

辅导札记

共性问题解答篇



目录

- 1 慈成：重新思考带班三件宝
- 13 观灿：备课共修的利益
- 19 观乐：小组共修下滑怎么办
- 29 慧国：八步骤之有效检讨的思考
- 36 慧国：关于“参与班级定课资粮群打卡价值和意义”的思考
- 44 慧诺：如何引导班级共修的 30 分钟互动
- 52 慧诺：如何引导学员们自修
- 59 慧潜：如何运用《道次第》的修心次第有效引导班级共修
- 66 慧芮：辅导员能不能讲“模式”
- 73 慧芮：设计“问题串”直面凡夫心
- 87 慧莘：超时的背后
- 96 慧悟：“三十分钟讨论”引导的套路

目录

- 106 慧悟：到底要不要做对接分享
- 114 慧悟：对如何认识“修学、生活、工作和义工之间的关系”的思考
- 124 慧悟：如何引导班级学员养成固定闻思的习惯
- 131 慧悟：什么时候开始导入八步骤的方法模式
- 137 慧向：如何有效引导班级共修中30分钟讨论
- 145 慧向：在带班中践行菩提心
- 151 慧新：做了就有收获
- 159 慧娅：检讨自己，修行在路上
- 168 慧娅：布萨主持人，我准备好了吗？
- 179 慧有：如何做好班级共修分享
- 195 慧有：深入八步三禅，传承三级修学（上）
- 214 慧有：深入八步三禅，传承三级修学（中）

目录

- 227 慧有：深入八步三禅，传承三级修学（下）
- 240 慧昭：如何使用《道次第》修学辅助材料
- 249 慧昭：如何引导学员养成良好的自修习惯
- 258 慧昭：我在新地区带班的思考
- 265 觉彩：全盘接纳，契机引导
- 271 觉平：对新学员的引导何时开始为好
- 277 觉平：关于《学员手册》上的引导
- 283 觉平：如何提高小组共修质量
- 291 觉平：如何引导学员修学以及如何看待禅修的问题
- 296 觉平：如何引导学员做好每天的定课
- 302 觉平：小组共修引导分享
- 309 觉平：修学引导的重要性

目录

- 315 净春：辅助材料在三十分钟讨论中的作用
- 322 净春：如何带动班级师兄积极参与新模式建设
- 328 净孩：如何让观察修活泼起来
- 339 净孩：缘起法运用的引导思考
- 349 净海：师兄们“被迫”自觉独立
- 360 净屏：新开班第一次辅导团队碰头会
- 368 善顾：辅导带班中各流程的一些做法思考
- 380 善觉：在反思中成长、在矛盾中进步
- 388 善省：讨论环节冷场引发的思考
- 397 正健：做支持辅导员的一点感想
- 404 智恺：辅导员对转班问题的做法（上）
- 410 智宗：认识重点、澄清疑点、突破难点
- 419 宗安：旅行者还是建造者？

慈成：

重新思考帶班三件寶

最近有因缘接了一个学《百法》的班，自己就在思考：怎样让师兄们在修学过程中真正受益？

我们修学的最终目标是觉醒。现在没有觉醒的原因：一是无明，一是我执。无明是看不清楚宇宙人生的真相，看清的能力被迷惑所遮蔽，这种遮蔽来自无始的积累。现在要培养看清的能力，首先要消除迷雾。怎样消除？导师早已给出了方法——保持正知正念。



带班过程中，用新的认识慢慢推动，其中的体会和问题分享给大家参考。整理成三点：

一、认识定课，带动定课

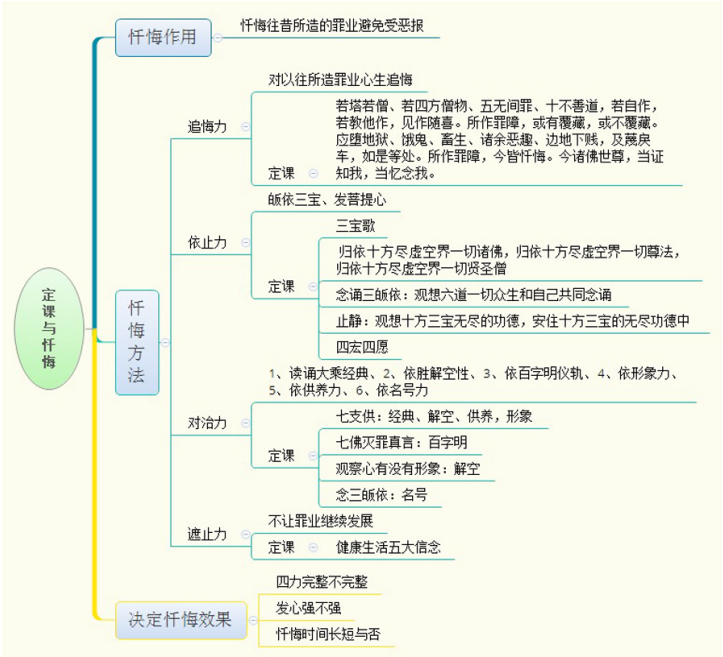
定课是每天在固定时间修习相同的内容，这个过程是在帮助我们培养正知正念，集资净障。班级自检中有一项内容：定课率 100%。我带过的班，虽然一直在推动，但都没有达到这个标准。原因到底在哪里？一是没有认识到利益，就不会去做；二是没有感受到利益，就不会坚持做；三是没有做，就谈不上培养正知正念；四是没有坚持做，正知正念也会淡化。

最近有位师兄问我：为什么有的师兄学着学着就离开了？现在看，这与有没有坚持做定课有直接关系。都说定课好，到底怎样好？经过整理，把定课的利益从三个方面进行了解析，发在班级群，请师兄们进一步了解定课，真正



知道利益和作用，同时自己带头在班级群内打卡报定课。

经过一段时间解析、宣导、带动，有一位老师兄原来天天念佛号，现在定课天天坚持。具体解析如下，供参考。



定课与集资

三宝歌

忆念三宝功德

成就智慧

成就慈悲

发心

以十方诸佛为皈依对象

发与法界众生一起觉醒

成就智慧和慈悲

七支供

以十方为所缘礼敬、供养、随喜、请转法轮、请佛住世、回向

成就无量福德、慈悲、智慧

念七佛灭罪真言

观想无始以来所造罪业念念消溶在三宝的无尽功德中

即能忏悔罪业又能成就三宝的功德

观察修
安住修

以三宝为中心，
以众生为中心

成就智慧和慈悲

奉行五戒

努力止恶是慧的基础

积极扬善成就慈悲

四无量心

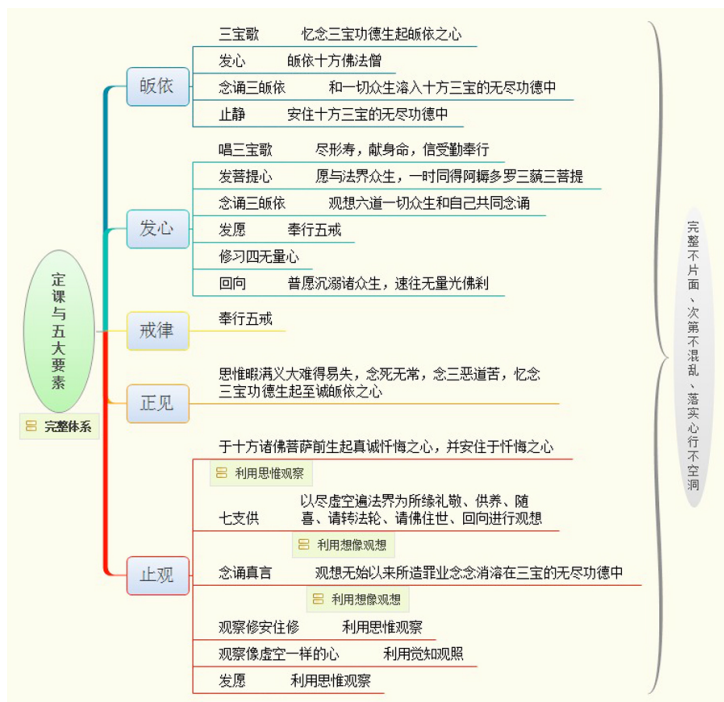
以众生为中心

成就智慧和慈悲

回向

将功德回向一切众生，愿众生登上觉醒的彼岸

成就慈悲、智慧



二、宣导背诵、带动背诵

《学员手册》当年我们称其为宝书。导师也提倡把有些修学内容背下来。

“《道次第论》原文要多读，要把它读熟。现在注解没有给你们发，你们要多读原文，甚至把它背下来。每一句都是精华，这里引的偈

颂都非常好。你们现在读下来，熟悉了，甚至背下来，将来就受用无穷。”

“《百法》这部论很重要，你们大家都要把它背下来，以后才好对照，每天的起心动念到底属于哪一种心所，好对号入座。你要不背下来，你怎么对照？”

“《入菩萨行论》，这一部论很殊胜，所以你们要好好地学一学，这个意义重大。平时没事的时候，也可以多念一念这个偈颂，把它背下来挺好。印度人都讲背——背诵。其实作为大乘菩萨道的学习，可能你把这一部论真正学下来，如果单纯从个人修行来说，我看可能就够了，学好的话。”

从《学员手册》《道次第》《百法明门论》，到《入菩萨行论》，导师都劝勉我们要把原文背下来，这足以说明背诵的重要。从禅修的角度理解，禅修需要以正见为基础，不断忆念正



见就是修习正念的过程，安住于正念增长正知，增长正知有助于获得正见和安住正念。这里关键的问题就是要有正见，没有正见即是无米之炊。背诵是方法之一。

背诵是我最难的事。导师开示我深信不疑，但之前下了很多功夫背诵，最后都忘掉了。我还花钱去学快速记忆法，因年龄偏大和眼睛的关系没有学成。去年道焱师兄介绍的快速读诵记忆法，每天读一点，读多了读快了，自然记住了，我此钝根都能有收获，非常感恩！在读的过程中发现，这也是一个禅修的过程。随文入观，读久了，觉知力在增加，就有了欢喜感，有了欢喜感，打也不走了。

我把《百法》原文分成两段，每段 200 多个字，每天在班级群里读一段，引导师兄们一起来读：“每天读一小段，读多了自然记住了，师兄们都来晒晒自己读的声音，互相鼓励，共



同成长。”自己读了，慢慢地，有的师兄就跟着读。通过一段时间，熟悉了原文的师兄修学劲头非常足。我自己每天都要读给师兄听。越读越熟，我越感恩师兄给的机会。

三、宣导思惟修、安住修，带动思惟修、安住修

《道次第》中的未修中间有正知而行，《入行论》中守护心的方法是正知正念，都强调正知正念在修学和生活的重要性。只有让正见变成正念，正念的当下保有正知，才能在生活中运用佛法智慧，才不至落于空谈。

有个问题曾经困扰我很长时间：佛法这么好，怎么我就用不好？其实，关键就是没有找到正见，或是没有找准正见，或是没有将正见转化成正念，或是没有重复正念形成、增强正知。所以我迫切地认识到，找出正见、找准正见、



忆念正见转化成正念、重复正念形成正知的重要。没有这种体验，就不会感受到三级修学的殊胜。

班级的一位老修非常向往证得空性，我带这个班后，他就问我，三级修学什么时候才有真正意义的禅修。因此我还特意去找他，与他分享三种禅修在三级修学中的落脚点。

利用想象的观想修，在定课中有七支供，完全是以无限为所缘，帮助我们打开心。利用觉知的观照修，时时观照身心的变化，观照无形无相、没有颜色、像虚空一样的心，觉知虚空，有机会触及空性。利用思惟的观察修，就是我们每天不断思惟和安住正念。这三种禅修都在帮助我们培养正念正知，在禅修的过程中就有喜悦、乃至寂静的可能。

在班级中，宣导思惟修和安住修：“每天禅修保持正念，增强正知，我们一起来做思惟



修和安住修吧！晒晒您的声音，互相鼓励，共同增上！”具体如：

1. 认识到认真就是要用心投入修学，严格要求自己，具体就要按照《道次第》听闻规则的要求，使心远离三种过失，让佛法进入心相续中，完成生命的自我改造。所以，我每次自修前都要思惟闻法的胜利，发心为利益一切众生而修学佛法，听法时视师如佛，当处极下座，如病听医言，听后还要把闻法功德回向一切众生。每天反复进行思惟修和安住修，达到熟练的程度。安住于此越久越好。

2. 认识到八步骤是完成生命品质改变的方法。通过获得正见，用正见观察自己现实人生，从而建立正确认识；不断进行观念禅修，并思惟轮回的苦和解脱的自在，完成心态的改变；思惟负面心理的过患，不去支持它，思惟正向心理的意义，重复它，完成生命品质的改变。



所以我每周都要看三遍法义获得正见，与自己联系建立正确认识，重复进行观念禅修，反复思惟轮回苦，不去支持负面心理；反复思惟解脱的自在，重复正向心理。安住于此越久越好。读一遍只用一分钟左右。

我自己每天在群里读诵给师兄们打样。老师兄非常高兴，原来如此，不仅可以读诵，也可在座上思惟安住，三级修学宝贝多多。真的每天坚持思惟修和安住修，在生活中保持正念就不难了。

这些是带班过程中的一些经验，分享给大家，以抛砖引玉，共同讨论，互相增上。

观
灿
：

备
课
共
修
的
利
益

觉呗同学带的班级与我所带的班级修学进度和共修时间都一样，所以我们决定一起做备课共修。跟觉呗同学一起备课共修一年多了，感受到坚持备课共修所带来的诸多利益。

一、对治懈怠串习

我们在备课之前，需要做思维导图，明确重点、疑点和难点，明确引导思路，并把这些发到备课群里。有时候工作忙，或者觉得自己对这节课的内容比较熟悉，就会产生懈怠心理，觉得这么做有点麻烦，很花时间。但是由于备课共修，逼得自己非得这么做，慢慢形成了习惯，克服了解怠的串习。



二、弥补理解局限

自己一个人备课，不能发现自身对法义理解的局限。在法义与模式相结合方面，也可以相互借鉴和补充。比如说，觉呗同学把“能依弟子之相”与十八字方针结合起来引导非常好。有时候状态特别不好，在某些课的引导上特别没有感觉，不知道如何着手，这时可以从对方的备课中得到很多启发。当然，实际共修时的引导还是要结合同学们的分享和问题，事先准备的引导思路或问题不一定都能派上用场，但是事先准备能使自己对法义的理解更加全面和深入。

三、相互借鉴经验

在备课共修过程中，我们会分享一下之前比较有效果的一些做法。比如：有段时间我发现班级的共修出勤率不是很好，思考后发现根



本原因还是定课和自修做得不好，因为没有自修好，共修分享质量不高，所以共修积极性也不高。所以我一直跟进定课和自修，效果明显好转。觉明同学有段时间发现大家法不入心，一直引导对照心行检验，效果也很好。大家互相借鉴经验，能够增进带班的效果。

四、共同讨论问题

有时候，班上遇到一些问题，我们也会拿出来共同讨论，给出一些有建设性的建议，拓宽解决问题的思路。比如：有同学遇到违缘，影响修学怎么办？有同学生起退心怎么对待？如何营造良好的班级氛围？帮助建立良好的修学习惯？放假前后同学们的心比较散乱，如何帮助快速调整？等等很多问题，都可以讨论。因为两个班的进度一样，有些问题是共同的问题，她发现了，我没发现，也可以提早准备相

应的措施或引导。

五、得到其他辅导员的指导

知道我们长期一起备课共修，其他辅导员有时也会加入进来，给了我们很好的建议和补充。有一次我们讨论关于同修班前期，同学们学习找不到感觉的问题，有位老辅导员就如何引导修学习习惯的建立，给予了我们很多好的建议。

六、带动其他辅导员共同备课

以前群里的辅助员，现在也已经成为辅导员了，他们有时候也会加入进来听我们备课。因为这种方式很好，所以也有辅导员开始了这种共同备课的方式。

总之，备课共修非常有利于自己带班，自利又利他。我们还会长期坚持这种备课共修的



方式，非常感恩觉呗同学和其他给予我们帮助的辅导员。

观乐：

小组共修下滑怎么办

新班开班三个月内，因为有辅助员陪伴小组共修，大家往往出勤率非常高，热情也很高涨，普遍感觉收获很大。辅导团队撤掉以后，班委诞生，有一两个月的热情期，小组共修的情况还能正常，可在传帮带和做义工的氛围没起来之前会有一个疲厌期。这个阶段，我发现直观的表现是小组共修出勤率降低，班级共修的出勤率、分享的质量下滑。对此，我通过和师兄们的沟通，反思自己带班的过程，做如下梳理。



一、工作忙，有应酬等等原因，不参加小组共修

这类情况非常普遍，看似也很合情合理，实在是找不出什么毛病。其实不然，背后有几种心理作祟：

首先，忙其实一直都忙，不是因为修学了才忙的。之前为什么能参加共修，现在就不可以了呢？其实还是收获问题。参加小组共修时带着一直索取的心态，来就是要获取佛法知识的，之前有辅助员在自然觉得收获大点。特别是小组内再有年长一点的女众师兄的时候，分享难免家长里短，这时候就觉得烦了：“我请假了，放弃了加班的时间、休息的时间等等，难道我是来听你们唠家常的吗？”当这样的心生起时，自然不会积极参与小组共修了。

其次，特别是文化水平较高的师兄，几个月下来以后，对组内师兄也都熟悉了，没有了

当初人生初遇的敬畏，觉得“你们水平不过如此啊，导师的法义也不难啊，我自己自修一下比你们理解得都深刻”，有种鹤立鸡群的孤傲。

第三，工作比较忙的师兄，用于自修的时间往往也比较稀缺。如果没有做好时间管理，很可能就自修不达标，甚至都没有看法义。这个时候，也不会想着来小组共修。因为觉得自己没有什么能分享的，别人讨论自己插不上话，不好意思。不愿意面对自己没有自修造成的尴尬。

针对这些不良心态，我觉得应作如下观修：

1. 修学佛法不是谁逼着我来的，是我经过深思熟虑做出的正确决定，是我自己要修学佛法来改变自己的生命品质。

2. 小组共修的重点是法义梳理，意在帮我完成八步骤的前三步，进而帮我接受佛法正见，能否有收获在于法义正见理解得如何。



3. 小组共修是彼此增上，是法布施的道场。

佛经中，佛陀时常校量法布施的功德。导师也开示，引导人们学佛功德最大。可是我自己修行，有法布施的能力吗？即使做了，如法吗？有没有偏差？而在三级修学，有很多修习法布施的方便对境，小组共修、班级共修、例会共修等就是在修法布施。所以应本着布施的心来小组共修，来分享，而不是索取。否则的话就与修行相悖了。

4. 小组共修是修随喜的道场。虽说难免有师兄家长里短，甚至有些啰嗦，但修行不就是要落实到生活吗？《金刚经》中不也描述了乞食、洗脚、吃饭……有些师兄不善于表达，但我要学会倾听，听到他们家长里短背后的心行，发现他们心行的成长和闪光点，要随喜他们。

5. 一切都是我思惟法义的材料，都是我



成长的增上缘。理论正见往往比较苍白、枯燥，我自己还比较年轻，缺乏生活阅历。师兄们的分享可以让法义正见鲜活起来，是做正见观修的材料。师兄们的经历可以让我少走弯路。

6. 只要我做好时间管理，并把修学放在相当重要的地位，自修肯定是可以保障的。没有自修就不来共修，实际上是自己追求优越感的心理造成的。我应该在师兄们面前真诚忏悔，应该面对自己的现在，努力做出调整。不来共修是一种逃避心态，不仅不能有小组共修的收获，还滋长了怯懦、懒惰的心理。

二、畏惧分享。师兄们都很厉害，我太差了；我听听好了，不分享。

有人说：我文化水平比较低，理解能力也差，我就跟跟好啦。其实，修学佛法和文化水平的关系并没想的那么大。单从文化水平看，



我想我们现代人的受教育程度比一些古德高多了，可是我们的修行和道德就差很远。藏地更是有非常多的修行成就者，未必有很高的文化水平。

另外，这种畏惧心也是自我的表现，很在乎别人对自己的评价。同样，如果带着一颗布施的心、利他的心去分享就不会在乎自己了，这种在乎是毫无意义的。

其次，每个人修行的起点不同，我要接纳自己这样的缘起。只要我每天修行，每天就有进步，有进步就是值得随喜的，我要随喜自己。

还有就是看到精进师兄的进步，要随喜，而不是比较。比较容易落入凡夫心的攀比，进而引发自卑。要真诚随喜师兄的进步，进而生起见贤思齐的心。要思惟有这样精进的师兄陪伴我修学，生起对修学机会的珍惜心和感恩心。



三、遇到违缘时

这类情况看似非常客观，确实没有办法，其实关注背后的用心就会发现问题了。例如，我遇到什么什么情况了，哎呀，违缘啊，算了，不去共修啦。这其中的逻辑有问题，是一种“找鱼的行为”。

比如导师说：“观乐你要精进啊。”观乐回答：“我最近身体不舒服，我工作很忙啊，孩子又闯祸了我要管一下……”其中的问题就在于：要不要精进是一个问题，我要精进有哪些困难要克服是另外的问题。“找鱼行为”的逻辑是因为困难，所以我不要精进了。这就是背后的心理啊，推导出来真可怕。

反之，我要精进，要精进就会思惟如何克服困难，战胜违缘。可以从因缘因果的角度思惟：有违缘产生，障碍我的修学，是不是我福报不够呢？我要多做义工，积累福德资粮。也

可以从缘起的角度思惟，把逆缘转化成为修行的增上缘，例如生病的违缘，可以以此修生命无常，进而生起珍惜暇满的心行。

四、修行是自己的事情，你不来我也没办法，小组共修又不是我一个人的事，你们不来，我也不来了。

面对这样的心态，首先我们要认清一个事实真相，阻碍这个师兄不能前来共修的是什么？是烦恼。并不是他不想来，他是被烦恼战胜。我们和师兄不是敌对的，我们共同的敌人是烦恼啊。此时，我们的队友被烦恼所困，我们要想办法救他。

其次，菩提路上烦恼魔时常来战，我们就如同一起穿越沙漠的队友，你能保证下一个掉队的不是你吗？我们必须彼此帮助才能活着走出沙漠。



第三，我们修学佛法就是要成就像佛陀一样的智慧和慈悲，自己的同修道友都不能慈悲，是不是和修行相悖了呢？小组共修是我们修行的共同道场，我们每个人既是贡献者，也是受益者，没有其他。

以上是近期对于小组共修中出现的种种现象和心态的分析。反思自己带班的散漫，对师兄们的日常自修和小组共修关注不够，对出现违缘的师兄也没有及时地关爱，造成班级修学氛围的低落。我要对个别师兄重点关爱，陪伴小组共修，正向引导大家对小组共修的认识。

慧国：

八步骤之有效检讨的思考

在佛法的修学中，我们要做的非常重要的两件事情就是净障和集资。导师施设的八步骤三种禅修方法能很好地为我们践行净障和集资提供保障，那就是要养成检讨自身不足、随喜他人功德的习惯。以前看到这句话的时候，我总觉得要做到检讨自身不足、随喜他人功德挺容易的。但是随着个人修学深入，辅导带班的增加和接触的师兄增多，我发觉要学会检讨、愿意检讨、有效检讨其实都不是一件容易的事情。

以我个人为例，我以前不重视检讨自身不足，不愿意深入检讨，不能有效检讨。根本原



因是我的生命基调以无明为主，我看不清自身的问题，自我感觉良好，所以我潜移默化、会不自觉地去努力维护我执——我的重要感，主宰欲，优越感。我根本认识不到在班级共修中运用八步骤分享对于弱化我执，瓦解凡夫心的重要性。同时，作为辅导员，学会检讨自身不足，是一个辅导员最基本的素养，我也认识不足。

导师开示说：人生的所有改变，修行的一切进步，都从自我检讨开始的。一个不会检讨的人，是不可能进步的。

是的，不管从哪个角度来讲，学会检讨自己，养成检讨自身不足的习惯，真的特别重要，是我们修行永远绕不开的重要内容。

最近随着参与八步骤三种禅修的交流分享，我发觉在个人修学和共修分享中，关于如何运用八步骤进行深入检讨自身不足，会有各种误区：



1. 共修分享只讲法义，从不检讨自身或只讲别人。这代表修学分享基本停留在八步骤的前三步，第四步开始后面的几步基本没有深入运用；

2. 也会检讨自身不足，但只是轻描淡写，一带而过。这更多的代表一种应付性的修学分享，或者说是一种八股文式的分享，只是为了向大家表明，其实我是在检讨的，我有在使用八步骤；

3. 虽会检讨自身不足，但基本不结合当期法义。这是宗大师讲的跑马场喻式的分享，学修脱节，吃老本式的修学，闻思不够，随便扯一些原有佛法的知识来分享；

4. 检讨缺少忏悔的心，没有依四力精进对治。虽然有检讨，但只是把自己错在哪里罗列现象式的说一说，没有说自己要怎么解决，分享过程中缺少一种强烈的忏悔之心，没有发出



强烈的意愿要如何去对治，如何做好防护，更不用说完整用好四力去对治；

5. 根本不知道运用八步骤可以从哪几个层面来进行全面透彻地检讨。也就是想到什么就检讨什么，没有深入的运用八步骤进行系统观修。

如何改变这些呢？个人觉得首先是端正态度，要认识自己是无明凡夫、轮回的重病患者，要真正做到“真诚、认真、老实”才能与法连接，才会真正用心去用好八步骤，认识到八步骤在调心方面的善巧和重要性。

其次是要认识到检讨自身不足对于舍凡夫心的重要性。还有每一期法义的修学量要足，法义要熟悉，要完整、准确、透彻，检讨一定要结合自身，紧扣当期法义，也就是八步骤的第四步要用力去观修。

再次，检讨要全面。也就是检讨可以从以



下两个层面进行深入剖析：一是检讨自己的错误观念有哪些？二是检讨自己无始以来有哪些不良串习、对境经常现起什么不良情绪和不善心理。我们不要去认同它、支持它。当然，检讨不是目的，目的是通过检讨改变我们错误的观念，摆脱不良串习，调整出正确的观念，养成良好的习惯，弱化不良情绪，瓦解不善心理，建立正向心理，完成心态的改变，最终达到生命品质的改变。

最后，如何检讨才能真正有效呢？个人觉得，一定要依靠《道次第》的四力净修之法进行系统对治。也就是我们在运用八步骤的时候一定要结合四力进行：第一是能破力，也就是检讨自身不足时一定要深深地生起追悔心；第二是对治现行力，也就是检讨一定要结合当期法义的正见深入观修、思维和调整，反复观察修和安住修；第三是遮止力，就是一定要生



起防护的心，誓不再造的心，也就是要有强大的誓愿力，我一定要改变错误的观念，一定要摆脱不良串习，不受不良情绪和心理控制的决心。典型参考模式就是《健康生活的五大信念》的每一条：我认识到自身什么问题，我发誓该怎么做，我决心在思想上怎么做，在行为上怎么做。第四是依止力，检讨的时候要以三宝、以众生为中心——以广利一切有情的发心去思维。

慧国：

关于『参与班级定课资粮群
打卡价值和意义』的思考

作为辅导员，为了能使班级学员在修学上受益，落实好两套模式，推出了很多用心的方法。例如，有的班级为了营造良好氛围，会用鲜花、灯果来布置、庄严场地；有的为了师兄们能落实好定课模式，就带动班级一起在资粮群做定课，相互加持……但有的师兄觉得修行是自己的事情，不要着相。对此分享一点我的心得和体会。

修行要做的最重要的一件事情，就是修心，弱化凡夫心，生起强烈的利他心、菩提心。凡夫心最大的特点是容易心随境转，所以当一个人处在不好的环境或者氛围下，凡夫心、贪嗔



痴、我执是很容易被调动起来的。同理，好的环境和氛围也有利于培养我们良好的心行。导师很慈悲地开创了菩提书院，施设了三级修学，自修和共修模式，特别为我们“营造良好氛围，提供有效引导”。而如何营造良好的修学氛围，可以从很多方面去创造条件，但我个人觉得班级定课资粮群的参与使用对每位学员实践自利利他有着非常殊胜的价值和意义。

首先是自利方面，每天参与班级定课资粮群打卡，可以帮助自己养成天天定课雷打不动的习惯，可以培养定力，积累资粮。

当凡夫心想懈怠的时候，看到群里精进的师兄，可以引发见贤思齐的心，也更容易生起惭愧的心，促进自己努力跟上。当看到群里懈怠的师兄，我们要生起慈悲的心、关爱的心去思维：这位师兄，或者某几位师兄到底修学出现了什么问题？或者个人、家庭有没有遇到什



么困难？需要师兄们帮助吗？或者说我可以帮助到师兄什么呢？即使暂时不一定帮得上，但是我们也可以把所修定课及闻思功德回向给师兄，希望他们修学具足顺缘，家庭、工作等一切顺利。也许我们自己不能实质性地利益到师兄们，但至少对我们自己来说，利益是非常大的，因为我们对他人关爱的心、慈悲的心、真切想帮助他人的心不断地得到培养。另外，每天参与班级定课资粮群打卡，我们都会进行一次总的回向和个别的回向，这样可以很好地提醒我们，一定要保持真切回向的心，也能使我们的功德法财快速得到积累和增长，何乐而不为呢？

修学过程中，发现一部分师兄可能没有定课和闻思的习惯，也有一部分师兄虽然自己在做定课和闻思，但是不屑于班级定课闻思资粮群的打卡。对于第一种师兄，是没有意识到导



师所提倡的定课和闻思对于积聚资粮、净除罪障的殊胜价值和意义，要想在菩萨道上顺利前行，如果没有足够丰厚的资粮将会寸步难行。而对于第二种师兄，虽然表面上也在做定课和闻思，但背后隐藏的却是修学是自己的事情，别人做不做，跟我关系不大，说白了也可能是一种强烈的我执在作祟，或者说对每天打卡的自利利他的殊胜价值看不清楚。更主要的是，对于班级良好氛围的营造缺少一种责任意识、承担意识和参与意识。其实班级良好修学氛围的营造，应该是人人有责的，它不是哪一个班委或者辅导员，或者班长的事情，而是班级里所有学员的责任和义务。在一个班级里，如果没有集体观念，没有利他的心，个人所谓的定课、闻思即使做得再好，充其量也是在壮大自我为中心而已。

另外如果把个人定课、闻思认为只是个人



的事情，没有必要打卡，其实那也是没有认识到定课闻思打卡也是关系到他人、关系到利他的事。为什么这样说呢？首先作为班级的一分子，虽然自己有定课闻思，但是不打卡，就会给师兄们产生一种错觉——师兄没有完成定课或者闻思。有个别坚持定课闻思比较吃力的师兄就有可能错误地以为：反正有人垫底，偶尔不做定课闻思也无所谓。时间久了，就有可能给大家起到一个不良的示范作用。凡夫心本来就是不稳定的，是很容易被错觉所误导的，刚开始可能是一部分师兄受影响，时间久了，可能会有更多的师兄觉得无所谓，有可能给班级不好氛围的营造贡献了一份力量。

相反的，如果每位师兄在定课闻思打卡上抱着利他的心，甚至每一次报数打卡的时候都可以发这样的愿望：愿所有见到我报定课和闻思的师兄，都能生起更加精进的心、利他的心，



并且愿我能更真切地回向利益到无量无边的众生，有了这样殊胜的愿望，相信在未来的时间里，一定会给很多师兄带来无量无边的利益。而如果打卡的师兄定课和闻思量特别大，特别精进，一定会给其他师兄带来很大的促进作用、带动作用，因为有些师兄看到后，可能产生惭愧的心和学习的心。

当然，集体参与定课闻思打卡除了能营造良好的修学氛围以外，还有一个非常重要的作用，就是共造殊胜的善业。我们知道，如果一滴水在陆地上是很容易干涸的，但是一滴水融入到大海后将永不干涸。同样的，一个人的定课和闻思，通过资粮群把共造的这份善业一起回向，将会成为功德的海洋，特别是当大家都带有强烈的利他心时，那更是不可思议的。

在缘起的世界里，每个人都不是一个独立的个体。大家不知一起积累了多少善缘，才有



缘聚在一起修学，同一班级的师兄们更是缘起甚深。每次参与定课资粮的打卡报数，乃至大小共修，大家都是在聚集一份非常殊胜的善缘，也是在践行互相陪伴、互相关爱、互相加持。大家一起珍惜，一起精进，菩提道上你我共同参与，生命一定更精彩。

慧诺：

如何引导班级共修的
三十分钟互动

30 分钟互动的难点主要在于辅导员需要提出问题——围绕这个问题跟大家分享一下。

30 分钟互动前面会有一个大概 5 分钟的导入阶段，后面 25 分钟是大家交流的时间。

导入阶段，可以总结、随喜一下大家的分享，然后提出本期的重点、难点，最后引出要提的问题。

提出的问题是怎样设计出来的呢？是这样的：其实《道次第》（包括同喜班的课程），是一个心路引导的地图，它是有线路的，就像导师开示的“站点”概念。所以，小到每一课，都有每一课要达到的心行目标。体现在法义层

面会有几个重点，一个重点可能是另一个重点的基础，一步步深入，最后导向一个总的心行，一般每一课都是这样。其中又有可能有难点，就是阻碍这些心行重点建立的障碍，也需要通过提问和讨论来化解。

那我们提问题，一个维度就是把重点都覆盖到，我们举《佛教的财富观》为例。导师先大篇幅地讲了现实中怎样看待财富，包括来源、用途、发心、佛教徒能不能合理地求财，类似于这些现实层面的财富，这是一大部分一个重点。第二个重点就是精神财富，就是有一个提升。第三个重点是功德法财。其实这三点是一个逐渐深入的引导。

第一点要达到的心行是：纠正一些对佛教的错误认识，知道佛教并不抵触财富，而是要看财富是净财还是毒蛇。是怎么判断的呢？包括佛教徒根据不同的发心可以有不同的追求。



这个是纠正对财富和生活的关系的错误认识，建立正确的认识，从而建立对佛教的好感和信心。

第二个心行点是要从现实财富上升到精神财富，这点也并不难，谁也不会否认精神财富的必要。其实也只是垫了一步，并不是本期法义的着重点。为什么要垫一步呢？就是为了引到最终的功德法财。其实要让大家接受功德法财这个概念，要是从现实财富一下蹦上去是比较难的，在凡夫心的心行层面它有一步精神财富就自然得多。

所以我们提问的时候，一方面是看大家在前面个人分享 5 分钟的过程中，有没有把三个重点都覆盖到，包括现实财富怎么运用、精神财富怎么认识、功德法财怎么理解和接受。如果有的点没有覆盖到，就可以把它提出来大家互动。比如说比较普遍的就是，前面的都说了，



精神财富也说了，但是对功德法财没什么概念，这点经常是会被忽略的。我们就可以把功德法财作为一个问题点提出来请大家互动，通过互动深化理解和接受。

第二个维度是，如果三个重点大家都说到了，并且都还比较充分，我们提的问题就要沿着八步骤三种禅修的次第来进行深入引导。比如说大家之前的个人分享基本都停留在理解的层面，并没有还原成自己的现实感受，那就要往自己的现实层面引导；如果说现实的理解也有，但是没有跟自己的现实生活联系，进行验证、检验，就是没有把它通过观察修转变为自己的观念，也就是没有第四步，那就要引导大家再进一步地去实践检验这个法义；要是都联系到了，也在自己的现实生活中检验实践了，但是没有调整和运用，就可以引导大家：“既然我们树立了这种正见，这种感觉、认识、观念，



那我们应该去运用，今后怎么调整、改正呢？”

那如果有改正的话，可以引导大家进行心行更深层的认识，是不是串习很严重？是不是需要重复？是不是需要在一些比较尖锐严峻的对境下再重新思惟？这就到了第六步往后乃至第七第八步。所以就是说，如果重点难点都覆盖到了，我们就沿着八步骤三种禅修的深度往下提问。

听到这大家就知道了，要是想提出一个非常有效、契机的问题，是对辅导员要求比较高的。首先要把握全场分享的状态，大家大部分都停留在某一个阶段，要能听得出来；第二要对本期法义非常非常熟悉。然后在这两相对照下，才能找出来该把大家往后引一步是怎么引。所以有的时候新辅导员会比较紧张，那也给大家提供一个比较好入手的新辅导员的方法，就是看修学辅助材料最后的心行检验。一般心行检验就是本期要引导的几个重要的心行点，那

我们可以参考这个，如果大家都分享到了某题，就把没分享到的提出来问。有这个心行检验作参考，我们起码不会太离谱，提出的问题不会太跑偏，所以心里基本上就有底了，再根据现场情况做些调整，其实问出来的问题也是蛮好的。

另外还有一个办法，是我跟比较资深的辅导员学的一招，无论哪一期（尤其是《道次第》），都可以提一个万能的问题：“本期法义都讲了什么？导师开示这些是要把我们导向什么心行？我跟这个心行对比达到了多少？如果还有欠缺我应该如何去调整（如何观修、观修的所缘境是什么）？”其实这个就是一个典型的沿着八步骤的脉络，无论是哪一期法义都可以用，所谓的“万能问题”。

有一段时间我觉得也很好用，我带的好多不同进度的班都问这个问题，一开始还挺得意



的，觉得无论当期法义是什么你问这个问题肯定都搭得上线，也都不会出圈。但后来我发现有一个问题，是什么呢？这个基础要建立在整个班的修学基础都比较扎实，大家对法义的理解和接受都已经到一定程度了，而且有深入的思考。然后它是可以引导大家有一个宏观的问题意识，就是站在法师的角度想，这一课到底要干什么，我是什么状态，然后观察修的对境是什么，然后怎么观修怎么提升，那是会有非常大的启发。但是对于新班或者修学现状不太好的班级，突然抛出这么一个问题，很容易就愣住了，就此氛围就起不来了。所以就是这种问题是慎用，要看情况，但是对于修学扎实、思惟深入的班级，这个问题是会有一个非常显著的提升作用的。

大概就跟大家分享这些，感恩随喜师兄们的修学、发心和菩萨行。

慧诺：

如何引导学员们自修

辅导员引导学员们自修，和引导落实任何一个模式的方法都是一样的，首先在于身体力行。

通过长期观察自己自修的稳定性、效率、时间长度或者方法等是否得当，可以发现，当自己自修不得力、不受益的时候，就会直接影响班级上的学员。这个原理可能是因缘因果、唯识所现吧？我还不能很清楚地看出来。但是结果是非常明显的，只要自己的自修不稳定，几乎是可以同时反映在所带班级的学员身上。所以，现在我养成一个习惯，无论是自修，还是其他模式，只要发觉学员存在有待提升的地方，就先检视自己在此处领会、落实得怎么样，



只要自己做到了，其实对于学员就是一个有样学样的、很自然的过程。但如果是自己做不到，只是说的话，效果是很无力、非常不好的。这是身体力行方面。

第二，《学员手册》的前两课，关于学员自修模式里有很重要的一条——养成每日固定闻思的习惯。虽然是简单的一句话，但对于个人自修效果却起着决定性作用。同时也从客观上反映了一个师兄在态度上，是否把修学当成最重要的事情，是跟吃饭、睡觉一样重要的事情，还是说只是一种点缀？无论有多忙，有多少事，都要保证“每天”。大家对这块要加强认识，不是说“大部分时间”，或者是说“几乎所有”，而是说真的要做到“每天”。无论遇到什么样的事情，都像吃饭、睡觉、上厕所一样，省什么都不能省自修。有没有形成这个认识和习惯？这点是很多其他标准达成的基础



和关键。

比如一周为什么看不到三遍？这就是因为不是每天都看。如果每天都看的话，像同喜班的课程，我自己在上同喜班的时候，还没有40分钟的要求，那个时候的真实经历就是，每天能坚持看20—30分钟，一周三遍都是富有余的，而且看得还是蛮仔细的。否则，一周三遍还是有难度的。那到了同修班，相应的增加修学时间就可以了，所以这个基础习惯很关键。

虽然这是个非常关键的点，但很多师兄都会忽略，因为它看起来特别简单、初级，就是《学员手册》上的那半句话——“养成每天固定闻思的习惯”，包括定课也是这样。一旦养成了这个习惯，修学就上轨道了，为什么这么说呢？因为如果学员不会因为生活中的突发事件，而打扰修学的节奏，就会进入一个良性循环。所以，对于新班学员，在第一、二课的时候就可

以强调这点，并鼓励大家对定课和固定闻思做接龙，一开始就形成这个认识、养成这个习惯。

第三，在平时带班和与师兄们沟通的过程中，如果发现哪位师兄自修很精进、很努力，自修的方式很得当，记笔记啊、写提纲啊，独立完成思维导图啊；或者他虽然不是做得很完美，但是有比原来有提升，只要观察到这种现象或进步，一定要及时给予随喜。随喜的效果是直接鼓励了他，也让其他师兄知道这样做是被鼓励的，是模式中应该实践的。这个作用也很明显，蕴含穿插在每次的共修中和每次与师兄私下的交流中。也可以请一些自修很好的师兄做一些分享，比如在互动时请他做一个分享，这个示范作用也很明显。

第四，就是班委的配合。比如说新选出来班委之后，会有修学部的师兄上门做班委建设的培训。如果没有，辅导员也要有一个基础的

培训和岗位上的传帮带。比如班长最基础的职责就是每周推动大家自修、小组共修、班级共修，当然这是协调，也不是都要他亲力亲为。首先，需要他把下一课自修内容在班级共修之后就发到群里面，同时发给组长，由组长转到各自的群里面，然后组长要提醒大家自修。组长应该都是精进的学员了，包括班长和其他班委也是，可以鼓励大家把自己修学笔记发到群里面。比如周二周三，到了阶段性修学出成果的时候，请大家分享出来。这个推动没有压力，不是强制的，不是说我发了你就得发，而是一种带动。就是自己身体力行之后，营造一个氛围。然后各组组长可以在群里面发起分享和讨论，所有班委在班级群里也可以这样做，形成一个学风和氛围。即便有些师兄在开始的一两天内没有养成习惯，也没有看，但他看到群里有互动，也可以多多少少引发一些兴趣，便于



尽早开始本期的闻思。

最后，新辅导员和辅助员一定会发现，新学员刚开始修学佛法，常会有很多问题，包括生活中的、工作上的，会来问我们。我们一开始可能不会想到本期法义，而是自然地用自己修学的内容，甚至是之前的经验和想法来解决大家的问题。其实这是个很好的机会，来引导大家主动、有需求地闻思本期法义，用所学佛法直接解决现实问题。一开始他们不熟练，我们可以帮他们分析；第二次再有问题，大家可以一起学习，寻找办法；第三次就引导他独立寻找和思考。这样就辅助新师兄渐渐走上了修学的正轨，让他们与佛法和修学方法直接产生了联系。这也是我们辅导主要想达到的效果，而不是一直扶着大家走。

这是一些比较基本的想法，抛砖引玉，供大家进一步思考。

慧潜：

如何运用『道次第』的
修心次第有效引导
班级共修

导师开示过，《道次第》是非常有效的修心次第。每一次共修，如何运用《道次第》的修心次第，结合自己的修学体会，有效引导师兄们班级共修，对于师兄们掌握本课的修学重点，乃至立足于本单元、整个《道次第》的脉络进行心行的调整至关重要，下面谈谈我的体会。

一、认识用心引导的意义

学完一遍《道次第》，现在在学第二遍，慢慢体会到导师开示的《道次第》是一部非常完整的修心次第，感受到导师的悲愿，令我有这么殊胜的因缘修学《道次第》。在倍感珍惜



深深感恩的同时，也很想把自己的修学体会传递给师兄们。刚好有这么个因缘，可以让我在带班过程中去实践。我深深意识到，践行辅导员服务者、学习者、分享者、辅助者的责任和用心引导对于师兄们的意义。在思维这份意义与责任中，内心产生的巨大动力是做好这个义工岗位的前提。

二、课前前行

思维导图是基础。因为有前面意义的思维，在每次与师兄们共修前，我首先会做好有效的自修，每节课的思维导图是我必做的环节，因为它是践行八步骤的基础，也是我能够认真聆听师兄们分享，践行辅导员责任的关键。在这个环节我不敢有任何懈怠。因为有思维导图，平时自己遇到问题脑海中不再是只有原来的观念，还时不时会有佛法的正见闪现。同时，我



运用八步骤分享也是基于这个思维导图。

《道次第》是一部指导修行的工具书，在善知识的引导下，我们一步步成就无上佛果；本身也是非常殊胜的修心次第，一环扣一环。所以，每节课的上下内容衔接是关键，对每节课的内容都要有承上启下的意识。之前我一直存在的问题就是学了这课忘了前面那课，感觉每周都在赶任务似的。因此，修学到一段时间会觉得心行跟不上《道次第》的引导节奏，如何解决这个问题？

我觉得一方面思维导图是基础，它能够帮助我们平时不断反刍，另一方面要把上下内容连贯起来思维。如本节课学到“能依弟子之相”，我就会问，我们为什么要按五个标准来调整自己，跟自己有什么关系？这其实也是涉及这节课的“求法义”内容，但这节课的“求法义”内容导师没有很深入开示，这时就需要借助前



面修学的内容进行引导铺垫。我有问题要解决吗？我是轮回中的重病患者吗？轮回的本质是苦吗？我学佛的目标是什么？如对这些问题没有足够的认识，那这节课的引导将成为无源之水，无本之木，心行调整很难水到渠成。同时，这样思维又能进一步巩固自己的修学，利他自利。

三、课中正行

因具课前的准备，对本课的法义乃至至于立足整个《道次第》已经有了完整、准确、透彻的认识，同时在座下运用八步骤深入思维，接下来就是认真聆听每位师兄的分享。每位师兄的缘起不同，分享的角度、存在的问题各不相同，在聆听师兄的分享中本身就在训练定。当然很惭愧，有时会起分别评判之心，这时又在训练自己的观照能力。



在认真聆听每位师兄分享的过程中，我会提醒自己要专注，期望不要漏掉每一句话，而且我会记下师兄们分享的一些重点环节，记录的标准是态度模式和方法模式。如果大多数师兄是态度问题，那接下来就围绕态度模式进行 30 分钟的讨论。可能态度模式跟本节课的修学重点无关，但我还是会引导讨论，因为态度模式是道前基础，没有态度基础，学佛只是知识性的学习，并没有转向治疗式学习，那对生命的改善没有任何意义。

如果是方法模式，那就看师兄们是在法义理解上有偏差，还是在接受上有偏差，还是在运用上有偏差。在聆听中有些师兄会提出问题，如果师兄们提出的与本课核心甚至前面的修学内容有关联，在 30 分钟的讨论环节我会引导师兄们深入探讨，这样的引导效果往往比我提出问题的引导效果要好的多。最后分享环



节，我会根据师兄们存在的问题分享我结合八步骤的运用、落实、调整，引导师兄们正确运用八步骤。

四、课后结行

我会总结这课的学习心得，观照自心进行思维调整，同时会在三级修学网站寻找比较切合这课的文章在班级群发布。

慧芮：

辅导员能不能讲『模式』

一次布萨之后的传帮带讨论，一位辅导员说：我们辅导员在班级引导时要尽量避免讲“模式”这个词，防止学员反感，现场有几位辅导员立马点头称是。学员为什么会反感模式？辅导员究竟能不能讲模式？该不该讲模式？我回去思考了好久。

学员为什么反感模式？一是对模式不理解，二是凡夫心不希望被条条框框所约束。进入同喜班第一、二课就是模式篇，包括自修、共修怎么做？班级共修如何分享？同修之间如何共处等等。最初也有学员疑惑：为什么要用模式限制我们？辅导员大多会耐心解释模式的



意义和作用，分析模式背后的修行原理，让学员达成共识：模式不是限制，而是对我们的一种保护，模式会约束凡夫串习，而修行要做的就是去除凡夫心，一旦对模式有抵触了，那一定是凡夫心发作了。

通过引导，大多数学员都会对模式产生认同，如果有少数学员还不能理解，可以通过后续的修学达成共识。一旦学员从修学中受益，有了法喜，辅导员要抓住时机宣导模式的殊胜，渐渐地，学员就会认同、接受模式。要让大家都明白，只有落实模式，我们才能从修学中受益。

新学员对模式不理解还情有可原，如果修学好几年了，学员还不接受模式，甚至不希望听到“模式”这个词，那就要反思，是不是对模式的引导不够，还是自己走着走着麻木了，忘记引导了，导致学员在不知不觉中随凡夫心走远了，也没有得到及时提醒，所以再也不愿



意听辅导员讲模式了。还有，就是对于抵触模式的学员，我们可以看看他的修学在不在模式上，他的受益大不大。根据几年来的观察，我发现凡是抵触模式或不落实模式的学员，他的受益都很少，一些学员修着修着就没有感觉了，渐渐地就离开了。

辅导员该不该讲模式？能不能讲模式？答案是肯定的，辅导员就应该讲模式，因为辅导员的主要职责就是传递模式，落实模式。“共处规则”的第一条是戒和同修，就强调了模式的重要性，两套模式是三级修学中要遵循的法。我觉得不是模式讲多了，而是强调少了，每次听导师开示，都会一遍又一遍地提到模式，所以，我们辅导员应该大大方方讲模式，而不是躲躲闪闪。辅导员对模式的引导不应只局限在模式篇，而应贯穿于修学过程的始终。因为凡夫心太狡猾了，一不小心可能就偏离了，这就



需要辅导员火眼金睛，及时觉察，及时引导，及时拉回。

当然辅导员对模式的引导要善巧智慧，可以结合当前法义巧妙切入模式，可以在八字方针的前六字基础上引导模式，一旦做到了陪伴、关爱、理解，引导就会水到渠成。经常听到有辅导员反映，陪伴关爱我们也做了，但就是效果不理想，一些学员每次在班级聚餐等慈善活动时就来了，但是一到共修，就说有违缘请假。其实出现这种现象的原因，可能是没有理解班级慈善的目的，把慈善只做成了一项活动。陪伴关爱理解的最终目的还是要引导学员进入模式，所以我们不能忘记八字方针最后一步的引导，这是关键所在。

强调模式有利益吗？强调模式至少有三个方面的利益，第一，从辅导员层面，可以让辅导员带班更轻松；第二，从学员层面，有利于



学员形成模式意识，懂得判断和抉择，不仅修学更精进，而且能直下承担；第三，从班级层面，有利于班级形成良好的修学氛围，让班级变成小书院成为可能。近三年的辅导经历让我从中尝到了甜头，先后带过两个班，所带的第一个班在同喜班阶段，每次共修我都结合当前法义，通过问题引导一步一步向模式靠拢，被学员戏称为套路深。带了两年，就这么一路走来，自己感觉非常轻松而且受益颇大，其间没有学员反感模式，相反他们会用模式判断“此应作，此不应作”。班级师兄们不仅修学精进而且乐意承担义工，义工辐射到多个部门，多数学员走上辅助辅导岗位，这是模式的“因”所产生的“果”，坚定了我对模式的信心。分阶段后我带了第二个班，同样在强化模式的宣导，目前也已初见成效。

也有辅导员说，反复强调要求是不是太啰



嗦，对学员也不太慈悲。其实，模式就是最大的慈悲。我们都知道佛法需要反复听闻才能在心行中产生力量，模式同样需要反复多遍才能在内心扎根，一旦学员走进模式，他就会从模式中受益。

作为辅导员，一定要树立模式意识，就像“共处规则”讲的那样：这些制度既是修学的准则，也是做事的指南。

慧茵：

设计『问题串』直面凡夫心

谈平等交流 的问题设计

“辅导员，写札记耶，让有限变成无限，利益众生。”观历和妙季师兄作为文宣义工一直在推动师兄们发博文。最近他们把目光投向我，而且观历师兄连题目都帮我想好了，“师兄，就写三十分钟讨论的问题设计吧。”我无法拒绝，他们是我所带班的学员，被他们提醒，内心感到很惭愧，今年已过去快一半，该写的札记一拖再拖。

三十分钟平等交流的问题设计是我早就想写的话题，因为问题设计是否有效，直接关系到讨论的效果，也直接影响班级师兄的心行调整。每一次共修，辅导员能利用的时间主要就



是三十分钟的平等交流，如果不能有效运用讨论交流的机会让大家对本期重点和心行的调整达成共识，那么，共修的目标就难以有效达成。尽管每期主题各不相同，但重点都是要导向心行的改变。导师多次开示，我们要明确修行的核心就是“舍凡夫心、发菩提心”。引导学员“舍凡夫心，发菩提心”应成为辅导员每次辅导的重点。

那么，每次共修，设计怎样的问题来引导师兄们舍弃凡夫心呢？首先，要认清凡夫心的特点和表现，然后有针对性地设计问题，让凡夫心无路可退。

一、认清凡夫心特点

凡夫心具有逃避、伪装和自我保护功能，在修学上常常表现为不愿改变自己的串习，不想按模式“约束”自己，但会在共修分享时常



常为自己的懈怠、不良串习找各种理由和借口。如果不用模式来分辨，有时极易“被欺骗”。

分享时常见的第一类句式：“因为担心身边吃不消，所以我没有修学”“我不想影响工作，所以我没有看法义”“因为我工作性质特殊，所以自修不充分”“我不喜欢人云亦云，所以我不想这样做”“我不想影响家人的感受，所以我现在不能做明显改变”“我有自己习惯的方式，按条条框框反而不适应”“我觉得导师很了不起，我也想好好修，但这个模式不太适合我”“我看了法义，但是在对境时毫无力量，我觉得修了没有用，所以我不想看了”……

这些“看似合理”“看似高尚”的理由，其实都在为凡夫心找借口。如果辅导员不“火眼金睛”，或许这些“找借口”的串习就养成了。如果没有进入模式，还活在凡夫的世界里，不愿改变，这样下去，修学几年可能都不会有太



大受益，甚至还会埋怨模式不适合，浪费时间。

常见的第二类句式：“我认同模式，我知道导师的教法很好，但我不善于思维，今后我要多加思维”“这期法义讲得很有道理，对照法义，我差距很大，今后我要努力”“遇到导师是我的幸运，忏悔自己没有好好珍惜，今后我一定要好好修学”……这类师兄的特点是几乎每次分享都在检讨自己，每次都发愿，但没什么改变，属于“喊口号”。因为给凡夫心留了很大余地，所以可以选择改变，也可以不改变。

二、“问题串”直面凡夫心

我一般通过设计“问题串”引导学员把目光指向凡夫心。问题串通常由三到四个问题构成，被班上的观承师兄形象称为“三连问”，问题与问题之间层层递进，通过层层追问让凡夫心无路可退。下面举例说明：



（一）针对第一类

这类情况一般是因为没有走进模式，心行还完全被凡夫心控制，但因为无明，本人并不知晓，相信的是自己的凡夫心。对这类情况，要重点解决对模式的认同和对善知识的依止问题。在同喜班初期，辅导员要重点引导学员理解、接受模式，并对导师建立信心，并把这种引导贯穿于同喜班的整个阶段，直到学员对模式、对导师产生强烈的依止心，否则三级修学难以产生作用。

1. 关于“认同”的问题

我通常采用层层设问的方式来引导学员解决“认同”的问题。例如，在同喜班最初学习模式篇时，要学员认同“模式就是法”是有一定难度的，而且凡夫会觉得模式对自己有约束，往往不舒服。在凡夫原有的概念中，佛陀讲的才是法，怎么可能“模式就是法”呢？所以在



讨论环节提出问题时做了这样的设计：“师兄们之所以选择进入三级修学，是对济群法师、对两套模式进行了考察评估后所做的决定，那么请师兄们讨论：1. 我相信按模式修学就有受益吗？2. 模式约束了我什么呢？3. 我愿意按照模式去做吗？如果愿意，具体应该怎么做呢？或者如果不愿意，理由是什么呢？”

通过讨论，学员基本认同按模式修学就能有受益，因为他们看到辅导团队所表现出来的状态就能断定。在认同“按模式就会有受益”的基础上，多数学员基本能接受“模式就是法”。关于模式约束的是什么，也有学员能思维到约束的是“凡夫的不良串习”，落实模式就是克服凡夫串习；具体怎么做就是按《学员手册》上的修学总则一条一条去做。通过这样的讨论来加强学员对模式的认同度，在初期，当学员按模式修学产生法喜时要及时归因于模式，以

提高学员对模式的认同度，此后不定期强调模式的重要性，直至模式在心中扎根。

2. 关于“信”的问题

“信为能入”，信让佛法进入内心，对我们产生作用。在修学过程中，我经常引导师兄们思维对三宝、导师以及三级修学模式“信”的程度。我一般会结合当期法义问师兄们，“我认同本期法义的正见吗？如果认同本期正见，我该如何做？”例如，在学习导师的出家生活和修学经历时，我让师兄们讨论：“1. 我确信济群法师是一位有修有证的高僧大德吗？2. 值遇导师这样的高僧大德，我生起珍惜之心了吗？3. 导师以利益一切众生作为他的生命目标，而我的生命目标又是什么呢？”通过这些问题的讨论，有利于学员对导师生起信心和珍惜之心，并愿意以导师为榜样，确立解脱利他的修学目标。



当发现学员信仰不坚定时，我会直接针对“信什么”设计系列问题供师兄们讨论，例如“我相信三宝、相信导师吗？回想一下，在每一个境界面前，我是信三宝还是信自己的凡夫心，或者信了世间权威？如果信三宝、信导师，应该是怎样的表现？如果信凡夫观念又会是怎样的表现？”已经生起信心的师兄一般都会分享到：信导师就会认识到自己是重病患者，会提醒自己落实两套模式，保证每天的定课和自修，运用八步骤修学，积极承担义工。如果没有信，则认识不到自己是重病患者，在修学上常常表现为三天打鱼两天晒网，自修无保障，共修想来则来，不想来就说有违缘，还会为懈怠找各种借口……

大家通过讨论，检验了自己究竟信三宝、信导师了没有，信到什么程度。如果真的信了，则会按导师的教导去修学，去实践，如果没有



信，则会按自己凡夫心的设定去做。通过一系列问题追问可以让师兄们认识到自身凡夫心的存在，看清凡夫心的伪装，认识到凡夫心的真面目，才会愿意舍弃凡夫心。同时也认识到只有以三宝为中心，生命品质才会有改观。

3. 关于“没有力量”的问题

凡夫心总想投机取巧、偷工减料，总希望用一点力就解决所有问题。事实上，我们并不知道凡夫心有多么顽强牢固，如果不花很大的气力去对治，是很难克服的。针对这个问题，我一般设计这样的问题：“我有没有在烦恼面前无能为力的情况？为什么在对境中佛法没有力量呢？如何才能增强佛法的力量呢？”师兄们经过讨论认识到佛法没有力量的原因，一方面是因为佛法观念没有成为我的观念；另一方面，虽然有佛法的观念，但是它的力量还很弱，比不过串习的力量，所以被凡夫的串习打败了。

那么如何增强佛法的力量呢？只有不断闻思正见，经过相当的积累才能由量变到质变，一定要用八步骤三种禅修，让佛法观念代替原有观念，并不断运用，才能使佛法在内心生根发芽并壮大，才能有力量对治凡夫心。

（二）针对第二类

这类情况表明，师兄们认同模式，也愿意接受模式，但是接受程度不深，仍然给凡夫心留有余地，分享中没有“运用”的成分，只有理解、接受，而且理解、接受不深入。对于这种情况，我一般会把问题直接导向“运用”层面，问：“如果佛法成为我的观念会有怎样的表现？没有成为我的观念会有怎样的表现？我现在做得怎样？请举例说明。”通过这些问题的讨论，师兄们会对照检验：我究竟有没有接受佛法观念？接受的程度如何？接受之后有没有运用？因为如果佛法真正成为我的观念，一定会在对

境时自然运用。如果一直没有运用的案例和体会，说明佛法并没有真正成为我的观念，这时只能空喊口号“我要怎样怎样”。

在修学依止法时，问师兄们“我对导师生起珍惜之心了吗？生起珍惜之心有怎样的表现？”在略示修法复习课的引导当中，针对加行修法的重点是皈依发心，我设计了这样的问题串：“1. 我确信皈依共修能够带给我利益吗？2. 我把皈依共修作为每日定课了吗？3. 我修了这么久的皈依共修，感受到哪些利益呢？4. 我的发心有提升吗？发心提升又表现在哪些方面呢？”通过以上问题讨论，师兄们谈到了皈依带给自己的各种利益，通过对皈依利益的认同能强化对皈依定课的认同，并且进一步确认修习皈依定课能够帮助我集资净障，化解各种违缘，同时更坚定了修学的信心，通过修习皈依定课，能使心量扩大，发心提升。



但是，对于发心的提升表现在哪里，分享不多，说明发心方面还需要引导。辅导员指出发心增大就是以佛菩萨为榜样，发菩提心利益一切众生，当下最具体的表现就是随分随力承担，例如发心承担辅助员，发心承担固定义工。而随缘承担并不是因上就随缘，在因上要努力，不是“我担心做不好，我不能承担”，告诉学员“为凡夫心找退路”不是有发心的表现。在每一个需要承担的因缘面前，要通过正思维问自己：我尽力了吗？通过这样的引导，师兄们对皈依发心的目标进行确认，对修学的重点达成共识。

纵观上述问题的设计，有一些共同点，基本套路是：我认同吗？我确信吗？我接受佛法观念吗？接受了佛法观念应该有怎样的表现？不接受又有怎样的表现呢？我现在做得怎么样？举例说明等。通过不断确认，强化对三宝



的信心。上述关于“表现、做得怎样、举例”的设计则是把思维导向“运用”层面，旨在帮助学员认清自己的心行是在凡夫观念下运行还是在佛法观念指导下运行，引导学员认识凡夫心的过患，思维接受佛法正见后的利益，从而愿意舍凡夫心，发菩提心。

慧莘：

超时的背后听课交流的反思

听课交流的 反思

带班两年，班级共修 30 分钟讨论，我基本上都要用一个小时甚至更长的时间。对此，我并不觉得有什么不妥，理由是，30 分钟确实时间短了些，我延长时间是为了更充分地讨论。直到这次听课交流，让我有机会进行了反思。

反思一：超时的背后是什么？

1. 以我为中心，而非学员为中心

本次共修的内容是“未修中间”，我和往常每次带班一样，在共修前做好了思维导图，整理出本期法义的要点、每一要点要导向的心行，归纳出正见及做观修的方法。然后，根据

自己的思路准备好共修要讨论的问题及针对每一问题的思考要点，甚至包括了我自己的心得体会。

我觉得，我准备得很充分。共修讨论也基本按我预设好的思路一步步展开。一个小时里，该讨论的都讨论了，该解答的疑问都解答了，要达到的心行也明确了，怎么做也都讲到了，我的任务基本完成了。效果嘛，虽不是我能左右的，但我想应该还不错吧！

听课交流中，师兄们给出了很多中肯的意见，简要摘录如下：

师兄 1：讨论时间特别长，一个小时。引导特别细致，未修中间四点的每一点都讨论得很细，每一个提问都很细……

师兄 2：学员自修不充分。保姆式带班，启发式引导……

师兄 3：对法义的引导非常深入，从不同



方面对法义阐述得非常清晰，问题设置围绕法义、根据八步骤步步深入……

师兄 4：犹如大朋友带小朋友般……

师兄 5：小组共修不充分……

这些字眼让我惊觉：原来我基本都在以“我的感觉”为主导。

回顾两年来组织 30 分钟讨论，为什么我每次都是按我的思路来引导师兄们？为什么我明明知道会超时，却依旧要面面俱到，不愿意放弃任何一个要点的讨论？为什么当师兄们没有分享到我认为的思考要点时，我总是不死心地非要让大家继续讨论？为什么讨论中无论师兄们的分享涉及了多少角度，我最后都会按我共修前列出的思考要点进行归纳总结？

因为我觉得我的思考是有高度的，我的思路是正确的，是紧密联系当期法义的。师兄们也应该按这个来，才是安全、有效的。就像我

对儿子一般，总想着让他按我的观点来才是对的。因为我不放心、不信任师兄们，担心没有了我全面细致的分析引导，师兄们就不能很好地理解和掌握法义。就像我做老师讲课，生怕漏讲了一个知识点，导致学生在考试中答不出题目。我觉得把法义要点全部过一遍才是完整的，就像有完美情结的人一样，任何一角的缺失都会引发内心的不安和焦虑。

事实上，我一直都在以我为中心，而非以学员为中心。我没有考虑师兄们不同的缘起差别，没有结合师兄们自修、小组共修后的心行状况，没有去了解师兄们真正需要什么，甚至忽略了师兄们都有开显内在觉性的无尽潜能。我在一场场共修中修着我的慢心，强化着一位老师、一位母亲的串习，缓解着我幻想出来的焦虑。

2. 对重点的把握不到位

对于如何把控共修时间，曾经也请教过资深的辅导员师兄，得到的回复是：把握当期法义重点。但当时我并没有放在心上，因为我对自己能准确把握法义的重点充满了自信。

如今反思，什么是重点？每一节的要点和当期重点是不是一回事？当期重点与要讨论的重点是不是一回事？其实不完全是。我把当期每一节的要点罗列出来了，这些要点中哪个是重点、难点，我没有好好思考，我觉得都很重要，所以都列入讨论范围。

事实上，共修讨论的重点应该既是当期法义重点，又是师兄们分享中比较弱的，或者还有疑惑、需要进一步通过讨论澄清、明确、深入的部分。对于大家在分享中已明显达成共识的，尽管是当期法义重点，尽管重复正确很重要，在时间有限的情况下，没有必要作为讨论重点。



显然，我从没有想过结合师兄们的分享对讨论内容调整和取舍，没有把握住这个“重中之重”。而这背后也无非是“我执”作祟，它障碍了我的智慧，让我陷入盲目的自信。

总之，超时是表象，30 分钟还是 60 分钟并不是关键，重要的是背后的心行。“保姆式带班”的比喻真的非常形象，我的重要感、优越感、主宰欲一览无余。

反思二：保姆式带班有什么过患？

我以为我细致入微的引导是为了师兄们好，可是大家都知道，就像一直在妈妈无微不至呵护下的宝宝，独立能力会比较差。长期处于这样的共修模式，师兄们也容易形成依赖，甚至觉得我自修、小组共修差一点没事，反正班级共修时都会讨论到。这样，会不利于培养良好的自修习惯，影响小组共修的效果。而一



旦自修、小组共修没有效果，班级共修进行全面讨论似乎又显得非常必要了，于是就会陷入恶性循环。此外，我的这种优越感和主宰欲，很可能影响到师兄们独立思考能力的培养和自信心的建立。

反思三：我要如何调整？

1. 明确定位。辅导员是学习者、分享者、辅助者、服务者，不是母亲、老师、保姆。在与师兄们的相处中，我要提高觉知，防止进入串习。

2. 给予信任、授之以渔。都说在信任下成长的孩子会充满自信，我要做的是准确传递模式，引导师兄们去掌握、落实模式。相信师兄们在导师带领下、在三级修学建构的学佛之路上，完全有能力用佛法改造生命、开显佛性。

3. 引导做好自修和小组共修。良好的习



惯会让人受益无穷，今后要在帮助师兄们培养良好的自修习惯方面多下功夫。同时，关注小组共修的效果，及时发现、解决问题。有自修和小组共修的保障，才有可能提高班级共修的效率，避免陷入恶性循环。

4. 加强自身修学。所有的问题都是我心的感召，我需要用佛法来调心，需要用八步骤三种禅修将法义落实到心行。只有我自身的修学上去了，才有可能走出三种感觉，避免情绪的陷阱，有力量给予师兄们真正的帮助。

慧悟：

『三十分鐘討論』
引導的套路

会者不难，难者不会。这是我对如何做好“三十分钟讨论”的一个体会。我做辅导员早期，在这方面简直无所适从，迷惑很久。但也一路思考学习，至今做辅导员六年了，我才发现了辅导员引导的“套路”，和大家分享。

班级共修时，在学员各自分享后，辅导员如何引导讨论与辅导员对自身工作职责的定位有很大关系。那么在三级修学中，辅导员的工作职责是什么呢？就是传递和传承三级修学。那么三级修学又是什么呢，其实就是两个字——“模式”？那什么又是模式呢？就是“修学模式”和“服务大众模式”。当然在共修时



引导“修学模式”会多一点，虽然有时候也会出现对“服务大众模式”引导的契机。

辅导员引导的是模式而不是法义，我觉得对这个定位的清晰与否，常常会直接导致每一次共修引导的成败。修学模式引导中主要包括态度模式和方法模式。态度上的“真诚、认真、老实”怎么引导呢？比如对“真诚”的引导，是要让大家认识到修学是调整自己的观念、心态、品质。让大家认识到我们很多原来的观念是错误的，同时鼓励自我反省的态度。一般来说，这种的信息的传递要贯穿整场共修的引导。“认真”和“老实”也同样如此。

关于方法模式，辅导员要做到能够通过倾听，知道每个人的分享做到八步骤中的哪一步了，如果辅导员没有这个功力，那么需要先努力学习八步骤。

如果发现大多数学员都没有做好自修，就



意味着第一、第二步都还没有完成，讨论时就不忙着进入三四步，先引领大家把法义好好理解下，请大家都来谈谈每一段说了些什么，讨论一下段落大意，先解决下理解的问题。如果没有这个基础，后面的深入学习是不可能做好、做正确的，因为这正是后面的如理思维的“理”的基础。

如果大家前两步都完成得不错，那么就一起来讨论下第三步，实在地说，这一步确实很需要讨论，有时候甚至是一个难点。因为即便把段落大意弄明白了，也常常会被自己的主观感情或者观念左右，即便学习了很多遍，对法可能依然缺乏一种正确的领悟，这时候班级集体讨论可以发挥作用——通过更多全方位的讨论可以帮助大家用一种全新的思维纠正个体理解上的偏差。

比如在学习同喜班《当代宗教信仰问题的



思考》的时候，有一段讲了科学可以达到的真实和佛学可以达到的真实之间的不同。因其中有不少佛教的术语，很多人一听到充满了神秘感的术语，难免就一头钻到对术语的研究中去了，缺乏一种想一想这段话到底要说明一个什么问题的思路——第三步的思路，我想这是大家都亟须的一种思维训练，需要在辅导员引导下长期进行。

如果通过第三步清晰了问题，就可以进入第四步——接受，也就是观念的禅修。这一步一定是建立在前三步都做了，并且做对的基础上。做对第三步首先可以保证讨论的观点是正确的，并且也是本期法义确实要帮助我们树立的观点。因为有些道理听上去也很正确，但可能并非是当期法义要帮我们树立的观念。所以做好第一第二步，有助于帮助我们在讨论时思路正确，而不是自己想自己的，忽略了导师已



经给出的思考的内容。

比如念死无常，要树立起“死亡随时降临，不要因循苟且地沉溺于世俗的努力，一定要放下一切专修佛法”的观念，而接下来则要按“三根本九因相”来思考。如果第一第二步没掌握，第三步又没有做，或者没有做对，念死可能想的就是我死后家人怎么办？死亡太可怕了！为什么要念死呢？是不是自己和自己过不去等等，结果越念越悲伤。

第四步的如理思维是建立在前三步的基础上，辅导员可以观察倾听，整场分享在树立正确观念的过程中，需要大家思考的点有哪些是薄弱的，甚至是有困惑的。要用心听，把这些内容听出来，组织大家重点讨论。这时候的讨论其实就是通过观察修、安住修树立观念的过程。我平时在辅导时，如果引导到这一步，会非常享受大家的分享，因为集体的智慧能够帮



助大家打开思路，甚至有时候可以脑洞大开。

比如在学习“暇满难得”时，班上有位师兄，他查询了地球上的生命物种，每一个物种的数量，世界人口的数量，宗教的数量，信仰每种宗教的人口数量，一直到学习佛法，乃至真正能得到所有良好的修学佛法条件的人的数量。通过生动形象的比较，让所有人都体会到了得遇三级修学的难得和殊胜，非常好地增强了在场每一个人修法的信心。

那辅导员本人可不可以分享法义呢？如果辅导员在树立正见过程中有很好的心得体会，自然是可以分享的。但其实很多时候，只要大家的分享都在模式上，辅导员根本不需要说很多。只有当发现整体的分享偏离了八步骤的思路时，辅导员才要说话，而且是一定要说话的，目的就是把讨论的思路重新拉回到八步三禅上。



在我的辅导生涯中，共修某期法义时也会有大家在分享中已经把第四步都做得很不错的情况，虽然这种情况并不太多。这时候怎么办？我们自然是继续深入，到第五步。请大家讨论，我们该怎么做？有什么心行的改变吗？所以，心行的改变不是一开始就要分享的，如果第四步观念的改变都没有完成，心行怎么可能会有发生改变呢？所以三十分钟讨论环节是不是一上来就讨论“学了法义我们该怎么做”呢？我觉得是不能一概而论的，要通过对整场共修前期的分享环节观察，根据大家的理解和接受程度来确定。如果连理解也没有，那么先好好理解。如果没有树立观念，就需要先好好树立观念。只有观念已经很好地树立起来了，我们再来谈谈怎么改变心态和行为吧。

有不少师兄提出，分享要自然流淌，不要套路。果真如此吗？凡夫的心本来就充满错误



的观念和混乱的情绪，如果一味鼓励大家“自然流淌”，那整场共修可能到后来都不知道流淌到哪里去了。那要不要有所谓的套路呢？当然要，八步骤就是“套路”，就是一套正确思维的方法，辅导员要做的不是别的，就是要帮助大家学会用这个“套路”来学习和思考。问题是我们现在用的“套路”是不是正确的八步骤，很多人之所以不喜欢套路，就是因为他认为的八步骤的“套路”其实根本不是正确的八步骤。如果是正确的八步骤，而我们又不喜欢，那就要通过修谛察法忍来对治自己放逸的心理。

这是不是意味着在分享的过程中，不能说真话，有问题有困惑也不能说出来呢？当然也不是！如果有疑惑，有障碍，一定要说出来，我并不鼓励大家把问题覆藏起来。当有问题时，第一，不要放纵自己的问题心理，让它丝毫不受约束的泛滥，觉得我才是对的，法义是



有问题的。第二，也不要覆藏自己问题的心理，一味只表现出自己对法义接受，而应该本着解决问题的真诚态度，提出来请大家讨论，帮助解决问题，我想这才是正确的分享之道。而辅导员只有了解这其中的奥妙，才能如理如法地引导。

慧悟：

到底要不要做对接分享

对如何进行 第一次共修的 思考之一

作为一名新辅导员，第一次带班总是蛮具挑战性。那么，在新班进行第一次班级共修时要注意些什么呢？作为带班五年，也支持过不少同喜班的辅导员，我总结了这些年带新班的经验，想跟大家聊聊这个非常有意思的话题。

比如对接分享。辅导员需不需要在每位师兄分享后做一次对接分享？最初很长一段时间，我一直被这个问题困扰。

对接分享有一个好处是，会让大家感觉共修时氛围比较好。分享之间如果没有穿插引导，气氛有时会显得比较凝重。

但是，对接分享也会产生不少副作用，最



明显的一点就是容易使师兄的情绪受到影响：如果师兄们觉得辅导员是在表扬自己就会十分高兴，一旦感受到批评就会心情低落，甚至影响后面的共修。虽然我做对接分享的初衷是希望依此引导大家认识并形成正确的思维习惯，但在实践中发现，师兄们对辅导员的对接分享非常敏感，大多会把注意力用到“辅导员是在表扬还是在批评自己”上去，对其中关于思维方法的引导反而常常忽略。

其次，要让对接分享真正起到引导作用，这对辅导员其实是一大挑战，对新的辅导员更有难度。因为辅导员要非常专注地倾听分享，立即提炼出比较好的地方，有问题的地方，当下就组织起善巧的语言进行对接。这样的共修，我自己也常常一场做下来感觉整个人精疲力尽。

最后，还要注意控制对接分享的时间。有时对接分享的时间用得太多，会明显影响到后



面 30 分钟讨论的时间，这样整场共修就会拖得很长。

我最近刚支持了一个新班，尝试了一次几乎没有对接分享的共修。我发现，没有对接分享，从气氛上来说，似乎不如有的时候好，但是我很明显地感受到，没有辅导员即时的对接分享，师兄们都很放松，表达就比较真实。另外，因为留出了足够时间做 30 分钟讨论，就可以在这个环节做充分的引导。此时，师兄们都听得比较仔细，用心也相对正确到位，很少会把辅导员这个时候说的和批评自己联系起来。即使有人意识到辅导员说的问题和自己有关，但因为辅导员面对着全班，也会觉得比较安全，并能真正地对所引导的问题进行思考，专注地听辅导员分享，思考如何调整自己。所以引导的效果也是蛮好的。

当然，在这一次的班级共修中，我也做了



两次简单的对接。情况是这样的，有一位师兄在个人的 5 分钟分享中几乎没有说什么，大概只讲了 2 分钟，讲得很结巴，应该是没看书。我等她讲完后只是问了问：还有 3 分钟时间，师兄还有没有什么想分享的？虽然她实在分享不出什么，但因为有此一问，看上去非常羞愧。后来听辅助员反映，在后一次的小组共修时，她对自己班级共修的表现非常沮丧，表示了一定的压力，听说还哭了。

有辅导员一看到师兄哭或者反映有压力就害怕，担心别人会不会觉得自己不慈悲？遇到这样的情况，我觉得要清楚两点：第一，自己的发心是利他的吗？第二，自己在引导的过程中有没有过度推动，有没有非常执著？如果这两点都没有问题，就不用担心和害怕。

有辅导员觉得师兄们没有看书、分享不出什么，过去就得了，说什么都可能得罪师兄们，



会被人说成不慈悲。担心自己的名誉受损而畏手畏脚，即便时机恰当，对师兄们的问题也不做任何适当和善意的提醒，这恰是完全忘记了辅导员的职责，陷入了自我保护的陷阱中。

没看书就来共修，明显没有充分认识到学习法义的重要性。这时，一个小小又及时的提醒是非常必要的，真正的慈悲是随时地适度推动，而不是放任不管。这位师兄在小组共修上的表现其实是一种自我调整。都说同喜班前三个月会比较难带，其实不是难带，而是前三个月，新师兄一般都要进行一些调整。大家刚开始都不知道怎么修学，当预期的状况和实际的修学要求比较吻合时，师兄们只需要做些微调就适应了。可一旦发现实际要求和自己的预期的出入比较大，他调整的幅度也将比较大。但这个调整是必须的，如果没有这种心态的调整，共修就起不到应有的作用。我们要相信，其实



每个人都有自我调整的能力，辅导员所要做的就是，看到每个人自我调整能力的不同，努力学会怎样善巧地帮助大家顺利完成自我调整，成就每个人的修学。

这位师兄后来调整得又快又好，第二次共修就表示要认真看书，要努力学会如何分享。

第二次对接分享是有位师兄在分享中表示有很大的疑惑，不断声明自己和别人不一样。虽然大家都认同书上的观点，但他不太接纳书本上讲的这些。像这样的师兄也是有代表性的，他们不喜欢倾向性太强的氛围，如果大家都比较接受法义，没有不同的声音，他就一定要从不同角度提出自己的看法。

对于不同的声音，不要急着反驳，特别是在第一次共修的时候。一方面是因为，辅导员需要表现出绝对的接纳和从容，让大家认识到三级修学的共修氛围就是开放、平等的，可以



容纳任何声音。即便问题很尖锐，我们也可以
在 30 分钟讨论的时候根据法义如理如法地引
导，一点儿都不用着急。另一方面，也要能缓
和这类师兄的心理需求，避免针锋相对，导致
矛盾激化。所以当他分享完，我立即说，如果
师兄们有疑惑，就要真诚提出来，不要隐藏，
这样才有利于今后的顺利修学。这时，辅导员的
坦诚、勇敢和自信是能给现场所有人以信心
和力量的。

总之，对接分享一般不需要长篇大论，特
别是，对接分享不是点评。如果是点评，对辅
导员的要求非常之高不说，也很容易引起大家
关注点的错位。对接分享是要在关键的时候点
一点，起到四两拨千斤的作用。

慧悟：

对如何认识『修学、生活、
工作和义工之间的关系』
的思考

前两年的一次辅导员论坛，谈到一个时常被反复讨论的问题——怎么处理修学、生活、工作和义工之间的关系。我把自己当时的分享整理后，写了如下札记。

刚才听了师兄们的分享，我把自己的思路梳理了一下，觉得挺有感想，跟大家分享。

根据今天这个论坛主题，我思考了两个部分的内容：第一，我自己要怎么认识修学、生活、工作和义工之间的关系；第二，如果学员有这样的问題，我要怎么去引导和帮助。



我要怎么认识修学、生活、工作和义工之间的关系？

第一个问题其实特别重要。作为辅导员，只有自己有了正确的认识，才能把正确的认识分享给学员，同时也能在正确认识指导下成功引导学员走出困境。如果不把这个问题想明白，自己的生活也将是一团浆糊。刚才很多师兄们的讨论和分享让我很好地梳理了对这个问题的思考。

以前我就是觉得生活分了很多块。比如有修学一块，还有义工一块，然后还有生活啊，兴趣爱好啊，家庭、健康啊等等……但现在仔细分析，其实所有这些最后都只分成两块，一就是我要解脱——因为我现在在修学，要出离生死，走向觉醒。但是与此同时，我的生命中还有另一块——就是世俗生活，我还在过世俗生活，并且依然觉得这块很重要。



那么，为什么我老是觉得很有压力呢？因为我总是觉得，要先把世俗生活的这一部分搞定，生活要搞定，工作要搞定，孩子要搞定，孩子的学校要搞定，房子要搞定，车子要搞定，身体要搞定……搞定了这些我才能安心修学，才能一心求解脱。但事实是不是这样呢？事实常常是，即便我搞定了世俗生活的一切，我的修学依然不能搞定。

仔细分析起来，其实不是我的生活分成了两大块，而是我的心分成了两块，一块是求解脱的心，另一块依然是轮回于世俗的心。并且我还觉得世俗生活这块分量很重，比解脱心的力量大得多，所以是第一位的，它老是把牵过去，让我始终不能和解脱相应。

其实并非世间的事情本身和解脱不相应，因为作为在家修行的居士，我们需要做这些事情，所以我想说的并不是这些事情本身，而是



我做这些事情时候的用心。是依旧完全执著地看待我做的这一切，还是在做的过程中不断运用正念去化解在做事时因执著所产生的痛苦。如果我们做义工可以不执著在结果上，那么为什么一旦投入到世俗生活中，我就无所顾忌地执著呢？

我们都知道，痛苦不是来自于事情本身，而是来自于对这件事情的贪著。世俗事情搞不定，我们就痛苦了，有压力了，其实本身是因为我们对这些世俗事情有很多贪著，若没有这份贪著，事情做好不做好本身不会带来什么压力。我总是认为这些世俗事情是必须先做好的，本身就说明了对世俗生活的贪著很强大。所以当以世俗的心做事的时候，我其实是在不断加重这份心的力量，而世俗心在不断强大的同时，修学解脱的心自然就越来越没有力量了。

但是我依然在说，我是在家居士，我没有



出家，这本身也说明了我对世俗生活还不能完全放下，我也愿意接受这样的现状。但是，我是不是要解脱呢？如果这是我的目标，那我现在又该如何做呢？是继续什么也不做，过去怎么面对，现在依然怎么面对；还是不断努力，让解脱的力量逐渐地、不断地成为我心的全部？我的方向在哪里？

其实当我解脱之心很强大的时候，我所有做的事情都可以慢慢地转化，生活当中任何所做都是帮助我修行解脱的方式。我可以做很多事情，但其实只有一件事情：那就是我在帮助自己解脱。哪怕我搞定生活的目的是为了帮助我解脱，但在做事的这个过程当中，我也可以不断地去学习解脱。当然这是最理想的状态，也就是说是我需要不断去努力明确的一个目标。

就像导师说的那样，居士修行非常不容易，



我们这个修行就是火中开出的红莲花。当我们执著着要把种种世俗的事搞定的时候，有压力是必然的。但在世俗当中修行又是我们在家人必然面对的，如果真的把压力搞定了，那就真的很厉害了。

如何引导学员认识修学、生活、工作和义工之间的关系？

另外就是面对学员，引导学员正确认识这个问题很重要。很多学员在修学过程中会不时面临工作、生活的压力，其实这个时候跟他说：你要好好修学啊，一定养成固定闻思的修学习惯，每天的早晚课得做起来……其实我认为这个时候时机并不成熟，因为他还沉浸在烦恼中，焦头烂额的。

从引导的角度来讲，刚才有师兄说到要接纳，我觉得接纳很重要。学员这样的状态，怎



样给他一个正确适合的引导？

首先应该是接纳他。如果他加班到很晚，孩子很小，每天晚上都得起来照顾家人，早已疲惫不堪。虽然我们也知道最根本的原因还是因为他觉得世俗生活很重要、工作很重要、家庭很重要，这就是这位学员心的现状，如果现在硬把他拉过来，他一定非常痛苦，我们也会很痛苦很累。所以这时候我一般会号召班级师兄都去关心他。注意，是真正的爱护和关心，绝不是背后隐藏着“你怎么没完成早晚课，怎么没有自修，怎么没有来共修”这种目的性的关心。

以慈悲心去接纳和关心，就像面对一个患有重病的人，奄奄一息、痛苦不堪时，我们的悲悯和同情自然发生，才能体会到这位学员当下的需求和烦恼，问候也不会显得生硬。

但是一旦有同班学员反馈“这位师兄近几



天提起说：想明天早上参加皈依共修！想看看法义！”，就要立即号召大家马上给他提供各种方便，帮助他进入修学状态，因为这正说明他已经暂时从烦恼中走出来，生起了要修学解脱的心。这是他要从中恢复过来的一线生机，抓住这个时机，非常非常的重要。

另外有些学员的压力可能不是来自生活，而是修学上的困惑。比如有学员工作、生活无忧，但就是修学老是搞不上去，法义看了很多遍了，就是不懂导师讲什么。我觉得这个时候就是要想办法帮助他培养一些学习能力。

总之，要看到缘起、分析缘起，并尽己所能为他人创造好的缘起，帮助师兄向目标前进。其间要以耐心主动走过去，才能看清当下的问题到底在哪里，而不是自己不动，不断要求别人向自己的标准靠拢。

在做的过程中，要注意的还有三点：



一、了解学员当下的真正需求点在哪里之后，我们提供的帮助要如理如法。作为辅导员应该学会使用佛法智慧帮助学员化解烦恼，减轻压力，避免以世俗方法去简单地解决事情本身。

二、帮助解决的应该是学员自己觉得目前存在的问题，而不是我们觉得他有的问题。不要以我为中心去考虑问题，而应该体会学员的心情，只有等他觉得已经扫清了眼前的障碍，才能引导其慢慢回到修学状态。

三、切忌落入两端，即关心过度或者完全不闻不问。我们需要做的是时时保持观察，提供适时的帮助，默默守护每一个人。

慧悟：

如何引导班级学员养成
固定闻思的习惯

让班级学员保持稳定的修学状态并不容易。我们看到很多学员，通常也算精进，但只要世俗生活中一有风吹草动，自修情况立即会受到影响。所以修学总是三天打鱼两天晒网，成果上自然也难有起色。究其原因，其实就是没有养成一个良好的修学习习惯。

一、引导班级学员养成自修习惯的重要性

为什么这么说呢？因为一般人的心念是无常的，修学的念头也是如此。一旦生活中出现较大变故，就意味着一个世俗的念头因缘成熟了，这时如果我们修学的念头还没有强大到一



定程度，自然就会被世俗的念头赶跑。

怎样才能让修学的念头强大起来，培养习惯是非常好的方法，因为习惯是有力量的！我们的念头一旦成为习惯，不仅力量是强大的，而且这个念头还能在惯性的作用下不断成长。所以，人们即便早上再忙，也很少会放弃洗脸刷牙的行为。我们很多行为习惯其实是内在心理习惯的外化。有时候心理习惯强大到一定程度，甚至会影响到我们的身体反应。比如因为我养成了睡午觉的心理力量，所以常常一到中午就犯困。自修的心理也是如此，只有固定闻思成为了心理习惯，才有能力对付隐藏于我们心中的不时发挥作用的强大凡夫心。

二、如何帮助大家养成固定闻思的习惯

帮助大家养成固定闻思习惯也不是件容易的事。很多人也能认识到闻思的重要性，但听



到需要固定时间闻思，就会心生抗拒。我想原因有两个，一是对固定时间闻思的意义认识不清，二是因为一般人有散乱的心理，而固定时间闻思本来就是一种止的体现。散乱和禅定本身是對抗的。

作为辅导员，首先要理解一般人的心理状态，能看到这种现象的合理性，而能从容地从因上帮助大家改变认识。所以一开始要让大家都能认识到养成固定闻思习惯的重要性，值得花较多的时间来培养。为此，我也想了很多理由，从各个方面帮助大家进行观察修。

首先我告诉大家固定时间闻思具有巨大的心理力量，能固定半小时闻思比不固定两个小时的力量都要大。为什么？因为在这半个小时内，闻思始终是排名第一的，之所以不愿把闻思时间固定下来，是因为潜意识里始终觉得有其他事情可能比闻思更重要。第二，养成定的



习惯，可以对治我们散乱的心理。“不固定”、随心所欲闻思，虽然也在闻思，但其中隐藏散乱的心理力量，固定能够培养禅定的能力。第三，一旦生命中养成固定闻思习惯，如吃饭睡觉一样坚固，可以受用一生，甚至是生生世世因此获益。

在做了若干次反复宣导后，大多数学员都能欢喜接受并开始制定固定闻思计划。

在班级实际推动时，我总结了以下几点经验，供大家参考：

第一，虽然固定闻思是我们三级修学要求的模式，但是在具体推动时要看到每个人的起点是不同的。告诉大家可以根据自己目前心行状态来制定第一周的计划，关键是这个计划需要具有很强的可行性，是可能完成的。不要带着与别人攀比的心理来制定计划，否则一开始目标订得太高，就失去了通过计划养成习惯的

意义。

第二，先确定一周可以闻思的时间，虽然每人起点不同，但建议至少也应从每周三天开始，每天不应该少于半小时。然后根据自己的情况安排具体时间，时间越具体越好（越具体，越具有可操作性）。

第三，如实记录每天的实施情况，一周结束后对本周计划实施情况进行回顾和分析，如果有不合适的地方，应及时调整，使得计划更具可行性（我还根据同喜和同修的不同功课要求做了一个怎样调整的示范表，发给师兄们参看）。

第四，如果连续三周以上都能按计划完成闻思，就应该按此计划执行一个月以上，一个月后可以根据具体情况再增加闻思时间。依此类推，不断努力。

第五，建议在小组共修时，和师兄们交流



本周自己的计划执行情况，互相督促和鼓励。

这个方案我先在班委中试行，取得一定成果后，再在全班实施。一开始，在对全班进行宣导后，因为我觉得班委都会做了，后续的推进工作可以全部请班委来操作，所以自己对这个项目的关心比较少。后来发现，因为班委们在用心和推动技能上存在差异，虽然自己会做并且也在做，但在推动其他学员方面还是不太尽如人意。所以建议辅导员在完成对全班的宣导工作后，还是需要在班委会上跟进，并辅导班委的推动工作。

最后我觉得这个推动可以总结为以下四句话分享给大家：

宣导意义，达成共识。

循序渐进，随缘进取。

利用班委，积极推动。

定期自检，稳步前行。

慧悟：

什么时候开始导入
八步骤的方法模式

对如何进行 第一次共修的 思考之三

常有师兄问：一个新班，什么时候开始引入模式？我的回答是：第一次共修。

其实，我真实的感觉是，时时刻刻。因为这是一个辅导员最重要的责任，一刻也不能忘记。我们陪伴、关爱、理解，最终的目的也是要引导。如果辅导员只停留在陪伴阶段，那时间一长，自己也会忘记为什么要陪伴，陪伴会变成最终的目的。特别是第一次共修，不少辅导员觉得，对刚进班的师兄不要做什么要求。但我觉得这并不等于不需要做任何引导。

虽然第一次共修，辅导员的确不必对师兄们的分享做太高要求，但从另一方面讲，第一



次共修却是最佳的引导时机。第一次共修，有师兄可能表现得小心翼翼，也有师兄可能毫无主题地漫谈，但同时每个人心中又都充满了好奇和疑惑，到底该怎么分享？这几乎是所有新师兄急切想知道的答案。辅导员可以不在每位师兄的分享后做什么点评，但如果在 30 分钟讨论，不在分享思路上做充分引导和说明，就丧失了一次引导大家进入模式的绝佳时机。

我发现，如果能用好第一次共修的 30 分钟讨论来进行一次全面的模式引导，一般都效果奇佳。师兄们不但当时听得津津有味，学完后还都觉得收获甚丰。第一次共修的成果甚至可说是决定了这个班级日后修学模式的倾向。

那如何在 30 分钟讨论时引入修学模式呢？

我一开始就会问大家：师兄们觉得这次学习的《学员手册》，每个章节到底要告诉我们什么呢？虽然都看了《学员手册》，但因为觉



得这是一些可有可无的规章制度，对规章制度如何学、怎么去用，几乎都没有做过思维。这时，大家其实是只完成了八步骤的前两步，对接下来如何深入理解、接受和运用一头雾水。

所以，这时就需要提醒和引导大家进入第三步。比如说，“《共处规则》到底是要告诉我们什么？”甚至可以把问题再细化一点：“利合同均，见和同解等等，到底在说什么？”我发现，一旦提出这些问题，师兄们往往会若有所思：是啊！读了这么多，谈了这么久，我怎么没想过这个章节到底要告诉我什么呢？一般来说，大多数师兄都会仔细回顾和思考，而这时讨论得出的结论就是本期法义需要达成的正见。比如，不少师兄会说：《共处规则》就是要让我们明白，要想顺利地共修学习，就要老老实实地按照《共处规则》的每一条来执行，否则我们很难一起学下去，等等。



这种“知道每个章节说明什么问题”的思考对大多数师兄来说十分缺乏。我做辅助员、辅导员选拔时发现，八步骤的第三步一直是师兄们思维上的薄弱环节。为什么一直薄弱？就是因为没有做过这方面的思维训练，很多师兄即便到了同修班，这种思维习惯也没有养成。这和辅导员没有带领大家一起做这方面的思维训练是有关系的。

完成第三步后，接下来就要鼓励和引导大家结合自身体会，谈谈这些正见是不是合理。辅导员可以问：大家觉得是不是这样？为什么是这样？凭什么这么说？请大家结合自己的观察和思考来论证一下。这就是第四步观察修。

不假思索的立即接受固然值得赞叹，但是这种接受牢固不牢固呢？没有经过思维就接受的概念在我们心中的力量往往是蜻蜓点水式的。

需要提醒大家注意的是，在此之前可以先



请大家把导师这方面的开示读一下。其实就是帮助大家回顾“经论中又以什么方式加以说明”。这样做是为了防止师兄们在思维时出现胡思乱想的现象，从而紧紧围绕法义，如理思维。同喜班的新师兄思维上最大的问题就是容易偏离法义，分享的内容有些可能和当期法义稍微沾点边，也有完全不沾边的。如果有这一步引导，基本就能避免（起码也能减少）不会如理思维的情况。

同时，我建议辅导员共修讨论时把书一直放在手边，还要和师兄们一起读，表现出对书本内容的重视，以自身行为告诉大家，分享要根据法义的思路来进行。这就是态度模式的传递！如果辅导员在共修时从来不看书，师兄们就会觉得书本上的法义不重要，想怎么说就怎么说，所以一直没有养成如理思维的习惯。

慧向：

如何有效引导班级共修中
三十分钟讨论

四月底，参加了主题为“如何有效引导班级共修中 30 分钟讨论”的辅导论坛，现将现场学习导师开示后的心得、师兄们的疑问，及问题的解决方案整理出来，供养给大家。

辅导论坛一开始，现场的辅导员就提出很多自己组织引导 30 分钟讨论遇到的问题。摘选如下：

1、辅导员提出问题，学员接不上去，跑题，不按辅导员思路分享怎么办？

2、学员在讨论时提出新问题怎么办？到底解决学员的问题还是辅导员的问题？

3、学员未充分闻思法义，辅导员要归纳问



题较难，需要解决太多问题，辅导员比较吃力。

这种情况下如何提出问题？

4、辅导员未充分闻思法义，也会觉得很难提出问题。

5、感觉学员能够把握法义重点，分享没有什么疑点，不知如何提出问题讨论？

6、如何引导学员运用八步骤进行分享？

7、学员提出的疑点，辅导员也不知道如何处理，怎么办？

8、如何提出总结的重点和疑点？

9、《道次第》的修学如何引导到五大要素？

10、当期法义如何用八步骤解决现实困惑？

11、学员有的闻思不够，有的闻思充分，讨论问题是法义的引导还是运用的引导？

该如何解决以上问题呢？通过学习导师关于“班级共修 30 分钟互动和总结如何做”的智慧开示，所有问题就可以一一化解。



首先，要确定讨论时间。30 分钟互动讨论，是辅导工作标准化的内容，讨论时间应保证有半小时。

其次，清晰讨论目的：认识重点，解决疑点，达成共识。

什么是重点？重点是当期法义说明什么问题，解决什么问题，树立什么正见，改变什么观念，调整什么心行。这个重点不仅仅是法义的重点，同时也是心行改变上的重点。重点贯穿于当期法义的修学态度、方法、运用情况及学员个人受益情况。

什么是疑点？就是学员运用十八字方针、八步骤的方法修学当期法义存在的问题。这些从共修时的分享中就可以体现出来：态度对不对？方法用对了没有？法义理解对不对？理解之后有没有形成相应的观念？以及这个观念的应用情况。每一期的法义，应该都贯穿着这样



一条线索。

第三，为何采用讨论的方式？帮助学员从认识重点到解决疑问，可以有很多方法，应避免单纯地灌输，这样的方式会令学员对正见重视不够、意识不足。辅导员应在讨论过程中，引导大家去进一步深入认识，所以讨论非常重要。通过讨论，可以提升学员的思考能力；学员之间的讨论分享，还可以互相加持，更有说服力；学员之间的同理心分享，更容易让人接纳；通过互动讨论，还可以营造良好的修学氛围。

第四，如何讨论？首先提出问题。辅导员听完所有人分享后，对学员做一个回应、肯定，即小结。接着，顺势导入问题，即辅导员在大家的分享中选出一些有讨论价值的问题。因此，辅导员应在熟悉当期法义重点的前提下，认真聆听学员分享，这样才能更好地选择，提出学



员普遍性存在的问题。提出问题后，需要给予学员思考的时间，接纳短暂的冷场。否则，学员若没有思考时间急于回答，分享往往容易跑题。

比如，有的师兄将法义当理论学习，那么辅导员可以引导他运用法义对人生问题进行思考，解决生活中的烦恼；引导他认识到，只有用法义检讨自身不足，才有进步的空间。提出的问题是：本期法义可以帮助我解决什么问题？对照法义，我有什么不足？

比如，班级学员普遍闻思不够，那么辅导员首先要接纳无常。如果是个人自修不够，提出问题的重点就不是引导法义，而是对修学态度的调整。应引导学员认识到佛法对生命的重要性，帮助调动自觉的学习精神。提出的问题是：为什么学？怎么学？

如果法义理解准确了，提出的问题是：



这些法义怎么运用？

在互动讨论中，学员可能另外提出问题，如何解决？这时辅导员的回应非常重要。如果可以引导到当期法义，可以直接回答。如果关系不大，那么可以共修结束后个别分享，否则会侧面鼓励此类问题的提出。

30 分钟讨论，建议每位学员分享时间不宜太久，3 - 5 分钟，做个预定时间，不宜一个学员分享太久，避免听觉疲劳。

其次，参与互动。讨论是由辅导员与学员共同完成的。在讨论、解决每个问题的过程中，辅导员针对每个问题，适当穿插分享个人的理解或自己的经验。辅导员不要急于分享自己的解决方法，要多将机会留给学员分享。辅导员带着大家讨论的时候，对学员的分享有的要肯定，有的要指出不足。讨论最终都是导向对本课法义重点的认识，以及疑问的解决。



最后，提升总结。讨论结束，围绕重点做总结性的说明。在总结的时候，应该有一个承前启后的过渡，以及通过当期法义，到底要解决什么样的问题，应该完成什么心行的改变？我们如何通过不断的观察修和安住修，来完成这样一个心理的引导？在指出重点的同时，接下来要进一步一一说明。辅导员应清晰、明确、简炼地总结分享给师兄们。总结时，辅导员还可以结合八步骤，示范分享个人修学当期法义的改变，让学员更受益。

通过主持人慧明师兄的善巧引导，所有参与的辅导员对今后如何有效引导 30 分钟互动讨论更有信心了。大家认识到，掌握十八字方针、八步骤是个人修学的根本，同时向学员传递十八字方针、八步骤方法模式是关键。

慧向：

在帶班中踐行菩提心

10 月份自新月会学习内容是“班级是落实利益一切众生的平台”及“为班级营造良好的生态环境”。通过聆听所有参加月会的辅导义工们的分享，对自己带班能力的提升是一次良好的传帮带。现将相关内容整理出来供养师兄们。

首先，认识到关起门发菩提心很简单，落到实处很难。大家发现在带班过程中很难对学员克服亲疏好恶的分别，生起平等慈悲之心。比如对精进或懈怠的学员会生分别心；对积极与不积极参与义工行的学员会生分别心；对能否积极承担班级事务的班委会生分别心；对学



员迟到早退会生烦恼；对学员未能按自己意愿引导会生烦恼等，自以为是地为学员贴上精进或懈怠的标签。因此，不能平等接纳学员，不能清晰辅导义工的定位。

有师兄分享，如果发自内心地想去利益班级学员，这种愿力就特别有力量。一旦心量打开，可以帮助培养接纳的胸怀。有位异地带班的师兄，她每周一次去异地现场带班，因自己有正确的发心，带班时特别欢喜。班级学员看到辅导员的榜样力量，都能尽量克服违缘参加共修。还有师兄分享说：原来同时带 3 个班，现在一个月只带了一次班。通过检讨自己，发现不愿意承担的背后是发心出了问题：从以众生为中心转为以自我为中心了。深感带班的愿力非常重要，可以帮助克服一切困难。

一旦发心不对，就不会正确用心，带班仅限于自己班级，心量很小。带班一旦变成了任



务，缺失了热情，引导就变成了说教，会产生习惯性麻木，与上班没有区别，每次带完班竟如释重负。这是有问题的，应认识到辅导带班是实践菩提心的最佳平台。

其次，认识到辅导义工修学表率的重要性。有师兄检讨：因为承担其他义工较多，影响了自己的共修，有时请假，有时迟到，需要去调整自己当下的修学状态。还有的师兄自己义工行很精进，但个人闻思跟不上，不能有效落实八步三禅。当辅导义工修学不能起表率作用时，自然对班级学员产生不良影响。自己引导学员时，会表现得信心不足，没有力量。

第三，认识到班委的重要性。师兄们普遍认识到发挥好班委作用，带班非常轻松。在班委的有效带动下，有的自觉提出班级建设年度计划，有的主动组织护持读书会，有的积极组织慈善活动，有的班级主动承办小小读书会，

等等。

还有师兄反思自己智慧慈悲不足，碰到班级问题自己不敢、不愿主动面对，认为有班委师兄承担即可，缺少了陪伴与引导。甚至有时会认为班级事务琐碎，嫌麻烦。或与班委沟通的主动性、积极性不够，未能以清净心沟通。班委会有空就开，没空就不开，自认为是在慈悲班委师兄。

第四，认识到模式的重要性。有的师兄只重视修学模式，不重视服务模式。或者在推动学员践行服务模式时，只是担心学员不参加义工行会容易流失，而不是立足于检验修学，成就慈悲的出发点推动义工行。对模式认识不足，对参加传帮带、论坛、布萨等方式来交流经验的积极性不足，诸多反思让大家深受启发。有的班级模式落实很好，学员修学受益，他们有感染力的分享也让自己深受益。感受到学员



是在推着自己成长，与学员间是在相互加持，相互增上。大家通过交流，认识到唯有依止模式，才能完成生命真正的改造。否则真的是舍易求难，徒增麻烦。同时，还应从业务层面等多方面提升带班能力。认识到辅导员是传承三级修学的关键，必须依照模式带班。

愿所有辅导义工都能通过带班实现利益一切众生的愿望。

慧新：

做了就有收获

近期做了一场辅助员论坛——“辅助员如何与辅导员配合”。这期论坛是在我的凡夫心推动下一拖再拖，还有种种的设定——比如辅助员师兄忙着参加各种各样的培训、没时间等等，经过再次对治自己放逸的情况下，发动师兄们的力量完成的。

真是做了才知道，做了就有收获。

收获一，感受到班级的力量。

这期论坛有难度，而且没有可以借鉴的经验。当我向班级师兄们发起求助，大家立马行动起来。觉正师兄一遍遍地在辅助员群里发信



息，倡导辅助员师兄们积极参与。善纳师兄和我一起交流这场辅助员论坛导向是什么？所要达成的目标是什么？根据这些重新梳理PPT。开场的时候还加了十分钟导师关于辅导员是关键的开示，帮助辅助员师兄们重温初心。

第二天开场前，我看到善纳师兄不仅带来了电脑，还带来了一张手稿纸，上面用铅笔细细地帮我标注出：什么时候播放导师的开示，从几分几秒到几分几秒等等。

我心里暖暖的，满满的感动，同时也赞叹师兄严谨的做事态度。慧慈师兄、佛秀师兄也在百忙之中抽出时间来参与。平时在班级里没有感受到的温情、力量，在此刻全都涌上心头。有班级有师兄们真好，当你疲倦了，当你放逸了，有人提醒你、推动你！当你遇到违缘了，有人帮助你、陪伴你！甚至当你发心想做事，有人为你保驾护航！总之班级就是我们最坚实



的后盾。

收获二，从辅助员的角度来说，帮助他们认识到辅导团队合作的重要性，为他们解疑答惑，帮助他们重温初发心。

盘点辅助员路上的种种收获，信心满满地朝前行。最经典的分享录：作为辅助员必须要做好“三通一查”。一通，在前期没有选出组长之前，做好小组共修的通知。二通，小组共修之后向实习辅导员沟通小组共修状况。三通，是通知师兄们积极参加班级共修，做好个人分享。一查，查漏补缺，查查自己这节课带下来的不足和需要提升的地方。

做辅助员的收获数不胜数，有眼泪，有欢喜，有增上。看到了自己的突飞猛进，也检讨整个同喜阶段没学好，有点稀里糊涂。现在因为这份责任和担当发现法义句句珠玑，发心不



同，收获也不同。做辅助员千言万语的好，汇作一句话：谁做谁知道！

收获三，从实习辅导员的角度看收获。

由于支持辅导员的帮扶不到位，开班之后只到过两次现场，而新的实习辅导员职业是一位老师，又是一个完美主义者，一直都想把班级带好。每次共修的法义详详细细罗列得清清楚楚，但在和师兄们分享的过程中，讲着讲着就头脑一片空白。再加上支持辅导员不在场，当时的感受，好像孤身一人被扔进了汪洋大海，找不到北了，乃至萌生退意，导致辅助员师兄也跟着不知所措。好在这位师兄及时向所在班级的辅导员觉正师兄发出求助信号。觉正师兄热情、爽朗，哈哈笑声中，化班级紧张的气氛于无形之中，再略调整一二，这个班级就平稳度过磨合期，呈现一片欣然的状态。



另一位实习辅导员师兄，在临上岗的时候，因家人住院等各种违缘而未能上岗。现场分享中坦诚道：看似违缘实则内心底气不足。参加了这样一场“如何与辅导员配合”的论坛，明白了不是一个人单打独斗，而是一个辅导团队集体合作，有问题大家一起扛……大家都及时给出承诺，让她只管发心去做，大家愿做她的坚强后盾。

收获四，从支持辅导员的角度看收获。

之前邀请了觉正师兄，从一个支持辅导员的角度看如何配合的分享，催生了师兄的一篇札记，完成了札记零突破（之前不是没写，写了很多都不了了之）。这次师兄从凌晨四点爬起来写，一气呵成，打破了师兄做支持辅导员一次次失败的魔咒。师兄之前不是和实习辅导员弄不到一起去，就是人家实习辅导员自己行，



不需要支持了。觉正师兄也真诚地检讨了自己的不善巧。通过这次被邀请支持获得良好的效果，再通过这场论坛，听到实习辅导员内心的这份渴望和需求，师兄当场发了一个大愿，只要别人需要我支持，义不容辞，全力以赴。多值得随喜赞叹啊！

善纳师兄也是一位老支持辅导员。除了呵护培养团队以外，师兄还做了一个时刻准备着的动作。包里时刻带着当期的法义梳理和引导方向，以及仪轨播放器。万一实习辅导员有事不能来，随时都可以顶上。同时师兄也在倡导着，所有的辅助员都要有时刻准备着的意识。如果这一课换成你来辅导，你会怎么做？法义如何梳理？30 分钟的分享如何引导？如果你能有时刻准备着这个意识，并且这样做下去，当有一天你成为实习辅导员，就会得心应手，信心满满。



这场论坛收获太大了。所有参与的师兄都有不同程度的受益。为什么辅导团队不容易合作？原因是什么？如果每个人都以自我为中心——我的想法，我的看法，我认为……势必没有办法进行合作，只会成就自己更大的凡夫心，和自己的初发心背道而驰。所以必须要放下原来这种狭隘的以自我为中心，转换到以班级学员为中心，以辅导团队为中心，以成就每个人法身慧命为中心。

感谢这场论坛，让我明白了很多。做了就有收获，对治自己的放逸，突破自己的所有设定。如果不去做，怎么会有深刻的思维呢？怎么能让自己的心焕发新的热情与活力呢？

慧
姬：
：

检讨自己，
修行在路上

导师在第二届辅导员培训时，曾开示《辅导员的素养》。谈到辅导员要有“自我检讨”的能力，“作为辅导员，必须知错就改，不要以为错了就没威信。中国人比较好面子，其实面子是什么？典型的我执我见。”在服务大众模式中，还特别为辅导员施设了布萨，导师称此为“辅导员自新成长的共修”。

【以模式为镜，检讨自己带班的不足】

在班级里，学员对辅导员有一份高高的期待和向往，而作为辅导员自己，身语意会落入几种状态：



不能了知缘起差别，机械落实模式

在班级定课接龙里，和师兄们一起打卡，尤其是当我的闻思和义工行的时间远远超出师兄们时，虽然在一定时间里可以给师兄们榜样的力量，但同时也给大部分师兄造成极大的心理压力，而我是否细思量？

师兄们觉得辅导员很赞的同时，自己没有了知班级每位师兄都有不同的缘起，师兄们感到自己现在还只是向三级修学功课标准靠拢，而辅导员早已超出标准时间，这个好难做到啊！而自己只是为了和师兄们一起打卡，一起来完成当天的功课，对师兄们而言，显现出来的结果没有欢喜和长时的利益，这样在班级落实功课是利他而有效的吗？

调整与改变：

1、首先了知模式的正见是什么，这样做的原理是什么



模式的正见、原理：落实三级修学功课安排是为了让自己稳定地走在菩提道上，所以三级修学功课安排和三级修学是一个整体的套餐，是十八字方针落实的圆满过程，我需要创造各种因缘让一起修学的师兄们依此得到最大利益。

2、了解师兄们不同的缘起

有的师兄在法上还没有生起很大的欢喜心；有的师兄有欢喜心，但被家庭事业等诸多外缘所扰，每天可以安排半小时到2小时不等的时间做功课；还有的师兄只想做定课不想闻思，而有的师兄只想闻思不想做定课。

3、带着利他心去创造善的缘起

了解师兄们生活工作家庭的种种不易，了解每位师兄在此因缘下能参加修学的不易，在内心就能完全接纳每位师兄。对于闻思时间比较少的师兄，提醒、陪伴师兄一起自修，一周



10 分钟的渐变闻思时间。对于闻思时间接近标准的师兄，鼓励推动他，让师兄在班级形成榜样力量，并从接近标准到达到标准乃至精进。

通过班委师兄的互相推动，彼此加持，在线上形成分享讨论当期修学内容的氛围，营造良好的班级修学氛围。师兄们欢喜自修，欢喜地做功课，每天投入三级修学功课的时间越来越多了，承担义工的时间也越来越多了，因为法在内心滋养的力量越来越大了。

【以法为镜，检讨自己做事中的不足】

导师开示：“检讨自身过失，随喜他人功德，这是我们应该学会的能力。”“发现问题，你是检讨自己还是责怪他人？思惟方式不同，产生的影响也大不一样。”

导师还开示：“人生的所有改变，修行的一切进步，都是从自我检讨开始的。一个不会



检讨的人则不可能进步的。”

《辩中边论》中颂云：“虚妄分别有，于此二都无。此中唯有空，于彼亦有此。”

在做事中，或者在和师兄们共处过程中，问题一出现的时候，第一反应是“为什么你要这样做？”“我已经确认过了，为什么还要这样呢？”检讨的是别人，自己是对的。这是固有的思惟模式，可怕的凡夫轮回的生命轨迹。

重新思维我所看到的世界的显现，是由自己的认识决定的，而遍计所执的认识导向自己继续迷妄、执著。于是，对照自己，在做事中凡夫心慢一拍，慢两拍，停下来照一照，开始学会检讨自己。

当师兄共修迟到时，不再怪他没有认识到生命的险境，不再怪他不珍惜共修因缘，而发自内心检讨自己没有提前慈悲关爱师兄，没有提前提醒，没有为他现在的因缘里承担些什么。



当义工师兄反馈有部分辅导员师兄参加布萨共修感到受益不大不想参加共修时，不怪他“我很受益，为什么你就不受益呢”，而为自己不能为师兄营造清净安全的布萨氛围而感到惭愧，为自己身为义工却不能给师兄们服务到位感到羞愧，真的对不起啊师兄们！我发愿和师兄们一起努力，尽心尽力为所有来参加布萨的师兄们清净而来、收获而归创造因缘而服务。

当自己这样观察并努力去做的时候，每个境界都是让自己感动的、欢喜的，每位师兄都是可爱的。在这迷妄的世界里，我需要通过检讨自己来认识自己的凡夫心，走向修行之路。

【正视生命现状，挖掘高尚的我执】

然而，当自我检讨的时候，还有一种可怕的“高尚的我执”覆藏着，一层层保护着凡夫心。

导师开示：“要学会自我批评，但不要学



会用自我批评来保护自己，这是凡夫心惯用的伎俩，暴露一点小问题，用来转移视线，以掩盖更大的问题。”

导师的开示让我从梦中惊醒，自己从最初的上述真诚的检讨中，慢慢变成通过检讨来解决问题，通过检讨来检讨别人，而对自己的检讨则变成了一种姿态。如果换成别人提醒自己，自己是无法接纳的，这不是真正的发露、忏悔。

在传帮带小组群里，有师兄遇到问题了，我向他检讨自己没有做好，以此来向他说明：他应该检讨自己，这个问题的产生根源就是您自己没有做好，而没有帮助他一起来分析原因解决问题。这位师兄很慈悲和包容，默默地检讨自己并努力改正，他的问题是解决了，而我却放逸凡夫心，任其增长而不自知。

已知不晚：不可放任凡夫心，检讨的重点是凡夫心，是我执。



感恩团队里的每一位小伙伴，在包容理解
中互相成长。

检讨自己，是门不可放逸的功课。

检讨自己，继续上路！

慧
姬：

布萨主持人，
我准备好了吗？

今天不仅是分享布萨的内容，更是重新定位对布萨的认识，重新让自己对布萨的内容重视一分。导师关于布萨的开示：布萨是清净如法的安住。

本是僧团在做的布萨，为什么导师把它用在我们辅导员团队里面呢？

导师上世纪八十年代在小南山广化寺开始研究戒律，通过三十多年的研究，三级修学的共处规则及所有模式都蕴含着戒律的精神，布萨的精神当然也不例外。把僧团做布萨的精神，用在三级修学辅导团队里面，布萨的检讨精神用在辅导团队里，其中有两个作用：



一、帮助我们在修行上成长。

二、辅导团队的布萨，每个月都有一个确定的主题，而且是依照辅助材料来进行检讨布萨。也就是说，是在帮助我们学习模式、熟悉模式，检讨自己是否按模式实行到位。

三级修学辅导团队的布萨，有此两个殊胜的作用。对三级修学辅导团队的布萨，导师定位的是“辅导员自新成长的共修”。是一种人格的自新，也代表了我们通过布萨这种人格的自新，要把自己打造成一位菩萨，我需要向菩萨的步伐靠近。通过布萨让自己成长，让自己学习模式，检讨自己对模式的实行，是非常清净和谐的一次共修。

1、我愿意做一个敞开自己的人

回想我在 2013、14 年的时候，是很不愿意参加布萨的。为什么？我自认为师兄们在说



假话。我自认为师兄们要么在宣扬自己的一些功德，要么似是而非，自己做的跟检讨的并不一样，要么是一种形式主义来参加布萨。我是这么认为的，所以我不愿意参加布萨。

甚至有一次，我好不容易说服自己打开心扉，说了一些检讨自己的话，最后被师兄在背后议论，说我怎么是这样一个人。我觉得特别郁闷。后来发现自己应该去突破自己，布萨不是去检讨别人的，不是做给别人看的，是要检讨我自己。即便是我今天开诚布公地对自己做检讨，如果所有 14 位师兄都在嘲笑我、讥讽我，这对我何尝不是一种修行？我愿意做这样一个人。

所以，当我愿意来参加布萨时，不管其他师兄怎样，外在的氛围怎样，只要我愿意这样来做的时候，做了后却发现，当自己这样去敞开心扉，其他的师兄会因为这样的氛围被慢慢



地影响，即便没有影响也没有关系。因为是我在修行，修行是个人的事情，解脱也是自己的事。我认识到布萨的这种素养和条件，其中，自己的心行是最重要的。这个能够做到，对自己、对团队是很好的一种良好氛围的因。

2、深刻地检讨自己，检讨不是做给别人看的

对布萨检讨的内容作深刻检讨，以身作则地做好示范。当然，这里有两个前提：第一个是做好个人自修。结合辅助材料里的思考问题、检讨问题做好自修。第二个是我的这种检讨应该是有深度的，深刻的。

每一次布萨检讨题，少则六个，多则十一、十二个。对照布萨检讨题，每一个我都是有问题的。如果只是泛泛讲其中两个，其实也分享得出来，也许站在师兄们的角度，还会



认为我分享得好像也挺深刻。然而检讨真的不是做给别人看，而是自己在带班做事的过程里，对照导师的开示，把我执最重的地方拿出来检讨，这样，对自己就是一个最好的修行。深刻的检讨，这一点对师兄们来说也是非常有影响。一场布萨，大家的检讨是不是有感染力？是不是能够做到真正地检讨自己，随喜他人功德？如果布萨 15 个人，14 个人没有检讨自己，但是作为布萨主持人，一定是要检讨自己，要做好这样一种示范，氛围会因为布萨主持人的这样一种深度检讨而改变。

3、以调柔慈悲之心来对待每位检讨的辅导员

每位辅导员对照自己来做深深的检讨和学习，倾听完以后，我会做记录。师兄们检讨的问题正是我自己需要去检讨的地方，也是我需



要去学习的地方。当我看到师兄们身上有某种过失的时候，真的是以一种慈悲之心去对待他们。他们检讨出来的问题我身上也有，而我却没有讲出来，没有检讨出来。他检讨出来的问题，可能我暂时没有，但是他是在提醒我，是在唤醒我，我是需要去学习的。当师兄们检讨出来问题，我内心是生起一种感恩的心、学习的心、惭愧的心、慈悲的心来对待他们。

4. 澡浴清淨，着庄严令人欢喜衣

在《道次第》说法轨则里，说法者在说法前要着鲜洁衣，念降魔咒，祈请三宝加持。根据这个内容的延伸，布萨主持的前行准备也有这一点，澡浴清淨，着庄严令人欢喜衣，念三皈依，至诚祈白三宝加持。

虽然我们不是说法者，但不仅是布萨主持人要这么做，导读员、辅导员，在每一次这样



的共修之前都应该这样去做。我理解有两个意义：

第一就是让我重视这件事情，也就是让我重视布萨；

第二是通过祈请三宝加持，弱化我执。

我把一切交给三宝，并不是我要去做布萨主持，也不是我要去做什么事情，而是依据模式来执行，通过模式来带好团队，通过模式来弱化我执。个人感受这一点对自己就是很好的修行。

在这之前，我总觉得自己每天都很忙，从早到晚带班，天天在路上走……非常辛苦。修行也不需要重视要穿得多好。后来发现自己每天那样，是属于一种邋遢。当大众看到自己，你这样就是一个佛弟子？或者一个布萨主持人？一看这个形象，看了就不欢喜。后来反省自己，应该去调整。



每次布萨前，按照布萨主持前行内容“沐浴清静，穿干净的衣服”我就穿院服、平等装，或是一件干净衣服。朴素、干净，让人看了会生欢喜心。有时候很忙，特别是有时连续共修，没有时间回去换，我会带一件干净衣服备着，到了布萨的时候把它换上。

当自己这样去做时，发现自己是在重视这件事，通过外在的具体的这些细则来帮助自己弱化我执，帮助自己能够更好地净化内心，然后祈白三宝加持，在主持布萨的时候有一颗清静的心来面对自己，面对师兄们。

5、倾听内心的声音

在2015、16年的时候，随着辅导员逐渐增多，每月有不同辅导员参加的四到五场布萨共修了。因为我主持其中某一场，所以就只参加一场。后来发现，我去参加这一场，就有机



会了解这一场布萨的辅导员师兄们的想法，倾听他们内心的声音，我觉得特别好。慢慢的，师兄们跟我都特别熟悉，我们在布萨共修中已建立一种法的连接、心的连接。我意识到我对很多辅导员是不了解的。于是有那么一段时间，不同的每一场我都参加。

当我去参加其他场布萨的时候，很多辅导员师兄平时交流并不是很多，甚至有一些辅导员，在我的设定中，他是不欢喜我的。因为我的设定，内心对他就有一种害怕和抵触，不愿意去接触他，害怕接触他。

当我真的去参加他们布萨的时候，认真倾听师兄们的声音，我发现，是我不了解师兄们，是我在误解那些被我设定成不欢喜自己的师兄。这种深深的我执遮蔽了自己，是我误解了他，是我没有真正地走近他。

当我参加布萨，认真倾听他的声音，不管



他分享的是自己检讨的问题，还是他的困惑，还是后面互动交流时的心得，我内心生起了一种完全接纳的心，对自己生起一种深深的忏悔之心。忏悔自己没有足够关爱他人的心和良好品德。我从原来的设定转化成接纳的心和忏悔的心。

这对我来说就是突破了自己的一种局限，能够打破自己的一种设定，打破自己的一种我执。通过布萨，以五种素养和五个条件，以一颗开放的心，去倾听，去接纳。参加布萨，对自己来说是一种非常好的修行。

一次学习，让自己作为辅导员重视布萨多了一分。

一次学习，反省自己在承担布萨主持人时需要提升处。

继续加油，愿通过布萨能自他自新成长。

慧有：

如何做好班级共修分享

今天修学班委共修研讨的话题是：如何在班级共修时提升分享质量，自利利他？

非常随喜大家，这个题目很有意义。我侧面了解过一些师兄退出修学的原因，其中重要的一点是：感觉同修们的分享流于形式、浮于表面，自己没有从中得到启发与鼓励，从而导致自己的分享也越来越不用心，没有质量……于是形成恶性循环，最终退失了信心道念。所以这次研讨是很有价值的。

一、提升分享质量的前提

在讨论如何提升分享质量之前，有几个基



础问题同样值得思考：我们修学的重点在哪里？我们共修的意义是什么？

第一，扎实开展闻思修。绝大多数分享质量不高的原因，可能并不在于不会分享，而是没有踏踏实实地开展闻思修——闻思遍数不够，或是闻思时不是用很大的专注力用心在闻思，只是完成任务地去看。如此一来，分享流于表面也是一种正常的结果，这是因为“因”没有种好，而不是没有掌握分享方法。这一点值得我们警惕。

第二，要真诚不要套路。什么叫套路？共修久了，很多师兄的分享已经成了一个定型：提纲复述一遍，然后结合自己生活的一两件小事，最后忏悔一下最近不精进，下一步还要努力……八股文式的，并不是由心而发。实际上，我们每个人如果用心体会，都可以感受到分享的师兄在这一周有没有认真闻思，在法上有



多少体会，他流淌出来的是不是一种喜悦或精进的状态——这都是言辞之外会展现出来的信息。我们要提防自己共修流于疲沓，为了分享而分享，导致最核心的东西——真诚、发自肺腑的内心流淌——渐渐没有了。这也是我们共修分享没有生命力的一个重要原因。

第三，明确共修不是以分享为导向。所以我们不要把分享的问题看得太重。有的师兄对于分享压力很大，很紧张，这个紧张也是一种烦恼啊，并不是修学的目标。另外，如果我们以班级共修分享作为整个一周修行的重点，容易本末倒置，甚至会培养一种贪名的心：如果觉得自己分享得很好，就松一口气，很满意；如果分享得不好，就压力很大。这其实与修行背道而驰——分享好时容易形成慢心，分享不好时可能渐渐躺倒，干脆不再提升自己，也会演变成懈怠。



共修和分享只是我们修学提升和检验的一个手段、一次头脑风暴。要发挥这样的作用，需要让我们的心在比较放松的情况下自然地流淌，才会产生相互间的碰撞，达到形式本身的意义。如果我们把这个名、这个分享看得太重，会使大家都很紧张，压力很大，气氛很肃穆，那么我们就被这个形式给束缚住了，反而对修学没有帮助。

二、把握共修分享的要点

在明确了这几个前提的基础上，我和大家讨论一下如何做更有效的分享，能够令自他受益。

我们都知道，导师开示分享时，重点谈了三个方面：一个是谈理解，一个是谈运用的心得，还有一个是谈疑问。虽然都知道是这三点，但大家分享时往往还是很机械。都存在哪些问



题呢？我们一个一个来讨论。

（一）谈理解

谈理解要把握两个重点：一是要围绕法义的核心要点，明确当期修学的目标；二是要沿着法义的靶向做正思维，而不是胡思乱想。

我们先谈谈第一点——把握重点。这期法义的核心目标是什么？导师引导我们达成怎样的心行？只有把握好方向，我们才能知道，自己理解的是不是重点。比如大家比较熟悉的同喜班《佛教如何看世界》，理解的重点是让我们能够打开心量，打开世界观，对缘起法有一个新的认识。而实际情况中，我们很多师兄往往把重点放在三界、器世间的很具体、微小的支分或概念上，纠结不已，想不通。当大家把所有精力都花在这些问题上，就会“只见树木，不见森林”，对整个一期法义反而搞不清楚了。再举皈依三宝的例子，重点是要理解三宝的品



质：如佛陀的品质是什么？它不只是一个智慧、慈悲的概念。智慧是一种什么样的智慧，在我的心中能不能找到影子？慈悲是一种什么样的心行，我心里有没有慈悲的基础？我能不能通过切身体会三宝的品质，进而生起一种敬仰、追慕的皈依之心？这才是重点。我们大家很容易在支分、细节上打转转，而没有回到这期法义的核心目标，也就是我们应该生起怎样的心行，应该如何调整心行，我在这个方面有什么理解等等。

第二点是要沿着法义的靶向做正思维。这个怎么理解呢？就是我们的思维要“顺着佛法指引给我们的方向”。之前带班到《大乘百法明门论》，开篇讲佛陀立论的殊胜，整个立论都是围绕“一切法无我”展开的。根据这个靶向，我们应该去深刻忆念和理解“一切法无我”，去发现立论的每一个支分都是为这个目



标服务。但有的师兄会想说：佛法的这个逻辑很严谨，我要学习佛陀说法的逻辑。你说他的思维对不对呢？并非不对，但他不是沿着法义的目标靶向去做一个正思维，而是已经偏离了佛法引导的主干道，走向了岔路。所以我们说，跑题不一定是离开了当期法义。与法义沾边的胡思乱想、发散性思维等，一旦不能与导师开示的方向保持一致，其实就已经是跑题了。

一旦我们在自修时把握了重点和目标，又能沿着法义的靶向去做正思维，内心必然会产生一个境界，或者叫体悟，也就是认识的改变。共修时我们可以把这样一种内心的流淌分享出来，而不是停留在：我知道了什么概念，理解了，懂得了。其实，“理解，接受，运用”的这个理解，绝不是概念层面的理解，而是把握到了这个法所说的本质、重点，它与我们心相应的这个部分。



同时我也主张在使用辅助材料时要抓大放小。现在我们辅助材料非常好，非常细致，但我们使用时，主要是把握这一期的核心目标是什么——这个要非常明确！具体到每一个支分，我们还是要有自己的认识和理解，不要被辅助材料完全束缚住，更不要演变成一种口头禅、背公案——大家分享都变得是一个样的，都是照着辅助材料扒一遍，每个人说的话都差不多。一方面，你判断不出每个人的理解有什么区别，因为都是标准答案。但我们自己的心到底理解到几分？这就是自欺欺人了。另一方面，没有碰撞、众口一词的共修，价值几何呢？这种形式还能承载修行的本质吗？这些都是我们应该去总结和思考的。

（二）谈心得

如果我们前面认真闻思过，把握了重点和目标，有了观察修和安住修，理解就不会局限



在法义本身，而会自然而然把这个观念带到生活中，会有运用的心得。还举《佛教怎么看世界》为例，如果我对法义思维得很充分，就会看到生活当中一些事情确实是：果从因生，事待理成，有依空立。包括我们今天坐在这里共修，也可以分析：它是不是果从因生，因是什么；是不是事待理成，这里的道理是什么；是不是有依空立，它是怎么来的……缘起法的原理其实无处不在，我们可以在生活当中做观察，这样共修时就可以谈对这个观察的体会或者经验。又比如，我们结合《佛教怎么看世界》会觉得，现实生活确实是沧海一粟啊，所以我们就有一种比较看淡、放轻松的心态，也可以把这样的心态，跟大家做分享。再如对三宝功德的观修，我们会感觉，有的时候“觉正净”的力量会在心中涌现出来，我们会为之震慑，当下内心念念都是正念，这个体会我们要跟大



家去做分享。

总之，我理解谈心得的核心是谈认真闻思后把这样的观念带到生活中所形成的认识，或者说是谈我们止观的经验和体会，给别人做参考：某甲是这样观修的，从而生起了这个心；某乙是那样观修的，却没有很强的感受，我们大家可以从中学取经验，这才是我们共修最有价值，最有意义的部分。比如，念死无常大家都在念，有的人念得很好，分享起来特别生动，自己也确实生起了紧迫感；有的人念得不好，或者渐渐疲沓了，我们就要在一起讨论：你用了什么方法？可能有的人是通过高度专注地思维观察，有的人是通过助念帮他生起了这样一个心，等等；反过来，有的人会反思到自己没观起来是因为最近心非常散，不能把心聚焦在法义上，等等。通过讨论观修、运用的经验，大家可以互相研修，怎么把这个念死观得更好。



但是，我也看到很多师兄，特别是同喜班的师兄，谈心得往往喜欢拿生活当中的一件小事开刀。举事例本身不是问题，问题是这个事例真的是从当期法义中相应而来吗，还是生搬硬套的？瞎结合其实蛮头疼的，为了运用而运用，非要把一些鸡毛蒜皮的小事跟法义照一照，像小学二年级的作文一样，没什么力量，也没有把法义结合好。我觉得，“举事例”并不是谈心得的一个必须，重点还是要把我们用正见指导观察世界得出的这些认识、体会谈出来。如果确实有一个现象，让我对这个法有了更深的体会，当然可以谈；如果没有，也没必要非把扶老奶奶过马路、给乞丐布施两块钱之类的事情每次都掏出来讲。

（三）谈疑问

谈什么疑问呢？现在大家谈疑问，更多是理解上的疑问：比如概念的疑问，或者法义没



吃透的疑问。这当然也有必要，但是我觉得价值不是非常高。真正谈疑问的核心，应该是在我们止观运用上的疑问。落实“八步骤三种禅修”，关键要把这一期法义转化为自己的心行：如果我观不起来，为什么观不起来；或者我观得不到位，我是不是观的有偏差了？这才是最有价值的疑问。

班级共修能不能讨论到这么有价值的问题呢？这取决于大家自修和小组共修的质量。从我带班的经验看，如果大家自修能更卖力气、把法义吃透，小组共修时能把理解的问题基本解决掉，这一周又能在止观上有一点实践和体会，那么班级共修时，就可以把重点放在止观经验的分享和讨论上。你看，这个多有意思，多有现实指导意义，可能大家都会得到很多的启发！反之，如果大家自修都流于表面，读了一、两遍，来了还找不到北，连法义的重点是



什么都搞不清，那我们班级共修能做什么？只能跟大家过法义、列提纲、过辅助材料：这个地方理解了吗，大家知道重点是什么吗……这当然就使得我们共修的效率大大降低，每一个人的受益都会减少，辅导员可能也会打不起精神。

三、结语

总结一下，如何能够把共修的分享做得更有质量？我想，最基础的是要能够踏踏实实地闻思和运用“八步骤三种禅修”，而不是到共修的时候应付差事，或者来解决最基本的问题。其次，态度上要真诚、放松，不要管自己分享得是不是精彩，是不是严丝合缝，乃至是否符合辅导员的预期。我们不是为了迎合谁的预期才来做这个分享。第三，方法上，一是理解上要把握修学的目标和重点，沿着靶向做正思



维，再把内心认识的改变分享出来；二是运用上主要谈自己运用当期观念在生活 and 心行中的一些观察、收获和变化，把自己止观的经验与大家分享；三是止观上如果有一些疑问，大家可以一起讨论。这样的话，整个班级共修的重点就是分享对法义重点的深入理解，分享止观禅修的经验与疑问，大家可以通过碰撞互相策励道心、彼此提升。我想，这是我们共修的目标。

最后，作为辅导员，我也应该反省自身，不必要以自己的标准或要求来判断学员的分享。首先，没必要把师兄们的分享贴上标签，说他是精进的，他是懈怠的，他是未来能够当辅导员、能够做骨干义工的，他也就只能说跟着学下去……应该排除这样一些差别对待，对分享保持一个真诚和平常心。我带班时，也会有一些师兄每一次的分享都不稳定：有的时候分享质量很高，有的时候只有几句话就没有了，



或者因为什么样的原因，今天不太想分享……
我觉得，我们还是应该保持一种理解和接纳，
并且想办法去激发师兄们，让他们在法义上有
更深的思考和体悟。辅导员作为一个助缘来讲，
能够起到的作用也只是这些。

最后，愿师兄们能够在班级共修当中，激
扬道心，法喜充满！

慧有：

深入八步三禅，
传承
三级修学（上）

辅导论坛

交流分享

很欢喜能有机会与大家共同梳理修学和辅导过程中的一些心得。今天的主题是八步骤三种禅修，我想主要交流两个方面：一是内修，就是辅导员自身修学中怎样落实和运用八步骤三种禅修，让自己的生命受益；二是外弘，就是我们在带班过程中可以关注哪些要点、采用哪些方法，帮助班级学员受益。

一、内修

（一）随时调动正念的程序

生命的本质是什么？生命就是一种观念或者叫心念的等流，一种相似相续的心的集聚。



在这等流当中有很多种心在此起彼伏，你方唱罢我登场，在生命的每一个当下，什么样的心唱着主角？什么样的心在指导你的身语意业？面临相同的境界，你认识的角度和方法不同，所造的业便不同，成就的生命品质也就不同。所以，导师开示八步骤三种禅修，特别重视的就是改变观念、改变认识，因为这是我们生命品质最核心的一个东西。

刚才小组讨论有个分享很有代表性：师兄谈到从他本人到他带的班级，大家普遍还是觉得法是法我是我，道理都知道，实际中用不起来。《道次第》里导师把这个问题叫做什么——座上座下不能打成一片，也就是遇到境界时正确的观念和认识无法调动，没有发挥作用。

好比我们出门开车不认识路，现在一般要用手机里的导航程序，对吧？那么如何保证它能发挥作用呢？最好是出门前先把这个应用打



开，想用时随时调动；如果已经迷路了，才想着开手机、联网、打开应用、输入目的地，可能已经开到沟里去了。修行也是一样，我们生命中有很多程序，有正知正念的导航程序，但一般力量很弱，往往不在线；也有无明烦恼的病毒木马程序，它们倒是一直待在内存里，随时随地都能调动，因此烦恼也称为“随眠”，随时潜伏着，一遇到境界就要发作。那么如何让正知正念发挥作用呢？也要早点打开应用，让它在线做好准备。什么时候打开呢——一座上的时候打开，就不要关掉啦，让它一直开着；时不时的还要检查一下，我的正念导航有没有偷偷下线了？略示修法强调每日几座观修，也是起到一个巩固和查岗的作用。

师兄们分享说遇到问题找不到方法解决，相当于已经迷路了，陷入烦恼无法自拔才想到去开导航：一方面，你的心灵已经被木马程序



占据，没有留给正念的空间；另一方面，你对如何开启和使用正念导航也不熟悉，手忙脚乱不知所措。因此，佛法在现实生活中的运用，核心在于我们有没有这样一分心力，让正念始终开在那里准备，如此便不会迷失方向，烦恼便不会现行；或者稍有烦恼侵扰，也会很快取得胜利。

那么如何保证正念始终不下线呢？座下历境炼心的力量又来自哪里？还是来自于座上的功夫，座上是关键。所以我们今天讨论八步骤三种禅修要回到一个根本的起点，就是我们座上怎么修，观察修、安住修怎么落实的问题。

（二）座上是关键，功夫在止观

观察修、安住修具体如何来做，导师已有很多开示，我从实操经验的层面提几点建议：

1. 做足前行，闻思前募集良好心境



第一点，就是我们每一次闻思的前行准备要充足，这也是我在带班时经常要讲的。我们大家都在强调反复闻思的重要性，那为什么反复闻思了还没有效果呢？因为我们往往是“翻开书就看，合上了就算”，因为要完成三遍的任务嘛！或者说只是该到这个时间要做这个事情，例行公事。每次打开视频时，可能当时自己的心态是懵懵懂懂，或者是很焦躁、很焦虑，然后就看进去，稀里糊涂一个小时、两个小时过去了，然后感到看完之后没触动、没收获，没什么叩动心灵的东西。为什么呢？因为我们没有一个很好的心灵环境，没有充分调动自己的意乐。

（1）调动清净专注之心

导师为我们开设的修行体系本身有一个完整的前行，比如略示修法里要求我们做六加行，培养良好心境——清净、专注、宁静。对于每



一座的闻思，我们正是要这样郑重其事、充分前行，把心调到安静、聚焦，才能有力量。定力是什么？“所谓修道者，即于善所缘，如欲而能令心安住之谓也。”修定，修的就是专注力，训练我们把心高度专注地系在一个东西上，长久不散，这个聚焦的能力就是定力。我们在闻思的一个小时之内，能够排除万缘，一心就是闻思，这就是定力。如果这一前提没有做到，后面说要落实八步骤三种禅修，其实非常困难。

（2）调动求法意乐

除了专注之外，还要充分调动求法之意乐。我们学修四年、五年的师兄，对于导师的开示思路比较熟悉了，很可能陷入麻木，一听就会想：哎，我知道了……会失去一种求法的意乐，强烈的渴求之心。这个时候就要去调动，或是思惟“我要发心为利益一切众生而修学佛法”，或是忆念“喜眼而瞻视，如饮甘露雨”，念“除

三过、依六想”，念“多闻能知法，多闻能远恶、多闻舍无义、多闻得涅槃”。总之，我们要给自己一个开经偈，用一种强烈求法的、带有目的性的意乐去闻法。这一点我们辅导员师兄能不能做到？有没有必要去提升？如果前面没有这个心，后面的事情事倍功半：大家闻思了三遍、五遍，笔记、提纲、导图做得极详细，可辛苦了，但是没收获、没触动。因为此时你的心并不在这个频道上，你没有一个为了改善自己生命或者利益众生的意乐去闻思佛法。所以前行要把自己的心调得清净、专注，有意乐。

2. 闻思修——怎么思，怎么修

下一步我们正式进入座上，也就是用心专注于这一期的闻思修。思些什么呢？这是一个关键问题。很多时候我们也不关注，反正我闻了，导师这么讲我就这么听；或者认识到要结合自己，但怎么结合呢？我听过不少新辅导员



都有这样一种认识：结合，就一定要落实到生活中的点滴小事。因为辅导员是一个风向标，会有意无意地对学员传递他的一种认识，所以这个班级的分享就有套路：先讲当期法义的概要，然后说我最近遇到一件七大姑八大姨的事情，这件事跟当期法义有没有关系呢？没啥关系，或者说非常牵强的有一点关系；最后一个结论，就是我一定要好好修学佛法。那么这个八股文对于我们改善生命有什么实际意义呢？并没有。弄巧成拙的是，这会给学员造成一个错误印象：但凡修学八步骤三种禅修，就要解决生活中的现实问题，而现实问题就是柴米油盐。等他一进入同修班就会发现：哎呀，不能马上对照现实生活，于是就感到听不进去、不受益，然后就走了。其实源头在于同喜班我们错误的引导，其实真正的结合不在于事相，而在于内心。



到底什么是结合内心呀，关键在于认识——对同样一个问题，认识不同就是生命境界的不同，你是用智慧的眼光、导师开示的模式去认识，还是仍旧陷入自己的知识与经验？所以思惟修的重点是要关注导师开示的每一个问题，佛法怎么认识？我原来又怎么认识？如何改变这种认识。我泛泛地提一个思考的套路，大家可以结合自己运用或调整。

（1）思考“问题很重要，我需要知道”

首先我们要思考：这一期导师讲了什么问题？这个问题我以前想过没有？很多时候大家并不注意审视我过去对这个问题的认识，反正导师讲的，我听了就是。比如我们带班学习到“破斥两种妄见”或者“方便与慧，成佛缺一不可”，这些比较理论化的内容，会听到学员说“这个跟我改善现实生活没多大关系，听听就可以了”，还有人觉得“听不懂，太难了，



那就算了吧”。他觉得这个问题对我来说无关紧要，或者会觉得这个东西太高了，我现在接不住，这不是我现在需要去学的东西。

导师开示的很多问题，确实是我们认识的盲区，对吧，否则为什么叫做智慧的认知呢？盲区，就代表过去我们对这个问题忽视了，那么首先我们就要调整自己的认识。我们要问：这个问题究竟有什么价值？为什么我要知道？直到我们摆正自己：这个问题有其重要意义，我需要知道。可能同喜班的学员更关心现实问题如何立即解决，但我们辅导员要知道：佛者“德无不圆，非仅成其一品”，我们要彻底改善自己的生命，要行菩萨行、弘法利生——因为我要面对种种众生，所以我要修种种法，至少这个理由就值得我们去把每一个法学习好。依《百法》讲欲、胜解、念、定、慧，闻思修的起点就是善法欲，我们至少要知道这个问题

对我来说有价值，我需要去思考。

（2）思考“我的认识有什么问题，导师的开示胜在何处”

认识到这个问题的价值，然后我们要去想一想：这个问题导师是怎么开示的？我过去又是怎么想的？我的思维模式和导师的开示孰优孰劣？优劣各在何处？然后要做一个智慧的拣择。

这个过程我们也会遇到两种情况：一种是佛法正见与我们过往的认识是天翻地覆，这种改变就会是一种碰撞，清洗式的。我原来的思维根深蒂固地不这么想，但是佛法要让我扭过来，这个扭转难不难？肯定不容易。那么我们就得不停地去冲刷，一次一次的对撞——一开始我们只是承认“嗯！佛法说的有一些道理”，其实心里不是完全的认可。没关系，我们去重复，我们用更多的佐证、用智慧的累积去观察，



逐步发现：佛法的思考确实正确、高明、有道理，那我就会逐步深入地去改变过去的固有认识。因此，我们并不要指望一期法义能够彻底改变错误观念，这要靠重复，靠不停地用正见去说服自己，要把自己心里面的黑客木马程序彻底清洗出去，要一遍一遍的理性抉择，这要靠座上凝心静气的审虑功夫，你想遇到对境再去调整认知模式，这是不可能的，你一定顺着原来的思惟跑掉了。所以我们需要在座上静下来，安安静静地去思惟。

还有一种情况，我们很有善根啊，对这个问题的原本思维方式就与正见很相似，这个时候我们容易掉以轻心，说“我也这么想”，那你也不要放过它——因为往往这时候我们的思考是很肤浅、片面的，基于个人经验的，这个想法当中有很多杂质、漏洞，有凡夫心的千疮百孔。反之，佛法对这个问题的开示却是全



面、完整的，我们仍然要用佛法的各种佐证去说服自己，进一步地巩固、圆满自己的正确认识。

总之，观察修最关键的内容是第三到第六步，要审查自己，拣择和改变自己的固有认识。很多学员往往认为改变自己就是在生活中遇到了烦恼，我一边咬着牙去忍耐，一边再找法义去对治。其实真正的改变首先发生在座上，当我们能够一个人安安静静思考佛法时，或者在共修专注听取别人分享时，可以不断冲击、不断替换原有的错误观念，直到这种认识扭转过来，那么在生活中的运用其实是水到渠成、任运无碍的，这才是八步骤的精髓所在，才叫做改变观念，是理解、接受、运用的接受。如果有百分之五的接受，可能只有百分之一的运用；我们有百分之五十的接受，可能只有百分之十的运用。因为首先我们的理真的通了，事还要



慢慢地去圆，所以真正的修行下功夫不要下在外面，还是主要用在座上的闻思修当中。

（3）思考“如是如是，生起决定”

还有一个重要的思惟工作就是生起决定。我们说造业的体是什么？造业的体是思心所。思又是什么呢？思就是一种决定的力量——对于某种善法生起决定，就是造善业了，不只是随便想一想。所以闻思之后，我们改变了自己的观念“对的，这个问题是这样的”，接下来就要下一个决定：“这方面我要怎么样”，比如说我决定今后要用一个菩萨的行仪来要求自己，不断提醒自己。像我们每天念戒，念的是什么？念的就是决定，巩固我持戒的决定，所以决定是很重要的力量。

（4）“修”就是重复正确，“止”就是正念常住

我们清楚了如何通过自修、共修，深入思



惟结合生命，能够使观念真正得到改变，那下一步要如何呢？强化、重复，就是略示修法里讲一天四座或者六座要去忆念，去巩固。这个忆念会不会很麻烦呢？当我们对一个内容已经有过充分的思惟，忆念时可以简化，可能我们只要拿出这个结论，然后充分地、反复去认可它，这个结论的力量在心中就会越来越重、越来越清晰，它就不再只是一个空洞的法义。这个温习的动作就好比我要经常检查手机的导航程序还在不在，看看它是不是已经被我不小心关掉了？是不是下线了？可能基本上它都是关掉的。所以我要通过温习、检查，检查这个正念有没有在运行当中？有没有发挥作用？

（5）共修的正确打开方式

有时候，我们思考这个问题想不通、想不深刻，怎么办？这就要借助共修的力量。这些想不透彻的问题正是我们小组共修、班级共修



讨论的重点，讨论当然是讨论不通透的问题，如果都通透了还讨论个什么劲呢？现在的问题是我们很多讨论流于形式，专讨论一些大面上、大家基本都能明白的问题。想不明白的问题他也不提出来讨论，为什么呢？因为不真诚，不愿意去面对自己内心的过患，甚至是辅导员、辅助员，不愿意发现自己有问题。大家有一个很傻的观念：我都已经学了三年、四年了，不应该存在这样的问题，羞于启齿。不要说三、四年，就是三十年、四十年不得其门而入也属正常。真正善修行的人，应该时时刻刻知道、敢于承认“我就是有这样的問題”，或者你敢不敢讲“这个问题我就是观不起来，需要求助大家的智慧，你是怎么观修的？”这才是值得我们去讨论的。否则只是大体过一过辅助材料思考题，对于我们学修第二遍《道次第》、对于止观的突破和成长，还是有不足的。



（三）让座上座下打成一片

关于如何闻思修的问题，我们小结一下：首先要在闻思前做好前行工作，把心行弄好；正行的部分，第一我们要对法义讨论的问题生起重视，有求法意乐；第二我们要对导师的开示和我自己的思惟思考、判断、抉择，要选择用思惟的正见去洗刷，改变过去原有的认识；第三我要下决定，要激发自己的意志力，这样去做、去运用；第四我要重复、巩固、保障我们这个心不散掉，不回到凡夫心习惯性的轨道。如果这些功夫都做足了，这个正念的导航软件始终有力量，我们遇到各种境界自然不会迷路，或者稍有问题就能马上觉察、调整、看淡，云淡风轻地解决问题，这就是把座上功夫带到座下，而不是遇到问题再搜肠刮肚地找方法。

作为辅导员，说要代表三级修学的传承，我们向后来者传递的是什么？不是带班时喊口



号，不是一套死板的教案，更不是分享的八股文，而是生动鲜活、有血有肉的禅观运用和用心体会。我们要警示自己，座上的功夫是怎么用的？用到几分——闻了之后，思有没有？修有没有？重复有没有？要下足功夫。

至于自修的过程运用什么形式，记笔记、背原文、列提纲、做导图？刚才大家也有疑问，我觉得因人而异，没有必要强求，这是要看每个人自己的思维方式。我们带班时不必用一种固定的套路去框住大家：你就要这么弄，就要那么弄。好的方法建议给出来，具体用不用还是要看自觉性，就是说掌握了这个用心的原理后，具体的方式大家还是可以有所抉择的。

慧有：

深入八步三禅，
传承
三级修学（中）

辅导论坛

交流分享

一、外弘

外弘，就是我们在带班过程中如何去传递这样一套用心方法。当然，大家可以把我们这些理念、自己的用心方法和经验、自己的功夫与思考不断重复地宣讲。但是辅导毕竟不只是讲，我们要营造一个什么样的氛围？有几点思考，与大家分享：

（一）管理自己的态度与期待

第一个，我觉得我们应该关注自己对于学员是一个什么态度，有什么期待，因为我自己的感受是，我对于所带这个班级的每一个人，



都非常真诚的欢喜，或者叫喜欢，不因为他修学很精进，做了辅导员、总干事，我就对他特别青睐；也不会因为师兄经常请假，今天腿疼、明天腰疼，我就看他不顺眼，不是。哪怕我带上海的这个班，中间也掉队了几个人，他修完了同喜班不再修上去了，是不是我们从此形同陌路？我今天想起来仍然觉得很欢喜，是发自内心的。因为我们是平等的同修，不仅如此，我们是服务对方的，如果没有对方的因缘，你都没有机会去讲、去辅导，也没有机会提升自己，所以对方是你的资粮田，是吧！所以辅导的班级是我们的资粮田，就像我们的父母、三宝、师长一样，你还对人家挑肥拣瘦？嫌这个胳膊长那个腿短的？所以第一是发自内心的欢喜。

第二个，就是不要有太多的设定和要求，没有特别希望说到了这个阶段，怎么他们还没



有考辅助员，还没有去做义工啊？这个困扰我以前也有过，但是很快就放下了。对于他们的分享，也不要有一种期待，尤其是同喜班“你怎么三个月了分享还不上路呀？”什么叫上路？是不是陷入套路就叫上路了？在培养习惯的阶段，我们要让大家知道关注的点不应该是在如何讲，而应该是在用心上。

（二）次第引导八步三禅，抓住重点用好方便

1. 引导的次第

我带同喜班时基本是这个原则：第一阶段首先是鼓励“认真”，基本的三遍闻思要抓起来。听他的分享你就知道他是不是认真在学了，这个大家听得出吧。如果是认真努力地在学习，分享得好一点、差一点，多一点、少一点，问题不是太大。



然后，我们慢慢就要调整重心了，要鼓励“真诚”——真诚的人要去随喜他，如果有人发现自己的问题，敢于剖析，打开心量，你要充分地鼓励他、随喜赞叹，这就是你引导的方向。反之，每个班级都有些师兄积累了深厚的演讲能力，他不认真看书、不真诚剖析也可以讲得头头是道，这时候你怎么办？那你听听就是了，不需要有什么太多反馈，无视；更不要每一个人都去称赞他。因为这时候学员还不能辨析方向，你泛泛的鼓励很可能成为错误的引导信号，大家会觉得：“喔！辅导员觉得这个讲得好！”大家会下意识有样学样，所以整个班级都会胡乱结合自己，成天分享些鸡毛蒜皮的生活琐事，与法义无关，这是我们引导出了问题。我认为始终能够说真话、说实话，这是一个班级能够走长远的最主要动力之一。要长久鼓励一种说真话的氛围：真诚地面对自己，



面对问题，而不粉饰太平，好像学了几节课就能突飞猛进了。

真诚认真的基础之上，怎么运用八步骤三种禅修结合自己？我想我们每节课都要去示范、慢慢地引导，不要想着速成或是毕其功于一役。因为用心之道确实不容易搞清楚、更不容易用熟练，我们不是搞了三年、四年还没有用熟稔吗？新学员根器再好，你凭什么让人家三两个月就吃透了？大家要有充分的耐心，不要被自己急于求成、急于获得成就感的心绑架，如果我们能够观察自己的成长过程，我们就会理解和接纳：摆脱既往的学习习惯，掌握修行理路总是有个过程，我们的接引也要一步一步、稳扎稳打。

这样过了半年、一年，可能是到了做义工的时间了，你可以私底下或者当众提出来说：“师兄，你的分享在哪些地方还可以提升，这



样会对聆听者更有利。”其实对于个人解脱而言，我觉得分享好一点、差一点问题不是很大；但是作为大乘佛子，你要弘法利生啊！那么这个分享还是要练的，要训练自己怎么能够讲到点子上，不要东拉西扯没重点，还要讲得摄受人心。这是一步一步来磨练，这方面我自己带班时也都比较欠缺。

2. 引导的方法

辅导员有什么引导的武器啊，我想主要就是鼓励和批评。鼓励方面，如果某位师兄有什么值得随喜的进步，你要果断、有力地说出来。哪些是值得随喜的？比如他以前不怎么看，这周看得特别认真，你要鼓励他；他以前不会打开自己，总是说套话，但今天很真诚、掏心掏肺，你要鼓励他；他开始学会运用八步骤了，学会用心的理路了，你要鼓励他。这样的随喜简单而有力，就成为我们引导的方向，大家会潜移



默化地随着这个方向去进步。如果你总是“随喜随喜、赞叹赞叹”，维持一种表面化的良好氛围，这种泛泛的鼓励只会让大家摸不清方向，不知道什么是重要、什么是正确，修学也可能会一盘散沙，不得要领。实际上，恰恰就是我们辅导员抓不住重点、不得要领。

批评的手段也可以有，不是不能用。我目前带的两个班算是辅导员和骨干义工比较多，这些师兄道心坚固，但有时候明明法义看得不怎么扎实，还讲得倍儿好，讲得好像很结合自己的样子。我这时一般不太会给好脸色——当然我这个批评，好像大家也觉得不疼不痒的，因为我个性本来就不严肃，批评也根本不是出于愤怒，只是象征性地提醒大家注意。班级的每个阶段都要解决不同的问题，对于一个成熟的老班，这个皮也厚，套话也已经训练出来了，锥子想再扎进去也不容易了。那么时不时也要



提醒大家：不要尽说些空话、套话，糊弄谁啊？
你到底看没看，有几分思考，在座谁不知道！
不要自欺欺人。

（三）举重若轻，保有平常心

还有一个重要的心态问题，我觉得辅导员要学会放松。在符合模式的前提下，自己的状态、班级的氛围都要放松一些，放松来源于心的开放。你什么时候会比较紧啊？你對自己没信心、对这个班级没信心的时候，你会比较紧，因为你觉得再不紧长城就要倒了，我要挽狂澜于既倒，所以就会非常紧张、义正词严。但如果你对自己的修行很有信心，对师兄们很有信心，你应该是一种很放松的无为状态，是一个兵来将挡水来土掩、顺其自然的状态。

我偶尔会与所带班级的辅导员交流经验，曾经提到我自己的一个观想：我会观想自己坐



在这里带班分享的时候，只是佛菩萨把智慧灌注到师兄们心田的一根管道，这根管道只需要畅通，不需要有太多作为，完全是应机而动、随缘而为——学员们学得如何、有什么分享，你就给予相应的回馈，完全随着你修学的功底、内心的流淌，随着师兄们修学的状况去开展，不需要做太多的预演，不用写一个严格的脚本：我第一步怎样、第二步怎样，要如何总结；事后也无需太纠结：我好像这句话讲错了，那句话没讲好。我想这也是一种无我的观修，也许一开始你还避免不了要设计脚本，要事后认真总结经验，但慢慢要学会把这个脚本松掉，让我们内心的活水自然地流淌，多流淌几次、放空几回，你会发现这个管道慢慢疏通了，自己对于空性、对智慧的认识也慢慢开启，更进一层——把自己、我执放松了，智慧就流淌出来了；你一直紧绷着，一直有很多预设，给自己



写好了脚本一步不能偏离，有可能你始终陷在自我的桎梏当中。但是功底要扎实哦！千万不要自己前面的修学都是空中楼阁，突然在带班时不假思索、放飞了自我，结果整个班带垮掉了，所以谈到这些经验分享也还是有前提。

还有一种放松，就是对班级的各种状况不要太紧张。我想每一个班级都有起起伏伏，今天状况好一点，明天状况差一点，辅导员要用平常心去对待，只要你是一颗螺丝钉，你自己的信心道念不退，有些风吹雨打正常啦！可能大家这段时间刚好都很忙、生病，或者就是产生疲厌了、不受益，总之首先要理解接纳大家的现状，我们总结问题、解决问题也好，哪怕只是正常共修等待大家从低谷爬出来，我们的心态都要比较放松。有的时候我们就是太紧张这个班级了，把一件小事无限放大，好像说今天只出勤了七、八个人，不行啊，天要塌下来了，



立刻采取了很多不恰当的应急措施，反而把问题搞僵，过激了！其实我们要知道，师兄们请假一两次，自己也都会有心理负担的，他不来你就督促他一下，关心他一下，他一定会来的。所以类似的问题，我们不要把小事变大，而是要大而化之地去处理。

（四）为学员解决法的问题

我们见到有些辅导员非常关心大家，打电话、聊家常、当垃圾桶，一聊就是几小时。这就难怪大家一做辅导员什么义工都辞掉了，没时间嘛、压力大嘛！而且你有没有想过，这是在帮学员建立一种新的轮回中的依赖与粘着，而不是自依止、法依止，从修行中寻找答案。我们辅导义工最终能给大家的帮助是什么？是在法上面，是对于修行的提炼和点拨，而不是能够解决大家生活当中的这些事情，因为我们



的生活经验有限、阅历有限、世间能力更有限，总归搞不定凡夫林林总总的各色问题。

我们能够给大家哪些根本上的帮助，法上切实的点拨呢？我考虑有几方面，第一，我们要能把自己受益和运用的过程分享出来，源源不断地流淌出来，让大家参考借鉴；第二，我们可以从高度上、广度上，帮助大家提炼法义，做到瞻前顾后、统揽全局；第三，就是及时指出有一些师兄在修行过程当中遇到的问题和瓶颈。这个一般是他本人看不到，其他师兄又不好指出来的，辅导员这个岗位则是有责任指出，特别是当机的时候——比如班级共修时，这也是对大家最有利的帮助。

辅导的经验就谈这几个方面，我觉得我们首先还是要苦练内功，把自己的修行搞上去；至于说后面带班的这些方便善巧，我们都可以一步一步来。

慧有：

深入八步三禅，
传承
三级修学（下）

辅导论坛

交流分享

提问互动

【问题一】师兄你说在班级发生问题的时候，也会做一些批评，能不能说一个具体的例子。

【分享】目前带的两个班都是第二遍《道次第》，前面的学习总体还算扎实，所以我最关注的是大家的止观是否深入。我也时常会很直白地指出：这节课我们大家的思惟非常浅，没有力量，可能没有经过深入的观察。我们要想想这种层次深度的止观，这个《道次第》学了又学意义是什么？我们花这么多时间为什么？我们后面自己在带班、弘法的时候，又怎么去帮助别人？我经常会提出来：我们《道次



第》第二遍的时候，重点应该讨论止观实践方面的问题，比如说这个法义，我是如何观察的，有什么经验和体会，有什么困难和观不起来的节点和痛点，有什么问题——我们要讨论这些东西，对大家的修行才有裨益。如果你还只是讨论些概念、名相，那你早干嘛去了？第一遍时去哪里了？所以第二遍的时候，概念问题比较少去讨论或回答。但是我会经常提问，综合性的提问，比如学到下士道的时候会问这个问题上士道是怎么讲的？《百法》是怎么讲的？《三主要道颂》乃至同喜班的小册子都是怎么讲的？经常随口问一问，也可能没有人能答上来，那也要刺激刺激大家，“唉，白学了嘛。”

【问题二】师兄刚才讲的比较提醒到我，因为我现在带的还是一个同喜班，如果比喻成一个母亲的话，我就是个比较宠溺的母亲。



我也会发现某些师兄在分享中存在问题，但是我很少指出来，因为我觉得同喜班这个阶段主要是呵护。可是现在想好像过了一点，以至于在后面的修学中有些师兄跑得太远了，再想调整到准确的状态，再想往回拉已经比较难了。

【分享】指出他人的问题确实需要技巧。首先一开始，我们对大家的个性都不熟悉，批评肯定要少用，以鼓励为主。当我们不熟悉的时候，可以选择鼓励和不鼓励两种方案，其实这就已经表明我们引导的态度了。

当我们与学员渐渐熟悉了，你会知道什么样的人耐得住打击，提出问题会对他起到正向的心理作用。如果他能够闻过则喜，比较坚强，我们就可以直截了当地指出问题；而有的师兄虽然也很精进、修行也很好，但是他面子还是很薄，那你就尽量少碰，对吧！不要偏向虎山行，这是不明智之举，那就委婉一点。



还有一点经验，如果你接着他的分享马上去评价，这个就是针尖对麦芒了，所以通常我们可以放到后面去。等大家讨论完毕、总结的时候，我们可以不点名地说：我们今天的分享当中，有的师兄存在什么问题……一方面我们顾及了大家的面子，同时谁的问题谁心里清楚，全然不自知的人也很少，这对大家已经是很好的警醒。当然，我们前期一定要培养一种氛围，就是大家都是随喜他人功德，检讨自身不足，辅导员提出问题，大家一定是想“我有没有存在这个问题？”而不是说“你看，辅导员讲他了，好开心。”同修班一般这样的问题不太会有。

【问题三】我自己带班过程中会有一个串习，就是讲得多。比如在 30 分钟讨论时，一个问题抛出来，师兄们讨论后我一接回来又讲多了，一次又一次地犯这个讲得多的毛病。



【分享】我也存在这个问题，讲得比较多。但是我想，30 分钟讨论施設的意义核心不在于谁讲，而是在于开放、碰撞和受益。我倒觉得问题不在于讲多讲少，关键在我们提出什么样的问题。

我个人在 30 分钟讨论时不会提太程式化的问题，一般还是注意听大家前面的分享：一是分享中大家普遍存在的问题与困惑，二是某些内容本来是一个重点，但大家都没有谈到、谈得很少，或者谈得有问题、需要提升，三是针对当期法义如何做观察修的运用，四是如何与之前学过的重要法义结合、对照，一般会针对这些方面提问。那这些问题很有可能都在触及大家的盲区，不大容易接得住，要想一下——没关系，给大家空间；不要说学员一思考、没人回答你就慌了，下次赶紧用一个大家都知道、都能说几句的问题，那无非就是为了分享而分



享、为了讨论而讨论，没有什么引导提升的效果，价值有限。

当我们提出的问题大家能够讨论得起来，但思惟又不是很充分的时候，我们如何去引导？是不是我自己长篇累牍地把这个问题讲透？我觉得这时候辅导员可以适当地穿针引线，用更多问题去启发大家。比如说今天论坛前面的小组讨论，大家一开始就是围绕我们规定的话题：我如何在带班中运用八步骤？其实这个问题是大家思考不充分，也不容易说透的。在我们小组，我首先把这个问题换成：我们带班过程中有什么痛点，有什么困难？大家立刻就回答说：有很多学员道理都懂，但用不起来；我会立刻再问下一个问题：我们自己身上是否也存在这样的问题？大家思考一下，发现：噢，原来我自己确实也存在同样的问题！进而去剖析我为什么会存在这样的问题。在接下去的讨



论中，大家一旦焦点分散了，我会再问：那大家平时在座上观察修、安住修怎么做的？你是怎么样去观的？所以问题不一定是抛出一个，等着大家轮流分享完一圈，我来总结；而是可以穿针引线，顺着我们引导的思路，把大家的思想聚焦起来。聚焦在这个问题上开动脑筋去想，这要比每个人都能讲两句有意义得多！当他全程都在高度聚焦地思考这个问题，你最后适当的总结会对他起到拔高、提升的作用。

我个人在 30 分钟讨论之后，总结法义倒不是太多，你看现在《道次第》辅助材料、思维导图写得那么详尽，我再重头到尾念一遍有啥用呢？所以这部分用力会少一点，多一点努力给大家启发和提升。当然，不同阶段的做法可能也会不同，同喜班重复法义的正确理解还是很有必要的，特别是辅导员自己理解、消化了法义，再吐出来，而非照本宣科，对大家来



说很有帮助。而同喜班的讨论也更鼓励大家分享，只要你愿意说，又真诚，稍微跑偏一点也就忍了，对吧？因为我们重点在建设和鼓励氛围，不要人家一发言你就说：“唉，你这个不符合八步骤哦！你这个没有结合自己哦！”不要先把人拍死嘛，一步一步来。到同修班的时候调整策略，要给大家提升——如果都没有提升，要你辅导员干嘛呢。

【问题四】我现在刚刚通过辅助员选拔，还没有上岗，已经开始比较紧张了。而这种紧张主要体现在时间安排上面，所以当我精进用功的时候，我非常希望家人、朋友都远离我，别来找我，因为确实认识到扎实的功底需要投入很多时间；但是家人朋友的关系可能就出问题了。所以就想问一下到底应该怎么安排时间？如何避免因此产生的焦虑？对于家人的态



度，怎么去把握好？

【分享】《道次第》里讲这个果报有三种：异熟果、等流果、增上果。我们修学的环境，它就是一个增上果，也就是我们首先要知道这是我们的业力显现，并不是轻易就可以扭转。不是说不能，而是不容易扭转。所以你要对这个增上缘发脾气、使性子，思维一下能不能做到？有没有意义？

所以我想，一方面我们还是要自己去安排时间，安排一个不需要与家人、朋友共处的时间来精进。所以很多有家庭的师兄都是起得很早，因为这个时间家人都还没起来，他可以精进；晚上我要早点睡，你总不能拦着我吧：“哎呀，我困得不行了，我要睡觉。”你家人应该不会说：“不行，陪我再聊 2 小时。”所以我觉得要自己调配，尽量去安排好自己精进、独处的时间。总是不能独处，人是没有办法真正



安静下来。

再就是要修福报，要多耕福田啊！要报众生恩，多跟家人去沟通。因为这种沟通，也是要花心思、要调柔、要慈悲，它有一个耕耘的过程，传灯的过程。在这个过程当中，我相信家人会慢慢地去支持、去理解，但是首先我们自己这个道心要坚定，我想这才是第一位的。

结 语

今天与大家分享了很多。我们辅导员、辅导员作为三级修学传承的一个核心义工岗位，还是要非常重视自己的内修，我们不要让自己的精力都陷入到做事或者做义工具体的人和事当中，要把精力始终收摄到法上面，这个核心当然是要培养正知正念。

正知如何呈现呢？导师在《入菩萨行论》的教授里告诉我们，正知就是在安住正念的基



础上显现，而正念就是对正见的不断重复忆念。所以当我们念念不离三宝，念念不离菩提心，我们的心就会渐渐沉静下来、安宁、了了分明、心如明镜，于是就有了照见的力量，观智便会生起。这也就是《百法》里说要多发挥自证分的作用，无论何时何地始终有一分心力在反观自己：你在说什么？做什么？想什么？再加上长期以来的正见熏习，我们都知道什么应做、什么不应做，那我们持戒就会比较好；持戒比较好，烦恼就会比较轻，内心就更容易安宁，我们于是会进入一个戒定慧的良性循环。反之，如果我们事情来得一多呢？我自己经常也是这样，胡子眉毛一把抓，陷入到事情里面烦躁得不得了，内心的正念也失去了，清明也失去了，那我们做再多的事情，第一跟修行没有关系，第二我们也没有办法真正地去传承三级修学。所以我们作为辅导义工，始终要把最重要的精



力收摄在自己的内心，安住在法上面，这才是我们辅导能力不断提升的核心保障。

愿我们都能悲智双运，具足方便，共同担当好三级修学的法脉传承！

慧昭：

如何使用『道次第』
修学辅助材料

【缘起】

最近在带同修班《道次第略论》的过程中，有一些思考。《道次第》视频是导师2004年——2005年对研究所学生的讲解。故对于三级修学的学员，导师在《道次第略论》的修学辅助材料中增加了适当的延伸。那如何使用好这套辅助材料？

也有些师兄觉得一周的时间很紧，不知如何掌握修学的节奏。还有些师兄时间是有的，但如何使用才能达到更好地修学效果，以更好地落实八步骤？

下面结合八步骤的运用和修学辅助材料使用说明，试谈如何在每天落实修学。



【小组共修前（四五天的时间）】

一、前行：15 分钟左右

1. 阅读“学前思考”：把握本课修学引导方向，认真进行思考，最好把要点写下来，以便学完后做对比。

2. 阅读“阅读内容”：了解修学要观听的内容。

3. 阅读本单元的“修学地图”，明确整个单元的“地图路线、心路导航、心路方向标”。明确本课要完成的认知和心行。

二、正行：八步骤一至四步

1. 阅读《道次第》原文：通读几遍原文，标注不理解处，划分大致段落。

2. 观听视频：对照原文观听第一遍。注意导师在讲解时展开的部分或自己之前标注出来的不理解的地方，确认自己之前划分出的段落是否合理，导师是怎么划分的。



3. 对照原文观听第二遍，理解整体思路，大脑里出现整体框架。

4. 阅读《菩提大道》：认识清晰完整，梳理提纲架构，做出笔记或导图。

5. 第三遍观听视频，完善笔记或导图，查缺补漏。

6. 对照辅助材料上的导图和自己整理的导图，调整自己的思维模式。

7. 提取理论正见，完成八步骤第三步的前半步。

8. 结合自己的现实人生，完成事实正见的获得。这一步特别重要！这一过程也是梳理自己生命的过程，体现了“真诚”中“不自欺、不逃避”，对照越深刻，越会觉得自己是重病患者，越需要马上治疗，之后的修学效果才会更好。

（注：好多师兄在和自己结合时，不忍心



往下进行，认为差不多就行了，导师讲的都对——这种没有经过思惟的接受，类似于习惯性的麻木，也是造成不受益的的原因之一）

9. 结合思惟修习题来补充拓展自己的思惟。为什么是补充拓展，而不是理论正见出来后，直接进入思惟修习题？我的理解是，一是每个生命的积累不同，有些师兄如果直接看修习题，思惟会受到限制；二是我们习惯看到问题就找答案，找到答案之后就完成任务，能进而做深入思惟的，不多。所以在完成上面一步后，再由思惟修习题补充拓展自己的思惟，就会有更全面的观察、思惟，让自己的事实正见更丰满，更有触动。这样才能发挥思惟修习题的最大功效，来完成第三步的后半步——从理论正见过渡到事实正见。

10. 第四步的观察修：观察利益过患，这一步是对前三步的精华部分进行浓缩，认识到



这样做的利益是什么，不这样做的过患是什么，不断提醒自己要怎么做。

11. 第四步的安住修：生起决定，安住在这一决定中，时间越久越好，让内心源源不断地产生力量。

12. 轮番修：安住的力量不明显时，再从开头开始做，直到第四步的安住修，持续安住……

【小组共修中】

1. 和师兄们共同探讨法义，互相碰撞，达到对法义完整、准确、透彻的理解。

2. 在和师兄们共同分享思惟修习题时，加深观察修和安住修。

【小组共修后到班级共修前(两三天时间)】

1. 从安住修反推：导师讲过“牛反刍”的例子，有时间可以从安住修的决定反推出观



察修，再从观察修反推出整篇法义的内容；再从整篇法义的内容一点点推出观察修，再得出安住修。这一过程像讲故事给自己听，几个来回就能把法义记住，以便有时间时就观察、思惟，深入理解法义，掌握法义的核心。

2. 在不断忆念安住修的决定时，平时的言行举止就会向这一标准靠拢，达到自然运用所学法义（第五步）。

3. 每天还可以对照心行检验，观察自己的心行是否达标，差距在哪里，如何继续调整（五至六步）。

【班级共修时】

1. 和师兄们分享这一周自己的修学心得，或者理解和运用中的疑问。

2. 聆听师兄们分享，吸收师兄们的修学经验。



3. 在师兄们的分享碰撞中，得到更高的提升。

4. 对照心行检验，检验自己的心行是否达标，差距在哪里，如何继续调整（五至六步）。

【说明】

1. 重点：小组共修前的自修是否充分，决定了这一周修学的质量。

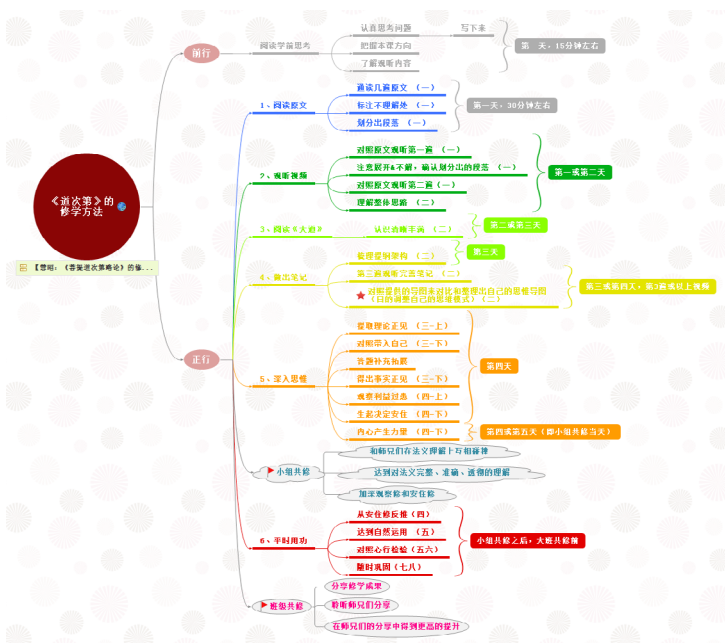
2. 保障：养成每天固定时间修学的习惯，这是修学受益的基础。

3. 八步骤的运用：每一步都要做到位，这样才会为下面做好准备。好多师兄没有做第四步的观察修和安住修，就直接运用，这样的运用可想而知了，不久又还给导师了。

4. 辅助材料：关注辅助材料延伸的部分，这一部分是导师为三级修学的学员特别施设的，要领会导师的深意。



附：导图（由观青师兄、净程师兄、慧昭师兄合作完成）



慧昭：

如何引导学员养成
良好的自修习惯

一、对于新学员的引导

1. 宣导自修的方法

在开班仪式中，辅导员和学员互动时，重点会讲到如何自修。明确三级修学中的学习和以往修学的不同点，以往是灌输式，现在是主动学习，而且师兄们在填写进班申请表时都写了：每天最少有一到两个小时的自修时间，接下来就要利用时间来修学。

怎样学呢？具体方法如下：先看辅导材料上的学前思考，明确本期所学的内容要解决什么问题，最好是先把现在自己对这些问题的看法或疑惑写下来。接下来看修学内容，明确所



学的内容是什么，然后就开始学习。

先把所学的内容通读一遍，或视频观听一遍，知道大概有哪些内容。在读第二遍时，把段落大意写下来，再串连起来，明确整个章节所要说明的是什么。最后用简练的语言把中心思想总结出来。带着整体架构再来读第三遍，确认自己整理的法义是否全面、客观、准确。

确认好后，把自己的人生经验带入到法义中，一层层去确认导师讲的是否正确，我的经验是怎样的，对照前面写出来的对这些问题的看法或疑惑，直到确认导师说的是对的，我心悦诚服地认同。这时再结合修学思考题来做全面思维，深入地做观察修、安住修，不断让自己安住在正见中。然后在生活中运用所学的佛法正见，来解决现实问题。每天安住在正知正念中，妄念就不会有，烦恼和痛苦就会减少。

如果按照这个流程，一周的时间是很紧的，



所以要每天进行自修，不然不会受益。

2. 宣导每天自修的意义

每个人都不想痛苦，都想快乐，可是生活中的我们大部分时间都是在痛苦中，如果想要不痛苦，就要按照解决痛苦的方法去做。现在我们找到了佛法，只有佛法的药才能根治我们生命中贪嗔痴的病毒，才能止息我们的烦恼痛苦。我们要每天按时、定量服药。如果不服药，贪嗔痴就没有办法从生命中消除。只有每天修学佛法，树立正见，才能减少妄念，减少烦恼痛苦的机率。

从投入时间上来说，我们之前是一天 24 小时都在烦恼痛苦中，现在每天用 1-2 个小时来培养正念，如果这样做了，就能从烦恼中一点点解脱出来。如果不这样做，还会回到之前的状态。而且 24 比 1 或 2 的比例还是微不足道的，所以，每天要有固定的时间来修学，



而不是有时间学一点，没有时间就不学了。每天让自己有固定的时间修学，就是对自己最大的慈悲。可以问自己：我对自己慈悲吗？烦恼来时跟我有商量过吗？我还想痛苦吗？

3. 运用小组成员的力量

小组成员是师兄们最先熟悉的伙伴，相互的提醒、帮助、关心是最多的，在小组推动自修也是最容易的。由小组长推动小组成员做定课、每天自修，辅助员、临时班委义工在小组里协助完成，而且班委要起带头作用，直到每位师兄从佛法受益后，自动自觉地养成自修习惯。

4. 运用班级群互动

充分运用班级群的互动，也是师兄们自修的动力。例举一个班级的经验：从开班第二周开始，由班长提议，每天在班级群里提问题，可以是上周法义，可以是本期法义，可以是生

活中遇到的问题，也可以是法义中不理解的地方，由指定的一个小组成员来提问，另外一个指定的小组成员来回答，其他组随喜参与，提问与回答的组别进行每周轮值。

这种方式极大促进了师兄们自修的兴趣，参与度很高，往往会出现抢答的场面。在平时就把法义开始运用到生活中，运用后的感受随时发到群里，有成功的、有失败的、有总结经验的，很热闹，而且师兄们很欢喜。在共修时师兄们会更亲近，容易敞开自己的心。师兄们还会在群里晒导图、晒笔记、晒段落大意、晒中心思想、晒第三步、第四步的修学成果。总之，大家以法为中心，每天在群里共修。

5. 共修时，师兄们之间的影响

在大班共修中，师兄们的分享和互动讨论，解决问题的智慧碰撞，会成为自修的动力。辅导员的鼓励和提出要提升的地方，也会成为自



修的动力。

6. 注重开班委会及班级活动

在每次共修后都要开班委会，了解学员小组共修的修学情况、参与义工的情况，辅导员结合班级共修学员们的分享情况，分析学员自修状态，和班委们一起商讨遇到的问题，及时关爱、陪伴需要帮助的师兄。谁去做更好，就由谁来做，避免给出现问题的师兄带来压力。班级活动的正常化，也是师兄们自修的动力，如读书会、法宝结缘、庆生等。

7. 注意事项

对学员自修的推动，是从开班仪式上开始的，这种推动要持续保持三个月以上。因为前三个月是热情高涨期，这个阶段要让学员保持热情，就要有法的受益和欢喜。辅导员和辅助员要引导学员，如何用所学的佛法在自己的生活中运用，而且起作用，能看到效果，这样，



学员才会对佛法产生浓厚的修学兴趣。而且在这个阶段要不断地调整师兄们的修学态度和方法，引导大家在正确运用态度和方法之后，通过自己修学法义带来法喜，这样就会良性运作起来，越用越受益！

二、对于老学员的引导

1. 对修学态度和方法要重新学习，掌握修学方法，真正在法上受益。

2. 重新认识为什么学佛？不忘初心。

3. 珍惜福报，如果在这么好的修学体系里不好好修学，要浪费自己多少福报？以后还有没有这么多的福报来支撑自己遇到这么好的导师和修学体系？

4. 把班级群运作起来，以法为中心来解决修学和生活中的问题。晒笔记是一个很好的开端。



以上分享仅供参考，愿师兄们都能在法上
受益！感恩师兄们！

慧昭：

我在新地区带班的思考

从 2017 年 2 月起，我开始带新地区的网络班和现场班，有了一些经验，现分享给师兄们。

一、网络设备

最简单好用的网络共修设备，是一台电脑和一部手机。电脑只用于视频，麦克和喇叭都关掉，手机用来做麦克。这样两地交流时没有回音，在讨论环节能及时互动。

二、带好辅导团队

1. 小组共修前的小共修

时间 30 分钟左右。先由辅助员把当期法



义简单梳理一下，分享引导的重点在哪里，再由辅导员或支持辅导员（如有）总结法义，归纳引导重点、可能出现的疑问及解答，达成共识后，再各自去带小组和班级共修。

2. 小组共修后的汇报

每位辅助员在小组共修后，要把共修情况发到辅导团队微信群，让辅导员了知小组共修的情况和法义上遇到的问题。这样，辅导员在班级共修时的引导，就能有所侧重。遇到师兄有状况，大家一起讨论怎样解决和跟进。

3. 班级共修后的辅导团队交流会

每次班级共修后都要开辅导总结会，先由辅导员谈共修中的感受和问题，再由辅助员谈本组师兄的状态。如果发现要跟进的学员，讨论由谁跟进。最后总结下次共修要注意和完善的的地方。这样就能及时发现问题，及时化解，使学员们安住修学。



三、共修引导

1. 每次班级共修的引导，辅导员要循序渐进地告诉学员们正确做法，包括如何分享、如何建立态度和方法模式。只要有一位师兄做到了，就树立榜样，随喜赞叹，让其他师兄知道，我也可以做到。

2. 八步骤的引导要从第一课开始，用“我理解了吗？我认同吗？准备接受吗？如何落实到生活中”等问题，让学员师兄们熟悉、运用八步骤，尽快树立修学态度，掌握修学方法。

四、讨论时提出问题的技巧

在讨论的设置上，抛出的问题要接地气。我通常的做法，是第一个问题和生活紧密结合，让师兄们能接住问题，愿意分享，接下来再引导到本期的重点。如同喜班学习的内容是纠正



错误观念，第一个问题就可以讨论：我有相应的错误观念吗？第二个问题讨论：如何通过佛法提供的正确认识，来调整我的观念？

五、用好班级群让共修更有效

1. 辅导员在班级群多和师兄们互动，把班级群变成共修的平台，每天在群里和师兄们互动，做定课，交流对法义的理解，解答疑问。师兄们也可以随时在群里发布自己的心得体会、修学笔记、思维导图。特别在共修后，应鼓励师兄们把心得发到群里。

2. 辅助员师兄同样要在小组群中多和师兄们互动。

六、推动班委建设

1. 推动班委参加培训

新地区的临时班委是开班前就建设好的，



要让班委们及时参加培训，知道各自应该做什么，怎么做。

2. 重视班委会

每次共修后，辅导员都要和班委们一起开会，听取师兄们的修学情况、班级活动和读书会开展的情况，结合共修分享的情况，共同商量出调整方案。辅导员还要多随喜班委师兄们的承担，通过每一次班委会，给师兄们加油。对需要个别关爱的师兄，从组里到班里的师兄，从辅助员到辅导员，都要从各自的角度予以关爱。特别是辅导员，要和出现状况的师兄及时沟通，解决问题，避免拖延带来的严重后果。

3. 利用好班委群交流平台

辅导员要调动班委们的积极性，班级的事情让班委们共同讨论和决策。让师兄们养成交流的习惯，这是建设好班级的基石。



七、班级活动是润滑剂

每一次读书会，都是一次共修，一次提升；
每一次庆生，都是一次感动，一次凝聚。

1. 新地区的师兄们热情非常高，开班前就一直在做读书会的义工和参与者。开班后要让师兄们排好班，在保证修学的前提下，轮流护持读书会。

2. 班级庆生越早越好，让班级的温度持续上升。

3. 积极开展各类慈善和传灯活动。

觉彩：

全盘接纳，
契机引导

记辅导员岗位上的成长

辅导员上岗之前，内心有很多忧虑，害怕学员流失，担心出勤不高，还有着些许的期待、隐隐的紧张。在师兄们的鼓励下，开始了一次又一次的共修。

刚开始，师兄们对修学有一定的新鲜感，一切都还正常。慢慢的，彼此之间的差距就出来了，问题也随之而来。我观察到自己出现了各种不接纳。

一、对于不精进修学的师兄，不接纳。即便大部分师兄都法喜满满、精进修学，可总有那么一两个就是不看法义，不论单独沟通还是共修时如何引导，就是不看法义。多次沟通无



果，我心里开始对这一两位师兄标上了“无可救药”的标签。心想，修学是你自己的事，我也无能为力。

二、班级出勤率波动很大，不接纳。从刚开始的出勤率高到少数师兄连续长时间旷课，且各种理由都有，心里的声音告诉我，要跟他们多沟通。可沟通无果之后，我再次强化了置之不理的念头。

三、对于共修交头接耳、看手机的现象，不接纳。自己作为学员共修的时候交头接耳、看手机非但觉知不到，还会找借口——“我是真的有事才这样的”。当换了身份后再次看到这样的现象，表面虽平静，内心却起嗔念了，想提醒却不知该用何种方式。

随着在辅导岗位上的成长，慢慢的，我才开始学会全盘接纳并找到引导方法：

一、对于修学不精进的师兄，我不再冷漠，



而是换一种打开方式。我开始关注他们在群里的聊天，用心倾听他们共修时的分享，找亮点随喜赞叹。我看到了师兄们的变化，不但愿意分享了，也慢慢开始看法义了，逐渐融入修学氛围了。虽然比起精进的师兄还是有很大差距，但我却开始学会用缘起法看每一位师兄，能全盘接受所谓的残缺了。在这里，我看到自己的心量在变大，觉知力在提升。

二、对于连续旷课的师兄，我也不再置之不理，开始尝试探寻他们背后真正的因缘，去理解劳累工作之后想休息的所谓“修学懈怠”。这些借口、理由，我也曾经有过，为何不能包容别人呢？想明白这些之后，我开始鼓励师兄们来参加共修，只要挤时间来共修就当众表扬。我察觉到那种被理解、被鼓励后的变化。原来是我内心的冷漠忽略了这样的美好。

三、共修交头接耳、看手机的问题。直到



有一天，我在共修时被辅导员直接指出：“在师兄们分享的时候看手机，那是不尊重他人的表现，那么未来也会感得不被他人尊重的果。”一句话如当头棒喝，让我受用无穷。当我把这件事在带班时分享给师兄们，结合《健康生活的五大信念》不妄语范畴中的“说话心不在焉和没有倾听能力”来引导时，渐渐的，我发现共修交头接耳、看手机的现象越来越少。即便真的有事交头接耳也会很快觉知到。这一次后，每当嗔心起来时，我会告诉自己，嗔心会障碍我的修行，会障碍我思维法义。

所有的不接纳都是“我”在作怪，接纳是最难的修行，却也是最好的修行。不到一年的带班实践，让我慢慢的学会用缘起观去看问题，只要契入缘起也就自然而然地能够接纳对境。当不是带着情绪，而是带着慈悲的时候，就总能找到引导的契机。我开始认识到导师开示的



“陪伴、关爱、理解、引导”的殊胜。深深地赞叹导师的智慧和慈悲，让我进一步坚定了道心，增强了修行的信心和决心。

感恩导师，感恩三级修学，感恩修学过程中的做事机会。我将继续努力，在修学和带班过程中不断强化正向心态，并用这样的正向心态去影响更多与我有缘的众生。

觉平：

对新学员的引导
何时开始为好

支持辅导员

反思二

自己曾经做过好多次支持辅导员，对此也做了一些思考，可能对即将做或发心做支持辅导员的师兄会有所启发，对实习辅导员乃至辅助员可能也会有所裨益，故下决心陆续整理出来，与大家共勉。同时，还要感恩上海的善海师兄，她从录音到整理成文字以及进行编辑，做了大量的工作。

实习辅导员在刚开始带班时，就像一个母亲带第一个孩子，往往过分关注，过分担心，其中一个问题是：我何时开始引导新学员比较好呢？

我们大家都知道带班和修学要按模式，都



知道十八字方针、八步骤三种禅修很好，都认为要做定课，但什么时候开始做呢？经常听到各种不同的说法，比如，要慈悲新学员，他们刚来，不要给他们压力，不要把他们吓跑了，所以，对定课和八步骤的引导要慢慢来等等。因为有很多说法，所以新实习辅导员就很困惑。

我自己从头开始带同喜班有 7 个，从中间接过来的有 3 个，支持过接近 20 个新实习辅导员带新班。我对自己带班及支持带班观察到的情况进行过思考，认为对新学员在模式方面的导入越早越好，在前 3 个月还有较好的可塑性，越往后要改变或建立新东西就越难。就自己带的老班情况来看，要让他们有所改变非常非常难。或者准确地说，就是刚开班就跟师兄们明确要做什么，怎么做。

关于这个问题，我自己一直在反思，师兄们以后也可以不断地去观察。经过自己多次的



辅导支持以及带班实践，我发现：师兄们的可塑性，最好的时机其实就是前面 3 个月，越往后可塑性越差，越往后要去改变、要去打破就越难，除非师兄们自己能认识到问题。

刚进班时，新师兄都会有一种想要学到些什么的期待，犹如爬坡，刚开始爬的时候是很有热情很有新鲜感的；但时间一长，学员师兄和辅导员都容易产生麻木，而要打破这种麻木状态，我自己感觉是很难的。麻木的状态就是：对“十八字方针”“八步骤”等逐渐没什么感觉了。听的人听得多了，耳朵可能都听得起老茧了；说的人说得多了，可能嘴里都起泡了，可听的还没反应，要泄气了。而学员师兄在生活里一旦遇到一些大的事情就不来了，再多发生几次状况后，基本上就完全不来了，并且这些状况是很容易发生的（甚至可能没什么事也找借口不来）。



在开班时，就与新学员师兄说明，为了让自己的修学效果好，从开始我们就一起进行定课，听《慈经》，修学的遍数要达到3遍以上，而且越多越好，要记笔记列提纲或思维导图，要用八步骤三种禅修来学，甚至要把八步骤背诵下来。我们要修学和做义工两条腿走路，要修学，也要做义工，这样才能让我们更快更好地获益、成长。

有师兄说新学员会抵触，会觉得有压力。我个人的经验是，学员抵触的是我们的态度，而不是要做什么。只要我们以服务者、分享者的心态进行引导，而且在修学中与他们一起做，带着他们做，不但没有抵触，而他们能很快获益，充满欢喜。同样，学员觉得有压力，也是来自我们的态度。只要我们不机械地要求学员，只要我们的态度柔和，坚定地分享、引导，就可以消除抵触，不产生压力。一旦新学员尝到



甜头，后面就一切顺利了。

所以在做支持辅导员时，我尽量在开班前就与实习辅导员及整个辅导团队，就何时引导为好这个问题达成一致，而且在达成一致的讨论中要让他们多发表意见，直到大家从内心深处都认同，并愿意落实到辅导中。

觉平：

关于『学员手册』上的引导

一、在书院学佛就是依三级修学模式而学，
这个模式好在哪里呢？

同喜班第一单元“模式篇”学习《学员手册》，就是要解决这个问题。目前修学课程安排的顺序是“认识书院”，再是“如何修学”。先要解决为什么要在书院学佛的问题，首先要对在书院修学生起向往之心，但很多人对这一块认识不够，学完就完了，并未做深层的思考。

作为辅导员、辅助员，我们自己本身对《学员手册》认识也不够，首先我们可以问问自己：我对《学员手册》内容熟悉不？我对“为什么要在书院学佛”想明白了不？深层思考也不是



要把《学员手册》背下来，而是自己要深刻地认识到三级修学的殊胜性。我们自己认识到了，还得能够引导其他的师兄们认识到，能和其他人讲明白。

我们作为辅导员、辅助员，怎么引导师兄们认识到呢？不是简单地说“三级修学好，好，好，就是好”，这样的方式可能对自己有用，也许对他人也能起到一点作用，但更重要的是，要会引导师兄们：三级修学好在哪里？

二、这个问题涉及教理基础，引导的深浅应如何把握？

这方面主要是分享框架性的东西，并不是要解释具体的内容，《学员手册》本来就是介绍框架内容的。对于《学员手册》里有的内容，我们自己首先要搞明白，然后再与师兄们分享明白。



主要分享的是三级修学建构：第一个阶段初级班是信仰建设，以人生佛教为基础，以信仰建设为中心。以人生佛教为基础，那人生佛教是干什么的呢？就是讲怎么用佛法来看待人生的问题。每个人都会有很多人生问题，如果人生问题都已经解决就不用来学佛了。为什么来学佛？就是因为很多人生的问题没有解决。我们就是要学习从佛教的角度来看，这些人生的问题如何来看待？应该怎么去解决？你觉得有没有道理？你觉得有道理，那就坚定修学的信心，一定要有学佛的信心。

引导不用考虑深浅，主要就是围绕着《学员手册》，手册里有的就分享，没有的就可不分享。例如，手册里有讲三级修学是如何建构的，但关于高级班里所修学的内容《金刚经》或《六祖坛经》具体讲什么，这些完全没有必要分享。如果某些师兄特别有兴趣，也要先把



当前所要学的内容学好，具体内容等到了那个修学阶段再说，也就是我们每一次都要老老实实按照当前的内容修学。

三、是不是在引导时，不能离开模式范围？

当然！前提是辅导团队的师兄们自己要先把这些内容弄清楚了，不然也无法讲清楚。

另外，不要跳出模式范围，如果跳出去了，就如跑出孙悟空所画的框框一样，跑到框外你怎么能分享得清楚？前提就是我们自己对《学员手册》要很熟悉。我自己对《学员手册》很熟，这就是一个框框，就能引导师兄们了。

如果听过我带班或者交流的师兄就清楚，不管是哪一课，我从来不跳出框；跳出框，你怎么能保证自己比人家说得好呢？你怎么能保证能引导人家呢？在这个框里就很好、很明白、很安全，我们甚至可以把书拿出来一句一句地

读，读了我们一句一句地看，这一课到底讲了些什么？

四、是不是什么问题都可以用法义来分享？

都是可以用当期法义的。超过当期的，甚至都可以不用回答。你要是不清楚，就可以不回答；假设你知道在哪个地方能学到，你就大致分享一下在什么时间段会学到，现在不用着急，一步一步走就行了。就好比爬泰山，你讲泰山顶，但我们现在在上海，你讲泰山顶有什么用？你目前只是看着或者有向往之心就可以，不用太去关注，现在我们就是讲如何走到泰山脚下去。每一次我们都要这样，但前提就是，我们要对每一个内容很熟悉。

觉平：

如何提高小组共修质量

小组共修要引导师兄们对法义进行完整、准确、透彻的理解。

每位师兄要在小组共修前列提纲或画思维导图，并且要写出道理上的正见和事实上的正见，可以请师兄提前发到小组或者班级微信群里。所以我们在做完小组共修仪轨后，第一件事就是要问师兄们提纲做了没有，这时辅助员师兄可以带头分享一下自己做的提纲，其他师兄也都拿出来分享一下，这个分享差不多 2 分钟就完成了。如果师兄们没有列提纲，也不要对师兄们有太严重的批评。

接下来，先要讨论法义提纲，然后再根据



辅助材料一题一题地过。也就是先要对法义有一个宏观、整体的认识，避免根据辅助材料去找答案。对法义的理解过程最好在 1-1.5 小时完成。

接下来再花 1-1.5 小时进入后面第二大块内容，这块内容是二选一的，可以选择 1 个或者 2 个都做。

第一个内容：当期法义如何用？或者某位师兄现实生活当中遇到什么问题？怎么用法义来帮助其解决？

第二个内容：有什么问题？如何用法义来帮助其解决？

（说明：此方法来自于《学员手册》第 16 页，小组共修仪轨“小组共修的话题可适当广泛，包括修学或生活中遇到的疑惑、对法义的运用等，轻松活泼地进行沟通，但要掌握好节奏，避免闲谈。”这一部分常常会被忽略了。）



希望大家能用至少 1 小时的时间，乃至更多的时间进入后面这个板块。因为目前绝大多数的小组共修还是停留在第一个板块：过辅助材料的问题，并且把重点放在了“对《辅助材料》中的每个问题要逐条讨论”上，而且占用了大量的时间。为什么会占用大量的时间？其实就是因为我们的自修没有做好，对法义内容不熟悉。如果这么做的时间长了，师兄们就逐渐不愿意来参加小组共修了，有师兄会感觉，这样的过程自己在家里也可以做。我们要明白，这样讨论的目的是后面“把握当期法义的脉络和重点”，但往往我们就进入到了题目里面，而把讨论的目的给忘记了。大家要把《学员手册》里这些话反复地读懂，并且反复地去领会。

小组共修就是要分这么两个部分来做，不仅仅做前面一部分，还要进入到后面的部分，



因为不进入后面的部分，小组共修时间长了以后就没吸引力了。刚开始因为是新班，让他来他不好意思不来，前面没有养成这种习惯，如果到了同修班还是这样，共修效果不好的话，出勤率也没法坚持了。有些师兄参加小组共修可能更多的是流于一种责任。我所分享的内容其实都来自于《学员手册》，现在同修班如果想调整，就要着重学《学员手册》。进入第二块是把大家拢在一起的关键，班级共修没有时间进行充分的讨论交流。

小组共修的重点，首先是法义理解这一块，要达到的目的就是把握法义的脉络和重点。事实上，只要师兄们列了提纲或者画了思维导图，师兄们对脉络和重点就有一定的思考了；然后我们再根据辅助材料每个题目进行讨论。我们先讨论提纲，一是使法义更完整，一是使法义更准确、更透彻。而不是啥都没有做，然后跑



到小组共修来找辅助材料的答案。这样做，效果就比较差了，时间一长就不来了，干吗来呢？而且发现，越是自修能力强的师兄越不愿意参加这样的小组共修，也许用小组共修来回路上的2小时，自己还可以多读2遍。

小组共修进入第二个环节，我有什么问题请大家来解决，本身就是无我的呈现。很多人觉得把自己的问题说出来不好意思，“这是我的隐私哦”，现在引导大家这么去做，心就打开了，而且这个打开的过程本身就是修无我、弱化我执的过程。还不说用佛法来解决他的问题，只要他想着要打开，他的问题其实就解决一半了。

这是一种引导，你有什么问题说出来，我们一起用法义帮你解决。这个过程暂时还不用和新班师兄讲原理，讲原理会把新班师兄们搞糊涂了。我现在和师兄们分享的是背后的原理，



先鼓励师兄们分享出来，再看如何用佛法正见消除情绪。关键点不是要回答师兄们的问题，而是要引导师兄们如何去做。如果我们只是回答他的话，那他还没有办法去解决他的问题。这个引导的过程他就跳出自己的情绪了，否则他没有办法按照这个思路去做。

帮助他解决问题，我们要清楚：首先要建立观念，要用佛法改变他的观念，再去看他的问题，让他完成情绪的化解。我们生活当中所有的问题，主要原因就是情绪，都是不良的情绪、恶性的情绪，这个其实就是八步骤从第一步到第五步。也就是说我们要进入到第五步。其实我们好多小组共修都是停留在第一、第二步上，就是说只做辅助材料找问题的答案，这就比较麻烦，连第三步都没到；这么做时间长了，小组共修有一部分师兄就会觉得没意思了。帮助他解决问题，其实也就是帮助他完成观念



的改变，然后再用正确的观念去分析这个问题，
这个过程当中就会化解情绪。

觉平：

如何引导学员修学，以及
如何看待禅修的问题

一、如何学的问题？

如何学的问题，其实就是十八字方针里的态度和方法：真诚、认真、老实的态度；然后是理解、接受、运用的方法，具体为八步骤三种禅修。目前我们先做到这些就可以了，对于如何引导禅修，实习辅导员可以暂时不用管，也可先不讲“观察修”“安住修”这些名词。八步骤本来就是这些，或者不用过多地讲，《学员手册》就讲到这些内容，可以与师兄们适当交流，但不用过多地讲禅修。

现象只是现象，所有现象都要用正确的观念去看待。正确的观念如何建立，离不开八步



骤三种禅修。有了正确观念，如何看现象呢？

第5步就是学会用佛法智慧重新审视人生，解决现实问题。人生和现实问题，例如自己生活中的各种各样的关系：与父母的关系，与子女的关系，与老公、老婆的关系，与同事的关系等，我们都要用佛法智慧去正确认识，去重新审视，这点非常重要。

八步骤是一个技术，是一个方法论，是一种手段，要用八步骤来学佛法。佛法给我们提供了正见，就是正确的观念。我们还要把这些书本上的、别人说的观念，例如佛陀开示的、导师开示的道理，落实到自己内心，变成自己的。这就要用八步骤三种禅修来完成。

二、很多师兄对禅修感兴趣，应该如何分享？

把八步骤弄清楚了，禅修就能讲清楚了。

关于心行，导师在这里展开为：观念、心态和



生命品质。从观念的改变到心态的改变，到生命品质的改变，这就是禅修。不管是哪种禅修，其实都是在完成这几个转变。导师其实帮我们把禅修分成：观念的禅修、心态的禅修、生命品质的禅修，对我们的修行更具有指导意义。

传统的禅修有：观察修、观想修、内观、止观等。这些是从不同用心方法来分的，不是从达到什么目的来划分的。对我们目前来说，如果没有老师一步步引导，可能用不起来。

现在从观念、心态、生命品质的角度来说，我们就很清楚了，观察修最重要。有些师兄很喜欢去参加内观禅修，如果在禅修过程中，你的观念没有变，修得再多也没有用，至少是不能持久的。除非在禅修过程中，你的观念改变了。否则，你在座上改变的只是“心态”，而且这种改变往往只是来自周围环境的改变。

所有的禅修都以正见为前提，导师开示说，



观念改了才是内在的正见。事实上，学佛是以正见为基础，禅修也要建立在正确观念的前提下。然后把闻思正见落实到内心，完成观念的改变。然后还要内化为正念，这就属于心态的禅修。如果没有正确观念为前提，是很容易出问题的。所以，关键是要完成观念的改变。

觉平：

如何引导学员
做好每天的定课

一、如何随文入观

从一开班，每天都要做定课。定课就是听《慈经》，每天都要做。一个班的师兄可以一起商量安排早上的 1-2 个时间段，通过网络一起做；也可以安排早晚都做，即早上 1-2 个时间段，晚上 1-2 个时间段，早晚各做一次定课。

做定课，我们首先要知道《慈经》怎么听，否则，听了以后就不会有太大的感觉。以前关于这一块，我们说得很多的就是“随文入观”，但你们知道“随文入观”怎么观不？到底怎么“随文入观”？



所谓“随文入观”，就是要根据文字所表达的意思，把它直接转化到我们自己的内心。很多人以为“随文入观”就是要转化成一个图片，其实，用图片的方式也还是要转化到我们内心。“随文入观”的“观”字，是止观的观。“观”包括了禅修的方法：有观察修、观想修、观照修，还有内观、直观、净观，有很多，这都是观，所以叫“随文入观”。

我们学佛法，重点就是：一听到这个内容就能转化到“这就是我的想法”，就是发自“我”内心深处的一种表达与陈述，而绝非仅嘴上念的这几个音节；就是要落实到自己的内心里去，而不仅是听了一句话，这才叫“随文入观”；就是要完成一种观念的改变，进一步到心态的改变，再到生命品质的改变。这里的关键是观念变了。做定课，不仅仅是在那里听一听，做的时候要随文入观，这个很重要。



例如，《慈经》的第一句是“愿我无敌意”。听到这句话，我们就要转化成自己的“我就是要没有敌意”。这不是一句话，而是我就是这样想的，这就是我的想法，我们就是要这么去引导新班师兄们。这个也要大家去操作一下，才会越来越有感觉。

二、相伴成长的定课

刚开始时，辅导团队可以轮流排班来主持定课，陪伴新班师兄。以后班委产生后，就可以由班委排班主持。辅导团队刚开始轮流陪伴师兄们做早课时，自己的早课可以暂时放一放，先陪师兄们做同喜班的定课。这个过程中，我们可能会比较纠结要不要坚持修自己的早课。其实，这也是一种修行，就是修“无我”，也就是导师开示的辅导员的第三个素养。也不是说一定要放下自己同修班的定课，可以先陪伴



完师兄们，再做自己的定课。同喜班的定课只有 9 分钟，时间也不长，具体做的时间，师兄们可以自己商定。

对于新班师兄们能不能早起，我们也不要设定，其实这些设定就是我们自己不想起这么早。但对于原来有做不同定课的师兄，要改成三级修学的定课，这一点上，绝不手软。你与其等他自己修一两两年后再退出，还不如现在就让他选择，如果做不到，现在就可以退出。这其实也是一种慈悲的表现，但对师兄表达时，辅导员本身要没有情绪。

三、定课的内容与益处

做定课关键是要有质量，而不是加很多东西进去。例如：如何做好随文入观，听《慈经》是对慈心的培养，听时要很专注。我原来也加了一堆，加的还全是书院的，导师都说不加，



那更别说加别的内容了。导师说，问题的核心是皈依没做到位。所以，我们要抓住修学的重点，就是要做好《皈依共修》。每天至少要保证一次，内容就是这个内容，次数越多越好。次数是要长期坚持的，不能说今天做很多次，明天又不做了。

皈依共修其实一天到晚都可做，但那就不叫定课，定课就是定下来的。你要做到别的时间都是定课，你可能要专业学这个才行，我们现在还是属于业余选手。原来我都是自己修定课，后来新带了一个班，是个老班，还带得很难，最后就和他们说我带你们做皈依共修吧，是这样一个缘起。他们做了一段时间后，这个班就有了很大的改善，凡是坚持皈依共修的师兄，比原来都有很大的改善。

觉平：

小组共修引导分享

问：班级共修的两个层面：一个层面是在法义上的——法义的重点、难点和疑点；另外一个层面就是运用——八步骤运用上的重点、难点和疑点。进入第二个层面，在过整个法义框架时是否可以进行，还是一定要过完法义框架后说？

觉平：这一点可以灵活掌握，不要那么机械，根据情况可以两种方法调整使用，但不要总是想着去回答师兄们的问题，而是引导师兄们根据法义去思维。但是对法义这一块在前面做完整、准确、透彻的理解是重点，因为前面一个小点一个小点去过，容易陷入到局部里。



我们也可以灵活处理与安排，如果有师兄提出问题来了，我们也可以说明一下：我们待会儿再讨论你这个问题，怎么来解决；假如时机合适，也可以现在就讨论如何解决。

关键的问题是我们不能只停留在法义这一块，更不能每个题目去找答案；辅助材料每个题目是给我们提供了一个讨论的范围或范畴，而不是根据题目去找答案；这么做的话，我们就回到了以前的应试教育模式里去了，我们过去都是一个一个题目去过。

问：如果过到法义某一点时，有师兄对于非法义重点感兴趣，如何引导？发现有时候，导师没有重点讲的内容，师兄们搞不懂，反而喜欢往里面钻。

觉平：掌控一下时间，关键是正确理解法义，而不是错误理解，引导师兄们不要偏离法义。



问：小组共修常常碰到的情况是，过着法义，有师兄就停下来开始讲自己的情况了，完全陷入自己的事情当中，大家只好听，又不好意思打断。

觉平：可以等这位师兄讲到一定程度时，就说：我们先停下来，这种状态其实也是一种情绪，那是什么样的情绪？对不对？弄清楚了，接下来我们来看法义，回到法义上去，每个法义都蕴含了某一种原理。比如说《佛教与中国传统文化》，后面就有空的智慧，其实就是讲缘起性空。那就一起来探讨：这个内容是怎么样的，你认不认同？这样他就从他的情绪里慢慢跳出来了。你认不认同这个正见？讲得有没有道理？有道理，那我们试着用这个正见来观察一下你刚才说的那个事情，观察以后你还要不要有情绪？就不需要了嘛，情绪也是缘起性空的。



目前靠他自己看清楚还做不到，那就要大家帮助他根据当期的法义来观察，我们都要学会如何用当期的法义来帮助师兄，要解决的不是具体的事情，而是因为这件事情所产生的不良情绪。

还有，就是培养一种平常的心、平淡的心、平静的心。通过观察缘起性空，我们平常对待就行了嘛，都是缘起性空的；就可用平常心、平等心去看它，都是缘起的，那就平淡了，我的心情平静了，不良的情绪化解了，那就没事儿了嘛。即使不处理它也不是事儿，因为我心里已经平静了。

其实所谓的掉到事情里，其实他是陷在情绪里，他从这个情绪里出不来，比如说一种焦虑、担忧、愤怒等等。一般情况下是师兄们都陷入帮这位师兄去解决具体的问题上去了。师兄们帮助一起来解决具体的事情有可能是掉到



一种贪里面去了，“要帮助他解决问题”也是一种贪著。例如觉得“我能够帮你解决这个问题”，有人“老喜欢帮别人出主意，点子王，为了表达自己的观念而说话。”“只有我才能帮助你，别人不行的”，每个人都是在表现这个。其实这个“以结果为导向”是一种幌子，其实都是要证明“我比你们能干”，在一种“自我证明”“自我表达”里。

所以我们的重点是放在用法义引导师兄们去化解情绪，讨论的过程是让他认识到他要改变观念。可能有的师兄对法义都还没有理解，那就帮助他理解法义，再通过对法义的理解帮助他改变观念；然后通过观念的改变，再帮助他用这个观念去审视这件事情；通过审视的过程把情绪化解掉，他情绪化解完也就没事儿了。

前面大家在讨论法义的时候，其实已经把他给拉出来了，如果大家只是帮他出主意，其



实是大家一起都在情绪里。如果说现在我们来看法义“缘起性空”怎么讲的，有没有道理啊，有道理，那我们要不要这么看？要这么看，那就通过缘起性空来分析事情，一分析，事情都是缘起性空的嘛，对不对？那我们的情绪、所有的都是缘起性空的嘛，既然如此，那我干吗要有情绪呢？那就没有必要了嘛。如果还有情绪，说明他愚蠢嘛，你愿不愿意愚蠢？没有人愿意说自己“愚蠢”，如果自己还在情绪里，那是不是太愚蠢了？这样他就没有情绪了，没情绪了这个事情就解决了。是自己对自己说“愚蠢”哦，不是你对他说，你对他说就变成骂人了。

觉平：

修学引导的重要性

一、同喜班阶段

开班仪式后的第2天，就可以在班级群里做定课；也可以先做一次小组共修，大家交流讨论一下：为什么要学佛？为什么要到三级修学来学？或者分享如何恭听《慈经》，如何做“随文入观”等，也可先交流一下，但不提具体要求。总之，先打预防针，大家要准备好，我们的要求会很高的。

在第一次共修时，会请师兄们每人分享5分钟：我为什么要学佛？为什么要到三级修学来学（是什么因缘）？我准备怎么学佛，态度怎么样？准备花多少时间？分享完后，那怎么



才能好好学呢？接下来就把对师兄们的要求抛出来。

刚开始师兄们基本上都会说准备好好学的。等师兄们表完态后再提要求，师兄们不好意思不干。既然准备好好学，那如何好好学，学习的标准就可以抛出来了——主要是通过这样的引导，帮助师兄们认识到他要怎么样。

如果前面这些都做到了，他才能做到：每天都要有自修，自修了还要对法义的脉络、重点有思考，包括对道理上的正见和事实上的正见有思考。这个时候，每一期法义要解决的问题我们才能引导他做到。

例如，《当代宗教信仰问题的思考》就是要解决要不要信仰的问题，如果前面的内容他都没有做，那么第一课的目标“要引导其有信仰”是无法完成的。凡是不想皈依的人，基本上是每期内容都没有学懂的人（没好好学的



人)。因为佛法实在是太精深了，无懈可击，只要你跟着好好学，你想不学好都不可能；那些学不好的人，根本就是没按照要求好好学。所以，对每一课内容我们都要这么去思考。否则我们同喜班学完就学完了，学完了到底要干吗都不知道。

可以问问自己，《当代宗教信仰问题的思考》学完要干吗？《佛教与中国传统文化》学完要干吗？有没有做过思考啊？

这么做的目的就是帮助师兄们尽早地养成学习习惯，掌握学习方法，端正学习态度。这三步，3个月内建立起来，达到了，后面就轻松了。

二、同修班阶段

进入同修班两年左右的班（《略论》学完1遍，开始学第2遍时），会有不少师兄出现



麻木状态，这个时候要调整要改就很难。问题出在哪里呢？我的反思是，有 4 个方面的问题其实是没思考清楚的：

1、为什么要学佛？

2、为什么要在三级修学学佛？

3、学佛到底要解决什么问题，达到什么目的？

4、如何学佛？

事实上在前期（同喜班阶段）就要引导师兄们思考与认识这些问题。在引导师兄们之前，首先自己要认真思考过，并且形成胜解，就是要深刻认识到自己的生命状态就是无明和我执，就是看不清楚和自以为是，这些认识不光是嘴上说说的。但凡学过佛的人都知道无明与我执，但基本都是挂在嘴上，其实一点感觉也没有——虽然知道，却很少对“我执”采取什么行动。不仅不下手，反倒是“我执”一来



就完全不管不顾了，变成“无明”“我执”的傀儡。如果对其间的过患进行深入思考，一般可以避免麻木或者度过麻木期。

净春：

辅助材料在三十分
钟讨论中的作用

如何组织好班级共修最后的三十分钟讨论？从刚开始带班，我就一直在摸索和改善。因为我认识到，如果三十分钟的讨论能够有效，那对于本周法义的修学会是一个有力的增上。

刚开始，也会落入到自己分享过多，或者抓不住核心脉络的误区，这时会发现大家的受益不大，也探讨不起来。有时候抛出一个问题，发现师兄们思维有些跟不上，分享的思路比较混乱，不在当期法义上，或者就是沉默。那么，原因可能会出在哪里呢？

1. 自修普遍不到位，在倾听师兄们的五分钟分享时，就能比较明显地表现出来。



2. 我提出的问题不契合师兄们当下的心行，可能大家在理解层面上都没有到位，我却提了一个如何运用的问题，因为没有运用，所以不知道如何分享。

如何解决这些问题呢？我做过多多种尝试，比如三十分钟大家只讨论一个问题，发现这对于第一遍修学《道次第》的师兄并不太适用，因为大家对法义基本还处在理解层面上，甚至都还不太理解，所以探讨起来，大家的思路还是没办法做到完整。如果连完整都不能做到，三十分钟只讨论一个问题，就会或是草草结束，或是貌似热闹，一旦偏离主题，那就是无效修学，更加谈不上准确和透彻了。

按照理论来说，自修和小组共修之后，应该能达到完整的程度，不过我后来放下了这个设定，因为这种设定无济于事，辅导义工可以提醒大家自修和小组共修要认真，但是对于结



果是无法预测的。我能够做的，就是要在大家当下的修行层面上，让班级师兄在整体上做进一步的深化和提升。离开了缘起去谈标准，只会让师兄们不知所措。

那标准要不要达到呢？当然是要的。那么，该怎么让师兄们的探讨既能朝着标准去靠拢，又能兼顾不同师兄的修学水平呢？我后来发现，不论大家这周的修学效果如何，在三十分钟里如果能够完整地如理思维一遍当期法义，会比较有效。当然，中间是否要针对某个部分深入探讨，这可以根据师兄们的情况作调整，但是目标首先是要完整。这样做的好处是，通过讨论能够让大家对当期法义需要建立的主要正见和心态达成共识，只要我们的讨论是如理思维，就一定会有法喜，这样，三十分钟讨论就变成了一个禅修的过程。

那具体要如何落实呢？结合自己修学的体



会，我发现辅助材料就是最佳的帮手，只要按照辅助材料如理思维一遍，肯定会生起修学检验部分的正向心态。整个辅助材料，其实就是在帮助我们落实八步三禅，所以我开始尝试按照辅助材料的大题来引导大家探讨。

这样会不会和小组共修内容重复呢？其实两者是不违背的，因为禅修本来就要不断地重复正确。在经过了小组共修之后，我们可以做一些更为精准的提炼，然后强化正见，在探讨过程中解决重点、难点和疑点。而且，这可以兼顾不同修学程度的师兄，尤其是进入同修班以后，大家的修学会出现差异化。已经在认识上完整的师兄，可以更加准确和透彻，还没有建立完整正见的师兄，也可以朝着完整的方向进步。

践行了一段时间后，我发现效果比较好，大家探讨的气氛浓郁，在按照大题讨论的过程



中，可以及时发现薄弱的地方在哪里，有针对性地解决。如果本期法义班级整体水平还未达到理解层面，那我们就重点探讨如何更好地理解；如果在理解层面达到了，那我们可以在接受和运用层面提升；如果已经到达接受层面了，就可以在运用层面探讨，因为每一个讨论的题目，都可以在理解、接受、运用的层面上去探讨。如果时间到了，辅导义工还可以用最后的五分钟做一个提升，目标是让本期法义修学检验的观念和心态能够形成、稳定和增长广大。

整个过程对于我来说，也是一个很好的重复正确的修行，我自己探讨完也会觉得法喜充满，不再有压力。而且，我也进一步认识到了辅助材料的重要性，它蕴含了导师的无量智慧和慈悲，它可以让我们的思维更加深远和宽广。辅助材料是三级修学特点的延伸和圆满，更加契合三级修学，可以帮助我们更好地理解模式、



践行模式，认识到三级修学的殊胜，对其生起更大的信心。

所以，有效地运用辅助材料和《道次第》思维导图，可以有力地促进我们在讨论中践行三种禅修。这是我在带班三十分钟讨论中的一点心得，愿和师兄们一起探讨，共同进步。

净春：

如何带动班级师兄
积极参与新模式建设

目前，辅导员师兄最关注的问题之一，应该就是如何带动所带班级积极参与分灯的新模式建设。我所带的班级在整个过程中，从一开始的有些不接受、迟疑，到后来的积极参与，有多位师兄承担。因为这是今年的新生事物，也是重点，想和大家一起分享和探讨这中间的经验教训。

要带动班级师兄积极参与转型，首先辅导员师兄自己要对新的传帮带模式有高度的认同感，并且要积极参与培训。我自己因为一直在接触新地区，能够看到新地区的师兄因为大力承担，自身成长非常快，所以非常认可导师的



开示。成熟地区的师兄有时习惯了依赖，所以接受起来可能会稍慢些，也会出现难推动的情况。所以我在班级共修时，先积极和师兄们分享转变的利益，这是一个很好的机会，可以让每位师兄都积极地参与，不仅仅是承担某一个义工岗位，而是可以全面了解，该做什么，如何做，每位师兄如何在承担中快速成长。

在此过程中，有些师兄也会担心班级被拆散，或者因听到一些不正确的说法而产生烦恼。而因为我参与了培训，会及时地向大家传递正确的信息。

其次，要鼓励班委发心承担传帮带小组中的义工岗位，和大家分享承担的意义和价值。同时，也要化解大家可能有的压力。有些师兄有发心，但是担心不会做，所以，也需要和大家分享会提供的支持和服务，告诉大家怎么做。我也会分享自己是如何在承担中成长的，



以及怎么去有效地获得资源。在整个过程中，辅导员师兄要经常关心承担了主要义工岗位的师兄的心态变化，既要保有大家的发心和热情，也要帮助化解压力和烦恼。我当时是和每一位承担主要义工岗位的师兄做了单独沟通，了解大家是否有压力，有没有什么困难，做事过程中需要怎么发心和用心，所以后来顺利完成了转变。而且，明显感觉到，班级整体的修学和做事氛围更好了，班级更有凝聚力，出勤率也比之前好很多。

在转变的过程中，还需要积极引导师兄们转向前台。首先，我自己在义工行中就做了调整，现在认识到前台才是重心，所以我也发愿和大家一起将更多的精力投入到前台工作中。这么做的好处是，修习了利行和同事，辅导员先起带头作用。

因为班级承担义工比较多的师兄都已经习



惯了原先的义工岗位，开始不太愿意转过来。所以，我让大家学习了导师对于新模式的开示，在达成共识的情况下，再反复分享，一定要先把义工重心转移到前台，因为这对个人和团队成长的意义都很重大，对大家的成长会更加有利，而且原先做的义工工作以后都需要新的传帮带小组开展起来，这样大家还可以把原来的经验带过来。

同时，也要推动所有的班委师兄和全班师兄积极参与相关培训，和其他的传帮带小组互动，互相学习经验。在这个过程中，自己和所有的师兄都感受到了这么做的好处，受到了鼓舞。

要说还需要改善的地方，就是辅导员师兄可以和所有的师兄共修相关开示，这是我做的不到位的地方，只是提醒大家去学习，但是没有和大家一起共修。可以把重要部分做成



PPT，和大家一起探讨我们为什么要做，做的好处是什么，我的担心是什么，如何解决。其次，因为需要转型，所以大家的义工量会增加，可以带领大家做一些小的讨论，如何在做事中修行，欢喜做事，欢喜承担。

这是我做的一些尝试和努力，和师兄们一起探讨。愿每个班级都能在新模式中健康成长。

净孩：

如何让
观察修
活泼起
来

一、缘起

八步骤的重要性是不言而喻的。在实践中，一些师兄却感觉用得不流畅、不自如。特别是观察修比较生疏，结合现实人生比较生硬，和自己硬结合、乱结合，分享干巴巴，没有什么感染力。例如，说一段法义，再检讨自己跟法义的差距，然后似乎就完成分享了，似乎也结合自身了，但是观察思维这一块是欠缺的。这样自己既说服不了自己，转变心行，也难以感染、利益他人，长期以往，个人修学不受益，共修的气氛也很受影响。

对此，我深有感触，因为曾经也遇到类似



的问题。但在自己承担了辅导义工后，发现观察修越来越活泼起来。也有常去承担分享员的师兄反映，对传灯活动中所涉及的法义，理解得更深，脉络更清晰，很受益。

这确实反映了一个惯常的现象，但也是一个容易被忽视的现象。在日常生活中，当我们尝试去说服别人的时候，我们会用各种方法，比如说摆事实、讲道理、举例子，而且还要关注别人的接受程度，可以说是非常用心，也很注意方法。但是当我们自己说服自己的时候，以当期法义说服我们这颗凡夫心的时候，可能我们就没有这么强的意识了。

因此，请让我们也对自己说说法吧！

二、要怎么给自己说法

《道次第》中“说法轨则”原文：“既诵咒已，舒颜悦色，具足定义、支分、譬喻、理由、教



证而为宣说。”这一段是对说法师的要求，导师在每一节课其实也是这样给我们说法，同时也是给我们示范怎么做观察修的。往往我们不可能很快全然接受，但我们可以以导师的开示为基础，参照说法轨则的五个方面，进一步观察修。

（一）定义、支分从微观到宏观，帮助我们准确、完整地理解法义。没有这个基础，我们是不可能举出适当的譬喻，也是不可能如理思维的。

我们写议论文的时候，要有论点、论据、论证，它的首要是论点。那么学习佛法，也要找准本期法义的正见，明白导师想告诉我们什么道理，想引导出什么样的心行，而对其进行观察思维。如果找不准的话，观察修的所缘就无法清晰，那么观察的方向，自然就跟导向有偏差。



此外，有些所缘境，我们可能难以对其直接观察，或者观察不得力，那可以围绕着与其有关的前后、左右的事情来帮助我们对它进行思维。

比如说对十德善知识“持戒”的观察，是观察善知识持戒功德，进而对善知识产生信心和恭敬心。但有些师兄直接检讨自己持戒的问题，进行忏悔，发心改过，这就偏离了本课的导向。还有些师兄说，我不在导师身边，怎么观察导师持戒的功德呢？我们知道由戒生定、由定发慧。那么，通过思维三级修学模式的殊胜性，通过每一节课的学习，我们能深深感受到导师的智慧了么？导师修行弘法三十年，断疲厌，数数宣说，我们感受到导师的坚定不移，感受到导师的深厚定力了么？在定慧的观察之后，我们对导师持戒的功德产生信心了么？

在此基础上，我们再结合自己。戒律就是



一种规则，那么遵守规则难不难呢，比如交通规则、学校纪律、单位制度，我们遵守得怎么样？这些规则与戒律相比，特别是与《道次第》所述善知识所应遵守的菩萨戒相比，哪个更难？那么通过这种感同身受的对比，让我们油然而生对善知识的敬仰之心、信心及恭敬心。

诗云“横看成岭侧成峰”，如果没有一个相对广度的观察，其实也很难产生一种深度的认识。定义、支分不单单是让我们准确、完整地理解法义，而且是一种重要的思维方式。它不只限于本课的内容，还要调动与之相关的内容来帮助我们观察、思维。所以“功夫在诗外”，对每一节课、每一个所缘境，都要踏踏实实地学习，观察思维，不断累积正见、发心，我们的观察修才善巧，才有力量。

（二）譬喻能帮助我们透彻理解法义，这也是结合现实人生的过程。是否举得出恰当的



例子，说明自己观察思维的用心程度、深入程度。因为适当的比喻是一定能反映它与法义之间的共同点、要点的。譬喻是打比方的意思，是把人们不熟悉的东西用人们熟悉的东西来进行解释说明，使表达更形象生动具体。所以，我们要多训练自己去使用譬喻，这有几个好处：

1、在寻找适当譬喻的过程中，我们在不断思维，反复对照法义，这是在用心，也是在强化思维。

2、譬喻形象、生动、直观、具体，让人印象深刻，更容易产生感觉。

比如《道次第》中说“会通一切经教互不相违”，那是不是学佛就不需要有次第了呢？我们可以思考，当我们做菜时，手里有好多材料，我们会不会不分先后顺序，也不关心火候呢？肯定不会的，因为要么夹生，要么就是一锅乱炖，滋味就可想而知了。



（三）如果譬喻是事例的话，那么理由就是理了。理事都具足，就比较深入浅出。既然是理由，就要摆事实、讲道理。除了理清法义的脉络，按照当期法义去做观察修外，还可以进一步结合现实人生，特别是与之相似而社会又普遍认同的道理进行观察。这些道理既然是人们已经接受的观念，那么这种同理心有助于自己接受佛法。

比如说现在学佛了，那么我就是个学生。作为世俗的学生是不是应该尊师重教、刻苦努力才容易得到好成绩？能不能经常迟到早退，不做功课？肯定是不能的。那么我作为学佛是不是也是这样，甚至标准更高？我认同吗？这就是摆事实、讲道理，举出这种世俗中普遍认可的事理，这种事例本来就是我们认可和接受的，那么这种接受就有助于我们接受与事理相当的法义。然后，我们再进一步从普遍现象到



具体个案，检验一下自己，我现在做得怎样？我应该怎么做？从而完成跟自己的结合。

所以，八步骤说结合现实人生，不仅仅是指自己的人生。佛家也有云“无常说法”，可见只要带着正见，带着主动去观察修的意识，我们会在自然、社会、人生、自身的现象中找到结合点。当然，这要一点一点地训练。

（四）教证是佛菩萨、祖师大德的教言，引用权威者、实践者、受益者的教言来增加信心和说服力。特别是有些所缘境无法证实、也无法证伪的时候，对权威者的信心就很重要。是相信他们可靠，还是相信自己可靠？所以，不断强化皈依及依止之心，对于我们进行观察修也是必不可少的。

三、结说

1、要做好观察修，首先要有主动去对照



现实人生的意识及思考方式。就像我们要说服他人一样，我们甚至要更用心地，更注意方法地来说服我们自己的凡夫心。

2、要做好观察修，多闻是基础，多闻才能保证对法义理解的准确、完整。多闻才能养成思维的习惯，从而法义熟练，安住所缘，灵光一闪，产生作用。

3、做好观察修，要按八步骤。本文从定义、支分、譬喻、理由、教证这几个方面来分析，也是想提供一点运用八步骤的善巧方便。定义、支分是从微观到宏观，帮助我们准确、完整地理解法义，更多用于八步骤的前三步。譬喻、理由、教证更多用于八步骤的第四步。当然，这也不是截然分开的。

4、观察修需要我们在修学中不断地运用、积累。好的观察修，可以达到止观的效果。一是自己的止观实践，观察修帮助自己改变观念、



心态。二是听者更容易安住，不掉举、不散乱。
一次好的观察修分享，应该是可以提神醒脑的。

净孩：

缘起法运用的引导思考

缘起法是佛法的基本思想，非常重要。对于缘起法，师兄们一般都能从道理上接受，毕竟因缘和合是比较容易观察到的现象。但是并不容易转化为心行，容易流于泛泛，不能很好地运用。为此，我在不同的场合尝试了引导。

一、偏空，不重视缘起

修学初期，师兄们往往对空性很感兴趣，甚至作出各种假想，提出各种问题，毕竟明心见性的境界让人好奇和神往。这种现象多见于“老修行”。在修学上表现为容易流于玄谈，修学态度不能真诚、认真、老实，对服务模式



不重视。

这背后反映出：（1）并不清楚学佛的目标是成就无限的慈悲与智慧，仅修空性是不能成就佛菩萨圆满的生命品质的。（2）不清楚证悟空性也需要各种因缘的积累。也就是说，不知道学什么，不知道该怎么学。而不知道怎么学，又会影响到对学什么的选择。所以心始终安住不下来，顺着自己的感觉随意乱修，盲目乱看。而因为修行落不到实处，调心效果不明显，空性目标又定得太高，就出现希望越大，失望越大的情形。

对于此类情况，除了消除上述误解外，还要提醒：

1. 佛法是心法，读了这么多的经论，有多少能够落实到心行上？如果落实不了，不就与修行背道而驰了吗？流于玄谈有何益处？

2. 要引导师兄们注意语言和理性思维的



有限性。我们认识到什么样的世界与我们的认识能力有关，我们的认识往往是有缺陷和不足的。我们的认识中，理性思维是很重要的一个方面，理性思维的工具是语言，而语言中概念的内涵和外延不一定是周延的、精确的。比如快乐、安静、舒服等形容词是无法量化和言说的，又好比无法用语言向盲人说清我们所能看见的东西。所谓如人饮水冷暖自知，修行所得到的觉受，是需要体证的。所以，不要妄想光是通过理性就能够证悟空性。

二、期待结果，不重视缘起的积累

有些师兄一开始烦恼很重，学习一段时间后还是觉得佛法用不起来，修学意乐产生消减，信心开始退转。这种情形往往是因为没有缘起的观念，一开始期望很大，对佛法有幻想，行动和内心却没有按照缘起法来做，结果未有多



少努力就抱怨佛法不灵，从而产生轻易舍弃的想法。具体又有以下：

1. 不清楚或者不重视缘起法在佛法、在《道次第》和修学模式中的重要作用。

（1）就佛法而言，十二缘起，闻思修，戒定慧都有次第。

（2）就《道次第》而言，三士道有次第。具体的支分上，比如说七支因果，从知母、念恩、报恩，修慈、修悲，增上意乐，一直到菩提心，其实都是一个次第的过程。又比如说作六种想，其实也是一个次第，先具病者想，余善可生。

（3）导师也非常重视缘起法。比如说十八字方针，从态度模式到方法模式，再到效果模式，其实都贯穿着一个次第。而每种模式之中，真诚、认真、老实，理解、接受、运用，观念、心态、品质之间也是有次第。

次第也就是缘起的过程。



2. 对缘起法运用得不够熟练，不够细致。

特别表现在没有从三大特征详细、深入地思维。

学习《佛教怎么看世界》，我们知道缘起法具有果从因生、事待理成、有依空立三大特征。但说起缘起法，往往会将无常、无我、无自性这些“消极”的一面挂在嘴边，而不注意“积极”的一面。按缘起法的三大特征，事物是缘起的，而缘起是有规律的，即因缘因果规律。须知，任何事都受着缘起规律的支配，不依此而行，就会发生各种状况，得不到效果。

根据因缘因果的规律，想要得到乐果，一定要种善因，而且要目标明确，方法正确，然后方法完整，加上缘起的不断积累，这才能达到目标。生命是无尽的积累，无论在世俗，还是修学、做义工，任何一种能力、心行的获得，都是需要积累的，也就是在缘起的基础上训练，而缘起是要下功夫的。



如果深信缘起就不会光是幻想，不会再有不劳而获的心态，因为果从因生。如果深信缘起就会有规矩，知道必须保质保量，按次第地修学，因为事待理成。如果深信缘起就会产生信心和希望，不急不躁，踏踏实实安住修学。如果深信缘起就会关注每一个当下，主动选择和创造，精进修学。

三、不知道如何运用缘起法做观察修来转变心行

比如，道理上知道无常、无我、无自性，除此之外，不知道缘起法还能产生什么样的心行。有鉴于此，我在两次带班的时候问了一个问题：如果我们接受了缘起法，我能据此推导出什么样的心理呢？

1. 例如，我面前的一碗米饭，思维它凝结了多少的因缘，对不同的对象产生相应的心



行，缘起追溯越长、越广，心量越大。这里有天地的化育，四季的更迭，需要风调雨顺，还要农民辛勤地耕耘，加工、运输、出卖，自己劳动取得报酬，还有爱人的厨房劳作。而这些环节又包含了无穷无尽的因缘。这样一思考，有种天人合一、万物一体的感觉。我眼前的一碗饭，吃完可能是以分钟计算，而为了成就这一刻，需要具足多少因缘？简直是无量的时空就为了成就这一刻，吃到一碗饭如此的不可思议！

能不珍惜吗？能不感恩吗？对一碗饭如此，对其他的福报也是如此！对于暇满人身，对于三宝，更是如此啊！

这又能引发悦意慈，万物并非与我无关，是息息相关的，只不过因为无知和忽视而麻木了。能不产生爱心吗？能不尊重吗？

如是思惟，《佛教的环保思想》要培养的



三种良好心态：感恩心、尊重心及爱心就出来了。

2. 又如事物是缘起的，所以要珍惜，既然是缘起的，那也是无常的，我们不要执著。让我们产生珍惜而又不执著的心。

3. 又如事物是缘起的，所以要积极创造好的因缘，但是事待理成又要因缘具足，所以我们要因上努力、果上随缘，等等。

可见，多思维缘起能帮助我们加强观察修。按照导师的开示，在证悟空性之前都是要运用观察修，也就是说需要有缘起的运用。思惟缘起本身也是在做观察修。

四、结说

缘起法对我们的修学其实是非常有帮助的。它让我们在修学上更主动、更踏实、更理智，能够更客观地评价自己、评价目标和方向，



并加以调整。

它有助于我们搞清修学理路，安住修学。如果我们没有明确的目标，没有正确、完整的缘起，那是不可能达到结果的。所以，如果我们重视缘起法的话，我们会注重整个菩提大道的学佛理路，以及每一个支分的次第及完整，会将修学落实到细节。

它有助于检验自己的修学。比如说哪个阶段修得不好，那我们可能会想，这个缘起在哪方面还不具足？是方法不正确呢，还是方法完整，还是自己努力不够？这样我们就会有一个比较明确的可操作性的东西。

净海：

师兄们『被迫』自觉独立

现在还记得开班前我与净好师兄的对话。

那天，他和当地几位师兄来车站接我们，他激动地对我说：有了辅导员，我们就有依靠了，以后就可以轻松一些啦。我当时就对他说：辅导员也是凡夫，指望不上，还是靠自己吧。净好师兄还以为我是自谦，没想到后来发生的事证明我说的确实是真的。

刚开始，我还组织并参加一下班委会，后来随着带班增加，因精力和时间的缘故，就越来越顾不上过问班级的具体事务了。有时候，师兄们问起模式，我才会说，多数时候都是不问不说。有时候我自己也不熟悉模式，比如传



灯，就只好现学现卖。后来事情和模式都太多了，实在学不过来，就只好牵线搭桥——帮助想了解模式的人与懂模式的人相互加一下微信，就此了事。解决问题确实很有效，但自己却养成一些偷懒和投机的习惯，非常惭愧。

也许因为指望不上辅导员的缘故吧，班级许多事务，师兄们只好“被迫”自己做出决定，慢慢就养成了自觉独立的习惯。如果说有什么可借鉴的经验，个人体会如下，仅供参考。

【要有把班级办成小书院的理想】

导师说，要把班级办成小书院。个人体会，这不是口号，而是可以付诸实践的。

如果一个班的师兄都是辅助员、辅导员、导读员、主持人，那还用担心这个班不能自觉独立优化裂变吗？所以，从一开始我就鼓励师兄们对自己要有信心，要勇于担当，去做辅助



员、辅导员、导读员、主持人，要多传灯，多做义工，还特别强调了辅导岗位对自己修学的殊胜性。我说：你们看我也不是太傻的人吧，名牌大学毕业，做了多年记者，一定不傻。但为什么要花这么多精力和时间来做这个不图名不图利的辅导员呢？总之，一定是有好处才会这么做的吧。至于有什么好处，你们自己做了就知道啦。师兄们还真被说动了，短短两年多时间，就“生产出来”六位辅助员、辅导员，导读员也占了班级人数的三分之一。两位辅导员即将上岗，其中一位还是向异地输出的辅导员，成功实现了“裂变”。

麻雀虽小，五脏俱全，一个班级也具备成为一个修学团体的所有基本元素。如果每位师兄都能发挥出自觉独立的精神，在两套模式的指导和规范下，一定能焕发出强大的自我优化和裂变的生命力。在此过程中，积极参与其中



的师兄们也会同时受益，从而在客观上实现自利利他。

我经常对师兄们说，如果班里能有 2/3 以上的辅导员或辅助员，自己就可以申请超脱式带班了。那样的话，是不是就可以继续带更多的班呢。如果所带每个班都能实现超脱式带班的话，是不是就可以带很多很多的班了呢。不知道这算不算辅导员的自我优化和自我裂变。

【辅导员是关键——关键是不“捣乱”】

一直坚信，包括自己在内的所有辅导员都是有良好的发心去利益师兄们乃至一切众生，并且也是这么身体力行的。但在实操过程中，因为每个人和每个班的缘起都不同，总是或多或少、或左或右地无法将良好发心兑现为美好结果。这其实是最炼心的地方。

发现自己心行状态不好时，所带班的师兄



们状态也不好。刚开始有点迷惑，有些不知所措。后来慢慢理解，自己状态不好时，主宰欲、重要感、优越感就会爆棚，这时自己反而变得“积极主动”，特别想“管管”班级事务。一旦自己插手本来自觉独立的班级运转模型，这个模型的节奏就被打破了。师兄们有的不知所措，有的甚至因此起了烦恼，结果班级氛围也被自己搞得乱七八糟，最后就表现为共修现场要么人少，要么分享得不着边际、云里雾里。我意识到自己的问题后，就刻意不去过多干预班级事务，而是请班委师兄们各负其责，自己把自己的事情做好。当然，有时候控制不好自己的心行，这也可能因此变成懈怠甚至懒惰。

因为对导师和三级修学特别依止，师兄们对我这个假名安立的辅导员很尊重，有师兄甚至说“要依止辅导员”“辅导员就是标准”，我特别惭愧，赶紧纠正这样的说法。虽然这是



师兄对我的信任，但我知道自己有几斤几两。为避免自己的辅导可能误导师兄们，一方面我不断学习模式特别是辅导模式，另一方面也经常跟师兄们说：辅导员对模式的理解不见得就是标准。在没有见道之前，每个人对模式和法的理解都会有区别，这时候大家一起交流，达成共识，才是实践模式的如实态度。

现在已不大可能因个人私心而影响班级氛围，但打着践行模式的旗号而对自己的凡夫心不觉知，这种“捣乱”的可能性还是存在的，特别需要自己警惕。

【班委义工既然是发动机，就要有动力】

据说一些班委义工是“被发心”的，个人认为，这样选出的班委是不如法的。班委义工既然是发动机，就要有动力。既然要有动力，怎么能“被动”呢。



我带过几个班，大多数的班委师兄们都是主动发心的。个人理解：没有发心，一切免谈，做班委义工亦如此。做班委义工就是服务大家、积累福慧资粮的殊胜机会。既然如此，就应该营造一个大家积极发心当班委义工的氛围，而不是假模假式的谦让，或者根本就没有动力。这个“积极发心的班风”一定要有。

当然，班委义工的条件一定要符合模式，宁缺勿滥。曾经有个班师兄们修学状态不是太好，具足班委条件的师兄较少，我当时建议，班委可以兼岗，宁缺勿滥。后来，师兄们修学状态提升了，具足班委条件的人数多了，就再增补班委，增补的前提还是要有主动积极的发心。迄今为止，我从未私下或公开劝请过任何师兄发心做班委。虽然有的师兄发心需要外在因缘，辅导员也许能推一把，但我发现，拔苗助长后患无穷，就放弃了急于求成的想法。



选班委义工也很关键。在推选时，辅导员对班委人选有否决权，但我从未用过。有时候，某位师兄得票最多，但我可能会觉得他的“人望”也许并不能“服众”，是不是换个师兄做班长呢？最后还是忍住了自己的干涉欲，把这个原则坚持下来：只要得票最多的师兄主动发心担任班长，符合班委条件，所有师兄对此没有异议，就随喜并支持他。这对每位师兄都是公平的，其他岗位也一样。这个过程其实也是训练平等心的过程，不以自己凡夫心的好恶来做判断和取舍，而以师兄们的发心和担当为准则。我们一般会按得票请师兄们依次选择自己发心的岗位，然后征求所有师兄的意见，这样班委就有较强的民意基础，主动性也会加强。

【学员是中心，修行是自家事】

过去曾经为“不精进的”师兄着急过，甚



至私下或公开软硬兼施地用各种模式和规定来“劝请”他精进修学，后来发现：效果甚微。一开始对此很气馁，进而有点“放弃他”的想法，但一想到对众生的承诺，对菩提心的承诺（导师说，菩萨行者，不主动利他，也是有过失的），就不敢造次，还是硬着头皮继续想办法。

观察自己，现在为什么精进地修学和做事？过去，自己并不是这样的。在从不精进到精进的过程中，自己也是经历过很长时间。所以，对师兄们也要有耐心。这是第一点：淡定。

其次，自己从不精进到精进，是辅导员或师兄们劝出来的吗？恐怕不是。辅导员和师兄们只是一直在践行着他们自己的菩萨行，一直在包容但不纵容我的毛病和问题，一直陪伴着我，直到现在因缘成熟。我为什么不能一直陪伴师兄们呢？一定能！这是第二点：陪伴。

想想自己的修行心路，是在认识到生命的



本质是苦之后，才发起精进修行之心的。这种动力的根源来自内心，并非外在，尽管外在的氛围也很重要。说到底，修行解脱乃至成佛，压根儿就是一件“很私人化”的事，如人饮水冷暖自知。依赖外在力量的推动，可能只是最初的一个善所缘，但根本（关键）因素还在自己。就像导师已经把佛法这套大餐做好摆在我面前，我得自己吃啊。修行与吃喝拉撒睡其实很像，它们都是我自身的本能需求，也是需要我亲自去做的。想明白了自己的心路，也能理解师兄们的心路了。这是第三点：自觉。

就像班委义工发心很关键一样，学员自觉也很关键。不自觉的，要创造因缘帮他自觉；自觉的，要增上因缘帮他更自觉，最终真正圆满地觉醒。

净屏：

新开班第一次
辅导团队碰头会

在支持了几个班之后，除了自身的成长之外，也或多或少有了一些心得。回想自己做辅助员和实习辅导员的时候，得到了师兄们很多的支持和传帮带，现在承担了支持辅导员的角色，组建了一个新班的辅导团队之后，我一定会组织辅导团队的第一次碰头会。个人感受这对于接下来整个辅导团队的有效运转十分重要，同时也有助于帮助班级顺利度过前几个月。分享一下抛砖引玉，希望给即将上岗承担辅助员、实习辅导员和支持辅导员的菩萨们提供一些参考。



时间：参加完前行会之后开班仪式之前

参与人：新班的 5 人团队

目标：经过前行会对于各自的职能定位有了一个总的了解之后，对于在接下来的三个月的具体落实达成共识。

主持人：支持辅导员

流程：（不包括前行和结行）

1. 简单的自我介绍（包括各自修学进度、辅助员是否有过跟班的经历等）

2. 支持辅导员就定位、具体前三个月要做的事务和团队一起达成共识。

a) 总的目标：认识到辅导团队的所有成员都是学习者、分享者、辅助者、服务者，不是老师，大家都是通过这样的一个义工岗位增进修行。辅导员和辅助员所要传达给师兄们的始终是模式而不是讲师讲法，有了这个认知就不会有偏差，也会减少很多压力和烦恼。



b) 实习辅导员：前三个月没有产生班委，做一个新班的班主任非常辛苦，可随时寻求支持辅导员的支持。需要做的事情有：

i. 学习如何带好一个班（通过提前的备课和共修后的辅导团队会议提升带班技巧和经验，提高引导质量并逐渐掌握以怎样的方式有效传达和落实两套模式，同时增进自身修行）

ii. 传达书院的精神，发布传灯、慈善、文宣等相关信息。

iii. 提醒学员自修、共修（可与辅助员师兄配合完成），包括要共修的内容、自修和共修的要求、轮值组等。新开班的前几个月这样的提醒很有必要，帮助学员逐渐养成良好的修学习惯。提醒的方式和频率根据情况灵活把握，可寻求支持辅导员的帮助或者听取有经验的辅助员师兄的建议。

iv. 适时引导、组织定课（根据班级情况，



可以采取提醒的方式、打卡的方式、共同在群里做定课的方式等，无论是哪一种，实习辅导员师兄都需要身先士卒并逐渐鼓励班级师兄轮值承担）。可以分享院歌的涵义以及《慈经》的故事，帮助师兄们契入和安住。

v. 建议如果因缘许可，旁听至少一次各组的小组共修，可以直接了解师兄们的自修和小组共修情况。

vi. 培养学员传灯、慈善的意识以及义工行的意愿。（可以在修学引导的过程中，也可以在平时的分享中）

vii. 组织庆生以及适时组织一次班级活动。

viii. 适当关注班级学员的朋友圈，也有助于了解师兄们的状态和想法，尤其是出现违缘的师兄。

ix. 传帮带辅助员。（如何带小组及其他需要帮助的问题）



c) 辅助员：辅助员的责任除了带好小组共修，还有一个非常重要的任务就是学习如何带班，为尽快走上实习辅导员岗位做好准备。需要做的事情有：

i. 带领小组共修：提前提醒出勤、安排轮值组长、提醒自修共修（可与轮值组长配合）、带领组员熟悉小组共修流程、引导小组共修（传达小组共修模式、培养正思维习惯、带领大家逐步学习运用八步三禅、可以晒自己的提纲或者笔记，有任何需要实习辅导员或者支持辅导员传帮带的问题及时提出）、及时发现问题并反馈给辅导团队、发现人才。

ii. 学习带班：充分重视班级共修的示范分享、认真聆听整个班级共修的过程、保持观照（学习如何应对和处理班级共修可能发生的各种情况）、认真聆听 30 分钟讨论（学习如何引导）、认真聆听 5 分钟辅导员总结。



d)支持辅导员：为辅导团队随时提供支持、不打断或者参与班级共修的引导（除非实习辅导员明确提出或者出现明显偏差）、共修前的共同备课（如实习辅导员或者辅助员有需求）、共修后主持辅导团队例会、尽量前三个月不缺席班级共修。

3. 支持辅导员介绍辅导团队例会：

a) 前行

b) 正行【小组共修情况讨论（小组共修的情况可以在共修前在团队的群里沟通，有助于辅导员带班的引导）、班级共修整体情况的观察和反馈、对于示范分享的反馈和建议、对于实习辅导员本次共修带班的反馈和建议、共同商议解决问题并落实到人、传灯慈善班级活动等其他事宜】

c) 结行

4. 实习辅导员简单介绍新班学员的大致



情况

5. Q & A，如需要，支持辅导员介绍开班仪式后如何分组等

要做的事情看似很多，但更重要的是我们整个团队以什么样的心来做事，既然是实践菩萨行，我们就要学习菩萨的发心和用心。有了这样的心，不仅不会有压力或者觉得辛苦，还会有源源不断的智慧和方便，会和新班师兄们一起感受到浓浓的法喜！随喜所有的菩萨们！

善顾：

辅导带班中各流程的
一些做法思考

一次完整的班级共修，含前行仪轨、5 分钟分享、30 分钟讨论、下期法义布置、班务安排、结行回向等内容。各个环节如何更好地进行？下面是我的一些思考，欢迎大家一起讨论交流。

一、认识原理，高度上进行把握

三级修学的殊胜性在于，它是一套完整的修学体系，有修学目标，有理论基础，有实践方法，有检验标准。更重要的是，三级修学把以上内容落实到每个阶段、每周和每天的日常修学行为中。可以说是有战略高度，有过程控



制，还有日常行为。就像导师评价宗喀巴大师著的《菩提道次第略论》，里面的教义内容并不稀奇，厉害之处在于，大师将并不稀奇的佛法教义，串成了一套组合拳，最终让我们从当下出发，实现最高的觉醒目标。

因此，辅导员带班时，如果单独拆出某一部分来理解，其实是没办法发挥三级修学的最大效用的。那么，这么殊胜的教法如何贯穿到我们自身的修学和思维上来呢？那就是自修、小组共修和班级共修。特别是班级共修，因为流程完整，有很深的教理内涵，是贯穿并落实三级修学精神和内容的关键手段。

二、控制流程，让班级共修有效落实两套模式

在理论高度上知道了班级共修的重要性后，我们接着聊一聊班级共修流程具体如何进



行操作。

1、严格按流程进行

班级共修流程，其实也是调伏心的过程，流程上不能省略，不能颠倒。

不能颠倒：自己带同喜班的时候，曾将第五个环节读诵《健康生活的五大心念》、修习四无量心放到了布置班务，也就是第六个环节之后。当下我就总感觉哪里不太对，后来自己就细细琢磨这个事。其实，班级共修分两个部分，一个是修学部分，一个是班级经营部分，虽然班级经营那部分时间并不长，但它是班级共修中独立的一部分，不能“夹”在修学中间。这是不能错乱和颠倒！

不能省略：有这样一种情况，有些辅导员带同修班的时候，觉得末尾合唱《处世梵》时间有点长，干脆就变成大家一起清唱一遍。我个人坚持要听着 MP3 完整地合唱一遍。我觉



得，《处世梵》原声有引导和摄受作用，长期坚持，对心的调整会更有帮助。当然，不能说清唱一遍不好，唱总比不唱好。但既然我们花了那么多时间来共修，何不多花几分钟，来取得更大的修学效果呢？

时间、过程和方向控制：第三个方面，就是时间的把控，各环节的时间严格控制好。其实，这也是对心的一种约束，不能随着自己的感觉去拖延散漫。5 分钟分享，让大家严格遵守时间，30 分钟讨论环节，我会让计时的师兄计 3 分钟发言时间。有师兄可能会说，讨论环节没有说每人发言 3 分钟啊？其实，重要的不是怎么做，而是这么做的意义，计时 3 分钟，只是一种做法，让大家养成言简意赅讨论的习惯，而不是长篇大论地进行演讲。

拿我的亲身体会来说，如果 30 分钟讨论环节不围绕当期法义的引导目标进行讨论，而



是去抓当期法义的细节，甚至偏离当期法义，大家想到什么就说什么，想说多少说多少，把30分钟讨论变成了大家“充分”交流，就会偏离当期法义的引导方向。还有一个很严重的过患，当下看，大家好像聊得很开心，但从长期看，会让班级共修的氛围越来越“冷”，大家会有迷失感，不知道班级共修有什么意义，要达成什么目标。

不围绕当期法义引导的大方向来展开讨论，那么师兄们就不在一个平台上交流，你聊你的义工感受，他聊他的本周遭遇，我说我的工作变化，看似和法义都有关，但实际上丧失了共修的最大意义。

2、辅导员带班的几个重点工作

从我自己带班实践和支持带班的经验来看，辅导员带班有几个关键点，简要总结为以下几个方面：



第一，介入式分享。关于介入式分享，有很多做法，有的可能会说不要有，这是一种观点，有的会觉得不知如何操作。

从我个人带班来说，介入式分享可以有，原因在于学员有需求。从教理角度来说，每个人的习气不一样，有的是三恶道的习气重，有的是人天的习气重。三恶道习气重，表现出来就是随烦恼比较大，比较多，嗔恨、嫉妒、厌恶、对立不一而足。对于这样的学员（当然也可能是自己），我们要做很多的陪伴和呵护，而介入式分享是很好的鼓励学员的方法。佛法要解决的是此时、此地、此人的问题，如果在5分钟分享结束后，我们感觉到了学员的一些状态，是可以马上进行回应的，当然，以随喜赞叹为主。如果把这部分放到最后总结的时候进行，我个人的经验是，不能强化当事人的良好心行。我觉得，辅导员不能用一种方式覆盖所有学员，



这本身就不太符合因缘法。

接着分享一下如何操作，首先是以随喜为主，要特别注意的是随喜的对象。那么，是哪些对象呢？心力不够的，最近障碍比较多的。总的来说，就是心行有点下堕的，我们要往上拉一拉，这个时候找到随喜的点去随喜。将心比心地去思维，如果我们的的心行往下坠落，我们也是需要有人鼓励和呵护的，如果能在班级共修的场合得到肯定和鼓励，我相信效果会更好。

还有一种情况是，学员长期不在轨道上，但他自己一直没有太看清楚自己的状态，心还比较高举。这时候，最好可以善意提醒，但风险比较大，要谨慎操作。要有很好的基础才可以去做，一是学员对辅导员真的比较认可，二是班级共修氛围足够安全，三是辅导员能观照到自己的心，是出于为对方成长好，而不是其



他目的。

第二，引导式分享。引导式分享是在5分钟分享环节结束后，30分钟讨论前。这部分关系到学员能否聚焦到问题上，非常重要。所以，辅导员在进行引导式分享时，根据法义要引导的方向，简要概述一下大家的分享有覆盖的点，然后再抛出讨论问题。讨论问题聚焦到以下几种类型，一种是大家在5分钟分享中感觉模糊甚至是没有讲到，但又是当期法义重点的；一种是大家在5分钟分享有讲到，但理解有偏差甚至是错误的；还有一种就是法义大家都讲到了，理解似乎也没有大问题，但是没有怎么跟自己结合起来，落实到心行的。很多辅导员会觉得，我不太会提问题，实在不行，就用辅助材料的心行检验来“变相”提问，就问大家，本期法义的检验目标大家达到了吗，理论上是否理解，自己是如何落实的，可以从这



里训练自己提问的能力。

第三，总结式分享。总结式分享，是班级共修整个过程的总结，我个人习惯包含两个部分。第一部分，是法义框架的总结。在总结的时候，又会着重展开学员班级共修中模糊的、错误的、遗漏的内容，总结学员需要的，而不是讲正确的。第二部分，是自己观察到学员在自修、小组共修和班级共修中的一些状态，需要提醒的。虽然这部分跟当期法义关联性不大，但又关系到修学。比如引导大家法义要看三遍以上，要坚持定课，要注意法义落实到自己身上等等，这些都可以放到这一部分。长时间做下来，我感觉效果还可以，这样可以让学员既明确当期法义，又能清晰和重复日常修学的操作。

第四，班级经营。根据我的观察，这部分很多辅导员有忽略、不重视。我们习惯性地觉



得三级修学的关键是三级修学模式，服务大众模式只是辅助，我们表面上会说同等重要，但具体操作起来不知不觉还是忽略了后者。我觉得服务大众模式的重要性在于可以让学员安住在团体里。在法义上有收获，当然是让学员安住的最佳办法，但问题是，有些学员闻思能力并不强，有些辅导员引导能力也有欠缺，这时候，法义在短期内对学员是起不了太大的作用。

怎么帮助这部分学员在还没有从法义上受益时就可以安住在团队里呢？其实就要靠服务大众模式。因此，辅导员要高度重视班级经营的工作。在这部分，只要辅导员重视，我觉得方式方法很多，包括班级自身经营，推动学员参与到地区的项目中等。这里就不一赘述了，可以另外进行分享。总的原则，我觉得辅导员要有这个心力来开展班级经营，能包容和接纳每一位学员。如果对学员有高低评判，在班级



经营过程中，辅导员会展露无遗。讲法义，还能“哄骗”一下大家，但真实的心行，在人与人的接触过程中，是会自然展现出来。而这个，就需要辅导员亲自践行并感染学员参与到服务大众中。

三、总结

总的来说，辅导员带班包含对两套模式的引导和落实，班级共修作为关键的落实三级修学的环节，需要从理论原理、过程控制和具体操作三方面深刻理解和有效落实。严格按模式和流程操作，就可以最大程度减少辅导员个人因素对班级修学质量的影响，让三级修学利益到无量众生。

善觉：

在反思中成长
在矛盾中进步

首先，感恩师兄们提供这个机会，让我和大家一起交流关于如何引导学员正确处理生活、工作、修学、义工之间关系的话题。反观自己，生活、工作、修学、义工，这四块内容几乎涵盖了我现在生命的全部。如何处理好它们之间的关系？无论从如何为修学创造善缘，还是从如何用所学佛法真正实现自利利他，又或是从如何构建一个和谐的社会单元——家庭，不管哪个角度，都显得非常重要。反思自己修学的这五年，最直接的感受是打铁还需自身硬，在引导学员前，首先辅导员自身要具备运用所学法义、正确处理四者关系的能力。



我在修学之初，一周两次共修，两天不在家，似乎也没什么问题，家人也都很快适应了。但是随着我发心承担辅助员、辅导员，一周四天不在家，有时要参加例会培训等，五天六天不在家时，家人不干了：你还把这当家吗？简直是宾馆，吃饱了就走，累了就回来睡，孩子没人陪伴教育，家务一堆没人干等一系列问题，以及你自己学学也就罢了，还要天天去干这干那，有时间不能在家多陪陪我们？这些大家耳闻能详的话都冒了出来。

于是我进入了关于修学和家庭的第一波思考：我发心利他、做利益众生的事难道错了吗？显然没错，那问题出在哪里？都是家人的无明和拖后腿吗？在这一波思考中，我找到的法宝是，用缘起的眼光看待事物的发展，用同理心、感恩心面对家人。通过修学，我知道任何一件事情都不是孤立的，也不是一成不变的。为什



么家人会产生变化，一定有她的原因，而我应该用自己所学去尝试观察。

当用缘起的观点去认识家庭对于我修学做事前后不同的变化，当我对自己修学前后，家中所发生的变化进行反思，结果发现“对不起，我错了”。因为在我修学的当下，背后有着家人的太多付出，而我却理所当然地躺在这份付出中修学，一点都没有感恩之心。当观察到这一点后，我生起了深深的内疚和感恩。生活中我要报恩，我主动利用在家的时间增加和孩子的有效沟通，我把只要在家时能干的家务都尽所能地干完。我想的是，我多做一件，就意味着家人能少做一件。为了能顺利地修学佛法，我都愿意干。在外我找着机会要利益他人，现在身边有人需要利益，为什么反而不能利益呢？这显然是不对的。于是，在这种改变中，家人对我个人修学、辅导带班的怨言少了，一



切又恢复了平静。

但故事并没有到此结束，公主和王子也没有就此进入幸福的生活。

前两年，随着工作中社会环境的变化，企业业绩的变化，家庭收入的减少，又一次引起了同事和家人的烦恼。他们开始抱怨我在工作中付出的太少，修学了佛法，变得不食人间烟火。在和周围家庭的对比中，家人再一次提出了反对意见，这使我进入了关于修学和工作的第二波反思，如何看待自己物质追求的减少与家人需求之间的冲突。

我真的是修学了佛法，就像别人说的胸无大志了吗？难道都是家人的无明和贪心在作怪造成的矛盾吗？答案是否定的。在反思中，我想起了导师说的陪伴、关爱、理解、引导。对于工作中发生的这种变化，以及由此引起的家人的烦恼，我自己通过修学佛法能自我调整了，



可是我陪伴、关爱家人和同事了吗？我能理解他们的感受吗？我能用自己所学的佛法去帮助他们走出烦恼并在因上做出正确选择吗？显然，我做的远远不够。

于是我首先通过加强沟通和交流，对同事进行陪伴与关爱，对他们当下的状态给予理解和同情，并在这一过程中发现他们的烦恼主要来自因业绩收入变化而造成的对未来的不确定性。然后在陪伴、关爱所建立的氛围中，我用自己所学的佛法尝试帮助大家一起分析导致现在状况的原因。从外在条件到内在因果，在这些变化中，哪些变化是我们自己的原因造成的，哪些原因是社会环境变化造成的。在合理分析原因之后，再引导大家走出对当下结果的纠结。基于原因分析，看看在符合我们现有因缘条件的情况下，还能做什么力所能及的事，能做出哪些改变和调整。随着思路的逐步清晰，大家



的烦恼减少了，笑容又回来了。

在自己能调伏内心，正确面对和处理生活、工作与修学、义工之间的关系之后，如何有效引导学员，我个人感受：一、在班级中形成一个畅所欲言，愿意分享交流的氛围。生活工作出现问题，发现问题都是正常的，但共修能否成为大家彼此倾诉、分享、交流的平台，能包容地对待每一位师兄的起伏，并在这个过程中以慈悲、平等、包容的心给予关心，不轻易放过任何一个共同增上互相学习的机会，也是引导的一个重要前提。二、对于所存在的各种矛盾，虽然矛盾的显现五花八门，似乎都是孤立的事件，但其内在都是因为思想中将生活工作与修学义工所做的人为割裂，缺乏平等心，以及将修学中所学运用到生活、工作中的缺失而造成的！

现在，我会将修学和义工作为自己的“座



上修”，将生活、工作作为自己的“座下修”。在修学、义工的过程中，当发生烦恼或心生退心时，尝试把师兄们观想成自己的家人和孩子，我绝不舍弃！在生活、工作中，当发生纠结和贪著时，尝试把家人、孩子观想成别人的孩子，别人的事业，我会随缘进取！

只有真正建立平等心，在大愿力、大胸怀、大格局的推动下，用大智慧才能处理好生活、工作、修学、义工，使佛法贯穿于生命的每一个角落！

善省：

讨论环节冷场引发的思考

进入同修班开始《道次第论》的修学后，班级共修讨论环节经常出现冷场：或是我自己没有问题感；或是对提出的问题师兄们只是简短的“是”或者“不是”，讲不出为什么“是”或“不是”；或是问题提出来后，师兄们互相屏息相视，四顾茫然……总之，一段时间，班级30分钟的讨论氛围没有同喜班那么热烈了。

唯识告诉我们，“有什么样的心，就有什么样的世界”。共修出现这种情况，作为辅导员，我第一个想到的就是，“一定是我自己出了状况。” 检讨自身，我发现有以下几个问题：



一是我在设计问题的时候并未结合师兄们的实际情况去引导

首先，从我自己来说，《道次第论》的修学已经进入第二遍，已经摸爬滚打了五年多时间，对八步骤三种禅修的运用已经能够较熟练地进入状态。而班级的师兄刚从同喜班升入同修班，修学才一年多时间，又是第一次修学《道次第论》，对它的理解不一定有多深刻。我所设定的问题，打个比方，就好比中学生拿着中学的数学题去拷问小学生，结果一定差强人意。

其次，在设计问题的时候，我并没从对方的角度去引导，而是按照自己的思考理路在提问。这种引导直接导致我们在两条平行线上，很难有交接。

再者，自己有时候带班前没能真诚、认真、老实地去对本期法义做系统的观修，导致引导流于形式。



二是师兄们修学习习惯的问题

同喜班阶段，基本以阅读人生佛教小丛书为主，而同修班基本是以观听导师视频为主。这一改变使很多师兄还不能接受，更多的师兄还是喜欢文字稿，觉得阅读文字比较直观，也是从小到大在学校养成的一种学习习惯。

事实上，如果把每一次自修都作为一次修行的话，我们每次观听视频的过程，从唯识“现行熏种子”的角度来说，能缘的对象从眼和意增加到了眼、耳、意；所缘的对象同样增加到色、声、法，这种熏习效果自然比仅仅看书来得更全面。另外，法师在讲法的过程中，很多意思如果仅仅靠文字的传递，我们接受到的其实是很不全面的。当我们观听视频的时候，如同法师面对我们说法，他的身语意三业同时对我们发生作用。我们在听法时真能“当处极下座，生起调伏德，喜眼而瞻视，如饮甘露雨”，



用如法的听闻方式去听闻法师讲法，心很容易跟法师所要表达的法相应，也就很容易契入。如果事后再对本期法义加以整理分析，就很容易做到“完整、准确、透彻”。

师兄们修学习惯的问题，其实也和我平时没能较好地去引导重视观听导师视频开示有关。

三是师兄们修学中没有真正把八步骤三种禅修的修学方法用起来，在听闻导师开示后，没有对每一期法义如理思维。

阿赖耶识里没种子，如何能生现行呢？《庄严经论》就告诉我们如理思维是多么重要：“初依闻起如理思，从如理思净慧生。”听闻后，如果不如理思维，不去熏习阿赖耶识里的种子，结果就是师兄们在分享法义时哪怕能够做到完整、准确，但是，它只是法师讲的“法”，是



照搬来的，并不是从师兄们内心流淌出来的。正因为，法还不是自家果园里的果实，所以很难用起来，讨论的时候也就冷场了。也就是，观念的改变都没完成，如何能改变心态，最后达到生命品质的改变呢？

而第三个问题，我还是有着不可推卸的责任：因为平时班级共修的时候，我习惯总结法义，没能深入地为大家示范如何通过八步骤三种禅修把理论正见变成自己的正见，并且运用到生活中的整个观察修和思维修的过程。

经过以上思考，我迅速改变策略：

一是把自己调整到准确的频道

首先，带班前充分准备。每周的法义老老实实观听至少三遍，每天坚持读诵原文，然后整理思维导图进行观修，使法入心。

其次，班级共修 30 分钟的引导，我不再



用只有自己才听得懂的语言去提问，而是用师兄们能够接受的语言去引导。引导的核心是强化八步骤三种禅修的运用。八步骤三种禅修的修学方法，就是导师教我们从如何学佛法到如何用佛法，通过改变观念到改变心态最后成就高尚生命品质的一个过程。

所以，在 30 分钟引导的时候，我会从引导师兄们如何落实观修入手。比如我会问大家“通过这一期的修学，我得到了怎样的一个观念？”或者说“我的哪些观念发生了哪些变化？为什么会发生这些变化？结合本期法义的思考谈谈自己观念改变的心历路程。”“在生活中，我是如何运用的？用得起来，为什么？用不起来，为什么？”等等。在最后，辅导员分享或总结的时候，我会结合八步骤三种禅修为大家做观察修、思维修的示范分享。通过这些改变，师兄们在每次班级共修分享的时候都能进步一



点，对八步骤都能逐步用起来了。

二是重新建模，从各方面熏习“种子”

首先，针对部分师兄每周自修可能没达到三遍以上的情况或者不喜欢观看视频的问题，我在每周自修、小组共修、班级共修的基础上，再加了一个晚上通过班级 qq 群视频跟师兄们一起观听当期法义。前几次引导大家观看视频时，为了充分调动大家的积极性，我会跟着导师开示的速度，把自己事先整理好的文字稿一段一段地发到班级群，帮助大家养成观听视频的习惯。

其次，针对师兄们不重视原文、不重视态度模式的情况，我自己身体力行。班级共修总结的环节，或者分享的环节，很多时候直接背诵其中的原文，并且不断地告诉大家《道次第论》原文多么殊胜，读起来琅琅上口，不断暗



示大家原文的背诵多重要。学到依止法的加行依止法“随师喜当作，不喜者悉止”的时候，我特别提醒大家，导师在开示曾经好几次要求我们背诵《道次第论》，作为弟子就要“随师喜当作”，我们需要背诵《道次第论》，这对我们今生乃至尽未来际都有好处！

在我的不断宣导下，班委师兄们首先付诸行动，其他师兄们紧跟其后，班级迅速掀起了每天排班读诵本周《道次第论》原文的热潮。有的师兄还把读诵的原文配上优美的音乐，禅意十足！

正健：

做支持辅导员的一点感想

我一直在思考：如何做好一名支持辅导员？因为支持辅导员带的是一个辅导团队。如何让大家在当下的岗位上得到成长？

【实习辅导员的成长点】

1. 首先是八步骤的引导。实习辅导员可以提前将自己做的提纲发到班级，用行动来鼓励大家做提纲，完成八步骤的前三步。提纲必须精炼，不要太详细，要像思维导图那样有层级。

2. 其次建议带定课。由轮值小组的成员每人负责一次定课播放，实习辅导员带头上线，



从一开始就帮助大家养成定课和固定闻思的习惯。定力的培养对于我们的修学相当关键，而且做定课又是集资净障的好方法。

3. 把握好三十分钟讨论。实习辅导员带班初期，可能需要准备问题。随着专注力的提升，实习辅导员是能抓住师兄们的分享偏差，根据偏差及当期法义的主要正见，提出让师兄们比较接得住的问题的。

4. 做好最后的总结分享。这包括三方面内容：一是刚才讨论重点的正确重复；二是当期的脉络梳理，要有一定高度；三是这期内容跟下期内容之间的关系，让师兄们生起对下一期内容的渴求之心。

5. 最后想建议实习辅导员的是，可以跟进轮值组的小组共修。首先，在法情还没有建立起来的时候，需要用温情来陪伴和关爱大家。其次，在跟小组共修的过程中，跟师兄们相互



熟悉了解，也便于日后的有效引导。同时也可以防止辅助员走后，新师兄产生感情的真空期，在这阶段继续保持流畅的沟通是非常必要的。

【辅助员的成长点】

一、带好小组共修

1. 把控时间

小组共修两个小时，尽量不要超时。一方面，有些师兄回家路远不方便；另一方面，时间的有效性会降低，容易谈论跟当期法义无关的主题，浪费大家的时间。

同喜班按照辅助材料的小题分享，我建议每小题分享最多三分钟，一道大题结束后，可以请大家补充分享三分钟。这样既能让每个人都思维分享，又能够起到讨论的效果，而且也可以帮助控制整体时间。

2. 把握方向



辅助员的作用是把握方向，要引导大家思维，切忌自己分享过多，避免产生自我的重要感和优越感。对于师兄们的理解偏差，可以及时引导。对于师兄们的提问，能回答的就回答。没有把握的，可以作为小组共惑，请轮值的组长师兄在班级共修时提出。

3. 及时反馈

小组共修后，辅助员师兄应及时向实习辅导员反馈小组共修情况，包括：小组共修的出勤情况，没有出勤的原因，大家看法义的情况，每位师兄的修学态度，是否有提纲和共惑。如果辅助员已经回答过的问题，也可以告诉实习辅导员。这样可以帮助实习辅导员在班级共修前了解整体修学状况及可能存在的疑惑，更有效利用班级共修的三十分钟讨论时间。

4. 修学检验

如果小组共修比较高效，还有剩余的时间，



大家也可以讨论最后的修学检验，使小组共修不仅仅是帮助大家理解层面上形成共识，在运用层面也能得到相互加持。

二、跟班成长

1. 示范分享

轮值组的辅助员需要在班级共修做示范分享，建议提前跟支持辅导员和实习辅导员沟通分享内容，这样可以起到真正的示范作用。要用自己的心行变化来分享，重点在于运用层面，这样可以避免大家落入光是学知识的串习中。

2. 训练聆听

班级共修时，需要辅助员师兄专注聆听所带小组的分享。因为小组共修和班级共修一般间隔两天以上，这两天师兄们是否继续闻思，是可以从分享中听出来的。如果班级共修分享跟小组共修差不多，说明有把共修当任务完成的心行，需要引导。而训练专注聆听也为辅助



员日后做辅导员打下基础。能否听出师兄们的分享偏差，关键在于专注度够不够，训练要从做辅助员开始。

3. 模拟训练

辅助员是辅导员的前行，所以在跟班过程中要用心聆听每一位师兄的分享，去模拟：如果我是实习辅导员，该如何组织三十分钟讨论？如何回答这个问题？如何做最后五分钟的总结分享？每一次跟不同的班级，都是一次成长的机会，都能积累宝贵的经验。

4. 积极参与辅导例会

在辅导例会中，可以把自己对班级共修的思考分享出来，积极建议，协助实习辅导员帮助大家养成良好的修学习惯，发现班委人才。

智恺：

辅导员对转班问题
的做法（上）

对转入学员 的做法

转班，在我带班及修学中都数次经历过。如果处理不当，会导致流失。因此，将自己的一些经验和教训分享给大家，希望能避免或减少因转班后续跟进不当而带来的问题。转班问题分为转入与转出两种，先从转入学员的做法谈起，说说自己的一些做法。

一、了解学员的基本情况

对于转入学员，带班辅导员通常并不认识或者了解很浅，因此和其原辅导员进行沟通了解是很重要的。可以了解以下几方面的情况：一是转班原因，二是修学态度和方法，三是基



本的家庭和工作状况，四是性格特点与特长。

了解转班原因，是为了避免同样的情况再次出现。比如有一位转入学员，其转班原因是和一些师兄关系处得不好，在对立的情况下难以坚持修学。还有的学员是因为时间或班级共修地点问题转班。还有的是因为出国离开几个月，回来跟不上进度。了解这些原因会对辅导员带班引导、为学员提供帮助起很大作用。

时间和地点问题的，要尽量协助其选择合适的共修时间和地点。关系没有处理好的，要提前跟小组师兄和班委沟通，注意避免沟通误会。对于家庭和工作问题的基本了解，也是为了避免触及到学员不愿意提起的问题，尽量让性格相合、经历相似的师兄负责帮助他融入新集体。修学态度和方法的了解也很重要，以便在班级共修时能针对性地进行调整 and 引导。



二、安排专门的师兄负责跟进

由于新转班，对很多情况不熟悉，所以最好有一位师兄带一段时间，多跟转入师兄进行沟通。像我带的班级一位师兄转入，就有师兄主动负责跟进，经常在班级共修和小组共修后和他一起坐地铁，看看有没有什么不习惯的地方或者不明白的地方。还有的师兄和转入师兄本身认识，转入后分到一个小组共修，会很快熟悉起来。而且年龄相仿，沟通起来没有障碍，班委也很主动，会单独提醒共修时间地点，帮助其养成新的共修习惯。

三、做好考勤，及时跟进

转入师兄一般前三个月可以作为临时学员单独记录考勤，不计入班级出勤。这是因为转入学员的出勤通常容易不稳定。面对新的环境，新的同修，新的辅导员，有的学员适应很快，



也有的适应很慢，甚至会不适应，出现再次转班甚至流失。

我带的班级就有一些是老班转入的师兄，本来并没有继续修学的意愿，只是同修一直拉着，觉得不好意思才来一下。看完这个班的情况，没有吸引其继续修学的地方，很快就会走掉。还有的师兄一开始说的好好的，答应前三个月保证出勤，结果没多久就开始来一天不来一天。

我看到情况后，请和他关系比较好的师兄了解原因。原来是脱离修学时间太久，不能适应修学节奏，没有多久就再次申请转班到更后面的班级。

对转入学员的出勤要特别注意，还要注意其小组共修的出勤，这些都可以作为辅导员判断其状态的工具。要是等三个月后再看，这时要进行帮助，恐怕就已经晚了。



四、多鼓励，推动做义工

除了修学上要对转入学员多帮助和鼓励外，我后来总结经验发现，这些转入学员的义工行往往不多，修学也比较不能按照“十八字方针”来。这时候推动其参加义工行会有不错的效果，一则可以增加对班级的归属感，比如推动其参加班级慈善和班级传灯，都能起到不错的效果。二则由于其原来的基础不稳固，参加沙龙和读书会，可以帮助其重新学习法义，还能同时起到重新学习“十八字方针”的作用，对修学有很大的促进。

尤其有的师兄从异地转入的时候，义工行就显得更为重要，让转入师兄多和本地师兄进行交流沟通，尽快熟悉新环境，营造出一家人的氛围，是非常重要的。

智宗：

认识重点、澄清疑点、
突破难点

关于开展 30 分钟交流讨论的一点心得

【札记缘起】

如何开展 30 分钟交流讨论，让班级共修真正成为自修和小组共修基础上进一步的“提升”，帮助大多数师兄达成当期课程的修学目标，是很多辅导员师兄（包括我自己在内）不断思考、探索的课题。在实际的操作中，也感到自己带班辅导中的 30 分钟交流讨论质量还需不断提高，典型的有：抛出话题不能切中要害，讨论时面对多个疑问多条思路而不能有效利用时间解决问题，等等。

参加今年的辅导员提升培训，我对 30 分钟交流讨论环节进行了反思和梳理，感到自己



可以在一些方面进行提升。现整理成文字，请师兄们指正。

【模式要求】

培训材料中对辅导员开展 30 分钟交流的要求是：“充分熟悉法义，清楚本节修学内容的重点，了解学员分享存在的问题在哪里；加以整理，组织交流；帮助全班学员认识重点，解决疑点，达成共识。”

【结合带班情况的思考】

结合个人的带班经验，有如下几个方面的思考：

首先，“重点”是已经被揭示于本期法义之中的，通过认真闻思就能够梳理出来，这部分辅导员在班级共修之前就可以先准备好。实际带班中，一般认真自修和小组共修的班级都



可以比较完整、准确地把握重点。偶有把握不清楚的，分享很散、零碎，就需要辅导员进一步强调。

其次，“疑点”是由学员直接提出的问题，或者学员在分享中透露出的对法义的理解不足等。通过分享环节的聆听和记录，辅导员可以记下学员在自修和小组共修尚未解决的法义理解上的疑惑，并帮助厘清。辅导员的作用主要是引导学员回到当期课程内容中，体会法师开示的内涵，或者结合上下文、本阶段的课程衔接等，厘清脉络、找对思路，进而消除疑惑。

第三，我认为还有一个“点”，即“难点”，主要是指学员在本课学习中要达到修学的心行检验标准，实际上存在哪些差距、遇到的瓶颈是什么。这部分是通过学员现场的分享呈现出来的，是当下这堂课的鲜活显现，需要辅导员全过程仔细聆听、随时记录、有效归纳。



学员的自修是基础、小组共修是关键、班级共修是提升，那么“难点”的解决正是达到修学质量提升的关键所在。因为表面的“疑点”解决了，也不等于心行达到了。从理解到接受、运用，到生命品质的改变，还有很多个环节，辅导员应该更加关注理解之后怎么样调整心行、从实际的法的受用上达到本课的修学目标。而且很普遍的现象是，看似学员对本课的内容已经没有疑问，但实际上还不能做到融会贯通、运用自如，而是卡在某个难点上，对一些关键的法义没有多少切身的体会，又对自身的问题不能很好地提炼，当然也就提不出真正切合本课要点的问题来。

【辅导员如何开展 30 分钟讨论】

所以，在实际带班中，对 30 分钟交流讨论环节，辅导员怎样合理利用有限的时间达成



共修目标，个人有一些实际运用的经验分享如下。

第一，学员第一轮分享完，实际已经呈现出本周修学的大致情况。此时辅导员还是应该对重点进行陈述。并且根据学员掌握的情况而详略把握不同：如果对本期重点把握比较弱，要详细一些；如果已经把握很好了，就简要带过。

第二，辅导员要抛出讨论的问题，个人觉得主要可以在“难点”和“疑点”上引申出这个问题来，也可以不止一个问题。有时候讨论过程中还会引发有价值的问題，也可以鼓励就此进行进一步讨论。引导讨论过程中，辅导员要不断观察和检验的是：疑惑消除了没有？达到本期修学的心行检验标准了没有？如果因为一些“难点”的制约，多数人没有充分达到本期修学的心行标准，至少大家都找到正确方



法没有？树立了这么去实践的信心了没有？

第三，有时候，制约一段时间班级师兄们修学进步的，不是当期法义修学，而可能在其他方面。比如：态度方针，体现在定课、自修、有没有到处攀缘等；方法方针，就像对八步骤，哪怕耳熟能详，每一步操作起来还是两回事，而这类涉及个人修学习惯的问题可能很隐蔽、持续很长时间都没有被发现，需要细心观察才会了解；班级氛围、义工参与度不够等。这时辅导员也要跳出本期法义内容进行一些引导，并结合班委会推动解决。

第四，辅导员可以就某一课自己的修学经验进行分享。《道次第略论》心行引导方法揭示出，良好心行的获得和熟悉、保持，也是因缘所生法。如果辅导员能够将这种心行生起的因缘用生动的例子展现出来，大家就会有直观的了解，并生起信心。这种展现，无非就是观



察修－安住修－轮番修。我们按照本期法义，结合自己一一细致地观察，正确的心行自然就会生起。

比如上周和班级师兄分享我们对《道次第》修学的殷重心、恭敬心、好乐之心的生起，来自对《道次第》的特点（四点——根本、圆满、易持、优胜）和《道次第》的殊胜（四个方面——会通一切经教互不相违、显示一切经教皆为教授、易得佛密意、自能灭除极大恶行）的充分地思维观察。当观察到位了，殷重、恭敬、想要认真修学之心就生起了；生起之后，只要在此心理上安住、熟悉，让它充满全身心，保持这种心行状态越久越好；如果这种状态失去了，我们再次创造它生起的因缘——做观察修，如此反复轮番修习。带给我的改变，包括观念、心态上的，比如面对《道次第》修学材料，我就会做到非常恭敬、非常珍惜，会自然地顶礼，



修学时认真地学习。

所以，一切以法为中心，以真实的修行为中心，在 30 分钟讨论交流中，辅导员和学员互相配合，将学和修结合起来；在遵守模式规范的同时，不偏离中心、不流于形式、充分发挥讨论方式的优点，就可以得到真实的受益。

宗安：

旅行者还是建造者？

浅谈学佛者的 角色定位

【缘起】

自己所带的班级刚结束第一遍《道次第》的学习，自己所在班级也已经开始第一遍《入菩萨行论》的学习，在两套模式中学习和做事，受益良多，通过对法义的思维，在修学做事过程中对各种缘起的认识和观察，心逐步澄静，对佛法的学习路径似乎也日渐清晰。而籍此反观自己一路来的修学和带班，也会生起某些认知和判断，在此提出来和大家一同商榷。

我发现在自己的修学和带班过程中，于己于他，都出现过一种比较明显的学习心态，那就是想早点进入下一阶段内容的学习。在同喜



班想早点进入同修班学习，在道前基础想早点进入三士道的学习，在下士道、中士道想早点进入上士道的学习。这种学习心态从刚开始修学时，到第一遍《道次第》的学习期间，表现尤其明显。

像我本人在同喜班学习期间，有段时间就在想，辅导员哪天会来跟我讲：“宗安啊，以你这段时间的修学表现，我力荐你现在就进入同修班。”当然，这种事情后来没有发生。还有一个记得的例子是自己在学习三士道安立时，对导师开示的佛菩萨宝相庄严的状态，羡慕不已，恨不得一步登到上士道，去领略菩萨的境界。这种心态导致自己面对当期法义，如果感觉深邃难懂，或者篇幅冗长，或者内心躁动时，就想将就过关，总想着前方还有更殊胜美妙的法义等着我。

在自己所带的班级中，也出现过这类倾向。



师兄们对法义进度的态度在共修时不会轻易表达出来，但是言行中不免会流露出以上这种心态。例如分享时，会引用一些前面班级师兄的修学分享，来说明我们当期对法义讨论的不究竟性，甚至还出现过引用其他法师对诸如缘起性空的开示，来作为当期法义讨论的补充思考；又如对平行班修学进度的关切，对自己班级修学进度靠前而表现得开心；进入同修班修学后，在同喜班师兄的面前难免略感优越等等。此类例子，不一而足。

随着对修学态度和方法的理解和掌握，这种修学心态的持续时间有长有短，有的人会逐步消除和转变，但也许有的人会一直持续下去，直至产生修学瓶颈，导致修学懈怠、学员流失等情况出现。对于这种修学心态，我初步将它纳入学佛者角色定位的范畴进行思考，也就是说，在有生之年开始佛法修学时，作为一名学



佛者的角色定位，我们应该是作为一名“旅行者”，还是作为一名“建造者”？

【旅行者的心态】

我们都有旅行的经历，旅行的目的在于放松心情，调整身心。比如我们现在要去参观一座美名远播的三层宝塔，我们会选择一个风和日丽的天气去登塔，我们不会在塔下，或者在第一层、第二层做过多的停留，因为“欲穷千里目，更上一层楼”，我们会到顶层去领略美好的风光。接着我们可能会略作停留，选择最佳角度拍照合影，并且及时发送朋友圈。

然后呢？一般我们不会想着一直待在塔上不下来，更不会想着在塔上过夜，接下去我们可能需要打道回府，或者赶赴下一个景点。这座宝塔就成为人生旅程中的一个小小的篇章，日后可能会成为和朋友聊天时的谈资，或者是

吐槽的对象。如果这座宝塔景色迷人，也不排除我们会去第二遍登塔的可能。

【建造者的心态】

并非所有人都有过建造者的经历，但是假如请你作为一名建筑师，来建造一座三层宝塔，在你眼前已有一副缜密细致的工程建筑图纸，接下来你会考虑什么问题？

为了建造一座品质过关的宝塔，我想我们要考虑的因素有不少：采购质量达标的建材，符合工程要求的工具，采用成熟有效的建筑工艺，每日有预设完成的工程指标……而工程正式开始时，我们虽然有对三层塔楼的完整规划，但是我们的关注点肯定不会只放在第三层，相反我们最关注的应该是塔基的建设，有关塔基如何建造夯实、承重防震等等。对三层塔楼的关注，应该是塔基 > 一层 > 二层 > 三层，塔



基是最花力气和材料的地方，其次是一楼，再次是二楼，最后才是三楼。因为三楼如有质量问题，可以对三楼进行重新改造，而塔基如有质量问题，那整座塔都得推倒重来。所以重地基，重基础，是建造者最关注的问题。

【基础，还是基础】

旅行者和建造者的心态泾渭分明，如果选择旅行者的心态修学佛法，那也许佛法将是我人生中一次或愉快或平淡的旅行经历，在余生之年，我可能对期间某个片段、某个人留有影像，或者到最后根本没有印象。而选择建造者的心态修学佛法，就意味着给自己找了一件要花时间花精力的苦差事，是我决定要在自己的心中建造一座宝塔，这座宝塔将是我尽未来际生命旅程中熠熠生辉的人格代表。哪一种才是我学习佛法该有的正确心态？我想孰对孰错，



不言而喻。

记得导师在《道次第》的道前基础部分，曾对这个问题有明确的开示。导师以西园寺三宝楼的建造为例，说为了建造三宝楼，在地下打了几百根地桩用以夯实地基，以此为例来告诫我们要重视基础建设。而导师也不止一次地谈及汉地大乘佛法衰落的重要原因之一，正是学人不重基础，不重次第。

所以，作为建造者必须重视基础建设，重视次第建设是理所当然的。从某种意义上讲，三级修学的内容是导师围绕着“生命改造”这一课题，为我们开示和设置的“生命工程建设图和工程说明书”，用意在于希望我们都能够成为自己生命改造的建造者，而非旅行者。

如果作为建造者的定位进入三级修学，我们就会明白：为什么需要先用同喜班一年的学习来纠正我们对佛法的误解，树立对皈依的正



确认识？为什么《道次第》总共 112 讲，导师花了 41 讲的时间来讲授道前基础？为什么《百法明门论》虽然短短 23 讲，导师在前面要花 6 讲的时间来帮我们提炼唯识的理路纲要和必要的基本认知？

我自己之前一直觉得导师的《人生五大问题》堪称一本优美的散文佳作，经过几年的学习和研读，才发现自己有眼不识泰山，这俨然是一本生命工程的简要说明书，提醒我必须站在生命的层面来学习佛法，才能进入佛法。近期进入《入菩萨行论》的学习，发现导师在开示第一品“菩提心利益品”时，一直强调的是必须建立对生命状态和生命意义和价值的深入思考，这才是进入“利益品”的基础，堪称基础中的基础。如果以建造者的认知去思考导师对修学内容的开示和设置，无一不透露着导师对心行基础的重要性的反复强调，如此我们才



会对导师的良苦用心豁然开朗，心怀感恩。

【小结】

当一名旅行者拿起一本工程建造手册当成游记来阅读，我想对彼此都不合适。学佛者如果能够定位于建造者的心态来学习佛法，明白修学佛法的目的是为了建造一座自己生命的宝塔，这样才会重视基础，重视次第。在自己生命的工地上，哪怕风吹日晒，都能勤快地保质保量完成每天的工程量，才会经常对地基或底层进行勘探检修，才会考虑天气恶劣或暴风雨来临之时，如何保持宝塔的屹立不倒。有了这样的定位和认知，我们的修学之路才能目标清晰、次第分明。

最后，愿大家握紧手中的铁铲，为地基的建设埋头苦干，祝大家心中的三宝楼早日完工，且巍峨庄严。