

兩分鐘開示—我患上了憂鬱症，該怎麼辦？（第二二七集） 檔名：29-517-0227

問：「因為患了憂鬱症，心裡面雜亂，妄想不息。對於妄想的事，有時候會執著的重複去想它，我該怎麼辦？」

答：這個事情我相信不只是你一個人，在海內外我遇到很多。這是妄念太多，在這種狀況之下，念佛是最有效果的治療方法，把所有的妄念都換成阿彌陀佛，什麼都不想了，專想阿彌陀佛，你這個病就治好了。這是一念對治一切妄想雜念，你不妨試試看。

節錄自：學佛答問（第二十三集） 21-090-0023