
声明

[\(点击这里跳过\)](#)

清明梦学习资料集结 v0.1

本文档是我收集了网络上各种经典教程，经过重新排版集结汇编而成，非常适宜放在手机或 Kindle 等电子书设备上阅读。本文档旨在为大家提供便利，使大家可以快速地找到一篇文章，或在没有网络的情况下继续学习。文档内各篇文章版权均归原作者所有。

由于时间有限，在将文章汇编进本文档之前，我未能询问每一位作者的意见，若您不同意您的文章出现在本文档内，请及时告知，我会及时删除。

文章来源：



百度清明梦吧

<http://tieba.baidu.com/f?kw=%C7%E5%C3%F7%C3%CE>



百度宇宙之铁吧

<http://tieba.baidu.com/f?kw=%D3%EE%D6%E6%D6%AE%CC%FA>



追梦蚂蚁的新浪博客 <http://blog.sina.com.cn/redant53>



道梦空间网站 <http://www.idmkj.com/>



清明梦追梦网 <http://www.dream.vg/>

目录

追梦蚂蚁	7
前言：游戏规则	7
第一讲：粉墨登场	8
第二讲：知彼知己	12
第三讲：梦体能量	18
第四讲：控梦之路	24
第五讲：该出手时就出手	30
第六讲：如何导演这出戏？	34
梦友体质和灵根	39
梦体理论 2.0	41
井盖任务	50
刘备延时术	53
清明梦体质鉴定	54
梦屏神功（2.0 版本）	55
前言	55
背景知识：梦的三个时段	55
梦屏入梦法（5 分钟）	56
梦醒抓屏法（10 秒钟）	56
梦屏其他强大功能	58
最后总结	59
如何提高梦屏的成功率？	60
梦屏训练有关问题详解	64
探讨梦屏练习方法	66
清明梦零起点教程：从入门到巅峰	66
蚂蚁流	67
理论部分	68
知梦三点	69
实战部分	70
2011 年初的经典教学	75
新手须知	75
游戏级别	78
知梦技能的训练	80
验梦的方法	86
梦体测试	87
梦痴神通	89
延时技巧	91
梦体理论	94
梦秤理论	96
基本路线	99

一个中心	100
两个基本点	101
四不一坚持	104
浅析清明梦与出体	105
浅析其他梦体现象	108
梦境调频论	110
梦神热线	114
音乐扳机	115
把握原理 灵活运用 减少自虐 推荐尿屏	120
从清明梦角度看《INCEPTION》	122
宇宙之铁	125
第一开局四法	125
飞机上的奇遇	127
关于层次与空间的对话	128
今天你掐鼻子了吗	129
控梦心法	130
梦幻神丹	133
魔琴	134
破而后立	135
乾坤大挪移	136
浅谈大脑，意识和量子力学	137
清醒入梦速成	138
身心异步入梦法	140
太玄	142
增加 60%清明梦机会	144
太玄功制造失眠五大杀手	146
对太玄经的补充说明	147
“鬼压床”的科学解释	148
WBTB 技术详解	150
STOP! 清醒入梦最大禁忌	152
【破而后立，真正进入清明梦的自由王国】	154
【控梦心法，与潜意识共舞】	155
铁帮秘籍	158
太玄经原版	158
太玄经修订版	161
太玄经成人版邪恶问世	164
太玄经新发现	166
太玄之后，真的“失眠”了吗？	167
“不动尊” + “太玄经” = 天天清醒梦	169
木屋的技术贴系列（一）——太玄经的各种应用	171
木屋的技术贴系列（二）——关于临睡点	173
酒心姐姐	174
目录	175
前言	178

第一章理论	179
第二章方法	183
一、【梦中知梦】具体练习步骤	185
一、【出体】具体练习步骤	188
第三章 如何控梦	195
第四章 问题解答	199
一九八〇年	203
第一章：前言	204
第二章：清明梦的技巧	206
第三章：梦的记忆	210
第四章：知梦	213
第五章：梦中知梦	218
第六章：验梦	222
第七章：出体	227
第八章：进入梦境	234
番外：清淡明智	238
清明梦任务指南	240
孤帆一点	246
治噩梦良方：无敌熊抱大法	246
发福利 心理学博士教你做清明梦	248
帆姐给你解释什么是清明梦	256
清明梦新手须知	258
消除重复出现的噩梦的方法	262
知梦扳机训练和知梦后延时技巧	263
一个老玩家对清明梦新手的几条忠告	265
鬼压床 3 秒速解法、原理、诱因	266
清明梦宝典（一、二、三弹，红楼酣梦吧 整理）	271
第一弹	271
第二弹	283
第三弹	291
IDMKI	295
浅谈梦游与清明梦的关系（包括各种睡眠状态）	295
清明梦练习原则	298
新手常见问题	299
为什么要验梦？（以及常见验梦方法）	301
知梦后掉线的情况	302
有过知梦但不能控梦的	303
能留在梦里，但是梦境没有情节了	304
经常假醒被骗的，需要养成验梦习惯	305
光之工作者的清明梦研究和体会	306
清明梦的【超简洁入梦方式】	306
为你的梦加入情感属系！	307
有关梦境是否能够预知未来的讨论	309
从“间期”进入梦境	310

另一条“进攻路线”	311
梦魇专题	313
把出体得到的东西带到现实中来	314
我的出体经验	315
老帖新说	317
两次出体	318

追梦蚂蚁

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

前言：游戏规则

清明梦，简而言之，就是知梦控梦。

知梦其实并不难，原理也比较简单，要么把握恍惚入梦阶段梦屏或出体，要么清明梦种子发芽后梦中知梦，大部分的玩家，认真练习的话，几个星期内也就能入门了。

接下来就是比较难的控梦部分了，我将用比较多的篇幅和大家详细分享和研讨控梦攻略。

首先，清明梦好比一个天下无双的虚拟超现实游戏，知梦等于登录了游戏，控梦才是享受游戏的重点。要想玩转一个游戏，有个道理我想所有玩家都懂，那就是：先要掌握游戏规则，理解吃透，灵活运用，熟能生巧，一步步从菜鸟升级到高手。

但是，又有多少人真正了解清明梦的游戏规则呢？此游戏设计无比精妙，难度很大，挑战性和趣味性都非常高，堪称博大精深，其规则更是前所未有，匪夷所思，不同于任何现实中的游戏，完全破解它恐怕够我们几辈子琢磨的了。

谁都没有清明梦的源代码，要破解此游戏，找出详尽的游戏规则，只能靠无数次的经验教训，不断总结逆推，此控梦教程，是我这些年来过千次的清明梦中得到的一些经验，分享给大家，不一定完全正确，但是一定会对玩家有点帮助。

最开始，每一个玩家都是从菜鸟起步的，菜鸟的特征很明显，他不知道游戏中的对手是谁，也不知道自己血量多少，地图情况也没弄明白，任务更是一无所知，心情容易激动兴奋，常常不知所措，知梦后糊里糊涂冲了一阵子，然后就被秒了，我想，这个场面大概每个梦痴都经历过，多么熟悉而悲催的【菜鸟秒踢】现象！

几个月后，玩家能控制情绪了，大致对梦境有了点感觉，也能做一些简单任务，但是将遇到新问题，那就是很不稳定，大部分时候是秒踢，有时候却有如神助，状态奇佳，很多人以为是运气，其实不然，运气必有其背后的原因，游戏不能靠运气，而应该靠实力。

实力就是对规则的了解和对技术的运用，实力才是真正的运气。

整个控梦教程，是一个详解清明梦游戏规则的过程，欢迎大家一起参与研讨，我预计将有十讲左右，或许会更多，也为了给自己一些压力，我决定每2周更新一讲，通过此教程，玩家应该对控梦各个方面有个比较全面的认识，知彼知己，不打盲目的战，希望该教程能全面提升你的控梦实力，快速进阶梦侠甚至梦尊！真正享受到清明梦的其乐无穷！

第一讲：粉墨登场

上回说到：【清明梦攻略●控梦篇】前言 - 游戏规则

<http://tieba.baidu.com/p/1165920736>

注：本攻略是从游戏的角度解析清明梦，尽量简单化角色化趣味化，为解析清明梦服务；攻略的立论不是严谨的心理学学术角度，也无意澄清探讨各种心理学概念或定义，有一些说法会和当今主流梦学理论不一致，请梦友们包涵。

攻略中，凡是梦主，指的是普通梦；凡是玩家，指的是清明梦；知梦就是登录游戏，梦主变成玩家。

★ 第一讲：粉墨登场 ★

●背景介绍●

梦界，乃是一个玄妙无比的上古阵法，内含极其厉害的禁制，入内者先被禁神术封印神识，再被幻像牵引沉溺，轻则丧失清明，重则神识湮灭，千万年来，莫非如是，然而，偏偏有一群人，视梦界为游戏，专门研究禁制破解之术，居然能在梦界恢复清明，破阵控梦，玩转梦界，这群人就是传说中的清明梦玩家，他们所研究的方法统称为清明梦攻略。

先看看游戏里都有什么厉害角色，清明梦目前是单机版，如果照现实中单机游戏分析，以为对手只有梦境里出现的形男色女，超级 BOSS，仙魔鬼怪闲杂人等，那就大错特错了，这些都是梦界阵法中的幻像，障眼法而已，真正的幕后 BOSS 是梦界三人组，一是封印神识的禁制，二是制造幻像的幻像师，三是被玩家激活的梦界弹出系统。

由此，主角们已经呼之欲出，那就是：” 玩家 禁制 幻像师弹出系统 “，如果用我们所习惯的方式描述，相对应的清明梦四大主角为：【显意识 梦意识 潜意识 醒力】

●四大主角亮相●

一. 【显意识】：玩家的觉醒

本攻略中定义的显意识，是一种主控意识，凡能主动控制的意识，都为显意识。

日常生活中，我们脑子思考想事的方式就是显意识；知梦后，玩家可以自己主动思考想事，操纵梦体，控制梦境，这种主控意识也为显意识。

二. 【梦意识】：禁制的力量

本攻略中定义梦意识，是一种被控意识，普通梦里脑子也会想事，但是这个意识不是自己主动控制的，而是完全受情节引导，受梦境控制而非控制梦境，此种被控意识即梦意识。

在我看来，梦意识不是什么新生事物，而是在梦之禁制作用下，显意识被禁神术封印的结果，梦主不但失去主控意识，而且智商情商思考记忆推理等诸多能力都会有所下

降，说白了就是脑子会不好使，溺入幻像，沦为梦之傀儡，套用本攻略的简约用词，就是：“梦意识 = 受禁制的显意识”，或者“梦意识 = 被点了傻穴的显意识”。

受禁制的程度也有高低之分，与梦体的活性高度相关，如果梦体活性非常高，那么受禁制影响会小一点，梦体的存在感会比较强，梦意识的思路相对较正常较清晰，此时的知梦点也较低；如果梦体活性低，那么梦意识会模糊混杂，甚至湮没，完全一桶浆糊，可以很傻很天真，傻到无极限。

【温馨提示：梦体活性，可谓清明梦最重要的指标之一】

知梦就是解除封印，释放出显意识，梦主有了主控意识，成为清明梦玩家，小宇宙爆发。当然，实战较复杂，在强大的梦界禁制中，往往做不到完全解除封印，玩家很多时候是处于梦显并存的混合意识状态，混合的比例，对应了游戏中清明度的高低。

【温馨提示：清明度，是清明梦中另一个重要指标】

-----以下部分较啰嗦，和攻略关系不大，不感兴趣者可跳过-----
鉴于显意识和梦意识在清明梦游戏里面极其重要，此处再罗嗦些，深究一下：

梦显意识的差异，除了一个是主控思维，一个是被控思维，另外一个很大的区别是：显意识采用的有序逻辑思维模式；梦意识采用的无序散漫思维模式。

“什么是有序逻辑？什么又是无序散漫？”，举个例解释下，相信很多梦友睡觉时应该都有这样的经历，睡下时开始很清醒，可以清晰条理地想事，渐渐思绪开始散漫起来，东一下西一下犹如浮云苍狗，自己都不知道自己确切在想什么，这种情况一出现，往往很快就睡着了，这就是思维方式切换，由有序显意识过渡到无序梦意识的一个实例。坊间的一些所谓催眠或者双脑同步的音乐，我觉得其原理就是用音乐引导无序的散漫思维，以激发梦意识。

造成梦显两者这种差异的主要原因，我认为来源于梦体和肉体的差异，梦境和现实的差异。

众所周知，万事万物都有其规律，也就是所谓的“道”，现实有现实之道，梦境有梦境之道。

现实之道就是“显意识 肉体 现实”三位一体，和谐共存：

在现实世界中，以物质为基础，遵循物理规则，时空井然有序，人的肉身遵循生理机制，这就决定了一个人的显意识必须采用主控的逻辑思维模式，否则无法在社会上正常生存。

普通梦遵循梦境之道，“梦意识 梦体 梦境”三位一体，和谐共存：

梦的世界，完全颠覆现实，梦境光怪陆离，时空错乱，不遵循物理规则，逻辑混乱，梦随心变，梦体不受生理约束，而且神通自足，凡此种种决定了梦意识必须采用另一种方式来配合梦境之道，否则梦境难以为继，事实证明，只有这种被控的散漫思维模式最合适。

清明梦遵循的自然就是清明之道，在梦境中加入主控意识后如何达到新的平衡，形成一个相对和谐共存的新体系，从“道”的角度看，这些也正是本攻略要探讨的清明之道。

----- 啰嗦完了，大家可以接着往下看了 -----

三. 【潜意识】：神级幻像师

前文说道，中了梦界禁制后，梦主没有选择，沉溺幻像之中，梦意识跟着剧本走，任梦境多么光怪陆离，时空颠倒，任情节多么天马行空，散漫无序，梦主都全盘接受，情节到哪就是哪，完全是一付醉生梦死，梦在当下的态度。

这个制造幻像，负责剧本，牵着梦意识鼻子走的神秘人物，就是潜意识，极其伟大的幻像师，整个梦境的舞台都是潜意识的杰作，有人甚至怀疑梦之禁制也是他布下的。

如果把梦比做一场戏，潜意识就是一位不世出的大大大导演，剧本灯光道具服装音乐布景机位龙套武术指导化妆特效后期。。。全部一手操办，一个梦的精彩程度（无论清明梦还是普通梦），绝大部分取决于潜意识，我们每个人的潜意识其实都极其强大，甚至可说是神一般的存在，他连接的是人类集体精神文化的宝库，是灵感潜能之泉，是人类文明进化的幕后推手。

现实生活中，人们对潜意识的开发非常艰难，显意识和潜意识主动交流的机会几乎为零，这种能力只属于极少数的天才，百科潜意识里也提到：像爱因斯坦，爱迪生等天才人物，一生中也不过运用了他们潜意识力量的 2% 不到。

而伟大的清明梦，则提供了一个显意识和潜意识主动直接交流的平台，清明梦对潜意识的挖掘，前景远大，是我最看好的清明梦研究方向。

四. 【醒力】：梦界弹出系统

玩家解除封印，放出显意识，必然将遭到禁制的反制，如果禁制不能重新将显意识封印成梦意识，就将启动弹出系统，伺机将玩家驱逐出梦界，这个系统相当于梦界保安的角色，从游戏拟人化的角度，我们称之为醒力。

下面一段摘自百晓生梦界兵器谱：

青冥剑：排名第三

使用者：醒力

梦界评语：暗黑帝国第一刺客 绝顶高手 非常可怕

此人精通隐身藏匿追踪兼读心术，擅长暗算伏击，不出手则已，一击必中，手中逆天级的青冥剑，“一招出，血光光梦中玩家哭断肠”，实战中，梦侠以下几无抵抗能力，即使梦尊级别，被击后的当场复活率也不超过 3 成。

●实例●

说了这些，梦友们应该有个概念了，下面结合例子看看四位主角是怎么出场的。

杜撰一个例子：

梦里,你看到一个女孩,心起好感,上前搭讪,说“美眉知不知道什么是清明梦啊?”,女孩说:“神经病,看看我是谁”,一下变成一条蛇,你吓了一跳,突然想到清明梦吧里的教程,起了疑心,随即验梦,扳指咬指捏鼻子,哇,真的是梦,你马上想起了多年的愿望,对那条蛇大叫一声,给我变回美女,咣当,一个仙女若隐若现,你激动不已,眼前一黑,醒了。

分析:

开始自然是普通梦,你在梦之禁制下,显意识被封印成梦意识,被梦控制而跟随情节幻像走,十分投入地梦在当下,你看到女孩时的心理活动以及搭讪的话,都是梦意识,而女孩,女孩说的话,蛇等等,都是潜意识导演的情节,然后,你起了疑心验梦知梦,此举实为冲破封印,显意识复苏,你尝试控制梦境,蛇变出仙女,仍是潜意识的幻像,如果你随后和仙女卿卿我我,也很有可能重新被情节吸引,失去主控能力,显意识重被封印成梦意识,但是,这次的情况是你很激动,破绽明显,醒力出手,你被弹出,Out了。

●总结●

清明梦四大主角:“显意识 梦意识 潜意识 醒力”

普通梦:梦主的意识是梦意识,梦境是潜意识,没有显意识,醒力不出现。

清明梦:梦主的意识是梦显混合意识,梦境是潜意识,醒力暗中环伺。

好了,四大主角已经粉墨登场,错综复杂的四角关系,荡气回肠的情感纠结,混沌初开的光明国度,理性和欲望的碰撞,人与神的较量,神秘未知,天堂地狱,几度轮回,究竟谁友谁敌?谁强谁弱?游戏玩家们,你已经清楚了吗?预知详情,敬请关注下一讲【知彼知己】。

第二讲：知彼知己

上回说到：【清明梦攻略●控梦篇】第一讲：粉墨登场 <http://tieba.baidu.com/p/1182382819>

我有一个梦，我想我飞起时，那天也让开路，我入海时，水也分成两边，众仙诸神，见我也称兄弟，无忧无虑，天下再无可拘我之物，再无可管我之人，再无我到不了之处，再无我做不成之事，再无.....

-----悟空传

四大主角上讲中亮相，“显意识 梦意识 潜意识醒力”，不用说，显意识一角自然是玩家，其他三人是梦界三佬，分别代表禁制，幻术师，以及弹出系统。

据资料显示，清明梦游戏有两个战场，一明一暗，明战场是梦境，暗战场是梦体，其中梦体更是主战场。

梦体战线，你死我活，主要对手是醒力，心狠手辣，乃玩家天敌。

而梦境方面，玩家则和潜意识周旋，风花雪月之中暗藏心魔陷阱，一个应付不当，将导致防卫空虚，破绽露出，梦体失守。

梦意识虽在两个战场都有参与，但非一线主力，更多是暗中掠阵，观势而为。

实战中，很多玩家往往不适应双线作战，太投入于梦境而忽略了梦体这个暗战场，此乃致命疏忽。

貌似玩家以一敌三，前途不看好，实则暗藏玄机，混熟了就知道，梦界是圆的，关系是变化的，三佬不是一伙的，混迹梦界的心路历程为：【被三佬玩 --》陪三佬玩 --》玩转三佬】。

兵法讲究知彼知己，梦界的人际关系远没有天朝这么复杂，三佬究竟何许人？应该怎么处？不难分析，这里分享下我个人总结的相处之道：

●和潜意识做朋友

潜意识，外号潜老怪，其遮天手在梦界兵器谱中排名第二，梦界评语：梦界老顽童神通深不可测 亦正亦邪。

此人有上古大神通，奉命主持梦界幻阵，最喜游戏凡间，酷爱意识流，遮天手一出，天下梦主，尽收囊中，口头禅：“玩你没商量“！

提起潜老怪，很多玩家恨得牙痒，这个变态，谁没被他作弄过呀？东边猛鬼街，西边迷魂阵，顽固牛皮糖，美女变飘飘，无数次被他玩得欲哭无泪啊！哭

这位梦友。。。容蚂蚁说句公道话：潜佬虽然嬉戏人间，在他狂放不羁的外表下，却是非常公正无私的人品，职业素养更是堪称楷模，他的幻术取材加工于你自身的心境和经历，说到底，你是被自己心魔作弄，怪不得潜意识啊！

梦境战场，真正对手是心魔，它潜入潜意识幻化成形，扰乱你的神识，诱骗你的感情，耗损你的能量，阴险大大滴！

心魔在哪里？可参考窦唯歌曲《[高级动物](#)》：

矛盾 虚伪 贪婪 欺骗 疑惑 善变 好强 无奈 孤独 脆弱 忍让 气忿 复杂 讨厌
嫉妒 阴险争夺 埋怨 沉溺

自私 变态 好色 自卑 自闭 诡辩 空虚 庸碌 可怜 痛苦 伤感 怀恨 报复 专横
暴虐 抑郁恐惧 消极 迷茫

梦中常见心魔有：好色，恐惧，贪婪，暴虐，自闭，沉溺等，这方面玩家应该深有体会。

突破心魔就是打怪升级，“梦中一切皆幻像，既来之则安之！”，鼓励玩家勇敢面对，珍惜打怪机会，一举升级；何时玩家的第一个念头不是找 mm，遇到飘飘能问个你好，少用暴力多交流，轻松突破封闭空间，惊涛骇浪如走平地，那就恭喜你，升级了。

回到潜意识，为嘛要和潜意识做朋友？

1. 你在梦界玩的，吃的，喝的，用的，都是潜意识提供的，饮水思源，咱不能忘本，是不是！

2. 潜意识让心魔现形，实乃助你一臂之力，了解自己的弱点才能打败弱点，真正提升，是不是！

3. 潜意识具有神级实力，和他交上朋友，则有如神助，玩家神通随心所欲，真正纵横梦界，反之则将处处制肘。

4. 对抗醒力，如果不靠潜意识帮忙，创造出有利于玩家的天时地利人和，必然凶多吉少。

5. 最重要的是，潜意识源自于你，为你而来，他就是另一个你，就看你能否慧眼识真神！

每个人的潜意识背后连接的是全人类古往今来集体智慧的结晶，梦境就是一个巨大的潜能宝库，不过，潜意识未必尽了全力，有人梦境奇幻无比灵感如泉，有人则平庸无奇暗淡无光，相差甚远，通过清明梦练习，多数人的梦境（无论清明梦还是普通梦）会变得越来越清晰精彩气势恢弘，说明通过与玩家的互动，潜意识可以逐步激发出真正的神级实力；这也是蚂蚁一直强调的，清明梦对潜意识的潜能开发，其社会意义更胜游戏。

话说回来，和潜意识结交没那么容易，得靠实力，初学者的清明梦里频繁出现纸人橡皮人，毛坯片场，混沌空间，偷梁换柱等等，都代表着潜意识还不买你的帐，如何真正成为潜意识的知交？和潜意识联手纵横梦界，那可是梦界一门大学问，以后再说。

●和梦意识做兄弟

梦意识和显意识同出一源，一个被控，一个主控，犹如阴阳共生，相互转化。普通梦梦主是完全的梦意识，知梦成为玩家时，部分梦意识转化为显意识，拥有了主控能力，但是在禁制作用和情节诱扰下，显意识随时又有可能重新转化为梦意识，坠回普通梦。大部分游戏时间里，玩家处于梦显共存，互相转化的状态，梦显之间的比例，对应了清明度的高低。

在蚂蚁看来，梦显意识之间的关系，犹如相生相克的一对兄弟，你中有我，我中有你，互相制约又相互帮助。

实战中，玩家常常出现知梦时清明度不高，很快坠回普通梦；或者玩了一阵子，陷入情节，失去了清明意识；玩家或许会认为，知梦变成不知梦，被梦意识抹去神识，清明梦失败了！

但是蚂蚁认为，清明梦转普通梦不是失败，而是一个相对不错的结果，既玩到了也睡到了，比被踢出局要好很多，一个较高明的策略是：

上半场，提升显意识，避免清明度太低，从而可以顺利完成既定任务，启动梦体神通，下半场，则适当降低显意识，更多交给梦意识处理，从而延时拓梦，丰富梦境，尽情入戏，如此正是兄弟合作之道。

注：上面的策略适合于中级或以下玩家，高级玩家追求的是绝对清明和不醒之身，对抗醒力已经不需要梦意识的帮助，较少应用调节清明度来延时，此乃后话。

如何主动调节梦显比例（即清明度的高低）？想要精确到具体百分比是不可能的，玩家只能大概做一些方向性调节，比如：若想提高显意识，则暂时摆脱情节，多用脑力，做一些验梦，观屏，检查本尊，回想任务，大喊唯我独尊，提升气场等等；若想降低显意识，则投入情节，少用脑力，少思考，不记忆，假装痴呆等等。

●醒力。。。你！你！你！（吐血）

“醒力！是你... 你现身了，你终于现身了！你个变态恶魔！老子多少清明好梦被你搅和了！和你八辈子有仇啊！次次阴魂不散！我和你拼了！我要为民除害！同归于尽！。。。“

这位梦友，莫激动，别忘了清明梦基本守则“凡事要淡定”，越激动就越中了醒力的奸计，我们先冷静回顾一下醒力的实力：

青冥剑：排名第三，使用者：醒力

梦界评语：暗黑帝国第一刺客 绝顶高手 非常可怕

此人精通隐身藏匿追踪兼读心术，擅长暗算伏击，不出手则已，一击必中，手中逆天级的青冥剑，“一招出，血光光梦中玩家哭断肠”，实战中，梦侠以下几无抵抗能力，即使梦尊级别，被击后的当场复活率也不超过 3 成。

这厮的功夫实在太过蛮横，又有逆天法宝，兼躲在暗处，对付他只能以防为主，以静制动，以柔克刚。

好在醒力的出手虽然诡异，也是有一定规律可循的，而且他也有弱点，了解他的出手规律和弱点，对于玩家很重要。

醒力一般何时出手？这厮有感应术，能感应到玩家显意识的强度和状态，如果玩家露出破绽，醒力将出手，后果很严重！

以下情况，都可能引发醒力出手：

1. 心不稳

专指玩家意识不稳定，也包括情绪以及专注度方面的不稳定，诸如情绪起伏，瞻前顾后，想东想西，贪得无厌，杂念太多，犹豫不决，不知所措，急躁无章，脑力过度，头脑昏胀等等。

2. 手不稳

专指玩家梦体不扎实，缺少存在感，或者说本尊很虚很飘，显意识和梦体脱节，玩家很难顺利完成技术动作，比如出现飞不高，控制不了方向，控梦艰难，有苟延残喘的感觉等等。

3. 眼不稳

专指梦境不稳定，视野局促，视线模糊，梦境色彩感和立体感不强，变换视角时，梦眼不能聚焦，出现目眩感，容易黑屏等等。

4. 息不稳

专指呼吸不稳定，呼吸问题比较复杂，因为牵涉到肉体，知梦后，呼吸肌开始由被动操作转变为主动操作，所以玩家很容易因为呼吸问题而醒。清明梦时间越长，呼吸的节奏越可能变乱，从而招来醒力，建议玩家在梦中多体会一下，清明梦醒来时也留意一下自己的呼吸情况，是不是经常能发现自己的呼吸不平稳，比较急促。

5. 游戏卡壳

心手眼息配合不当，还容易出现游戏卡壳的意外，比如突然间下一个画面跟不上，动作脱节，意识停顿，中断死机，莫名其妙等，醒力将出手。

6. 召唤必打

如果心中召唤醒力，比如玩家担心会醒，或者想到醒等等，一个念头就会将醒力招惹上门。

7. 心魔配合得手

当玩家在梦境战场，被心魔干扰，就更容易露出破绽，比如出现情绪波动，突发事件，血量剧耗等，也是醒力下手良机。

8. 肉体状况

当肉体出现状况，比如光线，声音，呼吸，性冲动，肉身五感，生物钟等等，造成肉体反应，醒力会出手。

防醒力，贯穿了整个控梦篇，此处大概介绍一二：

1. 亡羊补牢

破绽难免出现，最有效的方法是第一时间意识到自身破绽，不等醒力出手就立刻转换，把破绽补上，做到这一点需要长期的作战经验积累。

2. 和梦意识合作

梦意识是梦界体制内的人，梦界有句名言：**【醒力不打梦意识】**，好好利用这个，增加梦意识比例使醒力投鼠忌器，是一个很有用的折中手段。

3. 让醒力失去感应

清明梦练熟了，经常会出现不醒之身状态，此状态下显意识和梦体梦境三位一体，醒力将失去对显意识的感应，玩家暂时无醒力之忧。

4. 训练心手眼息的稳定

“心手眼息”是稳定梦体和梦境的四大要素，尽量减少自己的破绽，提高玩家对梦体五感的掌控能力，以及对梦境的适应程度。

5. 提升气场

强大的气场将有效震慑醒力，信心满满，动作果敢，意念强大，无所畏惧，是醒力对梦侠以上玩家有所收敛的原因之一。

6. 利用梦境

学会各种对付心魔的方法，不被心魔限住，随时注意能量状况，必要时收梦转换。巧用梦境中的道具法宝，天时地利，多开拓利用加持之境，获得不醒加持，补充梦能，刷新状态。

5. 复活术

尽管被击后高手的复活率也不足 3 成，但是复活术不可不知。在醒力一击之下，有三种可能结局，一是被击掉线，梦体还在梦境，只是视觉消失，可试掉线续传。二是被击回体，梦体回床，要注意意识破假醒，本地出体。三是被击出局，肉体感官全面启动，这种情况很难复活。

●自我分析

“和潜意识做朋友 和梦意识做兄弟 严防醒力”，玩家也应该对自己的情况做个客观分析，做到心中有数。

控梦一途，犹如游泳，靠实战中成长，讲究循序渐进，刚开始玩家主要靠状态，运气成分高，清明梦质量时好时坏，多有反复，一般在 5 分钟以内；随着经验的丰富，玩家掌握各种延时和控梦技巧，对梦体梦境渐渐熟悉，状态趋向稳定，达到 10 分钟以内；到得高级阶段，玩家将能频繁获得不醒之身，梦界应变能力强，经常能超过 20 分钟，此时控梦才算有成。

每个玩家资质和努力的程度不同，进度自然会不同，对一般人来说，真正要达到控梦自如纯熟，可能要花一至数年的功夫，总之，坚持+方向正确=胜利。

●下期预告

至此，我们已经介绍了清明梦的背景和主要角色，以及大致的控梦策略，下讲开始，则要更深入地涉及到具体的控梦原理和技术，首先就是清明梦游戏之核心：梦体能量。

淡定哥为何被秒杀？牛皮糖为何甩不掉？起身时为何滞重？飞翔为何只能狗爬？蓝色小药丸为何延时无效？5 分钟不到为何头昏眼花？井盖下为何杂物丛生？闹市中为何出现吸血僵尸？刘备式为何频频失败？逃跑时为何屡屡被抓？百岁老人为何健步如

飞？中国版特斯拉如何打造？四大巅峰何日重现江湖？穿越唐朝为何来到混沌空间？
苍老师卧室为何惊现凤姐？电话那端为何传来陌生歌声？美貌少女为何成为橡皮人？
举步无力呐喊无声醒力重重本尊飘飘，...，这一切的背后隐藏着什么？是人品的爆发还是命运的安排，是神灵的作弄还是欲望的扭曲？敬请关注下一讲《[梦体能量](#)》，跟随我们【清明梦】摄制组的镜头一步步揭开真相。。。

第三讲：梦体能量

上回说到：【清明梦攻略●控梦篇】第二讲：知彼知己

<http://tieba.baidu.com/p/1198844960>

●我梦由我不由天

梦体能量，说白了极其简单，就是游戏中的血量。

只要游戏有主角，其血量必然是最重要的，血量多好办事，血量少麻烦鸟，血量光则 Game Over，地球人都知道！

清明梦，玩家借助梦体身临其境，和 RPG 游戏蛮像，但是有件事很要命，玩家无法查看血量；这个不难理解，玩过仙剑吧，李逍遥虽然头顶有一个血量条，但是李逍遥自己却是一无所知，在他的世界里，除了灵儿的身影，抬头是天，低头是路，身何在，是江湖！

从游戏角度看，清明梦玩家就好比这小李子，头顶血量条随梦的进程变化，任何梦中活动都会影响到血量，当血量为零时出局。有人一眼看出关键，人家小李子虽然自己不知道血量，但是有人帮他看啊，血不够就有人送包子，可咱们清明梦玩家，谁来提醒你，谁给送包子啊？

没错，一针见血，虽然我们上天入地呼风唤雨！虽然我们不缺包子馒头油条花卷！虽然我们是超级无敌控梦者！都无法遮盖一个事实，血量条隐形，玩家等于睁眼瞎，极其被动，往往不明不白就被 KO！

知道为什么控梦难度大了吧，为什么常常发生意外了吧，这蛋疼的设计！强烈要求加载血量条！！

窝特？只有 exe 没有源代码，无法升级版本，坑爹啊！难道万千梦控的梦运就注定随梦逐流听天由命吗？

非也！蚂蚁嚎叫着：我梦由我不由天。。。

RPG 骨灰级玩家玩游戏时完全可以不看血量条，因为对游戏了如指掌，一刀损几滴血都清清楚楚，达到了“心中有条”的地步。

同样的原理，也可应用于清明梦，为此我对清明梦的状态规律仔细研究了一番，引入梦体能量的概念，以梦能代表血量来指示玩家状态，总结出本文的梦能理论，供梦友参考。

如果能掌握梦能理论，并且有意识地应用在控梦中，将对控梦起到很大的指导作用，很多情况下不至于心中没底，时间长了，也能渐渐熟悉控梦的规律，维持住梦能的稳定，最终达到心中有条。

以下：梦体能量简称梦能，梦能等同血量，梦能条等同血量条。

●听说 hold 不住会被踢

呐，做人呢，最要紧的就是存在感！做梦也一样，梦体需要存在感，梦能的作用，就是为了保证梦体的稳定性，接收能力和存在感，时兴的说法，就是 hold 住梦体。

梦能低：梦体不活跃，存在感弱，五感较迟钝，感知和活动功能受限，头脑不清楚，昏胀，活动不灵便，滞重，视野不清晰，模糊，接收到的梦屏黑白或模糊，断断续续，梦里活动少，情节短而单一，神通难以完成，梦境质量低；（其实，发生这种事情呢，大家都不想的，还好你年轻，来日方长，呐，你饿不饿，要不我给你泡碗面？）

梦能高：梦体很活跃，存在感强，五感灵敏，头脑清晰，有较强的感知和活动功能，梦屏高清，情节长而有趣，神通容易成功，梦境质量高。

梦能归零：说明梦体在梦界无法 hold 住，被踢出，想玩就得重新登录游戏！

●小张的梦能？

小张今日相亲颇为不顺，美女不问他存款多少？工资多少？有无房子？而问：你梦商多少？梦能多少？小张呆若木鸡，美女皱眉，唉，不知道啊！太可怜了，这弱小的梦体！byebye！

怎么说小张也是帅锅，怎堪此辱，打听到那女子是控梦一族，心急火燎就找上我了，梦商梦能，蚂蚁，到底怎么回事？

梦商嘛，是对一个人做梦能力的综合评估，至于梦能，我清咳一声，取出让无数人昏睡的复读机：“总梦能 当前梦能梦体活性”

1. 总梦能

总梦能，代表梦体所能达到的最大梦能值，即满血值，这个值越大，说明梦体越强，我们可以拿梦体的梦能和肉体的力气做个比较。。。

肉体的力气，小时候很弱，长大后，随着肉体成长，力气越来越大，岁数大了，则年老力衰。

梦体的梦能，小时候很强，长大后，劳心动脑消耗梦能，加上缺乏梦体训练，梦能越来越弱。

普通人肉体力气差不多，梦体梦能也是差不多，符合正态分布，如果平均值是 100，那么大多数成年人的总梦能在 80 到 120 之间，有的人经过专门的肉体训练，力气可以力大如牛；同样，经过专门的梦体训练，梦能也能远超常人，清明梦就有训练梦体，提高梦能之功效。

如此可知，为什么小孩子更会做梦，为什么这么多落灵根？长大后，梦体衰弱，总梦能下降了。

小张，身处天朝，鸭梨大啊！白天挖空心思捞钱，晚上也停不了妄想杂念，梦体萎缩可想而知，你说你平时的梦杂乱混沌，双目无神又显肾亏气虚，我看你的总梦能，不超过 60，美女说你梦体弱，真是好眼力，既然看不上你，要不介绍我认识下！

2. 当前梦能

当前梦能，即当前血量，玩游戏都知道这个最重要。

RPG 主角一开始就满血，你要是以为做梦也有这么好，一开始就满血，那就天真了！

入睡后，梦能有个积累过程，积累到一定程度，梦体成形开始活动，就是做梦了，随着梦境的深入，血量将达到一个值后不再增加，这个值是多少取决于当时你梦体的状态，状态好，也许 90% 满血，反之 20% 满血也说不定，记住：只有梦体达到巅峰状态，才可能接近 100% 满血。

玩家晚上一般不止做一个梦，每个梦的状态又不同，有的梦发生在深度睡眠，梦体的状态也许更好更稳定，血量更足些，反之浅度睡眠的血量少些。

普通梦里，达到一定血量后，血量条将保持相对稳定，直到梦醒时分，血量迅速归零自然醒。

清明梦的情况较复杂，知梦时有一个“解禁效应”，显意识解禁，梦体产生反应，将冲击血量条，当前血量可能一下子增加，也可能一下子减少；反映在游戏中：就是知梦时刻，梦境一亮或一暗，五感有不同程度提高或削弱，如果冲击较大，更可能引发梦境次元转换，启动梦界隧道，出现信号，吸力甚至回体的现象。

“解禁效应”不是一定会发生，较多发生在新手身上，详细原理可以参考“清明梦攻略：梦境调频论”。

由此可知，为什么有时候精彩多梦，有时候模糊杂梦，有时候甚至没有梦？

就是因为梦体状态的差异，如果本身总梦能不高，白天又劳心焦虑，心事重重，做多了额外消耗梦能的事，就更难保证状态了，如果梦体难以获得足够的启动梦能，梦境将浑浑噩噩，甚至干脆没有梦了。

3. 梦体活性

梦体活性 = 当前梦能/总梦能

按游戏惯例，血量条：60/120，就表示总梦能为 120，当前梦能是 60，梦体活性是 50%。

鉴于一般人的总梦能比较固定，当前梦能和梦体活性成正比，所以，我们也经常用梦体活性来指示玩家的状态。

知梦要求梦体具有一定的活性，如果活性低，五感不敏，基本难以知梦；

出体也一样，梦体活性是出体的关键，活性越高，越容易出体，

出体的诀窍有三，一是出现入梦点，二是判断梦体活性是否足够，三是调节梦体活性。

拿梦屏出体为例：梦屏有像，就是出现了入梦点；触屏就是判断活性的方法，触屏成功则说明活性足够，可立地起身，如不能触屏，则召唤梦鸣放大梦鸣，这就是调节梦体活性。

嗯，概念部分就唠叨这么多，先歇一下。。。小张，喂，小张，喂，醒醒！

●梦能规律

1. 普通梦，梦意识主控，血量相对稳定，醒力不出手，醒时血量迅速归零。
2. 清明梦，显意识参与，开始耗血，显意识参与越多，耗血速度越快。
3. 血量越少，越容易遭醒力打击，一击下，血量多半迅速归零。
4. 如果中途坠回普通梦，血量将恢复到普通梦正常水平。

一般状态的清明梦，大致 5 分钟内，梦能将损耗到一定程度，梦境开始恶化，梦体不稳，醒力出手可能性大增，梦境随时会崩塌，这也是

大多数清明梦不超过 5 分钟的主因，如果显意识运用了动脑强记情绪波动逻辑分析等，耗能将明显加快。

有一种特殊情况，叫做潜意识知梦，梦主虽然知道是梦，但是知梦属于潜意识的情节安排，主控的仍然是梦意识，这种情况和普通梦一样，不怎么耗血，时间可以很长，严格讲不属于清明梦，玩家在清明梦过程中，由“显意识知梦”不知不觉转化成“潜意识知梦”，也是常有的事，此时往往是为神通梦结束。

（思考）：显意识为什么会造成梦能加剧损耗？一定与脑部细胞的活动参与及化学物质作用有关，如果科学能够发现这些根源和机理，

就有可能靠科学辅助手段，自主调节显梦比例，达到可控的不醒之身，效果将类似于电影盗梦空间中的清明梦强力药，开启人类控梦时代！

关于血量，地球人都知道：血量要长 耗血要慢 刷血补血

●血量要长

血量 = 总梦能 × 梦体活性； 要想血量长，一提高总梦能，二提高梦体活性。

1. 提高总梦能

总梦能，和精气神有关，打坐冥想气功脉轮静心修行之类的都是很有帮助的，但是，本攻略针对的是普通大众，不讨论太高深的东西，在日常生活中，依靠常规的方法，也可以稳步提高总梦能。（其实基础的冥想和脉轮练习，比较简单，有兴趣的可以学学）

总梦能有很大部分会消耗在日常的妄念杂识，劳心耗神压力大，睡眠质量差，亚健康等等都会有影响，呐，小张，说你呢？想泡咱们控梦一族的美女，那就好好听着。。。

首先，要保证睡眠质量，梦体的自由成长，需要深度睡眠的保证，床要舒服，睡眠环境要好，安静适温。

然后，白天少操心，杂七杂八的事少想，放松心情，适度锻炼，少做耗神耗脑的事情，有空可以逛逛清明梦吧，做做想象力开发练习，

给潜老怪补充点营养，少撙少熬夜。最后，坚持做清明梦，将梦体越练越强！

2. 提高活性

最重要的就是记梦，以及多出体，多做清明梦，清明梦里多飞多见识，开拓梦境，多用神通！当你的梦境越来越清晰多彩时，就是活性越来越高的表现。

●耗血要慢

1. 心手眼息的和谐

心手眼息以后会详细讲，此处只提几点：一是万能的触觉，能明显稳定梦体，缓解血耗，甚至加持血量，凡能和梦境产生互动联系的，都有类似功效；二是不急，很多时候，玩家急切想完成一件事，反而须用额外的血量来控制意念，加速血耗，结果欲速则不达，行走梦界，最重要是一个稳字；三是磨合，清明梦是显意识与梦体的磨合，要达到和谐，有一个较长的磨合期。

2. 减少显意识比例

众所周知，降低显意识，增加梦意识，就能缓解血耗而延时，但是，意识也不是你想减就能减的，而且也容易坠回普通梦，此法有一定局限性。

3. 不醒之身

清明梦里何时耗血最慢？不醒之身。

五感和谐，心手眼息与梦境合一，梦能充足，高度清明，自在无拘，可获不醒之身，这是控梦者追求的终极延时术！

呐，没有不醒之身怎么办？不急，会有的，不醒之身要求比较高，现在也急不来，十级梦侠以后，不醒之身自然会出现并次数增多，玩家还是先升级吧。

●刷血补血

老耗血不是办法，有没有办法刷血补血呢？

有！为什么耗血？开个玩笑话就是显意识和梦体两人八字相克，搭在一起就内耗，如果暂时分开两人，耗血就可能停止甚至回补，这种情况我称之为加持。如果过程中发生梦境次元转换，血量将重刷到一个值，这种情况我称之为刷新。

那，怎么分开避免内耗？

答：当显意识指挥不了梦体，两人各干各的，就算分开。

常见的分开之境有：（隧道 虚空 压床 假醒 梦中梦 回体 本地梦屏 收屏）

隧道：梦体失控，玩家顺其自然，闭目养神即可补血，等待隧道停止，新梦界中血量将刷新。

虚空：梦体失控，玩家顺其自然，闭目养神即可补血，此状态还可能激发强烈的能量反应。

压床：玩家指挥梦体有难度，梦体紧拘本地，是一个慢耗血的加持状态，不易醒。

假醒：往往是一个梦境次元的转换，有刷新效应。

梦中梦：同假醒，梦境次元转换，有刷新效应，同时因为清明度低，耗血也慢。

回体：同假醒，梦境次元转换，有刷新效应。

梦屏：如果是本地梦屏，梦体不在境中，显意识无需耗神指挥梦体，有一定加持功效。

收屏：闭眼收屏，主动切断五感，意守补血，也有一定加持功效。

这些状态下，经常还会伴随出现梦鸣震动等出体信号，代表着梦体活性调整得比较剧烈，刷新效果往往更好。

另外，掉线也是一种特殊的分开之境，如能续传成功，也有刷新功效，但是掉线属于被醒力击中后的被迫分开，等到掉线发生往往已经晚了，玩家应该时常注意状态，一有状态恶化的苗头就主动加持转换，而不应坐等掉线，加持转换的方法首推启动梦界隧道，可以参考井盖任务。

注意：加持时，玩家暂时甩掉梦体包袱而得到喘息的机会，但是“心”这一点却凸显出来，此时招来醒力的主要原因往往是心境的波动，如何在加持之境守住心境，需要玩家多次锤炼。

还有一种是强行补血，最直接的方法是用意念提升梦能；间接一点是吐纳调息；更间接一点是吃包子吃神丹；再间接一点是吸收梦元素，借梦境神通；这些方法属于临时补血，有无效果很大程度取决于当时的情况，推荐玩家都试一试，一般来说，方法越间接越不容易招惹醒力。

●两周以后

小张，又来了？垂头丧气，肿么了？

（小张一脸委屈）：今天相亲，原本一切顺利，我一时兴起，说了几句梦体能量，结果她丢下一句神棍，消失得比我秒踢还快。。。

原来如此，小张，你操之过急啊！一般人听到能量啊，意念啊，信息啊之类的，就想起神棍忽悠人，这也难怪，在现实中，这些东西摸不着看不到，如何叫人相信，十有八九故弄玄虚！不过，我们讨论的是梦界，规则和现实不同，梦能可以感受到，意念是控梦的基础，信息无所不在，此三者乃构建梦界之本源，梦中显现的金钱美女等实物才是幻像，你可曾这样解释？

（小张摇摇头）：没用的，说来说去还不是梦，又不能当饭吃，忽悠不到美眉啊。。。

你个拎不清，就没听说过精神食粮吗？忘了上次的控梦美女吗？忽悠也要讲对象，讲技巧的好伐啦；最重要的是要讲科学，不然准有人给你扣个神棍的屎盆子，懂伐啦？呐，下回我开发一个梦能测试仪，申请个科学专利，你拿那个去忽悠美眉吧，不要说我的名字，老脸都被你丢尽了！

第四讲：控梦之路

●前三讲

控梦篇前三讲偏重于理论和概念的介绍，第四讲起开始渐入实战。

前言：游戏规则 <http://tieba.baidu.com/p/1165920736>

第一讲：粉墨登场 <http://tieba.baidu.com/p/1182382819>

第二讲：知彼知己 <http://tieba.baidu.com/p/1198844960>

第三讲：梦体能量 <http://tieba.baidu.com/p/1225194172>

●控梦三点

实战中，我认为控梦可由三个要素决定：状态，情节和技术，我称之为控梦三点。

【状态】指梦体的稳定性，此乃行走梦界之决定性因素，控梦之根本。

【情节】指清明梦的内容，好的情节有助于维持状态的稳定，而差的情节则起负面影响，甚至导致状态崩塌。

【技术】实战中对于状态和情节的把握，对于控梦原理和技巧的应用，就是技术。

人各有梦，梦梦皆不同，实战梦况复杂梦情多变，控梦作为一个前沿科学，究竟有何道道，

下面来看一段路边社记者阿三对清明梦研究所控梦组的采访。

记者：控梦，主要研究什么？

蚂蚁：我们研究方向是：在知道自己在做梦的情况下，如何进行后续操作。

目前主要有三大课题组：一个是研究【怎样才能玩的更久】，一个是研究【怎样才能玩的更爽？】，一个是研究【怎样开发出更多现实功效？】。

一句话概括是：“轻轻松松清明梦 更久更爽更有用”！

记者：嗯，我了，哪位大大能不能给大家介绍一下控梦的原理。

兔子：咩哈哈，清明梦的一切孽缘都是因为显意识这个天外来客突然降临到了梦界，打破了梦界原有的平衡，造成了梦界的波动和反弹，控梦就是要建立一个梦界新秩序，新平衡，达到显潜和谐，显梦归一。

记者：&*%#%¥…*+@。。。天外飞仙？？九九归一？？

帆姐：刚才兔子介绍的是 ET 玄幻版本，还是我跟你解释一下吧，做梦是脑神经系统在显意识关机状况下的运作，当清明梦者的显意识启动，进入梦境系统时，则会引发系统的排异反应，控梦就是克服这种排异反应，从排异-适应-默契-融合，一步步增强梦境状态下脑神经系统对显意识的接纳与互动的过程。

记者：哦，有点晕，你们组有没有讲白话文的？

吸动：你去了火星，却没有火星户口，于是他们的城管将你当成异形，见你就追杀，等你混的像个火星人了，熬到户口本，就能呆在火星了。

记者：有点明白了，那么，怎样才能学会控梦呢？

熊猫：一个字，“泡”，泡水能游泳；泡吧能知梦；控梦则要泡梦，升级是泡出来的。

记者：搜得四嘎，泡梦升级啊，再问猫侠，控梦的魅力在哪？

熊猫：潜意识营造，显意识体验，因为潜意识神级的营造能力，可以打造出人类最极致体验，楼主你好，楼主再见！

以上开个玩笑，借此表达我的一些观点，控梦不是遥不可及的神话故事，也不是随手就来的玩泥巴扮家家，而是从生理到心理，从理论到实践，从意念到潜能等各方面都涵盖的一项人体系统工程。清明梦玩家控梦就是从无到有建立和完善这项工程。

●四大巅峰

接下来，我想结合自己的经历谈谈控梦之路，

先来看看实战中控梦能达到怎样的高度，以下是我实证过的控梦较高级状态，可称控梦四大巅峰：“绝对清明 不醒之身 超级拟真天才开启”

1. 绝对清明

完全明白自己是在梦里，思绪非常清晰清楚，行为完全自控。

在形象思维方面，如对周遭的感悟，梦境的观察，细节的领会，音像的接受等，可以达到现实般的程度，个别情况下，可以获得超出现实的感知，达到纤毫必知，运筹帷幄。

在逻辑思维方面，可以回忆起日常琐事，可以进行分析推理，阅读思考，数值计算等，但是在思考深度上和现实有一定差距，主要原因是持续性不强，持续深入的逻辑思维和脑力运作将很快影响到状态从而难以持续，这方面，特斯拉和后期的门罗是超强者，资料显示他们在清明梦里能进行比较长而深入的逻辑思维。

2. 不醒之身

广义来说，任何不易醒的状态，都可以说是不醒之身。普通梦里就是不醒之身，压床时很难醒的状态也可以说是不醒之身；此处特指知梦状态下的不醒之身，这是一种非常稳定的清明梦状态，显意识和梦体合二为一，本尊感极强，清明度很高，就好象操纵真正的肉身一样，自由自在，几乎感觉不到什么醒力。

在这种状态下，被醒力袭击的可能远低于平时，而且即使被击，往往也不会一下出局，而常常出现假醒或者转换，如果掉线，也能瞬间续传；不醒之身，是暂时性的，几分钟到几十分钟都有可能，但不会一直这种状态，随着梦境的进程，状态必然会起伏，不醒之身能维持多久，和个人能力以及梦境情节相关。

3. 超级拟真

梦境方面：充分激发潜意识，梦境大气恢弘，高清细腻，真实感和清晰感都是巅峰制作，如现实般的逼真，但是可以神幻绚烂得多，诸多大场面世间不可能见；梦中人物

不像 npc，而是音容笑貌有灵有肉，言谈举止流畅自然，触之与真人无异；即使使用创梦改梦等较大的神通，也能达到意到景到，潜显合一。

梦体方面：玩家梦体五感逼真，眼耳鼻舌身意息等全方面激活，可以模拟出肉体的任何动作和感受，并且收发自如，神通自足。

4. 天才开启

可以在梦中主动打开集体潜意识，调动出非凡的创造力，灵感自然流淌，浑然天成。

这是人类与生俱来的潜能，历史上有数不胜数的灵感来源于梦中，但是绝大多数是偶遇型，极少有人能主动抓取梦中灵感。

科学史上公认的最强的两大天才，一是达芬奇，一是特斯拉。特斯拉我们讨论过，堪称现代史清明梦第一强人。达芬奇睡眠法，则是达芬奇的秘诀，长期以这种方法睡眠，知梦几率应该很高，我推测达芬奇也是清明梦高手，从他们俩所展现的匪夷所思的创造力，无数的发明设计，超前的奇思妙想，我个人认为与利用梦中的天才态有很大的关系。

开发梦境潜能，是我清明梦研究的重点，这方面我颇有收获，以控梦获取创作的灵感，这条路绝对行得通，任何普通人人都可以借此助现实一臂之力，以后有一讲我会详细讲解清明梦之潜能开发。

记者：哇塞！那怎么样才能获得巅峰状态？

蚂蚁：吓我一跳，怎么你又跑出来了？

记者：其实，我一直在潜水，听到爽处就喜不自禁冒泡了。

蚂蚁：（耳熟，这位花果山来的么？？？）巅峰不稀奇，新手在状态神勇时也不难体验到，难的是长期性和稳定性，欲穷千里目更上一层楼，泡梦升级，关键字：“磨合”

●磨合脉络

控梦包含两方面，一个是控制梦体，另一个是控制梦境。

控制梦体，是显意识和梦体之间的磨合（显梦磨合），关键字：“延时 本尊感 状态”。

控制梦境，是显意识和潜意识之间的磨合（显潜磨合），关键字“调动潜意识 天才态 情节”。

相对于新手，老手为什么往往能获得更稳定而高质量的状态？主要是人家显梦磨合的比较好。

相对于新手，老手为什么梦域更广，更能随心所欲心想事成？主要是人家显潜磨合的比较好。

控梦的磨合必须在实战中积累，获取经验值的方法就是尽量多呆在清明梦里，当玩家的总控梦时间累积到一定程度，比方说 10 分钟，100 分钟，1000 分钟，就自然会发现状态有所突跃，而且越来越稳定，磨合精进，控梦升级。

提升总控梦时间，除了提高知梦率以外，延时是最为重要的课题，可称得上控梦的核心。因此清明梦两大关卡，一是知梦关，一是延时关。

知梦关我攻克的比较早，知梦的原理比较浅显，方法也简单，主要就是在意识中建立起疑梦知梦体系，加上调整作息培养出一个知梦生物钟；出体则是一个临界点的把握；2004年练习清明梦的半年之内我的知梦率就已经比较高比较稳定了；真正费劲的是延时关，这条路基本上是摸着石头过河，走了不少弯路，开始时进展很快，后来到了有一定阶段，要提升就比较困难，总觉得很被动，哪个地方差了点什么，直到近年，我着重研究了隧道和虚空，才取得这方面的突破，在与醒力的对抗中能掌握主动权了，延时关算是打通，此时回过头看自己的控梦历程，一条脉络开始凸显，延时的要诀，就像水中之石显现了出来。

这条凸显的脉络，就是泡梦过程中显意识和梦体磨合的各个阶段，大致如下：

1. 相克

和大多数新手一样，控梦初期全凭状态，经常秒踢，偶尔能神勇，血量迅速用完拉倒，梦境很容易崩塌，梦体对显意识明显不买账，只要显意识超过一定比例，醒力汹涌难当。

2. 相磨

随着泡梦次数增多，显意识和梦体渡过相克期，磨合作用初显，秒踢少了，耗血慢了，控梦进入起伏期，对情节依赖性严重，有时如有神助，有时苟延残喘，更普遍的还是控梦一段时间就出现梦体不稳，突然掉线的现象。

3. 相持

随着实战中的经验逐步积累起来，控梦进入相持阶段，显意识开始能用各种控梦技巧加持梦体，比如心手眼息的深化技巧，显潜调节的迂回技巧，掉线续传识破假醒的续梦技巧等等，控梦时间得到一定的保证，状态比较稳定。但是，总的来说，控梦仍然处于被动防御阶段，不具备向醒力叫板的资格，多数的清明梦都是心有不甘地被醒力终结。

4. 相换

长期的相持后，出现了一个转折点，我找到了一件和醒力的青冥剑重量级相当的法宝，那就是梦界隧道，也就是井盖法，隧道最重要的功能，就是转换状态和情节，化被动为主动，显梦分离，消除破绽，让醒力的青冥剑无从下手，无招胜有招。

其实很久以前我就研究过梦界隧道，当时纠结于隧道的各种神秘神奇，没有往延时方面想，

而且那时候玩的还不是很熟，错过良机。到这阶段，已经是属于较高级的控梦技巧，当状态不稳或者情节该换的时候，建议第一时间想到井盖，梦友们若想完全掌握，前提是把井盖玩熟玩通，做到“一找就有，5秒下井，井宽无底，自动手动，心安不乱”等等，这些都需要大量实战练习，鉴于隧道的重要性，这部分我以后会专门写一篇。

5. 相合

这个阶段，显梦磨合的比较成功了，秒踢很少见，不醒之身的状态开始多了起来，控梦的时间一般较长，梦境无论是场景和信息都比较稳定。

时间长又有时间长的的问题，那就是事件太多了，醒后要回忆好一阵子，往往只记得个大概，很多细节找不回了，因此梦中遇到比较有意思或者有所感触的经历时，就会想要不要醒来记下，以免过一会印象过期；而且我有在梦中看东西记忆的习惯，尤其是遇到音乐更不会放过，这种条件反射已经根深蒂固，在这些因素下，我主动醒的情况反倒是比被踢出局的情况更多。

总的来说，这个阶段可以说和醒力基本上是半斤八两，醒力很难一下击倒我，但是我也不能进行太深入的脑力运作。

6. 相通

这里的"相通"，指的是心有灵犀一点通，在此阶段，显意识和梦体彻底磨合，再没有纠缠，相互独立又互有灵犀，显意识可以独立于梦体存在，并且具有自由召唤梦体的能力，需要梦体时，显梦合一，本尊立现；不需要时，则梦体消失，独留一念。

我个人认为，这个地步象征着显意识对梦体收放自如，是最高级的控梦技术之一。此法技术难度非常大，通过对收屏术和虚空的研究，我偶然能做到，但是目前还没有找到成功率很高的方法，仍在摸索中。

另外提一下，我们有时会看到高手讨论梦观的话题，梦观就是尽量不参与梦境，规避意识对梦境的干扰，以期达到客观地观察梦境，探索梦境真源的目的。个人认为，当梦体存在时，梦观是很难做到的，因为不得不顾忌到梦体的状态，难以两全。如果能以纯意识体验梦境，无心无我唯存一意，则更能达到梦观之境。

●个人领悟

脉络一通，梳理一下，就可以回到开头所说的控梦三点：状态 情节 技术。

我的领悟如下：

1. 状态方面（要诀在于两个字：“分合”）

当需要加强梦体的时候，用“合字诀”，显意识深化梦体，加强本尊感！

当梦体成为累赘，有崩溃迹象时，赶紧用“分字诀”，显意识果断与梦体分开！

要在实战熟练掌握“分合”，并不是一件容易的事情，特别是在状态判断，时机选择等方面需要大量的实战经验，具体的分合技术，我在以后都会详细讲解。

2. 情节方面（要诀在于：“积累经验 随机应变”）

情节，指的是玩家和梦界的互动，说白了就是各种复杂梦况的临场应对。

好的情节对于维系玩家状态非常有帮助，相反如果没有情节，玩家很容易失去和梦境的联系而被踢；如果情节不利，比如陷入纠缠迷阵恐诱等，也很容易出局。

对于玩家来说，应该对清明梦的常用梦况及其处理方法有所了解，利用好的情节，规避坏的情节，好时顺其自然，坏时灵活转身，经验丰富后自然能达到心中有数随机应变，关于这方面以后再详细讲。

另外，情节还牵涉到清明度，即显潜比例的问题。

初学者开始时难以获得稳定的高状态，控梦对情节的依赖会比较重，清明度将起到非常关键的作用，清明度过低，玩家容易“丢”，也就是被情节拖回普通梦，清明度过高，情节容易“断”，即情节被显意识干扰甚至中断，个人认为五到七成的中高档清明度比较适合维持“不丢不断”，控梦的时间会长一些。

但是在实战中，清明度是不易调控的，而且随梦而变，一旦出现清明度过低或者过高，梦秤失衡，想要调整就困难多了，如何增强对清明度的自主微调和掌控能力，需要大量的经验积累，这方面也是控梦的一个重点。

总结一下：

控梦核心是延时，一个时间比较长的清明梦，一般是以下三种之一：

1. 显梦磨合度高，极佳的状态
2. 一般的状态，5-7 成的清明度，情节很好。
3. 不好的状态，或者糟糕的情节，但是通过强横的技术，刷新状态，转换情节，达到 1 或 2。

实战中，以上三种基本上是兼而有之的，一句话概括：**【稳定状态，熟控情节，技术护航】**

●控梦之道

本讲主要是基于我的个人经验总结的控梦之路，仅供梦友参考，每个人的情况各不相同，不存在一模一样的控梦之路，但是每一条成功之路必然都蕴含着相同的规律，这些规律就是控梦之道，掌握这种规律的价值远远超过于掌握无数的方法，方法太多反而让人无所适从，掌握了规律则可举一反三，这也是我所一直强调的，无论是知梦，出体，梦屏还是控梦，都是如此，世间所有学习体系莫非如是，一句话就是：“把握原理灵活应用 结合自身 对症下药”

第五讲：该出手时就出手

●前四讲

前言：游戏规则 <http://tieba.baidu.com/p/1165920736>

第一讲：粉墨登场 <http://tieba.baidu.com/p/1182382819>

第二讲：知彼知己 <http://tieba.baidu.com/p/1198844960>

第三讲：梦体能量 <http://tieba.baidu.com/p/1225194172>

第四讲：控梦之路 <http://tieba.baidu.com/p/1334304458>

第五讲：该出手时就出手

好久没更新控梦篇，前四讲偏重于理论和概括，第五讲起开始介绍具体战术。

本讲要讲的是控梦里最最基础的技术：触觉，又因为触觉通常是由手来完成，所以也多称“手感”。

一句话概括手感的作用：**【在有梦体的情况下，稳定梦体；在没有梦体的情况下，带出梦体】**

对于新手来说，控梦最先要掌握的就是熟悉梦体，特别是对触觉的感知和应用，清明梦里很多很多的延时技术都和触觉有关，只要把握住原理，梦友就能发现这些技术都是一通百通的，该出手时就出手，出手就知有没有，实战中只要举一反三，灵活运用就能大大增加梦友的控梦水平。

●原理

前面讲过，我认为控梦最主要的就是稳定住梦体的状态。

一般来说，如果起始状态比较好，情节配合也不错时，不需要过多的控梦技术；控梦技术主要应用在状态下滑或者情节不利之时防沉防掉。（防沉就是防止沉入普通梦，防掉就是防止掉线）

梦体的状态是什么？

梦体状态，就是梦体感官所能发挥的百分比，以及稳定度。

我个人常用“本尊感”来描述梦体状态，本尊感强则代表着梦体存在感强，视觉清晰，头脑不昏沉，自觉能量充足等等。

在潜意识为主导的普通梦或半明梦中，梦体处于自然配合的状态，比较稳定，但是在清明度较高的清明梦里，由于显意识和梦体的不和谐，梦体的状态比较容易下滑崩溃，导致梦境模糊，梦体飘忽，难以聚焦，头沉脚滞，从而掉线或被踢。

那么，如何稳定或者调整梦体状态？

主要方法有

1. 利用梦体感官维持本尊感
2. 利用念力或情节（包括调整潜显比例）
3. 利用特殊技巧直接刷新状态

2,3 我以后会讲，今天主要介绍最基础的第 1 点：利用梦体感官稳定梦体状态。

实战中，主动调动梦体感官，无论是摸，说，唱，闻，看，听，吃，动等等，都在一定程度上有助于

维持梦体的存在感；这其中，最最重要的能起延时功效的，是触觉，最常见的就是“手感”。

原因有几点：

1. 触觉，是最接近于现实的感官，冷热滑糙干湿软硬等触感，都很接近于现实，可以说是梦体五感中最强大的。
2. 触觉，最能真真切切让梦友体验到梦体的存在感！同时也是梦体和梦境直接发生作用的点，不但能稳定梦体，也能稳定梦境。
3. 触觉，主动性强，容易操作，手感只需一摸就能获得，而其他重要感官如视觉听觉等就被动得多。
4. 触觉，是较后出局的感官，往往在听觉视觉嗅觉等各种感官完全出局后，仍然能主动获得手感从而维持在梦中。
5. 触觉，尤其是手感，在梦体无存在感的情况下，能直接带出梦体，也就是本尊入境，这在出体，梦屏以及掉线等场合非常重要！极其重要！
6. 触觉，与隧道双剑合璧的效果，将发挥奇效，后面我会介绍。

●应用

触觉在控梦中的应用是多方面的，这里我总结一下。

1. 新手克服秒踢关

新手秒踢，如果不是情绪波动问题，就多半是因为梦体太飘，本尊感弱，梦体和梦境的联系太松散，

常见的方法是迅速蹲下抓地，爬，体会手感，将梦体和梦境稳定下来。如果瞬间黑屏，连抓地都困难，就果断扳指，扳住不放，能跑就跑起来，通常跑一会视觉会恢复。

2. 出行常备

控梦免不了要出行，梦里有各种各样的出行方式，有飞，走，跑，飘，游，舟车坐骑等等，甚至很多奇葩的方式，比如隧道穿越人间大炮等等。很多情况下，玩家在旅行中途就掉线了（本尊不用则退）或沉入普通梦了（意识不用则浑），如果在出行途中，能时不时调动一下手感，对防掉及防沉都有很大帮助。

于是就有了这方面的一些延时技巧。

刘备式：详见 <http://tieba.baidu.com/p/1052674345>，用手走路，保持手感。

巨灵掌：将手变大，扩大手感。

坐骑：使用坐骑的好处，一是省力，二是可以手抓坐骑获得手感。

开车：开车是我个人很喜欢的出行方式，省力不说，还能听听 radio，手把方向感带来的手感和专注力都能起到不错的延时效果。

小物件：出行途中，手里拿点小物件，手机，石头，或者棍子之类的，时不时感受一下手感。

摸摸：看到梦中的东西，时不时摸一摸，或者梦里经常扳扳指，也是一个好习惯。

3. 掉线续传

具体技术详见 <http://tieba.baidu.com/p/705255284>

掉线其实就是梦体五感的消失，本尊感的消失。

最方便的续传手段，就是调动手感，手感出则梦体出，联想抓物以及掏手机，敲地震景等等都是这个原理。

4. 出体及入境

如果知梦时梦体处于本地状态，常见的就是出体和梦屏，出体时的掰床沿出体，抓物出体，梦屏里的触屏入境，原理都是基于手感带出梦体，并且使梦体的本地状态转化为漫游状态。

5. 找人或物

在控梦神通方面，手感也是特别有用的，所谓“变不如找找不如摸”，想要某件东西，往往利用摸或抓的方式，会有更快更真的效果。

兜里掏神丹或者掏手机，都是这个原理。再比如出体时，想象前面有个门把或扶手之类的可抓物，一把抓住拽起身往往比自己腾挪折腾更快更省事；掉线时想象前面有个门，一摸一开，手感出梦境现。

6. 扳指

扳指，不仅可做扳机和验梦手段，其本身也是一个触觉的应用，有稳定及带出梦体的效果，还能防假醒，加上扳指在操作上具有持续性，不影响出行的特点，所以在清明梦中的应用是比较广的。

举几个例子，在一些需要信心的场合，比如穿墙或飞跃或战场，梦友可以扳指不放，在扳指的保证下，心中将明确是梦从而将气场和信心提升到高点，从而无所畏惧；又比如在一些易假醒的场合，（如隧道或迷宫或掉线时），也可以一直扳住指，此招可有效防假醒，让假醒无所遁形。

另外，很多被秒踢的新手可能刚一知梦就眼前一黑，这个时候果断扳指也可以有一定几率保住触觉从而续传，至少还可以防假醒。

●双剑合璧

最后，我给梦友们介绍一下触觉+隧道的双剑合璧。

在我的个人实践中，手感和隧道都是非常直接有效的延时术；两者的完美结合就是我要介绍的井盖改良版：摸出井盖跳下去的【摸井法】

步骤很简单，三步走：

1. 摸出井盖 （只需想象地上有一个井盖，去摸就能感觉到了）
2. 掀开井盖
3. 跳下去

这样做的好处在哪？

1. 缩短找到井盖的时间

天下武功 唯快不破，时间就是生命。

以前的井盖任务，需要梦友找或者画，耗时通常为 5-10 秒，而摸井法，可将找到井盖的时间控制在 1-3 秒内，这几秒可谓生死攸关，大大降低了新手的井盖门槛。

2. 提高找到井盖的成功率

“变不如找 找不如摸”，通常摸出来的成功率是比较高的，这一点玩家一试就知。

3. 提高了下井的成功率

井盖是刷新状态保命的，往往是在危急时刻使用，但是很多梦友在状态崩溃时却来不及执行井盖，因为那时候基本上已经视线模糊寸步难行了，但是手感却不会这么快消失，其稳定的延时效果将有助于玩家留在梦境中，并获得足够时间完成下井。

4. 随时随地快速启动

由于不需要视觉，只需要手感，所以此法应用程度很广，几乎可以随时随地启动，哪怕已经黑屏掉线。

另外，隧道用处很多，比如说在遇到困境险境时，如被追赶纠缠或者进入迷宫等等，摸井法可以快速逃离现场，穿越而去。

【摸井法】实用性强，操作简单，新老皆宜，希望梦友们多试试，新手掌握了相当于多一条命，对于熟练掌握井盖的老手则可达到“手感不死”的程度。即任何情况下，只要手感尚存，就能轻松打开隧道，转危为安，继续控梦。

友情提醒：

1. 摸出井盖跳了下去，仍然有可能在井中醒，但是已经大大降低了当场被踢的可能性，随着井盖的熟练度加强，在井内被踢的现象将会变得少见。

2. 关于井盖任务，暂时可参考 <http://tieba.baidu.com/p/1068103472>，如何应对井盖中可能出现的各种状况，我以后还会详细写一讲。

3. 启动隧道的方法有很多，但是我推荐的还是通过井盖或洞之类的中介启动隧道，由潜意识营造隧道对控梦更有利。

第六讲：如何导演这出戏？

●前五讲

前言：游戏规则 <http://tieba.baidu.com/p/1165920736>

第一讲：粉墨登场 <http://tieba.baidu.com/p/1182382819>

第二讲：知彼知己 <http://tieba.baidu.com/p/1198844960>

第三讲：梦体能量 <http://tieba.baidu.com/p/1225194172>

第四讲：控梦之路 <http://tieba.baidu.com/p/1334304458>

第五讲：该出手时就出手 <http://tieba.baidu.com/p/1807793463>

【清明梦攻略●控梦篇】第六讲：如何导演这出戏？

控梦三点【状态，情节，技术】，这一讲主要讲讲情节。

本讲关键词：潜控，显控，清明度，潜导，念力，引梦

●背景

普通梦如电影，一切按潜导的剧本走；而清明梦则加入真人秀的成分，剧情将是玩家和潜导共同参与（潜显合作）的结果，充满变数。

潜显比例，也就是玩家的清明度，将是关键的因素，它决定了哪一方是剧情的主控方。

为方便，我称潜意识主控情节为【潜控】，显意识主控情节为【显控】。很显然，潜控易沉，显控易掉，潜控比显控时间上一般要长得多。为什么有的清明梦很长，有的很短？普遍情况是潜控和显控的区别。

梦体状态的不稳定甚至崩溃，源自于显意识和梦体的冲突，而潜意识则是稳定梦体状态的定海神针！

可以这么说，如果玩家能掌握清明度的调节，想高就高，想低就低，想高多少是多少，想低多少是多少，潜控显控自由转换，那么，这个就是最强的控梦术，没有之一，其他所有的控梦延时技术顿时弱爆了。

但是在实战中，清明度是不易调控的，一旦出现清明度过低或者过高，梦秤失衡，想要调整就难了，那时直接面对的是掉或者沉。即使清明度在梦秤平衡内，我们的技术也大多只是粗调，而粗调的结果可能不错，也可能导致梦秤失衡事与愿违，想要精确调整清明度，目前还没有特好的方法。

我先对清明梦情节方面大致分个类：

1. 巅峰清明梦

清明度很高，状态巅峰而且非常稳定；情节主要是显控，潜导配合度高，可以自主做很多事情，完成预定任务，体验到自己想体验的愿望，几乎无所不能。

这种梦的感觉无与伦比，属于质量极高的清明梦。

2. 清明大梦

清明度适中，状态神勇，非常稳定；情节主要是潜控，潜导发挥出巅峰实力，玩家由于知梦将拥有超强的神通力，其结果将是完爆好莱坞大片。此等梦情节紧凑复杂，时空大开大合，极其玄妙，充满各种各样奇特的超常经历，梦中人有很丰富的感情，玩家在情感上很投入。

这种梦的感觉是酣畅淋漓，百感交集，属于质量很高的清明梦。

3. 清明美梦

清明度一般，状态稳定；情节主要是潜控，和清明大梦的区别，就是情节没有那么劲爆，大体只是寻常生活，打屁逛街，偶尔使使神通之类的，由于潜控使得时间上比较长，玩家压力不大，玩得顺畅，梦感清晰情节好的半明梦可属于此类。

清明美梦的感觉是在享受梦界生活，轻松写意，属于质量不错的清明梦。

4. 清明好梦

清明度良好，状态也比较稳定；情节主要是显控，潜导的能力一般，场景不算恢宏，情节不太紧凑，梦中人有时出现呆板的 npc 感，玩家自主性较强，神通较强，显控使得时间不会很长，内容大体是走走飞飞，东翻西看，遇到什么玩什么，以体验为主。

清明好梦的感觉是在梦界猎奇，谁玩谁知道，属于质量还可以的清明梦。

5. 清明小梦

显控为主，状态不稳定，很快出现勉强的感觉，梦体五感出现状况导致情节中断，容易掉线。

或者是梦感不清晰的半明梦，情节模糊，朦朦胧胧知道自己在做梦，容易沉入普通梦。

清明小梦的感觉是到梦界一游，虽不满足但也有所收获，属于质量一般的清明梦。

6. 清明短梦

状态非常不稳，很快被踢，几乎没有情节可言。

或者清明度非常低，知梦意识很快消失，情节转入普通梦。

刚刚上手的新人，清明短梦几率较多，遭遇新人墙！多泡泡吧学习，积累几次经验，就能体验到清明小梦，状态神勇的时候做个清明大梦也不一定！

清明小梦，是一个瓶颈，估计不少玩家在此折翼，坚持下去，提高知梦率和控梦术，熬过这一关，取得足够的经验值，清明好梦就在眼前。

清明好梦，也是一个瓶颈，很多老手以为就是尽头，止足不前，猎奇感一过，有梦友甚至发出清明梦不如普通梦好玩的感慨，其实这个瓶颈也是可以突破的。

清明美梦，比较常见，很多梦中知梦，但是清明度又不是很高的情况下，会出现这种美梦。

清明大梦，往往取决于恰当的清明度和潜意识当时的强大发挥，有点靠运气，但是并不罕见，清明梦做多了，就不难体验到。

巅峰清明梦，比较难得，潜显默契度要极高，状态要极好，老手几率大点，对于新手则有点可遇不可求。

●合作

好的情节对于维系玩家状态非常有帮助，也直接决定了清明梦的精彩程度和质量，相反如果没有情节或情节不利，则容易出局。

玩家和潜导该如何合作，打造出好的情节呢？

1. 潜导

片场所有东西，几乎都是靠潜意识一己之力完成的，潜导的能力，是决定情节的主要因素。

想要一出好戏，首先要问问自己：导演功力如何？你的潜意识强大吗？

如果你的普通梦平淡无奇，清明梦里也经常乏味无聊，npc 呆板无趣，那么，先要想想，是不是自己的梦境潜意识方面有点弱，需要提升先。

年少时的梦为何奇幻多彩，而成人的梦渐渐平淡无味？没有了童真，没有了想象力，没有天然纯净的心灵，就不再会有奇幻多彩的梦了，潜能逐渐丧失。想象力开发，素材补充，右脑开发以及练习清明梦等等，都是训练潜意识，提高潜能的有效方法。

好梦还需潜神造，潜导有神一般的能力，记住这一点，就看你怎么激发它了！

2. 玩家

由于知梦，玩家在剧情决策方面有了发言权，关键时候可以引导剧情，改变剧情，甚至激发出潜导的更强发挥。

玩家参与剧情决策主要通过两点，一是【控梦意识】，一是【念力】。

控梦意识，说白了，就是玩家需要知道，什么时候该出头，什么时候该随波逐流，剧情是好是坏，自身状态如何，心里要有点数。控梦意识的培养并不难，多熟悉各种状态和剧情，经常性给自己布置任务，实战中多应用，事后多分析，控梦意识自然会提高。

念力，是玩家和潜导沟通的手段，简单说，念力 = 想象力+信心+意愿；念力越强，越能调动潜导的配合，越能达成所愿。但是，也要注意，念力是个双刃剑，用的好可以调节显潜平衡，引建理想情节，调整梦体状态，用的不当导致显意识突跃则有可能加速出局。

3. 潜显比例

调整潜显比例，就是我们常说的调整清明度。清明度高易掉，清明度低易沉，这是一个有关平衡的命题，个人认为四到七成的中高档清明度较易调整。

显潜同出一源，相互转化，此消彼长，显强则潜弱，显弱则潜强；潜意识主导的梦境中，玩家很容易失去清明；而显意识主导的梦境中，潜意识会被弱化，所以清明梦里易出现孤单无聊，NPC 呆板的梦境。

下面，我们看一些实战中的有关情节的应用。

●清明度粗调

对新手的建议：（显控转潜控）

1. 知梦时，刚刚从普通梦里觉醒，显意识比较弱，甚至可能不能完全确定是梦，此时推荐提升清明度，可以大叫“我在做梦”“唯我独尊 直奔主题”或进行验梦等等，增强【显控】，这对于加强本尊感，以及随后的梦境设计，执行预定任务等都有好处；当然，这样也增加了掉线的几率，要掌握用触觉或隧道稳定梦体。

2. 接下来，有任务且能记起的就做任务；如果发现情节不好或者在一个很孤寂乏味无情节的梦境，可以尝试去开拓情节，奠定神通精彩梦的基调。

3. 如果已有一定情节，随后的重点应该是延时以及更好享受剧情，此时推荐降低清明度，增强【潜控】，方法就是尽量交给潜意识控制情节，玩家随波逐流，减少主动思考，行动跟随本能，多与梦境特别是 NPC 互动，尽量去热闹的地方，不要过多留意梦中细节，不要中途老想着记住情节等等。

●开拓情节

有的玩家做了一阵子清明梦后，会遇到一个瓶颈：觉得无趣了，觉得还没有普通梦好玩，一个重要原因就是情节单调，特别是本地出体，基本上没有情节，玩家一个人在小屋里；梦中知梦要好一点，往往是在已有情节中知梦，但是如果清明度很高，潜意识也将弱化，也容易出现梦体五感不强，梦境孤单无聊。

解决这个瓶颈，玩家可以试一试主动开拓出有利的情节。

1. 出体

出体时清明度一般比较高，加上一开始情节上的不足，所以出体多为【显控】，易掉线。

开拓情节对于出体来说就显得尤为重要了，如果没有相关的任务，不建议呆在屋里，应该去户外走一走，可以开门或者直接飞出去到外面，或利用隧道等换景，场面越开阔越热闹，越能调动潜意识的发挥，得到有利情节。

2. 引梦

利用念力拓展情节，甚至直接构建和引导情节，可以主动打造出潜显合作的清明大梦。

举个实例：最近想做一个文革时期的梦，知梦后，我在一条路上，我想象着后面会有一辆文革时期的卡车驶过来，结果车来了，一上车，那个时代的气息就扑面而来，车里满满的 npc，非常活跃，我掌了方向盘，副驾驶还殷勤递烟，电台播的是那个时代的歌曲，诸多细节如衣服上印的语录都是那个时代的烙印，看得分明，很容易就能融入到情节中了，因为知梦，我在梦中会有更深的感触，这方面的体验是普通梦所不能比拟的。

引梦是靠念力引出梦境，首先念力要强大，梦引要选好，如此才能充分调动潜意识，其次潜意识也要强大，素材要积累够，如此才能实现细节，其中 npc 的活跃度尤其重要。由念力引出情节的氛围和走向，由潜导完成细节铺陈，也就是“与潜意识共舞”。

这种引梦，我本人经常使用，比如竹林中一拐弯，遇到瓦岗寨的兄弟们等我；逛街留意墙上民国的广告，带出一堆民国 npc；梦回唐朝技术等等。

引梦和个人的经历和经验相关，如果你连文革是什么都不清楚，绝不可能做出我这种梦，同样我也不可能引导出海贼王的情节，因为我没看过。

3. 创梦

比引梦更强悍的是创梦，几乎是念力直接命令潜意识现场造景，对潜显双方的要求更高，潜显默契达到一定程度后的清明梦老手，在状态奇佳的情况下，不难实现。

●五感

清明梦中，有很多梦友会觉得五感不强，其实，潜意识和梦体配合，几乎能模拟现实一切感觉，除了和梦体状态相关，五感不强一定程度上也是因为清明梦里潜意识弱化的结果。要想获得逼真全面的五感，首先梦体的状态要好要稳定，其次也和潜显比例有关。

在清明梦中测试五感，大体是触觉最直接，最逼真；视觉也可达到高清，但是容易聚焦不稳；而味觉好像不怎么发达；至于嗅觉，甚至有人认为梦中是没有嗅觉的（记得倪匡有一篇小说就这么认为）。而实际上，所有的五感，其模拟度都是可以无限逼近现实的，视觉经过练习可以达到和现实一样随时稳定聚焦，味觉和嗅觉等则需要潜意识的更全力发挥，我拿味觉举例。

清明度高的显控情节中，吃东西的口感可能感觉比较粗糙，有时甚至味道和现实不符，比如说乳汁是苦的，面包味同嚼蜡；即使运用念力可以想甜得甜，想苦得苦，但是那样无法吃到细腻的原味，意思不大。

但是在以潜控为主的清明梦中，同样吃东西，只需念力控制自己的手中出现自己想要的食物（比如说不同味道的冰淇淋），接下来就可以大饱口福了，几乎原汁原味。

任意吃到自己想吃的东西，而且味道逼真，这种口福是普通梦里很难得到的，而清明梦友只要睡前做点暗示，在当晚的清明梦中就可能应用上，不管显控潜控，都是很棒的体验，类似的这种独有体验的情节在清明梦中可以设计出很多，也是清明梦的一大魅力。

●灵感

潜意识是创作之神，可以提供源源不断的新鲜灵感，如何在梦中得到自己想要的灵感，这也属于情节设计的范畴。和引梦类似，氛围和梦引是调动潜意识的键。

显意识一盛，灵感就容易中断，所以在设计情节中，多用迂回的梦引法。

比方说：想听歌，可以自己听手机里的歌，也可以找辆车打开电台，这都是常用方式，效果也不错；诸如看演唱会，画展，表演之类的，场面更宏大热闹，也是非常好的找灵感的方式。

但是你也可以突破常规，设计一些更震撼的效果，比如将整个天空当音墙，音响效果会怎样？空气可以化为实质么？

最强悍的，就如特斯拉在出神状态下的试验，这种大手笔，大气魄，其匪夷所思的程度，也只有梦中可以设计并试验到。

实战中，只有想不到，没有梦不到！

●提升普通梦

清明梦里对梦的控制，对神通的应用，对灵感的追求等等属于意识层面，潜移默化会影响到普通梦。清明梦神通高强者，在很多普通梦里也会信心十足，神通过人。

梦感的提高将加强梦境清晰度，更逼真的体验感；潜意识的提升，将使得情节更宏大精彩，酣畅淋漓。

这些造就了清明梦最实用收益之一，就是对普通梦的帮助，清明梦玩家的普通梦将变得越来越精彩，使得做梦成为一种享受。

梦友体质和灵根

清明梦体质鉴定

出体体质：练习主动出体，很快就有出体信号者。

压床体质：经常鬼压床，或者睡觉做梦时，经常感觉自己往下掉。

梦屏体质：入睡前和梦醒后能当场抓到梦屏的。

知梦体质：在梦里比较警觉，经常能疑梦或自然知梦者。

神通体质：经常做飞翔等神通梦，梦里神佛出现比较多。

灵异体质：觉得自己能通灵，常做预知梦者。

木头体质：以上都不是，梦感长期徘徊在第一，二级。

普通体质：不属于以上任何一类的，为普通体质。

清明梦灵根鉴定：从练习清明梦到第一次成功知梦，花了多长时间，梦友自行鉴定。

以下情况都是我们所认可的成功知梦：

1. 梦中知梦
2. 主动出体，并成功离体
3. 鬼压床，并且知道鬼压床是梦
4. 看到梦屏有像，并且知道是梦

(天灵根)：天生就会，或者当天成功
(神灵根)：3 天内成功
(异灵根)：一个星期内成功
(上灵根)：两个星期内成功
(中灵根)：一个月内成功
(下灵根)：两个月内成功
(伪灵根)：两个月以上才成功
(木灵根)：超过 2 个月，至今仍未成功
(逆灵根)：超过 3 个月，至今仍未成功

注：

练习不到 2 个月，尚未成功的，目前属于未定灵根。

小时候能知梦，长大了不能知梦者，属于落灵根，需要重新鉴定灵根，从练习清明梦的那天从头算起。

清明梦吧体质灵根调查

<http://tieba.baidu.com/p/1057109064>

<http://tieba.baidu.com/p/1057161244>

梦体理论 2.0

梦体理论，是蚂蚁流理论体系中最重要基石，以往写的梦体理论分散在各个贴里，本帖主要是系统整理一下，加了不少新内容和感悟，可称为 2.0 版本。

此版本特色是小白与老鸟齐飞，理论与实战并重，枯燥啰嗦，具有相当的催眠功效，由于很多观点是自我推论，其科学性还有待证明，特此声明。

清明梦，研究的主要对象就是梦体，研究的主要任务之一就是把各个阶段的梦体现象以及状态转化规律搞清楚。

目前科学界对梦方面的仪器探测，最主流的仍然是脑电波技术，毫无疑问，脑电波和梦体有一定相关性，通过脑电波数据，可在一定程度上揭示梦体规律，比如由此得出的睡眠周期就有很大的参考作用。

但是，我们也应该意识到，脑电波技术在梦领域尚有不足，最主要一点就是脑电波不能和梦体划上等号，它也许只是梦体诸多相关因子中的一项，通过脑电波来揣测梦体，轻则雾里看花，重则盲人摸象，无法探测到具体精准的梦体状态。

希望科学家有朝一日能找到更牛 X 的技术，发现真正的梦体波，让梦体在仪器中现出原形；同时这也是解决清明梦联机中输入输出问题的关键。好消息是，如果科学界真的要寻找梦体波，那么清明梦玩家无疑是最有价值的小白鼠，因为玩家可以主动调整梦体的状态，提供至关重要的互动数据。

●哲学原型

话说蚂蚁浸淫梦界多年，自知无理论则无真相，一直以来都想找到完美的理论模型来解释控梦界的诸多经验和现象，然而很多模型都不理想，后来在苦思冥想，梦品爆发下，某一天我想明白了，这货不是水青日月木木夕，这货是哲学！

这样，我挖出来一个哲学模型，大意就是：【存在 = 我 + 非我】，这个模型告诉我，要先找到“我”，再找到“非我”，然后搞清楚这两者的关系，如此大事可成！

照这个思路，从哲学模型中演绎出了的三种具体模型，就是梦体理论的精髓。

梦体理论包括三大部分，“梦意识，梦体频率，梦体能量”

梦意识：心理学模型阐述知梦原理。

梦体频率：物理模型阐述出体以及控梦原理。

梦体能量：游戏模型阐述控梦原理。

●梦意识

历史参考帖：控梦篇-粉墨登场 <http://tieba.baidu.com/p/1182382819>

一提到梦，大伙最先想到的可能就是潜意识，如果把梦中一切都当成潜意识，我的模型就玩不转了，混淆了“我”和“非我”，很多地方说不清。

所以我特别提出一个“梦意识”的概念，我认为在清明梦领域里，梦我的自我意识是极其重要的，这个意识是激发知梦的关键，也是清明梦研究的重点，有必要明确定义，但在心理学中没能找到一个让我满意的称呼，故暂称之“梦意识”，表示梦主的自我意识，属于“我”这部分。

除自我意识外，“我”的主观感受，也属于“我”这部分，现实中有五感，梦中可能还有六七感，为了方便，统称为梦感，梦中之我 = 梦意识 + 梦感。

梦中的非我部分，不难找到，就是不经过主观意识就出现之物，即梦境世界，即潜意识。

上面说的是普通梦，那么，清明梦里面，“我”和“非我”又有何变化？

答：主要就是梦意识部分变化了，有部分梦意识转化成了显意识。

显意识和梦意识，是同一个自我意识的不同状态，打个比方，可以形容梦意识是冰，显意识是水。

同一杯水，常温下是水，零度以下就是冰，为何？因为环境不同了。

人的自我意识，在现实中是显意识，在梦中是梦意识，为何？我认为也是环境不同了，不同的“非我”，决定了“我”的不同。

继续用冰水的比喻，可以如下描述：

现实是温室，梦境是极寒之地，人的意识，现实中是水，普通梦是坚冰，清明梦的知梦，就是破冰之旅，成为冰水混合物，绝对清明就是接近纯水状态，不过，极寒之地也不是好相与的，很容易重新打回冰态，或者直接踢出。控梦，就是练就一身内力，以水身适应极寒之境。

结论如下：

存在	=	我	+	非我
现实	=	(显意识/五感)	+	物质世界
普通梦	=	(梦意识/梦感)	+	潜意识
清明梦	=	(梦显混合意识/梦感)	+	潜意识

好吧，现在有了三种意识：潜意识，梦意识，显意识；其中梦意识转换为显意识更是知梦的关键，那么三者是怎样的关系呢？又如何应用在清明梦的实际训练中呢？

一个人意识的根源，我觉得可以借用小说里的一个词：“识海”，类似佛教说的本识，识海就是一个仓库，由个人的经验知识教育情志遗传等等组成，时刻更新，总之你所见所闻所做所想所忆所感所思所梦，一切的经历都会在识海中留下种子，一个人之所以区别于另一个人，就是识海的不同，因此，对于“梦中的你还是不是你？”的问题，我的回答是 yes，现实中的你和梦中的你，都是同一个识海，不可能是别人。

显意识，梦意识，潜意识，三者貌似表现不同，但其实是同根同源，都来自识海，没有别处可能，只是提取方式和能力有所不同，显意识是逻辑分明规则至上，潜意识则藐视章法炒大杂烩，梦意识是最没主见的小白，潜意识炒什么他吃什么。

尽管梦意识和潜意识的经历也会存入识海，但是识海中的材料主要还是通过日常的显意识补给存入的，如果我们想尽快培养识海中的一段意识，主要还是以显意识训练为主。

通过这个“意识同源，显存潜取”的识海理论，就可以理解为什么日有所思夜有所梦，同时也可以解释很多清明梦的现象。

1. 种子的重要性

清明梦是什么：就是在识海中丢下一棵清明梦的种子，从此你就可能吃到清明梦大餐。

所以很多人在知道清明梦以后就做了清明梦。所以我们在普及清明梦时，以撒种为主要手段，知道了就行，信不信由他，学不学随便。

2. 知梦训练的原理

梦中知梦，无非以下情况之一：

- a. 扳机
- b. 自然疑梦
- c. 习惯性验梦

绝大部分人先天是没有这些意识的，需要后天培养，通过显意识的浇灌，在识海中培养并且巩固住这些新的意识，就是知梦训练的原理，一旦这些意识扎根了，你就会发现知梦渐渐会成为一种习惯，不再需要多余的练习。

3. 睡前暗示的原理

睡前暗示对当夜知梦的帮助效果是比较明显的，因为显意识给识海提供的材料较新鲜，更容易被潜意识获取。

4. 扳机

因为梦中出现了某个场景而引发的疑梦，就是扳机。

扳机训练，就是在识海中，将一段“当什么发生就疑梦验梦”的意识流程封装打包，反复巩固，这样当梦意识从识海中取到这个包裹时，可以还原这个流程，从而出现疑梦意识。

举个例子，我们经常强调的“醒了就验梦”，就是常见的一种扳机训练，由此可以识破假醒而知梦，此为假醒扳机。

另外一种“破绽扳机”，也就是在梦里突然发现破绽，从而疑梦，这个主要是通过对现实及梦境的异常进行反思来训练。

除了知梦，扳机还有非常重要的现实意义，比如知梦机原理；比如抓捕灵感，就在于培养出灵感扳机，梦中灵感出现时即能当场抓住，即醒即录，灵感扳机这一点我已经实证，意义非常重大，以后我会详述。

5. 回笼觉

回笼觉里知梦点更低，更容易知梦，可比喻为睡眠后期阶段，冰之熔点变低了或者极寒之地没这么冷了，冰化水更容易发生。

6. 蚂蚁流目标

循序渐进，合理有效的清明梦训练，可以极大提高梦感，从而提升梦的质量，无论清明梦还是普通梦。

蚂蚁流的目标：达成符合作息的可自我调整的高频率高质量的知梦控梦，日常无需再花任何额外的时间，顺其自然享受梦。

7. 知梦率

高知梦率有两种，一种是病，由神经衰弱长期浅睡造成，这个要治，不是我们所说的清明梦，同时我们也要不断提醒梦友注意作息合理练习，防止这种现象发生。

另一种就是在梦意识中成功建立起一套疑梦验梦的体系，并且和自身作息完美融合，这个才是蚂蚁流的目标。

区分这两种情况不难，前者的高知梦是被迫的，后者则是可以通过调整意愿和作息控制知梦率的高低，

另外也可以通过是否觉得睡眠充足，日常能否保持正常的精气神状态来区分。

8. 筑基的原理

长期的清明梦浇灌就有可能达成蚂蚁流目标，但是我认为效率较高的是筑基，尽快在几周内达到摆脱日常训练，进入以梦带练的阶段。否则容易出现三天打鱼两天晒网，进两步退一步，精力耗了，耐心没了，最终流局。

其实大多数人只是想体验清明梦，能长期坚持的很少，而筑基是迈向长期梦修的第一步，我并不会向大多数人推荐筑基，除非你很明确你的目标。

9. 梦屏种子

如果你不知道追梦蚂蚁，那么绝不会梦到我，同理，你不知道梦屏，自然在梦里也根本不会有梦屏的念头，但是现在你识海中有了梦屏的种子，就不一样了，浇灌这个种子，就能培养出你的梦屏意识，从而获更多梦屏知梦的机会。

10. 习惯性验梦

无论是常规的知梦训练，还是扳机筑基等训练，都强调疑梦验梦组合拳，为什么呢？

因为有时候疑梦了，潜意识会给出一个场景解释，而梦意识很 2，对潜意识深信不疑，从而错失机会，如果疑梦验梦是组合进行的，结果就不一样了。

因此，通过日常的意识训练，使这套组合在识海中打包定型，特别是养成习惯性验梦，对新手的帮助是很大的。

（“只要疑梦就必然是梦”，这个念头其实也是一个验梦的过程，加强这个意识也可作为常规的知梦训练。）

11. 老手练习

知梦率比较稳定的老手基本上是不用什么训练了，泡泡吧就足够了，着重点应该是把清明梦的生物钟固定下来，融入作息，拓展梦域，此乃后话。

●梦体频率

历史参考帖： 梦境调频论 <http://tieba.baidu.com/f?kz=940708465>

上面说的梦意识，是从心理学的意识角度演绎哲学模型，现在我们更深入一点，探索意识背后的本质，意识又是神马？能不能建立一个物理模型描述？

对梦的本质，唯物唯心看法不同，但也能找到共同语言，那就是认为梦体是有频率的。

蚂蚁流梦频理论，就是以物理学波动频率为切入点演绎哲学原型，其观点是：【清明梦里出现的现象，可用波的相互作用解释】。（注：波粒二象性和阴阳五行，都是从本源的视角描述事物的相互作用及发展规律，我这里挂的是科学的羊头，其实也暗含玄学的狗肉）

假设梦界是一个场，每个梦都是一种非常复杂的综合波，姑且称为“梦波”，那么，这个梦波中，“我”是哪部分？“非我”是哪部分？两者怎么作用？

我直接一分为二：梦波 = 梦体波 + 潜意识波

“我”部分，定义为梦体波，是梦感波+梦意识波的综合波；“非我”部分，就是潜意识波。

梦体波是我们研究的重心，

梦频就是梦体波的频率，梦体在不同活性不同状态下，梦频是不一样的，这一点从脑电波中也能略窥一二，在蚂蚁流中，梦频和梦体活性紧密挂钩，梦体活性高则梦频高。

普通梦：梦体波 = 梦感波 + 梦意识波；

清明梦：梦体波 = 梦感波 + 梦显混合波；

基本原理：

1. 存在，源于“我”与“非我”的相互作用，（我能说是阴阳么？），梦之存在就源于梦体波和潜意识波的相互作用。

2. 梦体波和潜意识波，如果是谐波关系，就会相互增强稳定性，这种状态，称为【谐波状态】。

3. 梦体波和潜意识波，如果不是谐波关系，就会相互破坏稳定性，这种状态，称为【非谐波状态】。

阿狸：我明白了，普通梦里是谐波状态，清明梦里是非谐波状态，对吧？

蚂蚁：大致没错，由于梦意识波和显意识波的区别，导致了这种不同。

阿紫：那为什么梦意识那会就是谐波，显意识一来就成为非谐波呢？

蚂蚁：原因在于，梦意识波有【自动调整功能】，而显意识波没有，这是两波的最大区别所在。

梦意识波，完全跟随潜意识的波动，它是自动随潜意识波调整的，能即时保证谐波。

知梦后，显意识控制下的梦体不会自动跟随潜意识，此时的梦体波失去了自动调整的功能，容易出现非谐波状态。

阿信：是不是只要出现非谐波状态，就一定会立刻醒？

蚂蚁：不一定，会不会醒取决于梦体波的稳定度。

梦体波就是“我”，如果梦体波不稳定，“我”在梦中就会出现本尊飘忽，五感减弱，视觉紊乱，头脑混沌等状态不稳的现象，如果很不稳定，则梦体崩溃，掉线或者醒。

阿狸：看来梦体波的稳定，是关键，那么怎么保持它的稳定呢？

蚂蚁：首先，我们要了解导致不稳定的原因，第一个原因是：梦意识波转换为显意识波，

直接改变了梦体波，而显意识的波动较为杂乱随机，导致梦体波不稳定，这个原因我称为“显意识波动干扰”。

第二个原因：就是上面说的，梦体波失去自动调整功能所造成的非谐波状态，这个原因我称为“潜意识非谐干扰”。了解了这些原因后，就可以想应对之策，也就是控梦技巧。

总结：【一切控梦延时的方法，都是对梦体波的调整，加强其稳定性】

1. 治本之术

梦体波=梦感部分+显意识部分，提高梦感部分的比重，使得显意识对梦体波的影响减弱，此乃控梦之本。

梦感部分，即梦体的五感强度，也即梦体活性，如果活性低五感差，即使知梦也很难获得高质量清明梦，除非梦中刷新状态。

高手的不醒之身，原理也在于此，强大的梦感部分造就了梦体波的稳定，显意识干扰无关大局。

2. 淡定之术

控制住显意识的波动，保持在一定区间。

3. 潜导之术

通过情节，和潜意识互动，加强由潜意识主导的谐波效应，以保持梦体波的稳定性。

但是要小心，通常潜意识波要比显意识波强大得多，太投入容易被和谐而沉回普通梦。

4. 显导之术

通过五感或意念，主动调整状态，以维持梦体稳定，很多常规方法属于此类。

5. 自调之术

调动梦体波原有的自身调整能力，也就是隧道虚空续梦等技术。

梦体波本身其实就有自我调整到谐波状态的功能，普通梦里就是这样，但是清明梦里梦体被显意识控制，这种功能就压抑了，当显意识放弃梦体控制权时，梦体自我调整的功能将显现，这就是隧道补血等原理。

梦频理论是一个简单的波动模型，实际情况必定是复杂的多，但是已经可以解释绝大多数的清明梦现象，有一定参考价值。

下面我再举一些具体的例子，以梦频理论来解释出体信号以及一些延时原理。

【第一例：出体信号】

梦体出现震动，耳鸣，过电感，头麻等等现象都属于出体信号。

这种信号其实在梦里任何阶段都可能发生，只不过最最常见于清醒入梦的出体阶段，所以大家叫惯了出体信号，我个人认为称为“调频信号”或许更接近本质。

蚂蚁流认为：【出体信号是梦体波的梦频突跃所致】

前面说了，显意识波取代梦意识波那刻，梦体波必然变化，这个变化我称为“显波冲击”，梦体波的频率会发生调整，但是只有梦频调整的比例足够大（也就是突跃）时，才能明显有震动，耳鸣，过电感，头麻等一系列感受。（梦体波就是“我”，梦体波突跃，导致的就是“我”的一些异常感受，也就是信号，玩家要明白这些感受都是梦体所感受到的，是梦体波的一部分，和肉体关系不大，这也是通过信号知梦的原理。）

简而言之，显波冲击 =》梦频突跃 =》出体信号

由此可推出，分析出体信号，主要考虑突跃，即梦频调整的比例，（突跃 = 梦频调整比例 = 梦频调整幅度/调整前梦频值）

a. 梦频调整幅度

取决于显意识波的强度，越强，梦频调整幅度就越大，越容易引起突跃，越容易出现信号。

b. 调整前梦频值

调整前梦频值，可以用当时的梦体活性来代表，（蚂蚁流中，梦频是和梦体活性挂钩的，梦频高则活性高）。

如果梦体活性较低，那么同等幅度的调整得到的梦频调整比例越大，越容易出现突跃，反之，如果原来的梦体活性比较高，则不容易出现突跃，也就不容易出现信号。

这个理论可以解释大多数出体信号的现象：

1. 为什么普通梦里没有出体信号？

答：无显意识，梦体波稳定，梦频基本上无突跃。

2. 为什么清醒入梦容易出现信号？

答：清醒入梦时，显意识较强，显波冲击比较激烈，而且梦体受限于本地，往往入梦不深，活性不高，梦频调整比例大，容易出现信号。

3. 为什么有时候有出体信号，有时候没有信号？

答：和入梦深浅有关。入梦浅，则活性低，梦频易突跃，容易有信号；入梦深，则活性高，梦频不易突跃，不太有信号。

以梦屏法为例，玩家在看梦屏时，如果已经看到清晰流畅的画面，其实就意味着梦境已经展开，梦体活性已经很高，此时出现信号的可能性不高，梦屏神功里认为，这种情况下，梦体比较自由，出体只需触屏起身或者直接起身，无需太多复杂的操作。

而如果梦屏比较模糊不稳定，触屏无法抬手等等，就意味着入梦还不深，梦体活性不高，

如果此时知梦的显意识比较强，就容易出现出体信号；运用显意识主动放大震动梦鸣等信号，就是主动调高梦体活性，是这种情况下出体的常用技巧。

4. 为什么很多新手在梦中知梦的刹那，会突然耳鸣，被吸走，黑屏或者秒踢？但是老手较为少见？

答：和出体的道理一样，梦中知梦的时刻，遭受显波冲击，如果梦频突跃，就容易出现耳鸣等信号，被吸走是隧道效应，也是一种调频现象；黑屏是梦体波不稳定，秒踢是梦体波崩溃。

老手较少见的原因有：

一是老手不会这么激动或者不知所措，显波冲击较温和。

二是老手的梦体活性较高，梦感波强大，梦体波受冲击有限，梦频突跃或者突然崩溃的现象相对就少了。

所以，破秒踢的关键在于三点：一是淡定，一是提高梦体活性，一是立刻应用合理的技巧把梦体波稳定住。

5. 为什么显意识可以主动召唤出信号？

答：主动听梦鸣，可以召唤出梦鸣；这是加强显意识，使用显波冲击，以获得梦频突跃，可视为主动调频。

6. 为什么出体时，放大信号对出体有帮助？

答：出体时，显意识可以主动放大震动，耳鸣等出体信号，如前所述，正是一个主动调频的过程，信号放大，意味着梦体活性调整越大，有助于梦体迅速获得较高的活性，从而更轻易离体。

【第二例：井盖任务】

井盖任务，是启动梦界隧道的方便法门。

梦中被吸走，失控飞起或者失控下坠等等，都可以归为隧道效应。

梦界隧道中，失控代表着显意识失去对梦体的控制权，此时梦体波自动调整的功能就显现出来了，这是梦体较为自然的调频，调频的效果一般比较好；如果过程中调整比例较大，发生梦频突跃，往往还会伴随着调频信号的出现。（比如使用倒栽葱式，集中意念于脑部启动加速度明显加强显意识部分，就可引发更激烈的调频，信号出现的几率很高）

为什么我推荐在感觉状态下滑的时候，考虑井盖法呢？

原因：状态下滑，特别是脑部有混沌不清感时，就意味着梦体波不稳定了，一旦梦体有崩溃之迹，极易成为溃败之势，常规的方法一般很难挽回，此时放弃梦体的控制权是最明智之举，通过隧道效应，让梦体波自我调整，重新恢复到稳定状态。

【第三例：手感延时】

触觉是最常用的延时手段，手感可视为梦体与梦境的互动，也就是梦体波和潜意识波的谐波互动，

能够达到临时性增强梦体波的效果，反映在梦体状态上就是更稳定更扎实的本尊感。

【第四例：掉线续传】

掉线，意味着梦体波的波动太大，以致于和潜意识波之间信号不稳，从而感应不到梦境了，

但是此时梦体并没有崩溃，而是在本地，不在梦境里，所以可以续传入境；续传就是通过五感或者想象等手段，调整梦体波，使其重新恢复与潜意识波的信号。

●梦体能量

历史参考篇：控梦篇-梦体能量 <http://tieba.baidu.com/p/1225194172>

游戏模型是我选择的普及清明梦的切入点，梦体能量和级别等等，都是这个模型的一部分，基本上用的是实战的语言，力求精炼有趣直观实用。

梦体能量部分，上面给出的链接帖已足够详细，这里不再详述了。

此模型的另一个意义是为以后的实体化游戏做准备，但是清明梦不仅是一个梦，一个游戏，也是一种文化，是一种觉知，是一种态度，是一种人生，是一种力量；以铜为镜，可以照人，以梦为镜，可以照心，对于清明梦的意义，我辈将上下而求索，前路漫漫！你，可愿和我同行！

井盖任务

http://blog.sina.com.cn/s/blog_4b4264bc0100ren4.html

此井盖，特指下水道井盖。。。

最近清明梦吧发展形势不错，蚂蚁乐观估计，一年内会员能破万，到时本吧将考虑筹划一个“梦友相聚天涯海角”的活动，此活动不单单是一次梦友聚会，也是为以后千名梦侠联机的共梦实验做准备，如果共梦实验能够成功，堪称人类历史上最伟大的实验，没有之一。对于一年内，能不能培养出千名合格的梦侠，我心里还没有底，按常规的方法，不可能这么快，好在我们有速成法，希望大家好好学习，多多练习，尽快掌握，早日突破。

好了，下面介绍一下梦侠速成法，非常的简单，简单到让你呆若木鸡！

先来点背景知识：

梦侠速成，借助的力量，就是清明梦里最神奇最光芒四射最不可思议的：“梦界隧道”，或称“万能的隧道”。此隧道犹如时空穿梭机，启动后，可以穿越传送到另一个梦界，甚至是你想去的目的地。更多知识，可以参考一下我博客里的梦境调频论：

<http://redant53.ycool.com/post.3574111.html>

实战操作：

知梦后，找一个下水道井盖，打开盖子，看到洞了，跳下去。（超级简单吧！这可以是蚂蚁为新手们度身定做的绝技。）

技术讲解：

1. 一般来说，当你想找井盖时，环顾四周就能发现，特别是户外时，井盖也许到处都是。
2. 如果四周没有井盖，也很好办，把地皮或地毯掀起来，井盖就在下面。
3. 打开盖子，这一步，根本不需用什么力，易如反掌。
4. 跳下去，用头上脚下的姿势，不需要倒栽葱。
5. 如果洞里有水，也可以跳，不过我建议你换一个，主要是影响心情。
6. 如果你想指定穿越的目的地，就告诉隧道你要去的时空地点。

跳下去，会发生什么事情？

跳下去后，就是主动启动梦界隧道，不管会发生什么事情，你首先要有心理准备：这是梦，你绝不会挂掉，也不会有任何损伤。（这一点蚂蚁上百次的隧道经验向你保证）

1. 身体失控下坠。
2. 可能出现梦鸣，震动，头皮发麻，过电等反应，但是坚持一会就会消失。（提醒：这是正常调频反应，要过梦侠关，一定要挺住！）

3. 隧道多半是黑的，可能给玩家一种恐惧感。（提醒：可能不是一般的恐惧，过了这一关，梦里再无所畏惧）

4. 隧道有可能中途停下来，玩家可以用手按旁边的墙壁，重新启动。

5. 全程时间有可能比较长，玩家最好耐心等待，不要挣扎强醒。

6. 过程中有可能出现几条隧道自动交接，顺其自然就好。

7. 当光亮和场景出来的时候，隧道就会停了，有点像地铁到站。

8. 过关秘诀：顺其自然，尽量放松。

运气好或者经验丰富的话，隧道经历通常是平静愉快的，运气不好则容易产生“恐隧症”，此为梦侠路上的最大难关，希望梦友们能克服。

为什么是井盖？

主动启动隧道的方法有很多，为什么我单单推荐井盖任务呢？主要原因是生活中有原型，容易操作，而且成功率高，不耗脑力，另外很重要一点就是“有墙隧道”。

梦界隧道分两种，有墙和无墙，玩家有时候体验到的被漩涡卷走或被扯着飞的情况，就是无墙隧道；而井盖任务是有墙隧道，玩家跳下井盖后，如果伸手，是能触到墙的。

有墙隧道比无墙隧道，好很多，如下：

1. 控制权

有墙，则玩家有一定的控制权，比如传送时，速度慢了中途停了，玩家可以按墙加速或重启。

2. 不醒之身

有墙，能带来不醒之身。四周的墙壁能带来一种包裹感压抑感，有类似收梦术的效果，玩家在隧道里，心态平稳的话，有不醒之身的加持。

3. 松紧调节

有墙，还可以调节墙壁的松紧，太紧了容易卡，太松了，则有损不醒之身的效果，玩家可以在里面调整四周墙壁的松紧程度，紧的话，用手撑一撑，松的话，就拉一拉。

4. 连续性

有墙，能连续启动隧道，如果到站后，不是玩家所要的目的地，可以选择不出去，按墙启动，继续下一站。

为什么说此为梦侠速成法？

熟练掌握了井盖任务，比如有十次以上完成任务，我就认为玩家达到了梦侠级别，为什么呢？因为，此法能解决梦侠道路上的几大瓶颈，掌握此法，就等于通过梦侠考核。

其攻克的瓶颈有：

1. 无所畏惧

梦侠，最基本要求是梦里气场强大，无所畏惧，过了隧道这一关，其他飘飘之类的只是毛毛雨了。

2. 延时功能 + 改善状态

因为隧道的不醒之身加持，所以玩家可以在任何时候，选择下水道延时。

常用方法有：当你觉得状态不好时，就立马跳进下水道，此时就可以松口气了，至少在失控这段时间里，你是休整充能的状态，等目的地到了后，保证你的状态焕然一新。

3. 中途充电

我研究多时的清明梦中途充电的课题，答案就在梦界隧道，经过我多次实践，我基本上可以确定，隧道的过程，就是一个补充能量的过程。

a) 我有几次体会到能量交换的过程。

b) 无论进隧道前状态如何，每次从出隧道，都觉得状态超好，面对的新梦界超级惊艳，清晰无比。

c) 有隧道体验的清明梦，醒后通常都是神清气爽。

4. 知梦扳机

井盖任务，会让人上瘾，玩的次数多了，就会带入潜意识，形成固定的知梦扳机。玩家以后会在梦里经常看到井盖，基本上一看到，就会条件反射想到隧道而知梦了，大大提高了知梦率。

共梦计划：

共梦计划很简单，就是在同一时间，梦侠们启动梦界隧道，同赴一个目的地，成功达到后，打出清明梦吧约定的手势。想参加千人共梦实验的梦友，需要努力了，把此技能玩得炉火纯青，什么时候万能的隧道能带你到达共梦目的地了，这个绝世神功你就算练成了。目前，我们暂定的共梦目的地是：海南的天涯海角，不排除以后换成其他地点，比如长城，艾菲尔铁塔，南天门，月球等等，这个我也在尝试，看看哪个的命中率比较高，一般来说，自己去过的地方更靠谱一些，说句实话，我本人的命中率也是低的可怜，基本上到达的都是一些似是而非的场所。

共梦计划，在外人眼里，不亚于痴人说梦，可是不试一试，又怎么知道呢？更何况大家抱着轻轻松松好玩的心态，有何损失？没准，梦的惊天秘密，就在我们手中解开了，期待这一天的到来。

好了，就是这些，记得睡觉前，提醒一下，如果知梦，别忘了执行井盖任务，梦侠非你莫属！

刘备延时术

http://blog.sina.com.cn/s/blog_4b4264bc0100raso.html

清明梦延时一直是我研究的重中之重，虽然我们已经研发出不少延时技巧，但是这些技巧大多是高级技巧，初学者不容易掌握，我一直在努力找一个适合初学者的方法，上个月我偶然试到一个方法，当时感觉不错，不过那个时期另有任务，过后就忽略了，直到最近要更新博客时又看到，于是又试验了几次，发现延时效果非常好，立竿见影，操作简便，通常可以延时一倍以上，有了此方法，很多刚入门的梦痴们可以在清明梦里喘一口气了，而梦匠们将能突破瓶颈，快速冲击梦侠级别。

刘备延时术：（来自刘备双手过膝的典故）

口诀：“四肢着地，直立行走”

方法：把双手拉长，拉长至过膝过脚，直到玩家在直立状态下，双手也能按在地上，这样一来，玩家在梦里行走时，仍然是直立行走，但是双手双脚都着地，形象一点就是“直立爬行”。

具体操作：

如何把手拉长，介绍我常用的一个方法，玩家也可以自行研发，目的是达到“四肢着地，直立行走”。先双手按地，然后一只脚采到一只手上，直起身子，这样一只手就被拉长了，另一手如法炮制。

原理：众所周知，手感在清明梦里非常重要，具有延时功效，但是脚感却几乎没有作用，清明梦里行走时，脚感几乎可以忽略，所以我们以手代步，行走时就有了持续而稳定的手感，巩固了梦体和梦境之间的联系，也就没那么容易被醒力一闷棍横扫出局了，达到延时的功效。

注：经过吧里梦友的实验，发现这个方法对于初学者有一定难度，此法需要一定的梦体变形神通，也就是梦匠级别才能如意施展。

清明梦体质鉴定

出体体质：练习主动出体，很快就有出体信号者。

压床体质：经常鬼压床，或者睡觉做梦时，经常感觉自己往下掉。

梦屏体质：入睡前和梦醒后能当场抓到梦屏的。

知梦体质：在梦里比较警觉，经常能疑梦或自然知梦者。

神通体质：经常做飞翔等神通梦，梦里神佛出现比较多。

灵异体质：觉得自己能通灵，常做预知梦者。

木头体质：以上都不是，梦感长期徘徊在第一，二级。

普通体质：不属于以上任何一类的，为普通体质。

清明梦灵根鉴定：从练习清明梦到第一次成功知梦，花了多长时间，梦友自行鉴定。

以下情况都是我们所认可的成功知梦：

1. 梦中知梦
2. 主动出体，并成功离体
3. 鬼压床，并且知道鬼压床是梦
4. 看到梦屏有像，并且知道是梦

（天灵根）：天生就会，或者当天成功

（神灵根）：3 天内成功

（异灵根）：一个星期内成功

（上灵根）：两个星期内成功

（中灵根）：一个月内成功

（下灵根）：两个月内成功

（伪灵根）：两个月以上才成功

（木灵根）：超过 2 个月，至今仍未成功

（逆灵根）：超过 3 个月，至今仍未成功

注：

练习不到 2 个月，尚未成功的，目前属于未定灵根。

小时候能知梦，长大了不能知梦者，属于落灵根，需要重新鉴定灵根，从练习清明梦的那天从头算起。

清明梦吧体质灵根调查

<http://tieba.baidu.com/p/1057109064>

<http://tieba.baidu.com/p/1057161244>

梦屏神功（2.0 版本）

http://blog.sina.com.cn/s/blog_4b4264bc0100rasm.html

前言

梦屏，即我们闭眼状态下眼前看到的屏幕，平时在清醒状态下看到的是没有影像的暗屏，但是在做梦状态下则是能看到影像的，就像放电影的屏幕，所以称为梦屏。

梦屏中显示的内容和梦境的进程是相关的，在刚刚开始入梦时，梦屏可能是一些雪花，漩涡，小点，然后可能是白屏，然后再是模糊的画面，然后再是清晰的画面，然后再出现情节等等；在刚醒的时候，则是顺序倒过来。一般来说，没有经过训练的普通人没有看梦屏的习惯，睡觉时根本不会注意到这些，而清明梦玩家经过训练则可以掌握梦屏的奥秘。

在梦屏中看到影像，只要玩家能意识到此为梦屏，必能知梦，我们称此过程为“抓屏知梦”，梦屏训练也可以称为抓屏训练。

梦屏训练是提高玩家对入梦出梦的辨知能力，降低知梦点，增加清明梦的有效手段，而且其训练方法比较轻松简便，见效快，对玩家很有用。甚至可以说，单凭梦屏技术就能够打通清明梦从入门菜鸟到顶级高手的道路，对于适合此法的玩家，的确是一条捷径，我夸张点称之为“梦屏神功”，在此蚂蚁强烈推荐给各位玩家。

背景知识：梦的三个时段

每个梦都可以大致分为三个时段，入梦时段，做梦时段和出梦时段。这三个时段都是可以用来训练清明梦的。

入梦时段指的是开始睡觉到梦境完全出现前的这一段时间，目前的主要训练方法是出体或星体投射，这些方法强调玩家保持清醒入睡，对于非出体体质的玩家，操作难度大，而且较为耗神。现在蚂蚁推荐给大家“5 分钟梦屏入梦法”，只要 5 分钟，相当的轻松简单。

做梦时段指的是已经睡着，身处梦境的这一段时间，训练方法主要是梦中知梦，包括半明梦及知梦扳机的训练，梦屏训练同时就是一个知梦扳机的训练，关于知梦扳机，详情请见清明梦攻略之知梦技能的训练。

出梦时段，也即梦醒时分，指的是从梦到醒的时段，相比前两个时段，出梦时段很短暂，从梦到醒似乎是一眨眼的事情，很容易被大家忽视，其实这个时段非常重要，值得我们玩家重视，“10 秒钟梦醒抓屏法”就是针对出梦时段的训练。

具体梦屏训练的方法有两个，都比较简单，一个是 5 分钟梦屏入梦法，一个是 10 秒钟梦醒抓屏法，下面我们详细介绍。

梦屏入梦法（5 分钟）

具体方法如下：

躺下睡觉后，念 10 遍梦屏口诀，然后看 5 分钟梦屏，也就是闭眼，盯着眼前的黑幕看，注意黑幕中有没有异常出现，如果出现影像了，就是梦屏知梦了，如果没有异常，那就专心睡觉，整个训练不超过 5 分钟。看梦屏时有人喜欢加一些想象，有人什么都不想，都可以。（梦屏口诀为：“梦屏有像，必是梦境”，“闭眼视物，必是梦境”）

说明：

一些天赋比较好的梦友，躺下不久就从梦屏中看到影像，而意识又还清醒，从而抓屏知梦；大多数人恐怕一开始时抓不到，没有关系，此训练的核心目的，是把梦屏的种子种下，渐渐把梦屏培养成知梦扳机，让玩家能在梦中抓到梦屏，当梦屏扳机固定到潜意识，就不再需要任何训练了，清明梦成了一个自然的事情，是终生不去的技能。

有时抓到的梦屏只是一些小亮点，或者一些模糊的光影，小小的白屏之类的，有时还会发现你可以操纵这些影像，只要盯住这些异常，深入的盯下去，梦屏往往会整个一亮，出现清晰的画面，这个奇迹将非常震撼，玩家也自然更确定是梦了。

梦屏知梦后，一般来说，梦体是旁观状态，要获得自由自在的清明梦，还需要本尊入境，“本尊入境”法：注意力集中在梦屏中的景象，伸手去抓梦里的物件，如树，门，车等，或者跳到街上，或看自己的手，都可以带出本尊，本尊入梦境，就是自由的清明梦了。

回笼觉或半梦半醒时，特别是在比较困有点迷迷糊糊的情况下，人比较容易入梦，此时梦屏出现的速度比平时快得多，抓屏知梦的成功率大增，是重点训练时段。

如果条件允许的话，还可以“梦屏练习”结合“分段式睡眠法”，隔一段时间闹醒自己，然后再睡，睡前加强一下梦屏练习，也能提高抓屏的成功率。

梦醒抓屏法（10 秒钟）

针对这个方法，蚂蚁详细讲下：

每个梦，（无论普通梦还是清明梦），在醒来的时候，不要睁眼，第一时间看眼前的屏幕，像看电影屏幕一样，带着期待专注地看，看 10 秒钟就可以了。

梦醒时分抓梦屏的原理：

清明梦的核心是梦中知梦，一般来说初学者的知梦点比较高，会觉得知梦相当难，其实我们每天都能知梦，在梦醒霎那，脑子好像被激活，我们随即知道刚才是做梦了，这个也是知梦。只是这个知梦好像是后知后觉，没什么用而被玩家忽略了，挺可惜的。

从梦到醒，时间很短，刷的一下，估计一秒钟不到，然而其中的内容却不简单，在这一秒钟不到的时间里，包括了三个步骤：1. 玩家显意识的突然显现 2. 梦境中断消失 3. 玩家意识到醒了。整个过程基本上显示了玩家的显意识对梦醒之间的反应速度，普通人的反应速度是比较慢的，也就是等你意识到时梦境已经完全消失了；其实这种反应速度是可以训练的，通过梦屏训练法，玩家可以有效提高显意识的反应速度，在梦境消失之前就完全把握住意识，这就是一种知梦能力。

一句话，此法训练的就是显意识在梦里的反应能力，也就是对于清明梦玩家来说最重要的：知梦能力。

训练前，必须明确一点：如果从梦屏中看到平常看不到的影像，一定是梦境。
要熟记梦屏口诀：“梦屏有像，必是梦境”，“闭眼视物，必是梦境”

在训练过程中，玩家可能有下面的经历：

1. 什么都看不到

一开始大多是这样，醒了后第一时间看梦屏，结果是黑黑的什么都看不到。原因也很简单，因为反应慢，从显意识出现到玩家有意识去看梦屏的时候，梦境已经完全消失。

2. 看到雪花,光点，光谱，胶片

经过一阵子训练，也许几天，也许几周，知梦反应会变快，或许就比以前快了零点几秒，你将在梦屏中看到一些东西，大多是雪花,光点，光谱或胶片等，就像赶上了电影剧终的尾巴，说明现在你有了突破，已经能在梦境消失之前截获并调用显意识。

3. 模糊的影像或白色的屏幕

如果能看到模糊的影像或白色的屏幕，更强了，又提高了零点几秒，说明你梦里的显意识刚一出现就能瞬间把握住了。到这一阶段，你的知梦点将显著降低，平时比较容易在半梦半醒的状态下知梦。

4. 清晰的影像

如果看到清晰的影像，人物风景文字等等，这表示你的梦屏条件反射已经建立，在梦里不知不觉也开始应用起梦屏技巧，就如同咬指如泥，扳指贴臂一样，梦屏清晰就是一次成功的验梦，这时你完全是在梦中，而且也应该梦中知梦了。

5. 全角成像

这是最理想的情况，从梦屏中看到的不仅是一块小屏幕，而是全视角，这种情况很像半明梦的状态，本尊是处在画外的，应用“本尊入境”法：注意力集中在梦屏中的景象，伸手去抓梦里的物件，如树，门，车等，或者跳到街上，或看自己的手，都可以带出本尊，本尊入梦境，就是清明梦了。

6. 假醒知梦

假醒，就是梦见自己睡觉然后醒了，是梦里醒了，不是真的醒了，这种梦是相当普通的，经常做梦屏训练的玩家在假醒的时刻会按习惯看梦屏，这时他将可能发现自己闭眼还能看到影像，这种不寻常导致玩家识别出是一次假醒，从而直接知梦。

梦醒抓屏，每次的训练只需要 10 秒钟，非常简单，10 秒之内，该看到的就看到了，看不到的也就看不到了，只要记得第一时间去看就已经达到训练的目的，当然，如果想看长一些，看个几分钟都是可以的。

最后，强调一下梦屏训练法的关键点：

1. 持之以恒：和常规的知梦训练一样，本训练的目的在于培养一种习惯，使之成为条件反射，能不能从梦屏中看到东西则是次要的，即使一直看不到东西，依然可以靠此法在假醒的情况下获得清明梦。

2. 第一时间：因为训练的是反应，所以第一时间很重要，一有醒的念头马上看梦屏，这样才有效果。

3. 要理解，醒时“梦屏有像”是一个特殊的临界状态，这个状态下人已经对肉体有所感知，同时对梦体的感知还没有完全消失，是肉体与梦体之间的一个平衡状态，也叫“双意识焦点状态”，反复体会梦体和肉体之间的差异对于提高知梦和出体的能力有很大的帮助。经验丰富者能在醒时“梦屏有像”阶段有意识的提升梦体活度，比如说集中意识定住梦屏，召唤出体信号等等，从而复活梦体，进入清明梦。

4. 半梦半醒的状态下，训练梦屏的效果最好，所以，“刚梦未梦，刚醒未醒”是重点训练时段。

梦屏其他强大功能

1. 状态指示

当梦屏上出现影像时，其清晰度是一种状态的指示，越清晰代表着玩家入梦越深，相对来说清明梦的状态会更稳定。

2. 出体转清明梦

有时候出体因为某种原因，梦体困在肉身里，死活出不来，这时候也可以利用梦屏技术，往往在注视梦屏几秒钟后就能看到影像，利用上面说过的“本尊入境”法就可以获得清明梦了。

3. 梦屏出体

梦屏可以很方便地转出体，如果看梦屏时发现看到的是本地的情况，比如屋子的家具，床，墙，天花板或者自己躺在床上身体等等，这个表明梦体已经回本地了，可以直接用离体技巧起身出体；如果梦屏中不是本地，而是一些光影或白屏等其他影像，则可以想象一下自己是躺在本床看外景，此时将体会到睡在床上的感觉，然后可以出体。

4. 掉线续传

掉线时，通常如果状态好，不用动，直接注视梦屏就可以重新获得影像而续传。

5. 稳定焦距

清明梦里经常会出现视觉混乱的现象，视觉混乱不一定是因为能量不足，很多时候是因为梦眼的焦距不稳了，这时候闭眼看梦屏可以起到稳定焦距的作用，重新睁眼后视觉混乱的情况会好很多。而且闭眼有重聚能量的功效，也能帮助稳定梦境。

6. 转换梦境

如果想转换梦境，比如处在一个不愿意的场景下，或者无法摆脱牛皮糖的骚扰，闭眼专注看梦屏，当前的梦境将被梦屏里的梦境换掉，从而转换成功。

7. 一沙一世界

这是瞳术的一种，在梦屏中可以应用 Zoom In/Out 的神通，将事物缩小放大，举例：如果凝视一颗沙粒，意念放大，将看到沙粒越来越大，而且里面另有乾坤，又是一个娑婆世界。

8. 天目实验

这个纯属蚂蚁自己的臆测，梦醒霎那的状态很接近入静入定的状态，旧识刚走，新识未生，那个时刻的梦屏练习蚂蚁觉得挺像练功者的内视或透视，可能会有利于天目的开发。

人入静久了，性光自现，就像一杯浑浊的水，静置久了就回归透明，但是心机一动又等于搅了一下，重新浑浊起来。

9. 梦屏养眼术

红黑树，清明梦玩家，也是《[梦斗魂](#)》的作者，他的博客中提出了梦修养眼术，非常好，配合梦屏训练更是绝佳，边训练的时候边养眼，一箭双雕，我强烈推荐给大家。

梦修养眼术地址：http://blog.sina.com.cn/s/blog_76b7093e0100reub.html

10. 其他高级梦屏神通，属于高级范畴，将另文介绍，常见的有“梦屏触屏术”，“收梦开屏术”，“激活天才态”等等。

最后总结

在平时及睡前应用梦屏，可以培养梦屏知梦扳机；在梦中应用梦屏，可以稳定梦境，转换梦境，施展瞳术等神通；在梦醒时分应用梦屏，可以训练知梦反应能力，降低知梦点。如果掌握得当，单凭梦屏技术就能打通清明梦的任督二脉，从入门进阶到高手殿堂。

如何提高梦屏的成功率？

1. 首先，原理要搞清楚

下面几个贴，先看熟，不懂就问。

梦屏神功 2.0: <http://tieba.baidu.com/f?kz=1049217761>

梦屏答疑: <http://tieba.baidu.com/f?kz=1049246614>

梦屏阶段: <http://tieba.baidu.com/p/1151945534>

2. 时机！ 时机！ 时机！

梦屏神功中提到的 5 分 10 秒训练，是基础训练，相当于不断浇灌梦屏的种子，如果你觉得你对梦屏的感情强烈得像情人一样，天天都会想着，那连这个基础训练，你也可以略过，泡吧看看各种梦屏贴子，也等于是灌溉了。

接着，你可以尝试寻找自己最佳的梦屏时机，试一试当场抓屏了，什么是最佳时机？

在把握原理的贴子里: <http://tieba.baidu.com/p/1150111029>，已经说的很清楚，“梦屏要入梦才会出现，但是又不能丢了看屏的意识，一般来说，半梦半醒时看屏的效果最好”，结合你自己的作息，你觉得你什么时候能很快入梦，进入半梦半醒状态，那就着重在那个时机练习梦屏，我举个自己的例子：我一般真正起床是早上 10 点以后，但是每天 7，8 点左右会自然醒一下，随后的回笼觉里，如果我想当场抓屏，过一会就能抓到，但是实战中我并不会刻意花时间在入梦阶段抓屏，因为我在随后的梦的进程中，就能抓屏或知梦，这种梦中抓屏，效果更好，这点我呆会再说。

如果你还没有到梦中抓屏的阶段，那就多琢磨一下自己的梦屏时机，时机对了，梦屏成功率必然大增！

3. 梦引

梦屏练习，有的人会加以想象，有的人则只看不想，都可以。但是，如果在关键时候加一点适当的想象，会提高梦屏出像的成功率，那么，什么样的想象最适当呢？

我的个人心得是：一盏灯或者一束烟花。

在你看梦屏时，开始是黑屏，过一会，觉得是不是该有梦屏了？于是看上一眼，你就当那黑屏中有一盏暗藏的灯，你只是去看看灯亮了没有，如果你入梦了，梦体感官启动，就可能会有震撼的奇景出现，你会看到梦屏突然一亮，出现一盏灯，绚烂夺目，光彩照人，梦灯现身也！这都是我实证过的，而且我看的多半是一盏宫灯，光影流动，非常的美，同样的道理，也可以期待烟花，那一刹那的五彩光芒，也非常震撼。

梦屏训练中，这些引爆黑屏，刷亮梦屏的物体，我姑且称之为梦屏引子，简称梦引。除了灯，烟花，日月星辰等等，也是很不错的，凡是静态发亮的物体，都是好的梦引。

梦引是个好东西，有诗为证：

梦屏梦鸣梦清明 赏灯赏月赏烟花
恍惚回神引何在 玄空一点现光华

4. 梦屏出体

当玩家抓到梦屏，有入境和出体两种选择，入境的问题我就不多说了，如果梦屏有清晰流畅的画面，可以用本尊入境法，成功率是比较高的，因为那个时候梦体已经有比较高的活跃度了，这里着重讲梦屏出体的问题，因为有很多玩家抓屏后，折翼在这个环节。。。

梦屏出体：【就是梦屏有像，同时你能感觉到自己睡在床上，此时可以出体】
首先有一点要明白：【入梦越深，梦体活跃度越高，出体成功率就越高】

如果有出体信号，事情就好办多了，出体信号本身就表示正在调整梦体的活性，你只需要放大梦鸣，等头一沉，果断出就是了。

我们主要讨论的是，抓到屏，没有出体信号的情况。

根据入梦的深度不同，抓到的屏的层次也不同，大致有下面几种，一个比一个更深入：

光圈雪花 -》 模糊影像 -》 静态较清晰影像 -》 流动场景

不管是哪个，只要看到有像，你必须清楚，你开始入梦了，梦体开始运作了，如果你能感觉自己在床上，就可以开始策划出体。

但是，如果梦体活性还不够高，出体多半会失败，所以，有两点很重要：怎么判断梦体的活性够不够？以及不够的话，怎么调高梦体的活性？

【第一：怎么判断梦体的活性够不够出体？】

如果是梦中抓屏，那种情况下出体，基本上很少失败，原因就是梦体早已经全面运作起来了，活性已经够高，这也是我强调梦中抓屏的好处之一。而睡前抓屏出体，成功率比较无法保证。为此，我仔细分析对比过梦体活性高和梦体活性低时的不同，得出下面的结论，供梦友们参考：

🤔“如果你当下就能明显知觉到自己的某个手指头在哪里（比方说左手的中指），非常确定有一种动一下就会醒的感觉，就说明你梦体活性还不够，还需要深化。

如果你只是怀疑自己是不是醒着的，当下并不能明确知觉到左手中指的具体位置，那么，说明你的梦体早已经活动开了，你可以立刻起身，起身时，如果带有滞虚感，就更说明是梦体。”🤔

【第二：怎么调高梦体的活性？】

好了，现在你看到梦屏，知道入梦了，也感觉到自己是睡在床上，但是好像根本不能动，左手中指就在旁边，一动就会醒的样子，不敢动，怎么办？

这种情况，有时候是模拟度非常高的假醒状态，特别是如果前面有过回体的步骤，那多半是可以起身出体的，但是也有很多时候，不是模拟的，而的确是梦体活性低，肉体活性比较高的状态，不管怎么说，我们此时都可以进行梦体深化，调高梦体的活性。

调高活性的方法：

a. 梦鸣

留心一下，用耳朵听听，看能不能听到耳鸣声，如果听不到，那就用意念召唤之，只要能调出梦鸣，就可以意念放大梦鸣，这就是调高梦体活性的很有用的一招，相当于调出了出体信号，然后按照梦鸣出体的方式操作。

b. 深化梦屏

如果梦鸣调不出来，可以继续关注梦屏，加入想象力，如果梦屏能更清晰，更全屏，更流畅，就说明梦体活性在加强，等差不多了，你就可以用手触屏或者抓物入境了。

c. 果断

不折腾，果断出体，成功失败一句话！大不了，你发现自己一动，醒了，没事，什么也别想，接着睡，此时，正好是一个回笼觉，接下来多半你能睡得更深，状态更好，没准梦屏不请自来呢，正所谓：放弃是为了得到更好的。🤔

附：

对于梦屏的阶段，琉璃总结的很好，有个别地方我再补充补充。。。

梦屏练习阶段

阶段 1：【种子阶段】

特点：总是黑漆漆一边，进阶练习方式：摆正心态，坦然对待，坚持练习。

阶段 2：【树苗阶段】

特点：看梦屏成为了习惯，任何时候入睡都会下意识去看一看，进阶练习方法：加入一点想象，让梦屏出现影像。

阶段 3：【成长阶段】

特点：梦屏有像，练习方法：集中注意力让影像变清晰，抓屏入梦

阶段 4：【大树阶段】

特点：只要梦屏有像就能抓屏，（到这里梦屏神功算是毕业了），进阶练习方法：无像变有像，强行想象一段影像插入梦屏

阶段 5：【开花结果】

特点：入梦抓屏，在特定时间段，尤其是回笼觉里，迷迷糊糊中，只要梦中画面一出，就能意识到是梦屏。（此时为梦屏神功小成）

阶段 6：【根深蒂固】

特点：梦中抓屏，普通梦里，当出现第三视角的场景，或者梦里玩电脑 iPad 手机镜子等平面媒介，会有梦屏意识闪现，从而直接知梦。（此时为梦屏神功大成）

梦屏训练有关问题详解

<http://tieba.baidu.com/f?kz=1049246614>

吧里最近有很多关于梦屏的问题，我发现有的地方我解释的不够明了，所以再深入讲解一下。具体的梦屏训练方法，梦屏神功里介绍的很详细了，我主要针对大家一些疑问说说。

一. 每天训练多久？

梦屏训练：“睡前 5 分钟，醒后 10 秒钟”梦屏口诀：“梦屏有像，必是梦境”

每天的训练不需要超过 5 分零 10 秒，梦屏训练讲究的是轻松自然，没有压力，如果 5 分钟做不到，也可以只看 1 分钟，1 分钟都看不了，那也可以不看，只要心中有梦屏的概念，常来泡吧，关注梦屏，照样能成功，只是慢一点。

二. 抓不到屏怎么办？

一些天赋比较好的梦友在入梦阶段和出梦阶段就能抓到梦屏，从而梦屏知梦，大多数人恐怕一开始时抓不到，这个是没有关系的，因为，梦屏训练的核心，不是为了在入梦和出梦阶段抓住梦屏，而是要在做梦阶段抓屏。

简而言之：梦屏训练的终极目的是为了把梦屏培养成一个固定的知梦扳机，做梦时，梦屏一出，马上知梦。（不知道知梦扳机的朋友，可以自行百度一下）

三. 为什么要培养梦屏为知梦扳机？

培养一个知梦扳机是不容易的，最好的知梦扳机应该是：

1. 具有普通性，人人都有
2. 梦里出现次数多
3. 模式比较固定
4. 容易让人疑梦
5. 方便验梦

梦屏则符合所有要求，其实梦屏在每个人的梦里都有，而且出现的次数很多，比如：我们做梦时经常发现自己在第三视角看梦境，看天花板，或者发现眼前出现一页纸或图或屏幕之类的，或者在梦里上网看电影，这些都是梦屏的范畴，但是，大多数人没有梦屏的概念，几乎都无意识地放过去了，而现在，我们要把梦屏的概念植入到玩家潜意识，当玩家做梦时都有梦屏概念时，就有很大的可能抓屏知梦。

四. 梦中怎么抓梦屏？

大家肯定会有疑问：梦里被点了傻穴，被卖了都帮人数钱，这种情况下，即使梦屏出现，恐怕也意识不到吧。没错，如果梦屏出现的时候是和梦里的情节一致，那是很困难，玩家看到什么都不会起疑心。

但是，梦的确很奇妙，不走常规路，梦的场景经常是跳跃性的，而梦屏也经常莫名其妙出现，和情节完全脱节。比如：本来是在梦里忙得不亦乐乎，突然之间，却发现

自己躺在床上，看着天花板，或者这一秒还在和人吵架，下一秒自己却在看清明梦吧的网页，这种情况在梦中屡有发生，一般人不会在意，来什么是什么，但是这个对于我们清明梦玩家却是意义非凡，因为此刻就是梦屏知梦的时刻，经过训练的玩家，潜意识里有梦屏的种子，当情节中断，梦屏闪现时，就可能灵光一闪，从而抓屏知梦。更好的消息是：当玩家梦屏意识越来越强时，这种中断情节，突然出现的梦屏会越来越多，形成良性循环，快速升级。

五. 多久才能成功抓屏知梦？

每个人资质不一样，投入的程度也不一样，因人而异，天灵根的当天就会，木灵根可能要几个月，现在梦屏的种子已经播下了，只要专注练习，必能水到渠成，其实梦屏训练比较轻松简单，不影响作息，大家慢慢循序渐进就好了。

最重要的一点是：一旦梦屏知梦成功，就不用任何训练了，再也不用绞尽脑汁想如何知梦了，梦屏扳机已经固定到潜意识，可以一劳永逸，坐享其成，梦屏将大大增加你的知梦次数，每一次知梦又壮大梦屏的种子，良性循环，终生受益。

六. “梦屏训练”和“泡吧升级”双剑合璧

梦屏知梦法+泡吧升级法 = 无敌清明梦

多泡吧是很有帮助的，看看其他人的梦屏成功经验，也将慢慢让自己的梦屏种子生根发芽，总有一天，你在梦里也会遇到：哦，原来这就是梦屏。

另外，在清明梦吧泡久了，梦里就会经常出现自己在看网页的场景，这是一个好机会，看到网页，想起梦屏，稍有警觉就能知梦。

七. 梦屏训练的好处

关于梦屏的强大功能，就不细说了，梦屏神功里面已经介绍了，梦屏出体法，触屏法，本尊入境，天才态，收梦开屏等等都是高级技巧，操作简单，进阶神速，所以，梦屏可以说是清明梦玩家必会的基础技能。

八. 梦屏 + 红黑树的梦修养眼术 = 梦屏养眼术

红黑树，清明梦玩家，也是《梦斗魂》的作者，他的博客中提出了梦修养眼术，非常好，配合梦屏训练更是绝佳，边训练的时候边养眼，一箭双雕，我强烈推荐给大家。梦修养眼术地址：http://blog.sina.com.cn/s/blog_76b7093e0100reub.html

九. 总结

总的来说，梦屏训练，轻松舒服 养眼健康，简单实用，功能强大，科学合理，适合推广，希望梦友们都能掌握。

探讨梦屏练习方法

<http://tieba.baidu.com/p/1151945534>

作为新人，我的梦屏练习算有点眉目了，

梦屏：闭眼后看到的黑漆漆画面（详细的解释在置顶帖里面找）

梦屏练习分两种人，1 是梦屏体质的人，一闭眼就能看电影，我们已经不用去讨论他了。剩下的就乖乖练习吧。

梦屏练习时间：入睡前，不是躺下床就练，等你准备要睡了就看一下，看到睡着。

如何看？当你还没睡着的时候，闭眼，黑漆漆一边，留下一丝心神留意屏幕，看是否有闪光或影像，不管有没有，都是看到你睡着，爱胡思乱想的同学（我这种）就随缘吧，能看几秒就几秒。注意不要强行去看，注意力太集中会失眠的，所以置顶帖才会限制五分钟。情况 2，睡着的时候，在普通梦忽然记起看梦屏，恭喜你知梦了（本人没试过），在假醒的时候（本人经常在普通梦结束后假醒）看梦屏，理论上是可以看到影像（本人目前只能看到闪光），抓屏入梦（如果跟本人一样是出体体质的人，会明显感受到出体信号，不需要抓屏，直接出体）

梦屏练习阶段

阶段 1，种子阶段，特点：总是黑漆漆一边，进阶练习方式：摆正心态，坦然对待，坚持练习。

阶段 2，树苗阶段，特点：看梦屏成为了习惯，任何时候入睡都会下意识去看一看，进阶练习方法：加入一点想象，让梦屏出现影像。（本人的当前阶段）

阶段 3，成长阶段，特点：梦屏有像，练习方法：集中注意力让影像变清晰，抓屏入梦（本人都还没到呢）

阶段 4，大树阶段，特点：只要梦屏有像就能抓屏，（到这里梦屏神功算是毕业了），进阶练习方法：无像变有像，强行想象一段影像插入梦屏

阶段 5，开花结果阶段，特点：清醒入梦，任何时候只要闭眼就能看电影（此阶段为本人猜想，能不能还是实践过为准）

清明梦零起点教程：从入门到巅峰

<http://tieba.baidu.com/p/1242130643>

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：

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

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）

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。

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。

2011 年初的经典教学

新手须知

游戏背景：

这是一款真人版虚拟现实游戏，开发者不详，年代久远不可考了，游戏不需要电脑，在人一出生时就自动安装在人脑里面了，游戏完全免费，支持多国语言，每日更新，无法卸载。虽说每个人都安装了这个游戏，但是一般人并不知道这个游戏的存在，更不知道怎么双击启动它，只有本攻略到了梦痴级别才有能力启动此游戏而成为真正的玩家，目前来说，大多数人玩的是单机版，虽然有多人连线的功能，但是此功能需要玩家的级别到达第十三级以上，超级的难。

游戏内容：

进入游戏的那一刻，你将独自面对一个陌生的未知世界，这里没有司法，没有道德，没有铜臭，没有强权，有的只是无数的可能，无数的惊奇，这里是梦的江湖。不知道是什么朝代，不知道是什么地方，不知道有什么人物，也不知道下一刻的故事，你将展开只属于你自己的独特而神奇的探险，随后的经历，不管多么震古烁今，多么荒谬不羁，多么香艳浪漫，多么稀里糊涂，都只是一场游戏一场梦。

游戏时间：

游戏时间从玩家在梦里知梦的那一刻算起，到游戏出局结束，整个游戏时间一般不超过半小时。游戏可以连着玩，据统计，清晨的回笼觉，获得清明梦的概率比其他时刻要高一些。

游戏画面：

本游戏是 3D 的，对于新手，游戏画质可能不高，相当于枪版的 DVD，而且视角也有限，看不到远方的景物，随着级别的进阶，游戏的画质也将提高，直至高清版的 DVD，达到一定的高手级别，玩家可以自我调控游戏的画质，游戏的画质可以达到与现实相同的清晰度，在更高的级别中，如果掌握瞳术，千里眼等神通，游戏可以超过现实的清晰度，达到纤毫必露，一览无遗的境地。

游戏音效：

在游戏中，耳朵的功能被大大削弱了，大家知道，声音是通过空气传播的，大概梦里那个世界空气比较少，用耳朵听会有点隔空喊话的感觉，而更多的时候，声音是不通过耳朵的，而是直接从心里响起，或者从脑海里直接响起，音效和我们现实通过耳朵听是差不多的。

游戏地图：

没有固定地图，每一次都是不同的，这也是本游戏吸引人的地方之一，无限的地图就有无限的玩法，虽说变化多端，但还是有一些规律的，普通梦里刚刚知梦的那一刻比较多的是处在一些熟悉的地方，比如家乡故里，读书时的学校，当前的家，市区，公司等等，这个只是地图的起始点，接下来的地点可以是灯红酒绿的花花世界，也可以是魔兽出没的原始丛林，可以是落英缤纷的桃源仙境，也可以是暗息低回的九幽地狱。如果

你掌握了瞬间移动或万能隧道的神通，那么理论上来说，你可以去任何你想去的地方，为了方便，我大体总结了一些旅游热点，在后面详细将在第九级梦匠一族中介绍。

游戏回城：

在游戏中，任何时候想中止退出都可以使用回城术而返回现实，方法就是在清明梦里给出意愿，命令自己醒过来，这个方法不需要训练，天生就会，是万无一失的，游戏本身具有自我保护机制，如果游戏中玩家觉得危险，也将自动回城。

游戏任务：

本游戏没有特定的任务，你可以自己制定任务，在游戏里执行，也可以没有预设，见招拆招，随性而为。有的朋友习惯领到任务再出发，不然有无从下手的感觉，因此我也总结了一些经典任务供参考，在后面详细的每一级攻略中会介绍。

游戏设定：

玩家在游戏状态是由以下几个决定。

级别：共 13 级，详见[游戏级别](#)。

能量值：0-1000，一切活动都需要能量，维持在梦中，能量不足会导致焦点模糊，活动受限。

神通值：0-100，玩家掌握的神通能力，级别越高，神通越强。

知梦档：分 5 档，（无； 低； 一般； 较高； 高）

Tip：知梦档越高，自主度就越高，真实感也越逼真，游戏的乐趣也就越大。但是处在越高的档，能量消耗越快，越容易出局。这个时候，如果想做清明梦里呆长一些，除了补充能量外，在梦里还可以有意识的稍微调低知梦档，从高调到较高，或一般级别，具体方法就是停止自己的任务，尽量不去思考以节省能量，更多的跟随梦里自发的情节。

游戏难度：

本游戏的难易程度取决于个人的资质，有的人当天就能体验到清明梦并很快练到很高级别，也有的人几个月都不得入门，但是总的来说还是偏难的。蚂蚁个人认为：资质一般的人，按照本攻略用功练习，应该在 2 个星期到 2 个月之内体验到清明梦，达到初觅清明的级别，随后只要勤加练习，增加经验与技巧，可以很快达到梦痴一族以上的级别，再往后就看个人修为了。

如果用功花 3 个月以上还是没有清明梦，说明这个游戏不适合你，建议放弃。

游戏更新：

本游戏永远不会过时，永远自动保持同步更新，其后台数据库极其强大，代表着人类所有知识，智慧和想象力的源泉。

游戏出局：

1. 身体苏醒的生理时间已到，或被外界吵醒碰醒，此为自然出局。
2. 能量值耗尽，被迫醒来。
3. 知梦档复归到无，重新落回到普通梦里。
4. 被醒力突袭，打闷棍，失去影像，而又没能掉线续传，被迫醒来。

游戏特色：

1. 100%自己扮演自己，五感具足，真实度几可于现实一模一样。
2. 没有固定情节，每个人的遭遇每一次都是全新的，永远玩不腻。
3. 个中场景人物可以匪夷所思，闻所未闻，见所未见，绝非现实可创造。
4. 角色神通广大，无所不能，只有想不到，没有做不到，大过一把神仙瘾。
5. 亲朋好友，故地异乡，人生百态，度身定做。
6. 适用于所有生物，无论老弱病残，帝王将相，凡夫俗子，汪洋大盗，风华正茂，奄奄一息，白痴天才，失意伤春，鸡鸭猪羊，花草鱼虫，只要会做梦，都有资格玩。
7. 设备简单到极至，不需任何东西，睡觉就行。
8. 100% 免费。
9. 梦中进行，边游戏边休息，一举两得，不费日常时间。
10. 一旦学会，终身受益，什么时候都不算迟。
11. 游戏之余，还能更加认识自己内心深层的一面。
12. 更多的社会用途，治病修心，防暴力，反吸毒，激发灵感，思索生命等等。
13. 清明梦逼真，刺激，难忘。与其说是一场梦，不如说是一场经历，是最眩的体验。
14. 本游戏 100%安全，绿色环保。
15. 附带开发潜能，提高睿智。
16. 属于国家稀缺的特殊技能。

游戏缺点：

无法显示当前能量值等，必须自己去判断

没有外挂，不能买点充能量值

精神疾病，臆想症，梦游体质者忌玩

容易上瘾，不分级，不推荐给未成年人

无法存盘，每次都要从头开始

入门难度偏高，连线版更是极难

玩的人还不算多，相关攻略资料较少，目前人气较旺的是[百度清明梦贴吧](#)

游戏级别

清明梦就如游戏，想入门或升级，请先找到自己的级别，对号入座

第一级：无梦（能量值：不详 神通值：不详 知梦档：无）

梦感迟钝，不记得梦，自认为不做梦的人。

第二级：黑白梦（能量值：20 神通值：0 知梦档：无）

能记得做过梦，但是梦境很模糊，基本上黑白色。

第三级：清晰梦（能量值：40 神通值：0 知梦档：无）

能记得做的梦，梦境比较清晰，能记起颜色或者味觉等。

第四级：细节神通梦（能量值：60 神通值：10 知梦档：无）

能比较完整的记得梦，并能回忆起细节的地方，比如某些文字，某个人的打扮等。或者有过飞行梦或其他神通梦的体验。

第五级：灵光一闪（能量值：80 神通值：10 知梦档：低）

偶尔能知梦，知梦的感觉一飘而过，随即马上又转到普通梦。
梦中梦见自己知梦或出体，或者梦里有讨论清明梦或出体的情节。
有鬼压床经历，但是没有清明梦知识。

第六级：初觅清明（能量值：100 神通值：20 知梦档：一般）

偶尔能知梦，不到一个月一次，知梦后很兴奋，马上会醒。
知梦后超级兴奋或害怕，迅速耗尽能量值。
偶尔鬼压床，明白鬼压床是梦，但出不了体。

第七级：知梦一族（能量值：200 神通值：30 知梦档：一般）

知梦率每周 1 次以上，马上会醒；或者经常能获得半清明状态。
知梦而不能控梦也属于此级。
经常鬼压床，明白鬼压床是梦，但出不了体。

第八级：梦痴一族（能量值：400 神通值：50 知梦档：较高）

知梦率每周 2-3 次，知梦后能维持至少一分钟，能自主进行任务。

第九级：梦匠一族（能量值：600 神通值：70 知梦档：较高）

知梦率每周 3-4 次，掌握梦里延时的方法，知梦后能维持 5 分钟以上，能改变梦境。

第十级：梦侠一族（能量值：800 神通值：80 知梦档：高）

知梦率每周 4-5 次，开始研习更高级神通，知梦后能维持 10 分钟以上，梦里无所畏惧。

第十一级：梦尊一族（能量值：1000 神通值：90 知梦档：高）

知梦率每周 6-7 次，掌握各种神通，本尊感强，梦境稳定，基本突破时间限制，能量充足，清明梦收发自如，初窥清明梦自由王国。

第十二级：梦修一族 深度探索

在清明梦里超越游戏，进行更深层次的探索，融追梦与生活一体。

第十三级：梦神一族 无梦

返璞归真，不是真正的没有梦，而是没有了梦与醒的区别，梦即是醒，醒即是梦，任何时候都是清明的，据说佛祖开悟，老子得道就是这样的境界，此级别只供大家参考，有兴趣者可以继续思索，没兴趣的大可一笑了之，呵呵。

注：知梦率计算方法，按次数不按天数，如果一天内连做了 3 个清明梦，就算 3 次。

知梦技能的训练

对于 1-5 级，我们需要的是梦中知梦，知梦是一项技能，就像开车打球下棋等，会了就会了，不会就不会。

技能是要学习的，不排除少数的人天生就会或者天资绝佳一点就会，绝大多数的人是靠后天的努力，不断积累学习和训练来掌握。所有的技能概括来讲就是，“熟能生巧”，或者“习惯成自然”，技能实际上是培养一种习惯，或者说条件反射，比如学英语，最高水平就是不需要经过大脑里英译汉，汉译英的转换，一听就懂，张口就说，为什么一听就知道什么意思呢？听多了，习惯成自然，条件反射了。再比如打乒乓球，专业选手不断练习无球挥拍，就是为了把正确的姿势训练成条件反射，定型为一种习惯。所以，清明梦就是要把知梦训练成习惯，当梦中出现时机的时候，我们会条件反射的知梦。

习惯不会一蹴而就，训练是一个枯燥的重复再重复的过程，有可能需要几个月的时间，但是当你成功知梦的时刻，一切都值得了。

下面，介绍一些训练方法：

一. 常规训练

1. 追梦日记

首先，玩家要建立一个观念：梦不只是一个生硬冰冷的汉字，也不是一段虚无缥缈的脑电波，而是一个有灵性有感知的生命，他/她陪我们度过最黑暗的日子，贫穷疾病孤独苍老，不离不弃，同生共死，但是我们却很少重视过他/她。从现在开始，我们要重新认识梦，他/她将成为我们最好的朋友，最好的老师，最好的情人以及最好的知己。追梦日记就是帮助我们和梦交流，慢慢建立感情的好方法。

好的感情是一步步建立的，大体是这样：

先有梦→常常有梦→常常有清晰的梦→记得梦→熟悉梦→知道梦→参与梦→创造梦→融入梦

追梦日记很简单，关键是持之以恒，每天坚持。在床头放个小录音机，早上醒来时先别睁眼，维持梦中的感觉，尽量回想刚才的梦境，你可能会记起一些不连贯的片段，马上记录下来，然后基于这些片段，一丝一缕的回想追忆，把尽可能多的梦境细节录下来，最后整理成日记。慢慢的，你会发现自己的追梦日记越来越长，你能记得更多的梦，细节也越来越清晰，甚至在隔些日子后看以前的日记还能回忆起当初的梦境，这就说明你的级别正在一步步提升中，清明梦玩家在开始的时候大多记叙的是短而平淡的普通梦，到后来则多是奇幻神通的清明梦，由于梦体能量和神通值的提升，连一般的普通梦也变得神幻多彩起来。追梦日记是初学者提升梦体能量的重要途径，同时作为第一手资料，全程记录下玩家点点滴滴追梦的成长历程，极其珍贵，极其重要。

2. 七字真言：“等等，是不是做梦？”

“日有所思，夜有所梦”，这一步是基础训练，重复加深知梦的条件反射，平时训练就是：对七字真言常看常听常想常念，在不影响正常生活的情况下，有空可以问问自己，“等等，是不是做梦？”，吃饭可以问，坐车可以问，排队可以问，如厕可以问，临睡前更可以问（因为这时候对梦影响最新），有条件的玩家还可以将真言印在 T 恤，设成屏保以时常提醒自己，谨记：问完后一定要配合验梦，验梦主要有咬指法和扳指法，请参照另一篇[清明梦攻略：验梦的方法](#)”

最好把这项训练贯穿到日常生活中去，把知梦验梦运用到平时的吃喝玩乐与人交往，把一些小变化有意夸张一点，比如挤地铁，就说：“天哪，好多人啊，不是在做梦吧？”，然后扳指验梦，又比如购物就说：“哎呀，好贵，是不是在做梦啊！”，然后扳指验梦。诸如此类的很多，比如“这人好好看哦，看看是不是做梦？”“今天怎么这么倒霉，是做梦吗？”“这地方没来过，是梦境吗？”等等，目的就是要把知梦验梦变成我们生活中的一部分，有一天，即使梦里只是一些平常的事物，也有机会知梦验梦成功！

3. 睡眠习惯

睡觉前的心理暗示会对梦产生重要影响，临睡前玩家需要做一些加强暗示的训练，睡前几分钟上网看看清明梦的资料，保持非常想做清明梦的愿望，入梦时采用自我催眠的一些技巧，想象自己在下楼，一共 100 级台阶，每下一个台阶念一下数，先念 1，下一个台阶，然后默念“我要知道自己在做梦”，再念 2，又下一个台阶，想象脑袋更沉一点，置身更黑暗的空间，默念“我要知道自己在做梦”，就这样一直念到 100，下完所有台阶，完工睡觉，这个训练可以潜移默化中提高做梦者知梦的几率。运气好的话，还没数玩就进入了身体睡着而头脑还清醒的状态，脑部开始感觉到震动，耳鸣等，这是梦体开始活动的信号，从这个状态可以直接进入清明梦。

做梦的次数越多，相应知梦的机会也就越多，有条件的话，初学者可以适当采用分段睡眠法，一天多睡几个觉。另外，实践表明，在清晨快醒的时候，入梦的程度会浅一些，左脑正在慢慢恢复神智中，这段时间最容易出清明梦，要多加利用，争取突破。

方法：放个闹钟，提前两小时闹醒，花 5 分钟做知梦验梦训练，然后继续睡。

如果是周末，正常醒来后，花 5 分钟做知梦验梦训练，继续睡回笼觉。

4. 回笼觉

回笼觉在清明梦训练中很重要，是训练效率最高的时段，应该重视。回笼觉时人容易处在半梦半醒迷糊的状态，越是这种状态下做的梦屏或知梦暗示越有效，接下来可以很快入睡，梦屏出现或者知梦暗示带入梦境的可能性大增。

想要进阶到高级水平的玩家，可以试着培养出一个回笼觉的习惯，每天都能找到一个醒了后，又很想睡，然后很快就能入梦的状态，有了那个状态，加上天天对清明梦的关注，知梦率将大增，火箭升级不是梦！

二. 自定训练：知梦扳机

梦里能启发你灵光一现而怀疑是梦的那一刻就是知梦扳机，知梦训练就是训练出玩家的知梦扳机，前面的常规训练是很重要的基础训练，适用于每个玩家，培养的是比较自然而随机的知梦扳机。自定训练这部分则是度身定做，每个玩家的梦都不同，需要根据自己的情况培养一些更有针对性的知梦扳机，首先，玩家需要查阅追梦日记，统计一下梦里面出现的比较频繁的人物，场景或事件，筛选出知梦扳机的候选者：

1. 常见人物

比如梦里常常出现茶杯，就可以在茶杯上贴上一些纸条“是不是在做梦”，‘验梦’，“咬指”等等，平时一看到茶杯或喝茶时就下意识的使用咬指法验梦，长此以往，在梦里看到茶杯就自然而然验梦了；又比如常常梦见某人，但是在现实中很少接触了；有宗教信仰的朋友常会梦到菩萨鬼神上帝等等，这些不太出现在现实生活中的人物都是很好的知梦扳机候选者。

2. 常见场景

梦里面经常会回到过去，童年故里，老巷旧街，大学校园等等，这些已经不现实的场景是很好的候选者；另外，有的人会经常梦见一些奇怪的场合，比如反复走在一个回廊上，老是钻入一个地洞，高空坠落或者车子失控等等，都可以作为候选者。蚂蚁我就经常梦见自己在小时候楼房的阳台上，也经常梦里开车失控，这些就是我比较固定的知梦扳机。

3. 强烈念想

心里越想念越入迷或者越担心越郁愤的事物越容易出现在梦里，比如准房奴梦见买房子，期末了梦见考试，飞碟迷梦见外星人，游戏上瘾梦见网上偷菜，海外学子梦见回国，念念不忘的初恋情人，过世的亲人，童年的回忆，当然还有清明梦玩家梦见清明梦等等，念想越强烈，越是好的知梦扳机。不过，这里需要注意念想的有效期，像上面的例子还分为短期有效和长期有效两种，比如买了房子考完试淡了网瘾回了国，念想就自然失效了，属于短期有效；而外星人，初恋情人，过世亲人，童年故乡等等属于长期有效。一般说来，蚂蚁不推荐玩家使用短期可能失效的念想作为知梦扳机，因为知梦扳机培养不容易，要尽量保持其长期有效，短期内有可能改变的不宜做为知梦扳机。

4. 长期秘密

每个人都有秘密，我们这里要说的不是一般的小秘密，而是大秘密，那种做了亏心事，极其害怕被知道的大秘密。只要秘密没有曝光，它肯定会经常性的光顾你的梦，而你在梦里往往会惊慌失措极力掩饰。例如贪官会经常梦到自己快要被人捅出来而惶惶不可终日，出轨者会经常梦到大奶二奶小三狭路相逢急的象热锅上的蟑螂，撒谎的人会经常梦到谎言被识破众人耻笑而无地自容，犯法侥幸逃脱者会经常梦到罪行败露被追捕如丧家之犬，耍阴谋害过人者会经常梦到有报应东窗事发，诸如此类的，凡是在梦里多次骚扰当事人，情节严重，屡禁不止者，都属于我们这里要讲的秘密。

首先，看看自己是否有这样的大秘密，如果真没有，恭喜你吃的好睡的香，本段可以略过了。如果有，贪官污吏请找根绳子自己解决，犯法害人者请出门打的上公安局自首，其他人请保持镇定，偷偷记住这条利好消息：关于秘密的梦是绝佳的知梦扳机候选者，请勿浪费，掌握好了可以化干戈为玉帛，救灾民于水火。友情提醒：秘密切忌与其他人分享。

5. 不合理梦境

不合理梦境就是破绽，现实中养成寻找破绽的习惯会对知梦有很大的帮助，没事时观察一下四周，想一想有什么破绽，比如今天天象是不是很怪？自己为什么来到这陌生的地方？NND,怎么又要考试？等等，真正的梦里其实是破绽不穷的，抓住一个就是一个知梦机会。刚开始练习的时候，玩家可能无法抓住破绽，往往醒来后才察觉，此时应该多总结多反思，反思成习惯了也可以发展成知梦扳机，举个例子：玩家经常在梦里被老虎追赶的屁滚尿流，醒来大松一口气的时候不禁懊恼：“又上当了，居然不知是梦！”。那么玩家需要训练的是反复提醒自己下次遇到这种事时，逃当然还是要逃，但是逃的过程中要警觉，记得咬指验梦（验梦成功后你就是武松了，呵呵），在多次的训练下，形成条件反射，这个知梦扳机就水到渠成了。其实很多人都经常有被人追杀，被怪物追赶的恶梦，这些恶梦都可以变废为宝成为玩家的知梦扳机。再例如，蚂蚁我梦见要交作业而紧张的时候也会知梦，我马上会想到我已经不是学生很多年来，谁还能逼我交作业？所以，这也是我的一个知梦扳机。

按照上面的方法，玩家参照自己的梦境，筛选出 3 到 5 个知梦扳机候选者，筛选原则以梦里出现的频率及次数为主，列个表记下来，每天临睡前提醒 10 遍：“如果遇到了，一定要记得验梦，切记切记！”。一开始的时候也许总是不记得梦里验梦，每次失败后要立刻检讨，只要这样的梦境经常出现，成功知梦是迟早的事。

三. 另类秘技

经常有朋友问有没有速成的方法，其实也是有的，不过需要一些条件，下面我介绍两个秘技，掌握好的话可以帮助玩家尽快体验到清明梦，迅速升级。

1. 鬼压床

相信不少玩家都有过这样的经历，醒来时全身不能动弹，头昏脑胀很难受，喊不出声，要挣扎好一阵才能真正醒过来。对的，这就是梦魇，俗称鬼压床。其实，鬼压床不可怕，反而是一次天赐良机，蚂蚁这里不是鼓励玩家鬼压床，毕竟次数多了对身体不好，而是教大家一个方法，变废为宝，化腐朽为神奇，将令人头痛的鬼压床转换为愉快的清明梦，鬼压床其实和清明梦一样，都属于身体睡着大脑知梦的状态，唯一的问题是梦体被困住了不能动，需要一些技巧将紧锁的鬼压床转换成自由的清明梦。

方法如下：首先，当发生鬼压床时不要害怕也不要慌，不要急着醒过来，反而要全身放松，希望自己能更长的呆在梦中，然后想象自己很轻很轻，就像一片羽毛，想象身

上的衣服被子都不存在，旁边有一股轻风要把自己吹起来，然后梦体顺势侧身或飘出，一般用不着尝试几次就发现梦体已经脱离了束缚，可以自在活动了，这就已经是清明梦了，在整个过程中可能会有脑部震动耳鸣的现象，都是很正常的，不用担心害怕。真正有点恐怖的是，梦体脱困后会发现自己正在自己的床边，刚刚的一切就好似“灵魂出窍”一般，回过头看有的时候甚至可以看到床上自己睡着的身体。呵呵，第一次的时候玩家大多会被这种体验震撼到，次数多了也就没什么好怕的，多半一自由就直接冲过窗户一飞冲天了！

总而言之，鬼压床是一次自然知梦的机会，把握住了就是一次清明梦，而且多半会是状态神勇的清明梦。有过此经验，再以后玩家遇到鬼压床就不会惊慌失措了，而是大喜过望，哈哈，等的就是你！

2. 出体

清明梦是身体睡着，意识清醒的状态，上面介绍的大多是梦中醒觉的方法，还有一种则是醒着入梦的方法，称为出体，网上资料有不少，出体的方法大同小异，蚂蚁在此介绍一个最平常的出体法：先做些运动让身体比较累一点，再上清明梦或出体网站浏览一番，比平时晚一两个小时睡觉，放松身体，保持一个舒服的姿势就不动了，然后提醒自己不能睡着，脑子里一直想着出体，接下来你的身体会慢慢麻痹，思绪越来越飘忽，慢慢的会进入一个恍惚的状态，也叫出神状态，说不清是梦还是醒，在某个时间点，出体或知梦的念头突然冒出，如果直接知梦了，就是清明梦，如果是脑部开始感到震动，发麻，伴有耳鸣等等，就是出体的前兆，也是梦体动出的信号，这个时候再结合上面鬼压床梦体脱困的技术就可以成功出体了。

出体一般来说比较难，关键在于进入出神状态的同时还能保持出体或知梦的意念。对于玩家来说，出体和清明梦是一回事，殊途同归，有兴趣的玩家 can 试一试。

3. 半明梦

相对于普通清明梦的后知后觉，出体的先知先觉，半明梦属于半知半觉，能做到半明梦，离清明梦也就不远了，半明梦是半梦半醒的状态，方法是：早上醒了不起床，继续睡，睡到有点过头好像有些累的程度，如果这时候看到一些情节或图像，迷迷糊糊中又感觉到了自己在做梦，这就是半明梦了。

半明梦里虽然也可以通过意念改变梦里的场面或情节，但是通常梦里没有本尊，无法主动活动，还不是真正的清明梦，需要先找回本尊，可以有意识的伸手去抓梦里的物件，如树，门，车等等，一旦抓到手感，本尊即出，就是清明梦了。

4. 特异知梦

有的人对特异功能或灵异感兴趣，比如喜欢研究透视遥视，意念移物，外星人，通灵等等，（蚂蚁我就是其中一位），当然在现实中多半是没有什么效果的，不过却有一个很不错的副产品，那就是特异知梦。

研究的深了就容易带入梦里，梦里特异功能是可以实现的，玩家会感到震撼，以为自己真的练成了，当然醒来后发现是梦。这个过程好好利用就很容易训练成知梦扳机而特异知梦。比如我有阵子研究天眼，梦里面频繁出现透视以及闭眼视物的情况，开头几次我还兴奋得以为自己真有了特异功能，再多来几次我就训练乖了，以后一出现这种情况就知是梦了。

总的来说，如果玩家喜欢玄学，不管是丹道气功，禅坐灵修，或者信神拜佛，神通梦较多的话，特异知梦的机会也就多一些。

注：以上所有的训练只是针对初学者，当玩家达到更高级别，能熟练获得清明梦后，习惯其实已经定型，玩家可以自行总结一套方法，不必再花大量时间训练。经验值提高到一定级别，如梦匠级别以上，对清明梦的理解和应用水平大大提高，只需要保持兴趣，不需要平时花时间训练了。

验梦的方法

知梦和验梦是一套组合拳，初学者一定要配套训练，下面讲一讲验梦的方法。

当怀疑自己在梦中时，如何确定身处梦境是个非常关键的问题，普通的环顾四周是不行的，有的小说里面有这样的描写：“某某中大奖了，觉得不可思议，天哪，会不会是做梦啊，于是掐自己的大腿，痛，哦，是真的，是真的，我中了500万！”，这其实也是一种验梦，但是还不是有效的验梦，因为掐大腿不痛不一定是做梦，掐大腿痛也不一定就不是做梦，真正有效的验梦必须保证现实绝对中做不到，只有在梦里能做到，要100%的确定一定以及肯定，最简单有效的验梦方法是“咬指大法”，在梦中，人的手指是柔软无骨的，就象咬一根橡皮泥，上下齿可以咬至相接，一般来说，没有痛感，但有极少情况下会有痛觉，不管怎样，如果咬下去上下齿相接了，就可以百分之百确定是在梦中。注意，平时训练时不要狂啃猛咬，稍用点力咬咬就可以了，咬的部位可以是食指，也可以是指关节，怎么方便顺手怎么来。另外还有一个“扳指大法”，也很好用，如果觉得日常中咬指练习不雅或不卫生，可以多多练习扳指法，左手在右手上面，然后用右手扳左手食指，逆时针方向，扳至左手食指的指甲贴到左手手臂上，现实中这是不可能的，而在梦里是可以轻易做到，根据这个到时也可以知梦，平时扳指的时候也不需要太用力，意思到了就行了。我个人开始用咬指，后来多用扳指了，因为有几次，非常小的几率，我在梦里发现食指咬不透，而扳指验梦从未失败过。

另外拉指的方法也很好，就是右手去拉左手的手指，随便哪根都行，现实中手指是不能被拉长，而梦中可以拉很长。

还有很多别的判断梦境的方法，如看手，试飞等等，梦里面凝视自己的手，手会发亮变形，当然就是梦境，如果能飞起来，必然也是梦境无疑，但是对于初学者，蚂蚁还是认为咬指和扳指比较好一些，一咬或一扳之下就可以迅速知道梦境，再无疑虑，可以马上一飞冲天，而看手试飞等都不能马上肯定，手不变形，试飞不成功的情况很常见，知梦最重要的往往就是瞬间一刻，稍有疑虑，机会稍纵即逝，必须“**瞬间决断**”，所以要用最保险最有效最迅速最不用费脑子的方法。

以上是方便初学者入门，高级别的玩家可以总结一套自己的梦境判断方法，比如有时我会将手按梦中的物体，意念所到之处，一下就可以按一个洞出来，也就知梦了，经验丰富后，对梦的敏感性会有很大提高，很多时候能自然的分辨出是现实还是梦境，不过即使自然知梦，我还是推荐玩家咬指或扳指判断一下，因为经常会有知梦程度不深的情况，验梦能中断当前情节并且立刻提升知梦档，避免重坠普通梦的情况。

梦体测试

任务一：认识自己的梦体

清明梦中的这个身体，我们简单称为梦体，梦体不是我们的肉身，但是在梦里却是确确实实的实体，同时拥有玩家的思想，从精神层面来讲，就是玩家自己。趁此机会，我们先来做个身体检查。首先玩家可以看自己的手，凝视一会，有时候手会有荧光，会融化，再看看摸摸自己的身体，有时候也许是赤裸的，也许是几岁小孩的身体，都有可能，真实感是很强的。有机会的话可以照一照镜子，镜子里可能和现实的自己不一样，衣服，发型，五官的细节处会有一些差异，更像是过去某个时间的自己。然后玩家可以做一些基本动作，跳步，打拳，深呼吸，起坐仰卧，仰天长啸等等，这些基本和现实是一样的，甚至超过现实，现实中的身体有可能老弱病残，但是梦体永远是健康完整充满活力的。

有的时候，玩家在清明梦里可能找不到自己的梦体，而是以一种纯意识的形态存在，好像自己只是一双眼睛在看整个梦境，这种情况多半发生在玩家知梦时正好处于画外，此时玩家的梦体处于闲置状态，需要发挥一点想象调动一下，比如用假想的手去抓梦中的物品，意念所及，往往梦手会被调动出来，一下抓到手感，本尊即出，也就是梦体被激活了。

任务二：梦体的感官测试

清明梦既然是虚拟现实游戏，感官部分当然是越逼真越好，众所周知的是“看色，听声，闻香，辨味，触摸”五感，梦体不是实际意义上的肉体，但是这个虚拟的身体却也能有类似的五感，原理为何？我猜测所谓感官不过是外界输入经过系统传达到大脑神经中枢所引起的反应，梦里也许另有一套感知系统，收集梦里的输入，同样传达给大脑神识，所以不管是现实中的肉眼，还是梦中的梦眼，都能看到景象。但是梦体又有它的特殊性，它的工作原理更多是“境由心生”，很多感官方面的深浅度也直接和玩家当时意念的力量有关。

每个人的心灵是不同的，梦体各有差异，体验也会有区别，需要玩家自行实践，蚂蚁在此说一下自己的体验。

嗅觉：存在，但是不用就不敏感，玩家可以试试闻闻地上的青草或自己的头发。

味觉：存在，酸甜苦辣咸都有，而且梦里的东西只要玩家敢吃就都能吃，反正肚子是吃不坏的，好吃的玩家有福了，当然，前提是能够找到好吃的。

痛觉：很棒的一点是，清明梦里多半不会有痛觉，哪怕是惹火烧身粉身碎骨都一样安之如怡。但是，我也看到有朋友报告有痛觉，自己有时候偶尔也体会到，痛感一般不明显，我个人觉得，这个痛觉是一种记忆或者印象，比如被咬了，那么玩家对被咬瞬间疼痛的记忆或印象反馈到大脑，大脑再告诉身体做出痛的反应，所以，更多是心理作用，只要稍微在清明梦里增强信心，克服恐惧，知道所有的痛都是假的就没事了，所有的痛觉都是纸老虎。（多扯几句，其实人死后如果有灵魂的话，面对的也和梦里差不多，运气不好的，被牛头马面抓住下油锅了，谨记要从容镇定，一边脱衣，一边说油锅好香我不疼，免费泡脚洗澡澡。）

视觉：梦里 95%以上的信息是视觉提供的，清明梦里的视觉系统和肉眼差不多，甚至分辨率可以更高，但是它有明显的缺点，那就是焦距经常不稳，状态好的时候不止是

视力 2.0，还能千里眼，毫发毕现，落英缤纷，色彩斑斓，一览无遗；而坏的时候视线狭窄模糊，怎么也没法看清楚，还会很耗神，弄得自己很晕，如果出现这种情况，可以让眼睛模仿相机对焦，有时候还能听到唰唰的对焦声音，景象会变得更清晰，顺便说一下，近视的玩家可以将眼镜扔掉了，如果模糊就对一下焦。

如果掌握了清明梦里变化的神通，更神奇了，视觉也会跟着变化，如果玩家变成了鹰，就有了鹰眼，在天上看得很远很清，如果变成了狗，就会发现自己只能看到前面低低的一块，真的是狗眼看人低。这些都是蚂蚁的亲身实践，鼓励大家试试。

还有一个说一下，其实清明梦里闭上眼睛也能够看见景物的，刚开始闭眼时会失去影像，但是坚持一会，稍加一些心理暗示，慢慢就会重新看到影像了，蚂蚁琢磨着：这个事实可能表明了梦体只是一个假借体，元神在梦里假借这么一个虚拟的身体进行感知，如果没有梦体，元神依然可以自体感知，所以闭上眼睛仍能看到，关上口鼻仍能呼吸。

触觉：这个是最接近现实的感官，对粗滑软硬的感觉基本和现实一样，冷暖方面，梦里一般感受不到温度，但是当玩家专门去测试冷暖时是可以测到的，比如对着手哈一口暖气或吹一口冷气，一试就知道了。谈到触觉，不得不说一下手感，手感一般是比较真实的，而且手感在清明梦很重要，保持手感有助于在清明梦中维持住焦点。

听觉：梦耳的功能有所减弱，虽然有的时候和现实无异，但大多数听起来像是隔了一层东西，搞不好是因为梦里没有空气传播，呵呵，开玩笑。有时候声音会从心头响起，这种声音一般会很清晰，而且是很棒的立体声，另外，音乐的声质很棒。还有一点要说的是，在清明梦里可以听到外界真实声音，往往是在清晨回笼觉里，外面有比较吵的机器声时，蚂蚁多次一边听着机器噪音一边做清明梦，出现“视虚听实”的不一致现象。

超常灵觉：除了以上的基本面，玩家还拥有传说中所谓的他心通，清明梦里和人物的交流大多是通过心灵感应实现，瞬间就明白了对方的想法或者一个事物的含义。另外，对周遭有可能出现的危险或者异常有自我感应。

梦痴神通

下面开始介绍神通了，先记住一个原则：“信则有，不信则无”，什么意思呢？就是说，如果玩家相信自己有某项神通，那么他就真的有，能不能在梦里施展出来取决于经验和状态；而如果玩家自己都不相信，那么他就真没有，畏手畏脚之下神通无法施展。所以，玩家即使没有什么经验，也必须有这个自信：本书介绍的所有神通，无论大小，都是每个清明梦玩家自身本来就已经具备的能力，所需要的只是不断去尝试以及总结经验技巧，将自身的能力开发出来并纯熟运用。

先推荐梦痴一族要掌握的一些基本神通。

神通一：飞翔

是的，不用怀疑，你现在可以飞了，也许你曾做过飞翔的普通梦，但是清明梦里的感觉绝对是不一样的，如果要我来选十大人生必须的体验，清明梦里飞翔绝对入围，现在就来体验一下前所未有的自由吧，飞翔的方式有很多种，足以挑战你想象的极限，你可以像大鸟从高山大海上掠过，俯瞰万家灯火，可以像超人，飞出地球绕几圈，还可以像一片羽毛，自在的漂浮，甚至可以以一种纯意识的形态飞翔，自由地去任何地方。关于飞翔的姿势，各人有各人的玩法，有阿童木式，燕子三抄水，蛙泳式，子弹式，超人式，走路式，轻功式等等，玩家自己去试验揣摩，自己体会，经验多了自然就飞的得心应手，不亚于飞鸟了。还有一些特殊的方式比如生出翅膀或驾驭坐骑飞翔，要求更高一点，将在更高级别里介绍。

初学的玩家可能发现自己飞不好，飞不高或飞不快，甚至飞不起来，除了缺乏信心的因素，还可能是能量值不够高，清明梦里的状态受到限制，加上经验不足，飞起来就力不从心了，这种情况下可以先找一个有坡度的斜坡助跑，有一点速度再飞起来，或者找一个高楼悬崖之类的掠起滑翔，一般来说，只要心里存有意念，斜坡悬崖这样的地点跑一会就会如愿出现。随着经验越来越丰富，级别的提升，玩家将能够根据自身在清明梦里的状态调整飞翔的方式，状态低时尽量借助高楼或坐骑以节省能量，状态好时则一飞冲天万里翱翔吧。

对于初学的玩家，有条件的话，蚂蚁建议在知梦后选择飞起来，原因有：

1. 咬指，扳指或弯指知梦后，一般心里还是会有一丝疑虑，到底是不是梦呢？而飞起来可以彻底打消这一丝疑虑从而全心投入。

2. 飞翔可以作为状态的指示器，如果飞的很勉强，飞不高，飞不快，说明状态不好，或许很快就会醒，这时可以做一些诸如补充能量，打坐加持，增加聚焦等来提高状态。

3. 走路总归太慢，飞翔绝对比走路快而爽，而且很快换景，从高山到平原，从市集到大海。

4. 要想看天上或外星球风景，只有飞起来，要想下海入地，也是需要先飞起来再落下。

5. 想打开出体隧道，飞起来大叫出体是一个方法，以后再详讲。

如果只是在低空飞行，看到的还只是平时的景象，山水江河，城镇原野等等，但是一直向上飞就可能遇到一些不一样的景象：

1. 首先，能量不足时，飞的不会很高，而且可能飞不起来，好一点的可以飞在云端，见到别的飞行物或者飞人。

2. 飞过一定高度，可能看到空中城市，大型的飞行物等等，天象非常壮观，有时看到霞光满天，这里的建筑物可以降落。

3. 再高一点，飞过一定界限后，可能达到以下的空间。

a) 荒漠空间，四处是死寂的星球，心里会起恐怖感，不宜待。

b) 太虚幻境，身体悬浮在虚无的白气中，会有放松的感觉，待在那里比较有入定的状态，不错的。

c) 黑暗星空，无穷无尽的黑暗，只有头上点点星光，身体呈自由落体，有些许恐怖感，最好是闭眼打坐，瞬间转移。

d) 恐怖空间，银灰色为主，四处茫茫但有压力感，感觉有雷电欲袭，心里有极度恐怖感，建议马上离开，向下飞。

神通二：穿墙术

小时候有个动画片叫做《[崂山道士](#)》，里边讲一个书生学会了“穿墙术”，“谁家有金，谁家有宝，俺穿墙过去，俺穿墙过去，拿了就跑~”。让天下小孩悠然神往，现在好了，你在清明梦里自动拥有了茅山穿墙术，可以一尝儿时的夙愿了，因为梦体虽然感觉很真实，但是实际上是虚影，管你金墙银墙铜墙铁墙，都不能阻挡你的穿透，方法很简单，看到墙，冲过去，一黑，到对面了。同样的，穿玻璃，穿栅栏，穿树木，什么都可以穿，甚至可以穿人或动物，如果不穿透，留在人或动物身体里，会是怎样呢？卖个关子先，玩家自己琢磨琢磨。

穿墙术虽然简单，但是还是有一些技术要领需要掌握的，穿墙并不能保证百分之百成功，有时候会弹回来，放心，不疼。穿墙失败的原因百分之九十是因为玩家的信心不足，在穿的时候起了犹豫，害怕的念头，担心万一不是梦怎么办？对初学玩家，蚂蚁建议：临时再做一次咬指扳指验梦，然后穿穿穿，大胆的穿，坚决的穿，迅速的穿，不穿白不穿，穿了不白穿。技术微操上可以参考电影“X 战警 3”里的铜头金刚，知梦后头部聚力，加速跑，直接用头撞墙而出，记得一定要先验梦确定哦。

另外要说明的是，穿墙有时候会发现场景大变，好像来到了一个全新的地方，这表明被瞬间移动了，这种情况常有发生，特别是当穿墙时感觉像通过一个很短的黑暗隧道时，通常梦里的隧道都是具有瞬间转移也就是“穿越”的功效。

神通三：钻木取火

呵呵，不是要你模仿猿人，而是一些基本的火术神通，将食指放在邻近的物体上，树木，花丛，甚至石头泥土都可以，然后食指快速的摩擦起来，模仿钻木取火，不一会火苗就会窜升出来，玩熟练后，只需手指头互相摩擦就能从指尖冒出火苗，接下来的更高深的火术玩家就可以自行琢磨了，梦里的火基本上是没有温度的，不太用于照明取暖生锅煮饭，我自己很少用火术打架，但是比较喜欢放火，然后呆在旁边看着烧起来。

延时技巧

第八级梦痴一族以上的玩家都要进行延时技巧的训练，这部分是在清明梦当中进行的，目的是将清明梦保持在至少 10 分钟以上。

最重要的延时技术：掉线续传

掉线是清明梦中一个重要的课题，清明梦属于身体睡着而意识清醒的状态，一般是很容易很快就醒过来。但是这个过程不是一下就醒过来的，中间有个过渡，从清明梦中醒来的具体过程是这样的：醒力一击，自己都有感觉会支持不住，然后梦中一暗，所有影像全消失，感官开始接受现实世界的信息，比如眼前慢慢变白，开始听到现实的声音等等，这时候，大多数人都会睁眼然后彻底醒过来。梦里眼前一暗，影像消失的那刻称为掉线。掉线不等于一定醒过来，掉线只是失去影像，而失去影像是因为玩家在梦里的视觉系统失去了焦点，如果能够找回焦点就完全有可能再接上清明梦，继续神奇的清明梦之旅了，这个找回焦点的过程就叫掉线续传。具体有下面三个方法。

a) 固守存想法

掉线时，不要有任何身体上的动作，不可睁眼，要让意识呆在梦境，虽然梦里已经没有影像与情节，这时尽量用主动意识去联想情节，坚持一会后往往会柳暗花明又一村，重新出现影像而续传成功，此法关键在于掉线时的联想，这里面是有一些小技巧的，要随机应变，比如说掉线时感觉自己睡着床上，就可以想象上面有个蚊帐触手可及，一会向上一摸往往真的就摸到一个蚊帐，抓回了手感，继续保持手感摸一阵就可以慢慢看到影像出现了。

b) 寻找提示法

在掉线没有影像的时候，不必联想，而是心里说要求梦境给点提示，然后就等待，四处查看，一会儿，梦境就真的会给出提示影像，影像一出，续传即成。

c) 掏出手机法

这个是目前为止我认为最好的方法，比前面的‘固守存想’和‘寻找提示’更简便好用，因为此方法已经不靠想象，而是靠实际的操作，一个简单熟悉动作就可以续传上，迅速有效，不可不会，强烈推荐，可以用六个字的口诀表达：“**掉线请掏手机**”。详细的方法是：掉线时，不要有任何身体上的动作，不可睁眼，让意识呆在梦境，梦里已经一片黑暗，没有影像与情节。其实此时你梦里的感官并没有消失，只是处于闲置的状态，做一个动作就可以调动起来，这时候从裤袋里掏手机，你会发现自己的梦手是可以操纵的，而且在裤袋里多半能如愿摸到手机，手机掏出来后，如果不亮，就按按上面的按钮，此时多半会按亮，影像即出，整个梦境接着也会由暗转亮，到此续传即成，很简单吧。要提醒的是：玩家在掉线时往往会以为差不多醒了，这时掏手机好像调用的是现实中的手，因此心生犹豫，其实，那是个假相，玩家无需多想，只要专心去掏，掏出后自然会知道是梦是真，而多半会发现自己仍在梦里，马上就能续传上。

其实不一定非得是手机，掏钱包，看手表，看首饰等等都可以，只要是一个颜色鲜艳，能发光发亮，随身熟悉的常用物品都可以，原理就是借助它取得手感和光亮，在黑暗找回焦点，玩家可以考虑自己的情况自行实验。

更多延时技术

1. **聚焦加持**：清明梦里常常会出现影像模糊，焦点错落等不稳定状态，这个时候很容易醒，可以先抓一个东西保持手感，然后想象一下自己的眼睛是一台照相机，命令它自动调焦，当重新定焦时，影像将会恢复清晰。如果这个方法无效，有力有不逮的情况，乃能量耗尽的预兆，可以让自己平静一下，放空大脑，在虚空中打坐一会，任由身体漂浮，加持能量。

2. **连续起身**：有一种清明梦比较常见，做梦者知梦时发现自己正睡在床上，于是需要一种起身的方法出来，如果强行起身的话，一则易醒，二则被子会拖在身上，很重的累赘，比较好的方法是静心想象被子已经不存在，轻轻翻身下床，爬几步抓到手感，如果这时候还没影像的话，就开始跑起来，一般跑一会就会看到影像了，神奇的清明梦之旅就开始了。连续起身法就是连续使用这种方法，当一段清明梦快结束，影像消失时，想象自己好像又回到了最初的床上，重新起身。

3. **保持手感**：很多时候做梦者在开始知梦时，发现找不到自己，自己好像游离在梦境之外，不知道从何开始，这时候需要的是抓出手感，手感一出，就找到了本尊，其实这个也很类似于清明梦中间掉线的情况，用掉线续传之‘掏出手机法’可以得到手感和影像。清明梦过程当中焦点模糊时，用手抓东西，手感与梦中物件的联系能够一定程度帮助玩家维持在梦境里。

4. **达成妥协**：玩家的知梦档越高，自我意识就越强，真实感也越逼真，游戏的乐趣也就越大。但是处在越高的档，能量消耗越快，越容易出局。这个时候，如果想做清明梦里呆长一些，除了补充能量外，还可以做一些妥协，在梦里有意识的调低知梦档，具体方法就是停止自己的任务，尽量不去主动思考以节省能量，更多的跟随梦里自发的情节。

5. **识别假醒**：有时候玩家会遇到假醒的情况，清明梦玩家自以为出局，已经醒了，而实际上却还是在梦里，并没有真正醒过来，如果此时识别出是假醒，就又可以继续清明梦了，反之则十有八九坠入普通梦了。识别假醒的方法很简单：就是不管真醒假醒，养成一个习惯，每次醒来都马上做一个咬指或扳指的验梦判断。

6. **转换出体**：清明梦里面视线开始模糊，有些勉强的时候，可以用清明梦转出体的方法，相当于切换次元，有时候能量状态会重新刷新，类似于游戏中跳了一关，又满血了。

清明梦转出体的方法有：

- a) . 飞到半空，大叫：“我要出体，梦境消失”，如果出现场景变化或者黑暗隧道，转换成功。
- b) . 在空中头下脚上倒栽葱式自由落体，如果能够获得加速度，马上就能进入隧道而出体。
- c) . 找一张床躺下，命令自己震动出体，如果有震动，转换成功。
- d) . 任何方法只要打开出体隧道，就是转换成功，出体隧道以后会再讲。

需要注意的是，在转换出体的过程当中是比较容易醒的，转换成功了也不一定就满血，但是出体隧道具有莫大的功能，推荐玩家多试一试。

梦体理论

清明梦游戏理论部分

实践需要理论的指导，理论需要实践的检验，缺乏理论的实践是盲目的，缺乏实践的理论是苍白的。本书的视角是从游戏的角度出发，主要的理论有“梦体理论”和“梦秤理论”。这两个理论配合清明梦攻略将打通一条通往清明梦高手的捷径。

梦体理论：梦体和梦体能量

梦体就是梦中的这个身体，它不是我们的肉身，但在梦里却是确实存在，同时拥有玩家的思想，从游戏的角度看，梦体是进入虚拟世界的玩家自己，从本质看，是个能量体。梦体能量就相当于玩家在游戏中的 HP 或血量。

梦体的状态

按状态分，梦体可以分为“休眠状态”和“运行状态”。玩家平常醒着时，梦体处在休眠状态；睡着时，梦体处于运行状态。运行状态按情况不同又可以分为以下几种：

闲置状态：感觉不到梦体或者梦境中不存在梦体

如：玩家清明梦里掉线；睡眠中的无梦阶段。

半明梦中梦体不在梦境画面里面，而是旁观梦境，这也是一种闲置状态。

将梦体从闲置状态改为其他运行状态叫做“激活梦体”。

不活跃状态：梦体能量不充足而导致功能受限制

如普通梦里的黑白模糊梦，清明梦里的能量不支。

活跃状态：梦体能量充足，较活跃

如梦境清晰，得心应手的细节梦，神通梦等等。

知梦状态：梦体知梦

如清明梦或已经出体的状态。

切换状态：一种临时状态

我的理解是梦体正在进行梦境次元切换，常常伴随有一些身体反应或信号，比如失控，震动，旋转，耳鸣等等。

最常见的是门罗式出体中梦体正出关时的出体信号，

以及清明梦里打开通向另一梦境次元的隧道时的切换信号。

有的时候玩家在知梦霎那也会伴随有梦境次元的切换，出现切换信号。

按位置分，梦体可以分为“闭关”和“出关”，玩家平常醒着时，梦体处在闭关状态；睡着时，梦体将出关，成为出关状态。出关状态又可以分为本地和漫游两种：

本地状态：没有梦境时，梦体处于本地状态，被束缚在玩家自身，梦体不能自由活动。

漫游状态：已有梦境时，梦体处于漫游状态，也就是梦境所在之地，梦体可以自由活动。

梦体能量

梦境中的一切感知与活动都是通过梦体进行的，有的梦黑白，有的梦彩色，有的梦模糊，有的梦清晰，有的梦里能飞，有的飞不起来，有的梦神清气爽，有的梦头昏脑胀，这些与梦体直接相关，更确切地说，是与梦体的能量相关，如果能量低，梦体将处于不活跃状态，本尊感弱，较迟钝，感知和活动功能都受到局限，从而接收到的梦境断断续续，画质黑白或模糊，梦里活动少，情节短而单一；如果能量高，梦体则更加活跃，本尊感更强，有较强的感知和活动功能，画质清楚，情节较长而有趣。

人生下来既有物质态的身体，也有能量态的梦体，一个用于感知日常世界，一个用于感知梦的世界，那么，日常世界和梦的世界会不会是同一个世界呢？这个问题比较大，恕我先卖个关子，后面再详细讨论。

梦体的能量通常小时候比较纯而高，成人后反而下降，稳定在一个范围内。大多数人只知道锻炼身体，很少想过要锻炼梦体，所以多数人的梦体能量不是很高，按清明梦分级，前几级的初学者能量值处于 100 以下，而经过训练后的梦侠梦尊级的能量值将高达 800 甚至 1000 以上，对于玩家来说，梦体能量自然是越高越好。

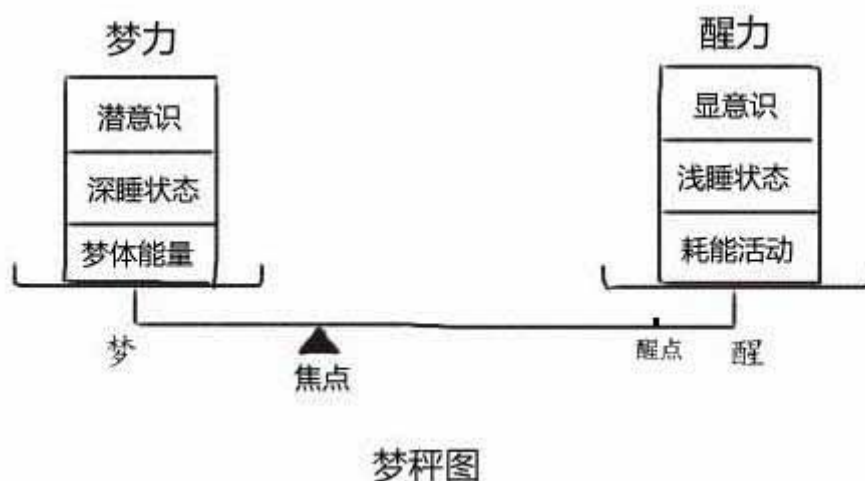
梦体能量又分为总能量和当前能量，也就是游戏中玩家的总血量和当前血量。不过，要想测试自己总血量的高低并不容易，因为在普通梦里，梦体被点了傻穴，不但失去了理智，而且功力也大打折扣，不是满血的状态，根据被抑制的程度，初始能量值可能是满血时的七八成，也可能只有一两成。所以即使做的梦黑白模糊，状态低迷，也只能说明当前的血量比较低，很可能只是被抑制的比较严重。到底满血的时候血量有多长，只要清明梦里才知道，知梦的那一刻，傻穴被解开，当前血量会因解禁而增加，清明度越高，越接近满血状态，这个过程我们称为“解禁效应”。

梦体能量在做梦过程中会消耗，所以多梦会让人觉得耗神。白天，梦体能量将得到恢复。清明梦玩家的梦体能量将消耗的更多更快，玩家可能会发现自己的清明梦状态成波段性，一阵子状态比较好，常有清明梦，然后一阵子状态低迷，难得清明梦。主要原因是梦体能量消耗太快，补充不及，停一阵子才得以恢复，清明梦玩家应该更需注意对梦体能量的补充和锻炼。

梦秤理论

梦秤理论：梦秤图

有一定经验就能体会到，清明梦玩的是一个平衡的游戏，在梦与醒，潜与显之间寻找平衡。梦秤图就是为了表述这种平衡机制的一个模型，它是清明梦游戏的核心，所有的技巧和方法都是基于它而展开的。



左边代表梦，秤上是梦力，梦力表示将玩家留在梦境的力量；右边代表醒，秤上是醒力，醒力表示将玩家拽离梦境的力量；梦力和醒力的大小往往不一样而且是随时变化的，整个梦秤靠杠杆原理维持平衡，平衡的支点我们称之为焦点，焦点越靠近梦这边，称为焦点越深，或者称处在更高位，反之，焦点越靠近醒这边，称为焦点越浅，或者称处在更低位。

梦秤图的关键机理有三点：

1. 在整个做梦过程中，梦秤会自我调整焦点以保持平衡，如果梦力这边力量更大，焦点就会向左移动；如果醒力这边力量更大，焦点就会向右移动。
2. 梦秤的平衡决定了梦境的稳定性。当梦秤处在平衡状态时，梦境是稳定的，当梦秤两边力量发生变化而失衡时，梦秤将倾斜或摇晃，梦境将变的不稳定，两边力量相差越大，倾斜或摇晃得越厉害，梦境就越不稳定，直到焦点移到新的平衡位置。
3. 如果焦点移动过了最右边某个临界点（醒点），梦秤将崩塌，梦境无法再维持，只有醒过来。换一句话说，所有的梦醒都是因为焦点越过醒点所致。

在梦力和醒力两边各有三个砝码，可以看作相互对应的三对砝码：

潜意识砝码	<----->	显意识砝码 (清明梦里才有)
深睡状态砝码	<----->	浅睡状态砝码
梦体能量砝码	<----->	耗能活动砝码

砵码大小不一，在整个梦秤中所占的权重也各不相同，为了方便理解，我采用了具体数值，作一个大致的说明：

潜意识砵码 + 显意识砵码 = 500 （此公式仅适用于清明梦平稳情绪状态）

深睡状态砵码 + 浅睡状态砵码 = 500

梦体能量法码 + 耗能活动砵码 = 初始梦体能量值

先来看一下普通梦的情况：

A)普通梦里，“显意识砵码”不存在，“潜意识砵码”基本稳定在 500。

B)按自然规律，睡眠状态由深变浅，“深睡状态砵码”减轻，“浅睡状态砵码”加重。又因为深睡状态到浅睡状态是个缓慢渐进的过程，所以这一对砵码的变化是缓慢渐进的此消彼长过程。

C)普通梦里梦体处于被抑制状态，初始梦体能量值不高，多数人在 100 以下，所以整个梦体能量法码在梦力中所占的权重不到 10%，相对来说其变化对梦秤影响不大，加上普通梦里耗能活动不多，砵码变化不大，对梦秤影响更微乎其微。

综上分析，普通梦里，梦力与醒力的角逐主要取决于睡眠状态的变化，由于睡眠状态的变化相对是一个比较慢而平稳的此消彼长过程，没有大起大落，焦点有充足的时间移动以维持平衡，梦秤基本上没怎么倾斜或晃动，所以，普通梦的梦境是相对稳定的，梦境时间也较长。

现在看一下清明梦的情况：

A)知梦那一刻，等于在秤的右边突然加上一个“显意识砵码”，而且这个“显意识砵码”随着玩家的主观意愿与活动随时都在变化，有时变化的幅度相当剧烈。情绪平稳的状态下，“显意识砵码”对梦秤的瞬间影响在数十到数百之间；在情绪不稳定的状态下，比如极度惊慌，兴奋，意外或回城意愿，“显意识砵码”会急速超重而使梦秤崩塌而醒。

B)知梦那一刻，“深睡状态砵码”会跳跃性减重，“浅睡状态砵码”会跳跃性增重，随后“深睡状态砵码”向“浅睡状态砵码”此消彼长的过程也将明显加快。

C)因为知梦的“解禁效应”，梦体能量砵码将增加，越清明越接近满血，越是高级别玩家，增加的越多，梦体能量法码的权重在梦痴级别已经超过 30%，到梦尊级别超过 50%，成为调节梦秤平衡的重要因素。另外，清明梦里神通的活动较多，耗能更剧烈，梦体能量砵码的后续变化也比较激烈。

所以，清明梦复杂的多，梦秤多了很多变数，总的来说，梦力和醒力之间的差距迅速加大，焦点移动明显，维持梦秤平衡的难度大大增加，尤其是刚知梦那一刻，冲击最大。

梦秤理论有一条：所有的梦醒都是因为焦点越过醒点所致。

在清明梦里，一般不会消耗掉所有的梦体能量，而是很容易中途醒转，最常见的醒的方式是：

-
1. 梦秤突然失衡，焦点迅速右移超过醒点，一下就醒。
 2. 梦秤突然失衡，但是焦点右移达到新平衡时，焦点并没有超过醒点，但是因为焦点移动太快，导致梦体来不及调整，梦境消失，此为掉线，掉线并不是一下就醒，此时有可能续传上，但是很多玩家会在掉线过程中又发生失衡，当焦点超过醒点时，已经没有续传的可能性。

清明梦玩家的挑战性在于：

1. 尽量不让焦点超过醒点，要不然就醒了，游戏结束。
2. 尽量避免梦秤出现大的摇晃，要不然梦境很不稳定，游戏不好玩了。

总之，清明梦容易醒，容易不稳定，难度比较高，很有挑战性，高手绝不是一天就能炼成的，你准备好了吗？

基本路线

清明梦玩家的基本路线

“以梦体和梦秤理论为指导，以提高梦体能量为中心，尽量降低知梦点，尽量维持焦点在高位的稳定，不偏激，不沉溺，不盲从，不逃避，坚持追梦”

可以概括为“一个中心，两个基本点，四不一坚持”

一个中心

“一个中心”：以提高梦体能量为中心

梦体能量即玩家的生命值，其重要性就不用再说了，这里主要补充几点。

1. 较高梦体能量是知梦的前提

清明梦首要任务是知梦，知梦要求梦体处于清晰的活跃状态，同时还要求梦体保持一度程度的清明。如果梦体能量低，梦体不活跃，基本难以知梦。

2. 梦体能量是神通的基础

清明梦里所有神通的施展都要靠能量支持的，小到飞翔穿墙，大到变化穿越，能量不足则神通难现。

3. 高梦体能量是对抗醒力，维持和稳定清明梦的定海神针

从梦秤图中，我们可以了解到，清明梦里醒力大增，要对抗醒力，必须增加梦力，梦力端的三个砝码里面，“潜意识砝码”不容易操控，也不推荐操控；“深睡状态砝码”不能操控；只有“梦体能量砝码”最有潜力，经过训练可以成级别的增长，成为稳定清明梦的定海神针。

如何提高梦体能量请参考梦体能量训练一章，在各级的详细攻略中会有更针对性的介绍。清明梦游戏的进阶过程也就是梦体能量的进阶过程，梦体能量的突破性提升标志着玩家的升级，坚定不移的以提高梦体的能量为中心是我们清明梦玩家的核心任务。

两个基本点

两个基本点：知梦点， 焦点

知梦点

梦体能量是清明梦的基石，需要达到一定能量值才有可能获得清明梦。但是，梦体能量的提高不等于就能自动获得清明梦，这方面还需要知梦点的配合。

知梦点是衡量玩家知梦能力的一项属性，其值在 0 到 100 之间，好比沸点低的容易沸，笑点低的容易笑，知梦点低就更容易知梦。知梦点为 0 代表梦里绝对清明，全程知梦；知梦点为 100 则在梦中没有一丝知梦的可能。一般人在熟睡时知梦点都很高，接近 100，所以有些朋友做梦绚丽多彩，常有飞翔等各种神通，梦体能量已经足够高，但是却很少有清明梦，主要原因就是知梦点太高。要获得清明梦，需要降低知梦点，可以通过三个因素进行调节：

1. 知梦意愿

多数人不知道清明梦这回事，当然就没有知梦意愿，如此知梦点必然是接近 100。对清明梦玩家来说，通过睡前加强知梦心理暗示，平时多研究清明梦理论等等都可以加强知梦意愿而降低知梦点。高级玩家甚至可以通过对知梦意愿的控制来调节做清明梦的频率，意愿强时清明梦多，意愿弱时清明梦少。

2. 睡眠深度

大多数的清明梦都发生在浅睡状态，比如清晨的回笼觉，就是因为此时知梦点更低，更容易知梦。

3. 知梦训练

通过知梦技能的训练，玩家将拥有固定的知梦扳机，较活跃的梦体状态以及停顿验梦的习惯，这些将显著降低知梦点，提高知梦频率和成功率。

随着知梦点的降低，玩家知梦的可能性越来越高，不但能在梦境中知梦，有时候在无梦阶段也能知梦，此时梦体处于本床本屋的本地状态，知梦后需要离体脱身才能进行清明梦之旅，这和出体几乎一模一样，为了区别开来，我们称之为“清明梦直接出体”，它和其他出体唯一区别是没有出体信号，因为出体信号实际上是梦体出关的信号，“清明梦直接出体”知梦时已是睡眠的中段，梦体早已出关；而其他出体方法知梦时大多刚刚进入睡眠状态，梦体尚未出关。在高级别玩家中，“清明梦直接出体”是比较常见的，也是最方便自然的出体方式。

焦点

焦点，具体指的是意识的焦点。在醒的状态下，焦点在于肉体；在梦的状态下，焦点在于梦体；半梦半醒状态下，可以同时感觉到肉体及梦体的焦点，也称双意识焦点，

如果能够熟练切换焦点就能够熟练出体，这个以后再说。这一节主要讨论清明梦状态下对焦点的控制。

当两边力量变化时，梦秤图中的焦点会移动位置以保持梦秤的平衡，焦点的稳定也就等同于梦秤的稳定。对焦点的控制将是玩家玩好清明梦的诀窍，主要是把握以下两点：

1. 尽量维持焦点的相对稳定，拿与时俱进的话来说，就是遏制焦点过快变浅。

首先，我们这里说的是相对稳定，绝对稳定是几乎不可能的，清明梦中，焦点随时都在移动。相对稳定指的是焦点移动程度很小，不怎么影响玩家在清明梦中的状态。

焦点相对稳定是玩家能维持在梦中享受清明梦的先决条件。如果焦点不稳定，梦秤将晃动，梦境将不稳定，梦体的感官为了适应新的焦点而处于调整的状态，具体表现在梦里的景物容易变幻，看不清楚，梦体本尊感变弱，有晕眩感，难以进行高神通高质量的有效活动。而焦点极不稳定会直接导致梦体感官失效，梦境消失，也就是掉线。

清明梦里焦点移动的趋势是由梦端到醒端，也就是由深变浅，而且很容易过快变浅而醒，很多初学玩家在清明梦里甚至很难维持一分钟，即使资深的梦侠级别玩家也会常常因为焦点过快晃动而掉线。所以，玩家要学会尽量维持焦点的相对稳定，遏制焦点过快变浅，也就是说，慢慢变浅可以，不能太快，稳定压倒一切。

2. 尽量维持焦点在高位，也就是更靠近梦一端的比较深的位置。

为什么呢？还是和稳定性有关。因为焦点越浅越不稳定。

焦点越浅，离醒点越近，梦体会感觉越费力，梦体的感知和活动将需要消耗更多的梦体能量，导致“梦体能量砝码”下降，使得焦点变得更浅，此恶性循环一旦刹不住就好象崩盘，清明梦的质量也将指数下降。

总结一下，焦点深并且相对稳定的清明梦，我们称为质量高的清明梦，画质高清稳定立体感强，过程精彩而且醒来一般神清气爽。焦点浅并且相对不稳定的清明梦，我们称为质量低的清明梦，画质不好立体感弱，过程耗神，醒来疲惫，对身体的健康甚至有影响。清明梦玩家所追求的是质量高的清明梦，如果遇到质量不高的清明梦，不要用强，顺其自然醒来比较好。

那么，如何使焦点处于高位并保持相对稳定呢？

答：分析一下梦秤图，焦点要高，就要加大梦力，减小醒力；焦点要稳定，就要严控砝码的变化幅度，避免大幅失衡。

a) 提高潜意识，降低显意识

1. 清明梦里把主观意愿压抑住，尽量不想事情，跟着梦境情节随波逐流。不过，这个有重新坠入普通梦的风险，会失去很多清明梦的乐趣，不是上上之选。

2. 保持情绪稳定。激烈的情绪将使“显意识砝码”瞬间超重，导致梦秤一边倒，焦点迅速归零而醒，玩家在梦里太兴奋，太恐惧，太紧张，太意外而醒就是这种情形，梦中保持情绪稳定很有必要，保持放松麻木遇事不惊的状态。

3. 减少左脑逻辑思维，比如在梦里强行记忆，辨认文字，做思考题等等，这些思维将显著加重“显意识砝码”，并且很耗能，使得焦点不稳，这也是为什么梦里的字仔细看时就容易变幻的原因。

4. 还有一种“抽风意识”，是清明梦的大敌，这种意识比较没有规律，可能只是一个念头一丝顾虑就一触即发，使“显意识砝码”瞬间加吗，一般来说抽风容易引起掉线，也是最常见的掉线。

b) 处于比较深的身体睡眠状态

这个有点看运气，取决于玩家在知梦那一刻处于深度睡眠还是浅度睡眠。一般来说，知梦更容易发生在浅度睡眠中，比如清晨的回笼觉。但是，知梦点越低者就越容易在深度睡眠里知梦，所以，努力训练降低知梦点不但有更多知梦的机会，而且会获得更多焦点较深的清明梦。

c) 提高梦体能量

此乃是上上策，梦体能量是清明梦的定海神针，举例来说：初学者梦体能量是 100，梦尊级别是 1000，在其他条件相同的情况下，毫无疑问，梦尊级别的梦秤图中焦点会深的多。假设两端力量发生变化，两端差值多了 100，焦点将向右移动，由于梦尊的梦秤吃力更深，其焦点的移动程度将远低于初学者梦秤，从而大大提高了梦秤的稳定性。

d) 减少耗能活动

清明梦里的使用神通或者太动脑筋都是非常耗能的，可以适当避免太耗能的活动，比如长时间飞翔，纠缠打斗，费力思索等等。

e) 延时技巧

高级别玩家有一些技巧能够使焦点逆行加深，这些技巧在以后的攻略中会讲到。

f) 增加经验

每一次清明梦都是对梦体平衡性的锻炼，梦体的平衡能力是在实践中一步步提高的。就像第一次走钢丝和经常走钢丝的区别，初学者开始时不太会控制焦点容易失衡，清明梦也许质量不会很高，但是随着经验增长，会发现梦体的平衡性越来越好，焦点越来越稳，高质量的清明梦越来越多。

四不一坚持

四不一坚持

1. 不偏激：保持 open mind，开放而包容的心灵，如果有人因为偏见而伤害到你，不要压抑，也不要计较，做自己的梦，让别人去说吧，时间会证明一切。

2. 不沉溺：身体健康第一，游戏娱乐第二。任何事情都必须适度，清明梦会加速梦体能量的消耗，如果没有适当的休息和能量补充，过度的清明梦会损害到梦体及身体的健康。

3. 不盲从：清明梦是一门强调个体，注重实践的学科，每个人的经验领悟都是独特的。博采众长，融会贯通，寻找最适合自己的方法才是最好的方法。

4. 不逃避：清明梦不是逃避现实的港湾，现实因为清明梦而更精彩，而不是更无奈。

5. 坚持追梦：清明梦的入门门槛比较高，很多人也许试了几次不成就放弃了，真正的玩家应该知道，清明梦就好比钢琴升级，是一个渐入佳境的过程，越到后面越有领悟越会觉得有意思，正所谓：“愈梦愈精彩,愈梦愈快乐”。坚持追梦，努力达到清明梦的自由王国，其中的财富必将是你人生最大的收获之一。

浅析清明梦与出体

清明梦与出体经常会拿着一起说，多有争论，结合梦体理论和梦秤理论，蚂蚁我谈谈自己的看法。首先，出体有广义狭义之分，广义的出体，指的是一切体外经验，所有的梦，包括清明梦都属于体外经验。狭义的出体指的是门罗式或星体投射式出体，过程中有类似“灵魂出窍”的体验。我们这里讨论的是狭义的出体。

1. 本质

无论清明梦还是出体，其活动的主体的性质是相同的，这个主体在本攻略中称为梦体，其他也有称为灵体，灵魂，元神等等的。

2. 出体为什么在本床本屋，为什么有出体信号，和灵魂出窍的步骤？

那是由梦体当时的位置和状态决定的，具体介绍请参考梦体理论章节，出体的步骤是先由清醒状态到恍惚的状态（本书称之为出神状态），然后在出体意识作用下出现出体信号，接着进行离体的灵魂出窍的操作，出体完成。我们通过分解动作看一下梦体是怎么运作的。

第一步：由清醒状态到出神状态

清醒状态下梦体处在闭关状态

出神状态下梦体处于可以出关的状态

第二步：在出体意识作用下出现出体信号

在出神状态下，当梦体有了出体或知梦的意识时，它将出关，这时候将出现耳鸣，头麻，震动等出体信号，是梦境次元切换，梦体正在出关时的生理反应，由此也可猜测梦体在闭关时所处的物理位置应该是在脑部，按修真人士的看法，是泥丸宫的部位。

第三步：进行离体的灵魂出窍的操作

梦体出关后，是处在本地状态，还束缚于玩家自身，无法自由活动，所以玩家要进行一个离体的操作。

第四步：自由活动，出体完成

梦体脱离自身后就处于自由的漫游状态，此时与清明梦知梦后的情形一样，其状态的高低好坏取决于梦体能量及其他因素，可参考梦秤理论。

3. 对清明梦过程中梦体的分析

玩家一睡着，梦体就自然出关了，随后如果出现梦境，梦体将处于漫游状态，如果没有梦境，梦体则处于本地状态，这两种状态都有可能知梦。

在漫游状态下知梦，梦体所在的位置就是知梦当时梦境的位置，梦体活动自由，这个就是普通的清明梦。

在本地状态下知梦，梦体需要脱身才能从被束缚的本地状态转化成自由的漫游状态，脱身后梦体所在的位置是本地本屋，此过程蚂蚁称之为“清明梦直接出体”，在高级玩家中，“清明梦直接出体”是比较常见的，多发于一梦已完，下梦未生之际。

与其他出体相比较，“清明梦直接出体”有以下特点：

- a) 没有出体信号，因为梦体早已出关。
- b) 脱身比较容易，梦体束缚的并不紧，也许是早已经活动开的缘故。
- c) 不需要耗神耗时的准备工作，更为方便自然，缺点是带有偶然性质，难以提前预知。

4. 鬼压床过程中梦体的分析

鬼压床的现象大家熟悉吧，醒了却动不了。怎么回事呢？我认为，是一场误会。误会在于“用梦体指挥肉体，驴唇不对马嘴也”。我们自然醒来时，梦体已经回关了，肉体开始接班，调动肉身没有问题。而压床时，梦体没有回关，当家做主的还是梦体，可是当事人不知道，拼命用梦体去调动肉身，发现动不了，越急越挣扎越绝望越难受，就成了所谓的梦魇了，直到强压梦体回关才解套，而这个强压过程也是蛮耗神费劲的。明白了这个原理，我们就清楚了鬼压床其实是假醒，当事人仍在梦中，梦体处于本地状态，压床必定知梦，所以这是个清明梦出体的良机，此时不出，更待何时？

一般来说，鬼压床不会出现出体信号，因为梦体是已出关的本地状态，只要离体就OK了。但有时候当事人意念已经强压梦体回关，此时再调动出体意念将使梦体重新出关，伴有出体信号。

5. 清明梦和出体哪一个更好？

没有孰好孰坏之分，只有哪一个更合适，每一个人的情况不一样，有的人更容易获得清明梦，有的人更容易出体。

清明梦玩家要求知梦点低，梦体的能量高，活性强，越会做梦的越容易获得清明梦。

出体要求玩家进入出神状态，容易进入出神状态的人就容易出体，按此道理，容易被催眠的人较易出体，修真人士较易出体。

一般来说，出体的难度比清明梦大，因为“出神”要比“做梦”难多了，而且出体在进入出神状态这一步会耗不少神，更需要能量的支持。但是对于一些不太会做梦的玩家，掌握清明梦需要较长的周期，无法速成，不妨先试一试出体或鬼压床。

6. 清明梦和出体状态的比较

有人认为出体比清明梦更真实，更清晰。这个结论有些武断。首先出体和清明梦都是面对同样的世界，区别只是出体时梦体在本地，清明梦里梦体大多在漫游，对于未到十三级的玩家，梦境都是同样的不真实，对于十三级有破虚能力的玩家，都是同样的真实。

出体是不是比清明梦更清晰吗？不是。出体和清明梦本质上是一致的。清晰与否主要取决于玩家当时梦体的状态。清明梦玩家在知梦时有可能清明度不高导致状态不佳，而出体玩家需要一个额外的离体过程，如果此过程消耗太多能量，状态也将不佳。

所以，不能简单下结论，要根据实际情况，清明梦玩家应该训练提高清明度，出体玩家应该训练得更轻易离体。

7. 如何清明梦转出体？

清明梦转出体，实际上是一种梦境次元转换，让梦体从漫游状态回到本地状态，玩家体会到出体信号或回到本屋。

具体方法有：

1. 飞到半空，大叫：“我要出体，梦境消失”，如果出现场景变化或者黑暗隧道，转换成功。
2. 找一张床躺下，命令自己震动出体，如果有震动等出体信号，转换成功。
3. 任何方法只要打开出体隧道，就是转换成功，打开隧道的方法详见[追梦之出体隧道](#)。
4. 清明梦知梦时正在本屋本床，提身下床，此时的清明梦与出体无异。
5. 清明梦掉线，出现黑屏时，集中意念在脑部，意念引发震动信号，转换成功。
6. 清明梦掉线时，意想自己已经回体到床上，起身，如果验梦成功，转换成功。
7. 任何假醒，被识破，起身在本屋，都为出体。

8. 出体到底是在幻界还是在现实界？

出体不代表出到物质界，现在我们大家所说的出体只是一种知梦的方式，它和清明梦的区别仅在于起始方式不同，出体是在入梦阶段，梦者能感觉有脱离肉身的过程；而清明梦发生在做梦阶段，属于梦中知梦。

对于绝大多数人，无论出体还是清明梦，都是置身于梦境，也就是幻境中；佛家道家方法能破梦入实，但那是极高深的功夫，初学者根本不可能。现在很多人刚一会出体就在研究是不是物质界，或者灵界等等，这种心情可以理解，不过，等你经验更多了，你就会发现没有用，结果是很不稳定的，无法得出可靠的结论。但是出体验实的诱惑是巨大的，很多人因此而匆匆回体，通常整个过程半分钟不到，其实是对出体机会的浪费。

所以，我的建议是，初学者先不要想这么多，不要过多执着于是不是出到现实界了，而应该把重点放在升级上，循序渐进，等经验丰富了，级别高了，自己的认知就更深了。当能够稳定获得高质量长时间的出体或清明梦时，再去进行比较复杂的实验和梦修，才能真正探索到出体的真相。

浅析其他梦体现象

1. 幻觉和幻听现象中梦体的分析

幻觉和幻听，我认为是梦体的所见所闻，因为发生在现实中，不符合常规理解，所以人们简单省事地断定为无中生有了。其实，这些不是患者胡说八道，他是真的看到了和听到了。但是他患了“梦体紊乱症”，照理说，人醒了，梦体就回关休息了，由于某种原因，患者的梦体在日常清醒时仍然处于活跃状态，梦体和肉体两个系统同时工作，设想一个人生活中现实和梦境并存的世界，而他又分不清哪个是现实，哪个是梦境，你说，他能不被认为是疯子吗？

幻觉和幻听不单发生在精神病患者身上，还有一些别的场合会出现，比如修真的人在入定状态下看到一些画面，有教徒自称能听到神的声音等等，与精神病患者不同的是，当事人需要在特定的环境和状态下才能听到看到，而且他们能够清楚分辨哪个来自现实（肉体系统），哪个来自非现实（梦体系统），自然就不会带来精神分裂的困扰，而实际上这是一种实修的体验，反而更有助于探索真相的修行。

2. 天才与疯子

顺便就此话题，谈谈我自己的看法，在我看来，这是一个有关运气的故事。

先看看一位即是疯子又是天才的作家弗吉尼亚·伍尔夫的话：她说：“发疯使我文思泉涌，所有事情在大脑中都已成形，当灵感来的时候，文章很快就写成了。而当我清醒的时候，文章却是一点一点挤出来的。”

这话我太能理解了，当我在清明梦里面打开收音机听到绝妙的好歌，震撼的五体投地时，我开始思考，这些天才的作品就在我的梦境里，你说它到底是不是我创造的，如果不是我，又是谁呢？

费了好一段时间我想我大概明白了，这些作品可以说是我的，只要我想办法能把它复制下来（当然难度极高），谁会和我抢版权呢？可是它明明不是我想出来的，梦体被点了傻穴，思维智商甚至还不如清醒时，所以也不是梦体的能耐，真的只是在梦境里旁听到的，说是自己原创有点大言不惭（好比我穿越到几十年前，我也可以写出发如雪，青花瓷，但我知道自己不是周董，而是剽窃者），那么谁又是真正的原创者呢？既然是梦境放出来的，那原创者就应该是创造梦境的那个神秘力量了。我且称他为梦境大师，他应该是一位我们人类所共有的灵感大师，能请的动这位大师的只有我们的梦体。

好了，梦境是一个灵感的宝藏，能进入这个宝藏的只有梦体，清明梦则是打开此宝藏的钥匙。普通人会有两个问题，一是梦境里梦体被点了傻穴，入宝山而不知，傻的可爱，傻的无奈，傻的无可救药。二是即使学会清明梦，傻穴解开，梦体从大师那得到灵感如滔滔江水，但是醒来后一切雨打风吹烟花消散，能回忆起来的只是一鳞半爪了。

非睡眠状态下，我们其实也能一窥宝藏，大家有过发呆的体验吧，在发呆的时候，灵感如泉涌自然奔放出来，而不发呆时苦思冥想的牵强。发呆实际上是一种出神状态，人在出神状态时肉体暂停，梦体出来取得控制权，也就能请出梦境大师。

回到天才与疯子的话题，我认为，他们都是“梦体紊乱症”的患者，只是患病的程度不同，两者的梦体都会在日常清醒时活跃，关键是天才的运气太好了，他的梦体活跃度恰到好处，恰恰是不休眠而又不出关的状态，如此在清醒时如果能调动梦体，就可以和梦境大师沟通上，灵感将自动在大脑里播放，当事人自然会觉得灵感如泉，像莫扎特弹琴信手拈来，实际上他不过是在复制梦境大师的作品。回头看弗吉尼亚·伍尔夫说的

“发疯使我文思泉涌”，背后的解释应该是：发疯使她调动了梦体，梦体调动了梦境大师，大师是个好人，予取予求，一挥而就，把作品播放给她，她狂抄下来，完了。

如果日常清醒时梦体休眠，按部就班，那就是多了我等俗人一个；如果日常清醒时梦体出关，梦体将借用眼睛耳朵等感官，幻听幻觉必将混淆现实，那将多了疯子一个；只有恰恰是不休眠而又不出关的状态，才能既得到梦境大师的帮助，又能控制梦境只出现在脑海里而不会混淆现实，如此的天才，如此的好运气，可遇不可求也。

不过，也不要抱怨自己的运气，天才离疯子也就一步之遥，还有很多人介于天才和疯子之间，梦体失控可不是那么好玩的。普通人梦体如此稳定，既难成为疯子，更难成为天才。俗人最多，疯子较少，天才稀罕也符合正态分布的道理。

3. 酒，毒品

酒能助兴，激发灵感。古今不少诗人、文豪、画家、书法家酒后兴致勃发，才思陡涌，下笔有神，酒酣墨畅。“李白斗酒诗百篇”更是天才的表演。为什么呢？我认为，酒精刺激大脑神经，让人进入一种恍惚的状态，类似出神状态，这个状态下梦体活跃性大增，正如前文所述，梦体能连通梦境大师，灵感自然汹涌。还有的人酒醉后会出现幻听幻觉，那是因为梦体活跃到出关的地步了。

毒品实际上是一种致幻剂，它能大幅刺激大脑，直接使梦体出关，并且梦体像吃了兴奋剂，神通极其强大，想什么就有什么，已经超过清明梦玩家的梦尊级别，让人在幻觉中有无比的满足感和幸福感。而且在此状态下，梦境大师已经连通，声音画面故事等灵感将在大脑中自然流淌，妙手天成，因此很多音乐人艺术人饮鸩止渴，通过吸毒来寻找灵感，不少人为此送了性命。毒品对人体有极大的诱惑性和危害性，请珍惜生命，远离毒品。

4. Deja Vu (似曾相识)

指的是未曾经历过的事情或场景仿佛在某时某地经历过的似曾相识之感。我认为是梦体的体验，这种体验不曾在现实中发生过，但是在梦境的某时某刻又的确发生过，当事人的脑子里已经有了印象，所以出现 Deja Vu.

5. 灵媒

这是一群特殊的人，天生或经过某种训练，他们能在清醒状态下自由激活梦体，借由梦体连接起灵性世界，也有借助外部能量来激活梦体的，比如祭司使用的水晶球等等。货真价实的灵媒比天才更稀少更难得。其实，按佛家的说法，中阴 49 天后就投胎了，所以 49 天后，灵媒理论上是联系不上中阴本人，他/她联系上的是灵性世界里的有关信息，这些信息有可能是本人生前的或者是家人思念所留下的。

梦境调频论

最近在听徐文兵主讲的黄帝内经，本文标题有点模仿四季调神大论的意思。

话说“梦境调频”，那可是清明梦的重中之重课题，有时候也称为“梦境次元转换”，很多玩家刚知梦或出体时就经常会遇到这种转换，这种转换既包括梦体感官上的，也包括梦境方面的，比如刚知梦时，梦境出现一亮或一暗，或头皮一麻；又比如出体时的震动耳鸣等信号，这些是比较基本比较温和的梦境次元转换；有时也会遭遇到比较强烈的转换，比如被离心力(或吸力)扯得失控飞起或下坠或旋转，同时梦体出现震动耳鸣发麻脑电波感等反应；更高级的转换是隧道的出现，此时玩家身不由己被扯着飞行，空中出现一条黑暗隧道，玩家将类似穿越时空黑洞的感觉，四周有时有墙，前面有时有光，脑部往往有信号或感应，如果玩家对目的地心存意愿，那么隧道终点很有可能就停到玩家想去的目的地，所以这种转换其实具有时空穿梭即穿越的功能，如果玩家没有想法，那么目的地将是另一个未知的梦境。

先从理论方面探讨一下，首先，从宏观上稍稍比较一下各家经典学说，诸如：“道家之天人相应，佛家之一切乃心随波动，实修之六根震动，瑜伽脉轮之频率提升，科学之波粒二象性，量子力学之平行世界，唐望之巨鹰放射与集点移动，门罗欧林赛斯等西方灵修之星体投射，仁君居士之梦界是按照震动频率排序的连续性各层组成，天朝之和谐社会”，从中我们会发现一个共同点，那就是“频率能量 震动 场 共振和谐”，这些概念似乎通用于一切空间和次元，清明梦和出体，作为一个沟通科学与玄学，现实界与灵界的桥梁，也广泛地应用和发展了这些理论，其中，梦境调频论是蚂蚁最为认同的。

从我个人梦修的经验，我对“调频 场 共振”等等是有一些切身的体会的，举几个实例，[无底洞波段](#) [脑电波吸扯](#) [穿越电波层](#)，类似的例子还有不少，这些体验用频率或场的理论还是很给力的。

记得门罗吧的蓝蓝同学曾提出收音机调频的想法，肉体 and 梦体是不同频道的收音机，所以接受到不同频道的世界，如果梦体能调到肉体的频道，就可能接受到现实界了，这个想法我觉得很有意思，收音机的比喻挺直观形象的。

目前我持以下观点：

1. 梦境是分层次的，层次与频率有关，梦体也是有频率的，如果梦体和梦境的频率比较和谐，那么双方都会比较稳定，这样的清明梦质量高，时间长；不和谐则只能凑合，质量不高，耗能大；非常不和谐则被和谐，立刻出局。
2. 仍然拿收音机或电视机做比喻，梦体和梦境是一收一发的关系，收的好就是高清版，收的不好就是枪版，甚至黑屏版。

回到刚开始提到的“梦境次元转换”，我认同这是一种场效应，梦体和梦境两个场相互感应共振，普通梦里大家已经达到和谐状态，但是知梦或出体时，显意识的因素出现，改变了脑电波，也改变了梦体频率，破坏了和谐，为了达到新的共振与稳定，此时双方会做一些调整，调整有可能比较温和，也可能比较剧烈，其结果就是玩家上述所经历的情况。

同时也可以运用调频原理来指导清明梦和出体：

1. 管好那个钮

清明梦中因为显意识的关系，梦体频率无时无刻不在波动，就好比收音机旋钮总在动，动的太过了就很难保证收视的质量了，所以玩家应该保持淡定，控制情绪，管好那个钮。

2. 快速找到台

初学者很快会醒，但随着进阶，清明梦做多了，就会体会到梦境越来越逼真，越来越稳定，why？原因之一是因为双方比较熟悉了，有了一定的了解，梦体场和梦境场能很快调整适应，这就叫“快速找到台”。

3. 加强小宇宙

锻炼梦体就是要加强其接收能力，强化梦体场，为此玩家需要深化内力，培养出唯我独尊史上最强超级无敌小宇宙，打造出超强的气场，信号通吃，做一台万能极品半导体。另外，当梦体场足够强大时，梦境场会比较配合，看来梦界也通行强者法则！

4. 主动调频

高手不但要接收能力强，还必须要能够主动调频，信号不好就把它调好，节目不好就换频道，争取做到随机应变，灵活转身，出入自如，无招胜有招，化被动为主动，化混沌为河蟹。

由于主动调频非常重要，是梦修的重点之一，下面详细讲一讲主动调频：

我结合自己的经验，介绍几个梦里常用的调频法。

a. 瞳术

由眼睛实施的神通或技术都属于瞳术，用眼睛来调频是最简单的调频术，属于渐进式调频，主要是对梦境小范围的微调，具体方法是让眼睛模仿相机对焦，Zoom In/Out，调节梦境的景深曝光度清晰度和稳定度等等。

另外，梦屏也属于瞳术，当梦屏中出现全屏类似电视节目时，可以通过眨眼的方法换电视频道，调到自己想看到台，比如体育台，财经台，新闻台等等，这也是一种主动调频。

b. 耳通术

由耳朵实施的神通或技术都属于耳通术，我认为梦耳也有调频的功能，我曾于梦中集中注意力在耳朵上，意想打开耳朵，发现能收到远方或其他界的声波，而且声音比较立体清晰，更有次在空中穿过一段电波层时，耳朵象天线一样接受到一些电波信号，所以我认为梦耳也是个接受器，也能调节，不过梦耳调频的难度比较大，我目前还没有找到能稳定重现的模式。

c. 掉线

掉线就像收音机失去了接收信号，掉线续传就等于重新接上信号，但是此信号不一定是原来的信号了，频率往往变了，所以，掉线续传也是一个调频的过程，而且是突兀式调频，主动掉线就能主动调频。

d. 飞越边界

高速飞翔具有一定的调频作用，在飞过一定高度或界限时，整个世界将颠覆，玩家将会有置身异界的感觉，这部分我在[梦痴神通](#)一文中有过介绍，不多说了，这种现象也可以算是调频的一种。

e. 隧道

隧道，也可以称为黑洞，介于渐进式调频和突跃式调频之间，梦境将彻底改变，整个隧道体验颇有点像科幻片里面穿过黑洞进行时空旅行到达另一个平行世界，神秘刺激匪夷所思，此乃清明梦探险的巅峰之一，清明梦玩家不可不试。

启动隧道后，玩家将在黑暗中失控飞行或下坠，隧道的过程就是调频的过程，隧道越长表示调频的幅度越大，隧道另一端是全新的梦境。

启动隧道的方法有：

1. 找一张床躺下后叫出体，或者飞入空中大叫“转换梦境，我要出体”等等，如果吸力出现就算成功。

2. 倒栽葱式自由落体，或找一个洞跳下去，注意头部用力，加启动隧道的意念，如果产生不可抗拒加速度就算成功。

3. 到水沟或河底，向下挖泥沙，脑袋往里钻，挖着挖着就被吸走了。

4. 掉线黑屏时，集中意念在脑部，意念引发震动信号，信号出后很快会被扯走。

5. 1980 梦友提出掉线时，想象身下出现一个洞，如果失控掉下去，也算成功。

提醒一下，实战时不一定每次会出现隧道，一半靠技术，一半靠运气，多来几次碰到的概率还是比较大的。

f. 破梦

破梦从字面理解就是把梦破掉，让梦消失。破梦有两种，一种是局部的，一种是整体的。

局部破梦是指破除梦里的物品，主要用瞳术，盯住梦境里的物品，命令它消失，往往眼睛一眨就消失了。

整体破梦是指破除整个梦境，属于突跃式调频，此调频的幅度非常大，需要比较强大的能量及意念支撑，具体方法是：跌坐空中，放空大脑，集中全身心意志下达破虚的意愿，喊出真言：“停顿世界”或“破碎虚空”，简单喊一个破字也行。

成功的整体破梦往往带给玩家非常强烈的感觉，比较常见的是梦境扭曲变形甚至消失崩塌，玩家进入一片虚空之中，此为破梦入虚，再进一步还可以破虚入实，也就是把这个虚空再破除，希望能窥得物质界或能量界，这些属于高级梦修范畴，我也还在摸索中，以后可以专门写一篇。

最后，友情提醒：

梦境调频，特别是隧道或黑洞的体验，往往伴随着梦体强烈的反应，我称之为隧道反应，比如：失控，身不由己，无助，耳鸣，震动，脑电波，加速度，过电感，发麻，被压感，僵硬，鬼魅感等等，有时候玩家会感到莫名的深透毛骨的恐惧，那是人类面对未知世界本能的保护意识，很多时候玩家因为害怕而挣扎着强行醒来，结果耗神的厉害。蚂蚁对这种恐惧感也经历过很长一段时间的纠结，虽然我的大多数隧道经历感觉还好，但也有几次让我打退堂鼓，比如魂识感觉被扯入幽冥地府，脑袋里面万鼓齐鸣等等，说不怕那是扯蛋，好在我现在梦修有所进步，基本上已经克服了“恐隧症”，而且真正放松后，隧道反应也变得平静柔和多了，现在的隧道对我来说就像老朋友一样亲切，放松愉快的感觉，梦界旅行，何不好好享受一下超时空列车的免费接送？

所以，希望玩家们都能克服恐惧感，顺其自然，没什么大不了，谨记清明梦第一游戏规则“淡定，淡定，神马都是浮云”。

梦神热线

知梦后，可以打电话，打电话的方式很简单，只要掏出手机，或者用手捂住耳朵装作打电话就行，电话可以打给任何人，任何东西；比如打给上帝，打给菩萨，打给奥巴马，打给自己，打给新闻联播，打给梦中情人，打给李刚，甚至打给狗狗，都可以，打电话这个功能为“热线功能”。

今天要介绍的是其中用途最广的“梦神热线”，也可以称“指导灵热线”，是专门回答问题的热线，电话那头代表的是人类智慧的源泉，集体潜意识的化身，我们清明梦玩家，暂称之为“梦神大人”。

打电话第一句话可以这么说：“请接通梦神大人”或者“你好，我找梦神大人”，如果出现耳朵一通一润的感觉，或者对面有声音，就可以开始问问题了。

不管是什么样的问题，都可以向梦神大人提出，问事业，问隐私，问桃花，问彩票，问命运，问宇宙起源，等等，都可以问，梦神将免费回答，这也是清明梦玩家的一项权利，是游戏的一个好玩点。

至于得到的回答，灵不灵，我只能说不知道，没有大规模的数据统计，无法简单下结论，所以我们也希望有更多的清明梦玩家来参与活动，看看梦神到底神不神。

几点注意：

1. 新手，很容易出现电话没人接的情况，要耐心，多问几次。
2. 有时候问题太复杂了，对方可能沉默，此时，可以挑简单的“是与不是”来问，比如：“明天股票是不是会涨？”，“我能不能考上北大？”等等。

音乐扳机

2011-12-31

2011 年最后一篇，就以音乐扳机来结尾吧，因为我个人觉得这个意义是非常重大的。

如果看我前几年的日志，会发现很多在清明梦里放音乐的情况，但是最近却不多，为何呢？原因是我的音乐扳机已经培养成功了，我不需要在清明梦里放音乐了，现在的我，只要在梦里听到音乐，如果听到很好的，心中就会自然有反应，会怀疑是不是梦里的音乐，而有一个概念已经深入我心，那就是“如果你又怀疑，那就是在梦里，现实中不会怀疑的”，所以当我一怀疑，我也马上就知梦了，此时我有两个选择，一个是知梦去玩，一个是把音乐记下了，及时醒来录下来，我的习惯是选择第二种。

也就是说，普通梦里的音乐我就能抓住，而且我梦里出现音乐的场景很常见，几乎可以说每天都有，一般般的音乐倒不会激发我怀疑，但是让我惊艳的音乐我绝不可能错过，普通梦提供了比清明梦更多更自然的灵感，所以我也就不在清明梦里放音乐了，不过要提醒梦友的是：这个音乐扳机，也正是我多年来在清明梦里放歌抓歌才养成的。

（附上我在百度清明梦吧里关于抓歌发的一些帖）

<http://tieba.baidu.com/p/1116097588>

关于把潜意识带进现实，我结合自身的经历说一说，我的经历和光子此文有很多相通之处，也就是：利用清明梦，训练潜意识。

我的清明梦起源于音乐，一直以来，寻找音乐灵感贯穿了我整个清明梦历程，这个过程中，我的潜意识也被一步步训练。

1. 首先，2004 年以前，我已经记了很多很多的梦，有不少梦里，我听到歌曲，在梦里会很震撼，但是醒来后，我很迷惑，我感觉那些歌是现实世界中没有的，但是我无法确定，因为等我醒来，歌曲早就忘得差不多了，好长时间，我一直在琢磨这个问题，到底梦里的那些歌曲，是现实中的，还是梦里全新，世间没有的。

2. 2004 年下半年，我彻底掌握了清明梦，而且很快突破了梦侠，我找到了一系列梦中主动放音乐的方法，在梦里我就能判断出来，这首歌到底是听过的，还是没听过的，多年来的疑团终于揭晓：大部分真的是没听过的，而且真的是浑然天成的佳作。

3. 从此，我开始频繁在梦里找歌，并尝试当场醒来记下，因为清明梦里可以比较容易找到歌曲，而且可以立刻醒，所以技术上，这种寻找灵感的方式已经成为可能，我记录下来的素材越来越多，虽然梦记很难，能记下的已经流失梦里九成以上的味道，但是我已经百分百可以肯定了，梦中的旋律是全新的灵感，是可以被抓下的，这绝对是一种新颖而有效的艺术创作方式。

4. 大概又过了几年，潜移默化中，我发现我已经用不着在清明梦里面找歌了，因为我的潜意识已经被训练出来了，只要梦里出现不错的旋律，潜意识马上就会察觉，我自己就会在里面跟唱，然后很快醒来记录下来，这个对于我又是一个突破，因为我既然可以在普通梦里抓灵感了，清明梦就可以用来做别的研究了，这也是我近年来更多开始设计和实施一些其他清明梦实验的重要原因。

综上所述，梦中抓取灵感，我经历了三个阶段：

首先，是普通梦，出现灵感也抓不到，因为无法当时醒，
然后，是清明梦，主动播放灵感，可以当场醒而抓到，但是要耗掉一次清明梦。
最后，回到普通梦，出现灵感就能当时醒而抓到，此时才为最佳方式。

从这可以看出，清明梦就是一个不断训练潜意识的过程，你在清明梦里经常做的事情，就会慢慢变成潜意识经常做的事情，也就是所谓的知梦扳机，好比清明梦里面井盖任务做多了，以后在梦里看到井盖，潜意识就会想起井盖任务，从而帮助了玩家知梦，我上面的例子里，好的歌曲旋律就成了类似的扳机，经过多次的清明梦抓歌，我的潜意识已经被训练成，一听到好音乐就去反复跟唱记录，而且一旦跟唱了，必醒无疑。

其实，其他形式的创作灵感，如绘画摄影建筑文学设计舞台服装编剧等等等等，也可以通过类似的方式训练出来，最终达到普通梦里遇到灵感，一抓而醒。

我个人认为，有很多大师其实就是用这种方法找灵感的，也许他们不会清明梦，但是他们因为太投入了，几十年专业的浸淫，日夜思索，使得他们的梦中出现灵光一闪时，他也能敏锐地当场抓住。但是，对于普通人，常规来讲是不太可能拥有这种能力的，好消息是：通过清明梦却可以训练出这种能力，让潜意识帮你抓住灵感，你也可以成为大师。

<http://tieba.baidu.com/p/1109848381>

抓歌大法就是怎么在梦里找歌，然后记住旋律的方法。

要记住旋律，的确很难，需要在梦中当时就判断出歌曲的好坏，旋律感强不强，然后反复跟唱至醒，醒后，迅速唱出录下。

一般来说，好歌曲有很多种，有的是旋律好，有的是节奏新颖，有的是配器震撼，有的是歌手声音特质出色，但是不是所有歌都适合梦中抓，只有旋律好的才适合抓，其他类型的醒后清唱很难重现那种感觉。

最好的音乐是浑然天成的，梦中的音乐就是纯天然，无雕琢的，一气呵成，如果真的能把清明梦抓歌大法修炼成，绝对是可以纵横音乐界，希望中国能有越来越多这方面的人才。

<http://tieba.baidu.com/p/1016741759>

只要对清明梦和梦中音乐保持兴趣，你就能达到一个地步。

即：当梦中有音乐时，就自然会吸引你的注意力，如果音乐很棒，你就会习惯性地分析音乐的结构，倾听歌者的味道，并且朦朦胧胧有记下来的冲动，此时你会开始默默记忆，并能随后马上醒来，迅速录下来，这就是我取得灵感的主要方法，迄今，我已靠这个收录了上千个灵感段子，我想以后也许靠这个可以谋生也说不定哦。

一路走来我的过程是：

先练习清明梦，清明梦里面主动听歌，一般我是找辆车，打开车里的音响，主要是因为声音效果好，另外开车能延时。

练习到一定程度，对梦中的音乐会极其敏感，此时普通梦里也能抓歌了。而我认为，真正要想抓住梦中的灵感，最好还是抓普通梦里的，因为那样的话，灵感不须自找，源源不绝！不耗清明梦资源。

但是达到这一步必须先经过清明梦训练，才能达到普通梦里有好歌时，自己会出现恰到好处的警觉度，说白了，就是一个把音乐培养成了知梦扳机的过程，区别是知梦霎那，赶紧记歌而醒，而不是一般的清明梦活动。

【技术篇】3D 控梦术

原文发表在百度清明梦吧 <http://tieba.baidu.com/p/1407484613>

这是我最新的研究成果，试验了几次，感觉有效，介绍给大家。

照例说一下方法的来龙去脉，如果不是回国，我可能暂时还发现不了这个方法，这次到深圳亲戚家过年，并新购了一个彩电，支持 3d，所以看了一些 3d 的片，比如死神来了之类的，感觉不错，那几天的清明梦里面，就出现过自己看 3d 电视的场景，后来我想，如果梦屏结合 3D，会是什么情况，于是接下来我开始了梦中的实验，实验结果让我非常满意，大家可以多试试。

下面是方法：

清明梦中，命令场景出现 3D 效果，就行了，整个方法就这么简单。

在我的实验中，目标场景很快会出现立体效果，并且就出现在身边，只要走进去就可以了，就像进入立体电影一样，这种感觉很奇妙。

同样，这个方法也适合清醒入梦时的梦屏入境，此时梦屏有像一般是一个平面 2 维的屏像，如果应用 3D 技术后，你会发现影像有了立体感，你就站在旁边，直接走进去就入境了，都不需要本尊入境所说的抓屏阶段，所以这个方法，也可以称为【3D 梦屏术】。

我本人在转 3D 时，都比较顺利，但是不知道新手是不是也能顺利达成，希望大家多试试，

如果 3D 效果一下出不来，你可以试一试“对对眼”的方法，两眼内收，再转换 3D，对对眼本身就是一个聚焦延时的方法。

功效：

1. 深化梦境，达到延时效果。
2. 增加真实感，分辨率以及视觉的稳定度。
3. 梦屏的涵义，从 2 维扩展到 3 维，并且提供了可操作性。
4. 每一个场景 3D 化，都是一次深度调整，不但梦境立体化，更有真实感，而且玩家会发现自己旁边，有个重新入境的过程，相当于一次梦境次元的转换，这种转换有刷新梦能的作用；经过我的实践，可以确定有很好的延时功效。

思考：

说实话，当发现梦境可以控制出现 3D 效果时，我小震惊了一下，这种现象值得深思，为什么呢？因为以前我一直以为梦境本来就是 3 维立体的，只有在掉线或者状态很差时才会出现 2 维梦境，那为什么在原本就是 3D 的梦境里面，又会出现一个明显更 3D 的效果呢？

我想到的是两种可能。

1. 梦境的确是 3D 的，3D 控梦术所达到的效果，是一个模拟场景，让玩家更有纵深感，如同现实中看 3D 影片。
2. 梦境不一定是 3D 的，可能是介于 2D 和 3D 之间，玩家的触觉等等的确是 3D 真实的，但是视觉上却并非完全的 3D，场景的显现与潜意识的模拟力有关，可能是离得近或者被你关注的区域是 3D 模拟，

而远一点的不怎么被关注的就是潜导偷工减料做的 2D 布景。3D 控梦术则是玩家显意识调动潜意识进行的调整，特别是对于远景的 3D 化更有效，即使对近景，也有明显的梦境分辨率加深的感觉。

其他事项：

因为这个方法是我看了 3D 电视后实验的，我觉得这个经历是有帮助的，所以玩家可以先了解一下 3d 效果先，家里没有 3D 电视的，可以去商场看看，只要大概体验一下就行，梦里转换 3D 的难度应该不大。

把握原理 灵活运用 减少自虐 推荐尿屏

<http://tieba.baidu.com/p/1150111029>

新人都想快速入门，大多都会尝试练习主动知梦，吧里主动知梦的方法很多，比如：梦屏，魔琴，异步，回笼觉，WBTB，野生法，时间控制法，暗示法，催眠法，冥想法，下楼梯，数数字，门罗出体，星体投射，爬绳法等等，就是因为太多了，新手可能会比较迷茫，有时候盲目的试，效果也不一定好。

其实，学习一样新的方法，最重要的是把握它的原理，从而举一反三，上面所有这些方法，都来源于一个非常简单的原理，万变不离其宗，核心就是一句话：**【保持清醒的意识尽快入梦】**。

分析一下这句话的关键点：

1. 保持清醒的意识

按清明梦的术语讲，就是保持清明，如果丢掉清醒的意识，就会坠入普通梦，所以，无论梦屏还是出体，在练习过程中，不能丢掉自我的意识，要明白自己正在看梦屏，或者正在进行出体。

2. 尽快入梦

只有入梦，才会出现出体信号或梦屏成像；如果入不了梦，一切都是白搭；入梦自然是越快越好，如果迟迟入不了梦，无信号无影像，那就等于折腾人，时间一长，影响休息，玩家会不耐，有挫折感，从而放弃。

想想看，为什么回笼觉，wbtb，或者疲累的时候，主动知梦效果会更好？背后的原因很简单，就是因为入梦快，出体信号和梦屏也就出的快。（注：闪速入梦是清明梦四大神技之一，越是入梦快的人，越能主动知梦，其他三个神技是：“绝对清明不醒之身 超级拟真”）

顺带讲一下，出现出体信号或者抓到梦屏后，应该怎么做。

1. 出现出体信号

直接放大梦鸣，然后翻身下床，再验梦；我主张迅速果断，不要畏首畏脚，越迟疑越失败。

2. 梦屏出现影像

梦屏中看到影像，不管模糊还是清晰，只要你能感觉到自己躺着的身体，就可以直接起身，再验梦。

这其中最重要的一点是：也许你当时非常迷惑，觉得自己好像还没有睡着；错！那是靠不住的感觉，真实的情况是你已经入梦了，**【梦屏有像，必是梦境】**，牢记这句梦屏口诀，现在做主的就是你的梦体，果断起身就是了，不要迟疑，越迟疑越失败。

方法是死的，人是活的，掌握了原理，玩家就可以根据自己的情况，设计出最适合自己的方法。要知道，练习清明梦，是一个长期的过程，如果无法找到适合自己生活作息的方法，

就很难坚持下去，也很难有稳定的进步，不到高级阶段，是无法真正体会到清明梦世界的广袤和奇妙的。

很多人因为练习不得要领，打乱了自己的生活，而中途放弃，真的是可惜了，希望新手们从一开始就能意识到这一点，不要急着盲目练习，而是先吃透原理，多看他人的经验，再分析一下自己的情况，寻找一种最佳最轻松的知梦模式，

刚开始，玩家可能练习主动知梦较多，会花费不少时间，但是清明梦种子成长后，梦中知梦的比例将渐渐提高，最终将养成习惯，无须额外练习，清明梦就能轻松自然的获得。

总之，我们主张：“轻轻松松清明梦，不累不困不头痛”

如果出现以下自虐的情况，请停止，仔细看看是不是练错了，或者改用其他方法：

1. 梦屏看得失眠，或者眼睛疼痛。
2. 练出体，一动不动，搞得腰酸背疼。
3. 本来睡眠不好，还玩闹钟，第二天搞得更加疲惫。
4. 明知道状态不好的情况下，还要强行出体，弄得形神俱累。

最后，提一个新方法，此法以前不少人提过，但是没有引起重视，我觉得该法清新自然，潇洒通畅，值得重新整理出来，配合梦屏神功，简称为【尿屏法】。

【尿屏法】：

睡前喝一大杯水，或者两杯热牛奶（据说还有帮助入睡功效），睡到中途，会被尿憋醒，中途撒尿后，不折腾，回床直接睡觉，带着看梦屏的意识留意几分钟，有可能这个过程中就能抓到屏，也有可能迷迷糊糊睡着了后，突然意识到眼前是梦屏，从而梦屏知梦。

嗯，梦友们，此法是不是很清新很通畅，有木有！。。。中途尿后，人比较困，入梦比较快，这个时机梦屏或出体，效果都会明显得多。

本质上，【尿屏】就是以撒尿代替闹钟，但是比闹钟更好更自然，闹钟这东西，最好少用，开始的时候可以用一用，但是不能养成依赖性，其他一些辅助器具，我个人都不建议使用。另外，睡前多喝水对身体排毒有好处，而且中途排尿后，身体轻松，接下来睡得更舒坦，尿尿更健康！

此法虽好，也要小心，尿屏导致失眠者慎用，尿床者慎用，家里没有卫生间者慎用。另外，有失眠问题的玩家，都应该首先解决失眠的问题，清明梦玩家要保证睡眠的充足和质量，必须地！

好了，就这些了，放主题曲：

"能不能给我一泡尿的时间 紧紧抓住梦屏直到永远 在我的梦里你不用害怕失眠 哦 如果出现影像我就能出体"

祝梦友们尿屏开心，成功尿屏。。。

从清明梦角度看《Inception》

http://blog.sina.com.cn/s/blog_4b4264bc0100ofth.html

本文主要是从清明梦的视角分析电影 Inception, 清明梦(英文 lucid dream)就是梦里知道自己在做梦, Inception 里的盗梦小组基本上都是在清明梦里活动。

从导演诺兰的访谈中可以知道他早到 16 岁就有清明梦经历了, 他获得清明梦主要是通过浅睡状态下的半明梦技巧。将这种经历拍成电影是他多年的一个夙愿, 而且在 TDK 大获成功后他终于可以实现这个夙愿, 真替他高兴, 祝贺他。

剧本的故事性很精彩, 给观众展现了一个超震撼的梦的世界, 除了梦的经验外, 还加上导演天马行空而又慎密的想象力, 里面有些理念是清明梦固有的, 有些是诺兰自创的, 而有些甚至是诺兰故意混淆的, 蚂蚁在此将现实中的清明梦和影片比较一下, 也许能帮我们更进一步了解诺兰的构思。

陀螺?

影片中梦和现实几无分别, 在几次梦梦醒醒出出进进后如何分辨自己是在梦里还是现实成了头号悬疑, 整个影片基于一个假设: 陀螺如果能一直不停转就是梦境, 否则就是现实。然而在真正的清明梦里, 这是一个不充分的伪验梦, 陀螺不停转的确是梦境, 但是陀螺停下来却不一定是现实。真正充分有效的验梦必须是现实中永远做不到, 梦中每次都做得到的动作, 比如扳指法。

不过, 诺兰大有可能在此处留了一手, 拿一个伪验梦耍了主角, 也耍了观众。影片最后的一声响可以看出陀螺是要停的, 但是各方面分析我们都会觉得结局仍然是梦境, 也许就是诺兰留下的一个伏笔, 陀螺验梦是靠不住的。

所以, 比较颠覆的可能是: 不要相信里面的任何一句话, 整个影片可能只是一个梦境, Cobb 的老婆真的回现实去了, 陀螺是老婆对 Cobb 的 Inception, 导致 Cobb 彻底分不清梦与现实。

神通哪去了?

清明梦最爽的地方是玩家拥有神通, 特别是心灵力量强大的玩家几乎可以随心所欲, 这一点诺兰不可能不知道, 而且在剧中有一段小美女和 Cobb 在梦境中也展现了这种强大的能力, 整个街道一段段自爆, 凭空投射出一个城市, 破镜为桥等等, 这都是符合清明梦规律的, 但是在后面的情节中却再看不到这样的神通, 反而是一个个贴身肉搏的打斗, 蚂蚁看着都累, 日本人还几乎挂了, 我觉得这是本片比较难圆其说的地方。或许有人会解释为避免引起梦主的警觉(其实第二层以后梦主也知梦了, 完全不用担心警觉), 日本人挂了可以解释为他是不懂神通的菜鸟, 然而小帅哥炸电梯, 那么费事就多此一举了, 真正清明梦里一个火焰刀就应该解决了。印度胖子我还以为是做梦高手, 却被一些小小的龙套逼的手忙脚乱, 差点翻车, 跳河也显得仓促, 害的下面几层的人要赶时间, 哪有半点高手的风范。

一个解释就是诺兰设定的规则是清明梦里神通是只属于少数人的，比如猛男有变化的能力，小美女有投射能力，所以要专门找他们帮忙，这里诺兰为以后的想象空间埋下了伏笔，也许续集中我们将看到神通力更强的盗梦者。

梦中骚扰者？

典型的清明梦经验，也是我们玩家面对的最熟悉最头疼的部分，一般是以排山倒海或瞬间转移或目中无人来对付这些牛皮糖。骚扰者是玩家潜意识创造的，清明梦里，骚扰者更多是针对梦主，也就是玩家本人。但是本片中，诺兰做了一些修改，他使骚扰者变成了梦境保护者，对任何可疑的梦境入侵者进行攻击。

盗梦者有时会把自已的潜意识中的压力化成骚扰者带进梦中，影片中 Cobb 的老婆就是一例，可惜的是没有看到另外几位盗梦者所带进的骚扰者，要不然能多一个悬念，续集多一个线头。

梦的层次？

影片巧妙设计了梦中梦的嵌套，而且时间拉长，逐层返回等规则，这部分是诺兰天才的加工设计，也是影片的精髓。现实当然不是这样，梦中梦倒是很普遍，而且可以有几层嵌套，但是不会像影片中那么层次分明，时间不会拉长，不会留多个梦体，只有一个梦体，不需要惊心动魄的一层层 kick，清明梦里想醒是最容易不过的事了，往往是直接醒过来，假醒的情况也有，但与梦的嵌套无关。做梦倒是真的存在被陷住的情况，人称梦魇，又叫鬼压床，一会儿就能挣脱出来，问题不大。

梦中时间

影片中设计了多层梦，梦的时间层层拉长，下一层梦和上一层的时间长度比例是 1:20，这个是导演所做的一个特别设计，并不代表现实中的实际情况，我在 2010 年底又做了很多专门的测试，基本可以断定人在梦里的呼吸是和肉体的呼吸一致的，如果以呼吸为基准，可以得出梦境里的时间和现实的时间是一致的结论。

所以，以物理时间计算，我认为梦与现实时间是一致的；以内心感觉计算，梦和现实是不一致的，梦里时间可以穿越颠倒，一眼万年。

清明梦强力药？

首先这不是什么新概念，60 年代西方就玩过了，很多致幻剂可以让人迅速达到高质量的清明梦状态，但是我们知道这种东西是危险的，碰不得的。什么时候要能真的开发出对身体无害不上瘾且通过 FDA 的药剂，那就牛大了，人类的娱乐史将翻开新纪元，蚂蚁乐观估计 100 年内能开发出来，届时清明梦制药公司将成史上第一巨擎，一剂难求，拿 100 颗蓝色小药丸来换吧。

梦境真实度？

真正的梦境能有如此逼真的真实度吗？答案是肯定的，高质量的清明梦可以达到与现实相同的清晰度，如果使用瞳术，千里眼等神通，甚至可以超过现实的清晰度，达到纤毫必露，一览无遗的境地。现实中清明梦玩家最大的问题是无法维持较长时间好的状态，视觉焦距容易不稳，80%的能量耗于对抗醒力等因素。而影片中盗梦者是用超强药物入梦的，能保证做梦者的状态，能量和持续时间，所以梦境如此逼真是成立的。

顺便说一下，清明梦里不会受伤，因为知梦后无后顾之忧，大多数情况将没有痛觉，其他视觉，触觉，嗅觉，听觉等是可以与现实一致的。

创造梦境？

影片中由小美女负责创造梦境，有一幕她创建了整个闹市的镜像，场面叹为观止。实际上这个没有大家想象的那么难，清明梦里面创造梦境只要达到梦匠级别就可以了，我曾有个创造宫殿的例子，比小美女的雪堡更宏大，不过，要创建整个街景还是有难度的，我没有试过。

其实，真正创造梦境最强大者，不是盗梦者，而是潜意识，清明梦玩家在梦中遇到天空之城，神山刹土，平行世界，异域星球，时空穿梭等等，这些由潜意识创建出来的场景，其震撼性和本片展现的不是一个级别。场面上来说，Inception 还有很大发展空间。

多人连线共梦可不可能？

只存在传说中的可能性，而且绝不会是影片中这种方式，没有十三级以上的水平，进入他人的梦都不可能，更别说共梦了，这个话题已经涉及人类的终极问题，也就是灵魂的问题了，说不好也不好说，有兴趣者还是到吧里讨论吧。

换个角度看，假如多人连线共梦已经在现实中普及了会怎样呢？讨论一下这个还是蛮有意思的。设想一下大家能共享梦境，而梦境中的生活又比现实要美好，越来越多的人的社会关系存在于梦中，相反，醒过来看到空荡的城市，面对生老病死；那么梦与现实，哪一个才是更真实的人生呢？

意义？

佛洛伊德的理论，是梦学心理学上的一座大山，但是他也阻挡住了人们更深一步的视线，只有跨越这座大山，走进更深一层的梦的实证的研究，才能更接近梦的真相，本片中对梦的探索只是冰山一角，梦的意义和深度远不止此，期待诺兰在以后能挖掘出更有突破性的元素，就像当年 Matrix 对世界的冲击引发人们对量子物理的关注，期待 Inception 系列引发大众对梦的更深层思考，促进更多人对梦及心灵的关注与研究，这将是本片除了商业价值以外的最大的意义，我想这才是诺兰的真正目的。

Inception 应该只是一个开始，是诺兰清明梦系列片的 "奠基"，强烈推荐给梦友们。

宇宙之铁

第一开局四法

Robert Waggoner 是划时代的清醒梦经典著作《Gateway to the Inner Self》的作者，同时也是国际梦研究协会（International Association for the Study of Dreams）的主席。他有超过三十年的清醒梦研究和实践，是当之无愧的世界级的清醒梦大师。我请他为铁吧的铁匠们写点东西，他欣然接受，这几天一口气发了好几篇文章。这些文章看似简单，其实微言大义，是真正的大师的智慧结晶，和现在充斥梦吧的一些故弄玄虚、哗众取宠的浅薄之作不可同日而语。大家一定要细细品读，必然会获益匪浅！今天先给大家呈现第一篇。

Robert 曾经到中国来过两次，去过北京、成都、上海、广州。他请我向大家转达他的“清明祝福”（Lucid Wishes）！

开局四法

伴随梦中自我意识的觉醒，我们发自内心的欢呼：“我在做梦！”问题是，下面该做点什么呢？

对于大多数初学者来说，接下来的 30 秒是成功与否的关键。能不能做一个给力、有料的清醒梦，取决于我们能否在这 30 秒内走好四个重要的步骤，我们管它们叫做开局四法（MEME）：1）调节情绪（Modulate emotions）2）提升觉知（Elevate awareness）3）保持专注（Maintain focus）4）树立目标（Establish intent or goal）。

知梦刹那的欢乐带来的是梦境的迅速消散，除非我们能压制我们的情绪。初学者们必须尽快学会控制、调节自己的情绪，因为强烈的心理波动会造成清醒梦的解体。

用来控制情绪的方法很多。有人会专注的观察一些很无趣的东西，诸如他们的手或者地板，利用中性、温和的视觉刺激来抑制情绪的高涨。有人会在心里告诉自己要冷静下来。还有的则会把注意力转移到完成任务上。

一旦情绪稳定了，接下来我们需要提升我们的感知力和意识的清醒度。我们可以通过验梦的手段比如腾空、拉伸手指看它是否变长、以手穿墙等来再次确认我们身处梦中。还有人会采用固化的仪式比如双手互搓来增强存在感并激活身体的触觉和动觉。我们还可以更进一步，通过大喊“增加清晰度！”或者“提升觉知度！”将我们的意愿传达给我们的梦境。这些通过喊话表达出的意愿通常会马上收到成效。

觉知度的提升为下一步“保持专注”铺平了道路。初学者经常会陷入注意力变得涣散，最终被梦的某个局部所吸引并牵着鼻子走的窘境。这个问题如果不予以重视，我们就会失去清醒的自我意识，掉回混沌的普通梦中。保持专注的前提是我们随时随地维持着自己正身处梦中的觉悟。我们需要不断的通过一些动作来提醒自己正在做梦，比如反复的宣布“这是一个清醒梦”或者每隔一段时间做一次验梦。

在清醒梦里专注的盯着一样东西看，这一招大家要小心使用。出于某种原因，我们发现如果专注的盯着一样东西持续看超过几秒钟后，往往梦境会变得摇摇欲坠，然后解体。一旦出现这种摇摇欲坠感觉的时候，应该马上反观双手或地面来稳定梦境。也有的人会采用制造新的梦中场景的方式来应对，比如闭上眼睛或者旋转身体。但是对于新手来说，场景的转换可能会令其不知所措。

在我的《Lucid Dreaming: Gateway to the Inner Self》一书中提到，最容易的保持专注的方法就是给自己设定一个任务，然后在完成了这个任务之后马上设定一个新的任务。我们通过这样一个专注再专注的过程将觉知维持在一个活跃的水平上。一旦失去了对目标的专注，新的元素就会自动钻进我们的梦境并转移我们的注意力。这个状态下我们会很快被这些新元素催眠并失去清醒意识，最终掉回无意识的普通梦里。习惯性的去建立一个接一个的目标，我们就可以长时间的维持活跃的意识 and 感知力。

当然，清醒梦中的目标和任务不需要很复杂，好比“让我看看门后面是啥？”或者“我是不是该问问这个 NPC 代表了什么？”就挺好。每一个这样的目标都会重新凝聚我们的感知力并维持意识的活跃。将这些简单的目标串在一起，初学者们不仅可以有效的维持清醒的觉知，还可以最大程度的延长清醒梦的时间。

牢牢记住以上这四个步骤，在知梦之后，认真的把每一个步骤都过上一遍，化上少许时间是值得的。这个心法一旦被融会贯通，我们就奠定了清醒梦的坚实基础。祝大家在发现自我的旅途上一路顺风！

飞机上的奇遇

昨晚从北京飞新加坡，早上六点多到，然后登上九点多的飞机继续飞往巴厘岛。我一上飞机，看了会儿书就觉得很困倦，飞机刚起飞就睡着了。大约过了两个小时，我被播音吵醒了。喝了口水继续睡。我有个特点就是很多时候睡着了，却依然可以知道外界的一些情况。我在昏昏沉沉中，依然能听到机舱里的嘈杂声，忽然觉得自己应该处于梦境中了。我捏了捏鼻子，果然可以呼吸。很开心自己居然可以在这么嘈杂的环境里入梦并知梦。我举起双手在眼前晃动观察用来稳定梦境，正打算脱体而出，飞机大喇叭里响起了机长提示马上要降落的声音，音量很大，一下子惊的我掉回座位里。我能清晰的感觉到我已经醒了，身体绑在座位上，紧紧裹着毛毯。眼睛是闭著的，能隐约感受到外界的光线。但是奇怪的是，我的两只手依然在空中挥舞着（实际是裹在毯子里），只是我闭着眼看不到它们。我努力保持着这种状态，慢慢的把肉眼睁开了一个角，令我无比震惊的是，我看到了我在空中摇摆的双手！确切的讲，是那两只手的影子，淡淡的，很模糊，半透明的。我以不同的速度挥手，这两个影子和我挥手的轨迹、速度完全一致，完全同步！我不敢扭头，看了一会儿，把眼睛闭上了。再一努力，梦体又站了出来。我可以清楚看到机舱里的情况，包括身边的每一个人。我怕这只是记忆中残留的影像，于是向机舱后走了过去，来到挂着帘子的地方，正想穿过去，忽然失去了控制，跌回座位里去了。睁开眼，周围的声音，情景和刚才梦体所感受到的衔接的严丝合缝。真是有趣。

我个人认为，这个体验是有其非凡的意义的。它不是一次普通的清明梦出体。当我睁开肉眼的时候我已经完全是现实清醒状态了（一方面我本来就没有睡熟，处在我常有的半梦半知状态--做梦的同时知道周围现实环境发生的事情。另一方面我是被大喇叭吵醒的，那是真的醒，做不得假）。但是我的梦体却并未马上消失，而且可以在相当一段时间被我的肉眼观察到。以我这么多年的理论加实践，这种现象也是第一次遇到。它意味着什么呢？希望这里的高人如蚂蚁，八〇来共同参详一下。

说实话，从我个人的经历而言，这次的体验我并不认为有多高的层次，从某种意义上来说，也许恰恰是因为它的“层次”并不高。是不是真的像童鞋们猜测的破虚入实呢？我觉得不好说。毕竟，是我自己的肉眼看到了自己的梦体，而不是别人看到了。所以只能说有这种可能性。

但是肉眼看到梦体，如果排除这还是一种幻觉（我个人是比较肯定不是幻觉的），则意味着存在以下几种可能：

一。肉体 and 梦体是独立存在的个体

二。肉体的意识和梦体的意识可以合二为一，既独立存在，又被同一个“主体”所控制。有点像佛家所说的法身的概念

三。肉体 and 梦体可以在某一个层次或频率上相互感知到

这个现象发生的时候，我的真实世界的身体已经醒来了，而梦体还未消失。我猜想，仅限于猜想，我的梦体所看到的所谓真实世界的情况，很有可能是以肉身作为中间媒介传送过来的信息。

我个人认为，清明梦和所谓的灵魂出体等现象肯定是有关联的，但是绝大多数情况下我们体验到的就是梦境，你也可以说是幻觉。灵魂出体是否存在呢？这个有待证实。但是有一点是肯定的，灵魂出体并不是层次高的体现，也绝不是清明梦修习者所追求的终极目标。这方面相关的内容，我也许以后会写些东西，但是现在还不肯定。

关于层次与空间的对话

下面是我回答一位梦友关于恐怖空间的帖子，我觉得可能对一些朋友会有参考价值，特此转帖在这里。

关于“恐怖空间”什么的，我说说我的看法。声明一下，仅代表我个人观点，您当热闹听着就是。

随着修梦者的修为提高，他们的梦会越来越清晰稳定，神通会越来越大，这时候会觉得这些梦境是真实存在的，是某些其他的时空的真实显现。这里面最常见的一种认识就是修为越高，飞的越高，而到达一定高度就进入了其他空间的存在。这应该是一种误解。就好比你现在在房间里，推开房门以后就到了另一个五彩缤纷的世界，这在清明梦中是再常见不过的事，为什么没有人认为是到了某个不同层次的时空呢？说白了，是因为来自我们在现实中脑海中根深蒂固的“层次”观念。我们认为，时空存在于不同的层次中，而这些层次有高下之别。所以只有我飞的更高，我才能进入更高的层次。反之也因为我的层次(修为)高了，所以我可以飞的更高。其实，这些都不过是梦里你给自己的暗示罢了。

可能很多人不同意，明明我原来只能贴着地飘，现在可以一飞冲天了，是因为我层次提高了。某些宗教人士甚至会说这是因为你心性提高了，你的德积得多了。其实不是那么回事，只是你自己的心理认为自己层次高了，可以飞得远了而已。不信的话，下次你梦里做个实验。你看那儿有座高山是不？飞到它顶上去！可能很多童鞋得一路爬着过去！但那是因为你把注意力放在“过程”上了，放在你飞行的路径上了。你试试把注意力放在你的终点，放在山顶上。保证你一下就能飞到那儿，完全甚至没有过程。可能你一次做不到，两次做不到，照我说的这个做，用不了几次你就一定可以做到。那是不是说你的层次就提高了哪？显然不是嘛。是不是山顶是另一个时空的存在呢，也显然不是。如果你下次把注意力放到所谓的“恐怖空间”呢？我保证你立马就能到那儿，或者推开门就是。

这其实是告诉我们，所谓的高层次时空，其实也不过是我们的意识幻化出来的东西。并不等同于真实的存在。修梦者到达一定水平后，往往会开始宗教精神方面的学习，而这些东西就会被带入意识中，幻化出他们认为的另一种真实存在。而其实这在佛家中也有论述。佛陀所说的一切皆是幻象，某种意义上指的就是这个东西。只有坚定的认为它们都是幻象，才能免于恐惧，免于诱惑。而修炼之人在达到圆满之前，所见的一概可以以幻象论。

那么是不是真的不存在另外的时空呢？是不是清明梦真的就不能引导我们去往另外的时空呢？我说那也未必。但是，你把那些东西一概当成幻象是有好处的；当成是真的，是没好处的。但是我可以告诉大家，那种飞呀飞的，飞到很高很高以至于进入别的星系、空间、甚至是虚空什么的，基本上还是属于真的幻象！进入另外时空的状态，不是那样的。但是这个超出了一般清明梦修炼的范畴，我在这里不想多说了。

今天你掐鼻子了吗

验梦是每个修梦者必须熟练掌握的技能。在你从那个摩天大楼跳下去之前，最好反复的弄清楚自己是否真的在做梦。当然，绝大多数验梦的方式，都能让你知道自己是否在做梦。毕竟，手指头变得跟橡皮似的，这在现实中太不可能了。要真是这样你跳下去也摔不死了是不？

验梦的真正难处不在于验出你是否在梦中，而是要验出你是否在现实中。大家可能要问，这不是一回事吗？说都不会话了？不是这样的。举个例子。想必大家都看过盗梦空间，里面用一个陀螺来验梦。那个逻辑就是如果陀螺永远不停，那就是在梦中了。而如果陀螺停了，就是现实。前一个逻辑是成立的，在现实中这个陀螺肯定不会无休止的转下去，所以如果它不停，我们就知道，哦，我在做梦；而后一个逻辑则不成立。为什么呢？大家想想，难道在梦里陀螺就不会倒下去吗？其实，大多数的清明梦修习者所面临的问题就是无法出神通，也就是无法让自己的梦“不符合”现实的定律。也就是说，在你的梦里，陀螺是很有可能倒下去的。如果它倒了下去，我们就会以为我们回到了现实中。这，其实就是所谓的假醒，也是修梦者最大的敌人之一。

如上所述，理想的验梦方式必须是这样的：它的现实和梦中的表现形式必须是完全不同的，其现实中的表现形式是梦境无法模拟的。我们来看看通常所用的一些方式。比如看手。是的，在梦中看手的时候往往是稀奇古怪的，比方会多出个手指啥的。但是这并不意味着我们在梦里就看不到正常的手对不对？又比如，看文字，的确，即使资深的修梦者在梦里看到的字也都是乱七八糟的，但是像蚂蚁那样的高手就能清晰看到正常的文字，是不？再比如，扳手指。你的梦就不能演化出一个扳不动甚至扳的时候会痛的手指头吗？显然，这些方式都存在同样的问题，只是程度有深浅而已。

说了这么多，其实这篇帖子的标题已经泄露了答案。是的，掐鼻子！掐鼻子是笔者认为最行之有效的验梦方式之一。好，一二三，大家一起掐住鼻子，使劲掐住！不能呼吸了是不？说明你在现实中。什么？还能呼吸？而且很通畅？恭喜你，你正在做梦看贴！

呼吸，可以说是我们日常最常做的事情了。而且不像视觉和听觉，它是不能停的。这在梦里也不例外。梦能够模拟窒息吗？答案是百分之百的不能！除非你的呼吸真的被现实中的东西阻住了。你在梦里的手，是无法真正掐住你的鼻子的，所以不管你捏的有多紧，你的呼吸照样会畅通无阻。由此你就知道是在做梦了。反之，如果你确实无法呼吸了，那么你肯定是在现实中！实在还是不信，那就掐的时间久一点！

除了以上所说的好处，掐鼻子还有一个好处，那就是它很容易做，很容易养成习惯。我们随时都可以掐掐鼻子而不会被人认为是有自虐狂的怪胎。这就给了我们一个非常有效的知梦的手段。一举两得！

控梦心法

装上了最新的游戏机，连上了最高清的显示器，买了全部的盗版游戏盘，冰块在可乐里嘶嘶作响，爆米花的香气四处弥漫。。。忽然发现你的游戏机没跟手柄！没错，做了清明梦却不能控制，那种挫败感比这还惨。这里给大家介绍一些控制梦境的心法。一旦熟练掌握了这些心法，你就是你梦里万能的主宰，各种神通俱足，不用一样一样的学习，而是随心所欲。

梦的机制

产生梦的机制，就是我们控制它的机制。这个机制是什么呢？就是我们的潜意识和想象力。只有通过这个机制，我们才能真正的控制我们的梦境，这和我们在现实中是完全不同的。咱们经常说有志者事竟成，在梦里可不是这样。往往是有志者事不成。为什么呢？因为机制不同。清醒状态下我们运用的是我们的显意识，而梦境则是由我们的潜意识构成的。即使在清明梦里，显意识也处于弱势。如果这时候你还和潜意识对着干，那就是死路一条了。这就是为什么普通梦远比清明梦更稳定，更不容易醒来的原因。当潜意识发现你的显意识在梦中抬头了，它会首先使些手腕去引诱显意识重新入睡。如果不成功，它就会使些手段让你醒来，比方有位朋友从兜里掏药丸结果掏出来的是药粉并且呛住，就是一个典型案例。如果这些还不能对付的了显意识，它就会隐退，这就是为什么资深的清明梦者常遇到什么都没发生而梦境却迅速淡化直至瓦解的原因。说白了，就是他们的显意识已经太强了。潜意识放弃了。

所以，根据上面这个原理，控梦的最基本心法是什么呢？就是标题所示，与潜意识共舞。与你的潜意识合作，不要对立，但是同时保持着一份清醒。

被动控制

把主动权交给潜意识，让你的潜意识去创造，去替你控制。

一。断定

我断定出门就是我家客厅；我断定抽屉里有笔和纸；我断定我的狗正在屋外草地上跑。。。你的潜意识会为你营造出你所断定的东西。为什么我们出体的时候觉得象真的一样呢？因为你周边的环境是你断定的东西。出了卧室就是客厅，左手是厨房，出了正门是片草地，小狗正在上面玩耍，等等等等。因为这些东西是你深信不疑的东西，所以基于这些断定，潜意识会为你营造一个栩栩如生的环境来。于是我们就认为自己出体了，看到现实了，其实不是那么回事。不信把你带到一个陌生的环境试试。你出体之后最多也就是在你床边，再走出去更大范围就驴唇不对马嘴了。

利用这个心法，我们可以让潜意识为我们创造环境，事物，甚至是情景。如果你告诉自己，我扭过头就会看到一幢房子，那么你就会看到。告诉自己，推开这扇门我就会到另一个国度，那么你瞬间就能到那儿，不用飞着去，更不用象大多数初学者那样爬着过去。

当然，这里的“断定”和“希望”是两码事。断定，是你深信不疑的东西。如果你有所怀疑，你的潜意识是知道的。比如，你想，我转过身可能会看到一个美女。好，可能是吧？那么你转过身就可能看到美女，也可能看不到美女。对于你的潜意识来说，你断定的是什么呢？不是美女，而是“可能”。那么你断定，只要我转过身就能看到美女，哎呦，别是个披头散发一身白的。。。我建议你还是别回头了，因为对于潜意识来说，你断定的就是你内心的恐惧。

怎么才能断定我们未知的东西呢？最好的办法就是通过一个中间媒介。药丸，门，抽屉这些都是很好的媒介。从兜里能掏出药丸，这是我们都能很容易断定的事。而吃了药丸以后能够隐身，能够穿墙，那就是潜意识的工作了。我们甚至可以采用把这些中间介质串在一起的方式来完成高难度的工作。比如高速飞行，这对于初学者是很难的。那么我们就可以服用一粒长翅膀的药丸。一旦翅膀长出来，就可以高速飞行了。

二. 求索

潜意识并不是个固执狡猾，处处为难我们的家伙。它很有个性，不愿臣服，也很有想象力和幽默感。我们的显意识不要一上来就颐指气使，我是老大，潜意识你得听我的！不要这样，要学会和潜意识沟通，学会向它求索，它一定会帮你的，毕竟是同根生嘛。

所以，不要说，给老子来段音乐！而是要问，可以给我放段好听的音乐吗？哪里能找到好听的音乐呢？谁唱歌唱的最好呢？以此类推。可以找个梦中的人去问你的问题，或者直接喊出来就成。你的潜意识能听得到。需要变样东西出来？不要说，给我个什么什么，快点快点！这个不行，潜意识会跟你对着干的。怎么办呢？求索呀，寻找它呀！是不是兜里就有这个东西呢？是不是前面地上就能捡到啊？你去找，就能找到。同样的道理，想去一个遥远的地方？不要直接飞过去，走过去，一路看看风景走过去，把这个过程当作探索。保证你很快就能走到那儿，而且梦境实实在在的，不会被潜意识驱逐出境。

清明梦界普遍认为，被动控梦是初学者的行为，适合初学者，对于高手而言则属于低级的东西。我认为这是一个误区。我们在梦里的所有体验都来自于潜意识的创造。所谓主动控制，不过是能够便捷的与潜意识沟通，或者让它臣服于你。然而，臣服状态下的潜意识还有同样的创造力吗？比方说，我们想变个美女或者帅哥出来。我们用我们的显意识来设计这个人。我们会说，身高要多少多少，脸型是啥样的，鼻子是什么形状，等等等等。假设潜意识完全臣服于我们，一丝不苟的照着我们的要求做了这么一个人出来，你觉得这和我们用计算机画图有什么区别吗？何况，给你计算机你就能画出绝世美女吗？显然不是这样。如果我们能够充分调动潜意识的积极性，潜意识就能做出让我们终生难忘的帅哥和美女来。因为它比你更清楚你喜欢什么，什么更能打动你的心！

主动控制

与潜意识充分沟通，通过前面介绍的被动控制心法来控梦，应该是我们主要的控梦手段。但是，每件事都要和潜意识商量，是不是太麻烦了？怎么才能享受到当万能的上帝，我的梦我做主的感觉呢？这里为大家介绍主动控制心法。

其实，主动心法和被动心法的基本原理是一样的。你要时刻记住梦的机制，顺应它，而不是对立。经常练习被动法，你会越来越熟练，信心越来越大，很多时候和主动法也没什么区别了。比如你想变把枪出来，不用再使劲想，自然的从腰带上拔出来就行了！

一. 抛却成见

现实给予了我们很多的观念，什么可以，什么不可以，既包括物理上的，行为上的，也包括伦理上的，道德上的。这些东西就是成见。梦，是没有成见的，一切皆有可能。你的成见，就是你的最大阻力。当你真的能抛却那些成见的时候，你就能随心所欲了。对于万能的你，万有引力根本不存在，固体的墙本来就不是无法穿越的，从一个地方到另一个地方不需要一个所谓的过程。。。大家看明白这种思维方式了吗？不要这样想，我可以克服万有引力，我可以穿墙，从这里到那里我可以用最快的速度飞过去。当你这样想的时候，其实你已经成为了你现实观念的奴隶。

二. 放下执着

什么是执着？佛家讲，贪嗔痴就是执着。你喜欢什么，不喜欢什么，也是执着。你怕什么，不怕什么，也是执着。。。这里不涉及精神修炼的内容，所以也不深入探讨执

着的定义。但是请记住，你的执着是会随时被潜意识拿来反抗你的。比方前面讲过的变美女的例子。你的执着是恐惧，那么潜意识就会拿它来吓唬你。再比方说，你想得到的得不到，你就会焦躁，那也是一种执着。你的潜意识同样会拿它来对付你。

主动法介绍到这里，我也该结束这篇文章了。大家可能会疑问，这个主动法到底是什么呀？怎么好像啥都没说呀？的确如此。其实您熟练掌握了被动法的同时，主动法已经有相当的根基了，被动法的那些方法随便改一改，简化到存乎一心的时候，就是主动法的极高境界了。然而那还不是最高境界。只有当您彻底摆脱成见，放下所有执着的时候，宇宙和生命的真相才会显现。是的，被动法讲的是方法，而主动法说的，已经是修行了。

梦幻神丹

一旦清明梦变成了比较经常的事情，修梦者就无一例外的要面对一些令人头疼的问题：梦境不清晰，无法施展神通，容易醒，时间短等等，那种挫败感是很强烈的。针对这些问题，当然都有很多解决的办法，但是往往因人而异，而且临时抱佛脚，到了要用的时候往往想不起来。这里介绍一个简单有效，而且可以应付各种局面的方法给各位梦友们--梦幻神丹(Dream Pill)。

所谓梦幻神丹，就是一种药丸。这些药丸吃下去后有不同的功效，比如可以延长清明梦的时间，稳定梦境，获得神通等等。听起来不错吧？哪儿有卖的呢？呵呵，不必舍近求远，就在你衣袋里！举个例子说明使用方法：有段时间我的梦境很脆弱，很容易醒，所以我开始吃一种延长时间的神丹。只要一知梦了，我就会伸手到兜里（是的，那个兜肯定在那里）去摸索药丸。只要你去摸，一定有一个或多个药丸在那里。同时告诉自己现在拿出来的这个药丸，只要吃下去就可以把你的梦境延长 45 分钟。注意，药丸的功效一定要很具体，不要笼统的想，一定要给一个精确的时间。45 分钟很不错了，不要贪心。把药丸掏出来吃掉就大功告成了！如果没有意外，那么你就会在 45 分钟之后醒来。同理，你可以把神丹应用到方方面面。比如神通。告诉自己兜里的神丹会让你长出翅膀来。注意，神丹的功能越具体越好，不要流于泛泛。

梦幻神丹很容易获得，它体积很小，藏在兜里，任何人都能在清明梦里把它衍化出来。一旦吃下去，它就能发挥奇效。当然，我们的梦境是很狡猾的，它会变着法的捉弄我们，所以这个东西也并非万灵的。记得有一次，我觉得我快醒了，忙着从兜里掏神丹来吃。没想到，神丹一掏出来，竟然像个西瓜那么大！我忙不迭的啃，没啃几口已经醒来了！是的，我是一路狂笑着醒来的！！！！

魔琴

首先道个歉，实在不是想当标题党，这个什么“魔琴大法”是我胡编的名字，自己也觉得有点哗众取宠之嫌。但是如果就叫“手指引发清明梦技术”好像又有点书呆子气，和这个贴吧的风格不符。大家将就些吧。

这里介绍的是我以前常用的一种引发清明梦的手段，在我的实践中属于比较有效，入门很快的一种方法。全名叫做 Finger Induced Lucid Dream (FILD 手指触发的清明梦)。这个方法的原理就是将现实中手指的反复动作带入梦境里面，从而实现在假醒状态下知梦的目的。

前提条件：这个方法在你最困倦的时候最有用。我建议不要勉为其难在刚睡下的时候使用这个技巧。最理想的时间是你睡下后再醒来的时候，比如入睡后的三四个小时。如果你属于一觉睡到天亮的那种，我建议上个闹钟。如果你夜里经常醒，那么你每次醒来以后重新睡下去之前就是做这个练习的最佳时间。

具体方式：

1. 以一个最舒服的方式躺好。让你的双臂都处在能够自由抬起的状态。不要全塞在被子里，因为我们会经常用到它们。

2. 选择你不常用的手作为“弹琴”的手。左撇子用右手，右撇子用左手。把这只手放在一个舒服的位置，用你的中指和食指上下的“弹奏”一台想象中的钢琴。动作不要太大，速度也不要太快，但是确保每一下手指都按到底，一根手指抬起来了另一根再按下去。不要太用力，保持一个轻松舒适的状态。将你的注意力放在弹琴的手指上。

3. 告诉自己，每隔半分钟或一分钟要做一次验梦。验梦的时候用你另一只手捏一下鼻子就行。如果鼻子捏住了还能正常呼吸，恭喜你，已经在做梦了。

4. 这个练习可以一直做下去，直到你睡着为止。如果觉得实在太困了但又因为弹琴无法入睡，那么就做一次捏鼻验梦后再睡，同时提醒自己再次醒来的时候继续做这个练习。

如果这个练习成功了，你会把这个弹琴的动作带入你的梦里。你会觉得自己还躺在床上弹着琴，但实际已经睡着了。当你捏鼻验梦并知梦以后就可以坐起来了。你已经在清明梦里！当然，刚开始练的时候，你可能不知不觉就睡着了，也忘记弹琴了。没有关系，等再次醒来的时候接着练！记住一定要隔一阵做一次捏鼻测试，不管你多么肯定你并没有睡着！

破而后立

这篇帖子，是写给熟练掌握了清明梦，但是不满足于现状，希望在控梦能力上更上一层楼的“高手”们的。因为大家是高手，我在这里就不废话，直接切入主题。事先警告：本文的观点很激进。

我们生活在现实世界当中，受到现实世界各种规则的制约，什么万有引力啊，能量守恒啊，生老病死啊，不一而足。我们的梦同样具备各种规则。这些规则哪儿来的呢？它们是你在有意无意间制定的。众位高手，你们是制造游戏规则的人，也是你自己游戏规则的牺牲品。

举个例子。有人说，你的心性高低决定你能在梦里飞的高度。这就是一个规则，是佛家修炼的规则。你要是信了这个，你就可能真的飞不高，因为心性不够啊。不仅如此，你不但为你的梦制定了这样一条规则，同时还引入了大量的潜规则，这些潜规则来自于你所了解的佛家的体系。

再比如，你觉得梦境需要靠能量来维持，这就是你制定的规则。有了能量，你就觉得所向无敌。能量一弱，你就被打回原形。其实，没那么回事！同时，你引入了大量的潜规则来约束自己。也许你的能量理论来自道家修炼，那么道士们搞的那一套就成为了你梦境的潜规则。本来你是你梦境的主宰，这下可能忽然冒出个妖道来你都搞不定了。也许你的理论植根于气功，那么你就会引入气功的东西来作为潜规则约束自己。这下你得在梦里打坐练气了，否则能量不够啊，没有神通啊。其实，那些气功什么的也没啥了不起，比你的清明梦层次差远了，结果反过来你却要膜拜它了。

就算你不念佛也不修道，你在制定规则的时候还是会引入大量的潜规则，哪儿来的呢？现实世界呀。为什么穿墙觉得困难？因为潜规则里有一项关于固体的规则啊。为什么瞬间移动觉得很高深，因为潜规则里有个距离的概念啊。

咱们用一个简单的方法来总结这个概念。做梦就像编程一样，基于一套复杂的规则。你进入清明梦的时候，你已经在瞬间制定了你那套程序下面的各种规则和潜规则。然后你就进入到你自己创造的程序里面，成为其中的一分子，你的行为也就被这些规则所制约了，而你所发现的所谓“规律”，其实不过是那些潜规则罢了。

基于上面的理论，要想把清明梦真正变成你的自由王国，你必须清醒的认识到这个问题，必须抛去所有的观念和成见。把自己变回最纯净的，最天真的状态。这就是所谓的先破后立了。

乾坤大挪移

这里给大家介绍一种叫做 Paradigm Shift 的从清醒状态直接入清明梦的方法，我把它翻译为乾坤大挪移，因为无法直译，中文里没有 Paradigm 这么一词。这个方法是笔者 2007 年在一个国外的论坛上偶然发现的，其作者并未署名，当时在小范围内引起了一些共鸣，但是不久便湮没于铺天盖地的帖子之中了。它实际是主流的 WILD 技巧的一个变种，也正因如此所以并未得到它理应得到的重视。笔者在看到这个方法以后，结合自己的经验，意识到它的潜力，立即开始尝试，但还是没想到当晚就成功了。根据我这几年的实践，这种方法如果运用得当，几乎可以达到百分之百的成功率。我近一年来比较少用这个方法了，因为它有一个副作用就是让你无法清晰的感知入梦时尤其是睡眠麻痹状态下的各种奇妙感受，也就是大家常说的压床。对于笔者来说这让我无法对这个过程做更深入的体察和研究，但是对广大深受压床之苦的童鞋来讲倒未尝不是一件好事。顺带提一句，作为严肃的清明梦练习者，我认为是有必要掌握一种从清醒直接入梦的方法的，因为只有这样才能真正的做主，任何时候想做清明梦就做清明梦！在诸多的 WILD 方法之中，我认为这个乾坤大挪移是当之无愧的神功绝技。

具体方法：

一。把自己从深度睡眠中弄醒。你可以上个闹钟。笔者因为半夜肯定起来上厕所所以没这个需求。你要确保你醒来的时候是你非常困的时候，这通常发生在你睡着后五到六小时。

二。如果你用闹钟，赶紧把它关掉。不要起床，不要乱动，甚至不要睁眼。你要保持那种几乎翻个身就能再次睡着的状态。

三。等个几秒钟，然后开始想像你的身体在动。比如，你可以想像身体被拽着在床上滑动，或者正在陷入床里，或者身体正在膨胀、缩小。记住，不是让你在脑海中想像那个场景，绝对不要牵扯视觉！你要想像和模拟的是身体的运动的感觉，当然也不是触觉哦。这个和梦屏大法是完全不同的。你绝不可动用视觉，眼前越黑越好。

四。当你可以感觉到滑动的时候，不要害怕，虽然可能你会觉得你要滑到床下去了，别理他，你不会真的掉下去。这时你可以尝试改变滑动的方向，用意念控制你的滑动。如果已经很清晰了，那么可以试着翻身。这种情况下你运动的幅度范围越大，你的清明梦里的自由度就越高。

五。你会觉得在你用意念牵着自己滑来滑去的时候你的眼睛一直是闭著的。当你停止滑动的时候可以睁开眼了。你可能觉得睁开的是肉眼，但其实已经是你的梦眼了。因为你这时候已经成功完成了从清醒到梦境的过度，你的身体已经处在麻痹状态，但是你却跨过了那些压床的“恐怖”过程，乾坤挪移了。注意，用这种方法时，你几乎一定是在床上“醒”过来的。所以你得从床上爬起来去开始你的梦境之旅。

注意：如果你过了一会儿发现还不能开始“挪移”，不要强迫自己继续下去。放松，什么都不做，等个三十秒钟，再接着想像自己在床上滑动，下沉，等等。这个方法能否生效，很大程度上取决于你开始挪移的时间。记住，不要一上来就挪移，而是要等一小会儿，让自己更接近睡着的时候。至于这个间隔时间是多久，就要靠你自己的摸索了。

浅谈大脑，意识和量子力学

其实这篇文章是我对另一位梦友的回复，因为觉得比较有意义，所以把它单发一个帖子。标题比较大，而文章则非常粗陋，因为本没打算太深入的写这个话题。请大家见谅。

我们常常听到这样一种理论，把大脑比作计算机，或者反之。然而，大脑的构造和人类意识的形成，其实是远远超出现代科学所能认知的范围的。即使在现代科学中，所谓“一切什么的都是各个脑分区神经一起合作完成”这种说法也早已成为历史了。

容我简单解释一下。传统的认识中，大脑有上百亿个神经元，这些神经元之间形成了一个庞大无比的神经网络用来传输电流。这种电流的传输形成了大脑的意识活动。那么，如果我们能够复制这种结构，是不是就可以复制人脑，就可以创造意识呢？答案显然并非如此。说的浅白一点，是不是把全世界的电脑连在一起就能制造出生命意识呢？那只是科幻电影里的情节罢了。

科学家们意识到，人类意识的形成，有其更深层的因素，不是简单的电流和二进制计算能够回答的。那么更深层是什么呢？欢迎进入量子的世界！量子的世界和我们所熟悉的量子以外的宏观世界是有着本质的区别的。我们认为的很多天经地义的所谓真理在那个体系中都变得不堪一击。比如，量子微粒能同时存在于两个位置，这在我们的物理世界中是匪夷所思的。我们在做清明梦的时候，可以穿越无限的时空。同样，在量子力学中，时空的概念也不再像我们所认识的那样单一、死板、线性、和延续。问题是，如果意识的生成植根于量子世界之中，是一种量子活动的话，大脑神经元在这里起什么作用呢？

神经元是一种具有长突起的细胞，它由细胞体和细胞突起组成。细胞体大概有多大呢，很大，真的很大，直径大约在 4-120 微米不等吧。。。等等等等，你疯了吗？大家可能要问，这叫很大吗？你是火星来的吗？不会说地球话吗？确实，神经元对我们来讲那真的是很小很小，然而对于生活在量子世界的人来说，那简直就是巨无霸啊。穿针引线本来需要双灵巧纤细的手，您却拿挖土机来干这个活儿。基本就是这么个意思。也就是说，神经元以及它们之间的电流活动，不在量子世界的范畴里！

现代科学发现，每一个神经元都有几百个微管(microtubules)构成，而每一个微管又由上亿个微管蛋白体组成。当我们深入到这样一个微观的世界里面去的时候，我们发现，这些微管之间的互动已经是在量子世界的层面上了。它们遵循的是量子世界的规律了。科学家们认为，这种量子互动，可能从某种意义上参与了人类意识的形成。

所有当代的神经科学都是建立在经典物理之上的，把脑子的活动看成是一套机械的系统，这是无法真正解释知觉和意识的。当代量子知觉理论（Quantum Consciousness）正试图从更微观的层面来理解人类意识的形成。然而即使这样，也可能相差甚远。清明梦以及其他的宗教和精神修炼，是从一个完全有别于西方科学的角度去研究生命和宇宙的奥秘，用现代科学是无法简单予以概括的。而以计算机这样一种现代“科技”去解释或理解这样玄妙的东西，恐怕是缘木求鱼了。

清醒入梦速成

梦中知梦，说白了，属于一种碰运气。当然，修为深了，你的运气就好一些。但是要想做到逢梦必知，在任何幻象中都能保持灵台一点清明，那就是大本事了，是大神通了。这样的高人不会再来论坛混了，也不会成天挂在 QQ 上了。那么，高人咱们地不是，可是起码不能成天靠碰运气啊，太没技术含量了是不是？

通过日间的训练，提高自身在梦中知梦的能力，这类方法我们统称为 Dream Initiated Lucid Dream(DILD)，既梦中引发的清明梦，也就是我前面说的碰运气。还有一类方法，叫做 Wake Initiated Lucid Dream(WILD)，也就是清醒状态下引发的清明梦。这类方法，一旦掌握了，就可以从清醒的状态下直接进入梦境，直接就是清明梦。也就是说，我们不再靠碰运气了。做不做清明梦由我们自己说了算。

听起来不错？据说易筋经练到最高境界，可以独步江湖。但是据说除了达摩老祖，好像还没人能练到最高境界。而且好像除了最高境界，下面的几个境界基本都没啥用，遇到三流高手，只有被打得吐血的份儿。对了，WILD 神功也基本是这么回事。你去网上查一查相关资料，他们无一例外的都是先从教你如何睡前做放松身心的体操，如何呼吸，如何冥想开始。这些对于广大一静下来就杂念纷呈或瞬间鼾声大作的梦友来说，真是难比登天。

我在这篇文章向大家介绍的不是纯理论上的 WILD 方法，而是结合我十多年的经验，总结出来的一套最实用的，门槛最低的系统，相当于易筋经速成版。虽然是速成版，但是一旦练成，也足以与江湖一流高手分庭抗礼了。

一、准备工作

修炼清醒入梦法，即使是速成版，也是严肃的事情，所以准备工作一定要充分，不能马虎。我已经免了你上来先扫三年地，倒三年茶了。

1.一个不受干扰的环境。建议你最好单独睡。房间要绝对安静，没有光亮。如果你的环境有视觉和听觉上的干扰，你需要准备一个眼罩和耳塞。房间的温度要合适，不要盖太厚的被子，当然也别把自己冻着。希望你有一张舒适的床，既不要太软，也不要太硬。

2.一整段充足的睡眠时间。如果你要赶早，建议就不要练习这个了，会影响睡眠。最好选在周末，放假，有充裕睡眠时间的时候再来练习。我认为，九到十个小时是必须保证的。

3.一个智能的闹钟。这个闹钟要有如下几个功能：1.可以播放一个非常短暂的铃声，最多不超过 3 秒钟，然后就自动停止，不需要你人为去关掉它。2.可以同时设置多个闹铃的时间。如果你有 iPhone，我推荐一个叫做 Pro:Alarm 的软件，它是免费的，可以完美实现这里所需的功能。

二、“进入法”的睡前练习

下面这些方法统称为进入法，也就是帮助你进入状态的方法。你睡前必须每种方法都练习一遍，然后挑选其中三个感觉最明显的作为当晚要使用的那套方法。

A：闭眼，观察眼前的黑暗。注意是否有色彩、光亮、或者图像出现。不要加上自己的想象，也不要太用力盯着看。练习五分钟。

B：把注意力集中在手上，用意念，而不是用肌肉，去操控它。注意，这里不是让你去想象手的动作，而是去感受它，体会它动起来时的感觉，但是不要用你的肌肉。尝

试做下面几个动作。将手指分开，再合并；滚动；上下左右移动；握拳。每一个动作做两分钟。

C：注意倾听脑袋里的声音，如果听到什么声音，尝试把它放大。练习五分钟。

D：以自己身体为轴，用意念旋转。和方法 B 一样，不要用肌肉去操纵，而是去体会那种感觉。练习五分钟。

E：用意念挤压脑子。不要用肌肉，尤其注意不要牵动颈后的肌肉。练习两分钟。

F：用意念收缩身体。同样，不要牵动肌肉。练习两分钟。

三、步骤

1.设置闹钟。第一个时间点设在你睡下以后四到六小时。如果你十点睡下，就把闹钟上到四点。为什么呢，这是为了保障你的身体通过六个小时的休息，达到做梦的最佳状态。同时这也是你的快速动眼期（REM），是梦的多发期。当然，这个因人而异，你最终需要摸索出最适合你的时间点。但是不建议少于四小时。这个时间点设好以后，依次每隔一小时上一个闹钟，也就是说，五点、六点、七点，依次这样排下去。注意，这里的设置取决于你给自己安排的练习强度。你可以根据个人情况调节时间间隔、闹铃的次数。

2.准备就绪。睡觉！

3.闹钟把你从梦中叫醒。记住，绝对不能动！一个小拇指都不许动！你的闹钟它自己会停，不用你去管它。

4.立即开始应用睡前选好的三个进入法。依次使用，如果一个方法在五秒钟之内没有感觉，马上换到下一个方法。如果有感觉了，就保持下去，争取放大那种感觉。如果三种方法都用了一圈没有效果，那么再从第一个方法重复做起。如果十分钟后还没有成功进入状态，就放下一切继续睡觉，等待下一个闹铃。

四、出体

上述方法的根本目的就是让你达到可以出体的状态。方法 A，其实就是蚂蚁所说的“梦屏”，其效果被放大到极限的时候，你所观察到的景物会直接变成你周围的环境，自动完成出体。方法 B 起作用的时候，你的梦手获得自由，从身体剥离。方法 D 可以令你像架在火上的烤肉一样沿着轴心做 360 度旋转。当这些情况发生的时候，你已经具备了出体的条件。出体的方法很多，侧翻，漂浮，后空翻等等，不胜枚举，但是最简单的就是直接站起来。出体之后，你必须马上做深化的工作（Deepening），用来稳定梦境。深化的基本原则是：

-梦体的姿势必须尽量保持与肉体不一致。差别越大越好。肉体是躺着的，你就该站着。肉体脸向西，梦体就要面朝东。。。

-尽快增强触觉和视觉。仔细触摸你能接触到的东西，认真观察它的细节。但是不要在一件东西上停留太久。

-多走动，不要停滞。

-不要自言自语，不要做长时间的思考。

-不要往远处看。

出体和深化是另一项值得深入探讨的话题，这里限于篇幅就不多说了。以后我会另外撰文进行论述。

五、总结

WILD 方法是很难掌握的，但是一旦掌握了，你就拥有了一件利器。不要指望一次尝试就能成功，摸索和实践是不可避免的。我介绍的这个方法，关键处在于对时间的把握。很多初学者总觉得这是不重要的，喜欢一躺下就开始。这是不行的。你那是给自己找麻烦，制造障碍。最后，祝大家成功！Happy Lucid Dreaming!

身心异步入梦法

笔者修习清明梦十余载，尝试了几乎所有入梦、知梦的方法。这里介绍的是我近年来最常使用的技术，有别于任何主流的方法，也是我认为最便捷、门槛最低的一种方法。笔者使用此法，已可以达到几乎百分之百的成功率。相信对您一样会有帮助。

首先介绍一下这个方法的理论基础。对于大多数人来说，什么时候入睡是无从觉察的过程。所以我们认为身体和大脑是同时入睡的，同步的。而实际情况并非如此。其实身体和大脑入睡的时间是有先后顺序的，是异步的。你的身体一定会等到大脑入睡以后才会放弃工作去睡觉。这其实是一种自我保护。想想看，如果你的身体忽然自己睡觉去了，那是多可怕的事情。那么身体如何判断大脑有没有睡着呢？很简单，到一定时候它会传递给大脑一个很强烈的信息--我很不舒服！如果大脑对这个信号无动于衷，那么身体就会判定大脑已经 out 了，可以收工回家睡觉了。

身心异步大法就是基于以上的理论，让我们有意的愚弄身体，告诉它我们已经睡着了。而当身体真的去睡觉了的时候，也就是我们清醒的尾随其后进入梦的世界的时候了。

你需要的工具：闹钟、定时器

具体方法：

首先，你要调整好睡眠的时间。最好十一点前睡下，然后用闹钟把自己在两点到四点间叫醒。当然，你也可以选择其他的时间段，但是十一点前睡下有其深层次的因素，这里不想提及。

醒了以后上个厕所，稍稍清醒一点，但是不要完全醒过来，带点昏昏沉沉最好。回到床上，启动你的定时器。把定时器设个二十分钟左右，让它每隔五分钟轻微的发一下提示音，注意，音量不要太大。

躺平，放松。闭上眼睛，脑子里随便想点什么都行，可以告诉自己一会儿要做清明梦，或者干脆跟着思绪漫无目的的飘。但是绝不要在任何一个事情上长期固定的思考，不要控制你的思绪，随他便。不要睡着，保持一点清醒。你的定时器会定时提醒你，当你听到声音的时候要把思绪稍微拉回来一些，稍稍清醒一点。身体不要动，一点都不要动！你的眼前也许会看到点儿什么，比如那个“梦屏”啥的，不要管它，一定不要盯着它看，那样会给你的眼睛制造压力！放松。。。

身体的信号一般在二十分钟左右出现。你不会错过它，因为那是一种很强烈的感觉！那种感觉几乎是喷涌上来的。你会一瞬间觉得非常不舒服，说不出的想翻身！千万不要动！考验你意志的时候到了！装作啥都不知道！

这个感觉一般不会延续太久，也就是十几秒吧，不会超过两分钟。与此同时，你可能会体验到入梦前的诸多感受。比如幻听等等。（关于入梦前的种种现象，我会在别的帖子中详细描述）不要理那些！最终，那种难受的感觉会消失，你再也觉察不到你的身体了，呼吸会变得轻柔畅快，外界的声音彻底消失了。恭喜你，你已经进入了 sleep paralysis 的阶段，可以入梦了。

其实到此阶段，异步入梦大法的核心部分就结束了。这个时候你的身体已经失去知觉，而意识却是清醒的。梦境可能还没有完全形成，但是已经很接近了。你可以采用这里介绍的诸多方法去实现梦境、出体什么的，我就不重复讲那些了。

我这时候通常会做的事情是：

- 1.掐掐鼻子验梦。你发现掐住鼻子还能呼吸？祝贺你！
- 2.看手。仔细的看看手，让手的形象清晰起来。

3.如果还没有彻底进入清醒的梦境世界，我会继续躺着，享受寂静的黑暗，同时想象自己正躺在繁花似锦的草地上。

入梦法就介绍到这里。这个方法的好处是不需要太多的精神控制，简单易行，木灵根们照样可以做到。同时，即使有时候失败了，你也会带着强烈的清明梦意识进入梦境。配合以我提到的掐鼻法，你很有可能会在接下来的梦境中知梦！

祝好运！

太玄

《太玄功》，英文名为“Senses Initiated Lucid Dream(SILD)”，意译为“通过感官引发的清醒梦”，是目前已知的门槛最低、效率最高的清醒梦技术之一。通过简单的几组动作，即可实现清醒入梦（WILD）、出体体验（OBE）、增加梦中知梦（DILD）机率的效果。

【练习步骤】

1、睡足四到五小时后起床并清醒五分钟。

2、以舒服的姿势躺好，但是不要你用你平时睡觉的姿势，因为有可能造成过快入睡。推荐平躺。

3、在三种感官中切换（视觉->听觉->身体的感觉）。

视觉：闭眼观看眼睑后面的黑暗空间，尝试在这片黑暗中发现色彩、光、影子、图像等等。观察十到二十秒。注意眼睛要保持放松，不要用力。

听觉：专注的倾听耳边的声音。如果环境足够安静，你应该可以听到耳边有微弱的蜂鸣声。倾听十到二十秒。

身体的感觉：体察身体异样的感觉，比如某个部位或全身感到酸、涨、麻、下沉、漂浮，旋转等等。如果感觉体察全身有困难，也可以将注意力集中到手、手指、脚、脚趾、头部、下腹部这些部位，并用意念模拟它们在动的感觉。体察十到二十秒。

注意：不要去纠结是否能看到东西、听到声音、或者感受到身体的异样，意念模拟不出身体的动作也没有任何关系。什么都感受不到、模拟不出来才是最正常的。照做这几个动作就行了。

4、将以上的感官切换动作重复四到八组。注意，切换的时候，不要机械的去做。时间长短无所谓，也不要求固定的节奏，越散漫越好。随着这些动作的重复，意识会趋于模糊，杂念丛生，甚至走神了，忘了切换到哪儿了。这是好事，要的就是这种感觉！全程要保持最舒服的状态，我们不要求身体纹丝不动，那样会造成僵硬的，反倒会影响效果。怎么舒服怎么来--咽口水、挠痒，都没问题。

5、换成最舒服的平时入睡用的姿势，用最快的速度睡去。太玄的功效是在睡着后发挥的，所以不要追求在上面的切换过程中发生奇迹，那样只会让你失眠。你越快入睡，效果越好。

【接下来会发生什么】

通过在三种感官中的不断切换，我们的身体和意识被调整到一个很特殊的状态。在这个状态下，会发生很多奇妙的事情：

1、太玄境：在你睡着以后的某个时刻，你会突然一下醒过来，可能伴随着脑后一沉的感觉。这时你会进入一种很奇特玄妙的，可以直接起身出体的状态，我们称之为“太玄境”。在这个状态里，你会知道自己躺在床上，意识非常的清醒，毫无困意。身体很轻，有一种很空灵的感觉。

2、梦中出体：睡着以后，忽然在梦中感受到强烈的出体信号，如震动、耳鸣、身体旋转等等。将这些信号通过意念放大到一定程度，即可成功出体。

3、梦中知梦：接下来的梦中，你知梦的机率会大幅提高。可能莫名其妙就知梦了，或者会成功发现一些异常而疑梦。

4、直接入梦、出体：在切换的过程中，可能会出现出体信号如震动、耳鸣等等。这时应停止切换，直接出体。同时也有可能会出现其他的一些异常感受，诸如：蜂鸣声变大、变得尖锐；眼前出现图像；身体下沉、漂浮或者旋转；手不由自主飘起来。。。

等等等等。出现这些现象时，也应该立即停止切换，专注于这些感受，用意念去放大它的效果。当放大到一定程度时，即可验梦起身了。

5、假醒：练完太玄以后，可能会频繁假醒。这些假醒和太玄境不同，你的意识会比较混沌，不易识别。所以一定要养成在醒来后验梦的习惯。

6、最后一招：如果练完太玄后忽然又醒来了，而且验梦后是真醒，不要沮丧，还有机会！这个时候应该在心里产生强烈的要出体的意愿，然后充分放松头部，让它陷入枕头里。出体信号很快会随之出现，放大后就可以在完全清醒状态下出体了。如果掌握好这个技术，利用太玄就可以达到接近百分之百的成功率。

【太玄的由来】

太玄功的基本功法取自于我自己这些年来所使用的清醒入梦技术，详见我写的《WILD Dreams》一文。后来在和@353877848 的历时几个月的互动切磋中，我们共同总结出了这套方法。以后又通过宇宙之铁吧的朋友们的共同努力，对其做出了进一步的完善。至于这个名字，其实来源于金庸小说《侠客行》里面的典故。和“谁能书阁下，白首太玄经”中的古时杨雄的《太玄经》并无关系。其实，太玄功在各种感官之间的切换，和近代著名的心理学家、催眠大师 Milton H. Erickson 的夫人 Betty Erickson 发明的一种自我催眠术有着惊人相似的地方。

增加 60%清明梦机会

清明梦科学研究的鼻祖之一，Stephen LaBerge 博士发现了清明梦和人的睡眠周期之间的联系。在这一基础上发明了 Wake Back To Bed(WBTB)这个简单但十分有效的方法。实验证明，WBTB 可以将人们做清明梦的机会提升 60%左右。这一方法即可单独使用，也可以作为任何其他清明梦、出体手段的辅助。这个方法对无论是初次接触清明梦的菜鸟，还是十二级的大神，统统有效。

原理

人在睡眠过程中会平均 90 分钟醒一次，我们管这个叫做睡眠周期(Sleep Cycle)。睡眠周期开始的时候，脑电波呈放缓的趋势，也就是说这个时候人的大脑没有什么太大的动作，人处于熟睡状态。到了每一个睡眠周期的后半部分，脑电波开始活跃起来。这个时候人的眼球会无序的乱动，我们称之为快速动眼期（REM）。这个状态下，人开始频繁发梦，而人的清醒意识也开始抬头。清醒到一定时候，就出现了我们所谓的清明梦。

在这里插一段。新手们常常被告知，练习清明梦的入门方法就是要学会找到梦境中的异常，而这种能力可以通过在现实中培养验梦、知梦扳机等方法来获得。其实，这种说法基本属于瞎扯淡。你去问问那些所谓的清明梦高手，有几次清明梦他是通过发现了梦中的异常而知梦的？除非他吹牛，否则我可以保证，绝对是屈指可数。更多的情况其实是，他已经先知梦了，或者开始怀疑自己在梦中了，然后才注意到梦中的异样。也就是说，不是因为发现异样而知梦，而是因为知梦而发现异样。大家认真想想，梦的世界是不是到处都是荒诞不经哪？没一样东西是正常的啊！可为什么我们从来不觉得有什么异样呢？就算自己变了性别，变成了动物，也不会觉得奇怪呢？说白了，这是因为我们的显意识处于沉睡、休眠的状态。一旦显意识在梦中抬头了，还不容易发现异样吗？太容易了，比比皆是嘛，哪里需要什么知梦扳机啊。

WBTB 就是基于上面说的这个原理。如果我们有一种办法能够最大程度的让显意识在梦中浮现，那么知梦是迟早的事。我们来看看前面讲的睡眠周期。睡眠周期的前段是无梦或很少梦，显意识处于冬眠状态。到了快速动眼期，显意识开始浮现，但是经历了前面那么漫长的冬眠期，等它浮现出来的时候，梦境也已濒临结束，马上要醒来了。所以我们必须跳过前面的沉睡期，从一开始，在显意识还活跃着的状态下就进入快速动眼期。这样我们在做梦的时候，显意识就会随时在梦中抬头，达到知梦的效果。

根据这个原理，我们总结一下 WBTB 的基本流程：

- 1.在快速动眼期之前醒来。
- 2.给显意识足够的时间恢复清醒。
- 3.睡回去，直接进入下一个快速动眼期。

看到这里，大家可能会问。怎么知道什么时候是下一个快速动眼期呢？人一晚上的睡眠，会经过多个睡眠周期。我们发现，快速动眼期虽然总是发生在睡眠周期的后半部分，其比重却会随着睡眠的时间而增加。也就是说，刚刚睡下去的时候，快速动眼期可能只发生在睡眠周期的最后十几分钟里面。但是到了人们快睡醒前的那个睡眠周期的时候，快速动眼期可能已经会占据那个周期一半以上的时间了。研究发现，充足的六个小时的睡眠之后，我们会迎来最长的快速动眼期，这就是我们的目标对象。

具体方法

- 1.根据自己入睡速度，把闹钟定在六小时之后。如果你通常躺下就着，那么假设你 12 点上床，就把闹钟定在 6 点。如果你每次都需要至少半小时才能入睡，那么就定在 6:30。

2.被闹钟叫醒后，下床（注意，一定要下床）。上个厕所，让自己清醒 20 分钟。根据 LaBerge 博士的研究，最佳的清醒期是一个小时，但是可能很多人就此就醒了，再也睡不着了，所以这个清醒期要根据自己的状况来定。但是十五分钟是必须要保证的。总之，原则就是，在不影响自己接着入睡的前提下，尽可能达到最清醒状态。

在这期间，可以上上网，泡泡吧，看些关于清明梦的文章，听听清明梦 MP3 等等，给自己加强知梦的意识。

3.回床接着睡，如果有条件的，最好是换个睡觉的地方，不要睡回同一张床。躺下的时候，在心里反复告诉自己，接下来会做梦，并会知梦！如果你正在练主动入梦法、出体什么的，这个时候就是最佳的开始练习的时间。作为一般的玩家，则什么都不用做，倒头大睡即可。

通常情况下，如果你检查一个礼拜 WBTB，这期间一定会得到清明梦的，而且不止一个！

补充说明

有的朋友因为工作学习的原因，本身就总是睡不够。针对这个情况，建议你改变作息时间，提前一小时睡下去。如果这也做不到，那么最好将这一练习放在周末，可以睡懒觉的时候。

另外，睡眠周期每 90 分钟一次，所以并不是非要赶六小时后的那趟不可。大家可以根据自己的具体情况，结合这一原理，找到最适合自己的时间表。在 iPhone 和安卓的智能手机上甚至可以找到一些应用程序，它们可以通过观察你的睡眠状况来判断你的睡眠周期，并根据这个来设定不同的闹钟。严肃的玩家不妨考虑使用这类的工具。

Happy Lucid Dreaming!

太玄功制造失眠五大杀手

杀手一：假醒。不开玩笑，当你发现你久久不能入睡的时候，你很有可能是正梦见自己躺在那里难以入睡。当然，这个状态下，你的梦可能很浅，一乱动就醒了。比较有效的方法是再做它几组切换，很有可能就能引发一堆的出体信号。

杀手二：一味追求效果。切换过程中，有可能出现幻视、幻听、震动等等，抓住它们就能直接出体。但如果你一味追求这样的效果，你就会偷鸡不成蚀把米。记住，这些东西是可遇不可求的，不要抱任何期望。

杀手三：理性思考。切换的过程中，你可以让你自己思绪纷飞，但是绝对不要分析你正在做的事！对了，也不要计算时间，不要搞的那么机械。记住，这是太”玄”功！

杀手四：一味追求放松。太玄的切换步骤本身就是一种近乎自我催眠的东西，所以你要仰仗它来把你自己带入到最放松，最渴睡的状态，而不要人为的去放松，或者人为的去放空思想。千万不要掺杂进其他的放松手段，如呼吸、冥想什么的。你要做的就是让自己舒服，怎么舒服怎么来，放松的工作交给太玄。

杀手五：外界干扰。如果你总是在练功过程中受到干扰，那么你就该丢下一切去睡觉。下面的机会多的是，用不着只争朝夕。如果你在不断受到干扰的情况下强行练功，是很有可能搞的心力憔悴的，非常不值得。

对太玄经的补充说明

四组切换，每组三十秒钟，通共两分钟的时间，能达到效果吗？如果你真的稀里哗啦两分钟做完了，那么不幸的是，你白练了。

真正的状态是，意念模糊着，懒散的做着这些动作，杂念飘飞着，搞不清楚每个动作到底做了几下，甚至做了几组都忘了，中间一度跟着杂念飘走了，忘了继续切换了，甚至一度失去意识了，再次恢复意识的时候已经记不清做到哪儿了于是只好重头再来一遍。。。要的是这么一个状态！

第三个步骤，我觉得可以叫做“闷头大睡”。我相信每个人都知道如何闷头大睡吧？放开一切，一头睡倒。

在第三步的时候，刚开始，瞄梦屏的频率可以稍微高一些，持久一些，因为这个时候是有可能看到点什么东西的。但是不要太刻意，因为你的目的是迅速入睡。随着杂念纷呈，你瞄梦屏的频率要降下来。

再次醒来的时候，如果你已经在太玄境里，那种感觉是很清晰的。你应该可以感到梦体了。如果没有感觉，那么你应该立即重复第三步。在这个时候可以加入一些对杂念、或者对自己熟悉的、简单的某种事物的观想，比如小物件、水果、实物、房间等等。这个观想可以和瞄梦屏结合起来做。为什么叫瞄梦屏呢？就是不让你瞪着它看。当你结合观想的时候，你会感觉眼睛是放松的，是你的脑子在看到东西。

练太玄经的过程，是假醒频繁出现的过程，一定要对假醒有足够的警觉和识别能力。即使你觉得不在太玄境里，你也最好养成捏鼻子验一次梦的习惯。

“鬼压床”的科学解释

中国民间有种说法叫“鬼压床”：躺在床上，意识已经清醒了，身体却怎么挣扎都动不了。有人会听到由远及近的脚步声、阴森的耳边低语，还有人会感觉到黑色的影子压到身上，甚至看到披头散发的人站在床边。这是很可怕的经历。民间的说法是遇见鬼了，被鬼压身了。

其实，这是一种迷信。这个现象背后的原理已经被科学解释清楚了。根据《美国科学》(Scientific American)杂志的统计,超过 60% 的普通成人有过一次或多次这样的体验。这个现象叫做“睡眠麻痹”(Sleep Paralysis)。

通俗讲，睡眠麻痹是身体的一种自我保护机制。如果睡着的时候身体还在乱动，不是很危险呢？通常情况下，我们并不意识到身体处于麻痹状态，因为我们正在做梦。但如果某种阴差阳错下我们醒来了，意识清醒了，可身体的麻痹却还未解除，我们就进入了“鬼压床”状态。明明醒了，却动不了，自然会感到恐惧，甚至引发诸多幻觉。

睡眠麻痹一般发生在两种情况下：

- 1、睡醒的时候。这个时候的麻痹叫做 hypnopompicparalysis。
- 2、入睡过程中。这个状态下叫做 hypnagogicparalysis，相对发生的少一些。

人的睡眠由平均 90 分钟长度的睡眠周期构成，在一个睡眠周期结束后都会短暂的醒一下。睡眠周期的前半部分叫做非快速动眼期（NREM），后半部分叫做快速动眼期（REM）。在 NREM 阶段，身体基本处于静止状态，但还是可以动，比如翻滚，甚至梦游、说梦话等等。在 REM 阶段，也就是我们通常做梦的阶段，身体则处于完全的麻痹状态，医学上称作“非互惠性弛缓性麻痹”（nonreciprocal flaccid paralysis）。为了防止我们在做梦的时候乱动，大脑发出一种抑制肌肉收缩的神经信号，将身体大部分的肌肉群放松下来，造成身体的麻痹。如果在我们入睡或者睡醒的过程中，大脑提前发出或者不能及时终止这种神经信号的话，我们就进入睡眠麻痹的状态了。

那么那些幻觉又是怎么回事呢？颞叶(temporal lobe)，是大脑听觉皮层的所在地，是处理听觉信息的中枢。1960 年加拿大神经学家 W.Penfield 发现，当用电刺激颞叶的时候会造成人在清醒状态下的幻听。我们平时在很安静的环境里，会注意到耳内微弱的蜂鸣，这都与颞叶以及大脑的听觉皮层(auditory cortex)相关。在睡眠麻痹的初始阶段，颞叶区域的活动会骤增，这就直接导致了幻听。同样的原理，视觉皮层在这个状态下也会产生大量的活动，从而导致幻视。

身体麻痹了，眼睛也睁不开，大脑得不到外界信息的输入，怎么办？外界没有，那就从内部找呗。于是乎，我们的记忆、信仰、内心感受、潜意识等等这些都成了我们的信息来源，并被大脑加工成幻觉为我们展现出来。然而和梦境不同，这个时候我们的意识是清醒的，所以我们会觉得一切都像是真的。即使事后回忆起来都难辨真假。为什么中国人看见女鬼，外国人则看见女巫呢？文化背景的不同造成了幻觉上的差异嘛。知道了这点，“鬼压床”，或者确切的讲，“睡眠麻痹”并不可怕的。恰恰相反，对于咱

们练习清明梦的人来说还是件好事。因为在这个状态下可以很轻易的带着清醒的意识进入梦里。

下次再遇到这个情况，不要害怕了。告诉自己这些都是幻觉。告诉自己这是一个机会，心想事成的机会到了！你害怕，它就给你变个鬼出来。你不害怕，说不定反倒赏你一个绝世美女或者大帅哥呢！如果实在动不了，那就想象自己的身体在旋转。很快它就会真的转起来，不要害怕，让它转！转着转着你就可以站起来了，或者直接让它把你甩出床去，直接甩到下一个梦境里去！

WBTB 技术详解

清醒梦科学研究的鼻祖之一，Stephen LaBerge 博士发现了清醒梦和人的睡眠周期之间的联系。在这一基础上发明了 Wake Back To Bed(WBTB)这个简单但十分有效的方法。实验证明，WBTB 可以将人们做清醒梦的机会提升 60%左右。这一方法即可单独使用，也可以作为任何其他清醒梦、出体手段的辅助。

原理

人在睡眠过程中会平均 90 分钟醒一次，我们管这个叫做睡眠周期(SleepCycle)。睡眠周期开始的时候，脑电波呈放缓的趋势，也就是说这个时候人的大脑没有什么太大的动作，人处于熟睡状态。到了每一个睡眠周期的后半部分，脑电波开始活跃起来。这个时候人的眼球会无序的乱动，我们称之为快速动眼期（REM）。这个状态下，人开始频繁发梦，而人的清醒意识也开始抬头。清醒到一定时候，就出现了我们所谓的清醒梦。

在这里插一段。新手们常常被告知，练习清醒梦的入门方法就是要学会找到梦境中的异常，而这种能力可以通过在现实中培养验梦、知梦扳机等方法来获得。其实，这种说法是不正确的。即便所谓的清醒梦高手，通过发现梦中的异常而知梦的情况都是屈指可数的。更多的情况其实是，他已经先知梦了，或者开始怀疑自己在梦中了，然后才注意到梦中的异样。也就是说，不是因为发现异样而知梦，而是因为知梦而发现异样。大家认真想想，梦的世界是不是到处都是荒诞不经呢？没一样东西是正常的啊！可为什么我们从来不觉得有什么异样呢？就算自己变了性别，变成了动物，也不会觉得奇怪呢？说白了，这是因为我们的显意识处于沉睡、休眠的状态。一旦显意识在梦中抬头了，还不容易发现异样吗？太容易了，比比皆是嘛，哪里需要什么知梦扳机啊。

WBTB 就是基于上面说的这个原理。如果我们有一种办法能够最大程度的让显意识在梦中浮现，那么知梦是迟早的事。我们来看看前面讲的睡眠周期。睡眠周期的前段是无梦或很少梦，显意识处于冬眠状态。到了快速动眼期，显意识开始浮现，但是经历了前面那么漫长的冬眠期，等它浮现出来的时候，梦境也已濒临结束，马上就要醒来了。所以我们必须跳过前面的沉睡期，从一开始，在显意识还活跃着的状态下就进入快速动眼期。这样我们在做梦的时候，显意识就会随时在梦中抬头，达到知梦的效果。

根据这个原理，我们总结一下 WBTB 的基本流程：

- 1.在快速动眼期之前醒来。
- 2.给显意识足够的时间恢复清醒。
- 3.睡回去，直接进入下一个快速动眼期。

看到这里，大家可能会问。怎么知道什么时候是下一个快速动眼期呢？人一晚上的睡眠，会经过多个睡眠周期。我们发现，快速动眼期虽然总是发生在睡眠周期的后半部分，其比重却会随着睡眠的时间而增加。也就是说，刚刚睡下去的时候，快速动眼期可能只发生在睡眠周期的最后十几分钟里面。但是到了人们快睡醒前的那个睡眠周期的时

候，快速动眼期可能已经会占据那个周期一半以上的时间了。研究发现，充足的六个小时的睡眠之后，我们会迎来最长的快速动眼期，这就是我们的目标对象。

具体方法

1. 根据自己入睡速度，把闹钟定在六小时之后。如果你通常躺下就着，那么假设你 12 点上床，就把闹钟定在 6 点。如果你每次都需要至少半小时才能入睡，那么就定在 6:30。

2. 被闹钟叫醒后，下床（注意，一定要下床）。上个厕所，让自己清醒 20 分钟。根据 LaBerge 博士的研究，最佳的清醒期是一个小时，但是可能很多人就此就醒了，再也睡不着了，所以这个清醒期要根据自己的状况来定。但是十五分钟是必须要保证的。总之，原则就是，在不影响自己接着入睡的前提下，尽可能达到最清醒状态。

在这期间，可以上上网，泡泡吧，看些关于清醒梦的文章，听听清醒梦 MP3 等等，给自己加强知梦的意识。

3. 回床接着睡，如果有条件的，最好是换个睡觉的地方，不要睡回同一张床。躺下的时候，在心里反复告诉自己，接下来会做梦，并会知梦！如果你正在练主动入梦法、出体什么的，这个时候就是最佳的开始练习的时间。作为一般的玩家，则什么都不用做，倒头大睡即可。

通常情况下，如果你坚持一个礼拜 WBTB，这期间一定会得到清明梦的，而且不止一个！

补充说明

有的朋友因为工作学习的原因，本身就总是睡不够。针对这个情况，建议你改变作息时间，提前一小时睡下去。如果这也做不到，那么最好将这一练习放在周末，可以睡懒觉的时候。

另外，睡眠周期每 90 分钟一次，所以并不是非要赶六小时后的那趟不可。大家可以根据自己的具体情况，结合这一原理，找到最适合自己的时间表。在 iPhone 和安卓的智能手机上甚至可以找到一些应用程序，它们可以通过观察你的睡眠状况来判断你的睡眠周期，并根据这个来设定不同的闹钟。严肃的玩家不妨考虑使用这类的工具。

Happy Lucid Dreaming !

STOP! 清醒入梦最大禁忌

躺下就练

这是几乎所有初学者都犯的错误，是必须严厉杜绝的，不要抱有侥幸心理。为什么不能一躺下就练呢？主要原因有三：

1、人在刚刚睡下的时候，会首先进入一个相对漫长的深睡状态。这个状态下是没有梦的。梦都无法形成，你如何入梦呢？清醒梦，一般发生在快速动眼期，也就是一个睡眠周期的后半部分。通常在入睡四小时以后我们会迎来较长时间的快速动眼期，这才是做梦的最佳时刻。

2、很少有人知道自己是什么时候睡着的，什么时候开始做梦的。我们练习清醒入梦，就是要锻炼这样的能力。也就是说，在身体睡着的同时，还保持着意识的那么一点点清醒。当我们刚刚躺下的时候，往往处在身体、意识都很疲倦的状态，这个时候很难保持意识清醒，稍不留意，身体和意识就同步入睡了。而如果我们用很强的意愿去练，则有可能造成意识过度兴奋，形成失眠。这样子很痛苦，很多初学者会不堪重负，早早放弃。

3、清醒入梦的关键就是身体和意识所处在那样的一个特殊的平衡状态--身体已经睡着，意识微微清醒。如何才能达到这样的状态？传统的方法会教你放松身体。但是那样做的效率是很低的。想通过人为的放松技巧把身体放松到象睡着了的状态是很难的。其实，这是一种笨办法，基本属于脱了裤子放屁。为什么？因为我们每个人都拥有最高效的放松身体的手段--睡觉！对了，就是睡觉。对于能够秒睡的人，那简直是太高效了！我们为什么要舍近求远呢？刚刚上床就练清醒入梦的人，一般都会尝试运用各种放松方法，结果是反倒把自己搞得很兴奋，身体很僵硬，根本达不到那种状态。

道理说得很清楚了，但是有人就是不信，还是要问，为什么不能一躺下就练呢？真的不可以吗？怎么说都不信。那我给大家一个更通俗点的比喻好了--煮鸡蛋。如果我告诉你等水烧开了，才能把鸡蛋放进去煮熟，你信不信？会不会照着做？当然会呀！谁都知道鸡蛋在冷水里面是泡不熟的对不对？做任何事情都要有成熟的条件对不对？那么清醒入梦也是一样。技术只是成功的一部分，而成熟的条件、最佳的时机可能更为重要。作为初学者，怎么可以忽视这些最为重要的部分呢？你忽视了它，就相当于在用冷水泡鸡蛋。那是浪费时间！

最后，给大家说说清醒入梦的最佳时间。我们睡觉过程中，会经常有醒来的时候。所谓午夜梦回，大概就是指的这个。在醒来的那个瞬间，身体还不能动，意识还不完全清醒。这就是清醒入梦的最佳时刻！通过练习，我们最终会学会敏锐的抓住并利用这一时机，毫不费力的清醒入梦。当然，可能有时候我们忍不住动了身体，过于清醒了，或者不小心又睡过去了，这些都会出现。所以我们还要学会利用一些其他的时间段，比如半夜起床以后，WBTB 之后，回笼觉，等等等等。

是不是刚睡下的时候绝对不可以练习了呢？基本是这样。除了两种情况：

一、身心异步法。这是可以在刚睡下的时候练习的。通过躺着纹丝不动装死，可以提前把身体诱骗至睡着，而意识还保持着清醒。即令失败了，也不失为一次热身。当然，这个方法比较痛苦，别抱太大希望。

二、午睡时。因为午睡一般时间短，肯定不适合中间醒来时的练习。而且午睡的时候身心所处的状态本身就比较符合清醒入梦所要求的状态，不妨直接加以利用。这个时候，比较适合大挪移这类的技法。通过体察身体在濒临入睡时的各种异样感受并以意念引导、加以放大。

好了，这个问题说得很清楚了。希望大家给以足够的重视。不要犯了禁忌，反倒说你练的方法没有用。再那样的话，我会罚你用凉水泡鸡蛋的！

【破而后立，真正进入清明梦的自由王国】

这篇帖子，是写给熟练掌握了清明梦，但是不满足于现状，希望在控梦能力上更上一层楼的“高手”们的。因为大家是高手，我在这里就不废话，直接切入主题。事先警告：本文的观点很激进。

我们生活在现实世界当中，受到现实世界各种规则的制约，什么万有引力啊，能量守恒啊，生老病死啊，不一而足。我们的梦同样具备各种规则。这些规则哪儿来的呢？它们是你有意无意间制定的。众位高手，你们是制造游戏规则的人，也是你自己游戏规则的牺牲品。

举个例子。有人说，你的心性高低决定你能在梦里飞的高度。这就是一个规则，是佛家修炼的规则。你要是信了这个，你就可能真的飞不高，因为心性不够啊。不仅如此，你不但为你的梦制定了这样一条规则，同时还引入了大量的潜规则，这些潜规则来自于你所了解的佛家的体系。

再比如，你觉得梦境需要靠能量来维持，这就是你制定的规则。有了能量，你就觉得所向无敌。能量一弱，你就被打回原形。其实，没那么回事！同时，你引入了大量的潜规则来约束自己。也许你的能量理论来自道家修炼，那么道士们搞的那一套就成了你梦境的潜规则。本来你是你梦境的主宰，这下可能忽然冒出个妖道来你都搞不定了。也许你的理论植根于气功，那么你就会引入气功的东西来作为潜规则约束自己。这下你得在梦里打坐练气了，否则能量不够啊，没有神通啊。其实，那些气功什么的也没啥了不起，比你的清明梦层次差远了，结果反过来你却要膜拜它了。

就算你不念佛也不修道，你在制定规则的时候还是会引入大量的潜规则，哪儿来的呢？现实世界呀。为什么穿墙觉得困难？因为潜规则里有一项关于固体的规则啊。为什么瞬间移动觉得很高深，因为潜规则里有个距离的概念啊。

咱们用一个简单的方法来总结这个概念。做梦就像编程一样，基于一套复杂的规则。你进入清明梦的时候，你已经在瞬间制定了你那套程序下面的各种规则和潜规则。然后你就进入到你自己创造的程序里面，成为其中的一分子，你的行为也就被这些规则所制约了，而你所发现的所谓“规律”，其实不过是那些潜规则罢了。

基于上面的理论，要想把清明梦真正变成你的自由王国，你必须清醒的认识到这个问题，必须抛去所有的观念和成见。把自己变回最纯净的，最天真的状态。这就是所谓的先破而后立了。

【控梦心法，与潜意识共舞】

装上了最新的游戏机，连上了最高清的显示器，买了全部的盗版游戏盘，冰块在可乐里嘶嘶作响，爆米花的香气四处弥漫。。。忽然发现你的游戏机没跟手柄！没错，做了清醒梦却不能控制，那种挫败感比这还惨。这里给大家介绍一些控制梦境的心法。一旦熟练掌握了这些心法，你就是你梦里万能的主宰，各种神通俱足，不用一样一样的学习，而是随心所欲。

===梦的机制===

产生梦的机制，就是我们控制它的机制。这个机制是什么呢？就是我们的潜意识和想象力。只有通过这个机制，我们才能真正的控制我们的梦境，这和我们在现实中是完全不同的。咱们经常说有志者事竟成，在梦里可不是这样。往往是有志者事不成。为什么呢？因为机制不同。清醒状态下我们运用的是我们的显意识，而梦境则是由我们的潜意识构成的。即使在清明梦里，显意识也处于弱势。如果这时候你还和潜意识对着干，那就是死路一条了。这就是为什么普通梦远比清醒梦更稳定，更不容易醒来的原因。当潜意识发现你的显意识在梦中抬头了，它会首先使些手腕去引诱显意识重新入睡。如果不成功，它就会使些手段让你醒来，比方有位朋友从兜里掏药丸结果掏出来的是药粉并且呛住，就是一个典型案例。如果这些还不能对付的了显意识，它就会隐退，这就是为什么资深的清醒梦者常遇到什么都没发生而梦境却迅速淡化直至瓦解的原因。说白了，就是他们的显意识已经太强了。潜意识放弃了。

所以，根据上面这个原理，控梦的最基本心法是什么呢？就是标题所示，与潜意识共舞。与你的潜意识合作，不要对立，但是同时保持着一份清醒。

===被动控制===

把主动权交给潜意识，让你的潜意识去创造，去替你控制。

一、断定

我断定出门就是我家客厅；我断定抽屉里有笔和纸；我断定我的狗正在屋外草地上跑。。。你的潜意识会为你营造出你所断定的东西。为什么我们出体的时候觉得象真的一样呢？因为你周边的环境是你断定的东西。出了卧室就是客厅，左手是厨房，出了正门是片草地，小狗正在上面玩耍，等等等等。因为这些东西是你深信不疑的东西，所以基于这些断定，潜意识会为你营造一个栩栩如生的环境来。于是我们就认为自己出体了，看到现实了，其实不是那么回事。不信把你带到一个陌生的环境试试。你出体之后最多也就是在你床边，再走出去更大范围就驴唇不对马嘴了。

利用这个心法，我们可以让潜意识为我们创造环境，事物，甚至是情景。如果你告诉自己，我扭过头就会看到一幢房子，那么你就会看到。告诉自己，推开这扇门我就会到另一个国度，那么你瞬间就能到那儿，不用飞着去，更不用象大多数初学者那样爬着过去。

当然，这里的“断定”和“希望”是两码事。断定，是你深信不疑的东西。如果你有所怀疑，你的潜意识是知道的。比如，你想，我转过身可能会看到一个美女。好，可能是吧？那么你转过身就可能看到美女，也可能看不到美女。对于你的潜意识来说，你断定的是什么呢？不是美女，而是“可能”。那么你断定，只要我转过身就能看到美女，哎呦，别是个披头散发一身白的。。。我建议您还是别回头了，因为对于潜意识来说，你断定的就是你内心的恐惧。

怎么才能断定我们未知的东西呢？最好的办法就是通过一个中间媒介。药丸、门、抽屉这些都是很好的媒介。从兜里能掏出药丸，这是我们都能很容易断定的事。而吃了药丸以后能够隐身，能够穿墙，那就是潜意识的工作了。我们甚至可以采用把这些中间介质串在一起的方式来完成高难度的工作。比如高速飞行，这对于初学者是很难的。那么我们就可以服用一粒长翅膀的药丸。一旦翅膀长出来，就可以高速飞行了。

二、求索

潜意识并不是个固执狡猾，处处为难我们的家伙。它很有个性，不愿臣服，也很有想象力和幽默感。我们的显意识不要一上来就颐指气使，我是老大，潜意识你得听我的！不要这样，要学会和潜意识沟通，学会向它求索，它一定会帮你的，毕竟是同根生嘛。

所以，不要说，给老子来段音乐！而是要问，可以给我放段好听的音乐吗？哪里能找到好听的音乐呢？谁唱歌唱的最好呢？以此类推。可以找个梦中的人去问你的问题，或者直接喊出来就成。你的潜意识能听得到。需要变样东西出来？不要说，给我个什么什么，快点快点！这个不行，潜意识会跟你对着干的。怎么办呢？求索呀，寻找它呀！是不是兜里就有这个东西呢？是不是前面地上就能捡到啊？你去找，就能找到。同样的道理，想去一个遥远的地方？不要直接飞过去，走过去，一路看看风景走过去，把这个过程当作探索。保证你很快就能走到那儿，而且梦境实实在在的，不会被潜意识驱逐出境。

清醒梦界普遍认为，被动控梦是初学者的行为，适合初学者，对于高手而言则属于低级的东西。我认为这是一个误区。我们在梦里的所有体验都来自于潜意识的创造。所谓主动控制，不过是能够便捷的与潜意识沟通，或者让它臣服于你。然而，臣服状态下的潜意识还有同样的创造力吗？比方说，我们想变个美女或者帅哥出来。我们用我们的显意识来设计这个人。我们会说，身高要多少多少，脸型是啥样的，鼻子是什么形状，等等等等。假设潜意识完全臣服于我们，一丝不苟的照着我们的要求做了这么一个人出来，你觉得这和我们用计算机画图有什么区别吗？何况，给你计算机你就能画出绝世美女吗？显然不是这样。如果我们能够充分调动潜意识的积极性，潜意识就能做出让我们终生难忘的帅哥和美女来。因为它比你更清楚你喜欢什么，什么更能打动你的心！

===主动控制===

与潜意识充分沟通，通过前面介绍的被动控制心法来控梦，应该是我们主要的控梦手段。但是，每件事都要和潜意识商量，是不是太麻烦了？怎么才能享受到当万能的上帝，我的梦我做主的感觉呢？这里为大家介绍主动控制心法。

其实，主动心法和被动心法的基本原理是一样的。你要时刻记住梦的机制，顺应它，而不是对立。经常练习被动法，你会越来越熟练，信心越来越大，很多时候和主动法也没什么区别了。比如你想变把枪出来，不用再去使劲想，自然的从腰带上拔出来就行了！

一、抛却成见

现实给予了我们很多的观念，什么可以，什么不可以，既包括物理上的，行为上的，也包括伦理上的，道德上的。这些东西就是成见。梦，是没有成见的，一切皆有可能。你的成见，就是你的最大阻力。当你真的能抛却那些成见的时候，你就能随心所欲了。对于万能的你，万有引力根本不存在，固体的墙本来就不是无法穿越的，从一个地方到另一个地方不需要一个所谓的过程。。。大家看明白这种思维方式了吗？不要这样想，我可以克服万有引力，我可以穿墙，从这里到那里我可以用最快的速度飞过去。当你这样想的时候，其实你已经成为了你现实观念的奴隶。

二、放下执着

什么是执着？佛家讲，贪嗔痴就是执着。你喜欢什么，不喜欢什么，也是执着。你怕什么，不怕什么，也是执着。。。这里不涉及精神修炼的内容，所以也不深入探讨执着的定义。但是请记住，你的执着是会随时被潜意识拿来反抗你的。比方前面讲过的变美女的例子。你的执着是恐惧，那么潜意识就会拿它来吓唬你。再比方说，你想得到的得不到，你就会焦躁，那也是一种执着。你的潜意识同样会拿它来对付你。

主动法介绍到这里，我也该结束这篇文章了。大家可能会疑问，这个主动法到底是什么呀？怎么好像啥都没说呀？的确如此。其实您熟练掌握了被动法的同时，主动法已经有相当的根基了，被动法的那些方法随便改一改，简化到存乎一心的时候，就是主动法的极高境界了。然而那还不是最高境界。只有当您彻底摆脱成见，放下所有执着的时候，宇宙和生命的真相才会显现。是的，被动法讲的是方法，而主动法说的，已经是修行了。

铁帮秘籍

太玄经原版

“谁能书阁下，白首太玄经”

清醒入梦，对于我，早已是深入骨髓的事情，几乎成了一种本能，而我也早已淡忘了当年左右碰壁，举步维艰的练习过程。就像石破天在侠客行里面，从石壁上学了一身惊天动地的太玄经武功，却无法再传授给别人了，石壁已经毁了，而他也不再记得当初的修炼过程了。在清明梦吧上贴的教程，大体是自己武功大成之前所练的东西，诸位依之练习，难免会走我当初也走过的那些弯路。如何将我融会贯通后的东西传授给我帮诸君，其实是个颇有挑战的问题。

天幸我帮，在和我帮高手大数交流切磋的三个多月里，我得到了从所未有的启发。最终的结果是总结出了一套全新的武功出来。这套武功基于我多年来所悟到的心法之上，所以一旦练成，必可跻身江湖绝顶高手之境。同时它又经历了从无法到有法这样一个提炼的过程，大道至简至易，所以非常简单，即使初入我帮的菜鸟，修炼起来也应没有问题。这个方法，咱们就叫他太玄经神功吧。仅限我帮，不可随便外传。

*** 心法 ***

- 清醒入梦是清明梦入梦技法中的最高追求，修炼者必须有强烈的意愿和持之以恒的决心。

- 没有所谓的灵根和体质一说。清醒入梦利用的是一种意识存在的状态，这种状态人人都有。

- 人在入梦的前后会进入一种特别的状态里，因为咱们的武功叫太玄经，咱们就称之为“太玄境”吧。只要在太玄境里保持或恢复意识的清醒，我们就能成功的入梦。“玄而又玄，众妙之门”啊！

- 不在太玄境，无法出体。也就是说，任何幻想在大白天绝对清醒的状态下出体，都是徒劳的。试图在刚一睡下的时候就练太玄经，那是给自己找麻烦，虽然不会走火入魔，但是会引来本帮刽子手，就是叼着烟很变态的那个。

- 出体和清醒入梦是一回事，我会两个词交替的用，不做特别的区分。

- 出体，绝不是你想像的灵魂从躯壳里钻出去。那样的想像只会给你练功带来麻烦，因为你不是一个鸡蛋，身体是蛋壳，灵魂是蛋清和蛋黄。

- 不要害怕睡着，睡着是进入太玄境的基础。太玄经神功一旦大成，你以后可以随心所欲清醒入梦，所以不必太刻意追求成功，搞得只争朝夕似的。

*** 功法 ***

1. 平躺。以下动作重复做四组：

- ？观看眉心前方的黑暗处。目不转睛的看。保持十秒。
- ？倾听耳边的蜂鸣声。保持十秒。
- ？想像身体或者身体的某一个部位在移动。保持十秒。

注意事项：

- ？不要动脑子思考。
- ？想像身体或部位移动的感觉，而不是移动的样子。这个时候的意念要比前面的看和听的时候稍微专注、主动一些。
- ？一定要做足四组。但是每一个动作时间不要过长，十秒钟足矣。除非这过程中发现看到东西了，声音放大了，身体真的动起来了。这些现象出现的时候，一定要抓住这机会，将它们放大深化，然后就可以直接出体了。
- ？重复上面动作的时候，随着渐入佳境，杂念开始纷飞起来，你会发现你的动作可能会变缓，甚至忘记了继续做下去。这是好事！不要放弃，接着练下去，直到完成四组。

2. 翻身放松，找个最舒服的姿势迅速入睡。

3. 入睡过程中，注意体察杂念纷飞的情况。觉得完全不受控制的时候，迅速扫一眼眉心前的黑暗。不求看到任何东西，不要盯着看，不要牵动眼肌，一两秒足矣。

==下面是关键的一步，体察“太玄境”！==

4. 在做足了上面的功夫之后，你会无可避免的睡去。但是在这之后的某一刻你会突然醒来。这个时候你会体验到一种非常玄妙的感觉。这个感觉是无法言说的。这就是进入太玄境的感觉。我无法告诉你那种感觉，到时候你就会知道。这个时候要果断伸手捏鼻子验梦！捏住鼻子还能呼吸？恭喜，你成功了。

5. 如果验梦不成功，不要气馁，重复第三步。

*** 练功时间 ***

前面心法部分说过，不要在刚睡下的时候练习这个方法。切记！

- 睡足四小时后醒来，感觉不是特别困的时候。
- WBTB 之后。详见我写的相关文章。
- 半夜自然醒来后，去上个厕所，躺回床上。

太玄经功法介绍完了。在实际练习中你会有诸般体验，因人而异，欢迎在你自己的练习贴中和大家交流。最后再提一点，对有些人而言，很可能无法记住在第四步醒来时去体察太玄境或者继续练习。不要放弃，你一定要保持强烈的意愿，最终就能克服这个问题。

祝大家早日打开清明梦自由王国的大门！

太玄经修订版

太玄功修订版

《太玄功》是目前已知的非常有效而且门槛很低的清醒梦技术之一。通过简单的几组动作，可以实现清醒入梦的效果，同时增加梦中知梦的机率。

【注意事项】

一、你需要一个没有干扰的睡眠环境。如条件有限，建议使用眼罩、耳塞等辅助工具。

二、良好的身心状态。如果你感觉疲惫，建议不要练习，先好好休息几天，养足精神再说。

三、睡前不要吃得过饱；不要喝含咖啡因的饮料；不要抽烟。

四、刚睡下就练习，是初学者最容易犯的错误，一定不要这样做。练习太玄的最佳时间是睡下四到五小时后。最起码也要保证一个小时以上的睡眠再开始练，否则非但无效，还易引起失眠。

【验梦方法】

练太玄的过程中，我们必须时刻注意是否已经身在梦中了，所以我们需要一种便捷有效的验梦方法。这里推荐捏鼻验梦的方法：用大拇指和食指捏住鼻子后轻吸一口气。如果能够呼吸，就是在梦中了。这个时候应果断起身。

【准备工作】

一、充足的睡眠非常重要，所以如果可能的话，争取十一点前上床。作为初学者，建议比平时要提早至少一小时上床睡觉。

二、闹钟上到四到五小时以后。如果你有半夜起来的习惯则不必使用闹钟。一些朋友睡觉的条件不允许闹钟的使用，那就在睡下时给自己些暗示，提醒自己半夜起来练功。

三、起床以后，下床清醒五分钟。

四、回到床上，以与你平时睡觉时习惯的姿势相反的睡姿躺好。比如，你习惯侧卧入睡，那么这时你就该平躺。

五、调整一下呼吸，静静的躺一到两分钟。感觉放松了，有点想睡的时候，开始下面的步骤。

【具体步骤】

一、专注的倾听耳边的声音，你应该可以听到耳边有微弱的蜂鸣声。倾听十到二十秒。

二、闭着眼睛观看靠近眉心部分、眼睑后面的黑暗空间，尝试在这片黑暗中找出东西来，如色彩、光、影子、图像等等。观察十到二十秒。

三、从头到脚体察身体有无异样的感觉。比如某个部位或全身感到酸、胀、麻、沉重、漂浮，旋转等等。体察十到二十秒。

四、从步骤一到步骤三重复做四组。

五、换成最舒服的姿势，以最快的速度入睡。

【心法】

一、做四组切换时，不要着急，更不要机械的去做。如果你一口气几分钟就做完了，那就和做体操没有区别，不会有效果的。每做一个动作的时候，都需细心体察其中微妙的感觉。

二、可能做着做着我们会忘记做到哪儿了，忘了做过几组了，忘记做了多长时间了。没关系，要的就是这样。这个时候稍稍收摄一下心神，从头做起。

三、切换过程中，常常会出现杂念纷飞，思绪乱飘的状态。没关系，这是好事。稍稍收回一点注意力即可。但是切忌不要加入任何理性思考、总结以及内心对话。

四、第二步看眼前的黑暗时要把握一个度。既不要过于散漫，导致什么都看不见。也不要过于专注，牵动眼肌，变成斗鸡眼。

五、太玄讲究的是一种顺其自然的状态。如果你感觉全身僵硬就不对了，一定要让自己舒服。中间过程不用怕有间断，咽口水啊，挠痒啊，都没关系。

六、切换的次数不一定局限于四组，但是不要少于四组。如果你发现没做多久就已经杂念纷纷，那么四组就够了。如果四组做完还是很清醒，那就放慢节奏再做几组也行。但是切不可做太多，以防失眠。

七、如果发现越做越清醒，说明你的状态不对，应该马上停止练习，倒头去睡。可以心里提醒自己在下次醒来的时候再接着练习。

八、切记：太玄不是单一意义的清醒入梦技术，所以绝不要追求练习过程中直接入梦、出体。老老实实做完几组切换，在迷迷糊糊的状态下倒头大睡即可。太玄会帮助你在下面的睡眠中进入状态或者知梦的。对它要有信心。

九、切换到最后一组的时候，可以比前面稍稍用点心，争取连贯的做完。

【效果】

一、太玄境：在你睡着以后的某个时刻，你会突然一下醒过来，可能伴随着脑后一沉。这个时候你会进入一种很奇特玄妙的，可以直接起身出体的状态，我们称之为“太

玄境”。在这个状态里，你会知道自己躺在床上，意识非常的清醒，毫无困意。身体很轻，有一种很空灵的感觉。

二、梦中出体：睡着以后，忽然在梦中感受到强烈的出体信号，如震动、耳鸣、身体旋转等等。

三、梦中知梦：练完太玄以后，会大大增加梦中知梦的机率。可能莫名其妙就知梦了，或者会发现一些异常而疑梦。

四、直接入梦、出体：在切换的过程中，可能会出现出体信号，这时可以直接出体。也有可能发现其他的一些异常感受，诸如：蜂鸣声变大、变得尖锐；眼前出现图像；身体下沉、漂浮或者旋转；手不由自主飘起来。。。等等等等。出现这些现象时，应该立即停止切换，专注于这些感受，用意念去放大它的效果。当放大到一定程度时，即可捏鼻验梦起身了。

五、假醒：练完太玄以后，可能会频繁假醒。这些假醒和太玄境不同，你的意识可能会比较混沌，不易识别。所以一定要养成在醒来后验梦的习惯。

【太玄的由来】

太玄功的基本功法取自于我自己这些年来所使用的清醒入梦技术，详见我写的《WILD Dreams》一文。后来在和 @353877848 的历时几个月的互动切磋中，我们共同总结出了这套方法。以后又通过宇宙之铁吧的朋友们的共同努力，进一步完善了其功法和心法。至于这个名字，其实来源于金庸小说《侠客行》里面的典故。和“谁能书阁下，白首太玄经”中的古时杨雄的《太玄经》并无关系。

太玄经成人版邪恶问世

古人云：“小撸怡情，大撸伤身，强撸灰飞烟灭！”可见撸太厉害了有损青少年的身心健康，针对这一日益普遍的社会问题，伟大的铁哥暗中发起了一项划时代的**性试验，《撸版太玄经》之小白鼠计划，本人不才，有幸闻得此次实验，成为小白鼠中的一员。

梦撸这一词的诞生，将有效解决撸对身体的伤害，其更深远的意义是让你轻松踏入清醒梦的自由国度，本楼为铁哥撒花~~~~~

最近萌物哥发了一系列技术帖，小强也发了异步法详解，蛋定思蛋之后，我决定把铁哥那让我实验的邪恶成人版太玄经发出来~~~~~

实验背景：有一天在活人 VS 僵尸的记梦帖里看到他在问关于撸是不是不利于清明梦的问题，铁哥给出的答案是否定的，但是有没有说有利于清明梦修行我就记不太真切了，也懒得去翻原帖（我表示自己真的很懒，所以一直以来都是太玄后梦中知梦）。我这鬼使神差地参与到这个问题的讨论当中，并被铁哥诱导参与他那邪恶的撸管版太玄经（其后又加入了他的呼吸灯的实验行列，我是一支勇往直前的小白鼠呀，啾啾啾喂~~~~）。

实验内容：《撸版太玄经》-----在太玄的基础上由三个动作的切换变为四个动作的切换，在意念梦手的动作之后，加入意念撸的动作，其他与正版太玄经无差别。

实验目的：铁哥为了破除撸管不利于清明梦的迷信说法，证明那只是给初学者套上的精神枷锁和局限性。同时此法利用梦撸代替现实的撸，消除大撸对身体的伤害，并引导撸者进入清明梦自由国度，此为本次实验的根本目的。（为伟大的铁哥欢呼，铁吧是干什么的？那就是你们推翻不了的谬论，我们来推翻，梦吧不能研究的东西，我们能研究！！）

以下是具体实验经过~~~~~

开始记录实验：首先上床不练习，这是我的惯例，只是暗示一下自己醒来时记得练习，同时想一下等下练习的步骤。睡下后半半夜自然醒（那些个用闹钟的新人表羡慕哥，在你练习的过程中你会发现慢慢就不用闹钟了，度哥从来不用闹钟，咩哈哈哈哈）。不急开始实验，先回忆一下步骤，好开始，看、听、动，过后开始意念模拟撸的动作，并可同时 YY 出画面和感觉（话外音，感觉 YY 不出来没关系，意念到了就行，你懂的）。这一新加入的动作为了能证明其效果，我特意将 10 秒调到了 15 秒，比其他动作稍长一些。四组过后，意识基本已经蒙眬，睡去。不知多久后，清明梦开始爆发，一晚上不下四次知梦和出体。

第二天加入呼吸灯实验项目（开心的小白鼠~~~~），半夜醒来，开始实验铁哥的呼吸灯，发现要模拟出那橙色和蓝色的忽明忽暗写在太难了，于是改为直接文字性的暗示，大脑清醒，身体睡着，就这么念着，发现不给力，于是放弃，继续进一步实验撸版太玄。进入到第四个动作时，想到撸这东西已经远离我的生活好几年了，还是留给那些新人小盆友们玩好了，我就直接玩推倒不是更好？果断改变方向，开发推倒版太玄经。其间各种和谐画面此处略去十万八千字。。。。。。（萌物哥，你想要细节，还是你自己去实验好了，哼哼）四组结束后，睡去，同样是后来的知梦出体假醒，并且由于推

倒版太玄的惯性作用，在梦中推倒后并没有出现秒踢现象。在实验之前也就是刚睡下的时候，给过自己这样的暗示，就是梦中推倒能稳定梦境。不过最后还是做不到大数曾经在葵花宝典里记录的那样推倒完事后还能继续出门游玩，那是何等境界啊~~~ 总结，以上试验基本论证了铁哥的撻版太玄经的可行性，多撻伤身，这绝对是广大撻友的一大福音，在清明梦里是不会影响到你身体健康的，咩哈哈哈哈。

经过改良的推倒版加上撻版合在一起命名为《成人版太玄经》，版权依然归正版太玄经作者@宇宙之铁 所有。本人仅提供实验数据支撑。

参考文献：

- 1、太玄经、太玄经补充说明以及改良版太玄经
- 2、活人 VS 僵尸记梦帖中关于撻的讨论
- 3、呼吸灯（虽然实验没有完成）

鸣谢宇宙之铁吧友情提供各种硬件及软件条件最后打上免责声明：此版太玄经为成人版，未满 18 岁小盆友们不可阅读及练习，如有违者，本文作者不负任何法律责任，特此声明！！！！

亲们，十 8 禁哦~~~~~

太玄经新发现

发现一：著名的心理学家、催眠大师 Milton H. Erickson 的夫人 Betty Erickson 发明了一种自我催眠的技术，和太玄经惊人的相似！

发现二：WBTB 加上练习七八组太玄之后，翻身去睡，但是不能马上睡着。可是这个时候身体和意识已经被太玄调整到了非常好的状态。只要一动念，即可在清醒状态下完成出体，而且意识极为清晰。

这种感觉很奇妙。就像我们的意识和身体是紧紧粘在一起的。但是通过这么几组太玄在关键粘接点的反复按摩烘烤，这些接触点都松开脱落了。这个时候即使在完全醒着的状态下，不需要任何技术，只是一动念就完成了意识和身体的剥离。

Q：铁哥，怎么动念？这个出体不用睡着？

A：对，就是在醒着的状态下，杂念刚起便动念出体，马上就能出。最多放大一下耳鸣。我这两天连耳鸣都不借用，直接就把自己甩出去了。。。

Q：杂念起时不是已入浅梦了么？

那么你甩出去之后是睡着了吧？

A：不是浅入梦，而是思绪稍微开始有点纷飞的时候。。。是的，甩出去后就入梦了，所以意识的绝对清晰在甩出去后很快就降回到普通水平了。

Q：那这个是不是就是到达临睡点的一刹那就直接开始尝试出体？这个点好难抓啊。

A：要是说的话就不稀奇了。根本不是临睡点！

Q：你怎么甩的？直接翻滚或者坠落？

A：不是，就是一动念，自己刻意的把脑袋往下一沉，就出去了。如果不能立刻出去，那就会产生强烈旋转，借着离心力直接飞出床。

Q：哦，类似于以前练完太玄后收获的太玄境的感觉吧。还有个问题，太玄切换时候产生的杂念纷飞状况怎么处理？做满八组之后直接下沉脑袋吗？

A：和太玄境完全不同。太玄境那是身体已经不存在了，白天的思维基本也没了。这个则不然。就是你躺在床上没睡着时的状态。只不过头那么一沉，意念中想着出体，就引发了出体信号，甚至连那个过程都没有，直接就出了。练习太玄切换过程中和平时没什么两样，只是次数多些，时间长些。练完后翻身躺一会，感觉走神了，就可以出了。。。

太玄之后，真的“失眠”了吗？

看到有不少童鞋说练习太玄之后睡不着了，“失眠”了。我在之前的某个帖子里讨论过这种失眠，我说是假性失眠，但是没有人重视，包括那个帖子的楼主也没有理解我说的话，还纠结于怎么摆脱失眠，这是方向性错误，因为如果你没有失眠，你何必去摆脱失眠呢？

为了引起注意，我提出一个观点：太玄后“失眠”的童鞋，你更有清明梦之天赋。

我的叙述纯属个人经验，大可忽略之，我只是为了给那些假性失眠的童鞋一个参考。我现在常常“失眠”，不只是太玄之后，只要我开始任何清醒入梦方法，我都会“失眠”。这种“失眠”太真实了，以至于最开始的几次“失眠”我以为真的失眠了，但是白天，这种“失眠”并不会产生生理上的疲劳。后来我就开始怀疑这种“失眠”是假的，是假性失眠。果不出其然，当我再次“失眠”的时候，我相当不自信地抬起我的手，居然是梦手！后来的几乎每次“失眠”都证实了我已经处于太玄镜，无论“失眠”感觉起来有多真实。

所以，当你“失眠”的时候，如果你和我一样的话，你已经是在太玄镜了。只是你的太玄镜就处于和你周围的真实环境完全重合的地方，在这个太玄镜中，你的梦体和你的身体一样处于同样的位置，完全重合。

如果这时你还以为自己在“失眠”，那你就会这样继续重合下去，直到起床开始新的一天，如果心里素质不太好的话，还会处于“失眠”造成的暗示中，一天都会因为“失眠”而疲惫不堪。

如果这时你能够加上一些技巧，要么抬起你的梦手，要么捏一下你的鼻子，要么翻身下床，那么你的清明梦之旅就已经开始，你将因为这样一次美妙的清明之梦而快乐一天。

关于假性失眠的欺骗过程的叙述，我在前面提到的帖子里已经说过，有兴趣的可以搜出来看一下。完！

【跟帖】

呵呵 不错 太玄，“失眠”有两种情况 一种已经清醒入梦了 你不知道而易 还傻呼呼的在梦里睡觉能睡着才怪 还有一种情况练了 太玄 你精神会特别兴奋 睡不着 白天还有事情要做没有休息好 晚上继续 太玄 会让你继续休息不好 也就是说你的身心疲惫了.变成了恶性循环 还怎么去清明梦 我以前只要练了 太玄 差不多可以天天清

明梦 但是一个月下来一个人身心疲惫不堪 白天精神涣散 而且记易力变底 不要说你们练了 太玄没有做到清明梦

后来我用入静的方法入梦 以后就没有了这种情况 差不多 2 天就可以做一次 清明梦 有时候半夜里醒来已经出体了 有一次出体我没起床 你们知道在梦里一个 美女在我的怀里是怎么形成的吗(先是一遍白色塑料 然后漫漫改变形状 先是身体 然后是脸 知道这是一种什么感觉吗

清明梦要多做 每个人的梦不一样 清明梦是精神世界 身心是 物质世界 要做到互不影响才是你最大的财富

太玄 可以强化显意识和潜意识的平横能力 就想练功不吃苦到老一场空

入静是你身体的本能 睡觉也就是入静

这是我的个人观点 没有针对任何人 看的懂的就看看 看不懂的就当没看过

所以，铁哥一再强调，练习清明梦一定要保证充足的睡眠，这是前提条件。

Mike 在他的书中把这一点提到更重要的位置，Mike 建议新人每周练习次数不能超过 3 次，最好只在周末休息时的前一天晚上进行，否则会产生严重的身体报复性后果，使你必须通过一个月甚至几个月的恢复才能再次获得清明梦。

by 百叉度用户

“不动尊” + “太玄经” = 天天清醒梦

要点：睡足 4.5 小时……醒……保持身体 20 分钟不动……4 组太玄经……自然睡

“不动尊”也可以说是主动“压床”——模拟压床的情形。促使梦体积蓄大量的摆脱束缚感的能量——大大增强了出体的意愿。

细节：把手机的闹钟声音修改为“滴滴”后面是空白无声，这样不会太吵。至于是几个“滴”，只要能闹醒你，又不会干扰你就行。4.5 小时闹（自然醒最好）、20 分钟闹（起提醒作用，告诉自己可以做太玄经了）。

继续细节：4.5 小时醒过来后，一定要起床，然后可以喝点温热的水（最好在水杯上贴个标签：梦水）、上个厕所……，躺下自由几分钟（随意翻动身体、挠痒痒……）渐渐进入不动尊状态（整个过程就是要欺骗身体，让它以为接下来是一个自然的睡眠周期）……

继续细节：做“不动尊”的 20 分钟期间无论身体出现什么难受、奇痒难忍……都不要动身体，包括闭着的眼睛也不能睁开，因为这是身体在试探你的意识是否睡着，你动了就前功尽弃，你不动……它就会在 2 分钟之内“消失”（你的意识感觉不到身体了，它睡着了……）

继续细节：20 分钟后无论欺骗成功与否都可以接着做“太玄经”，做完就可以动身由仰卧改为侧卧，自然睡觉……30 分钟左右的“快速动眼期”很快到来，至少有一个清醒梦，多则 5 个以上。非常清晰、非常彩色。

and 无比真实。

Q：问个问题，所谓不动尊便是身心异步法，按铁哥的理论只要经过那两分钟的难耐期自然就会到达将要出体的临界点，为什么还要翻身去睡觉？此时翻身确定在现实中？

A：因为我等了 35 分钟也没有出现难受的迹象，于是开始做太玄经，结果连续出现 n 个清醒梦，第二天又是如此，第三天……于是我知道其中的微妙差别：目的不同、思考角度不同……当然也有很多相同的地方。这是建立在宇宙之铁及大家的研究实践成果上的组合拳，取之于民、用之于民、功归于民、利在于民。

【宇宙之铁】：这个必须顶啊！场哥出手果然不凡。我觉得其实这和我个人习惯的做法是很像的，只是我太习惯了所以没有再深入总结。效果应该会非常好！

【实践效果】by 春日洋洋

话场哥的大法果然霸道，话说 3:40 我放下手机开始练不动尊，听道四点的钟声后开始练太玄，估计练了将近二十分钟太玄，为了效果好，整个过程中我的身体一直保持不动尊的状态（四十分钟啊，手都麻了），接下来开始睡觉吧，可问题出现了，我练精神了，翻来复去睡不着觉啊，这时听到四点半的钟声了，唉，我怎么这么命苦啊，得！再换个姿势重睡吧，今晚估计还是没戏。接着过了一段时间，迷迷糊糊的发现身边周围已经蒙蒙亮了，心想看来真是练失眠了，天都快亮了，这时意识模糊了一下，其实我也不知道用意识模糊这词来形容对不对，因为我说不清这是怎样的一个瞬间，接下来我也

不知道怎么了，鬼使神差的掐鼻验起了梦，结果能呼吸，心想在做梦啊，这可是我第一次假醒，一定要抓住这次机会出体啊，还等什么呢，我闭上眼睛开始用力一挺身站起来（问题就出在这，我怀疑梦中的我只是在自己意念中想象自己一个挺身），这时我发现我身处一片黑暗当中，怎么啥也看不见啊，心急之下心里用力默念一声“开灯”，结果周围还是一片黑暗，这可如何是好啊，都说出体时灵体和肉体有撕裂感的啊，怎么我一直没感觉到啊，难道我还束缚在肉身里！不行，我得赶快出体啊，可怎么出啊。

得！硬往出挤吧(汗！开始乱方寸了，藏经阁贴子都白看了)，话说这时有个第二人称镜头切换，我模糊中看见自己在黑暗中正往使劲前拱呢，可身后有很大的引力吸着，就好像我拉了一个大车似的，脖子都伸直了，可还是一步都迈不出去。这时回到第一人称，我歪脖子使劲挤啊，几秒钟后灵体和肉体的嘴唇分开了(我现在都想不明白，为毛是嘴唇先分开？)，啊~果然是有撕裂感啊！再加把劲啊！我挤我挤啊，唰！被踢！瞬间睁眼，天还没亮，看了眼手机时间是五点半。

这是我第一次清明梦体验，算是一个不错的新年礼物，呵呵，今天除夕，祝咱们全吧兄弟姐妹新年快乐，身体健康，万事如意！铁吧更上一层楼！

木屋的技术贴系列（一）——太玄经的各种应用

谁能书阁下，白首太玄经。
阁下请睡下，寻觅太玄境。

太玄经三个字对我而言是温暖的字眼，因我的第一次成功出体就是用的太玄经。

此经门槛极低，只要你通读几遍，理解其中的要义，按照各种步骤做下来，会以极高的成功率出体和梦中知梦。

至于新手时常反映的失眠状况，大都是误以为太玄之后会直接出体所致。有所求固然重要，但也要学会弃，一意孤行及钻牛角尖的态度都是不可取的。另外对于想要掌握清醒梦的梦友，在初期练习阶段失眠上几次又有何妨？重要的是要经过练习找出自己的错误之处，改之优之，方可把握要点，了解自身的状态，从而达到游刃有余的境界。

下面简单说一下太玄经的各种应用和一些我所理解的注意事项：

一． 感觉自己很困躺下没多久就能睡着的时候开始太玄的几组动作的切换，切换满四组 后就倒头睡去，带着要做清醒梦的意愿。睡等梦中知梦，梦中知梦亦可转出体。

二． 太玄的几组动作切换的同时增大自己的恍惚感，会有直接获得太玄境的机会，感受到了自由的梦体，直接出体下床吧。

三． 原版太玄经里的倒头大睡里有一个瞄眼前黑暗的动作，这是为了守住显意识，如果做得到位，可以抓住临睡点，随即获得出体信号谋求出体，亦会直接清醒入梦。

四． 第三条不建议易失眠的童鞋采用。易失眠的可以把闹钟定在两个睡眠周期后即三个小时后醒来练习。因为若之前睡的太久，再次入睡的难度会加大。

五． 倒头大睡后再次醒来的刹那，直接开始快速的太玄切换，感受到了自由的梦体，直接出体下床吧。

六． 第五条若没成功，可再次增加自己的恍惚感，再来四组太玄的动作切换后睡去，谋求下一次太玄境的机会。

七． 出体成功后若出现掉线回床状况，不要睁眼，立即进行太玄的第三个动作，老版的想象身体某个部位的动作，或者修订版中寻找身体的异样，你会发现你其实还在太玄境中。即便此刻你不在太玄境中，亦还在太玄境的边缘，通过太玄的动作，会很容易再次坠入太玄境。这就是所谓的掉线续传。

八． 稳定梦境很重要，但那刻白痴的显意识很容易被潜意识带到沟里。不要害怕醒来，因为醒来后大部分的时候都是假醒。太玄境会越来越深，如果难以辨别，加以捏鼻等验梦手段。

九． 遇到恐惧的梦时，可以进行太玄的切换，会获得梦中出体的机会。

注：本文请同太玄经及其修订版一起阅读。

完。

木屋的技术贴系列（二）——关于临睡点

木屋的技术贴系列（二）——关于临睡点

最早得知临睡点的概念源于大数的葵花宝典，至于之前有没有人提到过这个概念不得而知，此文写一些木屋本人对于临睡点的理解和体会。

临睡点的把握是主动出体和清醒入梦的关键因素。

临睡点的几种情况：

1. 晚上上床入睡的时候；
2. 半夜醒来的后清醒一段时候再次入睡的时候；
3. 半夜醒来或者清晨醒来的刹那（亦可称为临醒点，下文详述）；
4. 午休和白天犯困小睡的时候。

对于临睡点的体会我画了一个图表，便于大家理解，如下：

[img]http://imgsrc.baidu.com/forum/pic/item/d52a2834349b033bfc04676d15ce36d3d439bdfd.jpg[/img]

先解释一下图表所示。

入睡阶段是一个由醒到睡的过程，是一个显意识逐渐减弱潜意识逐渐加强的过程。开始睡觉阶段，显意识还处于掌控地位，可以通过放空身心，不去思考事情，杂念开始自由漫飞，渐渐过渡到了恍惚阶段。恍惚阶段，潜意识会慢慢地抬起了头，脑子里会突然蹦出来许多杂乱无章的画面来，都是潜意识存有的信息无序的显现，画面会演变成活动的景象，就成了梦境。但开始的时候，梦境还非常的浅，显意识突然要扭转不利局面，就会突然惊醒。潜意识接下来又开始蹦出各种画面乃至梦境。随着时间的推移，梦境会越来越深，显意识已被潜意识晃晕了头，已经无力抗争了，这个时候恍惚阶段结束，滑入了睡眠之中。

以上的描述为一般的入睡过程。

若是我们需要主动出体或者清醒入梦，唯一要做的就是采取一些手段，守住显意识，或者说是欺骗潜意识，让它认为显意识已经被它晃晕了头，从而欢欢喜喜地滑入睡眠之中。

开始入睡阶段，并不需要做什么特殊的行动，只需要让自己放空身心放弃思考，等待自己慢慢地进入恍惚阶段。

恍惚阶段的标志有点类似于梦想成真的感觉，一个念头出来，就会有画面或者动感的影像形成。接下来显意识抬头，又醒了过来。这个时候我们的显意识就该采取行动啦。

该要采取什么行动呢？总结一点，就是依靠自己的惯性动作守卫显意识。像是用一根绳子拉住一个铁块。松开绳子任铁块坠入水中，被潜意识淹没，就会形成梦境；拉起绳子把铁块拉出水面，显意识再次获得复苏，就会醒来。而临睡点就是那平静却又波澜起伏的水面。主动出体和清醒入梦的状态就是用绳子拉住铁块让它“浮”在水面上。之所以在浮这个字上加引号，是因为它不是真正的像木头块那样可以漂浮在水面上。显意识的强度稍有减弱，铁块会再次坠入水中，被潜意识淹没而坠入普通梦。而铁哥所提出的与潜意识共舞，在此可以理解为通过与潜意识的真诚沟通，让它把铁块当成了木头块，就可长时间处于清醒梦的状态啦。

重点来啦，说说怎么在恍惚阶段守住显意识，从而带着显意识进入睡眠之中。方法有很多，但原理都基于上面我的表述（虽然表述的有点乱七八糟，嘿嘿）。

原版太玄经里倒头大睡阶段的瞄眼前的黑暗；甩手大法，圆木桩法；魔琴大法以及其它同类的各种方法，都可以起到“在恍惚阶段守住显意识，从而带着显意识进入睡眠之中”的作用。方法之类就不详述了。

再来说说上面提到的临醒点，就是醒来的刹那。这个时候显意识复苏，而潜意识也尚未完全褪去，依旧类似于入睡过程的恍惚阶段，这个时候加以以上方法，或者采用我们出体时候时常采用的翻滚或者漂浮之类的动作，会很快守住显意识再次进入入睡状态，从而可以主动出体或清醒入梦。

补充几点说明：

1. 主动出体或者清醒入梦的前提是你已经进行睡眠之中。
2. 抓临睡点最好的时机还是半夜醒来后，再次入睡的时候。所谓的回笼觉模式。
3. 抓临睡点不能死守，要欲擒故纵，抓不着没关系，大不了等睡着后梦中知梦然后转出体。
4. 出体不一定会有出体信号。
5. 在恍惚阶段，若学会与潜意识的沟通，轻松自然的态度，可以实现观想入梦，从而直接清醒入梦。
6. 有出体信号时不要思虑太多，果断谋求出体。
7. 若发觉出现了清醒的动态梦境，可以利用梦手直接去抓境中物体，亦可实现直接清醒入梦。
8. 清醒梦时不要害怕掉线醒来，醒来后你很可能是假醒状态，不要急于睁眼，立即尝试再次出体。多掉线几次后，你的梦境会更加稳定和清晰。

想法实在太多了，稀里哗啦写了这么多，你看懂了吗亲？

完

酒心姐姐

<http://tieba.baidu.com/p/1383748544>

目录

3 楼=====

前言

4 楼=====

★★★第一章理论★★★

一、认识自己：身体与意识

1、【身体：肉体与梦体】

2、【意识：显意识与潜意识】

5 楼=====

二、认识梦：普通梦与清明梦

1、【普通梦】

2、【清明梦】

6 楼=====

【追求清明梦的意义】

为什么要练清明梦，练好清明梦可以干什么

7 楼=====

【怎么达到清明梦】

达到清明梦的两个大方向：【出体】和【梦中知梦】的概述

8 楼=====

★★★第二章练习方法★★★

一、认清体质选方法

9 楼=====

★★二、【梦中知梦】具体练习步骤★★★★★★

概述和【练习目标】

10 楼=====

【练习方法】

【第一步：有梦】记梦练习方法

11 楼=====

【第二步：疑梦】疑梦练习方法

12 楼=====

【第三步：验梦】知梦扳机与验梦

扳指、咬指、看手、捏鼻、特殊情节、特殊人物

13 楼=====

【第四步：知梦】

14 楼=====

★★三、【出体】具体练习步骤★★★★★★

【第一步：创造条件】

15 楼=====

【第二步：放松】

16 楼=====

【第三步：寻找出体信号】

灵手法、星体绳、意念眉心、灵魂之声、回忆梦境、呼吸法、梦屏法

17 楼=====

【第四步：加强出体信号】

信号分级；压床、震动、电流感、灵魂之声、梦体出现、梦屏中出现图象、被推拉的感觉、被隧道或洞什么的吸引的感觉、身体变轻要飘起来的感觉、身体下沉、坠落的感觉

18 楼=====

【第五步：出体】

直接起床、就地打滚、飘浮法、下沉法、瞬移法、换景法、找帮手

19 楼=====

【出体的练习时机】

20 楼=====

★★★第三章 如何控梦★★★

【第一步：验梦】

21 楼=====

【第二步：稳定梦境】

控制不了梦境、无法施展神通、滑入普通梦、场境不清晰、场景太黑看不见、转换不了场景、容易掉线容易醒

22 楼=====

【第三步：进阶控梦】

控自己、控场景、控别人

23 楼=====

★★★★【我的控梦终极技能之：开关大法】★★★★★★

24 楼=====

★★★第四章 问题解答★★★

【清明梦会影响睡眠吗】

【练清明梦会醒不来吗】

【觉得恐怖不敢练怎么办】

【出体时外界的意识体会入侵本体吗】

25 楼=====

【灵魂之声与耳鸣的区别】

【有信号马上惊醒怎么办】

【有信号出不了】

【信号出现时间短，还没放大就消失了】

26 楼=====

【预言梦是怎么回事】

【经常重复同一个梦是怎么回事】

【连续剧梦是怎么回事】

【为什么梦里的事我醒时忘了，下次梦里却能想起而且记得很清楚】

【记忆】是怎么产生怎么运作的

27 楼=====

正文结束，开始在线答疑，欢迎提问。

前言

★本文中的一切内容都只代表我自己的理解，不一定完全符合心理学的定义。

★先申明一下：我目前的等级也只能算个刚入门，并不是高人、大师级。

★有同学问了，大师级的教程那么多为啥我要看你个入门级写的东西？好吧，那我就王婆卖瓜自卖自夸一下。正如大师们所言，当一个人已经成为大师级，那么必然他已找到了自己的正道，在正道上走得越远则入门时遇到的错道、弯道、绕道必须抛弃、遗忘得越多。这就形成了一个现象，越大师的人写的教材可能越侧重对正道的描述，而对错道、弯道、绕道的情况就介绍得相对比较少。我呢，正是属于在迷宫般的错道、弯道、绕道中花了数年时间，终于摸到一点正门，其间自己对各种叉道的摸索，以及途中大量的与叉道中梦友们交流，对整个叉道系统有了一点了解，写的内容也就比较偏重于探讨遇到叉道怎么办的问题。

★我的前两个超新手教程贴的内容都已容入本贴，并另增加了很多内容，所以前两贴不用看了，看这一个就行

第一章理论

一、认识自己：身体与意识

人是身体与意识的综合统一体，要了解清明梦先把这两个概念明确一下：

1、【身体：肉体与梦体】

【肉体】：是指我们的物质身体，平常一般直接称为身体，但在本文用这个比较固的词“肉体”，是为了与梦中的身体区分开来。

【梦体】：梦是纯意识的活动，梦里没有物质身体存在，但是由于意识的习惯性思维，所以需要一个自我意识的载体，所以在梦里一般情况下，潜意识会制造一个跟物质身体很像的幻象，这个身体的幻象叫做“梦体”或称“灵体”。当然，也有时候潜意识不造梦体幻象，就会出现梦中无梦体的情况。

2、【意识：显意识与潜意识】

意识是人对客观世界的认知和处理，分为显意识和潜意识两部份

【显意识】是后天形成的，用于控制的意识，不仅控制肉体，也能对潜意识进行一定程度的控制、压抑和过滤，它对信息进行分析，经过逻辑判断选择相应对方法，并以此为根据对身体和思维的下一步行动进行控制。

【潜意识】是先天就有的，它不做逻辑判断，依靠直觉和本能活动。维持消化系统、血液循环、呼吸系统等的运转；接受信息并对记忆系统进行存取；产生情感、灵感、创造性等非逻辑性产物。

在任何时刻显意识与潜意识都是共同作用的，只是各自所占的比例不同，决定了哪种意识处于主导地位。一般来说白天醒着时是显意识主导，潜意识相对较弱；睡觉时显意识转弱，潜意识主导。

好了，有了这些预备理论，我们就可以开始考虑梦是怎么回事了。

一、认识梦：普通梦与清明梦

1、【普通梦】

当我们睡觉的时候肉体进入休息状态，显意识活动也相应的减弱进入休息状态，但是潜意识对休息时间的需求较少，所以在身体和显意识还在休息的时候潜意识会活跃起来，没有显意识的控制，潜意识就随机提取记忆库中的资料，并进行变形、组合和随机发展和加工等非逻辑处理，产生出画面和情节，这就是普通梦。

2、【清明梦】

【清明梦的定义】一般情况下肉体与显意识的休息是同步的，但在一些特殊情况下打破了这种同步，就会出现肉体在休息而显意识与潜意识同时活跃的情况，在显意识和潜意识之间达到一种微妙的平衡，就形成了有显意识参与控制的梦，被称为“清明梦”，从字面上就可以看出，是既有“清明”又有“梦”的一种状态，“清明”对应的是显意识活跃，“梦”对应的是潜意识活跃，清明梦就是在清醒与梦之间的一个中间状态。

常有新手朋友把自己的梦写出来，然后问：这算清明梦吗？这里告诉大家一个简单的判断标准，也是唯一区分清明梦与普通梦的标准：

“梦中知道自己在做梦就是清明梦”

“梦中不知道自己在做梦就是普通梦”

【追求清明梦的意义】

显意识与潜意识平衡的状态下，显意识的逻辑分析能力和潜意识的创造性都能得到很好的发挥，所以清明梦既情节丰富又可控制互动。

【新手练习清明梦主要是为了玩】

清明梦熟练了以后，你不仅可以拥有精彩奇异的 3D 超清场景，而且这些场景还可以进行控制随意改动变换，想去哪里去哪里，想见谁见谁，想要啥有啥，还能控制自身梦体，施展所有你想像得到甚至想都没想过的超能力，做所有你现实敢做或者不敢做的事。

【清明梦的进阶功能】

清明梦纯粹是玩吗？也不尽然，由于清明梦特殊的意识平衡，使我们的思维能力可以得到最大的发挥。

★遇到了什么难题，老是想不通，不妨试着在清明梦中想一想，在这种平衡状态下逻辑思维和发散思维同时高效发挥作用，说不定问题就轻松解决。

★搞艺术工作的朋友们，你们会发觉平常难得一遇的灵感在清明梦中随处可见。

【更高阶功能的展望】

★像爱因斯坦等天才人物，一生中也不过运用了他们潜意识力量的 2% 不到，清明梦中显意识与潜意识同时活跃，此时可否使用显意识有效的控制潜意识进行开发呢？这是一个值得追求的目标。

★我们知道大脑中通过生物电的方式传递处理信息，那么能否在清明梦状态下对脑波频率进行精细调整，从而直接通过脑电波或脑电磁场与他人沟通交流呢？

清明梦的高阶作用就这样稍稍展望一下好了，期待更多的梦友加入探索这个神奇新世界的行列。

【怎么达到清明梦】

前面我们知道了：清明梦是在醒与梦之间的中间状态。而我们平常的状态有两个或“醒”或“梦”，由此不难看出，达到清明梦有两条路可走：

- 1、从“醒”往“梦”的方向发展达到中间状态，这个过程叫【出体】
- 2、从“梦”往“醒”的方向发展达到中间状态，这个过程叫【梦中知梦】

下面来看看这两种练习分支中分别是怎么达到平衡的。

【出体】

起点是：“醒”对应的是肉体活跃、显意识活跃，潜意识弱

目标是：“中间状态”是要肉体休息，显意识和潜意识平衡

不难看出要做的就是：1、压制肉体活跃度；2、压制显意识活跃度；3、提升潜意识活跃度。

【梦中知梦】

起点是：“梦”对应的是肉体休息，潜意识活跃，显意识弱

目标是：“中间状态”是要肉体休息，显意识和潜意识平衡

不难看出要做的就是：1、保持肉体休息；2、提升显意识活跃度；3、降低潜意识活跃度。

这两种方法虽然最终目标都是清明梦，但是出发点不同，方向不同，所以成为练习清明梦的两大分支，他们分别使不同的练习方法，下一章将分别介绍两大分支的详细的练习方法和具体步骤。

第二章方法

一、认清体质选方法

★★★★“方法没有最好，只有最合适”★★★★

这是我跟前辈们学到的最重要的一句真理，不适合自身体质的方法练 100 遍也不一定成功，适合的方法说不定一次就成功了。所以在你选择方法之前一定先思考一下自己属于什么体质，在练习前先判断当时身体状况的属性，从而选定最合适的方法。

对于练习清明梦而言，我们需要考虑自己的三个属性，下面列一些属性高低的判别方法，对照一下看自己更偏向于哪一种：

★【肉体活性】看你好不好动，体能好不好

肉体活性高：爱蹦爱跳闲不住，没事都要扭三扭。

肉体活性低：能躺着绝不坐着，能坐着绝不站着。

★★★不管是出体还是梦中知梦都需要肉体进入休息状态，若肉体活性偏高，则放松的步骤需要多做几次

★★★肉体活性低的人一般白天少运动，不太会去让肉体达到疲劳程度，不疲劳则不会进入深层休眠，对练习清明梦也会造成阻碍，所以肉体活性低的人要有意识的增加白天的活动量。

★【显意识活性】显意识主控制力和逻辑分析能力等

显意识活性高：理科成绩好，做事有条理，情绪不容易大波动，注意力容易集中

显意识活性低：理科成绩差，做事前不先安排步骤，情绪容易失控，注意力不容易集中

★★★显意识活性高的人比较容易在睡眠状态中激活显意识，所以相对适合使用“梦中知梦”

★★★显意识活性低的人较适合使用“出体”。但要注意显意识活性过低则出体后不容易控梦，平常可以多做逻辑思维训练和集中注意力的训练，以提高显意识总体活性水平。

★【潜意识活性】潜意识主创造力和想象力等

潜意识活性高：有艺术细胞，想象力丰富，常有新点子，感情丰富，常常跳跃思维

潜意识活性低：与艺术无缘，很少发白日梦，对人平淡，爱恨都不强烈，想象力创造力差

★★★潜意识活性高的人在入睡时激活潜意识比较容易，相对适合使用“出体”

★★★潜意识活性低的人不容易创造出高质量的梦境，平时可以多做点白日梦，练习想象力，以提高潜意识总体活性水平。

注意：属性不是固定的，随时间、经历、环境等各种因素变化，这里你可以了解个大概，具体情况再具体判断。

【梦中知梦】和【出体】两种方式虽然对属性需求不同，但是二者并不冲突，而且因为练习需要用到的时间点也是分开的，所以如果时间、精力足够，你完全可以两套练习同时进行。

当然不是说两种方式同时练就不需要判断属性了，因为正确判断属性对后面具体练习步骤中的方法选择和遇到问题的解决方案选择也有指导作用。

一、【梦中知梦】具体练习步骤

讲步骤之前再来简单回想一下“梦中知梦”的定义

从“梦”往“醒”的方向发展达到中间状态，这个过程叫【梦中知梦】

这个过程的起点是：“梦”对应的是肉体休息，潜意识活跃，显意识弱

目标是：“中间状态”是要肉体休息，显意识和潜意识平衡

不难看出要做的就是：1、保持肉体休息；2、提升显意识活跃度；3、降低潜意识活跃度。

肉体本来就在休息状态，保持这个状态很简单，所以【梦中知梦】的重点是如何在显意识完全放松的情况下激活显意识。

【练习目标】

看看这个状态下我们有什么可用的：肉体休眠中不可用，显意识休眠中不可用，只有潜意识活跃，所以我们只有用潜意识来唤醒显意识了。

但是我们知道潜意识是不做控制，也不容易被控制的，怎么才能让潜意识去做“唤醒显意识”这个动作呢？这就需要白天进行大量的练习，让显意识一再重复同一个动作，显意识的一再重复可以让潜意识注意到这个动作，并可能在梦中对这个动作进行模仿，这样能达到让潜意识唤醒显意识的目的。

【练习方法】

具体怎么做才能让潜意识在梦中知道唤醒显意识呢，我把这个过程分成几步

【有梦】=>【疑梦】=>【验梦】=>【知梦】

下面分步讲解：

【第一步：有梦】

首先纠正一个误解，正常的人每晚都会花大量时间来做梦的，这是实验证明了的，完全没有梦的话说明大脑有严重损伤。

但是很多人觉得自己很久都没做过梦，这不是他没做梦，是因为他做了梦不记得。普通的梦都是暂存在短期记忆中，在梦醒的瞬间，如果不加控制的话，短期记忆是否转换为长期记忆是随机的，觉得自己没梦的人是完全没有转为长期记忆，大部份人是部分转换为长期记忆，只有很少的情况是全部进入长期记忆的。

觉得自己没梦的人应该先练习记梦，增强对梦的敏感度，只有对梦足够敏感了以后才有可能继续下面的步骤。

【记梦练习方法】

记梦怎么练呢，从三方面入手

一是：加强心理暗示，白天和睡觉前反复对自己说：“我一定会做梦”“我一定会记得我的梦”

二是：抓住梦醒那一瞬间，每次睡醒那一瞬间什么别的都别去想，使劲回忆梦境，抓住画面、抓住片断、抓住任何可抓住的梦境，反复回忆，也可由记得的片断顺藤摸瓜，尽可能多的还原出梦景。

三是：白天可以把记到的梦境写下来，反复回忆，增强梦感。

【第二步：疑梦】

我们知道潜意识是不做逻辑判断的，那么只有潜意识活跃的梦中怎么对这是不是梦产生怀疑呢？这就需要白天用显意识大量思考“这是不是在做梦”这个问题，白天显意识思考次数越多，潜意识得到的这个问题的刺激越大，这样潜意识就越容易在梦中对这个问题进行重复模仿。

【疑梦练习方法】

白天一有空就问自己：“这是不是在做梦”“这是不是在做梦”“这是不是在做梦”问的次数越多越好，问完以后就进入下一步：验梦

【第三步：验梦】

【知梦扳机与验梦】

看过《盗梦空间》的同学都知道主角有一个陀螺，因为有些梦境看上去太真实，现实和梦境很难分清，当主角需要确定他在梦里还是在现实的时候，他就会转动那个陀螺，在现实中陀螺转一会儿会自己停下来，而在梦里它会一直不停转动，通过观察陀螺就能知道是不是在做梦了，这个陀螺就是【知梦扳机】，去触发知梦扳机这个动作就叫【验梦】

知梦扳机的特征是：在现实和在梦里会显示出完全不一样的状态。只要符合这个特征的一切事物都可以做为知梦扳机，可以是一个小物件、一件常做的事、一个特殊的场景或情形等。每个人都可以培养一个或多个自己习惯使用的知梦扳机。

下面简单介绍几种知梦扳机，不一定适合每个人，自己视情况选择吧

【扳指】现实中用一只手去扳另一只手的手指头，把指头往手背的方向扳，扳到一定程度就扳不动了，而且会痛，而在梦里可以直接把指头扳到贴到手背而不会痛（或惯性思维会导致轻微疼痛），由指头被扳的状态你可以确定你在梦里还是现实

【咬指】现实中咬自己的手指咬不断而且会痛，梦中咬指会有象咬橡胶一样的感觉，软软的没骨头，可以咬到上下牙碰到一起的程度而不会痛（或惯性思维会导致轻微疼痛），由此可以验梦

【看手】现实中的手什么样子大家都清楚，梦中看手多看一会会出现手变形、变透明、象水波一样波动等等情况

【捏鼻】现实中捏住鼻子就不能呼吸，梦中捏鼻可以照常呼吸。这是蚂蚁大大推荐给大家的方法，很多人常用这个动作来验梦，但是我个人来说很少用这个方法，因为我是很怕闭气的，所以捏鼻比较容易使我惊醒，没这方面顾虑的朋友可以使用，实际上也有很多朋友使用这个验梦方法，实践证明有用的。

【特殊情节】如果你梦里经常反复出现同一情节，而在现实中基本不会出现，那么这一情节也可以用做知梦扳机，比如我经常梦见自己脚泡在冰冷的水里，那么白天多次暗示自己“脚泡在冷水里一定是做梦”，下次再发这样的梦就比较容易想起来这是梦了

【特殊人物】参考特殊情节，平常见不到的人却常出现在梦里，这个人也可做为知梦扳机

知梦扳机需要白天大量反复使用进行习惯培养，当然，在白天每次验梦的结果都是“这不是梦”，每次你都可以在心里告诉自己如果是在梦中会是怎么的情况，这样梦中验梦的时候才不容易被梦骗过。

【第四步：知梦】

梦中知梦的练习主要是放在白天，睡觉前也可以加一些暗示，比如：“今晚一定会知梦”等等，然后就可以象平时一样正常睡觉，到了梦里我们无法主动做什么，只有等待白天的大量积累带来梦中的灵光一闪。

白天经常性的进行疑梦提问“这是不是在做梦”和用知梦扳机验梦，比如白天没事就问自己“这是在做梦吗”然后立即扳扳手指头，咬咬手指头等进行验梦，这样把问这个问题和这个验梦动作做成习惯性动作以后，潜意识就会习惯性的模仿这个动作，以后进入了梦里，潜意识活跃，潜意识在造梦的同时习惯性的重复疑梦和验梦的动作，就能瞬间刺激显意识，显意识一旦激活就能知梦了。

一、【出体】具体练习步骤

讲步骤之前再来简单回想一下“出体”的定义

从“醒”往“梦”的方向发展达到中间状态，这个过程叫【出体】

这个过程的起点是：“醒”对应的是肉体活跃、显意识活跃，潜意识弱

目标是：“中间状态”是要肉体休息，显意识和潜意识平衡

不难看出要做的就是：1、压制肉体活跃度；2、压制显意识活跃度；3、提升潜意识活跃度。

【注意】

如果前面所有的理论部份，你都是跳跃着看过来的，那么从这里开始你必须逐句逐句的认真看了，出体的方法我分成 5 个步骤，这是高度归纳总结的，练习之前一定要做全面了解。实际上在练习中因为不同的体质不同的时机，是有可能自动跳步的，比如第三步找信号中，有的人有时有可能刚一找到信号，信号就很强，直接达到第四步目标，那样就可以直接进入第五步了，但是一定注意，如果不是目标已达成就别乱跳步骤。

【第一步：创造条件】

练习的开始我们要为这次练习创造有利有条件，包括环境条件、身体条件、精神条件三方面。

【本步目标】：

1、环境条件：环境舒适、安静无干扰，光线暗一点。

2、身体条件：身体无不良状况，饿、渴、过冷过热、尿胀等情况先处理掉，找个舒适的睡姿睡下。

3、精神条件：加强出体意愿，默念几次你的目标，比如：“今晚一定能出体”增强一定能成功的信心。

【第二步：放松】

放松对任何体质的人练习清明梦都很重要，所以，第二步放松练习一定不能跳过。

【本步目标】：

目前我们还处在显意识主导的清醒状态，要达到显意识与潜意识的平衡我们必须给潜意识活跃创造机会，所以这一步我们要降低肉体活跃度和显意识活跃度，以让潜意识有机会活跃起来。

所以本步目标是：

身体一定要放松到非常松弛的状态，感觉到身体沉沉的不再想动，甚至根本感觉不到身体了。

精神方面放松的目标是：要做到不再有任何兴奋、激动、紧张的感觉，意识有一点朦胧了。

【本步方法】：

放松练习：闭眼，从头到脚一部分一部分逐步的放松身体的各部分，先把意识集中到头顶，想着头顶，告诉自己“我的头顶放松了，精神也放松了”；然后想着额头，告诉自己“额头放松了，精神也放松了”，这样默想到哪里就放松那部份肉体，同时也要放松精神，接下来是眉、眼、脸、唇、舌、下颌、颈、肩、手臂、手腕、手掌、手指、背、胸、腰、腹、臀、大腿、小腿、脚，不必死记这个顺序，大体按这方向来就行，从上到下进行完再从下到上来一次，如果放松一次觉得不够，一直循环到你觉得完全放松为止。开始的时候你可能还会去默想出这些身体部份的名称并去默念出那句自我提示语言，不用这样做，只需要想着那个部位，想着放松了，就行了。注意！每放松一个部位就要放松一次精神。

【本步注意事项】

做第二步的时候睡着了是很正常的情况，新手时常发生，说明放松得很好。感觉要睡着了的时候就尽量保持一点意识，进入下一步，但是不要对抗睡意，因为出体本来就是从醒的状态往睡的方向上靠，如果一有睡意你就抗拒，那就不容易到达那个醒与睡的中间平衡点了。

如果真的睡着了也没关系，放松进入睡眠后还是可能在普通梦中自然知梦从而达到清明梦的。

【第三步：寻找出体信号】

这一步方法众多，不需要每一种方法都会，只需要找到最适合你自己的方法就行了，每天只用一种方法，每种方法多试几天，没效果就换，直到找到属于你的方法。

【本步目标】：

本步的目标是去感觉到出体信号。

经过第二步，我们已经使肉体进入休息状态，通过精神的放松显意识活跃度也降低了，显意识降低时潜意识就有机会活跃起来了。这时两种意识都活跃但是没有达到平衡，会互相争夺控制权，这样就出现了我们能察觉到的异常情况，这就是出体信号。

出体信号是多种多样的、人各不同的，比较常见的有：

压床
震动
电流感
灵魂之声
梦体出现
梦屏中出现图象
被推拉的感觉
被隧道或洞吸引的感觉
身体变轻要飘起来的感觉
身体下沉、坠落的感觉

这里只把信号列出来，信号的具体解释放到第四步，这里先来看看怎么找信号

【本步方法】：

本步是要选用以下方法中的一种，一直持续或重复这一种方法，直到出现上面说的出体信号，注意，同种方法不同人用（或者不同时候用）可能会得到不同的信号，有时一种方法会引出几种不同的信号，这都是正常的，有了信号以后可以继续用这个方法，使信号强烈一点，然后就可以转入下一步了。

★灵手法：不要动肉体的手，想象透明的不受物质阻碍的“灵手”从肉体的手分离出来，你可以动动它试试，动的方法是用意念去想象，在脑子里形成图象，刚开始形成不了图象也没关系，专注的去想就行，灵手能活动自如以后可以把灵手拿到眼前看一看，当然不是睁开肉体眼睛去看，是用灵眼去看，也是通过想象，想象手拿到眼睛前面，想象能看到，想象出那个画面，然后感受一下它的触感，两灵手互搓，摸摸身体揉揉脸什么的，然后逐渐扩大灵手的范围，感觉灵手臂、灵脚灵腿等，最后感觉到自己的整个灵体。

★星体绳：想象遥远的星空中垂下一根绳子，自己顺着绳子一直往上爬，当然不是真用手去做爬绳这个动作，只是想象自己在爬绳，一直爬，很用力的爬。你不必去想象出这个画面，把注意力放在感觉上，身体有重量，但手臂很有力量的感觉，手抓绳子的触觉，爬着爬着你就能找到震动、灵魂之声等信号。

★意念眉心：意念集中到眉心一个点上，什么都不想，如果意识到自己在想别的事，不要激动不要气恼，重新把意识放回这个点就行了，不要太用力，只是很轻松的关注着那一个点。这很容易睡着，不要对抗睡意。

★灵魂之声：放松下来仔细听大脑里的声音，有人听到象嗡鸣声，有人听到象电流声、风声、尖锐的啸叫声等等，一开始可能只能听到很细微的声音，保持放松并把所有注意力集中于它，你会觉得它越来越清晰，越来越大声，把你整个意识都沉浸到这个声音中去。

★回忆梦境：如果你有过比较深刻的梦境，或者一再重复的梦境，可以利用它，最好是选择一个记忆最深的梦里的场景，脑里仔细回想那个场景的画面，只要一个场景，别想太多，一直专注的想着那个场景，可以以这个场景为基础进行发散想象，比如想一下自己在这个场景中接下来又做了什么动作等。如果发现自己的在想别的马上回到这个场景来。

★呼吸法：专注于自己的呼吸，但是不要去控制，任呼吸自然发生，只是关注它。

★梦屏法：追梦蚂蚁的梦屏法，详细的在这里

<http://tieba.baidu.com/f?kz=1049217761> 我这里简单描述一下，前两步你已经放松好了身体，眼睛是闭着的而且放松的，这时你把注意力集中到眼前那一片黑暗，不要牵动眼睛用力，用意识去感受，多关注一会儿会有光影、光斑、亮点、线条、流动的色块等等，继续去感受这些画面，并且尽量放松精神，就能看到画面，从不清晰的、黑白的，到清晰的彩色的画面。

【本步注意事项】

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

注意：很多新人以为本步的这些方法是出体的关键，其实不是，成功的关键在第二步放松！第二步中让身体和精神都达到真正的松弛，进入快要入睡的状态，然后第三步就只需要很短的时间了。如果你有“信号放不大”、“信号一会就消失了”、“有信号也出不了体”、“眼睛会自动睁开”等等一类的问题，那么请果断返回第二步！

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

本步方法执行过程中可能出现几种情况，

一是：整个过程执行完什么感觉也没有，你可以再试几次，若花了很多时间还是得不到信号，你可以回到第二步重新放松，或者干脆直接放弃，睡觉。

二是：过程执行中出现出体信号，可以继续当前使用的方法，使信号强烈一点，然后就可以转入下一步了。

三是：很多方法在执行过程中会睡意越来越浓，没关系，不要对抗睡意，出体信号往往就在刚进入睡眠的那一瞬间突然出现。

四是：如果没有出体信号，直接真的睡着了，对新人来说也是再正常不过了，虽然没能主动出体但也有增加清明梦机率的效果，所以不是失败。

【第四步：加强出体信号】

再列一次出体信号，这次给这些信号分一下等级：

=====信号等级的分界线：以下是初级信号=====
压床

=====信号等级的分界线：以下是低级信号=====
震动

电流感

灵魂之声

=====信号等级的分界线：以下是中级信号=====
梦体出现

梦屏中出现图象

=====信号等级的分界线：以下是高级信号=====
被推拉的感觉

被隧道或洞吸引的感觉

身体变轻要飘起来的感觉

身体下沉、坠落的感觉

【本步目标】：

第三步中说了：出体信号是显意识和潜意识这两种意识都活跃但是没有达到平衡，互相争夺控制权产生的，这一步就需要达到这种平衡。把处于弱势的意识加强，争夺会更激烈，也就产生更强的信号。上面给信号分了级，越高级的信号越接近平衡。

所以本步目标是：

把得到的信号加强，以达到可以出体的状态，或者得到更高级的信号。

【本步方法】：

针对不同的信号使用不同的方法进行加强。

【压床】：大家习惯叫做“鬼压床”，本文中都用“压床”，建议大家也这样做，因为里面并没有鬼的存在，所以去掉这个负面暗示的字会对大家很有好处的。

压床为什么被归为最低级的信号？因为别的信号是显意识与潜意识之间的平衡调整，而压床，它是显意识与肉体之间的调整，还在纠结于肉体，所以与其他信号相比离成功更远一点。压床其实不算一个出体信号，它是出体信号出现的前奏，是出体过程不顺，显意识和肉体之间还没有调整好，出现的状态，我们练习清明梦当然不该去刻意追求这种不顺利的效果，但是因为它是新人最容易出现的情况，所以这里也解释一下。记住，熟练以后就不该出现压床了，所以别再问“我只有出体信号没有压床怎么办啊”这类的笨问题。

前言有点长，这里才开始讲方法：首先必须克服恐惧，你要明白不管这时你看到什么听到什么感觉到什么，这都是幻象，这里并不存在真正的鬼或黑影或什么想害你的东西，一切都是由你心生的幻象，你越恐惧幻象越清晰，所以正确的做法是

1 放弃恐惧。无视它、漠视它、鄙视它，甚至用愤怒代替恐惧都能好一点。

2 放松。精神上的放松

3 观察。你可能什么也看不见，但是这里的观察不是用眼看，用心去感觉就行了，当你去观察那些你以为是鬼的东西或黑影什么的，只要你去观察它，去面对它，甚至可以去打它，它就会消失或者逃跑掉。

4 跟随感觉，任其发展，只要你足够放松，压床就会消失，这时你就可以得到别的更高级的信号，比如忽然全身一松能动了的感觉，这个感觉才是真正的出体信号。有了这感觉直接进入第五步。

【震动】：比较常见的是手或头部的局部震动感，也有人描述成苏麻或刺麻的感觉，专注这种感觉，把它放大到全身。有时这种感觉会象脉冲一样瞬间即失，不容易抓住，没关系，继续你在第三步中的方法，记住放松精神，它会一波一波的袭来，慢慢越来越强，过程中也可能出现其他信号。

【电流感】：跟震动比较近似，身体局部或整个身体有弱电流通过般的苏麻发热的感觉。

【灵魂之声】：把注意力放到这个声音里，一定要保持精神的放松，你越放松这声音就会越强烈。说到关注声音并不是要用多大的力量，有的同学收到信号后总想着要怎么怎么加强它，于是各种用力，有时眉都皱起来了，弄得显意识越来越强烈，然后就清醒了，这样恰得其反，其实你要做的就是轻松的关注它，加强声音并不是去控制它，而是把控制权让给它。

【梦体出现】：就是压床中提到的那种“忽然全身一松能动了的感觉”，它不光出现在压床中，第三步中的别的方法也可能不通过压床直接得到这个出体信号，感觉到自己忽然能控制身体了，其实这时的身体已经不是肉体了，而是你的梦体成功出现了。可以直接进入第五步。

【梦屏中出现图象】：这个信号不仅在使用梦屏法时出现，在第三步中使用了“意念眉心”、“回忆梦境”等方法时也可能出现这个信号。只要梦屏有图象就可以把注意力从第三步的方法中转移出来，如果梦屏图象不清晰就把注意力放进梦屏去，去仔细观察梦屏上的东西，直到梦屏变清晰就可以进入第5步。

【被推拉的感觉】：压床中也会出现这种感觉，有时不压床也会有，感觉身体被外力（不一定是人）推或拉，要把你从身体里推出去，挤出去的感觉，注意不要对抗它，那是你练习有了成果产生的出体的力量，顺应这力量就行了。进入第五步。

【被隧道或洞什么的吸引的感觉】：这种感觉里有时可能看到隧道或洞口的画面，有时候没画面只有感觉，象是隧道或洞口里有力量把自己吸过去。这也是你练习有了成果产生的出体的力量，顺应这力量就行了。进入第五步。

【身体变轻要飘起来的感觉】：很舒服的轻飘飘的感觉，有时会自然而然的担心会不会飘走回不来，不用担心，顺其自然，顺应这力量就行了。进入第五步。

【身体下沉、坠落的感觉】：感觉身体很沉重，要往下坠落，这也是你练习有了成果产生的出体的力量，顺应这力量就行了。进入第五步。

【本步注意事项】

新手如果不知道那些信号要加强到什么程度才合适，不用纠结这个问题，这没有一个量化的标准，信号的强弱只要随意控制，只要自己觉得差不多了就可以进入第五步，如果第五步出体出不去还可以再回这一步来加强信号。

【第五步：出体】

收到第四步的信号了，接下来距离成功只差一步，那就是出体，这时你要控制的是你的灵体（或称梦体），而不是真正的肉体哦。

【本步目标】：

控制灵体进入清明梦境

【本步方法】：

根据得到信号的不同选择不同的出体方法

【高等级信号】：凡是有力的作用的信号，包括：“被推拉的感觉”、“被隧道或洞什么的吸引的感觉”、“身体变轻要飘起来的感觉”、“身体下沉、坠落的感觉”，这些高级信号里有力的引导，这样的信号非常好用，只需要让灵体跟随着力的牵引，跟它去就行了。

有时你会感觉到自己从自己肉体里被那些力弄了出来。出现在自己睡觉的地方附近，飘在身体上方，或沉到床底下，被推到身体旁边床上等等，这时只需要直接翻身下床就可以了。

有时你会被那些力量牵引，感觉象穿过一个隧道，或者直接瞬移，来到别的地方，这是切换了场景，也是出体成功了。

【中低等信号】：压床、震动、电流感、灵魂之声、梦体出现等这些没有力的作用的出体信号，就需要你自己出一点力了，一般来说这时还是感觉自己睡在床上的，很简单，让灵体从床上起来就行了，与肉体下床不同的是，你现在控制的是灵体，由于是从清醒状态带着意识入梦，所以我们一直记得自己睡在床上，所以大多数时候潜意识的惯性思维会为自己创造一个灵体在肉体体内的感觉，这样灵体就需要先从潜意识创造的肉体的幻象里出来，感觉就象灵魂从肉体里出来一样，但是你要知道成功做到这一步已经是在梦的边缘了，你实际上是从肉体的幻象里出来，你可以选用这些方法：

- ★直接起床：象平常起床那样先让灵体坐起来然后下床。
- ★就地打滚：你也可以让灵体来个就地打滚，先从肉体里滚出来再下床。
- ★飘浮法：想像灵体很轻，从身体里飘浮出来
- ★下沉法：想像灵体很重，或床上有个洞，灵体直接沉下去
- ★瞬移法：想像自己瞬移到旁边去
- ★换景法：想像场景瞬间变成别的地方
- ★找帮手：周围任何能动的东西都可以用来帮你，到了这一步已经入梦境了，一切东西都是你意识制造的，所以你都能控制，看见个能动的就命令他来帮你就行。

脱离肉体的时候有时会感觉到肉体的牵联，从肉体出来有种撕裂的感觉，不会痛，挺有意思的，有点象撕掉创可贴时那种感觉。熟练以后这个过程完全没难度，很自然的起床就行了。

出来以后你可以试着回头看看睡在床上的自己，很多时候是看不见的，有时候可以看见，但是仔细看会发现跟真的自己不一样，因为那不是你真的身体，是你潜意识创造的身体的幻象。

【出体的练习时机】

由这个出体方法可以看出来，练习出体的时机是：“在醒的状态准备进入睡眠”所有这样的时机都是练出体的机会，具体说来包括：

每晚正常睡觉时间上床准备入睡
半夜醒来准备再次入睡
早上已醒来，准备懒一会床
中午午睡
白天任何时间的小睡

可能你在别的教程里看到有些时间不能做练习，但在我总结的这篇方法中我的推荐是以上所有时候都可以拿来练出体，因为每个人的体质不同，适合他们的练习时机也不一样，所以你尽可以每一次都做练习，次数多了以后总结一下自己哪个时候练习效果更佳。

另外说一下【回笼觉】，回笼觉因为是刚刚从睡眠中醒来，肉体 and 显意识活性都还处在较低水平，所以这个状态使第二步的放松很容易达到满意效果，所以是一个非常好的练习时机，成功率往往比较高，如果你有晚上自然醒来的习惯，一定要抓住这个机会，如果你半夜不能自然醒，那么可以使用闹钟，但是注意，闹钟回笼觉的方法会影响正常睡眠，对需要保证睡眠质量的朋友不适用哦。

第三章 如何控梦

首先恭喜你，能通过前一章的内容到达这里说明你已经成功进入了清明梦，那么这一章就该学习怎么控梦了。

【第一步：验梦】

进入清明梦第一件要做的事就是验梦，如果你是通过梦中知梦的方法进入清明梦的可能你已经验过梦了，从出体的方法进清明梦的可能还没验过，所以首先，必须先验梦，验梦方法前面讲过了请看楼，验梦以后明确了自己在梦里，明确坚信这梦里一切都由自己控制，有了这个坚定的信念，以后的控梦就容易了。

【第二步：稳定梦境】

我们知道清明梦是显意识与潜意识的平衡，新人不熟练，很难达到完美的平衡，所以也达不到高手们描述的完美清明梦状态，经常是在近似平衡的状态下进入清明梦，或者平衡进入清明梦然后马上平衡就被破坏，就会出现种种问题。

新人往往看了一大堆经验贴、方法贴、遇到问题时不分清问题成因，想起哪个方法就用哪个，有时用到正好效果相反的方法，所以常常在别人身上有用的方法自己试了不仅没效果反而加速了失败。所以一定要分析原因先。

这里分析三种情况：

【一、显意识偏弱、潜意识偏强】

显意识主控制力，显意识弱控制力就弱。这会导致以下情况出现

【控制不了梦境】

【无法施展神通】

【滑入普通梦】

等所有与控制无力有关的情况

解决办法：提升显意识。具体怎么做呢？我们知道显意识负责逻辑思考，所以进行逻辑思考有助于提升显意识的活跃度，具体方法很多，下面列出几种，欢迎补充

【计数】计数属于逻辑思考范畴，可以数一数身边有几棵树，几个人等等

【分析】随便找件事以逻辑的方式去分析它，比如分析当前场景哪些地方与现实不符等等

【观察】客观的观察身边的事物，有条理的整理出它的属性，比如识别它的颜色、形状、材质等等，要注意的是显意识弱的情况下场景内的东西可能都比较虚幻，拿块石头刚才还是绿色，仔细一看又变红色了，这时不要被迷惑了，坚定的相信自己，你说石头本来就该是褐色那它就是褐色，不准再变成红的绿的，用坚定的信念让它稳定下来。

【暗示】回忆一下本贴中讲的理论，相信这些理论就能加强信心，可以再次验梦，并告诉自己，这是梦，这一切都由我自己控制，大声告诉自己“我控制”，直接刺激显意识控制力。

【二、潜意识偏弱、显意识偏强】

潜意识主创造力，清明梦中的场景都是由潜意识创造的，潜意识弱创造力就弱，场景就会出问题。这会导致以下情况出现

【场境不清晰】

【场景太黑看不见】

【转换不了场景】

【容易掉线容易醒】

解决办法：提升潜意识。具体做法：我们知道潜意识负责产生梦中五感和进行非逻辑思考

五感就是：视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉

非逻辑思考是：所谓的发散思维，情感、灵感、想象力等都属于潜意识的范畴。

对这些方面进行刺激就能刺激潜意识。

【刺激五感】看身边最清晰的物品，刺激视觉；摸摸触手可及的东西（比如蚂蚁大大推荐的摸地面），刺激触觉。等等所有能刺激五感的事都能提升潜意识活性。

【发挥想象】想象的东西最好不要太现实，想象一点虚幻一点的东西，比如一朵云的形状，变幻的光影，或者直接想象当前场景变亮变清晰。

【发散思维】由身边能接触到的东西想开去，越无厘头越好，比如坐在床上就想到洗衣服，想到洗衣机就想到直升机，想到直升机就想到外星人等等。

【艺术】听听梦里有没有音乐，有就仔细听，没有就想象一首出来，看看场景内有没有画，没有就自己画一幅，创造一座雕像等都可以刺激潜意识。

【抓住已有场景】已有的场景也是潜意识创造的，所以可以利用它来激活潜意识，从小的东西开始，近距离观察它（注意这个观察是去感受它，区别于上面提升显意识中的观察是分析它哦），用意念调用潜意识再创造它，让它形象更生动、颜色更鲜艳、细节更丰富。

【三、显意识和潜意识都弱】

又没创造力又没控制力，场景又差又无法控制，持续时间也短，是很弱的清明梦了，非常容易转入无梦睡眠，在新手还是很常见的，不气馁按上面说的方法交替的提升显意识和潜意识，注意要交替的提升，保持平衡，如果显意识太强会醒，潜意识太强又会入普通梦，所以注意平衡。

【再次提醒】

以上三项提升过程中都需要注意平衡，不要把某一项提升过高，那样很容易掉线的，轻轻的缓缓的的提升哦，不要急于求成。

【第三步：进阶控梦】

我把控梦分为三个层次，由低到高，由简到易分别是：控自己>>控场景>>控别人

【控自己】：

1、保持清醒：控自己首先要保持自己意识清醒，随时提醒自己在梦里，提醒自己一切都可控制，而且要随时施行自己的控制权，不要被情节牵着走，那样很容易滑入普通梦。

2、施展神通：控好意识清醒以后就可以来施展各种神通：

飞：清明梦中最常用的神通了，熟练的话可以直接原地起飞，心念一动就能飞起来。不会的话找个高地方跳下来，一般半空中就能自然学会飞了，胆子小和容易醒的朋友注意了，这样做太刺激很容易醒的，慎用。可以找个斜坡冲刺助跑，可以猛跳起飞，可以挥动双手当翅膀，可以做超人状，可以在水里游泳然后冲出水面在空气中继续游。学会飞以后可以近地飞行，控制速度和方向观赏地面风景，也可以一直往上冲出地球探索宇宙。

穿墙：一般手扶着墙用力挤过去会比较难，简单一点的方法是离墙几步，低头闭眼直走过去，有时候会感觉到墙的阻力，几步就过去了。穿墙有可能引起换景。

这两个是最常用的神通了，先练会，其他所有你听过没听过的超能力都可以施展出来（比如意念移物、变形、放光球、瞬移、隐形、读心等等，参考国剧西游记或美剧英雄），能施展超能力就算成功的控自己了。

【控场景】：

包括部份改变场景或直接转换场景

★部份改变场景：从最简单的开始，先试着改变场景中的小件物品，比如捡块石头拿在手上让它变圆变方变红变绿变大变小，新手不熟先别眼睁睁看着它变化，比如握在手心里，叫它变红，然后打开手看，这样简单点，制造场景内没有的东西或使东西消失等也是这样，开始练的时候不要看着它变化。

★转换场景包括：

隧道法、井盖法、开门换景：找个隧道或下水道或门，这些都可以做为新场景的入口，通过入口之前先想象自己需要什么样的场景（新手也可随机换景，高手可控制选景），然后通过入口进入的是需要的场景，换景就成功了。

★★★重要参考资料：【梦侠速成法】井盖任务作者：追梦蚂蚁 2

<http://tieba.baidu.com/p/1068103472>

瞬移换景：想象出一个场景，然后把自己瞬移过去

远处场景瞬间放大拉近：跟瞬移很像，这个是把远处场景拉过来

再次出体：清明梦中想体验出体的感觉或者想得到睡觉时周围的场景可以回体再次出体，一般控制力好的只需要想像自己睡在床上的感觉，然后大喊一声“回体”，瞬间就回去了。你可能会感觉到出体信号，然后需要重复出体的第四、五步。

【控别人】：

控制别的人物，让他按你的指示办事，或者制造自己的分身一人分饰两角。

召唤指导灵，让指导灵回答你所有问题，或带你去任何地方。

【我的控梦终极技能之：开关大法】

【开关大法】

不管你刚入清明梦需要稳定梦境、或是快要掉线需要延时、还是控制无力需要加强控制力，你都可以用到“开关”，这是一种很好掌握而且成功率很高的方法，对新人非常有用，所以我把它叫“开关大法”

方法如下：

你可以随时随地、就地取材为自己找一个开关，开关可以是身边的一件物品，比如墙上的一个按钮，一扇门等等，也可以是一个简单的动作，比如打响指、转身等

然后你要给这个开关定义一个功能，可以通过念咒的方法，你需要达到什么目的都可以先念三次，然后触发这个开关，你的愿望就能实现。

比如：以打响指为开关，念“我一打响指场景就能变亮”念三次，念完以后你就可以打一下响指，你会发现场景真的就变亮了。

比如：以门为开关，念“王杰就在这扇门里面”三次，念完开门。

比如：以转身为开关，念“我身后是由我统领的军队”三次，念完转身看。

比如：以按钮为开关，念“这个按钮一按我就 10 分钟不会掉线”三次，念完按下按钮。

【开关大法技巧】

1、你念的内容必须非常具体，不具体的内容不容易实现，比如你念“我要换个场景”而不去想清楚换成哪个场景，则不容易成功。

2、念的时候要想象成功时的情景，比如念场景变亮要去想象变亮的感觉，念某人出现要去想象某人的样子。

3、可以大声的念出来，也可以在心里默念。

4、不管念口诀还是开开关都要果断，不要犹豫。

进阶控梦的部份就写简略一些了，因为我发现我写到这里整篇文章已经非常长了。而且能达到这一步的朋友一定自己也能总结出控梦的办法了。所以，就此打住。

二〇一二年一月二十二日

第四章 问题解答

首先总结几个新人朋友常提的问题，给出我自己理解的答案。如果还有别的问题欢迎跟贴探讨，我一定尽我所能回复。

【清明梦会影响睡眠吗】

睡眠好不好有两个因素决定，一是睡眠时间，二是睡眠质量

平常睡觉显意识都是休息的，练清明梦时因为需要保持显意识一定程度的清醒，所以是会占用睡眠时间的，新手练习的过程也要占用时间，练得不成功操之过急导致显意识过于活跃也可能会影响睡眠质量的。

熟练以后成功的清明梦还是会占用一点睡眠时间，占用比较少，但是成功的进入清明梦可以愉悦心情，放松精神，所以成功的清明梦后再进入普通睡眠是可以明显提高睡眠质量的。

所以结论：新手练清明梦不要强求，给自己大致定个时间，比如睡前只练半小时，过了时间还没状态就放弃了，直接睡觉，明天再练。老手熟练以后得心应手了就可以自己控制了。

【练清明梦会醒不来吗】

不会，清明梦就是一个梦，只是带入了显意识，所以本质上跟普通梦没什么区别，由于其中显意识的活跃，使得清明梦比普通梦更容易醒，如果清明梦中你想醒过来只需要猛眨眼睛，然后大喊一声“我要醒”基本就会醒来了。

【觉得恐怖不敢练怎么办】

恐怖源自未知，人会产生恐怖的原因都是因为对事物不了解，从而感觉无法掌控它，所以恐惧。如果你对清明梦有恐惧，那么分析一下恐惧的源头，找到不了解的部份，然后有针对性的去看贴了解，就能消除恐怖了。要知道梦吧这么多人在练习清明梦，这就足以证明不管压床还是清明梦，经过练习都是可以自己控制的，所以没有什么好恐惧的。

【出体时外界的意识体会入侵本体吗】

不用担心这个问题，原因：

第一，虽然我们常用“出体”这个词，但是严格来说应该叫“入体”的，就是进入自己的思维世界。之所以把他叫成“出体”是因为有时候本地出体会感受到一个离开物质身体的过程，甚至有时候离体成功回头还能看见自己的身体睡在那里，但这也不是真的离开了物质身体，而是在本地离体时潜意识相信自己的梦体是从肉体中出来的，所以惯性思维会创造一个肉体的幻象，你如果仔细去观察这个肉体会发现他和现实是不一样的，而且是不稳定的，由此可知那只是幻象。所以修道修佛中把我们所谓的“出体”是叫做“入体”的，而他们所说的出体才是你字面理解的那个出体的意思，真出体以后能看到真实的肉体，那就不是清明梦的研究范畴了，那叫出阳神，在气功或佛法等等修练中都是相当高级的修练成果了，不是随便练练就能达到的效果，其实我对修仙什么的只是皮毛了解，对其真实性持保留意见。

第二，平常做的普通梦就是自然发生的出体，也没见谁来入侵我的本体啊

【灵魂之声与耳鸣的区别】

灵魂之声跟医学上的耳鸣在声音上是很相似的

不同点在于医学上病态的耳鸣是无法控制的，突然出现，一般较大声，无法用意念控制，不关注它它也以同样大的音量存在，甚至在有外界声音干扰的情况下也不能减弱消失。

我个人认为灵魂之声是大脑中生物电流或者外界的电磁场等在处理听觉那部分大脑中产生的感应现象。它的特点是它一直存在，但是如果你不去注意它，它会变得非常微弱，如果你把意识集中于它，它就会越变越强烈。

【有信号马上惊醒怎么办】

新手常见情况：出体信号来的瞬间马上惊醒，分析了一下原因，我想应该是当时想出体愿望太过急切，所以一有信号立即兴奋过度，显意识活跃度太高导致惊醒，所以考虑解决办法应该控制一下急切的心情，如果白天或睡前还在做晚上要出体的心理暗示可以暂时停下来，或者转为暗示不要对信号太敏感，暗示信号来了的时候首先马上平定心情而不是马上去抓信号。如果自己控制不好的话只有慢慢等自己的兴奋期过去，有了多次经历后再遇到信号就不会太兴奋，这样问题也能自己解决。

【有信号出不了】

有时候有信号还是出不了，尝试两个解决方法

一是，可能出体时机不是很成熟，先不急着想出体，返回【第四步：加强出体信号】，把信号放大增强，然后再尝试。

二是，如果出体不是很顺利就不要急于求成，先从简单的来，比如不要急于整个出来，先出部份身体，手是比较容易出来的，先出手脚，再带动全身

如果经常一部分灵体能出，另一部份卡在肉体出不来则不要使用部份出体法，最好用整体离体的方法，比如瞬移离体、换景离体等。

【信号出现时间短，还没放大就消失了】

我们知道出体信号是显意识和潜意识都激活了，但是还没达到平衡，互相争夺控制权产生的现象，所以信号消失有两种情况，情况一：某种意识在争夺中获胜，争夺结束。情况二：已经达到平衡，争夺结束。

情况一说明失败了，平衡没达成，如果这时你清醒了，那么就是显意识太强，把潜意识压下去了，如果这时你特别清醒，就需要回到出体的第二步重新放松，这次需要放松得更彻底一点；如果你有一点清醒但感觉状态还在，你可以回到出体的第三步找信号。

注意，如果你一直都在情况一反反复复，有信号马上清醒又有信号又清醒，那么是你没能放松，一直这样的话会很累，不如直接睡觉，下次状态好再练吧。

情况二则是已经成功了，平衡达成就可以出体，你可以直接进入出体的第五步，离体

【预言梦是怎么回事】

【经常重复同一个梦是怎么回事】

【连续剧梦是怎么回事】

【为什么梦里的事我醒时忘了，下次梦里却能想起而且记得很清楚】

要解释以上问题先来了解下记忆

【记忆】

记忆是怎么产生的？怎么运作的？了解这些问题有助于我们理解梦是怎么产生的。这里说一下我对记忆的观点。（再次重申，只是我的观点！不代表任何学科的知识。）

大脑的记忆库是相当庞大的，有研究表明我们大脑的信息储量可以容下三四个美国国会图书馆，这个记忆库分为三个区域：瞬时记忆、短时记忆、长时记忆。

★瞬时记忆：人脑在接受到刺激的瞬间以图像的方式把接受到的信息存放到瞬时记忆中，存放时间以秒为单位，随存随删，新信息进来就把旧信息冲掉了。

★短时记忆：在瞬时记忆中的一部份信息被“意识”注意到，就能把这部份信息转入短时记忆区域，存放时间以分钟为单位。

★长时记忆：若“意识”反复对短时记忆区的信息进行刺激就能转存到长时记忆区域。

注意：上面两句中把“意识”打引号是想引起你的注意，引号里的意识包括显意识和潜意识。两种意识工作方式不同，它们存储记忆的步骤不同，它们存储的记忆也需要区分一下，所以我把长时记忆又分为显控记忆和潜控记忆：

★显控记忆：显意识不操作记忆区，但是他可以控制潜意识对记忆区进行操作，当显意识觉得某些信息需要存入长时记忆时，他会首先进行逻辑排序归纳整理等处理，然后控制潜意识把整理好的信息有序的存储到长时记忆区。

★潜控记忆：当潜意识觉得某些信息需要存入长时记忆，它没有逻辑判断能力，所以不进行排序处理，直接以瞬时记忆中的图像记忆方式无序的存储到长时记忆区。

【为什么梦里的事我醒时忘了，下次梦里却能想起而且记得很清楚】

【经常重复同一个梦是怎么回事】

【连续剧梦是怎么回事】

潜意识把一个梦存到长期记忆的潜控记忆区，所以显意识（也就是醒着时）就记不起来，只有等潜意识活跃的时候，也就是以后另一次做梦时，潜意识才可以读出这些记忆，也就能在梦中记起以前梦的内容了，所以就会出现重复梦、连续剧梦、和想起醒着时想不起的事。

【预言梦是怎么回事】

预言梦绝大多数时候都不是真的预言，至少目前为止我没看见谁能给出有效预言的有力证据。

为什么不少人会产生做了“预言梦”的感觉呢，比如去到一个新环境，突然发现自己从来没来过的地方在以前梦里出现过。其实这是被自己的记忆欺骗了。我们的潜意识无时无刻不在存储信息，那些在我们视线范围之内但我们并没注意的画面，潜意识会随机选取一些，无序的存放在潜控记忆区，这里的信息非常凌乱，没有时间顺序、没有互相关联，基本上就是一些单独的图片、细节、要素，被称为记忆碎片。好了，当我们到达那个陌生环境，显意识会去显控记忆库里找一下有没有相关记忆，没来过当然找不到，但是很少的时候显意识误把这个工作任务交给了潜意识，于是潜意识开始在潜控记忆区中寻找相似记忆，看某杂志上美女时背景上的红砖墙、童年路过的一棵老槐树、某天打

酱油遇到路人甲穿的蓝上衣等等，所有相似记忆碎片拼出一幅非常近似的画面，再加点潜意识独有的想象力，以及根据这个陌生环境临时进行细节调整，一场完全符合当前情景的记忆就被创造出来了，然后潜意识把这个创造的记忆提交给显意识，显意识向来把潜意识提交的记忆理解为梦，SO。预言梦就这样诞生了。

可能你不信服这样的解释，但请想一想，为什么在你到达这个陌生环境前，这个所谓“预言梦”从来没被你记起过，而是在已经到达陌生环境，已经看到环境里的一切，才猛然觉得似曾相识？那是因为，那个记忆本来就是由你所看到的画面创造的。

那么怎样才是能得到认可的真正“预言梦”呢？1 是在你做了这个梦以后把它详细记录下来，等到所记录的事件真正发生时再拿出以前的记录来对照，即可证明真实预言。2 是如果以前没有记录，那么在预言梦中出现的情节刚开始时立即说出接下来会发生的情节，若接下来真实发生的与你已经说出来的相符，那么也可证明为真实预言。

一九八〇年

<http://tieba.baidu.com/p/2437087154>

这篇文章是我去年写的，内容主要是自己对清明梦相关概念的回顾与总结。

全文没有什么特别出彩的地方，多数都是陈词滥调，很多东西在一些相关的著作或者如蚂蚁的教程中早已出现，

所以凡是期待能在文中找到新奇玩意儿的同学一定会失望的。

目前我几乎没有什么精力放在这方面，所以文章太监了，而且会一直太监下去。

谨以此文献给所有的清明梦爱好者.....

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學解說，夢一直是神秘和超凡現象的典型代表。而清明夢，作為一種比普通的夢境愈加神秘，愈加超凡的體驗，已經越來越受到人們的關注。

一、清明夢定義

清明夢這一名詞的普及，很大程度上歸功於電影《盜夢空間》的流行。通過這部電影，許多人第一次知道了夢中夢的概念，也第一次聽說，原來人在做夢的時候，居然可以知道自己是正在做夢。這種在做夢的時候清楚的知道自己身處夢境的體驗，在學術上稱為清醒夢，也就是我們現在所說的清明夢，這兩個名詞在通常情況下都被劃上了等號。

清醒夢，從字面上很好的解釋了這種特殊夢境的定義，那就是在做夢的時候能夠意識到自己是正在做夢。這在大多數人的傳統意識里是難以想象的事情，一個人在做夢的時候怎麼可能會知道自己是正在做夢呢。實際上多數人根本不記得自己做过多少夢，很多人堅稱自己晚上從來都是一覺到天亮，根本不會做夢。極少數關於夢的記憶，也都是一些情節特殊的夢境，因為過於震撼或者印象深刻才被記起，比如噩夢這樣的情況。

二、清明夢的覺察

而經過許多科學家的研究與論證，實際上絕大多數普通人，幾乎每個晚上都會做夢，而且還不止一個夢。之所以會感覺沒有做夢，是因為在醒來的一瞬間，夢境會被我們快速的，選擇性的遺忘。我們只能回憶起一些特別誇張、恐怖或者離奇的夢境。當然，也會有一些劇情極其平淡的夢境讓我們久久不能忘懷，但總的來說，我們無法記住多數的夢境。

在一些偶然的機會下，少數人會在夢中突然意識到自己是正在做夢，這種情況多發生於夢境太過荒誕，從而讓我們不得不起疑的情況下。這種夢境往往會讓夢者感受到極大的震撼，而且醒來後會發現，這樣的夢境一般都可以清楚、輕鬆的回憶起來。這就是我們所說的清明夢現象，而且伴隨著這種特殊的體驗，還會有一些其它的奇特的、超凡的夢之體驗，比如夢中夢和離體夢，後者也就是通常所說的出體體驗。

三、清明夢的研究

早在遠古時期，在部落中，總會有少數的人能夠偶爾的體驗並記錄下來一些超凡的夢境，其中也包括清明夢的現象，於是就有了關於夢境以及清明夢最早期的研究。遺憾的是，在遠古時期，人們對於這種“超自然”的現象往往都會和神鬼傳說或者最原始的自然崇拜掛鉤。這些特殊的夢境通常被認為是一種來自神的預言或警示，而有能力體驗並記錄這種夢境的人，則慢慢演變成了部落中的巫師。

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

梦观成就法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，拥有比普通人更高的智慧与见知。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心绪，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，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，就会有体验清明梦了。

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有关系，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，尽量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，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到清明梦阶段。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，当我们能在梦境中清醒的意识到这是梦的时候，之后的事情并却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。我们把这一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。这个隧道如同万丈深渊，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一样的梦境。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。我们也将后面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，就能会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“追梦蚂蚁”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，很少有可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，靠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性可言。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，那么必定是在做梦。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，那么必定是在做梦。

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，那是因为我们可以在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，比如我们如果可以把手指拉长到 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特的梦标，比如男主角的陀螺，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，使劲捏了捏自己的大腿，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时间内哲学界的支持，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，甚至可以听到噼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束，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，起身的过程却困难重重，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。

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“嚶……嚶……”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，即“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指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，浑浑噩噩得被剧情牵着鼻子走，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疯疯癫癫，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，却又是最完美的礼物。

清明梦任务指南

By:一九八〇年

当验梦成功后，多数同学只有几秒钟到几分钟的时间来执行任务，然后就会掉线或者醒来。

特别是新手同学，往往不知道要做什么，或者可以做什么，从而浪费了这宝贵的时间。

我整理了一些在清明梦或者出体状态常见的任务类型，可供各位同学参考及互相研习。

所有任务的执行方法主要就是靠意念，正所谓心想事成，梦想成真，只要有足够的信心，基本上都能办到。

一些名词如果有同学不明白或者不理解，可以跟贴提问，或者百度之，大体上不难理解。

这些任务多数同学在初期都不能很好的完成，这是正常现象，不用太在意结果如何，重要的是过程。

本文分为以下几部分组成，欢迎大家补充指正：

- 一、五感体验
- 二、神通体验
- 三、天上掉下个林妹妹
- 四、金庸古龙算个球
- 五、假如我是孙悟空
- 六、出体才是王道
- 七、我是乖宝宝
- 八、色即是空
- 九、该干嘛干嘛

【五感体验】之视觉

——梦中无眼疾，往往纤毫毕现，震撼异常。

1.观手

唐望《做梦的艺术》中的第一关，观察自己的双手，以稳定合理为佳。

2.观肉身

出体或者梦境为床上起身，可以回头观察自己的肉身，以与现实相同为佳。

3.观景

观察四周之景色，天空之日月星辰，房间之陈设，建筑之构造，若视线模糊，可以意念调节焦距。

4.观镜

如有镜子、水面及任何反光物件，可以照一照，比较镜中人与现实的差异。

5.内观

梦中入静，内视五脏六腑，七经八脉，明见心性，净化身心，无信仰者可略过。

【五感体验】之听觉

——梦中之声，往往宛若天籁，沉醉其中，不觉泪如雨下。

1.自然之声

一切风雨雷电，虫鸟野兽，市井红尘都会有声音，如果听不到，用意念引导一下就可以了。

2.人物对话

可与人对话，或者旁听、偷听路人对话之声，如遇指导灵，则对话更具意义。

3.音乐之声

所有音频播放设备，如单放机、MP3、MP4 及电脑手机等，都可以开机播放，音乐之声即会响起。

4.背景音乐

知梦后往往会有背景音乐响起，此时可细细品味，会有不少惊喜。

5.梵音阵阵

若遇兰若古刹，寺庙道观，经常会听到梵音阵阵，用心体会会有洗涤心灵之功效。

【五感体验】之触觉

——触觉是保持梦境稳定的法宝，是挽救梦境崩塌的灵丹。

1.搓手

搓手可以起到保持触觉的作用，可迅速稳定梦境。也可以在清明梦中全程搓手，以稳固状态。

2.摸地

与搓手一样，摸地也是一个很好的触觉稳定方法，甚至可以直接在地面爬行。

3.依靠

墙壁、门框、柱子或者树木巨石等等物体都可以作为梦体休息的依靠，以此增强触觉体验。

4.握物

以手紧紧握住梦中的小件物体，比如手机、植物的花朵果实或者金银玉器等等，保持触觉。

5.摸生灵

抚摸梦中人或者本尊的肌肤，体会皮肤的触感与温度，此时多半带有感情色彩。动物则应有逼真的毛发质感与体温。

【五感体验】之味觉与嗅觉

——味觉与嗅觉是梦中相对较少体验的感觉，特别是嗅觉。梦中遇任何事物可先闻其香，后尝其味。

1.食物

所有现实中可以食用的事物，梦中均可食用。不用担心有没有毒或者是否吃得下，可以仔细体会食物的滋味与现实是否相同。

2.非食物

所有在现实中不可食用的物体，比如石头、金属或者不明液体，都可以食用。同样不用担心有没有毒，会有意外收获。

3.灵物

如有仙丹妙药、琼浆玉液及奇珍异宝，又或者神兽异草所结之丹、之果实，可毫不犹豫吃下。

4.日月星辰

如有能力，可用意念将日月星辰化为明珠，一口吞下，功效必定妙不可言。

5.食梦

如果吃日月星辰还不过瘾，可将整个梦境收缩，化为灵丹吃下，等级较高者可一试。

【神通体验】之天眼通

——能见极远方事物，或能透视障碍物或身体，不受光源明暗影响。

1.远视

用意念调节焦距为长焦状态，可见极远方的事物，特别是远处人物的面容，可尝试一看。

2.微距

用意念调节焦距为微距状态，可见极近处之微观事物，如皮肤上的毛孔，树叶的经络，甚至细胞分子原子等微观世界。

3.透视

用意念另视线穿透障碍物，可透视墙外，透视人体或其内脏。人体透视应点到为止，不宜沉迷。

4.遥视

用意念找人，找物，可遥视远处甚至千里之外的景观，找人方法后面会详细叙述，此处不提。

5.梦屏

入梦之前、收梦之后或者梦进行时，都可以随时观梦屏，方法请参考蚂蚁的梦屏神功。

【神通体验】之天耳通

——能听极远方音声，包括言语等，或能跨过障碍物听到音声。

这个与天眼通，以及上述之听觉部分类似，此处不再叙述。

【神通体验】之他心通

——能知众生心念造作，即心灵感应。

1.对话

与人对话，可无需开口，用心灵感应即可沟通，妙不可言。

2.指导灵

遇到起指导、引导作用的人物，通常和善美型，与其沟通可直接以心灵感应。

3.旁白

若有疑问，通常会有旁白解释，类似指导灵。除语言外，还有直接心灵传输的信号，可瞬间明白事情的前因后果。

4.读心术

梦中人的思维，可以意念读取，也就是所谓的读心术，此时需坚定信心，稍有犹豫即可能失败。

5.思维灌输

梦中人如观念与本尊相左，可用意念强行灌输思维，比较费神，等级较高者可一试。

【神通体验】之神足通

——能随心游历极远处，或过去、现在、未来三世，不受时空限制。

1.飞行

飞行为基本神通，原地起飞不成，可从高处跌落后起飞（一定要先验梦），飞行姿势随意，超人、天使、蛙泳或者狗刨均可。

2.游泳

如遇江河湖海，可入水游泳，浸泡在水里可刺激全身触感，对稳定梦境大有好处，游泳姿势随意。还可以尝试潜水、憋气等活动。

3.土遁

站在地面时，可观想脚下有洞，梦体会突然下坠，失重感强烈，当停止下坠后，梦境会切换，此为梦境隧道的一种方式。

4.瞬移

心中观想目的地，细节越多越好，闭眼收梦，稍待片刻，当再次睁眼时，极有可能如愿以偿。目的地可以不在地球，外太空亦可。

5.穿越

与瞬移方法类似，但目的地为过去或者未来，此为大神通，等级较高者可一试。

【神通体验】之宿命通

——能知众生的过去宿业，知道现时或未来受报的来由。

本人能力有限，宿命通没有太多经验，这里有一种方法可以试一下。

将意念集中在梦中人或者人物的照片之上，如果成功，会有幻灯片一样的大量照片在眼前呼啸而过，可见其一生轨迹。

当然也有可能不是照片，会改成快速播放的视频之类的呈现方式，或者直接心灵灌输，等级较高者可一试。

【神通体验】之漏尽通

——能破除执著烦恼，脱离轮回，意指修行证阿罗汉果。

本人能力有限，暂时还无法明见心性，了脱生死，此处略过。

【天上掉下个林妹妹】

——梦中可找在世之人，往生之人，神话人物，虚拟人物甚至可以找自己。

1.天上掉下个林妹妹

梦中找人，可回忆此人相貌，然后用意念观想此人从天而降，注意别砸到自己或者花花草草。

2.马景涛咆哮式找人

随便抓个路人甲，然后按住其肩头，狂喊要找之人的名字，并回忆此人相貌，可将路人甲变成要找之人。

3.瞬移找人

回忆要找之人的相貌，用瞬移法直接穿越到这个人的身边，此时较难成功，等于用了两个神通，等级较高者可一试。

4.隧道找人

回忆此人相貌，然后找个门、窗、洞或者马路拐角，往往开门、跳窗、下坠或者拐个弯，就找到要找之人了。

5.热线找人

梦中有电话、手机或者任何通信设备，可直接呼叫要找之人，没有电话就变一个出来，或者用手指捂耳，假装电话。更多请参考蚂蚁的梦神热线。

【金庸古龙算个球】

——葵花宝典算什么，六脉神剑有毛用，在梦里，只有唯我独尊，天天笑傲江湖。

1.绝世武功

降龙十八掌、九阴真经、乾坤大挪移或者北冥神功，想用什么招就用什么招，葵花宝典就算了，你懂的。

2.吸星大法

天地山河，日月星辰，树木花草，不管什么都可以吸，采气无极限，见什么采什么，不可一世。

3.张三丰太极拳

这个不是虚构的东西，有学过太极拳的同学，可以在梦中练习，往往事半功倍。其他现实中的武功也是一样。

4.唐门

暗器、制毒以及蛊术，这些就比较不给力了，有兴趣的同学可以试，基本上这些招术不够华丽，就没那么震撼了。

5.火影忍者

不管是召唤术、螺旋丸、影分身术还是写轮眼都可一试，千年杀就算了，你也懂的。其他动漫以此类推，查克拉可不是瞎说的哦。

【假如我是孙悟空】

——各位同学可以在梦中幻想自己就是孙悟空，神通具足，畅快无比。

1.筋斗云

这个与上述飞行及瞬移神通类似，不再详细叙述，有兴趣的同学可以在起飞前变化出一朵云彩试试看。

2.火眼金睛

梦中一切合理与不合理的事物，都可以用意念看破，甚至整个梦境，都可以破碎虚空，后者是梦修的终极目标。

3.七十二变

本尊变化神通，将自己变成他人模样，或者变成花草树木，鸟兽鱼虫，牛鬼蛇神，神仙佛祖，菩萨罗汉。

4.分身术

五五化身，多重影分身，一分二，二分四，九九八十一，只有不敢变的，没有不能变的。状态好的话，不同的分身有不同的姿态。

5.隐身术

将本尊化为虚无，让梦中人无法察觉，也可变大变小，大如泰山，小如虫蚁，同样具有隐身效果。

6.毫毛变物

不一定要用到毫毛，需要什么东西，往往招之即来，挥之即去，妙哉妙哉。新手同学可先从简单的事物变起，然后再尝试复杂的事物。

7.金刚不坏

这个不用说了，我的梦中我作主，梦体为不死之身，可原地满血复活，不需要信春哥。

8.上天入地

与神足通类似，天上宫阙，广寒月宫，凌霄宝殿，南海普陀，灵山须弥，阴曹地府，只要能想到的，都可以用瞬移法过去，当然最终到了哪里不必太在意。

【我是乖宝宝】

——上面说的这些内容，太过玄乎，如果有坚定的唯物主义同学不能接受，可以试试以下任务。

1.电子产品

梦中出现手机、电脑、电视、MP3 或者任何当代文明的产物，可以试用一下，看与现实有什么差异。

2.书籍报刊

梦中如果遇到任何出版物，可以拿起阅读，看文字是否稳定，字迹是否清晰，内容是否合理。

3.音乐

梦中有音乐则仔细聆听，或者可以自己清唱，也可以尝试作曲。如果有乐器，不管会不会用，弹奏一番，绝对会有惊喜。

4.文学

文章写不出，小说没灵感，在梦里构思的话，说不定会有特别的回报哦。

5. 艺术

除音乐外，其它任何艺术形式，都可以在梦中尝试，不管自己本身会与不会，有没有经验，天才就是这么诞生的。

6. 外语

有过外语梦吗？没有的话试试在梦里说外语吧，反正我的英语口语在梦里比现实中强一百倍不止。

7. 禅坐

不管是不是有信仰，在梦中禅坐、冥想，练习瑜伽，都是不错的主意，现实中有经验的同学可以在梦中尝试。

【色即是空】

——凡有所相，皆为虚妄。清明梦中的神通本领，终究只是镜中花水中月，一场空欢喜而已。那么还能做什么吗？

1. 色这东西

子曰：食色性也。在梦中做一些本能欲望之事，也无可厚非，只是不要沉迷其中，以免伤身耗神。

2. 色即是空

既然梦中一切皆为虚妄，则可用意念令其一一消失，还其本来面目。

3. 收梦

闭目塞听，收回妄镜，关五感，闭六识，断遐想。此时似梦非梦，似醒非醒，妙不可言。

4. 破碎虚空

梦的背后是什么，是《黑客帝国》中的真实世界？还是《异次元骇客》中的 2043 年？我们都生活在《楚门的世界》中吗？

5. 悟道

一切追求真理的行为，包括科学在内的终极目标，自然也是练习清明梦的终极目标。

孤帆一点

治噩梦良方：无敌熊抱大法

噩梦来源于恐惧与不接纳，现实中的一点点情绪在梦中会像发酵的面团一样膨胀数倍。

有些噩梦总是重复出现，梦里的惊慌与无助会让人忆梦时依然心悸。我们可以通过心理学释梦，寻找噩梦源头，抽丝剥茧，想透想明，就能摆脱这种噩梦。

然而每个人生活中有无数的纠结，有些情绪自己也找不到原因。况且有的梦别人不一定解得对路，自己也不一定会解，那怎么办呢？

这里介绍一个治噩梦良方：无敌熊抱大法。

熊抱大法之准备工作：

白日梦。想象噩梦中情景，体会那种感受，而后想象自己奔向对方，像对老朋友一样来个大大的熊抱。每天想象数次。

熊抱大法之实际操作：

梦中有自己害怕的僵尸和飘飘之类，不要转身逃跑，按平时演练方法，抓住它来个熊抱（亲亲脸蛋也是可以滴），顺带问一句：“你是谁？”这时往往对方会变幻形态，会说话。（记住它说的话，这对释梦非常重要。）熊抱之后，噩梦结束，梦境会转换或醒来。

如果只是对某场景害怕，那么来个无敌召唤术，大喊：“谁在这儿，出来！”而后无论出来的是个神马难以接受的形象，都拥抱吧。（此处勿YY烂脸僵尸之类，因为可能成为造梦原料，别怪我没提醒哈）

有人说我怎么能控制梦中行为呢？其实只要足够多的潜意识训练，到梦中自然会这么做。或者有人噩梦时怕到一定程度，自然能知道自己在做梦，这时要淡定，拥抱对方，与他对话。（不要急着醒来，浪费了难得的清明梦机会啊。）

熊抱大 Fa 好处之一：

提高心理承受力，不再习惯性逃避。各种恶心恐怖场景下能够泰然自若，心理素质自然提高。

熊抱大 Fa 好处之二：

点石成金。

各种飘飘被抱之后往往会从良，下次梦中再看到它，僵尸可能成了美女，黑山老妖可能成了慈祥婆婆，小鬼头成了可爱娃娃。只此一抱，千金良药。

熊抱大 Fa 好处之三：

改善性格。（偶不胡侃了）

从释梦角度，很多你怕的东西，都是自己潜意识的一部分，因为你不想面对，或者有意无意忽略了它，才在梦中丑化它的形象，排斥它的存在。

无论是阳光还是黑暗，都是组成自己内心的元素，压抑和逃避，只能让内心冲突越来越剧烈，越来越被各种情绪扰乱生活。

而梦中的拥抱，无条件接纳了心中不愿面对的那部分，心灵才会宁静。

经过个人实践，释梦、改梦，对现实性格的影响非常明显，因为这是潜意识层面的解析与调整。

发福利 心理学博士教你做清明梦

本帖摘自《趋吉避凶的智慧——心理学博士的科学版周公解梦》

以下是节选，相关不懂名词请自行百度。

节选目录：

第二十卷让梦想走进现实：清明之梦

第 135 章认识自然发生的清明之梦

第 136 章梦中离开你的躯体

第 137 章开始一次精神的冒险之旅

第 138 章学会控制你的清明之梦

第 139 章利用清明之梦改进生活质量

第 140 章让你的清明之梦开始工作

★第 135 章认识自然发生的清明之梦

清明之梦就是能意识到自己在做梦的梦。梦理专家们提出了生动的证明，也总结出了许多练习方法，以帮助人们能够做出清明之梦，从而使得梦这种潜在的改变生活的方式成为人人都可以掌握的技巧。

清明之梦非常有趣，本章将向你阐述它究竟是怎么回事，并说明它有哪些好处，教你学会在梦中飞翔。另外，通过本章，你将学习识别做梦的各种方法；酝酿你的清明之梦；学习控制你的清明之梦；了解如何从梦中得到尽可能多的信息，并学会如何运用梦境，来提高做梦质量和生活质量。

“当你处于潜意识状态时，你怎么知道你处在潜意识状态之中？”表面上看，这种梦是个悖论，然而，像亚里士多德这样的早年对梦做过研究的人也注意到了这种清明之梦的做梦能力，今天，清明之梦的做梦人发现，他们的潜力在梦中是无限的。

小资料

研究发现，在所有成年人中，有一半人在一生中至少做过一次清醒之梦。多达四分之一的人每个月会做一次清明之梦！

许多自然做了清明之梦的人宣称，他们虽然在梦中已经知道自己正在做梦，却根本没有试图知道的念头。比如，下面这个一个梦，就是尽管听起来很稀奇古怪，实际上却相当典型的自然发生的清明之梦：

“我在开车时又遇到了麻烦，我发现自己没有办法把脚放在失控车子的刹车上，这时我告诉自己：等一下，我正在做梦。这时，轿车（尽管有故障）却突然正常驶走了，而我则飞了起来，一下子飞到了我的梦中目的地。”

几乎所有做过清明之梦的人都谈到，他们在梦中清醒的那一刻常常发生一些戏剧性的变化。这些变化包括：

1. 如果知道自己会飞，几乎随后就飞起来。
2. 能够支配或控制梦中的行为。
3. 能改变或消除已经直觉到的威胁或危险。
4. 愿意面对直觉的威胁。
5. 自我意识和自信不断增长。

6. 清醒过来。

尽管有人报告说，他们做过自然发生的清明之梦，但我们中绝大多数人还是需要学习这一技巧。幸运的是，这是可以通过学习而掌握的。

1. 首先要做到每晚至少回顾一个梦。这不仅会有助于你识别自己特殊的梦境隐喻，还能帮助你学会识别何时自己正在做梦。

2. 要想改善自己回顾梦境的能力，唯一的好办法是坚持记录梦的日记。

3. 在夜晚睡觉期间每隔一段时间定一个闹钟，以便能记住更多的梦的内容。毕竟，你能回顾的梦越多，你对这种梦本身的辨别就越容易。

提示：

如果你不能轻易回顾自己每天所做的梦，即使你做了清明之梦也记不住！

第 136 章梦中离开你的躯体

亚里士多德在他的《论梦》里写道，“当某人睡着后，意识里的某种东西经常会告诉他，接下来将出现的是一个梦。”今天，研究人员已经知道，清明之梦的时间与我们醒时的时钟大致相同，在清明之梦里事件发生、展开的速度跟清醒时没什么两样。

你曾做过这样的梦吗？梦见自己在空中飞行，低头往下看，却发现自己正躺在床上熟睡呢！尽管这可能只是你梦里的一部分，但还是有很多人认为这是一次“灵魂出体”。

由于小孩尚未建立起明确的界限意识，他们经常会有这种经历。很多人在生病时，从麻醉中苏醒时，或经历几次严重创伤时也表示自己的“灵魂出体”了。“灵魂出体”极其舒服，甚至令人欣快，而有些人创造“灵魂出体”的机会只因他们需要逃避一种肉体受折磨的情形。这种出体经历通常发生在清醒时。我们把这种在清醒时为逃避外伤折磨而产生的“灵魂出体”称为“游离状态”。

在梦里，“灵魂出体”将可能伴随着你脚上、头上或肚子上的重压感而产生，因为那是一个人的“灵魂”或其他存在或意识的合理出口处。“灵魂出体”经常以飞行之梦的形式出现。

小资料

游离是心理学上用来描述我们离开自己身体的一个术语。清醒时，我们可能会“离开”自己的身体，或感觉其他人、事和情感都似乎不真实。无论是哪种情况，在一段时间里这个人会在他所处的环境里有一些反常举动。

一个人做过这样一个神奇的梦：

我低头看我的脚，发现它们被一团迷雾包围。那雾渐渐变成了一根白色的绳子，我知道那就是我，我的“灵魂”。它正离开我的身体。我感觉自己轻飘飘地在空中飞行了6米左右。这时，我回过头看见自己正坐在一片田野里。那时，我才意识到自己是在做梦。

人们常用生动的语言来描述这种梦，指出它里面有许多亮光，发着朦胧的光芒。做梦者通常表示经历“灵魂出体”时感觉很好。这一点很有道理。如果“灵魂出体”开始发生在那些更加密切关注自己的梦的人身上的话，那我们将可能对各种梦境和梦中状态有更多的了解。

在“灵魂出体”时，有时候，还能与其他也正经历的人真正“碰面”。

一位妇女这样描述她的梦：

几年前，我丈夫去了遥远的新疆打工，很长时间杳无音信。当时我感到悲伤、孤单，同时也很生气，因为他没能在身边帮我照顾孩子。一天晚上，我醒过来，看见他站在床

边。他把手放在我的脚上，告诉我，他是特地为我赶回来的。我感觉这不是梦，因为他的手是那么的温暖。几星期后，我收到他的一封信，信上说他曾在睡梦中来“看望”过我。他描述的梦境跟我的一模一样。他甚至还提到了我放在床边的那只新买的闹钟。（孤帆吐槽：这心理学博士对这妇女的“灵魂出体”的批驳也太隐晦了。所谓“一模一样”，往往是心理暗示造成的，文字描述不可能那么详细，留下的很大想象空间就造成了潜意识中极强的容差能力。缺乏双盲对比的所谓“共梦”，几乎可以断言不是一模一样的梦境。）

确实，相互牵挂的人会做一些相似的梦。也许我们更易于把它当做一个共享的梦。梦的分享出现在两个人(或更多的人)在同一时间里做相同的梦时。这位丈夫和他的妻子因彼此担心家人和安危，将会做相似的梦。这可能是件好事，因为这能促使我们保持宽广的心胸，密切审视我们所有的梦和梦中信息。

★第 137 章开始一次精神的冒险之旅

清明之梦是指我们能在梦中意识到自己是在做梦。它最显著的特点在于，做梦者具有改变梦境内容和结果的能力。

做清明之梦时，我们以为梦是真实的，可同时我们又知道自己是在做梦——一种让人吃惊的状态。

你想通过科学的途径到达清明之梦的境界，可你不确定自己的目的地应在哪里！

清明之梦正好处在有意识与无意识疆域的交叉点上。几乎每个人都曾在做梦时发现：我是在做梦耶！这就好像自我的一部分正开着车，而另一部分却在看台上喊加油一样。只要进行有意识的训练，拉拉队员也能成为指挥，改变一场比赛的进程和结果。积极地参与到梦里是一种技巧。这种技巧你也能学会。既然如此，就让比赛开始吧！

第一步就是要学会识别你是否在做梦，观察梦里是否有一些奇怪的东西。也许我们会问自己，“啊，那只跳舞的梨在那儿干什么”，然后就睡着了。后来，我们发现，梦里真有一只梨在跳舞，便说道：“我梦里有一只跳舞的梨。这不是真的；我一定是在做梦！”（插嘴：这就是培养“知梦扳机”嘛！这位女博士一定没看过蚂蚁的扳机理论）

再后来，随着练习次数的增多，我们可能碰巧再看到一只跳舞的梨，意识到自己正在做清明之梦。接着我们把这个梨切成片；或我们可能开始跟这个梨一起跳舞，又或把它变得跟卡车一样大，或跟昆虫一样小。在这个清明之梦的最后阶段，我们已能控制梦的内容和结果了。

清明之梦证明，在快速眼动期睡眠时，人的身体和精神之间的联系最为紧密。这种联系保证了清明之梦能治疗身体和心灵的创伤。从梦中得知自己得了什么病，或出了什么问题十分普遍，清明之梦也许能为你提供获知更多信息的途径，并且在病症诊断出来以后，能指导你自身的康复机制进行治疗。大多数清明之梦出现在拂晓前最长的快速眼动睡眠阶段，因而，促进做清明之梦的唯一的也是最佳的方法就是，尽量延长睡眠时间。

重新安排自己的睡眠时间：

1. 如果你通常的睡眠是从午夜到早晨 6 点，那么，你在凌晨 4 点就要起床。
2. 保持清醒两个小时，做你想做的任何事。
3. 回到床上，补上欠缺的睡眠，从早晨 6 点睡到早晨 8 点。
4. 重要的是要放松！如果你强迫自己进入清明之梦，很可能会适得其反。

为什么要重新安排睡眠时间？

在被推迟的两个小时睡眠期间，你将拥有比正常睡眠多得多的快速眼动睡眠时间，并且欣赏到因此可能增加的清明之梦，同时又不会减少睡眠时间。

如果做不到怎么办？

当然，并非每个人都有时间重新安排他们的睡眠。如果你做不到这一点，就试着比平常早一些上床，以便使自己能在中间匀出两个小时醒着，然后再接着睡。这种简便方法能给你提供额外的快速眼动睡眠时间，这个时间正是你第一次清明之梦所需要的。

（呃呃，就是 WBTB 啊。）

采取三个关键步骤：

形成清明之梦，意味着把你收集到的材料为清明之梦作准备，并使之起作用。为实现这一目的必须采取的三个关键步骤：

1. 为梦中信号分类；
2. 找到自己的做梦标记；
3. 追问自己是否正在做梦。

现实性测验：

现在，你要在做梦时运用这些材料并对自己的梦作出“现实性测验”。这里指的是，你不必再以这些做梦标志或梦中信号让自己醒过来，而是要根据它们确认自己的确是在梦中。（这就是验梦啦。）

但是，如何训练自己做到这一点呢？答案是：要学会激活意识中某种反省态度。简而言之，你要经常问自己：“我是在做梦吗？”直到把问这个问题成为你的第二天性，也就是说，成为反应性的或反思性的时候为止。你在醒时问自己：“我是在做梦吗？”这个问题越频繁，在梦中问自己同样的问题也就越自然。（这就是蚂蚁“七字真言”的心理学依据了。）

检验你的知觉：

当你在问自己“我是在做梦吗？”时，一定不要直接反应“当然不是”。或许你觉得这看起来有点愚蠢，但很快你会发现，自己醒时通常不会只简单地回答“不”，这与做梦时极为不同。你应当总结一套一贯或连续的检验方法，以检验自己是清醒或是睡着。例如，你可以：

1. 在数字式钟表或手表上查看一下时间，然后再立刻查看一次。这个时间发生变化了吗？
2. 读一页报纸或书，往别处看一下，然后再读一遍。你读的内容相同吗？
3. 观看一个人，然后隔一会儿再看他一下。他穿的衣服一样吗？他还是同一个人吗？他的行为方式，在某些方面看是清醒世界中不能发生的事情吗？
4. 选择一个不能活动的固定物体，仔细看看它，然后再看它一眼。它移动了吗？它变化了吗？或者它消失了吗？（俄罗斯出体大师 MIKE 就是这样验梦的，他是盯住一个点去看，比如专心看指尖几秒，再看环境必定会发生变化。）

你将会发现，要弄清自己是否醒着或做梦的关键是一贯性。如果你经常梦见自己在开车，那么当你开车(或坐在车上)时，你就要问自己是否在做梦，检查车上的时钟，然后再检查一次。只有在清醒状态时养成这样的习惯，你才可能在梦中的车上同样做到这一点，当你发现时间在一眨眼间发生戏剧的变化时，你就会知道自己正在做梦。

第 138 章学会控制你的清明之梦

我们如何进入梦乡，如何支配它们的方向和内容呢？我们通常无法对梦的内容进行有意识的控制，更别说登上“导演”宝座发号施令。毕竟，即使在清醒时，要意识到自己在做什么也不是件容易的事！一些梦的理论家建议，你应该在清醒时就开始为清明之

梦作准备。在你刚开始练习时，选择、邀请一个普通的物体进入你的梦里，如一棵树，告诉自己，一旦在梦里看见这棵树，那就意味着你是在做梦。

现在，你已挑好了提示物，那下一步呢？还是练习。随着你慢慢熟练之后，挑选与梦境内容更相关的东西来进一步练习。我们来谈谈其他一些重要的事情来帮助你开始训练如何认识清明之梦：

白天，告诉你自己晚上将做一个清明之梦。说上好几遍。如果你知道自己想要做什么梦，也把它告诉你自己。

晚上睡觉前，选一个清明之梦的目标（“教我如何在梦里飞翔”，“如何让自己充满信心”，“帮助我赢得象棋比赛”）。

把你的目标写到日记里。大声地把这个目标重复说几遍，排除其他想法的干扰，集中注意力想象这个目标将带来的意象。

无论是晚上或是早晨醒来，首先写你的梦日记。你能回想起是什么时候你知道自己在做梦，并开始把它引导到你的目标上去？梦向你传达了什么信息？你得到自己想要的东西了吗？有时，我们相信那就是我们想要的东西，但事实并非如此，而梦会告诉我们真相。

每当我们集中精力做某事时，会告诉大脑要把外面的干扰降低到最低限度，要全神贯注。当我们在写一篇学术论文或做一个商务项目时，我们正做着一项明确的任务，给大脑发出这个信息——保持它目前的工作状态。做清明之梦也是同样的道理。你可能在一段时间内，连续做关于某个特殊方面的清明之梦，随着梦透露出更多新的信息，你便更深入地探究每一个梦的阶段。

也许你熟悉催眠过程。在他人的帮助下，你已进入了一种彻底放松，同时又知晓周围的状态。或你明白什么是轻度精神恍惚，或自我催眠。在这样的状态下，你可以聚焦某个想法或物体，然后想怎样就怎样。

这些例子都告诉我们，我们的思维是多么灵活！正如我们可以在清醒时支配自己的思维和想法一样，我们也可以在梦中对它们进行控制。当我们集中注意力，提示自己要做个清明之梦时，我们就进入了一种沉思和轻度催眠状态。

小资料

经常沉思的人，其实是不断地往返于非快速眼动期睡眠的早期阶段和清醒状态之间。为集中自己的注意力，他们一会儿从清醒的意识状态中出来，一会儿又进去。

有些人只要读一读关于清明之梦的书，或听别人谈论，就会做这样的梦。自我提示的水平因人而异。如果你想让自己在梦中保持清醒，那就要求你的思维做到这一点。一旦你真的能在梦中意识到自己在做梦，那就充分发挥你的想象力，让梦跟随你想要或需要的脚步前行。在你取得一定的进步后，你的清明之梦可能会做得更长、更频繁。同时你也能更好地控制它的过程。

但也要记住，你的精神也可能会给你传达信息。如果有什么需要解决的问题，清明之梦会帮你。你要求做一个有关你祖母的清明之梦；让清明之梦帮你最后决定买哪一款新车，或决定伴娘礼服的颜色；或任何能为你减轻精神(身体)压力的事情

★第 139 章利用清明之梦改进生活质量

受控制的清明之梦可成为一种强大的工具，用来治疗心灵创伤，赶走反复出现的噩梦，寻求新的生活方式，或有时仅仅是因为好玩！所以，只要我们勤加“训练”，大部分人在生活里只经历过一次的事情，我们就可以在梦中随心所欲地办到。

在知道了什么是清明之梦后，你或许也能猜想到它潜在的益处。如同许多将清明之梦用于探险和实现幻想的做梦者一样，你也可以用你的清明之梦改进自己醒时的生活质量，由于梦境的可控性，清明之梦可以给你提供这样一些机会：创造性地想象，解决各种难题，以及直面你梦中的恶魔。

创造性想象：

创造性想象是一种通过用心灵的眼光来观察事物，以便在其真正出现之前就能作用于它的方法。创造性想象与梦境似乎是携手并进的。这是因为，梦作为一种高度视觉性媒介，可以帮助你在事物真实发生之前就能“看到”它们。

提示：

在做梦行为中，大脑活动与现实行为中的大脑活动是一样的，因此，在运用某些技能时，需要激活的神经可以在做梦状态确立起来，以便为醒后真正运用这些技能做准备。

直面梦中恶魔：

那些反复做噩梦的人都会有这种感受：“噢，不，不要再做了！”

认识到这次梦中出现的恶魔，或是以前梦里遇到的那个恶魔，是迈向清明之梦的一大步，这是对梦中事件认知能力的一部分。

噩梦是充满恐惧和焦虑的梦，这些恐惧和焦虑似乎是做梦人在梦中无法解决的。之所以强调“似乎”一字，是因为清明之梦的做梦人发现，当他们意识到自己正在做梦时，做梦就不存在了。

在下面这个例子中，做梦人直面到了他一直想见到的“影子”：

我坐在书桌旁，那种感觉又来了。我知道身后有某种东西，像往常一样，我感到自己仿佛忘了怎样呼吸，实际上我能感到一个黑影正在向我移过来，并笼罩了我。这时，我忽然想到：我正在做梦！立刻，我又能呼吸了，那个阴影也开始撤退，但我知道它仍在我背后。我坐在椅子上慢慢地转过身，它还在那里，是一个黑色阴影。这时我一点儿也不害怕了。“你是谁？”我问道，“你想要什么？”

“你知道我是谁”它说。而我确实知道：它正是我的恐惧，因为我的写作状态几乎已经停滞不前了，我坐在桌子旁简直在浪费时间，一旦我明白这些，那个阴影就变成了光，并闪烁起来，最后消失在金黄色的尘土里……

这听起来荒谬至极，但事情就是这样，在获得做清明之梦的能力后，你可能会因为掌握梦中恶魔的生杀大权而直接摧毁它。

★第 140 章让你的清明之梦开始工作

你打算在清明之梦中做什么呢？如果你在飞翔，你是否试着翱翔，或表演特技？可能做一次快速的旅行，赶到海边去享受海鲜的美味？如果你在踢足球，是否想在世界杯决赛上进几个球？或许你想跟去世多年的祖父作一次心与心的交流。

许多年以来，运动心理学家运用想象技术来帮助运动员提高技术水平。这种想象常常出现在运动员的梦中。在梦里，人们可以创造一种现实的氛围：有对手，有观众，有紧张的感觉——有一切真实比赛中所有的东西。他们可以在清明之梦中对比赛的方方面面进行操练，却不必担心因为训练过度而受伤。

有一位著名的乒乓球选手，曾通过一个梦走出职业生涯中一个长期延续的低谷。有一段时间，他的比赛非常糟糕。幸运的是，他能在梦中集中精力解决自己的问题。一天晚上，他做了一个梦，梦见自己用了一种新的发球方法。于是他在下一场比赛中就用了这种方法；比赛成绩果然有了很大的提高，他的低谷时期也就成为了历史。

提示：

在你睡着之前，集中注意力在某个意象上，重复地告诉自己，你能够在梦中认出它，并与它相互影响。邀约一个清明之梦吧！

把接下来做的梦记录在你的梦日记中。刚开始时你可能发现，只要能召唤那些你想要的梦中符号，就已经很了不起了。可是，时间长了以后，你可能真的能做包含那个符号的清明之梦，你开始意识到，你梦见了那个你一直在有意识地进行召唤的意象。

这时，无穷的乐趣便开始啦！特别是当你在为某个梦中符号的含义倍感困惑时，你会在清明之梦里与它进行交流，在梦的天地里发现一些新信息。这样，清明之梦便会成为你通向自我认知的一次兴奋之旅。

本章结语

清明之梦就是能意识到自己在做梦的梦。在清明之梦中，你的所作所为的唯一限制是你自己的想象力。

清明之梦有几种好处，包括创造性地想象、解决各种难题以及直面梦中的恶魔。

当你能清醒地意识到自己在做梦时，你就进入了清明之梦的状态。意识到这一点之后，你就有可能去改变梦的内容、进程和结果。

通过在白天问自己“我在做梦吗”，可以学会在梦中问自己同样的问题。在任何时间里，一旦梦境信号或做梦标志出现，接受它“你正在做梦”的提示。这将帮助你逐步达到做清明之梦的目的。

我们具有控制和引导梦境的能力。这一点对于试图排除噩梦的影响非常重要。

你对梦感到好奇吗？梦为什么有时能记起而有时又记不起来？梦中的景象对我们来说意味着什么呢？

几千年以来，梦一直是惊奇、恐惧和推测的源泉。历来从哲学家到心理学家有很多人一直在研究梦及其含义。在开始解释你的梦之前，先掌握梦的一般知识，了解历史上不同文化对梦的看法，学习一些解梦的理论，理解梦与睡眠的关系，这些都是十分重要的。

那个戴面具的人是谁？有时，我们琢磨不透梦里那些奇怪意象的含义，或无法摆脱那些可怕的感觉，我们甚至在完全醒来后庆幸“那只是个噩梦……”之后，它们仍在心里挥散不去。

所有的梦都是与你自身的发展和充实有关的。你梦中的经历——痛苦、迷惑或愉快，都能在通向自我了解的道路上助你一臂之力。

再贴一段节选：

科学家做了很多剥夺人做梦的实验，即当睡眠者一出现做梦的脑电波时，就立即被唤醒，如此反复进行。结果发现，对梦的剥夺，会导致人体出现一系列生理异常。如脉搏、血压、体温以及皮肤电压均增加，植物神经系统机能有所减弱。同时还会引起人心理上的一系列不良反应，如紧张、焦虑、易怒、记忆障碍、出现幻觉、定向障碍等。显然，做梦已成为人体一种正常的必不可少的生理过程。

正常的梦境活动，成为保护机体正常生命活动的重要因素之一。日本山梨大学研究人员发现，人脑中存在着两类相反的催眠肽，一类催无梦睡眠肽，另一类催有梦睡眠肽，将它施于动物，使其睡眠的有梦期延长，结果实验动物的平均寿命大大提高。

我们爱做梦，实在是老天给我们的一种恩赐，即使没有生理上的寿命延长，实际上，我们能同时拥有两个世界，与不做梦的朋友相比，经历了更多。

梦对健康有积极作用。

许多人都认为，一夜无梦是一件幸福的事。研究者却发现，梦可以锻炼大脑的思维能力。接受临床实验的人群中有一部分在即将进入梦眠状态即被强行叫醒，结果他们即使在学习中勤奋努力也难以取得良好的成绩。

做梦是人脑的一种工作程序，对大脑白天接受的信息进行整理，大脑白天不能处理的信息能在梦境中得到很好的处理，白天苦苦思索而无法解决的难题能在夜晚的梦境中迎刃而解。

根据脑电图的测试也发现，人脑在做梦时的活动是相当强烈的，我们能够从做梦时测到快速的、紊乱的脑电波，其强度有时会超过觉醒时的强度。从这一点来看，做梦是锻炼人脑功能的一种自身需要。

梦对保持人类的精神健康也起着非常积极的作用。许多患有慢性忧郁症的病人，就长期被混乱的梦或缺乏梦的异常睡眠所困扰。当他们进行了通过电脑调节脑波的睡眠治疗后，病情有不同程度的好转。

帆姐给你解释什么是清明梦

清明梦是什么东西？是清明节的时候做的梦吗？不是，是清醒明白的梦。

知道自己在做梦，意识清醒，但是又在梦中，这就是清明梦了。

有人问了，那清醒了还怎么做梦啊？

不是清醒了，是意识清醒着。因为身体还在沉睡。这个时候，我们的意识指挥不动身体，我们的动作和各种感觉都由潜意识去模拟。

看过《黑客帝国》吧，身体睡着，意识进入另一个世界，你可以清晰地思考，可以像尼欧一样轻松闪避子弹，可以像先知一样预测情节发展，可以像超能儿童一样用意念让勺子弯曲…不同的是，那个主机是自己的大脑，你在玩一款单机版的虚拟现实的游戏。

相信大家也看过《盗梦空间》，导演诺兰也是从 16 岁开始做清明梦的，这个电影的灵感也来源于清明梦。比如梦中推开电梯门进入一个新的场景，让空间折叠，在梦境中和自己心爱的人相见，甚至设计一个现实中完全不存在的梦层，这些都是清明梦中高级玩家可以做到的。而和电影最大的不同，即使一个清明梦新手，也可以轻易搞定那些追击的人。一蹬地面，飞起来了，让他们追不到。对着墙壁加速助跑，一下子穿墙过去了，呵呵，你们绕路找门去吧。甚至回身一个降龙十八掌发出去，打倒一片。…

清明梦好玩吧？

可是怎样能做清明梦呢？

要做清明梦，必须先知梦。

知梦，就是做梦的时候，在某种情况下，意识里出现“我在做梦”的念头。

有人说，我就有好多次知道自己在做梦。不过，你能想知梦就知梦吗？

不能吧？告诉你诀窍，训练自己的潜意识。

一种是思维惯性法。白天没事了就主动中断思维，问自己一句“等等，是不是在做梦？”睡前，反复告诉自己“我在做梦，我在做梦…”等入睡了，很容易突然意识到自己在梦中。

一种是“扳机知梦”法。把自己梦中常见情形作为知梦的触发条件。比如常梦到上厕所，那就白天反复想象梦中上厕所的情形，同时告诉自己的潜意识“只要上厕所就是做梦，这是梦。”等强化一段时间，梦里一上厕所就知梦了。

还有人说，我都不做梦怎么知梦啊？其实正常人都做梦，只是不记得了。睡前反复暗示自己“我一定要记得我的梦”，带着这个念头入眠。等梦醒第一件事情就是不要睁眼，回忆梦境。有条件的话，用笔记本、手机、录音笔之类记下来所有记得的细节。时间长了，会发现自己的梦越来越丰富多彩了。

还有人说，知道做梦后，根本想不起来控制梦。不妨在梦中反复说“这是我的梦，我的地盘我做主。”想飞想穿墙，去练吧。

有人说，知道做梦就醒了，怎么办？不妨用触觉延时法。知梦后，立即蹲身、闭眼摸地，专注手感。你会发现它慢慢变得和现实一样真切。然后再睁眼吧，这个世界是你的了。

再说另一种本地清明梦——出体。

这个被一些人说的神神叨叨的，什么“灵魂出窍”“灵魂出体”之类的，其实就是一个十分真切的本地梦。

有些人迷迷糊糊梦醒，翻身、起床、开灯、甚至上卫生间、洗漱…结果忽然发现，刚才是梦，自己躺得好好的，哪里动过呀？！不过刚才感觉太真实了，怎么会是梦呢？这个现象，我们叫它“假醒”。

假醒后，如果下意识咬咬手指，或者扳一下大拇指，你会吓一跳。咬指像咬橡皮泥，扳指一下子就能对折到手腕！哈哈哈哈哈，原来是做梦！如果怕咬自己疼，可以学韦小宝，拉旁边的人的手指过来，说：“喂，你手指借用一下。”

其实，只要稍微怀疑自己在梦中，那就是在梦中了，因为你现实里是肯定不会怀疑的。

至于后边的情节，翻身下床，砸玻璃，拉门出屋，穿墙出屋，跳窗出屋，……

飞吧！随便你怎么折腾。

不用担心跳窗后飞行会上第二天的报纸头条，因为现实无论你多大决心跳窗，说服了自己的头脑，也说服不了身体本能的恐惧。不过，为了让自己信心更足，穿墙或者跳窗之前可以再一次咬指验梦。

还有人鬼压床，意识非常清醒，就是身体不能动。费力挣扎，明明睁眼了，明明抬手了，明明坐起了，结果一转瞬发现根本没有动。于是继续睁眼、抬手、坐起……抓狂的是，一次次都是假的。挣扎很多次醒来，发现，自己的眼睛那会儿在闭着，手好好地放在被子里。其实刚才你是梦到自己睁眼、抬手、坐起，然后假醒，继续梦到自己重新做那些动作。这个梦是不是非常真实？呵呵，如果意识到自己在做梦，你就能控制并且享受清明梦了。当然了，如果感觉到甚至看到可怕的人和“鬼”，其实与你抬手和起身一样，也是在清醒梦中。

下边说说鬼压床转清明梦的方法。意识到自己压床了，不要挣扎，越挣扎越不能动。要放松，再放松，心如止水。而后，把所有注意力集中到一只手上，慢慢摸床沿，等床沿的手感变清晰，翻滚下床。如果到了地上还是感觉不好，可以保持手和地板的接触，爬一会儿，等手感清晰了再起。现在，你已经做着清明梦了，梦中的世界和你的屋子类似。类似，但是不同，仔细观察下，肯定有不一样的地方，比如找找手机，看能找到吗？能开机吗？能给 10086 或者 10010 打通吗？

假醒后的清明梦，和鬼压床后的清明梦，我们叫它“出体”，英文名 out of body experience。出体时感觉就像自己的意识离开了床上的身体去体验虚拟现实的世界，以至于很多人认为那是自己的“灵魂”“出窍”了。其实不是，你的所有体验，都是大脑模拟的。

但是为什么感觉那么真实呢？那我问一句，你带红蓝眼镜看 3D 电影的时候是不是真的感觉自己在前进，景物在后退？如果是 360 度全景，坐在特制椅子上，该升高时升高，该坠落时坠落，雨景给你喷水，雪景给你放冷气，你是不是觉得自己以坐姿飞出去旅行了？我前几年在石家庄植物园体验一次 4D 电影，和出体时的感觉非常像，当时还伸手去抓飞到面前的蝴蝶了。

有人担心，虽然那个世界很精彩，可我要回不来了怎么办？放心吧，普通梦醒的时候一着急就醒了，何况是清醒梦里本来就醒了一半了？事实上，练习清明梦的人都发愁的是回来太快，而不是回不来。少则几秒，多则半个小时，就自动醒来了。如果想主动回来，两个方法，一个是用力不停地眨眼，一个是主动深呼吸，基本上几秒内现实身体的感觉就把你从清明梦中拉回来了。而且还不带假醒的，就是彻彻底底的真醒。

清明梦新手须知

清明梦新手须知

新手不要盲目，练习清明梦需要注意以下几个问题：

- 1.评估等级，找对方法。
- 2.多看经验，有备无患
- 3.不要强求，循序渐进
- 4.莫要沉迷，生活为重

在以后的楼层会慢慢补充。

《清明梦等级》来自追梦蚂蚁

清明梦就如游戏，想入门或升级，请先找到自己的级别，对号入座

第一级：无梦（能量值：不详神通值：不详知梦档：无）

梦感迟钝，不记得梦，自认为不做梦的人。

第二级：黑白梦（能量值：20 神通值：0 知梦档：无）

能记得做过梦，但是梦境很模糊，基本上黑白色。

第三级：清晰梦（能量值：40 神通值：0 知梦档：无）

能记得做的梦，梦境比较清晰，能记起颜色或者味觉等。

第四级：细节神通梦（能量值：60 神通值：10 知梦档：无）

能比较完整的记得梦，并能回忆起细节的地方，比如某些文字，某个人的打扮等。

或者有过飞行梦或其他神通梦的体验。

第五级：灵光一闪（能量值：80 神通值：10 知梦档：低）

偶尔能知梦，知梦的感觉一飘而过，随即马上又转到普通梦。

梦中梦见自己知梦或出体，或者梦里有讨论清明梦或出体的情节。

第六级：初觅清明（能量值：100 神通值：20 知梦档：一般）

偶尔能知梦，不到一个月一次，知梦后很兴奋，马上会醒。

知梦后超级兴奋或害怕，迅速耗尽能量值。

鬼压床时，知道这是梦。

第七级：知梦一族（能量值：200 神通值：30 知梦档：一般）

经常能知梦，一周一次以上，马上会醒；或者经常能获得半清明状态。

知梦而不能控梦也属于此级。

第八级：梦痴一族（能量值：400 神通值：50 知梦档：较高）

经常能知梦，知梦后能维持至少一分钟，能自主进行任务。

第九级：梦匠一族（能量值：600 神通值：70 知梦档：较高）

经常能知梦，掌握梦里延时的方法，知梦后能维持5分钟以上，能改变梦境。

第十级：梦侠一族（能量值：800 神通值：80 知梦档：高）

经常能知梦，开始研习更高级神通，知梦后能维持10分钟以上，梦里无所畏惧。

第十一级：梦尊一族（能量值：1000 神通值：90 知梦档：高）

经常能知梦，掌握各种神通，本尊感强，梦境稳定，基本突破时间限制，能量充足，清明梦收发自如，初窥清明梦自由王国。

第十二级：梦修一族深度探索

在清明梦里超越游戏，进行更深层次的探索，融追梦与生活一体。

第十三级：梦神一族无梦

返璞归真，不是真正的没有梦，而是没有了梦与醒的区别，梦即是醒，醒即是梦，任何时候都是清明的，据说佛祖开悟，老子得道就是这样的境界。

《清明梦入门简略方法》

#

1、不记得自己的梦人，应从记梦练起。每天睡前放松，不断暗示自己次“我一定要记得梦，醒来立即回忆梦”，带着这个念头入睡。等醒来不要睁眼，立即回忆梦境。回忆时可能有些卡壳，没事，闭眼自由联想，慢慢梦境就会浮出水面。回忆完能记起的所有片段，最好用笔记本、手机、录音笔之类记录下来，等白天整理存档。

#

2、记得梦，但梦感不清，梦中没有自我的人，应开始做知梦练习。具体方法有：知梦扳机法、惯性思维法。

“扳机知梦”就是训练一种条件反射。详情见蚂蚁博客，我只简述思路。找出梦境中常见的几个事物或场景，白天反复想象某一场景的同时不断默念“见到****就是做梦，这是梦。”到梦中时碰到这个情节，很容易蹦出“这是梦”的念头，成功知梦。建议新手训练一至三个“扳机”。

惯性思维法，就是训练潜意识中“这是梦”的

思维惯性。蚂蚁的七字真言法，蓝采幽若的现实即梦法，沉默的“我在做梦”潜意识强化法，都是此类。

蚂蚁的七字真言法：无论做什么，都有意识地中断思维，问自己一句“等等，是不是做梦”，睡前反复默念“我能知道在做梦”，梦中发现不对劲的地方，疑梦，而后知梦。不确定的话，咬指验梦。

蓝采幽若的“现实即梦”法，就是带着看梦的眼光去看待周围的所有事物，超脱现实，走在哪里都像观光客一样，心说，我就是活在一个梦里啊。当梦中时，也很容易毫无预兆的出现这句话，自然知梦。

同门网•沉默的“我在做梦”真人音频强化和桌面“我在做梦”字幕强化，就是用

“我在做梦”耳濡目染深入潜意识。视听强化一段时间后，梦中潜意识主宰的那个世界就能自动蹦出“我在做梦”的念头来。

3、知梦后掉线的情况。新手知梦后很容易被踢出梦境，是由于情绪波动太大，所以要淡定，淡定。

知梦后梦境崩塌之前，采取技巧可以留在梦中。常见技巧有：摸地续梦，看手续梦，掏手机续梦等等，只要收缩注意力并放松，就能续梦成功。

摸地续梦：知梦后梦境不稳即将崩塌时，立即蹲身、闭眼摸地，等手感稳定了再睁眼。

看手续梦：感觉有淡出梦境等危险时，立即专心看一只手，直到手纹清晰了再继续玩。

掏手机续梦：，知梦后黑屏时，保持对梦境的感觉，下意识掏出手机看屏幕，要像平时一样顺手就掏出来，屏幕一亮梦境就接上了。如果掏一个兜里没有，可以换一个衣袋再掏。开始几次可能不成功，等熟练了，掏手机续梦百试不爽。

4、有过知梦但不能控梦的，确切的说，是没能控制自己的梦体（梦中身体）进行活动的，请试验以下方法。

验梦：咬指验梦、扳指验梦、拉指验梦…现实中经常让意识停顿，心中模拟或者实际比划一下，咬一下指头，或者向手背扳一下手指，或者把指关节往长处去拉。这些动作在现实中都会受生理构造的影响，做到某一程度就没法继续下去，而在梦境中排除掉身体构造影响，能让动作停顿的是你的主观视觉和主观意志。所以梦中咬指几乎不痛、上下牙能咬合，扳指直接 180 度扳到贴了手背，拉指关节会任意伸长。梦中做到这种情况你会精神一震：我的地盘我做主，李宁，一切皆有可能。不同的人都有自己的一套验梦手段，找到一两种对自己有效的方法就可以。

抓手感：不再跟随情节，抓住梦中的任意物体感受手感。等手感有了，你会发现本尊出来，有了自己的身体和意志。现在就可以做自己的预定任务了。

5、能留在梦里，但是梦境没有情节了，往往梦里只剩了自己一个人。此种情况说明清醒度高，主控权限大，思维清晰，且易醒。

可以试试下边任务：

①飞行。意识清醒时练飞行需要克服心中“怎么可能会飞”这个认知。克服方法，一个是骗自己潜意识，一个是转移注意力。

心中告诉自己，我会飞，我会飞，同时想象自己飞起来的样子。做些辅助动作，让潜意识认为“飞起来”是一种可以接受的结果。比如用力登地起跳，在空中蛙泳或像小鸟一样拍翅膀。比如找个向下的斜坡，奔跑下坡并滑翔。或者从高处跳下，告诉自己浮起来浮起来，并拍胳膊登腿。……

经过多次训练，飞起来变得很容易之后，找个自己喜欢的姿势，比如超人式、蝙蝠侠式、哪吒式、嫦娥式、沙滩椅式……反正是飞高了就不需要辅助动作了，如果能想象自己脚踩风火轮或飞剑，飞行会很省力。至于飞去哪里，自己随便，高至太空，远至小时候的老房子，都可以。能量不足时，落地，用触觉续梦或看手续梦，调整好还能玩一段时间。

②穿墙。找面墙，助跑，加速，到跟前就头一低，同时想象墙到了自己身后。忽地一下，就穿过去了。一定要坚信能穿过，新手失败的原因就是信心不足。

如果穿墙费力，可以去穿玻璃门窗，这个心理障碍小。再不行穿玻璃时用双手像撕塑料布一样撕开它，再把身体从破洞处穿出。

③找人。在建筑群四处游荡，心中想象自己要见的人的样子，并且期望 ta 在某扇门后，或者某个转角处，没准儿推门或转身就见到了。

④回忆现实。清明梦中可以任意回忆起白天发生的事情和想法，就如同平时回忆一些东西一样。不只最近的事情，连以前也能回忆，你可以试着挖掘自己儿时记忆，看看自己几岁就有记忆了。（应该也可以回忆起被强制忘却的童年创伤，貌似有心理治疗的价值，待测。）

⑤计算。普通梦中基本没法做两位数的运算，因为缓存区太小，给了两位数就会发生“溢出”错误。（这个术语不懂的请略过，留待理论帝论述。）

清明梦则能做四则运算。试试自己的口算水平，确切说是心算水平，看看能算多复杂。不过，动脑过多容易假醒，小心淡出梦境。

心算成功的童鞋可以把你的经历贴出来和大家分享。

⑥听歌。四处找能放歌的东西，比如手机、CD、MP3 等，摁下播放键等待听歌，往往能听到现实中完全没听过的歌曲，天籁之音呢。蚂蚁大神就从梦中积累很多创作素材，每次都是梦中听到好的歌曲就强制自己醒来，哼唱出并录下来。还有不少筒子们也梦中听歌了，可以和蚂蚁交流下心得。

详见这个帖子：

《相见恨晚啊！——梦中的旋律！》

电脑网址 <http://tieba.baidu.com/f?kz=1037052760>

手机网址

http://wapp.baidu.com/f/q-0-0-wapp_1300920437518_596-sz%40240_320%2C-0-1-0/m?kz=1037052760&lp=5010&pinf=1_2_0

⑦…留待大家补充。

⑧…留待大家补充。

清明梦中只有想不到，没有做不到，玩转清明梦，需要想象力和信心，大家可以自己开发玩法，互相交流探讨。

消除重复出现的噩梦的方法

看了梦友不少帖子，发现有的人噩梦中重复出现的某人物、事物、环境，只要梦到就非常害怕，却苦于不能梦中知梦，不能夺回主动权。

其实通过潜意识训练，能逐渐消除对这种噩梦的恐惧。下边介绍方法：

1、知梦扳机法。把这种恐惧作为知梦扳机训练，梦到对应情节立即知梦，夺回主动权。如果你有自信能打败它，那就咆哮一声冲上去痛扁。如果没有自信，可以主动深呼吸法逃离梦境。清明梦中只要是有意识的，几次呼吸就能彻底清醒。

2、白日梦法。白天闭眼主动制造那个噩梦的情节，而后控制情节发展，多多训练。等晚上做噩梦了，即使不能知梦，也能按白天反复想象的情节发展。

其实这两种方法都是潜意识训练，只不过侧重点不同。因为我们的梦境就是潜意识为所欲为的天下，无论我们期待的还是害怕的，只要有过这种情绪，都容易在梦中被夸大体现出来。所以，要改变梦境，就要改变潜意识。

改变潜意识的窍门，一个是重复，一个是想象。

好了，开始说知梦扳机的训练。每天闲着的时候，一边想象那个你害怕的东西和那种害怕的感觉，同时不断默念“遇到****就是梦，这是做梦。”如果这个暗示达到一定的强度，噩梦中一出现那个东西，立即进出“这是做梦”的念头，成功知梦。我的地盘我做主，牛鬼蛇神靠边站。

再说白日梦方法，先设计一下你梦到那个东西后情节怎么走，是变成超人战力暴增，还是转移情绪由害怕到蔑视，把细节想好。没事的时候，闭眼，放松，先回忆噩梦中的情节，等到那个东西出现，按自己的剧本把它演完。反复多次后，这个剧本会替换掉你记忆中的噩梦情节，晚上做梦时，噩梦成功改写。

这类潜意识训练，四个要点：放松（最好闭眼）、想象（越细越好）、专心、重复。以上方法也适用于改变信念和改变习惯，抛砖引玉，大家自己研究。

知梦扳机训练和知梦后延时技巧

《知梦扳机的训练》

梦境的原料绝大部分是记忆碎片，偶尔有做梦时传入大脑接受的感官信号，潜意识把记忆碎片和感官信号拼接出来就成了梦。

潜意识模拟梦境，用的是自由联想法，那些碎片（视觉、听觉、触觉等五感的记忆）哪些联系紧密，就会优先把哪些调用出来拼接入梦境。梦中情绪会失控，是因为没有显意识及时喊“咔”，联想活动不断进行，要么越来越多恐惧的东西出现，最后吓醒，要么越来越多的愤怒积累，动刀杀人。

我们很多时候是在旁观梦、感受梦，少数时候在梦里出现本尊的动作。

梦的绝大部分都是用图像表达出来，声音和触感所占比例不大。

潜意识缺乏汇总能力，不会把梦里的物品、人物、环境总结成凝练的词语。

所以要练习扳机知梦法，就要把知梦扳机转成画面。看到某常见画面，就是我在做梦。举例来说，不是“看到妈妈，我在做梦”，而是眼前出现妈妈的面容，立即想“我在做梦”。

试试把扳机视觉化。想象看到某画面，再想一句我在做梦，画面和“我在做梦”交替进行，反复训练几次。最好能模拟出潜意识状态和显意识状态的反复切换。

当这个习惯形成，梦中出现某画面时，立即条件反射地出现“我在做梦”的念头。这个“我”字，是要让“自己”的思想出现，而不是第三视角，“在做梦”，是让梦中的“我”意识到自己在做梦。知梦后，往往会精神一震，带出显意识，“知梦扳机”成功启动。

知梦扳机不宜过多，太多的扳机会导致哪个扳机都强度不够，不灵。新人建议训练一至三个。

知梦扳机还会退化，必须经常强化才能起作用。因为人会不断建立新的条件反射，淘汰持久不用的条件反射，一个条件反射建立后必须经常温习才能不被抹去。

《知梦后延时问题》

知梦扳机虽然从梦中把显意识解放出来，而释放多大程度还是个问题。大多数新手显意识放出来太多，会直接淹没潜意识，秒踢。

我们一直说，知梦后要淡定，淡定，就是要防止太过兴奋让显意识一下子冲垮潜意识模拟的梦境。

没被秒踢，而是梦境摇晃、液化、崩塌，这种情况还有救。知梦后立即下蹲摸地、两手互搓、专心看手等防掉线的技巧，就是防止潜意识退场罢演。

清明梦中需要显意识和潜意识协作才能演出各种情节，而这个状态很难稳定住，不是显意识多了转醒，就是潜意识多了沉入普通梦。

所以如果显意识过多，要醒，就放松主观控制，专心感受梦境。如果潜意识过多，要迷糊，就碎碎念“我在做梦”，保持住显意识存在。

各种延时技巧，比如看手表梦、摸地续梦、掏手机续梦、刘备延时术等等，都是给潜意识一些活儿干，防止那家伙偷个空子溜了。

清明梦中视觉清晰度不够问题，那是潜意识偷懒，要给潜意识增加工作量。但是不能一下子把潜意识给累到，不然会直接摔家伙走人。应当挤牙膏一样把潜意识的工作量慢慢提上去。比如可以专心摸东西，不断感受触觉，等触觉慢慢清晰，就提高梦境质量了。

有人本来梦里看不到东西，直接睁眼发现醒了（也许是假醒），那是没有给潜意识布置好任务，准备不充分。对于一个没法应付的任务，潜意识只好停工，要么走人，要么归零后等你重新吩咐。所以应当给出明确要做的工作，要细化，还不能一下子累到他。

看不到东西时，常见两种方法：先让潜意识去模拟非常真实的触觉，同时把视觉任务详细教给他，而后慢慢睁眼，等待潜意识去模拟视觉来。或者闭眼时看梦屏，找光线，去逐渐看清景象，这是给潜意识在一点点布置视觉工作。

一个老玩家对清明梦新手的几条忠告

每个人都想走捷径，然而有时看似是捷径的路，却并不省力。

每个人都希望自由，然而清明梦中并非绝对自由。

作为一个过来人，给想要练习清明梦的人几条忠告。

1.欲速则不达。清明梦，需要睡着了才有梦，睡足之后才容易在梦中知梦。越是希望自己当天成功的，越是拼命练习，越难以成功。那些在刚刚接触清明梦这个概念一两天就梦中知梦或做出体梦的，都是有着适宜的心态，不急不躁。

2.技术贴至少要看两遍，包含回复。很多人发贴反应问题，却是练习方法出错了，比如好几个人练习@宇宙之铁的系列技术贴，晚上躺床上就练，一练就练两个小时，结果弄得第二天精神疲惫，后来才发现需要回笼觉的时候练习。

3.不要在梦里做坏事，因为十之八九会被踢下线。虽然你可以在梦中寻找到现实中无法实现的刺激，却很难保证自己不醒。相对来说，保持清醒意识安静体验梦境发展，会在清明梦里多留一段时间。

4.善待你的梦境，它是来自心灵深处的启示。在梦中，你并不理智，建设与破坏，正视与逃避，关爱与痛恨，不同的作为来自于潜意识的倾向，也会反作用于潜意识。梦中的敌人，其实也是你自身的一部分，拥抱会比战斗更有益。

鬼压床 3 秒速解法、原理、诱因

在睡眠中突然意识清醒，身体不能动的状态，就是我们常说的鬼压床。

鬼压床时身体不听指挥，还可能伴有下面几种状况中的一种或者几种：

- 1、呼吸不顺，憋得难受。
- 2、眼皮很沉，很难睁开。
- 3、身体似乎被压着、牵扯、震动。
- 4、身上奇怪的过电、风吹感觉。
- 5、挣扎时耳鸣。
- 6、喊话喊不出，好容易喊出声音，醒来发现也是假的。
- 7、有时挣扎着似乎能动了，等真正清醒后才发现刚才是假的，没有动。

8、有时会看到非常逼真的画面（通常是家人或者是鬼的形象），有时有非常逼真的触觉（凉、麻、痛等等），有时清醒听到人或物发出的声音，但是身体依然不听指挥。

上面的的所有情形我都经历过，给很多友友交流时也发现无非是这些表现。看看其中你有几种吧，并不是情形越多状况越坏哦，详情咱们慢慢分解。

按我的方法做，包你 3 秒钟能摆脱压床状态。

那就是放松，必须放松，紧张是不行的。而后，用胸腔的力量，反复深呼吸。

通常情况下一个深呼吸就会把各种视觉、触觉、听觉的恐怖感受给消去，两个深呼吸就会找回身体的真实触觉。三个深呼吸就发现自己从可怕的梦魇状态脱出了。

当然，反复用力眨眼也可以彻底清醒过来，比深呼吸稍慢，对大部分人都有效。

无论深呼吸还是眨眼，前提是，把自己的注意力从周围环境拉开，从恐怖的情绪中拉出。最最关键的一点，是用力，用肉体的力量。这方法在各个梦友使用时，百试百灵。

另外说一句，我小时候信鬼，有过不少次灵异经历，家里奶奶是开香堂的，给人驱鬼看病非常灵验。

但是现在不信了，因为接触到心理学和解梦，还练习了控梦，以我解了几百个梦的经验告诉你：

鬼由心生，不信则无。

我们都知道睡眠时应当是身体和意识都入睡。

身体要入睡，是人的自我保护机制，防止做梦时乱动，不然如果梦到自己下床上厕所，早起发现自己正枕着马桶睡觉，多么尴尬的事情。。。

意识要入睡，是因为白天大脑思考好多东西，接受海量的信息，晚上要让大脑休息和整理。意识入睡后，潜意识活跃登场，要把白天的情绪和信息整合处理，同时释放情绪压力，就成了梦境。人不是整晚在做梦，也不是整晚无梦，详情见百度百科“睡眠”和“梦”词条，不加阐述。

睡眠：<http://baike.baidu.com/view/48319.htm>

梦：<http://baike.baidu.com/view/5875.htm>

但是有时会出现身体和意识不同步的状况，鬼压床就是其中一种典型现象。

【为什么摸到或者看见“鬼”？】

我们大脑不同区域负责不同功能，（参见百科词条“大脑”
<http://baike.baidu.com/view/43151.htm>），睡眠时，大脑主管运动的部分和主管意识的部分都是被抑制的。

如果主管意识部分的抑制失效，就有了思考能力和长时记忆。这时可能在梦里，也可能刚好是一段梦境的结束。有时会醒来，有时会继续进入下边的梦境。

意识觉醒后，如果情绪波动比较大，大脑中主管清醒的化学物质（这种物质叫去肾上腺素）会不断增加，抑制程度减轻，逐步醒来。由于意识先觉醒，运动中枢等的抑制状态的解除要延后，就出现了想动却指挥不动身体的状况。

这时出现的梦境比较特殊，或者叫做幻觉更贴切些。身体的信号会和大脑模拟出的幻觉相交叉，出现各种恐怖而逼真的幻触、幻听、幻视等等。因为这种“清醒梦”比普通梦档次高很多，很多人会被骗到，误以为真的有鬼。

【鬼由心生】

鬼压床时为什么会看到听到东西？

不知道你注意到没有，刚意识到压床时，没有清晰的视觉和听觉，只是感觉身体有些不适。

然后再把这种不适联想到某些情景，觉得像是被压、被摸、被掐、被挠痒痒等等，再出现对你做这个动作的人物或鬼物，而后逐渐看清它的面目，继续更进一步的交互。

这个过程就是你的潜意识模拟出来的幻觉。

当然，有时压床也能听到现实传进来的声音，看到屋子的陈设。声音一般是现实的声音信号加工后的产物，视觉往往是对环境印象的还原，并非真的与现实一丝不差。

出现幻觉是因为，所有的信息进入大脑后，需要有一个解析过程才能被理解，得到信号的回馈才继续做下一步指令。（比如常见的“视而不见，充耳不闻”就是信号没被解析）。

压床时这个互动过程不是大脑和肢体及感官之间的，换成了显意识下令后，潜意识模拟执行和解析。在身体沉睡时，我们的意识受到了某些感觉的刺激而觉醒，或者因为睡前兴奋的残留冲破对意识的抑制，这时对肢体下达的动作命令得不到执行，没办法收到信号反馈。

于是潜意识就开始登台表演，把刺激觉醒的这种感觉模拟成各种触觉和听觉，当意识要求潜意识解释这种触觉听觉的成因时，受个人观念和惯性思维的影响，会模拟出相应的幻觉。

例如我某次鬼压床，夏天午睡没盖毛巾被，还开着窗子，结果睡冷了。睡眠中觉得皮肤发紧，汗毛一炸一炸的。觉得是有人在摸我，使劲睁眼睁开不开，仔细感觉，好像是

老公的表妹。表妹一边摸我一边说：“嫂子，你又长胖了。”然后就感觉表妹侧身躺我旁边了。等我过段时间再睁眼，发现表妹根本不在。

由于不信鬼，没有把摸我的联想成鬼，于是变成了人。由于被穿堂风吹皮肤感觉很轻，所以直觉上摸我的是女的而不是男的。由于能这么摸我的只能是熟人，所以变成了老公的表妹。但是表妹无缘无故的也不会摸我，所以就出现了边摸边说“嫂子你又长胖了。”

另一个开窗睡觉睡冷了而压床的实例就没这么温馨了。某网友叙述：我午睡的时候，突然感觉一阵阴风从窗外吹进来，我打了个冷战，用力睁眼，看到一股绿气钻进我的身体，想动不能动，吓醒了。醒时感到脊背发凉，心脏噼里啪啦地跳得厉害。我是不是被鬼附身了？

看，这就是观念引起的情节异化。他信鬼，所以身上打冷战就觉得是阴风，看到绿气。醒时脊背发凉，被过堂风吹着能不凉吗？醒后心脏狂跳，平时被人吓到也会心跳厉害，这不明摆着自己吓自己嘛。

【“阿弥陀佛”为什么管用？】

有人说，被压时，只要不停念“阿弥陀佛”或者“六字大明咒”就能驱除鬼物。这样的方法有人有效，有人无效。为什么呢？心诚则灵。

当幻觉中各种鬼物让自己沉浸在恐怖情绪中无法自拔时，只要让自己变得更清醒，不要被幻觉牵着鼻子走就行了。但是一般人怎么能恶鬼在侧而安心睡眠呢？所以注意力一直在自己恐怖的事物上，潜意识自然还是根据自己害怕的情节卖力表演。

那个白影是什么呢？别是鬼吧。

于是鬼出来了。

千万别是贞子那样的女鬼啊。

于是白衣女鬼出现了。

千万别附到我身上啊。

于是白衣女鬼飘乎乎找自己来了。

。。。。

你一直盯着她，自然没法消除掉这个“鬼”。

转移对幻境的注意，不去管那些幻触、幻视、幻听，不要沉浸在情节里，方法之一就是默念各种句子，让自己的左脑充分活跃起来。（左脑是管口语、知觉、情绪控制、逻辑思维等等的。）

当左脑更活跃了，身体的真实知觉回来了，潜意识也该退台了。真实肉体感觉，挤掉了幻触；真实的眼睛接收的视觉信号，是眼皮下的黑暗，“鬼”没有在屋子里；真实的耳朵接受的声音信号，挤掉了幻听。当然，还有不常见的幻味、幻嗅的消失。

所以，念“阿弥陀佛”和念“信春哥的永生”的效果是一样的。都是打断梦境的联想功能，让左脑活跃。

【为什么被鬼掐了醒了还疼】

鬼压床时摸到、看到的“鬼”，是幻觉，或者说是梦境。半梦半醒之间么，有思维，有梦。

有人说过，鬼压床时被鬼掐了胳膊，醒来胳膊隐隐作痛。再问，原来是白天超负荷工作，胳膊很累。

不是因为被掐了所以疼，是因为疼，才梦到被鬼掐。

清醒时接收的各种信息很多很杂，身体一些细微的不舒服感觉被忽略了。到了睡眠状态，各种外界信号被阻隔（确切的说是接收而不处理），身体内部的信号就传到大脑中，引起注意。

在梦里这种细微感觉会放大，并且融合进梦中情节。（比如有人憋尿后梦到反复上厕所，有人渴了梦到着火。）

鬼压床时，胳膊有一点不舒服，在梦境中就感受到疼了。于是迷迷糊糊觉得胳膊疼，似乎有人在掐自己，拼命睁眼怎么也睁不开。好不容易睁开了（是假的），看到有个人掐着自己胳膊。动不能动，喊不出声。不停挣扎，终于醒来了，发现床边没人。胳膊隐隐的疼。这就是身体刺激引发的梦境。

【鬼压床诱因】

鬼压床发生的原因很多，有的是暂时性的，有的则会造成频繁压床。综合自己和很多网友的经验，得到常见的 8 条：

1、过度疲劳，睡眠时大脑兴奋抑制机制失调。这种情况的压床往往只是不能动，没有恐怖画面。比如长时间游戏、玩乐、脑力劳动，睡前没有放松调整，梦中大脑的残留兴奋会冲破抑制状态。

2、身体虚弱、慢性疾病，白天不被注意的细微不适感刺激大脑，使意识觉醒，但身体仍在沉睡。这种情况往往经常压床，即使换了环境仍然照旧。

3、呼吸不畅，缺氧。枕头太高、盖的太厚、手压胸口、感冒鼻子不通气、呼吸道疾病等，造成暂时性大脑缺氧，启动保护机制使意识觉醒。这类压床只要找出原因，消灭诱因之后压床就不再出现。

4、灯光、噪音、肢体压痛、冷、热、过堂风等视、听、触觉刺激大脑，使大脑分管思维的部分清醒，而分管动作的部分仍沉睡。这类压床往往伴有刺激源变形衍生出来的幻觉。

5、床头或者视线范围内悬挂的物品对潜意识造成压迫感，例如上方有房梁，墙上贴人物画，挂衣服等，也可能造成睡眠中突然意识清醒。一般把东西拿掉或者换床位就没事了。

6、有时药物刺激，中毒等也会出现压床症状。

7、大脑损伤，功能失调。

8、练习清明梦与出体时，有的人也会经历肉体睡去而意识清醒的鬼压床状态。

鬼压床时智商直线下降，估计不会超过 80，不过还是能做一些清醒时安排的任务的。

比如经常鬼压床的人，可以睡前告诉自己：如果不能动了就用力深呼吸。

这样暗示几次就可以在鬼压床时想起来了。

要想鬼压床，几种方法可以实现，只要在睡眠时身体有恰到好处的刺激，不能大，不能小。

下边介绍几种容易诱发鬼压床的睡姿。注意！这些睡眠方法都影响休息质量，慎用。出现问题本人概不负责。

如果想摆脱压床，放松并用力深呼吸。

1.平躺，双手十指交叉，放到头顶上方睡。对睡觉极浅者有效。

2.平躺，小腿竖起来，手放小腹上。对于睡眠较浅者有效。

3.枕头垫高一半。对睡眠较浅者有效。

4.手放在胸口。普通人有效。

5.趴着睡。普通人有效。

6.睡得比较死的，一觉到天亮的，别考虑了。

上边几种方法都可能会压床，原理都是造成睡眠时身体刺激或者缺氧。第二天起来会感觉没睡好。

鬼压床时幻觉较多，没有强悍心理素质不要随意试，出现问题本人概不负责。

清明梦宝典（一、二、三弹，红楼酣梦吧 整理）

第一弹

一.【定义】：

清醒梦(Lucid Dreaming)是在意识清醒的时候所作的梦，又称作清明梦。清醒梦跟白日梦并不相同，清醒梦是做梦者于睡眠状态中保持意识清醒；白日梦则是做梦者于清醒状态中进行冥想或幻想，而不进入睡眠状态中。

（清醒梦一词首先由荷兰医生 Frederick Van Eeden 在 1913 年提出。在清醒梦的状态下，做梦者可以在梦中拥有清醒时候的思考和记忆能力，部份的人甚至可以使自己的梦境中的感觉真实得跟现实世界并无二样，但却知道自己身处梦中。）

二.【获得清明梦的方法】：

1. 主动知梦 （出体，梦屏）
2. 梦中知梦 （知梦扳机，验梦）

三.【出体】：

出体是一种主动获得清明梦的方法，是一种技术。

目前包括门罗出体，星体投射，以及压床出体等等。

四.【出体的特征】：

1. 有从本地离床起身的过程，或者感觉梦体脱离肉体等类似"灵魂出窍"的过程。（这也是俗称为“出体”的原因）
2. 有可能出现耳鸣，震动，头皮麻等出体信号。
3. 出体成功，就是清明梦，面对的是梦境，但是场景有可能和现实很像。

五.【广义出体和狭义出体】：

出体有广义狭义之分，广义的出体，指的是一切体外经验，所有的梦，包括清明梦都属于体外经验。

狭义的出体指的是门罗式或星体投射式出体，过程中有类似"灵魂出窍"的体验。

六.【知梦易醒的对策】：

1. 要保持情绪稳定，不能太兴奋，太紧张或者太害怕。要淡定下来。
2. 建议玩家迅速蹲下抓地，爬，体会手感。
3. 当知梦时遇到梦境转换，身体失控，耳鸣震动，出现隧道，回到本床等等情况，不要慌，不要挣扎，顺其自然，等消停了，再谋下一步。

七.【压床】：

压床，学名“梦魇”，俗称“鬼压床”，我们认为这是一种生理现象，和鬼没关系，所以只称为压床。

凡是睡觉时，出现意识清醒，但是不能动的情况，就是压床。

八.【压床转出体】：

- 1.首先梦者要坚信自己怎么做都死不了，鬼压床不会把你怎么地，就成功一半了。其次，不管出现什么呼吸困难，难受等等，都是浮云，你只需要告诉自己，绝不能醒，好，你就成功 80%了。
- 2.不要挣扎，尽量放松，耳朵留心听听，看能不能听到一种类似耳鸣的声音（梦鸣），如果听到，恭喜，你成功 90%了，接着你可以命令梦鸣放大，那个声音就会大起来，大到有些刺耳的时候，就是出体的最佳时机，可以果断起身，包你立地出体。
- 3.如果听不到梦鸣，也没关系，还有很多离体的技巧，主要就是放松后，把握一个离体的时机，起身翻身飘身滚身，都可以。
- 4.离体后，可以扳指或咬指验梦一下，以确定是成功的出体。

九.【记梦】：

- 1.人们随着年龄增长，对现实工作生活关注越来越多，俗事缠身，精神压力增大，想象力倒退，梦会越来越模糊而乏味，导致记梦能力下降。
- 2.追梦者尽量保持一颗童心，平时醒来多回忆梦境，起床写记录梦境，写记梦日记会有所帮助。
- 3.睡前要反复暗示“我一定要记得梦，醒来立即忆梦。”等醒时不要睁眼，立即把梦回想一遍，想起多少就记录多少，以后会越来越记得多了。
- 4.把心静下来，养成忆梦习惯，慢慢就会梦中疑梦、知梦的。

十.【知梦的训练方法】：

- 1、七字真言法。蚂蚁博客有总结，平时在任何情境下都突然有意识的中断思维，问自己一句“等等，是不是在做梦”，并扳指验梦（想象扳指到手腕也可以），形成习惯性思维。睡前默念“我知道我在做梦”几十遍然后入睡。这样，很容易疑梦、验梦。
- 2、“我在做梦”音频视频强化灌输法。同门网沉默多人录音制作的“我在做梦清明梦速成音频”。靠听此音频来强化潜意识中知梦的意愿。还有个闪视软件，在电脑桌面以看不到的频率闪现“我在做梦”文字，理论上也能强化潜意识的知梦惯性。
- 3、记梦法自然知梦。每天只要一醒，立即回忆梦境，最好尽可能详细地记录下来，能让清醒时重现做梦时的感觉。当再次进入做梦状态时，有可能拉出现实忆梦的感觉记忆，带出显意识。
- 4、泡吧慢热法。什么也不做，只是每天泡清明梦吧，让清明梦成为潜意识的一部分，早晚也可以知梦。

十一.【梦屏】：

梦屏，即我们闭眼状态下眼前看到的屏幕，平时在清醒状态下看到的是没有影像的暗屏，但是在做梦状态下则是能看到影像的，就像放电影的屏幕，所以称为梦屏。

十二.【梦屏里的景象，是真正的梦境】：

（梦屏有像，必是梦境）

1. 梦屏是指闭眼状态下眼前的那块黑屏，也就是说，梦屏的范围就是两个眼皮及其之间的那一片，其他的地方不是梦屏。

2. 肉眼是不可能从梦屏里看到影像的，这是由生理结构决定的，没有光源，不可能成像。所以当梦屏里有像时，一定是梦眼看到的，而不可能是肉眼，因此也可以断定，梦屏成像，必是梦境。

3. 如果不确定在梦中，验证方法也很简单，用手去触屏就知道了，单纯的想象是无法触屏的，而梦屏可以，因为梦手是有触感的。

十三.【梦屏的训练方法】：

1.睡前 5 分钟的看梦屏练习。看不到影像，这是很普遍的，因为梦屏是要入梦后才会出现的，入梦快才容易看到屏，所以练习的时间选择，以睡意浓比较困，或没睡够的回笼觉为佳。

这个练习的主要目的，不是为了立刻就看到梦屏，而是训练一个意识，将梦屏训练成通用的知梦扳机，所以练习梦屏时，每次不必花太多时间，当时成功与否也不是那么重要，重要的是你心里梦屏的种子在持续浇灌，梦屏种子一旦生根，玩家会渐渐出现梦中知屏的现象。

十四.【梦中知屏】：

1. 梦里也在习惯性地做梦屏练习，这时发现能看到景象，知屏。
2. 假醒，以为自己醒了，习惯性看梦屏，发现能看到景象，知屏。
3. 梦中第三视角，（特别是由朦胧到清晰的扫视时），会出现梦屏警觉，知屏。
4. 看 iPad，手机，镜子，显示器等屏类东西比较敏感，触屏时，出现梦屏警觉，知屏。
5. 梦中一切皆梦屏，当情节不紧张的时候，上观天象，下俯美景，中看大片时，都可能直接出来梦屏的念头，而知屏。

十五.【梦屏后的攻略】：

1. 如果出现耳鸣震动等出体信号，放大梦鸣，果断出体，验梦。
 2. 如果画面模糊，能感觉到自己在床上，果断起身，验梦。
 3. 如果画面清晰，就直接入境，最简单的方法是：看到里面的树，柱子或人等等，去抱去抓，就可以本尊入境了。
 4. 玩家在看到梦屏后，可以试一试伸手触屏。
- 作用：一来可以确定梦屏，二来可以调台换景，三来可以调动梦手，四来也是一种奇妙的体验。

十六.【变恶梦为美梦】：

A.清明梦缘何遇鬼：

1. 玩家已经坠入普通梦，灵台不再清明，已经完全被梦控制，被恐惧控制。
2. 玩家是在清明梦的知梦状态，但是不知道怎么应付，技术不过关，心理素质不过硬，一交手就惨败。

B.应对鬼怪方案：

1. 级别不高的玩家，不费话，一个字，“跑”，别多想，能飞就飞得远远的，要是飞不动，就闭上眼，狂奔。。。
2. 级别高的，陪它玩玩，遇到好鬼，可以聊聊天，不听话的坏鬼，就打怪升级。
3. 实在没信心的，赶紧回城，大叫，深呼吸，眨眼一起来，秒回醒来。

4. 卧室摆置点佛像，佛画等；这个倒不是让你一定要信佛，而是起一种安神辟邪的功效，心理学上也解释得通。

5. 平时在清明梦里多练习一些佛法神通，内心安详，佛号一出，金光一片，我即是佛，妖魔鬼怪灰飞烟灭，实战时必然会大发异彩。

6. 屡战屡败，实在搞不定的，那就要请出我吧的心理学专家孤帆老师，详细找一找这个鬼的原型，给你解除心结。

十七.【压床出体要点】：

1.【思虑多时勿用力起身】

坚决不要在脑子想东西很多时用力起身。在脑子里想东西多时，入梦不深。用力起身的结果，往往是把肉体肌肉牵动了，会变清醒，失掉出体机会。

2.【动梦体不动肉体】

要想起身，用意念幻想自己在动，体会梦体左右翻滚的感觉，或者体会意念指挥一只手反复抬起落下的感觉。等到忽然发现能动了，什么都不要想，翻滚下床。这时动的是梦体。

3.【用触觉稳固梦体】

梦体难以离床，或者离床后很快被弹回，最好用触觉稳固梦体。翻滚下床时如果比较难，就把梦体的一只手拉着床沿或者床单，保持下落时依然有触觉存在。落地后立即摸地，仔细体会地面的颗粒感和温度。如果感觉比较虚，多爬几步，到门口时拉门出屋。离开床远些就稳定多了。

4.【没有视觉不要急】

不要用力睁眼去看，把周围当成光线暗。慢慢寻找光线，景物会自动浮现。

5.【提醒：这是梦】

从一个场景进入另一个场景后，比如跳窗、穿墙、拉门出屋等，往往显意识会削减，潜意识变强，梦中景色更稳固，但是更容易迷失知梦意识掉入普通梦。所以在穿进新场景后提醒一下“这是梦”。

6.【记得验梦】

有时觉得自己醒了，往往是假醒。所以最好咬指、扳指、拉指、捏鼻吸气等各种方法中找自己适合的方法验证一下是否梦里。验梦时不要犹豫，果断迅速，不给潜意识欺骗自己的时间。咬指如泥，扳指贴臂，拉指变长，捏鼻能吸气，必是梦中。在梦里做各种危险动作前，一定要验梦，确信这是梦里，才更容易打消顾虑，增加成功率。

十八.【压床的不醒之身】：

（追寻梦中灵感者的福音）

（梦中天才的至宝）

1. 这个途径可以解决一些人目前的瓶颈，梦记的问题，借压床之不醒之身他们可以有足够的时间记下足够多的灵感，太妙了，这样下去，真的可以考虑梦中艺术创作。

2. 压床的状态=不醒之身+绝对清明+灵感源头

这个状态就是天才的状态。如果能好好把握，不知道要出多少个艺术大师。

这是一种创造天才的模式，我国压床者数目巨大，潜力有待挖掘。

十九.【压床的理论分析】：

0. 梦体离开肉体后，一旦知梦，就产生了回体力，这个回体力也就是醒力，如果梦体呆在原地，不出体，就不会产生回体力，只要不去动作，就不容易醒。

1. 压床发生时，大家普遍的感觉是想醒都醒不了，此时梦体呆在肉体里，几乎不醒之身。

2. 压床者，如果想离体转清明梦，会发现很困难，动弹不得，也就是说，肉体对梦体的吸附力很强，梦体不容易出去。

3. 一旦压床出体成功，就和一般的清明梦没有什么区别了，从许多实例看来，玩家还是容易醒，说明梦体离开肉体后，回体力开始起作用，梦体很容易弹回肉身。

4. 笔者猜测：特斯拉等超强清明梦者可能利用了压床状态下的不醒之身，任务是在梦体不离开肉体的情况下完成的，所以时间能持续很久，在压床的天才状态下，一切都可以在大脑内自然完成。

5. 压床对于我是偶尔一遇，但是知梦几乎是每天的事情，如果回体力是因为梦体脱离肉身产生的，那么清明梦里面，主动回体，是不是可以复制这种压床状态呢？肯定不是掉线的方法，因为掉线还是容易醒，我最近研究的收梦术倒是有点像，可以进一步实验实验。

二十.【梦屏的触屏翻页术】：

A.适用范围：该方法的要求不高，只要看到梦屏，就能使用。

梦屏可以被当成触摸屏，就像 iPhone 或 iPad，可以翻页换景。这个功能给玩家带来极大的好处。

B.详细方法：看到梦屏里的画面后，先不要本尊入境，而是把梦屏当成一个触摸屏，类似 iPhone 或 iPad，然后伸手指去触摸屏幕，（不用担心找不到手之类的，就像平时一样，动作一出，你会发现很容易就摸到屏了）摸到梦屏后，可以划指翻页，梦屏真的就会翻页，换一个场景出来。你还可以在翻的时候加意念，如果玩家是梦匠后期以上的水平，翻出自己想要的场景的成功率非常高。

C.技术优势：

1. 此法就相当于网游的换地图功能，如果玩家是通过梦屏知梦的，就等于玩家现在可以挑选初始地图了。

2. 在清明梦过程中，也可以使用梦屏，方法不难，闭眼盯着梦屏看，等出来图像后，如上使用触屏翻页术，其实就等于换掉梦境，实现穿越的功能。（如果能在清明梦中，轻易穿越到设想的目的场景，将是梦侠以上级别）

3. 对于有意在清明梦里找灵感的人，这是一个最佳途径，你可以加意念，翻页到网页或者电视节目，想听音乐，看电影，还是读新闻，随便你了，眼前就是灵感的海洋，天才的宝库。（当然，要翻出玩家心中想要的也是需要梦匠后期以上水平），能记下多少就看你梦记的功力了。

C.后续操作：

梦屏知梦的玩家，如果翻页后，看梦屏里的地图还不错，很满意，该本尊入境了，怎样做呢？很简单，因为你在触屏时，已经有了手感，现在要入境就是小菜一碟，随便抓梦屏里的一样东西都能入境。

D.有趣的分身：

但是，我要推荐的却不是这个，我今天试过几次，发现翻页后，地图下方就已经有一个小人了，居然就是游戏主角，（就好像玩家的分身），玩家可以操作这个分身跑起来，跑上一会，你就发现是自己本尊在梦里跑了。梦屏中出现分身的现象，我今天才碰到，目前，我不知道这个分身是偶然出现的，还是每次翻页就能调出来，大家可以试试看，挺有意思的。

E.笔者还发现：翻页时，很容易出来动画片，分身也是卡通人物，大概是二维平面的缘故，如果选择此时进入梦境，就想象一下你跑在动画片里的场景吧，喜欢动画片的梦友们更应该试一试了。（如果开始是动画，在里面活动一会，转换梦境能变回正常的梦境）

二十一.【多做梦的方法】：

1.【要有充足的睡眠时间】

如果每天睡觉都睡不够的话，基本上做梦也记不得，这个原因我也说不清楚，不过保证早些睡觉，最好在不困的时候就躺着去，不要磨磨蹭蹭的每天都到半夜。这条基本上说很重要。

2.【午休时入睡】

小睡（have a nap）的时候容易做梦，容易清明，也容易压床。我一般是不午休的，因为时间不允许，但是中午的时候我也会困倦的，我最近一段时间午休了3次，一次在床上拉窗帘是清明梦梦崩溃导致鬼压床，第二次有拉窗帘，只是普通梦，第三次在沙发上没拉窗帘做了很清晰很清晰很彩色很cool的梦。

3.【多醒几次】

睡前如果过于兴奋的话，如果你是一觉到天亮的话，那可能就记不得梦了，如果是半夜自然醒一两次，基本上就会做梦。（注意是：自然醒。）

4.【梦屏法】

睡前用蚂蚁的梦屏大法,不过我总是看着看着就心生杂念,就跟着杂念跑,就发梦了,自己都不知道。

5.【放松大法】这个感觉挺有效的，深呼吸三下，然后放松眼睛嘴巴后脑全身内脏……顺序我也记不清了，请自己翻阅前辈的帖子，不过可以自己总结适合自己的，不用完全按照介绍的顺序，我这里觉得，放松后脑很重要，放松全身的时候会有点酥麻飘飘的。然后制造意念（就像电脑里输入指令）我知道我在做梦，然后就扳指。要在脑子里模拟出来扳指的动作，然后传输的后脑潜意识。前辈们告诉我后脑管潜意识做梦的呢！

6.【试试平躺】

平时侧睡的朋友试试平躺着睡，会有一些区别的。

7.【捷克陨石和紫水晶】

条件允许的可以买块捷克陨石和紫水晶睡觉的时候带带。不要那种沉睡的傻傻的水晶和陨石，买活跃的，哇 我第一天带那个陨石 一晚上醒了不下10次 我的天啊 把我折腾的…… 不过很多假货 要买就买真货。这个要说科学依据什么的我也真想不通，不过真是挺管用就对了…… 人家晚上睡觉都不敢带，怕多梦，咱们不怕 咱们就是要多梦嘞！

8.【自信】

相信自己，有信心。我前一段时间一直没有做清明梦，但是我有信心，不要丧失希望，要不断努力！

二十二.【忆梦记梦的技巧】：

1.【重视你的梦】

把梦当成珍贵礼物。相信梦能带给你对自己对世界的洞察，提高你醒后应付生活的技能。不要抛弃表面上荒谬的和琐碎的梦。接受每一个你记得的梦，认真对待它，把它记录下来。

2. 【增强信念】

临睡前作出记牢梦的打算，对自己说：“我今晚一定要记住我的梦。”在将睡着的朦胧中再重新提醒一下自己，要记住梦。

（有的人从来记不住梦，这种人应这么对自己说：“我愿意了解自己，我愿意记住梦，我肯定能记住。”有了记住的愿望和信心，就肯定能记住。）

3. 【醒后忆梦】

刚醒时不要睁眼，闭着眼回忆清晨，一睁开眼，我们就来到了白天世界。我们看见阳光，于是一下子清醒了。

（我们会想到白天该干的事，梦就被抛在脑后了。而闭着眼，我们仍沉浸在梦的世界中，就容易回忆。只要能够回想起一个梦的片断，就可以由它一点点联想起整个梦。）

4. 【多联系现实】

如果一点片断的梦也回想不起来，就想想生活中的重要人物。在想不起来梦境时，也不要放弃。想想你所接近的人。家人和亲密朋友的形象。假设你的梦是关于你父亲的，但是早晨梦被忘了。那么，当你想父亲的形象时，你就会回忆起来，“啊，对了，我昨天好像梦见他了。”

（这就好像你回忆一个人名，觉得那个名字就在嘴边但就是想不起来，这时别人问：“是不是××？”如果正好说对了，你会恍然大悟他说：“对！对！正是他”。）

5. 【不要翻身】

刚开始不要翻身，当回忆枯竭时，翻一下身。

一醒来就起身或做其它迅速的运动都会打断梦的回忆，所以刚开始回忆时应保持醒来时的姿势。

当回忆枯竭时，慢慢翻个身，就会回忆起另一个梦。一些心理学家认为，保持做这个梦时的姿势容易回忆。仰卧时做的梦，仰卧时最容易回忆；侧卧时做的梦，侧卧容易回忆。

6. 【及时记录】

尽快回忆和记录梦非常重要。在我看来，对我们一般人来说，用不着那么认真地闭着眼找梦。

但是在早晨一醒，倒是的确该首先想一下，“我昨天做了什么梦没有？”回忆起来后用笔简略地记录下来，或者讲给朋友家人听。

在白天，某些偶然发生的事，某句话的声调，别人的某句话，自己的某句话，或你看见的什么东西会唤醒你的记忆：

“我昨天的梦和这很像”，因而使你想起一段梦来。正如对待早晨的梦的回忆一样，尽快把它写下来。因为这些回忆像鸟一样，过一会儿就会飞走。

7. 【准备好纸笔】

在床上准备纸笔以记录梦。如果你早晨回忆起一个有趣的梦，想把它记下来，但是床上没有纸笔，你就只好起床去找。起床并且找东西这个过程就足以让梦被忘掉一半。

如果对释梦有兴趣，至少在初学时要认真记录少数梦。

为了记录方便，你应该在床上备好纸笔。

“纸”应该用硬皮的本子，稍大一些为好。因为是躺在床上写字，用软皮本显然不方便。另外，硬皮本不易损坏，保存也比较方便。

笔最好用圆珠笔，临睡前试试好不好用。用钢笔的危险是，不小心笔帽掉了，笔尖碰到床单就会让床单脏一大块。

最好闭着眼记录，这样梦不容易忘。但是一般人这样做会把字写叠在一起，也只好睁开眼打开灯记录，但是，床头灯不要太亮。

8.【不用录音机】

为什么不能用录音机呢？据我的经验，用录音机有两大缺点，第一，谁有那么长时间去重听录音并把录音整理下来？如果不整理，那录音带会用掉大多。一大堆录音带放在那里也没有时间去边听边分析。第二，刚醒时人的口齿很不清楚，你自以为清清楚楚地在说话，而结果录下来的只能一堆含含糊糊的声音。

9.【先列提纲】

记梦时先记一个简略大纲，不必太详细，然后再填充细节。要拣重要的，印象深深梦记，如果每个梦都细细写下来，那每天上午就不用于别的事了。

10.【关键词和新奇特】

先记录关键词和新奇独特的东西。加菲尔德提出先记动词短语，我发现中文中不一定是动词短语最重要，所以，我记录关键词，用词而不是句子去记一个梦。例如：和郭…卖枣…老太太…店…鱼…螃蟹…无水…，用这些词先勾出梦的轮廓，过一会儿再填充内容；“我梦见和郭一起到一个市场去，郭提出我们也卖点东西，于是我们卖枣…”。填充可以起床后再做，甚至可以等中午再做，但是不能拖太久，否则也会忘掉的。

如果你在梦中作了一首诗，刚醒时先要把诗写下来，然后再写梦中的其它情节。因为诗是更容易忘的。如果在梦里用了什么怪字或有什么其它创作，也要首先记下来，因为这些创作物是易忘的。

11.【加上标题】

为梦记录写一个标题象给小故事加题目一样，也可以给一段梦的记录加一个标题。这样做不仅有利于以后回忆这个梦，还有利于理解这个梦。因为为了写标题，你要寻找梦的“中心思想”或“主要情节”，在这个过程中你就发现了梦的要点。

我的梦标题大略如：“出游治河”，“逃向凤凰石山”，“宝石花”等等。

12.【边记录边分析】

在半梦半醒之间，释自己的梦很容易。原因是这时潜意识还没有完全停止活动。因此在早晨不妨躺在床上，一边记录梦一边分析：“这一段又是什么意思呢？”

二十三.【移体明梦】：(清明梦的方法)

A.步骤：

1.【放松训练】

放松训练进入恍惚状态，或者接近恍惚状态。

渐式肌肉放松，听息放松，联想放松，都可以。

1.1-渐式肌肉放松

首先，以舒适的姿态躺下。（打盹时可以半坐，但是最好是躺下，这样好放松）

之后做几次深呼吸放松身体。

一次吸气都紧张肌肉，一次呼气都放松肌肉。

一点一点的来，顺序自己定义。这里说一下重要的放松部位，在这个基础上可以改变，可以去掉一个部位，或者改变，加上一个部位。

顺序呢，可以从上到下，可以从下到上，可以从中心扩张，也就是肚脐或者胸口，也可以从手脚开始到肚子，怎么舒服怎么来，无为而治。

重要的部位大概有：额头，眼睛，嘴巴，鼻子，耳朵，后脑，颈部，脊椎，上下颌，双腿，双手，臀部，腹部，胸部，肩部，大脑。

全部完毕以后可以检查自己是否完全放松，若不肯定或者觉得没有可以重复放松，在重复中可以改变顺序，倒着来，正着来，乱着来，只要你能放松。

完毕以后可以做几个深呼吸深化状态。

1.2-听息放松

把心念集中在呼吸上。

如果杂念多了，就数呼吸，吸气不管，从呼气开始数，一个呼气数 1。可以从 1-10，然后反复，也可以一直输下去不停，还可以 1-3-5-7-9，或者 2-4-6-8-10，或者其他的方式数。这样能减少杂念，慢慢的你就能不数而无杂念。

如果本来就没有咋你那或者经过练习没了杂念的朋友，集中心念，注意呼吸，不要让一呼一吸逃过就是了，每一次你都要注意。期间拟可以侧重在吸气上进行注意，也可以侧重在呼气上进行注意，或者呼气吸气平衡起来进行注意。

这样也可以让你放松，进入恍惚状态或者接近恍惚状态。

1.3-联想放松

这个就多了，类似自我催眠。

在脑中写一个字或者字母，例如：写一个字母 A，然后注意一会这个字母，也就是让你的注意力集中在这个念头上，不让杂念出现，让你的脑波降低。之后想象他慢慢变淡，到消失，这个过程自己也感觉自己慢慢变淡，慢慢放松。然后继续写其他字母或者字。也可以画画，乱涂。这不过是一个例子而已。

还可以想象自己在一个气球上，慢慢上升，慢慢变轻，自己甚至感觉不到自己的存在，也就自然放松了。

1.4 放松的要求：

a.能进行自行放松。

b.加快速度，尽量能用少量的时间进行高质的放松。

c.不但能进行放松，还能在你平时愤怒，兴奋地时候快速平静下来，快速降低脑波，能在生活中也帮助到大家。

2.【抓住“梦标”】

在恍惚状态通过肉体的触感抓住梦标。

【梦标】：能让你进入清明梦的引子，比如有的人想象摸到一棵树，有的人想象闻到一种味道……

进入恍惚状态以后试试移动自己的手脚，但是不要移动肉体，然后，当你感觉自己已经移动完毕了，有那种移动后的感觉以后感觉身体，确保身体没有动，那么你就接近梦的状态了。如果不行，继续进行放松训练。

若你能进行第二步的训练，那么你才真正的基本学会了第一步。

当你到了接近梦的状态时，想象眼前有一些东西或者人，也可以是景物，气味等等。去感受一下，直到自己能够感觉到为止。那么第二步你就达标了。

3.【成功入梦并知梦】

要能一边控制神智，或者提醒自己在做梦，一边不丢失这种境界，并且成功进入梦中，你就达标了。

B.辅助训练：

第一阶段：你左手画方，右手画圆；或者右手画圆，左手画方。也可以左手写字，右手玩玩具。也就是左右手做不同的事情。当然，我说的左手或者右手写字，另外一只手玩玩具啊，画画啊，都是闲的时候，千万别在工作或者学习上这么做，不要因此影响学习。

第二阶段：左右手不但能各做不同的事情，还能受脑部指挥变化动作，可以在规定时间下轮流变换，可以同时变换。也就是能让大脑同时操控左右手。

注意，左右手也可以是左右脚，或者手脚，脑袋和手等等。

注：（辅助训练中不但可以两个部位做不同的事情，还可以多个部位，不限量。

不要压制着去做，觉得累了就休息，不要伤害大脑，伤害身体。)

二十四.【查数默念法】：（清明梦的方法）

① 步骤：

A.【自然躺下】

以自然的姿态躺下，自然舒适的睡下或许比忍着身体的不适刻意的放松要好很多。

B.【默念】

之后，闭上眼睛在脑中默念“1.我要造梦， 2.我要造梦， 3.我要造梦， 4.我要造梦， 5.我要造梦， 6.……”。一般，当数到 60 左右的时候，你会忘记自己数到哪了，这时候不去想，从头再来数。慢慢的，你越来越不清醒，甚至连几个数都难数清楚。

C.【入梦】

当感觉到自己的杂念频繁，不停地忘记数字的时候，你知道，到这时候了。这时候带着清醒的意识，想一个环境，越来越清楚，越来越清楚。突然，你感觉到自己站着了。这时候，你知道，自己进入了梦中，并且保持了清醒。

② 方法分析：

【数数--引导逻辑思维】

对于数数字，是一种对逻辑思维的引导。正常人都会知道“1 后面是 2,2 后面是 3,3 后面是 4”的数字顺序，相当于一种个人的简单逻辑。其实，这方法可以换成

“A,B,C,D,E……”或者“one, two, three, four, five……”，这也是一种简单逻辑思维。

（这样的逻辑思维会引导出潜意识的逻辑思想。）

【提醒--打断逻辑思维】

而后面的句子“我要造梦”却是在提醒自己，让自己知道自己正在造梦，打断正在“哄骗”自己清醒思维的逻辑思维。其实，不一定要“我要造梦”，可以是其他的，例如“我在做梦”，可以是概念，“连点之间，线段最短”，可以是英语语法，可以是诗句，可以是任何句子。甚至是骂人的话。

（它的作用仅仅是打断逻辑，让自己清醒。）

【为什么既引导又打断】

有人会问，为什么要引导逻辑，又打断逻辑呢？

（引导逻辑是让自己更快接近半梦状态，而打断逻辑，却是为了让自己清醒，为做清明梦提供条件。）

当你到了半梦状态，你会感觉自己很难将注意力集中在默念上。

【入梦】

这时候，你只需要自己带着清醒的思维，发动一个小小的念头，采取幻想触觉，听觉，视觉，嗅觉之类方式，便能清醒的进入梦中。

【熟能生巧】

刚开始，或许进入半梦状态需要一段较长的时间，但是经过不断练习，当大脑适应的时候，会很快的进入这样的状态。

【淡定和有耐心】

大家在练习和实践的时候都不要激动或者不耐烦，那样会让自己不能入睡，或是让自己的逻辑思维**活动，导致造梦不成功。

二十五.【出体攻略】：

1.出现出体信号的应对：

A. 【无视，睡去】

无视梦鸣震动，放松带着要做清明梦的想法睡觉。

B. 【看梦屏】

看梦屏，包括闭眼视物，然后用本尊入境。

C. 【瞬移】

直接瞬移到梦中其它场景。

D. 【离体】

用各种方法离体，最简便的就是想象自己已经站在身边，还有翻身，起身，飘，绳子之类之类的，所有离体方法，在信号状态基本都适用。

E. 【保持温和震动】

保持温和震动，尽量维持更长时间，可以维持在三十分钟以上的，水到渠成，无视以上方法都行。

2.冥想出体法：

【躺下，放松，冥想】

我选择躺着冥想，首先调整身体姿势，一定让自己躺的舒服，并且可以长时间保持不动的，用自己想象中的手从上往下多次扫描自己身体的各个部位，知道自己身体完全的处于放松状态，并且感觉到自己全身气血畅通。然后调整自己的呼吸，让自己的呼吸慢慢的轻轻的，柔柔绵绵的发生感觉自己非常的放松，非常的舒服。接着把思想集中在松果体部位（大概在大脑的几何中心，也就是眉心往内，头顶往下的交叉点上），而且不能过于用力，把注意力轻轻的放在上面，似有非有，同时赶走不挺的在大脑中浮现的杂念，一发现自己的思维飘走了，重新找回注意力，轻轻的放在松果体部位。大家千万要记住，不能过于用力，不能内翻眼球，要不然会引发头痛或者恶心。

【淡定】

每天只要在床上就做冥想，先不要急着问自己什么时候可以出体了，欲速则不达，这个道理大家都懂吧，出体这种事更急不得，更不能有贪念，要让自己的心比纯净水还要纯这样子才不会在出体时遇到不必要的幻觉。

【优势】

而且冥想的好处有很多，在你还不会出体的时候它是一项基本功课，在你会出体的时候也是必不可少的准备和结尾工作，让你保持能量充足，不影响日程生活，而且可以延长出体时间，在出体的时候更加随心所欲。

【出体的良方】

首先就是每天睡觉前做冥想，直到睡着（因为我自己每天都是冥想冥想想着睡着了）。然后有时半夜会醒来继续冥想，那时是最容易出体的，所以大家不要放过任何在床上的机会，只要你在床上是醒的，就进入我说的冥想状态，刚睡醒时是最容易出体的。

【中途醒来的良机】

半夜醒来的时候，或者第二天准备起床前，或者尿醒回床后，继续躺下，继续冥想，把注意力全集中在松果体部位，切记，不能有杂念。不要分散注意力去感觉身体变化，一定要全神贯注在松果体部位，就会发现自己自己越来越轻，紧接着从身体中脱离开来，然后进入清明梦。

【坚持】

如果不成功，没有关系，只要你有恒心，有诚心，每天坚持不懈的做冥想总有一天会成功，可能刚接触冥想时很难做到注意力集中，没有关系，一天两天，三天，一星期过去，进入入静入定的状态，拿手就来。

（还有要记住，每天只要在床上，只要是醒的，随时做一下冥想，对你的功底大有帮助。当然你也可以拿打坐取代冥想，也是有效果的。）

3.梦中警觉法

【学会警觉】

很多人问怎么样可以在梦中知梦，怎么样在梦中发现自己正在做梦。其实呢要在梦中知梦首先就要学会在梦中的警觉性，其实梦都是乱七八糟的，不符合实际的，但是为什么我们往往被不切实际的梦给骗呢，而且要在醒来后才能懊恼的发现，那些梦那么奇怪我却不能发现自己的梦里。所以我们要学会梦中警觉性，在梦中找破绽。

【记梦】

首先我想说的是要在梦中找破绽，必须要学会记梦，回忆梦，知己知彼方能百战百胜嘛，对抗梦的欺骗我们也必须要这么做。而且记梦多了也可以从各种梦中找规律，找破绽。而且梦是越记越清晰，越记越清醒，越记越能很容易的就能记起梦境，而且久而久之直接可以在梦中知梦了。

平时呢我们也可以准备一本笔记本，把每天的梦记下来，或者是写在空间或者博客，可以公开也可以私密。然后经常翻看下自己的梦，总结下梦中显而易见的破绽，警示自己下次遇到这么愚蠢的梦不能再被欺骗了。

【暗示】

然后每天睡觉前可以暗示自己，接下来发生的一切都是梦境，我现在准备睡觉了，只有此时是真实的。接下来的一切都是假的。然后带着自己的信念入睡。

其实也可以同时进行冥想法，这样效果更佳。

平时呢自己也可以时时查看自己周围的环境，紧记现实世界是什么样的。

4.掉线续传：

很多人都在哀呼为什么出体时间那么短，好不容易出次体，事情没做多少就回体了。这是大家常见的毛病。

【识破假醒】其实很多时候出体回来的醒来是假醒，很多人不知道，一翻身，一动身体，这下就真的醒了。不过也没事只要昏昏欲睡的状态还在还是可以补救的。

我的每次出体回来继续出，又接着回来，再出去，来来回回好几次，虽然时间不长，但是加起来还是不错的。

【不要睁眼】

回来以后，大家不要急着睁开眼，也不要随意改变身体姿势，除非你有把握我翻身不会影响身体清醒度。

【看梦屏】

这时回体后，大家继续看着眼前的黑幕，还原你出体之前的景象，集中意识力，加强注意力，慢慢你就开始看到了刚才的景象，还原刚才的一切，很快你会发现你又回到那里了。可以继续做你本来想做，还没完成的任务。但是，很多人说看不到。还原不到。

【想象】我说，看不到，还原不出来也没关系，你就想象那个场景就在你眼前，你可以通过想象自己正在那里走啊跑啊，爬啊摸啊的方式回去场景，也是可以的，或者是想象你身前有鱼绳之类的器物你去抓去摸，也可以再次把自己拉出去，重新连上线。

第二弹

一.【验梦的方法】：

1.【定义】：

百度百科中曰：谓应验梦中之事。这里说的验梦指的是验证自己是否在梦中。

2.【作用】：

梦中疑梦了，为了更清醒知道是在梦中，需要验梦；在做危险动作前，比如跳窗前怕上了第二天报纸头条，需要验梦；在清醒过渡到梦境时，需要验梦。清明梦或出体结束后，为防假醒被骗，需要验梦。

3.【具体方法】：

常见验梦法有：咬指、扳指、拉指、捏鼻子等。（咬指如泥，扳指贴臂，拉指变长，捏鼻能吸气，必是梦境。）

a.【咬指】：

最简单有效的验梦方法是“咬指大法”，在梦中，人的手指是柔软无骨的，就象咬一根橡皮泥，上下齿可以咬至相接，一般来说，没有痛感，但有极少情况下会有痛觉，不管怎样，如果咬下去上下齿相接了，就可以百分之百确定是在梦中。注意，平时训练时不要狂啃猛咬，稍用点力咬咬就可以了，咬的部位可以是食指，也可以是指关节，怎么方便顺手怎么来。

b.【扳指】：

“扳指大法”也很好用，如果觉得日常中咬指练习不雅或不卫生，可以多多练习扳指法，左手在右手上面，然后用右手扳左手食指，逆时针方向，扳至左手食指的指甲贴到左手手臂上，现实中这是不可能的，而在梦里是可以轻易做到，根据这个到时也可以知梦，平时扳指的时候也不需要太用力，意思到了就行了。

c.【看手】：

梦里面凝视自己的手，手会发亮变形，当然就是梦境。

d.【试飞】：

如果能飞起来，必然也是梦境无疑。

e.【掐鼻子】：

掐鼻子是笔者认为最行之有效的验梦方式之一。大家一起掐住鼻子，使劲掐住，若不能呼吸，说明你在现实中；若还能呼吸，而且很通畅，那么你正在做梦。

（呼吸，可以说是我们日常最常做的事情了。而且不像视觉和听觉，它是不能停的。）

二.【清明梦的延时术】：

1.【定义】：

延时，延长时间。顾名思义，就是延长清明梦时间的技巧。

2.【作用】：

知梦了，不一定能控梦；知梦了，不一定能留在梦中。新手的清明梦也就是几秒钟到几分钟，老手才能控梦达到半个小时。要想控梦，尽量保持在梦中，需要延时技巧。

3.【掉线】：

（梦里眼前一暗，影像消失的那刻称为掉线。）

掉线是清明梦中一个关键的状态，清明梦属于身体睡着而意识清醒的状态，一般是很容易很快就醒过来。但是这个过程不是一下就醒过来的，中间有个过渡，从清明梦中醒来的具体过程是这样的：醒力一击，自己都有感觉会支持不住，然后梦中一暗，所有影像全消失，感官开始接受现实世界的信息，比如眼前慢慢变白，开始听到现实的声音等等，这时候，大多数人都会睁眼然后彻底醒过来。掉线不等于一定醒过来，掉线只是失去影像，而失去影像是因为玩家在梦里的视觉系统失去了焦点。

4.【掉线续传】：

如果能够找回视觉系统在梦里的焦点就完全有可能再接上清明梦，继续清明梦之旅，这个找回焦点的过程就叫掉线续传。

5.【掉线续传的方法】：

a) 【联想】

掉线时，不要有任何身体上的动作，不可睁眼，要让意识呆在梦境，虽然梦里已经没有影像与情节，这时尽量用主动意识去联想情节，坚持一会后往往会柳暗花明又一村，重新出现影像而续传成功。（此法关键在于掉线时的联想，这里面是有一些小技巧的，要随机应变，比如说掉线时感觉自己睡着床上，就可以想象上面有个蚊帐触手可及，一

会向上一摸往往真的就摸到一个蚊帐，抓回了手感，继续保持手感摸一阵就可以慢慢看到影像出现了。)

b) 【提示】

在掉线没有影像的时候，不必联想，而是心里说要求梦境给点提示，然后就等待，四处查看，一会儿，梦境就真的会给出提示影像，影像一出，续传即成。

c) 【掏手机】

这个是目前为止我认为最好的方法，比前面的‘固守存想’和‘寻找提示’更简便好用，一个熟悉动作就可以续传上，迅速有效，不可不会，强烈推荐，可以用六个字表达：“看不见，掏手机”。具体方法是：掉线时，不要有任何身体上的动作，不可睁眼，让意识呆在梦境，梦里已经一片黑暗，没有影像与情节，这时候做一个从裤袋里掏手机的动作，手机一现，影像即出，续传即成，很简单吧，其实掏钱包，看手表等等都可以，但最好是一个颜色鲜艳，能发光发亮的物品，在黑暗中有比较大的反差，这样更容易找回焦点。

6. 【自动调焦】

清明梦里常常会出现影像模糊，焦点错落等不稳定状态，这个时候很容易醒，可以先抓一个东西保持手感，然后想象一下自己的眼睛是一台照相机，命令它自动调焦，当重新定焦时，影像将会恢复清晰。如果这个方法无效，有力有不逮的情况，乃能量耗尽的预兆，可以让自己平静一下，放空大脑，在虚空中打坐一会，任由身体漂浮，加持能量。

7. 【连续起身】：

有一种清明梦比较常见，做梦者知梦时发现自己正睡在床上，于是需要一种起身的方法出来，如果强行起身的话，一则易醒，二则被子会拖在身上，很重的累赘，比较好的方法是静心想象被子已经不存在，轻轻翻身下床，爬几步抓到手感，如果这时候还没影像的话，就开始跑起来，一般跑一会就会看到影像了，神奇的清明梦之旅就开始了。连续起身法就是连续使用这种方法，当一段清明梦快结束，影像消失时，想象自己好像又回到了最初的床上，重新起身。

8. 【保持手感】：

很多时候做梦者在开始知梦时，发现找不到自己，自己好像游离在梦境之外，不知道从何开始，这时候需要的是抓出手感，手感一出，就找到了本尊，其实这个也很类似于清明梦中间掉线的情况，用掉线续传之‘掏出手机法’可以得到手感和影像。清明梦过程当中焦点模糊时，用手抓东西，手感与梦中物件的联系能够一定程度帮助玩家维持在梦境里。

9. 【调低知梦档】：

玩家的知梦档越高，自我意识就越强，真实感也越逼真，游戏的乐趣也就越大。但是处在越高的档，能量消耗越快，越容易出局。这个时候，如果想做清明梦里呆长一些，除了补充能量外，还可以做一些妥协，在梦里有意识的调低知梦档，具体方法就是停止自己的任务，尽量不去主动思考以节省能量，更多的跟随梦里自发的情节。

10. 【识别假醒】：

有时候玩家会遇到假醒的情况，清明梦玩家自以为出局，已经醒了，而实际上却还是在梦里，并没有真正醒过来，如果此时识别出是假醒，就又可以继续清明梦了，反之则十有八九坠入普通梦了。识别假醒的方法很简单：就是不管真醒假醒，养成一个习惯，每次醒来都马上做一个咬指或扳指的验梦判断。

11. 【转换出体】：

清明梦里面视线开始模糊，有些勉强的时候，可以用清明梦转出体的方法，相当于切换次元，有时候能量状态会重新刷新，类似于游戏中跳了一关，又满血了。

12. 【清明梦转出体的方法】：

a. 飞到半空，大叫：“我要出体，梦境消失”，如果出现场景变化或者黑暗隧道，转换成功。

b. 在空中头下脚上倒栽葱式自由落体，如果能够获得加速度，马上就能进入隧道而出体。

c. 找一张床躺下，命令自己震动出体，如果有震动，转换成功。

d. 任何方法只要打开出体隧道，就是转换成功。

（需要注意的是，在转换出体的过程当中是比较容易醒的，转换成功了也不一定就满血。）

13. 【直立爬行】（“刘备延时术”）

追梦蚂蚁研究出此法，名称来自刘备双手过膝的典故。

口诀是：“四肢着地，直立行走”。方法：把双手拉长，拉长至过膝过脚，直到玩家在直立状态下，双手也能按在地上，这样一来，玩家在梦里行走时，仍然是直立行走，但是双手双脚都着地，形象一点就是“直立爬行”。

具体操作：

这是把手拉长的一个方法，目的是达到“四肢着地，直立行走”。先双手按地，然后一只脚踩到一只手上，直起身子，这样一只手就被拉长了，另一手如法炮制。

原理：众所周知，手感在清明梦里非常重要，具有延时功效，但是脚感却几乎没有什么作用，清明梦里行走时，脚感几乎可以忽略，所以我们以手代步，行走时就有了持续而稳定的手感，巩固了梦体和梦境之间的联系，也就没那么容易被醒力一闷棍横扫出局了，达到延时的功效。

14. 【半清明梦】

笔者将梦境质量分为 3 个主要等级，分别是：高级的普通梦，中级的半清明梦，低级的清明梦。

普通梦的质量最好，几乎达到以假乱真的效果，很多梦主就是被他的真实性欺骗，从而无法疑梦。清明梦的质量虽然位于低级，但却是大多数梦主的最爱，因为这个阶段他们已经可以控制梦境。

对于半清明这个亦清明非清明的阶段，姑且称呼是临界点，这个阶段同时拥有前两个的共性，即稳定又取得控梦的效果。半清明梦，很多人都恨不得跳过这个阶段，但这个阶段是不可获缺的。当你可以做到停留在这个阶段，那你会发现你的梦境会前所未有的稳定，不用再为梦境迅速崩溃而当心。这样的梦境我通常会在想要继续普通梦的延续

情节是使用，使用后你会发现你在梦中你确实不能控梦，你是以一个旁观者身份观看剧情，以绝对真实性的方式玩转剧情，就像参与一个梦一般的故事，却不用当心梦境做到一半时崩溃。

半清明梦主要用于延续剧情，技巧性是很高，需要在知梦的瞬间取得思维主导。当本尊感太强时，清明梦会因为你的绝对理智而迁就你，但这样的梦往往缺乏新鲜感。半清明梦就不一样，梦中人物都拥有鲜明的人格，对于剧情的未知可以大大的提高梦主的求知欲。况且在半清明中也不是一味的半清明，随时都可以知梦。只要没有决定任务时，半清明还是我还是很看好的。

15.【梦幻神丹】

梦幻神丹，就是梦里的一种药丸。这些药丸吃下去后有不同的功效，比如可以延长清明梦的时间，稳定梦境，获得神通等等。听起来不错，哪儿有卖的呢？不必舍近求远，就你衣袋里！举个例子：有段时间我的梦境很脆弱，很容易醒，所以我开始吃一种延长时间的神丹。只要一知梦了，我就会伸手到兜里（是的，那个兜肯定在那里）去摸索药丸。只要你去摸，一定有一个或多个药丸在那里。同时告诉自己现在拿出来的这个药丸，只要吃下去就可以把你的梦境延长 45 分钟。注意，药丸的功效一定要很具体，不要笼统的想，一定要给一个精确的时间。45 分钟很不错了，不要贪心。把药丸掏出来吃掉就大功告成了！如果没有意外，那么你就会在 45 分钟之后醒来。同理，你可以把神丹应用到方方面面。比如神通。告诉自己兜里的神丹会让你长出翅膀来。注意，神丹的功能越具体越好，不要流于泛泛。

梦幻神丹很容易获得，它体积很小，藏在兜里，任何人都能在清明梦里把它衍化出来。一旦吃下去，它就能发挥奇效。当然，我们的梦境是很狡猾的，它会变着法的捉弄我们，所以这个东西也并非万灵的。

三.【清明梦&出体的任务】：

1.【定义】：

百度百科中“任务”是指交派的工作或担负的责任。这里不是指泛指清明梦的用途和功能，而是指单次清明梦执行的使命。

2.【功用】：

当验梦成功后，多数梦者只有几秒钟到几分钟的时间来执行任务，然后就会掉线或者醒来。特别是清明梦新手，往往不知道要做什么，或者可以做什么，从而浪费了这宝贵的时间。这时有一个可以执行的任务则会使清明梦变得丰富多彩。

3.【具体任务】：

A.视觉体验：

a【观手】

唐望《做梦的艺术》中的第一关，观察自己的双手，以稳定合理为佳。

b.【观肉身】

出体或者梦境为床上起身，可以回头观察自己的肉身，以与现实相同为佳。

c.【观景】

观察四周之景色，天空之日月星辰，房间之陈设，建筑之构造，若视线模糊，可以意念调节焦距。

d.【观镜】

如有镜子、水面及任何反光物件，可以照一照，比较镜中人与现实的差异。

e.【内观】

梦中入静，内视五脏六腑，七经八脉，明见心性，净化身心，无信仰者可略过。

B.听觉体验

梦中的声音可以是自然之声，人物对话，音乐之声，背景音乐，梵音阵阵等。

C.触觉体验

（触觉是保持梦境稳定的法宝，是挽救梦境崩塌的灵丹。）

具体方法有搓手，摸地，依靠，握物，摸人或动物肌肤等。

D.味觉与嗅觉体验

（味觉与嗅觉是梦中相对较少体验的感觉，特别是嗅觉。梦中遇任何事物可先闻其香，后尝其味。）

可以感知的有食物，非食物，灵物（仙丹），日月星辰，食梦境。

E.天眼通体验

（能见极远方事物，或能透视障碍物或身体，不受光源明暗影响。）

具体方法有远视，微距，透视，遥视，梦屏等。

F.天耳通

（能听极远方音声，包括言语等，或能跨过障碍物听到音声。）

G.他心通体验

（能知众生心念造作，即心灵感应。）

具体有对话，指导灵，旁白，读心术，思维灌输等。

H.神足通体验

能随心游历极远处，或过去、现在、未来三世，不受时空限制。

具体有飞行，游泳，土遁，瞬移，穿越等。

I.宿命通体验

（能知众生的过去宿业，知道现时或未来受报的来由。）

J.漏尽通体验

能破除执著烦恼，脱离轮回，意指修行证阿罗汉果。

K.找人

梦中可找在世之人，往生之人，神话人物，虚拟人物甚至可以找自己。

具体方法有回忆相貌找人，咆哮式找人，瞬移找人，隧道找人，热线找人。

L.法术武功神通体验

梦里可以实现神通和绝世武功的想法。具体可以有，绝世武功，会吸星大法，张三丰太极拳，唐门，火影忍者的法力等。

M.法术武功神通体验

梦里还可以有孙悟空的法力。

具体有筋斗云，火眼金睛，七十二变，分身术，隐身术，毫毛变物，金刚不坏，上天入地等。

N.出体的任务

主要有：a.验牌

（睡前在床头放好几张扑克牌，不许偷看，出体看记下牌面的花色，醒来验证，差异越小，则梦修能力越强。）

b.看彩票

c.留名。出体后可在一个固定地点（如家里某处，或者著名景点）留下字迹，下次出体时再查看，观察是否有变化。

d.天空之城

出体后飞入高空，飞出大气层，那里有门罗及其门生创建的天空之城，可去一观。

e.元神宫

出体后瞬移至元神宫，打扫卫生，整理房间，修理花草树木，查看因果簿，无神论者请跳过。等等。

O.唯物者任务

1.电子产品

梦中出现手机、电脑、电视、MP3 或者任何当代文明的产物，可以试用一下，看与现实中有什么差异。

2.书籍报刊

梦中如果遇到任何出版物，可以拿起阅读，看文字是否稳定，字迹是否清晰，内容是否合理。

3.音乐

梦中有音乐则仔细聆听，或者可以自己清唱，也可以尝试作曲。如果有乐器，不管会不会用，弹奏一番，绝对会有惊喜。

4.文学

文章写不出，小说没灵感，在梦里构思的话，说不定会有特别的回报哦。

5.艺术

除音乐外，其它任何艺术形式，都可以在梦中尝试，不管自己本身会与不会，有没有经验，天才就是这么诞生的。

6.外语

有过外语梦吗？没有的话试试在梦里说外语吧，反正我的英语口语在梦里比现实中强一百倍不止。

7.禅坐

不管是不是有信仰，在梦中禅坐、冥想，练习瑜伽，都是不错的主意，现实中有经验的同学可以在梦中尝试。

四.【清明梦深入探讨】：

1.清明梦究竟是什么。

所谓清明梦和出体只是高级点、真实点的梦境而已。

（很多有清明梦体验的人里面，认为清明梦或者“出体”只是梦境的人是越来越少了。）

2.出体过程中的【恐惧问题】

在出体的时候你可能会恐惧很多东西，担心不能回来，担心出体后看到什么恐怖的东西，担心受到什么侵犯....显然如果有任何一项严重的担心，都难以达成最初的放松，这种心理层面的紧张必然导致肌肉以及表层意识的压力，从而阻碍潜意识或者灵性层面的东西发挥作用。

《西游记》中有句话说：心生种种魔生，心灭种种魔灭。梦中也是一样，其实很多恐惧和担心都来自我们自己，只是自己的心魔。很多人提问类似自己遇到邪灵附身发帖求助时，大部分得到的回复都是首先你要面对自己的“心魔”并努力客服它，而几乎没有高手告诉你如何躲避你所谓的邪灵的，这是认知的错误，越是揪住这个问题钻牛角尖，就会陷的越深，无法自拔。

3.治噩梦良方：【无敌熊抱大法】

噩梦来源于恐惧与不接纳，

准备工作：白日梦。想象噩梦中情景，体会那种感受，而后想象自己奔向对方，像对老朋友一样来个大大的熊抱。每天想象数次。

实际操作：

梦中有自己害怕的僵尸和飘飘之类，不要转身逃跑，按平时演练方法，抓住它来个熊抱（亲亲脸蛋也是可以滴），顺带问一句：“你是谁？”这时往往对方会变幻形态，会说话。（记住它说的话，这对释梦非常重要。）熊抱之后，噩梦结束，梦境会转换或醒来。

如果只是对某场景害怕，那么来个无敌召唤术，大喊：“谁在这儿，出来！”而后无论出来的是个什么难以接受的形象，都拥抱吧。（此处勿想象烂脸僵尸之类，因为可能成为造梦原料。）

有人说我怎么能控制梦中行为呢？其实只要足够多的潜意识训练，到梦中自然会这么做。或者有人噩梦时怕到一定程度，自然能知道自己在做梦，这时要淡定，拥抱对方，与他对话。（不要急着醒来，浪费了难得的清明梦机会啊。）

4.【激活潜意识】——进入出体状态的关键

A【入梦是激活潜意识的过程】

如何在清醒状态下入梦的确值得研究，在醒与梦的边缘，究竟发生了什么呢？

得出的一个结论是：入梦，其实是激活潜意识的过程。

在一般情况下，潜意识一旦被激活（开始兴奋、苏醒），则显意识会同步被抑制，进入睡眠状态；即使没有被抑制，也容易被潜意识创造的幻景（视觉、听觉、触觉）迷惑，进入“艾丽斯奇境”于是便经历了梦境，一觉醒来之后，大脑会习惯性地迅速把梦境记忆删除，目的是避免与日常记忆混淆。

B【潜意识激活的过程】：

当我们闭上眼睛，处于黑暗中胡思乱想的时候，偶尔会有一些荒诞扭曲的想法产生（称为“意根异像”）、或眼前闪过一个画面（称为“视根异像”）、或“听到”一两句声音（称为“耳根异像”）——这些一闪而过的异像，就是潜意识活动的萌芽，就是“梦的种子”。通常如果我们还是坚持自己的思考，大脑会主动忽略这些异像，而继续保持清醒；而一旦注意这些“扭曲的事物”，显意识就很容易被牵着走，而进入梦境。

只要你愿意试验一下的话，现在闭上眼睛，等待并留意这些萌芽的“扭曲异像”的发生，你会发现它们其实很容易出现，并不陌生。

在“扭曲异像”出现之后，要尊重一下这些想法，主动以显意识配合一下这些想法（比如以心音跟随、或回应），它们就可以得到延续，潜意识就会被激活了。

潜意识激活之后，继续努力保持清醒，使显意识与潜意识同时活跃（不训练多几次一般还是比较难的），就很容易找到出体的状态了。

C【零度视觉】

这里介绍一个方法：——零度视觉

半眯着眼睛，用余光瞟着侧面的事物，你会发现这些影象的清晰度很低，同时很容易因想象力而改变形状。就这样随心地观看着它们如何在想象力的作用下不断“变形”。比如一只闹钟，你会发现它好象伸出一只角了，有些光影在它周围变动。这些光影又构成了一些新的事物形象（有时候象猫，有时候象植物，有时候象人……），再主动想一些小故事，这些幻影就好象动起来成为故事主角一样，很快潜意识就会被激活了，然后就是梦境了。这种方法，即使不用作出体，用来解决失眠是相当不错的。

如果房间光线比较暗的话，甚至不用瞄侧面的事物，正面的事物也会在半眯眼的状态下变得很模糊，很容易因想象力而改变形状。

又或者闭上眼睛，想象远方出现山水、大海、旭日等，很快就会有在眼底闪过一些画面，留意这些画面就很容易进入状态了。

（编者注：以上的闭眼视物想象景象其实和蚂蚁的梦屏法很相似。）

第三弹

一。改变梦境

【清明梦的十大任务】：

在以下这些体验任务中，意念通常都受到显现的境界制约。所有这一切终将被认可，受到挑战并被转化。每一种体验都会把转化的可能性引入你自己的意念中。这十一种体验分别是：

1、大小：改变梦中所见物体的大小，包括动物。比如把一只蚂蚁变得山一样大，把一朵花变的太阳那么大，把自己变的跟小虫子那么小。

2、数量：改变梦中物体的数量，也包括动物。比如你梦见一只可爱的蝴蝶，让它变出十，百，千，万只；同样把一群牛羊变成一只，在多与少之间转换；

3、质量：这种质量指的是我们梦中的情绪质量，恐惧，愤怒，贪婪，嫉妒等等，在梦里改变自己因为梦境带来的不良情绪，告诉自己我能改变，甚至可以大声说出来。同时也包括物质的客观质量或重量，变轻或变重，在于我们的一念之间。

4、速度：在一分钟之内走遍一百个地方，超越自己的想象力。

5、成就：在日常生活里我们做不到的事情，在梦里去完成它。比如泅渡太平洋。或者完成一片长篇小说什么的。

6、转化：把自己变成一只老虎，一个大力金刚，一只老鹰。。。等等，也可以把其他动物或者物品变化成人。跟孙悟空一样有 72 般变化。

7、化身：变出两个自己，三个化身，四个化身。。。尽可能多的变出更多的化身，体验突破单一自我的局限。

8、旅途：去你想去的任何地方，越是没去过的地方越要去看看。

9、所见：见你没见过的任何人和物，比如你见过耶稣吗？见过自己的心脏跳动吗？看过细胞怎么分裂吗？想办法让自己产生一些想法，然后去梦中实现它。

10、所遇：你没听过释迦牟尼佛当面讲经吧？那就去听一听吧，甚至可以问佛陀什么时候我还能来听啊？这样你会创造更多可能去听经的机会。这是一个比喻，你可以给自己一些想法，然后去实现它。原则就是见所未见，遇所未遇。

二。梦境----【打开奥妙世界的另一扇门】

1.每个人都有美好的梦境，它是通往另一个世界的充满奥妙和奇幻的门。通过它，每个人都可以成为探讨人类心灵奥妙的探险家。梦是一门伟大的艺术，即便偶们不去做禅定观想等修持，不进行宗教活动，单从心理学，也可以感受控制梦境的巨大魔力！梦是人类潜意识的直接投射，因此对于梦的控制，其内在意义便是达成一种理性与潜意识的统合。

2.根据唐望的观念，唯有先在日常生活中达到某种程度的心灵平衡，没有压抑或内在的冲突，控制梦才成为可能。梦的控制就是心灵状态是否会清明坚实的直接证明。

3：「『做梦』只能被体验，『做梦』不只是有梦，也不是白日梦或胡思乱想。透过『做梦』我们能知觉其他的世界，我们可以描述这些世界，虽然我们无法描述我们如何知觉它们。不过我们可以感觉『做梦』如何打开那些世界，『做梦』似乎是一种感知，一种身体中的思考过程，一种心灵中的感官。

4.清明梦中有许多开发人类潜能的方法：看见过去和未来、洞悉他人的念头、以能量治疗伤痛、作穿越时空的旅行、同时身处二地、变身为云雾或飞鸟……这种种不可思议的奇迹，对高手来说却是再平常不过的事。

5.【梦的解释】：在肉体睡觉时，你的确是神智清楚的活在一个一贯的、有目标的、又深具创造的状态之中，并且在其中从事许多活动。梦中的世界比起你现存的世界要自然、纯净得多了。

事实上在梦中你们不仅会飞，而且常常飞。你们在做梦的时候的情况多多少少与“意识不再将焦点放在物质世界”的情况相似，所以在你们的梦里有很多情形就跟人死了以后所会碰到的情况一模一样，诸如：和已经去世的亲友交谈、回到过去、和老同学相聚、漫步於五十年前的街上、完全不花时间就穿越空间、遇到指引人来找你、向人学点道理、指点指点别人、从事有意义的工作、解决问题、甚至再造世界。

由于你的大脑记忆与体内的感觉连得这麽，所以虽然你在睡时跑到体外去过，等你醒时，你的大脑通常都不记得有过这回事。

任何向内的探讨都会让你更进一步发现到生命的伟大、它的美、及它对世间生活的意义，若你们全力运用自己之所能，并以欢喜赞叹与精进的态度去探索内心的世界，你们会获得真正满心的愉悦和全面的进展。

三。【清明梦的相关历史人物】：

1.门罗。

勃·亚兰·门罗（Robert Allan Monroe）的母亲是个医师，父亲则是位大学教授，四岁起即开始了正规的学校教育。1937年毕业于俄亥俄州立大学后即任职于一所广播电台。他于1939年搬到纽约，并开始主持他的第一个联播节目。后来并成立了个名为REM Enterprises的公司，该公司专门制作联播节目，直到1956年。就在这一年，门罗开始对人类的意识感到兴趣。他在公司里成立一个小型的研究计划，该计划的主要目的是想要得知在睡眠中学习的可行性如何。他们在1956年得到了一个重要发现：关于意识与肉体分离所显示出来的状态。研究小组给了这个状态一个名称，就叫做“出体经验”（Out-of-Body Experience,OBE）。

1958年，门罗出版第一本书《出体旅程》记载改变他生命的一些体验。之后几年，门罗与其研究小组持续对如何诱发及控制这种状态展开长期性的研究，并取得成果包括“双脑同步”（HEMI-SYNC(R)）。

1974年，门罗在原来研究小组的基础上成立了门罗学院（Monroe Institute），致力于经营有关“人类意识之自我控制”的研讨会。

2.唐望。

唐望（Don Juan）是居住在墨西哥的一位巫师（nagual），是托尔特克某一支系的第27代传人。1960年代，美国的一个大学生卡洛斯·卡斯塔尼达向他请教致幻植物的学问，被他收作门徒。卡斯塔尼达将学徒的经历整理成书出版，唐望因此而为世人所知。唐望知识的核心是“知觉状态的转换”，其渊源可上溯至人类语言产生之前的远古时代。

【唐望主要阐述的内容】：由于古来的人类历史的发展,使我们的语言大过我们的知觉,我们的知觉成为一种被提纯过的知觉,许多的其他的讯息被过滤或是抛弃了,透过这样的简化的方式与进一步的语言与文字,我们发展了我们的文明与发现了我们的社会与科学,透过语言与理性的强大连接,使我们开始非常的坚固的凝结在这一个固定的模式与身体,去强化我们理性世界所创造出的一切,而忽视我们自己的感觉与宇宙的其他射线所产生的力量,因此巫士在强迫停止我们内在的理性与语言的联系,透过停顿内在的联系与理性的方式,去接触到神秘的世界,而在这一个理性的世界,我们已经被告知无数的教条与定义的社会中,这些教导成为我们了解知觉宇宙一切的来源,透过新的意愿去发展感觉,做梦,看见可以尝试停止内在对话,去撇见神秘的世界。而要达到停止内在对话为有达到清明的内心。因此巫士发展了一系列的方法去达到清明的内心。

3.赛斯。

（以下为转载，真实性未作考证，权当为读者开阔一下眼界吧。）

【「赛斯」与「赛斯资料」】一九六三年，美国女诗人珍·罗伯兹忽然收到「赛斯」所传来的「灵界的讯息」。赛斯说他是一个不具肉身的存在，已完成尘世生活的轮回，现在他是教师，以深入浅出，不带迷信色彩的语言，传给人类多次元世界的知识。他们长达二十年的合作，传下了后来结集成数大册的通灵讯息，这即是如今风行欧美，成为新时代（New Age）运动中心思想的「赛斯资料」。

该书详述了罗伯兹与赛斯达成接触的经过，并以突破性的观念，说明了超感官能力的开发、轮回的意义与结构、多次元时空的实相、人类超越肉体的「本体」、神的观念等重要的心灵课题。

4.拉伯格（Stephen LaBerge）。

① Psychiatrist Stephen LaBerge is an expert on lucid dreaming .

精神病医生斯蒂芬·拉伯格是研究清醒做梦的专家。

② NovaDreamer was developed by Stephen LaBerge , a psychophysiolgologist who popularized the concept of lucid dreaming while teaching at Stanford University for 25 years .

新星梦者是由斯蒂芬·拉伯格开发。他是一位精神生理学家，在他在斯坦福大学任教的 25 年中，他让清醒梦的概念普及化。

③ In recent years , Stephen LaBerge , PhD , has pioneered a way of directing the sleeping mind through "lucid dreaming , " in which a sleeping person realizes he or she is dreaming while it is happening .

最近几年，斯蒂芬·拉伯格博士已经探索出一种通过“清晰之梦”来指导睡眠中的情感，即入睡者意识到他/她正在做梦，这时这种情况便发生了。

④ 拉伯格（Stephen LaBerge）是此领域的知名研究者，他说：「作梦可被视为感知的特例，只是在作梦时，少了外在官感刺激。

作为斯坦福大学清醒学院的创办人的斯蒂芬·拉伯格和林恩·莱维坦以及其他当代梦学研究人员就控制清醒梦的技巧进行了广泛研究。

⑤ 拉伯格和莱维坦的团队采用的方法类似于托利的反射法，并取名为“现实考验”。该技巧和一项名为 MILD（清醒梦的记忆感应）的技巧已成为所有清醒梦技巧中最为成功的两项。

【清醒梦的记忆感应】（MILD）

MILD 技巧所涉及的暗示元素，与现实考验法类似。但这些元素集中在夜间而不是全天。MILD 方法是这样：在你上床睡觉时，告诉自己要记住做过的梦。接着将注意力集中于识别你何时在做梦，并记住那是一个梦。然后集中精力重新进入刚结束的梦境，并在其中寻找表明这是在做梦的线索。想象一下在这个梦中想要做哪些事情。例如你可能想要飞起来，那么你就想象自己在梦里翱翔。重复最后两个步骤（识别何时在做梦和重新进入梦境），直到睡着。

⑥ 通过该技巧，拉伯格博士可以随心所欲地做清醒梦。但因为该技巧需要进行精神训练，所以拉伯格现在正研究借助外部刺激来诱导清醒梦。

⑦ 虽然清醒梦看起来只是进入梦乡的一种非常酷的方法，但它除了娱乐作用，还可应用于诸多方面。例如，根据拉伯奇的观点，清醒梦有助于个人发展，它能够增强自信心、克服梦魇、改善精神（也可能包括身体）健康，并有助于创造性地解决问题。

拉伯格还在他的清醒网上说：“清醒梦可以帮助残疾人和其他弱势群体实现遥不可及的梦想；瘫痪病人可以在梦中再次行走，跳舞和飞行也不在话下，甚至能够满足精神上的性幻想。这种心理感知练习可能有助于中风的恢复。”

（最后，清醒梦可以充当“世界模拟器”。就像飞行模拟器允许人们在安全的环境中学习飞行一样，清醒梦允许人们在任何想象的世界中生活；体验并更好地选择各种可能的将来。）

Idmkj

浅谈梦游与清明梦的关系（包括各种睡眠状态）

梦游（Sleep walking）

梦游和夜惊有点相像，都是发生在睡眠最深的非 REM 睡眠，只是在梦游里不是恐惧中心短暂的启动，而是整个脑部都开始活动了起来。大部份的人「梦游」实际上并不会真的起来走路，只是坐起来，左看看右看看，喃喃自语些什么，然后又倒下去睡。只有少数例子会起来走路、吃东西，但严重一点，也有起来打扫、洗澡、穿衣（还会换回睡衣再睡）、开车、跳舞、嘿咻（！），甚至杀人的例子。梦游的人眼睛是睁着的，不像一般人想象中的那样闭着眼睛摸索前进，只是两眼无神，而且叫半天也不见得会有响应。现在的问题是，究竟梦游者是完全没有意识，还是实际上意识是清醒的，只是事后完全不记得？这点科学家也没有答案，只是从脑波分析来看，似乎倾向于前者。所以说，你的身体是可以在你完全不介入的情况下自主运作的。

在梦游中吃东西（梦食）、讲话（梦呓）和嘿咻常被看成三种独立的病症来研究。原文中其实列出的就是其中的一种：梦食—Night Eating。梦里，你会吃一些平时不可想象的古怪甚至恶心玩意儿，比如，胶水。

PS：在这里我补充一下。

清明梦一般是发生在 REM 睡眠和浅层睡眠状态，稍微有一点惊动，就会立刻苏醒过来。（这一点我相信各位对于清明梦有经验的梦友们都应该会体会过，我自己也经历过）

梦游一般是发生在非 REM 睡眠和深层睡眠状态，所以梦游者肢体触碰物体，被人惊动，摇晃，通常都没任何反应。

所以担心清明梦是否会导致梦游这一点根本无需担心。

夜惊（Night Terror）

夜惊发生在睡眠最深的非 REM 睡眠，是脑部的恐惧中心突然莫名其妙被启动时，被「吓醒」的反应。其实讲「吓醒」不太正确，因为这时虽然动作很像被吓醒的样子，但其实人还是在熟睡中的，醒来后也不会记得自己曾经经历过这一段。相较之下，比较倒霉的是睡旁边的枕边人吧！夜惊在儿童发生的比率远高于成人，如果成人时还有夜惊的话，要注意自己是否饮食、睡眠有失调，同时也要注意这可能是嗜睡症的前兆。

（后面关于嗜睡症的前兆，只需稍微留个心眼就好了，并不需要太担心，总的来讲这五种状态都属于正常的生理现象，请先注意自己正常生活规律是否正常）

快速眼动期行为失调（REM Behavior Disorder）

某些程度上，这刚好是睡眠麻痹的相反。快速眼动期行为失调是意识还在睡觉状态，但运动中枢却「醒」了。在这时候，人会开始反应梦中的行为，像是拍苍蝇、打人、跑步之类的。快速眼动期行为失调和梦游是不一样的，一个是在快速眼动期之中（做梦的状态），一个是在快速眼动期前（没在做梦的状态）。有科学家认为这是帕金森氏症的前兆之一。

PS：后面那个.....我去百度了一下帕金森氏症的症状，貌似.....关系还真不大....为什么会说出这种情况会被部分科学家认为是此病症的前兆。。。我本身并非学医，并不清楚了。。。。

PS2：如果出现这种情况，还是希望大家请先分析自己是否正常生活规律正常。据我自己的经历表示，我自己在睡眠规律不正常的情况下经常会有这种情况，并且通常会直接把自己弄醒。而我朋友，则是长期熬夜过后会出现这种情况，生活规律正常了，也就没发现他会有了。

从理论上来讲，梦中打架把自己打醒，大笑把自己笑醒，说话把自己说醒，应该也是属于这种“诡异的睡眠状态”。

简单点来说，就是睡眠时大脑对运动神经中枢压制不够，导致梦中的行为反应到身体上，做出一样的行为。

睡眠麻痹（Sleep Paralysis）

也就是俗称的「鬼压床」。睡觉时，人类的运动中枢会被关闭，以避免梦中的动作反应到现实中，造成伤害。睡眠麻痹就是意识清醒了，但是运动中枢仍然关闭着的状态，所以虽然醒了，但是全身都不能动，只有眼睛和眼皮能动而已。最可怕的是，在睡眠麻痹的同时，常常伴随着听觉和视觉上的幻觉，会听到细细碎碎的人声，和鬼影。

比较极端的经验大概就是“假醒”，也就是你以为自己已经醒过来，但实际上还在梦中，那种松一口气，然后再被吓一次的感觉，真的很差啊。

清醒梦（Lucid Dream）

清醒梦又称清明梦，是在梦中意识到自己在做梦，进而能控制梦境的一种状态。一般认为，清醒梦的发生是因为快速眼动期（REM，也就是做梦时的状态）当中，本来应该是关闭着的短期记忆部份，因为某种刺激（即「我在做梦」的认知）恢复活动，但掌管梦境的部份又还没有关闭，因此就成了一种可以控制梦境的状态。依目前的研究，清醒梦对人并没有生理或心理上的影响。

清明梦练习原则

不偏激，不沉溺，不盲从，不逃避，坚持追梦。做自己的梦不去计较别人的偏见，身体健康第一，游戏娱乐第二。不要因为追梦影响了正常生活和身体健康。采众长，融会贯通，寻找最适合自己的方法才是最好的方法。清明梦不是逃避现实的港湾，现实因为清明梦而更精彩。坚持追梦才会渐入佳境，从而领略到其中的美妙。

练习清明梦不但要“评估体质，找对方法”；还要“博采众长，有备无患”。充足的睡眠和良好的心态是清明梦的保证，不能熬夜。

【每晚至多用半个小时做各种方法尝试，无论是否成功都要安心去睡。】

所以说：“不可强求，循序渐进”是另一条重要准则。

还有就是“莫要沉迷，生活为重”。清明梦再怎么好玩，也应该以不影响正常生活为前提。尤其是学生，不可以把白天时间耗费在清明梦上，清明梦练习以不影响休息的技术为主。

新手常见问题

1.清醒梦对身体健康是否有害/益

不少的国外大学对于清醒梦的技巧及影响进行持续的研究，同样研究更有一些如 Laberge 的 The Lucidity Institute 等独立机构进行。到目前为止，无任何已知情况显示清醒梦会对人类生理或心理上构成损害。然而，要分辨究竟清醒梦会否阻止人从正常睡眠中得到好处也是十分困难的。

2.XXX 算不算清明梦

清明梦定义很简单，梦中知道自己在做梦，只要你梦中知道在做梦，那就是清明梦。没有这个前提，都不是。

3.清醒梦/出体会不会导致梦游

理论上讲不会，可以参考前面的那个贴。但是并不推荐梦游症患者学习。

4.从来不做梦怎么办

做梦是人的本能之一，只要你大脑正常，每天晚上必定会做梦，只不过是你不记得而已。

5.会不会分不清现实和梦境

恰恰相反，你对梦境越熟悉，越能区分出现实和梦境，而且还有验梦方法呢

6.清明梦会不会上瘾/沉迷/逃避现实

请再次仔细阅读【清明梦练习原则】。清明梦不会导致任何人上瘾/沉迷/逃避现实，而是自己本身想找一事情来上瘾/沉迷/逃避现实，就算没有清明梦，其他任何事情都一样可以。所以请先从自身上面找原因。

7.是不是盗梦空间看多了？邪教？异端？

本吧从 2006 年创建，那个时候盗梦空间是什么都不知道呢。

清明梦，也就是清醒梦(lucid dream)一词在 1913 年就已经被提出。相信看到这边的同学心里也有数，

大家也可以自行百度，GOOGLE

8.出体会不会回不来

再次声明，【我们把从本地(或非本地)起床开始的清明梦叫做出体。】【本吧不教人灵魂出窍】，也没人会出窍，声称自己会的欢迎给出足够实证说服我们。

9.梦中梦是怎么一回事

其实并没有梦中梦这回事，盗梦空间终归也只是电影，做梦的时候有的只是假醒，就是你以为自己醒了，但实际上还是身处梦中，这种情况相信很多人都试过。有时候甚至来来回回“醒”几次，我们可以通过验梦组合拳来判断自己是否假醒。

有一种特殊情况是“梦见自己在梦中睡觉，然后跳进另一个梦境，再从前面睡觉的梦境醒过来，继续发展剧情”，从某种意义上来讲这确实可以称之为“梦中梦”，但是本质上也确实跟“假醒”没有任何区别。

为什么要验梦？（以及常见验梦方法）

- ①梦中疑梦了，为了更清醒知道是在梦中，需要验梦。
- ②在做危险动作前，比如跳窗前怕上了第二天报纸头条，为了增加自信心，需要验梦。
- ③在清醒过渡到梦境时，需要验梦。
- ④清明梦或出体结束后，为防假醒被骗，需要验梦。

这里给出【常见验梦法】：咬指、扳指、拉指、捏鼻子。

咬指如泥，扳指贴臂，拉指变长，捏鼻呼吸，必是梦境。这里建议大家使用验梦组合拳，就是说不光只是用一种验梦方法，而是几种一起来，这样能有效避免被潜意识糊弄过去。

【重点提醒：验梦的原理是做到现实中必定不可能做到的事，所以验梦不能验‘疼不疼’，梦中五感俱全，模拟出疼痛感对于梦境来讲易如反掌】

知梦后掉线的情况

新手知梦后很容易被踢出梦境，是由于情绪波动太大，所以要淡定，淡定。

知梦后梦境崩塌之前，采取技巧可以留在梦中。常见技巧有：摸地续梦，看手续梦，掏手机续梦等等，只要收缩注意力并放松，就能续梦成功。

摸地续梦：知梦后梦境不稳即将崩塌时，立即蹲身、闭眼摸地，等手感稳定了再睁眼。

看手续梦：感觉有淡出梦境等危险时，立即专心看一只手，直到手纹清晰了再继续玩。

掏手机续梦：，知梦后黑屏时，保持对梦境的感觉，下意识掏出手机看屏幕，要像平时一样顺手就掏出来，屏幕一亮梦境就接上了。如果掏一个兜里没有，可以换一个衣袋再掏。开始几次可能不成功，等熟练了，掏手机续梦百试不爽。

有过知梦但不能控梦的

确切的说，是没能控制自己的梦体（梦中身体）进行活动的，请试验以下方法。

验梦：咬指验梦、扳指验梦、拉指验梦…现实中经常让意识停顿，心中模拟或者实际比划一下，咬一下指头，或者向手背扳一下手指，或者把指关节往长处去拉。这些动作在现实中都会受生理构造的影响，做到某一程度就没法继续下去，而在梦境中排除掉身体构造影响，能让动作停顿的是你的主观视觉和主观意志。所以梦中咬指几乎不痛、上下牙能咬合，扳指直接 180 度扳到贴了手背，拉指关节会任意伸长。梦中做到这种情况你会精神一震：我的地盘我做主，李宁，一切皆有可能。不同的人都有自己的一套验梦手段，找到一两种对自己有效的方法就可以。

抓手感：不再跟随情节，抓住梦中的任意物体感受手感。等手感有了，你会发现本尊出来，有了自己的身体和意志。现在就可以做自己的预定任务了。

能留在梦里，但是梦境没有情节了

往往梦里只剩了自己一个人。此种情况说明清醒度高，主控权限大，思维清晰，且易醒。

可以试试下边任务：

①飞行。意识清醒时练飞行需要克服心中“怎么可能会飞”这个认知。克服方法，一个是骗自己潜意识，一个是转移注意力。

心中告诉自己，我会飞，我会飞，同时想象自己飞起来的样子。做些辅助动作，让潜意识认为“飞起来”是一种可以接受的结果。比如用力登地起跳，在空中蛙泳或像小鸟一样拍翅膀。比如找个向下的斜坡，奔跑下坡并滑翔。或者从高处跳下，告诉自己浮起来浮起来，并拍胳膊登腿。……

经过多次训练，飞起来变得很容易之后，找个自己喜欢的姿势，比如超人式、蝙蝠侠式、哪吒式、嫦娥式、沙滩椅式……反正是飞高了就不需要辅助动作了，如果能想象自己脚踩风火轮或飞剑，飞行会很省力。至于飞去哪里，自己随便，高至太空，远至小时候的老房子，都可以。能量不足时，落地，用触觉续梦或看手续梦，调整好还能玩一段时间。

②穿墙。找面墙，助跑，加速，到跟前就头一低，同时想象墙到了自己身后。忽地一下，就穿过去了。一定要坚信能穿过，新手失败的原因就是信心不足。

如果穿墙费力，可以去穿玻璃门窗，这个心理障碍小。再不行穿玻璃时用双手像撕塑料布一样撕开它，再把身体从破洞处穿出。

③找人。在建筑群四处游荡，心中想象自己要见的人的样子，并且期望 ta 在某扇门后，或者某个转角处，没准儿推门或转身就见到了。

④回忆现实。清明梦中可以任意回忆起白天发生的事情和想法，就如同平时回忆一些东西一样。不只最近的事情，连以前也能回忆，你可以试着挖掘自己儿时记忆，看看自己几岁就有记忆了。（应该也可以回忆起被强制忘却的童年创伤，貌似有心理治疗的价值，待测。）

⑤计算。普通梦中基本没法做两位数的运算，因为缓存区太小，给了两位数就会发生“溢出”错误。（这个术语不懂的请略过，留待理论帝论述。）

清明梦则能做四则运算。试试自己的口算水平，确切说是心算水平，看看能算多复杂。不过，动脑过多容易假醒，小心淡出梦境。

心算成功的童鞋可以把你的经历贴出来和大家分享。

⑥听歌。四处找能放歌的东西，比如手机、CD、MP3 等，摁下播放键等待听歌，往往能听到现实中完全没听过的歌曲，天籁之音呢。蚂蚁大神就从梦中积累很多创作素材，每次都是梦中听到好的歌曲就强制自己醒来，哼唱出并录下来。还有不少筒子们也梦中听歌了，可以和蚂蚁交流下心得。

详见这个帖子：

《相见恨晚啊！——梦中的旋律！》

电脑网址 <http://tieba.baidu.com/f?kz=1037052760>

经常假醒被骗的，需要养成验梦习惯

有同学知梦后醒了，或者在清明梦里玩了一会儿醒了，到真正醒来时，发现其实当时没醒，被骗了又进入了一个普通梦。如果能识别假醒，就能从床上起来，在一个看着就是自己屋子又有细节不同（这个细节不同需要醒后对比才发现）的地方转转，再出屋体验神奇的清明梦之旅。

鬼压床时，开始不能动，等能动了，做些事情，比如抬手、坐起、开灯等等，结果真醒了发现那也是真实度极高的梦里。其实如果能动了时保持放松，并告诉自己这是梦里，翻身下床走几步，咬指或扳指验梦，就可以有个从床上起身的清明梦了。

像这样从床上醒来（假醒）后的清明梦，叫做“出体”。后续帖子会介绍主动创造状态达到“出体”。

好了，先说怎么识别假醒。

首先，要提高警惕性，每次梦中醒来都问自己一句：“这是假醒吧？”而后咬指扳指验梦。这个需要平时的潜意识训练，经常给自己布置验梦任务，习惯成自然。而且记住，如果你真的有一点点怀疑，那就是梦里。因为真正醒来的话非常确定肯定以及一定的知道就是醒了。

鬼压床时，只要放松，放松，放下恐惧，告诉自己这是梦，然后集中所有注意力到一只手上，慢慢摸床边，等手感清晰了，翻滚下床。

如果梦体很模糊，思维很清醒，那么，加强梦体的触觉（比如爬行摸地）会有助于在保持清醒时提高梦境真实度。

如果梦境很清晰，但脑子有些迷糊，反复告诉自己“这是梦，这是梦”，能保持思维的独立而不坠入普通梦。当快要迷失在梦中时一声大喊“这是梦！”往往会醒，别担心，十有八九是假醒。验梦，出体。

很多中高级清明梦玩家，会假醒很多次，出体很多次，延长了清明梦总时间。而且借助一些技巧创造假醒，也能继续玩下去，比如“主动隧道回床法”。当梦体支持不住时，想象身后地面消失，后仰，坠落下去，在黑暗隧道中想象会落到自己床上。等落下床后，继续出体。

光之工作者的清明梦研究和体会

清明梦的【超简洁入梦方式】

笔者认为这是对新手最快最有效的方法！以下步骤你只要照做，不要疑问，不要深究，就有极大可能当晚清明！

- 1，晚上出门散一下步，或者去慢跑几圈（但是不要把自己弄得太累）
- 2，睡前洗个澡，好好舒缓一下神经。
- 3，然后上床。天气热的话开空调吧，把睡眠环境弄得凉爽一点，要有被子可盖。
- 4，上床后，首先默念 50~100 遍“此夜必定清明梦”。不要光念，要仔细理解“清明梦”是指〈做梦时知梦后验梦控梦。是知梦后验梦控梦啊！

要做清明梦首先要做普通梦然后需要在梦中知道自己在做梦，然后通过掐鼻子验梦！〉你现在就要仔细理解这清明梦的意义！！

5，一般情况下，在你默念的时候你不会睡着，甚至会更加清醒的。一定要坚持念，同时你自己要相信你很快就会睡着。

6，然后再默念：“1，我要知梦。2，我要知梦。3，我要知梦。……”不停地默念下去……这事你就不用理解“我要知梦”的意义了，就光默念即可。念到 20，掐鼻子验梦（掐鼻子后还能出气便已经入梦，此时可以起身后随便去玩了……）。然后是 40，然后是 60。。。

依次下去。。如果记不清数到哪了，就从头开始，改到 30，60，90……验梦。再次记不清，就从头开始，改到 40，80，120……。总之是验梦间隔越来越远。但是千万不要放弃！哪怕你有多么担心你会失眠都不要放弃，坚持！

7，总归会有一次，你验梦时就发现真的是能掐鼻子呼吸。那么，恭喜了。

【注】：如果你验梦的数字倍数已经超过 100，劝你还是正儿八经睡觉吧。明天再来！

此方法对我来讲梦境成像质量不高，熟练此方法后何以研习更高级的入梦方式。

【重要一点】：此方法不要深究其原因，不要问为什么要这样，照做即可！

为你的梦加入情感属系！

A【恐惧，很好的清明梦扳机】

梦中，遇到可怕的场景，你害怕！恐惧！甚至放声尖叫时！让你如此恐惧的梦境，一定是很逼真的啊！如果能变成清明梦，那该是多么爽的一次旅行！那么，该怎么做呢？

请你先试想一下，你生活中有多少种情况会让你丧心病狂地恐惧。那种恐惧让你疯狂地想要逃跑，跑死也要跑。甚至产生这个想法：死了也比经受这种恐惧要强。这种恐惧好像要撕裂你的内心一样，逼迫你的身体逃跑！你都丧失了理智，不去想怎么应对这造成你恐惧的东西。

有可能在你被追杀的时候会这样。但是你想啊，这个世上被追杀的有几个人？

还有可能是你在闯鬼屋的情况下，发生了什么意外，看到了不该看到的东西。可是，你不认为在这种情况下基本上只会梦境中发生吗？再比如说被大怪兽追，再比如说越狱潜入刺探刺杀。。。这些事在现实中出现的概率又有多少呢？大部分，绝大部分都是在梦里发生的，被吓得醒过来以后才如释重负，长出一口气，然后开始后悔：哎。。这么傻。。这都没清明。

俗话说，解铃还须系铃人。既然是这种强烈的感情弄得我们不知清明，那么我们干脆就从这种感情入手，研究一下这心魔到底是个什么东西！蚂蚁亲曾经说过他曾经在梦中哭醒，被恐惧吓醒的经历我想大家都没少过，而我们熟知的春梦，其实就是**情感很强烈的梦。

B【情感都有什么共同点】：

- 1，强烈。
- 2，有点无厘头。
- 3，也是最重要的一点：都是很纯正的！

几个例子可以证明这些情感的纯正：你在梦中被鬼追得乱跑时，有没有想过下跪求饶？没有！有没有想过应对策略？没有！有没有回想过这鬼是哪来的？没有！你心里剩的只有恐惧！再比如说，你在梦里 oox 时，有没有想过强奸罪？有没有想过你的女朋友或者是老婆？有没有想过你该怎样对这个人负责？都没有！纯正的**主宰了你的心灵！

C【你如何控制自己的情绪】

【用于发现处理问题】

下面，就让我们来强化自己的意识，做到“知己”！这小土方没有科学验证，但是至少在我以及几个同学的身上是有用的。了解了它们，不但可以增加你知梦的概率，到了高级阶段还可以为你的梦境附带各种情感属系，让你的梦更加逼真和感人！最重要的是，这种能力在你的人生中会教会你如何控制自己的情绪，让你更加感性地去发现问题，更加理性地去处理问题！

从此以后，请你多多注意自己的情感因素。不仅仅是恐惧，其他的都注意一下。不一定要当时分析，过后分析也可以。因为当时你可能根本就内有功夫去分析自己的感情。比如说，你在等高考成绩的时候，那种心情可以分解成多少种情感呢？其中有兴奋，这是一定的；还有焦急；还有恐惧；有悔恨。这样看似是多余的举动，实际上很有用，就像是你将一堆混合物分解成几种不同的纯净物一样。这些“纯净物”会加强你对情感的理解，也会使这些生活中并不多见的情感在你的意识中植下深刻的印象。这是日常基本功，任何时刻都可以去做。而且只要想想就好，等车时，上楼时，吃饭时。。。任何时候都可以翻出一段之前的记忆，把其中蕴含的情感逐个挑出，慢慢理解，慢慢回味。在理解感情的过程中理解生活的点滴，不是一举两得吗？

D【一套练习】

还有一套练习是在上床但是还未睡着的时候进行的。这时候就要看你的处理器（大脑想象力）有多强劲了。选择一个让你感受到非常恐惧的东西（比如我就是害怕骷髅架子什么的。。），然后想想这个东西就在房间的暗处！就在那里！说白了就是自己吓自己！想的过程中闭眼，在肉体上做出要睡觉的样子。不过不要光这么想。在你感觉你要崩溃的时候，赶快感受一下这恐惧！这种纯正又强烈的恐惧！直到它慢慢散去。然后劝你开灯，确认那个房间的暗处什么都没有！然后，睡觉！这样一来既暂时增强了你潜意识中对情感的理解，又将这情感以自我暗示的方式植入记忆，增加做这种恐惧梦的概率。这样一来，一旦做恐惧的梦就会立即反应过来：这是在做梦。。。掐鼻子。

恐惧是最容易的一种情感。熟练了可以按照以下情感顺序依次尝试（个人感觉从易至难）：

1，恐惧。2，**。3，恨。4，愤怒。5，悲伤。6，欢乐。7，兴奋。8，焦虑。9，感激。10，怀念。

（比如**，你可以想象你的身上/身下/身边有一个人。。恨/愤怒/悲伤/欢乐，请回忆过去的事或梦境。。兴奋/焦虑，请展望未来将要发生的事情或者自己yy剧情。感激/怀念，请回忆过去某个人和ta做过的好事情或者自己yy剧情。恐惧和**比较简单是因为需要想象的是一个东西而不是一件事。回忆过去难度<展望未来难度<回忆某人做过的好事的难度<YY的难度）

E【声明】：这技术贴纯属个人研究，谨献给各位清明梦玩家娱乐研究之用。并没有经过权威论证，也不得作为论据使用！

有关梦境是否能够预知未来的讨论

A【背景】：历史上梦境预知未来的传说有很多，其中最著名的莫过于泰坦尼克号的失事，在临行前天夜里，有大约 100 人预感到了灾难的接近，于是取消了旅行，从而捡回一条命。还有包括两次世界大战的导火索事件在内的很多事据说都有人通过梦境预测到了。相信吧里的亲们也有不少人会声称自己曾经做过预知未来的梦。那么这预知梦真的存在吗？接下来的几天鄙人就要通过自身的实践+理论来探讨这一问题。欢迎大师级玩家加入，感兴趣的话顶一个。。。

我自身唯一一个算是真正的预知梦只有一次，那就是一次春游前夜，我做梦梦到车子开到一半突然陷到泥坑里去了，怎么弄也弄不出来，后来就醒了。结果第二天，车子虽然没陷到泥坑里面去，可是却在半路没油了。。。前头有加油站，可是要用另外的车拖上 2 公里。终于加满油以后，又开了一段，车子抛锚了。。。经过几番折腾，很好！车子是修好了，可是已经下午一点了，到了目的地就要返回。所以直接返回了。

以上的那件事其实与泰坦尼克号有很大的类似之处，只不过在做完梦以后我并没有相信罢了。相似之处包括：

- 1，预知的事情都是本来应该很美好但实际上却很糟糕的事。
- 2，预知梦发生在事件发生前不久。

3，有相当一部分人有预知梦。（泰坦尼克号是大约 100 人，占 1/16.而我的那次，有好几个同学都说他们也有）。

综上，有一种解释是说得通的：所谓日有所思，夜有所梦。如果第二天要有一件大事发生，那么你在前一天晚上就很有可能梦到这件事。至少对于我来说有至少 70% 的情况是这样的。而如果你梦到了这件事，那就有很大的可能梦到这件事发生了意外。因为在梦里，情节的发展总是出人意料的。我们就假定这个概率为 30%。所以说在临行前，有大约 20% 的人前天晚上梦到了这件事发生了意外，这个比例的确很高。

有人可能会认为我的解释太简单，因为根据我的说法，每次大事之前都会有 20% 的人预知到意外的到来，可实际上绝大多数的航行也好，春游也罢，都是平安无事的。

在此我要补充的是：如果一次旅行顺顺当当，那人们还会刻意地去注意昨晚的梦境吗？如果梦到的是顺利，那我想不会有人把它当做预知未来。因为你总不能说：“我昨晚梦到日出了，今天确实日出了，所以我预知未来了。。。 ” 如果一次旅行出现小概率的意外，那些梦到意外的人就会自然而然地回忆起昨晚的梦，于是。。。预知梦出现了。

至于两次世界大战的导火索事件，虽然本身就是意外，但是那段时期国际上的气氛已经达到燃点，一点火星就会爆炸。所以说有许多人都在惶恐中惴惴不安地过日子，他们的梦当然会经常梦到战争爆发啊什么的。如果第二天战争没爆发，他们会忽视自己的梦境并忘却它。如果第二天战阵爆发了，他们就会深刻地回忆起昨晚的梦境，铭记在心，感觉起来就像是做了预知梦。

从“间期”进入梦境

当从“间期”进入到梦境的时候，有时候会有一种非常不爽的感觉，你会发现你好像被麻痹了一样：思维很清晰，但是浑身都不能动，耳朵里经常有非常刺耳的杂音，难以忍受，大约持续几十秒。甚至会在睁开眼睛以后出现这种现象。众所周知，这就是民间说的“鬼压床”，科学上叫“梦魇”。我甚至找到了一个方法可以让那些从来没有被“压”过的并且有好奇心人尝试一下。这法子听起来好像就是在唬你，实际上成功率极高，对于我来讲至少有 80%！听说过口袋妖怪系列的救助队系列吗？随便找一个口袋妖怪救助队（我玩的是赤之救助队）。在睡觉以前玩一会，然后再睡觉，很快，嘿嘿。。那感觉就是像被食梦了一样！我也感觉很不可思议，一个一点关系都没有的游戏居然可以导致梦魇。这原因我暂时说不出来，等将来我有时间了，高考完了，我要仔细研究一下这个现象，把原因弄明白。

上次提到了一种“间期”是梦的前奏，就像乐曲中前奏与主旋律有着不可分割的联系一样，间期与梦境也有非常明显的联系。通过控制间期的思想，可以走上控制梦境的第一步。

说句大实话，控制间期的思维真的是非常，非常，非常困难。当你处于间期时，是潜意识控制间期的思维，而当你想人为地控制潜意识时，潜意识会快速地变成“明意识”从而迅速地从只允许潜意识出现的“梦境间期”中消失。这就像要尝试控制你的敌人的行动一样。所以说特意地去控制你的大脑的方法不可取，而且容易弄得你彻夜失眠，对于高三的人来说实在不是什么好事。所以说要在睡觉时，在间期以前要控制你的“明意识”，来“诱导”潜意识进入你想要的状态。这就像诱敌深入一样。比如说你要在梦里梦到你考试考了第一名。你嚼在睡觉的时候想“笔”“班主任”之类的与“第一名”有关但是又不完全一样的东西。至于到底是什么东西，这因人而异，而且次次都不一样的。我来解释一下啊：其实差不多每次进入间期的时候的意识都是由我们睡觉以前的“明意识”演化而来。而这个演化过程非常的微妙，极易受到扰动，有可能一阵微风，一点响动就会彻底地改变它。所以说，在我们日常生活中要在梦境前来控制梦境的“入口”的成功率确实很小，在我看来大约在 5% 左右吧。

另一条“进攻路线”

这个命中率的确是有点低，而且还有很大的概率会导致失眠。不过并不是没有希望的。接下来我就要讲的是对梦境的另一条“进攻路线”。我们做梦不是一直在梦境中度过的。其实，虽然我们有时候会感觉“做了一夜的梦”，但实际上只不过是一晚上有几个梦境的片段罢了。由于这里不好贴图，我就用这个代替一下：

.....-++-=====++++-.....-=====.....-++-
-----+.....

（“...”代表迷糊的状态，“---”代表“浅睡眠”，“+++”代表梦境片段（动眼睡眠），“====”代表熟睡的时候。）

看看你睡醒的时候，一般情况下，是这种结构的时候（“-----++...”）是可以在睡醒后想起来梦到了什么的，能回忆起的内容就是最后一段“++”。而如果是这种结构

（“-----++-----”）通常是想不起来做过什么梦的。所以说真正删除梦境记忆的区间，就是（-----），也就是所谓的“浅睡眠”。而“间期”正是这种浅睡眠。由于“-----”的状态下其实你是意识清醒的，我的意思是说你感知的是现实中的事情，你读取的记忆也是现实记忆，所以说如果出现“...++”这种情况时，你是可以控制+++，也就是这一段梦境的入口的。这原因我说不出来，但是事实就是如此。所以说如果你在睡觉时模模糊糊地感觉到自己好像要醒了，就尽力地想一个场景。记住一定要仅仅是一个场景，比如说一条河，一座山之类的，而且不能太细致。否则的话你可能会彻底醒过来，然后你的工作就全都浮云了。如果你的大脑可以迷迷糊糊地接受这个场景，那么你的第一步就成功了。接下来如果 rp 好的话你就会成功地进入到这个场景中并开始做梦。接下来的工作就要看技术了，你既要保持梦境不断，又要知道你是在做梦，这点比较难。因为如果你在梦中对梦境控制得太狠的话，就会醒过来；而如果你控制得很松，有可能就干脆脱离控制，进入间期或深度睡眠。

F【梦境特有的感受实例】

记住一些做梦市特有的感受会对你控制梦境有帮助，因为这样以来久而久之就不用在大脑里刻意地想着“我在做梦。。”。熟练的话就像条件反射一样了。下面就是一些例子：

- 1，感到身体很轻或很沉。（概率一般，经常不被注意到）
- 2，莫名其妙掉到水里（概率小，小心与现实混淆，慎用！）
- 3，会飞，莫名其妙从空中落下（这个我用得非常娴熟，因为出现概率很高，与现实相差很大）
- 4，遇到危险却跑不动（概率大，但操作困难。一般情况下会很快醒过来。）
- 5，身体被压制不能活动（很快会醒，感觉很不爽）
- 6，莫名其妙出现声音（因为现实中有声音，这个很好使）
- 7，东西拿不到（出现概率及其大，不知道为什么我总是以遇到这种情况就很激动，因为发现是在做梦了，然后很快醒过来。。。）
- 8，突然摔倒（出现概率大，但是立即会醒，有概率进入迷糊状态后直接开始做梦，就是.....+++，注意把握机会）

9，想说话却发不出声（经常与 4 同时出现）

10，出现怪异景色/人物（好机会啊！已经给你布好景了！基本上出现了就没问题的！）

11，眼睛睁不开，东西看不清（本来眼睛就不好的人请无视此条）

12，出现梦魇，身体麻痹不能动。（极端情况，出现概率很低，感觉极其不爽，必定会醒，否则你会猝死的！）

。。。。。（自己去发现吧，这些是能想到的比较常见的。）

注意

以上所有例子都请慎用！把梦境误认为成现实不可怕，把现实误认为是梦境就太可怕了！

把这一点牢牢记住：没有完全确定是在做梦以前千万不要做一些现实中不能做的事！！！宁可错过千场梦，不能误判一次情！明白？

梦魇专题

既然大家都对我一晚上 10 次 up 的梦魇很羡慕，那么我就准备回去对梦魇做进一步的研究。以前还真的没想到梦魇里也有那么大的文章。不过话说梦魇里如果附带感情元素就很难保持冷静了，昨天晚上有一次是附带恐惧属系，还有一次是**（我手动和谐，度娘你不行！！！）。附带**情感的梦魇醒来后**的感觉就会立即消失，而恐惧则会持续好一会，大约 1 分钟。尤其是对于像我这种比较胆小并且怕黑的追梦一族来说，在那恐惧的一分钟什么都做不了，就像吓傻了一样干坐着。

不过有一点可以肯定，那就是这恐惧的原因和我生性胆小没有丝毫关系。由于梦魇之前一般都是处于上文中提到的“间期”，是不会有梦的情节的，所以说这恐惧不来源于梦的情节。也就是说梦魇中所感受到的强烈感情是脱离情节而独立存在的，这在现实生活中还是很少见。从此处我可以做一个推断：感情并不一定非要因某件事情而被激发，而是在某种情况下可以单独出现。这种感情非常纯正，没有任何指向性。比如说愤怒，没有针对任何人，但是却非常迫切，让你想大叫，想打人，想摔东西。而这种恐惧会让你身体发抖，不敢睁眼等。

附带情感属系的梦魇并不一定会发生，但是根据我的经验，一般躺下去以后的第一次梦魇很容易附带情感属系。昨天晚上附带的是焦虑的情感，内心里一阵着急，却不知道是因为什么。在起床看了表（23：20）以后才慢慢缓和过来，意识到这是在做梦。（说实话我也不确定这到底是真的醒了还是所谓的出体，因为我再一次入睡的记忆消失了。）回忆昨天晚上，我打了一会儿东方地灵殿，听了一遍贝多芬的克莱才奏鸣曲，其他真的没干啥。22：30 左右睡觉，而第一次梦魇，附带情感属系，出现在 23：20，也就是上床后 50 分钟。我从未尝试过出体，而且梦魇时我感觉身体是完全无法动弹的，不要说像教程中写的那样翻个身了，就算是动个指头也不可能。但是附带的情感像是要撕裂你的心灵一样。我今天晚上回去再打一遍东方地灵殿，再听一遍克莱才奏鸣曲，看看情况会否和昨晚类似。一次试验还不足以下结论，对吧？

由这两天的数据来看，梦魇会否附带情感属系，发生的时间以及附带什么情感熟悉好像与睡前做的事情没有直接关系。不过有一点可以肯定：睡前不玩游戏不听音乐可以降低梦魇发生的概率，反之亦然。很抱歉，没什么新的进展。主要是因为当你被强烈情感控制时，意识很难保持冷静，也就很难对当时的情况进行分析。而当你完全清醒过来时，那感情已经没了大半，黄金时间已经错过，就无法准确分析了。真心希望梦的骨灰级玩家来参与我的研究，光我一个人弄第一太慢，一天才能收集一次数据；第二是实力不足。

不过还是有点小成果：

梦魇时如果想出体的话，首先要把眼睛闭上！否则休想成功。如果你梦魇前有做过梦并且记得情节的话，现在床上闭目静躺 30 秒左右，忘记一下之前的情节。不过时间不能太长，否则梦魇就结束了。如果不这么做的话，就不会出题，而很容易变成清明梦或者是普通梦。（出体后周围的环境会发生转变，根本不是从你睡觉的地方开始。。。）。至于附带情感属系的梦魇依旧没有成果，还请见谅。

把出体得到的东西带到现实中来

我们出体的时候，是两个意识主导行为的（显、潜）想要去摸一个美女，或者去验牌，抑或是做一个任务。在你要去摸美女或者验牌的时候，会发生两种情况：1.摸到了美女或看到了牌的花色，这个“摸：或者“看”并不是真的用手去摸或看，而是一种意识的感知，你的显意识虚拟出一个你真的摸到了或看到了的信息。2.而当你集中自己的注意力放在美女身上或者牌的花色上的时候，美女就会变成一个怪物，牌会变成流动的液体，这是两个意识的抗争结果，你的显意识想看得更清楚，但是你的潜意识拒绝这样做，看到牌慢慢变成流动的液体时，没有保持警觉，反而觉得理所当然，于是你就开始掉入艾利斯效应中，此时你的显意识慢慢退出主导地位，潜意识开始主导你的大脑，于是你失去了觉知，开始做梦。而有些注意力集中的，可以用自己的意念让变成美女的野兽重新变回美女，流动的牌重新凝固成自己看到的花色，但是这也只是短时间的努力罢了，你还是会掉入各种幻境，然后开始做梦。我们的潜意识和显意识就像左手和右手，当你用显意识去对抗潜意识时，结果和你的预期总是相反的。

不想被他主导，又不能去对抗他，怎么做？前面说过意愿就是不带期望的期望，不带行动的行动。道家说的“顺其自然”。对付恐惧的最好办法就是和恐惧通行，同样对付幻觉的最好方法就是和幻觉同行。看着慢慢变成流动液体的扑克牌，不要去试图稳定他，而是让他随着你的显意识慢慢融化，此时是你的潜意识开始占据主导地位的时候，在你与之同行的时候保持警觉，不要被出现的种种幻像所障，也不要对它们下判断，他们不过是你通往真理途中看到的沿途风景而已，保持这种“不带期望的期望和不带行动的行动”，最后你会完全融入你的潜意识，而不被他所控制，此时，你已经可以用潜意识去做思考，你抛弃了显意识的思维模式，开始用一种新的思维模式去思考。

大多数人肯定都有过平时解决不了的问题，在梦中得到解决，或者一个困扰了自己很久的心障，在梦中突然就被解决了，然后醒来后发现这个心障已经不存在了。还有所谓的“灵光一闪”，就一瞬间，就获得了一些奇思妙想。这就是你的潜意识在发挥作用。自古以来，修行家门提倡要杀死你的大脑，杀死的这个就是你纷乱无序，一刻也不停止活动的显意识，抛弃固有的思维模式，用顺其自然的方式和自己的潜意识合一。有很多方法，当然出体也是一种。以幻修真的方法，在幻境中了悟真实，但是这还不够，要多去于潜意识合一，次数多了，你的潜意识也会在你清醒的时候开始与你合一，也就是我经常说的把“出体得到的东西带到现实中来”。

我的出体经验

自从出体到现在，已经有 3 个月了。从第一次有意识出体到熟练控制出体，再到实修。期间经历了许多事，也认识了许多朋友。进入正题。

【出体】

首先说出体，我把出体分为有意识出体和无意识出体。无意识出体即 做梦时灵体的投射所造成的幻境（爱丽丝效应）都是出体。而有意识出体简单说是梦中知梦（清明梦）。一些人也说过清明梦不算出体，我也确实是这么认为的，我一般认为只有看到自己灵体从自己肉体分离出去的过程，并具有比清明梦更为清晰意识，甚至比平时的思维清晰十几倍，并且耗费能量比清明梦要大。这才是真正意义的出体。但关于清明梦算不算有意识出体，这个争论很大，于是我也把清明梦算成有意识出体。本来就不用分得如此详细，分得再详细，常人没经历过还是不明白。只有自己经历过出体和清明梦才能最深刻直观的了解二者的区别，但了解这些区别是没意义的，就好比一些人一直在找神学和科学的区别或者相同，但是都没有亲身实践，拿着一些理论与别人争论不休，吵来吵去，什么也没得到。

【出体方法】

再说出体的方法，很多人问我，我是用什么方法出体的，我一开始是用星体动力学里的出体法。后面出的次数多了，就创造了些自己的方法，再到后来就没有方法了，潜意识会自动帮我出体。

当你把出体的概念深深刻入潜意识里时，那么出体就变得非常容易了，就跟你吃饭睡觉那样简单。那么，什么是潜意识呢，打个比方，你行走在路上，一辆车向你驶来，你会下意识躲闪。这个下意识就是潜意识，你的潜意识命令你的身体在汽车撞到你之前作出躲闪的动作，以确保你的安全。通过训练潜意识，你可以与它合一，用它的力量来做一些事。出体也是如此。

出体的环节分为四个：放松 保持警觉 震动（震动是初次出体不顺利，灵肉结合过紧，灵肉分离时，灵体从肉体出去造成的震动，出体的次数久了就可以省去这个环节直接出体，虽然这是个不必要的环节，但很多方法都提供了如何达到震动环节的练习，为了不造成冲突，我暂且把震动列为一个环节） 出体。这四个环节，最为关键的就是保持警觉。这里涉及一个度的问题，常人的状态分为清醒状态 沉睡状态 发梦状态 觉知状态。每个状态都是一样的，并无高低。我们要做的就是自由控制这些状态的转变，好用来服务自身。说得更简单点，就是 A 状态（清醒） B 状态（肉体沉睡，灵体清醒的黄金临界点） C 状态（滑入睡眠）。出体就是当你由 A 至 C，经过 B 的那一瞬间，通常只有几秒，突然醒来，此时的醒来是意识的清醒，而肉体已经沉睡。当一种状态转换到另外一种状态，普通人难以察觉。而当你作为旁观者，在一旁看着你自己，那么就能清晰的知道。所谓当局者迷，旁观者清。如何观照自己，这个我在一篇帖子里说过了，这里就不再次铺展开来。

所有的出体练习，目的只有一个，即把出体的概念带入自己的潜意识里，把出体的概念带入潜意识，那么，当你由 A 至 C，经过 B 那一瞬间，你的潜意识会自动把你唤醒，此时你只要从自己的身体里走出去就行了。就是说，你通过潜意识的帮助熟练的控制了自己几种状态的转换。

写到这里，有人肯定要骂我了，这傻子说什么呢，说了半天尽扯一些没用的，我们要知道方法呀！呵呵，各位看官不用着急，我的方法下面就给出。出体有很多技巧，别人都归纳出来了，我也归纳了一些发在论坛上、贴吧里。但最好的方法就是自己的~一开始你可以试一试门罗的出体法，次数多以后就有了自己的方法了。再运用潜意识自动出体前，我用过许多方法，最常用的就是 旋转出体法，即前戏（出体前的放松环节）做好后，开始观想自己躺在一张会旋转的床上，旋转。。。转着转着，你会发现自己真的转了起来，同时脑子里嗡嗡作响，伴随着一些电波的声音，旋转越来越快，到顶点时，你就离开了自己的身体。然后尽情享受出体的愉悦吧！

以上的这些都是我亲身实修实证得来。如果不明白可以给我信息，大家一起交流。

人有人道，猫有猫道，自己走出来的道，才是王道。希望各位在博览群书时，多加以自己的亲身实践，读万卷还需行万里路。千万不可以自己看了点书就以为这些是自己的东西了，拿着这些到处与别人争论，或者炫耀。也不要看了书自己看不懂就一味的去问别人，并不是每个人都能出体，他们给出的答案大都只会让自己更迷糊，即使真的能出体，那也是他们的经验，并不一定适合你，要对自己有信心。

最后，这场华丽的冒险等着你们来体验！

老帖新说

有许多人出体一直停留在第一层。也就是说，这一层都是我们的意识创造出的世界。只能做做飞行 瞬间移动 穿墙 召唤指导灵（其实召唤出的大部分并不是真正的指导灵，也是自我创造的）因此，熟练控制出体后，次数多了，老待在同一个地方，不免也会无聊，同时有好多的人因为无法图谱这个层而烦恼。。

也有人问过居士，出体后如何突破第一层，居士的回答是能量。这当然是对的，只不过太模糊了一点（可能他老人家忙着回复那么多问题都累坏了。。不想深入解释吧。）

我曾经也为这个事烦恼了一阵。决心要突破这个限制但是怎么也突破不了。经过这几天强烈的训练后，终于让我突破了。把我的方法写出来，仅供参考。

我把我的这个方法命名为 二次冥想，冥想出体后，进入第一层，什么都别做。在出体的状态下，冥想。由于我们是以灵体的身份来冥想的，自然会比有身体的限制下效果要大得多，能量吸收的很快速。在二次冥想的过程中，渐渐的，又忘记了你的“身体”，只剩下一个纯粹的思维或者 意识点。这个思维不断上升，你会发现这个思维是等离子体或灵魂之类的电波意识。不断上升，速度越来越快，先是穿越大气层（这个大气层就是我们在第一层一直上升后无法穿越的那个厚厚黏黏的绝对领域）你越来越快，比光速还要快几十倍，完全不用担心违背物理规律，你可以主导它。

之后你就以这种速度，穿越这个绝对领域。嘿，又是一个新的世界。你可以看到月球 陨石群 冥王星 损坏的星体以及黑洞 宇宙光线的奇妙的东西。此时，你的感觉不会是第一次出体那种一览众山小的感觉，而是一种难以名状的。。。抱歉用文字表述不出来。

好了，就到这里！声明一下，这只是我的体验中摸索出的方法，并不是什么绝对，不是什么权威。只是抱着大家共同交流学习的心态写出来的。不能称之为指导帖。每个人都有每个人适合的练习方法，这一点，请大家明白！

两次出体

【第一次】

昨夜开夜车到很晚才睡，今天早上就赖床了，睡到大概天已经亮了的时候，脑袋就开始嗡嗡的响起来伴随有高分贝的电流声。那时我也没打算要出体，只想好好的睡一觉，可灵体就这样不听使唤的从身体滑出去了。

出去后，看到一个穿古代白衣的男子，我也没搭他，从我的房间里走出去，走到走廊时，他飘到我前面对我说，要我跟他去地府。我说去地府干嘛呀，我可不去。他说地府现在缺人手，阎王找你去办事。我听后觉得好假，就跟他说，你开什么玩笑，你也不过是虚幻的。他说先别管这些，你一定要跟我去。我说，那好，你带路吧，他随手一指，我家的墙壁出现了一个类似隧道的东西。诺，进去就是了。

我有点不安，就跟他说，你等等啊，我把我的指导灵叫出来问问也不迟。于是跑到一边打坐，我试过几次，出体时如果再集中精力，周围的景象就会坍塌变幻，那些出体看到的人啊鸟啊的也就会一并消失。运气好就能看到自己的导灵了。我一坐下来冥想，眉心就疼的要命，像被人拿锥子刺一般，同时眼前巨大的白光闪闪，白光中隐约能看到一些穿白纱的女人飘来飘去，甚是好看。白光消失后，我又再次从自己的“身体”里走出去（二次出体）。

我环顾四周，还是我家里。那个白衣男子也还在，他对我哈哈大笑，说了一句话。随后，我感到自己要回体了，也没有要强留下的意思，就顺其自然回体，我睁开眼睛，第一眼看到的是我的手臂，竟然穿的是一件紫红色的丝绸，上面还有些图案什么的。我想开什么玩笑，还没回体？心里默念回体回体回体。再睁眼看，是双重视角，一边看到的是不认识的地方，一边看到的是我的寝室。觉得有的搞笑的，也没工夫理那么多了，就继续睡下去了。一睡就睡到12点多。醒来刷刷牙，洗洗脸，看看走廊外的大太阳，美好的一天又开始了……

【第二次】

晚上做完功课，入睡。中间醒了几次，最后一次醒来时觉得精神很饱满，决定出体。还是观想自己旋转，旋转的过程中不自觉的念起了金刚经（囧，我也不知道怎么回事）随后来到了以前家的阳台上，由三楼跳下去，悬浮在半空，看到一个黑袍女，以为她是我的导灵，于是飞到她身边与之对话，刚停下来时，不知怎的回体了。不甘心，想要弄明白，于是再出体，还是哪个地方，继续对话，说了一些，我对她说，“把你的真实面目给我看”，然后她就变成面目狰狞的样子，我吓了一跳，但转念一想，我只是在出体，然后就不怕了，我问她是不是我的导灵，她说不是，只是路过这里，要去一个双子崖采摘仙草什么的，问我要不要一起。我拒绝了她。随后回体。

回体的一瞬间，灵体又再次从身体里滑出来，然后去到一个地方。应该是印度吧，看到一间白色的寺庙，一群发光的人陆续进入这个寺庙里，我也跟着进去了。寺庙里有许多油画，寺庙中有一个礼堂，礼堂的中间有一个喷泉不断的喷出水来，以至于礼堂的地板上都是水。前面有一个女人，穿着白衣，类似安检的。人们进去她就要嗅一下他们的身体，合格了才能进去。也嗅我的了，然后我脱下鞋子进去，溅起很大的水花，弄出

很大声响，她示意我动作轻点。来到礼堂后，看到礼堂中间坐着一个老者，穿着破烂的衣服，在给人们讲课。。我坐下来盘腿听，旁边有个人问我，怎么来的，我说出体来的，他连连称赞，不容易不容易。听的时候大家不停的有规律的变换位置，每一个人都有最接近老人的机会。

有一个人用手去捅老人的后背，那老人疼的哇哇叫。我心想，怎么高人还会有身体的疾病。他能听到我的疑惑，于是就对着大家说 什么累世的疤什么的。然后就讲每个人和宇宙的生命之灯，还用回溯把大家带到某个年代去看在座一个人的前世，以引证生命之灯。。回溯时，场景切换，我们全部人到了古时的战场上，但不知是什么朝代，看到一个士兵把一个婴儿抱起来仰天长啸。我也不知为什么要给我们看这一个场景。随后老人问大家，知道生命之灯是什么了吗？众人无语。随后就回体了。