



每个人都可以学会操控梦境



MENGKONGSHI

梦控师



追梦蚂蚁◎著

本书作者是世界级顶尖控梦高手，他的特长是控制梦境。成千上万的人与他学会了控制梦境，领略到了控梦的美妙和神奇。

控制梦境，有一个科学上的学名，叫“清明梦”，这本书就是全面系统介绍和指导清明梦的书籍。



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



MENGKONGSHI

梦控师



追梦蚂蚁◎著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

梦控师 / 追梦蚂蚁著. —北京: 中央编译出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5117-2574-5

I. ①梦… II. ①追… III. ①梦—精神分析 IV. ①B845.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 047887 号

梦控师

出 版 人: 刘明清

出版统筹: 董 巍

责任编辑: 邓永标

责任印制: 尹 珺

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612371 (编辑室)

(010) 52612316 (发行部) (010) 52612317 (网络销售)

(010) 52612346 (馆配部) (010) 66509618 (读者服务部)

传 真: (010) 66515838

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 360 千字

印 张: 20.75

版 次: 2015 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 47.00 元

网 址: www.cctphome.com 邮 箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @ 中央编译出版社 微 信: 中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝店铺: 中央编译出版社直销店 (<http://shop108367160.taobao.com>)

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: 010-66509618



写在前面的话



清明梦，对于大多数人来说是个陌生的东西，但是一旦了解，很多人就会为之深深着迷，感觉相见恨晚。清明梦所拥有的巨大魅力正在悄然席卷全球，尤其受到广大年轻人的热捧，已经开始形成一种独特的文化现象。

简单地说，清明梦就是控梦，即梦里知道自己在做梦，从而可以控制梦境。有过清明梦经历的人就知道，清明梦好比是打开了一个全新的世界，一个高质量的清明梦带来的震撼是无以言表的，未经历过的人恐怕难以想象。除了这种非凡的无与伦比的个人体验，清明梦对于人类社会来说，有着极高的研究和应用价值，涉及面广且影响深远，涵盖科学、医学、心理学、教育学、社会学等众多领域，甚至涉及宗教哲学等人类终极问题的探索。

长期以来，人们对梦并没有给予足够的重视，很多人将梦仅仅当作是睡眠的附属品，并不认为有多大的意义。然而，如果真正去了解一下就会发现，整个人类文明的发展和梦是紧密相关的。远古时代的人类最初时分不清梦和现实，由梦产生了神话和巫，并渐渐发展成文化和宗教，成为人类精神世界的支柱。

无数发明创造、奇思妙想、艺术珍品都来自于梦中的灵感。纵观那些盖世天才，亚里士多德、达·芬奇、特斯拉、莫扎特、爱因斯坦、凡·高等人，他们超凡的能力都能在梦境中找到答案。天才是怎么生成的？本书将为你揭秘。

梦，之所以被人们认为没有多大实用价值，是因为在梦里，人是完全被动的，梦的内容无从选择，如易散的泡沫。但是清明梦将颠覆人们对梦的这种传统认知，当你发现你能做你想做的梦，梦境中的一切都能为你所用，而且能将所得带到现实时，自然就会明白其巨大价值了。

清明梦的原理并不复杂，入门也不难，只要花点时间练习，一般人都能成功体验到。本书提供了一个全面的清明梦体系，从理论到实践、从入门到精通、从应用到探索，可谓目前中国最权威、最系统、最实用、最前沿的资料，其中的方法都经过成千上万梦友的科学实证和精练，是蚂蚁和众多梦友多年清明梦研究的精髓。

世界上的确存在着你不曾体验而真实存在的奇妙体验，清明梦就是其中之一。它是人类与生俱来的潜能，是生命给予我们的一份美好。可惜的是，绝大多数人对清明梦一无所知。且看本书能不能打破清明梦万年雪藏的遗珠之命。

清明梦是一种新文化、一种新思潮、一个新天地、一个新契机，是人类探索自我走向未来的必经之路。诸如如梦机、验实、天才态、联机等项目上的任何一个突破都会给世界带来翻天覆地的革新，甚至开启一个全新的梦时代。

这本书，是一扇窗户，通过它可以一窥梦界的神奇；也是一座桥梁，通过它就能亲身进入控梦的世界。这里有你闻所未闻的知识、无与伦比的体验、前所未有的探索和匪夷所思的空间。看下去之前，蚂蚁提醒读者做好“毁三观”的思想准备。准备好了吗？OK，芝麻，开门吧！

——作者

目 Contents 录

致读者

写在前面的话

人梦篇

第一章 清明梦 /002

- ◎什么是清明梦 /002
- ◎清明梦是真的吗 /003
- ◎清明梦的利与弊 /005
- ◎清明梦相关历史名人 /007

第二章 梦控师 /010

- ◎梦控世界 /010
- ◎梦控师群体 /013
- ◎梦控级别 /015

第三章 新手须知 /016

- ◎名词解释 /016
- ◎体质鉴定 /017
- ◎指导原则 /018
- ◎人人能做清明梦 /019
- ◎简单清明梦方法 /020

第四章 梦控初体验 /020

- ◎“我”是谁 /020
- ◎“我”在哪儿 /023
- ◎“我”能做什么 /023
- ◎一个梦友的实例 /025
- ◎梦界旅游热点 /027

第一章 梦境与知梦 /032

- ◎梦境的产生 /032
- ◎梦体状态 /033
- ◎梦境四阶段 /034
- ◎知梦四要素 /035
- ◎知梦四方式 /036

第二章 梦中知梦 /038

- ◎清明梦种子 /038
- ◎追梦日记 /039
- ◎七字真言 /040
- ◎验梦手段 /041
- ◎知梦扳机 /043
- ◎回笼暗示 /048

第三章 出体（清醒入梦）/049

- ◎出体现象 /050
- ◎出体与清明梦 /053
- ◎出体详细步骤 /054
- ◎清醒入梦 /064
- ◎梦宗显宗 /068

第四章 鬼压床 /069

- ◎科学认识鬼压床 /069
- ◎压床出体 /071
- ◎压床天才态 /073

第五章 梦屏 /076

- ◎梦屏 2.0 /076
- ◎梦屏意识 /082
- ◎实战当场抓屏 /083
- ◎梦屏进阶 /089
- ◎常见问题 /091

第六章 其他方法 /093

- ◎简单验梦 /093
- ◎两极套餐 /093
- ◎门罗出体 /095
- ◎香港出体谷 /098
- ◎星体投射 /099
- ◎WBTB /099
- ◎太玄功 /100
- ◎催眠入梦 /101
- ◎万法唯心造 /103

第一章 一张图看懂控梦 /106

◎梦秤图 /106 ◎砧码与焦点 /107 ◎实例梦况分析 /109 ◎按图索骥 /110

第二章 控梦技术 /112

◎梦痴神通 /113 ◎梦匠神通 /116 ◎梦侠神通 /118 ◎梦尊神通 /119 ◎延时技术 /120

第三章 控梦十讲 /123

◎源代码 /123 ◎粉墨登场 /124 ◎知彼知己 /127 ◎梦体能量 /131 ◎控梦之路 /136
◎该出手时就出手 /142 ◎如何导演这出戏 /145 ◎念力与神通 /151 ◎井盖的秘密 /157
◎最美的风景在巅峰 /164

第一章 梦之灵感 /168

◎科技与音乐 /168 ◎电影与绘画 /174
◎诗词与小说 /178 ◎设计及其他 /182

第二章 灵感与天才 /186

◎灵感与无意识 /186 ◎灵感“梦体说” /188
◎第二类天才 /189 ◎天才与疯子 /193

第三章 清明梦与灵感 /195

◎凡人升级 /195 ◎梦中的音乐 /196 ◎实战抓歌详解 /198 ◎职业添翼 /205 ◎潜能开发 /206

第四章 清明梦的更多用途 /209

◎非凡体验 /209 ◎学习与训练 /214 ◎造福弱势群体 /216 ◎精神及心理治疗 /217 ◎认识和改善自我 /220 ◎修梦修心 /221 ◎提升梦的品质 /222 ◎临床医学应用 /223 ◎科学研究 /225 ◎社会用途 /230 ◎破译超自然现象 /231

探梦篇

第五章 探梦前沿 /234

- ◎文字语言 /234
- ◎视梦听实 /237
- ◎梦境现实双向交流 /238
- ◎知梦辅助物 /241
- ◎知梦机 /242
- ◎梦授与高灵 /247
- ◎濒死体验 /250
- ◎物质界探索 /254
- ◎出体验实 /259
- ◎梦起梦破 /260
- ◎隧道与虚空 /262
- ◎联机探索 /266
- ◎科学与玄学 /273

第六章 清明梦文化普及 /275

- ◎清明梦的历史 /275
- ◎中国的清明梦进程 /276
- ◎清明梦文化探索 /278
- ◎清明梦产业化探索 /279

说梦篇

第一章 蚂蚁说梦 /286

- ◎为什么梦里不知身是客 /286
- ◎为什么人在梦中见怪不怪 /291
- ◎由“日有所思，夜有所梦”说起 /294

第二章 梦言梦语 /299

- ◎莫道春梦了无痕 /299
- ◎睡眠问题 /300
- ◎清明梦歌诀 /304

附录 /306

- ◎蚂蚁流教程：从入门到巅峰 /306
- ◎新手常见问题解答 /314
- ◎致马云和史玉柱的一封信 /318

参考文献 /323

入梦篇

你想见到你最亲最爱的人吗？

你想重温当年的感动吗？

你想体验飞翔的滋味吗？

你想上天入地穿越时空吗？

你想呼风唤雨快意恩仇吗？

你想见到无上美景吗？

你想品尝无上美味吗？

你想轻松获得艺术灵感吗？

你想知道人生的真相吗？

你想超越这平凡的生活吗？

你想认识真实的自己吗？

.....

第一章 清明梦

什么是清明梦

梦里知道自己在做梦，就是清明梦。

清明梦，又名清醒梦，英文为 lucid dreaming，坊间称控梦。这里的“清明”，和清明节没有关系，而是指梦中的意识清醒明白，做梦者知道自己是在做梦后，将在梦中拥有部分清醒时候的思考和记忆能力，从而可以不再被梦牵着走，可以主动控制自己的梦境。

举个例子，电影《盗梦空间》里盗梦小组的活动就是清明梦。当你在梦中知道是梦，就可以按自己的想法在梦里进行活动。

清明梦对于很多人来说是个全新的概念，但实际上，清明梦是普遍存在的一种现象。如果在做梦时有过“这是梦”的念头，就算最初级的清明梦了。自人类始，千万年来，每天都有无数清明梦在发生。西方国家有资料统计，平均每八个人中就有一人做过清明梦，尤其是孩童，更容易出现清明梦。2014 年第 16 期《南都周刊》报道，“2004 年德国一项在心理系学生中的调查显示，82% 的人经历过清明梦；2008 年在日本大学生中的研究发现，47% 的人做过清明梦；巴西的一项调查数据是 77%。”

清明梦本身不是什么神秘的东西，它就在我们的日常生活当中，是人类与生俱来的一种潜能。有部分人先天就会做清明梦，对于大多数人来说，通过一定的学习和训练，就能掌握做清明梦的技巧。虽然说清明梦仍然是梦，但是这种身临其境的经历所带来的超凡和神奇，属于一种非凡的巅峰体验，往往给人强烈的震撼和感触。人生中如果没有体验过清明梦，实在是一大遗憾！

清明梦里可以做什么？一句话概括就是：“所想即所得！”

当你在梦中意识到这是梦时，一切皆有了可能——Imagination is your only limit！你不但可以控制自己，控制梦境，控制他人，你还将拥有无限神通，获得现实中不可能有的超凡能力和非凡体验，比如说可以飞，甚至飞出地球；可以上

天入地，去你想去之地，见你想见之人，做你梦寐以求的事；可以变化无穷，穿梭过去未来；可以学习、训练、获取创作灵感……

清明梦是真的吗

清明梦，在科学上属于梦学和超心理学的前沿领域。世界各国有不少科研院所等机构专门研究清明梦，发表在《自然》（*Nature*）、《科学》（*Science*）、《细胞》（*Cell*）、《柳叶刀》（*Lancet*）、《神经元》（*Neuron*）等顶级科学期刊上的清明梦论文屡见不鲜。

生活中，非常多的人都有过清明梦的经历，但是绝大多数都是偶然所得，而且他们并不知道“清明梦”这个词。因此，清明梦在社会上的认知度是比较低的，大部分人甚至根本没有听说过。

清明梦的定义很简单，就是“梦里知道自己在做梦”。以下举几个来自明星名人的实例，大多来自新浪微博。

马伊琍

每个人都有梦中梦的经历吗？至少我有，少年时代经常如此，总是在梦里想要上厕所，然后提醒自己这是做梦就猛地睁眼，可是睁眼后会意识到还是在梦里，这时就要拼命使劲地睁，最后终于睁开眼回到现实，无比之累！听起来有点可笑和不可思议吧，确实是为了不尿床才练就逃脱梦中梦的本领的啊！（2010-9-3 10:16 来自新浪微博）

蔡骏

出门去看《盗梦空间》了。前两天早上做了个梦，梦中连续遇到很多特别的事，但在每个事件最后，通常是最危险的时刻，我都会意识到自己在做梦，于是丝毫都不会害怕和紧张，就对自己说，不过是梦嘛，于是就从梦中自动脱身而出。接着又去做另一个完全不相干的梦，数次这样自动入梦出梦——“梦里已知身是客”。（2010-9-14 19:23 来自新浪微博）

方文山

最近常熬夜工作（嗯……好像不能用“最近”这个字）…然后累了就休息（废话！难道累了还跑步）……大多是浅睡所以常做梦（我的梦是梦中梦）……就是梦见自己在做梦……最后醒来才知道刚刚的醒来也是梦（嗯……真希望

你们听得懂)……我还有一次在梦中知道自己在做梦,于是我控制自己的梦……在天上自由地飞……我是说真的!(2014-7-29 15:46 来自新浪微博)

科尔沁夫

到家和黄沾沾熊抱了一下,洗脸后睡倒,上闹钟发现可睡半小时,期间挂断房产中介电话一个,梦游至门口回应楼管一次。然后睡着做了两个身在梦中但意识清楚是在做梦的梦,先是梦到了和一个古代女王纠葛,第二个梦到一个今生不会再见到的人。然后醒来,再洗脸果然清醒不少,现在出门去光线录《明星学院》。(2010-4-27 11:25 来自新浪微博)

车晓

刚看了《盗梦空间》,不得不由衷钦佩荷里活的想象力,绝对高智商大片一部。但我想说的是,我曾经有过一次清晰的记忆,就是:我在梦里并且知道是在做梦。不知道别人有没有过这样的经验,是很少有人会有还是很多人都有呢?反正编剧肯定应该有过吧。(2010-9-5 00:19 来自新浪微博)

姜凯阳

昨夜一梦,梦中被带至刑场,身边已被割头的尸体被草席覆盖,自己动手准备割喉,持刀片下手,鲜血飞溅但却没有割断,旁边梁天上来助我一臂之力,想,不就是一刀了事吗,做视死如归状。突然一声音传来,割喉后还要折磨一分钟才能咽气!顿愣,遂觉是梦,决定不死,翻身坐起。才发现喉咙不知何时变得沙哑。(2011-3-18 09:36 来自新浪微博)

林夕

其清明梦经历,从为容祖儿作词的《梦非梦》中可得知——“明知道身在梦中/为什么还要激动/那情那景真实得太天衣无缝”。

从上面这些例子中可以看出,这些明星在梦中意识到了自己在做梦,这正是清明梦。不过,由于他们缺乏清明梦的知识,很难获得更深入的体验,和梦控师的控梦体验相比,还是有比较大的距离的,属于初级的清明梦。还有一些明星如张德芬、马伯庸、黄易等人,他们则有一定的清明梦知识,控梦水平相对较高。

实际上,在现实社会和科学界,清明梦的真实性都毫无争议。更多的探讨集中在如何获得清明梦,清明梦的利弊及实用性,以及如何利用和开发清明梦等课题上。

清明梦的利与弊

我想既然人生是梦，就做一个清明梦：在梦中知道自己做梦，就有能力去改变梦境。改变梦境的方法就是要改变自己的惯性，看到自己的心念行为一旦改变，周遭的人事物就如何改变，不做受害者，而做一个造梦的人！

——心灵畅销书作家张德芬

清明梦有什么好处

娱乐	这方面不用多说了，高质量的清明梦犹如顶级虚拟现实游戏，而且是超现实的。惊世骇俗的美景、前所未见的美食、匪夷所思的神通、梦幻传奇的经历……在感官和精神层面上，清明梦给人的体验是无与伦比的，这一点，经历过的人都深有体会。
文化	清明梦不仅是一种个人体验，也是一种文化现象，代表着人类对未知、对梦境、对真相的探索精神。从最初的巫学宗教到现代心理学高科技，从老庄、佛陀、亚里士多德、达·芬奇、特斯拉、莫扎特、爱因斯坦、凡·高等梦界高手，到现代诸如《黑客帝国》《盗梦空间》《阿凡达》《源代码》《蝴蝶效应》等优秀影视作品，都不难看到清明梦文化对于世界的影响。只要人类拥有梦境，人类的想象力就永远不会枯竭，清明梦是推动人类文明向前发展的原动力之一。
学习训练	经历就是一种知识。清明梦里所见所闻，所经历的一切，将留在记忆和经验中，成为个人知识的一部分。梦中攀岩、弹琴、打球、武术、舞蹈、书法、抗压等训练都能对现实中的能力有所帮助。清明梦独有的左右脑沟通锻炼，也使得梦控师的想象力、创造力更加突出。清明梦可以模拟出全真的实战环境，在里面可以无忧无虑地肆意发挥，毫无心理负担。因此，利用清明梦来进行模拟训练，也会收到出乎意料的效果。
灵感与潜能开发	天才为什么是天才？为什么他们能够轻易获得超越时代的灵感？清明梦或许可以为你解开此谜。 历史上，凭借梦而取得音乐、绘画、艺术、科学等灵感的比比皆是。在梦中，人的潜能远超于清醒状态，神奇而变幻莫测的梦境就是天赐的宝山。清明梦可以主动接通集体潜意识，连通梦境灵感之泉，启动天才态，在潜能开发以及教育领域，清明梦的应用前景广阔而巨大。

医学应用	无论是心理精神治疗，还是临床医学，清明梦在医学领域的应用都很有前景。比如植物人复苏、聋哑人语言练习、催眠疗法、研究濒死体验、防止老年痴呆、治疗精神分裂症等。 清明梦能改善人的睡眠质量和心理健康。别的不说，光是清明梦治疗鬼压床，化噩梦为美梦的特效，就已经让无数人从中受益，提升生活质量。
弱势群体	肉体的自由可以被剥夺，但是梦体的自由无法剥夺；肉体的功能会日渐衰退，但是梦体却可以训练得越来越强大。失去自由的人，无论是身陷囹圄，还是重病残疾，现实都是残酷的，甚至觉得人生失去意义。 清明梦可以成为弱势群体的心灵寄托，为他们艰难的人生保留一片乐土，善莫大焉。 朱颜辞镜花辞树，每个人都会迟暮老去，甚至孤老无依。如果还能以少年之身，驰骋江湖，重见故人，回味人生，那种感动，世人安知？
特殊体验	人类的烦恼来自于身体的拖累，人类的体验被身体大大局限。在梦中，这些局限则彻底不存在。梦里可以体验非凡人生，比如“黄粱一梦”“庄周梦蝶”，还可以模拟出现实中难以体验的极端环境，比如地震、核战等场景。科学家如特斯拉等人甚至能利用清明梦的“所想即所得”在大脑空间中搭建实验模型，将梦境变成高效的实验场。
更多的社会用途	清明梦还有广阔的社会用途，诸如国际交流、临终关怀、科学研究、文化探索、商业模式等方面，都是清明梦应用的范畴。同时，清明梦也是一个广大的社交平台，越来越多的爱好者，特别是年轻人加入了梦控师的大家庭，给清明梦带来无尽的潜力和活力。 无论从心理学的角度、自身探索的角度还是实用的角度，甚至是哲学的角度，清明梦都有数不尽的价值等着我们去发掘。关于清明梦的应用和探索，蚂蚁在后面的《探梦篇》中将做更详细深入的介绍。

清明梦有何弊端

经常有人问到清明梦有没有危险。清明梦，本质上就是梦，做梦并不会给人带来危险。国外有不少大学及科研机构对清明梦进行持续的研究，全球的清明梦爱好者不计其数，到目前为止，无任何已知情况显示清明梦会对人类生理或心理构成损害。

虽然清明梦没有什么危险，但是却有几个地方值得提醒大家注意。

◆ 清明梦对睡眠有一定程度的影响，主要是因为清明梦会造成中途醒过来，需要重新入睡，这样就会损失一些睡眠时间。通常可通过早睡或补觉解决此问题。

◆ 新手为了速成，可能追求一些急功近利的方法，有些方法对作息和睡眠的影响比较大，如果练习不当，会造成失眠等症状，因此，新手需要正确的引导。

◆ 防止沉溺，任何东西都有个“度”。清明梦如同一个顶级虚拟现实的游戏，和其他游戏一样，有上瘾的可能性。所以要特别提醒学生朋友，清明梦要适度，不能因为清明梦而影响了正常的作息和学习。

◆ 清明梦是一种客观存在的现象，但是它的神奇和神秘又容易被神棍利用，这方面应该加强对清明梦的科学普及。

清明梦相关历史名人

尼古拉·特斯拉（Nikola Tesla），塞尔维亚裔美籍科学家，历史上最伟大的科学家、最杰出的天才之一，也是最强的清明梦者之一。他的很多超前实验就是在清明梦中完成的。特斯拉能迅速进入到高清醒度的清明梦状态，他自称“每天睡着之后就去了另一个城市与形形色色的人们交流”。闪速入梦+绝对清明+不醒之身+超级拟真，这四个都是清明梦领域的巅峰体验，而特斯拉能集之大成，所以他是清明梦超强者、真正的天才。

克里斯托弗·诺兰（Christopher Nolan），好莱坞大片《盗梦空间》的导演。影片里的盗梦小组基本上都是在清明梦里活动。从诺兰的访谈中可以明确知道他早在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。《盗梦空间》最直接的灵感就来源于他的清明梦经验。

陆游，南宋著名诗人。他的记梦诗堪称中国梦幻文学里的一朵奇葩。从他的几首记梦诗中可以确定，他能梦中知梦，清明梦的水平比较高。如“梦中了了知是梦，却恐燕语来惊眠”“西邻好友工谈笑，每见明知是梦中。樽酒不空书满架，何时真得与君同”“梦中亦复知是梦，意恐觉时无处觅”等。

小野小町，日本杰出女诗人，日本历史上的第一美人。“夜来行入梦，始不畏人言。梦路无停足，伊人自在逢。”“假寐一时熟，梦中见可人。始知虽梦寐，可靠竟如神。”她的这些诗足以说明她有多次清明梦体验，常用的知梦扳机就是她的梦中情人。

理查德·费曼 (Richard Feynman)，美国著名物理学家，被誉为 20 世纪最聪明的科学家，有名的科学顽童，1965 年诺贝尔物理学奖得主。他能知梦控梦，喜欢观察梦境，至少是梦匠级别，他曾将梦中遇到的三个老大爷变成了三个比基尼女郎。

玛丽·雪莱 (Mary Shelley)，英国诗人雪莱之妻。她在 1818 年创作的小说《弗兰肯斯坦》(Frankenstein)，被认为是世界第一部真正意义上的科幻小说。整个故事的灵感来自于她的清明梦能力，她能迅速进入半明梦状态，连上梦境大师，自动发展出故事情节。

拉马努金 (Srinivasa Ramanujan)，被誉为“印度之子”，数学史上最具传奇色彩的天才之一，号称“一个印度人孤独地对抗着欧洲积累百年的智慧”。此人梦记的水平极牛，在他的梦里，数学公式自动显示，他记下即可，由此独立发现了 3000 ~ 4000 个公式，而且常能预见某些数学的结论，日后有许多得到了证实。

罗伯特·路易斯·史蒂文森 (Robert Louis Stevenson)，著名的科幻小说《化身博士》(Dr. Jekyll and Mr. Hyde) 就是他梦中构思创作的。他清明梦水平很强，进行过专门的梦记训练，而且有续梦能力，能够在第二天接着上次的梦继续做下去。

吉勒摩·迪·特洛 (Guillermo del Toro)，墨西哥著名导演，代表作《潘神的迷宫》。他在 2010 年的访谈中谈到，他 11 岁之前经常做清明梦，和梦里的怪物做好朋友，这也是他灵感的源泉以及长大后爱拍怪物片的原因。

沃卓斯基兄弟 (The Wachowskis)，以前是兄弟，后来哥哥变性成了姐姐，著名的《黑客帝国》三部曲的导演。国外的网站说他们俩都会清明梦，《黑客帝国》的创意很多来自清明梦，并且表达了“要想自如控制 Matrix 或梦境，简单疑梦知梦是不够的，还必须训练自己的大脑和想象力以获得全新的创造力”，梦控师对此应该深有体会。

拿破仑·希尔 (Napoleon Hill)，开创成功学的一代宗师。在他的名著《思考致富》中提到，在好几年的时间内，他每晚睡觉都和爱默生、潘恩、爱迪生、达尔文、林肯、伯班克、拿破仑、福特和卡内基等伟人开假想的咨询会议。他称他们为隐形顾问，梦中他们睿智激扬如真人亲临。希尔认为正是这种非凡体验带领他走上了辉煌的进取之路。实际上，希尔使用的是一种孵梦术，长期孵同样的梦必然会导致梦中知梦，这也是清明梦领域的一种方法。

Aphex Twin，流行电子音乐界的超级巨星，天才电子音乐家，人称“90 年代的莫扎特”。他公开说他的专辑 *Selected Ambient Works Volume II* 里面的声音来