



## 你也能控制自己的夢境！

記者 [陳天心](#) 報導

2021/05/30

不費吹灰之力，你飛往藍天，穿梭於雲之中。俯瞰渺小的青山，建築就像樂高積木，而人僅是一個個彩色的點。盡享拂過的涼風，著迷於與鳥兒並行翱翔，回過神眼前竟是龐然大物，你撞上了台北101，驚醒。第一秒，你鬆一口氣，慶幸自己撞上的是夢中101。下一秒，你遺忘了夢境場景，只記得你撞上了什麼。再下一秒，你微微一笑，知道自己有一個美好夜晚，你控制了夢境。

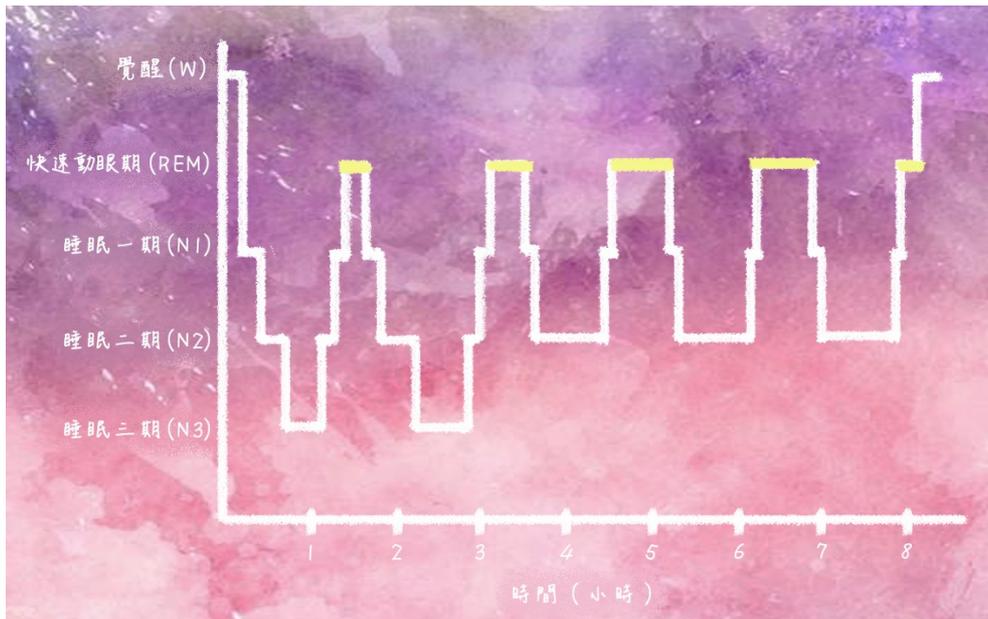
物理學家波耳 ( Niels Henrik David Bohr ) 在清醒夢中想出了原子結構；台灣自由軟體程式設計師唐鳳用「清醒夢加班法」閱讀400頁的文件。清醒夢究竟是什麼？想像做夢者意識到自己在做夢，且能夠有意識地控制夢境。就像電影《全面啟動》中一層一層的夢境，做夢者可以自行建築夢境場景、控制夢中事物；也像是影集《三人要守密，兩人得死去》中主角穿梭於一個又一個夢中門，做夢者在夢中擁有清醒的意識。清醒夢是如此迷人，讓你能在深海悠遊至龍宮做客、在宇宙遨遊窺看嫦娥的廣寒宮。

有研究指出，世界上有一半的人一生中至少做過一次清醒夢；有20%的人一個月做一次清醒夢；但僅有1%的人頻率較高一週能做三四次。清醒夢可以自發性地發生，但也可以透過練習而生。你也想成為夢的導演嗎？讀完本文，你也能做一場清醒夢！

### 今晚，來點清醒夢

誘導清醒夢的方法眾說紛紜，其中一種方式在許多實驗中展現較高成功率，也被認為是清醒夢學界中的一束光——WBTB ( Wake-back-to-bed ) 加上 MILD ( Mnemonic induction of lucid dreams，記憶誘導法 ) 。

夢境較常發生於快速動眼期 ( rapid eye movement，REM )，在這個睡眠階段時，眼球會快速移動、腦波相對活躍。WBTB是一種讓人在進入快速動眼期以前起床、保持清醒一段時間再入睡的清醒夢誘導方法。睡一覺之後清醒，意識在本該進入快速動眼期的時間點被喚回，再進入睡眠時，意識的活躍度會提高，甚至跟清醒狀態相似。且睡回籠覺會直接進入快速動眼期，因先前睡眠週期被打斷使快速動眼期週期更長，夢更頻繁地出現，讓清醒夢更有機會發生。



快速動眼期 (REM) 為一睡眠階段。(圖片來源 / 陳天心重製) 資料來源：馬偕紀念醫院

MILD則是利用人類的前瞻記憶 (prospective memory) , 也就是人記得未來要做某件事的能力。睡前告訴自己「下次做夢時我會記得我在做夢」, 並在腦中建築詳細夢境內容, 想像自己透過檢查而意識到在做夢的過程, 藉由前瞻記憶在隨後的夢中引發清醒夢。

國外團隊在2020年發表了一篇論文《[Wake Up, Work on Dreams, Back to Bed and Lucid Dream: A Sleep Laboratory Study](#)》, 根據不同的WBTB清醒時間與是否執行MILD做實驗, 結果顯示進行60分鐘的WBTB並在清醒時執行MILD的受試者中, 有54.5%成功在夢中清醒; 執行30分鐘WBTB加MILD則有35.7%在夢中喚起意識; 而在60分鐘WBTB清醒時做非MILD的事情, 像是讀書、玩電動, 僅有9%的人做清醒夢。實驗證實「執行WBTB時保持60分鐘的清醒並進行MILD」能有效提高清醒夢發生機率。

除了WBTB和MILD, 生活中也可以做一些練習。找一個「標記」, 建立檢查自己是否在做夢的習慣, 真正進入夢境時會無意識地做一樣的檢查, 進而意識到自己在做夢。這個標記可以是一個物品, 它在夢跟現實會有不同的狀態, 就像《全面啟動》中的陀螺, 在夢中會無止境的旋轉。標記也可以是一個動作, 用來測試自己的處境, 就像《三人要守密, 兩人得死去》中主角隨時隨地數自己的手指數量, 當在夢中發現自己有十二隻手指時就能喚起意識。



1. 找一個「標記」，時刻檢查自己是否在做夢。
2. 告訴自己「下次做夢我會知道我在做夢。」
3. 培養良好睡眠，提升睡眠品質。

### 清醒夢步驟

1. 睡4到6個小時，也就是在進入快速動眼期以前起床。
2. 維持清醒一個小時，可以走一走讓自己真正清醒，並進行MILD記憶誘導法。
3. 進入夢鄉，來場清醒夢！  
(可能需要經過不斷練習才會成功噢！)

練習清醒夢小撇步、步驟。(圖片來源 / 陳天心製) 資料來源：[《Wake Up, Work on Dreams, Back to Bed and Lucid Dream: A Sleep Laboratory Study》](#)

## 夢與現實溝通的神奇暗號

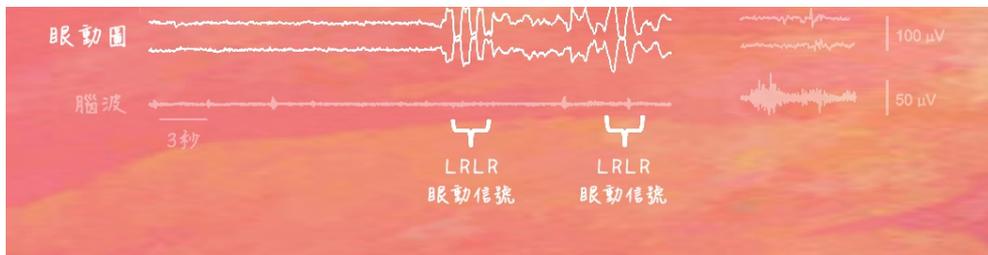
在夢中清醒這件事照理來說只有做夢者本人會知道，那研究團隊要如何確認受試者真的做了清醒夢呢？除了透過受試者本人的敘述，還有一項神奇的信號——LRLR眼動信號。

科學家發現人類觀看移動中物體時，眼球會啟動平滑追蹤運動，讓人順暢地將視線放在運動物體上，但若想像出一個物體在眼前移動，平滑追蹤運動並不會被啟動。將一隻手指在眼前由左移到右再移至左，能感受到眼球平滑的跟著手指方向移動。若在同樣位置想像一物體左右移動，會發現眼球移動會有頓點，不再平滑。

一篇於《[Nature Communications](#)》發表之研究利用平滑追蹤運動，請具有「輕鬆做清醒夢能力」的受試者在清醒夢中看著一物體快速左右移動並重複兩次，結果發現夢境中平滑追蹤系統會啟動，表示夢境影像接近實體感知而非想像。

「LRLR眼動信號」因而成為清醒夢與現實溝通的橋樑。研究者會要求受試者在意識到做夢之後發出LRLR眼動信號，研究者透過眼電觀察信號，進一步證實做夢者正在經歷清醒夢。





做夢者在清醒夢中發出的LRLR眼動信號可以在眼電圖上觀察。(圖片來源 / 陳天心重製) 資料來源 [《Dreamed Movement Elicits Activation in the Sensorimotor Cortex》](#)

## 晚安，好夢！

有研究測試受試者在清醒夢中練習投擲硬幣至遠方杯子中，發現投擲的準確率較練習前增加8%，這證實清醒夢中的運動練習能提高現實中的運動技巧；有研究指出惡夢會影響睡眠品質，而藉由控制夢境能改變惡夢減輕焦慮感，並降低惡夢頻率；還有研究更指出清醒夢能提升想像力和創造力。

清醒夢是神秘、是奇妙，也是無邊無際的宇宙。在那個世界恣意穿梭，於銀河、於蟲洞，縱情實現臆想。

晚安，好夢！

關鍵字：清醒夢、控制夢、WBTB、MILD、全面啟動、三人要守密兩人得死去

縮圖來源：[Pinterest](#)



記者 陳天心



編輯 蘇芳威

