

遇到鬼擋牆怎麼辦？— 聖嚴法師

很多人都有過這樣的經驗，明明知道出路在哪裡，卻一直原地打轉，彷彿遇到鬼砌牆擋住路，始終走不出去，讓人心裡發寒。通常容易發生的迷路地點，都是在墳場附近或荒郊野外，有時是一人，有時可能是一群人。這種情況被稱為鬼擋牆，或是鬼打牆、鬼砌牆。

念佛安心

既然走不出去，不妨就停下來休息。始終原地轉圈有可能是因為身體與頭腦都疲倦了，也可能真的是遇到鬼捉弄人。由於在發生的當下，無法判斷是什麼原因造成，也不可能與鬼交談，最好的方式就是不再猜想，直接靜坐休息，放鬆身心，恢復精神。

然後，可以開始念佛。念佛的原因不是為了驅趕鬼魂，而是為了感化與超度，當他聽到佛號時，也會發起慈悲心，不再擋路，讓你離開。而且，在念佛時，自己的心也會比較安定不徬徨。

日常生活也會鬼擋牆

不只走路、開車會遇到鬼擋牆，在日常生活裡也會遇到。例如有時會覺得前途茫茫，不知該向南、向北或向東、向西，找不到出路；或是想法一時卡住，頭腦一片空白，想不出解決的方法；或是莫名其妙悶悶不樂，精神不振，醫生看診都找不出原因，整個人彷彿陷入迷霧裡一樣。

遇到這種彷彿走投無路的情況，最好的方法也是將心回到當下，找到安心的方法，吃飯時就專心吃飯，走路時就專心走路。不要胡思亂想，以免疑心生暗鬼，自己嚇自己。再漫長的黑夜，總會有天亮的時候，心能夠自在，到處都好。