

无常观：一个让你远离抑郁症的绝妙方法

净土解行 地藏占察入净土 2021-01-27

● 法师讲记 ●



远离抑郁症的绝妙办法

有些人认为，佛法讲无常是消极的。实际上，佛法讲无常是积极的，世间人反而是消极逃避，这是最颠倒、最愚蠢、最可悲的。学佛的人正视无常、直面无常，甚至平时就去思维无常，所以真的无常降临的时候，他就会非常洒脱、自在、安详，而不会惊慌失措、痛哭流涕。

这就是修学佛法的无常观。实际上对我们现代人来说，无常观也有极大的利益。

下面我们来看一下，世间人因为内心接受不了无常，不愿意面对，鸵鸟似的自欺欺人，当无常真正降临的时候，他就痛哭流涕，接受不了，甚至崩溃了。有些严重的甚至神经失常，即使没有这么严重，也是长期的忧郁。



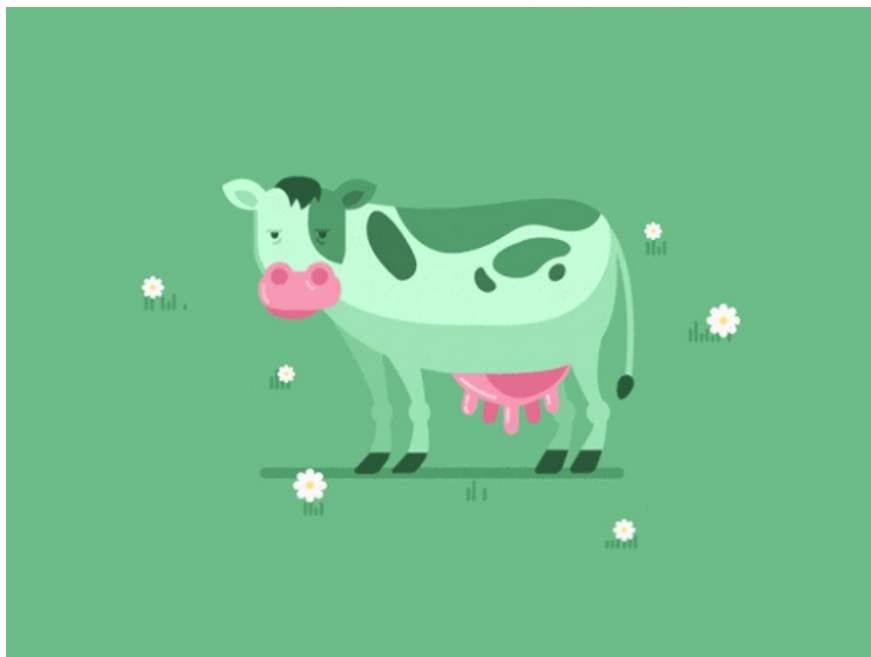
现状：中国抑郁症患者接近1亿人

我们来看一看，网络上有这样一些统计：“目前世界上大约有3.4亿人患抑郁症（有说超过7亿）。而且越是发达国家发病率和抑郁症人数的比例越高。”可见富人不见得就是快乐的，富人因为忧郁、忧愁，心里的痛苦反而更大。

一般佛经里面说，穷人是身苦，富人是心苦，所以心理上的忧郁症，越是发达国家越厉害。

“并且低龄化。那么抑郁症最多的国家是哪个国家？抑郁症最多的国家是中国。根据官方媒体数据显示，在中国抑郁症患者早在2007年就已达到3000万人，随着今年社会压力的不断增加，中国的抑郁症患者数量在不断的增长，目前已经达到9000万之多，每年大约有100万人因为抑郁症自杀。”严重的甚至采取自杀的行为。

“北京心理危机研究与干预中心的报告显示，中国每年有28.7万人死于自杀，63%的自杀者有精神障碍，40%患有抑郁症。”

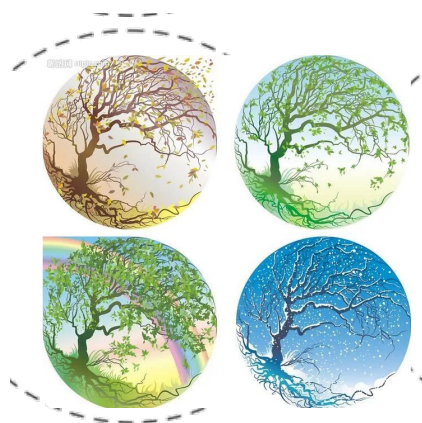


《我国每年25万人死于自杀》一文报道：“据统计，我国每年约有25万人死于自杀，自杀未遂的人数约为200万。(《人民日报》)”这还是前几年的报道，最近的统计人数会更多一些。据说自杀未遂的人数达到200万，自杀死亡的有28.7万人，有这样的记载。

这样我们就知道，因为不接受无常，真正无常到来的时候，就要出事情，精神受到刺激乃至崩溃，甚至出现精神病或者抑郁症——轻一点的就是抑郁症。

像这样，现在抑郁症乃至精神病人越来越多，甚至导致采取自杀的行为。我们中国每年200万人有自杀的行为，那可以说是痛苦到极点了。

有些轻微的、没有自杀行为的还不算在内，但不是说他就不痛苦，不是说他就没有问题。



原因：不愿意接受无常

之所以会产生这么严重的情况，原因在哪里呢？当然跟这个社会的高节奏，社会压力特别大有关系，这是一部分原因。

另外一个原因，就像刚才讲的，有些是接受不了无常的结果。当无常到来的时候，或者破产，或者得病，或者亲人死亡等等，他就受不了了。

对于我们学佛的人来说，这方面就会有很大差别。我们去看一看，学佛的人（所谓学佛，是要通过闻思了知佛法的教理，而不是说去烧烧香、拜拜佛就叫学佛。）如果通过闻思无常的法类，知道诸行无常，这样无常到来的时候，他就会坦然接受。

最初就去观察无常，去直面生死无常。既然生死都可以面对，知道是无常的，何况世间一般的、小小的事情呢？所以，通过佛法这个无常观——诸行无常，你心中能够接受无常，就不会发生精神受到刺激，生起种种烦恼，甚至得抑郁症、乃至自杀的情况。



公案：一休和尚的故事

这就像非常有名的一休和尚的故事。小和尚一休有一个师兄弟，小孩子趁他师父离开的时候，把师父非常喜欢、经常把玩的一个杯子拿出来，好奇地看一看，想不到一不小心把杯子摔坏了。小孩子吓坏了：师父回来肯定要受惩罚的！

这时，一休和尚就给他承担下来：“你不用怕，我给你帮忙。”

后来师父回来的时候，一休就把他师父教他的道理讲给师父听：“这个世间是不是有不会坏的

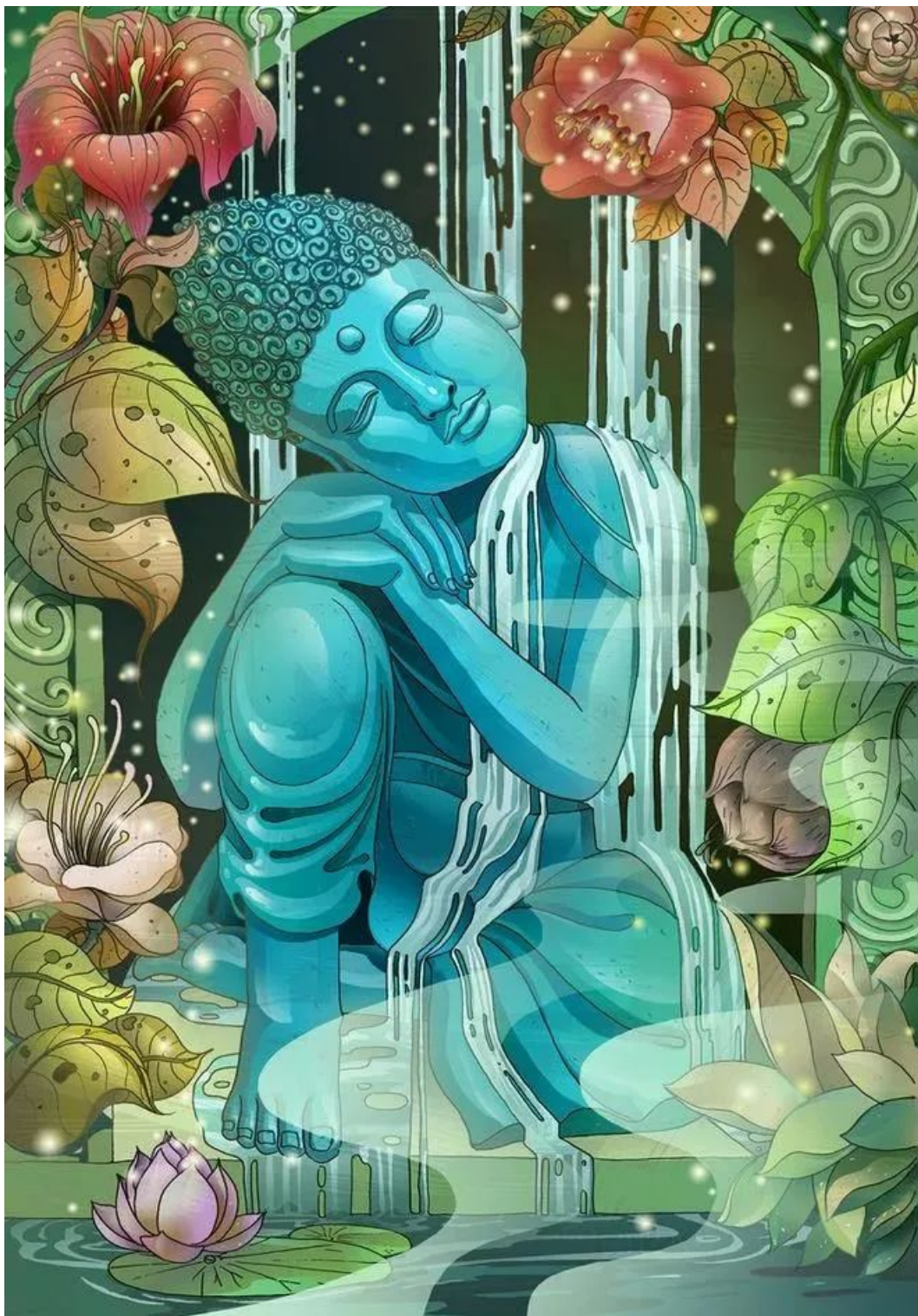
东西呢？有没有？”

师父就告诉他：“世间都是无常的，没有人不死，也没有东西不会坏，都是无常的。”

然后，一休就把藏在背后的那个宝贝拿出来，说：“这里也有一个无常的东西！”

这下他师父就坦然接受了。刚刚还跟徒弟在说教呢，现在看见这个无常的东西，虽然心里面也很心疼，但是理上正念能够提起来，他就坦然地接受了，没有大发脾气。

所以，如果我们能够通过佛法，正念思维、观察，坦然接受，这样就不会产生种种痛苦、烦恼，甚至得抑郁症、自杀。



佛法：治愈精神疾病的灵丹妙药

对于我们这个时代来说，现代人面临着强大的压力。高节奏的社会，变化非常快，而我们走马灯似地跟着这个时代，就会产生种种的需求。比如流行的时髦衣服、手机等等，几个月之后就不流行了，新流行的品牌又出来了。这样跟着潮流走，那你的欲望就无穷无尽。

如果做不到，有的人就觉得低人一等，跟不上社会了。他自己心里面接受不了，就会忧愁、烦恼、痛苦，最后得抑郁症，严重的甚至自杀。现代社会跟古人比，这种情况非常严重，而且越来越严重，得抑郁症自杀的人越来越多，全世界都是这样的，跟社会有关。

所以，二十一世纪，佛法会在全世界得到弘扬，因为二十一世纪最严重的病，就是这种精神疾病，而佛法，就是治疗精神疾病的灵丹妙药，是最合适的一个教法。因此，佛法在二十一世纪肯定会得到极大的弘扬，现在就有这样的趋势。

仁禅法师

《无常观对修学佛法及现代人的意义》



公众号：jtjx2015

净土解行

- ✿ 解行并进 ✿
- ✿ 得决定信 ✿
- ✿ 同生极乐 ✿
- ✿ 获大庆幸 ✿

