

修行集 寂慧

孤獨

經典裡，常鼓勵遠離潰鬧，阿蘭若，乃至塚間住。修行該是寂靜，寡言，身體柔和，意念集中，才是修行的典範。絕不是聚眾，吵嚷，心猿意馬。這樣定境才易生起，無事不辦。佛典裡，常提到佛陀及弟子有空便躲開宴坐。佛陀常隨眾數以千計，皆嚴守律儀，守護身口意，不會給人熱鬧繁雜的感覺，只會安靜，有紀律，不會因為人多而妨礙他人，加重別人的照顧、負擔。

熱鬧群聚的過失有：1. 說是非——不自覺地說他人是非，不能適可而止，影響心地的清淨，且浪費時間；2. 言不及義——閒聊，盡說些無意義，客套，花言巧語的謊話，無法利益眾生，無目標、無宗旨，最低限度浪費別人的時間，亦浪費自己的時間；3. 心散渙——不能專注辦事，多人閒聊影響工作的進度及導致出錯的例子比比皆是；4. 不能進入定境——熱鬧影響無法專注思考，疏忽身邊事，無法觀察入微或錯失機會；5. 容易引起紛爭——言多必失，相處太久，產生磨擦。

人是群體動物，孤獨難過不好受。但修行

是向上，對向解脫，人生的改造，當然不容輕鬆，敷衍。只有認真，決斷，全力以赴才能做出成果。因此，不是每一個人皆能做到，對大多數做不到的人不應深責，對做得到的人應讚嘆、護持。修行的本質是摒棄一切，呵五欲，出離心。因此，能出家最好，出家可心無旁贅，全力以赴。

孤獨不好受，但孤獨確能成就道業，只要修行有成，再沒有難受苦惱可言。最後，從經典裡引出下文，以證上說：

喜歡社交，或在夥伴關係中得到喜悅或滿足，或喜歡親密，或因而高興，這種比丘不應受到讚嘆。受讚嘆的比丘，應隨其願達到出離的喜悅、獨居的喜悅、平靜的喜悅與覺醒的喜悅，但在群聚時，這是無法成辦的。

在《清淨道論》裡，有卅二種「無用的談論」。例如食物論、床室論、女論、男論、世俗學說等，比丘談論這些妨礙修行。而比丘可以談論的有十種事，例如少欲、知足、遠離煩惱、無著、精、勤、戒、定、慧、解脫、解脫知見。