51

個人自修和集體共修有什麼不同？

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.190 ～ P.192	無	**1.初學者不宜單獨修行**	1.1 個人修行的時機 1.2 個人獨自修行可能有的問題
		2.集體修行的好處	2.1 彼此照顧、共同前進，比較安全 2.2 容易形成修行道場的氣氛 2.3 修行已久的人，偶爾能夠參與集體修行，也是有益的事

51 個人自修和集體共修有什麼不同？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.190 ～ P.192	無	**1.初學者不宜單獨修行**	1.1 個人修行的時機 1.2 個人獨自修行可能有的問題
		2.集體修行的好處	2.1 彼此照顧、共同前進，比較安全 2.2 容易形成修行道場的氣氛 2.3 修行已久的人，偶爾能夠參與集體修行，也是有益的事

1.初學者不宜單獨修行

1.1 個人修行的時機

1.1.1 已經懂得了修行的方法和修行的道理

1.1.2 知道如何解決修行過程中所發生的身心及知見上的疑難和困擾

1.1.2.1 例如：修行禪定若是精進勇猛，會有種種的禪病和魔障發生，包括生理和心理的反常變化。

1.2 個人獨自修行可能有的問題

1.2.1 因為無人約束，也沒有大眾的生活規制，容易冷熱不均，忽而勇猛精進，忽而懈怠放逸

1.2.1.1 勇猛過火，會引來身心疲憊而產生禪病

1.2.1.2 懈怠放逸更會使人放棄修持，退失道心。

1.2.1.3 如果經過幾度的冷冷熱熱之後，便會對於修行退失信心。

1.2.2 因此，佛教贊成以集體的修行為初學者的常規。

2.集體修行的好處

2.1 彼此照顧、共同前進，比較安全

2.1.1 有共同生活的制約，同修之間的制衡，會使人逐步前進，比較安全。

2.2 容易形成修行道場的氣氛

2.2.1 個人的心力極其有限，初初修行的人，也無法造成修持道場的氣氛

2.2.2 共同修行容易形成道場的氣氛，使得全體導入正軌

2.2.2.1 多人以同樣的方式，相同的目標，共同的心態，同樣的作息時間共修，就會形成修行道場的氣氛

2.2.3 心力的共鳴、共感，會使得每一個人得到全體修行者的全部力量

讀懂一句 受用一世
法鼓山心靈環保讀書會

2.2.3.1 十個人參加，每一個人都可能得到十個人的力量；一百人參加，每一個人也可能得到一百個人的力量

2.3 修行已久的人，偶爾能夠參與集體修行，也是有益的事

2.3.1 釋迦牟尼佛在世的時候，常有弟子一千多人，追隨佛陀過僧團的生活

2.3.2 中國佛教史上，人才輩出之時，多是由於集體修行產生。

2.3.2.1 例如：禪宗的四祖道信、五祖弘忍、六祖惠能，以及馬祖道一、百丈懷海等

2.3.2.2 都是集合了四、五百人，上千人等的大僧團，其門下無不龍象輩出。

2.3.2.3 因此禪宗的寺院稱為大海叢林

2.3.2.3.1 大海是龍蛇混雜，魚鼈居中，但是不容腐屍。

2.3.2.4 修行者的根器雖有大小、利鈍，如果腐敗了，反常了，就會被海水棄之於外。

2.3.2.5 叢林之中，林木無不挺拔向上，否則接受不到雨露、陽光，就會被淘汰。

討論題目

1. 個人修行應具備哪些條件？
2. 個人修行容易產生那些問題？
3. 集體修行有什麼好處？
4. 為什麼佛教贊成以集體的修行為初學者的常規？
5. 為什麼釋迦牟尼佛時代，或中國佛教史上人才輩出之時，都是由於集體修行產生？