

---

# 睡眠你知多少事(六)--多說些「解夢」

吳京一 童麗珠\*

國立臺灣師範大學 生命科學系

我們為什麼會做夢？做夢是腦部在睡眠中自主性的致活現象；由腦波的紀錄可見做夢出現在 REM (rapid eye movement)睡眠時。在古老的東西方文明裡早有作夢、解夢的記載，如舊約聖經中的法老王、東歐亞大陸的奧義書、古代中國的帝王之解夢；台灣原住民也以占夢當作生活環境中行為的依據；現代人則以解夢書籍自行解夢，科學家以大腦造影技術研究解夢。本文淺談古老的東西方文明有關作夢、解夢的記載，及台灣原住民之夢占。最後談及現代以夢中大腦皮質活化狀況解析夢境的初步研究。

## 壹、法老王的夢

舊約聖經『創世紀』記載著，約瑟為埃及法老王解夢，而得居高官，帶領埃及及時為飢荒度過難關。法老王夢見他站在尼羅河畔，看見七隻肥壯的母牛從河裡走上岸來，在岸邊吃草。接著又有七隻瘦弱的母牛從河裡走上岸，這七隻瘦弱的母牛竟把那七隻肥壯的母牛吃掉了。這時法老王驚醒了。不一會兒，他又睡著而作另一個夢，看見一枝麥桿上長了七枝飽滿成熟

的麥穗，接著卻又長出了七枝枯萎瘦弱被風吹焦的麥穗。這七枝枯瘦的麥穗把那七枝飽滿的麥穗吞了下去。

翌日，為了夢境煩惱不安的法老王召集所有巫師和占星家來幫他解夢，但沒人解得開。有位司酒長推薦希伯來人約瑟來解夢。約瑟對法老王說：「其實這兩個夢，可以當作一個夢來解釋。上帝已經把自己將要作的事預先告訴陛下了。那七隻肥壯的母牛及那七枝飽滿的麥穗，意謂著將有七年大豐收。接著的那七隻瘦弱的母牛和那七枝枯瘦的麥穗，意謂接著將有七年的饑荒；饑荒將對埃及帶來毀滅」。接著說：「陛下必須未雨綢繆。在豐收期先囤積米糧，以備饑荒之需；免得被饑荒滅國。神已降意旨於您」。

果不其然，埃及經七年豐收，緊接著七年大饑饉，災情非常嚴重。幸好，法老王按照夢中 上帝的指示，預先囤積了許多糧食，使人民免於饑荒之苦。因此，埃及雖遇到長年的大饑饉，猶能免於滅亡。

這故事表示夢在當時古老世界裡是生活的依據，認為『夢』應含有「深遠的意義」。它並不直接表示作用，而需要「解釋」纔能探知夢中的預言。這種思考模式，後來承接到二十世紀的佛洛伊德(Sigmund

---

\*為本文通訊作者

Freud, 1856~1939)或楊格(Carl Gustav Jung, 1875~1961)等心理學的夢理論(渡邊, 2010)。

## 貳、奧義書(Upanishad)

舊約聖經是西歐亞各國精神文化淵源的重要古典。至於東歐亞的日本、中國、印度等的精神文化，可說靠「奧義書」為依據。

在紀元前 800 年，佛教還未誕生前，奧義書已在印度編撰。當時「婆羅門教」普及全印度，奧義書是婆羅門教的聖典，因此又稱為「婆羅門奧義書」。奧義書與佛教經典的關係也很密切，頗似舊約聖經與新約聖經的關係。但奧義書內容含豐富的哲學思維，因此被認為是世界最古老的哲學書。

在奧義書裡談到的「夢」，它與舊約聖經的「夢」內容卻完全不同。約在紀元前 200 年所編纂的曼圖加奧義書(mandukya upanishad)裡，談「自我(Atman)在睡眠中的變化」中才有「夢」出現。

奧義書中的「自我」，可分為四種狀態：

1. 「覺醒」(waking condition, 在奧義書中稱 Vaisvanara)，用感覺器官可以辨認外界之對象。
2. 「作夢」(dreaming condition, 在奧義書中稱 taijasa)，可以感應內界之對象(思考)。
3. 「深睡」(Deep sleep, 在奧義書中稱 Prajna)，沒有思考及慾望，自我充滿了知識及幸福，心內極平穩、平安。
4. 第四種(fourth, 在奧義書中稱

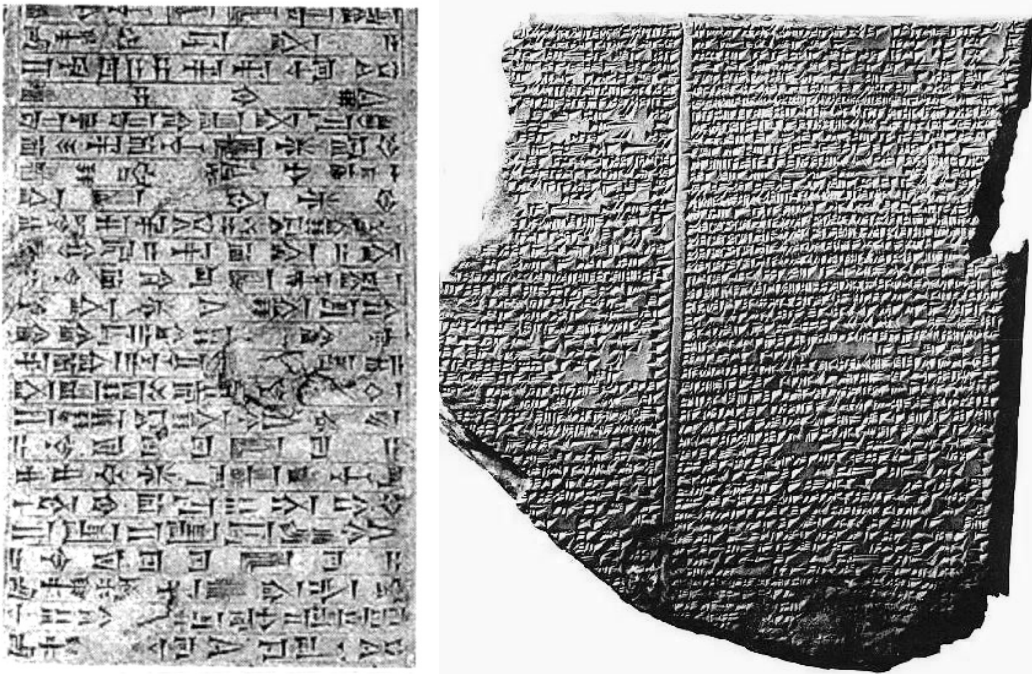
Turiya)，才是自我的真實本質。它沒有內在、外界來之一切知識、感覺，心中既無一切之二元性(Duality)，是真正的自己自我。第四種後世稱為「三昧」或禪坐之禪定狀態(林煌州，2000；渡邊恆夫，2010)。

可見奧義書的夢，既不談本質，更不解釋內容，而只點出意識(Consciousness)的四種狀態。至於「意識」如何產生「夢」及其機制等問題，則到 1950 年代發現 REM 睡眠(吳京一、童麗珠，2011)之後，才成為夢科學研究之主題。

要研究「夢」，須要與「意識」一併探討才是正確的方法。近年來，對「第四種意識」所變化的冥想狀態(contemplation)或吃迷幻藥時，所引發的恍惚狀態(trance)的研究頗受重視。每年以「意識科學」做為討論主題，所召開的土桑會議(Tucson conference)(註 1)，即以跨越各學科範圍之方法，以不同領域的眼光理解「意識」，以期將來能解答「夢是甚麼？」的大疑問。

## 參、吉爾伽美什史詩(Epic of Gilgamesh)及古代世界

在古老世界裡所謂「解夢」的故事，除「創世紀」外，文學作品「吉爾伽美什史詩」也有解夢故事。這史詩是以世界最古的楔形文字(wedge)刻在尼尼微(Nineveh)(現在的伊拉克北部之都市)圖書館遺址出土的黏土板上(圖一)。是古代美索不達米亞(Mesopotamia)的文學作品。編纂時間據推測在紀元前 2000 年初期。



圖一、楔形文字(圖左)及刻有楔形文字的黏土板(圖右)(Nineveh 出土)  
黏土板資料源自(<http://www.gasite.org/library/daniken/index11.html>)

紀元前 3000 年，極繁榮的蘇美民族 (Sumerian) 烏魯克 (Uruk) 城著名君王 吉爾伽美什 (圖二)，是由三分之二的神，三分之一的人形成的半神半人，具有無比的神力。但治國既荒淫又無道，人民怨聲載道。於是大神以泥土創造了對抗惡政的勇士，命名為 恩奇杜 (Enkidu)。恩奇杜 要到烏魯克的前一天晚上，吉爾伽美什 夢見天空快塌下來壓死他。起先，他以為自己能獨力撐天，但很快的發現無能為力，於是召集全國人民來幫助，才把天頂住。吉爾伽美什 告訴母親 寧松 (Ninsun，也是烏魯克的守護神) 這奇怪的夢。母親告知夢的意思是將有人向他挑戰。隔天果然在城裡遇到 恩奇杜。兩人一言不合，決鬥了七天七夜，不分上下。最後，英雄惜英雄而成莫逆之

交。以為 恩奇杜 能除去暴君的烏魯克人民深感無奈。但欣慰的是，吉爾伽美什 向 恩奇杜 發誓，要一起為百姓興利除害，共創偉業。因此，吉爾伽美什 變成一位親民的好國王。

不久，吉爾伽美什 提議遠征盛產雪松之森林區，運回建城所需的木材。但是，森林裡有怪獸 洪巴巴 (Humbaba) 守衛著，不易取得雪松。洪巴巴 非常有力，是大地之神派來的森林守護神。

吉爾伽美什 準備攻打前，作了四次夢。

第一次：他一個人在深山中，忽然看到山崩壓在身上。恩奇杜 解釋那座山是 洪巴巴，我們可以捕而殺死。

第二次：他又夢到被高山壓住，幸好被人救出。恩奇杜 解釋那座山是 洪巴巴，

那救你的人是你的守護神，這應該是吉祥的夢。



圖二、吉爾伽美什捕獲獅子的浮雕(法國羅浮宮美術館)

第三次：他夢到天地漆黑，狂風暴雨，雷電交加，十分恐怖。過一陣子，情勢才恢復。

第四次：他夢到一隻靈鳥(Anzu)飛到他倆的頭上，口出火焰來攻擊。這時，又有一年輕人出現，把靈鳥的翅膀摘剪而丟棄。恩奇杜解釋那年輕人，就是太陽神。

四次夢的內容，皆表示此次的攻擊似相當危險艱鉅。因此吉爾伽美什開始想退縮，但恩奇杜認為這些皆是好夢，應該堅持進行制服洪巴巴。

這兩位英雄經過一番苦戰，終於殺死怪獸洪巴巴(圖三)，得到了雪松。洪巴巴

被殺觸怒大地之神。不久，恩奇杜病倒了，病中夢到眾神一起宣布他的死刑。醒後，病了九天就死了。同理，吉爾伽美什也知道自己難免一死。



圖三、吉爾伽美什(圖左)與恩奇杜(圖右)共同殺死洪巴巴(圖中)

現代學者認為吉爾伽美什真有其人，因為出土黏土板上的文章裡，有吉爾伽美什相關的事蹟出現過。若吉爾伽美什確有其人，則他的統治年份大約在紀元前 26 世紀(陳吉斯，2006)。

依史詩或舊約聖經上的故事推知，當時人們認為：神明把將在你身上發生的事，藉夢來告訴你，不能直接現出神明的意思，它僅以預兆方式間接告知，所以有夢就要尋求正確解釋神的旨意。於是，「解夢」術就因應而出現及發展起來，此亦意料中之事。

#### 肆、阿特密多洛斯(Artemidorus Daldianu)與「解夢書(Oneirocritika)」

無論古今，在任何國家、任何世代都可以見到「解夢」文化。在歐州，談起「解夢」，都會提到阿特密多洛斯 (網站 2) 的「解夢書」，可見這本書的影響甚大。該著作被羅馬時代醫學之祖蓋倫 (Galenus 129~199)所引介。伊斯蘭文化圈裡的學者、印度的學者們亦常引用。

阿特密多洛斯的「解夢書」，曾在 1518 年，用希臘文翻譯，在威尼斯發行。繼以拉丁文及法文翻譯書亦在瑞士、法國刊行。接著以英文翻譯的書也出現。這英文版流行特別快，發行數亦最多。

阿特密多洛斯是在紀元後 2 世紀末，於愛琴海東海岸之 Ephesus 市出生的希臘人。他出身低賤，但深受斯多噶哲學(Stoic philosophy) 的薰陶，是位很有涵養的解夢者。除解夢書外，還有手占 (palmistry, Kheiroskopika)，鳥占 (Oinoskopika) 等書。解夢書包括五卷：第一卷前半部是概論，說明夢的一般理論；後半部及第二、三、四卷敘述各種夢象及特徵；第五卷前半部是補綴第一卷概論遺漏部分；後半部舉例印證前幾卷裡所談到的內容。

阿特密多洛斯特別提醒解夢者解夢時，要注意下列各項：

1. 要解夢時，先要弄清楚夢內容是「幻覺(non-predictive, enpnion)」或是「真正的夢(predictive, oneiros)」？因為這兩者是完全不同的。

所謂「睡眠中的幻覺」是指夢者平常的慾求、恐懼或焦慮感等，在夢裡出現者。例如：餓肚子入寢，很可

能在夢中看見正享受山珍海味；人在熱戀中，夢會出現所喜歡的人；或出現妖怪威脅你。阿特密多洛斯告訴這些「幻覺」僅僅作用於人的知覺上而已；與「預告未來」毫無關係，不值得解夢。換言之，他已經承認有些「夢」是可預知未來發生的事。

紀元後 2 世紀末(離現代遠在十八世紀之前)那時候，阿特密多洛斯已經很明白地告知，有些「夢」是白晝所接觸到的印象造成。因此，他要解夢者必須弄清楚夢的內容到底是「夢」或是「幻想」。

2. 他告訴解夢者說，構成「夢」有六種要素(stoicheia)，即自然 (nature)、習俗(convention)、習慣 (habit)、職業 (occupation)、名稱 (name) 及時刻 (time)。

在夢裡出現的各形各色的事象，要注意：

- (1) 有無合乎自然法則、或是人類常見之一事象。若夢內容是屬於生活習慣常見者，則當成是吉祥夢來解釋。不然，就是惡夢、凶夢。
- (2) 夢出現之時刻。他認為：人快睡醒時所作的夢，含有深奧的意義。他的這種認知，很可能是受到當時所流傳的神話影響；當時認為夢來自於地下世界，在早晨，人快要睡醒時才進入人心而形成夢。
- (3) 不同社會階級的人，雖然都夢到極相似的夢，但解夢方式是不同。例如：

貧窮的人，夢見家裡添一小嬰兒，是個吉祥夢。因為這夢告訴你不久將來，有人要來你家，而正如保護嬰兒一般，照顧你們家的生活。若是有權有勢的人，夢見同樣的夢，這可是大凶。因為有人來照顧小嬰兒一般，把你全家置於他的監督、管理、控制之中，而你卻像嬰兒一樣沒有反抗之力。

如此，他再三叮嚀解夢者，勿太注重夢的內容，而務必觀察並蒐集作夢者的生活環境、社會地位等因素，而後才能準確解夢。

在「解夢」的例子中，被心理學家佛洛伊德評價最高的是亞歷山大大帝(Alexander the Great) (356 BC~323 BC)做夢所解釋的故事。亞歷山大大帝是紀元前 3 世紀馬其頓(Macedonia)國皇帝。他消滅了波斯帝國，統治了廣闊的領土，東自印度河起，西至希臘，南至埃及，造成世界帝國，同時也使東西方宗教、文化、藝術交流頻繁，可以說是位對世界發展史甚有貢獻的大王。

當亞歷山大大軍渡過黑海及地中海要攻打波斯帝國時，曾遭遇到泰爾城軍民的頑強抵抗而屢攻不下。某天晚上，他夢見沙泰神(Satyros)在他的盾牌上跳舞。沙泰神住在森林裡，具有山羊角及山羊下半身的神，非常喜歡喝酒與跳舞(圖四)。做夢隔日，他請隨軍解夢者--亞歷山大大帝每次出征，都會帶些隨軍解夢者--解夢。解夢者說：「沙泰神的希臘文為 Sat

tyros，這個字含有『泰爾是你的(sa Tyros)』的意思，這裡所說的「你」表示是大帝，是您啦！因為沙泰神在您的盾牌上跳舞。這個夢明白告訴您，您將成功奪得泰爾城！」。亞歷山大聽到如此解夢，心理非常高興也增加了獲勝的信心，果然沒有多久，亞歷山大攻下了泰爾城。這夢後來為是歷史上非常經典的預言夢。



圖四、沙泰神浮雕，資料源自  
<http://en.wiktionary.org/wiki/satyros>

佛洛伊德之所以對此解夢者給予最高的評價，理由是這位解夢者在分析亞歷山大的夢境時，不作單一方向的解夢。例如：火燒房子是表示作夢者不久會成為百萬富翁，或夢到掉牙齒，這在有債務的人被解釋為借款將可還清，但對有錢人來說，表示家族將會離散，沒有例外等。而把夢的內容分成好幾個要素，然後對每一要素引導出幾個聯想，最後統合出結論來。這方法就是佛羅伊德所採取的解夢方式。



阿特密多洛斯很清楚說過，「解夢」沒有一定的法則可言，依時間及個人環境之不同，而有不同的解釋。雖然他的「解夢」看法正確，不過他的解夢技法在中世紀已很普遍，人人都用這技法而忽略「解夢」應有的考慮條件。後來漸漸演變成極通俗的「一對一」單一方向的解釋，這樣使得阿特密多洛斯的「解夢書」成為無用的「書」了。

### 伍、夢與古代中國：

古代中國之占夢是什麼時候開始的？因年代久遠，無法窺知。不過，由現存的資料來看，占夢的記載始於黃帝。據晉皇甫謐帝王世紀有記載：『黃帝夢大風吹天下之塵垢皆去。又夢人執千鈞之弩，驅羊萬群。帝寤而歎曰：「風為號令，執政者也。垢去土，后在也，天下豈有姓風名后者哉。夫千鈞之弩，異力者也。驅羊數萬群，能牧民為善者也，天下豈有姓力名牧者哉。」於是依二占而求之，得風后於海隅，登以為相。得力牧於大澤，進以為將』。此記載內容雖非常清楚，但妄不可信，因為黃帝時代尚無「文字」。如何運用分析字來占夢？但以國內外許多古代民族的情況來判斷，在黃帝時代已經出現占夢，是可能的。在中國歷史上可信賴的資料從殷商代起，夢與占夢才有了可靠的記載，因為殷代甲骨文字已有「夢」字（劉文英，1989）。在古代的生活環境下，解釋皇帝所做夢的吉凶，會影響到國家的命運（圖五）。

探討「占夢官」或「占夢術」如何解釋夢的吉凶？在學術界裡已有詳細且相當

數量的研究報告（西林真紀子，2005；宋鎮豪，2005；前原 ayano，2012；劉文英，1989；名島潤慈，1996；湯淺邦弘，1998）。本文僅參考以上各先進研究報告，並以周禮為中心解釋「占夢官」或「占夢術」如何探討夢的吉凶。



圖五-(一)、「夢」的甲骨文字。「夢」字左側是表示睡眠的人；右側是女人，她正在作法。資料源自 <http://rinko.cside3.com/kanji.htm>



圖五-(二)、龜甲上的甲骨文。資料源自 <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3F/OracleShell.JPG>

「周禮」「春官」裡的「占夢」及「大

卜」等官，都是司掌「夢」的大官。他們所用的占夢術在「周禮」「春官、占夢」、「大卜」等多處可見。說明如下：

### 一、占夢

占夢謂『掌其歲時，觀天地之會，辨陰陽之氣。以日月星辰占六夢之吉凶，一曰正夢，二曰噩夢，三曰思夢，四曰寤夢，五曰喜夢，六曰懼夢。季冬，聘王夢，獻吉夢於王，王拜而受之，乃舍萌於四方，以贈惡夢，遂令始難驅疫』。明白敘述占夢官及其職掌、占夢之依據及六夢種類，更說明占夢官解皇帝夢時，只告知吉夢；對惡夢，則以祭神儀式驅除。

夢的種類在「列子」「周穆王」中亦可見；即『覺有八徵，夢有六候。……此者八徵，形所接也。奚謂六候，一曰正夢，二曰噩夢，三曰思夢，四曰寤夢，五曰喜夢，六曰懼夢。此六者，神所交也』。八徵是依身體情況之不同所引起的意識。六候是指精神意識之不同而引起不同的夢。與周禮所述相同。在「春秋左傳」昭公三十一年談「夢」中，也談到以觀察日、月、星辰來判斷夢之吉凶。

### 二、大卜

商朝已有卜官，周朝時大卜為卜筮官之長。秦朝襲置此官，漢又沿襲秦制，稱大卜令，隸屬奉常。大卜官是管夢之法即『掌(三夢)之法，一曰致夢，二曰觥夢，三曰咸陟。夢者，人精神所寤可占者。』在此，鄭注作解「夢」說『云致夢，言夢

之所至者，馴致為至。故云夢之所至也』。至於觥夢與咸陟，鄭注作如下解『咸，皆也。陟之言得也，讀如王德翟人之德。言夢之皆得，周人作焉。杜子春云「觥讀為奇偉之奇，其字當直為奇。』。由杜子春的解釋，「觥」字含有優秀的意思，是奇偉的「奇」，再由鄭注之解釋是「得」的意思，而「咸陟」說夢會實現(西林真紀子，2005)。

大卜的占夢術，在周禮「春官、大卜」說到『三夢之占，以觀國家之吉凶，以詔救政』。可知大卜三夢是占國家大事所用。

大卜卜夢吉凶，鄭注有所說明：『王者於天，日也。夜有夢，則晝規日旁之氣，以占其吉凶』。在此明白的說大卜卜吉凶之日時在隔天，而卜的是日旁之氣即是日暈，由眡祲所掌司。眡祲即是春官之一。眡祲之術非常重要，即人民夢到妖夢或祥夢，而覺得心裡不安時，眡祲會去除惡夢所暗示的災難，使人民安頓於家。鄭注：『宅，居也。降，下也。人見妖祥則不安，主安其居處也。次序其凶禍所下，謂禳移之』。

### 三、占夢之官

在詩經中有大人占夢辦國事。但在「詩經」小雅正月：「召彼故老，訊之占夢」。更在鄭箋云『君臣在朝，侮慢元老，召之不問政事，但問占夢；不尚道德，而信征祥之甚』。表示周幽王請元老只問占夢，而不給他們司掌政治(西林真紀子，2005；湯淺邦弘，1998)。



在漢書、藝文志，雜占謂：「雜占者，紀百事之象，候善惡之征。易曰：占事知來。眾占非一，而夢為大，故周有其官」。可見占夢是廣泛地為人民所接納。

#### 四、巫

在春官宋伯第三，與大卜、占夢、眠祿，並列的有司巫，男巫，女巫等，可見其官職與上述三官同等。

#### 五、其它的占夢官

有不少不在官位的人，有時候也作占夢工作 (劉文英，1989)。如：

1. 巫：在一般巷間所謂的巫，本身並不專做占夢事，但依其職業性質受君主或貴人之託或命令而占夢(解夢)事，如桑田巫。
2. 賢者之占夢：所任的職位，與占夢似無關，但依職務性質也有占夢行為，如公孫聖、子犯、太宰伯嚭等。以他們的例子而言，作夢的君主(吳王、漢帝)將夢境內容詢問周圍的部下、群臣們，而都無法解夢時，就共推舉當中的賢臣來解夢。
3. 他人或作夢者自己(本身)解夢：指與占夢者與解夢者之間毫無關係的人或作夢者本身作解夢者，如趙盾、叔母朱氏、劉豹等。雖然對占夢事本身缺少專門知識，但他(她)們的解夢或判斷，往往得到正確的判斷。

#### 陸、夢與台灣原住民族：

所謂「台灣原住民族」是指漢人移居台灣之前，已在台灣定居的住民。關於臺灣原住民族的來源是由語言、考古、神話傳說等來論證，目前有兩種說法：一是原住民祖先是來自大陸東南沿海；另一種說法較具說服力，認為臺灣原住民族是屬於南島語系民族(Austronesian)，而與菲律賓、馬來西亞、印度尼西亞、馬達加斯加和大洋洲等的南島民族族群有密切關聯。台灣是南島語系民族分佈的最北端。在 17 世紀漢人移民到台灣之前，原住民族已經定居在台灣及其周邊島嶼 8000 年之久(行政院原住民委員會，2015)。

根據原住民族委員會(2015)發布台灣原住民族，共有 16 個族群：阿美族、泰雅族、布農族、葛瑪蘭族、排灣族、卑南族、魯凱族、賽夏族、邵族、太魯閣族、鄒族、雅美(達悟)族、撒奇萊雅族、賽德克族、拉阿魯族(Hla alua)、卡那卡那富族(Kanakanavu)。

台灣原住民族的一般傳統信仰為「泛靈信仰」。相信一切萬物、自然界都具有決定人類命運的特殊力量，因此往往以天地、太陽、月亮、星辰、樹木、岩石、特殊生物(如百步蛇、小鳥)及祖靈等為信仰對象。原住民族傳統信仰的活動裡「通常」是由「祭師」主持。「祭師」除了主持祭儀也經常替人治病、問卜、「解夢」等(楊政賢，2012)。有些部落裡，因沒有專職的解夢人，以致夫妻或親友間會互相討論來解夢，對難解又極具隱喻的夢，會請部落裡的智者提供意見(林二郎，2012)。

現今「解夢」或「夢占」之儀式已成為日常生活間的習俗，運用範圍很廣，為決定族人舉止、行事的主要參考。現在以魯凱族人為例，說明夢占的必要性及重要性(臺灣原住民族歷史語言文化大辭典)。

魯凱族之夢占有三種方式：

- (一) **具有目的性的夢占**。開始任何重要的工作(如建築破土、開墾)時，在目標地點，除先做象徵性的整理地坪外，當日不做任何事，只等晚上睡覺時作夢。他們從夢中得到啟示，依夢占的結果，決定是否繼續建築或開墾。例如：以屏東霧台部落(Vedai)的建設為例，先有幾位魯凱族獵人發現他們常狩獵的地方，地形平坦寬廣，適合居落，於是他們選好地點，起火祭祀，然後希望在夜裡作夢獲得啟示。據說他們每次起火祭祀，都會夢見一大群黑螞蟻，經請示部落耆老解夢，得知此地將成為大部落的徵兆。
- (二) **夢可預測未來的事**。如族人要參加重大比賽時，會在夢中預知比賽結果。新開墾的田裡，如果夢見捕捉到許多魚，這表示新田會豐收；夢到自己在過天橋，表示將會有人出喪；夢到自己掉牙，可能親人會發生不幸；夢見很深的渠潭，將參與葬禮。如此夢卜與未來的事情有密切關係，而且很難避免它的發生。只要夢很特別，讓自己有特別的感受時，這個夢就有啟示之意義。
- (三) **夢可與靈界相通**。例如：白天看到百

步蛇，晚上做夢時祖先會出現，因為魯凱族人認為百步蛇是祖先的化身。有人要過世前，會在夢裡看見與靈界的人(已過世人的靈魂)在一起或同行離開。這些認知表示夢可以與靈界自由相通(臺灣原住民族歷史語言文化大辭典)。

如上述，解夢(或夢占)在台灣原住民族間已是日常之事。其他，如：決定小米播種時、祭祀日子、出草時(布農族)，出征時(魯凱族)，狩獵時(賽德克族)，祀靈時(鄒族)等等，顯示夢占與原住民族的行事具有極密接的關係。

## 柒、近代的解夢法

夢文化是古今中外文化中不可缺少的重要元素之一，解夢文化流傳於帝制國家、未開發的部落、民間社會，往往把夢看成是神的指示或魔鬼作祟。在民間有不少人會到廟宇請廟方解夢或請乩童解夢。除此之外近代人是如何解夢呢？

### 一、解夢書解夢

在我們夢見很緊張、刺激、驚恐，也很快樂、銷魂……的夢境時，心理總會納悶為什麼做這種夢？大部分人感到莫名其妙。其實，夢境對現實有微妙的補償作用，將夢境視為直接改變現實情結結構的一種努力。在自我的意識上是認同的，因為夢境中發生的實況可以讓我們在現實中得到滿足與補償，所以人們會試著詮釋自己的夢境。「周公解夢」是廣泛流傳在民間的解

夢辭典，是勞動人民智慧的結晶，書中列舉種種夢境，並對夢預測吉凶。

解夢辭典和一般理論書有很大的差別，辭典就是一個個詞條，加上解釋，如：夢見大魚在水池中浮游，則近期財利將至；夢見自己成了乞丐，沿街乞討，則將獲巨利；夢見砍倒巨木，即將失財；夢見滿地瓜果，為結實蔓衍之兆，夢此者，名利皆所得，子孫滿堂，婚姻幸福美滿，田園繁茂滋長....(佛洛二德，1998；富說網解夢分析，2015；黃子容，2011；鞭羊子，2013)。這類解夢書所舉的詞條常是通則，不提太深的學術基礎與理論。還有另一類的坊間中西解夢書，內容介紹有關夢解析的相關常識，再將解夢專題分門別類逐一來解析，列舉許多夢境所代表的意義，解釋之間的關係(王榮義，2012；春之霖，2012；瑪撒 克拉克，2010；詹姆斯 霍爾，2006)。

解夢，不可能像辭典一樣有著客觀標準的答案，即使是解夢書籍，也不可能有完全正確的答案。解夢時，人們要首先回憶做夢時的環境，再對夢境進行解釋，不要僅僅局限於夢境，還要深挖夢境的潛在內容。

19 世紀末佛洛伊德是第一個有系統地從心理學立場研究夢，發表「夢的解析」一書而震驚醫界。他將夢視為「瞭解潛意識心理過程的捷徑」，認為夢是一種隱諱地被壓抑的願望，是內心的願望所在(佛洛伊德，2003)。當時之學術界對於腦部的運作瞭解太少，以致於沒有理論與堅強的實證

基礎，而多流於臆測與想像。而同時期的瑞士心理學家榮格(Carl Gustav Jung)則更強調夢具有補償作用。榮格以心理學為基礎，以大量實際解夢經驗來解夢。現代這些心理學的研究已經剝開了夢的神秘外衣，認為夢大部分都是心理學現象，是人潛意識的種種反應 (詹姆斯 霍爾，2006)。

2013 年 10 月 8 日中國時報刊載「首創！馬偕解夢科學化：黑白夢=人生枯燥」。報導馬偕醫院設解夢專科，為全國首創解夢門診，門診預約爆滿(吳嘉文和李珮瑄，2013)。該醫院協談中心主任王榮義牧師(2012)以本土心理協談專業工作者撰寫書籍。他深感一般人因對夢有誤解而產生怪力亂神的解讀，因而大量收集本土夢境實例，以心理學為基礎整理出實用解夢通則。他發現「夢就好比一齣隱藏版的個人成長和心靈軌跡記錄，就像 X 光或核磁共振(Magnetic Resonance Image, MRI)一般，可將人的內在自我完整呈現。夢到死去的親人、淹大水或火災、被蛇咬，通通都透過個人的心理投射，來解釋心裡煩惱的事」。

## 二、自行解夢

辭典條例的解夢通常是通例，而夢境獨特的情境於自身感受比任何專家詮釋都來得真實。艾倫·西格爾(1992)著書以「記載夢境日誌」、「夢境追溯」及「夢境分享」等指導及啟發讀者自行探索夢境，把夢境與自身正面對的重大情感課題連接起來，加強解決問題的技巧，進而利用夢境解決

自身的問題。他把夢境分類為「與情感關係有關的夢(如婚前、婚禮...）」、「待產父母夢境」、「分手和離婚時期的夢境」、「與職業有關夢境」、「中年期的夢境」、「表達哀痛的夢境(喪偶、喪親....)」等不同的轉捩點，利用書中的實例與夢者所處的情境進行解夢。由夢探索中閃現的感受、記憶和想法而改變，治療夢者情感上創傷，幫助恢復及成長所需的愛和支持。類似的，吳若女(2006)建議讀者以「1.儘可能的把夢記下來」、「2.在夢裏是什麼感覺?」、「3.夢裏出現了什麼?」、「4.試著跟現在的生活做連結」及「5.儘量跟別人分享你的夢」等步驟來學讀夢的能力。

蓋兒·戴蘭妮(2012)首創自行解夢者與「夢境面談」的解夢技巧，要解夢者除了睡醒當時要馬上「記載夢境日誌」外，還要在前晚睡前先簡略記錄當天的大事、心情、感受，再將夢境對應書中列舉的相似實例，依照書中指導自行解夢。其四個步驟是先詮釋夢境「主題」後，接著在「分析理論」中提供解夢大師的理論(如佛洛伊德、榮格...)，再舉一或兩個「解夢實例」，最後於「解夢自己來」一節中提出幾個關鍵的提問，這些問題的回答會幫助釐清作夢個人專屬夢境的意義，把夢境影像關聯到其目前生活中的重要課題，以揭露夢境真正的意義。如：解夢者「正為是否要離婚困擾」時，而作了某種該作決定的夢，這個就是屬於「做出重要決定」的主題，對這個主題的「解夢自己來」的關鍵提問為：1) 描述你在夢中的決定。2) 最近有

什麼事情發生導致你在夢中作決定? 3) 在夢境脈絡中，你的決定明智嗎? 4) 在清醒生活中，你的夢中決定明智嗎? 5) 現在你清楚早就該作決定的事情了嗎?

蓋兒·戴蘭妮(2012)跳脫傳統罐頭籤文的模式，利用對夢境的關鍵提問與「夢境對談」，讓解夢者擁有個人專屬的解夢語法，來解譯潛意識的訊息，進而認識真正的自己，以突破困境。而艾倫·西格爾(1992)和吳若女(2006)則強調夢境分享，強調夢境跟愈多人分享愈好。在夢境分享的描述過程中，會幫助自己記得住這個夢。同時，旁觀者更容易看出夢的意含，更能客觀解析自己的夢。

### 三、腦區活化與解夢

夢與解夢科學之研究應該以神經生物學為根基來發展，是無法與睡眠科學脫離而單獨研究。近年來，利用大腦影像技術(brain-imaging techniques)協助科學解夢，該項技術的空間解析度遠超過腦電圖(Electroencephalography, EEG)。利用正子斷層掃描(Positron Emission Tomography, PET)及功能性核磁共振(Functional Magnetic Resonance Image, fMRI)能將腦區域的活化(或不活化)變成「可見」的影像，使我們能夠直接觀察和比較大腦在清醒時、沉睡時、作夢時，腦部各區域的活動實況。

霍布森(2005)以生理學的語言來解釋夢的共同特徵。他把作夢、睡眠與清醒歸為三種不同的意識狀態，列出睡夢中意識

的 10 項改變，包括感覺與知覺全由內在生成、注意力不集中、情緒與本能高張、思想缺乏邏輯、時空定向缺失、出現虛構性敘述、意志薄弱，以及持續出現想像中的動作等共同特徵。他引用了約 10 則自己的作夢日誌來印證他的解夢理論。根據神經生理、神經化學及腦部造影說明，顯示位於腦內邊緣區(limbic area)在 REM 睡眠期活化，給夢境帶來充滿情緒的特質。此時前額葉背側皮質的活性受到抑制，故夢中是缺乏自省能力、邏輯受損，且無法維持定向思考等(霍布森，2005)。與清醒時比較，也因 REM 時腦中分泌的神經傳遞物質不同，腦的活躍區也不同。故夢中能做出超水準的心理連結，這種連結在清醒中會被腦部邏輯資訊處理中樞否決，因此這樣的聯想讓夢具備了有時不合理的特質，這也可以解釋有許多科學家聲稱，他們突破的概念來自夢境，如：化學家 Kekulé 由夢的啟示發現苯環結構(benzene ring structure)(黃揚名，2013)。

張茂森(2013) 在自由時報報導「日研究科學解夢：準確率七成」。日本「國際電氣通信基礎技術研究所」研究小組成功解讀夢的內容，準確率高達七成，成為全球首度解夢成功的案例。研究人員利用 fMRI 掃描三名 27-39 歲男受試者的腦部，找出腦部那些部分在剛入睡時保持活躍。研究人員讓他們入睡數分鐘後，在進入淺睡期的 S1 或 S2 (stage 1 或 2)作夢時，記錄 9 秒鐘的睡眠多維圖(polysomnography, PSG)(註 2)，馬上叫醒他們，要他們口頭

報告所夢到的視覺經驗，將此資料與其被叫醒前的 9 秒鐘的睡眠 fMRI 資料，一起輸入主要解碼分析軟體處理建檔。每一受試者都做了兩百次的實驗，只分析有視覺內容的夢，將夢中見到的物體或風景等，歸類為六十項目(如：書籍、建築物、家俱、女人、食物、街道...)，並和 fMRI 掃描所得的腦部高級視覺皮層(high visual cortex)影像對照處理，建立資料庫。在之後的測試中，根據這些資料預測受試者的夢境，發現準確率為 60.0%，組間一致性(confidence interval, CI)為 59.0%及 61.0%；若夢境是包括男人、文字和書籍..等十五個項目有關時，則準確率更達 70.3%，CI 為 68.5% 及 72.15% (Horikawa, Tamaki, Miyawaki, 和 Kamitani, 2013)。研究者希望能用這種方法開發出夢境視覺化的技術，然因解讀技術會依每個人的夢境資料而不同，只有 3 位測試者還沒有辦法將技術普遍化。而且這項實驗結果也只適用淺睡期的夢境，至於深度睡眠期至今還是個謎。

作夢時遭打斷，是很少人對夢有記憶。因負責近期記憶的腦中化學系統，在睡眠的活化期間完全關閉，所以只有在清醒後重新提供這些化學物質，才記得夢境(霍布森，2005)。通常一醒來就忘掉做過的夢，因而研究人員對於腦如何產生夢所知有限。要想利用腦部成像技術來觀察人在夢裡的活動，解讀睡夢中腦部的成像圖，必須先要知道腦在睡夢中進行某些指定動作時的樣子，但是大部分的人在夢裡

都無法控制自己做的事。包括亞里斯多德 (Aristoteles, 384BC~322BC)(渡邊恆夫, 2014), 有些人可以在睡眠中意識到自己置身夢境世界, 也可以刻意在夢中控制夢的內容, 如: 操縱夢境中的背景、人物和行動。這種夢稱為清醒夢 (lucid dream)。能作清醒夢是可以訓練的, 訓練方法為紀錄夢境及當在夢中看到某些主題(如飛牛)時, 就提醒自己正在作夢。如此, 在清醒夢研究的實驗中, 受試者可以對外界打信號告知正作夢, 同時執行入睡前約定的任務, 以便腦區活化的記錄。受過清醒夢訓練的人送進腦部掃描儀內睡覺, 一旦作夢且意識清醒時, 就以左右快速移動眼球兩次來通知研究人員表示作夢了, 研究人員藉檢查其大腦活動, 確定他們已進入 REM 的睡眠階段時, 記錄他們的腦部活動。記錄方法有兩種, 一是利用 fMRI 技術, 以得到整個腦部活動高解析度的影像; 二是用近紅外線光譜技術 (near-infrared spectroscopy, NIRS), 以顯示大腦表層的活動(莎拉瑞爾, 2011)。

因發現 REM 睡眠與作夢有緊密的關聯, 眾多的研究偏重於 REM 睡眠時的生理現象與此時夢境內容的連結關係, 仍缺乏實驗自發性作夢的神經影像證據。Dresler, Koch, Wehrle, Spormaker, Holsboer, Steiger, Sämann, Obrig, 和 Czisch (2011) 結合腦影像及睡眠多維圖 (PSG) 探討清醒夢。顯示清醒夢中進行預設運動工作可引起大腦感覺運動皮層 (sensorimotor cortex) 神經活化。有兩名受

試者在兩個清醒夢中完成任務。以大腦枕葉之腦影像活化呈現眼睛訊號(此腦區活化表示他在夢境看到夢境內容了)當做作夢標記, 研究人員要受試者在清醒夢中進行移動左手, 發現受試者腦部的成像圖中, 控制左手的運動皮質區 (motor cortex) 顯現亮光, 這和在清醒時握拳相同。受試者雖然控制運動的運動皮質區呈現活躍狀態, 但腦中管理決策的區域卻沒有。這個區域在人們做決定(如: 是否要移動四肢)時會被啟動, 所以被認為作夢者一定知道自己不是真的在動, 而不會在睡夢中移動左手。此研究雖只有兩位受試者, 但證明這兩種腦部成像技術已經可以解讀清醒夢。

## 捌、結論

研究解夢, 除了腦生理學、神經科學之外, 也需要哲學、心理學、精神醫學等的研究。近代, 由受試者實驗建立夢境視覺化資料庫及受試者的清醒夢中腦部成像技術來解讀清醒夢的初步研究成果, 讓夢科學研究跨出一大步。但每個人的夢境資料不同, 需更多的研究結果, 才能確定腦都有相似的反應。解夢科學最終想知道有關「如何」及「為何」作夢, 還需要進一步用細胞及分子層面的研究才可能得到解答。

## 註釋:

註 1: 土桑會議(Tucson Conference): 美國亞利桑那大學意識研究中心(Center



for Consciousness Studies)所主辦的有關「意識」的國際會議。這會議的最大特徵是相當廣泛的跨學科，將與「意識」有關的哲學、神經科學、認知科學、醫學、人類學、電腦學、機器人研究、宗教、心靈研究等各種背景的研究者集合在一起討論「意識」問題。1994年第一屆會議在土桑市開幕，每遇偶數年在土桑市，而奇數年在其他地區開會。

註 2：睡眠多維圖(Polysomnography, PSG)是以多種機器同步監測受試者睡眠時的反應，包括 1 腦波、眼電圖、肌電圖-用以監察睡眠分期；2 口及鼻氣流、胸及腹部的動態-用以監察呼吸活動；3 脈動式血氧計-用以監察血中氧濃度。

## 參考文獻

王榮義(2012)：穿越夢境，遇見最真實的自己。天下雜誌出版社：台北市。  
 台灣原住民族歷史語言文化大辭典 <http://citing.hohayan.net.tw>  
 行政院原住民委員會 (2015)：  
<http://www.apc.gov.tw/pc>  
 艾倫 西格爾 (Alan B Siegel) (鄧文華譯)(1992)：夢解人生-改變一生的夢。台北市：卓越文化。  
 宋鎮豪(2005)：甲骨文中的夢與占夢。文物。6，63-67。  
 林二郎(2012)：夢占。台灣原住民族歷史語言文化大辭典。  
 林煌洲(2000)：古奧意書(Upanisads)與初期佛學關於人的自我(self)概念之比較與評論。佛學研究中心學報，5，24。  
 佛洛二德(1998)：解夢高手。新北市：宇何文化。  
 佛洛伊德(劉佳伊 譯)(2003)：夢的解析。台

北市：華立文化。  
 吳京一、童麗珠(2011)：睡眠你知多少事(五)--談“夢”的基本認識。科學教育月刊，343，18-29。  
 吳若女(2006)：如何解讀夢境。台北市：康健雜誌。PP84。  
 吳嘉文、李珮瑄(2013.10.8)：「首創！馬偕解夢科學化：黑白夢=人生枯燥」中國時報。  
 春之霖(2012)：解夢大師 200 問-什麼是清醒夢，PP44。新北市：智學堂文化。  
 莎拉瑞爾登(張孝耘 譯)(2011.11.7)：「神經科學：解夢有新方」。心理&神經科學 國立臺灣大學科學教育發展中心。  
 陳吉斯(2006)：英雄的誕生與自然之死:史詩《基爾嘉美緒》(II)。淡江大學，西洋文學概要概，95s1\_02-2。  
 張茂森(2013)：「日研究科學解夢：準確率七成」。自由時報。  
 富說網(2015)：解夢分析 <http://www.yusoo.net/main.php?dir=Dream&web=Menu>  
 黃子容(2011)：你夢什麼？第二部 史上超強解夢書。新北市：光采文化。  
 黃揚名(2013)：「夢的科學：解析睡眠中的大腦」。台北市：貓頭鷹出版社。  
 詹姆斯 霍爾(廖婉如 譯) (2006)：榮格解夢書—夢的理論與解析。台北市：心靈工坊。  
 楊政賢(2012)：泛靈信仰。台灣原住民族歷史語言文化大辭典。  
 蓋兒 戴蘭妮(黃漢耀 譯) (2012)：解夢，也是一種力量：如何透過「新時代」的解夢技巧，來自我療癒和成長？台北市：人本自然。  
 瑪撒 克拉克(郭俊廷、陳沂廷譯) (2010)：夢的解析：從夢境來的真實與未來指引。台北市：合記。  
 劉文英(1989)：夢的迷信與夢的探索：中國古代的占夢迷信(上編)：中國社會科學出版社，1989年8月出版(今場正美翻譯)日本立命館白川靜記念東洋文字文化研究紀要，第六號65~91。  
 霍布森(潘震澤 譯)(2005)：「夢的新解析：承繼佛洛伊德的未竟之業」。台北

- 市：天下文化。
- 鞭羊子(蕭雲菁 譯)(2013):*破解自己的夢境之謎*。台中市：星辰出版社。
- 網站 1: <http://www.kheper.net/topics/upanishads/Mandukya.htm>
- 網站 2: <http://en.wikipedia.org/wiki/Artemidorus>
- 西林真紀子(2005)：古代中國的占夢(日文)*大東亞細亞學論集 Daito Bunka Univ* p73-85。
- 名島潤慈(1996)：日本夢研究的展望-補遺(III)影響於古代日本的中國。(日)熊大教育實踐研究第 13 號，21-36。
- 前原 ayano(2012)：張衡與占術(日文)。  
(<http://www.kansai-u.ac.jp/Tozaiken/pdf/kiyo45/kiyo4504.pdf>)
- 湯淺邦弘 (1998)：中國古代之夢與占夢 (日)島根大學教育學部紀要(人文、社會科學)。第 22 卷第二號，77-15。
- 渡邊恒夫(2010)：人為何作夢：第一章～第二章 (日文)。化學同人社印行，*夢科學 4000 年夢研究概況(回顧吉爾茄美什史詩至明晰夢 4000 年)*。
- 渡邊恆夫(2014)：明晰夢，死，轉生。現代思想 日本，青土社。
- Dresler, M., Koch, S. P., Wehrle, R., Spoormaker, V. I., Holsboer, F., Steiger, A., Sämann, P. G., Obrig, H., & Czisch, M. (2011). Dreamed movement elicits activation in the sensorimotor cortex. *Current Biology*, 21(8), 1833–1837.
- Horikawa, T., Tamaki, M., Miyawaki, Y., & Kamitani, Y. (2013). Neural decoding of visual imagery during sleep. *Science*, 340(6132), 639-642.