

# 清明梦入门教程

作者：一九八〇年

## 目录

第一章：前言 .....	3
一、清明梦定义 .....	3
二、清明梦的觉察 .....	3
三、清明梦的研究 .....	3
四、清明梦的作用 .....	4
五、揭秘清明梦 .....	4
第二章：清明梦的技巧 .....	5
一、了解清明梦 .....	5
二、灵性的世界 .....	5
三、通常的技巧 .....	7
第三章：梦的记忆 .....	9
一、关注每一个梦 .....	9
二、哪些人容易做清明梦 .....	9
三、普通人的逆袭 .....	10
第四章：知梦 .....	12
一、梦的觉醒 .....	12
二、知梦的种类 .....	12
三、知梦之后 .....	14
第五章：梦中知梦 .....	16
一、知梦扳机 .....	16
二、七字真言 .....	17
三、人生如梦 .....	18
四、其它方法 .....	18
第六章：验梦 .....	19
一、常见的验梦方法 .....	19
二、更有效的验梦技巧 .....	21
三、梦标与斥候 .....	22
四、总结 .....	23
第七章：出体 .....	24
一、出体现象 .....	24
二、出体的争论 .....	24
三、出体的方法 .....	26
四、出体后的世界 .....	29
第八章：进入梦境 .....	31
一、触觉干预 .....	31
二、听觉干预 .....	32
三、视觉干预 .....	33

番外：清淡明智 ..... 35

第九章：稳定梦境 ..... 37

一、 有的放矢 ..... 37

二、 心如止水 ..... 38

三、 摩挲赏鉴 ..... 39

四、 旁观者清 ..... 41

# 第一章：前言

古往今来，人类对梦的探索与研究从来也没有停止过，从远古的自然崇拜到现代的心理学说，梦一直是神秘和超凡现象的典型代表。而清明梦，作为一种比普通的梦境愈加神秘，愈加超凡的体验，已经越来越受到人们的关注。

## 一、清明梦定义

清明梦这一名词的普及，很大程度上归功于电影《盗梦空间》的流行。通过这部电影，许多人第一次知道了梦中梦的概念，也第一次听说，原来人在做梦的时候，居然可以知道自己是在做梦。这种在做梦的时候清楚的知道自己身处梦境的体验，在学术上称为清醒梦，也就是我们现在所说的清明梦，这两个名词在通常情况下都被划上了等号。

清醒梦，从字面上很好的解释了这种特殊梦境的定义，那就是在做梦的时候能够意识到自己是在做梦。这在大多数人的传统意识里是难以想象的事情，一个人在做梦的时候怎么可能会知道自己在做梦呢。实际上多数人根本不记得自己做过多少梦，很多人坚称自己晚上从来都是一觉到天亮，根本不会做梦。极少数关于梦的记忆，也都是一些情节特殊的梦境，因为过于震撼或者印象深刻才被记起，比如聽梦这样的情况。

## 二、清明梦的觉察

而经过许多科学家的研究与论证，实际上绝大多数普通人，几乎每个晚上都会做梦，而且还不止一个梦。之所以会感觉没有做梦，是因为在醒来的一瞬间，梦境会被我们快速的，选择性的遗忘。我们只能回忆起一些特别夸张、恐怖或者离奇的梦境。当然，也会有一些剧情极其平淡的梦境让我们久久不能忘怀，但总的来说，我们无法记住多数的梦境。

在一些偶然的会下，少数人会在梦中突然意识到自己是在做梦，这种情况多发生于梦境太过荒诞，从而让我们不得不起疑的情况下。这种梦境往往会让梦者感受到极大的震撼，而且醒来后会发现，这样的梦境一般都可以清楚、轻松的回忆起来。这就是我们所说的清明梦现象，而且伴随着这种特殊的体验，还会有一些其它的奇特的、超凡的梦之体验，比如梦中梦和离体梦，后者也就是通常所说的出体体验。

## 三、清明梦的研究

早在远古时期，在部落中，总会有少数的人能够偶尔的体验并记录下来一些超凡的梦境，其中也包括清明梦的现象，于是就有了关于梦境以及清明梦最早期的研究。遗憾的是，在远古时期，人们对于这种“超自然”的现象往往都会和神鬼传说或者最原始的自然崇拜挂钩。这些特殊的梦境通常被认为是一种来自神的预言或警示，而有能力体验并记录这种梦境的人，则慢慢演变成了部落中的巫师。

随着社会的发展和宗教的形成，梦境，特别是清明梦的研究逐渐带上了宗教色彩。在绝大多数宗教中，都有关于清明梦现象的系统研究与理论。像中国传统的道家理论中，从早期的庄周梦蝶，到陈抟老祖的睡仙功等等，本质上就是对清明梦的探索与实践。而在佛教中，特别是藏传佛教中，更是有系统的训练方法，比如最著名的梦观成就法，睡梦瑜伽等等。

到了近代，越来越多的科学家开始着手研究梦这一自然现象，特别是对清明梦的研究，在生物学及心理学方面都有了巨大的突破。这些研究的成果表明，清明梦现象是一种可以被验证及复制的现象，即使是普通人，在通常一定的训练之后，也可以体验到这种有趣的现象。最近几十年的研究彻底打破了清明梦这一现象的神秘外衣，让更多的人可以更科学、更理性的来理解与接受这种现象，从而大大丰富我们的心灵体验。

## 四、清明梦的作用

大量的研究表明，在梦中，特别是在清明梦中，人们的思维活跃，灵感空前的丰富，有许多伟大的发明就是在这种状态下诞生的。比如著名的元素周期表，音乐家居塞比·塔蒂尼的《魔鬼奏鸣曲》等等。可以说，清明梦这一神奇的现象，是我们还没有开发的少数领域之一，这里面蕴藏着无数的宝藏，就等着我们去发掘。

另外在心理学方面，不论是国外还是国内的心理学家，有关梦境的研究都已经取得了巨大的成就。从最早期的西格蒙德·弗洛伊德的《梦的解析》，到荣格的集体潜意识理论，再到国内著名的心理学家朱建军的意象心理学。这些越来越完善的研究无一不表明了梦、清明梦等现象，绝对不是大脑无意识的、混乱的产物。相反的，梦是我们人类一生离不开的重要伙伴，它对我们的生理及心理的健康起着至关重要的作用。

通过对梦的研究，特别是像清明梦这种特殊梦境的体验，不但可以让我们每一个人有机会体会到现实生活中无法体会的超凡现象，更可以让自己的更多的了解自己和他人的内心世界，从而使我们的身心得到极大的愉悦和健康成长。

## 五、揭秘清明梦

这一套清明梦入门教程的目的就是试图带领我们揭开清明梦神秘的面纱，引导着我们进入五彩纷呈，光怪陆离的梦之王国的钥匙和捷径。整套教程将会以尽量科学的、学术的，但同时又是直白而简洁的叙述方式来描述清明梦的现象与具体的训练方法。让清明梦从此不再神秘，让更多的人了解清明梦，并能够从中获得非凡而难忘的体验。

## 第二章：清明梦的技巧

尽管有关清明梦的概念早在千百年前就已经出现在世界各地，但对于绝大多数人来说，这仍然是一个陌生的概念。极少数人在童年的时候会偶尔体验过清明梦的现象，在成年之后这种现象会相对比较少见。这些人往往是在类似的体验过后感到困惑，才会主动获取到有关清明梦的知识。而更多的人，则是通过类似《盗梦空间》这样的影视作品才了解到清明梦的概念。

## 一、了解清明梦

这部入门教程不是有关梦及清明梦的专业、科学的学术著作，我们不会将重点放在清明梦的现象及本质的研究上。关于这些理论，早在几十年以前，世界各地的科学家已经开始深入研究，目前已经取得不少研究的成果。如果你对这些研究感兴趣，可以参考这些学者相应的著作。比如安德烈·洛克的《夜间思维》及克里普纳、柏格莎朗和迪卡瓦荷所著的《超凡之梦》等等书籍。

这些研究的结论都表明，清明梦是多种多样的梦境现象中的一种，与普通的梦境所不同的地方是在清明梦状态下，梦者可以有接近清醒状态时的思维能力。并且通过一定的技巧及训练，清明梦这种体验是任何一个普通人都可以获得的。虽然要使这种体验经常发生，或者在梦境中保持长时间的清醒状态是比较困难的，但仍不妨碍许多人对此不断的尝试与探索。

之所以这些人会对清明梦体验如此着迷，很大程度上是因为在清明梦的状态下，梦境会变得相当得非凡与神奇。诸如飞行、变身等现实生活中不可能有的体验都可以在清明梦中轻松获得，很多人比较沉迷于这种体验，从而反复尝试如何能够获得更长时间、更稳定的清明梦体验。

而更多有过多次清明梦体验的人则会慢慢发现，在这种超凡的梦境下，自己的思维会变得相当活跃。特别是一些创造性的思维会比现实生活中更加敏锐，用通俗的话来说，在这种梦境下，人们的灵感会相当丰富。而根据许多史料的记载，有不少相当伟大的发明的艺术创作就是在这样的梦境中诞生的。

正是这些原因，使得这些人不断寻求一种可以相对轻松的获得清明梦体验的方法或者技巧。经过很长一段时间的摸索与积累，特别是最近几十年的探索，目前已经有了许多这方面的经验分享。尽管这些技巧来源于不同的文化背景，而且效果也比较有限，并不能让所有的人都可以很容易的感知清明梦。但我们相信，随着时间的推移，清明梦这种体验将被更多的人所熟知并且喜爱。

而我们这部入门教程的目的，就是整理和归纳现有的诸多清明梦方法与技巧，让清明梦可以更加的流行普及。同时，通过这些方法的比较与梳理，让更多的人可以总结出最适合自己的手段，来获得清明梦的体验。

## 二、灵性的世界

除了少数天生具有清明梦能力的人之外，多数人在睡梦中的情节是被动和不可控制的，也就是我们所谓的普通梦。要获得清明梦的体验，则需要经过一些适当的训练，而训练的方法从千百年前的一些宗教技法，到近几十年来的一些知名著作，再到民间无数爱好者的个人经验分享，可谓千奇百怪。

这些方法中，有些著名的理论往往都包含着其特有的世界观，并且描述了一个个完整的心灵世界，或者说灵性的世界。让我们来罗列一下这些现有的，并且相对知名的方法：

梦观成就法

梦观成就是藏传佛教的密宗法门之一，其主要目的是通过一些技巧和手段，可以让修持这一方法人获得意识清晰的梦境。这种方法追求的是一种高于普通梦境，甚至现实清醒状态下的意识状态。在这种状态下，人们的意识将更加细腻和清醒，从而达到一种超觉的智慧状态，以求最终达到天人合一的境界。这种方法需要相应的宗教信仰及上师的引导和加持，所以并不适合普通人的练习。

## 做梦的艺术

美国人卡罗斯·卡斯塔尼达在经历了三十多年的巫师生涯后总结了大量的著作，其中《做梦的艺术》一书是其有关梦境及清明梦的代表作。卡罗斯本人是巫师唐望的传人，他的所有著作主要就是记录了唐望本人所传授的观念与理论。这些理论传承了最古老的印第安文化与智慧，虽然其对梦及清明梦有着不同的定义与诠释，但不难发现，其中的多数概念与佛教中的禅定法门有着不少共通之处。

这本书中所记录的方法已经被不少人验证过确实有效，其中所描述的做梦的第一道关口，即可以在梦中主动观察自己的双手，已经被很多人当作练习清明梦的基本任务。当然，这套理论因为有着其独有的世界观，可能无法被所有人接受，但这不妨碍其成为大众了解清明梦的最佳著作之一。

## 出体旅程

勃·亚兰·门罗因为在早年对人类的意识感兴趣，从而着手研究人们在睡梦中学习的可行性。不过在后来的研究中，他发现了一个特殊的现象，那就是在睡梦或者催眠的状态下，会出现一种类似灵魂出窍的奇特体验，也就是他后来所推广的出体经验。后来，门罗本人在出体体验的研究中投入了大量的精力，其本人也成为了公认的出体大师，并成立了专门的研究学院。

出体现象作为一种特殊的清明梦体验，广受争议。有的人认为这是一种真正的意识与肉体分离的状态，而也有人则认为这不过是一种特殊的清明梦。撇开这些争论先不提，门罗所提出的一些经验与技巧也同样被证实是有效的，在他的《出体旅程》一书中，详细介绍了这些方法和他的出体体验。但是，他的这些方法比较难掌握，学习和训练起来都有一定的难度，且未必适合所有人。此外，他的研究院还推出了一种借助特殊音乐来帮助学员进入出体状态的方法，这些音乐被称为双脑同步音乐，也有一定的效果。

## 梦与意识投射

珍·罗伯兹是一名灵媒，她宣称自己可以与一位名叫塞斯的高灵沟通。所谓的高灵，按照她的说法，就是一种高于普通人类形态的人。他们以纯意识、或者说纯能量的形态存在，拥有比普通入更高的智慧与见知。通过塞斯的叙述，罗伯兹记录了大量他们之间的对话，并把这些记录整理成册，编著成了一套名为塞斯书的著作，包括一系列有关心灵成长，灵性空间等等的相关理论。

其中《梦与意识投射》一书，就是专门叙述梦及清明梦、出体体验的书籍。在这本书中，塞斯本人宣称梦境是人们意识的一种投射现象，通过一些技巧和方法，人们可以主动的进行这种意识投射，从而获得超凡的体验。在塞斯的诸多理论中，有着一套完全不同于普通认知的世界

观，这些观念也是美国特有的“新时代”文化的典型代表。

有趣的是，勃·亚兰·门罗曾经与塞斯本人有过一次长时间的对话。

## 论星体投射

罗伯特·布鲁斯同样是一名致力于灵性研究的学者，他的著作《论星体投射》是一套完整的有关出体及清明梦的理论。在他的理论中，我们的世界除了肉眼可以观察到的物质层面，还有许多肉眼感知不到的灵性层面，并且这些层面是互相融合的。

而所谓的出体体验，是一种意识的投射过程，也就是说，当我们的意识投射到了这些物质层面以外的灵性层面，就有了超凡的体验。他把这种可以投射的意识形态称为星光体，这与藏传佛教中的一些理论不谋而合。

## 三、通常的技巧

在上一节中分享的这些方法和理论中，我们可以看到，这些方法有许多都受到了东西方传统宗教及近几十年来流行的新时代文化特征的影响。这些信仰与文化有些是相通的，有些则风格迥异，甚至有着完全不同于一般认识的世界观。

但不可否认的是，这些方法都经过许多人的验证，往往都是比较有效的，从而成为其广为流传原因。不过，因为具有宗教背景，受信仰不同的限制，这些方法与技巧往往并不适合所有人。所以，对于大多数人，特别是没有固定宗教信仰的人来说，与宗教、神秘理论等概念无关的技巧，可能更容易被接受。我们的教程在后面的叙述中也是尽量从生物学、心理学等方面来解析清明梦的现象及方法。

在上面的内容中，我们可以发现有多次提到了出体的概念，有关出体现象争论由来已久，我们的教程主要目的是分享与清明梦有关的入门技巧，而不是给相关的理论下终极的定义。这些争议可能在以后很长的时间内还会存在，为了避免不必要的麻烦和无尽的纠缠，在我们的教程中，会把出体现象看成是一种特殊的清明梦。以后，我们会有专门的章节讲述出体体验，这里先略过不提。

除了上一节中那些系统的、全面的理论，在练习清明梦的技巧方面，还有一些简洁的，与宗教与世界观无关的方法。这些方法往往更适合普通人的学习，而不用受信仰及文化背景不同的影响。我们同样来罗列一下，这些最常见的，并且被广泛证明确实有效的方法：

### 清醒梦记忆推导法

清醒梦记忆推导法简称 MILD,由 Stephen LaBerge 提出这一概念。这种方法相对简单且容易掌握，其主要目的是通过一个特定的目标，来认清梦境中的怪异之处，从而让梦者认清自己正在做梦。这种方法在后来经过不少爱好者的改进，已经成为了最有效的清明梦技巧之一，我们将在后面的内容详细叙述这一方法。

## 清醒再入睡法

清醒再入睡法简称 WBTB,也是一种被广泛证明确实有效的获得清明梦的方法。这种方法很简单,就是要求梦者先入睡一定的时间,然后起床活动,并保持一个小时的清醒状态,最后再入睡的过程。通过这一系列的手段,梦者会发现获得清明梦体验的机率大大增加。不过,这种方法的缺点也很明显,那就是会打破人们正常的睡眠规律,可能会引起睡眠不足和失眠。

## 睡眠周期调校法

睡眠周期调校法简称 CAT,由 Daniel Love 提出。这种方法有点类似于清醒再入睡法,它主张的是让梦者提前九十分钟起床,然后通过不断地调整自己的睡眠周期,从而获得最佳的清明梦临界点。这种方法同样的确实有效,但和清醒再入睡法一样,会影响正常的睡眠规律,除了用于研究,我们的教程一般不推荐这种方法。

## 仪器引导法

通过一些特殊的仪器,让梦者在睡梦中获得外界的声光刺激,配合梦者的睡眠周期,比如快速眼动期,从而能让梦者体验到清明梦的方法就是仪器引导法。另外通过一些催眠音乐、特殊频率的音乐等手段来到达清明梦状态的方法,我们也可以将其纳入仪器引导法。这些通过外物的方法也同样不是我们所推崇的,一是这些方法有可能让梦者产生依赖性,二是目前还没有大量的数据来证明这些仪器对梦者产生的健康是否有影响。

除了这些方法之外,还有不少同样有效的技巧,比如著名的“灵魂之声”等等。在后面的教程中,我们会逐一讲述这些方法,以及更多新近出现的清明梦技巧。

# 第三章：梦的记忆

我们已经知道,清明梦指的就是在做梦的时候能够意识到自己是在梦境之中,并有类似清醒状态时的意识。当然这种定义还不够完善,因为除了在梦中意识到身处梦境之外,还有一些其它的清明梦现象,比如通过一定的训练,我们可以引导自己直接从清醒状态进入清明梦。

## 一、关注每一个梦

多数人对自己在夜间做了什么梦并不关心,事实上,绝大多数的梦境在醒来之后会被梦者迅速遗忘,从而根本无法引起梦者的关注。在人们的普遍认知里,梦境往往是黑白的,无声的,毫无剧情可言。让人们引起重视的梦境来源于偶发的少数特殊梦,比如噩梦,或者梦到亲人的离世,已经往生的亲人再次出现,及从高处坠落这样心惊肉跳般的经历。

当然,也会有一些平淡无奇的梦境会被我们记起,甚至久久不能忘怀。不管怎么样,这些偶尔的,少数的可以被回忆起来的梦境,将成为我们记忆中的一部分,埋藏在大脑深处,通常得不到人们的重视。极少数容易引起困惑的梦境,会让梦者质疑其中是否包含什么不寻常的含义,于是会借助《周公解梦》之类的书籍来解惑,事后也通常是一笑而过。



在心理学范畴里，梦境是我们意识状态的一种投射，我们的潜意识通过含蓄的手段，将日常生活中产生的心理情绪，或者生理状况，通过光怪陆离的梦境展现出来。我们可以从梦境中了解到自己当前的心理或者生理的健康状态，从而找出症结所在，然后改变我们的行为或者情绪，让自己的心理状态能够调节到比较正常的角度。

遗憾的是，我们的梦境往往不喜欢实话实说，却总是借助一些比喻、借代及暗示等手段来叙述事件，如果没有经过专门的学习，一般人是很难从梦境中分析出什么有用的东西，这也是为什么梦总是被人忽视的原因。《盗梦空间》的出现，多多少少改变了人们对梦的看法，原来不但梦境和现实生活一样五彩缤纷，而且我们甚至还可以清醒的意识到自己身处梦境。

如今，清明梦的概念已经得到了一定的普及，让不少好奇的、勇于尝试的爱好者着迷不已。越来越多的人对清明梦产生了兴趣，但同时也会伴随着不少的疑惑和不解，那就是，如何才能获得清明梦的体验，并强化这种体验的过程。遗憾的是，到目前为止，还没有一个非常简便又迅速的能让一个“门外汉”立即掌握并熟练操控清明梦的方法与技巧。

在已知的方法中，或多或少，都需要经过一定的训练之后，才能慢慢对清明梦有所掌控。在所有的技巧之中，几乎都有一条基本的要求，那就是必须改变对梦的态度，不要忽视它的存在，而应该更多的关注它，并主动回忆夜间的梦境。只有这样，才能进行后续的训练与探索。

## 二、哪些人容易做清明梦

经过一些学者的研究和统计，以及广大爱好者的普遍反映，我们可以发现有一些人会比较容易获得清明梦的体验。比如有许多人声称在童年时期，经常会有清明梦的经历，这种情况会一直持续到成年。有趣的是，当成年之后，原本很容易获得清明梦的能力会迅速下降，甚至连梦境都会变得很少。这或许和成年之后的心理变化有关，往往生活节奏的加快和工作压力的增加，会让一个成年人精力憔悴，从而无暇关注这些虚幻的梦境。

不难发现，那些对梦境总是保持着好奇的心态，并且经常关注和回忆梦境的人，会比普通人更容易感知清明梦的存在。另外，男性通常比女性更容易做清明梦，这也许是两种性别之间的思维差异造成的，男性往往更理性的思考，常常会反思梦境中的怪异之处。而女性则更加感性，容易被梦境中的情节所引导，很难从千奇百怪的剧情中醒悟过来。

同时，身心健康并长时间保持良好的生活和作息习惯的人，要比身患疾病，或者毫无生活规律的人更容易体验到清明梦。早睡早起的人往往比经常熬夜的人有更多的梦境和感知清明梦的机会，睡眠时间严重不足的人，很多时候根本不会记得任何梦境。

另外，各种禅修者要比普通人更容易做清明梦，这主要是因为在不同的修行派系之中，都有系统的、全面的训练方法，很多理论与技巧都有共通之处，所以会比较容易掌控清明梦。同样的，心理上比较独立的，对社会环境依赖程度很低的人，也更容易做清明梦，因为这些人很容易从梦境中独立出来，不会因为剧情的吸引而完全陷入梦境。

除了上述的情况，还有一些人似乎天生就会做清明梦，他们不需要任何的方法与技巧，就能经常体验到这种奇特的梦境。很难找出这些人身上的共同点，不过据统计，像平衡感好，小脑发达的人，或者是习惯右侧卧睡的人，要比其他人更容易做清明梦。

### 三、普通人的逆袭

尽管各种“天赋异禀”的人比普通人更容易获得清明梦的体验，但这并不表示普通人就没有机会尝试清明梦。事实证明，只需要适当的技巧和训练，大多数人也是可以在梦境中保持清醒的状态，并体验到那些超凡的梦境。而要做到这一点，首先就是要保持对梦境的关注和好奇。

从现在开始，你可能需要养成回忆并记录梦境的习惯。随时在床头准备一本笔记本和一支铅笔，当我们从梦境中醒来时，可以迅速的记录下梦境中的情节，这对以后回忆和反思梦境是很有好处的。如果有条件的话，可以准备一支录音笔，通过语音的方式来记录梦境，这样会更方便和快捷，因为如果我们不及时回忆并记录，用不了几分钟，梦境会被忘记得干干净净。

在空闲的时候，把这些记录整理成文本，写成文章，保存到电脑里，或者发到自己的博客。这有助于我们对梦境记忆的强化，也有助于我们反思梦境中的离奇之处，从而可以增强我们在梦中的警觉性，也就可以在梦中意识到这些不寻常的地方，然后知道自己身处梦境。

对于经常能够回忆起梦境的人，现在除了记录和整理梦的日记之外，只需要每次在睡前给自己一个恰当的暗示，比如在临睡前默念：“今天晚上，我会在梦中发现自己正在做梦，并且在醒来的时候可以记住这个梦。”这样的话语，然后安然入睡即可。这是一个正面的心理暗示，通常不能立即产生效果，但只要坚持一段时间，通常是一周到二周的时间，就会有 机会体验到清明梦了。

在心理学上，类似这种的正面暗示一般都是积极而有效的，比如经常暗示自己很美丽、很幸福，并且家庭圆满、事业成功的人，其现实生活往往真的很完美。而经常抱怨自己总是倒霉、生不逢时的人，通常会到处碰壁。要解释这种现象可能需要长篇大论，但不可否认的是，经常对自己充满信心和正面引导的人，生活质量会高很多。

梦境在本质上是一种心理行为，是意识活动的一种表现，所以，借助心理学的手段，对于尽快掌握清明梦是非常有效的。但这种方法需要长期的坚持和充分的信心，用中国古话来说，就是信则有，不信则无而已。这种睡前的暗示可以只需要默念一遍，也可以默念许多遍，但一切应该以顺其自然为主，不要刻意的注重念了多少遍，或者有没有念错。语句也可以自己组织，不需要照本宣科，如果太刻意了，不但起不到效果，还有可能引起失眠。

对于一些根本不记得自己夜间梦境的人来说，这种心理暗示的方法也同样有效的，但或许要尝试更长的时间才会有体现。如果梦境的回忆很模糊，只能依稀记得几个关键字也没关系，把所有可以记录的关键字都记录下来，然后通过这些关键字顺藤摸瓜，尽可能的多回忆一些内容并记录下来。一段时间后，对梦境的回忆能力会大大加强，我们梦中的剧情也会越来越丰富和精彩。

如果梦境的回忆很复杂，剧情很长，在记录这些梦的时候，是没有必要记录每一个细节的，那样会将记录梦的过程变成一件非常繁重的任务。我们只需要记录一些有代表性的关键字即可，这些关键字可能是梦中的人物名称，地点名称或者特定的事件名称。举个例子，如果我们梦到了《西游记》中的情节，剧情是“大闹五庄观”那一集，那么只需要记录下“西游记”、“五庄观”及“人参果”等关键字就可以了。

当我们事后整理这些记录的时候，再根据那些记录下来的关键字，反推出梦中的剧情。不必担心这个时候无法回忆起来梦境，奇特的是，如果我们不记录梦境，那么一般这个梦会被忘得很彻底。但只要我们记录了，哪怕是只言片语，事后再回忆这个梦会容易许多。当 我们把回忆和记录梦境，并在睡前进行心理暗示的任务变成和每天的刷牙洗脸一样规律之后，清明梦之旅离我们就不远了。

## 第四章：知梦

随着我们对清明梦现象了解的深入，会接受到越来越多的新的名词，这些名词描述了在体验清明梦中的特殊场景或者奇特概念。我们在引用这些名词的时候会尽量指明其出处，不过由于这些信息多来源于网络，难免有疏漏和差错。如果你发现了这些问题，或者对我们的叙述有歧义，欢迎与我们联系。

### 一、梦的觉醒

掌握清明梦的关键问题就是要让自己能在梦境中意识到自己正在做梦，我们把这个觉醒的过程称为知梦。这个看似简单的道理实际上却远没有字面上理解的那样容易，在经过一定时间的训练之后，多数人应该会有几次清明梦的体验。不过，只要体验过之后，就会明白，要保持这种知梦状态的稳定和长久是非常困难的。

很庆幸的是，我们能够掌握汉语这种优秀而美丽的语言，通过简简单单几个字，就可以将一个复杂的概念描述清楚，这在其它语言，特别是拼音类语言中是难以想像的。比如“知道”一词，有通天之道、晓地之理，明人之心，了世之情的意思。这是一种只可意会，不可言传的境界，知道了就是知道了，不知道的话就是用再多的文字来描述，也很难讲明白。

知梦一词也是如此，虽然字面意思很明白，但如果没有亲身体验过这种现象，是很难真正理解这种感受的。当我们在睡梦中猛然觉醒，意识到自己身处梦境时，会有一种极其强烈的震撼感和一种豁然开朗般的清明体验。这种感受会给梦者带来猛烈的意识冲击和巨大的困扰，从而会有极强的兴奋、震惊或者激动甚至恐惧的情绪产生。

产生这些情绪的主要原因就是来自于我们对清明梦的不了解，未知而神秘的现象会让我们困惑甚至惧怕，但强烈的兴奋感以及巨大的意识冲击又会让我们对这种现象充满好奇。在我们有了多次的体验之后，静下心来，就会发现，这些体验中，清明往往多于困惑，兴奋通常多于恐惧，这些前所未有的体验远比我们原本想像中的有趣很多。

在上一章中我们讲到，要体验清明梦这一现象，必须保持对梦的关注，以及养成回忆和记录梦境的习惯。当我们终于能够从梦中觉醒，激动之情难以言表的时候就会发现，这种体验往往会像昙花一现，精彩却极其短暂，也许只能保持几秒钟的时间，远没有想像中的容易掌握。要做到对清明梦的游刃有余，看来还不是那么简单的，并不是说知道了，就是“知道”了。

### 二、知梦的种类

虽然经过多年的摸索，目前已经有了许多不同流派的清明梦训练方法，但正如上一章中所讲的那样，时刻保持对梦的关注是任何技巧生效的前提。清明梦在本质上是一种心灵的旅程，心中有梦，方可处处有梦；心中无梦，则不光是清明梦，连普通梦也会逐渐远离。反过

来讲，不管是清明梦还是普通梦，都是我们当下心理状态的呈现与投射。

如果在经过一段时间的对梦的回忆与记录训练之后，并没有能够获得哪怕一次的清明梦体验，那么我们可能需要换一种方法来培养清明梦的种子。但不论使用任何方法和技巧，坚持对梦境的回忆和记录都是一个非常好的习惯，如果精力有限，不能时刻记录梦境，那么至少也要保持对梦的关注和回忆。

通常意义上来讲，知梦是一个在普通的梦境中突然觉醒，并意识到自己身处梦境的过程。但在实际的训练过程中，多数人会发现要培养成能够在睡梦中经常性的觉醒，并保持清醒状态是比较困难的，实际上这种知梦的过程是所有清明梦训练方法中起点较高的一种。幸运的是，并不是只有这么一种方法能让人们体验清明梦，相反的，还有许多完全不同的技巧可以达到知梦的境界。

### 梦中知梦

梦中知梦是最容易理解的，也是最主要的知梦技巧。这种方法通过一定的训练，让梦者培养出一种对特定对象的警觉感，从而在梦中看到这一对象的时候，可以瞬间知梦。梦中知梦是清明梦体验中最常见的，但却并不是最容易掌握的方法，要让梦者能够对特定或者非特定的事物产生条件反射般的警觉，需要经过一定时间的训练。而训练的时间则因人而异，有些人可以在极短的时间内掌握，而有的人则很难进入门径，这时候就需要尝试其它的方法和技巧了。

### 清醒入梦

除了在梦中突然醒悟的情形，实际上还有其它的情况也会有知梦的机会，甚至有许多人始终很难掌握梦中知梦的要领，但却非常容易在其它情形下获得清明梦的体验。这其中，由清醒入梦的现象是最常见的，也是最直接有效的方法。这种方法通过一定的技巧，让梦者可以在极短的时间里，可以由清醒状态直接进入清明梦阶段。通过主动的介入入睡的过程来获得清明梦的体验，而不用等待偶然的梦中知梦的机会。

### 续梦

许多人可能有这样的体会，当我们从睡梦中醒来，如果不立即起身活动，而是继续安然入睡，并且联想刚才的梦境中的剧情，那么梦境很有可能会继续下去。这种人为的接续梦境的情况，我们可以称之为续梦。而实际上，这种方法不但可以继续普通的梦境，还可以继续清明梦，最重要的，其实在这种状态下，非常容易诱发清明梦的体验。只要掌握得当，通过续梦的办法体验清明梦，是最容易，也是最有效的技巧之一。

### 鬼压床

鬼压床又称为梦魇，是一种睡眠障碍的现象，也被称作睡眠瘫痪。鬼压床产生的原因有很多，但几乎都有相同的经历，往往在发生鬼压床的时候，意识相当清醒，但身体却不受控制，会出现身心不同步的现象。同时，还会有一些幻觉、幻听的出现，通常这种现象会让人产生极大的恐惧感。关于鬼压床我们会有专门篇幅来讲解，这里要说的是，实际上鬼压床只需要稍加转变，就可以很容易的摆脱，并且立即进入清明梦的体验。而且事实证明，通过鬼压床转换成清明梦，是所有清明梦技巧中最方便的途径。

## 回笼觉

通过对大量清明梦体验者经验的整理和统计发现，在凌晨的时候，特别是在睡回笼觉的时候，发生清明梦的机率大大高于其它时间段和睡眠状态。实际上，许多人根本不需要经过专门的清明梦训练，只需要比平时早醒一些，稍微活动一下后，再睡个回笼觉，就能很轻松的获得清明梦体验。这的确是个最简单，也是最容易掌握的方法，当然也有部分人因为过于追求清明梦从而过度兴奋和激动，不但没有办法进入状态，反而会因此失眠。

上述的几种情形是最常见的知梦种类，也是几个比较容易诱发清明梦的机会，同样也是各种清明梦训练方法和技巧的切入点。在以后的章节中，我们将逐一介绍这些方法，并且引入更多的新名词。总的来说，要获得知梦的体验并不难，困难的往往是如何在知梦后保持和强化知梦的状态，让梦者可以长时间稳定的清醒而不迷失于梦境。

## 三、知梦之后

在初期的阶段，不管通过何种手段，当我们终于可以意识到自己身处梦境，或者说，当我们在梦境中清醒的意识到这是梦的时候，之后的事情却并没有我们想像的那么美好。因为多数人会在极短的时间内醒来，这可能是因为过度兴奋所致，即使没有醒来，也很容易失去清明的状态，掉入普通梦，甚至失去意识而沉睡。要想在清明梦中潇洒走一回原来并不是那么容易，让我们来罗列一下在知梦后常见的情况，这对还没有能够知梦的人可以有个参考的作用，从而在真正体验到清明梦的时候有足够的心理准备，不至于手足无措。

### 掉线

在第一次知梦的时候，几乎所有的人都会在一秒钟内突然醒来，这一般是因为过度兴奋造成的。从来没有能够在梦中知道自己在做梦的人，突然的知梦状态会让其极度震惊和兴奋，往往还来不及思考任何事情，就瞬间醒了过来。我们把这种现象叫作掉线，如果从知梦到掉线的过程内有几秒钟，则很多人称其为秒踢。掉线是整个清明梦练习过程中最大的困扰，因为梦境的中断有极大的不确定性，谁也不能保证，下一秒的时候会不会从梦中醒来。幸好，我们有许多方法来对付掉线的情形，比如可以通过一些技巧来接续刚才的梦境。

### 爱丽丝幻境

经过多次的清明梦体验之后，我们或许不会像刚开始的时候那样震惊和无措，被秒踢的情况会相对减少。这个时候，多数人可以保持一段时间的清醒状态，可能是几十秒，也可能是几分钟。随后意识就会逐渐昏沉，清明程度大大降低，我们将再次被梦境牵着鼻子走，直到最后的完全失去清醒意识。我们把这种情况叫作掉进爱丽丝幻境，这个名字来源于著名的小说《爱丽丝梦游仙境》。在这个意识逐渐由清醒到模糊的过程中，梦境会越来越离奇，梦中的场景也会越来越夸张和不切实际，梦者将获得一些不可思议的体验。

### 穿越隧道

还有许多的情况下，当我们知梦之后，会立即不受控制的掉进一个梦中的隧道。这个隧

如同万丈深渊，通常是漆黑一片，深不见底，我们会在这样的隧道中急速下坠，甚至像坐过山车一样刺激。这种隧道实际上是一个梦境切换的过程，如果我们可以控制自己的情绪，不因为过度兴奋或者害怕而醒来，只要成功穿越了这个隧道，等待我们的将是另一个完全不同的梦境。这个梦境往往和刚才的梦境有着巨大的时空差异，这就好像梦者经历了一次穿越的过程，非常的震撼和有趣。

## 假醒

许多人可能会有这样的经历，当我们从梦中醒来，天光大亮，这时候我们可能会起床上个厕所，或者看一下闹钟，也有可能直接起床洗漱。但过不了几分钟，我们会再一次从梦中醒来，刚才上厕所或者洗漱的过程，原来也是一个梦。这种现象，我们称之为假醒，在清明梦中，特别是刚刚知梦的时候，经常会突然掉线而醒来，让梦者以为是一次极短的失败体验。但实际上，这个掉线醒来的过程，很有可能是假醒，而且随着时间的推移，对清明梦越熟悉的人，遇到假醒的情况就越多，而且假醒后看到的场景也越逼真。识别假醒的过程，对梦者来说是个极大的挑战，但只要克服这一问题，清明梦的质量将大大加强。

## 出体

当我们知梦后立即掉线，会发现自己从梦中醒来，躺在卧室的床上，这个过程有时候并不是真正的醒来，而是一个假醒的过程。但有的时候，当我们从床上起身，回头一看，会惊奇的发现，自己好好的躺在床上，并没有起来，可自己明明就站在床边。这种意识与肉体分离的，类似灵魂出窍般的体验，我们称之为出体体验，简称出体。这种体验是极其震撼的，以至于许多人因此而颠覆了世界观，但我们主张的观念是，出体也是一种特殊的清明梦，这种梦境和一般的梦境不同之处在于，梦中的场景是自己的卧室，而不是其它室外的场合或者陌生的地点。当然有关出体的观点存在剧烈的争论，这一点我们会在以后的文章中详细叙述，这里先略过不提。

## 天籁

在知梦后，只要能够不立即掉线，保持一定时间的清醒，那么经常会有在梦境中凭空出现背景音乐的现象。这些音乐可能是现实中熟悉的歌曲，也可能是非常陌生的旋律，但不管怎么样，通常这些音乐都极其优美，宛如天籁。这也是清明梦体验中各种超凡现象中最美妙的情况之一，即使是最普通的歌曲，在这种情况下也会变得催人泪下，很多人因此在梦中，特别是清明梦中获得不少音乐创作的灵感。这也是清明梦有别于普通梦的典型特征之一，在多数人的印象中，普通的梦多是安静而沉默的，画面也经常是黑白的，不像在清明梦中那样五彩缤纷。

上面所述的这些情况，都是在知梦之后比较容易碰到的问题，也是练习清明梦过程中常见的关卡，克服这些障碍，才能获得更长时间，更稳定的高质量清明梦。我们也将在今后的章节中详细的介绍和讲述这些问题，并且给出一些公认有效的解决方案。

# 第五章：梦中知梦

要做到梦中知梦，主要有两个要点，一是培养自己的知梦扳机，二是睡前给予足够的心理暗示。清明梦的体验本质上是一种心灵的体验，所以其训练过程实际上也是对心理、意识的训练，即我们通常所讲的修心。拥有一颗善良、平和、智慧及清明的心，不但会使我们的梦境更加美丽

和精彩，也会让我们的生活更加圆满和幸福。

## 一、知梦扳机

尽管每个人每天晚上的梦境可谓千奇百怪，五花八门，通常毫无逻辑可言。但实际上，总有一些相似的梦境会反复的出现在我们的梦中，比如从高处坠落，被人追杀以及亲人的死亡等等。这种类型的梦境往往会让我们在醒来后仍然心有余悸，从心理学的角度上来说，梦到这些场景并不一定就是不好的征兆。比如梦到某人的去世，往往不是表明这个人真的有生命的危险，而很有可能是梦者自己身心发生了蜕变。

先不谈解梦的事情，单从清明梦的范畴上来说，这些常见的梦境，是我们练习清明梦技巧时最好的素材，也是培养知梦扳机的最佳切入点。所谓的知梦扳机，就是指在梦中可以让我们产生警觉，从而醒悟过来自己身处梦境的特殊事件或者场景。在现实生活中，我们需要培养一个或者多个知梦扳机，也就是对某个特定的事物或者场景的警觉感，直到最后形成条件反射，只要一遇到这个事物或者场景，就能提醒自己是不是正在做梦。

知梦扳机的训练技巧是清醒梦记忆推导法的核心内容，理论上来说，我们可以选择任意的事物或者场景来培养成为自己的知梦扳机。比如手机这种日常生活中非常常见的东西，当我们每次看到手机，或者拿出手机准备拨打或者接听电话之前，都先问一问自己是不是在做梦。时间长了以后，就会形成对手机这一事物警觉性的条件反射，如果在梦中看到手机，那么就很有可能会因此而知梦。

不过实际上，即使我们培养出了对手机的警觉性，让它成为我们的一个知梦扳机后，也未必会有清明梦的体验，因为有可能我们根本不会梦到手机。所以，对于知梦扳机的选择，应该是以一些经常容易梦到的场景为主。可以是大众普遍性的常见梦境，也可以是自己独有的经常性梦境。比如有的人经常会梦见开车，那么就可以把汽车，或者驾驶汽车这一行为培养成知梦扳机。

根据一些统计，下列十种梦境是最觉的梦中场景，如果我们自己的梦境回忆中也经常会有类似的记忆，那么就可以选择其中的一种或者几种来培养成自己的知梦扳机：

- 01、高空坠落或者溺水的场景
- 02、裸体画面
- 03、牙齿松动或者脱落
- 04、被凶猛的怪兽或者杀手追杀
- 05、自己及亲朋好友患病或者死亡
- 06、学校上课或者考试受挫的场景
- 07、错过了公交车或者航班
- 08、迷路或者找不到回家的路
- 09、机械或者电器的失灵
- 10、驾驶失灵或者车祸



这些梦境如果要从心理学的角度来解梦，可能会有不同于梦境所描述场景的通常意义上的解释，比如驾驶的失灵通常代表着工作的不顺。但不管怎么样，只要我们梦到这些场景，一般都会惊慌失措或者六神无主。其实，只要我们可以培养对这些事件的敏感度，或者锻炼自己的心性，尽量达到处事不惊的地步。那么当梦中遇到这些事情的时候，首先不是过度的惊慌，而是怀疑事件的真实性，自己身处梦中，知梦扳机就算是养成了。

## 二、七字真言

七字真言的概念最早由网友“追梦蛆蚁”提出，试图从两个方面入手，锻炼我们的知梦能力。第一个方面，是在每次临睡前默念“我能知道在做梦”这样的口诀，从而给自己一个正面的心理暗示，最终在梦境中极有可能会知梦。另一方面，在平时清醒的状态下，留意身边的任何事物或者场景，只要稍有不同寻常的地方，就立即反问自己“等等，是不是做梦？”，直到自己形成惯性思维，在梦中遇到反常的画面，也会提醒自己是不是在做梦。

因为两个口诀都是七字组成，所以取名为七字真言。当然，这一技巧最重要的不是这七个字，口诀本身完全可以根据自己的喜好来更改，不一定非要七个字。比如可以改成“我今晚能够在梦中知梦”，或者“等等，这是梦吗？”这样的口诀都是可以的。重要的是，养成随时随地提醒自己是否在梦中的习惯，以及在睡前给自己足够的心理暗示。经过一段时间的练习，结合之前的回忆和记录梦境的任务，我们的知梦能力将大大加强。

对于睡前的暗示，我们只需要在入睡时，找一个舒服的姿势，然后放松身体的每一处，再以缓慢但充满自信的状态默念七字真言。可以念几遍，也可以只念一遍，次数不是关键。最重要的是，我们要有足够的自信，相信自己能够做到梦中知梦，并且在醒来的时候还能清楚的回忆起来。如果心中充满疑虑，或者只是草草应付了事，将很难起到真正的效果。之后就放空一切思绪，正常入睡，千万不要继续纠结这里，以免因为过度兴奋而失眠。

而白天清醒状态的时候，我们需要做的留意现实中的各种不寻常之处。比如今天公交晚点了五分钟，那就是一个不寻常的现象，应该问问自己是不是在做梦。又比如，今天在街上看到一个人很像已经去世的歌星张国荣，这又是一见反常的事情，要问问自己是不是在做梦。只要保持这种对任何细微反常场景的警觉，那么一段时间之后，我们在梦中的思维也将变得理性和警觉，从而大大提高了梦中知梦的机率。

当然，如果我们能在任何事情发生时都提醒自己是不是在做梦，并把这一状态变成一个习惯性的条件反射，那么知梦能力也会变得很强。不过实际上，要做到这一点是非常困难的，因为那将打破我们的正常生活节奏和习惯，从而显得有点神经质，不信你可以试一试，最后你会发现，自己很难如此专注于一个固定的意识。所以，在初期，我们只需要关注一些反常的事情就足够了。

## 三、人生如梦

经常有人会感慨人生如梦，但实际上，很少有会分不清现实和梦境。当我们在清醒的时候，是不会有一丝一毫的怀疑自己是否身处梦境，同样的，多数人在梦中也不会有任何的怀疑自己不在现实中。要养成梦中知梦的习惯，除了上面所述的一些方法之外，还有一个很有效的

技巧，就是把现实看成一个已知的梦境，用观察者的眼光来看待这个世界。

这个技巧可能有点不太好理解，让我们打个比方，比如我们在看电影的时候，是非常清楚自己看的是电影，自己是一个局外人，而不是影片中的一员。所以，不论电影的剧情有多感人，我们即使被感动的泪流满面，也不会陷入电影的情节之中，因为我们始终处于清醒的状态，知道自己是在观察一个事件，而不是亲身体验。

网友“蓝采幽若”就提出了这样的观点，用“现实即梦”的心境，去看待我们的现实生活。让自己从现实现实中脱离出来，把自己想像成一个电影观众，眼前的一切场景不再是现实世界，而是一部电影，一个梦。始终处于一个观察者、观光客的心态，并提醒自己，这是一个梦而已，尽管眼前的画面如此的逼真，但这都不是真实的。

久而久之，我们在梦中，意识也会变得不再混沌，不论看到什么神奇的现象，都会首先想到自己是一个看客，从而怀疑这是一个梦境。但是，这种方法对梦者的要求比较高，因为我们追求的并不是搞混现实与梦境，也不是让现实与梦境颠倒。实际上，要达到这种状态，需要对现实世界保持更多的清醒和关注，但同时又要让自己不被现实的场景所过度的感染。

也就是说，这一方法对梦者的心性要求比较高，需要有沉着而冷静的思绪，镇定而优雅的气质，能够泰山崩于前而色不改，麋鹿兴于左而目不瞬。这些心性当然可以慢慢养成，但需要时间的沉淀与积累，如果梦者是一个博学而且多智的人，那么将很容易掌握这一技巧。

## 四、其它方法

除了常见的心理暗示及知梦扳机这样的惯性思维的培养，还有一些其它的手段可以强化我们的知梦能力。比如网友“沉默”提出了一种技巧，将“我在做梦”四个字的录音保存在手机或者MP3播放器中反复播放，从而达到时刻提醒自己正在做梦的目的。经过一段时间的习惯训练，就能在梦中条件反射般的提醒自己正在做梦，从而达到梦中知梦的状态。

另外，像在一些常用的东西上面贴上标签，上面写着“我在做梦”这样的文字，或者将电脑、手机的壁纸设置成包含“我在做梦”字样的图片，也是一种锻炼知梦扳机的好方法。不过需要注意的是，所有的辅助技巧只是练习清明梦过程中的手段之一，而不是目的，不是为了训练而训练。只要养成了一定的习惯，这些技巧和方法都是可以随时抛弃的。

## 第六章：验梦

说起验梦，几乎每个人都会这么一两个招数，比如当我们遇到非常不寻常的事情时，会“怀疑”自己正在做梦，于是用力捏一下自己的大腿，如果感觉很痛，那就证明是在现实生活中。在无数的影视作品中，但凡遇到这些事件，都会出现类似的场景。虽然多数人认为梦中是没有痛觉的，但实际上痛觉并不能作为检验梦境的可靠手段，因为在许多梦中，特别是清明梦中，痛觉也是存在的，而且往往刻骨铭心。

在前面的章节中，我们已经了解到不少关于清明梦的知识，通过一定的训练，或许也可以

获得几次清明梦的体验。而有一样东西，不论是在清明梦的过程中，还是在进行清明梦训练的时候，都是不可忽视的，那就是验梦，即证明自己身处梦境。

通常的训练过程本质上是培养对各种事件与场景的警觉，从而产生是否身处梦境的怀疑。但正常情况下，我们是不会对现实有任何一点怀疑的，我们总是能够非常确信自己身处现实世界。如果有一丝一毫的怀疑，当然这种怀疑是发自内心的，那么可以肯定的说，我们正在做梦。

那为什么还要有一验证是否在梦境中的过程呢？这要从两方面来说，在梦中，如果我们通过一些手段，证明自己的确身处梦境，那么将会大大增强自己的信心，使得梦境更加的清晰，意识更加的清醒，从而可以稳定和延长清明梦的体验。而在现实中的训练过程中，比如前一章中所描述的知梦扳机训练方法等等，如果在有所怀疑的时候，结合一个验梦的过程，那么也会对养成惯性思维有所帮助。

## 一、常见的验梦方法

除了像捏大腿或者手臂，拳痛觉来验证梦境这种不靠谱的技巧之外，还有一些比较常见的，但未必是有效或者严谨的验梦方法，大致如下：

### 文字与时钟

一些有过清明梦体验的人会有类似的经历，那就是在梦中阅读文字的时候，这些文字通常会发生随机的变化。同样的现象也出现在时钟的指针上，在梦里，时钟的指向往往毫无规律可言。所以，有不少人就以对文字或者时钟的观察来验证是否身处梦境，在记下这些文字和时间点之后望向别处，再回头观察，如果文字或者指针发生了变化，那就是在做梦。

不过，这种方法只能单向的验证，也就是说，如果文字发生了变化，那么我们必定是在做梦。但如果文字没有变化，那并不能表示我们一定是在现实中，因为在一个状态稳定的梦境，特别是清醒状态很高的清明梦中，这些文字往往是固定的，时钟的指针也能够准确运行。

### 电灯的开关

通过对电灯或者电器的开关来验梦是一种非常有效的验梦技巧，因为在梦中，这些电灯或者电器的开关经常会失灵。当我们怀疑自己正在做梦的时候，可以试着打开或者关闭房间里的电灯开关，如果灯原本是开着的，但关闭了电源后还亮着，那就有可能是在做梦。当然这种方法很不严谨，因为在现实中，电灯的开关有可能真的坏了。

而实际上，这种方法最巧妙之处往往不是开关的动作是否正常，而是在操作开关的过程中，会出现一些不可思议的现象。比如我们的手指穿透了开关，甚至插入了墙壁之中，那么这时候可以百分之百肯定自己身处梦境了，因为在现实生活中，我们的手指是无法这么容易的插入墙壁的。

### 神秘的镜子

在许多文学和影视作品中，镜子总是带着神秘的魔力，往往拥有不可思议的功能。而在梦中，镜子也是一个很好的验梦工具，因为当我们在梦中照镜子的时候，经常会看到一个模糊而扭曲的画面。这种不真实的影像可以用来判断自己是不是正在做梦，因为只需要比对镜中的人物和现实中的自己有没有差异就知道了。

当然，在梦中的镜子里，我们看到的并不总是模糊而扭曲的画面。有时候，我们可以很清楚的看到镜中的自己，这个人有可能比现实中的自己更年轻、更漂亮，也有可能穿着迥异，甚至是赤身裸体。之所以会出现这些不同的影像，大多和我们当时的心理状态有关。关于梦中镜子在心理学上的含义我们在后面的章节中会专门介绍，这里先略过不提。

## 超现实的剧情

此外，在梦中，如果我们遇到一些超越现实的场景或者剧情，那么也可以因此来判断自己身处梦境。比如在几十年前，如果有人看到报纸上的照片变成了活动的视频影像，那么肯定是在做梦。而今天，随着科技的发展，这种科幻的场景已经成了现实，那么就无法以此来区分梦境和现实了。

在爱丽丝奇幻历险记中，主人公所过之处几乎没有一个地方是正常的，到处都是超现实的、光怪陆离的场景，那为什么她没有意识到自己正在做梦呢。因为在这种爱丽丝幻境中，我们的意识是昏沉的，根本无法知梦。而在一个清明梦中，只要我们的意识还算清醒，就不会有这么多的离奇场景，有的只是少数不正常的细节，我们要抓住的正是这些容易忽视的特例。

## 二、更有效的验梦技巧

上一节中讲到的一些验梦的方法虽然都比较有效，但都有一个致命的缺点，那就是我们的梦境中未必都会出现这些事物。这样验梦就变成了被动的了，我们必须等待这些事物的出现，或者要看自己的运气，如果碰巧遇上，则可以用来验梦，碰不上的话，就没有办法了。

值得庆幸的是，还有一些更直接，更有效的验梦手段，那就是从我们自己的身体上做文章，因为在梦中，通常情况下“我”总是存在的。我们把这种梦中自我的身体和意识称为“本尊”，利用我们梦中的身体，可以更方便的来验证梦境。

### 手指

通常情况下，当我们意识到自己有可能身处梦境的时候，最快捷、最方便的验梦方法就是利用自己的手指。网友“追梦蚂蚁”推荐的两种验梦方法都和手指有关，一种是咬手指，另一种是扳手指。咬手指的话很简单，只需要将手指放到嘴里，轻轻咬上一口，不是以痛觉来判断梦境，而是以口感和力度来判断。如果手指吃上去像是橡皮糖，或者很轻松的就可以咬透手指，就像咬一块豆腐一样，那么肯定是在做梦。

咬手指的关键是看能不能咬透，因为在现实中，我们几乎不可能咬断自己的手指，即使可以做到，也会非常的痛苦，而在梦中要办到这一点却很容易。另外一种方法是扳手指，即扳指验梦，这种方法也很方便，将手指向手背的方向扳下去，如果很轻松的就贴到手背上了，那么一定是在梦境中。当然有些人天生关节柔软，韧带特殊，那么这种方法就不太适合了。

不难发现，在梦中，我们的身体并不是有血有肉的物质，而是一团意识创造的虚拟物体，我们可能任意扭曲和改造自己的身体，比如把手指或者鼻子拉长到一个不可思议的长度，也 同样可以用来验梦。之所以选择了手指，而不是其它的身体部位，那是因为我们很方便 的观察到验梦的过程。另外，手的触感对稳定梦境大有好处，这一点我们在以后会专门讲到。

## 呼吸

验梦的重点就是以一种现实中不可能发生的情节来证明我们自己正在做梦，虽然理论上 有无数种方法可以用来验梦，但在梦境中我们并不是总能遇到这些场景，所以最方便也是最 直接的方法都是从自己的身体上来找切入点。那为什么一定要追求验梦的方便性和效率呢， 因为当我们在梦境突然意识到自己有可能在做梦的时候，通常也是梦境开始坍塌的时候，所 以如果能在短时间内验证梦境，那么将会大大稳定梦境，防止其迅速崩溃而醒来。

网友“宇宙之铁”就提出了一种同样是非常方便和快捷的方法，那就是当我们对梦境有所怀疑的时候，立即捏住自己的鼻子，并尝试能不能呼吸。在现实中，如果鼻子被捏住了，不 通过嘴巴的话，我们是根本无法呼吸的。而如果我们捏住了鼻子，紧闭嘴巴却还能呼吸的时 候，那么就一定是在梦境中了。这种方法不但利用了手的触感来稳定梦境，还用到了呼吸的 体验，很多人从来没有体会过梦中呼吸时的感觉，而实际上，在梦中，我们同样可以呼吸，只不过这种呼吸的体验是我们的意识虚拟出来的。

## 小结

为什么说这些方法是更有效的验梦方法呢，因为首先这些技巧利用了我们在梦中的身 体，不管梦境有多么离奇，甚至一片漆黑，通常情况下，我们的身体和意识总是存在的。那 么，我们就不需要等待任何异常的事物出现，把被动的验梦过程变成了主动的验梦，从而节 省了时间，可以有效防止梦境的坍塌。另外这些方法在现实生活中也可以随时使用，是配合 清明梦知梦训练的最好手段。

但实际上，所有的验梦方法都是单向的，也就是说，只能通过这些方法证明自己正在做 梦，却不能用这些技巧证明自己身处现实中。因为在梦境中，一切皆有可能，比如我们如果 把手指拉长到 50 厘米，那么一定是在做梦，但如果我们无法将手指拉长一丝一毫，则 并不表示自己在现实生活中，因为在梦中，手指不一定都可以拉长。特别是在我们的清明梦 能力有所加强之后，梦境会愈加的稳定，许多原本非常有效的验梦手段都会失灵，不过也不 用担心，因为那个时候，通常已经不需要验梦了。

## 三、梦标与斥候

我们把梦境中出现的一些特殊的、非正常的或者超现实的事物，称作梦标，只要认出这 些梦标，那么就能够意识到自己正在做梦。这个梦标也同样可以作为验证梦境的手段，比如 一头长着翅膀的猪，已经去世的亲人等等。在唐望的理论中，这些梦标又称为斥候，是进入 无机生物世界的钥匙。先不管他的理论怎么样，斥候这个称谓倒是非常的贴切和形象，我们 能否在梦中知梦，很多的时候就是在和这些斥候“斗智斗勇”。

看过电影《盗梦空间》的朋友应该依稀还记得，电影中每一个盗梦者都有一个自己独有 的

梦标，比如男主人公的陀螺，以及其他人的色子和棋子等等。盗梦者通过自己的梦标来验证是否身处梦境，比如陀螺倒下则是现实，一直旋转则是梦境。但我们应该可以看出，这种说法是站不住脚的，因为和上面我们所说的一些验梦方法一样，所有超自然的现象可以用来验梦，但反过来，自然的、正常的现象并不能用来证明现实。

如果你注意到电影中的细节，那么应该会明白，这些盗梦者自己特有的梦标，并不是用来验证是否处于梦境之中的，而是用来判断是不是在别人的梦境中。因为这个梦标的式样和质感只有自己才知道，如果发现梦境中这个梦标的质感发生了变化，或者根本不存在这个梦标，那么很有可能是在别人的梦境中，盗梦者被入侵了。当然，这只是小说家言和电影虚构的剧情，实际上在梦中，我们未必能梦到这些梦标，即使梦到，不管其呈现为何种状态，都是正常的。

那么，我们在清明梦的训练过程中，是不是也需要这种自己特有的梦标呢？我认为还是有必要的，首先在现实生活中，我们准备一个特殊的、可以随身携带的物件，在空闲的时候可以随时把玩，那么每当我们拿出这个物件的时候，就可以提醒自己是不是在做梦，从而慢慢养成验梦的惯性思维。其次，在梦中，我们如果也梦到了这个梦标，那么可以用来验梦，比如把它捏碎或者改变它的造型。另外，如果在梦中遇到掉线或者梦境不稳定的情况，从口袋里拿出这一物件的过程，本身就是一个很好的续梦方法，这个以后我们会另外讲到。

聪明的你一定想到了，其实我们每个人随身携带的手机就是最好的梦标，每当我们掏出手机的时候，都可以提醒一下自己是不是在做梦。如果怀疑自己自在做梦，可以试着轻轻的掰一下手机，如果很容易就掰弯，甚至是掰成两段，那么一定是在做梦。同样的，手机屏幕的画面如果出现一些不可思议的影像，也可以用来验梦。关于手机的妙用，网友“追梦蚂蚁”有很深的体会，我们会在后面的章节中另外介绍，这里先略过不提。

## 四、总结

前面已经讲到过，实际上，作为一个生理心理都正常的人，是不会对现实有一点点的怀疑的，我们总是能很清醒的意识到自己是不是在现实中。即使我们中了五百万的彩票，使劲捏了自己的大腿，并自问是不是在做梦，也只是一种激动的表现，内心并没有真正的怀疑是不是在做梦。而在梦中，我们的意识又是如此的昏沉，根本不会怀疑自己是不是身处梦境，但只要有一点点的怀疑，那就肯定是在做梦。

也就是说，其实验梦的过程不是必须的，因为只要我们怀疑了，就一定可以分辨出自己是不是在做梦。但验梦却又是很有必要的，因为通常情况下，特别是在初期，当我们终于能够在梦中意识到自己正在作梦的时候，往往会迅速的醒来。而在这之前，如果能够完成一个验梦的过程，那么梦境同样会迅速的稳定下来，从而可以给我们带来更长时间、更高质量的清明梦体验。

同时，在现实生活中，当我们有意培养自己的知梦扳机的时候，配合这些验梦的方法，也是非常有助于养成梦中觉醒能力的。我们可以在具体的过程中慢慢总结出最适合自己的验梦方法，当有了更多的、更高质量的清明梦体验之后，往往就不需要验梦了，因为那个时候，我们的梦境已经非常稳定，并且非常的清醒，可以清楚的判断出自己是不是身处梦境之中。

## 第七章：出体

许多有过濒死体验的人声称自己在这个过程中都有过灵魂出窍的体验，当事人可以清楚的感受到自己的意识游离出了身体，飘浮在半空中，甚至可以看到自己的肉体。根据大量的调查和统计，这些体验都有某些共同的特征比如不受空间与维度的约束，可以看到许多超自然的事物等等。有趣的事，并不是只有在濒临死亡的时候才会有这种现象的发生，在我们的睡梦中，有时候也会有类似的现象，这就是所谓的出体体验。

### 一、出体现象

尽管我们已经分享了一些公认有效的清明梦训练方法和技巧，通过一段时间的练习，多数人至少会有一两次短暂的清明梦体验。但是，有些人却会发现，这些方法往往并没有在自己的身上产生效果，这时候，如果有一种完全不一样的方法来引领我们进入清明梦的大门，那会是一件十分美妙的事情。

另外，许多人可能会发现，在训练清明梦的过程中，不但没有成功体验到这种超凡的经历，反而发生了一些匪夷所思的，甚至是令人担忧的事件，让人困惑不已。比如，在我们似睡非睡，似醒非醒的时候，会出现一些幻视幻听的现象。还有可能在这个过程中出现心跳加快，呼吸不畅的“恐怖”体验，这些都是怎么回事呢？

这其实都和我们这一章的主题“出体”有关，所谓的出体，是指一种意识独立于身体之外的体验，当我们可以清楚的感觉到自己意识、思维从身体中抽离出来，并且可以不依赖身体而活动，就是出体体验，也就是通常所说的灵魂出窍。出体体验的英语称谓是 **out-of-body experience**，简称 **OBE** 或者 **OOBE**，这种现象多发于濒死体验的时候，但实际上，在催眠或者睡梦等场合，也会有这种体验的产生。

出体现象古已有之，因为其超自然的感受很容易让体验者相信意识、灵魂及神等精神元素的存在，所以在宗教及哲学领域广受关注。在不同的文化里，这种现象被冠以不同的名称，比如丹道中的阴神与鬼仙，密宗的中阴身等等。近几十年来，国外以门罗为代表的出体研究资料也表明，任何人通过一定的手段，都可以获得出体体验。

### 二、出体的争论

以 17 世纪法国哲学家笛卡尔为代表的二元论者以及其理论支持者都坚信，我们的世界由物质和意识两种独立的本原所组成，两者同等且公平的存在。这种观点得到了大多数宗教界和很长一段时间后哲学界的支持，但在现代的心理学、神经学等领域，都认为这种观点是不科学的，其定义太过含糊不清。

现代的科学界主张的看法是人类的意识活动，都是大脑神经元活动的结果，正是这种活动造成了各种心理现象和感受。但不可否认的是，即使是最前端的心理学专家和神经学专家，

仍然无法解释所有的意识活动，所以更多的时候，目前主流的观点是选择包容性的接受二元论的观点。

正因为这种哲学观念的差异，让出体这一现象至今仍存在极大的争议。而争议的焦点，则停在了出体现象到底是真正的灵魂出窍，还是只不过是南柯一梦呢？支持前者的坚信，出体就是真正的灵魂出窍，因为我们可以清楚的感受到自己的意识离开了身体，在没有身体的束缚之后，不但原有的五感没有丢失，还会有一些平时不可能拥有的能力，比如飞行。而且出体体验本身就是灵魂存在的最好证明，因为我们可以看到自己的身体，许多原本坚定的唯物主义者也因此而改变了世界观。

而相信后者的人则认为，出体和其它各种各样的梦境一样，也是梦的一种而已，只不过与普通的梦境有所不同而已。不同点有两个方面，一是碰巧梦中的场景是梦者自己的卧室或者当前睡觉时的场所，二是梦者在这个过程意识是清醒的，也就是说，出体是一个场景为本地的清明梦。

这种观点往往被一些相信灵魂出窍观点的人抨击，认为之所以相信出体只是一个梦，是因为他们的出体能力太低，没有真正的、高质量的出体，或者说，出体后到达的空间离现实世界太远的缘故。但实际上，往往清明梦能力越强，清明梦体验越多的人，到最后多数都会接受出体是清明梦的一种变体这一观点。

我们的教程旨在分享一些清明梦的训练方法，这其中也包括出体体验的技巧，但无论我们持何种观点来看待出体现象，都会受到反对者的质疑。所以，为了读者更好的理解和叙述的方便，我们的教程采用出体是清明梦的一种特殊现象这一观点，因为这种观点最容易被广大无神论者和持严谨科学态度的读者所接受。否则的话，我们要讲清楚出体的概念现象，必须先提出一套复杂的世界观来作为铺垫，那就偏离了教程的本意了。

对于出体现象和出体体验有兴趣的读者，可以参考这方面的一些资料，在我们的教程第二章《清明梦的技巧》中有提及一些著名的出体理论，比如《论星体投射》等等。在之后的内容中，我们将把出体看作是一种特殊的清明梦方法来介绍，因为不管怎么样，出体体验是感受清明梦最直接、最方便的技巧之一，值得我们去了解和掌握。



### 三、出体的方法

对于一些不能以传统的清明梦训练手段，比如知梦扳机训练等技巧来获得清明梦体验的人，可能练习出体体验要比其它方法更容易成功。当我们成功获得这种“灵魂出窍”的体验时，就会发现自己拥有清醒的意识，并且不受空间和时间的约束，可以获得各种超凡的体验，比如飞行、穿越等等。这些体验与清明梦的体验几乎完全一样，唯一不同的是，出体体验的起点，是梦者的卧室或者入睡的地方，而普通清明梦的起点，可能会是任何时空。

出体的训练方法和之前的清明梦训练方法有所不同，但最终的结果却是一样的，为了让读者不再淹没在哲学理论的漩涡中，我们不再使用“灵魂出窍”这种说法，而改用“梦体”这一名词来代表我们的意识，以便和物质的身体或者说肉体有所区分。而出体体验的关键，就是让我们的“梦体”离开“身体”，能够独立活动。

再一次强调，我们的教程所支持的观点是所有的一切体验都是梦境，也就是说，都是意识活动的一部分，即大脑神经元活动的结果。出体并不是我们的“灵魂”离开了身体，不会有任何生命危险，我们所经历的出体体验，不论与现实世界有多么相似，都是大脑这台超级电脑所创造的逼真虚拟世界，完全可以将清明梦和出体现象看成是一个单机的、高清的三维电脑游戏。之所以用一些一元唯心论或者二元论的词汇和表述方式，仅仅是为了表达方便，或者更容易让人理解和区分，以便更快的掌握出体体验或者清明梦的技巧。

那么，为了让我们的“梦体”离开身体，需要做些什么呢？从千百年前的各种宗教法门，到目前主流的方法和技巧来看，主要都是三个过程和步骤：自我催眠、出体信号和出体过程：

#### 自我催眠

在前面的章节中，我们学会了一些清明梦的技巧，这些技巧有一个共同点，就是被动知梦。也就是说，我们所有的一切练习的结果，就是期待在睡梦中能够突然觉醒，从而知道自己身处梦境，然后再体验清明梦。而出体则不同，所有的出体训练方法，追求的都是出动由清醒状态直接进入出体状态，也就是主动的知梦。那么，要做到这一点，我们必须让自己尽快的睡着，但同时又要保持清醒的意识，否则一觉睡到天亮或者失眠到天亮，都不能获得出体的体验。

为此，几乎所有的出体训练方法都追求一种能够在短时间内让身体睡着，但同时保持意识的清醒这样的效果。比较典型的方法就是禅坐，由于我们在平躺的时候容易沉睡，所以许多领域都推荐禅坐的方式来达到出体的境界，因为在这种姿势下，我们的身体很容易麻痹或者睡着，但意识却能保持相对的清醒。

为了保持意识的持续清醒，不至于陷入沉睡，许多禅坐法门都要求将意识集中在呼吸上。通过均匀、细微的呼吸调节，能够让身体逐渐放松，从而慢慢进入到一个似睡非睡的阶段，而此时的意识状态往往还是清醒的。但是，禅坐的方法对于梦者的心性要求比较高，初学者往往会胡思乱想，很难“入静”，也就不太容易获得出体体验。

但我们通过对禅坐方法的观察不难发现，这种技巧本质上和自我催眠非常类似，也就是说，要想尽快的入睡同时又要保持意识的清醒，通过自我催眠的手段往往更容易达到。而自我催眠

的方法多数则大同小异，都是以放松身体，调节呼吸以及意识焦点等技巧来实现。

首先我们可以找一个舒适的环境平躺，可以是卧室，也可以是起居室的沙发，光线不要太明亮，但也不要太暗。然后闭上双眼，调节我们的呼吸，以自然、缓慢为佳。最后，让自己的意识在身体上游走，比如从眼睛开始，到鼻子、嘴巴、胸、手臂\_\_\_\_\_.....一直到脚指，每到 一个地方，可以停留几秒钟，并想象这个地方的肌肉已经充分的放松。

自我催眠的关键是身体的放松和意识的关注，身体的放松是为了让我们尽快的入睡，而意识的关注则是让我们保持清醒的状态。如果我们因为失眠而练习自我催眠，那么应该让身体和意识都保持放松，但现在我们需要体验出体的过程，所以我们必须保证意识的清醒和集中，不能胡思乱想，也不能什么都不想，前者会造成过度兴奋而不能入睡，而后者则会造成立即陷入沉睡状态。

### 出体信号

要做得到上一节中所述的自我催眠过程，可能需要一段时间的训练，初期梦者有可能因为心神不宁或者过于兴奋而辗转反侧不能入睡，或者意识不够坚定而昏睡。但只要坚持一段时间后，情况会有所好转，我们可以进入到一种极其安静的状态，甚至可以体会到自己的身体已经渐渐入睡，这个时候，就会出现一些特殊的现象。

一种现象是生理上的反映，在我们感觉自己渐渐入睡的过程中，可能会出现心跳加快、呼吸困难的现象。这个时候梦者会觉得自己心脏处于高负荷运转，并且呼吸很困难，胸闷难受。更有甚者会觉得自己的脑袋或者全身有电流经过，过电的感觉非常明显，甚至可以听到里啪啦的电火花声音和看到蓝色的电弧。出于对自己身体的担忧，或者对这现象的恐惧，梦者往往会极力挣扎并试图醒来，但却会发现身体这个时候可能会不听使唤，很难醒过来。

但实际上，这种生理反映却并不是生理上的，仅仅是一种幻觉。如果此时用仪器来测量梦者的各项生理指标，会发现一切正常。心跳并没有加快，呼吸也很顺畅，所有的一切都是梦者的心理感受而已，这更像是一个特殊的梦，梦到自己心跳加快，呼吸困难等等。而在这个时候，如果因为害怕而试图醒来，会发现比较困难，我们的身体好像麻痹了一样，这种体验有点类似“鬼压床”的经历。

除了这些“生理”上的反映，在这个阶段，还会出现一些异常的现象，我们把所有的现象总称为出体信号，这些现象包括幻视、幻听或者触觉上的一些感受。比如，在这种状态下，我们的眼前可能会闪现出一些类似幻灯片一样的画面，甚至是短暂的视频播放场景，我们可以把这些短暂的幻视看作是一些闪断的梦境，这种梦境是体验清明梦的关键之一，我们将在后面的章节中详细介绍。

在所有的幻视现象中，最让人难忘的就是鬼压床现象。当出体信号来临时，最有可能发生的事情之一，就是出现鬼压床现象。由于此时我们的身体已经“入睡”，处于麻痹状态，所以当幻视出现时，很有可能会突然看到卧室的场景，并且在场景中，会出现一些原本没有的事物，比如一个模糊的身影。同时，伴随的幻听的出现，梦者极有可能听到一些笑声或者奇怪的噪音，使的这种体验更为逼真而让梦者过度惊吓，最后挣扎着醒过来。

同样的道理，其实鬼压床现象也是一种幻觉，或者说是一种特殊的梦境。在我们的身体已

经麻痹，但意识还相对清醒的时候，会发现身体不受控制，并且出现一些幻视幻听，从而造成鬼压床的现象。这种现象在突然醒来的过程中也会发生，这个时候我们的意识已经清醒，但身体机能还没有恢复，就会出现鬼压床。我们要了解的是，鬼压床本质上仍然是处于梦境之中，并且我们的意识是清醒的，如果此时能够意识到自己正在做梦，就是一个很好的清明梦体验的入口。

同时，发生鬼压床现象的时候，我们眼前的场景往往是本地的卧室，所以只要稍加引导，就能够转变成为一个高质量的出体体验。而梦者所要做的，仅仅是放松心态，保持心理的镇静，不受眼前所见、所闻影响，很快，这个过程就会过去。也就是说，只要出现各种出体信号，我们只需要继续放松即可，除了身体的放松，意识也可以开始放松，慢慢等等这个过程的结果，因为在出体信号结束之后，我们将进入神奇的出体之旅和清明梦的世界。

除了上述的各种现象，还有像听到广播或者收音机的调频声音，又或者室外街道上的喧嚣声音甚至汽车引擎的声音，都属于幻听信号。而像感觉到有人触摸自己的腿部或者身体的任何部位，都是幻触的信号。至于像幻视的信号，除了看到卧室的场景，不寻常的人影或者摆设之外，还有可能会出现一些奇特的符号或者文字，悬浮在空中等等，都是出体信号之一。

## 出体过程

当我们能够体验到各种出体信号，本质上来说是一个清醒状态进入睡梦状态的临界点的时候，唯一要做的就是放松心态，保持心理的镇静和平和，防止过度害怕或者兴奋而醒来或者意识不坚而昏睡。这个过程往往很短暂，只需要几秒钟或者几分钟的时间，只要过了这个时间，出体信号渐渐淡去，那么就会进入到一个相对稳定的梦境中，而且这个梦境很有可能就是以本地的卧室为起点的。这个时候，我们只需要稍加引导，就可以进入出体状态。

只要我们可以清楚的意识到，自己的身体已经睡着了，但意识还清醒着，并且出体信号也已经逐渐消失了，尽管眼睛是闭着的，但眼前仍然能看见自己的卧室，那就是可以出体的状态了。这个时候，如果梦者盖着被子，可以试着将手臂直接穿透被子，通常这一过程会很顺利，我们把这种身体某一部分离开自己肉体的过程称为部分出体。

理论上，现在我们只需要一个起身，就可以“灵魂出窍”了。事实也的确如此，只要我们直接从床上坐起来，并下床，环顾四周，就会发现自己站在卧室中，如果此时回头的话，说不定还能看到自己的身体安祥的睡在床上。但很多时候，起身过程却困难重重，往往一只脚出来了，另一脚却卡住了。或者上半身出来了，下半身却卡住了，更有可能，整个身体都出来了，头部却卡住了。

不管我们如何努力，很多情况下始终只能做到部分出体的状态，很难整个意识都离开身体。造成这一问题的原因很可能是部分的身体肌肉还不够放松，我们的神经系统仍然保持着这一部分的活跃状态。要解决这一问题，最简单的技巧就是继续保持放松，让我们的身体彻底“入睡”后再起身，会容易的多。当然，由于要保持清醒的梦境本身就是一件困难的事情，随时都有可能醒来，所以为了不浪费时间，还有一些方法可以帮助我们尽快的出体。

由于在这种状态下，我们的双手是最容易脱离身体的部分，所以，当双手已经成功出体的时候，我们可以试着抓住床沿或者其它够得着的东西，把自己的身体拉出来。这种方法通常会

比自己挣扎着从身体中爬出来要有效的多，另外一种方法是让自己滚下床来，很多出体 体验者经过多次的实验，都发现滚下床要比坐起来爬下床要容易的多，甚至当自己摔到地板上的时候，还能清晰的体会到摔痛的感觉。

还有一种非常有效的方法，就是想像自己的“梦体”飘浮起来，向上悬浮在半空中，用不了几秒钟，你就会发现自己的“梦体”真的飘浮起来，并且可以在空中自由的飞行，甚至可以穿墙破壁，直接飞到室外。与此相对应的另一个技巧则是想像自己的“梦体”急速的下沉，很快就会发现“梦体”果然穿透了床板、地板，并且会掉入一个黑色的隧道，等穿过了这个隧道，就是另一个美妙的清明梦世界了。

## 四、出体后的世界

只要我们能够“梦体”成功的脱离了“身体”的束缚，那么我们的“梦体”将会是一个无拘无束的精灵，不再受空间和时间的限制，可以任意遨游在梦的世界里，我们唯一要担心的只是怎么样保持足够长时间的清醒。当我们出体之后，与一般的清明梦有所不同，因为此时我们身处的环境就是自己的卧室，在这个熟悉的环境中，我们可以发现一些有趣的现象和事物。

首先最让我们关注的就是自己的身体，当我们回头看向卧室的床，就会发现自己的身体躺在床上，睡得很香。如果你是和家人一起睡的，甚至也能看到他们的样子。但有时候你会发现，这个睡着的身体与自己现实中的样子并不一定是完全一样的，有时候你会发现自己的衣着发生了变化，而有的时候，甚至面貌也会有所不同，比如更年轻了，或者更英俊了。也有可能，你并不能看到自己的身体，只能看到一张空床上面一条凌乱的被子，不过也不用担心，不论看到自己的身体是什么样子，都是正常的。

在卧室中，值得注意的还有一样东西，就是镜子。如果你的卧室中没有安装任何类型的镜子，实际上在很多文化中比较忌讳将镜子安装在卧室，那么可以走到卫生间看一看镜子。在镜子中，你会发现镜中人很有可能与现实中的你不太一样，有可能比现实中更年轻，也有可能更衰老。根据心理学中的解释，在梦中我们照镜子的时候，往往体现的是自己最真实的一面，或者说当下的心理状态。所以，在清明梦中照镜子，是一个了解自己真实心理状况最好的途径之一。

当然，镜子的用处不仅仅是用来观察自己，实际上，在出体状态或者说在清明梦中，我们完全可以直接穿过镜子，那样会引发一个梦境隧道，从而进入另一个光怪陆离的梦境中。关于梦境隧道的概念我们会在后面的章节中专门介绍，此处略过不提。让我们回到卧室，通常情况下，卧室都至少有一扇门和窗户，在出体状态，我们依然能够找到与现实相对应的门和窗户，如果我们打开门或者窗，然后穿过去，也将启动一个梦境隧道。

有趣的是，很多时候，当我们出体后，会发现卧室中出现了现实世界没有的门或者窗，如果我们打开这样的门或者窗，并且穿过去，一样会打开梦境隧道，但却容易掉进一个极其夸张和扭曲的普通梦中，这时候很容易失去清醒的意识，但却能够记住部分的梦境。这种梦境就是我们前面讲过的爱丽丝幻境，也就是说，在出体状态，我们穿过一个现实中存在的场景，通常意识仍然能保持清醒，但如果穿过一个现实中不存在场景，那么极有可能掉进普通梦。

除了上述的事物，多数人的卧室中往往还挂有一些壁画，如果在出体后站自己的“梦体”飞进这些壁画中，就会发现，我们居然可以直接进入画中的世界。而且这个画中的世界不是原本平面枯燥的画面，而是一个三维的、极其真实的场景。反过来说，如果我们期望梦到什么样的场景或者人物，只需要在卧室挂一幅相关的绘画或者照片，然后在出体的时候飞进去就可以了，这就是一个典型的造梦手段。

不难发现，当我们出体之后，我们的卧室实际上是一个梦境的枢纽，也是一个梦境的入口，从卧室出发，经过不同的隧道，我们可以将自己的“梦体”传送到各种神奇的场合，从而体验到不少超凡的清明梦世界。具体的技巧还有许多，我们将在以后的章节中相应的内容中再次提到一些出体的技巧。但与传统的清明梦训练手段一样，出体体验可能也不适合所有人练习，有些人可能更适合普通的知梦训练，而很难达到主动出体的境界，这就需要读者根据自身的情况来选择适合自己的方法和技巧了 0

## 第八章：进入梦境

尽管弗洛伊德的各种研究观点如今已经不被心理学界采纳，但他的无意识理论还是非常具有里程碑式意义的。我们人类的绝大多数行为都是在无意识状态下完成的，比如语言的理解、驾驶汽车等等。但要学会这些能力或者本领，则需要付出一定的努力，只有经过一个系统的、长期的训练，才能将一门技术熟练掌握，达到炉火纯青的境界。清明梦的学习也是一样的道理，在经过一段时间的练习之后，我们对清明梦的掌控将和使用筷子一样游刃有余。

我们已经知道，要获得清明梦的体验，除了指望中彩票一样的随机概率之外，通过一定的训练方法，也是可以慢慢变成一项基本能力的。比如我们之前章节中所说到的知梦扳机的训练和各种出体的理论等等。不难发现，知梦扳机的训练追求的是通过惯性思维来达到梦中知梦的效果，而各种出体方法则本质上是追求直接由清醒状态直接进入清明梦阶段。

抛开出体理论中的各种分歧不谈，单单从追求清明梦的角度上来说，各种出体的方法都是比较容易达到直接进入清明梦的手段。而出体方法中基本上都是以自我催眠和出体信号的掌控为主要的训练关键点，所以这种主动进入梦境的方法经过一定的优化，是可以用来作为直接由清醒状态进入清明梦的最佳技巧和法宝。

通过这些技巧或者方法，能够直接进入梦境，并且保持意识的清醒，那么如果梦中的场景是由卧室开始的，就是一次出体体验。反之，如果梦中的场景是卧室之外的任何时空，那么就是一次普通的清明梦体验。前面已经讲过，关于自我催眠的方法几乎都是大同小异，主要过程都是放松身体各处肌肉，而关于出体信号的控制，也主要是顺其自然为主。

但实际上，在自我催眠和出体信号这两个阶段，通过一些主动的意识干预，是可以更方便、更容易的获得清明梦体验的。只不过一旦进入梦境，所出现的场景未必就是当前的卧室，也就是说，如果我们主动的干预了这个过程，极有可能更快的进入清明梦，但却不一定是出体体验。由于我们的教程把出体体验也看成是清明梦的一种，所以这种差异应该是无关紧要的。

### 一、触觉干预

在我们逐一放松身体各处肌肉的时候，最有效的办法就是将意识集中在相应的身体部位，并想像这一部位的肌肉越来越放松，越来越松弛，配合呼吸和心态的调节，是很容易快速入睡的。比如著名的梦观成就法中，就有明点运行的法诀窍，我们可以把自己的身体想像成像水晶一样的透明，然后把自己的意识想像成一个光亮的明点，游走于身体各处，并逐一放松所到之处的肌肉。

这种观想的技巧是非常有效的，一方面可以让意识集中在身体的某处，让相应的身体部位快速放松，另一方面，又集中了思绪，不至于胡思乱想而心神不宁，甚至兴奋过头而无法入睡。除了视觉上的观想，我们完全可以在这个过程中加上触觉上的观想，想像自己的意识就像一双透明而柔软的手，轻轻抚摸着所经过的地方，并且这双手是有穿透能力的，它可以很轻易的穿过我们的皮肤、肌肉和骨骼。

另外，在这个过程中，我们还可以让自己身体的某一部分的意识单独离开身体。这个概念可能不太容易明白，简单来说，就是在放松的过程中，可以尝试让自己的手或者脚等身体部位，做一些动作，比如举起手来，或者动动脚趾。当然这些动作并不是真的用手或者脚趾去做，而仅仅是一种想象，想象手和脚做这些动作。在身体彻底放松之后，有时候会发现，手真的抬起来了，而且是一双半透明的手，这时候就是我们上一章中所说的部分出体。

同样的，我们还可以观想床头吊着一根绳子，自己的“双手”可以拉着这根绳子，并且把自己的梦体慢慢拉出体外。或者虽然自己明明躺在床上，但可以想象自己的梦体正站在床边，或者自己的梦体悬浮在半空中。这些奇奇怪怪的观想，特别是对自己另一个身体，即意识的身体，也就是我们称作梦体的观想，有助于我们尽快的放松真正的身体，从而获得清明梦或者出体体验。

## 二、听觉干预

在我们上一章中所讲述的出体体验中，当出现出体信号时，会发生一些幻听幻视的现象。出现这种现象的原因是因为这个时候正处于睡梦与清醒的临界点，一方面部分意识已经启动梦境的程序，所以我们能够看到和听到一些不寻常的东西，其实这就是一个普通的梦。另一方面，一部分意识还处于清醒状态，我们还可以感受到现实世界的一些信息，所以就会把已经启动的梦境当成是幻听和幻视。

在幻听现象中，最容易出现的是广播调频的声音、甚至是具体的广播内容，这个时候我们好像变成了一台收音机，可以接收到空气中的无线电信号。当然这种广播效应也是一种幻觉，是梦境的一种，当我们听到这些调频声音或者模糊的电台声音时，可以试着调节无线电的频率，尝试着让声音更清晰、音量更大。当然这种调节是用意念来进行的，如果成功的话，我们就会发现电台的声音比开始的时候清楚多了，甚至还能听到优美的音乐。

只要稳定住这个声音信号，那么不久就会进入梦境隧道，我们的梦境会快速切换，如果此时一直能保持意识的清醒，就会进入一个全新的清明梦旅程。除了广播调频声音，在出体信号中还会出现一些特殊的声音，比如笑声、汽车引擎或者喇叭的声音，也有可能仅仅是一首背景音乐或者流行歌曲。不管听到什么内容，都不要惊慌失措，用意识抓住这个声音并尽量稳定和放大声音信号，很快就能摆脱信号，从而进入清明梦。

另外，当我们在安静场合的时候，如果将意识集中在双耳，就会听到一阵持续的、细微的“嚤嚤”声。这种声音实际上一直存在我们的耳畔，只不过平时被各种现实世界中的……噪音所掩盖而不被多数人察觉。这种声音并不是传统意义上的耳鸣，任何人只要在安静、平和的状态下都能听到，有的人称之为灵魂之声。当我们的身体足够放松，但意识又清醒的时候，会比较容易听到这种声音，同样的，抓住这个声音，并逐渐稳定和放大这个声音，也是一种直接由清醒状态进入清明梦状态的好办法。

总的来说，对于声音的关注和听觉的训练，主要是锻炼各种出体信号时可以听到的声音的掌控能力，只要能够做到轻松控制音量的大小，那么就很容易通过听觉的干预来介入清明

梦的世界。网友追梦蚂蚁把在入睡临界点听到的各种声音统称为“梦鸣”，我们只需要在放松和尝试直接进入梦境的时候关注梦鸣的出现，并及时捕获和放大这个信号，就能迅速掌握一种进

入梦境的绝佳方法。

### 三、视觉干预

与现实生活中一样，在梦境中，我们接收的信息中有绝大部分来自视觉体验。网友追梦 蚂蚁把我们在梦境中看到的一切画面定义为“梦屏”，以区分现实生活中的视野。当我们闭上眼睛准备入睡的时候，我们的视觉工作并没有因此而停止，眼睛还是可以看到一个黑幕。当然，这个黑幕就是我们的眼皮，但因为眼皮并不能隔绝所有的光线，所以即使闭上眼睛，还是可以看到一些杂乱的光斑和视觉残留。

如果用一个遮光效果极好的眼罩遮住眼睛，那么外部的光源被切断，理论上我们将不会再看到任何东西，视野之中除了视觉残留的模糊影像将不会再有任何画面。但实际上，即使在绝对的黑暗中，我们闭上眼之后，还是可以看到一些随机的彩色与光斑，就其实是视觉神经的作用。不管怎么样，当我们闭上眼睛准备入睡的时候，视野中所出现的场景应该是一些随机的、无序的杂乱光斑。

当我们放松自己的身体，并让身体入睡之后，如果意识还保持清醒，那么就会出现一些幻视的现象。最常见的幻视就是明明眼睛是闭着的，但却能清楚的看到卧室的场景，而且神奇的是，不需要转动头部，实际上也没办法转动，我们就可以看清楚卧室的每个角落。这种现象在鬼压床的时候尤为明显，由于卧室的场景与现实非常接近，以至于多数人并不认为自己出现了幻视，而是认为还没有睡着的原因，即使出现这种现象也会在几分钟内迅速“入睡”而淡忘刚才的经历。

真正引起关注的是一些特殊的幻视现象，特别是当我们“看到熟悉的卧室场景中出现了本不应该存在的事物时，就会引起我们的警觉。比如床头站着一个模糊的人影，墙壁上出现了现实中没有壁画，电视柜上的电视机不见了，取而代之的是一座奇特的雕塑等等。有趣的是，多数人在经历到这些画面的时候，首先想到的并不是自己正在做梦或者出现了幻视，反而是坚信自己处于现实世界中，但见鬼了。这也是鬼压床现象让许多人触目惊心的原因，实际上，鬼压床现象就是一个意识相对清醒的梦境而已。

其实只要记住一点，当我们闭上双眼之后，原本视野中的杂乱无章的光斑变成了任何有意义的画面，那就是梦境。不管这个画面是自己的卧室也好，还是天马行空的场景也好，甚至只不过是一个有规律的几何图形，那么就可以肯定，我们的大脑已经启动了梦境程序。要知道，在梦中，出现任何画面的场景都是正常的，没有空间、时间和逻辑可言，只要不被这些画面所迷惑或者吓到，我们就可以敲开清明梦的大门。

回到起点，当我们放松身体自我催眠之后，只要“眼前”可以看到任何画面，就可以确定已经进入梦境了。如果这个画面正是自己的卧室，那么可以直接尝试着出体，成功的可能性会很高。如果画面是其它任何的场所，那么也很简单，只需要让自己的“梦体”走进这个场景之中即可。不用想到底怎么走进这个画面，就和现实生活中一样即可，因为在梦中，我们的梦体是无拘无束的，不受任何的限制和束缚。

还有一种可能，眼前出现的幻视不一定是一个三维立体的完整的场景，有可能只是一个几



何图形，或者是一个画中画，甚至是一张幻灯片和视频播放的窗口。对于这种独立的、片断式的“梦屏”，我们可以把意识集中在画面本身，并尝试着控制和放大画面，甚至穿越进这个画面之中，如果成功，那么视野就会切换，我们会进入一个完整的梦境之中。同时，还可以利用梦体的双手，像操作平板电脑一样点击、触摸这些画面，甚至直接用双手抓住画面中的事物，只要成功，梦境一样会切换。

还有一个最简单的方式，就是当我们闭上双眼开始放松身体的时候，给自己一个正面的心理暗示，比如“我可以在闭眼的状态下看到卧室的场景”。然后关注自己视野中的杂乱光斑，但不用特别的注视，只需要留意即可，并等待现实中卧室场景的出现。慢慢的，我们的眼皮会变得越来越透明，最后就能看到卧室的画面了。当然，此时我们看到的并不是真正的卧室，而是我们自己创造的梦境而已，因为是梦境，所以真正出现的场景未必是卧室，可能是任何场景，也可能是卧室的变异体。

总而言之，只要我们足够的放松身体，并保持意识的清醒，当身体入睡之后，以视觉画面来判断自己是否进入梦境是最有效、最方便的方法。只要确定自己已经身处梦境，再结合之前章节中提到的验梦手段，我们实际上就已经获得了清明梦的体验，清明梦的旅程就是从这里开始的。当然，在这个时候最重要的就是保持意识的淡定和镇静，不要被眼前的场景所迷惑，特别是不要被一些怪异、恐怖的事物所吓倒，要知道这些都是幻觉，并不会对我们造成任何伤害。

## 番外：清淡明智

一直以来都认为汉语是最伟大的语言之一，特别是古汉语，言简意赅，往往每一个字，都极其传神，充满智慧。比如这清明二字，寓意清淡而明智，清洁而明朗，再找不出比这更贴切的词汇来形容清醒之梦了。

清明梦，又称清醒梦，两者虽然只差一字，但韵味却差了十万八千里。绝大多数场合都将这两个词汇划上了等号，在我看来，这是十分肤浅的认知。在某些百科网站上，对于清醒梦的定义几乎都是在意识清醒的时候所做的梦，不能说这种说法有什么错误，但显然定义这个词条的人没有做过清醒梦。

作为一个正常的人，在意识清醒的状态下是不可能做梦的，除非这个人出现了幻觉或者精神分裂。在意识清醒的状态下，即我们平常所说的醒着的时候，只会做白日梦，而白日梦实际上并不是一种“梦”，充其量只能算是一种想象而已。

更合理的解释应该是，所谓的清醒梦，应该是指在做梦的过程中，意识还能保持相对的清醒。在这个清醒的梦境中，我们能意识到自己是在做梦。并且，梦中的各种感观要比普通的梦境更加清晰和强烈，甚至我们可以根据自己的主观意识来改变和控制梦境。从梦中清楚地意识到自己是在做梦开始，一直到失去这个意识，转入普通的梦境或者醒来而结束的整个过程，才可以称为清醒梦。

看上去这种说法似乎和前面的没有什么两样，但实际上是有本质的区别的。那就是，清醒梦中的所谓的意识清醒，是相对于普通梦中的毫无主观意识而言的，与现实生活中的清醒状态并不相同。在现实中，当我们醒着的时候，意识是绝对清醒的，是不会有哪怕一丝一毫的怀疑自己是不是在做梦。哪怕有的人中了五百万的彩票，不敢相信眼前的事实，怀疑自己是不是在做梦，那也不是真正的怀疑，只不过是一种下意识的激动表现而已。

而在清醒梦中，我们的意识只是相对的清醒，在梦境中的光怪陆离的剧情下，我们随时随地点会怀疑自己的所见所闻。只要保持着这种怀疑，或者已经确信自己是在梦中，那就是清醒梦。如果失去了这种怀疑，就像普通的梦中那样，我们根本不会怀疑，或者根本想不到要去怀疑眼前的梦境，浑浑噩噩地被剧情牵着鼻子走，那就不是清醒的梦。

那么，有没有可能，在清醒梦的过程中，意识也像白天一样绝对的清醒呢？我认为是有，除了极有天赋的人群，普通人在经过一些特殊的针对性训练之后，是可以接近或者达到梦中的绝对清醒的。这种训练方式古往今来就有不少，比如禅定、出阴神等理论本质上就是一种清醒梦的训练方法。另外像著名的藏密梦观成就法或者说是睡梦瑜伽这样的修持方法则是一种更加有针对性的、系统的训练清醒梦的手段。

再回到开头的部分，我们已经知道了清醒梦的定义，那为什么说清明梦这个词汇比清醒梦这个词汇更加贴切呢。原因也很简单，清醒梦中的清醒二字，只说出了清醒梦的表象，而没有点透清醒梦的本质或者说是更深的含义。也就是说它只解其然而不能解其所以然，而清明二字，却很好得解释了清醒梦的实际意义。与超凡的价值。

那么，清醒梦到底有什么意义呢？为什么从古至今，有那么多人“偷偷摸摸”，“神秘神秘”地研究清醒梦，而多数人却根本不知道这一现象的存在，更不用说去体会了。原因也很简单，恰恰就在这清明二字。清明，清淡明智也，明的是什么智，他们追求的是什么样的智慧？

也许你不知道，也无法想象，在清醒梦的状态下，人的身体充分的放松，而思想却获得了解放，不再被现实生活中的琐事所左右。我们的意识得到了解脱，在这种玄之又玄，妙不可言的状态下，人们可以获得超越时间，超越空间的非凡体验。我们可以做平时不能、不敢、不会做的事情，现实中困扰许久的难题在这种状态下会变得异常得简单。

我们的大脑，我们的智慧，在这种极端清醒的状态下被充分激发，于是，灵感像瀑布一样涌现，我们可以在梦中思考很长的时间，相对于现实中，可能仅仅过了几秒钟。几千年来，无数的智者，艺术家以及科学家都在这种超凡的体验中获得灵感，一件件匪夷所思的东西被发明，一首首感人肺腑的乐曲被谱写，一幅幅精美的景象被描绘。这种例子可以找出许许多多，比如元素周期表的发明，缝纫机的发明，达芬奇的旷世绘画等等。

当然，不能把所有的创造和发明都归功于清醒梦，但不可否认的是，清醒梦，或者说与清醒梦类似的精神状态或者心理体验过程，的确是处处充满了无比震撼的场景，时时闪烁着智慧的光芒。这也是为什么许多艺术家总是痴痴癫癫，沉浸在内心世界中无法自拔，又或者 是无数的科学家废寝忘食，享受着那旁人无法理解的枯燥生活。

山中的老僧很可能一辈子也没有走出庙门半步，但却往往睿智而识广，总能说出一些极具禅意的话语来，原因无他，清淡而明智也。清明梦，是上天赐予人类最神秘，却又是完美的礼物。

## 第九章：稳定梦境

不管我们采取何种手段和方法，当我们成功获得清明梦体验的那一刻起，最重要的事情是如何保持梦境的稳定。多数对清明梦（包括出体现象）不甚了解的人，会比较担心无法从梦中醒来，或者说出体后梦体无法回到肉体。实际上，有经验的清明梦体验者都清楚，从梦中醒来，或者离开出体状态从来都不是问题，反而，如何不从梦中醒来，如何保持出体状态的稳定与长久，才是最大的挑战。在这篇文章之初，我们就强调出体本质上是清明梦的一种，所以两者的应用技巧都是相似的。保持梦境的稳定，就是尽可能的让梦境不坍塌，而由于梦由心生，实际上我们要讨论的，还是心境的稳定。

### 一、有的放矢

由于睡觉具有周期性，在快速眼动周期（REM）时，多数人都在做梦，并且此时若能醒来，梦者也可以记住大部分梦境。而每个睡觉周期大约能持续 100 分钟左右，所以即使是最成功、最稳定的清明梦，理论上也不会超过 2 个小时的时间。但实际情况要糟糕的多，通常一个清明梦只能保持几秒钟至几分钟的时间，特别是对于初学者来讲，往往刚意识到自己正处于梦境之中，随即就会因为过度兴奋、恐惧等因素而醒来。我们把这种知梦后立即醒来的情况称为秒踢，意思就是在几秒钟的时间内，梦者就被踢出剧情。

即使经过一段时间的训练，梦者可以维持几十秒、几分钟的时间，也往往会在某一个时间点上突然掉进普通梦，或者梦境骤然坍塌。对于梦者来说，梦境何时终止是一个不可知的问题，有可能在下一秒，也有可能在下一分钟。由于这种不可知性，让梦者十分困扰，从而把更多的精力浪费在各种不必要的事情上，失去了许多宝贵的时间，对体验清明梦造成了诸多不利的因素。

虽然在这一章之后的内容中，会介绍许多稳定和延长梦境的技术，但我们更加提倡的是在每一次清明梦之前，都有充分的准备，给自己一定预先设定好的任务。这样，即使是在各种延时技巧都失效的情况下，也能顺利地完全自己设定的任务，因为对大多数任务来讲，几分钟的时间是完全足够的。我们可以给自己列一个任务清单，写下自己感兴趣的各種清明梦体验，比如：飞行，去外太空，会见某个明星，穿越到唐朝等等。这个清单通常是由简到繁，逐渐深化，最后我们可以在今后的练习过程中，逐一完成这些任务。

在每一次入睡前，我们都要给自己一个强烈而且确定的意愿，比如“今天晚上，我会获得清明梦体验，并且在这个过程中，顺利完成高空飞行的任务。”当我们怀着明确的目标进行梦乡的时候，如果成功进入清明梦，或者通过一些技巧出体成功，那么就可以在第一时间进行这些既定的任务，从而大大提高清明梦体验的质量。

总而言之，当我们成功知梦后，应该立即进行自己预先设定好的任务，而不要呆立当场，思考一些诸如现在要做什么之类的问题。如果此时梦境还不够稳定，那么首先要做的，就是用后面的各种稳定技巧，来深化梦境，当梦境足够清晰，梦者的意识也足够清明的时候，再进行各种任务。

## 二、心如止水

之所以清明梦体验通常会在极短的时间内崩塌，最主要的原因还是因为梦者的情绪受到了巨大的波动。在一次成功的梦中知梦体验中，梦者通常会极度兴奋和激动，因为梦者可能通过长时间的练习，才最终获得一次宝贵的体验，所以心情格外的亢奋。而对于一些意外的清明梦体验，梦者又通常会感受到极度的困惑与恐惧，这些是由于其对清明梦现象的不了解，即对未知事物的恐惧所造成的。

值得注意的是出体现象，由于许多梦者在接触出体现象时，通过各路途径，了解了一些不同理论对出体现象的解释。特别是一些神秘论观点，将出体现象描绘成一种真实的灵魂出窍体验，所以当这些梦者成功获得出体体验时，不但没有兴奋与激动的感觉，反而会步入极端的恐惧之中。这种恐惧可能是莫名的，并不一定是在梦境中碰到什么可怕的事物而造成。这种恐惧也可能是具体的，梦者会担心自己永远无法醒来，或者梦境中出现一些可怕的、狰狞的事物，让梦境受到极大的惊吓。而梦境又是由我们的大脑思维活动所产生，当这种恐惧情绪占据主导的时候，梦境可能会变得格外恐怖，这就形成了一种恶性循环。

不论是由于何种原因，当梦者被巨大的情绪波动所左右，那么梦境往往会迅速崩溃。对于渴望清明梦体验的梦者来讲，这种极短的体验是另人沮丧的，稍纵即逝的成就感让梦者十分郁闷。而对于那些被恐惧情绪控制的梦者来说，梦境的快速终止并不一定就能解决问题，往往在这之后，紧随而来的是睡眠麻痹现象，也就是俗称的鬼压床现象。

对于有经验的清明梦体验者来说，实际上清明梦、出体等体验，本质上仍是梦的一种。对于梦来说，我们都知道，在一个梦里，梦者才是世界的主宰。在梦中，没有什么东西可以战胜梦者本身，不论是山崩地裂，还是群魔乱舞，都不能对梦者造成任何现实中的伤害。而唯一能打败梦者的，却是梦者本身，特别是梦者的恐惧情绪。恐惧情绪不但会破坏难能可贵的清明梦体验，让梦境在关键时刻终止，还会造成和各种可怕的噩梦和睡眠麻痹。

所以，我们要尽力克服在梦中的情绪波动，不要让过度兴奋的心境来影响清明梦的体验。我们要清楚的认识到，梦是每个人都具有的天赋，清明梦和出体现象，也是梦的一种。学会和掌握清明梦或者出体体验，并不是我们具有了超能力，只不过是我们会多学会了一项技术而已。就好比我们会了文字，可以阅读各种书籍，从而增长知识，仅仅是比不识字的人多了一些获取信息的途径。而我们自己才是梦的主宰，在梦中，我们可以轻易地遨游太虚，可以任意穿梭各种时空，可以做许多现实中不可能做到的事情。再拿阅读来比喻，我们可以选择自己喜欢的书籍来阅读，是选择优美的文字，还是恐怖的文字，全在我们自己。

只有当我们在梦中可以做到充分的从容与淡定，泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬，才能更好的体验清明梦所带来的震撼与神奇。当然要做到这些可不容易，除了不断的练习之外，更多的，我们应该从现实生活中做起，锻炼自己的心境。积极健康、乐观向上的情绪状态，不论是对现实生活，还是对清明梦的体验，都是有利的，而且尤为重要。

### 三、摩掌赏鉴

我们可以把清明梦比作一个手机游戏，梦境就是游戏的剧情，而梦者就是手机本身。当然这种比喻是没有任何科学依据的，只是为了方便大家理解，那么要使这个游戏玩得更久一些，显然最重要的就是手机电池的耐用性。当我们在梦境中进行各种活动时，不管是什么样的活动，“手机的电池”都在不停的消耗，如果进行的是一些复杂的任务，那么对 CPU、显卡之类的运算要求就会提高，手机就会发热变慢，从而加快了电池的消耗。

所以，从稳定和延长梦境的角度来讲，我们应该尽量减少那些快速消耗电能的活动，多进行一些对能量要求不高的任务，比如飞行，就是一种耗电比较慢，又非常神奇的清明梦体验。那么，有没有什么活动不但不会大量消耗电能，反而还能给“手机”充电呢？答案是肯定的，在清明梦体验中，进行一些特殊的任务和活动，不但能稳定梦境、延长梦的时间，还能使梦中的场景更加逼真、细腻。而这些活动主要都是在集中在触觉体验上，比如触摸梦中的各种事物，触摸梦者自己的身体等等。

在现实生活中，我们的身体是非常敏感的，大量的游离神经末梢遍布我们的体表，让我们能够感觉到温度、痛觉、压力及触觉等刺激信号。而我们的双手，又是神经细胞最发达，最敏感的地方，有道是十指连心，双手的触觉反馈对大脑的刺激格外强烈。虽然梦境是大脑虚构的产物，但受到日常生活的影响，梦中我们的行为，多数还是以现实生活为依据的。那么，在清明梦中，我们就要充分利用双手，特别是双手的触觉功能，来稳定和延长清明梦的体验。当我们在清明梦中，除了要不断提醒自己身处梦境，以免失去清醒意识，掉进普通梦中之外，如果感觉梦境开始模糊，视野逐渐迷离之时，就可以采用一些触觉技巧来提升梦境的质量。比较典型的方法是不停的摩拳擦掌，或者像冬天寒冷时，不停的搓手这样的动作。很快的，经过几秒钟的触觉体验之后，梦境会重新清晰起来，甚至视野中的景物会比现实中的还要清晰，纤毫毕现，这就说明稳定技巧起作用了。

如果梦境一直不是很稳定，那么可以不断重复搓手的动作，也可以连续地搓手，直到梦境足够稳定。但如果梦境已经非常稳定、清晰，并且梦者的意识也足够清明，那么此时就可以停止稳定梦境的技巧，因为这些技巧本身也是消耗“电能”的。另外不停的进行搓手之类的活动，也会降低清明梦体验的质量，让梦者不能专心进行预定的任务。

搓手的技巧比较适合梦境比较空荡的场合，比如梦者一个人在沙漠之中，或者在一个非常空旷的广场，周围除了地面之外，没有任何物体可供触摸。如果梦者发现自己处于一个狭小的空间，或者触手可及之处就有许多物体可供触摸，那么就可以不用搓手的技巧。可以通过触摸这些物体来稳定梦境，同时探索梦中的神奇世界。

比如梦者发现自己一条狭窄的弄堂小巷中，那么可以触摸两边的墙壁，仔细体会每一块墙砖的质感，墙砖之间的缝隙，以及缝隙中的泥土灰尘等等。要尽可能的触摸细节，不要蜻蜓点水般滑过就好，越是细心、仔细的触摸，越是能够稳定和延长梦境。在触摸的同时，可以观察物体的细节，观察的过程可以很仔细，但不要长时间观察同一物体，因为在后面我们会讲到，长时间观察同一物体会使梦境坍塌。

如果四周有许多不同的物体，那么就更好了，比如梦者发现自己在一处古代的书房，书桌上文房四宝应有尽有，那么可以逐一触摸把玩这些物体，拿起一个笔洗，除了触摸其表面，还可以仔细触摸其内侧，再拿起一支毛笔，除了触摸笔身，还可以触摸笔头，体会每一根毫毛的质感。以摩挲赏鉴的方式，来接触和观察梦中的每一个事物。

触摸技巧还有一些变通的方法，比如匍匐在地上爬行，抚摸自己的身体，在有水的地方游泳或者潜水等等，都是利用触觉来增强和稳定梦境的好手段。在使用这些技巧的时候只需要记住一点，那就是不能无止境的使用触摸技巧，只有在梦境不是特别稳定的时候才用，如果梦境足够稳定，那么应该执行一些其它预先计划好的，对“电能”要求比较高的任务。

## 四、旁观者清

在清明梦体验中，有一种值得注意的现象，那就是视觉的消失，即盲人现象。在成功知梦后，或者在出体成功之后，梦者可能会发现自己没办法看到任何东西，眼前一片漆黑。这个时候如果强行睁眼，则很有可能醒过来。我们先不去说造成这种现象的原因，下面几种方法可以让视觉恢复，从而能让梦者继续梦的旅程。

第一种方法是顺其自然，因为梦是由梦者的想象所造，所以给自己一点时间，不用刻意去做什么，只需要休息片刻，一般情况下，在十几秒钟之后，梦境自然会出现，视觉就会恢复。由于在清明梦，特别是出体体验中，梦者经常会出现恐惧心理，而视觉的消失可能会加重这种恐惧心理，所以，如果心里觉得害怕的话，可以席地而坐，等待视野的重现。至于胆大无畏的梦者，则可以摸黑走动，因为是在梦中，所以不必担心会有意外发生，不论在盲人状态是跑是跳，都没有问题，一般走几步之后，就能看到东西。

一味的等待有可能错失宝贵的时间，因为梦境随时有可能结束，所以有时候，我们可以采取一些主动的措施来恢复视力。比较有效的方法是观察自己的双手，将双手兴起至眼前一尺处，就好像双手拖着一本翻开的书一样，然后用观察双手。这个时候切记不要睁开真正的眼睛，不用担心什么也看不见，一般几秒钟后，双手就会在昏暗的光线中出现。当能看到双手后，可以继续观察双手的细节，慢慢地，梦境就会恢复成五光十色的世界了。

还有一个方法就是利用隧道穿越的原理来切换梦境，具体方法是想像自己的脚下或者前方地面有一个洞，然后自己头朝下掉进洞里。一般这个时候梦者会感觉自己掉进了一个万丈深渊，失重感强烈，但经过一小段时间后，梦者会惊奇的发现，自己来到了一个全新的世界。如果在穿越这个隧道之前，冥想自己想要去的地方，或者观想自己想要见的人，那么很有可能心想事成，如愿以偿。

梦由心造，这个心不是心脏，而是指我们的意识，在清醒状态，我们的所见所闻是受外在的事物所影响，而在梦中，梦者的所见所闻则是来源其内心世界。举个例子，如果我们在现实中拿出一本书，比如《西游记》，观看书名，然后闭上眼睛，再睁开眼睛，再观看书名，看到的必然还是“西游记”三个字。而在梦中，如果我们找到一本名为《西游记》的书，闭上眼睛再睁开眼睛后，看到的就未必是“西游记”三个字了，很有可能看到的是随机的文字，甚至是完全不认识的文字和符号。造成这一现象的原因，是因为在现实中，我们的意识与外在的事物是相对割裂的，所以外在的信息相对稳定，不论我们观察多少次，结果往往是相同的。而在梦中，一切事物来源于我们的内心，而正常人的心境是浮躁而不定的，往往同时有许多的念头产生，所以这些乱七八糟的念头，就造成了梦中事物的不稳定性。

让我们回到稳定梦境的话题上来，为了使梦境更加稳定和逼真，那么对于梦者来说，就不能有太多的念头，或者说不能对梦境进行太多的干预。打个比方，如果在现实中，我们拥有了无上的神通，可以做任何事情，那么对于现实世界来说，这将是一个灾难，道理很简单，我们一个念头，就可以毁掉一座城市，一个想法，就能屠杀无数生灵。那么对于上帝般存在的人来说，其心境必定是极其高尚和纯洁的，否则整个世界不知道毁了多少次。而在梦中，梦者就是梦世界的造物主，在梦中就是上帝一般的存在，那么如果过多的干预梦境，势必会造成梦境的巨大



变化，山崩地裂、日月颠倒都是正常现象。可问题是，梦者并不是真正的上帝，对于一个凡人来说，其心境自然是乱七八糟，对于梦境的大起大落之承受能力有限，这样就会造成梦境的不稳定和迅速坍塌。

所以，为了能够让梦境更加稳定，梦者应该少干预梦境的剧情，多站在观察者、旁观者的角度上来体验梦境。但是，清明梦的体验有许多超凡之处就在于对梦境的控制与改变，如果完全不干预梦境，那么清明梦的体验与现实无异，还有什么精彩可言呢？对于初学者来说，我们可以采取循序渐进的方式来体验梦境，在经验不够的前提下，尽量少干预梦境，直到梦者有足够的经验和心理准备，然后再慢慢加大对梦境的干预力度。在参与梦境方面，有一种特殊的体验就是与人交流，在梦中如果遇到了可以交流的对象，不管是人是神，还是外星生物，都应该以尽量平和的态度来对话，特别重要的是不能给对方造成过大的压力，否则梦境很容易崩溃。因为给梦中任何人施加压力，实际上就是给梦者自己施加压力，那么当压力过大的时候，梦境就会迅速变得不稳定。

举个例子，当我们在梦中与他人交流时，应该多听少问，如果一定要问，也应该问一些具体、实际的问题。比如问如何长生不老，就不如问如何获得健康来得好，问如何获得健康，不如问如何缓解胃痛等等。反过来，在现实生活中，我们与人交往时，也同样适用这一道理，给对方越多的余地，交流就会变得越快乐，反之就会变得越尴尬。在日常生活中，我们也要学会变成一个观察者，多观察现实世界的各种细节，多看、多听、多闻，体会这个世界的各种奇妙之处，这也有助于我们在梦中找到自己的知梦扳机，或者增加我们在现实世界与梦境世界中的觉察力。

再回到本节的开头，对于清明梦的体验来说，盲人现象是一种另人沮丧的情景，但并不表示这是一种不好的现象。正是在梦中突然的觉醒，而且此时此刻，梦者通常心无杂念，才造成了梦的空白。这里引用《乐育堂语录》（黄元吉）中的一句话，有异曲同工之妙：天然一灵现前，为我一身主宰，内不见有物，外不随物转，即是金液大还之景象。