

地球身心靈整合學會

第 113 篇文章：除心魔，破牢籠

作者：白光

日期：2019.08.31

我已經 6 年多沒有寫文章了，因為這些年摔到谷底，有如生活在荒煙漫草中，我像是「爛泥巴」一樣趴在地上，一切都無所謂了，沒有能力做任何事，除了睡覺之外，其餘的時間，「無形的恐懼」會有如湧泉一樣隨時冒出來，常常覺得快要死掉了，發作時，那個恐懼的大怪獸有如三層樓高，那麼的巨大、巨大。我幾乎快要被吞噬了。當我能夠睡覺的時候，我充滿了感恩，因為至少在夢中是不會恐懼的，所以，我都是盡量的睡，常常睡 8-14 小時。

我能去的地方，只有教室，所以，這幾年來我只在這兩個地方出現，來回這兩個地方都是靠助教的接送，一路上都是閉著眼睛，無法看外面的世界，每次出門都像是第一次出門一樣，充滿著恐懼，因此，只要能平安地回到家，沒有死在外面，我都是充滿感恩，這幾年的生活真像是坐牢一樣，我連窗外也不能看。當然，我說的這些，沒有經歷過的人是無法理解的，如人飲水冷暖自知。總之，只要我心中沒有恐懼冒出來時，我總是充滿著感恩。

之前，我都不敢寫文章，因為一寫，所有的恐懼就會冒出來。今天寫這篇文章，只是將我自身的經驗及體悟寫出來，提供有緣人參考，我苦過、我痛過，因此，我能同理身在苦中的人，苦集滅道，哈哈，真的有方法嗎？其實沒有。

白光問：師父，苦如何滅？

世尊答：沒有苦這種東西，何須滅？何來方法可滅？

這種「見山又是山」的體悟，是吃多少的苦才換得出來呀。

雖然，我知道我自己很堅強，也很耐苦、耐痛。但真的苦到、痛到，我真的是不知道，我到底是哭了多少次。我是個沒用的人，哈哈。那也無所謂。

快 20 年了，我終於快爬到之前摔下來的那個地方了，在我面前的不是高山險阻，不是洪水猛獸，也不是人、事、物，而是一道透明無形的牆，那是我的「**心魔**」。

「**困**」這個字，是一棵樹在一個框框裡，樹本身已經無法移動，然後外面還加一個框框，這樣子，樹當然無法生長。

我困在自己的牢籠裡，出不來，樹必須突破框框才能往上成長，就好像小雞必須啄破蛋殼才能活。這是一個「**死亡與重生**」的過程，必須先經歷過死亡的過程，在這將近 20 年的時間裡，我常常不舒服到快要死掉，當然，如果沒有親身經歷是很難體會那是什麼感覺？雖然，我沒有想過要自殺，但真的是過著生不如死的日子，我真的不知道我是如何度過這麼漫長的時間？我真的不知道我是怎麼熬過來的？每天只能想到的一件事就是「我還沒死」，在每天能夠睡覺前，我總是充滿著感激，「我還活著」、「我現在沒有不舒服，終於可以睡了」，我沒有什麼願望，**只求「沒有不舒服」而已**，這是什麼卑微的要求，這幾年來，我常常哭，因為我已經不知道怎麼樣才能讓自己活著？我也知道一個男生常常哭，代表是一個沒用的男生，但真的沒辦法，我真的覺得我像是「爛泥巴」，就癱在地上，一切都已然無所謂了，感謝這段歷程讓我的「我」越來越小。

在寫這篇文章的時候，我又哭了，因為這過程實在是太痛苦了，實在是不知道怎麼讓自己活著？

2013.2.5 傍晚太清道德天尊(老子的分靈)傳給白光的鼓勵話語。我牢記在心。

1、除心魔，破牢籠。

2、堅定本心。

3、空性自在。

這是一段很棒鼓勵話語，簡單有力。感恩。^_^

除心魔，破牢籠。心魔怎麼除？牢籠怎麼破？

幾年前，有一次不舒服到快要死掉了，等我好一點了之後，我請藥師佛來幫我解惑。

白光問：我的人生，在暗暗黑黑長長的隧道裡，我走了這麼久，我努力了這麼久，為何我都看不到出口的亮光？我看不到出口呀？我還要多久才能走出隧道？我的恐慌症什麼時候才會好呀？

藥師佛回答：哪有什麼隧道？你有在隧道裡嗎？你有恐慌症？根本沒有隧道呀，也沒有恐慌症這種東西。

藥師佛的回答讓我十分震驚，原來是我覺得有我就會有，我覺得沒有就會沒有。意思是我覺得有隧道就會真的有隧道，我覺得沒有隧道就真的沒有隧道。我會有恐慌症是因為我認為我有恐慌症，如果我覺得我沒有恐慌症就是沒有恐慌症，是因為本來就沒有，而不是我治好了它。

所以，現在的我，領悟了一件事，對我而言，沒有心魔這種東西，同時，我根本也沒有在牢籠裡。

若沒有心魔，那要除什麼？若沒有牢籠，那要破什麼？

知道容易，做到難，因為除了「表意識」知道之外，還需要「潛意識」的認可與過關。意思是「表意識」知道也要做到，「潛意識」知道也要做到。「表意識」是今生的肉身，「潛意識」是累世肉身的加總；表意識只佔一小部分，而潛意識是佔了大部分。因此，處理累世的部分，才是真正的關鍵。

問題是我們如何處理累世？方式有以下幾種：

1、接訊息：把累世的故事接出來，然後進行療癒及悟出其課題背後的本質。

2、處理今生的課題，學會「同理心」與「慈悲心」，然後，過去的歷史就自然會發生改變。

處理一件，就少一件，這需要很多年的時間來處理。