

## 廣東遊學之行感想

婁洪彬

2019年12月5日至9日，香港中文大學佛學研究文學碩士課程研究生前往廣東遊學。整個行程以品味與解讀嶺南人文為脈絡，涵蓋了歷史、宗教、考古、建築、植物、飲食等諸多特色文化。孫中山先生(1866-1925)北伐誓師紀念地的追憶感悟，光孝寺、南華寺和雲門寺的訪禪問道，南越王墓和馬壩人遺址的溯源探尋，陳家祠、華南師範大學和華南農業大學舊建築物的鑒賞領略，兩所大學內的絲木棉、紫荊花、原生態林的見識參觀，乃至「點都德」(註：粵式茶樓)嶺南特色飲食的品味，都深深地鐫刻在我的記憶之中。不免讓我想到，從古到今人類的文化就是在這樣不斷地交流、發展與創新之中大放異彩。



最令人記憶深刻的是臨近結束前的一晚，團長陳劍鎧教授帶領我們交流和總結，同學們逐一分享近半年的學習和遊學心得與感悟，特別是教授和同學們討論到抑鬱症的問題時，我深有體會。我去年曾患上抑鬱症，在那之前我自認為是一個樂觀開朗、性格隨和的男生，但自從患上抑鬱症後，性格變得內向，也不如之前那樣隨和。對於抑鬱症的治癒，陳教授提出了三個重點值得我們深思：「自因自果、自作自受、自性自度」。首先，我們需要找到造成抑鬱的因，與抑鬱導致的果，理解抑鬱的因果，才能尋求治癒抑鬱的方法，從抑鬱的根源拔除造成抑鬱的根；自作自受，也是要我們明白因果業報的關係；自性自度，心、佛、眾生本無差別，眾生與諸佛在真如性上本來平，不假造作，本無所度之眾生，亦無能度之佛，眾生皆是自性自度，當下識自本心、見自本性名為真度。心、佛、眾生皆是假名安立，並無實義，故不可執著。教授說，抑鬱症患者的患病與不斷增加的我執有關，我深以為然。但不斷增加的我執，也許不是造成抑鬱症的因，而是抑鬱症造成的果，或是我執與抑鬱呈現螺旋式上升的相關關係。抑鬱的人，性格變得憂鬱、自閉、內向、敏感，易於產生負面情緒，也許正是因為對外界刺激的耐受度下降而造成。總之，抑鬱症與我執的關係值得我們進行更深入的探討與研究。



難能可貴的福報。我將永遠記得這一份難得的美好！

此外，令我感到十分幸運的是，我選擇在佛法中尋求憂鬱症的答案，因而到中大就讀佛學研究，讓我有幸認識到一群如此美好的老師、同儕。老師的因循善誘與同學的無私幫助，令我倍感溫暖，有了堅強前進的動力。與教授、同學，以及陳肯師姐的善緣，讓我有機會接觸到淨土佛法。廣東遊學之行結束後，我常常心中念佛，而我真正感受到一股強大的力量，支持著我走出負面情緒的陰霾。非常感激能夠與大家相識，與大家的相遇是2019年裡最