

# 解郁妙方

习慈悲喜舍之心·念南无阿弥陀佛



内部资料·免费交流



# 解郁妙方

—— 习慈悲喜舍之心，念南无阿弥陀佛

净土文化研究所汇编整理











滾滾紅塵世路長



不知何事走他鄉

回頭日望家山遠

滿目空雲帶夕陽

憨山大師

山居

傳印



## 出版说明

随着几十年来经济和社会的快速发展，许多人在学习、工作、生活等方方面面的压力持续增大，抑郁症已逐渐成为危害人们身心健康的一大顽疾，并有愈演愈烈之势。青少年抑郁症可能导致其无法正常学习，新手妈妈可能因患上产后抑郁症导致无法正常哺育婴儿并影响到正常工作，职场人则可能因为复杂的人际关系陷入抑郁症而不得不退出职场……


佛陀开示人生有八苦：生、老、病、死、求不得、怨憎会、爱别离、五阴炽盛，这些不如意皆是因果业报的自然呈现。有人会心生疑问：“如果说抑郁症是因果报应的话，那我这辈子就是个好人啊，从来没害过别人，为什么让我得抑郁症？”慧远大师《三报论》云：“经说业有三报，一曰现报、二曰生报、三曰后报。”现报，是指现世造作了善恶业，现世就受报；生报，是指现世造作的善恶业，下一生才受报；后报，是指现世造作的善恶业，经过第二生、第三生，乃至百生、千生之后才受报。从三世因果的角度来观看抑郁症患者，正是前世造作的恶业遇到现世的因缘而促成了抑郁症的显现。明白了三世因果的道理，抑郁症患者就可以逐渐调整自己的心态，以一种忏悔与平和之心勇敢地直面抑郁症，改变现有的困境。如《了凡四训》中袁了凡先生的言传身教：勤修善法，积攒阴德，短短几年就改变了自己的命运，拥有全新的人生。

《佛说无量寿经》云：“一切恐惧，为作大安。”



念佛法门是大安乐法门，“南无阿弥陀佛”六字洪名是阿伽陀药，能疗愈一切身心疾病。通过念佛，借阿弥陀佛的无量光明，注照自己暗冥的内心，消除烦恼宿业，从而使业已受伤的心理恢复本来面目。除念佛外，还可以随自己的喜好配合诵经、抄经、拜佛、放生等方法进行自心的疗愈。只要如法行之，必能驱散阴霾，重获安乐！

本书从《净土》（二〇〇八年第四期至二〇二三年第四期）中精选十五篇行人称念南无阿弥陀佛万德洪名（或念其他佛菩萨圣号及诵经持咒等）而使抑郁症好转直至治愈之事迹，汇集成册以供读者了解和借鉴。愿大众都能借助这一句佛号，早日摆脱抑郁的魔网，走向解脱的光明。如是，则善莫大焉！

南无阿弥陀佛！

东林寺净土文化研究所

二〇二四年九月



# 目 录

佛教的心理调适 .....	1
佛光照亮抑郁的天空 .....	5
驱散阴霾 走向光明 .....	12
转心方能疗愈 .....	20
佛光照亮前行路 .....	29
佛法修学是妙药 心开气朗抑郁消 .....	37
佛法治好了我的重度抑郁症 .....	43
美妙世界的大门 .....	50
佛号光明中消散了抑郁症 .....	59
抑郁失眠 念佛除郁 .....	65
业障深重的我找到了光明之路 .....	70
照破抑郁之暗 绽放生命之美 .....	75
一位女硕士的精神逆转 .....	84
五年躁狂抑郁 幸遇佛法痊愈 .....	87
脱离抑郁港 踏上极乐路 .....	92

## 附 录

东林佛号曲谱 .....	97
念佛的心态与音声 .....	98



# 佛教的心理调适

文/大安法师

## 一、三宝为依怙

轮回三界中的我等众生，悉是烦恼具足的病人，病因甚众，略述有二：一者知见上的颠倒。将虚浮幻化之身心外境执著为实有，不了自性妙觉明体中，求其顺逆荣辱迷悟，了无所得。由此导致世界观与价值观的混乱，致使生活方式、行为方式乖违自性法则，衍生出一系列心理问题。二者烦惑厚重。投生于此浊世的众生，悉是烦恼深重者，有贪瞋痴慢疑之根本烦恼及种种随行烦恼。尤其现代科技市场化的浪潮，将吾人的贪欲最大限度地调动起来，加之生存资源越来越匮乏，竞争日益加剧，遂使吾人的心态更加浮躁、焦虑，心因性疾病便以种种光怪陆离的怪象呈现出来。

挣扎于心理沼泽地的吾人将何以堪？有法界常住三宝堪作依怙。佛是医王，是调御丈夫。法是佛从清净平等心流现出的文字般若，是疗治身心烦恼的法药。僧是瞻视人。我等病人至诚投靠大医王，以清净信心服法药，听从瞻视人的指导、督促，定获奇效。已病者立见痊愈，未病者将病灶化解未萌。

## 二、真空妙有乃二甘露门

针对前述二种病因，施设对症药方有二：

一者空性见。《金刚经》云：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”我等众生镇日心向五欲六尘驰求，分别幻相，贪著幻相。其根本原因乃是，误认一切有为法为真实，由是愈迷愈深，不肯回头，引发无穷的心理情绪反应，如绳索捆绑自己不得自在。故欲回归心性安宁，先须深观一切有为之法，如梦境，如幻化，如泡沫，如影子，如露水，如闪电，莫非虚假，一切皆空，到底一无所得。果能常作如是观，洞明一切皆空之理，庶几不再受骗，回光返照，就路还家，安享故乡风月。

二者安住妙有。《阿弥陀经》云：“从是西方，过十万亿佛土，有世界名曰极乐，其土有佛，号阿弥陀，今现在说法。”我等凡夫，虽作空性观，初心卒未能无念无相，故亟须将心安住一净境。西方极乐世界乃阿弥陀佛愿心所流现的净刹，全体庄严即涅槃常乐我净之彰显，乃吾人安心立命之所，即当人之自性。而西方极乐世界阿弥陀佛依正功德庄严，全都凝聚结晶为“南无阿弥陀佛”六字







洪名。“阿弥陀佛”乃万德洪名，其核心功德为无量寿（寂定）与无量光（照用），寂照一如，即三昧中王，能疗治一切疾病。吴译《无量寿经》记载：释尊加被，令与会大众见阿弥陀大放光明，蒙光照触，“诸有病者，即皆愈起，诸尪者即皆强健”。证知，阿弥陀佛果觉之光与净业行人持念佛号的因心之光，交融互摄，便具有强大的调适身心的功能。古往今来，念佛治愈疾病，尤其是心因性障碍的事例，不胜枚举，愿有识者，恒实践之。

### 三、以逆境苦难为师

古圣先贤无一不在逆境苦难中，成就人格与大业。佛教四圣谛苦谛摆在第一，又称以八苦为师。苦难是吾人最好的老师，苦难能促使我们深刻地透视人生真相，激活吾人潜在的生命势能。顽金只有在烈火中锻炼才能精纯，钝刀只有在粗砺石头上磨才能锋利，松柏只有在霜雪中才能亭亭矗立，人只有不被忧患痛苦击倒才能成就大器。


明代净宗大德妙叶大师《念佛直指》中，依据经论法义，创立十种大碍之行。人虽不愿意故意遭逢障碍，然业力所牵，或不得已，有一切障碍现前之时，俾我身心先居于碍中，而众魔诸恶障碍之境不能侵我，不能障我。譬如金火同炉，火虽欺金，金必成器。

十大碍行者，一、念身不求无病，二、处世不求无难，三、究心不求无障，四、立行不求无魔，五、谋事不求易成，六、交情不求益我，七、于人不求顺适，八、施德不求望报，九、见利不求沾分，十、被抑不求申明。兹录三种，详示立论依据。其一，念身不求无病。身无病，

则贪欲乃生；贪欲生，必破戒退失道心。知病性空，病不能恼，故以病苦为良药。其二，处世不求无难。世无厄难，则骄奢必起；骄奢起，必欺压一切。体察厄难本自虚妄，厄难何能伤损？故以患难为解脱。乃至其十，被人贬斥不求申明。被坐贬而申明原由，则人我未忘；存人我，必怨恨滋生。受人压抑而能容忍，忍抑为谦，欺压何能伤我？故以受抑为修行妙门。

妙叶大师的十大碍行，开示吾人对待逆境障碍的达观智慧，不受表象所欺瞒，观照逆境障碍之本质，顺其本性接受之。素患难行乎患难，不尤不怨，进德修业，静待其变，即烦恼为菩提。诚如莲华生于淤泥，在虚空中绽吐芳香，此时，污泥污水适成滋长莲华之养料。

综上所述，人生际遇千差万别，不如意者常八九。于此浊世，吾人当保持一颗智慧达观的心，皈投法界常住三宝，以为恃怙，明苦空观，安住于“南无阿弥陀佛”万德洪名上，念兹在兹。诚能如是，不唯身心康宁，实乃人中分陀利。

南无阿弥陀佛。

（选自《净土》2012年第2期）



## 佛光照亮抑郁的天空

文/智净

对于一个精神科医生来说，抑郁症是越来越常见的疾病了。二十年前，在病房里看不到几个抑郁病人住院，可如今迅速增多，更不要说门诊了。末学看过最小的抑郁症患者才10岁，当时简直不敢相信自己的眼睛，可患儿的症状、严重程度和病程完全符合诊断标准，并且还相当典型。

由于抑郁症会导致患者的日常生活、工作、社交等社会功能的损害，易产生精神残疾，造成疾病负担。根据世界卫生组织（WHO）的数据调查，中国在2002年全年龄段人群的单相抑郁即占全部疾病总负担的6.3%，仅次于脑血管病（7.3%）。2004年中国因为单相抑郁损失的GDP为人民币1256.2亿元。全球2005年全年龄段人群的单相抑郁占全部疾病总负担的4.8%，仅次于下呼吸道感染（5.7%）和艾滋病（5.6%）。至2030年，全球14—44周岁者中的单相抑郁将占其全部疾病总负担的9.5%，仅次于艾滋病。2009年，世界权威医学期刊《柳叶刀》刊登了一篇重要的论文，报告了在中国四个省进行的精神疾病流行病学调查结果，其中成人单相抑郁的患病率为2.1%。

根据WHO国际疾病分类第10版的标准，抑郁发作的核心症状有心境低落、对平日感兴趣的活动丧失兴趣或缺乏愉快感、精力不足或过度疲劳。附加症状有：自信心丧失



或自卑；无理由的自责或过分的罪恶感；反复出现求死或自杀观念，或任何一种自杀行为；思维或注意力降低；精神运动性激越或迟滞；睡眠障碍；食欲改变，伴随相应的体重变化。症状持续至少2周。按照症状的数目不同、对社会功能的影响不同、发作的次数不同、是否出现过躁狂发作，又可细分为轻度、中度和重度抑郁发作，单相单次抑郁发作，反复发作，以及双相障碍抑郁发作。

在精神科，只有先天愚型（唐氏综合征）的病因是明确的，即多了一条21号染色体，其余疾病的病因都未研究清楚，抑郁症也不例外。国内的权威精神病学教科书明确表明采用单一遗传因素无法令人满意地解释抑郁症的病因。在心理社会因素方面，较为统一的认识是：在抑郁发作之前，患者常常是曾经遇到过不良生活事件。

因为这类病人是如此之多，全世界各大药厂便开发出多种抗抑郁剂，在中国几乎能见到所有种类的新药。心理治疗在近年不断发展，各种心理治疗的技术也逐渐应用于临床。尽管有多种药物及各种心理治疗技术，抑郁症仍具有反复发作的特点，且具高度致残性。

以上的文字十分类似科研论文的用语，尽是科学、学术乃至八股的气息。可在这些文字背后，是每一位活生生的患者及其家庭的血泪、痛苦与挣扎。末学做过二十年精神科医生，见过从少到老的许多抑郁症患者，知道他们的故事，但体会最深的，还是自己的抑郁症经历。

末学1991年医学院毕业后开始做精神科医生。1993年皈依三宝，修学净土宗。由于根性陋劣，知见偏差，误



认为只有做世间的圣贤，在世间做大事业修菩萨道才能往生有份。抱着这样的心态，于1997年去北京大学读医学硕士，后读博士，在读博士期间即开始为卫生部做事。起初是做翻译、组织会议，后来很快便参与了各项国家精神卫生重要法律、政策的研究、制定和培训工作。更于2004年始参与设计、立项及管理全球最大规模的国家精神卫生服务模式改革项目，该项目在全国三十个省同时展开。由于人们的偏见与歧视，精神科一直在医学各专业中处于很弱的地位，全国精神科医生的人数一直严重不足，人才更是缺乏。加上改革是前无古人之事，全是摸着石头过河，要做的事情太多，要学的东西也太多。

为了实现做世间大事业的理想，为了以大菩提心利益众生，末学完全牺牲了个人的生活，把家全扔给丈夫，不要孩子，夜以继日地工作，电脑旁边就放着沙发，实在困得打不了字了，就倒在沙发上睡2个小时再爬起来接着干。那时工作压力之大常人难以想象，经常上午接到卫生部的通知，第二天就要交预算数千万元乃至数亿元的项目计划书。每年的国家项目预算是直接关在宾馆里写的，通常要改数稿，直到领导满意，上交财政司才能离开。

记得有一年五一节，在家正加班干活，突然接到卫生部领导的紧急电话，问给全国的贫困精神病患者都免费服上药，总共需要多少钱，要求半小时内回复并附简要计算依据。当时卫生部的主要政策专家绝大部分在美国参加学术会议，末学不得不赶紧与上海的专家沟通，半小时内总算按时回复了。像这样的情况简直是家常便饭。而末学所

在的工作单位是研究所兼医院，收入几乎全部要靠临床服务，配备人员专门义务为政府工作也是十分的困难。2004年国家项目立项，办公室只有正副主任2个人，至2007年不过增至4、5个人，要想不加班、不玩命是绝无可能的。几乎每天一上班，就会发现今天是某项任务的最后期限（英文deadline，可直译为死亡线）。

至2007年春节后不久，末学渐渐觉得力不从心。如果把一项工作比作一匹狼，以前是自己把狼甩在后面，慢慢狼的数量越来越多，追得越来越近，后来狼就与自己平行跑，再后来狼就跑到前面去了，甚至于自己忘记了有某匹狼的存在，因为它已经跑得没影子了。末学就经常觉得喘不过气来，很疲劳。以前对工作的那种热情和干劲消失了，效率也下来了，工作成了实实在在的负担，理智上知道要赶快做，可实际上根本就没有开动工作的动力。白天有时面对电脑发呆，晚上强迫自己在家加班，可往往是在玩打扑克这类幼稚的电子游戏，直到不得不上床睡觉。之后便是自责，自信心下降。如此恶性循环，不能扭转。之后，每天夜里3、4点就醒，再也睡不着，焦虑着白天要面对的工作。头痛、胸闷也随之而来。最为可怕的是，末学觉得这样的日子不知何时是尽头，前面是一片灰暗。

最终有一天，末学上午在办公室校对中英文幻灯片，2小时才校对了6张片子，而且还是挺认真在做这项工作的。末学正常时的效率很高，每小时校对的速度应该是10张片子以上。那天看到自己如蜗牛一样的速度实在是忍无可忍，差点崩溃，于是直接推门进了院长办公室。经过一





番了解，院长长叹一声，说：“中度抑郁！”院长要末学停止加班，重新分配手头的工作，服用抗抑郁剂。抗抑郁剂是很快服上了，停止加班不到一个月就又开始加班，因为实在是没有人手做事，连续休假就更不可能。这样，拖到一年以后，总体的工作状况勉强恢复到以前的一半。

在一次政策专家组会上，国内的临床大腕知道末学的这种情况，非常担心末学会变成慢性抑郁，那样就很难完全恢复，甚至很可能会持续余生，俗话说“人就废了”。末学当时心里很难过，想想自己一个精神科医生、专家、博士，完全因为工作压力过大得了抑郁症，又仍旧因为工作压力过大难以痊愈，自己都精神不健康，还适合作精神卫生的改革者吗？就在末学对此产生疑问后不久，来了一个可去美国哈佛大学医学院作研究学者的机会，院长一定让末学去，一是去学习新的科研技术，二是改变环境缓解抑郁症。

2008年9月，末学携丈夫到达美国东海岸的波士顿。波士顿的天总是那么瓦蓝瓦蓝的，我们租住的高级住宅区房子虽然老，可院子里和街上却是花园一般的美丽，居民也很少，晚上8点以后人们几乎就都待在家里了。在哈佛作研究学者，有必修和选修课，因为不给学位，所以要求并不很严，是否完成的标准就是看能不能立项一个研究课题，把研究经费从美国带回国内来做。这对末学来说并不很困难。另外，虽然国内的同事仍然是忙得要吐血，毕竟相隔半个地球，要末学再大力参与国内的工作便不大可能。最重要的是，末学那时下决心要恢复精神健康。因



此，在哈佛的日子对末学来说是难得的安静、轻松。末学花了大量的时间与丈夫一起读经、听大德讲经、拜忏，尤其听了大居士讲持名念佛能获得不可思议的利益之后，每天都持名数千声，在上下课的路上也能一直持名。9个月后，在登上回国的飞机时，末学的心情犹如波士顿的天空一样，晴空万里。

回国后，自然又是忙得焦头烂额，可末学仍然想办法于2009年底去东林闭关，在东林寺最大的收获是知道念佛法门是他力法门，靠的是信愿行，并不需要做世间的圣贤。末学在新拜的师父的开示下，放下了事业心，每天持名1万声。半年后，末学因为过度劳累，血压突高，在恩师的要求下，将佛号提高到3万。虽然身体的状况相当令人痛苦，可抑郁症并未复发。又过了大半年，末学的恩师往生，末学在刹那间痛失这位前世今生的师友与知己，但在努力持菩萨戒、大量诵经和日持名5万的力量之下，抑




郁症也并未复发。今年1月中，在东林的昼夜经行中，末学痛哭流涕2小时，深刻体会到与弥陀的父子关系，从此找到了永远的依靠！

冷静思考自己痛苦的患病以及痊愈未再复发的过程，末学有几点深刻的体会。末学最根本的患病原因就是知见错误，不懂得往生靠真信切愿持佛名号，反以为要靠做世间的利生大事业。其次的原因是末学的分别执著心非常重，丝毫也不觉得这世间的事业是梦幻泡影，反而觉得极其重要、真实不虚，所以即使在抑郁得相当严重的时候还不肯放下事业，差点拖成慢性，变成废人。末学之所以能够痊愈，全靠佛光的照注，那时虽然知见还是不正确，但肯持名，南无阿弥陀佛十二光中的欢喜光和智慧光便起了作用，令末学欢喜起来，也多少放下了做世间事业的狂心。其后遇到的重大逆缘而病不复发，则靠正知见以及佛光的大力加持。

虽然每个人患抑郁症的原因可能不同，但总也离不开分别与执著，这就与般若智慧背道而驰。如果能够仰靠弥陀，持佛名号，佛光必定可以荡除抑郁，也可以减轻分别与执著，让我们重获快乐，活得更有智慧。

末学仰靠佛光，度过了生命中最灰暗的一段岁月！  
末学仰靠佛光，在尽未来际，将永不再抑郁！末学仰靠佛光，在尽未来际，愿努力帮助众生不再抑郁！

感恩弥陀之光！

（选自《净土》2012年第2期）

# 驱散阴霾 走向光明

文/妙功

一直想跟大家聊聊我学佛的经历及感受，虽然从我自身而言，一点也不想再去回顾之前所受的苦难，但因为深感佛法的不可思议，所以我还是把自己的故事写出来，希望对大家有所启发。

## 一、女儿抑郁，母亲痛苦

我接触佛法，是因为女儿的抑郁症。女儿小时候乖巧懂事，善解人意，成绩优异。她小学六年级时考入一所私立学校，继续小学阶段的学习。这所学校是我市的名校。小学毕业后，女儿又以年级第二的成绩进入该校初中部。入学分班考试，也发挥不错，进入尖子班。女儿的成绩令我深以为傲，我以为她会一直这样优秀下去。

然而，这一切在她初二下学期时戛然而止。有一次，我在牵女儿手的时候，无意中发现她手上的划痕，有些已经结痂。刚刚还和我谈笑风生的女儿瞬间无声了，一直流泪。我给老师打电话，女儿忍不住放声大哭。一开始，我以为是她压力太大，因为我在女儿初一的时候生了小女儿，没时间陪她。我以为多关心她一下就会好了，当时并不知道她已经得了抑郁症。

从那以后，我就小心翼翼地关心女儿，想尽办法陪伴她，甚至在她学校附近租了房陪读。我以为这样就会好了，但是并没有。慢慢地，她不能坚持上课了，经常请



假，到后来索性取消了所有的课外补习。但就算这样，她还是无法正常上课。初三上学期末，学校出了直升高中的政策，她直升本部高中，不用再复习文化课，情绪这才好一点。

二〇一八年暑假，我还给女儿报名参加了日本游学的夏令营，让她多出去走走看看，放松一下心情。后来女儿入学本部高中，但才一个月，就说坚持不了了，想休学。我不想接受这个结果，这个学校重本率在百分之九十八以上，即使女儿在当时那种情况下，成绩也仍在中等，所以我内心还在挣扎，盼着她能坚持下来。

二〇一八年十月，女儿已经无法起床了。我每天早上抱她起床，她都叫得歇斯底里，脸色惨白。中午和晚上回来也不说话，后来发展到晚上不睡觉，说怕早上起不来。我好心疼，心想那就算了吧，我要女儿，不要成绩了，那就请假吧。话虽如此，但是心里还是有期待。

请假回家后，女儿就彻底起不来床了，几乎不出房门，甚至连饭都不跟我们一起吃了。去医院看病，她也一句话不说，医生开了药，但一直没看到效果，反而感觉越来越严重。她动不动就歇斯底里地发脾气，甚至无缘无故地咬我。我开始想着，只要她能好受点，咬就咬吧，但是后来太痛了，就阻止她，这样却引发她更强烈的反应：骂各种脏话，质问我为什么生下她，说这一切都是我造的孽，说她想死，让我帮她不受痛苦地死去……每天都是这样，经常吓得两岁的小女儿说：“妈妈走吧，我们不管姐姐了。”看着吓坏了的小女儿，我又好心疼。



我不知道该怎么办，不知道问题出在哪里，也不知道出路在哪里。但是生活还要继续，没有办法逃避。我每天强颜欢笑，因为还有个天真的小女儿需要照顾，生病的大女儿更不能没有我，我不能倒下。这时先生的身体也出问题了，心肌酶超正常值一百多倍，怀疑心脏有问题，全身浮肿，越来越像公公过世时的样子，我都不敢看他。他有时睡觉时会因为喘不上气突然坐起来，吓得我整晚都听着他的呼吸，怕万一出什么事。小女儿身体也不好，二〇一八年住了两次院。有一次医生还说我：“你这个妈妈还可以哦，孩子眼看都出不了气了，还这么镇定。”我没出声，心想我不镇定，孩子怎么办。反正所有的苦难都来了，身边没有一个可以帮上忙的人，这个绝望不是一点点，我也常想死了算了，可是我不能，只能尽力让自己镇定。

后来女儿说要住院，她怕哪天自己没忍住就自杀了。看到她胳膊上一道道的新旧伤口，我镇定的表情下，是一颗破碎后又被撕扯碾压得粉碎的心。二〇一九年一月，女儿住进了医院，还是会咬我，别人告诉她不能这样，但我说总比她划自己胳膊好吧。她还是经常闹自杀，我只能一步不离地跟着她。跳不了楼，她就撞墙，我赶紧挡在前面，她就越发大叫，让我走开。总之，不管你愿意不愿意，苦难来了就只能接受。

## 二、幸遇佛法，结缘东林

所谓病急乱投医，就像溺水的人，绝望中不管抓住什么都会奋力握住，以试图得救。我二〇一八年十一月底开始接触佛法，这一抓住，我就一天都没有中断过，不管



心里曾经有过多少怀疑，功课也照做不误。我从每天诵一部《地藏菩萨本愿经》开始，十二月份皈依之后又逐步加上《观世音菩萨普门品》《心经》《金刚般若波罗蜜经》和大悲咒、佛号等。《地藏经》每天一部坚持到二〇一九年四月初，《金刚经》从二〇一九年一月底开始，坚持到现在。

令我欣喜的是，这样做了一段时间后，女儿由开始的谁都不想见，慢慢转变为愿意接触外界。三月份开始去健身，周末有时还会跟朋友出去玩，情绪也比之前好了。

二〇一九年四月份，一位师兄在抑郁症病友学佛群里发了一个消息，欢迎大家去参加东林寺的活动。得知这个消息，我特别希望女儿能够参加，但担心她不愿意去，因为她对佛法还是排斥的。我试着和她说说，没想到她居然答应了。

因缘和合，我带着女儿来到东林寺。这也是我学习佛法的转折点，自此我不仅增加了信心，而且找到了学习佛法的方向。我之前学佛一直是在摸索，不知道怎么下手，身边的人让我学什么我就学什么，没有自己的方向。到了东林寺，我突然有一种回到老家父母身边的感觉，甚至比回老家的感觉更好。每天早上四点二十分起床准备做早课，早课后依安排听法师讲法，师父还带着我们行脚、放生、拜忏、供灯。每一天都是那么充实，我从来没体会过如此心安的感觉，这里是比家还让人温暖心安的所在，我愿意永远在这里不离开。所有师父都是那么亲切慈悲。在一节交流分享课上，当跟师父讲到女儿的时候，我忍不住泣不成声。师父就让我下课后带女儿找他，然后师父给女儿作了深入浅出的开示，女儿收获了佛法的甘露，也体会到了师父真诚的慈悲心。

在东林寺的几天，女儿虽然经常躺在床上不动，但是也会参加活动。她说感觉东林寺确实有加持力，因为有一次有人因为某件事而指责她，要是以前，她一定会情绪爆发，但这次她却能忍住，只是在看到我时才哭。我看到了希望！离开东林寺的时候，我的悲伤无法言表，坐在车上一直流泪，失落到极点。

### 三、专修净业，佛化家庭

回到家，我马上调整了功课，按照师父的开示，我开始专修。每天坚持做早课，诵《佛说阿弥陀经》《金刚经》，念佛，拜佛，时间多时看《净土五经》，听<sup>上</sup>大<sup>下</sup>安法师讲法。每天除了带孩子要分心外，其他所有的时间我



都全身心沉浸在佛法中。做家务时听<sup>上</sup>大<sup>下</sup>安法师讲法，走路和睡觉时念佛号，要是谁想跟我聊聊天，我真的觉得有点浪费时间。我觉得自己所懂的太少了，所以想把<sup>上</sup>大<sup>下</sup>安法师所有的讲法都听完。我现在每天的定课是《佛说阿弥陀经》两部、《金刚经》一部、《普门品》一部、拜佛五百拜、念佛号最少一万声（不包括散念）。另外，还请了念佛机，在家里二十四小时不间断地播放佛号，也为老家父母请了念佛机。

女儿在家的時候，我有意把播经机的声音调大，让她也听。有一次，听到法师讲一位生病的居士想到东林寺往生，我说我也想，女儿说她也想，我们俩相视大笑。我们经常听着听着就会讨论，在不知不觉中，佛法已深入到女儿的心中。以前看到坏人坏事，女儿会愤愤不平，现在她的反应很平静，说一切都是因果的，善有善报，恶有恶报，人人都要对自己的行为负责。小女儿才三岁多，也经常跟着我们念佛，《心经》也差不多会背了。父母也在我的影响下念佛了，而且还带动了我們的一些邻居念佛。我妹妹是我们家的学霸，研究生学历，从六月份也开始每天做早课拜佛了。现在，我们全家每天都在学习佛法，沐浴在佛陀的智慧光明之中。

#### 四、安住佛心，自我转变

通过学习，我逐渐认识到，修行不仅要诵经、持咒、念佛，也要学习佛菩萨的发心和行为，以此来修正自己的心念和行为，当自己的心与佛相应了，就更能感通佛力。我虽还没有因缘受戒，但从学佛开始，我每天都按照五戒十善的

标准检点自己，看看今天自己又犯了哪些恶，怎么样来改正。在没学佛的时候，以为自己是个好人，这一学才发现自己几乎是十恶都犯，才明白《地藏经》所讲的“南阎浮提众生，举止动念，无不是业，无不是罪”的深刻含义。

女儿住院期间，我每天都跟炼狱一样。我告诉自己接受遇到的一切顺境逆境，诚心接受自己所受到的一切苦难。脑子中闪现出许多被自己伤害过的众生，我真心向它们忏悔，不再像从前那样怨天尤人，知道一切都是因缘，一切都逃不出因果法则。看了《了凡四训》，我明白了命运可以靠自己来改变，也唯有自己才能改变！

再来谈谈学佛之后我的心理变化。学佛之前，我如同坠入无底深渊，感到没有希望，没有明天，痛苦无法言说。原来不懂什么叫“痛苦到无法言说”，现在懂了，真正的痛苦真的是无法言说的。也不知道自己哪天会崩溃。现在，我的心已经安放在佛那里，那种踏实和心安是从未有过的，喜悦随时会从心里冒出来。当然还是会有烦恼，但已经比以前少太多了。偶尔还是会为女儿忧虑，但很快平复，忧虑会在佛号中慢慢消失。以前，天天与先生互相指责，埋怨，争吵，就差打架了。慢慢地，我们之间的不愉快越来越少，我开始是控制自己不发脾气，现在发现有很多事确实是自己错了。很感恩先生，无论我多么无理取闹，甚至在想离婚的时候，他也坚持没有放弃。

我现在很充实，很满足，每天忙得没时间聊天，所以更不会对女儿叨叨个没完。女儿现在情况也很稳定，并且也在念《心经》、观世音菩萨名号。她自己说，以前经






常会莫名地害怕，现在不会害怕了，因为佛就在旁边房间里——书房供着佛，任何时候任何地方，只要害怕了，遇到困难了，就念阿弥陀佛或观世音菩萨名号。从东林寺回来后，她也愿意做功课了。先生也一直在做功课，而且很认真，差不多每天都拜佛五百拜。

再来说说身体的变化。我之前一直有严重的妇科炎症，月经不调，总也治不好。有一次，我梦见自己在寺院里走，看到前面来了一群人，样子和我们一样，身体却是金色的。我赶紧站到旁边让行，这时走在最前面的人走到我面前，把手放在我小腹上，说我的病很重，感觉是在给我治病。我一直没把这件事放在心上，但大约在五月份的时候，我的病不治而愈了。

我不想赞美疾病和苦难，但疾病和苦难往往能使人认真面对生死问题，使人生起出离心，而不是沉迷于享乐麻醉自己。换一个角度看，苦难也许就是机遇，是我们得度的助缘，提醒我们不要再沉迷轮回，要信愿念佛，求生极乐，从而走向真正的解脱，走向真正的光明！

南无阿弥陀佛！

（选自《净土》2019年第4期）

# 转心方能疗愈

## ——我在抑郁中的反省

文/秋尊

此时，我轻松地坐在电脑前写下自己的经历，心情已经与一个多月前有了天壤之别。

### 二次抑郁，倍受痛苦煎熬

从今年四月上旬起，我出现了抑郁、焦虑的症状，头痛、耳鸣、失眠、身体疼痛、坐卧不安、心情沮丧……连做最简单的家务都感到力不从心，我都怀疑自己得了老年痴呆症。一向反应灵敏、头脑清晰的我，竟然整天昏沉、健忘、六神无主……到了晚上，彻夜不眠，常常在一夜煎熬之后，早晨又因为身体的疼痛，赖在床上两三个小时都不起床，与一向早起的我形成了鲜明的对比。学过心理学的我知道，自己的抑郁症复发了。

在二〇〇九年，我也曾因产后疲惫、工作中的人际关系压力等种种原因，得过一次中度抑郁。所幸的是，经过服药和心态调整，三个月左右我就恢复正常了。但那次患病给我留下的印象是深刻的：失眠的痛苦、抑郁的无力乃至种种炼狱般的煎熬，使我在人生中第一次尝到了生不如死的滋味。自那以后，我萌生了学心理学的想法，希望自己学好以后能去帮助他人，于是报名参加了心理咨询师培训。也许是这个“发心”感召到了善缘，在心理学培训结束之际，经过同班同学的介绍，我幸运地遇见了善知识，



走进了佛门。

算来自己皈依已经整整六年了，也学习并实修了不少的法，可为什么还会这样呢？这次我不仅尝到了抑郁的滋味，还忍受着身体上的疼痛。这些疼痛，加之内心的难受、沮丧，还有失眠的痛苦，真的是不足为外人道也，我感到非常无助。

因为躯体的疼痛和呼吸困难，加之头脑昏沉和耳鸣，我念不动佛号，甚至默念都非常困难，我感到自己快成一个废人了，一向自认为聪明能干，可现在谁能救救我啊？！我在内心深处呐喊，想对抗那股悲观失望的情绪，以及头脑中不断涌现的各种乱七八糟的妄念……我连家务都做不了，连佛号都念不了，书也看不了，甚至坐着都难受，坐五分钟都非常困难，因疼痛难忍，常常只能一两个小时都躺在床上……面对这种状况，我的恐惧感不断加剧。

所幸我一向是个要强的人，纵然在这种“混乱”之下，我依然没有丧失信心。不管怎样，我要行动起来！药物控制是第一步，于是我要先生带我去医院开药。其次，我积极寻求帮助，把自己的情况告诉了师父及一些道友，希望他们能帮帮我。在最难受的时候，我发出了呼救的信号，同时也暗暗下定决心：要是这次好了，我一定发心去帮助抑郁症患者！因为自己已经尝尽这种难以言喻的痛苦了。

## 依教奉行，开启“绕佛”之旅

刚开始，我不停地追问自己：到底是什么原因造成了目前的状况？我似乎找到了N个理由，比如：公公年初去世让我突然害怕死亡；先生平时回家太晚导致我们缺少交流，乃至他平时不顾及我的种种感受；自己平时锻炼少，晒太阳少；以及疫情大环境的影响……想到这种种因素，我沮丧、懊恼乃至自责：要是自己能早做预防就好了！另外，因自我感受极端糟糕，我不禁回忆起过去的幸福时光，那时的我多快乐啊，现在怎么会变成这个样子？我就这样在“过去的快乐”与“现在的痛苦”之间不停地摇摆，这无疑加重了心中的妄念，我都担心自己要失控了，不由联想起各种心理症状的名词，心想自己要是变成那样可就太糟糕了，内心恐惧和担忧又加剧了。

一个星期后，我决定强制性地停止这种思维模式。我告诉自己：本来什么事都没有，都是自己不必要的恐惧和担心造成的，追忆过去、烦恼现在是没有丝毫作用的，应该积极行动起来，哪怕再难，也要过这一关。我非常清楚，解铃还须系铃人，能救我的人只有自己。我曾把希望寄托在先生身上，希望他能给我勇气和力量，可遗憾的是，我发现这根本行不通，他无法理解我的感受，无法减轻我的失眠和身体疼痛，也无法代替我的痛苦。我请求师父开示，师父的回复很简短：多出去运动，晒太阳、跑步、散步等，能爬山最好。我原以为师父会给我讲很多佛法的道理，没想到这么简单。

但是我相信师父说的办法，就决定遵行。跑步、爬山



没有条件，那就散步吧！我计划顺时针绕着小区散步，每天至少走一万五千步，就当是“绕佛”吧！我抱着试试看的态度，有些艰难地开启了“绕佛”之旅。

第一次绕时，我感到很难受，身体疼痛又沉重，头脑昏沉，看外界是那样陌生，走在路上，感到很不踏实，而且走不动。我不禁想哭：这样的日子什么时候才是个头啊？要走多长时间我才能恢复正常啊？我发短信向师父汇报：“师父啊，我真的感到太难撑下去了！我连最简单的家务都做不了！我内心非常悲观失望！该怎么办啊？”师父淡淡地回复说：“多锻炼会好的。”看到师父的信息，不知为何，也许是三宝不可思议的加持吧，我突然生起了很强的信心！

## 自我反省，涤荡内心尘垢

逐渐地，我在绕佛的过程中经历了几次心灵的洗礼。

### 1. 忏悔

有一次，我的身体太疼痛了，内心也像压了一块巨大的石头，真的走不动了，只好坐下来休息。这时，我突然想到，自己现在感受的苦如此刻骨铭心，以前自己曾伤害过多少众生啊！我给他们造成的苦也是这样难以忍受吧？！我对自己说：现在你真正懂了吧，你曾给别人制造过怎样的苦，这些苦都会全部回到你自己身上，让你生不如死。

想到无量劫以来自己造作的罪业无量无边，给无数众生制造了难以忍受的痛苦，就如同自己正在受的苦一样，我不由地流下了真心忏悔的泪水。这一次，我真正明白了





以前所念忏悔文的意义：纵遇生命危险，亦绝不再造罪业！以前只是说说而已，自己并没有真实的感受。现在，真真切切地感受到苦了，才明白自己曾造过的罪业真是无量无边啊！为了不再受这种苦，我真的不想再造恶业了！当初造恶的时候是痛快，可眼下谁能体会自己这生不如死的感受呢？难怪很多抑郁患者会因难以忍受痛苦而轻生！

但我告诉自己，这绝不是解决问题的办法，按照佛法来说，轻生的果报更加痛苦！再者，从佛法缘起性空的角度来看，现在的苦也是虚幻不实的，肯定会过去的，只要自己真心忏悔过去所犯的恶业，并下定决心以后决不再造恶业，就可以截断恶业的相续，从而使痛苦的果报减轻甚至消弭。这么一想，内心顿时清凉了很多。

## 2.感恩

又过了几天，还是继续绕小区，我仍感到身体疼痛，心情沉重。当我不由自主地陷入一种绝望的情绪时，三宝的加持使我突然想起自己此世受了很多的恩德，不禁想要



痛哭……

先是想到父母含辛茹苦地养育我，供我读书，以及他们对我不曾间断的牵挂。母亲不善言辞，但每次打电话都说很记挂我，似乎总有些不放心的，因为我从小就在外读书，毕业之后也没有回家乡。我以前总不能理解她这种心情，说您记挂也没用啊，现在理解了，儿女总是母亲心头永远的牵挂。

又想到自己自小到大受了多少师长的恩德。上学时老师很负责，白天上课，晚上还要陪着晚自习，为了我们的学业，老师没少操心。

又想到自己受过多少领导和同事的恩德。多少领导的提携与同事的帮助，才使自己完成了很多工作任务。

又想到自己受过哥哥姐姐多少的恩德。尤其大哥和姐姐，总是无微不至地关心和照顾我。在上大学时，知道我手头拮据，大哥总是不时寄些钱来，那时他的工资其实也很低。

又想到自己受过多少道友的恩德。得知我的病情后，道友们都关心我，每天为我修法回向，为我放生，还给我寄来助眠产品等，有的道友还热心地帮我介绍了中医。

又想到自己受过多少法师的恩德。我蒙受过那么多法师无私的法布施，受到过他们很多教诲。师父的恩德更是难以言喻。为了教化我，师父总是慈悲开示教导，直到我回心转意。师父总是对我说，要对家人好一点，对同事好一点，照顾好父母，好好做人，把别人看作你自己，要换位思考……听上去平淡无奇，实则是针对我的情况所作的

最慈悲的开示。

弥陀慈父的恩情更是比天高！兆载永劫积功累德，多少次的舍身为法，建立庄严的西方极乐世界，只为了让众生脱离痛苦，回归最美好的家园。

家里最亲近的两个人——先生和小孩，也是自己感恩的对象啊！小孩让我学会了做母亲，让我体会到了为人母的乐趣。先生是家里的支柱，给我提供了一个安稳的家，过去我总觉得先生不关心我，可我又何曾真正关心过他呢？

除家人之外，自己还受过多少众生的恩德。每天吃的、穿的、用的，尽管是自己花钱买来的，但无一不是出自他人之手，是各行业的人们辛勤劳动的结晶，对此不应心怀感恩吗？这一世受的恩德尚且如此之多，何况一切如母有情众生，无量劫以来对自己的恩德呢？真是难以说尽啊！

这样想来，自己其实是最幸福的人！愿我把三宝和众生的恩情记在心上！发真诚的善心，今后用心帮助每一个人，真心希望他们离苦得乐！因为自己对苦有切身感受了，所以愿意把众生的苦当作自己的苦，愿意真心帮助他人离苦，就如同自己离苦一样！

感恩三宝加持！让弟子在黑暗中看到一丝光明！感恩一切缘！

### 3. 出离

围着小区绕行了一个星期以后，抑郁的症状虽没有明显的好转，但我知道，一定要坚持。



那天感到头脑昏沉，各种妄念不断地冒出来，使我痛苦不堪。突然想到，自己既然这么痛苦，为什么不去忆念阿弥陀佛大慈悲父呢？正因为知道了娑婆世界的苦，才向往极乐世界的乐啊！为什么不发愿求生极乐世界呢？回家多好啊！我感受到佛的慈悲，流下了感动的泪水。

我上网查到了大安法师的一段开示：“如果净业行人对娑婆世界没有厌离心，他的愿就不恳切，他就会贪生怕死。贪生怕死就是对‘我’的执著，身见还没有看破，没有看破就有一种贪恋执著……所以世间人一定要以苦为师，要有这种危机感，以此激发我们的厌离心……”

确实，自己以前貌似也在精进念佛，但是并没有生起真实的厌离心，感觉放不下家人，害怕死亡，等等。现在，我感受到苦了，我流着泪听法师的开示，感到字字句句都说到自己心坎上。厌离心对我们净业行人是何等重要



啊！自己在轮回苦海中沉沦了多少劫？受了无量的苦，忘失了自己本有的家乡。现在，离家的孩子终于要回到弥陀慈父的怀抱了，父子重逢，多么欣喜！“知苦了苦出轮回！”我脑海中不由冒出这样的词句。我真心感谢这次所受的苦，让我感受到弥陀慈父愿力的伟大，让我对轮回心生厌离！

我又向师父请教自己为什么念不动佛号，师父说：多发愿，把一切都交给佛菩萨。于是，我又上网查到了大安法师《如何祈求阿弥陀佛解决世间的困难》的开示：

“阿弥陀佛是万德洪名，众生祈求出世间的解脱以及世间的福报利益都是可以的，但是你得要如法祈求。这个名号是无尽的宝藏，怎么开采呢？是靠持念六字洪名，但你得要在六字洪名这里感通得上。……我们寺院有一些癌症病人念佛念好了病的，那是什么情况？生了大惭愧心、大忏悔心，他真是拼命去念，念得是痛哭流涕，这时候感应上了，他能治好。”

看了这段开示，我深受启发。再念佛时，我不管身体的疼痛，也不管是否念得动，总之拼命地念，再大的困难都交给佛菩萨！果然，这天念佛的效果好了很多，从此之后，我不再为“念不动”而烦恼了，只管去念就是了！有弥陀慈父的护持，我不再对死亡恐惧，也不怕自己放不下家人。待到尘缘终了时，弥陀迎我入宝池！当意识到自己正在渐渐生起出离心，我感到很欢喜。当然，出离心并不意味着悲观消极或放弃一切，相反，我会更积极地振作起来，投入生活和工作中，更加用心地善待周围的一切。





现在，经过大约一个月时间的念佛、散步，辅以适当的药物控制和调理，我已经好了很多。虽然症状还没有完全消失，但心情正在变得轻松、开阔、包容，头脑变清醒了，看周围的人和事也不觉得很烦恼了，也乐意与人交流了，甚至感受到很多的喜乐，看周边的自然环境也感觉变亲近了，不像以前那样疏离隔膜。

自己这么快就能逐渐恢复正常，这在一个月以前，是想也不敢想的事情啊！三宝的加持不可思议，信心的力量不可思议！抑郁并不可怕，可怕的是自己丧失信心，自怨自艾，或者将问题归咎于外界。我们应及时寻求必要的帮助，但不是一味依赖外界。心的力量是最大的，只要善于向内反省，善于转心，一切皆有可能！愿更多的人们尽快走出抑郁，心向光明！愿一切众生远离忧患，常得安乐！🙏

（选自《净土》2020年第4期）

## 佛光照亮前行路

——东林寺“彼岸行”令我与抑郁症分手

文/雨轩

二〇一八年八月一日，我踏上了开往九江的火车，四个小时后，火车到站。短短的四个小时车程，我却花了数十年光阴才走到。如果不是蒙佛慈悲垂怜，又怎会在今生

兜兜转转这么多年后终于得以亲近佛法呢？

高二时，我得过重度抑郁症，当时头痛，彻夜失眠，记忆力下降，怕见人。老师同学都不理解，平时优秀的我是怎么了，变得颓废堕落，成绩一落千丈。父母连连叹息，他们都想不通，为什么我好端端地变了个人？眼看大好前途就要被葬送掉，只有我自己知道，那种头痛欲裂的痛苦，那些深夜里的痛哭，那些在舍友们熟睡声中辗转难眠的时刻；还有充满血丝的双眼，好似千斤重的身体……那一切的一切，如同炭火一般，日夜煎熬着我。半年之内，我暴瘦，整个人快被榨干了。实在撑不住的时候，我想到了自杀，割腕、上吊、吃药……能想的办法全都做了，但命运仿佛另有安排，最终我还是活了下来。后来，我索性什么也不管了，不论老师同学怎么看，我每天只做吃和睡两件事。放下了执念，我的抑郁症竟然一点点好了起来，慢慢恢复正常，并如愿参加了高考。

后来的生活一切如常，上大学，工作，结婚，生子，都按部就班地进行。然而到了二〇一六年，距上次发病整整十年后，一种熟悉的失落感又一次袭来，并持续到今年。或许抑郁症又来找我了吧。这次症状较轻，没有严重的失眠，却经常伴随恐慌感和无力感，经常因很微小的事大哭，情绪一直在绝望与低落中徘徊。这一次，我想尽办法来救自己，定期进行心理咨询、去医院看医生、冥想、跑步……但这种种方法，有的收效甚微，有的难以坚持，有的费用很高，最终都被我一一放弃了。

直到有一天，无意中看到了东林寺一位义工师兄的文



章，讲述自己通过学佛治愈抑郁症的经历，我如获至宝，火速联系上她，开始接触佛法。随着了解的深入，我发现有许多抑郁症患者都是通过学佛治愈的，这给了我很强的信心。于是，在一些师兄的指导下，我开始读经、做功课，经常阅读东林寺公众号上的文章，并因此看到了夏令营的报名公告，而后我积极报名，并为此安排行程。就这样，我来了。

刚踏上这片土地，并没有特别的感觉。八月一日晚上，一位师兄带我去念佛堂念佛。当我第一次看着阿弥陀佛伸手接引的圣像时，当唱出那句缓慢悠长的佛号时，我的泪水竟不自觉地滚落下来。那一刻，心里的悲苦喷薄而出。我知道，我的苦痛终于被理解了。

之后，正式开始夏令营之旅。在开营仪式上，第一次听到《三宝歌》“人天长夜，宇宙黢黯，谁启以光明……”的优美旋律时，我又一次莫名流泪。我越来越相信，冥冥之中，我与佛有深厚的缘分，在命运的岔路口遇见佛法，这是最好的安排。

夏令营的活动很丰富，有很多精彩的讲座。法师们针对当今社会大家面临的财富观、身心烦恼、命运改造、孝顺父母等问题，以佛法的理念，从多角度出发，进行了妙趣横生的讲解。这些经论释义，为我打开了通向新世界的大门。我才知道，我所处的世界何其微小，真正的大千世界，是多么不可思议的广大。在如此广大的世界中，我们遇到的很多人，是有多么深厚的缘分，才使我们今生得以遇见。那些因此而生的烦恼，又是多么的微不足道。当我



们的世界打开了，心量也扩大了，很多事就会云淡风轻。

夏令营的课程中，第一讲是关于孝顺父母的。百善孝为先，当今社会，我们对于孝的践行，还远远不够。我也深刻地反思自己，一直对父母有着深重的怨恨，或许就是这些怨恨，让我遭遇了抑郁之苦。在讲到财富观时，宗贤法师引领我们认识到，世财有净财和不净财。我们只有深信因果，只求净财，才是正确的财富观。相比于世财，佛法救度众生的恩德极为广大，声声佛号所蕴含着的法财，才是我们此生最大的财富。法师还讲到如何对治烦恼，告诉我们减少妄念是至关重要的，而我们时时刻刻念着的阿弥陀佛圣号，不仅能帮我们远离妄念，还能开启内心本具的智慧。所谓人人都有佛性，智慧本自具足，我们是被无明烦恼遮盖住了，烦恼轻了，智慧自会显发。诸位法师的讲解，让我一点点生起对自己的信心，不再妄自菲薄，对





未来生出了希望。

令我印象最为深刻的课程是大安大和尚所作的《人字发隐》讲座。其中讲解了儒家的伦常道德，从人的四种含义（仁、忍、任、尽），到八德、五伦，大和尚一点一点细致讲解着，告诉我们如何才能做一个顶天立地的人。那种使命感，那种博大的胸怀，让我第一次认识到，生而为人，何其重要！一个人若能心有乾坤，力任八德、五伦，知行合一，那将是多么富足而有意义的人生啊！

在一点一滴的佛法熏习中，我决定在东林寺受三皈五戒。犹记得那天在庄严的香光讲堂内，我们在唱诵中静静等候大安大和尚到来。那一刻，我犹如流浪多年的孩子，终于要认祖归宗了，激动的心情难以言表。能在莲宗祖庭受三皈五戒，我们又是多么幸运，大和尚为我们作了很精彩的开示，让我们进一步深刻了解到，皈依持戒的意义和





目的。随后，在庄严的仪式中，一声声响亮的法名，一句句具足信愿的“能持”，足以昭示虚空法界，从此我们皈依了三宝，我们是佛的孩子了。

不知不觉中，夏令营进行到了最后一天。上午，大家参加放生法会，为众生祈福。下午，开始准备星光夜话的节目。我们十四组准备的节目是朗诵《东林大佛》。大到队形的排布，小到字句的读音、停顿和中音、长音的调整，乃至手持稿件的动作，都一点点琢磨，一次次认认真真演练，只愿能为此次东林之行画上一个最圆满的句号。晚上，星光夜话拉开帷幕。营员们谈感想、谈收获、表演形式多样的节目，现场不时欢笑阵阵。但由于时间关系，我们组的节目最终被取消了。然而，这一次我欣喜地发现，自己没有丝毫失落，第一反应是缘分还没具足，但我们的排练已供养三宝，一点也不遗憾。是的，我已开始把佛法用到现实中了，我已明白了随缘顺变。

短短七天，我喜欢上了这里的一切。进入东林寺，里面没有一点商业气息，有的是浓浓的尊重三宝的氛围。游客衣着过短，会有专门的义工递去一条丝巾遮盖住，以示恭敬；走到寺中，随处可见默默念佛的师兄们，也随处能见到大家对出家师父的合掌问讯；流通处一切法宝免费结缘，还专门设有佛法咨询处为信众答疑解惑；斋堂中，那种对食物的珍惜、感恩，时时刻刻影响着每一个人……这样的人间净土，我不知还有哪里再能寻见。七天一晃而过，班主任德凯法师每天的“唠叨”犹在耳旁，却已到离别的时刻。十号早上，大部分营员要返程回家了，师父们



亲自前来送站，叮嘱营员们要常回家看看，那声声叮咛，如涓涓细流，流淌着至善的大爱，滋润着每个人的心田。

夏令营结束后，我继续在东林寺做了三天义工，自己很明显能感觉到自身发生的变化：首先，是睡眠状况有好转，之前存在的恐慌感、惊醒现象都没有了。晚上入睡时一有杂念，我都是默念佛号，很快便会睡去。其次，可能是持戒的原因吧，懒散感减少了。我知道有些事必须做，有些事绝对不能做，知道佛菩萨、护法神在看着自己，不好意思偷懒了。再次，在人际交往方面，没有以前那么害怕了。佛说，一切男子皆我父，一切女子皆我母。努力去发大菩提心，就不会聚焦于别人的恶，而是理解别人的难处。

对于抑郁症患者，佛法为何能起效，我思考了很多，认为主要在以下几点：

### 一、扩大认知

佛法告诉我们，虚空法界无量无边，与我们所在的世界相比，犹如大海与一粒沙之别。这粒沙上的几十亿人之中，能与 we 相遇的又有多少？这难道不是极难得的因缘吗？我们所有的遇见都值得珍惜，我们的心量扩大了，问题便不再是问题。

### 二、接受无常

当我们知道了无常是世界的本质，是生活的常态之时，就不会再执著于某种结果，就有接受这些无常的心理准备。

### 三、随缘素位

佛教讲究随缘，但并不是消极的逃避，而是尽全力做到自己能做到的，其他就交给佛菩萨吧！因缘具足，事情会成，因缘未到，那就等下次，如此心态，还能纠结？

### 四、自信佛性

佛讲，每个人都有佛性，都有与一切诸佛同等的智慧，只是被烦恼所遮盖。而抑郁症病人常常觉得自己一无是处，佛法正好对治这一点。因为每个人都本具智慧，没有谁是无用之人，随着烦恼的不断减少，无边的智慧自会逐渐显发出来。

### 五、发菩提心


正因我们抑郁过，体会过深切的苦痛，我们才更能体会众生的疾苦，从而不苛责他人，以更大的心量面对众生，少起烦恼。

### 六、老实念佛

每有念头起，就马上念佛号，纷飞的杂念在声声佛号中越来越远。再有念头起，再念佛号，当我们一心聚焦在佛号上的时候，哪有精力去胡思乱想？

弗洛伊德讲，精神病人与正常人本来就没有明显的界限，是世俗社会人为制造了很多标签。我们要做的是，不要给自己贴上那个标签，好好念佛，用佛法的空性来对治抑郁，放心吧，会好的。这次东林寺夏令营的经历，给我带来的改变已在发生，我甚至庆幸自己得病，因为正是有着这样的因缘，我才得以亲近佛法啊！现在的我，心态平和，对未来不恐惧、不失望，虽然也会哭泣、会难过、会



害怕，但我能很快想开，尽量以“境由心转”的智慧来观照自己，这是一个很好的转变。我知道未来的路上也会有无常，还会有很多困难，但有佛光照耀着我，我不怕！

（选自《净土》2019年第4期）

## 佛法修学是妙药 心开气朗抑郁消

文/佳姑

十几年前，我还是一所著名私立学校的老师。不管春夏秋冬，每天早上6点20分之前必得到校；每月、每周，甚至每天，都是分数的竞争，班级之间的评比，老师之间的排名……特别是在年段里排名落后的时候，哪怕是0.01分的差距，备课会、年段会、学校大会上，就会有铺天盖地的批评。大冬天的晚上，晚自修结束，到家都快11点钟了，躺下后感觉还没怎么睡着，忽然就又要起床了，早起简直成了我的灭顶之灾。

我肯定抑郁了：失眠、焦虑、不可遏制的悲伤……

我为了自己尝试了各种方法：瑜伽、健身操、太极、游泳、气功……

有点用处，可收效甚微……

直到有一天，偶然得到一本《遗教三经》。我如饥似渴地朗诵着，感觉字字句句都有着温暖的力量，让我原本

损耗得七零八碎的身心，奇迹般地慢慢愈合……

从那以后，我就不断地亲近佛法，感觉读经和念咒就能自然解决我的问题。先是花了五个早自修的时间，学会了背诵《大悲咒》，心里好有成就感。学生早读的时候，我就坐在讲台前，语文书立着，书页里夹着一张打印的《大悲咒》。我也像孩子们读课文一样大声地读诵，声音仍然被他们的读书声盖过了。我心里窃窃自喜，充满着感恩和激动。

后来我想开了，从那所几乎让我窒息的私立学校转到了一所公办小学。从那时开始，每天早上8点钟上班，我仍然是5点半起床。起来之后就打坐诵经，然后吃点早饭，再去上班。那种幸福啊，我简直感动得要哭！后来，有差不多半年的时间，每天早上起来就是打坐读《佛教念诵集》。一部《楞严咒》，从最初的磕磕绊绊半个小时读一遍，到十几分钟读一遍，再到十分钟读一遍，越来越熟练。

虽然离开了那所私立学校，但是多年来积劳成疾，我的身体还是垮了下来。气力断崖式下跌，最严重的时候连楼梯都爬不上去，真的是举步维艰；讲课时每说一句话，都好像要把身体里的气抽尽似的，真的是精疲力尽。那段时间，我就像一个用到快要报废的手机，每天下午还没放学，自己的存储电量就只剩下1%。

一位西医朋友建议我住院治疗，几乎把所有的体检项目帮我查了个遍，也没查出啥名堂来。最后，他对我说：“看来只能去精神科看看了。看你这样的检查结果，也只





有可能是精神出了问题。”他把我带到精神科，主任医生跟我谈了不到两分钟，就断定我是典型的抑郁症患者，并且已经影响到机体了，一定要进行药物治疗。我的朋友也建议我不要硬撑了，还是相信科学，接受西医治疗吧。

我听从建议，让医生开了治疗抑郁症的药。但想想还是不甘心啊，学佛以来，自己在心态上已经比以前好了很多很多了，现在身体扛不住了，这说明我的这个肉体跑不过我的精神。于是我给一位非常信任的出家师父打了个电话，想问一下他的意见。师父说：“佛法是心法，所有的抑郁症都是因为心出了问题。你的身体问题确实是因为长年累月的亏损导致的，可以适当地吃吃中药调理调理。然后把更多的时间和精力花在实修和教理的学习上，过一段时间，肯定会有改变的。”

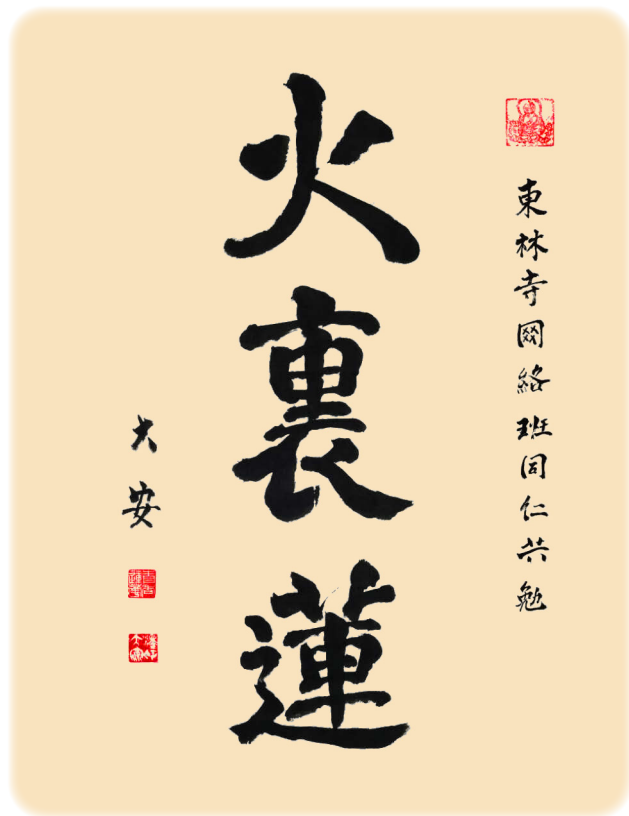
于是我一边吃中药，一边给自己增加了功课：早上的打坐增加到一个小时，早课念诵半个小时，晚上诵经和学习，坚持学习《印光大师文钞菁华录》，听大安法师讲法。经人提议，我们十几个已经把《楞严咒》读诵得比较熟练的道友，准备花一个月把《楞严咒》背下来。那段时间，我全身没力气，每天下班回到家就是背《楞严咒》。但是身体还是扛不住，坐久了就全身发软。我在心里给自己找“台阶”下：虽然我躺着背诵有不恭敬的过患，但是确实是因为身体吃不消，而不是因为懒惰懈怠，佛菩萨那么慈悲，会原谅我的。就这样每天读读背背，不是坐着就是躺着，终于在一个月之内把《楞严咒》背下来了。听着自己流畅的诵咒声，我忍不住流下了眼泪。

就这样，我一边工作，一边修行，日子久了，身体竟渐渐恢复了气力。最令人惊喜的是，我发现自己心中常有莫名的喜悦在流动，感觉身边的人都是那么和蔼可亲，天气不论阴晴雨雪都是那么令人舒服，风中拂动着

自然的香味，我甚至经常能感觉到自己的心在歌唱……

现在我的状况转好了，那么怎么样让更多的人获得同样的利益呢？还是师父给了我谆谆教诲：“你获得了佛法甘露带来的利益，但身边还有更多的人在饱受着疾病的折磨，而且还有工作、婚姻、家庭等各种问题。佛说了八万四千法门，法法都是解决众生疾苦的灵丹妙药。大乘佛教的核心就是自利利他，希望更多的人能有因缘享受这些灵丹妙药……”没错，要想办法把佛法介绍给更多的人。

我和十几位道友一起发心，邀集自己的亲戚同学朋友，成立了一个个读书吧。大家把闲置的场地收拾一下，






改闲聊为读书，改喝酒为读书，改打牌为读书……一开始也不知道去哪里请好的法本，后来因为去东林寺皈依、受菩萨戒，我们发现东林寺的法宝流通处简直就是一个宝藏啊。真的非常感谢那里的师兄们，他们一听说我们需要法本，就给予我们大力支持，为我们提供《净土五经》《妙法莲华经》《净土十要》《灵峰宗论》《寿康宝鉴白话》，还有讲经机、念佛机，等等。

说起念佛机，还有几个很有意思的故事。我的老家在一个小山村，周末或者假期的时候，我就喜欢回到山脚下的房子里，大部分时候是在看书，也经常跟着念佛机大声地念佛。大概是对我这么一个教书先生念佛感到惊奇吧，村里的留守老头老太太都喜欢坐在我家窗户下的小桥上听。我找了个机缘，送给离我家最近的邻居老太太一个念佛机，她高兴得不得了，像宝贝一样地收起来了。我说：“要时常听一听念一念啊！”她赶紧回答：“那肯定的！”自从她从我这里得了一个念佛机，村里好几个老太太都趁我在村里溜达的时候跟我套近乎。我送了她们每人一个念佛机，并教她们念佛。

有个周末，我又回老家了。刚到村口，就听到凉亭里响着念佛机悠扬的“南无阿弥陀佛”的声音，两三个老太太坐在那里听着。车走到村中央，邻居老伯拄着拐杖走过来，胸前挂着熟悉的小葫芦念佛机，念佛声声入耳。车刚停下，发现我家窗户下的小桥上，也有两三个老头老太太坐着，也响着熟悉的念佛声……

邻居老太太快七十岁了，老伴儿早早去世了，孩子们

都有各自的家。她自己每天到附近山上干活，清明前后采茶叶，平时帮林场除草、护伺树木。每天吃完晚饭，就喜欢坐在门前小溪边的石块上和几个老太太聊天。有一天，我又出门溜达。邻居老太太看见了，赶紧拿个小板凳拉着我坐下，紧接着问我：“听你婆婆说啊，你把你公公婆婆都带到江西一个什么寺院去过了。听说那里有好几千人，大家都很遵守纪律，在一个大厅里念佛。你下次去可一定要把我带去啊！我年轻时候就向往这样的地方，可是没人带我去啊，我不会说普通话，也不认识路。”我告诉她：“我带我公公婆婆去了江西九江庐山东林寺，受了菩萨戒。但是去之前，你要好好念佛，也要知道为啥要念佛，要好好听我送给你的讲经机啊！”我想，她要去的话我可以带路，但是最好有自己的子女跟着一起去。有子女跟着，这不是又多了一个人进入佛门吗？嘿嘿！

就这样，在自利利他的美妙历程中，我的抑郁症早已不知道哪里去了！佛法真是甘露妙药啊！

（选自《净土》2023年第4期）



## 佛法治好了我的重度抑郁症

文/王兆玄口述 净和笔录

到今天为止，我学佛已经整整一年了。此时，身处有着一千六百多年历史的莲宗祖庭东林寺，我的修行生活宁静安适，内心充满了希望。可谁会知道，就在一年前，我还是一个徘徊在自杀边缘的重度抑郁症患者。

凡事皆有因果，对自己得抑郁症的原因，就今生来说，我觉得应该是与自己所遭遇的一系列家庭变故有关。首先，在我六岁的时候，母亲离开了我。直到现在，我脑海中都会经常闪过一个场景：那是一个黄昏，我并不知道大人之间发生了什么，母亲就背着包走出了家门。我在后面追，她却头也不回，就那样决绝地走了。在我最需要母爱的时候，就遭受了亲生母亲的抛弃，这就是命运最早在我心里留下的阴影。

母亲走后，童稚的我就把所有的依赖都放在了父亲身上。我得到了父亲既当爹又当妈的格外照顾，所以我对父爱感受得要比一般人深刻得多。我的父亲是一位很有才华而且品行刚正的人，他虽然文化程度不高，但在绘画方面有着很好的天分，在乡里乡亲中的口碑也极好。在父亲的影响下，很多做人的准则就在我的心目中无形地树立了起来。

可是，屋漏偏遭连夜雨，就在我十六岁那年，不幸再次降临。当时我正在上高中，刚开学才去学校报到过，就



被同村的人叫回家，直到踏入村口时，我才被告知，父亲因为意外的疾病突然去世了。交到我手上的只是一个冰冷的骨灰盒。那是一种什么感受，我完全无法用语言描述。我完全不能接受这件事，因为父亲明明几天前还在我身边，怎么会说不在就不在了？又怎么连最后一面都没让我见着？！在我心里，恍惚感觉父亲仍然活在这个世上，然而令人痛彻心扉的是，从那以后我再也没法见到他。

没有了爹娘的孩子，只好由爷爷奶奶照顾着。然而爷爷奶奶本来身体也多病，除了亲情以外，也给不了我什么教育。可是，厄运再度降临在我身上，剧情和以前如出一辙：再次失去至亲的人。

在父亲去世后不久，奶奶也离开了人世。早在安葬完父亲后要返校的那个周末，我就亲眼见证了一种事实：人真的可以一夜白头。白发人送黑发人，奶奶的头发一夜间就全白了。我始终认为，她老人家是哭死的。奶奶去世，我同样没能见到她老人家最后一面。然后，就在我上大二的那年，爷爷也去世了，我仍然没见到他老人家最后一面。

我的亲人们就这样接二连三地离开了这个世界，谁能想象我心里那种滋味？父亲是家里的独子，我也是，而当所有的至亲都离世后，这个世界与我又有什么关系？我在这个世界上的位置又在哪里？

人生的意义，我那时尚未来得及细细思惟，我只是个正在成长的少年而已，命运却已经如此残酷地对待我。我没有亲人陪伴，孤零零地留在这世上，之后开始饱尝人



情冷暖，世态炎凉。起先是村里以前的一些玩伴渐渐远离了我，因为他们的家长认为“没爹没娘的孩子能有什么出息”，而且有些人看热闹一般地刺激着我的敏感神经：

“看你没爹没娘如何自立！”但是，我的骨子里有一种与生俱来的不服输的劲儿，而且父亲生前早已在潜移默化中，向我内心深处注入了自强不息的信念。这让我即使在如此孤立无援的困境中，也还是有一个信念：要坚持把学业完成，争一口气。高考那三天，我是饿着肚子去考的。

我最终上了大学，靠奖学金、助学贷款、勤工俭学等方式完成了学业。大学一毕业，我开始谋求自立。最初的那个暑假，我曾只身去一个陌生的城市摸索着办了一个绘画班，招了几个学生，赚了一点钱来养活自己。在我谋求人生出路的过程中，曾经历过很多人所没经历过的困境，比如睡大街、好几天饿肚子，等等。但是，即使在最困窘的情况下，我也仍然坚守着做人的底线，从来没有起过偷盗等不良的念头。

我应该算是一个很坚强的人。在我整个高中和大学时代，班上同学没有人知道我家里的事情。我从来不向任何人谈起，只是默默地放在心里，表现出什么都没有发生的样子。但是在心里，我又深深地感觉自己和别人不一样，没有父母、亲人，与这个世界非常疏离，因而感到深深的自卑。这种敏感让我本能地想逃离人群，逃离整个世界，独自躲起来。

由于没有适当地宣泄和疏导，我这太过沉痛而孤傲的

心灵，在日复一日地独自默默忍受中超过了负荷，最终以严重抑郁症的形式爆发了出来。我的心情非常低落，出现了社交恐惧，内心充满了自负，而又夹杂着自卑、敏感，同时还伴随着严重的失眠和内心焦虑、身体痛苦等症状。

回想起来，大约从父亲去世的那时起，这些症状的阴影就已经在笼罩着我了，那时我就已经与之前活泼、大方、自信、阳光的那个自己判若两人了。但是直到我上大学，有一天老师发现我不对劲，让我去学校的心理咨询处测试，我才被诊断为抑郁症。

之后，我就开始奔波在很多医院的中西医就诊室里。中医一把脉马上就告诉我：“你这是抑郁了。”西医的心理测试结果也是显示为重度抑郁。我虽然不停地就医、吃西药，并且进行心理咨询，但是感觉并不那么管用。结果，我该怎么痛苦还怎么痛苦，终究无济于事。

病情后来严重到，无论春夏秋冬，我的房间窗帘都是拉上的。我白天基本不出门，需要买东西都是在夜晚戴上帽子和口罩出门。我变得完全不能见人，与人见面根本不敢正眼看对方，心情极度低落，并夹杂着躁狂。而且最可怕的一种现象是，自己做不了自己的主，最严重的时候我走上楼顶只想跳下去，觉得跳下去就可以得到解脱了。现在回想起来，我都觉得脊梁发冷，但是当时思想却不受自己控制。那段时间，我的几个好友怕我出事，会时常打电话给我，一旦联系不上我，就会跑到我的住处去找我。

除此以外，失眠也是最痛苦的症状之一。那段时间，我整夜整夜睡不着，即使睡着了也是激烈的恶梦如波涛汹



涌，好像要将人整个淹没。我快绝望了，实在是没有办法了，走投无路啊！还好，我天生具有一种绘画的天分，学的也是这个专业。于是在无数个痛苦抑郁且不能入眠的夜晚，我便捉着画笔，伏案抒意。唯有这个时候，我才感觉自己是在活着的，感觉自己与这个世界尚有一丝联系。多么孤独的人生，寂寥而黑暗，如枯井一般的心灵中，绘画是我唯一的人生慰藉，非常感恩生命赐予我这天分作为痛苦无望中的陪伴。

就在这种极致黑暗困顿中，有人建议我说：“你何不放下一切，到寺院里去住一段时间试一下呢？”我实在万般无奈，也就只有抱着死马当作活马医的想法，接受了这个建议。

我先去了当地一座寺院。方丈和尚是一位很有修行的师父，他一见我，我还什么也没说，他就说：“你是抑郁症来的吧？你本也该来寺院里了。”师父带着我上殿做功课，结果他一敲木鱼，我却睡着了。他就对我说：“头一个月，我也不对你做什么要求，你就跟着我上课就对了，我敲我的木鱼诵我的经，你睡你的，坐着睡不舒服你就趴着睡，你只要能吃能睡就行。”这个道场上早晚课都是依照东林寺的规制经行念佛。平日里，我下课后也会念佛并且力所能及地干一些活。

一周以后，我那长期的失眠症就基本消失了，能倒头就睡。本来去那里时，我还带了抗抑郁和治失眠的药物。但是从能睡着起，我就把那些药全都扔了。我喜欢上了寺院的生活，内心得到了久久没有得到过的轻松和宁静，不

想再离开了。唯有经历过的人才知道那是怎样一种绝处逢生、庆快生平的感觉！

非常值得一提的是，我觉得这个治愈效果与《楞严经》有很大关系。我初到寺院的时候，师父就带我读诵《楞严经》。之后，我就自己学着背《楞严咒》。当我背会《楞严咒》的时候，对咒的那种强大加持力感受非常明显，我感觉整个人变得通畅了。在备受抑郁症困扰的这几年中，我感觉这个世界总是灰蒙蒙的，自己好像被一种无形的东西所笼罩，没有途径和力量去冲破。但是，诵《楞严咒》却让我真切地感觉到内心随咒而生起一股巨大的光明之力。凭借着这力量，长久以来的那种沉重感在一层一层地揭去，我的整个身心逐渐变得轻松。这种感觉就好像我之前一直蜷缩在黑暗的一隅蒙头大睡，此时身上的被子猛然被掀去，眼前敞亮了，世界开阔了，不抑郁了，不痛苦了，能见人了，心中有了无法言说的力量感了，充满光明了，又能重新面对生活了！

回想起来，自己当初以为佛法只是烧香磕头的迷信，后来也只是在走投无路之时才抱了试试看的态度走进佛门，现在看来这未免太亵渎三宝。对此，我深感愧悔。但是，即使我只因尝试而入佛门，佛法还是救度了我，这是何等的慈悲！只有亲身经历了才会知道，佛法就是这样真实不虚，就是这样不可思议。

如今，我已经成为一名净业行人，在东林寺净土学院居士班学习，我将会在这里度过四年的学习时光。早在来祖庭之前，在家乡的寺院中，众莲友就在师父的带领下依






止东林祖庭，修学净土五经一论，十三代祖师著述，以及听大安法师讲经机，我也因此对净土法门有了一些了解。在此我非常感恩佛法的指引，感恩命运的安排，让我因病而走进佛门，并且在最初踏进佛门时就遇到了殊胜的净土法门，遇到了非常相应的道场和善知识，而将我最终引到东林祖庭。

来到祖庭之后，第一天进入青莲念佛堂，跟随大众唱东林佛号，我就感觉到阿弥陀佛殊胜的加持力，因而痛哭流涕，当下我就深信了西方极乐世界的存在，也发起了求生西方极乐世界的愿望。在这之后，我还受了三皈五戒。眼下，我每天跟着大众上早晚课念佛，学习教理，并且发挥自己的专长，承担一定的义工职责，闲暇时还会在风景秀丽的祖庭各处写生，过得充实而且惬意、舒适，怎一个逍遥了得！再也没有什么抑郁失眠的阴霾，人际关系方面也没有问题，和大家都相处得很好，这一切都是从前不敢

奢望的。

回首这段学佛治愈抑郁的经历，我想苦难应该就是带我从痛苦充满的热恼火宅，走向寂静清凉地的先导吧！这短短前半生的坎坷经历，已经让我对世间无常有深刻的体悟。感恩三宝，感恩大慈悲父阿弥陀佛，将我这个身世坎坷的流浪子，一把揽在了他老人家的大光明怀抱中。我也立志今生往生西方，花开见佛悟无生，而后倒驾慈航，回入娑婆，度尽一切苦难的父母有情。南无阿弥陀佛！

（选自《净土》2020年第5期）

## 美妙世界的大门

文/刘芳

从世俗的意义上来说，我应该算是一个比较幸福的人。我的双亲健在，家庭圆满，孩子争气，我的身体虽然看似瘦弱，但却很少生病，连感冒的次数都屈指可数，所以我一直在自己的小世界里活得乐呵呵的。我热爱美食，只要听说哪里有美食，就欢欢喜喜地跑去大快朵颐；我也热爱美景，听说哪里有美景，就呼朋唤友地去一睹为快；我还隔三岔五地举办一次同学聚会，开开心心地热闹一阵子。我曾经以为自己会一直这样活下去，但在二〇一六年的八月，我却迎来了生命中的一个重要的转折点。



## 检查身体，直面死亡

二〇一六年八月底，我去做体检。做B超的医生随口跟我说了一句：“你的肝好像有点纤维化，不过如果肝功能检测正常的话就没事。”我和我爱人一听很不放心，当下就挂了一个肝病专家的号，专家让我先去做一个肝硬度值的检测，当时检测的结果是硬度值为14.8。这个值意味着什么呢？从医学上来说，肝的正常硬度值是7，14.8就意味着我的肝脏是中重度硬化。那个专家当时并没有确诊我就是肝硬化，因为他也不明白，肝功能检测结果挺好的，为什么硬度值却这么高呢？他给我们的建议是再做一个加强CT以明确诊断。但是做加强CT需要预约，而我们没有预约就做不了，于是我们决定不在这家医院看了，转而预约另一家医院的专家，去那里确诊。这样的话也就意味着等待结果需要差不多一个星期的时间。

而这一星期的等待简直可以说是令人备受煎熬的酷刑期：从医院回来，我就已经吓傻了，心里的震惊简直是无法形容。在这差不多一星期中，我就一直被这个硬度值给缠绕着，在电脑上不停地查询有关肝病的信息，越查就越觉得自己真的得了重病，哪里长了个小黑点，哪天牙龈还出了血……一些生活中微小的事情都让我对号入座，成为我得了重病的实际证据。我还经常联想起以前看过的那些电视剧或新闻：有的人只是在医院无意之中检查一下身体，却意外发现肝癌到了中晚期，然后没过几个月就去世了。我想我和这种情况不也如出一辙吗？于是，我突然之间就被推到了死亡面前，这个感觉真的有如晴天霹雳，不，比晴天霹雳还要剧

烈，因为我并没有在不知情的那一刹那死去，我还得在知道结果的情况下苦苦煎熬。我当时整颗心都被来自死亡的恐惧攫住了，特别特别惊恐，每时每刻都忘不了这件事，偶尔做什么事情忘记一小会儿，马上又会想起来，然后内心就掠过一阵接一阵的害怕。从这个时候起，我饭也吃不下了，觉也睡不着了，再也笑不出来了。

一个星期的等待期终于过去，我去了医院，可是老专家一看我这个月做了这么多的检查项目，就不肯再为我抽血检查，只是说这应该没什么事，给我开了一个月的药，让我吃了后再去复查。然而这个时候，在我内心深处却已经强烈认定自己是得了重病了，认为老专家说的话可能只是对病人的安慰之语，我就依然处在那种时时担心自己要死掉的恐惧之中。恰恰当时又是夏秋之交，我的鼻炎和咽炎也犯了。本来平时我鼻炎和咽炎犯了以后很快就会好，但这次也许是心理影响到生理，鼻炎和咽炎迟迟拖着不好，我就一直在吃药，再加上吃老专家开的药，又加重了胃炎，这一个月真是雪上加霜，令人倍受煎熬：我对肝硬化的恐惧还没有消失，又开始担心我的鼻炎、咽炎，还有胃炎。

那个时候，鼻子塞着，嗓子疼着，胃每时每刻都难受着，这一切都使我的心情更加悲伤沮丧，也就被逼着不停地思考死亡这个问题：如果我死了，我爸爸妈妈该怎么办呢？他们都老了，一下子没了女儿，该怎么挺得过去呢？我死了，我的孩子没有妈妈了，再也没有叫妈妈的机会了，以后只能看着别人叫妈妈，多么可怜哪！我再想到我自己，我这么乐呵呵的一个人居然就要死了，我就要被孤零零地埋到一



个黑乎乎的地底下去了，那地底下一定有蚂蚁、有虫子，还有很多很多我从小就害怕、一想到就让我不寒而栗的蚯蚓等，它们都会在我身上爬来爬去，会啃食我的身体……我一直被这种思绪缠绕着，没有一秒钟忘记过，我的思维就像走进了一个死胡同，怎么也转不出来……

## 穷究答案，寻而不得

度日如年的一个月终于过去了，我又到医院去复查。结果却出乎意料：一切正常，就连那个把我吓傻了的肝硬度值也特别正常，才4.4，原来我只是被误诊了。

然而，当这个结果出来时，我却并没有想象中那种欣喜若狂的感觉，相反还是觉得恐惧与悲伤。治肝病的药停吃了，可还是有鼻炎、咽炎和胃炎日复一日地折磨着我，让我感到生无可恋、死又可怖，我甚至经常在家里偷偷地哭。

有一次我哭的时候，我爱人看到了，就觉得挺奇怪的，问我：“只是被误诊了而已，为什么还哭呢？”我边哭边告诉他，因为我害怕病，害怕老，还害怕死。他说，如果真病了，我们就要积极治疗，卖车卖房也得治，万一治不好那也是我们的命啊。可是爱人的“命运论”也并没有解开我的疑问，我还是继续越想越多，越想越深：人生为什么要有老、病、死呢？我们的生命渐渐变得苍老，变得发秃齿摇，变得步履维艰；我们的身体还要生病，我们得一刀一刀地接受手术，无论有多么难受，多么疼痛，我们也得忍受着；而且在无尽的忍受之后，不管你有多么舍不得亲人，舍不得生命，到最后还是难逃一死。我想不通为什么老天给我们生命，却还要收回生命，给我们亲人，



却还要我们离开亲人呢？我就这样反反复复地纠结着这个问题，带着一种找不到答案的迷茫心情悲伤着，沮丧着。这使得我对一切都失去了兴趣，不再追寻美食美景，也不再开开心心地去玩闹。这一来我的老母亲着急了，她找人给我算命，说我可以活到八十多岁，让我不要再想这些事情。但即便如此，这对我也并没有任何帮助，因为我想即使是活到九十多岁，又能怎么样呢，我还不是照样要死掉、照样还会被孤孤单单地埋到那个黑乎乎的可怕的地底下去吗？！

几个月过去了，我不仅没有慢慢忘了这个事情，还好像陷进了一个悲伤的漩涡，完全不能自拔。我一夜只能睡两三个小时，脑子里一秒钟能转几百个念头，我已经痛苦不堪，倍受折磨。我的家人看我越来越不对劲，就带我去看心理医生。这时已经是二〇一七年的三月份，离我被误诊已经过去了大半年。

见到心理医生，我就把我这种害怕恐惧的感觉告诉他，满心希望他能给我一个满意的解释。可心理医生听了我的话又是怎样回答我的呢？他回答我说，生老病死是自然规律，每个人都得经历，那是避免不了的。听到这个回答，我真的失望极了，他说的话多么苍白无力啊！这和我很多朋友劝告我的话一样，对我起不到任何帮助作用。是，我也知道这是自然规律，但是我就是害怕这个自然规律呀，关键在于我怎么样才能做到不害怕呢？看来我这个心结，心理医生也无法给我解开，那我也就依然迷茫着。但他诊断我已经有焦虑抑郁障碍了，就给我开了一些药让我服用，好在我吃了这些药以后，就不像以前一样时时刻刻



刻纠结这些问题了，但还是有想起来的时候，一旦想起来，就去网上疯狂地查找答案，但是我也没有查到一个让我很信服的解答。

## 幸遇佛法，拨云见日

吃了心理医生开的药后，我焦虑抑郁的情况有所缓解，但鼻炎、咽炎、胃炎始终在折磨着我。有一次我和一个朋友聊天时说起我的病，她说她以前病得都不能下床了，后来学佛学了十多年，病早就好了。当时我对学佛的认识非常肤浅，认为学佛就是烧烧香，磕磕头，念念经，佛菩萨就保佑我身体健康。听她说学佛能治病，我就也萌生了学佛的念头，于是受她指点我就去武汉的莲溪寺找一位师父皈依。我第一次去莲溪寺的时候，请寺里的一位出家师父带我拜佛。我一边拜佛，师父一边为我介绍，当我拜到药师佛的时候，这位师父突然对我说，其实你的福报挺大的。我当时特别奇怪，就追问师父为什么这么说，但是师父却不肯再说下去了。回来后我一直忍不住想，为什么在我拜别的佛的时候师父都不说话，刚好拜到药师佛的时候，师父却这么说呢？而在此之前，我听一位鼻炎群群主的建议，经常在家里念诵或者抄写药师佛咒，所以我想是不是师父感应到了，所以才在我拜药师佛时那样对我说呢？这么想来，我对学佛的信心就增强了一些，开始按这位师父的开示读诵《心经》。

而当我读到“心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖”的时候，心里真是特别有感触，眼睛久久地盯着这几句经文。我心想，我如此恐惧死亡，如此恐惧离开这个世界，不就

正是因为心里面牵挂着很多事吗？比如我牵挂着年老体衰的父亲母亲，牵挂着我还在念书的孩子，牵挂着我自己死后的身体……

过了一段时间，这位师父通知我，寺里有一个大型的皈依活动，让我那天去拜师、皈依。那天我和差不多一百位居士一起参加皈依仪式时，有很多居士随着念诵经文的声音开始哭泣。我当时对佛教认识不深，也不知道念的是什么经文，看到别人如此忍着声音悲泣的时候，我莫名地觉得有点儿好笑，也感到非常不解。佛教究竟有什么样的魅力，能够让这么多人同声哭泣呢？我就在这种感觉中完成了我的皈依仪式，并拜了另一位出家师父为师。因为师父主持皈依仪式，特别忙碌，当天并没有多交谈。

就这样过了一些日子，有一天我的状态非常不好，感觉抑郁焦虑又要光临我身上了，我的朋友便专程陪我去莲溪寺见师父。在客堂里见到师父后，我一直对着师父流着悲伤的眼泪。我对师父说：“师父，人生为什么这么苦呢？又要老，又要病，以后还得死。”这样问师父的时候，其实我并没有期待能得到多么满意的回答，因为我的家人、朋友、心理医生、科学家都不能给我一个满意的回答，我对着师父说这些话，也只是发泄一下我心中的苦闷罢了。可是，我万万没有想到，我的师父却并没有敷衍我这个对佛法一窍不通的新弟子，而是认真地对我说了一句让我终生难忘的话，她说：“人生的本质就是苦啊，如果不想再苦了，那你可以通过修行，往生到极乐世界去啊。”

极乐世界！这短短的四个字，在我听来却犹如当头棒



喝，一下子敲醒了迷茫的我。我就像一个被困在死胡同的极度绝望之人，突然见到了柳暗花明的境界一样，我那久久纠结、久久愁苦的灰暗的心，就好像突然被注入了欢快的溪流。我心中不停地重复着“极乐世界”这几个字，什么话都忘了说，直到我朋友把我拉出了客堂。

我以前一直害怕着我死了会埋到黑乎乎的地底下去，从来就没有人告诉我、而且我自己也没有想到，还有一个极乐世界存在，还有一个没有痛苦只有快乐的美妙世界存在。那这样的话我再也不用害怕了，因为我死了后可以去一个光明的、快乐的地方了呀！就这样，我心中对死亡的恐惧就在听到师父的这句话后突然之间消失了，长久以来缠绕着我的问题、这么多人都无法打开的心结，师父轻轻一句话就给我解开了！我也突然理解了皈依时那些居士们哭泣的原因，一个长长久久漂泊在外、受尽苦楚的孤儿，


突然之间发现自己可以回到一个无比温暖快乐的家时，怎么会不喜极而泣呢！从那一刻起我便对佛法开始有了一种全新的认识，接下来我就如饥似渴地开始了解关于极乐世界的一切，当我读到经里所描绘到的极乐世界种种清净庄严的景象时，我越来越觉得，那就是我最向往的世界。师父的话，就这样给我打开了一个美妙世界的大门……

从那时起我开始愉快地走在学佛的路上，也越来越感受到佛法的博大精深。学佛让我的思维和以前有了很大的不同，我的焦虑抑郁也越来越轻。我越来越感觉佛法的确是一门能教我们解脱生老病死的伟大学科——以前生病的时候，我总觉得自己大祸临头，心里惶惶不可终日，但我现在认为生病只是以前种下的因现在结了果，生病就是消业的，业消完了，我就会好了。而且，如果万一病真的不能好了，我也会求生西方极乐世界，因为那里的世界无比美妙无比清净，没有病苦，没有生死，我们会永远地幸福快乐着，所以我感到特别安心。因心态的从容而换来身体加速康复，我觉得这就是佛法带给我的实实在在的好处。有时回想以前，我是那么痛恨给我测肝硬度值的医生，就是他测出的结果使我陷入了抑郁焦虑的漩涡。但现在想想，我却觉得我应该感谢他，如果没有他，我怎么能遇到我的师父，遇到佛法呢？我又怎么能放下心中的恐惧，慢慢走向通往极乐世界的大门呢？这种感恩的心态，使我更加珍惜现有生活的平静和幸福。并且，为了不让自己的未来结下恶果，我时时提醒自己，反省自己，现在要种下善因，我得在生活中、工作中处处谨慎认真，因为我知道，





敬畏因果，培养福报，要从一点一滴做起，这些都是佛法教给我的。我还认识了很多佛弟子，从他们的讲述中，我也知道佛法还有很多不可思议的奇妙之处，比如说以前那位师父说我有福报不就是一个很好的例子吗？

“佛是大医王”，很多人通过学佛治愈了抑郁症、焦虑症，而且，佛法还让很多癌症病人神奇地康复如初。我越来越深刻地感觉到，佛法应该是我们现代人必修的一门课程：如果大家都学佛，心态必然会从容很多，环境必然会好很多，幸福感必然会增强很多……

（选自《净土》2018年第5期）

## 佛号光明中消散了抑郁症

文/安心

抑郁症，是当今人们谈论心理健康时绕不开的一个话题。每当身边有师兄谈论起抑郁症，妈妈都会笑笑，然后让我来给大家说一说。在师兄们惊诧的目光中，我仿佛能听到大家心里的疑问：“安心师兄这么开朗乐观，她怎么知道抑郁症是怎样的呢？”

这就要从2010年说起了。从小体弱多病的我，自认有些能力，“心比天高，命比纸薄”，大概说的就是我。生活中的我处处要强，在单位与领导针锋相对，在家里对爱

人百般挑剔。在长期的追名逐利与争强好胜中，我身心不堪重负，终于病倒了。更没想到的是，在我住院期间，公司把我辞退了。曾经引以为荣的工作忽然失去，几年的拼搏付诸东流，本以为爱人会安慰我，可换来的却是漠视。事事不顺，好像在这世间，我已再无价值。

父母早年离异，又各自组建家庭，我无处可去。世界之大，却容不下我，我每天只有听着悲伤的歌，以泪洗面。在别人看来，这就是矫情，于是我不再找人倾诉，更是萌生了轻生的想法，幻想着各种自杀方式。我一个人在出租屋里，整夜整夜地睡不着觉，分不清白天黑夜。那感觉好像在一个密闭的黑屋子里，没有一丝光亮，令人感到阴冷窒息，真是死了也没人知道。

终于有一天，鲜红的刀痕爬上了我的手腕，那一瞬间，我好像松了一口气，终于解脱了！迷迷糊糊中，我被妈妈发现并救了回来。经人劝说，家人把我送进了精神病院。经过一系列精细的检查，我被确诊为重度抑郁与焦虑症。脑干的六种酶严重失调，心理疏导已经无效，好在没有暴躁伤人，所以医生允许我回家吃药治疗。虽然已不记得药的名字，但我至今仍记得那药吃了以后，人会变得呆呆傻傻，无法思维，无法与人交流，更不敢去人多的地方。我每天坐在沙发上，看云卷云舒，可以八个小时一动不动。整整半年，我不得定期复查，靠药物维持着。

好在有妈妈与爱人的陪伴，我慢慢减药，但仍被告知，即使治愈了也非常容易复发，更是三年内不能要孩子。但为了感激爱人的不离不弃，2013年我拼死生下了儿



子。初为人母，本应该欢喜，可产后抑郁又找上了门。这次我害怕药物对孩子有影响，所以坚持不服药。妈妈叫我试试念佛，我却像个逆子似地大喊：“根本不可能有用，那都是迷信！”每每一番吵闹，妈妈都默默地掉眼泪。虽然家里谁也不敢违逆我，我却依然抱着自己的痛苦不撒手。家人们都迁就我，就这样相安无事地过了两年。

本来还很高兴，以为靠自己的努力战胜了抑郁，没想到它的力量之强超乎想象，我最终还是无力招架。2015年，父亲突然因脑出血离世，并留下了多笔高利贷。我抱着两岁的儿子，麻木地看着讨债的人，始终不理解为什么命运不肯放过我。就这样，我的抑郁症又复发了。这次我变得更加暴躁，常常因为一点小事就吵得家里毫无宁日，还动不动打骂两岁的儿子。

听说学习传统文化可以明理，我就去学习了九天。老师讲得很好，讲了家庭中各自的“道”：女儿道、妻子道、婆婆道，等等。可我当时就是想不通，为什么大家都不在道上，却偏要我迁就隐忍，凡事先认错？老师指出我的问题，能言善辩的我却总是强词夺理。

不过，学习传统文化，还是引起了我的一点儿思考。虽然父母离异，我心有怨言，但从小父亲对我百依百顺，疼爱有加，每每想起父亲，我心里依然时不时地感到痛苦——身体强健的父亲怎么突然就去世了？人的生命为何如此脆弱？他知不知道我想他？我太想去找他！他去了哪里？这些问题一直横亘在我心里，无法释怀。此时妈妈已经学佛几年了，她说父亲生前血腥暴力，杀业太重，恐怕

正在地狱里受罚。妈妈的话于我而言如五雷轰顶，根本无法接受。我天天梦见父亲在地狱受各种刑罚，于是开始寻求解决办法，别人说什么我都照做，也被外道骗过钱，但心中没有一天安生过。

突然有一天，我跟妈妈说：“既然正法如此微弱，我想办个道场。”妈妈惊愕地看着我，不敢相信。直到我拿出所有积蓄，并且变卖了首饰，租下一间房子，妈妈才答应跟我一起试试看。那时我还没有皈依，什么佛理法义都不懂，每天就是和妈妈对坐着。但后来，会有一些佛友过来，和我们探讨佛法。听说佛弟子应该皈依受戒，而且戒杀吃素功德很大，这也许能救父亲，于是我二话不说，给自己改名“安心”，在三个月内皈依、受五戒和在家菩萨戒，并发愿从此不食荤腥。亲人朋友都笑我，因为平日我是顿顿离不了肉的。

忙忙碌碌中过了几个月，天天坐着，法也不来，于是我跪在佛前痛哭流涕地祈请了三天，我想听闻正法！神奇的是，没过几天，我在手机的推送中，看到了《净土资粮信愿行》的讲法视频，从此学法一发而不可收。

2018年春节期间，我们当地爆发了在孩子间传染的肺炎和心肌炎。佛友家都有孩子，于是我提议大家每天念佛号一万声。当时这对我们来说，简直是个天文数字。我们连续三天，把念佛的功德回向给生病的孩子们，愿他们早日康复。令人惊喜的是，三天期满，大家都不想停下来。慢慢地，大家每天念佛或一万、两万，有的老菩萨能念到三万、五万。大家越念越有法喜，有时会惭愧得泪流满



面；有时会欢喜得想跳起来；有时心里像有一汪清泉，凉凉的，很舒服！有时心里暖暖的，亮亮的！

我念了一年的佛号，差不多有六百万声。适逢东林祖庭网络研习班招生，我顺利通过考试，开始了正式的净土法门求学之路，每日听经闻法，与师兄们一起念佛诵经。

而让我意识到自己有所改变的，还是一个梦的警示。这个梦清晰且真实：在一个森林里，四下无光，周围漆黑一片，沼泽里全是奋力挣扎的人们。我呆呆地站在岸边，身上满是淤泥，搞不清楚状况的我，转头发现菩萨站在我的旁边，那慈悲的面容，世间无有！梦醒时，我愣了好久，转而开始大哭。感恩佛菩萨一路的陪伴，原来之前经历的一切苦难，都是为了接引我走进佛门！如今我站在岸上，终于得救了。那些尚在沼泽中挣扎的人们，像是曾经的自己。

自从与佛法结缘后，在不知不觉中，我的抑郁症不药而愈了！感恩佛菩萨拉着我的手，带我走出黑暗！过去小半生的经历恍如隔世，如今我好像讲述的是别人的故事，自己心里已然能够坦然面对。因为当我投入阿弥陀佛的怀抱后，就是告别过去，获得新生！末法时代正法难闻，不想再有那么多人在痛苦中挣扎，却找不到回家的路，于是我毅然申请流通东林法宝。虽然这个过程中可能会有艰难，但我愿拼尽全力！连续两年带队去东林祖庭求受梵网经菩萨戒，更加坚定了我的信念！

每次和大家的分享结束时，师兄们都感慨落泪，唯有我不惧过往，因为心中的光明使我无比坚强。正像此次新冠疫情，吉林市作为首当其冲的高风险地区，封城已经




近六十天，东林祖庭送来物资、捐款，让莲友们心怀感激！在佛菩萨的加持下，我们的莲友及家人们无一例感染，身体健康，依然能够敦伦尽分，居家念佛。疫情亦是共业，病毒岂无因果？正如法师所言，念佛之家，吉祥如意，疫不入也。当下更应该好好念佛，以此逆缘增上信愿。祈愿疫情早日结束，一切痛苦早日消除。

其实无论是抑郁症，还是其他的心理疾病，都是人们在末法浊世必然面临的精神痛苦。世间一切的人、事、物，无论苦乐悲喜，都是因缘法。贪瞋痴就是黑暗，要让阿弥陀佛住进心里，阿弥陀佛的十二光就一直照耀着我们，一灯便能照破千年暗室！心有归处，即是安心之法！





经过几年的修学，家人们都走进佛门，成为同参道友。慈悲家人吧，敦伦尽分，上慈下孝，此最后一世亲缘，没有不好好珍惜的道理。相信父亲也能在阿弥陀佛的慈光摄受中，往生极乐。“亲得离尘垢，子道方成就”，愿与父亲相约，极乐世界再见！

（选自《净土》2022年第4期）

## 抑郁失眠 念佛除郁

文/法灿

小青是我以前的同事，2017年到2019年初，我们在一起工作过两年左右。那时她二十五六岁，家就在单位附近，有一个三岁的女儿，一家三口过着平淡的生活。

小青是一个很随和的人，刚一接触时，给人感觉活泼开朗，平时生活中遇事也能宽容忍让，到哪里都能和大家聊成一片。工作之余，大家经常会在办公室里聊聊天，而小青就是我们当中的“话痨”。一说起家长里短和前尘往事，只要没人打断，她两个小时都不会停的。她虽然很能聊，但是和她聊天经常能感受到一种绵绵不断的压抑从她的话语和情绪里流露出来。她总是怀疑自己是不是哪里做得不好，领导是不是背后说她了……她知道我是学佛的，偶尔能说几句宽心的话开导她，所以她和我聊得就多

一点。

原来，小青得过产后抑郁症，而且没有完全好，这两年一直在断断续续地服药。她从小到大都被母亲宠着惯着，后来结了婚，小两口就出来单独生活。她老公平时沉默寡言，而她则总是唠叨个不停。婚后不久有了孩子，她却得了产后抑郁症。母亲担心她照顾不了孩子，所以就把孩子接走帮她带。后来小青的情况好点了，偶尔会接孩子回来住两天。

之后我从单位辞职，由于离得远，我们就没再见过面。不过，小青会经常主动和我在微信上聊一聊，都是一些家长里短、七零八碎的事。

2019年10月份，我在工作之余翻看手机，突然看到了小青微信发来的问候，这才发现距离上次联系已经两个多月了。我问她最近怎么样，她说她在市里住院了。我有些吃惊，赶紧问她怎么回事。原来，前一阵子她的抑郁症又犯了，这次比较严重，整夜整夜地失眠，人变得很呆滞，而且出现了自杀倾向。她总是听到有声音在耳边说：“你去死吧，你去死吧……”有男声也有女声。家人带她在诊所和小医院看了几天不见好，就把她送到省级医院的精神科去了。做了各种检查，脑部CT显示有一些病变，目前主要是输液和电疗。住了几天院，病情稳定了一点，但是晚上还是失眠，吃很多安眠药都没什么效果，很难受，各种方法都试了，还是睡不着。

听完小青的描述，我试着给她分析：她的这个抑郁症，有可能是长期的负面情绪导致身体出现了病变，医院



的输液和电疗只能缓解症状，治标不治本，想要根治还是要从心理入手。小青说我的分析和医生说的差不多，医生也说要想治好，还是得她自己从心理上去转变。

接着，我又帮她分析，由于她经常情绪消极，思想念头长期过于纷繁散乱，身心状态就会出现恶性循环。抑郁症的根源在心理，而佛法正好能对治心理层面的种种问题。因为学佛修行就是修心，无论是参禅还是念佛，都要收摄身心，念兹在兹。我让她试着晚上躺下后，在心里默念“南无阿弥陀佛”，或许有助于睡眠，她说愿意试试。

第二天上午，我问小青昨晚睡得怎么样，她说昨晚躺床上念着念着就睡着了，这是这段时间以来睡得最完整的一觉。从她发来的语音里，我能感受到她的精神状态比前一天好了很多，所以也替她高兴。我鼓励她继续念佛，白天没事时最好也念。过了几天再问她时，她说念了两天，睡得都挺好，后来就再没念，不想念了，因为每天晚上吃安眠药也能睡着了。

又过了几天，我去市里办事，由于离小青住的医院不远，就顺便去探望她。看她的精神状态还可以，我就送了她一本注音的佛经和一串佛珠。她很高兴，说自己没事了就念念佛，至于经书，她说出院后回家再看。

过了一段时间，随着病情的稳定，小青就出院回家了，但是药还是一直吃着。庆幸的是，她遇到了一个好医生，每天督促她在本子上摘抄一段正能量的文字，抄好以后拍照发给医生。可是，小青坚持了一段时间后，情绪又有了很大的波动，也就没再坚持了。医生也很失望：“如





果你自己内心不努力改变的话，我也没办法了。”这是小青后来和我聊天时给我讲的，她说她很感激这位医生，但也有一些愧疚。

转眼到了2020年，小青还是偶尔和我在微信上聊几句，她的病情只能说是稍微稳定了一些，中药西药几乎没有断过。我也不断地开导她，和她聊佛法，劝她诵经念佛。她也在我的劝导下买了念佛计数器，打算给自己定个数量，强制自己念佛，但还是没有坚持几天。

2021年春天，有一天小青和我语音通话，她有些兴奋地说，她家一个远房亲戚，和她年龄差不多，也是产后抑郁症，到处治疗、吃药都不行，最后却通过学佛治好了，她俩还互加了微信。我从小青的语气中，感受到了她的欣喜和对佛法的信心，于是鼓励她多和那个亲戚沟通学习。为了坚定她的信心，我还给她转发了东林寺公众号上发布






的学佛治好抑郁症的案例。

2021年5月份，我又给小青寄去了一幅阿弥陀佛像和一台大安法师讲经机，督促她把佛像挂在客厅墙上。一周之后，我在小青的社交账号上看到了她刚刚更新的自拍照片。没想到照片中的她一改往日的抑郁神色，脸上充满了阳光和自信，印堂似乎都在发光！我在微信上询问她的近况，她发来语音——变了！音调、语气，乃至情绪，我都能感受到她真的变了！认识四年来，这是第一次感受到她这么积极阳光的状态！

到了7月底，小青的状态更好了，她说已经停药将近四个月了，也会不时地念佛，工作和生活都有了很大的改观：和同事相处得更加愉快融洽了，收入也增加了，对公婆也没有了怨言，还想方设法去孝敬他们，一家人在一起总是开开心心的……

省级医院都束手无策的抑郁失眠，甚至病人一度出现自杀倾向，只因为诚心地念“南无阿弥陀佛”六字洪名就根除了抑郁症，念佛功德不可思议！《华严经》上说：“信为道元功德母，长养一切诸善法。”信心功德不可思议！佛说一切法，为度一切心；若无一切心，何用一切法？念佛治疗抑郁症，真实不虚！一句佛号，成佛有余，何况其他。愿一切众生都能老实念佛，业消智朗，往生极乐！

南无阿弥陀佛！

（选自《净土》2023年第2期）

## 业障深重的我找到了光明之路

文/净和

我曾经被诊断有强迫症和抑郁症，这可能与自己一直以来的狭隘的人生格局、好逸恶劳的生活习惯，以及自私自利的品行有关系。为了治病，我也用过不少方法，吃过药，做过仪器治疗，但都只能暂时缓解一下症状，之后还会不定时地复发。只要病症一复发，我心里就会很恐慌。后来，由于吃各种西药，身体上还出现了不少副作用，比如夜间盗汗。

后来，我开始修学念佛法门。经常听师父们讲这样一句话：“不管妄想，一心念佛。”这句话似乎很好理解，但是我却从来不知道怎样才能做到。多年来我一直都是这样的状态：赶上哪天念佛精进一点，念得稍微有点欢喜，就得意得上天了。借着当时那种轻松的感觉，继续吃喝玩乐，埋头造业，放纵不良习气，甚至自己都无力控制。结果不知不觉中，佛号已经提不起来了，然后又陷入抑郁的生活，继续遭受精神上的疾病带来的折磨。最后难受得受不了了，感觉到生命的痛苦，再回过头来开始念佛……我就这样不断地在这个模式里“轮回”。

在世间的二分法看来，凡事不是好就是坏，不是对就是错，有病就是有病，好了就是好了。我也一直用这种“对立”的心态念佛，认为自己念佛必须要克服妄想，与妄想敌对，不允许自己有妄想，必须念得清净才行。清净



就是清静，烦恼就是烦恼，我一直把它们看成是对立的两面。每当犯病的时候，亲眼看着自己一点一点无法把控自己的时候，随之就会生起很大的恐惧、焦虑，甚至愤恨。我想努力战胜疾病，不让自己犯病，但是每次都以失败告终。其实当这个病来的时候，对它强烈地排斥、抵抗和焦虑，只会加重症状，不是解决之道。佛门有言，烦恼即菩提，万法唯心，莫向外求。这些概念我都知道，但是却不解其意。回想起来，其实那时候我一直在心外求法，希望找到一个能消灭烦恼的方法，却不明白，苦苦寻找消灭烦恼的方法这个念头本身就是烦恼。

虽说信佛信了好多年，我却并没有做到老实念佛，也没有把修行佛法融入到生活中去，活得一点也不轻松自在。但我还是坚信，佛菩萨一直都在护祐众生，希望众生离苦得乐，得到究竟的解脱。

有一次，我犯病很厉害，不断地冒出“活着没意思”的念头，痛苦不堪。这时候忽然想起《观世音菩萨普门品》上说，遇到苦难的人，恭敬称念观世音菩萨名号，观世音菩萨就会寻声救苦，痛苦都会很快解除。于是我就来到山下的观世音菩萨像前，不停地称念、礼拜。抬头仰望菩萨的尊容，感觉菩萨就像一位慈父，又像一位慈母，慈悲地凝视着我，就像面对自己的孩子一样。回去的路上，我在不知不觉中发现心里变得非常轻松舒适。患这种病的人，有时候一犯病，就难受得什么东西都吃不下。但是那天我拜完观世音菩萨回去时，却忽然觉得肚子饿了，就在路边吃了一碗面条，觉得味道很香。从那以后，

我一有时间就去礼拜观世音菩萨，请求菩萨为愚痴的弟子指条明路。我的终极目标是往生极乐世界，像观世音菩萨那样，上求佛道，下化众生。

这样又过了一阵子，我有幸参加了东林寺的佛七。佛七中，每天念佛的时间比较长，除了中午吃完饭休息一会，其他时间都在念佛，每天要念十二个小时。平时不念佛的时候，根本没注意自己在想什么，但是在念佛过程中，我却感觉自己的各种烦恼妄念都被觉察

到了。有一次，我念得很不相应，就去请教师父。师父开示了一些方法，最重要的两句我记住了，就是“不管妄想，一心念佛”“好境界不管，坏境界也不管，只管念佛”。

我开始仔细思惟师父的开示。之前对待烦恼念头一直是一种敌对态度，殊不知一对立就会产生瞋恨等各种情





绪，反而加重了烦恼。这些烦恼念头本质是虚妄的，我硬是要把它当作一个实体的东西来消灭，那样只会招致更多的烦恼。我细细体会着师父告诉我的话，尝试着当烦恼念头起来的时候，不再以敌对的心态去对待。


念佛过程中，心中还是会生起各种妄念，有时候会不知不觉地就被妄念牵着走了。但是我不再恼恨这些念头了，也不恨自己了。当我再次意识到自己在念佛时，就以一种很柔和的心态把自己的心安住在佛号上，同时用心来聆听佛号。过了一会儿，妄念又不知不觉地生起了，然后我就继续用这种方式调整自己。我渐渐地感觉到，念佛中虽然还会生起妄念，有时候还很强烈，但是我也能不断地融入此起彼伏的东林佛号了。六字洪名就像清澈晶莹的浪花般涤荡在心中，令我身心清净安稳。感觉心中那一团乱乱的像是打着结的绳子一样的东西逐渐消失了，取而代之的是极乐世界中我的那朵莲花，它开始静静地绽放，放出微微的光明……

多么值得庆幸，大慈悲父阿弥陀佛把一切功德凝聚在六字名号当中，众生通过持念佛号，就会心安欢喜。我们的烦恼层云叠嶂，把天空遮蔽得严严实实，但是大慈悲父阿弥陀佛，没有一刻放弃对众生的护念。就算现在的我处于暗无天日的烦恼之中，但凡天空有一点点空隙（烦恼停息的短暂片刻），弥陀慈父的光明都会透过云层照射进来，令我身心安乐。“好境界不管，坏境界不管，只管念佛”，这是我们应时刻牢记的。这个娑婆世界，是由众生充满烦恼的妄心显现出来的境界，各种快乐都是短暂易逝的，各



种苦难之事也不断地发生，一切事情都是在无常中变迁。佛菩萨欲令众生开显本具的佛性，脱离一切苦难，得到永恒的安乐。想到这里，我流下了眼泪，抬头仰望着佛的慈容，在心里说了一句：“感恩您，阿弥陀佛！”

我回去之后，在面对各种境界的时候，也开始去思惟师父跟我讲的这两句话，无论好事坏事发生，我都坚持念佛。一旦发现自己懈怠了，就赶紧提起佛号。遇到得意的事情念佛，把心安住在佛号上，就不至于乐极生悲；遇到痛苦的事情念佛，把心安住在佛号上，痛苦的感觉也会得到缓解甚至消除。大安法师开示过，人活着要有点“空性”，不然活得太苦太累了。虽然现在我的心理疾病还没有完全好，但感觉它们已经不会对我造成特别真实的伤害了。由于阿弥陀佛的慈悲愿力加持，感觉一切困难都没有那么令人恐惧了，自己的心胸也开始慢慢变得宽广，内心也变得越来越安稳。遇到什么事不再只考虑自己，逐渐学会为他人着想，也开始尽自己所能，随缘去做一些利益众生的事……今生最大的幸事，就是遇到了净土法门，因为阿弥陀佛是无量的觉悟，无量的光明，无量的智慧啊！阿弥陀佛的无量光明，可以灼破我们内心的颠倒、愚痴和阴暗，令我们现生智慧开显，身心安乐，临命终时蒙佛接引，往生极乐世界，永离苦难轮回。愿大家老实念佛，往生净土，乘愿再来，广度众生！愿一切众生身心安乐，远离一切烦恼！

南无阿弥陀佛！

（选自《净土》2021年第1期）



## 照破抑郁之暗 绽放生命之美

文/杜司赢

### 一、我的抑郁症经历

2021年，央视9套的一档纪录片——《我们如何对抗抑郁》一下子把我的思绪带回到了十多年前……

2006年，这一年我参加高考，本该是争分夺秒紧张复习的时候。然而就在考前的几个月，我莫名其妙地得了一种怪病，即突然开始质疑和追问一切人事物存在的意义，且这种质疑和追问并不是正常的思考，而是无法自控地、无休止地拷问、怀疑和否定。就像纪录片中所说：“对于生命的追问和思考，有时候也会变成无法解脱的圈套。”

写试卷的时候，我会突然丢开笔，趴在桌子上，问自己：

“这到底有什么意义？”看书、吃饭，乃至做其他一切事的时候，都是这样，只要这种思绪一上来，事情就别想再做下去，整个人也变得瘫软无力、黯淡无光，对眼前的一切丧失兴趣。只觉得自己和这个世界，是如此的荒谬和乏味，毫无道理，也毫无意义。这种思绪就像藤蔓，顽固且无限地生长，在我身上一圈圈缠绕，让我感到无比的束缚和窒息。我不知道自己怎么了，更不知道如何逃离这种怪病。我曾将这种状态告诉过父母，而父亲的回答是：“想这么多干什么？”我默然无语。

2006年的下半年，我上大学了。新鲜的环境和生活，

暂时冲淡了这种情绪，我平稳地度过了三年时光。而当进入大四的时候，这股子怪劲又泛上来了，我知道自己又要经历一场浩劫了。“为什么要孝？不行孝就一定有罪吗？”“规范和准则不都是人为框定的吗？为什么不能打破？”“死了就一定不好？”……这些问题就像苍蝇一样将我团团包围，在我耳边嗡嗡作响，让我日夜不得安宁。原有的一切精神和行为的支柱也都在无止尽的自我诘问中分崩离析，我的意识世界被彻底摧毁，寸草不生，一片荒凉，我再次成为行尸走肉……

后来，我才知道这种状态叫“抑郁症”。没有经历过的人或许无法理解，会误认为这是一种矫情或胡思乱想，更无法感知它的杀伤力。而正经历着的人，往往使尽浑身解数，最后也只能臣服于它。抑郁就像一个急速的漩涡，你只能随着它转到底，而在旋转的过程中，自己也消耗殆尽。又像《西游记》里的五行山，一旦被它困住，再也别想自在。一晃十几年过去了，抑郁症竟一跃成为全世界第二大疾病，它不分国籍、年龄和职业地侵蚀着数亿人，尽显着神威，让无数人从此陷入失眠、消极、自残，甚至失去生命，继而摧毁这些人背后的一个个本该幸福和谐的家庭。

《我们如何对抗抑郁》这部纪录片，不仅唤起了我的痛苦回忆，也唤醒了我对抑郁症的郑重思考。“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼”，看着视频中因儿子抑郁自杀而泪泉干枯、不明所以的母亲，以及饱受抑郁折磨而失去活力的花季少女，我无法再平静下去，我要



尽力帮助他们！虽然我不是治疗抑郁症的医生，也并非此领域的专家，但我是一个过来人。我患过抑郁症，深切地体会过个中滋味，后来彻底自愈，并且帮助治好过一个患抑郁症十多年的朋友，其中的认知过程和转变经验，或许能让抑郁症患者获得一些启发和帮助。当然，抑郁症的种类很多，我对其他种类的抑郁症不甚了解，但既然同属心理层面的问题，我想应该会有共通性。如果您或者您身边的人，也遭遇了像我那样的抑郁症——怀疑人生、失去动力、颓废萎靡、不能自拔，那么，不妨仔细看完下文。

## 二、找到抑郁症的病因

要治好一种病，先要诊断病因所在，然后对症下药。令人头疼的是，抑郁症的确切病因到现在都没有一个定论，在抑郁症的“精准医疗”上，医学界还有很长的路要走。然而跳出医学这个专业的视角来看，抑郁症的成因真的让人难以捉摸吗？我的经历告诉我：未必。就像黑暗的形成，或许有很多原因——因为遮挡、因为熄灯、因为日落……但从另一面来看，其实只有一个原因：没有光明。抑郁症作为一种心理疾病，很多时候是因为患者对自我或外界的认知产生了严重的偏差，从而导致身心陷入僵局，堕于暗室，自己囚禁了自己。这个时候并不需要与黑暗死死抗争，赤手空拳是击退不了黑暗的，而应该点起一个火把，发出光明，黑暗自然消失。丘吉尔说：“心中的抑郁就像只黑狗，一有机会就咬住我不放。”其实并不需要去在意和对付黑狗，这条黑狗虚幻不实，你越在乎，它就越真实。这时只要调整知见，发出真理的光芒，这条黑狗便

会因光明照耀而消失于无形。

大家可能会好奇，我是怎么治愈的，而且还很彻底。其实就是因为我在第二次遭遇抑郁症的时候，幸运地遇到了佛法。通过学习，我惊奇地发现世界上居然还有这样一种智慧的方法——把人的身心世界剖析得这么透彻，把宇宙万物的真相揭示得这么究竟，把生命的意义展示得如此清晰。回头再审视自己的时候，连抑郁的影子都找不到了，崩塌的内心世界已经焕然一新。曾经的思想困境，只觉得冤枉而好笑，就像在梦中被老虎追得穷途末路、彻底绝望，醒后却发现原本安全而宁静，一切都是庸人自扰。那么，我们是如何扰乱自己，让自己幽闭暗室、饱受痛苦的呢？

人区别于动物，是因为有思想。而思想，有违理而颠倒的，佛法称之为“邪知邪见”；也有顺理而如实的，佛法称之为“正知正见”。思想的不同，造就了人生苦乐升沉的差别，俗语所谓“一念天堂，一念地狱”。一般人，若是没有受过真理的熏陶，尽其一生，或许都活在邪知邪见之中，也就是所思所想都不符合事实真相，比如认为人死如灯灭、一切都是偶然、生命充满不公，等等。若是我们的内心长期被这种种痴暗的想法占据，那么一旦遇到外境的刺激和冲击，精神世界就很容易激荡而塌方。或是当我们开始拷问人生的价值和意义时，就会发现在已有的认知领域中找不到满意的答案和出路，从此陷入迷阵，或走进一条死胡同，而靠自己的力量根本无法突围和超越，无望又无助。这时候，内心黯淡、紊乱、窒息，精神世界生病了。





我们太需要真理的光明了！就像一个硬币不可能两面同时朝上一样，只要真理的光明出现，迷思的黑暗就不复存在。可惜的是，目前对抑郁症的治疗，大多以服药和心理疏导为主，治疗过程漫长且艰辛。而如何用智慧的光明去破除抑郁之暗，却鲜有提及。即使在我完整地看完了两遍纪录片之后，依然没有发现中国的圣贤文化——尤其是佛法，被用在抑郁症的治疗当中，这是令人惋惜的，也值得我们反思。在追求物质享受和感官刺激的时代，圣贤文化正在逐渐被人遗忘，我们看似活得富足而快乐，而实际上，已经失去了这种文化的滋润，精神世界正变得日益贫瘠、空虚、混乱和扭曲。有朝一日，中华文化的智慧光芒普照在每个人的心间，抑郁的阴霾将无影无踪，所有的生命都将焕发出本有的光彩。

那么，我们至少要具备哪些正知正见呢？

### 三、根除抑郁症的“心药”

#### （一）因果之理

佛法把人的行为概括为三类：身业、口业、意业。身业是身体的造作，口业是言语的造作，意业是思想的造作。什么叫“业”呢？就是说我们的举动、言语、思想，都会产生一种潜在的功能——类似于种子，在未来条件成熟的时候会结出对应的果实。三业各有善恶，比如造作杀生、偷盗、邪淫、妄语、贪求等是恶业，反之是善业。恶业感召苦报，善业感召乐报。儒家说“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃”，道家说“祸福无门，惟人自召；善恶之报，如影随形”，都是这个意思。而这种业

因果报，实际上贯穿于三世和六道。三世，即过去世、现在世、未来世；六道，即天道、阿修罗道、人道、畜生道、饿鬼道、地狱道。人不是只有这一世，身形会陨灭，而神识（俗称灵魂）永远存在，根据自己所作的善恶业的轻重大小，在无尽的时空中不断变换身形，升沉于六道，或作天人，或作畜生，或作饿鬼……我们此生的际遇无非是自己过去世和现在世所作的善恶业的感召，种何因得何果，丝毫不爽。

或者你要问，有人一生行善为什么还是厄运连连？这还是三世因果的道理，他的厄运是因为过去世的恶业先成熟了，而他所作的善业绝不会消失，在未来——或者今生，或者后世，因缘成熟的时候就会得到相应的果报，就好像农作物成熟有早有晚一样。明白了因果的道理，我们就可以掌握自己的人生——若想要免苦，就需努力断除恶因；若想要福报，就需积极修积善因。而不明因果的人，所作所为往往相反——遇到挫折，就怨天尤人，甚至以自杀的方式逃避，结果苦上加苦；为追求名利，使尽机巧欺诈，结果折福折寿。所以了达因果之理，是重建精神世界和人生趋于质变的开始。

几年前，我和一个朋友聊天，得知她患抑郁症十多年了，整夜失眠，才三十多岁就白发丛生，还常有轻生的念头。吃过药，也看过好几次心理医生，但没有效果。我仔细了解了她的过往经历和思想状态，然后花了两个多小时为她讲述了三世因果和六道轮回的事理，她从一开始的痛哭流涕，转为凝神聆听，最后恍然若悟。第二天，她给我



发信息说，这么多年来第一次睡得这么香，心里仿佛卸下一块大石头。我嘱咐她要继续深入学习佛法。从那以后，她一直过着虽然辛苦但积极从容的生活。

一个人若能真正了达因果的道理，不管遇到什么境界，精神层面一般都不会有大的障碍，从而始终能够掌握人生向好向上的主动权。讲述因果的经典有很多，佛法中完备无遗，如《十善业道经》《地藏经》《正法念处经》

《楞严经》，等等。诸子百家对因果也有深刻的认知和阐述，如《历史感应统纪》《了凡四训》《纪文达公笔记》《文昌帝君阴骘文》《太上感应篇》等，大家潜心恭读，一定可以心开意解，找到人生崭新的出发点。

## （二）净土法门

人身是难得的。如果从地上拈一些土，我们在六道中得人身的机会就像手指尖上的土这么稀少；而失去人身、堕入极苦的三恶道的机会就像大地之土那么众多。这就是佛在经上说的“得人身者，如爪上土。失人身者，如大地土。”思之令人胆战心惊，也对生而为人倍感庆幸。

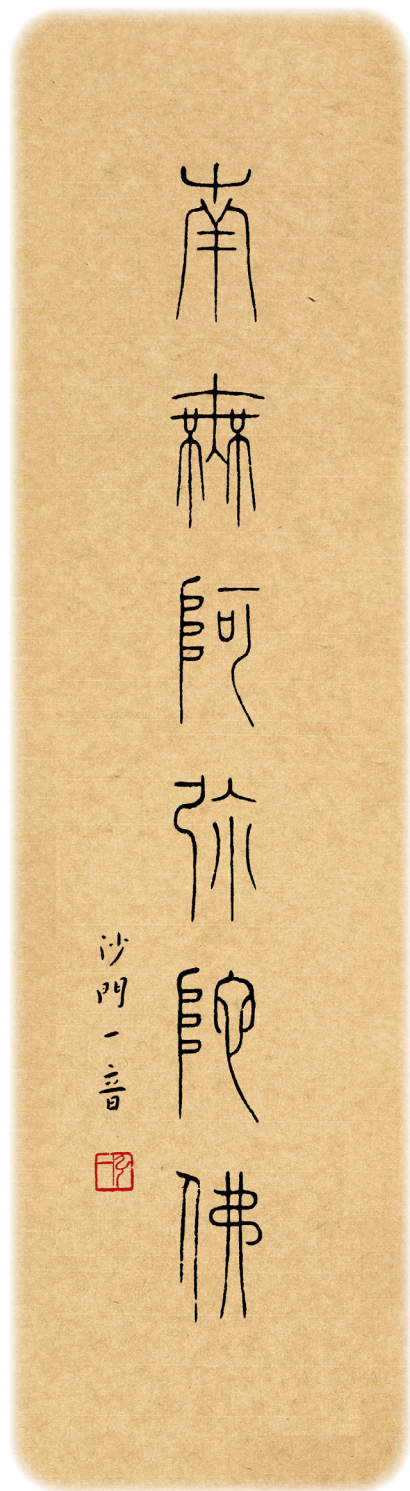
人身是短暂的，纵然能够活到一百岁，也是弹指即过。因为人身的难得且短暂，我们就不得不考虑自己最终的生命归宿问题。解决了这个问题，我们就能活得更加安宁和喜悦，就好像出去旅游，必须先找到住宿的旅馆后才能真正更安心地游玩。

六道是危险的，不值得我们停留，纵然升到天上享福，享完了天福依然要堕落。而在无量无边的世界中，有一个微妙清净的世界——西方极乐世界，这是阿弥陀佛以

广大的慈悲愿力所成就的胜妙世界。我们往生到极乐世界，就完全解脱了生死的大苦，永远享受与道相应的妙乐，每天与无量的圣人共处。在那里，我们能把生命的快乐和意义都实现到极致。《阿弥陀经》《观无量寿佛经》《无量寿经》这些净土经典，对极乐世界的由来和胜妙有着细致的描述。

那么，我们如何才能去呢？非常简单，只要我们深信切愿，持念“南无阿弥陀佛”六字名号，不但现世能消除业障，增长福慧，临终的时候，还能蒙阿弥陀佛和无量圣众前来接引往生净土。这是多么幸福、庄严、荣耀的事情！古往今来，无数人修持净土法门而顺利往生，一些案例记录在《净土圣贤录》中，看了让人无比振奋和羡慕。

就在今年（2022年）的11月份，我夫人的外婆去世了，






老人家临终前的几天，我跟亲眷交代了助念方法和注意事项。到了老人家临终那天，大家更加虔诚地助念，没想到我在经典中看到的往生瑞相都出现了——大家闻到了阵阵檀香味，持续了两三分钟；外婆雪白的头发突然转黑；老人家舍报七个小时以后，全身依然柔软温暖！外婆一生行善，没有机会听闻净土法门，却由临终助念的因缘，得到阿弥陀佛的慈悲摄受，我们的激动和感恩之情无法言喻。如果我们都能早日信愿念佛，那么往生极乐世界，就更加稳操胜券了！

## 结束语

《无量寿经》中说，诸佛如来“常以法音，觉诸世间”，又“以诸法药，救疗三苦”。佛是大医王，善治我们身心世界的种种病苦烦恼，何况一个抑郁症呢？

只是大家千万不要认为因果轮回和净土法门，是佛自创的或捏造的一种学说。要知道佛已断尽烦恼、彻证真理，所说之法，无非真相。《金刚经》说：“如来是真语者、实语者、如语者、不诳语者、不异语者。”所以从古至今，无数哲人智士皆叹服于佛法。大家若以珍重恭敬之心学习，则如入宝海，必有所得。

人身难得今已得，净土难遇今已遇。希望我们皆能深信因果，断恶修善，信愿念佛，求生极乐，创造自信美好的人生，开显生命无尽的宝藏！



## 一位女硕士的精神逆转

文/木棉

时间回到2019年的11月，那时我总是经常性地失眠，连在单位的午睡也成了一件痛苦的事情：越想睡越睡不着，脑子里总是冒出一些连自己都害怕的念头，而且难以控制。

我越来越感觉不正常，于是鼓起勇气去了医院的精神科。经过医生问诊和测试，我被诊断为轻度抑郁和轻度强迫。医生开了药，当时老公正在出差，我没有和家人商量，自己在医院徘徊了好久，最终没有取药。不想吃药不是不承认自己生病了，而是觉得肯定还有别的办法。那天晚上雨下得很大，我一个人开着车回家，病情的确诊反而让自己如释重负。

从那以后，我开始了各种自救。先是关注了治抑郁的公众号，看了很多郁友的病例和康复历程，又买了相关的心理学书籍。而给我带来帮助最大的，是通过公众号了解到了东林寺，了解到佛法可以治疗抑郁症。就这样，我进入了学佛治抑郁的微信群，看到群里经常有师兄分享通过学佛而康复的经历。这仿佛是黑暗中的一束光，给了我希望，我与佛法的缘分就这样开始了。

我每天利用工作间隙，大量阅读东林寺公众号上的文章，病友们的康复经历给了我极大的信心。我也从一个接受过高等教育的唯物主义者，开始重新认识佛法，重新认识自己以往的所有经历。以前在看一些心理学的书籍时，我试图用精神分析法，从自己的原生家庭中寻找原因。然



而，这对我的帮助似乎并不大。直到在佛法中看到关于业力的解释——每个人的境遇都是自己业力感召的结果，我才有一种豁然开朗的感觉。

从小到大，我对自己的要求都很高，很容易苛责自己，不容许自己出错。在很多大人看来，我是学习好的乖孩子，可是只有我自己知道自己心里的苦。一路跌跌撞撞读到了研究生，找到了心仪的工作，可是一路走来，我活得并不轻松。

高中时压力最大，经常会觉得胸闷，妈妈带我去检查，结果也都正常。我无法向妈妈描述清楚自己的感受，就这样在身心的双重折磨下，度过了本该是最美好的青春时光。到了大学，精神上放松了很多，只是觉得自己的性格敏感，容易想得多，但这也并没有对我的生活造成很大影响。

后来结婚生子，父母一直很辛苦地帮我照顾孩子，我却总是以工作忙为理由，很少帮他们分担家务，有时甚至和妈妈吵架。慢慢地，我越来越觉得不开心。尽管工作条件很不错，家庭经济也算富足，老公也很有责任感，但是我却感受不到快乐，我不知道自己怎么了。到2019年孕育二胎时流产，强迫症与抑郁症终于正面向我袭来，我一下子走到了人生的最低谷。

那时候，家人都不理解我为什么会抑郁，只是默默地陪伴着我。妈妈一直信仰佛教，每逢过年都会去庙里拜佛。那时我也会陪她去，但心里是懵懂的，甚至认为她迷信。这一次情况变了，妈妈陪我来到庙里，我跪在佛像面前，泪如雨下，怎么也控制不住自己。我跪了好久，忏悔


着自己之前的种种不善，那一刻，忽然觉得内心很释然。

回到家后，我就按照郁友在群里的分享，每天早晚念佛，读《金刚经》，坚持了近半年时间，觉得自己的状态稳定了很多。我也说不出原因，就觉得在念佛读经时，心可以慢慢静下来。

那一段时间，恰逢东林寺公众号播放《了凡四训》广播剧，我每天最期待的就是睡前的追剧。这部广播剧制作精良，其中蕴含的佛法智慧给我很大启发。有些剧集，例如云谷禅师与袁了凡先生的对话，我反复听了很多遍。袁了凡先生老年时，讲到的大善、小善、假善、真善等，也让我受益颇多。

在这样的佛法熏习中，经历了一年多时间，我的心变得越来越开阔，对待父母有了更多的耐心，对金钱也看得越来越淡。我逐渐体会到，金钱就像水一样，是流动的，它本就不专属于我。我懂得了为身边的人付出，各种事情也都变得越来越顺利。我没有了之前那样急于求病好的焦灼，明白了人生无常，应以平常心来对待。即使遭遇不顺，也要从自身找原因，一切都是因果业力使然。

我今年36岁，患上抑郁症与强迫症算是至今遇到的最大的逆境。但我很感谢它，因为这是佛法照进我内心的入口，让我在还算年轻时，重新审视自己，改变认知，获得智慧。感恩阿弥陀佛对我们的慈悲不舍，让我们漂泊的心找到归宿，获得安宁！

南无阿弥陀佛！

（选自《净土》2022年第1期）



## 五年躁狂抑郁 幸遇佛法痊愈

文/开心

一念地狱，一念天堂，这就是我的生活，我的亲身经历。在这里说说我的故事，送给还在黑暗中挣扎、迷茫的你。

### 离婚负债，一蹶不振

五年前，因为一场突发的婚姻变故，我生病了。记得刚离婚那会儿，我的世界是黑暗的，同时还背负着离婚后的巨额债务，非常痛苦、无助地熬过了三个月，只是没有倒下罢了。朋友看我整天无精打采，决定带我去外地旅游，当时我的心是麻木的，对任何事情都提不起兴趣，所以决定去散散心。飞机在三亚落地时，看见大海的那一刻，我释怀了，大海那么大，可以包容我所有的不如意。在三亚玩得很开心，接下来去了重庆，一路上收获很多，也自我感觉调整得很不错，好像忘记了所有的烦恼。

### 行为反常，躁狂来袭

回家后不久，我参加了销售课程，两天紧张激烈的课程，让我更加自信。后来回忆起来，才发觉这其实不是自信，而是自大。当时我可以彻夜不睡，精力异常充沛。在这种状态下，我干了很多出格的事：吹牛皮，结交乱七八糟的朋友，乱花钱，没钱也要借钱挥霍……最离谱的时候，竟然借钱一口气买了五辆车。身边的人看到我到处乱

投资，行为奇怪，非常不靠谱，于是告知了我的父母。年迈的父母也觉得我反常，前后三次将我送进不同的医院进行检查，最后一次将我送进了当地的精神卫生中心，我被诊断为躁狂发作。父母为我日夜操劳，眼泪都快哭干了。我在医院住了四十天后，才出院走向社会。

## “双相”折磨，只能“认命”

本以为出院后一切都结束了，但是想想自己之前的出格行为，实在感到羞愧，简直无法面对身边的人。再加上高昂的医药费和躁狂发作时的胡乱挥霍，我负债累累，压力非常大。那时候，每天都觉得大家认为我是精神病，会戴着有色眼镜看我，所以我又一次陷入抑郁，从不愿意和人交流，甚至害怕见人，每天就躲在自己的世界里挣扎。此外，我还经常莫名其妙地哭泣，感到非常无助，觉得老天不公平，让我得了这个病……就这样，我生不如死地过了一年多。

后来意识到抱怨没有用，于是我又开始振作起来，每天跑步、减肥、看书、听歌、冥想等等。坚持三个月后，心态趋于平静，自我感觉又变得非常良好，身边的人也觉得我焕然一新，只是抑郁期间一直都在吃药。

可这时由于工作发生了变动，我的内心再次受到打击，在自己毫无意识的情况下，我又躁狂了。和第一次一样，我挥金无度，只是比起第一次，程度有所减轻。紧接着又因为无法面对再婚，又一次陷入抑郁的漩涡……总之，这五年我就在躁狂和抑郁的交替发作中度过，那种生不如死的感觉让我刻骨铭心。





由于躁狂，我得罪了所有人，毁坏了社交圈，失去了诚信，走投无路之时，也想到了死。可是转念一想，我还有我最爱的父母，我不能倒下。生病以前，我的字典里没有“怂”字一说，很洒脱，却没想到竟然被疾病打败了，堂堂七尺男儿每天只有以泪洗面。这些年的经历，使我有点“认命”了。

## 亲近东林，转机出现

就在这种走投无路的情况下，我努力寻求出路。后来经人介绍，我加入了一个叫做“渡过学佛莲社”的微信学佛群，是专门帮助抑郁症群体学佛疗愈的。在这个群里，我得知了庐山东林寺，然后有一天就突发奇想，忍不住搜索了“东林寺”的资料，看完介绍后，我当时就心动了，带着紧张、期待的心情从新疆出发了。一路上难免颠簸，但还是顺利地来到了寺院。一到东林寺，我心里就有一种奇妙的感受，瞬间感觉到无比轻松，像回到家了，找到了

自己的归宿。

我到东林寺时，正赶上“佛二”共修法会。我想参加，可又担心自己坚持不下来。但没想到，一句佛号我越念越有劲，精神满满，感觉身上充满能量，这就是佛号的加持力吧！两天不间断地念佛后，我明显感觉没有了抑郁状态，身体变得很轻松，心态变得很平和，没有出现烦躁的念头。

慢慢地，我变得不再懒惰，每天安心念佛，做义工，做着力所能及的事。在寺院的每一天，我的内心都很踏实，好像一切烦恼都没有了，充满了喜悦与宁静。我体验着这种从未有过的舒服，非常享受这种生活状态。

### 至诚念佛，温暖我心

学佛群的一位师兄一直在祖庭做义工，在我来东林寺之后，我们总共交流过两次。第一次见面是我到东林寺的第二天，在青莲塔下，我告诉了她自己五年来的经历和眼下的情况。她开导我说，佛是大医王，能治一切病，包括所谓的抑郁症。万法唯心，一切疾病痛苦都是在心的作用下，由往昔所造作的业力起现行呈现的苦果，而通过发菩提心真信切愿念佛，就可以转心，心转了就可以转境，就可以改变命运。念佛不光能治病，还能得到世间的安乐和出世间的解脱。她最后笑着对我说：“放心吧，相信佛会救你的，深信因果，好好念佛，就可以做自己命运的主人，一切都会好起来，前途一定会越来越光明的！”

几天后我们第二次见面时，她看着我手上的计数器笑了，说：“师兄还真是说干就干啊，计数器都戴上了，这是正式迈上大道的节奏呀！”我说：“那当然了，大老




远来了，就一定要有收获，何况眼下的处境，我一心只想让自己好起来。”她说像我这种态度在新学中算是很难得的，又问我一天念多少，我说两三千。她又说：“其实我每天早晚课在念佛堂里做事时，都忍不住观察你有没有来念佛，结果发现你几乎每次都来，就很随喜赞叹你。”而对我来说，我觉得这是一件极其自然的事。我是来求治病的，既然有很多人以真实经历告诉我念佛能治病，那我为何不尝试？既然要尝试，为何不努力？所以在祖庭的日子里，早晚课我基本都参加了。早晚课念东林佛号，让我感觉到一种温暖！佛菩萨有不可思议的大慈大悲之力，只要用至诚心去念这一句佛号，就可以感通。

## 离开寺院，开始新生

在东林寺的日子过得飞快，一转眼，二十多天过去了。虽然非常留恋东林寺的生活，但是我还是不得不回到社会工作，因为每个月有很多贷款要还。离开东林寺后，我先去了杭州、上海，心态一直很平静，没有特别悲伤或特别兴奋的极端状态出现。我很欣慰，感觉来东林寺的确是来对了地方。之后，经过深思熟虑后，我决定回新疆，回到父母身边。回来后我再次选择创业，一年时间里，我开了两家店，平时很忙，也很累，效益虽然一般，但是我很充实。

自从离开东林寺后，我没有再服过任何药物。目前，我心态平和，明显觉得自己变得轻松很多，没有懒散、邋遢等状态。虽然偶尔会感到失落、孤独，但那是一般人也有正常反应。当我感到心慌、急躁、郁闷时，我就念

佛，感觉特别管用。由于忙碌，我念佛的时间还是有点少，不过只要有闲暇，我就坚持念。

以上就是我的故事。遇到佛法前我饱受躁狂和抑郁“双相”折磨，遇到佛法后身安心宁，念佛能够治疗抑郁躁狂，真实不虚。感恩遇见佛法，感恩遇见东林寺，感恩遇见那位师兄！希望我这一点经历能给迷茫的郁友们一点启发和帮助，我们要相信，一切都是最好的安排，期待所有郁友都能够走进佛法，好好念佛，一定会好起来！

（选自《净土》2020年第3期）

## 脱离抑郁港 踏上极乐路

文/宏连

生命之苦，生活之难，一心念佛，皆作大安。这是我在经历了漫长黑暗的日子后，获得的最深的感悟。

我的心理疾病始于青春期，经过医院诊断，才知道是中度抑郁症。那时候，抑郁症就像紧箍咒一样牢牢地控制着我，突出的表现就是情绪低落，身体上的各种病症也如影随形，精神和身体上的痛苦烦恼纠缠在一起，真是苦不堪言。为了治疗抑郁症，我先后服用过多种药物，但效果一直不佳，遇到工作压力或是其他困难就很容易意志消沉，行为退缩。那时候，我根本无法与别人正常沟通，人



际关系非常紧张，也无法胜任重要的工作，在单位中被边缘化。我仿佛被判了无期徒刑，心中充满了无力、无助与无奈！

二〇一八年夏天，我在网上遇到了一个学佛的群体，里面有讲解念佛的内容，我一下子就被吸引住了，几乎没有走任何弯路，就一头扎进了净土法门。信佛以后，我既学习净土五经一论，又聆听大安法师的系列开示，同时也在念佛。

刚开始念佛的时候，我的信心并不是很强，总是妄念纷飞。但那时的我就像一个过河的卒子，依然坚持不懈，誓做泥塘一朵莲。后来，我逐渐感觉到念佛能使自己烦乱的心静下来，不再像以前那样容易受各种环境的干扰。在这个过程中，通过系统地学习净土五经一论和大安法师的开示，我对念佛的道理有了更深的认识。我就这样一边听经，一边念佛，解与行互相促进，就像滚雪球一样，信心不断地增长起来了。

由于尝到了念佛的甜头，我就更加坚持不懈。虽然念佛时还会生起妄念，但是我咬定青山不放松，顺境也念，逆境也念，高兴也念，不高兴也念。无论行住坐卧，只要不用动脑筋时，我就坚持念佛，念佛变成了我生活的一部分。时间一长，我发现自己念佛的数量和质量都提高了，感觉自己的心也越发专注，有时会感到呼吸豁然清爽，身心轻松愉悦，内心那种负重感，以及身体所有难受的感觉不知不觉间消失得无影无踪。

学佛之前，我总是把一切问题都归咎于别人，一切都





是别人的错，自己没有半点责任。心里总是患得患失，遇到困难的时候，总是一副鸵鸟心态，不敢去面对。学佛以后，我除了通过念佛使心态变得豁达以外，还常常以般若空性的理念去观照日常的事情，常常提醒自己，一切是非得失，都是因缘和合，空无自性，不必过分执著。

总之，现在的我情绪稳定，心态积极乐观，遇事不再钻牛角尖。对于伤害过我的人，我也能原谅，而且还能幽默地逗家人开心。与此同时，我身体上的疲乏症状以及头疼、头晕的症状也大为缓解。感觉自己的头部和面庞也变得饱满开阔了，内心懂得了感恩，懂得了奉献与合作，在单位里的工作表现也比以前好多了。

回首来时路，一叹双泪流。从黯淡消沉到光明轻松，念佛使我发生了脱胎换骨的变化。念佛如春雨，润物细无声，又如阳光投入暗室，让人内心豁然开朗。有一次在学佛交流群里，有师兄问我：“师兄康复得很迅速，您觉得



是什么起了重要作用？”我回答说：“念佛是我最后的救命稻草，死尽偷心，突出重围！”

世间悲苦如何解脱？念佛往生即是归途！我就像一个流浪的孩子找到了回家的路，更加如饥似渴地学习净土五经一论和《印光法师文钞》，聆听大安法师的开示，也更加如饥似渴地持名念佛。我深深地感觉到，人生之幸在于发现真理，而念佛成佛就是最终极的真理。今生能够遇到并信受净土法门，我是何等幸运啊！

作为一个“过来人”，我有时也会和莲友们分享一点自己的经验，感觉以下几点是很重要的。

首先是一定要有信心。信为道元功德母，长养一切诸善法。一分信心得一分利益，对佛菩萨和历代祖师的教诲要深信不疑。


第二是念佛要持之以恒，不能三天打鱼，两天晒网。既然选定念佛往生这条路，就要风雨无阻，坚持不懈。极乐世界有我们的莲花一朵，念佛愈精勤，莲花愈灿烂。

第三是念佛要用平常心，不要急于求成，也不要患得患失。

最后是要有感恩心。我们能够遇到善知识，能够听闻正法，这是莫大的福报。这句阿弥陀佛名号尊贵无比，胜于一切奇珍异宝，功德难以言说，我们一定要以最大的感恩心去念佛。

我曾经饱受抑郁症的折磨，但我也感谢抑郁症，因为它使我获得了开启无量智慧的金钥匙，就是这句“南无阿弥陀佛”！疾病也让我更加珍惜生命，努力修行。悲愿度

九界，是心作莲花。阿弥陀佛的金色手臂早已伸向我们，  
我们也必将乘着自己的莲花回归故乡！我们一定能够回归  
故乡！

南无阿弥陀佛！

（选自《净土》2020年第6期）



# 附录

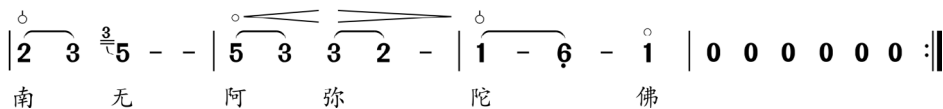
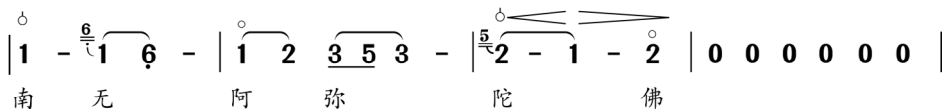
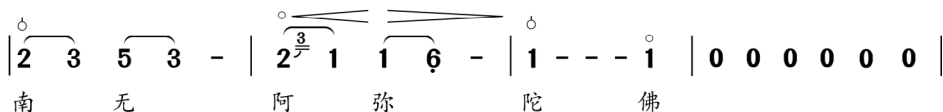
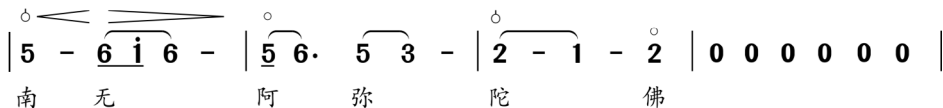
解郁妙方

——  
习慈悲喜舍之心，念南无阿弥陀佛

## 东林佛号曲谱

1 =  $\flat A - \flat B \frac{5}{4} \frac{6}{4}$

♩ = 60 低沉 缓慢 深切地



○：引磬木鱼同敲； ○：木鱼；  $\text{渐强}$ ：渐强；  $\text{渐弱}$ ：渐弱；

0：四分休止符，停顿一拍； :||：从头反复。

### 备注：

① 要求一口气唱完，每句21拍，大约21秒。每四句唱完，以不超过90秒为度。

② 在空拍休止符号中吸气，要深、细、匀、长。吸气前要把腹中的余气全部呼尽，然后再吸下一口气。深呼吸至腹部，唱念时以脐轮震动发音。

③ 初学若一口气唱不下来，至少要将“南无阿弥”四字念全，在“陀”字上补点气，续念完“佛”字。这样练习一段时间后，争取做到一口气念完六字佛号。

④ 佛号中的“佛”字发音要短而轻，一出即止。

⑤ 唱念时，引磬、木鱼、佛号的音声，三者要同步发音。

## 念佛的心态与音声

音声乃心性的外显，南无阿弥陀佛六字洪名即为妙音，从实相中流现。念佛法门以音声作佛事，透过佛号音声开启佛性，诚为转凡成圣之妙庄严路。是故，我等念佛行人对音声之道应加以考量。

### 一、极乐世界的音声特质

西方极乐世界是一个音乐之都。其风声、宝网声、铃





铎声、波扬的水声、鸟的偕鸣声、虚空的乐器声等，都在演畅种种法音，自然宫商五音谐和。极乐世界的音声之善美乃十方世界音声之中最为第一，极乐种种音声内具八个特点：清、畅、哀、亮、微、妙、和、雅。此八字特质，形成西方净土特有的音声格调，即阿弥陀佛梵音的概述，亦是我等众生内具的音声功德。是故，我等宜将此八字作为念佛之纲宗。如是念佛就能够与西方净土的音声形成同构共振，开发自性。八字原则略标如下：

**（一）清，即清淨。**离一切烦恼染习即为清淨，是故念佛人得斋戒清淨，远离五欲六尘，真诚发心厌离娑婆，欣求极乐。如是念佛即为清。

**（二）畅，即畅达。**直心是道场，音声畅达舒展，直抒胸臆，无滞涩压抑状，大念见大佛，小念见小佛。音声所及，万祸冰消；洪音发号，毁裂魔军；畅快淋漓，心声一体。

**（三）哀，即悲哀。**于此生死苦海灭顶之际，自力怯弱，惟哀祈阿弥陀佛大悲拯救，呼喊救命，感通阿弥陀佛的大悲心，必须蒙佛力慈祐安坐大愿船，抵达安养国。

**（四）亮，即嘹亮。**哀而不伤。悲哀中有亮色，以吾之悲感弥陀大悲，信知弥陀悲愿决定令我往生净土，往生即可疾速成佛，旷劫大事今生了办，踊跃欢喜，生命洋溢亮色，音声自然洪亮。

**（五）微，即微细。**音声细微，透入内心性海，探玄钩蹟，引发内心深蕴的善根，开启如来藏性，心外无法，满目青山。

**（六）妙，即奇妙，亦云不可思议。**音声通实相，六字

洪名澄清吾人浊染的心，以佛知见转众生知见，能令吾人从有念入无念。音声全体即阿弥陀佛法身。灵籁之音，劫外之响，妙感难思。

**（七）和，即和谐。**和谐是空性的表显。持念佛号时，首先是心声和谐，心身相随。身心和谐心与外境和谐，大众念佛，音声和谐，几千人众音念佛如同一人，心通法界梵音、海潮音，大和吉祥。

**（八）雅，即高雅。**六字洪名表诠至高的超越意向。横超五恶趣，圆成自性佛果。不求人天福报，不低俗，不媚俗，音声唤醒自己，步步回归故园。如是念佛即为雅正。

综上所述：持念六字洪名，宜渗入清、畅、哀、亮、微、妙、和、雅之特质。这样便能与名号功德相应。信愿感通弥陀悲愿，成办往生大事。

## 二、东林佛号的唱念要领

东林佛号以八字特质为方针，语速低沉缓慢，格调哀亮，内具深信切愿之情怀，四句形成一个结构组。

第一句的重音放在“南无”上，一心归命。要唱出在生死旷野寻求佛力救度的渴望。

第二句的重音放在“阿弥”上，在苦苦寻求中，历经艰险，终于找到了南无的对象，就是阿弥陀佛。要唱出寻找到阿弥陀佛的欢欣。

第三句的重音放在“陀”上，当我们归命于阿弥陀佛时，觉了原来阿弥陀佛与我竟是同体，我在弥陀心中念佛，弥陀在我心中呼应加持。要唱出弥陀与我同体同源的欣慰。



第四句的重音又放在“阿弥”上，当觉了阿弥陀佛与我同体时，回光反照，原来我自性即是阿弥陀佛（无量光寿），要唱出自性弥陀的自信自肯，由归命到归元。

这样，第一句向外部的渴望寻找，到第四句向内心安稳的回归，形成东林佛号四句一组的音声结构，不断循环亦复如是。

唱念的音声抑扬结构与节奏掌握后，加之两个配合：

（一）佛号与步点的配合。一句佛号走四步，“南无”一步（迈右脚），“阿弥”一步（迈左脚），“陀”一步（迈右脚），“佛”一步（迈左脚）。随法器音声节奏，走准四个步点。

（二）佛号与呼吸的配合。中间停顿时，深吸气到腹部，脐轮发音，一口气将佛号念完（若气短者，可在“陀”字上补点气），浑融一体。

如是持念，久久便能唱出东林佛号的韵味，悲欣交集，香光庄严。伏冀念佛同仁共勉。☸

### 回向偈

愿以此功德 庄严佛净土  
上报四重恩 下济三涂苦  
若有见闻者 悉发菩提心  
尽此一报身 同生极乐国

# 印造佛经佛像之十大利益

- 一、从前所作种种罪过，轻者立即消灭，重者亦得转轻。
- 二、常得吉神拥护，一切瘟疫、水火、寇盗、刀兵、牢狱之灾，悉皆不受。
- 三、夙生怨对，咸蒙法益，而得解脱，永免寻仇报复之苦。
- 四、夜叉恶鬼，不能侵犯，毒蛇饿虎，不能为害。
- 五、心得安慰，日无险事，夜无恶梦，颜色光泽，气力充盛，所作吉利。
- 六、至心奉法，虽无希求，自然衣食丰足，家庭和睦，福寿绵长。
- 七、所言所行，人天欢喜。任到何方，常为多众倾诚爱戴，恭敬礼拜。
- 八、愚者转智，病者转健，困者转亨。为妇女者，报谢之日，捷转男身。
- 九、永离恶道，受生善道。相貌端正，天资超越，福禄殊胜。
- 十、能为一切众生，种植善根。以众生心，作大福田，获无量胜果。所生之处，常得见佛闻法，直到三慧宏开，六通亲证，速得成佛。

## 普为助印及读诵受持 辗转流通者回向

愿以此功德 消除宿现业  
增长诸福慧 圆成胜善根  
所有刀兵劫 及与饥馑等  
悉皆尽灭除 人各习礼让  
读诵受持人 辗转流通者  
现眷咸安乐 先亡获超升  
风雨常调顺 人民悉康宁  
法界诸含识 同证无上道



庐山东林寺官方平台

(包含：恭请法宝，故障反馈，APP 下载，及三个微信公众号)

---

庐山东林寺网址：<https://www.lsdls.cn>

恭请法宝，请联系：发行部 0792-8893186

助印经书，请联系：功德处 0792-8909110

---



ཨི་གེ་ཉི་ཤུ་རྩ་བུ་གྲ་ལ་འདི་དཔེ་ཆ་ལེན་དུ་བཞག་ན་དཔེ་ཆ་དེ་ཅི་འདྲར་  
བཞག་མས་ཀྱང་ཉི་ཤུ་རྩ་བུ་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་རྩ་རྒྱུད་ལས་གསུངས་སོ།།

此咒置经书中 可灭误跨之罪