



梦境与潜意识

——来自美国的最新研究报告

- 〔美〕里查德·戴明等著
- 刘建荣 杨承紘译

复旦大学出版社

梦境与潜意识

——来自美国的最新研究报告

〔美〕 里查德·戴明等著

刘建荣 杨承纮 译

复旦大学出版社

内 容 提 要

本书为美国学者对梦进行全面研究，所撰的最新系列报告。作者对梦与睡眠：梦的通常主题；梦与人格及潜意识动机；梦与现实事件；梦的显义与隐义；梦中的性；恶梦的性质与控制；梦中的超感知觉；梦与临近死亡时的体验等，作了生动有趣而又有深度的阐述。反映了近年来西方研究者用睡眠实验室、脑电图仪、实例调查与分析等现代科学的新手段，对梦作深层研究所取得的新成果。

译 者 的 话

梦的研究经历了一条十分曲折的道路。如果把史前初民对梦的兴趣也算作一种“研究”的话，那么，迄今为止可以将这部漫长的研究史大致分作两段：在1900年弗洛伊德发表《释梦》以前，从事梦研究的主要人物是巫师、法老、先知、教士、牧师。有些哲学家也曾作过零零星星的猜测性探究。所有这些人对梦的兴趣虽然反映了人对自身的普遍关注，却并未给予这种奇特的现象以多少科学的说明。相反地，他们差不多都是把梦视作一种超人的力量，认为它能主宰人的行动和命运。有鉴于此，这一阶段的研究通常被看成是非科学的，或至少是前科学的。

1900年，弗洛伊德发表了《释梦》，可以说这是首次将梦作为一种生理心理现象并对之作系统而专门考察的尝试，它唤起了科学界对梦问题的注意。从此，心理学家、生理学家、精神病学家、神经生理学家等科学家成了梦研究的主力，弗氏本人即为训练有素的神经生理学家和精神病学家。如果说上一阶段由于研究者本身以及其他历史原因而使梦研究蒙上了神秘的或封建的色彩的话，那么现阶段的研究则是主要源于科学的兴趣。弗洛伊德首先开辟了不再视梦为异己超人力量，而是视之为通达人心深处重大线索的崭新研究领域，继而他又得出了一切梦非但有意义而且有逻辑、是潜意识的伪装表现的令世人瞠目的结论。

弗氏对梦问题的深刻洞见和详尽考察无疑奠定了科学的梦研究的基石。然而，迄今距《释梦》的问世已近一个世纪，弗氏本人离世（1939年）也已半个世纪。在此期间，各门科学已有了迅猛的发

展，梦科学的研究自然也不可能例外。为了了解西方近年来这方面的研究及发展，我们选译了本书，从中不仅可以见到当代科学家和研究者怎样运用现代科学的新手段，对梦这种生理心理现象所作的更深入具体的研讨，还能见到当代学者对已被称作古典理论的弗洛伊德主义所作的探讨以及由此而提出的异见。此外，如果要问现代研究与传统研究有哪些不同的，或者说前者对后者有哪些拓展和深入的话，我们以为可从下述诸方面作些比较和考察：

梦 与 睡 眠

现代梦研究是与现代睡眠研究紧紧结合在一起的。怎么通过睡眠研究来将梦研究引向深入，引向科学化的轨道？这些问题的解答归功于两个重要的事实，这就是现代睡眠实验室的建立和脑电图仪的使用。可以说，当芝加哥大学的纳撒尼尔·克莱特曼及其助手尤金·阿塞林斯基 1953 年在他们的睡眠实验室内运用脑电图仪监测被试者，从而发现快速眼动睡眠之时，便开始了现代梦研究的新纪元。本书即是以这种现代式梦研究的报告开篇的（见第一章《梦的研究者》）。实验者首先根据脑电图仪监测发现，睡眠者的眼球在眼皮底下有规则地快速移动着，于是断定这种眼动是做梦的标志。继而他们又发现，人的睡眠分作四个阶段，整个夜晚，这四个阶段反复出现，而且事实上人在任一阶段都会做梦（并非如早先认为的那样人只在某特定阶段做梦）。不过在特定阶段做的梦早晨最易回想起来。睡眠实验室和脑电图仪不仅深化了睡眠研究，而且为梦研究开辟了广阔的科学前景。它们提供了确切的生理依据，使研究者适时地抓住做梦的时机，将正在做梦的被试者直接从梦境中唤醒，报告新鲜的梦境，为下一步的分析提供了较为可靠的原始素材。这种科学的程序改变了弗洛伊德时代惯用的全凭次日清晨听梦者回忆昨晚梦境的传统做法，因为后一方法收集到

的往往是经梦者有意或无意改编过的故事。

梦与人格及潜意识动机

这方面的问题是整个释梦理论的核心，也是历来梦研究的主要内容。自从弗洛伊德揭示了梦与人格及潜意识动机的深刻而隐藏的联系后，人们不再把梦研究看作单纯的现象研究，而是把它当作深化人自身认识的一条途径。梦是一面展示人之内心世界的镜子，由于这种内心世界往往被压抑而甚至不为做梦者本人所知觉，所以说梦又提供了完整研究人之内心的仅有机会。从本书研究可见，现代梦研究在坚持梦与人格及潜意识动机的固有联系的同时，还丰富了这种联系的内涵。例如在弗氏传统的研究中，这种联系往往狭隘地限于性的方面，梦所反映的潜意识动机多半是性的要求，而现代的研究远远超出了这个范围，尽管性问题仍然占有重要地位，但研究者更多地把目光投向梦境制造者的个性、人格组成、个人生活环境或境遇以及幼时的经历（这方面的理论主要见之于第二章《梦的意义》和第四章《怎样解释你的梦》）。

例如，有一个人梦见自己手执棍子，想打人，却周围空无一人。如果按上述狭隘的理解，棍子象征生殖器，这个梦因此无疑有着性内容。然而分析者结合做梦者性格、幼时经历及潜意识动机发现，梦者因前一日受教师批评而心怀不满，联想起儿时教师用棍子体罚学生的情景，于是构成了梦中想用棍子打人的梦境，又因这梦者个性极其懦弱，即便在梦中也不敢表露报复的潜意识动机，而是采取了压抑的形式，所以梦中又四周空无一人。可见，若缺乏这种认识，是决不能作出正确解释的。作者顺势批判了一些与此相关的社会倾向，其主要特征是脱离对梦者个人情况的细致考察而千篇一律地使用某些现成理论对梦进行孤立地臆测。值得一提的是，本书副题特别指出本书诸章是“最新研究报告”，也许正是表

明编者有意将它与在美国任何一个大一点的报摊上花 25 美分就能买到的、那种其实是古代抄本与弗氏的只言片语杂揉在一起的梦书相区别。

梦的显义与隐义

自从发现梦是人的潜意识欲望之象征表现之后，各家释梦流派一般都有自己的一套符号理论，这种理论把梦境中出现的特定景物看作某些特定欲望的象征，认为这类象征性符号在某社团内是普遍有意义的，差不多可应用于一切人的梦境解释。然而本书第五章《梦的通常主题》的作者却一反常规，提出了一种不依靠任何符号理论的释梦理论。这个理论首先强调梦的显义，即梦对客观事实的直接反映，只有当一个梦表面看来毫无意义时，才追究它的隐喻表现。而且在考察这种隐义时，作者仍然不提倡使用任何通用的符号理论，而强调个人的理解、感受等一些个体差异，从而确定构成隐义核心的那种现象究竟意味着什么。例如当梦中的“跌落”经考察并不意味着现实中真有什么跌落的危险时，要求得它的隐义，不必去查寻“跌落”一般象征了什么，而是首先结合个人的情境来看这种现象对他意味着什么。一个出生教徒家庭的少女在首次与男友同居后梦见了跌落，这表明她内心觉得自己在上帝眼中从体面和美德上跌落了下来。如果换了一个小学生在向父母出示他那不及格的记分册的夜晚梦见了跌落，那就可能意味着他自觉父母对自己的评价降低了。

梦 与 性

梦中的性含义几乎是一切梦研究的关注点。弗洛伊德的著名理论是：人在睡眠时有意识的自我知觉机制松弛和消失了，性的要

求和情绪便会自行增强。现代的医学实践表明，生理性欲与睡眠及梦的确有着很明显的联系。然而怎样看待这些性内容？弗式以及非弗式的梦研究都将梦中的性内容看作是“自明的”，任何符号理论在此似乎都止步不前了。性是不是也是一种隐喻？本书第六章（《梦中的性》）提出了这一出人意料的问题，并给予了肯定答复。梦中的性内容也同其他梦境景物一样不外乎是一种象征，它有时表现了人的其他一些要求，而这些要求与性的要求毫不相干。它不过是借助了这些性符号表现出来。至于为什么会采取这种非同寻常的表现方式，取决于许多留待研究的复杂因素。不过，有一点似乎必须予以重视，即性想象背后的含义是值得探讨的，有时它表现了人的一种超验的需要，例如哲学或宗教方面的精神需要。

梦与未来知识

这里关涉到梦中的一些带预感性的超感知觉的问题。当着古人和初民把梦视作一种异己的力量时，曾十分重视梦与未来行为之间的关系。他们往往从梦中卜知未来的事件，以决定自己未来的行为。但是后来的研究者一般都认为梦是前一日或几日事件的记忆残余，是对过去的重演。弗洛伊德只是在《释梦》的结尾提出了这样的问题：对未来的知识而言，梦具有什么价值呢？他的断然回答是：当然，这是个不能成立的问题。不过，他又给了我们一线希望：通过表现出一种有待满足的愿望，梦的确把我们引向未来。很显然，这方面的研究当时并未展开，甚至没有引起人们的重视。然而，当我们读完了本书第九章《梦中的超感知觉》之后，感觉则判然不同了。它提供了许多那样令人吃惊的梦境报告，以致我们不得不认为有必要对那些向来被当作无稽之谈而嗤之以鼻的东西作一些深入而细致的研究，这种研究会因为一时难以奏效而显得困难重重和阻碍很大，但是就像包括梦本身在内的许多自然现象当

年并不受重视,结果随着科学的发达最终还是被真正认识一样,关于超感知觉方面的研究也会随科学的发展而步入正轨,只是鉴于它的种种特殊性而使研究的难度显得更大些。

诚然,在我们从本书中见到研究进展的同时,也能发现存在的种种困难。例如有关恶梦的问题,尽管本书专辟了一章进行论述,但似乎并未取得多少突破性的进展。此外鉴于梦研究一直与来自各方面的因素纠缠在一起,很难做到完全清澈,因此这种局限性也同样反映在其他的一些章节中,它们中的某些内容还带有神秘的色彩,甚至与前述批判的倾向很难划清界限。对这些方面读者应着力加以鉴别和批判。

本书前言、第一、二、四、五、六、九、十章由刘建荣译出;第三、七、八、十一章由杨承兹译出。为了有鉴别地介绍西方的研究成果,我们对少数章节作了删节处理。因水平和研究有限,敬请读者指正。

刘建荣

1990年5月

前 言

在人生的一切奥秘中，再没有比那些来自人内心的奥秘更令人着迷的了。第一次爱，第一次痛，第一个梦，诸如此类的东西给我们那存储宝贵思想的秘密记忆库增添了一种特别深刻的东西。是什么使这些思想闪闪发光？是什么把过去屡屡勾上心头？为什么那些曾令人恐惧万分并已被忘却的东西不经召唤就仿佛历历在目地显现出来？这是什么样的心理舞蹈？是刚硬的跳步舞，抑或是欢快的西班牙舞？

“睡吧，做个好梦。”莎士比亚在那永恒的然而从科学上说是错误的诗中这样说过。因为无论我们是否情愿，每夜都会做梦，醒来后我们便会寻思，那些幻象式的思想代表了什么。是死亡还是财富，是爱情抑或是罪恶。在梦中我们跌落、飞翔、恐惧和无助。任何以及所有情感都迸发于那纷乱的大脑，迫使我们以难以接受的，却显然是来自我们自己思想的方式考察自己。因而，在每个梦中，我们审视自己，拒斥自己，认可自己，更深入地认识自己，要不则是逃避自己。

“盲人说，我看见了。”这虽是一个古老的趣闻，却很像研究心理功能所得的治疗性收获。梦是我们的窗户，是我们的路，是盲人对自己的观照，然而用他的眼睛却永远也无法进行这种观照。

歌中唱道：“做梦吧，小梦人儿，做梦吧。”梦是天宇、是上帝的乐曲，还是往事不受制于现实情感或模式的混乱重演？梦是大脑的乐章，还是它的化学组分？梦是大脑的电荷，还是细胞电池的充电？抑或是通向无意识的坦途？

本书搜集了当代一些最杰出的思想家关于梦的最富启迪的著述。他们能不能对有关梦乃至人生意义永恒问题作出回答和提出挑战？在这些文章中你能得到什么样的启迪？哪些想法能引导你去评估和解释你梦中的那些变幻无常的想象？你能回忆起自己的梦吗？你能理解它吗？读下去吧，梦的研究者。你可以读一下戴明的科学报告或莱因的超感知觉的奇想。通过加菲尔德熟练的指导，你可以学会怎样回忆和记录睡眠时产生的奇想。在卢斯和西格尔的教导下，你能凭藉自己内心的启示来规划你的生活。当埃里希·弗洛姆这位大师极其卓越地将理解梦的要旨教授给你时，你便步入了璀灿的弗洛伊德式的天才世界。

法拉第和佩尔顿的充满灵感的论述将复苏你的梦生活，展现那些你醒着时所看不见的真理。德莱尼的梦的规则给了你一个坚实的基础，可依据它来实际利用夜晚的回忆。当你追随拉伯奇和海德，接受他们对睡眠思维世界的渊博见识后，奇想和幻象就会浮现在心头。泰勒则在剖析了我们最深刻的情感及其激素基础之后，提出了关于性的方面的异乎寻常而又令人振奋的见解。

好吧，你可以自己去欣赏这些论述。还有什么能比反观自己内心更快乐的呢？梦和梦的意义是一种新的显圣，一种更妙的显圣，也是一种启示。正如诗中所说：

千百万人所未知的梦，
展开了它那巨大的翼，
把孤独的我拥抱，
我躺在我的床上，
做着无尽的梦，
醒来后仍听见那幻象的鼓声，
回荡在神秘的山谷。

但愿你能采纳我的建议，作为一名有着 28 年临床经验的精神科医生，我对自我认识和自我估价有着切身的体会。梦是培养这

些方面的宝贵工具,运用它们能以自己梦想不到的方式发现自己,当你做梦醒来之后就能评估你的梦。

梦或许是宗教式的显圣,或许只是重新充电的生物系统发出的电化学响声。梦可能是理解无意识的途径,可能是白日思想和情感的重演。梦也许是有性色彩的,也许是无邪的,也许是绝望的。

你可以在自己的梦中去理解这些思想,去探索那些奥秘和启示,做你自己的精神科医生,去仿效那些在梦的研究、历史、意义及预感方面堪称领袖的人物。当你对你的自我和内心有了更深刻的认识之后,便会感到无比快乐和愉悦,尤其是感到快乐。

威廉·H·汉普顿医学博士
(William H. Hampton, M.D.)

康涅狄格州格林威治
1988年5月24日

目 录

译者的话

- 前 言**..... 威廉·H·汉普顿医学博士(1)
- 第一章** 梦的研究者..... 里查德·戴明(1)
- 第二章** 梦的意义...盖伊·盖尔·卢斯 朱利叶斯·西格尔(23)
- 第三章** 学习记梦的日记.....帕特里夏·加菲尔德(48)
- 第四章** 怎样解释你的梦.....埃里希·弗洛姆(62)
- 第五章** 梦的通常主题.....安·法拉第(74)
- 第六章** 梦中的性.....杰里米·泰勒(91)
- 第七章** 为什么会忘记我们做过的梦.....安·法拉第(98)
- 第八章** 恶梦.....玛格丽特·O·海德(110)
- 第九章** 梦中的超感知觉.....路易莎·E·莱因(117)
- 第十章** 清醒的梦和梦中飞翔.....盖尔·德莱尼(138)
- 第十一章** 做梦、死亡与超越.....斯蒂芬·拉伯奇(154)

第一章

梦的研究者

理查德·戴明 (Richard Deming)

可以说,当1953年芝加哥大学的纳撒尼尔·克莱特曼和学生助手尤金·阿塞林斯基发现快速眼动睡眠时,便开始了现代梦研究的新纪元。

阿塞林斯基在观察睡眠被试者时发现,夜间,人的眼球在眼皮底下有规则地快速移动着,而且所有被试者都呈现这种状态。

克莱特曼和阿塞林斯基断定,这种快速眼动是被试者在做梦的标志。于是,他们在实验室内安装了脑电图仪来监视脑在睡眠时的活动。他们有趣地发现,整个睡眠期间有四个不同的睡眠阶段反复出现。

在第一阶段,作为睡眠者的你往往不承认自己睡着了。你可能仍然觉察到周围的动静,如果有人问你是否醒着,你也许回答说是,并且自己也深信不疑。

然而,脑电图显示,你肯定已入睡。你的呼吸、脉搏、血压和体温均已下降,脑波不再呈平稳规则的阿尔法节律,而突然转为不断变动的不规则形式。

在这一阶段,你也许还有一些有意识的思维,好比说愉快地回想着白天经历过的某件高兴事。但是,你没有**固定**的思维,也即无法专心致志地思考那些必须解决的问题。你的心理状况很松弛,只能把握那些多少是自然而然产生的思想。你的心理意象不全是醒觉时的思维,也不全是做梦的思维,而是有点介乎两者之间,类似两者的混合。

在第一阶段，你很容易被惊醒。只要听见有人谈及你的名字，你就会醒来。也许你会说自己根本就没睡着。

第一阶段通常持续约 10 分钟。当进入第二阶段时，你就会呼呼大睡。有些人有时睡着时还睁着双眼，但并非人人都是这样。当这类人刚进入第二阶段时，将一物体置于他们眼前，他们会被惊醒，但记不得见到过此物。

研究者们相信，在这种状态下，眼球本身还在接受物像，但神经系统已不再将适当的信号传达至脑中。他们对睁眼睡眠的人做了实验。当这些人进入第二阶段时，在他们眼前亮起一个物体，如一把被电筒照亮的钥匙，他们就会立即被惊醒，但记不得所见物，而是常声称做了一些梦，梦见了亮光。有时梦见一个发亮的霓虹灯信号，有时是一个闪光的烟火，有时则是一幅闪光的图景。

在第二阶段，无论你的眼睛是睁还是闭，眼球都会慢慢地来回移动着，仿佛在观看一场慢动作的网球比赛。固定在眼皮上受电极控制的脑电图笔将随着眼球的这种移动而有规则地上下移动着。

奇怪的是，据脑电图显示，大脑此时比在第一阶段更为活跃，尽管从技术上说，你现在睡得更熟了。脑波的幅度和频率增大了，而且还可见到来自大脑外皮层的不断迸发的神经搏动。

在第二阶段，你可能会做一些模模糊糊的梦，但是心理意象是零散的，如果突然被唤醒，要回答在做什么梦，你会答不上来。这些梦中出现的是些转瞬即逝的、毫无联系的东西，哪怕连最模糊的连续性都没有。

在这一阶段，你也很容易被惊醒，而且一旦醒来，也会认为自己并未睡着，尽管这次不像第一阶段中醒来时那样。不过，如果没人打搅的话，你可以在第二阶段睡上 20 分钟或半个小时，之后便进入第三阶段。

当你进入第三阶段后，脑电图显示，你的肌肉此刻完全放松

了,脉搏、体温和血压更下降了。脑波的电压升高,但频率下降。描绘脑波的笔不断地描出长而缓慢的升降曲线,频率降至每秒钟3次脉冲。

在这一阶段,你的睡姿可能安稳,也可能不安稳。如果你惯于夜间不断改变姿势,那么此时也许是辗转反侧最厉害的时候。有时还会喃喃自语。

前不久,研究者们还以为在第三和第四阶段是不会做梦的。然而,最近的研究表明,在这两个阶段都会出现梦。造成上述误解的原因显然是,被试者即使从梦中被唤醒,也回忆不起这些深睡眠阶段所做的梦,好像是仅仅通过各睡眠阶段达到醒觉状态已有足够时间使记忆消失。可是在第二阶段人们醒觉很迅速,因而能保留生动的梦境记忆。

有人做过大量的实验。先是将被试者从梦中唤醒,要求他立即描述出梦境。之后又试着在将他们唤醒时,过3至5分钟以后再让他们说出梦境。结果发现,在多数情况下,被试者被唤醒后能立即十分详尽地描述他们的梦境。可是,如果要求过一段时间再描述,他就会把一切忘得干干净净。你能记住的似乎是那些刚刚从中惊醒,并且在重新入睡前有意识地思考过的梦,这些梦因此也就固定在你的记忆中。

由于梦境记忆消失得如此迅速,以及根本没法回忆起深睡眠阶段的梦境,科学家们长期以来认为,一切梦都出现在浅睡眠阶段。可是,最近的实验表明,有时用催眠可以唤起深睡眠阶段梦的回忆。因此,人们现在相信,所有睡眠阶段都会出现梦。

在第三阶段,一般的动作或声响,如有人穿越卧室,通常不会惊醒你,只是隔壁屋内的电话铃声除外。

进入第三阶段10或20分钟后,你将进入第四阶段,也称台尔塔睡眠阶段。此阶段是无意识的最深的深渊,此时脉搏、血压和体温降至整晚的最低点。脑波的幅度再度增大,但频率更慢,常常是

每秒钟 1 次脉冲。图上显出一条锯齿状的线，慢慢地爬上塔顶，然后跌入深谷。这被称作台尔塔波。

第四阶段不会一直持续下去，而是大多数人只睡约 20 分钟，然后再返回前几个阶段。

你会经过第三阶段回到第二阶段，但这次不同于前一个第二阶段。当着从第一阶段进入第二阶段时，如果有人只用平常的语调谈论你的名字，就很容易惊醒你。可是，当着从第三阶段回到第二阶段时，你就不这么容易醒了，也许要弄出很大的声响，才能唤醒你。

在回到第二阶段时，脑电图笔的描绘情况也不同于进入第二阶段时那样。此时的脑波显示极类似于醒觉时的情形。脉搏、血压和呼吸上升，有时就像醒觉时进行剧烈运动或产生强烈情感时通常出现的那样。你的手指和脚趾蜷屈着。

然而，你的身体完全是松弛的，下颏低垂，口部微张。

在前述进入第二阶段时，眼球慢慢地来回移动，而现在回到第二阶段时，眼球又开始移动，但速度大大加快了，仿佛开始时看的那场慢动作的网球赛现在加快了速度。

由于这一现象，这一阶段称作快速眼动睡眠，通常缩写成 REM 睡眠。

人们曾经认为，所有的梦正是都出现在快速眼动睡眠阶段，而且此时的梦最能**回忆起来**。如果对那些刚从快速眼动阶段中被唤醒的人提问，他们约能说出 85% 的梦境。如果你早晨醒来时能回忆起一个梦，那它肯定是发生在快速眼动阶段。同时也可以肯定，它就发生在你醒来之前不久。如果是半夜做的梦，那就是因为你曾醒过一段时间并思考过它，才将它固定在记忆中了。其实在任一阶段你都做过许多梦，只是醒来时都记不得了。

起先，人们认为，这一阶段中的快速眼动现象表明，梦者的眼球在追踪梦中形象。然而，无论梦境怎样变化，眼球始终是来回移

动的。根据从快速眼动睡眠中被唤醒的被试者所描述的梦境，他们梦中所见之物按逻辑说应导致他们的眼球上下移动或根本不动，然而在整个做梦期间，他们的眼球却一直来回移动。

快速眼动阶段与以前的那个第二阶段区别很大，以致许多研究者感到，应将它们视作不同的独立阶段。其他大多数研究者则谨慎地避免把快速眼动阶段说成是上升性的第二阶段，即使它们都属于第二阶段。显然这是因为他们对那些区别感到不安。然而，这两个阶段都是第二阶段。从快速眼动阶段之后再回到先前进入过的第三阶段。

快速眼动睡眠通常持续 20 分钟，之后便进入第三阶段，最后又进入第四阶段。这个循环过程整夜中自行重复。

从第一阶段到台尔塔睡眠再回到快速眼动睡眠的整个过程通常约需 70 分钟。由于快速眼动睡眠持续约 20 分钟，所以一个完整的周期约需一个半小时。尽管这些数字是一般的平均数，但通常认为，一个 7.5 至 8 小时的睡眠阶段中约有 5 个周期。

克莱特曼和阿塞林斯基开展的大量的梦的研究无疑已风行全世界。但是，必须切记，他们无非是使用了先进的技术来研究千百年来人们一直在探索的课题。

人类自从对万物的性质产生了兴趣，就一直对梦的奥秘大惑不解。关于梦的传说也许可以追溯到史前，但最早的、表现人类这方面兴趣的文字记载约在 4000 年之前。这是一本埃及人用莎草纸写的书，现收藏在大英博物馆中，它对梦的意义作了解释。

多少世纪以来曾有过无数种解释梦的起因和意义的理论，其中最早流行的也许是梦即为神的启示的理论。至少古埃及的梦书上是这样写的，同样的思想也出现在古巴比伦、亚述、迦勒底、希腊的文献以及《旧约圣经》中。

古代的一个粘土碑上刻着这样一个故事：伊什塔尔女神在梦中对亚述王亚述巴尼拔说，他若是去攻打埃兰，准会赢。亚述巴尼

拔遵嘱，果然大胜。在说书人看来，这种事至少说明，梦其实是一种显圣。

在荷马，阿喀琉斯说：“梦也是宙斯赐予的。”在《旧约圣经》(12:6)中，上帝说：“如果你们中有人是先知，那么上帝我会在显圣中与他相见，会在梦中与他交谈。”

古人的梦常以密码的形式掩盖着神圣的信息，因此必须由占卜者来破译。在《创世纪》第41章中，法老梦见河中冒出7头肥牛，它们注视着一片草地，然后河中又冒出7头瘦骨嶙峋、凶相毕露的牛，它们吞掉了那7头肥牛。第二个梦中，他看见一棵稻茎上长着7枝肥甸的谷穗，然后又长出7枝瘦瘪的谷穗，后者吞吃了前者。

法老的占卜者没法解释这些梦，就去见约瑟。后者当时正在一座土牢里发牢骚。他告诉占卜者，这个梦是上帝的圣旨，意思是说埃及将有7年的丰收年，然后便是7年的饥荒。他建议法老委派一名全国总监工，把丰年所得的粮食屯积起来，以备接踵而至的荒年之用。

法老选派的这名监工当然是约瑟。

那些认为梦中有预兆的想法从某种程度上说甚至延续到今天，只是人们多半已不再认为这些预见来自上帝了。以算命方式释梦的书仍间或有出版，但是对预感性梦的起因的解释现在通常不是来自伪科学和强调巫术的神秘学科(而非宗教)，就是干脆消声匿迹了。

古人的另一个思想是，人睡着时灵魂离开躯体而四处周游，梦也即是自由飞翔的灵魂的体验。这种思想在某些现代的原始部落中依然存在。在斐济岛上，土著居民们一直认为不能唤醒睡着的人，因为睡着的人若不是自然醒来，游荡的灵魂就会来不及赶回躯体而永远地滞留在身外。

在原始社会中，梦总是显得极端重要。有时人们认为梦其实

可以统辖人的一切行为。

印度尼西亚的塞诺伊部落就是这种社会。那里的人们早晨起来第一件事就是全家人聚在一起轮流述说晚上做的梦。之后，大家一起来分析梦的意思，共同决定每个做梦者应当做些什么来驱赶梦中恶的力量和利用好的兆头。

如果一个孩子梦见他打了一个朋友，家人就命他去向这位朋友道歉，为他做件好事，比如送他一件礼物。相反，如果他梦见自己被朋友打了，就必须设法报复，把事情纠正过来。如果一位父亲梦见一个邻人需要一只独木舟，这就意味着这位父亲应为他造一条独木舟。

由于塞诺伊人根据梦中所示而表现的行为往往是善意的，比如为别人或整个社团做件好事，所以这些人是一些乐天派。他们几乎不知道什么是心理疾患，也很少有重大的犯罪行为。

1900年，西格蒙德·弗洛伊德发表了《释梦》一书，提出了这样的理论：梦表现了被压抑的内驱力和梦者潜意识中的情感冲突，这些东西在睡眠时显现为可见的象征。每个人在成长过程中都被灌输了种种禁令和社会禁忌，依弗洛伊德之见，这些象征被伪装起来，以致梦者本人也不清楚它们的真实含义。这是因为道德规范被灌输给作为从众社会成员的个人，使他即便在睡眠时也不可能承认自己具有那些为严厉的社会道德规范所不容的情感和欲望。

因此，一个认为即使思考两性关系也是触犯禁忌的维多利亚时代的侍女，也许会通过梦见遭一名士兵的刺刀刺来掩盖她的潜意识欲望。刚正不阿的教会副主祭，也许会因为害怕想到通奸而梦见自己沉着地沿着墙上椭圆形的洞钻进一座美丽的花园。

弗洛伊德认为，每一个被压抑的欲望都有自己秘密的象征。一条蛇是性的象征；梦见跌落表明情感上有不安全感。尽管这些象征完全掩盖了导致它们的潜在情感，但是训练有素的心理分析医生能看出这些东西背后的意思，并用来治疗癡症（一种心理疾

患)和心理变态(一种可能导致犯罪的深刻而持久的严重心理失调)。

尽管现在还有不少心理分析家和精神病学家遵循弗洛伊德的理论,但很少有人全盘接受它了。甚至连弗洛伊德最早的和最虔信的学生也觉得,有许多梦境太无聊而没有多少情感意义。例如,当梦见沿着一条阳光灿烂的大街行走而什么都没有发生时,又掩盖了哪些内驱力?

显然,不少梦是根据白日发生的事情做的。当一个男人白天刚看完《吸血鬼》的电影晚上便梦见吸血鬼追赶自己时,去寻找这个梦中的象征意义就不见得有多荒谬。

不过,弗洛伊德理论的基本前提仍然有效。本世纪50年代,在睡眠实验室内人们用两个独特的实验证实了他的下述理论:我们至少在有些梦中创造了一些象征,以掩盖自己为道德感所不容的隐秘思想和欲望。

第一个实验表明,那些心理未曾受到严厉的社会禁忌压制的幼儿就不使用这样的象征。一些5岁以下的幼儿被安排在睡眠实验室内午睡。每当他们进入活跃的做梦阶段时就被唤醒,然后说出自己所做的梦。

大多数梦是毫无伪装地实现愿望。许多孩子梦见吃糖,吃冰淇淋。一个小女孩说梦见参加生日宴会,大家都分到了想要的糖果、冰淇淋和蛋糕,而且“没有人胃口不好”。

也有一些梦颇为震惊地反映了幼儿的敌意。一个小男孩坦率地说,他梦见他的小妹妹死了,然后父母买了一条小狗。经过询问得知,他是在妒嫉新生的小妹妹。这个梦直截了当和不加掩饰地满足了愿望。

研究者在报告中指出,这类公开表达的对某个按社会规定必须爱的人的敌意从未出现在已掌握社会禁忌的成人梦中。一个10多岁的男孩暗中憎恨他的小妹妹时,会以某种模糊的象征意义

来掩盖他梦中的欲望。例如，他也许会梦见一辆汽车，修过多次仍然修不好，于是干脆卖掉它，换了一辆能疾驶如飞的摩托车。即使睡着了，他的道德约束力也不允许他公开想象妹妹死去。

然而，幼儿没有这类禁令，因此能毫无掩饰地想象自己的欲望。17世纪法国作家让·德勒枫丹曾说，婴幼儿是“无道德心的年龄”。

在第二个实验中，被试者是一些接受心理分析的患者，他们的梦中充满了象征。分析者很清楚许多象征的意义，但并不对被试者作出解释，相反却对他们施行催眠，要求他们解释自己的梦。在绝大多数时候，梦者都能揭示那些被象征掩盖着的隐藏的愿望。

另一个有利于支持弗洛伊德理论的事实是，心理分析家提出了出色的报告，说明通过向患者揭示隐藏的原因，并通过使他们正视和接受这些原因来摆脱反复出现的恶梦。但是，从精神病学家那里也能得到许多论据来否定弗洛伊德关于心理分析有效的理论。他们中有一个人甚至直截了当地对我说，心理分析从未治愈过一例心理变态，尽管他的确承认，这种疗法对癔症有一点价值。事实上，甚至连那些反对弗洛伊德的人也一致认为，这种疗法在这个领域中至少是有效的。

心理分析的原则是，当癔症或心理变态的隐秘原因被分析者揭示出来，并被患者理解和正视时，它们所造成的心理压力将不复存在。当然，这样做必须十分谨慎，分析者必须从道德上多加鼓励，否则，这种揭示将有害无利。例如，一个癔症患者突然间毫无准备地面临着希望自己妹妹死去的认识，会导致自杀的后果。

弗洛伊德式的心理分析家提出过一个理论，力图解释那些与似乎有象征意义的梦相混淆的表面无意义的梦。他们认为，那些无害处的梦可能是被潜意识有意安插进来的不相干内容，这样可以使梦者不致对那些掩盖不安的隐秘渴望的梦的象征意义起疑心。

大多数现代心理分析家更普遍地认为，引起做梦的原因有许多，只是在某些梦中象征掩盖了禁令。在这方面，弗洛伊德的梦的象征理论是有效的，尽管并非每个梦都有象征。

克莱特曼博士根据他在 50 年代初期的实验提出了一个理论，认为梦也许会像哨兵那样警惕地防止睡者醒来。当时科学家们认为，所有的梦都出现在睡眠的表层阶段。然而，克莱特曼博士认为，当睡者从第三阶段进入快速眼动阶段时，梦插了进来，这也许是为了防止人醒来。

这个理论认为，梦以两种直接的方式捍卫着睡眠。一种是吸收外界的刺激，以防它惊醒睡者。例如，一个睡者为了不被敲门声惊醒而会梦见自己正在做木匠活。在梦中，敲门声被解释成了钉钉子的声音。这样解释完全满足他的无意识心理，使他觉得没有必要起床去开门。他的心理吸收了这种骚扰，使它不再是一种外界的刺激，而是梦中的一个内在组成部分。

威廉·德门特和爱德华·沃尔珀特在芝加哥大学的睡眠实验室中用一个实验来检验这个理论。他们向睡眠被试者喷洒凉水，用灯光照他们的脸，用蜂鸣器在他们耳边鸣响。这些刺激是有意设计的，不致于过于转移睡者的注意力而使其惊醒。喷洒的水是细细的雾，灯光非常短暂，蜂鸣器的声音也很轻柔。

当时约有一半的被试者的梦吸收了这些外界刺激，但是它们是否捍卫了睡眠尚不能肯定，好像是有这种效果。

克莱特曼以及后来的实验者认为梦能捍卫睡眠的第二种方式基于下述观察：人心似乎总是下意识地延长做梦时间。克莱特曼认为，这种想延长享受梦的欲望具有推迟苏醒的效果。

当然，这种理论假定一切梦都是愉快的，而它的反对者则坚持，除了恶梦之外才是如此。新近的理论认为恶梦可能具有一种完全不同的保护作用，后面我们将予以详述。

理论家们认为，即使一个人在醒来后回忆刚才做的梦时显得

不愉快，但他在做梦时的感受很可能是愉快的。他们用弗洛伊德的理论来说明这一类。尽管在回忆中一个梦是不愉快的，但它当时的象征意义是愉快的，因为它表现了某些遭反对和被压抑的欲望得到满足，而梦者的禁令**仅仅**允许这些欲望在梦中被满足。因此前述那位维多利亚侍女醒来后回忆那被士兵刺的梦是一个恶梦，但在做梦时她实际上还能从这种梦中获得快感。

按照克莱特曼的理论，在周期性地从台尔塔睡眠经过各高级阶段直至醒来的过程中，梦恰恰在睡者即将醒来之前出现了。人心抵制梦结束的倾向使睡者不能醒来而重新进入低级的睡眠阶段。

这种理论一直未被证实，但也迄今一直未被否证。在有名望的梦的研究权威中，它既有支持者也有诋毁者。

反对这种理论的最直接论证是，这种理论以梦只出现在快速眼动阶段为前提，而现已确定，梦出现在所有睡眠阶段。那些信奉这一理论的人们则反驳说，快速眼动阶段的梦很可能完全不同于第三和第四阶段的梦。他们指出，深睡眠阶段的梦可能是不愉快的，它们导致周期性地苏醒。然而正当人将要完全苏醒时，梦的性质变了，使睡者想以醒觉来摆脱不愉快梦的无意识要求，变成了想继续睡下去以享受愉快的新梦的努力。也许是这种出现在深睡眠阶段的不愉快(和多半回想不起来)的梦与快速眼动阶段愉快的梦之间的变换，引起了各睡眠阶段周期性的涨落。

无论梦捍卫睡眠的理论是否正确，就连它的倡导者也一致认为这也许不是梦的唯一功能。

恶梦显然不适于这个理论，因为它们经常惊醒睡者。有一种恶梦理论虽然也未加证实，但看来似乎有理，只是它仍然未触及捍卫睡眠的学说。此处须先交待一下某些背景。

1971年，乔伊斯和安乐尼·卡尔斯博士夫妇在加利福尼亚大学的洛杉矶睡眠实验室内研究了一组冠心病和溃疡病患者的睡

眠。他们的一个发现是，在快速眼动睡眠阶段，夜间的心绞痛和消化性溃疡时有发作。他们因而断定，骚扰性梦会使血压升高，脉搏和呼吸加快到不寻常的程度，造成上述病症的复发。

这对夫妇实验时使用了催眠药和抗组胺药，它们都具有抑制做梦的效果，能在睡眠时减少发病的危险。可是，当药的作用一停止，患者就会出现早先出现在剥夺快速眼动睡眠实验中那样的情形：通过大量增加几夜积累的快速眼动睡眠比例来给予补偿。

其他研究者认为，恶梦不会导致心脏病复发一类的事件，或许还是防止这些事件发生的安全措施。他们从理论上说明，可能是兴奋的梦（但不必定是不愉快的梦）才会危险地升高血压、加快呼吸和脉搏。恶梦此时干预进来能惊醒梦者，使其镇定。

弗洛伊德式的心理分析理论表明，在恶梦中那些揭示被压抑思想和欲望的象征变得极易译解，以致我们有突然正视被潜意识压制的真情的危险。弗洛伊德主义者认为，当这些发生时，我们以惊醒来逃避这种不必要的自我启示。

50年代还是克利夫兰西部保留地大学教授的小加尔文·S·霍尔博士统计了“正常人”向研究者报告的10,000个梦。这就是说，他从许多来自心理分析患者的梦的报告中，仔细筛去了所有那些据说是心理变态或严重癔症的人的梦。

霍尔博士发现，青年人的梦多于老年人，女性的梦多于男性，智商越高，梦越多。约有1/3的人自述其梦是有色彩的，其余人的梦是黑白的。做彩色梦的人中，女性多于男性，青年人多于老年人。

近来的一些研究表明，约有半数的人至少偶尔做彩色的梦，但是霍尔博士略低的统计并未枚举做彩色梦的人数，而只涉及彩色梦的数量。很多时候一个被试者要报告若干个梦。

霍尔博士发现，梦中体验到的最多的情感是敌意。所报告的梦中，有63%的梦表明梦者在梦中对他人犯了不友好或暴力行

为,有 2% 的梦表明梦者敌意之大以致犯了谋杀罪。

尽管这个研究含有大量样本,但所报告的梦多数来自家中床上的梦境回忆,极少来自睡眠实验室。在实验室中可以将睡者从梦中唤醒,让他描述脑中新鲜的梦境。由于梦会被迅速地忘记,所以霍尔博士统计的 10,000 个梦显然应是被试者所做的更生动的梦,而且这也很可能只代表所有梦中的一小部分。

霍尔博士后来成为迈阿密梦研究院院长,他和助手们在该院进行了许多其他项目的研究。其中一个研究与罗伯特·L·范德卡斯尔博士有关,他当时是霍尔博士的助手,现任弗吉尼亚医科大学睡眠和梦实验室主任。

当时这个研究使用的被试者比现在少得多——500 名男性和 500 名女性,都是学生。这个材料据认为是很可靠的,因为霍尔和范德卡斯尔发明了一种比以前更复杂的方法,以确保所报告的梦合理准确,并根据内容对之作出评定。

就科学地报告梦而言,准确性尤为重要。每个人都倾向于解释梦时给它加上某种合理性,即使梦本身是无理性的。你在早餐时听说的大多数梦在被叙述出来之前都已经过彻底的(尽管是无意的)编辑。

事实上,梦的“故事线索”往往是混乱的,没有任何意义。我们的更富逻辑构造能力的心灵为了使梦便于理解而修复了这种混乱的线索。在梦中,你一会儿在与一个友人交谈,一会儿后者不知怎么又突然变成了另外一人。你或许乘坐一只独木舟荡漾在平静的湖中,突然间又变成紧贴在一张脆弱的木筏上,漂浮在危险的湍流中。

当你醒来后还记得梦境时,第一个冲动就是企图揣摩它的意思。你常使用的唯一做法是剔除荒谬的内容,找出梦的线索。这样做多半是无意的,出于一种可理解的愿望,即把梦的活动排成一种可为醒觉心灵所理解的秩序。

同样地，人们还常常在醒来后通过想象来“完成”一个梦，以得出令人满意的结局。后来当他回忆这个梦时，忘记了这个结局是后来加的，而是把整个情节都当作梦来回忆了。

无论在哪种情况下，这种无意识的编辑都是想在心中制造一个与实际所做之梦相差很大的梦的序列。你并未意识到自己的行为，也不是有意在欺骗自己或别人。那种富有逻辑性地接连报告梦的人尽管很像一名专业的短篇小说作家，却很少在有意骗人。他很可能是在做某种下意识的编辑和修正工作。

由于这种倾向，梦的研究被试者在报告梦时必须接受明确的指示，才能提供可靠的报告。他们必须学会准确地报告梦境，无论那些事件多么不合逻辑，然后按原来形式将其固定在记忆中，不让它被塑造成一个合理的故事。

另一个使霍尔-范德卡斯尔材料更科学有效的事实是，梦是直接从被试者那里采集的，而不是来自各种统计材料。

这个研究最有趣的发现之一是，女性的梦境常常迥异于男性的梦境，以致研究者只须从梦境报告中就能轻而易举地判断出被试者的性别。

女性的梦境多半是在室内，而且往往是在熟悉的环境内，如家、宿舍，或教室。女性梦中的人物多于男性，其中女性比例稍大，然而主角约男女参半，也就是说，多余的女性是些旁观者。

女性梦中的主角常常是熟人，他们的面容和服饰能被生动地回忆起来。女性不像男性那样常做进攻性的梦，即使做了，多半也是非暴力的。在梦中，她们不打人，而是破口大骂。那些梦中被侵犯的对象中女人多于男人。一般说来，她们在梦中与男人是友好相处的，但通常只限于精神方面。女性有时也梦见性交往，但不如男性那样频繁。

此外，据发现，女性较之男性多做彩色的梦。

在男性的梦中，梦中人往往在室外活动，而且大量地从事体力

活动。许多梦常带有敌意，但比率不如霍尔前述研究中那样多。在约半数的带敌意的梦中，梦者对另一男性进行肉体攻击，而被攻击对象又多半是陌路人。

在男性的梦中，男主角多于女主角两倍，而且男主角多以职业来辨别。这就是说，梦中人不仅是其他男人，而且是理发师、汽车司机或店员。他们在梦中往往以职业能力为梦者服务。即使并非如此，男性梦者也能意识到梦中其他男人的职业。例如，在梦中的一个鸡尾酒会上，梦者能意识到一个客人是医生，另一个是律师等等。研究者把这种倾向解释为男性比女性更有地位意识。

正如女性在梦中对男性更比对女性友好一样，男性在梦中对女性比对男性友好。除了有公开性行为的梦以外，男性梦者通常认识所梦见的女性。出于某种不明的原因，男性梦中与之有性交往的女性多数是陌生人，然而女性却几乎必定清楚地认识她们梦中与之发生性关系的对象。

其他研究表明，肉体和情感的变化对做梦有显著的影响，这种效果在怀孕期间尤为明显。

据发现，在早孕期间，孕妇常梦见她的丈夫。随着时间的推移，梦中的丈夫出现得越来越少，而母亲则出现得频繁了。孕妇甚至还常梦见婴儿。在最后三个月中，婴儿在梦中出现的次数平均比最初三个月多七倍。

这类梦中常常表现出唯恐产不出“正常”婴儿的情绪。孕妇有时会梦见产下一窝小猫或小狗。一次，范德卡斯尔博士说：“好像大多数母亲都极怕自己秘密地怀上了魔女的婴儿，预感到有厄运降临。”

现代还有其他一些梦的理论。圣克鲁斯加利福尼亚大学的伯杰博士认为，快速眼动睡眠的一个目的也许是兴奋眼球，使它们继续恰当地相协调。但他并未认为这是做梦的唯一原因。

最近有一种梦的理论是由实验心理学家克里斯托弗·埃文斯

提出的，他是英国国家物理实验室的主要研究员。他认为，梦是对心进行“重编程序”，就像人要不断给计算机重编程序一样。

为了理解这个理论，至少必须了解电子计算机的基本原理。

当计算机刚普及时，人们常称它们为“机器脑”。这个词很恰当，因为一台电子计算机在许多方面像人脑一样发挥作用。它们都有记忆，都一样能“学习”，都能将所学知识用于解决所遇到的问题。

一般用于商业或工业中的计算机，“被编入程序”后便能发挥多种用途，也即被授予于多种独立系列的指令，每套指令都能发挥一种独特的作用。例如，一家制造公司的计算机被编入的程序也许能制造工资表，记录顾客名单，保存支付款项的单据，记录库存，以及发挥其他各种自动机械用途。

出于各种原因，必须按期将新的内容输入计算机的存储库，或者改变一个既定的程序。例如，签署了一个新合同之后，就会导致普遍提高工资支出，这就需要改变控制工资的程序。如果要给计算机一个新任务，就必须输入一整套新程序。

当这样重新编制程序时，就必须使计算机“离线”，以便输入新材料。换言之，只须切断电源即可。其实一般不需要关闭整台机器，只需关闭要进行重新编制程序的那部分。用这个比喻大脑更易理解，只要想象整台机器在睡眠时从某种意义上说被拔去了电源插头。

编程序相当于计算机的学习过程，因为它通过这种方式汲取新材料，存入存储库。

依埃文斯之见，睡眠的目的是使大脑“离线”，以便重新编制程序，而梦就是在做这项工作。

埃文斯认为，梦是对大脑白日吸收的所有新材料的重演，其中有许多材料是无多大意思的信息，♥人心觉得它们太无聊而未能收入记忆。因此我们在做梦时若不是偶尔被外界刺激惊醒，是不会

记起这些无用的梦的。某些无意义的东西就是因为惊醒而粘附在记忆上，如果未被突然惊醒，人就只能记住和存储“有用的”信息。

有些逻辑论证支持这种将做梦比喻为重编程序的学说。然而，令人震惊的是，如果我们把一切都记住了，那就会把所经验的**万事万物**都永远地印在脑海中，心中就会充斥白日所见所闻的每个词，每一张脸，尽管有的是一闪而过的，每一个细微的动作，无论它多么无意义，比如刷牙。如果这一切都将永远地印在记忆中，那就很难成为一个健全人，更不用说进行有条理地思维了。

当然，我们确也记得不少无关紧要的东西，这也许是因为醒得不是时候。

埃文斯指出，那些不定期进行调试的计算机操作效率会逐渐降低，人缺乏睡眠也会丧失行为能力。这两种情况可能是由记忆-回顾过程的干预造成的。

今天，最富挑战性的梦实验是在布鲁克林迈蒙尼德医院威廉·G·门宁格的梦实验室中进行的。这座实验室建于1932年，主要研究被试者梦中的超感官知觉。

超感官知觉通常指三种也许根本不存在的心理现象。一是**精神感应**，多称作测心术；二是**预感**，指知道未来发生之事；三是**超人视觉**（千里眼），即能“看见”发生在别处事件的能力。

有关这三种现象的民间传说甚多，不幸的是大多数都未得到证实。

在每个悲剧事件（如“塔坦尼克”号沉没或“兴登堡”的焚毁）发生后，至少会有一种传说，说某人因预感到灾难降临而取消了预定的房间。多少年来至少有上千次的报道说，某些有超人视力的母亲正当悲剧发生的时刻在梦中“看见”自己的儿子遇到了轮船失事或飞机失事或因战事而身亡。

由于这类传说的证据常常不能令人信服，超感官知觉在科学

社团中也从未享有最高的声誉。但是，总有一些人接受它，至少有一些研究者认为值得对它作一番研究。在北卡罗来纳州达勒姆的杜克大学中就有这样一群研究者。

杜克大学的这些心理学家多年来一直在实验室内研究醒觉状态下的超感官知觉。对精神感应的实验通常是：一个人注视着一堆牌中的某几张牌，另一个人则猜测他在注视哪几张牌。关于预感的实验一般为：在每次投掷一枚骰子之前，让被试者说出什么数字的一面将朝上。测验超人视力的实验是：要求被试者说出封在信封中甚至连研究者本人也不知道的牌是什么样的。

杜克大学的研究者们用概率统计表来评估这三类实验中被试者的实际活动，这与原来单凭偶然所得的数据作评估的做法已经有所不同。多年来，他们一直认为，在这些实验中“猜中”与“猜错”的比例是有统计学意义的。他们还强调超感官知觉不全是迷信传说。然而，这些统计数据尚不足以说服大多数心理学家，他们中某些人干脆斥之为无聊。

在这个科学团体中有一位纽约的心理分析家，蒙塔古·厄尔曼博士，他对超感官知觉虽有兴趣，但半信半疑。1950年，他给一位女士作心理分析，后者向他述说了—个晚上做的两个梦。

在第一个梦中，她在家中与前夫在一起。桌上有一只瓶子，瓶中一半是酒精，一半是奶油。她说瓶中装着些“白色有泡沫的东西”。她的前夫刚想喝，她说道：“等一下。”只见瓶上的标签上写着：“引起呕吐”。

在第二个梦中，她有一只小豹，她将它包裹起来，放在一只大碗中。母亲对她说，把这动物拿出来，否则它会死的。

按平时做法，厄尔曼博士应对这类梦的象征意义进行破译。但这一次他惊呆了，这个梦境与他在患者做这梦的那个晚上观看的教学电影多么相似！电影中展示了纽约医学会关于动物癖症课程的一部分内容。

在影片中的实验室里有两群猫，一群是正常的，另一群被训练成对酒精有瘾。室内有两只碗，一只中盛着牛奶，另一只中盛着混有酒精的牛奶，正常的猫选择了前者，对酒精有瘾的猫选择了后者。

厄尔曼博士所见与其患者的梦境何其相似！这位心理分析家可能作出的解释甚至更惊人。

分析者与患者之间会产生密切的心理联系，这在心理分析中司空见惯。有时双方似乎能猜透对方的心思，这有点类似感情甚笃的夫妻之间常有的那种情形。一方往往会说出对方刚想说出的话，使对方感到惊讶无比。这就是某种超感官知觉。

厄尔曼与那位患者长期以来建立了这种密切的关系，后者已接受了一整年的分析治疗。厄尔曼博士想知道，这件事是否能证明梦中更易使人接受超感官知觉。这个问题强烈地吸引了他，从此以后他一直想寻求答案。

1953年，厄尔曼博士与美国精神病研究会的劳拉·戴尔小姐一同进行了一项实验，想每晚彼此达到精神感应。他们记下梦的日记，一周见一次面，以核对笔记。但遗憾的是，尽管有时两人同一夜晚做了十分相似的梦，但总的实验并未成功。

在此期间，克莱特曼和阿塞林斯基建立了第一个睡眠实验室，发明了用脑电图仪来辨别实验室内被试者何时做梦的方法。现在就能将被试者从梦中唤醒，让他们把新鲜的梦境报告出来。这样一来，梦的研究突然引起了人们对使研究得以进行的种种基础的兴趣。

尽管如此，超感官知觉仍然被科学家当作庸医式的把戏。后来的若干年中虽有大量的财力投入睡眠研究，但很少用于超感官知觉的研究。这方面的实验直至1960年之后才开始在睡眠实验室内进行，而且最初的实验并未获得多大收获。

1962年，伊特尔森家族基金会和比较哲学协会资助门宁格基

金会在迈门尼蒙医院建立了梦实验室。厄尔曼博士当时是该院的精神病部主任,因为忙于其他许多事务,便由斯坦利·克里普纳担任实验室主任。他们使用的方法多半是由厄尔曼发明的。然而,尤其是精神感应方面的研究是最近才大量进行的。

在这些实验中最基本的方式是让被试者在一间特殊的隔音室内入睡,并且连接上脑电图仪。在控制室内有技术人员,在第三间屋内有一位“代理人”,这间屋子也是隔音的。最初,代理人室距被试者卧室约 30 英尺,后来代理人室移至医院走廊另一端外约 100 英尺处的另一建筑内。

代理人有一种内部通信系统,可以与控制室联系,也能听见被试者的声音,只是不与之交谈。

代理人接到一些信封,每个内装一幅名画的彩色临摹图片。当控制室通过内部通信系统告知被试者已入睡时,代理人选出一张画开始全神贯注地注视它。整个晚上他都在审视它,写下有关的评论,并且有意将自己的思想传达给睡着的被试者。

起先,实验时只用画,后来又添加了一些测试工具。例如装着马克斯·贝克曼的“从十字架上下来”这幅画的包内还附有一个十字架,一张基督的像和一支红笔,代理人可用这笔来涂基督的伤口。实验者认为,使用和思考这些与主道具有有关的附加物将强化代理人注意图画的效果。

这时,脑电图显示,被试者开始做梦,约 10 分钟后,便被唤醒了。控制室内的一名技术员通过内部通信系统要求他描述梦境,并录了音,以便次日清晨记录。

整个晚上,每当梦出现时就重复这个过程。

次日早晨,要求被试者谈自己的梦境,并且录下音。然后,研究者把所有的 12 张画都给他看,让他捡出最能使他回想起梦境的那一张,接着再将其余的按对梦境影响的程度排列起来,从高至低,与梦境最不像的画排的位置最低。

如果被试者排满 6 张高的,那就是“猜对”;如果排满 6 张低的,那就是“猜错了”。

倘若超感官知觉的因素完全不存在,那么猜对和猜错的数字应相等。但是从一开始起,就存在着一种较为惊人的统计模式。在最初的 12 名被试者中,10 人猜对,仅 2 人猜错。猜中率平均 83.3%。在长达 10 年的实验中,猜中率只是在这个数字上下浮动,而且始终是那么高,以致光凭巧合是不能作出解释的。

为了确保某些非纯精神感应因素不致影响结果,多年来实验者采用了所有控制和双重检验手段。例如,早晨向被试者出示图画的不是代理人,而是另一位不知道代理人使用过哪张画的实验者。另一种控制措施则是请一个独立的判断者来评估记录。

除了超感官知觉能影响梦的统计证据外,还有一些猜得很准确的实验,可以说它们是命中了靶心。例如,一位司机被试者的代理人选择了乔治·贝洛斯的画“登普西和费普”。这幅画描绘了在 1923 年的重量级拳击比赛上杰克·登普西将路易斯·弗普打败的情形。画上一名拳击手身边站着裁判员,下面的看台上是许多拳击迷观众的头。

如下是摘自那位司机那天晚上做的两个梦的录音:

第一个梦中:“有某种柱子样的东西……有移动的感觉……好像麦迪逊广场上在举行拳击赛……”

第二个梦中:“不清楚有两个人还是三个人,好像还有其他人……这些人似乎聚在一个社交场合,但他们去那儿是为了别的目的,他们聚拢来……现在看清了,一个是老人的影子,两个是年轻人……”

另一个被试者也说得很准确。他的代理人选择了梵高的“海滩上的船”这幅画。这个被试者在梦中看见“自己在海边一条路上或沙滩上行走……海岸。这个地方稍高一些,令我想起了梵高。”

还有许多其他类似的事件,不能视其为纯巧合。一个小男孩

反复做一个梦，梦见一座灰色大教堂，门前有一个小个子的老妇人。这正是对梵高的“奥维斯的教堂”的描述，这画恰巧是他的代理人那天晚上选中的。另一个人梦见人们在建造沙的堡垒，而所选画上的人们恰恰也正是在这样做。还可列出不少这样的事例，但这毕竟是少数，不足以说明问题。

梦实验室中对预感和超人视力的戏剧性实验进展还来不及报道，但已有证据表明，这两个领域的超感官知觉是值得深入研究的。

第二章

梦 的 意 义

盖伊·盖尔·卢斯(Gay Gaer Luce)

朱利叶斯·西格尔 (Julius Segel)

1911年，一位警察的妻子梦见有人闯进了她的家，于是她打电话报警。来了一名警察，他上了几级台阶之后便进了一座教堂。教堂后面是一座小山，山头上布满了密密的树林。这个长着络腮胡子的警察身边有两个围着围裙的流浪汉。西·弗洛伊德在《释梦》中以这个例子为典范来说明它的潜在意义。教堂是女性阴部，台阶是交媾的象征，小山是维纳斯的坟，上面长着树林或阴毛。弗洛伊德对病史和理论的出色概括革新了心理疾病的治疗，因为他发现梦中有通向个人无意识的线索。梦表现了人的原始本能、无意识恐惧和愿望的象征。那个戏剧性事件无论多么无害或令人困惑，总有一个意义。要真能揭示梦的真正意义，就必须对它的种种联系作一番有指导的人格研究，这是心理分析的基础。现代人几乎没有不被这个理论所触及的，然而，弗洛伊德的著作不断地被简化和通俗化，最终成为一部简明词典，任何离开特定背景的梦都能从中找到解释。大多数人想找的是某种捷径，而不是心理分析，他们想找出一些能解释梦的简便公式。

寻找意义也是人的理智和情感方面的一个本能。在整个人类史上，人一直在寻找梦的意义。这样做时通常是依靠某些外在的人如教士或神。梦是像斐济岛人想象的那样是灵魂的脱离，还是现实的预兆？在大英博物馆中有一个约4000年前的文献，上面记

载着一些指令，一个古埃及人可以借此知道，梦见滑行的月亮就意味着皈依神；梦见远处一群人就意味着死亡将来临。人们相信，梦是预兆，只有释梦者才能识别它。一位法老也许会因做了一个忘不了的梦而将国家决策的重担放在了释梦者的肩上。约瑟关于肥牛和瘦牛的解释导致在埃及推行一种经济政策，它在规模上相当于现代的5年计划。希腊人借神祇来根据梦作出预见，也用梦的仪式治疗病人。易洛魁人把梦理解为必须执行的命令。在12—16世纪，西欧人生活在恐惧之中，唯恐巫女和恶魔制造一个国际性的阴谋，在梦中侵犯人类。宗教裁判所的法官们在他们认为的紧要关头用《巫女之锤》手册来解释梦。梦及其意义在世界宗教中影响很大，伯特兰·罗素曾问道：“天使在昨夜拜访我”与“我昨夜梦见天使”有何区别。梦的解释在人类史上威力无比。早期犹太法典的法学博士说过：“一个未作解释的梦好比一封没有拆开的信。”

浪漫时期赋予梦以新的意义。梦是想象的火轮，它们激起了创作伟大诗作的灵感。它们曾为罗伯特·路易斯·史蒂文森提供了构思的情节；弗里德里希·凯库勒这位有机化学家因梦见一条蛇吞吃自己的尾巴而获得了苯环结构的重大发现。梦将人的心灵展现给人自己，人们浪漫地幻想梦超越了他们，进入了超自然的境界，给人以超人的视觉。历史学家常常提及阿伯拉罕·林肯爱看怪人写的东西，他深知也许无法含糊地回避威胁自己生命的事件。我们最重视的一部分传说即是说，林肯梦见自己死了，而这预示了他的真正遇刺。

这种对梦作即刻而明白的解释的要求必定很普遍。如今，在任何一个大一点的报摊上，花上25美分就能买到一本梦书，它们把古埃及抄本的残篇和从弗洛伊德范式中摘取的只言片语，不加区分地杂糅在一起。押数字彩票的赌徒也许会发现，梦见花生意味着应把赌注押在345上。内省的读者也许能发现，梦见枪表明对男性生殖能力予以了不适当的关注。市场上充斥的许多这样的

梦书把古代的预兆、神示、先知、症候以及心理学的劝导奇特地混合在一起。这正是人在历史上始终想理解他的梦的一个样本。

自1900年弗洛伊德理论首次发表以来，心理分析家、精神病学家和心理治疗学家成为主要的释梦者。梦是做梦者的镜子，不是神的显圣，也不是现实的预兆。在古代，若是家中的小儿子梦见其父盘中端着他的头到处走动，或许会使全家人胆颤心惊。但是在1900年，这更容易被看作一种阉割的愿望。在巴比伦人看来，梦见跳进水中意味着解除了痛苦，而弗洛伊德式的解释则暗示一种发狂。用简单的话来说，弗洛伊德式的解释使梦具有原始的、经常是被压抑的本能的力量；而比弗氏更神秘的同时代人卡尔·古斯塔夫·荣格则认为梦中有一种自我超越，它表现了人类的集体本质。埃里希·弗洛姆看到，做梦的人是非理性的、野性的，而且出奇地明智和敏感。

大理论家从不把梦视作任何一类事件。他们的理论来自与患者的长期接触，倾听他们报告的梦境，了解梦所引起的情感以及一连串相关的回忆。梦的理论先驱弗洛伊德是训练有素的神经生理学家，也是一个复杂的思想家。过分简化他的理论结果造成了一种流行的神话：梦可以脱离做梦者而成为纯粹的象征，普遍的和文化的象征千篇一律地存在于人之中，因而可以脱离实际地理解任何梦。

这种显然愚蠢的行为就像显然愚蠢的梦书一样，可以在任何一间起居室内被证实是愚蠢的。只须打开电视机看上一分钟的节目：那是什么？一个年轻的男人从沙发上跃起，朝进屋的那个人开枪射击。若是不知道这故事的情节，又怎能确定这是谋杀，还是自卫、恐慌、正义或是报复？当一个人告诉一位精神病学家一个孤立的梦境并问及意义时，后者正是处于这样的困境。一个诚实的分析者一般不会冒着说外行话的险草率地回答，他必须了解这个人及其有关的人和事。即便这样，他能完全理解的机会也只有约

50%。

这许多年来在实验室中进行的梦的研究，是否为我们提供了一条释梦的捷径？它们是否改变了心理分析的梦的意义理论？尽管对梦境真正内容的分析以及实验方法的利用并未带来获得快速释梦公式的希望，但它们毕竟开始改变我们对梦的性质的看法。有些分析者坚持弗洛伊德的理论而抵制实验室的发现。一个分析者这样说过：“没有哪个梦弗洛伊德没在其早期著作中描述过的。”他认为，唯一能把握梦之核心的途径是，一个训练有素的分析者根据他的学科知识长时期地研讨清晨采集的梦的回忆。只是在极少数情况下，熟悉心理分析家偏见的实验室的实验者才会走另一极端。“既然我们所考察的差不多是那些理论得以构成的原始材料，那么还要那些理论做什么？”

事实上，这两种研究法都存在明显的偏见。作为那些理论依据者的精神病人或被分析者并非大众的代表。的确，实验室也不是正常的睡觉场所，其中很少发生恶梦和夜间泄精现象。这就表明，实验者虽能比精神科医生收集到更多的梦，但后者也许能听说一些实验室中所没有的梦。如果患者与精神科医生关系密切会妨碍他的坦率程度，那么被试者与实验者关系密切也会产生很大影响。实验者不能强迫被试者坦率，但能从其外表观察到某些生理变化，有些与特定的梦和情感有关。最好的例子也许是，在快速眼动梦中男性被试者阴茎并不勃起。查尔斯·费希尔的研究明显地表示，这些信号几乎总是标志着一场焦虑性或侵犯性的梦发生了。如今，由于同时采用了精神病学的和实验室的梦的研究法，我们也许能更清晰地看清它们之间的差别，以修正我们对梦的实际看法。

形成理论的那些梦当然不是梦，而是回忆。我们无法根据梦来核对梦。无论怎样渲染和构造，怎样监察和曲解，都只能依据人的回忆来研究。许多精神病学家想了解实验室中报告的梦与向分

析者报告的梦怎样一致起来。辛辛那提医科大学的罗伊·怀特曼在一次研究两个病人时发现,他们的有些梦只告诉实验者,有些梦则只告诉分析者。那个男性患者只告诉精神科医生某些与实验者相关的有敌意和性内容的梦,而向实验者报告的则是有同性恋内容的梦。他并未将后一类梦在早晨告诉精神科医生。那个女性患者不将意味着她比实验者知道得多并且对他有好感的梦告诉该实验者,也不将与精神科医生和病人有关系的 17 个梦以及另一些有性内容的梦告诉精神科医生。

精神病学家和实验者都不能确定他们所记录的材料是否是精确的回忆。梦是被难免产生的羞耻感、自我意识、害怕判决甚至有意曲解等倾向过滤了的。加尔文·霍尔及其助手在佛罗里达州迈阿密的梦研究院中想把无菌的医院气味从梦实验室中赶走。这个实验室建在一个家庭中,气氛尽量融洽。即使这样,实验室对醒觉的监察报告与这些志愿者在自己家中根据梦的回忆而写出的书面报告也截然不同。实验室的报告长而无序,也不如那些来自家中的高度组织过的梦那样鲜明。也许当志愿者与实验者直接交谈时意识到了梦的强度,也许是当他们在家中写报告时受醒觉心理原则的影响以致写出的梦报告像短篇小说。在另一个实验室内,这种有意监察和曲解的现象尤为明显。志愿者告诉实验者:“问题是我担心如果梦见了某些东西会引起什么后果。要是太粗鲁,怎么办。我杜撰了这个故事,万一有用,但我高兴的是并没有用上它。”即使这个人中立而真实地报告他的梦,实验者也知道,被试者在梦中其实不如在自己家中那样自在。

芝加哥大学的爱德华·沃尔珀特回顾了一个令人吃惊的例子,其中睡眠者能自我保护地控制自己的梦。被试者是沃尔珀特早期实验对象之一,他是一个思想很复杂的青年,刚接受完心理分析。他对睡眠研究的态度有所保留,对实验者能否确定他的各做梦阶段表示怀疑。此外,他还担心,如果真能确定的话,会不会将

自己暴露得太多。这种态度使他对别人有关梦的解释过于敏感，他不想把自己的一切公之于众。在实验室内，他辗转反侧了3个小时，一直无法入睡。最终刚开始瞌睡时，便进入了第一个快速眼动阶段。这是一个复杂而生动的梦，他在叙述梦境时觉得自己在心理上变得赤裸裸的，他对梦的意义感到难为情。之后他又继续入睡，以后的整个夜间，每当脑电图指示快速眼动阶段出现时，该阶段只持续一、二分钟，没等别人唤醒他，就停止了。早晨研究者问他，是否记得昨夜那些流产了的梦，他说记得。他梦见打开了电视机，过了一小会儿，就起身关上它。屏幕上一片漆黑。

根据数以千计的实验室夜晚统计判断，早晨能回忆的梦显然只占晚间所有梦的一小部分。通过在所有睡眠阶段将被试者唤醒，实验者表明，大多数生动而能记住的梦发生在快速眼动时期，而每人一夜约有4至5个这样的阶段，约占睡眠的一个半小时。有些人一入睡就做生动的梦，另些人在慢波微睡的无梦期被唤醒后却说正在做有戏剧性情节的梦。即使那些做梦极多的回忆者所回忆的也只是其心中的一小部分梦的体验。我们关于梦的内容和意义的原则思想似乎基于快速眼动时期的梦，也许基于该时期一些特定的梦。尽管一个人可以在夜间被频频从梦中唤醒，但他最易记住的是清晨醒来之前做的梦，也许正是这最后一个快速眼动阶段，我们认为通常是通常所指的做梦阶段。

并非夜间做的所有梦都一样，也并非所有人做的梦都一样。大卫·福克斯和杰拉尔德·沃格尔在芝加哥大学的一次研究中肯定，许多人是沿着一连串幻想和模糊思想入睡的。福克斯及其助手在怀俄明大学对这一成果作了扩展性研究。他们发现梦从一开始就存在着某些个体差异。有些人多梦，以致难以区分边缘状态时做的梦与快速眼动时做的梦。然而，有些人刚入睡时并不做梦。根据各种心理学测试，在研究时被试者似乎也表现出不同的人格类型。那些说一入睡便做梦的人好像比那些入睡时显然不产生幻

想的人更少压抑和忧虑。

上半夜的梦比下半夜的梦难以回忆。布鲁克林唐斯泰特医疗中心的内科医生和睡眠研究者阿瑟·夏皮罗总结了整夜梦中存在的一种趋势。早期快速眼动阶段的梦不带什么色彩，现世化些，类似于思维。后期快速眼动阶段的梦生动些，更富于想象力。的确，在凌晨时，甚至连非快速眼动阶段的想法和零零星星的梦也带上了快速眼动阶段梦境的色彩和生动性。实验室被试者自己评论说，上半夜的梦在记忆中没有留下什么清楚的印象。此外，当失望的实验者听着被试者的呵欠时，后者很可能话没说完就又昏昏入睡了。待到重新唤醒他时，他却又说记不得做过什么梦。

当老练的分析者企图制定控制性的规则理论时，记忆问题就显得颇为棘手了。与此同时，尽管治疗者对梦很感兴趣，但在进行分析时，患者报告的梦的有效性并不是根本的东西。在治疗中，梦被当作一种模糊的轮廓，是个人一连串联想和记忆的生动写照。在这个过程中，梦并不是关键的。不过，在理论家看来，记忆和曲解仍是一个问题。欧内斯特·G·沙赫劳表达了一种普遍的想法，他遗憾地认为，在醒觉时很少有梦被记住，而且那些零零星星的梦又很快发生了变化。弗洛伊德说：“梦的忘记更多地是因为阻抗，而不是因为权威们所强调的睡眠与醒觉阶段各异的事实。”梦多数是被压抑的，而不是被忘记的，因为它们的内容太令人不安以致人们不敢有意正视它们。有些人坚信，压抑是致使梦被遗忘的唯一原因。但实验室研究表明，梦被遗忘也许是更复杂的问题。

在芝加哥大学实验室的早期的梦的研究中，威廉·德门特和纳撒尼尔·克莱特曼观察到，当快速眼动阶段结束后，对梦的细节的回忆立刻会减少。爱德华·沃尔珀特和哈里·特罗斯曼也在这个实验室内做过关于在快速眼动后各阶段唤醒被试者的实验。当被试者直接从快速眼动做梦阶段被唤醒时，能记得他们的梦境。但如果在该阶段结束后数分钟再被唤醒时，记忆就像转瞬即逝的

中微子的踪迹。那些实验者几乎一次又一次地眼看着梦蒸发了。一个被试者在回忆梦的中途又入睡了，当他再次被唤醒时，也许会说：“我记得被叫醒过，但记不得为了什么……”这个睡意正浓的被试者竭力想理清自己的思想和表达这些思想的词汇，而实验者则因为晚了几分钟而没能把握住梦的细节，只好眼睁睁地看着它们被遗忘了。睡眠的特定阶段和醒觉的时间似乎影响着梦的回忆。但是，记忆问题比这更棘手。人人都知道回忆梦的能力因人而异。

10年前，一个爱在早晨诉说昨夜做过的许多梦的人也许会可怜那些说“我从不做梦”的人。然而，据实验室观察，当后一类人经过通常的快速眼动诸阶段之后被唤醒时常说：“噢，那是一个梦！”为什么有些人习惯于回忆梦，另一些人则不习惯于回忆梦？心理分析的患者很敏感，常能回想起较多的梦。记忆的另一个方面或许是注意。内省型的人比那些不太反思自己情感和思想的人容易回忆起梦。

如果唤醒的时间很重要，那么唤醒的速度对于那些通常记不起梦的人回忆梦似乎也有影响。因为回忆梦是研究梦境本质的核心，所以它就成为纽约唐斯泰特医疗中心的一个大研究团体的研究中心。唐纳德·古迪纳夫和阿瑟·夏皮罗指导过这种研究的各方面工作。他们在将很少记得家中所做梦的人与自称梦多的人相比较时，发现有许多因素在起作用。那些梦的记忆差的人如果在快速眼动阶段突然被唤醒，会比慢慢被唤醒所记忆的梦境多。如果他们像在家中慢慢醒来那样被唤醒，也许会说，自己是在思考而不是在做梦，即使是刚脱离快速眼动状态。

据初步分析，关于无法回忆起梦至少有三种解释。一个人在家中也许会被闹钟吵醒，然而此时已不在快速眼动阶段，也许是醒得太慢了。当然，他也可能压抑那些不愉快的回忆。此外，实验室研究表明，某些不能回忆者在生理上与那些能回忆者有差异。一些从快速眼动阶段被唤醒的被试者感到自己处于无梦状态，而做

梦的生理信号表明，他处在比别人深的睡眠阶段，须有很大声响才能被唤醒。另一些被试者从快速眼动阶段被唤醒时会声称自己醒着，而且在思考问题。生理显示他们也许处在临近醒觉的状态。但是他们常以为是醒觉思维的东西可能引起实验者的合理怀疑。监控室内的实验者与昏暗的卧室内昏昏欲睡的被试者之间下述对话是格外有趣的：

“我醒着，向自动售糖果机走去。我将硬币向里面投去，有三个硬币跳了出来，我捡起它们又投了进去，又有三个跳了出来，我又投了进去。这样反复了四、五遍。几乎所有的硬币都是这样投进去的。突然，它们又都一个接一个地蹦了出来。我捡起它们放入口袋。这台机器在教室里，我问老师有没有影响，她说没有。我坐着，将硬币投进去。这个教室就像你们大学里学生开研讨会的那种。那机器好像在一口油井边上。那里有两口正在冒油的油井。”

“你说你是醒着，在思考这些？”

“是的，很难说是醒着还是睡着了，我想我是醒着。”

“还有什么？”

“我不想把硬币分给别人，于是问一位姑娘能不能把她的帽子借给我，我打算用它装钱。不过，那帽子好像是橡胶的，没法放钱。因为它是实心的，全是用橡胶浇铸的。这是一顶白帽子。”

如果认为这个人以为自己醒着并在思考问题，显然讲不通。然而，许多从快速眼动阶段被唤醒并真以为自己醒着的人与外界有着不寻常的联系。他们往往很容易被唤醒，而且在快速眼动做梦阶段眼动通常少些。他们好像在较浅的阶段做梦，梦的报告很简短，并述说记忆正在消失。

然而在有些例子中，一个人醒来时会说，他正在做梦，但记不得什么。唐斯泰特小组有时注意到，虽然生理手段显示这些快速

眼动阶段看上去特别活跃,然而被试者却说,他的梦消失了,或脑中一片空白。这些例子很像压抑。该小组研究了这种现象,在不同的夜晚给被试者轮流放映紧张影片和轻松的影片,结果是看完前一种影片比看完后一种更容易忘记梦的内容。有时这种压抑不是表现为记忆完全缺失,而是表现为情感的不连贯。例如,一个人睡前观看了一部关于分娩的影片。在第一个快速眼动阶段,他的呼吸特别急促,然而他却说梦见钉钉子。这显然是没什么情感的,当再次醒来时他却说,心中有了一些别的东西,“我发现自己内心深处有‘谋杀’两字”。

压抑在醒觉时很普遍,并且比在睡眠时容易确定,因为对事件有旁观者。可是,局外人无法进入脑中观看梦。唐斯泰特研究小组从那些容易记起梦的人中采集了许多梦,发现记不起来的梦往往是那些在受过压抑的夜晚做的梦。无意识的压抑、醒觉的时间、醒觉的速度和生理状况也许还不是决定梦的回忆的仅有因素。

当然,遗忘能使我们摆脱那些可能会干扰我们所注意的事和思想的杂乱之物。全神贯注的注意力和行动必定会消除一切精神涣散。在日常生活中,我们并不记得大多数梦,也不记得每一个白日梦、内心独白和早晨洗澡时的遐想。在醒觉时,“蹩脚的记忆力”保护着我们的注意力,使我们没法得到那些只能在梦中得到的记忆细节。

虽然看来不能有意恢复这块巨大丰富的终生记忆之板,但它却美化和充实了我们的梦。然而,通过催眠有时可以显示记忆的这种广度和丰度。就像表明大脑的贮藏量那样,沃伦·麦卡洛1952年在一次控制论会议上举出如下例子:

我们使用的方法是,选择熟练的砌面砖工人,让他们回忆某年砌的一排砖中的第7块砖。他们能回忆任何一块这样的砖,多达30—40块。那是经他们之手在10年前砌的砖。

经过核实证明,他们是些老手,是专砌面砖的,甚至10年

后他们所砌的那排砖也完好无损。

人们回忆的那块砖是在左下的角落里约 1 英寸高 2 英寸开外之处，上嵌一块紫红色石块，在他们砌的整面墙的其他砖内都没有这样的石块……那块卵石直径约为 1 毫米……

研讨会上的一个成员问道，一个人怎能记住一块砖上的这样 30 多处特征，麦卡洛回答：“他们的确能记住。”我们周围事物的这类不值得注意的细节特征，从生理上说似乎在大脑中被磨平了，但我们可以合理地断定，成千上万这样的“微不足道的”记忆构成了一部分梦的原料。

当然，我们是自己的梦的作者（弗洛姆这样说过），我们是剧作家，草拟了许多素材，它们来自我们的情感、文化价值、感知、生理结构、化学结构以及遗传的物理结构。它们也影响对梦的回忆，使回忆显得不确定和不完善。有关梦的回忆的复杂问题可以通过今天的新方法来探讨和确定，理论家们在寻找着或在确定心理动力学规则，它们也许可以探明梦境的意义，也即探明梦境的本质。

实验室方法也导致我们重新考察某些有关梦的本质的旧神话。梦发生在一瞬间还是发生在实际的时间中？路易斯·费迪南德·艾尔弗雷德·莫里是 19 世纪出色的经验主义者。他在睡着时让别人对自己进行呵痒、火烫和针刺，以便确定这些现象是怎样影响梦的。他那著名的法国革命的梦常被作为证明梦发生在一瞬间的证据。这个梦很复杂，以他自己被斩首为高潮，当他被带上砧台，感到断头机马上要将其身首分离时，他从恐怖中醒来，这时床头板正好掉在他的脖子上。莫里认为，这整个梦出现在板掉下来与醒来之间。他从不考虑其他关于掉下的床板恰好参与梦中斩首情节的解释。尽管这个梦 10 年后还常被提及，但相异的解释从未出现过。许多人认为莫里的梦证明了梦的瞬间性。然而，遗憾的是，大量关于梦的性质的历史证据都是类似的趣闻。正如在超人视力方面，预感与真实事件的肯定性巧合总是被人们记住并作为证据，而

大多数否定性事件则被遗忘一样，许多关于梦的教条观点是由相对少的巧合造成的。

现在的实验室研究表明，大多数梦也许发生在真正的时间中，尽管也可能出现“闪电式的”梦。福克斯和他的助手们得到了一些相当迅速的梦的报告，它们发生时似乎没有偶然事件的参与，就像一连串快速闪现的影片。克莱特曼·德门特和沃尔珀特很早以前就揭示，快速眼动阶段的梦的展开速度相当于醒觉时这些事件发生的速度。一个早期的被试者回忆道：

“我站在录音机边……在听某支曲子，我正打算回家，这时门铃响了，她（我的女友）问我是否去开门，我犹豫了一下……门铃又响了。”

实验者的手曾偶尔两次触及了唤醒睡者的铃，间隔约3—4秒钟。当后来要求被试者将梦中之事重演一遍时，他间隔了约3秒钟。用数种方式重复这一程序后可以肯定，梦中事件经常——也许是始终——发生在普通的时间中。

另一个有关梦的神话是：梦几乎始终是黑白的，做彩色梦的人必定情绪激动，性格怪癖。埃德温·卡恩、威廉·德门特、查尔斯·费希尔和约瑟夫·巴马克研究了38名被试者，都将他们从梦中唤醒。结果发现，多数人显然不注意色彩，除非问及才说起。如果被试者从不提及色彩，实验小组的一个成员就会针对这一点发问。一个被试者说，她看见浴盆里有一个婴儿，一块肥皂。当问及肥皂是什么样的时，她说：“像普通的肥皂一样，粉红的，圆形的。那婴儿在浴盆里正在玩它。”另一名被试者说，他梦见姑娘们穿着鲜红的比基尼。当实验者问他怎么知道那衣服是红色的时，他说：“怎么知道的？我看见的，它们是红的。”在这次研究中记录了87个梦，只有15个没具体提及颜色。关于无色梦的旧神话不过是表明，人们不提及那些被视作当然的性质。毫不足怪的是，根据梦者的报告来破译梦的本质，至少同根据查验证据来发现一场事故的性质

一样困难。

有关做梦的一个极古老的理论认为，梦是由外界或体内的感性刺激引起或影响的。19世纪的实验者在睡眠时让别人呵痒和烧灼，结果也并未使这些刺激进入所有的梦境。当然，梦者在专心做梦时，氧气一直在脑中循环，声和光也能进出体内，与此同时体内还会发生无数的事件。弗洛伊德假设，梦防止人醒来，故而吸收了那些外界事件。诚然，如今我们已得到了精确的统计数字，大多数人认为只有一定比例的梦才会如此。梦也许确实能唤醒人。双子座宇航员戈登·库珀经过8天的环球航行后，告诉国家航天和宇宙航行管理局的霍华德·明纳斯博士，他做过一个有趣的恶梦。他在空间时梦见自己忘了履行飞船中的一个指令，梦惊醒了他，他立即检查了仪器，发现睡着以前实际上已完成了这项任务。

在早期实验中，德门特和沃尔珀特当被试者进入快速眼动阶段时，开始发出嗡嗡声响，照射灯光或向睡者脸上喷凉水。然后唤醒他们，问他们梦见了什么。约有25%的梦明显地受到这种刺激的影响。被试者对声音的反应是说：“有一架飞机在头顶上飞”或“响声像尼加拉瓜瀑布”。另一些实验者用热或冷来刺激梦者，结果出现的有温度感的梦约为25%。不足为奇的是，外界刺激不会造成100%的影响。神经生理学家确已表明，做梦的大脑在某些方面虽与醒觉的大脑一样有反应力，但主要趋向于抑制涣散，就像人在解难题时那样。

同样地，干渴、饥饿和排尿的需要以及其他机体状态也会对一部分梦产生明显影响。弗洛伊德食了鲷之后梦见了喝水。但我们永远无法知道他那天晚上还梦见了什么。德门特和沃尔珀特在一次研究中发现，干渴的被试者中约有30%梦见喝水。埃德温·博克特在纽约大学中使用了一种马基雅弗利式的刺激来增强18个被试者的干渴感觉。他们先是被禁食和禁水8—9个小时，然后进入实验室中美餐一顿。他们所做的梦中至少有一个梦提及了干

渴。另外,在一个晚上,实验者用一架录音机在被试者睡着后不停地播放一句话:“一杯清凉可口的水。”有趣的是,这句话直接被梦吸收了,而且梦见水的人增多了。那些梦见喝到水的人比没喝到水的人早晨时喝得少些。后一类人醒来时感到更渴。这是对弗洛伊德关于梦能满足欲望和愿望理论的最初尝试性实验证明。

有些实验者在研究药物如何作用于梦境。若干大胆的实验者睡前服用了酒精和抗忧郁或镇静剂,结果发现在快速眼动阶段并无可觉察的迹象。人们是因为认为这些能改变情绪或感知的药也许会影响做梦的大脑,才预计它们会给梦带来某些色彩或倾向的,但是这样的倾向不仅仅是要求把几个夜晚的梦因果地串连起来。罗伊·怀特曼及其助手在辛辛那提医学院发现,在抗忧郁的丙咪嗪药的作用下,人容易做攻击性的梦。

典型地由酒精引起的恶梦可能反映一种中毒状态。米尔顿·格罗斯及其布鲁克林唐斯泰特医疗中心的助手们听说过许多这种酒精性的恶梦。典型的情况是,梦见所乘坐的卡车正疾驶在一座行将崩坍的桥上;梦见被警察追捕;梦见踩在一窝惊叫的老鼠身上;梦见医生在解剖动物;或梦见自己正等着挨链条抽打。总之,当这些患者送抵医院时,显现出饥饿、脱水和某部分机体不适的症状。

他们的梦反映了他们的身体状况。一个男人停药后梦见拔去浴缸塞子,让水流到地板上,过去又匆匆去小便。另一个人睡梦中团起床单把它扔在地板上,醒来后说他扔掉了一些臭牛肉香肠。某些人停药后做梦时常常咀嚼、流涎,做出找食、做食物和吃食的动作。

来自体内的信息确也会进入做梦的大脑。对一大组护士的初步研究表明,在行经前,女性常做预期性的梦,梦见等候公共汽车或火车。但是在经期的第一、二天,可能梦见一些毁灭性的现象。这些结论是由迈阿密梦研究院的罗伯特·范德卡斯尔的研究得出

的,不过还是尝试性的。该院的研究员们假设,仔细地将梦境串连起来,也许能及早发现那些醒觉时忽视其疼痛或症状的生理异常。确定机体症状与梦境之间的相关是一件很困难的事。然而,为了确立梦的解释理论的某些要点,而在生活事件与梦境之间建立具体而清晰的联系,也确实是很困难的。

在所有那些影响梦的因素中,最有把握的也许是前一天事件的作用。弗洛伊德很久以前就确立了这样的假定:梦是由白日事件的残余引起和塑造出来的。这种当下的体验会引起联想,忆起童年的事件。实验室报告给这个假说提供了很大的支持。国家保健学院的保罗·P·维登作过初步的证实。他发现,前半夜的梦往往以周围当下发生的事件为内容,但形式很模糊,不如后来的梦清晰。过了一段时间,做梦者的体温降至一日的最低点,梦开始回溯过去的事件,变得强烈而生动。在醒来之前,体温开始回升,有迹象表明,梦开始转向现在的事件。许多实验室都观察到这种趋势,但并非所有记录都是千篇一律的。下述记录可以作为一连串夜间记忆的展示例证:

第一次醒来:“我想回忆一下是不是在做梦。我在想工作,一辆十节车厢的火车刚从商店里开出,我在想把它放在哪儿合适……”

第二次醒来:“我在想摆弄那些车厢,这辆刚从店里出来的火车怎么办,那十节车厢怎么办……”

第三次醒来:“这次我终于开始做梦了。我坐在自己办公室内的一张桌子前,盘算着怎样处理那些车厢……”

第四次醒来:“我好像在曼哈顿商业区的一个蔬菜摊上,我找一个地方停车,想买东西……从远处我看见了 this 摊子,它的商品都摆在外面的人行道上……业主递给我两三支鲜嫩的莴笋,让我拿进去洗一洗。他有三个孩子,都坐在里面,他要我把这些莴笋给他们,哄哄他们。里面的小伙子想把莴笋

放进口袋里……他误解了……业主喊道：喂，埃迪，这是给孩子们……”

第五次醒来：“我好像坐在起居室内，一辆自动卸货卡车载着一车砂子驶来，人们打算用它砌砖墙或别的什么。车上有一个女人，她把砂子卸在门前，我们站在那儿聊天，说那些孩子玩得多快活。人们到处走动，把砂子踩在地毯上……那个女人穿着白工作服，头发用头巾扎着……我们开着玩笑，笑着……”

许多后半夜的梦被误作现实的描述，它们详细而自然。还没有人为这种越来越生动的想象现象提供生理学的解释，但这种逐渐远离现实的现象却符合神经生理学家的猜测。他们认为，做梦是一种琢磨程序，发生在大脑的记忆部位。当输入的信息之流暂时中止时，也即睡眠时，梦出现了。这时人脑通过展开过去记忆的仓库并根据某种重要性、联想和情感类似的程度而将现在与过去联系起来，重现了白日的事件，这些事件又成为恰当琢磨的对象。新的信息也许会被填入新的形式，成为回忆相关事件的参考索引。

甚至在弗洛伊德时代，睡者也会通过有意扩展某些白日事件的残余来直接影响他的梦。人们用催眠后的暗示来鼓励被试者做关于某特殊事件的梦。在早晨时可见，他们的梦的记忆是随着暗示的线索而转移的。旧金山朗格利波特神经精神病学院的约翰·斯托伊瓦和斯坦福大学催眠实验室的查尔斯·塔特用实验方法证明，催眠暗示的确出现在梦中。斯托伊瓦发现，他的最佳被试者中有一种奇怪的副作用：梦见爬树或类似活动的人的快速眼动睡眠时间减少了，而那些暗示较少的人则排斥对梦境的干预，有和以前一样多的快速眼动阶段。塔特发现，催眠被试者接受指令后可在快速眼动阶段之前或之后自己醒来。有一个人还能被训练成整夜都在做梦，因而快速眼动时间比平时增加 20%。

Montaigne

State

State.

为人们使用各种技术影响梦境时，存在着一个关键的问题：怎么知道一个梦何时反映了实验室的控制？如果梦无非是现实的模拟，这是不难解释的。但是，梦的意义往往潜藏在象征的背后。有些意义是大文化团体共有的，可能是普遍的，但有些意义唯有询问梦者本人才能破译，只有梦者本人才有解开梦的钥匙。对梦的象征与真实事件关系的研究，颇像人类学家在一个新发现的部落中的工作。他必须搞清那些部落中的人发出的陌生声音怎样构成词，这些词又指什么对象，以及这种语言是怎样通过语法和句法组织起来的。

纽约西纳医院的心理分析家查尔斯·费希尔曾发明一种早期很著名的方法。他证明，阈下意象——以 1/100 或 1/200 秒速度向观看者放映的幻灯——即使在观者未有意感知时也会给他们留下印象。在一些对患者和医生做的实验中，费希尔快速放映了一张幻灯，然后要求被试者把所见图像画出来，第二天早晨再让他们报告昨夜的梦境。尽管这种方法导致脑电图显示醒觉的时间提前了，因而梦比平时少，但它显然发挥了作用。例如，临睡前放的那张幻灯上是一个粗略描画的花瓶，正常视力的人可以看见它，但是瓶上还有一个淡淡的卍形花纹。这张幻灯只放了半秒钟，而且只放映一次。第二天早晨，一个年轻人回忆说梦见自己一开始“被关押在一个集权主义的集中营内……”。

北卡罗来纳大学的 P·W·伍德在某种意义上采取了相反的做法。他不是提供小而固定的刺激，而是以被试者白日的环境为刺激。他的五名被试者都是青年学生，他们在实验室内呆了五个晚上。从第二天起，他们生活在一种完全隔离的状态之中，这也许是模拟那种单调的、年迈体弱的孤独者、囚犯或太空中人的环境。伍德发现，经过这样的孤独之后，快速眼动做梦时间多了 60%，尽管做梦的时间长了，但眼动速度慢了，这表明梦境并不激动。白日实验室的孤独环境是平静的，夜晚的梦境也是平静的。但是，这些

Montaigne

梦反映了某种愿望的满足，因为被试者是一些非常好交际的人，他们中有人梦见一群人围在一起在闲聊。这仿佛要弥补白天的孤独。

环境对梦的影响也常见于实验室。被试者报告过有关实验室和实验者的长梦。唐纳德·古迪纳夫听说过一个有关实验室的戏剧性的梦，而那位被试者醒来后已想不起来这个梦了。唐纳德·古迪纳夫起先一直坐在控制室内，突然那位被试者开始进行一场不寻常而连贯的梦中对话。于是他打开了录音机，那个人开始回答一些梦后交谈中通常问的标准问题：“宁静吗？噢，不。紧张吗？不，我不紧张。平静？不，我没说平静……”这是古迪纳夫博士在许多时候唤醒被试者后常要进行的谈话。那位做梦者在梦中模拟了这种对话。不过，有关实验室的梦并不总是对现实程序的原本复制。

大卫·福克斯和珂伦·雷克沙芬考察了两部临睡前的电视影片对一组被试者的影响，发现这两部影片的不同效果可从后来所做的梦的性质中见到，而梦并不是对事件的纯粹模仿。他们的做法可能会引起家长们的兴趣，能让孩子们在电视前老老实实地呆一会儿，看临睡前爱看的有关怪物、犯罪或阴谋的影片。实验室放映的是闭路电视影片，一部影片是描述凶残的西部人的，有一些残忍的邪恶镜头。另一部是浪漫喜剧，讲的是一个女骗子艺术家。这两部影片的实际内容很少出现在梦境中，但导致梦的情节极其不同。看完暴力片比看完喜剧片做的梦更生动，更富有想象力，也更激烈。

赫尔曼·威特金、唐纳德·古迪纳夫和布鲁克林唐斯泰特医疗中心的庞大的研究小组取得了更明显的效果。这个宏大的研究规划的测重点不同于上述电视节目研究。既然梦不是单纯地模拟现实，那么研究者们就着手寻找表面背后的东西，以发现梦是怎样使经验变形的，人在梦中是怎样对付紧张的。这个小组收集了一

些临睡前观看的精采影片，足以强烈地吸引人。一般的电视影片除了暴力片外似乎不会给老练成熟的观众留下多深的印象。在这次研究中供被试者观看的影片中有中性的旅游纪录片；有高速公路警察为讨论交通安全而准备的恶性交通事故片，古迪纳夫对这部影片的评论是：“第二天我就去买安全带和新轮胎。”还有一些医学参考片，其中一部是详细介绍分娩过程的；另一部是著名的人类学资料片，描绘了澳大利亚土著在一块肮脏的地方用锋利的石块给男孩施行切割术的痛苦仪式。

被试者观看了这些紧张影片之后，入睡比往常慢了，而且常比以前早开始做梦。在这些夜晚，当实验者在快速眼动阶段唤醒被试者时，常听见他们这样说：“我正在做梦，但现在记不起来了。”如果这种遗忘是所谓压抑的结果，是对不快之事的遗忘，那么那些紧张影片似乎强化了这种遗忘的效果。然而，这种对梦的分析遭到了一种心理学观点的批评。心理分析家海伦·B·刘易斯和心理学家威特金合作评估了梦的这些情感性质，及其汲收、改变和重构电影内容的型式。内科医生阿瑟·夏皮罗研究了伴随这些梦出现的生理型式。下述事实表明这类研究中存在着极大的困难：那部恶性交通事故的影片虽然促使古迪纳夫去购买安全带和轮胎，但从未直接出现在观看过它的被试者的梦中。不过，这并不是说，它没有产生什么影响，因为根据其他标准，梦境出现了一些质的反应，它们表明这些紧张的影片刺激极大。

唐斯泰特的被试者不同于其他睡眠研究中的被试者，他们来自各种生活层次，有工人、面包师、地铁调度员、电话工程师、飞机技师、学生、作家和其他职业者。有不少人是做夜班的，他们下班后来实验室。这一来梦实验室就像24小时服务的现代化大医院。当被试者舒舒服服地躺在早已接上电极的床上时，电影就开演了，等看完之后便关灯入睡。每当进入快速眼动阶段后，他就被唤醒，通过内部通信系统描述完梦境后，床前的墙上就映出一张幻灯，上

有一张写着副词和形容词的卡片，他可以根据由这些词列的表来确定自己梦中感受的情绪。梦使他感到紧张、平静、和善还是恐惧？实验者根据对这张表的反应可以将某些外在的反应作出归类。随着夜晚时间的推移，这张情感表怎样发生相应变化的？梦境中的情感怎样与电影所引起的那些情感相比较？某些人一直表现出影片所引起的那些情绪，只是其表面的梦境内容与电影内容无明显联系。根据大量实验室夜晚所收集的梦的情感类型来看，它们显示了那部紧张影片的某些（而非全部）影响。

同一部影片在不同被试者看来感受不同。早晨在讨论时，一个人对那种人类学的影片不能理解，不知那些土人在干什么；另一个人主要对污秽而肮脏的手术条件感到恐惧；还有一个人强调那种极度的痛苦和男孩子经受了毫无痛苦迹象的手术后围在一起跳舞的奇迹。一个男子在第四次快速眼动阶段梦见：

“我又想起那些土人做的事……让我想想，我究竟在干什么？那儿好像是土著村落的边界，我尾随着一个似乎是头人模样的人去某处……”

这样明显地提及影片之事的谈论很少出现。有一个男子梦见一块粗布，一缕烟形似海龟从那粗布上冉冉升起。这是不是暗示那部古老影片中那些跪在地上背上驮着行切割术男孩的人？一个年轻的男子观看了分娩的影片，因见到婴儿血淋淋地从子宫中娩出的镜头而梦见一座火山爆发，红色的熔岩四处喷射。唯有从早晨的交谈和后来的个人访问中才能看出，电影中的那些镜头引起了什么反响。无论梦境多么不相干，那回声总是通过长长的过道一直勾起某些关于幼年的强烈联想。

在梦的解释理论中，这种现象常常被忽略。威特金和刘易斯发现，人们以个人特有的方式来改变影片和现实。例如，一个年轻的男子在梦中总是颠倒现实。由于他注意到了分娩影片中助产士血污的手套而梦见姑娘们带着雪白的手套在昏暗的公园里散步。

Speaks
W. J. T. M.

人们也许会说，这个梦清除了污物。在研究刚入睡时的梦时，实验者要求被试者看完电影后一直谈论影片，直至入睡。结果某些人的梦对影片作出了非同寻常的改编，并且对实验室和实验者进行了公开的幻想。这些人在自我确定时极度依赖于环境。威特金和刘易斯使用了一些测试法：如看一个人处在一间倾斜的屋内当要求他站直时，他是按照屋子的斜度站立还是按照引力方向站立？前一种人以及在类似测试中如此适应环境的人，比后一类不易适应环境的人更容易将影片的内容综合进他们的幻想之中。无论梦是否表达了本性和满足了欲望，个体在梦中如同在生活中一样有着对待愿望和本能的特殊方式，因此对梦者的象征草率地作出概括会忽视一些重要的意义。例如，看过那场土著伤残肢体的影片后，本可以指望多梦见阉割和恐怖行为，然而，一个人梦见他在汽车中遭歹徒劫持，而且后者打算根除他。他认为“根除”有着特殊的意思。他曾说那影片中像是在行割礼，可土著显然不是犹太人。在他回忆的梦中，根除即是指犹太人的根除法。因此这部扣人心弦的影片就像一根导火索，在不同的人身上点燃了不同的联想线索。

梦就像一座冰山，水面上只露出发生在它之前的事件的最明显的微光，大多数意义都在水下。梦的象征与真实事实及情感之间的联系显然是很微妙的。不能过于轻易地对这些象征的意义作出概括，否则个体极其特殊的联想会使它们成为另一回事。即使实验室放映的是一部极其恐怖的影片，实验者也清楚地知道，这个现实事件的影响也许会被各种潜在因素所冲淡。一个男性被试者在实验前或许刚和他的上司或妻子争吵过。因此，对各种影响的筛选不能操之过急。关于梦境的研究还十分年轻，尽管它们已对传统的解释作出了种种修正，但尚未建立起一种新的理论。

早在梦的研究者配备了能预测性地唤醒梦者的电器设备或其他手段之前好多年，加尔文·霍尔就在佛罗里达州的迈阿密创建了梦研究院。他关于梦的本质提出了极为相似的问题，还概括了

梦表现梦者所经历的现实事件的种种规则，只是采用的方法迥然不同。他就像社会学家那样进行民意测验和总结公众的行为。他收集了大量的梦境报告，然后进行统计检测。他发现，某些人群具有一些典型梦境。在收集的 30,000 多个报告中，有 5,000 个来自其他文化。如来自尼日利亚、墨西哥、秘鲁和其他国家的公民或部落成员。霍尔和他的助手挑选出常见的梦境，并就梦中人物、场景、对象以及主导性情绪作出分类。他们还考察了一大群人所回忆的梦中特殊事件出现的次数有多少。他们从 7000 个梦境中发现了一种性别之差：男性多梦见男性，女性梦见男女的比例约参半。对从大学生中收集的 1000 个梦境的分析表明：青年人常常充满恐惧感。约有 2/5 的梦中有着恐惧感，常常是梦见有人在追捕。一种类似的检测表明，一个好运气的梦总要被七个厄运的梦所抵销，梦者往往梦见自己是环境的受害者而不是受益者。

人们常常认为，大脑的自然语言是象征性的，不必遵守我们成年时掌握的人为的逻辑。如果梦是以象征性语言说出我们的心声的话，那么是否存在着全人类都具备的象征？某些文化的象征是否在全民族内普遍存在？在不同的人中那些象征是否真能意谓相同的东西？弗洛伊德强调梦具有象征意义，它将某种信息揭示给我们自己，这使我们对梦的看法发生了革命性的转变。

近十年来，梦实验室内的研究似乎肯定，梦同日常生活一样有着丰富的语言和意义。梦境反映了来自各种源泉的影响，对其作仔细的考察最终也许会有诊断的价值。耶鲁医学院的托马斯·德特雷研究了睡眠失调与心理疾患的关系。他认为，我们或许能发现梦的典型趋向。例如，那些神情沮丧行将自杀的人常做一些这样的恶梦：梦中既无人也无动作，自然场景往往是一片布满礁石的荒凉海滩，一个山顶，一片有着不祥感的荒芜高原。幼儿反复做的某些恶梦则表明某种暂时的耳垂异常。

幼儿恶梦的意义不同于成人。有时一个在睡梦中惊恐万状的

Atchelt Jackson

幼儿即使躺在母亲腿上或怀中也会不停地呼唤母亲。对幼儿来说，梦不只是想象的虚构。幼儿的想象十分逼真，能够数一件回想中的衬衣的纽扣。他们的梦也具有一种类似直接的性质。乔·卡米亚想研究他儿子的梦，于是让他睡在旧金山朗格利·波特神经精神病学院的实验室内。当进入快速眼动数分钟后，他便唤醒幼儿，问其是否在做梦，那幼儿总是回答：“没做梦。”他父亲于是换一种问法：“你在干什么？”那幼儿这次答道：“我在后门走廊里玩一条车胎……”

梦开始于生命的哪一刻？出生10周的婴儿所呈现的快速眼动的强烈生理标志约占睡眠的80%。阿瑟·帕米利及其助手在加利福尼亚大学洛杉矶分校的研究表明，这个比例是逐步降低的。人们认为，这种降低也许是大脑成熟的信号。它表明，当婴儿只会睡觉没有其他行为可供评估时，睡眠模式一度是表示他发展正常抑或异常的指南。约在2岁时，随着剧烈的吮吸、踢蹬和挥拳动作的减少，快速眼动睡眠减至30%或更少。以后的若干年内及至青少年期间减至20—24%，约在45岁以后继续减少，直至某个年龄减至13%。小动物也有大量的快速眼动睡眠，只是出生后迅速减少。根据帕米利和其他人的研究判断，这种快速眼动睡眠在子宫内已存在。当胎儿在吸吮大拇指和踢蹬母亲时，是不是在子宫内做梦？

梦的起始年龄部分取决于我们为梦下的定义。即使在子宫里，可能也是有感觉的。一个新生儿会感到温度变化，饥饿的满足，裹得太紧而引起的不适，被抱起或晃动时的抚慰。婴儿的恶梦也许是对被不舒服地抱着时拼命吮吸记忆的扩散，是对本能需要的挫败。子宫内的梦似乎不太可能有视觉，出生后一段时期内做的梦也不可能有视觉，先天的盲人做梦也是没有视觉的。盲聋哑人虽然生活在一成不变的黑暗寂静之中，却也会做梦。纽约阿尔伯特·爱因斯坦医院中有这样一个患者，当一名翻译问她是否做过

梦时，她答道从未听说过做梦这回事。但是她回忆说，她的一只心爱的鸟死后数周，一天她醒来时感到万分遗憾，因为刚才她好像又走进了那个鸟巢，看见它那死去的尸体。

海伦·凯勒在2岁前的一次猩红热中失去了视觉、听觉和嗅觉，但她还是学会了用语言取代这种感性世界。她写了许多自己做的梦。她说在安妮·沙利文小姐担任她的家庭教师之前她很少做梦。她的梦完全是物质的、幼稚的和本能的。

……有东西总是掉下来，重重的。有时好像是我白天对保姆不好，她就想惩罚我……我会突然间或者十分困难地醒来，拼命想摆脱恐惧。我爱吃香蕉，一天梦见长长的一串香蕉……都剥了皮，熟透了，香得很，我只须站在它底下不停地张口吃……。

后来，她能在梦中仅仅凭着想象而看见了。

有一回，我梦见手中有一粒珍珠，我从未见过真正的珍珠。我梦见的这粒一定是想象出来的。它是滑溜溜的，精致的水晶球……我还梦见露水和火，天鹅绒般绿色的苔藓，柔软的白百合花……

梦也许始于学会语言或有清晰的视觉之前。在子宫中的某段时期以及在婴儿早期，快速眼动状态似乎为婴儿后期生存所需的（吮吸、踢踹和直立）动作提供了最活跃的锻炼。这也许是表现本能内驱力的生物性锻炼，它能帮助婴儿培养吮吸力、排便感、肌肉反射等这样一些生存所必备的基本活动能力。婴儿的对感觉的记忆也许的确会重现在睡眠中。从分析者的观点看，正如查尔斯·费希尔所恰当指出的那样，唯有当外界影响开始作用于正在形成的人格时，那种重现活动才会导致做梦。在婴儿期的某一刻，感性知觉开始清晰起来，外界的印象因而能产生协调的内在经验。那些模糊的梦、感觉变化的萌芽也许在子宫中已形成，但这几乎算不上我们大多数人说的那种做梦活动。

婴儿早期的快速眼动、动作、表情、直立等都是作为幼儿教育中心的本能行为的最初表现。对婴儿和幼儿的最初训练主要是控制本能。文明的微妙在于要求成人不能随地小便，不能想吃就吃，而且对性冲动的惩罚往往极其严厉。这些就是弗洛伊德所发现的表现于梦中的基本冲动。可以肯定，在快速眼动时内驱力中心似乎是充盈的。有趣的是，长期丧失快速眼动睡眠的人和动物，即使醒着时也失去了对冲动的控制力。此外，梦也并不常直接反映这些冲动，这一事实促使弗洛伊德和他以后的梦研究者们开始考察睡眠心灵的象征语言。

保罗·埃南德兹-佩翁曾以神经生理学语言将弗洛伊德的梦论表述成被压抑愿望及本能的象征性释放。这意味着总有一天我们能找到睡眠状态为什么会将思想和幼年受惩罚的愿望，压入潜意识的解剖学原因。此外，通过观测越来越多的梦的材料，也许可以看出这些理论在什么程度上适于说明我们的梦。并非所有的梦都捍卫睡眠，或满足愿望，或潜在地显示被压抑行为。梦有时像一串系列，会构成一个主题。有时人们记不起梦的内容。梦的研究者也并非在寻找描述一切梦的单一公式，而且即使在实验室里，他们也不仅仅在分析梦。坐在控制室内的实验者通过内部通信系统倾听被试者的话，分析他们打呵欠的样子，语句的突然停顿和语调变化，缄默，音色，等等。几个夜晚的梦境回忆可以放大被试者的个人品性，而谈话又将他的生活同他的情感联系起来。实验者看着他更衣，梦中被唤醒，以及早晨睡意朦胧地起床。就像在精神病诊所里或精神分析家的办公室内那样，梦本身不过是通向围绕某些点而构成的联想和记忆之网的第一缕线索。意义在人身上，在塑造人的一生并被人铭记在心的东西中。

学习记梦的日记

帕特里夏·加菲尔德 (Patricia Garfield Ph. D.)

你的梦能向你提供许多奇妙的礼物：像创造性的作品、美妙的奇遇、增强应付醒时生活的技能，以及一个发挥你选择计划的个人实验室。每天晚上这种“聚会”要举行几次。你是其中的贵宾。你只要去参加、欣赏、收好你的礼物并回到你醒时的生活中来就行了。当然你必需有所知觉，否则，没有知觉和迷迷糊糊会使你忘掉谁在那儿，他们说了些什么，做了些什么，而在你还未回到家之前就丢失了你的礼物。**你可以学习几乎完全记住夜间梦的聚会并能够在醒时记录和运用这些礼物。**

记住你的梦的技巧首先取决于你的态度。重视你的梦，不要抛弃其中任何一个。你认为是荒谬的和琐碎的并予以摒弃的梦，像一个孤儿那样一旦获得充分的发育很可能会成为一个很有发展前途的梦。接受每一个你记得的梦，认真地对待它，把它记录下来，使它能永久保留下来。在你记了几个月的梦的日记后，你会惊奇地发现，一些表面上不重要的象征一再出现，尽管形状大小起了变化，一旦记录了下来仍然能清楚地被识别出来。它们不断地增加，你能够按时间去跟踪它们的发展。你所做的每一个梦都是你自己的产儿，**耐心地注意你所有的梦，它们将向你提供关于你自身的非凡的洞见。**

假定你已很重视你的梦，尽管它们显得无聊和零散，也愿意接受它们。但你如何接近它们，从而把它们回忆和记录下来，以使用

可能的使人兴奋的方式与之相联系？

你临睡前的心情很重要：作出记牢你的梦的打算，并将此暗示给自己。一位学生发现在睡觉前喝半杯水很有帮助，她喝水时打定主意要记住她的梦。第二天早上当她需要回忆的时候就喝下剩下的半杯水。自我暗示也能获得同样的效果：“今晚我一定要记住我的梦。”在你即将睡着前重新提醒自己一下，就会记住你的梦。

如果你还不是一个生动的梦的回忆者，那么培养记住梦的技能的最佳时机是早上自然地醒来。当你早上自然地醒来（不是靠闹钟，电话铃声、孩子的叫声醒来）时，你是直接从快速眼动阶段中醒来的。任何时候只要你自然地醒来，你就一定是从一个梦中醒来的。然而早上的梦是夜间一系列梦中最长的一种，有时候能延续半小时到三刻钟。你可以记住许多东西。如果你一般要靠闹钟叫醒，并在睁开眼睛之前开始想有关白天的活动，那么你很可能会失去所有夜里梦的痕迹。设法多睡些时间和自然地醒来，你会发觉这对你抓住你的梦是有帮助的。一个周末或宁静的假期能给你一个良好开端的机会。我个人不喜欢用有计划的人为叫醒的方法来抓住一个梦，而喜欢用上述的方法，因为它有可能发展成下述的特殊系统。它也允许你的梦得出一个自然的结论，比用铃声、蜂鸣声打断梦的内容要好得多（然而这种用铃声打断的方法对长期不能回忆起梦的人可能是必需的）。**安排一个你能够自然醒来的时间。**

当你知道你刚做完一个梦，下一步是决定性的：不要睁开你的眼睛！**闭上眼睛静静地躺着让意象流入你的心中。**不要开始想你白天要做的事情。你已选了一个宁静的、没有压力的时机，就让自己去体验。通常这已足够使你刚结束的梦的意象回转来。最后一个梦的极小的片断能够成为整个夜里梦的系列的引子。故而我经常首先回想最后一个梦的情景。我听到自己或梦里其他人的讲话，跳舞、开玩笑的喧闹声后醒来，便是这个梦的最近的一幕。通过

脑中的回顾，前面的情景会流转回来，然后是再前面的和再再前面的，以倒转的次序显出最后一个梦的整个梦境。它不像电影向后放，梦的整个情景完全以倒转的次序排列。“哦，在此前是如此这般，再往前又是……”。梦偶然也有在中间返回的，但更普遍的是从最后的情景返回来。一些细小的被认为好像无意义的碎片结果是与极其错综复杂的外表相联系的。用同样的方法对最后一个完整梦的记忆将激起对先前的梦的联想。**当你自然地**从梦中醒来，**闭上你的眼睛（根本不睁开眼睛更好）静静地躺着，让梦的意象流回来。**

如果甚至回想不起最小的梦的片断，你可能感觉到你做了梦，或有一种模糊的感觉，但是其中没有一个意象或也许什么也没有。不要放弃。如果几分钟没有梦的回忆，就这样试试：想想你所接近的人、你的家人，你的亲密朋友的意象。像很快地翻阅一本书的页码那样，你可能会发现你所寻找的正在消失的意象。**你将认出来。**你好像觉得，你梦见了有关某个无法消失的人的某些事情。这好像在试图回忆起一个已经忘掉的名字，那形状和音律甚至前面那个词的发音还记得，但整个名字却被遗忘了。当你自己正确地想起这名字或别人说出它时，你就会认出它的确切性。**在你心里让你生活中的重要人物挨个走过，这也许能激起你对最近的梦的联想。**

好像很奇怪，你早上所保持的身体的姿势对你回忆夜里的梦是重要的。发明著名的“墨迹”试测的赫尔曼·罗夏认为，当你醒来时静躺是必要的，因为任何迅速运动如从床上跳起都会打断梦的回忆。事实确是如此，但你能够避免它。保持住你醒来时的那个姿势，然后回忆你梦见的无论什么样的东西。静静地躺着让意象流驰，**然后翻转身。**如果你原来向左侧，那现在就向右翻转。如果原来俯卧，现在就慢慢地侧过身子或仰卧。由于一些现在尚未清楚的原因，当你轻轻地从一种姿势移动成另一种姿势时，常常会招致对另一个梦的回忆。一位当代的理论家认为，梦可能藏在一些

密码之中,当我们处于梦发生时原来姿势时就容易译解它。“在一种不恰当的姿势中试图回忆一个梦的感觉就像试着用左手写字一样”。当我们重新恢复梦发生时的原来睡眠姿势时,梦的记忆常常流转回来。当你处在你醒来时的姿势时感到梦的回忆好像要结束了时,就轻轻地换一个睡姿,仍然闭着眼睛,你常常会获得另外的梦的回忆。

在白天你可能发现自己正在回忆某些梦的片断。某些偶发事件、某些声调、别人对你说的话、你自己说的某些话,或你看见的某些东西会激起你的反应,“哦,我昨晚梦见过它!”正如对待早上的梦的回忆那样,抓住这些像鸟一样的梦的线索,在它们飞走之前用写下、录下、画下的方法把它们关进笼子,这样做很重要。不管这些梦在当时看来是如何生动和容易记住,你将发现在一、二天以后它们已消失得无影无踪,就是你能有点记忆也是微弱的歪曲的反映。甚至以片断的形式录下的东西,对你以后也会特别有用。梦的回忆可能被一些环境中的刺激所激发甚至在做这个梦的几天以后仍可发生。然而,做完梦后你越是迅速地抓住它,你的回忆就越完全准确。时间是关键性的。

一个研究小组清楚地证实了梦的回忆在快速眼动阶段刚结束时是最丰富和最详尽的。研究者在四个不同时间叫醒睡眠者:(1)当脑电图显示出他们正处于快速眼动阶段,不出所料,睡眠者报告说正在做梦;(2)在快速眼动阶段刚结束后睡眠者开始翻身,这时睡眠者能描述出最完整、生动、具体的梦境;(3)在快速眼动阶段结束后五分钟,睡眠者报告了梦境中的模糊的片断;(4)在快速眼动阶段结束后十分钟,大多数睡眠者没有梦的回忆或仅仅有一个淡淡的梦的印象。因此一个梦结束只**五分钟**,对它的回忆就成了碎片。十分钟后,若不是全部的话绝大多数回忆也都消失了。如果你要完全把握一个普通的梦的印象,你必须尽快抓住它。相反,清醒的梦很生动以致能留在记忆中,因为你是有意识的,正像

一件激动人心的事在你的醒时的生活中难以忘怀一样。恶梦也经常被生动地回忆出来。然而普通的梦则需要立刻去抓住它。

现在，你可能认为在梦完成后五分钟内抓住一个梦是不可能的。然而这是能够做到的。我不是指人为地唤醒。当然如果你睡在一间梦的实验室里，实验者观察着展示的脑电波记录，当梦的雏形发生时他能观察到并能唤醒你。虽然这是一种有趣的体验，但它极不方便，并不是你每天晚上都希望使用的方法。你也能同一位好友商量好整夜待在那里，看你睡觉。一个机警的观察者在没有脑电图的情况下能够看到表明做梦的快速眼动。在我的一个梦的研究班中，一个梦记忆很差的学生同他的女友作出过这样的安排：他的女友在他的床边看书，边消磨夜间漫长的时间，结果明显地错过了他的一些快速眼动阶段，这多归因于他们两人都有失误。那些他所抓住的梦都是刚刚开始以致不能回忆起很多内容。并且让一位朋友看着你睡觉并在适当的时候叫醒你，这虽然能够做到，但却是乏味的和不稳定的。另一种人为唤醒方法是把你的闹钟拨在接近于你预计一个梦会发生的时间——大约睡着后 90 分钟并在此后每隔 90 分钟让闹钟响一次。这一方法如果能抓住一个梦的话，也是打断了正在做的梦。否则，就根本睡不成觉了。我的另一个接受外科治疗的学生，住院的时候被护士整夜不断叫醒起来注射。她高兴地发现自己正在梦中并在注射时急忙把它们记录下来。然而一般地我不推荐任何一种人为唤醒的方法，除非其他抓住梦的方法不能产生效果。

你确实能够训练自己在一个梦完成以后自然地醒来。当你要培养评价你的梦的习惯时，花些时间在早上回忆它们，每天有规律地把它们记录下来，你将发现你对梦的记忆力会明显地增强。我就是这样的。

当我大约 14 岁时，就对记录我的梦感兴趣。那时我的家人正在讨论弗洛伊德关于梦的观点。后来许多这类的观点流行了起来。

我希望自己来检验一下。我一直能记住许多梦（现在仍然能记住一些没有被记录下来的儿时的梦）。在14岁那年，我开始记下我的一些似乎是惊人的梦。我记录了日期，对早上的回忆的梦的描述，常常还写下前一天的事件、感觉和联想，有时还画些图，作些分析。我主要是对象征理论感到好奇。我作的记录是零散的。当我长大了一点有过典型的青春期创伤时，我发现梦的记录具有宣泄作用，它帮助我理解我那易变的感情并作出有效的处理。我的描述更完整了，记录也更有规则。作为一个临床心理学博士生，我注意到完全可能对连续9年的记录作出科学考察。若是不借助脑电图，梦在我的大学里是名声不佳的，因此我选了一个更具体和可测量的领域里做我的论文。从这以后，我的记录变得丰富了，增加了资料并且很连贯。我天天作记录，我发觉自己已具备了非凡的回忆梦的能力。在早上醒来时，脑子里很少没有一个生动的梦。

在作固定记录的这段时期里，突然我发觉自己在半夜里醒来。这是一种极少有的事，我疑惑了“我怎么会醒的？”没有发生什么事惊醒我。我意识到我刚才正在做梦，我像早上醒来那样从一个梦中醒来。怎样来记往它呢？开始，我试图在脑子里回顾一次以便在早晨同最后的梦一起记录下来。任何企图这样做的人都会发现这是徒劳的。当你两次甚至三次把梦“重演”一遍后好像使它巩固下来了，然后重新睡着，可是早上醒来却发现曾经那么生动的梦只剩下一个朦胧的痕迹。这一方法是无用的，对我是浪费时间。但我在夜间做完一个梦后仍然醒来。如何来记录它呢？我太懒而不肯起床，也不愿开灯和在床上写，因为这会打扰我的丈夫，我在一直放在床边的本子上潦草地写下一些话然后又睡着了。我再次醒来时，已又做了一个梦，再潦草地把它写下。早上发现黑暗中写的潦草的字迹是难以辨认的，因为它们经常相互重叠。于是我想出了一个特殊的方法来抓住这些飞逝的梦，让它们存留到早上。

当我在夜间或早上从一个梦中自己醒来，仍然闭着眼睛。从

右边的桌子上拿起小本子，用放在本子顶端的笔闭着眼睛用以下特殊的方法记录下这个梦。我抓住本子的一边，左手握着它，与手指平行。我把本子衬在床上或我身边的小桌上（放在我的左边）或我的胸上（当我仰卧的时候）。我的右手按一般书写位置上握住，伸出小指以摸到本子的顶边。我完整地记录梦境（不仅是短句），以摸着本子的顶边为准以保证字行写正，当我写到末端时，我放低我的左手指尖来指出第二行开始的位置，并通过触觉用我的右手把笔回转到那由我左指尖刻出的点上，就像一架打字机移到下一行一样。让小指伸直就能使字写正，因为在黑暗中写的字容易向下斜。这一方法能使写出的字不重叠。在一页写满以后，我就翻过来，放平后继续这样写，直到用纸的两面把梦境写完为止。

每一次新的记录都另起一段，这清楚地表明：它后面又是一个睡眠阶段。我已记下进入熟睡的大约时间，也记下醒来的时间。早上我就有了几页记录，它们通常描述三个或四个梦，但也可能一到七个梦。

这一方法可能听起来很复杂，但很快就变得容易和能自如地运用。开始要花很大的努力来捡起本子和笔，但不久也就习惯了。这种方法提供了紧接在快速眼动阶段之后的梦的记录。我在一间带有脑电图的梦的实验室里待了几个夜晚来检验这一结论，证实了事实上我确实是在每次快速眼动阶段刚结束就醒来（偶尔超过一点）。只要笔记一写完，我就能很容易地忘掉这个梦立即入睡。不需要“重温”这个梦或尽力记住它。我相信用这一方法能使回忆更完整。相反，睁开眼睛从床上坐起来，无论动作怎样轻，开开灯，灯光无论多暗都会打破梦的视觉想象。因梦是闭着眼睛被记录下来的，故先前梦的情景就流回到脑中。在我看来，使用录音机来描述梦的实验者也会干扰整个回忆过程。困倦的做梦者必须相当清醒，讲得很清楚，还得大声说，以便在做完一个梦以后立刻把它记录下来。这样的醒法很可能干扰自己和邻床病友的梦的回忆。我

个人爱好使用如上记录法。对我来说，它费力少而回忆完全。你们可以试着用它来做实验。然而每一个做梦者应该使用最舒适的、自己喜欢的方法。**无论你用什麼方法记录你的梦，最好闭着眼睛，这样能回忆起它们。**这一做法将使你的梦的回忆增到最大限度。

如果你要试试我的梦的记录技术，所选择的材料很重要。最好是选择一种标准尺寸的本子，并且一直使用这样的本子，因为如有改变就需调节和会弄错。铅笔用来作睡眠记录太轻了，最好用一种高质量不太贵的圆珠笔。熟悉用有油的笔书写的感觉，注意当油用完时书写发出的喳喳钩纸声。如果不注意这些，黑暗中就可能失去好多页的记录。准备好第二支笔放在容易拿到的地方，以防在夜里油被用完。

如果你像我一样正好懂得速记，你必须提防，几个星期来我发觉我的半夜里的梦有些或全部是用速记记录下来的，即使我本不打算用速记。誊写成了一桩额外的难事，因为要辨认抖动的字迹。在有些场合，我发觉开始的记录用普通记法，后来却使用大量的速记，最后完全是用速记法，尽管我是不知不觉的，但格外的努力已使速记面目全非。

这一技术要求注意的另一方面是，你必须肯定是真的用笔在本子上记录。当我刚开始采用这一技术时，经常梦见我正在记录梦（因为没有必要醒来这样做）。然而有时我确实感到我真的在记录，因为我能感觉到我正用我所认为的笔书写在我所认为的本子上。醒来后发现，我实际上是用手指在皮肤上写字。有一次我把右腿当作本子，另一次把脸颊当成本子。长期使用这种方法以后，这样的情况就不发生了。事实上，我的梦的状态与记录的意图能相互配合。例如，在一段梦的结尾处，我看到一个黑发、长胡子的记者拿着一支笔和一本笔记本。他正注视着我并指指右边。我转过头来看他所指的东西，睁眼一看，是我自己的本子和笔。梦里的人好像在说：“现在是写的时候了。”在另一个梦里，一个人说：“现

在停一会儿。”我发觉自己醒来显然是为了记录。**当你养成一个记录梦的习惯和结交梦的朋友时，你将显示出一种更加合作的梦的状态。**

上面我提到为了回忆梦而写下你的梦的重要性这个规则有一个例外：总是马上记下一个唯一的动词短语。如果我刚梦见一首诗后醒来，并且也能回忆起全部先前的情景，那么我不敢首先描述这情景，其次描述这诗，就像它们在梦中出现的秩序那样进行回忆。我先要立刻把诗写下来，然后记述那逐渐导致诗的情节。在这之后，如果可能的话，再把诗写一遍。当我将眼睛睁开完全恢复官能以后，把第一个记录和第二个记录作比较是有趣的。在几分钟之内，用以记述梦的情景的话和几句诗可能已经变化了。**当你立刻记录下一个唯一的动词短语，你就有一个更好的机会保留它原来的形式。**你将发觉使用不常用的短语、姓名或印象深刻的语录对仿效这一练习是有帮助的。这种梦编造的措词像“斯堪的亚玫瑰”、“英格莱勃的”、“伊曼努尔风格”、“韦姆伯地”这类词，如果不是先写下它们，等轮到写它们的时候已经忘了。**首先记下你的独特的作品。**梦境在其他因素的帮助下可能联想起来，而那些奇怪的梦的造物则可能记不起来了。

我在夜里和早上记录下我的梦时，也记下任何不平常的事件。例如，在极少的情况下我可能在书写的时候因太累而睡着了一会儿。当我醒来时，便记下“正睡着”或甚至“已睡着”，如果确定是这样的话。在另一种极少的情况下我可能在记录下刚结束的梦后开始再次做梦，——也许是一种催眠性的体验——当我意识到这一点时我记录下“重迭的梦”用括号将描述括起来。还有，电话铃响可能打扰记录和对梦的回忆（如果有四个孩子的话甚至也可能在半夜做梦时吵醒你），这样的事实也得记下，记下任何可能影响你记录的不寻常的事。

我常记录一种经常发生的事：当一个人要想睡时发生的梦的

意象技术上称为催眠梦幻或催眠体验。你或许已经体验过有时发生在睡眠刚开始时的吃惊的反应。催眠体验通常不是梦，而是人们还处于下意识状态时所知觉到的意象或情景。一位研究者广泛地研究了这类意象。他观察到了从抽象思维到具体的意象变化的瞬间。你越是意识到这一视觉思维，就会在进入睡眠时注意到它的发生。事实上，赫维·德·圣德尼斯发现它是如此频繁，以致认为：“不存在没有梦的睡眠正如不存在没有思维的醒觉。”（这是我的翻译）每当他自己完全醒来时，就产生一种催眠状的幻象以供捕获并记录下来。如果这些催眠状体验特别有趣，我就选择一两个记一笔，但不将它们算作梦，也不对之作详细描述。它们不断地产生，而我只对梦本身感兴趣。**你可以记录下有趣的催眠体验。它们像你的梦一样能帮助你理解你自己的象征系统。**

存在某些好像不能描述的梦境。极大多数做梦者都经历过从一种形式到另一种形式的变化——你变成一只鸟，鸟逃走了；或猫变成了猪。有时候你以及你的行为不变，而背景却改变了——你在一间屋子里做某件事，而这时周围的环境却变成了一个市场。然而另外一些变化更微妙。有时候梦的结构复杂得无法表达。一切好像都同时发生，或梦的活动分几个层次进行，比劳伦斯·达莱尔的《亚历山大利亚四重奏》还复杂，而且全都同时发生；或者同一情节用不同的形式重复两、三次。当一个梦不可能描述时，如果情况允许的话，我就陈述我对它能够说的，并注上“复杂”、“多层次”。**至少要尽力识别你梦中的难以理解的元素。**

许多人发现，对朋友讲述一个梦，有助于回忆起这个梦。这种把梦变成语言并企图解释或表达它的活动，好像既刺激了梦的回忆又刺激了对梦的理解力。有时候如果你忘了梦，你的朋友能随时回忆起它。然而吸引人的并不是当一个梦被讲过后能记录下来，也不是保证把它写下来。**如果可能的话，把你对梦的体验告诉你的朋友并把它们记录下来。**

让我们假设你已用某种方法在早晨或夜间(或只是在早晨)搜集了你的梦。你已用短句或用录音把它们完整地记下。现在你需要给它们以持久的形式,从中获得最大的收获。

我拿了几页笔迹潦草的笔记,那是在早晨和夜间写下的,在白天把它们誊抄成标准的形式,有日期、地点(我经常旅行)、梦的描述、开始和消失的时间、醒时的回忆或遗忘、梦的联想和做梦前白天的事情等项目。有时候我增加不寻常的想象和分析的描写。这些梦的记录在笔记本中按时间次序排列,以月为单位,几年装订一次。目前搜集的为25年共12卷,装满了三英尺高的书橱,共计10,000多个梦。最新的记录是最完全的,每年约有1,000多条(例如用上述方法记录,1971年有362个夜晚做梦——三个晚上没有睡觉——共做900多个梦,一个整月大约有75个梦,平均每晚3.12个梦)。你可能不愿去做这麻烦事,记得这样完整,但如果你这样做的话,一定会从中学到许多东西。然而,如果你仅仅用一个可以对梦进行考察的系统的方法,按年月次序记录你回忆起的梦,你就能获得许多见识。我相信这是另一种记录方法,比录音更好(除非录音是经过誊写整理的)。你能够**看到**这些变化。你可以在一段有限的时期里作出广泛的记录。**坚持写下你的梦,你能够学到许多关于你自己的东西。**

我在考察和比较我的记录后发现,采用我的一个学生的建议给单个的梦像故事那样按上标题是有帮助的。这样,靠“跳舞的蔬菜”这一标题比靠日期来回忆一个特殊的梦要容易得多。我选择梦的有特色的因素作它的标题。梦的特殊性的因素被认为是做梦者个性中的极重要的部分。通过给一个梦选择它的标题,你将不仅增加你回忆梦的能力也能发现其中应该受到特殊注意的因素。**从梦的特征中为你的梦选择一个标题。**

当你以永久的形式记下你的梦的记录后,你就能从许多方面来考察它。在我的永久性的记录中,我在表格的中间写下对梦的

描述。在右面的栏目里记下有关梦的意象的联想。在研究这些梦时,我现在作了一个“翻译”。我如实地记录梦的情节,然后再用我的联想来代替那些象征。例如,我的梦在原始记录中可以是这样:“当我和我的丈夫在野外某山脚下散步时,看到一位梳着棕色长辫的迷人女士。我发现她是个盲人。她走过来向我丈夫问路,于是我就独自走开了。”暂且假定梦的所有部分都是有关我自己的,我的结合联想的“翻译”如下:“我的明智方面近于粗率,我的守旧方面不能看到某些东西,它需要帮助。”假定我的记录是:“我同女儿在一间起居室里,我要她帮我熄掉点着的炉火,我叫她打些水来。她却表现得难以置信地顽固和惹人生气”。用我的联想所构成的“翻译”是:“存在一个小问题需要注意。我的幼稚的部分抵制合作。我对自己感到恼怒。”通过这种方式我把梦的记录一句一句地“翻译过来”。由此所产生的东西能导致惊人的洞见。把当下感觉的联想组织起来很重要。例如,我的女儿可代表幼稚性、脆弱、背叛、潜压的才能,或正形成的力量,按她的当时情况关系而定。当然,她也可以代表她自己。在一个梦中我正站在壁架的边缘抓住她。她快要倒下去了,我叫她快想办法。如果她不配合我就要抓不住了。在这种情况下,我女儿的这梦的意象代表我对她的看法,以及她需要一个特殊环境而不想成为我的一部分想法。然而资料表明,通常都是先根据所有梦的意象都代表你自己的部分这个观点进行“翻译”的。

梦可能是你所进行的最富个人色彩的表达。没有其他人能告诉你,你的梦意味着什么。**试着用你对梦中象征的当下联想,完整地翻译你的一些梦,你能学到许多关于你自己的东西。**

有些人能够容易地和经常地回忆起他们的梦(梦多的回忆者),而另一些人则很少和很困难记起他们的梦(梦少的回忆者)。研究者们已试图发现其原因。在梦多的回忆者与梦少的回忆者之间个性上有没有区别?最新的研究结果还无定论。然而,研究者们

似乎都同意，一般说来梦少的回忆者更可能抑制或拒绝接受重要的心理体验。他们似乎较为循规蹈矩，善于自控，是防御型的人；他们可能比梦多的回忆者更自信和更少自知。相反，梦多的回忆者往往更急躁、更少自信但有更多的自我了解。在我同世界各国的做梦者的许多谈话中，我已观察到梦多的回忆者和梦少的回忆者之间的一个显著区别在此值得提及：女性回忆梦似乎比男性更经常、更完整。我要强调我并没有对它作过仔细的研究，这纯粹是一种印象。然而，有一种研究可能证实我的意见。研究者们从对学龄儿童的大量抽样中搜集记录下来的梦。女学生的梦的记录比男学生的明显地更长和更完整。可能这一发现是通常女性在语言表达测试方面有优势的一种表现。另一种可能的解释是大量女性的梦的回忆能够成为我们的文化所培养的种种态度的结果，如果这种回忆确实存在的话。女性对梦更感兴趣、这被认为是正确的，但男人更实际些，主要着眼于工作。一个必须起床去工作的男人常常还躺在床上时，就开始计划他一天的工作方案了。需要决断的计划，竞争和要解决的问题很可能在睁开眼睛之前已经被运筹了。我早就注意到，紧接着快速眼动阶段后的心情烦躁会瓦解先前的梦的回忆。从醒来就陷入理性思维的男人也很可能瓦解梦的回忆。一个较少承受压力因而也较少直接产生烦躁心情的女士可能有更多的回忆，这仅仅因为她有冥想夜间梦的余暇。男女角色是可教授的，他们处在变化之中。**或许生活方式比性别在梦的回忆方面起更重要的作用。如果你重视你的梦并花时间去回忆它们，梦就会更容易和更经常地光顾你了。**

撇开你现有的梦的回忆水平不论，你能学会增加梦的数量和提高梦的质量。普通的做梦者能够学会建立非凡的梦的回忆。在一项研究中，研究者们发现训练自己快速眼动阶段自然醒来的做梦者，能够异常准确地做到这一点。在另一项研究中，学生们在最初的两个星期里记固定的梦的日记，并且一周安排三个小时的聚

会来讨论梦,这样做极大地增强了他们回忆梦的能力。一天晚上,当他们接受一项特殊的任务,即用他们的梦创造性地解决问题时,他们获得了四倍于平时夜晚的梦的回忆。那些平时对梦的回忆少的人在数量上显示出极大的进步。那些平时对梦的回忆多的人在强化记忆和记录他们的梦时,更多地显示出质量上的变化:他们的梦变得更加详细、更加精彩,其他的感觉和感情也记得更清楚。许多做梦者感到当他们对梦的理解增加时,也更加理解了他们自己。**当你评价、回忆、记录你的梦时,你将增加你的回忆。你的梦将变得更生动、更完整、与醒时的生活更有联系。**

我相信梦少的回忆者能够通过增加他们的梦的回忆获得益处。用上述建议的方法他们能在一正规的基础上学会回忆和记录他们的梦。动机有助于增加梦的回忆。**如果你是个梦少的回忆者,你能学会增加你的梦的回忆,并用它达到对自身更多的了解。**

梦多的回忆者能丰富他们的梦的色彩——生动性和细节。通过使用本书概述的创造性和梦的技术,梦的回忆者能够减少急躁,学会在醒时的生活中变得更加自信。**如果你已是一个梦的回忆者,你能从你的梦中获得更多的知识,同时增强自己的技能和信心。**

回忆你的梦,然后以永久的形式记录这些梦,这将给你提供一套无法估价的文献,通过这文献,你既能对一般意义上的知识作出贡献,又能越来越深地了解你自己。你不仅能够了解到**有关你自己**的东西,而且能**从你自己那儿**学到东西。

第四章

怎样解释你的梦

埃里希·弗洛姆 (Erich Fromm)

在解释梦时，最有意义、往往也是最困难的问题之一，是确定一个梦是不是某种非理性愿望及其满足的表现；是不是某种明显的恐惧或忧虑的表现；或是不是对内在的或外在的力量和事件的洞见。梦是低级自我的声音，抑或是高级自我的声音？怎样找到解释梦的钥匙？

与解释梦的技巧相关的其他问题是：需要梦者的联想吗？能撇开这些联想来解释梦吗？梦与现实事件，尤其是与做梦前一日经历的事有何联系？与梦者的整个人格有何联系？与根植于其性格中的恐惧和愿望有何联系？

我举一个简单的梦为例来说明一切梦都是有意义的：

一个青年女子对解释梦很感兴趣。早餐时她对丈夫说：“昨晚我做了一个梦，它表明某些梦是无意义的。我梦见自己早餐时给你端来了草莓。”她丈夫笑道：“你好像忘了，我最不爱吃草莓。”

显然，这个梦绝非无意义。她给丈夫端来的是明知他不爱吃，而且也既不对他有用又不取悦于他的东西。这个梦是表明她有着专爱给别人提供不喜爱的东西的挫败性人格？还是表明这对夫妇的婚姻中，深藏着由那妻子的性格引起却又不为她自己所觉察的冲突？还是表明她只是对前一日丈夫所引起的不悦作出了反应，即在梦中以报复行为来摆脱暂时的不快？对该女子本人及其婚姻状

况若无更多的了解,我们是无法回答这些问题的。不过,我们也确实知道,这个梦不是无意义的。

如下的梦境复杂些,但并不难理解:

一位年仅28岁的律师醒来回忆道,他梦见“自己骑在一匹白色的战马上,面对着一大群士兵,他们朝着我狂热地欢呼”。这个梦很简单,因而可从中研究释梦艺术中的种种重要因素。这是一个满足愿望的梦,还是一种洞见?回答几乎是毫无疑问的:这是对梦者由于自信心受挫而产生的一种非理性的追求名誉愿望的满足。其非理性表现在这样的事实中:梦者并未选择一种现实中有意义的和可实现的象征。他并不对军事感兴趣,从来没有也永远不会成为一名将军。这种梦境素材来自一个心猿意马的青春期男孩的幼稚的白日梦。

当理解他的梦时,他的联想发挥了什么作用?如果离开梦者的这些联想,能解释这个梦吗?这个梦中使用了普遍的象征,那骑在白战马上的男人,军队的狂热欢呼,众所周知这些是显赫、权力和崇拜的象征(当然,严格地说某些文化是普遍这样理解的,并非所有文化都有如此看法)。

下面列举的梦说明了梦是愿望的满足。梦者为30岁的男性,未婚,多年来患有忧郁症,有着强烈的罪恶感,几乎一直陷于自杀的幻想之中。他感到有罪是因为他有所谓的邪恶动机,想毁灭一切物和人,想杀儿童。他幻想自杀似乎是使世界免遭他的罪恶并为他赎罪的唯一道路。不过,这种幻想还包含着另一层意思:自我牺牲以后,他又将成为一个具有至高无上权力的、爱所有人的新人。他会变得至尊无上,智慧无比,对所有人都仁慈为怀。这个梦是:

我沿着一条山路爬上山,路两旁尽是男人的尸体。当我到达山顶时,看见母亲坐在山头上,我突然又变成了一个婴儿,坐在她的腿上。

当梦者从梦中醒来时感到万分恐惧。因为做梦时他显得异常忧虑，所以后来无法联想与梦境相关的任何内容，也找不出前一日发生的任何具体事件。但是，如果考虑到他在做这个梦之前表现的那些思想和幻想时，梦的意义也就一目了然了。他是家中长子，出生一年后母亲又生了一个弟弟。父亲是部长，专制而严厉，对其长子，或对任何人都没有什么爱。他与其子唯一的联系表现为教育、责骂、警告、奚落，以及惩罚。长子十分惧怕他，以致相信母亲的话：若不是她的阻拦，父亲会杀了他。这个妇人不同于其丈夫，有着强烈的病态占有欲。她因婚姻而失意，除了儿子对所有人 and 事都兴趣索然。她尤其将自己与长子紧紧地拴在一起。她常给他讲鬼神的故事，自称是他的保护神，为他祈祷，给他指导，使他强壮起来，认为总有一天他会成为超过那可怕的父亲的强人。当次子出生时，长子明显地不安和满怀妒嫉。长子本人对此事已记不得了，但亲属们确切地形容了次子出生后长子一度嫉火中烧的情形。

如果其父没像后来两三年中那样把次子当作**他自己的**孩子，这种妒嫉也不会发展得那样危险了。其父这样做的原因不得而知，也许是那次子酷似其父，也许是其母过于溺爱长子所致。那时梦者已是四、五岁了，两兄弟间关系十分紧张，而且一年比一年更甚。双亲之间的对立反映在两兄弟之间，这种情形为梦者后来患的严重神经症打下了根基：对弟弟有着强烈的敌意；极想证明自己胜过弟弟；对父亲恐惧万分；憎恶弟弟和暗中想超过父亲的罪恶感日益增强。他的母亲又加剧了他的忧虑、罪恶和无能的感觉。如前述那样，她甚至向他灌输更多的恐惧思想，还向他提供了一种更具诱惑性的解决法：如果他仍然是她的婴儿，被她所专有，对别的东西一概不眷顾，那么她会使他变得更强大，超过那些竞争的对手。这既是他那伟大的白日梦的基础，也是与母亲密切相联的纽带的依据——这是一种幼稚的依赖和不愿接受成年人角色的状况。

根据这个背景就很容易理解以上的梦。“他爬上山顶”——他超越一切人的野心，也即他的努力目标。“有许多男人的尸体”——是对消灭一切的愿望的满足，因为他感到无能，唯有别人都死去才能使他感到安全。“当他到达山顶时”——当他达到愿望时——“看见母亲坐在山头上……他坐在她腿上”——他与母亲重新结合，变成了她的婴儿，从她那儿获得了力量和庇护。一切敌人都不复存在，唯有他俩在一起，无忧无虑，自由自在。可是，当他醒来时却感到恐惧万分，因为这种对非理性愿望的满足是对理性的成熟人格的威胁，而这种人格的目标却是求得健康和幸福。实现婴儿期愿望的代价是始终作为婴儿，无助地与母亲维系在一起，一切都依赖她，不能考虑自己，也不能爱别人。要是真正实现这个愿望，后果是不寒而栗的。

上述两个梦都是对非理性愿望的满足，这种愿望远在童年时已存在。第一个梦产生满足感，因为那愿望与成年时常规目标（权力、地位）相容。第二个梦产生忧虑，因为它与任何成年生活都不相容。这两个梦都采用了普遍的象征来表达，为了充分理解每个梦的意义，必须了解有关梦者个人历史的某些事。但是，即使对梦者的历史一无所知，我们也能从他们的梦中对他们的性格略知一二。

下面是两个短梦，内容相似而意义不同，梦者是一个年轻的同性恋者。

在第一个梦中，我手中有一支枪，枪筒长得出奇。

在第二个梦中，我拿着一根又长又重的棍子，好像准备打什么人，但周围没有人。

如果依照弗洛伊德的理论，就会断定这两个梦都表达了一种同性恋的愿望。枪筒和棍子都象征着男性生殖器。可是，当分别询问梦者前几日的思想活动时，他谈了两个不同的事件：

在梦见枪的那天晚上，他遇见了一个男人，感到了强烈的性冲

动,在睡着之前,他沉入了性的幻想,并且把那年轻的男人作为对象。

对第二个梦的讨论约于两个月后,它引起了另一个联想。他对学院的某教授很反感,认为后者对自己有成见。然而他又太羞涩,敢怒不敢言,只能在睡着前做一个有意报复的白日梦,而睡前这段时间人容易做白日梦。与那棍子有关的另一个联想是,他10岁时对老师用棍子抽打另一男孩的行为很厌恶,并始终对那老师怀着恐惧心理。

在第二个梦中,那根棍子象征了什么?它也是性的象征吗?这个梦是表达了对那大学教授和或许是童年时憎恨的教师的同性恋欲望?如果我们认为前一日事件和睡前的心境是了解梦的象征意义的重要线索,那就要以另一种方法来译解这些象征,尽管它们有明显的相似性。

做第一个梦之前,梦者有同性恋的幻想,那么带长枪筒的枪肯定象征着阴茎。尽管武器成了这方面的象征,但这并非偶然。这种象征形式揭示了有关梦者同性恋热望背后心理能量方面的重要认识。在梦者看来,性交表现的不是爱,而是统治和破坏的欲望。梦者出于我们此处不必讨论的理由,始终唯恐自己不够男子气,早期的罪恶感系手淫所致。他先是恐怕这样做会损伤他的性器官,后来又担心自己的阴茎不如别人。他极度妒嫉别的男人,所有这些化为一种愿望,想与男人亲近,在亲近中显示自己的优越,并以性器官为有力的武器。

第二个梦则有着截然不同的情感背景。他在睡前很生气,却又不能表达这种愤慨,甚至不能通过梦见用棍子打那教授而在梦中直接表达这种愤慨。他只是梦见手拿棍子,想打“什么人”。他特地选择棍子为愤慨的象征,这种状况是由早期经历决定的。幼年时他的老师曾用它抽打别的男孩。眼下对教授的恨与过去对老师的恨混合在一起了。这两个梦十分有趣,因为它们证实了一条

普遍的原则：类似的象征可以有不同的意义。正确的解释取决于梦者临睡前的主要心境，这种心境在睡眠中继续发挥其影响。

这里列举一个短梦，它也代表了一种非理性愿望的实现，而且与梦者醒时的情感完全相反。

梦者是一个聪明的小伙子，公认是优秀而出色的工人。但这外表有着欺骗性。他一直感到不安，感到自己其实是怀才不遇（这是真的），尽管表面上成功了，但还是精神不振。他认为与其老板的关系尤其使他伤脑筋，后者显得盛气凌人，但也不是很过分。这个患者动摇于反抗与服从之间。他常觉得，别人对他有成见，不过事实有时并非如此。后来他变得易怒而好斗，有时在“被迫的工作”中不知不觉地犯错误。然而，他对老板又十分谦卑有礼，对别上司也是这样。这与他的反抗态度截然相反。他奉承上司，受到赞赏后则沾沾自喜。这样不停地变换于两种态度之间加剧了他那沮丧的心境。此外须说明的是，他来自希特勒统治的德国，是狂热的反纳粹分子，这种反对不是流于一般，而是激烈而富于理智地反纳粹的“观点”。也许这种政见比他的其他任何思想和感觉都更坚定不移。当一天早晨他清晰而生动地忆及下述梦时，所引起的惊讶和震惊是可想而知的：

我与希特勒坐在一起，愉快而有趣地交谈着，我觉得他很吸引人，他十分专心地听我说话，这使我感到不胜荣幸。

当问及他和希特勒谈些什么时，他说一点也想不起来了。这个梦无疑是一种愿望的满足。这里须注意的是，他的这一愿望与他有意识的思想截然相悖，而且这一点又是在梦中这样毫不掩饰地表现出来。

尽管这个梦当时使梦者感到很意外，但要是考虑到梦者的整个品性，那么即使只依据此处所得的少数材料，也丝毫不觉得难以理解。他的中心问题是对待权威的态度。他显示了白日的反抗与服从之间的变换。希特勒是非理性权威极端形式的一个代表。这

个梦清楚地表明,尽管梦者十分憎恨希特勒,但那服从的秉性是真实而强烈的。梦者对服从倾向的欣赏比有意识材料评估所允许的更充分。

希特勒是另一个人的象征,代表着那年轻人既憎恨又崇拜的父亲。在梦中梦者使用了似乎是随便的希特勒象征来表达并非现在的而是过去的情感,这不是他成年时的情感,而是内心深藏着的儿时的情感。

在这位患者与其父亲的关系中,反抗与服从的混合就已存在,而且不断发展。如今这种态度依然存在,而且在他同朋友的交往中也能感觉到这一点。他还是那样既有反抗精神又有服从倾向,这个他是指作为成年人的他,而不是指他心中的那个幼儿,或那种“无意识”,或不管怎么称呼的所谓在他之内而不是他的那个人。过去是有意义的,除了有历史的意义外,还因为过去仍然存在。这就是那梦者的权威情结。

梦如同一架显微镜,用它能看见灵魂中潜在的事件。

这里有一个关于“过河”的梦,梦者是一个很受宠爱的男孩。父母百般溺爱他,认为他是未来的天才。他饭来张口,衣来伸手,早餐由母亲送到床边,其父每每谈起他无不自信其子的天赋。父母亲整天提心吊胆,唯恐大祸临头,不许他游泳,散步,在街上玩耍。有时他也想摆脱这一切令人难为情的限制。但是,在拥有了赏识、爱抚、遍地都是的玩具以及免遭一切外界危险的防御这样一些无可挑剔的东西之外,还有什么可抱怨的呢?他的确是很有天赋的,然而却从未独立干成过一件事。他的目标不是把握万物的真谛,而是赢得赏识和青睐。他由此而变成一个只会依赖别人不能独立自主的人。

但是,那种既想得到赞赏又怕得不到赞赏的思想使他变得暴躁且残忍。他那幼稚的沾沾自喜、依赖感以及由恐惧和盛怒带来的经常不适,使他要求得到分析治疗,经过6个月的治疗,他做了

这样一个梦：

我想过河，想找一座桥，但是没找着。我还小，约5、6岁，我不会游泳（其实我在18岁时已学会游泳）。我看见一个高个子的神秘男人，他打了一个手势，表示能抱我过河（这条河仅5英尺深）。这时我很高兴，让他抱起我。当他抱着我开始行走时，我突然感到害怕。我知道若不逃脱必死无疑。这时我们已在河中央，我鼓起勇气，从那男人怀中跳入水中。起先我以为自己会淹死，不料却划起水来，很快便到达对岸。那男人不见了。

做这梦的前一日，梦者参加了一个宴会。他突然意识到自己所有的兴趣皆在赢得欢心和赏识。他第一次感到自己其实很幼稚。他必须作出决定，或者是仍然做一个无忧无虑的孩童，或者是痛苦地成长起来。他感到不应再欺骗自己，以为一切本该如此，把讨欢心当作真正的成就。这些思想对他震动很大，于是他很快入睡了。

这个梦不难理解。过河是他必须作出的从幼年的此岸走向成年的彼岸的决定。但是，如果他自以为只有5、6岁，又不能游泳，那又怎么过河？那个自告奋勇抱他的男人代表许多人——为他的魅力和前途所惑的人们。这个梦至此真实地象征了他的内在问题以及他常使用的解决办法。然而，现在出现了一个新因素。他意识到如果再乞求别人的帮助，他将毁灭。这个认识尖锐而清晰。他感到必须下决心，于是跳入了水中。他认识到自己真会游泳（显然在梦中他已不再是5、6岁的孩子）。他可以不靠别人而到达彼岸。这是一种愿望满足，但在那个梦中这是对他之为成人的认识，也是对如下事实的清醒认识：他所习惯的那种乞求别人的做法肯定会毁了他自己。而且他也发现只要有勇气跳入水中，他就真会游泳。

不用说，随着时间的推移，这种认识会不如原来那样清晰，白

日的“喧闹”表明，一个人不能走“极端”，一切都很正常，没有理由放弃一切友情，人人都需要帮助，他确实配得到帮助，如此等等——我们找出了这些以及其他许多理由，为的是模糊那种显然清晰但又很不舒服的认识。经过一段时间之后，他在白天如同在夜晚一样明智和勇敢了。这个梦终成现实。

我们经常期望一些根植于我们的弱点并辅佐这种弱点的东西。我们梦见自己闻名遐迩，威力无比，被人们所崇敬等。然而，有时我们梦见的愿望预示了自己最宝贵的目标。我们梦见自己在跳舞，在飞翔，看见不夜城，和朋友们欢聚一堂。即使不能在醒觉时体验到做梦的快乐，梦的这种体验也表明，我们至少能在一种梦的幻想中渴求它，看着它实现。幻想和梦境是许多事业的开端，没有比挫败它们或贬低它们更糟的了。幻想会产生什么后果？它能让我们在徒劳之链上向前走还是向后退？

我们尚未作说明的一类梦是恶梦。依弗洛伊德之见，焦虑性梦也不外是如下普遍规则的体现：梦的潜在内容是实现非理性的愿望。当然，有人明确反对这个观点，任何做过恶梦的人都会反对它。如果我梦见下了可怕的地狱，醒来时恐惧万分，几乎不能自持，那么说这是满足了一种愿望还有什么意义？

这种非议表面看来似乎很有道理，其实不然。理由之一是，我们知道有一种迫使患者去做自我毁灭之事的病态。色情受虐狂有一种尽管是不知不觉的愿望，要引起事故，要得病，要被羞辱。在色情受虐狂的性错乱中，这种愿望被性方面的因素所模糊，因而对人的危害小些。这种受虐的愿望甚至是有知觉的。此外，自杀也可以成为一种不可抗拒的冲动结果，这种冲动想报复和破坏的不是别人而是自己。然而，走向自我毁灭或采取其他痛苦行动的人（连同他那另一部分人格）会感到一种真正而强烈的恐惧。不过这并不改变这样的事实：这种恐惧是自我毁灭愿望的结果。据弗洛伊德认为，愿望也会产生焦虑，不只是因为它是一种受虐狂的或

自我毁灭的冲动。我们也许很想得到某物，并且知道若得到它后会遭致别人的憎恨，受到社会的惩罚。满足了这种愿望自然会产生焦虑。

对这种焦虑性梦的说明可见下例：

我路过一座果园，从树上采了一只苹果。一条大狗跑来对我大声吠叫。我害怕极了，喊叫着救命，然后醒来。

理解这个梦所须了解的是，在做梦的那天傍晚，梦者遇见了一个少妇，并且强烈地为她所吸引。后者似乎也很富挑逗性。他幻想着与她亲昵，逐渐入睡。此外，我们不必过问那梦者在梦中所感到的焦虑，是因为良心受到谴责还是唯恐公共舆论的谴责——基本的事实是，这焦虑产生于对他愿望的满足——吃偷来的苹果。

然而，尽管许多焦虑性梦可如此理解为伪装的愿望满足，但我怀疑是否所有或者甚至多数焦虑性梦都是如此。如果断定做梦是睡眠时的心理活动，那么为什么睡眠时不能像醒觉时那样真正害怕遇见危险呢？

有人也许会问，是否所有的恐惧都由人的欲望制约？如果我们像佛教徒所说的那样，没有“欲望”，什么也不想往，会感到害怕吗？因此，从总体上难道不可说醒觉和做梦时的一切忧虑都来自欲望？

这个论点是成立的。如果说没有包括基本的求生欲望在内的种种欲望，就不可能有焦虑性的梦，看来这是不会遭到反对的。但是这条总原则并非属于弗洛伊德解释理论。如果再分析一下上述三种焦虑性梦的区别，问题就会清楚了。

在那个受虐狂的自我毁灭的梦中，愿望本身是痛苦而自灭的。在第二类焦虑性的梦中，即梦见苹果的梦中，愿望本身不是自灭的，而是它的满足会导致另一部分心理系统产生忧虑性的愿望。梦由这种愿望引起，也一同产生了焦虑。在第三类焦虑性梦中，即存在着真正的或想象的威胁生命、自由的恐惧的梦中，梦是由这种

威胁引起的,而求生和求自由的愿望是始终存在的冲动,它并不导致特定的梦。换言之,在第一和第二类中,焦虑由愿望引起;在第三类梦中,焦虑由(真正的或想象的)危险引起,尽管还同时存在着求生的或其他永久而普遍的欲望。在这类梦中,焦虑性梦显然不是满足愿望,而是唯恐愿望落空。

最有趣和最有意义的梦是那些反复做的梦。有人报告说会长达数年反复做某个梦,有时可追溯到记事时就如此。这些梦往往表达一个主题,人生的一个主旋律。它们常常是理解一个人之患神经症或其人格的最重要方面的关键。这样的梦境有时是一成不变的,有时则多少有些微妙的变化,它们表明梦者的内心发展过程或可能出现的恶化。

有一个15岁的女孩,从小生长在非人的、破坏性的环境下(她父亲嗜酒成性,野蛮粗暴,常常毒打她;她母亲经常与别的男人私奔;家中缺吃少穿,肮脏不堪)。她10岁时就想自杀,后又有5次自杀未遂。她说自从记事起就常常做这样一个梦:

我呆在一个坑底,想爬上来,刚爬到坑边,双手抓住了坑沿,这时一个人跑过来踩我的手。我只得放手,重又跌回坑底。这个梦几乎毋须解释。它充分表现了这个女孩的生活悲剧——她的人生和感受。如果这个梦出现一次,那我们将断定它代表了梦者一度因特殊的窘境而引起的恐惧感。然而,事实上它不断地出现,这就使人认为,这梦境是那女孩的生活主题。它所表达的信念那样深刻而不可改变,以致我们完全可以理解她为什么屡次三番地想自杀。

同一主题的梦会反复出现,但内容有较大变化。有这样一种系列梦的例子:

先是梦见:

我在一座监狱里——无法逃脱。

接着梦见:

我想越过边境——但没有护照，只好退回。

后又梦见：

我在欧洲——想在一个海港里找一条船，但是没找到：我不知该怎样离开那里。

最后梦见：

我在一座城市里，在自己的家中。我想外出，可是门开不开，我用力一拉，门开了，我走了出去。

在所有这些梦中，主题就是怕出不去，怕被监禁，没法“逃脱”。梦者的生活中这种恐惧意味着什么，此处并不相干。这一系列梦表明，这种恐惧多年来始终存在，不过越来越弱。先是被囚禁，后来是开不开门。梦者本来感到无法逃脱，但在最后一个梦中，却能脱身了，只是用了一点力气，就拉开门走了出去。

梦的通常主题

安·法拉第 (Ann Faraday)

在讲课、通信、电视和广播节目甚至在随意的谈话中，经常涉及的梦的主题有8个。它们是：跌落、飞翔、裸体、应考、落牙、遗失贵重物、捡到贵重物以及性。据统计，它们是西方文化中最多的梦的主题。不过还有其他许多常见的主题，我此处仅选择上述8个来说明怎样解释梦。那些最近收集了一些梦境报告来研究梦的初学者，可根据下述基本原则来理解这个梦，甚至连那些熟练的专家也可从中得到一些启迪。因为我的经验研究不同于大多数释梦流派，我不依靠任何有关梦的符号理论。

在此阶段，梦的基本研究规则是：

1. 首先应始终从表面来理解梦，考察它对客观事实的表现，诸如警告或提醒，其次才是探讨它的隐喻性意义。

2. 如果表面看来梦无意义，那么（也只有此时）才能将它看作是对梦者做梦时所具有的感受的隐喻表现。

3. 一切梦均由脑中或心中某事引起，因此首先应将梦境与前一、二日的某些事件或想法相联系。

4. 梦境的情调往往是说明具体生活处境的线索。例如，梦的情调若是悲苦的，那它就是由梦者当前生活中某种悲苦处境引起的。

5. 本章所论梦的主题往往表明人的一些共同感受或体验。但是在这样宽泛的限度内，每个主题可以有截然不同的

意义,这是因梦者和做梦时个人生活处境而异的。

6. 同一主题在同一梦者的梦中反复出现,每次可以有不同的具体意义,这依每次做梦时的生活环境而定。

7. 梦并不告诉我们已知之事(当然,除非这些事虽然已知,但未被实行,这时常常表现为恶梦,直至我们觉悟为止)。因此,如果一个梦似乎关涉十分熟悉之事,那就应寻找其中其他含义。

8. 仅当一个梦对梦者的当前处境有意义,并促使他去建设性地改变生活时,它才得到了正确的解释。

9. 如果一种解释使患者无动于衷和无比沮丧,那就是不正确的解释。梦使我们充实,而不是使我们消沉。

下述关于梦的惯常主题的例子旨在表明,怎样用上述原则来理解你自己的梦。我们提倡去感受梦所起的作用,而不强加任何特定的解释。我的讨论决没有囊括读者对自己的梦可找到的所有可能的解释。事实上,我们的目的是鼓励读者根据自己当下的体验,从自己收集的梦中找出你自己的意义。

梦 见 跌 落

第一步是检查一下是不是在生活的前一、两天中忽视了,或没有注意到某种可能发生的真正跌落因素,从而使梦境带有警告的意义。例如,当我梦见从新建的七层公寓的阳台上跌落下来时,我立即检查了围栏,发现它们明显地摇晃。我在前一天对此显然已有觉察,但因为太忙而没有意识到潜在的危险。当梦见别人跌落时,这条规则也适用。例如,我的邻人梦见他儿子从一架梯子上跌落下来。他说他首先从表面意义上来理解这个梦。他检查了他家的梯子,发现有一处松动了。这种心理上的监察员再度帮助避免了一起恶性事故。

如果一场跌落的梦没有这类表面的警告信息，那下一步就要问梦者目前可能遇到哪种比喻性的“跌落”。纵观我所收集的梦，发现如下一些例子：一个大学生因成绩差而害怕留级，遂梦见自己从学院的楼梯上跌落下来。这个梦表明他唯恐失去地位；一个小学生在给父母看蹩脚的成绩单的那天夜晚，梦见自己从学校的楼梯上跌落下来。这表明他感到现在父母对自己的评价降低了。一位无线电台主任的妻子在丈夫晋升之后，立即做了许多跌落的梦。这意味着她感到自己可能**配不上**丈夫了；一个出身于天主教徒家庭的少女在同男友同居后，做了一连串不愉快的跌落的梦。这表明她深感负疚，认为自己在上帝眼中“从体面和美德上跌落下来”。

在这些跌落性的梦中，跌落被体验为不愉快的，然而事实并非始终如此。某些梦中的事件表明，我们所体会的或醒觉时所预示的“跌落”，并不如想象中那样可怕，也许还是一件大快人心的事。例如，当我参加电视剧《说出真情》的演出时，女演员佩吉·卡斯告诉我说，她前几年做了一个梦，梦见自己从纽约的摩天大楼上跌下来，落到了一张铺满松针的软床上。她说这场跌落令人愉快，而且她确实是落在了一张**床**上。我问她是否自视为一个“堕落的女人”，她边笑边反驳道：“决不……”。这个梦打破了以往的以为梦见跌到底便会死去的迷信。这种迷信毫无道理，且不谈成千上万包括佩吉和我这样梦见过跌到底的人仍然健在，并且活得很自在。我们怎么能问那些死在床上的人临死前是否梦见跌落下来呢？

梦 见 飞 翔

因为梦见自己能飞毫无表面意义（也许宇航员除外），所以必须将图景转换成观念或思想来寻找其意义——即它们表达了梦者当前生活中有“升高”或“在世界之巅”的感觉，或者是他企图“超越”环境或避免限制的想法。这种情调——兴高采烈或忧虑——

再次提供了说明你对生活中这些事件真实感受的线索。例如,《今晚》电视专题节目主持人约翰尼·卡森每当得意地完成播音任务后常会梦见自己在飞和在空中表演杂技。他很喜欢这样的梦,它们表明他在表演口才杂技方面真的“有所提高”。我在发表了《梦的力量》一书后有好几天梦见自己在飞。这完全是一种启示,表达了我成为作者的喜悦。

几年前,我做过一系列飞翔的梦,梦中我竭力想逃离一种危险境地。一个巨大的、无形的绿色怪物追逐着我。每当它把我抱住时,我往往都是惊恐万分地醒来。在做这些梦的那段日子里,我正在设法克服对第一个丈夫的妒嫉。因此,我一眼认出了恶梦中的这个“绿色怪物”。这个梦的意思很清楚。虽然我的头脑坚信,我控制住了这些感情,但我内心的想法却清楚地表明,我要“战胜”这些感情的努力遭到失败,我仍然因妒嫉“而憔悴”。这样的梦反复出现,按照前一天的事情不断地变换着形式。最后我终于承认了这样一条不愉快的真理:我自以为洒脱,其实不然。我与丈夫公开了这件事。只有这时我才能鼓足勇气,理智地看待这一切。

梦中飞翔的高度就像情调一样极其重要。喜剧演员吉米·迪安告诉我他梦见自己沿着一定的高度飞行,如果还想飞得高些,就会感到明显的不舒服。我问他在生活中对“飞得高”如何看时,他说:“这个问题很滑稽。有人邀我去百老汇表演,但我拒绝了,因为我感到水平有限。”在对待雄心方面,他的头脑和内心显然是一致的。

心理学家往往把一切愉快的飞翔梦归结为性欲所致。这至多是一种过于笼统的看法,是对一种最不寻常的梦的现象的贬低。我的研究表明,当飞翔梦含有爱欲的意思时,它们通常是一种体外体验的先兆。我发现,飞翔梦往往由性能量在脊柱底部淋巴丛或性器官周围循环引起的。如果性能量沿着脊柱到达头部,梦者就会梦见飞翔,然后以一种体外体验告终。如果这种能量滞留在底

部或性器官，梦者就会梦见一般的性行为。我认为这种发现很迷人。信奉瑜伽的人几百年来使用诸如瑜伽和禅定这样的方式来激起“蛇力”或所谓的运气，使其从脊柱底部直达位于头部的最高能量中心或权轮，从而将其用于一切高级的精神活动。

梦 见 赤 裸

人们一般认为，梦见在公共场合赤裸或衣衫单薄代表了性的情感或有关性的负疚感。其实，在大多数情况下，这类梦根本不涉及性，甚至对那些的确经常伴随梦见性行为的人来说也是如此。首先，这类梦可能是一种警告，表明你的衣服方面有些问题。如果你梦见自己在机场赤身裸体，那要赶快检查一下是否为明天的旅行准备了衬裤！如果这方面都无问题，那就可以自问在你当前的生活中你觉得有什么样的东西是赤裸的、显露的、被责难的、毫无掩饰的或公开的。

我认识一位大学讲师，他经常梦见自己在校园中散步或在阅览室内看书时突然觉得人人都在看他，他低头一看，吃惊地发现自己全身赤裸，只穿着袜子和鞋。因为这梦境中有校园，表明它显然涉及梦者工作的某些方面。梦者将这样的梦与下述事实联系起来：他的行为明显地受别人对自己看法的影响。虽然他有意识地把这种习惯看作是明智的，但这类梦常出现在每当他发表了一篇论文之后，这就表明他内心害怕别人这一来把他当成一个骗子。在他从内心中对此真正形成统一的看法之前，这个梦无疑会反复出现。

一个名叫萨拉的被试者报告了一个类似的“裸露”梦。但她只是做了一次，而不是反复做这样的梦。原因很简单，她不像那位讲师那样常常生活在被揭露的恐惧之中。我们是在宾夕法尼亚的一个梦研究小组中结识她的。她要求我们下次来北方之前告诉她一

下，以便组织一个私人的小型会议。可是我们出其不意地抵达了巴尔的摩，萨拉只能仓促地组织了一个小组。当晚她梦见自己赤裸地站在医院中的一间屋子里，这时门突然被撞开了，一个人领着一群人闯进屋子，他们是来参观这所医院的。萨拉惊恐万分，向床边跑去，想遮掩自己。她没有去拾那落在地上的一小张纸。她埋怨那领头人没打招呼就闯了进来。这个梦以美妙的图像语言表达了萨拉对我们这些不速之客的矛盾心理。虽然她很高兴有了研究梦的机会，但内心又很生气，因为她成了她现在所感到的那种骗子——她没能像同我们分手时约定的那样把梦记录下来。她现在指望的最多不过是在周末前拾起那一小个梦（那一小张纸）。她之愤怒是与对她内心思想的认识相互联系的。如果未认识到这一点，我们的周末可能就完了。

年轻男子经常问我梦见在大庭广众之下没穿裤子意味着什么。这种提问通常表明人们很想让世人知道自己的性能耐，而内心深处的想法则是害怕别人发现自己性无能。我们研究小组的一个成员梦见自己的老师赤身裸体，而且对他的细小阴茎很吃惊。这表明，她虽然在有意识的心理中是崇敬他的，但她的梦却反映出她内心感到他其实不够男子气。

在理解赤裸梦的意义时，梦中的情调尤为重要。例如，一个年轻的大学生梦见自己赤身裸体地站在一群兴高采烈的大学生面前。这是与性有关的，因为他刚梦见与一个女子进行了初次性交。不过，这一点对整个梦的意义而言是附带的。因为整个梦的意义是指他已经“摆脱了”他的道德禁令，并为此而满心欢喜。如果梦中的那些同学表示不赞成，那就意味着有负疚感。因为在客观世界中他们其实肯定会赞同他的。根据同样的原则，如果在梦中你自己觉得裸露得很难为情，但别人却丝毫没有注意你，那就说明你内心中觉得某种被有意关注的暴露行为，其实并非大惊小怪之事。

诚实、公开和易受责难常常在梦中被象征为赤裸。最近一次，我在讨论我的小女儿是否在某事上说真话时睡着了。我梦见她赤裸裸地站在我面前。这个梦与我的有意识感觉相符，即她说的是真话。我的内心肯定了我对她的诚实的预感。这样说并不意指，人的内心总是正确的。我只是说，在这种情况下，当我们与其相遇时，它没有作相反的摆动。然而，作为一条普遍规律，我发现当头脑和内心在某一问题上的一致时，它们很可能是正确的。如果是不一致，那最好是再提出问题。

梦 见 考 试

最常见的考试梦是，我们坐在桌边，面对一张考卷，惊讶地发现一个问题也答不上来。不那么常见的梦是，我们发现自己完满地答出了考题。从这类考试梦中醒来后首先就要问，最近是否真要面临一场考试或测验。如果真有的话，那么那个梦就是一个清楚的警告，要我们做练习，更仔细地阅卷。如果我们有意识地感到很自信，那么这样的警告十分有益。

然而，大多数考试梦是隐喻性的，表达了我们内心对目前生活中在某些问题上“经历考试”和“被测验”的感受，通常还带有唯恐达不到理想的恐惧感。毫不奇怪的是，这类梦在我们社会的大多数人的生活中反复出现。因为我们从摇篮里就学会了视人生为“一场大测验”，从得到父母的赞许到整个学生时代经历的真正测验和考试，直至成人的竞争社会中达到理想目的和实现自己的内在理想，这些都是考试。但是，说一个具体的考试梦表明梦者感到自己的生活笼统地受到考验是不够的。如果他没有这种感受，是极不寻常的。根本的是要将这梦与具体的环境相联系，这将使他看出某段具体的生活对他有压力。然后是指出某些达致积极解答的途径。

例如,我最近梦见自己顺利通过了一场历史考试,然而却没有通过语言考试。由于当时我正在集中精力写作本书,所以就很容易把那场历史考试与我对《梦的力量》一书中关于梦的研究史的评价联系起来,而把语言考试与即将写的有关双关语、俚语和隐喻的内容联系起来。我内心十分确定地警告自己,在前一类工作完成得很出色的同时,切勿忘记后一方面尚有大量的工作要做。于是我请了一位英语教授来检查我的文章。我万分感激我的梦,因为确有几处不准确。因此可以十分正确地说,如果把我的梦笼统地解释为系感到写作本书是一场考试所致(作者无疑会想到那些评论者和批评者),就决不会促使我去“通过”那场具体的语言方面的考试,而通过这场考试正是那场梦的目的。

去年,在作一次关于梦的讲演的前一天夜里,我梦见自己走进考场,去应付生物学考试。这使我突然醒悟道,我已有好几年没从事生物学方面的研究了,也许会通不过这方面的测试。在梦中,我紧张地对生物教师说:“让我先看看这些考题,如果答不出,我就走。”第二天当我开始讲课时,一位女生物学家用一些我以为是无关的做梦方面的生物学问题打断了我的话,直到此时,我对那场梦的意义才恍然大悟。由于我已意识到那场梦是这个问题上的特殊警告(我们已开了两天的会,我的内心已感受了其他与会者的闾下震动),所以立即把那梦境告诉听课者,并表示我将尽我所能地回答问题,如果答不出,就保留不回答的权利。那天我的梦为我节约了不少时间和精力。面对我的“考官”,我对自己新发现的信心和勇气感到十分满意。

对教内人员而言,考试梦表达了他们对精神成长方面是否“通过测验”的感受。这个想法也许正是代表这样一个广泛的信念:梦见考试准备不足也即意指梦者对死亡和“最后审判”准备不充分。我认为,这整个想法很不健康。它意味着宗教正是被它要医治的疾病摧垮的。真正的精神进步是学会轻而易举地适应竞争社会的

需要,不为别人的赞誉所左右。在这个基础上,精神成长的最好标志是考试梦的数量减少,而不是是否梦见通过考试。

梦 见 落 齿

如果你梦见落齿,先要仔细检查口腔,看看是否真有必须引起注意的牙齿。做梦的心灵在详细重演白日的事件时,显示出对摇动的牙齿、龋齿或化脓牙齿的阈下感知,而我们因白天过于繁忙忽视了它们,或者是它们的病变太细微了,未被醒觉的心灵所意识到。我对这类梦的表面意义很重视,因为它们曾多次救我出窘境。

然而,如果你的牙完好无损,那就必须自问,你的梦表现了什么情感?这将取决于牙齿对你意识着什么。我所做的落齿梦几乎总是反映了我的感受,即白天“丢了脸”或以某种方式“破坏了自我形象”。我常因此感到害怕或软弱。弗洛伊德主义者将此称作“阉割忧虑”(男子怕失去男子气,或女子怕失去女丈夫气),这是不恰当的。不少人只是在破坏了他们的柔弱的、被动的、教养而成的自我形象时才梦见落齿。

在埃德加·凯斯看来,梦见落齿意味着说话不紧凑和不谨慎。梦见假牙表示虚假,梦见感染的牙意指下流话。但这并非普遍成立,就如弗洛伊德解释并非普遍适用。许多人认为,牙齿代表进攻。詹姆斯·乔伊斯的小说《尤里西斯》的主人翁斯蒂芬·戴德鲁斯认为牙齿代表决断,小说中说他梦中落齿象征失去行动决定权。我常常遇到这样的事例:梦见落齿象征“成长”,达致人生的新阶段。这也许依据于梦者关于童年时乳牙脱落的记忆。

因而,如果梦见落齿,而又没有真正患牙疾,那就该问自己牙齿意指什么——权力、进攻、外表(自我形象)、决断或其他什么——然后找出目前生活中有什么使你觉得有“落齿”之感。

梦见遗失钱和贵重物

如果你梦见遗失钱包、钱或其他贵重物，次日早晨必须检查一下，看看这些东西是否还在。也许你前一天不知不觉地遗失了某物，而你的做梦心灵戏剧性地展示了你的阈下知觉，提醒你采取行动，以免太迟。某晚我梦见丢失了钱包，次日发现果然如此。由于前一晚我在附近的海滩上呆过，所以立即前往寻找，果然找到了。如果想不起这个梦，也许要过好几天才发现丢了钱包，那时可能为时已晚。

另一个切实的可能性是，这类梦是未来可能发生的遗失或被窃事件的警告。我的一个友人梦见丢失了钱包，第二天早晨发现它还在手提包内，只是在翻找它时发现手提包开线了。于是她明白了，梦在提醒她趁没丢失钱包之前修好手提包。她显然对这开线处早已有所察觉，只是没有有意记下这个事实。

然而，如果你既没有真正丢钱或贵重物品，也没有丢失它们的危险，却做了这样的梦，那就应该自问你感到生活中将失去什么**贵重物**。一位曾参加过我原来在英国进行的关于回忆梦的研究实验的学生回忆说，她梦见戒指上的玫瑰花饰丢失了。这戒指是祖传的宝贝。当她醒来后发现它完好无缺时，才松了一口气。她粗知一些弗洛伊德理论，自己把这梦解释为害怕失去童贞，并联系到她打算与男友同居的事实。第二天早晨，经过深入讨论后发现，她并不是真正担心丢失物理的童贞，而是内心感到学生时代使她丢失了她家一贯珍惜的种种价值。

在另一个例子里，一位前美国小姐经常梦见自己穿过一条熙熙攘攘的大街时失落了钱包，于是急急地返回，在路边又拾回了它。由于我们没有时间详谈这个梦，我猜想她感到自己正处于从无名女孩向知名人士的转变之中(穿越街道)。这个过程快得始料不

及,当她急匆匆地成为名人之后,觉得自己有失落贵重物的危险。这些危险不必定是关于性方面的。可能是关于下述方面:突然成为名人会威胁家庭生活的价值;威胁在公众看来似乎必须安排的种种计划所导致的道德价值;甚或威胁诸如热情和感受之类的精神价值。可是,这梦有一个愉快的结局,因为那女士又找回了钱包,这表明她感到能及时地“约束”自己,以拯救那些贵重物。

重要的是要记住,唯恐失去贵重物不一定要回避的事,旧的贵重物丢失后常会导致找到新的、更深刻的贵重物,从而成长起来。在一系列改变我的生活的梦中,我接二连三地梦见丧失钱包、手提包、钱、书、衣服和住房,我至少为丧失这些东西伤心过,但从梦本身可见我并没有把这当作世界末日,因为我有足够的 ability 不依赖这些东西而活下去。这些梦标志着我逐渐地、主要是通过个人生活中梦的研究认识到:我的基本身份并不取决于扮演任何角色,无论是(母亲向往的)财务管理人,还是(父亲理想的)女房东、作家、心理学家或知名人士。对内在自我基本核心的这种发现显然与世上被称作“超然”的伟大精神素质相关——超然于一切社会角色,以符合所谓神圣本质的更深刻实在。但是,就我而言,这种顿悟并非来自端坐在任何宗教首领的脚下,而是来自“内心的宗教首领”,他每晚都在梦中给我们以启示,只要我们用心聆听。

梦见拾到钱和贵重物

拾到钱似乎是大多数美国人的梦的主题,因为尤其是每当我参加某个电视或广播节目的制作时,制片厂中至少有一个职员会对我谈起梦见拾到钱的事。他们在做这类梦时似乎肯定都是缺钱花的时候,于是断定这梦也许只是满足愿望。但我肯定,这类梦的含义通常不止这些。例如,他们捡到多少钱?在哪儿捡到的?用它来干什么?

一位制片人说他梦见在打算买下的房子的地基里找到了一叠金币。因为那里其实并没有埋钱，于是我开始向他了解那房子。他说：“那座房子的价钱眼下看来比较贵，尤其是我们手里的钱并不多。我妻子认为我们买不起，但我想说服她，过几年它的价钱就大了……”他妻子和学生都认为这梦满足了他想证明自己观点的愿望。可是，当我们解释说，他的心也许接受了有关那地点的震动时，立即与他的内心信念产生了共鸣。因为他坚信，当滨水区的地产稀少时，那房子所处的滨水位置会使它成为一座“真正的金矿”。当然，他的感觉后来也许证明是错误的，但它对任何财政冒险而言都成立。不过，这个梦使他坚信，他的内心与头脑是一致的。根据我的经验，这足以使你毫不犹豫地遵循某种预感而行事。

如果对你来说，并没有一笔真正的财政收入在等着你，那么捡到钱或贵重物的梦也许反映了你自己对作为一个人的“价值”或“值钱物”的内在感受。我认识一个10岁的女孩，她不断地梦见外科医生不是在她体内找到了病灶，而是发现了一块宝石。联系到她的家庭得知，她母亲称她为“怪物”，斥之为“坏透了”。这些还是极一般的责备。她内心显然抗议这种判断。她有着极健全的感受：她本质上是良好的，只是外表看来不是如此。

如果梦者在外在生活遇到困难时，梦见拾到钱或贵重物，上述解释也适用。这样的梦从内心深处重新确定，在人格方面有着“内在的财富”和宝藏，它确保渡过任何困境。与这种观点相印证的是，我今晨收到一封澳大利亚的来信，一个少妇在信中描述了离开丈夫后的忧虑和孤独。这些感受的表现是，不断地梦见从船上掉入深水中，然后惊恐万状地醒来。她写道，在这一连串梦的最后一个梦中，我又坐在船上，这次不是一个人，而是和一大群人在一起。他们从船头上落入水中，我看着他们沉下又浮起。然后我也倒下了。这次却没有吓醒过来，而是稳稳地站在岸上，还意外地捡到了银币！我醒来后断定，那种我现在视作病态的孤独忧虑被治愈了。

我不再有这种感觉了，即使我生活的外部环境没有变。

在以上所有例子中，梦者为发现财宝而高兴，并满心喜欢地收下它。但这并非所有人对待梦中横财的态度。梦者往往感到无权接受拾来之物，或至少无权全部接受它，于是决定把它交给当局。这类梦与真正发现财富的伦理无关：它们反映了关于自我贬低的心理学问题，即一个人感到个人的价值如此之低，以至于任何好运都必定与他无关。这类梦是一个重要的警告，反映了可能导致毁灭自己成功的不健康态度。

含性的梦

这个词的意思很简单，指那些描述外在性行为或明显性情感的梦。有些明显无性色彩的梦后来成为性象征的事实，则是另一个完全不同的问题（如用枪戳母牛或用钥匙开锁只是两个最常用的例子）。它表明你在生活中对性采取什么样的看法（在上例中看成对某个被视作“母牛”的人的侵犯行为，或看成开辟了新的可能性和关系）。

一般关于有外在性色彩梦的看法受弗洛伊德梦是愿望的满足观点的强烈影响。事实上我们并不是随意梦见性的，就像不随意梦见其他东西一样。性就像其他梦的主题一样，如果揭示出梦者在做这类梦的时期中，对某人有过真实的性情感，那这类梦就是具有表面意义的。否则就应将其理解为一种隐喻：表示被“激动”、“刺激”、“兴奋”、“与某事密切相关”、“挫败”、“丧气”或“被侵犯”。也可以指一种你所“信奉”的事业，一种你所“接近”的观点，或你的人格两部分的“相合”。在这种情况下，这种隐喻并不告诉你，你怎样看待性，而是你对生活中的某件事投入了多少力比多（弗洛伊德语）。

如果你的梦表明你与目前生活中对之并无好感的人发生了性

关系,那这差不多是一个直接的警告。在这方面,弗洛伊德的理论是很富启迪的,它使我们意识到,每个人对别的人(包括同一性别的人、儿童、血亲)都有着性方面的情感。这类随之而产生的情感和幻想是生活的正常内容,绝不能说有这类情感和幻想的人是病态的或是其“真实”欲望是要发泄乱交或乱伦行为的淫荡怪物。当我们把这类情感和幻想排除出有意识的知觉之外时,它们就变得很危险,会形成一种张力,促使我们去做本来全然无意去做的事,而有性色彩的梦则常常提醒我们注意这种危险。

一位女士曾询问,她反复梦见与邻人发生性关系有什么意义。这些梦使她不安,因为她的婚姻很幸福。当我了解到这位邻人的性吸引力是合情合理的时,遂告诉她这梦只是意味着他对她有性的吸引,而她则感到恐惧。“可是,我爱我丈夫!”当她得知爱配偶与有这类幻想不矛盾时,才甚感宽慰。我奉劝她幽默地看待这一切,如果可能的话,将这件事告诉丈夫,他或许在为自己也有这方面的幻想而烦恼。然而,在这类情况中最重要的是,意识到自己的情感,避免让被压抑的冲动以迂回的形式表现出来。这种表现方式例如有对配偶大发雷霆,或在醒觉时与梦中情侣“偶尔”发生那种事。

如果你在醒来后,对梦中所体验的性状况分外震惊,那么这将是一个非常明确的信号:你采取了一种迥异于自己自然情感的生活方式。你的梦是这种改变的警告。在许多时候,这种改变不过是对你的关于性的看法,作些不那么使你紧张的调整。为此只须认识到,我们当作真理而接受的许多观点不过是来自家长、教师、教士和以往的权威人士的过时而曲解的看法。那些声称“从未梦见过这类肮脏思想”的人,比意识到对自己子女有性情感的母亲更容易成为危险的女人。在我们的社会中,有许多妇女惊愕地梦见自己沦为娼妓,后来当她们理解了这是对生来养成的受惠于人时投之于性的好感的做法时,才感到宽慰。

如果你梦见与某个不在你目前生活中的人发生性关系时，性就是一种隐喻。无论这个梦涉及的是一般的性关系还是乱伦，都与你无直接关系。在这类梦中首先应注意的是，这种性的体验是怎样的。弄清这一点有助于辨别梦所涉及的白日事件。例如，我们研究小组中有一个女士清楚地梦见她的母亲强奸她。她对这种暴力侵犯感到极度愤慨。我们不用某种变形的奥狄帕斯情结或类似的心理分析观点来解释这个梦，而是问她白天是否感到母亲对她的侵犯。她对此立即作出了反应。她说，当她白天正和孩子们吵吵嚷嚷地玩耍时，母亲突然命令她停止这种游戏，让孩子们安静下来，把屋子打扫干净。她内心将这种感觉理解为，母亲严厉的教养幼儿观点“强奸”、“胁迫”了她。她因此而认识到摆脱这种旧式的限制有多么必要。

一次，我梦见与一位著名的老人发生了缠绵的恋情，这种体验无疑是令人愉悦的。然而此人不在我目前的生活中。这个梦显然是隐喻性的（当我后来把这个梦告诉他时，他竟说：“不过，当然在我这个年纪还能干什么！”）。由于在我内心中，他代表了传统的习见，他也是常在公开场合抛头露面的人物，所以很容易把这梦与前一天的一个事实相联系，即我意外地在一个与会者多是因循守旧者的讨论会上赢得好感。我的心告诉我，这种“合拍”使我“喜出望外”，因为我本以为我的某种出格想法会遭到拒绝。同样地，萨拉梦见与一个很早以前只见过一次面的黑人民权青年领袖同床共枕，并且因未发生关系而沮丧。她把这与下述事实相联系：她逐渐地“不满于”自己在民权组织中的那份专门解决低收入家庭住房问题的的工作。

萨拉还提供了另一个带隐喻色彩的含性内容的梦，它是我所收集的这类梦中最好的一个。在梦中，她与一个叫哈尔的陌生男人睡在地板上，他们拥抱、接吻、彼此爱抚着。但是令她吃惊的是，墙壁是珐璃的，几百张人脸都在瞧着他俩。她因为太兴奋而不能

自制,但又觉得泄气,因为哈尔似乎只满足于爱抚。她想帮助他,但没有反应。结果,他站起身,好像很满足地离开了这座大厅。萨拉感到不解,这整个过程使她垂头丧气。然而她又隐约感到应为这段愉快时光而感谢他。

萨拉打电话给我,她不明白这个梦的意思。唯一的联想是,哈尔是一个阳萎的教会朋友的名字,但梦中出现的不是这个哈尔,她已多月不见他了。我问她前一天发生了什么,她说,她对其组织无力支付费用而提出的合法诉讼,已不经过法庭而得到了圆满解决。每个人(她的律师、双亲和教会的朋友)都很高兴,因为这意味着萨拉得到开脱,组织承担了责任。我问她自己的感想如何,她说也很高兴,尽管觉得事情有点虎头蛇尾式的大惊小怪。我问道:“是不是像在公共场合与哈尔做爱?”当梦的意义清晰起来时,我俩都笑了。事实上,萨拉对这个即将审理的案子非常“兴奋”和“激动”,她视此为对有负于她的组织的报复。她原是一腔怒火,尽管高兴地得到了钱,并且得到辨白,但还是有点“泄气”、“丧气”、“不满足”,感到“高潮”被搅掉了。后来她明白,哈尔代表了她的律师(他是教内人士)。她梦中的幻想表明,她内心感到他的举止像个阳萎的男子,喜欢在法庭外做和事佬,而不愿引起一种“非基督教式的”冲突。她不仅想得到钱,还要发泄克制的愤怒。当然,事情解决后她虽也感谢过这位律师,只是内心对整个“事情”虎头蛇尾式的了结感到泄气。

在给萨拉解释完这个梦的当天晚上,我做了一个清晰的短梦。梦见与一个青年学生发生了愉快的性关系。这个人是我多年前用脑电图仪做梦实验时使用过的被试者之一。这个含性内容的梦是随意的吗?决不。它表明,我因为解答了萨拉的梦而用梦的语言表达了极度的兴奋和激动。我对“我的被试者”,即梦的解释很有“性感式”的快感。这使我想起从商的人们为什么经常谈论从一个新理想或新计划中获得性感式的兴奋;新闻记者为什么常说对某篇

文章的新论点有着性感式的感觉；贾尼斯·乔普林为什么会说与一个摇滚乐队在一起表演有“胜过与任何男人在一起”的感觉。

严格的弗洛伊德式的解释也许会说，这表明我们一切创造性活动都是升华了的性。但是，我用更有意义、更不贬义的话说：我们的一切能量都具有爱欲的色彩。在“支持”或“拥护”一切凡能激起神经冲动的许多基本生命冲动中，性繁殖的内驱力只是其中的一种。我们日常的醒觉意识压制了大多数这样的爱欲情感。但众所周知，在幻觉剂的影响下，大脑的信息处理过程急剧加快，人可以有意将整个环境这样联系起来。凡是当生命能量自由流溢之时，都会产生超高潮的体验。我相信，这正是神秘主义者常使用爱欲语言来描述他们与实在完全合一的原因。梦之所以能够把这部分体验给予我们也许是因为它们也伴随着大脑信息加工过程的加速。这就表明，在快速眼动阶段，无论梦的内容如何，性器官总是兴奋的。当我们的梦以性为隐喻时，它们告诉我们，在生活中某件事上集聚了多少力比多，是什么体验促使这种生命能量流溢的。

梦 中 的 性

杰里米·泰勒 (Jeremy Taylor)

弗洛伊德原先以为,梦是一种伪装,每天晚上由“睡眠的监护者”制成。当睡眠时,有意识的自我知觉机制松懈和消失后,性的要求和情感便会自行增强。梦的作用就是防止这种要求和情感以不可接受的形象和强度惊醒梦者。当代的医学研究已经肯定,生殖性欲与做梦之间有着联系,因为在快速眼动睡眠阶段,阴茎勃起,阴蒂膨胀。然而,如果弗氏的理论完全正确,那就可以合理地希望,这种普遍的“监察”和“保护”作用,几乎会将所回忆得起来的梦中的明显爱欲形象完全清除,如果这种想象以某种方式避开这种控制而“毫不掩饰地”出现在梦中时,就会惊醒梦者。其实,事实并非如此。每个人都会做含明显性内容的梦,而且经常如此。这些梦并不导致直接的或不安的惊醒。

的确,“弗洛伊德式”的梦的研究注重一般梦的体验可能具有的性含义,诸如梦见上下楼梯,长而尖的窥探物,凹形、空洞和圈形的物体,以及跳进水里等。这类研究常会深深伤害那些自发地梦见这类东西,并不知其含义的梦者的感情,并使他们深感意外。在每个梦所包含的诸多因素中,弗洛伊德显然探讨的是其中一种始终不同程度存在的强烈因素。每个梦都像弗洛伊德描述的那样由“伪装的”性想象及能量构成。不过,弗氏对此的详尽说明并未涉及这样一个问题:还有其他哪些因素也始终存在,并被编入每一个梦中。

甚至在非弗洛伊德式的梦的研究者中，弗洛伊德的这部分学说，也往往促使他们公开把梦中的爱欲成分视作“自明的”，而回避对性的隐喻作进一步的象征分析。相反地，他们专注于探讨梦会给醒觉生活带来的一切性和情感方面的关系。这始终是一种建设性的研究法，但不是唯一的方法。梦的研究除了找出梦者个人生活中性的或关系的张力外，还必须进一步探讨性想象本身的象征性质，揭示其他方面的意义。梦中明显的性想象也同其他梦想象一样，是象征性的和多层次的。

将生理性欲视作人生中“不可还原”成分的倾向，与对“科学”的普遍文化崇拜相吻合，也与那种认为任何不能被“客观观察”和测量之物，均为不“真实”之物的看法相一致。这种态度相当于一种心理压抑的原型，它本身如同接近于其他方面的当代技术危机中心那样，也多半是导致当代如此众多的性习俗具有剥削和压迫性质的原因。

正如梦见死亡常常与人格成长有着原型的联系一样，我的经验是，含有明显的性及爱欲想象和体验的梦，也有一种原型倾向，它们与宗教、哲学和精神方面的问题有关。在大多数时候，公开的爱欲想象包含了直接体验精神实在的要求；包含了直接理解生活表层背后**真实**事件的要求；包含了直接与神交往的要求。性欲与精神探求之间这种原型的共鸣，显然可见之于世界闻名的神学诗作。所有宗教传统的神学家反复使用性的语言，来描述他们与神的交往，并把这种交往比作“情人”的交往。《金花的秘密》的匿名作者圣特雷莎，阿兹特克文化的那威特尔宗教诗人卡皮尔，《迦摩天箴言集》的匿名作者马格德堡的梅希蒂尔德等等，这样一些以爱欲隐喻来表达其最深沉的宗教及精神直觉和体验的人们是不胜枚举的。

造成性欲与精神生活之间这种原型联系的一个原因是，成人的性交往总会激起多层次的自我意识，从纯肉体的到心理的和情

感的。甚至连压迫和剥削性的性交往也会以消极的方式激起这些体验中心。爱恋的、交流的性交往常常唤起从未想象到的深层意识。仅仅由于这一点，性经验与直接同神性交往的经验之间存在着明显的原型共鸣。这也独具特色地包括发现从未想象到的意识深度和各层次知觉（从明显肉体的到不可言喻的情感的和直观的）之间的和谐。与此同时，性交往是一个人人都由之而来的源泉。在这个意义上，性欲与人类最深刻的宗教和哲学问题及关注点之间存在着一种深深的原型联系。

诸如人工授精、羊膜穿刺术、测定胎儿性别和潜在分娩能力缺陷、人类卵子在试管中授精，以及发明出来的日益精致的生命维持系统潜在地能不经子宫怀胎就使人类胚胎成熟“分娩”，这类当代医学成就都已导致了不可解决的伦理和道德困境。除非这些“无法测量”的人类情感和爱，被清楚地理解为与行使这些医疗程序的机器一样真实而重要。

无论有多么复杂的医疗程序干预其间，人类毕竟诞生于个体男人和女人之间的性交往。有关这些程序的用途和伦理含义的争论，常常忽视人类繁殖的充满情感含义的性本质。人类繁衍归根到底是富于性和情感色彩的，尽管这一事实会被忽略和“升华为”机械的医疗程序。弗洛伊德对这个地球上人类生命成功延续的最大贡献也许是，他坚定不移地证明：无论我们还会是什么，我们首先是性的动物，这不光是指生理而且也是指心理而言。不管我们有意识的动机和倾向，离性交往有多远，我们得以思考和行动的某部分能量具有性的本质，无论这种能量也许还会有哪些性质。

我从研究有明显而公开的性和爱欲内容的梦中发现这样一个模式：那些有着恐惧的、压迫的和其他不快的性情感及想象的梦，往往在某一方面与被压抑的、未解决的或未充分解决的宗教和哲学问题有关。相反，根据我对有着幸福、快乐或销魂感觉的有明显性内容的梦的研究发现，这些梦往往与更深刻地认识和解决哲学

及精神问题有关。的确,当梦的性内容很清晰时,与一种“伪装的”状态相反,它常常表明,对醒觉生活的相关张力越来越富有意识和自我意识,醒觉生活的相关选择的哲学和宗教意义开始显现。

性欲与精神生活深深相联的事实已被世人所认识。它一方面是世上种种宗教制定的、反对自发性暴露的许多禁忌的根源;另一方面,它又是那些把性交往当作一种崇拜、禅定和精神活动的、表面对立而实质相辅相成的东西方宗教和神秘传统的根源。

对自发的、“动物式的”性欲的控制和压抑,是人类意识进化的中心事件。关于这个世界的种种神话常常尽是这样一些故事,它们表明,当性本能与发达的自我意识相冲突,从而导致一场意义不甚清楚的斗争时,个体的一种自我意识的原型行为就出现了。在这些神话中,有关雅典娜诞生和赫斐斯塔司对她单相思的故事最有趣,也最富启迪。

宙斯就像其父克罗诺斯和其祖父乌刺诺斯那样,担心一旦掌握了权力,他的儿孙们就会像他曾经推翻他的父亲那样推翻他。于是他也效仿其父亲和祖父,当儿女们一生下来就吃掉他们,免得让他们长大成人。他自己所以能免遭这种命运,是因为其母该亚蒙骗了喝醉的丈夫,在他准备吞吃儿子时,用一块石头代替了婴儿。也许正是因为这样,宙斯没有再被那妻子或母亲的伎俩所欺骗,而妻子或母亲则是想把子女们,从他那为了永保至高无上权力而吞吃一切的欲望中解救出来。

但是,宙斯后来患了剧烈的头痛病,无论什么神施展什么力量或治病的巫术都没法治愈他。他万分痛苦地躺在他的寝床上,召来了赫斐斯塔司,后者既是神,又是主管火、工具、工艺和金属工艺的巫师。宙斯请求他劈开自己的脑袋,以解脱这痛苦的折磨。起先赫斐斯塔司不愿从命,后来宙斯担保给他以宽恕和赦免,不管这可怕的手术会带来什么后果都不会怪罪他,他这才操起斧子,对准宙斯的前额砍下去,将之一劈为二。

从劈开的脑袋里蹦出了“全身披挂”“闪闪发光”的雅典娜。她是宙斯的女儿，曾被宙斯吞吃了，尽管如此，她仍然在他的头脑中长大起来。由于她一天天长大，才使宙斯头痛不已。她一旦被解救出来，宙斯也就立即恢复了健康和活力。

赫斐斯塔司为雅典娜的美貌和光采所迷住，对她一见钟情。他立即向她倾诉衷情，却遭到了后者的回绝。

在当代生活中，赫斐斯塔司的“一见钟情”并不陌生。而且从更深的方面看，这始终涉及把以前所不知不觉的事物和能量投射到“爱人”身上。因此，在这个神话中可以见到两个同时存在的方面：压抑和投射。宙斯的“头痛”是内在压抑的结果，而赫斐斯塔司的“一见钟情”则体现了巨大的互补和投射的情感力量。

赫斐斯塔司从未动摇过对雅典娜的一片痴情。甚至当宙斯把爱和性感女神阿芙洛蒂特许配给他之后，他仍然对雅典娜一往情深。其实，所有关于阿芙洛蒂特对其夫不忠的故事都是以后者对雅典娜（即他“达不到的理想”）的单相思为背景的。

关于赫斐斯塔司怎样追求雅典娜有许多传说。据说他制造了一切能显示他聪明才智的机器作为礼物送给她，其中有自动机和其他一些“省力机”，这都是为了奉承她，以证明自己的聪明才智配得上做她的丈夫。可是雅典娜对这一切嗤之以鼻。有一次，赫斐斯塔司趁她沿着奥林匹斯山白雪皑皑的山坡独自散步时暗随其后，伺机占有她，迫使她承认自己是其丈夫。当他开始进攻时，雅典娜佯装就范，正当最后一刻，她猛然把赫斐斯塔司掀翻在一旁的雪地上，后者射出的精液散落在雪地上，凝结了起来，变成了一组雕像，它们虽然无生命，却是赫斐斯塔司欲望受挫的情感象征。这些雕像成为著名的“赫斐斯塔斯花园雕像”，菲底亚和其他古典雕塑家声称在梦中见过它们，并从中汲取了创作自己杰作的灵感。

从这个神话可以看出，粗卑的性能量是“升华”为创造性工作的心理机制的一种表现。弗洛伊德曾极为重视这种升华，并以此

解释创造过程。另一方面，赫斐斯塔司的花囚雕像和雅典娜从其父头中产出的故事，也代表了原型斗争和发展的某一阶段，在这一阶段，性欲和本能越来越被有意识的自我意识和意志所控制。

将这个故事与印度教中一个类似的故事相比较，是颇为有趣的。这就是关于晓天生生的故事。梵天正独自静坐进行着瑜伽禅定，这时他渐渐意识到自身无限的内心世界。他显现了其他诸神的形象及存在。尽管他是“万物之父”，但他甚至不清楚在禅定时，从他那无意识的内心中将显现出什么。因此当他突然显现第一位女神“晓天”以及晨曦时，竟不知所措。据诗歌记载，这位女神也是“闪闪发光”，“美貌无比”。完全出乎意料的是，梵天立即对她产生了类似的爱恋之情。可是他提醒自己，父女之间不能有性的结合。据某些诗篇记载，湿婆的嗔怒提醒了他。经这一提醒，梵天坚定了意志，控制了欲望。不过做到这一点极其艰难，以致大量的汗珠从他身上流淌下来，化为所有的“欲望恶魔”。它们大声喊叫着，唱着：“恐怖！愤怒！欲望！战争！贪婪！谋杀！自杀！”据某些诗篇说，人类也是产生于表现梵天被压抑欲望的汗珠。

这些欲望恶魔充斥了印度教和佛教的神话。当乔答摩静坐在菩提树下想最终洞见实在的真正本质时，玛拉召来了这些恶魔进攻佛陀，不让他达到完全的静悟。佛陀冷静地回避了玛拉的恶魔大军，把它当作幻觉，在禅定时不屑一顾。他赎回了梵天的“原罪”，就像耶稣在类似的进攻中赎回了亚当、夏娃及其子孙们的原罪一样。

夏娃来自亚当身体的一部分，她与后来产生的罪恶的种种根源以及不和谐有关，这些传说都使创世故事处于同样的原型场景之中。这个故事（以及其他更多的故事）都突出了一个中心问题：随着人类意识的发展，人开始有意识地影响和控制本能的、自发的和“动物性的”性欲。这些传说也触及了下述事实所包含的种种可能性：对性能量的深入认识，将有助于重新找出人类意识与我们最

深的原型根源之间的思辨联系。赫斐斯塔司和雅典娜的故事尤为适合于说明当代的情形，因为它把（以雅典娜为代表的）智慧与（以赫斐斯塔司为代表的）技术之间的深刻冲突揭示了出来。智慧并不爱技术，若不是这两种原型的能量在我们自身内可以调和，我们肯定会以特别淫猥和恐怖的方式毁灭自己。

这个故事也揭示了一条隐藏的真理：我们以聪明的技术和不完善的智慧造成的令人厌恶之事，其实都是因为赠予爱情礼物的努力受挫所致。用另一种嘲讽的、但决非偶尔调和表面对立之物的语言说，那些无意中如此强烈地促使我们自我毁灭的受挫的性能量，本身即是圆满地解决我们目前的困境所必须的能量。如果承认了性能量，并且深入到它们所必定导致的超验宗教、精神和哲学方面来探讨它们，那么，爱欲本能将成为一种增进完整而深化的精神体验，以及必不可少的人类和解的冥思手段。

第七章

为什么会忘记我们做过的梦

安·法拉第 (Ann Faraday)

为什么有些人几乎每天早上醒来都记得他所做的梦，而其他一些人则自称一月、一年只记住一次，甚至从未记住过他们的梦？我们知道，人们在每晚正常睡觉时，经历的快速眼动周期的次数并无不同，因而“没有梦的人”同“有梦的人”在实验中被唤醒时几乎有一样多的梦。这导致研究者们得出如下结论：梦的活动方面的明显、广泛的差别比梦的频率方面的差别要大得多，因而他们现在既依靠那些每月回忆一个梦或回忆不起梦的无梦的回忆者，也依靠所有其他的有梦的回忆者。

常常有人以为醒得晚的人，比那些通常被一种突然刺激如闹钟唤醒的人更能回忆起梦。情况并非如此，事实上正相反：被大声吵闹突然唤醒比被柔和的哨声慢慢唤醒会产生更多的回忆，这表明，在睡着和完全醒来这段时间中，梦很快地消失掉了。因为这个理由，适度的蜂鸣声或电话铃声通常被用于收集梦的实验。在我自己的实验中，用以唤醒的刺激是很像一头发怒的公牛叫声的鸣笛声。这有时候也会搅乱我的实验者。他们坦率地宣称：“我相信，如果你的鸣笛声音轻一点的话，我会记得更多。”最后我被迫试了一下，但得到相反的结果。

在正常睡眠环境中，个人所习惯采用的一种或其他种醒来的方式，比如经常在早上被闹钟闹醒而不是逐渐醒来，可以说明日常梦的回忆中的一小部分个体差别。夜里最后一个快速眼动周期有

长达一小时，我们都很可能从中醒来，但是那些突然被叫醒的人比其他慢慢醒来的人更容易抓住梦。

其他一些实验已经表明：平常不能回忆梦的人，通常比能够回忆梦的人需要一个更强的刺激来叫醒他们，这说明前者比后者睡得更熟。可以这样认为，某些人善于回忆梦的一个理由是，他们在夜里比睡得熟的同伴醒得更频繁，并记住了更多的梦。然而总的证据显示这样的事实：梦的回忆者和非回忆者之间的区别，与其说是他们熟睡的程度或自己醒来的方法有区别，不如说这是一个关于他们个性心理学特征的问题。几年前，研究者们惊奇地发现，不善忆梦者在他们的快速眼动报告中所显示的每秒钟的实际快速眼动比善忆梦者更多，这表明前一种人曾做过更活跃的梦。可是，为什么前一种人所报告的梦通常不如后一种人那样长，那样精彩和生动呢？

当发现在醒着的状态中，把目光从一个对象或一种背景中移开，比注视这一对象或背景有更多的眼动时，上述矛盾就迎刃而解了。当把一些图片显示给一群正被记录下他们的醒时眼动的被试者时，我们可以观察到，当他们的目光瞥一下画面上较为忧伤和可怕的东西时，比直盯着看它们时出现的眼动更多。在进一步的研究中，当要求被试者想象一个特殊事件时，眼动就出现得少；而当要求他们尽量镇定下来时，眼动出现就多得多。有些被试者无目的地环视房间，好像尽力要分散对幻想的注意力。

研究者们认为，不能回忆起梦的人，在梦中也完全可能采取移动眼球的方法，特别是在不愉快时。这可以解释为何不能回忆起梦的人，总是比能够回忆起梦的人更少做激动人心的梦。当然可以论证说，因为不能回忆者的梦是相当枯燥的，所以它们比能够回忆的人所做的较有趣的梦更难被记住。然而，大多数证据表明：不能回忆起梦的人无疑是不愿记起他们的梦，正像他们企图避免或拒绝日常生活中的不愉快的经验和忧虑。事实上，根据心理测试

表明,不能回忆起梦的人,总的来说比能回忆起梦的人更受抑制、更守规矩、更善于自我控制;而能够回忆起梦的人,则往往更明显地表露出对生活的忧虑,更愿意承认常见的如急躁和不安之类的感情扰乱。愿不愿正视生活的这个被称为自我觉知(它显示了对人生内在、主观方面的切近兴趣)的方面,也许是能够回忆起梦的人和不能回忆起梦的人之间的关键区别。

这里,我不由地回想起荣格著名的对人进行两种分类的理论:外向型性格的人更多地参与外部世界,较少关心内在生活。内向型性格的人精力主要是指向内部的。未来的研究也许能很好地显示,梦的回忆的高低是与做梦者各自性格的外向化和内在化的程度紧密相联的。

精神分析家会说,不能回忆起梦的人“抑制”他们的梦,即他们“有意地”把所有对梦的记忆从有意识的知觉中驱赶出去,因为它们包含了烦恼的思想和愿望。分析者们相信:我们都隐匿婴儿期的性愿望和进攻性愿望,这些愿望在醒时的生活中拒绝表现出来,因为它们同我们强加给自己的道德法规不相容,可是在梦中它们却能找到一种替代的满足。分析者们主张,从某种方面看,我们都是梦的抑制者。在梦里,抑制机制普遍而自动地伪装这些不能接受的愿望,以致我们从不觉察它们。然而有时候这种伪装非常浅薄,在这样的情况下,我们便用抑制来驱散所有梦的记忆。从这种意义上理解,不能回忆起梦的人比能够回忆起梦的人更加受抑制。他们比起那些利用梦来达到进一步成长和自我认识的、更勇敢的同伴来,会更多地忘却那导致焦虑的梦生活。

许多分析者确信,他们的不能回忆起梦的病人甚至记不住被伪装的梦的原因是,他们害怕深藏的恐惧通过解释的方法被揭示出来。我有一位不能回忆起梦的朋友,她的精神分析者一直怪她因这一理由而不愿接触她的无意识的思想,每当这时,她总显得分外不安。我给她做了一个实验,在实验中,我们通过快速眼动阶段

唤醒她以获得当下的梦的报告，来迫使她接受那些无意识的东西。这一实验失败了，因为她的记录显示出在夜里有过三个快速眼动阶段，当把她从那种状态中唤醒时，虽然她每次都感到正在做梦，却连一个梦也说不出。她悲伤地承认，她的精神分析者的话是对的，并承认自己是“无梦”的。然而过了些时候，我发现，她在做实验的那个晚上入睡之前已服用了平时常用的安眠药。我怀疑这可能已对实验的失败产生了作用，于是问她是否还愿意重新再来一次，这次她没有服药。

虽然她确信不服药从来无法入睡，但她终于同意不服药。那天夜里她果然做了三个“大”梦，第二天，她得意洋洋地对她的分析者说：“其实，正是那些该死的安眠药，才使我没法察觉那些潜意识的东西。”她的情况可能是，那些药片以某种方式起了加深睡眠的效果，以致在听见蜂鸣器声与完全醒来之间失去了梦的记忆。另一方面，巴比士酸盐这种药可用来减少快速眼动阶段的快速眼动次数，结果使人只能做些消极的和难以回忆的梦。有时候，我偶尔服了一片安眠药，我注意到这时就难得记起一个梦。

然而，如我早先所说的，会出现这样的情况，即某些人真正是“无法觉察他们的无意识思想”（意味着他们完全不知道他们人格中隐藏的那部分），缺乏梦的回忆便是症状。有时候，一些精神分析学家和心理治疗家们问我，是否愿意在实验室里给他们的不能回忆起梦的病人作仔细检查，以便捉住一些梦，供分析之用。既然精神分析学家们在不了解一个病人的梦时就能工作，那么如果不时地掌握病人的梦，工作起来岂不更容易得多。当用实验室方法已能使那些顽固的不能回忆起梦的人做出梦的时候，不能忘记这样一个事实：如果一个病人真正拒绝接触自己的隐藏部分，仅仅在快速眼动阶段将他唤醒以让他报告所做的梦，就不一定能解决问题。

例如，一个因在家里无法自发地回忆起梦而要依靠实验室的

被试者,在开始几次被唤醒时能说出一个梦,可是到后来却什么也说不出了,这种情况并非少见。他可能在实验的第一夜非常成功,可在后来几夜却很糟糕。他往往会说,他知道自己正在做梦,但那梦好像在他醒来时就溜掉了。一位被试者十分暴躁地说:“每当你弄醒我时,我都知道我正在做梦,却又不能把它找回来。你认为这是一种辩解吗?我是真想弄明白,我正在做什么梦。”毫无疑问,她说的是真话。我认为一位精神分析学家对此的分析是正确的:她那在开始几次被唤醒以提取她的梦时还不知不自觉的无意识思想,后来对人们施展的计谋变得机灵起来,它通过抑制梦来进行抵抗。

一个梦的抑制可能正好发生在醒来之前,甚至就在醒来的一瞬间,以致这个梦或者完全被忘掉,或者仅仅留下乏味的碎片。梦的抑制理论对我们中的一些人来说,是一种诱人的理论,这些人亲眼见到,我们的被试者无数次地想抓住梦,而其实梦早已不见了。但是我们后面将看到,这并不是在梦的忘却方面的所有事实。

甚至正常的志愿被试者虽然习惯于在家里定期地回忆起他们的梦,而在实验室里也常常(无意识地)显示了抵制回忆梦的倾向。一个热心和志愿的被试者说,她真想尝试一下。当她最初几次夜里在快速眼动阶段被唤醒时,只报告了几个乏味的、平淡的梦。当最后一次被唤醒时,她已不能记起任何事情,只记得被叫醒时正在做一个长长的、激动人心的梦。她因为一点也没能记住这个梦而感到很不耐烦。第二天下午她打电话告诉我,她刚才已想起了那个梦,但它的内容纯属私事而不能说。她说:“即使我当时想起来了,我也不一定会告诉你,梦毕竟是很秘密的,对吗?”确实如此,许多热情的志愿者们参加梦的试验,却不知道自已内心既怕对自己,又怕对实验者揭示得太多。

有时候,其他一些被试者在自己的梦里表现出对实验的无意识恐惧和怨恨。一个显然合作的被试者在报告了第一个梦以后就很清楚地表明,我们都很难堪。他梦见一位医生站在他睡的实验

室与我用录音机录他的梦的房间之间的楼梯平台上。那个满脸奸相的医生显然企图切断联结两间房间的电线，或想法制止实验。我的被试者说，他正准备将此事告诉我时就被蜂鸣器叫醒了。因为他自己是个医生，我不太怀疑那个破坏者的真实身份，到了半夜我的担心被证实了，他觉得偏头痛，实验不得不中断。

因此，那些想找出梦来作解释的心理治疗家将不会认为，新的实验技术是一种补救办法。尽管如此，他们在帮助顽固的、不能回忆起梦的人们了解自己的梦生活方面是非常有用的，这不仅对那些正在接受专门心理治疗的人，而且对我们大家都是有价值的。

另一方面，对能够回忆起梦的人们，新的方法可能很少有作用。因为仅仅是有限数量的梦在治疗过程中被使用：通常一周最多能用上二到三次。事实上，在专门的心理治疗中，甚至连这个数目也很勉强。当我刚开始分析时，第一年里我在梦的日记中记录下了200多个梦。后来，我停止这样做了。因为我和我的分析者都不能应付如此多的材料。我曾饶有兴趣地得知，弗洛伊德最后毁掉了他自己的梦的日记。他的理由是“这些材料完全包围了我，正像沙漠包围了狮身人面像一样。”

同样地，正如每一个心理治疗学家都知道：太多的梦与太少的梦一样都能够对治疗产生抵抗的症状。我想起了以前每周都要出席的精神分析小组会，其中有一个成员在讨论到一半时总是拿出厚厚一叠梦的报告，接着便无休止地宣读它们，我们感到厌倦透了。这些报告是关于他前一周做的梦，而且某些部分还非常冗长和繁杂。最后，组长甚至不必费心去解释这些梦，而是要解释组员们对这些梦的成见，他说，这竟是他用来避免他所不愿意看到的更深刻争执的方法！

我并不是说，获取梦的实验方法对心理治疗学家没有提供任何东西。相反，许多治疗专家已采用了对他们有利的部分。特别是他们正竭力探讨抑制在忘却“一度记得的梦”中有多大作用。早

在1900年弗洛伊德就写道：

下述情况对我和其他分析家，以及对正在接受治疗的病人来说并非少见，即正如人们可能说的那样，当我从梦中醒来之后，立即全神贯注地来解释它。在这种情况下，我常常不愿休息，直到对这个梦有了一个完整的理解。但有时候我发现，在早上最终醒来后，我完全忘记了我的解释活动，也完全忘了梦境，尽管知道我已做了一个梦并解释了它。远为多见的是，那梦连带我的解释结果一齐被忘却，而不是我的智力活动将那梦成功地保持在记忆中。

弗洛伊德也注意到，他的许多病人在诊所里细述一个梦时，会突然停顿，然后回忆起他们先前忘却的一部分梦境。他认为这些被忘却的片断比能记住的部分更为重要。他写道：“常常是当一个病人叙述一个梦时，一些片断完全被忘却了，被忘却的部分提供了最好的和最现成的理解梦的途径，或许这就是为什么它会被忘却的原因。”

罗伊·惠特曼教授和他的同事们在俄亥俄大学的辛辛那提医学院已获得证据表明，弗洛伊德关于梦的**没有**被记住的部分比能够记住的部分更重要的观点可能是正确的。两个正在接受心理治疗的被试者连续几个晚上都被从快速眼动阶段叫醒，为的是向实验者报告他们的梦。第二天实验双方都接受了一位精神分析家的分析。从一开始，女性被试者只对实验者而不对分析者报告她的大多数有关性的梦，而把以实验者为目标具有性的和攻击性材料的梦仅告诉分析者。正如她把对精神分析感到恐惧并拒绝任何治疗的梦，只告诉实验者而不告诉分析者那样，男性被试者告诉分析者所有突出他作为男人能力的梦，但省略了有关表现他同性恋倾向的梦。由于这些梦的意义并非总是马上弄清楚的，惠特曼指出，被试者们至少下意识地懂得他们的梦的意义，因此避开任何一个想通过梦来观察他们的人。这些都是被试者通过有意识的抑制

梦的方法，或通过沿着我们正在讨论的思路作无意识抑制的方法达到的。

惠特曼写道：“在治疗时期报告的梦包含着病人当时正竭力摆脱的主要冲突，这通常被认为是当然的。这些发现提示了，治疗学家应该保留一定程度的怀疑，因为病人所面临的某个或更多个大的人际冲突很可能就包含在那个没有讲出来的梦中。”他相信，如果能使用梦的现代探测技术，按照他的实验路线，使分析者通过**被忘却的**梦境深入了解被试者最深层的恐惧和抵制，那么这一技术便能用于临床了。然而，我有一种感觉：一个真正压抑的病人似乎会通过我在被试者中所见到的某种方法立即学会一开始就“忘却”他的梦。

尽管我对一定数量的压抑会引起忘却梦的观点确信无疑，但是正如弗洛伊德确信的那样，情况并不完全如此。因为甚至连那些开放意识和自我意识极强的人也觉得难于甚至往往不可能抵制那几乎是不可阻挡的忘却梦的趋势。即使梦在醒来时暂时地被记起，一等到打瞌睡时就消失了。虽然快速眼动阶段的证据表明，在七、八小时睡眠的一夜中，我们会做四、五个梦，但甚至连做梦最多的梦者次日早上也回忆不起四、五个梦。事实上这个证据表明，极大多数的梦都是从来不能记住的，其余的仅仅留下一些片断。我们为何以及如何忘记这么多的梦呢？

克莱特曼曾指出，回忆梦的能力差，可能归因于睡眠中大脑的效率减弱。他们把睡眠者的状态比作非常有朝气的，很老的和醉醺醺的几种！奥斯瓦尔德同意克莱特曼的见解：“梦的忘却非常之快，没有必要求助于压抑来说明无法回忆出极大多数梦的素材，就像在脑外伤后的健忘症、酒醉后的健忘、电流或其他状态引起的大脑暂时失去警戒等情况不必用压抑来说明一样。”换言之，大脑在睡眠时的状态或许十分不适于显出记忆痕迹。

初看起来，这好像同下述观点相矛盾：快速眼动阶段睡眠状态

实际上**有利于**巩固脑中现存记忆痕迹。但是，说快速眼动阶段睡眠完成了对白天构成的现存记忆痕迹的巩固，是一回事；而说在快速眼动阶段也可能形成这个**梦本身**的新痕迹，则完全是另一回事。有证据表明，每次的快速眼动活动都不会持续很长，以致能构成一个强烈的梦记忆痕迹，延续到快速眼动阶段结束之后。

实验已显示出了梦如何从记忆中溜走，先是变成碎片，后来完全消失。当一个被试者从快速眼动阶段被唤醒时，他几乎总能报告出一个生动的梦。如果他在该阶段结束后五分钟被唤醒，就仅能抓住梦的一些片断。如果过了十分钟被唤醒，梦几乎完全被忘掉了。仅仅依据报告一个梦的话语的数量，就可以见到一种直接的、戏剧性的递减倾向。

因此，很明显，除非被试者在快速眼动阶段被唤醒，他很可能忘却在此阶段有过的心理内容。许多日常的回忆可能得自夜间最后一个快速眼动阶段中自发醒来之时：由于我们一般夜间醒来的时间并不长，所以一个自然的忘却过程就发生了。在梦的研究中，新实验技术的巨大价值之一是，许多这些早期的梦能被抓住，它们的内容能被记录下来，否则它们将被忘掉。

进一步的实验表明，导致忘却梦的主要原因是，非快速眼动睡眠的、相对消极的和活跃的状态。在整夜中，每隔一小时就唤醒被试者，然后给他们看映在床上方屏幕上的一个词，仅当他们看见这个词后醒上十分钟左右，通常才能在早上想起这个词。如果他们在看见这个词后马上又不知不觉地入睡了，那就很可能把它忘掉了。由于一个人被唤醒后几乎必定会进入非快速眼动睡眠的第二阶段，所以在这个阶段之前的任何体验——包括一个梦——都很可能会迅速地被遗忘。此外，使人保持醒觉十分钟或更多时间的行为好像有增强记忆痕迹的效果，以致这件事在将来的一些日子里也会被记住。

通常我们可能记住的，只是那些当我们在半夜或在早上被直

接从中唤醒并醒了一段时间的梦。在一般情况下，一个睡眠者在一个普通的夜晚睡眠中醒觉的时间很短暂，因此绝不能记得他的绝大多数梦。我们可能都有过这样一种奇怪而不舒服的感觉：在暴食和发烧后那些不宁而难受的夜间，一个人好像同时分身两个世界，由于不时地醒来而记住了一些梦，它们绝大多数是无意义和琐碎的，可是到了早上又都忘光了。在这种情况下，我们的醒觉对构成梦的记忆痕迹可能还不够长，以致我们只能暂短地记住它们，然后又永久地忘记了它们。顺便提及，这也是为什么许多人认为他们不舒服时梦更多的理由。实际上，醒觉比平常导致更多的梦的回忆，但决不导致做更多的梦。

我们大多数人，像弗洛伊德一样也有过半夜里从一个生动的梦中醒来的体验，并且也认为自己次日早晨必定还记得它。我们可以像他那样，在心里反复把这梦思考几次，甚至试图作某种解释。但如果我们醒来十分钟左右后，又打盹睡着了，则次日早晨整个机会可能就失去了。我相信弗洛伊德不会压抑他对梦的记忆和解释——至少不是在一切场合都如此。我相当怀疑，他在醒来和回复到非快速眼动阶段睡眠之间，没有足够长的间隙来构成那全部经验的适当记忆痕迹。

由于这一理由，我奉劝那些一心想抓住他们的梦的人，一醒来时就把梦记录下来，即使在半夜也是如此。坐起来开着灯写下梦，这一切会造成一种完全清醒的状态。如果我们打算抓住绝大部分细节，这种状态是必要的。弗洛伊德偶然也劝他的病人别写下他们的梦，因为他相信这会增加对梦进行压抑的机会。他认为，梦会抵制一切抓住梦的努力，而把它们记录下来的目的是一种把它们吓跑的可靠方法。然而，由于我们已经得出这样的结论：梦的消失与其说是由于内容的邪恶造成的，不如说是由于记忆痕迹的微弱造成的，所以我们在这一点上完全可以无视弗洛伊德的劝告。

我们的绝大多数自发地回忆起来的梦，可能来自早上醒来之

前最后一次长快速眼动阶段。捉住这些梦的最好方法是，再次马上坐起来，并把它们写下来，不要继续打盹或从床上起来急忙去上班。

有理由认为：回忆起一个动人的梦比回忆一个空泛的梦，回忆一个长梦比回忆一个短梦，回忆一个生动的梦比回忆一个含糊的梦，存在着更好的机会，正像我们在醒时的生活中趋于记住较激动和富有戏剧性的经验。然而，我们无法验证这个论断，因为我们没有把握原始梦的材料的方法。我们最多只能在夜里唤醒睡者，收集梦的报告，再将它们与次日早晨的第二次回忆相比较。在我自己的研究中，我发现夜间从中唤醒的快速眼动阶段的梦比夜间报告的非快速眼动阶段的梦，在第二天早上要容易回忆一些。进一步的分析表明，这主要是因为前一种梦比后一种梦一般说来更长、更生动和更富于情感。情感的强烈，不论是否令人高兴与不高兴，在决定夜间报告的一个梦的记忆是否会延存到早上时尤其重要。

在另一种实验中，我检验了一种假设：那些有意回忆他们的梦的被试者比无意回忆梦的被试者要做得更好。两组被试者睡在实验室里，他们相信实验的目的仅仅是监视他们睡眠中的眼动。在入睡之前，要求一组尽量在第二天早上记住他们的梦，而对另一组则没有这样的要求。结果前一组比后一组记住的梦要多得多，这说明了，当我们设法以某种方法抓住梦时，比对梦采取漫不经心的态度时，更有助于记住更多的梦。

至于“开始回忆”的机制是如何工作的，还不清楚。它可能在夜间引起更频繁的醒觉，它可能引起我们特别在快速眼动阶段的醒觉，或它可能直接对梦本身发生作用，使得梦境更生动、更强烈，因而更容易记住。有一点是肯定的：那些在临睡前给人的暗示常常会以某种神秘的方式发生作用。例如，我几乎总是能在没有闹钟帮助情况下，在一定的时间醒来，只要我给自己下达了这样的指令。在一个更广泛的环境中，任何经过心理治疗的人都知道，如果

分析者在对病人的治疗中愿意借助梦的话，梦的回忆就会明显地增加。像心理治疗，参加梦的实验（我的许多被试者报告，参加实验以后，在家里的梦的回忆增多了），甚至听这方面的讲座，读这方面的书，都会通过与似乎必然导致梦的忘却的自然的生理过程作斗争，从而激发梦的回忆。

然而，这并不意味着，压抑的心理过程在梦的忘却中不起任何作用，尽管这一点还未获得实验的支持。心理治疗专家只是对存在于有意识的与无意识的欲望之间的这样一种矛盾了解得太清楚了；病人既想有意地摆脱妨碍他生活的神经症倾向，又无意中竭力要维持人格中的现状。上述种种使人增强意识的经验，如心理治疗、做梦实验等等可能不仅有利于与引起梦的忘却的生理过程作斗争，而且也有利于与导致压抑的无意识的心理过程作斗争。

第八章

恶梦

玛格丽特·O·海德 (Margaret O. Hyde)

“昨夜我做了一个恶梦，这是有生以来最糟的一个恶梦。有一样东西在追赶我，但不清楚它是什么。我跑进一幢起火的大楼，看见许多人的衣服都烧着了。有些人躺在地上，痛苦地蹒跚着。他们太沉了，我搬不动，只好让他们这样躺着。甚至连那些能走的人都没跟随我一齐出来。他们只是呻吟着，嚎叫着，最后被烧死了。我一直在想着他们，却从未想一想自己怎么没被烧着。我觉得这是一个典型而疯狂的恶梦。”

这果真是一场恶梦吗？某些睡眠研究者称它为焦虑性梦或特殊的恶梦，部分理由是它被记得异常真切详尽。然而，夜间恐惧或在非做梦阶段或非快速眼动阶段做的恶梦也许更可怕。

正如人人所知，恶梦早已困扰着人类。如同普通的梦那样，人们一般认为恶梦也是由外在力量引起的。迟至18世纪，人们还常常解释说，魔鬼和恶魔是恶梦的原因。恶梦 (nightmare) 一词的后半部分即为条顿语的魔鬼一词。

弗洛伊德认为，梦是未实现的愿望。这个理论把恶梦解释成一种无意识思想摆脱“稽查者”使睡者身心受扰的梦。在恶梦中，患神经症的人也许会回想起以前引起神经症的儿时情景。恶梦也会使人联想起成年生活中的创伤。尽管弗氏理论远为复杂，但它基本上认为恶梦是不好的梦。

虽然人们一般认为恶梦出现于最易做梦的快速眼动阶段，但

是渥太华大学的罗杰·J·布劳顿令人吃惊地发现，恶梦出现于非快速眼动阶段。原先的触发机制实际上出现在第三或第四睡眠阶段。依布劳顿之见，恶梦出现于一种将醒未醒的状态中。塔夫茨医科大学的精神病学教授恩斯特·哈特曼²³也是一位杰出的研究睡眠和梦的权威，他倾向于把这类恶梦称作夜间恐惧，也作非快速眼动恶梦。

即使在发现非快速眼动恶梦和快速眼动恶梦属于不同的睡眠阶段的十多年之后，人们在确定这两种不快体验的差别时仍然存在着混乱。专家们意见不一，有人认为只有儿童才有夜间恐惧；有人认为儿童不是在做恶梦而是在发生夜间恐惧时醒来；也有许多人主张儿童是发生夜间恐惧，成人则是做恶梦，这两种梦都是焦虑性梦。既然连专家对定义都有分歧，那么有这么多的混乱也就不足为奇了。

米尔顿·克雷默博士在1979年7月号的《精神病学年刊》上发表了一篇文章，认为夜间恐惧和恶梦属于一类，焦虑性梦则属于另一类，因为前两类出现于非快速眼动阶段，后者出现于快速眼动阶段。依克雷默博士之见，夜间恐惧和恶梦是根据发生者的年龄确定的，也即前者是儿童的体验，后者是成人的体验。但是，另一些权威认为，夜间恐惧可以发生在任何年龄的人身上。

做恶梦者始终表现出三个特点：一是感到呼吸困难；二是感到万分焦虑；三是感到不能动弹，有时胸口有一种压迫感。后一种情况可见之于亨利·富塞利的名画“恶梦”。画上有一女子，仰面躺在床上，腹上爬着一只怪物。

儿童区别现实与想象的能力尚未发达，故一个小男孩的夜间恐惧会来自他认为躲在床下的老虎，这毫不奇怪。当他的母亲佯装把老虎赶出屋外后，恐惧自然消除了。

在大多数情况下，夜间恐惧和恶梦的原因及治疗是错综复杂的。有一次，一个5岁的男孩安静地躺在床上睡觉，他已熟睡了约

一个小时。突然他母亲听见他令人毛骨悚然地叫喊起来，她冲向床边，发现他显然像是醒着。他直直地坐着，双目圆睁。于是，她极力安慰他，说什么事都没有，她会守着他，不让别人来伤害他。然而，这些安慰的话没起什么作用。她唯一听懂他说的话是“虫子”。这孩子显然陷入了幻觉。他浑身冒冷汗，心怦怦直跳，两眼呆呆的。母亲这时明白了，这孩子脑子里想到了极其可怕的东西。可是，正当她望着他时，这种夜间恐惧突然消失了。它结束了它的过程，那男孩遂又熟睡起来。次日早晨，母亲问及这个“梦”时，他却什么也记不得了。

人们一度认为，恶梦式的夜间恐惧很少能记住。但仔细的研究表明，约有60%的人次日早晨能回忆起这种体验。而直接从这种恐惧中醒来的人中约有78%的人能回忆起这梦境。相比之下，快速眼动恶梦的记忆是100%，而且所回忆的内容也比对夜间恐惧的回忆内容详尽。

夜间恐惧的内容总是极度可怕。其中约有50%是怕受攻击，另外50%是怕死，怕电线，怕跌落，怕被追赶，怕陷入圈套。

据说恶梦影响了许多作家的创造力。科学地说，一篇作品的灵感是得自非快速眼动阶段的恶梦还是得自做梦阶段的恶梦，尚不清楚。因为许多受睡眠不安影响的作者是在区别不出这两种情况下创作的。因此，有关人士都承认夜间恐惧有如下种种戏剧性的特征：惊叫、大汗淋漓、极度恐惧、呼吸和心跳加剧。而且这些往往出现在上半夜。

然而，快速眼动阶段的恶梦通常出现在下半夜。梦者惊恐万分地躺着，不能动弹，呼吸困难，面对巨大的危险无能为力。这类梦不如夜间恐惧那样强烈，但比后者或非快速眼动阶段恶梦能被回忆得更详细。这就使人怀疑，许多受恶梦启发而创作的小说、诗歌及其他作品的灵感来自快速眼动阶段的恶梦。

无论作品的题材来自什么样的梦，有许多作品来自对梦的一

种解释。亨利·詹姆斯的《快乐的科纳》就是依据他13岁时做的一场恶梦创作的。他描述道：“这是我生平最骇人听闻，也是最美妙的恶梦。”在这个梦和那篇小说中，一个人与追逐他的一个幽灵进行了一场惊心动魄的搏斗。

亨利·詹姆斯在他最著名的小说《螺丝在拧紧》中表现了随恶梦而产生的一种不确定的实在感。这部小说的读者一直不清楚那位女教师是不是陷入了幻觉，她遇到的人是真人还是鬼神？这种无法区分恶梦体验是真还是假的模糊状态正是恶梦的特点。

塞缪尔·泰勒·柯尔律治的许多诗歌的灵感来自夜间。他声称，他其实是在梦中构思《忽必烈汗》的。他因为服了含鸦片的药剂而在读一本关于忽必烈汗命令造一座宫殿的书时睡着了。他一睡就睡了一个多小时，于是便梦见了那首诗。他说他醒来后，立即把那梦见的几百行诗写了下来。

这是英语诗中最杰出的诗作之一。但是睡眠研究权威很难相信它是在梦中被构思的。很可能是那个梦的意象、情感及其回忆启迪了这首诗的创作。

罗伯特·斯蒂文森也从梦中汲取了不少情节，从而创作了许多小说。其中有著名的《杰克尔博士和海德先生的奇遇》。从孩提时起，斯蒂文森就常常为恶梦所困扰。他觉得，夜间遇见的那女巫迟早会掐住他的脖子，撕碎他。他常在梦中喘不过气来，大声惊叫。

恶梦对其他创造性工作也有一定的影响。例如，著名画家弗朗西斯科·戈雅在生过两场病后经常做恶梦。一次是45岁时得的病，另一次是73岁时。他的画描绘了一些怪物和夜晚梦中的景象。

没有人知道究竟有多少雕塑、绘画、小说或其他创造性作品是受过“夜间妖魔”影响的，但这个数字可能是很大很大的。

对受夜间恐惧和恶梦严重影响的人的数字没有确切的统计，

但人们认为,至少有3%的14岁以下的儿童至少有过一次夜间恐惧。有些人很小就产生过这种体验。尽管这使幼儿及其家长受到了惊吓,但一般没有发生严重的问题。待大多数儿童长大和神经系统成熟后就渐渐摆脱了这种状况。

约有2/3的成人在某一个时期或许会做恶梦,有许多人每周做一个或数个恶梦。一大部分患夜游的人也常做恶梦。他们在恶梦中常常变得粗暴而富于伤害性,做些危险的事,比如打开那些有可能让自己跌下去的窗户。

伴随恶梦出现的另一个睡眠困扰是遗尿。在医学上属于“神经质”的儿童中有10—15%的人夜间遗尿。在那些因精神病原因而退伍的海军新兵中,遗尿的人高达1/4。在儿童中这是最常见的睡眠障碍。由于夜游、遗尿和恶梦多半出现在同一睡眠阶段,所以科学家企图发现它们之间的联系。

恶梦被看作人类所知道的最恐怖的精神现象,难怪许多长期做恶梦的人要求助于医学的或其他专门手段。服某些安眠药来进行自我治疗,可能会抑制快速眼动睡眠,结果使事情更糟。但是有些苯安定类药也许可用于治疗。

精神病学家和心理学家使用了各种方法治疗恶梦患者。伦纳德·汉德勒曾用一种行为矫正疗法治疗过一个11岁的患者约翰尼。后者常梦见一个怪物,约在18个月中,他每周要有2、3次梦见它。在每次梦中,这个怪物都在追赶他,有时好像抓住了他,打了他。每当它追来时,约翰尼都万分恐惧。甚至到了白天他也还是惊魂未定。

在接受治疗时,约翰尼已与汉德勒博士相识并信赖他。他认为博士会保护他。可是,当他坐在博士的腿上,闭上双眼,开始按指令想象那怪物时,他发抖了。后来他当真这样想象了,并且告诉博士那怪物就在屋子里。这时博士大声敲桌子,命那怪物滚出去,不许再回来。他大声吓唬那怪物,约翰尼也学着博士的样子一起

大声叫嚷。

汉德勒博士告诉约翰尼，以后晚上每当怪物来临时就大声敲击和叫喊，把它赶走。在下次来治疗时，约翰尼说，他对怪物大声吼叫，于是它被吓跑了。这种方法使他在以后的6个月中不再发生夜间恐惧，只是做了两次恶梦，但没有梦见那怪物。

再看卡伦的例子。她反复做一个恶梦，每次都梦见一只老鼠在啃桔子。有一次她梦见自己饥饿难忍，但唯一的食物是那只被鼠啃过的桔子。这是很令人恶心的。可见，在那个反复出现的恶梦中显示了饥饿与令人恶心的食物中有一种冲突。

卡伦的这种情形与她曾有过的一次住医院经历有关。她当时与一个身上多处被鼠咬伤并患鼠疫的人同住在一间屋子里。医生们传阅着那姑娘住过的老鼠成灾的屋子的相片，而且也给卡伦看了这相片。出院后，她就一周内要做上两三回这样的恶梦。

负责治疗卡伦的医生建议她去动物园看看那些关在可爱的笼子中的老鼠，那些白鼠几乎根本不像那丑恶的家鼠。通过一系列的治疗，卡伦逐渐能容忍将笼中的鼠放在她的屋子，于是恶梦也随之消失了。

许多人通过行为治疗来驱赶他们梦中的怪物。例如一个22岁的男子不断梦见被一个人影所追赶。这个恶梦反复出现长达15年，而且每周出现3至5次。心理学家发现他除此以外没有严重的情感问题，于是就用行为矫正术来治疗。让他在想象这个恶梦的各阶段时放松自己。每当在治疗中和在夜晚出现焦虑时，让他告诉自己这不过是一个梦。经过7次治疗，恶梦不做了。甚至在18个月之后，他也只做一些普通的梦。

对这个青年而言，除了恶梦中的具体情境外，梦境本身没有什么焦虑。而另一个姑娘的恶梦则是害怕从桥上摔下去。因为她的确怕过桥，所以对她的治疗是摆脱真正的恐惧而不是恶梦。经过治疗，当她醒着时能无所畏惧地过桥了，也就再也不梦见从桥上跌

下来了。

焦虑性梦或快速眼动恶梦与典型的梦有何区别？前者含有更多的忧虑、厄运、感知色彩及肉体活动，当然也更令人不愉快。跌落、肉体袭击、爱人死亡常常是焦虑性梦的主题。

尽管下述解释并非到处成立，但人们确常把跌落同唯恐失去爱以及无法反抗一个极其依赖子女的母亲相联系。梦者也许会通过梦见一个既代表丧失又代表愤怒的象征——跌落——来对待同双亲的分离。

在快速眼动恶梦(焦虑性梦)中，当一个人受到攻击时，也许意味着梦者正面临着脱离过分溺爱的母亲的问题。梦者通过反抗这种攻击(被解释为依附)来解决这种脱离问题。

在那种有着爱人死亡威胁的恶梦中，所爱的人往往是父亲或母亲，有时则是一个同伴。这类梦女子常做，男子不常做，而且不如上述两种梦那样惊心动魄。

当然，有关夜间恐惧、恶梦和焦虑性梦还须作大量研究。人们把恶梦看作是对任何梦的理论的挑战。所幸的是，尽管有关恶梦等的原因尚未找到，但做恶梦的人仍可借助治疗(或)和药物得到治愈。

第九章

梦中的超感知觉

路易莎·E·莱因 (Louisa E. Rhine)

超感知觉始于意识之下，人心的这部分还是很模糊的，甚至连这个名称也是尝试性提出的。我用它指无意识的东西，囊括人心中所有没有意识的东西。

当着超感知觉出现，人获得有关远处或隐藏着的事件的信息时，这种信息正如它被如此称呼的那样，是在这个无意识层次上以某种方式**得到**的。

一个超感知觉体验(千里眼、传心术或预感)可能作为一种直觉、一个现实的或不现实的梦或一种幻觉而出现。

在梦中，把意义译成适当的信息显示了想象的构造作用，而使想象出现差异的过程取决于结局是现实的还是不现实的。初看起来，这两者之间的区别很细微，但却能导致极不同的结果。

现实的梦通过详细描绘事件的想象来构成其内容，因而是优秀的信息载体，它往往带来完善的信息。不过，现实的梦偶尔也可能是不完善的。这类具有不完善信息的梦此处很重要，因为它们表明，造成现实而真实想象的过程不完全像看上去那样。从那些能带来完善信息的现实梦中看，想象仿佛类似于照相，所以一切细节必须恰如现实中的一样。

不完善的例子则表明，梦者更自由，他能够选择，而不光是模拟。他能选择想象，因地制宜。其实，他不仅为想象选择了观点，还选择了整个场景。

在用想象的选择和构造功能来描绘信息内容，并自由地应用这种想象力时，所描绘的实际事实可能会根本改变，或被修改，或在许多方面变得模糊不清。梦中人的身份，即主要对象的身份常常被改变，被省略或被替代。倘若身份很准确，对象所介入的事件则可能变得不清楚或丧失其主要意义。要找出导致这种想象缺陷的个人动机，有时很容易，有时则很难。我们很容易为如下来自明尼苏达州的例子找出一个理由：

“那是5年前的一天，我才18岁，那天晚上我睡得很不好，早上醒来记得昨夜做了一个清清楚楚的梦。我经常能记得自己做过的梦，可是这回使我感到分外不安。那天晚上我母亲睡在起居室的一张折叠床上，我睡在隔壁的卧室内。梦中，我同母亲站在起居室内，看着床上躺着的我们最好的一位女朋友的尸体。一切都那么清晰。我站的姿势同母亲的一样。她边哭泣边说道：‘她是我**最好的**朋友’。醒来后我简直无法排遣这个梦，但多少也不那么在乎，因为这位朋友不可能到处躺着，尤其不可能躺在我家的那张床上。她当时身体很健康，今天也还是健在。

“可是，在这个梦后的一个月，发生了一件截然相反的事，我的母亲因心脏病复发而在睡眠中去世。我被她的喘息声惊醒，立即通知了医生和她的那位朋友。医生先赶到，他告诉我母亲已逝世。那位朋友走进屋，我俩站的位置恰如那梦中一样，她也用同样的语调说了同样的话。”

很可能是在这种情况下，当信息被接受，它的不受欢迎的意义被领会之后，想象的构造作用受到如此影响结果**模糊了这个事实**。梦者想回避事实，最容易的做法就是取代梦中人。

尽管上述梦中梦者有一个模糊事实的理由，即有一个使梦不真实的重要动机，但是事实上并非始终都能如此。请见如下的例子：

“大约是在我 16 岁的时候，有一次从堪萨斯旅游回来，回到洛杉矶的家。在归途中抵达亚里桑那州的霍尔布鲁克市时，汽车出了故障。我们只好在当地过夜。那晚我做了一个梦，梦见回到了洛杉矶。我看见邻人站在前院一个尚未掩盖的坟墓前，我走上前去问他出了什么事，他说（他的小女儿）伊莱恩被汽车压死了。他伸出手，竖起手掌，作了一个压碾的动作，说：‘她的头像鸡蛋那样压碎了。’

“第二天早晨，我把这个梦告诉了母亲（一边做了这个动作）。我们随后一起向邮局走去。邮局的窗前排着长队，排在我们前面的那位墨西哥人正在向邮局局长讲述刚才外面发生的一起车祸。另一个墨西哥人被一辆火车压死了。那个墨西哥人显然目睹了这场事故，或者是刚出事就赶到了现场。他用我梦中见到过的那种手势向局长讲述道：‘他的头就像鸡蛋那样压碎了。’

“这时我母亲目瞪口呆地看着我，这种陌生的表情使我终生难忘。直到现在她还经常提起这件事。”

也许这个梦被记住的主要原因是，它没有**真正的**理由。在真实和替代的身份之间的唯一差别十分细微：梦者见过一个人而没见过另一个人。

正如出于极小的动机可以改变身份一样，有时其他内容也会被窜改。如下关于威斯康星州的那位男子的情况表明，可以给一幅其他方面都很完美的图画添加细节：

“我一直想把 23 年前的一件事写出来，它纯属个人方面的，十分平凡。但是我又几乎不敢把它写出来。我经过反复考虑后决定，只要你能从专业方面去评估，而且只要我没有‘粉饰’它和贬低它的真实性，你会谅解的。

“那是 1938 年，我住在罗德岛，娶了一个甜蜜而可爱的妻子。冬天，她和几位已婚的女友一起驾车去佛罗里达，我是鼓

励她去的。她走后，那些女友中的一位的丈夫打电话给我，约我去度周末。我们来到了纽约市。星期六晚上玩得很尽兴，喝了许多酒，但都很体面。星期日下午，在塔夫脱旅馆的酒吧里，来了两个很有魅力的姑娘，我们彼此结识了。我对其中的一个姑娘十分倾心。我们去夜总会喝酒、跳舞。因为她们来自布里奇波特，于是我们在星期日晚上送她们上了火车。星期一早晨，我们这些男人驾车回罗得岛。回来后我给家住布里奇波特的菲丽斯（这不是她的真名）打电话。她接到电话后很高兴。后来的几天里，我一直很想念她。不久，我妻子从佛罗里达回来了，一切都恢复了正常。当时我开了一家加油站，我对菲丽斯说我叫埃德·塔克。这不是我的真名。

“在这以后不久，一个单身朋友，也是我的老顾客星期五晚上来加油站，说他要到纽约，约我同行。他当时正与纽约的一个模特儿约会，现在已结婚了。于是，我电告菲丽斯周末将去纽约，她也愿意见我。我打电话回家，告诉妻子说要去纽约度周末，这对她没什么不好。比尔和我来到了纽约，星期六晚上我在彭恩车站见到了菲丽斯。我们四个人玩了一个晚上，痛饮了一番，还跳了舞。我在菲丽斯家过的夜，星期日一早醒来，我们还感到醉意未尽。她说：‘早上好，埃德，我做了一个好奇怪的梦！我梦见在罗得岛你家中。你已结婚，住在滨水区，你家前门有一堵混凝土的墙，上面有一个船坞，系着几条船。你有3个孩子，你的大女儿一直追着我喊道：“你和我爸爸私奔。”你妻子很苗条，黑头发梳到耳后，卷发披在脖子上。她很年轻，有一颗门牙发黑。’

“她唯一搞错的是有关孩子的事。我家确实住在滨水区，那儿有一堵混凝土的带船坞的墙，上面系着船。我妻子比我小10岁，黑头发，卷曲着披在耳后，她的一颗门牙因神经坏死而发黑。我吃惊得不知说什么好。过了几分钟，她问道：“怎么啦，

埃德?你怎么一声不吭。’我的确无言以答。

“那天比尔和我回罗得岛。中途她下车时我们也一起停车吃饭。我让她把那个奇特的梦告诉比尔，她笑着一字不漏地重复了一遍。比尔的眼睛扑闪着，因为他和我妻子很熟。

“这个姑娘不知道我的真名，以前我们虽然谈起过罗得岛，但她不认识那里的任何人。这是千真万确的。

“1939年夏天，我见过菲丽斯好几次，在开普科特度过一个周末，在新罕布什尔也度过一个周末，在布里奇波特见过好几次。我很喜欢她，但还是决定在事情不致于发展得太过分之前断绝它。最后一次见面时，我对她说，我结过婚（我一直怀疑她是知道这一点的），她惊讶得不能自制。当恢复镇静后我提醒她那个梦，她无法解释，但说这梦是真的。我也这样认为。”

为什么添加了本不存在的孩子?是不是为了警告“你和我爸爸私奔”，看上去理由好像是，在这样的家庭里本应有一个孩子。通过孩子的口说出的话是意味深长的。它表明，这位梦者无意中并没有把她与那个男人的关系当作表面上看来的那么一回事。这也表明，梦者只要愿意，可以修改想象。

有时，想象似乎根本没有进行足够的观照来传达全部意义，好像是情景的某一部分引起了梦者的幻想，而另一些部分却被他省略了，因而失去了解释的钥匙。弗吉尼亚的一个女士就遇见过这种情形。顺便指出，这种不是以悲哀而是以愉快为主题的情形是很罕见的。

“1953年的一个夜晚，我做了一个极不寻常的梦。它所以不寻常的部分理由是，它那么清晰使我难忘，而且好像又很真实。我在早餐时把这个梦告诉了我丈夫。以前我没有说梦的习惯，因为我觉得别人会对这不感兴趣。早餐后，我仍然不能摆脱它，它好像是一件美妙的东西，使我舍不得从心头把它

抹去。之后我做了一件以前从未做过，后来也只做过一次的事——把梦境记录下来。以下照录了当时写的东西，没有更动：

“1953年3月7日：昨夜，我梦见在夜晚来到森林中的一片开阔地上。那儿有一座房屋，里面灯火通明，朝着我的那扇落地玻璃门敞开着，通向一座平台。我能见到里面有一张长长的桌子，铺着白桌布，好像是为婚宴布置的。桌上放着许多银烛台，每个烛台上都插着6根蜡烛。在这之间还有细脚伶仃的乳白色的玻璃果盘，里面放着小小的白菊花。桌上摆满了各式可口的食物——精巧的白奶油椰子蛋糕，小三明治。蜡烛还未点燃，所有的人似乎都去参加婚礼了，这屋里的一切是等他们回来享用的。

“在梦中我感到不解的是，屋子里没有人——没有仆人或任何其他人来照看屋子。我记得最清楚的是，好像万事俱备，只等待某件事的到来。但是看不出这是什么事，或有什么人会参加。

“过后我照旧干我的事，自然忘掉了这个梦。1953年4月上旬，我丈夫接到公司的一封信，信上说他已经为公司服务了25年，公司准备在4月下旬他的纪念日到来之际，邀请我们去里士满的一家餐馆或饭店进午餐。我丈夫表示感谢并婉言谢绝了，因为我近来刚患重病住过院（此外须补充的是，在接到通知前我俩都不知道我丈夫已工作了25年）。4月下旬，公司经理电告我丈夫，鉴于我们去不了里士满，就决定在我家附近的一家小餐馆定了座位。尽管我们仍然有些不想去，但还是从命前往了。

“当时这家小餐馆还很新，我从未去过那儿。我俩到达时，那些男同事们已经到了（共10人）。因为我是唯一的女士，他们都显得很殷勤，这可是一次绝妙的宴会。我佩带着兰花，总

觉得仿佛在举行婚礼（我是大萧条时结婚的，没有摆什么排场，那天的宴会比我的婚礼更像婚礼）。当我们进屋用餐时，我有一种非常奇怪的感觉，我以前好像来过这里，尽管这是第一次——屋中摆着长长的桌子，一直通到墙那头，桌上尽是白色的鲜花，屋子那头的窗外是一片郁郁葱葱的草木。自从生病以后，这一天是我生平最辉煌的一天。我那天里总觉得这才是我的婚礼。男人们看来都很高兴，尽管他们说，他们通常都不喜欢这种场合，也许是因为明天得加班，也许是因为他们不苟言笑、拘泥礼节。可是，那一天里他们真正显得很尽兴。

“直至那天晚上回到家中，我才突然醒悟，那餐厅是我梦见过的屋子，只是在梦中相反，我是从外面朝里看的。

“莱因博士，这件事一直令我费解。我常常想起它。我并不知道那周年纪念，也不知道公司有举行这类午宴的惯例，我从未去过那家餐馆，而且还谢绝了邀请，结果还是被迫前往的，在这种情况下，我怎么能够事先知道这一切？这真是一件令人无比高兴的事。”

在这个梦中，梦者为何要模糊意义，这将使任何想寻找梦中最强烈（如果不是不祥的）动机的人感到困惑。

意义偶尔会改变，但是像人的身份一样，它有时会变得令人误解，没法正确地解释梦。这方面的例子来自纽约的一位女士。它表明梦的细节会变化很大，也许可以问，这到底是不是一个现实的梦。

“1962年11月上旬，我梦见我家在长岛的休夏平房里屋顶漏水，四壁渗水。一连14个夜晚，我都做这个梦。那屋顶一片一片地坍下来，墙壁湿得凸起来了，家具也泡坏了。我想睡得晚一些，好因为太累而做不成梦，有一天晚上我甚至还喝了一杯酒。以前我是从来不沾酒的。我想让酒来麻醉我。喝完酒后我虽感到头晕脑胀，但结果还是做了那个梦。

“我将这梦告诉了女儿，告诉了我那现在是退休律师的兄弟，还告诉了住在布鲁克斯内尔逊大街的一个朋友。我甚至打电话给房屋看管人，把我的梦告诉她，然后让她丈夫检查一下我的屋子，看看是否一切都正常。她报告说，她丈夫发现一切无异常。然而她对我的迷信感到很有意思。”

“我仍然感到不安，唤来了保险公司的承保人，把这梦告诉他，再确定一下我是受保险的。他笑着说，他简直不相信我竟傻到这等程度去相信一个梦。1962年12月31日，星期一。我5点离开办公室，6点钟回到纽约的家中时发现，餐厅里简直是一团糟，水沿着屋顶、四壁流淌了下来，地毯、地板、家具都湿透泡坏了。”

“调查结果是，楼上的房客安装洗衣机没有请管道工，而是由他家的男主人自己动手，结果他没有把管子接准。1963年1月4日，星期五。我下班回家时又发现我的寓所成了土耳其浴室。也是在那餐厅里的窗户边上的一根暖气管漏了，蒸汽把热水喷得满地都是，房间里不像样了。于是我关掉了暖气，通知抢修工来修理。他们必须把那根坏管子割掉，换上新管子，在这之前必须在切断处的两端绞出螺纹，而在绞螺纹时又必须边绞边给那机器喷黄油，于是每当那个机器来回转动时，就把黄油溅得满墙都是，连窗上、窗框上都是黄油。好像这还不够，两天后，我家楼上的一根坏电线起火了，大量灭火用的水奔流而下。我差不多得了心脏病，至今感觉还不好。我打算春天搬家。”

这个梦所以是个现实的梦是因为所涉及的事件，而不是因为客观细节。在梦中事件的场景、细节都改变了。

在以上的梦中，虽然身份没有变，但地点变了，不过却没有避免不受欢迎的消息。无论原因是什么，这种改变既不实际也不现实。不过，也许有时候无意识也像其他心理特质一样是不实际的。

至少从上述混淆的例子看，梦者在想象时显然不受现实的局限，只是好像在这种具体的混淆中表露出对财产关心、担忧和忧虑。

在某些表明想象似乎能准确地再造地点（如果不是整个场景的话）的例子中，情况可能是，信息中的某个要点没有被改变。加利福尼亚的一名男士报告了这样一个梦，他从梦中的场景无法辨认两个人中的哪一个是处在场景之中的（在这个梦中直观样的“声音”并不是现实的梦中的典型现象）。

“我做了一个梦，梦中那么清晰地展现了我的长子 1943 年 8 月即将从空军高级培训班毕业时阵亡的情景。

“这梦大约是 1943 年 6 月做的。我那在军中服役的小儿子刚随军舰离开旧金山去一个保密的目的地。我梦见自己站在一条空旷干涸的灌溉渠边上，望着离我似乎不到一英里远的高高的山梁，它大约有 6,000 英尺高。右边的田地尽头都是一些山，土地黑油油的，好像为了播种刚刚犁过和耙过。地上每隔一段路种着几株高大的树，树叶是深绿色的。这片地区对我来说很陌生。几乎在我刚注意到周围景物的同时，4 个军人抬着一具尸体离开那田地，越过干渠来到离我几英尺的地方。他们好像并未注意到我，我也不想同他们搭话。但是我真的听见远处有人对我说，他们抬着的是我那受过伤的儿子的尸体，只是看不出是哪一个儿子。正在这时，我醒了，我想尽快忘掉这个梦，但它仍然清清楚楚。我没有对妻子或任何人说起这个梦。

“大约两星期后，我们接到军中小儿子的一封信，说他在阿留申群岛待命。这个消息使我感到宽慰。但那个梦仍然清晰地留在我的心头。

“大约两个月后，即 1943 年 8 月 23 日，我的大儿媳电告：乔治因当天傍晚飞机失事而身亡。我对她说我们将尽快赶到。刚过午夜，我们便到了她那儿，第二天前往空军基地，安

排将遗体运回家以及请基地教士举行仪式的事。

“葬礼之后，我又在寻思那个梦，寻思它与乔治身亡可能会有什么联系。我决定重返基地，看看能不能找一个人陪我前去出事地点。到那之后，我发现那里的地形与我两个月前梦中所见的一模一样。我就像梦中那样走向一条干涸的渠，我站在渠边，右面是一片黑幽幽的土地，每隔一段路就长着一些带深色树叶的橡树。地面是因飞机坠落燃烧而熏黑的，不是梦中那样被犁和耙耕作过的。我问那位驾车陪我从基地回来的上尉，出事时有谁在场，我并未将我的梦告诉他——担架兵把尸体抬到哪儿，救护车停在哪儿。他指着说，他们把尸体从田里抬过干渠停在离我们站地几英尺的地方。这又正是我梦中见过的景象。”

显然，在这个梦中，那种认为梦者用不完善的想象、身份和地点等来抵制极不受欢迎的消息的观点并不成立。上述那位梦者的忧虑并未因为不清楚哪个儿子遇难而减轻。同其他几例一样，这个梦只是不完善地携带了信息，或许选择了一个令人不欢迎的观点。我们只能说，这里的原因必定深藏在令人困惑的个人心理之中。

许多携带不完善信息的梦有这样的明显特点：由于场景或想象方面的缺陷使人无法把握完善的意义，或者使人在某个方面发生误解。这种误解有时是对情境作了过分的解释，有时则是解释不够。如下有关得克萨斯州的一名男士的情况就是解释过分所致：

“我出生在明尼苏达州的一个农场，20岁时离开了那里。1922年，我在俄克拉荷马州的劳顿结了婚。新婚不久的一天，我从睡梦中惊叫着醒来。我的妻子当然想知道到底出了什么事。

“我说做了一个可怕的梦，梦见父亲在躲避脱缰的牲口时

不幸身亡。妻子当然安慰我说，这只不过是一个恶梦，如果家里真的出了事，会告诉我们的。然而，有好几天我一直心绪不佳。后来因为家里并未传来什么恶耗，这件事也就被淡忘了。

“我当时对妻子描述了整个梦境：父亲正驾着一队牲口在农场的北边撒肥料。他刚松开缰绳，牲口就狂奔起来。这时，父亲唯一的办法是抓紧缰绳，任它们原地打转，直至精疲力竭。在梦中他正是这样做的。可是他一下子绊倒在撒肥机上，机器从他身上碾了过去，他立即丧了命。

“次年，我们回明尼苏达的农场老家。刚坐下吃饭，母亲就告诉我，父亲去年差点丧命。她说：‘他当时正在北边撒肥，刚松开牲口的缰绳，它们就跑起来，他只得再抓紧缰绳，任它们原地转圈，直到跑不动停下来。’他虽然没伤着，但随时有送命的危险。这种脱缰的牲口是极危险的。

“母亲对事故的描述无论是地点还是其他细节都与我梦见的一模一样。但是我们搞不清我的梦是在事故之前还是在它之后做的，我忘了确切的日期，只知道在同一个月。当时我们两家相距 1,000 英里。”

是不是梦者有时忧心忡忡，非但不回避不愉快的情景，而且对它作过分渲染，把它看得比现实更糟？看来是的。似乎是，有些人这样看待灾难，有些人那样看待灾难。在构造梦的想象时，先天的特性犹如的确影响其他一切人格表现一样也影响想象的结果。

未能正确地解释想象，这本身有时是一个基本正确的梦境的不完善表现，尽管当这种梦境未真正揭示这种信息时可以问，它是不是一个正确的梦境。内布拉斯加的一位女士报告了这方面的例子：

“1931 年，我即将生第二个儿子的前几天，我正在卧床休息。虽然我觉得没睡着，但又好像脑子里在做梦。我看见一条美丽的绿色大道，约在 100 英尺远处有一个露天帐篷。地

上铺着地毯，我沿着它走着，就像在婚礼上那样。我还挽着一位近亲的手（但他不是我的父亲）。人们从两边聚拢来，我听见他们说：“多么勇敢！多么勇敢！”醒来后，我想这是一个多么奇怪的梦，抑或是一次显圣。我为什么要我在婚礼上表现得那样勇敢？

“我的儿子于1931年10月27日出生，就在同年的12月7日我丈夫猝然身亡。我回到了奥马哈，当我悲痛万分地从葬礼的大轿车上下来，来到一个以前从未到过的公墓时，眼前出现的竟然是**我梦中的**景像！天很冷，下着雪，地上铺着地毯，两边都是人，还有露天帐篷！人们评论我说：“多么勇敢！”我靠在内弟的手腕上。这时我感到自己仿佛在梦中。”

在这类例子中，人们必定会认为，一个动机可能有如下两个证据之一：或者是场景本身选错了，为的是掩盖一个不受欢迎的事实；或者是没能对场景作出正确的解释，没能认识到它是葬礼而不是婚礼。无论哪一种，都对梦境有所影响。这个场景所代表的事实虽然已被触及，但没像人们认为的那样被正视，这也许是人格特质造成的，恰如那种取代身份的特质一样。人们常常把这类事例解释为表明有一种潜意识的愿望，希望某人死去，就像说漏嘴被看作潜在动机的表露一样，有时这类解释是正确的。但是如果没有任何比上例中更多的证据，这样解释就超越了事实，尤其是鉴于许多迹象表明，一个来自无意识的信息可以因为极微小的理由而被改变、转换或曲解。

从这些例子可以看出，现实地想象并非机械行事，尽管绝大多数报告的实例其实是完全的复制。梦者可以进行选择，可以把现实翻译成揭示整个场景的想象，可以修改甚至模糊这种想象。

为什么要选择不完善的场景或想象，原因显然在个人。无论是从极重要的方面看，比如是否愿意正视灾难、祸害和厄运所带来的极度忧虑；还是从极不重要的方面看，比如涉及某些由类似极微

小因素必然导致的预料之中的事，都会显示出个体的差异。

描述现实性的梦时是如此，那么对于不现实的梦而言，差别又何在呢？

非现实的或象征性的梦无须如实地反映客观事件。在这类梦中，梦者随意而自由地选择想象，结果是，梦的意义不能像现实想象中的那样一目了然。它能带来多么完善的观念取决于幻想离信息诸项本身有多远。

从大多数事例中可见，似乎首先是信息将某种别的东西暗示给了梦者，从而影响了他所构造的想象。这好像不纯是将种种观念作单纯的联想，因为这种想象显然是根据所暗示的观点而不是根据事实本身形成的。这就可能使想象脱离实际，几乎可以为所欲为。正因为有了这种自由，才能使幻想表面上丝毫不显露它们的实际基础。

那些给予无意识的暗示产生于无数种原因，因为有关的具体场景和人格是形形色色的。例如一位在海军服役的男士报告说：

“第二次世界大战期间，我在美国海军冲绳岛第三舰队的一条军舰上服役。一天，我接到弗吉尼亚州诺福克市我妻子的来信，信中并无任何关于家中出事或关于她本人坏消息的迹象。

“一天，我觉得心绪不宁，好像家中发生了什么事，或者是并非一切都安好。我甚至对船上的药剂师助理说，我觉得家中肯定出事了。他问我妻子来信中有否这类迹象，我说丝毫没有。信中尽是一些高兴的话，以及一些有关家中的新近情况，没有一点不寻常。

“那天晚上我睡着后做了一个梦，梦见回到了诺福克。我妻子、几位朋友和我在一只划艇上。我们钓完鱼后驶向一个码头，那码头上已停泊了几只船。正当我们想插进两只船的中间时，突然一个浪打过来，站在船上的我妻子倒向一边，她

的头顿时被挤扁了。我拼命抓住她的胳膊，把她拉回到船上。我看见码头上站着一些人，就问有没有医生。这时人们走过来帮我把她抬上码头。

“有一个男人跪下身，检查了一下，然后说道：‘她很好，只是要摘除扁桃腺。’这时我惊醒过来，看了看腕上的表。过后不久，我接到妻子的来信，说她已摘除了扁桃腺，她甚至还告诉了我手术的日期和时间。我将它们与太平洋上从梦中醒来的时间相比，发现我梦见她时，她正躺在手术台上。”

对于一个海军来说，没有比把不明的灾难与关于水、沉没的想象联系起来更自然的了。

一种以往的焦虑或忧虑也完全可能以同样的方式（尽管细节不同）影响想象，即便实际的忧虑已成往事：

“有一匹从小和我一起长大的烈马，它粗暴、精明、脾气反复无常，年轻人都想制服它。它有时温顺得像一头羊羔，有时却又踢又咬，比赛时狂奔乱跑。没有人能驯服它，也没有人能把握它的脾性。我们都叫它‘布朗’。

“1918年12月，我从军中回家，事先没有通知任何人。大约在下午4点15分光景，我乘坐的火车脱轨了，我陷入了一场可怕的事。所幸的是，我没有受伤。半夜时我回到了家中，此时约晚点了15个小时。母亲见到我时第一句话就问：‘今天清晨4点15分时你在哪里？’我不露声色地说，问这干什么。她告诉我，她梦见我和布朗遭遇到了暴力袭击，布朗显然平安无事，没伤一根毛，而我的情况则不清楚。她醒来后见到时钟正指4点15分。为此她一整天都在为我担心。这件事使我好几年都感到不解。”

正如已经指出的，这种想象往往是象征性的，而非现实的。然而，这种象征可能是自明的，也可能是不自明的。在下例中，它的根源显然是不难看出：

“我要告诉你的梦是18年前做的。那天我梦见自己沿着一条街走着，周围没有什么人。这时远处走来了一个全身穿黑衣服的人，过了一会我才看清那是我最喜欢的姨妈。她穿着长而飘逸的黑袍，带一顶有沿的黑帽子，帽上有一块厚厚的面纱遮住了她的脸。

“认出她之后，我笑了起来，因为她向来穿着整洁考究，现在她将自己打扮得这样令人不受欢迎真是难以想象。我记得，当她走近我时，我还在笑她。她越走越近了，我能看清她的脸了。她板着脸，只是看了我一眼，就向前走去，一言不发。这太令人吃惊了，因为她向来同我很亲密，胜过母女之间。她走后，我真的听见了敲门声，开门后见是我的女房东，她说有人打电话给我。此人正是我梦中见到的那位姨妈，她说外祖母（即她的母亲）去世了。”

有时候，这种暗示的原因似乎是一种回忆。这也许是一种只能在梦中才能恢复并成为差不多是活生生的联系。田纳西州的一位女士做过这样一个梦：

“1959年12月4日，我的母亲去世了。她在我家曾住了15年，享年69岁，身体健康，然而最终因患癌症突然离开了我们。

“她去世前一年的夏天，我们一起栽了灌木，今年夏天它们长得很好。我常常想，要是她能看见多好啊。

“8月8日，也即上星期一早晨，我在醒来之前做了一个生平最清晰的梦。好像是我傍晚下班回家，看见一个高贵的女士——我母亲家乡的一个女友——来我家玩。她决定帮我们剪草坪，这听起来很可笑。然而，可怕的是，她把前面草坪上美丽的冬青灌木也割掉了。

“我勃然大怒，站在前院喊母亲出来看看这一切（在梦中她还健在）。可是她并没有出来。于是我跑进了她的卧室，见

她正站在屋中央。我看得清清楚楚，连她的汗毛孔都能看清楚。我心想，她看上去多么清瘦，多么疲惫和虚弱。我感到很惭愧，自己总是用些小事来打扰她（在她弥留之际，我就一直是这样想的）。

“然而，我因为那灌木被剪除而气愤至极，我不住地对母亲说：‘你知道她干了什么？你看见了吗？’她只是慢慢地摇着头，仿佛说：‘没关系，不值得大惊小怪，不值得发火，千万不要为这些区区小事而大动干戈。’她尽管光摇头不说话，但是意思十分清楚。

“我满腔怒火，后来还是醒了。这个梦那样生动，以致我醒来时还有点怒气冲冲。

“我明白这只是一个梦，然而母亲的形象那样逼真，我竟然想把这梦告诉她，可是我突然又醒悟过来，她已去世，不在人间了。

“她在梦中离我那样近，而且就站在我此时睡觉的屋子里，我觉得，虽然她的皮肤看上去那样真实，每个手势的意思看上去那样肯定，但她的周身却有着一种并非凡界所有的气氛。她显露的疲惫神情是不言而喻的，仿佛是我的梦把她从坟墓里召唤出来的。

“这个梦是那样生动，以致我当天就写信给（住在圣安尼奥的）姐姐，我还将这个梦告诉了另一个朋友。我对他们说，这个梦至少有一个伟大的价值，它教导我要有克制力——不要为像剪掉灌木丛那样一些不可挽回的小事而大动肝火。

“9月3日，即第二个星期日的早晨，一位邻人敲开门对我说，他终于找到了一个能剪枝的工人（剪去一些枝端）。我告诉他应该剪去多少（后院所有的树枝尖端），然后我进屋去洗澡。我在浴缸里听见后院有咔嚓咔嚓的剪枝声，于是我立即爬出浴缸，套上浴袍，向窗外望去，只见他们果然不出所料

地把我与母亲两年前栽种的漂亮灌木都剪掉了。

“今年夏天，这些灌木长得那么好，正好按我们的愿望遮盖了那些空地，这曾使我十分高兴。然而现在却使我勃然大怒，我根本没同他们任何一个人说过需要修剪灌木。我刚想走出屋子对那邻人说些什么，突然想起了梦中的母亲。我立即住口了，好像看见母亲在摇头，要我控制自己，于是我什么也没对那邻人说。

“我想我说了不少，但这两件事那样相像，好像是一者准确地预示了另一者。它们只相隔7天。”

在非现实的梦中，梦的制造者有时也能随意变换身份。在现实的或非现实的梦中有一个反复出现的特征是梦者喜欢扮演主角——有时正是由于他愿意“介入”。由此可以解释下述加利福尼亚一位女士在信中描述的那个梦的特征：

“超感知觉在我生活中大量出现，以致我和丈夫把它看作我们生活的正常部分。我是一个普通的家庭妇女，但富有天才的想象力，而且很能干，生活在我看来充满着乐趣。

“我每晚都做梦，早晨就把梦告诉我丈夫。第二次世界大战时我们自始至终住在夏威夷。我丈夫在珍珠港工作，因为每天必须去很远的封锁区工作，所以得清晨4点25分起床。一天早餐时，我把昨夜做的梦告诉他，好让他去证实一下。他说：‘你的梦总是最离奇的，但这一回的梦是从未听说过的荒唐。’我的这个梦是这样的：我和丈夫、10岁的儿子一起骑车去野餐（其实我们并没有自行车）。中途休息时，我们把车子放倒在地上。这时驶来一车水兵，车在我们身旁停住了，他们问去威密岩洞怎么走。我们回答，没有岩洞，只有威密瀑布。他们非常失望，因为原想去岩洞野餐的。于是他们把所有为野餐准备的食物扔进我们的围兜里。有牛肉香肠、小面包、泡菜、煮鸡蛋，还有一加仑罐的芥末，足够一个团吃的。至

此梦结束了。

“就在当天下午，事情果然发生了：我的一个约有半英里路远的邻居驾着车发疯似地向我家驶来。她一边钻出车子，一边大声笑着。她居然递给我一加仑罐的芥末！然后又给了我许多面包，生牛肉香肠，煮鸡蛋和其他我梦见过的食物。我差不多用不着她来说明怎样得到这笔横财的。她说：‘我的福特车停在通往威密的交叉路口（这正是我梦见我们停车的地点），这时驶来一辆大卡车，满载着去野餐的水兵。他们问道：‘太太，去威密岩洞怎么走？’”她回答说，没有岩洞，这路是通向威密瀑布的。那些士兵根本不想去瀑布。于是她邀请他们去她海滩上的小屋，在那里可以举行野餐，可以在屋外的烤架上烤那些食物。

“他们就这样做了，玩得很高兴。离开时，他们把剩下的食物都留给了她。这些食物原来是为50个人准备的，结果只来了20个人。她把这些食物分了一些给我，我是她最近的邻居。她家因为不吃芥末，就把它给了我。

“要不是我在几个小时之前刚说过这个梦，没人会相信的。”

许多非现实梦的想象中包括已死去的人，如同前面有关灌木的梦那样。在这个梦中，那位母亲成为梦中的人物是很自然的。她虽未给出新的信息，却由于这情景所唤起的联想和记忆而存在。

有时在梦中死去的人似乎的确发挥了一种作用。如下来自阿肯色的例子就是给梦者带来了新的信息：

“1929年9月，我父亲去世了，从上世纪末至他去世时，他一直是本地最出色的律师。自从我大哥去世后，我就与父亲相依为命，好像我在父亲心中取代了大哥的位置。如今我已69岁，可还是常常思念我的父亲，我的母亲也即我父亲的寡妻，仍然同我住在一起，她已93岁的高龄了。”

“父亲死后约一个月，我尚未完全从悲痛中恢复过来，这时银行来了通知，说父亲生前签署了一张有利于一次大战时一位退伍军人的委托人（即该军人的母亲）的支票。父亲是她的律师，而银行则是这笔钱的管理人或受托人。

“我知道父亲和这位委托人之间有过一个协定，它能为父亲所签署的那张500美元的支票提供保护。据这个协定，这位委托人每月必须从其应得部分中支出，直至这张支票花完。父亲给她这张支票是为了代替允许她作为其子监护人的那部分超支费用的，以免因盗用而被起诉。

“法庭知道这个协定，委托父亲去保护那位作为其子监护人的委托人。

“然而，那笔钱的受托人即银行虽然明知有这个协定，还是要求只有出示这个协定才能开脱罪名。我翻寻着父亲的文件夹，一无所获。我自然焦急万分，那天晚上回家后，我老想着这件事。我机械地吃完晚饭，漫不经心地走进起居室，脑中还在想着那个协定。时间一点一点地过去了，我拿起晚报，想排遣一下，可又读不进一个字。我坐在我的靠椅上，按了一下按钮，慢慢放平身子，我感到累极了。

“我坐进那椅子里时，根本没有脱衣服。突然间，驶来一辆由两匹白马拉着的马车，父亲坐在前座上，身边是先于他10多年去世的大哥，我那幼年夭折的小妹正坐在后座上，她身边是我家的老友，也是父亲生前的密友，一位著名而杰出的律师。

“父亲大声笑着，露出一口好看的牙。他去世时满口牙除了一个落下后又装了上去，其余的都完好无损。他去世时74岁，身强力壮。前一天还同我一起去打野鸽子。眼前的这番景象令我吃惊，我问自己——这是在做梦吧？

“父亲向我走来，像往常那样握住我的手说：‘儿子，你好

吗？我一直想来看你。我一直在注意你，你悉心照料内莉（我母亲），我很高兴。我想来看看你有什么解决不了的事要我帮忙。’我说：‘爸爸，你是怎么从我安放你的混凝土棺槨里出来的？’他答道：‘和你说话的并非是我，而是我的灵魂。’

“我说：‘我正想问你一件事，你把你和那位太太（上述委托人）订的协定放在哪儿了？’父亲说：‘我可以告诉你它在哪儿，可是恐怕她已把它偷走了。它在我书桌的右上面第一个抽屉里，那里尽是信封，信封底下有一张迭着的报纸，那协定就在这报纸底下的一个马尼拉纸的信封里。它背后有我和她的签名。’他边说边抬头看天，‘天快亮了，我该走了，但是我还会来的。’正在这时，我妻子摇晃着我说：‘霍尼，醒醒，你一直在嘟嘟囔囔，我也不知你说了多久。’只见我正坐在她的床边，光穿着内衣，正如父亲说的，天快亮了。我早已离开了那躺椅，脱了鞋。我也不知道自己是怎么进卧室的。

“我刻不容缓地穿上衣服，钻进汽车，径直向办公室驶去。我有点紧张，不过一进办公室就好了。我内心疑疑惑惑，但有一个声音告诉我要鼓起勇气。

“以前我梦见的东西醒来后就忘得一干二净，可是那天早晨去办公室的路上，父亲的那番话就像活着时说的一样。我一路上老想着它。我打开了书桌的锁，猛地抽出右边第一个抽屉，差点掉在地上。里面果然满是些信封，下面是一张折叠平整的报纸，报纸下面就是父亲的灵魂刚才说过的那张协定。”

可以把这件事解释为，那儿子本来可以发现那协定的存放处，并把它织进梦的想象中，就像剧作家把话放进角色的口中那样。其他如“灵魂”真的出现一类的解释自然为许多人所喜欢用。然而，这种解释是否正确，在不朽问题得到解答之前是无法回答的。在此之前无法对不朽作出完善的解释。此处只能如此。至少不可否认在所有这样的事例中存在着梦的想象。

现实的和非现实的梦的想象区别在于，后者基于信息暗示的某个观念，而不是基于新闻的直接意义。背离准确的事实而不单纯重复它的倾向表明了人格的差异——做不现实的梦的人富于幻想，有创造性，做现实梦的人则单调平凡一些。当然，缺陷有时成为美德，反之亦然。就携带信息而言，创造性和幻想可能不如忠实本份地复述那样有效。

清醒的梦和梦中飞翔

盖尔·德莱尼 (Gayle Delaney)

你是否有过这样的感觉：一场梦就像在旅途中拍摄的一部电影，当回来后观看它时，你会觉得一路上的事被忘记了那么多，而电影中所拍摄的东西又是那么少？

许多梦者觉得，他们的梦不过是对睡眠状态下那部分最丰富、最复杂经历的回忆，他们尝试了许多方法来增强对这些体验的有意识觉知。有些人发现，如同熟睡其实并不丧失知觉那样，人在睡眠或做梦时也可以是有意识的。人通过不断地增强对不同睡眠和做梦阶段的觉知，可以有意识地既参与梦的产生，也参与梦的活动。有些人能体验到做梦过程“背后”或“之前”的事件。几乎每一个对睡眠和做梦状态略有知觉的人都能比以前更生动地回忆他们的梦，而且还能以有益而有趣的方式来引导那些梦。

在做梦时形成意识觉知

人对自己睡眠活动的意识程度是不同的，从对它一无所知到能生动地回忆每夜的梦，直至梦中意识到自己在做梦并参与梦的构造，更进一步还能知觉到意识中构成梦境素材的那种体验。

当身体睡着后，注视自己心灵的活动乃是一件绝妙的事，它能使你更充分地理解自己的梦，它也能使你对自己的意识在自由地注视内心世界时所得体验的深度和种类作出深入的评估。

在**清醒的**梦中，梦者在梦中意识到自己在做梦。如果你最终能回忆起你的梦，也许就有了几分的清醒。有多少次，你曾对自己说：“这不过是一个梦。”而此时梦中的敌人正在追你。这是一种前清醒的梦，梦者虽然睡着了，但有一半意识到，梦中的某些事不过是一个梦。在完全清醒的梦中，你确切地认为自己是在做梦。在这种梦中，你几乎能以任何方式通过觉知来改变正在做的梦。在梦中你爱干什么？像鹰那样高飞和翱翔？还是与一个聪明的友人或亲友会面？或是问梦中的每一种想象代表了什么？也许你只是注视梦的过程，而且清楚梦中最恐惧的想象也无损你的一根毫毛。

许多清醒的梦几乎不可避免地令人愉悦。梦中的景物沐浴在阳光下或月光下。人们常感到，梦中的一切比现实中更“真实”，更生动。如果你在清醒的梦中听见乐曲声，也许会觉得比尘世听见的任何音乐都美妙。梦中的滋味和气味会强烈地吸引你，你若能左右梦中事件，那会感到无比兴奋。

英国牛津心理生理研究院院长西莉亚·格林在她的《清醒的梦》中评论了这种有意识做梦的现象。帕特里克·加菲尔德在《创造性地做梦》中对这方面作出了重要的贡献，她分析了与格林所评论的清醒梦者的体验有关的她自己的清醒体验，提出了引起这类梦的某些方法。而我则从这些说明以及我自己和学生做过的前清醒和清醒的梦的体验中得出了我的大部分思想。

你们或许已经注意到，在梦的酝酿期，有意识的注意力大量地集中在梦的活动上，而梦者此时却还醒着，结果是他在梦中的知觉不断增强。心理学家基尔顿·斯图尔特利用这种现象提出了一个梦的教育理论，他称之为“创造性心理学”。他提出了一系列指令，教导梦者“正视和克服”梦中一切有害、无用、浪费、严苛、过时、幼稚、不配合、病态的或烦恼的想象。梦者在梦见它们时，就会竭力去杀死、烧毁、融化甚或消灭和改变这些想象。然后再鼓励梦者去帮助和配合一切有助于梦的想象，并且从中得到帮助和信息。斯

图尔特指出,通过在醒觉状态中研究和讲述这些指令,可以在梦中记住它们。这类指令及其引导梦的目的是让梦者更清醒地意识到做梦,从而吓退和征服他自身中的那些对立、消极、恐怖的东西在梦中的表现,最终统一人格。

斯图尔特的方法在若干重要方面与梦的酝酿不同。当着酝酿梦时,你有意识地选择它的主题,然而自动的、通常是无意识的梦的活动却自行随意地支配这些内容。斯图尔特方法构成了一种梦的导引,当梦开始时,人能导引或影响这种活动。指令虽然是暗示给醒觉心灵的,却为准备做梦的心灵所用,后者是导引而不是控制自发的梦的活动的。尽管梦的酝酿可能导致清醒的梦,却不要求梦中清醒。相反,梦的导引至少要求在梦中要有起码的觉知。

由于梦的导引所需的那种意识不难得到,它们就常常成为通向清醒的梦的手段。如果利用得当,这种手段将大大有益于梦者。我和学生们曾使用一种修正过的斯图尔特方法来增强我们对做梦的有意识觉知,从而在自发的和酝酿的梦中简化和加快解决问题的过程。

梦 见 恶 人

我同意恩斯特·罗西和许多心理治疗学家的看法:在我们能够友善地接受梦中那些反面角色(吓人的、威胁性的或毁灭性的角色)之前,没法摆脱他们的消极影响。根据斯图尔特方法,梦者对梦中任何反面人物均需予以有力的进攻。要反抗和面对他们,而不是逃跑。梦者要制造武器或唤来梦中的友人共同打败侵略者,如果这一切都失败,那就要通过意识到自己在做梦因而身体不会受伤害来捍卫自己。虽然最好是反抗梦中敌人和与之斗争,而不是逃离它们,但我相信那种“不顾一切永往直前地进攻”的指令是不明智的。这个指令背后的思想是,“这种梦中人物精神上或本质上

始终是一个仆人或随从”。但是我们根本不清楚，一场杀人梦中的敌人是否将在本质上为梦者的心灵提供帮助。事实上似乎是，杀人梦中的敌人后来在梦中以各种伪装反复出现，直至梦者最终理解了他们，视其为自己的一部分。在研究有关文献和我自己的材料中，我发现如果遇到梦中威胁性角色时不是去消灭他们，而是去理解他们，那么就能得到更多的收获。我以为，如果问这种人：“你想干什么？”或“你代表什么？”，那么不仅能将他们变成朋友，还能有价值地认识原来由他们所代表的那部分人格。例如，玛丽·埃伦梦见：

“我呆在自己的屋子里，这时一群年轻的歹徒闯进屋子，打算向我行凶。我设法将他们骗走，然后关好门窗。我想这下可安全了。然而当我惊魂未定时，他们又来了，又以新的手法恐吓我。他们长得像巨兽，有长长的触须，眼睛突出，皮肤似海怪。我记得，这时我开始不想让梦中的恐惧压倒我，于是我斗起胆子说：‘你们又来了，这下又要干什么？’这些怪人立即变成一群友善的人，他们表示想和我做朋友，帮助我理解自己。他们继续（以我记不得的方式）证明，为什么我那样妒嫉我的最好的朋友。他们的解释很‘中肯’。我醒来时更有信心了，也不那样妒嫉她了。”

如果你醒着时经常暗示自己，要反抗和正视梦中的敌人，并且问他为什么要威胁你，那么就会成功。这也许会立即做到，也许要花上几个月，但你终究能做到。这时你会感到大功告成，直至白天仍然如此，你由此而获得了新的勇气和胆量。如果你能问梦中敌人要干什么，这也会给醒觉的意识以惊人而有益的认识。

乔在参加第一次梦的聚会时，曾做过这样的梦：

“我在某学院打扫卫生，这时一个大个子向后倒着身子滑行过来，这是违反院规的。起初我没有阻止他，怕他个子比我大，而且我想他也知道院规。最终我还是走过去指着他，他问

道：‘你这是干什么？’我回答：‘就是掉脑袋，我也要你遵守(?)规矩(?)。’”

乔自以为是个和蔼可亲的人，他也确实如此。然而，他还是个武断而爱寻衅的人。他视此为自己古怪而隐秘的方面。他认为这个方面富于危险性，每当表现出哪怕是很自然适当的武断性时，他都认为这是对成熟和精神开化的倒退。如果乔问那对手想要干什么，或在干什么(而不是后者问乔)，那么他也许能认识到自己“和蔼可亲”的情结。可以说乔正视和蔑视了他梦中的对手。尽管他不无宽慰地抵制了那对手，但从这次相遇中只得到一个(他所忽略的)启示：他想使那大个子符合他那和蔼可亲角色的种种规则的做法，有可能打破他的内心平衡。我们鼓励乔暗示自己，那梦中对手其实是被他自己的恐惧歪曲了的朋友，应该设法爱他们。后来他梦见过一只虎。在这个梦中，他四处寻找自己饲养的虎，而这虎却到处躲着他。当找到它时，只见它穿着女人的衣服。这次乔对违规者的态度温和多了。那虎的反应给了他一个重要的启示，使他认清造成自己用和蔼可亲行为(女人衣服)掩盖武断和寻衅倾向的冲突机制。当乔对自己的武断采取了更谦虚的态度，并且增强了所需的自尊时，便梦见了他心爱而顽皮的狮子。他正在学习爱护自身之内的那头狮子，并且发现它本质上并不可怕，相反对自己有益。我相信，如果采用更和善的、非进攻性的梦的导引法，他会更快一些认识到这一点。

弗吉尼亚梦见“一大团黑糊糊的东西，它发出尖叫声”。在梦中，她认出这是她的一个朋友，于是正色对它说别再扮演这种受害者的角色，并且还要它对自己的行动负责，不要把厄运归咎于外在的力量。弗吉尼亚梦中的这种做法无疑比恐吓或同意更健康。

另一位梦者里克几乎每隔三周左右就梦见自己被一个可憎而凶恶的男人追赶。这男人有时是士兵，有时则是暴君、恶霸或地主。每次在梦中，他总是设法保护自己，有时还杀死了进攻者。可

是，这个梦还是以各种方式反复出现，直至后来我们建议他把他所感受的东西当作对其父的合理憎恨。我们认为，如果他能宽恕他的父亲，爱他，视其为积极进取的人，他就能摆脱那种成年后一直驱赶不了的憎恨和不满。尽管他父亲已去世多年，但对他的影响还是很大。他的脑中时刻浮现父亲的形象，并且一直对他怀恨在心。里克试着采纳“恨罪恶而爱罪人”的观点，看看能否宽容父亲身上真实的或想象的缺陷。他甚至还宽恕了自己身上那些酷似父亲的品性。虽然他的敌意仍然存在并很强烈，但现在至少认识到了，憎恨并不是唯一可取的态度。在一次聚会上，里克下决心正视和理解他梦中的追捕者：

在下次聚会之前，里克梦见一个全副武装的士兵冲进他的屋子，他刚想抓起一杆枪向来犯者射击时，想起了自己下过的决心，并且模糊地意识到自己在做梦。于是他放下枪，心中对那来说要理解他。里克问道：“你要干什么？”这士兵立即变成了一个友善的人。并且答道：“我要你停止憎恨”。然后又向里克说了一些他已记不得的话，然而这些话使他茅塞顿开。正当里克对这个陌生朋友充满爱和感激之情时，梦境改变了。这次里克和他父亲在一起，在他看来，父亲内心矛盾重重，绝无恶意。他第一次对父亲产生了深深的怜悯和宽恕之心。这时，梦结束了。

里克告诉我们，这个梦使他感受到了如果不再恨父亲将会如何的情形。我们鼓励他通过回想这个梦来做到这一点。虽然在那天晚上原有的憎恨没有减少多少，但有趣的是，因为做了这个梦，里克在后来的18个月中只梦见过4次进攻性的、可恶又可憎的男人。而且每次做梦时，他都对那追赶者满怀同情。这类梦对梦者的人格会产生惊人的整合效应。

依我之见，正视和去理解威胁性的或令人费解的梦中人物，是接近梦的导引的最好方式，因为去爱和理解你的敌人所得的报答将远远胜过消灭他们所得的报答。有许多时候，当一个对手被战

胜后，梦便结束了。梦者因此感到完成了一项工作而勇气倍增。这当然比逃离和回避梦中对手的做法可取。然后，梦者若是没有努力理解进攻者，就会失去理解这进攻者所代表的自己那部分人格的机会。

当梦中的某些人物使你惊恐万分时，你该先对自己说你是在做梦，不必担心受到伤害。你告诉自己，这是在另一种现实中，时空、因果都是根据梦中的而非醒觉的现实发生作用的，你是安全的。你可以试图理解自己身上发生的事，问梦中的对象代表什么或要干什么。如果你能这样做，必将从梦中学到不少东西，也许还会清醒地认识到，你是在做梦。然后，你会清醒起来，这时就能在新的觉知状态下随意进行实验。要做到不仅是完全清醒，而且充分意识到利用梦中人物的可能性，也许需要时间和练习。

梦 中 醒 来

在做梦状况下，最初的有意识努力也许会导致做梦思维，而你在这种思维中则反思着梦的活动。这些思维或许不会使你完全意识到你在做梦，然而它却是一个开端。一位女士梦见自己去参加一个由各种“人”参加的商议大会，她听说参会者中有一个小精灵，于是就寻思梦中的这个精灵是不是和她想得一模一样，这样一来，梦者便回到了正常的做梦状态之中。这是前清醒梦的一个例子。在这种梦中，梦者隐约意识到自己在做梦，但未完全把握它的含义。她并不清醒，没有清楚地认识到自己在做梦。

有时候，对梦的过程的反思将梦者带入一种清醒的觉知之中，使他或她认识到自己在做梦。然后梦者继续应用批判的功能而不致退回到正常的、无反思的梦中去。这样做的唯一诀窍是练习。我们研讨会中的10个成员试图在清醒的和前清醒的梦中注意某个特定的形象，仔细考察它，提醒自己稳住它，或通过意志行为来

改变它。关键是不要忘记我们能指导自己的梦的想象。至今，我们中只有3个人做到这一点，我们只能很不熟练地短时间内唤起梦境和有关自己愿望的体验。

即使训练有素的梦者进行清醒的梦的导引，也不能完全控制梦的现实。赫维·德圣丹尼斯经过广泛实验自己的清醒的梦的状态之后写道：“我从未能追随和把握住梦的所有阶段，我甚至也从未有过这种打算。”梦的现实所具有的那种显然是自动或自发的特征，不是限制而是提高了控制清醒的梦境的自由。我们最深的快乐、愉悦和理解似乎是溢自梦的体验中的自发的、往往是优异惊人的创造因素。指导或导引梦，不是为了完全控制梦的现实，也不是为了把它纳入醒觉经验的形式，而是为了尽可能生动地、完全地感受梦的现实。

清醒的梦和前清醒的梦有时会改变它们的梦境。巴巴拉在梦见与树、海洋和雨点说话时，常常通过思想去移动云彩。我曾在几次梦中改变了周围物体的体积和数量。有一次，我梦见在一家19世纪的巴伐利亚酒吧里，我见到桌上有2只啤酒杯，就决定把它们“想”成3只，果然做到了。然后我又把一只想得大些，另一只想得小些。然后再增加它们的数量，最后又决定桌上只应有一只酒杯。这是非常有趣的，我清楚地感到，我正通过游戏来认识和学习怎样改变现实的真实性质。在这个梦之后，我又做了一些类似的梦，并且也听说和看到了一些来自其他清醒的梦的类似报告。

做清醒的梦的人，幻想改变梦中形象只是为了看看这样做是否可能，以及结果将是如何，这也许是一种自然的学习过程。某些哲学和宗教方面的著述认为，我们的思想(信念、态度、希望、欲求和恐惧)创造了现实——不仅创造了对现实的反应，而且创造了我们所认识的现实的事件和对象。这类著述解释说，如果不是因为那种以物理形式展现思想所需要的时间，我们就不会对这种观点那样没把握了。在做梦时，我们不必受线性时间的限制，也许还能

更深刻地认识到，思想不仅在梦中，而且还在三维的物理状态下创造实在，只是这种改变清醒的梦的形象的方式通常与其说是控制梦的实在，不如说是探讨它的各个方面。

梦的导引法能使你产生那些反思梦的活动及其本质的思想。如果你充分意识到自己其实在做梦，那么这种想法就能导致清醒的梦。你或许还可以选择一个“刺激对象”，在醒着时，选择一个容易在梦中见到的东西，如一棵树，一条熟悉的街道，或一座房屋，身体的一部分，一个友人，或任何你常梦见的形象。白天你暗示自己，看见这些刺激物就能明白自己在做梦。另一种导致清醒梦的方式是暗示自己在梦中将看见一些不协调的和异乎寻常的东西，它们将表明你是在做梦。我在下述有关“轻快的舞步”的梦中就是这样的。这种舞是一个冰上舞蹈家得到金奖前必须通过的国家级测试的种种舞蹈之一。在醒着时，这是我在1967年得到金奖前必须通过的最后一场舞蹈考试：

我刚考完这种舞，我觉得自己发挥得很好，心想这下可通过了。然而裁判却事与愿违，况且3个裁判都是这样！我心想：“好吧，等规定的2个月到了，我再考一下。”如果这是我获奖前的最后一场考试，那我确实希望它是不平凡的，然而结果出我意料，因为我本以为自己跳得很好。我看见裁判在我的记分单上写道：“后仰太偏，冰刀稍偏。”这样一些评论完全是吹毛求疵，根本不能成为使我通不过考试的合理理由。我气极了，但又一想，这样也好。一旦我通过了这场考试，事情就会改观，人们不得不给我记高分……等一下，这次是1976年，而不是1967年，我早已通过了考试，根本不用操心去讨好什么裁判。因为我在做梦，梦中我能插上双翅飞滑，于是我又跳起了这种冰上舞蹈，这一次我能应用自如了。在跳跃时我感到身轻如燕，在空中转身时如同飞一般，在旋转时又能保持极佳的平衡。我感到有生以来最大的快乐，我与这个世界融

为了一本了。在这种冰上舞蹈中我体验到了这个世界的全部和谐，我感到快乐无比。

这个梦对我影响最深的是，我对自己的表演采取了严苛的、精益求精的裁判式态度。从此我对待这种表演的态度有了重大而深远的变化。做完这个梦的次日早晨，我与舞伴一同练习时暗自决定，应轻松一点，不必太死板。鲍勃本人也是寻求至善至美的人，当他说我比以前大有进步时，我明白我的梦产生了实际的效果。我认为，梦的导演最强大的力量不是威胁和恐吓，而是快乐、平静而令人惬意的愉悦。他可以表明放弃一种限制你的态度或情节将会如何。然后，当你见到了巴黎，就再也难以呆在那保守、舒适而局促的农场小天地里了。在清醒的梦中，因为知觉得到高度增强而尤其如此。

当人们发现梦中不协调的成分后，常常会说：“这是不真实的，只是一个梦。”这种心理感叹可能导致一种清醒的梦，但是，我倾向于这样回答：“这不是醒着的现实，而是梦的现实。”这种答覆更有利于梦者在梦中的活动，而梦本身毕竟是实在的，有着自己的规律。

西莉亚·格林说，她所研究的几乎所有做清醒梦的人都强调“在延长体验和保持高度清醒时情感超然的重要性”。加菲尔德也认为，清醒的梦者不能过多地从情感上介入梦的活动，这可能干扰清醒的状态。但是，我和加菲尔德在一些清醒的梦中都曾体验到某种强烈的情感而不致丧失清醒。也许是，清醒并不取决于回避强烈情感的体验，而在于始终意识到你正在体验这种情感。相当于你既是你的情感和思想的见证人，又是它们的体验者。有些玄思就是如此倡导的。梦的清醒性最大优点之一是能使知觉清楚而强烈。如果你能像体验梦的思想和情感那样观察这些思想和情感，那你在有这些体验时就仍然能保持清醒。这种“见证原则”或批判功能似乎是最模糊的前清醒梦的体验的基础。在这种体验中，人能反思梦的活动或不协调内容。

在讨论其他的将意识引入梦中的方式之前，最好是考察一下那阻止人们达到有意识睡眠状态的主要因素之一。

1970年的一个晴朗夜晚，我在法国阿尔卑斯山的一个名叫沙莫尼的滑雪胜地休假。那天我滑得精疲力尽，洗完热水澡后匆匆上了床。我疲倦极了，我在想，为什么过了好几分钟还不睡着。过一会我听见自己在复习法语，又过一会做了一个短梦。它们似乎都在我十分清醒时发生的。那是一个真正的梦，是那种刚要入睡时常出现的有情节的短梦。之后我好像在温习白天的事，一边滑雪，一边练法语。过了一会，我极不耐烦地睡着了。我很累，明天还要滑一天。这种时候是不会失眠的。这时，另一个梦又出现了，打乱了我那正常的思考。最后我断定，我的身子已睡着，而“我”还没有！我打起精神又注意起这个梦，忽然想到把它重复一遍，改变其中的某个事件，使它以这样一个不可改变的事实而告终：过了这星期，我将再也见不到那个给我极深印象的男人。我果然成功了，这个梦使我平静地认识到，我们从未随意地相识。我很感激这种认识。这种清醒性在梦中异常美妙，且富于助益。然而在梦与梦的间隔中它又显得那样令人乏味和不耐烦，这时我看见心的另一部分不停地唠叨，不停地在练习法语。我就像一个迷上了拼字游戏的人。我是多么清醒，我又是多么想睡觉，想进入无意识。我想在第二天精神饱满地迎接一个新世界，我在沙莫尼还能呆7天，为什么不能在回到新泽西的家中之后再做意识实验？不管怎么努力，我还是清醒得很。为什么我从未想到把身体搬走，以便打破那困惑我的咒语。可是，后来还是做了几个梦，联想了许多世俗的事，还做了一些发音练习。太阳升起来了，我穿好衣服朝斜坡走去。

我本以为在滑雪时会感到很疲倦，但结果好像和平时睡了一个安稳觉一样精神振奋。此后的两个夜晚，我都感到极度清醒和有意识，我似乎看到几个层次同时在活动。当白天的事情以及“正

常的唠叨”想法出现时，法语和滑雪练习也就开始了。在另一个层次上，正不断地做着梦，在还有一个层次上，也正发生着我已感知不到的事。当这一切都在进行时，我还意识到自己正在反思这种不寻常的意识形态，而且不住地想摆脱这种意识过程。我真想逃避这一切，我希望自己“昏过去”，不想当这种见证人。我对自己说，这不是可以拿睡觉闹着玩的时候，不管我多么想意识到自己的睡眠状态，这一次可不是时候。我不住地对自己说：“快睡着吧。”在第四个晚上，我终于睡了一个无意识的好觉。几年后，这些在“清醒的夜晚”做的某些梦仍然历历在目。回到美国后，我发现却没法经历这样清醒的夜晚了。自从离开沙莫尼之后，我只有过四次这样的体验，每次都是在高山滑雪胜地，而且都是出现在精疲力竭之后。

我自从第一次体验到清醒的夜晚之后，学习了一些有关使心宁静下来的冥思方法。每逢这种时刻，我就用它们来消除出现在我脑中的似乎是无完没了的“唠叨”。尽管在那些清醒的夜晚我感到很惬意，而且当时做的清醒的梦很有意思，也十分愉快，甚至我并未因此而丧失休息的时间，但我**仍然**不想有这种意识。我认识到自己以前从未认识到的态度，即不想对自己的睡眠负有意识的责任。我虽向往清醒的梦，希望拓宽对经验的意识，但我只求适可而止。我想从无意识的避难中寻求解脱。

西藏人控制梦的瑜伽术教人有意让身体入睡而心灵完全清醒，并且做到既在梦中又在其他睡眠意识中活动。你可以问自己想梦中或睡眠状态中有多大意识。当然，你不必整夜中大部分时间有意识。但是，如果你对自己不想觉知梦的愿望有所察知，那么当这些愿望妨碍你做清醒的梦时，你就能更好地对付它们。醒觉和睡眠这两种状态反复出现和被觉知造成了人的矛盾心理，当着人们正视和理解了这种心理之后，它也就成为自然而最易对付的了。

学会怎样醒觉和飞翔

假醒。你也许有过一种奇特的体验，好像已经从睡眠中或梦中醒来，可是当真正醒来后又发现前一次“醒来”其实是在梦中。这即是**假醒**。如果意识到一场假醒的确是假醒，那就会清醒过来。当你怀疑自己是假醒时，可以测试一下周围的东西，以便证实一下是否真的醒着。看一看你睡的床，如果是空的，你能触摸它，如果别的一切看来都正常，那么你也许在知觉醒觉的现实。可是，如果你回头看看自己的床，发现自己还躺在上面，那就是在做梦，这种梦境带有一种所谓的离体体验。当假醒时，人并不总是可能思考或寻找自己的床的。这时，最好是用这样的方法来探索目前所处的环境属于哪种现实：看它与醒觉时的现实有何不同。有没有物品放错了地方？基本的引力定律与空间中的物品位置是否相违？开灯时灯是否亮？这类测验能告诉你现在是白天醒着还是在梦中。如果你发现在梦中，那就可以接着做一个清醒的梦，或做一个表现你在这种状态下有某些能力的其他实验。

我们的研讨会中有些人体验过两种假醒：第一种是，梦者似乎是从一个梦中醒来，然而在自己觉得醒着的时候又做了另一个梦，那种感受被真正的醒觉所纠正；在另一种假醒中，梦者做完一个梦之后好像是醒着进入他屋子的正常环境的。有时梦者看看时钟，看看起床前是否还有时间再睡一会儿，过了一会，才真正醒过来。我曾经有过一次这样的假醒：我好像完全能看清时钟，然而它其实在另一间屋子里，或者在我那一片黑暗的卧室里。有时我模糊地感到自己还熟睡着，却想看看钟，想知道是必须让我的身子醒来，还是让它再睡一会儿。这种情况通常发生在闹钟即将鸣响的一个小时内。我总觉得，我在睡梦中看的时间与醒来时看的时间一样准确。

西莉亚·格林描述了另一种假醒，人在这种假醒时好像觉出了什么异常。梦者通常仍然躺在床上，惊恐万状，周围有一种可疑的气氛。梦者也许听见有人在谈论她，或闻及呼吸声，接着如果她没被吓醒的话，就可能发出疑问：“这儿怎么啦？”或者好像想伸手捕捉发出声音的人。

弗吉尼亚有过一次这样的体验。她似乎从一场梦中醒来，还躺在床上，这时有一片可怕的黑影压过来，她想看却睁不开眼，想叫喊却叫不出声。她想不知出了什么事，只听见两个男人在谈论怎样利用她的身子，于是她明白了，自己原来在做梦，身体不会受到伤害。现在当她睁开眼看时，那两个入侵者一下子变成了友好的人，一个是她的弟弟，另一个是弟弟的朋友。他们三人一起高兴地聊着天，弗吉尼亚大声笑着，结果醒来了。无论这次体验暗示着什么，它再次表明，恐惧在睡眠和梦中是怎样担任曲解透镜角色的。在这种时候，当你克服了恐惧之后，总能发现一种可怕的感觉会变成产生快乐的无害体验。

梦 中 飞 翔

进入清醒的梦境中的较容易的途径似乎是飞翔。在这类梦中，可以像彼得·潘恩或超人那样不凭借任何机械力而飞翔。如果你做过飞翔的梦，就会知道有多快乐。许多人把这看作他们最喜欢做的梦。我们可以通过酝酿和其他方法来导致做飞翔的梦，然后构成或增强在梦中飞翔的体验。

当你在梦中飞翔时意识到自己正在进行一项醒着时所无法从事的活动，那就可以利用这机会来认识自己的做梦状态。有时你会发现，在飞翔时好像头脑特别清醒，或许还会觉得这是你最喜爱的梦中活动。如果你能从这种感觉发展到清楚地意识到自己在做梦，那么就会清醒起来，就能有意识地指导自己此时的飞翔及其他

活动。

有时在梦中清醒过来之后,你还会想继续飞,因为这是很有趣的。有些清醒的梦者想看看能否借此拜访一些友人,或访问一些旅游胜地,或者只是练习一下飞行技术。有些梦者说,每做一次飞翔的梦,飞行技术就能长进。为了控制飞行,可以改变手臂或腿的角度,以及挥动手臂的速度。我曾几次梦见自己受命回忆屈起身子用手作直升飞机螺旋桨的**感觉**。我认为,飞得好主要靠**感觉**,而不是靠具体的身体动作,动作是象征性的。我和另一些清醒的梦者一样发现,一旦坚信飞行取决于我们的思想和情绪,飞行动作结果好像就成为不必要的了。

许多(清醒的和前清醒的)梦中飞翔者练习飞行是为了看看自己能飞多高或多远。有些人在增强了飞行的灵敏度和信心后还能进行特技飞行。根据我所得到的资料看,飞翔梦多半发生在室外环境中。我的一半这样的梦(无论是否清醒)就是当我呆在某舞蹈室内或溜冰场内时做的。我常在梦中练习飞行,以便将这技巧应用于滑冰和舞蹈之中。有时我的头撞在椽子上,撞在墙上,有时则跃出了冰面。这些体验始终很幽默,使我感到自己不过是初出茅庐。在过去7年所做的这类梦中,我的控制和引导飞行的技能显然大有长进。我为此而满心高兴。有许多梦者说,在做完一场飞翔梦假醒过来时,直至真醒过来之前他们一直相信自己醒来后也能飞。我做过(清醒的和不清醒的)飞翔梦,梦中的导师或导演告诉我,我在白天滑冰和跳舞时也能飞。我曾经这样问道:“你是说,我在用钢刀踩在真冰上滑冰的物理世界中也真能飞,真能以此为艺术服务?”回答始终是**肯定的**。在做完这类梦回到醒觉的物理现实中时,我总觉得,如果我能掌握这些技能,并且有信心,在人间也能飞翔。理智地想一想,我知道,有关升空的报告从未得到科学的证实,我梦中所见的一切以前在三维世界中也从未发生过。然而,这类梦那样深深地感动了我,以致我常想通过恢复飞翔的心境,通过

在舞蹈和滑冰中腾飞来追随这些梦，⁵结果自然是徒劳的。但就飞翔的感觉能激励滑冰和舞蹈运动而言，那些梦显然有着受人欢迎的影响。

做梦、死亡与超越

斯蒂芬·拉伯奇 (Stephen LaBerge, Ph.D.)

当我在一条山径上攀登时，开始感到，向上爬变得越来越困难。我的腿呈现出梦中时有出现的那种沉重的感觉，并迅速遍布我羸弱的全身。疲劳的感觉无情地加重，直至我仅能匍匐前行，但最后甚至如此前进也难以维持，我已被一种我将肯定要筋疲力尽而死去的感觉所压倒。由于意识到立即将要死去，我便特别清晰地专注于我用剩下的生命最后一幕所表达的话：坦然处之。这样我完全停止了最后的呼吸，愉快地接受死亡。当我惊奇于一条虹从我心中流出时，我便从梦中惊醒。

几年之后，这一死亡与超脱之梦的深刻影响，仍不断地对我关于当我们死亡时会发生些什么的看法产生作用。由于这个梦，我倾向于同意瓦尔特·惠特曼的观点：“死亡不同于人所预料的，而且是一件更幸运的事”。但我知道，那仅仅是一个梦，我怀疑，我或其他有相同经验的人是否有充分的证据来证实，我们所看见的是真实的。

无论这个关于死亡的梦可能与现实有何种关系，它说明了一条关于梦的重要真理。通常有一种恐惧，即如果你在梦中死去，你将再也不会醒来。所以，梦见死亡的人们往往害怕和抵制这种经验。但我的梦说明了，当做梦者完全接受了一个遇到死亡的梦时会发生些什么。在把死亡认作一种变形而不是一种灭亡的文化中，这样的梦更容易接受。

根据希腊神话，睡眠是死亡的兄弟，是这两种观念在人的思想中长期联想的表示。理由很简单，这两种状态都以与醒时人生的生气勃勃运动形成鲜明对照的静止性为特征。由于睡眠被认为是灵魂暂时离开身体，而死亡则是灵魂永远离开身体，故睡眠好像是暂短的死亡，而死亡好像是长久的睡眠。把死亡和做梦直接地联系起来，是由梦与睡眠的关系而引起的。而睡眠、做梦和死亡同地狱的黑暗之间的联系就显而易见了。

还不够明显的是，这些象征的联系有另一方面，梦，即睡眠的产物，也代表了生命的创造性冲动，可比作黑暗的大地内部发芽的种子。加之，睡眠本身与早期生命状态相似。正如弗洛伊德所说：“睡眠是一种全身重新制造新生命的行为，以达到安静、温暖和无刺激的状态，事实上在睡眠中许多人恢复了胎儿时的姿势。这给我们带来了矛盾：死对做梦者来说最经常地意味着再生。”安·法拉第认为：“最有趣的梦见死亡的梦是梦见我们自己死的梦，因为这表明，某种陈腐的自我偶像死亡了，然后获得再生，进入一个自觉的更高状态，成为真正的自我。”

死亡和超越之间的联系在文学上早已被认识到。在托马斯·曼的主要描写炼金术的小说《魔山》里，汉斯·卡斯托帕的生活奥秘始于一个梦，一个清醒的梦，它回答和解决了他的有关于生与死的表面矛盾问题。

曼形容他的主人公在“寻求圣杯，即最高的知识、智慧、献祭、哲人之石……和人生的长生不老药。”汉斯在险恶的群山中迷失了方向，遭到暴风雪的袭击而昏聩，几乎丧生，他失去了知觉，掉进雪里。就在这场暴风雪中，他从飘落下来的雪花的“极完美的对称”中，看到了冰凉的“死亡的精髓”。但当他完全浸躺在冰冻的死亡海洋中时，他梦见自己在另一个完全不同的世界中，这个世界是光明、舒适与和谐；而另一个世界则是暴力、混乱和粗陋。汉斯漫步在这片田园牧歌式的土地上，高兴地欣赏着幸福且庄重而又非常

高尚的人们处处表现出来的友好而彬彬有礼的行为。但是，后来他又恐惧地发现，在一个献人祭的祠庙里，两个丑恶的女巫正把一个孩子撕开，扔进她们的大锅里。震惊使他恢复了知觉。

在半醒的状态中，汉斯·卡斯托帕发现自己躺在雪地里，几乎冻死，他对自己说：“我感觉到这是一个梦，始终是个可爱而可怕的梦。我始终知道：是我自己在虚构这个梦。他躺着没有动，继续回想了一会他的“人类梦诗”。他发现那诗既有韵律又有理性……然而，比死亡更强的是爱，而不是理性。他宣称，他的清醒的梦已使他深刻地认识到，“我的梦已完全清楚地把我要不断认识的东西告诉了我。”关于这一点，创造汉斯·卡斯托帕的作家写道：“尽管他没有找到圣杯，但他在他的死亡梦里圣化了它。”此后，汉斯完全从他的梦想中醒来，挣扎着站起身，掸掉身上的冻雪，回来后又活了很久，以致作家又写了几百页的书。

读者可能反对说：小说中人物的体验是**虚构的**，因而与现实无关。但事实是——在文学中像在在生活中一样——那些幸免于实际的和想象的死亡的人们，经常报告一些伴随死亡而出现的许多有意义的体验。这些生命变化的幻景当前一般被称作“接近死亡的体验”。“接近死亡的体验”的具体内容像“脱离躯体的体验”、梦幻、清醒和不清醒的梦的内容一样有许多种。有时候，一种事物的有用图像能够通过结合种种不同范例的特征来构筑。雷蒙德·穆迪在他的畅销书《来世的生活》中已提供给大家这样一幅“接近死亡的体验”的图景：

一个人即将死去，当他达到肉体痛苦的极点时，他听见医生宣布了他将死亡。他开始听见一种不舒服的噪音，一种大声的铃响和鸣笛声。同时感到，他很快地游离自己的身躯，但也正是在这个当下的物理环境中，他从远处看到了自己的身躯，好像他是一个旁观者。他从这一有利地位注视着苏醒的努力，他处在一种感情激变的状态中。

过了一会儿，他自己镇定下来，变得较为习惯于他的奇特境遇。他注意到，他仍然有一个“躯体”，但是这种躯体性质非常不同，并带有与他丢掉的躯体非常不同的机能。一些别的事情开始发生了。别人来看他和帮助他。他看见了那些已经死去的亲友的幽灵。一种他以前从未见过的可爱而热情的精灵——光明之生灵——出现在他的面前。这个生灵无声地向他提了一个问题，向他展现他一生中主要事件的全貌，使他对自已的一生作出评价。在一些地方，他发现自己接近某种明显代表此生和来世之间界线的屏障或边界，但是他发觉，他必须回到尘世，在那里，他死亡的时刻还没有来到。这时，他退缩了，因为他现在沉浸在来世的体验中，不想再回去了。他被强烈的兴奋、爱和平静的感觉所淹没。尽管他这样想，但他还是以某种方法把他的身躯和生命联合在一起。

记住这一点很重要：这种描述是穆迪博士把各种形形色色的轶事报道糅合在一起的一种混合物，其中没有一件是具有所有这些特征的。因此，与其说它是报道，不如说其实是小说，它可能仅仅向我们提供一幅“接近死亡的体验”的理想化图景。

“接近死亡的体验”似乎展现出不同的完成程度。肯尼斯·林是一位专门研究这种体验的心理学家，他把这种体验描述为分五个阶段逐渐展开的连续统一体：“第一阶段，有一种特别宁静和满足的感觉；第二阶段，以体验者的躯体分离的感觉即‘脱离躯体的体验’为特征；第三阶段，进入一个过渡性的黑暗世界；第四阶段的标记是一片异常美丽的光辉灿烂的阳光；最后一个阶段，自我体验到自身‘进入这片阳光之中’。”林博士发现，这五个阶段中的每一个都被具有“接近死亡的体验”的被试者所报告，但报告者逐渐减少。

“接近死亡的体验”与梦的某些方面相似，这是十分明显的。例如，会出现一些已经死去的亲友的形象。这会与一个人的死亡观

念发生重要的联系。而这种死亡观念本身则是由这个人对自己即将来临的死亡的恐惧和预期引起的。仿佛处身于别人的体内，也显然有一种愿望满足的意思。

普通人都以一种轻信和耸人听闻的方式来对待“接近死亡的体验”，把它解释成是为死后的生活提供的正面“证明”。考虑到没有一个有接近死亡体验的人是确实死了这样一个事实，这一体验对死后的生存没有提供什么证据，如同“脱离身躯的体验”对是否存在任何独立于躯体的“灵”体没有提供证据一样。一位神经生理学家会很快指出：当“接近死亡的体验”发生时，人的大脑必须仍然完好无损，才能产生这一体验。在这方面，值得注意的是，一个刚死亡的人的大脑在临床“死亡”，即心脏停止跳动，以后30分钟或更多时间后还显示出相当大的活动性。

像醒时的生活、脱离躯体的体验和梦一样，接近死亡的体验仍是一种体验。问题是这种体验发生在死亡时，还是发生在一个可反复发生的睡眠中？由于我们关于在死亡时或死亡后可能发生些什么的现时的信息来源，仅仅是降神会和“与死者的对话”，所以我们在决定“接近死亡的体验”的报告合法性时处在很不利的地位上！不管怎样，我确信这决不是所需要回答的最重要的问题。一个梦并不需要真正逐字地有意义——例如我在本章开始时所举的有关虹的梦——对“接近死亡的体验”也是如此。而对于那些有过“接近死亡的体验”的人来说，它往往拥有深远的意义。

凡有过接近死亡的体验的人们常常在他们的人生中显示出许多根本的、显著的、确实的变化。诺伊斯把这些变化总结如下：

由接近死亡的体验引起的有利的心态变化型式是：(1)减少对死的恐惧；(2)感到相对的不易受伤害；(3)产生一种特殊的重要性或使命感；(4)坚信已得到上帝或命运的恩惠；(5)进一步坚信要活下去。除了这些好像直接与这一体验本身有关的因素外，还有几条与增强对死亡的了解有关的因素。

它们包括：(1)珍惜生活；(2)迫切想对先前事情作重新评价；(3)更大胆地生活；(4)对无法控制事件采取更加顺从的态度。这种型式的变化似乎使变化者情绪趋于正常和安宁。

诺伊斯博士又说：“有些人描述了一种相反的类型，它与精神病理学有关……”然而，对大多数人来说，接近死亡的体验有一个奥妙的和生动的效果，我们中那些没有经历过这种体验的人很可能对之羡慕不已。

但是，不在临死的情况下，是否也可能有一种接近死亡的体验或类似的体验呢？肯尼斯·林已指出“接近死亡的体验”能够采取多种形式。他从普鲁塔克那儿摘录了一段话：“当死亡降临时，灵魂的感受如同那些涉入伟大奥秘的人的感受一样。”林表明：“现代世界目睹了一个新的神秘学派的产生，在该学派那里由医生支配的复活技术取代了高级教士采用的催眠术。这个事业的发起者是那些差一点死去的人，而这种发起本身则源自接近死亡的体验。”

林把从接近死亡体验所获得的最大益处（至少在它的最高形式中）视为实现“我们究竟是谁，或是什么”的可能性，即实现一个比我们在日常生活中显现的要更为宽泛和包容一切的自我的可能性。

根据林博士的观点，一个已经体验过这种状态的人，不管他是通过节食、祈祷、麻醉剂、事故，还是“靠自己”去体验的，都不再关心人死后的生存，因为他或她已经经历过“永恒”的存在了。他们会如同《宇宙的意识》的作者里查德·M·布克那样说：“……我已意识到自己的永恒生命。这并不是确信，我会有永恒的生命，而是意识到我拥有永恒的生命……”按我的观点，我相信肯尼斯·林可能会同意这样的看法：接近死亡的体验是达到神秘体验的一条途径。这是一种包括清醒的做梦者在内的其他人都是很喜爱的经验，我们将在本章末看到这一点。可能还不清楚的，为什么我把某些

接近死亡的体验称为神秘的体验。下面一位在分娩时几乎死去的妇女的叙述可能证实这个观点：

接着，我所知道的是我正在——正站在一片迷雾之中。我立即明白，我已经死了。我是多么幸运，死了，又活了下来。我无法告诉你我的感受。“啊，上帝，我死了。但我在这儿，我还是我！”我开始倾诉这些巨大的感恩之情，因为我仍然存在，但我完全知道，我曾死去……。

当我正在倾诉这些感情时……大片的阳光开始透过那片雾，阳光变得越来越明亮，如大家所说的，它虽然明亮耀眼，却伤不着你的眼睛，然而它比你在一生中所看到的任何东西还亮。在这时，我不再感到有一个身体了。这只是一种纯粹的意识。那极亮的光好像几乎支撑着我。我好像存在于它之中，并成为它的一部分，被它所抚育。这种感觉越来越愉悦，越来越辉煌，越来越完美。它周围的一切都是如此，然而它与周围的一切都不发生任何关系。这种感受——如果你一生中获得过一千件最好的东西，再乘上一百万倍，我不知道你是否才能接近这种感受。但当你被这种感受吞没后，你便开始认识许多东西。我记得，我知道宇宙中事事处处都如意，总的设计是完美的……我始终处在这种状态中，它似乎是无限的。它是无时间的。我正像完美的无限。

象西方报道所描述的，接近死亡的体验的一个因素，可以在富有幻想的、西藏文化的传统箴言“澄明的实体之光”中获得独立的支持。按西藏佛教的说法，每个人在死亡的时候都会暂短地经历过这种实体之光。而且“除非垂死的人生前已成功地练过瑜伽功，而且具有瑜伽力，并能坚守在澄明之光破晓时的死后状态，否则他必在精神上一步步地沉沦下去，而澄明的实体之光从他的意识中枯萎掉。”

把死后状态之光看作与梦相同性质的行家据说是超越生与死

之梦的。获得这一超越的方法是梦态的瑜伽。通过生时练习做清醒的梦，瑜伽信徒同样能够清晰地体验到“死亡之梦”。

瑜伽梦不仅仅指对最终睡眠死亡的一种排练。瑜伽梦的虔诚的追随者企图在死之前觉醒：“梦的学说的整个目的是促使瑜伽信徒从幻觉的睡眠、存在的梦魇中觉醒，打破永世沦为幻觉囚犯的镣铐，以此获得精神的宁静和自由的享乐，甚至像觉悟者乔答摩佛陀所做的那样。”

瑜伽梦信徒醒觉目标的第一步是，把握“梦的状态的性质。”一旦瑜伽信徒已成为一个有造诣的、清醒的做梦者，他便会继续进入到下一个阶段，“使梦的内容产生质的变化”。在这一阶段，最初作如下的练习：“例如梦是关于火的，那就可以想一想，‘梦中着火又有什么可怕！’一面这样想，一面把火踩灭。同样地，也就把凡是梦到的东西都踩在脚下了。”在充分掌握了控制清醒梦境的反应技能以后，瑜伽信徒继续进行更高一级的练习。依靠这些他掌握了在他的清醒梦中进入任何所需范围的能力。

下一个练习被称为“把梦的状态或梦的内容理解为幻觉。”根据佛教教义，整个宇宙的形态或独立的存在是一种虚幻的现象或“梦”。

在第三阶段，瑜伽梦信徒练习把梦的内容改变为相反的内容。例如清醒的做梦者会改变梦，如果它是关于火的，可将之改变为关于水的；如果它是关于一些小事情的，可以变为关于大事情的；如果它是关于一件事的，可以变为关于许多事情的等等。这样，清醒的做梦者也就理解了三维的性质以及多与一的性质。

在“完全精通”改变梦境的技巧以后，瑜伽信徒把注意力集中到他自己的梦的主体部分，他现在看到的东​​西恰是同他的任何清醒梦的其他元素一样虚幻。完全清醒的做梦者知道，他不是他的梦的主体，这一事实在自我的转化中起了决定性的作用，对此我们将在下面讨论。

瑜伽梦的第四个和最后一个阶段被不可思议地称为“沉思梦的状态的彼样性”。经文告诉我们，通过这种沉思，“导致梦中所见为神的表象的种种梦的倾向被纯化了。”依靠这些“表象”，最终的目标竟然被达到了。当然瑜伽信徒知道这些“神”是他自己的心理想象。他切记这一点，学会全神贯注于清醒的梦的状态，专注于这些神的形式中，进入无思无念的境界。在这种不受干扰的心理状态下，神的形式被“调至无杂念的心理状态，由此开始出现澄明之光，其本质为空。”

这样通过清醒的梦的瑜伽实践，心理能力得到了充分的发挥，人就能认识到形式的“表象”是完全从属于他的意志的。当知道了“任何梦中的内容都能靠意志本身的欲望改变或变化”以后，清醒的做梦者采取了下一步骤“……他知道，梦的状态中的形式和梦所具有的种种内容仅仅是思想的玩物，因此与海市蜃楼一样不牢靠”。他经过归纳得出如下的认识：在醒觉状态中，通过感官感觉到的所有事物和形式的本性与它们在梦中的反映一样不真实。因为醒觉和做梦都是一种心理状态。最后一个阶段使瑜伽信徒得出了“伟大的认识”，即在他的心理经验中，没有比梦更不真实的了。在这一认识中，“宇宙的创造和其中每一现象被看成不过“是最高梦境”。对于逐渐领悟这种“神的智慧”的人来说，大宇宙中的人已完全地觉悟，在涅槃的福祉和救赎中，露珠流回了闪光的海，后者是万物的拥有者，一切知识的认知者，一切造物的创造者——独一无二的心智、实在本身。

在描述了成功的探索者所达到的认识以后，让我们考虑一些通过清醒的梦达到内心成长时可能出现的陷阱。其中最主要的陷阱是，还未完全醒的梦自我误解和误用这种由清醒所导致的控制梦的新方法。半清醒的梦自我喜欢用“魔力”来找寻它自己的目的，这目的可能同人的真正目的不一致。此外，半清醒梦的自我的极大扩张感导致自我评价的虚浮扩张，这就是荣格称之为“自满”的

情况。

虽然得意的梦自我像一个肆意用权的罗马皇帝，把神性赋予自身，结果却谎言连篇。它扯的最大的牛皮是，它就是自我。事实上梦自我仅是一种往往忘却它本性的自我表现。

自我的把自身误解为真正自我的倾向是天生的。它是真正自我的一个模型，专门履行适应行为；这是基于完全不同的信息来源，包括从真正自我过去如何表现，到父母和社会关于它将来应该如何的看法。从这些期待中，可以对它的未来行为作出预测。

由于借口有一个社会需求的特性，常常比真心实意地承认**没有**这种特性更能得到褒奖，对真正自我的大多数心理描绘变成了虚饰。社会虚饰型式，即想扮演欺骗他人角色的型式，在社会标准内在化以后将被应用于人自己。如果我们准备成功地欺骗自己，就必须也要装出一副我们没有说谎的样子。这样，在面具后面的人忘记了他有另外一副面孔。演员变成了他的角色，把他扮演的角色错当成了他自己。现象侵占了实在，原来的计划被忘却了，服饰欺骗了人。

所有这些是关于还未发展的，或半清醒的梦的自我的。这样一种自我把清醒的梦体验和解释为“我的梦”。但这梦自我不是做梦者，它不是在做梦，而是被梦见。未经启蒙但半清醒的梦自我虚假地相信，它本身是唯一的实在，对它来说，一切其他的梦境只不过是投影。

罗姆·纳拉亚纳的例子生动地说明了，堂皇的幻想被半清醒的做梦者编织得如何圆满。纳拉亚纳是一位印度内科医生和编辑，他被如何使“他的梦中人在梦中相信这其实是一个梦”的问题所困惑。他最后终于放弃了尝试，因为他觉得即使成功，也没有任何用处。因此，他决定生活得快活些，以“尽可能舒适”地做梦来度过他的时光。因而，当他再次睡着时，他对“梦中的那群人”讲了如下的话：“朋友们，为什么你不试图进入入神的和至福的境界，完全脱离

任何描述的痛苦？这一至福的境界只有通过进入神圣的领域，最高造物主的住所才能达到。我天天去那儿，24小时中有12小时在那儿享受它的乐趣。我是最高存在的唯一代表和化身。”

纳拉亚纳指出：“大多数梦中人相信上面的话。”少数人怀疑他是“最高存在的唯一体现”的话。克里斯那、基督、佛陀或穆罕默德需要怀疑吗？他们得到的答复是“所有这些伟大的人物都来自下层，只能作些理论的说教，没人曾通过他们获得拯救。只有那做梦者才来自最高的精神境界，并向他们传授达到此境界的、仅有的、确定而实用的方法”。

在得到了通常的承诺后，他们交了通常的报酬，然后被告知入会仪式的主要条件是：“对他们的导师，做梦者有绝对的信心。”纳拉亚纳用各处狂热信徒的导师都熟悉的话继续解释道：“他使用了在一个团体中使所有人都被催眠的最有效的方法，这就是让大家都盯住宗教导师，即做梦者的眼睛，然后一齐朗诵圣诗和吟唱爱和奉献的歌。接着再用下面的思想打动他们：他们中的每个人经过了一二次或更多次的再生后，最终会达到那最高的境界，但要完全相信做梦者会最快地到达那里。”

纳拉亚纳宣称：“这方法被证明是如此满意，以致做梦者完全被每一个梦中人所崇拜，并被宣布是唯一真实的精神向导。他现在把自己看得同许多信仰领袖一样幸运。这些领袖在醒觉的世界中享受着他们的信徒虔诚崇拜的乐趣。”

若不是纳拉亚纳最终能从这种夸张中解脱出来，这种精神崇拜仪式的滑稽模仿也许会产生悲剧的一面。他梦见自己落入一群瑜伽信徒之中，他们设法在下例梦中启示他：

……梦中那些人中的另一个长者从他的位子上站了起来，他的长长的灰白胡子和他的瑜伽权杖使大家肃然起敬。他说话时使人觉得好奇而有趣，然而却带着权威的语调。他的声音愤怒地颤抖着，他用瘦削的食指指着做梦者：“你有什么

理由把我们称为你的梦的造物，并把你自己称作我们大家的创造者？如果你是我们的创造者，那我们也一样不含糊地说：我们也是你自己的创造者。我们都在同一条船上，你不能自以为是比我们更高的存在，然而，如果你要我证明我的话，我能给你显示出我们大家的创造者，他既是你自己的，也是我们的创造者。”讲了这些话后，他用他的粗权杖敲打做梦者的头，结果后者醒来了，发现自己十分困惑地躺在床上。

这位瑜伽信徒的观点是，梦自我（被纳拉亚那误解为“做梦者”）恰是另一个梦中人。梦的实际创造者根本不是梦的一部分，实际上是睡着的真正自我。

这是完全清醒的做梦者通过直接体验而得到的认识。他们知道，在梦里出现的人并不确实就是那些人。他们不再与他们的自我相一致，他们随意地改变他们，纠正他们的幻想。由此而产生的直接结果是，自我的真正自我表现成为真正自我的真实领土的更精确地图。自我现在包含着这样的事实：“这张地图不等于那块领土”，这就更难于把一个人的自我意象误解成真实的自我。

完全清醒的做梦者不需要费力克服他的或她的自我。他或她显得很客观，而不再与它认同。结果，自我现在处在与真正自我适当的关系中，成了后者的代表和奴仆。清醒的做梦者的自我现在认识到它的局限性：它知道它仅仅是人们相信他或她自己所属的真正自我的有限部分。甚或更少一些——仅是那些我们能够明确地讲清楚是关于我们自己的东西。这一认识把自我重要性的适当部分给了真正的，但或许是还未发现的自我。

我们现在所讨论的完全清醒的梦是超验经验的实例，在这种经验里你超出了你现有的意识水平。清醒的做梦者（至少在梦里）已超出了关于他们自身原先持有的观点，进入一个更高的知觉状态。他们撇开了他们先前在梦里存在的方法，不再与所扮演的梦中人认同，也不再认为梦的世界是一种实在。这样，完全清醒的梦

成了一种超验的经验。

在我看来，超验的经验是有利的，它们帮助我们卸下关于我们自己的固定想法。我们越不与那些我们认为我们所是（自我）的人认同，就越可能有一天发现我们真正是谁。在这点上，泛神论神秘主义教派的泰里夸维写道：

道的研究要求自我遭遇。你还未认识你自己。其间认识他人的唯一好处是，他们中的某个人可能把你展现给你自己。

你在这样做之前，可能会想象：你已认识你自己多次。但实际上是，当你真的认识了自己时，你就会获得一种世上其他经验所无法比拟的永久的才能和知识的馈赠。

清醒的做梦者在认识自己之前，首先想寻求梦对他们认为自己始终需要的东西的满足。这很自然。但是太多的“满足愿望”的梦会使人厌倦，在这些梦里，人的行为的动机是与自我相关的，是我们所熟悉的内驱力、情感、欲望、期望和目的。清醒的做梦者然后会疲于寻求他们习惯的满足，这种满足由于无效的报答而变得更难令人满意。他们对做相同的梦感到厌倦，也对夜复一夜地成为相同的自我而感到厌倦。正是在这时候，可能出现了自我超越的需要。这类清醒的做梦者不再了解他们需要什么，仅仅知道这不是他们通常需要的东西。因此他们不再决定去干什么，放弃对梦的有意控制。

由于认识到了被自我决定的目标的限制，清醒的做梦者开始屈从于某种超出他们认为自己所是的东西。这种“超越之物”的形式将因个人的思维方式而异。对那些满足于传统宗教的人，这种屈从可能自然地表达为：“屈服于上帝的意志”。而那些不满于有神论术语的人则可能喜欢采用其他表达方式。

如果你遵循以上对自我的真正自我表现性质的推理，就能找到一种构成这种屈从的、非常自然的方法：控制你的真正的自我。无论你假定，你的真正自我的本性是什么，从屈从于你以为你所是

的人，到你真正是的人，可能是一种进步。事实上，你所知道的一切，你的真正的或完全的自我，应能比你的自我作出更明智的决定。此外，它还知道你的自我所不知道的东西——你的最高目的。

另一种系统的论述是，屈从于“最高者”，无论这最终意味着什么。像这是你自己的一部分还是你以外的某物这样的问题，在此无需作出解答。据此可以说，我个人觉得自己最愉快。此外根据定义，有了这“最高者”，最终的结果才有了正当的依据。

虽然清醒的做梦者放弃对梦的过程的控制，他们仍然要求保持清醒。不过，现在需要清醒是为了对梦中的一切作出创造性的反应，以及本能地遵循更高的意志。下面的清醒的梦，说明了我们正在讨论的自我超越过程。在我从中醒来这个意义上说，它是属于我所做的清醒梦中的一个，但更像是，我是属于这个梦的：

几年前一个夏末的早晨，我正静静地躺在床上，回顾我刚从中醒来的那个梦。一条路的生动映像出现在我面前，我只有紧紧盯着它，才能入境。这时我不再能感觉到那个由之可推断我事实上已睡着的身体。我发现，我驾驶着我的赛车在梦中的路上行驶，我完全知道，我正在做梦。我的清醒的梦所展现的令人激动的美丽景色使我心花怒放。行了一小会儿，我遇见了一位非常有吸引力的女士。可以说这是一个关于在路上有人搭便车的梦。不用说，我非常想停下来让她搭车。但是我对自己说：“我以前已做过那样的梦，做些新的怎么样？”所以我从她身旁驶过，决心寻求“最高者”。一当我使自己失去指挥，我的汽车冲向空中，很快地上升，后来又像一级火箭那样落到地下。而我的身子却继续越飞越高，直插云霄，我飞过教堂尖顶的十字架，飞过大卫王之星（犹太教的六芒星标志）和其他宗教标志。我越升越高，飞出了云层，进入了一个空间。它好像一个是广阔的神秘王国：一个广袤的虚空，但充满

着爱；一片无边的空间，却不知怎么使人感到像家。我的心境已上升到同样的高度，我开始欣喜若狂地唱歌。我的音质真是令人惊异——它从最低的低音部到最高的高音部，跨越了整个音阶。我的声音引起了共鸣，好像囊括了整个宇宙。当我即兴演唱一支似乎比我以前听到过的所有歌曲都庄严的歌曲时，这曲子的含义显现了出来，我唱道：“我赞美你，啊，主！”

我刚从这个异常清醒的梦中醒来，我想，这梦是我一生中最满意的体验之一。我感到，它好像有深奥的意义。然而，我不能确切地说出，究竟深奥到什么程度，也不能评价它的意义。当我努力理解不知怎么会包含这体验全部意义的那句话——“我赞美你，啊，主！”——的时候，我认识到：与我在梦中的理解相反，我现在仅仅是在现世的意义上理解这句话。当我做梦时，我所理解的深奥意义，在我醒时好像超出了我的朦胧的理解力。那赞美是关于什么的，并不清楚。我可以说：在那统一的超越状态中，不存在“我”和“你”。它是一个没有为“我”和“你”都留下位置的地方，只为其中一个留下了位置。那么，我们中哪一个该在那儿呢？我的个人的“我”，我的梦自我的个体感觉是没有位置的。这样，在那儿的便是“你”。然而，在那个领域里，“我”曾是“你”。因此也许可以唱：“我赞美我……”，除非其实没有“我”！总之，应该清楚，我为什么把清醒的梦称为超验的经验。

这将我们带回到这个问题：是否可能不在几乎垂死的情况下，产生类似于接近死亡体验的感觉。答案是“可能的”。现在这应该是显而易见的。我这样说是因为由这种超越个人的梦（不管是否清醒）提供的体验，与死亡和再生新生命的过程有着象征性的类同。至于这一新的态度是否遗留到醒时的生活，则是另一回事，但从做梦的观点来看，死亡和超越是一回事。