



Such Are These Seven Days

过这样的

七天

沐法语，饮甘露，何其殊胜
身安住，心觉醒，何其有幸
来吧，共赴这一期一会……

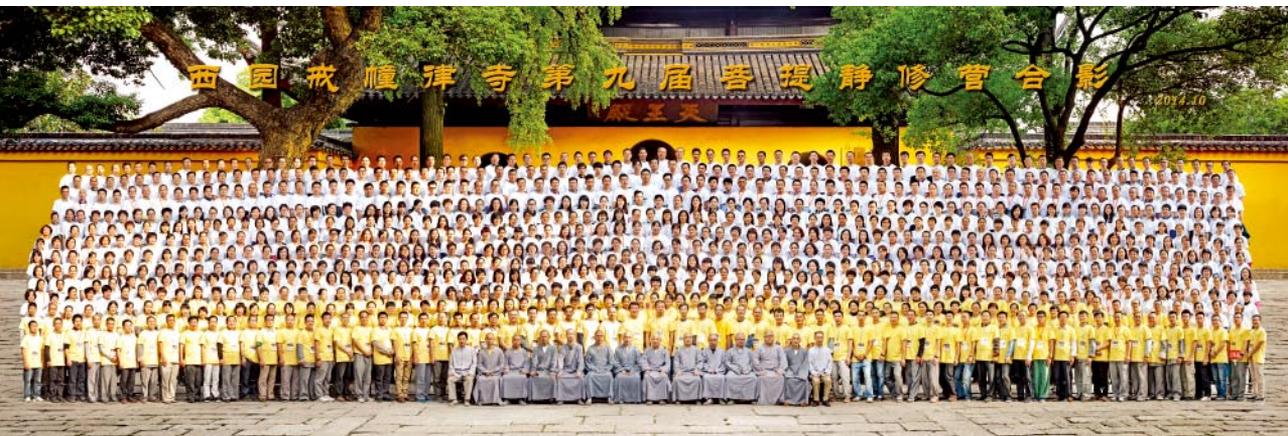
〔活动篇〕过这样的七天

〔义工篇〕学做菩萨的人

〔分享篇〕走向觉醒的人

菩提静修营纪念专刊

西园戒幢律寺·戒幢佛学研究所



目 录

五大要素和菩提静修营的设置.....	1
敞开心扉，在这里接受佛法甘露.....	3
.	9
义工到位，一切就绪.....	10
【第一天】西园，我来了！.....	14
相聚西园寺，相约菩提路.....	16
【第二天】觉醒之旅启航.....	20
深入经藏，智慧如海.....	22
.	24
从知道开始，对心进行训练.....	30
身心皆道场，调身更修心.....	32
【第三天】和三宝在一起.....	36
.	38
安乐、解脱、成佛的七大财富.....	42
放松、觉知、体验.....	44
于四念处培养正念.....	46
【第四天】投入三宝的怀抱.....	50
.	52
至心归投，成就三宝品质.....	56
以我心灯，燃你光明.....	60
【第五天】走向觉醒的第一步.....	66
行禅初体验.....	68
受持八关斋戒，培植出世之因.....	70
戒律与家庭美满.....	74
西园夜，话心声.....	76

【第六天】受持菩提心戒，走向菩提大道.....	84
回归自然，获得开放的心.....	88
烛灯传心灯，慧灯无尽.....	92
没有围墙的心灵学院，等你回来.....	96
【第七天】菩提心的共振，觉醒家园的相约.....	100
一路走来——从第一届到第九届.....	103
.....	107
【筹备】众缘和合，成就一次盛会.....	108
【接待组】贴心服务，欢迎回家.....	114
反观自己，随喜他人.....	116
【传灯组】我们传递的是身语意的修行.....	120
清凉欢喜西园行.....	124
【辅导组】贴心的服务者.....	126
事事是修行.....	132
安住当下.....	134
【迎请组】台上三分钟迎请，台下数小时苦功.....	136
把“我”放下，迎请三宝.....	138
【皈依组】无论哪个岗位，都能看到菩萨.....	144
不忘初心.....	148
【礼仪组】用微笑引导，度众生走向清净佛地.....	152
用心微笑，学习佛子行仪.....	158
微笑的力量.....	161
【场地组】打开心灯，装点如法道场.....	164
吃饭、睡觉、玩垫子.....	170
【安保组】依法护持，守卫心的家园.....	172

细节中问心，做事中修行.....	174
因为做义工，才被感动到.....	178
【医务组】身痛还需治心病.....	180
【后厨组】慈悲心烹出“舌尖上的静修营”.....	184
利益众生无小事.....	193
一饭一粒皆心动.....	196
感动的传递.....	198
无我利他成就了静修营的圆满.....	200
认识自己，接受自己，改造自己.....	203
一切很美，让我们一起向前.....	207
【行堂组】怎一个“感恩”了得.....	210
在义工服务中检验和调整自己.....	213
感动义工行，相约菩提路.....	219
快乐行堂，自我成长.....	221
我们是一家人.....	224
【洗碗组】我们洗的不只是碗，还有自己的心行.....	226
迷惑来，欢喜走.....	229
服务静修营，处处有榜样.....	232
【主持组】站上这个舞台，丢掉那个“我”.....	234
【视听组】感觉不到我们的存在，才最好！.....	238
我的静修营学习之旅.....	241
【文宣组】我们才是第一个被感动者.....	244
开启佛法自媒体传播的集体智慧.....	248
历境炼心四步曲.....	251
摄影，既在拍别人，也在拍自己.....	255
把感动传递给大家.....	259

.....	267
【反 思】静修营录取名单——一次检验修学的对境.....	268
从做事中觉察不良串习.....	272
放下我执，以真诚无所得的心去做事.....	274
【收 获】我的四点收获.....	276
觉醒有开始，但没有结束.....	279
【安 住】心，找到了家！.....	282
身安，心安.....	285
让生活向修行的轨道靠拢.....	288
路漫漫，上下求索.....	290
【感 恩】感恩，写在菩提静修营闭营之际.....	292
印象二则.....	295
愿将此心向明月.....	299
感恩这一切.....	302
【欢 喜】让生命获得重生.....	304
菩提路上有你.....	306
【心 灯】传灯赋别后记.....	308
此刻，此心.....	310
沐佛光明，自在欢喜.....	312
【供 养】一切皆修行，妙音供三宝.....	314
供养不易，节目难得.....	317
【在这里】印象西园寺.....	320
在这里.....	323
心低到尘埃里，又在尘埃里开出花来.....	325
西园印象——大美、大静、大爱.....	330
【结束语】改造生命之歌.....	332

【五大要素和菩提静修营的设置】



济群导师在几十年的修学和弘法过程中，将学佛要领总结为皈依、发心、戒律、正见、止观五大要素。菩提静修营正是根据五大要素，为现代人量身定做的修学套餐，帮助学人在短时间内了解学佛重点，走上觉醒之道。

皈依，是引导我们完成生命中心的转变——从以自我为中心，转变为以三宝为中心，以众生为中心。静修营期间，通过皈依共修、皈依法会等活动，让学人建立对三宝的信心，强化三宝在内心的分量，使佛法在内心扎根，进而产生力量。

发心，是由发愿确立生命目标。静修营期间，通过共修菩提心仪轨、菩提心戒法会和寓意“灯灯互映、光照大千”的传灯法会，引导学人认识菩提心，发起利他愿，并在十方三宝和一切众生前庄严宣誓，确立以“自利利他、自觉觉他”作为尽未来际的生命目标。



戒律，是对身口意三业的规范，旨在帮助学人建立清净、如法、健康的生活，从而净化身心，提升人格。静修营期间，通过传授五戒、八关斋戒及戒律讲座等活动，让学人了解到戒律并非约束，而是我们去除串习、自我管理的保障，进而如法受持，为修学保驾护航。

正见，是由亲近善知识、听闻正法、如理作意、法随法行而获得。静修营期间，法师们通过主题讲座、专题讲座、西园夜话等多种方式，为学人宣说正法，答疑解惑，帮助学人将佛法理论转化为自身观念。

止观，是通过禅修将闻思正见落实于心行。静修营期间，通过早晚的坐禅、行禅等活动，引导学人向内观照，了解如何调心及训练专注的方法，对禅修有初步的认识和体验。

可以说，静修营的每一场活动都是经过精心设计的。其中包含着济群导师几十年的修行所证，也是导师总结多年弘法经验后的反思与实践！

在这样的七天中，
沐法语，饮甘露，何其殊胜！
身安住，心觉醒，何其有幸！
来吧，共赴这一期一会……

敞开心扉，在这里接受佛法甘露

慧 韬

再过几天就是国庆了，菩提书院的很多师兄都在整理行装，陆续赶往苏州西园寺，准备迎接十方学人，参加这场一年中规模最大的弘法活动——第九届菩提静修营。

修行初体验，从正确认识佛法开始

至今，菩提静修营已走过了八个年头。“每年举办这样的大型修学活动，是为了给大众提供一个全面了解佛法的平台。”说起举办静修营的意义，多次参与静修营筹备的觉平师兄告诉我们，这是济群导师基于几十年弘法经验设计的修学套餐。今天的社会，佛法日益受到大众关注，但人们普遍对佛教存在认识上的偏差——要么似是而非，要么流于迷信，要么带着个人想象。这就势必造成修学的两个极端：或是不得要领，偏执一端；或是落入玄谈，盲修瞎炼。“所以，导师希望通过菩提静修营这样一个为期七天、内容较为丰富的活动，让大家对佛教的基本修学项目有所了解，帮助他们建立对佛教的正确认识。”

引导大众接受正信佛法，进而走上正确的修行道路，是普及佛法的第一步。这既体现了佛教济世利人的慈悲本怀，也是济群导师创建菩提书院的缘起：建立一套使不同背景、不同发心、不同程度的大众都能受益的修学模式，接引更多的有心学佛者，使佛法真正走进普罗大众，走进人们的生活。



“引导更多的人与佛法结缘，为大众提供一个体验正信佛法的平台，对每个在这里接触佛法的人产生正面影响，就是举办菩提静修营的目的。至于每次能引导多少人，有多少人能改变，就不是我们执著的了。”觉平师兄道出了所有参与义工的朴素发心。

学修相结合，分享体验提升参与感

在静修营期间，学修相结合，动静互辅助，能全面体验佛法带来的自在与安宁。

菩提静修营的活动内容，是济群导师根据当前大众的学修现状，结合佛教传统的修学项目，所作的系统而有次第的设计。“既有讲经说法、三皈五戒、八关斋戒，及诵经、禅修等传统项目；也有皈依共修、菩提心戒、西园夜话、菩提心灯等创新项目。以现代人喜闻乐见的形式，让大家一起来了解、参与、交流和分享。比如菩提心灯，就是去年增加的项目，通过各种节目和同修们修学心得的分享，给大众带来启发。台上台下，心心相印，互动性强，很有参与感。这些表现形式，是根据历年静修营发展所做的调整。”



台上有同修师兄的亲身经历共分享，月下有高僧大德“零距离”开示同受益；晨钟暮鼓间一同精进共修，静心禅坐时一起观照心念；行脚于大自然怀抱，供灯于三宝楼佛前……般若智慧，不再是遥不可及的空中楼阁；佛道修行，就在于每一餐饭，每一步路，每一个当下。

实践菩萨行，发心做义工服务大众

随着学佛者的不断增加，菩提静修营的报名人数呈逐届递增的态势。据觉平师兄介绍，本届静修营报名人数近2千人，最后录取的仅900余人，其中包括义工250人。

近年来，静修营的组织、接待、服务工作主要由菩提书院同修班学员担任。“之所以由同修班学员承担，因为做义工是一种付出，是一种奉献，这需要有一定的修学基础，否则，一旦在做事过程中落入凡夫心，不仅对义工自身修学不利，还可能干扰到其他义工，甚至给活动带来不良的影响。另一方面，做义工也是对修学的检验，希望他们在服务中践行无我利他的精神，运用并强化所学的佛法。所以，义工以同修班学员为主体，对他们要求也会

比较高。至于同喜班师兄，则希望他们将更多精力放在修学上。”

按照以往经验，从7月开始，西园寺常住居士和来自各地的义工们，就在法师们的指导下，开始着手准备工作。检查宿舍——床上的三件套需要追着太阳日晒，卫生间的坐便器、台盆、热水器等需要一个个检查维修，拖线板、水盆、拖鞋需要样样配备齐全；安排场地——拔草、铺路，斋堂要打扫干净，桌椅板凳也要检查维修、更新补充，法会场地需要准备一应供品、法器、灯具等；宣传用品需要事先设计印刷，营员衫需要订做……随着8月开始接受报名，又一项巨大的工作等待着——根据报名情况进行录取。

“每届菩提静修营都要投入大量的财力、物力、人力。财力方面，因为静修营所有活动对营员全部免费，需要供应那么多人的食宿用度。最近三年，深圳的慧伟师兄、慧常师兄和陈厚师兄，每年供养三十万用于静修营。此外，全国各地的师兄们也纷纷护持或供养各种用具，连蔬菜都一卡车一卡车地运来，可谓众缘和合。人力方面，七天活动需要200多位义工，分成法务、辅导、文宣、场地、主持、礼仪、迎请、传灯、后勤、接待、行堂、洗



碗、拣菜、帮厨、皈依、视听、医务、办公室等各个小组，全面保障各项活动的顺利开展。”谈及此，觉平师兄连声随喜：感恩常住的慈悲！感恩师兄们的发心和供养！

要让做事成为修行！济群导师告诉我们：“修学不仅是对法义的闻思，更是对心行的调整。”

如何将所学佛法切实运用到生活

中？这就需要通过做事来落实，来检验。在这里，我们不是带着贪嗔痴的凡夫心在做事，成就的也不是自我的重要感、优越感和主宰欲，而是通过点点滴滴的利他行，脚踏实地地实践着菩萨行，成就着每位师兄的菩提心。



不论是初学还是老修，不论是钝根还是利根，不论是营员还是义工，这七天中日日沐浴清凉法雨。未树立正确认识的，将改变对佛教的误解；已有修学基础的，能进一步巩固道心和实践佛法正见。“希望义工师兄们珍惜这样的实践机会，提升修学，以无我利他的精神投入到义工服务中去，从而给营员带来更多受益！也希望每位有缘参加静修营的营员，暂时放下外在的一切牵绊和影响，安住在静修营的各项活动中，专注聆听法师开示，敞开心扉纳受佛法甘露，让佛法对自己的生命产生影响，通过静修营的体验，提升生命品质，最终走向觉醒！”

导师的开示如缕缕清风拂面，让每位营员欢喜接受佛法的加被。那些将我们导向轮回的无明和串习，则要以暴风骤雨般的力量荡涤净除！结缘佛法，走向解脱，从踏进菩提静修营的那一天开始。



过这样的七天

沐法语，饮甘露，何其殊胜！

身安住，心觉醒，何其有幸！

来吧，共赴这一期一会……



义工到位，一切就绪

9月30日下午2点，西园寺前花园念佛堂，正在举行菩提静修营的义工培训会议。每一届静修营顺利举办的背后，都有许多法师和义工在默默奉献。行菩萨行，规范服务，从培训开始。本次会议由觉平师兄主持，培训内容主要是义工的发心、服务精神、寺院礼仪和静修营的安排。

觉平师兄要求义工们本着无我利他的精神，在不同岗位的服务中，尽心尽力地做好每一件事。接着，觉平师兄介绍了整个义工团队的构架、名单和具体职责，使大家对义工工作有了全面而具体的了解。

接着，恭请觉净法师为大家开示义工的定位、心态、工作方法，以及佛门礼仪和注意事项。觉净法师说，义工应以四大菩萨为榜样，发广大的菩提心，通过义工行观照自身不足，创造成长因缘。在心态方面，要具备信心、菩提心、感恩心、恭敬心、惭愧心和恒心，如理如法地做事，培植福德和智慧资粮。在具体工作上，要有团队意识。

义工工作没有高低之分，要听从各部门安排，岗位明确，有条不紊地开展工作。在工作态度上，应该互相沟通，协同合作。同时要勇于承担责任，从发现问题到解决问题，不执著事相上的完美，而是在义工行中提升生命品质。最后，法师还对义工们提出几条建议，强调义工是以身表法的佛弟子，要成为正能量的传播者。

会议结束后，各工作小组分头召开具体的工作会议，进一步落实工作细节，明确各个义工岗位的职责。

静修营，我们准备好了！

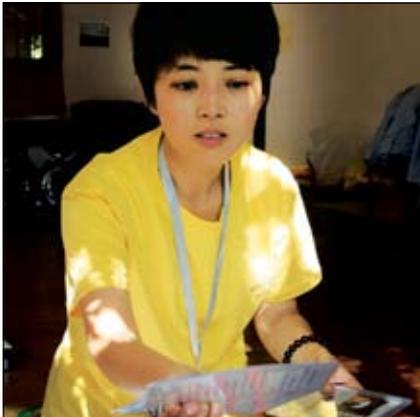
（善莹报道）







【第一天】
【营员报到】
【入营说明会】





西园，我来了！

10月1日，期盼已久的菩提静修营终于拉开帷幕。西园，我来了！

报到处就在弘法部小院“大德曰生”的照壁前。香樟如盖，古朴清凉。阳光透过树影，照着为营员早早准备好的法宝袋和营员衫，还有身着黄衫、不停忙碌的义工师兄们。

期待。报到是早上8:00开始，7:20就有营员开始排队，满怀期待。而前一晚，接待组师兄已忙到深夜11:00，迎接提前到来的营员们。天津、北京、福建、重庆、黑龙江、湖北、广东、河南、山东，乃至贵州、宁夏、内蒙古……东西南北中，从四面八方相聚西园。或仰慕已久，初来乍到；或心存感恩，渴盼归来。

温情。报到过程中，有一家三口同行，原来是父子二人护送妈妈来参加。爸爸还笑着说：“我们也报了，没报上。”来自福建的两位营员是姐妹相随，此外还有母女相伴，夫妻同修，好友相携。一位来自河北的营员对深圳营员说，自己的亲人在深圳，好希望他也

能来参加静修营。浓浓亲情，共尝法味的心愿，让人感受到家的温暖。

感受。一位来自重庆的营员说，静修营机会特别难得，得此殊胜因缘，非常珍惜；自己对济群导师充满崇敬，既来之则依止之，希望以后能利益更多的人。一位宁波的营员说，十几年前大学毕业时，曾作为游客在西园寺五百罗汉堂数罗汉，如今来参加菩提静修营，感觉特别好。一位天津的营员说，自己是做投资的，很想到寺院来净心，此处清净、亲切。还有一位来自中央美院的研究生说，以前纠结于东西方差异，读了很多书，感到现代科学、逻辑学无法解决人心问题，而佛法中的智慧和觉醒特别重要。

清净。这是营员报到时说得最多的一个词。为期六天的菩提静修营开营在即，从第一天到第六天，可以安心、用心地体验不一样的假期时光。

西园，我来了！此时此地，与心接触，感受，安住……

（慧湛报道）





相聚西园寺，相约菩提路

10月1日晚，夜幕下的西园格外宁静。身着白色营衫的营员整齐排班，在礼仪组义工的引领下，依次进入三楼戒幢讲堂，参加本届静修营的第一场活动——入营说明会和佛门礼仪介绍。

会议开始前，主持人带领大家回顾了往届静修营的精彩瞬间，感受一年一度相聚的法喜。

19:00，说明会正式开始。首先，恭请界文法师开示。法师为营员们介绍了西园戒幢律寺的历史，重温了历代祖师护持道场与弘扬佛法的感人精神。目前，西园寺在现任方丈普仁大和尚的带领下，重视道风建设和人才培养，成立了以培养高级佛教人才为宗旨的戒幢佛学研究所，并确立“以戒为师”为道风建设的根本原则，各项工作如理如法，堪为楷模。近年来，济群导师以三十多年的修学体证，契合现代学人的需求，创办菩提书院，以三级修学为在家信众提供系统的修学引导。静修营的内容，也是依据济群导师提出的“五大要素”而设置，围绕“皈依、发心、戒律、正

见、止观”，为现代人走进佛法、了解佛法、感受佛法提供体验机会。

界文法师还对营员们提出三条建议。第一，佛法是体验式的，这几天的生活都是修行，希望大家放下种种牵挂，体验放下的自在；第二，放下自我，放下预设，安住当下，依照静修营的安排，处处随缘顺众，才能轻松自在；第三，请营员们准时休息，少说话，不操心，不熬夜，道友间多照顾、多谦让，成为清净、团结、友善、和谐和充满正能量的集体，在佛法中洗涤并滋养身心。

接着，恭请觉净法师介绍佛门礼仪。法师说，佛弟子不学威仪，不成法器，并引用佛教经典为大家详细阐述了礼仪的重要性。最后，法师重点开示了佛门中行住坐卧的规范，具体讲述了拜佛、看经、闻法、着装、称谓等礼仪，以及一些相关注意事项。

营员始终专注而认真地听讲。静修营的各项活动已正式拉开序幕。接下来的几天，让我们在这里共同领略法的智慧，法的清凉。

（善莹报道）







【第二天】

【开营式】

【诵经法会】

【主题讲座】

【禅修体验】





觉醒之旅启航

10月2日上午，重阳节的阳光格外明媚。刚刚拍完大合影的营员，有序地在戒幢讲堂就座。舒缓柔和的乐曲声中，主席台两旁的屏幕上播放着古朴庄严的西园风光。“西园戒幢律寺菩提静修营”开营仪式即将在这里隆重举行。

9点整，仪式正式开始。全体营员起立恭迎各位与会法师上主席台就坐，他们是：江苏省佛教协会副会长、苏州市佛教协会会长、西园戒幢律寺方丈上普下仁大和尚，戒幢律寺首座、菩提书院院长、菩提静修营导师上济下群法师，以及辅导团的各位法师和老师。仪式由净智法师主持。

首先，普仁大和尚为大家介绍了西园寺的历史和近十年来的发展建设情况，并作了重要开示，希望营员们人来了心也来，放下、安心，调整好状态，相互支持、配合、理解，从闻法、禅修，到吃饭、睡觉，认真对待静修营的每项安排。最后，祝愿大家学修进步，走上人生的新起点。

随后，法师代表恒强法师发言。



他以舍利弗、目犍连尊者寻找不死甘露法的事迹，启发营员们思考活着的真谛，希望大家珍惜这个闻法因缘，在西园寺、在静修营找到精神的家园、心灵的归宿。

接着，营员代表发言。她传达出的那份对参加静修营的渴盼与喜悦，对生命意义的反思，对生死无常的认识，以及对修学佛法的渴求，引起了全场营员的共鸣和阵阵掌声。随后，义工代表也上台发言，她从简单重复的劳动中，体会真诚付出、无我利他的感动，收获学修中的成长。

最后，济群导师就菩提静修营的殊胜和课程安排的缘起、内涵作了重要开示。这里的修学模式和活动安排不同于其他类似活动，是为了帮助大家在规定时间内对“皈依、发心、戒律、正见、止观”五大要素有所了解，把握学佛要领。可以说，静修营的设计是一份精致实用的学佛套餐。导师希望大家放下世俗尘劳，静下心来，与法相应，用心思考每项内容，尝试一种觉醒的生活，给未来修学打下基础。

9:45，隆重而简短的开营仪式结束了，但营员们的新生活刚刚开始。

（善汇报道）

深入经藏，智慧如海



10月2日上午，在初秋的清风中，主持诵经法会的法师们已提前半小时在三宝楼排班，威仪具足，宁静庄严。

10点整，诵经法会正式开始。佛经是佛陀大智慧的流露，所以，诵经也是佛教传统的修行项目，具有增长智慧、消除障碍、净化身心、利益众生等无量功德，不少佛弟子以此作为常课。本次法会诵读的经典为《普贤菩萨行愿品》，出自被誉为“经中之王”的《华严经》。

诵经时，应端身正坐，身口意与法相应。维那师起腔后，在众法师有节奏的引领下，大众以虔诚心一起合诵。梵音声声，回荡在戒幢讲堂；穿越时空，回荡于十方世界。

诵经圆满，营员们合掌恭送法师回寮，但清凉的法音已留驻在心间。

诵经法会后，北京的明翔师兄分享说：诵经看似简单，但以往往往有口无心。今天在这里和法师及同修们一起合诵，必须心无旁骛才跟得上节奏，念诵很有力量，感觉内心得到了法雨的滋润。

诵经功德殊胜行，无边胜福皆回向，
普愿沉溺诸众生，速往无量光佛刹。

（善莹报道）



佛教徒的人生态度 · 一



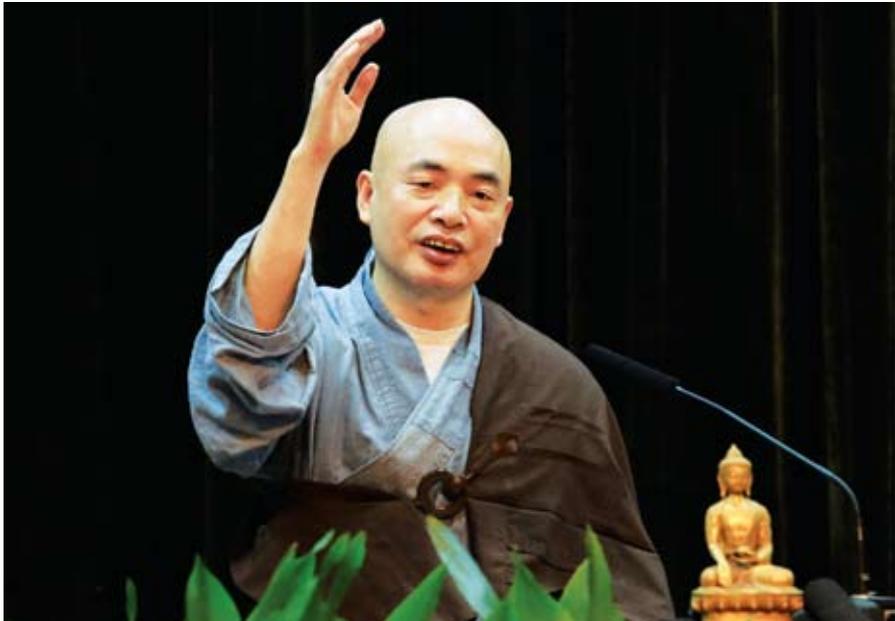
10月2日下午，在营员和义工们的热切期盼中，静修营主题讲座终于开始了！戒幢讲堂内座无虚席，乐声清净悠远。讲座由净智法师主持，佛子们敬献香、花、灯，恭请西园寺首座、静修营导师济群法师升座开示。

本次讲座的主题是《佛教徒的人生态度》。在为时三天的讲座中，导师将从八个方面，为我们深度解析佛教徒应该具备的正确人生态度，厘清人们长期以来对佛教的各种误解。

第一，消极还是积极

消极和积极代表对人生、对世界的态度。前者看得虚无，易流于断见；后者看得实在，易落入常见。很多人认为佛教消极，主要来自三方面的误解：第一是出家制度，出家人放弃世俗生活和对感情、财富、地位的追求，从世间标准看，给人消极的印象。其次是生活方式，出家人追求简单、朴素的生活。第三是处世态度，出家人与世无争，尤其是佛教中的忍辱法门，让人误以为学佛是消极的逃避。

接着，法师从几方面说明，佛教是积极而非消极的。首先，佛教强调发愿。每位菩萨在因地都发下大愿，如阿弥陀佛的四十八愿，药师琉璃光如来的十二大愿，地藏王菩萨的“众生度尽，方证菩提”等。可见，学佛者有更高的精神追求。其次，佛弟子要积极研究经论，开启空性智慧，了悟生命真相，承担人生使命。佛教史上，就记载了无数祖师大德为法忘躯的感人事迹。普通人认为佛教消极，是以世俗标准得出的结论。事实上，是不了解佛教在世间的意义和价值。真正的佛教徒是非常积极的。

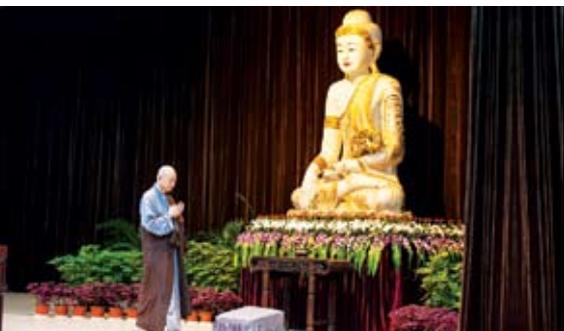


第二，悲观还是乐观

悲观和乐观代表对世界的认识。乐观有两种，遇到挫折就变成悲观的，其实是肤浅而盲目的乐观；而乐于选择正向智慧，凡事积极面对，才是值得学习和鼓励的乐观。

世人认为佛教悲观，主要来自“人生是苦”的教义。其实，佛陀之所以说苦，因为凡夫生命是以迷惑和烦恼为基础，是制造痛苦的永动机。所以，这是一种如实的认识，而非对人生的悲观情绪。同时，这种认识也来自对出家制度的误解。事实上，出家是探寻生命真相、追求人生价值的勇敢选择，通过修行摆脱迷惑，并帮助更多的人离苦得乐，走向觉醒。

佛教从缘起看世界，认为一切存在都是条件的假相。虽不恒常，但也不是断灭的，其中蕴含着因缘因果。如果不了解轮回，生命是没有长度的；不了解心性，生命是没有深度的。通过修行，佛陀发现了觉醒之道，并引导一代又一代的佛弟子由此走向觉醒，使我们看到了典范、希望和方法，对人生



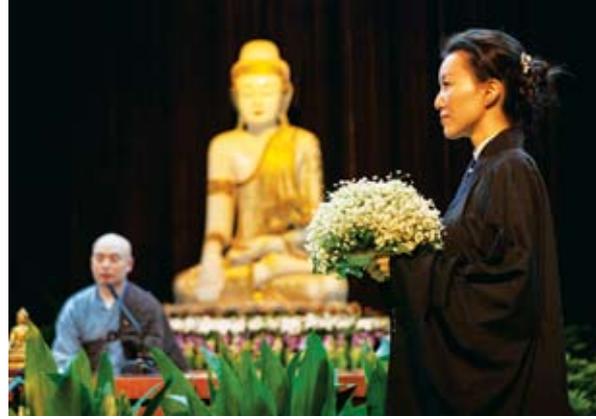
充满信心，不再悲观。但佛教也不是乐观的。生命没有成就之前，乐观不起来；即便修行有成，依然不能乐观。因为无量众生还在轮回中饱受痛苦，需要帮助，这是大乘佛子的使命。真正的佛教徒不仅要自己解脱烦恼，还要对众生具有无限的慈悲。所以说，佛教既不是悲观，也不是乐观，而是中观的。

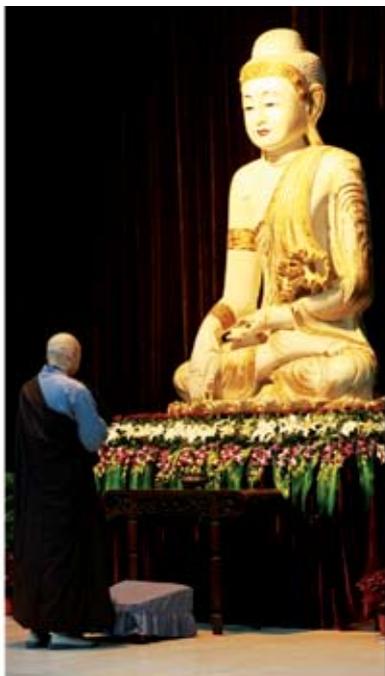
讲座结束后，法师带领营员共同修习了菩提心仪轨。未来两天，主题讲座还将继续。

佛教徒的人生态度，你准备好了吗？

（慧湛报道）







附：济群法师讲座法语摘要

- 世界不是短暂、虚幻的，而是蕴含着无尽的因缘因果。
- 中观就是客观、如实地看自己，看世界。
- 佛教徒是有目标的。儒家讲立志，而佛教讲发愿，也就是愿力。
- 佛教认为，世界的存在就是条件、关系、变化的假相。在这样一种假相中，虽然不是恒常的，但也不是断灭的。
- 作为一个学佛人，我们要积极地研究经教。通过研究和修证，开启人生智慧，了悟人生真相。
- 大乘佛法是要帮助我们建立悲愿无尽的人生。
- 每个生命都有两个层面，迷惑的层面和觉醒的层面。

· 作为一个菩萨，什么都要学，学了之后才能更好地帮助众生，所以观音菩萨是“普门无尽，大悲周遍”。

· 在佛法修行中，有个法门叫忍辱。它是一种强大的心理力量，是一种接纳能力。在接纳后，再做出智慧的选择。

· 如何走出烦恼的泥潭？这是需要智慧的。无论从自身出发，还是从众生的需要出发，我们都要传承智慧的文化。

· 如果不了解轮回的理论，生命是没有长度的；如果不了解心性的理论，生命是没有深度的。没有长度和深度的生命，是渺小而短暂的。

· 学佛的过程，就是学习如何平息内心迷惑和烦恼的过程。

· 所谓正见，就是对人生的正确认识，对生命的正确认识，对世界的正确认识。

· 断见，是把人生看得很虚无，很短暂。常见，是把人生看得很实在，很长久。根据这两种错误的人生观，就会产生悲观和乐观的认识，形成消极和积极的人生。

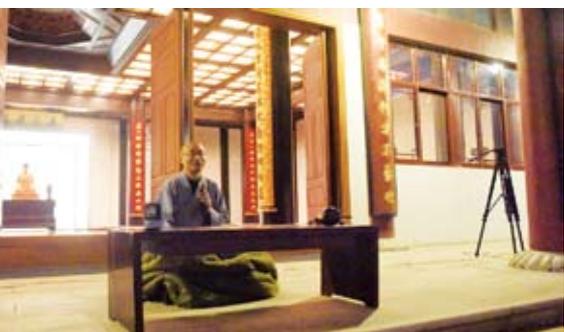
· 普天之下，芸芸众生，都有困惑，都有烦恼。这个困惑是对生命的永恒困惑：我是谁？生从何来，死往何去？

· 智慧的开启需要中观——中观的认识和中道的修行。

· 真正的佛教徒是非常积极的，而不是消极的。

· 人生佛教就是帮助我们建立一种智慧认识，在当下的人生完成修行和解脱。

(善纷记录)



从知道开始，对心进行训练

10月2日，静修营第一天，入夜。云淡风轻，一牙上弦月时隐时现，月光清凉。晚7点，界文法师带领营员们在大觉堂前的平台上体验禅修。

为什么要禅修？禅修时如何用心？界文法师首先为营员们作了简要开示：禅修是佛法修行必不可少的实践，通过禅修，才能将佛法正见落实到心行。祖师说：行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然。生活中无处不是禅，快乐来自内心，痛苦也由心造。禅修就是对心的训练。心的状态决定了生命的状态，心的品质决定了生命的品质。

心摸不着，看不见，复杂而深奥，需要通过特定的方法来训练。低品质的心，混沌、动荡、散乱，让我们难以得到安宁和幸福；高品质的心，稳定、清澈、没有烦恼，不仅有高度的智慧，洞察、领悟和觉知能力也达到了圆满。禅修就是从培育心的觉察力和专注力开始，逐渐训练并提升这颗心。

用心要领有三：

第一，从培养“知道”的能力开

始。我们的心常常处于两种状态：一种是“心不在焉”，心并不跟当下在一起，不是回到过去，就是跑向未来，甚至不知跑到哪里去了。另一种是“不知不觉”，有时我们根本不知道心是什么状态，它就像一匹野马在运行，甚至做出有害的言行也不知道，或者即使知道也管理不了。所以，禅修的下手处是从“知道”开始。人在哪里，心就在哪里。原理很简单，但需要不断训练才能达成。禅修中的“知道”，是在观察过程中融入佛教的见地，以不执著的态度，像旁观者一样去观察。正念，包括正确的知见、态度和方法。

第二是“一切都是现象”。第三是“无常”。我们看到、听到、闻到、尝到，还有心里想到的，所有一切只是现象。它们都是无常的，生起的同时就在灭去，其本质都是“空性”。必须以这样的态度去观察，才能摆脱痛苦。

接着，界文法师带领营员们体验了站禅和坐禅，并就营员提出的相关问题一一加以解答。

（善汇报道）





身心皆道场，调身更修心

10月2日晚，西园念佛堂，这是静修营安排的两次禅修体验之一，由恒强法师教授引导。戒定慧三学是佛法修行的基础，由戒生定，由定发慧。没有禅定，出世间的智慧难以开发。如何在两次宝贵的实践中了解禅修，是不少营员和义工们的疑问。

开示中，恒强法师精辟地概括了禅修的作用和目的。

禅修，简单来说，就是调摄身心。作为一个修行人，修心不修身，就好像破漏的器皿；修身不修心，则如一个完好的器皿，却装了大粪。“身心皆道场，性命两不误。”完整的修行应该包括修身和修心两方面。身心同修，既能修心养性，又能延年益寿。故今晚的禅修课程先侧重调身的部分。

如何调摄我们的色身？这是新学和老参都可能疏忽的地方。修学佛法，是为了离苦得乐。苦有心苦和身苦。心苦即焦虑、郁闷、失望、孤独、无助、悲伤、懊恼等。身苦是身体上的种种痛苦，包括机能衰退、疾病等带来的

痛苦。日常生活中，如果没有好的生活习惯，身体通常会出现一些慢性甚至重症疾病，如中年后容易有颈椎病、肩周炎、腰椎劳损、椎间盘突出、坐骨神经痛、下肢肿胀、静脉曲张、膝关节痛、类风湿等等。通过适当的肢体运动，上述疾病可得到减轻和消除。而最好的行为疗法则是禅修。

马上练习！念佛堂里，禅修前的加行开始了。昏沉和掉举，是禅修中最容易出现的两种问题。正式禅修前，放松和舒展运动非常必要。恒强法师将他总结的一些基本动作悉心教授给大家。从肩颈到腰部，再到四肢，共教授了四组动作。这些动作需要循序渐进地缓慢进行。座下，行堂组的义工体验完第一套运作后，倍感放松，忍不住交流起来。今晚，尽管场内座位较为拥挤，但营员和义工的练习热情却一片高涨。

到了提问环节，营员们非常踊跃，提问的内容形形色色，包括禅修的坐姿、时长、平时禅修出现的各种身体反应，法师一一给予解答。禅修也能反映出身体的一些病状或损伤经历，在解答过程中，大家充分感受到，法师的教授经验非常丰富，并且风趣幽默，觉得大有受益。

（慧参报道）







【第三天】

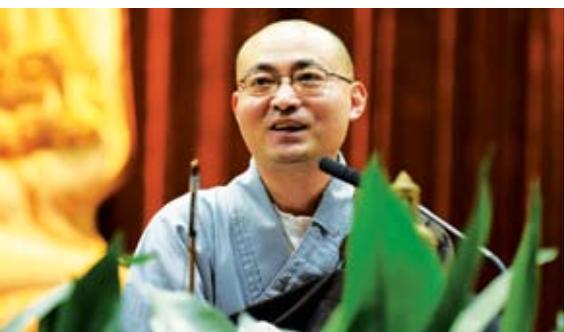
【皈依共修】

【主题讲座】

【专题讲座】

【禅修体验】





和三宝在一起

皈依，不仅是走入佛门的必要手续，也不仅是参加一次皈依仪式就能完成的，其本身就是重要的修行方式。皈依是佛法的根本。皈依三宝，就是向往持三宝学习，进而开发自身本具的自性三宝。

济群导师将佛法修学总结为“皈依、发心、戒律、正见、止观”五大要素，静修营便是据此精心设计的修学套餐。关于皈依，静修营安排了两次皈依共修和皈依法会，以期通过这些活动，让营员们了解皈依的内涵，并进一步修习皈依，强化对三宝的依止。《皈依共修仪轨》由导师根据修学要领精心编写，包括“唱《三宝歌》、法师开示、发心、忏悔、供养、观察修、唱诵三皈依、安住修、发愿、回向”等环节。

10月3日清晨，尽管5点打板，5:20排班，但身心安顿后，很多营员都觉得神清气爽。清晨的西花园晨雾缭绕，三宝楼戒幢讲堂，蓝色天幕挂在东西两侧。

5:45，皈依共修开始了。齐唱《三

宝歌》后，是法师开示。今天，界文法师为大家带来的法餐是《跋地罗帝偈经》，汉译《胜妙独处经》。此经是佛陀为喜爱独处的比丘开示的独处之法。“慎莫念过去，亦勿愿未来。过去事已灭，未来复未至……”在精彩的开示后，界文法师带领营员们按仪轨共修皈依。让我们在三宝前，通过忏悔净化身心，通过诵念安住心灵。

北京营员王晓梅说，“终于找到了家”是今早参加皈依共修的唯一想法。诵念“南无布达耶、南无达玛耶、南无僧伽耶……”时，泪流满面，像个委屈的孩子，却又那么欢喜。只因痛苦的人生路上不再是一个人走；迷失的孩子终于找到了家，找到了归宿。她现在只有一个信念，坚定地走在菩提路上。陕西营员陈小平说：唱《三宝歌》时，特别喜悦并感动，感到回家了！广州的谭军说，平时通过网络和各地师兄一起皈依共修，但网络环境比较嘈杂，干扰较多。今早在现场参加共修，又有法师亲自带领，氛围完全不同。参加静修营后法喜满满，内心宁静快乐。

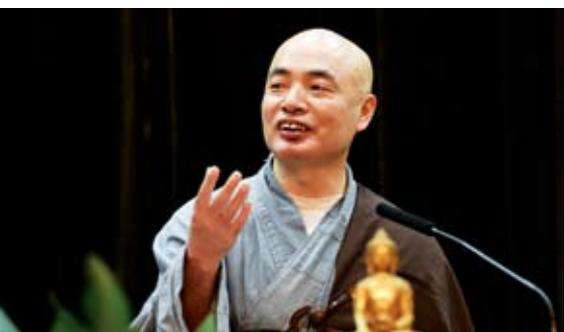
同样参加网络共修的慧妍是书院学员，这次和哈尔滨的十几位师兄特意赶来参加静修营，愿望就是用音声供养三宝。在现场参加共修，她觉得特别能随文入观。

来自靖江的义工慧灯说，发现自己今早的泪点特别低。在讲堂里，在法师的带领下，和那么多人一起投入三宝怀抱，内心觉得特别安定。平时一天不修皈依，就感觉没有方向。

合肥营员颜冰由于住在寺外，今早4点半就起来，她感觉皈依共修“神圣、庄严”。另一位在寺外的男营员赵琦，也是这么早就赶来参加。他说皈依共修很好很好，腼腆的他，只觉得皈依共修“有说不出的好”。

明天的皈依共修，我们还和三宝在一起……

（慧参报道）



佛教徒的人生态度 · 二

10月3日上午，菩提静修营主题讲座第二天，继续正见之旅。在上次开示了佛教是“消极还是积极，悲观还是乐观”之后，济群导师重点阐述了以下三大问题：禁欲还是纵欲，重生还是重死，自利还是利他。

第三，禁欲还是纵欲

在讲座中，导师首先阐明了何为“欲”。欲即需求，佛教将之归纳为财、色、名、食、睡五种。其次是佛教如何看待欲望。从道德属性上，欲望可分为善、恶、无记三类，既会成为犯罪的根源，也会成为完善人格、追求高尚精神的动力。善的欲望，佛教称为善法欲，是走向解脱、成就觉醒的基础。佛教对欲望的态度，既反对纵欲，也不主张禁欲，而是主张少欲、知足、惜福。

第四，重生还是重死

一般人认为佛教更重视死，如佛陀是看到生老病死而出家。此外，很多修行人以“了生死”为目的、发愿往生西方，及寺院为亡者做经忏等，都让人

误以为佛教是为死者服务的。事实上，佛教既关心死后归宿，包括临终关怀等，但更重视现实人生。导师从人身难得、活在当下、现法乐住、人生佛教理念等方面，阐述了佛教对生的重视。所以，佛法修行的三种利益，是现世利益、来世利益和究竟利益。

第五，自利还是利他

关于这个问题，导师针对有人认为佛教徒只管自己，不顾家庭和社會的误解作了分析，并指出，一个人真正想要自利并不容易。因为很多人并不了解自己，不了解生命真相，也不了解人生因果，所以自利需要智慧。自私未必能够自利，无私才能真正自利。在纯粹利他的过程中，不仅可以成就慈悲，还能破除我执，成就智慧。只有学习佛法，才能真正将自利和利他统一起来。在自利的基础上进一步利他，进而通过利他来圆满自利。

讲座的气氛轻松热烈。法师的幽默，不时引得营员们欢笑；而佛法智慧的深刻，又不得不令人深思。来自上海的一位师兄说，看到导师在讲座开始前礼佛的身影，特别想流泪；聆听导师的开示后，开始反思自己，决心如理思维，做一个具有正见的佛弟子！

（慧湛报道）



附：济群法师讲座法语摘要

- 欲望代表我们生命的一种状态，而不是全部。
- 我们对世界的认识和需求有五个渠道，眼、耳、鼻、舌、身，这是我们接触世界的五个渠道。在此基础上产生五种需求：色、声、香、味、触。
- 在道德属性上，欲望可分为三种，即善、恶、无记。
- 欲望太多，使生存成本很高，幸福的成本也会因此变得很高。
- 当我们的需求上升为贪著时，就会带来灾难。
- 人类社会从竞争到斗争，乃至战争，都和欲望有很大关系。
- 欲望会成为罪恶的原动力，也会成为完善人格的动力，成为追求高尚精神的动力。
- 我们应该建立一种高大上的希求——那就是善法欲。
- 心，才是幸福的最根本因素，物质只是辅助条件。
- 对于物质欲望，佛教主张少欲知足，知足常乐。
- 地球资源是有限的，我们在地球上共同拥有的福报也是有限的。
- 生与死是生命的整体。生只是生命延续的一个过程。
- 佛教认为人身难得。六道中，人的身份是最可贵的，尤其是得到暇满人身，要比生到天道可贵。
- 真理和智慧属于人间。佛陀就是在人间成佛的，是人间觉者。
- 过去和未来是假相，只有当下是可以把握的。无穷的过去都以现在为归宿，无尽的未来都以现在为开端。所以，佛法让我们把握当下。

- 智慧的价值永远超过财富的价值。
- 自私未必能自利，无私才能自利。
- 通过念死，可以减少对生的执著。
- 我们对生命要有愿力，有规划。
- 临终关怀是帮助我们未来走向哪里的一个重要关口。
- 人生佛教的一个重要定义——佛法是人生的一大智慧。
- 解脱，就是要解脱内心的迷惑和烦恼。当迷惑和烦恼减少了，内心的快乐和法喜就在增加。
- 修行的过程，就是不断地改善生命。
- 我们每天都在以自我为中心，每天都在想着自己，可是我们并不了解自己，不了解生命的规律，也不了解人生的因果。
- 想要真正利益自己，事实上，要很有智慧。
- 利他和自利有很大关系。在纯粹利他的过程中，可以破除我执，成就我们的慈悲心。
- 如何从我执里走出来？有两种方式。一种是通过空性慧的修行，一种是通过纯粹的利他行。



(善纷记录)

安乐、解脱、成佛的七大财富

10月3日下午，营员们期待已久的专题讲座在庄严的戒幢讲堂举行。本次讲座主题是《学佛者的七大财富——浅谈七圣财》，主讲者为戒幢佛学研究所廖乐根老师。

廖老师说，现代人最大的欲望就是发财，这本身没有什么错，关键是怎么发财，有了钱怎么花，更重要的是不能对钱财产生贪著。佛法并不排斥正当、合理的财富，但佛法讲的财富不仅指物质财富，更是指精神财富、心灵财富——即信、戒、惭、愧、闻、舍（施）、慧，又称“七圣财”。

“七圣财”是圣者拥有的财富，也称“七德财”或“七法财”。这一财富能使我们获得安乐、解脱烦恼乃至成就佛果，是解脱、成佛的重要资粮。可以说，“七圣财”是我们内心七种强大的正能量。

一个人贫穷还是富贵，并不在于物质财富（凡财），而在于精神财富（七圣财）。因为凡财是有限的，况且，人们往往会因为追求凡财而失去理智，做出各种不该做的事，最终得不偿失。而“七圣财”带来的安乐没有任何副作用，可以生生世世伴随我们，还能对治不信、犯戒、无惭、无愧、无闻、悭吝、愚痴七种魔障。

接着，廖老师分别就七种“圣财”的内涵、重要性、基本特性、种类、误区及对治方法，结合自己在“观世音心理热线”丰富的咨询经验，作了深入浅出的阐述。廖老师特别强调，“慧”财是“七圣财”最重要的一种。智慧是一切功德之本，也是“六度”中前五度的眼目。“五根”中，慧根为主。修“慈悲喜舍”四无量心也离不开智慧，修行者应是慈而不贪，悲而无忧，喜而不乱，舍而不弃。“慧”财可通过对佛法的闻思修获得。济群导师倡导的“理解、接受、运用”，正是对闻思修的现代解读，菩提书院的学员对此应十分熟悉。

智慧的人生，是要正确认识业果与空性的关系，具备“因上努力，果上随缘”的态度。廖老师希望营员们将《大般若波罗蜜多经》所说的修幻等十喻——“如幻如阳焰，如梦如水月，如响如空花，如像如光影，如变化事，如寻香城，虽皆无实而现似有”作为礼物，带到生活、工作和修行中去，福慧双修，悲智双运。

廖老师的讲座紧密结合实际，真诚风趣，赢得了现场 20 多次的热烈掌声。讲座结束，营员们长时间伫立鼓掌，恭送老师，让我们感受到大众对提高生命品质的渴望。

（法觉报道）





放松、觉知、体验

10月3日晚，碧空如洗，月朗风清。界文法师继续带领营员在三宝楼大觉堂前的露天平台禅修，在大自然中体会此时此刻的“自己”。

法师在引导开示中，回顾了禅修的基本态度和认知，在“知道、一切都是现象、现象是无常的”之后，进一步强调了用功方法的两大核心，一是放松，二是觉知。在禅修中，两大要素必须同时运用，做到放松与觉知互相促进，相辅相成。如果只有放松而没有觉知，很可能会陷入昏沉、混沌的状态；如果只有觉知而没有放松，觉知一会儿就累了，或者烦躁起来，不能长时间地观察，甚至会抗拒。不管修学任何法门，掌握了两大要素，禅修就能有效、深入地开展。



放松，包括身和心的放松。身的放松，需要端正、舒适的坐姿。心的放松则有两方面，一是放下，不执著过去和未来，也不执著当下所发生的，对禅修不要有过期期待，让一切自然发生，不强迫自己。二是慈悲柔和，即温柔地

对待自己。如此，我们才能有效地进入禅修状态。

那么又该如何觉知？觉知有两种，一是开放式觉知，即“我知道一切”，同时知道“一切只是现象”。二是专注式觉知，让心持续专注于一个目标。比如觉知呼吸，只把注意力放在呼吸上。当心持续安住在一个目标上，就比较容易沉静下来。

运用放松和觉知两大要素禅修，心灵会得到有效的训练。

详细开示用功方法之后，界文法师带领营员体验了站禅和坐禅。当站禅结束，法师问道：“感觉怎么样？”营员们喜悦而自信地齐声回答：“好！”

最后的半小时互动，营员们踊跃分享感受，提出疑问。法师智慧、圆满的答疑，一如清凉的月光，流注于每个人的心田。也许，这短暂的禅修体验，已经开启了许多营员的禅生活。

（善汇报道）





于四念处培养正念

10月3日夜，恒强法师继续在前花园念佛堂指导禅修。因为昨天的欢喜受益，营员们早早地排班而至，偌大的禅堂座无虚席。

19点，禅修准时开始。全程分为三大环节。一开始，法师先对正念的修行作了开示。什么是正念？如何通过禅修培养正念？有哪几个步骤？接着，法师以身示范，领众体验坐禅，并结合肢体操练，教授营员们在座下放松。最后，答疑解惑，亲授禅机。

【观禅的修行】法师开示，佛法修行包含修身和修心。惟有身心同修，两者得到平衡，效果才会显著。修心，又包含止禅与观禅。其中，观禅的重点是修观，通过对身心现象的观照培养正念，基本方法是四念处，即观身如身，观心如心，观受如受，观法如法。

【何为正念】正念，是对当下的身心状态保持觉知。与之相对的是失念，即失去如实的觉察，或不觉，或昏沉，使身心出现种种障碍，给日常生活和工作带来诸多困扰。为了保持身心的安

然，必须具备正念。而培养正念的基本方法，就是修习四念处。

【如何修习四念处】在座上，通过心的觉照力来观察身体、情绪、觉受，具体是：

一、观身。观察盘腿姿势是否适当，上身是否端正，全身上下是否放松，并根据身体的状态适时调整。之后，观察自己的呼吸是粗还是细，是深还是浅。也可通过深呼吸来调节，保持轻松自然的状态。

二、观受。无论乐受，还是苦受，还是非苦非乐，都要如实觉知。

三、观心。观察当下的心轻松还是紧张，愉悦还是郁闷，亢奋还是压抑，清醒还是昏沉。然后针对心的不同状态进行调整，使之恢复平静。

四、观法。观察自己的当下，身心中还潜伏着哪些烦恼，哪些烦恼比较薄弱，哪些烦恼已经消除。

无论哪个环节出现变化，都要通过及时调节，将心带回对呼吸的觉知。在法师的引导下，营员们由观身开始，契入四念处的禅修。

40分钟的正行之后，法师亲自示范并教授大家两组动作，舒展肢体，放松身心。之后，还关切地建议营员们将昨天学到的禅修方法结合起来运用，融会贯通，增上效果。对于营员提出的修习过程及以往禅修中的困惑，法师也予以圆满的解答。

今夜的整场禅修，令人倍感清静、和悦，又不失风趣，带来了不一样的身心享受。



（善纷报道）





【第四天】

【皈依共修】

【主题讲座】

【三皈五戒】

【菩提心灯】





投入三宝的怀抱

马上就要皈依了！这是皈依法会前，再一次和大家皈依共修。静修营第四天，每一天的法喜都在不断增加，无限的感恩和感动。

清晨 5:45，皈依共修开始了。界文法师礼佛升座，全体齐唱《三宝歌》，内心涌动着无量欢喜——“今乃知，唯此是，真正皈依处！”一句句，唱出了此刻的心声。

今天，法师和大家分享了《阿含经》的另一个偈子：“护自即护他，护他即护自。”能放弃对过去的执著和非理作意，减少内心烦躁，使之趋于平静，就是在守护自己。而在和别人共处时，如果保有护他的心态，内心也会喜悦、幸福、安宁。从这个角度来说，护他即护自。接着，法师重点讲述了护他的三种心态：宽容、友善和不害。

宽容是一种态度，也是一种能力。如果我们能打开心量，内心即得安隐，所谓“安忍波罗蜜”。而这不仅是善待他人，也是在善待自己。

友善即慈爱，“愿一切众生快乐”，

是一种主动的祝福。如果我们真诚祝愿一切众生快乐，自己内心首先就是快乐的。快乐有两种，一种来自获得，一种来自给予。法师引导大家作了两次观想：一是观想自己不断从超市获得东西，一是观想自己不断给予他人东西。给予永远比获得更容易让人快乐。

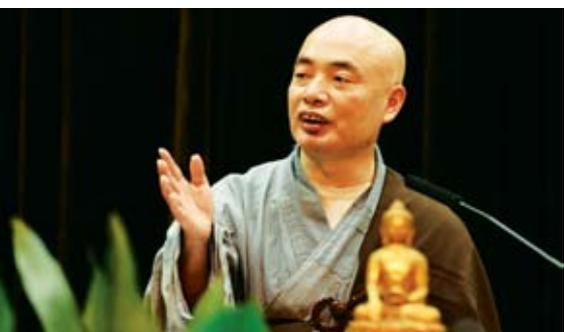
不害，即不伤害。害心有七：如女众希望“竞争对手”变丑，希望他人受苦，希望他人失去财富，希望他人不要享受快乐，不希望他人拥有名气，不希望别人朋友很多，希望别人死后落入三恶道等。不害，就是没有这些损害他人的心理。

生活中，当我们听到他人获得名气或好评时，往往会“冷眼旁观”或“呵呵一笑”。法师的“呵呵一笑”，引来了营员们的掌声和会意笑声。可见，害心其实会以如此微妙的方式潜伏在生命中，令内心产生负面情绪。如果我们内心少一分痛苦和烦躁，少一分批判和对立，就会为世界多创造一份安宁；如果我们遇事多慈悲和包容他人一点，不仅使他人受益，自己也会因此深受益。

今天的皈依共修，法师开示的部分妙趣横生，说到会心处，掌声不断。法雨甘露，滋润着每一片心田。带着闻法的欢喜和对三宝的渴求之心，坚定的皈依誓词回荡在三宝楼上空：皈依十方尽虚空界一切诸佛，皈依十方尽虚空界一切尊法，皈依十方尽虚空界一切贤圣僧……

（慧参报道）





佛教徒的人生态度 · 三

10月4日上午，济群导师为营员们开示了本次主题讲座的最后三个问题：出世还是入世，多情还是无情，随缘还是进取。

第六，出世还是入世

关于这个问题，导师从何为世界谈起，分析了一般人对世界主要有贪著和厌离两种情绪，并对比了各种宗教对世界的认识。

针对社会上认为佛教厌世的误解，导师从出家制度、出家原因等方面进行剖析，指出这一看法的片面性。因为佛教强调的出离心不同于厌世，其目标是追求解脱。厌世是消极、被动的，而出离心是积极、主动的，是以佛法智慧看透生命真相后的选择，之后还要精进修行。尤其是大乘佛法，要对一切众生心生慈悲。既要通达有为法的虚幻，培养超然心态；又要以慈悲心积极利他，广修善行。所以，佛教既有出世的超然，又有慈悲的情怀。



第七，无情还是多情

导师通过何为“情”、佛教所说的“有情”，以及佛教怎么看待情爱，指出众生在轮回中为无明所缚，爱结所系，流转生死，恒受苦恼。必须超越烦恼我执，才能成就慈悲大爱。针对出家是否无情，导师指出：世俗情感是染污的，以无明、贪著、我执为基础，是造成生死轮回之因。而在智慧认识的基础上，来自信仰和恭敬的情感是没有染污的。作为佛弟子，我们要像佛菩萨那样，以慈悲关爱一切众生，所谓“多情乃佛心”。

第八，随缘还是进取

导师指出，“随缘”和佛教对因缘因果的认识有关。随缘不是“随我”，也不是被动无奈的“随便”，而是审时度势，看清各种因缘后做出的智慧选择。随缘才能更好地进取，二者相辅相成。在世间做任何事都要有随缘的智慧，才能目标清晰，方法正确。用缘起智慧看世界，看人生，既可成就世间事业，也可认识生命真相，证得空性智慧，完成生命的觉醒和解脱。

三天的主题讲座至此圆满结束。以上八大问题，不仅世人存在诸多误解，对于很多佛教徒来说，也往往不甚了了，导致种种似是而非的观念，成为修行、工作和生活的障碍。导师深入浅出的讲述，对于我们消除误解、端正人生态度具有现实的指导意义。

（慧湛报道）

附：济群法师讲座法语摘要

- 我们能看到一个什么样的世界，取决于我们的认识。我们的认识，决定了我们所认识的世界。
- 一般人对世界的态度有两种，即贪著和厌离。
- 对自我的贪著，是人类最大的贪著。
- 从佛法智慧来看，这个世界就是一个缘起的假相。
- 我们不了解自己内在的本来面目，所以会执著这些暂时和我们有关的东西，把它当做是“我”。
- 无常的事实，经常会揭穿世界的假相。
- 因为有了“我”和“我所”的认定，产生过分的在乎和执著，就会给生命带来种种烦恼。
- 迷惑烦恼是制造生命痛苦的永动机。
- 出离心和厌世的心有什么不一样？厌世的心是消极的，出离的心是积极的。厌世是被动的，而出离是以佛法智慧看透生命真相后，对未来生命所做出的积极选择。
- 什么是菩提心？就是我不仅要从迷惑状态中走出来，还要帮助一切众生走向觉醒，走向解脱。
- 菩萨的特征就是慈悲。慈，就是与乐。悲，就是拔苦。观世音菩萨大慈大悲。大到什么程度？就是对一切众生都生起慈悲心，没有一个众生不是菩萨慈悲的对象。
- 菩萨帮助众生，是要有因缘的。
- 情会给人生带来很多幸福和快乐，也会带来无限的痛苦和灾难。

· 对各种各样的感情，我们会生起种种贪著，而这种感情又会演化出悲欢离合，爱恨情仇。

· 佛教怎么看待情爱？情有几个心理成分：第一是痴，即看不清楚；第二是贪，产生一种粘著；第三是自我。所以，众生是以痴、贪、我执构成了这种情爱。

· 爱，在轮回中扮演着什么样的角色？那就是系缚。

· 以智慧来升华我们的情感，免受情爱的困扰，是很重要的。

· 我们要获得没有染污的情感，就要放下有染污的情感。

· 作为佛弟子，要放下有染污的情，建立无私、无我、无限的慈悲，所谓“多情乃佛心”。

· 随缘要说的究竟是什么？就是要跳出你自己的感觉，以一种理性、开放的心态，客观地认识现象。

· 随缘，是在看清各种因缘后做出智慧的选择。它不是被动的，而是主动的。

· 世间法的成就，出世间法的成就，都离不开随缘，离不开对缘起的客观观察和如实判断。

· 我们要学习缘起的智慧，跳出主观的错误认识。

· 随缘和进取是相辅相成的，在客观评估的基础上，采取正确的方法和手段，然后才能努力地进取。

· 目标明确，方法正确，任何事情都能成功。

· 每个生命的内在都有觉悟潜质，所以才能让每个生命得到拯救。

(善纷记录)

至心归投，成就三宝品质



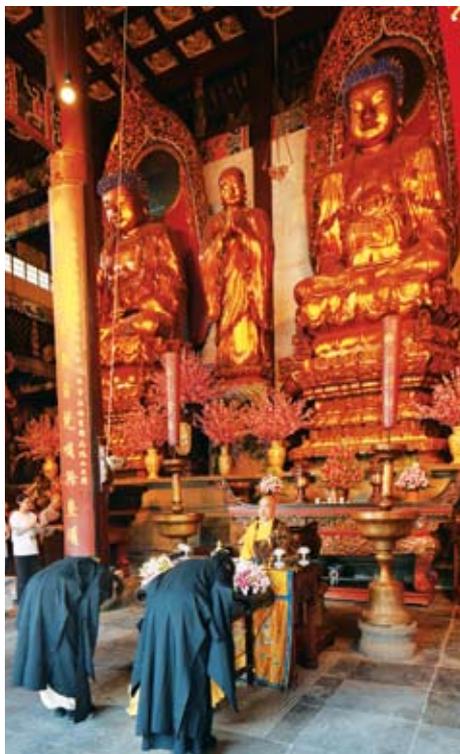
开营第一天，皈依报名新增 120 人；开营第三天，新增 290 人；开营第四天，三皈五戒法会结束后，又新增补填的皈依报名表 170 份……这一数字，还不包括在 9 月 25 日之前已在网上报名参加皈依的人数。

10 月 4 日，菩提静修营开营第四天，三皈五戒法会在大雄宝殿庄严举行，上济下群导师为静修营营员和来自全国各地的信众传授三皈五戒。自此，又一批有缘众生得以皈依三宝，依止善知识，走上学佛道路。

下午 1:40，准备参加皈依法会的营员和随喜义工们，由天王殿东侧角门排班步入法会现场。待所有人员全部入场，前所未有地将大雄宝殿、殿外平台、大殿和天王殿之间的广场全部“包围”了。

2:05，六位身着海青的迎请组义工手捧香花灯恭迎法师入场。在《炉香赞》的梵呗声中，在香、花、灯的迎请下，佛子们向上排班，恭敬三拜，长跪于佛菩萨前，恭听济群导师开示。

“在无尽的轮回中，每个生命都充满困惑和烦恼。我们始终在寻求解脱、寻求依赖，可世间一切有为法——财富、地位、名誉，都不足以作为生命的究竟依赖。虽然我们在追逐中获得了暂时满足，但内在的迷惑和烦恼没有解除，生命依然充满痛苦和烦恼。因为多生累劫的善根因缘，我们今天才能在这里皈依三宝，这意味着生命找到了究竟依赖，找到了从迷惑走向觉醒、从烦恼走向菩提、从生死走向涅槃的方法。所以，皈依对我们具有不同寻常的意义。”



亲近善知识，依法得解脱。从真诚忏悔、发四弘誓愿开始，佛弟子在十方三宝前庄严宣誓：皈依佛，皈依法，皈依僧，并愿尽形寿受持五戒。

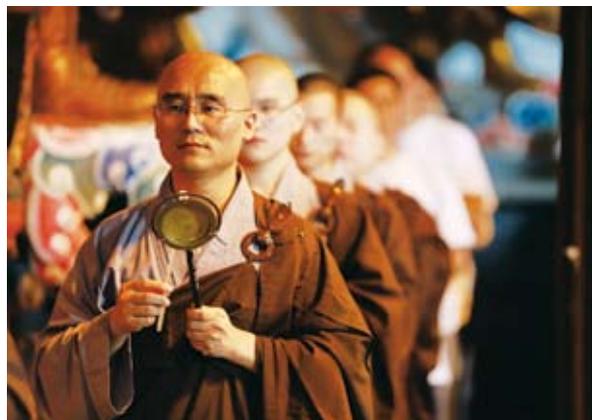
皈依即归投、依赖，三宝则是指佛、法、僧。其中，佛是我们的目标和榜样；法是方法，是引领我们认清生命方向、从迷惑走向觉醒的路径；僧是人天导师，是正法久住的象征，也是我们学佛路上的向导。

皈依三宝、受持五戒只是学佛的开端，在未来的菩提大道上，还要不断修习皈依，强化三宝在我们内心的地位和分量。通过修学佛法，最终成就生命本具的自性三宝。

仪式结束后，弘法部院内的皈依领证处排起了长长的队伍。一张张沐浴欢喜的脸上，充满了找到家的喜悦和追求解脱的渴望。

（慧韬报道）

4 【三皈五戒】





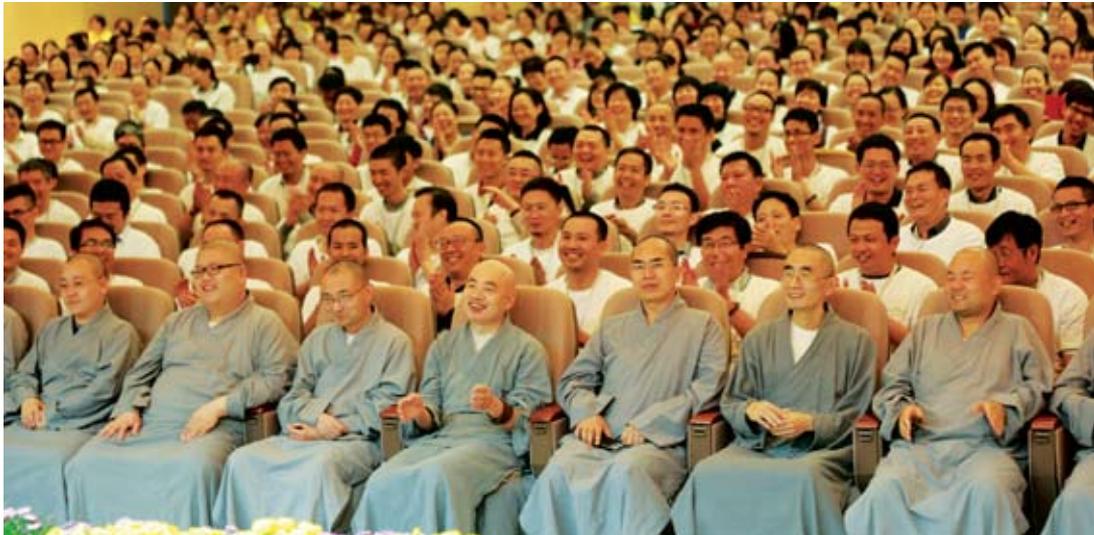


以我心灯，燃你光明

10月4日晚7点，三宝楼戒幢讲堂内灯火通明，座无虚席。在气势恢宏的《三宝歌》咏唱声中，“菩提心灯暨菩提书院分享活动”揭开了序幕。

这是一场殊胜的法供养。来自厦门、哈尔滨、南京、靖江、杭州等地的书院学员，以自创自排的节目，善巧地将佛法内涵与艺术魅力融为一体，声情并茂地供养法师和全体营员。

精彩纷呈的节目中，表演唱《同唱一首歌》说唱并重，亮点频起，掌声雷动；相声《学佛的烦恼》幽默风趣，爆笑连连；《寒山僧踪》伴箫吟唱，禅境深远；舞台剧《瞧这一家子》老少上阵，全家合力，倾情奉献；独唱《大道无形》妙乐清雅，韵味悠长；三句半《三级修学菩提道》锣鼓齐鸣，铿锵热烈；四人组舞蹈《醒来》素缕蹁跹，如梦如幻。最别出心裁的压轴戏——大合唱《处世梵》中，20多位学员手捧明灯，以身代笔，在舞台中央合力“写”下一个大大的烛光“觉”，掀动全场和声共鸣。



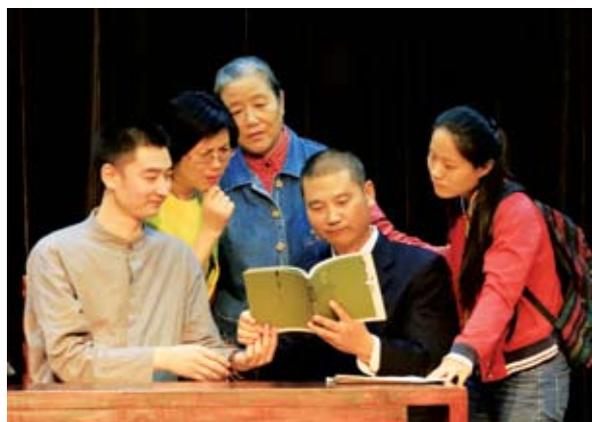
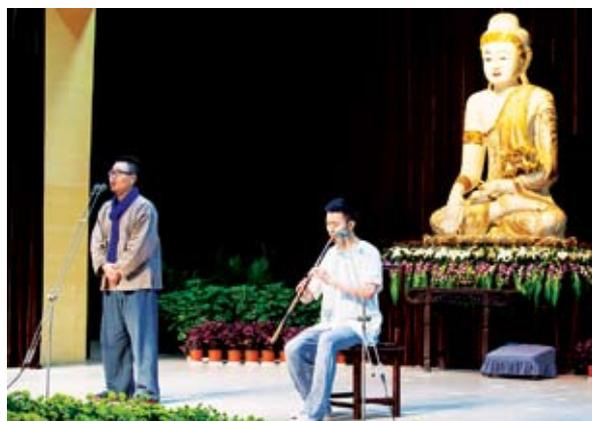
这也是一次欢喜的大传灯。各地同喜班与同修班的师兄代表通过心得分享，将自己在书院的修学成果与浓浓法喜，传递给每一位现场观众。分享中，有的师兄认知到我执之苦后，从“面子工程”的崇拜者，转而成为无我利他的奉献者；有的师兄从多年病痛折磨中学会珍惜暇满人身，奋起自立，重塑法身慧命；有的师兄从压抑封闭的心灵困境中被正见光明唤醒，学习接纳自己，生起对幸福生活的感恩之心……纯洁无染的心声，毫无矫饰的神情，无不传递着师兄们灵魂深处由法带来的感动。

台上，师兄们以音声深情演绎生命的蜕变历程；台下，营员们时而笑声如潮，时而泪如雨奔，与生命品质的升华共鸣。在三级修学模式的引导下，师兄们点亮了心灯，而营员们也感受到这份殊胜的光明和觉醒力量。相信这一切，已在每个人的心田播下一粒菩提种子，为更多生命踏上觉醒之路而蓄积无尽能量。

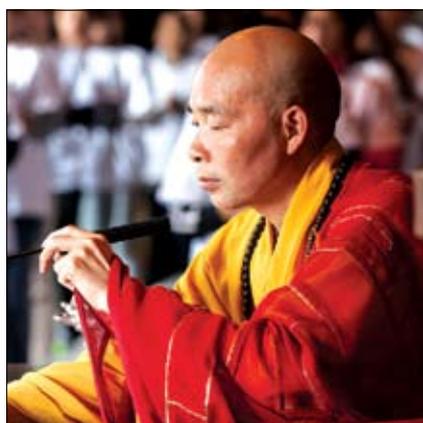
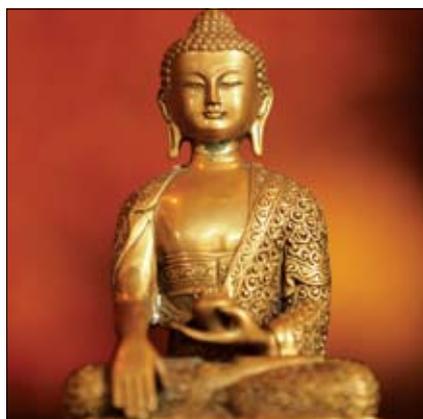
晚上9点，“菩提心灯”圆满闭幕。那一份暖意和光明，依然萦绕在大家心间，生生不息。

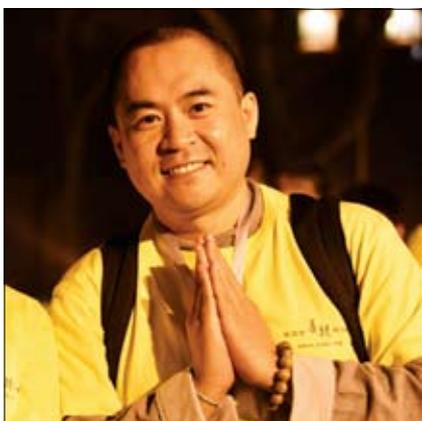
（善纷报道）

4 [菩提心灯]









5

【第五天】

【行禅体验】

【八关斋戒】

【戒律讲座】

【西园夜话】





走向觉醒的第一步

10月5日5:30，繁忙的城市尚未醒来，清晨的西园显得格外寂静和清凉。营员们安静地在三宝楼前排班，调整身心，期待着享受“与自己在一起”的禅修时光。

这是静修营期间的第三次禅修体验，以坐禅与行禅交替的方式进行。6点整，三宝楼大觉堂内，界文法师以慈悲柔和的语调，引导营员们在坐禅前放松身心。法师提醒大家，要带着慈悲的心，与我们的身体互动。在做动作的时候，不要急匆匆，要非常从容。虽然这么多人坐在一起，但好像独自一人那样——“胜妙独处”。接着，法师带领大家轻轻转动腰部，在转的过程中，一边慢慢把腰部松开，一边把心沉静下来；转动颈部，活动肩膀；旋转整个上身，在旋转中放松胯部、大腿、小腿、脚腕，一边摇一边放松自己，让心慢慢地松开。然后，法师引导大家调整坐姿，以友善的心检查并放松身体的每一个部位，再做深呼吸，吐气的时候，进一步放松自己的心。

20多分钟的坐禅后，法师一边开示行禅要领，一边作了示范。法师说，行禅是在行走过程中禅修，其要领是：

第一，走的本身就是目标。不要逼迫、催促自己，只是享受这个当下。走之前先站一会儿，觉察



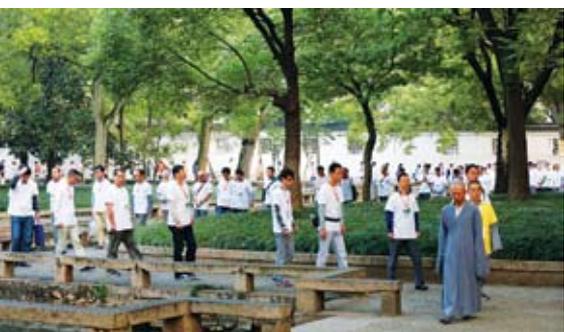
自己正站在大地上的感觉，眼光朝前下方两米左右，不要低头看脚，也不要东张西望，而要收摄眼根。迈左脚的时候知道走左脚，迈右脚的时候知道走右脚，体验脚提起、移动、落下的过程。运用“放松与觉知”，以轻松的态度行走，也可以在心里标明：左步、右步；左步、右步。在如此简单的过程中，让心放松而专注。给自己时间，一边走一边放松。慢慢地走一会儿，心会变得安静而清澈。这是觉醒的第一步。

第二，对身心保持觉察。知道自己的身心状态，知道自己怎么在走，以怎样的心情在走。要自然而然地走；还要知道心是怎样的，有焦虑感，还是催促感？如果意识到无时无刻不在催促自己，就要对自己慈悲一些，使身心状态得到缓解，这将会重新更换你的生命态度。所以说，行禅是非常好的减压过程。

第三，对身心感受到的各种现象，都标明是现象，并知道现象是无常的。在此过程中，体验到如如不动的自己，可以在行禅过程中开发觉性。

之后，法师带领营员绕三宝楼行禅，体验这认识生命真相的每一步。

（善汇报道）



行禅初体验

10月5日早晨，西园寺宁静而清凉。营员们整齐列队，明嘉法师在天王殿后为大家讲解了行禅要领。

法师首先解释了行禅的意义，即通过行走达到禅修的效果。其次是行禅要领。第一，身心安住在当下的一举一动，行走的时候，注意力全部放在两条腿上。第二，以前的行走都会有个目标，要到哪里去，但行禅的重点是在走路本身，不是要去哪里。第三，行禅过程中会听到鸟鸣，感受和风吹拂，这时容易产生杂念，心要对念头保有觉知。为大家提出几点注意事项后，法师亲自示范了行禅的分解动作。

之后，明嘉法师带领营员，沿西花园缓步行禅。在早晨清冽的空气中，师兄们收摄身心，缓缓而行，静静体会着行禅的安然。

来自广州的一位营员分享：开始行禅时走得很慢，为了觉知左右脚节奏，需要非常专注，不然很容易走神，结果就很紧张。意识到自己紧张后，开始调整自己的表情和动作，又忘了觉知

左右脚的节奏。一直在不断调整，导致速度更慢。这时就开始被人催促，被踩被撞还不算什么，还被“超车”的师兄用奇怪的眼神打量，这时又要分心来消除担忧、急躁、不安等不良情绪。看来简单的行禅，还真不容易！但走到天王殿之后忽然找到了节奏，不仅可以跟上速度，还能保持觉知，并回归到放松的心态，尽情享受行禅的喜悦。行禅真有意思！

（善莹报道）



受持八关斋戒，培植出世之因



10月5日上午8:30，秋高气爽，天空如洗，规模盛大的八关斋戒法会在西园寺大雄宝殿准时开始。受戒的营员和义工怀着恭敬虔诚之心，以香、花、灯迎请上普下仁大和尚，为大众传授八关斋戒。

普仁大和尚首先为营员们开示了持戒的内涵、意义和受持方法。佛法以解脱为本。佛陀为了使在家弟子培养出世善根，种下解脱种子，慈悲开设了八关斋戒的方便法门。内容是：不杀生；不偷盗；不非梵行（不淫欲）；不妄语；不饮酒；不着香花鬘，不香涂身，不歌舞倡伎，不故往观听；不坐高广大床；不非时食。

八关斋戒是非常殊胜的戒律。“八”指八项戒条，“关”为关闭之意，“斋”是清净之意，“戒”为防非止恶。八关斋戒中，前七支为戒，后一支“不非时食”为斋，受持时间为一日一夜。八关斋戒，是佛陀特别为在家居士慈悲开许的，通过体验出家人清净离欲的生活，防止身口意三业之恶行，从而关闭恶道之门，在内心种下出世解脱的种子。

大和尚开示说：受持戒律，发心很重要。在受持八关斋戒的一日一夜



里，我们应当收摄身心，清净言行，放下对色、声、香、味、触、法的执著，把这份清净心奉献给世界，奉献给一切众生。以这样的心受持，就能成为生命中最重要体验。

接着，大和尚按仪轨为大众传授八关斋戒，引导营员们忏悔、发愿、受戒。在宣说戒相时，大和尚强调，能不能得到清净上等的戒体，取决于我们对三宝的信心。并结合实际，谆谆教导大众要严格遵守佛弟子的戒律，尊重其他宗教和道场，随喜他人功德，好好学习，严于律己，低调做人。

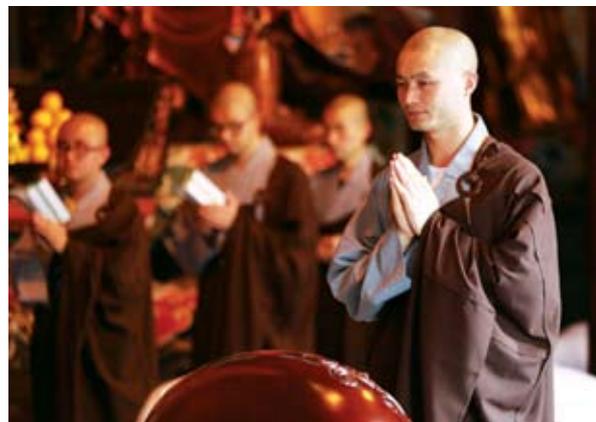
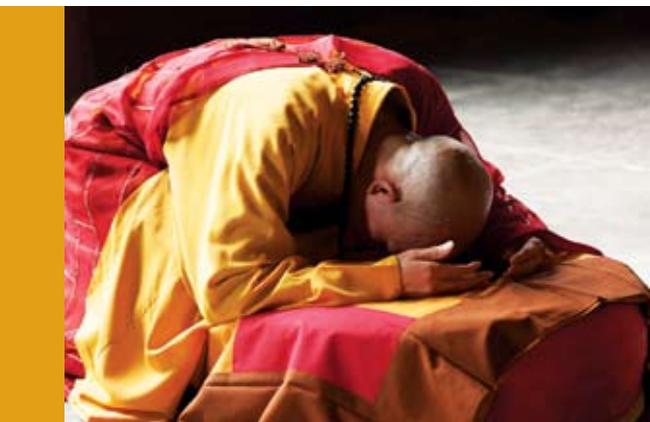
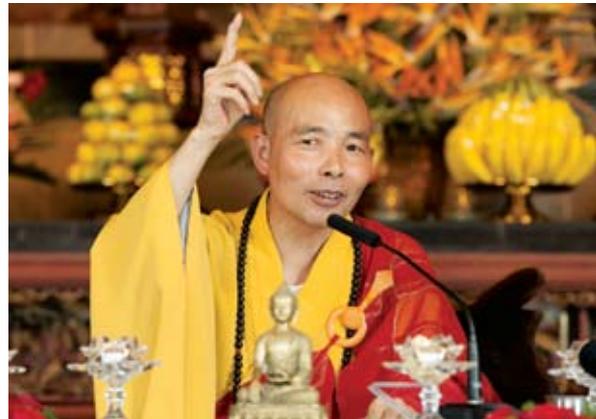
隆重庄严的八关斋戒法会圆满结束。营员们怀着至诚感恩之心，恭送大和尚和法师们回寮，并将受戒功德回向给法界一切众生。

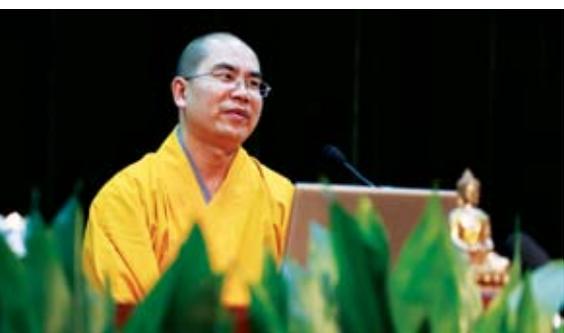
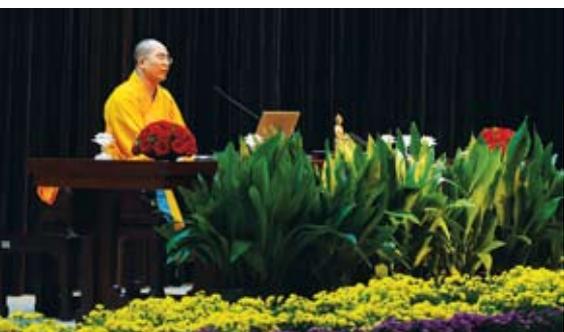
参加八关斋戒的营员和义工们纷纷表示，要将这样一种清净的生活态度，作为一份重要礼物带回家，去影响更多的众生。愿众生都能远离身心杂染，回归清净圆满的觉性。

（法觉报道）

5 [八关斋戒]







戒律与家庭美满

10月5日下午，恒强法师为营员作了《戒律与家庭美满》的专题讲座。讲座开始前半小时，即有深圳营员手捧《戒律学纲要》等候在会场前。在上午传授八关斋戒的法会上，普仁大和尚对持戒意义的阐述，令营员们意犹未尽。

在红尘中，戒律是护自护他的铠甲。尤其在上午的传戒法会后，营员们的学戒之心分外强烈。

讲座中，恒强法师首先为大家纠偏。初学佛者往往觉得戒律是枷锁，没有人情味；或认为一切都是空，学佛以后可以不要工作和家庭了。其实，学佛可以让我们生活得更清净，更自在。戒律就是家庭美满的保障。

接着，法师围绕五戒，为营员细致阐发了如何一步步落实这些戒条。法师谈到，根据戒律精神，“不杀生”包括不向家人施暴和随缘食素等。所谓施暴，即人身限制、肢体伤害、遗弃甚至杀害等。不向家人施暴，包括不向配偶、儿女和父母施暴。家庭成员间的争吵打斗都属于施暴行为，这种行为令施

者和受者同样痛苦。法师特别指出：对父母不供衣食也是施暴行为。并引用《心地观经》和《五分律》等多部经典说明：孝养父母之福与供佛同等，若不供养得重罪。鼓励大家孝养父母，培植无量福德，避免因此造作罪业。随缘食素即根据不杀生的精神，戒荤食素，若不适应也应改食三净肉。食素应注意方便善巧，体现佛法宽容和慈悲的精神，避免为家庭带来烦恼和困扰。

法师提醒大家，生活中很容易出现违背五戒的行为。如抢夺父母财产、以不归还之心“借取”亲人钱财等，都属于偷盗行为。还有很多人放纵欲望，追求感官刺激，结果导致家庭破裂、身心受损。此外，家庭中经常吵架，家庭成员心怀怨恨，有难事无人帮，有好事遭人嫉，是欺骗、恶口和离间等妄语行为的过患。在家居士除了自己不妄语，还要以宽容慈悲之心，接纳他人曾经有过的谎言。关于不饮酒戒，法师强调，“酒”是指酒精、毒品等一切有麻痹作用的有害物品。

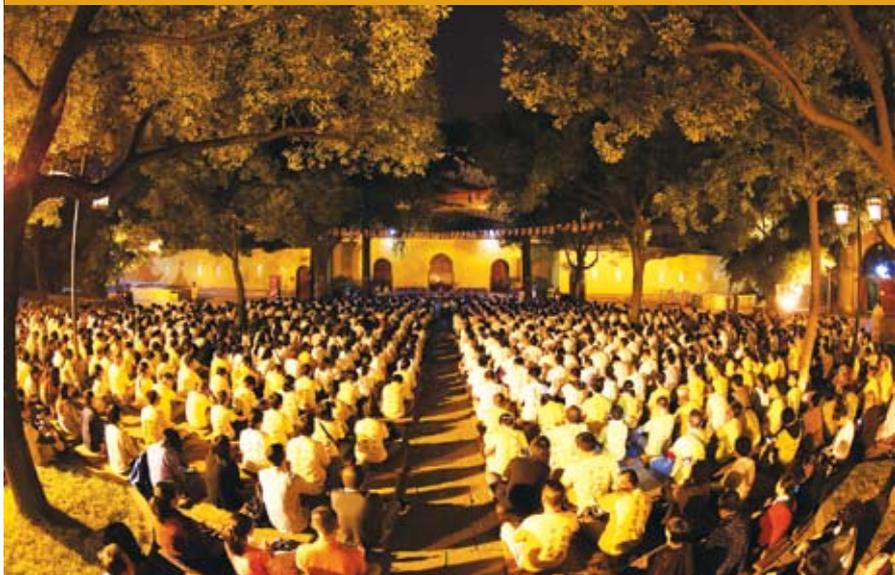
远离违背五戒的不善行，能保障家庭美满，促进身心健康。“戒律是一种境界，作为佛教徒，应发起‘我要持戒’的意乐。”生动活泼的开示，使营员消除疑惑，树立正见。戒律不再神秘和难行。学习佛法，受持戒律，带来的是现前和究竟双重利益，成就的是解脱自在的人生。

互动部分，围绕五戒的开遮持犯和忏悔，营员提问非常活跃。合肥颜冰师兄说，自己受戒时非常慎重，担心有些方面还做不到，故这次先受了三条戒。法师讲戒律生动而贴近生活，令人欢喜。上海净馨师兄说，刚受戒完，总担心不小心犯戒怎么办，不清楚怎样算犯戒，不知如何守护。听了法师风趣的讲解，感觉戒律是如此切合现实生活。

在欢声笑语中，一场紧密结合生活的戒律讲座，有如春风化雨，使营员疑虑冰释，信心倍增。

（慧参报道）

西园夜，话心声



“西园寺的夜景美不美啊？”

菩提静修营的第五个傍晚，天王殿前几棵百年银杏树下，一片欢笑和掌声打破了月夜的宁静——静修营的重要项目“西园夜话”在这里欢喜开幕。

济群导师对开营几天来营员们修行生活的感受十分关心。从原本懈怠、放逸的状态，到有规律的寺院生活，这样的转变并不容易。更重要的是，能否从讲座、禅修、分享，到过堂、排班、养息这些行住坐卧中，领悟到佛法对人生的意义？能否与佛法结下善缘？

“在有月亮的夜晚，西园的夜景非常美，不过月光有点被灯光给稀释了！”法师一语双关，这又何尝不是现代人的生活现状呢？

在静修营的五天中，都看到什么？听到什么？想到什么？又收获了什么？这个夜晚，不再是法师的讲堂，而是学员分享的舞台。在界文法师主持下，先后有 23 位来自全国各地的营员和书院学员，分享了自己来到静修营后的感受及改变。

感恩于法师的良苦用心

感动于义工的无私付出

皈依共修时，法师用佛经典故给我们以启发；讲座上，通过开示《佛教徒的人生态度》告诉我们，佛法能给人生观、价值观带来什么改变；禅修时，引导我们把心沉静下来，和当下的自己在一起；皈依受戒时，带领我们把心托付于三宝，跟随佛陀脚步，寻求生命解脱……每一项内容，无不体现出导师的良苦用心。从最初带着质疑、好奇或随众的心理来参与，到细微触动、茅塞顿开、欣喜接受后，所有营员都深深感恩西园寺举办菩提静修营，敞开佛法大门，永无疲厌地谆谆教导我们。

还有西仓库砖墙上摆放的鲜花、三宝楼洗衣房里安装的吸湿器、供应近千人的食宿……为接引这些依赖于舒适物质生活的现代人，普仁大和尚和西园寺上上下下，都在为提供更多细致周到的服务而操劳。



而礼仪组义工寸步不离的细心引领、场地组义工挥汗如雨的奔波忙碌、行堂组义工穿梭不停地端汤打饭……所有义工师兄不辞辛劳却又永远挂着的温暖微笑，让每位营员感受到家的温暖，看到佛子身上无私付出的可贵品质，感动于在西园寺的每时每刻，一点一滴。

通过法师的引领、义工的服务，很多营员对学佛充满了向往和信心。“大家为我们用足了功夫！我们也应该珍惜法缘！”上海同喜班的一位师兄道出了所有营员的心声。“进入书院修学，是对三级修学模式的认同，更是对自己人生道路的选择！”来自靖江的善护师兄表示，要像义工师兄们一样，跟随导师修学佛法，“我已明确知道自己今后的目标，就是发菩提心，行利他行。”

正确认识佛法，找到人生方向

在营员中，有不少人是初次亲密接触佛法。最初带着疑惑、顾虑和误解踏进静修营，经过这五天的聆听开示和切身体会，很多营员一改对佛法的误解和偏见。

一位18岁的女大学生，用她真挚的话语打动了在场所有人：“像我这个年龄段的年轻人大多不信佛。我们崇尚无神论，喜欢韩剧，买名牌衣服，听流行音乐。看到妈妈们烧香拜佛，我从来都不愿意参加，只有在考试时才会临时抱一下佛脚。”勉强被妈妈拉进西园寺时还很不乐意的她，来了以后渐渐发现，以前对佛法的认识是错误的，“法师的开示让我懂得了很多，义工们的付出也让我感动，行禅让我体验到痛并快乐着。我现在不听流行歌曲了，觉得《三宝歌》更好听；也不觉得名牌衣服有什么好，穿得朴素一点，简简单单就好；我还叫朋友们不要送螃蟹来了，它们也是有生命的。佛法是精神上的，是永恒的，它让我重新审视人生，给了我新的生命！妈妈让我来西园寺，是给我的最好的礼物！”

来自北京的一位营员，在自己20多岁的年轻生命中，曾多次企图自



杀，一直不知道人为什么要活着。为此，她学医，学国学，但仍会在爱情、亲情遭遇挫折时失去活下去的勇气。直至数月前听了济群导师的《财富与人生》等讲座音像，才看到了光明。在这里，通过深入了解佛法懂得，成就佛陀那样的大慈悲和大智慧，才是活着的真正意义。

解除心中迷惑，走上菩提大道

在社会上有学识、有财富、有地位，衣食无忧却不能带来快乐和幸福；在遇到人生困惑时，钻研世间法的先进科学，探究心理学的分析方法，遍读古圣先贤的名言哲理，仍然无法解答内心迷茫。人生大道在哪里？究竟解脱之路又何在？

来自内蒙的营员王源（音），学心理学出身。因看了宗萨仁波切的《正



见》，心灵受到强烈震撼。当她看到济群导师在北京与心理学家的对话时，更加激起对佛法的兴趣。导师说：一直以来，佛法就是心性之学，为中国人的修身养性提供了思想依据，并起到心理辅导的作用。佛法与心理学的相同之处，在于都关注心理问题；而不同之处则在于是否究竟——心理学是解决异常心理问题，而佛法不仅解决心理疾病，还要解决贪嗔痴烦恼。佛法是佛陀通过修行证得的，能在根本上解决问题，而心理学只是对问题进行疏导。“因此，心理学是一种‘术’，而佛法是一条‘大道’！”

南京同喜班的智慧（音）师兄一直心急于自己学识浅薄，智慧不足，“不会念什么经”，向法师求教。济群导师打了个简单的比喻：一个人要去某地，看到很多条路，不知该走哪条。佛法有很多法门，以至现代人学佛往往无所适从，不得要领。其实，你开车上了高速后要做的，就是老老实实在地，只管往前开就行了。三级修学在不同阶段有不同功课，为大家做了有次第的系统安排。即便你有其他想法，这时也要暂时把它放下，才能在学佛路上稳步前行。

传递菩提种子，发心自利利他

营员中有不少人是从参加学佛沙龙开始接触佛法的，自身受益的同时，迫切希望能接引亲朋结缘佛法。

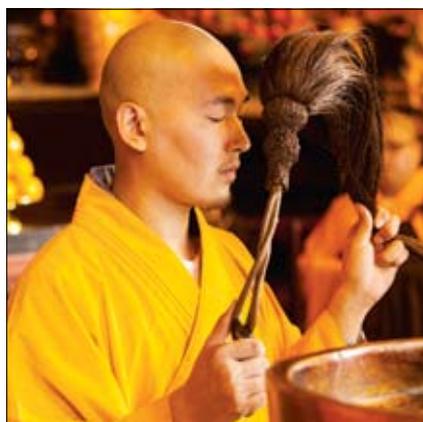
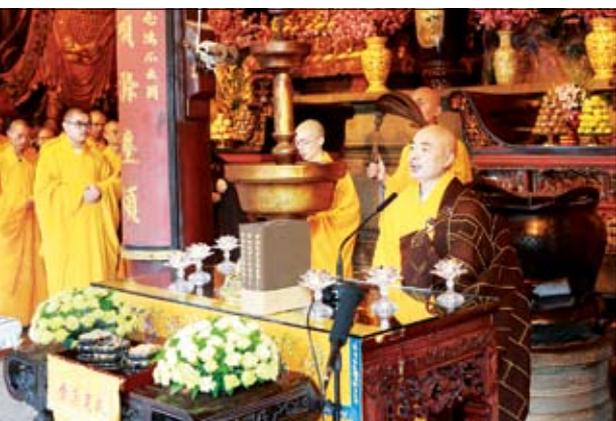
参加过西安读书会的智鸿（音）师兄认为，读书会的形式非常适合当代人，能解决人们心灵方面的问题。来到静修营后，更加巩固了她进入书院、坚持三级修学的决心。宝鸡的慧杜师兄曾经是盲修瞎炼的典型，在静修营被义工师兄所感动，心灯被点亮，真诚地在西园寺重新皈依。他还决心，回去后创造条件在当地开展修学。一位广州 EMBA 班的师兄深感自己责任重大，“我希望能让更多的人知道我是从菩提书院出来的！如果我是一盏小小的灯，希望能照亮更多的人！”

智鸿（音）师兄对佛法几千年发展下来，现在真正信佛的人如此之少甚感困惑。济群导师开示：佛教千百年来一直是中国人的主流信仰，对民众生活有很大影响。现阶段处于一个信仰缺失的时代，佛教发展相对滞后，与过去数十年的历史背景有关，与长期以来的教育体制有关，也与教界的弘法薄弱有关。目前政府越来越重视佛教发展，我们身为佛子，也应不断努力，积极弘法。“我们面对的是整个社会，面对的是芸芸众生，书院的力量还很有限，需要大家共同努力。”

点亮自己的心灯并传递下去，在自利的同时利他，这就是实践菩萨道的真谛。

此时，一阵密集的鼓声从鼓楼传来，既预示着菩提静修营接近尾声，也标志着更多菩提种子将向远方散播。

（慧韬报道）





6

【第六天】

【菩提心戒】

【户外行脚】

【传灯法会】

【闭营式】



受持菩提心戒，走向菩提大道

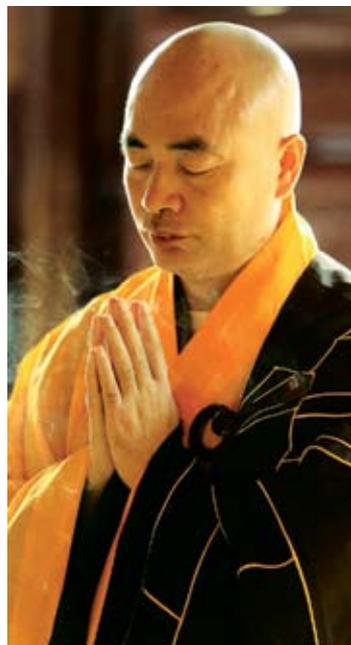


10月6日，菩提静修营最后一天。前天和昨天，营员们分别参加了庄严的三皈五戒、八关斋戒法会，至诚皈依，如法生活。今天，终于迎来殊胜的愿菩提心戒法会。这标志着我们从自觉发愿觉他，从自利迈向利他。

上午8:00，受戒的营员、义工等七百余人，加上随喜受戒者次第入场，以清净心、恭敬心静候法会开始。大雄宝殿外，阳光晴朗。8:30，悦众法师持宝幢幡盖，迎请组义工手捧香花灯，恭迎上济下群导师，为大众开示菩提心教法及受持愿菩提心的意义。

济群导师指出，愿菩提心戒出自大乘佛教的传统。汉传佛教虽然属于大乘，但长期以来有倾向出世和个人解脱的现象。不少人虽然受了菩萨戒，却没有真正发起菩提心，使大乘精神未能得到弘扬和彰显。发菩提心非常重要，这是在佛菩萨面前的庄严宣誓。我们要尽未来际地确定这样的目标，守护这样的愿望，以此作为心行标准，才有资格受菩萨戒，有能力行菩萨行。

接着，法师就如何成为合格的菩萨作了开示。菩提心包括愿菩提心和行



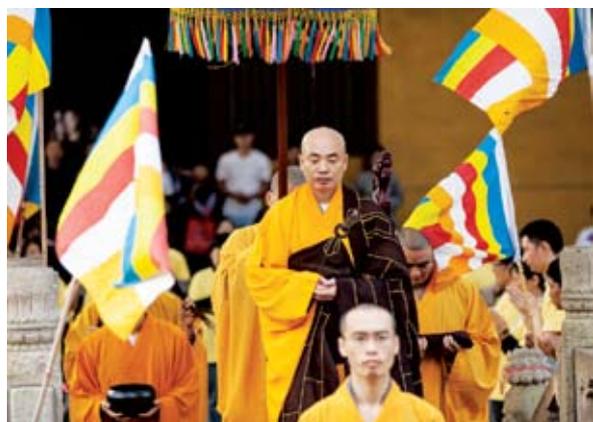
菩提心。愿菩提心是一种崇高的利他主义愿望，是以无上菩提为目标，不仅要自己从迷惑走向觉醒，还要帮助一切众生走向觉醒。行菩提心，则是按菩萨道的六度四摄去行持。所以，我们要发起殷重心，把宣誓内容真正变成发自内心的愿望，变成自觉自愿的行为。

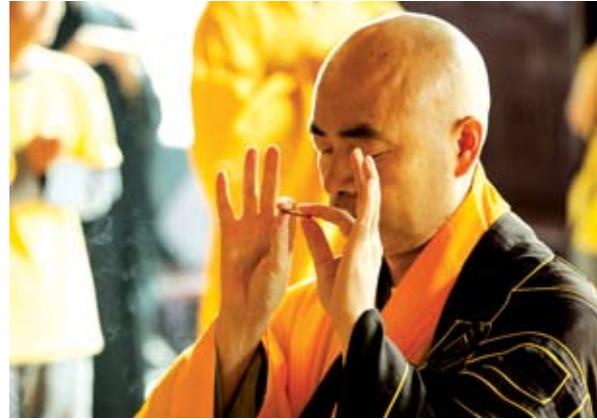
开示后，法师带领大众请圣、修大乘皈依、修七支供，然后在十方三宝前庄严宣誓：“诸未度有情为令得度，诸未解脱为令解脱，诸未出苦为令出苦，诸未遍入涅槃为令遍入涅槃。”接着是发愿、诵观音赞和回向。

法师殷切希望，在场的受戒者通过系统而有次第的修学，深刻认识生命的觉醒之道。如果单纯受戒而没有发心，就会成为冒牌的“菩萨”。所以在发心之后，还要每天提醒自己，舍凡夫心，修菩提心。接着，法师带领受戒大众共修“菩提心修习仪轨”，并希望大家将此作为日常定课，不断长养和巩固菩提心。

（慧湛报道）

6 [菩提心戒]





回归自然，获得开放的心



10月6日中午12点，济群导师和西园寺众法师带领营员、义工前往沙湖公园行脚。

在阳光明媚、和风徐徐的湖畔草地上，大家围绕导师席地而坐。师兄们供养三宝的节目依次登场。

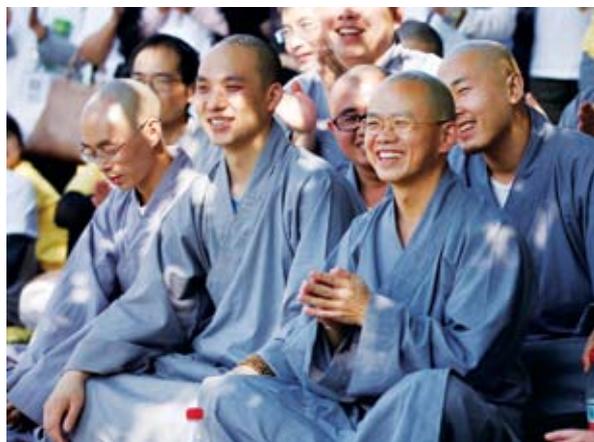
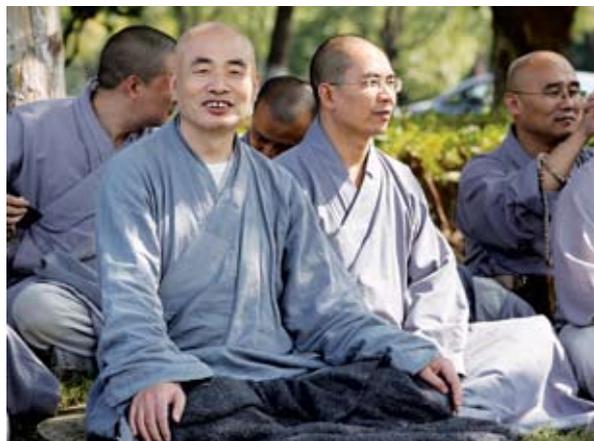
《导师，我们去哪儿》作为开场合唱节目，让全场气氛欢乐到爆棚，更有特邀的慧诚师兄客串出演；手语合唱《感恩的心》，以“莲花觉”为造型圆满供养；朗诵加合唱《带心回家》，表达了营员们回到菩提家园的感受，发愿让心灯传遍微尘；《感恩导师》的合唱，感恩导师在荒芜的心田播下觉醒种子，感恩佛法的再造之恩；合唱《晴空月儿明》，祝愿导师法体安康，祝愿营员早证菩提；而一首《茉莉花》，则表达了营员们对自己开始美好人生的愉悦之心；北京师兄的三声部合唱《春歌》，让大家对此时此刻的人间好时节无限回味；最后是高难度的瑜伽表演，体现了师兄们为供养三宝的用心准备。此外还有即兴的供养节目，既是精彩的才艺表演，更是一份欢喜、

感恩之心。

节目后，就要开始行脚了。济群导师开示说：保有一份开放的心，就是最好的修行。放松的修行，不同于世间的放逸，关键在于正念。佛法所说的涅槃，就是一种彻底的休息，让内心的躁动、妄想、烦恼统统平息下来。现代人最大的特点是浮躁，因为内心缺乏智慧观照，不知不觉地制造了很多妄想和负面情绪，并深陷其中。静修营的所有活动，都是帮助我们树立正见，学会观照，不再陷入妄想。回归自然，可以帮助我们获得开放的心，从狭隘的设定和情绪中走出来，减少执著。以清净心感受大自然，可以让心远离五欲尘劳，达到真正的放松。行脚时要像行禅那样，把心带回当下，走向生命的觉醒。

大家跟随导师绕湖行走一圈。碧波荡漾，湖光闪烁，在自然宽广的怀抱，感受风来风去，遥望云卷云舒。在正念中，体会放松与禅悦。

（善莹报道）



6 [行脚]





烛灯传心灯，慧灯无尽



灯，代表光明与智慧；传灯，寓意薪火相传。10月6日晚，西园寺举行传灯法会。灯灯相续，祈愿正法久住，光照大千。

晚6:30，静修营营员、义工和信众齐聚大雄宝殿内外。在庄严的梵呗声中，法会正式开始。

界文法师首先为大众开示了传灯的意义。灯，在佛教中有着殊胜的意义。经云：“一灯能破千年暗，一智能灭万年愚。”它既能破除黑暗，也能光芒互映，照亮彼此。漫漫长夜，是灯为我们指明了方向；人生途中，你我也需要彼此智慧的互相增上。当灯火相传、不分彼此的时候，世界将变得更加光明，我们的生命之光也将更加灿烂。所以，当我们点亮手中的灯，要把它观想为生命之灯。这盏灯也许还不太明亮，但也值得我们捧在手上，供养给尽虚空、遍法界的十方三宝。我们要发愿，尽未来际以生命之光照亮世界，照亮一切众生。这样，今晚的传灯法会就会有非同寻常的意义。

接着，济群导师从大殿的长明灯上点亮了第一盏灯，再依次点亮与会法师和营员、义工手中的莲花灯。大众手捧莲灯，齐声唱诵着“南无本师释迦牟尼佛”，缓缓行进。从大殿经放生池，绕向三宝楼，供养在大觉堂前。

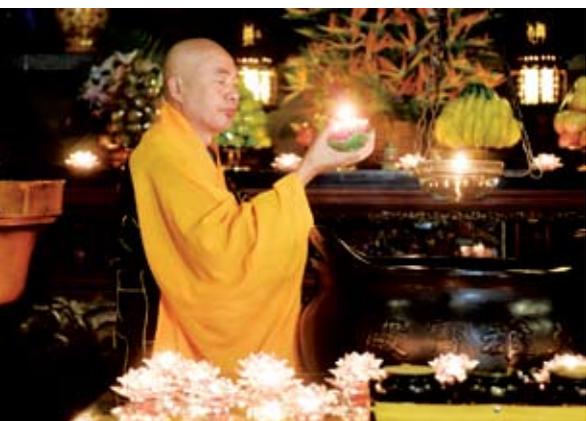


在一片璀璨的灯火前，济群导师念诵了《传灯祝愿文》。此时此刻，请诸佛菩萨和历代祖师与你我同行。此时此刻，让我们真诚祈愿：法水常流，慧灯无尽！

（法觉报道）



6 [传灯法会]





没有围墙的心灵学院，等你回来



10月6日晚8点，菩提静修营闭营仪式于戒幢讲堂举行。普仁大和尚、济群导师及研究所各位法师、老师参加了闭营式。仪式由净智法师主持。

首先，大家观看了由文宣组精心制作的本届静修营回顾短片。张张图片 and 段段视频，带大家重温了这些天的美好生活：法师们智慧的教法，义工们辛苦的付出，营员们专注的修行。感动、感恩和感慨融入掌声，经久不息。

接着，普仁大和尚为营员作了开示，他说：静修营顺利举办，可谓诸佛欢喜，龙天护佑。讲话中，大和尚对法师们表示崇高敬意，对义工们表示衷心感谢，希望大家怀着感恩心、精进心继续修行。大和尚特别提到了三点：第一，学佛不是一次性的，静修营是新的起点，要把学到的内容好好理解、消化并付诸行动；第二，每个人都需要幸福，要以我们的力量影响周围人；第三，愿西园寺成为大家的精神家园，为复兴传统文化共同努力。最后，祝愿大家福慧增长，一切吉祥！

接着，营员代表净茶师兄分享了在静修营的收获与感动，义工代表慧弘师兄分享了义工团队合作的欢乐和自己在做事中的成长。师兄们真诚幽默的分享让大家感动不已，欢声连连。



然后是济群导师开示。导师说，当今学佛最缺乏的，就是有效引导和良好氛围，静修营乃至菩提书院所做的正在于此。而任何氛围的营造，都取决于我们修学的提升。惟有通过修学，才能完成观念、心态和生命品质的改变，否则就还是在贪嗔痴的频道。在修学过程中，我们要不断摆脱错误，重复正确，从妄念走向正念，从迷乱走向觉醒。菩提书院是一所没有围墙的心灵学院，导师勉励大家要点亮心灯，让智慧驱散世界的黑暗、无明、躁动，让更多人感受到慈悲和智慧的力量，于法受益。

仪式最后，净智法师作了简要总结。静修营圆满结束了，但我们的修学旅程还在继续，期待更多人的加入！

（善莹报道）





【第七天】
【义工总结会】



菩提心的共振，觉醒家园的相约

敞开心扉，在这里接受法的甘露，菩提静修营于10月6日晚圆满落幕。各地营员满怀期待而来，收获法喜而回。而对全体义工来说，这是一次无我利他的修行，是一次菩提心的共振，是生命中又一段难忘的觉醒之旅。

义工分享，三业供养

10月7日上午10点，静修营义工总结会在念佛堂举行。全体义工共修菩提心仪轨，恭请济群导师入场。接着，义工代表分享心得，供养大众。

“直面无常，打破设定，放下期待”，视听组慧森师兄为大家分享了视听组的工作内景。外场秩序井然，内场繁忙紧张。10月2日静修营开幕式前半小时，经过重重检查的内场控制电脑临时报障，给了视听组师兄难忘的考验。“心态上不再紧绷，去年操控音乐是有问题的。今年没有抱着期待的心来，在专注投入的同时，也一直在祈请三宝加持……”

“这七天，在行堂组践行菩提心，让我看到大乘佛法的核心精神！”看到营员们的感恩，看到他们的合掌，“我也躬着身，眼泪都熬不住了！我的脸上从来没有这么多红光，我发愿年年都来，要把未来生命都献给佛法！”行堂组智东师兄激动地分享了他作为行堂义工的感恩之情和庄严誓言。

一天500斤米，七天就是几千斤。拣菜组净弘师兄细数自己当义工的收获：“收获了慈悲，收获了智慧。感恩所有的义工菩萨，特别特别地感恩……”拣菜义工之行，点点滴滴，温馨感人。从小米粒到大锅饭，“我们

的眼里只有饭和菜”。特别的付出，特别的欢喜，这个小组请求组长“开后门”，发愿明年再来。

摄影师隆冰师兄的分享欢乐了全场：“作为摄影义工，看着很累，心里不累。因为我们拍摄时还有创作的心理，看似东跑西颠，其实心里特别开心。”他评价自己前面的拍摄状态很失败，因为想拍一组导师的好照片“自己收藏”。这个小秘密乐坏了大家。他还检讨，作为组长，大部分时间只顾自己拍摄，只要导师一出现，眼神基本都在导师身上。“而慧吉师兄他们把拍导师的机会让给了我，大部分时间，等我想起拍营员的时候，他们已经在拍了。他们每个人身上都有我需要学习的……”

摄影义工积极冲锋在前，文字记者默默笔耕在后。本次静修营，文宣组累计发稿60多篇，近7万字，图片千余张，发稿数量和速度远超往届。“我们的眼里只有你们”，文宣组慧韬师兄对义工和营员分享，“我们才是第一个被感动者”。用影像，用文字，这样的七天，被保存，也被再现。

导师开示，殷切期许

“静修营活动是对书院学员的一次检验。这次法会非常圆满，这个检验是成功的……静修营活动中，一切井然有序。从大和尚到寺院常住，对这次活动都非常高兴。”

济群导师接着开示，做事有外在和内在两种成就。用凡夫心做事，成就事情的同时，也在成就凡夫心。做义工就是学做菩萨，关键是内在心行的成长。“通过静修营的历练，可以把做事和修行真正结合起来，得到不同意义的成长。”导师勉励大家：“要把这样的做事方式带回去，而不是回到社会上，继续用凡夫心做事。”那么，如何保持觉醒的频道？如何摆脱生命的迷惑烦恼？这就需要我们真正安住在三级修学。做事可以成就我执，也可以成就无我，所以更需要“把修行提高上去。如果具备足够的正见，具备足够的观照力，就能看清自己，而不是在不知不觉中成就我执。除了智慧的观照，

还要有纯粹的利他心，这是悲智两大品质的成就。”

正念调身，导师赠礼

特别的累，特别的困，这是七天下来的身体感受。这不，导师给大家带来了“正念球”，调身调心，一举两得。“身心健康是人生的最大财富。作为书院学员，不仅要调心，还要调身，需要一种没有副作用的运动方式。通过练习正念球，让身体恢复到‘初装’的状态。”

“师父教我们转一转！”“持心抱球，心安住在球上两三分钟，然后拿起球，开始只要不掉就行。要无我随缘，不要对球有强烈的控制欲。”接着，导师给大家传授了心法窍诀：“心跟着手，手到哪里，心到哪里；手跟着球，你在转球，球在转你；球跟着身，人球一体；最高境界是身跟着空，人球两空……正念球的运动要保证一定时间，8分钟时，肩部会得到运动；8到15分钟，会进入腰的运动，所以要保证15分钟以上。”

修学增上，众缘和合

多届静修营的负责义工觉平师兄说：“今年我们增加了义工岗位，从以往的不到两百人，增加到今年的两百多人，而且男义工增加了一倍。”

后勤组长慧宇说：“今年，老义工约有三分之一左右。参加过三四届的义工不少，甚至还有五六届的……”而后勤义工，几乎是义工总数的一半。

今年静修营进行得如此顺畅和圆满，义工心行普遍良好，原因是什么？“修学上去了，肯定是最重要的原因！”

众缘和合，所以圆满；修学增上，尤为关键。

愿以此功德，普及于一切。我等与众生，皆共成佛道！

（慧参报道）

一路走来——从第一届到第九届

2007年，西园寺第一届菩提静修营举办，至今已有八个年头。在我们的营员和义工中，有些师兄全程见证了它从雏形长至成熟，来自常州的觉净师兄便是其中的一位。如今，静修营壮大了，菩提书院成立了，觉净师兄自己也转变了，曾经不满她“又去西园”的家人，也由衷地向济群导师感慨说，他发现菩提书院的学员真不错，“学佛与不学佛的确是不一样”。

参与人数倍增，义工团队成长

第一届静修营举办于2007年。那时，五一长假还未取消，一年举办了两次。从2008年起，改为一年一次，持续至今。

与现在动辄900人的规模，义工报名必须全程参加还要二选一，报晚了还轮不上，拥有完备的组织架构与成熟的义工团队相比，前几届静修营从各方面而言，都显得稚嫩很多。

“一开始的静修营活动没有多少经验，发心做事的也大多是西园寺的常住居士和护法义工。”

觉净师兄说到，静修营刚举办时还没有三宝楼，一百多名营员是在前花园念佛堂听济群导师的主题讲座。“当时只是觉得，西园寺有这般胸怀，能面向全国，请大家免费参加为期七天的活动，很是感动，自己也发心做些力所能及的事情。”那时她所做的，更像是顾客与用户的关系，因为享受了别人的服务不好意思，所以考虑到自己也要出点力。



可如今随着修学的深入，她的心量也大了许多。不光是感动于那么多人来参加静修营，更随喜他们在享乐主义盛行的今天，能做出这般智慧的选择。现在积极主动做义工

的人越来越多，有时甚至要“走后门”才轮得上，这场景令人唏嘘不已。

这两年参加菩提静修营的师兄会感叹：“静修营真的变成熟了。”义工团队要提前培训，各组分工更加细致，每天还要开会交流，总结反馈；文宣组及时报道，书院网站、微信、微博同步更新，图文并茂，精彩纷呈；“西园夜话”还有专业人员翻译英文上传 Facebook 等。但参加了九届静修营的觉净师兄始终保持着清醒。

“实事求是地讲，静修营现在的条件还很一般。特别是男众宿舍，相对拥挤，有的男师兄打呼噜会影响到其他人。那么多义工，在配合过程中也很难尽善尽美……”全程追随的觉净师兄说，在接下来的岁月中，这些问题都会一一解决。她相信，随着西园寺硬件环境的提升，随着菩提书院的发展，静修营一定会越来越完善。

大和尚操心，导师费心

静修营的成功举办，离不开普仁大和尚的发心支持，也离不开济群导师的规划指导。深知这一路不易的觉净师兄称，为了让更多营员有地方住，大和尚将西边的建设用地改造成了宿舍，许多护法居士发心参与，将床、桌子、床上用品等一一添置齐全。济群导师也亲力亲为，拟定了静修营的各项

活动内容，全面包含了佛法修学的五大要素。

“我们都很珍惜这样的殊胜因缘。”正因为如此，每次静修营结束后，各组义工会不断总结完善，形成图文相结合的工作流程和指导手册。希望有一天能做到模式化，并可以有效复制，最好遍地开花。

通过连续几天全方位、多角度的心灵洗涤，凡夫心会有所瓦解。所以，很多营员参加静修营后，感觉好得不得了，有的更像换了一个人。但回到红尘没多久，又恢复了原状，所以他们会来书院网站留言，对曾经的美好经历表示怀念。觉净师兄说，导师就是有感于怎样让佛法对大众产生系统持久的影响，才逐步规划出三级修学模式，菩提书院也应运而生。而书院的发展，学员的成长，又促使了菩提静修营以加速度成长壮大。

家人从默许到理解到支持

每年国庆节都参加菩提静修营，先生有时会对她说：“又去西园寺啊？你快成‘出家人’了？也得考虑一下我们这些众生的感受啊。”觉净师兄则会善巧回应说：“你看你工作中，有那么多贵人相助，这些助缘可不是从天上掉下来的。付出才有回报，所以要去培福啊。”自从学佛后，她更加善待先生的奶奶。如今她们已经在一起生活了二十多年，老太太虽然 93 岁，可脾气仍变幻无常。觉净师兄把她当成 3 岁小孩哄，先生说她真正做到了以德报怨。如今，先生也从当初的理解转变为默默支持，对书院也更加认同。

觉净师兄称，学佛前，她就是一个不会与他人吵架的人，遇事多半忍让。但那种忍让，含有不与之一般见识的不屑，其实是我慢心。学习佛法，特别是进入书院修学后，看人的角度和心量都不一样了，更能理解和包容。多看别人优点和向内求的处世方法，让她的心态更平和，性格更调柔了。

书院真好，静修营真好，希望有越来越多的人参与其中，一起学习，一起成长！

（智妮报道）



学做菩萨的人

菩提心，利他行，当下承担！

威仪身，调柔语，从我做起！

来吧，让做事成为修行.....

众缘和合，成就一次盛会

——静修营筹备概述

慧 参

第九届菩提静修营越来越近了，七天后，姑苏西园又将迎来来自各地的静修营义工和营员。

从9月5日晚西园论坛公布的静修营录取名单上，可以看到第九届静修营共录取了营员600多名，义工200多名，分寺内和寺外住宿两部分。录取比例，营员为2.5:1，义工为2:1。从8月1日开始报名，到9月5日公布录取名单，静修营的火热程度有增无减。菩提静修营，已然成为西园弘法活动乃至苏州佛教的一张名片。

今年的静修营日程安排也已经公布，日程设计老中带新：皈依共修、主题讲座、专题讲座、禅修、西园夜话、传灯、行脚等依然是静修营的主要项目。清晨的皈依共修小有变动，最后一日由法师带领大家行禅。

静修营的筹备

为营造清净的住宿环境，寺院两大住宿区的整理工作正在进行。水电、照明、房屋等检修工作已全部完成，正待复查；西边住宿区的清扫和修缮也接近尾声。为了给全体营员和义工创造良好的睡眠环境，至少600个床位的

用品需要晾晒，正在等待最后一周的晴天来临。

按每个床位一床被子、一床垫子、一床三件套计，600个床位的搬运、晾晒、铺就和房间打扫工作，至少需要40名义工连续工作2天。除此之外，房间内的生活用品，如水桶、水壶、拖鞋、晾衣架、插线板、垃圾桶等还需要一一配备齐全。目前，寺院正在紧张招募义工投入最后的准备工作。所需物资也已经陆续完成采购。

解决了住宿问题，接下来是吃饭问题。厨房设施和用具的盘点工作早在7月份就开始了。目前，检修、采购、核查等工作还在陆续进行。

此次静修营，厦门和北京的书院学员发心供养了两台大型消毒柜，目前已经可以投入使用。筹备组负责厨房物资采购的慧雪师兄统计后看了看，光是采购的厨具就有大大小小二三十种，电水箱、消毒碗柜、洗碗布、防水围裙……

作为寺院一年一度最大的弘法活动，静修营每年接引着近千人前来闻法。今年的静修营筹备组，由觉净法



师担任法务协调，通融法师负责后勤协调，成峰法师负责辅导工作。分工细致，责任明确，互相协调，统一推进，是每年静修营筹备工作的传统。

在静修营筹备组 8 月 22 日的第三次会议上，大到八天的日程安排和营员的录取原则，小到斋堂桌椅的更换，常住法师和义工们一次次地讨论和完善：还有哪些不完善的地方需要改进？还有哪些工作需要再配合？目的只有一个，让营员和义工在静修营期间能生活得更舒适一些，获得更多法益。

大和尚关心，导师用心，常住费心，义工发心。年年静修营的准备工作，就是这样琐碎细致、紧张有序。

义工整装待发

义工方面又怎样呢？外地义工，北京的智书师兄算是静修营的“老”义工了。8 月份，在报名静修营义工之初，她即审视自己的发心：到底为什么报名静修营？是通过义工行践行无我利他的精神，为所有营员做好服务，还是因为其他师兄都积极踊跃报名，自己也要表现得踊跃而报名吗？真的那么渴望做义工吗？

现在，随着静修营的临近，她在观照自己的心行：是期待、兴奋还是平静？过于期待意味着有设定，过于兴奋意味着心不安定，平静意味着心行调整到位。她希望像平常一样走上义工岗位，以服务者、学习者、分享者的心态为大家服务。

国庆假期是和家人、朋友团聚的难得机会。来静修营做义工，放弃自己的休息，放弃外出旅游的机会，放弃和家人、朋友的团聚，自掏“车马费”来服务一些素不相识的人，家人和朋友怎么办？智书师兄询问了家人的意见：接受她的远行吗？在出发前的日子，她没有忘记用心陪伴他们。

七天静修营，节奏紧张有序，这对营员和义工的体力也是一个考验。作为老义工，智书师兄应对静修营已经有经验了：身体照顾好了吗？她知道，有了健康的体魄，才能服务好众生。日子临近，她提醒大家：就要出发了，

身心都准备妥当了吗？

远离尘世喧嚣，聆听清凉法音。共赴静修营，一场法的盛宴。

最无常，最正常

9月30日，义工报到，静修营开始预热。

“我们行堂组想要两条绑绳，运水用的，什么时候可以有……”

“厨房现在停电了……”

“1号楼前的灯吊着不稳，担心影响营员安全。”

“我是今天的机动义工，我找净华师兄……”

这就是静修营的后勤保障部门之一——办公室。尽管前期细致准备，仍然经常面临各种突发情况。最无常，也最正常。

面对无常，除了要有快速反应和处理能力，还要有良好、稳定的心行。佛陀说，观无常足以得道。这位年过四十的静修营办公室义工净华，瘦弱、温和、不厌其烦。“无常么，这不是最好的观察修么……”四年前的一场重病，给了她绝望，也给了她希望。因为这“无常”，她接触到佛法，来到了菩提书院。一次偶然的相遇，带来了无声的默默追随。挎着随身小包的净华，走在路上，对讲机、手机，常常响个不停。从7月到9月，办公室一直在奔波和忙碌中，好像一直做模拟题的考生，现在终于迎来大考——发心、体力、修学的全面考验。

做后勤义工，常常感觉什么都还没有做完，一天就已经过去了！每天面对的，是无数的人，无数的事，紧急、重要，耐心和细致的背后，离不开用心。这样的七天，就像流水一样，几乎没有痕迹。

静修营的开始，不是10月1日的营员报到日，也不是9月30日的义工报到日，而是7月26日的物资盘点。静修营的结束，不是10月7日的义工总结会议，而是这以后一个月的静修营工作总结和流程优化，相关物资的清点和归还，皈依后续事宜的咨询，资料的存档。从锅碗瓢盆到床单被褥，从

打板器到正念球，从铁架子到木凳子、电水箱，静修营的物资极其丰富。不仅数量繁多，还大小不一，还有缺损待处理。

随缘，进取，自在

“西园的哪个仓库和旮旯角，我们都跑过。每个仓库都放过不同的东西……”后勤组的慧宇师兄，这个2007年3月就来西园寺参加八关斋戒活动的青年，好像一本耐翻的西园小故事书，充满深情，却又从容淡定。

菩提静修营，提供六天全程免费的闻法机会。佛教有首开经偈云：“无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇。我今见闻得受持，愿解如来真实义。”静修营免费，不是不花钱，而是因为无价。不仅是因为它的背后，是两百多位义工七天的全程参与和付出，是寺院动用多方资源、历时两个多月的繁复准备，更是因为佛法无价。它是西园寺一年一度最大的弘法活动。

仅后勤一块，就包含接待、办公室、后厨等组。其中，厨房的帮厨、拣菜、行堂、洗碗等4个小组就有近百名义工。清晨4点多，后厨义工即需将水从几百米外的开水房拉至厨房。

后勤负责照顾所有营员和义工的住宿吃饭问题，相当于生活“保姆”。没有看过寺院斋堂和厨房的人不会知道，近千人六天的洗菜、烧饭、烧菜、打饭、洗碗，需要多少人力、物力。光是蔬菜，一来就是6千斤。后勤组的厨房，繁忙得像工厂。

西园夜话时，有位营员说他的饭量是每顿两碗饭、两碗菜、两碗汤，其他营员和义工都笑了。但是，行堂义工关心的却是：“师兄，如果你还没吃饱，不要走，坐着好好吃。吃完再走，不要着急。”

“胡居士年年都跑我们静修营厨房的，一天来三趟，每顿饭都要来，帮忙定定数量，检查质量……”

大厨说：“我们老板叫我来这里烧一星期的饭。今天我竟然看到他也在给你们做义工，在拉水！”

10月5日是八关斋戒。下午6时，未受戒报名药石的师兄还没全到。今晚煮的是面条。慧宇师兄笑着在排班区域附近转：“师兄吃饭了吗？”上午八关斋戒，报给后厨的午斋人数是1200。慧宇上午跑去大殿一看，没有那么多，马上回来调整饭量和菜量。

“第二届时去花山行脚，没想过这个活动明年还会不会办，没想过明年还会不会再来做义工……即使到现在，也没想过要做到怎样。有因缘就做。因缘好，事情就做好一点。不好，也随顺。”光阴荏苒，今年已是第九届了。

佛法这么好，知道的人却这么少。在这充满无明和贪嗔痴的世界，多一盏智慧之灯，就少一分痛苦；多一盏觉悟之灯，就少一分对立；多一盏菩提之灯，就少一分黑暗。

愿我们在这里，点亮心灯，传递光明。



贴心服务，欢迎回家

——静修营的“窗口”接待组

善 汇

如果说今年的静修营报到工作有什么不同的话，大概可以用一句话来概括，那就是：三台电脑三窗口，九个盒子一条龙。这简单的一句话，凝聚了接待组义工多少的智慧与慈悲，体现了师兄们无我利他的发心，用心做好每个细节的认真。

三台电脑三窗口，九个盒子一条龙

9月30日，已是深夜11点多了，接待组义工还在开会讨论，对报到流程作最后完善。

为了使营员在报名时能够快速查询资料并办好相关手续，他们把所有营员分成18个组，依查询确认、签到领牌、住宿收证三个环节，设立三个窗口，并用九个盒子分别存放营员的身份证等物品，确保了报到工作的有序、快速与周到。





接待组义工合影

细心的人也许会发现，这张合影里少了一个人的身影，她就是组长慧浦师兄。她一直在忙着一些特殊情况营员的报到，耐心而细致。从静修营报名开始，她就带领接待组义工开始工作，持续时间长、情况变化多，但这支大多由第一次参与接待的义工组成的团队，展示了他们不一般的风采。

无缝衔接，营造回家的氛围

采访中，义工师兄首先说到的是各部门的协调与配合。比如，法务组师兄负责解决了用电的问题，使电脑发挥了快速、准确的查询作用。再如，礼仪组的引导师兄，从东门口接到营员，帮着提行李，引导报到，一直到送到住地，让营员感受到浓浓的回到家的温暖。

中午，济群导师还特意来到报到现场，问候了接待组的师兄们，并了解上午的营员报名情况。虽然静修营的正式活动尚未开始，但在这里，分明洋溢着开场前的忙碌与欢喜。

反观自己，随喜他人

接待组义工慧翀

2013年第一次参加菩提静修营，就让工作中曾组织过大型活动的我发自内心地赞叹：竟然能把一个持续七天的千人活动组织得如此井然有序，每个环节都考虑周到，都让人感受到用心和关爱。再加上义工师兄自始至终的清静、友好、无我付出，给我留下了深刻的印象，所以发愿明年做义工服务大家。

一年后，我如愿成为第九届菩提静修营的义工，被分在接待组。接待组负责迎来送往，工作的跨度比较长，所以我们9月29日就到了西园寺。我被分配做义工和营员接待方案的设计，以便有序、快速地接待。我觉得，以前在公司做过类似工作，再加上在书院其他活动中也做过一次接待工作，这事我能做好。

义工比营员提前一天签到，我就先完成了义工接待的方案。30日一早，接待工作开始了。开始还有条不紊地进行，没想到快9点时，来自各地的义工师兄就大批量集中到达。由于名字要手工在打印名单上逐个查找，比较费时，虽然开了三个窗口，还是很快积压了很多义工。看着越来越多的义工接连到达，我心里开始着急，怕让大家等太长时间。这可怎么办呀？临时也没什么更好的办法了。待我稍作冷静，发现我和义工师兄完全不在一个频道上。每个窗口前，他们都自动站成一排。虽然



队伍很长，但没有人着急、抱怨，或者静静地等候，或者和身边师兄欢喜地交流着，脸上都带着回家的喜悦。看到这些，我的心也平静下来，顿生感动。

营员人数差不多是义工的4倍，更有挑战性。根据这一天的情况，我对第二天的营员接待进行了调整，重点是如何做到有序、高效。晚上，大家忙完手里的事，就围坐在一起商讨最终方案。大家都积极地提出各种建议和想法，讨论很热烈，但一直没有进展和结果。这时觉平师兄经过办公室，进来提醒说，已经晚上10点多了，得尽快统一意见。这时才恍然大悟，半小时的会已经开了一个半小时，的确需要统一意见！顷刻间，心里生起一股强大的觉照，就像一匹正在奔腾的野马在悬崖被勒止，临渊刹车的冲击力使我受到极大震撼。之后，大家只用了不到十分钟就确定了方案——用电脑查询最快、最准确、服务最到位，只是必须有电源。但院子里怎么可能有电源呢？觉平师兄当下就和法务组协调，把这

个我认为不可能的事瞬间解决了。大家可以回去休息了。

回宿舍的路上，我有些失落，觉得事情没做好。慧怡师兄看出来，就提醒我反观自己。对呀！做义工不仅仅是做事，更要让做事成为修行，不执著结果，发心和尽心才是关键。于是开始反思，为什么可以很快搞定的问题会这么没效率呢？刚才内心那股让自己不舒服的强大力量是什么呢？一开始，狡猾的凡夫心还在四处逃避。接着反问自己：到底为什么要修行？为什么来这里做义工？嗯！是时候撬开凡夫心的自我保护了。于是发现，自己基于以往的经验，对第二天的未知情况有种种设定，陷入了对自己想法的执著。所以面对每一个真诚的建议，都没有真正用开放的心去接纳，去认真思考，总在证明我的想法是对的，是最有道理的。讨论的时间越久，内心那股执著的力量就越大。这么大的一个活动要顺利进行，十几个组的工作要有效开展，互相之间的组织和协调太必要了。如果没有大局观念，没有真正的集体议事精神作为前提，怎么可能为营员们提供最好的服务？心里特别惭愧和忏悔自己的我执、自以为是，并感恩师兄们的包容。

活动期间，处处能感受到义工师兄无我利他的精神。礼仪组的师兄会陪伴每一位刚到西园的营员来接待处，然后在旁边静静等候营员办理入住手续，再陪伴他们一直到住处。营员行李多的时候，还会主动帮他们提，一趟又一趟，不知辛苦。

文宣组的师兄们也在接待营员那天默默地出现在我们身边。起初还不知道他们要做什么，直到他们过来交谈后才知道，他们为了真实、生动、快速地编发报道，分享给更多的人，一上午在旁边默默观察，怕打扰我们工作，直到空闲一点才上前了解情况。第二天一早，通讯报道就在线上线下同时出现了，精准、细腻、全面。

在活动期间，接待组除了迎来送往，还要面对各种咨询，解决各种需求，尤其是特殊情况的处理。组长慧浦师兄始终坚守最艰巨的岗位，认真、智慧地处理并妥善解决，既遵守活动原则，又慈悲对待营员。



接待组还经常会有一些支持其他组工作的机会，尤其是场地组，他们的工作量又大又辛苦。在拍大合影、受持菩提心戒的环节中，师兄们考虑得特别周到，专门设置了存包处，有序、安全又方便，真是处处都体现了慈悲与智慧。行脚活动那天，我们听说接待组可以全组参加，特别开心。可还没等出发，又听说场地组在准备晚上传灯法会的用品，急需人手，我们组的师兄都毫不犹豫地留下来支持。为了晚上的法会，要准备放在地上的灯和灯罩、手持的蜡烛和烛台，还有放在水里的莲花灯，数量有好几千，有的还要组装。大家都磨合得很默契了，当下分工合作。直到师兄们行脚回来，我们还在摆地上的灯。营员和义工们看到了，都主动弯下腰来一起摆，认真的表情中透着欢喜。

随喜赞叹所有义工师兄无我利他的付出，成就了静修营的圆满。感恩这次难得的修行机会，帮助认识自己，弱化我执，打开心量。

我们传递的是身语意的修行

——静修营的“形象大使”传灯组

慧 韬

“您好！这是免费的法宝结缘点，可以随便看看。”

游客从西园寺正门一进来，多会被鼓楼前两顶绿色伞盖下的一排白色长桌所吸引——上面整齐码放着一摞摞“济群法师谈人生”等弘法书籍及音像光碟。这是菩提静修营的传灯点之一，另一个在西花园放生池旁。

传灯点，是接引有缘人步入佛门的“第一窗口”。可以说，传灯组师兄们的一言一行，会直接关系到社会民众对书院乃至佛弟子的第一印象。他们是名副其实的静修营“形象大使”。

善巧接引，看因缘结法缘

“这几天，我们鼓楼结缘点接待的基本都是游客。因为这次静修营前期工作做得很好，营员除了同喜班师兄外，其他多数都参加过学佛沙龙或对书院有所了解，有些还看过导师的书和音像。”在每天的小组例会上，传灯组组长觉玉师兄都会统计各个点的数据，以及遇到的特殊案例。大家一起交流传灯心得，共享经验。

来寺院的人应该说都有佛缘，但众生因缘各异，善根未必成熟。怎样善



巧地把法宝结缘给他们而不引起反感？这是需要智慧的。

善于沟通，是传灯义工必须掌握的第一基本功。“我们通常会先和他们拉拉家常，比如说：您是来苏州旅游的吗？从哪里来的？如果他乐于和你聊，那我们就可以把话茬接下去问：您以前接触过佛法吗？家里有人信佛吗？”如果是一行几人同来的，尤其是有家人陪伴的，传灯工会特别关照同伴的情绪，和结缘对象聊两句，再回头和其同伴聊一句，“要不您请一张佛曲回去听听吧！里面的音乐都很好听。”或者给他们家人结缘一本“抄经本”，“您拿回去练练字，一举两得，还可以积累福报！”大方而不过，看因缘来结缘，中道很重要！传灯组师兄总结了不少经验。

在增加亲切感的基础上，想更准确地推荐适合书籍给对方，则需要点“增上功夫”了，那就是——察言观色。“基本上，我把来咨询的人大致分为三类：第一类是刚接触佛法但又不太了解的，他只是对佛法稍有兴趣。我会

给他们推荐济群导师的人生佛教小丛书，像《佛教的财富观》《佛教的环保思想》《人生五大问题》等，让他对佛法有正确的认识。第二类是学佛有一段时间，甚至拜过不少师父，觉得自己很懂，那我就直接给他导师的《心经的人生智慧》，或《走近佛陀，认识佛法》《三主要道颂》《顿与渐》等音像，让他了解导师的佛法造诣，进而明白修学要有次第。第三类则是对佛法没兴趣的，我们会给他推荐一些佛曲，或者给他一张印有导师微博的卡片。”慧慈师兄颇有心得。

先做表率，用言行来感召

传灯是为了什么？一般人认为，传灯就像传销，无非是让人来学佛！

“我们传灯是为了让不了解佛法的人，对佛法产生兴趣；对有意愿了解佛法的人，让他们认识到学佛的重要性；而对那些希望修学佛法的人，我们会推荐一些法宝，介绍菩提书院的修学特色及各类活动，比如沙龙等，最后引导他们进入三级修学。”

传灯，是给众生种下一颗佛法的种子，而不是仅仅以接引进书院为目的。觉玉师兄强调：“我们只是分享自己对佛法的心得和受益，对方能接受就接受。这和我以前做销售完全不同，我们不会执著结果，也不会有太多期盼，只要在因上努力就好。最重要的一点是，我们希望通过结缘法宝，让他们终有一天走上生命觉醒的大道！”

那传灯究竟传的是什么呢？对这个问题，觉玉师兄思索片刻：“传灯的时候，别人为什么愿意听你讲，愿意和你聊？因为他们看到这些人非常友善、谦和，让人感觉很温暖，他会自然而然地愿意与你亲近。其实，是我们的一言一行在吸引大家。我们深知自己代表书院学员的形象，社会对书院乃至佛法的第一印象就来自于我们！所以我们时刻提醒自己，要起到表率作用，身语意的表现要清净如法。”



利他培福，更坚守传灯使命

静修营开营以来，传灯组每天都会接待几十位有意愿学佛的人。其中不乏想要出家、专程慕名从外地赶来想见济群导师的，甚至还有一位来自印度的佛弟子。得知菩提书院的修学方式后，一位海口的比丘尼师父不无羡慕地说：“你们这些人有福报啊！”这位法师在当地组织了几百人的居士群，她当即表示，因缘成熟时，会在海口开展修学班。

传灯义工净培师兄在静修营中惊喜地看到了一个熟悉的身影——一位女儿夭折时曾得到书院师兄助念的父亲。在家庭横遭变故时，是书院师兄们不计任何回报的付出，助其渡过了人生最艰难的时期，让他看到佛法对人生的重要性。“我就是冲着你们这些人来的！”从一个不信佛的人，到成为静修营营员、刷碗做义工，他的转变让净培师兄感慨做慈善对他人的帮助，更加坚信佛法的力量，也坚定了把传灯义工做下去的决心。

清凉欢喜西园行

传灯组义工佛平

我有幸参加了第九届菩提静修营，在庄严的钟楼前做法宝结缘义工。六天的生活紧张忙碌，但收获多多。在此分享一二，以期共沾法喜。

以前很少参加法宝结缘，这次义工行，也算补上了我的缺憾，并学到了很多经验。参加法宝结缘的义工以本地师兄为主，还有几位来自北京、上海、广东、徐州等地。针对这次活动，传灯组专门制定了“菩提静修营书院咨询点义工工作须知”，其中明确规定了宣传须知、义工宣传介绍次第及注意事项。每天早上8:00，师兄们准时到达，先合掌诵读前行，然后整齐有序地摆放各类法宝，接下来有条不紊地进行推介，最后是回向。一本本法宝就这样被结缘给有缘人，但一天下来也口干舌燥。

除了静修营营员，西园寺的游人和香客也络绎不绝。对每一位走近的人，师兄们“先结眼缘”，用真诚的微笑邀请对方翻阅法宝，接下来彬彬有礼地说：“您好！这些都是免费结缘的法宝，您可以随意翻看。”然后进一步关怀了解对方需求，通过得体亲切的询问，根据对方需求推荐法宝，适时推介书院和学佛沙龙，尽量让对方满意，并为有意愿者递上“学佛沙龙意向咨询表”。整个过程自然流畅，不会让人产生强迫、局促之感。为了更好地接引大众，书院还专门安排了苏州和上海的师兄负责深度咨询交流。我虽然听不懂这些吴侬软语，但方言拉近了距离，能够

看出对方很满意，氛围很好。这真是一种有效的推介方式。当然，我这个操着徐州口音的义工收获也不小，接引了4位徐州老乡，互留了电话号码，还不错吧？

此行，我还认识到义工行的美妙殊胜。西园寺到处是笑脸，“感恩师兄”之辞随处可见。虽然宿舍陈旧斑驳，但路旁一盆盆鲜花吐艳，伴着蓝天丽日、白云清风，让人身心愉悦而清凉，这些都离不开一道亮丽的风景线——身着黄衫的义工师兄。可以看出，每一处细节师兄们都用足了心思，无论行堂、礼仪，还是场地、文宣等，他们的辛勤付出让这座江南名刹更美，让这次静修营效果更好。比起行堂、礼仪等义工组，我的工作比较轻松。通过法宝结缘，了解到有些地区刚有读书会，大家强烈盼望开班。有些空白地区也来了师兄，请求“支援”。感到我们徐州地区真的很幸运！以前很羡慕成熟地区的发展，但现在意识到，我们做事的机会更多！所以，珍惜当下，抓紧做事吧！

此外，我还有一个重要收获——带女儿参加静修营并皈依了三宝！当18岁的她面对近千人感恩三宝和导师时，我心中释然：在三宝温暖的怀抱里，还要为孩子担心未来么？只要按照佛弟子的标准要求自己，每个人都会平平安安。当她忏悔自己以前对佛法的误解、对出家人的质疑时，我感到很沉重。佛法这样好，知道的人却这样少！尤其是孩子们！当她哽咽着感恩我送给她最好的成年礼物时，我也在流泪，可怜天下父母心！愿天下所有孩子都能得到这样殊胜的礼物！当她“呼吁”所有父母都要带孩子参加静修营、参加书院修学时，我倍感欣慰。物质生活富足的90后更需要正能量，更需要佛法智慧！她的分享赢得了阵阵掌声。

我知道，这只是走入佛门的开始。菩提路漫漫，“大师兄”还要带着“小师兄”继续修行。师兄们，感受到法喜了吗？

感恩西园寺——美丽祥和的精神家园！

感恩上济下群导师——慈悲智慧的善知识！

感恩书院——让我们获得重生的菩提家园！

贴心的服务者

——静修营的“班主任”辅导组

善雨 善宁

一直好奇静修营期间，辅导组的义工师兄们做了什么？对营员“辅导”了什么？带着这份好奇，我们采访了总协调慧娅师兄和辅导组多名小组长。

这期青春版静修营，辅导组义工从营员衣食住“学”，全方位“保姆”式服务到“家”：他们与营员同住一个寝室，同样穿上小白衫，以双重身份与这些高校学子们共同参加所有活动，深入第一线服务每一位营员。“32位寝室长，他们中很多都是辅助员甚至辅导员师兄。”慧娅师兄如是说。

他们到底做了些什么呢？

辅导组从以前上传下达的方式，改变为陪伴、关爱、了解、引导，每一位寝室长，相当于一名辅导员的角色，除了生活方面无微不至的关怀，还要将营员们所有问题反馈给服务义工，再统筹信息汇总至总协调，然后将问题反馈至法务部。会议讨论决定后，再链接后勤、后厨、医务、保卫等各组相关人员落实。各组分别设微信群，建立了一个线上线下，直达每个营员身心，又资源庞大的服务网络。一有情况，随时反馈，全体行动。特点就是两个字：快！慧娅师兄说：“上午11点得知凉席太凉，下午3点床单已发到每位营员的床上。”

慧诺师兄说，我们既是营员又是义工，一方面陪伴服务营员，另一方面了解反馈信息。与他们一样又不一样。

一样又不一样

营员报到的那天下午，暴雨如注不停歇，寝室长师兄们手持记录着每位营员详细信息的笔记本，一个一个打电话询问他们的路程状况，快到西园的赶紧到大门口去接，甚至走到很远的车站帮营员拿行李。来自武汉的智襄师兄说：“那天下午，我接到一位营员，安排登记好住宿，送到寝室安顿好，又冲到雨里接下一位。整个下午衣裤全湿透了都没时间换，我也不知哪里来的耐心可以忍耐这么久。我平时是个最没耐心的人，这对我来说，是从未有过的经历。”有位男营员投稿分享说，来的时候被义工抢着拿行李，我很不好意思，义工师兄说：“没关系，我帮你拿，到这里就是到家了，自在就好！”让我非常感动。

许多大学生营员在家都是天之骄子。有人从没独自出过远门，这次初到陌生之地，所遇都是陌生面孔，不免紧张；也有人本来对佛法兴趣不大，是被父母“连哄带骗”来的，大雨又淋湿了仅剩的一分热情。再加上所住之处十来人一个寝室，雨天暑气潮湿，还有蚊虫叮咬。当天，很多营员就心情不那么好了，甚至有人在头两天一直都想回家。他们面临着前所未有的考验！

这时，贴心义工“寝室长”怎么办？同样面临着前所未有的考验！

说，不如做！除了关心每个人的心情，与他们聊天，当下就是及时解决令他们困扰的生活问题。

“我们在大家来的前一天，每个寝室都建了微信群，我把这里收拾得干干净净，拍照发在群里，跟她们说，我把‘家’打扫好了，等待你们‘回家’！提前到的营员很有爱心，陪我一起打扫，我悄悄地把她拍下来发到群里，说我们到了，等你们回家！因为年纪相仿，你们可以互称姐妹。”来自深圳的慧瑛师兄说，“我在营员们还没见面就营造了‘家’的氛围，营员们



来了之后相处就很亲切。要感恩接待组义工把同姓的营员安排在一个房间，这是很好融洽的方式。”

另一位寝室长说：“还有营员临出家门时打退堂鼓不想来，我就跟她打电话沟通，发给她我和营员们的笑脸合照，说：我们等着你到来！”

原来，她们在营员来之前就做足了功课，成功扮演好了这个“一样又不一样”的角色。

看得到与看不到

大雨后的天气非常潮湿，为了排湿，在无法改变客观条件的前提下，辅导组和后勤、安保创造了一切可以创造的条件。排湿机不够用，安排专人每个房间轮流排湿；增设了洗衣房烘干机、脱水机，淋湿的衣服干了，心头的阴霾也扫除不少。有寝室长半夜醒来，把抽湿机移到两个对门寝室中间，轮番作业……当营员反映轰鸣声吵到睡不好，辅导组立即反馈法务部，法务部协调后勤义工去买了 300 副耳塞，当听到主持人宣布领取时，我听到有人低

声惊呼：“好贴心呀！好感动！”

第二天天气转晴，营员们心情也好了起来。

慧娅师兄给我们透露了背后的细节：因为下雨潮湿，专门买了紫外线灯给每个房间消毒，使用时半小时须无人，使用后半小时须无人！所以只能在营员们参加法会活动的间隙操作，一个上午只能轮换四个房间……每一天都由义工师兄在无人时轮换给每个房间操作，并打开所有风扇空气对流……

慧荣师兄分享说：第一天来只管自己睡觉，当知道营员被蚊子叮咬后，意识到自己不仅仅是营员，惭愧之余，一一提醒营员们铺设好蚊帐。

蚊虫叮咬问题，辅导组想了各种办法驱蚊，熏艾净化空气又驱蚊。但不是每个人都喜欢这种味道，需要一一确认每个营员都接受才熏；还须待大家外出参加活动时熏，考虑到安全，还要请后勤保卫科专人看守。

慧娅师兄巡房，看到浴室衣架少，及时反映后勤增加了挂钩；看到地上水渍，担心有人不小心滑倒，及时为洗衣房和卫生间铺设了防滑垫。为了让营员们的衣服在阴雨天尽快干，洗衣房特意增设几台烘干机连续作业。在这微细处，不仅让营员学到恭敬心，也让义工长养了慈悲心。一位寝室长说：“我发心来做义工，实则是营员们为我‘服务’，来成就我的修行。”

终于，住的问题大部分解决了。

吃饭也是一个大问题，因为过堂不能剩饭，有营员吃撑了，也有营员饿肚子的情况。由寝室长反馈后，立即协调了行堂组。在用斋之前通知大家，如有饭打多了即举手示意，义工来解决；没吃饱的慢慢吃，不着急，吃饱为止。收到意见说菜里面汁水多不好吃，义工马上准备滤勺，一勺勺将菜滤过后再行堂。让营员们对这几天的素食吃得欢喜舒心。

根据以前经验，很多女生一个馒头吃不完，这次后厨特意把馒头、花卷做成“迷你型”，却不知，多出这一道工序，义工得多花好多工夫……



存在又不存在

慧娅师兄说，大学生一般是独生子女，我们无论怎么做，都无法跟他们在家的环境相比。寺院目前条件有限，再努力也只能是简单、朴素的生活。如果通过衣食住行各方面的全力以赴，能让他们因此生起感恩心，对三宝的信心，将来于法受益，那无论做什么，辅导组师兄们都觉得是值得的。

正如导师近日开示的，“高校弘法要作为重要内容，

大学生就是社会的未来。”如果生活问题不能妥善解决，大学生又何以安住听法呢？导师开示：要给他们更多的关心、爱护、慈悲，让他们感受到这种氛围。“辅导员”一般的寝室长师兄们，在这些方面可谓用心思！

具体如何做，才是更有智慧的慈悲与爱护呢？

慧诺师兄又总结说，“我们要既存在，又不存在。”存在，是保持对营员的慈悲之心、爱护之心；不存在，是不能表现得太强烈，这样会使营员有压力。遇事不责备，不强迫，因为有每天陪伴的优势，更易发现背后的原因，从因上去努力，果上随缘并尊重。

我们最关心的，当然是营员们的学习状态。活动日程排得很紧，辅导组义工师兄观察到，有营员第一天听讲座时打瞌睡了，体谅到年轻人晚睡晚起的作息突然改变到5点起床，难免不适应。为了让大家精神饱满，于法受益，并培养大家对法的珍惜恭敬之心，寝室长引导大家，每天早斋过后抓紧

时间睡个回笼觉，午斋后也抓紧时间休息。得知热水房开放时间较短，营员要排队冲凉，慧娅师兄立即沟通后勤组调整开放时间，让早中晚休息时都有充足的热水。

每次学完一次讲座内容，寝室长会组织大家一起讨论心得。有师兄担心分享不好，善复师兄说：“说不好没关系，别担心，佛法就是要我们如实表达自己的想法。”既以同理心与营员一起学习，又以义工身份关照每个人的身心状态。

菩萨行者之愿

菩萨“应以何身得度，即现何身度之”，义工成为营员，是通过近距离接触，真正做菩萨的一双眼，一双手，及时看到、听到、了解到每一位营员的身心状态并及时化解问题。让他们在这几天里，没有后顾之忧，全身心地投入到静修营活动中，帮助营员获得当下及今后，不仅是此生，乃至尽未来的生命的利益！

静修营的活动接近尾声了，而修行之路才刚开始。如果说这次佛法的种子已撒下，那么一个有次第的修学平台无疑是为这种子提供全方位的呵护，土壤、阳光、雨水都已具足。辅导组师兄们的发心，不仅仅是这些天，而是此生，以及生生世世，都愿做一个“保姆”般的菩萨，护持所有来求法的佛子们！

事事是修行

辅导组义工善林

2013年第一次参加静修营，就是做辅导组义工。今年仍是辅导义工，但是对这一义工岗位有了截然不同的体会。去年刚拿到义工证就很诧异：静修营还设有辅导义工？！心里禁不住嘀咕：静修营里怎么辅导？辅导谁？开过第一次小组会议，明确辅导义工主要负责联系和跟进营员组长，保持沟通管道的畅通，使相关信息在义工团队和营员中及时传递。

这对于在大学里学习和工作了16年、担任班主任的我来说，并不是难事。马上跟5位组长建立联系，不断催促她们核对本组名单，统计请购照片的人数，动员营员创作行脚节目，反馈营员的感受和建议，等等。忙得5位组长焦头烂额、压力山大，甚至不敢接我的电话。哪里出了问题呢？原来，我只是把辅导义工视作一份工作，以世间做事的心来完成任务。只注重结果，完全不在乎营员组长的心理感受和看法。

认识到问题所在，自己主动改变做事方式，从命令式的催促，到真诚恳请营员组长们的帮助；从只重结果到及时调整发心，主动给组长们做心得分享，为她们减压。虽然营员组长都很包容，工作完成得挺顺利，但静修营已接近尾声，来不及做更多的反思和调整。

今年很幸运，又被录取为静修营的辅导组义工。有了新的机会在同样的义工行中检验自己。第一次辅导组会议，慧诚师兄就做了很好的示

范，分享如何在紧张多变的活动安排中提起正念，调整自己的发心和用心，念念安住不慌乱。虽然今年有一大半以上的营员都是新鲜血液，虽然营员组长们仅是各地同喜班的学员，但在慧诚师兄的正向引导下，在8位辅导组义工共同的承担、分享和配合下，在组长们的辛苦努力下，每日中午的组长会议开得笑声不断，掌声阵阵。没有一句抱怨，没有一点无聊，四处充溢着满满的法喜。

对我来说，今年做辅导义工，会主动引导营员组长在紧凑的日程中调整发心，尽量让做事成为修行，而不仅仅是做事。但是，组员住在寺外不同地方的组长师兄还是经受了前所未有的压力。虽然在坚持，但焦虑、急躁、容易发脾气、讲话口气硬等状况开始出现。我认识到，这是深陷在事务性工作里，被结果套牢，从而看不清也感受不到自己的处境。当时，立刻发了一段分享给他们，让他们先放下手头工作，让心平静下来，安定下来，好好休息睡一觉；第二天起来神清气爽、耳聪目明，会发现什么都不是事儿！以无所得的心努力去做，会更轻松、更自在，这才是修行！这才是佛法！

10月3日药石后，一位组长反映有位女营员受困于室友打鼾，已两晚没睡觉，濒临崩溃，甚至半夜偷偷哭着打电话回家诉苦。听到之初，我觉得这位营员太娇气了，哪个宿舍没有打鼾的？到宿舍一看，这位营员的困扰、难受都写在脸上。听和她同来的朋友讲，她的心灵曾受过伤害，不能受刺激，此时才能稍微理解她的痛苦。一边主动地安慰，一边也尝试提出换宿舍等解决方法。但这位营员的要求是把打鼾者调离，或是跟朋友一起换宿舍。在一千人的活动中，这样的要求简直是出难题，觉知到自己的不爽，强硬回复不可能，只能把她一人调走，或是自己搬出去住。

她的朋友此时提了一个治打鼾的偏方：花椒泡水。虽然我心里质疑这个偏方的有效性，也会耽误参加晚上的禅修，但想着自己就是来为营员们服务的，没有被录取为义工根本不可能参加静修营，还是带着她的

朋友一起到厨房找花椒。厨房没有，只能出去买。

这时，我心里又犯嘀咕了：去还是不去？犹豫中遇到善医师兄，请教后得知偏方没有任何科学依据，更不想大老远地跑出去了。自己一个人回到宿舍，坐在凳子上想了半小时。想到导师面对所有众生的慈悲，想到菩萨无所得的利他精神，最后决定去买。无论有没有效果，对这位处于痛苦中的营员都是一种温暖，一丝安慰，这才是无所得的心，才是真正在学做菩萨。花椒泡水果真没效果，但这位睡不着的营员第二天已没有那么烦恼、嗔怪和生气了，已经能理解打鼾者并不想影响他人，只是自己控制不住。此时，转机也出现了，一位义工提供了一副耳塞，圆满解决了这位营员听到鼾声睡不着的问题。

修行就在细微处，事事都能用来修行，真是法尔如是！感恩！

安住当下

辅导组义工觉莉

首先，我想和大家分享一下我的喜悦。以前我一直不敢受菩提心戒，但今年的静修营，我有了点底气，正式受了五戒和菩提心戒。更大的收获，来自内心的成长。下面就和大家分享在做事中修行的点点滴滴。

今年报到时，我被分在辅导组。这是和营员沟通的桥梁，负责收集营员们反映的各种具体问题和关注他们的动态，转达给相关部门。同时，也要把静修营的各项通知传达给营员并跟进。目的就是让营员在短短六天时间里，能准时参加各项活动，安住当下，时刻体会到回家的温暖。

首先，我们与 26 个组的组长建立了联系。但是，营员很快就增加到 29 组，这也相应增加了各位义工师兄的工作量。作为组长，不但要与

每位组员确定到达时间、告知活动时间，随着各项活动的推进，每天都有不同的信息要传达给营员。师兄们记不清发了多少条短信，打了多少个电话，在微信里留了多少信息。

为了与组长接上头，辅导组的师兄们每天都要在排班时赶到现场，时间紧任务急。既要在排班时“止语”，还要完成沟通，真有些压力。由于工作量大，连轴转，有师兄生病了，但同宿舍的师兄听见她梦中还在说：“好的好的，没问题。”这位义工，就是我们的善和师兄。

第二天，我到礼仪组兼了两天义工。由于节奏一下子加快，身体感觉很累，然而当我看到周围义工师兄的无私担当时，内心很惭愧。虽然我有些累，虽然我是兼职，可又有哪一位不累？又有哪一位不是兼职？哪里需要，哪里就有义工师兄的身影，很多组的师兄都要到很晚才能休息，有些甚至一天只睡三四个小时。

辅导组反映上去的问题，事无巨细都要解决。汤咸了淡了，馒头大了小了，有营员生病了，马桶坏了，下水道堵了，房间有蚊子了，等等……都会逐一核实解决。记得让我特别感动的一件事，有营员反映一个馒头太大吃不下，不吃浪费，吃了又撑着。结果第二天，斋堂的馒头居然都分成了两半。一句话，要给义工增加很多工作量。这些服务背后呈现的，正是义工师兄们无我利他的精神。

静修营各大组的负责义工就更忙了，虽然我们看到他们的机会不多。你们知道为什么看不见他们吗？因为他们来得最早，走得最晚；因为他们经常在开会，每天活动结束后还要开总结会。他们才是操心最多的人，承担最多的人！如果没有如来使的担当，如何能把近千人的静修营办得如此有条不紊，还能如此气定神闲！

所有义工师兄的目标只有一个，那就是一定让每位营员在静修营期间身心愉悦！我想，这就是佛法的力量。也只有佛法的力量，才能让义工团队如此和谐，如此强大，共同在如此短的时间内，运营这样一场美妙而圆满的佛法盛会！

台上三分钟迎请，台下数小时苦功

——静修营的“供养代表”迎请组

善 莹

静修营期间，每次法师升座说法或传授三皈五戒、八关斋戒前，都会有身着海青的义工们代表大众迎请法师，敬献香花灯，表达对三宝的恭敬与感恩。从台下到台上，看似简单的几步，背后却有着大家不曾体会的辛苦。

10月2日晚，笔者有幸到迎请组彩排现场探班。刚进客堂，就听到如量法师在讲解迎请的步骤和行仪。法师不仅详细讲解了每个动作包含的意义，还亲自示范细节，从团队的行走节奏到个人的动作分解、站姿威仪，一遍又一遍地帮助大家练习，无有疲厌。在近2小时的排练中，尽管法师的声音已经略显疲惫，但一直保持着饱满的热情。

迎请时需要身着海青，所以首先要练习如何搭解海青。虽然这是大众看不到的部分，但义工们依然认真对待，安静整齐，具足威仪。

相对其他组的义工，迎请义工既不需要以语言和大家交流，也不需要劳碌奔忙，只有几个殊胜的动作：问讯、长跪、合十、供养。但看似简单的动作，要做到如理如法、庄严清净，可不那么容易，苦功是一定要下的。就说最简单的长跪，真正长时间跪着，腰会酸，腿会软，膝盖会疼，更何况每天要练习几十遍。得知这一情况，后勤组准备为他们购置几套护膝作为保护，

但迎请组义工坚持不用任何装备。

功夫下到位，佛子威仪自然由内而外。笔者跟随他们在清凉月下，进入大雄宝殿实景排练。义工们操手缓行，前后有序，飘逸如云，庄严而不刻板。不论是列队迎请，还是台上献供，动作整齐、步调一致非常重要，双方在专注自身行仪的同时，必须用眼睛余光照应同行者，心念上与对方融为一体，弱化自我，才能同步协调。

排练结束后，来自北京的慧诺师兄分享，任何一项义工工作都是对照法义修行的机会。迎请训练，就像《菩提道次第略论》中“略示修法”的未修中间，让自己观照内心，守护根门，正知而行。在没有对境的情况下，更要让自己安住正念，保持觉知力。这样才能在面对自己时提升智慧，面对他人时长养慈悲。



把“我”放下，迎请三宝

——访静修营迎请组义工智书师兄

智 云

拈香，燃香，举香祈拜——

为尊师，为敬佛。

导师编写的《皈依共修仪轨》中，将七支供作为重要内容。七支供之首为礼敬支与供养支。关于此，导师这样开示：“礼敬，即礼拜恭敬。佛法是从恭敬中得，如果对三宝缺乏敬意，法就不可能在我们身上产生作用。修习礼敬的方式很多，如拜佛、供灯、燃香、献花等。从心里想着拜佛，到合掌、礼拜、起身，整个过程始终保持明晰的观想，全身心投入对佛菩萨的礼敬之中……无论是无上供养，还是无上供养，我们的心量有多大，供养就会有多大，福报也就会有多大。诸佛菩萨为什么能成就无量福报？因为他们的心是以虚空和法界为平台，没有任何界限，也没有任何阻碍。这就使依托于此的每个行为，都像融入汪洋的水滴一样，由一滴水成为大海水。”

在书院，依三级修学与服务大众两套模式，师兄们都在践行导师的教诲：让做事成为修行。而修行离不开恭敬心的培养，离不开礼敬，离不开供养。智书师兄，在书院几次重要活动中担当过迎请义工。因为恭

敬，她心中自有一炷香，化为心行，融于她的生活，改变她的生命。以下是笔者与她之间的部分访谈记录，与师兄们分享。

问：您是什么机缘进入菩提书院的？现在担任哪些义工工作？

答：我在学佛初期寻觅善知识的时候，经一位朋友介绍而加入书院，是北京最初的同喜班学员。目前，在书院承担传灯、辅导、修学等义工工作。

问：这两年的静修营中，您都在迎请组担任义工，是主动报名的吗？上岗前经过哪些培训？

答：第六届静修营做过营员之后，每一年的静修营我都主动报名做义工，具体岗位是筹备组安排的。感恩书院，让我有幸成为第七至第九届的迎请义工。上岗前，迎请组组长慈万师兄会教大家如法的迎请步骤和细节，比如怎样搭解海青，迎请过程中有哪些基本动作等。在排练迎请戒师传授三皈五戒时，如量法师专门给我们培训了迎请和恭送戒师的动作、站姿、流程、队形和路线。

问：迎请义工的工作流程和要求有哪些？

答：迎请义工的主要任务，是在主题讲座前向导师敬献香花灯，在三皈五戒、八关斋戒、菩提心戒等法会中礼请传戒师。虽然迎请时间不过5分钟左右，但为了仪式的庄严如法，师兄们必须在站姿、行走、合十、礼拜、供养、长跪等方面保持一致，还要注意仪态的祥和。这不仅需要义工在行为上和谐统一，还需要心态上保持默契，所以要经过摆脱错误、重复正确的反复练习，才能达到理想效果。

问：在迎请时，您的心行是怎样的？

答：我们迎请的对象，不仅仅是普仁大和尚或济群导师，也包括他们所

代表的尽虚空遍法界、十方三世一切诸佛菩萨，一切尊法，一切贤圣僧。迎请义工不仅是代表全体营员，还代表六道一切众生在迎请三宝。为了避免为迎请而迎请的不良心态，义工们不论是在每次排练时，还是在仪式开始前，都要先修习菩提心仪轨，以清净的发心，恭敬而虔诚地迎请。

迎请过程中，我和大家一样，尽量让心安住当下的每个动作和表情；迎请结束后，我们会进行回向；在未修中间，我们坚持观察修和安住修。这些都是非常重要的。

问：担任迎请义工，对您的修学和日常心行有影响吗？

答：每一次迎请都需要借助观想的力量。观想诸佛菩萨是无限的，我们能供养的心是无限的，所供养的供具也是无限的。以这样的心行迎请三宝，我会感觉到庄严殊胜的力量。但有时也会因为注意力都集中在站姿、步伐上而忽略观想的环节，这时就会很紧张。济群导师曾经开示：心是第一生产力。我们的心是无限的，以无限的心去做任何一件事，当下都是无限的。所以，超越自我、打开心量非常重要。

迎请时观想的经验，对我的修学和做事很有帮助。比如：修学过程中感觉用不上力而紧张焦虑的时候，做事过程中感觉无法达成预期而烦躁不安的时候，会非常痛苦，而且容易陷入烦恼中难以自拔。这时修习菩提心仪轨，忆念三宝功德，想到佛菩萨的心是无限、清净而圆满的，再观察自己的心是有限、染污而卑微的，心就能从自我的频道转移到三宝的频道。这时再进一步问自己：你还想轮回吗？你相信内心也具备佛陀一样觉醒的力量吗？通过一系列提问，警醒自己不要跟着感觉跑，让自己再次确认修学和做事的意义是什么，并观察问题出在哪里。发现一切问题都是内心设定造成的时候，情绪就从我执中跳了出来。心量打开了，凡夫心也就无影无踪了。

问：您给我最大的印象就是慈悲，您同班的师兄对此也深有同感。您能



给大家留下这样一种印象，应当与长期坚持善行有关。您自己如何看待？

答：确实经常有师兄形容我是个慈悲的人。因为从小到大，别人给我最多的评价就是善良，所以一开始听到这种说法，居然有些自我认同感。然而通过修学和做事，我观察到自己的心行与真正的慈悲有着天壤之别。我所谓的“慈悲心”，短暂、渺小、不平等，而且不稳定。

就说在最近一次静修营发生的事吧。静修营期间，我和几位迎请组的师兄去超市买东西，结账时发现地上有条活蹦乱跳的鱼，我的第一反应是赶快把它放回超市的水池里，避免它因缺水而死亡，而净风师兄的第一反应是把它买下来放生，避免它终将被宰杀的命运。那一刻，我感到非常惭愧，我居然没想到通过放生给这条鱼自由。接下来更严重的是，为了迎请时头发不散乱，一结完账我就跑到邻近的小店买发夹，把要去放生的事抛在脑后。等我买完发夹发现，师兄们已经在电梯口等我了。那一刻，让我更加惭愧了。我清清楚楚地看到我执的强大力量，迎请义工的庄严仪表固然值得重视，挽救一条生命岂不是更加重要？

这件事也让我看到自己和师兄之间的差距。我认识到，惟有时时刻刻发

利他心，才能从自我为中心的心行中走出来，否则永远都在为凡夫心打工，这样的生命是没有解脱希望的。我希望自己能够通过修学和做事增长慈悲，将来成为像导师那样慈悲的人。

问：师兄给我的另一个印象是，一直对他人心怀尊敬。我理解，这种尊敬来自恭敬心，而且不是一天能养成的。您怎么看待恭敬心？

答：对他人心生恭敬，同样是一个打破我执的过程。从以自我为中心，转移到以三宝为中心，再转移到以众生为中心。

生起恭敬心是通过座上观修和生活实践达到的。在静修营期间，看到济群导师每天日程安排得满满的，但给我们的感觉总是那么神采奕奕，自在安然。普仁大和尚为了给大家创造良好的修学氛围和居住环境，不辞辛苦地忙碌，但面对营员和义工时，总是亲切慈悲地微笑着。还有指导我们迎请的如量法师，虽然也很忙碌，但依然会抽出时间指导我们排练，每一次不仅亲身示范，还非常慈悲地给我们开示和介绍丛林生活，甚至给我们结缘小礼物。僧宝展现的慈悲和智慧，令我生起深深的感恩心和恭敬心。

法师们无我利他地为众生服务，而所有众生又是未来佛，我何德何能，有什么资格不去恭敬众生呢？经过反复思维，就会生起我要恭敬众生、我要为众生服务的心。此时，我慢心、分别心也就悄然遁形了。

问：在成长过程中，传灯、迎请与修学之间，有哪些相通之处？

答：灯在佛教有很多象征意义。正如导师开示：“它是觉醒之灯，智慧之灯，菩提之灯。通过三级修学，点燃我们生命内在的心灯，然后将这盏灯不断传递出去。每点亮一盏心灯，世间就少一些黑暗，多一些光明。从这个意义上说，点灯和传灯不仅是书院的核心任务，也是整个佛法的核心目标。”

进入书院三年多，我深深感受到点灯和传灯的意义所在。就像这次静修营，既让营员感受到佛法智慧，体验了丛林生活，又让营员从义工身上看到

书院两套模式的殊胜，看到佛法的力量。

拿迎请组来说，一对香、一对花、三对灯，一共十个人。两个人要互相考虑到对方的动作和速度，而香、花、灯每个组之间也要把控好时间，否则就会在讲台或大殿乱作一团。这种团队的协调统一，需要无我利他的精神，也需要六和敬中的身和同住来统摄。当每个人、每个组都能把“我”放下的时候，整个团队的配合才是完美的。迎请组的师兄们正是用菩提心、用清净如法的行仪传递着心灯。这不仅是对三宝最好的恭敬和供养，也是对众生最好的恭敬和供养。

每一位义工都是传递佛法的明灯。静修营期间，各义工团队之间的配合非常默契。大家在服务大众模式中临摹佛菩萨品质，发菩提心，行菩萨行。正是这样的发心与用心，令整个静修营的服务近乎专业水准。

我以前修学就是为了自利。现在认识到，每个生命都需要解脱，每个佛子也有传递心灯的使命。而传灯之前必须点亮心灯，这就需要以真诚、认真、老实的态度修学，否则，传灯是没有力量的。另外，一门心思修学，不去做事也是纸上谈兵。可能一遇到对境，凡夫心就现形了。所以要合理安排时间，使修学和做事相结合，这点非常重要。

在书院的两套模式中，我深深体会到济群导师的大慈悲和大智慧。导师的宏愿是把菩提书院开到每一个微尘里，这种精神让我看到，当一个人无我的时候，他的愿力就是无限的；当一个团队无我的时候，它的平台也是无限的。我们只要发心并用心，只要安住在两套模式，每个人都可以成为像导师一样的菩萨。

对我而言，和智书师兄的一席访谈，实际是一次学习的过程。相信，师兄真诚认真、如理如法的分享，也将让大家深深受益。

无论哪个岗位，都能看到菩萨

——静修营“签证官”皈依组

善 纷

“无论哪个岗位，都能看到菩萨。”皈依组义工善行师兄满含感恩之情地赞叹道。从一名书院学员转身为寺院常住义工，善行师兄对菩萨的内涵特别有体会。本次静修营的因缘，使善行师兄见证了许多义工师兄难行能行的菩萨情怀，令她感动不断，赞叹不已。而作为接引静修营营员皈依三宝、践行佛道的第一位菩萨，就是皈依组。

皈依组是本次静修营义工组的“新生儿”，虽属初创，却精干练达。在经验丰富的组长善珉师兄的带领下，大家同怀一颗慈悲心，共结一段善法缘，为接引善信踏上菩提之路忘我服务。殊胜的心行，成就了殊胜的成果。

定慧之笔传慈悲柔情

“呀，好漂亮的字！”10月4日领到皈依证的师兄惊喜地发现，自己的名字信息都是手写的蝇头小楷，空灵俊雅，精妙之至。没错，以蝇头小楷书写皈依证，是本次皈依组的一大创举。创意和执行都源自能书擅绘的艺术达人善行师兄。提到缘起，善行师兄说，曾经有法师用书法感动了很多。她因此觉得，大众生起皈依三宝之心难能可贵，作为皈依组理应珍惜和重视。

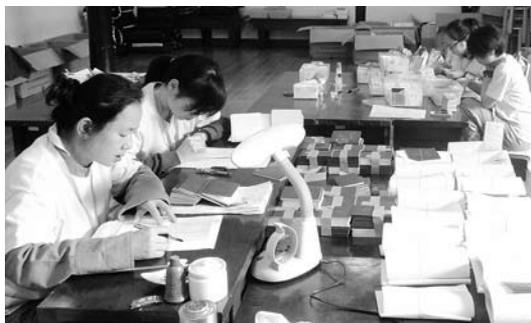
如果用楷书来写皈依证和戒牒，就可以在大众通往佛国的第一步传递摄受力。“每次写之前，先修菩提心仪轨，放音乐，平静心境。每一次落笔时，我都告诉自己要用用心给他们写，很用心地给他们写。”

正是从纯正之心自然流露的慈悲与欢喜，让一撇一捺都充盈着正能量，带给营员们诸多欢喜。“4日那天，有位师兄拿到皈依证时，特地来给我们送喜糖。她说，因为这是喜事！”说到这里，善行师兄充满笑意的眼神中闪烁着点点晶莹之光。

包容之爱化内心坚冰

“网络表格500多张，纸本表格230张，要起法名的男众167名，女众367名，第二批表格460份，菩提心戒708人……”善珉师兄不假思索地就报出了一连串的数据，如数家珍。如果不是亲身经历，恐怕谁都无法想象，在不到4天的时间里，8人小组要承受前后近2000人次的填报、登记、分类、汇总、复核、写证、盖章，乃至无数次的咨询……

工作量大，事务琐碎繁复，也许还可以用定力和耐力抵挡。可更有甚者，很多时候还要遭受“不白之冤”。有信众在填表的时候，或因字迹潦草而致使写证笔误，





或没按要求勾选相应选项以为被遗漏，或填完之后忘记自己的初衷而认定被疏忽……任何不合意，都会汇总到皈依组这里。“面对这些情况，我们也很难过。”善珉师兄和组里的师兄们面对种种责难，不仅不改笑脸，还不厌其烦地耐心宽慰对方。因为她觉得，济群导师的心量宏愿像虚空一样，为众生广设皈依和受戒的方便之门，作为皈依组就要全力配合。只要对方有发心，交了表格和照片，就要尽心尽力地办证，并且千方百计地设法送到对方手里。要成就众生的心愿，就要为其多设方便，使其多结善缘，那么作为自己，就应该多付出。

所以，在旁人看来忙得焦头烂额，善珉师兄和她的团队却没有一声怨言，反而非常欢喜。她说，感恩这些菩萨给她这种因缘，成就她的修行。

精进之心促圆融成就

菩萨的修持中，提到“若有过失，遇人指点，立即改正。凡对众生有益的工作，当仁不让，尽力去做，精进不怠，彼岸自达”。

这种精神正是皈依组的工作状态写照。在善雨这个皈依组的“新兵”眼里，这里是一个条理清晰、反应敏捷、时时处处把做事当修行的所在。她发现，当填表者因笔误要求更换纸张时，善珉师兄总是温和地提醒：“这是十方供养的，请师兄们珍惜福报。”当有人没找到自己的资料时，善珉师兄总是鼓励师兄们耐心查找，不让对方因此心生烦恼。桩桩件件，都是历事炼心的机缘，都让大家得到成长。善雨说：“按照我们的凡夫心，怎么快怎么做，怎么简单怎么做。为了做事，把事做圆满，可能就忘了修行。但在这里，师兄们在处处细节上观照自己：我在修行。有事都检讨自己，自己承担。为了方便他人，哪怕自己辛苦点。”

导师说：“菩萨的特征就是慈悲，比如观世音菩萨的大慈大悲。慈，是给予快乐；悲，是拔除痛苦；大，就是对一切众生都能生起慈悲心，没有一个众生不是你慈悲的对象。”

其实，在走进般若堂皈依组的那一刻，眼前就有慈悲之花绽放。



不忘初心

皈依组义工善雨

去年的今天，我以营员身份参加了第八届静修营义工总结会，聆听了义工师兄们的精彩分享和济群导师的亲切开示，倍受感动！特别是听到导师说“我也是书院的一名义工”时，我更加期盼自己能在第九届报上义工，为大家服务。看到义工师兄虔诚地接过导师手中的礼品，我多么希望能以一名义工的身份得到导师加持！当时，我激动地对身边的师兄说：“我明年一定要报义工！今年一百个人为我服务，明年我要为一千个人服务！”

这个愿望揣了一年。可不幸的是，今年义工报名我落选了。有那么一天时间，我的心情有点低落，但我安慰自己说：就把我的名额让给渴望“回家”的师兄吧！

正在不抱希望之时，偶然得到一个补报录写戒牒义工的消息，我问标准和要求就毛遂自荐。在等待回复的时候心里很忐忑，不断表白我五一法会期间做过皈依证的整理和分发，后来组长说：“你就到皈依组安心做事吧！住宿方面就请三宝加持吧！”看到这句话，我瞬间泪奔，心中无比惭愧与感恩。惭愧的是自己福报不够，忏悔都来不及！感恩的是三宝加持我这份初心，即使我没有祈求，佛菩萨也没有把我遗忘！

顺利到了西园，三宝加持，住宿问题竟也顺利落实了，很快投入到

忙碌中。皈依组的工作看似轻松，实则无比细琐繁杂，八百多份皈依证和戒牒，一千多人次的填写，这是一件费脑力、费心神的事情。最费时间的是分类、整理和归档，表格、照片信息要一一对应、准确无误地填写到皈依证上。大量缺少照片的表格，或者临时皈依还没有取法名，缺少一个条件就无法填写皈依证。我们要保证在两三天时间内，把杂乱的信息顺利理清，颇为繁重且耗神。

首先，男女众资料分开，再按时间、编号、姓氏统计，每天加入照片或表格，或者临时增加、调整皈依和受戒的信息，都需要一一分门别类。有的只皈依不受戒，有的增补受五戒或菩提心戒，如此在填写时就需要录入两遍，同时还要保持编码不乱，调整加入名单的姓氏排名等等……面对如此繁杂的信息统计，需要非常细致和耐心，时时考验着我们的逻辑统筹能力。怎样在保证不打乱全局的情况下，合理调整每一个细节，减少损耗，节省时间和精力，时时考验着我们的智慧。

师兄们的贴心与细心处处令人感动。核对信息需要重复多次，填写皈依证时核对基本信息，盖章时核对受戒类别，最后检验核对全部信息。一遍又一遍地核对姓名和法名，在唱念中，这些名字每个人都要经手两三遍，我们都听得耳熟能详了。整个过程流水作业，有条不紊，配合衔接得默契而流畅。善珉师兄说：“我们这次是总结了以往经验，是失误最少、最顺利齐整的一次！”

每当营员休息时间，般若堂窗口最繁忙，各种咨询及增补信息都要一一录入电脑。善珉师兄和善图师兄亲切地回答营员的各种问题，耐心细致地记录信息，令每位得到顺利解答的师兄法喜充满地期待着皈依。

这次有三位师兄录写皈依证和戒牒，不论是毛笔字或钢笔字，都是一份特别需要保持正念的活。善行师兄说：“用心书写，但愿众生心生欢喜，众生欢喜佛欢喜！”她还说：“写字需要保持正念，一旦失念就会出错，这是保持觉知非常好的修行！”看到师兄们用恭敬心写出漂亮庄严的字，我心里就想：以后也要多抄经练字了！多一项技能，就能多一次

服务大众的机会。

善悦和慧雅师兄核对盖章非常细致周详，每一个章盖得清晰端正，还要保证不印花。她们一直不断地重复正确与标准，在烦杂琐碎中保持心神不乱，这种磨炼绝对是让心归一处的禅修！真正是对心念的一次考验和提升！

在几百个姓名中，我们看到导师取法名的智慧，常常对充满寓意的法名赞叹不已，般若堂不时充满笑声，十分温馨与惬意。中途不断有人要修改记录，所有信息一次次重新整合，所以得在细节中时刻保持觉知，否则可能一时大意就前功尽弃。

当新戒们拿到精致的皈依证和戒牒时，可能很难想象这是多么难得！制作一本“通往佛国的通行证”尚如此历尽艰难，我们的修行路上，若遇到艰难险阻，是多么平常的事！所以我想，当师兄们修行不得力时，看一看这本皈依证，也会生起珍惜精进的心吧！

整个静修营期间，皈依组承担的是无缘参与所有活动的一份义工工作：听不到法师们的精彩开示；看不到皈依法会的庄严现场；听不到营员们的动人歌声；更感受不到跟随导师湖边行脚的清凉；西园夜话，也是在我路过时听到一位营员动情的分享，然后再分享给忙碌的组员们；传灯赋别，我们也看不到那一盏盏摇曳的心灯之光.....

皈依组也是周期很长的一份工作，开营前要整理上次皈依法会尚未领取的皈依证，一一通知前来领取；这次法会的名单，也得再一一询问，确认是否参加皈依。当大多数人完成义工工作离开西园后，皈依组还要继续忙碌一个月，直到把最后一批皈依证和戒牒制作好，再快递到各地佛子手中，确保无误.....

短短一周时间过得很快，有几点不得不说的细节，令我感到师兄们就是“让做事成为修行”的最好表率。皈依组从早到晚流水作业不断，一直端坐着，保持专注与高度的精神集中。营员咨询窗口的师兄，几乎无法抽出时间吃饭，错过了饭点就默默饿着。她们看到的只有营员们排

班的场景，回应着不间断的问询，永远耐心而亲切地回答每个问题。忙完一批皈依证，接着整理戒牒。看着师兄们忙不停歇地连轴转，紧张而有序，令我不断生起惭愧心。善悦师兄关照我，贴照片要选出最好没有擦花的一张端正地贴在皈依证上，要大小修剪得非常合适，实在选不出来，还要把表格上的照片揭下来贴在皈依证上，只为拿到皈依证的师兄满意而心生欢喜！我被师兄一心为他人着想的善念感动，不由自主地发心贴好每一张照片。善珉师兄可以在一堆字迹各异的照片中一眼瞄中要找的那一张；随便报出一个名字，彼此就能说出这个名字对应的信息！善悦师兄也可以在密密麻麻的名单中即刻找到一个姓名，她们说：“做多了，看多了，就是这样的！”当遇到有多次更改信息导致找不到表格，我说这种情况就让学员再填一张表格嘛，善珉师兄说了一句令我印象深刻的话，她说：“不可以的，因为这是我们的失误！”永远为他人着想，急人之所急。有时为了一张照片，我们需要翻遍所有表格寻找。为了对学员负责，也会将多交的照片附在皈依证上还给他……

就是这些小细节，让我从中学到很多做事的精神，发觉自己对待做事的心态还要再完善，再圆满……

在分发皈依证时，面对一本本“通往佛国的通行证”，面对激动又兴奋的师兄们，我们也会被这份欣喜所感染。看到师兄们找到自己的皈依证，看到法名开心的笑脸，我们深深地随喜赞叹！这是一件非常有意义的工作，这些身份开始改变的佛子，从接过我们手中皈依证的那一刻开始，迈向菩提大道的新里程！我特别愿意做义工，就是因为可以在做事中实践佛法，听导师的话，向精进的师兄们学习！

感恩导师和书院给予我成长的机会！感恩这次静修营，感恩促成我做义工的一切因缘！感恩所有师兄们！

用微笑引导，度众生走向清净佛地

——静修营的“导航仪”礼仪组

慧 韬

“今年我们礼仪组师兄有个很大的特点——不同于往届都是有义工经验的同修班师兄，而是以同喜班师兄为主！”礼仪组组长慧俨师兄自豪的话语中其实另有内涵——因为有不少师兄都是参加了去年静修营的营员，整天与他们朝夕相处、呆在一起时间最长的就是礼仪组的义工。师兄们的一言一行、举手投足，在营员的眼里，往小了说是体现三级修学的效果，往大了说是标准佛弟子的代表。正是礼仪组师兄们身语意的零距离感召，让这些初体验的营员立志成为一名“穿着黄T恤的义工”！

而在负责了数届静修营礼仪组工作的觉岚师兄看来，修炼出像佛陀那样的“举身微笑”，除了苦练脑力、体力的外在大功夫，更重要的还是勤修自身观念与心态的内功。因为慈悲，才能调柔。也正因为这份受益，更坚定了自己尽未来际走在修学路上的决心与信心。

练脑力：算得清座位，搞得定突发

“引领员师兄不能停下来，但也不能走得太快！”

“两边的师兄一定要卡人数，满了就快速切入下一排。”

“中场的师兄，要提醒大家不要走乱了……”

静修营正式开营前一夜，晚8点的三宝楼外，淅沥的小雨带来丝丝凉意。在三宝楼的大讲堂里，慧俨师兄正同场内组和引导组的师兄们反复磨合、排练走场。

每次静修营动辄数百或近千人的规模，在几天内囊括法会、讲座、禅修、行堂、拍集体照等诸多活动内容，如何保持整场活动如法、有序地进行，营造一个清净、庄严的氛围，给每位营员以良好的修行体验，并最终接引大家加入到三级修学中来？礼仪组的引导是至关重要的一个环节。

礼仪组是个大组，再分为三宝楼、斋堂和排班三个小组，有二三十人。每个小组都得各司其职，每个义工都得各就各位，逐级反馈情况。同时，每个人都要对整场法会的议程了如指掌，对每一天的临时调整都能快速反应，灵活应对，最关键的一点是——要本着服务大家的发心，以如法的身语意对所有营员进行引导！

因此，在礼仪组师兄眼中，他们看到的不是营员频频对着他们拍照的镜头，而是座位、人头、通道、楼梯，乃至整场法会的节奏；另一边，则是营员们的新奇、困惑、不解，以及最后欢喜接受的表情。



大讲堂两边各 12 个座位，中间 19 个座位，整排共 43 个座位。“我们得计算前面男众的座位有几排，女众从哪里开始坐，退场时引领员怎么快速跟上去……”岗位分配，熟悉场地，这是礼仪组师兄上岗前培训的主要内容。要想算得清人头，把控好出入节奏，就要熟知法会流程，才能在事先周密准备的基础上，又能根据临场变化快速反应，做出灵活调整。一场法会下来，礼仪组师兄个个练就了“发达的脑力”。

练体力：先练腿功，才能入门

“今天你泡脚了吗？”不用问就知道，这是礼仪组师兄们的问候语。实际上，这的确是他们总结出来的“独门”保健方法。

排班！排班！“排班”二字几乎可以成为礼仪组师兄工作状态的写照——每天从早上睁开眼睛起，礼仪组的师兄就要比营员早起，引领营员排班、过堂、入场、退场……在营员入场之前，礼仪组的义工必须已经就位；而每天晚上活动结束后，礼仪组还要再次彩排第二天的流程，反复走场。不管是烈日当头，还是大雨倾盆，礼仪组不是在排班、站场、维持秩序，就是在赶往各个场地的路上。七天下来，腿没肿就不能算是礼仪组的义工，师兄们戏称：“把几年的路都走完了！”

因此，虽然大家都以为礼仪组应该由能展现良好形象的女师兄来担任，但实际上，“练腿功”才是礼仪组的入门要求。“脚力够不够好，体魄够不够强”，才是对礼仪组义工的体力大考。

修观念：发心是服务，目的是让大家受益

“止语正念”“关闭手机”，这些红色牌子上的字，可以说是礼仪组义工的“身份象征”。因为，维持会场秩序是保障法会有序进行的关键，也是礼仪组的重要工作之一。

但是，面对那些对佛法充满好奇或犹疑的体验者，甚至一些有修学基础的“老修”，他们能心悦诚服地接受并配合这些规定吗？这些要求和世间法



的企业规章有什么不同？遇到营员不理解，该怎么办？

“作为礼仪组的义工，不能很生硬、很严肃地告诉大家，这个不能做、那个应该怎样，他们是来体验佛法生活的，不是来听你教训的！我们首先要以一颗服务的心做事，用调柔的语气与大家沟通。”

觉岚师兄认为，二者在出发点上就存在本质的不同，“从外在形式看，似乎都是一样的，都是规则。但用心是完全不同的——企业规章是要你绝对服从的，遵从的是老板个人意愿，目的是为了企业或个人利益，所以你必须不折不扣地执行。我们是组织大家共同完成一个活动，不是命令式的，而是从营员的角度出发，让大家通过做什么不做什么获得全新体验。这种体验需要大家共同遵守活动规则才能获得，是为了大家的共同利益。”

“我们为什么要告诉大家这个规则？因为大家从四面八方初次汇集到这里，不了解法会的流程和要求。为了保障法会的顺畅进行，我们以告知的方式把规则告诉大家，达成共识，按照这个规则来做。所以，维持场内秩序就是在做服务，目的是为了营造一个良好氛围，让大家更好地闻法！”因而在觉岚师兄看来，作为礼仪组义工的关键，是回归到举办活动的本身——那就



是服务大众，让每个参与者在活动中获得法益。

没有强制，没有苛求，而是抱着服务和利益大众的心态，礼仪组义工微笑着引导营员规范行仪，语气中有一份柔软的坚定。“我们可以不排班，也可以不穿营员服，但这样的话，整场法会能否如此有序，如此庄严？大家都是带着欢喜心来的，如果您能安住下来，相信受益会更大！”

修心态：断疲厌修忍辱，效仿佛陀度众生

修炼出像佛陀那样的“举身微笑”，除了苦练脑力、体力的外在功夫，更重要的还是勤修自身观念与心态的内功。因为慈悲，才能调柔。也正因为这份受益，更坚定了自己尽未来际走在修学路上的决心与信心。

“谢谢你把信息告诉我们！我们会及时进行反馈和沟通。”对于营员的质疑和建议，礼仪组义工都以宽容的心态接纳。当场解决不了的问题，也会统一在当天的总结会上反馈并讨论。

一次排班过堂时，一位老菩萨不听礼仪组义工的劝诫，执意要在斋堂门口问讯，并对义工的解释无法理解。当她几天下来看到义工一遍一遍地反复向他人解释行走过程中不问讯的原因时，感动于义工们的慈悲与不疲厌，主动跑来自慧俨师兄道歉。

“我觉得礼仪组义工就像人海中的一缕阳光，因为他们一直温暖地走在营员身边！”天天带领营员有序地活动着，营员们从义工身上看到了无我利他的精神，组员们从组长师兄身上学习到服务的真谛，而组长师兄则从组织工作中逐步体会到令心安住的力量。

“我发现自己的心态很重要！——我的心轻松了，师兄们就轻松；我紧张，就会传导给师兄们，他们也会紧张。”觉岚师兄十分感恩能有机缘承担礼仪组的义工工作，在义工行中自己也在成长。“从2010年做义工到现在，我从来没想过要离开这个群体，非常安住。和自己修学不同，义工行带给我更大的心理能量和冲击。看到那么多人一起求法，是很容易被感动和感染的。所以在每次活动中都很大的受益，能有效解决因为个人力量不足而懈怠的情况。”在企业中担任管理的觉岚师兄觉得，在工作中培养的专业技能，无法与义工行中的担当和收获的欢喜相提并论。“与法师们近距离的接触，尤其是看到法师们的慈悲、智慧、布施、精进、善说法、不疲厌……他们的德行圆满，他们的榜样力量，推动着自己不断前行。”

从三宝楼到大斋堂，从排班到禅修，跟着觉岚师兄参与过几次礼仪组的整体工作后，慧俨师兄从最初的只注意细节，到对全盘引导工作了然于胸，指挥若定。在一次次“会绽放微笑的导航仪”的引领下，有缘众生正欢喜步入清净的佛法殿堂。

用心微笑，学习佛子行仪

礼仪组义工善宇

今年已经是我第三次做菩提静修营的义工了。每次的岗位都不同，每次都有不一样的体验和受益。这次在礼仪组，让我又有了全新的认识。用一句话形容：礼仪组是一片用菩提心组成的微笑海洋。其中的朵朵浪花，是由排班、引领、协调、分享等活动和各种身心感受、以及一个个无常变化组成的。概括来说，有几点心得分享给大家。

用心微笑，慈悲调柔

说到微笑，佛教很多经典都提到佛陀的举身微笑——每一个细胞、每一个毛孔都在笑，对众生流露出无限的慈悲和关爱。还有佛陀和迦叶尊者之间的“拈花微笑”，传递着法喜和空性智慧。回想起往届静修营的照片中，常常有打动人心的微笑，不由地想：这要经过多么标准的培训呢？来到礼仪组才发现，原来微笑不需要培训，而是发自内心的喜悦和慈悲。

从进入西园见到师兄们的那一刻起，大家都在用微笑传递慈悲与智慧。礼仪组在微笑，义工和营员在微笑，整个静修营在微笑。无论是否记得彼此的名字，但已记住彼此的微笑。希望这些微笑能在大家需要的时候，带去温馨与力量，让内心得到清净，让世界得到安宁。



打开心量，接纳包容

在礼仪组，首先考验“腿脚”功夫，因为工作基本都是站立或行走。第一天迎接营员到来，师兄们都不知疲倦地接送和引领。一天下来，有的脚磨出了泡，有的腰腿酸痛。我的感觉是：鞋子怎么有点小了？总想着换一双舒适的。后来，大家说是站立久了脚会胀大。

在此过程中，每位义工都有不同的身体感受，甚至还有被误解时的情绪。但关键还在于心的调整，如何以一颗清净心去做事。对于遇到的各种外境，需要智慧观照和慈悲包容。如同修习站禅，尝试着对我们的身体微笑，心量大了，便可容纳一切。经过这样热身，后来几天的感觉就好了很多。

无我利他，让礼仪成为修行

很快就发现，在礼仪组不但考验“腿”，还考验“胃”。一天早晨，我被临时换到引导员的岗位，引导大家去大斋堂用早斋。一到斋堂就被场内师兄提醒：需要在五分钟内吃完，然后引导大家出斋堂。由于不熟悉流程，误以为既然时间紧，那就先吃完提前离开，于是我独自供养完便开始吃，直到被行堂的义工师兄及时制止，才有所觉知——这是不如法的。看到行堂义工诧异而严厉的目光，我惭愧忏悔的同时，也产生了些许烦恼，感觉一时很难适应这样的变化，内心也有些纠结：是否还去引领午斋呢？

书院做事的核心精神是“无我利他”，导师也开示过：“无常的事实经常会揭穿世界的假相，过分的在乎和执著，就会给生命带来种种烦恼。”我发现自己仍在“我执”中做事，甚至打着“利益他人的幌子”来“解

决自己的问题”，菩提心去哪儿了？这就必须剔除内心的杂质，以清净心做事，“无我”才能真正“自利利他”。还要抛开自我设定，即便缺乏经验、做出问题乃至被人误解，也不应失去微笑的动力。就这样，很快调整心行，开始了午斋的引领。虽然仍有“无常”，但内心很宁静，可以从容应对。午斋后，又遇到早上那位行堂的师兄，我们相互忏悔，互相感恩和微笑，一切都是那么自然，“无我”的确妙不可言。

看似简单的礼仪要求，要完全做到却很难。它需要心时刻安住于正知正念中，需要在做事过程中不断去除“我执”。

接纳无常，随缘培训，微笑中透出智慧

礼仪义工不仅需要微笑，而且需要智慧观照。在礼仪组，一开始没有培训，这让平时习惯流程化做事的我有些不适应，于是向小组长善溪师兄提出建立微信群以方便交流。结果从第二天开始，善溪师兄就开始发送，每次四五百字，就像心得分享一样，细致入微，令人感动。

后来虽然有了流程，但仍要面对随时出现的无常。觉岚等几位负责师兄很沉着，始终保持微笑，让所有师兄感到心安。这微笑背后透出智慧的观照和方便善巧。例如外场和行堂引领之间衔接有问题，每个人的理解也不一样。没关系，就组织大家演练。几趟演练下来，都很熟练了。在此过程中，大家没有抱怨，反而法喜充满，配合默契。我这才发现，礼仪组不是没有培训，而是慈悲每位师兄，只在必要时才占用大家甜美的小憩时光。感恩所有师兄，让我这颗习惯流程化的心变得清净调柔。

忙完日程安排的活动引领，各小组和几位负责师兄还要利用休息时间开会讨论。这同时也是一种共修分享，很多问题就这样被提出，并得到解决。

每天都有机会用佛法观照心行，“检讨自身不足，随喜他人功德”。在菩提心的实践中满心欢喜，才发现，每天看似在为大家服务，其实受益最大的还是自己。微笑里更多了一份感恩。

礼敬诸佛，见贤思齐，做一名合格佛子

受八关斋戒时，有幸站在佛像旁。普仁大和尚的慈悲叮咛声声入耳：做菩萨就是要有一份担当，要悲智双运，行愿无尽。站久了有些劳累，可抬眼看到前方正在微笑的佛像，威仪具足，慈悲地注视着世间。再融入导师一直倡导的“自觉觉他”的宏愿，内心瞬间无比清净，身体也感到轻松自在。

佛陀说，众生皆有佛性。能来到静修营的师兄们，都是行走在路上的菩萨。感恩三宝！感恩导师！感恩一切善缘！

微笑的力量

礼仪组义工慧澜

2013年国庆，我作为营员参加了第八届菩提静修营，感受了一份远离喧嚣的清凉。离开时，我许下心愿，“希望明年我也可以做义工。”

2014年国庆，带着满心欢喜，重回西园。我被安排在礼仪组，负责每天站在讲堂最后面，举着“止语”的牌子，引导营员进出讲堂。我心想：这么简单的工作？连话都不用说？不就是微笑嘛？太容易了。

第一天，营员们陆续进场，我发现并不是想象的那么简单。第一遍的引导结束后，我就各种妄念纷飞。我这么害羞的人，却要对这么多陌生人微笑？遇到女师兄还好，遇到男师兄，太尴尬了，我是笑还是不笑呢？就这样，心态不对的我，不知不觉开始避开大部分的眼神，并下意识地告诉自己，别害怕，把我当空气的，我也把他当空气；不鞠躬的，下次我也不敬礼了。不是要平等对待每位营员吗？这样很公平吧。



晚上休息时，看到有位义工的分享：“西园是我们的家，大家因佛法结缘，义工就是来迎接亲人回家，提供服务的。”是啊，营员们一路舟车劳顿，还没适应这个新家，我却要求他们对我微笑，我连体谅的心都没有，还谈什么服务？我到底是来服务大家的，还是来让大家服务的呢？

第二天，我尽可能地想着进来的每个人，并且尝试向每个人微笑。讲座结束后，很多营员一边离场一边对我说：“法师太有智慧了，讲得太好了。”我微笑着示意他们保持“止语”，但他们一脸的喜悦却深深感染了我。

回宿舍的路上，我想起了济群导师的一篇开示——《让做事成为修行》，文中说道：“做什么固然重要，但更重要的是怎么做，在做的过程怎么用心，怎么调整，这才是我们真正应该用功的地方。”很惭愧，回想

这两天，我要么小看自己的岗位，要么做的过程中执著地希望每个人都和我一起微笑。说是要无我利他，最终却还是以自我为中心。以前我是营员，特别认可义工；现在我是义工，好像就应该得到全世界的认可。微笑的岗位，传递亲切，不就是为了让大家进入讲堂后可以更放松地享受佛法的滋润吗？我没法用语言告诉他们，看到他们来参加静修营我有多欢喜，但我可以透过微笑来表达。微笑就是供养大家的最好礼物。是啊，这个微笑的岗位是用来传递温暖，不是用来传递傲慢的。

第三天，第四天，经过调整，可以自然地微笑了。看到每个人，我都在心里祝福，希望每位营员都能从佛法海洋里吸收满满的智慧，带到未来的人生，帮助自己，也利益他人。我也发现越来越多的营员进出讲堂时开始微笑了。

第五天，第六天……我都在欢喜地举牌，微笑，鞠躬……在这段时间里，经常会有营员趁着休息时间跑过来对我说：“你这孩子，笑容真好”；“师兄，我们一起拍张照片吧，我想留住你的笑容”……如果是以前，听到这些话，我肯定开始飘飘然了，但在那个当下，我却更加惭愧了。因为他们不知道，傲慢的我是经过再三调整才学会微笑的；他们也不知道，正是他们每天听完讲座的那份喜悦给了我信心。

比起其他更多默默付出的义工，我做的微乎其微。但通过这次义工行，我学会了真诚地对每位师兄微笑，不会因他们面无表情就吝啬笑容，因为欢喜之心对任何人都应该是平等的；学会了对每位师兄都鞠躬敬礼，不会因他们视我为空气而起烦恼，因为恭敬心对任何人都应该是平等的。

西园是家，每次踏上这片净土，就像是回到了家。感恩西园寺，感恩菩提书院，今天我又回家了。这一次，我还是来做义工，来调伏那颗不听话的心。感恩每一位营员师兄的到来，给我创造了做义工的机会。希望在这里，你们也可以找到家的感觉。

打开心灯，装点如法道场

——记静修营的“造型师”场地组

慧 韬

“啪！啪！啪！”5盏硕大的射灯从三宝楼大觉堂前的平台边，朝着天空投射出耀眼的光芒，映衬出导师庄严的法相。两旁伫立的营员，被灯架上布满的璀璨烛火和中央由烛火构成的“卍”字符的殊胜景象深深感染，面向佛像恭敬合掌。

数天以来，戒幢讲堂内佛学讲座智慧海洋般的熏陶，前花园禅堂里禅修体验安住当下的氛围，天王殿前西园夜话轻松自在的空间，以及这传灯法会黑暗中点亮明灯的希望……每一场法会都经由场地组义工师兄们的手，营造出具有强大摄受力和感染力的氛围。在视觉上给营员们形成强烈冲击的同时，也在他们心里播下一粒粒佛法的种子。

而对场地组的义工师兄来说，在营造法会殊胜环境的同时，也在义工行中重塑着自己内在的心灵环境，那就是：义工行的发心！

体力上的考验：身体的酸麻痛，用觉知来对治

彩色莲花灯、长和短的圆柱灯、饼状灯、方形琉璃碗、莲花酥油灯……从三宝楼大觉堂平台栏杆、立柱上布满的各色灯烛，一直绵延到平台

下、照壁前的空地上。在那里，七彩灯烛拼出一道道形似机场跑道的线路，场面蔚为壮观。灯烛的队伍并未在此停驻，而是在夜色中径直走向西花园的树林、河畔，穿过回廊的拱门，绕过罗汉堂的廊前，跨过香花桥，一步步登上石阶，最后回到了传灯法会的起点——大雄宝殿。

“传灯法会是静修营所有法会中最耗体力的一场法会。”场地组组长智木师兄粗略估算一下，佛像前的香案上、香炉石座上、莲花石柱上、祥云栏杆上、阶梯上、河道边、道路两旁、还有河水中……一场法会下来用于布置道场的灯烛，再加上营员和义工手中的灯，多达数千盏！

弯腰、跪地，一盏灯一盏灯地摆造型；手握电子打火枪，一盏灯一盏灯地点燃。当整场法会结束后，场地组义工又要开始清场工作——栏杆和地上的灯烛要一盏一盏收回；水面上的莲灯要用网兜捞回。第二天，再用热水清洗一个个沾上酥油的烛台……





从下午持续到晚上乃至第二天的布置和收尾，只为了一场法会的辉煌。

然而，辛苦的劳动成果还时不时会遭遇无常的袭击——三皈五戒法会当天，大雄宝殿外场地已布置完毕，就在法会即将开始前的十多分钟，突然天降大雨！法会立即转移至三宝楼进行，而场地组的师兄们不得不把刚摆好的垫子快速搬回前花园念佛堂……

场地组义工的体力活儿，让刚进同喜班两个月的余师兄真正体会到了导师开示的“所有快乐都是对痛苦的缓解”。“现在我每天最幸福的时刻，就是晚上回到宿舍，把脚从鞋子里释放出来的时候。”

“非常累的时候，或者是工作无法完成的时候，会有情绪，就是烦躁。”去年参加静修营受到极大触动的净梵师兄，这次发心来做静修营义工。他坦言，自己平时就有这个串习——干活比较容易着急，因而一直在和这种习气对抗。这些天的场地组工作让他真正找到了对治方法，“界文法师在《生活中的修行之道》讲座中开示，要‘如实觉察’，这对我很受用。以前一累我就感觉身体受不了了，太在乎自己的感受。现在累了，我就用界文法师讲授

的方法，觉知到肌肉的疼痛其实只是一种感觉，还没有到完全忍受不了的地步。就像躺在床上会觉得舒服，那也只是一种感觉而已。一旦这样去观察和觉知，就不再像过去那样特别在乎自己的感受，也不会进一步陷入情绪中！这样观照的结果，身体上的酸麻痛真的会减轻！”

心态上的检验：走出自我中心，打开心量做事

如果说场地组义工的工作特点是量大、体力消耗大的话，他们还有一些与众不同的特点，即物资最多、程序最繁、关系最杂。

在三宝楼戒幢讲堂内的讲座和活动，需要搬长桌、法师就坐的座椅、桌布、名牌、杯子、摆花等，还算较为简单；而室外的法会除了按照参加人数准备拜垫和仪轨之外，还要准备供养的香、花、灯、烛、果等等，涉及到的新鲜果品和鲜花等，都需要场地组提前订购；至于传灯法会，所涉及到的物品就更多了。

涉及物资的多样化，决定了场地组需要与内外多个部门和渠道打交道。“到静修营报到后，要马上与花店、灯烛店联系进货；要与法师、义工、书院其他部门联系，确认法会的流程安排、法会人数、与会法师名单、物资准备等等各项事宜。”说话间，组长智木师兄身上的对讲机又发出了呼叫。





程序复杂、细节琐碎，再加上时间紧迫，让场地组每一位师兄在做事过程中都经历着心态的考验。“这时候最考验我们的修学！因为场地组的工作‘战线’拉得很长，而且又很琐碎。尤其是对于一些细节，每个人都有不同的看法和标准，对事情的认识不一样。比如：这条线是直的好，还是弯的好；灯与灯的距离是50cm好，还是20cm好；是这样摆好看，还是那样摆好看……公说公有理，婆说婆有理。因为凡夫的判断习惯总是以‘我的认知’为出发点，每个人都强调我的看法、我的想法、我的做法，实际上只是‘我的经验’而已！它是非常有限的。没有修学基础的人会认为，我以前都是这样做的，这样做我觉得很好！就会有很多基于‘我的’想法和做法，有可能造成一些冲突，或者不能有效配合，导致工作无法继续进行。这是场地组最容易碰到的事，因为很多工作大家都有各自所谓的经验。”曾经负责过两届场地组工作的善德师兄认为，有三级修学基础的师兄，在发生争论时就会有觉知，检讨自己，争论就比较容易平息。

以前做义工更关注把结果做好的善仕师兄，这次在做场地组副组长的过程中，也深刻认识到，如果每个人都从自我出发，对工作提出自己的意见，势必会各有各的想法。而意见相左的唯一结果，就是大家都会做得很累，心理起伏很大。“这一次，我更关注所做的事本身，会去倾听他人的意见，并

且不做设定！因为每个人都有他擅长的领域。”

善仕师兄认为，做过或没做过不是做事的重点，关键在于团队的相处和配合，“经验是不靠谱的东西，关键还是要看你发什么样的心做事，根本在于佛法修学的结果。”

对此，余师兄也从其他师兄身上深受启发，“我在公司是做销售的，也搞过大型活动，所以做事上手比较快，但同时也带有以往的惯性思维。尤其当体力透支后，特别容易起烦恼。以前我会更多看到别人身上的缺点，觉得你怎么怎么样。现在觉得其实没有必要，因为我们都是凡夫，每个人身上都有缺点，我自己也有缺点。并不是说因为师兄们进书院比我早，就什么事都做得让我满意。我应该在他们身上看到他们做义工的发心，以及他们参与义工行之后的喜悦！”尝试了人生中第一次推板车的余师兄，在场地组的义工行中，不再对做任何事都追求尽善尽美，而是学会了改变自己的串习，学会了有选择地放下。

刚刚学到《道次第》“略示修法”部分的净梵师兄，在这次义工行中学会了随喜他人的功德。“过去我很麻木——对别人的成绩既不随喜也不嫉妒，他好与不好都和我没关系。现在我会真的对师兄们所做的功德感到特别高兴！随喜对我的最大帮助，就是把心量打开了！”

法会在进行中，场地组师兄们手持电子打火枪，不断点燃被风吹灭的灯烛，既照亮了营员们走进佛门之路，也点亮了自己内心的一盏盏智慧明灯。

随着导师念诵完《祝愿文》，传灯法会在齐声回向中圆满结束。烛台上摇曳的“卍”字灯烛依然熠熠生辉。庄严如法的道场，让营员们深深陶醉于智慧之光的温暖和法喜的清涼中，久久不愿离去，纷纷合影留念。

正是义工师兄们放下我执、打开心量，由菩提心聚合的力量，才让这点点烛光汇集成光芒的海洋，装点出法喜充满的修行道场，为营员们创造了亲近佛法的善缘。“营造一个如法的氛围，就是给他们创造一份因缘——一旦因缘成熟，世间就多了一个正信的佛弟子！”

吃饭、睡觉、玩垫子

场地组义工净海

“垫子搬运 11 次，约 10200 个；整理禅修毯子 4 批，约 3000 条；收发仪轨 12000 份；搬运毯子、被子 2500 条；发放矿泉水约 1000 瓶；摆放莲花灯近 1000 盏、电子灯难以计数.....”

皈依共修、受戒现场、传灯法会、西园夜话.....你眼中的清净庄严和温馨灯盏，是他们一次次来回搬运，一次次定位调整。手脚麻溜，能掐会算。排兵布阵，还玩艺术。我们场地组的男师兄说，差半格都不舒服。整齐划一的垫子，一路蜿蜒的熠熠灯盏，场地组学计算机的几位男师兄擅长运算，善于用心。

我以前也来西园寺做过好几次义工，基本是“苏州七日游”或“西园三日游”，对导师开示的“让做事成为修行”没什么感觉，修学上的受益也不大，但这次完全不同。

今年菩提静修营期间，我被分配到场地组做义工。这个工作基本上是满西园寺地跑、搬、运、摆、收、理，活儿比较脏、乱、累、苦，但因为师兄们营造的良好工作氛围，让我们一点儿都不觉得辛苦，反而很开心地投入到义工工作的服务中去。我给场地组发明了一个口号，“吃饭、睡觉、玩垫子”，大家听了都很开心。

慢慢的，把做事当成修行就有点感觉了：先是需要鼓励才干，后来

到不需要鼓励也干，再到积极主动地干，最后真是法喜充满，特别想干，体会到一种不需要条件的开心！导师也说过，真正的快乐是不需要条件的。所以，时间过得也特别快！

自己开心了，别人也能感受到这种正能量。所以一些师兄看到我后，说我这次受益很大，确实如此。我这次不是付出很多，而是得到很多，是真的发了大财，就是导师所说的“发了菩提心的大财”啦！

同时，做义工和修学也是相辅相成的。这次做义工之后，听导师的法更入心了。以前几次做义工时，总要偷偷跑去听讲座，但听着听着就走神了，或者睡着了。这次却不一样，只有很少的机会去听导师开示，但每次都感觉非常好，几乎没有走神过，更别提睡觉了。

要把佛法正见融入到生活中，就要学做义工。在西园寺的八天中，我更能体会做义工的欢喜、愉悦、无我利他。希望师兄们也投入到义工中去，因为会让自己的心行快速成长。

通过这次锻炼，发现师兄们真是群星灿烂：善德师兄很慈悲，觉华师兄很智慧，善厚师兄和昌彤师兄都很可爱，智木师兄很勤快，慧勇师兄很细心，慧刚师兄、净胜师兄和善仕师兄执行力很强也很能吃苦耐劳，善智师兄很能随机应变，慧帅师兄、净飞师兄、智声师兄、净峰师兄很发心，善波师兄干活很勇猛，智泓师兄、慧颖师兄、善净师兄、智赉师兄很有配合精神，智慧师兄很善巧，净弥师兄和慧域师兄虽然后来，但很用心。特别随喜师兄们，也特别随喜发心明年来做义工的师兄。

从西园寺回来，重新投入工作。再遇到一些问题的时候，我发现，以前用强硬的手段处理，现在会转用慈悲心处理，并且将修学功德回向给工作伙伴和身边的人，以平等心对待每一个人，把心放回当下，在当下修行！

依法护持，守卫心的家园

——静修营的“守护者”安保组

善 纷

静修营开营三天了，营员们已渐渐适应了西园圣境中的清雅生活。聆梵音，修禅心，安享法雨泽被。一切都那么从容，悠然，宁静无碍。可您知道吗？在这份井然与安怡的背后，除了义工各司其职的发心奉献，还有一支安保小分队的默默护持。他们就是本届静修营的安保组。规模庞大的静修营，维护安保的义工仅8人。人少，力量却不小！从有序规划到细致布控，无不以慈悲之怀和智慧之心，为整个西园的十一长假和静修生活保驾护航。

两道“安检门”，守护第一关

细心的您可能已经觉察到，在宿舍和三宝楼入口各有一张长桌，边上恭立着一位戴红色袖标的义工，那正是安保组的“安检口”。密切关注来往信众的出入动态，时时提醒营员佩戴营员证，排除外来者的误入与干扰，为确保营员生活区域的安全与法会现场的肃静把好第一道关。

“这里一切平安！”驻守“安检口”的慧建师兄虽然已是满头银发，但他灿烂的笑容带给大家的，是第一道关口的平安正念。“全天都守在这里，没机会去聆听导师开示，可一想到师兄们都能平平安安地闻法，有所受益，

我还是很欢喜！”正是这份坚守，撑起了营员们安心闻法的强大后盾。

双组分区管，东西都平安

本次静修营人数众多，营员们被分置在三宝楼和西仓库宿舍两大区域。为此，安保组又拆分为两个小组，分管轮值“东西厢房”，昼夜巡逻检视。在大斋堂排班时，有他们和煦暖人的微笑；在三宝楼闻法时，有他们专注坚守的身影。除了常规的固定点巡视，工作重心还会根据日程推进，随时机动调配，以确保骨干合力，使每个环节安全无碍。

合力巡夜，不遗忘一个角落

夜间是安保重点，尤其熄灯时刻，是安保组与综合协调组合力工作的高峰。不仅要向西园展开地毯式巡逻，提醒还逗留在放生池、湖心亭、宿舍外围等处的营员及时就寝，还要逐一核对各寝室的人数、床位、入住信息，及时处理各种问题。就在开营当天，有个别营员擅自带孩子入住，在协调组配合下，棘手之事即刻圆融而释。既妥善安置了当事者，又维护了宿舍秩序。慈悲之心借善巧之力，周全了所有的人。

所以您会发现，每天即将就寝时，先后会有两批义工师兄前来巡视问候，这就是安保组携手综合协调组为您配备的“双保险”爱心。

醒目“安全红”，安心你我他

“这个袖标，师兄看着安心，外人看着摄心。”善然师兄是安保组唯一的女众，统筹着三宝楼女众宿舍区的安保护持工作。小小的身影总是穿梭在长长的走廊，悉心为营员们服务。清晨，她最早一个起身，为大家打开走廊、洗手间、茶水间、晾衣房的灯；深夜，在确保各处水电设备安全无恙后，最后一个安寝。无论是全心全意为师兄们提供服务，还是收摄身心巡逻在西园各处维持秩序，安保组义工为我们守护的是一份平安，保有的是一份清净。感恩他们的帮助，让我们能安住在心灵家园，欣然静修，开启觉知。

细节中问心，做事中修行

——访静修营安保组组长慧标师兄

慧 湛

在菩提静修营期间，能采访到安保组组长慧标师兄并不容易。他不是在做事，就是在巡逻的路上。静修营第五天，本来约好下午4点，但又看到慧标师兄身影匆匆：他在做事之余，见缝插针，与书院支持地区的师兄沟通分享。一切都是最好的安排，于是，随缘参加了安保组每天下午5点的总结例会，才得以有如下采访。

问：师兄参加了几届静修营？为什么会连续参加？

答：我参加了五届菩提静修营。第一届是做营员，后四届是做义工，前两次做行堂义工，后两次做安保义工。为什么连续参加？这个问题很好，我也在问自己。第一次做静修营营员，非常感恩义工师兄提供那么多服务。有一个细节给了我特别大的感动，米饭掉在地上，行堂师兄很自然地捡起来吃了。当时我的眼泪直流，对治了浪费的串习。那一刻我就发心，也要来做义工，这是缘起。

后来在书院修学、做义工，明白最大的受益者其实是自己。看到师兄们参加皈依法会时，我觉得自己在做一件特别有意义的事。也许因为这样一个

法会，改变了一个人的一生，改变了一个家庭，甚至一个地区。我找不到比这更有意义的事，从他们身上，我受到非常大的触动。今天听其他师兄说到对义工的感受，我热泪盈眶，自问我到底做了什么，令他们如此感恩？我想，只要有因缘就去做。推而广之，不光在静修营和书院做义工，还要踏踏实实地在各地做义工，彻彻底底地做好义工。

问：师兄今年的义工工作与往常有什么不同？

答：这次在安保组，第一，是给与会营员们提供一份安全感。如法会现场的安全，宿舍和三宝楼的安全，尤其是保障消防通道畅通。今年的静修营，对安全工作比往年有更多关注。所以，我们在宿舍、三宝楼设置了安全点，筑好一道安全门，使营员们免受外界干扰，也保证财物安全。

第二，是为大家提供服务。每天提醒营员们按时参加每一场法会，珍惜难得的修学因缘；负责开水、关灯，敦促营员按时休息，以便更好地闻法，使法会顺利进行。

第三，对安保组的岗位、职责、



定位、人员配置，制订出规范性文件，方便下一届的义工更好地做事。

在心行上，今年做义工也与往年不同。最初做义工是出于感恩，接受安排，好好做事即可。今年做安保组组长，角色有所变化，思考层面不同了，要更多考虑到师兄们的需要和感受。同时也确实实实感受到做义工对提升生命品质的重要性，感受到导师所说的“义工，最有意义的工作”。客观上，是静修营需要义工；对我自己来说，是通过这个岗位，检讨自己的心行。比如就在今天早上，我发现自己没有谦卑之心，而没有谦卑，就是傲慢之心。还有，义工岗位是培养慈悲、智慧、善巧的过程，可以看到自己究竟是在做事层面，还是在修行层面。

问：师兄是一位企业主，做安保义工的心行和平时工作中有什么不同？

答：这个问题我从来没有考虑过！既然你这么问了，也值得思考一下。在公司做事，更容易落入凡夫心，所以要刻意看住自己的心行。在静修营做事，更容易发现凡夫心，也更容易克服。经过历练，以后在企业做事也可以更善巧，比如清净心、简单化、不妄语、不传人我是非等，会极大提升平时做事的效率和效果。有些细节，假如不在这里做事，就发现不了。比如安保组师兄去绑紧每一张床，那么严谨、踏实，这在社会上学不到，至少可以帮助我发现问题。

问：说说此次静修营最大的收获吧。

答：首先是感动。我没想到义工的一举一动给营员带来这么多感动；更没有想到，听到营员分享感动的时候，又会被义工工作的点点滴滴所感动。有时候，一个微笑、一个动作，就打动了一个人的心。这也从一个侧面，促使我去训练菩提心、慈悲心、感恩心、恭敬心，而一旦出现傲慢心、懈怠心，也会看得清清楚楚。我应该把在静修营中发现的缺陷和不足，回去对照法义，好好思考和检讨，进而加以改善。在家里，我这个问题也很突出。

其次是成长。跟师兄们一起做事，发现自己还有很大的差距。比如善西师兄拿着工具包加固每一个宿舍的床，疏通堵塞的马桶等等，哪里有需要，就及时赶到哪里；善然师兄为了喊两位营员师兄起床，按时参加活动，往返四次调柔提醒。从每位师兄身上，我都学到了很多。尤其是在三皈五戒的法会现场，一位义工师兄为了维护法会秩序，向每一位路过的游客九十度鞠躬说“感恩”，这是真正的谦卑之心。不仅是成就这件事，关键是心中是否真正在修行。这也让我看到，自己的真诚和谦卑不足。

没有服务模式，就无法看清自己内在的心行。仅仅是把事情做好，还是在做事中修行？安保组每天都开会总结。真正到现场去落实，就会发现，有时虽然做了事情，但悲心不足。真正让做事成为修行，才有可能成为菩萨。

问：师兄家是“菩提小家园”，在这方面有什么可以分享的？

答：菩提眷属最大的特点，是学佛没有障碍，学不好没有理由。其实，也发现自己对慧良师兄缺少感恩心、包容心，更多是苛刻之心、要求之心，这点要好好修行。具体体现是，在同样的事情上，对不同人有不同标准，这是心胸狭隘的表现，因为不平等啊。在这次静修营，我发愿，从现在开始，在家里、公司、社会，都不说一句抱怨的话，不管是当面还是背后。所有人都可以监督。因为抱怨没有任何意义，所有问题都是自己感召的结果。这次我父母都在皈依现场，我也发心，要更好地关爱家人。

结语：慧标师兄和慧良师兄是一对菩提眷属，这次两人都是静修营义工。他们的女儿在国外读书，也加入了书院，每周都参加网络共修。2011年已经受了愿菩提心戒的慧标师兄，今天，又一次在导师引领下，在三宝面前宣誓：发菩提心，行菩萨道。在采访过程中，我也深切感受到，“随喜他人功德，检讨自身不足”，已经成为慧标师兄起心动念中自然而然的状态。在细节中不断问心，在做事中不断修行。

因为做义工，才被感动到

安保组义工善儒

又一次参加静修营，又一次回到西园这个魂牵梦萦的地方，园中的一切似乎正等着我们到来。久别的师兄们，一声声亲切的问候飘满了弘法部小院，会心的笑容开满了西园各个角落。

又一次穿上黄色义工服，左臂戴上“安全巡逻”的红袖标，固有的串习开始扰乱：是管理者还是服务者？是维护者还是守护者？当看到拖着大箱子不远千里来报到的营员师兄时，我便没有那些观念了。心中一份责任，似无形的力量推动着自己，会不由自主地上前帮上一把。给营员师兄一个安全的家，是我应该做的；为忙碌中的义工师兄伸出援助之手，是我应该做的；为静修营展示良好的义工形象，也是我想要做的。

初时，看见来报到的常州师兄，我会利用间隙时间去问候他们：对静修营有什么要求？还有什么需要帮助的？师兄们的改变让我始料未及。本有些忧虑的饶宏师兄第三天就填写了“皈依表”；我们组平时爱管“闲事”的善西师兄，只要有需求总会第一个出现……互助友爱的一幕幕在不断重复，一次次洗涤着我的心。

因为做义工，才被感动到。我开始有时间就去巡察一遍，主动捡起地上的垃圾，关心还在宿舍未去听讲座的营员，提醒他们不要错过机会。

站久了有些发肿的脚，也不再疼。晚上用热水泡一下，第二天还是早早上岗，在清晨的阳光中，合掌迎接整齐列队而来的师兄们。遇到想听导师讲座的师兄，我会把机会主动让出，安静地坚守岗位，用心观想自己也和大家一起聆听开示。

看着行堂义工额头上的汗珠，看着引领师兄在太阳下端正地站着，我被感动了。看着营员师兄一点点地觉醒，看着大雄宝殿庄严的皈依现场，我被震撼了。

当又一次站上大讲堂分享的讲台，我的内心多了一份庄严。我想告诉大家自己修学带来的改变，告诉营员师兄们，我们当下就在通往人生究竟皈依处的光明大道上。

因为三宝的召唤，在外的游子找到了回家的路；因为导师的慈悲，我们有了人生方向；因为西园，迷路的孩子找到了心灵家园。每当听到导师唱诵的《三皈依》，我就会流泪，哭得那样真切，心中感动的话语已无法用言语来表达。

唯一想说的是：在静修营做义工真值。



身痛还需治心病

——静修营的“听诊器”医务组

慧 韬

俗话说得好：心病还需心药医！其实，这话还少了半句——身痛也需医心病。静修营医务组的善医师兄在为营员、义工解除身体病痛的同时，还会不厌其烦地一遍遍告诫深受病痛折磨的当事人：身苦是缘起的，是由我们自己不良的生活串习造成的；要想根除病痛，首先必须彻底铲除心里的病魔！

身苦，但不能心苦

一直在礼仪组举牌子的义工善医师兄，在静修营第三天忽然忙了起来——接待组办公室旁的小间，静修营医务室“开诊”了，善医师兄干起了老本行。

要说这事的“缘起”，还得从一位与书院颇有点曲折因缘的祖师兄说起。祖师兄曾参加过同喜班，但种种因缘，在即将升入同修班时离开了。一直以来对生命困惑还未找到答案的她，发现不知道从什么时候开始，自己的左臂越来越酸痛，乃至不听使唤。遍寻良药无果，身痛伴随心痛，让祖师兄寝食难安。或许是因缘和合，原本没打算来参加静修营的祖师兄，不由自主地来到西园寺。因为没有提前报名被婉拒的她，却在在大雄宝殿拜佛时遇到了

廖居士。到底是身病还是心病？廖居士没有直接给她答案，而是领着她去了弘法部。

“有身苦无妨，但一定不能再有心苦！”在接待处，祖师兄巧遇原来就认识的觉净师兄。“你这是没找对地方！身体带来的痛是在给你提醒。在你没有找到究竟根源时，你越想赶它走，它越是不走。而当你像朋友一样和它相处，去接纳它时，你就不会感觉它有多痛苦了。当然，这也需要有正确指导，

在心行上加以调整，慢慢修习。所以，你还得继续学习！”觉净师兄慈悲但语气严肃地劝诫她。心行需要慢调，身体的病痛还得快刀斩乱麻地解决。于是，觉净师兄带着祖师兄来找善医师兄。扣住腋窝，按住肩胛下肌，经善医师兄按摩了两分钟，祖师兄原来抬都抬不起来的胳膊，竟然能弯向后背了！

一天之中值遇这么多人的真诚帮助，让祖师兄感动不已。虽然治疗过程很痛，但她连连称：“这是痛并快乐着！”当下发愿要再进书院学习，并报名参加第二天的皈依法会。

身痛，亦有缘起

“疼痛是缘起的！疼痛的形成有很多条件，首先是由于长期的错误姿势导致血液循环不良，进而使肌肉内的酸性物质或化学性元素排泄不掉，刺激神经末梢引起疼痛。所以疼痛是一个信号，它告诉你存在不良的生活串习。”

遇到不是书院学员的来访者，善医师兄总是先耐心解释病痛形成的原理，并结合解剖学讲解痛苦形成的条件。“条件就是因缘，把相关条件改变



了，问题就解决了。明白这个道理，就能很自然地把缘起的观念渗透进去。我会直接给他们两本书——导师的《人生五大问题》和《生命的痛苦及其解脱》，看了这两本书就能明白痛苦是怎么来的，要根本解除痛苦该怎么办。”

说话间，一位营员腋下夹着温度计向善医师兄求助，“我头痛得厉害，不知是不是发烧了？”善医用手指按住营员的胸锁乳突肌和斜方肌，她立即叫了起来。“是不是刚才听导师讲座时打瞌睡了？”“嗯，有。”“这就对了！这是轻法慢教的表现，这种心态会导致你形体姿势的改变，进而刺激神经，引起枕大神经和枕小神经出口不通畅，导致疼痛。你说这是不是因果？”

善医师兄认为，我们受到的所有伤害，都是由于心不定。“很多人会认为有些伤害是意外，与自己的主观意愿无关。的确，大多数伤害都是在无意间造成的，但这个无意又是怎么形成的？是因为我们的心没有安住当下，是因为你在昏沉掉举，因而错误地使用了肌肉。这不还是心的问题吗！”

“佛法说，法不孤起，仗缘而生。一切现象都是缘起的，一切痛苦也是条件组合而成的，包括生理、心理、结构与非结构。不良的串习和情绪都是造成痛苦的原因，它们之间是有因果关系的。至于会不会病发？什么时候发？区别就像现世的因果和非现世的因果。”

医人，也是传灯

“能轻点吗？现在被你一按，骨头痛得已经超过头痛了！”

在善医师兄的诊疗室传出惨叫声是一件稀松平常的事。要手下留情吗？“这时的‘慈悲’就是残忍！只关注他当下的痛苦而忽略了根本痛苦，贻误了最佳治疗时机，那就不是真慈悲。”

“以前没学佛的时候，觉得自己什么都能治，很牛！那时的发心是不纯粹、有染著的。我会在意他长得好看不好看，对我尊重不尊重，钱多钱少。态度有了改变，治疗结果也会改变。”学佛后，善医把所有病人都当成自己的父母来治疗，“我会观想是在代佛菩萨治疗！这不是我的手在按，而是佛

菩萨的手在按。”抛弃了自我优越感、重要感和主宰欲，我执自然而然地降低，“既然是代佛菩萨治，哪怕病人骂我、打我，我也得把病治好！”

没有了有所得心，没有了期盼，在医人的同时，医者自己的内心也收获了一份自在和接引众生结缘佛法的欢喜。

【善医师兄如是说】学佛之前，我对技术很看重，认为这是我的核心技术，怎么能完全教给别人呢？越保密，才越有竞争力。如果泄漏了，别人和我竞争怎么办？总是患得患失，给生活和工作带来很多困扰。

通过在书院系统修学佛法，尤其是《普贤行愿品》的观修，我开始观想把自己最看重的技术供养给三宝。慢慢发现，我认为最宝贵的技术，对我不那么重要了。后来，我又把三宝观想成一切众生，把只愿供养三宝的技术供养给一切众生。通过广修供养打开了心量，使我认识到，我所掌握的正是众生所需要的。自从心量打开后，我对技术的重要感弱化了，我的焦虑没有了，内在的爱心与感恩心增长了，幸福感很高。

2014年10月，我有幸参加了菩提静修营，做医疗组的义工，并且受了菩提心戒。受戒后我发愿，要救助更多被慢性疼痛折磨的人们。受完菩提心戒之后，我回家和净敏师兄探讨到凌晨3点多。各种统计调查表明，软组织慢性疼痛发病率占门诊量的75%，面对如此众多深受软组织慢性疼痛折磨的人们，如何通过一种有效的途径和方便的传播工具，让大家能科学有效地“自救”？净敏师兄说：“既然已经发菩提心做公益志业了，那么就纯粹地发到底，想想怎么样能做一个软件，免费让大众掌握自我治疗疼痛的法宝，拔苦除痛，让更多的人受益。”

净敏师兄一语点醒了我，是夜无眠。说干就干，马上开始思考并画软件的流程与架构。我决心把自己准备了五年要出书的内容——孚真堂的核心技术无偿地公布出来，做成一个自我诊疗软件……经过100多个昼夜的努力，历经千辛万苦，在三宝加持下，终于在书院四周年院庆之前上线了，供养三宝，供养一切众生。

慈悲心烹出“舌尖上的静修营”

——记静修营的“总厨”后厨四大组

慧 韬

“这里的饭菜真好吃！我感觉至少长胖2斤了！”

“我这几天抄了7个菜谱，回去也要试着烧烧这些素菜。”

俗话说：要想抓住一个人的心，必须先抓住他的胃！七天的静修营生活，每位营员和义工师兄胃的舒适度就仰赖于我们的后厨。吃得是不是满意，也会在一定程度上影响到营员对静修营的整体感受。

事实上，为了确保营员“吃得饱、吃得好”，这几届静修营配备了包括行堂、拣菜、帮厨和洗碗在内的四个大组、多达七八十人的义工队伍，承担着静修营数百上千人的饮食重任。他们手里平淡无奇的锅碗瓢盆，盛满了义工师兄们满满的慈悲和关爱；简单的一日三餐，为营员们烹制出最真挚的佛化生活味道。

帮厨组：让大家吃素也能吃出亲近佛法的心

当清晨的第一缕阳光射入后厨的西门时，炉灶上两口直径达80cm的大锅里已经开始热闹地沸腾了——

赫红色的酱油划着弧线，和着雪白的砂糖，交替着汇入锅内，微微透亮



的白萝卜条瞬间化了妆，喜滋滋地从搅动的锅铲两侧向后退却，忙不迭地把甜蜜的香味拱了出来……

在锅旁，挥汗抡着那把长 1.5 米大锅铲上下翻飞的，正是来自南京的帮厨组组长慧文师兄。很难想象，此次静修营大斋堂供应数百人吃的菜，七天不重样，都是在常住老菩萨们的协助下，出自慧文师兄之手。

平时就对南京师兄们帮厨的要求来者不拒的慧文师兄，并非职业大厨出身。当看到伴随静修营越来越兴盛的却是后厨师傅的年龄也越来越大，慧文师兄发心要接下这份重任。

“卷心菜过水后再凉掉，叶子闷黄就不好吃了。”菜品的搭配，煎焯的步骤，火候的把控，节奏的掌握……做过行堂组义工的慧文师兄，特别在意烧的菜是不是能让营员在这几天吃得好。“现在人平时就吃素的不多。我们在这里吃素，要让人家吃得欢喜，感觉素食真比荤的还要好吃！这样才能让大家对吃素感兴趣，对有情生命生起慈悲心，进而对修学佛法产生兴趣。”

在书院修学的同时，义工行让慧文师兄真正理解到导师开示的“让做事成为修行”的真谛。“做义工就是服务，是抱着一颗为大家服务的心，而不是为了显示自己有多么厉害。做事就是调心的过程，因为做事时最容易历境



炼心，觉察到有情绪就去调伏它。在做的过程中不断检讨自己，修正心行。”

一直觉得自己修学不够好的慧文师兄，在义工行中逐渐敞开了自己的心。从以前只管做好自己的事，到现在懂得如何与人相融，怎样关爱他人，更多地换位思考。慈悲心的增长，也同样融入到由他烧出的一道道有滋味的菜中，融化进每一位营员的胃中。

拣菜组：发菩提心，摘去凡夫心中的贪嗔痴

5:30，5只鼓鼓的大麻袋被打开，从麻袋中翻着跟头淌出的毛豆，立即在后厨空地上堆积出一座绿色的“小山”。

“开工了！”拣菜组的师兄们立即7、8人一组围坐成两圈，把“毛豆山”包围在中间。半天下来，250斤的“毛豆山”变成一盆盆娇嫩的玉一般的豆子，而师兄们的指甲秃了，指头肿了，眼睛花了，腰也弯了。

打扫完“战场”，顾不上喝口水，一旁成捆的长豇豆又被搬了过来。不用商量，拣菜队形马上变换——三人一组，一人先用剪刀将豇豆两端干枯、断裂的部分剪掉，两人再各自分拣、将长长的豇豆截短。



随着一声清脆的“噼啵”响，慧净师兄手中一把二三十根的长豇豆被齐齐拧断。“不能用刀切！这样拧，豇豆里的豆子才不会被切碎，才好吃！”每当自己用斋时，慧净师兄都会想：这个菜我是怎么拣出来的？怎么洗的？后厨又是怎么烧出来的？感受每一口菜的味道时，也在感受自己劳动时的用心。也因此，在拣菜时，师兄们都会把拣菜当做在为自己做一样地细心和用心，因为“一定要保证大家吃得干净，吃得舒服！这是最主要的”。

拣菜、洗菜、烧饭，这一道道工序也组成了拣菜组中的三个小组。拣菜组组长，是另一个也叫“慧文”的师兄。她每天4:50就起床在后厨忙，经常过了7:30都没空吃早饭。但在她看来，拣菜组简单机械而又劳累的工作，能让这些平时在家都不怎么干家务的师兄转换角色，当修学帮师兄们开了智慧，义工行正是检验修学的最好方式。“在静修营大家每天都睡得很香，因为心安，妄念少！抱着利他的心态做事，即便工作中发生一些小问题，大家也能很快先自我检讨。能自我检讨的时候，其实情绪已经没有了。”

慧涓师兄就从未我利他的义工行中受益良多，并让身边亲朋感受到了自己的巨大变化。“义工行就是把法师慈悲开示的两套模式从理论联系实际

的过程。在静修营，能够亲近善知识，又有师兄们精进修学的激励，在这里的七天，心清净了，更多看到自己的不足，原有的凡夫习气也被一点点打磨掉。我感觉自己很有福报，没有导师弘法，哪有我的今天？我这个年纪，没修学会干什么？打麻将，买奢侈品，和一帮朋友嘻嘻哈哈。没有导师，我的生命就不会改变。我是发自内心地感恩导师的慈悲！”

以前在家做家务也会做出怨气来的净瑾师兄，不但自己非常欢喜地来做静修营的义工，而且带着儿子一起来做全程义工。重复而又琐碎的体力活背后，是什么样的吸引力让师兄欣喜而来？“是法喜！在这里，一边做义工，一边听着师兄们分享修学的心得，感觉很快乐！”

起初让自己做组长时，慧文师兄的心里不自觉地会生起一种重要感。觉察到这一点后，她立即提醒自己用无常观加以对治，很快修正了心行。正是佛法的正知正念，引导每位义工师兄一点点消除了无始以来滋养的贪嗔痴，以一颗利他的菩提心，做着每一件看似普通、平凡的事。“我们来做义工，就是来发菩提心的。菩提心就像太阳，温暖他人；菩提心也像大地，不管鲜花还是粪土，都无条件地接受！”

行堂组：打进去的不是饭菜，而是一份心

7:00，营员和法师相继进入斋堂落座，在佛像两旁一字排开、双手合十的行堂组义工开始出列——7-8人一组，分4组行堂；每组负责4排桌子；每排桌子在正常情况下要行3趟。头戴白色船帽，耳朵挂着白色口罩；一件黑色的塑胶围兜，挡住的不只是由外向内的汤桶菜盆里的油渍，也挡住了由内而外的湿透的义工衫上的汗水！

“只要有一只碗在桌边，我们就要行！”这是行堂组师兄不成文的“行规”。为了让年轻营员在静修营吃好，行堂组组长慧标师兄一再提醒营员：“吃不了的先举手，义工师兄们会帮大家换一下碗；没有吃饱的师兄不用着急，坐着慢慢吃，需要添饭菜的就把碗推出来，义工师兄会帮大家添。大家一定要吃饱、吃好！”



第2小组的慧行师兄是位“老义工”。她认为做好行堂义工的关键，要看“你的心在哪个状态”。“行堂要有感觉，就是眼到、手到、脚到！其中的核心，就是心中有没有对方的需要。开营仪式上，大和尚说要让静修营营员吃饱，更要吃好！吃好就意味着心生欢喜，今后回到生活、学习、修学中，最终都能生起慈悲心。而这慈悲心的背后就是智慧的心、觉醒的心。这就是书院的精神！因此，我们行堂最终就是要让欢喜心在营员心里开花结果。”

“我的眼里只有碗！”这句从第八届菩提静修营流传开来的行堂组义工“广告语”，所代表的义工形象感动了无数营员，慧策师兄就是其中一员。如今，营员们每天都会在大斋堂中看到这位因疾病后遗症而步履蹒跚、脸挂汗珠，却满眼笑意的行堂组义工。“为众生服务，利益他人，是实践菩萨行最直接的方式，并且这种精神能感染到更多的人。”义工身上的品质让慧策师兄看到了想要效仿的榜样，而义工行则让他看到了修学佛法给师兄们带来的改变，更增强了他要尽快进入书院修学的信心。

来自北京的石师兄第一次给这么多人提供服务，体会到为他人服务比索取更欢喜。起初，他对每餐剩下的饭菜都由义工们吃掉很不能接受，但当他看到后厨的老菩萨在每一餐后都会把蒸盘和盆里粘的米粒用开水冲下来，集成满满一碗自己吃掉时，心中的那堵自我的“围墙”一下子全被冲垮了。

用心服务，成了行堂组义工师兄的传统。净尹师兄到静修营报到比别人多了一件很特别的行李——一箱电动工具！并且在开营前一天，就把大斋堂所有松动的桌椅全部修理了一番。

做义工能为我们培植福德资粮，这是无疑的。然而，一旦踏入了静修营的大门，义工师兄心中只有一个目标——学做菩萨，无我利他！但回过头来再看，最终受益的依然是我们自己。慧行师兄说：不是我们为别人服务，而是别人给我们机会服务，给我们成长的机会！让你看到自己有没有分别，有没有落差，有没有选择。行堂培养的就是一颗平等心。“所以，我们要生起惜福的心、感恩的心和惭愧的心。虽然我们在做事中有不足、有缺陷，但缺陷和不足恰恰是我们成长的突破点。义工行给我们提供的，是一种蝉蛹脱茧式的磨砺。”

同样在第八届静修营中被感动的慧杜师兄，自此以后，行堂义工就成为他一直向往的岗位。今年终于如愿以偿让他激动不已，他认为能穿上小黄衫的感觉特别不一样。“虽然修学成果不能仅从一件小黄衫上体现，但它代表的是一种书院学员的气质！”入营报到那天，刚进门就有营员向他询问入营报名的事，指引对方之后慧杜师兄十分疑惑：你怎么知道我是书院义工呢？我还没穿小黄衫呢！“因为我看你像”，一句话让原本对自己的修学还没数的慧杜师兄几乎飘了起来，“是吗？难道我已经有书院学员的气质了？”

在慧杜师兄心目中，义工身上透露出的慈悲和调柔会给他传递无与伦比的力量，这都得益于三级修学和服务大众模式给自己带来的改变。从往届行堂义工身上感受到的这份慈悲和感恩，正从他手中一勺一勺打入每位营员的碗中。



洗碗组：刷掉心灵尘垢，刷出包容心

后厨外的屋檐下，一个个不锈钢大盆列队摆出三条“洗碗流水阵”。盆中倒映出一个个笑脸——洗碗组义工的身影。

用完斋的营员捧着碗鱼贯而出，在义工的引导下扔垃圾、放碗筷，并轮班参与洗碗。此次静修营虽然量不算大，但一餐饭差不多 1000 只碗，都要走洗碗、擦碗、放碗、消毒的流程。而洗碗组 9 位师兄中，只有 2 位曾经做过洗碗义工。

看着忙乱的师兄们，刚进入深圳同喜班的江师兄忍不住提出分解流程的建议。“没想到师兄们很包容，能听取我的建议。师兄们发心都很好，但看似很简单的洗碗，变成洗上千只碗的时候，就很复杂了，处理不当就会让大家有力使不上！”江师兄配合组长净忍师兄将洗碗流程优化。事情理顺了，大家都洗得很开心。

除了每日的碗筷，餐具卫生也会直接影响到健康，一定要保证卫生、干净，才能让大家吃得放心！出于这样的共识，在报到第一天，大家首先开始着手洗刷积垢已久的餐厨用具。

生锈的剪刀、油黑的菜筐、灰头土脸的饭桶，要想让它们现出本来面目，师兄们使出了浑身解数。5分钟过去，看着箩筐上的污垢依然“纹丝不动”，原本就对来做义工却只是洗碗有点小失落的慧枝师兄越刷越烦恼，恨不得把这个筐偷偷扔掉。不经意间，瞥见一位男师兄的菜筐居然发生了变化，急忙讨教秘诀。师兄淡然地回复：“没什么方法，就是静下心来一个格子一个格子地刷！”慧枝师兄闻言大受触动——“这不正是检验修学的时候吗！我内心对它拒绝，说明我心里的垃圾也没清理掉。”于是，慧枝师兄也静下心来，一个格子一个格子地刷，“我相信，菜筐一定会刷干净的！”

原本皮肤一直不能碰水的善聆师兄，只为与众生结缘，种下一个善因的种子，抱着无我利他的心默默工作。家人为了让净碧师兄转换心境，支持她来静修营做义工。“发了菩提心，都没有我了，还有我执吗？心量放开了，做什么都很开心！”

智凡师兄是资深的洗碗义工。以前在书院做事没有分别心，都能很欢喜地去做；但回到家，却会以我执我见要求家人。这次的工作量少了，加上自己修学上去了，心态也慢慢发生改变。看到有的师兄在家从来不做家务，也会发心来做，非常随喜。现在，她学会了用爱语鼓励师兄；学会相信别人、懂得与他人配合。“以前别人夸赞我做事效率高，其实自己心里很惭愧，因为我没有把做事当做修行，还是带着强烈的我执，这是和解脱不相应的。以前我不常静下心来观照内心，检讨自己为什么有分别，现在比较有觉知了。”

“在这里，师兄们真诚以待，互相包容。我经常被师兄们的分享所感动，这种相互增上的氛围实在是太殊胜了！”净忍师兄和伙伴们学会了在义工行中检验个人修学的不足，刷碗的同时也刷去了心中的尘垢。

服务的心、无我的心、包容的心、慈悲的心、感恩的心.....正是义工师兄们发起的尽未来际的菩提心，共同烹制出这一道道活色生香的静修营大餐，将浓浓的爱，传递给众生。

利益众生无小事

——记后厨总策划师胡居士

善 纷

也许你来过西园多次，却从未与她谋面，因为她看起来就像一位邻家阿姨，在人群里毫不引人注目。也许你也做义工，但从不知道义工群背后还有这样一位义工，为后厨撑起一片天。她，就是默默无闻地服务了西园寺 15 年之久的常住义工胡居士。

初见胡居士，很难一下子把眼前这位随和、淳朴、憨实的阿姨，跟总厨策划师的概念联系起来。但是，通过知情师兄的介绍和与胡居士的交流，及在后厨现场的所闻所见，才真正明白什么是利益众生的“幕后英雄”！

精打细算，饱暖每一个人

“蒸饭的这三个人很不错。一来，我就跟他们讲蒸饭很重要。这么多人的饭，你要把握好量，按照一个人吃多少计算好。大致一个人二两，乘一乘人数，然后蒸下去。不够了，不行；剩下了，给人感觉也不好。这么千把号的人，没有大型冷柜，量要估计得很准确。”

“菜都是当天采购的，关键也是控制那个量。有的皮多，量就要往上加。没有皮的，就要往下减。每个菜都是这样，按照人头来算。菜的量，大

概是一个人一斤左右。多少人，就备多少斤。类别多，就根据菜的样数，均匀分配各自的量。”

拿捏分寸，调柔供养之心

“行堂的人，如果觉得菜不够了，你不能说‘没有了’，或者是‘不够了’。我们有，我们后面会准备下去。对任何人，我们都不能讲一个‘不’字，这是我们的宗旨，体现大和尚‘让大家吃饱吃好’的宗旨。”

“一锅菜大概能打多少，要准备多少也是有数的。大约一个菜装八桶，三个菜一同出去。备菜来不及的可能性不大。偶尔出现的话，我们备的早饭菜也可以上去。我们知道哪个菜快要不够了，那马上准备补另一个菜上去。因为这个菜也是人家供养的，不要把人家供养的心，糟蹋在我们手里。”

“像这次的菜，是供养人派卡车送来的。1号到4号，主要是上海的，也有天津的。上千号人的菜，不是一点点菜，这种供养，真的是发大心。”

善用时间，不空过一个昼夜

“摘菜，中午的菜，早晨7点半就要开始弄，不然来不及。行堂工作11点就开始了，要提前4个小时准备。”

“烧饭，早上4点半就要正式烧。晚上，觉圣师兄要忙到8点左右，全部洗完，弄好，熄灯。差不多16个小时，这里的人手一直都不断。我是6点多来，可能到7点半回去，差不多12个小时。”

随喜包容，长养欢喜在心间

“只要跟几个组长沟通一下，明确怎么规范操作，稳一点就可以。如果是新来的组长，我会专门关注一下那个组。大方向不错就可以了，小的事情就不要去计较。”

“对义工们的评价啊，不错不错！很不错！你想，他们在家什么都不做的，即使他们偶尔有点小问题，也要赞叹他们。为什么？因为他们在家都



不用做什么，在这里做已经很了不起了。赞叹他们，他们就会非常欢喜。”

“他们很发心的，做好以后回向，也蛮开心的。他们开心了，我也开心，都是相应的，一切唯心造。我们只需要知道，一切事情都要用欢喜心去做，欢喜心做事就是不一样。跟这么多众生结缘，不要太好啊。”

随顺布施，培植众生慧命

“再小的事，只要是利益众生的事，不管小与大，都要去做，都是一样重要的，不要因为小而不去做。”

“外来的信众，只要我们有，就给他们吃。我们不要去断他来寺院的念头，断人家的慧命是最不好的。不管他有什么样的目的，只要到寺院来，在刹那之间会转变心念也说不定。我们有能力的情况下，一定要满足他们。能做好的事一定要做好。有的时候，举手之劳的事，你干嘛不去随喜做一下。”

从头到尾，看到胡居士一直满脸堆笑。虽然白发已经悄悄伸向她的额头，虽然围裙上布满她的辛劳痕迹，虽然她的手指上缠着不止一个创可贴，但她始终都在微笑。这种欢喜心，这种随喜心，这种慈悲心，也许就是菩提道上最殊胜的心行。

一饭一粒皆心动

——后厨探班记

善 纷

主角1号：慧文

角色：行堂组副组长

定位：长养惜福之心

台词：不放过一粒剩饭



“行堂有很多细节，比如珍惜这些饭菜。每次行堂后，我都会看到一些桶上还粘着饭粒。所以，我会把饭粒整理一遍，这样才不会浪费掉。行堂盛菜的桶，有时打完了还会有三四片菜叶子，我也要去整理一下。这些都来自十方供养，来自护法们的发心。”

【我盛你吃同修行】“对吃的人，看到他们的碗里没有吃干净，一开始也会起嗔心，觉得太不珍惜了，怎么这么浪费粮食啊！后来，慢慢学会了修正自己。其实，我们来这里服务，就是在检讨自己的心行。他喜欢吃什么菜，我们行过去，他就会要。如果不要，就是不喜欢吃。如果给他打他不喜欢的菜，反而会让他不高兴。一下子给人家打太多，吃不了，人家也会起烦恼。很多这样的小细节，一定要做好。其实营员也好，义工也好，大家是来到一起共同修行的。”

【过堂习惯常忆念】“不是说在这里吃饭才要坐得端端正正，在家里也应该这样，养成一个习惯。还有这些心行，不是说来这里行堂就该这样。不仅在这里要如此，其实，我们还要落实到生活中去。”



主角2号：觉圣

角色：帮厨组组长

定位：做事水到渠成

台词：随顺因缘，安住苦累

“帮厨组的人比较少，所以三次来静修营都是在帮厨。第一次来的时候，要自己烧饭，自己做菜。安排到这里，就开始做了。当时，感觉这个工作事情比较多、比较杂、比较累，但觉得自己可以做。里里外外很多事情，打扫卫生、上菜、跟厨师配合。做过几次，做得比较熟悉了，不需要磨合，来了就可以上手。”

【随时待命，亲自操刀】“根据大家的口味需要，及时做改进。要控制量，不要缺了，不要多了。上菜的同时，还要有备菜。早上的酱菜，一部分是买来的腌制好的酱菜，另外自己做一部分。像南乳黄豆、盐水花生、腌黄瓜都是自己做的。”

【起得最早，歇得最晚】“每天早点起来，煤气和锅等都要准备好。4点到4点半就到厨房来，后厨的事多而杂，从早到晚，一直在忙，为三顿饭忙。关注行堂的菜和饭的量，缺了东西马上烧。休息的时间很少。晚上吃完后，要把一天的东西规整好，还要准备第二天早上的酱菜。从早到晚，一步都不能离开。”

【菩提路上有眷属】觉圣师兄，他的太太是净方师兄（洗碗组义工），他们是菩提眷属。

感动的传递

——开营式义工代表发言

后厨组义工慧俨

此刻，作为义工站在这里跟大家分享，既激动又紧张。两年前的此时，我作为一名营员，坐在舒适的座椅上听着师兄们的感人分享。当时，是我生平第一次参加静修营，充满了新鲜和好奇。

回想起整个静修营期间，活动内容非常丰富。晨起皈依共修，早晚享用斋饭，日间聆听法师开示，月下共赏西园夜话。一回宿舍，营员之间也欢快地交流着各自的感触，欢喜满满。就这样，在清凉法音的陪伴下，悠然自在地度过了我 2012 年的黄金长假。

除此之外，在那七天里，让我印象最深刻的就是那一道道黄色的风景——义工的身影。在静修营期间，每个活动，每个所在，都能见到那一片明亮的黄色伴随着笑脸，对着我们躬身合十，让我的心里好暖。正是因为他们，才有了井然的秩序、可口的饭菜、整洁的铺盖、大量细致入微的准备工作，处处都让我佩服不已。他们的付出让我从心底涌出感动。当时就暗自决定，明年我也要像他们这样。

所以，去年的静修营，我早早就报了名，作为义工，欢天喜地地来了。我被分在拣菜组，主要工作是拣菜和切菜。师兄们都跟久别重逢似

地倍感亲切，南腔北调地交流着。

拣菜组每天要准备的菜大约是一千斤，所以看似简单的厨房工作，并不是想象中那么容易。拣菜、洗菜和切菜的每一个环节，都要保证及时地完成。不到半小时，就有第一位师兄下了火线，接着就有第二位、第三位。或因被锋利的削皮刀削伤手指，或因长时间切菜手指被菜刀磨破。而自己也不大会做饭，小心翼翼地学着切菜。既觉得自己切得好慢有点焦急，又觉得作为组长不能只是催促更应多关心师兄们，所以不时地提醒大家，慢一点没关系，菜刀锋利，注意安全。

第一、第二天的忙碌，就在大家的磨合和我的焦虑中过去了。接下来的几天，师兄之间逐渐形成了默契。不会切菜的就去洗菜，手上带伤的就做不沾水的拣菜，师兄们互相配合、互相照顾。有时看到师兄背过身去，悄悄捶着自己的腰，隐忍着疲惫。拣菜组义工双手贴满创可贴的照片被摄影组师兄发布后，还有营员送来消毒水、绷带、药膏。点点滴滴都在传递着一份感动。每天，我都不由自主地从心底真诚欢喜并赞叹师兄们的无我付出。

这样的感动还有很多很多。修学中常提到要“无我利他”，而静修营就是一个检验自己的最佳对境。为了活动的顺利圆满，义工们废寝忘食，营员之间也彼此互助。所有这一切，都是忘“我”，都是“无我利他”在内心的真实落地。

就这样被感动推动着，今年我又报名，并且还被录取了，很珍惜很感恩。这样的感动是一种力量，推动每一位义工将它传递、接力、薪火相传，使每个义工岗位都成为支撑静修营的坚实铆钉，为整个活动的圆满保驾护航。我愿在这一周中为大家做好服务。

最后，感恩三宝，感恩十方诸佛菩萨，感恩寺院常住，成就我们在西园这个如此清雅殊胜的道场，共度这个清凉假期。

无我利他成就了静修营的圆满

后厨组义工智琦

十一长假回来后，我在百忙之中跟一位朋友小聚。朋友利用假期去了印度朝圣，她跟我分享朝圣之旅的殊胜感受：佛陀出生于蓝毗尼，少时在树下观耕进入禅定.....我也忍不住跟朋友分享，我在静修营做后厨义工，体会到缘起无我。话音刚落，朋友就忍不住笑起来了：“切个黄瓜也能体会缘起无我？”“难道不可以吗？六祖惠能大师于后厨劈柴、踏碓、舂米乃至见性，这个方法祖师大德可是有先例的呢，嘻嘻.....”

话说这是我第三次参加静修营了。去年静修营我是行堂义工，今年是后厨义工。去年我当行堂义工时，也曾跟后厨配合，以为后厨义工和行堂义工的工作一样，除了早上的皈依共修参加不了外，静修营的大部分活动都能参加。

谁知9月30日刚报到，后厨就开始工作了。后厨分了几个小组：拣菜组、洗菜组、切菜组、蒸饭组等。我被分到切菜组。开始时，我天真地问组长慧文师兄：“我快点把活干完，是不是就可以参加静修营的活动呢？”慧文师兄看了我一眼，轻轻地说：“活动基本都参加不了.....”当时我还未能体会这句话的含义。七天以后才知道，慧文师兄所言不虚。后厨义工从早到晚基本都呆在厨房里，只有中午一个小时的休息时间。如果晚上不觉得累的话，可以去参加7点至9点的禅修。可在第一天时，

经过一整天的工作，我就累得只能回去睡觉了。

虽然我在家也干活，但进入书院修学三年以来，已经尽量把家务减少——吃饭从简，可以说很久没有在家煮过饭了。这次到了后厨，看来是要好好把厨房活再操练一遍，弥补对家人的欠缺。后厨每餐需供应近千份饭菜，一天三餐。七天以来，就这样毫不停歇地工作着。直到10月7日义工总结大会的前一刻，大家仍在厨房里忙着，为的就是给最后留守的义工师兄们准备药石……

每天早上4:30，蒸饭组的师兄就要开始煲粥准备早斋；两位大厨也4点多就到了；其他组的师兄大概5:50进入厨房，开始准备中午的饭菜；中午1:30要开始准备晚上的药石。每天的工作就是拣菜、洗菜、切菜。虽然分了几个小组，但活一多，大家就必须互相补位。除了大厨有特别要求的菜需要我们切菜组师兄负责，其余的活都是大家一起干，不分彼此。虽然大家都很累，但是非常开心！剥菜叶和剥毛豆时，大家就一边剥一边分享修学心得。虽然没能听到导师的讲座，但师兄们的法布施也让我受益匪浅。



有一天，我在洗菜组洗了一次菜，弯腰洗了半小时就觉得受不了。而洗菜组的师兄们每天就是这样洗啊洗啊，他们连直起腰来叫累的时间都没有。有时候，看到师兄一边洗菜一边用手撑着腰，我就想把他们换下来。但他们还一个劲地说：“没关系，没关系，师兄们都辛苦，您先歇一下……”师兄们就是这样默默无闻地工作着。哪里有重活，哪里就能看到他们的身影，而且从来不叫累。对比之下，自己真是好惭愧啊！

切菜组一共五位师兄，每天都要切上千斤的菜，而且用的刀比家里的重多了。我的刀工虽然不错，可切了不长时间就觉得手好累，不时要歇一歇，但回头看到其他师兄都面不改色地快速切着，心想：要下得了静修营的厨房还是需要好体力啊……

刚参加后厨工作时，我曾因为参加不了静修营活动而觉得遗憾，但耳濡目染，受到其他师兄的影响，很快把心安住下来。由于后厨必须特别注意食品安全和卫生，一丝半点的问题也不能出，所以要专心致志地做好——把心安住在当下的切菜，看着刀起刀落，菜从大变小，由厚变薄……真正用心去观照做事的过程，便看到缘起和无我。菜不仅切得快又好，而且不觉得累。难怪祖师大德们说，劈柴担水皆是道用呢！

后厨的每一位义工，为了保证所有人员都能吃饱吃好，保证所有营员不饿肚子、安心闻法，每天5点多，在完成皈依共修和菩提心仪轨后就开始工作了。在每一天的后厨工作里，都充满了欢喜，充满了笑声……这样的后厨做出来的饭菜，吃起来是否特别有法味呢？

我虽然长这么大了，吃过无数次饭，每天饭前也念供养偈，但在当后厨义工后，才真正体会到食存五观的深意：计功多少，量彼来处；忖己德行，全缺应供；防心离过，贪等为宗；正事良药，为疗形枯；为成道业，方受此食——因为知道了每一粒饭、每一片菜背后的故事。因为忖己德行全缺应供而惭愧，因为明白受此食是为了成就道业，所以每次用餐时，我都特别感动、感恩和惭愧！

拣菜、洗菜、切菜本是很平常、很简单的事，但由于我带着欢喜心，

带着利益他人的心去做，所以后厨工作就成了修行——修身修心。这七天的后厨工作，真是让我获益良多。在这里，大家不分彼此，互相帮助，真正做到“让做事成为修行”。在静修营里没有最重要的人，也没有最重要的岗位。每一个岗位都一样重要，每一个义工都不可或缺。每位义工无我利他的心行，共同成就了静修营的圆满。

最后插播一段小广告：去年我在行堂组当义工，闭营仪式上行堂组以《我的眼里只有碗》红火了。今年我在后厨组当义工，在闭营仪式上，唯一的后厨组义工分享《我的眼里只有菜》（加上我的分享《我的眼里只有菜+刀》）《最有味道的人》又红火了……明年还有谁发心和我一起报名义工呢？明年静修营，我发愿继续来当义工，欢迎“同行同火”！

认识自己，接受自己，改造自己

后厨组义工慧红

带着满满的喜悦，结束了此次义工之行。回想这些天的点点滴滴，思绪万千，泪水时时噙在眼眶。

去年十一期间，非学员的我，作为营员参加了“第八届菩提静修营”。当时，我正为生活中的种种烦恼而痛苦：怨恨先生对自己不关爱，在乎别人对自己的评论，忙于朋友之间虚荣的物质攀比，应付家人之间的矛盾等等。心情不好时，还会冲着儿子大声呵斥。我找不到快乐的真正源泉，焦躁冷漠地活着，以为生命就会这样耗下去。

带着可以单独打发一个国庆长假的心情，在书院师兄的介绍下，我报名参加了静修营。就是这个缘由，让我重新认识了佛法。庄严清净的



场面震撼了我：原来佛教是这样的，原来佛法可以这样学——不用被高香呛得直流泪，不用磕头磕得找不到东西南北。那七天里，我对佛法有了新的认识。

记忆最深的是第二天早上参加皈依共修时，一直喜欢听经念佛的奶奶的慈祥面容浮现出来，让我情不自禁地流下眼泪。我像从梦中惊醒，忽然意识到自己的不孝顺，原来我是那么不知足、不惜福，是那么自私贪婪！那次的静修营，让我找回了孝心！

回来后，我顺利进入菩提书院修学佛法。然而，由于带着强烈的我执，我行我素，还是沉浸在以往是非对错的纠结中，对书院要求的学习态度和学习方法不以为然，法义也不能看到三遍。有时还会觉得，班级共修的分享是多余的负担。同时，还时不时地以没有理解透彻的法义去要求家人，增加了家人的烦恼。多了我慢，也增加了不和谐。

对书院的活动，觉得好像和自己修学无关，当然也不会去做义工。

一次，QQ 群里有位师兄的两句真实分享让我有所触动，带着有所收获的心，我参加了一次书院活动。那次，慧立师兄的分享，把她自己的心像剥洋葱似地层层剥开，我也似乎看到了自己。回来后的一周，刚好学习济群导师开示的《义工，最有意义的工作》，我找到了方向。修学和服务大众两套模式，就是将所学法义融入生活，让我们在修学过程中，与生活 and 现实人生相结合。在生活中实践佛法，在实践中检验心行。

所以，当今年静修营义工报名的消息一发布，我就填写了申请。为了增加录取几率，我填写了自行解决住宿。9月初，终于等来了被录取的通知。我没有做过静修营义工，不知道会分在哪个岗位。因为看过一篇文章说，“能够带着喜悦的心情做斋饭来供养，是最有福德的事”，心中期盼，能够分到厨房帮忙就好了，但又怕自己不够格。那天晚上接到义工组长的电话，通知我被分在后厨组，真是开心啊！我暗暗发誓，要将心行调整到最佳状态。

9月30日下午，我们就开始上岗工作了。随着营员陆续报到，用斋的人越来越多，我们的工作强度也开始加大。管这么多人吃饭，后厨组责任重大，大家都默默无闻地抢着做事。在做事中，还能谈谈自己的修学经历，也让我受益匪浅。每天晚上工作结束后开个小总结会，就一天的工作提出意见和建议。大家都齐心协力地去做好每件事，脸上永远挂着笑容，都是那么谦让圆融。喜悦越来越多，活也干得越来越默契。平时在家里不做厨房活的师兄们都说，这次把一年的活都干了。最后两天，大家心中只有不舍，并且发愿明年还来后厨组做义工。

这次义工行，我收获到的是包容心。刚开始，我总觉得有些工作可以效率再高一点，速度再快一点。后来我才知道，做义工最重要的，是为营员服务的发心，并在做事中互相包容。这样的团队才会越来越默契，越来越有智慧，有力量。去年我只是作为营员，并不知道每个义工都那么辛苦，甚至认为穿黄色义工服的师兄只是管理秩序的，做饭后厨的工作应该是社会上的收费机构搞定的。身处其中，才知道一切来之不易。

这次活动，这个“我”还是存在的。活动刚开始的两天，我以为事情做得差不多了，就自说自话地跑到讲堂听导师讲座，而其他师兄都在工作岗位等待安排。后来，如果想参加活动，我就事先向组长说明，得到允许后再去。其实，组长是很慈悲的，她每天总是最早来最晚走，每件事都带头去做，结束后的收尾工作也是她默默地做完，还不断鼓励和感恩每个师兄。我真真切切地体会到，每个穿黄色义工服的师兄身累心不累的慈悲付出。

其实还有很多要和师兄们分享的，但已明显感觉到自己法义没有学好，有些力不从心。回来后，后厨组的师兄们还在微信上不断检讨自己做事过程中的心行。

义工之行，烦恼少了，快乐多了，这是什么原因呢？没有用金钱、物质来满足自己，用的是佛法的智慧，是导师开显的法义！心量宽了点，包容心多了些，都是在修学和服务大众过程中感悟到的。每天付出些许时间来听闻正法，让法进入自己的心相续中，生命品质将不断得到改变和提升，这种利益是无法衡量的。我们每位师兄都有大福报，今生才能得此暇满人身，又值遇善知识教导，惟有好好珍惜！

认识自己，接受自己，最后改造自己，这是一项重大的生命改造工程。安住在三宝无尽的功德中，安住在书院殊胜的修学氛围中。把握好每个当下，就是把握了我们的未来。

一切很美，让我们一起向前

——闭营式义工代表发言

后厨组义工慧弘

去年今日，金桂飘香，秋意渐浓。当时的我坐在台下，像许多师兄一样，穿着白色的营员衫，满眼含泪地观看静修营闭营 PPT，被义工师兄们无私奉献的大爱深深触动。当时，我就和同来的营员师兄们一起发愿，今年重聚西园，身着黄衫，加入义工队伍。

这次静修营，很遗憾，我们班只有我一人被录取为义工。所以，我是带着全班的殷殷希望和满满祝福来到西园的。心想，定不能辜负这次难得的机会，好好地在营员师兄服务。

激动没几天，当我接到慧文师兄的电话，知道自己被安排在后厨时，顿时有些许胆怯。我当时就告知慧文师兄，自己不会切菜不会煮菜，能做什么呢？慧文师兄安慰我说：没事，你可以洗菜。虽然有师兄的安慰，我还是没有太多底气。我从小受到的教育是：作为女生，如果不会做菜，那是能力问题；如果会做但不去做，就是懒惰，那是性质问题。在这样的教育下，我在家就是个甩手掌柜，常被先生称为“闲妻”，就是闲在家里什么都不会的意思。我一边有些惴惴不安，一边又给自己不断打气，告诉自己：没事，慧弘师兄，你要淡定，有佛法，就有办法的。



当我来到后厨组报到后，阴差阳错的，被委任为临时成立的分菜组组长。这下，我就压力山大了。我们组有能干的觉英师兄，里外一把手的慧慈师兄，在西园长期做义工的心理学博士善玫师兄，在北京做管理工作的善和师兄。个个都是入得了厅堂下得了厨房的能手，让我这样一个外行领导内行，我一下就蒙了。10月1日，打菜的方式和工具不对；10月2日，分馒头时，没有注意留出第二轮过堂的馒头。对我这个无厘头的组长，师兄们非常包容，不苛责，不断给我提意见，出主意。大家不断商讨着如何完善流程。经过两天磨合，我们已经可以熟练驾驭近六十桶菜饭汤的分发。大家分工明确，不紧不慢，实现了和大厨师傅、煮饭组和行堂组的无缝对接。

记得，上次静修营有行堂义工师兄分享“我的眼里只有碗”。当时，我还不太能体会这是怎样一种感觉。这几天我深有同感，现在的我，眼中只有炒好的菜和用来装菜的桶和勺。

这几天，心里是满满的感动。哈尔滨的师兄脚疼，跛着脚干活，丝毫不落后；鸡西的师兄，坐了近三天的火车来到西园为大家服务；徐州的师兄认认真真地拣菜，默默无闻地做事；煮饭组的深圳师

兄早上4点多就到位准备；切菜组的师兄手起刀落，麻利迅速。我们的组长慧文师兄就是个菩萨，每有困难，她都及时出现，帮忙解决；拣菜组的师兄们听着《慈经》拣菜，保持正念；师兄们有时分享法义，互相答疑解惑；行堂组的师兄看到落在地上的米粒，毫不犹豫地放进嘴里。许多行堂的师兄才二十出头，一张张无比年轻的脸，都是妈妈的宝贝，拎起菜来却无比神勇，一手拎两个桶，健步如飞。他们不是不会累，打汤的时候，手被铁桶把手勒得通红，虽然在发抖，却仍然一点不撒地把汤打到碗里，让人看着都心疼。帮厨觉圣师兄做得最多，吃得最少。他告诉我：一餐千人的饭，相当于一个人一年吃的量。这个数字让我震惊。相信许多义工师兄身体都非常疲惫，但是，大家都满心欢喜。

认真做事的义工师兄最美，我一次次地被打动。带着这份感动，我做事更有力量了，什么困难都不怕，放松地做分菜义工。之前对“感恩师兄”这句话说得很多，但并没有投入过多感情。现在，我深深理解了“感恩师兄”这句话，每每说出，发自肺腑。

国庆七天，许多朋友在朋友圈晒旅行美图，而我们的阵地就是后厨。每天面对各种蔬菜，洗洗刷刷，切切剁剁，装盆分发。这次静修营近千余人，我敢说，最有味道的人在我们后厨组。每天十几个小时在厨房，在汗味油烟味的熏习下，我们后厨组近四十位师兄，味道十足得很。

说了这么多，不是要告诉大家我们有多辛苦。作为义工，都是在书院同修班修学的师兄，我们非常感恩营员师兄提供这次机会，让我们服务大家，同时检验我们的修学。我们在书院修学受益了，希望尽绵薄之力，让各位师兄吃好，休息好，珍惜这次难得的机会，好好闻法，了解三级修学。

迷失了多久，才看到光明；跋涉了多久，才觅得归宿；寻觅了几生，才值逢正法。感恩三宝，感恩导师，感恩书院，让我点亮心灯，看到光明；让我心中有爱，充满希望。还是那句老话：一切很美，让我们一起向前，共同走在菩提道上。

怎一个“感恩”了得

——闭营式义工代表发言

行堂组义工智慧

今年是我第三次参加静修营。第一次是营员，第二次是后厨义工，今年做行堂义工。我想，这也是参加静修营的次第吧。

第一次参加静修营，在结营仪式等环节都要感恩义工。起初我理解这是礼节性的，作为营员，没有任何后顾之忧，过着饭来张口、排班听讲座的自在生活，确实需要感谢下提供服务的义工。而这次行堂义工的体验，让我有了不同以往的深刻认识。

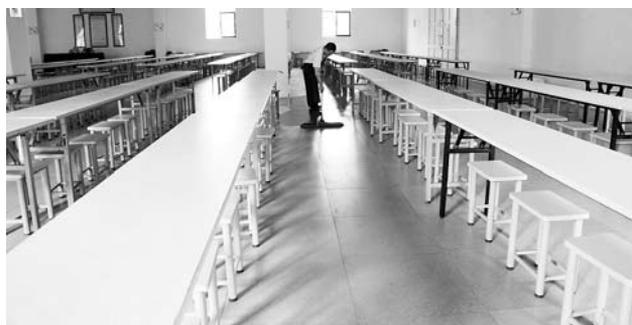
知道自己是行堂义工之初，还是有些担心，怕自己抬不动饭菜，影响工作，还跟辅导员说：“力气没有以前大。”辅导员很智慧地告诉我：“心量大就好了。”我全当是一种鼓励，也没有多想。同时内心充满感恩：第一，在2.5比1的情况下，我有幸被录取为义工；第二，感恩能被安排在行堂组，这是组织对我的信任！

行堂的工作，大家看到的通常只是打饭打菜，但其实不止这些。行堂工作包括每顿饭前推车从天王殿边的开水房打开水、烫碗筷、摆碗筷、打饭菜、擦桌子、拖地等斋堂里的所有工作。从数量讲：每顿饭前打两大桶水、烫近两千个碗，摆完碗筷后，盛一万零五百多次饭菜。关键是

拎着相当有重量的桶盛饭菜，确实与众不同呀！而后的擦桌子、拖地等工作，相对来说就是毛毛雨了。

之所以向大家介绍这些，不是表白我们做了多少工作，而是发自内心地感到，这些工作对我们不到 50 人的行堂队伍是挑战，最起码对本行堂女来说是挑战。开始两天，人都快散架了，回到宿舍就想摊到床上一动不动，走路也变形了。那桶真的是沉呀！男师兄还很照顾我们，行堂第一轮都是让我们拎轻的菜，或者用小盆行堂。可第二轮，看到哪个饭菜需要行，绝对没有第二个想法，立马拎起桶第一时间出现在需要的师兄面前，也不知道哪里来的力气。由于吃饭分两班，所以吃饭时间有些短，很多师兄不好坐在那里等饭菜，而是跟着大部队吃完饭就送碗。我们希望通过自己全部的努力，在有限的时间内，让大家吃好饭，高高兴兴地感受静修营的生活。

行堂组的负责师兄非常有经验，而行堂的义工团队也非常努



力，十分钟可以摆好整个斋堂的碗筷。在拣菜组的协助下，五分钟就可以完成翻台的碗筷摆放工作，全力减少第二轮用餐营员的等待时间。行堂工作虽然还有很多需要改进的地方，但请相信，我们都已经尽了全力！

很多营员非常客气，对行堂义工合十感谢，我尽量点头回应。其实，我想告诉营员：我的眼里只有你的碗！

由于行堂组大多是男师兄，并且人员较多，搬拜垫、护持场地等大规模的临时性工作都会请行堂组完成。众多工作累积的情况下，体力成为最重要的资源。对于大多数常年坐办公室少运动的师兄来讲，绝对是个挑战！

然而，这种“日出而作，日落而息”的生活是简单、快乐、自在的！更重要的是：做义工是弱化我执、实践无我利他的绝好机会！义工的工作目标与平时不同，不只是为了完成相应工作，最重要的是以哪种心行完成！对不同的境，会问自己：是否起贪心了？急于把工作做完，是否起嗔心了？觉得某个师兄做得实在不好，给他合理化建议还不采纳，是否愚痴散乱，没有把握自己的念头？

在行堂过程中，打一勺饭菜，默念“供养佛，供养法，供养僧，供养一切众生”时，心中充满无限的力量。全心祝愿师兄们能够吃好，不要为饮食烦恼，全部精力用来沐浴法雨、体验人间净土的静修营生活。这种美妙的体会，只有自己做了才知道。

感恩有机会做行堂义工，让我有如此不同寻常的体验与感受；感恩营员们对我们工作的包容与理解；感恩行堂组师兄们的协助，使行堂工作顺利地完成；感恩辅导员的智慧引导，在不设限、发心利他的时候，可以做到力大行堂；感恩导师的法语甘露，让我能够用不同视角来感受生活，提升生命品质。无需多言，惟有感恩！

在义工服务中检验和调整自己

行堂组义工善愿

金秋国庆，许多人早就预备好到各地旅游。但有这么一些人，放弃外出游玩的机会，暂时放下世俗生活，全身心来到一个不是世外桃源却胜似世外桃源的地方，体验一次奇妙的心灵之旅——菩提静修营。本人有幸从2.5比1的比例中，被录取为静修营义工。从9月30日下午开始，到10月7日中午正式结束，短短七天的义工服务，在我内心种下了永久的菩提种子。

一、义工心态的转变

8月报名时，并不知道此次静修营为了把更多机会留给同喜班师兄，同修班学员不能被录取为营员的情况。当时，我就想全程参加静修营，并没有发心做义工。后来接到通知，同修班学员只能报义工，我就想：退而求其次吧，反正只要能参加静修营就行。重要的是，自己家的师兄也报名参加了静修营，只要能和她一起参加，她能作为营员受益，就值得了。

在义工培训时，觉平师兄说：“不要因为不能录取为营员就在心里盘算，反正要参加活动，义工就义工吧。这种为了参加活动而做义工的想法，并不是正确的心行。”其实，自己就是这样的想法，所以重新思维

了做义工的意义。义工是为了成就这次殊胜的因缘，大家各司其职，让营员们感到喜乐，走进佛法的智慧海洋，进而把这份喜乐和智慧带回生活，利益更多众生。同时，也能在做事过程中检验自己，成就自己。通过这样的思维，心行上得到一些调整，由原来的“退而求其次”，转变为欢喜、积极、主动地参与义工工作。

二、行堂的工作内容

行堂需要提着一桶桶饭菜来回走动，很耗体力。所以行堂组 40 多位义工中，只有 4 位女师兄。大家分成 4 个小组，每组负责 4 排座位的行堂任务。我被分在行堂一组，共有 10 人，负责女众区的前 4 排，我和深圳的善持师兄负责第 2 排。

行堂组的工作，包括行堂前的准备、行堂及之后的扫尾。准备工作包括打开水、烫碗筷、摆碗筷和提饭菜，扫尾工作有抹桌子、拖地和抬碗筷“入库”。因为碗筷要用开水烫洗，所以每天三顿饭前，我们几个组轮流到开水房去打开水。早上 5:30，中午 10:30，下午 3:30，每天三次、每次两趟去开水房运水烫碗。碗分大小两个，大的装饭菜，小的装汤粥，我们一般在 15 分钟左右就把 800 副碗筷和纸巾摆放整齐。速度之快，连自己都咋舌！然后大家整齐地站成一排，合十恭候法师和营员们的到来。

在第一遍行堂时，我一般负责先行饭或粥，其他师兄行菜。后面再根据营员们的情况行三到五次。因为女众吃得相对较少，我们组的压力并不大，但负责男众区的行堂组就得勤快一些。因为参加静修营的人员太多，每次都要过二堂，第二批营员只有等第一批用完才能进餐。考虑到不让大家等太久，二堂的准备工要迅速完成，我们只需要 5 分钟左右就可以准备妥当。行堂结束后，我们要负责斋堂的清洁卫生，抹桌子、拖地，并把洗好的碗筷收好。如此，一次行堂工作才算圆满完成。



三、体会和分享

第一次参加静修营这样的大型活动，行堂的义工工作本身，静修营整体的组织管理，西园寺庄严整洁的环境和法师们清净自在的行仪，都给自己诸多触动：

1. 丛林生活的智慧

在行堂组培训时，觉净法师为我们讲解了行堂的规矩和注意事项，使我对行堂有了全新认识，内心十分赞叹佛法的智慧。这次静修营有近千人用餐，试想，如果像社会上那样吃饭，会乱成什么样子，又得花多少时间才能吃完？但古德智慧地创造了行堂这种方法。吃饭时，大家都平等地坐在斋堂，没有VIP，没有包间，谁碗里的饭菜都一样。吃饭时大家静默止语，饭菜不够时怎么办？并不是像我们平时那样嚷：“服务员，再来一碗饭。”那么多人嚷着要加饭，真不知能不能顾得过来。用斋

时要添菜添饭，只需把碗推出来就可以，饭菜的多少，汤粥的稀稠，都有优雅的动作来表示。

2. 食存五观，吃饭是修行；欢喜无量，行堂是供养未来佛

每次用斋前，都要唱诵供养偈，供养佛法僧三宝，带着感恩心去吃。斋堂又称五观堂，正中有个对联：“三心未了水难消，五观若明金易化。”时时提醒大众：吃饭不仅仅是吃饭，还要反省自己的修行如何，吃饭当下的心是贪嗔痴，还是觉照、感恩和惭愧。在用斋过程中，斋堂很少听到碗筷声，营员们都静静地安住当下，庄严肃穆。这种安住，让我们义工也生起巨大的幸福感。看着营员，我心里一直在想：这是多么可敬的一群人，放弃休息，投入时间和精力来到这里。

义工工作是很有意义的，觉净法师在培训时就告诉我们：行堂时可以观想自己在供养未来的佛菩萨，那样的话，会得到极大的功德利益。有次在行完一遍堂之后，站在一旁看着吃饭的师兄们，我突然想起法师的开示，就试着观想营员们都是未来的佛菩萨，而我给他们行堂，都是在行供养。想着有这么多菩萨接受我的供养，内心欢喜无量！给他们添饭添菜时，也十分感恩，感谢他们给自己供养的机会，希望菩萨们多吃饭，吃饱吃好。

10月6日药石的时候，负责行堂的师兄说，这是本届静修营最后一次晚餐，请大家吃好。气氛显得有些留恋和不舍。我在行堂时，看到有师兄在抹眼泪，自己心里也抽了一下，差点流出泪来。其实，义工和营员都在互相成就。营员感恩义工，我们作为义工更应该感恩营员，感恩营员给我们一次服务和修行的机会。

3. 在做事中检验修学，不断调整

凡夫心真是无处不在。在义工服务的过程中，开始时，自己的内心非常欢喜勇猛，觉得能为大家服务，是多么光荣而神圣的事！但随着时间推移，凡夫心也悄悄浮现出来。这个过程，是调整心行、检验自己修学的过程，深刻感受到导师说“让做事成为修行”的真正内涵。

行堂时，有的营员不吃某些菜，我就会想：怎么这么挑剔？还有的营员吃得多一些，而且专吃一种菜。几次行堂后，凡夫心就这样被外缘搅动起来，开始计度思量，起了分别。不仅如此，对于同是做义工的师兄，也开始评判。比如有师兄放餐巾纸时，放的位置不太好，以至于不好摆碗筷。有的师兄在那里游离，似乎找不到自己的事情。所有这些感觉，在经历刚做义工的激动和神圣后，慢慢探出头来，烦恼也随之而来。

于是我开始检视自己：所有义工都是放弃自己的休息时间，发心来成就这次殊胜的盛会，都是在发菩提心，行菩提行。只不过在做事过程中，大家有各自的想法，所以呈现的行为会有所区别。看大家做事，不能看外在表象，而要看内在的发心。退一步说，大家目前都是在凡夫位，自己又何以过多评判他人，对别人提要求？我们要做的，是检讨自身不足，随喜他人功德。

转念之间，世界也就改变。如此一想，营员和行堂师兄都变得可亲可敬。比如在摆碗时，某位师兄说：“这边还差 60 个碗。”不到一分钟，马上会有 100 多个碗到了。虽然从事相上说，似乎并没有那么圆满，但大家都欢欢喜喜地参与服务，这颗服务的心是圆满的，让营员们感受到的也是一种圆满。曾经听一位师兄说，义工行的过程中，一开始看上去都会很乱的样子，杂乱无章且没有头绪，但结果总是很圆满！这里的关键就在于，师兄们的发心圆满，而且真诚、认真、老实地对待自己的工作，这些就足以令大家为之动容。所以在这次静修营中，除了法师们带给营员的感动，还有每个义工师兄带来的感动。这是我作为义工体会最深的一点。

4. 道场的清凉令我感恩，法师们的威仪令我仰慕

西园寺是一座历史悠久的寺院，经过几代人的保护和建设才形成目前格局。普仁大和尚慈悲，连续多年举办静修营活动，平时也以内修外弘为重点。俗话说得好：“福人居福地，福地福人居。”法师们庄严清净，寺院的一切也显得与众不同。清净无染的气息深深感染着每一位来到西

园的人。通过与法师们的几次接触，我深深感到法师们不仅有内修，还有外弘，令自己高山仰止，对三宝的信心更加具足。

5.“先以欲钩牵，后令入佛智”，对书院的认识和信心更进一步

原来经常听“先以欲钩牵，后令入佛智”，觉得这是讲给别人听的，自己算是慧根深厚之人。进入书院才慢慢发现，末法时代，多数人学佛都需要一个平台，就像导师说的，要有良好的氛围。自己生在这个时代，跟大家有一样的共业，所以也需要良好的氛围。

这次参加静修营，对导师所说的“修学需要有良好的氛围”有更进一步的体会。因为大家在法师和义工营造的良好氛围中，法喜充满。很多营员收获很大，纷纷要求加入书院修学。这不就是佛教讲的“先以欲钩牵”吗？而“后令入佛智”就是提供有效引导。二者已经有效结合在书院修学中。

在闭营式上，大和尚苦口婆心地劝导大众。看着他清瘦的身躯，我内心非常感动。在当今社会，坚持以内修外弘为己任的道场已不多见。大和尚能坚持出家人的本色，不迎合商业浪潮，而且甘为人后，提供弘法布教的平台，积极为大众创造有利的修学条件，让我由衷钦佩。

10月7日上午是义工总结。济群导师做了重要开示，说这次义工服务是检验自己修学的机会，做得如何，主要看自己的心行，并提醒大家回去后按三级修学模式精进修学。

我是最后一个从房间离开的。看着大家一个个离开，踏上返程的路，内心很多的感恩和珍惜：感恩能和各位义工菩萨共处一周，让我从大家身上学到许多。这些无我利他的精神深深鼓励我前行，也让我更加珍惜这希有难得的福报：生而为人，得闻正法，还能进入书院次第修学。如果不珍惜，这点福报会慢慢被自己糟蹋了。

离开寺院去火车站的路上，我不再像原来那样多愁善感。在这里，我结识了各地的菩提道友，虽有不舍，但充满力量，内心更加坚毅。用一句话来形容就是：因为我知道，我不是一个人在战斗。

感动义工行，相约菩提路

行堂组义工李晓斌

我今年刚从上海交通大学法学院研究生毕业。前世五百次的回眸，才换来今生的擦肩而过。又说十年修得同船渡，那么我们前世要有多少缘分才能修得这次菩提静修营的相聚！不得不说大家都是幸运的，能够成为静修营的一名营员，能够在这六天里专心地闻思和修学，可以放下世间的一切琐事。

我想我也是幸运的，因为义工的伟大与殊胜，终于也与我联系在一起。我很庆幸，自己来到行堂组。尽管我被告知来行堂组时还不知道行堂组是干什么的。只听到电话里师兄说，来了就知道了！呵呵。在来的路上，听另一位师兄说，行堂组有点累，是体力活，主要是打饭！我当时想，这不大材小用吗？原来是打饭，还起了“行堂”这么好听的名字，哈哈。

等我到了行堂组，又发现，行堂不仅仅是打饭，还是一种修行。事实上，每一次吃饭都是修行。食不语，碗筷端在手中，吃饭时也要保持正念。第一次来西园寺，我们行堂组的义工组长慧标师兄这样跟我们说的时候，我瞬间就被感动，也被折服了。接下来的七天里，也的确如此，我深深地热爱上了这份义工工作。

人生中，第一次不为自己，只为别人来做一件事情。第一次在自己

吃饭之前，先为其他人摆好碗筷，擦亮桌子，盛好饭菜，我也为自己感动了。当汗水从身体各处流下来时，我是快乐的。尽管手里拎着满满一桶米饭，的确是累的，但我却从来没有如此快乐过。

如果每一次用餐是修行，那么每一次行堂，就更是一种修行。这让我想起一个故事。有个和尚在深山的一座寺院出家修行，但他对这个寺院非常不满。因为他要找的是高僧大德，而这里都是普通的修行人，每个师父都相貌平平，看不出有什么能耐。于是他离开这个寺院，去寻找名师。他走啊走，跋山涉水，去过很多寺院，都没有找到他想找的高僧大德。有一天在路上，有位菩萨示现，指点他说，其实他原来所在的寺院就有几位大菩萨。他说，我怎么不知道呢？菩萨说，你们寺院厨房那个烧火做饭的是文殊菩萨，推磨舂米的是普贤菩萨，那个扫地的是阿弥陀佛。他急急忙忙赶回寺院，可跑进厨房，做饭的师父不见了，推磨的师父也不见了。他看见扫地的师父就追过去，追啊追，追到山前，阿弥陀佛一下子钻到山里，不见了！他这才恍然大悟，原来菩萨就在做着那些又苦又累又脏的活！

大家有所不知的是，在我们行堂队伍里，有位刚怀孕的妈妈，有为了这次义工行用掉自己仅有的五天年假的90后师兄，而大家也看到了，还有腿脚不灵便的师兄。我们也看到，很多次，师兄们捡起桌上、地上的米粒放进嘴里。终于，我也开始捡起地上的米粒，放进嘴里。我想，那一刻开始，我长大了，成熟了，我开始走进佛法，开始领悟修行了。

此刻，我仿佛看到，明年此时，你们当中的无数个也成为了义工，成为了行堂组的义工，拣菜组的义工，成为了洗碗组、接待组的义工，你们也成为了你们心中的义工菩萨！衷心祝愿各位营员和义工师兄学业有成，工作顺利，自觉觉他，修行圆满。下次静修营，我们在西园不见不散！最终，我们在极乐世界，不见不散！

快乐行堂，自我成长

行堂组义工如嬉

第八届菩提静修营时，我在礼仪组当引导义工，受到行堂组师兄的细心照顾，感到十分温暖。为此，我发愿今年静修营要当行堂义工，以同样贴心的温暖来服务大众，照顾参加静修营的每一个人。

报名后，经过漫长的等待，义工组长终于和我联系。当我知道被分配到“行堂组”时，惊喜万分。即使我的体能不是太好，有时走上天桥都会气喘头晕，但这没什么好怕的，我想，到了西园寺自然就会好起来。因为我坚信，纯正的发心，三宝一定会加持。感恩三宝，给我成长的机会！我带着服务大众的心，再一次来到西园寺，来到静修营。

第一天，经过简单的培训，随即到斋堂实习。当时已是下午4点多，很快就到药石的时间，这意味着我们马上就要上岗。就这样，我穿上了行堂三件套“围裙、口罩、高帽”。当天大概有几百人药石，全是义工师兄。组长就跟我们说：“这就算是上岗前的锻炼，慢慢来。”由于第一次做行堂义工，力气不是很大，打饭打汤这些重活就交给有经验的男师兄，我只负责打菜。

由于用斋前需要作供养，因此当第一排的营员们坐下来，我们必须马上行堂，让师兄们碗里有斋饭作供养。无论打饭还是打菜都必须做到“快、准、稳”。我一手提着菜，一手拿着勺子，跟着有经验的师兄开始

行堂了。大概是我行堂有天赋吧，拿桶的位置和着力点都比较准确，所以不觉得桶很沉，打菜同时快步移动的高难度行堂技术也算不上什么。第一次行堂，虽然不是很纯熟，菜有时会分得多些，有时会分得少些，不小心还会洒出一点点，但总体感觉还过得去。可当我用斋时，手居然不停地颤抖，抖啊，抖啊……碗筷就随着摇啊，摇啊！我只好把手靠在桌边，碗才摇得没那么厉害。我边吃边想：往后几天该怎么办？手抖得这么厉害，明天还能行堂吗？饭后行堂组开了总结会，组长慧文师兄说：“即使壮硕的师兄，或者练过功夫的师兄，在第一天行堂过后都会出现手抖的情况。晚上好好休息，第二天就会没事。”这才让我放下心来。

第一天几百人过堂，第二天人数翻倍，第三天人就更多了。有了渐次积累的经验，我的压力并没有很大——一方面是因为我行堂的速度提高了，另一方面是因为小组长慧文师兄协调及时。为了让师兄们都能吃得饱、吃得好，需要及时到厨房补充斋菜。有一次，我刚行完堂回到备餐桌，看到桌上装菜的桶都空了。这时，慧文师兄递给我两个空桶，让我到厨房去补充斋菜。虽然厨房就在一百米左右的地方，并不算远，但我蒙了一下，心想：我是女生，怎么让我去提两桶菜呢？看着慧文师兄严肃的表情，我只好提着两个空桶出发了，边走边嘀咕：为什么不男师兄去呢？回头看看，全部男师兄都在行堂，我就想：大家都拼命努力着，我必须跟上才行！在三宝加持下，我真的把两桶菜从厨房提到斋堂，而且没感到十分吃力，这大概是因为心态及时调整的关系，没给负面情绪可乘之机。几天下来，我陆续去厨房提了几次菜，都不觉得累，得意地给自己封了个“行堂女汉子”的绰号。

不料，同样的情况再次发生。所有男师兄都行堂去了，这次慧文师兄让我到厨房补汤。我一听到“汤”就立刻拒绝：“不行啊，汤太重了，提不动。”慧文师兄说：“没关系，打半桶就好了。”听到“半桶”的折扣，觉得赚到了。于是，我抱着试试看的心态到厨房打汤，边走边回想：以往从厨房提到斋堂的汤都是半桶，这次并没有减少，只是上了自己的

当！既然上了梁山，就当好汉吧，况且我是行堂组为数不多的“女汉子”呢！估计了一下体力，让厨房师兄少装点汤，我就顺利地把汤提回斋堂。在这过程中，我反省了一下：很多时候我是被自己的设定束缚。比如我是女生，不该提重的东西，补菜的重活应该由男师兄干。其实，只有把心的设定放下，才能开发自己的潜力。非常感恩慧文师兄，让我有打破我执的机会。组长站得比我高，考虑的都是大众利益——大家是否能吃饱吃好，对比常在妄想中打转，只考虑自己利益的我，真是太惭愧了！

西园的菜特别丰富，清炒时蔬、咖喱土豆、香菇煮豆腐等，十分美味。每次行堂，我都会先把“受欢迎的菜”分给师兄们，希望大家多尝尝。但拆开精致的“外包装”，其中还是带着凡夫心。除了想让师兄们多吃点以外，还想着：快点把菜发完，我就可以快点轻松。不但没考虑其他师兄同样的负重和劳累，更没有考虑饭菜因素，比如青菜不能放太久，行堂应该先把青菜分完，才不致于浪费。为此，我深深地忏悔！

组长之所以能当组长，不仅是因为行堂的经验比我丰富，更由于无我利他之心比我强烈。每当营员和其他组的义工用完斋，轮到行堂组用斋时，小组长都会主动为组员们行堂。慧元师兄和慧文师兄就是坚持到最后的两位师兄，他们的菩萨行让我非常感动和敬佩。因此在最后两天，我特意找机会给两位师兄行堂。当给慧文师兄添上菜时，我心里十分欣喜。同时，我也看到了自己还有成长的空间，修学佛法的动力加倍，并希望能跟不同的师兄共事和学习。

感恩三宝，感恩西园，让我有机会服务大众，有机会与师兄们交流学习，使我从体弱的小女子成长为“行堂女汉子”，身心都得到提升。我希望下一届静修营能再一次到行堂组服务大众，再一次在清晨5点到斋堂跟义工师兄们一起皈依共修：一边摆碗筷，一边唱着《三皈依》；再一次跟义工师兄们整齐合十，欢迎营员们到斋堂用斋；再一次看到营员们添菜后满足的笑容；再一次风风火火又有条不紊地行堂……

一幕幕欢喜万分的场景，使我的内心充满了正能量，感恩！

我们是一家人

行堂组义工善持

这个国庆节，注定成为我生命中的一个起点，一个跨平台的起点。由这个起点，将实现我由凡夫走向菩萨道的跨越。这个国庆，我与两百位义工同台演出，奉献给来自山南海北的各路师兄一台后勤大剧。

2012年元旦第一次走进西园寺，法师的一句“欢迎回家”，在那个严冬带来了家的温暖。2013年国庆，我如约回到这个心灵家园，如愿以偿地成为一名光荣的行堂义工，工作内容是为天南地北回家的菩萨们添饭添汤。这是多么光荣的一项工作，可不是那么容易挤进来的。想当义工的师兄很多，不过都在排队呢。没录取的师兄都在眼巴巴等着哪个师兄退出好顶上去呢。

行堂这几天，有太多的感动。这次的义工工作量非常大，七天中每天要支持近千人用餐，对后厨、洗碗、行堂组的义工来说是一个挑战。粗略估计，七天要洗近六万个碗、七千斤菜，还有无法预测的削皮任务。面对种种挑战，师兄们传承了菩萨道的利他精神，以无我的状态做事，无怨无悔。手割破了贴上创可贴继续上，一个口子破了贴上，两个口子破了继续贴上，始终坚守在自己的岗位上，保证了义工工作的顺利进展。

一个岗位多个义工抢着做。没分到岗位的师兄也不气馁，默默地和你一起做。这是任何世间团队所没有的，是通过三级修学和服务大众模

式成就的精神。每时每刻，师兄们都在践行着导师“让做事成为修行”的引导。

临来苏州的前一天，医生诊断我为急性腰椎间盘突出，需要入院治疗，但对受菩提心戒和做义工的渴望让我推迟了治疗。怀揣着药品和满满的激情，我来到西园。正是被师兄



们的精神鼓舞着，我忘记了身体的痛，服务着各地回家的菩萨们，两天、三天，在这样的坚持中度过了。

第四天下午，忙碌完三皈五戒的场地布置后，回到寝室，伤痛爆发了。躺在床上拉筋时，同组师兄看到并得知状况后，在药石时与组长师兄做了沟通。当我傍晚再次进入行堂队伍时，全组师兄都在关注我的情况，并一致要求我承担轻点的工作。那一刻，我的心彻底被师兄们的真诚融化了。行完堂后，师兄们来寝室询问情况并带来一位北京的师兄给我做针灸理疗，当下感觉是家人来了。通过针灸，我的状况缓解了很多。

这样的气氛和无私的关爱，在这末法时代，除了自己的至亲，也只有有在师兄间才能感受得到。有太多的感慨，太多的感恩，感恩师兄们对我的无私照料，感恩三宝。也许有人会问，为什么会有这样的关爱，会有这样的做事，我会告诉他们，因为我们是菩提道上的学子，因为我们是一家人。

作为一名义工，自己有责任来护持这个家园，护持这希有难得的正法。导师已经给我们指明了道路，我们要做的就是不折不扣地按照导师说的去修。在修学过程中，我们还要以做事来检验自己的修行状况，在不断重复和检验的过程中完成生命品质的提升。

我们洗的不只是碗，还有自己的心行

洗碗组义工净伟

静修营结束了，我的洗碗工作也随之告一段落。从9月30日晚上岗到10月7日下午结束，义工们一直都处于忙碌的状态。洗碗组高峰期，每天要洗六千多个碗，不容易。作为洗碗组唯一的男师兄，我主要负责搬碗倒水。这个工作可以和很多师兄结缘，但结这么多缘是需要体力的，很累。连禅修时打的妄想，也是一堆一堆的碗和箱子。然而，劳累带来了充实，收获了更多的感动。在此，和师兄们分享几点我的感想。

首先，做事之前要先调整好发心。今年是我第一次参加静修营义工，所以对义工工作还比较模糊，当时报名是既想做义工又想顺便参加活动。当得知被分到洗碗组时，有些失落。因为期待听法的愿望很可能就此破灭——据说，往届洗碗要十几道工序，上顿还没洗完，下顿又要开始了，顿时感觉压力很大。但实际上没有那么恐怖，今年有师兄供养了消毒柜，可以节省不少时间，多数情况下还是有机会参与活动的。

报到当天晚上，我便直接上岗了。接连两天的紧张工作，感觉非常累。10月2日上午因为要工作，没能排班参加诵经法会，有些纠结。工作结束后，便自己坐到放生池边诵读《普贤行愿品》。当看到佛陀过去生中曾布施过恒河沙数的头目手足时，我顿时感到无比惭愧。比起佛菩萨利益众生的殷重愿力和舍心，自己是何等的狭隘渺小！当下我便决定，

此后要以供养的心来做好义工工作，不求个人所得，心量顿时打开了很多。这个经验让我确信，发心一旦正确，便可以瞬间超越烦恼。如果开始就正确，很多烦恼可能就不会生起。

其次，做事修行要保持觉知，警惕“高尚”。如果世俗中的我执是铁链子，那做义工的我执就是金链子，但无论什么颜色，执著就是执著，换了包装本质也不会变，都会成为修行路上的陷阱。比如刚开始用推车推碗时，我一直是自己在推。后来有营员过来要求帮我推，这样一来，就是白衣服的营员在推车，黄衣服的义工跟在旁边走，我觉得很不合适，所以不太情愿让营员师兄来帮忙。但我很快意识到，这个想法无非还是我执在作祟，既然要学做菩萨，就要学会恒顺众生。如果作为义工不推车而让营员推车有些尴尬，那也要将这份尴尬承担下来，好让更多师兄能在帮忙中多种善根，培植福报。于是，在保证工作效率和秩序不受影响的前提下，我会根据师兄们的意愿，适当给大家分配些工作。

第三，修行需要选择并管理自己所处的环境，亲近或主动营造良好的氛围。凡夫都是心随境转的，如果能



安住善所缘，多亲近导师，多和师兄们一起承担书院工作，这个环境就可以成为修学的增上缘。选择将六根安住在清净利他的境界里，借助环境的影响，更容易让自己从过往串习中抽离出来。尤其是这次，洗碗组师兄们直下承担的无我利他之心，以及轻松欢乐的工作态度，让我内心产生了很大的触动和改变。这是三宝和导师的加持及功德显现啊！

静修营之前的漫长时间，我几乎每天都睡得很晚，烦恼很多，自己的身体及修学状态都差强人意。但当这一期的义工工作临近结束时，我感觉身心前所未有的放松愉悦，这是我花了很长时间调整而求之不得的状态，这些天却已不知不觉切换到正常。静修营的加持力不可思议，这也更加坚定了我未来以三宝和修学为核心的人生方向。

最后，感恩导师的良苦用心，为我们加持充电；感恩师兄的辛勤付出，让我有缘经受一次洗礼。我们洗的不只是碗，还有自己的心行。



迷惑来，欢喜走

洗碗组义工善贺

七天静修营过后，回北京上班，雾霾一片！让我想起自己去静修营的初衷和发愿：“一定要当义工，过一过天堂的生活。”去年，我因缘不成熟错过了当营员的机会，而我们班净理师兄参加完静修营后感慨：“西园寺是人间的天堂，是人间的净土。”

十一之前，我的生活工作一片死气沉沉。我讨厌每天重复的工作，但又看不清楚，走不出来。每天，我带着任务听闻佛法，做着义工。闻法是为了小组共修和班级共修；做义工呢，更是缺少了欢喜，变成了任务，好想找个菩萨来学学。所以，我是带着寻找一片净土，摆脱工作疲倦，学习师兄们怎么做好菩萨的心去参加静修营的。

但得知自己被分到洗碗组做义工，失落感还是突然袭来：一是我平生最不喜欢做的事就是洗碗拖地；二是洗碗组怎么寻找天堂，怎么学习菩萨做事呢？

当我来到洗碗组的场地，来自北京的净伟师兄已经穿好了围裙，美丽的觉俊师兄一脸阳光地对我微笑，其他师兄也已经戴好手套、穿着围裙开始忙乎了。看到这架势，我也放下包，开始投入到工作中。我一边刷着碗一边想：怎么能洗出无我呢？刚才义工大会上还讲：我们来做义工，就是发菩提心，利益众生，无我利他！我们一起洗着一筐又一筐的



碗，我没有悟出什么是无我，更没有悟出什么是利他！眼见每一位师兄都很忙，我告诉自己，别闲着就成。我当时的感触只是，师兄们不怕苦不怕累，并且他们都很开心，对我也很关心。

直到10月1日中午，我们洗完早斋所有的碗，家属觉宣师兄陪我去放生池散步，放松放松！我说出了心里话：“我绷得很紧，不开心，我要回家！”觉宣师兄毫不客气地对我说：“你就是把自己端得太高，看得太重了！你来静修营就是要放下自我，服务众生。”我当时竟然没有生气，反而想到导师平时的开示，决定放下自我，回去好好洗碗。之后，我放下“自己”这个包袱，洗碗就变得轻松了，看其他义工师兄们也变得更加和蔼可亲了。静修营的日子，变成了一种享受！

再来说说我们组的师兄。来自上海的净忍师兄，我们的组长，不管我们有多少意见提给她，她总是笑着接受，然后忏悔自己做得不足。“随喜他人功德，检讨自己不足”的书院精神，在她身上体现得那么完美。

佛山的慧艺师兄，总能想到别人需要什么，然后给予帮助。比如我经常会和她抢着做同一件事，她总是笑笑，说：“师兄您来吧。”她教我，我们没事做的时候，可以欢喜地在旁边随喜他人做事。当时我就有一种暖暖的感觉，她教我的，就是我要修习的慈悲。

厦门的智凡师兄，眼里手上永远有活。今年是第三次参加静修营做义工，平时也经常在南普陀寺做义工。得知师兄发愿要将此生及余生都用来利益众生时，我真的很受震撼。不管是经验还是发心，师兄都是我学习的榜样。有位师兄这样描述智凡师兄：四五十次的碗筷消毒，没有一次少了师兄的身影；当我们都在休息的时候，智凡师兄在擦桶、扫地、分拣筷子……

厦门的慧晶师兄，一边当洗碗义工，一边采访搜集我们组师兄的心得，一边传灯，真是有智慧。

福州的觉华师兄，永远那么欢喜快乐，工作之余和我们一起合影留念。她在微信中道出了我的心声：第一次以义工身份参加菩提静修营，在家是“闲置”的我，第一次做洗碗义工。第一时间报名却没有被录取，但愿力不可思议，最终在因上努力，替补当上了义工。

还有很多师兄默默地付出着。他们就是菩萨行者，是我学习的榜样！

感恩洗碗组师兄们的慈悲待人，无需过多的话语，微微一笑就能把慈悲的善念传达。让我学习在做事中修行，在静修营的每一天都法喜充满。发愿尽未来际，每届都来静修营学做菩萨。

静修营期间，我有幸参加了菩提心灯、西园夜话、菩提心戒、行脚，随喜参加了三皈五戒法会。西园夜话，夜色很美，大伙儿坐在一起敞开心扉分享心得，提出疑问，导师解答。当时的感觉，真想让时光停留在那一刻。行脚是导师带我们去郊外湖边散步，欣赏师兄们供养的节目，放下一切，回归大自然的怀抱。我很开心和北京师兄们一起表演了节目，供养三宝和师兄们！正如歌词唱的：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。”那一刻，我觉得身边的一切都很美，这里就是天堂！

最殊胜的是：我受了菩提心戒，发愿从此“为利有情愿成佛”！静修营让我体验了天堂的生活，满足了我之前的愿望，还收获了满满的欢喜、幸福和快乐！

服务静修营，处处有榜样

洗碗组义工觉俊

一年一度的菩提静修营又到了。由于去年没报上，心里一直惦记着这件事，所以，今年通知刚出来我就和老公报了名。我报义工，他报营员，满心欢喜地期待着。

谁知，9月5日晚上，刚刚吃好晚饭，慧翀师兄就说，录取名单里没看到我的名字。我赶紧去网站查看，一遍、两遍、三遍，就是没有我和老公的名字。那一刻的心情真的很难形容，虽知道是无常，可失落感还是猛然袭来。

慧翀师兄安慰我：“没想到今年这么难报，去年还不太难。这也说明越来越多的人开始关注佛法了！”这么说，我倒是释然了不少，但心里就是有种放不下的感觉。我忽然想起今年五一的菩提家园分享活动，慧翀师兄也没报上义工，但她毅然订了酒店去西园等待替补，终于做了义工。我何不试试？

于是，我发心做候补义工，和相关师兄联系报名。虽然知道机会渺茫，但并非完全有可能。功夫不负有心人，终于在9月25日，老公接到被补录为营员的通知。我也于28日，接到慧宇师兄的电话，获得了一个做义工的机会。我想，这就是愿力助推、三宝加持的结果。

9月30日下午，我按时来到西园，被分到洗碗组。由于是第一次在

如此大型的活动中做义工，一切都是那么新鲜、美好。看着和我一样穿着黄衫的义工，他们来自全国各地，互不认识，但个个满面笑容，相互合十问好，仿佛久违的家人一般。

这次静修营的用餐人员有一千多，每人一餐用两个碗，一日三餐，洗碗组一天要洗六千多个碗！工作量可想而知。最初的喜悦在消退，只有忙碌和浑身的酸疼。导师说，做事就是修行，但我却找不到修行的感觉，身体变得沉重，心态变得茫然。就在这时，慧艺师兄发话了：“我们做事的发心是什么？是单纯的洗碗吗？我们是为营员服务，为其他义工服务，为利益一切众生服务。一餐两千多个碗，就是一千多个善缘啊！”十几位师兄一下子被点醒了。是啊，发心是源头，起点决定终点。接下来的几天，师兄们的状态越来越对，交流收获的分享越来越多。虽然做着不同的事情，但我们有着同样的发心：为利益六道一切众生而做事。

在修行的同时，我感受到了榜样的力量。在义工队伍中，有太多师兄给了我很好的示范和指导。如净忍师兄对节约用水和保障健康、利益众生的理解；智凡师兄以慈悲、感恩的心，不知疲倦地给碗筷消毒、分拣筷子、擦桶、扫地；净方师兄吃苦在前，享受在后，还教大家保健操、刮痧、按摩，消解疲劳；觉华师兄乐于助人，安住当下的那份洒脱与自在……

仅仅洗碗组的义工师兄就有如此多让我学习的地方，何况书院那么多义工师兄！我深深体会到，令我感到喜悦殊胜的，不是被幸运地选为义工，而是如何做好义工，如何在义工团队中检验自己的心行，增进自己的修学，培养和佛菩萨那样的品质。

静修营归来，我暗暗发心，要在未来的日子里，珍惜法缘，精进修学，发心为利益一切众生而做义工！

站上这个舞台，丢掉那个“我”

——静修营的“喉舌”主持组

慧 韬

对于静修营法会主持慈妙师兄来说，2011年1月1日菩提书院成立日还有另一层重要含义——那天参加各地学员分享时，学佛才一年多的她，在济群导师及所有师兄面前大声发愿：我要做弘法的“小喇叭”！

数年后，已在书院各项活动中主持不下二十次的慈妙师兄，将自己的目标升级到“大喇叭”！从社会舞台上追求自我的完美形象，到以三宝为中心、抛掉自我，站在静修营的舞台上，要传递的惟有法音妙语。

台上如理引导，台下如法修学

“我们每个人手上都有一盏灯，能够照亮他人的灯。要保证这盏灯不熄灭，需要我们所有人去保护它，同时要有更多的人来传递。这就是灯灯相续的法门。”在菩提静修营结营仪式上，主持组副组长慧有师兄在暖场时真诚而又动情地讲着这番话。

还有很多这样的语句，都出自他们的即兴发挥——主持书院的所有法会、节目，慈妙师兄和慧有师兄从来不准备主持人串词。站在台上做过分享的师兄应该都有这样的经验：即便写好发言稿，一旦站上台，激动伴随

着紧张，也会让你情不自禁地结巴、忘词，甚至泪奔。就算日常工作中有丰富的舞台主持经验，在面对导师的慈悲、师兄们的真诚时，内心也难免波澜起伏。要准确把握导师开示的精髓、拎出师兄们分享的要点、巧妙串接供养节目的上下关系……这些，全凭平时的修学功夫。

“很有幸，今年导师的主题讲座由我们来主持，这是第一次！以前只是看其他法师在主持，很羡慕，很随喜。而当我们来主持时，在敬香、供灯的时候就觉得特别殊胜——因为你不再是一个旁观者，而是一个参与者，必须如理如法地把法会主持好。”慈妙师兄所说的“如理如法”，包含着一个重要内容：主持这样的法会，和社会上的主持不一样，不仅要活跃气氛，和大家联络感情，更重要的是法的传播！“站在这里，说的不是世间言词，而是与法有关的内容，要引导大家对三宝生起恭敬心，对正法生起信心。虽然不能决定结果，但我们要做有效的引导。”

其实，每一位静修营义工都是书院学员的代表，体现着佛法对我们人





生观、价值观的改变，更不要说站在舞台上的主持人了。任何一点瑕疵都会被台下的人看得清清楚楚，所说的每一句话都代表了我们对法义是否领悟，修学是否到位，八步骤是否真正落实到心行中。

“虽然每位书院师兄表现出的清净庄严、恭敬虔诚大家都看得到，但主持人站在台上就是一个焦点。如果你行仪端庄、言词恰当、引导得当，营造出如法的现场气氛，更有利于大家对佛法和三级修学生起信心。作为书院活动的主持人，我们很有使命感！”

抛却自我执著，追随菩萨足迹

在社会上，主持人也是明星，是完美个人形象的化身。但到了静修营的舞台上，主持人却和其他义工师兄一样，朴素、本真，因为他们代表着书院学员的形象。“这完全是两个体系！社会上主持人展现的完全是个人魅力，要化好妆、穿漂亮衣服、高跟鞋，保持完美身材……怎么漂亮怎么来，目的就是突出个人形象。而在这里，首先要打破对自我的执著，弱化‘我’的形

象。当我第一次素颜站在舞台上，我看到自己一个很大的突破和改变。”

打破对个人形象、对“我”的执著，将佛法智慧转化为如沐春风的妙语来打动他人，让营员加深对书院的了解，建立对佛法的信心。“这样的转变，源自对佛法修学的感悟，源自法给予我们的自信。”

智慧的力量从佛法中来，从台上传导到台下营员师兄的心中，同时也传导到主持师兄日常的修学和生活中。

“以前我的人生目标，就是过好自己的小日子。当第一次站上这个舞台时，在紧张、忐忑的同时，也看到了自己修学的薄弱和不足。这成为我精进修学的动力！在以后的主持中，在三宝的加持下，加上自己的发心，我逐渐从最初的紧张，到能随顺任何发生的状况。因为我心里只有一个愿望——希望给营员带来更多对书院的美好印象，而不是自己的个人形象！”

而在日常的工作和生活中，因为学佛而增加的出世间智慧，使慈妙师兄身上愈加散发出知性的美，这是任何外在修饰无法比拟的。

佛法智慧在慈妙师兄的心中悄然滋长。从未学过音乐的她，在一个宁静的早晨，脑海里忽然飘过一缕似乎已哼唱了累生累世的旋律——佛曲《追随》诞生了。

“我见过您吗？您笑而不答，阳光洒遍了心田开花。

一定是您呀，终于找到啊，清风吹过了天地无涯。

轮回里，我多少次地迷惑，却又多少次蓦然回首，您却总在我的身后，不论何时，从未远走……”

“今生遇到导师，我觉得都已经晚了。在尽未来际的路上，我们会一直追随导师，直至菩提！”站在台上，两位主持人深呼吸，眼里噙着泪水，满怀欢喜和感恩，目送导师回寮。

感觉不到我们的存在，才最好！

——静修营的“耳朵”视听组

慧 韬

静修营的每一个义工组，都承担着艰巨的任务。在历境炼心之前，首先要经受体力的磨炼和考验。别看文宣组的文字记者熬的是脑汁，其实还要练眼力、坐功和手指功；行堂组、场地组拼的是臂力；洗碗组、拣菜组的师兄则要练弯腰功；礼仪组修腿功；摄影义工是负重跑；传灯组看的是嘴上功夫……义工师兄们欢喜做事之余，能够聆听导师开示，内心还是相当惬意和自在的。然而，有一组师兄的工作却十分“熬心”，用他们自己的话说：“精神那是高度紧张啊！”他们，就是历届菩提静修营的“耳朵”——视听组。

捕风：默默奋斗在后场的“幕后工作者”

午后，斜阳撒在三宝楼大觉堂宽敞的平台上，天上闲闲地飘过几朵白云，映衬着难得一见的蓝天。“这天气很不错啊！今晚说不定能看到很多星星。”界文法师在查看晚上禅修的场地时，激发出一个灵感——晚上的禅修从殿内搬至室外进行！让营员感受身心与大自然的相融。

“指令”一下达，首先做出反应的不是场地组，而是视听组——因为每一场法会几乎都会用到音像设备。法会在哪里办，视听组的“战线”就要拉



到哪里。刚结束了济群导师主题讲座的音控工作，接到任务的视听组在智观法师的引领下，立即从戒幢讲堂的音控室快速集结，转移到大觉堂开始搬音响设备并布线。

视听组由音控和外务组成，这是两个相互紧密配合的环节，相当于大脑和五官的关系——负责内场音控的“舵手”是视听组副组长慧森师兄，他手指每一毫米的划动都会直接反映到前台法师和主持人的话筒中，使他们的声音通过音响被放大，传递到每一位营员的耳中。因此，慧森手中掌控的不是小小的调音键，而是大脑神经！

作为一个真正的幕后工作者，要想准确配合前台每个环节的衔接，使其顺畅进行，必须有一双眼睛替他看、有一对耳朵帮他听。这个“外置五官”，就是外务善松师兄。

炼心：承高压，紧张应对突发事件

经过历届的经验积累，静修营主要活动项目已基本固定，每届只是一些细节的调整。然而对视听组来说，每一次任务都隐藏着无数不可测的因素，哪怕是常规的讲座，至少要在半个多月前就做好周密的设备检修。即便如此，在法会进行过程中，也有可能出现突发状况，轻的比如突然出现啸叫，重的就是“令人崩溃”的问题了！就在10月2日上午导师的主题讲座开始前，营员已鱼贯进入大讲堂。全场秩序井然，而内场的视听组却急得像热锅上的蚂蚁——慧森师兄提前了2个小时检查无恙、之前活动还使用正常的电脑，这会儿突然“瘫痪”了！

“几番周折，我们终于调换到一台高配置的笔记本电脑换上，才在最后一刻化解了危机。”视听组组长觉贤师兄介绍，像这样固定场地的活动，已经过充足准备，也无法保证不出问题，更不要说外出行脚之类的活动了，那里的音响设备都是外租的！面对临时编排的节目、陌生的音控场，不知道下一个节目的配乐在哪里，音控师面临的挑战无疑是巨大的。“整个法会流程走下来，就像是演播了一台电视晚会。不同在于后者往往是录播，而我们这里是没有经过任何预演的直播！所以得一心多用——在做这件事的时候，脑子里要想着下一件事怎么处理。”

无常，是对音控师最大的考验。比如新节目的插入、歌曲次序变换后的衔接、主持人的临时更换、不同营员音量的高低等，都会影响到全场活动的音效。所以，每场活动都让整个视听组义工的神经高度紧张。因为他们清楚：内场每一个小小纰漏都会传到外面所有人的耳朵！也因此，与其他组义工师兄真诚希望每位营员能切身感受到静修营周到的服务截然相反的是，觉贤师兄却说：“只有当外面的人都感觉不到我们的存在，那才是最好的！”也就是说，音响效果出来，能让每个人感觉非常柔和、流畅，不觉得突兀或跳动，没想起来有音控什么事儿，对视听组来说，那就“阿弥陀佛”了！

成长：接受无常，拥抱所有的变化

既要求掌握专业技术，能够处理所有细枝末节，又要迅速调整自己的心、全身心地投入到下面的工作中，这样的心理素质要求绝非一般。“对我们来说，要学会把活动前十分钟出现的问题，在这一刻立马忘掉，就当什么都没发生过一样，然后处理接下来的两个小时的工作。”这样让人神经高度紧张的工作，视听组的师兄们不仅能结合佛法去看待，更把这当成了历境炼心的过程。“在第一次负责静修营音控工作时，碰到这样的突发事件，神经会紧张到要崩溃！压力很大。但经过这几年的历练后，内心从最初的紧张、焦虑，到现在碰到任何问题都认为是正常的，能淡定地对待。”

接受无常，拥抱变化。在因上，全身心地投入；在果上，对不能完全把控的事不再执著。成长，正是在这种内心的磨砺中，在观念的改变中，一点一点去除了自我，逐步走向无我利他的道路；成长，是因为“书院给我们每一个义工提供了很好的锻炼机会，让我们把所学佛法真正运用到义工行中，最终使观念和心态得到本质的提升和转变！”

我的静修营学习之旅

视听组义工燕青

开营第一天下午，视听组叶师兄打开视听组大门的一刹那，愣住了：“怎么那么多人，你们是？”我怯生生地说：“我们是刚报到的视听组义工。”“你们会音响控制吗？”“……不会。”“你们熟悉舞台操作吗？”“呃……不熟悉。”我能读出师兄的下一个问题：“那你们会做什么？”

我老老实实地说：“我们本来是后厨拣菜组的，这次视听组有经验的义工师兄都没能来。甄师兄去拣菜组选人，我们就随缘来了！”对着

满脸疑虑的叶师兄，我也开始心里嘀咕：“多少我以前也调度过上千人的公司年会，做视听应该没问题吧。不就放放视频，调调麦嘛。”“好吧，那大家开工吧。”就这样，不管组长满不满意，作为四个临时从拣菜组火线入队的义工之一，我的视听组之旅就这样开始了。

说到这次的义工之旅，也提一下我和西园寺的渊源吧。2013年5月，我参加了西园寺的一日禅活动。那时也不知道为什么，在三宝楼第一次见到导师，他都没说话，就那么安然祥和地从座位上走向舞台，我的目光追随着，已被戳中泪点，眼泪不由自主，流了满面。我不知这来自怎样的一种力量，但这份因缘足够强大，足以让我举家搬迁，离开我生活工作了20多年的城市，来到上海。去年金秋，我参加了第九届菩提静修营，在此接受三宝的滋养，感受义工无私感人、无微不至的服务，我愿成为他们中的一员。今年五月，我进了书院同喜班，现在和儿子一起再次来到西园，分别以营员和义工的身份参加这次菩提静修营。

回首过去两年，虽然刚开始引我接近佛法的因缘有起有伏，虽然中间也有数次踟蹰不前，纵观我的菩提之旅，就像一颗颗散落的珍珠被一一串连起来，慢慢地开始熠熠生辉了。

继续回到我的半路子视听义工之旅。组长师兄用最简单的语言布置完工作后，我的脑子就有点乱了。所有听似简单的操作流程，在我头脑中化成了一个个惊叹号：“这个是主音箱，副音箱，这个是3.5要转双莲花口，这个是接麦克风的卡农线，功放开关必须按顺序，调音台主要功能必须熟悉，绝对不可以让麦克风有啸叫，耳朵要灵敏地探知任何产生啸叫的可能。大和尚和法师讲话，乃至所有讲座的过程，视听部分绝对不能出错。PPT播放必须和音乐同步，幕布开关必须准确，麦克风的电池必须在临场前一一检查。”这么多必须，又不能错，我能做到吗？

较之之前的信心满满，我心里开始打鼓，连最简单的开关键都按得战战兢兢，担心焦虑的情绪慢慢涌了上来。于是，小伙伴们互相提醒：“没关系，我们是一个团队，有责任一起担当。”只要发的是菩提心，以

利他的心为大家服务，安住现在的工作状态，就一定能成功。

俗话说，世上无难事，只怕有心人。咱们虽然不懂，胜在有“烂笔头”。每一个环节顺序，每一首音乐调试好的音量数，统统记下。在我看来，视听组就是一个强劲的执行小组，一方面要求组员有创造力，能机敏有效地完成任务，更重要的还是有执行力，完全遵守程序，听从主持提示，按现场情况做出有序的调整，确保会场整体视听效果。

经过数次演示，实战开始了。我们视听组四个小伙伴，负责音乐播放的智问，负责 PPT 的延霞，负责录音的觉弦和看着外场的我，互相提醒，互相鼓励，注意力集中，终于完成了我们人生第一场视听操作。当天工作结束，和师兄们一起回向时，感觉我们每个组员都声音洪亮，信心满满，充满法喜。

之后数日，随着操作的熟练，一切显得更加顺利，也让我有时间去感悟工作之外的其他快乐和感动。比如早晨过后去拣菜组帮手，体会拣菜组师兄辛勤劳动中的喜乐；比如炎热午后慧文师兄递过来的“福利”，甜甜凉凉的糖蕃茄。更重要的，是师兄耐心听我诉说进书院后学习上的一些滞障，为我梳理纷乱的思绪。我深切感受到，作为义工和学员最大的区别，就是可以把学到的佛法运用到为大众服务的过程中。我进入书院同喜班刚两个多月，还不能像前辈师兄一样很好地领悟博大精深的佛法，但我通过学习和服务大众的实践，也体会到了浓浓的法喜，更愿意把这种法喜和佛法的种子传播给大家。

这就是我，一个佛法初学者的亲身感受。

在这里，我有句话还想对我的儿子讲：亲爱的儿子，感恩累世的因缘让我们在今世再次相逢；感恩这一周的陪伴，使我度过了如此有意义的西园之行。不久，我们又要面临分别，你将继续求学。希望静修营帮我们点燃的这一盏菩提心灯，一直照耀着我们，以及每一位师兄。希望我们在未来的生活中认真修行，更加勇敢、智慧、慈悲地直面人生。

我们才是第一个被感动者

——静修营的“眼睛”文宣组

慧 韬

静修营还没开营，文宣组的全面布局工作早已紧锣密鼓地提前展开。摄影、文字记者、编校、美编，一应特长义工的名单，在善生师兄的心中可以说是“茶壶里煮饺子——粒粒有数”！也因此，19位文宣组义工师兄是本届静修营第一批被录取的义工。

9月30日下午参加义工培训大会后，文宣组义工分别召开了三次小组讨论会。一次是摄影义工的见面会，分配任务，落实重点；一次是文字记者和编辑的讨论会，明确各项活动的报道角度；一次是协作图文报道的摄影和文字义工碰头会，知道如何在短时间内分工合作，相互协调。

本届静修营除了传统的新闻报道之外，新增了“图文报道”板块，即以各义工组为单位，深入挖掘每位义工师兄在幕后默默付出的点滴，捕捉他们挥洒汗水的一幕，记录每个人心路成长的历程。为深度挖掘每个义工组背后的故事，文宣组做了细致周密的工作部署：由5位文字记者和5位摄影记者组成了强大的组合报道阵容，后台还配有2位美编和2位文字编辑做支持，兵分15路，对所有义工组构成全覆盖的立体报道。这一精兵强将的阵容，在历届静修营的文宣工作中是前所未有的。



“为了做好静修营的报道工作，我们在一个多月前就开始学习第八届菩提静修营的相关经验，对文宣和摄影义工提前确定名单，并召开网络会议部署工作。因此，本届静修营的报道在量上会增加一倍，在质上会更有深度！”对于本次报道工作，善生师兄信心满满。

微传播、影像回放：第一时间传递我们的形象

“明天上午开始有皈依共修了，打板是几点啊？”本届菩提静修营中，不论是营员还是义工，很多师兄都养成了一个新“串习”——要想知道打板时间或讲座日程，会直接掏出手机、点开微信查看。这都归功于微媒体快速传播提供的方便。文宣组所有的新闻报道，包括大量图片、资料，都会同步提供给书院的网站、微博、微信和博客等，第一时间通过微媒体即时发布。

不仅如此，在传灯组的咨询台前，也有不少游客会用手机扫宣传单上的菩提书院二维码，先从“微直播”等栏目中，“虚拟”接触静修营活动。而营员和义工师兄们更可以随时随地用手机记录下自己的所见所闻，发布到“留言墙”上，粘贴到“随手拍”中，分享每一个欢喜经历、感动瞬间。

细心的营员会惊喜地发现，讲座前的暖场 PPT 上正闪过自己排班的身

影，或在大觉堂前露天体验禅修的场景！这是文宣组今年新增的影像回放。静修营每天的最新动向、所有花絮，都会在第二天的法会开始前播放。这能让营员更加直观地感受到：“我是菩提静修营的一分子！我，在这里！”组长觉净师兄解释道，“由静态报道转变为动态播报，这个转变，看似是简单的即时镜头的展示，实则我们是希望通过营员眼中看到的这些画面，进一步熟悉西园寺的一草一木、一情一景，增进亲切感。从镜头中看到自己的欢喜，看到自己的改变，从而提升参与感，乐于与法结缘。”

高科技航拍：软硬件皆是超豪华装备

一阵嗡鸣声掠过排班营员的头顶，抬头一看，是一架有四个螺旋桨的“小飞机”在快速升空！四下一看，一旁有位身着摄影马甲的师兄，手里正拿着一个操控器。原来，这是摄影组赵师兄的“法宝”。

像这样的超豪华装备比比皆是，摄影义工善泓师兄也特意为本次静修营配备了一架航拍机和长达 600 的长焦镜头。为了熟练掌握航拍技巧，善泓师兄还在家里把航拍机用绳绑在椅子腿上练习飞行。摄影女将慧吉师兄则为参加本次活动购置了最新款的尼康相机。

“我们这里，虽然义工人数不是最多的，但我们的软硬件配置都是超级棒的！我们组的 19 位义工师兄来自全国各地，大家个个都全副武装、整装待发，随时准备奔赴每一个报道现场。”在北京组建了“菩提摄影培训班”的著名摄影师畏冰师兄，拉了一队人马集体报名，准备参加静修营做摄影义工，但最终只有他一人被文宣组录取了，另外四位师兄被录取为营员和其他组的义工。因而，作为一名文宣组义工，畏冰师兄身上除了沉甸甸的相机，还有十多个人沉甸甸的期盼。

于是，在每一个接待点、法会、大斋堂、排班现场，都能看到扛着笨重的“长枪短炮”马不停蹄地奔波的摄影记者的身影；每一个小组会上、义工忙碌的角落里，都有一双双挖掘故事、洞察细节的文字记者细致的眼睛。



宣传vs学习：我们才是第一个被感动者

每天的工作就是去捕捉、去发现、去挖掘，文宣组就是整个菩提静修营的“眼睛”！不管是营员还是义工，每时都有让人感动的故事在发生，每刻都有清凉的开示令我们醍醐灌顶。这都是弥足珍贵的瞬间，虽不执著于这一时一刻，却应珍惜每一个当下。而那些细微的镜头，看不见的故事，就需要我们记者的镜头和笔去再现。

其实，我们才是被感动者！报道的时候，看到那一个个疲劳但坚持不懈的背影，一张张挂满汗珠仍带着微笑的脸，一句句朴实无华却无私付出的话，就让我们很受鼓舞！可以说，是这些被采访对象、这些义工师兄们触动和激发了我们做好报道的责任感。这不同于社会上一般工作任务的安排，是我们愿意积极主动承担的一份责任。我们是带着一颗欢喜心在做。每一个人，每一件事，都会给我们带来一份不一样的感动。所以，文宣工作一方面是在传灯，另一方面也是互相增上的过程。

入夜，三宝楼西侧的几扇窗仍透出熠熠灯光。文宣组的师兄们仍在奋笔疾书，在电脑上敲下这一天中新的感动。

开启佛法自媒体传播的集体智慧

——访微平台义工净明师兄

智 书

麦肯锡数据显示，2011年前，中国人使用移动互联网的时间每天不到2小时，而现在超过4小时。也就是说，很多人每天会多出2个多小时分解到坐地铁、吃饭等碎片化的互联网传播。那么，佛法传播是否也可以分解到碎片化的时间，帮助碎片化的人与法结缘，走向觉醒？

第八届菩提静修营期间，文宣组开始了新的传播探索，除了之前的网络、墙报传播等形式外，首次尝试在新浪微博、腾讯微信同步直播，与近千名营员、义工，以及更多未能来到现场的关注者进行互动。

据统计，9月28日至10月6日，“菩提书院”微信号新增粉丝917名；随手拍照片1368张；留言板心得411条；微信互动回复总数15304条，微信分享约1000条；“菩提静修营”新浪微博分享总计962条。

此次传播可以说取得了较好的效果，也为以后活动积累了宝贵经验。在建设微平台的过程中，义工们有着哪些感悟？净明师兄就微平台的缘起和意义谈起了自己的心得体会。

问：为什么想到为这次活动建立一个微信平台？它的意义在哪里？

答：最初有这个想法，和我看到的信众群体有关。在导师的信众中，集中了企业高层、创业者、律师、媒体、医生、教师等，这是社会各界最活跃、最有思想、最有担当的群体，也是生活压力最大、上有老下有小的新一代，相当于社会和家庭的中间层。从某个角度来说，贪嗔痴和诱惑欲望也最多，相应的，更有心灵方面的需求。导师建立菩提书院，帮助大家有次第地修学，和这个受众群体的内心需求特别吻合。

第二，这个群体使用微博、微信、移动互联网和自媒体的频次最高，恰好是移动互联网和自媒体的主要受众。另一方面，这个群体也是在自媒体平台上吐槽、表达、诉说内心痛苦最多的一个群体。在这样的背景下，如果菩提书院的各种活动能开设微博和微信平台，是非常契合他们需求的。

第三，移动互联网带来了时间的碎片化，大家吃饭在刷，坐地铁在刷，打出租车也在刷。这既有利也有弊。如果使用好，可以让贪嗔痴烦恼也碎片化。佛法是无处不在的，所以，我们应该利用这个平台，让正法渗入到生活的每一个细节。既然人们的时间被碎片化了，佛法就不能在碎片化的地方失



位。否则，这些地方会被贪嗔痴全面占领。所以，我们要让佛法传播与时俱进，在碎片化的地方，用合适的传播方式，引导那些被碎片化的人。

问：这次微平台直播中最深的感受是什么？

答：很惭愧，自己修学不够，微直播过程中会出现错字，这也是让我最忐忑的地方。这次做完微直播，让我最震撼的是，那么一个沉甸甸的账号，写错任何一个字，带来的影响都非常大。所以这事反过来刺激了我，更应该好好修学。只有好好修学，才能在发布的时候精确表达。

问：从 2013 年 4 月官方微博启动以来，到之后的孟兰盆法会直播，到现在的静修营直播，你觉得这次互动效果如何？能否分享一下其中的体会？

答：我觉得这次静修营互动是历次中最好的。拿孟兰盆法会来说，当时微信微博上有十来个人操作，但效果没有这次好。为什么？虽然孟兰盆法会有十几个义工在发微博，但没有调动每一个人发。自媒体最大的价值，不是自上而下，而是自下而上。也就是说，你派专门的人发，永远赶不上每一个去发，因为智慧在大众中。佛教自媒体的价值就是弘法和传灯，然后唤起每个人的力量。这次是微博义工最少的一次，也是微传播最好的一次。这不是因为我写得好，而是大家都把自己的所见所闻所感呈现了出来。我觉得，这次最大的亮点就在于此。

还有就是，我觉得整个文宣组安排得好。这次很明显的进步就是 OTO，从 offline to online 这么一个跨越。我们把很多营员用自媒体写出来的心得粘贴到看板上，然后又有很多营员拿手机翻拍看板，然后又传。这是一个从线下到在线的过程，起到了很好的传播作用。我觉得，整个文宣组探索出了一条自媒体的路，也是 OTO 的路。这两点是自媒体中特别关键的，必须把两点结合起来，也就是在线和线下的相互结合。

不久的将来，移动互联网和自媒体一定会在弘法中承担重要作用。

历境炼心四步曲

文宣组义工慧娣

知道有静修营，是两年前。过去的两届，如果发心的话，应该抽得出时间的，但……就是迟迟没有行动。而这一年，感觉自己的心行有了小小进步，心想，要是见到导师，也可以从容欢喜地顶礼了吧！

去哪个义工组，是毋须置疑的。这一年来都在编辑组参与，那一定是去文宣组啦！文宣组，多高大上啊——既不用洗碗，也无需举牌子，从我们笔头流淌的，可都是静修营的精华啊！——自我的重要感和优越感，齐了。就这样，来到了西园。没想到，接下来的六天时间，我的凡夫心经历了起起落落、历境炼心的全过程。直到离开西园前的义工大会，导师的开示，才让这颗心尘埃落定，回归宁静，并渐渐生出一份喜悦来。

历境炼心第一步：尊重缘起，学会接纳

也许是因为一开始带着重要感和优越感，我不太适应文宣组的环境。为了给写稿师兄安静的环境，我们分了两个办公室。三宝楼 109 是摄影、美编等义工师兄，经常坐得满满的；110 是文稿小组，巨大的办公室往往只有三四位师兄在。每次一进去，就见到师兄们戴着耳机听采访回播。我不太敢打扰她们，静静地呆在自己座位前，感觉有点孤单。

每天的法会，我看到摄影组的师兄们忙碌得好专注；回到办公室，

又看到其他师兄忙碌得好充实；书院网站上，还看到其他义工师兄为营员们的各种付出。羡慕之余，觉得有很大的落差。导师说，人的情绪一旦生起，就会一叶障目看不到森林。我就是这样，沉浸在失落感中，刻意去忽略文宣组其他师兄的辛劳和忙碌。

西园夜话上，导师的一句话重重地点了我一下。导师说：“佛法中随缘的智慧很重要，要学会尊重缘起的差别，不要活在强烈的执著中。学会接纳，尊重差别，就是平常心。”是呀，其他师兄有相关工作经验，喜欢不被打扰地安静写稿，不像我这个业余队员，全凭感觉走。而且，文宣组开碰头会时我还没来，少了熟悉的过程。师兄们照顾我，给我更多时间去参加活动。这些就是我所处环境中的缘起，得尊重啊！惟有尊重这样缘起的差别，才可以从强烈的执著中脱离出来，才能真正接纳。

接纳了这样的环境，我变得自在很多。一开始我没有带水杯来，渴了两天，因着喝水的因缘，我去了109室，认识和不认识的师兄都打个招呼，收了他们给的满满一堆水果零食回来。慢慢地，温暖感回来了。历境炼心的第一步，就轻轻揭了过去。

历境炼心第二步：抛开设定，打开心量

我分配到的任务是三篇新闻报道。说实在的，六天时间写三篇稿子，我觉得太少了。于是认领了一些采访任务。可我并没有马上行动，想着，第一天他们也才到不久，应该等多几天去会好些吧——其实呢，内心在斗争，要去联系这些师兄，方便吗？他们乐意吗？哎呀，好像很麻烦呢！

但过去做事的串习又不断地跑出来给自己压力，每天吃着义工师兄们做的饭菜，睡着义工师兄们准备好的床铺，享用着法师们精心准备的佛法大餐，像个营员一样生活，你好意思吗？在这样的心态下，我努力跑出去采访了一些营员和义工们。

第三天，我在文宣群里喊了一声，问小伙伴们是否有某位师兄的照片。马老师立刻感觉到我采访了那位师兄，善巧地告诉我，往届有过类

似采访，要避免重复。听了以后，凡夫心运作起来，感觉受挫了。本来正在记录这篇采访稿，也被我搁置了。

傍晚药石后，我在斋堂边晃荡，试图平复一下心情。非常凑巧地旁听了一个义工组的共修分享会，听着听着，感觉师兄们都在感恩这次义工的机会，觉得自己的心量也被打开了。想想自己的一举一动，无不带着自我的设定，就像导师说的，是戴着有色眼镜看世界。我觉得要去采访谁，认为我做的事情有价值，以为我是对的……诸如此类，没有试图站在营员、义工的角度去想，他们希望听到什么，反映什么。而他们希望听到什么，反映什么，组里其他有经验的师兄们比我知道得多。我有没有扔掉自己的有色眼镜，打开心量去聆听呢？

思索了再思索，我决定暂缓写作，按照师兄们的建议回看第九届静修营的采访和报道。看完十来篇相关报道之后，我心里有了一些新想法，顺利地完成了稿件。

历境炼心第三步：如理作意

最后一天早上过堂，是面条和包子。由于我是南方人，喜欢喝粥，不太习惯早上吃咸咸的面条。一下子，我的小小烦恼就起来了，觉得怎么能没有粥呢？怎样才可以吃完这个面条呢？

但是很快，我就想起最近学习《道次第》的如理作意与非理作意。知道面和粥的差别，依然可以接纳，用无分别的心去吃完这一餐，是如理作意；知道面和粥的差别，起了悦意或不悦意的心，从而执著在自己的情绪里，就是非理作意。进一步思维，就像我们写稿一样，知道和师兄们之间还有水平的差异，但如实接受，做好自己的事，是如理作意；执著于自己写得好或者差而起烦恼，是非理作意。

因了这个感悟，心里起了一阵小激动，法喜来了，嗔心一下子不见了，面条也吃得快了很多。用完早斋后，进一步忏悔自己的嗔心，把对义工师兄辛苦劳作的感恩心抛在脑后，更加要不得。

历境炼心第四步：以无所得之心行利他行

下午的结营式开始了，我一边听着分享，一边赞叹义工师兄们的欢喜菩萨行，真能感受到那份服务带来的喜悦；一边却在叩问自己：那你呢？你收获了什么？导师的法，你听到了。导师来文宣组，再三叮嘱文宣工作很重要，你亲近了导师，完成了心愿，安排的写稿任务也完成了，但你为什么没有其他义工师兄那种满足和欢喜心？

此时，净智法师的一句“无所得的心”传了过来，重重地锤在我的心头。我来，有没有想过自己的发心？因为没有清楚自己的发心，在来之前稀里糊涂，前行没有做好，从而不能在每一个当下提起正念，很多时候反而会掉进情绪里。心，在应该宽广的时候没有宽广，在不应该贪著的时候却又很“贪著”。现在我才彻底明白，我该无所得而来，应无所住而生其心，不带任何期待地来，然而，这又好像缺了点什么。

就在我沉浸在对自己的反思中时，我们的阵地已经转到义工结行大会了，各组师兄继续分享义工心得。之后，导师不顾全天参与所有活动的辛劳，又作了半小时的开示。在导师的开示里，我听到了对圆满举办这次活动的欢喜，也听到了对大学生营员的关爱，更听出了对未来弘法的宏愿。我更加惭愧地发现，从导师到义工，大家的心里都没有“我”，眼里只有营员和他人——无我的同时，还要利他；从无我，到利他，来静修营的发心就圆满了。我恍然，光是“无所得”还不够，还要让心转向大众，去积极利他。不断了解营员和义工的需求，探索他们那颗希望被发掘的心，并把那些善心善行如实分享给更多的人，才是真正的无我利他吧！这一次静修营已经结束，但就像导师的宏愿一样，未来我们还要办更多的弘法活动，我还有无限的机会去践行！

这个结行，圆满得不可思议，让我把那份重要感和优越感远远地抛走，给我放下自我的力量，给我服务他人的信心。相信，下一次的自己，会比现在更精进！

摄影，既在拍别人，也在拍自己

摄影义工觉忱

上次静修营是营员，这次是作为摄影义工，不禁感慨时光匆匆。几天的拍摄“累并快乐着”，特别是与几位专业摄影师一起拍摄，从他们的“言传身教”中学了很多，分享如下：

分享一，拍照的“位置”没选好，没处在最佳“位置”，影响了照片的拍摄角度、构图和最终成像。

可能初次参加静修营这样大规模的法会拍摄，尤其是面对数百双眼睛拍照，心里有一些害羞和紧张。因此，在各个法会的会场，我始终有些不敢、不好意思像畏冰师兄一样，站在各个位置，甚至站在导师前面，面对整个会场数百位营员非常淡定地拍摄，而是在一些稍微隐蔽的角落拍。这就导致取景和构图受到一些限制，毕竟摄影还是讲究“位置”的。因此，虽然自己拍的照片也很多被采用，但始终有一些不满意，并没有拍出自己认为的好照片（当然，这也是一种自我设定和执著）。

反思自己，一方面是缺乏拍摄经验，毕竟自己跟随畏冰师兄学摄影才一年多，缺乏自信，而我们的摄影义工畏冰、觉彬和赵师兄都有相当履历，属于业内顶级的摄影师，和他们一起，未免有些诚惶诚恐。另一方面，也是初次在这样大的场合拍摄，有一些生疏，也担心自己拍不好，影响文宣组的发稿，辜负了分配到的拍摄任务……



反思下来，其实不是时空的位置没选好，实际上是“发心”没发好。这种发心的背后，正是另一篇分享中的“我执”。所谓的不敢、不好意思、不自信或者辜负师兄的期望等，背后就是一种关于面子、虚荣心、形象、希望获得肯定、害怕拍摄不好等等心理在作祟，没有放下自己的种种执著和包袱，没有本着无我利他的菩提心来拍照，这就导致在拍照过程中错过了很多经典瞬间，以及因换个角度本可拍得更好而留下遗憾。

所以，摄影义工和其他义工岗位一样，首要一点是“发心”。什么样的发心，将直接影响到拍摄水准和效果。

分享二，拍照过程中没有时刻保持“正念”，没有“如如不动、了了分明”地拍照，以至于错过了很多经典瞬间。

这次从畏冰师兄身上学到了很多，发现他对拍照保持着一种和他外在形象完全不一样的敏锐和灵活。虽然他比较“心宽体胖”，但无论是在会场，还是走在路上，相机一般不离手，兜里通常还另外揣了一个镜头。只要他发现生动的画面，瞬间就举起相机拍了，常常被拍摄者还没有发觉，这种情况下捕捉到的画面最自然、最经典。虽然拍得快，但取景、构图、对焦和用光都到位，甚至是恰到好处。

通过对畏冰师兄拍照的“观察修”和“思维修”，总结起来，表面

看这来自经验的积累，属于技巧和手法比较娴熟，但背后有一种“时刻准备着”的战斗意识。或者说，是时刻保持拍照的“正念”，这也是一种“真诚、认真、老实”。畏冰师兄还分享说，拍照过程中要有预见性，比如知道营员大概何时欢笑，何时鼓掌，何时感动流泪。这也是一种敏锐的“观察修”和“思维修”，背后更深一层，是制心一处，安住于当下的拍摄，从而对场景有一种未卜先知的“预见”，当动人画面出现时可以当即抓住，做到“先知先觉”，从而拍摄出更好的照片。反思自己，则有一些盲拍瞎照，即便有一些还能用的照片，很大程度上也是碰运气而已。

导师曾开示，让摄影成为一种修行，现在终于有了些感悟。无论拍摄中的状态还是照片本身，本质上都是拍摄者内心的投射，反映了拍摄者的心理状态、审美、心念、信仰乃至对周遭万物的体悟。因此，拍照也是拍“我”的过程。通过照片，可以清晰地看到那个“我”，经由对照片的审视和反思，修正那个“我”。进而更上一层，破除那个“我”。从对拍摄者的情感、心理表达，上升到如实、如是地记录，传达所在的场景、意境、精神和表征，或许这就是“让摄影成为修行”的真意吧。

分享三，拍摄也是一种修行过程，要勇猛精进，难忍能忍，断疲厌。

拍摄是一种体力活，需要在现场反复走动，寻找最佳拍摄地点，加上沉重的器材，长时间拍摄不可避免会疲惫。由于平时很少用长焦拍摄，而这次静修营一直用较长的镜头拍摄，左手需要长时间托扶镜头，导致手腕隐隐作痛。有时甚至会哆嗦，感觉无法托起，甚至被迫休息，要用手和按摩才能继续。

但是看到文宣组的很多义工，为了及时报道每次法会，每天笔耕不辍，常常熬夜而不言苦。每次到三宝楼 109 房间，总会看到善念、惟修和觉亮等几个义工在坚守岗位。还有我熟悉的北京善莹师兄，带病奋战在报道前线，这几天不知写了多少文稿，甚至吃饭也是匆匆去、匆匆回，几乎没有休息时间，让人深深震撼。或许，这就是我们经常说的勇猛精进、难忍能忍、断疲厌。



师兄们勇猛奋进的精神，对我也是一种极大的推动和激发（或许这就是共修的力量），让我每一次拍摄都坚持下来。包括早上 5:30 开始的皈依共修，还有同样时段的敲钟拍摄，这在以前是无法想象的。因为我平时的作息时间是 7、8 点起床，这应该是 2015 年起得最早的几天，让我自己都觉得难以置信。

很多时候，我们总是觉得自己不可以，无法胜任，无法坚持，其实背后大多是一种习惯的借口，是惰性、掉举、昏沉。修行过程中，必须有一种坚持到底、不达目的誓不罢休的大无畏奋进精神，否则难有成就。导师曾经开示，让做事成为修行。我们不仅可以在做事中检验心行，还能磨炼意志，坚固道心，而这同时也是菩提心的最佳实践。

总之，无论做事还是修行，我们都必须勇猛精进、难忍能忍、断疲厌，惟其如此，才能最终证道！

把感动传递给大家

——第九届菩提静修营文宣组义工心得集锦

慧韬：文宣组是静修营的“眼睛”，我们每天的工作就是去了解各义工组师兄们的工作内容，发现他们流淌的点点滴滴的辛勤汗水，挖掘每一个默默付出的平凡故事。在这七天的采访中，我所看到、听到的，都是来自这些可爱的义工师兄们无私付出的正能量。我们唯一的感受，就是“感动”。

做义工，是最好的修学检验场所。以前我对导师说的“让做事成为修行”是否真能做到心存怀疑，但在采访中，当我问及他们“你这么做的時候在想什么？为什么要这么做？最大的收获是什么”时，得到的答案虽不尽相同，但共同点就是，他们都在把佛法正见与自己的思想观念相对照，都在观照自己的内心。当观念改变后，心行就会依正念进行调整并安住，再与自己的行为相结合。此时，做事就不再是以自我的优越感、重要感为中心，而是真正以“无我”的心去想着怎么做利他的事！虽然不能说，我们能做到百分之百的菩萨行，但这种心行转变已属不易。这种转变，正是修学的成果！

为什么这次静修营能让那么多人难忘，让我们自己都感动不已？就是因为在这里，大家都是抱着无私付出的心，没有夹杂任何有所得心，这种大爱不就是菩萨慈悲心的起点吗？智慧要靠精进修学得来，而慈悲

则要在树立正见的基础上，靠实践来长养。用一句话概括我的收获：这次做义工的经历，让我更清楚地了解到修学佛法的殊胜利益和重要性。

觉净：静修营前期，我主要是负责准备各种“粮草”和工具。静修营期间，主要参与了静修营板报和菩提心灯 PPT 的制作，包括提建议、出点子、协调工作等。因为有之前的热身准备，所以比较充分。特别是导师来文宣组看望后，大家倍受鼓舞，仿佛充了电，加了油，感觉如果不做好文宣工作，简直就对不起导师给我们的肯定和鼓励。回来后，每次看着“菩提小火车”的合影，看着照片中师兄们灿烂的笑脸，就感动得只想掉泪。猜想一定是哪一世，我们这群人曾是同参好友。今生能为法而来，重逢在西园，定是善缘再续，感恩所有的一切。

法觉：到西园，才发现自己在修学上有诸多不足。义工师兄们时刻都在关注自己的发心：有没有凡夫心的三大表现？守护根门，真正做到解行合一。算了算，我每天至少被提醒两次以上：注意自己的发心。于是，每天都处在忏悔、反省和发愿的螺旋式良性循环中。如果没有师兄们时时的友善提醒，一不小心，凡夫心就冒出来了。

我们可能放逸太久了，平时很难觉知到自己深层次的问题。所以，越来越认识到八步骤三种禅修的深刻内涵和重要意义。勇猛精进，从今天开始……导师说，我们要发心为利益一切众生而修学佛法！任何时候，生起勇猛精进之心都不算晚。

还有一个感受就是，即使修学不精，在清净的环境中，我们内心的清净、善良也容易被引发出来。回到世俗染污的环境，内心的贪嗔痴烦恼也很容易被引发出来。所以，我们要多亲近善知识，常去清净的环境熏习善法、净化内心、依法摄心，朝着“境随心转”的方向努力。

慧参：三年前，结缘静修营。10月8日，活动结束后，背包出东

门，看见“古刹西园”四个字，觉得这样的七天，这辈子可能都报答不了。于是想，明年来做静修营义工吧。尽管过去的七天里，吃没吃好、睡没睡好——每顿都有很甜的白菜早就在碗里等待你的到来，20多人的大宿舍空前热闹，舒适的大讲堂座椅令人疲于抗争睡魔……

因为常在西园的缘故，开营前，感觉今年的静修营应该是最平常的一次——它应该和平常任何一件义工工作没有两样，平常心对待就好。于是，调整发心，注意用心，带着“上班”一样正常的心情，我去文宣组报到了。在文宣组，不熬夜是不正常的，身体真是很累。但这七天的收获，远非感恩和随喜所能形容……这七天里，所看到、听到、感受到的，比任何一次义工行都让我受益。“做义工，就是学做菩萨的开始。”文宣义工，是最有机会全面深入地贴近菩萨的岗位，内心收获的滋养和感动，实在难以言喻。于是，我在每一篇稿件结束时，默默地发愿和回向：若有见闻者，悉发菩提心……

善汇：菩提静修营结束的第十天，我才开始真正静心坐在电脑前，消化我的静修营义工之行。





没想到的是，被破格录取为文宣组义工。我的岗位是编校，除了采写规定的新闻报道任务，平时都应该坚守在办公室电脑前，确保记者义工第一时间赶写的稿子，能在第一时间发布。在报名之初，我给自己的定位就是去做事的。在静修营期间，我确实也一如初心，安住于自己的岗位。虽然第一次做义工时就感悟到做义工与平时做事的本质不同在于发心和用心。平时做事关注的是达成结果，评价标准也是结果的圆满，不是过程中的发心和用心，而做义工不是如此。尽管如此，在这一次静修营义工行中，依然不自觉地落入以目标为导向的行动模式中，更多地关注做事的结果。

如果说，记者义工是第一个被感动者，那我们编校就是被传递的感动所感动。每一天，他们如辛勤的耕耘者，把法会的盛况、采访到的感动，以文字和图片生动地呈现，我和法觉师兄就像厨房的最后加工者，负责将新鲜出炉的各道菜整理、装盘，然后传给美编义工发布。在这个过程中，我们不断地被感动着、滋养着。随着文宣组的整体节奏，送走每一个晨昏，体验风的清凉、月的皎洁、夜的宁静，还有安保组义工那无声而温暖的关切目光。

如果说，静修营的七天是一场盛大的交响乐，那闭营后的反思与感想就是绕梁余音。人虽然回到各自的家，心却还在西园。于是，营员师兄的静修营感受、义工师兄的心行反思，又在不断鲜活着我们每日夜晚的电脑屏幕。于是，我才发现自己良好感觉中的串习，串习中的遗漏与失误，才发现自己修学上的不足，发现自己对所学法义掌握得似是而非。

然后，在反思中心生愧疚，在反思中深深忏悔，在反思中感恩师兄们的包容，感恩修学模式和服务大众模式的殊胜，感恩导师的慈悲与智慧，感恩大和尚所代表的西园寺清净僧团的悲愿与摄受力，感恩成就静修营的一切因缘。感恩三宝！许多的感动与反思，许多的感恩与愧疚，无法用言语表达。惟有发愿：安住书院，精进修学，悲智双运，自觉觉他，共同走向生命的觉醒与自由。

净妮：第一次来到文宣组办公室，看到师兄们讨论时的专业认真，以及全身心投入的工作状态，心瞬间开始七上八下。像我这样的“半专业义工”能做些什么？估计又会沦落成“路人”了。这是我当时最直接的想法。觉亮师兄、慧诚师兄和我的工作，是负责把摄影组、文稿组每天发来的报道编排成板报，打印后贴在板报墙上，以便营员第一时间了解当天的讯息。开始两天，觉亮师兄整天坐在电脑旁，有时会一天不吃饭，经常工作到半夜2点，慧诚师兄早上5点就赶到办公室帮忙做稿。只有我是闲人一个，在一旁坐立不安，很多次忍不住问有什么要帮忙的，觉亮师兄只是淡淡地说了两个字——安住。自卑感又开始从心底悄悄生起，觉得自己真是没用的人。

后面几天，工作量越来越大，我们三个人的分工也渐渐明晰起来。我的工作整理排版并把板报第一时间贴出去。每当新内容刊贴出来，看到法师和师兄们都在认真阅读时，心里就会感到喜悦。有时深夜10点多贴板报时，身后总会有一束手机的光默默亮起。回头一看，又是哪位不相识的营员师兄笑意盈盈地看着我。最后一个去斋堂吃饭时，行堂师

兄会同时涌过来，像亲人一样地说：这个要多吃点，对身体好。这样的慈悲，仿佛我是一个重点关爱对象。

才发现自己来做义工的发心，是为了证明自我的能力，所以当看到文宣组师兄们个个术业有专攻时，我感到不安。但即使带着这样的发心，仍然得到了师兄们的关心。不是我在帮助别人，而是大家帮助了我，包括那些素不相识的人。导师曾经说过，做义工是最有意义的工作，在利益他人的同时，也是在破除我执。即使只是一点微不足道的善行，仍能收获满满的喜悦。

这次静修营的义工行就像一面镜子，照出了我内心的狭隘。当我把这个“我”放在第一位时，一切不安和烦恼随之而来。当我放下了自我，去看见别人的需求，并且发心给予帮助时，得到的喜悦是源源不断的。

让我感触最深的是洗碗组、行堂组、场地组的义工师兄们，当他们每每俯下身，去做那些最平凡的事，我看到，他们才是最高尚的人。这才明白觉亮师兄所说的“安住”是什么。当自我的重要感消失，收获就会随之而来。

惟修：一年一度的静修营已圆满闭幕，留下了最美好的回忆。我主要在文宣组做照片的收集登记工作，虽然是一个比较繁琐的活，但法喜满满！

我是照片的第一位欣赏者，每天看得最多的是导师和师兄们的各种精彩瞬间，虽然大多数活动都无法到场，但也不亚于亲临现场了。而且每天都在感受着师兄们许许多多的动人细节：摄影组女将慧吉师兄从9月30日的义工培训会，到10月7日的结行会，每天都背着沉甸甸的相机，灵巧地穿梭在各种活动现场，最后两天虽然吃着药，还毫不犹豫地坚持在第一线。畏冰师兄是我们组第一个出现严重感冒症状的，大家让他好好休息，可怎么也挡不住他扛着长枪短炮前俯后冲的身影。还有善泓师兄，虽然家住苏州，但从西园到家要一个多小时，为了配合图文报



道，晚上 11 点多还在办公室导照片，第二天一大早又看到他忙前忙后在拍摄了。觉彬师兄虽然也是苏州人，为了一心一意做好静修营摄影义工，特意住在寺内，凌晨 3 点多就起来拍西园风光。因为这些，我们才能从他们的作品中看到非同寻常的美景。本次静修营最吸引眼球的，要数赵老师的“小飞机”了，高科技航拍的效果确实是与众不同，换一个角度，让我们欣赏到了另一种恢弘的气势。

静修营结束了，回来后，很多人问：做义工累不累？——累！

开心不开心？——何止是开心，按捺不住的法喜飞扬啊！

下次还愿意去吗？——一定去！



走向觉醒的人

觅真谛，思人生，安住正念！

佛法僧，悲与智，至诚依止！

来吧，让我们同愿同行……

静修营录取名单——一次检验修学的对境

智 书

9月5日晚，菩提静修营的录取名单终于公布了。有师兄比喻看到名单的心情：就像是中大奖一样，充满期待和忐忑不安。很多师兄打开页面一遍一遍地找寻自己的名字，手机查完再用电脑查，生怕因为大意而疏漏了。与往年相比，本届静修营报名人数更多了。报名人数逐届增加而场地有限，录取率也随之降低。一时之间，是否入选营员和义工成为新老学员的热门话题。

我所在的同修班有7位师兄报名义工，录取了3位；所辅导的同喜班有9位师兄报名营员，也只录取了3位。自从知道这个结果，心中不免惆怅和失落，接下来要考虑如何“安抚”师兄们。我理所当然地想：同修班的师兄们都学第二遍《道次第》了，结合法义进行自我调节的能力比较强，应该先去安慰同喜班的学员。这个理由似乎很充分，所以，尽管我是同修班的班长，尽管我之前很煽情地“忽悠”师兄们一起报名、一起订票，但在那一念的当下，我选择先“舍弃”自己班的师兄，赶快去“安抚”同喜班的师兄。

进了微信群，发现情况不出所料。有的师兄在说“凡夫心卷土重来”“就想在导师座下皈依”“以后不报啦”等等。我马上发语音和师兄们沟通：随着学员增多，今年的录取比例低；禅修用房建好可能机会多

一些……有位师兄发来一段语音：“师兄，听您的声音怎么这么低沉，不要这个样子哦，我在跟您开玩笑呢。”听到这段话，猛然感受到师兄的慈悲，进而反观自己，竟然是带着那份失落感和师兄们沟通。

那么，失落感来自哪里？回想起来，是因为宣导静修营报名时发心不清净！虽然一方面是希望师兄们通过参加静修营更加于法受益，但另一方面，我希望“我”们班报名的师兄都能被录取。不仅仅是希望，而且是设定。所以当结果不如所愿时，就自然而然地产生了失落感。引用导师微博中的一句话，就是“凡夫心受伤了”。

面临对境的当下，没有提起正念的原因又在哪里？八步骤没有运用起来，法义没有转化为正念。所以，就算我把同修班的法义——善知识十德，以及同喜班的法义——皈依修学倒背如流，那十德也永远是善知识的，三宝的生命品质也永远是三宝的，佛法和我的生命没有任何关系。这样不仅没有令自己受益，也不能令师兄们受益。接下来，如何让善知识的十德对我的生命起作用，又如何生起至诚皈依之心呢？就要忆念善知识的德行，发愿自己也成为具足十德的人，从而走出以自我为中心的凡夫轨道，转向以三宝为中心、以众生为中心。不仅要生起这样的愿心，而且还要这样去做。例如，导师开示善知识十德中的“具悲悯”时说：善知识的心不是安住在自己的感觉上，他不会在乎自己的感觉，而只在乎众生的需要。他的悲心很重，所以在说法过程中，感受到众生的痛苦、众生的苦恼。而凡夫关注的是自己的感觉，心也安住在自己身上，而不是众生的需要。

面对静修营录取名单，我在意的是自己的失落感，没有真正考虑到师兄们的感受。我需要用心去感受师兄们的痛苦和烦恼，而且要思维：根源是什么？师兄们的反应和我当时的宣导有没有关系？是不是自己宣导的时候发心不清净？是不是要对自己不尊重无常、不尊重缘起因果的行为忏悔？我是要安抚师兄，还是要与师兄们分享法义，用法义中的正见来引导大家？



如是思维，如是行动。9月6日下午同喜班共修，我首先向大家忏悔自己的发心，也忏悔了在宣导上的问题：没有事先宣导，寺院接待能力有限，随着新学员特别是非学员报名人数增加，不能保证每位师兄都能录取。同时，也针对有师兄提出的“凡夫心卷土重来”分享道：因为我们正好学到皈依，面对没有被录取为静修营营员的问题，要忆念三宝的功德，模拟佛菩萨的心行——那就是大慈悲和大智慧。我们虽然没有被录取，但是能够借此因缘，让一位非学员与三宝结缘，与书院结缘，这是一种慈悲的利他行为。对“就想在导师座下皈依”的想法，分享皈依僧是皈依清净僧团，同时还分享了导师的幽默开示——皈依不是找干爹。师兄们也分享了他们经过一晚的思考，跟凡夫心斗争的心得。通过共修，大家都不同程度地调整了心行，安住在皈依三宝的善所缘中。而我真正发自内心地关心师兄们时，失落感消失了，收获的是悲悯之心和皈依之心的成长。

9月6日晚，看到同修班慧曼师兄分享：“未能实现西园之行，明年再接再厉，随喜整装的师兄们。”心中不禁赞叹：师兄在没有入选的情况下仍能保有如此的心行状态！我想，这和她的精进修学是分不开的。

9月7日上午同修班班级共修时，又听到觉醒师兄的分享：为什么有的师兄去年是义工，而今年还能入选义工，可能是书院需要有经验的义工组织并带领新义工更好地为所有营员提供服务，这正是书院的慈悲所在。她的分享令一些没有入选义工的师兄释然，不禁赞叹师兄的智慧与善巧。最后辅导员师兄慈悲地和我们分享，学习善知识十德是为了忆念善知识的功德，而不是考核善知识。同时，我们要以善知识十德作为自己今后修学的方向和目标。静修营的活动正是导师“具悲悯”的表现。想到导师的悲悯是面对无量众生，而我在知晓名单结果之初，“舍弃”本班师兄，先去“安抚”所辅导的同喜班学员，无论是作为一名同修还是作为“鼓动”大家参加静修营的班长，我的发心和行为都充满了自我、分别和不负责任，对待同修是非常不慈悲的。相对于导师无限广大的悲悯之心，我的心是多么有限和狭隘啊。

一份静修营的录取名单，就是一次检验修学的对境。我深深感恩辅导员和同修、同喜班师兄们的启发。想到导师把他三十多年的学修经验、二十多年的弘法经验归纳为五大要素和三级修学，用各种善巧方便接引众生进入这套模式，经由三级修学悟入佛的知见，走向觉醒。而我作为一名大乘佛子，同样肩负着传递模式、接引众生的使命。所以在修学做事的过程中，要以正见为眼目，充分运用观察修和安住修，不断调整发心和用心，用清净的身语意传递模式，接引众生，令菩提心在修学做事中不断增长广大。

从做事中觉察不良串习

善 西

因缘殊胜，我怀着无比快乐的心情加入第九届静修营义工的行列。

今天是我来西园寺的第十天，虽然做了不少事情，但也在做事过程中深深感觉到自己的一些不良串习在一点点地暴露，如我执、我慢、自我优越感等。

我是9月24日提前来到西园寺的。由于当时是静修营前，男义工紧缺，被分配到静修营的后勤办公室，协助接待组做接待工作。具体任务是搬运、发放法宝和营员衫等。

其间，由于我执的原因，有时会看不惯其他义工师兄做事的方式，甚至会指指点点，用命令的口吻让义工师兄按照自己的想法做事。看到有位引领组的师兄站在路边，就上前说，你应该站在那边比较好。该师兄对我说，我只能听我们组长的。但我还是没能意识到该师兄的为难，仍在坚持。最后该师兄说：“求你了，不要再指挥我了好吗？我已经被别的师兄用相同的话说了好多遍，也移了好多遍。”我突然感觉自己太自以为是了，没能觉察到师兄在太阳底下站着、手举指示牌的辛苦，以自我为中心，想让师兄按我的想法去做，却忘了要专注地做好自己的本职工作，忘了每个人都是义工团队中的一颗螺丝钉。

由于对书院义工制度理解不够，在静修营开营前，有社会人员强烈

要求做义工时，我就擅自作主，安排他们参与接待工作。这违背了书院服务大众模式中历事炼心、以身表法的初衷，也给接待组带来了不必要的麻烦。

后来，我被调配到安全巡防组。有一次行堂时，想着自己是“安巡”义工，就在用餐后，提前私自离开，影响到整个行堂过程的出入秩序，给营员们造成了不好的影响。出来后，在放碗筷的时候，看见有一个大盆放在路中间，就顺手拿到路边去了。洗碗组有位师兄马上过来说，请不要移动筷子盆。我才知道，原来中间放筷子盆，两边走人是洗碗组师兄的合理安排。

在宿舍区，由于两层床铺没有固定安稳，营员上下床会晃动。办公室收到通知后，让我前往处理。当时，我在未向室内营员说明情况的前提下，就直接用布条把相邻的两张床捆绑在一起以减小摆动。床的事虽然得到解决，但自己只为了做事而做事，未能调整好心态，热情主动地与营员沟通，忽略了营员的感受，使得个别营员产生了不必要的烦恼。

反观这段时间的心行，自己对每件事情都太专注结果，做每个决定或处理每件事，或多或少带有我执、我慢的不良串习，而在过程中又未能及时觉察。等到事情结束，问题反映出来才去反省、忏悔。

通过几天静修营义工的生活，让我学会更多的尊重、包容和放下。要观察当下每时每刻的起心动念，不停地重复正确、强化正见，用一颗无我利他、无所得的心去待人处世。

放下我执，以真诚无所得的心去做事

智 理

转眼间，同喜班的学习已近尾声。一年的学习，对我的改变可以用“翻天覆地”来形容。由于我出生在农村，在大城市生活，多少有点自卑，因此有强烈的自尊心。在工作和生活中，事事要强，事事爱表现，导致身边的人特别累，对我也避而远之。那时，我还自我感觉良好，觉得毛病都在别人身上。其实，所有问题都在自己身上，只是我浑然不知。

直到进入书院学习，才使我慢慢地从这种心态中转变过来。进班后，我努力抽出时间，天天闻思法义，做笔记。并试着一点一点地落实所学佛法，积极地发心做义工，承担了好几项工作。刚开始，由于初学法义，不善运用，经常会有各种烦恼。慢慢做得多了，才心生欢喜。每次义工行的时候，都会得到同修班和同喜班师兄们的赞美，而我埋在心底的那颗带有强烈我执的虚荣心又开始探出来了。由于在同喜班的新学员中，我出现在各种义工场合的次数算是较多吧，师兄们又慈悲爱语，总是赞叹我的精进和改变，我也就全然接受，洋洋得意起来，觉得自己修行得很好，运用得也很好，便开始向一些我认为不精进的师兄说教。

直到这次菩提静修营，通过这面大镜子，我才照到自己身上的诸多不良心行。看到师兄们的无私付出和在菩提心灯中的真诚分享，反观自己之前的言行和表现，真是羞愧得无地自容。之前那些自以为真诚、精

彩的分享，现在看来真是好肤浅啊。

在静修营的那几天，我的心情一点也不平静。期间，我一直希望通过微小的付出换取大的回报。一旦对方没有任何回应，我就给他贴上“这个人一点也不懂得感恩”的标签。丝毫没有感觉到，是别人一直在照顾自己。我所做的可以说是微不足道，却自认为做得挺多，觉得自己“倾情付出”了。虽然每次得到师兄们的帮助时会顺口说一声“感恩师兄”，但一点也没往心里去。我才是那个最不懂感恩的人！

从静修营回来，我一直在反思自己进入书院前后的所作所为，越想越羞愧。在修学上，因为学佛后的微小改变沾沾自喜。做事时也是如此，事事爱表现，逢人就说我做了什么，生怕别人不知道自己在积极承担。每次做义工，都希望得到辅导员和师兄的赞扬，以满足这颗小小的虚荣心。在工作中事事爱争，现在看来，做了义工，还是如此的串习啊！

一直说别人我执很重，反观自己，发现自己才是我执最重。身上存在的问题没有觉察，反而把自己的一点付出无限放大，认为别人的恩德理所当然。如果没有这次静修营之行，我想我会越走越偏，深陷在我执的泥潭无法自拔。结果只会让自己越来越痛苦，周围的人越来越有压力。一直这么下去，是多么可怕的一件事！

导师常常讲要有三心——感恩心、惭愧心、精进心。书院也讲自觉他、自利利他。平时嘴上说得头头是道，但在生活中，还是以自我为中心。对于喜欢的人，看到的全是优点；对于不喜欢的人，看到的全是缺点。自己做些微不足道的事就炫耀自满，还要求师兄们不要以佛法的镜子照别人。其实，是自己在以佛法的镜子照别人。这样修下去不知是什么结果。在此，向被我的自私和偏见所伤害的人深深忏悔。

作为佛弟子，应时时检讨自身不足，随喜众生功德，勇猛精进，将所学佛法不打折扣地运用到生活、工作和义工行中。我要时时提醒自己：常怀感恩心和惭愧心，谦虚做人，放下我执，以真诚无所得的心去做事！

静修营之行，真是一次及时的警醒，让我清醒了许多。

我的四点收获

董晓清

你要问我静修营的感悟，实在一言难尽。只是告诉你，一个去之前还对皈依充满恐惧的人，现在却时刻盼望早点收到导师起的法名；一个去之前还担心适应不了寺院生活的人，现在却时刻盼望何时能再去一次西园寺；一个一贯对吃饭不怎么在意、不觉得各地饮食有什么不同的人，现在却时刻怀念静修营的美味素食，甚至只要回忆起腰杆挺直、正襟危坐、端起碗来吃饭的姿势都让人幸福；一个去之前还担心好久没学习，担心打瞌睡的人，现场却恨不得把导师和法师们说的每句话都记下来；一个去之前只打算当普通讲座听听的人，现在却觉得一切已经渗入生命……

回来后，经常想起大和尚的慈悲、导师的智慧、各位法师的和蔼可亲，以及义工师兄的真诚微笑和贴心服务。给我印象较深的是导师和界文法师的开示。只要一打开笔记本，就感觉他们的法音重新回响在我耳畔，又在给我讲法。感恩的话无法言说，下面重点谈一下我的收获。

对皈依的认识：去之前，对皈依还很纠结，很担心一旦皈依，是否就像领结婚证一样，被套住，被束缚。但到了静修营现场，这种想法直接被改变了。首先，导师关于“佛教徒的人生态度”的开示，讲到僧人出家的原因并非厌世，而是大慈大悲的出离心，还有“众生无边誓愿度，

烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成”的四弘誓愿，让我非常感动。

在跟随法师们诵读《普贤行愿品》时，根本没顾上思考，也跟不上法师们的节奏。但后来有一次拿起本子来抄。平时也会拿起来读，读得越多，越觉得菩萨的心愿是那么伟大，那么无我。这样的品质除了菩萨，还有谁能相比？反观自己，心是那么渺小，常常陷在小我的世界和喜怒哀乐中，忙忙碌碌而不自知。从那时起，我就决定以佛菩萨作为人生的目标和榜样，在导师和法师们的引导下，通过学习佛法，增长智慧和慈悲。也许我对皈依的认识还很肤浅，但我绝不后悔。

对人生苦的认识：曾经，自己是一个比较乐观的人，虽然不是很富裕，但自觉有父母疼爱、学习尚可、工作顺心，也很知足。觉得大部分人应该和自己差不多，可通过营员们的分享，发现原来有很多人内心是那么苦。虽然他们外表看起来和我们一样，物质上还比我们富足，但他们却很不开心。尤其是几位师兄说，他们曾经有那种“等死”的念头。让我发现，原来那么多人曾经被心灵的痛苦折磨得生不如死。我们花了好多时



间学习，却没学会怎样做人并获得幸福。我想，自己力所能及的一个微笑、一点心得，也许就能为这些受苦的人带来些许光明，希望在书院做义工的心也更加迫切。

对情的认识：我的性格还算比较豁达，唯一的烦恼就是和老公之间的一些小事。身边的人，也无不为儿女情长而烦恼。导师在开示中对情作了智慧的解释。凡夫的情都有贪嗔痴的成分。因为痴，就看不清，不讲道理；因为贪，就喜欢粘著。爱人之间、父母和子女之间，表面是爱，实际上这种爱还是建立在被爱的需求上。若需求得不到满足，便会产生痛苦。真正的爱，应该是一种大慈大悲，是没有污染和充满慈悲的情感。在生活中，无论为人父母、为人妻子，还是为人子女，智慧而无贪著的爱，才能真正地给自己和身边的人带来幸福。

对随缘和进取的认识：长期以来，自己都是一个随缘的人。考大学时，觉得考不上名校就考一般的；考研究生时，觉得考不上找工作也可以；等到找工作时，觉得这个不行大不了再换一个。包括进入书院，也是因缘巧合，不像有的师兄是“众里寻他千百度”而来。看到别人因为某事未能达成而痛苦，觉得这种随缘让自己很受用，从来不觉得有什么不好。但导师的开示让我明白，没有正见的“随缘”也是一种不良串习。因为“随缘”，对待任何事要么缺乏热情，要么给自己有了预设，最终没有投入全部精力去做。在佛法的学习上也是如此。事实上，对于我们认定的事，积极进取是很有必要的。能在有生之年得闻佛法，是非常幸运和难得的。因此，今后要充满热情地安住在三级修学和服务大众的模式中，不断努力。

总之，对很多问题都有了与之前不同的认识，在此无法一一言说。只想送给大家一句话：如果爱他 / 她，请送他 / 她去菩提静修营。

觉醒有开始，但没有结束

净 瑞

我是9月27日早班机来到苏州的，安排自己在外面的宾馆先住了两天。因为，我希望去西园的那一刻，是清净身心的全部交付。对我来说，此次西园静修营之行，是一次全新的体验，也是我对同喜班课程的总结。

第一天，宾馆窗外就能望见西园寺的东门，我忍住兴奋的心情没有进去。按之前独自旅行的习惯，自己找路线去看园林，见朋友，听昆曲，聚会，拍照。但是我发现自己并不像从前独自旅行一样兴奋，我发现我与朋友、与所有美景都保持着一点淡淡的距离。心中流淌着“不过如此”“成住坏空”的思绪。

第二天，刚好下雨。在宾馆自修完三皈依后，用师兄给我的参学证，两步路来到西园。来到弘法部的办公室门前，看到师兄们已在开会。在西园的茶室抄经，抄完经出来，雨越来越大了，西花园树叶和泥土的味道，沾着湿气，突然让我有点恍惚。回想起我的童年，想我无始劫以来的业力形成的习性，想我年少时对自己的寄望，想现在这个时间应该是快乐地为家人做着晚餐的时候。然而爱有别离，怨憎相会，求之不得，在毫无防备之下，我遭遇着成人世界的残缺。我一直执著于自己的感受，寻求爱与理解，处处渴望被人懂得，最后把自己逼得无路可走。进入书院这一年来，慢慢的，我有了一些改变，似乎给自己找到了一条出路。

回想自己在求受戒时所填写的“愿追随导师内修外弘的足迹”，我自问：真的做好准备了吗？

第三天，我早报到了两天。义工报到处真是非常忙，但慈悲的师兄们还是为提前报到的我安排了宿舍——一号楼 107 宿舍。一来到宿舍，我很失望，这条件也太简陋了吧？我还要睡七个晚上！但对舒适的贪著，很快就被我打消了，提醒自己不要忘记此行的目的。整理完行装，开始拖地，打扫卫生，最后再上香。多余的时间，我发心去帮忙做点事。弘法部的义工师兄说：“那你就坐在这儿等吧。等到什么活，你就干什么。”坦诚地说，我当时的心情很是不好意思，脑海里浮现出旧社会上海滩码头等着派活的苦力。我很快地打消妄念，在人来人往的弘法部坐下来。既然是等，我就边看书边等，以免浪费光阴。晚上药石后，有师兄安排我协助办皈依证。师兄带领我做义工的前行仪轨，交代我：每盖一本皈依证，就在心中默念“汝等众生，皈依三宝，发菩提心”。第一次拿着导师的印章，为所有不知名的师兄们盖皈依受戒的章，心里有一种莫名的感动，更有一份对导师的深深感恩。

第四天、第五天，义工师兄和营员们来报到了。我在和师兄们一块做义工的时候，慢慢地认识了一些其他地区的师兄，记住了他们的名字。我见到了从厦门坐火车来的 50 多岁的同修班师兄，她是来做义工的，分配到洗菜组；我还见到从内蒙古来的，当地没有开班、在家自学一年多同喜班教材的师兄。还有住在我对面宿舍、厦门来的组长师兄，遇到任何事情总是先自我检讨。

我在所有的义工师兄身上，看到了一种如来使的承担。从他们处理最细节的事情上，看到了不同于世俗的价值观和做事态度。和传灯组的师兄对接工作，我像一只笨鸟，弱弱地跟在后面。第一次有这种没有比较，没有猜忌，全然接受，怎么安排我都行的感觉。晚上药石过后，看见导师与大和尚在花园静静散步，细细体会和感受着苏州师兄对我说的“身处琉璃世界”。在法喜与夜色中，回到空荡荡的宿舍，一夜无梦。

开营第一天，我终于不是在网络上与师兄们共修三皈依，也不是一个人在家自修三皈依了！我是在成峰法师的带领下，在戒幢讲堂与上千位师兄一起共修三皈依。我被共修的气氛所感染，忍不住流下了眼泪。

开营第二天，第三天，第四天……我习惯了打板前醒来，通知组员排班。习惯每天按仪轨来听法师们的开示，尝试静坐禅修。当我为宿舍多安排来一位师兄而担心，想快速解决的时候，辅导员师兄悄悄提醒：不要着急；当我为对接传灯工作而觉得委屈、习惯性辩解的时候，了解情况的师兄却以过来人的身份淡淡地说，也可以不用解释；当我带着以往的做事串习安排组员工作的时候，也有师兄开玩笑地劝我：不要执著呀；当我身体疲累，想趁早多睡一会儿的时候，有书院外的师兄打来电话询问，我尝试着修习倾听与爱语。这七天，处处提醒着我，超越自我的局限，弱化我执。我细细地去感受，试着在做事中融进佛法。

三皈五戒法会，和所有的师兄在太阳下跪了一个多小时后，我终于哭泣。我哭泣不是因为身体上的极限，而是我终于不再彷徨，不再犹豫。我确认自己不是逃避而是真正想出离。写下这些文字的时候，我脑海里浮现着10月7日的回程。早上5点，我们一行五位师兄在雨中，在还关闭着的天王殿门前，放下行李，问讯感恩。从文艺青年的宗教情怀，到将学佛落实到尽形寿乃至尽未来际的依止，路漫漫其修远，我在尝试着一点一点地转变。

感恩导师的法雨甘露，感恩义工师兄的无私付出。感恩广州师兄的同愿同行。感恩107同宿舍师兄的承担，天还没亮，你们在排班前，悄悄地抢着去打水；夜深了，你们尽量到公共洗手间洗漱。这些真诚的细节，都让我感恩。感恩这一年来在书院同喜班的修学，这是一次对自己修学结果的最好检验。见证了自己的不足，也见证了自己的成长。在同修班的修学路上，就如那天在西园寺拜见导师时那样，我发愿要更加地努力。

觉醒有开始，但没有结束。

心，找到了家！

慧 佩

心，一直在不停地躁动和寻找着……终于在秋天，在这个金光灿烂、桂花飘香的季节，找到了家。

静修营的每天，都让我那么期待；每天的皈依共修，都让我如沐甘露……心慢慢地，慢慢地平静下来。

第一次皈依共修，成峰法师开示，“接触——心在哪里，家就在哪里”。菩提即觉，从人生的迷惑中醒来，如何醒来？通过调整自己的认知和行为，这是一个回家的过程。让我细心观照到自己的内心，为何每次学习法义总是不能安下心来认真看三遍以上？为何每次班级共修总是不知道如何分享？就是因为自己还没细心观照，将心安住……

第二次皈依共修，法师开示，“感受——带着观照去体验”。法师开示，因接触而产生感受。生活在一个感受的世界里，很容易让我们分不清，什么是我，什么是我的感受。生活中遭遇烦恼时，我们无法与感受拉开距离，这就需要认真看清楚，对两者进行有效区分。当我们与外部世界产生联系的时候，必然有很多感受——舒适的、不舒适的，或者介于两者之间的普通感受。多么简洁、清晰，直指人心。

一般人的生活，有追求、逃避、麻木三个状态。带着诸多的期待，期待未来下一刻感受到乐受，或者逃避想象中不舒适的感受，或者对当

下正在体验的感受无动于衷，甚至麻木不仁。如果处在这样的状态，就没有对身心保持觉照。这不就是在说我吗？我对身边发生的许多事，经常处在这三种状态中，追求不到就选择逃避，逃避不了就麻木对待，从未对内心进行反省、觉照。还老是为自己找借口——我是很钝、很蠢的人，我是这样的啦。而法师又开示，在生命里，无论舒适或不舒适的感受，都是唯一的，需要我们去体验。修学不是战胜了什么，而是去了解，进而接受对方，我们的感受也是如此。

从接触到感受，需要带着接纳的心态，带着观照的心态去体验。而自己最缺乏这种接纳和观照。曾经有段时间，每次班级共修都觉得是一个负担，不想去，觉得自己没什么可分享，无话可说，想逃避。却从来没去观照自己，为什么会出现这种状态？师兄们为什么可以分享得这么好？没从内心去反省自己，还任由它发展。此刻，我明白了。

法师还开示，接触之后，从感受入手，去识别我们的感受，了解感受，与它保持距离（觉照）。然后从感受中去认识自己，了解自己，不要被感受欺骗和愚弄，这需要不断地观察、体会。

让心更好地取舍，让心安住。这就是佛法给大家带来的意义和价值——通过接触佛法，给自己找到一段通向觉悟、解脱、自在的人生。心，恍然大悟。

第三次皈依共修，“无住——透视生命真相”。无住，是非常高明的用心方法，是佛法与世间一切宗教、哲学的最大差别。“无住”两个字，蕴含了佛教根本的思想。

那么，怎样应用“无住”呢？法师告诉大家，“无住”是心的基本特征，心在念念地、刹那地变化着。我们需要做的，只是在每个当下尽量观照到自己的心念。而我就像法师说的那样，长久以来，为了保护自己，少受伤害，总是试图做些什么，让自己感觉很好。可做的时候，却未必知道自己当下在做什么，无法接受此刻的生活。心一直在不断地挣扎，不断地为自己找理由……

在长期的生活中，如果我们没有学会用一些方法来保护自己的心，观察自己的心，就会让心处于不健康的状态。

当知道时，不要去介入、去评价，只是保持了知和开放的接纳，允许身心出现一切现象。当允许时，就做到了对身心感受的“无住”。如果能把感受、情绪、想法、认识当做生命里的客人，也就自在了。无住的心，是经过这个世界却不执著，如天上的云彩流动，然后归于消散。面对种种变化，我们要做的只是体验、感受，然后放它走。

法师的开示概括透彻，仿佛将自己那颗被各种无明妄想包裹得严严实实的心一层层剥开。心，原来是清净的，心释然了。在未来的学习中，自己一定要不断擦拭这颗染著的心，保持觉照，用心感受。

第四次皈依共修，法师开示，“正见——使修行成为生活”。很多人都想修行，可因为没有正确观念，不能从根本上解决烦恼，渐渐偏离初心，产生很多痛苦。其中，还有很多不切实际的期待。

了解这个真相时，让我们认识到，能好好把握的只有此刻。人的需求和满足永远有很大落差。如果不去找心灵层面的原因，我们很难突破自己。这就需要保持一颗初心，保持一份单纯、好奇和探索的心态。不试图创造什么，也不渴望逃避什么。因为所有一切只是当下的一个存在，随因缘相遇或分离。

在我们的生命中，烦恼是伙伴，一直同行直至解脱。修学就是了解和识别这颗心，进而转化烦恼，好好和它一起。修行的路上，不要期待一下子解决它。无论遇到什么问题，都保持平和、接纳的心，去享受光阴的变化。

心，找到了家。

身安，心安

慧 至

从静修营回来了，颇有众望所归的感觉。但静修营这几天对我的意义，绝不是师兄们所言的“幸运”这么简单。在那里，我明显感觉到和师兄们的差距，自身修学的不足。我能和大家分享的，只能是一些参与过后的不同感受。

俗话说，看人挑担不吃力，自己挑担步步歇。听任何人的分享，大家可能会觉得只是文字上的附庸风雅，甚至是被修饰和升华的感受。但经历过的人，可以说身心都得到了历练。

先讲身体上的历练吧。

我去西园寺的前两天，身体出了点状况，连着看了两位中医。一位中医说，因为长期的站坐姿势有问题，颈椎和胸椎有点变形，压迫了供血，造成疼痛。另一位中医说，因为心的问题，长期压力和情绪的堆积，所以身体出了状况。两位中医说的都有道理，所以我本来想国庆在家好好休息一下，顺便做一些治疗。但要去静修营，还是收拾行囊，拖着臭皮囊出发了。

说去静心，其实前三天，心是不静的。几个方面的原因。一是人太多，行住坐卧满眼是人。倒不是这些人烦到我，是我看到人多头晕。我还是活在自己世界里、心不清净的一个人。二是人太累，睡得晚、起得



早，睡得少加上睡眠质量本来不好，体力上有点吃不消。有一天晚上打坐完，胆结石发作，色身屡屡给我颜色看。三是思想的散乱，有种要逃离的想法。其实，这些都是凡夫的串习，喜欢安逸舒适的生活环境，不喜欢约束，喜欢独来独往，吃不起苦。但是，每天看到导师亲自带领我们修学，看到法师带领我们早课和坐禅，看到义工师兄们忙碌却始终微笑的面容，我的心很纠结。

第三天晚上，对照皈依、发心、戒律、正见、止观五大要素做了深刻剖析，我问了自己几个问题：学佛学什么？学佛为什么？你现在焦虑的是什么？我想，我是想明白了。

第四天早上起来，我和同寝室的慧祥师兄说：一、我不走了，二、我要去受戒。

再讲讲心灵的历练。

第四天，我受了五戒。俗话说，没有规矩不成方圆。我之所以始终散漫而不喜欢受约束，就是因为任何规矩都不断地被我破坏。在单位里，我是建章立制第一人，很多制度都是我写的，但我自己经常首先破坏制度。在家里，我也立了很多规矩，但自己是不太遵守的。我觉得，只有五戒才能真正向这些无明行为筑起一道屏障。

第五天，我受了八关斋戒，体验了一天出家人清净离欲的生活。因为我们对生活的欲望，会为今天吃什么、穿什么、戴什么而烦恼。如果让你放下一切修饰，放下对吃穿的选择，生活会一下子非常简单。就如静修营这几天，吃什么，厨房说了算；穿什么，只有营员衫。这样的简单，是让自己的心放下。

第六天，我受了菩提心戒。六天里，《三皈依》和《三宝歌》这两首佛曲，每次吟唱的感觉都是不同的，对心的摄受力也完全不一样。就像有的人虽然皈依了三宝，但只是形式上的皈依，心始终游离在外一样，直到第六天，我才感觉我的心和三宝紧紧地在一起。

从西园寺回来一个多礼拜了，六天的感受没有好好整理过。除了身体和心灵的感受外，我不得不提一下书院两套模式对我的强大震撼力，尤其是服务大众模式。静修营的义工都是书院同修班的师兄，他们配合默契的工作、无我利他的付出、专业智慧的引领，让我深受触动和启发。或许，在静修营做六天义工，要比在社会上工作六年还进步得快。

在静修营，还碰到了十年前我在复旦注册职业经理人班读书时的副班主任。如今，她是书院同修班的师兄，并且居然和我是同一个辅导员！起先我很惊叹，后来也不觉得稀奇了，因为只有“菩提号”，才是驶向生命觉醒的载体，所有渴望觉醒和解脱的人，最终都会登上“菩提号”！所以，会有越来越多的同修、道友，加入到书院，和我们在一起，和导师、三宝在一起。

让生活向修行的轨道靠拢

净 凌

国庆长假，我到西园寺参加了菩提静修营。虽然之前没来过，但书院师兄经常提起，所以我对这次行程充满期待。而静修营生活对心灵的冲击，也完全超出我的预期。六天中，我对导师有了更深一层的认识，感受到他强大的加持力，对三级修学模式也有了更深刻的体会。

从静修营第二天开始，我的眼泪就不由自主地流。每一次皈依共修，每一场讲座，每一次法会，直到离开苏州后的两天，我还沉浸在深深的感动中，只要一回忆起静修营，就情不自禁地流泪。这种生命中从未有过的感动，震撼了我自己。

渐渐从这种感动中冷静下来时，我开始思维：感动的原因是什么呢？我想，一方面是因为道场强大的加持力，当自己的心从封闭和坚硬中打开时，就能感受到佛菩萨无处不在的慈悲。千江有水千江月，只要内心平静了，光明自然会显现出来。只要心打开了，自然能感受到三宝的加持。这加持与我们的心的相应的，我想，这就是所谓的感应道交吧！

另一方面，感动也来自我个人的情绪。在如此庄严的道场，有如此慈悲、智慧的法师和义工师兄，他们无微不至的关怀和无私奉献常常让我感动不已。我明白了亲近三宝的必要性，亲近能使信心生起，依止心增强。而依止，又决定了我们在佛法中有多少获益。

此时，我想起西园寺北门“莫向外求”那四个大字。三宝的加持如此殊胜，在这样的加持中，一切都是那么美好，那么让人流连忘返。可是，再殊胜的加持也是外缘，我不能一直沉浸在美好的感受中，而忘了初衷——依止外在三宝，是要开发内在的自性三宝，最终走上解脱大道。美好的记忆，要化为日常的动力，关键还要平时修学和努力。记得导师在静修营的每次开示中，都不厌其烦地提醒大家，加入书院，有次第地系统学习。为了保护这盏盏刚刚燃起的微弱心灯，为了弟子们在滚滚红尘中保有初心，导师用心良苦。

现在，我又回到了原来的生活中。家庭、工作、社会关系扑面而来，静修营美好的日子恍如隔世。我该怎样做？我想，导师以五大要素为主线来安排静修营，我也要将其融入生活，让生活向修行的轨道靠拢：

1. 皈依发心：每天早晚固定时间修习皈依仪轨、菩提心仪轨。每月至少两次到沙龙做义工，在做事中长养菩提心。

2. 戒律：不断提醒自己持守五戒；每月的十五、三十按八关斋戒要求自己，慢慢再增加到六斋日。

3. 正见：每天发愿，不论遇到何种违缘都不离导师的教诲，都要安住在三级修学，尽量多与师兄们交流修学经验。按照模式修学和做事，保障每天最少一小时的自修时间，每周两次共修一定跟上。

4. 止观：将在静修营学到的禅修技巧运用在生活中，不论是走路、吃饭，还是干家务，都要去观照并感受自己的动作，培养专注力，并争取每天能静坐十分钟以上。

5. 正念：时刻提醒自己还是没有正念的凡夫。少说话，不是必要的话尽量不说，特别要杜绝随意发表评论的行为，言语要以“随喜他人功德，检讨自己的不足”为标准，少造口业。

同时，希望自己不要放逸，除了购买必要的生活用品，再不去逛街（包括网购）。尽量减少外出旅游、聚会吃饭、各种娱乐活动，过简单、朴素、安静的生活。祈求三宝加持，让我能尽快调整自己的生活。

路漫漫，上下求索

慧 杜

在学佛前，我是一个看世界都是灰色的人。工作不顺利，人际关系差，对家庭责任感淡薄，过着纸醉金迷的日子，完全没有任何人生目标。虽然有时良心发现，却无力改正恶习，对于做人更是迷茫，犹如背着一块巨石过活。

无意中，发现一本和《六祖坛经》有关的书，使我和佛法结缘。2006年，我走进寺院皈依了，开始修行。但因为自己福报太薄，缺乏对修学的正确发心和认识，又不懂得如何选择善知识，在后来的修学中出现极大障碍，盲修瞎炼，以至越修脾气越大，也做了很多不如法的事，造下很多恶因。虽然常被其他师兄称赞“修得好”，但自己内心对佛法的疑惑越来越大。

那时心里非常清楚，什么“修得好”？我明明走在一条通往精神病院的路。从此，我对佛教团体产生了误解，甚至不愿进寺院，不敢亲近出家人。但内心还是不服气，觉得佛法肯定不是这样。

就这样，我一头扎进了浩瀚的佛法大海，在茫茫网络中开始寻找，想自己探索出一条路。看到这个法师说念这个好，就念这个；看到那个法师说那个法门好，就修那个。给自己定的功课越来越多，计数器好几个，脖子上挂着各种加持品，真像圣诞树。但这样搞了两三年，发现自

己的脾气依然是 93 号汽油，一点就着。

最困扰的是，这两三年几乎天天有饭局，天天喝酒。有时想拒绝，但话到嘴边，却身不由己地改口答应。身体也因这样的折腾，大不如从前。因为醉酒，还给家人带来很多伤害。那时干着急，时常问自己：这样能行吗？这样下去会是什么结局？为什么佛法的力量在我身上的作用不明显？

突然有一天，我看到导师关于西安兴教寺的微博，我加了关注。根据这条线索，辗转找到心济师兄。我向她诉说了我的遭遇，心济师兄向我介绍了导师的有关著作。恰好这时朋友介绍我看导师撰写的《皈依修学手册》，暗室里的灯突然有了光明。我如饥似渴地观看导师的视频和著作，觉得三级修学模式正是我苦苦寻找的修学之路。心济师兄建议我参加静修营，我报了名，在焦急的等待中，收到了录取短信。

9 月 30 日，我就到了西园寺，但由于过去的不良心理作怪，我还是没有完全放开心态。见到导师和义工师兄后，心才慢慢打开。

直到菩提心灯那晚，我发现，我会像孩子一样哈哈大笑。记得那样的笑法，是在上世纪 90 年代末了。晚上活动结束后，我有点想哭的感觉。一夜，大脑在不断闪现这几天听到的正念、安住、分享、感恩。导师和法师们的慈悲开示，犹如一记记重锤，砸开了我被冰封的心地，使我内心那颗菩提种子破土而出，终于挺立在佛法的慈光下。

10 月 5 日的皈依共修，眼泪止不住地流了出来。在被文宣组师兄采访时，竟然话未出口泪先流。泪水中，包含着对遇到善知识的感恩，包含着对所有法师慈悲开示的感恩，也包含着对义工师兄们的感恩。

在西园，我重受了三皈五戒。在受八关斋戒时，我在佛前默默发愿，一定要进入书院修学，将来承担推广三级修学的责任。

感恩，写在菩提静修营闭营之际

弘 慧

有幸参加了菩提静修营，值此闭营之时，最想说的话还是感恩。

一、感恩义工。在队伍行进和举行法会时，义工们一直护持左右，态度恭敬。排班时，义工们会对闲聊和玩手机的营员亲切提醒，令放逸惯了的我们觉知自身言行，安住当下。文宣组义工总是及时地把活动盛况、幕后讯息生动展现，激起心灵更大的回响。对我自己来说，年迈的爸爸来受皈依，因为现场我不能在他身边，颇为担心。但事后他告诉我，义工给予了无微不至的照顾，让我深深感动。

还有迎请组、行堂组、拣菜组、场地组和视听组的诸位义工，你们恭敬、柔和、精进、专业，使所有活动井然有序，皆大欢喜，让我们感受到深深的关爱。师兄们，你们把营员当做未来的菩萨对待，全心付出。而我们觉得，你们自身就是菩萨道的践行者，是菩萨无我利他精神的最佳诠释。

二、感恩法师。我原来因追随导师进入菩提书院，所以对西园寺的其他法师一无所知。然而几次活动下来，法师们的慈悲、智慧和弘法的精进让我震撼。皈依共修中，在界文法师的慈悲引导下，我们观想佛陀注视着宛若婴儿的自己，目光中尽是理解、接纳和关怀。我第一次真切地感受到佛陀的慈悲摄受，体会到什么是爱的真谛。泪流满面的同时，我



也感悟到，在这尘世中，对自己和他人也应该理解、接纳、关怀，而不是苛责、排斥。

禅修课程中，恒强法师耐心地为我们的讲解用功方法。授课过程中展示的专注、沉稳本身，就体现了正念的巨大力量，让我立刻对禅修生起强烈的渴求。而他对戒律的精妙讲解，也让我当下反思自己的不如法行为，决心维护家庭和睦，并发愿要把父亲当做佛陀一样来供养。每次过堂教导我们如法用斋的法师，一早就站在门口，迎来每一位营员，直到最后才用餐。其他一同过堂的法师们，虽然不苟言笑，但我们能体会到那深深的慈悲。每次看到法师们在斋堂出现，都会肃然起敬，提起正知正念，让过堂成为修行。

还有带领我们行禅的法师，为我们讲解礼仪的法师……这里无法一一列举。反思起来，很难说西园寺的法师们说了什么人间闻所未闻的妙法，然而他们体现出来的人格力量是那么的让人震撼。在这种力量的

感召下，我们的心打开了，佛法流入心田，体会到了为什么僧宝是续佛慧命的栋梁，是众生在解脱道和菩提道上的引领者。看到西园的法师们，我们对僧宝充满信心。

三、感恩大德。导师慈悲，为我们开示了佛教徒应有的人生态度，告诉我们在究竟层面，生命本质是自由和快乐的。而佛弟子应该以出世之心行入世之事，勇猛精进地修行，自觉觉他。认清这个大方向，我们就可以打消顾虑，坚定信仰，安心修学。

大和尚慈悲，为我们介绍了西园寺的道风传统和寺院建设的宏伟蓝图，体现出弘扬佛法的猛利发心。大和尚在这条路上兢兢业业、上下求索的精神，让我们对西园这个精神家园无比感恩。两位大德不辞辛苦，为大众亲授三皈五戒、八关斋戒和菩提心戒，让我们找到人生的最终归宿，迈出走向解脱和菩提的第一步。

还要感恩菩提书院的师兄们不远千里地从全国各地赶来，真诚分享和精彩演出。让已进入同喜班的学员更加坚定修学信心，让还在书院外的营员们对书院心生向往。随喜赞叹诸位营员师兄的精进修学和真诚分享，我们一同度过了这内容丰富而充满感动的六天，在菩提道上结下难解的缘分。

最后，感恩佛陀，为我们开示了无上的甘露妙法；感恩僧宝，把正法传播到人间处处；感恩西园，让我们飘荡多年的心灵得以栖息；感恩义工，共同成就了这期静修营。作为营员，我愿像导师教诲的那样，把三宝和众生转化为生命中心。在此过程中，每个人起点不一样，情况也不尽相同，但毫无疑问，静修营为我们种下了菩提种子。今后，当我们在修行路上感到疲惫，遭遇挫折时，相信静修营的经历会让我们汲取养分，充电续航。

印象二则

圣 宁

古树下那一个最感恩的女孩

没想过这一生会跟西园寺结下不解之缘。好像有一种强大的力量，带我走进这座古朴的寺院。静修营的第五天傍晚，西园夜话现场，在天王殿前的百年银杏树下，大家安静地恭迎法师入场。当济群导师、界文法师等慈爱的面容出现在大家的视线中时，大家不约而同地起身问讯。就在这场活动中，我遇见了一位最感恩的女孩。

在分享的环节里，这位小女孩站起来，像一只青苹果，羞涩地看了看前方，缓缓地说：“我今年18岁了，像我这个年龄段的年轻人大多不信佛。我们崇尚无神论，喜欢韩剧，买名牌衣服，听流行音乐。看到妈妈级的人虔诚地烧香拜佛，我从来都不愿意参加这样的活动，只有在考试时才会临时抱一下佛脚。这次，我是被妈妈硬拉进西园寺的。这几天的学习，让我懂得了很多。义工们的付出也让我很感动，行禅让我体验到痛并快乐着的感觉。我以后不听流行歌曲了，因为我觉得《三宝歌》更好听。名牌衣服也没什么好，穿得朴素一点，简简单单就好。本来这次是想让朋友给我送螃蟹来的，听了法师的开示后，我觉得不能让朋友送了，它们也是有生命的。在学习中，佛法让我重新审视人生，给了我

新的生命！18岁是人生重要的开端。妈妈没给我买什么,但我现在觉得,妈妈带我来西园寺,是她送给我的最好的礼物。”说到此处,这个清秀的女孩泣不成声,令我心头一酸,禁不住泪流满面。

多么懂事的孩子,多么懂得感恩的孩子,她心底的善根萌芽了!在三宝的加持下,在慈亲的呵护下,她无忧无虑地成长。那一刻,她内心的疑惑、顾虑和对佛教的误解,释然冰消,她终于明白了妈妈为什么甘愿为师兄们付出那么多。百年古树下,她不经意地一侧身,夜灯照亮她美丽的脸庞、瘦削的双肩、飘逸的长发。她眼中的泪光、哽咽的话语,让在场很多人感动不已。随后,这个女孩皈依了,法名叫净彤。妈妈临门一脚,踢进来一颗小菩提种子,多么殊胜的因缘!

值得一提的是,净彤的妈妈佛平师兄,是一位处处为他人着想、时时不忘传灯的好师兄。一个佛化家庭的生活,是多么温馨。和佛平师兄谈起家庭,她也颇有感触!不难看出,她为了家庭和孩子付出了很多。她的话很朴实:“我没有刻意引导净彤学佛,像她这个年龄的孩子挺叛逆的。但从我学佛以来,她能感受到我的变化。我母亲、妹妹、弟弟都已皈依。我也曾带净彤到雨花斋做义工,同时带她参加过几次传统文化的讲座。”佛平师兄像一朵绽放的迎春花,不但引领女儿在学佛的路上不断精进,同时也影响着身边每一个人,感染着周围师兄坚定学佛信念。

我是刚进入菩提书院的学员。在我内心挣扎的时候,佛平师兄语重心长地说:“在三宝的加持下,您的禀赋和才能会源源不断被挖掘,而且流出的都是正能量!真诚地希望您快乐!将自己的心融入三宝无尽的慈悲和功德中,您会有无比的安全感,就像融入母亲的怀抱!不久的将来,您会发现来到这个世界的真正目的和意义!”多么谦恭的心态,多么慈悲的心,多么真挚的情怀,多么厚重的鼓励!听到此,我的内心除了感动就是感恩,为净彤有这样的好妈妈感到高兴,也下定决心做一个师兄这样的母亲,用炙热的爱引导孩子走上正见之道。

转角处那一抹最美的笑容

2014年国庆期间，第九届菩提静修营。进入主会场戒幢讲堂后，在左边转角处，每天都会有一个美丽的姑娘举着一块牌子，或是“止语”，或是“关闭手机”，示意营员们保持安静。她的脸上洋溢着清纯优雅的笑容，那双秋水般的眼睛，绽放着慈爱的光。这个女孩叫慧阑，是众多义工中的一员。

慧阑来自厦门，是书院同修班学员。谈起她的学佛经历，明显感觉到她内心那份难以言状的欣喜。去年，她到珠海的表妹家玩，看到小区里很多人认识表妹，表妹和大家相处得非常融洽，像极了相亲相爱的一家人。慧阑发现，原本性格急躁的表妹，行为举止却越来越柔美，对待任何人都像家人一样没有分别。慧阑被表妹身上的大爱深深感染，想知道是什么力量让表妹有如此大的变化。和表妹的促膝长谈，让慧阑接触到佛法。一个偶然的的机会，参加厦门的学佛沙龙后，她走进了菩提书院。

在学佛过程中，慧阑遇到过违



缘，也有过退缩的挣扎。渴求佛法的她，在辅导员师兄的鼓励下，每天念诵三皈依，并严格要求自己。从开始的每天十分钟，到现在的一小时，她把每天的功课当做生命中不可缺少的重要部分。修学过程中，她观想在法师的加持下，完成当天所有的功课。精进和坚持，让她最终坚定了信念，变得越来越柔和，笑容越来越灿烂，胸怀越来越豁达，生活越来越充满阳光。

当我赞叹慧阑师兄的笑容很美时，她温婉地说：“我也没为大家做什么，同寝室几位在斋堂服务的师兄每天都很辛苦，让我很感动。我想跟她们学习，做个好义工。看到大家走进讲堂的时候，总觉得每个人的笑容都是那么的美，每个人都是那么的亲，像多少年前就认识，和自己的家人一样，我就不由自主地笑了。”这句话说出了很多人的感觉，无始劫以来，我们都曾互为亲友，这一次相遇才会觉得如此亲近。

静修营结束了，大家也将各奔东西，回到各自生活的地方。短短几天中，爱不知不觉地流入了心田。大家在学佛路上成为不离不弃的同伴，在依依不舍中彼此祝福和相约明年。是静修营，让结伴同行、彼此扶持的每个人，内心充满力量。

慧阑师兄也回到了厦门。在电话这端，我想象着她的微笑，听着她电话那端的温柔话语，感受着那份真挚的情怀，心底流淌着暖暖的温情。因为导师，因为书院，因为有这样一群好伙伴，我们的心重新找到了家，得以安住。

放下电话，济群导师的话回荡在耳边：“修行就是良好习惯的养成。在我们的生活中，在日常的行住坐卧中，都包含着修行。学佛就是要从我们的一言一行做起，从生活的方方面面做起。拥有健康而智慧的生活，就是最好的修行！”感恩导师，在我们心里种下了菩提种子。

愿将此心向明月

——闭营式营员代表发言

慧 美

静修营团结紧张、庄严活泼、法喜充满又身心愉悦的学习生活，总是过得这样快。不管我们是意犹未尽、依依不舍，是对接下来的菩提大道目标明确、更具信心，还是静静思维、满怀感恩，就像法师所开示的：“不住，才是世间的真相。”

深深感恩西园寺、静修营的全体法师、师兄和同修，感念在静修营和大家的朝夕相处，感谢我们第 14 小组全体组员的信任及嘱托，在此庄严时刻，诚挚献上三瓣心香：第一瓣心香献给法师们，第二瓣心香献给义工师兄们，第三瓣心香献给本次静修营的全体师兄。

第一瓣心香：天心月圆

感恩济群导师和法师们的谆谆教诲，反复提醒我们“建立以觉醒为中心的生命品质，从生命的迷惑走向觉醒”，殷殷嘱咐“不用佛法来了解自己的内心，学得再多也没有用”，并开示我们“心量广大，犹如虚空；能含藏一切，又不被一切所染污”。感恩导师的智慧，将“直指人心、见性成佛”的核心修学传授给我们；感恩导师的慈悲与善巧，建立三级修学模式、指明顿与渐的关系，将“不可说不可说”的最高智慧清晰勾勒，

将“不立文字、教外别传”“当下即是、动念即乖”的禅宗心要，对应现代学人的根器和特点予以开演，让我辈也可“够得着，用得起”。直至今日，想到西园法会，还会会心一笑。

我们小组的师兄都感叹，第一次参加静修营，就能听闻导师如此精彩的开示，随喜彼此的福报，发愿好好珍惜。师兄们还分享说，之前也听过戒律讲座，但戒律讲座更多的是强调戒律的重要，或破犯的严重，易产生压力，而这次戒律讲座别开生面，处处站在听者的角度来说，易于听懂、接受并心生欢喜。我们感到原来持戒也是一种清凉和福报，更愿意信受奉行。师兄们还分享说，为什么在静修营、在菩提书院的修学格外有收获，因为它的整个设计是“着眼要高，发心要大，入手要低”，能在生活的点点滴滴中体会佛法智慧，尝到运用的益处。

在菩提心戒的授戒法会上，当跟随导师念到“观音赞”里的“千处祈求千处应，苦海常作度人舟”，我立刻就跪了下来，眼泪也下来了。看着导师在佛前带领我们至诚顶礼，想到之前读《地藏菩萨本愿经》，说地藏菩萨日夜头头救拔，而地狱众生数目不减。若我们能争气一点，长进一点，佛菩萨也就不这么辛苦了。当然，佛菩萨不会以之为辛苦，敬爱的法师们也不会。但为了家人、亲友、导师、佛菩萨的期望，我们也应“当勤精进”，常自省。至诚顶礼各位法师菩萨！

第二瓣心香：明月朗照

从静修营的义工师兄身上，我们感受到了法的自然流露与自心的清净光明，体会到了一份无言的传灯与大爱的感召。我们小组不少师兄纷纷相约，明年要一起来做义工。

在静修营第一天，当看到义工师兄们的付出和劳作时，我一下子对之前书上写的“欲做佛门龙象，先为众生牛马”有了真切感受。在静修营里随处可闻、此起彼伏的一句问候“感恩师兄”，都让我十分感动。至诚感恩各位义工菩萨！

第三瓣心香：与自性相契

主要想和师兄们分享以下三点感受。

一是在这次静修营里，在欢乐融洽的相处中，从师兄彼此之间的微笑布施、法布施和无畏布施，同修之间的爱语鼓励，小至同宿舍的师兄一起打水和铺床叠被，我对“布施、爱语、利行、同事”的四摄法有了进一步体会，更有信心将这份愿力与体悟带入日常生活中去。

二是如何在以后的生活中保持我们在静修营的状态。因自身的工作节奏快、压力大，随着出营日子的临近，我感到了一些焦虑，就“出营后如何保持”这个问题专门请教了同宿舍的师兄和一些义工师兄。

我们宿舍共有8人，其中6人是书院的师兄（我只参加过两次学佛沙龙）。但我发现，这些师兄都很淡定，觉得不是问题，所以我也决定回去后要加入书院学习。在此也分享给像我一样，因个人因缘等还在书院门外徘徊的师兄，作为参考。

三是关于传灯。在静修营这些天，我一直在思考一个问题——为什么导师的开示有如此强大的摄受力？当然，这和导师的修行与智慧分不开。我想到的一是“利他”，二是“无我”。

导师对人没有取、只有予，而“无我”比“利他”更难做到。一些情况下，我们也真诚地想帮助对方，真心觉得佛法好，但因做不到“无我”，容易有意无意地流露出慢心，或是强烈地想要说服对方，效果就因此受到影响。正如没有人会对大自然感到紧张一样，只有无我利他，才能让人全然放松、信任和交付。所以我理解，我们应先点亮自己，以无我利他为方向，让周围的人愿意亲近你，并愿意像你一样有智慧。

我只是静修营大海里的一朵普通浪花，再次感恩西园寺，感恩济群导师、各位法师、各位义工和营员师兄们！

感恩这一切

缪宁梅

“我从2002年开始了每年长假的奔波，但坐火车出行，下车后公交抵达的还是第一次！好在高铁快捷，一路没有感觉辛苦，反倒感叹交通的发达。第一次，这个国庆我应该经历人生的很多第一次吧。希望一切顺利，不虚此行！”

“现在是什么感觉？困，加上饿。木板铁床的上下铺，一个房间8个人，没有密集压迫感，却有无名的亲切与亲密。一夜辗转，感觉几乎未眠。4点半，月明星稀，起床！开始一天行程！莲花次第开放！”

上面两段是我静修营前两天写在QQ上的心得。后面几天没有再写，但感触、感动与感恩却太多。

什么叫机缘？这次行程真的是机缘巧合。巧合在8月刚从阿拉斯加旅游回来；老公工作实在走不开，国庆只能计划在家里呆着；巧合在那个时间点，一面之缘的喜悦师兄告诉我静修营的事，并催我报名。之后还有一连串的巧合。因此，当我们真的被选上后，都感到压力的存在。早起、素食，尤其是有20年烟龄的老公，平时习惯了8点起床，晚上撺蛋，平时无肉不欢。该如何熬啊？很奇怪，我们恐惧着，不知如何面对未知的佛法和世界，却又相互鼓励，最终来到西园，来到这个美丽宁静的心灵家园。



奇怪啊！床没有家里大，没有家里软，但我睡得好踏实。我的舍友啊！才几天，感觉已认识了许久。小小的空间，有交流，有分享，有快乐！忙碌的义工师兄让我赞叹佩服，近千人的活动啊，能如此有条不紊地举行，是怎样的发心啊！导师、法师、老师们的授课，完全颠覆了我的想象，不枯燥、不乏味，让我明白很多，感悟很多，直指我心！感恩啊，禅修让我学会面对，知道感觉与感受就在那里，微笑吧！

“觉醒的莲花次第开放……”优美的旋律，美丽的歌词，冲击着我的心灵，震撼着我。打板的义工师兄，天天不停地每个宿舍走廊呼唤：“师兄们，起床了，排班了！天气冷，注意保暖……”温暖与感动滋润我的心田。皈依受戒，我成为了一名三宝弟子。开启智慧，体验清净生活就在当下。

“法喜充满”，这四个字以前听过。对我来说，这曾经是一个毫不相干的词，现在却是我此刻心情的最好写照。

感恩所有的这一切！

让生命获得重生

——记菩提静修营中的一次庆生会

慧 韬

生日意味着什么？过生日又是为了什么？是对自己这个“希有难得”的生命体的诞生再次喝彩？还是为未来更加灿烂的生活予以最由衷的祝福？生日就是要让自己“快乐”地过！然而，在菩提静修营里，对生命意义的重新认识，为“生日”这个词赋予了更深层次的思考。

西园寺三宝楼大觉堂的佛像前，一组白衣的静修营营员和两队黄衫的义工师兄，以《处世梵》代替生日歌，用知母、念恩、报恩之心，表达誓度尽生生世世母亲的宏愿……一场别开生面的庆生会，在月朗风清中温馨举办。

第九届菩提静修营开营的第三天，因缘和合，有两位天南海北的师兄同过生日。其中一位是场地组的义工师兄，另一位则是来自常州的营员。

在菩提静修营中，先是聆听济群法师开示主题讲座《佛教徒的人生态度》，后有廖居士讲解《学佛者的七大财富》，再结合界文法师、恒强法师教授的禅修心要，最后在大觉堂度过自己的生日——如此殊胜难得的因缘，让营员“寿星”饶师兄颇感意外。“今天早上起来，我就决定填写皈依表！不知道为什么，我一直都在流泪。我觉得，在佛法中我终于可以安放身心了，生命自此获得了重生。”言至此，饶师兄再次泪流满面。

北京的净海师兄到西园寺做义工已不是第一次，以前也不太在意“过生日”这回事。但在静修营期间，有30多位同修道友给自己过生日，还是让他脸上抑制不住地洋溢着欢喜的笑容。“自己过生日并不重要，更多的是要感恩母亲乃至生生世世的父母，希望他们能早日得到解脱！也希望自己能度尽生生世世的父母！”

生日即是母亲的受难日。每一位参加庆生的营员和义工师兄在为两位“寿星”送上“生日慢乐”祝福的同时，也为自己生生世世的父母祈愿：“感恩自己的母亲，愿她们早日离苦得乐！”

在义工师兄清唱的一曲自创佛曲声中，在三宝的加持下，生命在此重获新生。



菩提路上有你

——菩提眷属，静修营的一道风景

慧 参

慧标和慧良，善和和智书，觉圣和净方，慧元和慧东，慧诚和觉岚.....

这些名字出现在今年的静修营义工名单里。熟悉他们的，会发现，这是一对对菩提眷属。不仅携手同走人生路，更携手同走菩提路，这就是菩提眷属。“执子之手，与子共证菩提”，一对对菩提眷属，构建的是一个个菩提小家园。

问及和家里师兄的相处，觉圣师兄说，磕磕碰碰肯定还是难免，但是没有关系，大家统一到“法”上就好了。遇事第一时间该是觉知自己、检讨自己。这对菩提眷属今年齐齐上阵静修营，一个洗碗，一个帮厨，心态是一样的平和，连笑容都看起来那么像。

安全巡防是静修营今年新设的组别，组长是慧标师兄。平和、稳重却不失热情，像个菩萨——这是很多书院师兄对慧标师兄的印象。但开朗的慧良师兄说起家里师兄时，却笑：“有人说，慧标师兄以前的眼神可以‘杀’死人。”这一家子也是一个菩提小家园，女儿在国外，今年读大三，也是南京的书院学员。菩提心灯舞台剧《瞧这一家子》的生活原型就是他们。

和大多数的菩提眷属一样，家庭和睦，素食，少应酬，慧标和慧良的日

常生活就是在家看法义和讨论交流，平时到书院做义工。这也是书院很多菩提眷属的家庭生活写照。菩提路上，彼此独立却互相支持，互相关心，互相增上，生活习惯和人生目标和谐一致。

智书和善和，这次静修营一个台前一个“幕后”。说起智书担任迎请组义工，善和师兄还有点小遗憾：“迎请组除了能上镜，每天还能那么近距离地接触到法师……”因为善和所在的拣菜组，整个组基本没有机会听讲座和参加活动。对能亲近法师的迎请组，善和真是羡慕又随喜。他笑言，明年也要报名迎请组义工。不过，智书却笑他的肚子，说他肯定选不上。拣了几天菜，他满脸喜悦地讲说他的“战绩”：“学会了削土豆，劈冬瓜，菜基本都会拣了！组里女众师兄比较多，我是少数的男众，她们重活什么的喊我，我很乐意啊。眼里有活，干得开心……”

要知道，这两口子平时在家都不用做饭的。被静修营录取为拣菜组义工后，善和有点犯愁：万一浪费了菜，赶不上营员吃饭，怎么办啊？幸好辅导员慧羽师兄及时开解：做义工是无我利他的修行，关键是发心。

疑虑打消了，这个孝顺的山东儿子又赶上爸妈要回老家。陪父母回家吧，就做不了静修营义工，顶多只能再赶来参加两天活动，不陪又肯定不行。后来还是姐姐挺身“解围”，最终才如愿成行。

用善和的话说，智书进了书院后“脾性小了”。因为她的这种变化，又因为智书周围的书院师兄，他被“传灯”进了书院。他乐于做智书的护“法”使者，平时智书要供养什么，他就专门负责上网淘。“智书的暇满人身比我好多了，她平时工作不太忙，不像我，比较忙。”但我们都能感觉到，他的付出，成就的是另一半可以全心投入到自己喜欢的事业中。

而今修学一年的他，深切感到心态前所未有的平和，遇事能用佛法来调整和化解，视野更开阔了。“人生应该做点有意义的事情，慈善或者义工，舍弃一些不必要的追求。”

菩提眷属们的人生态度，清净超然，又积极入世……

传灯赋别后记

善 雨

天公作美，传灯赋别法会的夜晚明月当空，气温宜人。众人依次排班站在大雄宝殿内外，肃穆而庄严。我站在大殿外前排，看皎洁的月亮挂在树梢，五色旗在空中随风飘荡，沿路两边及桥栏上一盏盏酥油灯摇曳生辉，璀璨闪耀。每个人手中捧着未燃的水晶灯，等待被点亮！这盏灯象征着我们的心灯呵！在无尽的黑暗中，我们沉沦了多久多久。今夜，我们终将看到光明，点亮心灯，走出黑暗！

法师开示了点灯和传灯的特殊意义。接着，所有灯光熄灭，整个大殿静默在暗夜中。导师用佛前的长明灯点亮了手中的莲灯，烛光绰绰，照亮了导师慈悲的脸庞。梵呗唱起，导师将手中的灯依次传给法师们，法师们再将手中的灯传递到第一排营员手中。当一盏盏灯亮起，我们看到年轻的脸上呈现着或平静、或欣喜、或虔诚、或恭敬的神情。我想，当我这盏灯点亮时，我一定要护持好它，不使它熄灭。因为，它是我的心灯之光，我是不会让这心灯熄灭的，在那条漫长的路上，我还要用它照亮我的前方……

夜风时急时缓，鼎炉上的灯时不时地熄灭。当传来的灯点亮我手中的灯时，我一心专注在这红色的灯烛上，忘记了我需要点亮身后的灯，当师兄示意后才缓过神来。一盏灯传递下去，可以点亮千万盏灯；当自

己的心灯点亮时，不能忘记身边还有很多等待点亮的心灯……

法师引领大众行至大觉堂，人群分两列前进。黑夜中，路边有一盏盏明灯护佑，为众人指引方向，照亮脚下的路。我看到有人双手捧灯，红色的烛光映在脸上，无比神圣庄严，也有人小心翼翼地双手护灯前行。我在举步的一刹那，低头看路，未留意间，手中的灯已被吹灭！我四处寻找能点灯的人，却见前方的人群要么脚步匆匆无暇理会，要么自己的灯也灭了四处张望。我迎向桥墩上的灯烛，准备在这里点亮再前进。匆忙中差点打翻灯座。洒了满手的烛油，好在灯已点亮。我端起灯跟上队伍，心想，再不能大意，要好好护持这不易之心灯，因它还很弱，骤风无形，我不知道哪一阵风从哪一个方向吹来，就扑灭了手中刚刚燃起的希望！我也不能只为了脚下的路，而忘了手中的灯。就像只为了做事而忘了修行一样，这心灯才是我们要守护的对象。只有灯亮，才能照亮脚下的路，才会走得更远、更久……

一路平坦，前方有引路的明师，身边有同行的伙伴。我们不害怕，不孤单，我们身后还有导师庇护，脚下还有盏盏明灯，那是导师为我们播撒的智慧种子，一步一步地引领我们走向“觉”……

走过殿堂，穿过长廊，来到放生池边。池中水波微漾，飘浮着彩色莲花灯。我心无旁骛地向前走，惦记着要把灯护持到终点，献给佛前，许愿！

细看手中的烛灯，剔透的水晶映射着红色烛光，非常漂亮！此时酥油已全部融化，灯芯在酥油中就要淹没。我看到灯光如豆，似我心力微弱时的模样，不灭，也不强。虽不明亮，但心中方向不变，一路坦然向前。

到达佛殿，我们一一献上莲花心灯。为了这一刻的至诚祈愿，我们也许在佛前等了几万年！导师带着殷切的期望，替我们在佛前读诵祈愿文，读诵每个人的心声！

佛陀啊，愿我们从此走出迷惘，走向觉醒！走进三宝的怀抱，从此心灯永亮！

别了！美丽的西园。明年，我们还会回家！

此刻，此心

张海珍

水晶烛台映着烛光在供桌上闪耀，阳光透过门槛铺陈在地上，幡在大殿里随风微摇，我知道此刻我在等待。

摄影义工的身影在眼前晃，挡住了部分视线。这在以前，凡是等待，我必十分焦躁，希望正事快点开始。如果有超出设想的人与物存在，破坏我自以为完美的构图或情境，我内心必十分不悦。但这几日经过静修营内法师的开示，我开始观照、觉察我的内心。

世上不可能有完全相同的两刻，这个时空如水流过，如云飘过，从





不会“住”。无论是谁，每一刻都因独一无二而显得神圣。

“法师，这一刻我们相聚。”

“是的，这一刻我们相离。”

了知无常、无住的真相，我开始知道期待是自苦，不再期待永恒，不再期待世界随我的意。

于是，这受斋戒前的一刻，我不再急急地让心念超前赶到尚未发生的目标上。比如本应是等待的时刻，心里却期待法会的开始和进行。

等待开始的这一刻，它有阳光、有清风、有虔诚的合十，有大家一起参佛，它很好。法会开始了，法师来了，这一切也很好。

每一个当下，它来了，就让它以它本来的面目而来，不期待，不拒绝。没有比较，没有批评，或者即便是有批评、有迎拒，我就观照到，我的心有了批评，有了迎拒，如如地接纳它。

修行路上，我知道证得菩提之前，烦恼会时时跟随我，我觉知它的跟随，随顺它的跟随，和它安然相处。每天，我和我的心在一起。

人生不可能永远只如初见，但每一个当下都可以有一颗对应的“初心”。阿弥陀佛！

沐佛光明，自在欢喜

姚佳辰

勤修戒定慧，善念佛子行。

我的家庭可算是沐浴在佛法的光辉下。从小时候起，外婆带领我们走进佛法的世界，让我们一步一步领会佛教不仅是一门宗教，更是一种高深而实在的智慧。渐渐长大后，对于佛教的认识早已超出“烧香拜佛、祈求保佑”的概念，而是通过阅读佛经慢慢参悟佛陀的智慧，并学着用这些智慧指导自己更好地生活，用正能量感染身边的人。

从高中起，我便成为初高中生心灵成长训练营的助教，用实际行动帮助学弟学妹的精神成长，同时希望尽自己的努力为中国的素质教育尽一份力。在帮助他人的过程中，我也将佛法智慧运用进去。与此同时，自己对佛法与生活的连接有了更深入的体会。

后来，我来到美国读大学，这是世界最大的基督教浸信会大学。选择这里的原因之一，是我认为只有在充分了解多种选择后，才能真正明白自己的选择是否由心而生，是否是真正理性和正确的认识。在认识一个新的宗教，身处浓厚的基督教氛围中，我越发清晰地认识到不同宗教思想之间的区别。在认真、深入的了解和判断后，也更坚定了对佛法智慧的信心。

而今，父母都是菩提书院的一员，让我有幸进一步地系统了解佛法，

并在父母的影响下更加有效地修习佛法。出国一年首次回国，这次机会对我来说实在不可多得。借着暑假的机会，我和妹妹来到西园寺参加这次殊胜的法会，父母也成为义工队伍中的一员，精进学习。从法师们的开示和每日的静心修行中，更加丰富了自己对佛法的认识，也使皈依三宝的信念不断坚定。

济群导师和各位法师的开示，是我接触佛法这么长时间以来所听闻的、最通俗易懂却深刻智慧的义理。我也充分感受到了人生佛教的博大内涵与意义。在济群导师的开示中，有两句法语给了我很大的启发：“佛教是自力的信仰。佛菩萨可以给我们提供正确的方法，但真正解脱还是要靠自己。”“没有轮回的思想，生命没有长度；没有心性的理论，生命没有深度。没有长度和深度的生命，是非常脆弱的。”由这两句话，引发了我对于信仰、生命、心性的思考。

我们都是因为千百亿时空中的殊胜因缘与福德积累，才得以闻思佛法，在佛法的大智慧与时空的绵延不绝面前，我们的生命是渺小的，但意义是重大的。不断觉照自己的言行举止，让我更清晰了对正念的修持，把握当下的力量，不为过去所困，不为未来所扰。正如界文法师所说，要慈悲为本，修习忍辱波罗蜜，心不动，却包容万物，实在值得不断地修行与觉察，让自己的生命成为自利利他的明灯。

虽然静修营只过去了短短三天，于我而言却如同经历了一场长久的法雨清凉。感恩法师，感恩义工，感恩同修。感恩一切的因缘和合，成就了这次静修，也成就了我们一家得闻佛法、得修精进的机会。

觉知正念观自在，远离无始贪嗔痴。

一切皆修行，妙音供三宝

觉 妙

目前正在修学第二遍《道次第》，刚刚学过意乐依止，就是生起依止之心，之后是加行依止，法义很有力量并易于操作！我发现，加行依止这三门，在这次修学中，真实地帮助了我，纠正了我过去对法义的错误理解。

加行依止的三门是：内外财供、身口给侍和如教修行。回忆第一遍学习的时候，刚好有去厦门的机会，于是我跑上山，兴冲冲地在阿兰若扫地、做饭，开始这三项“任务”，也不管导师欢喜与否，反正自己欢欢喜喜地下了山。这么做完之后，满以为心行已经达标，就再也不管它了。

再次学的时候，我发现，任何法义的如教修行，都应该考虑几个方面：修过没有？修到位没有？能不能持续修习？

比如最近在学书法，这个修行对境就让我发现了自己心行上的问题。写一幅完整的欧体小楷时，一上来很认真，每次写前都会做大乘皈依、发愿。写着写着，心就疲厌了，定不住了，正楷就变“狂草”小楷了，最后也常常忘记回向。于是，这幅作品“水到渠成”地变得不伦不类。

这样放逸的心行不仅体现在完成作品上，也体现在日常生活中，在形成观念、心态、品质的过程中，白白浪费了大好的修行机缘。直到最近，通过特别的方式“参加”静修营，才让我深深地体会到“如教修行”。

由于报名静修营义工没有入选，国庆假期我就在家陪父母。慧秋师兄是此次菩提心灯节目的组织义工。她把我录制给演出师兄模唱、校准曲调的录音带到了静修营现场，希望借录音领唱的形式让我能穿越时空和师兄们一起供养三宝。之前，我并不知道师兄有这样的安排，所以录制的节奏和现场气氛和不上。合唱指挥智梵师兄长途电话联系我，希望我抽空重新录制一遍。那天刚好休息了一下午，精神很好，得知以后我也很欢喜，很快用家里的钢琴定音录制了几首。选了一个自认不错的版本发给师兄们。事情至此，于我就感觉划上了一个句号。心里还想：嗯，任务完成！

到晚上 11 点多，慧秋师兄一条细腻、慈悲的微信映入眼帘，让我的内心波澜起伏了很久很久。她是这么说的：“感感觉妙师兄美妙的歌声，明天早上师兄有时间，可以先发愿和发心后，再录制一下歌曲发给我吗？没有时间就按你晚上发的音频供养三宝、供养导师了。师兄录制完，别忘了回向。”看完这条留言，我戏谑不认真的反应是：“就这么点事儿，够麻烦的，这还有完没完呐？”

可是，我的下一个念头就是：哟！慧秋师兄才学了多久就有这种心行了？



我都学到第二遍《道次第》了，心行怎么这样啊？我在干什么？为什么我前面的想法这么没有利他之心？为什么我生不起每时每念要“如教修行”的心？念头一转，忏悔心生起来了。洗漱完毕后，收摄身心，我以“如狮眠伏”的姿势躺下。在思维一番后，生起一个决定：明早，我一定要按导师所说的修行套路，发供养导师、营员和义工们的清净心，把歌曲重新录制出来，和师兄们一起供养三宝！然后，在一波波默念三皈依的心声中，我深深忏悔后熟睡了……

转天很早醒来，一睁眼就想起昨夜的决定。确定自己清净的发心后，我把“菩提心仪轨”作为加行，端身正坐在钢琴前。伴着朦胧和煦的秋日暖阳，加上欢喜的笑脸，把《春歌》录制了三遍，以此作为正行部分。在爸爸妈妈不发出任何声音的高度配合下，我终于完成了整首歌曲的录制。然后，我们共同确定以最后一首作为供养曲目，一起做了回向。

我这时才觉得，如果能把每一天都当做一幅作品，把此生的修行都当做一幅作品来对待，我就不会那么毛毛躁躁地把事情做完当做修行了。真正的修行人，他的“如教修行”必是持续稳定的。

《春歌》是一首看似简单却极富张力的歌曲，特别需要较为专业的演唱来准确诠释。对境炼心，从调整到转变，《春歌》的录制让我感受到了超越专业的创作。感动与感恩在我的内心回荡，它比完美的歌声更加入心，也让我看清了自己凡夫心的造作，降伏了我慢的不良情绪。当歌声与菩提心交错着穿越时空，我仿佛感到三宝的法雨就这么直直地沁润到我的心田。

是的，如果把一切时、一切处都当做调整心行的绝妙对境，每一个当下都不会空过。如果能对每件事都生起清净之心，以供养三宝和利益一切众生的心来代替曾经的粗糙心行，我的这幅修行作品就会圆满完成。感恩三宝，感恩导师，感恩一切众生！

供养不易，节目难得

——记第九届菩提静修营行脚首个节目的诞生

智 恺

可能很多人都没想到，作为行脚的第一个节目《导师，我们去哪儿》，从接到通知到上场只有 20 个小时。大部分人没听过原曲，全体合练也仅有一次，但演出效果却大大出乎意料。不得不说，这是大家心态调整得当产生的效果。

为什么练习会如此少呢？这次从广州来的师兄，且不说义工都被分配在各个岗位，腾不出时间练习；学员也被分配在两个不同的排班时段，吃饭时间是错开的，男众和女众连面都没见过几次，更别提提前排练节目了。虽然我们之前商量好要供养节目，其实并没有演出的底气，想放弃的想法占了大多数。但在最后的关键时刻，善林师兄还是抱着放手一搏的心态把节目报了上去。没想到不仅录用了，还排在第一个出场。

知道这个消息之后，我愕然了：在缺乏练习的情况下，要第一个出场，带动现场气氛，这个担子居然落在了我们身上。然而经过数天禅修之后，我心中想的只是如何能做到最好，对于压力已不生烦恼。如果是以前，我必然会在表演前睡不好觉，被压力引发出焦躁的情绪，然而这次不一样了。

为了让节目能顺利演出，我们立刻聚在一起，进行唯一的一次集体彩排。好不容易把大部分学员聚起来，本地区的义工也来出谋划策，但义工师兄们大部分不能来。于是大家又到处找外援，请来慧诚师兄等人帮忙站台，郑州一位学音乐的女师兄路过，主动提出帮忙担任主唱。大家齐心协力，目标只有一个，就是把最好的表演供养给法师和师兄们。

时间非常紧迫，大家只能各自回去练习歌词，出发前各自排练，到了现场随机应变。时间虽然紧迫，但仍有师兄对歌词提出疑问，觉得应当这样那样地修改。我又逐一耐心地解释：这份歌词实际上不是我一个人写出来的，而是多位师兄一起出主意，我只是最后拿主意修改的人。其中，歌曲题目和最核心的高潮部分，就有七次大改动，仍然争议不断。是用师父、导师、法师还是老师？数次斟酌取舍，我们还是决定用“导师”。一来和书院“四个一”里的“一位导师”相呼应，二来唱起来更顺畅。还有高潮部分的“有佛法就天不怕地不怕”这句，也争议很多。有人认为太夸张，有人认为“佛法”要改成“修行”，最后我坚持用这句，一是和大家平时挂嘴边的“有佛法就有办法”相呼应，夸张一点没关系，二是修行会让大家联想到苦和累（正确的心行：修行是“痛并快乐着”的过程，目标明确，方法得当，必定充满法喜），尽量避免会引起其他联想的词语，务求让整段歌词保持欢快轻松的气氛。虽然部分地方过于搞笑，不够严肃，尤其是单人说唱的部分，但我还是坚持“舍而不弃”，保持这种活泼的风格。

为了让演出效果最大化，在排练时做了点分工。主力由几个唱功好一点的师兄来担当，男师兄普遍唱功不行，歌词记不住，动作也常常不统一，就单练高潮“导师，导师，我们去哪里呀”这一段，其他部分没有动作，或者不唱都没关系。排练的整个过程，大家都一直保持正念，以轻松的心态来对待。我也一再强调，大家要放松心态，不需要有过高的要求，也不要有过多的压力，一切尽力而为。

到了现场，无常又开始跟我们开玩笑。我还没把人员召集起来做

准备，主持人就已经把我们请出来了。本来想好了一段话，让大家能放松下来尽力演出，这时也只能长话短说。“歌词记不住没关系，动作记不住没关系，我们就抱着对导师恭敬供养的心，尽量展示自己，把欢乐带给大家，要求只有一条——喜而不乱。”

最后的演出效果大家也看到了，虽然表演得不够专业，但确实能把欢乐的感受传达给大家。作为第一个节目，带动气氛，圆满开场。这次排练节目，让我想到了很多。如果是以前，可能我会产生各种烦恼，对大家提出各种高标准、严要求，最终把急躁的负面情绪传导给大家，造成师兄们的压力，最后效果恐怕就会打折扣。然而经过禅修之后，保持平静、放松的心态已经习以为常，即使面对各种无常，也能不生烦恼，始终保持轻松愉快的心态，并传递给每一位师兄。

虽然需要检讨的地方依然很多，歌词细节方面也需要修正，但这可能是我们排练过的最完美的一场节目。这种完美是心行上的完美，是无我利他造就的集体完美，是全体师兄对导师的恭敬之情得到表达的完美，是在做事中修行、在实践中检验修学成果的完美。



印象西园寺

佛平

清晨5点钟，耳边响起《三皈依》的唱诵。清灵、穿透、至诚。是梦？是醒？抑或在梦醒之间？

不觉莞尔一笑——六天的静修营生活结束了，今天回归红尘，该上班了。西园寺，我心中的净土，她在苏州，而我早已“穿越”时空，回到了现实中的家。

园子

精巧、雅致、庄严、空灵……西园寺，我不知道哪个词才能贴切形容出你的慈容？“处世界如虚空，如莲花不著水”，菩提书院的院歌是否也在歌咏你？小桥、流水、亭台、楼榭、假山，这无疑是一座精致的江南园林，可这里还有雄伟的天王殿、大雄宝殿，还有厚重的藏经阁、庄严的大觉堂、珍贵的罗汉堂……对了，还有几百年的银杏、香樟，树下逶迤着洁净的青石小径，径上密密地睡满了碧绿的青苔。蓝天丽日，秋日的阳光斜斜地照着。西园寺，你美得如梦如幻。

清晨，星光还在闪烁，晨钟已经撞响，你沐浴在祥和安宁中。夜晚，踏满园清辉，听暮鼓余音袅袅，你肃穆清静，我内心亦清静无染。也许，前生，我曾来过这里，欢喜地跟随导师听经闻法。又或者，我曾是银杏

树上一片叶子，在葱茏的枝头迎接虔诚的香客，静观悲欢离合的故事，摇曳着叹息世事无常。我是前生邂逅过你，还是来生将要走进你？不，就在当下，我如此虔诚地亲近这个园子，和你缘定今生或重续前缘。

明 灯

是济群法师的慈悲博闻？是成峰法师的睿智阳光？或者是界文法师的儒雅亲和？还是众多法师的威仪沉稳……总之，法师们深深打动了我，让我从心底深深忏悔之前对他们的误解，对古老佛教的无知。也许生性愚钝，以前经过寺院我总敬而远之，提起法师便感到古板乏味。五天的皈依共修、专题讲座、各种活动，让我们体会了丛林的生活，接受到人间至善至真的教育。四十年来，我第一次与佛教亲密接触，第一次与法师面对面交谈。原来他们也来自众生中，只不过他们为了追求人生真理，放弃世俗享受，不辞辛苦地内修外弘，堪为世人的明灯！何为奉献？一介僧衣，一钵素食，或坐或行、诵唱开示、举手投足，无不具足威仪，尽显超凡脱俗的佛子风范！统理大众、一切无碍，这才是真正的无我奉献！

义 工

是春天的一朵朵迎春花吧，微笑着恬然绽放。从进入西园寺的那一刻起，你真诚的微笑就点亮了我的心。或青春亮丽，或矫健有力，或白发皓首，但都身着黄色T恤，都无一例外地真诚微笑。所有微笑都似曾相识。其实，我们本就是一体的，是西园寺让我们重新相聚。西园寺真



美，一草一木都美不可言，而你也是寺中一道美丽的风景线。厨房里，你洗菜淘米烹调；斋堂里，你微笑着添加饭菜；西园寺每一条小径上，都有你匆匆有序的脚步；每一场讲座中，都有你默默的陪伴。你疏导队伍、殷殷提醒：注意脚下台阶、止语跟上.....我们不知道你何时起床，大概那时人们还沉浸在梦中吧；也不知道你何时就寝，也许佛光佑护下的生灵早已进入梦乡！古老的寺院因你增添了生机，佛教因你拉近了与尘世的距离。义工师兄，向你致敬！明年，我也会来这里，也做一朵迎春花，和你一起站成西园寺美丽的风景线。

眼 泪

有多久没有流泪了？告诉你，这些年，我感觉泪腺几乎要萎缩了，已很少有什么能真正打动我。但在这里，却几乎每天浸润在泪水里。为什么我们喧嚣浮躁又怨天尤人？为什么我们狂妄自大又脆弱不堪？为什么我们忙碌不休却又不止地挥霍生命？无始劫的贪嗔痴慢疑让生命积满污垢，是佛陀的慈悲、佛法的智慧让我们觉醒。原以为这些孩子级的年轻营员叛逆任性，电脑网络让他们的心灵自私空虚；原以为我们这些不惑之年的中年人已经历过太多，心灵已被打磨成铜墙铁壁、刀枪不入；原以为“尘满面、鬓如霜”的老人已历练成一泓深泉，不再接受外物的投影。没想到，在这里，我们一起留下了这么多清亮的泪水！

皈依佛、皈依法、皈依僧！一次次礼拜佛陀，一次次泪流满面！这些清亮的泪水呀，涤荡着心灵的污垢，让我们重新认识生命，修正错误的人生观、价值观。是什么让我打开了泪水的源泉，是我们营员、义工服后面的八个字——悲智双运，自觉觉他.....

西园寺，我们共同的精神家园；

菩提书院，一所没有围墙的心灵学院！

在这里

黄学英

这里有一道并不高大的黄色围墙，隔掉了外界的尘嚣。

这里来自祖国各地的营员并不相识，但心与心之间是零距离。喊一声师兄，我们是一家人。

这里的人们不怕脏，掉在桌上的饭粒，捡起来放嘴里。他们说一粒米来之不易，要惜福！

这里的义工不怕累，起早又贪黑，腰酸背痛也不叫累。他们说无我利他，服务大众是培植福田。

这里的人们不谈钱，营员服，佛学书，还有吃的和用的，全部都是师兄送。他们说舍比得更快乐。

这里的人们多才艺，谈古今，论艺术，舞琴棋，处处都能展风采。他们说佛法给了他们大智慧。

这里的人们不防盗，个个房门不上锁。他们说遵守戒律不偷盗，自然是夜不闭户，清净地无需用锁。

这里的人们没烦恼，每天都是乐呵呵。他们说学习佛法，心清净自在，喜悦自然来。

这里的义工不分职位高和低，老板高管来打饭，企业领导做保安。他们说服务众生是目的，不讲工作难和易。



这里的营员有福气，大和尚、导师和法师们全为他们做义工，讲座、禅修、传灯、授戒和行脚，全程慈悲来呵护。法师们说弘扬佛法，让更多的人觉醒，是他们也是我们所有佛弟子的使命和责任。

这里是爱的港湾，这里是心灵的净土，这里到处都是活菩萨，这里就是我们的菩提静修营。

这里让我感动，让我震撼，让我心怀满满的感恩。感恩大和尚！感恩导师！感恩法师！感恩义工菩萨！感恩我的师兄们！感恩书院！感恩一切！

在此我发愿，跟随导师发菩提心，走菩提路，让更多的人了解佛法，学习佛法，践行佛法，让更多的人觉醒！

在此我祈愿：佛法久住世间，祖国繁荣昌盛，世界和平发展！

心低到尘埃里，又在尘埃里开出花来

净 菲

离开西园寺，到达上海时夜幕已降，一轮圆月明净高挂。

这日，是农历九月十四。

从初七到十四，从上弦月到满月，从亏到盈。

七日静修营生活，在生命里，深深地镌刻。

七日来，巅峰体验高密度爆发：一次次的泪水夺眶，一次次的会意开怀，一次次的掌声雷动，一次次的顶礼膜拜，一次次的心如止水，一次次的兴奋澎湃……

在排班中安住当下，在主题演讲中豁然开朗，在禅修中感知无常，在过堂中恭敬随众，在谦和笑容下合十鞠躬，在体贴提醒下真诚感恩……

不禁一而再再而三地慨叹：如果此生没有这七日，此生枉活。

月亮渐盈的七天，一个全新的我，一个愿意倾听、乐于赞赏、专注融入、全心顺从、渴望付出的我，一个捧着清静如月般渐圆渐满的心的我，在西园寺重生。

因 果

10月1日这天下午，到了苏州。

坐游1从苏州站往西园，经过姑苏区。红灯停，侧脸见到第一个苏

州街名：因果巷。

是。此行苏州，不因园林，不因水乡，无关寒山，也无关枫桥。

一切早已注定。我只是，静静地，踏上回家之途。

未及西园弄，已遇黄色 T 恤的义工师兄的微笑。在上海义工师兄的引领下，从东门进西园寺，报到。

转身即见本焕长老所题对联：“西已种竹栽花培心培地，园则放生育物养性养天。”

四月，曾于新洲仓埠报祖寺迎请长老舍利，今日再见长老字迹。长老，我来，也是因了您的指引吧。

来西园，既是前生之盟，也是今生之约。缘起，真是不可思议。

四月，郭子打电话给我时，我正打算从武汉回贵阳，刚好可以两日后赴约。这是第一次见到净皓师兄。感恩郭子，让我结识和她一般纯净美好、年轻雅致的净皓与昀洁。净皓的沉稳与偶尔的调皮，轻易就俘虏了我的心。

之后还是武汉的武汉，贵阳的贵阳。偶而微信上有交流。因为忙于学业，并未能分担净皓师兄的丧父之痛，包括之后的读书会。

惭愧一直坐享其成。什么都没做，就成为读书会的成员。在净皓的指导和帮助下，报名并入选了第九届西园菩提静修营。

之后在贵阳见到了传说中的圣德师兄。平和，谦恭，自然，温暖。常用语是：如法，不如法，导师说。

一个可以善待蚊子和蟑螂的人，一个完全不追求物质享受的人，一个总是在随喜赞叹的人，一个充满智慧、良知、善念的人，一个为了传灯可以抛却世俗生活的人。

感恩圣德师兄再三强调：一定要去参加西园寺的菩提静修营，它会改变你的一生。

本是个没有追求的人。喜欢的，只是居家的小日子。一家四口，一起诵诵经，一起打打坐，一起拜拜佛，一起分享在佛陀智慧光芒照射下

对生命的点点感悟，一起期望来生在某个寺院里成为师兄，或者一起超越轮回。

感恩菩提静修营。

它扩大了我——我不再只是一个小我，我是一个可以点燃自己点燃他人、拥有无限光和热、与无限光和热同在的我；它扩大了我的家——我的家不再是四口之家，我的家是贵阳读书会，是三宝楼东 2A 寝室，是 9 组，是第九届菩提静修营，是西园寺，是十方无量无边世界。

感恩净皓师兄与圣德师兄！感恩你们带我回家！感恩你们让我与所有至亲重遇！感恩你们让我的眼界、心量无限广大！

眼 泪

这七日，眼泪说来就来，毫无征兆，频率极高。

那么多的泪，仿佛自无始以来就存着了，根本不受小我管制。无关风月，无关痛苦，没有委屈，没有失意。就像久别的游子，终于回到温暖包容的家。有些肆无忌惮，于是不说就来。或湿睫，或润颊，或淋漓，或磅礴。

慈妙师兄曾笑解净皓的泪水：知道为什么会哭吗？因为阿赖耶识早已种下的种子。

第一次见导师，是开营式之前。过堂后穿过放生池，忽见导师迎面过来，赶紧驻足路边，合十鞠躬。十米外导师缓步行过，恍惚见衣角翻飞，瞬间泪水盈盈。

没想到之后可以频频得见导师。开营式，导师在；主题演讲，导师讲三场；三皈五戒、菩提心戒，导师主持；菩提心灯、西园夜话、沙湖行脚、传灯法会至闭营式，导师自始至终都在。知道导师一直都在，永远都在，渐渐心安。却仍在心安中，每每被导师庄严出尘的气场震撼，一次又一次地泪眼模糊。

10月7日培训，再见到导师，再听他的智慧开示。合十鞠躬，恭送

导师，抬头的瞬间，正好窥见导师回头。仿佛感受到导师眼光里的殷切嘱托，内心夹杂着依依惜别的不舍，泪又扑簌簌地落了下来。

第一次哭到不能自抑，是慈妙师兄教大家唱《佛陀啊，我们回家了》时。听了几遍，曲调渐熟，于是跟唱，一开口“佛陀啊，你的孩子回家了”，眼泪便哗地涌出来。以至于后来再见到慈妙师兄都不能言语，只想哭。如此泪意无穷，仿佛知道，这个极其美丽智慧的女子，绝对和贵阳读书会有前缘，绝对会前缘再续。

第二次泪水雄壮泛滥，是观看文宣组以不可思议的速度制作完成的静修营回顾视频时。屏幕上每一次出现大和尚、导师及其他法师的身影时，营员们都以雷鸣般的掌声致以敬意；到最后看见在各个不同组别的义工师兄时，掌声经久不息。眼泪啊，像决了堤的水，哗啦啦地奔流。从第一天到第六天，从开营到闭营，一幅幅的照片，从最开始的意怯到最后的不舍，都在义工师兄们的微笑中，勾勒出此生最深刻的印迹。

此时，已为如此众多的多情之泪找到了缘由。

一次次落泪，一次次感动，只因为从大和尚、导师到他们身边的每个法师，到我们身边的每个义工、到菩提书院的每个师兄展现的人格力量——无私无我、无限慈悲大爱的多情佛心的殊胜力量。

西园寺，这个完美的心灵家园，离不开大和尚的恳切用心，离不开导师的弘法大愿，离不开清净如法的法师们，也离不开无微不至无私服务大众的义工菩萨们。这一个个学佛道路上走在前面的身影，正携带着导师的人格基因，以他们践行正法的一言一行，感化着我，吸引着我，召唤着我，迫不及待地奔向这条自觉觉他、自利利他，众生一起离苦得乐的菩提大道。

开 花

在西园寺，初是因为净皓在开营式上真情凝聚的精彩发言，后得益于净诗、净莲、净燕的频频出彩，更因为圣德师兄所做的一切辅助，贵

阳来的营员颇受关注，也得到了法师们和义工组的格外关照。

在鼓楼前的传灯点第一次见到慧鸣师兄。一听说我们来自贵阳，师兄美丽的笑脸绽放得更灿烂，不住地推荐各种书籍，一再叫我们多拿多带。到了七日，其实很多义工师兄已经很疲倦了。培训时再见到慧鸣师兄，笑颜仍是那么美好，只是嗓音已经沙哑。在我们静心止语的这些天，为了法布施，为了传灯，慧鸣师兄不知说了多少的话。

和法师、义工师兄们接触越多，愈感觉自己的无知浅薄与渺小低微，愈发殷重虔诚。

看着一个个活生生的人格典范，心里生起小小的期盼。希望有一天，能入选义工。而入选义工，首要条件必须至少完成三级修学的第一步——在同喜班学习一年。惟有开班，才有机会系统次第修学；惟有修学，才能有机会如义工师兄般永远不知困倦，永远笑容满面，永远谦和恬静。

于是，在静修营的调查表上，写下了自己的愿望：希望能为贵阳第一期同喜班出一份微力。

离开西园寺这些日子，所有知名和更多不知名的义工师兄的和暖笑容，一直重重复复在眼前浮现。还有那些戴着口罩的义工师兄的谦恭身影，以及更多幕后工作的义工师兄们，时时刻刻都让心忆念，时时刻刻都在唤醒内在那个向善的我。

如何让生命开出自由和快乐的花朵？

惟有将心低到尘埃里，无私，无我，谦恭，柔和，真诚，欢喜。

义工师兄们的一颗颗菩提心，正是这般低姿态地，如花绽放着。

导师说：从妄念走向正念，一切以众生为重，生命从此自在。

有什么比让自己和他人认识到生命真相和究竟意义更有价值的呢？

于是，想象自己是一颗微笑的种子，在谦卑的姿态中，在专注的呼吸中，在如理的思维中，在如法的修行中，在伙伴们的指引下，与菩提书院一起，在贵阳发出嫩绿的芽，开出芬芳的花。

西园印象——大美、大静、大爱

净 皓

参加菩提静修营回来后，每日依然会不由自主地想回到西园。因为西园是那样的美，那样的静，那样的充满大爱，那样的让人魂牵梦萦。

西园有大美，让人安心，处处和谐

初到西园，震撼于它的美，宗教与园林和谐统一的美。建筑的美：小桥流水，亭台楼阁，峰回路转，处处是景；三宝楼、大雄宝殿、天王殿、念佛堂，庄严肃穆。环境的美：绿树成荫，满地落叶，形态各异；放生池里，各类鱼儿自由游动；草坪上、大树下，随处可见小鸟、小兔、鸭子、猫，悠哉游哉，不惧人群。

西园有大静，道场清净，让内心宁静，有安住的寂静

西园是为数不多的没有商业气息的寺院，多年来，默默内修外弘。到了西园，听晨钟暮鼓，每天无论漫步在哪个地方，都能感到真正的自在和踏实，让内心变得宁静。整个寺院就是一座殊胜、庄严、清净的道场，净而无言，默默包容度化一切众生。

西园有大爱，在于法的加持，众菩萨的用心付出

在菩提静修营，最让我感动的是导师——济群法师，他就是大智慧、大慈悲、大自在的体现。学习期间，导师全程参与，无论白天的重要开示，还是为我们传戒，带我们行脚，还有晚上的夜话、传灯，包括看望

义工，他都亲自到场，如慈父一般。他妙语连珠，慈悲幽默，让人时时温暖感动，甚至掉泪，更让人时时感到法的加持，智慧的传播，带来的思想碰撞，带给我们的启迪。

每天都能看到普仁大和尚慈悲的身影、谦逊的笑容。他亲力亲为、低调朴实，建立并维护这样一座殊胜、庄严、清净的道场。

还有每天听到众法师智慧的开示，看到僧众如法如律的生活。他们用实际行动，每天向我们示现佛菩萨的大爱、无我、慈悲的精神。

还有随处可见的来自四面八方的的黄衫义工，默默奉献，任劳任怨，见人就合掌问好，笑容满面，用心服务，以实际行动践行菩萨道。

为了我们能安心学习，吃好睡好，寺院做了精心准备和细致安排。每一个细节都考虑周到，保证我们有一个良好、和谐的学习氛围。其中，包含着多少人辛苦的付出。

参加静修营，是一次悲智双修的课程，终生受益。

西园，让我知道，生活可以有另外一种过法。

西园，让我知道，世上真有这样一所没有围墙的心灵学院，理想主义者的乐园，有一群人无私奉献，毫无半点私心，只为度化众生。

西园，让我知道，真的还有许许多多来自天南海北的弟子，心甘情愿，毫无保留，为众生奉献，学做菩萨。

遇见西园，才知道，我前半生所有的积累，都在为遇见西园寺、遇见菩提书院而准备，我的人生从菩提静修营才真正开始。

遇见西园，参加菩提静修营，亲近导师，亲近大和尚，亲近善知识，是一趟净化之旅，大爱之旅，转折之旅。净化了我混沌的心灵，解决了许多困惑，点亮了心中大爱的灯火，锁定了终身为之奋斗的频道。

在西园，每天都沉浸在大爱的氛围中，每天都处在深深的感动中，泪点也变得很低很低，随时随地都会触景生情，激动掉泪。仔细想想，这就是回家的感觉，是与亲人久别重逢的感觉，是找到内心依处的感觉。

愿这大美、大静、大爱，在心中永驻，升华！

改造生命之歌

静修营营员

那时候，天总是很蓝，日子总过得很慢。
那时候，我们只要一颗奶糖，
伴着妈妈慈爱的目光，生命是如此的轻快和美好。

当我们羽翼丰满，我们的追求一次比一次高。
我们见识了世间的繁华，
可是，梦里却不再有蓝蓝的天，绿绿的草。

妈妈依旧是那么慈祥，可妈妈的两鬓，被岁月染成了白霜。
我们读懂了世间的无常，我们承认了内心的彷徨。
可是，生命的答案，究竟在何方？

无声的呐喊，终于换来了佛法的清凉。
导师的话语，让我们明了烦恼的原因，找到了痛苦的根源。

原来我们一直追求的快乐，却是刀锋上的蜂蜜。
我们一直追求的永恒，只是一厢情愿的幻想。

这短暂而迷惑的快乐啊，
让我们付出了多少艰辛，流了多少眼泪。

我们的生命，在导师的引导下，
慢慢走出了迷宫，奔向觉醒的大道。
我们学习正视无常，不再为失去而烦恼。
我们接受发生的一切，如是存在，不迎不拒。
我们学习认清我执，
因为我执，我们看不清世界的真相，走不出生命的迷宫。

我们不再以自我为中心，不再以我为标准，
一切众生，都是我们慈悲喜舍的对象。
我们学习奉献，在传灯，在慈善，在辅导，在护持。
我们学会跟习气作斗争，
一次次观照自己，一次次检验自己，一点点超越自己，
我们摒弃错误，重复正确，
我们一点点调整，一次次安住。

生命其实很简单，放下，让生命更轻松。
原来，生活如花绽放，奉献，让生活变得更美好。

我愿变成一条清清的河流，把佛法的甘甜送往四方。
我愿变成一朵小小的白云，给人们送去解脱的清凉。

我们深深地感恩您，导师！
我们深深地感恩您，书院！

繁华中，柳荫下，一方心灵净土.....



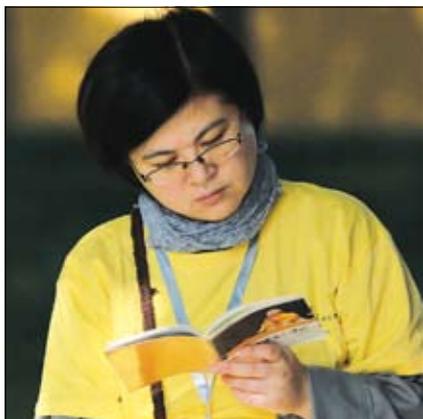


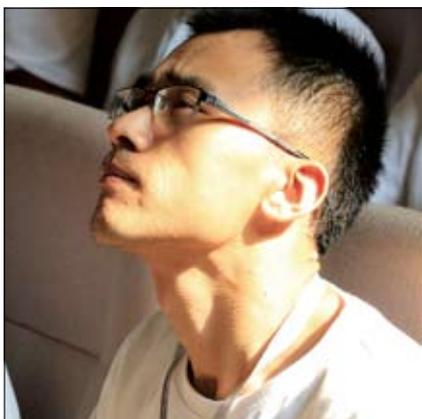
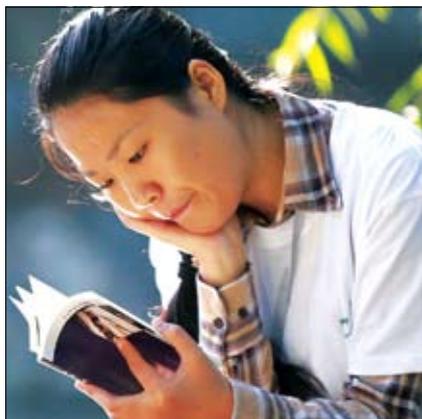
欢笑，法喜，时时常在.....





思考，追寻，上下求索.....



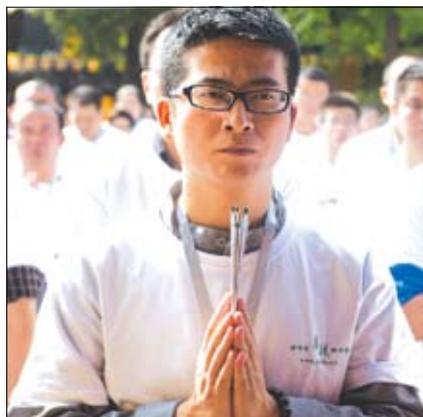


感动，眼泪，不期而至.....





虔诚，依止，归投三宝.....





挥别红尘热恼，聆听清凉法音，

菩提路上，我们相约.....



繁华中，柳荫下，一方心灵净土



SPECIAL COMMEMORATIVE EDITION: BODHI RETREAT CAMP

西园，我来了！

相聚西园寺，相约菩提路

觉醒之旅启航

深入经藏，智慧如海

佛教徒的人生态度

从知道开始，对心进行训练

身心皆道场，调身更修心

和三宝在一起

安乐、解脱、成佛的七大财富

放松、觉知、体验

于四念处培养正念

投入三宝的怀抱

至心归投，成就三宝品质

以我心灯，燃你光明

走向觉醒的第一步

行禅初体验

受持八关斋戒，培植出世之因

戒律与家庭美满

西园夜，话心声

受持菩提心戒，走向菩提大道

回归自然，获得开放的心

烛灯传心灯，慧灯无尽

没有围墙的心灵学院，等你回来

菩提心的共振，觉醒家园的相约