

辅导札记

【典型案例分析篇】

目录

- 1 慧禅：初尝团队带班的甜头
- 10 慧晖：失败的案例分享
- 20 慧茅：用心带好一个班
- 26 慧明：辅导员“减负”——按模式带班
- 30 慧诺：辅导失败案例分享
- 37 慧诺：老修行与一张白纸
- 44 慧谦：老实临摹
- 51 慧谦：有一种爱护是接纳自己
- 58 慧瑜：慈悲与智慧
- 63 慧宇：对如何按模式带好一个班的理解
- 69 慧宇：站对角度，看到缘起
- 75 慧渊：学会成就别人

目录

- 80 慧元：体检
- 85 觉净：辅导员，自利利他的成长摇篮
- 94 觉贤：换位思考在辅导中的运用
- 101 净海：三级修学的三个殊胜点
- 109 隆华：在随喜中一起成长
- 113 慈成：如何理解“师喜当作，不喜者悉止”
- 117 善纳：一次“示范性”的法义陈述
- 122 印缘：一次失败的小组共修引发的思考
辅导员定位思考
- 130 智红：“一花五叶”小分队的二三事
- 140 智萍：沉甸甸的传承
- 146 智宗：对辅导员服务者角色的检讨

慧
禅
：

初尝团队带班的甜头

再有一周，我所带同喜班的修学进度就要完成第二次复习了。几个月来，与辅导团队的小伙伴们共同带组修、带班修、商议班级事务的“合作式修学辅导功课”即将结束，几位辅助员师兄也即将走上新班实习辅导员或辅助员的义工岗位。这几个月，我们每次班修之后的辅导工作交流中，几位辅助员师兄最经常出现的感叹，就是这一班新师兄走上修学轨道的速度真是好快，大家的变化也令人赞叹！

我心里十分明白，学员们能在这短短几个月里初尝法喜，与他们对修学模式的认真理解与老实落实分不开的。而大家能够一步步放下自己过去学知识的串习，读心灵鸡汤的串习，高谈阔论的串习，喝茶闲聊的串习，在实践“八步骤三种禅修”的过程中，逐步确认导师施设的修学模式的力量，在自己的改变和体会中，认可和喜爱佛法智慧，把心思逐渐系念在正确的修学态度和方法上，并不是辅导员一个人在班级共修中引导三十分钟讨论就可以做到的。这是辅导团队全体师兄实实在在地合力示范和执行修学模式与团队辅导模式的结果。

记得在组成班级辅导团队之初，几位“年轻”的辅助员师兄刚刚通过辅助员的选拔和培训。他们很谦虚地对我这个所谓“老辅导员师兄”说：请多关照，请多赐教，请多指点，请多示范。说实话，我对自己之前的带班辅导心有惭愧，对于修学模式和标准带班模式的真正

重视、理解和实践，也是带班很久之后，经过反复培训才有所意识和尝试的。我先前所带的班级已进入同修班一年多了，这次之所以申请带一个新的同喜班，是想对团队带班的模式有所尝试，也想借此机会补补课。因为自己在同喜班学习的时候，并没有落实修学模式。所以，对于这次如何用新的标准模式带好这个班，我并不比辅助员师兄们心里更有数。

于是，我老老实实在把自己的这些经历和想法告诉三位等着向我学习的辅助员师兄，并在开班前达成共识：我们都是团队辅导模式的初学者，谁都没有经验和优势，只是在各自分工岗位上修学辅导义工功课的学员，大家放下岗位设定和资历设定，手拉手轻装上阵。在团队合作中，以模式建设为中心，小伙伴们互相学习，互相提醒，互相帮助，随时调整。

事实上，正是这种以团队为依靠、以模式为中心的共识，让我们这个辅导团队在具体实

践中，运转顺畅，合作愉快。尤其难得的是，每周带一次组修，参加一次班修，几位辅助员师兄几乎从不请假，基本上每次都全员到齐。班修时，几位辅助员师兄自动分工合作，配合辅导员的带班辅导：一位做示范性分享，另外两位在讨论环节助力，有时还会有一两位特意做观察员。组修和班修后的交流，更是一次不落地认真“共修”！

每一次组修之后、班修之前，辅导团队的小伙伴们会在网络上交流组修情况。组修交流主要分三个方面：

一、各组学员师兄的组修情况，同时也把组修时师兄们普遍觉得难以把握的法义或思维方向汇总起来，跟辅导员师兄商议班修时如何引导，如何提问。

二、交流组修时遇到的问题和自己当时的应对方法，互相取长补短，互相比照、检查自己带组修时，哪些修学步骤提醒得不够、示范

性分享的切入点是否合适。

三、带组前、中、后，自己心行上出现的各种如法不如法的状况，比如掉进对某位师兄的设定而起了烦恼，发现自己在示范性分享时起了优越感、宣讲太多等等，都会发露忏悔，也会互相鼓励劝勉。

这样做的好处很快显现出来。学员师兄们很快会把只关心法义理解的读书习惯转换过来，知道自己不仅要读懂当期法义，更重要的是学会正确闻思法义的步骤和方法，经常检查自己的修学态度。

后来在与学员师兄们的交流中得知，他们也会在彼此的交流中，询问其他小组的辅助员师兄是怎么带组修的，当得知三个小组的辅助员师兄“口径一致”，众口一词地赞叹那些尝试按照八步骤的某一步认真修学的师兄时，大家就无话可说地学着落实修学步骤了。看来，所有人都向一个方向努力，的确会很快引起新

师兄们的注意和重视。一次次互相感染和强化下来，大家对怎样是有效的修学方法，就建立起大致合乎模式的判断标准了。

每一次班修之后，我们会马上合议当次带班辅导中存在的问题与改进方案。

班修后的交流中，小伙伴们会分享自己觉得受到启发的带班辅导的某个做法，也会根据自己的现场观察，对照辅导模式，交换自己对辅导员辅导的不同见解、看法，分享自己在参加辅导培训时听来的其他辅导师兄对类似问题的解决方式，商议如何在班修辅导中更有力地引导师兄们检查自己的修学方法和修学态度，以及针对某些需要特别帮助的师兄，如何在下一次组修或平时交流中给予善巧的提醒等。

由于大家自觉按照“真诚检讨自己的不足，随喜他人的进步”的原则来做班修后的合议交流，每次交流结束时，所有人都带着欢欢喜喜的建议互道晚安。因此，每一次班修后的合议

交流都变成了辅导共修和法喜分享会。

就这样，每课修学辅导的一次组修辅导交流和一次班修辅导交流，一次不拉地做了下来。对于辅导团队的每个人来说，既是一次不断熟悉修学模式的过程，又是一次检查各自带组修、班修时的心行状态的共修。师兄们真诚分享、热情互助的氛围感染着每一个人，不仅给辅导员的班修辅导提供参考信息，也对下一次组修导向提供了建议。

通过持续十几课辅导后的交流，大家都能清楚地看到哪些师兄的观念、心态有了明显变化，哪些师兄的修学状态出现了起伏，哪些师兄持续存在修学方法中某个步骤上的瓶颈等等。这样的观察让我们感叹，只要持续运用“八步骤三种禅修”的方法，日积月累确实就会有变化悄然发生。那些老老实实照做的师兄，就是修学受益最大、修学欢喜最多、发心承担最自然的师兄。

当这样的变化在三个小组中被不断印证时，也一次次地让我们坚信，作为辅导员、辅助员义工，“帮助师兄们接受修学模式就是最有效的辅导”。这个工作做到位了，师兄们生活中的很多烦恼和障碍，自己就能用佛法来解决。特别想不明白的问题，拿到群里或在班修时，大家都会用当期法义来帮助梳理如理思惟的思路，也能给当事师兄传递丰富如法的建议。

回想几年前我第一次带同喜班时，自己很“负责任”地用世俗热心奔忙的“辅导模式”，因为没能尽快让师兄们掌握修学模式，天天担心师兄们会由于工作生活遇到障缘就不来共修。这次带班的感受太不一样了，几个月下来，没有一位师兄为个人生活或工作上的烦恼私下求助于我。师兄们自己有了佛法智慧为引导，哪里需要辅导员额外做义务“保姆”和“心理咨询师”呢？

上周共修结束之后，我和几位师兄同路回

家。一位年轻师兄问我：“慧禅师兄，你带我们几个月了，会不会觉得好辛苦呀？”这一问还真是提醒了我，对照我之前的带班辅导，这次带新班简直是太轻松了。因为有一群自觉、主动、真诚、合作的辅导小伙伴，大家各安其位又及时沟通，在合作和交流中不断地检查、提醒，示范修学模式的殊胜，让我真正尝到了把自己的心融入团队，让小伙伴们的智慧围绕“执行模式”自动运转的甜头。这样的带班辅导，还有谁会怕、会急、会累呢？

愿三宝加持，导师加持，未来有无量的辅导义工师兄们和新同喜班师兄们，能够亲尝这模式之花在团队辅导中绽放的甜头！

慧暉：

失败的案例分享

这次带新的同修班，自己先有了设定，觉得这些师兄都已经经过了同喜班的修学和训练，已经统一了思想，一心想要修学了；而我已经带过了同修班，积累了一些经验，《道次第》也学了几遍，去带这个班级应该会比较轻松的吧？但事与愿违，自己的慢心很快受到了打击。

开班后的几个星期，小组共修的人数还是稳定的。但最近两三周，小组共修人数不多，不能来的师兄有几类，有的住在外地无法来厦门，还有两位是孕妇，还有两位晚上经常加班。我只是提醒小组长打电话给那些不来的师兄，希望大家能养成参加小组共修的习惯。但这个工作做得太粗糙，主要原因是从来参加小组共修的人数和自己的设定有差距，于是产生了一些悲观情绪，内心不能接纳，也就无法很好引导小组长来做服务大家的事情。小组长简单强调了大家要来参加小组共修，甚至有点像是直接要求师兄们来，导致其中一位师兄起了烦恼，很是直接地回应小组长：我已经怀孕5个月了，晚上出门不方便，家人不在身边，万一出了事情，怎么和家人交代，你能负责任吗？如果你觉得我说的不对，请辅导员直接跟我讲。口气有点生硬。当小组长告诉我这件事的当下，我就觉得很惭愧。感恩师兄提醒！我意识到自己

执著了制度，用硬标准来要求。书院确实也有不少师兄怀孕了还依然坚持共修的，所以我就觉得既然选择修学，参加大小共修是很正常的。厦门小，交通方便，并且我认为参加共修是很好的胎教。这些都是从我的感觉作出的判断，没有站在师兄的角度来思考，忽略了每个师兄的因缘其实是不同的。

随后，和班委商量，一方面创造条件让师兄们参与网络共修，另一方面看到其实大部分师兄都还是很积极参加小组共修的，不能来的有客观的原因，应接纳他们目前的因缘，以慈悲、包容的心态来面对这件事情，营造班级包容互助的氛围。两位小组长也很灵活地给大家提供了方便，设置两个不同的地点和时间组织小组共修，每周都提前细心地和每位师兄们确定好。如果有师兄临时有事情的，就选择参加另一场小组共修，尽量给大家提供参加共修的方便。

班级有一位师兄 A，在同喜班缺勤多，害怕分享。升入同修班后，感觉到她压力大。前面几次班级共修所分享的，要么来自课本的某一段，要么是不知从哪里抄来的和本课重点不太相关的内容，分享的时候不敢看大家，声音小，一直低着头，和大家不怎么说话（从其他班级并过来和大部分师兄不熟悉）。我想借助小组共修和她好好聊聊，但是她到小组共修的时候就说临时有事不来了。和她原先在同一个同喜班学习的 B 师兄很热心，表示她们比较熟，可以好好沟通一下，后来 B 师兄说和她沟通后反馈说，A 师兄表示不想学了，以后有机会再从同喜重新学吧。

A 师兄的反应让我静下来反思：首先和 A 师兄的沟通，我做得太过于简单，她在班级共修和我说了两次了，说自己表达得不够好，分享出来的好像不是自己想要说的。而我只是很简单回应地说：你的表达没有问题，问题出在

没有掌握学习方法，对学习的内容不够熟悉，没有把所学的内容和自己联系起来。这样的说辞似乎很有道理，但其实是我没有真正理解她，对 A 师兄来说是我的回复就是空洞的大道理，没有作用，而且也引发了师兄的自卑情绪。我内心很是惭愧，发了短信向师兄做了忏悔，随后打电话，她很高兴接到我的电话。A 师兄认识到自己没有用心学习，以后要多花些时间闻思，积极参加小组共修，多和师兄们互动。对 A 师兄的情况，需要耐心包容，首先帮助她尽快融入班级，建立分享的信心，其次才是学习方法的引导，只要发现一点小小的进步都要及时鼓励，给她简单扣一个大帽子是很不慈悲的做法。

随后，和班委商量把小组共修的地点调到 A 师兄家里，给她承担的机会。渐渐发现 A 师兄对分享不会那么害怕了，互动的时候有几次都是第一个发言，也渐渐融入了班集体，承担

班级“出纳”，积极为班级做了一些事情。接下来是方法的引导，这件事情不是只针对这位师兄的，在这个阶段其他师兄也需要提醒。和小组长一起商量：在小组共修讨论问题前，先用10-15分钟对导师的开示进行梳理，让每个人都有机会来做这个事情，至少在理解上起到帮助的作用，对法义准确把握后，结合和运用才有基础。

班级有一位师兄对南传佛教比较兴趣，在升入同修班后的前面几次课都没有出勤，去南传寺庙找体验了。问了班级其他师兄，了解到她在同喜班出勤不太好，不参加小组共修，和班级师兄辅导员有过冲突，等等。我开始就做了一个设定：这是一位好攀缘的不老实的师兄，同时觉得我应该我能改变她。在她开始来参加班级共修之后，我比较警惕，并且想抓住机会来让她改掉“坏毛病”。有时候，她提出和书院模式不相符的看法，甚至和当期共修主题不

是太关联的问题，我也没有及时做引导。而是由着班级的师兄纷纷表达看法，想通过大家的讨论让她意识到自己的问题。内心对这个师兄先入为主的想法让我失去智慧，分享的时候也总是带着某种要说服她的目的，不能真诚分享。

有一次班级共修，她比较严肃地提醒大家不要随便就给她贴标签，要听明白了她的意思再说，如果大家的回应没有智慧，参加共修是在浪费时间，干脆在家里自修更好。这让我很惭愧！是的，首先，我确实给她贴了标签，没能从缘起的角度来观察，急着要改变她，没能完全接纳包容。而班级师兄们也因为我的导向而认为她有问题，偏向去说服她。

共修后，她主动和我谈了40分钟，我了解到她因为在同喜班的时候和师兄们有过冲突，认为大家执著书院的规定，喜欢给她贴标签说她攀缘，现在进入同修班，想先看看师兄们还会不会像以往那样觉得她有问题，同时也

想知道辅导员的态度。如果班级还和原先一样，她就决定不来参加共修了，干脆自己在家自修。她表示，目前我的态度让她感觉到还是可以留下来的，但是她对班级还没有完全建立信任感……

感恩师兄愿意和我真诚交流，让我意识到自己执著设定而失去慈悲的做事方式。我意识到在班级营造慈悲包容的氛围非常重要！随即建议师兄们，不管在班级共修还是小组共修，分享的原则都是“检讨自己过失，随喜他人功德”。大家都用法来检讨自己，随喜师兄们的点滴进步，不评论他人。互动环节的股份来自自己的真切体会，避免在纯粹的理论上做辩解。共修就是我们的道场，到了这里就是来修行的。小组共修和班级共修时，我也和他们一起检讨自己的不足，分享自己的收获，做一个真诚的分享者。

从其他师兄那里，我了解到，这位师兄一

个人在厦门，较少朋友，身体不太好，老换工作。应该先从关爱她的角度，帮助她，让她体会到班集体的温暖，愿意和大家交心。有了这个基础，才有可能融入集体一起修学。和班委们沟通后，大家统一了想法，要多给她关心和温暖，不要老想着改变她。随后，班级举行了几次活动，她很愿意和大家交流，消除了一些隔阂。这位师兄生病的时候，班委师兄去看她，给她做了热汤。她感受到了集体的关爱，消除了之前的对立情绪，修学的热情也比以前高了；即便上班辛苦，下班比较迟，都愿意赶过来参加班级共修。

对我来说，做辅导员是一个很好的机会，能锻炼慈悲和接纳的能力。我认识到，带班时，要防范习惯性的设定和贴标签。一旦起了执著，慈悲和智慧就消失了。即便是希望学员能进步，自己也想着去帮助她，但都是“另有图谋”的。追求带班的外在效果，追求出勤率等等，都不

是出自真正的慈悲。

最近几件事情让我深思。导师说“让做事成为修行，不是为了做事而做事”，书院为我们的成长提供了很多增上缘，倡导我们要用无我利他的发心来做事。同时我也真切体会到，做义工的过程就是一个广学的过程，接触到不同的师兄，他们有不同的缘起，要学会去理解并且尊重各自不同的缘起，学习谦卑和接纳，转化以自我为中心的串习，放下执著。在书院做事就是学习菩萨做事，现在，我体会到导师的良苦用心了！如果没有这些事情的发生，我还误以为自己是个不错的“辅导员”呢，自我感觉良好，那是很可怕自我膨胀。

感恩所有因缘的示现，感恩班级师兄的提醒和帮助，让我看清自己的凡夫心，让我有机会来调整和改变自己，感恩所有的师兄们！

慧茅：

用心带好一个班

今年是我带班的第2个年头了，带班实践中，越来越感受到辅导员成长路径是学员在三级修学成长中最殊胜、最快速的方法。

过去我是做事很认真也比较在意结果的人，当辅导员也一样，认为带好一个班要做很多努力。从个人修学上，从班级管理上，每块内容我都很认真地去做。这种认真一开始还是带着严重的个人串习，一不小心就把模式当成尺子去衡量别人，经常用自己的感觉和标准去评判学员。

具体表现在班级共修时，有师兄分享不到位，我就判断这位师兄看法义还是不认真，看来要强调学习态度的重要性了；一有师兄请假，我心里就着急，她已经连续3次没来了，怎么又请假？要提醒她好好珍惜共修因缘；有小组共修开展不顺利，就急忙在班级宣导小组共修的重要性。经过一番努力，看似有效果了，但发现自己的心总是随着共修效果的变化而上上下下。

以上问题大多数新手辅导员都经历过，后来我是怎么解决的呢？

在辅导员成长过程中，会有培训等项目来帮助辅导员解决带班问题并提高个人素养。一次次的学习和讨论，逐渐让我明白一个道理，辅导员要带好一个班，正确的发心和用心是关键，而模式制度则是保障这个关键点不偏离方向。以上问题的产生，是因为带班过程中，我只注重事相上的努力，忽略了善用其心的奥妙。

找到问题的症结，我开始着手解决。

首先，学员分享不到位，多半是在开班初期，大家对班级共修仪轨还不熟悉，这时要给大家一个熟悉的过程，不必太过着急，尤其不能填鸭式地“灌溉”模式，导致学员对模式心生畏惧。作为辅导员，应该和学员分享自己在书院的成长经历，告诉大家这些过程都很正常。导师这样不遗余力地宣导模式，目的在于保障学员的健康成长。让学员慢慢明白这些道理，并心悦诚服地践行模式。这是辅导员要做的硬功夫：用自己的耐心去包容体谅他人，而不是

让所有人都来达到“我的标准”。

其次，关于请假的问题，要清楚具体原因：是因为真的有事来不了，还是信心不足不想来？前者要多加理解和包容，学员们有家庭、有工作，坚持修学实属不易，这时更应该多一些关爱和赞叹。以榜样的力量，让他看到与同修之间的距离。以法的力量，让他看到与三恶道之间的距离。看得真了，自然就会有时间。重要的是，决不能像严厉的家长逼孩子学习那样，让学员快速掌握暂时还“没有兴趣”的东西。

如果学员因没有信心而请假，就是于法没有受益。没有受益就有流失的可能，就要积极营造班级的修学氛围。认识到这一点，我就从几方面去提升自己的“潜能”。

首先，是自己的分享要具有感染力。如果辅导员的分享只是机械地“总结”某章节、某段落的法义，缺乏自身于法受益后的那份力度，学员是不会买账的。于是，我将分享定位在以

故事的形式，有情节，有观点，有结论，并结合八步骤三种禅修，透过自己的践行，让大家看到修学模式对生命改造的效果。

其次，是具体、有效地帮助师兄们解决修学上的困惑。比如自己要加强对模式的学习，共修时不能让学员带着问题回家。即便有些问题一时解决不了，也应该坦诚自己的不足，让学员清楚辅导员的定位也是学习者。有时学员表述一个问题比较凌乱，抓不住中心，这种情况下，我就用心去倾听、去归纳，避免在没有完全理解学员的问题之前，就开始滔滔不绝地随意回复。结果是辅导员忙活了大半天，一点引导效果也没有。

经历过一次次纠结，一次次调整，现在我越来越清楚，修行的下手处就在我们的内心。修学、带班都需要善用其心，如果不在根源上解决问题，只在事相上努力，甚至为了达到目的把心用坏了，实在得不偿失。相反，如果每

做一件事始终关注自己的起心动念，哪怕把事情做砸了，哪怕带班一时出不了效果，那也没问题。只要用心正确，结果自然坏不到哪里去。

还有很多带班的问题，每次我都是先调整自己的用心，把心里的烦恼、执著、压力各个击破，再着手解决具体事情，就非常奏效。改变自己再去改变世界，这个方法真是百试百灵。

以上分享只是个人带班过程中的一小体会，仅供参考。

慧明：

辅导员「减负」——按模式带班

2013年2月，我承担了同喜班的辅导工作。从同喜班到同修班，和师兄们相处两年多的日子里，我是最大的受益者。师兄们精进修学，相互帮助和鼓励；承担义工岗位的工作，相互随喜和增上。我时常被师兄们的精进修学和真诚分享感动着，感恩书院让我们有缘一起修学和成长。

4月12日，我参加了辅导委的培训，对照自己两年多的带班，生起强烈的愧疚之心。于是，我在4月18日班级共修结束时，向师兄们忏悔，对自己在带班中的问题进行了检讨：

师兄们5分钟的分享，我往往会认为很精彩，带着自我的“慈悲心”不控制时间；

因为个人分享的时间长了，30分钟的讨论时间就不能确保，有时因为时间关系就不讨论了；

因为我自己对八步骤三种禅修的执行不到位，所以在带班中也很少分享运用的方法和效果；

因为带着高尚的“我执”，我认为自己带班很符合“模式”，参加相关培训就少，更没有拿镜子照自己；

因为带了两年多的班，感觉班级氛围很好，有了“井底之蛙”的感觉，很少真诚地向其他辅导员学习和交流，参加布萨时的自我检讨也

不痛不痒，轻描淡写……

在参加培训时，看到、听到来自各地师兄的真诚分享，找到了自己的差距，看到自己在“真诚、认真、老实”方面做得远远不够。作为辅导员，对模式的“理解、接受、运用”也有很多不足。近期，导师多次开示，反复强调三级修学、十八字方针、八步骤三种禅修等，我自己却没有真正地领会和运用。

回顾自己进入书院四年多的日子里，只要“真诚、认真、老实”地按照导师设计的修学模式修学时，自己就很受益；按自己的想法“创新”时，往往会出现困惑。承担辅导员工作后，在按带班模式执行的方面，如自修和小组共修规范了，班级共修时，师兄们就很有收获，辅导员也很轻松。在没有按带班模式执行的方面，如因时间关系，问题讨论不充分，师兄们的疑惑就不能充分探讨，真正联系当期法义与实际问题时，结合得就不够。

辅导员是传递模式的关键，我所传递的是规范的模式，还是带有自我串习的模式？将会给班级带来怎样的影响？对照这些问题，我深刻认识到，只有规范地带班，传递规范的模式，才是减负。减去了我执的不良串习，减去了以自我为中心的包袱，减去了自我的优越感和重要感，减去了辅导员定位不准带来的压力和负担……

作为辅导员，我愿意这样不断地“减负”，成为三级修学和两套模式的受益者。

慧诺：

辅导失败案例分享

讲过挺多经验和心得，这次说说我辅导失败的案例。

案例 1 情况描述：有位师兄在世间法看来很优秀，闻思能力很强，对自己的要求也很高。有段时间由于自己创业，工作忙、压力大，班级共修每月只能出席一次，其他时间交心得。

有次好不容易来班级共修了，我刻意引导班级精进修学的氛围，分享了在同修班要更加认真，如果不严格要求自己，可能要跟不上之类。班里一些修学状态比较好的师兄也分享，自己原来工作很忙，福报不够，是通过更加精进修学渡过难关的，现在用于工作时间减少了，效益反而更好了……我本来觉得这次引导和氛围营造很到位，这位师兄一定会受到触动并精进了。没想到共修后第三天他就打来电话，很郑重地说自己考虑了很久，考虑得很成熟，要休学。因为对自己要求严格，对佛法敬重，不想在修学上打折扣，也不想影响班里其他师兄的修学氛围。并明确表示，上一次班级共修已经让自己非常不愉快，对修学造成了障碍。

错误分析：不接纳师兄的现状，没有体谅对方实际存在的困难。在引导的一开始，发心还算正确，觉得他条件很好，学不好很可惜，还怕他掉队，所以进行主动干预。但是引导过

程中，导入了我执和骄傲，觉得自己和其他师兄有福报修学是优势，那位师兄是本末倒置所以疲于奔命，已经一点慈悲心或菩提心也不存在了，充满了判别和不接纳。

补救措施：基于对自己错误的透彻认识，我及时向这位师兄真诚道歉和忏悔，并在之后的修学过程中，只要对自己的问题有进一步认识，就继续跟他沟通和忏悔。虽然他说休学很确定，我心里并没有放弃他，一直发送修学内容和保持联系。最后在一次慈善活动中，发挥这位师兄的专长，让他回归书院的集体，他也渐渐恢复了正常修学。在这个过程中，班级的班委、学员，甚至其他班的学员都投入了努力，从各个角度给予他力量。当然，最要感恩的是这位师兄的体谅和慈悲。想想我若是遇到这种情况，不见得有这样的心量可以尽释前嫌。

案例 2 情况描述：新同修班师兄对佛法

刚产生信心，对修学理路还不是很清楚。有一次在班级共修时提问：“三级修学，八年之后一定能成办吗？”我几乎没过脑子，说那当然了，导师在开示中也说了。结果这个师兄好久没有出现。后来在班委会上，班委师兄说，她旁观这件事的感觉是，对于这个学员的提问，辅导员的回答里隐含着：“这么简单的问题你还要问？问出来都不应该。”她说她听了我的回答，自己都想，以后有类似问题不要问了。她建议辅导员在学员主动提出疑问的时候，一定要谨慎。

错误分析：过于自认为理所应当，完全是站在自己的角度，对师兄提出的问题给出了一个貌似标准的答案。没有考虑师兄为什么提出这个问题，她这个问题背后的疑惑和担忧是什么？可以说是简单、粗暴。其实师兄们的分享和提问背后，往往有其他隐藏的问题和动机，不能简单就事论事，要真的以师兄为中心，设

身处地体会他们的恐惧和担忧，才能真正服务好师兄们。

补救措施：全班跟这位师兄一直保持联系，发送修学内容，提供生活帮助，最后借助慈善活动和停课制度的契机，引导师兄回归了集体。比较关键的是，了解到她真实的顾虑和疑问后，在三级修学中，找到真的能解决她担忧的答案，及时跟她分享。其实这位师兄是年纪比较大了，自己一直在修净土并面临抉择。三级修学与其他宗派并不矛盾，还能增进其他法门的修学。尤其是导师在《道次第》有一课讲到，念佛法门如果能跟观察修和安住修结合，效果会增强，我也马上分享给那位师兄。众缘和合下，这位师兄恢复了修学。感恩三宝加持。

案例3 情况描述：在修学、班级共修、做义工、私下沟通的过程中，发现了某位师兄的问题，他自己很迷惑很痛苦，可辅导员看得

非常清楚。本来以为一句话就可以指点迷津，但我“指点”过几次，效果都不好。

错误分析：鸡蛋从里面打破叫生命，从外面打破叫食物。大多数师兄并没有做好被别人指出问题的心理准备，即使他主动向你谈起自己的问题，也未必真的准备好了。

补救措施：不主动指出别人的问题；即便别人要求，也要看他是真的想知道，还是客气一下。即便真的想知道的话，现在的心力能否承受得了真相？最好通过提问的方式，引导师兄自己看到问题，但这需要较强的辅导技巧和更大的慈悲心，还有不执著结果的心。因为问了就问了，对方能否听懂，能否受益，就不是我们所能把握的事了。有时，我还是比较受不了这种等待效果的煎熬。

越参加辅导就越觉得，导师的教法已经很好了，三级修学模式也很好了。辅导员只要不捣乱，师兄们已经可以学得很好。最怕的是辅

导师做了一些多余的事，往往是这些突发的“热情”和“创意”把师兄们赶跑了。从对自己带班的情况分析看，很多“失败”事例，都是辅导员想得太多、做得太多，超出了模式的圈。其实本着一颗慈悲心，自己修学更精进一些，对八步骤三种禅修领会和运用更深刻一些，把师兄们的情绪照顾好，跟师兄们一起学，是最轻松且有效的辅导方式。

慧诺：

老修行与一张白纸

听过一个故事。说一个艺术家教画画，对徒弟进行面试，如果之前没有基础，是一张白纸，收 500 元。要是对方说自己学过好久，基础不错，那要收 1500 元。因为要改掉原来积累的毛病，会更费劲。在修学中，也有这两种类型，“老修行”和“一张白纸”。

“老修行”似乎是一个热门词汇，有些辅导员甚至谈之色变。有些师兄在分享带班经验或分享与其他师兄相处方法的时候，还会特别提醒：对于“老修行”，要特别关注。“老修行”有没有那么可怕呢？怎样跟这些师兄一起修学呢？分享一点自己的初级感受。

老修行，一般指在进入三级修学模式之前，已经有比较长的一段修学经历，一般得六七年以上吧。基于当今大众普遍的修学状况，导师在《学员手册》中概括为：要么偏执一端，要么是逛街式的；学教理的容易落入玄谈，实修的又往往盲修瞎炼。因此，我们很容易将“老修行”与如上特点简单地划上等号。在没有认真了解对方情况前，就在心里作了设定，并给自己造成了负担。我想，要与这些师兄一起顺利修学，先要去掉这个心理设定。每个人都是因缘和合的，给别人贴标签，就是给自己制造障碍。

那么，他们到底有没有特点呢？实际上也是有的。“老修行”在没有系统引导的情况下，已经对人生产生了思考和疑问，并认识到佛法是解决一切问题的最终答案，往往对人生和世界思考得比较深刻。他们在多元化的学佛环境中打拼多年，仍旧对佛法有信心，往往是道心坚定的。学佛时间已经那么长，他们往往年纪稍大，有着丰富的人生阅历，且对生命真相和轮回本质是苦有着切肤的感受。基于以上种种特点，他们往往又是闻思能力很强的知识分子群体。这些都是他们进入书院后，系统修学佛法的优势。

那有没有劣势呢？据我观察，如果说有，就是他们已经有较长一段时间自己修学的经历，在理解、接受、运用模式的时候，可能会遇到碰撞、摩擦和磨合。这个阶段的确比较痛苦，有的甚至能在这个阶段挣扎一两年。很多坚持不下来的师兄，往往是没有渡过这个阶段。

怎样才能协助这些师兄顺利渡过适应期，早日契入三级修学并从中受益呢？我感觉，首先是尊重并给予时间和空间，不要急于扭转什么，更不要试图用自己的知见或短短两三年的修学收获说服对方。对于不在模式的地方，自己心里清楚就好了，可以不做回应；对于在模式的地方，要真诚、大力地随喜，通过正向鼓励塑造模式。另外，要多观察和体恤他们的痛苦。其实，适应不了模式，又加上之前累积的问题，他们比谁都着急，要调动包容心、慈悲心，不能抵触。就算有时他们太痛苦了，对辅导员“主动攻击”，也要看清这是烦恼在作用，并非他们的本意。这些师兄往往带着明确的问题和目标走入书院，他们最关注的，是三级修学模式到底能不能解决已有的人生和修学问题。所以一旦遇到机会，要通过每期法义、通过模式帮他们分析和解决问题。更进一步，引导他们学会这套工具并运用起来，解决自己多年积

累的问题。一旦这个关口跨越了，他们将比很多师兄都死心塌地，都精进，都知道自己每天每念在做什么。因为他们内心对佛法的需求已经存在，对自己的生命现状也非常清楚，根本不用辅导员带动，往往还能带动辅导员。

与“老修行”相对的，是“一张白纸”。聊起天来，很多辅导员更喜欢他们，简单、听话、照做、进步明显。但我感觉他们与老修行相比，并没有优劣之分。修行进步的轨迹不同，引导方式和关注时段也不同。

从特点来说，一张白纸与老修行往往相反，年轻、涉世未深、单纯、对人生是苦往往没什么感觉，他们多是为了这个团体良好的氛围，或者说是因为喜欢这样一种学习生活方式来参与修学和做事的。他们在修学初期往往没什么障碍，马上就能顺利契入模式并获益，三到六个月就能有巨大改变。有些甚至外表都会发生变化，浑身散发着佛法的光芒，像是变了一个

人，让辅导员很有成就感。

对他们的关注要放在同修班开始的半年内，或大量承担义工工作的时候。因为这时初期的热情已经消耗得差不多，如果没有与法产生连接和真实受益，学到下士道的念死无常、念三恶道苦和轮回苦的时候就会用不上力，甚至逃避退缩。这时的主要方向，还是引导他们认识生命的真实现状，学会八步骤三种禅修。每期法义都能通过八步骤来对照自己，不要以为导师在说别人，其实都是在说自己，然后再对照着做观察修。如果他们的修学动力能从喜欢一个好氛围、过一种好生活转向生命需要佛法，那也安全了。

其实，我们内心可能都藏着一个“老修行”和“一张白纸”。我进入书院前自己学过6年多，也有各种知见。同时，我也是一张白纸。因为自己学了那么久，其实对佛法了解甚少。在修学的各个阶段，我也有过自己的痛苦挣扎和破

壳自在。唤醒那个自己的记忆与无奈，与师兄们一起成长吧。这时又发现，也没有什么“老修行”或“一张白纸”。

慧谦：

老实临摹

此次布萨是学习导师在去年五一期间的开示。在这半年多来，我有思考、探讨和实践。现在结合自身考量，发现作为一名辅导员来说，选择和培训就是自己的发愿及实践，这是一个提升和完善自己的过程，是向佛菩萨学习慈悲和智慧的过程。定了这个坐标之后，原本茫然无所适从的我，找到了落实的着力点。

对照导师开示的内容，一条一条地进行学习和检验。

一、选拔

●选拔谁？

导师开示：有辅导员潜质的学员。

在很多次选拔会上，面对严肃的被选拔场景，我们评审团的师兄们多次拿自己打趣：不小心“混”进了队伍。

以前没有选拔会的时候，“选”辅导员基本都是推荐和邀约。因为很多沙龙学员有进班的意愿，所以很缺辅导员带班。然后老学员们就发发心，出来承担辅导、辅助的岗位。现在班级多了，推荐和邀约的老办法明显无法使上足够的力，规范性的选拔项目应运而生，非常必要。

至于是否真的适合做辅导员，以前的标准很模糊，或者说，每个人的认识是不同的。

比如我自己，在初期侧重在于修学用功，对于一些与修学“无关”的安排经常会有莫名的操心、担忧和不接受。这其实是对模式的认识不够。模式本身是什么？我想它是保障我们修学受益的要领。不抓住这些要领，要靠自己摸索很难，还会偏离核心。凡夫的生命中心是我执，带进了我执，自己认为再正确的主张也往往是错误的。

每个人的生命积累是不同的，认为该不该，要不要的抓取点也是不同的。如何学，如何能够受益，谁说了算？我们在潜意识里面，希望自己说了算。凡夫心习惯自己作主，用自己顺手（擅长）的方法来修学并引导班级师兄修学，靠不靠谱？NO。

适合不适合，态度很重要。把自我弱化，把利他强化，正向的潜质就有机会发展了。

● 怎么选拔？

首先，加强宣导。

第一方面：辅导员自身传递的信息。

第二方面：在班级多宣导辅导员义工是最佳成长路径，以及辅导员对于书院发展的意义和功德。

核心：言传身教。

其次，通过表格反映自己落实两套模式的情况：修学表现和参与活动情况。能够如理如法地实践两套模式，和运用十八字方针有密切关联，态度摆正没有？方法用对没有？

那我自己对十八字方针贯彻得如何？惭愧地发现，自己一直在努力，一直在调整，仍旧没到位，亟待更精进。

第三，最后一项就是做好考核。

1、发心。

2、对辅导员身份的认识。

3、对书院的认识。

4、对十八字方针的落实。

这四方面的内容，在面对具体境界的时候，

烦恼习气起来的时候，对此有正确、深刻的认识很重要。例如，在发心上不断回归自己的本来动机，不忘初心。

还有，对于辅导员及书院的认识和认可，让自己努力完善自己，做好表率。辅导员虽然是学员，但是对其他学员会有导向作用，所以要对自己要求更严格。

辅导员当得好不好？十八字方针的有效落实蛮关键的。十八字方针其实很灵活，不是教条的东西。态度如何？学习方式如何？品质如何？烦恼少了没？善心、良好的习惯建立没？都是现实的考核，一分享一做事就会暴露真相。

我发现，很多时候内心有各种小动作，目的是为了掩饰凡夫心的真相，表现那个光彩能干的自己，遮去那个弱小无力的自己。想要“强大”的那个念头，不是心本来的需求，是烦恼的体现。因为烦恼有强烈的占有性，它常常不甘被冷落。

不过，我发现群众的眼光是雪亮的，而师兄们的尤其亮。没地方可真正覆藏，除非掩耳盗铃、一叶遮目。

所以，不管是出于生命觉醒的需要，还是被外在认同的需要，都要坦然面对自己的不足，努力改进。怎么做？常常总结反省自己在书院的修学成长，还有每一周共修法义的掌握运用，因为这些是辅导员的资粮，是带班的保障。

选拔是一个自我检视的过程，参照这些标准扫尘除垢，总结并了知自我提升的空间。

二、培训

做好辅导员的关键，在于对模式的掌握。模式怎么掌握？就是在培训中熏习。通过培训，可以帮助我们了解辅导员在每个阶段需要具备的素养和能力。选拔过了，只是代表有资格做辅导员，但不代表可以带好班级。培训过了还要去落实，否则也是无济于事的。

以上，是此次学习的一些思考和探索。在培训这部分，我想有时间做进一步的思考。感恩随喜师兄们。

慧谦：

有一种爱护是接纳自己

正确重复着的爱护。

【一】交待

“我跟你讲，你要这样这样才好，否则会怎么样怎么样，总之就是不好。”

对方点完头，转身就忘记了。

【二】不舍弃

“你现在怎么怎么不好，没力，就是因为你没有怎么怎么，所以你应该怎么怎么……”
巴啦巴啦说了一通。

对方忍着性子听完，转身走了。

【三】刚强难调

“我是最后再跟你讲了，你怎么屡教不改呢？我再诲人不倦我也有承受底线。哎，不听反正也是你自己的事情。”

对方还是转身走了。

爱护受挫下的随缘

“我对你好是对你的爱护，我对你好是对你的爱护，我对你好是对你的爱护。”重要的事情说三遍。在这个过程中，爱护的背后是一嗔，继续嗔，最后还是嗔。如此烦恼的场景循环了无数次，自我的存在一再地被挑战，甚至破坏了自己原有的快乐，难舍又难受，心不甘

情不愿地告诉自己：“随缘吧，随缘吧。”

一段爱护被折的往事

小时候一次有爱（嗔）的情景浮现了上来。当然那时候不认为是嗔，那是负责任，那是爱护。

我有个小四岁的妹妹，感情很好，有过唯一一次激烈的冲突。那时候我理所当然地认为她属于我管的对象，管学习，管很多事。那个周末她老是看电视，不学习。我就开始行使做姐姐的“权利”了。但妹妹不听，导致两人最后“大打出手”，甚至破坏了家里财物。

本来等着父母回来给我一个有力的支持：“不学习就是不对的”，但是父母没有偏颇一方，更没有肯定我的做法。当时我负气地想她学习不好跟我没关系了，反正我是管过了。等到后来情绪过了，自己也发现这样强硬的处理方式不仅很没有智慧，还伤了姐妹俩的感情。再想

到妹妹一件件小棉袄似的暖心的往事，把我带出了管人的情绪小风暴，开始对自己进行了反省。

我为什么要她听我话呢？我自己有没有那么听话呢？我愿意听谁的话呢？我想到了自己有几位很尊重的老师，他们讲课通俗易懂，很有耐心，对我们也很好。他们就是我的榜样，在榜样面前我就很听话。因为我知道亲近他们会让我受益。

有一种爱护是接纳自己

辅导员的身份很容易把我们带入老师或者管理者的角色。我们在班级辅导的时候，希望学员们“安住”，会有很多爱护的劝导。

为什么不想皈依？修学不得力。为什么不依止？修学不得力。为什么不发心？修学不得力。所有的不安住都是修学不得力。修学不得力怎么办？闻思遍数够不够？方法对不对？只

要不安住，肯定就是遍数不够，方法不对，还有就是态度不好。知道自己有问题为什么还不用功？我执太强。顺带心底发出一声“孺子不可教”的叹息。在这个过程中，找别人的问题，“一看一个准”，看自己的不足，模糊带过。

解决问题采用了简单粗糙的方法，几乎是一刀切的答案：要么“没认识到自己有病”，要么“没好好吃药”，要么“药不能停”。

面对做事和带班中的诸多现象，自己也有很多的滔滔不绝，品头论足，面上说的头头是道，貌似只有这样那样自己认可的方式才能解决问题。这时候缘起去了哪里？这时候慈悲去了哪里？

扪心自问，很多时候，我们对真实情况了解得很有限，我们对现象背后的原因洞悉了吗？很多时候，我们并不是出于慈悲心去面对问题，我们并没有足够的智慧去解决问题；很多时候，我们忘记了看自己，忙于看别人；很

多时候，我们看到别人的不到位，是满足了自己的一种心理需求，并不是设身处地地站在对方的立场；很多时候，法对我们的影响也不是马上就很有效，但是我们希望让别人有效；很多时候我们忘记了自己也在学习，也在成长，我们还有很多的烦恼，很多的习气，不小心就伤害了别人，伤害了自己；很多时候我们看不清楚自己的模样，却清晰地勾勒出了别人的样子。我们没有看到自己脸上的污渍，却看到了别人脸上的污点，还让对方拿镜子照照。很多时候我们在重复着让别人不要犯的错误，自己犯错却后知后觉，甚至不知不觉。

当我们辅导带班时，遇到不和谐，也习惯地认为是他人带来的。我们不自觉地就用熟悉的规范和标准套他人。我们强大惯了，适应了内心的各种躁动，贪嗔痴的存在也毫无违和感。我们以为自己爱护着别人，却忘记了爱护自己。带着负面的情绪，坚持着正确的事，不善的心

最先伤害了自己。这时候最紧要的事情应该是提起正念，对治自己的不善心。内心协调了，我们的语言柔和了，看待问题也会比较客观，我们坚持的事就比较容易成，利他的行为也比较有力。愿法雨甘露滋润更多有情的内心。

这是这段时间的思考和实践，将此心得分享给师兄们，感恩合十。

慧瑜：

慈悲与智慧

关于带班中

“营造良好氛围，
提供有效引导”

转眼间，自己带的第一个班进入《道次第》修学第65课了。生日会上，师兄们兴奋地看着PPT上的照片，回想过去的自己，算算时间——已经修学将近三年了。

从大家的语气中，听得出对时光流逝的惊叹，和对在书院修学的珍惜。一场生日会，大家时而笑语欢腾，时而泪眼婆娑。真心的分享，清净的祝愿，在这样的氛围中，我竟然也有点感触了。

作为一个辅导员，很长一段时间，我还保持着自己当教师的串习。对法义的梳理是我的强项，对共修流程、时间的把控是我的职业素养，就跟平时上班一样：准时上课，下课不拖堂，准确回答学生们的问题，下课铃声一响，马上拎包走人。在同喜班担任辅导员的时候，这样的串习，确实给我带来不少“方便”，也给自己找了坚实的“理由”：师父不是说要提供“有效的引导”吗？我这个就是最符合模式的做法。乃至对其他辅导员和班级师兄出去“吃吃喝喝”的举动，不屑一顾，觉得他们不在模式里，继而生起自己的各种烦恼。就这样，我在自己的傲慢中，在情绪的翻滚中，带班进入第二年。

师兄们进入同修班的修学，与同喜班相比，法义更加吃重，我仍然发挥着自己的“强项”，维护着我的“串习”。直到有一天，有些师兄开始只交心得而不来现场共修，或者通过网络接入。两个月之内，在册9位师兄中能出席现场共修的经常只有4-5人。那时候，我依然执迷不悟，心想：“每个人都有自己的因缘和困难，只要我能准确宣导法义，大家于法受益，过一段时间就好了。”但是我没有想到，如果不来现场，交一篇心得就算完成任务，无法听到别人的分享，没有参与讨论交流，师兄们从何于法受益？当时，班委师兄们想了很多办法，包括组织家庭沙龙、办生日会等，我内心都是兴致缺缺，不以为然。鼓励大家去做，只因为“营造良好氛围”是模式里的话，我作为辅导员没有理由反对。陷在我执的后果，就是带班发生困难。班上的师兄烦恼丛生，参加班级共修成为压力，甚至有一位修学长期精进的师兄考虑

转班。

至此，我才恍然明白，原来师兄们已经在班级共修中无法受益了。同时，也将我一直引以为豪的“强项”击得粉碎。为什么会这样？

“有效的引导”出了什么问题？所幸三宝加持，没让我想太久，就有因缘参加了一次开班仪式，再一次观看导师“走进菩提书院”的开示。我赫然听到了四句话：“依据五大要素，构建三级修学，营造良好氛围，提供有效引导。”营造良好氛围，是提供有效引导的前提，为什么长期以来我却顾此失彼？四句话，因为强大的串习和我执，就能让我硬生生地忽略了其中一句！

怎么营造良好氛围？当我真正理解导师所说的：“修行是一人与万人敌，书院提供良好的氛围，形成强大的力量，使我们在修学中不落队！”作为辅导员，关心师兄们的生活状况，参与生日会，参加师兄们共修之余的活动，做

这些事情，不再是任务式的心态，更不是生硬地去遵守模式，而是真正理解到，模式里的每一项活动，都是慈悲的施設。

虽然，这已经不是第一次的生日会，但今天还是收获了满满的感动。师兄们在清净的仪轨中，忆母念恩；在温馨的氛围中敞开心扉，温暖彼此。衷心祝愿良好的班级氛围，能成为每一位师兄修行的增上善缘，菩提道上相互提携，同登彼岸。

慧字：

对如何按模式带好一个班的理解

到今年9月，我带班就满3年了。以前没有完整、准确、透彻地了解模式，在带班过程中往往掺杂了自己的设定却不自知。经过几次培训，对模式开始有了深入了解。尤其是今年7月初的两天培训后，觉得比以前清晰了很多。现以自己有限的理解，分享如何按模式带好一个班。

1. 辅导员要时时关注自己是否在模式上。如果自己在宣导或实施过程中不是很明确，就要去了解模式是如何要求的？也可以向其他熟悉模式的带班辅导员学习经验。以前在不了解模式的情况下，经常会不经意地做些“变通”。所谓的变通，在世间法上用得比较多，习以为常，也是一种不良串习。现在我觉得，一定要养成以模式为标准的习惯。在自己没有开启智慧前，不能擅自行动，要跟着向导，按向导指定的方向走，才不会迷路。表面上，这样做显得非常死板。但所谓的“不死板”，需要有能力去把握某个度，才能确保不偏离模式。凡夫的迷途世界就像一个原始森林，到处都是陷阱、虎狼、悬崖，只有走过这片森林的向导才清楚哪条路是最安全的。导师就是向导，三级修学就是地图，我一定要按导师的要求，依循这张地图前行。因为目前自己没有能力去把握这个度，况且这关系到全班师兄的法

身慧命，必须如履薄冰，且行且慎。

2. 在言语上一定要调柔。在模式宣导的初期，师兄们可能会有抵触情绪，觉得这些规矩是否太繁琐了，是否有必要？遇到这样的情况，辅导员不要急着去说明。在师兄们有抵触情绪时，先要安抚情绪；有必要的話，组织大家一起来学习模式；遇到不能解决的问题，可以将师兄们引导到模式上。同时，可以在班委会上将自己对模式的理解分享给师兄们，平时再有意无意地对模式进行渗透式宣导。在此期间，辅导员一定要以调柔的身心与师兄们交流，因为师兄们不理解是正常的，这需要有一个过程。

3. 推动小组共修，关键在于小组长。首先要让修学班委明白职责和定位，这就需要鼓励他们参与培训。只有让修学班委熟悉模式，才能更好地推动班级修学的积极性。同时，通过班委成长路径中的相互交流，班级与班

级之间的经验分享，使班级的修学氛围不断增上，让每一位师兄都能安住在三级修学模式上。

4. 推动义工行。参与义工一般会存在两种情况，一种特别积极，很有热情，但不知道怎样如理如法地做；另一种觉得自己没能力也没时间，先学好再说，在没有推动的情况下，会比较被动。针对第一种情况的师兄，我们在随喜的同时要予以引导，告知他们，在书院做义工不是为了做事而做事，通过服务大众平台的义工行是对自己修学的一种检验，同时也是利他和实践菩提心的开始，关键在于用心。对于在义工中出现一些问题的师兄们应该包容和接纳，鼓励他们积极参与培训，同时以自身言行传帮带，以实际行动去感染他们。对于第二种情况的师兄，我们要予以鼓励，但不给压力。平时多宣导做义工的好处，让班委带动他们参与一些力所能及的义工工作。如果他们真切体

会到每场活动都是成长和修行的机会，自然会对义工行生起欢喜之心。

5. 在带班过程中，辅导员要经常自我检讨，鼓励师兄们多提建议，学会关注每一位师兄的需求。我原以为，只要鼓励弱势的师兄就可以了，其实精进的师兄也需要鼓励。他们在精进过程中会遇到一些阻力或困惑，我在带班过程中忽视了这些细节，直到有位师兄私下跟我提起的时候才认识到，从这些师兄以往的分享中能感受到，他们确实需要关注与鼓励。

6. 辅导员平时要多关心师兄们的生活问题。比如遇到困难，他本人或家人身体欠佳，都要及时问候。尽管有慈善班委，但辅导员的关心对师兄们的修学也能起到增上作用。

总之，一切要以师兄们为中心。这种关注并不是执著，而是身体力行，尽心尽力。同时还要关注自己的心行是否包容，是否调柔，是

否平和，要以服务的姿态去提供帮助，努力使班级成为自觉、独立、优化的小书院。

慧字：

站对角度，
看到缘起

带班三年多了，我在摸滚跌爬中成长，每一次经历都是很好的经验积累。不论从带班的角度还是个人心行的提升，我自己是最受益的。

现在越来越觉得，自己离合格辅导员的标准有很大的距离，无论从定位上，还是从素养方面来对照都是。用心是关键，每走一步都是考验，虽然有模式的引导，但模式的落实需要理解、接受、运用。从理解到真正落实，不但需要慈悲，更需要有智慧。

过去带班，我一直是凭自己的经验在带，班级的重点在修学上，其他项目很少开展。目前，班级已经在学第二遍《道次第》。去年年底开始，我发现班级共修出勤率相比过去有所下降。一开始，我以为是比较正常的。因为刚好有两位师兄离开温州，一位移民，另一位回老家工作，之前也有位师兄修学遇到违缘申请暂停共修（后来已参加班级共修），还有位师兄因身体原因也请假休养。再加上几位师兄因工作及事业、经济上的一些问题，不能安住修学上，班级的修学氛围开始出现状况。

师兄们觉得修学上有压力，我一开始很困惑：没有施加压力，哪里来的压力？真是百思不解。我分析了一下，觉得还是需要修学态度和方法上做好引导。接下来还有一课单元复习，于是便申请复习结束后，先学八步骤。

然而，在复习课之前，有师兄提出请假两周，因为要外出旅游，而且约好一起出行的是

三位同班师兄。另有两位师兄也要请假一周，说要参加禅修，一下子，五位师兄同时请假。我内心有些失落，虽然我提醒自己要接纳当下的缘起，但心里还是有些抵触。都学到第二遍《道次第》了，怎么还会出现现在的状况呢？

这时，有师兄提出，基于这种情况，班级是否先停课一周？后来，我们暂时停课一周。我感觉师兄们对停课还蛮开心的，有几位师兄说每次放假心情就特别轻松。

可是，停课让我产生了很多想法。按这样的修学状态，这个班是否能继续走下去？我没了信心。后来又想：我一个人努力有何用呢？修行是每个人自己的事，自己没认识到修学的重要性，别人再怎么说明也没用。随缘吧！我已经努力了。

但又有种声音在提醒我：这一切都是师兄们的问题吗？我带班是否存在问题？师兄们可能不愿表达自己的想法，我又找不出自己的问

题所在。就这样，当拿起镜子照自己时，我就一直躲闪，心想：我又没像以前那样给师兄们施加修学的压力，我也是按修学进度要求分享法义，做引导。要不换个辅导员试试？新的辅导员，可能会有新鲜感，至少还能认真做好自修吧？这样可能会对师兄们的修学有促进作用。

其实，这些想法是我遇到问题不敢面对自己的一种自我保护。我内心拿不定主意，就打了个电话给木木师兄，反馈了现状。后来，木木师兄提出是否换个辅导员。这话正中我下怀，我马上接上去说：“好呀，我正有这样的想法。”木木师兄又提醒说，她自己有过这样的带班经历，当时是想逃避。这时我又反问自己：你想要逃避、撂担子吗？我发现确实有那么一点点，觉得自己在修学方面还是蛮用心带的，但是师兄们不一定认同，那只能随缘换辅导员咯，可能自己跟这个班级的缘分到了吧！

这样的想法一直持续到慧娅师兄刚好来温

州，我就跟慧娅师兄做了交流。当时因时间问题，慧娅师兄没有指出我的问题所在。在回去的路上，她发了一条针对另一个问题的答复：“如果站在对方角度，就会有办法了。”这句话当下点醒了我，我想那么多，都是站在自己角度去看问题。

是呀，我应该站在师兄们的角度想想看：当修学遇到障碍时，内心无法超越，心就会紧张。希望自己的修学能跟上进度，但是每次又不能很好地完成自修，内心开始产生烦恼，时间一久就成为压力，所以才会有放松的需求。回想我们班级，很长时间没有组织户外活动了，班级里的凝聚力也没以前那么融洽。

于是，我跟师兄们商量在学八步骤之前，组织一次户外活动，放松一下。在活动的前一天，师兄们在微信群的那种亲密交流，那种雀跃的气氛，让我生起深深的忏悔之心。

原来，问题是我没有及时调整班级的氛围

造成的，我感觉自己真的不够慈悲。我一直觉得同修班的师兄要调整好心态，认真投入修学才对。再说，学第二遍《道次第》了，我们的目标是要解脱而不是生活的点缀。但这只是从我的角度去判断问题，师兄们的缘起我却忽视了。每位师兄的起点是不同的，都有各自的因缘，只有尊重缘起，再予以引导，才会有效果，否则只会起反作用。

另一方面，我自己没有站在对方的角度思考问题，说明修到现在，既没慈悲又没智慧。通过这次经历，我深深体会到遇事时思考角度的重要性，站对角度就有办法了。

上周组织了户外活动，师兄们找回了相互融合的感觉，而且都表达了自己对修学的看法。其实每位师兄都知道修学的重要性，为此，偶尔的放松，能让我们更加看清楚目标，班级各项活动的开展是非常必要的。

慧渊：

学会成就别人

导师曾开示：修学佛法不能仅靠意志力，这样会很辛苦。意志力只是在初期起引导作用，能让修行持续下去，还是要靠依教奉行后渐离烦恼而由身心流淌出来的源源不断的法喜。

承担辅导义工，虽然对法义的不断熏习和反复思维可以成为个人修行的增上缘，但共修过程也是直接的对境和考验。初期虽然也可以靠意志力，如发菩提心、历境炼心等，来面对不断涌现的凡夫心，但久了仍会有疲厌感、力不从心的退失感等负面情绪产生。面对这些坎，纵然有外缘的全力相助，最终还得自己去面对、去解决。这也是一个将佛法正见落地的机会。

我在想，如何将导师开示的这段话放到跟班辅导过程中，让辅导变得没有疲厌而法喜充满，还能让班级师兄渐渐热爱学佛？虽然有想法，也有导师的开示作为引导，但怎么做才是对的呢？不断自我检讨后，我发现自己犯了一个低级又严重的问题：我是为自己还是为别人才做辅导员的？如果只是为了个人成长才做辅导员，那就变成是导师所告诫的“为成佛而利益有情”，最后仍有一个“我”。诚实面对自己，我发现自己习惯地将自己放在师兄之前，

所以共修气氛一开始就变成“我在专心”地听师兄哪里分享得不够到位。这种寻过的心态，让自己在班级共修中处于紧张状态。说到底，这就是我慢、我执的表现。既然是自己的问题，我要如何改变呢？

我相信答案就在导师曾经的开示中，于是再一次学习和思维“辅导员的自我定位”。不同于之前的学习，这次我效仿学习第二遍《道次第略论》的方法——多思维。在生活 and 工作中，慢慢地体会服务者、学习者、分享者、辅助者的含义。

于是，我学着去转变自己的心念，学着放下——我要让自己转变心念，放下证明自己对于法义的理解有进步的想法，让共修变得愉悦。于是，同样的专心，同样的倾听，我听到的是他们值得随喜的地方，是师兄们对法义上的不同诠释。我才发现，原来师兄们真的都好棒；原来也可以从这样的角度去理解法义；原来在

师兄理解的基础上再进一步引导，是如此事半功倍；原来留点弧让人画成圆是这么愉悦；原来打开思维后，每个人都可以是我的另一扇窗，带我领略新的世界，让倾听变成一种没负担的快乐；原来只要这样放下自己，成就别人也不是那么难；原来成就别人，看着他人成长是如此愉悦。而此时才略略地明白，在利他中完成自利，才能做好服务者、学习者、分享者、辅助者，才能像导师在《辅导员的职责》中所开示的：“作为一个辅导员，特别要注意的是，我们的责任，是要成就大众的向道之心。”呵呵！开始尝到当辅导员的甜头，也开始有信心跟班上的师兄一起圆满今天的共修。

“放下自己，成就别人”的心念，不仅让我在学佛路上向前迈了一步，让我不恐惧承担辅导工作，也在工作和家庭中影响着我，让我的生活更惬意。不与别人争绩效，有功都是别人为先！虽然只当老二，虽然公司看我的绩效

好像不明显，但其他部门的抱怨怎会不因我工作的增加而增加呢？只是要部门同仁跟我一样的想法，还要一段时间的努力。不急！反正有佛法就有办法，有导师有办法！前提是我要老老实实、认认真真地跟着导师学习。

感恩三宝，感恩导师，不曾放弃愚昧如此的我，总是在我需要的时候像明灯一样为我指引方向，让我有信心继续走下去。

慧元：

体检

前段时间，有机会和暂时休学的师兄交流，探讨修学的感受和困惑。我认真地倾听，了解到这几位师兄或是觉得修学收获有限，或是信心不足。交流中，我发现一个共同的问题，就是这些师兄大多没有真诚、认真、老实地按三级修学模式用功过。

记得最近一次交流，差不多2个小时。听完师兄的倾述和修学困惑，我了解到他是怎么修学的，然后分享了自己如何落实三级修学的做法。这位师兄听后说：“原来，我从来就没有真正按照三级修学模式认真修学过，难怪受益有限。受益有限后，还怀疑这套教法，真是很惭愧。很多时候不是教法的问题，而是弟子的问题。”

这样的交流触动了我，觉得应该时常做做“体检”，提醒自己常行精进，成就道业。那么，需要做哪些检查呢？

1. 坚持定课的情况：

有没有保质保量地坚持每天定课。所谓保量，最好是每天有固定时间，持之以恒。所谓保质，比如皈依共修，其中贯穿了观想修、观察修、安住修，和三级修学非常相应。而且每个部分都有导师的引导，都应该把相应的心行调动起来，包括七支供的观修等。我再和师兄

的交流中发现，有的同修在这部分就是跟着念，观修的用心很不够，或者观不起来，或者观修的时候妄念纷飞，受益不大。这就需要下功夫把每句都观起来，提高质量。

2. 保证相对固定的闻思时间：

修学要养成良好习惯，保证相对固定的时间很重要。虽然我们都是在家人，还有很多师兄要上班，但安排相对固定的修学时间还是可以操作的。

3. 老实不攀缘：

有没有安住于三级修学，不攀缘，其中道理就不多说了。记得我和一位师兄讲到密勒日巴尊者的故事：“尊者的师父让他修石头房子，他就修；让他拆房子，他就拆。我们的导师让我们老实修学，让我们用好十八字方针、八步骤，我们呢？”

4. 保证闻思遍数：

三遍是最低要求。其实算算，每天一早一

晚各花一个小时，6天就有12个小时。至于有没有时间，那就算算自己花在电脑、微信、电视上的时间吧。

5. 背诵或者读诵原文、偈颂：

在讲《道次第》的时候，导师提倡背诵偈颂和科判，至少熟读原文。这点我们应该对照检查下。

6. 积极参加共修、布萨（辅导员）

为什么要提这点？对此，我是有心路历程的。作为在家人，偶尔总会有各种俗事导致共修、布萨时请假。但每当有这些情况出现的时候，自己当下的用心很重要。如果把共修、布萨放在最重要的位置，就会尽量协调，不缺席。即便最后没办法协调，成就的也是珍惜心、恭敬心、精进心。如果遇到情况随便就请个假，不努力争取，觉得一两次也不是问题，可能会滋长自己的不珍惜心、不恭敬心、懈怠心。

其实，“体检”的项目还很多，在此不

一一赘述。佛法的修学、八步骤的运用，有时
会感觉枯燥，但只要自己真正安住在三级修学，
常行精进，努力钻研，就会逐步体会到法喜，
体会到三级修学的殊胜，会惊叹佛法如此圆满
的大智慧，实在是无与伦比。

到那时，再说三级修学殊胜，不再底气不
足，而是自己切身的体会。到那时，不老实很难，
不精进也很难！

觉净：

辅导员，
自利利他的
成长摇篮

想了很久，踌躇了很久，
一直无法落笔。分析原因，不
是不愿意写，也不是没有思考，
更不是没有素材，主要是担心
自己写的东西没多大可读性，
对他人没什么可借鉴的，搞不
好还会让别人误以为自吹自
擂，落入自我优越感中……

分析这些“担心”的背后，其实还是利他心不够，我执心在作祟。所以，尽管一直在拖，但心中隐隐有不安。作为倡导写札记的一名辅导员，自己都不写，根本没有资格去号召他人写。惭愧之余，想到导师一直很重视辅导员札记，自己经常讲要“依教奉行、随师喜当作”，若不写札记，就是愧对师长教诲，更对不起辅导员的称号。于是下定决心一定要写，不管写得如何，别人怎么看或怎么说，先写出来，或许对大家有些许帮助。

书院成立不久，自己就当起了辅导员。那时，书院的模式没有如今这么健全和完善，加之自己对辅导员的定位、职责理解不到位，做得很累、很苦。每次共修前都要发短信、打电话吆喝，“恳请”大家来参加共修。没有正式的考勤表，就每次在笔记本上记录师兄们的出勤、感悟、请假情况。每次还要根据师兄们共修分享的录音，记录、摘选、评论、编辑，然

后将其发布在西园论坛，经常折腾到深更半夜。这种做法也耗用了我很多时间，一度做得身累、心更累。当有学员修学出现状况时，还要个别电话沟通，或当面交流，或曲线救国，或登门造访，想拉着他们、拽着他们不要掉队。如果有退出修学的，还会起烦恼，闹情绪，喊冤枉……

回头看看走过的辅导之路，从一个人的孤军奋战，组建起第一个同喜班，到如今成长起来一群辅导员、辅助员，内心真是五味杂陈，感慨万千。书院日益规范的两套模式，让我们的修学越来越有质量，做事也越来越轻松，生命品质也在逐步提升。自利利他对我来说，不再是一句口号，而是真实不虚的诺言。自己做辅导员的态度，也从最初的满怀热情，到硬着头皮，再到后来的心甘情愿；心行也从焦急、纠结、无奈、疲惫，逐渐调整为面对、接纳、宽容。更可贵的是，在做辅导员的过程中，收

获了宝贵的慈心、悲心、耐心、恒心。现列举几个具体事例，供师兄们参考。

养成了发布修学感悟的习惯。最初，大家的修学感悟由我负责，统一整理发布在西园论坛上。随着修学的深入，师兄们主动提出各自发布，不再麻烦我一一代劳。大家的关爱和理解让我非常感动，也促使我更愿意发心为大家多做事。之后，每次新开班，我都会倡导大家养成写分享的习惯。只要是自己真实的思考，字数不限（共修没来的倡导 500 字分享稿），若不愿意写也理解。

曾经有师兄担心自己写得不好让人笑话，也有担心个人隐私暴露在大庭广众之下，还有担心自己修学不到位，被人知道后让人瞧不起，等等。但慢慢地，在一些精进师兄的带领下，大家逐渐认识到，分享生动的例子和对法义的深刻思考，都是在践行自利利他。在一定程度上，也是一种发露忏悔、瓦解我执的好方法。

渐渐地，大家从被动、不习惯，到接受、习惯。今年8月书院网站上线以来，我还是多次号召师兄们到网站注册、分享修学感悟。因为已经养成在论坛分享的习惯，很多师兄开始陆续在书院网站上发布修学心得，向“我与书院”和“佛化生活”栏目投稿。对大多数师兄来说，发布修学心得不再是困难，更不是障碍，而是一种修行。

若心诚，一二可以过三。俗话说，一二不过三。但在书院，原则性和灵活性的结合，慈悲和智慧的融合，加上“一个都不能少”项目的提出，已经把这个所谓的“常规”打破了。有位师兄在升同修班时心生退意，认为自己学历低、口才不好、工作繁忙等等，第一次“离家出走”，不再继续修学了。那时我是她的辅导员，感觉自己费了很多口舌却没用，挺没面子，但仍继续和她保持沟通和联系，时不时苦口婆心地劝化，希望她“回心转意”。后来经

过多次感情沟通，几番动之以情、晓之以理，她真的重拾信心，进入了另一个同修班修学，还在众人面前表态再也不会掉队了。那时我还是她的辅导员，感觉真是功夫不负有心人，她终于回归书院怀抱了。不料同修班《道次第》的内容还没学多少，她居然“重蹈覆辙”，又打退堂鼓了，第二次“离家出走”。我当时很费解：人怎么可以这样不守承诺呢？于是给她贴了个“顽固不化、刚强难调”的标签，不想再浪费精力了。尽管这位师兄是第二次休学，但事后发现她弘法传灯的热情比较高，还陆续介绍其他人来书院修学。于是，我判断她今后还有继续修学的可能，同时基于修学菩提心、学做菩萨不舍一人的发心，没有放弃她，继续和她保持联系，关心她的身体和工作，关心她孩子的学业，并请她的好朋友一起做工作。最终，她还是放下顾虑，第三次进入另一个班，重新修学同修班的内容。这一次，她终于找到

了感觉，此时班级的辅导员已是另外一位师兄。因缘不可思议，一段时间后，她修学精进，收获颇多，心行改变也很大，并经历了很多之前她从未经历过的重大考验，且未退失信心。她一扫之前的被动，转而积极做义工，分享巧妙而幽默，并报名参加沙龙主持人、辅助员培训，发心将来做辅导员。虽然她的这些改变不是在我做辅导员带班期间发生的，但我深信，所有努力都是促成她今天转变的善缘，可谓功不唐捐。看着她修学受益后流露出的法喜和绽放的笑容，听着她讲述运用佛法后的点滴收获，我满心欢喜，对做辅导员生起更加坚定的信心，并因为这份责任和承担，促使自己更加精进地修学。我想，这就是在自利利他。

随缘，人走心不离。自己所带的几个班级里，也有因各种因缘“出走”，至今未归的师兄。最初是为他们感到可惜，觉得这些人真真不识“货”，认识不到在书院修学的殊胜难得。

但转念一想，每个人的根机和因缘不一样，不能强求，更不能代替他人做决定。因上努力了，果上要随缘。所以，尽管心有不甘，最终也能面对、接纳，并与他们继续保持沟通联系，相互间还是以师兄称呼，各种祝福也会适时送上，让他们感受到我依然想着他们。期间，陆续得知有的师兄仍在关注班级师兄的分享，关注书院举办的各类活动，还有的在抄经、诵经，还有的表示等病好了、工作轻松点了、退休后、儿子出国后等等再回书院学习。听着这些“真情告白”，我感受到了他们对书院的那份留恋。尽管他们离开了班级，不再修学，但那份法缘还在，心并未真正离开书院，相信因缘会聚时，一定会再续前缘。于是，在班级或地区举办活动时，我会邀请他们“回家”看看，一番“糖衣炮弹”后，再共同祈愿未来的修学路上，法情常在，相互增上。结果是，暂时没有“回家”的师兄，传灯很积极，隔三岔五介绍朋友来参

加学佛沙龙，接引他们参加书院修学。所以，看似随缘，实则有缘。

做辅导员的三年多时间里，自己心行改变、生命成长的片段还历历在目，验证了导师说的那句话：收获最大的是辅导员。无法想象，如果自己只是闷头修学，不闻窗外事，不做利他事，还不知会学成一个什么怪物呢。作为一名学习者、服务者、分享者、辅助者，陪伴学员的过程也是自己成长的过程，更是检验心行的对境。感恩有这样的机会践行自利利他，我愿意持之以恒，继续履行好辅导员的职责，与更多师兄结下殊胜法缘，共同成长，为书院永不退休的事业作出更多努力。

觉贤：

换位思考在辅导中的运用

南无本师释迦牟尼佛！

南无本师释迦牟尼佛！

南无本师释迦牟尼佛！

弟子觉贤启白三宝加持，
加持弟子札记下笔有神、思路
清晰，内容能让师兄们受益！
愿功德回向法界一切众生！

当我们遇到对境时，当烦恼生起时，该怎么办？

当我们遇到修学懈怠的师兄，想帮忙却使不上力时，该怎么办？

当共修时，自修程度不同的师兄，希望辅导员引导深浅不一时，该怎么办？

在此，与师兄们分享沟通技巧“换位思考”的运用。

一、何为换位思考：

1. 我个人的理解是：站在不同对象的角度，切身体会当事人的想法，感受他们的感受，本着利益对方的心思考、处事。

2. 换位思考有 5 个角度：下面分别用第 1 身、第 2 身、第 3 身、第 4 身、第 5 身代替，来进行介绍。

1) 第 1 身，即自己的角度；比如足球场踢球的您；

2) 第 2 身，即对方的角度；比如球场踢

球的对手；

3) 第3身，即中立的第三方角度；比如球场上的裁判；

4) 第4身，即从团队、从大众的角度；比如球场中的球迷，看球赛的角度；

5) 第5身，即从第1身、第2身、第3身……第5身，不时的游走，不时切换思考的角度。

二、如何运用：

1. 案例一：佛陀十大弟子中“说法第一”的富楼那尊者，总是说人能接受的道理。见一种人，说一种法，是他的特长。

他见到医生的时候会说：

“你们医生可以替人医治身体上的病痛，但心里的贪嗔痴的大病你们有办法医治吗？”

医生：“尊者！医生只能医头痛肚痛脚痛，心里的大病没有办法，您有办法吗？”

尊者：“有，大圣佛陀的教法，如同甘露法水，可洗清众生心垢，戒定慧三学，如万灵丹，

可以医好贪嗔痴的心病”。

见到官吏说：“你们做官吏的人，可以治犯罪的人，但你们有办法治人不犯罪吗？”

见到农夫说：“你们耕水田，种粮食可以资养色身，我来教你们耕福田，资养你们慧命的方法，好吗？”

如上个人理解，富楼那尊者布教的善巧，智慧甚深，富楼那尊者是第1身；医生、官吏、农夫是第2身；尊者在对机说教前，他站在了第3身中立的角度，思考如何善巧对机说教；第4身尊者慈悲，心系病人、罪犯，要救苍生，唯三宝、佛陀能度，站在普度众生的角度，接引众生皈依佛陀。第5身，在说法中，尊者从不同角度切换、思考，唯利益众生心不变。

2. 案例二：小组长见同修修学懈怠，如何从烦恼转为慈悲

有位小组长每周都非常精进，小组共修时，当看到个别师兄自修遍数不到标准，便心生烦

恼。可近期小组长自己也遇到违缘，工作、家庭要额外花大量时间。一次去小组共修的出租车上，才完成第3遍修学。看到师兄们签到时，他感慨万分。当初自己顺缘具足时，没有站在（第2身）对方的角度思考问题。现在感受到（第1身），对境来了着实不易克服，就能体会一些为工作奔波、家里上有老下有小的师兄还能坚持修学的不易。当下，他的烦恼顿消，换来的是慈悲心，是感同身受的心。当小组长把情况反馈到班委会时，大家献计献策，都想帮助遍数不够的师兄。此时班委的角度是不是以第4身团队、大众角度来思考了呢？

有师兄说：“要不班级把功德回向给他吧！”（第4身班委角度）

有师兄说“不妥，如果当事师兄自我感觉良好，大家回向给他，他会不会觉得自己是弱势群体，或者我好好的，为什么回向给我？”（第2身对方角度）。要针对不同角度，进行

相应的思考。

3. 案例三：运用换位思考“我为什么要修学佛法”。

第1身自己角度：自觉觉他，成为智慧的传播者。

第2身对方角度：亲人、朋友、父母，想幸福人生，想解脱之道，但学佛难，要么盲修瞎炼，要么偏执一端，苦苦找寻不到解脱之路。

第3身中立角度：要“引导人们正确认识佛法，走向生命觉醒之道。”

第4身大众、社会角度：因社会、大众需要，故“为迷惘的人们送去光明，为喧嚣的尘世送去清凉。”

第5身：我如何从不同的角度思考呢？

想导师所想，行导师所行，以愿做如来使的心去践行两套模式。

三、小结：

1. 换位思考沟通小技巧，如何更有效地

运用此技巧呢？

带着对境的问题思考；把换位思考和自己的现实人生、带班、做事联系起来，建立正确的认识、同理心、慈悲利他心。学会用佛法的高度正确认识，换位思考地觉察，重新审视当下的对境、问题，解决现实问题。

2. 思考题：如何运用换位思考，思考如下问题呢？

1) 如何运用换位思考营造良好的班级氛围？

2) 如何运用换位思考做好同喜升同修的顺利过渡？

3) 如何运用换位思考做好 30 分钟讨论环节的引导？

人人皆有如来智慧德相，相信智慧之灯在师兄们的心中一直照耀着，向师兄们学习。

感恩三宝加持！感恩导师！感恩师兄们！

净海：

三级修学的三个殊胜点

从2012年5月加入书院以来，迄今已有三年半的修学时间了，这也许是我人生中连续做一件事情坚持得最久的一次。对于三级修学的殊胜之处，目前只能说是管窥二三，暂且分享给大家。

省力

坦率讲，最初接触三级修学时，我持半信半疑的态度，特别是对“修学效果”这一块——仅仅从观念的改变开始，就能完成生命品质的改变，就能成就佛菩萨的生命品质？

我以前的感觉是：修行是一件非常艰苦卓绝的事情，不付出巨大的代价和心力，是难以有所成就的，更何况成佛这么高大上的事情。看《高僧传》和《虚云老和尚年谱》等书籍，知道过去那些高僧大德的修证过程，都是历经各种磨难，甚至家破人亡、九死一生方能证得。而我们在三级修学模式里，只要动动脑子、闻思闻思、分享分享，改变了自己的观念，就能逐渐转凡成圣？这是不是太省力了？省力得让我简直无法相信！

经过几年的修学，我逐渐认识到确实如此！三级修学，就这么省力！就这么给力！

你不用跑到深山老林里去闭关辟谷，也不

一定要辞亲别友去出家修行，只需按照三级修学的套路，真诚、认真、老实地一路走过去，就是了。如此简单！

就拿吃素这件事情而言，我过去是不太在意的。但经过修学，我逐渐相信吃素是对自己和他人（众生）都有好处的一件事情，不再相信肉食比素食更有营养，而觉得肉食是有害的，然后就开始身体力行，坚持吃长素。结果，身体比以前好了很多，许多毛病都没有了。这个体验过程，彻底颠覆了我以前所谓的营养学观念。这大概就是一个从观念到心态、生命品质的改变过程吧。

当然，越是简单之法，越是难信之法。对我这种慢心、疑心都极重的凡夫而言，对三级修学生起信心，经历了很长时间。即使是现在，也不能说是百分百的坚信。这是一个修证的过程，既是证明三级修学有效的过程，同时也是证明众生本具菩提自性的过程。

在这个证明过程中，坚持很重要。无论遇到多么艰难的对境，都要坚持。

快捷

过去我一直觉得三级修学属于“教下”的，是“渐教”，与顿教（禅宗）“直指人心，见性成佛”的痛快相比，既然没那么“痛”，自然就没有那么“快”吧。事实上，这是我一直以来的误解！

三级修学表面看来不温不火，实际上是“慢慢修来快快到”。这个怎讲？虽然禅宗很痛快，但也不是每个人都能有下手处。特别是在禅宗大德缺乏的今天，能有明眼人直接耳提面命地指导自己修行的机会几乎为零。在这种状况下，修学禅宗法门，简直无从下手。我自己曾经看过很多禅宗公案（如《五灯会元》之类的书籍），以及很多禅宗大德的成就过程，但始终一头雾水，无从下手。也曾经阅读过几个禅宗门派的

修行要诀，如临济的四料简、曹洞的默照禅等等。虽然过去许多祖师大德确实通过这些无上法门证得实相，但对我这个凡夫而言，依然离得很远。结果，在这条路上摸索了半天，依然不得其门而入，浪费了大量的时间。

不能说这些法门不好，只能说这些法门太高，让我高不可攀，以至于无从下手。而三级修学则不然，一上来就是人生佛教，很接地气，我也能有下手处，学起来就比较容易。正是因为容易下手，因而学起来很快。我就亲眼看到很多“佛教小白”在短短几个月的剧变，这在书院里非常普遍的现象。他们是三级修学的“快捷”受益者。

我并不是“快捷”的受益者，证得这个“快捷”，也走过了很多弯路。问题还是出在“疑”上。我最初不相信会有这么“快”的。后来几经周折，终于认识到这个事实：少走弯路，就是快速。

安全

以前对修行这件事情的“安全意识”稍显不足，结果遇到一次大障碍。

有一段时间，因为工作比较清闲的缘故，就在家盲修瞎炼，整天捣鼓。结果，有一次爱人说我，我无明火起，俩人就干了一仗。我都不知道自己当时是什么状态，后来才知道这是遇到了障碍，都是盲修瞎炼惹的祸。后来就不敢乱修了。所以，接触三级修学时还有些顾虑，担心也是盲修瞎炼。但后来的经历证明，这个法门非常安全。就像导师所说的：不会修出精神病。

我接触过一些自己在家修行的居士，有些人的行为确实让普通人怀疑他们的精神状态。姑且不论他们是否受益，仅此状态，也会增加世人诽谤佛教的因缘，这就值得深思和防范。我曾经就是这样怪怪的修行者。正是三级修学让我回归了正常状态，同时还坚持了正法修行。

我曾经有一段时间“辩才无碍”，在网上还有一帮粉丝，自己也有些飘飘然。但实际生活过得一塌糊涂，并没有从佛法中受益，反而有越来越糟的趋势。刚开始我以为是“过去世的业力现前、重业轻报”，后来发现，不仅仅是这个理由就能解释得通的。根本而言，是我的修行不但没有减少凡夫心，反而增长了凡夫心！这个事实是在进入三级修学后才发现的，多么可怕。

进入三级修学后，导师告诉我：“认识到自己的认识有问题”很重要。我才恍然大悟，才明白自己过去学佛的问题之所在，才知道，没有善知识的有效引导，那是一条多么不安全、不靠谱的修行之路。

当然，三级修学提供的修行道场，在导师和师兄们的加持下，也充满了正能量，是修行之路的安全保障。有多少次，我因为凡夫心的跳动和业力障碍的折磨，忍不住要离开三级修

学体系，都是导师和师兄们给了我力量，让我坚持至今。也许以后还会遇到类似的境界，但我坚信，有导师和师兄们在，有三级修学体系在，我的修行之路一定是安全而有保障的。

顶礼导师，感恩师兄们，感恩三宝。愿正法久住。

隆华：

在随喜中一起成长

带班一年多了，其中有个班是我由同喜班一直带上同修班的，现在仍在这个班当辅导员。

同喜班初期，这个班师兄各有各的忙，眼看着一部分师兄会掉队。后来班级慈善做好了，流失率虽低，但班里师兄修学大多不太精进，特别是小组修出勤率不高。由于同一时段在同一大厦小组修，为了搞好氛围，两个组中能出勤的师兄经常合并在一起小组修。

由于他班学员分流，最近有两位师兄加进本班，但同样也不常参加小组修。眼看着这种情形，我心里就不痛快：这些师兄怎么一直都“长不大”，令人操心！甚至还想，带一个这样的班真没劲，要么找借口请请假，不想理他们！

可是，当这样的念头生起时，发现自己内心一片热恼，察觉这是嗔心在运作！

此时思惟导师的开示，错误的观念和心态带来痛苦与烦恼；反之，正确的观念和心态必定带来健康的生命品质！当下心生惭愧，忏悔凡夫心现形带来的不良情绪。舍弃众生，不成本正觉；唯有使众生欢喜，才能令诸佛欢喜！

于是再思惟，难道这个班师兄真的那么差劲，没有值得随喜的地方？其实是有的。从同喜班到现在，班级慈善一直多样化地开展，比如庆生，有班级共修后进行、放生后素食庆生、请家属一起参与庆生。正是这种良好氛围让师兄们彼此像亲人般互相关怀。修学过程中，尽

管部分师兄的状态不太稳定，但一直在坚持修学，不会离开。虽似“龟速”前进，总也在进步！辅导员总不能代替师兄们修学，这就像吃饭睡觉一样无可代替。嫌他人进步慢，只是自己不观因缘的期待与设定带来的执著，“一切烦恼皆因我执而起”。

当生起随喜时，内心清凉，智慧增长：倡导师兄们重新分组，而且在三个不同的晚上；每位师兄自行选择相对固定的时间参加小组修，偶有违缘可以在另两组补修。由于两位师兄住郊区，而且最近有位师兄伤了脚需较长时间休养，建议这几位师兄至少通过网络参加小组修，每月也可组织一次见面的小组修。其中一个晚上，我通过班级群，组织并带领本周末参加小组修的师兄一起通过网络共修。虽参与人数不多，但师兄们说很受益并很受鼓舞。

那天，班级共修结束时和师兄们一起讨论如何做好小组修，在我的建议下，大家重新分

组。每组人数按自愿的原则组合，竟然也较均衡。对于组长的困境——没人承担轮值组，法义宣导时组长经常“包底”的情况，师兄们提出“编号制”（每位组员都有对应编号），轮着做。如果因故不能承担，下次一定会被“关爱”，补回承担次数。大家协商后，自愿形成这种“制度”。

本周小组修，“人气”开始回升。

随喜的修行意义是破除我执、增长功德。作为一名辅导义工，我在随喜中和师兄们一起成长！依止两套模式，依止导师的教法，做事真的能成为修行，“服务大众，成就自己”！

慈成：

如何理解『师喜当作，不喜者悉止』

《道次第》

修学课 15

辅导心得

《道次第》中，特别强调“依止善知识为入道根本”。在了解“所依善知识之相”和“能依弟子之相”后，我们要进一步修学“依止之法”，其中又包含意乐依止和加行依止。

在上一课的“意乐依止”中，我们共同感受到导师的恩德。导师是法的实践者，代佛说法、弘法。正因为导师创立大众化的修学体系饶益众生，我们才有因缘闻法，走上生命的觉醒之路。那么，我们如何报答导师的大恩呢？加行依止的窍诀，就是“师喜当作，不喜者悉止”。

一、为什么是师喜当作、不喜者悉止？这不是个人崇拜吗？

因为一位具格的上师，本身就是法的化身，是法的体现者和实践者。师的喜与不喜，代表着如法与不如法，并非个人的情绪所致。

二、我的导师喜欢什么呢？

导师喜欢的是帮助一个众生又一个众生。导师的宏愿是将三级修学开遍每一个微尘，把三级修学办到尽虚空遍法界。

三、在导师的宏大愿力加持中，我能做些什么？

我们每个人都是众生中的一个，每个班都是落实三级修学模式的小平台，我能做的就是认认真真地理解模式、接受模式、传递模式，每个环节都很关键。模式就是善知识，吃透模式，传递模式就是在依教奉行，就是把导师的愿力转变成自己的愿力。

四、时时检讨自己：准确掌握模式了吗？

在一次走访过程中，分享的内容基本都围绕着落实模式，强调模式的重要，模式的殊胜难得。回来后反观自己，都按模式落实了吗？发现有很多内容自己还没有准确理解。自己在带班执行仪轨时就存在问题：每个师兄分享之间，总愿意点评（这是之前的串习），快结束时加了感恩四重恩的环节，自己以为这不挺好的吗？没想到这就是在自我系统中的运作，既违反了模式，又强化了自我系统，也给学员师兄们在串习不规范的内容。说的是一套，做的是另一套，非常惭愧，深深地忏悔自己的言行

不一。

时时反观自己，别偏离模式。

惭愧，合十！

善纳：

一次『示范性』的法义陈述

自己做两个班的辅导义工。其中一个班级在“回顾上周法义和陈述当期法义”的环节，把握得挺好，不仅能抓住重点，概括全面，而且时间也把握得刚刚好。

另一个班级在同样的环节中，却往往显现“无常”——不是超时，就是早早结束（偶尔也有准时的，但太少了）。结果本来不算个“事”的问题，在另外一个近乎完美的衬托下，越发显得突出。于是，让我产生了要好好“整改”一番的冲动和想法。

机会来了——

本周共修的内容是单元复习课，没有轮值组，由辅导员概述单元的共修法义（10分钟）。针对那个“无常”的环节，我感觉很有必要来个“model”——给师兄们做一个“标准式”的法义概述——

接下来，我就好好准备起来。

梳理一下本单元的法义内容，共两个主题。第一主题是菩提心的殊胜，菩提心如何发起（七因果修法、自他相换修法）；第二主题是受持菩提心仪轨，守护菩提心，犯已还净法。此外还有一个补充材料，是导师2016年元旦传授

菩提心戒的相关内容。

内容真是不少，光目录和主题概要就占了一大部分——整理法义完毕，我又试读了一下，10分钟的时间，差不多。

接下来，我开始期待共修的到来——

时间走得真慢，共修那天下午，我比往常提前近15分钟到达，坐下后，静候师兄们的到来。

临近共修时间，还有三位师兄未到。于是我提醒大家分工，由三位师兄分别给三位“未现身”的师兄打电话，结果一位晚到，一位未接通（在路上），一位正在拨打时，人已到门口，手里还拿着饭，能看出是一路吃着来的……

共修开始，在完成共修的前行仪轨后，终于轮到我“上场”了。我特意请了师兄计时……

但等我“激昂”地把法义概述完毕后，居然没听到期待的那声准点铃响，问一下计时的师兄，说还有1分钟……

咋回事？怎么会不准点呢？

原计划的标准“示范”，结果也“无常”了。

当我从诧异的当下回到正念时，意识到是自己太想表现，结果读快了，就“富裕”了1分钟——阿弥陀佛。

所有的设定，都是要不得的——自始至终，是自己太执著了。

回想起这件事，我的“设定”导演了整个过程：首先，我认为这个环节是可控的，因为有其他班级的事实在证明；其次，我对自己能扭转这件事是有信心的，因为之前在家里试验过；但结果是出乎我意料的，没有达到自己预期的效果。

可能师兄们根本没有在意这件事情，但对于我的冲击是如此之大，回想起自己以前与人的谈话，逐渐有一丝丝忐忑起来……

“放心好了”“我来给你搞定”“必须的”……这是我惯用语。

本期法义学到了十不善业中的语业，且不说是否在造口业，内在的意业，肯定是留下了“不良记录”——

这次“示范”的事件，让我看清了凡夫心真是无处不在，带着有所得心做事，就会落入凡夫心的陷阱。

回到修行的正路上来，带着一份包容，放下一份执著，就会越走越轻松。

我还会继续引导师兄们做好 10 分钟的法义回顾和陈述，放下设定后，相信能做得更好。

感恩导师，感恩师兄们，感恩所有的历缘对境。

印
缘：

一次失败的小组共修引发的思考

一、情景

2014年5月，我担任新同喜班的辅导员，组织该班第一次小组共修时，共有8位学员、1位辅导员、2位辅助员参加，共修内容为《学员手册》上。

由于我主持共修仪轨时没有把握好氛围，场面过于严肃，第一道大题分享还没有结束时，一位师兄当场提出异议：她说难以忍受这种氛围，感觉学佛沙龙比较放松，而小组共修有种压抑感；同时感到修学辅助材料涉及的问题太难，有压力。如果按照这种方式，可能学不下去。当这位师兄提出异议时，其他几位师兄也深有同感。

当时，我肯定了这些问题，并引导师兄们，理解多少就分享多少。由于氛围没有调整到位，加上师兄们没有按标准自修，无法规范分享，整个场面很散，时间一到就草草结束。第一次小组共修，大家带着遗憾的心情回家。

当晚，我将小组共修的基本情况向辅导组慧宇师兄反馈。第二天，那位提建议的师兄与慧宇师兄进行交流，表示难以忍受小组共修的氛围，同时提出，如果没有调整氛围，她就不想继续修学了。

二、原因分析

通过反思，我认为自己存在以下几个问题。

一是善巧方便不够。没有考虑到新学员从学佛沙龙过渡到小组共修的内心适应、需求和感受，单方面提倡按标准操作，以自己的修学串习来要求新学员，偏向法义的引导，忽视氛围的营造，给师兄们造成了压抑感。

二是自己的素养不够，如表达能力、亲和力欠缺等诸多问题。

三是没有对修学辅助材料的思考题进行有效的梳理和分析，偏向理论分享，没有考虑到新学员的接受能力，给她们带来了压力。

三、弥补措施

1. 检讨自身不足：在慧宇师兄的建议下，第二天下午，我给当晚参加小组共修的每位师兄发了一条深表歉意的短信。同时，给提建议的那位师兄单独发了一条短信，检讨自己存在

的不足，恳请大家共同营造班级氛围。

2. 辅导团队调整：辅导组分析原因后，及时调整班级辅导团队，临时调配一位善于营造班级氛围的辅导员常光师兄抓班级建设，以扭转第一次小组共修的不良印象。

3. 辅导方法调整：从注重法义引导，转向法义和氛围的双向引导。

4. 自我调整：一是外在调整。经过反思，我发现自己的问题比较多，比如过于严肃，微笑不够，现场不放松、不活跃等。当我认识到这些方面的重要性后，开始努力去调整。二是内心调整。我认识到，唯有以真诚心对待每一位师兄，得到班级师兄的认可后，才有办法顺利开展辅导工作。从法义到心行的每一个环节都要准备好，共修过程中需要保持专注力，随时观照，及时调整，并检讨自己，随喜他人。三是相互配合。注重做好与辅导员常光师兄、班委师兄及每位师兄的相互配合。

四、内心的压力及化解

第一次小组共修失败后，在此后的三天，我感到有一种压力，甚至有些失眠。原因是提建议的师兄是一位职业女性，文化素养比较高，具备一定的佛学教理基础，各种能力都比较强，对辅导员的要求也相对较高。班级中有近一半师兄是她传灯接引进来的，她的退出可能会导致其他六、七位学员的流失。想到师兄们积累的修学佛法的福报因缘，可能会因自己素养不够而流失，我陷入了不安、自责和惭愧中。于是，我祈求三宝加持，愿能化解这个困境。想着想着，我生起了这样的念头：如果我的努力暂时无法让师兄们留下，那么在未来我具足能力之后，一定要引导这些师兄修学佛法。当我这样思维后，内心的压力逐步得到缓解。

五、事相发展

2014年5月25日进行第一次班级共修，

共修仪轨由辅导员常光师兄主持，我负责辅导分享和总结。由于营造了良好的氛围，师兄们初次体验到班级共修的温暖并带着欢喜心回去。之后，由常光师兄和我轮流总结法义。刚开始的几次班级共修，师兄们的分享虽然不太规范，但由于注重共修氛围的调整，逐步稳定了班级的修学。

第一单元复习结束后，我调整到同修班承担辅导员。这个班由常光师兄辅导，慧雪师兄配合，由于她们辅导有方，班级的修学逐步走上了正常化。2015年4月下旬同喜班结业，5月1日有4位师兄专程到西园寺皈依，5月31日该班留下的10位师兄修学意愿较强，全部升入同修班，班级修学氛围良好。

六、几点体会

1. 接纳现实。由于个人的局限，在辅导中难免会出现一些问题，当我们本着利他之心，

如实接纳现实，发现问题，解决问题，这就是自我成长的过程，也是经验积累的过程。

2. 真诚检讨。面对问题时如何看待，是辅导工作的一个重要环节。身为辅导员，不能逃避，不能责怪，不能抱怨，真诚检讨自身不足才是解决问题的关键。

3. 集体议事。辅导工作是团队而非个人，目前书院设立了各种交流平台，积极发挥集体智慧的作用，落实共同议事的工作制度，这是解决问题的重要方式和途径。

4. 及时调整。当我们通过自我检讨找到问题根源后，接下来就要调整自己，侧重从态度模式和方法模式上进行调整，这是解决问题的核心。

5. 转换中心。辅导过程中需要不断反思自己的发心，打破以自我的感觉和设定为中心，及时调整到以模式为核心，以班级为重心，以学员为中心。

6. 无我配合。选择承担辅导员，就是选择无我利他的事业，不管在什么岗位都要牢记自己是个服务者、学习者、辅助者、分享者。不分主角、配角，以团队的需要为需要，以大众的需要为需要。

智红：

『一花五叶』小分队二三事

今年 1 月底，辅导团队组建传帮带小组，每五位师兄一起，形成一群小伙伴。这里是一支辅导义工相互学习和成长的小分队。

一、小分队成立了

“尊敬的师兄们，自承担义工以来，您辛苦了。新的一年开始了，感恩导师慈悲呵护我们法身慧命的成长。为了让我们真正在法上受益，需要落实三级修学。现在特别建立五人小组。让我们一起相互关爱，快速成长，共同带好一个班，成就更多的人修学。”辅导团队统一发来贺信。

这支小分队，有一位服务义工，叫“组长”，负责建立网络小平台，有4 - 5位成员陆续召集到位。“感恩师兄们，这个小组将为我们的成长增上，让我们一起共同学习，共同成长！愿福慧增长，忠实传承三级修学模式！”师兄们对这里充满美好的期待，也在想着这个小分队如何帮助自己成长。

二、小分队二三事

小分队里的五位师兄，一起有了一个小家。

下面和师兄们介绍一下小分队主要做了什么。

1. 群名产“生”

刚开始时，还不知如何开展交流。师兄们一起商量：给咱们群，起个什么名字好？想到感恩，想到一群水手要齐心协力把船划到解脱的彼岸，师兄积极响应，智慧一下子有了碰撞。师兄们又进一步想到，修学要抓住五大核心要素，依循次第，将获得无上菩提果。同时，五叶代表五位师兄，一花代表菩提之花，也寓意着五位师兄发心担负如来使命，为大众觉醒甘当绿叶。“一花五叶”，这个群名就在师兄的你一言我一语中自然产生了！

2. 满月“礼”物

开班后，我们和班级师兄一起每周成长着。很快，同喜班就满月了，庆贺一下吧！除了彼此的祝福，还准备了满月礼，我们一起到菩提精舍做一次满月庆生。畅谈了一个月以来的带班心得，温暖地交流。一人领到一片菩提叶，

五片菩提叶，此时汇成了一朵充满生命力的菩提小花。

3. 补课联“通”

同喜班刚开始，班级还不太稳定，时常遇到有师兄要请假。辅导员为了帮助学员师兄及时跟上进度，要引导他们到其他班级补课。如何快速、准确地获得补课信息？补课后的第一时间获得学员补课的情况？

在这里，我们可以随时在一起商量。以前要通过其他渠道问这问那，现在几分钟就搞定了。补课时间在小平台上提供出来，方便我们提供给学员。

以前补课只凭一张补课单的签名，现在因为我们有了交流，连师兄补课的情况和效果也能沟通了解，加强了我们与补课师兄的交流，真是方便高效。

4. 网上互“动”

书院这个大平台上有什么重要的消息、开

示，带班所需的文件等，都能及时转发到这个小平台上，查找容易，更加方便我们一起了解。避免了重要内容的遗漏，又及时做好了参加各项活动的提醒。网上有什么好文章，手指轻轻动一下，记得转载到小平台上，分享给大家噢！

小平台上，既有相关学习资料和通知内容，也有师兄们带班时试行的一些做法及成效。遇到疑惑，还可以展开交流。智兴师兄所带的班级里，每天分享当期内容的一段导师法语，引发学员们的共鸣和阵阵掌声。辅导员和学员们的交流没有隔阂，又加强了闻思的积累。慧煌师兄每日定课引导全班师兄进行班级总计数，师兄们积极参加，开班不久就积累了好几百座，奠定了师兄们稳定修学的信心。智鹭师兄所带的班级里，出现了从开班至今未露面的师兄，怎么办？观音师兄所带班级里的一位师兄家人刚刚往生，请师兄们帮助一起功德回向，可以吗？一位师兄所带的班级里，有学员想去外地

参加为期两个月的心灵培训课程，修学该怎么办？有的师兄分享时容易跑题，有的师兄分享只念书本，如何与学员们交流，大家都有什么经验？小分队的成员们，只要一有什么好消息或遇到什么问题，总能一起谈谈看法，出出主意，找找人脉，分享分享过往积累的宝贵经验，令我们及时得到帮助，受益良多。

5. 活动“推”荐

大型活动，如静修营报名、班级如何推动，及报名通知、报名情况、录取进度，都可以在这里沟通。相互知悉各班级的动员情况，集体活动可以令师兄们感受到几个班的集体氛围。书院网站的注册，推荐师兄们去参与。通过网站这个无限的平台，能看到各地师兄的修学分享，让我们见贤思齐，进一步感受到师兄们的修学大氛围，线下线上一一起修学！

6. “调”整步伐

哪个师兄有好的经验，有进步了，小伙伴

们一起来随喜赞叹。辅助员智鹭师兄和智兴师兄成长为实习辅导员了，这是个人修学和做事的重要成长历程，祝贺他们的发心与付出。因为师兄们平常的交流较多，心是开放的，贴近的。带起班来，有了更多的信心和热情。

过节了，心散了，懈怠了，怎么办？开学前一天，集体问候一下，从五人小分队这个平台上，先收回来，先在小平台上调整调整吧。在开班后没有班委的日子里，虽然工作量大，但有一群小伙伴相互关爱，彼此取暖。

组里觉音师兄面临近期家庭和孩子高考需要照顾的情况，不得不提出请假一段时间，可是班级共修时间与其他辅导员的时间又不匹配，暂时没有辅导员能来接手。班级修学没有辅导员，合适辅导员又无法遇到，家里孩子也一天天地盼着母亲多陪陪他，怎么办？小分队里第一时间想办法。慧煌师兄毅然提出：我来！慧煌师兄是带过几次同喜班的老辅导员

了，法义扎实，可师兄平常又是照顾家里老人，又是做义工，身体经常感到疲惫，时间也挺紧张。但看到组里师兄为难，慧煌师兄还是咬一咬牙，发心无论如何要先支持这个班。

因为有了相互鼓励和温暖支持，五人小分队像是一个港湾，可以依靠。我不再是一个人带班，是一个团队在带班，而我就是这个团队的一份子。

7. 资源共“享”

做定课，有哪些视频和音乐？下载地址在哪里？这一课有些什么文字、笔记、提纲？《慈经》的意义，导师专门的开示，包括美图，都可以分享。欢乐和轻松地做一名辅导员，我们越来越感受到这种状态。

8. 找点“见”面

会议、布萨等，只要有可能见面聊聊，就提前约好，凑在一起。这时还可以做些什么呢？聊聊心事，晒太阳，喝茶去！

9. 精进修“学”

前面的一些交流与修学上的策励，给予一定的欢喜与信心，也腾出更多时间和精力，投入到修学中和带班辅导中。同时，经过几次小组见面讨论，发现同进度辅导思路和经验深度的讨论，是这支小分队的前期薄弱环节，需要加以提升，并期待在未来交流互动中能够加强。

三、小分队里的点滴收获

1. 在这里，每位师兄都是独一无二的宝贝，都在用自己的智慧，为集体添砖加瓦，心里很珍惜我们在一起的每一次互动。

2. 在这里，小分队发挥着互动慈善的作用，有点像企业的基层工会，也有点像五口之家，人虽不多但相互依靠，一条心。有什么问题一起想办法，出力气；有什么福利一起共创造，同分享。

3. 在这里，大后方的信息，可以直达前

方小分队；小分队的第一手信息可以方便地传送到后方。而后方正源源不断地输送无限的能源和动力，那就是导师慈悲和智慧。在最前方，辅导员不是一个人在做事，而是一个团队在做事。

4. 在这里，小分队的每位师兄，都发心努力学习，主动、自觉、优化、裂变。愿以此善心善行，培养未来成长的顺缘，成长为一个轻松快乐的辅导员。

感恩三宝！感恩导师！感恩所有的师兄们！

智萍：

沉甸甸的传承

导师开示的《八步骤三种禅修》，在现场听的时候，觉得非常清晰。但只是当时很感恩，没有落实到心行上。这几个月的布萨，在一个主题、一个主题地学习导师的开示。反复地观听，今天突然因了导师的一句“书院的核心即传承和传播三级修学”，而“辅导工作又是传承的关键所在”，触动到内心。

说实话，以前没有觉得自己学习佛法还有传承的责任。从最初的学知识，到后来知道学佛是改善生命的方法，再到后来越来越认同佛法智慧而发愿生生世世不离菩提心，一直在吸收和索取的状态中。虽然也天天在修菩提心，但并未把菩提心和传承佛法联系起来。或许是因正好第二次修学菩提心这部分法义的因缘，内心对菩提心的认识加深了。通过对增上意乐的思维，让我突然意识到，作为辅导员的承担和菩萨的承担，其实是一个东西。菩萨的承担，是把救度一切众生作为自己的使命；而在书院承担辅导工作，传承三级修学模式，同样是以救度一切众生为目的。

基于这个思考，我再来反思自己对三级修学模式的理解、接受、运用，内心生起大惭愧！我对三级模式真的理解了吗？导师设置三级修学模式，是要一步步地将众生从对佛法从有些许好感引入到有次第的修学上来。通过同喜班

的修学，消除对佛法的误解，以佛法解除人生的迷惑、烦恼，欢喜地把心打开，愿意皈依三宝并真诚地迈进修学佛法的大门。而我在同喜班的辅导过程中，是否真正立足于这个目标，帮助班级的师兄们建立起对佛法的信心？是否帮助到所有师兄真正理解导师特别为现代人定制的八步骤和十八字方针的奥妙？

班级的师兄虽然都升上了同修班，但在后面近两年的修学过程中，有的因故退学了，有的虽然还在修学，但真正对三级模式认同吗？还是仍然以自己的方式，以自己的执著在勉强跟着学？

八步骤没有用起来，三种禅修没有落实到心行，佛法是佛法，烦恼是烦恼。观念有一点改变，但心行没有撼动。

为什么？原因在哪里？我今天猛然明白，原因在我！是我，作为一个辅导员首先没有真正领会八步骤和十八字方针，没有把书院的修

学精髓运用到自己的修学中。所以，我还是在自以为是和我慢中修学。以为自己学了很多佛法，以为自己班带得不错，以为自己很有些能力。在这样的以为中，我机械地传递着书院的各项要求，没有认真思维自己的修学是否到位，以及关于正确传承这个大问题。

是我，没有把八步骤、十八字方针落实到心行中：

我以为自己做到真诚了，共修的时候把自己的问题挖出来了！但那个真诚，是暂时的表面功夫。共修之后，挖开的伤口又复合了。没有持续思维和训练，当初的那点触动就如梦幻泡影般成了往事。最重要的是，没有真正认识到轮回的苦。虽然看到现在的苦，但那依然是浅尝辄止，没有起到调心治病的作用。

我以为自己认真了，都按要求修学三遍。但那三遍中间，开了无数次小差，动了无数个念头，没有运用八步骤、三种禅修来深入思维，

没有掌握佛法精要，最后也没有真正明白佛法告诉我的，是对治我的凡夫心的利剑。轻描淡写地就掀过了一个又一个章节，没有让佛法深入内心，虚耗了生命。

我以为自己很老实，很安住书院的模式，修学模式和服务模式都积极践行。但都只是形式，每一次的修学和带班，我是否老实地依照导师的开示，按照八步骤来修学及引导？每一次的义工活动，我是否老实地安住在正念中，以菩提心去服务，以感恩的心来调整自己？没有啊！

所以我依然是一个烦恼中的凡夫。表面上，佛法似乎带给我一些改变，但没有彻底撼动我的凡夫心。

如果我自己都没有掌握十八字方针，没有运用好八步骤、三种禅修，我怎么可能带好一个班，引导好学员修学？导师在问我，我也在问我自己。

这就是传承。要传首先要承，从佛陀和导师那里，完整、准确、透彻地承接法乳，才有可能改造我自己的生命。我才有力量和内涵把法传递给别人，帮助更多的人走向觉醒。然后灯灯相传，直至无量的众生。这个传承是沉甸甸的，是要从我踏踏实实地做起，同时要有舍我其谁的担当！

导师说过，要“高高山顶立”，同时要“深深海底行”。发愿从今天开始，把“自以为是”打包扔到垃圾箱，装上“真诚、认真、老实”的内存，驱动“理解、接受、运用”的软盘，以“八步骤、三种禅修”为鼠标，为成就佛道而开始改变“观念、心态、品质”！

感恩导师一次次的慈悲开示！感恩布萨中一次次的细细学习，瓦解我顽固的无明和执著！

智宗：

对辅导员服务者角色的检讨

上次布萨再次学习导师在2011年夏天的开示，其中有一点我特别有感触，也深刻检讨到自己存在的不足。

导师说：“当好一个辅导员还取决于辅导员自身的修养和辅导方法，尤其是后者，是需要通过培训来解决的。作为一个辅导员，他并不是法的传授者，而是辅助大众学修的服务者。他必须有能力，但同时要谦虚，要把自己放得很低。”

这段话真是一语切中我的要害。在做辅导员的过程中不够谦虚、自我感觉良好以及进入“授课模式”的串习，正是我的弊病所在。

回想这三年里前后带了三个班时，自己感觉还算尽职尽责，但是往细处认真一想，其实所谓的尽责主要是我有出勤、宣导模式、推动定课等一些按部就班的工作。而真正用心服务于班级师兄，让大家在导师创立的修学体系、两套模式上受益，自己在这方面还是有很大的差距。

特别是在共修的引导分享环节，很多时候自己那种语气还是很难去掉“我来分享一个更全面、更深刻的理解或更高明的观点”这种味道。或者干脆就忘记了自己服务者的身份，“自在”地切换到职业习惯频道，提供一个授课模式的、带有教导意味的分享，所谓“你们的理解有偏差，而我很正确，所以该听我的”。

这种态度也会“溢出”共修现场，带入到

平时与班级师兄的互动和班级服务中，相信也让很多师兄产生了困惑和压力。有些比较有主见的师兄见我好像不是那么亲切，或者有时候一些心里话也不直接和我讲，而宁愿在师兄间传递。我反思这正是自己不能摆正自身心态，放低自己，克服慢心，将心调整到谦虚、服务的频道的体现啊。

意识到这个问题后，我也尝试了一些调整和改变，但还是觉得比较生硬，效果不明显。稍有进步一些的是，我会对自己最近在班级共修中的发言较为认真地回顾、反思。包括从内涵是否符合佛法义理，到内容是否与本期修学重点相关，到语气措辞是否合适，以及发言的时机、当时与师兄们的互动是否合宜，有没有支持到大家对法生起信心、对正确的修学方法和思考模式更加愿意去实践与掌握等。

比如，所带的某班学完中士道集谛的内容，讨论环节又有师兄提起“佛陀和阿罗汉在世的

时候还示现要受过去世恶业的果报”这个问题，以前这一问题在深信业果单元也讨论过。我事后反思，也明白到：师兄们在这个问题上有思考，但还有疑惑存在，对于“如法修行可以究竟解除轮回之苦”与“圣者又示现受报”这块产生了一些理解上的困惑，而我原来的回应没有真正地从师兄们关注的点出发来引导。讨论环节班级氛围经常是很热烈，但我回应时把握不够细致。

前后想清楚了，第二天一大早，我就赶紧整理了一些文字发到微信群。首先强调大家理解这个问题要依据导师的相关开示，其次是结合导师在深信业果、中士道集谛部分强调的修学目标，来引导大家确认断恶修善、如法忏悔对治恶业的必要性，以及在理解“惑业苦”的基础上真正地生起出离心。同时按照“除邪分别”中提到的佛菩萨的悲愿自在与凡夫被动受报的区别等，避免对解脱信心不足。这样补充

梳理出了几个要点。

这样做完后，我感到轻松了些，看到师兄们的积极回应，也感到欢喜。因为即使现场引导时我做得不太好，但事后有认真的反思，还可以通过各种方法补救自己的不足，避免只是在热闹地讲述自己的观点，而对服务模式有所偏离的现象。

感恩导师和三级修学模式、服务大众模式。在承担辅导员的三年中，正是这样一次又一次的带班实践，让我对法义理解得更加深刻，在做事中更检验到自己的凡夫心和不良串习，而得以在佛法正见的指引下，不断改正自己，提升自己服务大众的能力。也感恩所有的班级师兄们，离开了他们，我就没有这样的成长、受益，发菩提心利益众生的愿望也就只是空中楼阁而已。