【傾聽人間】 釋自節

失落的生命

自我的失落似乎是一些現代人的流行病，有些人不斷地往外找尋自我，甚至一言一行都需要別人的認同、肯定，追求再多的新知，卻沒有接近自己……。

一位三十五歲的王先生受妹妹之託，到弘化堂要借演講錄音帶，才到門口見到服務的知賓志工，就整個人趴倒在地上！頓時在場的人都嚇壞了，以為他身體不舒服，趕緊扶他坐上椅子。他喝杯水後，許久仍軟綿綿地趴在桌上，知賓問了一些狀況，只得到一個答案，就是「身體沒力氣」。問不出所以然，我們只好要了他家的電話號碼，通知家人來帶回家。不料話筒傳來他妹妹輕鬆自在的口吻：「他不會有事啦！只是需要別人的關心，等一下他就好了，叫他借好錄音帶自己騎摩托車回家。」又說：「我哥哥就是太好命，家境不錯，父母溺愛，導致無所事事，整天胡思亂想，想出了問題，看心理醫師也沒什麼效果，只得藉機讓他到佛寺借錄音帶，請師父開導。」

我看他一副強健的體格，卻像「麻薯」一樣，垂頭喪氣、愁眉苦臉，好像大難臨頭，載不動許多愁似的。我問他：「最大的困擾是什麼？」王先生勉強抬頭哀戚地回答：「我好擔心我會死掉！」我再問他

是否身體有什麼毛病？王先生微弱地說：「身體沒什麼毛病，就是時時刻刻害怕死掉，每天要靠安眠藥才能入睡，搞得全身都沒力氣，我該怎麼辦？」面對庸人自擾的王先生，不禁感嘆才三十多歲的大男人，正是滿懷壯志的築夢年齡，卻消極地擔心死亡的來臨，太不可思議了！

我只好試著鼓勵他：「死亡是每個人都要面對的，你這樣擔心死亡，並不表示死亡不會來臨。我們對生命雖要有無常觀，但也不可因此過於擔憂，而影響了生活。不如先放下擔心，提起心力，跟家人學著經營父母打下的事業，安排時間到公園運動，好好鍛練身體，有個目標去追求，死亡可能就不再那麼困擾你了。」交談一席話後，王先生借了一本《生命的重建》和兩套錄音帶，帶著法師和知賓志工的祝福，蹣跚地騎車回家去了。

當生命失去熱力、失去意義與目標時，生命是空殼子，除自我失落外，也是別人的負擔。曾有人感嘆說：「現代年輕人得天獨厚，從來不用吃苦，人生的路都已被安排好，什麼都有了，就是『沒力氣』打拼，好好的資質卻浪費了，整日隨波逐流，蠻可憐的。」當然也有不少年輕人跨越了別人的感嘆，開展出另一片天空。

自我的失落似乎是一些現代人的流行病，有些人不斷地往外找尋自我，甚至一言一行都需要別人的認同、肯定，追求再多的新知，卻沒有接近自己。相信只要我們認清自己、釋放自己、充實自己，人生就不再空洞、失落！