

見證禪修

我不再憂鬱了

——馬來西亞 梁媚鈿（絹耘）

我是梁媚鈿，今年 27 歲。我 2014 年開始讀大學，2016 年當我讀到大三時，我開始感到很有壓力，因為必須同步跟著美國講師上網課，我感覺每天都在讀書，既不能休息，也不能出門，我完全沒有任何娛樂時間，只能待在家讀書。慢慢地，我感覺壓力越來越大，我開始有負面思想，剛開始還沒這麼嚴重，可是在壓力日復一日地累積下，我的負面能量變得越來越嚴重，我每天都感到很疲憊，感覺身體很沉重。甚至每天晚上睡覺都希望第二天不要醒來，這樣我就可以永遠地睡下去。我感覺生活彷彿沒有了希望，也絲毫沒有任何活下去的理由，我只想逃避現實。

當我在睡覺時，我會因為不能呼吸突然驚醒過來，醒來便會用力喘氣、心跳加速，當時我沒有察覺自己已經停止呼吸片刻，我也不知道自己原來已經得了憂鬱症。我變得很安靜，只想隱藏自己。總在想：我為何要遭受這種折磨？是否我們來到這個世界就是要受這種苦？所以我對上天存有憎恨心。

2018 年，我媽媽的朋友介紹她認識菩提禪修，她來到了菩提禪修中心，得知有健身班的課程。當時，媽媽並不知道我正為憂鬱症所苦，只以為我很安靜，但是她認為菩提禪修健身班可以幫助到我，所以她就帶我來了。

在健身班課程的第五天，我看到一支金菩提宗師的影片，宗師在講述一位當時著名的明星——張國榮，他的生命很悲慘，因為他有憂鬱症，他也因此輕生了。當宗師在講述他的感受時，我感覺宗師似乎在講我，因為我同樣也對生活感到迷茫，也有很多負面想法。當下我哭了起來，因為感同身受。宗師說，如果我們沒有活下去的勇氣，或者當我們已經失去生存下去的希望，我們可以誦讀《金菩提聖經》，《金菩提聖經》會給我們活下去的勇氣。當我讀完《金菩提聖經》，我當下增強了信心，變得更有勇氣活下去了，沒有任何東西能再讓我擔憂害怕，所有的負面想法都消失了，我感覺很開心、很快樂，感覺身體很輕鬆。我的開心是打從內心裡笑出來的，自己已經記不起有多久沒有這樣開懷地笑了。我不再想自殺或是永遠地睡下去，我有勇氣活下去了。

我目前在一間賣汽車零件的公司負責銷售部門的工作，每天都必須面對許多具有挑戰性的問題，可是只要有《金菩提聖經》，我享受著解決每一個問題的過程。就好像《金菩提聖經》裡說的「我喜歡挑

戰，我勇於承擔」，這些重要的口號讓我有很大的勇氣去解決所有的問題。

最後，我希望青年朋友們或任何面臨憂鬱的人，歡迎你們來參加菩提禪修的課程，誦讀《金菩提聖經》，你會得到更多的勇氣好好地活著，就像我一樣過著快樂的生活。我真的非常感恩金菩提宗師，是宗師給了我第二次的生命，是《金菩提聖經》使我更有自信、更有勇氣。真的很感恩金菩提宗師給我這個分享的機會！金菩提宗師，我愛您。