

見證禪修

揮別青年憂鬱

馬來西亞 交來 潘凱銘（麟耀）

2014 年時，我因為盲腸炎做了盲腸割除手術，之後我便發現讀書時，記不住東西。而且心裡會莫名其妙地感到害怕、心痛、緊繃，晚上也睡不好。

我上網查詢自己的這些情況，發現原來這就是憂鬱症的症狀。可能是我希望能夠達到外界對我的期盼，還有自己對自己的期盼，所以我給自己很大的壓力。那時，我情緒一來就會想哭。學期上到一半的時候，媽媽看到我這樣，就叫我暫時停學。

聽聞八天半健身班的時候，我覺得這個課程好像可以嘗試，於是就去上課了。課程的第三天、第四天有念佛，當我一念佛的時候，眼淚就好像水龍頭的水「嘩嘩」地一直流。我也不懂為什麼會這樣，也沒有任何事讓我不開心，但眼淚就是一直流。哭過之後，我覺得心裡舒服多了，就好像陰天的烏雲全部都散開了。

那時，健身班的老師給我們布置了一項功課，就是擁抱家人。我從來都沒有做過這樣的事情。當我擁抱家人之後，我感覺到他們真的放心了。那時真的很感動，我終於不會再因為憂鬱症，覺得自己對他們來說是一個包袱，現在的我，至少不會讓他們感到負擔。

接下來，因為我還在休學期間，所以有時間，於是我再參加七天念佛班。在念佛班上，我為父母親念佛。在這次的課程中，我發現原來父母親對

我的好，一直以來都不是理所當然。我現在能理解父母的辛苦，所以做任何事情之前，都會先想一下才去做。我想，念佛班帶給我最大的收穫，就是教會我孝順。

後來，學校的老師打電話給我，告訴我，我離畢業還剩一年，問我是否還要繼續就讀。雖然我告訴老師我會回去讀書，可是其實我心裡是沒有底的，總是心想：我可以嗎？我想起念佛班時，有看過師父的一個開示，內容是教小朋友開智慧。師父說，想要讀書聰明，可以每天磕頭 36 次。那時候，我每天都有做到，然後我發現，慢慢地我可以記住老師說的東西。

一月份考試時，當我一看到題目，心想：慘了，我都不會做。可是我還是嘗試寫完試卷。寫完後，我知道自己應該是過不了關，也沒心情檢查，就出了考場。後來成績出來，我竟然全部拿到 A+！簡直不敢相信就這樣順利過關了，真的很開心。

菩提禪修慢慢地打開我的心，我希望其他憂鬱症患者也可以因為菩提禪修，將心慢慢地打開。