

# 消除孤獨感的方法

2012年12月13日 法國梅村新村滿月禪堂 冬季禪營

我們知道，一旦回到家，我們就不再感覺孤獨。在家裏，我們感覺溫暖、舒服、安全和滿足。家是孤獨感消失的地方，但家在哪裏？佛陀曾清楚地說過，家就在我們之內，我們內在有一個我們應該回去的「島嶼」——自心島嶼。這是修習，而非理論。

孤獨是我們這個時代的一種病，即使被許多人包圍，我們卻都感到孤獨。我們的內在有一種空虛，這種空虛令我們不舒服，我們試圖通過接觸他人來填滿這個空虛。我們相信接觸他人的時候，就可以讓孤獨消失。科技為我們提供了許多設備，讓我們連接和保持連接。我們保持連接的狀態卻持續感到孤獨。一天內，我們反覆查看電子郵件，發送很多郵件，發布很多消息。我們想要分享、接收，非常忙，對吧？整天為了連接而忙碌。但這並不能幫助我們減少內在的孤獨，這是我們現代文明的狀況。我們和他人的關係並不好，我們和伴侶、兄弟姐妹、父母、社會的關係並不好，我們感到非常孤獨。我們試圖通過科技驅散孤獨，但並不成功。在梅村的傳承中，每當我們在蒲團上安坐，就是在連接自己。

在日常生活中，我們與自己失去連接。我們走路卻不知道自己在走路，我們在某處但並不知道自己在哪裏，我們活着但並未覺知自己活着。我們迷失了，我們不知道自己在做什麼，一整天幾乎都是如此。所以，正念安坐這個行為本身就是一種革命，安坐意味你切斷和停止迷失自己、不知道自己在做什麼的存在狀態。當你安坐時就是與自己連接，你不需要手機或者電腦，只需要正念安坐、呼吸，幾秒鐘就可以連接自己，你知道正在發生什麼，知道自己身心的狀態，知道自己情緒、感受等的狀態。你已經回家了，而且正在照顧內在之家。

你離家太久，家裏已經變得一團糟。「回家」意味着坐下，和自己在一起，和自己連



接，還要如實地接受眼前的狀況。家裏一團糟，是的，我接受家裏一團糟的狀態。因為我離家太久，是我允許家裏如此狀況。我現在回家了，要重新安排家裏的一切。通過吸氣、呼氣，通過正念的呼吸，我開始笑對一切，而且整理家中的一切。我允許自己的身體通過吸氣和呼氣釋放緊張。

佛陀已經告訴我怎麼做，怎麼吸氣並放鬆身體的緊繃。我意識到自己有孤獨、悲傷、恐懼、焦慮等感覺。我向孤獨、恐懼、焦慮等感覺微笑。心中默念：「親愛的孤獨，我知道你來了，我『回家』來照顧你。」你與自己的孤獨與恐懼和平共處。你的內在有一個受傷的小孩，你意識到「她」的存在，並溫柔地將其擁入懷中，這就是回家、顧家的行為。

每當你邁出一步，無論正在吸氣還是呼氣，都是回到自己。每一步都將你帶回當下此地的家，由此可以連接到自己的身體、感受，這就是真正的連接。你並不需要很多科技手段來實踐。這是一種革命，這是療癒自己和社會的方法。我們失去了自己，我們迷失了，需要再度找回自己。我們必須「回家」。(二之一)

觀看開示請打開以下連接：

<https://www.youtube.com/watch?v=FoYKH78oiw>



梅子禪

翻譯：梅村僧團

一行禪師 (1926-2022) 出生於越南，10歲出家，是臨濟禪師第48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。