

<< 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，对于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，使你能够克服对于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，我始终对于宇宙感到好奇，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。当时我并不知道目的论是什么意思，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

它药物放到我的饮料里。我低着头才发现自己一丝不挂。我开始有点担心，心想，「这下好了，我在艾利潭公园不知吃了什么奇怪的药，整个人恍恍惚惚的，还没穿半件衣服，该怎么办？我要怎样回家？」我就东游西逛，一边振动着。树则发著光，但奇怪的是，我的困境并没有让我太过心烦意乱。

太阳才刚刚升起，公园里除了我看不到半个人。然后我经过一个游戏场，看到一个小男孩在里面玩。这场景似乎很奇怪，因为小孩年纪很小，却自己一个人。我走到围著游戏场的栅栏旁边，看著他。这小孩给人某种非常怪异的感觉。突然间，他直视我的眼睛说：「这个宇宙都是你的！」瞬间，我想起我的身体在三十二公里之外。我刚刚试著脱离肉身，而且成功了。我出体了。我兴奋、开心的不得了。想都不想，我就抬起双手像火箭一样地飞出去。我以前作过很多次飞行的梦，但是这回很不一样，这绝对不可能只是我的想像。我飞、我转弯、我旋转，我在艾莉潭公园的树林上空翱翔。我正常的自我意识完全存在。正在进行它此生前所未有的飞行之旅。我在附近飞了一会儿之後，最後終於降落在公园内一座绿色如茵的山丘上。我觉得回去的时间到了。闭土眼睛，往後一靠，然後说「回到布朗克区，回到布朗克区」。我有一种在行进而且速度极快的感觉，然後我发现自己回到肉身里。这时，我的眼睛虽然闭著，却可以穿过眼睑看到东西。我真是大开眼界！我透过眼睑检查我的房间一分钟左右以後，終於睁开眼睛。有那么一会儿，东西看起来有点奇怪，好像我还没有完全对准合适的频道一样。过了一两分钟，一切才固著下来，恢复正常。我回来了，毫发无伤！

这一次经验真是让我太震惊了，但我还是不满意，因为我还未有意识地亲眼目睹自己实际脱离肉身的过程，所以我决心一定要做到。我继续练习我新发现的这个技巧，有一阵子，我大概每隔一天就会出体一次。一两周左右，我就能在房间里漂浮出体的同时，一直清醒地觉察整个过程。

我的身体感觉好像快睡著了。但是，情况有点奇怪，因为我还是完全清醒。我真的是看著我的身体睡著。我可以感觉到自己历经睡眠的每一个阶段，但同时维持完整的意识。这实在太奇妙了！我还在我的身体里，但我和它不再是用正常的方式连结在一起。我的肌肉无法动弹，双眼闭上，但我却能够穿过眼皮，清楚看到房间。不知为何，我就是知道该做什么。我用意志力让自己往上移动。我敬畏地看著自己非物质身体，或说灵体的腿，从肉身的腿移出来，然後其他部分接著跟进。我站在卧房里放著我的肉身的那嵌椅子正前方，然後走出门，列另一个房间去。和以前一样，我觉得能量充沛至极、非常兴奋。这时我突然想到，我再也不需门，所以我就穿过墙壁到客厅去，坐在一张椅子上，开始大笑起来。我几乎不敢相信发生了什么事。在那一刻，以一种深刻直觉的方式，我知道自己的存在并不仰赖肉身。

从那一次开始，我有过很多次灵魂出体的探险经验。我对实相本质的了解越深，体外远足的品质也越好，不久我就开始讲课，分享我在灵魂出体经验，赛斯资料、梦和形而上学方面的知识，目前为止已经超过十年。当我发觉大部分的人都觉得引导灵魂出体很难，而我可以提供一个连初学者相当容易上手的方法时，我决定写这本书。

为了更容易学会灵魂出体的方法，了解形而上学以及你自己的态度有何影响很重要，你对于宇宙运行的根本信念会影响你引导灵魂出体的能力，也会左右你遇到的经验类型。因为这些原因，在你完成你自己的信念工作之前，你一定要依序阅读本书，不要跳过说明，直接看练习。

之前已经提过，完成预先准备工作的时间长短因人而异。当你完成这个准备工作时，就接著练习引导灵魂出体的技巧。安排一个月的时间，每天练习。再次重申，认为你在三十次的练习当中将会拥有第一次灵魂出体经验，是合理的。事实上，这样的期待可以帮助你拥有第一次的灵魂出体经验。不过，这里也有相当大的变数。有人可能是试过几次就出体了，也有人需要练习好几个月。如果你不屈不挠，决心坚定，那你一定会成功。

另外一个你要牢记在心的因素是，你的整体环境和你的心智状态。如果你的工作压力很大，或你的生活方式让你焦虑不安，也会干扰你的灵魂出体功课。如果情况是这样，你最好在放假期

间开始练习引导技巧比较好，因为这样你就可以轻轻松松在放松的环境里天天练习这些技巧。对于工作时间忙碌不堪的人来说，还有一个变通的方法，那就是连续在十五个周末练习引导技巧，这样全部加起来就有三十次。这虽然不是最好，但对有需要的人来说，也是一个可行的选项。如果周末的练习没有成效，你可能就得有一阵每天抽出时间练习，才能开始有进展。你一旦真的有进展了，就不要停下来——想办法把灵魂出体功课纳入你行事日历当中，继续下功夫。

1. 科学事实或是科幻故事？

这个世界上大部分的宗教都有此一说，相信人人皆有不具形体的灵魂。几百年来，全球各个文化都流传著灵魂出体的故事。描述自己的灵魂出体以及出体後的「魂体」(apparition)被别人看到的人为数众多。也有很多人记述他们在灵魂出体时能够看到距离他们的肉身很远的物体，而且经事後查证，发现他们的所见皆属实。

奥利佛·福克斯(Oliver Fox)在他的经典著作《灵体投射：灵魂出体实录》一书中纪录了这类经验的一个案例。一九〇五年的某个夏夜，一位女性友人艾尔西出体时的魂体出现在他的卧室里。那一天稍早前，她已经知会他，将有此一举。认为自己当时可能也以「对等的灵体」(astral counterpart)现身的福克斯，看见一朵「散发著耀眼蓝白光线的巨大蛋形云」，中间站著艾尔西。艾尔西的形影显得十分的具体，她的手指沿著福克斯的书桌边缘滑过，定定地望著他。隔天晚上，福克斯和艾尔西碰面，艾尔西语气肯定地告诉他，昨晚她睡著後，曾凭藉意念到他的住处。艾尔西将屋内大部分的陈设，如家具和各式物品摆放的位置，形容得丝毫不差。她甚至还指出，他的书桌镶著一条金边。不过福克斯宣称，那只是一条金线，不是金边。但她坚持她确实亲手摸过那道边，福克斯则坚持他了解自己的书桌。事後检查那张书桌，果然发现有艾尔西所说的那道边。福克斯确定艾尔西的肉身本人从未到过他的房间，而他也从未向她描绘过她声称见过的那些物品。

来上过一些我的课和工作坊的卡尔也有过这种经验。卡尔和一个朋友约定当晚设法在梦境或灵魂出体状态下碰面，稍後他就飞往加州，他的朋友住在纽泽西。大约凌晨四点左右，卡尔试著进行灵魂出体。

我的耳边响起铃声。我任由它的音量逐渐加大到某种程度，然後我便往上抬升脱离我的身体。就在我往上抬升之际，我完全进入了另一个次元。我已经不在原来的房间里，这让我很困惑。起初我想：「我要怎样才到得了纽泽西呢？」我试著去想像所有正常、合适的方式，来做这件事。然後我的耳际响起一个声音说：「你不必那么做。只要专心想着他，你就会找到他。」於是我闭上眼睛，集中注意力，忽然间，朋友的脸出现在我的眼前。他闭著眼睛坐著，好像在冥想一样。我觉察到自己在他的房间里，但是我完全看不见四周，我愈将心神专注在他身上，就愈是觉得他知道我在那里。但是，他好像无法转过头来看我。我不停地呼唤他：「看啊！我的灵魂出体了，我的人是在加州呢！」我设法让他明白状况。他似乎也知道我的存在，不过就是没办法转过头来看我。我这样试著跟他沟通了足足三十秒，最后，他终於睁开眼睛，转向我这边，就在此时这暮景象消失了，我又回到加州的床上。

第二天我和他通话，发现就在我的灵魂出体的同时，他正坐著冥想，一如我所见，我的时间是凌晨四点，正是他所在地的早晨七点。他说他以为那个时候我应该睡了，而且他当时正全神贯注在我身上。

对于灵魂出体的真实状况，有两个主要的诠释：体外理论(extrasomatic theory)和体内理论(intrasomatic theory)。体外论主张在灵魂出体的经验中，出体者的某个显著的部分确实

离开肉身,在肉身之外的某处漂浮。体内论则说在灵魂出体的过程中,出体者没有任何显著的部分离开肉身。

科学界的一个流行趋势是,用那「只是」ESP (Extrasensory perception, 超感官知觉) 的说法,要解释人们宣称去过某个特定的地点,而且能够正确地描述他们在该地所见的灵魂出体经验。但是,任何不是利用正常的肉身感官实现的知觉都是 ESP。所以,那些脱离身体并精确觉知远处某一地的人,按照定义而言,就是在利用 ESP,不管该人格的某一部分有没有真的脱离身体!

奥西斯 (Osis) 和麦柯米克 (McCormick) 做过一项著名的研究,他们请一个灵魂出体的实验对象,设法去看一个目标物,这个标的物放在一种光学映像仪器里面,只有从某个定点才能看得见。这个标的物是由几个元素组成的一幅画面。这些元素实质上并没有聚集在仪器内的任何一处。不过,如果你站在仪器正前方的一个点,朝著观景窗看进去,就会见到最後的标的物的各个组成元素聚集在一起,形成一幅视觉幻象。灵魂出体经验的实验对象是艾利斯·塔诺斯 (Alex Tanous),他们叫他现形在标的物所在但隔了数个房间之遥的房间内,试著去看标的物,同时,实验者则在标的物所在处测量实质效应(实验对象的魂体现形时可能引发的效应)。他们在观看地点的一个安装了防护板的隔间里放了感应板。这些感应板能够侦测到非常细微的动作或震动,然后这些动态会在灵敏度极高的应变仪(strain gauge)上引发电脉冲。所以,这些应变仪让实验者能够捕捉到感应板上最细微的震动。他们让塔诺斯相信,这些应变仪只是随後一个作业要用的东西,为的是减低他在看光学映像仪器时,故意设法干扰感应板的可能性。

奥西斯和麦柯米克认为,灵魂出体可能是有关具体化程度的一种变动状态:也就是说,出体状态的清晰度或强度可能有所不同。例如,一半出体一半未出体,是可能发生的状态。调查者的假设是,当灵魂出体的实验对象几乎完全脱离肉身,而能够更准确地观看标物的时候,由魂体引发的机械效应,会大过於当实验对象脱离身体的部分比较少,而比较不能够精确地观看标物的时候。

奥西斯和麦柯米克的研究结果证实了他们的假设——「可能发生表面上非蓄意的活动效应,这是从范围局限的出体视觉衍生的副产品」。换句话说,当某人在自觉灵魂出体,而且看见一个定点的某个东西时,就可能产生明显非蓄意的身体动作或效应。当实验对象正在看标的物而且击出「安打」时,应变仪的活化程度明显高过於实验对象挥棒「落空」的时候。这项研究发现部分证实了,比较丈的感应板震动是由实验对象的人格某个具体化的部分造成的。

就我所知,科学界目前并不急於从事上述研究项目的後续工作。可能有人 would 认为,既然有大量灵魂出体的轶闻资料出现,再加上多少也证实了体外理论的研究(相较之下是少得可怜),应该就足以让科学界动念探索。但事实上,确实有零零星星的研究,只是进展如牛步。

我还想简短提一下一个由摩里斯 (Morris)、哈拉瑞 (Harary)、简尼斯 (Janis)、哈维特 (Hartwell) 和罗尔 (roll) 做过的研究。这些调查人员想知道,一个灵魂出体的人能不能被肉身远方某地的动物或人类检验者侦测到。其中的一个步骤是,上述检验者被告知四十分钟内,出体的实验对象将会造访两次。结果,在那个部分的实验里,人类检验者表现出随时准备回应据说魂体会出现的明显倾向。在另一个用人类检验者的步骤则包含两段实验对象在出体的状态中造访检验者的短暂期间,以及两段等长的对照期间。在实验的这个部分,人类检验者在实验对象出体期间的反应并没有比对照期间显著增加。

有一个动物检验者是一只小猫。它在灵魂出体的期间明显比对照期间安静很多,也比较不那么括泼。实验对象哈拉瑞「接获指令去拜访那只小猫,去感受安抚它,和它一起玩的经验」。结果小猫在基准期间(初步观察期)和对照期间都十分括泼,但在灵魂出体期间,却变得非常安静。小猫在八次对照期间,一共喵了三十七次,但在灵魂出体期间却连一声部不吭。在第二次用小猫的实验中,实验人员希望看到小猫会不会朝向哈拉瑞灵魂出体时前去拜访它的那个方向。全部实验结果并没有统计上的意义,但是其中一位负责观察小猫的实验人员说,当出体中的实验对象

正在拜访小猫时，他在监视萤幕上看见实验对象的影像出现在画面的一角。这名实验人员并不知道实验对象会去哪一个角落，也不知道哪一段是对照期间、哪一段是出体期间。

我之所以提到这些研究，只是想指出，在这个虽然难以解释；但很多人还是继续这么做的领域，已经完成了一些工作。科学界整体而言还是出奇地抗拒非物质存在的观念。超感官知觉还勉强可以接受，但灵魂出体经验对很多人的思考方式而言，似乎真的是个挑战。

另一个证实非物质存在的现象是，共同的梦或共同出体。这是两个或两个以上的人在梦中或灵魂出体时碰面，他们回到肉身实相後，仍然记得同样的对话和经历。福克斯（Fox）的书中就提到这种体验的其中一例。福克斯和两位友人，史莱德和艾尔顿，相约当晚於梦中在南汉普顿公园碰面。福克斯梦见自己在这个特定的地点见到艾尔顿，而他们两人部知道自己正在作梦。他们谈起第三个朋友显而易见的缺席。隔天，福克斯问艾尔顿昨晚有没有作梦。艾尔顿回说他在约定地点见到福克斯，也知道自己在作梦，「不过，老史没来。我跟你只来得及打声招呼，聊了几句老史失约的事，这个梦就结束了。」史莱德后来告诉福克斯，那天晚上他一夜无梦到天明。有人 would 质疑作梦的人事先就预期在梦中相见，对此福克斯指出，原先是预期三个人都要碰面。

在理查·巴哈（Richard Bach）的自传《永恒桥》（The Bridge Across Forever）当中，可以找到共同出体的一个例子。作者巴哈的妻子莱丝莉经过大约半年的练习之后，实现了他们首次共同出体的经验。巴哈发现自己悬坐在床铺上方的空中，看见身边「有个光芒四射的形体漂浮著」。那是莱丝莉，他们无需言语便能沟通无碍。她告诉他，她已经出体，并「哄」他出体。他们两人往上漂浮，穿过天花板，共同分享了一次难忘的经历。後来他们被家里的一只猫惊醒，片刻之後两人同时想起了这个旅程。据巴哈形容：「经过第一年的练习，我们已经一个月可以出体碰面好几次，我们越来越怀疑自己是这个地球的访客，直到我们能够在晚间新闻播放时，相视而笑，兴趣盎然地旁观。」（

共同入梦和共同出体的现象，当然为客观的非物质存在经验提供少许的证据。这种事并不是那么容易在实验室做，所以它往往不是被扫到地毯下，眼不见为净，就是被小看成只是心电感应或千里眼透视力的一种形式。

在这本书当中，我们将从一种主观而非科学的角度，来探究出体这门艺术。恕我冒犯，但对于有意成为灵体探险家的人来说，科学研究和调查的架构实在是太局限了。科学领域处理的是可以透过肉体感官去观察和测量的效应。当科学家调查像灵魂出体这样的现象时，他们最终还是只能从物质的角度处理非物质的存在。他们只能记录灵魂出体者的描述，测量能在物质实相产生的效应，设法在物质上侦测非物质的「躯体」等等。

一个人真的想调查灵魂出体经验，就必须愿意扭转，甚至放弃科学研究的规则。人类能够从探索内在实相而得知的事物无法化为语言文字的所在多有，更遑论用科学方式来证明了。这种古老艺术形式真正的探索正在进行中，能解开我们的疑惑。我们可以拥有知晓和智慧的巅峰经验，使我们的生命和存在更为丰富。为了达到这个目的，我们必须排除一些旧的架构。

灵魂出体经验研究最大的价值，和脑电波，快速眼部运动，甚至描述数千英里外一座山的能力，一点关系也没有。它们最大的价值在於，置身在做灵魂出体的自己、接收到直觉的理解，以及大胆的探索者可以一瞥宇宙奥秘的快乐当中。

2. 灵体投射的益处

你们当中有些人可能永远都不会有灵魂出体的经验。但是，不管你有没有发觉，我们每个人其实睡著时都有过无数次的出体。由哈特（Hart）、格林（Green）、哈洛生（Haraldsson）和

其他人所做的调查指出，灵魂出体并不是件稀奇的事。不过，根据我个人与对形而上学有兴趣的人接触的经验，已经有能力主动引发这些经验的人相当少。

为什么会有人想要学习怎样有意识地离开自己的身体？毕竟到头来每个人都会离开自己的身体，所以急什么呢？就算我们学会脱离肉体四处漫游的方法，又怎么知道自己能不能找到路回来呢？

另一方面，如果人类真的能够学会引发灵魂出体的方法，那我们就可能进入人类潜能的一个崭新、浩瀚领域之中，这个领域或许能够让人类长久以来一直想知道答案的一些基本的疑问露出曙光。死亡是终点，或只是另一个开始？如果我们死後犹存，那我们对自己的认知还是一样吗？我们在这个奇妙但时而混乱的星球的生活背後，究竟有什么更大的意义？这里到底是怎么回事？

脱离肉体的探索，能够大大地扩展你对于自己的生命和宇宙的了解。对于未曾有过这类经验的你来说，一定要注意我们真的在谈的是哪一种经验，这很重要。我们不是在谈一些模糊的幻觉，我们在谈的是，你在出体时能够达到的一种完全清晰而且活生生的状态。

当你发现自己意识完全清醒地脱离肉体，感觉和你正常的肉体经验一样真实的时候，你会开始停下来、想弄清楚。在你有过几次这种经验之後，你就很难用它是你的想像力纯属侥幸或虚构出来的东西，来打发它，而且它很可能从此改变你对宇宙的看法。这些经验往往异於寻常，威力强大，足以影响你最根本的一些信念系统。

学习与永恒的生命共处

有过生动的灵魂出体经验的人，通常会认为这是他们生命中最震撼的经历。灵魂出体经验让他们能够在活著的时候就有一个自然又刺激的机会，体验独立於肉体形式之外的本体（identity）。於是，他们往往会急遽地扭转自己原来对死亡的信念。他们确实体验到明明活著也有意识，但又好像与自己的肉体分离的那种感觉。虽然他们的经验不足以构成科学证明，但他们通常会觉得他们就是知道自己的存在并不依赖肉身。对那些惧怕死亡的人来说，这种经验往往具有减轻那种恐惧的作用。那些原本就相信有来生的人可能会发现，出体的探索让他们能够在更深入的情感层面上领会这件事。

对于死亡的新信念，确实能为你的生活方式带来巨大的影响。以我来说，我也是在有过灵魂出体的经验後，才开始了解到，这个物质实相只不过是更大的存在路途上的其中一站罢了。很多人一辈子活在害怕死之将至的恐惧中，或是认为死亡目前与他们不相干，因而错过以死亡为师，从中获得智慧和眼界的机会。

由於多年来有过的灵魂出体经验，现在的我可以坦白说，几乎已经无惧於死亡的存在。相反的，我真的期待它的到来，也完全预期它会很刺激、很好玩。这并不是说我急著离开这个实相，因为我不是。在直觉层面上，我就是知道，当我离开这个实相的时刻到来，我会发现自己离开肉身，依然活生生，意识完全清醒，依然知道自己是谁，并且准备好要开始庆祝了。只有在我了解到这场球赛将会延长赛程时，我才能够迎面正视死亡，也就是说，才真的倾听它的教诲。自从我不再害怕或讨厌死亡後，我变得比较想要把焦点放在人生短暂的实相上，并利用它来启发自己。这样的焦点，让我想要在每一方面扩大我的生命到极致。它帮助我了解到，我和所爱的人相处的时光是如此的不可多得，即使在其他的时间或宇宙里，我还是认识他们，但一切都不可能和现在一模一样。我不再执著於很容易就以为很重要的愚蠢举动和琐碎小事，它帮助我欣赏和利用自己的能量，不再浪费它。它帮助我放掉忧虑，享受在世的每一天。

我经常刻意提醒自己，我们的物质生命真的是非常短暂，虽然我也相信每一刻都是永恒，但是我们在世之日的时时刻刻，代表我们活著的意义，每一刻都独一无二、弥足珍贵。如果我们浪掷这些时刻，如果我们行事拖延，如果我们不去追求所爱，不去想做做的事，那我们就只能怪自己了。

對於死亡并非终站的持续觉察，可能会影响你整个的行为模式。当你真的了解自己是永生的时候，你可能会发现自己想要调整一些目标和抱负。如果这场球赛果真无限期地延长下去，那么了解你参与其中的更大目的何在，便成了一项更重要的议题。

再次重申，我们这里说的并不是理智上的了解，而是情感上的深入体会，体会到你们的本体死後犹存。灵魂出体的经验能够用一种任何肉身经验都无法传达的方式，传达这种情感上的体会。

准备迎接转变之日

有过濒临死亡，或临床上判定死亡，却又活过来的人，出乎意料地，很多都说他们有濒死经验（NDE），而且说法相当一致。标准濒死经验的元素之一，就是灵魂出体经验。有一个研究调查了一群有濒死纪录的人，其中大约有百分之三十七在苏醒之前，有过近似灵魂出体的经验。有过濒死经验的人说他们发现自己在病房内，往下望著自己的肉体，之後才进入濒死经验的下一个阶段，这样的情形并不少见。

我们不妨让自己熟悉灵魂出体状态，因为那是我们甫一咽气，就要立刻处理的场面。我相信熟知灵魂出体状态的人，日後会发现这整个死亡经比较不会那么令人不知所措。毕竟，你可不是天天都在死亡，所以稍作准备一下，将会让这趟旅程比较顺利也比较愉快。

知识之路

越来越多人對於人类文明的基本信念系统感到幻灭。很多人不再满足於传统宗教的老旧迷思、规定和戒律，或科学提供的有限理解架构。人们开始朝其他方向去寻求解答。迟早，研究形而上学的人会转移注意力，留心正常肉体感官领域之外种种可能的存在次元。对任何一个想要完整澈底而且心态开放地探索宇宙运行真相的人来说，灵魂出体经验都是一个诱人而且显然应该的选择。

无疑地，练习灵魂出体最可贵的好处，就是能够得到直接知晓的经验，进入我们所有最终都会回归的内在存在界域。除了对生死有崭新的觉察之外，灵魂出体还能让你透过体验去感受物质实相究竟是什么，因为，当你真的能够随心所欲游走於两个世界之间，你就会开始感觉和知道你正常的醒时实相，并不像你一向所想的那么坚实。

当然，物理学家已经知道物质并非是坚实的。他们一再说明，我们周围的一切——椅子、建筑物、甚至我们的身体——都是由空间和原子组成。据说，原子其实是次原子粒子以人类无法想像的速度移动而形成的一股旋风。据说，物质基本上等同於能量。因此，我们都是能量存在体，生活在一个奇妙的能量宇宙之中。

灵魂出体也有助於增进你对现世的了解。你将能够用一种根本无法言传的方式，去感受到物质世界事实上只是多次元宇宙电视的频道之一。我们对准某个特定的频宽，大部分时间我们看到的就是这样而已。学习出体就好像你第一次发现，你竟然可以转换自己的电视机频道一样。

用理论推演其他的世界，与实际穿梭其间，是截然不同的两回事。当你成功踏上跨次元之旅，包括随之而来的感觉时，你對於宇宙真相的崭新体验真的会变成你的一部分，这种感觉实非理智可解。这个经验本身就足以改变你，使你的生活变得丰富精采。你能够获得的知识，就像镀上的一层金，透过它有时候你会看到一个闪闪发光、更为辽阔而且透明的世界。

简单说，任何人只要有兴趣探索我们全都栖息其中的这个复杂又神秘的能量宇宙，灵魂出体可说是一个显而易见的选择。透过练习，你可以有效利用它作为通往直觉知识和直接知晓这些经验的门户。

你一旦练完基本功，你就可以名符其实出体去远足。到处都是机会教育。比如说，你要碰到一位指导员或老师，只要提出要求就行了。或者，你也可以决定和转世的自己面对面。也许你希

望漫游到一颗遥远的星球，或穿越你家的卧房墙壁。或者，你也许想知道时间旅行的可能性，希望亲身去各个世纪看看。我希望，我在说你要是报名参加这个冒险，那这一切都可能是你的，而且还不只这样的时候，可别听起来活像旅行社职员。其实，所谓报名只要意味著，投注一些时间和精力来学会灵体遨游的技巧而已。

乐趣和游戏

我说过学习灵魂出体具有教育性、启发性、实用性。现在我还想补充说，或许学习灵魂出体明显可见一个理由就是，好玩的不得了。我这里说游戏时是用很强调的语气。我自己在出体的时候，就有过我生命中最刺激又令人著迷的经验。

只要我们容许自己去感受，就会发现我们的存在具有无穷的能量和天生的乐趣。不管什么方式，你在出体时可能有的这类经验，都可能协助你重新唤醒自己的觉察力，体会物质和非物质宇宙的魔力。虽然，有时候我们会忘记，存在知道怎么走路、呼吸、成长、愈愈自己的身体里，是多么令人惊奇的一件事，但我们还是可以做些事，帮助自己和内在知晓重新接上线。藉著游戏，我们可以做到这一点，因为当我们在玩的时候，我们更容易接触到内在知识。

有很多不同的游戏都能够让我们重新接触到与生俱来的喜悦和智慧。其中一个游戏就是，带著充分的觉察力脱离肉身。为了熟练这个游戏，重要的是，要抱著好玩的游戏态度。如此一来，不用怀疑，你学习的速度一定会加快，而且还会乐在其中。

3. 基本的形而上学

形而上学(metaphysics)的定义是：「哲学的一部分，关切的是实相和存在的基本特质……」。如果你想要学会引导灵魂出体的方法，那就要从你自己的形而上学假设开始著手，也就是说，你对于你的存在和你的宇宙，所持的看法和态度。尝试出体时遇到困难的人，通常需要检视并改变他们的信念系统。

在此非常有必要再三强调的是，一个人出体时遇到的经历，绝大部分由他这个人的态度决定。所持的信念极度局限的人，就算他的确学了引导灵魂出体的方法，也可能无法利用上一章提到的那些好处。此外，一个人能不能成功学会引导灵魂出体的方法，一开始信念系统很可能是最重要的因素。但是，信念系统不是固定不变的东西，除非我们让它这样。它们是可以改变的。

关于形而上学，我学到最重要的原则之一就是，思想创造经验。我们待会儿就会深入探讨这个观念，不过现在我只想说，不管你发现自己在哪一个次元，这个原则都适用。如果你认为存在你的肉体以外的可能性不大，或认为直觉知识毫无价值可言，那你的信念可能会使你无法利用灵魂出体的好处。如果你深信灵魂出体根本是某种形式的幻觉，或认为存在另一个有效空间的说法，分明是骗小孩子的童话故事，不需要认真看待，这样一来，你就把原本可以取得的直觉知识挡在门外了。事实上，无论你出不出体，你的信念都会影响你的经验，以及知识的取得。

对形而上学有基本的了解，引导灵魂出体就会容易很多，也有助于内在探索者充分利用他们非肉身的旅程。如果你打算到另一个经验次元去旅行——或甚至只想要在你的住家附近飞一飞——你的肚子里装些基本概念会有帮助。

物质宇宙只是无限已存在的次元之一。

当我们把意识对准某个能量频率时，我们就在那里。当我们学会用意识来转换频率时，就会发现自己到了另外的世界。

我们的眼睛只看得见一定范围内的光；我们的耳朵只听得到某个范围内的声音。本质上，我们感知到的只是那里一小波段可能的能量频率而已。要是这样就认定，我们看作是「我们的世界」的能量波，或说能量频率，就是唯一存在的世界，那不仅是短视，还极端自大。学习脱离肉体，把醒时的意识带著一起去旅行，是一个既简单又显而易见的方法，可以取得第一手证据，来证明其他这些存在界域也是有的。

物质世界是一所宇宙的公民小学。

我们都在这所宇宙小学就读，我们都是来这里学习的。在物质实相的沃土中，我们本该成长茁壮。到了我们有能力利用它的程度，我们就会获邀前来享受自身创造力和爱的果实。

我们日常的经验就是我们的教室，我们正在学习运用宇宙能量的基本知识。我们正在接受负责宇宙公民的养成训练。我们全部都是各种各样的实习神明，正学著迈开最初的步伐，和「宇宙心」（universal Mind 或上帝，或一切万有，或任何你喜欢的称谓都可以）合作，成为技艺高超的造物者。就这方面来说，我们每个人都已经和实际上无穷无尽的能量接上线了。

你生命中的每一件事都是根据你心中抱持的思想和信念，而被吸引到你的经验之中。

这可能是应该要了解的基本概念中的最重要的一个。拿破仑·希尔（Napoleon Hill）在他著名的《思考致富》（Think and grow rich）一书中引证这个概念，他说：「赋予了感情（感觉）并融合了信仰的思想，全部立刻开始将自己转化为它们在物质上的相等或对等之物。」

我们心智的焦点放在什么事情上，那件事就会具现在我们的经验中。我们目前的生活处境，以及其中的细微差别，全都是我们焦点所在的思想和信念造成的结果。

我们每个人都在学习如何去运用惊人的心智力量。经常把焦点放在可怕的念头和想法上，就会把类似的经验吸引到你的生命中。比方说，很多人相信我们生活在一个狗咬狗的世界。一个把焦点强烈集中在这个信念上的人会发现，他个人生命中的人事都是这个信念的明证。同样的，如果有个人选择去相信人性本善，总是往人最好的特质看，那么他个人的经历也会证实这个观点无误。我们现在学习的功夫就是，评估、选择，改变我们的心智成分，藉此有意识地创造我们自己的经验。

天底下没有所谓的意外，所有的事件都是透过想象和意念创造出来的。如果有人从摩天大楼上丢个铜板下来，「刚巧」掉在你的头上，这不是意外。如果你的生命中充满了爱、愉快的工作、大自然、健康、丰盛，这不是意外。如果你曾经被抢或有其他「受害」的经验，那是你自己的恐惧。无价值感，或负面的想像，把这些不快的经验带进你的生命里。

很多采用这个概念的人会想到的问题之一就是，为自己生命中每件事情负责的「重担」。当人们明白自己的思想多有威力时，他们有时候会感到紧张。脑子里一进出芝麻绿豆般的负面想法或想像，他们可能就会担忧起来。

首先，有几个（所谓的）负面想法或恐惧并不是那么有威力，还不至於强过一个基本上正面的心理气候的推进力。思想和情绪有其天生自然的流动方式，只要你不阻碍它们，不同类型的思想和情绪就会流转变换。只有在你把焦点放在「负面」想法和信念上，你才会制造难题。

其次，对于你生命中的事件感到无力掌控的那种沉重负荷，远超过创造出改变、让一切更合你意的力量。这哪称得上是负担！

真正了解这个概念，并落实在生命中，是一个人整体灵性成长的一个里程碑。这也是我们在这个称作物质实相的教室里逗留的时间，即将学习的最重要课题之一。彻底领会这门课，你的生命就会转变。

这个基本真相——思想是经验的建筑师——人类始终唾手可得。在探究本书之际，这个观念逐渐在新时代圈内获得肯定，并频频出现在近代形而上学的文学作品中。我希望这个形势持久不衰，只要够多的人开始了解他们塑造其世界的力量本质为何，我们就会看到整个地球得到痊愈。

我年纪较小的时候，常常想不通世界上为什么凡事都有那么多的纷争。为什么我们对实相有这么多不同的诠释？为什么人们这么坚定地相信他们的信念？为什么每个人对自己的观点都这么固执？等到年事稍长，我才明了人们之所以固执於自己的看法，是因为他们的经验总是支持著他们的信念。除非人们能够将自己的想法和人生境遇连结在一起，否则他们会错过一个关键要点。就算他们掌握了实证来支持他们的看法，并不表示他们对事物的看法，就是它们真正或应该有的样子。

我们了解越多，就学会辨别有助於追求创意生活和乐趣，而且更贴近人类存在本质的信念体系。我们学会透过灵活的弹性，也透过尝试什么对我们最有用的实验，朝著这些辽阔的架构迈进。我们本来应该自由自在地玩我们的念头，试一试它们，看著它们付诸实现，重新评估，做些修改，也应该大致上把焦点放在一个让我们生命更充实的观点上。要是你不喜欢自己生命中任何领域的现况，你都能够轻易创造你的心想有的实相。

或许你会怀疑，那人的出生环境又该怎么说呢？没错，每个人的出生环境的确有很大的差别。但我相信我们都是依照自己以及「更高」本我的目标，选择我们的父母和出生环境。本体想要学习的事物大不相同，而且依照他们的心智发展程度有别，他们下决定的睿智程度也大相迳庭，因此上述状况的个别差异极大。不过，我们每个人从小到大的成长过程中，都能够运用我们的力量，来改变我们的生活处境。

我自己是在七〇年代初期开始上珍·罗伯兹的课以後，才真的接触到这个转变生命的观念，不具肉身而透过珍传达敦诲的老师——赛斯——一直不断重申，「了解我们每个人都是用自己的思想、情感、信念，创造自己的实相」这件事的重要性。更重要的是，我们必须明白这不只是理智上的了解。赛斯教导我们，当你肯定自己的存在，信任你自发的方向，了解你在情感、理智、直觉的层面上创造自己的实相时，你的意识就会进入直觉和理智两者融合的「更高」运作状态。你的种种领悟，将会流入你的意识之中，成为你的一部分。你会注意到，一切事物的运作仿佛比以往更如你所愿。在《个人实相的本质》一书当中，珍·罗伯兹对这些议题都做了详尽的探索，这真的是谈创造你个人实相的一本精采的论著。

在我开始运用这些观念时，我发现自己的内在有某个东西和它们起了共鸣。虽然就情感的层面而言，我当时还不完全相信这些观念，也不打算那么轻易就弃守我的疑虑。我想要证据。要向你证明自己拥有可称之为神奇力量的力量，只有一个方法，那就是实际运用那种力量，看看它在你身上起了什么作用。

我开始检视我生命中我对它们的现状不满意的那些领域，如果我真的能够创造我自己的实相，这表示我可以在那些领域做改变。於是，我开始观察自己，看看我能不能找到与我生命中的问题点有关联的思想和情感，其中大部分都不难找到，因为我很明显确实经常灌输某些负面的暗示给自己。有些则比较难揪出来，因为它们是我自己曾经有过但不再「认可」的想法和情感，所以不是那么显而易见。但是，当继续坚持诚实地检视自己的意识心时，它们似乎变得无所遁形。我循线找出制造那些想法和情感的信念之後，接著就是开始改造它们。要改变一个信念，基本上并不难，但是，当然，如果你相信它很难，那它就会很难。事实上，关键就在控制注意力的焦点。只要你愿意，透过简单的自我催眠技巧，你就可以相当轻易地改变你的信念。

长话短说，在我运用这些原则的每一个领域，我的「神奇」力量都发挥了作用。不过，这并非一蹴可就。我花了一些时间，才开始在情感上了解自己确实拥有这种力量。

顺便一提，这里所谓的「神奇」，真的是相当有科学根据的。它代表的是，远非我们现有的科学所能理解的一种科学的层次。我们不需要了解身体运动有多复杂，就能够移动自己的双脚。

同样的道理，运用我们的力量这件事也是如此。在我们的生命中创造我们希望的每件事，这种能力对我们而言，就像心跳一样自然。

我们每个人生活在其间的个人世界，虽然有独特的性质、朋友、所爱的人、欢乐和悲伤，但它其实是我们内在心理和情感状态的直接反映。如果你想要改变外界的状况，你就一定要学会改变内在的状况。

没有人能够证明给你看，你的信念、想法、情感和想像，一定会反映在你的世界里。从我个人的经验和内在知识，我知道这是事实。每个个体都必须实际运用他们自己操纵个人世界的这种令人敬畏的力量，进而自己学到这一点点不可或缺的资讯。当人自己看到他们心中的焦点所在，与进入他们生命中的事件之间的直接关联，他们才会开始了解我们，的确都是有如奇迹一般的存在体，拥有我们才刚刚开始发现的潜力和能力。

一旦学会运用个人力量的简单技巧，你就可以把它应用在灵魂出体的学习上。灵魂出体是练习操纵个人经验这门艺术的一个大好机会。换句话说，如果你真的想要在充分觉察的状态下脱离自己的身体，那你已经拥有实现此事的能力。只要那个人愿意检视，而且必要的话也愿意改变影响这种能力的信念，那么任何人都能够拥有灵魂出体的经验。

不论你身处哪个次元，你都必须为你的经验负责。在出体的状态中，你的思想也一样创造你的实相。事实上，在灵魂出体文献中算是经常出现的事情之一，就是对出体状态的想法很能接受的这个特性。

当我出体的时候，我的思想创造事件的速度比平常快很多，好像在一些非物质的实相中，所思所想几乎都是立刻实现。物质世界似乎以比较缓慢的具体化速度在运作，我相信这个现象会发生有一个非常重要的原因。我们正处在认识个人力量的起始阶段。就某些条件以及到某种程度而言，人们视为物质实相的这所小学，对小孩子是安全无虞的，在这里，思想要具体化需要时间的设计是故意的。那些在物质实相具体化的思想，是浓度和强度都已经达到某种程度的思想。显然，并不是每一个零星的思想或恐惧都会具体成真，不然的话，我们可都要大难临头了！

我相信我们正在受行前教育，准备毕业后进入各个存在的次元，在那里思想和情感立即具体化，而且精巧程度将会让我们大吃一惊。到了我们能够娴熟运用自己的能量时，我们才算准备妥当，可以进入这些世界。不过，我们会学习，而且我们还会发挥我们这种自然天赋的不凡潜力。

4. 运用力量的基本方法

想像……是激发你将信念转变成物质经验的媒介之一。—— 赛斯

前早探讨的各种令人兴奋的可能性，在你没有运用天赋力量的亲身经历之前，都不过是纸上谈兵。不过，你想拿到第一手证据的话，也非难事。本章会简要教你运用念头（ideas）和汲取力量的基本方法。以下各章告诉你如何运用这些原理，成功引导灵魂出体，也会叙述善用非肉身远足之行到极致的方法。

上一章提过，你的念头不只是贮藏在肉体脑部的非活性物质。它们是由一种和电或微波一样真实的能量形式组成的结构。这些结构制造思想、情感和想像，你的想像和你的念头产生共鸣。你未来的经验就是你当下想像、思考和感觉的结果。你目前的经验则是你在过去的「当下」想像、思考和感觉的结果。如果你想要创造一个迥异於目前经验的未来，你就必须重新建造你的信念架构。

重建信念架构可以分成三个基本步骤。首先，找出你真正的念头；接著，决定你想要增删的念头是哪些；最後，根据上述决定，重新调整自己的信念，改变自己的心理环境。这是一个持续不断的过程。

内省

在内省的整个过程中，让人感到振奋的消息是，只要你愿意诚实面对自己，随时随地都看得自己的念头。

要检视自己的信念，最简单的方法可能就是，每天在不同时间点检查自己的思想(thoughts)。你的思想或多或少直接表露了你的念头。在一天的不同时间里，观察你似乎专注在其上的不同思绪。这些思想代表什么信念呢？

另一个简单的技巧是，写下你對自己正在检视的那一方面有哪些念头。比如说，你正在检视自己對於人际关系的念头，那你只要针对这个主题写篇短文，想办法找出字里行间有没有藏著对你已经没用的念头就行了。

你可能会希望开始在你显然不满意的那些方面下功夫，或者，你也可能会希望探索你生命中所有的重要领域，这样一来你就能够刺激各方面的成长。

要了解你的心理环境，你的梦也是一大资讯和洞见的来源。经常对你的梦下功夫，對於检视和改变信念系统有极宝贵的助益。这点我们在第八章里会有进一步的探讨。

如果你自省的意愿甚切，你可以利用自己的情感找出信念。往往我們對於自己的行为「应该」怎样，自己的感觉「应该」是什么，有著限制性的观念，导致我们选择性地压抑某些情感。有些情给我们認為它們不当，有些我们不認可，也有一些我們純粹覺得害怕。若说情感的压抑已经为人类制造了可观的难题，实在太轻描淡写了。

允许你自己去感受自己全部的情感(emotions)，意思是说，不管你的感觉是什么，都要承认也要去感受，并且让你的情感自然流露。利用情感找出信念，其实就是让你自己充分感受一个情感，然後跟著它，找到和它一起出现的思想和信念。改变信念就会改变情感。

探索信念需要花一番功夫，但本质上，这并不是件困难的事。你目前生活中的每一个问题、挑战或难关，你通通都有办法对付。下论你的过去经历了什么，你目前的处境都是你的信念造成的一个「暂时的」气候。

选择新的念头

我们在成长过程中全都深受父母、老师，以及我们身边的信念体制影响。如果我们从生命中的重要人物口中一再听到某种信念，我们很可能会接受那个信念。然後，哪个信念会显现在你的个人世界，因此变得越发根深柢固。很多这类的信念可能尚未受惠於我们最佳批判辨别能力的过滤，就被全盘接受下来。

要选择新的信念，不可能用「惯常的」运作方式。把你的经验当作唯一的根据，来选择新的信念，完全说不通，因为你的经验正是你的信念创造的结果。我们需要新的选择标准。这一类事情，每个人都必须找到他自己的一条路，但我可以和你分享一些我已经采用的指导方针：选择为你的经验注入生命和美的信念，排除贬损你的价值或力量的信念。选择让你心想事成的信念，排除限制你的喜乐或妨碍你的能量自由流动的信念。听从你的直觉，信任你的直觉，让直觉成为你的向导，并配合你的理智，来选择你的信念。

比方说，如果你相信在这个世界上要赚钱很困难，你可能会想要把这种信念变得比较不这么局限。试著去相信，你可以在你生命中的每一方面，都轻轻松松又有创意地把丰盛吸引过来。如

果你相信人老了既无用又受罪的话，劝你赶紧改变这个看法。你的焦点放在什么事情上，那件事就一定会反映在你的经验之中。

与其在你的日常生活当中继续跟这些不良信念造成的结果打照面，最好还是下功夫清理你的心。

再次重申，这是一个持续不断的过程。你现在选择聚焦其上的信念，可能到未来某一点就不合你用了，届时你可以再选择新的信念。

改变

要处理改变信念、想像，思想，情感的这个议题，并不是只有一种方式，但大部分其实还是一种自我催眠的形态。

一整天，我们表现得就像是自己的催眠师，一直持续不断地对自己灌输种种心理暗示。我们告诉自己，我们身材刚好或发胖，我们有钱或没钱，我们健康或生病。当人们在经历信念澈底改变时，他们就像加入某个教派一样，通常利用催眠术，听任自己被人催眠而接受特定的教条，并且继续催眠自己进而相信那个教条，就比较正面的例子来看，当人突然好像戏剧性地提升了个人的形象时，他们也是利用自我催眠的方法，把内在对话的焦点转向比较正面的自我暗示。

我们都拥有催眠自己，让自己对我们想要相信的一切深信不疑的力量。

这话听来怪吓人的，但我们确实拥有这种能力。事实上，我们眼前相信的一切，无一不是持续自我催眠的结果。所以，你看看，改变信念基本上并不难。有时候它之所以好像难以做到，是因为大家不愿意彻底放弃旧有的信念，用试试何妨的心情催眠自己相信新的信念。虽然，容许你自己刻意去相信你可能还没有实质证据的事，与标准运作程序反其道而行，但是，唯有在你改变自己的信念「以後」，证据才会出现。

跟著新的信念走

当重新设定你的心智时，你的生命中就会出现新的机会和强烈欲望。为了利用这些机会，你一定要开始根据新的思考方式来行动。为了实现新的强烈欲望，你一定要跟著它们走。

这里有个例子说明我的意思。就说你现在单身，想要创造一个爱的关系。对于和值得被爱以及创造与合适对象的相遇有关的信念，你一直在下功夫。透过你所思所想的力量，那个特别的人儿果然在洗衣店现身了。你自己还不晓得，但其实这个人认识你已经数不清几生几世了。你感觉自己有一股非要认识此人的强烈冲动。这时候，你会：一、摆出笑脸，主动搭讪；二、向对方借点洗衣精；或三、逃之夭夭。如果你选三，那显然你不会得到你想要的结果。以行动来支持你的信念，是实现过程不可或缺的一部分，我们将会针对你接下来的灵魂出体功课有关的信念，简单扼要地地下点功夫。

一旦你对自己的信念系统作了必要的调整，你就得依据新的信念行事，以便实现引导灵魂出体的目标。换句话说，你一定要以持续不断地练习，来支持你达到灵魂出体的目标，就像你学习其他任何一种技巧那样。

抗拒改变

有些人会遇到的另外一个问题是，害怕改变。改变是我们不管怎样都一定要面对的事，但是主动操控你的实相，意谓著加速改变。因此，相信你自发的指挥很重要，这包括你自由出入你的存在通道时产生的变化。你天生的能量和直觉，会指引你走向你和你的内在智慧希望你前往之处。真的信任你自己并放开自我束缚，是一条通往灵性成长和摆脱限制性信念的捷径。在这本书当中，

我们用一种整全的方法，来学习引导灵魂出体这门艺术，虽然大部分的练习都是针对灵魂出体，但是是一些一般性的改变信念练习，对你的灵魂出体准备工作也有帮助。能够有意识地操控你的心智内容，是一种弥足珍贵的技能，可用来成功达成灵魂出体或任何其他方面的目标。以下就是信念转化工作的一般性练习。

练习 1 一般性的信念转化工作

请准备笔和笔记本。

步骤：在下列清单上，选择一些领域(或其他你想要处理的特定领域)。每一个领域都要按照下列六个步骤进行，一次处理一个。

你自己	你的子女
工作	健康
人际关系	你的直觉
性	你的配偶
你的身体	你的力量
你的价值	男人
老化	女人
	金钱

(1) 写下几段(或几页)文字，来描述你在你选的那个领域里所有的想法、感觉和信念。

(2) 检查你写的内容，设法用一两句话，简单明了地具体叙述你的信念。

(3) 运用你的直觉和理智，来判断哪些是限制性的信念，或是已经不合你用了。

(4) 想出并写下一个比较宽广、正面的信念，来取代任何你认为正限制著你的信念。这个信念很可能正好和你先前的限制性信念相反。

(5) 用简单明了的陈述句或肯定句，具体描述你的新信念。用现在式来叙述，就好像你的新信念已成事实那样。以下举几个例子：

我的身体练得很好，肌肉强健，全身洋溢著健康和能量。

我是宇宙的重要一份子。我尊重自己，善待自己。

我把时间花在做我喜欢的事上。这种生活方式自动把丰盛富足吸引到我生命中的每一个领域。

(6) 每天花几分钟的时间，透过自我催眠，重新设定你自己。只要让你的心静下来，然後对自己覆诵肯定自我的话。带著感情说出那些话。在那几分钟的时间里，容许你自己相信那些话是真的。想像你已经心想事成。

5. 摆脱恐惧

一般来说，只有一样东西挡在一个人学习与灵魂出体方法中间，那就是这个人的态度。比方说，有些人可能认为练习出体是在搅乱我们不应该碰触的势力。毕竟，根据比较传统的思考模式，灵魂出体者看起来就是比正式行程提早离开躯体。

我们当中就算不是大部分，也有很多人是在一个不把这类「怪异」经验当真的信念环境下长大。实际上，对传统或基本教义派的宗教而言，这类活动可能简直就是有害身心。尽管宗教界和科学界有成见，还是一直有人描述这类出体之旅，而且超心理学家也持续证实人类拥有超自然能力。

很多短暂有过非自主出体经验的人，都希望能够在稍微比较有主控权的状况下，再次亲临其境。尚未体验过，但出于好奇了解宇宙的动机，或纯粹只是热爱冒险，而渴望尝试灵魂出体的人也有。

想要学习这门艺术的人可能会发现，自己有一些宗教上或科学上的成见必须面对。当他们开始认真练习这个新的技艺时，可能会发现某些恐惧开始浮现。如果不处理的话，这些恐惧可能会妨碍他们的进展，甚至使他们的努力付诸东流。

有些准灵体探险家可能会发现，很难相信自己真的可以在肉身以外体验到全然的清明和意识。或者他们认为别人做得到，可是和自己的个人力量联系不足，所以还不了解他们也做得到。

因此，聚焦在技巧之前，我们会先学习营造一个适合刻意引领灵魂出体的心理能量环境。心理环境对引导灵魂出体的能力，以及出体经验的品质非常重要，我再怎么强调这一点都不为过。你决定用哪一种技巧来达到出体目的，并不是最重要的因素。对很多人来说，关键在于他们的欲望强度、他们的心理气候，以及他们利用自己的力量创造他们生命中想要的事物的能力。

此外，如果你的心理气候不是太过局限就是被恐惧遮蔽，那你可能也无法有效利用引导灵魂出体的技巧。如果你目前的态度无助于引导灵魂出体，那我们设法改变它们，好让它们成为助力。

在你开始下一章的信念转化工作之前，我们会先检视很多人可能有的最大障碍是什么。这个障碍就是恐惧。对于引导灵魂出体一事感到不安，可能干扰你尝试体验出体的行动，就算你真的成功出体了，恐惧还是可能挥之不去。有时候人们直到真的出体，或开始脱离肉体时，才察觉到自己的恐惧。

我的一个学生约翰描述的一次灵魂出体经验，就是一个好例子。约翰有过大约半打非自主出体的经验，其中大部分发生在他睡觉或睡前：

在我五、六次自发地察觉到自己脱离肉体的时候，通常在分钟左右，我就会感到一股毫无来由的恐惧。在我醒着的时候，对出体却没有一丝的害怕，当我真正出体了，某个东西就控制了我。我很清楚记得，有一次我早上比平常起床的时间早了一个钟头醒来，我开始腾空而起，离开床铺。我知道我出体了。到这时候，我还镇静，表现得很不错。我就是一直往上飘，直到碰到天花板。我穿透天花板，进入楼上的房间。然后，我就被楼上的天花板挡住，过不去了。我不晓得会有这种状况发生。我对自己说：「这下可好了，我的灵魂出了体。这是我的灵体，行，我卡在天花板里面。上不去，也下不来。我永远也脱不了身。」我吓到了，开始恐慌，觉得不知所措，就在这时候，我立刻回到自己的肉身，从有形的床上一跃而起……。另外有几次在灵魂出体时，一开始心里既好奇又兴奋，很开心自己又出体，有机会实验一下这种状态。不过，没过多久，我又开始觉得害怕了。每次一到这个关头，出体经验就一定结束，我又回到我的身体里。当经验结束时，我通常又生气又沮丧，因为我希望出体持续久一点……。我感到沮丧的是，我根本不知道自己在怕什么，反正就是怕……。这似乎相当普遍。因为我的朋友也有类似的经验。我们想要有出体的经验，然后它就自然而然发生了，但是对于未知的恐惧也一直如影随行。

在上文的经验里，看来约翰开始害怕某件事，也就是，卡在天花板里。可是约翰每次一发现自己出体就害怕，另外也有几次和卡住一点关系都没有。我问过约翰到底在怕什么，他把我提出的各种可能性全部否决掉。约翰非常坚定地说，他真的不知道自己在怕什么。「害怕未知」是他唯一的解释。约翰卡在天花板的经验，可能只是他潜在的恐惧造成的结果——可以说是他更深的恐惧附著其上的某件事。碰到这种情况，一般的解决方法就是提醒你自己，你正在用你的思想创造这个处境，并且告诉你自己，你可以自由自在移动。在灵魂出体时，给自己这类的提示，通常会收到令人惊讶的立即效果。

比起约翰，有些人怕的事情更明确——例如，怕找不到回来的路，怕碰上某个不友善的人或物，或害怕意外弄断了所谓的「银带」（silver cord）。

基本上，这些恐惧都没有事实根据，可是，它们确实可能干扰灵魂出体。再说不管是刻意或自发，就算你顺利出体了，这些类型的恐惧可能不是会缩短过程，就是会毁掉其中的乐趣。所以，

如果你有任何以恐惧为方向，而且你认为它们阻碍你的信念，当你开始下一章的灵魂出体信念准备工作时，调整你自己尤其重要。此外也要注意，尽管每一次自发的出体时，约翰就会觉得恐惧，但他也发现自己没有一次不是安然无恙地回到肉身。

找到来时路

有些人害怕只要离开身体，他们就会死掉。害怕迷路而找不到来时路的也是出於同样的心理。

我从来没有回不来的问题，其他很多灵魂出体经验丰富的人，如著书谈过这类主题的奥利佛·福克斯、斯尔凡·毛顿、罗伯·孟罗。显然也都找到路回到肉身，否则他们不可能写了那些书。

当然，我们可以辩称，如果有人决定永远离开他自己的身体，那他就不会在这个人间说这些故事了。我可以跟你说，我们全都已经在睡眠状态中出体过无数次，现在只不过是学习如何变得更熟练，更有意识。

在返回身体的过程中，你可能会暂时遇到你自己造成的困难，但是一般来说，这是由于出体者本人不了解，这样的经验对他自己的思想反应有多灵敏。如果你一发现自己陷入这种状况，只要放轻松，明白问题出在你自己的思想就行了。你要告诉自己，只要想像你的身体，叫自己回来，你随时都可以回到身体里。

我谈出体和作梦的课程有一名学生叫罗珊，当时显然需要先化解某些恐惧，才能放手让自己引发灵魂出体的经验，以下她描述了自己的状况。

我来上这门课之前，就开始有灵魂出体的经验，但是，每次我一发现自己出体，就会感到一阵恐惧而惊醒。我想我对死亡有非常强烈的恐惧感。状况通常是，这种恐惧的巨大冲击会袭来，然後我会瞬间挺直身体坐起来。你在课堂上谈过死亡之後的状态与灵魂出体的相似之处，也说过我们只有在选择死亡时才会死去，所以灵魂出体完全没有安全顾虑，这些话著实让我安心不少。

下文是罗珊首次灵魂出体成功的经验，她用的方法就是第十章会提到的第一种导引技巧。在开始引导灵魂出体之前，罗珊暗示自己出体很安全，接着在出体的过程中，也提醒自己要放心。

我的身体已经睡著，但是我的意识清醒，可以感觉我自己开始笔直往上，脱离我的躯体。同样的恐惧又向我袭来，我急著想要立刻醒来，但是那时候我想起了暗示。我对自己说：「别怕！没问题。我很安全。」这样小小打气一下，这样小小的转念，接下来我就安然出体了。那天的第一次出体，我都在自己的房间里徘徊。每隔几分钟就返回我的身体一次，只是要确定一下我还不在那里。我就这样一直进进出出，而这就是我的第一次经验。

看起来有两件事，让罗珊能够在来不及阻挡之前，就有了出体的经验。第一件事是，罗珊似乎不那么害怕自己会因为出体而死去。本质上，她改变了自己在这方面的信念系统。既然假定每个人自己创造自己的实相，那么在他们准备就绪之前是不会死的。所以，因为好玩以及想得到启发而有意识地离开你的身体，不会比走进杂货店来得危险。罗珊说，她的感觉转为相信「死亡并不是自己说来就来，而是我们选择要它来，它才会来」。

第二件事属于她引导出体方法的一部分，那就是罗珊针对她特别担心的事用了暗示。她在两个关键点上给自己这些暗示：在尝试出体之前以及她开始往上离开身体的那一刻。你在出体那一刻给自己的暗示，通常会产生极佳的效果。在这案例当中，罗珊跨越障碍需要的正是这样的暗示。

罗珊后来有了更多次出体的经验，用的还是一样的方法和暗示。这些情况大部分她都待在自己的房间里，在第一次经验之后，她显然对整件事感觉自在很多。她一连串の出体到最后以一次不需要一再提醒自己安全无虞的灵魂出体经验作结。她知道她真的很安全。在这次的经验当中，她首度有勇气漂浮到窗外，去附近游逛。

魔鬼、恶龙和其他不速之客

有些人则是害怕出体时会遇见不友善的幽灵，如魔鬼之类的。这就带出一些有趣的议题了。因为你透过自己的思想创造自己的实相，所以，如果你深信这类妖魔鬼怪的存在，可想而知，你就会制造出这些东西，然後和你自己的造物遇个正著。当然，它们其实不是魔鬼，因为魔鬼实际上并不存在。它们对你毫无影响力，因为你的经验向来都是由你和你的想法和情感决定——不管你发现自己置身在哪一个次元。如果你真的碰上这类状况，只要告诉你自己，你创造你自己的实相，你的安全无虞，然後祝福你那位「不友善」的访客，只管忙你自己的事就好了。

珍·罗伯兹在《赛斯资料》中，描述她在某次灵魂出体时，有一个「又大又黑的东西，像一个膨胀、模糊的人形」攻击过她，他随即「多少有点像用跑似的，回到她的身体里」。後来，赛斯解释这是珍用自己的恐惧创造出来的鬼怪，而且她创造的经验是为了让自己多少能够和她相信是她自己的邪恶或负面成分斗争到底。赛斯说，从更大的角度来看，邪恶根本不存在。珍自己的造物并不是邪恶，而是她个人信念的一个产物。一旦珍从这个新创的存有体身上收回她自己的能量，对她来说，它就不再是实相了（不过，它在它自己的实相当中依然继续存在。因为已经创造出来的一切永远不会消失，所以我们用自己的思想赋予生命的任何存有体，和其他的存有体一样都会继续学习和成长）。赛斯进一步建议，因为从更大的角度来看，邪恶根本不存在，所以珍的出体之旅并无安全上的顾虑。然而，珍一定要记住邪恶真的不存在。赛斯建议珍，万一遇见她自己或别人创造的这类鬼怪时，不妨使用「祝你平安」这句话。

有时候在灵魂出体时，你可以会自己吓自己，甚至在周遭根本没什么好怕的时候。以下是我自己在这方面的一个经验：

我在自己卧房脱离自己的身体。一个朋友在引导我说：「窗户」。我就继续飘出窗外。我看见一个女人的身影在外面飘荡。我飘回屋内，到另外一个房间，东飘西荡，并发觉自己可以凭著意志移动。我试著要想起另一个房间某样东西，当作证明。然後，没头没脑地，我开始想到魔鬼。我让自己神经紧张起来，开始觉得害怕。其实，我根本没看到什么吓人的东西，全都是我的想像在作怪。於是，我闭上非肉身的眼睛，然後就睁不开了。我感觉有重物压住我。接著我想起我创造我自己的实相，根本没什么好怕的。转瞬间，又什么事都没有了。我感觉到滋滋作响的含电能量，决定就此打住，冷静下来。我回到了我的肉身里。

一个人对於灵魂出体的安全所抱持的信念，往往和他在善恶和个人力量这类领域的信念系统纠缠在一起。如果你对自己日常生活的实相中没有安全感的话，那么你对於没有肉身却在宇宙四处闲逛恐怕也不会觉得多安全。如果你觉得物质世界到处都是邪恶，这种信念很可能会延伸你对非肉身经验的感觉。不论原因是什么，如果你对引导灵魂出体没有安全感，你可能就不会让自己放松心情去做这件事。

一般来说，如果一个人心中充满恐惧或忧郁，或认为这个世界充斥著邪恶，他最好先处理这些问题，并且创造一个比较正面的心理气候，再去进行我们一直探讨的这种内在之旅。非物质实相对思想的反应非常灵敏，所以极度负面的心态可能会让这种经验只有一种作用，那就是更加强化「负面」。

传说中的银带

还有一个我想谈的概念是，一些灵魂出体文献提到的银带。据说，这条银带连接你的灵体和肉体，在你出体时，可以配合你而无止尽地延长。也有人说，当一个人准备好要死的时候，这条银带就会断。听到这种理论，有些人会很害怕在灵魂出体时，自己的银带会不小心断了。这种杞人忧天的想法，一定要避免。

我在灵魂出体时从来没见过半条带子。有些人在出体时见过，有些人没有。不管有没有银带，我个人并不相信有回不来的危险存在，理由我之前就提过了。事实上，我相信银带可能是解读排

徊的意识与肉身之间有何连结的一种让人觉得舒服的说法，因此有些人在灵魂出体时就创造出这条带子。

为什么我说在探索内在时，做一个「自由工作者」非常重要，原因就在这里。有些出体漫游的人无法了解，他们自己的限制性观念其实和他们的经验息息相关，这是想逃都逃不掉的事实。这些观念可能是介於无理性可言的恐惧，到广为流传的教条之间的任何一件事。比方说，如果你走进一家神秘学书店，遍读形而上学的书籍，迟早你都会和那些为内在探索设下严格规定的限制性信念系统打照面。重要的是，你要了解每个人在物质实相和非物质实相的经验，不只是因人而异，还直接反映出他自己的信念系统。因此，我建议有意进行出体探索的人避免对灵魂出体经验抱持僵化的信念，以开放的心进行灵魂出体。

我以前常常在珍·罗伯兹的课堂上听赛斯讲课，当时我听到他鼓动我们在尝试灵魂出体时要有信心。事实上，认识赛斯那么多年当中，我不记得我有听过赛斯说过任何和灵魂出体有关的可怕或负面的现象。但是，在最近出版的一些涵盖赛斯早期课的书籍当中，我倒是注意到赛斯少见地提到「防患措施」。在《梦与意识投射》这本书里，他谈到灵魂出体时，我们可能会发现自己在不同的意识形态或阶段之中，最难达到或维持的意识型态或阶段，涉及到的是离物质实相最远的那些出体之旅。赛斯指出，你在出体时遇上的影像，「不比」你房间里的物体「更接近幻觉」。他说，为了避免发生危险，最重要的是「尊重那些影像存在的实相……只要你不乱来，你就很安全。你可以探索，而且是自由自在的，就这样，没别的」。

大致上，这是很好的忠告，但用意并不是要强化人们对出体的恐惧态度。不管去哪里，只要心存敬意，你就可以尽情地自由翱翔。

我有一次半夜醒来，感觉我体内和屋内有一股奇怪的强大力量。那股力量实在太大了！我於是害怕起来，隔周在课堂上，我跟珍·罗伯兹提到这个经验。某一刻，赛斯突然转向我说：「你经常放松面对外在实相，就会发觉你也放松面对内在实相。你明白吗，两者其实没有差别。虽然有车流，但是你每次过马路并不会害怕，所以当你走在一条宁静的内在乡村小路，你是路上唯一的驾驶人时，也没有必要觉得害怕」。

6. 改造你的心里气候, 为灵魂出体做准备

接下来是一连串的训练，目的是处理与我们的灵魂出体工作有关的特定信念系统。我提出一些问题，协助你检视你自己在几个领域的信念，另外也提供一些练习，在必要时，你可以用来重建和改变你的信念。

这个工作会花上一点时间和功夫。不过，对很多人来说，成功的关键就在改变对於灵魂出体的心理和情绪态度。这些练习大部分，你都需要纸、笔，以及一个不会受到干扰的场所。

探索可能影响引导灵魂出体能力的信念

练习 2 监视相关信念

步骤：让自己觉得舒服。做几次缓慢、深长的呼吸，清理你的思绪。读完这段引导之後，接著看下面的第一个主题领域。在你的笔记本上，专为那个主题保留的位置当中，写出你的问题。在心中思考这些问题，凭你的思想和感觉来作答。然後开始在你的笔记本上写下答案。慢慢来，不要急。对自己要坦白。设法检视你在这个领域的所有信念。如果你发现你对某个领域有互相矛盾的看法，那就悉数写出。让你的思想自由流动，想写多少就写多少，你需要多少时间和篇幅，才能全部写完都可以。速度快慢也随你。如果要分几次才能把每一个领域的问题都答完，也没关系。

如果你只花一两个小时就大功告成也行——只要你能诚实地检视你在每一个领域的想法就好了。

【主题一】回程

你对出体一事忐忑不安，是不是因为你认为你有可能回不来？请详述并解释你的想法。

【主题二】困难度

一般来说，你认为引导灵魂出体有多容易或多困难？请说明理由。

明确地说，你觉得要在意识完全清醒的情况下引导灵魂出体，对你来说有多容易或多困难？为什么你会有这种感觉？

【主题三】必备的天赋

你相不相信灵魂出体需要某种天赋能力？请解释。

你有多相信自己拥有灵体探险的天赋？

【主题四】安全感

你在你的生命中觉得有多安全？请详述。

你觉得这个世界是个危险的地方吗？

明确地说，你在你的世界里怕的是什麼？

【主题五】安全和灵魂出体

你觉得离开你的身体有多安全？

你觉得离开你的身体可能会有什麼危险？请详述。

【主题六】超出界线

你觉得刻意引导灵魂出体有多自然或不自然？请解释。

你心里对于搞这种东西的智慧有没有任何疑问？请解释。

【主题七】欲望

你真的想要有这些经验的欲望有多少？

你的欲望有多强烈？

你为什么想要离开你的身体？

【主题八】价值观

你觉得这个工作有多重要？

相较于你生命中的其他工作，你认为这个工作有多少价值？

明确地说，你认为这个工作为什么重要？

【主题九】你把这个工作列为优先事情之一的意愿有多高？

你是否准备要把时间和精力放在灵魂出体的练习上？

你到底愿意把这件事放在多优先的次序上？

【主题十】善与恶

你相信那里有我们应该担心的邪恶势力存在吗？

你对善恶的信念可能对灵魂出体的练习造成什麼影响？

【主题十一】自己的力量

对于你创造自己的实相这份能力，你相信些什麼？

你对你生命中的哪一个领域有无力感？

你能够感觉到自己的力量到什么程度？你能够运用它让你想要的事情成真到什么程度？

【主题十二】其他的限制性信念

写下你想列要进行灵魂出体就会浮现的其他限制性信念或问题。

练习3 找出局限的信念

第二步是找出显然局限或有改善空间的信念。为了达到这个目的，请利用你对上述问题的答案，以及其他已经浮现的领悟或直觉。以下是典型的限制性信念：

引导灵魂出体不容易。

如果我离开我的身体，我可能会迷路，永远找不到路回来。

我从来就不是特别有通灵天赋的人，所以我看我这件事也不会多行。

我们也许应该乖乖待在我们的身体里比较保险。

步骤：在一张纸的最上方写出每个主题名称，一个主题写一张。从第一个主题开始，阅读你回答每个问题的答案，然後在主题名称相同的另一张纸上，写下简单的陈述，尽可能清楚明确地表达你对那个主题领域持有的信念。由於大多数的主题领域都有几个问题，所以你可能需要一个以上的陈述，来说明你对某几个领域的信念。如果你有互相冲突的看法，两边都要写出来。不过，重点是，清楚辨认你在每个领域的信念，并用一两段简洁的陈述，设法具体阐明。

设计你专属的心理环境

在这个单元里，你将会想出要用什么样的肯定语句和具体想像来改变旧信念。当然，概念是选择与你想要在灵魂出体上达成的目标一致的新信念。在某些限制性态度很明显的情况下，你可能会希望一开始先把焦点放在多少和旧信念相反的新信念上。在别的情况下，变化可能比较细微。你可能只需要调整一下旧信念，以便你在那个领域能有更上层楼的发展就行了。

你将自己设计的肯定语句是，以简明扼要的形式阐述你想要接受的信念：它们是你可以用来进行自我催眠练习的信念陈述句。设计肯定语句时，选择一个真正能代表你的下一个成长阶段的信念，这点非常重要。如果，你的新信念没给你多少成长空间——对你来说，这样的伸展不够——那这个肯定语句其实可能让你觉得无聊。反过来，如果你选择一个对你来说伸展幅度太大，因此你不相信自己做得到的新信念，那你可能无法真的接受它。因此，你现在先选一个伸展幅度你能够应付的信念，然後随着你进一步的伸展，再去更新你的肯定语句。

当你改变信念时，你一定要了解自己的旧信念为什么局限，也要看到你的思想犯了什么错。随手写下你认为新信念对你来说是或可能正确的原因，以及旧信念为什么不是。好好想一想，如此一来，当你开始把焦点放在新的肯定信念练习上面的时候，你才能用逻辑和可靠的推理支持自己的立场，这将会帮助你接受新的信念。

在前面几章我们已经讨论过十二个主题领域当中的几个领域。在我们正式开始创造肯定语句和具体想像之前，对于其他几个主题领域，我还有一些话要说。

困难度：在引导灵魂出体时，你遇到的困难可能正如你预期的一样多。因此，你的肯定信念练习应该引导你，朝著期待困难很少或根本没有的方向前进。

必备天赋：引导灵魂出体的能力与天赋的关系，不比练习者个人的态度和决心来得重要。虽然有些人在这方面可能比较有天分，但是天分并不是必备的先决条件。出体的能力是人类「天生」的潜能。开发这个潜能就像发展其他技能一样：一分的天才，九十九分的努力。

安全感：在第五章里，我们讨论过灵魂出体的安全感问题。生活在你的日常世界里，你感到安全吗？这可能也会影响你的灵魂出体工作。如果你的日常意识充满焦虑，这种焦虑可能会转变成对于出体的恐惧。你甚至可能无法明确地指出你到底在害怕什么，只是感觉到自己就是害怕未知。

在你的世界里觉得安全，不只对灵魂出体的工作很重要，对你整体灵性的充实也很重要。一直觉得有威胁，创造能量会因此消减。报纸和电视的确经常对我们进行疲劳轰炸，不停地试图告诉我们，人类对于这个世界的事件是多么没有影响力。不过，我们可没有照章全收的必要。当你了解你拥有透过巧妙运用你的专注焦点，来创造个人安全实相的力量时，你就能够调准一个将会促进生命成长的心理气候。因此，如果你在日常生活当中觉得无力或有威胁，你一定要提醒自己，

你有能力创造个人安全的实相。设计一个肯定信念的练习，利用它达到这个效果，不只对你的灵魂出体工作有帮助，还有很多其他的好处。例如，这个领域的肯定语句可以是：「我创造自己的实相，我绝对安全，永远也不会受到任何伤害。」

欲望和决心：对很多人来说，我们一直在谈的这种工作牵涉到，用很不一样的方式使用他们的意识。一开始可能要有一点坚持。如果你增强自己的欲望，成功的机会也会提高。针对这个主题领域提出的问题，用意是帮助你评估自己目前的欲望和决心。欲望并非静止不动。运用肯定语句和具体想像，你就能增强自己的欲望。概念是，尽可能对这个工作兴致勃勃，尽可能为自己打气。强烈的欲望和决心，会把你想要的结果带来给你。这两个领域的肯定语句可以这么说：「我对灵魂出体经验真的是兴致勃勃。我有百分之百的决心投入灵魂出体的工作，而且我每天勤加练习」。

善与恶：我相信，了解不论是体外或体内的探索，根本没有邪恶这种东西存在非常重要。我们认为是恶果，其实是心灵或心理「有病」的结果。相信主宰和伤害别人或戕害环境也无妨，就是这种病的一种形式。从这个角度看来，这个星球整体来说多少是真的有病。不过，这并不是说，人性本恶。下这种结论的人都犯了让这一整个疾病永存不朽的错误。这种「病」其实是欠缺了解，以及个人在成长和发展过程的某一点上误用了能量所致。

明白你的本质是善的，人类和我们所在的宇宙也是如此，这一点非常重要。这种态度会让你用爱和尊重对待自己和别人，不管你是否出体。你也会因此了解到，灵魂出体之旅的过程实在没有什么好怕的。

自己的力量：你将尝试运用思想和想像的力量，在学习引导灵魂出体的特定领域中，成功达到目的。抱持你的确拥有这种力量的信念，你就能够驾驭它。

练习 4 构思肯定语句和具体想像

步骤：要做这个练习，你需要十二页具体阐明的信念。先从第一个主题领域著手，看看你所陈述的信念。用你的直觉和理智，来判断这个信念对你还适不适用。如果你觉得这是一个限制性的信念，或有改善的余地，还是根本和你想要达成的目标背道而驰，那就按照之前说过的指示处理。如果你对领域目前的信念和结果都很满意，就不需要改变它。继续看一个领域。对于你希望改变的领域请依照下文处理。

在你的心里，开始构思新的信念，来取代这个领域的旧信念。花点时间想一想之后，在同一张纸上，写下表明新信念的简单陈述。这就是你的肯定语句。这是针对你个人状况而设定的句子，所以你不会觉得别扭。变换一下遣词用字，写出几个版本，直到你感觉对了为止。

这里有个重点要提一下，那就是，一般而言，你的肯定语句应该用现在式。举例来说，你最近相信你很难引导灵魂出体。反驳这个信念的一些肯定语句可能像这样：

我很容易灵魂出体

我每个月（或每周）都会有几次灵魂出体

引导灵魂出体是我的家常便饭、毫不费力

决定信念肯定语句的措辞之后，把最后的结果写下来。

现在，开始想像适用你这句肯定语的画面。你可以创造像照片那样的心象，来表达信念肯定语句的本质。或者你可能想要在脑海里，像播放影片一般，让事件一一呈现。不论你用哪种方法，都要让你的想像具体化，变成一幅鲜明、有力的画面，呈现你想要创造的实相。你可以用如实呈现的想像，也可以用象徵性质的想像。比如说，你可能想要用你自己出体后在卧室里漂浮的画面，当作你的具体想像之一。或者，你也可以用一只老鹰盘旋在群山上空的画面。

这里没有任何非遵守不可的规则，每个人都会照自己的方式做这些练习。在某些主题领域里，你可能不希望用具体想像的方式。如果你觉得在特定领域里只用肯定语句更适合你，也完全没问题。只用具体想像而不用肯定语句，也一样可以。有些人适合用画面，有些人适合用口头陈述。不过，

两者都用其实更好，如果感觉对的话。肯定语句和具体想像两者联合起来，会彼此互相强化，而让练习更有效。不管你现在想到的是肯定语句或具体想像，你随时都可以改变。不过话说回来，你最好是一边练习一边做调整。

以下是具体想像的一个例子，你可以用它来强化「灵魂出体安全无虞，你不需担心回不来」的这个概念：

想像你刚完成一道灵魂出体之旅，现在正溜回你的身体里。在脑海里看著你自己做这件事。回到你的肉身，一点都不费力。想像你感觉自己十分安全、有保障，迫不及待想把刚才的经验写下来。

还有另外一个例子是，假设你觉得引导灵魂出体可能是一个违背自然，有害身心的活动。除了反驳那种暗示的肯定语句之外，你还可以试试具体想像，把灵魂出体经验描绘成一件再自然不过的事。情形可能是：

想像每个人在不知情的状况下，经常在作梦状态中出体。在脑海里看到这个画面。具体想像数百万人每晚都平静地出体，在没有意识的状况下到他们存在中的内在次元旅行。想像宇宙或你的更高本我（或任何你喜欢的说法都行），对你想要有意识地觉察你的存在中这个再自然不过的次元所做的努力表示赞同。

结束后，拿出一张白纸，在最上方写下标题——「灵魂出体经验的肯定语句和具体想像」。在这张纸上，把你已经思考并敲定的肯定语句及其相应的具体想像全部写出来，每一个之间空两行。接下来的练习你会用到这张纸。

下一章，我们的焦点是，如何运用你的肯定语句和具体想像。

7. 灵魂出体肯定语句和具体想象力的作用

这一章要探讨一个简单的方法，这个方法可以运用肯定语句和具体想像，有效地改变你的信念系统。如果你真的容许——已接受「你可以轻易而安全地出体」这个信念，那你将创造的实相就是这个实相。记住：每个人都可以选择要接受以及把焦点放在那些他想要的信念上。

说你因为过去的经验，或你的理智心为实相所下的结论，所以你改变不了自己的信念，一点意义也没有。一旦你知道方法，除非你刻意抗拒，否则改变信念并不难。如果是你不愿意重新设定某些信念，最起码你要觉察到，做这个决定的人是你。

如果你还是不愿意接受你在上一章选择的新信念，那你可能会找藉口不去经常做接下来要谈的练习。你可能觉得自己是在没有足够的实质证据支持下，就放弃以理性为基础的行为模式，接受新的信念。但是，如果思想创造经验——确实如此——那么一个新的行为模式便会应运而生。

因此，我现在打算建议你，真的投入这个工作，放手让自己去探索吧。暂时把你的疑虑摆在一边，开始催眠你自己，直到你的心智架构有助於你达成你想要的目的为止。你不必完全抹灭你的疑虑，只要暂时将之束之高阁即可。

别担心，不管什么时候，只要你不喜欢自己的新成品，你随时都可以催眠自己，回头相信你的旧信念。一旦你体认到，信念是你的掌中戏，你就能随意摆布它们。

身为一个真正的探索者，你要相信自己正在做一件重要的事。你参与一件有价值的重大工作，一个未知实相领域迫切需要的探索。容许你自己跃跃欲试！为你的欲望加点油吧！

练习 5 运用你的肯定语句和具体想象

如果你已熟悉肯定语句或具体想像的技巧,那么你只需要把它们运用在你为你的灵魂出体工作设定的新信念上就行了。以下是简单的肯定语句 / 具体想象练习的一个例子。

步骤: 每天拨出一段时间,进行你的心理建设。找个你不会受到干扰的地方坐下来。缓慢而深长地呼吸几次,并告诉自己,你的心正在放松。设法清理你心中所有的念头和忧虑。如果你想要的话,可以在清理思虑时,听些能让人放松的音乐。

拿出所有肯定语句和具体想像的最后版本都写在上面的那张纸,从你的第一个肯定语句开始,大声诵读或心中默念都可以。带著感情念,感觉你自己说的话。刻意让你自己相信你说的都是真心话。在这个练习当中,你要「假装」称在说的事情已经成真。让自己完全投入,把你的注意力焦点完全放在眼前的主题上。一再覆诵你的陈述,然後你有的话,就开始用你的具体想像,尽可能让你的想像栩栩如生。如果你在想像你想要的某件事或某个状况,那就想像你已经达成你的目标了。

即使你没有固定的具体想像,也可以自由发挥你的想像力。在你的脑海里,看到你希望发生的事件真的在发生。比方说,看见你自己毫不费力地出体,感受伴随成功而来的喜悦和兴奋。合适的话,可以让你自己产生与你正在下功夫的事物相等的情绪。比如说,你正下功夫改变自己对灵魂出体时安不安全抱持的信念。当你在口头上告诉自己灵魂出体的安全无虞,并想像自己正在这么做的时候,你也可以在练习时刻意创造一种安全的感觉。

完成第一个练习之後,就继续做第二个,然後是第三个,一直到全部做完为止。没有一定的时间限制。有时候,尤其是我正在处理几个领域的时候,一个领域我只会花上一两分钟时间。也有一些时候,某个一领域我就会花上五到十五分钟的时间。但是不管哪一个练习,我很少超过十分钟。一般来说,一个领域只要几分钟就绰绰有余了,没有必要超过十五分钟。通常在二十分钟内,我就会完成八个不同的肯定语句。

这种练习可能很有效果。这是实际运用可以真的改变你的人生轨道的力量。试试看,你也不会有任何损失。不管想要在哪一个领域创造什么,都可以运用它。

一些重要的诀窍是:当你坐下来做练习时,你要了解花几分钟想像一下,可让目的顺利达成。当你引导你的想像力时,你就是在驾驭令人敬畏的自然创造力,指挥它们为你效力。

持续不断做这样的练习非常重要。很多人就是卡在这点上,因为这种工作看起来有违本性,所以有些人很难督促自己去做。应该要养成进行心理建设的习惯,每天拨一点时间练习,一天都不能略过。这之後,如果跳过一两天没做,也不要紧。别忘记,只要你已经达成一个目标,或纯粹只是想调整,你都可以随时更新和改变你的练习。

你是真的拥有力量,能把你想要的事物带到你的生命中!先用一周左右的时间,做肯定语句和具体想像的练习,然後再开始运用第十章的引导灵魂出体技巧。如果你练习时有新的问题出现,那就用你已经学会的工具,来检查你对那个问题的信念,必要的话,就重新塑造你的观念。

我的工作坊有一个学员弗瑞德,就是有效运用肯定语句帮忙引导灵魂出体的一个实例。他描述自己的经验如下:

我去上 Rick 的灵魂出体班。当时我认为自己只是一个乏善可陈的平凡人。这个想法本身基本上就是一个必须改变的信念。这门课的目的是:教我们每一个人要在五周内,得到某种出体的经验。所以,压力来了。

在倒数第二堂课的前一晚,我终於小试成功一次。我一直运用肯定语句在改变自己对灵魂出体这一整件事,以及围绕这个神秘过程的种种假设会有的困难所抱持的信念。我用的一个暗示很简单:「我很容易就会灵魂出体,而且神智清醒。」当晚我一上床,就开始利用放松技巧和深呼吸。我给自己引导灵魂出体的暗示(见第十章)。

我放松休息了一阵子,便感觉到一种刺刺的感觉先从後颈部开始,然後沿著身体往下走,直到全身都有觉得刺刺的。强度越来越剧烈。这种情况我以前也有过,但是我一直都不知道要拿它

怎么办。Rick 在某一堂课说过的一件事让我了解到，这就是出体的一个机会。所以，我继续把注意力集中在往上抬升。我试着保持轻松的心情，然後我感觉自己「锁住了」，开始往上抬升。这件事轻易得令人难以置信。和平常一样神智清楚，充分觉察一切。

我开始觉得害怕。耳际有个声音告诉我：「危险！危险！」但是我知道这只是我自己的恐惧使然，我想要有这种经验的欲望太强了，不愿让恐惧阻挡我。我开始给自己各式各样正面的暗示，像「我有力量，我很安全」等等。

我继续上升。再也感觉不到托住背部的床垫，也感不到床边音量开得很小声的收音机。上升到某一点就停住了。我开始往前移动，开始在空中旋转翻滚了一阵子，列最後我终於稍微能够控制自己。我心想，刚刚那个样子看来一定满可笑的。我觉得自己好像一个不会游泳的人被丢进水里，开始一阵胡乱扑打后，才发现水深只到腰部一样。

我玩得很开心，感觉棒透了。发生什么事，我完全清清楚楚，而且感觉太震撼了。实在难以形容。我又能够控制自己的行动之後，并没有再看到什么熟悉的景物——就只有穿过一些颜色和形状而已。我继续行进，体验的强度持续增加。

我觉得心满意足，喜悦中带著一丝胜利的滋味。但是，适可而止，我已经达成我的目的，现在我想要回到我的身体里，回到我的床上。有如经验丰富的驾驶员一样带著满满的信心，我轻轻松松就回到我的身体里，连我自己都很讶异。我感觉列自己顺畅进入身体里，尺寸位置都刚刚好。好像生来就知道该怎么做一样。我想要立刻起身，但是过了几秒钟，我才有办法动。最後，我终於起来了，这个经验也到此结束。只觉得全身能量充沛，之後整个晚上再也睡不著。

当这件事发生的时候，我一直都没有睡著，也没有在作梦。也许我只是进入似醒非醒的状态下，但是，我要强调我没有睡著。整个过程中，我完全清醒。整个经验就像搭了一道云霄飞车。

从这一点开始，我能够达到什么境界完全操之在我。最重要的是，我向自己证明这不只是会发生在别人身上的事。我期待能够再次体会这种经验。遇见我的内我，并且利用这个能力尽可能地成长，因为我知道，我做不到。

8. 梦的工作

就我所知，最容易引导灵魂出体的技巧涉及到，在身体处於入睡或「近乎」睡著的状态时的投射。不久，我们会把焦点放在达成这个目的的一些简单的方法上。但是，我们必须先做一些与梦有关的准备工作，对很多人来说，要充分利用後续将会谈到的技巧，这一步是先决条件。

很简单，梦是一个自然的门户，通往你的存在的内在次元。在作梦状态中，我们每晚去到各个深入的层面，在那里畅饮能量和知识之泉，这个泉源永远供养著我们永恒不朽、不断成长的本体。这些比较深入的远足之行，我们记得的通常很少，因为它们到达的地方是和我们熟悉的物质世界很不一样的经验次元。有时候我们记得的梦，其实只是我们想把这种更深的智慧，转译成我们能够了解的物质戏剧而已。

我相信，在梦的世界里，我们常常穿梭在过去和未来之间。我们和我们的存在的其他部分沟通。我们和转世的自己沟通，互相比对一下笔记、交换一下资讯，而且穿越时间就像我们的肉身呼吸一样不费力。

我们收到内我，也就是我们是其中一分子的大我给的指示。等到我们能够开放面对这些资讯时，我们就能够把这种学问转移并融入我们的物质生活之中。

梦的用途很多，包括解决问题、检视信念、了解目前的生活状况、促进健康和疗愈、触及压抑的情感等等。不过，为了充分利用这个资源，我们必须给予梦应得的重视。

我相信，作梦的自己和肉身的自己一样存在。它们都是我们的一部分，作梦的自己和以物质为导向的自己，都是我们更大本体——一个存在很多次元之中的本体——的一部分。作梦的自己和醒时的自己有著密切的关联。它们是同一个「我」，像同一个硬币的两面，但是存在不同的次元里。以下是我自己的一次出体经验，那次我好像和我的存在当中的这些部分融合在一起：

我发现自己在一个我不认得的房间里，坐在一张桌子旁边。同时围坐在桌边的除了我以外，还有几个人。我的神智完全清醒，知道自己在出体的状态。一切看起来，感觉起来完全跟真的一样，让我很惊奇。这个房间感觉跟我曾经去过的任何一个房间一样真实。我是我自己，也知道我是我自己，但我又不只是这样而已。感觉好像我已经和自己的另一个更大的层面合为一体。我开始和同桌的人谈起存在正常物质实相的那一部分的我，谈话绕著肉身的我的种种行为和个性打转。我在这个状态与其融合的这个我，知道的观点好像我平常知道的那些观点，还要来得开明、渊博。这个我好像知道很多我不知道的事，但是既然我们合为一体，那我也用得到它的一些知识。我和这个我其实没有分别，它就是我。这的确是奇怪的一幕，坐在一张和地球上任何一样东西一样有形体、一样坚实的非物质桌子旁，听自己冷静地描述、分析正常肉身的我，见解似乎比原来的我还要高明很多。

我相信在前述经验中，我确实和作梦的我合而为一。我相信那是一个活生生的我，安然存在于我们每晚都会去报到的另一个实有的经验次元里。我相信，即使我们在正常物质实相醒著的时候，它的存在和经验仍然继续。只要稍作练习，你就可以学会带著清醒的意识进入睡眠状态，和「作梦的自己」合而为一，促进内在和外在世界资讯交流。

我们往往把梦的世界看成或多或少是我们的想像虚构的产物。其实，它是一条极其重要的通道——我们应该利用这条通道来探索我们自己的各个本体所在的每一个次元。这是一条通往无数个实相次元的路，而且有一天，那些次元将会是我们永久的游戏场。

不论我们记不记得我们的梦，梦提供了我们经常利用的宝贵资讯给醒时的自己。这种资讯可能在一天当中的某个时刻，以直觉或内在见解的形式呈现。除此之外，梦的状态是我们用来创造生命经验的这个机制的一部分，就在这里，了不起的物流和互联网络得以产生作用，让你能够依照自己的信念，吸引特定的事件进入你的生命中，并和很多个人实相都有[交集]的人产生关联。

如果你平常的焦点都放在可怕或负面的事物上，你的梦很可能也会反映这个主题。发现自己陷入这种困境的人可以重建自己的思考模式，藉此改变物质生活以及梦的基调，这样做对他们的帮助很大。

梦有时候也可以在深入的情感层面传达知识给你，帮助你脱离忧郁。以下的例子是我写在日记其中的一个梦。时间大约是十二年前，当时我觉得很忧郁：

在梦里，不管对生活或工作，我都觉得郁郁寡欢。我正在观赏一场表演。这场表演会呈现两种不同的行事态度或模式。第一个呈现的态度涉及到一个凡事都有怨言的男人：他觉得他的生活和工作都很无聊。第二个行事态度或模式的呈现方式是：一个正兴高采烈在唱歌的男人。歌曲内容是讲一个非常热爱生命的男人。他热爱工作。这首歌继续说，每一个新工作或实习工作，都是一次快乐又很棒的经验。然后，这位歌手开始和来看这场表演的众多观众互动。他大声唱著「於是，神有他得意的一天」，观众也跟著唱「於是，神有他得意的一天」。如此来回两三次之後，他又唱出「而我也有我得意的一天」。这首歌非常优美也非常有力。最後一句歌词是「给你自己应得的尊重」，我感动得潸然泪下。

我一醒来，心情完全改变。这场梦在直觉的层面上，有效地让我意识到，每个人生命中的每一天，都是独特、珍贵而美妙的。做很多这样的梦，真的会改变你的人生方向。但是，如果你记不住也不纪录这样的梦，你充分利用它们的能力就会消减。

刻意对梦下功夫，可以大大增进内在的自己和外在的自己之间的资讯交流。此外，对梦下功夫，也能直接养成有助於引导灵魂出体的技巧。如何进行要点大致如下。首先，养成记住、纪录和诠释梦的习惯，然後，试著操控你的梦。这样做可以为「清醒的梦」（也就是你知道自己在

作梦的梦），以及灵魂出体引导技巧的有效利用铺路。没有任何非遵守不可的规则，所以你可以照你自己的方式和速度来进行。接下来我们开始谈梦的工作计划。

纪录你的梦

当你为纪录你的梦付出必要的努力时，你就是在陈述与它们有关的声明。你正在说出你觉得它们有价值。这种态度和行为的转变自动让轮子转动起来。你的肉身自己和非肉身自己之间终究会因此发展出更大的沟通。

你必须记得你的梦，才能够把它们记录下来。记得梦对有些人来说是理所当然的事，有些人则不然。但是，我们每个人每天晚上都会作梦。无论如何，只要利用暗示，记得梦通常不难。

睡前，只要重复默念或出声念几遍以下任何一个暗示（或是你自己的版本）即可：

我会记得我的梦。

早上醒来，我会记得我的梦，并把它们记录下来。

我作完一个梦，就会立刻醒来，把它记住。

当天最重要（或最有趣、最刺激等等）的梦一结束，我就会立刻醒来，把它（或它们）全部记住。

你可以直接写下你的梦境，或用录音机录下来，稍后再誊写。不过，不管哪一种记录方式，重点是把它们记在纸上，以供日后参号。梦和灵魂出体的经验应该用一本（或各用一本）日记或笔记本做记录。记录梦只有几个重点要记得：

把你的笔记本或录音机放在睡觉之处伸手可及的地方。

作完梦醒来，不要起床。伸手拿你的笔记本或录音机，立刻把梦记录下来。

尽可能记下梦的所有细节，包括你在梦中不同的时刻有何感觉。

如果你在记录梦的时候，有任何领悟、解读或联想出现，也要一并记下。你可能马上感觉到，这个梦带给你的领悟，和你日常生活的某个领域有关。

如果你才刚开始记录梦，要是最初你只记得片段，不要气馁。只要记得的事情，不管看来有多琐碎或愚蠢，你都全部写下来。这样做，你的记忆就会活起来。

使用录音机真的很方便，尤其是你在半夜醒来时。我随口说，录音纪录的速度比手写纪录至少快四倍。当然，最后你还是要把它们写下来，所以有人宁可立刻手写纪录。最近我开始用打字机誊写录音纪录，因为半夜手写的笔迹连我自己都看不懂。使用录音机让我可以更详尽、更大量地记录梦。

如果你把梦列为你生命中的一个优先选项，那你记住和记录梦应该都没有问题。虽然要有一点自律和决心，但绝对值得。

诠释你的梦

经常诠释你的梦，不仅是取得内在知识的一个宝贵的方法，也是让醒时的意识熟悉内在实相，进而在睡眠状态中营造出有利灵魂出体的气氛。

我对我称之为「自由派」的解梦方式深信不疑。意思是说，你可以学习或重新学习，按照你自己的感觉、思想和直觉，来解读你的梦。

我刚开始诠释自己的梦那时候，都是根据别人对各种象徵的定义，后来，我了解到这种方法并不准确，因为象徵对不同的人来说，意义完全不同。田野间的一头牛对某个人来说，也许代表某件吓人的事，但对另一个人可能是充满能量的某件事，甚至对第三个人来说，代表的是麦当劳的汉堡呢！这全看你在梦中的感觉，以及你和作梦的自己使用象徵的独特方式而定。

简而言之，我建议你在解梦方面有任何先入为主的想法都先暂时抛开，然後按照下文的指示来进行。

在你做了一个梦并把它记录下来之後，立刻坐下来仔细看过一遍，并加以诠释。如果你有时间的话，你可能会想要在记录那个梦之後立刻把你的诠释写下来。这个动作最好能在一两天内完成，因为这时你的记忆犹新。有些梦的力量太强了，而铭印在你的记忆里，难以抹灭。有些则很难记得清楚，除非你一天之内就把它记录下来。

这里我们假定我们每一个人都能够触及一个强大的内在资讯来源，我们可以利用它来正确解梦。我指的是我们的直觉之声，我们每个人只要倾听随时都可以利用领悟和直觉之流。当你坐下来解梦，要运用你的理智和直觉。问问自己，这个梦想要表达或告诉你的是什么，然後就信任你自己的答案。最後那个部分相当重要。你越相信自己直觉 / 理智的解析，你就越有能力了解自己的梦。

解梦不要拘泥於表象。比如说，你梦见你的老板抓把斧头追著你跑，这并不一定表示你的老板在找你麻烦。试著想想，对你一直以来注意力所在的信念和思想，你的梦给你什么启示。你的梦常常会指出屬於你日常生活一部分的问题和挑战。你在像上述那样的梦当中的感觉，会给你重要的线索。比方说，如果你在这个经验当中很害怕，这可能意味著，你最近的焦点都放在可怕的念头上。你可能觉得工作上或生活上有威胁。比方说，如果你常梦见有人追你或攻击你，这可能表示你需要在以下这个领域下功夫：感觉你在你的世界里拥有力量和安全。

有些梦本身甚至不需要诠释。对这类的梦来说，「梦的赏读」（或说赏梦）或许是个比较贴切的说法。在这样的梦里，你可能会非常清晰而且直接地接收到资讯，你可能只需要感觉这个讯息是否反映出某种信念，是否来自某个内在的知识来源就行了。如果你觉得你正在接收一个老师或你自己的存在当中屬於内在的部分的传来的指点，你就只需要留意并珍惜这样的资讯就好了。

有些梦境让你体会到你平日有某种程度压抑的情感。在这点上，梦可能颇有疗愈效果。如果你在梦中哭了，或是你发现自己体验到极端的愤怒、爱或惊恐，这可能就是你把压抑的情感表达出来的方式。当然，如果你能找出你经常压抑的特定情感，这对你在那个特定领域的信念工作会很有帮助。

坦白说，如果你作了很多可怕的梦，或是有很多压抑的情感，对於日后学习灵魂出体，并非好事一桩。如果你在日常生活中活得心惊胆颤，那你在尝试出体时，可能会自己干扰自己。这些问题可以用第五、六、七章描述的方法来处理。

导演你的梦

一旦你开始记得梦并把它记录下来，你就可以开始在睡前先把自己设定好，进而主动操控你的梦。你可能希望设定一个能够针对某个现有的困境，提供特定资讯给你的梦。或者，你可能只想要有个会让你精神振奋的梦。你可以把梦当作是艺术创作的一个直接来源。你可以把梦设定成提供指引或资讯的管道，而且任何一个主题都行。内在实相的潜力是无可限量的。

透过重新设定来操控你的梦，这种技巧其实很简单。基本上，你先决定你想要什么样的梦，然後想出一个能把你想要的那个梦的要素表达出来的简单暗示。以下是一些例子：

今晚我做的梦会针对我接下来必须做的一个决定给我深入的见解。

今晚我做的梦会帮助我深入了解我和某某的关系。

今晚我在梦中会玩得很开心，醒来心情大好。

今晚我做的梦会针对我如何改善我的健康状态给我深入的见解。

今晚我做的梦会帮助我和自己的能量恢复联系。

只要入睡前给自己暗示就行了。最好是在你的思绪平静下来，你非常放松之後，再给你自己暗示。除了心中默念或出声念出暗示之外，利用具体想像来设定你想要的梦也有帮助。你只要

想像梦照著你的意思走就行了。在脑海里尽可能把它想像得越生动越好，重复给你自己暗示约一两分钟之後，就让你自己入睡。

祝你奸梦连连！

9. 意识光谱：灵魂出体和清醒的梦

梦和灵魂出体之间有很强烈的关联。想想人类体验到一种「连续体」(continuum)的各种意识状态，有助於了解这种关联。

在这种连续体的一头是，你快要醒来之前发现自己正在创造的那种梦。我之前提过，我相信在这类的梦里面，我们试图把我们从非物质实相得到的知识，转化为物质世界的语言，这样我们才能把一些这样的知识带回我们正常的醒时意识里。在某些方面，这种梦类似我们一般认为的想像。不过，这并不是说这种经验是假的。

再说，我相信梦的世界是通往未知世界的自然门户，我们从那里来，很快就会回到那里去。有时候，我们可能会发现自己所在的梦境当中，有很多类似想像的元素存在。但是在另外的某些梦里面，我相信我们所到之处，是和物质世界一样真实的经验次元。再次重申，这并不是说，如果具备一直在转变或类似想像的元素，那这种梦就不足以采信，其实它们真实不虚。可以说不同类型的梦拥有不同程度的真实性——说白一点就是，拥有不同层次的物质和能量。

可以把清醒的梦想成是普通梦的「升级版」，沿著连续体更往前一步。清醒的梦是指作梦的人知道自己正在作梦。这种梦往往非常强烈逼真。平常的梦和清醒的梦之间的一个有趣的差异是，在清醒的梦中，作梦的人神智一清醒，梦中景观似乎就变得比较连贯，比较不像梦。

我们继续沿著假设的连续体前进，就来到了灵魂出体。这种意识状态可大致分成，发生在物质世界的灵魂出体经验，以及发生在非物质世界的灵魂出体经验。我们可以把发生在非物质世界的灵魂出体经验想成是升级的清醒的梦。

要达到定义的目的，非物质世界的灵魂出体经验与清醒的梦两者的主要差别，似乎全看个人的主观感觉而定。清醒做梦的人认为他在梦中，他正在体验的一切全是想像。他要不是没有察觉，就是不在意他的肉身在哪里。不过，正经历灵魂出体的人完全知晓自己脱离肉身，也知道自己的肉身何在，而且认为他正在体验的一切都是真的。

我相信，在大部分的情况下，清醒作梦的人早已在肉体外设了基地，只是他自己不知道罢了。换句话说，大部分清醒的梦都是灵魂出体的一种形式。因此，我相信，不管我们记不记得任何一种类型的梦，我们每晚睡觉时都会离开自己的身体。

历史上，清醒的梦一直是灵体旅行的有效途径。很多学会灵魂出体的人，一开始都是先学会诱发清醒的梦。从清醒的梦转到灵魂出体，基本上好像就是，明白你的肉身正在另一个地方睡觉，而你和它分开了这样一件事。

我想我们这里真正在谈的是，对不同的意识状态有不同程度的觉察。第一章就说过，灵魂出体经验本身的具体化程度可能有高有低。有些清醒的梦可能从一部分在你体内，一部分在你体外的意识基地开始，而且随著这个经验的持续下去，加上你把焦点更集中在内在环境里，具体化的程度可能会因此提高。当你发觉自己正在作梦，也明白自己出体了，那么你的意识状态便会因为知道自己出体而升级。然後这或多或少就会变成其他形式的灵魂出体，比方说你从卧房里的肉身漂浮出来，而且有意识地目睹实际的出体过程。事实上，如果你想要的话，可以用清醒的梦作为你的发射点，从那里回到你的肉身，然後再从卧房里的肉身漂浮出来。在大部分清醒的梦里面，你的意识已经把它的运作基地搬到内在世界里。最刺激也最具教育意义的一些出体之旅，都是发生在非物质的实相。

灵魂出体经验通常比清醒的梦来得连贯。在某些方面，发生在物质实相的灵魂出体经验反而好像「平凡」的不得了。你一旦出体了，你可能会在家中和邻近地区到处看看，注意到一切真的都差不多一样，也就是说，你可能会用飞的或走的穿过墙壁的事实除外。而且比起清醒的梦，内在世界的灵魂出体经验通常比较连贯、比较不像梦。我相信这是因为在灵魂出体经验中达到的特殊知晓状态所致。一般认为，内在世界的反应很快，因此，当你发觉自己出体了，正在体验一个有凭有据的实相时，光是这样的认知本身就会让你更清楚地感知（和创造）。

罗伯·门罗（Robert Monroe）在他的《出体之旅》（Journeys Out of the Body）一书中，称这些内在次元为「第二现场」（locale II）。他假设第二现场是一个「非物质环境，其运动法则和物质法则与物质世界的关联非常薄弱」。他又说，这些地点住著有智能的生命，第二现场则是「第二个身体所在的自然环境」（换句话说，第二个身体就是灵魂出体经验采用的非肉身形式）。既然第二现场是第二个身体「自然」想去地方，所以，它将会被引到那里去，不然的话，经过很长时间之后还是会到那里。在我自己的经验中，我也注意到类似的倾向。就算我一开始是在自己的房间往上抬升、离开身体，在周围的环境里探索，但最后在整个经验结束之前，我往往还是会进入非物质的世界。

我认为，不论你是先在你的房间出体，再到第二现场，还是先在作梦状态清醒过来，才发觉自己出体，基本上都无关紧要。但是这两种经验都具有教育意义，值得身体力行。在第十章，我们会练习涵盖这两种灵魂出体形式的各种技巧。那些对于其他世界的存在还有疑虑的人，一开始不妨以物质实相为焦点，在那里逗留，设法收集某种证明他们出体的证据。

有些人在这里似乎忽略掉的一点是，根本的信念系统对非物质实相的种种经验有著重大的影响。如果你深信物质世界是唯一应该认真被看待或可称之为「真实」的一个世界，那么这个信念将会影响你在清醒的梦或灵魂出体时的经验。非物质实相对思想的反应极为敏锐。僵化的设想真的会挡住一个人透过直觉、直接知晓的经验，感知这些非物质次元的真实。

有些人认为，灵魂出体经验只是一种清醒的梦，而清醒的梦说来也不过是一场梦罢了——也就是说，一种没有客观实相，只存在感知者心智里的经验。说灵魂出体经验只是另一种形式的梦，是一个简单又安逸的说法，这样大家就可以留在唯物主义的假设之中，在我们的文化之中，这种假设至今依然居于主导地位。朋友们听到你说你曾梦见自己飞到某人的公寓，比听到你说你真的离开身体，来得更能够接受（就算你能用你出体时看到某样事后你可以证实的东西来为你的经验背书也一样），出体的经验实相，是一种足以让长久以来的信念基础为之动摇的一个概念。干脆把灵魂出体斥为虚构，只是另一种形式的梦，显然简单多了！但是，灵魂出体确有其事，我们（在第一章）已经看过一些有科学根据的事证。

灵魂出体的确切定义到底是什么，现在还有一点争议，有些人认为，灵魂出体就是一个人从肉体之外的视角感知实际的物质世界。这种定义也包含，一个人亲眼目睹灵体离身，并且能够从「灵体」的视角看到自己的肉身。也有些人认为，灵魂出体就是一个人不管对物质世界或其他经验次元有无感知，都感觉到他自己的心智或觉察焦点在他自己的肉身外的一种经验。这种定义包含一个人从作梦状态开始的灵魂出体经验，在这种经验中，这个人可能到实有的内在（梦中）世界去。

为了弄清事实，我们可以把灵魂出体经验分成几种型态：

有意识地目睹你自己从肉身漂浮出来，并逗留在物质宇宙中。

有意识地目睹你自己从肉身漂浮出来；然後到其他经验次元去。

发现你自己出体，但是并未目睹实际的出体过程。

先发觉你自己在梦中，然後才知道你自己出体了。

只发觉你自己在梦中（在这种情形下：就算你自己不知道，你也很可能已经出体了）。

这里有一个有趣的问题值得思考一下：正常的醒时意识是在我们那一个假设性的连续体的哪里？这确实是一个尚未有定论的问题，但是我想提一下，就某些方面而言，灵魂出体经验比正常

的醒时意识更能够让人完整地看到他自己的真实本体。虽然，我们的日常意识似乎已经够连贯了，但是我们对自身所在的更大背景了解有限，往往还是会影响这种意识。因此，我们在正常的醒时状态中感知的物质实相甚至有可能被当成是，我们太过专注上面的一个梦而已。

我们可以说，灵魂出体经验通常包含一种「存在不只依赖肉身」的直觉了解，因此可以被当作是我们正常醒时状态的升级版。当然，这种知识——以及其他在出体时可以得到的一些了解——在正常的醒时意识中也能够得到，所以说它是灵魂出体经验才有的特性，并不正确。此外，之前就提过，有些人用僵化的想法扼杀了灵魂出体状态的潜力。最后要说的，我们一直在讨论的各种意识状态全部都是人造的区分，目的只是为了厘清事实而已。作梦的自己、清醒的自己、灵魂出体的自己、内在的自己（内我）以及灵魂都是一体的，所有想要严格划分归类的举动，终究有其不足之处。我们不妨说，正常的醒时意识是在我们的假设性连续体的哪一个相对位置上，全由你的观点决定。

这一切并不是说，人在出体时都不会产生幻觉。很多人在灵魂出体时见过物体、情景，甚至他们自己的身体，但事后证明他们所见的事物含有一些或很多想像的成分。相反的，有很多人陈述灵魂出体经验时，能够正确无误地形容站在肉身的角度以及用肉身感官根本感知不到的物质景象和事件。藉由刻意要求或用意志力让所有的幻觉消失，你就能够减少出体时的幻觉成分。显然，唯有不断练习，这种技巧以及其他微调能力才能提升。

在我们的文化中，我们已经被训练成，把智能当成唯一可靠的声音。我们与生俱来的直觉知识，则被我们摒除在外。我们学到的是：永远要用理智质疑我们已经拥有的智慧。学习信任我们自己的内在知识，并且聆听我们的直觉，是灵性成长的一个重要步骤。如果你真的信赖自己的直觉和感受，到最后你就是会「知道」，在大部分清醒的梦中，你实已经离开你的肉身了。把这个理论当作是你的工作假说（working hypothesis），你就会比较容易在作梦状态引导灵魂出体，让你自己能够接触到不这样就会被封锁的经验和知识。

出体真正的窍门在于，学会你不管在哪里，在床的四周漂浮也好，在内在实相里旅行也罢，你都能够有效地运作。出体时，你能够体验到的意识程度所在多有。一般来说，经过练习，你的意识就会更加清晰。

10. 出体必成技巧

灵魂出体很可能会是你这一生最刺激的探险之一。如果你下定决心，绝不轻言放弃的话，你一定会成功！只要记得：

出体很容易！

任何人都做得到！

你真正需要的只有欲望！

在一些出体经验中，你会发现在自己的卧房里，或是目前物质世界的另一处所在。在另一些出体经验中，你可能会发现自己在一个不同的时间或完全不同的次元里。有些灵魂出体经验一开始是在目前的物质世界，后来才转往其他的次元，或是反过来。只要练习，你对于内在领域的控制能力和熟悉的程度都会跟著提高。

技巧 1 的发现

出体的方法和方式很多，不过，其中很多不是含糊不清，就是过于复杂。我现在要说明的方法，就我所知是开始引导灵魂出体最简单、最容易的方法。

我最喜欢一个技巧是我个人在七〇年代早期无意中发现的。当时，我正在做改变睡眠模式的实验。我的作法是晚上少睡一些，下午则小憩一下。

有一天，我故意在睡了四个小时之後在清晨四点醒来，然後起床看书。大约二十分钟後，我发现自己困得睁不开眼睛，但感觉十分放松。我想到，在这种近乎睡眠状态的情况下，应该是我尝试让自己出体的最佳时刻。於是，我瘫坐在一张舒适的安乐椅上，开始暗示自己：「我会来一次灵魂出体。我会让自己睡著，但是不管我去哪里，我都会带著这个醒时意识一起去」。

我一再重复这个暗示约一分钟之久，然後我就有了我在前言描述过的那次出体经验。这是我第一次仍在物质实相中做到了有意识的出体。这也是我第一次能够用意志指挥自己回到肉身里，并透过紧闭的眼皮看到我的卧房。

当我初次运用技巧 1 的时候，我还不熟悉灵魂出体的文献。多年後，在浏览一些灵魂出体的书籍时，我才发现已经有人用类似的方法成功出体了。技巧 1 是由以下因素组合而成的：

出体者刚睡过一觉。

睡眠时间相对来说比较短（约三个半小时到四小时之间）

出体者故意保持一小段时间的清醒，才尝试出体。

出体者在天快亮之前尝试出体（见下文说明）。

出体者充分利用这个有利的时刻，给自己简单扼要的暗示引导灵魂出体。

我相信，这个独特的因素组合之所以很有效，原因有以下几点：在尝试灵魂出体前的那一段睡眠时间，让出体者产生能量充沛又放松的状态。你的身体已经恢复得相当多了，你的意识也一样。此外，因为你刚睡过觉，所以你的意识似乎还很「接近」睡眠状态。这就像内在意识和外在意识一直持续交流到你完全清醒为止。因为刻意缩短出体前的睡眠时间，所以你不会像睡过长觉那样昏沉无力。此外，睡过长觉之後，你的肌肉通常很懒得动，但是不管想用什么方式出体，肌肉放松都是一个重要元素。

尝试出体前保持一小段时间的清醒，似乎对正常的醒时意识具有刺激作用，但又不至於让它完全清醒而固著在物质实相上。这样预作准备，你能够让专注於正常物质实相上的觉察力「跨越」到另一种经验次元里。

我以前的老师赛斯曾表示，天亮之前那段时间是一天当中的「高能量」时刻。我个人的经验恰可印证这句话的真实性，但是，这并不表示，上述技巧在其他时候无法施展。天亮之前那段时间并非要素，只能说它好像是特别有利於内外世界交流活动的时间。所以，如果你希望可能的一切都如愿进行的话，这可能有帮助。

至於出体的地点，只要是你认为能够让你睡得舒服，觉得祥和宁静的地方都可以。我一开始尝试灵魂出体的地点，就在一张舒适的椅子上。这方面每个人都有自己的偏好。我之所以觉得那张椅子很管用，是因为它让我有种仪式要开始的感觉。每次我一坐上那张椅子，就会期待灵魂出体。有些人可能宁愿采取平躺的姿势，也有人觉得斜靠著比较有效。

技巧 1：自我暗示结合有利条件

运用这个技巧时，你在灵魂出体之前，通常会因睡著而暂时失去意识。

计划先睡足三个半小时到四个小时（勿超过此限），然後在黎明前一个小时醒来。按照这个计划设定闹钟。

醒来后，起床活动一下，让自己清醒一阵子。有些人只醒个几分钟比较有效，有些人则是半个钟头刚刚好。你不妨试验一下，从五分钟到半个钟头，看看最适合你的时间是多长。

醒著的时候，你可能会想做点什么事，只要记住：重点是保持安适、放松你的心情。你可能想要看书、听音乐，或做其他可以让你保持放松事情（顺道一提，如果你想看点书，就要读一些有助於你尝试灵魂出体的东西。可想而知，鬼故事或恐怖小说不是明智的选择）。

醒了五到三十分钟之後，找个舒服的姿势，准备回头睡觉——不过，这一次在心里要期待灵魂出体。

一切就绪後，立刻给你自己以下的暗示：

我会来一次灵魂出体。我会让自己睡著，但是，不管去哪里，我都会带著这个醒时意识一起去。我会带著充分的觉察出体。

重复这段暗示，或是你自己的版本也行。然後让你的心智随著你一起入睡。有时候你快睡著了，又会突然清醒。每次一有这种状况，你就重复暗示。

如果一切都按照计画进行，你就会在睡著时暂时失去意识，然後发现自己醒过来，在物质实相或内在实相里出体。然而，另一可能性是，你或许会发现自己没有出体，而是在一种似睡非睡的状态中。似睡非睡正好发生在入睡之前。在这种状态中，虽然你的身体不再完全清醒，但你也并不是完全睡著，你是介於清醒和睡著之间。一旦你学会辨认这种状态，你就能够像技巧 2 描述的那样，利用它达到出体的目的。

不要太严肃！好好的玩！放轻松享受就行了。你可能会想要把闹钟时间设定在三十到四十五分钟後，以防你真的睡著了。闹钟把你叫醒之后，如果你仍有意愿，还是可以再试试看。别让自己轻言放弃。在达到你想要的效果前，你可能得试很多次。每次一做完，就把经验纪录下来。

如果你习惯睡足七到八小时的话，那你可能需要一点自律和决心才能让技巧发挥作用。不过这个方法非常有效，值得一试。如果你不想要才睡几个钟头就要把自己拖下床，你可以试试以下的简化版。一旦你起了头之後，这些方法不管哪一个可能都对你有用。但是在你成功有过几次灵魂出体之前，我建议你还是把注意力集中在上文说过的技巧 1 完整版比较好。

简化版：

把闹钟时间设定在你平常醒来的前一个小时，醒来後，待在床上，重新设定闹钟，再躺回去，给你前文提过的暗示。然後就让你自己重新入睡。

当你半夜作完一个梦自然而然醒来时，把那个梦纪录下来，然後给你自己引导灵魂出体的暗示，再回去睡觉。如果你不记得你的梦，只要保持一分钟清醒，给自己灵魂出体的暗示即可，设法增强你想要灵魂出体的决心。

只要在晚上睡觉或小憩之前，重复给你自己灵魂出体的暗示就行。

技巧 2：似睡非睡时出体

这个技巧完全把焦点放在似睡非睡的状态上。似睡非睡状态是灵魂出体的一个理想跳板。用技巧 1 的时候，你先是利用暗示，然後容许你自己在睡著时失去意识。用技巧 2 的时候：你并没有完全让你的意识睡著，睡著的只是你的肉身。你可以在你的卧房里，进入似睡非睡的状态，然後往上抬升：离开你的身体，但是对於发生的事又没有失去意识。

你在睡前的任何时间都可以用技巧 2（你可以和技巧 1 并用。作法是，先照著技巧 1 的前四个步骤做完後，再用技巧 2）。

1. 在你准备就绪，即将入睡之前，告诉你自己，你会当场发觉自己就要睡著，然後一发觉你就往上抬升，离开你的肉身。只要确定你的意向清楚即可。你会让你的身体睡著，但是在整个过程中保持意识清醒。告诉你自己，就算你的身体进入睡眠的「出神」状态，你的意识还是在。现在，看著自己睡著，有点像看著一壶水烧开一样。千万不要太过警觉，免得有碍进展。因此，你只需要稍微留意就行了。就让你自己放松入睡，同时观察过程。重点是，学会辨认你的身体进入睡眠状态时你体验到的那些奇怪又独特感觉，并学会在这个过程中保持觉察。

这个技巧有一个稍微不同的版本，那就是暗示你自己，你会在进入睡眠状态的中途，开始有觉察。不要「看著你自己」而是暗示你自己，你一感觉身体开始麻木，就注意到，然後你会任由你的心智游走。你的暗示可以像这样：

我会来一次灵魂出体。我一开始有睡意（或一感觉身体麻木），就会有警觉。
或者是：

在我睡著的中途，我会开始有警觉和意识，然後我会往上抬升，离开我的身体。

2. 你顺利当场发觉自己正历经入睡的早期阶段，你就会进入似睡非睡状态。此时，你还在自己的身体里，但是你绝对不是在正常的意识状态。你很可能感觉自己好像瘫痪一样，无法控制自己的肉身肌肉。不过，你还有其他「内在」的肌肉正等著你的指令。你可能会有刺刺的奇怪感觉，还会听到诡异的声响。你的身体可能会觉得麻木。经过几次之後，你就会逐渐熟悉这些感觉，也会从中得知发生了什么事。你或许可以透过眼睑视物。现在，你只需放松，就可以出体了。你会有一种分离的感觉。尽管跟著那种感觉，快速又轻易地出去就好了。你想要的话，还可以想像自己和充氮气球一样轻飘飘的，在你的意志指挥之下，飘然而起。

在作梦状态引导清醒的梦和灵魂出体

之前提过，我相信在大部分清醒的梦中，你的意识已经把基地移到你的身体之外，在这时候发觉自己出体，似乎会让你的意识或多或少转变成你用技巧 2 之类的方法达成的状态。你可能真的会发现身在一个有著很多类似想像成分的梦境里，但是，你一发觉自己出体了，就能够转化梦境，将自己投射到任何你想去的地方。当然，你也可能无意变换梦境，因为你可能已经置身在一个值得探索的经验次元了。

不管什么时候，只要你一发现自己在一个清醒的梦中，你就可以藉由发觉自己的肉身躺在床上睡觉，你则在别的地方，把它转变成意识清醒的灵魂出体经验，只要告诉你自己你出体即可。重复几遍，然後保持这样的觉察继续下去。

能够在作梦状态引导清醒的梦或灵魂出体，是一种由很多因素组成的功能，其中包括创造有利的信念气氛，多留意你的梦，以及你的欲望和坚持。你一开始之後，就会期待在睡眠状态做到灵魂出体。如此一来，你就可以开始养成灵魂出体的习惯。在练习引导灵魂出体期间，你可能发现「正经八百」的努力反而不成，不经意间却自然而然在作梦状态中出体了。事实上，有时候你可能太用力了，反而干扰到自己。所以，对整件是保持放松心情并抱著好玩的心态，是个好主意。

技巧 3：以怪异之处为跳板

警觉到自己正在作梦最常见的方式可能是，注意某件非常奇怪的事正在发生。比如说，你发现自己在工作，但是办公桌却摆在屋顶上。或者，你在你住的公寓里，但是墙壁的颜色变了。这些线索的变化多不胜数、无止无尽。目标是，设法创造一种心理场景，你在其中非常清楚自己想要在这些怪事一发生就注意到它们。

当你已经上床，快要睡著时，告诉你自己你会注意到梦中的怪异之处，并发觉自己正在作梦。然後继续想像一个简单的情景。例如，看见自己在家中走动。突然间，你注意到家具全变了，接著想像你自己正在梦中，然後想像你在梦中大声说「我在作梦！我在梦里！我出体了！」。如此覆述几次。在说的同时，想像你自己的觉察越来越清晰… … 然後，让自己睡著。

技巧 4：飞行之乐

我相信在大部分的飞行梦中，你已经出体了，只是你自己可能不知道而已。作清醒的梦的人常常说，飞行梦让他们了解到自己正在梦的状态中。飞行梦的引导技巧其实是技巧3的一个变奏。没有任何看得见的助力却能够飞翔，居然怪异到足以刺激很多人的内在觉醒。

在你睡著之前，告诉自己你会在梦中飞行，也知道自己出体了。然後，具体想像一个情景。想像你自己快乐地飞越高山和苍翠的山谷，或任何你想去的地方。想像你在飞行中，突然明白自己一定在作梦。这种觉察会让你的意识更清晰，飞行的能力更强。你现在的控制力比之前好太多了。想像你大声告诉自己你出体了。同时还毫不费力地飞行。接著，抱著好好玩一场的期待，放心让自己入睡。

辨识怪异场景的主题还有一个变奏，那就是在假醒期间这么做。所谓假醒，就是你其实还在睡觉，却梦见自己已经醒了。你甚至可能梦见自己起床，动手写下你的梦中见闻。你刚开始对梦下功夫时，这种现象可能会开始发生。由於你的假醒背景（你的家）是你熟悉的地点，所以这是你留意经常出现的奇怪物品或情景，然後明白自己一定在作梦的好时机。你可以告诉自己你出体了，藉此让你的意识状态「升级」。

你一发觉自己出体，而且是在某个「梦的」次元里，那就是可以好好玩一玩的时候了。你可以去的一个地方就是，回到你的肉身，经历一下出体的感觉。刻意从内在世界回到你的肉身，然後再从你躺在床上的身体漂浮出来，真的会让你大吃一惊！这个技巧实用又刺激，但只是你的选项之一。你可能还不想回到物质世界，反而比较想探索内在实相。在第十一章，我们有一些这类的暗示。

技巧5：从内到外

这个技巧简单的不得了。你藉由发觉自己出体而升级了清醒的梦之後，就继续告诉自己你已经出体过几次，以便强化焦点，避免失足回到清醒的梦或正常的作梦状态。接着告诉你自己，你会回到肉身但不会醒过来。

只要这样暗示你自己，并用意念叫自己回到肉身即可。如果你想要的话，也可以在你暗示自己的同时想像你的肉身。

倘若你成功回到你的身体但没有醒过来，那你应该就是在一种类似先前提过的似睡非睡状态中。不过，基於各种实用的目的，你的身体已经睡了一阵子，所以这种状态和过渡状态可能不尽相同，虽然你可能回到身体的所在，但是你可能感觉到你和肉身没有连结或不同相。你可能会觉得好像在自己的身体内四处漂浮一样。如果你想要醒来，你可以用暗示叫自己醒来。不过，如果你想要出体，这可是一个非常有利的时机。只要用你的意念，指挥你自己漂浮离开房间就行了。你透过练习，你就会抓到控制动作的诀窍。你学会利用内在肌肉，自己就会有感觉，这并不难。

在我一门为期五周谈灵魂出体和梦的课程中，卡尔曾是其中的一名学员。以下是他描述他用这个技巧引发的一次灵魂出体经验：

我在加州一间小屋靠近的院子里浇水，就在此时我发觉自己正在梦中。我想要出体，所以我让自己回到肉身里。我知道我的身体正躺在床上。所以我把注意力集中在我躺在床上的身体，而不是梦中那个身体上。我顺利回到自己的身体，而且人还在似睡非睡的状态中。

我全神贯注听耳内的鸣声，结果鸣声变大，变成一股快速疏通全身的能量。我以前也有过这种经验，当时把我吓坏了。但是，看书和上课之後，我才知道可以藉着这股力量出体。我睁开灵体的眼睛，看见肉身的手掌和手臂摊开在我旁边。我记得我很清楚看到灵体的双手在我的面前。我躺在床上，眼睛闲著，肉身的双手并没有在我面前，但我却可以透过眼皮看到灵体的双手摊在前面。於是，我就往上抬升，离开身体，最後来到我不认得的一栋大楼後面的小巷子。

我发现有两个我站在些建筑物後面的一条泥土路上（从这一刻开始发生的事看起来，卡尔好像已经回到非物质界域）。我想要走这一头，另外一个我却想走另一头。於是我跟著另一个我走

了一下，想要说服他跟我走，但是他自顾自朝著他要的方向走去。在他离开前，我说：「我们跟我们看到的第一个人谈谈，告诉他说我们正在作梦吧。」

我走到一名老妇人面前，问她能不能告诉我，这是怎么一回事。我希望她能够帮我，因为我出体了，但是她好像不懂我在说什么。所以我告诉她，我们都在作梦。她想了一下，发觉这是真的。我非常仔细端详她的脸，好记住她的长相，这时她却变成了一名年轻女子。然後我和别人讲话。这时我身边出现许多陌生人，方才和我谈话的女人也在其中。我们两个人开始告诉我们见到的每一个人，我们正在作梦，因为他们全都一副不知情的样子。我告诉一个清洁工，他又告诉别人，很快就聚集了一堆人。我沿著这条走道，逢人便说我们在作梦。他们一明白，就又开始跟别人说，一传十，十传百的结果，到最後一大堆人站在一面大落地窗——在这间大卖场还是商场里的一面大落地窗——前面。所以我们全都知道自己在作梦，我开始领头带著他们呼喊「喜悦、爱心、谅解」的口号。我喊出这句口号，我们想把这样的肯定送到俄罗斯去。我知道自己正在午睡，也知道（这时候）俄罗斯的人也还在睡觉，因此我们可以把这个讯息送去给他们。我感觉这个讯息是透过心电感应传送，我也真的感觉到能量从我的声音里流出去，流出窗外，朝著俄罗斯传过去。透过这面大落地窗，我看到一片落日美景。我知道我的肉身其实躺在床上，这点我很清楚，所以在高呼「四海之内皆兄弟」的最後一字，全部的声音都同步升高之际，我睁开了肉体的眼睛，一五一十把这一切纪录下来。整个过程太令人震撼了。你开始能够在另一个世界运作自如之後，你就明白自己拥有什么力量。

当然，有些人会说，卡尔用意念指挥自己回到肉身，透过肉身的眼皮看见灵体的双手，只不过是一场梦。不过，他们要说服卡尔可得费一番力气。经过一段时间的练习，你应该能够感觉肉身和幻影之间的差别。如果你想要亲自查证的话，你可能会想要设计自己的灵魂出体视觉实验。这在下一章我们会谈到。

更多清醒作梦技巧

要引导清醒的梦还有很多别的方法，这里我想要再介绍几个。任何一个对你有用的技巧，对你的灵魂出体工作也都会有帮助。只要你发觉自己正在作梦，再一小步，你也会发觉你的肉身躺在床上，你可以投射到任何一个你想去的地方。

一九八三年，保罗·托雷(Paul Tholey)提出他对清醒梦的引导和操纵方法进行研究的心得报告。他作了几年这方面的研究，而且他的技术以统合两百多名实验对象提供的资料为根据。在他描述的技巧当中，显然最有效的一个叫做「反省技巧」。运用这个技巧的人对他自己目前的意识状态，发展出一种「批评—反省」的态度。换句话说，这个人经常质疑自己目前是在什么样的意识状态中。这里的用意是，如果你养成白天质疑自己意识状态的习惯，你就会把这种批评—反省态度带入作梦状态里。当你在梦中自问你在什么样的意识状态时，你可能就会发觉自己正在梦中。

托雷这个研究的参与者用来自问的问题是「我是不是在梦里？」托雷建议你每天至少问自己五至十次。此外，在入睡前，以及当日有发生如梦一般的经验时（例如出现什么令人惊讶的事或感受特别强烈的事情），你也应该问自己这个问题。托雷建议你在自问时，要有意识地反省刚刚发生的事。根据托雷的说法，这么做的原因是，你在梦中只要一提出批判性的问题时，那个梦通常就会变得比较不那么诡异。换句话说，就算你在梦中很沉著，问得出这个批判性的问题，你也可能在环顾四周後，还是认定自己不是在梦中。不过，如果你试著记住不久前发生的事，或许就会想起一些异於寻常的经验，或注意到有段记忆错误，不管哪一个都会让你了解到自己是在梦的状态中。

托雷所提到的其他技巧有一些和前述的似睡非睡技巧颇为雷同。其中有一个，托雷建议在睡前，把注意力集中在脑海里出现的视觉景象，并在你被动地被吸入那个场景时，要尽量保持清醒。

在另外一个技巧当中，你在快要睡著时只要把焦点放在你的身体上就行了。当你的身体感觉无法动弹时，就想像你有一个行动自如的身体，它可以跟你无法动弹的身体分开。托雷承认这种方法可以制造出体的经验，但是他并不相信这种经验是真的。虽然，不用想也知道我不同意他的看法，但我倒是认为他的这些方法非常好。

史蒂芬·赖柏格（Stephen Laberge）开发了一种有趣的技巧，就是在入睡前，用下列方式来数数：「一，我在作梦。二，我在作梦… …」以此类推，过了一会儿，你会发现自己在清醒的梦里。

赖柏格开发出来的另一种有趣技巧，他称之为「清醒梦记忆引导法」基本流程，是在早晨醒来，记住你刚作过的梦，然後暗示你自己：「下次我在作梦时，我要记得发现我是在作梦。」接著你想像自己又回到同样的梦中，但是想像你这一次知道这是个梦，然後重复这个暗示直到你睡著为止。

其他的出体技巧

这些年来，陆续有人提出很多其他引导灵魂出体的方法。我还会再谈一些，但是一般而言，我认为我们前面提过的技巧不但最简单也最有效。我建议一开始先专心练习这些技巧，除非有别的技巧特别吸引你。

催眠

市面上有几种利用催眠引导灵魂出体的有声书。先催眠目标对象，再暗示他出体或想像他自己离开肉身。你可以试试这个技巧，或为自己量身录制一卷录音带。在此我略过自我催眠不谈，但你有兴趣的话，可在书店找到这类主题的资料。

放松

有些人只要放轻松，就能用意念引导自己出体。进入放松状况有很多方法，你可能已经知道一些，因为还满广为人知的。在你让自己进入放松状态之前，先暗示你自己，你会离开你的身体。然後在进入放松状态之後，试著用意念引导自己出体，或想像自己离体而去。

渐进式肌肉放松法便是一种绝佳的放松技巧，由身体各个不同的肌肉交替紧绷和放松动作所组成。一开始，先紧绷你的脚趾几秒钟後，再放松。接著是整个足部，然後沿小腿、大腿往上，一次一个部位，直到全身各处肌肉都交替紧绷和放松完毕为止。这个技巧的一个变化是，将意念集中在身体的每个部位，刻意放松那个部位的肌肉。继续做到身体的每个部位都放松为止。你一旦处於放松状态，接著就设法出体，或想像你自己已经出体到另一个地点。

你也可以利用冥想技巧或规律呼吸运动进入放松状态。在睡前使用这些方法也可帮助你进入似睡非睡的状态。我最近一次的灵魂出体工作坊有一名学员就结合上述的一些方法，效果非常好。躺下来之後，他在心里从二十开始倒数到二，每数一次就放松身上的一个部位。然後，他再用呼吸法让自己更放松。他先吸一口气，摒住气数到十之後，再从一数到十，同时一次吐掉一点点气（这和一些瑜珈呼吸法相当类似）。他重复这套步骤几次，直到身体感到麻木为止。这个时候，他就能出体了。他说，他用这套方法成功出体非常多次，尤其在他很累又没有睡意的时候最管用。

不用说也知道（但我还是要说），这一章提出的各种技巧不见得一试就见效，对大部分的人来说，学习引导灵魂出体是一种全新的技巧。就像学习其他新的技能一样，你必须练习才能收到效果。不过，出体到住家附近飞行，难度真的不高，整体而言，培养那样的能力比学打网球简单，

但是比学「巴棋戏」（译注：parcheesi 是从印度 pachisi 游戏变化而来，用一两个骰子玩的一种二十五点的桌上游戏）困难。你一旦发现自己在意识完全清醒的状态下出体，学习和探险的可能性将会浩瀚无边。下一章，我们将讨论你出体后该怎么办。

11. 出体时可以做什么？

我们就说你发现自己出体了，然後你要做什么？这个嘛，你可以等到你真的出体的时候，随自己高兴做什么就做什么！什么都好。或者，你可能想要先准备几个腹案，等到时候发现自己在某处漂浮时可以试试。这一章将会建议几个你可以在非物质实相玩玩看的活动。

可以去探索的世界和次元数都数不尽，但是对於非物质的「地理」也有很多纷歧的观点和教条。通常我的建议是，你就做你想做的事，去你想去的地方。但尽量牢记在心的一点是，不管在物质实相还是在非物质实相，你都是根据自己的信念、思想、情感和想像，创造你自己的实相。

在我个人的出体经验中，我通常发现自己有某种类似肉身但不是肉身的身体。在灵魂出体的文献中，有时称之为「替身」（double）。有些人说，他们在灵魂出体的时候是太空中的一点意识点，没有任何形态的身体。你感觉自己有没有身体，完全看什么让你觉得比较自在而定。除此之外，非物质的身体到底有多少种形态或等级存在，目前众说纷纭。

在非物质实相中，人可能需要不同的交通工具或形状，才能完成不同的事，或在不同的次元旅行，我觉得这是有道理的。我想应该要了解的是，你出体时采用的形式，恰恰反映你个人的意识状态。藉由转变你的意识来达成某件事，你便能转换到具有那些能力的形式。例如，我有时候会发现自己的出体形式似乎过於浓密！以至於无法穿越墙壁或窗户。不过，我只要告诉自己我做不到，并运用意志力驱使自己这么做，我好像就能够转换到一种可以轻易穿墙而过的「形式」。意识的转变，似乎能够改变形式或以及该形式所具备的能力。

如果你确实目睹自己漂浮出体，显然你就不是在你平常的肉体内。然而，如果你是发现自己是非物质的景观里，有时候可能没那么明显知道自己不具肉身。你可能会发觉自己出体，但还是想要检查，确定一下。我有过很多次出体来到内在环境的经验，就算我知道自己出体，但是那些环境里的景物还是感觉几乎和正常实相一模一样，所以在当时我忍不住检查好几次才敢确认。有时候我会试著漂浮，或用意志力让某件不寻常的事发生，以便确定自己不是在正常的物质实相里。通常我会花时间设法向别人解释他们也一样出体了。但是，有些人并不相信我的解释，这我倒是不讶异，因为有时候内在实相和外实相之间真的好像一点差别都没有。

在你开始学习出体时，可能得花点时间才能学会如何集中焦点。刚开始你可能有了短暂的出体经验，但是没多久就又回到你的肉身里。然後，你可能满快就又抓到出体的诀窍。你将会学著伸缩你的「出体肌肉」，练习越多，你越厉害。只要你觉得准备好了，就可以试试以下建议的活动！

见到你的内我

出体时有一件好玩的事可以试试看，那就是要求和你的内我见见面。不管我们说它是灵魂、更高的本我、内在的神、多重次元的本我，还是别的名称，我们每个人其实都不只是我们平常以为的我而已。在我们的文化当中，我们接受的教导一般而言都不重视也不信任我们自己的内在智慧。但是，我们更大的本体其实一直和我们在一起，我们就是它的一个组成部分。我们更大本体的智慧一直都圆熟饱满，等我们随时去采收。它透过我们的直觉和平日的自发倾向与我们沟通。

對於我们的存在范围到底有多大,我们还在初步了解的阶段,所以我们对更大的自己持有的概念,可能只是「近似」真正的它而已。换句话说,更大的自己可能不会完全按照你的希望和你见面,也不会有正式的引见。要怎样和你联系,你的内我可能有它自己的想法。我自己试图和内我见面的一次有点好笑的出体经验,就是一个很好的例子。

出体后,我开始在一间屋子里飞来飞去。我想要穿墙离开这间房子,但是有困难。我注意到一扇门,便决定像平常一样从门口出去。屋外绿意盎然,几条小径一直延伸到眼力可及之处。我心想:「这里就是我想来的地方」。然後,我有一股想冲动,想要找到自己的内我。於是,我大声呼唤:「我的内我在哪里?我想找到我的内我」。突然间,一张床出现在我面前,有个人在床上,但藏在被子底下。所以我走到床边,拉开被子。还有一层被子,所以我也把那层被子拉开,结果却发现还有一层。下管我拉开多少层被子,底下总是有另一层被子。当这次的经验结束时,我得到一个领悟,那就是我忽略了更大的自己其实有很多层面。我找的是一个内我,但是内我的架构并不是那个样子。内我是由本体的很多层面组成的。

这里还有另外一个例子:

我出体了,我要求跟我的存有(entity)、我的内我。我感觉有什么东西摸了我一下,一开始动作很轻。然後它开始摸我的全身。这并不是一种有形的触摸。很难形容,但是我接触到的其实是我,正在扩展的我。我感觉到我的意识能量和觉受打开各扇门户,进入我的多重本体所及、范围庞大之处。那种感觉非比寻常。但是无法用言语形容。

老师和指导员

你练了一段时间後,老师和指导员可能会开始在你作清醒梦和灵魂出体时自然而然出现。如果你想要安排这类的接触,不妨在出体后要求和一位老师或指导员见面。不过,你可能得练习一番,才能够接收并带回清楚的资讯。

这里有个实例:

在一次灵魂出体经验中,我要求见一位老师。接著,在我听见一阵怪异的声响之后,有个裹著紫色质料的人形出现了。起初我有点紧张,因为一切都太真实了。然後我稍微冷静了一点,那个人形告诉我,把两手垂放在身旁,跟著他走。显然他想要啪一声突然到另一个地方去,就像他啪一声突然在这里冒出来一样,还预料我会依样画葫芦,但我根本做不到。我开始头晕目眩,无法集中注意力。然後他开始不耐烦就走了。可是我没办法跟他走。

这种经验可能会让人有点气馁,但这是学习过程的一部分。而且通常挺有趣的。在另外一些情况下,我和一些老师交谈过,因此得到一些真的很棒的资讯和忠告。

提高觉察的清晰度

我有过的一次出体经验是,真的有人用手把我拉出体外:

我飞到纽约皇后区的二〇九号公立学校。我小学是在这里念的,而且多年来,我常常和朋友回这里打篮球。然后我刻意提高我的清晰度。

我尽可能集中注意力去听、去看、去感受一切。突然间,我的感官似乎全部合在一起。我感觉到觉察的程度瞬间变得非比寻常地清晰。我在操场上站了一会儿,一面感觉无比充沛的能量,一面品尝夜晚的空气。努力凝聚官感的结果是,鲜活的程度大为提高,令人愉悦至极。我兴奋得几乎无法控制,就像火箭一样飞越操场,扬长而去。

要提升出体时的专注和清晰程度,这是一个很好的练习。只要集中你的注意力,设法增强你的感受和觉察程度就行了。

带我飞向月球

何妨在出体时享受一下飞行的乐趣呢？你不是一直想当个太空人吗？这里就有个遨游太阳系的机会——你甚至不需要太空衣呢！只要把你的意念放你选的某个星球上，你就可以飞奔而去。让美国太空总署捶胸顿足，欲哭无泪吧！

和朋友见面

不论何时，只要你在出体时见到任何人——不管是你现在认识的朋友、已经过世的人，或是陌生人，你都要了解，实际状况并不一定是那样子。你认为你碰到的那个人可能是你自己创造出来的，也可能是幻觉。或者，也有可能是一位老师藉著你熟悉的某个人的外型出现，比较好跟你沟通。另一方面，你以为你碰到的那个人也很有可能真的在场。学会分辨两者的差异，除了多加练习之外，还要看你多信任自己的直觉。如果你感觉你在跟他沟通的人真的在那里，那就相信你自己吧！

想要在出体时和朋友见面，有几种方法。一种是自己来，在这种情况下，你只要设法把自己投射到一个朋友的家中就行了。想著这个朋友，用意念到他身边去。说不定你还会见到人在作梦状态中的他呢！而且运气好的话，你的朋友甚至会记得这次的会面。不然，你也可能来到你朋友肉身所在之处。有些人说他们能够看到或侦测到别人的替身或灵体。你试著告诉你的朋友，他在某个时间可能会见到你，好让这个相当困难的技法成功实现的可能性提高。

另一个有趣的方法是，两人设法在出体时碰面。找个朋友和你一起进行这个计画。你可能会想要先从睡前暗示自己著手。在一个约定好的晚上，你们两个人各自暗示自己，说你会找对方出来见面。如果能够锲而不舍，那你们在睡觉时可能会成功见到面，说到话，而且双方都会记得这次经验。

另一种方法则需要你和你的朋友对引导灵魂出体都已经熟练某种程度。这里的重点是，两人几乎同时引导灵魂出体，然后在物质实相的某个地方碰面。比方说，你们两个人说好凌晨四点醒来，暗示你们会在某个约好的实际地点碰面，然后试著在四点十五分整出体。

灵体性爱

在考虑要做什么的时候，出体的性爱绝对是一个令人愉快的选项。在清醒的梦中或灵魂出体时产生的性高潮特别强烈。前面已经说过，出体经验的感觉可能和物质实相一样真实，性也不例外。想在内在世界里找到一个愿意配合的伴侣，一般来说不会有问题。你可能会发现出体时的自己，似乎比平常来得比较自发。至於出体的性爱是不是某种形式的不忠这类的道德问题，我得先去查查美国宪法第五修正案。万一你上瘾了，你的伴侣听说你的非物质爱情探险故事之后，要是不怎么高兴，你也不必觉得讶异。

观测目标

请一个朋友或家人在你出体前，把一个标的物放在你家的某个地方。例如，他可以在一个衣橱门上贴一张杂志图片。就你出体之前，把那个衣橱的门打开，但是不要看那张图片。当你引导灵魂出体时，设法漂浮到你的衣橱上面，看看那张图。

另一个方法是，请一个朋友在他自己的家里放一个标的物，好让你在出体时，可以去那里，想办法看看那是什么。这个主题有很多可能的变化。

你一旦发现自己脱离肉身时，你可以做的事真的是无止尽，上述这些事只是沧海一粟。你越进步，能想到的事一定越多。下一章，我们将讨论探索轮回转世和时间奥秘的灵魂出体经验和忠告。

12. 轮回转世和时间旅行

物理学家一直告诉我们，我们对时间本质的观念需要修正。我们从小学得到的时间观念，似乎和宇宙真正的运转状况相差满远的。

根据爱因斯坦的理论，如果一对同卵双胞胎当中有一个进行一趟速度够快的太空之旅，那他回来之后会变得比另一个手足年轻。因为对留在地球的那一个来说，时间已经过了二十年。对以近乎光速的速度旅行太空的那一个来说，流逝的时间比较少。在某些状态或地方，时间似乎过得比平常慢。

对轮回转世有兴趣的人，常常会用一般人接受的时间架构来看待这件事。换句话说，就是认为生命是一个接一个延续下去。比方说，灵魂或本我可能在一七五〇年穿上一个身体和身分过一生，然后再到一八五〇年过下一世。如果我们的时间观念是扭曲的，那我们的轮回理论可能也一样。生命可能根本不是一世接著一世。

据《出体之旅》作者罗伯·门罗说，我们平常认为的时间，在我们出体时常常去漫游的非物质次元当中根本不存在。门罗表示，在这些次元里，「有一连串的事件，有过去和未来，但不是个别一个接一个循环，而是和‘现在’水平并存」。

我以前的老师赛斯对时间也持有相同的看法，只不过他告诉我们：对物质实相以及非物质实相来说，时间的本质都是如此。赛斯用「同步时间 simultaneous time」这个名词来解释，过去、现在、未来其实都同步存在当下。这个理论另有一些有趣的分支。例如，这表示我们所有的转世生命都是同时进行。因此，理论上，我们不但记得其他世，还可以去看看它们，因为每一世都还是现在进行式。

不管你怎么看，如果你有兴趣探索轮回转世和时间的本质，在这方面灵魂出体经验可以提供相当大的机会。在某些出体状态中，你好像可以某种程度地穿越时间，因而得到惊人的探险经验。

以下是我个人有过的一次难忘的经验。入睡前，我暗示自己，我会接收到一些有关转世的资讯。我相信，我在下文的经历中遇到的一些转世人格，当时正在作梦状态中：

我发现自己在一个游乐场，排队等著玩一个游戏设施。那是一座真的有用的时光机器，我又讶异又兴奋地等候轮到我玩时间到来。有一个朋友和我一起在那里。我们拐过时光机器入口处靠近票亭的转角，我看见两个告示牌。一个写著「古典乐」，另一个是「爵士乐」。我以为这是要我们选自己喜欢听的音乐，所以我选了古典乐。轮到我的时候，我快步冲进入口，就马上发现自己在一个房间里飞来飞去。这时候，我发觉自己出体了，更是兴奋的不得了。我觉得非常清醒、灵敏，而且充满能量。我转头告诉一个朋友，我确定我们出体了，因为我一天到晚出体，而这次的感觉一样。我的朋友想要留在这个房间里，可是我想要出去看看。所以我打开门，进去另一个房间。在那里，我看到一名古典音乐的钢琴手正努力弹著钢琴。事实上，他是一副打定主意不给好脸色的样子，全神贯注弹著钢琴，没有时间跟我讲话。我决定离开，走过一扇门。在下一个房间里，有一个看起来像海盗，身材高大魁梧的水手。他手上拿了瓶啤酒，双脚放在桌上，一派悠闲舒畅的模样坐在那里。他很吵，还用震耳欲聋的声音告诉我，他叫查尔嘶·安森，曾经参与巴拿马运河的接管。我们稍微聊了一下，我又去下一个房间。

在下一个房间里，我见到一个人，我现在才知道那个人是十六世纪的一个法国公爵——吉斯公爵亨利·洛漠（Henry de Lorraine）。当时，我并不知道他的名字，只注意到他是法国或英

国的一个王公贵族。不过我真的觉得奇怪的是，他显然很怕我。事实上，他根本就怕得站到椅子上去，好像这样他才比较放心。我们聊了一下。他好像以为我是某种巫师，希望我证明给他看。我觉得这实在太好玩了。便伸出双手，比划一下。在附近的一张桌子上，变出一盏电灯。这盏一出现就亮著的灯，好像没办法让他平静下来。相反的，他似乎越来越紧张。表明要我立刻让它消失。所以我就照办。他好像不想和我再有什么瓜葛，所以我们的会面在这之後不久就结束。

接下来，我走进一扇门，但不是发现自己在另外一个房间，而是在外面一处树林里。一切都栩栩如生到不可思议的地步。而且在户外的感觉非常心旷神怡。突然间我看到一个身材高大的山地人向我走来。在山林间，他似乎感觉非常自在。我们朝著对方走，直到两人站得很近才停住。他知道我在出体状态。我们互相微笑打招呼。不知为何，我认得这个人。我知道他，可是名字想不起来。不管怎样，这是一次温馨的重逢，我们还互相拥抱。

一醒来，我立刻去查百科全书，看看能不能找到查尔斯·安森的任何资料。巴拿马的历史，我知道得非常少。我找不到有关查尔斯·安森的任何蛛丝马迹，不过，我倒是发现巴拿马有个城市叫安森。这个城市坐落在运河区，就在巴拿马市旁边。听说，这整个地区曾是海盗出没的地点。我怀疑我是不是在小学或别的地方听说过安森市，但是，我一点也想不起来。

转世经验也有一个你可以透过练习而能够辨识的特质。这是一种直觉认知。在上述经验中，事前的暗示，再加上时光机器，让整个状况相当明朗。在其他的情况下，我在作梦状态中有过我感觉是转世经验的一些自发经验。有时候我是另一个人，有时候我只发现自己在另一个时代里旁观著。

这里还有一个以转世为主题的出体实例，出体者是前面几章提过的卡尔，我带领的工作坊的一名学员。出体前，卡尔暗示自己去收集一些转世的资料：

我躺在床上。我在房间里往上抬升，离开我的身体（在似睡非睡的状态），决定要到的地方。当时我正在读一本讲轮回转世的书，所以心里记著这个主题。我穿过屋顶，然后不知道怎样就来到一个城市的上空。我往下一看，发觉每一个不同的房子和街区都代表着不同的时代。我知道无论我选择去哪里，我都会有不同的经验。刚开始我很难穿过其中一间房子的屋顶。我发觉我之所以有困难，是因为我怕回到过去。于是我决定，要是看到我不喜欢的事物，我随时都可以立刻回到肉身。所以我就把注意力集中在穿过屋顶，然後一下就溜过去了。

看起来我现在是在丹麦，而且是很久很久以前的丹麦。我一穿过屋顶，就变成另一个人。我是一个女人，穿著农村妇女的服装，手上提著一个篮子，走在碎石道上。变成另一个人。以及眼前的一切，让我觉得有点害怕。我回到我的肉身里。

这种经验的价值是什么？多半得看你的信念系统而定了。例如，我在之前提过的那次经验里遇到的那个贵族绅士，就让给了我一些令人兴奋的机会，去探索轮回转世的主观意义。多年来从很多来源，我得到很多和这个转世的自己有关的资料。

我也收到过让我相信和他同时代的一些人，现在也在我这个时代。即使现在我都感觉得到他的生命力，因为他虽然不是我，可是他是我的全我的一部分，和我连结在一起。我们两个人都是独立的本体，但是我们的能量和讯息一直不断在交流，而且也有机会互相帮忙。我认为，由於我有意识地觉察到我们和我那位贵族朋友间之间的连结，所以不知为何，在其他的层面上一一直在自然发生的沟通便因此增强。我增进了原本我们之间就已经存在的关系，而我的生命也因此更加丰富。

查尔斯·安森这个名字和巴拿马安森市之间「巧合」的关联，相较之下，实在无法和已经出版而且有凭有据的一些实例相提并论。对于就有凭有据的资料而言，想要找到更具体的资料来支持轮回转世的人来说，有些态度认真的研究人员已经做了很多这类的工作了。伊恩·史蒂文生医生出版过几本著作，其中提到许多强烈暗示轮回转世确有其事的案例。到目前为止，他已经收集两千多个案例，其中大部分都已经「有解答」。所谓「有解答」的案例就是，某个人说他曾经是「过去的某人」，而这个过去的某人经过追查後，确认无误。

我最近和美国心灵研究学会的图书馆馆长也是档案学家詹姆斯·麦洛克谈过。他跟我解释，支持轮回转世最有力的案例就是「儿童」案例。一九八七年七月，一场谈这个主题的演说中，描述了以下这个典型的「儿童」案例：

一个小孩，通常是二到五岁之间，开始谈起他的前世。他可能说他是某某人，住在某某地方，和这个人结婚，那个样子死了。他可能会说到前世，一天到晚要父母亲带他去他那一世生活的地方。最后他的父母亲不得不照办。相当常见的情况是，孩子说的一切经过调查全部属实。此外，回到前世住的那个村镇时，这孩子不用旁人帮忙，自己就找得到他前世的家。一到那里，他可能会认得一些人、一些东西、还会问到其他的人或事……这些（儿童案例）显然胜过其他别种类型的案例。对他们记得的前一世或前几世的种种细节，这些孩子提供大量证实无误的细节。除此之外，这些案例还有远超过资料性质的层面存在。这些孩子通常会出现异于平常在家的行为，但是这些行为却和他们说的前世那个人一致。这类行为可能包括对服装样式和食物的好恶很强烈，或是拥有各式各样的技能……还不止这样！这个人和他说是他前世的那个人之间，可能在身体上也有一些相似之处。这些身体的相似之处从一般的相似，如眼睛、身材、肤色、发色等等，到这个人的胎记和先天畸形都有。两方的胎记大小、形状、位置，以及疤痕或伤口——通常是前世的致命伤——通常都雷同。因此，记得一个头部遭受重击而死的某人的一生，这个孩子的头部可能就有一处胎记……儿童案例的特性是，他们和前世之间相隔不过几年，而且那些前世和现世都在同一个地理区域里……另外在其他的转世案例当中，相隔的时间和距离通常远多了……

世界各地一直持续不断传出儿童案例，包括欧洲和美国。不过，绝大多数的案例，或者说比较好的案例，其实都发生在像印度这种坚信轮回转世的地区……与轮回转世的观念一致，但是和任何其他观念都不一致的案例实在太多了，从中发现的资料也很多，所以任何想要与之抗衡的假说实在毫无胜算而言。

在现有的科学架构下，要证明轮回转世的真实性，非常困难。不管某人描述的前世经过查证有多正确，总是可以把它归类为某种心电感应或千里眼之类的现象。不过，如果你愿意打开你的心，做一下实验，并信任你的直觉知识，你可能会找到自己的证据。

我对灵魂出体所做的一切工作，基本目标都是，学会汲取直接知晓的经验。因此，对于想要证明轮回转世之说有凭有据这件事，我不太关心。根据我自己的内在和外在学习，我选择相信轮回转世，并把它当作工作假说来用。不过，我的确觉得，真的涉及到的层面之多可能会让人相当震惊。我相信我们每一个人都朝着更大存在体的方向进化中，我们的这种更大的存在体不但有能力纪录所有不同的自己，同时还能够保有本体的完整性。现在我们都是一个已经这么做的「大我 Greater Self」的一部分，有一天我们会成长到一样的位置。现在学会认识我们其他部分的存在，就是变为我们将会变为的那种存在体的起点。

我们都活过很多世，我们只是开始了解自己的本体本质为何而已，我们认为自己就是的那个独特的自己，其完整性一直都会得到滋养和保护——但是话说回来，我们每一个人真的都有很多个自己。有兴趣亲身探索这些事情的人，以下有一些你可以玩一玩的练习。

练习 6 见见转世的自己

步骤：当你引导或发现自己灵魂出体时，告诉自己，你要去拜访过去转世的自己。把焦点放在回到过去的时间上。如果你知道你想去拜访的是某一个转世的自己，那就想著那个自己，在心里面具体想像它，用意念让自己到那里去。尽可能把注意力清楚地集中在你想要达成的目的上。如果你想要的话，也可以拜访未来的自己而不是过去的自己。

另一种方式就是，在睡前暗示自己（比方说「我会梦见我接收到转世的资料」）。或是在一个不会受到干扰的地点坐下来或躺下来，进入放松又警醒的状态，给自己这样的暗示。只要让你的思绪平静下来，开放面对你接收到的资讯即可。

练习 7 时间旅行

步骤：当你引导或发现自己灵魂出体时，告诉自己，你要回到一八五〇年，或者你要的话也可以说二一五〇年（或任何你想去拜访的时间地点）。出体时，大声告诉你自己「我现在要回到过去（或去向未来）」。集中注意力，感觉自己正朝著目的地前进。

这个练习有一个更简单版本是，在睡前给你自己同样的暗示（比方说「我会在梦中来到十七世纪的英格兰」）。

练习 8 探望童年的自己

在灵魂出体状态或放松的醒时状态，你都可以做这个练习。

步骤：坐在一个安静的暗处，闭上眼睛，做几次缓慢深长的呼吸。每一次吐气时，就告诉自己，你的身体正在放松。让心境平静下来，放掉一切念头和忧虑。想像自己是个小孩。挑一个你喜欢的年纪。想像童年的自己还活生生地存在永恒的现在。试著去体会那个孩子活著。然後想像你正回到过去，去探望童年的自己。尽可能生动地想像你已经到了那里，正和童年的自己在一起。

你想要沟通什么都可以。或许给童年的自己一点支持或保证，让它对未来感到安心，也可以只是陪著童年的自己就好了，让童年的自己提醒你，不要忘记玩耍和自发性所蕴含的智慧。当你结束时，就暂时告别，想像你回到自己的时间。告诉你自己要回去了，并在脑海中

练习 9 见见年长的自己

和练习 8 一样，你可以在灵魂出体的状态或放松的醒时状态试著做这个练习，这个练习需要一点背景资料，因为未来的可塑性很高。所以，不管你对未来的自己是哪一个版本，那都只是你可以接触的众多可能性之一而已。赛斯说，你自己的这些可能的版本确实存在，每一个都在它自己的可能世界里。换句话说，有平行的自己和平行的宇宙。

赛斯称之为「可能的自己」（probable selves）。简单说就是：如果你真的想做一名外科医生，也想成为一名舞者，那么这两种版本的你其实都存在。根据你的信念、思想和感情，你变成了这些可能的自己的其中之一。其他可能的自己也一样真实，而且它们存在它们自己的次元里。我之所以在这里提到这个观念，是因为明白未来绝非一成不变很重要。不管你用下列练习对准哪一个版本的自己，都不一定是你最後将变为的那一个自己。它只是你可以变为的一个版本而已。记住：因为你创造自己的实相，所以你可以透过改变你的思想和信念，在任何一刻改变你未来的方向。对于有兴趣知道可能的自己相关资料的人，我建议你看珍·罗伯兹的《灵魂永生 Seth Speak》和《未知的实相 The Unknown Reality》。

知道上述前提之後，你可以利用下列练习去探望未来的自己，那是你现在这个版本的自己自然发展的一个产物：

步骤：进行方式和练习 8 一样，但是这一次你的心里要想著年纪较大的自己——八十五岁或任何你喜欢的年纪。心中牢记这个自己现在正活在它自己的时间里，开始尽可能生动地体会这个自己的感觉。想像你在时间中往前进，直到你接触这个年纪较大的自己为止。只要和这个年纪较大的自己在一起一阵子，感觉你正在感觉的东西就行了。和年纪较大的自己说说话。或许你想要请年纪较大的自己给你一些大概或特定的忠告。当你结束时，就暂时告别，告诉自己，你要回到你自己的时间。一面想像一面感觉你回到现在。你回来後，就睁开眼睛，花点时间把焦点清楚地集中在当下。

练习 10 永恒的现在

步骤：在入睡时，安静地躺著，放松心情。告诉你自己，过去和未来都发生在当下。想像即将发生的一切都已经发生了，但矛盾的是，全新的事件仍然继续不断出现。想像整个宇宙的历史依然

持续进行中。试著运用你的直觉知识，在心中把玩这个概念，试著去感觉它。然後，当你逐渐入睡时，暗示你自己，你会有一次帮助你了解时间本质的灵魂出体经验。

尾声

经常伴随灵魂出体经验而来的兴奋和自由，真的是我们的存在本来就有的要素。我们的存在本来就令人兴奋，而在我们的生命中创造我们想要的一切的那种自由，则是我们的自然状态。

学习灵魂出体的用意，不是要取代或接替我们在物质实相的经验。现在我们是物质的存在体。我们也是非物质的存有体，这是事实，但是，我们现在是物质的存有体。就身为物质生物的我们而言，眼前的这个机会关系到我们的丰富圆满。在我们的物质生命中，巧妙地落实爱、创造和谅解，则是我们目前的挑战。

很多人任由自己忽略自己在宇宙中的神奇力量和重要性。如果你的灵魂出体经验有助於提醒你，活在这个物质宇宙中是多么的美好、多么的奇妙、那么你就是运用得当，功夫到家。

快快乐乐地飞吧！

+++++

附言：

读完这部书，觉得应该感谢一些人。得感谢那些科技工作者，是他们创造了互联网。人们通过它可以相互学习、交流，无论是否相识、距离多么遥远。得感谢那些无私奉献的人：sunnymelody_不辞辛苦地扫描，正乙弟子废寝忘食地打字，才使我们能这么快地读到此书。当然得感谢书的原著者和译者，虽然未经他们允许，或许影响他们收入，但我们这么做也使书中内容更广泛地传播，想必以他们大如水盆的胸怀是不会介意的。将正乙弟子打字的 txt 版对照 sunnymelody_ 的扫描版做了校对，辑成文本 pdf 版，在众多无私奉献的人的感染下，岂能独享？

TW 人的翻译读起来有点拗口，一些字词仿佛在读二三十年代的文章，大陆人呢... ..

L2010-7-3