

# 「鬼壓床」可能是一種偶然進入深層冥想的意識現象

Date: 2022-07-28 00:47:40

因為我們對意識不了解，很容易被華人地區宗教文化影響，將一種特殊意識學現象定義為「鬼壓床」，以為自己被某種靈體坐或者壓住自己的身體，導致一種在意識清醒的情況下身體卻不能受控的現象。幾乎所有玄學或者法科師傅會說這是一種「不好的現象」，代表有靈體正在侵犯當時人的身體，然後讓當時人付費驅邪服務。人類遇到一些奇異的主觀現象時，往往會習慣訴諸鬼神之說，這是一種「迷信」和「對意識的不了解」。因為筆者偶然一次發現自己正在處於一種所謂鬼壓床的狀態後，經過半年時間的研究，包括收集其他人被「鬼壓床」的經驗再結合多次嘗試，發現的確可以大幅增加「鬼壓床」的成功率，如果可以克服恐懼，更會有其他有趣的體驗。

我發現很多所謂「鬼壓床」的個案，基本上都有一定的共通點，如以下所列：

1. 在旅行期間入住異地酒店間入睡
2. 觀看恐怖電影及文本後入睡
3. 心理問題如驚恐、焦慮、創傷後遺症者
4. 睡眠疾病，如睡眠窒息症患者
5. 時差體驗或偶然需要日夜顛倒後入睡
6. 上班族睡眠不足，在清晨即使鬧鐘響起仍然選擇「賴床」後再度入睡。

歸納以上情況並經過筆者反覆嘗試，基本上如果要順利進入「鬼壓床」的狀態基本條件有以下兩點：

1. 將自己的身體狀態調整為疲累或者睡眠不足
2. 「強烈對當下的警覺心」或「投入感受在當下的感覺」

當在身體狀態疲累或者睡眠不足的情況下，我們的身體會極度放鬆，偶爾因為某些原因對「當下產生一種覺性（對當下的覺知或感受）」，例如因為害怕鬼魂所以在入睡前極度專注在當下的環境變化，又或者我們會害怕上班遲到，但又想多享受當下的一刻睡眠等等。如果之前有閱讀過筆者之前的文章在這裡就會感覺到一種熟悉感。沒錯，這是一種「深層冥想（禪修）」狀態。像睡覺前的準備般放鬆自己的身體和增強專注在當下的覺性，就是很多人本宗教所流傳的冥想方法。而且，的確有大量深層冥想經驗者分享他們在冥想當中「意識與肉體分離」的體驗並紀錄在不同的文本當中。而我們通常會在這種未知的身體狀態下又會產生恐懼，甚至看見幻象，這也是深度冥想（禪修）當中會有的經驗，只要你克服這種恐懼情緒，這會是一種神奇又有趣的經驗。

對意識的分析也是科學分析方法的一種，雖然我們不知道意識從何而來，或者以什麼方式存在我們的腦中，但是我們可以分析「多數人的主觀現象」，以側面了解意識是如何運作，避免因為對「未知的恐懼造成迷信」。同時又要接受現代科學的局限性，太多的未知是不能被現代科學理論所解釋，要對一切現象開放而且包容的心胸。雖然意識是一種主觀性的存在，但也不能因為沒有客觀現象可觀察，而定義這些主觀感受為「幻覺」，這也是一種「科學迷信」以及自以為是。

## 參考

[正確原始佛法修行目的與方向](#)

[不要隨便將自己的決定權交給權威](#)

[原始佛法概念中的法是什麼](#)

[正確理解原始佛法中的因果與業力](#)

[還原真實原始佛法中的善惡觀念與標準](#)

[原始佛教的本質——唯一正確摩訶般若波羅密多心經詳解](#)

[常見道教與佛教宗教文化概念謬誤](#)

[東方哲學之美 少年派的奇幻漂流](#)

[從來沒有所謂的「孽」只有原始佛法的「業」](#)

[正確禪修（冥想）態度及方法 Meditation Attitude and Procedures](#)

[「福慧雙修」扭曲原始佛法修行原意](#)