

はじめに

wikipediaのページが非常によくまとまっているのでまずはこちらをお読みください。
<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E4%BD%93%E5%A4%96%E9%9B%A2%E8%84%B1>

幽体離脱（体外離脱）について

離脱中は基本的にイメージ力次第で何でも出来ます。
金縛り時の幽霊は幻覚と言うスタンスが多い、がどう捉えるかは各人の自由
体外離脱は主にレム睡眠時に起こる
明晰夢と体外離脱はリアリティーや滞在時間が段違いということはない。本人次第
金縛り=意識は非現実世界（名倉）にあるが体（現実の肉体ではなくイメージ上の体）は動かせない状態
パートナーは暗示や思い込みで出来ます
夢でもし逢えたら素敵な事ね(by 鈴木雅之)

体外離脱の良い点・悪い点

あくまでも人によって異なります

- 体外離脱の良い点

無気力な毎日に楽しみが増える
眠気を増やすために運動や読書などに励むことでリアルも充実する
ストレス解消できる

- 悪い点

疲れを訴える人がかなりいる
睡眠障害など何かしらの弊害が無いとは言い切れないので挑戦は自己責任で
空気を読まずに離脱について公言しすぎると傍から見たら痛い子
楽しすぎて現実に戻りたくなくなっても、当wikiは責任を持ちません。

明晰夢との違い

大まかに分けると「明晰夢 = 体外離脱」派・「明晰夢 体外離脱」派・「明晰夢 体外離脱」派がいる

明晰夢

夢の延長である

夢より意識の明晰度が高い状態なのでやりたい事が出来る
夢から意識・場面が継続するため、体から抜けた感じは無い
幽体離脱の一步手前の覚醒状態

幽体離脱（体外離脱）

体から抜ける感覚を覚える

理由として体が寝ている状態で、脳は体を動かした錯覚をするため。
しかし、実際の体を動かしている訳ではないので体を動かしているのに近い感覚を受ける。
それが本体の動きに近いが、実質的に動かしてはいないため違った感覚になる。

それを体験した人は『抜ける』といった表現になるものと思われる。
知らぬ内に既に離脱完了している場合もある。

一番早い見分け方としては、寝床から起きあがるように始まったら幽体離脱と思えばいい。
明晰夢で幽体離脱を行う事で離脱が出来た例もある。

明晰夢は不特定の場所から始まり最初からまたは途中で「夢である」ということを気づく。
ストーリーがある程度決まっておきその範囲内で自由に行動できる。
離脱の場合は基本的に体から抜けるところからスタートする。
ストーリーは無しで何をするのも自由。
ただし離脱の場合でも途中からストーリーが始まることはある。
例えば【明晰夢=RPG 離脱=シナリオの無いアクションゲーム】。

【モンロー研による定義】

<http://www.geocities.co.jp/Technopolis-Mars/1869/obes.htm>

スレでいう離脱とはモンロー研でいう「典型的体脱体験の変異型」と考えられる。
ここでは明晰夢と離脱との違いは「肉体から抜け出る過程」の1点のみであり、
五感や覚醒度には一切触れられていない。

【結論】

基本的に各人の判断基準でどうぞ。

本質論などにこだわらない人向け

- ・ 五感・明晰度・滞在時間は離脱も明晰夢も本人の実力次第でどこまでも伸びる。
- ・ 離脱と明晰夢に優劣や区別をつけることに実益は無い。

(むしろ一方を「劣っている」と思い込んで軽視することは損)

金縛り・前兆は前提条件ではない

<http://jbbs.livedoor.jp/bbs/read.cgi/game/30042/1221043265/55-56>
より抜粋

金縛りや前兆が無いと離脱は出来ないという固定観念に縛られている人が多いですが
実際はこうした過程をわざわざ経る必要は全くありません。
意識が非現実世界(名倉)に入りさえすれば良いのです。
金縛りは、単に意識が非現実世界(名倉)に入ったという見極めがしやすいというだけです。
また、離脱は入眠時(寝入りばな)だけではなく明晰夢・出眠時にも起こります。

究極的なルートを挙げると、モンローのパイロケーションがあります。
これは、覚醒状態から何のステップも踏まずにいきなり非現実世界(名倉)で動ける状態になる
と言うものです。
要するに金縛りや体の抜け出る過程を経由するのはこれの劣化版とも言えます。

ちなみにモンローは最終的に「体外離脱」という考え方を捨てました。
つまり、体外離脱ですらただの非現実世界(名倉)に入るための一手段にすぎないということです。

モンロー研の坂本さんのページではラジオの周波数に例えています。
つまり意識の周波数が非現実世界(名倉)に合いさえすれば良い、ということです。

この中で、金縛り等はただ周波数が綺麗に合っていないだけと言えます。

以上のことは実際に経験を積まないと本当に理解することはできませんが、固定観念を捨てるという意味では一番大切と言って良い話です。固定観念を持たず持つほど体外離脱からは遠ざかっていくといっても過言ではありません。まずは「こうすれば離脱できるという決まった方法は無い」という原理を理解した上でそこから自分で具体的に他のページを調べた上で各自試行錯誤することが大切です。

まとめの性質上、まるで金縛りや前兆が必須条件のように書かれている箇所があるかも知れませんが、そういったことはありません。

「金縛りや前兆を経ることもある」ということです。