

菩提花开

PUTI

1

THE BLOSSOM OF BODHI FLOWERS

【走进书院】 【修学态度】

【同沾法喜】 【皈依三宝】 【学佛家庭】 【学佛工作】 【学佛调心】 【如理思维】

【一群伙伴】 【义工心路】 【辅导札记】 【同修专访】 【菩提慈善】

西园戒幢律寺·戒幢佛学研究所





菩提书院学员分享集

菩提
花开

第
①
辑

西园戒幢律寺·戒幢佛学研究所

目 录

莲花觉——觉醒的智慧	5
【走进书院】	
活着的价值	10
写给参加菩提沙龙的朋友	14
菩提道上，带心回家	19
【修学态度】	
真诚、认真、老实	24
老实修学，改变心行	28
【同沾法喜】	
在同喜班的日子	33
修学后的变化	40

【皈依三宝】	
感恩书院，遥唤三宝	46
觉醒之路	51
【学佛·家庭】	
进书院后生命的变化	56
“欢喜菩萨”的烦恼事	60
【学佛·工作】	
学佛让我重生	67
我是如何协调学佛与工作关系的	73
【学佛·调心】	
2013，宛若新生	80
我2014年的总结与反思	85
【如理思维】	
原来这就是皈依	92
追随导师脚步，共走菩提大道	97
【一群伙伴】	
致我的菩提道友	104
我想对你说，我的同修	108

【义工心路】

各以一切音声海 ,谱出无尽妙言辞114

【辅导札记】

同喜班三个月 ,如何才是修行120

【同修专访】

我们是菩提宝宝128

精进修学无声奉献 ,质朴 80 后用正念降贪嗔痴138

【菩提慈善】

爱别离148

生死之际 ,何去何从155



莲花觉——觉醒的智慧 |

LIANHUAJUE JUEXINGDEZHIHUI

也许，很多朋友对菩提书院的第一印象，就源自这朵素洁清雅的莲花。这就是菩提书院的标志，它有一个好听的名字，莲花觉。“莲花觉”到底有着怎样独特丰富的内涵，它又是如何诞生的呢？让我们来聆听济群导师的开示，并揭开设计师善智师兄（邵宏庚）的灵感源泉。

济群导师解读“莲花觉”

“莲花觉”分为上、中、下三层结构，代表菩提书院的三级修学模式。初级同喜班，以人生佛教为基础，以信仰建设为中心。中级同修班，以道次第为基础，以修学菩提心为中心。高级同德班，以正见为基础，以止观禅修为中心。

上层的五个莲瓣代表五大要素，即皈依、发心、戒律、正见、止观，是构成整个佛法修学的核心要素。底层的两个莲瓣，代表菩提书院的两大特色：一是良好的氛围（服务大众模式），二是有效的引导（三级修学模式）。

由五大要素、三级修学、两大特色，构成生命觉醒的教育——这正是菩提书院的核心所在。

善智师兄揭开莲花觉的设计缘起

2011年元月的一天，慧健师兄来找我，想请我为书院设计一个标志。他为难地说：“这是义务的，以前有其他人设计过，可导师觉得不合适。”对我来说，那年刚好是世博年，由于我的特殊身份（2010年上海世博会会徽设计者），在此期间有很多重要事务缠身，使

我很疲惫。对于为菩提书院设计院标这件事，虽然当时一点都不了解佛法，但我还是非常支持，因为我家师兄信佛，我认为佛法是和善的。

开始，因为状态没有得到很好的调整，我一直没有动手设计。我觉得，在适合的时间，才会出好作品。于是，我放下手上的事，给自己放了个假，让身心放松，准备年后着手。一个好标志的诞生，心态清净很重要。用这样的心去做，作品才会有生命力。

平日里，我日有所思，夜有所想，内心想表达的东西有很多，但我感觉，这不是我想要的设计。我试图让自己的心更加平静，干脆不想。那段时间，我翻阅了很多经典，寻找“菩提”是什么，佛法的核心是什么。

年初三的凌晨，4:35，这个时间我记得特别牢。我在床上，已经醒来，意识里突然出现一个“觉”字，我知道这正是我想要的。“觉——觉醒的智慧”。有了这个想法，设计思路豁然开朗。我和我家师兄一起画了朵莲花，再用中国汉字的形式表现，最终由我完成手稿绘制。

据师兄回忆，在书院第一次辅导员培训期间，导师和其他师兄看到了“莲花觉”，异口同声地叫好，一致通过。在播放设计稿的PPT时，背景音乐恰好是《处世梵》。“莲花觉”的设计，和“如莲花不著水”的歌词相得益彰。院标和院歌，就这样诞生了。

济群导师常说，如果用一个字来表达佛教的全部内涵，那就是“觉”。在表现形式上，“莲花觉”像一个人在打坐，心中有正见；又像一个家，心安即是家。可以说，这个设计抓住了重点，找到了核心，能准确表达菩提书院的精神内涵。

通过这次设计，不仅完成了书院院标的创作，也净化了我的身心，是我与三宝结缘的殊胜之旅！



走进书院

ZOUJINSHUYUAN

菩提书院是一所没有围墙的心灵学院。在这里，我从聆听者变成了分享者，从旁观者变成了参与者、受益者。



活着的价值 |

HUOZHEDAJIAZHI

◎ 慧 洪

两年前，我第一次参加学佛沙龙时，主题恰巧是“活着为什么”。当时一看到这个题目，我就被触动了。这个问题是那么直接，又那么深奥。虽然它在我的日常思考中很少涉及到，但仔细想想，这确实是需要面对的根本问题。因为活着的理由，人生的价值，的确是我们生存的动力。我们每天的思考内容与行为方式，也是以这个理由为基础，为出发点的。

令我十分震惊的是，主持人师兄说：“生存的意义在于利他。”这个认知与自己平日的思考恰恰相悖，在我的意识中，“利他”似乎没有存在过。活着怎么是为他而不是为己呢？这种引导一下子让我对这个学佛平台产生了兴趣。

于是，我开始追寻自己活着的理由，发现其中的内容是混乱的。我是艺术工作者，从表面上看，想通过做艺术使自己的精神达到一种高尚境界。但深一步看，我发现这种追求是以自我为中心，并以自我的成就为核心。可以说，我是以做艺术的方式来获取在社会关系中的优越感，这样可以使“自我”的存在显得更加踏实和安全。

在对生存理由进一步的挖掘中，我找到了自己当初追求的原动力——摆脱人际关系中被忽视的痛苦。因为这种处境时常引发我强烈的挫败感和失落感，而起源就在我的学生时代。那时，我就有一种摆脱“不利”处境的强烈愿望。带着这种愿望，把成功当做一种自救方式，而且是“离苦得乐”的唯一方式。

所以在从事艺术的 20 多年里，我几乎将全部身心

与精力都投入到每天的工作，并付出超常的努力。我日常的工作时间大多在 12 个小时左右，对每分每秒的使用都非常有计划。甚至生活中的很多身体动作，我都要找出最有效率的方式，以节省时间。支撑这种工作狂式的生存方式，其重要动力就是对自我成就的期待。

经过多年的坚持和努力，我在许多方面达到了社会与业界的公认标准。然而我察觉到，自己的幸福程度并没有本质性的提高，生命中的贪欲、嗔心也没因这些达标而减弱。相反，各种需求与情绪还因为欲望的升级被激发、被放大了。

另一方面，由于长期沉浸在极端的自我状态中，一切都是围绕“我”和“我的”这样一种思维惯性，造成了生活中自我保护的紧张感，以及对他人的冷漠与无视，有时甚至表现为势利和傲慢。包括家人和朋友对我的关心，我也常常视而不见，或认为是理所应当的。可能是自己的言行总透露出一种态度——自私，让我与他人相处时总有一种距离感。

经过在书院两年的熏习，我似乎找到了问题的答案——这是执著于“自我”的结果，它的认识基础是有

漏的。现在，我开始对生存目的有了调整，把它调整到一个高级的方向，这也是我在书院最大的收获。这个目标就是要成就悲智圆满的生命品质，成就自觉觉他、自利利他的心行。我觉得，这并不是一种口号，而是建立在认识自我生命真相的基础上，进一步希望他人离苦得乐、获得觉悟的善念善行。于是，我开始有了一点主动的善行，这种主动性在以前是不可想象的。我欣喜地发现，如果以一颗无功利的心，哪怕去做微小的善举，都能引发快乐。这种快乐不是欲望满足后的得意，而是从内心流淌的欢喜。

所以我认为，以自觉觉他、自利利他的心，来修行、做事和生活，就是一种高贵的人生态度。这正是我学佛后的追求。



写给参加菩提沙龙的朋友 |

XIEGEICANJIAPUTISHALONGDEPENGYOU

◎ 善护

随喜今天参加菩提沙龙的朋友，看到今天的你们，我就想到一年前的自己。当时的我满怀对佛法的渴求而来，同时又对自己能否进一步修学，家人是否会阻挠而顾虑重重。

记得在开班仪式上，我就提出了这样的疑问。慧诚师兄的话让我记忆犹新：要想能进一步修学，或者说让家人不再阻挠你学佛，最有效的努力就在于改变自

身。要让家人看到你学佛后的变化，进而转变他们对佛法的误解，这样我们学佛的路也会更顺畅。

就这样，尽管当时的我心中还有些忐忑，但还是在生活中坚定贯彻着这样的理念。在这里，就简单谈谈我生活中的改变吧。

我的孩子今年上初三了。想起他初一那会儿，那时的我，自然是关心他成长的，然而却更在意他的学习成绩。我的喜怒哀乐就随着他的默写本、考试成绩的好坏上下起落，每次考试前我比他还紧张……我忙得焦头烂额，孩子也心情压抑，常抱怨我不理解他，无法沟通。现在想来，那时的我是多么愚痴，把关爱变成彼此的折磨。我也曾想过，是什么原因导致我和他之间的关系紧张？有没有办法解决？

现在我已找到了答案。这一切痛苦的根源来自于渴求，渴求我所设定的分数，渴求我为他设定的某个状态。而这种渴求，也代表着一种欲望。所以，当他考了高分，我的欲望得到满足，因此就欢喜；而当他分数很差时，我的欲望得不到满足，因此就焦躁，在言语间发泄这种情绪，进而转化成愤怒。

试想，有哪个孩子考试不理想时还能很开心？他告诉我成绩时，希望得到的是什么？我想，应该是更多的谅解和鼓励。而他在我这儿得到的又是什么？是焦虑，是不安，是愤怒。情绪是一种强大的能量，也会传染。他从我这儿得到的负面情绪，也引发了他的不安和焦躁，带给他的全是负能量。

我一直口口声声地说关心爱护，究竟爱护的是谁？真的是爱护他吗？其实，我爱护的是我自己。为了满足自己的欲望，不顾孩子的感受，把我执强加于孩子和自己身上，让彼此烦恼痛苦。

现在，我已试着慢慢放下对分数的渴求，更多地关心他的心理感受。现在的他与以前可谓判若两人，从为父母读书，到读书是为了自己，他的思想完全转变过来。用他自己的话说：“妈妈，上初一初二那会儿，有时间读书我不读，千方百计要偷懒。现在没时间读书了，我偏要读。”上初三后，他完成作业的时间一般在11点左右。我们劝他休息，他都不肯，一定要复习当天的。时间若是稍微早些，他还想着预习……“诸法因缘生，诸法因缘灭。”我和孩子之间，因为我的改变，

这个因缘导致了结果的不同。

这些智慧从哪里来？就来自我进入同喜班不到一年的学习中。是佛法智慧改变了我，改变了我和家人的关系。

再说说我所在的同修班吧。我们班现在有十几位师兄，来自各行各业、不同的职业背景，却有着相同的渴求佛法的心。因为这颗心，让我们聚在一起，一起从春天走到冬天，从陌生到熟悉再到亲密无间。然而直到现在，我都不能明白地说出每个人的具体职业。很奇怪吧？因为在这里，无论男女，也无论职业为何，地位高低，称呼只有一个——“师兄”。为了营造清净的修学氛围，没人会打听各自情况，更不传人我是非。然而谈到佛法感悟时，每个人都掏心窝地说，点点滴滴的感动无处不在。

记得有一次，有位师兄的父亲重病入院，他因此暂时不能和大家一起修学。按照惯例，每次学习结束，我们都会做功德回向。只听辅导员师兄轻轻地说：“愿将此功德回向给如一师兄的父亲，祈请十方三宝加持父亲远离苦痛，病去人安！亦祈求三宝加持如一师兄远离

违缘，早日加入修学……”那一刻，非常的安静，非常的温暖！那一刻，辅导员师兄暖暖的爱语把师兄们的心凝聚在一起……

所以，在这里欢迎师兄们的加入！也真挚地祝福师兄们，菩提路上，不退初心，携手并进，去学习佛法，去践行佛法，去传播佛法！



菩提道上，带心回家

PUTIDAOSHANG DAIXINHUIJIA

◎ 仁 雅

非常高兴能在这里重温法喜。160天前，也在这个教室，我以新学员的身份参加开班仪式。当时的情境记忆犹新，转眼已过了5个多月。在这段时间里，我的认识和生活，都发生了很大的变化，深深地感受到了佛法的殊胜，书院的殊胜。

上学时，我觉得学习是痛苦的，是为了完成任务，考完试才是最大的幸福。上班后，觉得工作是痛苦的，

回到家舒舒服服地睡上一觉才是最大的幸福。如今，觉得在书院学习是最幸福的，每次打开小丛书，那股熟悉的幽香，就领着我走进佛法的海洋。导师深入浅出的语言，让我非常地欢喜，也感受到导师的智慧和慈悲。

进书院前我也在学佛，但属于盲修瞎炼。看了不少经书，诵经、念佛、打坐都试过，可我的生活还是一团糟。父母不理解我，整天埋怨我。后来失业了3个多月，父母更是着急。不仅家庭关系处理不好，在外面和朋友的相处也出现了问题。他们觉得我言行举止怪异，像是穿越过来的。而我也觉得他们不可理喻，为了满足欲望，不断追逐，伤痕累累。渐渐地，我的话语少了，人也沉默了，更加封闭了。

偶然一次机会，我参加了学佛沙龙，开始了迈向书院的脚步。非常感恩沙龙的接引菩萨们，他们悉心解答我内心的困惑，告诉我，只要到书院学习，一定可以找到答案。如今，我明白了修习佛法的真正目的，不仅仅是追求个人解脱，还要自利利他，自觉觉他，让更多的人走上菩提大道；也明白了修习佛法不能盲修瞎炼，也不是谈空说有，而要按照三级修学模式，有次第地学

习，从而树立正见，摆脱错误，提升生命品质。

我试着打开心灵窗户，呼吸书院清新的空气，倾听导师清凉的法语。慢慢地，烦躁与散乱的内心变得清净祥和。我珍惜这个殊胜的机会和清净的环境，精进修学，努力把佛法落实到生活中，改变自己的心行。

每天醒来，我就告诉自己：新的一天开始了，要将微笑布施出去，把慈悲散发出去，用智慧观照自己的内心。起床后用爱语跟妈妈打招呼，到公司微笑着向大家问好，晚上用一颗虔诚清净的心学习佛法。如此，每天都能感受到佛法带来的快乐。慢慢地，我发现了用佛法指导过的生活是这么多姿多彩，每天都能找到很多快乐元素。所以，我愿意在今后的日子里，迈出的每一步都用佛法检验过，用智慧观照过。

现在，我拥有一份不错的工作，有充裕的时间来书院修学。家庭变得和谐了，妈妈也觉得我长大了。我知道，这一切都是书院带给我的改变。

何其有幸，我能在今世接触并系统地修习佛法。济群导师用他的智慧和慈悲，创建了三级修学模式，为大众提供了一个践行佛法的修学平台。菩提书院是一所

没有围墙的心灵学院。在这里，我从聆听者变成了分享者，从旁观者变成了参与者、受益者。

记得刚接触《学员手册》的时候，读到“十八字方针”和“八步骤三种禅修”，内心被深深触动。仿佛回到了童年，老师站在身旁，叫我们要端正学习态度。这些亲切的话语，是自从进入大学到现在就不再听到过的。我重新拥有了童年般纯洁柔软的心，安住于三级修学模式，做一个如法的佛弟子。

我深信，有了导师这个根本依止，有了正确的修学态度、殊胜的修学模式、规范的操作方法，我们就能更好地行进在菩提大道上。佛法的智慧也是生活的智慧，我们要让佛法落实于心行，让佛法在生命土壤中生根发芽。让我们一起努力，从改变自己、改变生活开始，跟着导师，向解脱道、菩提道携手共进！



修学态度

XIUXUETAIDU

在修学中越来越体会到真诚、认真、老实的修学态度，一定要结合“理解、接受、运用”的修学方法，才能坚持并从中得到受用。



真诚、认真、老实

ZHENCHENG RENZHEN LAOSHI

◎ 觉 尔

我成长在皖南的一个小镇医院，从很小就耳闻目睹了无数的生老病死。4岁多的时候，迎接我到这个世界的妇产科阿姨早逝，使我第一次感受到喜爱之人离去的无助，以及对死亡的巨大恐惧。我想，这就是我的学佛之因吧。

一入红尘深似海。直到2004年完成所在公司的上市工作后，物质方面的压力才有所减轻。感觉如同长跑

冲线后，虽有满足和自豪，但更多是心理上的疲惫。我想，自己不能再重复过去的生活模式了。继续原有模式，或许物质财富会增加得快一点，但幸福感已经在降低了。

于是，我开始看佛学书籍，练习静坐，辅以诵《金刚经》。虽然打坐时很安宁、舒服，但在工作和生活中，对“扰乱”自己轻安的人和事，越来越不耐烦，想逃避，变得更加烦恼。而且，时刻能熟练运用佛法去照别人，进而责备、说教，总觉得自己是对的，你们都是我修行的障碍。本来太太还挺支持我修行的，后来也开始冲突、争吵、反对。总之，我自己都觉得越修烦恼越多，压力越大，越来越不顺心。

闭门修炼没有效果，我开始参加各种禅修活动，去各个寺院听大德开示，并且找一些自己觉得是次第渐修的典籍来看。但总觉得书上写的、大德说的，我都似懂非懂，根本不知道如何下手，感到佛法和我始终咫尺天涯！

2013年夏天，我有机会在西园参加了EMBA菩提静修营，了解到菩提书院的“五大要素、三级修学模

式”后，一下子觉得这就是自己苦苦找寻的。从开始学习《学员手册》，我就发现自己过去修行的过患，正是导师说的“盲修瞎炼”和“四处攀缘”，心里不得不服。当学习到“修学态度”一节，对照“真诚、认真、老实”的具体要求，发现自己就是典型的“不真诚，不认真，不老实”：总觉得自己上根利智，比别人贪嗔痴少，结果导致我慢、嗔恨、冲突和烦恼。断章取义，选择性地学习，以个人喜好决定学习重点，从而对佛法产生错误知见，这些教训也刻骨铭心。

至于到处攀缘的苦果，我已有切肤之痛，对改善自身生命毫无益处。在修学中越来越体会到，“真诚、认真、老实”的修学态度，一定要结合“理解、接受、运用”的修学方法，才能坚持并从中得到受用。

同喜班的修学内容，并没有超出我以前看过的法义，甚至文字上更浅显易懂些，但我坚持按照“真诚、认真、老实”的态度反复闻思，特别是结合自己的心行去对照、分析、纠正。慢慢发现，自己对很多佛法道理真的开始懂了。不仅是道理上明白，内心也真的开始认同和接受。更不可思议的是，修学佛法和生活工作逐渐

没有冲突，反而互相增上了。

首先，我和太太的关系得到很大改善。以前总是想自己清净修行，老想把她改造成我希望的样子，结果矛盾越来越多。现在认识到修行是修心，莫向外求。在放下我执后，就能包容和欣赏我们之间的差异，做事能站在她的立场，从她的感受出发，让她感觉到我的关心。她从反对我修学佛法，到理解、支持我修学佛法，现在也对佛法有了好感和兴趣。

以前工作上时时面对市场需求、竞争对手、消费者偏好的变化，处于人际纠葛、利益取舍的漩涡，加上错误地以为佛法说的“放下”就是“放弃现有事业”，总是处于“感觉不可能放”和“以为必须放”的纠结中。经过这半年在书院的学习，认识到自由不是环境的自由，而是心灵的自由。皈依持戒后，生活简单了，做事发心纯正了，工作和事业比以前更加顺利。同时不会执著于个人得失，更加轻松自如，心生欢喜。

今天，满怀感恩之心，分享我加入书院修学半年后的体会和生活变化，和各位师兄共同探讨，希望在修学路上互为增上。



老实修学，改变心行

LAOSHIXIUXUE GAIBIANXINXING

◎ 净 梵

参加同喜班的学习已有九个多月，这是我以往所有学习经历中，印象最深刻、也最有收获的一段。通过这段时间的学习，我对佛法义理有了更深的认识，在心态上也发生了很大转变。

刚刚进入书院的时候，我对同喜班的一些课程不太感兴趣，觉得对自己来说太过简单了。因为在参加三级修学前，我也看过一些佛法方面的书籍，积累了一些

知识。那时候，我还专拣最高深的理论去学。回想那时的我，是多么的自大。

由于不注重基础，我用两年时间只学到一些似是而非的概念。佛法对我来说，不过是生活的一个点缀，是众多兴趣爱好中的一种。虽然隐隐约约意识到，佛法可以提供一条解脱道路，但这条路究竟该怎么走，在我的脑海里仍是一团迷雾。同时，我依然对世俗生活乐此不疲。

经过一段时间的学习，我逐渐感觉到导师设置同喜班的良苦用心和同喜班的殊胜之处。导师是在帮助我们打下牢固的基础。每一课的学习，导师都在为我们搭建一级台阶。沿着导师搭建的这些台阶一路走来，不知不觉，已经过去九个月。回头望去，突然发现，我已经达到了过去自学时不曾企及的一个高度。

每一期法义，看似浅显，实则蕴藏着极为深奥的义理。导师以他的慈悲和智慧，为我树立了一个又一个佛法正见，将佛陀成道后的说法精髓逐渐展现给我。现在，学佛已成为我生活中不可或缺的重要部分。看清人生是苦的本质，我也不再刻意追逐世俗生活中的所谓快

乐。这条菩提大道在我眼前已变得越来越清晰，我有信心沿着导师指引的道路走下去。

我在书院修学的另一个收获，是学会了如何用佛法改变心态。刚开始修学时，书院对我们如何修学佛法提出了具体要求，也就是“十八字方针”：在修学态度上做到“真诚、认真、老实”，在修学方法上做到“理解、接受、运用”，只有这样，才能达到“观念、心态、品质”的改变。

参加书院前，我只是把佛法当做一门知识来学习，不但没有从基础学起，而且不懂得如何理解、接受和运用佛法。结果只是学了些佛法名相，佛法是佛法，我还是我。我是一个我执很重的人，总认为自己的想法绝对正确，从不听别人劝告，在与人交往的过程中经常出现烦恼。每当对境出现，更不懂得如何用佛法调整心态，只能任由烦恼在心里肆虐横行，凡夫的生命品质丝毫没有改变。

刚进书院时，我对“十八字方针”也不太在意，觉得这没什么，仍然按照自己的习惯和方法在学。学习法义常常不能抓住其中重点，分享法义时也是顺着自己

的思路夸夸其谈。辅助员师兄和辅导员师兄看到了我的问题，但从来没有正面批评过我，而是从侧面鼓励我，并用自身言行引导我走上正确的修学轨道。

随着时间的推移和学习的深入，我越来越感觉到，想要从佛法中受益，想要改变凡夫的生命品质，用八字方针来修学是多么重要。书院的每一课，都是导师精心设置的，还有与之配套的修学思考题。学完每课法义后，围绕修学思考题进行的思考和讨论，不仅帮助我们加深对法义的理解，还帮助我们不断用佛法正见观照自己，逐渐用正见取代原有的错误观念。

正是在不断理解、接受和运用的过程中，我的观念和心态发生了很大转变，不再认为自己是绝对正确的，懂得了替他人着想。这样的改变，不但让自己轻松自在，而且也改善了与他人之间的关系。

在书院学习的收获还有很多，真是“一言难尽”。经过同喜班的学习，佛法种子已经在我心中生根、发芽，这棵小苗会在书院的呵护下一天天长大。我坚信，总有一天，它会结出丰硕的果实。



同沾法喜

TONGZHANFAXI

如今，我更想成为智慧的传播者。期盼诸位朋友也能早日加入三级修学和服务大众模式。我们共同学习、实践、成长，收获生命的喜悦！



在同喜班的日子 |

ZAITONGXIBANDERIZI

◎ 慧 芮

我是一名中学教师。4个月前，我参加了5次沙龙后顺利进入书院修学。在同喜班的日子，可以用这几个关键词来概括：感动、快乐、观照、信念。

一、同喜班的日子令我感动

在进入书院前，我先后加入过多个工作团体和学术团体，但没有一个团体像书院这样令我感动和向往，

让我产生了强烈的归属感。在参加了两次小组共修和班级共修后，我就对这个团体产生了深深的依恋和不舍。当初班级分组抓阄时，与几位年轻师兄分在一组，我还感到有些小遗憾：这些师兄太年轻了，没什么生活阅历，可能很难与我有共同语言。然而经过小组共修后，我发现我错了。正如导师所说：“我们的感觉往往是错误的。”这些师兄对法义的理解比我深刻，人人敞开心扉，坦诚相见，令我非常感动。

在这个团体中，你可以畅所欲言，不必担忧有非议和质疑。当你有进步时，师兄会由衷地随喜赞叹；当你有困惑时，师兄个个热心相助；当你有困难时，师兄主动送来关怀，让你倍感温馨。师兄们真诚、认真、老实的修学态度会感染你，促使你精进修学。师兄们营造的轻松和谐的修学氛围，让我感受到这个大家庭的温暖。

在修学期间，辅导员慈悲的发心、智慧的引领、无私的奉献，都令我们心生敬意、心怀感动。我们感到，如果不认真修学，会愧对他们的辛勤付出。他们不求回报地付出，最想看到的是我们的进步和贪嗔痴烦恼

的减少，是生命品质的提升。

没有一个团体像这个团体，毫无功利地发心利益众生。这一切难道不令我们感动吗？

二、同喜班的日子令我快乐

记得进入书院前我有一句口头禅，那就是“我今天心情不好”。那时候，我每天都处在莫名的烦恼中，不知道自己追求什么，不知道自己究竟想要什么。尽管自己所拥有的一切已经令人称羨（我的家庭幸福，先生脾气、修养很好，女儿乖巧省心、成绩优秀，自己的事业也发展顺利），但我内心并没有满足感。

十多年前，我打破“铁饭碗”来到民办学校工作，内心始终有一种不安定感。近几年，随着公立学校绩效改革，民办学校的工资收入和生源状况已没有任何优势，这加剧了我的焦虑，让我为未来担忧。

另一种烦恼，是来自对“优秀”的执著。我从工作第一天起，就被人界定为“优秀”。在一直以来的工作中，也取得了一系列被同行认可的成绩。所以，我觉得自己真的很“优秀”，总在思索如何让自己变得“更优秀”，获得更多的认可。好像让自己始终处于话语权

的中心，才有成就感。然而“优秀”的需求是无止境的，一个需求实现了，另一个需求接踵而至，使我不停地为之忙碌，好像“始终有一个目标”没有达成，需要继续追求。在这样的恶性循环中，内心没有片刻闲暇。由于缺乏认清人生真相的智慧，多年来始终处于疲惫和不安中，把“我今天心情不好”挂在嘴边。最初讲这句话时，先生和女儿都会关切地询问，后来发现我天天讲，他们就奇怪：怎么天天心情不好？

进入书院学习后，发现这些烦恼只要用“无我”加以观照，都可以化解。如今，我已两个月几乎没再讲“我今天心情不好”了。先生想不到在书院修学能带来如此大的效果，还以为我工作不像以前那么忙碌，所以心情变好了。其实，我的工作依旧忙碌，甚至更忙，不同的是心态变了，变得温和、平静了。心情好了，身体也感觉更轻松了。

三、同喜班让我养成观照的习惯

以前经常生气、烦恼，是因为不懂得观照自己的心行。经过同喜班几个月的修学，已逐步养成一种习惯，提醒自己时刻观照内心。当情绪生起时，意识到

它已生起，马上有一个声音提醒自己：情绪不是“我”，学会与情绪保持距离。现在即使遇到很急切、棘手的事，我也会提醒自己：内心不要起大的波澜，讲话的语调要柔和，语速要平稳。

因为有了这种观照，所以，当不喜欢的境界现前时，觉知到内心已产生“不喜欢”的情绪，说明内心想逃避和排斥，我就提醒自己学会面对，不能被它所左右。而对于自己喜欢的境界，提醒自己不要有贪著之心，特别是当自己取得成就时，不必沾沾自喜，自鸣得意，因为一切都会缘尽而去。

四、同喜班让我坚定学佛的信念

进入同喜班学习前，我跟不少师兄一样，有两个担忧：一是修学的时间能否保障，二是佛法的可信度究竟有多高。

（一）关于修学的时间

我在学校除了教学，还兼行政管理工作，同时担任本学科的教研组长。不仅如此，我还是市教研室中心组成员，要参加市教研室的活动；并兼任一所大学的硕士生导师，要指导研究生的论文和教学实践。我觉得，

难以保证按书院要求进行修学。事实上，进入同喜班之后，书院的要求（法义读三遍以上，每周参加两次共修）我都做到了。不是它强迫我这样做，而是修学后有收获了，自己觉得必须这样做。

在四个月的修学期间，我的工作并未受到影响，而是更喜欢我的学生；学校领导和同事也没有因为我学佛而改变对我的态度，我也更乐意为学校服务；相关兼职工作也没有耽误。所以我觉得，只要下决心学佛，修学时间就不会成为问题。

（二）关于佛法的可信度

在参加学佛沙龙时，我很喜欢听师兄的分享。看到分享师兄个个充满欢喜，状态积极，心态开放，我在心生羡慕的同时，想着：“佛法有这么神奇吗？”作为有较高学历的理科生，对自己没有亲证的事，往往抱有怀疑、审视的态度，只有验证后才会相信。

在同喜班学习期间，我经历了从最初的审视观望，到中间的将信将疑，直至皈依三宝，成为正信的佛弟子。因为我享受到佛法带给我的快乐，它切实减轻了我的烦恼。随着修学的深入，我越来越体会到佛法智慧

的圆满。它的每一种智慧都可以在我们身上得到印证，它传递给我们的都是积极向上的正能量。正因为如此，我学佛的信心越来越足。我会坚定信念地走下去，在自己获益的同时利益他人。

四个月，虽然只是修学的起步阶段，但我已体验到修学带来的种种快乐。我很庆幸，有机会走在这条菩提大道上。



修学后的变化 |

XIUXUEHOUDEBIANHUA

◎ 善 奉

两年前，我拖着疲惫的身心，绷着僵硬的笑脸，憋着倔强的嘴角，来到书院的学佛沙龙，一心想寻找生命真相。或许是我热切求知的模样，抑或是我彻夜涌动的虔诚，扣动了多少世积攒的善根，让我顺利地进入了三级修学。两年后的今天，我怀着感激之情，喜悦之心，再次来到学佛沙龙，愿将这份收获与大家一起分享。

1. 个人修学的践行，使我收获心灵的成长。听闻正法后，许多错误观念得以纠正，许多错误的行为模式得以改变。比如说，以前遇到不开心的事会愤怒、伤心、难过，然后怪责别人，为自己找理由，以维护自己的“光鲜”形象。

修学以后，我渐渐明白，一切唯心造，所有的不好都是自己心念的投射。改变了内在观念，外在违缘才得以化解。而内心缺乏正念时，外在违缘就会时不时地被再度招感过来。每当不如意的事情发生时，我就问自己：“我哪儿出了差错？我应该在哪些方面去转变自己的心念？”这一念的转变，让我真切感受到，当我真的愿意为自己所有行为负责的时候，命运已在悄然改变，从受业力牵引的被动状态，向自己能主动掌控的状态转变。

我无数次这样去改变，结果发现，当用这样的心去做事时，问题就一一在瓦解。即便同样的外境来临，我也拥有了转危为安的能力。现在的我不再焦虑、担忧，而是多了自在、坦然。所以在个人修学上，我收获的是自我成长和人格完善。而当我积累越来越多的成功

经验后，心理的强大和提升也成了自然而然的事。

2. 团体共修的互动，使我获得持续稳定的良好心态。人生的道路不可能一帆风顺，难免会有曲折和障碍。在个人修学中，也总会遇到纠结的问题和难解的困扰。幸运的是，我们不是没有地方说，不再是说了没人听得懂。每次小组共修和班级共修，我们都会把自己的问题提出来，我也不例外。

当我敞开心扉，把所思所想真诚分享出来的时候，我获得极大的受益。第一，学会用语言去描述自己的问题，有利于进一步了解自己，疏导情绪。第二，当许多师兄认真倾听的时候，无疑会给自己很多心理上的鼓励和支持。第三，师兄们的鼓励是一种心灵慈善，总能帮助我在自我的缺憾中找到突破点，这更是一种有力的心理支持。

所以，我感觉在团体共修的过程中，这是一种内在动力的梳理和激发。共修是心灵的加油站，是智慧的起航点。也因此，我获得了持续稳定的良好心态，能更好地面对生活，成为一个真正的强者。

3. 义工行的参与，使我获得生命层面的价值定位。书院的另一大特色，就是服务大众模式，激发每位学员都参与其中。当初我虽不太明白其中深意，但还是积极参加了。

通过实践，我感觉收获颇多。一是承担学佛沙龙的分享、主持等义工工作，看似都在耗时耗力，但很神奇，这样的锻炼，让我在单位撰写材料的水平大大提高，一再得到领导赞扬；会议主持能力、控场能力也同步增长，经常被请去做培训主讲。与能力提升同步的，是办事效率的提高。事情比以往不知多了多少，但时间上居然都能安排过来。二是参与西园寺、天宁寺的义工护持，以及放生、助印等活动，虽然有时身体会累，但心情欢喜有加。这让我感受到，当我们不断舍弃小我，发心为他人服务的时候，得到的正能量会很充足。心理学研究表明，这种正向能量能增强免疫力、抵抗力，缓解心理焦虑和抑郁情绪。

回想这一年，我医保卡上的钱一分没动，全留在里面。以前我每年的医药费都要5000元以上，医保卡上的钱总不够用。所以，参与义工活动让我打开了心

量，打破了以往生存、生活层面的追求，找到生命层面的价值定位，感到生活充满了鲜活的色彩和阳光！

在这里，我是三级修学模式的受益者，是十八字方针、十六字窍诀、八步骤三种禅修的实践者。如今，我更想成为智慧的传播者。期盼诸位朋友也能早日加入三级修学和服务大众模式。我们共同学习、实践、成长，收获生命的喜悦！



皈 投 三 宝

GUITOUSANBAO

当听到导师那慈父般洪亮的觉醒之音回荡
在整个会场，我深深感受到：我回家了，
回到了心灵家园。导师的法语犹如甘露一
样，滋润着我几近干涸的心田！



感恩书院，遥唤三宝

GANENSHUYUAN YAOHUANSANBAO

◎ 妙 祺

之所以把标题定为《感恩书院，遥唤三宝》，缘起于“菩提心灯”晚会。那是我短短 23 年的人生中观看过的最精彩的一场晚会，它让我哭泣，让我觉知，让我感动……

回首过去的修学之路，从 2005 年皈依至今，已经整整 8 个年头，几乎占了我人生三分之一的光阴。按说，我本该好好珍惜，精进修学，但由于方法不当，不

是偏执一端，就是盲修瞎炼；不是到处攀缘，就是各寺乱转。不仅没有使内心得到真正提升，解开自身烦恼，反倒一身佛气，满嘴佛话，生怕别人不知道自己和佛有点关系。越是这样，越感到内心的空虚和不安。每次在别人面前像演员一样大谈特谈佛法后，回到家中，内心全是“空虚、寂寞”。所以我苦苦思考：到底哪里出了问题？

去年四月初八，我在一所寺院结识了书院师兄。不久后，在她的接引下，我走入了菩提书院。在书院修学过程中，最初几次学习让我非常不开心，因为辅导员总说我的分享有问题，甚至有两次和辅导员当面争论起来，让我有了退转之心。可是我想，既然学佛，就要发现自身的问题！抱着试试看的心态，我打开《菩提书院学员手册》，这才发现，原来我在学佛态度上就出了问题。我没有做到导师所说的“真诚、认真、老实”的修学态度，而是把佛法当成一种点缀，一种姿态，甚至是一种伪装。此时我才意识到，这就是我学佛不进步的根本原因。

我开始问自己：我为什么学佛？是为了让别人高

看我一眼吗？静修营期间，我也常常问自己：我是发自内心的来这里静修，还是像演员一样演给别人看呢？看完“依止”这个节目后，我痛哭流涕，大汗淋漓。因为我真切感受到，自己的经历就是“依止”中说的那样，从生生世世的轮回流转，至此生的苦不堪言；从盲修瞎炼到贡高我慢；从进入书院到悔恨从前。当听到导师那慈父般洪亮的觉醒之音回荡在整个会场，我深深感受到：我回家了，回到了心灵家园。导师的法语犹如甘露一样，滋润着我几近干涸的心田！让我再一次地对三宝生起信心，生起正念！

反观过去，我总结出一句肺腑之言：“一个对自己的信仰都产生质疑的人，是可怜的、可怕的，更是可悲的！”这次静修营的学习，让我在内心深处，对三宝有了更深入的理解和认同！在这里，我真真切切地感恩导师，感恩书院，为我们提供如此希有难得的学习机会。

与此同时，我更要感恩我的父亲！我是一个单亲家庭的孩子，20年来，由祖父母养育成人，与父母聚少离多。所以对于我的生活和精神世界，父亲并不是很了解。直到有一天，祖父母给父亲打电话，说我开始学

佛，惟恐出现问题时，父亲才开始关注我的精神世界。起初，他并不理解我为何学佛，甚至在初高中时予以斥责，电话中也常因此争吵。可这次，当我报名参加静修营，也通知他报名时，他欣然接受！现在想想，也许是父亲因为关心儿子，想“潜伏”在静修营中一探究竟吧。然而进营之后，父亲的转变很大，他认真听了各位法师、老师的讲课之后，不仅对很多观点给予认同，还改变了以往对佛法的看法。他说：“没想到佛法既不是唯心的，也不是唯物的，而且有哲学内涵。济群法师讲得不错，唱得也好，厉害，厉害！”

最让我感动的是，父亲在皈依前一天跟我说：“今天中午，我带你出去买件衣服吧！顺便陪我拍张照，我要皈依！”听到这句话时，我装作很平静，可转过身，已难以控制紧张、兴奋、幸福、欣慰的心情，泪水再一次夺眶而出！在这里，再一次感恩父亲给予我生命，感恩导师给予我法身慧命！

“菩提心灯”晚会结束时，我们同唱《处世梵》。那一次，我觉得我不是在唱歌，而是发自内心地呼唤三宝，就像一个迷途浪子对家乡、对父母、对恩师的恳切

呼唤。在我的耳畔，又回旋着这样几句话：

于久远驰骋生死中寻求我者，

于长夜痴暗睡眠中醒觉我者，

于陷溺有海拔济我者，于三界牢狱解放我者。

我入恶道，示以善道。我有疾病，为作良医。

我为贪等猛火所烧，为作云雨而息灭之。

导师啊！

我们感恩您无尽的慈悲，依止您智慧的明灯。



觉醒之路

JUEXINGZHILU

◎ 觉 依

2015年元旦，是我成为佛弟子的一岁生日，感恩济群导师赋予我新生！

记得2014年元旦，刚刚皈依的我还没有进入书院。拿到皈依证后，兴奋之余是无尽的茫然。因为佛法浩如烟海，未来的路该怎么走？我将如何证得那无上的菩提果？我像是被扔进了大海，不知道自己在游向哪里？也不知道这股澎湃的学佛力量还能支撑多久。

幸运的是，在三宝加持下，同年3月我加入书院，成为同喜班的一名学员。从此，我就坐上了“菩提号高速列车”，眼前的路不再迷茫，学佛力量也有了持续的保障。导师施设的三级修学模式和服务大众模式，就像佛法大海的超级巨轮，载着我和无数同修，向着菩提彼岸前进。

回想在书院学佛的9个月，我感触最深的，是内在心灵的成长。今年21岁的我，在即将大学毕业之际，也迎来同喜班的结业之时。当同学和老师都夸赞我大学期间硕果累累时，我对他们说：“其实21年来唯有两件事做对了，一个是吃素，一个是学佛。”和现在相比，原来的我是多么急功近利，又是多么愚痴！因为凡事都是从自我的立场考虑，所有的发心都是那么狭隘，正如导师所说，贪嗔痴在导演着我的轮回。

我脾气很不好，不仅容易发怒，而且有一股“大小姐脾气”。这我和身边很多人的关系都没处理好。最明显的，就是我和室友在大学开始两年都没怎么说过话。所以，学佛后我最想改正的就是这坏脾气。可串习的力量太大了，我总是发完脾气又很懊悔。那时，听到

最多的话就是：“就你这样还学佛呢！”每一次听到这种话，我都会泣不成声，内心充斥着深深的自责和无力感。然而，随着修学的深入和“八步骤”的反复运用，奇迹在第6个月发生了：不管面对什么事，我再也生不起气了。无论是我自己还是周围的朋友，都明显感觉到我的身心变得调柔了。我与家人、室友和周围人的关系也变得非常和谐。因为我开始习惯从自身找问题，开始领悟无常和无我的内涵。

以前，我也是个情执很重的人。在我贪恋的感情里，一次又一次伤害别人和承受伤害。已经记不得有多少个夜晚，我是在泪水浸湿的枕巾上入睡的；也已经数不清，因为情执我造了多少业。因为看不明白，我执著在恋爱中，以为自己不可能走出那种状态。然而，在修学法义的过程中，在辅导员的帮助下，我又一次见证了奇迹。通过认真学习、思维和领悟法义，我找到了人生真正的意义，并获得了不依赖外缘的欢喜自在。这让我在修学的第8个月放下了对感情的执著，开始心平气和地看待因缘的来去，开始时刻观照自己的内心，开始体验那种烦恼平息后安静的快乐。

以前，我还是个非常西化的人。我热爱学习外语，所以选择了上海外国语大学，并掌握了英语、德语和西班牙语；我热爱外国的文化，去过 14 个国家，曾经很享受在国外的学习和生活。然而，如今我却像变了一个人似的，再也不热衷出国或外国的文化。我愿意尽未来际地修学佛法，并立志做弘扬佛法的使者。

书院的学习时间长达 8 年，而 20 岁到 28 岁又是人一生中最美好的年华。我祈愿三宝加持：让我不间断地在书院修学下去。我愿将这最美的青春，乃至尽未来际的生命，用来修学佛法，用来传灯弘法。看到心灵的成长和自身巨大的改变，我只想说：“衷心感谢导师和书院的每一位师兄！”



学
佛
·
家
庭

XUEFO JIATING

在人生道路上，似乎有无数可能的选择，
但归根到底，无非是两个选项，一是轮回
的人生，一是觉醒的道路。



进书院后生命的变化 |

JINSHUYUANHOUSHENGMINGDEBIANHUA

◎ 慧 鸣

进书院之前，我不知道“我是谁”，还以为名字就是“自己”，所以换过四次名字。一直在找“自己”，可找到的只是支离破碎的碎片。进书院前那两年，公司面临破产，婚姻面临破裂，经营的品牌被人夺走，心灵与身体受到极度破坏。丈夫有了外遇，公司从一年赢利一百多万直线下降到亏损一百多万。我不能接受这些事实，几近崩溃，认为都是钱惹的祸——没有钱，丈夫就

不会在外面寻花问柳！多么无明的我！我是做照明生意的，可内心如此无明，能把照明事业做好吗？

直到 2011 年 12 月，我正式进入书院，通过修学才认识到：“我”是一大堆错误观念和混乱情绪的综合体，所以生命就是一台不断制造问题的永动机。学习了《佛教的财富观》《人生五大问题》之后，通过理解、接受、运用，摆脱错误观念，树立人生正见，以此指引我的生活。曾经面对无望的婚姻而恐惧，面对 300 多万债务无力偿还而恐惧，整个生命被贪嗔痴裹得严严实实，快要窒息了。如今，再辛苦一年就可以还清债务，婚姻也画上一个句号。我终于可以一个人吃饭、睡觉而不再恐惧，公司也恢复了良好的经营。

是佛法的智慧，帮助我作出了几次无悔的选择。

第一次选择：去年 9 月底，我对丈夫说：“如果你选择她，我祝福你，我可以一个人把自己过好，把儿子带好。如果你能跟她断了，我也有信心把家和公司经营好。”去年腊八，我们和平地分开了。

第二次选择：今年 3 月，前夫让我回公司帮他。我们扪心自问：“你这些年修慈悲，要对一切众生慈悲。

现在这个跟你生活过十几年的男人有求于你，如他所说，你不帮的话，或许他这一生就真的毁了。”我还问自己，如果是佛菩萨，会怎么做？第二天，我答应成为他的合伙人。

第三次选择：今年9月底，我跟前夫的合伙解散，原因是他再婚了。现在的妻子因他为儿子每周五回来住三天而吵得不可开交。我知道他们吵架后，内心没有一点窃喜，反而觉得要远离。只有我远离他们，他们才能过好。

第四次选择：共同债务、财产的谈判。他说他怨恨我，因为他自己没能力，不知道明天在哪里，而我有能力却不去做。正好我学习的当期法义是如何发菩提心，于是又一次问自己：我究竟该怎么做？最后我对他说：公司欠下的所有债务，我一个人还；车子给你；儿子的抚养费，你有就给，没有我就一个人养。我只有一个要求，就是你要振作起来，关爱自己和身边的人，对我、对社会、对所有的人和事停止抱怨，去感恩这个世界。

我也感恩他一次次来度我。由于这样一个所缘境，

让我既修了忍辱，又修了慈悲。我的目标很明确——舍凡夫心，发菩提心，行菩萨道。

在人生道路上，似乎有无数可能的选择，但归根到底，无非是两个选项，一是轮回的人生，一是觉醒的道路。

我是做照明的，当我点亮内心这盏明灯，才能点亮万家灯火。一灯能除千年暗，一智能破万年愚。点燃心中的智慧之灯，才能驱除黑暗，照破无明。



“欢喜菩萨”的烦恼事

HUANXIPUSADEFANNAOSHI

◎ 佛平

放假前两周，我发愿做一名欢喜菩萨。

自从慧昭师兄建议我们每节课都根据本期法义发一个愿，让愿力监督并管理自己，我们便开始发愿。书院是培养菩萨的地方，因为嗔恨心较重，为了对治串习，我连续两次发愿做欢喜菩萨。发愿时很欢喜，也自信嗔恨心会被我战胜。放假一周了，我不但没有成为欢喜菩萨，还在地狱中轮回了几番。反复思量，终于找出

令我嗔心发作的“几大罪状”：

孩子“惹我生气”。对于孩子，我不是慈母，而是严母。严厉的出发点是为了保护她，让她健康成长。但她并不领情，有段时间非常叛逆。学佛后，我认识到这一点，逐渐改变了对她的态度，母女关系越来越融洽。但寒假中的一件事就把我打回原形。

放假后，她回了一趟老家，满载而归，把亲友给的压岁钱换了一部“苹果6”手机，还买了两件时髦衣服。当她喜滋滋地向我炫耀时，我顿时怒火中烧：“你怎么这样自私、庸俗、爱享受？这是在消耗你自己的福报！”学佛受益后，我就有意识地影响她。她对佛法也很认同，去年还有幸参加了“菩提静修营”。在“西园夜话”上，她对着近千人分享自己的改变——以后不会再追求名牌，不会再混日子，要珍惜福报。现在却出尔反尔！

她被我的态度吓了一跳，马上又恢复正常，还冲我来了一句：“还学佛呢！”这句话还真管用，把我要教育她的一席话通通憋回肚子里，但我的嗔恨心一点都没减少。一天后，我开始反省：学佛三年了，我还经常

陷入情绪的泥潭，心行时常反复，更何况一个孩子？能参加静修营并皈依，说明她很有福报。在她这个年龄，我对佛教还充满误解呢！这次发火的原因在于自己的设定，我设定她会如数上交压岁钱，设定她会送我礼物。其实，我最大的设定是——她说：妈妈，把我的压岁钱供养三宝吧！

显然，这是我的一厢情愿。所以她眼下的行为一下子就触碰到我的“底线”，当然，底线更是我的设定。她只是一个18岁的孩子，我要做的是培养她的善根，而不是动辄指责，这样既不慈悲，也不智慧。欢喜菩萨如果有一丁点设定，就不会心生欢喜。因为有了设定，就意味着会有失望，而娑婆世界本身就是有漏的。观照烦恼的成因，其实并不复杂，可有效对治，却非常艰难！

同事“恩将仇报”。和同事大姐已相处多年，在学佛后更加融洽。体谅到她家离单位较远，还要照顾老人，我都尽己所能地多承担，尽量让她早回家，还基本承包了打扫卫生等小事。可能是更年期的缘故吧，她有时莫名其妙地焦躁，前几天就因此让我不快。我有事出

门，叫她几声，没有回应，就提高嗓门叫她，没想到从卫生间方向传来一句不满的抱怨，很不中听。我立刻怒火中烧，想想自己平日对她的照顾，她怎能说翻脸就翻脸？她也意识到自己态度不好，忙赔笑解释，我依然冷着脸。事后反思到自己心胸狭隘，一是没有体谅她更年期的痛苦，难以把控情绪。其实我学佛三年，不也经常陷入情绪的沼泽吗？二是我还很在意自己的付出，还是心有所求地做事。欢喜菩萨利益一切有情，需要无我、慈悲、包容，才会心生欢喜。我还把同事大姐纳入了传灯对象，一个心灯黯淡迷离的人，怎能点亮他人？成为同事是难得的缘分，我要好好珍惜！在以后的相处中，我发愿要多包容、多付出，以清净的言行感染她，第一步先帮助她纠正对佛法的误解。

修学让我“损失”很多。我一直很喜欢写作，也获得了不少奖项，写作让我在工作中名利双收。但参加书院学习以来，特别是做辅导员、修学义工、沙龙主持人后，每天都排得很满，根本没有时间写作。我算了一下，已经半年没有发表过文章了。现在终于放假，何不把“损失”补回来？于是加了几个班，但“效果”立竿

见影——颈椎病险些发作，头晕脑胀，得不偿失。我从事的工作需要电脑完成，自己修学也需要看视频，此外，写分享、参加网络会议都要坐在电脑前，再贪著写作，颈椎当然不堪重负。

学习了导师的元旦开示，我也要分清重点工作和辅助工作。目前，修学毫无疑问是重点工作，要放在第一位。至于爱好，不能贪著，只能随缘。导师说执著无所不在，生活中有钱迷、球迷、情迷、戏迷……无论执著在什么地方，对生命都是有过患的。即使成为一个作家，对改变生命品质又有多大意义？欢喜菩萨一定是发愿担当的，将众生的利益视为自己的利益。如果说他有爱好，那就是救度众生。所以，我也应该有智慧地取舍，对一些爱好要“忍痛割爱”。感恩佛法让世间少了一个“愤青”，多了一个佛弟子！

外境给自己“添堵”。这些天，城市空气质量很差，雾霾严重，让人心生不爽；临近春节，家里人来人往，很不安静；母亲喜欢看热闹的电视剧，看到精彩处忍不住喊我助兴……在修学时，这些就成了违缘，也会引起一些烦恼。忍辱有耐怨害忍、安受苦忍、谛察法忍，每

一种忍辱我都做得不好。特别对外界环境比较挑剔，总喜欢安静、温暖、舒适的环境。也正因如此，容易心随境转，再加上这几天身体不适，情绪就落入低谷。欢喜菩萨为什么能欢喜示人？因为他了知宇宙人生的真相，了知无我、空的智慧，心无挂碍，所以，满心满眼都是欢喜。

以上几条，初一对境，就会嗔恨心发作；稍一反思，其实都是自己的贪嗔痴在作祟！平日还以为修学不错，心行不错，那是因为在顺境中，顺风顺水。这些天，几件不足挂齿的小事便将自己打回原形！有位名人说过：三天不读书就面目可憎，修行更是如此！假期没有修学“压力”，没有同修间的督促、鼓励，更要时刻观照自己、修正自己，落实好八步骤、三种禅修。反思这几天的心行，实在惭愧！但对做欢喜菩萨的信心并没有退失！好在要到书院做义工了，心灵又能得到净化。



学佛·工作

XUEFO GONGZUO

不管在什么岗位，定位、职责、心量、德行及相应的智慧，都是做好各项工作的基础。有了这份素养，才能保持一颗平常心。



学佛让我重生

XUEFORANGWOCHONGSHENG

◎ 善 香

在很小的时候，我就感觉到命运的力量。30多年来，身世带来的困扰像枷锁一样，让我的心灵没有自由。其实，养父母给了我超额的关爱。我现在已经是一位4岁男孩的妈妈，但一直还在享受养父母带给我的福报和关爱。我的心，在对生身父母的嗔恨和对视我如生命的养父母的愧疚中不能解脱。一路走来，一切平淡却不平常。

我是个肿瘤科的老护士，多年工作形成的压力让我身心疲惫。很多护理过的老病人都是被我送走的，我因此被称为病区的“送人专业户”。在最青春的十余年时光中，我直面了太多次痛苦挣扎后的死亡。从起初第一次送人离开，料理尸体后的恐惧无助，到多次“送人”后的无力感和心生悲凉——人的一生太没有价值！我感叹生命脆弱易逝，也感叹自己活着没有意义，我的心在渐渐尘封和苍老。

一天夜里，有位病人跳了楼。清晨的阳光照在爬山虎叶子上，应该生机盎然才对。可我看着那碗冒着热气还没动的粥，和楼下那个躺在冰冷地上、早已没有生命气息的熟悉的脸，几近崩溃。在死亡面前，一切都显得那么苍白无力，泡沫般脆弱和短暂。对生命的虚幻和对死亡的恐惧包围了我。

在很长一段时间里，我的心沉浸在迷茫恐惧中不能自拔，沉浸在愧疚自责里不能解脱。我经常在想：如果我多关注一下他的表情，如果我的脚步不那么匆忙，或许他就不会跳下去，生命就不会这么快殒落。有时甚至想：如果可以选择，我愿意冒着一样掉下去的危险紧

紧拉住他。可一切都是想象而已，我感到生命的无常和痛苦，无奈和无助。

因为个性敏感，负面情绪长久积压而不会调节，我多次抱怨工作辛苦，生活无奈，家也成了我不良情绪的中转站。其实，我除了工作和学习，家里的事都不用操心。但即使这样，我还是感到痛苦。经常是，我高兴就一家都高兴。要是我苦着脸，谁都不敢惹我。于是，我在单位对待病人温柔体贴，对待家人却容易发脾气，像炮一样一点就着。不仅对父母缺乏孝心和孝行，结婚后，对努力上进的先生也百般挑剔。当有了孩子，忙碌的生活更像一团乱麻，对待年幼的孩子也有诸多要求。

长久以来，该忘记的总是忘不掉，所以去寺院成了心灵的慰藉。当聆听着佛音，我一次次泪流满面，内心感到甘露般的滋润，仿佛自己前世是寺院的一尾鱼，只有在晨钟暮鼓中才感到无限安宁。

一次偶然的放生，我结识了放生群的喜悦师兄和书院的善月师兄。在苏州师兄的引荐下，我一个人来到西园寺皈依。宁静祥和的道场，庄严如法的仪式，让我

的心有了回家的感觉，有了依赖和归属。菩提家园大分享让我感动和震撼，一切像冥冥中的指引，我幸运地成了书院学员。

现在，我在书院学习才6个月。从起初的迟疑到忐忑，到尝试、坚持和收获。一路走来，眼前浮现出慈悲的导师，默默付出的辅导员，可亲可爱的同修，一本本法义的熏修，一次次小组和班级共修，自己认识和内心的点滴变化。三宝逐渐成了我生命中真正的皈依。

当心不再漂泊的时候，我终于有了重生的希望。当我重新审视人生，才发现，原来自己的世界观、人生观是扭曲的；原来的自己很大，世界很小，眼界很窄，只看到自己和与己有关的一切。因为对生命真相的错误认知，看小苦为大苦，无限放大自己的烦恼和痛苦。

我发现，自己困顿的根源就是一直认同的宿命论，冥冥之中总感觉自己被命运的大手操控。因为不了解生命真相，工作中一次次面对死亡的恐惧和无奈，以及对自我与痛苦的粘著，我总是在抗拒和不接纳中度日。心被痛苦吞噬，身体出现疾患，也让身边爱我的人烦恼。

通过修学，我认识到生命本身就是无常的。死亡

对每个生命都是一定的，而死期是不定的，随各人业力而决定。看到这一点，我从不能接受死亡的无常中解脱出来，心也逐渐轻松起来。当然，改变自己很难。通过修学，我发现自己错误依赖和盲目需求下隐藏的三毒很深，感觉到错误认识带给自己的痛苦，也发现自己从来没有真正对生命负过责任。不敢想象，如果没有遇见佛法，我将在痛苦中漂泊多久，生命又会如何发展。

进了书院，离不开同修和辅导员的关心和鼓励，修学过程让我痛并快乐着。在无始劫的生命长河中，我不知轮回了多久才来到这里。现在我已停止抱怨，开始感恩身边的每一个人。

在家里，开始尝试从心里低下头，随顺家人。家里冲突少了，笑声多了，才上小班的儿子很善解人意，最亲也最让我头痛的老爸也不反对我修学了。虽然先生还不太支持，但我相信一切都在变化中。

在工作中，当我带着佛法带给我的智慧和慈悲投入护理工作时，也没了抱怨。正是这份工作，让我有面对人生痛苦和死亡的机缘，也让我在年轻时就开始追问生命和活着的意义，让我早早就遇见佛法，遇见导师。

我知道，一切都是因缘和合而成的。

感恩我送走的每一位病患，感恩佛法的智慧。在
尽未来际的生命里，我将不再害怕困难、痛苦甚至死
亡，因为三宝早已在我的心里注入光明和能量！



我是如何协调学佛与工作关系的

WOSHIRUHEXIJETIAOXUEFOYUGONGZUOGUANXIDE

◎ 印 缘

学佛之前，我也是个随波逐流，喜欢追求名利、吃喝玩乐的人，没有什么明确的人生目标。

大约从 2004 年开始，我接触到佛法。当时以在家自学为主，没有系统地学习。2009 年至 2011 年，有幸加入上济下群导师倡导的“道次第专修班”学习，并于 2011 年 10 月加入书院。自修学以来，我深感自己的人生有了明显改变。

在平常人眼中，学佛与工作总有许多矛盾之处，似乎较难圆融。其实，书院“悲智和敬”的院训，六和敬、十八字方针等精神，同样适用于工作。我们在书院中学做义工，是服务者；在工作中，同样也是一名服务者。我在这方面做了一些思考和实践，把所学佛法与实际工作结合起来，努力使工作成为修学的组成部分。

我经常思维三宝恩、国土恩、父母恩、众生恩，并把这份感恩心带进工作。感恩国家给我发放的这份薪水，它来自社会大众的共同创造，其中凝聚着无数人的心血。我靠它养家糊口，解决了基本生存问题，得以安心修学佛法。其实，我们每天的衣食住行也是这样，离不开社会大众的共同创造。

有了这种认知，我在工作中能以大局为重，大部分时间不计较个人得失。遇事先从自己身上找原因，理解并接纳各种人和事。在处理或协调事务过程中，尽量不给不良情绪提供养分，不让矛盾发展壮大。因为把自己放低，与同事相互尊重，所以工作开展得比较顺利。

在工作中，我以因缘因果的观念指导自己，平时节约水电和纸张等。稿纸双面利用，私事尽量不占用单

位电话。偶尔用了公家的电话或纸张等，事后该报销的发票改为自己付款，以另一种方式偿还。在工作时，不谈论或传播是非，尽量不参与闲聊，把时间用在应该用的事情上。

虽然我负责一个部门已有20年之久，但其他部门工作有困难，领导需要找我帮忙时，我就选择去“兼职”。至今，我还往返于不同的办公场所。“兼职”没什么世间利益，多一份“兼职”，就意味着多一份担当和责任而已。我是怀着报恩和利益大众的心去“兼职”的。有了这份发心，同事们都很给力，工作处理起来也容易多了。

学习用智慧处事，逐步提高自己的协调能力，这是我“兼职”的收获。历事炼心，单位也是修学佛法的道场。复杂的环境可以锻炼人的心性，引发许多人生思考。我体会到，不管在什么岗位，定位、职责、心量、德行及相应的智慧，都是做好各项工作的基础。有了这份素养，才能保持一颗平常心。

我做了一点工作，各种荣誉接踵而至。如何面对这些荣誉呢？以前的我也在乎这些荣誉，学佛后，曾有

一段时间非常排斥这些荣誉。面对难以推辞的荣誉和称号，我还产生了烦恼。现在的我，已经有能力处理这些问题了。2014年3月，领导推荐我上报省级五一劳动奖章，我觉得自己不合适，请求领导另选他人。后来经过民主测评，又推荐我，我还是心平气和地请领导帮忙辞去。由于我是真诚的，得到领导的理解和支持。而对一些无法推辞的荣誉，即以平常心接纳它。现在对我来说，荣誉只是一个假名安立，我不再因此烦恼，随缘就能自在。

2001年，我评上副教授级专业技术职称后，原准备继续晋升教授级技术职称。后来感觉到自己的能力和素质都不够，就不想晋升了。但领导和同事十分关心我，多次动员我晋升，我放弃了几次机会。之后，有几位领导认为我的职称不是个人问题而是关乎单位荣誉。在各级领导和同事的多次关心下，2013年12月，我顺利评上了教授级技术职称。我觉得，这是大众把我推上去的。

这几年，我并没有追求世间的荣誉和职称，可这些东西却偏偏找上我，不想要都不行。我想，这可能是

平时谦让招感的吧！

而对一些需要花费较多时间与精力的工作，我也努力以“无常、无我、缘起性空”进行观修，以减轻和消除内心压力。

有时，遇到自己不想做的事，我会推辞一番，推辞不了就坦然受之。认识到这一切都是缘起的现象，业力招感，身不由己，就以惭愧心去做。有时，自己没有付出多少却得到表扬和认同，有些同事付出十分却得不到相应肯定，自己没有多少贡献却领取高工资，我总是以惭愧心面对。偶尔，我也受到一些批评和异议，这是检讨自己的好机会。一个人有能力接受称赞，同样要有能力接受批评。有了佛法正见的指引，工作生活中出现烦恼和不良情绪时，通过观修，就能很快走出来。

现在，社会上对佛教还有较多误解。作为学佛者，我们在工作、生活乃至社会上，都要树立佛弟子的正面形象。让他人看到，学佛者身上充满正能量，欢喜自在，有智慧处理各种事务，也不计较个人利益……言传不如身教，如果每个佛弟子共同发心，积极承担而非消极逃避，就能在一定程度扭转社会对佛教的误解，使他

们对学佛生起信心。

现在，我的生活比较简单，上班时间依发心正知而行，工作之余静下心来思维法义。下班时间以修学为主，避免了之前把空闲时间用于打妄想甚至造作不善业的过患。

我正在努力训练一种发心——不管世间法还是出世间法，都要为利益众生而做。



学佛·调心

XUEFO TIAOXIN

佛法让我们不缅怀过去，不期待未来，只关注当下，留意自己能否把握当下的心念，才是最高的规划。



2013, 宛若新生

2013 WANRUOXINSHENG

◎ 善 时

2012年对我来说，是很悲伤的一年。那一年，是我人生的最低谷。31岁，怀孕6个月的孩子流产了。听到早产的胎儿还能发出微弱的啼哭声时，我在产房放声痛哭。我想要救他，但医生说，他太小了，肺功能都没有发育好，即使他在哭也是短暂的，很快就会死去。就这样，我眼睁睁看着辛苦孕育并期待的生命在面前慢慢死去。那一刻，我的心都碎了。产后大出血的我，被

医生推进手术室急救。恍惚中，我觉得生命脆弱得毫无意义。结婚8年，对一个不再年轻的女人来说，做母亲的希望又一次破灭了。我的命保住了，心却死了。

因为情绪极度沮丧，伴随着产后并发症，健康岌岌可危。每天，我眼神空洞地望着这个世界，找不到活着的意义。看着父母含泪的眼神，丈夫急切的目光，我无动于衷。这种伤心痛苦、混乱失望的情绪，将我整个人牢牢绑住。我找不到宣泄口，以至将它们全部归罪于我最亲的人。我责怪、怨恨给我带来这些情绪的人，使自己和家人都痛苦不已。我问每一个来看望的朋友和家人：为什么我的人生如此糟糕？为什么倒霉的事全给我一个人碰上？我不求大富大贵，仅仅想像正常女人那样，有个属于自己的孩子而已。

2013年对我来说，是最幸运的一年。这一年，是我人生的转折点。32岁，我遇见了佛法，遇见了菩提书院。在生命被最糟糕的情绪充斥时，我有幸接触到佛法。记得，我在病床上对法舟师兄提出同样的问题：为什么我会遇到这么多倒霉的事？为什么上天要如此对我？法舟师兄说：这是果报。我反问他：我这辈子待人

和善，遵纪守法，为何会有这样的果报？他说：那你上辈子呢？上上辈子呢？你的前世呢？我很震惊地问他：你还相信有前世来生？他坚定地回答我：是的，相信三世因果、六道轮回是佛弟子最起码的信仰。随后，他推荐了一些佛法方面的文章给我。由此，我进入一个完全颠覆原有世界观的过程。渐渐地，思想开始发生变化，也逐渐接受了这些观念，因为我觉得佛法解释了我心中积聚多年的困惑。

我尝试跟他一起参加书院的沙龙。在被问到“我是谁”时，我愣住了：我是谁呢？我是一个名字，一具身体，一个头脑？还是一种身份，一种情绪？既然没有一个能永远代表“我”的物质，那到底还有没有“我”呢？在被问到“何为幸福”时，我问自己，幸福是有钱吗？是健康吗？对我来说，能有孩子就幸福，但世上不幸福的父母和家庭比比皆是，究竟“何为幸福”？这些话题勾起了我浓厚的兴趣。也正是这些话题，接引我进入书院，系统修学。因为我心中有太多太多的为什么，想在这里找到答案。

如今，我在书院学习一年多了，改变最大的是心

态。这一年多，是我三十几年来活得最快乐的一年。因为，我找到了内心痛苦的真正原因，它不是来自别人，而是来自我自己。这些痛苦、失望、悔恨、伤心的元凶，并不是事情的本身，而是我附加给这些事情的负面情绪，是它们让我无法自拔，痛苦不已。甚至，我还将这些情绪转嫁给家人，迁怒于他们，使彼此都无法承受。

现在，我每天高兴地上班，愉快地做饭。每周去探望父母，陪他们聊天聚餐，快乐地去共修，做义工，心怀感恩地生活。因为我知道了因缘因果，无常无我，原来我的命运是掌握在自己手中。当下的每一个心念，每一句话，每一个行为，都影响着生命的未来，那我为何还要悲伤？过去的已经过去，苦苦挣扎有何意义？未来的还没到来，忧心忡忡又能怎样？我唯一能做的，就是把握当下，以感恩的心接受发生的一切。不论喜悦的，还是痛苦的，都是属于我的礼物，让我成长的礼物，令我更加珍惜每一个现在。

有时我会觉得遗憾，为什么不是在我3岁而是30岁的时候遇见佛法，好让我的人生少走很多弯路？但转

念一想，我更庆幸是在 30 岁而不是 80 岁的时候遇见佛法，避免我浪费这一世的暇满人身。

感恩那些惨痛的经历，感恩我的父母、家人和朋友，一直给我爱，给我力量；更感恩导师，感恩书院，感恩我的同修们，是你们让我宛若新生，让我看清了自己，看清了活着的重要意义。感恩这美好的一切！



我 2014 年的总结与反思

WO2014NIANDEZONGJIEYUFANSI

◎ 善 雨

今天学习了导师的两篇开示，《辅导员的成长》和《共建觉醒的家园》。看的是文字，耳边却似乎响起导师的声音。透过如行云流水的句句话语，感到导师悲心之切，愿力之深，智慧之广！

修学已快整整两年，回想这一段心路历程，有几个较大的转折点。正是从这几点突破出来，心行一路拾级而上，一直在打破原有的观念、心态，在磨砺中蜕

变。从各个角度来看，好似跟以往没有什么不同，但是，又有一些不一样。

围绕一个“找”字展开回顾。因为冥冥中一直都在寻找，找一个家，找真正的自己。在修学的日子，依旧是在寻找，一路寻找……经过了找榜样、找毛病、找出口、找自我的几个阶段。

找榜样——在导师的指引下，我卯足劲头修学，有时间就去参加各种义工活动，曾经有几个月，每个周末都跑西园。在做义工的过程中，我发现很多师兄的所言所行非常值得学习。在各种活动和培训中，除了可以更深入地了解三级修学和服务大众两套模式外，也得到了三宝的加持、师兄们的增上，这让我有无比的信心和能量来面对懈怠或障碍。在做事过程中，不仅三宝是我的榜样，优秀的师兄们同样是我的榜样。

有时候，我觉得导师离我很近又很远。近是因为打开手机、电脑随时随地都可以接收到导师的法雨甘露，远是因为难得见到师父一面。修行是一场一人与万人敌的战争，自己的毛病习气要看得清、断得明，需要一个漫长的过程。所以，这个阶段榜样显得尤为重要。

有时也会看到师兄们的毛病和串习，这时往往让自己猛然醒悟：是真修行人，不见世间过。我能看到别人的不足、事情的不圆满，正是我自己有同样的不足和不圆满！除了引以为鉴，就是取人之长补己之短，还有什么好说的呢？

找毛病——修学一段时间后会发现，用佛法的镜子照自己，生命质量是如此不堪！不仅是一个重病患者，而且简直一无是处，活着都觉得浪费空气！一种无力感和急迫感，让心一直处在想要向外抓取什么的感觉。事实上，什么也抓不着。在这种无明的状态下，我不断思维自己毛病的根源在哪儿，陷入各种自我折腾、自我否定中。后来我找到一个答案：我是患上了一种叫“亚斯伯格症”的非智力障碍性自闭症。并且，我推理出是小时候哪几件事情影响的，于是，要回家一趟“修补”这种父爱缺失下的“病症”。结果不但一无所获，还发现面对家人时，自己烦恼习气依旧。在找自己毛病的同时，也常常看到别人的毛病，看到到处充斥着问题，典型的心染则国土染。

找出口——其实人生处于低谷只是一段时期，在

氛围良好的修学环境下，总会有各种因缘让我“想通”一些。我发现，不能一再地给自己下结论、找问题，要学会接纳自己的现状，接纳现状的不圆满，无论内心多么折腾，相信这是因为修行产生的现象，总会过去的。认识到自己具有与佛陀无二无别的智慧德相，我更要学会对自己慈悲。

所以，在放下这种纠结后，我开始面对真实的自我，去做想做的，去说想说的。也许做得不圆满，说得也不讨人喜欢，但感到内心真的没有那么多顾虑和是非对错了。当下的觉知力更强了一些。在面对一些人一些事时，可能并不理性，但我也清楚自己此时的状态，需要这样去表达，因为这是调整的一个出口。而这种状态不会一直持续，它只是一种现象而已，为什么还要评判是非对错呢？就因为时刻评判自己，才让不接纳产生，才让更多的妄想产生。谁说修行不是从接纳自己开始的呢？累了，就缓一缓，只需知道自己一直在向上就行。也许就像治疗顽固的隐疾一样，把一些症状翻腾出来才可能痊愈。

找自我——有时会感觉失去了存在感，要一再证

明“我”的存在。这种存在不是现实中我的存在，而是想在思想和观念中寻找一种参照物。因为佛法处处提醒自己，一切都是因缘假相。

当放弃“我”的观念和思维时，一时无处着落，好像被似我非我的虚无包围。有时想要掩饰自我，有时想要表达自我，一切我非我，自己看自己也显得模糊不清。也许这是学佛还没有深入到一定程度，用力在与自我决裂的过程吧。于是，我觉得对境是个好东西。在对境中，我看到了自己的真实，可以有目标地了解自己最深层面的问题。

在对境中跳出自我，忽然发现，可以看清人、事、物的真实与虚幻，看清别人和自己的情绪、烦恼种子……某段时间，我肆无忌惮地制造对境，从这种互相打磨中找到突破点，选择成长。

所以，我认为对境并非洪水猛兽，毋须避之惟恐不及，所有境遇都可以转化为成长的增上缘。你选择积极乐观地面对，还是嗔恨恼怒地面对？这，不恰恰也是检验所学之良机？不过，在批评和被批评中，我最终选择反思、反省与忏悔。所有串习不会瞬间说再见，可

是，当我再见到它，我可以坦然并直面它。

2015年，新的一年，我就不展望了，因为一切无常。佛法让我们不缅怀过去，不期待未来，只关注当下。留意自己能否把握当下的心行，才是最高的规划。

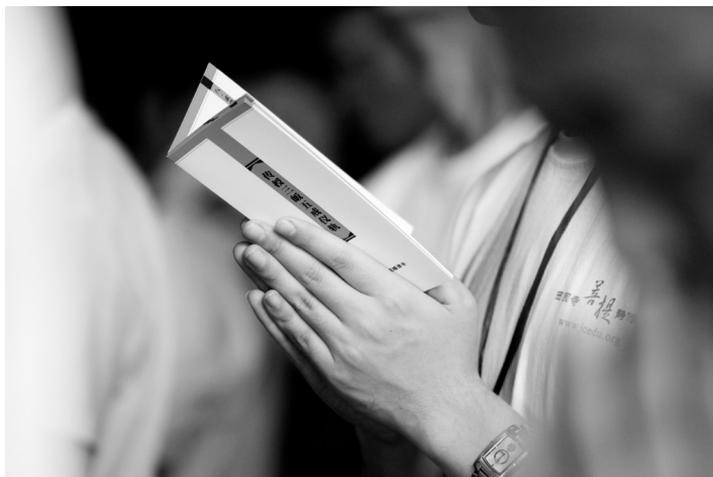
最终，还是要心怀感恩，所有一切因缘都是在成就我。特别感恩导师的慈悲，在这种慈悲下接受法雨甘露，我需要倍加珍惜，至诚皈依。感恩每一位师兄，感恩度过的每一天，让我的生命品质在这清净和乐的团体中不断提升。



如理思维

RULISIWEI

你是不是真正的佛弟子，就在于是不是真正地皈依三宝。你是不是很虔诚，就在于皈依三宝之后，是不是按照佛菩萨的教导去做，做到了多少。



原来这就是皈依

YUANLAIZHEJIUSHIGUIYI

◎ 净如

“皈依修学”这几讲，是同喜班修学以来，对我改变最大的课程。为什么呢？因为我是先皈依再进的同喜班。在皈依之前，没有任何铺垫。辅导员师兄开玩笑说，我是“天生的依止”。我不知道是什么时候种下的善根，对导师莫名其妙地崇拜和依止。

我曾觉得，自己是一个特别虔诚的佛弟子。但也一直有疑问：这是不是真的虔诚？还是我自认为的虔

诚？我能否因为这个虔诚而像导师所说的那样，改变我的生命品质？在这两个问题上，我有疑问，也有一点躲闪。每次一想到这个问题，似乎没有答案，就稀里糊涂地躲过去了。

学完这几课之后，我对皈依有了颠覆性的认识。我发现，问题已经有答案了。你是不是真正的佛弟子，就在于是不是真正地皈依三宝，这一件事就可以检测了。你是不是很虔诚，就在于皈依三宝之后，是不是按照佛菩萨的教导去做，做到了多少。

很多宗教信徒非常抵触别人说“看你这个教不怎么样”“你不是很诚心呀，你们这个教怎么要求你的，你怎么还这样……”实际上，是因为心里没有一个明确标准：我作为一个佛弟子或基督徒，到底应该怎么做。如果心里有一套明确的标准，通过自己的落实，不断培养觉知力，其实是有能力面对这些问题的。

第一，我知道自己的目标是什么，也时时在检查，不用别人评说“你是不是虔诚”。虽然刚开始学，但心里开始有了标准。这是一个特别大的改变——原来皈依是这么回事，三宝是这么回事，原来我皈依了应该是这

个样子。

第二，让我特别欣喜的是，原来三宝是这么圆满的品质，而我自己也具有三宝的品质。这是我以前一点都不知道的，只觉得：“导师是榜样，导师前面是佛陀，佛经会教我们，我朝那个方向去学就是了。”现在我知道，众生的佛性是平等的，只是不知经过多少世尘垢的积累，把自己的本来面目给遮蔽了。

对我来说，这是一个改变。原来我的世界是，自己高兴了，它就是光明的；不高兴了，它就会变得很差。哪怕我高兴的时候，如果别人对我不好，我也会觉得这个世界很差。

现在我觉得，我的内心可以始终光明。关键在于皈依之后，能否按照三宝的教导去做，时时保持这种光明，进而把这种光明传递出去。很多人不知道，我们其实是可以光明的，只是自己把它活得很晦暗。“自性三宝”提醒了我，让我愿意并且非常想去做一个如法的佛弟子，愿意拿出很多甚至全部的精力，来开发自己本来就有的三宝品质。“我是不是可以放下此时此刻这一点凡夫心，体会一下自性三宝的感觉？”有成功的时候，

非常好的时候；有因为看到你的变化，让别人生起正能量的时候；也有实在克服不了凡夫心，很糟糕的时候。在学习过程中，我反复体验，但始终有信心，对自己有信心，对三宝和依止师有信心。这就是认识到自性三宝的感觉。

第三，对我影响非常大的是怎么修习皈依。皈依之后，曾经懵懵懂懂地跟过几次皈依共修，有同喜班也有同修班的师兄。早上四点半起床，困得不得了。那时候的皈依共修，对我完全就是一个仪式。只是往昔善根让我被那些氛围感染得落泪，只是觉得七支供让我很受鼓舞，只是觉得自己既然依止导师，导师教的就应该去做，但不知道为什么一定要去做。

现在，我在修习皈依的过程中，感觉完全不一样了。首先，我感到仪轨的设置特别合理，次序不能颠倒。只有当你明白它的引导，才能按照《皈依共修仪轨》，最后发起供养的心，发起一心皈依三宝的心，利益一切众生的心。如果前面没有忏悔、观察修、安住修的过程，心态会非常混乱，达不到良好的修习质量。

现在，每到修习皈依的时候，导师让我们观修什

么，我就尽量随着导师的引导去观修。比如忏悔，原来忏悔的时候，我会把最近一些不太好的事情想起来，然后去忏悔。现在跟着导师的引导，我能忏悔的内容已是穿越式的，不仅是当下几天或这一年的事情，而是不知道多少世的事情。

另外，原来基本看不懂七支供，能看懂的几句也模模糊糊，大概有些感觉。现在念七支供时，有种穿越累世的感觉，而且所发的愿力量很足，可以让我坚持下来，确信无疑：自己走在这条路上是对的。因为正能量不断增长，到后面修“四无量心”的时候，就不再觉得在念空话。因为前面有忏悔，在三宝面前得到释放的过程，受到慈悲的影响，也发愿诚心诚意地供养三宝，最后一定是愿意回向给众生的。

这时候，我觉得自己确实能发起菩提心，也希望持续地发起来，变成一个像佛菩萨那样生命品质高尚的人。这就是我的三点体会。



追随导师脚步，共走菩提大道

ZHUISUIDAOSHIJIAOBU GONGZOUPUTIDADA0

◎ 净 方

进入同修班近 10 个月，《道次第》的“道前基础”也快学完了。在此，我想分享两点：一是我进入同修班后是如何修学的；二是学习“道前基础”给我带来的心行变化。

一、进入同修班后我是如何修学的

也许是因为经历过盲修瞎炼的阶段，所以我特别珍惜在书院修学的机会。之前，在博客上看了好多师兄

的修学分享，所以我对进入同修班的修学充满了期待。尤其在初学“道前基础”时，导师曾非常严肃地说：“如果道前基础学不好，一定是入不了道的。”导师严肃的神情，我至今记忆犹新，所以我非常重视“道前基础”的修学。

进入同修班后，除了每天早上皈依共修的定课，保证定量的闻思法义外，我也养成了反复忆念法义的习惯。记得辅导员告诉我们，对于《菩提道次第略论》，导师是要求背下来的。如果原文背不下来，起码目录要背下来。由于没自信背原文，所以我选了背目录。

为了避免学知识式的死记硬背，我利用上下班乘地铁的时间反复忆念，增强记忆。现在基本养成了一上地铁就闭眼忆念法义的习惯。这种忆念分为两部分：

第一部分，按照《略论》的目录，从皈依敬颂一直忆念到当期法义。这是对大框架的忆念。

第二部分，更细致地忆念当期法义。根据自己观听时所做的笔记提纲，一层一层地把当期法义梳理一遍。这样，对导师在当期法义中要我们树立什么正见会比较清楚。

我发现，经过这样的忆念有几点好处：

一是不用刻意去背目录，学到哪里就从头忆念到哪里，学完时自然会把整个目录背下来。

二是对当期法义很熟悉，能拎出问题，了解每期法义的正见。

三是经过这样的观修，在座下能养成正知而行的习惯。经过这样的反复忆念，正念的力量随之增强，自然而然就会带到座下来了。

记得有一次，与辅导员在班委工作的沟通上遇到烦恼，当时挺困扰我的。于是我把它放在一旁，增加忆念法义的遍数。在原来每天两遍的基础上，再增加一遍、两遍、三遍……这样下来，感觉烦恼一天天地减少，不像原来那么困扰我了。

三天下来，它好像只是一个影像了。又过了几天，我突然对辅导员生起同理心，觉得辅导员也是修学的师兄，我不能对她要求那么高，要把她与班里的师兄一样平等对待。

二、学习“道前基础”带给我的心行改变

我们班有位师兄因为种种原因，修学一直缺课。

我努力想把她拉回来，但都没有成功。为此，自己还起了点小情绪，觉得不珍惜这么好的修学机缘太可惜了，就随缘吧。

当学到“略示修法”中导师讲解的七支供时，大家讨论得挺热烈，都分享了自己每天早上皈依共修时如何观想的体会。我能从中感觉到大家心行的变化。那时，我也是每天早上皈依共修时就按“略示修法”的套路，按导师的开示观想，确实感觉心量渐渐地打开了。

当听到导师讲“一即一切”时，我突然想到这位师兄。她与我不也是一体的吗？我怎么就放弃了？感觉自己这个班长做得太不称职了。我生起了极大的惭愧心，同时对不能来修学也产生了同理心与包容心。于是我主动联系她，当面忏悔对她关心不够。

当我打开心与她沟通时，我们谈得很愉快。我与她分享导师的精彩开示，分享自己最近的修学心得。她也分享了自己在家的修学状况和工作中遇到的困扰，以及希望用佛法智慧解决烦恼的希求心。我表达了请她回来与大家共修的希望，但她还是持保留态度。

当学到“正行”时，这两讲的内容是止观。那天一大早，就收到她的信息。她说，早上做皈依共修，听

了导师的开示。对于止观这么高深的法，导师却讲得轻轻松松，书都不用看，把她摄受了，使她对以前不恭敬的闻法态度生起极大的忏悔心。她不停地与我分享闻法心得，强烈的法喜也感染了我。那周我虽然在外地，但仍保证了每天听两讲的进度。这件事也让我感受到，同修是互为增上的，正如导师所说的“一即一切”。

后来她在全班师兄面前作了忏悔，忏悔自己以前自视甚高，不珍惜法缘，感恩大家对她的不离不弃，并发愿要精进参与每次共修。从那之后，她除了每天坚持皈依共修外，还保证定时定量地闻法，并积极地向朋友们传灯。一位朋友经过她的介绍，也准备进班了。

当时辅导员问我：促使这位师兄发生这么大转变的原因是什么？我分享了自己的心得：除了导师的愿力、慈悲摄受，以及她自身对法的希求外，很重要的一点就是通过七支供的观修，全班师兄的心量渐渐打开。大家相互间的包容度高了，班级氛围好了，也是这位师兄回归修学的重要原因。

现在，“略示修法”快学完了，我再按导师讲解的套路落实每期法义，比如依止法、暇满等，感觉自己的心行在一步一步地提高。因为这种心行的改变，又

使自己对导师的依止心在增强，对三级修学模式更有认同感。

上周去福建出差，我抽空又读了一遍《故道白云》。两千五百年前，佛陀带领弟子弘法的画卷在我脑海展开，场景是那么熟悉。我突然想到我们的导师，他不正像佛陀一样，在带领弟子们修证的同时，积极地向世人传播佛法，传授四谛、八正道等究竟解脱痛苦的方法吗？

在教学方面，佛陀通常安排有经验的比丘带领新戒比丘，教他们戒律威仪，以及如何修证来获得究竟解脱。而在书院，导师也安排了有经验的辅导员带领新学员共同修学。大家每天闻法的同时，每周聚在一起讨论法义，分享心得，相互扶持，共走觉醒之道。

这一修学氛围和教学模式是如此相似，渐渐地，佛陀的身影与导师的形象在我心中合二为一。当时眼泪止不住地流了下来，为此世能得暇满人身，值遇导师，值遇殊胜的修学机会，以及一群同走解脱道的菩提伙伴，生起深深的感恩与珍惜之心。

愿追随导师脚步，永远走在这条自觉觉他、自利利他的菩提大道上。



一 群 伙 伴

YIQUNHUOBAN

我们要做菩提道上一生的同修道友，一起去做这辈子最有意义的事。因为只有修学佛法，才能真正提升我们的生命品质！



致我的菩提道友

ZHIWODEPUTIDAOUYOU

◎ 艾 维

现在的我身心疲惫，心已飘向红尘滚滚，距离书院这曾经给我带来寂静与安宁的港湾已经十万八千里。生活让我感到很累很累，现在的我犹如行尸走肉，身忙心也亡。

这是同喜班刚刚结束近两个月，才迈入同修班的阶段，我却不像在同喜班时那样充满法喜。我感觉修学太困难了，不知道继续学下去对生活会起什么作用。因

为我换了一份工作，临近过年，每天都要加班，真的很累，觉得没办法抽出多余时间。为此，我特意向辅导员提出休学申请，并且意愿强烈，但智慧师兄没有直接答应，而是让我再坚持看看。我拗不过她，勉强答应暂时留下。于是，抱着一种随意的心态留了下来。如今看来，幸亏她当时不像我那么冲动。

在此期间，班上很多同修道友想尽一切办法来帮助我，宽解我。有师兄找我出来聊天谈心，有师兄一天打好几个电话来关心……为我做了很多事情。在此，非常感谢大家对我这样不离不弃。我自是明白师兄们的好意，也心有所领，但依然没办法从糟糕的情绪和现实的困境中走出来。

我们班有位师兄叫善阮，是个善良可爱的师兄，这期间对我帮助也不少。她不善言辞，却用实际行动来表示自己内心的爱。那天晚上，我们碰了面，主要是交接个包裹，分手时她送我了一盆花。当时我觉得好幼稚，心想，这么忙哪有时间给它浇水，也不指望它会开出美丽的花朵，只是应付着拿了回来。回到家，我把盆栽往旁边一扔，就没再管过它，还嫌它占了室内空间，

想等周末整理房间时再顺手处理它。我一向不喜欢这种小盆栽，觉得它们要是开出花来，才真是一个奇迹。

两天后，我看见它开出几瓣花，跃跃欲试的感觉。我只是有点儿小欣喜，但心里依然没有多少触动。第四天，之前那些含苞待放的花蕾，以迅雷不及掩耳之势在一夜间努力开出花来！亲爱的师兄，当我们还没做好迎接奇迹的准备时，一旦它发生了，你知道它会给生命带来多少反省吗？在我写这篇分享时，那些生命已经完全绽放出来，开得如此绚烂，给我带来极大的震撼。

因为此时的我正处在低谷期，看不到光明，看不到人生希望。每天挣扎在复杂的人际关系中，已经对生活失去兴趣。虽然我到现在依然说不出花的名字，但我觉得它好坚强。我不闻不问，没有刻意给它浇水，没有细心地呵护它，但它并没有因为我的冷漠而放弃生命的怒放，并没有因为我的轻视放弃自己的生存权利。曾经，我把佛法当做自己活着的支柱、活着的希望、活着的意义，现在却因为工作忙想放弃修学，放弃生命成长的机会与希望，变得那么消极。我觉得，这是在践踏来之不易的人身。

是这怒放的生命，让我看到希望，看到光明，让我重新调整心态来面对工作和修学。是这个无言的生命，给我带来心灵的洗礼，将内心的乌云一扫而空。我有什么理由放弃修学？有什么理由放弃来之不易的人身？我要积极起来，重新开启生命的篇章。

我猜测，善阮师兄送我盆栽的时候，一定是“用心良苦”。感恩你，你可知道你救了我一次？勿担心，我会努力调整好自己。有这样一群菩提道友，真是难能可贵。感恩书院，感恩我的菩提道友，是你们融化了我刚强的心！



我想对你说，我的同修

WOXIANGDUINISHUO WODETONGXIU

◎ 善 德

首先，我要深深地忏悔：在这段时间，似乎忘记了你们——我的同修们。我的学习似乎陷入一种没有你们的状态，我们变得疏远了。虽然，我们还在一个班级，还在见面共修。

近些日子，想起我们曾经说过的——即使拉拉扯扯也要一起走下去的承诺！是的，我们要做菩提道上一生的同修道友，一起去做这辈子最有意义的事。因为只

有修学佛法，才能真正提升我们的生命品质！

刚进入书院的时候，不知师兄们对提升生命品质有怎样的理解，我可以老实地说：对于当时的我，那就是一个说法，而且还是我不理解的一个说法。因为我只知道“生活品质”这个词，没有听说过“生命品质”，而导师说，修行是通过观念的禅修、心态的禅修，最后提升生命品质。三年了，我对生命品质的内涵，才有了一些理解。

第一遍《道次第》学下来，初步了解轮回的概念。我就思维轮回是什么，我到底要不要、能不能摆脱轮回？不摆脱是什么样子，摆脱了又是什么样子？当然，还有很多其他问题。但对轮回的一系列思维，竟然让我开始体会到什么是生命品质。

我们开始修学时，导师就告诉我们，佛菩萨的生命品质是断除了烦恼，具备了无限的慈悲和智慧。所以，成佛也是成就佛菩萨的慈悲和智慧。到目前为止，我们还没有成佛。那么，我们现在到底是一种怎样的生命状态？在成佛之前，我们能提升这个生命的品质吗？

我发现，轮回真的在每个当下，并不只是一期生

命结束到另一期生命的开始。比如面对身体不舒适、老板苛责、孩子不听话、工作难以应付等对境，我们一定会难过、烦恼，甚至抱怨。而且，明明这些情绪都是我们不喜欢的，但我们还是一而再再而三地重复这些情绪，令自己深陷其中，不能自拔。学佛以后，这样的状态稍稍好了一些——知道这是烦恼，要不得，但还是不能摆脱，反复地重演。比如，连一个奇怪的所谓“起床气”都不能摆脱，多么可悲啊！

停一下，想一想，在这种状态下，钱赚得再多能解决问题吗？旅游放松一下能解决吗？找知心朋友聊聊天能解决吗？都解决不了。那样的状态，就是导师所说的轮回，而且是低级的轮回。就像上班族周五一早就期待周末的到来，周日晚上又厌恶周一的来临。但是，周一的天一定会亮，又一个星期开始了。

接着我发现，这些自己不喜欢的对境，它却一定要发生，怎么办？还要周而复始地轮回吗？学佛以前，觉得这样太正常了，大家都一样，我有什么办法呢？学佛以后，我才发现，其实这不是事物的真相。佛说一切唯心造，原来这一切只是心的显现。真的吗？太难理解

了，可这却是事实。原来，我是这么的愚昧无知，真是轮回中的重病患者！那还要愚昧和无知下去吗？你说呢？我可不要这么下去了，改变吧！只有改变了，才能提高生命品质。

改变，说说容易。如果能改，早就不是这样了，就是改不了嘛！在原来的境界里，在原来的轨道上，你想改比登天还难！但是，通过真诚、认真、老实地修学佛法，我明白了一个道理——改变，必须把系统彻底升级，原来的问题自然就被解除了。怎么做呢？重新安装系统，要替换的，是自己的固有观念！这就需要做一个决定——决定重装，这很重要！

决定之后，导师自有方法教导我们怎么装。个人体会就是一点，从多闻着手，把那么大的一个问题简单到“多闻”，可以做了吧？当然，《道次第》对于“多闻”是有一番讲究的。在“闻”之前，必须让自己离三种过，具六种想，成为合格的法器。我想，如果真正决定的话，就要说到做到吧，虽然串习真的很顽固。

当我们开始多闻的时候，事情便悄悄发生了变化了。不用急，它就是会变的。佛法告诉我们，所有事情都是

缘起的。因缘一变，结果自然会变。

变了的我们，之前轮回的底板被格式化了，原来那些非常难以对付的问题没有了。于是，我们的情绪少了很多，心量大了很多；慈悲增长，智慧增长，菩提心慢慢发起壮大。我们开始感受佛法带来的喜乐，逐渐摆脱凡夫的轮回道，走上圣贤的菩萨道。我们会越来越安然自在，再多的境界，都像飘过的云彩，不会染污无边的纯净天空。这样的生命品质，就是我们所渴望的吧？

师兄们，让我们在这菩提道上，拉拉扯扯地一起往前吧！第二遍的《道次第》修学已经开始了，期待师兄们在新的一年里做一个决定——为了提升自己的生命品质，坚持做这件对生命最有益的事情吧！



义工 心路

YIGONGXINLU

“我喜欢在书院……”歌词中的家人如此包容，如此温情，不是亲人胜似亲人的深情厚谊令人感动与赞叹！



各以一切音声海，谱出无尽妙言辞

GEYIYIQIEYINSHENGHAI PUCHUWUJINMIAOYANCI

——记菩提合唱团 2015 年院庆献歌

◎ 善 敏

2015 年元旦，菩提合唱团以一曲热情奔放的《相亲相爱的一家人》，为四周年院庆的舞台点燃了爱的热焰！在这技惊四座、爱心暖溢的背后，有着一段鲜为人知的故事。

缘起：音声供养之心

为什么命名为“菩提合唱团”？因为它是一位师

兄进入书院修学《普贤行愿品》“菩提心的无上观修”时，因灵感触动而发心创建的。她就是善行师兄。

当修学到七支供时“各以一切音声海，普出无尽妙言辞”这句偈颂，刹那间拨动了善行师兄的心弦。这位曾经是上海爱乐乐团独唱演员的师兄，发心要用美妙的歌声把佛菩萨的功德传递给法界众生，用自己的一技之长教师兄们快速掌握发声技巧。于是，越来越多的人汇集到清凉妙音中。因缘和合之下，组建了菩提合唱团。

记得2012年的初夏，浦东听香馆每到周末就佛乐飘扬，很多经过的路人都被这清凉歌声接引到三级修学中，人生由此发生质的变化。

成立三年来，菩提合唱团共学唱了导师挑选的13首佛曲，并在2012年和2013年的院庆上，分别以《义工之歌》《感恩歌》供养三宝。

编创：慈善关怀之情

仔细聆听歌声的师兄们一定很惊讶，怎么这首流行歌里唱的都是师兄们的心声呀？没错，这首《相亲相

爱的一家人》是“书院版”的，由书院师兄一手编创。她就是菩提慈善的慧欣师兄。

在书院修学的几年，也是慧欣师兄人生发生重大改变的几年。这几年，她发心做慈善义工，为师兄们服务：亲子活动，让师兄家的宝宝们从小种下善根，学习佛门礼仪，感受佛陀慈爱，使家长和孩子的关系更融洽了；孝亲活动，让师兄家的老爸老妈看到，儿女所学的佛法不是封建迷信，而是疗愈身心的良药，并在活动中学到各种保健知识和技巧；临终关怀，让面对亲人逝去的家庭不再恐惧无助，深信在书院的同修，就是相亲相爱的一家人。

2013年，当大家在智洁和净洋师兄的佛化婚礼上合唱《相亲相爱的一家人》时，优美的旋律感染了所有来宾。慧欣师兄更是忍不住眼含热泪，过往的一次次亲子活动、孝亲活动、临终助念和追思会等场景如同一幕幕影片在脑海翻过。从来没有写过诗、作过词的她竟然智慧大开，在接下来的一个月里，她住在寺中，在三宝加持下，写下了书院版的《相亲相爱的一家人》。歌中写道：“我喜欢在书院做慈善为师兄们服务，我们在书

院共同扶持前行，有福就该同享，有难就该同当，用慈悲喜舍换地久天长，处处利他为中心，一直保有慈悲，请你相信这份感情超越轮回……”

献唱：群策群力之作

2015年元旦，菩提书院的四周年院庆到来了，合唱团要为大家演唱这首《相亲相爱的一家人》，作为压轴节目。可离元旦只有短短一个月时间了，没有指挥，没有场地，更没有太多时间练习。办法总比问题多，60多岁的心济师兄主动承担了后勤协调工作。在很多师兄的帮助下，终于联系到花木社区合唱团的音乐指挥许老师，手风琴伴奏蒋老师。智林师兄更是发心提供场地，让合唱团练习。三个周末，年近古稀的许老师忍着腰椎疼痛，不厌其烦地一个音符一个音符地纠正，一遍又一遍地合唱练习。第四个周末，12月29日，也是最后一次练习机会了。为了让大家有更直接的舞台现场感，慧谛师兄联系了专业录音棚，让大家分别戴耳麦试唱，那天一直排练到凌晨2点。

元旦上午，排练进入了紧张的倒计时。面对陌生的舞台和炫目的灯光，师兄们不免有些紧张。他们中的

大多数，是第一次来到这个焦点位置。一上台，师兄们就开始变得呼吸凝重，一脸庄严，捧着歌本的手心也悄悄冒汗。仿佛看到书院师兄和虔诚信众济济一堂，也仿佛看到台下导师注视的目光，彼此都觉得压力山大。

觉察到师兄们的紧张情绪，音响总控觉贤师兄马上奔了出来，在台下观摩的主持人慧有师兄跑了上来，从排练开始就陪着大家的许老师也从上海赶了过来。大家运用自己的专业技能和智慧，耐心善巧地开导师兄们调柔身姿，放松心情，带着微笑欢唱起来……最后，许老师画龙点睛，一个小小动作的点缀使整个队列如风拂水面，微波轻漾，呈现出灵动的轻快姿态，瞬间激活了整个舞台！

两个小时后，信心满满的合唱团师兄们迎来了他们的精彩登场！“我喜欢在书院……”歌词中的家人如此包容，如此温情，不是亲人胜似亲人的深情厚谊令人感动与赞叹！师兄们用音声供养法师，供养三宝，供养大众。而台下的观众则用掌声节拍与台上共鸣，将心声的暖流注入无限虚空，尽表感恩，尽表爱！



辅导札记

FUDAOZHAIJI

佛法就是教我们用心，修行的关键就是“善用其心”。我们不仅要觉知自己在想什么，说什么，做什么，还要觉知言行背后的动机和发心是什么。



同喜班三个月，如何才是修行

TONGXIBANSANGEYUE RUHECAISHIXIUXING

◎ 慧 有

很多同喜班师兄修学两三个月时都有强烈的喜悦感，一方面对修行产生了浓厚的兴趣，但又感到抓不住要领，总觉得还没接触到“实修”法门，急于想学一些经咒或打坐方法；另一方面对于态度模式和方法模式似懂非懂，虽然知道要结合自身，却总发现自己结合得有些问题。针对这两种情况，与师兄们分享一些思考。

一、八步骤在同喜班阶段的应用

三级修学模式中，修学方法的关键是结合，但师兄们很容易落入两种陷阱。第一是“不结合”，导师说得都有道理，法义我也非常接受，除此之外没啥感觉，也提不出什么问题。这种情况，通常还是落入被动接受教育的串习。共修就像课堂点名，来了就行；读书就像背标准答案，记住就成。把佛法当做知识，法不入心。第二是“瞎结合”，自己最近遇到一个什么问题，发现当期法义中有一两句跟这个沾边，于是大说特说，完全不管法义的重点根本不是这个。不是拿法的镜子照自己，而是把自己当镜子去照法，看上去是结合自身，其实本末倒置，离题万里。

有没有一个抓手能尽快熟悉八步骤的方法模式，并能帮助我们避免两种陷阱呢？我觉得可以从第三步入手：“带着问题学习，知道每个章节说明什么问题，经论中又以什么方式加以说明。”佛陀是不绮语者，因此，佛陀的每一句话都是有的放矢，为了解决某种问题而说。同时，我们为什么要听闻佛法？也是为了要解决问题。那我们能在法义的字里行间，准确找到这个修行的

靶子——有待解决的问题吗？

想搞清当期法义要解决哪几个问题，就要一句一句读明白，还要把段落内涵、上下文关系理清楚。能够提炼出问题，又能复述这一问题的思路脉络，“理解”这一关就过了。

然后拿这个问题问自己：我自己身上存在这个问题吗？过去我怎么想？这就是结合。通过比照，确实发现佛法对这一问题的认识比我高明多了，我要用这套思维代替原来的看法，这就是接受。常常在心中重复这套思维理路，遇到同样问题，自然会在心中弹出一个佛法正见的对话框。久而久之，正见的力量大大超过以往凡夫的思维方式，也就完成了观念、心态、生命品质的转化。

但要注意一点，要在心中重复的是一套思维方式，而不是一个结论。单纯的结论只是一个口号，是无本之木，无源之水，本身并没有力量。比如一提到烦恼就是“我执太重”，什么叫我执？我执是如何产生的？它有什么危害？通过什么方法能够消除我执？这些一概不知道，久而久之，不但成了一种“口头禅”，还会因为习

惯性的麻木，反而成为理解法义、触动心灵、修学改造的一大障碍。很多人满嘴佛言佛语，烦恼丝毫不减，就是这个道理。

二、同喜班阶段的日常修行做些什么

我认为，同喜班的日常修行至少可以落实四件事：

1. 定时定量：我们每天早晚课的内容是三称本师圣号、听《慈经》、闻思当期法义、列提纲、念诵《健康生活的五大信念》和四无量心，预计是1小时。那就尽量固定下来，把质量提高上去。念圣号就要生起恭敬心，听《慈经》就要生起希望众生欢喜的慈悲心，闻思就要提起专注力，念诵戒条就要发心实践，发四无量心就要打开心量。这些能够做好，对现阶段修学已经受用无穷，而且培养定时定量的用心习惯非常重要。

2. 多闻多思：多闻的方法就是八步骤，可以在每次读书前先忆念一下八步骤，想着：我要用佛法解决自己的问题了。这里特别重要的是多思，真正改变观念的力量，就来自我们的忆念和思维，也就是观察修。很多师兄读书精进，每周法义能读上好多遍，每次读都很欢

喜，合上书却什么都记不得，就是缺少想要理解、想要动脑筋、想要寻找并解决问题的心，用功没有用在刀刃上。

3. 正知正念：佛法就是教我们用心，修行的关键就是“善用其心”。我们不仅要觉知自己在想什么，说什么，做什么，还要觉知言行背后的动机和发心是什么。比如同样一句夸奖，我是带着清净的随喜心，还是谄媚的心，还是根本有口无心？导师曾经开示，“佛法是一种动机论”，实在精辟。如果我们能觉知自己的行为，又能觉知行为背后的发心，就能根据正见的抉择，止恶扬善，积资净障。倘能提升、培养，进而安住在这种觉知力上，开发空性智慧就有了很好的基础。

我们知道，这种能够觉察、修正自身的正知正念非常重要，但如何长养它呢？是不是要寻一个什么法门专门训练它呢？其实在现阶段，训练正知正念的最好方式就是直接运用它，因为心本来就有觉知的能力。过去，我们对混乱的思维和情绪全情投入，以至忽略了它的存在。如今只要尝试观察自己的每个行为和起心动念，不用多久，它的力量就会慢慢复苏，从不知不觉、

后知后觉到先知先觉、防患于未然。当然，正知正念的基础是什么？是正见。心里没有正见，你要觉察什么，又以什么标准去选择？所以还是要多闻多思。

4. 不急不缓：许多同喜班的师兄修学比较情绪化，精进起来咬牙切齿的，恨不得毕其功于一役，发狠了三天两早，就觉得力气都用完了，便休息十天半月，真是一曝十寒。修行是一场越野马拉松，虽然有些阶段需要冲刺，但更要有筹谋，有耐力。还有就是面对自己的陋习、缺点非常愤恨，先是怒其不争、恼羞成怒，进而自怨自艾、信心受挫。成峰法师的开示常说，要慈悲自己、接纳自己，要让鞭策自己修行的力量是正能量，嗔恨和气馁都不利于修行。修行需要良好的心态，持续平稳地精进，也是一个路遥知马力的过程。

最后，关于功课的选择，我想分享一个案例。最近沙龙中有师兄提问：我听说某某咒很殊胜，功德利益很大，一直在持，但觉得心无论如何都静不下来，非常乱，怎么解决？我当时的分享是：受持一个法门，至少要知道它的目标是发什么心，受持过程中如何用心。如果这些都搞不清楚，再殊胜的法也发挥不出力量。同喜

班的很多师兄想给自己加码的精进心值得随喜，但还是要选择导师开示过的法门，不打无把握之仗。

限于自己的修学水平，仅分享一些个人经验和教训供同喜班师兄们修学参考。感恩三宝，感恩导师，感恩一起修学的师兄们！



同修专访

TONGXIUZHUANFANG

凡夫心本身就是无常的，外境也是无常的，这种快乐很脆弱。哪里能找到没有副作用的恒久快乐？只有发菩提心，才能法喜充满。



我们是菩提宝宝

WOMENSHIPUTIBAobao

◎ 善莹

贤慧师兄是世人眼里的成功人士，工作顺利，家庭美满。在书院，她修学精进，发心承担着很多义工工作。去年她做了妈妈，有了宝宝。她怀孕期间，我们曾担心这位高龄产妇会面临各种身心考验，然而贤慧师兄却显得越来越年轻，心态也越来越好，仿佛在逆生长。对于大多数人来说，有了宝宝，就有一大堆琐事，可能会严重影响正常修学。但贤慧师兄生产后，还能在带宝宝和修学、做义工之间保持平衡。其中有什么不一样的智慧？带着这样的疑问，我采访了贤慧师兄。

善莹：当时知道怀孕了，是什么样的心情？

贤慧：知道自己怀孕是在去年6月，当时我的第一想法，就是以修学为助缘，成就宝宝的暇满人身。面对琳琅满目的育儿书籍，周围很多朋友都觉得无所适从。而我坚信，人生最高的智慧就是佛法。我要给宝宝最好的胎教，那就是修学，对此我充满信心。

善莹：对于准妈妈来说，经常要花很多时间去做检查，有没有影响到师兄修学的心情？

贤慧：那时，我经常到医院孕检，一去就是一上午。我就带着Pad，内有法义视频和修学教材。在医院，一个孕妇通常有好几个家属陪着，产科里熙熙攘攘。很多准妈妈或是焦虑地等待检查结果，或是发呆，或是泡韩剧打发时间。而我有法义在手，内心很安定，也不会让时间空过，感觉特别好。整个怀孕期间，我都安住于善所缘，内心很平和，很愉悦，各种检查也很正常。

善莹：在怀孕期间，尤其是行动已有些吃力的时候，师兄还坚持做辅助员，这对身体会有很大影响吗？

您是怎么坚持的呢？

贤慧：当时，同喜班辅助员义工紧缺。如果没有辅助员，辅导员带新班会很辛苦。我正好放暑假，时间充裕，就发心承担辅助员义工工作。我没觉得影响自己的身体，反而因为重新学习同喜班的法义，心情更好了！以前自己学得很糟糕，这次老实地做笔记，思维法义，感觉修学是最快乐的事。后来行动不便，师兄们很照顾我，就到我家来共修，所以一直没有中断小组和班级共修。

善莹：在师兄生产前后，有一些危险情况出现，大家都为师兄回向，后来是如何渡过危机的呢？

贤慧：我是高龄产妇，当时血糖高，第34周羊水就提前破了，宝宝的胎肺还没有完全发育成熟。我被送去待产室，一呆就是5天。整个待产室中，其他人都在哭泣挣扎，非常痛苦。而我一直带着当期法义和导师唱诵的《三皈依》，内心安定而平静。如果没有信仰，没有佛法，我也会感觉很恐怖，很不安，真的会被吓坏。

从入院起，我就感受到师兄们的关爱。同班同修

和本地师兄们都将修行功德回向给我们母子，甚至还延伸到西园寺，“惊动”了导师。善雁师兄好几日都在病房外守护，善苏、智孩、智今师兄前来看望并送来饭菜。身处这慈悲的大功德海中，我感到安心而温暖！自入院起，我就不断地念诵三皈依，把三宝当做唯一的依靠。正是对三宝的信心，让我内心平静，身体放松，最终转危为安。当时，我的身体状况良好，羊水破了4天却没有流失很多，也没有感染，让宝宝有了继续生长的安全环境。

同时，我也感受到各方善缘的不断聚合，真是不可思议。在我们对突发情况茫然不知所措时，正巧有人给我丈夫打电话，知道情况后介绍了三院产科一名学佛吃素的大夫。她给我们提供了治疗指导，但催产效果不明显。此时，我在三院产检的专家大夫神奇地出现在产房，指导他们改变方案，让宝宝继续在肚子里呆着，直到第35周后更安全了再出来。凡此种种，都是佛菩萨功德的示现，使我得到了最适合的治疗。

后来，我经过十几分钟的手术，宝宝顺利出生了。手术虽然很难受，但我观想主刀医生是观音菩萨，顺利

完成了手术。可以说，一切都是最好的安排。

生产后第三天，我发烧了，不能喂奶。我深感自己业障现前，对以前做的不好的事，都在此时向佛菩萨至诚忏悔。当我在忏悔中忆念佛菩萨时，真切感受到佛菩萨的慈悲，以及对我的无限接纳和包容。我也由此理解到，所有众生的罪业都不是有意造作的，而是出于无明。众生想寻求快乐和幸福，误以为那是最好的方式，结果南辕北辙，这让我更能体会众生的痛苦。这样观想后，感觉到处是光的海洋，我的心融入其中，并且一直在念诵三皈依和观音圣号。就这样，睡了一觉，烧奇迹般地退了，也没有吃药，早上就可以喂奶了，连医生都有些惊讶。

善莹：师兄在生产过程中消耗了很多体力，需要恢复体能，伤口也要休养，还要给宝宝喂奶，自修和共修是不是只能暂时放一放？

贤慧：即使在产房里，我也没耽误过班级共修。当时，我花2个小时写了心得。通过这样一个机缘，让我更增强了对三宝的信心。宇宙间一切都是佛菩萨功德

的显现，即使产房那么喧嚣，我的内心也保有一片净土。如果没有法义在心，我肯定也会担心自己，担心孩子，还有各种莫名的恐惧。虽然在生产期间出现过危险，但有三宝作为依靠，我的内心始终很安定，很有安全感。

善莹：师兄在世间也算成功人士，为人羡慕。你曾以为什么都能靠自己摆平，为何能对三宝生起这么强烈的信心？

贤慧：很长时间以来，我感到世间的一切都可以靠自己搞定，为什么还要找外在依赖呢？所以，一直都是以自我为中心，还把学佛当做学知识。学知识很容易，如同在我执的系统外建立一个佛法殿堂，而生命还是处于自我保护的状态。

后来，我遇到很大很大的烦恼，自己的方法不起作用了，只能把全身心交给三宝，最终才解决了问题。人在身处绝境时才会发现，自己不是什么都能搞定的。只有把自我放下，靠三宝的加持力，让内心具备正见，才能化解一切烦恼。

善莹：从怀孕到生产，师兄只中断了两次共修，而且在住院时就开始参加班级共修，是怎么坚持的呢？

贤慧：就现阶段来讲，宝宝确实是我第一重要的。但我认识到，修学佛法对宝宝是最有利的。因为修学佛法令我的心态好了，我在哺育他时，状态才会更好。所以，修学和抚育宝宝并不是对立的。我觉得，导师的法义就是最好的教育。只有修学佛法才能给宝宝带来究竟的快乐，而世间任何事情带来的快乐都是短暂的，和宝宝在一起也是一样。

凡夫心本身就是无常的，外境也是无常的，这种快乐很脆弱。哪里能找到没有副作用的恒久快乐？只有发菩提心，才能法喜充满。我很向往这种状态，对我和宝宝的身心都很有益。

生产这段时间，我清晰地感觉到，修学佛法给我带来心态上的稳定和清净，以及给自他带来的利益。这个信心坚定之后，无论遇到再多的事，都不会干扰我坚持修学。所以想尽一切办法，把修学时间调整出来。我当时只中断了两次班级共修，一次是手术后在病房卧床，一次是在住院期间，然后就开始参加共修。记得我

恢复共修时特别狼狈，当时是网络视频共修，大家只能看到我脖子以上，因为我另一只手还拿着吸奶器。

我深刻体会到，修学就像一个溺水者必须抓住的救生圈，就是这么重要。如果有法喜，修学就会在内心拥有稳固的地位，所以我出月子后就恢复小组共修了。我觉得，如果不参加小组共修，班级共修就没有质量。因为对法义的理解不全面，分享会混乱而肤浅。

善莹：照顾宝宝有很多琐碎的事，中途有没有想过先暂时休息？

贤慧：照顾宝宝确实挺琐碎的，所以请了阿姨来照顾。因为宝宝还小，生活不是很有规律，特别耽误自修，不能保证阅读教材的遍数。那段时间心里有点矛盾，分享得也不好，就想：要不要暂停一下，休学请假一段时间呢？想了很久，最后还是决定坚持。因为我想到，如果放弃修学而专门照顾宝宝，是不是真的对我有好处，对宝宝有好处呢？实际上不是的。如果停止修学，内心没有善所缘，每天就会被琐事拽着走，情绪也容易不稳定。心里没有一个定海神针般的东西在，不良

串习就会越来越强大，遇到外境，不知会被习气带到什么地方。

导师说，凡夫最大的特点就是心随境转。到时候，熟悉的境界和习气来了，等于又走上了原来的轮回道路，很可怕。哪怕我现在学得差一点，也不能丢下。不管学多少，总有个善所缘在，内心就会有正念，遇到对境就有对照标准，不会过得太混乱。所以，还是决定跟着学下去。

善莹：师兄带着宝宝来参加大共修，我都没注意到有个婴儿在，明宝宝真是非常乖！

贤慧：当我对三宝有了信心，善缘的汇聚也不可思议。明宝宝一个多月时，第一次见的客人就是慧诚师兄。我带着宝宝参加辅助员选拔，在一个多小时的选拔过程中，宝宝不哭不闹，很欢喜。我平时喂奶时间很长，总是一边喂奶一边听法义，或是宝宝一边躺着，我一边看教材。

善莹：师兄平时怎么安排修学时间呢？

贤慧：自修时间，一般都是等他晚上睡了，我再看书。现在，宝宝生活很有规律，我也不用太操心。宝宝就在我旁边，睡在摇篮里陪我共修。

对贤慧师兄的采访结束了，我的思绪却没有停止。我想，在带孩子的情况下，她能做到学习生活两不误，秘诀就是对三宝的坚定信心。因为这份强大的信心，所以才能坚持不懈，精进修学！



精进修学无声奉献 质朴 80 后用正念降贪嗔痴

◎ 智 妮

下了班前往班级共修点，要倒三次地铁，换一次公交车。修学完回家往往已至夜间 11 点多，但她几乎是班级出勤率最高的人。填写义工登记表时，惭愧于自己“什么都会”，却在做事过程中深深领悟导师开示的真谛。刚开始修学时不是自以为是，爱抢话发言，就是不愿倾听，思想开小差，可如今非但不急于表达自己的想法，内心也越来越清净平和……她就是同修班的慧

见师兄，一个看似普通，却一直在默默精进修学，努力改变自己串习，用正念降伏“贪嗔痴”的80后姑娘。

早读法义原文晚领会其深意

业余消遣是看大德传记为心灵洗澡

早上做皈依共修，把当期修学的法义原文读一遍，有些义理理解不了，就标出来，作为晚上思维修的重点。听导师开示时，一定带着问题修习，时刻提醒自己，避免落入“覆器”的状态。有时工作实在太忙，晚上闻法时无法安住，就跟着导师开示的视频边听边抄。闲暇时光不再看电影、读小说、网购，大部分时间用来观听导师开示。身心疲倦，法义入不了心时，就看祖师大德的传记，给心灵洗澡……这是慧见师兄如今的生活状态，三十而立的年纪，她已在佛法闻思修的道路上，迈了一大步。

谈及学佛因缘，她称是因为工作压力较大，寻求解决之道，在网上读了《心经》，虽不明其深义，内心却异常欢喜。后来在养老院做义工，结识了书院的慧燕师兄，受她邀请参加学佛沙龙与菩提静修营，济群导师智慧的开示让她对修学佛法、成就慈悲智慧的人生充满

向往。活动结束后，她水到渠成地成为书院学员，皈依后的法名为“慧见”。

一开始就严守“修学八步骤”

精进修学真正做到法随法行

在医药行业做质量管理的慧见师兄，做事有考察“可操作性”的习惯。在考量并发现书院的修学八步骤有很强的可操作性后，她毫不犹豫地用了起来，而且一开始就觉得“非常好用”。

“比如学习‘思惟说法的胜利’一讲时，导师讲了以清净心说法的二十种功德，印象最深的是‘魔不得便’。虽然导师说的是以清净心说法，但联系自己的工作，发现做事过程中清净心也非常重要。”她说，去年年末，单位人多事杂，上班状态欠佳，就尝试着在纸上列出困扰自己的问题，然后逐个找原因。“发现是自己妄念太多：满脑子想着快把新人带出来，好分担自己的工作。工作过程中，不是简单地想把事做完，就是希望新同事在培训后能留下来。当他人表现得兴趣欠缺时，自己就感到深受打击。由于贪心，加上对新同事的反应

起了嗔心，自己又陷入愚痴的状态，跟着贪嗔痴拼命跑，让自己心力憔悴。”意识到这个问题后，她及时调整了自己的发心，用清净心来做事，收效也立竿见影。

“我确实感到，通过对法义的观听理解，结合实际去运用，真正能帮助我们调整自己的心行与状态。”当下的她，做事依旧努力，内心却悠然自在。不再像刚上班的时候，因为害怕领导的脾气，思想紧张，压力过大。逐渐意识到自己会害怕担心，是因为内心过于执著完美，慧见开始接纳并包容并不完美的自己与他人。

交通不便共修出勤率却很高
没啥特长做好义工领悟真谛

修学初期，认为要学好佛法，做好事也是暂时需要的，这样能更快领悟佛法妙义。从前年同喜班，去年升至同修班，慧见几乎是班级出勤率最高的师兄。可据辅导员宣华师兄介绍，她是家离共修点最远，来回最不方便的同修。

从班级共修点回家，慧见师兄要倒三次地铁，换一次公交车，到家往往已是夜里 11 点多。同喜班开班

时是12月底，冬夜寒冷难耐，公交车又难等，但她从来没有退却过。随着修学深入，逐渐意识到与班级其他师兄的差距，发现师兄的分享与辅导员对法义的解读，能纠正她理解不到位乃至想错的地方，就在回家途中回忆当晚共修的内容，将心安住在法义上。“时间过得更快些，不会因为身累起烦恼。养成习惯后，现在若不参加共修，心里都会觉得不踏实。”

除了修学精进，慧见师兄还是班里报名义工活动最积极、做事却最低调的人。开始加入同喜班时，她做义工更多是为了找寻归属感：想通过参加活动、与师兄交流来了解书院，感受书院的氛围。随着修学的深入，她发现参加活动、服务大众的同时，也是在检验自己的心行。

有一次下班结束，我匆忙赶到活动现场做义工。大家都很忙，分配任务的师兄因着急说话语气不好。活动结束后回到家，我感到有些泄气，认为自己是去帮忙的，没有功劳也有苦劳，捞不到任何好处，还得不到句好听的话，委屈得不行，甚至隔天的活动都不想参加了。可经过一夜的休息，身体不觉得疲倦了，心里没了

那么多念头，做事的心情也有所好转。”她后来总结说，那次是因为内心存在“下班这么辛苦还来做义工，应该会被表扬”的设定，境由心造，才产生烦恼。

“这一年多的修学，让我逐步意识到自己的变化。感恩导师创办书院，也希望越来越多的人能参加三级修学，从中受益。”她还分享说，第一次填写义工登记表时蛮纠结的，一看特长那栏，什么摄影、摄像、文字编辑……全不会，心里就想：“别填了，自己什么都不会，怪难为情的。”自信心也受到打击。

班长催交表格时，她义正辞严地回复说：“我没有特长，只是普通义工，应该不用填了。”尽管如此嘴硬，她内心倒在忏悔，“觉得没必要这么否定自己，做普通义工也挺好，搬搬东西，扫扫地什么的，只要是做，怎样都可以。”

后来听到导师开示说：“书院的每个人都有条件参与修学，都有条件参与做事。只是因为每个人能力不同、因缘不同，所以站的位置可能不一样，做的事情不一样，但修学和做事的权利是平等的，这个家园需要大家共同来创建。”那一瞬间，她打心里开出了喜悦的花。

慧见师兄自述学佛后的心行变化

1. 处理问题时不再盲从，会自己进行思考。有段时间妹妹和领导相处不好，电话里常听到她抱怨。有次她们开了整天的会，当天工作基本没进展，不过经理还是照例发邮件追问工作进度。妹妹很生气，打电话对我抱怨经理故意刁难她，让她难堪。换作以前，我会为她抱不平，跟着一起抱怨。

但修学佛法让我体会到，妹妹当下嗔心很重，这种情况下很难辨别事情真相，跟着脾气走肯定会越来越糟。我需要给她引导，而不是火上浇油。我尝试站在第三者的角度帮她分析：“或许经理只是出于职业习惯进行日常进度跟踪，并没有为难的意思，会不会是你自己想太多？即便工作没进展，出于礼貌，也要给予回复。”后来妹妹采纳了我的意见，还在邮件里写明了没有进展的原因。

她马上收到经理的回复，经理说开会太忙，忘记这件事了，还跟妹妹道了歉。妹妹很开心，觉得勇敢面对这个办法很好用。我也为她开心，事情得到解决是一

方面，另一方面，我觉得是佛法教会我冷静看待问题，并寻找合适的解决方法，不再是一味烦恼。

2. 教我学会倾听和尊重别人。刚升入同修班时，小组共修过程中，师兄们会就当期问题逐题讨论，可能其他师兄还没说完，我会因为脑子里灵光一闪马上插话。师兄们人好，每每出现这种情况，会很友好地示意我先说。或是一些师兄的分享不能引起我的共鸣，我就会想其他事情，思想开小差。

随着修学的深入，我慢慢意识到插话其实是不尊重对方的表现，且这种不尊重是基于强烈的自我表现欲。而不专心听师兄的分享，则是因为太执著自己的想法，不能接受别人的意见，也是不尊重对方的表现。导师说：“佛法修行是将所学法义落实到日常的行住坐卧中，成为自己的习惯。”不是夸夸其谈的素材，更不是走神的资本，所以现在共修时，我会专心听师兄们的分享，有感触时也会做一些补充，偶尔思想还会开小差，意识到后就把思路拉回来，不耐烦时就在心里默念三皈依。我发现，当我不急于表现自己、内心很清净的时候，能听到更多有价值的分享。

3. 帮我建立新的价值观。有次在机场，我见到一位老人家，晚上 11 点钟还在打扫卫生。空荡荡的候机室，满头的白发特别显眼。以前我会想，一定要趁年轻好好努力挣钱，老的时候才不会这么辛苦。现在我会想，一定要好好修学佛法，毕竟不跳出六道，到哪都是苦，成就解脱自在才是最有价值、最有意义的事情！



菩提慈善

PUTICISHAN

生命中太多假的别离，君不见千万生中，
我正不断地回来做你的亲人，做你的朋友，
做你的敌人，做你家里的那个小虫子……

龙树菩萨说：我们不断重逢！



爱别离

AIBIELI

◎ 净 虚

慧湛师兄在群里转发了我去年 12 月份发表的一篇分享，字字句句，让人看着看着就止不住地泪下，一发不可收拾。那是去年母亲重病期间，我面对死亡和离别的一些心念剖析和深深忏悔。而今，母亲已经往生，结束了这一期生命，出离了世间的苦难，也别离了这一世她挚爱的我们……

回想起来，母亲 3 月 5 日再次入院化疗，3 月 16

日晚上，我和妹妹还在病房承欢膝下。那时母亲精神状态极好，我们也因着母亲的好精神而欢乐开怀。护士说，多远都能听到我们病房传出的笑声。3月17日中午，我给母亲送饭，她在睡觉。我问旁边的护工阿姨，母亲夜间情况如何。护工阿姨说一切都好，再过几天应该就可以出院回家了。我在母亲耳边喊她，母亲睁开眼睛看了看我，然后像个孩子一样笑了。那个笑容瞬间让我心里一颤，有心酸，有不舍，几欲落泪，我可怜的苦难中的母亲！母亲吃完饭，有一瞬间发愣出神地坐在椅子上。我笑着问她：“妈妈，你想什么呢？”母亲回过神来，叹了口气说：“唉！我想睡觉了，你回家吃饭吧，吃完饭休息休息。”我见母亲各方面都正常，关照了护工阿姨几句就回家了。到家是11点50分，胡乱给自己弄了点吃的，写了一篇短文贴在博客上。12点50分，接到医生朋友的电话，说母亲情况不好，正在抢救，让我赶紧过去并关照我最好不要开车。

母亲生病以来，我觉得面对离别多少是有一些心理准备的，可是当无常以这样的方式迅速呈现在我面前的时候，我还跟去年一样，是满满的恐惧和慌乱。一个小时前还好好地吃饭，好好地跟我说话，还像个孩子

一样对我展露笑容的母亲，怎么说不行就不行了呢？慌乱中，我拿了佛台上的往生被就往医院赶。地铁上，医生朋友不断打来电话告知母亲的状况：已经没有意识陷入昏迷，血压指标往下跌，并在电话里要我决定是否切气管做最后的抢救。父亲、妹妹和我先后到达医院，母亲已经没有了意识，怎么喊也没有反应。父亲拉着母亲的手沉默不语，妹妹不停哭着跟我说：“姐，妈都没反应了，妈都没反应了……”我们决定放弃插管，不忍心让母亲临终再经历那个痛苦。母亲之前曾关照我：不怕死，就怕受罪，如果真到了最后，千万不要给她插管抢救。

关于身后事的处理，在去年病危之后，我们也陆陆续续地有过交流。母亲说她胆小，不想在医院走，要走也要在自己家里走。并问我，到时候可有能力把她弄回家？我当时也不知哪里来的信心，告诉她：我一定能把你接回家。

因为我的因缘和师兄们的帮助，母亲去年一次病危之后也皈依了。皈依以后，母亲也虔诚念佛，随身都带着念佛机。母亲天生胆小，害怕黑暗，害怕一个人在

陌生环境待着。那个阶段，我断断续续地给母亲看了一些助念往生的文章和图片，点点滴滴地告诉了母亲大概的助念程序。加上书院的师兄们来看她时，都会善巧引导母亲，告诉她我们的生命是相续不断的，死亡犹如换衣，这一期的衣服破旧不堪了，自然要把它脱下换上新衣。作为皈依过的佛弟子，自然以能换上佛菩萨那样的衣服为目标。现在回过头来看，真是感恩这段时间里所有的前行和善缘，为母亲顺利往生做了一个很好的铺垫。

趁母亲还有一口气，我们要把母亲接回家！不能让母亲一个人孤零零地待在冰冷的医院里！医生朋友帮忙找车，办若干手续，我颤抖着手签了一大堆字。给母亲的皈依师打了电话，师父说不要慌，要让母亲放心，要在她耳边说话，要念佛。

所有的事情都办得差不多了，外面下起了倾盆大雨。我们守在母亲身边，等着 120 的车来接我们回家。我把母亲的念佛机打开，伏在母亲的耳边说：“妈妈，我马上就带你回家！你要坚持到家，你不要害怕，我们都在你身边，我们这就带你回家……我没有哭，身后却

传来一片抽泣声……

回家的路上大雨倾盆，我紧紧握着母亲的右手，极力捕捉着她极其微弱的脉搏，不停地在心里说：“妈妈，你一定要坚持到家！”父亲和妹妹握着母亲的左手，默默地凝视着母亲。这段路程是我们一家人在世间最后相守相聚的时光，没有喜乐，没有眼泪。车外瓢泼大雨，车流滚滚，车内我们拉着母亲的手围在她身边沉默无言，爱别离，难言的痛！

到家了！正荣师兄已经等在门口，把母亲安顿好，已经到了晚上6点。母亲一直闭着眼睛，很安静地睡在那里，眉头也舒展开了。我都不确定，她到底是睡着了还是已经走了，也不敢搬动她，只感觉到她的手冰凉冰凉。善香师兄从医院赶过来看了，说母亲已经走了，很安详。善香师兄拔去了母亲身上的管子和氧气，正荣师兄给母亲撒金光明沙，置咒轮于胸口，覆上往生被，那时是3月17日晚上6点半。

紧接着，书院助念的师兄们陆续赶到，有序地排班助念。为了让母亲的神识往生善道，其间不停地给母亲提示，让她放下一切，提起正念，一心向佛，循声去

往西方极乐净土。佛号声中，隔着房门，父亲、我和妹妹凄然地守在母亲遗像前，双泪长流……

感恩师兄们！超过 24 小时不间断地往生助念，让我和所有人都亲证了佛法的无比殊胜和真实不虚。3 月 18 日下午，在助念过程中，耀行师兄不断给母亲提示，赞扬她这一生的善心善行，桩桩件件都是母亲一生实实在在地为家人、为亲友、为邻居朋友们倾心付出的日常生活事件，目的是为了母亲的神识生起往生净土的信心。这期间，随着耀行师兄的提示，我们看见母亲闭着的眼睛里不断有眼泪滑出！母亲的物理生命虽然已经停止，但她的神识真的在啊，只是我们看不到。她以她的方式在告诉着我们她的存在。

助念 24 小时后，母亲脸色红润，面带微笑，相貌庄严犹胜生前，亲友们皆赞叹不已。尤其助念到最后，所有师兄站满了房间，一起高声持诵，佛号不断，场面庄严震撼。我和妹妹跪在母亲床边，亲眼看见母亲的头顶冒出缕缕热气，按佛经上说，这是往生善道的迹象。那时，我们丝毫没有了之前的凄然悲伤，眼泪却依然止不住地流。这一次是高兴，为的是母亲终于脱离苦海，

离苦得乐。

3月19日晨，我们去往殡仪馆的路上，耀行师兄的车跟在大巴车后面。半路上，车窗突然现出两朵清晰的莲花状图案。当时车上的其他人特别惊异赞叹，用手机拍了下来。我想，这一定是母亲以她的方式来感谢书院和师兄们！母亲的骨灰里出现有很多白色的大小不一的类似蘑菇状的东西，经师兄们确认是舍利花！从殡仪馆出来一直是阴天，还飘着毛毛细雨，当把母亲的骨灰盒送到墓园落葬封棺的那一刻，太阳出来了，就几分钟的时间，所有人都感觉到那一束温暖的阳光在头顶直照着我们……

谁在死去？谁又忙着归来？谁在云端笑意盈盈？谁又在娑婆痛彻肝肠？成住坏空，生死流转。生命中太多假的别离，君不见千万生中，我正不断地回来做你的亲人，做你的朋友，做你的敌人，做你家里的那个小虫子，作为食物被你吃掉……龙树菩萨说：我们不断重逢！

南无布达耶！南无达玛耶！南无僧伽耶！



生死之际，何去何从

SHENGSIZHIMI HEQUHECONG

◎ 慧 现

2011年的8月，我将终生难忘。我失去了生命中最重要的人，也收获了更加重要的东西。这一切像梦一样发生了，却是真实的，时时刻刻，历历在目。我的胸口涌动着悲痛，但这悲痛被幸福和感恩之情激荡得犹如浮萍之于太湖一样微不足道。千言万语，无法把这感情表达出来，只能诉诸简单的文字，与师兄们分享我所感受到的温暖。

廿九年相濡以沫，我为什么这么爱你？

我和我的先生一起生活了 29 年，有一个非常孝顺的女儿。在这 29 年里，我们从未争吵过。他对我的呵护可谓无微不至：每天早晨 5 点之前，他必定起来为我做早餐；他在外面应酬发现了好吃的饭店，第二天一定会带我去一次，并且学着做给我吃。他出差时只要能早回来，决不在外多呆一天，因为怕我独处寂寞……我对他的信任和依赖，使我变成了真正的小女人。我在沈阳生活了近 50 年，除了上下班的路，到后来几乎不知道如何独自出门了。

2010 年 6 月，他检查出小细胞肺癌，后来的演变证明，因为他的癌细胞能分泌一种特殊激素而使病情特别凶险。14 个月的检查、化疗、放疗、中医、偏方……我辞去了工作，我们没有一刻分离。在他走之前的一个多月里，我没有连续睡眠超过两个小时。我一下子瘦了 20 多斤。

为什么要爱得这么深？我的心很痛

为治病而学佛，收获伟大的信仰。我现在才意识到，2011年7月，是我重生的日子。那天，我皈依了尊敬的上济下群导师。更幸运的是，2012年3月我加入书院同喜班学习，先生也成为这个班的挂名学员。

加入书院，我是被家人强迫的。刚开始的时候，我也是抱着或许对病情有帮助的功利目的。但是这个班太有感染力了。在这里，我的苦恼有人听；在这里，我的困难有人关心；在这里，我的困惑有人解答。更重要的是，同喜班的修学内容给我很大的启发。

在阅读小丛书的时候，导师行云流水般的文字，深入浅出的教导，如甘露一般淋漓在我干涸的心田。我这几将板结的心田，重新被滋润，燃起了对解脱的渴望。渐渐地，每个周六的下午，共修场所成了我最急迫要去的地方。经过一周的拼搏，精疲力尽的我来到这里充电。半年的学习，我建立了信仰。在这期间，我回到家就把导师小丛书的内容讲给先生听。因为一些好的机缘，幸运的是，先生到临终前也基本建立了信仰。

浴火重生，菩提书院我的家

最令人难忘的是他临终前后两星期发生的事情。巧合也好，幸运也罢，一切事情的发生，一件一件配合得天衣无缝。回忆起来，我只能用奇迹来解释。

8月6日，医院发了病危通知。从来都是下课就立即离开的同班师兄，也不怕飓风马上要来了，破例没有离开。别的班要共修了，他们就躲到闷热的里间有一搭没一搭地聊着，似乎就是为了等待我给觉岚师兄的一个电话，然后集体奔到医院来。那体弱的姐姐同修，那跟我女儿同龄的小师兄，站在满是危重病人的病房里，站在一个临终病人的床前，那么无私无畏。一张张亲切、温柔、充满关爱的脸，在我最脆弱的时候，给予我力量。

觉岚师兄得知我们在做临终的准备，火速打电话向正在上海到北京高铁上的慧诚师兄求助，坐在旁边的觉平师兄恰巧有经导师指点编辑的可做助念的唱诵。到了酒店房间，一刻未停，觉平师兄就给觉岚师兄传回这宝音。第二天中午，菩提静修营期间导师带领数百居士唱诵的“三皈依”响起在先生的病房里。刹那间，一种

神圣的力量来到我们身边。一周里，同班师兄不间断地来访探望。

8月14日下午16:30，中元节这一天，我的先生走了。他的生命体征在全失了数十分钟后，又振作了十几分钟。因为临终前他听到的是鼓励和赞叹，带着对西方极乐世界的向往，应了两声，右眼角流下一滴泪水。他走了，那么地安详。

慧诚师兄来了，觉岚师兄来了，妙音师兄来了……在家的班级师兄们都来了。助念的声音，跟随MP3播放的导师带领的唱诵，在先生床边高高低低地响起来，非常有力量。房间里没有冰冷，没有神秘，没有恐惧，而是充满神圣的气氛。没有想到的机缘巧合，同修班的悟幸师兄当晚就在浙江为先生立了往生牌位，慧贤师兄及时送来了甘露丸。不必安排和打听，一切仿佛那么顺理成章。为了不令他疼痛，我们做到了8小时不触碰他的身体。午夜我们为他换新衣的时候，他的胸口很热，他的皮肤很软，他的肩膀很灵活。我的亲人，你不要害怕，不要贪恋我们，这轮回太苦，请你抓住机会，好好念佛，跟着阿弥陀佛，去往西方极乐世界吧！

后来的几天我过得很辛苦，好在有同班的师兄。我曾经在北方的学校当过教导主任，也是事业型的女人，但在师兄们那里，我就是一只受伤的小鸟。守灵的时候探望我，大礼的时候陪着我，QQ上面等着我，轮流到家相伴我……我们不是亲人，我们是比亲人更亲的——菩提书院的师兄！我的先生走了，我相信他走得很好。因为有佛法，有导师的加持，因为有书院，有慈悲勇敢的师兄们，我相信他将获得很好的解脱机会。

想起导师曾经对我说，要“看淡生死”，我终于明白了。在世间法里，这是一桩惨剧。如果我不曾学佛，或许我想随他而去。但对于修行人，这是印证生死无常和轮回皆苦的机会，是修行的增上缘。我和我的先生，都将浴火重生！

此时此刻，我满面泪痕。这不是悲痛的泪，而是感恩的泪，是幸福的泪。是的，我是幸福的，我的先生也是幸福的，因为我们有幸加入书院，和师兄们在一起，我们有了摆脱痛苦、解脱轮回的希望！感恩导师，给了我们菩提书院这个家，尽未来际，我们跟随您！

我们结缘的法宝来自寺院和十方善信的捐助，为使有限资源发挥更大作用，需要对读者情况有一些基本了解。以下内容，*号为必填。若提供详细资料，我们会将您作为长期读者，定期邮寄法宝。

* 姓名（与身份证相同，出家师父请另附法名）：

* 详细通讯地址（带街道名）、邮编：

* 电话（手机和座机）： 电子邮件：

年龄和学历： 是否皈依：

您的学佛时间： 主要修行功课：

在何处看到法宝： 对我们的要求和建议：

【请书渠道】

1. 直接来访，苏州市留园路西园弄18号 西园寺弘法部院内

2. 信件请书，地址：苏州市留园路西园弄18号

姓名：西园寺法宝结缘处 邮编：215008

3. 电邮请书，cshu@163.net

4. 电话请书，0512-65512350 手机：13584850090

（为加强互动，不提倡短信请书，短信仅作回复和查询使用）

qq：1220955880

【注意事项】

1. 根据修学的实际需要请阅法宝。

2. 如系团体请书，请说明用途。

【特别提示】

1. 收到法宝后请及时通过邮件、电话、短信回复。

2. 地址变更或不再需要，请务必通知我们。

3. 为节约成本，我们通常使用邮政印刷品的方式投递法宝，

若所在地容易丢失信件，请告知，以免造成浪费。

注：电话值班时间为：8:30-17:00

愿以此功德，普及于一切，
我等与众生，皆共成佛道。

【菩提书院】

<http://www.putishuyuan.com>

【济群法师个人主页】

<http://www.jiqun.com>

【坐看云起——济群法师博客】

<http://blog.sina.com/sjiqun>

【济群法师微博】

<http://weibo.com/jiqun>



济群法师微信



菩提书院微信

内部资料，免费流通

JSE-0005555