

以下關於擁抱孤獨、痛苦的修習，選自Thay（老師）一行禪師和其他梅村法師的教導。

正念面對孤獨的五種方法

我們幾乎所有人都會在生活中的某個時刻經歷孤獨感。Thay 將孤獨描述為「我們這個時代的不幸」。Thay 的一段開示視頻——《孤獨和聯結的幻覺》(Loneliness and the Illusion of Connection)，記錄到一百三十萬次點擊觀看，這顯示了孤獨感的普遍性。通過這段視頻和其他途徑，Thay 和其他梅村法師向我們提供方法以抵禦面對孤獨的慣常反應，更深入地聯結自己、其他人和周圍的世界。以下是其中的五種方法。

一. 抵禦「聯結的幻覺」

Thay 所指的「聯結的幻覺」是什麼？Thay 觀察到，為了擺脫痛苦——「我們內心的真空」，即孤獨感，我們傾向於尋求與他人聯繫試圖驅散這種感覺。我們很可能會通過許多設備，如智能手機以保持聯繫。但每天多次查看電子郵件、發布信息和在社交媒體上分享並不能減輕我們的孤獨感：

我們總是保持聯繫，但我們持續感到孤獨。這就是我們現代文明中當前發生的事情……我們認為通過這些設備可以連結，但我們實際上無法真正連結。當你無法與自己連結時，你如何與另一個人連結？

Thay 在 2012 年說這番話後，人們對智能手機成癮有增無減。幾年前，法友法師在他的播客平台 (Podcast) ——The Way Out is In 上提到了一個假日記事 (meme)：「太好了，我們都將聚在一起，坐在同一張桌子，但我們都只會盯着手機看，因為我們不知道如何連結。」他笑了，但這社會現象也讓他感到憂慮，因為這傳達了「這個時代的不幸」的現實狀況。

如果我們覺得自己使用手機的時間，比我們為了連結他人所需時間更多，我們應該對自己寬容，考慮到技術公司為使其產品具有成癮性所作出的努力。我們

也許會使用其他方法嘗試讓自己不感到孤獨，其中包括涉及不健康攝取食物、酒精、藥物或性。不管怎樣，覺察到自己可能在尋求「聯結的幻覺」會有幫助。我們觀察自己所做的是否對自己有益，如果不是，就要轉而嘗試其他事物。

二. 「回家」與自己連結

Thay 所提供緩解孤獨的方法存在一個矛盾之處：與自己建立聯繫，以回到「家」。這乍看之下不太有邏輯。我們的本能可能是向外，並且希望做一些事情以避免內在難過的感受。但 Sister Jina 呼應 Thay 的說法，指出我們即使在人群中，但仍然感到孤獨：

獨自一人和感到孤獨對我來說是兩回事。我們可以獨自一人而不感到孤獨，我們可以與許多人一起卻感到孤獨，兩者不同之處是關於連結。當我獨自一人時感到連結，首先是與自己，然後是與其他人，儘管他們不在身邊，但我不會感到孤獨。但是，如果我與自己的聯繫不是很緊密，或者有一些東西我沒有看到或者我在逃避，以至於我不能真正與自己在一起，那麼我也很難與他人建立聯繫。即使周圍有人，我也會有孤獨感。當我們身處人群中時，孤獨感可能比獨處時更強烈、更令人傷感。

那麼我們如何與自己建立聯繫呢？Thay 告訴我們：

你只需要坐下來專注呼吸，幾秒鐘後，你就能與自己建立聯繫。你知道身體、感覺、情緒、感知等方面發生了什麼。你已經回到家，並能照顧你的家……

當你坐下來意識到呼吸和身體的感覺時，當你準備好時，Thay 說，你可以開始照顧你所面對的讓你難過的感受：

我覺知到自己的孤獨感、悲傷感、恐懼感或焦慮感，我對孤獨、恐懼或焦慮的感覺微笑。我說：「我親愛的孤獨感。我知道你在那裏，我回家來照顧你。」然後你與你的孤獨感和解，你與恐懼感和解。你的內心有一個受傷

的孩子。你認出「她」，你認出「他」，你溫柔地將「他」或「她」抱在懷裏。這就是回家並照顧家的行動。

坐禪不是「回家」的唯一方式。行走時，你可以將注意力集中在腳底與地面的接觸、腳和腿的動作，或者你的身體和呼吸上：

當你邁出每一步，無論你是在呼氣還是吸氣，你都可以在每一步回到自己，將你帶到此時此地的家，你因而可以與自己，與自己的身體和感覺聯繫起來。這是真正的連接。

實際上，根據 Thay 的說法，「每一個行為」，無論是喝一杯茶或咖啡，還是打掃做家務，「如果以正念完成，都可以幫助你回到自己。」

三. 學會愛

Thay 說，如果我們能夠為自己找到真正的家，我們也能幫助伴侶回到他們的家。在關於孤獨的問答環節中，他談到了「如果我們學會愛，孤獨可以轉化為滿足」：

愛是一門藝術。愛是去連結自己和他人。你可以先通過與一個人開始建立聯繫，如果成功，你將能夠與每個人和一切事物建立聯繫。真正的愛有力量療癒和帶來滿足……真愛意味着帶來幸福、平靜和滿足……愛由理解和慈悲構成。如果你不理解另一個人，你無法愛他。在這個傳統，真愛的教導是非常清楚的，愛意味着要在那兒，要深入地觀看、深入地聆聽，以能看到對方的痛苦、孤獨和困難。當你了解了那個人，你就已經在愛了。當我們感覺到有一個人理解我們，我們心中的孤獨就會消失，因為我們被一個人理解。

四. 體驗與大自然相互依存

我們可以連結的不僅僅是其他人。通過相即的洞見，覺知與萬物之間的深入連結，我們可以感受到與周遭自然世界的親密連結：

你感到孤獨，是因為你沒有看到你與其他生命之間的連結。你沒有看到你與空氣、陽光、水、人、動物、植物和礦物之間的連結。你之所以孤獨，是因為你相信有一個獨立的自我，無我和相即的洞見可以幫助你解決孤獨的問題。每件事、每個人都是為你而存

在的，這是事實。陽光為你而在。如果沒有陽光，地球上就沒有生命，你也不可能存在。你必須看到你和陽光之間的深層連結，你是由陽光組成的。

我們呼吸、走路、坐着的方式，應讓你與大地、星辰、樹木、空氣、與陽光連結在一起。生命是一個奇蹟。有這麼多生命的奇蹟存在。

在家佛法老師 David Viofora 生動地描述了在 Covid-19 期間與其他人隔離時，他如何以這種方式與大自然連結：

我每星期都會有幾天徒步到睡蓮池塘，坐在結了冰的湖邊一棵巨大松樹旁的傾斜花崗石板上。熱水瓶、羽絨夾克、厚圍巾和毛毯，讓我能夠在結了厚冰的池旁舒適地坐着及行走幾個小時。這湖就是我堅定不移的伴侶。如果我因為焦慮或疫情無法接近人類，至少這湖一直在我身邊——就像花崗岩、粗壯的松樹、夕陽和我的呼吸一樣。當人與人之間的關係變得疏離時，動物與植物便會展現出新層面的手足情誼，而我心底受傷的部分也找到了平靜的皈依處和永久的伴侶。無論我的心多冷，也不會比結冰的湖泊和松樹更冷。我們一起慢慢解凍，反映出彼此的真實本性。

五. 一起回家

正如 Thay 所描述，有很多方法可以讓我們回歸自己，同時與其他人建立深入的聯繫。

這是在梅村的正念禪營，及親身參與或是線上共修的僧團裏所發生。僧團是佛教的用語以稱呼集體練習正念和禪修的社群。在禪營或僧團中，我們有機會與他人一起練習坐禪和行禪，集體的 energies 和意念可以提供很大的支持，讓我們更容易逆向而行，回到自己真正的家。

在禪營和共修時通常會有佛法分享，這是練習正念說話與聆聽的機會。如果你願意的話，會被邀請不受干擾地分享自己當前的經歷。佛法分享所創造的氛圍，往往能夠獲得日常對話無法達到的溝通品質，而且會是一種深刻連結的體驗。🍌



英文版本請瀏覽梅村官方網頁：
<https://plumvillage.org/articles/five-ways-to-face-loneliness-mindfully>