生命形態凌辱過。在那種情況下要保持冷靜十分困難，我發現只要我無法冷靜，這種特殊意識狀態頃刻便會消失無踪。這倒不失爲逃脫的良策，不過成功率不高，又要耗費兩三小時。我也想當個大無畏的調查家，可是又不得不承認，即使理智上曉得這些都是來自內心的幻象，有好幾次我還是嚇得發抖……我懷疑許多「幽浮誘拐」經驗和靈魂出竅，其實是同一件事。

▲幽浮誘拐

靈魂出竅，瀕死經驗、幽浮經驗及清明之夢的相互關聯，從北卡

羅萊納州事業有成的商人馬克身上可見一斑。從小，他的靈魂就可以隨心所欲的出竅。他說，這些經驗並不可怕。他在一個半小時的睡眠後也經常進入清明意識，而且可以維持整夜。他說，每一次他都能完全掌握整個過程，感覺上意識完整而鬆弛。青少年時期，他和母親（同時）經歷了第一次幽浮誘拐經驗，被帶上太空船檢查。在整段過程中，馬克一再告訴自己這是一場夢。第二天醒來時他腳上沾滿泥巴——外星人帶他們穿過泥淖地。應該注意的是他也經常夢遊。顯而易見的，馬克一生充滿奇特經驗，使他可以在各種想像意識狀態之間自由遊走。

必須指出的是，不論是靈魂出竅、瀕死邊緣、清明之夢，或是幽浮誘拐，這些經驗感覺上都相當深刻。大概是這樣強烈的感覺，使得經驗不多的觀察者誤以為「真實」經驗，就好比送小孩上床或開車上班一樣「真實」。我們雖然強調這些經驗不代表「客觀」事實，也同意尚有其他合理解釋的可能存在。這類經驗向我們所謂的「真實」概念挑戰。隨便將他們視為現實「之外」的經驗，將是一大錯誤。本書曾經一再闡釋，這類經驗和清明之夢一樣，都在向我們認知中的「清醒」以及現實的定義下戰書。

沈思與清明之夢

前面討論的意識狀態，雖然和清明之夢相似，但是都不是引發清明之夢的前因。更直接的相似因素是沈思，或稱坐禪。這種方法不僅可以誘發清明之夢，還可以進入更高的意識層次。哈瑞·韓特說，清明夢者自省的方法與「全神貫注」沈思的自省意識驚人的相似。這種沈思正是禪宗、小乘佛教、及西藏密宗所說的禪修，或靜坐。超覺靜

坐心理學家查爾斯·亞歷山大相信瑜伽傳統也是如此。在沈思或清明夢裡，分離而靈敏的態度一旦被清醒或做夢意識整合，強烈的狂喜、自由或解脫感覺便會出現。韓特解釋，這裡面「有出奇廣闊的環境與認知，矛盾的態度得到了『平衡』，還有個人存在的感覺……」

沒有這種昇華的感覺，人會被日常生活折磨得庸庸碌碌，絲毫不為生命的「莊嚴」及死亡的必然性所動。韓特說：「我們偶爾會自然在這樣充實的人類環境中『甦醒』。」同樣的，我們在進入清明意識之前並不曉得自己做夢了。韓特承認這兩種頓然甦醒「都極具震撼力」。不過，也都來得快，去得急。

清明之夢與沈思不論在那一層次的分析，都有強烈的並行性。例如，兩種經驗的內容都十分近似，沈思者與夢者的性格也大致類似，至於生理上的變化就更不用提了。最重要的是，沈思的練習與清明之夢出現的頻率有關。

不過，清明之夢若是沈思的一種或是有直接關聯，我們想了解清明之夢，就須先了解沈思。

▲各種宗教與社會裡的沈思型態

許多西方人將沈思視為東方宗教的產物，其實它早以不同形態存在於所有宗教與社會裡。（美洲印地安人修行的沉思與禪宗的打坐十分相像。）沈思研究者麥可·魏斯特解釋：

在非洲的喀拉哈利沙漠，孔祖人有一種祭舞（類似伊斯蘭的蘇非舞），

能激起精力來源，製造「忘我」的經驗。許多部落的人民將這種舞蹈儀式配上吟唱，製造其他意識狀態……愛斯基摩人則坐在巨大岩石面前，用堅硬的岩石不斷刻劃圓圈，以製造恍惚狀態……基督教使用沈思由來已久，它的方法與其他宗教、文化、時代的用法一樣。

顯而易見的，沈思並不需要複雜的準備，就可以轉換意識狀態。你只要安靜坐著，進入全神貫注的深沈思考狀態。禪宗用數息，也就是呼吸集中法，西方宗教用禱告，都可以達到相同的效果。在心神集中、思考緩慢、認知系統平靜的狀態下，人可以經驗獨處的感覺。「我現在是全然的我，」有位沈思者如此形容：「我卸下了各種身分：情人、朋友、母親、父親、治療師……可是在沈思中，這種分離感並不會使我寂寞，我只是感覺更加接近自己和生命。」

沈思之學派

過去 20 年來，西方科學家不斷向沈思提出同樣的問題：它是什麼，它如何改變人的認知，為何吸引這麼多人。有幾個學派爲了回答這些問題而產生，有一派看法將沈思視爲減輕壓力與焦慮的機制。沈思在心理治療及個人尋求平靜的個案中都十分成功。另一派說法認爲沈思是輕淺的睡眠，是人在入睡後的情感與幻想版本。也有人認爲沈思是自我催眠的一種，因爲它像催眠一樣提昇了內心的集中力。如加州大學的小沙必洛（Deane H.Shapiro,Jr.）所說，沈思是「有意識的將注意力集中在非分析性的方向，也不拘泥於散漫的反芻思考，它是一組方法。」

目前各派說法對沈思的本質都各有貢獻，但是沒有一種說法是完整的。沈思是一種過程，一種方法，它也帶來一些後果，例如壓力減

低，以及睡眠中的意識。這些後果也是人類生理系統的自然現象之一，不用沈思也可能自然出現。不過，沈思顯然增加了他們出現的機率。

▲超覺靜坐派

如果沈思不只是這一切的總合，那麼又是什麼？事實上，各派都將沈思視為通往與自我、大自然、上帝、或「純」意識結合的精神道路。我們要將討論集中在其中一派超覺靜坐上，因為它做過大量的科學研究，也是當今西方世界最具影響力的沈思團體。過去三十年來，自從這一派的始祖瑜伽行者瑪哈理希·瑪黑希（Maharishi Maheshi）「重新發現」一種簡單、愉悅的坐禪方法後，超覺靜坐運動已經訓練了三百萬修行者。

超覺靜坐運動享受的「豐碩成果」，並不表示它代表了精神追求的「正途」，或是全然不受批評。在某些當代最具影響力的超個人心理學領導者合著的《精神選擇》（*Spiritual choices*）中，超覺靜坐受到嚴厲的批評。雖然這些批評並不特殊，重點多半放在運動層面，而非坐禪技巧。超覺靜坐非但不與其他「新世紀」團體結盟，而且選擇我行我素。他們的閉關自守，被其他新世紀團體視為自大，或是過度仰賴一位宗師。其實 TM 修士認為推崇瑪哈理希的堅持，保持教義的純粹，是信徒的本分。或許瑪哈理希是害怕超覺靜坐的教義會被其他團體沖淡，他的顧慮不是沒有道理的，基督教應該最清楚這個教訓。根據某些歷史學家的說法，基督死後一百年他的教義就大量被竄改。

不過，瑪哈理希雖然閉關自守，卻也致力於教義的科學研究。超

覺靜坐運動不僅不用改變方式吸收信徒，反而選擇用事倍功半的沈默來證明它的教義。過去 20 年來，超覺靜坐科學家累積來自 27 個國家 160 家獨立機構的 300 項研究，學科從物理、文學、心理學到生化學都有，範圍包羅廣泛。初期，他們的科學研究缺乏適當控制，今天，超覺靜坐科學家卻在方法複雜可信的條件下進行研究。例如，在最近的研究中，超覺靜坐科學家自己掏腰包支付七千美金，請獨立科學家來評分及分析資料，以證明研究的客觀性。另一方面，他們的研究價值也在於對坐禪者進行深入研究的能力。其他派別的嚴肅坐禪者多半排斥參與科學研究，難怪韓特會說，談到坐禪的科學研究，「事實上除了超覺靜坐，別無分店」。

▲吠陀科學

超覺靜坐，或是吠陀科學擴展了現代科學的領域。「經由客觀方法，」瑪哈理希說：「現代科學揭露人們的認知，也就是客體。而主體，認知者仍然被區分在外……吠陀科學……藉由認知者和認知過程與現代科學的合併，擴展並豐富了現代科學的客觀方法。」

瑪哈理希認為坐禪是發展意識的工具。和當代生理學不同的是，吠陀科學並不將意識視為複雜神經系統的副產品。相反的，它認為意識是萬物與生命發源的主要本體。經由靜坐，個人可以全然經驗原始意識，也就是超覺靜坐所說的「純」意識。根據吠陀信仰，在純意識中沒有精神內涵、沒有思想、感情或認知。它是「自我」或「狀態」的經驗。那是個人的中心，「一種全知而非僅知道的狀態」，這是套用超覺靜坐心理學家亞歷山大的話。坐禪使個人得以進入這種全知狀態。

▲從自我分離的「旁觀者」

經由超覺靜坐，個人發展出一位「旁觀者」來達到純意識。這位旁觀證人是從自我分出來的一部分，它靜靜觀察其他意識狀態（包括清醒、睡眠及做夢），並不試圖去改變他們。這個概念不易理解，因為大部人都缺乏這樣的經驗。不妨這樣想像好了；好比你坐在樹下看書，閱讀時你可能有點分心，突然記起應該去買牛奶或是打電話給母親。你的意識可能在專心閱讀與愉快的白日夢之間游移不定。如果你發展出一位旁觀的「見證人」，不管你在任何時刻思考，你的心靈都有一部分會觀察傾聽你的一言一行。見證人站在一切意識狀態之外，冷靜而放鬆，對於清醒意識狂野的情緒及知性活動而言，是舒服的背景。不過，你的這部分自我不應與監視批評你的精神活動那一部分混為一談。沈默的證人絕不做任何價值判斷，它只是一個存在，你的自我。

▲心靈觀自在的喜悅

現在再假想你正在做夢：不論你在夢中做什麼，證人仍在旁觀，並不改變或控制夢境，它和清明之夢甦醒的意識不同，只是靜靜旁觀。下面是長期做超覺靜坐修行者夢中的見證人：「有時不論夢的內容是什麼，我都覺得有一股內心知覺的平靜超乎夢外。有時候，我可能陷入夢中，而內心平和的知覺依然存在。」

即使你不在夢中，而在更深沈的睡眠裡，證人仍然在那兒。在最純然的狀況下，見證製造出沒有內容、思想或感覺的意識。「那是一

種無限膨脹、喜悅的感覺，別無其他，」一位超覺靜坐行者說：「然後我感覺到自己的存在，但是沒有個人的性格；然後又感覺到自己是個人，可是沒有身分、地點、背景或時間的細節。最後細節自己填入，我便甦醒了。」

另一位坐禪者說那種經驗「像是扭開擴音器，只是沒有聲音。當夢的邊界或清醒狀態聚合、取得定義，陰影籠罩時，這種經驗才逐漸淡出。」

許多坐禪傳統的中心都在發展心靈的這種觀自在狀態。不足為奇的是，有些傳統將清明之夢視為睡眠坐禪的一種，認為這是見證者出現的前導。例如，韓特指出，在西藏佛教中，一旦信徒「達到相當穩定的夢清明，便可以練習面對恐怖的神祇，或是利用這個機會來加深坐禪的狀態，預備「轉世期間」(Bardo)的「清明」。(在西藏佛教中，人死後靈魂會離開身體，再轉世投胎到另一個人體內去。轉世前的過渡期稱為Bardo。)

愛荷華瑪哈理希國際大學的亞歷山大及同僚相信，見證是比清明之夢更高深的意識狀態。在清明夢中，心靈有一部分參與夢的發展，另一部分則在一旁觀看，它雖然了解狀態的真實本質，終究仍身在其中，反之見證亦然。旁觀者的知覺有時比積極的參與者更加獨斷，不過也比較安靜和抽離。這兩者之間的分隔十分清楚，因而夢中的見證者也是安靜的一方。

不過，人是在什麼階段停止清明之夢，開始見證狀態呢？雖然在描述和經驗，這兩者都是連續的，見證也會自然出現。那是一種突然

「存在」的感覺。

從本質上而言，練禪的目標是將傾聽靈敏的心靈在靜坐中達到的成果轉移到其他時空，如睡眠、夢境及日常生活中來。清明之夢在某些人而言是自然浮現見證意識的早期形態，在其他人而言，則要經由練禪才可以誘發。從這個觀點看來，研究清明之夢，不僅可以了解夢，也可以知道意識更高層次的發展。

第八章 自相矛盾的夢：解構做夢的大腦

大腦是發動夢的總開門，藉由大腦所發出的阿爾法韻律，可以測夢、探索大腦建構的精神模型世界。

清明之夢發出訊號

這是亞倫·渥斯里睡得最安穩滿意的一夜。躺在英國赫爾大學睡眠實驗室裡，頭部貼著電極，當然不會太舒服，可是 1975 年 4 月 12 日這一夜入睡前，渥斯里曉得他和研究班同學凱斯·賀恩這次如果成功了，他們將是首次證明清明之夢的確是一種睡眠現象的科學研究。其實他們的實驗很簡單：渥斯里從五歲起就經常做清明之夢，所以他和賀恩事先約定，這次若是再次進入清明之夢，他會依約轉動眼睛，讓賀恩知道。電極貼在渥斯里眼部附近，可以記錄下眼部運動的電波圖以及 REM 睡眠時期的眼球快速運動。此外，腦波圖也會記錄下渥斯里腦部的活動，另外還有一項裝備可以記錄肌肉狀態。這一切資料加在一起便可以判斷渥斯里發出訊號是處於那個睡眠階段。

「取得隨意控制夢的能力後，」渥斯里說：「我在實驗前便胸有成竹，深信可左右轉動眼球好幾次。」

事實證明他的信心是正確的。「第一次在實驗室做清明之夢，」渥斯里寫道：「我們就成功的連用這項簡單方法記錄夢的開始。這個例子證明 REM 睡眠期可能出現清明之夢；而且夢者有能力可以記住約定的訊號，並在夢中執行；甚至可以計算眼球移動的次數。」

兩年後在大西洋的彼岸，史丹福大學的史蒂芬·拉伯吉在全然不知道渥斯里與賀恩的實驗情況下，也與同僚進行相同的研究，這一次夢者是拉伯吉本人。進入清明狀態後，拉伯吉回憶：「我決定依約轉動眼球做訊號。」他在夢中垂直揮動手指，眼球也跟著上下轉動。夢醒後，他與同僚琳·納格在圖表上觀察到「兩次巨幅的眼球運動」，正好與他夢中的記憶符合。其他幾所大學的研究人員，分別進行了類似的研究，測試夢者在清明狀態發出訊號的能力，結果發現，不論事先約定的訊號內容是什麼，夢者都可以準確的在睡夢中發出。

雖然賀恩宣稱他們在使用「訊號」證明清明之夢的研究上，拔得頭籌，拉伯吉等人則在清明之夢的生理研究上小有斬獲。在他們的研究發表以前，大部分研究夢的專家都懷疑睡眠中也會出現清明之夢。他們以為宣稱夢中也有意識的人，可能只是將半夜醒來產生的幻覺誤以為是夢。眼部快速運動有時的確會因短暫的清醒而中斷。他們認為清明夢者大概誤將一時的清醒當做夢中的意識狀態。對許多睡眠及夢的研究人員而言，清明之夢根本是不可能存在的哲學問題。根據定義，做夢是不知自己身在睡眠的一種狀態。因此，不管夢者怎麼想，清明之夢都不是夢。

清明之夢出現於睡眠的 REM 時期

面對龐大的科學壓力，清明之夢的研究人員逐漸累積充足的證據，來證明清明意識的確可能在睡眠中出現。許多軼事強烈支持這個觀點。清明夢者的報告顯示，他們做夢時全然不受外在感官世界的影響，即使刻意想注意外界的噪音，如床邊鬧鐘的聲音或枕頭被單的感

覺，也都做不到。在夢中他們十分清醒，對外界的現實知覺卻完全關閉了。爲了支持這項經驗，許多生理研究都專爲清明之夢的起始、時間、長短與內容而設計。研究專家想知道的第一件事，是人在睡眠的那一個階段做清明之夢。是在入睡初期，**REM** 時期、或是其他階段？答案是：清明之夢最常出現在眼球快速運動的睡眠期，也就是 **REM** 時期。史丹福的拉伯吉、納格及已退休的夢研究家威廉·狄門在一項研究中發現，有訊號可茲辨識的清明之夢，竟然有 **92%**發生在 **REM** 時期。其他學校的相關研究也有類似的結果。

「**REM**」的兩個階段與兩種開始方式

證明清明之夢是 **REM** 睡眠期副產品的跡象不只是夢者發訊號的能力而已，還有其他複雜的生理現象。**REM** 睡眠期又分爲兩個相關但是略有差別的階段。第一階段充滿上下起伏的生理活動；肌肉扭動、心跳加速、以及眼球異常不規律的轉動。第二階段比較安靜；運動逐漸沈寂，是安靜的 **REM** 期。清明之夢似乎最常出現在 **REM** 活動巔峰期，除了眼球密集快速轉動，心跳和呼吸也十分急促。拉伯吉推斷，這些活動可能是清明之夢出現的必要背景條件。

拉伯吉也發現，清明之夢在 **REM** 睡眠期開始的方式有兩種。第一種是「清醒開始型」，也就是在 **REM** 中間短暫清醒時刻開始，並在接續的 **REM** 睡眠中延續。奇特的是，這類型的夢者都知道自己曾經片刻清醒，才又入睡。不過，大部分的清明之夢都是從普通的夢境展開，又稱爲「夢開始型」，他們通常因爲夢中「某件事物」的提醒，才突然省悟自己身在夢中。幾乎所有清明夢者都經驗過「噢，我在做夢」的感覺。

清明意識雖然主要是 REM 的副產品，有時也出現在其他睡眠期。大部分門外漢都以爲夢一定是非常戲劇化的景象，其實很多夢都像一些念頭閃過而已，研究夢的大衛·福克斯稱這樣的夢爲「像夢的經驗」。他們通常出現 REM 以外的睡眠期，比較可能改寫日常生活事件。福克斯說，這些夢不像 REM 的夢那麼扭曲，對夢者比較有意義。通常他們會延續 REM 夢境的主題，不過他們的思維方式類似清醒的模式，不像 REM 那麼怪異。

在 REM 以外睡眠期發生的清明之夢，也有新鮮的例子。維吉尼亞大學臨床心理學家約瑟夫·丹尼，曾經帶領一群毫無經驗的婦女學習清明之夢的技巧，包括催眠暗示法。有一夜在睡眠實驗室過夜時，除了一位以外，其他婦女都發出清明的訊號，而且大部人發出訊號時都不是在 REM 睡眠期。

沈睡的大腦之變化：阿爾法韻律

沈睡的大腦和夜間伙伴月亮一樣，有周期性的變化。打從入睡之初，或是你閉目養神那一刻起，大腦就開始製造阿爾法韻律，也就是大腦休息的標記。墜入深沈的睡眠期，你大概會開始看見鮮明朦朧的幻象。腦波降到每秒 4~6 週波，振幅也縮小，這就是第一階段睡眠。不久腦波會開始活躍起來，此刻你見到的幻象比第一階段真實。然後腦波又逐漸變慢，呈現三角形波長，表示你的大腦正在電流活動的衰退期，你已進入最深沈的睡眠期，即第三與第四階段。這些階段看來似乎最適合做夢，其實不然。你若在此刻清醒，是描述不出影像的。這時你的精神狀態近似清醒時分。事實上，夢出現得很晚，要從第四

階段又經過第三、第二階段，退回第一階段「浮現期」，你全身的肌肉都麻痺了，REM 睡眠期才正式開始。不期然的麻痺加上輕淺的睡眠，使得 REM 睡眠顯得十分矛盾。這好比觀賞網球賽，開賽前你可以四處走動，買飲料或聊天。等裁判宣告開始，各就座位，活動量頓時停上，此刻你被包圍在比賽中，如同 REM 睡眠，活動的只有眼睛。到了比賽終了，你又可以站起來，夢也結束。

專家研究過腦波起伏的狀況，比較清明時期與正常時腦波的差別。加拿大心理學家哈瑞·韓特、羅伯特·歇吉爾維與保羅·泰森特別關心阿爾法腦波的變化，這是休息狀態的腦波。如果韓特的模式正確，清明意識與沈思狀態有關，清明時期阿爾法腦波應該比較高，因為沈思時大腦會放鬆，也會開始製造阿爾法腦波。如果清明之夢與沉思相似，阿爾法波也會增加。韓特等人的確在清明初期以及清明前的夢經驗裡，像假清醒（醒來發現自己還在做夢）時期，發現阿爾法波增加了。

荷蘭心理學者詹·米爾斯曼最近的研究，對於阿爾法波與清明之夢的關係有新的貢獻。他研究六位資深超覺靜坐行者的 REM 睡眠期，這六位行者宣稱每夜都進入見證狀態。結果發現這六位行者的阿爾法波比不打坐的控制組還高出許多。再一次，我們看見清明之夢的變化在更高意識狀態中尤其顯著。

夢中的眼球、肌肉運動

在清明夢中你若想教眼球從左轉到右，眼球真的會有生理反應，所以夢者在清明狀態可以發出訊號。清明夢者所能控制的生理狀態並

不限於眼部，史丹福研究群已經證明夢者可以隨意控制呼吸速度，也能做些小動作。例如，拉伯吉曾在 REM 期的清明夢中輕輕握緊拳頭。不過，這項能力令某些研究者懷疑他根本沒睡著，至少不在 REM 睡眠期內。

即使清明夢者使用的肌肉不是真的動了，研究人員還是發現肌肉的電流活動增加了。在莫頓·夏茲曼、彼得·芬未克與亞倫·渥斯里設計的一項實驗中，渥斯里本人在清明夢中做了好幾種肌肉運動。下面是他使用腿部肌肉的夢：

我發出進入清明的眼部訊號，在全身貼滿電線的狀況下站起來。爲了避免電極掉落，我把右腳的腳趾蹠在木板凳的基部，右腳的腳跟則踩在地板上。把身體重量大半移到左腿後，我雙手扶著椅背，用右腳踢板凳和地板好幾次。每次踢腿，我扶著椅背的手就往上拉……我以每秒兩下的速度連踢了七腳。

渥斯里在夢中做的動作，研究人員都發現相關的肌肉活動有電流增強的反應。換句話說，即使在 REM 時期，身體生理狀況處於麻痺狀態，夢者有意識的努力，仍然可以激起一些肌肉的電流活動。

夢中的性活動

清明時期身心一致的另一個實例，是拉伯吉研究的夢中性活動。自從派翠西亞·卡爾非德 1974 年發行《創造性的做夢法》以來，夢的圈子裡便開始大量流傳與清明夢中性高潮有關的故事。有人認為，清明夢中經驗的高潮比清醒時更激烈。

▲夢中性高潮的實驗

拉伯吉對於這些報告的生理逼真性感到好奇，便找了兩男一女來做實驗。在睡眠實驗室裡，他們奉命發出三次訊號：第一次是清明之初，第二次是性行為開始之際，第三次是達到高潮那一刻。此外，除了戴上測試腦波的感應器外，女性還加上陰道探測針，男性則加上陰莖偵測裝置，以便測量他們的性反應。這位婦人的清明之夢從飛翔展開，接著飛進一條拱道，瞧見了一群人，便降落在人群中，她拍拍她所看見的第一位男士的肩膀。「他便靠上來，」拉伯吉說：「好似他早已知道自己應該做什麼。這時，她發出第二次訊號，表示性行為開始了。她說她大概是在飛行途中就開始興奮了，所以不到十五秒她就覺得快要達到高潮。然後她發出第三次訊號，表示已經達到高潮。」

拉伯吉檢查過婦人做夢時測得的生理資料後發現，呼吸與陰道充血的反應與夢中的活動完全吻合。而且，這些生理反應與清醒的性高潮一樣。她確實在夢中達到了性高潮。在男士方面，拉伯吉也記錄了類似的反應，惟一的差別是女士的陰道肌肉收縮了（生理高潮），男士卻沒有射精。據拉伯吉推測，這大概是因他們在清明夢中撩起的大腦衝動不足以誘發射精。拉伯吉說，男人在清明夢中的性行為顯然與夢遺不同，後者主要是發生在青少年與沒有固定管道可以宣洩性慾的男人身上。

對夢者而言，清明夢中的高潮「感覺」上比較強烈逼真，同樣的，其他影像或事件通常也被視為「超現實」或比清醒時「更逼真」。要用科學方法大量記錄夢的主觀詮釋並不容易，可是研究清明之夢的專家，還是調查了某些生理層面的反應，以便了解我們如何架構清醒與

夢中的真實感。

大腦建構了精神模型的世界

拉伯吉有項研究測試眼球追蹤手指的情形，他找了兩名研究對象，設計了四種方式：1 清醒時眼睛睜開；2 清醒時閉上雙眼，假想手指移動；3 在清明夢中睜開雙眼；4 在清明夢中閉上雙眼，想像手指的移動。結果發現，眼睛睜開時，不論是清醒或在夢中，眼球跟隨手指移動的方式都一樣。這方式與閉上眼睛時不一樣。同樣的，不論是清醒或做夢，閉上雙眼後眼球的移動方式都一樣。

由倫敦聖湯瑪士醫院負責的相關研究，莫頓·夏茲曼與彼得·芬未克發現，渥斯里可以在清明夢中凝視固定目標，同時慢慢轉動頭部。眼球運動的模式與清醒時相似。可是在 REM 睡眠期，頭部、頸部和其他活動按理都受到壓抑，怎麼可能隨意活動呢？「大腦中某個部位……大概「以為 頭要動了，然後就動了，同樣的道理，眼部也跟著移動，以便維持凝視狀態。」研究者解釋。

關鍵在於，對大腦而言，「頭部」動了，眼部自然也有反應。對渥斯里與拉伯吉的研究對象而言，腦中有一個活生生的現實。大腦虛構了夢中的現實，而且把這個虛構當成真的。這項發現支持了北愛荷華大學心理學家傑克·葉慈（Jack Yaates）的理論觀點，他在著名的《心理評論》（Psychological Review）期刊中提到，我們在腦中為世界創造了一個精神模型，也都生活在這個精神模型世界裡。

這項觀點含意深遠。文獻中不乏清醒的心像影響健康、運動表

現、抽煙習慣以及自尊心的例子。如果，真如清明之夢研究所說，清明夢中製造出來的幻象比清醒時更真實，那麼，清明之夢可能比精神想像法更能促進心理及生理的變化。不過，我們在前面也討論過，做夢與回想夢境本身並不能達到坐禪的身心狀態。回想夢境的效果也不及在自己夢中努力或做心理治療來的好。如果，我們的主張沒錯，夢中的清明意識與清醒的坐禪相關，那麼，夢的清明意識便為心理治療法及坐禪傳統提供了獨特的經驗接觸。事實上，清明之夢的質與量，都隨著心理治療與坐禪的增加而提高。

活躍的大腦、酣睡的身體

再來看坐禪這一環。清明之夢的研究人員為了完全了解清明之夢，一再探測其他生理反應。最令人好奇的現象層面便是它自相矛盾的本質。雖然在清明夢中，大腦與其他神經系統的活動益加頻繁，有的研究也發現，這時期的身體肌肉卻比非清明的 REM 夢境「更酣睡」。例如，德州大學實習醫師安竹·布萊洛斯基做過脊椎反射作用的測量，他的方法是刺激研究對象的膝蓋，REM 睡眠期做一次，進入清明意識時再做一次，這種反射作用稱為霍夫曼或 H 反射作用，用來做身體「清醒」或昏睡的指標，測量法是用電極附在清醒的對象身上，記錄膝蓋的電流活動。清醒時，H 反射作用很顯著，沈睡時尤其是 REM 時期，則相當受到壓抑。布萊洛斯基發現清明的 REM 期比一般 REM 睡眠期的 H 反射作用更是沈寂，表示清明夢者的身體比平時睡眠更加昏睡。換句話說，在眼球快速轉動的 REM 時期，從脖子以下都是失去知覺的。可是你若在 REM 期做清明之夢，身體就更加麻痺了。就好比手臂睡著了，麻到動彈不得，做清明之夢時，你的身體也是一樣動彈不得。如果你開始有些感覺，但是仍然動不了，那

麼你的身體便又回到 REM 時期，意識也不清明了。

生理反應在清明意識裡銳減，與韓特認為清明狀態和坐禪相似，可能有些關聯。瑪哈理希國際大學的研究員發現，資深的坐禪者結束坐禪時，H 反射作用的恢復速度比一般人快。這是一體兩面的現象；清明夢者對神經系統的壓抑比較強，是為了經驗需要；而坐禪者一回到「真實」世界則立刻恢復活躍的生理反應。這兩種能力證明清明夢者與坐禪者的身體都具備高度適應環境的能力。當然這個觀點還只是一種推測，需要更多實驗來充實這項理論。

矛盾之夢

雖然拉伯吉的研究認為人在清明意識中走向清醒（神經系統比一般夢境活躍），布萊洛斯基的研究卻恰好相反，認為清明是進入「更深沈的夢中」（更昏睡）。眼球轉動迅速的 REM 睡眠期向來被視為自相矛盾，因為伴隨身體的覺醒而來的是動彈不得的狀態。如果你曾經氣喘吁吁地醒過來，便了解我們的意思，因為那正是典型的高度覺醒 REM 睡眠。剛醒來時，你會發現無法立刻行動，彷彿身體尚未甦醒。正因為在清明夢中身體既覺醒又麻痺，所以又可以稱為自相矛盾的夢。

有些研究比較坐禪與睡眠時人體覺醒的程度，結果發現身體吸收氧氣的量與心跳的速度，在兩種狀態下都一樣，雖然坐禪是清醒的，不是睡眠狀態。還有一些研究認為清醒的坐禪比睡眠更能達到休息效果。你大概會問，既然身體清醒，清明意識又怎能算是坐禪的一種形式？我們認為，清明意識是睡眠與坐禪追尋的典型「安靜的警覺」狀態。

瑪哈理希國際大學的發展心理學家查爾斯·亞歷山大，區分過夢的清明意識與見證狀態（第十章有詳細討論）。「典型的夢中清明意識，」他說：「代表超越一般夢境一步，而見證狀態又超越一般清明意識一步。如果把清明意識發揮到極致，就等於超越意識。」換句話說，清明意識是一般夢的意識與超越（又稱見證或純）意識的發展橋樑。一旦夢想達到見證狀態，變成夢中的消極參與者，同時又是旁觀者，沒有任何情緒成分介入，沈思與清明睡夢的差別便消失。見證狀態被視為第四種主要意識狀態，與清醒、做夢、睡眠並存。一旦達到旁觀境界，個人便能觀察自己的其他狀態（清醒、做夢或睡眠）。

清明之夢與旁觀之夢的生理差異

蓋肯巴赫與亞歷山大及愛荷華州路德學院的威廉·莫爾克羅芙特共同設計一項實驗，測試清明之夢與旁觀夢境是否有任何生理差異。他們遊說一位資深的超覺靜坐開業者來參與實驗，對方 28 歲，有 6 年的坐禪經驗，他自稱無時無刻不處於旁觀狀態，睡眠時也不例外。他曾經接受過一連串的心理測試，顯示心理正常，而且沒有誤導或浮誇的言論傾向。不過證明他所言不假的是，在兩項與純意識有關的生理測量項目中，他都難能可貴的拿到高分。

他如預期般與其他清明夢者一樣可以輕易發出做夢訊號，心跳與呼吸也隨著眼球轉動訊號加速。可是他和其他清明夢者不同，一旦發完訊號，生理的覺醒程度便急劇下降。顯然他的做夢反應相當於深沈的坐禪。

研究人員認為這項研究結果顯示：「超越意識的安靜警覺狀態只是暫時被發訊號這件工作打斷，很快又回到低度覺醒、安靜、清醒的狀態。」不過這次實驗只有一位研究對象，必須再測試多位資深禪修者，才能下結論。

最後是米爾斯曼的新近研究，他認為坐禪有助於穩定睡眠中的意識經驗。清明夢者的生理變化因人而異；可是有旁觀夢境經驗的坐禪者，在心理測量上則沒有差異。這項研究支持了一項看法，那就是坐禪對於夢中意識的一貫性與穩定性有幫助。

破解左、右腦各司其職的神話

文學塑造神話，科學也不例外。最具影響力的現代神話，莫過於左腦與右腦各司其職的說法。雖然這個神話出自羅傑·史倍利對腦分裂病患的研究，他也證明每半腦各司特殊的不同功能，可是這項論點卻被過度引申。如史倍利所發現，左腦擅管語言；右腦負責空間能力，最具代表性的是方向感。可是，說右腦掌管創造力，左腦主司邏輯，所以藝術家與作家右腦發達，「非創造性」的人則左腦發達，這種說法是言過其實了。芝加哥大學的生物心理學家傑麗·李維便指出：「雙腦神話是建立在錯誤的前提上；由於各司其職，所以每半腦都獨立作用。事實恰好相反。」她指出，左右腦的功用雖然不同，所有活動都需要雙方面的參與。例如，閱讀一則故事雖然主要靠左腦的語言能力，可是，她解釋：「左腦在解讀視覺資訊、維持整合故事結構、欣賞幽默與情感內容、呼應以前經驗的意義，以及了解意象等方面都扮演了重要而獨特的角色。」同樣的，她表示：「沒有任何證據顯示創造力或直覺是右半腦的獨有財產。」

大腦全面觀：諧聚律結構

大腦全面觀的測量方法，一部分可以透過腦波儀（EEG）來檢驗左右腦分工合作的方式，其中一項叫做腦波諧聚律結構。《理希重返》（Return of the Rishi）一書的作者兼醫師狄派克·查波拉（Deepak Chopra）對腦波諧聚結構的看法是這樣的：「這是在測量中樞神經系統的神經細胞聚合程度。最恰當的比喻是，好比去聽波士頓交響樂團的演奏會，你在演出前進場，台上的團員都忙著各自調音，每位團員都在調整自己樂器的音調，頻率是正確的，可是整體效果卻是一團混亂，那是因為團員之間的關係不固定，所以聽起來像噪音。一旦演出開始，他們還是在同樣的樂器上彈奏相同的曲調，可是關係固定了，奏出來便是悅耳的樂音。這種固定關係就是諧聚結構。」

▲諧聚律高低之別

諧聚結構與認知功能有關。舉個例子說，蘇俄有位科學家發現，人在昏迷時腦波的諧聚律會降低，左右腦之間的溝通也減少了。等昏迷的病人恢復意識和語言能力，腦波的諧聚律便再度升高。

有嚴重精神疾病的人，諧聚功能也比較低。不過正常人的諧聚結構也會隨著思考與行為而改變。心理學家羅珊·阿美特姬說：「中樞神經系統有管道可以直通左右腦的專長，應該可以勝任各式各樣的工作。」

研究也顯示，坐禪者表現的諧聚律比較高。一群中國科學家則發

現練習氣功的人，諧聚功能會增加。超覺靜坐研究人員也報告，在坐禪中經驗超越感覺（純意識）的人，諧聚律比一般禪修者高出許多。證據也顯示，諧聚程度升高的情形，在 REM 催眠中超越意識一樣。由於清明之夢經常在 REM 期間發生，蓋肯已赫在《沈睡的心靈》（The Mind in Sleep）第二冊的其中一章裡爭論，諧聚律會在清明意識、尤其是旁觀意識中遽增。

諧聚功能可能也與我們記夢的能力有關。記夢能力超過一般平均數（大部分人每週記住二到三個夢）的人，在睡醒前的腦波諧聚程度和 REM 睡眠期一樣偏高。反之，不容易記住夢的人睡醒前的諧聚性偏低。因此，把 REM 期的高程度諧聚功能維持到清醒，可以幫助我們記夢。

不過，更重要的是，不論在清醒或睡夢中，提高腦波的諧聚程度可以幫助大腦做最佳演出。如果葛羅布斯在本書第一章建議的話不假；夢真的是在睡眠中上演生活事件，並且提供大腦和諧的解決方案；那麼增加大腦的溝通程度把腦中的噪音變成樂音（諧聚律）——便可以隨意促進和諧的解決良策。我們大部分人都需要像坐禪一樣的一套技術，把大腦調到高速檔，到時候可能性便源源不斷了。關於這點，第十章會有詳細的解說。

第九章 資格鑑定：清明夢者必備的條件

具備怎樣的條件才堪稱為清明夢者？

以下的問題與解說可以協助你測試自己。

鑑別清明夢者

馬爾他之鷹……金銀滿罐……普立茲獎……高大黝黑的陌生人……我們知道夢的內容，可是，我們對夢者又知道多少呢？我們在前面幾章提過，會做清明之夢的人擁有一些生理與心理的共同特性。本章我們將仔細剖析這些特徵，不過，你可能願意試試看自己是否符合清明夢者的資格。下面這些問題都是夢的研究專家會提出的例題，可以幫助你了解某些相當複雜的心理過程，讓你對清明之夢的潛力有一個清楚的概念。記住，這不是測驗，也不是完整的輪廓，只是粗略的評估。我們建議你先回答下列問題，記下答案，再看後面的分析。

▲ 問題之提出

1 你每週平均記住幾個夢？

- | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 | <input type="checkbox"/> 8 | <input type="checkbox"/> 9 | <input type="checkbox"/> 10 | <input type="checkbox"/> 11 |
| <input type="checkbox"/> 12 | <input type="checkbox"/> 13 | <input type="checkbox"/> 14 | <input type="checkbox"/> 15 | <input type="checkbox"/> 16 | <input type="checkbox"/> 17 |
| <input type="checkbox"/> 18 | <input type="checkbox"/> 19 | <input type="checkbox"/> 20 | | | |

2 請在下列與坐禪經驗或興趣有關的陳述中試選其一，你對坐禪

☐ a 沒有經驗，沒有興趣

☐ b 沒有經驗，略感興趣

☐ c 沒有經驗，十分感興趣

☐ d 有一些經驗，但是目前不固定，沒有興趣

☐ e 有一些經驗，但是目前不固定，略感興趣

☐ f 有一些經驗，但是目前不固定，十分感興趣

☐ g 目前固定打坐。選這一項者繼續做下列二項子題：

1 打坐過幾個月____

2 每天平均打坐多久____

3 性別 ☐ 男 ☐ 女

4 圖一、圖二兩幅圖案，是測試你在複雜線條下辨識潛藏的簡單形狀的能力：

找出這種簡單形狀：●（見圖一）

比找出這種簡單形狀：■（見圖二）

5 指出下列適於你情況的程度：

嚴重		中庸		無
5	4	3	2	1

a 耳部毛病____

b 比妨礙行動的主要生理殘疾____

c 眼鏡無法矯正的視力問題____

d 行動方面的疾病_____

■一



■二



6 指出你能輕鬆地立即做出下列活動的程度：

非常容易	普通	不容易		
5	4	3	2	1

a 單腳站立_____

b 站在球上方的平衡板上_____

c 站在距離地面一呎的鋼索上_____

7 指出靈魂出竅經驗的頻率。這種經驗是指你覺得「自己」在身體「外面」或是「離開」自己的肉體，也就是說你的意識、心靈或知覺中心，與肉體分處兩地。

a 從來沒有 b 一到兩次 c 三到四次

d 五到六次 e 七到八次 f 九次以上

8 這項測驗會讓你想起一些影像，請按照我們提供的尺度來評分：

栩栩 如生	清晰 鮮明	沒有形像 只知道我在思考		
5	4	3	2	1

請在心中想像下列幾種聲音，並根據所提供的尺度，就聲音的清晰與鮮明程度評分：

a 森林的潺潺溪流聲_____

b 犬吠聲_____

c 嬰兒啼哭聲_____

d 玻璃破碎聲_____

在心中想像下列舉動，評估其清晰鮮明度：

a 輕拍肩膀_____

b 在人行道跳躍_____

c 拿筆寫字_____

d 在床上翻滾_____

9 回答下列是非題。

() a 我容易受優美或詩意的語言感動。

() b 有時候我的經驗似乎加倍真實。

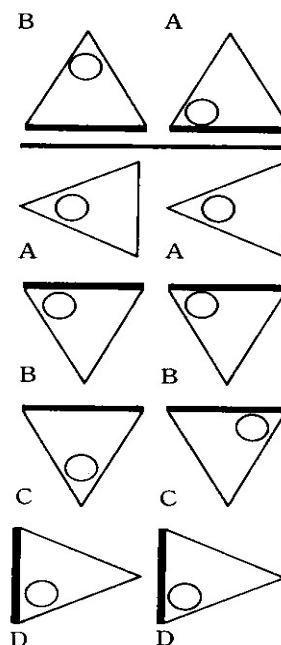
() c 聽音樂時我常常全神貫注，忘了一切。

() d 已演戲時我可以暫時「變成」劇中人，融入他的情感世界，渾然忘我。

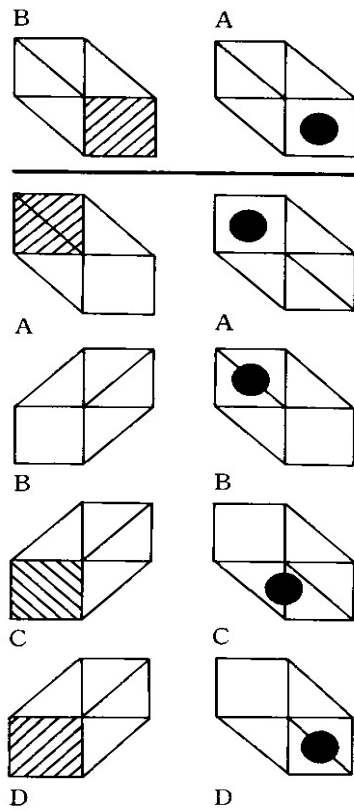
() e 我經常經歷「生理回憶」；例如，游泳後我覺得自己仍然在水裡。

10 二度空間旋轉測驗：圖三上方是樣本，三角形中有一個圓圈，底線加深。現在請看下方的 **A、B、C** 和 **D** 圖形，請選出與上方樣本一模一樣的圖形。

圖三



圖四



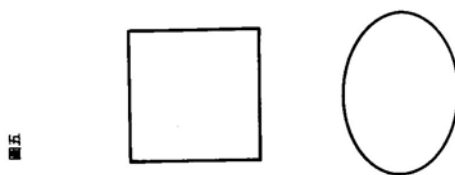
11 三度空間旋轉測驗：和前一題一樣，請先看圖四上方的樣本，下方四組圖形有一組與樣本一模一樣，你能把它找出來嗎？

12 高中或大學時代，你在下面科目的平均成績是多少？

語文_____

數學_____

13 下面有兩個形狀。請從這兩個簡單形狀發展出一幅圖畫，而且要把他們包括在內。完成後再按圖定出題目。



圖五

你定的題目是：_____

極有
興趣

完全
不感
興趣

5 4 3 2 1

b 著名大學的超心理學者，設計出新方法來發展精神感應能力，他願意讓你加入他的訓練課程。_____

c 一位催眠大師願意為你進行個別催眠，探索你的無意識，幫助你解決潛藏在內心的衝突。_____

極
像我

極不
像我

5 4 3 2 1

- a 我總是嘗試了解自己。
- b 我經常自我反省。____
- c 我通常十分注意內心的感覺。____
- d 我有時覺得自己在一旁觀察自己。____
- e 解決問題時我可以感覺到內心的運作。____

16 挑選所有可以形容你平時感覺的形容詞。

- ☐ 冷靜 ☐ 憂慮
- ☐ 緊張 ☐ 輕鬆
- ☐ 休息 ☐ 壓抑
- ☐ 焦慮 ☐ 平和

▲解答之鑰

這些問題大部分都不是真正的測驗項目，只是設計來幫助你了解幾個概念。清明之夢的能力與下列概念有關：

- 1 記夢的高強能力
- 2 經常坐禪
- 3 女性
- 4 尋找隱藏形狀的能力
- 5 沒有平衡方面的問題
- 6 平衡能力
- 7 有過靈魂出竅的體外經驗
- 8 擁有高度鮮明的聽覺？與肌肉運動知覺的想像力
- 9 全心投入活動的能力（最高分：全真）
- 10 在精神空間旋轉物品的能力：
二度空間項目
 - a 答案是 B
 - b 答案是 C
- 11 三度空間項目：
 - a 答案是 A
 - b 回答案是 D
- 12 智慧

13 顯示在畫圖細節及特殊形狀上的創造力

14 內心自我從事冒險的高度興趣

15 知道私密的內在生活

16 不焦慮

清明夢者的共通性

「我並沒有打算做清明之夢，」浸信會牧師喬治·季勒斯底說：「他們就開始了，不請自來。」一旦起了頭，就源源不斷，十年裡他做了五百個清明之夢。擁有類似經驗的還不只他一人。**如同任何競賽，清明之夢也有他的高手；如同任何奮鬥，有人出頭，也有人被淘汰出局。**根據目前的估算，**18%**的人口至少做過一次清明之夢，但是其中只有 **21%**可以每月做一次或更多次清明之夢。是什麼條件使這些人可以在夢中進入清明意識，凌空飛翔，面對可怕的陌生人或是解決人生進退兩難的困境？蓋肯巴赫被這個疑問吸引，開始尋找清明夢者的共通特性。測驗過幾千人，包括有經驗與沒有經驗的人後，她勾繪出典型清明夢者的輪廓。她的樣本是不打坐、也不注意夢的一般人，足以代表睡眠中自發性的清明意義。測驗前兩次是預測清明之夢的主要因素——記夢的能力與打坐的習慣。

▲記夢（問題一）

一般人每週平均記得二到三個夢。如果你記住的夢超過平均數，做清明之夢的機會便增加。有人一週可以記住八到十個夢，有人卻一個也記不住，箇中因素複雜。不過，關心自己的內心生活的人，記夢的能力普遍比一般人強。有時候某些壓力也會讓你產生栩栩如生的

夢，自然容易記得。清醒的方式也有影響……突然驚醒的人，記得夢就比逐漸甦醒的人少。

▲坐禪（問題二）

在第二章我們詳細解釋過，練習坐禪也會增加清明之夢的可能。對於坐禪的兩種主要方式（專心及留神）以及結合基本形式的 TM，都是如此。從某方面說來，練禪會增進大腦的諧聚律、睡眠意識，以及原型的夢境，記夢的能力自然也提高。在這裡坐禪的定義可以放寬。舉個例子，每天花一些時間做專注的禱告，也會增加清明之夢。蓋肯巴赫發現，不練禪的人即使只對坐禪略表興趣，都比毫無興趣的人更有做清明之夢的可能。說得正確一點，他們的清明之夢當然不會有認真練禪的人那麼多，可是他們對於坐禪的興趣表達探討內心狀態的意願，這正是發展清明之夢的基本要素。

▲神經細胞雌雄同體化

在某些情況下，女性經驗的清明之夢比男性多。蓋肯巴赫針對 106 名非坐禪者與 45 名坐禪者所做的研究發現，練禪的女性顯著比練禪的男性報告了更多清明之夢。這種性別差異在不練禪但有興趣的對象中偶爾也會出現。大腦諧聚律再次說明了女性在清明之夢佔優勢的原因。加拿大卡里頓大學的羅珊·阿美泰姬和其他研究員發現，女人的大腦諧聚律在甦醒時仍與 REM 及清明之夢期間一樣，高於男人。高諧聚律使她們可以記住更多的夢。此外，加拿大法裔精神醫師皮耶·佛洛亨利也發現，女人的大腦諧聚律平均比男人高。大概是大腦各部位間的溝通增加，使女人可以記住夢，可以進入清明意識，而

且在坐禪中經驗超越（純意識）。雖然到目前為止還沒有研究探討練禪的性別差異，私人經驗卻顯示，女人的經驗，包括「超越」在內，都比較強烈。一位長期坐禪者說：「女士報告的坐禪經驗似乎比較精彩。」

有趣的是，讓女人在睡眠及坐禪中佔優勢的高諧聚律，並未在日常生活中帶給他們好處。在許多奮鬥上，大腦分工愈專精，你就愈成功。研究人員發現，大部分男人的大腦比較清楚，在某些功用上也比女人發達（例如，按圖索驥，或是在森林找路脫困）。男女腦部多少受到天生的性別限制。不過，蓋肯巴赫與她的丈夫兼同事——亞爾伯塔大學的神經心理學家湯瑪士·史耐德，發現這些限制也不是牢不可破的。他們與其他坐禪研究都指出，坐禪及（或）做清明之夢的女性，不但可以維持諧聚律的正常程度，在腦部專業化方面也有比較好的表現。同樣的，打坐或誘發清明之夢的男人，除了保有男人天生的專業化頭腦外，諧聚律也加強了。練禪與清明意識由於促使大腦全面參與我們生活的每個層面，所以促使腦神經細胞雌雄同體化。

▲腦部高度分工有諧聚特徵

不分男女的坐禪者與清明夢者，腦部其有高度分工與諧聚特徵，這可能是腦部處理資訊的關鍵，也促使我們對意識更高層次的本質有進一步了解。根據瑪哈理希大學的大衛·美強生等人的說法，任何人的大腦都具備特殊及一般功能；既可以專心分析數學公式，也可以欣賞新開幕餐廳的裝潢。大腦可以給你射中牛眼的精確功夫，也可以感受陽光海灘的美景、氣息，聲響與質感。當心神特別專注在某項工作時，腦部負責這項工作的部位也會比較活躍，諧聚律便會降低。這是因為它必須執行任務。例如，玩牌時有特殊的生理反應。這並不表示

其他腦部就不活躍；相反的，其餘部位的諧聚律會升高，以便整合正在執勤的功能（玩牌）與大環境之間的關係。玩牌的「場所」通常是在牌桌上，有一些朋友，以及啤酒。不負責玩牌的腦部在整合下會更投入這項活動。

例如讀故事書，負責閱讀的左腦諧聚律會降低，而右腦為文字賦予感情，諧聚律卻會提高。

這也就是說，坐禪 假設清明之夢也一樣 不但可以整合腦部（凝聚諧聚律），而且在坐禪與做夢以外的時間，顯然也繼續幫助我們在特殊工作上達到更高的效率。

▲第二眼（問題四）

你在漆黑的房間凝視牆上發光的畫框，一根發光的棒子也在畫框中間，但是並未與牆相連，而是飄浮在空中。你的任務是指示實驗者把棒子移到牆上，但是你不能用手觸碰棒子或牆壁，你必須站在漆黑的遠處下達指令。你做得到嗎？

多年來研究人員便曉得有些人的空間概念比一般人好，他們可以正確判斷自己身處的位置，或是在複雜扭曲的空間裡找到目標。他們是那種被人轉了幾圈後還能找到出路，走出森林的人。即使在黑暗中，他們也能做出正確的判斷，顯然他們體內有某種空間指示器。其他人就沒有這種天賦，只要一點令人困惑的線索，就會左右他們的判斷力。擅於空間定位的人據說是田野獨行俠，不需要正確的知覺訊息，便有精確的方向感。在迷途森林找路與在複雜圖案中找簡單物品

是一樣的。如果你在問題四中正確找出隱藏的形狀，你就算是很有方向感了。清明夢者、坐禪者以及擅於記夢者，比起一般人來都算是田野獨行俠。不論是在真實世界或夢的領域，在空間定位的方向感，可能是解開清明之夢與坐禪之間關係的關鍵。空間定位的技巧反過頭來也影響了諧聚律，以及諧聚律與坐禪及清明之夢的關係；方向感較強的人展現的諧聚律也比其他人高。

▲平衡感（問題五到六）

如果你時常發生耳朵毛病或是暈眩問題（問題五），還是在生理或視覺上有殘疾，蓋肯巴赫與史耐德的研究就會以道德為由拒絕你加入實驗。這是因為他們所做的生理試驗是用熱刺激，你必須躺下來，帶上眼部感應器，然後他們會慢慢在你的耳朵灌入溫水或冷水，這個過程會製造眼部振動。內耳系統功能正常的人，振動規律，顯示的線條彎曲起伏如山峰。可是平衡感方面有毛病的人，呈現的線條則平板而不規律。灌水進這些人的耳朵，也會讓他們像轉木馬般頭暈，可能當場嘔吐或摔下床。即使不灌水，他們也可能感到暈眩，或是耳痛，所以研究人員絕對不用平衡感失常的人做研究對象。

有趣的是，這些人也不容易學習清明之夢。因為內耳系統似乎與清明意識有關係。在蓋肯巴赫與史耐德的研究中，每個月至少做一次清明之夢的人都有健康的內耳系統。至於從來沒有做過清明之夢的人，耳朵多少有些問題，雖然他們沒有耳痛或暈車的毛病。內耳系統扮演了控制平衡感的角色，有助於空間定位的方向感。**不論是在真實世界或夢的精神領域，平衡感讓我們找出自己所在的位置。**例如，清明夢中最常出現的飛行，便需要平衡感才能學習飄浮、爬樹、起飛、

下降這些技巧，同時找出自己的位置。內耳系統在清明夢中扮演的重要角色，應該可以找出生理方面的合理解釋。內耳神經位於大腦根部，正是大腦與中樞神經交會的地區。研究顯示，這些神經負責製造與夢如影隨形的 REM。事實上，這些神經在清明之夢的 REM 階段還特別活躍。

除了做夢要平衡感，清明意識也需要情感與認知的平衡。缺乏經驗的清明夢者一旦發現自己在做夢，常會興奮過度而驚醒。幾次經驗下來才懂得克制情緒，維持意識，繼續做夢。此外，在清明初期，「我在做夢」的喃喃自語也要和夢中的對話保持平衡。你或許以為情緒與認知方面的平衡與生理平衡八竿子也打不著，我們卻認為他們的關係密切非凡。有些心理學家認為思考的源頭不是語言文字，而是知覺系統的總合（結果創造了前語言經驗的空間品質），如果他們的看法正確，那麼平衡感在空間定位上所扮演的角色，可能會影響我們在夢中進入清明與維持意識的能力。

平衡感還有一點應該注意。我們通常以為身體的平衡作用是受地心引力影響，可是新近的研究指出，身體的平衡不是靠地心引力，而是來自環境或媒介的互動。媒介可以有形的，如地面或天花板；也可以是精神的，如夢中的樹梢。根據北愛荷華大學的認知心理學家傑克·葉慈表示，所有的媒介都是精神層次的，也就是說，我們所感覺或認知的萬物，其實都是經由腦部重塑的精神模型。平衡感協助我們在精神空間中定位。這個空間也是我們唯一經歷的空間。

健康的內耳生理結構對清明之夢的重要性，在進一步身體平衡感的測驗中更清楚。如果你可以表演金雞獨立，而且有自信可以勝任其

他平衡測驗（問題六），你大概也可以在平衡計測驗中獲得高分。平衡計的設計像翹翹板，下面有支點，上面是一塊溜冰板。你面對的挑戰是在板上保持平衡，一旦出錯，機器會敲一聲，並且留下記錄。史耐德與蓋肯巴赫用這項穩定裝置，發現清明夢者的平衡感確實比平常人好。從上述實驗中，我們可以下一個結論，那就是 **REM** 清明期，內在警覺性很高——比一般非清明的睡夢期高——類似清醒的坐禪。

▲想像力（問題七到十一）

由於清明夢中的內心警覺性高，夢者經歷的影像也比較鮮明（問題八），而且比較容易全心投入夢中的活動（問題九）。清明夢者也比一般人容易產生自發性的清醒想像，如白日夢、幻覺、靈魂出竅經驗（問題七），以及催眠式的幻想（墜入睡夢前看見的影像）。他們可以輕易想像跑上樓、跳過水溝、或在紙上畫圓圈的景象。比起一般人，他們的想像力極度鮮活。同樣的，他們對聲音的想像力——如汽車喇叭聲或鼓掌聲——也都比不做清明之夢的人強。

最奇怪的是，清明夢者的想像力中最真實的不是視覺部分，而是聽覺與觸感。他們在聽覺、觸覺及空間移動能力方面都凌駕一般人之上。清明夢者（尤其是練禪者）這些想像力是來自他們全神投入活動的能力（問題九），而這種集中精神的能力，正是練禪者素來追求的境界。

想像並且操縱三度空間物品的能力（問題十一）也與清明之夢有關。雖然清明夢者在二度空間影像旋轉（問題十）方面表現的能力並不突出，我們仍然把三度空間測驗包括進來做暖身運動，勝任困難的空間測驗顯然與清明之夢的能力有關，這一點再次說明清明夢者對精

神空間的掌握能力。最有趣也最令人驚訝的是，在這個向來被視為男人佔優勢的項目中，女清明夢者卻有更優異的表現。

▲智慧與創造力（問題十二到十三）

蓋肯巴赫發現，在語言及數學能力（問題十二）方面，女清明夢者比女性非清明夢者的得分高；男士方面卻恰好相反。對於這項意外發現，蓋肯巴赫的假設是這樣的，她認為這是稍早提過的腦部雌雄同體化的結果。男性清明夢者的腦部可能比較不「陽剛化」，所以在傳統男性擅長的測驗上反而表現較差。

創造力（問題十三）方面也一樣。在非語文的創造力方面，女性清明夢者比不做夢的人優秀。而男性方面，不論是否有清明經驗，表現都差不多。至於練禪者，不分男女都在創造力與智慧方面表現優異，即使沒有清明經驗的人也是一樣。

▲冒險犯難之意願（問題十四）

如果你在問題十四項目上拿了高分，你一定是喜歡冒險犯難的人。這裡所謂冒險，不是指真正的生理冒險，如滑雪，而是內心的冒險，如發展心理能力，學習清明之夢。維吉尼亞大學的臨床心理學者約瑟夫·丹尼是第一位將清明之夢視為冒險來檢驗的人。他發展出一套問卷，來評估人們喜歡危險情境的程度。蓋肯巴赫與北愛荷華的學生繼承丹尼的原意，發現冒險意願與清明之夢有密切關聯。他們發現，經常做清明之夢的人，顯然比較喜歡參與新的內心經驗。難怪他們會在夢中甦醒，並將自己解放在浩瀚無垠的想像宇宙中，向未知探

險。

▲內心生活（問題十五到十六）

如前面所提，清明夢者比一般人更兩性化一些。他們擁有全面的人格，融會了男人與女人的特性，他們在同性較弱的一面反而比較強。例如，男性清明夢者比較留意他們的內心生活（問題十五），在感情方面比不做清明之夢的同性開放。女性清明夢者比不做清明之夢的同性具有更好的方向感，冒險精神也比較高。不過，即使在兩性化人格中，男女仍然保留一些性別差異。會做清明之夢與（或）練禪的女性通常不會焦慮；不練禪的男性清明夢者卻經常感到焦慮（問題十六）。

根據蓋肯巴赫的研究（包括許多我們在本書沒有探討的部分），她做了一個結論：在心理層面，清明婦女認為自己沒有經濟、宗教或工作方面的問題，在情感方面則實際而坦率。她樂意實驗，歡迎新鮮經驗，還懂得照顧自己，不喝酒，吃得好，定期做運動。另一方面，清明男性則比較複雜。他是個追尋者，經常追尋宗教意義，在抽煙、其他健康問題、以及團體關係方面可能都有問題。不過，他的情緒穩定、誠實，而且多半是練禪者。或許就是「追尋」宗教、質疑信仰本質的特性，讓男人進入了清明意識。他的困擾則反映了刻板的男性化角色對這類男人產生的壓力。拜婦女運動解放性別角色之賜，女人可以自由參與新鮮的經驗，重新定義自己的角色。男人卻依然局限於社會認可的男性角色中，在追尋內心生活時，不得不為自己的選擇付出代價。

從多方面看來，清明夢者似乎與內心生活「處得很和諧」：他們依靠內在感覺來詮釋清醒與夢的空間，也歡迎擴展自我認知視野的挑

戰性經驗。清明夢者是現代的探險家，像過去的探險家一樣，他們準備去征服新世界。

第十章 探索中的靈魂：邁向純意識

自清明之夢更上一層樓是屬於純意識的領域，是心靈的最高境界。
夢邁向純意識的過程，若以金蟬脫殼為喻，夢就像褪下的蟬殼，只是金蟬向更高境界翱翔的媒介。

理論上說，清明之夢是人類意識發展過程中的一個階段而已，如果這個理論正確，那麼至少應該追問下面兩個重要問題；清明之夢的下一步是什麼？我們為什麼應該關心這個問題？前面我們討論過，意識階段中與清明之夢有關的是夢中的直觀，這是純意識的特性之一。我們簡單描述過純意識與超越，本章將深入探討，解析它與清明意識的關係，以及這些意識狀態對人類的未來有什麼重要性。

馬克·布拉克的故事：意識性質的轉變

首先讓我們來看一件不凡的故事。大學生馬克·布拉克三年前在愛荷華州道奇堡附近發生嚴重交通事故，陷入昏迷，必須靠人工呼吸裝置為生。他的傷勢嚴重（頸部摔斷、頭部重傷、肺部及多處組織受損），醫生也不敢保證他有可能活下去。即使倖存，也不曉得是否能夠從昏迷中甦醒，自行呼吸，甚或再次行走。布拉克在《清明信函》上面發表的文章指出，在昏迷期間，也就是最深沈的「睡眠」狀態，或是無意識階段，他是有知覺的（記住，這種知覺在睡眠的各階段都存在，不只是REM期）。他在昏迷中最初的知覺是這樣的：

我在虛無的黑暗中醒來完全不記得那一夜發生的事，只是感到莫名的痛苦與迷惑。那種感覺好像迷失在夢魘之中，我努力想甦醒，想甩掉噩夢，

眼皮卻好似被縫合了，怎麼樣都睜不開，只是隱約感覺身體上方有強烈的光芒，從眼皮的縫隙透進來。

他不僅無法喚醒自己，而且覺得好似被一股「激流」捲進自己的內心深處：

痛苦逐漸轉劇，克服了迷惑的感覺，我知道甦醒是不可能的，轉而逃避痛苦，躲到體內深處，不再抗拒激流的牽引，反而順流而下……邁向安全。

布拉克覺得「內心」被推到安全的避風港，留下身體承受痛楚。在逃避疼痛的過程中，他經歷了一連串的精神「避難所」或「地窖」：

我停下來養精蓄銳，等痛楚的感覺追上來，才被迫向更深的地方逃去。這段歷程好比戰士從前線撤守，一面逃避致命的槍林彈雨，找尋洞穴暫避；一面又要遠離危險，退回安全地帶。

在這段過程，他的意識性質有了轉變：

有一股溫柔的暖流包圍了我，把我帶往安全的地方。我已經不再抗拒，只是好奇不知道要漂浮到那裡去。我發現呼吸不再急促，因為根本不需要呼吸，也不再為無法清醒而恐慌，不再抗拒潮流，不再感到疼痛或噩夢失控。肉體的知覺完全消失，骨頭的碎裂聲也停止了。

在意識擴張的領域裡，布拉克開始對自己的處境尋求合理的解釋：

我無法了解，自己怎麼會在夢中迷路，並且甦醒過來自言自語。我也不明白自己為何無法擺脫夢境，真正清醒。我究竟何時才能甦醒？由於找不到合理的解釋，我突然想起最糟也是最後的可能：我死了嗎？

到了這一刻，他找到了最後的避難所：

不知道爲什麼，我「知道」自己已經抵達終點，要在此停留。這個最終避難所的城牆與先前幾個不同，痛楚的感覺再也無法穿透。所有肉體的感覺都被我遠遠甩在後面，再也追不上來了。所有的生理需要與慾念也拋在腦後，只剩下內心的「自我」，我的「存在」的核心，與外界完全隔絕，在新世界裡，只有「我」。

布拉克先前感覺的恐懼、迷惑和痛苦，被安詳、寧靜與安全所取代：

四下無聲，我卻可以「聽見」避難所散發的許多感覺。我「感覺」到絕對的漆黑，但是視力並沒有受到絲毫影響。四周空無一物，我卻可以「看見」以前所不能看見的。萬物變得如此「真實」，精確的感覺可說前所未有的。在這兒只有我自己，但是並不寂寞，彷彿有什麼充滿了我的心，使我感到安全滿足。對於四周圍繞的安詳與寧靜，我感到愈來愈滿意。在溫暖的避難所裡，我沒有得到答案。（事實上）我根本沒有任何疑問了。

純意識的經驗

布拉克對自己的心態——或許應該稱爲存在狀態更精確——的描述，與純意識經驗不謀而合。對於這種心態，《元祖之書》（*The Book of Wen-Tse*）有精彩的描述：

參透偉大宇宙和諧的人是內斂的……他在無比的和諧中移動，彷彿從未離開過創物者的土地。這就叫做大悟……他邁向完美的虛無……他無門能行，無聲能聽，無形能視，時間不復存在。

心靈完全內斂；沒有二相，無物可看，無聲可聽，個人的意識卻在大自然中擴展。同樣的，布拉克在避難所中提到的「溫暖」，瑜伽行者瑪哈理希·瑪黑希也曾提及：

有一種經驗……經常發生。那是完全被一種無以名狀、柔軟、神聖的溫柔籠罩的感覺。它擁抱我的外在，並且住在我裡面。我感到自己就是這無以名狀的東西，如此美妙，超乎知性的描述，完全是鮮活純淨的愛……我感到無垠的保護與關愛。

這些經驗都被視為純意識的描述。

不過，布拉克的故事尚未結束：

我在此等待，休養生息，暴風雨終於過去，不久我覺得又該上路了。內心有種感覺告訴我已經安全了。當我離開黑暗的角落，向避難所門口走去時，我一度停下來鼓足勇氣去開門。門一開，我便看見自己先前逃脫的前線。頭幾步路驚人的清醒，刺痛的感覺一下子又回來了。

身體生命的活力泉源

出事五天後，布拉克終於睜開了雙眼，「從避難所帶出來的安全感一直陪著我……雖然我不知道等在前面的是什麼，卻知道自己可以面對它。」

接下來這幾週，布拉克時而昏迷，時而清醒。大家都說他會在輪椅上了度餘生，醫生在動手術接合他的脖子後，也沒有改變原先的診斷，但是他們全錯了。手術後兩週，護士發現布拉克的腳趾居然會動了，她以為這只是肌肉痙攣，並未放在心上。另一位護士看到後，卻請來主治醫師，他看到布拉克可以隨意命令腳趾的動作，驚訝不已。出事五個月後，如布拉克所寫「靠著祈禱與奮鬥」，他走出了愛荷華衛理公會醫學中心，手中只拄著一根拐杖。他將奇蹟式的康復歸功於純意識的經驗：

恢復意識後，我覺得「活著」真好，不斷向周圍的人表達生命真正的喜樂……醫生、護士與好友都不相信我真心的感受，說我「迷糊」「頑強」，而且對於僥倖存活樂觀到「不切實際」……他們都等著要看我氣餒，「面對」問題，可是我的精神卻愈來愈高昂。他們都無法了解我不需要身體，怎麼可能感到「生氣勃勃」……（所以）我開始為修復受傷的肉體而奮鬥。內心的避難所成為供應我的身體生命活力的泉源，提供它必須的溫暖。這個泉源也同時供應我必須的養分，按我的指示輸送到身體的各部位去。我每天晚上專注在一個部位，慢慢的我覺得自己逐步恢復「生機」。我雖然急著去做白天的物理治療，也急著回到安靜的房間治療我的身體。

布拉克的經驗為「現實」以及純意識的潛力做了戲劇化而動人的見證。它清楚的解說了意識的超人層面，正如我們不厭其煩的指出，夢中的清明意識可能只是一個前導。

再進一步來觀看睡眠中清明意識與純意識（旁觀）的關係。人在睡眠中自省的階段，彷彿人生的循環，從出生到成長，是按部就班的。加拿大卡理頓大學的亞倫·莫費特與同僚設計了九分的尺度，來記錄睡眠中的自省，從一般夢境的「無知覺」累進到清明意識。可是自省的意識並非到清明就結束了，還可以進一步跨入無邊界的安靜抽離意識狀態。根據瑪哈理希國際大學的查爾斯·亞歷山大研究，這種被稱為旁觀見證的階段多半是自然發生的。不過，它也是意識演進過程中的一環。

意識演進過程的五個階段

東南部一所著名大學的物理系副教授，從 1971 年就開始練習超覺靜坐。他與蓋肯巴赫談話時，把清明到旁觀分為五個基本階段，要

了解這些階段，必須把級數放在心中。夢者從「演員」變成「觀者」的過程如下：

▲階段一：夢中演員

起初在清明夢中，演員是獨裁的。觀者扮演的唯一角色只是承認自己在做夢。不過，感覺上夢仍在「外頭」，自己則在「裡頭」。當夢者逐漸熟悉清明之後，才會想到他／她也可以操縱夢。這位匿名的副教授相信，在這種清明夢中，你「一定多少想要操縱夢，因此內心也更清醒，不過你仍然是夢中的演員……演員的角色比較重，觀者的比例比較輕。」

▲階段二：內外無別

到了某種程度，夢者會想到，在「外面」的，其實是在「裡面」。到這時夢者前面有兩條路；一條是積極投入夢境，同時又承認自我的投入；另一條是把重心移回「內在」的我上面，讓「外面」的我——夢境——消失。初期要在安靜的抽離與積極的清明中變換角色還很容易。清明時，你雖身在夢中，也還知道這是夢。經常做清明之夢的喬治·季勒斯底解釋：「清明意識本身有一小部分會打斷夢的幻象，產生影響。可是我因為知道自己在做夢，所以可以處理這個問題。我和夢之間的互動使夢可以正常進行。如果我變得消極，等在一旁觀看，或是想起別的事，夢境便會消失或完全停止。」

▲階段三：由內在知覺支配

這一階段的清明之夢傾向於簡短。教授形容這種夢好比心中突然興起的念頭，做過筆記就算了。「夢的行為並不霸道，」他說：「它不會牢牢抓住你，要你認同它，像第一階段的重心都在積極（參與）上。這個階段具有支配力量的是內在知覺，而且非常強烈，相形之下，夢有如飛塵般輕微。」他說，這好比一個人「清閒的坐著，念頭的浮現好比膝蓋不由自主的抽搐。我並沒有被夢絆住，所以夢也沒有多大意義……我從來不想抓住他們。知覺本身更令人滿意。由於你沒被（夢）牽絆住，夢便不激烈。」季勒斯庇說，坐禪者在夢中「知道自己並沒有加入也不會被任何現象試探。他不想要參與任何事。」

▲階段四：由內在清醒主控

這個階段掌握主控權的是「內在的清醒」。「你沒有夢，也不記得做過夢，」教授說。你投入的不是夢，而是旁觀。這類睡眠中的清醒會持續好幾個月，你不但記不得半個夢，甚至沒有感覺到時間的流逝。「當所有清醒與夢中的幻象以及一切精神內容都消失時，」季勒斯庇說：「剩下的只是無夢的睡眠。每夜我身為夢者，都進入無夢的睡眠。在這裡我的慾望是沒有慾望，也看不到夢。只有空無一物的意識海洋。內在的自我依然看得見，因為自我是不朽的，可是除了自我已經別無其他可看。同樣的，除了自我，別無其他可嗅、可嚐、可說、可聽、可想、可碰或可識。自我在裡外都感覺不到其他事物。這兒是自我的基地，它就是從這裡出發到夢中、清醒的幻象和思緒中，這個基地是它從清醒與夢境倦鳥知返的歸巢。」

到了這個地步，已經極端不容易再形容下一階段了。可是這位物理學家還有進一步的區別。

▲階段五：唯存無拘無束之本質

夢者一旦進入超越，或純意識，「夢」就會變成象徵形式，那是初期階段的非清明或清明之夢都不容易見到的。他們比較抽象，沒有感官層面，沒有精神影像，沒有情緒，也沒有身體或空間，只有無拘無束的本質。「你覺得自己是巨大關係混合物的一部分。」教授解釋。這些不是社會或概念或知性的關係，只是「一張關係網。不需要實體的存在，我就可以感覺到他們之間的關係。」他說那兒有「一種活動的感覺，可是沒有相對的衡量標準：這只是一種膨脹。沒有度量衡可以測量。這種膨脹是光的擴散 彷彿知覺之光。」

「知覺之光」、「滿光」

在此我們還要補充一點：形容這類經驗的字彙非常有限，不像心理學或社會學的詞彙那般豐富。探索更高意識狀態的科學家與非科學家還在發展描述性的語言。因此，他們只能使用趨近正確的字眼，但是仍然不免差之毫釐，失之千里。例如，教授提到「知覺之光」，那是因為他覺得「在感官或精神世界，只有這個字眼最接近了。」可是他說那不像房室的燈光；而是「似有形又無形，比較像海洋上的光源；是光的親密經驗。」或許有朝一日可以找到合適的字眼來形容這種光。

資深清明夢者季勒斯底把這種光景稱為「滿光」。莫西亞·伊來德（Mircea Eliade）在「此二與此一」（*The Two and the one*）中詳述「光」在今日宗教傳統中的角色。「全面看來，」他寫道：「從印度與印度西藏佛教中推崇的內心之光及其不同經驗裡，可以整合出相當一致的系

統。光的經驗主要代表了與終極實體的會面。」

教授還進一步把這種經驗形容為「膨脹的知覺海洋與活動的感覺……就好比注意力在膨脹中移動。沒有任何相對關係，只是海洋在海洋中流動……意識在意識中游移……那種移動的感覺令人感到恍惚，好似飛翔……我有過多次在夢中飛翔的經驗……你吃了一驚，欣喜若狂，不過這好比普通的夢，只是看見自己在飛……在這種情況下，只是單純的飛翔，身體並不在那兒……飛行的喜悅在……很像在知覺海洋中飛行。這是極令人忘形的……『夢』是在知覺裡面，而不是在精神意象裡。」

在純意識的夢境裡，控制是爭議點。「身體並不存在，」教授解釋：「沒有身體的知覺，也沒有任何感官的知覺。」

教授提出的這五個階段，在別人身上也存在嗎？

清明意識與旁觀之關係

對於夢中的清明意識與旁觀之間的關係，芬蘭赫爾辛基的安雅·薩佛來蘭（Anja Savolainen）提出另一種看法。在幾次負面的清明之夢後，她積極追尋非清明之夢，結果發展成夢中的旁觀。「我現在相信清明夢者的意識與非清明夢者的迥然不同，不是孰高孰低的問題，只是不同罷了，」她解釋：「我完全不同意清明是非清明的進一步，也不認為清明是進入旁觀的必要過程。對於某些人或大部分人而言，或許如此。可是對於其他夢者，發展的順序可能恰好相反；從清明到非清明，再從非清明到旁觀或不同的下一階段，清明與非清明的組合順

序應該不只一種。」

爲了探討這個問題，蓋肯巴赫與 MIU 的羅伯特·葛南生（Robert Cranson）以及查爾斯·亞歷山大，收集了五組 TM 練禪者與四組控制組的睡眠經驗。他們尋找清明之夢的特性，以和夢或非夢睡眠中的旁觀特性區分。結果他們的描述如下：

- 在清明夢中，你積極想到自己正在做夢的事實。
- 在旁觀夢中，你經歷安祥、詳和的內在知覺或清醒狀態。

超覺靜坐者的三種睡眠意識

下面是超覺靜坐者在三種知覺狀態中的實例：

清明之夢：「入夢後我一知道夢跟我是分開的，便知道我做夢了。然後我會開始操縱故事與人物，創造我渴望的情境。有時候在不愉快的情況下，我會以夢者身分想：「我才不必忍受這些。」然後改變夢境，或是至少『退出』參與。」

旁觀之夢：「有時候，不論夢的內容是什麼，我都有一種夢外的寧靜感覺。有時候我可能身在夢中，不過內心的詳和依然存在。」

旁觀深沈睡眠：「這是一種無限膨脹與極樂的感覺，別無其他，然後我知道了自己的存在，可是沒有個別的性格。我逐漸知道自己是個人，可是沒有任何身分、地點、事件和時間等細節。最後，細節填補了，我大概也醒了。」

研究人員發現，坐禪者對上述三種現象的報告頻率都比控制組的非坐禪者多。不過，兩組報告的清明之夢都比旁觀之夢或旁觀睡眠多，這項發現支持了原來的理論，那就是不論是否受過訓練，進入清明之夢都比較容易，所以清明之夢可以做為其他經驗的前導。

為了區分這三種睡眠意識的差別，蓋肯巴赫、葛南生與亞歷山大特別進一步觀察資深坐禪組，因為他們相信坐禪訓練使坐禪組比較容易區分睡眠心靈狀態的微妙差異。結果確實證明這 66 位終身獻身禪學的男士，可以記住與描述更多睡眠意識的經驗，他們簡直可以被譽為超覺靜坐和尚。蓋肯巴赫先前研究的一般大學生就沒有這種能力。

坐禪者描述的夢，55 個是清明之夢，41 個是旁觀之夢，47 個是旁觀睡眠。蓋肯巴赫、葛南生與亞歷山大從這三類夢中發現許多重要差異。例如，抽離感在旁觀夢中比清明夢中更常出現；旁觀時，他們比較常覺得自己與夢分離或是身在夢外。其中一位坐禪者說：「我和夢，是兩個不同的實體。」另一項差異是正面情緒。雖然清明之夢已經很正面，旁觀之夢與無夢的旁觀睡眠更是如此。後兩種狀態類似東方宗教所說的「極樂」，事實上，「極樂」經常被用來描述旁觀，但是從來不曾用來形容清明。另一方面，夢的控制經常出現在清明夢中，很少發生在旁觀夢裡。在清明中，自我的意志力可以控制思考和慾望，在純意識中，個人已經滿足，完全不想入夢。

清醒的旁觀也是如此。有位練習超覺靜坐的家庭主婦，第一次經歷旁觀，竟然是在她斥喝兩名不聽話的子女上床睡覺時。對於自己在大呼小叫時還能感到內心的沈著與安詳，她也感到不可思議。這份鎮

定的知覺「質問」她吼叫的理由，但是並未介入她的行爲，只在一旁觀看。

夜的意識是連續發展的過程

在蓋肯巴赫、葛南生與亞歷山大研究的清明夢中，有一半以上是被精神事件（如異象）所誘發。旁觀的夢或睡眠卻從來不曾因任何念頭而產生：知覺就是自然出現了。超覺靜坐和尚說夢中的旁觀似乎與清明之夢有關。其中一位練禪者說：「這是一種（比清明之夢）更清楚的經驗。自我的感覺更充實，完全超越夢境，是大我。」幾乎有百分之二十的練禪者，未經詢問就主動提起清明與旁觀的關係，這項事實支持了夜的意識的確是一個連續發展的過程，清明首先浮現，旁觀之夢尾隨在後，最後才是無夢的旁觀睡眠。這一套發展過程又與吠陀信仰吻合，吠陀信仰相信純意識為意識更穩定更崇高的發展或啓蒙提供基礎。「根據瑪哈理希的說法，」亞歷山大解釋：「意識的第一個穩定高階段，是『宇宙意識』，也就是在二十四小時循環的清醒、夢境與熟睡中都保持純意識。」

可是經歷純意識，或稱為虛無，並不是清明意識唯一超越個人的層面。對於許多人，尤其是追求精神信仰的那些人來說，清明意識是通往狂喜之門。

通往喜悅之路

在《清明之夢：明光之曦》（*Lucid Dreaming : Dawning of the Clear Light*）中，史考特·史百若說，清明之夢是「坐禪過程的視覺代表」。

他寫道，坐禪的訓練：

終極目標是在有意識的自我與深藏在無意識深處不可辨認層面的重聚，達到個人的完成。不過，在達成目標前，坐禪者必須面對橫擋在他自己與完成因素之間的**偏見與恐懼**。這些障礙非常微妙，通常在參禪過程以迷惑或不可解的情緒呈現。由於缺乏具體的模式，協調起來也特別困難。不過，夢為我們所面對的困難提供了鮮明的圖象。此外，夢還讓個人得以看見他對障礙做出的反應產生了什麼結果。

▲上帝之光

史百若認為，清明之夢所提供的自省意識與個人無意識的需求互動的結果，加速了整個過程。這不僅對清醒的生活多有助益，也加速了坐禪過程，通常累積成「光與自我實現的突破性經驗」。史百若提供親身經歷的清明之夢來闡述他的觀點：

面對我想望的方向時，光從我身後射來。我看見他的影子偷偷摸摸超越我，好似光也在他後面。我恐懼的轉身說：「上帝啊，請憐憫我！」矗立在我眼前的不是魔鬼，而是美麗的白衣女子。她在光的籠罩中走向我，彎下身觸摸我的額頭。夢就此結束。我意識到光在我內心散發，眼前一片明亮溫暖，然後我就醒了。

▲「東方三王的禮物」

心理醫師肯尼斯·凱瑟也談到清明之夢的虔誠度。在他定名為「東方三王的禮物」這場清明夢中，凱瑟夢見自己是尋找聖嬰的三名智者之一。他和另外兩位智者在長途跋涉的旅程中，「進入坐禪的高深境界，清楚的看到我觀測星星的能力完全來自內在的音波。沒有意識內在美好、纖細的音波調合，我根本看不見星星，也不會在乎聖嬰的降

世，更不會去尋找他了。」

凱瑟在夢中找到聖嬰時，他的情緒波動強烈到飲泣的地步；在他心中翻騰的是跋涉千里尋找聖嬰的意義。他在聖嬰面前跪下，「他全身沐浴在絢爛美好的光芒中，用慈愛的眼神看著我，如此沈著而穩定，」凱瑟敘述：「我真想永遠跪在那兒。」

如果夢也可能改變人的一生，改變凱瑟的就是這一夢。儘管多年過去，只要想起這一夢，他還是感到鼓舞振奮。

▲東方精神大師的出現

和凱瑟一樣，擁有睡眠實驗室最長清明之夢記錄（一小時）的游以特，也在夢中追尋精神信仰。他的興趣本是出於無聊；當時他在清明夢中幾乎找不到新鮮事可做了，期盼找尋更高深的意義。所以決定在清明夢中打坐：

我……坐在草坪上，試著打坐，可是他不斷來吵我。我想起史蒂芬（拉伯吉）的忠告：不要老是忽略夢中人。不久他似乎消失進我裡面。我在空中飛翔，探索地面的景物，摒除心中的雜念，儘可能把注意力集中在夢境裡。我開口求援：「崇高的父母，幫助我擺脫這些。」然後讓自己鬆弛地飄浮在空中。不久有一種極為澄淨的意識閃過我心頭——看似更真實的一瞥，在某方面卻極為個人與熟悉。掠過我眼前的影像有一位是我仰慕已久的東方精神大師。我深信這幾瞥確實是更真實的顯現，也可說是我這一生最有靈性的經驗了。

游以特的經驗和史百若與凱瑟的一樣，都凸顯了伴隨宗教的清明之夢而來的陶醉感。事實上，凱瑟甚至表示，他進入清明意識時有時

會有「能量衝擊」他的身體。他認為這大概就是印度瑜珈修行者所說的，「拙火」(Kundalini) 能量的釋放。根據印度教的信仰，「拙火」能量是人人心中的精神能量，在認真練禪後就會釋放出來。

▲入神的清明之夢

游以特、史百若與凱瑟入神的清明之夢，究竟是純意識，還是先前提到的虛無？或者入神與虛無是迥然不同的精神醒悟？清明夢者喬治·季勒斯庇對於上述兩種現象都做過探索。他是美國浸信會的傳教士，1975 年在印度經驗他的第一次清明之夢。雖然受過宗教訓練，他並沒有從宗教角度來看待這次經驗。事實上，1981 年季勒斯庇才有了第一次入神的清明之夢：

我夢見自己來到童年的家門，想為某些人表演跳高，凌空而起時，才知道又做夢了。我竟然飄在眾人的頭頂上，想降落，卻摔下來。我記起夢中摔跤沒關係，所以就任它去摔，但是我並沒有摔在地上，只是停下來，然後又飛上去。我閉上雙眼，掃除有形的四周景物，隨著身體的知覺飄浮。然後我看到左邊出現強光。我記起光並不代表甦醒，接著光便籠罩了我。我似乎隨光飄浮，心中對於即將到來的一切充滿期待。我呼喚：「父啊！」也就是，上帝。這樣持續了一段時間，我就醒了。

無夢的睡眠

季勒斯庇目前是賓州大學梵文博士候選人，他也對古代印度哲學「優盤尼沙曇」(Upanishads) 頗有研究，熱切期盼探索其描述的「無夢睡眠」狀態。他說：「根據『優盤尼沙曇』的說法，無夢的睡眠，是把清醒與夢境這兩種錯覺都消除的境界。在無夢的睡眠中，經驗者沒有想望，也看不到夢。他不知道裡也不曉得外，因為沒有第二件事

可供他經歷。無夢的睡眠是一種沒有二相的狀態，是梵天的經驗，最高的本體。」

季勒斯庇在清明時有系統的排除夢的內容，以求達到無夢的睡眠的境界，下面是他的第一次試驗：

我閉上（夢）眼。四下一片昏暗。我知道自己坐在椅子上，雙腳擱在地板上，還靠著桌子。我想把這些知覺排除，所以把桌子推開，雙腳舉起。拿開椅子時我猶豫了一下，不過還是做了。雙腳仍然舉高，不過椅子的感覺已經消失。起先我飄浮了一會兒，然後旋轉起來，身體的感覺很清楚。夏洛蒂過來表示我們應該離開了。所以我離開椅子。

在多次嘗試後，季勒斯庇終於把知覺的一切內容，包括夢的主體，都排除了。「我達到空無一物的境界，幽闇中只剩下我的意識，我甚至不記得自己維持了那個境界，」他解釋說：「達到無夢的睡眠我很滿意。」他也練習保持消極，發展這種境界。「如果我把注意力集中在黑暗上，就會失去地面接觸，飄浮起來，繼而進入飛行、翻滾、或是發射的感覺。在這段期間，我也見過幾種光，包括格子狀的光，感覺到心情雀躍、興奮，極度喜悅、宗教情懷以及其他聖潔的效果。」季勒斯庇解釋，飛行是夢者脫離夢的糾纏、邁向超越或是自由的訊號之一。「飛行，和其他飄浮或發射的感覺一樣，雖然提供你脫離夢境的部分自由，有時也阻礙你完全消除夢的努力，因為肉體的知覺最難擺脫。」

季勒斯庇很怕上述的經驗，會給清明之夢塗上任何神秘色彩。「所有伴隨我的清明之夢而來的特殊現象，」他說：「即使是宗教情感與對上帝的意識，不論表面上多具效力，都可以從夢的角度來解釋。我

覺得在『神的經驗』中相信本體論或神學意義，都是信仰問題，而不是不證自明。」

季勒斯庇最後終於在清明之夢與信仰中間取得協調，接受他的經驗是——神的經驗。「我了解這份信仰是植基在自我直覺的洞察力上面，而不是理性的自我，否則我總是會找到解釋的，」他說：「因為我在光中的宗教經歷，因為我相信神秘文獻上描述的現象，可以從夢的角度來解釋，尤其是清明之夢，而且也因為看到坐禪與清明之夢的關係，現在我對清明之夢的興趣大部分都放在宗教方面。這並非我的本意，可是現在，我的清明之夢都是用在崇拜上——禱告、讚美與唱詩。」

入神的清明之夢

入神的清明之夢與旁觀之間又有什麼關聯呢？退休的心理醫生羅蘭·費雪（Roland Fisher）的研究，提供了一些線索。在美國科學促進會（American Association For the Advancement of Science）刊物《科學》（Science）上發表的文章中，費雪表示，超人的境界是一種連續發展的過程，入神、狂喜、神秘的經驗是過程中最興奮的狀態，虛無是最安靜的另一端。他認為，入神經驗是因為中腦資訊網的部位受到電流刺激，到達極限後會自動反彈或關閉，結果又造成虛無的空白經驗。換句話說，刺激有一定限度，狂喜也有上限，過頭時心靈便會「睡著」，你也就進入虛無。這種特殊的轉換在游以特的睡眠經驗可見一斑：

1982年我開始在清明夢中打坐，想發掘它的深度。這些實驗帶來意味

深遠的結果。大概有六次左右，我成功的記住打坐的任務，在夢中坐下來摒除雜念，練習規律的深呼吸。每次知覺都膨脹成蛋形的大氣，把夢的本體包圍起來，意識也相對劇烈增強。這種時候，色彩就會像一池霓虹燈在我的心野流動，就像打坐或入睡時偶爾會看到的景象。這種狀況會持續增強，直到夢中的影像在半閉的眼中變透明以致完全消失。我也變成滿足的意識，飄浮在密集的橘色光野中。

▲注意力之轉移

心理學家哈瑞·韓特同意費雪的看法，認為入神經驗會累積成虛無。他把認知的轉換比喻成幼兒牙牙學語。他說，起初小孩留意的是字的聲音及發音方法，習慣以後，注意力會轉換到文字的意義上。同樣的，孩子學單車時，起先著迷的是車輪平衡的感覺，後來「學會」了，便獲得享受快速衝下斜坡的刺激樂趣。東方宗教修行的目標，如果可以稱為目標，是達到虛無，經驗天人合一、宇宙萬物和諧皆空的境界。所以瑜伽大師總是告訴學生，不要太注意修行過程碰到的入神經驗或特殊能力，例如預知或先見，因為這些都只是求道過程的一小步。

韓特與費雪的理論認為，反彈效果是雙向的，也就是說，達到萬物皆空的境界後，也可能重新經驗入神狀態。不過這一次和第一次入神經驗不同：這一次感覺比虛無之前那一次更深更沈。我們一旦經驗過萬物皆空後，經驗又會重新「展開」，但是品質已經全然不同，不能以知覺、情感，或知性經驗視之。

追尋最高境界

雖然科學家還不太清楚對於清明之夢如何對純意識的發展產生

貢獻，也不曉得它是否是更高意識出現的必要條件，不過，已經有一些有趣的研究開始開發這塊最神祕的領域。例如，加州整合研究機構的波格札蘭做了一項研究，要求自願參與的清明夢者在夢中追尋「最高」境界。入睡前，這 76 位對象都奉命用自己的語言形容追尋最高境界的想望」。問卷用詞分為兩類：積極的——「我要尋找上帝」，消極的——「讓我經驗神聖的事物」。波格札蘭發現，用主動語氣的人比較積極在夢中尋找宗教經驗；用被動口吻的人，「只是等待經驗發生」。她還進一步發現，對於消極的夢者來說，夢「似乎比較深刻」，比較豐富有力。其中一位說：「我感到一種全新的敬畏……尊敬宇宙的美好。」

▲尋找我主落空

波格札蘭也評估了主動與被動態度對夢中影像的影響。她發現，雖然大部分人夢見的都是物品（如數學符號）而不是聖人（宗教人物），態度消極的人受的影響卻最深。她也發現，在清明夢中尋求與神交流的經驗不一定都得到正面的結果。蓋肯巴赫在寫博士論文時，有一次想在夢中「尋找我主」，結果如下：

我雙腿交疊坐在虛無的方鏡面前注視自己，心想：「是我沒錯，看起來氣色不錯。」然後我開始讓自己變形，像馬戲團的波浪鏡子。結果我在自己右眼瞥見黃光，害怕自己會變成魔鬼，所以立刻停上。然後我又坐在客廳的高腳凳上——完全曉得自己在做夢。我記起自己應該做某件事，但是想不起來，所以想飄浮／飛到天花板上。可是我飛得很吃力……浮到天花板時，穿過灰色的虛無，我突然恐慌起來。

蓋肯巴赫的經驗為史百若的主張提供了實例，史百若認為這是求好心切的反效果。他自己也有過類似的經驗。他在 1974 年 9 月 9 日

的日記上寫道：「內心有股求變的渴望，要是知道該放棄什麼、該做什麼就好了。我覺得自己太容易滿足於現狀。光的世界在我的漠不關心中消失。我想面對障礙，祈求有足夠力量面對他們……。」

▲消失的耶穌

寫下這段話那一夜，史百若做了下面的清明之夢：

我站在臥房外的走廊上，由於是晚上，我站的地方很暗，爸爸從前門進來，爲了避免嚇著他或惹來攻擊，我出聲讓他知道我在那兒。我沒由來的感到害怕。

往門外瞧去，只見一隻野獸般的巨大陰影。我畏懼的指著走進來的大黑豹，極度惶恐的伸手拍拍牠的頭部說：「你只是一場夢。」可是我的聲音帶著恐懼，幾近懇求。

我祈禱耶穌現身來保護我。可是夢醒時我仍然害怕無比。

史百若有一回夢見耶穌突然現身，他興奮極了，奔過去想擁抱祂，結果耶穌又消失了。史百若說這是因爲他妄想「用有限的理解來抓住流動的聖靈」，夢才會結束。渴望擁抱耶穌時，史百若其實是向「偉大的遠景、深刻的大愛」提供自己做犧牲。不過，如想成功，夢者必須在神祕夢前「把自己的『理想』建好。沒有概念來指引方向，經驗有時既迷惑又傷人。」別忘了，蓋肯巴赫在「尋求我主」一夢的第二部分，忘了自己追尋的目標。

妥善準備，抓穩方向，練禪重組心靈，指引他邁向意識的新形式，包括清明之夢。參禪與清明之夢都可以進入純意識，可是除了個人的樂趣，以及心理生理上的好處以外，我們又能從這種心靈境界得到什

麼呢？

在我們的文化中，人們相信善行是促使世界更美好的基礎。我們用各種方式團結合作，幫助需要幫助的人，慈善救濟不分國內外，把食物分送給窮人，義務性組織把衣物送到有需要的人手中。教會籌募義賣，政府也補助經費舉辦職業訓練。我們相信，誠如威廉·布雷克所言：「**做善事應該鉅細靡遺。**」

用善行建立更美好的世界，原是歐洲移民帶來的基督教倫理在美洲大陸建國（當然是在美洲原住民之後）時提倡的。無疑的，大部分人，如果不是所有人，努力的結果使這個社會變得更美好。可是我們能貢獻的真的只有這些嗎？東方古代宗教的教義——確實比我們西方宗教的教義奧秘——認為不僅於此。

在新書《瑪哈理希效應》（The Maharishi Effect）中，社會學家依蓮與亞瑟·阿儂談到 TM 坐禪者改變世界的方法，不只是「善行」，而且是透過心靈的力量。「如果一大群人——都從沈默心靈深處汲取冷靜、和諧與智慧，」他們寫道：「那麼這些特質便會在大環境中擴散，正確的改革也會到來。」雖然練禪者外表看起來只是靜靜坐著，亞儂伉儷卻認為他們為我們生存的大環境帶來正面的影響。超覺靜坐人士表示，經由純意識，他們改變了人類意識的「磁場」。

意識好比一個場域——比方重力磁場，或是電磁場。地球與月球的重力磁場時刻影響著對方，有點像一場無形的舞蹈，每一步都受到舞伴的牽引。意識的作用可能也像波浪，有一定的起伏。按照亞儂的說法，人的意識好比水桶中的無數浮木，只要輕碰其中一根，震盪水

紋，便影響了其餘的浮木，正是牽一髮而動全身。

用這種概念來看意識的功用，對物理學家和神秘主義家而言並不陌生。

在《現實的邊緣：意識在物理世界的角色》(Margins Of Reality : The Role Of Consciousness in the Physical world)一書中，普林斯頓大學工程暨應用科學院名譽院長勃特·詹罕 (Robert F. Jahn)，與普林斯頓工程異常研究實驗室負責人布蘭達·杜尼 (Brenda J. Dunne)，為人類心靈如何影響周遭世界描繪了詳細模型。他們測試不具備特殊心靈感應能力的一般人，看看他們是否可以影響機器釋放球的隨機比率，或者將訊息傳遞給幾百公里以外的人。結果詹罕和杜尼發現，他們的測試對象可以成功的「隨意」指使球，也可以把消息傳達到千里外去，而且這項能力相當普遍。

為了解釋這些驚人的發現，詹罕與杜尼認為大概有波浪作用。互通消息的人之間顯然發展出一種「共鳴」，不需要郵政系統、電話或其他管道，便可以傳遞訊息。或許意識也擁有原子分子的特性，或許思想有「挖隧道」的能力——一種量子力學奇蹟，電子不必真的跋涉，便可跳躍空間。我們的心靈也像電子，不一定總是受到時空的限制，而可以無所不在。

「我們的原子模型預言，個人的意識處在特殊的環境中，便會建立一套特殊的經驗……作者解釋：「第二個人，暴露在同樣的環境裡，又發展出另一套經驗……不過，如果這兩個意識產生強烈互動，他們的經驗波浪功能也會互相糾纏在某種共鳴過程，因而影響、修改了他

們的共同環境。」在相關研究中，TM 研究人員也在試驗經由純意識來影響他人的意識，並進一步影響場域的潛能。自從 1974 年起，他們的研究就不斷證明，純意識不是一種被動消極的狀態，不只是練禪者受到影響，事實上，活躍的純意識經由汝瀾拍打了所有心靈的海岸。

大衛·奧美強生與麥可·狄爾貝克這兩位科學家，看其如何簡述這種過程：

多年前瑪哈理希曾經預測，社會人口只要有百分之一的人修行超覺靜坐課程，該社會的生活品質就會提高。好幾項不同的研究觀察了這個成效。例如，其中一項……分析了 48 座城市 12 年來的犯罪趨勢。24 座實驗城市，擁有百分之一人口修練超覺靜坐課程，呈現顯著的犯罪下降趨勢，比起另外經濟、教育及人口特性相似的 24 座隨機抽樣的控制組城市有顯著進步，而這個進步與警力、失業率、先前犯罪趨勢、不同年齡層及種族背景全部無關。

超覺靜坐研究人員又將類似的控制運用到另一項研究上，這一次是測試純意識是否可以影響社會壓力極大的區域。1983 年 8 月初，奧美強生與查爾斯·亞歷山大旅行到以色列去。到了 8 月 19 日，他們已經登記以色列兩百名資深學禪者。根據研究人員的計算，這些修禪人數就足以成功影響以色列的意識場域。他們進行了幾周固定的打坐，同時記錄許多複雜的社會變數，以便比對影響的結果。他們也特別注意打坐人數掉到兩百以下的時刻。摒除不確定的控制因素後，奧美強生和亞歷山大與一群以色列科學家開始分析資料。結果發現，坐禪人數超過兩百名時，社會和諧比較高，不和（例如戰爭死亡人數）也比較低。

這項研究或其他研究顯示，瑪哈理希效應可能真的值得更進一步

研究。不過，即使是最優秀的超覺靜坐研究，有時也會遭到其他研究學者的排斥。例如，以色列這項研究最近出現在著名的《衝突解決期刊》，編輯在前言解釋，他個人雖然無法「相信」這項非凡的發現，可是他無法禁登這項研究，因為它的品質實在無可挑剔。

這些跟清明之夢又有什麼關係呢？你應該記得第八章我們談過，腦部的諧聚律在坐禪時達到顛峰，尤其是超越到純意識時，理論上清明之夢期間也有同樣現象。有些跡象顯示，在旁觀夢中，腦部的諧聚功能最高。1979 年奧美強生所做的一項研究顯示，惱波諧聚律反映了坐禪對意識場域的影響力。研究中，他想試試愛荷華的 3 位坐禪者，是否可以感受到 1170 里外、麻州 2500 名資深坐禪者的影響。他和同事把愛荷華這 3 位坐禪者安置在隔音室內。受測對象事先也不知道實驗的動機，更不曉得遠在千里外的麻州有 2500 名坐禪者在聚會。當麻州的坐禪者打坐時，愛荷華隔音室中的受測對象也奉命打坐。另外，在麻州禪者沒有活動的期間，3 名測試對象又被要求打坐 3 次，還有 3 次是在麻州坐禪聚會結束之後。研究結果發表在《神經科學國際期刊》（International Journal of Neuroscience），顯示愛荷華 3 名坐禪者的 EEG 諧聚律雖然沒有增加，「可是他們的腦部都反映與彼此相似的功能模式。」這好比水桶中一根浮木（麻州兩千五百名禪者）跳了一下，其他的浮木（愛荷華 3 名禪者）跟著動。而麻州的禪者不動時，愛荷華的禪者也不受影響。

幾年後類似效果又刊登在同一份期刊上。一組墨西哥科學家要求一對對從未謀面的人，在同一間房裡「感覺對方的存在」。在測驗前及測驗中，科學家都測量了兩人的 EEG 一段時間。結果腦波圖顯示，雖然兩人的諧聚律起初都呈現不同的模式，但在實驗期間卻幾乎完全

一樣。而且，每人的高低兩線看起來幾乎一樣。雖然在實驗期間沒有談話或接觸，有些受測者卻報告了生理感應，有的人則對另一半產生活躍的影像念頭。還有，諧聚律最高的，也是受到影響最深的人。

在人類心靈的探索上，顯然還有許多研究有待進行。上述的發現如果可以一再重複，不斷擴大，如果與人共鳴、經驗純意識，可以影響意識的場域，那麼我們就可以站在了解人類心靈的新門檻上了。將來我們或許可以進一步了解清明之夢與純意識的重要性，不再只說他們是拓展我們的視野，讓我們覺得更好，並且對自己及現實有進一步洞察力的不同意識形態。或許有一天我們可以說，經由坐禪與清明之夢的努力，我們不僅可以改善自己的生命品質，而且也可影響與我們分享世界的人們。那將是值得等待的一天。

國立中央圖書館出版品預行編目資料

夢的指南：解析奧妙的清明之夢

／珍妮·蓋肯巴赫 (Jayne Gackenbach)

珍·波斯維德 (Jane Bosveld) ；朱恩伶譯。

--二版。--臺北市：遠流，民83

面； 公分。--(大眾心理學叢書；81)

譯自：Control Your Dreams

ISBN 957-32-2114-4(平裝)

1.夢

175.1

82010062

Control Your Dreams

Copyright © 1988 by Dr. Jayne Gackenbach & Jane Bosveld
Published by arrangement with HarperCollins Publishers, Inc.
through Bardon-Chinese Media Agency
Chinese edition copyright © 1992 by Yuan-Liou Publishing Co., Ltd.
All rights reserved

大眾心理學叢書① (原大眾心理學全集②)

夢的指南

◆ 解析奧妙的清明之夢 ◆

原 書 / Control Your Dreams
作 者 / Dr. Jayne Gackenbach & Jane Bosveld
譯 者 / 朱恩伶
原出版處 / HarperCollins Publishers, Inc.

策 劃 / 吳靜吉博士
主 編 / 大眾心理學叢書編輯室
責任編輯 / 楊豫馨・林麗菲
發行人 / 王榮文
出 版 者 / 遠流出版事業股份有限公司
臺北市汀州路3段184號7樓之5
郵撥 / 0189456-1
電話 / 365-3707 電傳 / 365-8989
發行代理 / 信報股份有限公司
電話 / 365-1212 電傳 / 365-7979
法律顧問 / 王秀哲律師・董安丹律師
著作權顧問 / 蕭雄淋律師

印 刷 / 優文印刷股份有限公司
臺北縣土城鄉永豐路195巷29號 電話 / 262-2379
☐ 1992(民81)年6月1日 初版一刷
☐ 1994(民83)年5月1日 二版一刷

行政院新聞局局版臺業字第1295號

售價 180 元 (缺頁或破損的書, 請寄回更換)

版權所有・翻印必究 Printed in Taiwan

ISBN 957-32-2114-4 (原英文版 ISBN 0-06-015933-2)

版權代理 / 博達著作權代理公司