

愈老真的愈孤獨嗎？

問：人愈老愈怕面對孤獨，看著老伴、老友相繼逝去，心裡往往會產生不安與恐懼。我們該如何面對孤獨？宗教信仰是否有幫助？

答：如何面對孤獨？就是要把自己退回到還沒有出生以前的狀態：母親還沒有懷胎之前，你在哪裡？又有誰陪伴？人一直以來都是孤獨的，人不一定要等到老年才會變得孤獨，之所以會孤獨，通常是自己的心理、精神、生活沒有寄託，才會有孤獨感。所以，無論是小孩子、青年人，或中年人都會孤獨。

一般人覺得無聊、孤獨的時候，會想去找朋友、看電影，或者參加一些舞會，與朋友聚會等活動。但進行這些活動的時候，孤獨感是不是消失了呢？不一定。要知道，參加活動的時候覺得好多人在一起很熱鬧，可是一旦結束回家，還是只有自己一個人，所以仍然是孤獨的。

日本曾經有一位非常紅的歌星，他一上舞台就有千千萬萬的人為他尖叫鼓掌，他也相信這些人都是他的粉絲。但是下台後往回家的路上，車裡只有他一個人，回到家以後，洗澡、吃東西、睡覺都只有自己一個人。他開始懷疑，究竟自己是為什麼而活著？

他左思右想都想不通，後來就想要自殺。他覺得，出現在群眾面前的「我」是假的我，自己獨自面對的「我」才是「真的我」，而「真的我」是很孤獨、沒有朋友的。「雖然那些群眾為我瘋狂，但是他們看到的是在舞台上的我，他們喜歡的也是我在舞台上的樣子。我走下舞台後的模樣，他們沒有看見，就算看到了，也不一定喜歡。」因此，他認為自己是沒有朋友的人而想自殺。

後來他跟朋友談起這個問題，朋友便建議他去參加禪七。他問：「禪七能做什麼？」朋友回說：「禪七是用七天的時間面對孤獨的自己，不跟任何人講話。沒有朋友，只有自己。練習著讓自己面對孤獨、反觀自己、跟自己相處，習慣了以後，會覺得天下太大了，宇宙是無限的，而且充滿了生機，而自己是和宇宙結合在一起的，怎麼會孤獨呢？」這位歌星聽了朋友的話去禪修，打坐以後效果很好，他不但不再想自殺，還廣為傳述這個經驗。

對一位有學佛的老年人而言，在面對孤獨的時候，若拿起念珠念「阿彌陀佛」

聖號，當下就是跟阿彌陀佛在一起；念「觀音菩薩」聖號，就是跟觀音菩薩在一起。能夠有這種宗教的修持，自己就一點也不孤獨。儘管人老了，老朋友一個個走了，事業沒有了，過去車水馬龍、趨炎附勢的拜訪人潮也沒有了，還是可以過得很精彩。只要能培養面對孤獨的精神修養，那就不會孤獨了。

一法鼓文化《生死皆自在：聖嚴法師談生命智慧》