

014 為甚麼做夢的感覺十分逼真？

做夢的感覺十分逼真，因為夢的材料就是我們現實中的經歷，是由很多記憶的片段經過加工變幻形成的。同時，夢中我們也會有各種感覺，例如視覺、聽覺、觸覺等。

李商隱題為《錦瑟》的詩中有這麼一句「莊生曉夢迷蝴蝶」。它說的是莊子做了一個夢，夢見自己變成了一隻蝴蝶，夢醒後莊子就陷入了思考，究竟蝴蝶的世界是真實的，還是醒後的世界是真實的？自己究竟是人還是一隻蝴蝶？

也許大家都有過這樣的感覺，當我們在做夢的時候，我們完全意識不到是在做夢，在夢中我們也會恐懼、傷心、高興，就像生活在真實的世界中。為甚麼做夢的感覺會如此地逼真？

夢的材料就是我們現實中的經歷，夢是由很多記憶的片段經過加工變幻形成的。一個典型夢的敘述常常包含幻覺、妄想、認知異常、情緒強化、記憶缺失等特徵。夢中我們也會有各種感覺，例如視覺、聽覺、觸覺等，所以會覺得夢很逼真，就像生活在現實中一樣。但是，夢中的感覺跟現實還是有一定的差異的。夢中多以視覺想像為主，聽覺、觸覺及運動感覺想像次之，味覺及嗅覺想像較少，而痛覺想像則十分罕見。同時，由於夢是由我們的記憶所形成的，它的內容也就具有一定的局限性，比如在現實中我們沒有注意到的事物細節，就沒有辦法在夢中獲得。

夢有不確切性、不連續性、未必可能性和不協調性等特徵。例如，在夢中你認識的人可能以另一個名字或是身份出現，經歷的事情可能以各種非邏輯的現象展開。但是，對於這些情況，我們在夢中卻很少質疑。這主要是因為做夢的時候存在一種潛意識的盲目認可。長時期的現實生活使我們在潛意識裏很少對眼前的存在產生懷疑：存在的就是存在的，無需懷疑。夢中的幻象多是現實影像變幻出來的，即夢和現實具有相似性，因此在夢中我們很少會懷疑自己在做夢。另外，在夢中潛意識取代了意識的主導地位，而夢中記憶又不完全，這就使我們很少會理性地分析、判斷。例如夢到過世的人。大多數情況下，我們在夢中並不會察覺到異常，我們也不會想到這個人已經過世了，似乎這段記憶在我們的夢中暫時缺失了。但是，當夢中出現的事情與現實大相逕庭時，我們的意識可能會突破潛意識的束縛從而做出理性的判斷，那時我們就可能從夢中驚醒。（徐昕紅 劉旭光 黃志力）

©

