

AAKK0088800加微信拉你进微信群交流

从入门到巅峰



AAKK0088800加微信拉你进微信群交流

● 蚂蚁流

此教程基于我个人的经验总结，在理论和实践的不断完善下，已自成体系，可称为“蚂蚁流”，我本人很普通，在练习清明梦以前，我的做梦能力很一般，比我更会做梦的遍地都是，而我的体系只需会做梦就可以了，所以我认为我的方法是不难被其他梦友重复出来的，具有普及性。

学员要求：

无精神病史，对清明梦有浓厚兴趣，最好每天睡眠能保证 8 小时以上。

进阶目标：

半年内，提高到每周 3-4 次的知梦率；一年左右，稳定到每周 5-6 次知梦率，高清控梦经常超过 10 分钟。（计算方法：按次数不按天数，如果一天内做了 3 个清明梦，就算 3 次）

教程说明：

AAKK0088800加微信拉你进微信群交流

此教程针对的是普通人，目的是普及清明梦，让更多的人获得控梦体验，尽快升级为控梦高手。教程完全免费，欢迎转发，转发请注明出自百度清明梦吧。

注意事项：

清明梦会造成中途醒，从而影响睡眠，短期练习对健康影响不大，但是对于长期练习的学员，必须重视这个问题，调整好作息保证充足睡眠，清明梦贵在坚持，要想长期坚持，除保持兴趣外，还需一种轻松自然，清明梦与作息融为一体的生活方式。

● 理论部分

蚂蚁流的理论核心是清明梦攻略，包含“梦体理论 梦屏理论 知梦理论 出体理论 控梦理论 进阶理论”，详见蚂蚁博客：

<http://redant53.ycool.com/archive.150646.html>

或者

http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1262642364_2_1.html

AAKK0088800加微信拉你进微信群交流

新手一时看不懂没关系，以后慢慢琢磨，现在先要了解的是知梦原理。

知梦，就是梦里面知道自己在做梦；要想知梦，首先需要梦体有一定的活性，要不然五感不敏，浑浑噩噩，梦中情节都模糊，是很难知梦的，活性越高，越容易知梦。

如果梦体活性足够，五感都有，也有情节，那么知梦无非是两种情况：一是没有什么来由，突然疑梦知梦，此为自然知梦，本教程用知梦点来衡量。二是特定的场景让你疑梦知梦，此为扳机知梦，那个特定场景就是知梦扳机。

梦体活性，知梦点，扳机（简称知梦三点），就是知梦的全部秘诀，提高知梦率，就是：

1. 提高梦体活性
2. 降低知梦点
3. 培养知梦扳机

听起来很简单，那为什么很多人反映清明梦很难呢？

依我看清明梦入门并不难，至少比游泳跳舞乐器等等入门容易，难就难在进阶上，学员大多为新手，能指导的高手还不多，整个群体处于起步阶段，缺乏系统教程。本教程就是以实修的角度，系统指导学员如何训练知梦三点，具体的方法步骤，会遇到什么过程和困难，怎样一步步提高，瓶颈如何突破，阶段性的侧重点等等，帮助学员尽快从入门直通巅峰！

● 知梦三点

提高梦体活性的方法：

一是记梦

二是专项训练：冥想，脉轮，以及想象力练习

三是出体或者清明梦经历，有助于提高活性

降低知梦点的方法：

一是疑梦暗示训练

二是回笼觉模式

三是梦中知梦经历越多，知梦点越能降低

四是灌溉清明梦种子，比如泡吧，学习

培养知梦扳机的方法：

一是特定扳机

二是通用扳机

知梦三点，都可以提升知梦率，直通巅峰需要三点相辅相成；三点可以同时训练，但是每个人的情况不一样，不同阶段侧重点也不同，针对自己的弱项要重点照顾。

6 级以下学员，最大的问题是梦体活性低，所以要坚持记梦，有兴趣的可以做冥想脉轮右脑等专项训练，多泡吧，多尝试各种方法，争取早日获得清明梦或出体经验。

7，8 级学员，要力克筑基这一关，此乃重中之重。（关于筑基，后面会详细介绍）

9 级学员，开始培养并巩固清晨回笼觉模式，回笼觉能显著降低知梦点，提高知梦率。

10 级学员，梦体活性和知梦点提升空间已经不大，开始重点训练扳机，以前的扳机训练渐渐成型。

11 级学员，知梦三点都已大成，知梦率稳定在 80%以上。

本教程讲究循序渐进，级别，体质，灵根，梦感，梦能等都是很重要的概念，将有助于学员进行自我评估，确定方向。以上是一个粗线条的大概介绍，下面是实战详细讲解。

● 实战部分

第一阶段：播种 （1 个星期）

AAKK0088800加微信拉你进微信群交流

看到此文的梦友，都是有缘人，清明梦种子已悄然播下，第一周是个熟悉的过程，白天以知识学习为主，开启追梦日记，清明梦吧的精品最好全看完，因为本教程基于我个人经验，蚂蚁博客也可参考，由点到面再自行涉猎更多的资料。

晚上可以开始练习了，学员可以找任何自己感兴趣的方法练习，鼓励各种尝试，各种出体或知梦法，有问题就上吧里或群里交流，一个星期后，学员应该对清明梦的各种概念比较了解了，对自己的级别体质等有个大概的评估，部分学员甚至已经获得出体或者清明梦的经历。

部分失眠或者无梦少梦的学员，先解决睡眠的问题，参考吧里的精品贴，里面有各种方法。

第二阶段：筑基（1-2个月）

当梦友可以做比较清晰而细节的梦时，梦体活性就不再是阻碍知梦的主要因素了，此时主攻的方向是知梦点，而且是强化训练，短期内通

AAKK0088800加微信拉你进微信群交流

过高强度训练将知梦点迅速降低的方法，称为筑基，这个筑基，是打地基，让清明梦种子扎根的意思，筑基成功的标准为：稳定到每周至少 2-3 次知梦。

筑基是蚂蚁流梦修极其重要的一关，如果这关过了，后面将轻松很多，而攻克此关，需要的是一个“迷”字，依靠的是最基本的方法，七字真言：“等等，是不是做梦”。

没错，就是这个最最基础的疑梦暗示训练，虽然众所周知，但是很多人还是普遍忽视了它，或者说训练强度不够，现在，我需要提醒学员，这个训练非常非常重要，需要高度重视，如果清明梦是一段人生，筑基就是初恋。

筑基训练方法：

以 7 天为一个周期，在此周期内，需要学员全身心的投入，白天用七字真言，不时停下来对日常世界反复疑梦验梦，体会现实和梦境的不同，验梦三法是咬指扳指捏鼻，任选一个或者组合验梦都行。筑基突

AAKK0088800加微信拉你进微信群交流

出一个“迷”字，要求学员找到初恋的状态，如痴如狂，日思夜想，如饥似渴，念念不忘，晚上睡觉前也要加强暗示，带着强烈的出体或知梦意愿入睡。

一个周期后，学员可以放松一周，看看知梦率有没有明显的提高，如果没有，则启动第二个周期，如此反复，最多 4 个周期。

简单说，筑基要求的是一种“不疯魔不成活”的境界，短期内通过高强度反复练习建立起疑梦验梦的意识，使清明梦种子深深扎下根，在此也要提醒一下，生活为重，如果学习工作上有很重要的事情，比如考试的关键期等等，就不应该在此时期筑基，等空闲下来再谋不迟，学员也不需要担心会不会导致脑子进水神智迷惑，验梦训练是不会让人分不清梦境现实的，筑基对精神身体方面的影响充其量只相当于一个短期热恋。

每个人基础不同，投入的程度不同，睡眠作息不同，筑基的进度也就因人而异，快则 1，2 个周期，慢则 3，4 个周期，通常应该在 1-2 个月内筑基成功，稳定到每周至少 2-3 次知梦，这种高强度周期性的筑

AAKK0088800加微信拉你进微信群交流

基训练对学员以后的梦修帮助非常大，为快速进阶打下坚实的基础，绝对是值得的。

总归有部分人无法筑基成功，那么可以找找原因，是工作学习忙，无法全心投入，还是睡眠时间太短，做梦少，还是基础差，梦感不足等等，适当做一些调整再试一试，实在没效果，也别气馁，回笼+筑基一起练，做好长期准备，还是老话，梦修贵在坚持。

第三阶段：回笼 （2-3 个月）

一旦筑基成功，恭喜你，从此后白天不需要任何训练了，记梦泡吧就可以了，此时学员将进入一个以梦带练的良性循环，频繁的清明梦将助推知梦三点，反过来又能提升知梦率。

晚上临睡也不需要保持强烈的出体或者知梦意愿，我给学员推荐的是 5 分 10 秒的梦屏神功，学员应该对梦屏理论详细研究，开始培养自己梦中抓屏以及梦屏出体的意识。

接下来的几个月，将是一个巩固期，甚至是起伏期，学员将会遭遇到一些困惑，主要是作息被打乱，睡眠被影响，学员经常半路知梦而醒，有时是半夜，有时是凌晨，有时是早上，而且状态也会起伏不定，有时醒后精神特好，有时又感觉很疲惫，这是一个比较关键的调整期，在这段时期，学员最重要的是保持睡眠的充足，有条件的话加长睡眠时间，一定要睡饱，白天也需保持精气神的充足，少做耗神之事，渐渐的生物钟将自然调整到一个稳定的模式，这就是我们强调的清晨回笼模式。

清晨回笼觉，脑部细胞较活跃，能显著降低知梦点，成倍提高知梦率；同时对学员的睡眠休息的影响也降到了最低，此模式稳定下来，清明梦才算真正融入学员生活，保证了学员的长期梦修。

回笼模式可以从梦修第一天就开始培养，如果学员已经有回笼觉的习惯，自然更好，如果没有，则可有意识地培养，先要打造一个适合睡回笼觉的环境，回笼时要安静，舒服，光线暗，有赖床瞌睡的感觉，尽快能接着入睡。刚开始时可试用闹钟，尿屏等各种辅助方式，循序渐进，逐步调整生物钟，一般以正常醒来前 2 小时回笼最佳，那时稍微加点知梦出体或梦屏的暗示接着睡，知梦几率会大增。

总之，培养出清晨回笼模式，是本阶段的重中之重，也是决定学员今后能否长期梦修的关键。长达几个月的作息调整也是一个考验，如果学员半路对清明梦失去兴趣，则很容易半途而废，甚为可惜。

第四阶段：梦侠（2个月）

筑基+清晨回笼模式，此两者固定下来后，已经能让学员达到每周 3-4 次的知梦率；接下来就是冲击梦侠的阶段，此阶段主要的任务是控梦，控梦的核心永远是延时，主要参考资料是我的“控梦十讲”，有三个方法要求学员必须掌握，一个是保命的快速下井，一个是续命的掉线续传，一是识破假醒，这几个练好后，就能将常规的控梦时间延长几倍，基本上达到梦侠的要求。

在梦侠阶段，学员最明显的感觉是有了比较多的清明梦经验，对梦体梦境日益熟悉，理论和实战经验日趋丰富，对自己的清明梦开始总结，本阶段也是学员对知梦扳机进行整理和修正的好时机。

还有一个常见的现象，就是梦中出体，现在学员对梦体和肉体的区分很有感觉，梦体活性也比较高，开始不时获得梦中出体，在这里顺便谈谈我对出体的理解：

出体是清明梦体系中非常重要的部分，不但是获得本地清明梦的主要方法，而且其特有的离体方式给予梦友极大的震撼，给初学者带来强烈的冲击感，增强了清明梦的吸引力，另外也有很多实验要求本地清明梦，所以，我要求学员都能掌握出体。

出体分两种：一种是清醒入梦出体，也就是我们常说的主动出体；另一种是梦中出体，又分为自然出体和转换出体。大多数人对主动出体关注得比较多，特别是初期，学员练习主动出体，对于提高梦体活性很有帮助，主动出体方法众多，我个人用的较多的是梦屏出体法，本身这个方法不亚于其他任何方法，简明扼要三步走：有像，触屏，起身，一气呵成。当然，我更看重的是它的梦屏扳机积累功效，此方法要求学员掌握。

AAKK0088800加微信拉你进微信群交流

主动出体对有些学员来说很难，其实没什么关系，按照蚂蚁流练习，到一定阶段，学员将不断获得梦中出体，这是梦体活性提高，梦体敏感性增强，知梦率大幅提升后的必然结果。知梦时，如果梦体在本地，就能自然出体，识破假醒也能自然出体，梦中抓屏也能自然出体，学员在梦中进行技术性转换也能出体。这种梦中出体的方式，因为梦体早已处于活跃状态，出体成功率非常高，而且也弥补了主动出体耗神费时的缺点，将成为中后期学员获得出体的主要方式之一，不夸张地说，每一个梦侠都将是出体高手！

在我的体系中，主动出体和梦中出体是相辅相成的，主动出体适合初期尝试，但是耗神耗时不易长期坚持；梦中出体轻松自然，但是新手不易，适合梦修中后期，两者相结合才是一个完整的出体体系。

第五阶段：扳机（3个月）

知梦扳机，因人而异的程度比较大，因为各人的梦都不一样，有的人梦的很普通，要找一个合适的扳机不容易；有的人则比较容易找到扳

机，比如噩梦派，压床派，心结派等等，对于他们来说，梦里会经常出现容易知梦的特定场合，扳机也就较容易确定。

一般来说，扳机是个长期的事情，需要比较多的梦的积累和分析，学员从一开始就应该养成记录梦境，分析梦境，反思梦境的习惯，这同时也是一个灌溉种子，了解自己的过程。

梦侠学员，梦体活性和知梦点方面不会像以前一样获得很大的提升，扳机的重要性更为凸显，它将提供稳定的得分点，学员此时已经对自己的梦非常了解，哪种场景经常出现，哪种场景比较容易知梦，心中基本有数，那些常见的容易知梦的场景要重点训练成扳机，人类常见梦境，如老家，学校，考试，开车失灵，压床，坠落，异常天象等等，都可参考，遇到不寻常的事情或情绪失控时，冷静一下加一个验梦，培养出这种习惯，也属于扳机训练；经常做的事情，会带到梦里，也可以成为扳机，比如泡吧，井盖，手机等，对这些事情加一个验梦，就等于训练了扳机，总之，学员依照自身情况培养特定扳机，不用贪多，宁缺勿滥，找准了才有效。

扳机中更要重视的是通用扳机，通用扳机适合任何人，其培养周期也比较长，一旦练成作用巨大，在此我主要介绍一下梦屏和假醒。

【梦屏】是一个全新的概念，普通人不会有这个概念，学员有了梦屏概念后，对梦境的把握能力将更具体更细腻更敏锐，很多第三视角的场景将可能直接触动梦屏扳机而知梦，梦境转换中发生的视像切换也将容易被抓住，半梦半醒似梦似醒入梦出梦假醒回体等中间态临界态也将容易识别，练到炉火纯青者，凡梦中屏像如看电视上网等都有可能触发梦屏意识，随着梦屏种子的不断灌溉，上述这些情况学员们都将实证到，有些学员甚至可以将梦屏扳机作为主要的知梦手段。

【假醒】在清明梦里很常见，清明梦级别越高，遭遇假醒越多；识破假醒，其实就是把假醒当成一个特定场景的扳机训练，我要求学员都能掌握假醒扳机，多体会假醒和真醒的区别，真醒时有一个肉体五感启动的过程，心中很确定不可逆了，而假醒往往是突然发现自己醒了，并没有肉体五感启动的那一段，学员只要留心到这一点，识破假醒不是什么难事。

第六阶段：出师（3 个月）

相信会有不少学员能坚持到此阶段，达到预期目标：每周 5-6 次知梦率，高清控梦经常超过 10 分钟，蚂蚁在此恭喜他们。

在获得大量高质量的清明梦的同时，学员的普通梦也会提升到全新的境界，五感逼真情节丰富荡气回肠，学员将由衷体会到，做梦，真的是美妙无穷。

今后的梦修将进入一个自我摸索融会贯通的阶段，清明梦渐渐收发自如，按意愿能调整知梦率，该睡就睡，该醒就醒，该起就起，知梦顺其自然，清明梦融入血液，融入生活，至此，梦的大门已经敞开，具体的探索内容就随学员自己的兴趣了，我个人是希望学员能为清明梦在中国的普及和推广做出贡献，在如今的网络时代，炒作清明梦并不难，难的是有一批相当数量的中坚力量，撑起清明梦的天空，在各个应用领域大放异彩，薪火相传，持续创新，将清明梦发扬光大，取名【蚂蚁流】的寓意也在于此。

“青山遮不住，毕竟东流去”，普及之路注定艰难曲折，但是知识的传播和真理的探索是挡不住，清明梦成为中国文化的一份子，被百姓熟知了解，被社会重视研究，在各个领域开花结果，谱入人类文明史的这一天必将到来！

总结一下：

【蚂蚁流】核心是对清明梦种子的培养，筑基+回笼+梦屏，是重点施肥，记梦泡吧交流推广是经常浇水，保持对清明梦的兴趣，培养一个清明梦融入生活的作息，就能循序渐进，最终开花结果，种子成为参天大树。

注：

如果亲自教学，学员的进度基本可以保证，网上教学主要是提供参考，有什么疑问就集中在此贴回复吧，我会尽力答疑辅导，如果用心照着练习，效果应该也是差不多的，说到底呢，教程更多是起一个指导参考的作用，梦友对清明梦的热爱以及坚持，才是决定性的因素，祝梦友们早日成功！