

# 意識與睡眠

黃鳳祝

思潮·動向

理想的睡眠狀態是在睡眠中，人回歸身體，意識和精神不受外物的干擾，與天地萬物融為一體。進入深度睡眠的人，身體和意識完全沉浸在寧靜的狀態，沒有知覺，甚至不會做夢……

在《追憶似水年華》一書的開篇，普

魯斯特 (Marcel Proust, 一八七一一一九二二) 這樣寫道：很長一段時間我都習慣於早睡。清醒與沉睡為普魯斯特的藝術創作營建出獨特的氛圍，也提出了一個貫穿全書的思考：人作為清醒的存在，如何隨意切換到睡眠，又從睡眠回到清醒的狀態？

意識的欲望？身體的需要？

讓—保羅·薩特 (Jean-Paul Sartre, 一九〇五—一九八〇) 和莫里斯·梅洛—龐蒂 (Maurice Merleau-Ponty, 一九〇八—一九六二) 有關睡眠和意識的爭論，

回答了普魯斯特提出的問題。

對於薩特來說，睡眠、飲食、呼吸和創作，都是一種意識的欲望。睡眠作為意識的欲望，通過對意識的催眠引導 (hypnos-agogos)，暫停意識的反思活動，引領意識進入夢境。清醒時，意識處於一種圖像反思的狀態，薩特稱之為反射性意識。當反射性意識停止時，意識就進入睡眠的狀態。清醒是意識再次恢復其反射作用。睡眠時，意識被催眠的力量佔據，暫時失去意識的自主。如同一個演員，走上舞台，暫時放棄自我，沉浸在角色中；走下舞台時，再度回歸自我。入睡就像演員表演一樣，意識暫時屈服於身

體，等待被重新喚醒。

薩特把想像視為記憶的圖像流。物質性的圖像在意識中流動，不斷地衝擊意識，導致意識的疲倦，產生睡眠的欲望。睡眠是意識過度活動的產物。睡眠使人的存在感暫時消失，讓意識進入休眠的狀態，以便重新獲得活力。在《想像的現象心理學》(一九四〇)一書中，薩特指出，不是人物在演員那裏成為現實，而是演員在戲劇人物那裏成為非現實。與之相對應，意識在睡眠中，成為一種非現實的存在。

梅洛—龐蒂反對薩特的唯意志論，強調身體對精神的掌控。他認為主宰睡眠的核心角色不是意識，而是身體。身體的疲勞產生睡眠的欲望。梅洛—龐蒂指出，沉睡時的身體必須暫時放棄異質的內涵 (即意識)，使身體成為純粹的身體。在此，梅洛—龐蒂對身體的界定超越了肉身的概念：身體不是一個物體，而是一個包括感官、記憶、意識、思維、推論、反思、需求、欲望、意向和行動的集合體。

按照薩特的睡眠理論，入睡是意識對身體的屈服。這種屈服以暫時為前提，意識知道這種屈服是暫時的，知道在睡眠中身體的意識有重新清醒的一刻。意識只

有通過假裝入睡，才能再次成為意識。在梅洛－龐蒂的《知覺現象學》（一九四五）中，睡眠不再是意識面對身體需求的一種屈服。意識是身體的意識，意識包含在身體中，並通過身體與周遭世界發生作用。身體像一個演員，在舞台上扮演他的角色。在明意識中，意識作為他者，與身體對立。但這種對立只是舞台展示出的對立，演員始終是保持着身體的自我。

### 顯性智制和隱性智制

為了更好的理解睡眠與意識的關係，我嘗試引入一個概念：智制，即智能機制。高級生物為了生存發展出兩種智制：身體智制和精神智制。身體智制是一種隱性智制，精神智制是一種顯性智制。對應弗洛伊德（Sigmund Freud，一八五六－一九三九）的概念，隱性智制接近於潛意識，顯性智制與明意識相關聯。

隱性智制每天二十四小時無間斷地工作，但是顯性智制需要休息，即將明意識的智制擱置一段時間，因此，擁有明意識的生物必須進入休眠狀態。在睡眠狀態下，生物的精神性和自主感覺能力暫時停頓，一切生命活動皆由生物身體的隱性智制掌控。意識回歸清醒狀態，也是由隱性

智制喚醒或激活睡眠狀態中的意識。一般的低級生物，如植物或細菌，沒有明意識的活動，只依賴無意識的隱性智制生存。薩特把睡眠視為意識的欲望，是一種精神智制；梅洛－龐蒂則把睡眠作為身體智制的一部分。

人為什麼要睡覺？德國生物學家阿爾布雷希特·福斯特（Albrecht Vorster，一九八五－）把睡眠視為一個學習的過程。他研究睡眠的記憶形成過程，並開發了一款睡眠應用程序，用以幫助人們提升睡眠質量。在《我們為什麼要睡覺》（二〇一九）一書中，福斯特提出了一個觀點：睡眠將所有生物的學習能力結合在一起，有利於生物對環境的認知，提升對未來活動場景和行為方式的判斷能力。

福斯特在睡眠研究中發現了一現象，即睡眠時神經細胞的活躍度，大約是清醒時的二到五倍。睡眠時，記憶中附帶的情緒被清除。在情緒缺席的記憶材料中，事物之間的聯繫和規律得到更為明確的展示，生物的學習能力也由此進一步提升。

個體日常活動感知到的信息，儲存在身體的記憶中。這些記憶在清醒時形成意識流，在明意識中湧現。在睡眠狀態，感知信息的記憶流進入隱性智制，被圖像流

裹挾的意識獲得暫時的寧靜。隱性智制對記憶的碎片進行整理，再把去除情緒的記憶交還給清醒後的意識。因此，人在清醒後，可以更新知識，通過默會致知而有所覺悟。如同禪宗所說，認知可以通過漸悟或頓悟而獲得。在半睡半醒的狀態，意識有時可以通過夢境，感覺到隱性智制對記憶的整理過程。

為什麼明明很累卻睡不着？莊子在《齊物論》中指出：「其寐也魂交，其覺也形開，與接為構，日以心鬥。」失眠易醒是因為人的精神和意識並沒有真正停歇，顯性智制和隱性智制糾纏交錯，醒來以後，意識還是不斷地被外在的記憶裹挾，如此往復，意識得不到有效的休息，心力交瘁，身心俱疲。

莊子在《大宗師》中為我們描繪了一種理想的睡眠狀態：「其寢不夢，其覺無憂」。在睡眠中，人回歸身體，意識和精神不受外物的干擾，與天地萬物融為一體。進入深度睡眠的人，身體和意識完全沉浸在寧靜的狀態，沒有知覺，甚至不會做夢。做夢，是半睡半醒的狀態，意識還沒有完全消失。真正熟睡的人，醒覺之後，意識清晰，也就不會有所憂慮。

（作者為德國慕尼黑大學哲學博士。）