

身體狀況

外在環境：發惡夢？蓋好被子也許有用

有一位朋友晚上做了一個非常古怪的夢：一隻史前巨獸在他眼前出現，那像一座山般的巨型怪獸令他感到一股巨大的壓力，他的呼吸越來越困難，當他覺得快要死掉的時候，突然驚醒了。

然後，他發現他家的貓咪正酣睡在他的胸口上。

相信大家都做過相似的夢：夢中因為尿急而不停在找廁所，但找了一間又一間，通通都去不成，然後忽爾醒來，發覺真的有生理需要去小便。這些由身體狀況引發的夢境其實很常見，隨手拈來幾個例子：在夢中感到寒冷，

其實是因為沒蓋好被子；夢見自己置身火中或爐中，其實因為發燒等等。

另外也有因夢境內容而觸發的身體反應，例如因為被怪獸追趕或遇上驚嚇的事，醒來心跳、冒汗；夢見和美女溫存，醒來便夢遺等等。我自己便試過在夢中觸電，那電流的感覺清晰而真實，醒來時皮膚還在起雞皮疙瘩。

夢總是呈現着我們身體的不適，絕大部分能夠充分驗證的、由夢境引致身體狀況出現變化的夢，都是因為健康不平衡而導致的。而當我們身體很舒服時，多數也睡得很沉，睡來有一種很舒服美好的感覺，有時即使無夢，也覺得自己「彷彿做了一場美好的夢」。

因此，說夢境其實是我們身、心不適的訊號燈，可說不為過。

疾病：夢比醫生更早知道？

台灣大學心理學系教授柯永河在其著作《夢之心理學》曾表示，他在某段時期經常發和水有關的夢，去看醫生，但醫生卻驗不出身體的問題，過了一段時日後，他的泌尿系統出現毛病，需要動手術。在手術前，和「水」有關的夢時常出現，但他做完手術後，則「日本海軍艦隊乘風破浪的雄姿與歌聲離開了我的夢舞台」，自那時起，和水有關的夢便不再出現了。彷彿潛意識以水的夢向他提出警告，告訴他要注意自己的泌尿系統似的。這經驗令他深深思考，彷彿我們的潛意識一早已透過夢境告訴我們身體的狀況，這亦因此令他踏上研究夢境之路。

潛意識在我們的身體之中，其實比起世上任何的人事物，都最先偵察到當中的失衡，連病情尚未被科學及醫學檢測到之前，便已能覺察到。因為當



現代醫學能檢測到時，其實已經去到某種嚴重程度了。我們常說「病向淺中醫」，最淺之處，莫過於透過夢境而知道了。

中國古代醫學早有記載

夢境呈現出身體健康的狀況，其實在中國古代醫學早有記載，而且著作也不少。隋代巢元方《諸病源候論》中曾清楚說明夢境與身體疾病有密切關係：

由於身體或精神虛弱、勞累，氣血循環耗竭，臟腑的功能失去平衡，再加上外來的病邪侵犯，最後引起人體的精神和情緒波動異常，故睡覺時便不安穩，容易做夢。

原文：「夫虛勞之人，血氣衰損，臟腑虛弱，易傷於邪。邪從外集內，未有定舍，反淫於臟，不得定處，與榮衛俱行，而與魂魄飛揚，使人臥而不安，喜夢。」

隋朝時代，早已明白到身心相連，身體及精神不夠強健，容易感染疾病，因而多夢。原文兩次提及「定」字，「定舍」、「定處」，因為「不定」，故此「不安」。始於身體及精神（身心）的不平衡，終於導致身體及精神的不適，因此夢境出現，與身心不平衡有莫大的關連。

夢境會告訴你身體哪裏出了狀況？

很多人以為這件事很玄，但在醫學上卻早有記載，而在近年，有一位著名の中醫師張永明就撰寫了一本書，名為《夢病：身體哪裏出狀況，夢會告

張永明醫師擁有專業醫療背景，身兼醫學博士、主治醫師、大學中醫系講師等資格，他以多年來的臨床觀察及專業知識，在書中列舉了不同的病例，並以中醫理論及中藥治療驗證，表示夢的確會透視出身體疾病或狀況。

書中談及一位懷孕的婦女紀小姐，最近總是覺得口乾、口苦、口中有臭味，難入睡，入睡後又容易醒來。張醫師表示紀小姐：「舌尖紅、舌上朱點盛，薄黃苔，反映出心火旺盛。脈診：雙手尺部出現革脈，浮芤兼見短滑促急。」他說：「這時自己突然心頭一驚，此乃中醫所謂離經之脈。」

以一般人聽得懂的說話來說，就是他直覺覺得這脈象不太正常，甚至乎有小產的風險，安慰紀小姐說有胎動不安，能安胎當然最好，但如果胎兒的基因有缺陷，讓他「隨緣結束」（自然流產），也未必是一件壞事，以免日後照顧得辛苦。

張醫師也問紀小姐有否發夢。特別的是，她常做一個夢，夢中：「一直不斷追着一個小朋友，怕他危險，一直追着，看他到處跑來跑去，且越跑越遠，自己也越追越累！突然就醒來了。」

結果一個多月後紀小姐前來覆診，表示初期雖以中、西醫療安胎，令胎動不安與出血得到緩解，然而上週末在洗澡後，因沒有留意地濕而滑倒，結果小產。

這就神奇了，因為初期以脈象看來雖有小產的風險，但後來以中、西醫療把胎安住並緩解了不適，然而最後乃因意外滑倒，難逃小產的命運。但在夢境的意象中，卻不止呈現出胎兒不安的狀況（小朋友跑來跑去），做夢者更怕他危險一直追（想留住孩子），然後夢中孩子越跑越遠（離開），做夢者也越追越累（無力挽回）。

而最令人詫異的地方，簡直就像是這個夢把她由胎動不安、看醫生安胎、到小產失去孩子的過程，完整地呈現出來。

中醫師並非心理醫師，張永明醫師能擁有這麼具啟發性的見解，的確令人萬分敬佩。

心理狀況

內心世界：夢說出你不敢說的

對於一個治療師來說，個案的內心世界絕對是治療過程中最重要的東西。然而，人的表達能力有限，自我覺察能力亦有限。而前來的朋友，大部分也是因為未能好好運用這兩種能力，心理才出現狀況。夢境，很多時就成為了我作為治療師，在幫助個案的過程中的一盞明燈。舉例來說，一個人的感情關係出了問題時，很少會談到自己的性愛觀。即使發問，對方也會輕輕帶過。然而夢境卻是赤裸裸地呈現出個案羞於啟齒或刻意隱藏的部分。

有一位三十多歲的女子，她外貌斯文，性格內斂，笑起來給人一種大姐姐



一樣的溫婉感覺。她離婚後數年仍然單身，開始使用交友軟件認識新對象，然而相遇的男性都不合心意。她夢見自己在陌生的家中，將和「阿伯」發生性行為，她沒有感覺，只問了一句：「有沒有戴套（避孕套）？」旁邊有一個男士出來阻止，表示這裏「很窄」不適合做這件事。女子說整個場景，就像在「召妓」一樣，而她卻沒有任何感覺。

我們很難想像一位斯文溫婉的女孩，會因為用交友軟件認識異性，而內心竟覺得自己似乎只是在做沒有感情的性交易。這個夢呈現出她內心的麻木感，以及對現時自己認識異性的狀況產生了一種墮落感，也許，亦包含了她遇上過一些渣男時的震撼。

她表示與不少異性會面後，對方都沒有再聯絡自己，因此覺得自卑，遂將擇偶要求逐漸降低。而當然要求越低，遇上的人質素也開始越差。從夢中

「阿伯」的形象顯示出，女子實在很不喜歡這些男人。

於是，她內心的另一面便出來阻止，「窄」也代表了這種關係、這種想法、這種行為的視野十分狹窄。而事實上，女子的條件及人品都很不錯，她內在的一個保護性人格正在阻止她可能做出不恰當的決定，同時間，夢中的「情感麻木」恰好和「戀愛對象」形成強烈的對比。夢除了呈現出女子的性需要、內心的麻木感、行為上的墮落及失智、自我的保護，還有就是跟她說：「愛情，不是這樣的啊。」

情緒（釋放）：其實很需要發洩啊

相信大家都聽過佛洛伊德理論中著名的自我防禦機制。例如現今職業女性不但在職場上有其能幹的角色，回到家中又是妻子、又是母親、又是媳婦、

