

见证禅修

挥别青年忧郁

马来西亚 交来 潘凯铭（麟耀）

2014年时，我因为盲肠炎做了盲肠割除手术，之后我便发现读书时，记不住东西。而且心里会莫名其妙地感到害怕、心痛、紧绷，晚上也睡不好。

我上网查询自己的这些情况，发现原来这就是忧郁症的症状。可能是我希望能达到外界对我的期盼，还有自己对自己的期盼，所以我给自己很大的压力。那时，我情绪一来就会想哭。学期上到一半的时候，妈妈看到我这样，就叫我暂时停学。

听闻八天半健身班的时候，我觉得这个课程好像可以尝试，于是就去上课了。课程的第三天、第四天有念佛，当我一念佛的时候，眼泪就好像水龙头的水“哗哗”地一直流。我也不懂为什么会这样，也没有任何事让我不开心，但眼泪就是一直流。哭过之后，我觉得心里舒服多了，就好像阴天的乌云全部都散开了。

那时，健身班的老师给我们布置了一项功课，就是拥抱家人。我从来都没有做过这样的事情。当我拥抱家人之后，我感觉到他们真的放心了。那时真的很感动，我终于不会再因为忧郁症，觉得自己对他们来说是一个包袱，现在的我，至少不会让他们感到负担。

接下来，因为我还在休学期间，所以有时间，于是我再参加七天念佛班。在念佛班上，我为父母亲念佛。在这次的课程中，我发现原来父母亲对

我的好，一直以来都不是理所当然。我现在能理解父母的辛苦，所以做任何事情之前，都会先想一下才去做。我想，念佛班带给我最大的收获，就是教会我孝顺。

后来，学校的老师打电话给我，告诉我，我离毕业还剩一年，问我是否还要继续就读。虽然我告诉老师我会回去读书，可是其实我心里是没有底的，总是心想：我可以吗？我想起念佛班时，有看过师父的一个开示，内容是教小朋友开智慧。师父说，想要读书聪明，可以每天磕头 36 次。那时候，我每天都有做到，然后我发现，慢慢地我可以记住老师说的东西。

一月份考试时，当我一看到题目，心想：惨了，我都不会做。可是我还是尝试写完试卷。写完后，我知道自己应该是过不了关，也没心情检查，就出了考场。后来成绩出来，我竟然全部拿到 A+！简直不敢相信就这样顺利过关了，真的很开心。

菩提禅修慢慢地打开我的心，我希望其他忧郁症患者也可以因为菩提禅修，将心慢慢地打开。