



內，也在對方之中找到家。這是你們共同的家，你之內有一個家，對方之內也有一個家，然後還有一個你們共同的家。這是所有一切的基礎，如果你想幫助社會，如果你想要為社群盡力，如果你想要為自己的國家效力，你可以基於此，有了真正的家，你就有了幸福、安全感、滿足感，進而就具備了與他人連接的條件，無論對方是個人、社群，還是整個社會。

這就是佛陀給予的方法，一切從自己開始。佛陀教導的練習非常清楚，每一個呼吸、每一個步伐、每一次坐下，喝水、打掃的每一個動作，如果能夠在正念中進行，就是在幫助自己回家，並享受在你周圍和在你之內生命的奇蹟。身體是一個奇蹟，高山流水都是奇蹟，它們都擁有療癒的能量，修習「回家」可以療癒自己、療癒世界。☞(二之二)

觀看開示請打開以下連接：

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



一步都可以帶自己回家，像佛陀一樣行走，你的行為舉止就像一個自在之人。這是可以做到的。你重新發現自己，通過每一步連接自己，自在是可能的。你重新回到自己，不再迷失，和自己的身體恢復連接。通過每一步連接自己的感覺，每一步都可以為你帶來自在。而且如果你能夠找到自己內在的家，也能夠幫助你的伴侶找到他們的內在之家。因為他們也是孤獨的，都在尋覓家園，尋求些許溫暖和安全。一旦你能回到家，你就可以面對你的伴侶，面對另一個人。

如果你有一個真正的家，也能夠幫助身邊的人回家。而且你會有自信，因為你知道怎麼與自己連接，為自己營造一個內在的家。因此回到內在的你，也會激勵他們採取一樣的行動，他們能夠在你的內在找到一個家，你也能由此在他們的內在構建一個家。但是在你面對和幫助他人之前，要先幫助自己，與自己連接，當你能夠連接自己，下一步才是可能的，你就能夠成功地與他人連接。但是如果沒有第一步，第二步是不可能的，而且你並不需要一部手機或者其他電子設備來實現連接。你需要以慈悲之眼看着對方，即使他和你不在同一個地方，也可以很容易連接。因為你已經是自己，已經回家，而且無論你說什麼，無論你怎麼想，都可以幫到對方回到自己。當他能夠回到自己，你們的關係就會變成真正的關係，因為你們都有家，由此你們能夠走到一起，在彼此之

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

我們對連接有錯誤的看法，我們以為有了科技，有了能夠用於連接的設備，就可以連接。但這些並不是真正的連接。如果你無法與自己連接，又如何與另一個人連接呢？佛陀回到自心島嶼的教導，是療癒我們自己和療癒社會的方法。通過吸氣，你回到內在，出路在內（The way out is in）。你邁出一步就是回到自己，因為每一步都將你帶回當下此地的家，幫助你連接自己的身體。你的身體就是你的呼吸，你的身體就是你的雙腳，你的身體就是你的肺，你在連接自己的身體、雙腳、呼吸和肺。你回家了，因為身體就是家的一部分。

當你使用電腦兩個小時，會完全忘記自己還有一個身體。沒有身體，你可能活着嗎？在梅村，我們大多數人會在自己的電腦上安裝正念鐘聲的軟件，每隔十五分鐘聽到警聲，我們就會停止工作、思考，回到自己的吸氣。我們享受吸氣，連接自己的身體，微笑，再次活過來了。我們覺得自己擁有一個身體，其實這是一個奇蹟。我們的身體是一個奇蹟，所以連接首要的就是連接身體。

然後會有感受，不論這感受是悲傷、憤怒，還是孤獨，它就是我們。

我們連接自己的吸氣和呼氣，然後通過正念的呼吸，連接自己的感受，對自己的感受微笑，並說：「別擔心，我在家，會好好照顧你（感受）。」然後，用溫柔擁抱自己的感受，無論它是恐懼、憤怒，還是孤獨。通過這種練習讓自己熱身，這就是真正回家的做法，你並不需要科技設備來完成這些。

讓自己成為自己的家。佛陀告訴我們「當作自洲而自依」。照顧自己，皈依自心島嶼，這就是佛陀建議的練習。所以，當你從停車場走到辦公室，何不讓自己步步到家？為何要繼續思考呢？為何要繼續焦慮、受苦呢？每



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27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。