

夢見のコスモロジー：明晰夢についての多文化的考察

川 中 紀 子

1. はじめに－「夢」と「目覚め」という二項対立を超えて

本稿は、「夢見・ドリーミング (Dreaming)」をキーワードとして、世界の意識の多様性と普遍性を探る、という試みの一つである。今回は、特に「夢」と「目覚め」を二項対立としてとらえない考え方や世界観のいくつかのうち、明晰夢に関連する部分を、科学的視点と多文化的視点との両方から考察したい。

なぜ、明晰夢によって「意識の多様性」を探ろうとするのか？という問いには、このように答えたい。第2項で説明するように、明晰夢とは、「夢見と意識という二つの別個の要素が合体したもの」(LaBerge, 1985, p.133)であり、「夢の世界と目覚めの世界の双方の性質をうかがえるマスター・キーである」(Godwin, 1994, p.18)とされている。「夢の中で完全に目覚めている」という明晰夢は、「意識(目覚め)」と「無意識(夢)」という二項対立をくつがえすものである。そして、明晰夢に対するアプローチは文化によって大きく異なり、その差異を考察することで、「意識」と「無意識」をどうとらえるか、さらには「自我 ego」や「自己 self」をどう考えるか、という問題－これらは、それぞれの文化を形成する意識状態を知るのに、本質的な要素であると思われる－を探ることができるからである。

河合(1982, p.97)は、西洋文化圏の人々の意識構造を、「意識が無意識から明確に区別された存在として、その中心に確立された自我を持つ」構造として描き、この自我を「近代西洋文化に特異なアチーブメント」とした。そして、日本人の意識構造を「意識と無意識の境界が鮮明ではなく、意識も中心としての自我に統合されてはいない。しかし、心の全体としての自己の存在にむしろよく気づいており、意識と無意識の境界が不鮮明なまま、全体性を志向している」とした。河合は、神話や昔話など文化固有の物語の分

析から、「意識」と「無意識」の関係性を中心にして文化の意識構造を探っていたが、本稿では明晰夢に対するアプローチを手がかりにして、文化の意識の多様性を探ってみたい。

通常、私たちは「夢」は睡眠中の活動であると考え、夢と現実、あるいは、夢と目覚めている時の体験を二項対立的にとらえる傾向がある。しかし、「夢を見る」という概念の多文化的な意味を探っていくと、「明晰夢」と呼ばれる稀な意識状態は、世界の伝統文化のコスモロジーにとって、古くから重要な概念であることが明らかになっている。例えば、明晰夢を実践する最古の人々と考えられるオーストラリアのアボリジニの文化は4万年以上もの歴史を持っている。(Godwin, 1994, p.169) 一方、西洋文化圏では「明晰夢」は、1980年代以降という比較的近年になって初めて、有用な現象として科学的研究対象としても認められ、注目されるようになってきた。

本稿では、科学的視点として第2項では、①明晰夢研究の始まり、②「夢」と「目覚め」の世界の交信、に焦点を当て、西洋での明晰夢研究のプロセスについて概観する。そして第3項では、英語圏で近年、開発されている「意識的に夢を見る」ための様々なメソッドを考察する。これらの夢見の技法は、必ずしも明晰夢を見ることを目的にはしていないが、いずれも〈「夢」と〈目覚め〉という二つの意識状態をつなぐ〉ことによって、様々な恩恵を得ようとして考案された。例えば、米国の臨床心理学者パトリシア・ガーフィールドの「創造的な夢の見方と活用法 (Creative Dreaming)」、米国のゲイル・デラニーの「夢孵化 (フレーズ集中孵化法)」、米国の神経生理学者スティーヴン・ラバーズの「記憶法による明晰夢誘導 (MILD-Mnemonic Induction of Lucid Dreams)」、米国出身のアーノルド・ミンデルの「24時間の明晰夢」、そしてオーストラリア生まれのロバート・モスの「アクティヴ・ドリーミング (Active Dreaming)」などである。

本稿では、これらのメソッドの開発のプロセスと、それぞれの特色を比較することによって、多文化的視点から見た明晰夢研究の今後の可能性を考察し、意識の多様性と全体性を探りたい。

2. 科学的研究対象としての「明晰夢」

2-1. 明晰夢とは

明晰夢とは、「夢を見ながら完全に目覚める」という稀な意識状態であり、「自覚夢」とも呼ばれる。明晰夢を見る人は、意識的に考えた上で慎重に行動することができ、目覚めている時の機能を完全に保っていることができる。

明晰夢での経験は、ゴドウィン (Godwin, 1994, p.10) が説明するように、普通に目覚めている時のイメージよりもはるかに鮮明で生氣あふれるものであると主張されることが多く、明晰夢の体験を積んだ者でも、いま経験していることが、夢なのか、現実なのか、つきとめるのは極めて困難である。また、明晰夢の世界は空間的にリアルであるとともに、味覚や嗅覚もふくめ、五感の全てで体験できる。

明晰夢なのか、「現実」なのか、確かめるための手段として、複数の明晰夢研究者が挙げているのは、照明の強さを変える試みである。明晰夢の中ではスイッチを押しても、照明をつけたり消したりすることができない。サン・デュニやキース・ハーンも夢の中では照明の強さを変えることができない、と指摘している。これは「ライト・スイッチ現象」とハーンが名づけている。(LaBerge, 1985, p.124) デラニー (Delaney, 1979, p.255) も同様のことを経験している。筆者も頻繁に明晰夢を見るが、一度も、照明の強さを変えることはできなかった。

ラバージ (1985, p.136) は、何か書いたものを見つけてそれを読み、目をそらしてからもう一度それを読んで、内容が同じかどうかチェックする、という判別法を挙げている。彼の明晰夢では、書き物が同じだったことはない、というのである。しかし、筆者はこの方法を試してみたが、書き物の内容が変化しない場合もあった。明晰夢の吟味法には個人差がある、ということなのだろう。

明晰夢についての映画『ウェイクング・ライフ』(Waking Life) にも「ライト・スイッチ現象」が描かれている。『マトリックス』(Matrix) も、明晰夢についての映画だと言える。明晰夢に特徴的な現象である「偽りの目覚め」—自分が目覚めた、という夢を見ること—のエピソードが、『マトリックス』にはあふれている。映画の世界における明晰夢については、あらためて論じたい。

続く 2-2, 2-3 では、学術的な研究対象としての明晰夢の歴史について簡潔に振り返り、1980年代になって初めて、明晰夢の存在が正式に認められ、科学的研究対象として受け入れられるようになったことについて言及する。

2-2. 西洋文化圏における明晰夢研究の始まりー研究者自身の夢の記録から

明晰夢についての西洋文化圏での最初の研究は、フランスの民俗誌学者・中国語研究者であるサン・ドゥニが1867年に出版した『夢および夢を支配する法』という本である。これは、彼自身が、意識的に鮮明な夢を見て、夢の筋書きを指図する方法をいかに習得したか、という記録であった。「夢を明晰にし、コントロールする」という主題で書かれた最初の西洋の書物である。後になって英訳された簡約版 (Saint-Denys, 1982) が出版されている。しかし、この書物の原版は流布せず、フロイト (Freud, 1965, p.93) は「あらゆる努力をしたが手に入れることはできなかった」としている。

初めて明晰夢 (lucid dream) という言葉を使ったのは精神医学者で作家、詩人でもあるオランダのフレデリック・ファン・エーデン (Van Eden, 1913) である。1898年から1912年にわたって集めた自分自身の352例にわたる明晰夢に関する報告を、彼は1913年に発表した。彼は、自分が明晰夢を見ていることに気づいた時に、夢の中でワイン・グラスを割ってみる、という「実験」を試みている。ファン・エーデンの描写は、明晰夢の性質ー目覚めの世界とはほとんど区別はつかないが、それでもどこか奇妙な点があり、夢と気づくーをうまく描写しているので、以下に引用する。

「1904年9月9日、私は窓際のテーブルに立っている夢を見た。……私は夢を見ていることが完全にわかり、どんな実験が可能だろうかと考えた。……上等なワイン・グラスをテーブルから取り上げ、力いっぱい握り拳で叩いた。その時、起きている時に実際にこんなことをしたらいかに危険なことだろうとも思った。そのグラスはもとのままだった。しかし、しばらくしてもう一度見るとそれは壊れていた。……巧妙に真似てはいるが、〈わずかに違う偽りの世界〉にいるような、とても奇妙な感

じがした。チャリンという音が聞こえるかどうか調べようと、私は壊れたグラスを取り上げて窓の外に放り投げた。音はちゃんと聞こえた。おまけに二匹の犬が走り去っていく姿も見えた。この滑稽な世界はなんてよくできた模造品なんだろう、と思った。」(Van Eden, 1913, pp.431-61)

そして彼は、ワインを味わい、心が澄み切った状態で、「この夢の世界では、味の印象を受けることもできる。これは、確かにワインの味だ、と思った。」というのである。

1948年には米国の精神科医ネイザン・ラポートが「快い夢を！」という論文を発表し、明晰夢の持つ力について賞賛した。「現実とのふれあいを失ってしまっている心の癒しに役立てることができる。そして、人生という神秘の数々は、明晰夢の中で見つかるだろう。」(Rapport, 1948, pp.300-17)という見解を示したのである。その後、1968年、オックスフォードの超心理学者シーリア・グリーンは、『明晰夢』(*Lucid Dreams*)という本を出版するが、学会の反応は懐疑的であった。1969年に米国の心理学者チャールズ・タートは『変性意識状態』(*Altered States of Consciousness*)の中で、彼自身が見た明晰夢を検証し、ファン・エーデンの研究を紹介した。

1970年代になって、精神科医アン・ファラデー (Faraday, 1976, p.263) は「この驚くべき意識状態は、人類が体験する最もエキサイティングなフロンティアの一つである」と述べている。1974年、次項でも述べるパトリシア・ガーフィールドが『夢学—創造的な夢の見方と活用』(*Creative Dreaming*)で明晰夢の習得について述べ、1975年の精神生理学睡眠研究学会 (APSS) で明晰夢について発表した時も、大多数の研究者たちは懐疑的であり、明晰夢の存在を「事実」として認めることはなかった。(LaBerge, 1985, p.72) 明晰夢を自然に見ることのできる者は、人口の5～10パーセントとされる。実際に体験したことのない者にとっては、明晰夢が存在するという証拠がなかったからである。

明晰夢についての研究はこのように、研究者自身が自分の明晰夢を記録・報告する、という形から始まった。後にスタンフォード大学のスティーヴン・ラバーズが医学博士論文として1980年に提出した「明晰夢—睡眠中における

意識の試験的研究」も、彼自身が記録した数百に及ぶ明晰夢に基づいている。ラバージは、シーリア・グリーンの研究を知り、1977年から自分自身の夢を記録し、練習によって明晰夢を見る技法を開発したのである。しかし、夢の記録という研究手法のみでは、明晰夢が存在する、ということを証明できず、科学界に受け入れられるようになるのは、次項で述べるように「夢」と「目覚め」の世界のコミュニケーションが成功してからである。

2-3. 「夢」と「目覚め」の世界の交信－科学的研究対象として受け入れられる契機

「夢」の世界と「目覚め」の世界を交信する、という試みは、どのようにして実現されたのだろうか。正式に明晰夢の存在が実証されたのは、明晰夢を見ている人が、眼球運動によって「外」の世界に信号を送ることによって、(夢の) 外の世界へとメッセージを伝える、という実験に成功したことによる。

夢はレム(REM-Rapid Eye Movement)睡眠において起こるとされる。レム睡眠中には夢見る人の肉体は麻痺状態になっているが、唯一の例外は眼球運動である。眼球運動はレム睡眠中には少しも抑制されない。明晰夢を見る人は夢のさなかに自分が望むあらゆる方向を自由に見ることができる。このことを活用して、夢の視線を例えば上、下、上、下、上、と5回動かすことによって、夢の世界から意図的に合図を送る、と決めておく。そして合図として取り決めておいた眼球運動を外の世界にいる人が記録をとる、という方法によって、夢の世界と目覚めの世界の交信をするというものである。(LaBerge, 1985, p.75)

米国のスティーヴン・ラバージ、英国のキース・ハーンは、ともに眼球運動を合図として明晰夢を確認するという実験に1978年に成功していた。しかし、ハーンは1978年に書き上げた博士論文を公表しようとしなかった。1981年にラバージが精神生理学睡眠研究学会(APSS)に提出した論文によって、明晰夢はレム睡眠中の真実の現象であることが認められた。このことによって、科学的な研究対象として初めて受け入れられるようになった。

ラバージは、明晰夢は練習によって習得可能であるとし、MILD(記憶法による明晰夢誘導-Mnemonic Induction of Lucid Dreams)を開発した。

この方法については意識的夢見のメソッドの一つとして次項で取り上げる。

3. 英語圏で考案された「意識的夢見」のメソッドー異文化の知と学際領域からの貢献

この項では、英語圏の研究者が考案した意識的に夢を見るためのメソッドについて考察する。体系的な技法として、パトリシア・ガーフィールドの「創造的な夢の見方と活用法 (Creative Dreaming)」(Garfield, 1974)、ゲイル・デラニーの「夢孵化 (フリーズ集中孵化法)」(Delaney, 1979)、スティーヴン・ラバージの「MILD－記憶法による明晰夢誘導」(LaBerge, 1985)、アーノルド・ミンデルの「24時間の明晰夢」(Mindell, 2000)、ロバート・モスの「アクティヴ・ドリーミング (Active Dreaming)」(Moss, 1996) などがある。これらを総称して本稿では「意識的夢見 (conscious dreaming)」と呼ぶことにする。

当初、「夢をコントロールする」というアイディアが西洋文化圏の人々を魅了し、様々なメソッドが考案された。しかし、この項で取り上げる様々な方法を注意深く検討すると、「意識的に夢を見ること」の目的が異なっているだけではなく、「自我」や「自己」についての考え方も研究者によって異なっていることがわかる。

この項で取り上げる夢見のメソッドの多くは、西洋文化圏の人々にとっては「異文化の知」であるチベットの伝統と世界各地の先住民族のコスモロジーを参考にして開発されたものである。

中でも、ほとんどの研究者は『チベット死者の書』という書物と、同時代にチベットで実践されていた「夢状態のヨーガ」に言及している。『チベット死者の書』－原題は『バルド・トドル』(*Bardo Thodol*)－は、1927年に『チベット死者の書』(*The Tibetan Book of the Dead*)として英訳が出版された。カール・グスタフ・ユングはこの本のドイツ語版に「心理学的解説」を寄せている。ユングは、『チベット死者の書』について、「私の変わらぬ〈座右の銘〉であった。この書から多くの刺激や知識を得たばかりではなく、きわめて本質的な洞察を与えられた。」と述べている。(西平, 1997, p.59)

また、この書を「死者の書」と呼ぶよりも、むしろ「夢の書」と呼ぶ方が

適切である、とする考え方もある。(Godwin, 1994, p.243) なぜなら、この書は「明晰夢を見るための方法」についての書物だからである。バルドとは、仏教用語では「中有」にあたるチベットの言葉で、「中間状態」を意味する。「死後」だけではなく、「生まれる前」「夢の状態」「深い瞑想状態」なども含む。安定した日常の意識状態から見れば、きわめて不安定な無意識領域と深く関わりを持つ経験の総称である。(西平, 1997, p.60)

英語圏の研究者が近年開発した「意識的に夢を見る」ためのメソッドの開発にあたって、ほとんど全ての研究者がこの『チベット死者の書』に言及していることは注目すべきである。また、アーノルド・ミンデルやロバート・モスに大きな影響を与えているのは、オーストラリアのアボリジニの「夢見・ドリーミング」というコスモロジーである。「ドリーミング」という概念については、次項(3-4)で取り上げる。

さらに、それぞれの研究者の専門分野である心理学や神経生理学とは異なる領域の知見—文化人類学や量子物理学など—を取り入れた「学際的研究」の結果、これらの夢見の技法が生まれたことにも言及したい。

この項では、それぞれの夢見の技法の特長と開発のプロセスを考察し、これらの開発の際に、異文化のコスモロジーの影響や多彩な学問領域からの貢献があったことの意味を考察する。

3-1. パトリシア・ガーフィールドの「創造的な夢の見方と活用法 (Creative Dreaming)」

異文化研究をもとにして、初めて体系的なメソッドとして「夢をコントロール」する方法を提案したのが、前項2-1で触れたパトリシア・ガーフィールドの『夢学—創造的な夢の見方と活用法』(*Creative Dreaming*)という著作である。この書物は「夢をコントロールして創造性を豊かに育てる」というテーマで書かれている。

題名は、クリエイティブに夢を見る、という意味だが、実際は、古代ギリシャやチベット、アメリカ先住民族であるオブジワ族、マレーシアのセノイ族など、多くの文化の伝統的な夢見の技法を取材し、それぞれの技法を西洋文化圏の人々にも使いやすい形で提供したものである。

その中には、「自覚ある鮮明な夢」として明晰夢の見方について述べた一

章や、夢日記の付け方、夢をコントロールする力を伸ばす方法、という章も含まれており、ガーフィールド自身が、様々な文化の夢見の技法をもとにして行った「創造的に夢を見る」という実験の成果が集められている。彼女が特に注目したのは、セノイ族やチベットの夢ヨーガの実践者に共通する「夢のコントロール法」である。

ガーフィールドの「夢見の技法」の根底には、以下の2点の主張がある。

①見たい夢を誘導することは可能であり、夢を誘導しコントロールすることは、努力によって学べる技術である。②夢についてのそれぞれの「文化」の考え方が夢の質を決定する。例えば、アメリカ先住民族やセノイ族など、夢を大切に扱い、重要視する文化を持つ人々にとって、夢は実生活との深いかわりを持っている。夢の中で見事に問題を解決できれば、それが実生活に持ち込まれる、というのである。(Garfield, 1974, p.132)

1974年に出版されたこの著作に対して、夢をコントロールするというアイディアに興味を持つ人はいても、当時の研究者の反応は懐疑的であった。(LaBerge, 1985, p.72) しかし、重要なことは、臨床心理学者としてのガーフィールドが、この時期に、マレーシアのセノイ族に個人的なインタビューを重ねて夢の見方を取材したほか、チベットやアメリカ先住民族など、多様な伝統文化の夢見の技法を研究した点にある、と筆者は考える。

特に、文化人類学者で精神分析も学んでいたキルトン・スチュワートの論文(Stewart, 1969)からヒントを得て、「セノイ式夢コントロール法」として応用しやすい形で提案している点は、興味深い。その後、キルトン・スチュワートの論文は、事実なのか、それともスチュワート自身の想像力が生み出したものなのかは、疑問符が出されている。(Domhoff, 1985)

さらに、「自覚ある鮮明な夢」という章でガーフィールドは、文化人類学者カルロス・カスタネダが、アメリカ先住民族から教わった「明晰夢を見る方法」にも触れている。「夢見を安定させるために、夢の中で自分の手を見つけるようにする」という教えについてである。(Garfield, 1974, p.200)

スチュワートの論文と同様に、カスタネダの著作『イクストランへの旅』(*Journey to Ixtlan*)として知られ、当初、UCLAに提出された文化人類学の学位論文も、フィールド・ワークの成果として「真実」なのか、それともフィクションなのか…、はその後、疑問視されている。

例えば、ラバージは、カスタネダの著作について「読者の内なる世界を開拓し、もう一つのリアリティの可能性へと心を開くよう多くの読者を鼓舞したことに、感謝している」としながらも、「〈ノンフィクション〉である、という著者カスタネダ自身の主張に反する重大な証拠がある」という立場をとっている。カスタネダが出会ったとするソノラ砂漠の動植物群について、カスタネダ自身がそこへ行ったことはないであろう、と結論づける民族植物学者の意見をラバージは引用し、カスタネダの作品は「ノンフィクション風の小説」か「小説風のノンフィクション」かについては議論の余地のある問題だ、としている。(LaBerge, 1985, p.64)

そして明晰夢に類似した意識状態について、カスタネダはイタリック体の *dreaming* という言葉で表現し、特別な意味を持たせていることにラバージは言及し、カスタネダの著作によって多くの人々が明晰夢という特別な意識状態の概念を初めて知った、と述べている。このように「事実」であるかについては疑問視するとしながらも、1960年代末から70年代初期にかけて、カスタネダの著作はガーフィールドの研究とともに、一般の人々や実験心理学者、大学院生のあいだに明晰夢への関心を広めるのに好ましい環境をつくりだすことにつながった、とは認めている。(LaBerge, 1985, p.66)

ガーフィールドは、このような文化人類学の研究の真偽については疑問をはさまず、スチュワートやカスタネダの文献を引用し、夢見の技法として西洋文化圏の人々にも応用しやすい形でまとめている。

これらの文化人類学からの貢献と西洋文化圏での夢見の技法の関連とは、1960年代から70年代にかけてのカウンター・カルチャーの影響も含めて、あらためて論じたい。ここでは、1970年代初期にガーフィールドが「異文化の知」としての夢見の技法に興味を持ち、積極的に文化人類学の貢献を取り入れようとしたことが、西洋文化圏における「夢見」の歴史の上では重要だった、と示唆したい。

また、ガーフィールドは、「チベットの夢状態のヨーガ」にも言及し、その目的は、他の文化の夢見の目的とはやや異なっていると述べている。『夢学－創造的な夢の見方と活用法』(*Creative Dreaming*)の全編において、夢見の技法の実用的な恩恵－実生活に役立つ問題解決法を提供し、芸術性の向上や心身の健康にもつながる－を強調しながらも、チベットで明晰夢を見

ることは、「死を前にしてこの世の幻から目覚める」ための精神的な修行という意味があったことを指摘している。夢見が異文化では多様な目的に活用されていたことを説明しているのである。

3-2. ゲイル・デラニーの「夢孵化（フレーズ集中孵化法）」

デラニー（1979）が提案している夢見のメソッドは、「夢孵化、またはフレーズ集中孵化法」という名前が付けられている。夢の孵化、という考え方は、ガーフィールドと同様に、多文化での夢の技法を参考にして生まれたものである。デラニーは、夢を孵化するというのは、夢に質問をして、夢から答えをもらう、という一連の手続きのことであるとする。「夢を孵化する儀式」は、古代エジプト人、ヘブライ人、バビロニア人、ギリシャ人も行っていたと指摘した上で、現代の西洋文化圏で応用可能な形で簡略化したのが、デラニーの「夢孵化」のメソッドである。

アメリカ先住民族のオブジワ族についてデラニーも調べている。「夢孵化」はオブジワ族にとっては「成人の儀式」として用いられていた。成人を迎えた者は、儀式用の隠れ家の中で、自分が果たすべき役割について夢を見る。（Delany, 1979, pp.17-18）

このように、夢孵化が神聖な通過儀礼と結びついていたことを指摘しながらも、デラニーは、自らの経験と大学での研究と実験を重ねて、解決したい問題の答えを夢に求める時、段階を踏んだ努力によって習得できる技術として、独自の「夢孵化」のメソッドを開発した。

また、ガーフィールドが興味を持ち、『夢学—創造的な夢の見方と活用』でも多くのページを割いて解説したセノイ族の夢見の技法については、デラニーは、「スチュワート法」として自身の「夢孵化法」とは区別し、距離を置く態度をとっている。人類学者キルトン・スチュワートが彼の著作の中で「セノイ族に取材した」と述べている夢見の技法を、セノイ族の伝統と照らしてみれば事実ではなく、スチュワート自身が生み出したものであるとしている。この点は、ガーフィールドの立場と異なっている。

デラニーが「スチュワート法」と名づけた夢見の技法は、否定的な夢のイメージ全てに立ち向かい、それらに打ち勝つようにと、「夢をコントロール」するように指導している。また、スチュワート法は、夢孵化法のように、特

定の問題を解決しようとするものではなく、否定的な自己の側面に立ち向かってそれを克服し、人格を統合しようとする目的がある。また、スチュワート法では、夢を自ら誘導して支配しなければならない。一方、デラニーの夢孵化法では、夢が扱う問題は夢見人が意識的に選択するが、夢の経過においては夢見人は関与しない。これらの点が「夢孵化法」と「スチュワート法」が異なる点である。(Delany, 1979, pp.239-240)

現代のアメリカ人としてデラニーは、夢孵化法を「夢見る人が夢のプロデューサーになり、自らが脚本を書き、夢の監督になる」という手続きに分かりやすくとえている。

特にデラニーは、彼女が考案した夢孵化法に「フレーズ集中孵化法」という名前をつけている。

「フレーズ集中孵化法」は以下のように簡単なステップを取る。

1. 最適な夜を選ぶ。ーあまり疲れていない、アルコール類も睡眠薬もとっていない夜を選ぶ。
2. 昼間の出来事を記録する。
3. 照明を当てる（孵化の課題を考える）。ー「問題」の状況をクローズ・アップする。
4. 夢への質問ーできるだけ簡単に質問の内容を「質問文」に書く。
5. カメラの焦点を合わせるー夢の質問にカメラ（意識）の焦点を合わせるようにし、眠りの直前まで意識を集中させる。
6. 睡眠ー夢のプロデューサーが夢を孵化する。
7. 記録ー夢を記録する。

(Delany, 1979, pp.42-47)

デラニー（1979, p.276）は、明晰夢についても「チベットの夢状態のヨーガ」のほか、ラバージや、シーリア・グリーンの研究を挙げて言及している。明晰夢では、自分にはほとんどわからなかった体験の領域全体に関する意識的気づきの度合いが大きくなるので、自分の存在の多次元性に関する気づきを広げたい人に勧める、としている。

3-3. スティーヴン・ラバーズの「記憶法による明晰夢誘導 (MILD-Mnemonic Induction of Lucid Dreams)」

ラバーズは明晰夢研究のパイオニアと言われる。彼のスタンフォード大学での実験によって、明晰夢が科学的な研究対象として認められるようになったことは、2-2で述べたとおりである。彼が考案したのが、「記憶法による明晰夢誘導 (MILD)」と呼ばれる技法であり、練習によって、誰でも明晰夢を見ることができるようになる方法だとしている。

ラバーズ自身が、初めて明晰夢を見たのは、5歳の頃であったという。明晰夢を見る人の多くは、最初の体験が5歳から7歳の間に起こったと報告している。明晰夢を自覚するには、ピアジェのいう第3段階－夢が内的な体験であることがわかるという発達段階－に子供がいることが必要である。(LaBerge, 1985, p.153)

子供の頃に初めて明晰夢を見てから、20年後になって、ラバーズは再び時折、明晰夢を見るようになったという。そしてその体験に魅了されたので、研究してみようと思いついた、という。(LaBerge, 1985, p.167) 彼はスタンフォード大学で明晰夢を研究対象として申請し、明晰夢を習得する方法を二年半かけて考案した。それは、「記憶法による明晰夢誘導 (MILD)」と名づけられた。

ラバーズは、明晰夢を見る能力は、読み書きと同じように練習によって習得可能であると力説する。さらに、思考能力を向上させることと同様に、「夢を見る方法」も向上させることができるという。「私たちは通常、当然のように自分は考える方法を知っていると思っているが、それと同じように夢を見る方法も知っていると思っている。しかし、この二つの能力の発達程度は人によって大幅に異なる。…… 私たちは未開発の、まだ予想だにしない能力を持っている。意識的な思考と同様、明晰夢は訓練によって獲得したり改良することが可能な能力である。」(LaBerge, 1985, p.151) とし、MILD開発の経緯について述べている。

ラバーズ (LaBerge, 1985, p.158) が参考にしたのは、8世紀の『夢状態のヨーガ』と呼ばれるチベットの草稿である。これは、明晰夢を習得可能な技法として記述した最古の記録である。「チベットの夢状態のヨーガ」では、明晰夢を見るためには次の2項目が必要とされる。①「万物の実体は夢

である」と持続的に考え続けること、②夢の状態を理解しようとする断固たる決意を持つこと—つまり、夢の中で、これは「現実」ではなく、「夢」にすぎないと理解すること—である。(Evans-Wentz, 1964)

ラバージは『チベットの夢状態のヨーガ』のほか、2-1で言及したサン・デュニと、パトリシア・ガーフィールドの明晰夢習得についての研究をもとにして MILD を開発した。MILD の手順を要約すると、

1. 早朝、自然に目が覚めたら、記憶するまで何度も夢を思い出してみる。
2. 次に、ベッドに横になったまま眠りへと戻りながら、「次に夢を見るとき、私は自分が夢を見ていると分かっていることを思い出したい」と自分に言い聞かせる。
3. リハーサルとして、夢の中に戻ったときの自分自身を視覚化する。ただし今は実際に夢を見ていると分かっている自分を想像する。
4. 自分の意図がはっきりしたと感ずるか、寝入ってしまうまで、2と3の手順を繰り返す。

(LaBerge, 1985, p.169)

というものである。ラバージによれば、MILD は、未来に実行しようと望んでいる行為があることを思い出す能力である。

ラバージはこの MILD により、明晰夢を誘導することができるようになり、自身の経験から、明晰夢には創造的問題解決、意思決定、心身の健康向上などの様々なメリットがあることを提言するようになった。また、夢見の役割は、人間に夢という疑似現実において未来の多くの選択肢を体験させ、そうすることでもっと多くの情報に基づいて選択を可能にすることにあるとし、リハーサルという役割も果たすことができるとしている。

ラバージ (1985, p.6) は、明晰夢によって、昼 (目覚め) と夜 (夢) という二つの世界の間に橋をかけ、「無意識を意識化する」という目標も達成できる、という。さらに、自己統合・自己成長に関しても、明晰夢は「意識という光で無意識の暗闇を照らすことにより、宝物を見つける」手段である、とする。また、ユングが「個人における意識と無意識という対立的な両極を統合する完全なる個性化 (individuation) の状態」を心理療法の目標としていたことに言及し、個性化の極みは意識と無意識が最終的に一つになる明

明晰夢の状態に通じる、というユング派の研究者（Fabricius, 1973）の見解を紹介している。（LaBerge, 1985, p.21）

重要なのは、ラバージは、当初、明晰夢を見る人は「願望実現」や「問題解決」などのいわゆる実用的な目的に惹かれて明晰夢を習得しようとするだろう、としながらも、明晰夢を見ることに熟達していくと、当初の「自我を中心とした目的志向の夢見」から超越して、「自己」に夢見をゆだねるようになるだろう、と指摘している点である。

河合（1982, pp.96-97）は、人間の心は意識も無意識も含めた全体としての中心、自己を無意識に持っており、西洋人にとって、自己と自我がいかにかかわりを持つかが、大切になる、としている。明晰夢に習熟することによって、自我志向の夢見を超えて、自己とのかかわりを深めていくことに関心を持つ、という記述をラバージがしていることは、注目すべきであると筆者は考える。

ラバージ自身、現実の問題のリハーサルや問題解決など、実用的な目的に明晰夢が役に立ったことを認めながらも、やがて「個人」としての「自我」を超えるトランスパーソナルな明晰夢の経験を通じて、夢をコントロールすることには興味をなくしてゆく。

このことは、元型心理学者のJ・ヒルマンの考え－「意識が夢を解釈するのではなくて、むしろ、夢が意識を解釈する」とも重なる点がある。ヒルマンは、夢を扱う場合、西洋心理学の古典的な方法を適用するよりは、むしろ夢を一種の「公案」とみなして取り扱った方が良いのではないかと示唆している。

西平（1997, p.194）は『魂のライフサイクル』の中で『チベット死者の書』についてのユングの解説に触れた折に、ヒルマンの以下の言葉を引用している。

「要するに、夢を支配することができるとか、夢を解釈することができるとか、夢を完全に理解できるとか、そんなふうに考える意識そのものを論破するために、夢はまさにそこに存在しているんだ、ということなんです。夢の研究とは、夢を意味づけることができるという意識の能力を否定することによって、夢が遂に、夢自身の、理性的意識に対する優

位性を確保するに至るまでの長い修業過程にほかならない、とも考えられます。……意識が夢を解釈するのではなくて、むしろ逆に夢によって意識が解釈される、ということになるはずです。」

ラバージは、明晰夢に熟達するにつれて、自我の設定する目標の限界に気づき、意図的に夢をコントロールすることをやめるようになる、と語っている。「完全な自己は、当然あなたが知っている一切を内包しており、自我よりもずっと賢明な判断をすることができるはずである。さらに、自我が知らないこと、つまりあなたの最も高い目標をも知っている。」(LaBerge, 1985, p.290) というのである。つまり、自我が夢見るのではなく、夢見られている、いう境地に達する。意識が夢を支配するのではなく、夢が意識を解釈する、という立場から見れば、夢は「公案」として叡智に満ちている、ということなのだ。

3-4. アーノルド・ミンデルの「24時間の明晰夢」

アーノルド・ミンデルは、心理学者であるが、量子物理学のバックグラウンドも持っている。この項では、ミンデルが「明晰夢」を心理療法に応用する際に、オーストラリアのアボリジニのドリーミングという概念とチベットの夢状態のヨーガからヒントを得たこと、そしてドリーミングという概念は量子物理学と深い関わりがあるということを彼が強調していることに触れる。そして、彼の明晰夢に対する考え方を前述の夢見のメソッドと比較し、その特色を探りたい。

まず、ミンデルが、ガーフィールド、デラニー、ラバージら前述の研究者と決定的に異なっているのは、「明晰夢」の定義の仕方である。ミンデルは、明晰夢を夜、眠っている時に起こる現象としてとらえず、24時間、目覚めている時でさえ生じる現象だと解釈する。その解釈のバックボーンになっているのは、チベットの夢状態のヨーガの伝統とオーストラリアのアボリジニの「ドリーミング」というコスモロジーなのである。

「24時間の明晰夢」は心理療法のメソッド以上のものであるとミンデルは述べる。「〈24時間の明晰夢〉と呼ぶ新しい方法によって、日常的な世界の背景を学んで、癒し・予知・永遠性を探求していく」(Mindell, 2000, p.7)

というのである。さらに、彼は続ける。「ドリーミングを研究することは、無意識について多くを教えてくれるだろう。この領域をより深く知るようになると、超心理学、心身医学、シンクロニシティ（共時性）、そしておそらくは、人生そのものをより深く理解できるようになるだろう。」(Mindell, 2000, p.13)

ミンデルは、アボリジニの「ドリーミング」という概念を量子物理学、心理学、仏教との関連から説明する。そして、眠っている時だけではなく、目覚めている時も、センシエント sentient な感覚として、「出来事が起こる傾向」としてのドリーミングに気づくことの重要性を説いている。(sentient という英語は、「一般的には認識されない夢のような知覚」、という意味で用いられている。適切な訳語が見当たらず、日本語訳でもカタカナでセンシエント、としているので、本稿でもこれになった。)

ミンデルも、ガーフィールド、デラニー、ラバーズと同様に、「チベットの夢状態のヨーガ」に言及している。夢ヨーガでは、昼夜を問わず明晰さを保つことが目的だったとし、「チベットの伝統における夢ヨーガの実践は、西洋における明晰夢の実践に似ている」というダライ・ラマの言葉にも触れている。ミンデルは、西洋文化圏とチベットでの「明晰夢」の解釈についての違いを以下のように要約している。「西洋では眠っている間にこれは夢だという自覚を保っている状態を明晰夢という。それに対して、夢のヨーガには、より大きな目標がある。あらゆる種類の思考や知覚に先立つセンシエントな状態に気づいていること、すなわち〈24時間の明晰夢〉である。」(Mindell, 2000, p.23) というのである。

このようなミンデルの解釈に、チベットの夢ヨーガ以上に大きな影響を与えたのが、オーストラリアのアボリジニの「ドリーミング (Dreaming)」といわれるコスモロジーである。

ここでドリーミング、という重要な概念について説明しておきたい。アボリジニは、「ドリームタイム」と呼ばれる世界創造の物語を持っている。創造の「初めに夢見がありき」だという。西洋的な心にとっては、「ドリーミング」は理解しがたい概念である。それは、単なる「夢」を指すのではなく、アボリジニの創造神話とコスモロジーの根幹をなす概念だからである。

ミンデルが文献を引用しているロバート・ローラーの著作をもとに、アボ

リジニの宇宙観を説明したい。ロバート・ローラーはニューヨークに生まれ、最初、芸術家として成功していた。その後、トルコ、シリア、イラク、ヨルダン、インドなどへの長期旅行・滞在を経て、オーストラリアに永住するようになり、アボリジニのコスモロジーを研究している。ローラー（Lawlor, 1991, p.65）は、ドリーミングを以下のように図示して説明している。

思考が、過去・現在・未来という時制で表現されるインド・ヨーロッパ語と違って、アボリジニの言語には「時間」という概念が存在せず、時間の経過は「主観的状态から客観的状态への移行」を意味する。植物とは、種子が見た夢であり、「夢見から実在が生じる」という、意識の運動モデルが、森羅万象の創造の隅々にまで浸透している、というのである。概念プロセスにおける「主観→客観→主観」という運動は、存在の多様なレベルに見られる、という。

概念的	主観的	→	対象化	→	主観的
生物学的	種子	→	果実への成長	→	種子
心理学的	内的夢	→	外在化	→	内的記憶
エネルギー的	潜在的	→	現実的ないし 運動的	→	潜在的
物理的	振動ないし 場の活動	→	形成	→	振動ないし 場の活動
霊的	まだ生まれて いない者	→	生者	→	死者

図 植物とは、種子が見た夢である。
概念プロセスにおける「主観→客観→主観」という運動は、存在の多様なレベルに見られる。（Lawlor, 1991, p.65）

空間内に存在しているものは、全て、無意識と意識との関わりから生じる。このようなプロセスを夢見（ドリーミング）と呼ぶので、アボリジニにとっての「無意識」と「意識」についての考え方は、近代西洋文化のそれとは大きく異なっている。

西洋文化では、夢とは睡眠中の無意識の活動である、と考えられている。一方、アボリジニにとって、無意識とは、常に存在し、存在のあらゆるレベルに浸透している。「無意識」とは意識の一部である。種子の潜在力（ポテ

ンシャル)と植物の実在性(アクチュアリティ)とは、昼と夜との関係のように、一定の時間の中で交代する。夢見という観点から見れば、昼と夜は同時に存在している。(Lawlor, 1991, p.68)

アボリジニが問題にしているのは、意識と無意識との間に見られる不可分の関係である。意識と無意識、目覚めと睡眠は二項対立ではなく、月の明るい面と暗い面のように、同時に存在している。

それは、ちょうど、後述する『易経－変化の書』のタオイズムの思想において、陰と陽が相補的なものとして存在していることに似ている。「0か1か」という二元論ではなく、「0であり、1である」という東洋的な論理ともつながることを筆者は指摘しておきたい。

ミンデル(2000, p.5)も、ドリーミングを月の比喩を使って説明している。

「月が欠けている時、輝く明るい部分が見える。それは、半月と呼ばれるだろう。しかし、澄んだ夜に注意深く見ると、暗い部分を見ることができる。多くの人は、明るい部分にしか焦点を当てず、月の暗い部分を見逃している。月の明るい部分を〈日常的現実〉、暗い部分を〈ドリーミング〉とたとえてみよう。月が全体であるためには、暗い部分が必要である。日常的現実には焦点を当てなければ、ドリーミングを見逃すことになる。」

ミンデル(2000, p.6)によれば、「ドリーミングを無視することは、人生の半分を見逃すことになる」という。また、『易経－変化の書』に言及し、タオイズムの中にも月の満ち欠けについて、ドリーミングと同様の考えがあることを指摘している。変化を表す漢字の「易」は、最も古い形においては月の暗い部分と明るい部分を表す象形文字であった、という中国研究家のフランク・フィードラーの研究に着目し、月の満ち欠けと同様に、「人生のある部分が見えるようになると、目に見えない部分が退き、……そしてその逆も同じということである。何かが意識化されることで、未知なる何かが隠されてしまうのだ」(Mindell, 2004, p.305)と述べている。

このように、ドリーミングと中国のタオイズムの世界観が共通していることは興味深い。ミンデルは、量子物理学と心理学という学際領域の研究を試

みて、量子論とドリーミング、さらにタオイズムの世界観を関連づけている。(Mindell, 2004)

このような世界観を持つアボリジニは、前述したとおり、創造神話の太古から、明晰夢の実践者であった。アボリジニにとって、睡眠はドリーミングにいたるほんの入り口に過ぎない。アボリジニの教育は、睡眠中にも意識を鍛錬することから始まる。(Lawlor, 1991, p.79) 睡眠中にも意識を目覚めさせておくこと、とはまさに「目覚めながら夢を見る」という明晰夢の状態に他ならない。

ミンデルが強調しているのは、明晰夢に対する西洋のアプローチは、ドリーミングそれ自体に焦点を当てるのではなく、夜見る夢の中で意識の明晰さを保つことに焦点が当てられてきた、ということであった。それに対して「目覚め」か「夢」か、という二元性にとられることなく、目覚めと夢の二元性に先立つ全体性を生きることが彼は提案する。インド思想で「24時間の明晰夢」に相当する言葉は、ヒンドゥー教の「サハジャ・サマーディ」であるという。サマーディとは、「目覚めること、ドリーミング、深い睡眠」であり、「サハジャ」とは、「自然な状態」だという。(Mindell, 2000, p.26)

このように、オーストラリアのアボリジニ、チベット、インドなど、様々な文化圏での伝統に言及しながら、現在、多くの人が忘れてしまったドリーミングとつながって生きることの重要性をミンデルは示そうとしている。そして先住民族の夢見の技法だけではなく、物理学のバックグラウンドをもとに、夢見を形成するコスモロジーに着目して、新たな心理療法への応用を考案した、という点がガーフィールド、デラニー、ラバーズとも異なる。

ミンデルは、物理学者デイビッド・ボームの研究を引用し、ドリーミングとは、「宇宙の始まりから、〈現実〉が展開する〈分割不可能な全体性〉」という概念と重なる、と示唆する。(Mindell, 2000, p.13) さらに、日常生活においては、ドリーミングは、「全ての存在の背後にあるエネルギー」として顕現し、量子ポテンシャルと関連づけた上で、「出来事が起こる傾向」としている。そして、ドリーミングは全ての基盤であり、荘子の「根源的な力」あるいは「語りえないタオ」、または「ブラーフマン」であり、アメリカ先住民族のホピ族の言葉では、「アネヒム」と呼ばれる「全ての存在を創造する強力な何か」である、と言い切っている。(Mindell, 2000, p.23)

ミンデルの「24時間の明晰夢」は、心理療法、予防医学への応用という「実用的な活用法」に加えて、予知の理論、そしてシンクロニシティ（共時性）にまで言及している。アボリジニによれば、ドリーミングに存在しないものは、日常的現実には存在することはできない。また、アメリカ先住民族のホピ族によれば、未来とは、まだ展開されていないドリーミングである。このような視点から、ミンデルは、予知の理論として、最も深いドリーミングー自分の内側で起こっているセンシティブな体験ーに気づくことができれば、いまだ顕現していない未来ー人生で次に起こることーを知ることができる、という。明晰さの副産物が「予知」だというのである。

次項で扱うロバート・モスも予知について言及している。また、ユング(1982)も「夢は心（プシュケー Psyche）がどこへ向かって進もうとしているかを示している。」とし、夢はすべて予知夢である、という考えを述べている。

このように、時間や空間についての従来の概念にチャレンジする、予知やシンクロニシティ（共時性）の問題については、またあらためて論じたい。

3-5. ロバート・モスの「アクティブ・ドリーミング (Active Dreaming)」

ロバート・モスはオーストラリア生まれで、幼少時をオーストラリアで過ごしている。

その時、アボリジニと身近に接しており、「夢を尊重する」アボリジニ文化と親しんだという体験と、幼少時、病弱で臨死体験とも言える大きな病の中で数多くの夢を見た経験が、彼が「夢の活用法」を生み出した原点となっている。モスが提案している夢見の技法は、アクティブ・ドリーミング、と呼ばれているが、「意識的に夢を見る」という意味で、コンシャス・ドリーミング、と彼自身が呼ぶこともある。

モスは、幼少時にアボリジニ少年と親しくしていた頃、「先祖たちは、ドリームタイムと呼ばれる時期に今この世界にある風景を夢で見ている」ということ、「夢はリアリティの隠れた断面であり、見方さえ知っていれば、夢の中でドリームタイムへと旅することは可能なのだ」ということを学んだ、という。アボリジニ文化と親しんでいた幼少時の経験から、モスは、現代の西洋文化が夢の力を継承するのに失敗してしまっただけではなく、夢の力を

否定してしまっていたことに気づいた、という。(Moss, 1996, p.11)

その後、モスは、ヨーロッパや北米に住み、作家やジャーナリストになり、大学で歴史学を講義するようになるが、アボリジニ文化から学んだ「夢の活用法」の研究は、やがて彼のライフ・ワークへと発展することになる。この項では、モスのアクティヴ・ドリーミングの開発の経緯とモスの「夢見」についての考え方を要約し、他のメソッドとの違いを探りたい。

モスが最も影響を受けているのは、アボリジニのドリーミングであるが、彼は世界各地を旅してきて様々な先住民族と出会い、夢見の技法を学んできた。オーストラリア南東部のギブスランドに住むクナイ族、アメリカ先住民族で米国北東部に住むイロコイ族、ニューヨークのローチェスター州近くに住むセネカ族、また、ホピ族、オネイダ族、アマゾンに住むカグワビブ族、といった先住民族の夢見の技法やシャーマニズムに接した体験が、モスの夢見のメソッドの開発のもとになっている。

その他、前述のパトリシア・ガーフィールドの研究や「チベットの夢状態のヨーガ」に加えて、モスが大きな影響を受けたのは、人類学者マイケル・ハーナーの研究である。ハーナーは、先住民族であるジバロ族のフィールド・ワークを行い、その成果に基づいて夢見の技法を開発している。(Harner, 1984)

モスは、「夢を見る目的とは、時間と空間を超える別のリアリティから役立つ癒しや洞察を持ち帰ることにある」(Moss, 1996, p.146)としている。モスは、古代エジプト語では、夢を表す単語“*rswt*”の意味は「目覚めること」という意味で、「見開いた目」から派生した言葉だということを指摘した上で、「夢を見ることは目覚めること、つまり通常の意識では感知できない大きな真実や現実に対して目覚めることなのだ」(Moss, 2007, p.29)と主張している。

モスは、「夢を見ながら目覚めている」という意識状態のことを「明晰夢 *lucid dream*」と呼ぶことは好まない、と明言している。その理由は以下の2点の理由による。①明晰夢の実践者たちは、夢をコントロールしがちであること、②明晰夢は、夢の中で目覚めるプログラミングだと広く認識されているから、であるという。(Moss, 2000, p.116)

①の理由については、夢をコントロールできると考えることは、「自我」

に振り回されている証拠、だというのである。「夢は私たちより賢いし、果てしなく深い場所にある〈夢の源泉〉から浮上してくるもの」である、という立場をとるモスは、幼少時、アボリジニ文化から学んだように「夢を尊重する」という態度を一貫してとっている。

この態度は、前述した元型心理学者ヒルマンのコメントー「意識が夢を解釈するのではなく、夢が意識を解釈する、つまり夢を一種の公案として扱うのが適切」（西平，1997，p.194）という態度と共通する。また、自我を中心とする「西洋的な意識構造」のモデルから離れて、夢と無意識に全幅の信頼を置き、尊重する、という立場をモスはとっている。

興味深い点は、明晰夢の誘導に関心をもって MILD を開発したラバージも、前述した通り、明晰夢に熟達してくるにつれて、自我のコントロールを手放し、夢に主導権をゆだねようとするようになる、という点で、モスと最終的には共通の立場に至っている点である。

モスは、②については、ラバージらが開発した「明晰夢を見始めると、赤いライトが点滅するゴーグル」や、カスタネダが提案した「夢の中で手を見たら、夢を見ているかどうか、自分に尋ねる」という方法で明晰夢に気づくようにする、という方法を批判している。なぜなら、「夢の中で〈自然に〉目覚める」というのが、モスの推奨する夢見の方法であり、「明晰夢」を見ることがこたわると、夢の自然な流れが阻害される、というのである。（Moss, 2007, p.117）

モスは「意識的に夢を見ること」の魅力について、以下のように語っている。

「いったん夢の中で目覚める方法を学んでしまえば、理解を超えるような夢のレベルに入っていくことも可能である。それは、一つ、また一つ、とベース・キャンプを経由しながら山頂にのぼっていくようなもので、逆に普段の世界に目覚めていくプロセスは、山頂からベース・キャンプを経由して麓に降りていくプロセスにたとえることができる。それぞれのベース・キャンプは仮の〈居場所〉のようなもので、そうなると、普段の目覚めている世界も幾つかある〈居場所〉の一つ、だという認識に至る。」（Moss, 2007, p.116）

モスは、古代エジプト語の“rswt”の意味どおり「目覚めるために夢を見る」ことを推奨する。「夢は〈目覚めている〉ためのレッスンの場になる。夢の中で目覚めていることができるようになれば、現実世界でも目覚めていることができるようになるからである」(Moss, 2007, p.131) という。

この場合、モスが使っている「現実世界でも目覚める」という意味は、前項で取り上げたミンデルの「目覚めと夢の二元性に先立つ全体性を生きること」「最も深いドリーミングー自分の内側で起こっているセンシティブな体験ーに気づくこと」とも同義であることを、筆者は示唆したい。

ミンデル同様、モスも、予知の理論やシンクロニシティ（共時性）という問題にまで言及している。モスは、彼が「リアリティ・チェック」と呼ぶ、夢と現実の関係を吟味する手法や、「夢を再訪問」して無意識界の全体像をつかもうとする手法、などを提案している。また、現代の量子物理学の研究課題となっている「並行世界 parallel universe」や「並行人生 parallel life」という問題にも、「夢」を通じて探求することが可能であるとしている。

量子物理学は、私たちはあらゆる可能性がある未来が現実化する数え切れない並行世界の一つに住んでいるのではないか、という仮説に挑戦している。(Wolf, 1994) モスは、夢で知覚した未来は並行人生の一つであり、夢見たことを日常の行動で変化させたとしたら、実現しなかった未来は並行世界のどこかで形になる (Moss, 2000, p.199) という。モスのアプローチは、夢を創造的問題解決や癒しに役立てようとするだけでなく、予知、シンクロニシティ、並行世界という問題の探求にもつながるものである。

このように、ガーフィールドの「創造的な夢の見方」、デラニーの「夢孵化法」、ラバーズの「MILD」、ミンデルの「24時間の明晰夢」、そしてモスの「アクティブ・ドリーミング」など英語圏で開発された様々な夢見のメソッドにみるように、その開発の経緯や目的には、共通点もあれば、それぞれの技法の目的や特色は多様なのである。

4. 結びー「意識」と「無意識」という二つの世界をつなぐことの意味

今回は、英語圏で開発された意識的夢見のメソッドを中心に、明晰夢ー夢を見ながら目覚めているーという意識状態の多文化的な意味を考察した。西

洋文化圏の人々にとっては、明晰夢とは、睡眠中の活動であり、「夢（無意識）」と「目覚め（意識）」を分ける二元論的思考が前提となっている。しかし、オーストラリアのアボリジニの「ドリーミング」においては、明晰夢とは、睡眠中の活動のみならず、目覚めている時にも夢のような意識状態でセンチメンタルな気づきを保つことを意味する。チベットの夢状態のヨーガにおいては、明晰夢は、死の前において一切の夢（この世の幻）から目覚めるための「ドレス・リハーサル」である。

このように、意識と無意識が連続性を持って知覚されている文化圏においては、明晰夢の定義も西洋文化圏とは異なる。チベット仏教の世界観によると、夢とは、死後や誕生前、あるいは深い瞑想状態と同様に、「バルド」と呼ばれる無意識領域と深い関わりを持つ経験である。『チベット死者の書ーバルド・トドル』は「ドリーミング」とも共通する「円環的な死生観・コスモロジー」を持っていることを示唆したい。そして、このような世界観やコスモロジーを形成する意識構造は、西洋文化圏の意識構造ー意識（目覚め）と無意識（夢）を二元論的な対立としてとらえる文化ーとは極めて異なるということも指摘したい。

筆者は、ウィルバーのライフサイクル理論（Wilber, 1977, 1979）とノイマンの『意識の起源史』（*The Origins and History of Consciousness*）の英雄神話の描写（Neumann, 1949）を比較して、西洋文化圏での「自我」の確立のプロセスを論じた。ウィルバーの〈前「個」（pre-personal）→「個」の確立（personal）→超「個」（trans-personal）〉という「意識の3水準」をもとにしたライフサイクル理論と、ノイマンの〈主客分裂以前の「前「個」」段階の心（ウロボロス）→太母（グレート・マザー）→「個」の確立（英雄神話）〉という「自我」の確立のプロセスを関連づけたのである。そして西洋的な「個」の確立のプロセスにおいて、時間は直線的な流れとしてとらえられており、意識と無意識の分離から二元論の世界が生じることをイメージの世界で示した。（Kawanaka, 2004, 2005）

さらに英雄神話と十牛図を比較し、自我が無意識から自立し「個」を確立するという英雄神話に対して、十牛図は自我を捨て去ることによってトランスパーソナルな自己に還るための旅路であり、円環的な時間が流れていることを指摘した。（Kawanaka, 2006） 今後は、「ドリーミング」との関連に

において、円環的なコスモロジーについて再考したい。

モス（1996）や、ローラー（1991）は、「西洋の人々は夢見を忘れてしまっている」という。だからこそ、西洋文化圏の人々は「意識的夢見」によって、夢や無意識界とのかかわりを回復する必要があると考え始めたのではないだろうか。

ローラー（1991）は、アボリジニのコスモロジーを提示することによって、西洋文化が無意識や夢見から乖離してしまっていることの危険性を訴える。モス（2007）は、「夢」や「偶然の一致」そして「想像力」が大切だという見解を示している。

「夢を大切にす文化」あるいは、「ドリーミングがコスモロジーの根幹を成す文化」で培われた多彩な夢見の伝統からヒントを得て、英語圏から様々な夢見のメソッドが開発されている、ということについて本稿では考察してきた。

筆者（Kawanaka, 2009）は、二つの世界の境界領域を旅する者たちのイメージを美術史の世界で考察した。ダンテ・ガブリエル・ロセッティの絵画『ペルセポネー』（*Persephone*）やオディロン・ルドンの『オルフェウス』（*Orpheus*）も取り上げた。

ギリシャ神話上の女神、ペルセポネーは、「死と再生の女神」とも呼ばれる。ペルセポネーは、乙女という意味の「コレー」という名前でも知られる女神である。無邪気な乙女として地上で花を摘んでいた彼女は、ある日突然、冥界の王、ハーデースによって冥界へと連れ去られ、冥界の女王にされる。彼女の誘拐に怒り狂ったペルセポネーの母、デーメーテル（豊穡の女神）は、娘を返さなければ、豊穡神としての役割を放棄する、として大地に実りをもたらすのを止めた。ハーデースはペルセポネーを母親に返すことに同意し、その後、ペルセポネーは一年のうち一定の期間を地上でデーメーテルとともに過ごし、残りの期間を冥界でハーデースとともに過ごすことになった。ペルセポネーが地上に戻る期間はデーメーテルの喜びがあふれ、地上は春になる。冥界で過ごす期間、地上は枯れることになり、これが四季の始まりとなった、という物語である。

ハーデースは冥界の王であり、その名前からも「隠された無意識の力」としばしば関連づけられる。ペルセポネーが冥界へとさらわれた、ということ

は、突然、圧倒的な無意識の力によって、冥界（アンダーワールド、無意識の世界）へと連れ去られることを意味する、とするユング派の考え方がある。（Bolen, 1991, p.202）

日系アメリカ人でユング派の心理学者・精神医学者であるジーン・シノダ・ボーレンは、元型という考え方をを用いて、ペルセポネー元型について、突然、コントロールできない無意識の力によって、冥界－無意識の深層であり、元型的なイメージに満ちた夢の世界－へと「さらわれた」人々が、再び、地上－「自我」に基づいた「現実」の世界－へと帰還する物語に重ね合わせている。そして、冥界の地理－すなわち、意識の深層－に詳しいペルセポネー元型を持つ人々が、冥界（無意識）と地上（意識）を往復旅行することによって、無意識と意識という二つのレヴェルのリアリティをつなぐ優れたヒーラーになる可能性を描き出している。（Bolen, 1991, pp.218－223）

夢（無意識）と目覚め（意識）の世界を往復することは、意識の全体性を回復する、という意義がある。健康、という言葉の語源が「全体になる（becoming whole）」であることから分かるように、意識の全体性を回復することはより豊かな健康のために重要である。冥界へとさらわれて、一度、「死」の世界を体験したペルセポネーが地上へと戻ってきて再生する。死と再生、という繰り返しのサイクルを体現している女神ペルセポネーは、より大きな「健康」－全体性 wholeness －を示唆しているように思われる。

一方、オディロン・ルドンの『オルフェウス』を見てみると、どうだろう。豎琴とともに、切り取られたオルフェウスの首の哀しく痛ましいイメージがある。オルフェウスもまた、冥界への旅人であった。死んでしまった妻を尋ねて、冥界へと旅立ったのである。彼の奏でる美しい豎琴の音色に心休められて、冥界の王と女王（ハーデースとペルセポネー）は、妻を彼とともに地上に帰すことに同意する。その時、出した条件が、「決して後ろ（冥界の方角）を振り返ってはならない」であった。

彼の妻は、オルフェウスの後ろについて歩いていくことになり、オルフェウスは、地上へと帰路についた。もう少しで地上へ着く頃になって、オルフェウスは、果たして妻が自分の後ろを歩いているかどうか不安になり、冥界の方を振り返ってしまう。そのとたん妻は消え、これが最後の別れになってしまう。そしてオルフェウスは、自分の命も失うことになる。

冥界が無意識界の象徴であるとすれば、この物語は、ゴドウィンの指摘「夢や無意識界を探検することは、危険な試みである」ということを暗示しているように思われる。「現実と考えられるもの」と「夢と思われるもの」という意識と無意識の境界の領域を旅すれば旅するほど正気に負荷がかかる、というのである。(Godwin, 1994, p.47)

美術や神話などの「イメージの世界」では、ペルセポネーやオルフェウスの物語にみられるように、「冥界と地上の往復旅行」というテーマが描かれている。さらに、夢や臨死体験（NDE：Near Death Experience）など無意識的な領域に属する経験―チベット仏教の言葉で言うとバルドの経験―も、グロフ（1994）が示したように、イメージの世界では繰り返し描かれている。

英語圏での「意識的夢見」のメソッドの開発の際にも、大きなインスピレーションを与えた『チベット死者の書』について、精神医学者スタニスラフ・グロフ（Grof, 1994）は、「決してリアリティとかけはなれた絵空事や架空の世界ではなく、意識の深層にある地図を極めて正確に描写したものである」とし、トランスパーソナル学・精神医学の立場から、現代の意識研究の上でも極めて重要だという立場をとっている。精神の奥深い領域の地図の理解は、私たちの「生」の質を高める上でも大切だという見解を示しているのである。

また、神経生理学者スティーヴン・ラバーズも、『チベットの夢状態のヨーガ』について「最新の科学的・心理学的知見とまったく同じレベルか、あるいは、西洋の心理学で分かっている範囲をはるかに超えている」（LaBerge, 1985, p.27）と述べている。

なぜ、8世紀のチベットの明晰夢の実践者たちが、最新の科学の知見をすでに「知って」いたのだろうか。その答えの一つとして、西平（1997, pp.60-61）は、「チベットの僧たちが、深い瞑想を続ける中で、無意識の深層に至ったのではないか。長い伝統を持った深い瞑想修行の中、もしくはほとんど死に近い体験をする中で、日常意識から見れば遥か遠く隔たった深い深い無意識領域が開かれ、そこから送られてきた元型イメージがこのテキストに記録されているのではないか」というユングの示唆を挙げている。

西平は、ユングの『チベット死者の書』の解説に繰り返し出てくる「ゼーレ Seele」という言葉に注目している。チベットの夢状態のヨーガとは、「死を前にして目覚めるための明晰夢の実践」であることは、前述したとお

りである。ユングが『チベット死者の書』から「本質的な洞察を与えられた」とする箇所には、死を前にして「究極の真の実在の姿」が現れる、という場面がある。

西平（1997）は、個性化のプロセスの最後である「死の直後の瞬間」をユングが次のように描写していることに着目する。「空（die Leer）。一何もないのではない。むしろ全ての実在がそこから創造されていく「充滿（プレローマ）」としての「空」一、だという。「空とは、……全ての出来事がゼーレの中に潜在したまま、充滿した状態である。全てがゼーレの中にあらかじめ備わっている実在そのものである。」（西平，1997，p.66）というのである。

そして、トランスパーソナル心理学者ケン・ウィルバー（Wilber，1980）が、「ゼーレの中にあらかじめ備わっている実在そのもの」を「アートマン即ブラーフマン」と言い切っていることにも西平（1997）は触れている。

この「ゼーレの中にあらかじめ備わっている実在そのもの」とは、アボリジニのコスモロジーの「ドリーミング（Dreaming）」と同義ではないだろうか、というのが筆者の意見である。『チベット死者の書』とアボリジニの文化には共通する普遍的な世界観があると考ええる。そして、そのキーワードになっているのは、「明晰夢」だと示唆したい。

初めに夢見がありき、というアボリジニのコスモロジーでは、生→死→再生、というプロセスにおいて、森羅万象の全てが夢見から展開する。『チベット死者の書』にみる死と再生のサイクル、アボリジニのコスモロジー、中国の『易経－変化の書』にみるダイナミックな変化に基づく世界観、そして日本の十牛図にも共通する「円環的な時間」についてはあらためて論じたい。

英国人ゴドウィンは、自身がインドに長期滞在中に、初めて明晰夢を見るようになり、夢と目覚め、という「二つの世界」を旅することに魅了されるようになった、という。ローラーもニューヨークに生まれ、シリア・インドなどの長期旅行を経て、オーストラリアに永住するようになったという経歴の持ち主である。モスは、幼少時のアボリジニとの交流と臨死体験を通じて、「夢」の世界へと目を開かれていった。

このように、カルチャー・ショックを含む「異文化体験」や異文化との交流から明晰夢やドリーミングなど、異なる意識のモードへの理解が深まる、というプロセスを上記の西洋文化圏出身の人々が経験していることは注目に

値する。

筆者自身、これまで40数カ国に旅し、異文化圏に滞在・居住した経験から、文化による「意識の多様性」を体験している。異文化とのコミュニケーションで困難が生じるのは、言語の差異だけでなく、異なる意識のモードが翻訳不可能になる時だと実感している。また、日本と英語圏を中心に国際結婚などで海外に長期居住している人々や帰国子女へのインタビューを通じて、「文化の境界を超える」ことの意味を探り、その成果をオックスフォード大学の社会文化人類学研究所で発表した。(Kawanaka, 2001)

また、幼少時から継続してつづけている「夢日記」から、異文化体験によって夢の質や内容が変化していくことも筆者は体験してきた。「文化の境界を超えること」は、ある意味で、複数のリアリティの間を往復することにもつながる。「明晰夢」という、夢と目覚めの二項対立をくつがえす意識状態を多文化的視点から考察することは、「夢見のコスモロジー」を探求することなのである。(Kawanaka, 2001, 2008)

異文化体験と夢見の関係、そして明晰夢に及ぼす影響などについても、今後、考察が必要になるだろう。

ミンデル(2000, p.48)は、意識の多様性について、注目すべき発言をしている。意識の「西洋的な」側面とは、「自我、自己、部分を重視し、物事や体験を部分に分けて理解する」とし、意識の「東洋的な」側面とは、「全体のセンシティブな感覚、すなわちドリーミングを重んじている」とする。

この場合の「西洋的」「東洋的」とは、必ずしも地球上のどの文化からその人が来ているか、ということの意味するのではなく、私たち誰もが自分自身の中に「西洋的」な側面と「東洋的」な側面を持っている、ということだと理解できる。この二つの側面は二項対立ではなく、相補的なのだ、と筆者は考える。

ミンデル(2000, p.48)は、「東洋的意識と西洋的意識のいずれもが重要である。両者の組み合わせが世界の文化の美と多様性を創りあげる。私たち一人一人の現実の定義の仕方、感じ方が、……私たちが世界のどこで生きていきたいかということを決定する。意識の多様性に関する全体像がなければ、人生を<東洋的>あるいは<西洋的>に体験する人々が互いを理解しあうことは難しいだろう。」としている。

ラバージ（1985, p.6）も、明晰夢について興味深い見解を示している。「通常の夢しか見ない人は、……夢と目覚めている時の生活の間につながりを欠いている。……目覚めている時には、夢を思い出すことが非常に困難になり、また眠っている間は、目覚めている時の生活を……ぼんやりと歪んだ状態で思い出すか、あるいは、まったく思い出さない。」そして、この状態について「状況依存性の記憶喪失」と名づけている。

ラバージは、明晰夢に熟達すれば、目覚めている時間、という一つの世界だけではなく、夢を見ている時間、というもう一つの世界をも生きることができる、というメリットを挙げる。明晰夢において人は二つの人生を生きることができる。なぜなら、「明晰夢の中では、記憶喪失というベールははがされ、記憶の助けを借りて、明晰さが昼と夜という二つの世界に橋をかけるのだ」という。

さらに、ラバージは「明晰夢は〈個性化の過程〉の極みに通じる」としていることは、前述したとおりである。トランスパーソナルな体験としての明晰夢は、「自我が無意識に主導権を明け渡すことによって自己超越する」（西平, 1997, p.191）という個性化の過程に通じることを本稿では示唆した。

本稿では、英語圏で近年開発されている「意識的夢見」のメソッドの考察を通じて、「明晰夢」という意識状態の持つ意味を多文化的な視点から探ってきた。オルフェウスの物語にみるように、無意識界の探索には、危険も伴うことだろう。しかし、意識的夢見のメソッドの数々は、西洋文化圏の人々が誰でも安全に夢の世界を探検し、そこから様々な恩恵を得ることができるように考案されたものである。モスの提案するように、「ベース・キャンプを登っていくように」夢の世界を探検することは楽しい試みだろう。また、ラバージが指摘したように、当初は問題解決やリハーサルなど実用的な効果が惹かれ、夢をコントロールすることに関心を持つ人々も、明晰夢に習熟するにつれて、「自我よりもずっと賢明な本質的な存在」－「個人としてのアイデンティティを超越した〈トランスパーソナルなアイデンティティ〉」－に自我を委ねるようになるのだろう。

「個人」や「個」という価値観を重視する西洋文化圏から、ラバージの指摘するような明晰夢がもたらす価値－「個」を超えた体験－が指摘されたことは、重要だと思われる。筆者（Kawanaka, 2006）は、文化はそれぞれ異

なった独自の意識の形態を持っており、西洋文化圏においては、パーソナルからトランスパーソナルに向けて、意識の水準を転換させる取り組みが近年始まり、逆に、従来トランスパーソナルな意識に親和性のある日本文化では、近年、「個」の確立への取り組みに関心が高まっていることに言及した。そして、このことは、それぞれの文化が従来の意識の形態から、さらに新たな意識の形態を探求する試みを始めたことの表われだと示唆した。

また、モスやローラーの言葉によると、「夢を軽視する西洋文化」に生まれた彼らが、「夢を大切にす文化」から学び、夢見の実践を通じて、文字通り、「二つの世界をつなぐ旅人」となったことも象徴的だと考える。二つの世界を旅することが意識の全体性の回復の上で重要なのだ。

ミンデルは、ドリーミングとリアリティ（合意的現実）を月の暗い面と明るい面にたとえた。ドリーミング（月の暗面）を無視することは、月の全体像を見逃すことなのだ。同時に、ラバーズのいうように、夢を忘れ去ってしまうことは、人生の半分を見逃すことにもなるのだろう。明晰夢研究は幼児期にある。今回は、英語圏から考案された「意識的夢見」のメソッドに焦点を当てたが、これらのメソッドの実践者の大半は西洋文化圏の人々である。西洋文化圏の人々と比べて無意識界への親和性が高いとされる日本文化では、明晰夢や「意識的夢見」はどのような意味があるのか、など、新たな問いが現れる。また、心理学だけでなく、文化人類学、精神生理学、精神医学、量子物理学などの多彩な学問分野からの貢献が明晰夢の研究につながっていることは、本稿で見たとおりである。そして多文化的視野から見れば、明晰夢研究はコスモロジー・世界観の転換を促している、という点ではパラダイム・シフトにつながる可能性がある。このような問題については、あらためて論じたい。

引用文献

- Bolen, J.S. (1984). *Goddesses in everywoman*. San Francisco: Harper and Row.
Castaneda, C. (1972). *Journey to Ixtlan*. New York: Simon and Shuster.
Castaneda, C. (1993). *The art of dreaming*. New York: Harper Collins.
Domhoff, W. (1985). *The mystique of dreams*. Berkley: The University of California Press.

- Evans-Wentz, W.Y. (1935). *Tibetan yoga and secret doctrines*. London: Oxford University Press.
- Evans-Wentz, W.Y. (1960). *Tibetan book of the dead*. London: Oxford University Press.
- Evans-Wentz, W.Y. (1964). *The yoga of the dream state*. New York: Julian Press.
- Fabricius, J. (1973). The symbol of the self in the alchemical 'proiectio', *Journal of Analytical Psychology*, 18:41-58.
- Faraday, A. (1976). *The dream game*. New York: Harper and Row.
- Freud, S. (1965). *The interpretation of dreams*. New York: Avon Books.
- Garfield, P. (1974). *Creative dreaming*. New York: Ballantine Books. (ガーフィールド『夢学－創造的な夢の見方と活用』花野秀雄訳, 白揚社, 1993)
- Gayle, D. (1979). *Living in your dreams*. San Francisco: Haper Collines Publisher.
- Godwin, M. (1994). *The lucid dreamer*. Dorset: Labyrinth Publishing.
- Green, C. (1968). *Lucid dreams*. Oxford: Institute for Psychophysical Research.
- Grof, G. (1994). *Books of the dead*. London: Thames and Hudson. (グロフ『死者の書』川村邦光訳, 平凡社, 1995)
- Harner, M. (1984). *The Jivoro: People of the sacred waterfalls*. Berkley: University of California Press.
- Jung, C.G. (1966). *The collected works. vol.7*. (Trans. R.F.C.Hull) Princeton: Princeton University Press. (ユング『自我と無意識の関係』野田倬訳, 人文書院, 1982).
- ユング (1983). 「〈チベット死者の書〉解説」, 湯浅泰雄・黒木幹夫訳『東洋的瞑想の心理学』創元社
- Kawanaka, N. (2001, March). *The experience of time in cultural travelling: Reflections on outward and inward journeys in Japanese identities*. Invited lecture. (招待講演) Ethnicity and Identity Seminar. Paper presented at the Institute of Social and Cultural Anthropology, University of Oxford. (オックスフォード大学 社会文化人類学研究所)
- Kawanaka, N. (2001, May). *Landscape for a mythical traveller, or a place called home*. Invited lecture. (招待講演) Paper presented at the Queen Elizabeth House, University of Oxford. (オックスフォード大学 クイーン・エリザベス・ハウス)
- Kawanaka, N. (2004). Concepts of the self and the individual in Japanese and Western cultures: A transpersonal study (I). *Shoin Literary Review*, No.37: 53-69. Kobe Shoin Women's University Society for Academic Research. (神戸松蔭女子学院大学 学術研究会)

- Kawanaka, N. (2005). Concepts of the self and the individual in Japanese and Western cultures: A transpersonal study (II). *Shoin Literary Review*, No.38: 33-54. Kobe Shoin Women's University Society for Academic Research. (神戸松蔭女子学院大学 学術研究会)
- Kawanaka, N. (2006). Concepts of the self and the individual in Japanese and Western cultures: A transpersonal study (III). *Shoin Literary Review*, No.39: 39-62. Kobe Shoin Women's University Society for Academic Research. (神戸松蔭女子学院大学 学術研究会)
- Kawanaka, N. (2008, January). *Cross-cultural perspectives of lucid dreaming*. Poster session presented at the second annual Japanese-French Frontiers of Science Symposium (JFFoS), Roscoff, France. (第2回日仏先端科学シンポジウム, フランス)
- Kawanaka, N. (2009). A landscape for travellers between two worlds: The borderland between dreaming and waking. *Shoin Literary Review*, No.42: 21-41. Kobe Shoin Women's University Society for Academic Research. (神戸松蔭女子学院大学 学術研究会)
- 河合隼雄 (1982). 『中空構造日本の深層』中央公論
- LaBerge, S. (1985). *Lucid dreaming*. New York: Jeremy Tarcher. (ラバージ『明晰夢－夢見の技法』大林正博訳, 春秋社, 1998)
- Lawlor, R. (1991). *Voices of the first day*. Rochester: Inner Traditions International.
- (ローラー『アボリジニの世界－ドリームタイムと始まりの日の声』長尾力訳, 青土社, 2003)
- Linklater, R. (Director). (2007). *Waking life*. [Motion Picture]. United States. Fox Searchlight Pictures.
- Mindell, A. (2000). *Dreaming while awake: Techniques for 24-hour lucid dreaming*. Charlottesville: Hampton Roads Publishing. (ミンデル『24時間の明晰夢』藤見幸雄・青木聡訳, 春秋社, 2001)
- Mindell, A. (2004). *The quantum mind and healing*. Charlottesville: Hampton Roads Publishing.
- Moss, R. (1996). *Conscious dreaming*. New York: Three Rivers Press.
- Moss, R. (2007). *The three "only" things*. Navato: New World Library.
- 西平直 (1997). 『魂のライフサイクル』東京大学出版会
- Neumann, E. (1949). *The origins and history of consciousness*. Princeton: Pantheon Books. (ノイマン『意識の起源史』林道義訳, 紀伊国屋書店, 1984)
- Rapport, N. (1948). Pleasant dreams! *Psychiatric Quarterly*, 22:300-17.

- Redon, O. (1903). *Orpheus*. Pastel, 69.8 × 56.8 cm, The Cleveland Museum of Art, Ohio, USA.
- Rossetti, D. G. (1874). *Persephone*. Oil on canvas, 125.1 × 61 cm, Tate Gallery, London, UK.
- Saint-Denys, H. (1982). *Dreams and how to guide them*. London: Duckworth.
- Silver, J. (Producer) , & Wachowsky Brothers. (Director). (1999). *Matrix*. [Motion Picture]. United States. Warner.
- Stewart, K. (1969). Dream theory in Malaya. In C. Tart (Ed.), *Altered states of consciousness*. New York: John Wiley and Sons.
- Tart, C. (1969). *Altered states of consciousness*. New York: John Wiley and Sons.
- Van Eden, F. (1913). A study of dream. *Proceedings of the Society of Psychical Research* 26: 431-61.
- Wilber, K. (1977). *The spectrum of consciousness*. Illinois: Quest.
- Wilber, K. (1979). *No boundary : Eastern and Western approaches to personal growth*. Boulder: Shambhala.
- Wilber, K. (1980). *The atman project: A transpersonal view of human development*. Illinois: Quest.
- Wolf, F. A. (1994). *The dreaming universe*. New York: Simon & Schuster.