

她从抑郁症中走出来

文 / 紫云

因抑郁症而自杀的案例近年来屡见不鲜，其中不乏知名人士，没有人确切地知道，他（她）为何突然离去？没有人能够知晓，他（她）为何走入抑郁？诸如所见，大多数的抑郁症患者，他们表面看起来是那么的“正常”，有些甚至是那么的光鲜亮丽，而真实处，他们却有难言的痛苦……

“你没得过这个病，你永远不可能体会！”这是很多抑郁患者的相同答案。

芭波·布鲁安德（Barbro Plogander）曾是抑郁患者中的一位，她的生命一度陷入了绝境。幸运的是，当她走投无路的时候，她遇到了法轮功，从此她的生命走出了阴霾……

芭波曾在瑞典一家中型公司担任经济主管，人优雅、浪漫，工作精明干练，女人想拥有的她都拥有了。可欲望的无止境让她卷入时代的大潮，她几乎成了工作狂，不知道要停下来。有一天，她倒下了，按照医生的话，她已经卖命到了“精疲力尽”，必须停工告假了。她自己也说不清什么时候走到了这个境地，白天她昏昏沉沉，夜晚靠安眠药入眠。工作、情感的双重压力如影随形，她却麻木承受着。最终，她被诊断为抑郁症。

“我的身体太糟糕了，记不住东西，不能集中精力，平衡感官不好，生活质量差极了。”芭波回忆起当年的情景时说。

自卑感、恐惧感、否定自己、封闭自己等等是抑郁患者的共同特点。这个不是病毒导致的病如瘟疫般席卷着全球，被世界卫生组织列为全球第四大疾患之一。它已成为人类致命的杀手，全球因抑郁而自杀的人数已超越百万。特别是在北欧，先进的医疗早已应接不暇这来势凶猛的疾患。药无特效，需要的是时间、耐心及理解。芭波不停地服药，治疗的路还有多长？没有医生能回答。她一种药接着另一种药换，被动地跟随着医生。那时她六十岁，时间已进入二零零五年。

生命在黑暗中，窗外看不到阳光，她将自己紧闭在房屋里，镜子里看到的是糟糕不堪的自己，没有希望。也就在这时，她在当地的报纸上发现了一则消息，社区活动中心将举办法轮功学习班，介绍上说能纾解压力，改善体质，对身体和心灵都有好处。如果是这样，为什么不试试呢？芭波似乎感到了一点希望。她决定去了。

那地方在歌德堡旁边的小城市，离她所在的城市莱鲁姆（Lerum）有二十分钟火车的车程。这个社区活动中心曾经是法院，法官办公的地方，后来给了社区使用。现代与古老并存，先进与传统交汇，凸显了这个国家和人民的包容性。古老的大厅，常常荡漾着色彩文化，演说、唱歌、舞会，凡是民众喜欢的，都能在这里找到。

“大厅的地板很漂亮，当我走入大厅，快到法轮功的桌子时，我看不见漂亮的地板变成了波浪，非常好看！”芭波依旧清楚地记得那天，她对法轮功的第一感觉非常奇妙。

那次法轮功学习班有二十六个人参加，全都是瑞典人，多数是上岁数的。学习班是免费的，由法轮功学员义务教功。“我至今还记得他们，玛丽（Mari-Brit）、斯蒂芬（Steffan），还有一位来自英国伦敦的华人迈克（Mike Lee），法轮功学员都非常友好。”芭波说。

初学法轮功，看起来并不难，缓慢轻柔，老少皆宜，大家学炼的都非常起劲。可是芭波的记忆力弱到极点，学过的动作完全记不住。她知道这是自己大脑的问题，她无法指挥自己。教功的学员特意给她提供了一张法轮功炼功图解，帮助她加强记忆。那一天，她买了一本大法书《法轮功》。

《法轮功》是帮助人们初步认识法轮功的书，以浅白的语言介绍修炼文化，告诉人什么是法轮功。芭波开始阅读这本书，可是，原本高智商的她完全不明白书中讲的是什么？看过之后甚至没有留下一点记忆。她意识到自己的大脑记忆部分已经破碎了，无法连贯起来，但此时心中还有一念：坚持！坚持！

第二周，芭波又去社区活动中心。她在摆放法轮功资料的展台上又看到了另外一本书，她指着书对那位法轮功学员

说：“我要这本书——《转法轮》！”

《转法轮》是法轮大法修炼的重要书籍，是一套系统、完整地阐述如何修炼的著作，其内容、深度远远超过了那本《法轮功》，如果阅读《法轮功》都感到吃力的话，读懂《转法轮》似乎不大可能。可芭波还是买下了这本书，带回去阅读了。她依旧是读了后面忘了前面。有一天，当她阅读这本书的时候，她的脑子突然明朗了一下，《转法轮》中有这样一段：

“你看到他出去之后，师父带着他在师父演化出的一个空间里修炼，也可能是过去的社会形式，也可能是现在的社会形式，也可能是另外空间的社会形式”。

读到这里，她停下了，思索了，她的记忆突然链接上了。她曾经做过一种梦，这种梦非同寻常，梦境里是无法解释的现象，她曾为之思索过、探寻过，她需要一种解释。如今那个梦回来了！她的脑子里象有了个插头，一下把她记忆的部份链接上了。天呐！这是一个鲜为人知的真机……原来如此！她恍然大悟了。

这是一本什么书？到底是一本什么书？！她惊喜又震撼！

“我要好好地再读一遍！”

就这样，她又开始阅读《转法轮》，一遍又一遍。她合上书，又翻开书，小心翼翼。只要翻开书页，眼前就是法轮大法创始人李洪志先生的照片，师父的目光非常特别，仿佛一眼看穿她的心思。

芭波开始思考了，书中谈到了修炼，她不断地问自己：“修炼，我是一个真正的修炼人吗？”芭波一直没搞懂什么是修炼。

“修炼”一词来自东方文化，对西方人来讲太陌生了，对芭波更是如此。她没有理解“修炼”的真实含义，还有很很多很多的问题，她就这样看大法师父的照片，静静地看。

“我坐在那里，就象在和师父说话，我问了一些问题，也思考了一些问题，感觉师父的眼神就象真的一样，一眼能把我看透彻了……我问，师父就告诉我。师父知道一切，而我什么也不是，我甚至感觉，我不能在师父面前把自己躲藏起来。我只有很小心地把书合上，不要再打扰到师父……”

感受到修炼的博大精深和神圣，原本高傲的芭波，在师父的面前越发感觉自己渺小了，对师父，一种无法用语言描述的崇敬感油然而生。

读书学法，不停地阅读。她感觉自己的记忆正慢慢恢复，接上断开，接上又断开。还有一个最最重要的问题，她不能问师父了，只能问自己，她问：“我是一个真正的修炼人吗？”

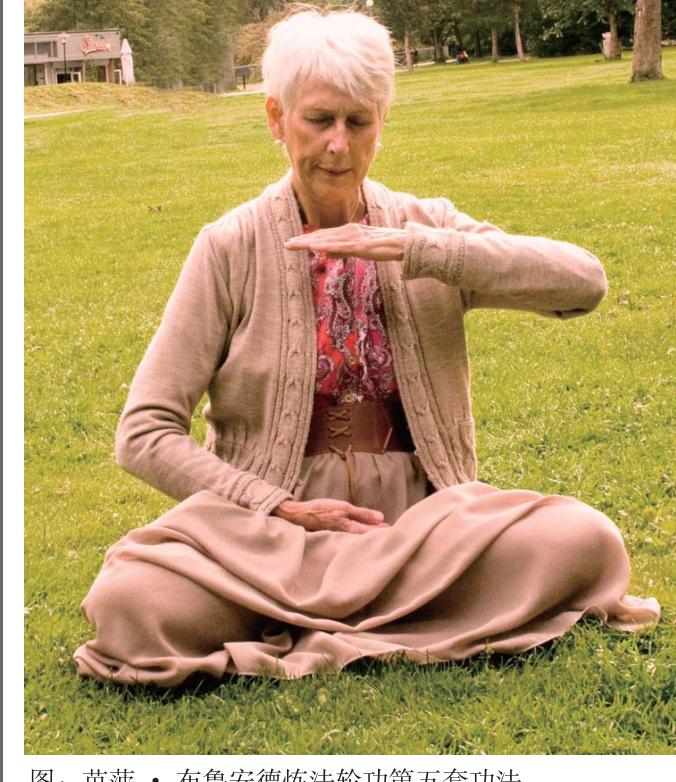
《转法轮》中明白白写着这样一段：“我这里不讲治病，我们也不治病。但是真正修炼的人，你带着有病的身体，你是修炼不了的。我要给你净化身体。净化身体只局限在真正来学功的人，真正来学法的人。”

真正来学法？真正来学功？这不就是“修炼”的真正含义吗？

“我是一个修炼人！我要做一个真正的修炼人！”

二零零五年六月，她决定停止服用一切对抗抑郁的药物，真实进入修炼。一念发出，震动十方世界！“要修炼”的这一念带给她强烈的反应，身体一下轻松了很多，压抑的心也随之释放了一半。一天一天，她坚持学法、炼功。就这样一年过去了，她的记忆力回来了……

阴霾散去，笑容在芭波的脸上重新绽放。“你知道吗？真难啊！我总是出错，记不住。师父的中文口令我听不懂，



图：芭波·布鲁安德炼法轮功第五套功法
——神通加持法

但是结合在功法里我就知道。师父说‘随机下走’，我知道‘下走’是什么意思，但是我不会发这个音啊，哈哈哈……”

朗朗的笑回荡着，谈起当初炼功的情景她有说不完的话。如今的满足感、幸福感都写在她的脸上，“知道吗？到今天我已经修炼九年了！”她说。

二零零七年七月二十二日，美国首都华盛顿地区召开法轮大法修炼心得交流会，芭波和瑞典的很多法轮功学员一起前往参加。这是她第一次参加国际性大法会。与会的有五千多名法轮功学员，来自六十多个国家，法会现场座无虚席。欧洲学员被安排在主会场的前方，就在中间的位置。芭波坐在其中，内心充满感恩，感恩带着一个健康的身体来到这里，感恩能听到学员们讲述各自的修炼体会。不一会，她突然感受到一种能量，那感觉奇妙地包围着她，她知道这是真实，她感觉到师父来了。随之，她耳朵上的同声翻译器里传来了一个声音：“让我们以热烈的掌声欢迎我们慈悲伟大的李洪志师父……”

掌声、欢呼声和泪水，全场学员起立，崇敬与爱戴如潮涌般投向师父。芭波第一次见到师父，与师父的距离又这么近，真切、熟悉，这是见证的一刻。“就象我在书上见过的师父一样，目光、音容，师父能穿透地看我，我不能隐藏什么，我不知道如何表达那种感受，师父走入法会会场……我亲眼见到了，我真的很高兴。”芭波说。

法会的第二天，瑞典法轮功学员们有幸再度见到师父。师父是那么地随和、平易近人，就象对待老朋友一样招呼着学员，说到：“我们不照张照片吗？”

学员们听到照相，高兴极了，涌到师父身边，都想离师父近一点。芭波站在了师父的后面，心里想着，再和师父靠近一点吧。就在照相机发出“咔”的一响时，她同时向师父挪近了一点，就这一瞬间，她的脑袋里面也“咔”了一声，一阵清晰，“我感觉到了，我过去记忆破损的地方一下连通了，师父给我矫正了……”

从抑郁症中走出来，芭波彻底脱胎换骨。九年过去了，如今的她一身轻健。

“以前的抑郁都过去了，修炼后我不再伤感了，我现在是一个很高兴的人。”虽然，偶尔也会出现一点伤心，但我知道作为一名修炼人不该有，很快也就放下了。我现在就是一个身心都很高兴的人。”芭波说。

什么能比身心健康更重要呢？现在她不愿再涉足名利场，不愿再为人事情世故所缠绕，只想让生命回归到大自然中。她卖掉了自己的房子，远离了闹市，选择了田园生活，与青山、绿水、田野为伴。面对儿女亲情，她也都能释怀了。她能够平静地面对她的前夫和从前的男友，不再记恨过去，还能与他们分享法轮大法带来的美好。她更愿意参与法轮功的集体活动，参加功法演示，帮助义务教功。

“我感觉很好，和大家在一起就感觉到和大法溶在一起。”芭波说。

是法轮大法将她从黑暗中挽救出来，又让她融入了一个整体。

疾病好的快的方法

文 / 默安

宋朝杨万里的妻子罗氏，生性廉洁节俭。杨万里在京城做官时，儿子也在朝廷担任将帅，可谓是门庭显赫，地位尊贵，但杨家却仍然非常破旧，没有高屋广阶，没有精致器皿。杨万里的妻子罗氏，居住在里边却怡然自得。

罗氏每天很早就起床了，即使是寒冬腊月也一样。起来后，先到厨房去煮一大锅粥，等全家老小都吃饱后，才安排一天的事。罗氏八十多岁时，仍然在菜园里种芝麻，把麻砍下来纺线做衣物。

后来她的儿子到广州做官，得了俸钱，就把俸钱交给母亲。罗氏故意说自己得了病，把那些钱，分给了周围的穷苦人，边分边说：“我的福分浅，好好的又得了病，你们把这些钱都拿去，这样我的病，才能很快好。”

罗氏平时非常节俭，她从没穿过一件好衣服，更不会独自去搞什么特殊。她一共生了七个孩子，刚生第七个孩子的时候，家里人怕她身体虚弱，要给她请奶妈，罗氏说：“都是穷苦人，她们本来就饿着肚子，却还要来我家，哺乳我的儿子，这样的事，我怎么做得出来呢？”

人们都赞誉杨万里父子是贤人，殊不知他们的品行，不仅仅来源于自身的天性，还来自家里有个很好的活教材、好榜样啊！

善是真正的财富

文 / 金莲

那么得到了合同，就会相应的得到了赚钱的机会，只要再努力，也会得到自己想得到的一切。

另外，善良的人，做什么事情，总是如有神助，做什么都顺利。

而恶人却总是遇到倒霉事，麻烦事。中国古籍《围炉夜话》中有一句“一念之善，吉神随之；一念之恶，厉鬼随之。知此可以役使鬼神。”就明确的指出了善恶的后果。就是，人有善念，好的神就会一直陪着你，帮助你，人有恶念，厉鬼就会跟着你，给你制造麻烦，如果人知道这个道理，就会自己选择人生。

修大法更是如此，一个人一旦修了大法，宇宙中所有的正神，都愿意帮你，助你。这是牵涉到一个生命永远的事情，谁选择了大法，谁就有最美好的未来。