

# 夢在生死間

## 釋夢學與夢工作導論

李燕蕙\*

### 摘要

本文從夢境對人生意義之問題的探索開始，介紹當代釋夢學與夢工作在西方心理治療領域的重要性。筆者依丹麥心理學家Ole Vedfelt所列的歐美當代十三個重要釋夢學的方向與多重釋夢觀，簡要介紹當代釋夢學之背景。本文夢理論部分，聚焦於今日釋夢學基礎的精神分析學派之介紹：佛洛伊德、榮格與佛洛姆。夢領域的認識，除了夢理論的學習之外，也需踏入夢工作之經驗途徑，因此，接著介紹幾種夢工作之原則。夢工作的發展中，釋夢倫理的自覺是基本條件，需與夢工作並列。最後，筆者回到生死教育的議題上來，主張在生死教育的領域加入夢教育，並在臨終關懷、悲傷輔導與各類心理工作中，也列入釋夢學與夢工作之學習課程。

**關鍵詞：**釋夢學、夢工作、夢教育

---

\* 南華大學生死學系專任助理教授。

## **Dream between Life- and-Death**

### *Introduction to the Hermeneutics of Dream and Dream-Work*

Lee, Yen-Hui

### **Abstract**

The general question of the significance of dreams for the meaning of life is addressed in this paper in four parts:

1. The importance of the hermeneutics of dream analysis in the therapeutic field in western countries is explained. The writings of Ole Vedfelt, a psychologist from Denmark, are presented. Vedfelt classifies the modern hermeneutics of dream into 13 main streams, including dream interpretation in psychoanalysis, parapsychology and transpersonal psychology, and puts forward a concept of multidimensional dream analysis.
2. The subject of dream theory in psychoanalysis is described, in particular the dream theories of Sigmund Freud, Carl Gustav Jung and Erich Fromm.
3. A practical approach to dream-work is presented, including an ethical guideline for dream-work.
4. Finally a concept for the teaching of dream interpretation to students is presented, especially for students in the field of Life-and-Death studies. In this field many people have questions about dreams, e.g. in the context of terminal care and bereavement

counselling. An aim of the author is to integrate the field of dream work into Life-and-Death studies.

**Key words:** *Hermeneutics of dream, dream-work , dream-education*

# 夢在生死間

## 釋夢學與夢工作導論

### 壹、序言

「是莊周夢蝴蝶，還是蝴蝶夢莊周？」這句莊子名言人人皆知，也道出夢境與現實難分難解的關係。如果睡眠時間占人一生時間的近三分之一，夢境是這段時間的重要內容，不瞭解自己的夢，也就意味著不瞭解自己生命三分之一的活動。然而，大多數人對自己的夢境都不會賦予三分之一的注意力，許多人從不注意自己的夢，也不記得做過的夢，更有許多人認為夢是無意義的。如果夢是人生內容的一部分，無可否認的，它也是被大多數人所忽略漠視的一部分。

夢為何會被大多數人忽視呢？如果它是許多人每夜共有的經驗。

因為它的不可理解，或許也因為夢根本沒意義。——許多人會如此回答。

問題是，如果它對許多人是不可理解的，我們怎麼知道它有沒有意義呢？

一件事情有沒有意義，是需要通過理解才能判別。或者，只因為我們很少探問夢的意義，所以無法理解夢的意義？尋找夢的意義，是本文的出發點。

對夢之意義的尋找，可以有兩個方向：從純理論，或從個人經驗出發。<sup>1</sup>序言中我將先從個人經驗談起，因若沒有這些個人經驗，筆者可能根本不會走入釋夢學領域。正文中先簡要列出釋夢學的眾多學派與多重釋夢觀，以作為介紹今日釋夢學廣闊領域的導引。本文核心集中於作為現代釋夢學基礎的精神分析夢理論的「白話詮釋」：希望透過平實易解的語言，將精神分析學派深奧分歧之夢理論簡明扼要的呈現。<sup>2</sup>最後筆者提出一個尚待回答的開放性問題：生死問題是每個人人生都會面對的問題，所以我們提倡生死教育。而夢是生死之間的一部分，是許多人普遍共通的經驗，是否我們也需發展「夢教育」？關於此，本論文中暫且只提出問題，至於回答尚待來日更多學者在此領域之投入與發展。

自幼多夢，記憶中好像從未有一天入眠無夢，每夜豐富多采詭異變幻的夢境，常讓我以為自己身上住著兩個不同的靈魂，一個是白日理性現實的靈魂，一個是夢境奇幻的靈魂，「它們」只是碰巧住在同一個「我的身體」而已，彼此其實沒有什麼關聯。夢境常詭麗多變如電影，雖然我完全不懂它的意義，但醒來之後對那世界常十分眷戀迷惑，於是有一天就開始記錄自己的夢。在還沒有涉獵釋夢領域之前，我

---

<sup>1</sup> 無論佛洛伊德、榮格或後來的釋夢學家，釋夢過程所依據的往往是對其自身夢經驗的反省。因此，本文中個人之夢經驗與接觸釋夢學歷程之敘述，有寫作上之必要性，尤其在作為夢工作導引的意義上，尤需言之。因夢總是十分個人的經驗。筆者在本文之立場，與其說是「學者」，不如說是「夢者」與「夢工作者」。

<sup>2</sup> 謝謝兩位審稿人的指正與意見，筆者已依兩位審稿人之意見做部分修正。本文只是一篇「導論」，動機在於「引導認識」釋夢學與夢工作之領域，至於深入詮釋「夢與存在」的關係之企圖，尚待來日繼續努力。本文屬思想詮釋，因此不以APA格式，而是以人文學科的論文格式寫作。

已寫了好幾本對自己也像天書一樣的夢日記。到德國讀書之前，我從不知道有釋夢學這樣的領域，更無法想像，夢是可以瞭解的。記錄夢，只因夢境是白天的自己想也想不出來的奇幻詭麗世界，醒後仍深深眷戀，因此想用紀錄來留住它。到德國大約五、六年後，慢慢接觸心理治療的領域，才知道，原來釋夢是心理學的重要領域。

1998年在弗萊堡第一次參加「夢工作坊」，帶工作坊的是精神分析學派的心理治療師Albert Rasche先生，他是弗萊堡精神分析研究中心（該中心屬於新佛洛伊德學派）專業訓練的老師，是夢領域的專家。精神分析學派心理治療師的專業訓練中，對夢的研究與詮釋，與病人談夢的歷程分析，都是專業訓練的重要主題，Rasche先生就負責該中心有關釋夢主題的課程。我參加的是他為一般對釋夢學有興趣的人開的課程，由於精神分析釋夢的歷史已超過一百年，各個心理治療學派也有各自對夢的詮釋與工作方式，「釋夢學與夢工作」不只在心理治療界是個重要領域，許多人在自我探索的過程中，也很自然的會參加各種夢工作坊。

Rasche先生介紹過夢的簡要理論之後，就告訴我們他的夢的團體工作法，基本上是精神分析學派的自由聯想法，與經過美國心理學家Ullman（烏爾曼）發展的團體夢工作法。在兩天的課程中，每一位學員（大約有八位學員）都可以提出一個自己的夢，進行團體工作。我帶著貫有的理性旁觀態度參與其他學員的夢之詮釋，並觀察Rasche先生如何引導釋夢的過程。第一天我們進行了三個夢的詮釋，提出夢的學員似乎對自己的夢的詮釋都深有所感，也發覺了許多出乎意料的夢與自己生命的關聯。第一天課程結束之前，我問老師，是否所有的夢都有意義。這是我一直都很懷疑的問題。他回答：「應該說，所有自己記得的夢，都有意義，只是你自己

有沒有能力去瞭解它們而已」。對這句話，我深感懷疑，也提出反駁，因為我大多數的夢，都是很奇幻的夢，但實在無法想像它們有何意義。為了證明「至少某些夢是沒有意義的」，我回家詳細翻閱我的夢日記，找出一則我認為不可能有意義的、混亂又無頭緒的短夢，準備去考考Rasche先生，讓他修正自己的觀點。

第二天，我把自己的夢保留到最後才談。經過團體工作與Rasche先生的引導，令我深深震驚的是，不只這個夢有很深的意義，且是對我當時生命中很重要的問題的精確回答。解夢的過程，我發覺自己那段期間一直很困惑的問題，其實在那個夢中，已以一種奇特的方式回答了，只是到解夢那天為止，我不懂它的表達方式與意義而已。從那天之後，我才開始對釋夢領域的工作著迷，也開始閱讀有關夢理論的書籍。<sup>3</sup>

夢是一個十分私人的領域，探索夢的領域，有兩條進路，一條是從記錄自己的夢，理解自己的夢開始，另一條是研讀各種夢理論的書籍。有興趣瞭解夢的人，最好兩者並行，因為只閱讀夢理論，只是打開認識夢的視域，事實上很難透過哪一個理論就能直接瞭解自己的夢。而且釋夢的領域，不只學派多不勝數，各理論間複雜衝突之問題，眾說紛

---

<sup>3</sup> 對我學習釋夢工作幫助最大的，卻是我心理劇專業訓練的督導Karin Elias女士。她是榮格學派與心理劇的心理師，長期任教於斯圖嘉特榮格分析心理研究中心，也提供斯圖嘉特莫雷諾心理劇研究中心夢工作坊的課程，她曾跟隨榮格的親信弟子Marie-Louise von Franz學習三年。在她的夢工作坊與私人工作室的督導時間，對我個人的釋夢，是我十分珍貴重要的學習歷程。她溫馨直覺的伴隨釋夢過程，讓我感覺釋夢有如學習理解藝術作品，需要從feeling的解放開始，釋夢是藝術工作，是一種美好的自我對話與心靈享受，既不須被釋夢學的複雜理論嚇退，也不要硬梆梆的理性解剖活生生的夢境。

紘，走入釋夢學的領域，常會經歷一段被各家理論衝得眼花撩亂的歷程。<sup>4</sup>一個原本只想理解昨夜自己的夢究竟有何意義的人，往往會望而卻步。但只記錄探索自己的夢，又很難擴展深化對夢語言的理解。雖然人只能「經歷」自己的夢，但夢的語言與意義卻有普遍性。夢的語言雖不是「外語」而是「內語」（內心之語），但對大多數人而言，它卻是一種比沒學過的外語更陌生奇特的語言。夢雖是每個人自己「做」出來的，但無法解讀夢的語言，往往夢對夢者也只是個「謎」，一個自己也猜不出意義的謎。對夢領域的探索，最好理論（釋夢學）與實務（夢工作）並行，因此本文也將從「釋夢學」與「夢工作」兩方面的介紹入手。

至今為止，不只在生死學領域釋夢學尚缺研究者投入，釋夢學與夢工作在台灣學術界也還是個未受重視的領域。傳統占夢屬於命理諮詢的範圍，今日在媒體充滿怪力亂神八卦的節目中，談夢成爲一種奇特的娛樂流行現象，解夢大師與江湖郎中的意義相差無幾。台灣釋夢的文化現象，本身即可當作一個社會詮釋的議題來探討。<sup>5</sup>本文無意涉略如此複雜的「釋夢文化現象學」，下面預定介紹的問題是：

---

<sup>4</sup> 筆者涉略的釋夢學文獻以德文與中文翻譯為主，因精神分析之發展史已逾百年，釋夢學之文獻與流派多不勝數，關於釋夢之哲學詮釋也開始受到學界重視。台灣的釋夢學領域目前以翻譯西方文獻為主，數量尚十分有限，研究論文也尚缺質量，對釋夢學有興趣的人，可能還不會有這樣的感覺。近十幾年來大陸學者對傳統中國占夢領域之研究甚多，但較少從現代心理夢工作的進路著手，因此本文暫不涉及其文獻。

<sup>5</sup> 釋夢工作的商業化、功利導向的釋夢法的問題也不只台灣有，從許多美國當代的釋夢暢銷書中這樣的訊息也很強烈。釋夢者往往有扮演現代巫師的種種利誘，因此筆者認為，踏入釋夢領域者要學習的第一步，是對各種釋夢方向的理解批判與釋夢倫理的自覺。

- 一、釋夢學的多重方向。
- 二、精神分析學派的夢理論：佛洛伊德、榮格、佛洛姆。
- 三、夢工作與釋夢之倫理。
- 四、生死教育與夢教育。

## 貳、釋夢學的多重面向

自人類有文化紀錄以來，即有做夢與解夢的記載：蘇美文化、巴比倫、古埃及、印度、波斯、希臘到古中國，猶太教聖典（Talmud）、聖經、可蘭經與佛經，都有許多關於夢的記載。依人類學家林肯（J.S. Lincoln）的研究，夢對原始社會有文化安定作用，對原始人有重大意義，他將原始社會的夢分為四種基本模式：一、「大夢」：顯現文化模式的夢，是各民族之首領決定其族命運的重要參考；二、預言夢：對未來即將發生的事預告預警；三、醫療夢：對疾病與醫治方法的訊息；四、「小夢」：只與做夢者有關的私人的夢。這四種夢的基本形式，不只是原始社會夢的類型，基本上也是佛洛伊德以前大多數古典釋夢學的模式。除了開啓理性哲學先河的希臘哲學家（赫拉克利、柏拉圖、亞里斯多德）對夢的解釋與佛洛伊德以來的現代釋夢學很相近之外，大多數的古文明對夢的解釋有幾個共通點：一、夢是上帝神明祖先鬼魂或超自然神秘力量的顯現，是來自夢者外界的訊息，不是夢者自己心靈的產物；二、在夢中夢者有靈魂出遊的離體可能性，因此可以看見醒時看不見的經驗，但也有靈魂可能回不來軀體的危險；三、夢有對未來的預示作用，無論其預示方式是相同或相反。<sup>6</sup>1900年佛洛伊德《夢的解析》

---

<sup>6</sup> 關於古典釋夢學更多資料可參考佛洛姆：《夢的精神分析》，志文出

一書問世後，釋夢學的發展也進入一個新時代，成為心理學與精神醫學中蓬勃發展的同領域。

1950年之後在歐美發展迅速的神經醫學促發睡眠醫學與夢科學的進展，加上各心理學派的迅速發展，各提出自家的夢理論與夢工作法，今日要為釋夢學作一個各家都能接受的分類，已相當困難。雖然如此，不先將釋夢學作大方向的整理，也難以介紹這龐雜的領域。

丹麥榮格學派的心理治療師Ole Vedfelt著《夢的多重面向》<sup>7</sup>是一本搜羅廣博的現代釋夢學評論，它列出當代歐美十三個代表性的釋夢方向，簡述如下：

### 一、佛洛伊德及新佛洛伊德學派

因佛洛伊德與榮格夢理論將在下段中較詳細敘述，因此本段暫且略過不談。

### 二、榮格與新榮格學派

佛洛伊德與榮格的夢理論奠定了今日釋夢學的基礎，無論哪一個釋夢學方向，總要從跟佛洛伊德與榮格之夢理論論辯開始，對兩者的理論批判、吸收、選擇與揚棄之後，才提出自己與兩者不同的見解。許多新釋夢學的創建者都曾受過佛洛伊德或榮格學派心理治療師的專業訓練，以精神分析的夢工作法工作過一段時間之後，才發展出自己獨特的方法與

---

版社，1999，第五章夢的分析的歷史；Anthony Stevens：《夢：私我的神話》，立緒出版社，民89，10-43。

<sup>7</sup> OleVedfelt: *Dimensionen der Träume*, München, 1999 dtv. 此書對當代釋夢學的介紹與收集十分詳盡，作者是哥本哈根榮格學派與完形心理學的治療師，夢工作經驗專業而豐富。他提出對各家理論的批評與理解，縱貫各家釋夢理論與實務，對扒梳現代釋夢學是甚具分量的書籍。

夢理論來。佛洛伊德與榮格之後學也提出許多修正補充，但至今為止，兩人之學說的許多部分，仍是釋夢學未受動搖的基礎理論。

### 三、Calvin Hall (赫爾) 的主題與類型夢之研究

Hall原屬於新佛洛伊德學派的心理師，後為美國加州一個夢研究中心的主任，他開創對大量普通人的夢的統計研究之先河，他收集五萬多個夢，對夢者的性別、年齡、職業與夢之內容做統計分類，透過社會學方法，研究夢與夢者生活風格的關係。<sup>8</sup>從大量夢的分析顯現，夢時生活與醒時生活的關係十分密切，夢也可以用科學方法研究與理解。與Hall同方向的著名夢研究者尚有 Montague Ullman (烏爾曼)，Erich Fromm (佛洛姆)，它們都是屬於從佛洛伊德、榮格夢理論的基礎上，提出批評創新，也將夢理論應用在更廣的一般人心理生活的夢詮釋者，Ullman的團體夢工作法至今在歐美仍具相當大的影響力。<sup>9</sup>

### 四、此在分析與現象學之夢解析 ( Daseinsanalytische und phänomenologische Traumdeutung )

此在分析學派的創立者Medard Boss (梅塔波斯) 是德國當代大哲海德格的學生，此在分析學派的創立是梅塔波斯與海德格二十幾年共同的哲學醫學心理學研討會的成果。<sup>10</sup>至

<sup>8</sup> 參考Calvin Hall: *The Meaning of Dreams*. New York: McGraw Hill Book Company, 1966.

<sup>9</sup> 見M. Ullman und Nan Zimmerman: *Working with Dreams*. Los Angeles, USA, 1979, Deutsche Übersetzung: *Mit Träumen arbeiten*. Stuttgart Klett-Cotta, 1986.

<sup>10</sup> 見《籌尼可那講座》: Martin Heidegger, Hrsg. Medard Boss: *Zollikoner Seminare*, Frankfurt am Main, 1994。此書對研究海德格的治療哲學與此

今為止，這學派在奧地利與瑞士仍有自己的專業訓練中心與專屬醫院，海德格哲學、詮釋學與現象學仍是此學派心理治療師訓練課程的核心理論依據。梅塔波斯之釋夢與精神分析最大的差別是，完全不接受潛意識與集體潛意識的想法。夢的詮釋必須由夢者醒時的意識與感受直接入手，心理師不是分析，而是伴隨夢者重新經歷他夢中的情境與意象，以提問的方式陪伴夢者發現此夢對他當下生命情境的意義。夢是一種生命現象，現象的揭顯所回到的「事物自身」是夢者的生活與夢境，心理師不應以任何自己的理論為夢者建構分析他的夢，而是透過詮釋學式的開放提問伴隨夢者自己發現夢境的意義。此在分析對釋夢學貢獻最大的不在理論，而是心理師的非權威夢工作方式，這夢工作的方向是今日夢者主導夢詮釋的潮流之前驅。

### 五、體驗導向的夢工作：完形心理學與心理劇

Fritz Perls的完形心理學與 Jacob L. Moreno（莫雷諾）的心理劇的共同點是身體作為治療工作的基礎。精神分析與此在分析的進行，心理師與案主都是坐或躺在一個固定的位置上，純以語言的方式進行。完形治療與心理劇的工作，身體直接參與團體動態中，參與者是名符其實的「體驗」：身體與心靈同時經驗。以心理劇的夢工作為例，心理師依課程參

---

在分析學派的關係是根本經典，可惜尚未出現中譯本。亦見Medard Boss夢理論著作：*Es träumte mir vergangene Nacht....*，Bern, 1975。

筆者對海德格哲學與此在分析學派之關係正在研究中，見李燕蕙：1. 「本真與無為 - 當海德格與老子在治療學領域相逢」，嘉義中正大學中文系：海德格與中國思想的相遇研討會，2004；2. 「海德格治療哲學之研究」，國科會研究計畫案2004，計畫編號NSC 94-2411-H-343-004。

與者所敘述的夢境布置一「現實夢境」，團體成員則配合夢者夢中之人事物以心理劇的方式發展夢境。夢境的進行到最後總會回到現實情境中，理解此夢對夢者的現實意義，其他團體成員也在團體工作中參與夢者的世界與釋放自身的創造力。莫雷諾並沒有寫下太多夢理論，心理劇的貢獻主要在於夢工作法的身體參與性與從夢境到現實的創造性。與佛洛伊德精神分析重視回溯過去（尤其是童年經驗）的方向很大的差異是，心理劇是現在與未來導向的工作法。如果對案主現在自我釐清與未來的發展沒必要關聯，並不需無止境的回溯與挖掘過去。透過夢工作與其他心理劇的工作法，最重要的是協助夢者體驗當下的深層心靈感受與意向，協助夢者發現自我成長與自我實現之途徑，這也是大多數人本心理學的共同目標。<sup>11</sup>

## 六、夢科學與睡眠實驗室：夢的生物學與神經科學

從1953年美國醫生Eugene Aserinsky與Nathaniel Kleitman在睡眠研究中發現所謂的快速眼動期（REM）與做夢的關聯後，在大量的睡眠實驗室的研究中，透過許多生理神經儀器的操作與試驗，已使夢科學的發展成為腦神經科學與睡眠醫學中很重要的一個領域。透過種種醫學儀器，夢科學家對人類睡眠與做夢時期的生理狀態做詳細的記錄，清醒、做夢、無夢時期的大腦皮質、肌肉、脈搏、呼吸血壓、新陳代謝等等提出許多理論與推測。由於腦神經科學與睡眠醫學透過不斷發展的電腦儀器發展迅速，各種夢科學的理論對夢的現象也眾說紛紜。有許多夢科學家認為夢只是無意義的新陳代謝

---

<sup>11</sup> 有關心理劇的夢工作，可參考融合心理劇與榮格學派夢工作之心理師Wilma Scategni著作：*Das Psychodrama*. Düsseldorf, 1994。

作用，有些強調做夢的生理功能對人體發展之價值。夢科學的興起對傳統心理學之釋夢理論產生甚大的衝擊，無論新佛洛伊德或新榮格學派或其他學派的心理師在其夢工作中，總或多或少會參考引用夢科學的資料，或者引用發展迅速的夢科學理論來證明佛洛伊德或榮格的夢理論的合科學性。<sup>12</sup>不過這樣的普遍性知識只能當做釋夢學之參考資料，是否有哪個理論能對具體獨特個別的夢之詮釋有直接的助益，筆者尚持保留之看法。

## 七、夢與身體、疾病之關係

屬醫學與身心療法的領域，夢境呈現的身體狀況可以作為疾病診斷之參考，對一般人而言，惡夢的往往顯現某種程度的身體狀況。榮格學派的心理師A. Mindell對夢與身心症狀之關聯十分有系統的研究成果。<sup>13</sup>

## 八、夢與心靈學 ( Parapsychologie )

這領域的夢現象以心電感應、同時性現象、預知未來的夢、超感官經驗為主。榮格本身有相當多的超感經驗的夢，因此榮格的夢理論可說是心靈學夢理論的先驅。事實上，心靈學研究的夢現象在任何時代任何文化都有記載，對今日的夢研究者而言，也是常碰到的現象。除非極端狹窄的科學主義者會完全拒絕夢的超感現象 ( PSI ) 外，大多數的夢研究者對這現象總會抱持開放的態度。但較嚴肅的夢工作者對屬於夢的神秘現象之詮釋也會較謹慎，否則很容易落入迷信或怪

---

<sup>12</sup> 亦可參考美國榮格學派心理師Anthony Stevens著，薛詢譯：《夢：私我的神話》，立緒出版社，2000，104-142。

<sup>13</sup> A. Mindell: *Working with Dreaming Body*. London: Routledge and Kegan 1985.

力亂神的範疇中。

### 九、神秘主義的夢詮釋 ( Esoterisches Traumverständnis )

這領域的夢理論與心靈學之領域甚多重疊，比如清明夢有些人將之歸為心靈學現象，有些歸為神秘學者之範圍，Vedfelt主要是以著名的神秘學家區分出此領域：如新時代先驅葛吉夫的學生俄國神秘學家P.D. Ouspensky；甚受爭議的美國印地安巫術文化的著名作家Carlos Castaneda<sup>14</sup>；西藏佛教修行人的夢瑜伽。這領域的特色是夢者在夢中的意識狀態是清醒的，且意識有相當強的超乎尋常的自主性。筆者認為是否可將西藏夢瑜伽歸為此類，尚有待商榷，不過就夢中意識清醒且夢者在夢中具自主性而言，幾個神秘學方向是有些類似性。

### 十、夢與出生過程的經驗

此學派主要是追溯至Otto Rank對出生過程之創傷的研究，由美國心理學家Leonard Orr於七〇年代所創的Rebirthing（重生治療）在歐美曾短暫興盛一時，但今日此學派幾已絕跡，此學派對夢的詮釋注重夢境與出生過程之關聯，整體而言，筆者認為此理論十分牽強。

### 十一、夢與意識拓展經驗

六〇至七〇年代在歐美性解放運動與學運的熱潮中，吸食迷幻藥與大麻成爲一種青年時尚，當時有許多心理學家透過自身使用LSD的經驗，發展所謂的意識界域之拓展，美國

<sup>14</sup> 關於 Carlos Castaneda著作的真實性至今仍甚受爭議，筆者無法從其書中判斷其真偽，所以對其說法難以置評。可參考C. Castaneda著，魯宓譯：《做夢的藝術》，方智出版社，民84。

加州超心理學家Stanislav Grof是最著名的一位。Grof後來放棄LSD的使用，從印度瑜伽與印地安巫術的融合中，發展了一種超個人心理方向的身心靈治療法Holotropes Therapie。此學派特別重視夢境的宇宙性經驗，在夢中與心靈意識拓展的經驗。<sup>15</sup>

## 十二、夢與精神疾病

許多精神科醫生出身的心理師特別會研究精神病患之夢，如精神分裂症、躁鬱症、憂鬱症、邊緣性人格、強迫症等，並透過對病患之夢境的理解，追溯病患之病因與生命史之問題。

## 十三、夢與社會人類學

這主題包含古典釋夢文獻，社會人類學與文化人類學者對不同民族與社會之夢的收集與研究。其中很有名的一個例子是民俗學家Richard Noone與心理分析師 Kilton Stewart所研究的馬來西亞土著Senoi族的夢生活。據說Senoi族十分重視夢生活，每個家庭早餐時就會有年長者聽年幼者的夢，透過對夢境的分析討論，提出族人生活的原則，也因此這個族的社會生活十分和諧。不過，這研究是否屬實，已有許多學者提出質疑。但社會文化人類學對夢之研究的成果，也不可忽視。

Ole Vedfelt在介紹了十三個重要釋夢學方向後，提出他

---

<sup>15</sup> 可參考Stanislav Grof: *Geburt, Tod und Transzendenz*. München, Kösel, 1985。筆者曾參加一年在黑森林中進行的Holotropes Atem的自我經驗團體，是Grof在德國的親信弟子Ingo Jahrsetz帶的團體，十分特殊的經驗過程，也曾在一次超心理學大會中聽過Grof的演講，當時已70歲的Grof演講時的神采風範仍令人印象深刻。

的「多重釋夢觀」(Multidimensionale Traumdeutung)。如果夢是一個被觀察的對象，那麼各家說法就是從不同的視角與視域觀察與詮釋夢境，所看到的夢之現象自然也有很大的差異。事實上，根本不存在一種唯一且絕對正確的釋夢理論，因為對同一對象的看法本就會因觀察角度的不同，詮釋方法的差異而產生不同的詮釋理論。<sup>16</sup>因此，今日的夢詮釋者與夢工作者須保持開放的理論觀，不局限在自家理論的視域中，須廣納各學派的思想，才能靈活的從夢工作中發展出對夢者真正有益的具體獨特適合個體的釋夢途徑。這多重釋夢觀，事實上也是今日許多開放的夢理論家與夢工作者共同的傾向。縱使每位踏入釋夢領域的心理工作者，剛開始總受自己專業訓練學派之主導，過一段時間之後總要發展出一套自己的夢工作法，也總必須吸收各學派的釋夢理論，以補充自家夢理論之不足。批判、吸收、融合、創造、發展，是各種心理工作，也是釋夢學與夢工作持續保持生命力的開展原則。<sup>17</sup>

筆者認為，學習佛洛伊德、榮格或哪一學派的釋夢學與夢工作方式，只是夢工作者學習的第一步。釋夢的問題本就會因時空文化條件的「詮釋情境」與釋夢者之理解視域而改變。因此，作為釋夢工作者，需要認識三個層次的問題：釋

<sup>16</sup> 事實上，這又回到了「存在與詮釋」關係的詮釋學問題上，夢既是存在的一部分，夢的詮釋也脫離不了詮釋學之問題領域，也因此筆者主張釋夢學（心理學領域）之探究，必須與釋夢詮釋學（哲學詮釋學領域）同時進行。在夢工作中要學習的也不只是釋夢，更須對夢者、釋夢者之釋夢情境有清楚的分析能力，才可能進行夢工作。

<sup>17</sup> 下面一小段，乃對兩位審稿人對筆者「提出自己之釋夢立場」的意見之簡要回應。關於此問題，筆者在94年國科會整合型計畫申請案：從呂格爾的詮釋學探討莊子哲學中「夢覺與生死」的辯證關係一文中，也提出對「本土釋夢學」之問題與建構的計畫綱要。

夢學、夢工作與釋夢詮釋學。學習釋夢學是對各家釋夢理論的探討、比較吸收與融會；學習夢工作則須面對活生生的釋夢處境，理解夢者之存在處境中夢境之意義，靈活彈性的引導詮釋；釋夢詮釋學包含兩部分：與夢工作相應的「心理釋夢詮釋學」，以及更深廣的「哲學釋夢詮釋學」。對本土夢文化的探究與理解，對心理學與哲學間的夢思想之論辯，乃至夢之存有論的探討，均屬「哲學釋夢詮釋學」之領域。有此三領域之研究發展之基礎，才能有夢教育、釋夢在生死學領域之「應用」。而此三領域之發展，是需要許多哲學、心理學與生死學領域之學者的共同投入的。

### 參、精神分析學派的夢理論

雖然當代釋夢理論眾多，精神分析學派的夢理論至今卻仍擁有相當權威的地位，這一方面與精神分析學派在歐洲的鞏固權威地位有關，另一方面也與精神分析學派一開始即重視解夢的治療意義的傳統有關。一百年來的精神分析學派之演變中，佛洛伊德的夢理論經過許多後學的批判修正補充，當代新佛洛伊德學派的心理治療師已不再完全追隨佛洛伊德的夢理論與釋夢方法，較開放的治療師，也大多能接納吸收其他學派的夢理論<sup>18</sup>。榮格學派雖早與佛洛伊德學派分道揚鑣，但在心理治療界的現實上，仍被歸類為廣義的精神分析學派<sup>19</sup>，因此，本文仍將榮格與佛洛伊德並列為精神分析之

<sup>18</sup> 以Rasche先生為例，也吸收許多夢科學與超心理學心靈學的想法，解夢的方式雖嚴謹精準，但也相當開放自由，與佛洛伊德式的獨斷權威方式完全不同。

<sup>19</sup> 雖在德國也稱榮格學派為分析心理學派（Analytische Psychologie），但在整個心理治療界與醫療系統仍常將新榮格學派與新佛洛伊德學派

代表。但在理解吸收佛洛伊德與榮格夢理論之前，先認識精神分析後學對他們兩人的批評，對初學者而言，可以省卻不少落入兩位大師釋夢系統時之困惑。因此，下文先從佛洛姆對兩人的批判介紹起。

### 一、佛洛姆：對佛洛伊德與榮格夢理論的批評與融合

佛洛姆1951年出版的《夢的精神分析》所提出的夢理論雖未超越佛洛伊德與榮格夢理論的範圍，但作為後學對兩位大師的理解比較批判卻十分中肯，此書一方面對佛洛伊德之前的古典釋夢學扼要且有系統的介紹，另一方面對佛洛伊德與榮格夢理論之優缺點也有簡要的闡明，對精神分析的夢理論是一本很好的入門書。

此書之重點有二：

#### (一)夢的語言是人類最原始的語言：象徵語言

「象徵語言是一種將內在經驗、感受與思想，猶如外在世界的感官經驗、事件般表現出來的語言。它與我們白天習慣的日常語言的邏輯不同，它的邏輯不受時空範疇的支配，而是由密度（熱情）與聯想所支配。它是人類所產生過的唯一共同語言：在不同文化與時代裏都相同的語言。它是一種含有獨特文法與結構的語言：一種我們如要瞭解神話、童話、夢都必須理解的語言。」

「象徵是什麼呢？象徵常被定義為：某種代表其他

---

歸為精神分析學派一類，以與行為學派與多不勝數的第三類治療（包含所有新興學派，如此在分析、家庭治療、藝術治療、心理劇、完形、TZI、TA、舞蹈治療、意義治療、超心理領域等等）區別開來。

事物的東西。這類的象徵是某種存在於我們之外的東西，但它所象徵的卻是存在於我們之內的事物。象徵式語言是一種以外在世界代表內在世界的語言，是我們的靈魂與心靈的象徵語言。」<sup>20</sup>

夢之所以常被視為無意義，主因之一是它是以與我們所熟悉的邏輯思維、物理世界之法則、與理性文字語言不同的方式呈現。佛洛伊德稱之為夢的象徵作用，榮格也以象徵稱之，但將象徵的解釋導向潛意識、集體潛意識與原型等概念，令人較難理解接受。佛洛姆提出對象徵語言的清晰扼要說明，使象徵語言顯示出十分具體的意義。象徵式語言是一種以外在世界代表內在世界的語言，是我們的靈魂與心靈的直接表達，是人類最原始共通的語言：夢與童話、神話、儀式有著類似的表達方式。在我們成長後——當我們學習越來越多的邏輯理性文字語言之後，這原始語言就被遺忘了，但在夢中這原始的語言卻活躍著。

因此，學習理解夢就如學習一種特殊語言一樣，必須理解象徵語言的文法與結構。以今日的方式說，象徵語言有些像電影語言。夢境是一種不斷變化的影像，它不受物理時空規則的規範，不受理性邏輯同一律與矛盾律的影響。在夢中，一個人可以既是甲又是乙，可以既在這裡又在那裡，可以不出現卻看見一切，夢境內容的時間秩序是混亂的，似乎不依事件的前後秩序發生，且空間場景變換快速；因此，夢

---

<sup>20</sup> Erich Fromm: *Märchen, Mythen, Träume---Eine Einführung in das Verständnis einer vergessenen Sprache*, Reinbek bei Hamburg, 1981, Rororo 1997, 14. 原著英文1951年New York出版。中文本葉頌壽譯：《夢的精神分析》，志文出版社，1971初版，1999再版。引自中文本頁15-18。

者醒後往往難以將夢境的內容再完整的想起來，因為象徵語言的影像世界本來就與現實物理世界邏輯思維世界的法則不同。在醒著的世界裡，我們也有想像的時候，但我們會知道，我想像一個人在那裡，他就好像在那裡，雖然我知道他不在那裡，只是在我的想像中在。在夢裡卻沒有「好像、宛如」（als ob）：那人那事物就在眼前。

象徵語言是一種以外在世界代表內在世界的語言。夢裏我們在不同的景物氣氛中漂流移動，與其他人與物體雖有時交會，但很少以清晰的文字語言的方式互動，總像在影像世界中漂動一樣，直接經歷當下情境的種種，如：……走過一道橋，飛過來一隻綠色的怪鳥，迎面來了一位老婆婆，突然許多人擠在一座古舊的房子中，有人說：古堡的主人回來了，他已離家一百年……。遠遠的，一個長者騎著馬慢慢的走過來……。

當我們醒過來想「理解」夢中意義的時候，直接面對的就是這樣的影像語言。理解就是將夢境翻譯為醒時意識可以懂的方式：夢裏那形象世界表象的是夢者心中怎樣的世界？綠色的怪鳥、老婆婆、古舊的房子、古堡的主人、離家一百年等等，夢者的日常生活中有何聯想？回溯夢者的生命史，這些影像有何意義？普遍客觀層次而言，這些影像又引起怎樣的聯想。象徵物之理解可分主客觀兩層次，客觀層次是這影像對大多數人的意義，比如：房子＝家＝安全保護一個人的地方。主觀層次則需從夢者最近的現實生活與生命史才能理解：房子可能是他很想逃走的地方，因他的原生家庭是破碎的，現在的家庭也瀕臨瓦解。從主客觀兩層次的同時理解，才能將像是外在世界的象徵物，轉譯成夢者內心世界之語言。

## (二)對佛洛伊德與榮格夢理論的批評與綜合

佛洛姆對佛洛伊德與榮格的批評，事實上也代表許多人本心理學家與今日釋夢理論家普遍的看法。佛洛伊德提出夢是潛意識的顯像，對夢的詮釋是理解潛意識的大道，這說法至今幾乎不曾動搖過。<sup>21</sup>榮格接續夢的潛意識理論，提出夢不只是個人潛意識，更是集體潛意識的顯現，夢中意像往往是集體潛意識原型的顯像。潛意識與集體潛意識的理論構成現代夢學的存有論，贊成與反對的聲浪均從與此二理論之論辯入手。

1. **對佛洛伊德之肯定與批評：**佛洛姆先讚美佛洛伊德「植物論文的夢」的精采分析令人印象深刻。佛洛伊德將夢的本質解釋為反理性的慾望本能的表現與滿足，認為夢是一種扭曲變形偽裝的過程，內容大多與童年經驗有關，夢的語言被視為一種充滿本能慾望的「密碼」，解夢是對這密碼的翻譯。佛洛姆則批評這樣的解夢模式「不只狹隘更是獨斷」。簡言之，佛洛姆接受夢是潛意識的顯現，也接受解夢是理解潛意識之大道的說法。但佛洛伊德以性本能慾望作為潛意識的主要甚至唯一內容，以願望的滿足作為唯一夢之功能與理由的說法，夢成為人非理性慾望邪惡本性的表現，夢境總要追溯到童年經驗，夢象徵總與性慾本能有關。這樣獨斷且扭曲的解釋，不只佛洛姆提出批評，今日大多釋夢學家也無法接受。慾望的滿足肯定是某些夢的內容，但不是全部，甚至不是大部分；性本能確是潛意識的一部分，但也只

---

<sup>21</sup> 雖仍有許多哲學家心理學家不能接受潛意識的說法，如海德格與梅塔波斯。但潛意識一辭已成為心理學與大眾文化的普遍共同的術語，少數人的質疑也很難動搖這說法的地位。

是與人類生物生理層面相關的一小部分，人性寬廣深刻無限得多。佛洛伊德雖提出潛意識之說，但對潛意識的解說卻狹窄化爲屬邪惡本能慾望的面向，這樣的理論也許對病態心理學尚可部分適用，但對普遍的人性顯然是太偏頗狹隘了。

2. **對榮格的肯定與批評：**如果佛洛伊德看到的是夢所呈現的人性邪惡本能慾望的一面，那麼榮格看到的就是夢的智慧清澈洞識力的另一面。榮格並未否認部分的夢出自本能慾望的滿足，但綜觀榮格自己的夢，慾望本能這層次的夢是一點都不重要，對他一生有重要啓示的夢，幾乎都是來自深層潛意識的原型夢，是他的神秘經驗與集體潛意識學說的經驗基礎。<sup>22</sup>夢不只是個人潛意識之所現，更常是人類集體潛意識的原型之所現，也因此夢常充滿心靈能量，且比醒時意識具智慧的洞識力，研究夢不只可以理解個人自我（Ego）心靈之內涵，更可以理解心靈之整體：本我（Self）。因此，許多重要的夢的來源並不是個人潛意識，而是超越個人心靈的原型心靈的顯現。

佛洛姆接受人在夢中往往比清醒時更聰慧細膩敏銳的說法，但批評以神秘的超個人原型心靈解釋夢象之來源的說法，他認爲這樣的說法同樣獨斷，他強調自己與榮格不同之處在於：「我同意我們在夢中往往比清醒時更聰慧，心思更細膩敏銳，但榮格以超越我們人類的啟示假設這現象之來源，但我認爲我們在夢中所思考的，仍是自己的思想，不是任何來自神秘世界之靈感。」<sup>23</sup>

<sup>22</sup> 參考榮格：《榮格自傳——回憶、夢、省思》，張老師文化，1997。

<sup>23</sup> 本段見Erich Fromm: *Märchen, Mythen, Träume--Eine Einführung in das*

總結佛洛姆的想法：夢顯現的不只是人之非理性欲望的表現，也是理性智慧洞識能力的顯現，因人性具備的一切，都會呈現在夢中。釋夢學大師烏爾曼與佛洛姆見解相近，對佛洛伊德以大量性象徵、榮格以大量神秘原型象徵解釋夢中象徵物的方式也無法接受。<sup>24</sup>但對夢中顯現的人性多重面向，意識、潛意識、集體潛意識所呈現的人之心靈面貌作為夢境來源，解夢作為對心靈世界的聆聽與理解，兩者之後在釋夢領域似乎已建立普遍性的共識。

## 二、佛洛伊德：夢是願望的滿足

佛洛伊德的夢理論雖然複雜，但可以下列五點濃縮之。<sup>25</sup>

### (一)夢的來源：潛意識與力比多

在《夢的解析》一書中，佛洛伊德將人類的心靈分為三個層次：意識、前意識與潛意識。意識是人類理性自覺直接可知的部分，潛意識是一個巨大領域，是真正的精神主體，應被視為精神生活的基礎，但人們對它卻所知不多。前意識則介於潛意識與意識之間，是控制潛意識之意向力量能否進入意識的門檻。製做夢的動機力量——力比多來自潛意識，但在前意識的監控過程中，夢會偽裝變形；因此，產生自充滿慾望本能性能量之潛意識的夢境，在我們醒過來之後，進入我們意識（我們記得）的那部分卻顯得很「乾淨」，因為

---

*Verständnis einer vergessenen Sprache*. Reinbek bei Hamburg, 1981, Rororo 1997, Kapitel 4: Der Traum bei Freud und Jung. 42-76.

<sup>24</sup> Ullman, Zimmerman: *Mit Träume arbeiten*: 3. Die Entwicklung seit Sigmund Freud, 52-66。

<sup>25</sup> 本文佛洛伊德主要理論，見佛洛伊德文集2：《夢的解析》與6：《精神分析引論》，米娜貝爾出版社，2000。

它已被前意識的稽查作用「監控剪片」過了。<sup>26</sup>

### (二) 做夢的原因：夢是願望的滿足

佛洛伊德強調，所有的夢都是願望的滿足，而願望根源上總是被壓抑或被抑制的願望：各種生理心理的慾望。有許多慾望來自幼年期未被滿足的慾望，有許多來自做夢日之「白日的殘餘」（Tagesrest），有許多是強烈情感（愛、恨、忌妒、報復、野心、焦慮、痛苦等等）的滿足。對這說法有許多人提出反駁，比如，願望的滿足如何解釋經常出現惡夢的現象？佛洛伊德以他一貫的固執善辯的風格強調：惡夢也是一種變形偽裝的願望。佛洛伊德對惡夢也是願望的滿足的以偏概全的強辯，已成為許多後學批評他之獨斷頑固最佳的把柄材料。今日對此觀點我們只能為他修正：夢是願望的滿足，沒錯！但不是所有的夢，只是一部分的夢。

### (三) 夢的運作方式：偽裝、稽查作用、凝縮作用、移置作用、象徵作用

佛洛伊德提出夢的顯意與隱意（顯夢與隱夢）來說明意識潛意識間壓抑、偽裝、稽查之作用關係。「我們將夢實際上告訴我們的東西稱為夢的顯意（manifeste Trauminhalt），而將其背後所隱藏的，通過夢者的聯想而得到的東西，稱為夢的隱意（latente Trauminhalt）。」<sup>27</sup>簡言之，在潛意識中發生的真正的夢是隱夢，因為它充滿人類道德意識所無法接受的野性慾望，對一個生活在人類文明中，受到文化社會規範與壓抑的「正常人」而言，對潛意識中所發生的原慾之相

<sup>26</sup> 晚期佛洛伊德才提出自我超我本我的學說完整的補充這自我監控理論。見佛洛伊德文集8：《超越快樂原則》：自我與本我，193-262，米娜貝爾出版社，2000。

<sup>27</sup> 《精神分析引論》：頁148。

貌是無法接受的。因此，夢境會自動出現偽裝作用，把這邪惡本能慾望的夢相遮蔽起來，當夢者醒過來之後，進入他意識中的夢（顯夢），就是理性意識自我可以理解接受的片段或殘餘部分。在隱夢與顯夢之間的前意識潛意識自然過程，就稱為「夢的工作」（Traumarbeit, dream-work）。<sup>28</sup>

夢工作的方式（或手法）主要有四種：

1. **凝縮作用**：大量夢的材料元素被凝縮成一個影像。比如夢中出現一個人物，這人物的元素可能是夢者的父親的臉、朋友甲的紅襯衫、某個電影明星的綠眼珠、一隻可怕的蜘蛛的腳等等的複合體。
2. **移置作用**：夢的元素脫離原來的上下文而變成某種異己的內容。這涉及夢形成作用中多重性決定作用與夢元素精神力量與強度的轉移與變化。移置作用與凝縮作用是夢工作兩個最具支配性的力量。由兩者之互相配合，夢創造了許多複合意象，複合人物與複合結構。
3. **象徵作用**：夢以象徵作用呈現原始意義，佛洛伊德談論最多的是性的象徵物，男女生殖器的象徵物，性交的隱喻動作等。眾所皆知，這部分學說已被後人批評得體無完膚，因此不再贅述。
4. **潤飾作用**：所謂潤飾作用即隱夢在醒過來之前，會被某種稽查作用的力量修正過，將夢的內容重新修飾整理過，以使夢進入意識中時，成為理性意識可以接受的樣子，潤飾有點像美化作用。

夢境很像夢者自編自導自演的影片，如果我們以電影語

---

<sup>28</sup> 佛洛伊德所謂的「夢的工作」是夢潛意識的自然作用，與我們所謂的「夢工作」：透過對夢境的詮釋認識自己的心靈世界之工作，意義完全不同。讀者請勿混淆。

言做比喻：凝縮與移置作用好像影片剪接，夢境將現實印象的大量元素材料加工剪接，製造成新的重疊的影像。夢境中有許多鏡頭與影像重疊，是現實情境的加工再造。夢以隱喻象徵的風格顯現，在夢者醒過來之前，原始的夢已被特殊潤飾手法過濾處理過。整部夢境影片拍攝的原則，卻是把出自邪惡原慾人性的影片，偽裝成意識道德可接受的——可以在大眾意識中公然上映的影片。稽查作用就如新聞局或公安機構的審查制度一樣，被醒來的夢者所看見的夢影片，已是「剪接審查改編過的影片」。

其實，若不管佛洛伊德偽裝與稽查理論之問題，我們在夢境中確實常看見凝縮與移置作用，許多夢境的影像是多重影像的重疊，現實中許多印象與經驗的元素被微妙的拆解重組再製造。象徵作用與潤飾作用大抵上也相當符合「夢影片」的製作原則。基本上，偽裝與稽查作用若放在超我本我自我的結構來談，也沒太大的錯誤。許多後人（包括筆者）所不能接受的，只是這樣的夢影片製作理論的「主題與動機」太狹窄了。製作過程與製作技巧（夢工作的四種作用）雖沒錯，但夢影片的導演與編劇（夢者）是否都如此狹窄邪惡充滿本能慾望？這才是問題所在。將所有的夢都視為願望的滿足，而願望的來源是愛慾本能力比多，就好像聲稱所有的電影都是色情電影的偽裝改編或昇華一樣獨斷狹窄。如果將這四種夢工作的作用抽離偽裝稽查的框架，對理解夢影片的製作過程仍有相當大的幫助。

#### **(四)夢的功能：夢是睡眠的守護者、心靈的安全閥**

夢是睡眠的守護者，透過夢工作的四種作用，夢者才不會被可怕的夢境嚇醒。因此，夢的功能是使夢者可以繼續安全的入睡，不受潛意識之翻騰干擾，也是心靈之安全閥。佛

洛伊德從對精神病症（歇斯底里、焦慮症）的研究中，建構夢是心靈安全閥的理論。

「我們可以預言，儘管夢在開始是一個漫無目的的過程，但卻在各種精神力量的相互作用中獲得某些功能。做夢過程將原先自由的潛意識興奮帶回前意識的控制中，由此釋放潛意識興奮，使之成為一個安全閥，只需花費少量的清醒活動就能保證前意識的睡眠。做夢構成一種妥協，同時服務於兩個系統，因為它只要能使兩個系統的願望相協調，便能同時實現這兩個願望。」（《夢的解析》，624-625）

換言之，夢同時可以滿足潛意識釋放慾望興奮的願望，也滿足前意識稽查控制的作用，在釋放興奮而又適度的控制夢境中，睡眠才不受干擾，夢也同時服務於潛意識與前意識兩個系統的釋放與控制作用。在夢的作用中，心靈得到調節與滿足。如果沒有夢的調節作用，缺乏一個釋放壓力的出口，在意識與潛意識的壓抑抗拒作用中，心靈很容易產生焦慮，形成焦慮症或其他精神疾病。

對佛洛伊德此說，許多人提出反駁：「如果夢是睡眠的守護者，是心靈的安全閥，那做惡夢，且被惡夢嚇醒又如何解釋？」筆者認為，許多夢境確實有紓解心靈壓力的作用，尤其是許多睡眠中的奇特現象，比如：咬牙、說夢話、夢中的喊叫與情緒表達等等，對睡者夢者而言，往往有釋放壓力的功能。但每個人的夢境、每個夢的情況不同，很難用一種理論推到所有的夢的作用。佛洛伊德此說較適用於「情緒性的夢」，但對於其他類型的夢，比如榮格常提的原型夢，就

不適用了。

至於夢有紓解壓力的功能，是否一定要用佛洛伊德式的釋放控制之雙重作用來解釋？筆者認為這只是解釋的模式之一，但佛洛伊德此說法至少顯得合理。

#### (五)釋夢的意義：理解心靈潛意識活動的捷徑與大道

無論從精神醫學或心理治療的角度，對潛意識之活動的理解都是治療之前提，而夢境即是潛意識的直接顯現，也因此，對病人之夢的解析是理解其病症的直接途徑，對一般人的夢的理解也是對其精神活動認識的基礎。佛洛伊德提出釋夢的自由聯想法，透過自由聯想放鬆意識的控制方式，使潛意識中被壓抑的內容與過去經驗顯現出來，再深入探討病人致病之根源。

整體而言，佛洛伊德夢理論至今尚被普遍接受的是：夢是潛意識活動的過程，部分的夢是願望的滿足，夢的運作有部分透過凝縮、移置、象徵、潤飾作用，解夢是對心靈潛意識的探討，有助於自我理解與心理治療等。被修正改善的部分是：偽裝壓抑稽查之說法；自由聯想法也經後學之發展有別的面貌。被批評揚棄的部分是：泛性理論，所有的象徵都視為性象徵與心理治療師釋夢的權威方式。雖然佛洛伊德的釋夢理論顯得狹窄獨斷，但他仍是當代釋夢學的奠定者。從今日釋夢學的反省而言，與其說佛洛伊德提出許多夢學的答案，不如說他提出了許多夢學的根本問題，後人對他所提的答案雖然不滿，但卻無法迴避它所提的諸多問題。釋夢學的發展也循著許多他所提之問題繼續發展。

### 三、榮格：原型夢與個體化過程

佛洛伊德的夢理論總傾向於夢者的過去（童年經驗）與

被壓抑的慾望本能之探討；相對的，榮格的夢理論比較望向未來，作為個人心靈生命開展的原則。榮格並未否定夢有本能慾望滿足的一面——如佛洛伊德所說的那樣，但對他而言，這層次的夢不是重要的夢。重要的夢，如他在自傳所列的三十四個夢，是對他個人生命與理論有重要靈感指標，且充滿心靈能量的原型夢。如果我們比較佛洛伊德與榮格所做的夢，會發現不只夢的內容與類型有巨大的差異，他們對自己之夢的詮釋風格也南轅北轍。佛洛伊德帶著很大的企圖心為建立一個普遍有效的夢理論，以彎彎曲曲的系統為夢建構理性論述。榮格卻只是很直覺的詮釋自己的夢，也強調夢的個別性、釋夢的直覺非系統性方式。雖然榮格強調他沒有夢理論，且不願意建立系統性的夢理論，但綜觀榮格著作中對夢的談述卻不比佛洛伊德少，他的夢理論也不見得比佛洛伊德的夢理論易解。下面只嘗試勾勒榮格夢理論的輪廓，有興趣者應配合著榮格其他相關思想閱讀。<sup>29</sup>

#### (一)夢的來源：個人與集體潛意識

夢的直接來源是個人潛意識，與佛洛伊德以潛意識充滿邪惡慾望本能的說法不同，榮格認為潛意識是中性的：包含人性的所有層面：光明與黑暗、美麗與醜陋、善良與邪惡、深刻與膚淺。這種潛意識的材料包含各式各樣的驅力、衝動與意圖，各種理性與非理性的思想、結論、歸納演繹和前提，以及各種情感向度。……這類材料大多變成潛意識，因為意識心智中已沒空間容納它。如果我們記得所有經驗過的事情，我們的心靈就會喋喋不休，因此，「遺忘」是心靈作用中很重要的一部分。「遺忘」，不僅正常且必要，因為我

<sup>29</sup> 本文榮格主要中文資料參考榮格著，龔卓軍譯：《人及其象徵》，立緒出版社，1999。

們的意識可以為新的印象與觀念騰出空間。所謂的遺忘，即是一些發生過的事情不再受到注意，而潛入潛意識之中。

但潛意識不只是過去經驗的貯藏所，也充滿了未來心靈處境與念頭的胚芽。

夢除了來自個人潛意識，也來自集體潛意識。因為，個人不是一個宇宙裏孤立的個體，而是經過百萬年人類物種的演化而來的，在每個人的心靈中都有人類集體意識的累積與遺跡。雖然這部分的意識是我們在理性中往往不自覺的，但在許多夢中或藝術創作中，往往突然升起我們個人無法解釋的靈視與靈感，只能透過存在於集體潛意識之原型能量的躍現來說明。<sup>30</sup>

## (二)夢的功能：個體化過程之顯現

榮格在其自傳中所列的三十四個夢例，就是榮格之夢作為他自己個體化過程最好的說明。每當他生命有一個重要轉折或重要事件發生之前或之後，他就會做一個充滿心靈能量象徵意義的夢。這樣的夢呈現的不只是他感受到或感受不到的現實，更往往對他要發展的下一階段有預言意義的指示作用。一個人的生命潛存的發展動力，冥冥中會驅使著他往某個方向發展，這動力不是他理性自我構想出來的，而是他心靈動力的來源本我發展出來的。重要的夢就來自於這本我的動力。透過這動力的主導與個人對這動力的遵循，每個人有他自己獨特的心靈成長過程，屬於他自己的個體化過程。

Marie-Louis von Franz在《人及其象徵》如此解釋個體化過程：

<sup>30</sup> 見C.G. Jung: *Archetypen: Über die Archetypen des kollektiven Unbewußten*. (1934), 7-44, dtv, München, 2001。

「在我們的心靈系統中，具有制約力的組構中心似乎是一種核原子，我們也可以稱之為創造者、組構者和夢中形象的泉源。榮格稱這個中心為「本我」（Self），將它視為全部心靈的整體，以便把它與自我（ego）區分開來，後者僅僅構成心靈整體的一小部分。個體化的過程不只是天生胚種的整體和命運的外在條件所達成的協調的結果，個體化的過程的主體經驗還表達了一種感覺，即某些超個人的力量正以創造性的方式介入其中。人們有時會感覺到，潛意識正主導著一種神秘設計相一致的途徑，好像某些東西正看著我，我看不到它，它卻看著我，也許是心中的「高靈」，它藉著夢的方式，把它的意見告訴我。自我必須能仔細聆聽，不預設任何的目標與企圖，並要能獻身於那股內在的成長動力，這種心靈內核創造性的積極向度才能體現出來。」（187-191）

夢作為本我的訊息，作為個體化過程的意像，只是顯現為一種可能性。這樣的可能性卻也可能被夢者忽略。如果我們將本我這心中的「高靈」解釋為心靈深處的聲音，那麼夢就是這聲音的直接顯現。問題是，人也可以不理會本我高靈的訊息，過得忙忙碌碌、糊裡糊塗，人可以本真也可以非本真的活著<sup>31</sup>，人有完全的自由可以自我選擇。傾聽夢的訊息，也就是傾聽這本我高靈的訊息；與夢對話，也就是學習與個人獨特生命發展動力的對話。

---

<sup>31</sup> 借用一句海德格《存在與時間》的名言：本真與非本真。

### (三)夢的語言與動力：原型與象徵

許多人認為榮格原型的說法是神秘主義的顯現，也質疑原型理論的可接受性。對於這大題目此處無法討論，只能引用榮格對原型的解說，略述原型象徵與夢的語言的關係。榮格並沒有說所有的夢中物像都是原型象徵的顯現，許多的夢像內容屬於日常生活的影像，只有最重要的一部分的夢，充滿心靈能量與動力的象徵，才屬於原型的集體表象。榮格在《人及其象徵》寫道：

「這類經驗告訴我們，原型的型態不只是靜態模式，它們還是動態要素，跟本能一樣，自發的在衝動中展現自身。某些夢、靈視或想法會驀然出現，而我們無論如何仔細探究都找不出它們的起因。這並不意味它們沒有任何起因，只是這些原因如此遙遠難以捉摸，以致我們無法看清是怎麼回事。」  
(75)

「夢是預言未來的潛意識本能：如上述的夢所示，原型心靈面對這種處境的方法，某些性質不明的事物已被潛意識直覺的領悟，並歸諸於原型來處理。這時我們知道，介入的並不是意識思維的推理程序，而是原型心靈，它已接管了預示未來的職責。因此，原型有它們自己的創發力和特定能量。」  
(77)

「原型的現身方式：原型同時是形象和情緒，只有我們同時提出這兩個向度時，才算是在談論某個原型。如果只有形象，只能產生一些看圖說故事的簡

單連結。但如果再注入情緒，形象獲得超自然的向度或心靈能量，形象便有了動態，某些連結也就會自此源源流出。原型是生命本身的組件，在情緒的仲介之下，種種形象跟活生生的個體統整連結起來。這就是為何所有的原型都不可能有任何普遍的詮釋，它必須跟特定個體關聯起來，將他整體生命處境的指向琢磨出來，才能進行解釋。」（101）

榮格一生有許多一般人所謂的神秘經驗，但如果我們研讀榮格自傳，依據他個人的經驗敘述，從他個人的直接經驗而言，這些經驗似乎一點都不神秘，因為那些經驗對他而言，是活生生的真實體驗。理論上而言，原型的概念來自於柏拉圖的理型說（Ideen），只是將哲學形上學的解釋轉為心理學的解釋而已。但筆者認為，原型的說法在榮格理論中，雖然前前後後可以找出許多不同的解釋與定義，但從榮格的不斷敘述中，卻顯示出原型能量對他而言是活生生很具體的，只是很不容易用定義概念的方式將它固定住而已。從上一段引言可以整理出原型的兩個核心元素：既是形象又是心靈動力能量。它雖有它特殊的普遍性與創發力，但卻必須與夢者的生命連結著來理解。因此，原型雖出自集體潛意識，來自本我深處的力量，當它出現在一個人的夢中或靈視中時，卻與這人的具體生命狀態有關，是活生生很具體的心靈能量之象徵形象。這樣的原型顯現的夢，是夢者生命發展很重要的夢，雖然也往往是夢者在日常生活當中不解的夢。

#### （四）釋夢原則：個別化與直覺

榮格釋夢與心理工作的原則，也可以作為普遍釋夢工作的共同原則：

「因此，我總不斷跟我的學生說：『盡你所能去學習象徵的使用與表現，等到你分析夢的時候，再將它全部忘掉。』」（43）

「與其說夢的分析是一套可供學習應用的規則技巧，不如說它是兩個人格間的交互辨證。如果夢的分析變成套裝的機械技巧，做夢者的個體心靈人格就會迷失。」（47）

「調整自己的方法，以適應個別案主的需求，而不是讓自己執著在普遍理論作考量。歷經六十年的實務經驗，我所收集到的人性經驗告訴我，如果要把每個案例都當作新的案例來考量，首先必須找出個別進路。某些案例要用某種方法，某些則須換一種方法。解夢也是如此。」（60-61）

「以為可以依一本解夢指南，查查裡面的特定象徵就可以解夢，乃愚不可及的想法。沒有任何夢的象徵可以跟作此夢的人分開，而且任何夢都沒有固定直接的詮釋。」（39）

釋夢是活生生的藝術，不是一套機械規則，雖然榮格也提出一套他自己的自由聯想法，但他為自己或病人釋夢的時候，這套方法應該是只供參考。不只夢境是活生生的獨特的影像世界，夢者與釋夢者的關係，「face to face」的時候，也是獨一無二的經驗，沒人知道對甲有用的釋夢法是否適合乙，也不知道此次有用是否下次也適用，因為人會變，關係也會變。因此，學習夢理論是平時之事，真正面對一個人的釋夢，是當下獨特的具體經驗，是釋夢者與夢者須當下共同

摸索的。除了對夢理論的熟悉之外，依靠的是釋夢者經驗的累積、對話的能力與直覺。這些是任何釋夢指南學不到的。

除上述四點之外，榮格的夢理論也與他的其他理論密切相關，如：神話、人格面具與陰影、阿尼瑪與阿尼姆斯、曼陀羅象徵與同時性概念等。<sup>32</sup>榮格的夢理論對今日釋夢學的發展也有著無法動搖的地位，雖然許多當代的釋夢者批評其理論神秘欠缺科學明證性，筆者卻認為這樣的批評忽略了夢的領域本來就是一個無法掌控的開放世界，不只榮格無法為夢的世界做確切的描述與建構理論，也沒有人可以窮盡夢境所依的心靈。就如面對心靈世界需要擁有開放的視域一樣，面對夢境世界也該放開自己有限思維的習慣，才能讓夢自己開啓顯現它特殊的世界。

#### 肆、夢工作與釋夢之倫理 ( Traumarbeit und Ethik der Traumdeutung )

如前所述，每個心理治療學派都有自己夢工作的方式，透過專業訓練、團體工作與私人之學習，再經過每位夢工作者的創造融合發展，可以說有多少夢工作者就有多少夢工作方式。釋夢工作不是一套機械式的規則，它是因人因時地機緣可以不同變化創造的方法，縱使在今日心理治療專業訓練的過程，同一學派的心理師所學相近，但之後的運用也會因心理師的能力性格創造力而出現不同的方法。因此，這小節要介紹的不是哪一學派的夢工作法，而只是筆者所認識的幾

---

<sup>32</sup> 參考C.G. Jung: *Traum und Traumdeutung*. dtv, München, 2001。此書收集榮格全集中的重要夢理論，是研究榮格夢理論之最重要書籍，可惜至今尚未出現中譯本。

個夢工作面向與共同的釋夢倫理。

### 一、釋夢之對象與情境

可分為自己、為他人與團體夢工作三種。學會詮釋自己的夢，是為他人釋夢與團體夢工作的基礎。為他人與團體夢工作之進行，必然需要一段專業學習的歷程，理論與實務並進。大多數人都從瞭解自己的夢開始，只有少數人有機會透過專業學習機會帶領團體夢工作。為他人與團體夢工作需要的不只是對夢的認識，也須具備心理工作的基礎，因釋夢會涉及許多個人心靈深處的問題，不是像解數學習題一樣把夢的謎題解開而已。談夢過程，也會涉及談自己的種種情境。夢工作最好放入心理工作的氛圍中才能深入的進行。

### 二、夢的記錄

可以寫、畫、錄音、敘述等方式記錄。夢者先準備一本夢日記在床邊，醒過來時，在半睡眠狀態中先別起床，詳細回憶夢中情境，再起身寫下、畫下或錄音所記得的一切。記錄夢是夢工作的第一個步驟。據夢科學研究，80%以上的夢，在醒過來的十分鐘內若沒記下來就忘掉了，之後要再回憶相當困難，所以夢工作首先須學習的就是記錄自己的夢。

### 三、四種夢工作法

這幾種方法是筆者在教學中常交互並用的方法，依團體的情況選擇合適的步驟進行。一部分是我從幾位老師、專業訓練、或夢書籍學來的方法，一部分是在這幾年的夢工作中實驗發展出來的。「方法非方法，是名方法」，真理躲藏方

法<sup>33</sup>，夢境與夢者會抗拒僵硬制式的方法；因此，這幾種方法也只在具體特定的因緣條件中，在有能力運用方法的人的導引下才有用，這裡只列出以供參考。釋夢所依的與其說是「方法」，不如說是一種「心靈藝術」，一種談話與心理工作的藝術，必須用整個心靈學習領會體悟，雖然理性分析的能力在這過程也須積極並用。

#### (一)元素分析法

將夢境分為幾個元素，對夢之結構的理解會很有助益。一般可分為：人物、象徵物（動、植、礦物、獨立奇特之形象等等）、時間、空間、氣氛、情節（夢境發展）、情感（夢者夢中情感、夢醒情感等）、能量動力等。就如面對一幅畫、一部影片的理解一樣，透過元素的分析，只是過程，終究的理解是需要直覺統觀的。

#### (二)自由聯想與提問詮釋法

夢的結構有長有短、有時簡單、有時複雜，面對一個夢，往往像面對一個謎題一樣，總要從發問開始。問題須依夢境而定，從某個方向提問，以進行主題導向的自由聯想，如：人物間的關係、象徵物的聯想（色彩、形狀、位置等）、情節發展上的關聯，情感變化的意義等。如果夢者願意談論做此夢時，自己當時生活或自己生命史的聯想，往往很容易發現此夢的意義。但釋夢者須尊重夢者的界限，尤其在團體中，可以問到什麼程度的問題，須由夢者依自己的開放程度決定。

---

<sup>33</sup> 高達美的《真理與方法》對筆者夢工作原則有甚大之啟發，以後有機會再有系統的探討詮釋學與釋夢詮釋學可能之理論關聯。榮格的釋夢原則是啟發我工作靈感的根源，我的督導Karin Elias女士教我的，更是活生生的釋夢藝術，而非一成不變的規則。

### (三)心理劇工作法

有團體、主題、主角中心三方向的夢工作法。方法很多且充滿情境創造力，所以很難敘述，只能經驗。

### (四)直覺融入法

其實許多夢工作者到最後依靠的，都是長期夢工作經驗累積下來所生的「直覺」。因此，直覺融入法並不是個立即可學的方法，而是運用與嘗試許多方法後的結果。

但在教學上，有時我會建議學生「融入」夢中人物或象徵物，去「感受」夢境的內容，以發現其意義。這方式須分辨的是，直覺與「自我投射」往往很難區分，因此需要之後的理性邏輯之釐清。

上述幾種方法可以分開運用，也可以交叉使用，依夢者與釋夢情境而定，重要的是釋夢者能否敏感、靈活與彈性運用。釋夢者心靈視域之深廣度，也決定他能發掘夢境意義的層次與深度。

## 四、釋夢之倫理

夢者常對釋夢者有種種投射，就如案主對心理師的投射一樣。原始社會中的解夢者與巫師在一個族群中的社會地位類似，自古至今釋夢的氛圍常帶著神秘氣氛。這樣的集體投射往往使釋夢過程變得神秘，釋夢者若無清晰自覺自省的能力，往往會使夢工作蒙上功利商業的色彩，使原本深具意義的釋夢工作變調，對夢者不只無助益且可能帶來心理傷害。因此，遵守釋夢倫理是夢工作者之首要條件。

釋夢倫理與心理工作之倫理近似，簡列如下：

(一)釋夢者須以愛心與同感心作為夢工作的基礎，且具備心理工作者的基本條件。

- (二)對釋夢過程夢者可能產生的心理問題有所理解與準備。
- (三)對釋夢場域可能衍生的操縱或利誘能自覺避免。
- (四)釋夢的深度須尊重夢者之意願，夢者是夢的主人，願意瞭解或揭露此夢之意義與秘密到什麼程度，須由夢者決定，不可勉強或躁進夢者不願揭露之秘密。
- (五)在夢團體工作中，須先考量夢者與團體成員互信之程度，才能進行夢者夢境與現實關係之進階心理工作，且須在團體成員都支持的情況下才可進行。<sup>34</sup>

## 伍、生死教育與夢教育

生離死別是人生的莫奈，也是常態。許多親人好友的死亡，帶給我們長久的悲傷與緬懷，許多失落與別離，在不知不覺之間發生，也隨著時間的消逝而淡去。如果我們回顧自己的一生，總會訝異從童年、少年、青年、中年到此時此刻，有多少曾經環繞在我們周圍的人，不知何時已離我們遠去。某些是死別，某些是生離，更有許多人也許還在世上，曾有的連結卻永遠找不回來。在現實的世界裡，我們無法更改無常的法則，拒絕、悲傷、接受、自覺的告別……。無論我們有怎樣的感覺與態度，總無法改變生離死別的現實情境。然而在夢裡……夢裡，卻不受現實法則的限制。許多逝去的親人栩栩如生的出現在我們夢中，許多童年的玩伴，久別的親友，過去的情境事物，以千變萬化的情節樣態，仍趁著睡眠的羽翼活躍著。夢裡，我們連結著許許多多的過去，也創造許許多多的不可能，夢中沒有過去未來，沒有時空的

---

<sup>34</sup> 釋夢倫理請參考Klausbernd Vollmar/ Konrad Lenz: *Kurs in Traumdeutung*. Kiel, 2005, 158-167。

限制，更不受現實自然法則的支配。夢裡沒有真與假的區別、沒有我與你的分明界限、此地與彼處在一瞬間轉換、過去現在未來模糊了界限。夢裡，我們不知是在夢中，只是「在」。

許多人都有類似的夢經驗：夢見健在的親友生病出事或過逝，焦慮得醒過來。自己可能都沒注意到自己的憂心牽掛，夢卻以栩栩如生的方式呈現這樣的牽掛。在種種變遷失落的過程如遷居、分手、離婚、親人的死亡過程，種種複雜的情緒在現實理性的壓抑下欠缺紓解的空間，睡眠時卻化爲一個個生動離奇的夢，令人錯愕。當與摯愛親友面臨訣別的傷痛過程時，總是不自覺的期待對方「夢裏來相見」。當親人過世時，往往有許多親族好友會夢見過世的親友來「托夢」或夢中顯像告別。在佛、道教的文化傳統中，死亡從不是結束，生死之間，夢的世界是一道橋樑。生者可以在夢中等待亡者的到訪，亡者也可以透過夢境，向生者傳達訊息。這樣的聯繫甚至可以回溯到自己不認識的祖先：在民間流傳著祖墳有問題時，透過種種跡象向子孫顯示先人之意的傳說，夢境常常是生死之間訊息傳達之處所。姑不論夢境在現實上對生者的影響有多大，它在宗教與心理學上的意義至少是個不容忽視的議題。生死之間，夢是個人心靈深處意向之傳達，也是自己與他人世界聯繫之空間，忽視夢境的意義，就如拒絕認識自己與世界之關係。

當你的親人告訴你，過世的家人祖先來托夢，你會如何回應？

喪親悲傷的過程，許多與過世親人有關的夢，要如何去理解？

生死交界的地帶，夢境與現實的交錯、交會、交織更強烈。親友的臨終過程，與之有關的夢的出現頻率比一般時候

更高。不只在失落悲傷的過程中，需要理解自己的夢，作為悲傷輔導、臨終關懷的工作者，更須認識案主之夢的意義與談夢的原則。也因此，筆者認為不只夢教育應列為生死教育的一部分，釋夢學與夢工作也應列入悲傷輔導、臨終關懷與心理治療工作之專業課程中。釋夢學、夢工作、釋夢詮釋學與釋夢在生死學領域之應用，本文之導論只是個開始，而不是結束。