

<< 30 天学会灵魂出体 >>

OUT-OF-BODY ADVENTURES

30 Days to the Most Exciting Experience of Your Life

Rick Stack 著

目录

<序>出体是人的天赋本能	2
<前言>这个宇宙都是你的	2
1. 科学事实或是科幻故事?	5
2. 灵体投射的益处	7
3. 基本的形而上学	10
4. 运用力量的基本方法	13
练习 1 一般性的信念转化工作	16
5. 摆脱恐惧	16
6. 改造你的心里气候, 为灵魂出体做准备.....	20
练习 2 监视相关信念	20
练习 3 找出局限的信念	22
练习 4 构思肯定语句和具体想象.....	23
7. 灵魂出体肯定语句和具体想象力的作用.....	24
练习 5 运用你的肯定语句和具体想象.....	24
8. 梦的工作	26
9. 意识光谱: 灵魂出体和清醒的梦.....	30
10. 出体必成技巧	32
技巧 1: 自我暗示结合有利条件	33
技巧 2: 似睡非睡时出体	34
在作梦状态引导清醒的梦和灵魂出窍	35
11. 出体时可以做什么?	39
12. 轮回转世和时间旅行	42
尾声	46

<序>出体是人的天赋本能

这本书的用意，是要把灵魂出体经验的研究和训练，从研究实验室、以及隐而不宣的玄学领域带出来，放进这个世界的各个客厅和卧房当中，因为後者才是它们所属之地。本书提供一个简单、有效的方法，任何人都可以用来学习如何有意识地出体，此外也教你怎样才能从你的出体之旅得到最大的收获。灵魂出体经验（Out-of-body-experiences 简称 OOBEs）不但刺激非常，在灵性上具有启迪作用，而且实行起来也容易。如果你愿意先设想下你目前对宇宙的信念可能不是全部的真相，也愿意带著任何一个孩子天生就有的那种兴奋之情和开放的心，去探索其实是一个谜的宇宙，那我可以保证你一定会有永生难忘的经历。但是话说回来，既然灵魂出体这么容易，为什么这个主题还是相当莫测高深、秘而不宣呢？很简单，大家普遍都没有觉察到自己天生就有出体的能力，因为他们的信念系统不容许这些经验的存在，或是认为这些经验充其量只是闲暇的一种消遣。不过，对於真的认为灵魂出体是一个值得关注的领域的人来说，第一手经验是最直接的探索途径。寻求第一手经验的人可能会发现，在学习成为灵体探索者的过程中要进步，他们自己的态度是关键。基於这个原因，本书在描述实际引发出体经验的种种有效但不复杂的方法前，会先提出一个循序渐进的流程，以便营造出有助於完成这些非凡旅程的心理气候。这种初步的信念工作，用意在改变某些自我设限的观念，使你能够克服对於脱离自己的肉体四处漫游的恐惧或抗拒。

对很多人来说，本书所呈现的信念工作和初步的梦工作，是成功的一个重要因素。准备时间的长短，因人而异。如果你已经在对梦下功夫，你就已经超前一步了；如果你的信念系统相当正面也很开阔，那么你的信念工作所需时间可能少之又少。

读了这本书、完成准备工作，并开始经常运用其中介绍的灵魂出体引导技巧之後，你可以合理地预期，你会在三十天之内获得第一次的出体经验。不过，有些人需要的时间可能长很多。任何人都做得到，却不是每个人都会去做，因为有些人不愿意松开他们的限制性信念，到容许他们自己有这类经验的程度。不过，如果你真的渴望，这本书会提供方法给你。

我自己有过很多次出体的经验，对我的生命而言，它们的加成作用无可计量。我希望能够让你了解到，这个备受忽视的人类潜能领域是多么重要、多么有价值。然而，只有当你多次亲身经历出体时，你才能体会到这种艺术形式的真正价值。因此，本书的目的就是要让你能够拥有不只一次，而是很多次的灵魂出体经验，使它们成为你生命中经常又自然的一个部分，届时你就会真的开始了解它们的究竟。

有一天在一个更加觉醒的文化里，脱离肉身的跨次元之旅这门艺术，将享有更为显著、更受人尊崇的地位。有一天，人们将会怀抱与探索外在实相（即物质宇宙）一般的热忱，来探索内在的实相，人类认知的进化便能跨出一大步。一如以往，这类进步的推手，将是谎言和偏见无法削减其能量和好奇、坚持要为自己找出真相的人。

<前言>

这个宇宙都是你的！

十多岁的时候，我一度执迷地想要了解存在是怎么一回事。就我的记忆所及，我始终对於宇宙感到好奇，但在我生命中的某一个时间点，这份好奇变成一种止不住的渴望。最後，这种渴望变得太强烈了，我非得找到一些解答不可，否则无法继续过我以为的「正常」生活。

在这之前，我试过把科学当成一个找到解答的可能来源，但是我对科学观点的冀望，没多久就幻灭了。我永远都忘不了高中三年级第一学期上高等生物学（一）的那一天，生物老师为我们讲解大自然的一些令人惊奇之处，这时我忍不住问他，在他描述的这一切背後到底有什么更大的目的存在。我的老师只是笑著，并用真的是诗情画意兼具的措辞解释说，我提的是一个属于目的论的问题，所以不适合在课堂上讨论。当时我并不知目的论是什么意思，但是我的老师表现出我的问题一点都不重要的样子，让我觉得很窘。他继续上课，我则重新评估上不上高等生物学（二）的计画（最後我终於选修雕塑课二，这堂课的男女比率是一比二十——要学生物，这种课显然比较好玩）。

到我大二的时候，不满的种子已经长成庞然大物了。我发现科学对我们怎样演进到这里的解释，几近荒谬可笑。简单说就是：很久以前生命始於某个原始的海洋，那时，正确的化学成分、元素、条件「凑巧」聚合在一起，「噗」一声——生命就这样蹦出来了。连达尔文那个了不起的进化论也把这套方程式必须有更高指导智能的需求有效地抹煞掉，暗示突变的发生纯属意外，一个物种当中只有强者才能生存下来、繁盛兴旺。

这种「纯属意外」的说法真的是太过火了。这些人是认真的吗？我们这个时代最伟大知识分子能想到的真的只是这样吗？他们真的相信大自然这一切复杂又精巧的奇迹，全都不假「任何」形式的宇宙智能指导就形成了吗？我知道人类经过多年塑造的宗教观念有一些相当幼稚，但是这个观念似乎一样天真。说到制造火箭和烤箱，这种科学观念是很管用没错，但说到更深层的议题，它就只会让人大失所望而已。

我的一段积极而且波折时起的研究过程於焉展开。整个研究范围从心理学、神话学、宗教，到神智学（theosophy）、灵知说（gnosis）、埃及古物学、还涵盖各个时代的种种秘传教派。我也开始注意梦。我了解到梦是汲取知识和了解的一个不可思议的来源，也学到梦的世界是一个门户，通往其它和我知道的世界一样实有、一样重要的经验次元。我开始练习清醒作梦，这门在作梦状态完全清醒过来，然後有意识地操纵事件的艺术。但是我当时并没有完全了解到，我正按照我自己的信念和期待，重新设定我的内在经验。

一九七〇年，我拿起我的第一本赛斯书。赛斯是不具肉身的人格和老师，他透过当时在世的珍·罗伯兹在出神状态时口授资料。赛斯口授的资料到目前为止（译注：一九八八年）已出版十册。赛斯让我非常感动，所以在一九七一年初，我发现自己开著车前往纽约州的艾尔密拉，与两个朋友应珍·罗伯兹之邀，去参加她每周一次的ESP课程。虽然赛斯书当时已经拥有相当广大的支持者，但是那时候外界对珍的工作才刚刚开始感兴趣，所以她的课堂上只有一打左右的学生。珍会先进入出神状态，让赛斯「通过」，而赛斯果然是一位了不起的老师。

我变成珍班上的常客，几乎每个周一都会驱车来回纽约市和艾尔密拉一趟，每趟长达十小时，如此过了几年。说我受到珍和赛斯的课影响，实在太轻描淡写了，因为，上了那门课之後，我才开始真正而且深刻了解到，每个人都在创造自己的实相。我也学会倾听多重次元的内我发出的声音，不管我有多少问题，都能够从中找到答案。

我对形而上学的认识越多，对灵魂出体经验的兴趣就越大。我决心藉由第一手的经验，来增进自己在这个领域的知识。大约是一九七二年的夏天，我无意间发现个相当容易引导灵魂出体的方法（你在第十二章会学到这个方法）。我的第一次经验实在太令人惊奇了，我永远不会忘记。

我四肢伸展躺在卧室里的一张安乐椅上，暗示自己将会有灵魂出体的经验：

接下来我发现自己在一个距离我的公寓大约三十二公里的公园里。小时候，我常常在这个公园玩。我觉得无比地兴奋，充满真的像涟漪那样在我体内流动的能量。四周到处都是树木和绿地，但是不知为何，这一切比我以前见过的还要鲜明逼真、生动活泼、色彩缤纷。仿佛我踏进了一座魔法森林，处处闪耀著生气和活力。这一切好像不只是真实，而是超级真实，我因为能量而振动著，感到欣喜若狂，但也觉得不知所措。我知道自己在哪里，但不知道自己怎样到的那里。这时我忘了自己刚刚坐下来练习灵魂出体。我觉得非常恍惚，到最后终于认定有人偷偷将迷幻药或其

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>