

## 地球身心靈整合學會

### 第 114 篇文章：人生最谷底，死了再死

作者：白光

日期：2019.09.23

3 年多年前，在 2015 年 10 月時，發生了太多事，讓我的恐慌症不斷的發作，非常的痛苦，於是我請問了釋迦牟尼佛、藥師佛、觀世音菩薩等多位上師，建議我好好的閉關，原本預計二星期的閉關，最後延長為三個多月，在 2015 年 10 月至 2016 年 1 月這閉關的三個多月時間，是我人生的最低谷。有二次，我真的活不下去了(不是不想活，而是不知道怎麼活下去)，想直接從山頂上縱身一跳，結束一切。

在 10 月下旬的某天晚上 1 點左右吧，突然一陣無形恐懼如湧泉般從心中冒出來，我實在是想不出今天整天是哪一件事有可能造成我的恐懼？

不管我用什麼方法，這隻恐懼的大怪獸都壓不下去，就越長越大隻，當然，我也拿出恐慌症的藥來吃，但似乎效果有限，後來，又繼續吃了兩次藥，我越來越不舒服，我的症狀都是心跳加速、血壓上升、頭很脹，我請藥師佛幫我療癒，也請我的上師們蒞臨來協助我，我一直念零極限四句話「對不起、謝謝你、我愛你、請原諒我」，我不斷的懺悔，我不斷的哭，眼淚、鼻涕直流，也不斷的打很深的呵欠，還有流目油，無奈這巨大的恐懼怪獸卻越來越大，在我面前有如三層樓高，向我直撲而來。

這時，腦袋閃過一個念頭，就去死吧，躺在山頂懸崖邊上的我，這時奮力站起來，抱著必死的決心，然後往山谷縱身一躍，想說死了就沒有恐懼了。

像爛泥巴一樣，爛在沙發上的我，嘴巴狂吼著「哈哈，來吧，，

來吧，都來吧，我的這一條爛命都送給你們了，哈哈，你們就把我給吃了吧，我這條命就還給你們吧，拿去吧，拿去吧」，過了一段時間，耶，我發現我還沒有死？摸了摸我自己，捏一捏，耶，還會痛哦，我還沒死哦。

我看到撲向我的那隻三層樓高的大怪獸，撲到我時，突然變成只到我的胸部高度，就好像原本三層樓高的巨浪打在我身上時，打到我時只到我的胸部高度，我愣了一下，這是第一次我有點領悟，原來恐懼只是自己所產生的幻象，而且頭腦會將恐懼無限的放大。

雖然我常常不舒服的快要死掉，但這無疑是我所遇到最恐怖的經驗，只是沒想到，才過了兩天，才真正遇上了我人生中最恐怖的經驗。

前面的過程與第一次相似，但這次恐懼的怪獸更為巨大，像是五層樓高的大怪獸，這次躺在山頂懸崖邊上的我，連站起來往下跳的力量也沒有，還來不及細想該怎麼去死，爛到連躺在沙發上都躺不住的我，已經癱軟在地板上了，口中依然是唸唸有詞的說「這條命你們就拿去吧，就拿去吃吧」。也不知道多久後發現，咦，奇怪，我怎麼還沒死？

我看到撲向我的那隻五層樓高的大怪獸，撲到我時，突然變成只到我的腰部高度，我再度愣了一下，怪獸怎那麼小隻，這是我第二次領悟，原來恐懼只是自己所產生的幻象，而且頭腦會將恐懼無限的放大。

這兩次的經驗，是我人生最接近死亡的經驗(雖然這n年來，已經經歷過無數次快要死掉的感覺)，這是我這輩子最谷底的時候，之後，就非常緩步的往上走。這次三個多月的閉關也是我閉關最久的一次，三個多月沒出過家門，幾乎每天都發作，每天都隨時打很深的哈欠及流目油，陪伴我的是幾張A4的「字卡」，我每天都大聲的念「字卡」1~2個小時。

我常念的字卡內容如下：

- 1、對不起、謝謝你、我愛你、請原諒我
- 2、我是爛泥巴，不要求自己，不要求別人，只做自己的事，別人的事就不關我的事。
- 3、任何的不安和恐懼，只不過是我自心造作的產物，而自心本性不可動搖的寧靜、信心和喜樂，其實比自己的眼睛更貼近自己。
- 3、放下自責，學會信任自己、信任別人，放下自我要求，對自己要有信心。
- 4、感謝這輩子有緣認識的一切眾生，一切都是美好的回憶，祝大家平安喜樂。
- 5、感謝累世(這輩子)有緣見過、聽過的人、事、物，一切都是美好的回憶，祝福平安喜樂。
- 6、放下別人對我的期望，放下自己對自己的期望，接受現在的我。
- 7、大腦，謝謝你的存在，讓我有許多看見，我們是一體的，我們是合一的。
- 8、大腦、全身細胞，現在開始啟動「光與愛」模式。豁達、放下、開朗、樂觀、自在、無為、無住。
- 9、我是健康的，我是平靜的，我是快樂的，我是平凡的，我是放下的。
- 10、生不帶來，死不帶走，也帶不走。
- 11、痛苦，具有善功德，我們不去對抗或壓制，而是擁抱和探索。不管痛苦是怎們展現，都是修持道上的嚮導，能究竟指引我們發現它的源頭。直接面對痛苦，就能開始運用它，而不是被它所利用。
- 12、接受人、事、物現在的樣子，而不是過去記憶中的樣子。
- 13、會失去(掉了)是因為它不屬於我，是我的，跑不掉；不是我的，強求不來。不計較、不小心眼。
- 14、觀音的開示：執著、執念是什麼？只不過是一場遊戲、一齣戲、夢中夢、戲中戲，遊戲人間，入境而後跳脫，一切本俱足，一切如夢境。清醒過後恍如是，看盡看破一切皆空。

執著、執念，心頭魔，一切如夢幻泡影、煙消雲散。放下執著、執念，一起加油。

15、一位老人經歷一生的風霜，把]人生的智慧濃縮成六句話：

- (1)發怒：是用別人的錯誤懲罰自己。
- (2)煩惱：是用自己的過失折磨自己。
- (3)後悔：是用無奈的往事摧殘自己。
- (4)憂慮：是用虛擬的風險驚嚇自己。
- (5)孤獨：是用自製的牢房禁錮自己。
- (6)自卑：是用別人的長處詆毀自己。

寫著、寫著，我又哭了，實在是太苦了、太痛了，我真的不知道我是如何度過那三個多月的閉關，體重瘦了10公斤，我只有睡著的時候不會不舒服，其他的時間，我實在是找不到方法可以讓自己從不舒服變成舒服，那時候，我只知道我過去上課所學的任何方法都是沒用的，恐懼像是湧泉從心中冒出來，實在是找不到塞子把湧泉的出口塞住，讓恐懼不要再冒出來。

我有很多年的時間像是坐牢一樣，一般人日常生活中再簡單不過的小事，對我而言，都是很巨大的事，都是我沒有能力做的事，例如：看窗外、看門外、使用錢、使用金融卡、使用信用卡、看報紙、看手機、看電視、看電影、上網，當然也不用講出門及買賣股票，甚至連聽到外面的聲音也會發作，這一切的一切，都是我靈魂的傑作，他把我一切對外的聯繫，全部斬斷了，讓我只能面對我自己的心，我每天都看著我每個念頭的起與落，我可以看到念頭與念頭之間的空隙（佛家俗稱的空）。

我問靈魂(二郎神)：你為何對我下手這麼狠？

靈魂問：如果我們角色互換，你為了我的進展，你下手會不會也是這麼狠？

我答：會，我也會這麼狠。

靈魂答：這就是了。

每次我苦到受不了時，實在是快要死了，我只能跑去請觀世音菩薩幫忙，請觀世音菩薩向我的靈魂說情，請我的靈魂下手輕一點，讓我可以喘口氣、休息幾天。

如果說，我能有一些同理心、慈悲心與耐心，這段時間的磨練與淬鍊是很重要的，因為我苦過、我痛過，所以我非常同理這世上正在受苦的人，因此，我的人生任務面談及教課，我都是用**我的生命**在講、在付出，盡心盡力。

當我苦痛不堪、快要死的時候，

白光問：全台灣有誰可以幫助我的？

藥師佛答：**能幫助你的，就只有你自己了。**

白光心中 OS：這是什麼回答，有講等於沒講。

當然，我能明白藥師佛說這句話的涵義，意思是**力量是自己給自己的，只能靠自己的力量站起來。**

加百列天使長的中心思想：**死亡與重生**，是我這世最難的課題，**真的只有死過，才會知道如何活出生命的精彩。**

3年多過去了，我確定我已經走出我人生最谷底的時期，現在是很緩步的走上爬，我**經歷了死亡**，**現在是重生的開始**，我像是一個小嬰兒一樣，每一腳步、每一個動作、每一個過程、任何的一切都是一種學習，跌倒了再爬起來也是一種學習。

現在的我，看這個世界，就像是我第一次看這個世界一樣，都那麼的新奇與美麗。我在看就像是我第一次看一樣、我在聽就像是我第一次聽一樣、我在吃就像是我第一次吃一樣，一切都是活生生的，都是那麼的令人讚嘆，現在我最常講的字就是「讚」。**重生後的我，發自內心的感恩一切，感謝我這世有緣認識的眾生，一切都是美好的回憶，祝福大家平安喜樂。**