



30天 學會靈魂出體

Out-of-Body Adventures

30 Days to the Most Exciting Experience of Your Life

靈魂出體就像輕裝遠足一樣，
你什麼都不用帶，連身體都可以留在家裡，
只要帶著一顆沒有障礙也沒有掛礙的心，
想去哪裡就去哪裡，
安全、好玩，還可以學很多東西！

Rick Stack◎著 賽斯編譯小組◎譯

許添盛醫師 · Robert F. Butts◎共同推薦



30天 學會靈魂出體

Out-of-Body Adventures

30 Days to the Most Exciting Experience of Your Life

Rick Stack◎著

賽斯編譯小組◎譯

Out-of-Body Adventures by Rick Stack
Copyright© 2009 by Richard Stack
Published by agreement with New Awareness Network, Inc.
Complex Chinese edition copyright© 2009 Seth Publications
All rights reserved.

內在探索 1

30天學會靈魂出體

—Out-of-Body Adventures

作者——Rick Stack

譯者——賽斯編譯小組

總編輯——李佳穎

封面設計——唐壽南

發行人——許添盛

出版發行——賽斯文化事業有限公司

地址——台北縣新店市中央七街26號3樓

電話——22196629（編輯部）· 22190829（讀者服務）

心靈專線——22190779

傳真——22193778

郵撥——50044421

課程部——黃佩慈

推廣部——藍淑修

心靈團隊——邱惠臻

發行顧問——曹永錫

法律顧問——王梵緒律師

印刷——凱立國際資訊股份有限公司

總經銷——吳氏圖書股份有限公司

地址——台北縣中和市中正路788-1號5樓

電話——32340036 傳真——32340037

2009年7月16日 初版一刷

售價新台幣250元（缺頁或破損的書，請寄回更換）

有著作權·侵害必究（Printed in Taiwan）

ISBN 978-986-6436-05-5



賽斯文化網址 <http://www.sethgarden.com.tw>

賽斯身心靈診所專線 22180875

國家圖書館出版品預行編目資料

30天學會靈魂出體 / Rick Stack ; 賽斯編譯小組譯

--初版. --臺北縣新店市 :

賽斯文化, 2009.7

面 ; 公分. --(內在探索 : 1)

譯自 : Out-of-Body Adventures

ISBN 978-986-6436-05-5 (平裝)



每 天 的 生 活 ， 都 是 靈 魂 的 精 心 創 造

關於賽斯文化

發行人

許添盛醫師

我是個腳踏實地的理想主義者。賽斯文化，是為了推廣身心靈健康理念而成立具公益性質的文化事業，希望透過理性與感性層面，召喚出人類心靈的「愛、智慧、內在感官及創造力」，讓每位接觸我們的讀者，具體感受「每天的生活，都是靈魂的精心創造——You create your own reality.」我們計畫出版符合新時代賽斯精神之書籍、有聲書、影音商品及生活用品，並將經營利潤致力於賽斯思想及身心靈健康觀念的推廣，期待與大家攜手共創身心靈健康新文明。

30天學會靈魂出體

目錄

Out-of-Body Adventures

關於賽斯文化

序

前言

I 科學事實或是科幻故事？

2 靈體投射的益處

3 基本的形而上學

4 運用力量的基本方法

練習1：一般性的信念轉化工作

5 擺脫恐懼

6 改造你的心理氣候，為靈魂出體作準備

練習2：檢視相關信念

練習3：找出侷限的信念

[0 0 1]

[0 0 7]

[0 2 1]

[0 3 7]

[0 5 1]

[0 7 1]

[0 8 1]

[0 8 5]

[1 0 7]

[1 0 8]

[1 1 4]

練習 4：構思肯定語句和具體想像

〔1 2 1〕

7 靈魂出體肯定語句和具體想像的運用

〔1 2 7〕

練習 5：運用你的肯定語句和具體想像

〔1 3 0〕

8 夢的工作

〔1 3 9〕

9 意識光譜：靈魂出體和清醒的夢

〔1 5 9〕

10 出體必成技巧

〔1 7 3〕

技巧 1：自我暗示結合有利條件

〔1 7 9〕

技巧 2：似睡非睡時出體

〔1 8 4〕

技巧 3：以怪異之處為跳板

〔1 8 9〕

技巧 4：飛行之樂

〔1 9 0〕

技巧 5：從內到外

〔1 9 2〕

II 出體時可以做什麼？

〔2 0 7〕

12 輪迴轉世和時間旅行

〔2 2 3〕

練習 6：見見轉世的自己

〔2 3 8〕

練習7：時間旅行

〔239〕

練習8：探望童年的自己

〔239〕

練習9：見見年長的自己

〔241〕

練習10：體驗永恆的現在

〔243〕

〈序〉

出體是人的天賦本能

Rick Stack

這本書的用意，是要把靈魂出體經驗的研究和訓練，從研究實驗室以及隱而不宣的玄學領域帶出來，放進這個世界的各個客廳和臥房當中，因為後者才是它們所屬之地。本書提供一個簡單、有效的方法，任何人都可以用來學習如何有意識地出體，此外也教你怎樣才能從你的出體之旅得到最大的收穫。靈魂出體經驗（Out-of-body experiences 簡稱 OOBES）不但刺激非常，在靈性上具有啟迪作用，而且實行起來也容

易。如果你願意先設想「你目前對宇宙的信念可能不是全部的真相」，也願意「帶著任何一個孩子天生就有的那種興奮之情和開放的心，去探索其實是一個謎的宇宙」，那我可以保證你一定會有永生難忘的經歷。

但是話說回來，既然靈魂出體這麼容易，為什麼這個主題還是相當莫測高深、祕而不宣呢？很簡單，大家普遍都沒有覺察到自己天生就有出體的能力，因為他們的信念系統不容許這些經驗的存在，或是認為這些經驗充其量只是閒暇的一種消遣。不過，對於真的認為靈魂出體是一個值得關注的領域的人來說，第一手經驗是最直接的探索途徑。

尋求第一手經驗的人可能會發現，在學習成為靈體探索者的過程中要進步，他們自己的態度是關鍵。基於這個原因，本書在描述實際引發出體經驗的種種有效但不複雜的方法之前，會先提出一個循序漸進的流

程，以便營造出有助於完成這些非凡旅程的心理氣候。這種初步的信念工作，用意在改變某些自我設限的觀念，使你能夠克服對於脫離自己的肉體四處漫遊的恐懼或抗拒。

對很多人來說，本書所呈現的信念工作和初步的夢工作，是成功的一個重要因素。準備時間的長短，因人而異。如果你已經在對夢下功夫，你就已經超前一步了；如果你的信念系統相當正面也很開闊，那麼你的信念工作所需時間可能少之又少。

讀了這本書、完成準備工作，並開始經常運用其中介紹的靈魂出體引導技巧之後，你可以合理地預期，你會在三十天之內獲得第一次的出體經驗。不過，有些人需要的時間可能長很多。任何人都做得到，卻不是每個人都會去做，因為有些人不願意鬆開他們的限制性信念，到容許

他們自己有這類經驗的程度。不過，如果你真的渴望，這本書會提供方法給你。

我自己有過很多次出體的經驗，對我的生命而言，它們的加成作用無可計量。我希望能夠讓你了解到，這個備受忽視的人類潛能領域是多麼重要、多麼有價值。然而，只有當你多次親身經歷出體時，你才能體會到這種藝術形式的真正價值。因此，本書的目的就是要讓你能夠擁有不只一次，而是很多次的靈魂出體經驗，使它們成為你生命中經常又自然的一個部分，屆時，你就會真的開始了解它們的究竟。

有一天，在一個更加覺醒的文化裡，脫離肉身的跨次元之旅這門藝術，將享有更為顯著、更受人尊崇的地位。有一天，人們將會懷抱與探索外在實相（即物質宇宙）一般的熱忱，來探索內在的實相，人類認知

的進化便能跨出一大步。一如以往，這類進步的推手，將是謊言和偏見的無法削減其能量和好奇、堅持要為自己找出真相的人。

〈前言〉

這個宇宙都是你的！

十多歲的時候，我一度執迷地想要了解存在是怎麼一回事。就我的記憶所及，我始終對於宇宙感到好奇，但在我生命中的某一個時間點，這份好奇變成一種止不住的渴望。最後，這種渴望變得太強烈了，我非得找到一些解答不可，否則無法繼續過我以為的「正常」生活。

在這之前，我試過把科學當成一個找到解答的可能來源，但是我對科學觀點的冀望，沒多久就幻滅了。我永遠都忘不了高中三年級第一學

期上高等生物學（一）的那一天。生物老師為我們講解大自然的一些令人驚奇之處，這時我忍不住問他，在他描述的這一切背後到底有什麼更大的目的存在。我的老師只是笑著，並用真的是詩情畫意兼具的措辭解釋說，我提的是一個屬於目的論的問題，所以不適合在課堂上討論。當時我並不知道目的論是什麼意思，但是我的老師表現出我的問題一點都不重要的樣子，讓我覺得很窘。他繼續上課，我則重新評估上不上高等生物學（二）的計畫（最後我終於選修雕塑課（一），這堂課的男女比率是一比二十——要學生物，這種課顯然比較好玩）。

到我大二的時候，不滿的種子已經長成龐然大物了。我發現科學對我們怎樣演進到這裡的解釋，幾近荒謬可笑。簡單說就是：很久以前生命始於某個原始的海洋，那時，正確的化學成分、元素、條件「湊巧」