

一行禪師答問 美國密西西比木蘭寺 二〇一三年九月

## 如何對治憂鬱？

### 問

我的問題是：你會如何對治憂鬱？

### 答

這四天以來我們學到，如果有些事情發生了，只有你真的在當下，才能覺察得到。所以，首先是要覺察憂鬱，和它打招呼：「你好，我的憂鬱。」我知道你在這裏，你要深觀以能看到憂鬱是否真的存在。如果真的感到憂鬱，它會奪去我們的安詳、喜悅和安穩。覺察它、深觀它，需要有足夠的時間深觀它，甚至擁抱它，去發現是什麼原因。憂鬱來到你身上。也許因為你接觸了很多不同的東西，聲音、視覺、感受，可能你吸收這些事物的方式為你帶來憂鬱。可以的話，你可以請其他人幫助你這樣做，老師、朋友、心理治療師，他們能夠幫助你、深觀你的憂鬱以找出其根源，是什麼食糧？是怎樣的消費？你一直用了什麼來餵養它，讓它來到你身上？這非常重要，這是修習第一聖諦和第二聖諦。當你看到是什麼原因，憂鬱的原因和根源，是什麼「食糧」帶給你憂鬱，你就會知道要做什么，不做什么。

也許你需要轉換環境，你要改變消費的方式，你周邊需要更加正面的元素和人。如果你得到新的食糧滋養、健康、美善，你不再餵養你的憂鬱，它會自然離去，你無須趕走它。這是在過去幾天學到的，你可以自己做到，也可以依靠朋友幫助你，讓修行中的兄弟姐妹幫助你，因為他們懂得怎樣做。👉

有關答問的視頻可瀏覽：

<https://www.youtube.com/watch?v=QY99Ekk3URc>



梅子禪

翻譯：梅村僧團

一行禪師（1926-2022）出生於越南，16歲出家，是臨濟禪師第七代傳人。禪師畢生致力於更新佛法及教導正念生活的藝術，出版著作超過100本。1982年，禪師在法國建立梅村禪修中心，2011年於香港成立亞洲應用佛學院定期舉辦正念禪修活動。

一行禪師答問

美國紐約市碧岩寺 二〇一三年八月

## 如何處理家族遺傳的抑鬱？

### 問

在我的血緣家族中，有很多世代都遭受抑鬱和焦慮之苦，這已經傳給了我和我的女兒。因此，我的問題是關於那些患有抑鬱症和精神疾病的人，可能不僅來自我們如何消費和攝取反芻以往困難的處境，還有來自祖先傳給我們的基因種子。我們應如何修習以改變基因種子？

### 答

我認為環境起着非常重要的作用。我們的細胞中有各種各樣的種子，我們的細胞中有各種各樣的基因：抑鬱的基因、快樂的基因。是由環境觸發抑鬱的元素，或終止抑鬱的元素，選擇一個環境或創建一個環境是答案。

當國家（越南）分裂為北方和南方，我的母親也去世時，我患上抑鬱症。醫生們幫不了我，我只是靠正念呼吸和正念行走療愈自己，把自己置於有利康復的環境中。當快樂的種子和慈悲的種子得到足夠澆灌，你就可以恢復平衡。你繼續修習，這樣別的種子就不會再得到澆灌，這非常重要，然後，你繼續傳遞這種積極、美善的元素給下一代。

這也是老師（一行禪師）的修習。老師最深切的願望是傳遞他已經能夠實

現的、最好的，並嘗試轉化他不滿意的元素，這是持久長遠的修習：時刻讓美善的種子在良好的環境中得到澆灌，時刻保護自己，不去澆灌負面種子。因為即使你成佛後，負面種子也始終存在。佛陀不是沒有負面種子的人，佛陀是知道如何保護自己的人。佛陀懂得保護自己，讓他的負面種子不會被自己或他人澆灌，佛陀是懂得如何每天澆灌自己的美善種子的人，讓幸福和慈悲每天增長。

我確實有抑鬱症的種子，我們所有人都有抑鬱的種子，但是，如果你懂得修習正精進，也許我們明天會有時間學習正精進，那麼你會好起來。其他種類的種子，將沒有機會顯現並把我們帶走。👉

有關答問的視頻可瀏覽：

[https://www.youtube.com/watch?v=Yz\\_iEIXqIBU](https://www.youtube.com/watch?v=Yz_iEIXqIBU)

