

大陆大法弟子

法轮大法使我从‘抑郁症’中解脱出来

当今人类社会是一个纷繁复杂、充满诱惑的世界，如何在这个世界中保持良好的心态，免于“抑郁症”的困扰，相信我的经历会给予你启发，这也是我写本文的初衷。

一、修炼前的“抑郁症”和百病缠身

十岁之前，我原本是一个活泼、好动、脸上总洋溢着微笑的女孩，亲友和老师都很喜欢我。但十岁时，文化大革命开始了，被抄家。不到十四岁那年，全家六口人下放到农村，我排行老大，担负起了从三米左右的深井打水挑水的重担，用的是那种大号水桶，一挑就是六年。二十岁那年，一次在农村劳动抬做饭大锅时把腰闪了，剧痛使我只能躺下，接着得了痢疾，我被送回了家。

腰痛稍微好一点就干车工，车工只能站着，腰痛使我工作一天坐小板凳几次，车间主任全车间开会不点名批评我，半年多的时间，腰痛的煎熬和精神的压力使我很郁闷。后来，技校恢复，我争取到了教数学的工作，每天大量自学和听课，只承担了每天两节课、一周六节课的教学和班主任工作，如果课多了，腰还是受不了。

自从腰伤以后，我的性格越来越内向，不愿意和人打交道，喜欢清静。结婚后，和公公、婆婆生活在一起，婆家和娘家的生活习惯、家风差异很大。公公不理家事，由于一九五七年被打成右派，不断受到迫害，患了半身不遂。婆婆是一个名利淡泊、超凡脱俗、不善言辞、脾气倔强、我行我素的人。我刚结婚不久，大伯子和嫂子为了上班近，带着侄子挤到婆婆家一起住，那时我刚怀孕，后生了女儿，八口人两间屋共同生活了好几年。生活上婆婆一人说了算，性格内向的我常常无所适从。丈夫和婆婆的性格很相似，我俩的性格很不相投。我从不会和人吵架，只会独自掉泪生闷气。

在技校工作十一年时，上下班路途三个小时，为了离家近，照顾三岁的女儿，我调到了市里一家公司做行政工作，从计划经济的铁饭碗到市场经济的瓷饭碗，没有任何心理准备，而且全然不知无保障。调了几个单位，都不景气，又学新技术，又找工作，心理压力很大，三十二岁开始九年中超过五年下岗，后来让买断工龄，最后的单位也解散了。几年中，疾病不断出现：心肌缺血、充满性胆结石、支气管扩张、妇科病、偏头疼、美尼尔综合症、全身骨痛、坐骨神经疼、严重的抑郁症。

工作极不顺利、身体百病缠身、婚姻的不如意象一张无情的大网把我困在其中，负面情绪日积月累、恶性循环、不能自拔，使我常常睡不好觉，后来发展到半夜一、二点就醒，再也睡不着了，针灸、吃中药、服安眠药，无济于事。一次，医生开了多虑平，睡能睡着了，可白天更没精神、更难受。难受到半夜醒来，自己感觉象神经病一样，洗衣服、做卫生、刷厕所，利用干活来抵抗难受，甚至敲自己、掐自己。好在丈夫一家人神经系统非常坚强（我看过家谱，丈夫家是杨四郎的后代），怎么折腾，他们睡梦香甜。

到精神病院看病，医生说是抑郁症，还有医生说神经官能症。怎么治？好像西医没有特效药。那几年，痛苦的感受度日如年、生不如死。悲观厌世的想法常常在脑中回荡，没有这种苦不堪言经历的人无论如何也想象不到抑郁症带来的痛苦是何等程度？难怪世界上很多自杀的人是抑郁症患者。

二、炼法轮功脱胎换骨

一九九四年一月十七日是我终生难忘的日子，那天，我开始修炼法轮功，当即被李洪志师父讲的“真、善、忍”法理、如何做好人的道理所震撼。

清楚记得参加老师传法班时的一件事：当师父讲到给每个人小腹部位下法轮，法轮在另外空间时，我的小腹即刻感到有个东西在转，真神了！转了几分钟。连续三天听课我感到法轮旋转的无比美妙神奇。

每天听课时，我都全神贯注，可听一会儿就提不起神儿来了，趴在前排椅背桌上就睡着了，每天如此。后来看到师父在《转法轮》中的讲法：“有的个别人还会睡觉的，我讲完了他也睡醒了。为什么呢？因为他脑袋里边有病，得给他调整。脑袋要调整起来，他根本受不了，所以必须得让他进入麻醉状态，他不知道。”这说的就是我了！我的大脑毛病太多了：偏头疼、美尼尔综合症、抑郁症，都是大脑的病，原来师父早就给我调整清理身体了。

由于被中共无神论洗脑多年，虽然听师父的法感到震撼，在家也炼了很短一段时间，但主要是为了祛病健身，并没有实修。直到一九九九年，一天我打坐，炼着炼着，非常懊悔自己没有珍惜这么好的法轮大法，泪流满面。也是从那天起，我下决心实修。

我每天对照师父讲的法找自己的执着心，比如：妒嫉心、名利心、争斗心、抱怨心、虚荣心等等，逐渐放淡、并努力放下这些执着心，对照“真、善、忍”标准衡量自己，按照遇到矛盾向内我的法理修正自己，坚持每天炼五套功法。

眼睛真的能鉴别真伪？

作者：舒醒

常听人们说：耳听为虚，眼见为实。人们过于依赖和相信自己眼睛所看见的一切，把能否被眼睛所见作为评判事物存在与否及其真伪的标准。然而，人的眼睛真的可信吗？作为五官之一，眼睛真的具有如此巨大的能力吗？

据研究发现：人的眼睛所具备的功能与照相机差不多，只是起到一个摄取物体的作用，具体成像是在大脑上成像。并且眼睛它只能看见由分子组成这一层面的东西，按神话传说所言，或许还不及动物的眼睛，可以看见另外空间的物体。

那么，眼睛所能见到的都是真实的吗？

在如今这个诚信匮乏的时代，人们已不再依托于原始的那种口耳相传的交流方式了。科技越发达，在带来了各种便捷的通讯手段的同时，人与人之间的信任危机也越发严重。例如，我们看到一则新闻或消息时，已不会再去轻信它，正如之前网络上流传的一句话叫“无图无真相”。

然而，“有图就一定有真相”了吗？现代科学已发展到随便找几个素材就可以PS成一张图；一个影像也可以任意配上自己想要的声音。这些现代科技手段虽可以满足我们的一些需求，但同时也容易被利用以欺骗大众。这就是为何近来网络上会出现很多虚假新闻、诈骗广告的原因。而且，当一个所谓的新闻都可以刻意去“摆拍”、“导演”时，例如中共央视为诬蔑法轮功而精心策划导演的“天安门自焚”伪案，这类我们眼睛所见到的“真相”，还是真正的真相吗？这种情况下，眼睛所看到的，无论看似多么“证据”充分，它都无法揭示事物的真实。

与此同时，眼睛看不见的都是虚假的吗？

有哲学家说过：人类是弱小而无知的。人类的弱小在于，宇宙中存在的许多事物都是人看不见的，这些人所不能见的对人而言都是不可知的；而人类的无知在于，人往往认为自己什么都知道，自己不知道的都定义为不存在，这种人是固执又愚昧的，只相信自己的眼睛。但很多人眼睛所不能探知的，又确实存在着。

比如我们生活中时刻与人相伴的空气，人的肉眼是看不见的，但它却时时刻刻存在着。再比如现在人们都有所了解的星座，其实是由天空中各类行星组合而成，而且能有规律的运动，并构成一系列奇妙的图像。因此才有了人们熟知的十二星座之说，它们都是根据天空中星座成像来命名的。诸如宝瓶、狮子、仙女等星座图像，人们单凭肉眼是无法看到的，但是它们不仅真实的存在着，而且还按自身运行的轨迹存在了无数年，还潜移默化的影响了人们的生活。

诸如此类不能被人肉眼所见的事物还有很多，但却都是真实的存在。如果人还是一再迷信于自己的眼睛，将自己的认知局限于自己所见的范畴，那也只能使自己越来越愚昧罢了。

眼不见不一定为虚，眼见也不一定为实。眼睛只是我们认识外界的一个媒介，而不是判官。人应该学会思考而不是做眼睛的盲从，理性能带来智慧，反思会揭示真理，不因眼见而迷惑，不被观念所束缚。用心去看世界而不是用眼，才能感知到事物的本质。

匠山夜话

睡眠

文 / 李德孚

古人有言一不觅仙方觅睡方。

不寐，即失眠。失眠的病情不一，有的难以入睡，有的睡中易醒，醒后难以入眠；有的睡目，不能睡耳；有的睡身，不能睡魂；有的睡眼，不能睡心。其最不受用者，在将睡未睡之际，忽然想起某事未行，某人未见，跳将起来，由此一夜不得安眠。

我有一医案是治失眠的。事过多时，至今回想起来，还令人不禁莞尔。

她的先生是我的病人，夫妻分居两地。除职业原因外，还另有一不愿启齿之因是太太可以整晚不睡。她于是洗碗、洗衣、吸地。为此先生差一点得心脏病，他到我处来为了治头痛。

每次太太来探亲，他必来诊所，就提起家里一到夜里比白天更忙，阴阳颠倒之事，求我帮忙。我答应他试一试。

太太是忙人，忙人不易睡也。一到睡觉时间，觉得是浪费时间，妨碍做事。她在读研究院，大部份文章、研究论文都在深夜写，但白天昏昏沉沉，倦极而眠，睡身而不睡魂。

我让她躺下后，用一寸针在头皮发际处扎下，没过几分钟，她就睡过去了。一觉醒来，已是二小时之后。自此之后，她开始在夜间睡觉。但过了一月，又因嗜睡(睡的太多)来找我。“你既然能使我睡觉，也应该能让我少睡吧？”她问。她的先生在一旁无可奈何地说：“你以为你的脑袋上有一个开关按钮，我的医生随时可以让你睡和不睡啊？”

我再让她躺下，在上次进针穴位扎了一半的深度。她又睡着了。但没过多久，她就醒来。我告诉她：“人非草木，血肉之躯，睡眠居先。睡能养气、健脾、养胃、坚骨强筋。人本无疾，劳之以夜，夕不安眠，则眼眶渐落，精气日颓，虽未即病，而病势欲显。睡非药，却治百病，可救人命，是无试不验之神药也。”

她似懂非懂，但此次治疗后，再未来过。其先生头痛之症愈也。