

# 菩提 花开

THE BLOSSOM OF BODHI FLOWERS



【走进书院】

【修学态度】

【同沾法喜】

【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】

【知恩报恩】

【菩提慈善】

2

# 目 录

处世梵——红尘中的天籁 .....	5
<b>【走进书院】</b>	
不忘初心 继续努力 .....	10
崭新而精彩的第二次生命 .....	13
有心学 就有时间 .....	16
<b>【修学态度】</b>	
我在书院修学的收获 .....	21
“真诚、认真、老实”的初体会 .....	27
<b>【同沾法喜】</b>	
直面自己 ,脚步却不曾停歇 .....	32
盘点在同喜班的收获 .....	37

【学佛·家庭】	
让我改变命运的心灵学院 .....	42
菩提小家园 .....	48
【学佛·工作】	
正念的逆袭 .....	54
小组共修归来 .....	60
【学佛·调心】	
觉醒之路 .....	65
恭敬他人 弱化我执 .....	69
从起心动念 ,遮止一切不善法 .....	73
【如理思维】	
多少人 ,没熬过那三厘米 ! .....	78
原来 ,这才是弟子之相 .....	83
抛开老方法 ,实践八步骤 .....	90
【一群伙伴】	
菩提道上有这么一群伙伴 .....	96
【义工心路】	
原来应该吃药的是自己而不是他人 .....	101

我是一粒微尘 .....	106
<b>【辅导札记】</b>	
接纳 ,我做辅导员后学习的第一课 .....	114
<b>【同修专访】</b>	
“ 心 ”的探索者和实践者 .....	120
实践、改变 ,我们都可以 .....	128
<b>【知恩报恩】</b>	
我和我的父亲母亲 .....	135
这个冬天不太冷 .....	140
<b>【菩提慈善】</b>	
义不容辞的送行 .....	149
2014 最祥和的助念会 .....	153
双城之间 ,是一家人 .....	158



## 处世梵——红尘中的天籁

CHUSHIFAN HONGCHENZHONGDETIANLAI

◎ 善 纷

处世间，如虚空。如莲花，不著水。心清净，超于彼。稽首礼，无上尊。南无布达耶，南无达玛耶，南无僧伽耶，至心皈命礼！

如果音乐有颜色，《处世梵》肯定是蓝的，像一汪碧海，把山川大地揽入怀抱，消弭一切沟壑嫌隙，平和宁静。

如果音乐有温度，《处世梵》想必是暖的，无论心

灵陷于落寞的冰窟还是喷涌的火山，都能瞬息转境，暖心悦意。

如果音乐有智慧，《处世梵》定然趋向圆满，召唤远行寻宝的游子弃暗投明，重返家园，叩启自性宝藏之门。

音乐泰斗贝多芬曾说：“音乐是比一切智慧、一切哲学更高的启示。”那《处世梵》即为真理的再现。

与《处世梵》结缘在夏天。周末，午后，烈日当空，一踏进学佛沙龙的现场，即被一阵天籁般的清凉之音摄住了心魄。前奏的三叩钟，悠悠长长，犹如流星穿越轮回的迷雾，洞彻幽暗的刹那，燃亮心路的光明前景，令人憧憬无限。继而，在松风拂面般的清新琴音伴奏下，浑厚的男声缓缓开唱，犹如空谷绝响：处世间如虚空，如莲花不著水，心清净超于彼，稽首礼无上尊……虚空、莲花、清净，简洁的字眼，玄妙的深意，在那一刻朦胧地揣摩着，更多地则是沉浸在万物静默的宁谧磁场中，一种心无挂碍，和所在的时空、情绪、事务暂时绝缘的“无声”空境中。清凉润心田，不似在人间。

顷刻，汗收了，气定了，热恼遁形了。轻盈无缚的舒适感好似飞过海面，飘至山巅，在明澈如镜的碧空中悄然消融，物我两忘。身在此处，心已出离，自在状态妙不可言。

正因流连这淙淙的禅韵，乐享这嚣世中难觅的静谧祥和，所以，淡淡定定地聆听了人生佛教，欢欢喜喜地接纳了佛陀知见。此后不久，走进了菩提书院，开启了智慧人生的新旅程。

就像李斯特说的：“音乐是不假任何外力，直接沁人心脾的最纯的感情的火焰；它是从口吸入的空气，它是生命的血管中流通着的血液。”也许真是在《处世梵》的音韵感染启迪下，我对疲于招架五欲六尘的自己有了新的认知和期望：期待自己在世间承担一切的当下，能常持正知正见，洁如莲花，入浊世而自心清净；亦期待自己精进修学，见贤思齐，学菩萨明如日月，普施众生自利利他。如《华严经》云：犹如莲花不著水，亦如日月不住空。

后来才得知，《处世梵》是书院的院歌，原唱者是西园寺的成峰法师，也是作曲者。不禁对之肃然起敬！

深深敬佩法师的深厚素养与弘法善巧，借助音声妙律来接引众生，启发智慧，可谓用心良苦。

更感恩济群导师开创菩提书院，施設三级修学，为我们构建究竟解脱的菩提大道，才有了这首优美绝世的《处世梵》的缘起。

我愿每天唱诵这曲妙音声，供养三宝，供养导师和法师，供养一切众生！



# 走进书院

ZOUJINSHUYUAN

佛法，与其说是信仰，不如说是一种教育。

是佛陀在教育我们认清人生真相，以期从

轮回中解脱。从这个角度来说，书院的

“三级修学模式”，引起我很大的兴趣。



## 不忘初心，继续努力 |

BUWANGCHUXIN JIXUNULI

◎ 慧 瑜

经常有人问我是什么时候加入菩提书院的，我总是回答不出来。回想当时，我对佛法一知半解，对菩提书院一无所知，对三级修学模式充满怀疑，对共修的形式感到索然无味。在同喜班“旁听”到第11次共修的时候，才填了报名表，算是正式加入书院。

或许对很多人来说，济群导师的存在，是加入书院的重要原因。但是对我来说，很长一段时间，我对导

师都是属于无感的状态。一来我对佛教界关注甚少，根本不知何谓高僧大德；二来我十分高傲，对于不了解的对象，看几本书就要我虚心敬仰，这绝对是不可能的事。那么，究竟是什么让“贡高我慢”的我最终愿意填了报名表？其实是见识到了书院三级修学模式的效果。

这大概与我的职业有关。我当学生的时间很长，后来又当了老师，人生至此，未曾离开过学校。我越来越觉得，佛法，与其说是信仰，不如说是一种教育。是佛陀在教育我们认清人生真相，以期从轮回中解脱。从这个角度来说，书院的“三级修学模式”，引起我很大的兴趣。对于一套教学体系，不外乎是：一、可行性；二、可达到的效果；三、能达到什么目标。以上三个方面，是“三级修学模式”最让我惊艳的地方。其实，世间智者们都曾说过很多很美好的文字，但它终究只是理论，没有办法产生改变生命的力量。但书院提出的最基础的十八字方针，从“真诚、认真、老实”开始，就已经扭转了我的很多想法。

当班上同修以自己最真诚的一面示我，我才开始能真诚地面对自己的不足。当班上同修都一遍、两遍、三遍地认真修学时，我才意识到自己的怠惰与放逸。当

班上同修老实地在书院潜心修学，我才觉得，该止住我心猿意马的心了！我没办法看见自己的改变，但是我却清楚地看见同修们的变化：从自怨自艾变为自信慈悲，从怨天怨地变为时时感恩，从没有心得变为分享大王……这一切都告诉我：这是一套靠谱的模式！

远的不说，从近处看，它就能使人变好，变得快乐、自足——而且时间仅用了短短半年。我心里浮现出一句导师的话：“佛法这么好，知道的人却这么少。”更可惜的是，好不容易接触了佛法，却还使不上力！如何将这套模式推广，让更多人受益？也成了我加入同喜班之后日思夜想的念头。如果这算是一种发心，那么这就是我最初的发心。

在对“三级修学模式”生起信心的同时，对这套模式的创始人自然也产生了极大的依止心。我一直是个自诩理性的人，若不能让我找到一个合理的“借口”，恐怕无论如何也不能产生感性的信仰。而从我的经验来说：菩提书院经得起理性的怀疑与考验，也能承受感性的无边信赖与景仰。

随喜各位师兄的精进，也祝愿自己不忘初心，继续努力。



## 崭新而精彩的第二次生命

ZHANXINERJINGCAIDEDIERCISHENGMING

◎ 慧 蓉

六年前，为了实现理想中幸福美好的生活，自认为身体健康、精力充沛的我不顾一切地奋斗着，却被老天爷毫不留情地宣判患上了帕金森综合症。这个残酷的现实把我活生生地拖进了人间地狱，备受折磨而无力反抗。回想起曾经的我，处事一向雷厉风行，事事都力臻完美。可那样的我从此荡然无存，只能从记忆中去寻找。我害怕未来，更不愿面对和接受这一切，于是就把

自己封闭在家，以为这样就可以逃避一切。但整天胡思乱想，白天情绪抑郁，经常和家人无故争吵；晚上失眠多梦，无数次在半夜哭醒，我被这个色身的病苦折磨得不像人、鬼不像鬼。2010年，随着病情的发展，我彻底绝望了，准备寻找机会自杀。

就在我走进死亡孤岛、即将沉沦的那一刻，我认识了同修班的慧传师兄，在他的引导下，我开始接触到佛法，并有幸加入菩提书院，由此改变了人生轨迹。通过学习佛法，我明白了生老病死是人生的基本规律。身体不过是四大假合，是变幻无常的，我们无法永远拥有它，也无法让它永不败坏。以前的我，总以为自己还年轻，疾病、死亡还遥不可及，一旦无常来临，就措手不及，以至无力面对。学习了因果，才知道，导致这一切痛苦的罪魁祸首，原来正是自己。那我还怨恨谁呢？懂得生命真相后，我开始接受这个病苦的色身，并逐渐学会放下它。

导师说过，病苦也是学佛的增上缘。如果不是这个原因，我几乎不可能接触佛法。虽然曾经的我身体是健康的，但心灵空虚，盲目追求，错误地把物质享受当

做奋斗目标。通过学习佛法，我真正认识到生命的价值所在——只有佛法才能改变我的生命品质，才是我今生乃至未来真正需要的。

进入同修班之后，为了更好地修学佛法，我真诚地发愿和启白三宝，希望能将导师的讲课音像录成文字再次学习。以前，我的手指想按准一个键都很困难，要努力按捺住浮躁的心，费尽九牛二虎之力才能做到。而现在，只要我打开光盘听到导师的法音，身口意完全融入佛法的闻思修时，几乎就可以像正常人一样轻松地敲击键盘。因为，那一刻已经没有什么所谓的“我”了。

修行不就是要把我们这颗散乱、浮躁的心安住在佛法这个善所缘中，让它获得平静和安乐吗？这一刻，我做到了。今生我有幸听闻佛法，但还有更多病苦众生期待早日解脱。抓住有限的生命，精进修学，才是当下最重要的事。色身的病苦，阻挡不了我在菩提道上前进的步伐！是佛法智慧和导师的慈悲把我从无边苦海中解救出来，让我找到生命的方向和动力。而师兄们一直以来的关心和帮助，让我感受到书院大家庭的温暖。感恩佛法给了我崭新而精彩的第二次生命！



## 有心学，就有时间

YOUXINXUE JIUYOUSHIJIAN

◎ 慧 卫

两年前的夏天，因为智书师兄的缘故，我第一次接触到菩提书院。简单的交流后，我才发现自己根本不知道为什么信佛，信的是什么。回到家中，第一件事就是打开电脑，百度“佛是什么”。慢慢地，开始关注菩提书院。经书院师兄的慈悲引导，参加了学佛沙龙和菩提沙龙。当时，心灵就泛起一丝涟漪：这是怎样的一个学佛平台？怎样的一群菩提道友？他们是怎样慈悲、智

慧。他们的修学方式，我没有见过。这确实是我这样徘徊于佛法边缘、似信非信的学佛者最需要的！

虽然心中生起向往，发自内心地憧憬这样的修学引导和氛围，想改变以往无序、烦乱、热恼的心态，进而改变自己，解脱自己。可在真正进入书院学习前，我的心态是纠结的。三级修学总共要八年之久，每周都得个人自修、小组共修、班级共修等。我觉得，这样的时间安排，对于搞工程的我几乎是不可能的。我们工程圈里流行这么几句话：“早起的是搞工程和收破烂的，晚睡的是搞工程和按摩院的，不能回家的是搞工程和犯罪在逃的。”从这些自我讽刺中可以看出，我们的工作时间不分昼夜，难以自主。幸好，慈悲的书院师兄一直开导我，不放弃我。

决定也就在一念之间。非常感恩师兄们的不离不弃，也随喜自己能打破自我设定，听从内心的声音，毅然进入书院学习。

时间过得真快，转眼间，进入书院已经一年多了。时间证明我当时的决定是正确的。进入书院后，我开始有计划、有条理地安排。班级共修是每周六下午，我开

始跟领导、同事、朋友等慢慢渗透我的修学时间，不执取，也不放松。坚持着，改变着，逐渐发现，所有安排都在为我的共修时间让路。我并没有换工作，只是调整了以前无序的状态。每天还是 24 小时，只是知道了什么更重要，就境随心转，放下那些无谓的事了。

因为公司的项目，去年年底，我被安排到天津工作。接到通知时，我想过辞职，也闪过放弃修学的念头，又开始纠结了。可是细细推敲，我不知道纠结的到底是什么：是因为北京至天津的距离？可是每次想起与师兄共修的法喜，想到皈依师济群导师，所有借口，种种理由，都站不住脚了。我试着观照当下的心：何必在乎那么多呢？何必给自己设限呢？一定要在北京才能共修吗？一定要辞了职才能更好地学佛吗？关键在于心。我开始调伏自己的烦恼，最后决定每周六坚持回北京共修。

慢慢地，得到佛菩萨的加持，学佛的增上缘也多了。每次快共修的时候，公司领导似乎知道一样，总会安排我回北京办事。后来，回北京、去天津成了很自然的事。现在进入同修班也近一年了，我没落下一堂课。

每次去共修时，我只关注心的当下，那就是：我想去共修，我要共修！

在书院，有种特别温馨的感觉。以前，生活无序，没有时间，现在似乎一下子都变得井井有条。安住在三级修学模式，生活和工作状态都得到很大改变，心态也变得平和许多。在物欲横流的繁华都市，似乎体会到那种水边林下的宁静生活。这种生活状态正是我想要的。我坚信，只要安住在济群导师的修学引导下，安住在书院良好的修学氛围中，生命品质还会有质的提升。

能够进入书院学习，是我今生最大的福报，也是最重要的一次善缘。感恩济群导师及书院的所有师兄！因为你们的慈悲智慧，才点亮了越来越多无明众生的觉醒心灯。



## 修学态度

XIUXUETAIDU

实践八步骤可以把佛法真正落实到生活中，让我遇到事情更加理智，处理问题更有效率。佛法并不只是出世间法，还可以指导我们健康地生活。生活中，有佛法就会有办法。



## 我在书院修学的收获 |

WOZAISHUYUANXIUXUEDESHOUHUO

◎ 心 慈

2013年3月，是我们开班的日子，到今天已经一年多了。在这里，从三方面和大家分享我这14个月的修学体会。

### 一、自修时间的安排

同喜班学习的是人生佛教，内容通俗易懂，与生活的关联性非常强。每期法义都比较容易理解和接受，

再加上进入书院前对佛法有一定了解，所以当时我花在了自修上的时间不多。自修地点也不固定，有时在办公室，有时在地铁，有时在家里。自修时间或多或少，没有形成定课，也不是每天都能保证自修。

进入同修班后，我很快发现，用同喜班的方法跟不上学习进度。有时工作一忙，自修时间就无法保证，对法义的思维和接受非常肤浅，更不要说将法义落实到心行中。小组共修中，自己的收获少；班级共修中，自己的分享也不能让师兄们受益。心生惭愧，分析原因后，我对学习时间重新作了调整。每天早起一个小时，先做皈依共修，再闻法一小时，把自修设置成每天的定课。就算一周中有一二天出现特殊情况，起码也确保有五天自修。这样调整后，不仅保证了修学质量，生活也变得井然有序。我发现，少睡一小时并没有让自己产生疲劳感，反而可以精神抖擞地面对生活，工作效率也更高了。

## 二、八步骤的运用

每周的第一、二天，我在听导师讲法的同时，把法义整理为文字稿，一边学习一边列出本期法义的提

纲，把导师讲法的脉络及重点做一个梳理，明了本期讲述的核心内容。我深深感到，列提纲是很有效的学习方法，能帮助自己准确地思维和理解法义。

在第三、四天，依据提纲上的重点去思维、学习《菩提大道》，不断忆念和强化法义，使之在内心扎根，转变成自己的观念。同时再用法义对照自己，找出不足。小组共修中，与师兄们根据提纲认真学习交流。小组共修结束后，总结心得和收获，针对学习中遗漏或忽视的部分，再次观听导师讲座，并将法义熟记于心，空闲时反复温习。平时，多多观照自身心行，尽可能将法义落实在工作和生活中，并思维落实法义带来的利益，以及没有运用佛法带来的过患，强化正念。

举个例子。我在公司是负责人事工作的。公司新上任一位副总，不久就提出修正营运部考核方案的想法。还没等他把话说完，我就告诉他：“这不合适，也用不着，相关考核标准是今年年初修正过的，已经颁布实施，不能想调就调。”但我很快意识到自己的无礼，走出会议室后，静静地反思了当时的心行，意识到这是我慢心在作怪，认为他不是这一行出身，不专业，看不

起他。更关键的是，认为他提出的要求会增加我的工作量。想起我们在闻法轨则中讲到“除三过”，这种表现就是典型的覆器，完全不接纳别人的意见。观照到自己不正确的心行后，我作了调整，下午主动找领导沟通。在接下来的会议中，我们各抒己见，站在不同角度分析讨论，很快达成共识，之后的工作也开展得非常顺利。

我想，如果当时没有调整情绪，让慢心一直主宰自己，排斥领导意见，不仅影响公司工作，还会与领导形成对立。于公于私都没有任何利益。现在我以开放的心去接纳，并从他的出发点去思维。虽然增加了一些工作量，但优化了公司的管理机制，促进了公司的发展，而且与团队也相处得非常愉快。

通过这件事情，我更加体会到，实践八步骤可以把佛法真正落实到生活中，让我遇到事情更加理智，处理问题更有效率。佛法并不只是出世间法，还可以指导我们健康地生活。生活中，有佛法就会有办法。

### 三、早课的调整

受益后，我的态度就比之前端正多了。我相信导

师的安排一定是最合适的，所以结束了多年以来按个人喜好设定的功课，只把皈依共修作为定课。但问题又来了，我非常不习惯《三皈依》唱诵中的“南无布达耶，南无达玛耶，南无僧伽耶”。因为以前都是以念佛号为主，所以对新的唱诵很不适应，找不到欢喜感，于是就把这段内容更换为念佛号，并且在皈依共修的同时拜佛。自认为这样更为虔诚和精进，且一举两得。

不久，班级得到了一次去西园拜见导师的殊胜因缘。于是当面向导师请教：我这样修习皈依是否合适？导师慈悲地开示道：皈依是修行的基础，没有这个基础，念再多数量的佛号，对生命来说也是没多少作用的。同时告诉我，皈依共修中观想很重要，要把心安住在皈依境上。一边拜佛一边做皈依，心会乱，对修行没有帮助。导师反复强调皈依共修的重要性，要求我们如理如法地修习，不要随着自己的喜好选择，而应该认真老实。

听到导师的开示后，我开始认真按照导师的教导，每天坚持以皈依共修为早课，观想皈依境，跟随导师的音声念诵，做到声到心到。很快，原来的不适应就完全

消失了，取而代之的是法喜充满。

虽然现在做早课的时间不像以前那么长，但内心对修行的目标和方向更为清晰，更为坚定。导师设置的仪轨中，包含发愿、忏悔、礼敬、供养、回向等多方面内容，不仅对强化正向的心行力量起到很大作用，而且是集资净障的快速方法。每天做完皈依共修后再听法义，我感觉更容易理解和接受。现在心里特别踏实。

和之前的修学相比，最大的区别是，以前修行是修行，生活是生活，二者是割裂的。遇到事情感觉都是别人的错，唯独自己很完美。而现在是在做事中修行，把平常修学中吸收到的佛法，一点一点地转变为自身观念，一点一点地落实在生活中，在不知不觉中得到进步。

五一期间，导师开示说，修行就是学习菩萨做事，也就是学做菩萨。我愿意在尽未来际的生命中学做菩萨。愿与大家同愿同行，佛道共进！



## “真诚、认真、老实”的初体会

ZHENCHENG RENZHEN LAOSHIDECHUTIHUI

◎ 明 惠

同喜班至今，不知不觉已经5周。刚开始学习《学员手册》的时候，对修学态度要求的“真诚、认真、老实”，总觉得很抽象，不知道这究竟是怎样的一种状态，也不理解为什么必须“真诚、认真、老实”。回顾过去一个多月的学习，似乎对它有一点感性认识了。

接触佛法多年，看过很多佛法书籍。导师的部分小丛书，我进书院前就看过。刚开始学习时，总觉得区

区一本小丛书，读起来很轻松，不禁怀疑：真的需要看三遍以上吗？真的需要用读懂字、句，乃至归纳段落大意那么仔细刻板的方法来学习吗？

态度不真诚，自然不能认真。到了小组共修，其他师兄分享小丛书的内容时，才发现原来自己看得那么粗线条！有时甚至连导师很重要的观点都没留意到，就以为完成了一次学习，大功告成了。

辅助员善顾师兄引导我们，不要以看散文的方式看小丛书，应该以看论文的方式来学习。小丛中，每一段文字都是有逻辑关系的，要看导师怎么完整地论述这个问题。支持辅导员善林师兄也提醒我说：如果有人问你同一个问题，你能像导师那样，回答得那么全面完整吗？他们的话给我很大的启发。我开始修正学习态度。

由于要主持班级共修，必须用3分钟把前一课的内容概括清楚，再用7分钟把当期法义归纳出来。这一次课是《人生五大问题》，内容非常重要，论述的层次也比较多，比较复杂。怎么才能在几分钟内，把最主要的内容概括出来？我列了两期法义的提纲，把导师论述

问题的层次归纳出来。主持的时候，只需要把提纲串起来就能概括重点了。

通过制作提纲，我发现，即使合上小丛书，脑海里仍可以呈现全书脉络。平常也看很多书，但看过后真正能在大脑留下痕迹的很少。往往是看过没多久就忘记了，只留下模糊的印象。人家问这本书讲了什么，我也答不上来。这样的学习效率很低，时间花了，可真正学到的并没有多少。

和看一遍书相比，列提纲需要的时间并不算很多，但起到的作用却很大，可以梳理认识，形成清晰的思维脉络，从而深化对内容的理解。长时间以后，也许书中论述的细节想不起来，但看一下同步制作的提纲，就可以把最主要的框架提起来，起到巩固作用。

刚开始学习的时候，总觉得自己来参加一趟共修，加上路上的时间要12个小时，很不容易。如果不分享，岂不是很不划算？而且自己学佛时间不短，可以分享的内容应该很多。共修几次后，分享的欲望降了下来，心态也平衡了。因为班里很多师兄刻苦认真，每次共修都充分准备，分享得非常好。有的师兄已经开始把佛法运

用到生活中，观念改变很明显。自己虽说也有改变，但不明显，让我觉得非常惭愧。因而，自大的问题也得到修正，开始把自己放在初学的位置上，归零，去掉自傲、急躁，只管在每一课的修学上认真、老实地下功夫。无论时间多紧，都制作提纲，记笔记。剩下的事情，如效果如何，改变多少，就统统交给时间吧。



# 同沾法喜

TONGZHANFAXI

专注地过每一天，做每一件事，观照自己的起心动念，这才是最重要的。这样，过日子就变成了修行，天天都是在打基础。



## 直面自己，脚步却不曾停歇

ZHIMIANZIJ I JIAOBUQUEBUCENGTINGXIE

◎ 觉度

填申请，写心得，真到了要结业升班的时候。

记得学习佛传时，就有师兄陆续在算还有多少课要上，还有多久要升班。当时我还很正经地回复说，要专注当下。其实在私底下，我又何尝不是常常翻阅辅助教材？心里不知多少次想过升班的事，幻想过自己在同修班的日子，急切地想要学习《菩提道次第略论》。虽然师兄们说，同喜班学的是大纲，导师已经把修学范畴

告诉我们，同修班是深入再深入，强化再强化，重复再重复。但不亲身经历，还是会心存妄想。这何尝不是一种执著？回归当下才是最重要的。专注地过每一天，做每一件事，观照自己的起心动念，这才是最重要的。这样，过日子就变成了修行，天天都是在打基础。

回顾同喜班一路走来的日子，想想自己的心路历程，我觉得可以分成五个阶段：怀疑、相信、懈怠、精进和徘徊。

第一个阶段：怀疑。这是我刚进班时的感受。虽然没进班时一直希望早点进班，但真正开班后，心里还是有些忐忑：这到底是一个什么样的组织？会不会有问题？因为我的想法比较简单，很容易被人洗脑，跟着别人的想法跑，这岂不是很危险？想要改变这个缺点正是我修学佛法的目的之一，希望自己能找到正确观念，而不是一会儿一个想法，那么冲动和急躁。就这样，一边怀疑一边学，学了四节课就基本打消疑虑，开始喜欢上这样的学习氛围，也会去细细品味法义的内涵。

第二个阶段：相信。打消怀疑后，我直接进入了相信的阶段，老老实实地跟着学。甚至元旦就跑去皈依了，那时我才学了两个多月而已。如今看来，自己真是个急躁、想法没深度的人，怪不得曾经被别人的想法操控了三十多年。那时，我对佛法有盲目的好感，迫切地想要了解更多，甚至对皈依还不了解，就想获得一个佛弟子的身份。

第三个阶段：懈怠。皈依之后，不久就是春节，再之后学习的是教界篇、礼仪篇。期间，先是自己请假出去旅游，然后碰到清明、端午假期，还有导师来南京讲座那阶段的假期，各种因缘凑在一起。一方面是因为各种假期，放假比较频繁，把心放散了；一方面这是阶段的学习内容，自己并没有多大兴趣，甚至觉得讲来讲去就这么些内容。于是就进入懈怠期，不怎么想学习。现在想来，还是跟自己懒惰的串习有关，没有坚持的毅力。再一个原因是认为前面的信仰篇、社会篇、人生篇偏向于调心，脑子里想想就可以，结果在生活和行动中，还是被凡夫的串习带着跑。本质上还是自身的问题。

第四个阶段：精进。从学习佛传开始，我慢慢进入精进的状态。我已经意识到，上一阶段实在是懈怠得太久，所以一直在自我调整。记得有一次共修时，慧标师兄说我“比较会思考”，这倒是出乎我的意料。我一直觉得自己简单、直接、不会思考，为了符合这句话的标准，我一直在努力。后来慧湛师兄也有一次说我分享法义“到位”，正顺师兄也有一次说，看法义要看到什么程度？要像觉度师兄那样熟悉。我知道师兄们的赞叹是真诚的，但我听了难免惭愧，因为我也时而松懈，并没有做到师兄们说的那样。如今，唯有不断提醒自己。这倒不是为了师兄们的话，而是自己经历懈怠期的反复之后，有点体会到导师在佛传里讲的，修行，不是正念战胜妄念，就是串习和贪嗔痴战胜正念，这是一场你死我活的战争。

第五个阶段：徘徊。为什么精进之后还是会徘徊呢？说明信得还不深，还没有全身心地投入。学习《皈依修学手册》的过程中，我看到很多形式上的东西，比如设佛堂、供养、念多少句佛号。我读

了好几遍，导师说的道理也懂，但就是不能接受，于是就开始徘徊。我知道，这是自己在观念上没有接受。因为我觉得烧香拜佛不是我要学的，所以自身观念是主要原因，至于家人的反对还是次要的。就像善芹师兄说的，自己变化之后，家人自然而然就能慢慢接受。因为家人能感受到我在变好，而不是在着魔。所以，关键还是自己的问题。

我希望下一个阶段我能对自己有更多的挖掘、改变。徘徊和思考的过程，肯定还是会有，我要做的就是直面自己，不断用佛法正见检验自己。不仅从认识上改变，而且从行为上改变。学习佛传之后，我才认识到，从学佛到成佛这段路有多么长，不是自己当初皈依时以为的那么简单。每一次认识和行为的改变，就是前行道路上的一小步和一大步，所谓“不积跬步，无以至千里”。



## 盘点在同喜班的收获 |

PANDIANZAITONGXIBANDESHOUHUO

◎ 净 绘

在同喜班和师兄们一起修学，收获实在是太多太多了。我就从以下几个方面，说说这 10 个月的收获吧。

### 一、学会检讨自身不足，随喜他人功德

以前，当别人做得好的时候，我虽然觉得不错，但没有随喜的心理，只感觉他做得好是他个人的事，比如确实能力很强、很聪明等等。现在再遇到这种事，或

是见到他人心地特别善良，我会由衷赞叹。同时也反观自己，是否因为看到差距而生起惭愧心，以此促进自己调整心行。特别是检讨个人不足这一块，我以前从来不觉得自己有不足，即使有也完全可以忽略不计。通过10个月的修学，发现自己处处都有不足，时刻都有凡夫心的显现，不是贪就是嗔，还有痴。其实发现的过程并不可怕，因为，只有发现自己的不足或者过失后，才能尽快把状态调整过来，不再纠结其中，痛苦煎熬。

## 二、学会换位思考，将心比心

以前，我经常对学生说，要换位思考，如果你们站在老师的角度看问题，就能理解老师了。现在才发现说这话的时候，我从来没有站在学生的角度思考过，其实就是只许州官放火不许百姓点灯的“老奸巨猾”版。

现在，我能够经常换位思考，虽然做得还不到位，还需进一步提高，发展成为同理心，但已不再完全以自我为中心来考虑问题了。懂得从别人的角度看待问题，懂得体谅他人的烦恼与痛苦，我开始懂得不再以高标准来要求别人，因为我们都是无明大病的患者。

### 三、学会观照自己的心

以前，我任由自己的心妄想纷飞，像个编剧一样，总在心里上演各种各样的戏。在单位上演的是《甄嬛传》，在家里上演各种谍战剧——时刻提防净梵师兄（老公）的思想动态，只要他敢侧目，马上消灭在萌芽状态。其实，这只是我自编自导自演的一出出戏，根本没有别人参与——是在无明大梦里继续编织着无明大梦。

自从导师给我起了“净绘”这个法名，我就想导师是如何了解我的心的？给了如此贴切的法名来提醒我观照自己的心。现在，每次妄想回头时，我就用“净意绘心”四个字提醒自己，不要被染污的念头蒙蔽，要用清净的意念来检验自身心行，来绘制解脱心、菩提心。

### 四、学会在做事中检验自己的心行

首先，在本职工作中，我会时刻检视自己用什么样的心在对待学生。上课的时候，会想我教的是一群小菩萨，我要真诚地对待他们。如果我能教会一个孩子不去伤害蜻蜓、蝴蝶、小草等，让他们懂得善待万物，我

的工作就是有价值的，我的用心就没有偏离。

其次，在义工行中体验成长的快乐。最初，发心做义工是感觉在书院学习不收费，做义工就权当是回报书院的恩德。现在我发现，做义工是导师为我们施设的检验修学状况的模式，是修行中重要而不可缺少的一环。所以当我为沙龙服务时，身心愉悦而自在，一丝一毫也不感到疲倦，甚至很享受这个过程。

第三，在传灯中体会慈悲的修行。最初我传灯的时候，只针对身边学佛的朋友或同事。他们虽然在学但缺乏善知识引导，没有良好的氛围，像盲人摸象一样。而我在三级修学模式中真正受益了，就希望让他们也受益。现在我发现，很多没有接触过佛法的人一样需要佛法的帮助，就会主动和他们聊一聊佛法，说一说自己修学中的感受。现在会有同事主动找我说说心里的苦闷，也有同事介绍自己的家人参加学佛沙龙。虽然我发现自己的法义储备太少，内心的力量还非常微弱。但只要有机会，在别人不反感和误解的前提下，我愿意和他们分享自己于佛法的受益，于书院模式的受益。只要能帮助到他们，我非常乐意做。



# 学佛·家庭

XUEFO JIATING

人生是个不断选择的过程，对我来说，选择曾经充满诱惑，让我常常患得患失，难以抉择。现在有了佛法指引，我觉得生活变得简单而轻松了。



## 让我改变命运的心灵学院 |

RANGWOGAIBIANMINGYUNDEXINLINGXUEYUAN

### ◎ 善训

进入书院修学已有两年多了，还清晰地记得我们开班的日子。当时内心无比兴奋，不敢相信自己何德何能，竟可以进入书院学习佛法。就这样，既兴奋又期待地成了书院的一名正式学员。

刚开始修学，我真的把自己当成一名学生，跟着师兄，跟着辅导员，听着导师的开示，一遍一遍地看着法义，也认真地记着笔记，做着思考题。可修学一段时

间后，我发现学佛并不是我想象的那么难，并没有遇到看不懂的经文，相反还觉得挺简单的。就这样没学多久，凡夫的我慢心增长了不少，学会用佛法的镜子去照别人了。

先是找一直让我看不顺眼的老公来照，发现他身上有各种恶习，不求上进、不负责任等等，总之能照出一大堆毛病来。于是抱怨自己真是命不好，怎么找了这样一个老公。我认为自己原本就比他好，学了佛法就更比他好，于是开始以佛法的标准来要求他。可想而知，不但没有效果，而且适得其反。就这样，我们的婚姻就毁在一个还没弄懂佛法、认清自己的伪学佛人之手。

分开之初，我还觉得离开一个满身毛病的人，从此会在佛法加持下过上幸福生活，依然没有意识到自己的问题所在，还是带着错误观念来修学。可想而知，这样的修学并不会给我带来真正的快乐，反而让我越学越痛苦。看着其他师兄越学越欢喜，越学越轻松，我开始反思，我是不是像有位师兄曾经说过的那样，越学越人格分裂？

看到师兄们精进修学，真诚分享，都在剖析自身

问题，检讨、忏悔自己的过错，我却把佛法当成凡夫心的武器，用佛法的道理去要求他人，甚至嘲笑他人。

就像导师开示中说的，一切源于我们的错误认识。现在我终于认清，自己就是无尽轮回中一个彻头彻尾的重病患者。一直以来，除了把怨妇的角色扮演得淋漓尽致，真的没想过，我活着的意义是什么？我骗得了别人，骗不了自己。于是我暗暗地跟自己说，别再自欺欺人了，好好按照书院的要求修学吧。向修学精进的师兄们学习，才是我唯一的出路。

当我有了正确认识，端正修学态度以后，也开始依佛法正见与他人相处，特别是对孩子他爸。在沟通孩子的问题上，不再把自己看得高高在上、完美称职，也看到父亲这个角色的重要。他是老实不会耍伎俩的人，在这个勾心斗角的世俗社会中，我体会到他工作的不易。看到他的不良生活习惯，短暂享受之后是身心俱疲，自己却无可奈何，不能自拔，莫名地有种心痛。听到他跟我说过得很累时，我不再是嘲笑、讥讽，更多的是关心，告诉他这样的生活方式会把身体搞垮，建议他开始健康的生活方式。

慢慢地，我在他面前改掉了怨妇的形象。我们的心越来越近，相互之间也有越来越多的帮助和体贴。就这样，一年多以后，我们重新走到一起。再一次重逢，大家格外珍惜。而我作为一个学佛人，更应该用佛法的智慧和慈悲待人处世，不再抱怨那么多为什么。

真正把导师当做良医，把法当做良药，老老实实地听良医的话，认认真真地按时吃药，把佛法运用到生活中，改造自我。我发现，他不再是我心中投射的那个不可救药的人。我曾经认为他创造了一个巴掌能拍响的奇迹，认定他毁了我一辈子，认为他活在世上的唯一作用是为了警醒后人不要像他这样。现在想想，是多么惭愧啊！我才是那个病得最重、不可救药的人。曾经造作的口业，如果不修学佛法，笃定是永无解脱之日了。

庆幸的是，不知道哪生哪世修来的福报，让我今生有幸接触到佛法。跟随导师学佛之后，我逐渐发现了他的优点：会主动道歉，拒绝了越来越多不必要的应酬，家里做饭的活大部分是他做的，对孩子也承担起更多的责任。孩子还跟我说：“你们现在不吵架了真好。”听了之后，又是心酸又是惭愧。

在我的撮合下，和父母一直有隔阂的他，主动在儿子生日时，买了父母爱吃的菜，请他们过来聚会。婆婆饭桌上的一句话，让人听着心酸，她说：“你还记得我喜欢吃什么呀？”这顿饭，是家庭饭桌上吃得最干净的一次。如果我没记错的话，这也是第一次把公公婆婆请到家里来吃饭。看得出，他们真的很开心。记得之前，我跟公公说起我们决定重新在一起时，公公对我说，他代表婆婆还有全家谢谢我。我深知，自己没有德行接受这句感谢，我向老人忏悔自己的不孝，让他们担心了！

所以，我唯有精进修学佛法，努力改造自己，让他们晚年能享受家庭的和谐与安乐！现在，他们母子之间的沟通也多了起来。婆婆也邀请儿子说：“想吃什么，回来我烧给你吃。”想到之前，哪怕刚好在吃饭的点，他都宁愿在外吃碗面条也不愿在婆婆家吃饭的状况，真为他们感到高兴。

最高兴的是，孩子的老师说，自从我们在一起之后，孩子变得懂事多了，学习的主动性有了很大提高。特别是对自己感兴趣的英语，主动要求读课本以外的内

容。之前在我们分开的日子里，他和班上同学闹矛盾，被老师通知过两次，性格也变得很倔强，想想都后怕。

现在，我和千千万万的幸福家庭一样。幸福的理由真是很简单：没有佛法，就没有我今天！没有我这个破镜重圆的家！



## 菩提小家园 |

PUTIXIAOJIAYUAN

### ◎ 开红

2014年3月16日，我收到儿子从悉尼发来的邮件（他今年25岁，在悉尼科技大学读研究生），邮件内容是参加菩提书院的报名表。看着儿子这份报名表，我的眼睛湿润了……

曾经，儿子在我眼中，怎么看都不顺眼，觉得他是个糟糕透顶的人——不好好学习，各门功课都不好，还喜欢玩游戏。其实每个人都有优缺点，但那时候，我

觉得儿子身上都是缺点，几乎没有优点。那些日子里，我很为他的将来担心，情绪非常低落，总是处在焦虑和抑郁中。夫妻间也经常为孩子的教育问题发生争吵，家里的空气常常沉闷得令人窒息，真是一言难尽！

过了几年度日如年的生活，在儿子参加高考那年，事情终于出现转机。我在儿子老师的建议下，开始学习心理学，尝试去缓解与儿子剑拔弩张的母子关系。对儿子从指责、抱怨、不理解，到渐渐懂得去接受并学会鼓励和欣赏他，我差不多花了三年时间。儿子也从当初站在我身边就觉得不自在，到后来也愿意与我聊天了，经常与我分享同学间及学校里的事情。不知不觉中，儿子的学业也开始进步了。由此我深深体会到，父母的成长对孩子的教育和成长究竟有多重要。

2012年7月，因缘和合，在菩提书院一位师兄的引领下，我们夫妻俩共同进入同喜班学习。通过学习佛法，我明白了何为幸福，知道了因缘因果，更懂得了生命的真正意义。人生是个不断选择的过程，对我来说，选择曾经充满诱惑，让我常常患得患失，难以抉择。现在有了佛法指引，我觉得生活变得简单而轻松了。佛法

就像夜航中的灯塔，引领着我一直走向光明。

在学习佛法期间，我经常会通过电话、微信，与儿子分享我的修学心得，分享佛法带给我的发自内心的愉悦，儿子也常常被我感染。今年春节前，儿子放假回家，这是我进入书院学习后，与儿子的第一次见面。这次见面，感觉与儿子的关系更亲近了。我们有聊不完的话题，谈情感，谈人生，谈彼此学习与工作的得失。尤其是，儿子对我们夫妻俩学习佛法特别感兴趣。我带他参加书院的学佛沙龙，参加同喜班的佛门礼仪示范学习，并且旁听我们的班级共修。儿子都很乐意并积极参与，感觉他好像一下子长大了许多！一天，儿子对我说：“妈妈，之前你学了心理学，感觉你心态好了。现在你开始学习佛法，虽然时间不久，感觉你看问题有深度了，越来越智慧了！”没什么比儿子的赞美更令我心生欢喜。我的改变更多来自于佛法，这种改变也让我与儿子的相处越来越融洽了！

佛陀太伟大了！佛法太好了！我太幸运了！这么好的佛法，应该让更多的人受益。就像济群导师说的：每位学子都是如来的使者，都承担着实践生命觉醒和传

播觉醒之道的重大使命。作为书院学子，我觉得自己对传灯有义不容辞的责任。传灯，首先要把自己这盏灯点得亮亮的，这样才有能力照耀身边的亲人朋友。三级修学模式就是点灯的过程，通过闻思修，驱除无明，点亮心灯。在家佛子往往有很多身份，比如我，既是母亲，又是女儿、儿媳、妻子、朋友的朋友等等。学习佛法，就要将佛法融入生活、工作的方方面面，把社会赋予我们的每个角色做好，让周围的人感觉到我学佛前后的变化，使得他们愿意走近我，通过我了解佛法，了解菩提书院。

最近，我身边有五个人报名参加同喜班。对于他们，我并没有特意介绍书院如何好，是他们感觉到我进书院后的变化，加上自己与佛法的因缘，就顺理成章地与书院结缘了。其中有一个就是我儿子，他在报名表是这样写的：

父亲很早就开始看宗教方面的书，尤其对佛教较感兴趣。母亲学习心理学也有多年，对人性感受颇多。这使得他们与佛的因缘更紧密，更容易理解到佛法精髓。在一个偶然的机缘，他们共同进入菩提书院，至今

已有半年多时间。在这半年中，两人都发生很大的改变。由于家中大多由母亲负责我的生活琐事，所以我与她的交流更多。在母亲身上，我感受到她的巨大变化。在国外的留学生活，让我经常感到很多烦恼和困扰，在与母亲的交流中都能迎刃而解，使我对佛法产生了极大的好奇心，也在父亲的帮助下正确认识了佛教。我认为，我需要通过学习佛法让自己变得更圆满。

下面这一段是儿子对佛法的认识：学佛并不意味着脱离世俗，相反，离开了世间，反而修不成正果。《六祖坛经》说：佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如求兔角。佛法不是让我们一味遵从神的旨意，而是通过三宝的引领，依靠自己的领悟走出无明，走向圆满。

看完这封邮件，我感到非常欣慰。如果儿子能如愿进入书院学习，那我们一家就是菩提小家园了，该是多大的福报啊！



## 学佛·工作

### XUEFO GONGZUO

济群导师说：“人天路上，修福为先。我们的生活顺利与否，很大程度上取决于各自的福报。福报就像土壤，如果是肥沃的土壤，无论种什么都容易获得丰收；而在贫瘠的土地上，同样的付出却不会有相同的收获。”



## 正念的逆袭

ZHENGNIANDENIXI

——从工作劳累到欢喜人生

◎ 净 惠

一年前，我皈依三宝，成为佛教徒。修学佛法已近两年时间，期间，我不曾间断闻思修，不断观照和忏悔既往的过错，但为何工作中总觉得劳累不堪？仔细观照发现，是自己在修行过程中偏离了佛法轨道。

我之前的生活模式，一方面严于律己，不愿占别人的利益；另一方面也严于律人，担心别人占我的利

益，很怕自己吃亏。遇事遇人总是斤斤计较，很难体谅他人，心量自然很有限。这样一个模式，导致我在工作、生活中很在意自己的得失，不能忍受“不公正”的情况发生在自己身上。

事实上，大多数时候不能忍受也得忍受，于是痛苦伤心，怨天尤人，心中满是负能量。如此的生命模式带到工作中，很容易积累“劳累”的要素，久而久之，身心疲惫。

工作中的劳累，其实是自己一直以来的习气投射和作用的结果。作为医生，我常常抱怨病人太多；病人及家属敌对情绪太多；排班太密，上了夜班还要接着上高强度的白班，得不到休息。有同事休假的时候，我的工作量加大加频，甚至还要加班。有时候，仅仅“加班”这件事就能瞬间击倒我强撑的身心。

“我何时才能休假休息？”频繁的加班，导致我难以照顾家人，没有时间和家人休假旅行，愧对家人……这些想法，每每使我深陷无明的情绪风暴中，无论如何都想不通：“为何我要上这么累的班？”

昨晚又想起自己的境遇，情难自禁，泪如泉涌，

让家人心痛。但在我修习皈依仪轨时，随文入观，心结突然被打开了。

当我安住在仪轨吟诵的时候，观想自己身处虚空、心量打开的境界：“所有十方世界中，三世一切人师子，我以清净身语意，一切遍礼尽无余……往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔。”在尽虚空、遍法界的观想下，身心渐渐远离自己所执著的伤心痛苦。“诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请，唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生。”

我清晰地察觉到，内在的欢喜心逐渐生起。紧接着，我在佛法智慧的观照中，不断观察当下，安住正念。渐渐地，我“看见”自己的惭愧心、感恩心……世间的怨恨和苦厄皆缘于凡夫的无明。在观修皈依仪轨的过程中，我如实地“看见”自己的无明，唯愿依佛法正见修正自己的观念和心行，进而修正自己的生命模式。

我福报浅薄，工作生活中劳累不堪。以往的生命状态只是执著于劳累的结果，却不思索如何积资净障，培植福田，忘了“因上努力”的重要性。济群导师说：“人天路上，修福为先。”我们的生活顺利与否，很大程

度上取决于各自的福报。

福报就像土壤，如果是肥沃的土壤，无论种什么都容易获得丰收；而在贫瘠的土地上，同样的付出却不会有相同的收获。为什么有些人事事如意？这并不是上天的格外恩赐，也不是命运的特别垂青，而是他们往昔种下的福田使然。所以对每个人来说，福报都非常重要。收获是由播种而来，我们想要在人生中拥有福报，就要在深信因果的前提下广种福田。”

明白这个究竟的道理，我便全然接纳自己，今生忍辱持戒，利他利己，安住于人生即是修行的生命状态。推而广之，吃亏是福，吃苦忍让是福，逆来顺受也是福，与同事同修朋友等一切有缘人分享我的时间、精力甚至物质财富也是福；与人为善是福，成人之美是福，成就同事的休假、成就同事参加家庭朋友聚会、成就同事开学术会议、成就同事的休息等一切善法都是福；分担领导的工作安排，解除领导的忧虑是福，有机会、多点时间为病人解除痛苦是福；欣然接受工作安排，让人生时时拥有欢喜心是福……这么多殊胜的福田就在眼前，而我却抗拒伤心，不愿播种。

佛菩萨每天化身走过，我却总是错过。以往的我，真是大错特错啊！珍惜当下，随时培福，我的人生怎么会不欢喜，怎么会被烦恼劳累所困？

“唯心所现，唯识所变。”仔细想来，我所遇到的痛苦就是内心业力的变现。因果不虚，如果前世今生没有造作业因，我不可能遇到让我痛苦的人和事。所有的境缘都是“我”的内心显现出来的，都是“我”没有广结善缘、广种福田招感的。工作生活的劳累，是自己以前放松、懒散、懈怠所致，是自身业障所致。一切根源在于“我”的内心，与别人没有关系。不顺心的人和事出现，扰乱了自心。其实，外在的人和事只是“我”既往过错的增上缘，让“我”的内心现行而已。

我应该感恩这一切，感恩这些外缘对境照出内在的过错，让我有了反省改正的机缘。历事炼心，工作的劳累曾让我伤心流泪，佛法的智慧观照让我感觉自己受到一次身心洗礼。紧张的心开始逐渐放下，清明的心逐步打开。思维到这里，我已察觉到，自己愿意欢喜接受工作安排，愿意尽心尽心地面对工作，为同事、为领导、为病人带去欢喜。

这一心念的转变，瞬间化解我多年的痼疾。感恩三宝护佑，感恩佛法的无限智慧，愿我经常能以惭愧心反省，以感恩心待人，广修善行，广种福田，忏悔业障，努力使自己的心行与三宝相应，尽形寿献身命，信受勤奉行。



## 小组共修归来 |

XIAOZUGONGXIUGUILAI

### ◎ 智 情

昨天的小组共修帮我解决了工作上遇到的问题。在此，和师兄们分享一下我最近心态上的转变。

我会在遇到一些对境时发起利他心，当然，这是有分别心的利他。就在昨天，我怎么也发不起心来对治这个病。年底工作都很忙碌，我也一样，在月初提交辞职申请后就等着一月份办理离职手续了。这个月，我承担着原来三倍甚至更多的工作量。所以心里很不平衡，

总是想，我辞职了，把这些不是我的工作都分给我，不是故意为难我吗？一件，两件，三件……越来越多的不满、愤怒积累在一起，昨天终于爆发了。

带着情绪去参加小组共修。梳理思维修习题的过程中，和师兄们说到事情的起因和前一刻的愤怒。师兄们用当期法义引发我思考，帮我从这件事中走了出来。

比如，为什么对经理发不起菩提心？发愿利益一切众生，他在不在其中？从因缘因果看这件事情，离不开业的感召。师兄让我观想，他出生时是多么可爱的一个孩子，他的人生经历了什么让他现在如此暴躁？他不可怜吗？你有没有生起悲悯之心？他的情绪好比垃圾抛给了你，接不接是你自己说了算，难道要捡起这份嗔恨来折磨自己吗？常被三苦所迫害，“行苦”就是无常带来的苦。总是用原来轻松的工作和现在忙碌的工作对比，出现极大反差，所以接受不了。为什么？因为原来没有这么多事情。把轻松的工作状态设定为恒常，一旦不轻松了，就接受不了这个变化。随后就是痛苦。天天把无常挂在嘴边，对这么一件事就忘了无常吗？还有就是对这个人的设定，认为他是在为难我，本身就在跟着

感觉走。导师说，跟着感觉走必定是轮回。毋庸置疑，这件事将我的心拉进了地狱。

我与他的争论，也将他推进了地狱。想起辅导员智书师兄上次分享的一段话：在无始劫中，我们曾经是亲友，彼此相爱，也在彼此伤害。如母有情已经落到如此悲惨的地步，正在轮回中不断受苦，我苦他也苦。现在我知道了他的苦，还要这样步步紧逼吗？

当下就生起了惭愧心。我已经是一名佛弟子，但他还不清楚六道轮回。我能为他做些什么？如何帮助他走出被嗔恨包围的心？有限的悲悯心一下被扩大了。特别感恩师兄们！

今早开始工作时，我发愿为利益一切众生而工作。从D座18层的办公楼向下走，每一户业主我都发了《消防安全常识》，并提示业主们认真阅读。然后是A座的16层楼，B座的16层楼，132份我都发到了。我传递出去的是一份安全意识，在自己或他人发生意外时自救救他的方法。带着这样的发心，脚虽然很疼，倒不觉得累，不觉得苦。

进入每一间办公室，人们拿到这张海报时有各种

版本的表现：有人面无表情，有人忙着手边工作连抬头的  
时间都没有，有人冷漠地视而不见，有人让我走的时候把门带上，有人说放在那吧，也有人说谢谢！一层一层地走在楼梯间，有呛人的烟味，有保洁阿姨在打扫，有人在楼梯间打电话，有人在讨论公司年底的分红，有人坐在台阶上大哭……没有今天这份额外的工作，我似乎看不到那么多人的痛苦。那么多人在五欲六尘中被业绳所捆绑，无法挣脱，甚至没有想过挣脱。

众生身处火宅而不自知。我看到各种各样的苦活生生地呈现在眼前，现在坐下来，可以与师兄们分享我一上午的收获。此刻只想说，我感恩，我珍惜，我在此生遇到正法，遇到导师，遇见你们！人生百年犹如闪电，这一瞬间我们能够相遇，怎样的因，怎样的缘啊！我们要共同精进，生生世世追随导师！



# 学佛·调心

XUEFO TIAOXIN

想起书院“悲智和敬”的院训，就是“以悲心利他，以智慧处世，以和乐生活，以恭敬待人”。原来，恭敬待人可以弱化我执，这是多么美好的生命品质啊！



## 觉醒之路 |

JUEXINGZHILU

◎ 净 居

我是 2014 年 4 月加入同喜班的，当时渴求进入书院的原因很简单——我的人生失控了。金钱这个东西，用好了是财富，用不好就是毒蛇。不堪回首前几年，毒蛇不断喂养心魔，欲望膨胀渐渐吞噬我的心智。那时的自己，每天穿金戴银，追捧时尚潮流，只买贵的不买对的。一到周末，混迹各类圈子，一堆女人凑一起，除了聊血拼就是谈八卦。上班悠哉混日子，下班得瑟小日

子。日子一天天过，却发现自己越过越迷茫。经常一个人莫名地看着柜子里的首饰和包包发呆，有一个声音不断在问：“它们是你需要的吗？”在别人觉得我越来越幸福的时候，我却越来越抑郁。因为我不知道自己为何不开心，也不知道自己究竟想要什么，内心深处的落寞与孤寂，常常压得我喘不过气来。

在书院学习，当自己真的按“真诚、认真、老实”的态度去理解、接受当期法义的时候，当佛法真的进入心里的时候，立马就能转化成智慧，帮助我看清问题，解决问题。学到《佛教的财富观》时，先生正遭受人生中最大的经济危机：投资接连失败，几百万一夜蒸发。当时有个德州扑克的项目，迟迟未获体育总局授权，再等下去就是不停砸钱、付场租、养团队，马上收手则意味着项目失败，颗粒无收。何去何从？

我想到书中关于如法求财的开示：“作为公民，不能违背法律的规范；作为佛弟子，还不能违背戒律的准则。”尽管德州扑克属于奥运竞技项目，但体育总局尚未授权，说明国家都没想好它是否真正有益民众身心。不可否认，是贪心作祟，因为贪著高额回报才会钻

政策空子。在了解到先生也同样犹豫不决时，我理清了思路：不管项目如何包装，这和赌博多少沾边。在巨大收益前，我和先生能继续保持冷静，仅仅把它作为一项体育竞技项目在投资吗？当越来越多的人因此沉迷而导致家庭分裂，即使赚再多的钱，我们真的能心安吗？所以，不管授权能否批准，我们就此放手。不该我们赚的钱，坚决不碰。佛法让我把经济账越算越明白，从生意上说是亏了，但从做人上绝对是好好赚了一大笔，至少每晚可以睡得心安。先生彻夜未眠，终于决定放手，还再三对我郑重承诺：“不该赚的钱，坚决不赚。”

感恩导师慈悲开示“净财和毒蛇”，才使我们没有堕入又一个贪欲轮回中。一步错，步步错。导师说，你是什么，比你拥有什么更重要。物质财富是外在的，而内在的精神财富才是真正可以依赖的无价之宝。如果没有修学佛法，如果没有对法义的理解和接受，由此转变对财富的观念，我的家庭也不可能平平安安。

在此还要特别感恩辅导员善海师兄，在我风风火火奔波工作、应付修学时，在我火急火燎忙于生活、疏于修学时，他从未指责，总是笑着对我说：“随喜师兄，

这么忙还赶来上课，已经很不容易啦！”辅导员的慈悲，让我愈加羞愧，同班师兄的不离不弃，更给予我精进修学的最大鼓励。

2014年，有过好多难，过了不少坎，老公事业失利，亲人重病离去，自己的工作又遭遇了最大危机，身体也频频亮起红灯。接踵而来的困难，排山倒海的压力，经常感觉前面就是堵墙，而我却不得不去撞。很难想象，过去这一年中，如果没有佛法的力量，没有导师的慈悲智慧，我今身在何处？

最后，真心感恩三宝，感恩导师，感恩同修！



## 恭敬他人，弱化我执 |

GONGJINGTAREN RUOHUAWOZHI

◎ 净忍

2014年五一奠基法会，我是引导义工，举着牌子，带领信众进入会场。在到达指定的座位时，最前面一位身穿海青的居士在入座前，先缓缓地、深深地合掌向我鞠了一躬。瞬间，我的眼泪竟流了下来。我在心里对自己说：我也要成为她那样的人——虔诚、恭敬！

十一静修营过后，我在一次沙龙主持中，询问一位师兄是什么因缘来参加学佛沙龙。他说，前几年在西

园寺皈依了，这次10月2日也带朋友来皈依，不巧那天寺院没有皈依法会。在西园漫步时，接待处的净培师兄看见他走过来，朝他深深地鞠了一躬，瞬间他就被震撼到了！接着，净培师兄邀请他来了解书院，他欣然接受，并迫切想要参加沙龙，尽快进书院学习。

类似的场景经常在我脑海中萦绕，那到底是一股什么样的力量啊？导师说：“我们每一次的恭敬，就是一个心念的积累。恭敬的意义是培养我们的清净心、虔诚心。我们造恭敬的业，将来就能得恭敬的果。”噢，我明白了，这就是恭敬的力量！我又想起书院“悲智和敬”的院训，就是“以悲心利他，以智慧处世，以和乐生活，以恭敬待人”。原来，恭敬待人可以弱化我执，这是多么美好的生命品质啊！

进书院后，同班师兄都说我傲慢、强势、自以为是。是的，我认为我努力工作、小有成就，就有资本让别人尊敬我、羡慕我，就可以看不惯别人，动不动就对家人、同事发脾气。先生曾忍不住对我说：“我最讨厌你那种居高临下、盛气凌人的样子！”这样的我，哪会去尊重别人，更别谈恭敬了。我给人的整个感觉就是端

着的，多累多可怜呀，同时也是多么荒唐多么颠倒啊，生命状态一塌糊涂而不自知。

通过两年的学习，我还明白了为什么要皈依。导师说：“我们需要追求一种高尚的人格作为生命目标，需要具备一种智慧帮助我们走出生命泥潭。”两年来，我感受到三级修学模式的殊胜，努力按照两条成长路径做义工、考辅助员，通过做事检验修学状况。

现在的我，能恭敬地为师兄们倒茶递水；而原来的我非但不愿做，别人做了我还不以为然。现在的我，做义工时能安住在后勤、后厨的岗位；而原来的我总认为，这不能体现我的能力和价值，总希望做些与众不同的事。现在的我，对朋友、师兄的给予或帮助，内心充满欢喜和感恩；而原来的我，要么对此不安，要么嫉妒与不平。前几天，我们高中同学毕业30年聚会，有位创业成功的同学给每位同学准备了一份礼物。要在以前，我肯定会在心里说：有什么稀奇，算你有钱啊，我才不稀罕呢。现在的我，主动排队领取，欢喜合十，鞠躬接受。昔日的闺蜜在旁惊叹不已，她真的觉得我变了！原来的我，对顶礼导师充满纠结；现在的我，看见

导师就想亲近，就想恭敬！

我感受到，能放下自我，弯下原来硬邦邦的腰恭敬待人，是如此清净美好！我更感受到：皈依三宝，从以自我为中心的生命误区中跳出来，开始以三宝为中心，以众生为中心，成就佛菩萨的生命品质，是多么美好的人生目标！

导师说：“佛菩萨也是由凡夫修起来的，我们只要用心正确，五年、十年，在修学上就能够达到一定的高度。”现在的我，对书院、对三宝充满感恩，对修学佛法充满信心。恭敬他人，恭敬三宝，恭敬众生，弱化我执，消除我慢。新生命的起步，从恭敬虔诚的鞠躬开始！



## 从起心动念，遮止一切不善法

CONGQIXINDONGNIAN ZHEZHIIYIQIEBUSHANFA

——《道次第》四力净修之法遮止力的修学分享

◎ 华严

什么是遮止力？就是要限制不善的念头继续发展，不要再做，不要重复。不重复，也就是不要再给这个念头浇水。

为什么要遮止不善业？《道次第》在论述业果的轻重时，说到六种强大的不善业。其中的“串习”，就要用遮止力来对治。一种业力，你造作一次，它的力量

可能是微弱的。但是你要做两次，做三次，做四次，它的力量就会变得很大。这就是心念活动的一个规律。

反省自己，在读博士的时候，有段时间对老师有一种嗔恨心。这种嗔恨心的缘起很弱，只是一些貌似不公正的事。但自己在心行上不断地加强它，从老师的言行举止、所作所为中寻找各种证据，加强这种嗔恨心的合理性。

结果可想而知，不仅学业受到影响，而且和老师的关系变得很差。那时候，每天都带着嗔恨心在写论文，做研究。

正像导师开示的：“它会影响你好多好多时间，三天、五天，甚至一个月、两个月。它会变成一种巨大的情绪。这种巨大的情绪控制着你，占据你的整个心，甚至控制你一生，甚至控制你两生，甚至成为你生命的主导力量。”

这样的心理，对自己身心造成了极大的伤害。那段时间，其实是自己最有创造性和精力的黄金时期，本该放下这些，专注于研究和工作，而自己却在嗔恨中度过，并产生了很多负面影响。

结果博士毕业的时候，本可以去大学工作或读博士后，但就是因为害怕处理不好类似的关系，害怕这种心理再度出现，所以就改变了人生方向。

遮止力是内心的一种防护力量，能够摧毁过去造作的，不管是自作，还是教他作的不善业，使这些业得不到发展。这样，这些不善业在生命中就没有力量。

所以要有至诚的防护之心，这点非常重要。也就是说，忏悔关键是要有防护之心。不仅要忏悔过去的罪业，最主要的是防护它，不要再造。

改变是从接触佛法开始的。读了一些书，我知道自己所有的问题都是起心动念的结果。即使我表面上对老师恭恭敬敬，但内心的嗔恨却在不断造业。后来，知道老师其实几年前就得了癌症，很多看来不善的行为，其实是无法自主的。

这时候，我内心才生起深深的忏悔，从内心改变了对老师的态度。这之后，博士论文才写得越来越顺利，和老师的关系也变得很融洽。他也会和我聊一聊他的治疗情况，并且带病参加了我的博士论文答辩。遗憾的是，在我博士论文答辩之后半年，他就去世了。

如果能早几年修学佛法，自己将会有不一样的人生道路。至少，我现在有了确定的信解：即使他人对自己造成伤害，哪怕是一丝一毫的不愉快，从根本上讲，也是在自作自受。这就是业决定之理。我唯一能做的，就是检讨和改变自己。



## 如理思维

RULISIWEI

惭愧是一种真诚的面对，但用多了也可能成为一种麻药。与其“果上惭愧”，不如“因上努力”——这着力之处，无疑就是“十八字方针”——因为，落实好十八字方针，就是弟子之相！



## 多少人，没熬过那三厘米！

DUOSHAOREN MEIAOGUONASANLIMI

### ——《三主要道颂》修学分享

#### ◎ 觉亮

竹子用了四年的时间，  
仅仅长了三厘米。  
在第五年开始，  
以每天三十厘米的速度疯狂地生长，  
仅仅用六周的时间就长到了十五米。  
其实，在前面的四年，  
竹子将根在土壤里延伸了数百平方米。

做人做事亦是如此，  
不要担心你此时此刻的付出得不到回报，  
因为这些付出都是为了扎根。  
人生需要储备！  
多少人，没熬过那三厘米！

这三厘米的人生观，让我想到书院的三级修学。在同喜班的一年里，通过学习“人生佛教小丛书”和“走近佛陀，认识佛法”等系列讲座，作出对人生具有决定意义的选择——皈依三宝。之后，进入同修班，开始《三主要道颂》《菩提道次第略论》等内容的修学，逐步认识修学理路，调整观念心态，走上菩提大道，不断强化三宝在心目中的地位和分量。然后，再修学《入菩萨行论》《瑜伽菩萨戒品》，舍凡夫心，发菩提心，直至发起真切的菩提心。这八年的修学过程，对我们的生命具有多么重要的意义和作用啊！

遗憾的是，在前期修学中，有些师兄止步于前3个月、前一年和前三年，因为菩提心没有发起或力量微弱，凡夫心舍不下。这和竹子的成长过程多么相似！

记得学《三主要道颂》的时候，曾这样观想：我

们刚刚皈依三宝时，好比将一粒菩提种子播种在心田。此时，我们的心田并非那么清净无染，仍然充满着烦恼、惑业、痛苦，好比田地里丛生的杂草、怪吝的砂石和饥渴的毒虫，阻碍菩提种子的成长。而更多的人是为无常系缚，执苦为乐，随业流转，连种子都没机会播下去。即使种下，还来不及生根发芽，即被鸟兽毒虫吞食……这些都是内心贪嗔痴所感业果的显现，真是“业果不虚轮回苦，唯有三宝能救度”。

多少生，我好不容易，从没有佛法的荒芜大漠，漂泊来到繁华都市，却深陷贪嗔痴的泥潭中难以自拔。我从泥潭中拼命挣扎着冒出头来，身不由己之际，三级修学来接引我了，好像导师在泥潭旁向我伸出援手。我迫不及待地紧紧抓住它，可当善知识费尽心力将我拖出泥潭时，我连一声道谢都没有，又投入到五光十色的声色欲乐中。却不知，那只是另一个更深的沼泽，而我身上的恶业也因此更重更沉，令我沉沦生死。过去多少世修来的一点点善种子，就这么白白浪费了。我是多么愚痴啊。

多少世，我历尽恶道和轮回之苦。庆幸的是，今

生又一次得遇导师。导师一如既往地向我伸出援救的手，这一次，我终于决心痛改前非！皈依三宝，依止导师，走进书院，修学佛法。这一次，导师为我们营造了良好的修学和成长氛围。在菩提家园，一群伙伴与我共同成长。可是我刚刚在佛法滋润下长出幼芽，就迫不及待地想要向外去寻求更多的法，奢望马上品尝到圆满的佛果，想想自己多么无知。有些同修，在同喜班头3个月或步入同修班的头一年，就四处攀缘，东学西学，把导师的教诲当成耳边风。更有甚者，刚刚走出泥潭，就很快忘记曾经的种种苦难，不思进取，沉迷于三有之乐，把学佛当做人生的点缀，又一次辜负了善知识的良苦用心。

多少次，我蓦然惊醒：不能再贪恋人生，沉迷梦寐。我在三宝面前发愿，这一世，一定要皈依三宝，精进修学佛法，解脱生死惑业。可是走着走着，就累了，就厌倦了，凡夫心马上跳出来翻腾：歇一会儿吧，玩一会儿再走吧！转念就把贪嗔痴的大患抛掷脑后，在危机四伏中品尝着滴落的那点世俗蜜糖，忘记了本自具足的摩尼宝珠。

幸亏有您，慈悲智慧的导师，您设立的三级修学模式和服务大众模式，引导我每天忆念三宝，勤修皈依。把对三宝的信，对因果的信，深深扎根于心地；把对恶道苦的警醒，对一切众生的悲愿，深深扎根于内心。不计较结果，为利他而修学、做事。待我们的善根成长壮大，才能破土而出，使善业增长广大，不为业风所转，最终脱离轮回。

幸亏有您，一路相伴的同修们，每当我畏难不前时，是你们的精进让我心生惭愧！是你们的爱语鼓励使我提起勇气，继续迈步前行。每当我因循苟且、贪生畏死时，是你们的乐善好施、真情关爱使我倍感温暖！是师兄们的相伴相随，帮助我克服种种人间欲乐，坦然面对老病死苦，不懈地走在菩提道上。

何其幸运，此生能值遇导师和同修们！唯有精进修学，利益众生，来报三宝恩、众生恩、父母恩、国土恩！



## 原来，这才是弟子之相

YUANLAI ZHECAISHIDIZIZHIXIANG

◎ 觉 广

不久前，参加了一场难得的培训——觉平师兄的“八步骤修学分享”，触动之大，受益之多，一时有点不知从何说起。于是想着，要认认真真地把它用到当期“能依弟子之相”的法义上，才是最好的。

“能依弟子之相”的内容，我之前学习《菩提道次第广论》时就已经学过。对于“质直、具慧、求法义、敬法及师、善摄心听”这些内容，自以为是知道的。但

真正结合新的方法学下来，有一种别样的感觉。

### 一、弟子的“质直”之相

质直，就是不堕党类，具体表现为没有先入为主、宗派之争、我法二执等。如果在以前，用这个标准审视自己，我的结论一定是“自己整体还可以，但也有不足，要加倍努力”。这几乎是一个万能句，但看似全面，实则无力！

而觉平师兄的分享，给我一个很大的启发就是，“每一步都有一个具体的心行引导目标”，并以是否达到这个目标来检验修学。那么，质直引导的目标是什么呢？就是抛弃自己的偏见和成见，如实客观地听闻佛法！自己做到了吗？如此一问，不觉一身冷汗。

在闻法上，我最大的特点就是强烈的“概念情结”，对“陌生概念”充满好奇，习惯用“核心概念”概括当期法义。这使自己满足于越来越多的“名相概念”，而忽略对法义的整体理解，更不用说“每句话、每个段落、每个章节”。

尽管辅导员师兄强调以“修学检验”为标准指导

修学，不要求深究一些概念，但我还是有点不能释怀，甚至用八步骤的第一步“读懂教材的每句话和每个概念”作挡箭牌。新的八步骤第一步修改为“学习书本和音像内容，了解每句话的含义”，让狡猾的凡夫心原形毕露。

认清“质直”的检验标准是完整、准确地理解法义，忽然意识到其对应的正是八步骤的前两步，是方法模式的“理解”。

## 二、弟子的“具慧”之相

意识到用“心行标准”倒推检验的重要性，再来看“具慧”。粗看字面意思，还以为就是具备智慧。但辅助材料明确指出，具慧的检验标准是得遇善知识和殊胜教法之后，自己是否生起强烈的依止之心和修学之心。

在分享会上，觉平师兄经常反问的一句话是：“这个正见有道理吗？你接受吗？”在一遍遍的反问中，透露出来的不正是自己依止之心和修学之心的薄弱吗？明知有道理，就是不接受——这样的我，具慧吗？

八步骤分享会上，我还特别把“问题意识”分为两个层次，并分享说八步骤第三步重点是“回答”作为“Question”的问题，第四步重点是“解决”作为“Problem”的问题。

但很多时候，佛法对于自己来说，仍然是锦上添花的“保健品”，而不是雪中送炭的“救命药”。这就造成自己从“理解”到“接受”的转化不顺利，正见没有真正树立起来。

真正具慧的弟子，应该把“问题意识”进一步上升到“危机意识”，从“轮回中重病患者”的角度，坚决有力地接受法义。正如觉平师兄所说，用“我一定要……我坚决要……我誓愿要……”来强化正念，进行接受。

### 三、弟子的“求法义”之相

求法义，论文明确指出是“如教修行”，是在理解、接受的基础上加以运用，落实到心行。质直、具慧、求法义，正好对应了“理解、接受、运用”。

但充满发现的喜悦之后，反思自己做得怎么样呢？

如果说前四步还能理清清楚，但在“运用”的后四步上，几乎是“一团乱麻”。而这四步，正是能否将法义运用起来的核心环节，是班级共修分享的关键所在。

正因为这四步走得不好，所以在每次的班级共修分享中，我几乎都有一种“完成任务”的感觉，甚至陷入“法义—自己—宣言”的三段论中，经常是搭点法义分享下个人经历，然后“自惭愧”或“自随喜”一下。因为分享不是有感而发，所以很难做到自利利他。

经过分享会，找到了落实“求法义”的着力点，那就是以“解决现实问题”为契入点，“安住正向心理”而非“正面对抗错误”，力求“化解情绪”而非“处理问题”。我，开始体会到“贪嗔痴是棵‘参天大树’，但又是‘无根’的”，认识到“为什么要说摆脱错误而非纠正错误”。

#### 四、弟子的“敬法及师”和“善摄心听”两相

《四百颂》中，补充了能依弟子之相的两个条件，“敬法及师”和“善摄心听”。导师说，“有了这五点，作为弟子之相，就非常完整了。”它们两个的重要性，

又体现在哪里呢？

“敬法及师”的恭敬，是把佛法视为妙药、把法师视为良医。这不同于一般世俗意义的恭敬，而是在“自己是轮回中的重病患者”基础上生起的真切之心——这不正是态度模式中的“真诚”吗？

“善摄心听”，就是要远离三种过失，谛听谛听，把纯净的佛法融入自己的心相续——这不正是态度模式中的“认真”和“老实”吗？

#### 五、弟子之相，其实就在“十八字方针”

慢慢梳理，这“能依弟子之相”对应的正是“十八字方针”中的方法模式和态度模式。方法模式是与法相应，态度模式是与法相连。有了这两个模式，“观念、心态、品质”的效果也就水到渠成了。觉平师兄说，十八字方针不仅是修学的重要方法，本身就是重要的佛法。此言果然不虚！

用法义对照自己，“惭愧之心”是必然的；勇于检讨自己，“惭愧之心”也是经常的。惭愧是一种真诚的面对，但用多了也可能成为一种麻药。与其“果上惭

愧”，不如“因上努力”——这着力之处，无疑就是“十八字方针”——因为，落实好十八字方针，就是弟子之相！

感习气难调难安住，恩德重引路引修学，  
觉自性即佛即菩提，平生志依师依书院。



## 抛开老方法，实践八步骤

PAOKAILAOFANGFA SHIJIANBABUZHOU

### ◎ 贤 慧

上周的班级共修，辅导员没有随喜我。我内心有些小小的沮丧，想了很久。和班上师兄们的突飞猛进相比，我的进步太小了。分享得浮皮潦草，一听就没有认真修学。临到要分享时，不是自然涌出，而是要去找分享的内容，把生活中的事往当期法义上凑。没有把法义放在心中，运用到现实的各种境界。

很长时间了，自己一直如此。虽然当初刚加入书

院时很热情，也满怀期待，好希望自己脱胎换骨，但加入后，居然还在自我的频道上运行，并没有完全转到书院的修学模式上。

就拿近几个月的修学来说，虽然脑子里有修学这根弦，但没有完全落实到行动上。表现在：每天没有固定的修学时间，没有对当期法义做笔记。虽然看的遍数够了，但没有按照八步骤落实，大部分时间仍然停留在看一看——“理解”的层面，没有进行深入的观察修，“接受”这个层面没有完全进入，自然运用得就很有限，只在自己感兴趣的个别点上有点运用和收获，所以受益也很有限，谈不上大的突破。我感觉自己说的是一套，做的又是一套。今年2月见到导师时，我几乎不敢看他的眼睛。因为内心知道自己的修学还很差，没有真正听话地按十八字方针去学习。

修学的团体在进步，学习的内容在深入，我内心的模式却没有转变。我还要糊弄自己到几时呢？我还要跟着自己的习气跑多远呢？这样下去的结果是什么呢？是无尽的轮回，是无尽的痛苦啊！

后悔没有用。一切从当下做起。这一周，我每天

只要有时间，就听本期法义。做家务时，坐地铁时，坐车时……翻来覆去地听和看，文字稿也读了好几遍。根据视频整理文字，由于时间不够，没有做完，但做了完整的笔记——完成了理解的层面。我还专门留了时间，静下心来对一些重要法义进行了思维修。

本期法义主要是破除无明，也就是我们观念上的错误，最根本的错误是我执，就是将五蕴执为我，比如将色身、感受、想法执为我。由此观照，自己内心的我执是很重的。

周一的时候，我所在的读书会的一位负责人给我发了条短信，上面写道：“新洁建议你改一下班级共修时间……”我没有看完，内心就涌起愤怒和不快的情绪。因为本周我要随读书会去外地参加一个活动，新洁也是读书会成员。我对这条信息的解读和反应是：你是读书会的负责人，凭什么来指挥我在书院的修学？如果想改动时间，为什么不直接跟我商量，反而如此曲线救国？我一下子陷入到嗔心中，对她们两人都充满愤怒。后来新洁师兄给我打来电话解释，她完全是一片好意，怕我参加不了班级共修而纠结。那位同修也是好意，

当然，沟通方式可能稍有欠缺。但我从中看到了自己的问题：为什么别人说话的时候，我会以负面的想法来理解？

其实，我内心是有一个嗔心在等着，遇到境界就爆发了。别人遇到同样的境界，反应未必如此呀。而内在嗔心又是出于对自我的在意：我需要别人尊重，不喜欢别人来“指使”自己。说到底，我内心有一个自己虚构出来的自我形象，有一个“我”。这个“我”本是各种条件的聚合体，是无常变化的，是无自性的，我却牢牢执著这个“我”，依赖各种外在的东西来喂养它，比如尊重、认同、赞美、欣赏……如果没有这些，我就很没有安全感，甚至会焦虑和愤怒。

修行就是要从观念上入手。皮之不存，毛将焉附！我察觉到，自己的情绪背后是错误观念。本期法义正是通过对自我的正确认识，让我们树立正见。我执很顽固，需要不断地观察、调整。虽然我看到自己每天在三恶道里逛的严重性，好在导师说“每天在修行，每天都在解脱”，又给了我莫大的信心。我下定决心，每天按照八步骤修学，走在解脱的道路上。

后记：

经辅导员师兄提醒，当自己不想按八步骤来学习时，要深挖一下自己的内心：是什么在抗拒？我由此反省到，是我慢在作怪。表面上看，是过去学习方式的串习很强大，只愿意做到读懂的层面。但再挖下去，是一种慢心，认为自己是一个修学时间很长的“老修”，根据过去的经验，这样就可以了，不一定非得按照八步骤去做。再深挖下去，是修学态度出了极大的问题，没有意识到这样做的严重性，没有真的把自己当做一个病人，一个轮回中的重病患者！名义上在学佛，实际上还是根据“我”的那一套在干。

要知道，如果不能按照“理解、接受、运用”的步骤，将法义实实在在地落实到心行上，不去转化那个“我”，那就还在我执当中，还在轮回的轨道上。不能认为自己在学佛了，就有一种虚妄的安全感，而是要时刻反省，我是怎样学佛的？是按照十八字方针吗？真的做到摆脱错误、重复正确了吗？否则，就会一直活在自欺中。



## 一 群 伙 伴

### YIQUNHUOBAN

我深深感受到，正是佛陀的教导、导师的修学理路，成就了书院师兄们在待人做事上的慈悲和应对困难时的智慧。我也深深感受到，菩提道上一定不能缺少这么一群伙伴，共同实践自觉觉他、自利利他的目标。



## 菩提道上有这么一群伙伴

PUTIDAOSHANGYOUZHEMEYIQUNHUOBAN

◎ 净 超

进入书院修学一年多了，周围人评论我改变了很多：一改原来急躁的性格，说话语气平和了，眼神平静了，做事从容淡定了。何止如此啊！因为走进书院，因为有一个目标、一张地图、一位导师、一群伙伴，这一年来，我可以说是“改头换面”。受益之多，非他人所能尽知。诚如导师所说，“学修离不开四个一”。在这里，我想介绍的就是我接触到的这么一群伙伴。

2012年11月，我赶上在海沧首开的同喜班。开班仪式结束后，我抱着沉沉的一袋法本，三步并作两步地往家赶，满心欢喜地想着“深入经藏，智慧如海”。不料，一不留神竟在所住小区门口被车碾了脚，诊断为粉碎性骨折，3个月不能行走，6个月才能撤拐。

开班第一天发生这样的意外，我顿时惘然失措。疗伤的几个月，我可以回家自修，但小组和班级共修怎么办？到底要不要暂停修学？想来想去，我拨通了同班善齐师兄的电话。善齐师兄建议我找辅导员商量。电话那头，辅导员慧珍师兄一直安慰我：“没关系，要有信心，我们一定不让你落下。”当时我虽然备感温暖，但心里还是没底。

第二天，慧珍和普协师兄就提了水果来看我，说了好些鼓励的话，提出小组共修先放在我家。慧渊师兄还大老远过来，把他的电脑摄像头借给我用，还帮我调试好，确保我能通过网络参加班级共修。时值隆冬，加上临海，晴天时都寒风凛冽，刮风下雨更是特别冷。但就这样，辅导员和小组师兄还是在黑夜顶着寒风，沿着弯弯曲曲的小路到我家修学。刚进入同喜班，师兄们学

修很精进，结合工作生活探讨的问题特别多，共修常常持续到深夜 11 点多。

期待中，首次班级共修终于来临，我既激动又沮丧。这时，引导我走进书院的慧方师兄来到我家，开车送我到共修场所。不能不说，这次现场参加班级共修的体验，帮助我在接下来的网络共修中，都能找到“身临其境”的感觉。此后也参加了好几次班级共修，有时是慧珍师兄开车接我，有时是同班的净灵、善舵等师兄接送。因为共修场所在二楼，姜诚等男师兄就背我下楼……就这样，在师兄们的扶助下，过了一个寒冬和一个春天。

春末夏初的一天，导师慈悲，专门为学员举办一场皈依法会。同班的善齐、善淞师兄又搀扶我到法会现场。当我从导师手中接过念珠和法本，泪水一下子模糊了视线……尊敬的导师啊，弟子何其有幸，能依止在您座下；又何其有幸，能结缘这么一群同修善友。

我已经记不得，还接受过多少人的帮助，不懂得应该怎样表示感谢，反而不断得到这群同修善友的随喜赞叹。我深深感受到，正是佛陀的教导、导师的修学理

路，成就了书院师兄们在待人做事上的慈悲和应对困难时的智慧。我也深深感受到，菩提道上一定不能缺少这么一群伙伴，共同实践自觉觉他、自利利他的目标。

时至今日，我仍不敢想象，当时那个违缘出现时，如果我放弃了，或者没有得到一群伙伴的帮助，又或者没有跟随导师，没有按三级修学模式来学，那我必定还在一堆混乱的情绪中，过着无明造罪的生活。佛法、书院、导师、修学伙伴、自己的信心和发心……都是降伏内心和外障的强大力量。这么想来，我的心里亮起一盏灯。

菩提道上，一步步往前走着，虽然前路看似漫长，但我充满信心和欢喜心，并不感到孤独。



# 义工心路

YIGONGXINLU

导师曾开示说：要把菩提书院开到尽虚空、遍法界，开到每一个微尘。我想，我就是一粒微尘吧。我愿意在有生之年，尽我所能做好一粒微尘，一粒能利益一切众生的微尘。



## 原来应该吃药的是自己而不是他人 |

YUANLAIYINGGAICHIYAODESHIZUIJIERBUSHITAREN

◎ 善莹

上周，我担任辅导员的新班改选了班委。整个选举过程中，师兄们都很欢喜。由此，我想到今年5月自己班改选班委的场景，到今天，我才真正地想明白。

我一直都在自己班上担任小组长。开始的时候兴致很高，每周一给本组师兄发当期修学内容和法义，小组共修前又给大家发送通知短信，班级共修前再问大家的修学情况和是否参加共修，一直很认真。现在想想，

当时的认真都是建立在自我重要感的基础上。认为我既然做班委，就应该要做得很到位、很出色，要让师兄们都说我的好，记住我的功劳。我有时甚至会买东西讨好大家，有一种邀功的心理。慢慢地，这种发心的服务工作，成了我慢的增上缘。自以为自己修学还很精进，义工做了不少，亲近导师的机会也挺多。每每见到导师，还激动得流泪不已，以为自己已经修到某个层次，很是飘飘然。

就在那个时候，我开始对小组共修和自修人为地加以干涉，以自己的修学标准来评判师兄。修习仪轨时觉得某个师兄声调不对，小组共修时觉得某个师兄不精进，就直接点出来了。师兄不来共修，我就冷嘲热讽地强迫师兄来参加。

当时真觉得自己是一种善意：我是为你好呀，怎么不领情呢？组里有位师兄家住得很远，我也从来不关心她是不是有难处，总是强求她来共修。别人不来，就认为对方不安住模式，不珍惜法缘。现在想想，我希望大家来共修的真正目的，不仅是要梳理法义，也是为了营造一个让我表现的氛围。当

时自己写笔记，貌似准备得很充分，但一次次都是在成就我执，壮大我执。

看到其他小组师兄共修得热火朝天的时候，我的嫉妒心又被激发起来。瞧不起别人可以修得很好，瞧不起其他小组可以有很好的共修效果，每天嘴里念的最多的是随喜，但真正发自内心的却很少。

就这样，我的凡夫心在日积月累中膨胀着。这个被吹得越来越薄的“气球”，早晚是会被刺破的。所以，有师兄提出我的组长工作和修学中的问题时，我马上自怨自艾起来，觉得自己好冤枉啊：我有多用心，多努力啊，我付出了多少啊，你们还这么说我，难为我！我觉得，自己怎么就成了世界上最委屈的人？心想，师兄你不支持我的工作，还说得我这么伤心，这个组长我不做了！我不做了，看谁来服务大家自修、共修。

这样的妄念，又把我拉进自我重要感的陷阱中，感觉世界没有我这个组长真的不能转了。所以在今年的班委改选中，我就想：不做也罢，我不伺候大家了。最后，也确实没有再继续做组长。

上述心行，早在上周之前，我还是不能够释然并真诚发露的。我害怕被曝光。因为我已经是辅导员了，很在乎自己在师兄们心里的形象，担心师兄们会瞧不起我。这样被包装的凡夫心，很紧张，很压抑，同时也很难让法入心。慢慢地，距离模式和八步骤越来越远。以至后来几次班级共修中都体会到喉咙被卡住的感觉，不知道分享什么。似乎一切也在正常进行，但自己忆念三宝的时间少了，闻思的力度小了，八步骤用不起来了，甚至师兄们的一点点变化都会让我心里紧张。我知道，凡夫心又在运作了，快要爆棚了。

我开始反省……义工本身是检验修学的渠道，是对治凡夫心、促进修学的增上缘，我却把它当做装扮自己的光环；义工是积累福德、智慧资粮的机会，我却陷入自己的名利欲中，得到的只是有漏的人天福报；义工是发菩提心、利益大众的良好善缘，我却不自觉地用我执去伤害师兄，不能接受缘起的事实，从而助长自己的贪嗔痴。

真诚有时挺难的，因为让我发现一个不能接受

的“我”。而发现的问题，都是我曾经觉得不属于自己的问题，甚至是我讨厌的那些人的特征。我知道以法为镜的道理，但很长很长时间里都是在照别人，发现别人好丑陋，怎么还不能改改呢？觉得这个师兄怎么那么执著，怎么不知道破迷开悟呢？看看那个师兄烦恼那么重，怎么不知道精进增长智慧呢？这样的修行，无异于作茧自缚。

面前就两条路：一条是继续助长烦恼，低级重复并轮回下去；另一条是与凡夫心说 byebye，不再给它养分，让它停止生长。到现在才明白，自己病得有多重。原来应该吃药的是自己，而不是他人！



## 我是一粒微尘 |

WOSHIYILIWEICHEN

◎ 净琴

我是苏州同修班的学员，现在是一名传灯义工。与书院的众多师兄相比，我不过是一粒微尘。

去年上半年，我接替其他师兄成为沙龙外联义工，主要负责联系新学员参加学佛沙龙。过了不久，班长慈泉师兄说，我们班轮值做沙龙现场支持，主要负责沙龙场地布置、新学员引导和签到、确认等一系列事宜。当时，我心里嘀咕了一下：怎么什么事都叫我们做啊。

但说做就做，每个周日，我们班级共修结束，接下来就是做沙龙现场义工，同修们都很积极地参与进来。一次，两次，我发现这个义工是做对了。我在做沙龙场地义工的同时，还是一名对外联系人。每个星期都会发信息通知新学员，告诉他们本期的沙龙主题、主持人等等，同时把确认参加的学员做好备注。因为自己就在沙龙现场，对安排场地、沙龙互动及学员反馈，很轻松就做好了。

以前对表格不太懂，什么排序、筛选，统统弄不来。感恩净真师兄，她教会我很多东西，并把之前的表格重新做了编排，让我做起沙龙日志来很轻松。她时常对我说：电脑这个东西，你要会研究，会摸索，有问题就多问多学。书院人才济济，只有你想不到的，没有你找不到的。

去年夏天特别热，但西园寺的学佛沙龙更热，有时几乎是满座。看到这种场面，当初的一点点不乐意早就抛得远远的。

天气热，一点也不影响新学员的参与。学员们对生命问题的分享，对环保问题的分享，以及契合

佛理对各种问题的看法，让我一次又一次感受到佛法在人间。每一位新学员，终将成为一名传灯使者。

做沙龙义工的另一个好处，就是消除我慢。来参加沙龙的学员多数没接触过佛法，带着减缓生活压力及心理困惑来沙龙的他们，非常好学，我有时难免会夸夸其谈。但学员中也不乏资深学佛者，被他们反问几次之后，我发现自己的慢心非常重，以为自己在书院修学一段日子，就很了不起，说起话来也不知轻重。

就像导师在讲解《道次第》时说的：学佛本是为了开智慧，断烦恼，如今却当做吹牛玄谈的素材，当做追名逐利的工具……观察到这种不良行为，我开始反省自己，学会慢言少说。同时，我也感受到做义工的诸多好处，那种好不是金钱和物质能比拟的，是从心底整顿自己的良药。

在沙龙现场和大家一起互动，每一次都是升华。同一个主题，被不同主持人用不同方式讲解，与不同学员分享时，都是新的感受。与其说是我们在做事，不如说，我们又一次复习了课程。那些参加沙

龙的学员很精进，不仅积极地发言分享，还有的在参加几次沙龙后，主动提早来做义工。场地布置时搬桌子，现场义工不多时做签到义工，沙龙进行中为主持人传递话筒，结束时留下来和我们一起做总结，清扫场地。

我想，这不是我在服务大家，而是大家成就了我。包括每一位参与沙龙的学员，每一位幕后组织者，每一位为书院顺利运转默默付出的义工。导师说，每个有限的当下即是无限。只要能放下局限的自我，就能打开心量，本着利益一切众生的心修学、做事，用真诚、认真、老实的态度，以正见为基础，以无我的心去利益大众。在巩固自己发心的同时，还要在利他行中观察：自己做事有没有利益他人，还是给他人带去烦恼？自己在做事时想的是什么，是如同工作式的求回报呢，还是以普贤菩萨的广大行愿，为利益一切众生而做？答案一目了然。

去年的菩提静修营，我作为一名传灯义工参加了法宝结缘组的咨询。在咨询人群中，有很多来自外地的游客，他们怀着对佛法的好奇和对人生的困

惑，对佛法和修学产生了浓厚兴趣，纷纷留下联系方式，有几位甚至发心要在自己的家乡开展修学。上海的觉玉师兄和厦门的慧晶师兄和他们一一地深入交流。

从两位学长师兄身上，我看到了他们的真诚和沉稳，心里暗暗发愿：好好修学，把所学法义契入心行，未来成为传灯拓展的义工，为更多人从佛法受益尽一份微薄力量。

这个国庆节，我在静修营静静地度过了。在此，还要感恩我的家人。每次只要与书院有关的事，他们都无声地支持我。在静修营结束的第二天，医院告知婆婆病危了，我当即决定晚上与先生给她守夜。10月8日下午5点多，在医院看过婆婆后，先生让我先陪公公回家，把家里的事务处理好。晚上8点多，我安顿好公公回到自己家里，想着婆婆病重，就念佛号。

当晚，在我念完佛号、做完回向后十分钟，先生从医院打来电话，说婆婆已经安然往生，走时面容安详，吐尽最后一口气往生了。先生的话语很平

静，他说，母亲为了不让我们受累，连一夜都不要我们熬。我立刻和儿子赶到公公那里，为婆婆布置了灵堂，对外谢绝吊唁。公公说：你妈不喜欢吵闹，我也经不起折腾，一切功德都在西园寺做吧。我泪流满面，公公是个老党员，他做这样的决定，就是对我最好的鼓励。虽然我从未对他说过一句佛法，但他的选择告诉我，一个人行为的改变可以影响到身边的人。头七那一天，从未踏进佛门的公公带领全家老少进西园寺礼佛。那一天，81岁的公公和全家一起随僧众做大忏悔，我真怕他跪不动，然而他却坚持下来。

普佛结束后，他说这样做功德太殊胜了。我们哭了，又笑了。感恩婆婆带我走进佛门，也因此让全家人和她一起亲近三宝。我发愿以后所做的每一次善行，所有功德都回向给她。

在书院修学两年来，我感受最深的就是做事和修学的互补。做事中，可以不断培养自己的恭敬心，因为身边每一位都是善知识，他们具有我不具备的优点。我应当真诚学习，不断改掉自己急躁的毛病，

不偷懒，也不走捷径。佛法深广无边，导师的开示，同修分享都是我修学的增上缘，在修学路上扶持我、引领我。

导师曾开示说：要把菩提书院开到尽虚空、遍法界，开到每一个微尘。我想，我就是一粒微尘吧。我愿意在有生之年，尽我所能做好一粒微尘，一粒能利益一切众生的微尘。



# 辅导札记

FUDAOZHAI

我开始接纳我的父母，我的亲戚朋友……

的确，我所在的是一个形形色色的世界，

但这一切都是因缘因果的聚合，一切都是

应当被接纳的。当我接纳这一切现象的时

候，这一切现象的真实开始向我展开。



## 接纳，我做辅导员后学习的第一课

JIENA WOZUOFUDAORYUANHOXUEXIDEDIYIKE

◎ 慧 悟

作为在菩提书院修学的学员，从 2011 年 3 月至今，两年多来，不断地自修共修，参加书院培训，承担义工工作。这期间，我的心行、生活方式和人格发生了什么变化呢？今天要和大家分享的，是承担辅导义工的 10 个月中，我学习的第一课——接纳。

我的青少年时代，是叫着“理解万岁”的一代，那时候是希望家长理解我们。我叫你理解我，所以当然

的，我从一开始就知道什么是理解。所以从来没有想过，自己真正懂得理解别人吗？我今年快40岁了，澳大利亚毕业的教育学硕士，做过副校长，分校校长。我觉得，以我的人生阅历完全懂得怎么待人处世。所以，开始做辅导工作，要辅导一个班，或者一个组，我觉得自己一定会很厉害。

但是挫折从开始就产生了。我发现，自己辅导的小组，学员常常产生一种反抗情绪，有种“我真受不了你”的感觉，甚至班里有两位学员提出休学。一开始，我只知道抱怨别人，真是“孺子不可教”。

但在内心，我是蛮痛苦的。因为过去一年半在书院的修学，多少让我认识到，如果一个人产生烦恼，根源一定在于自己内心。何况，我看到有些辅导员师兄，学员们都愿意亲近他。为什么呢？我的问题在哪里？一天晚上，我抱着导师开示的《辅导员的素养》，狠狠读了两遍，心里才舒服一点，才觉得可以安心去睡觉。

我承认自己出问题了，我承认自己有错的地方。从找寻他人的过错中跳出来，勇敢、真诚地面对自己的心，正是我进入书院一年半以来，慢慢养成的心行。

现在回头想想，这种心行对我以后的真正成长至关重要。

我尝试放下身段，和身边的辅导员师兄交流。也是这个时候，辅导部给予了强大的支持。辅导员周末论坛、辅导员沙龙、辅导员布萨等一系列活动，因为当时充满获得帮助的渴求，这些活动我都积极参加。每一次参加完这些活动，都让我重新反思自己辅导时的心行。特别是学习到导师对“修习菩提心”的开示，告诉我们，对帮助对象要“理解、同情、接纳、帮助、无条件地帮助”。以前对此没什么深刻认识，现在我不得不重新观察，自己在面对他人时的心理。特别是看到导师面对一切众生的慈悲，看到一起修学的辅导员师兄，如慧诚师兄、觉平师兄和学员交流时，真正用心去体会对方的心理状态，深深地理解他，然后以正念观照因缘聚合的现状，不起嗔心，同情接纳。我问自己：是不是也试一试像他们那样做？

有一次，我做沙龙主持。因为参加沙龙的都是没有进入书院的朋友，所以会表现出各种各样的心行。但在那天，我对所有愿意表达自己想法的人表示理解，哪

怕只是一个理解的表情。这时我发现，面前那个人在接下来的时间，因为感到被理解、被接纳，才真正对我敞开心门，对我接下来的建议进行思考，甚至是认同。

我是多么惭愧啊！因为我发现，一直以来，我没有尝试去理解他人。当我一听到和自己不一致的意见时，第一反应其实是傲慢；当别人不接受自己的观点时，接下来的心行就是嗔恨。原来，傲慢和嗔恨一直都是自己人格的重要组成部分。我甚至连“我理解你”这样的话都不愿说出口。当别人面对这些情绪的时候，我还要求他能按我的引导去修学，是多么可笑啊。

现在的我，开始学习理解和接纳。导师曾在一次开示中问过：我们有多少时候是真正接纳一个人的？我也问自己：我有多少时候是真正接纳一个人的？

在成为辅导员后的半年，我开始学习接纳身边的人。也是在学会接纳后发现，现在辅导的每一位师兄都那么可爱，每个人都蕴藏无限的潜力。我还发现，这样的接纳已经开始延伸到身边越来越多的人：我开始接纳我的父母，我的亲戚朋友……的确，我所在的是一个形形色色的世界，但这一切都是因缘因果的聚合，一切都

是应当被接纳的。当我接纳这一切现象的时候，这一切现象的真实开始向我展开。我慢慢知道他们在做什么，为什么会这样做。然后因为菩提心的修习，我发现，自己开始真正地想要帮助他们，无条件地帮助。

感恩导师，感恩书院，感恩师兄。因为我发现，从进入书院的那一刻起，我的生命才真正开始绽放。我更要感恩一切众生。我现在带一个班，接下来还可以带一个班。哪怕到下一世，我还要带班，带无数的班。在真正理解、同情、接纳的基础上，我愿生生世世，无条件地帮助发愿走在菩提道上、希望觉醒和解脱的众生。众生度尽，方证菩提。



## 同修专访

### TONGXIUZHUANFANG

我明白了，为何师兄总给人一种随喜赞叹的感觉，因为她以法为镜，在每个当下觉察、观照自己的心，并且让解行合一。在这样的过程中，既提升了自己，又利益了他人。



## “心”的探索者和实践者

XINDETANSUOZHEHEHESHUJIANZHE

——记同修班慧定师兄

◎ 慧 溯

一个工作、生活在象牙塔的博士，总是背着双肩大书包，黑框眼镜后那双深邃而坚定的眼睛透着学者风范。见过她的人，都会被她身上散发的淡定、从容、祥和、宁静所感染。初次见她，是在厦大禅学会的读书会，话语不多，可是见解独到，言辞精炼。听过不少师兄赞叹过她，后来才知她写过书，发表过论文，博士毕

业后在高校任教。是什么样的因缘，让这样一位学者成为导师的追随者、书院辅导工作的承担者？带着好奇和疑问，我走近了她——厦门同修班的慧定师兄。

### 千里追寻善知识

出生在民间信仰氛围浓厚的闽南，慧定师兄和很多人一样，从小就少不了烧香拜佛。佛菩萨的慈悲，让她对佛法一直有着莫名的好感，但也仅仅停留于此。后来来到广州中大读书，因为师姐笃信佛教，她内心对佛菩萨那份潜藏的恭敬被激发，心灯也被点燃，于是开始诵经、持咒，阅读佛学书籍，接受佛法的熏陶和影响。也许是宿世有缘，师兄总觉得这是不够的。在她内心一直有个信念：“学佛需要循序渐进，系统学习，一定要有善知识引领，才知道怎么正确地走上这条路！”迷茫但仍然坚持学佛的同时，师兄始终在内心祈愿，希望能遇到善知识。

毕业分配到厦门大学，一墙之隔就是享有盛名的南普陀寺。师兄曾经读过济群导师的书籍，对导师钦佩已久。当得知导师就在南普陀时，迫不及待地到南普陀

客堂找寻导师的联系方式。功夫不负有心人，她终于见到导师了！师兄描述说：“虽然是初次参见导师，但一点也不觉得陌生，感觉导师很有摄受力，心里有种很稳定、很安宁的感觉。”

这之后，慧定师兄遵照导师嘱咐，经常参加南普陀的周日皈依共修。当得知要举办第二届青年佛学班时，师兄马上就报了名，然后就是10个月的漫长等待。因为有了期待，一心牵系在等待和焦急中，所以自己便放松了学习。那10个月，师兄三天两头去打听，“现在回想起来，感觉浪费了10个月，很可惜。”

等待中，慧定师兄憋不住了，就给导师写了信。导师让她上山，给了《菩提道次第略论》的书和讲座光盘，并给予一些指点。自学两个月后，菩提书院的前身——“道次第班”开班了，师兄如愿进班学习。

弹指一挥间，时间过去几年。当慧定师兄说起这些，我仍能从她身上感受到对三宝的那份信赖和皈依的力量。从博士到居士，从求知到求法，虽然学习和研究的领域不同，依然不改的是那份认真、坚定和执著。

## “慧定”体现修行的力量

慧定师兄学习佛法，用上了求学的认真钻研劲头。多年来的佛法熏陶，在慧和定两方面都有了长足进展。

敏锐的洞察，到位的引导，体现了她“慧”的功底。“我十分惊诧慧定师兄敏锐的洞察力，自己的心弦常常在不经意间被她拨动，同时她能游刃有余地驾驭语言，时常三言两语就能‘一语点醒梦中人’，促使我深入思考和反省自己。她的慈悲、柔软和善巧，使我有勇气面对自己的丑陋！她说过的很多话会在我脑海里停留许久，长时间地起作用。有些话几乎成了我的座右铭，对治烦恼特别有力量。我很庆幸遇到这样的辅导员，她给了我榜样和见贤思齐的力量。如果一路上没有她的不断提醒和引领，我可能没有今天。”慧玉师兄，这位跟着她从同喜班走到同修班的学员说起慧定师兄时，内心的感激溢于言表。

对此我也深有同感，作为慧定师兄班上的学员，我总是期待她的共修小结，其独到的思维角度和思考深度往往让我们受益匪浅，也是每次共修的点睛之笔。师兄最常对我们说的一句话是：“你当下用的是什么心，

觉察到了吗？”

记得有一次共修时讨论热烈，可有的人只局限于法义，有的人又偏离了主题，慧定师兄安静地听了一会儿，提醒我们：“我们不是在象牙塔里修行，心当下的状态很重要。佛法不能停留在止痛剂的层面，痛苦时自我安慰一下，更重要的是落实到心行。我们需要问问自己，法在心里有几分？起心动念能否体现出来？多加闻思，时刻提起很重要，着力点要放在心念的修行上。”简短的几句话，瞬间把我们带回到正念的当下，促使我们回转思路，去看自己的心，让身心同在。

“定”，是慧定师兄给同修们最深的印象，不单是一种稳定，更是由内而外散发的安静和沉稳。没有滔滔不绝的话语和如火如荼的热情，而是举手投足、一言一行中的无声胜有声。“这种安静的力量很强大，虽然没有声音，没有谆谆叮咛，但同样有摄受力，那是一种修行的力量。凡夫心容易跑且飘忽不定，她的安定让人感觉心又回来了，很安全，很向往。”慧玉师兄深有感触地说。

是啊，定是慧的基础，慧定师兄举手投足所呈现出的，就是最好的榜样，最好的传灯。

## 慈悲善巧菩萨行

慧定师兄除了从事教师的本职工作，在参加修学的同时，还承担了书院的许多义工工作。同喜班的辅助材料是师兄精心编写的，一些法宝的文字校对、音像字幕校对，外地班级的支持工作等，都是师兄工作之余完成的。除此之外，她还担任两个班的辅导工作。慧定师兄几乎把自己所有的业余时间都无私奉献了出来。而在承担义工工作中，师兄始终以她的慈悲善巧，将温暖传递给所有同修。

辅导班级的同修们是这么形容她的：“在你骄傲的时候，她会提醒你；在你退失信心时，她会全心全意拉住你。那份温暖、柔和恰到好处，甚至不留痕迹。”在同修们的手机上，在班级Q群里，时常会收到师兄提醒或鼓励的话语。不经意间，那份慈悲烙在了师兄们的心间。

谈到辅导员工作，师兄感触良多：“因为学员来自各方，有着各自不同的观念、标准，性格也有差异，当我们总想用自己的标准去改变别人，让法执和我执起作用，内心难免会痛苦。所以，辅导员要理解和接纳不同

的行为和观念，不断打破自己的各种设定去接纳。接纳的过程，就是打开心量的过程。让心由紧到松，这就是在修学。如果只顾自己埋头学习，没有通过做事检验心行，有些问题是不会显现的。而在辅导过程中，接触不同师兄，给我们提供了不同的机缘。缘不同，你的收获也不同，这是不断改造和升级自己的系统。要适应环境，因为一切都是因缘。”说这话的时候，我从师兄身上读到了那份慈悲和柔软。

### 觅心处解行合一

问起这些年在三级修学中的收获，慧定师兄脸上露出了欣慰的笑容：“通过学佛，我逐渐发现生命不是原先以为的那种状态，原有的认知是错误的。对心的认识越多，内心探索生命真相的愿望就越强烈。有时自己独处时，内心会有一种喜悦源源不断地涌出。对心的探索充满好奇，这个过程很美妙。”师兄顿了顿，认真而谦和地说：“不过我还在路上。”

随着修学的积累，师兄的观念和心态在不断修正和改变中。她发现，生命远不是自己曾经想象的那样。

当佛法洗涤了心垢，心渐渐变得清静，就会时常散发出喜悦。

佛法，是心法。在慧定师兄身上，我看到了一个修行路上的探索者，一个佛法的实践者和受益者。我明白了，为何师兄总给人一种安定的感觉，因为她以法为镜，在每个当下觉察、观照自己的心，并且让解行合一。在这样的过程中，既提升了自己，又利益了他人。



## 实践、改变，我们都可以 |

SHIJIAN GAIBIAN WOMENDOUKEYI

### ——访同喜班慈如师兄

◎ 慧 容

慈如，女，28岁，已婚，硕士，从事环保工作。环保和自行车户外运动爱好者。

#### 学佛因缘和经历

学佛因缘得益于两位师兄的指点。一位是原公司领导，学佛已有三四年，从她的言行举止中受益很多，

她多次提到修行可获大自在。当问及怎样的自在时，回答：“这要你自己感受。”于是萌生接触、学习佛法的意愿。另一位是“骑众自行车运动网”的总版主三千，也就是上海的宏政师兄，他积极地在自行车户外运动的圈子里接引有缘人。我从他那里得知西园寺，并于2010年6月第一次到西园寺参加了八关斋戒法会，萌生皈依之心。2011年5月1日，在宏政师兄的引领下，在西园寺受三皈五戒。后因新换工作，忙乱疲惫，是宏政师兄积极督促我参加书院的三级修学。刚开始觉得有负担，一周要两次共修（一次小组共修，一次班级共修）。没想到开学至今4个月，竟然能保持全勤。如今更是越来越乐此不疲，欢喜期盼与同修的每次分享和学习，坚定地走在三级修学模式的菩提大道上。

## 学佛前的性格与生活状况

### 【自述】

学佛之前一直处于忙乱求索、急功近利、求之不得、怨尤无奈的状态。求知欲很强，啥都想学，啥都想要，条件不允许或得不到的时候就怨天尤人，苦闷无比。工作以后，仍旧积习难改。单位领导看到我浮躁的状态，还专门送了个意

味深长的偈子给我：“多闻徒为扰乱因，枝叶虽华无果实。觉者唯有务根本，一门深入通百家。”前两句可谓我的真实写照，而后两句则给了我当头棒喝，让我静下来思考。但“务根本”，什么是根本呢？方法途径在哪里呢？我很迷茫。

### 【家人评述】

学佛前比较懒，不爱做家务。抱怨多，工作单位其实不错，专业对口，但只要稍受挫折，回来就生闷气，顿觉人生灰暗，怨天尤人，经常“声泪俱下”。心思散，今天绘画，明天心理学，后天散文，大后天心灵瑜伽。心无所定，任凭心智散乱蔓延而无所不得。

### 【同修评述】

初识慈如，感觉她是个偏理性的女孩，朴实，聪明能干，性格较真，比较紧张。

## 参加菩提书院三级修学后的改变

### 【自述】

参加书院同喜班的学习后，开始真诚、认真、老实地面对自己，树立正见，修正串习，并尽可能地理解法义，欢喜接受，当下运用和修行。某一天突然意识到自己的改变时，更加心怀喜悦，充满信心。

首先是修学心态的改变。原来以为，工作之余，我应该抽不出足够的时间自修、共修。但因为对三级修学模式的信心不断增强，4个月来，不仅保持小组、班级共修全勤，而且还很欢喜地加入了微博义工组，并担任班级的传灯义工工作。这都有赖于佛法的加持，三级修学模式的摄受，以及各位同修们的增上。充分说明，只要我们认识到三级修学模式的殊胜，认识到修行对改造生命的重要，时间是一定会有的。

其次是家庭关系的改善。2011年国庆期间，先生和我一起参加了西园寺第六届菩提静修营，并自愿受了三皈五戒。问及一向理性的他，为何“突然”作出这样的重大决定时，他说，导师关于十二因缘的开示，让他认识到佛法是大智慧，心生敬仰，深深信服。静修营回来后，他就报名参加书院学习。他的报名表上写着：“我老婆学习佛法后，举止从容安静，让我确信佛法可以改变人生。”看到这句话时，我突然意识到，以前先生总叫我“怨士”，即但凡碰到不顺心、不成功之事，总是怨天尤人，把责任推得一干二净，还动不动就发脾气，而今他已好久不这么叫我了。

同在上海的妹妹以前常说：“姐姐，你不要那么干巴巴、硬邦邦地对人，你要平和一点。看你的眼神，总觉得恶狠狠的。”但今年10月见到妹妹，她惊讶地说：“姐姐最近用什么化妆品，皮肤好了很多，气色和神态也温和恬静了不少。这种温和不是做出来的，好像从心底散发出来的。”

再次是幸福指数的改变。之前总觉得薪水不够多，职位不够高，住的屋子不够大，不顺心的事情太多。学习了因果原理后释然：“欲知前世因，今生受者是；欲知来世界，今生作者是。”更何况，幸福取决于心态，于是就从很多烦恼、妄想、贪著中走了出来，生活顿感轻松和有意义。

### 【家人评述】

首先是变勤快了，乐于做家务，说话温柔有加。其次是心情好，每天上班起得很早很辛苦，但充实自信，和同事关系和谐，工作表现出色，深得领导喜爱。工作比以前忙，却比以前更快乐。人变得阳光起来，抱怨的话少了很多，并且提醒我多说“欢喜话”。第三是心神定，现在一周共修两次，忙得“不亦乐乎”，业余时间反复阅读小丛书，心思宁静，不断精进，法喜充满。在她的影响下，我也报名参加同喜班学习。言行举止更加持重从容，感受到生命的庄严，学得越发欢喜。

### 【同修评述】

10月底，和慈如师兄一起去厦门，一路上听着她的欢声笑语。回想当初的她，一个身心紧张的外企白领，如今已经蜕变，书院让她找到了身边本有的幸福。

### 【个人总结】

读研究生时候，舍友曾说：“你就是一个小宇宙，哪一天爆发了，肯定能量无穷。”而今，回想当时生起的我痴、我慢之心，真的羞愧难当。如今的修行让我有一个认识：“其实每个人都有自己的小宇宙，但不是等着爆发，而要慢慢地开发。通过修学佛法，开发自己的慈悲和智慧，让自己拥有自利利他、自觉觉他的无穷能量！”

后记：转眼又是两年过去，慈如师兄进入了《道次第》第二遍的修学。在这两年里，她精进修学，收获满满。最近和她先生一起双双考上辅助员，他们聪明可爱的素宝宝也满周岁了。



# 知恩报恩

ZHIENBAOEN

在忏悔的同时，我也体会到修学的作用，见证了佛法的力量，认识到皈依三宝的利益，更看见传灯的意义所在。因为在父母的笑容里，这一切的一切写得那么分明，那么真切！



## 我和我的父亲母亲

WOHEWODEFUQINMUQIN

◎ 觉 华

今天是母亲节。下了班，捧着刚买的鲜花，来到父母楼下。远远地，看见母亲穿着睡衣在门口等着。看见我的车，她像以往一样，急急地远远地迎上来。看到我捧着的鲜花时，她先是一愣，继而开心地笑了。笑容漾在脸上，像盛开的花一样。这一刻，一股幸福感涌上了心头。

这是我平生第一次给母亲送花。这种场面既在意

料之中，又似乎在意料之外。然而这种幸福感很快被内心的深深忏悔所替代。和父母之间的种种就像放电影，一幕幕地冲击着我的心……

母亲在我心里一直是个能干的女汉子，却从来不是个温柔的妻子、慈爱的妈妈。我敬她，畏她，远远地看着她，却不愿意走近她。而父亲是个始终面带微笑的敬业的老师，却从来不是个体贴的丈夫、宽容的父亲。我崇拜他，同情他，却又有些怨他，小心翼翼地躲着他。我从来不知道在父母身边撒娇是什么滋味，更不知道父母相爱的家庭会是怎样的。我甚至记不起他们彼此之间的微笑。

从小，我天天在他们的吵架声中度日如年，又不得不以调解者的身份在两人中间周旋。白天我假装快乐，晚上却独自躲在被窝里流泪。为什么我的家庭跟别人不一样？为什么明明不爱却要生活在一起？为什么要我承受这一切？年少的我有太多的不明白，太多的委屈，太多的不甘。却不知道，这一切的一切都是因缘，都是业力所致！是业力决定了此生的相遇，是业力造就了这么多烦恼，是业力导致了这样的生命轨道！

我无力改变，只有逃离。我住校了，工作了，结婚了。一步一步离开了家，越离越远。原以为离开就可以放下，可改变环境并未带来相应的快乐。我牵挂着，想念着，纠结着，愧疚着。在矛盾中，我的烦恼日日蔓延。

偶尔回家看看，可每一次看望都是以我提高嗓门调解后的表面宁静而告结束，每一次的离开背后都是我满腹的愧疚和痛苦。先生经常问我：为什么要用这样的方式和父母说话？我总是无言以对。虽然不想用这样的方式来解决，但我没有能力，只有尽量减少和他们共处的时间。我试图以付出物质来寻求心灵安慰。每一次，我买了东西交给早在楼下等着的母亲后，总是以工作忙为借口，飞也似地逃离。而逃离的背后，是母亲的怅然若失，是自己内心深深的遗憾……

日复一日，年复一年，我在这样的生命轨道中轮回着，无法自拔……直到走进书院，修学佛法。渐渐地，我明白了缘起，知道了业力，理解了无常，相信了因果。我开始去理解并接受父母的一切。

当我真的去理解、去接受的时候，我发现一切都

变了。在激动的父母面前，我看到了他们内心深深的痛苦；在他们矛盾的背后，我看到的是不同生命轨迹下形成的两种思维模式。我明白，我要做的是搭建一座桥梁，让他们彼此理解，彼此沟通。当我尝试着用这样的方式去沟通的时候，我发现，原来阻止争吵，微笑着也可以做到……

渐渐地，父母开始有了变化，尤其是古板的唯物论的父亲，居然开始接受佛法。当我某一天不经意地讲起《道次第》的时候，两个人居然奇迹般地开始观听！结果是不久以后，在我去看望他们的时候，两人居然停止了互相声讨。固执的父亲竟然开始自我检讨，且表扬母亲！而一向粗心的母亲竟然主动为父亲购置了新鞋子、新衣服！再接着，父母居然在五一节去了西园，参加了皈依法会，真正成为了佛弟子！原来所有的因缘都在那，选择了什么，便成就什么！

我深深地忏悔！忏悔因为自己的无知，错失了太多本可以用来培福的时间和机会！忏悔因为自己的串习，造作了太多对父母不善的身语意业！忏悔因为自己的业力，浪费了太多本来可以好好珍惜的青春岁月！在

忏悔的同时，我也体会到修学的作用，见证了佛法的力量，认识到皈依三宝的利益，更看见传灯的意义所在。因为在父母的笑容里，这一切的一切写得那么分明，那么真切！

母亲节，是母亲的节日。相信对每一个母亲来说，孩子的幸福才是自己的快乐源泉！作为一个母亲，同时也作为一个刚刚懂事的孩子，在这样一个特殊的日子里，我愿真心表达内心的忏悔，同时发愿：与天下所有的孩子一起点亮心灯，让曾经晦暗的心走出阴影；与天下所有的孩子一起传灯，让天下所有如母有情走出烦恼，获得幸福。



## 这个冬天不太冷 |

ZHEGEDONGTIANBUTAILENG

◎觉净口述   ◎善纷文

这个冬天，寒潮来得有点意外，一夜之间让所有人的体感跌到了冰点。可是，有一个人却似乎不为所扰，反而暖意倍增。她就是陪伴父亲与病魔斗争“初战”告捷的觉净师兄。

当父亲被确诊为贲门癌的消息传来，我虽没像常人那样在残酷的无常面前瞬间崩溃，但内心深处依然承受着痛苦与忧虑的煎熬。正当亲情的链条濒临严峻考验之际，不可思议的事发生了。在随之而来的就诊、治

疗、手术、护理过程中，遇见的每件事、每个人，无一例外都是顺缘。正是这些熟悉或陌生的善心人的无私关爱和援助，为父亲的健康带来了奇迹般的转机！

回忆一路走来的种种感动，千言万语也难以尽述，一切的一切，唯有“感恩”。因为我相信，所有助缘都来自三宝加持而获得的真挚帮助和强大护佑。特别是父亲能在手术前皈依三宝，是他最明智的选择！

#### 异地求医，一路顺缘

对常人而言，到大城市求医是把握治愈胜算的一次希望，也是一个遥不可及的目标。这是我当时面临的第一个难题。因为父亲年事已高，又有三十年的糖尿病病史，拖着沉重的病体，从潍坊千里迢迢奔赴上海救治，谈何容易？不仅找大医院难，找名医专家难，落实一家大小的固定住处更是难上加难。

谁知，我还没开始四处奔走，闻声救苦的菩萨就现前了。一位原本不很熟悉的朋友闻讯后，一边热心地帮忙联系安排最具腹部外科实力的上海中山医院和专家，一边积极地为我搜集贲门癌病人的护理知识，亲力亲为，帮我一一落实就医的日程。老家的医生同学也同

步协助我，跑前跑后地做父亲的思想工作，帮他减轻顾虑和恐惧。当我和爸爸说“你放心，我已经帮你联系好医生”时，爸爸在电话里激动得哭了。

去上海前，特别让我感动的是一位平时联系不多的同门师兄。得知我在网上找酒店公寓，那位师兄二话不说，就把自己在上海的房子拿出来供我们一大家子住宿，解决了住院期间护理亲属们烧饭送饭的大难题。

#### 术前皈依，三宝垂佑

到了上海，一切顺利。看着父亲住了院，同来陪护的母亲和妹妹一家也安顿下来，我心中却另有牵挂。尽管父亲的身病全然托付给了医生，但论究竟意义上的疗愈，还离不开大医王佛陀，离不开三宝。

之前，我一直都在祈求三宝加持，也为父亲做了三场普利十方的佛事，还特别祈请导师开示，如何引导父亲面对疾病，帮助父亲学唱《三皈依》，观看“佛教徒的人生态度”等音像，强化信仰的力量，从而战胜恐惧和不安。但父亲一生崇尚唯物主义，对于三宝，很难在短时间内接受。这次，因着父亲住院的机缘，趁手术

前的体检和观察阶段，我每天都为父亲做皈依的宣导，解释皈依三宝的利益和对康复的帮助，反复强调引导父母信佛、学佛是最大的孝顺，并为他写下皈依过程中的注意事项，让他亲自抄写并熟悉。

就在父亲思想开始松动、试着接受三宝的当口，觉缘师兄出现了。在他们一家人的悉心陪伴下，我们拜访了萧泾古寺。在聆听妙华法师深入浅出的开示时，我默默地关注父亲的表情变化，看到他边听边微笑点头，还连连发出赞叹时，我的心比他还欢喜。之后，父亲、母亲、妹妹、妹夫都皈依了三宝。看着家人合掌礼敬的祈愿，彼此互称师兄的笑容，这种从未有过的和谐氛围让我感动，更让我深深感恩。如此因缘，真是出乎意料，却又在情理之中。因为我深信，这是三宝的慈悲使然，对我们每个人都悲心与共，不离不弃。那一刻，我看到父亲的笑容中充满了更大的信心。

我们虽然远道而来，但始终有条爱的纽带把我和师兄们紧紧联系在一起。住院期间，先后有上海和常州的师兄来看望父亲，虽然彼此并不熟悉，但带来的却是人间最宝贵的温情和关爱，为父亲的康复带来了莫大的

帮助和信心。连出租车司机都说，在如今的社会，这种朋友真是太稀有了。

就在手术前夕，慧贤师兄通过慈善群，发动上海师兄将功德回向给即将做手术的父亲。好几位师兄都来微信和电话问候祈福，几位医生朋友和同学也来电询问情况并给我鼓励和指导，还有车送车接的朋友们。

我相信，这些关心和帮助都是启白三宝后得到的加持！我从中感觉到，一股无形的暖流在涌动着冲破病痛的坚冰，即将绽现生命的奇迹。

### 三宝遣使，加持平安

终于，手术的时刻来到了。与其说这是一次与时间的赛跑，不如说是一场心灵的拉锯。虽然在陪父亲去手术室的路上不断提醒他默念佛号，但回到病房等待时，那种血脉相连的忧思还是搅得我心神不宁。每当想起那段漫长的等待，仍然心有余悸。

最难忘的是快 11 点时，病房的电话突然响起，我吓了一跳，但电话里传来一个温柔亲切的声音：“你是觉净师兄吗？我是书院的学员……”顿时，我被“击中”了！这估计是从手术室打来的爱心电话。那位师兄

安慰我说，父亲即将手术，一切安好，并会在旁帮助念三皈依，让我也多念佛号。我当时感动得说不出完整的话，咬着嘴唇连声说“感恩师兄”！但电话那头的师兄却提醒我感恩三宝！还没来得及问清对方姓名，也不知道是护士还是医生，电话已经挂断。虽然与对方素昧平生，但心底暖暖的感受告诉我，这位无名菩萨就是三宝的使者！因为三宝代表世间最强大的力量，只要信心具足，就能切身感受到三宝的加持！瞬间，我的忧思和顾虑冰释了，留下的只有满满的期待和感恩。

最终，父亲的手术非常成功！原以为会在监护室观察一到两天，没想到不出一天就搬离了ICU！不到两天就下地走动自如了！77岁高龄老人术后的所有康复体征，一再令医生和护士深受震撼！我逢人说起时总是一再强调，是“震撼”！没错，三宝的加持力就是如此不可思议！

父亲在众多医护人员和朋友师兄们的关爱下逐渐康复，看着他逐渐拔掉五根导管后露出的笑容，我真心为父亲高兴。不管未来如何，现如今，父亲是幸运且有福报的。

在所有人为父亲的治疗奇迹欢喜赞叹时，我最感恩的还是三宝。父亲康复治疗的路还很长，虽然充满艰辛，但我觉得，有三宝的加持和护佑，再苦都不算苦，再难也不怕难。因为，此次上海求医之路的点点滴滴，所经历的桩桩件件，无不是三宝的慈悲化现。背靠着三宝这棵大树，既踏实又温暖。三宝的慈悲大爱，真的无法用言语尽述。除了深深的感恩，唯有发愿：尽未来际地修习皈依，利益众生。

#### 术后回顾，孝报恩田

在父亲住院开刀护理期间，我经常播放导师唱诵的《三皈依》和《慈经》《三宝歌》等佛乐。念佛机里，“南无观世音菩萨”的唱诵24小时连续播放。我时时引导父亲要感恩三宝，感恩阿弥陀佛、观音菩萨，感恩一切善缘，还特别引导父亲要感恩济群导师。正因为导师的教育，我才能改变到如今这个状态，才会有那么多各地师兄无私地关心他，帮助他战胜病痛。对书院那么多叫不出名字的师兄来医院看望并鼓励自己，父亲很感动，且很知足。每当看着父亲躺在床上还在唱诵“南无布达耶，南无达玛耶，南无僧伽耶”时，我就会感动不

已，对能引导父母皈依三宝深感欣慰和欢喜。病房的医生护士经常表扬父亲，赞叹他恢复得快，还顺便表扬我这个做女儿的照顾得细致周到。

爸爸说，他这辈子已经是第三次开刀住院了。听着这些话，我内心很是惭愧。虽然这次陪前陪后，张罗着做了些事，但扪心自问，我对父母的关心和孝顺还很不够，恩田播种得不多。借着这次机缘，平生第一次烧了几顿饭给父母吃，也学会了很多护理的知识和技能。从一开始的无处下手，到后来的游刃有余，我感恩有这样的机会践行孝心，履行作为女儿的义务。

特别感恩：我曾多次引导父亲要特别感谢济群导师！正因为导师创立了菩提书院，才会有那么多各地的师兄发自内心的无私帮助我父亲这位素不相识的老人；正因为这么多善缘的相助，才最终促成了父亲手术成功和手术后的顺利康复。在此，我代表全家人向书院师兄们对父亲的关心和帮助表示衷心感谢！



# 菩提慈善

## PUTICISHAN

因为有菩提书院，一群素不相识的人，成了无私付出和支持的家人；因为有了菩提书院，每一个生命的来和去都向着希望的方向，生死不再是恐怖的。



## 义不容辞的送行

YIBURONGCIDESONGXING

### ◎ 善 仕

对我来说，每次助念都像是一次对亲人的送行，不容推辞。所以，我曾经在共修时发心：“只要在上海，有助念我就一定要参加。”4月19日，当我结束销售会议匆匆回到上海，就在深夜10点半接到了临终助念组发来的紧急公告——慧志师兄的父亲往生，急需助念义工。收到微信后，我的第一反应就是赶紧报名，然后开车出发了。

夜已经深了，雨还在下，整座不夜城也似乎打起了瞌睡，只有被雨浇得油亮的马路不知疲倦地在车轮下伸展着。我揉揉带血丝的眼睛，满脑子“阿弥陀佛”的佛号，耳边好像已经听到师兄们庄严的助念声。

师兄家住松江，离浦东比较远，加上天雨路滑，原本还担心路上要耽搁好长时间。谁知开得非常顺畅，不仅一路绿灯，车也不减速打滑，连地址都一下子找到了。真是感恩三宝加持，随愿皆成。

到了师兄家，只见义工师兄们早已先我一步到达，精心布置了一个简洁肃穆的佛堂。庄严的西方三圣像前，老人静静地躺在床上，像睡着了一样。我顶礼三圣与恭拜老人后，找到位子坐下，观想着床上这位就是自己的父亲，他正安详地等待阿弥陀佛的慈悲接引，准备往生极乐世界。所以，我默默地对老人说：爸爸，请您安心跟我们一起念佛号吧。就这样，我和着师兄们的助念节拍唱起了佛号：“阿弥陀佛，阿弥陀佛……”

刚开始，似乎有一股固执的力量在与我们拉扯，使佛号声不能统一协调，甚至压制唱诵声的生起。具足智慧的慧欣师兄赶紧发愿，以《普贤行愿品》与《金刚

经》为前行，奠定基调，带领大家紧而有序地接续佛号。渐渐的，那股力量减弱了，退却了，直到后来不知不觉地消散了，使身边的一切都被感召过来，紧紧围绕“阿弥陀佛”佛号，有节奏地继续下去。

夜色，越来越重。凌晨，正是人们睡意最浓的时候，也是困倦最难克服的时候。可在座的八位师兄，没有一个人懈怠。不仅没有泄气，反而中气十足，声如洪钟，观想所有一切众生都跟随我们声声忆念，发愿解脱轮回，往生光明的净土世界。这声声佛号，打破了夜的沉寂，似乎穿透死亡的黑幕，响彻十方三世，直抵无量佛土。我感觉，此时的心境从未有过的清净，气息从未有过的充沛，意念也从未有过的安定，全身心都摄受在阿弥陀佛的慈悲加持力下，意志弥坚。声声助念，停不下来，一直都停不下来！

发愿、观想，观想、发愿，就在这样的心相续中，天色渐明，所有师兄为老人圆满助念了一整夜！结果，瑞相出现了！因老人于助念前已咽气十几小时，身体原本已经僵硬，可此时的他却全身绵软。所有亲见这一切变化的人，都惊叹不可思议！连亲历整个过程的我，也

大为吃惊！一边为老人蒙佛加被而随喜赞叹，一边被佛法的伟大深深折服！

其实，从本次助念中受益的不仅仅是师兄的父亲，最大的受益者还是我自己！为什么？助念过程中产生的当下因果，成为我修学的增上缘！像这样通宵念诵的持续力，是以前每天早课念诵时所没有的；一夜未眠却全身舒畅，抖擞的精神面貌，是以前不敢设想，也从来没有过的；对佛法产生强大的胜解信念，是之前修学时从未生起过的。所以，当下体证的正能量，真是一言无以尽表，只有亲临，才能真切感受并获益！

走出师兄家的刹那，脑海中闪过一个强烈的意念：下次助念，我还要报名！



## 2014 最祥和的助念会

2014 ZUIXIANGHEDEZHUNIANHUI

◎ 隆 华

### 一、重疾探访，温暖自他

得知智星师兄的母亲魏妈妈（政治教师）身患癌症后，好几位师兄去探访过；智星师兄所在班的师兄也时常在她家修学，和魏妈妈聊天，建立感情，并把修学功德回向给魏妈妈；上海师兄来穗培训时，也特地去探望过魏妈妈，并帮她按摩护理。

我于年中去过智星师兄家一次，见到魏妈妈身体

虽瘦弱，但精神不错。我赞叹她仪态端庄，也感谢她带给我们一位同样端庄的好伙伴——智星师兄。我送给妈妈一串在佛前开过光的紫檀手珠，妈妈看是“吉祥物”，很开心地收下祝福。我告诉魏妈妈，念佛号可以用手珠来当计数器，一句“阿弥陀佛”代表无量光、无量寿，可以减轻身体的病痛。接着，我和妈妈谈起，人的生命有物质和精神两套系统：当我们的身体（物质系统）使用期限结束后，还可以申请移民到没有生死病痛的佛国去，念佛号等于发信息申请“佛国护照”。魏妈妈耐心聆听着，并不时点点头。看到魏妈妈由当初“人死如灯灭”的唯物主义者，开始转变观念，愿意了解并思考生命的真相可能有另一维度，我很开心。

约3个月前，颖慧师兄留言给我，说魏妈妈身体状况急剧变差。她们刚学了《皈依修学手册》，了解到皈依的重大意义。于是问我，魏妈妈是否可以皈依成为佛弟子？我考虑到，距离寺院举行的皈依法会还有很长时间，魏妈妈的身体状况未必可以坚持到佛诞参加集体皈依。周六晚上，我和颖慧师兄、高红师兄约好，再次探访魏妈妈，计划引导她发愿自誓皈依。

来到智星师兄家，魏妈妈坐在轮椅上。当我亲切地喊“妈妈”时，她很开心，精神还不错（之前听说她癌细胞脑转移，已处于植物人状态）。当我拉着魏妈妈的左手时，发现她的手水肿且有些僵硬，于是帮她按摩了一会，而魏妈妈的右手则戴着上次送她的手珠。于是，我问魏妈妈，是否有用手珠念佛？老人家点点头。

望着日渐虚弱的魏妈妈，我心疼地说：“妈妈，你受苦了！”瞬间，魏妈妈流下泪珠。我帮她擦眼泪：“妈妈，记得我3个月前和您说过：在另一个‘星球’，那里有个环境极好，不再有生死病痛的地方——佛国，您愿意去吗？”魏妈妈回应了一声“嗯”。接着，我说：“如果想去佛国，我们要先成为佛陀的学生，佛陀就会帮助我们，就像您以前时常关怀学生一样，好吗？”魏妈妈又点头。接着，高红师兄捧着西方三圣画像，跪在魏妈妈的轮椅前，我引领念：“皈依佛，皈依法，皈依僧”，其他师兄则带着魏妈妈一起跟着念（魏妈妈默念）……简短而庄重的“皈依仪式”结束后，魏妈妈两眼神采奕奕，脸上洋溢着幸福的笑容。智星师兄的同事在一旁跟着念诵，也被感动得热泪盈眶！我们为魏妈妈

发愿成为佛弟子鼓掌祝贺，客厅里充满了温暖祥和的气氛，现场每个人都对佛法充满了信心。

几天后，魏妈妈在师兄们的护持下，到寺院受持八关斋戒。我们祝福她，远离恶道，成就往生因缘！

## 二、祥和助念，寒冬送暖

12月21日晚7时，我正准备共修，突然收到“临终关怀群”发出的紧急通告：智星师兄的妈妈已处于弥留之际，发心助念的师兄请前往她家。我知道，智星师兄已经备好助念所需的物品，且了解助念注意事项，也得知已有师兄正赶去现场。于是，我准备共修结束再赶去。

晚上8时，“临终关怀群”再次发出信息：智星师兄的母亲已离世，发动更多师兄前去助念。9点半，我和宗通师兄、证喜师兄到了智星师兄家，看到师兄们已布置好佛台，帮魏妈妈盖上了往生被，正一心念佛。我们礼佛后也加入了念佛队列。其间，我帮忙续香并提示亡者跟着我们念佛（心念），求佛接引。

当晚，除了现场的智星师兄及其哥嫂、保姆外，我

们建议暂不通知其他亲属，等次日助念结束后再请他们来告别。师兄的哥嫂都同意，并跟师兄们一起念佛。我拥抱智星师兄，鼓励她，妈妈终于受尽病苦，解脱机会就在眼前，我们一起念佛，求佛接引妈妈，我们一起祝福妈妈。智星师兄十分坚强与坚定地护持妈妈往生！

晚上，天气突然变冷。师兄们轮休时，我帮着泡热茶给大家。当起茶水义工来，这还是头一回。以往几次助念时，我都很辛苦，忙于协调、宣导等事务。这次，我非常随喜魏妈妈的福报及师兄们的发心。

半夜我作小休，一小觉醒来时，看到还有师兄悄悄地来报到，为助念接力（此次助念共计 25 人次参加）。感觉屋内灯光一如冬日暖阳般照着，念佛声平和安详，众人一声，不急不缓……团队的力量，让我感到非常温暖！我想，魏妈妈会在大家的护持下顺利往生的！

第二天上午助念结束后，我建议有心理准备的师兄瞻仰妈妈遗容。除了部分须赶回单位上班的师兄，在场的师兄都表示愿意。于是，我揭开遮盖妈妈脸部的往生被——如熟睡般带着甜美笑容的脸，如此安详的面容！魏妈妈给大家无比的信心，见证助念功德如此殊胜！



## 双城之间，是一家人 |

SHUANGCHENGZHIJIAN SHIYIJIAREN

◎ 净秋

2015年1月21日早晨，我刚醒来摸起手机，微信群传来慈善义工善鉴师兄的召唤：上海智珞师兄的妈妈在天津刚刚往生，需要义工助念。因为是工作日，想到许多师兄可能无法前往，而我工作时间比较自由，所以就洗漱完赶到地铁站附近。善鉴师兄开车来接我和善勇师兄，在这紧急的时刻，善鉴师兄井井有条，还给我们俩买好了早餐。

赶到天津，已经有几位天津的师兄在场。我们一起做了助念的仪轨，发愿，发心，以及修菩提心仪轨。我和善勇师兄两人先排一个小时。老菩萨生前一心向佛，所以房间一切都已布置好，弥陀圣号声声不断。按照慈善培训练习的那样，我们向西方三圣问讯后，向老菩萨鞠躬，然后开始助念。在助念的同时，我在内心一直保持着普贤行愿的观想所缘境，观想每一粒微尘都是佛菩萨，每位佛菩萨前都有一个自己。2008年我外公去世时，在告别仪式上，我一直不敢看他的脸。而这次，虽然是我第一次为人助念（以前有过为动物助念的经历），但心里并不害怕。心里不知为何一直感到佛菩萨在身边加持。

刚刚开始助念了一会，突然有两个人进屋来，让我们俩离开。我一时还不清楚状况。出来之后才知道，他们是天津的另一个助念团体，刚好在附近，接到通知就过来了。如果是过去的我，心量狭小，一定会对陌生人心怀戒备。但是和师兄们在一起，马上就适应了，明白他们也是非常好的发心。在弄清状况后，这些助念团的师兄因为只是临时赶来，另外还有一场需要他们去帮

忙就先离开了。

我和善勇师兄继续助念。善勇师兄的声音洪亮宽广，让我在助念中感到非常有力。这时候，我又隐隐听见抽泣的声音。因为参加过慈善培训，之前也阅读过材料，知道不可以在亡者面前哭泣，以免引起爱执。我赶紧回过头，一看是智珞师兄的姐姐，我轻轻拉着她的手，示意她跟我出来。

从小，我就是个很冷漠的人，对于别人的痛苦，习惯将自己紧紧地封闭。久而久之，变得没有关心人的能力。对于朋友、家人的痛苦反应，我常常需要不断思索如何措辞，常常不知道怎么安慰。但是不知道为什么，在这个环境里，我好像浑身充满了温暖和力量，我张开双手，智珞师兄的姐姐也紧紧抱着我，低声告诉我说，她看着妈妈难受，心里不好受。我一人在北京多年，父母在家，弟弟关照父母比较多。妈妈也跟我诉说过伺候外婆临终的辛苦。面对智珞师兄的姐姐，我想到她伺候老菩萨一定很辛苦，心里也一定有很多孤单，真的感到心疼。智珞师兄的姐姐告诉我：“看到你们来了，我就放心了，就像是自己人一样。你们太好了……”我

没有犹豫地告诉她：“我们本来就是自己人呀。”为了安慰她舍不得妈妈的心，我跟她说：“妈妈不是离开了呀，她就像是移民了，到一个庄严、干净的地方，换一个健康的身体。我们以后也要去的。你看现在这边雾霾很多，去那边是好事呀。在那儿的人都和我们师兄一样好的。”并且告诉她，她已经做得非常棒了，难过是正常的，如果觉得不舒服就出来一会，没有关系的。她开心了一些，说：“妹妹早就告诉我要加入书院修学。”我又邀请她参加读书会，她脸部表情一下子放松了，舒展了。

下午我们又轮了一班，就赶回北京了。

检讨自己的发心和表现，首先，自己很自我。面对事情的时候，虽然比过去有所进步，但在很多细微处都不能去体贴师兄们的需要，而是让善鉴师兄、善勇师兄承担了很多。其次，在整个助念过程，虽然使了很大的力气，但发现还是无法发起真实的菩提心，与佛菩萨相应。这再次印证了我对自己修学的认知，对中士道、下士道的念死、念三恶道苦、念轮回苦，并没有真心接受自己就是这样一个生命现状，所以没有切肤之痛。

尽管如此，在整个过程中，我没有感到一点劳累，也没有丝毫担心。因为佛菩萨真的在加持，让我感到处处都有温暖、安全。想到母亲照顾外婆临终的辛苦、无助，我真的很想通过修学把佛法带给所有需要的人。

更让我感到惭愧的，是看到师兄们的慈悲和付出。天津的净笃师兄等几位师兄，早早赶到，送素不相识的老菩萨最后一程。善鉴师兄一路开车送我们过来，在过程中耐心地协调，从吃饭、喝水到纸巾都一一准备好，完全没有考虑自己。觉丹师兄有好几项慈善义工工作，下午也匆匆赶到，和善鉴师兄一起，一直助念到晚上。智珞师兄以及两位姐姐，还有老菩萨的家人，都非常支持和包容。慧诺师兄忙完一天的事务，晚上买了车票赶到南站，得知不需要再去才退了票。善勇师兄接下来几天都有多项义工任务，但因为我没带身份证，还耐心地陪我去补办临时身份证。从他的身上，我看到了追求觉醒的努力。北京的师兄们都在把功德回向给老菩萨。

因为有菩提书院，一群素不相识的人，成了无私付出和支持的家人；因为有了菩提书院，每一个生命的来和去都向着希望的方向，生死不再是恐怖的。

### 【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 qq: 1220955880
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)

### 【助印方式】

#### 一、邮政汇款

收款姓名：法宝结缘处

收款地址：苏州市留园路西园弄18号 西园戒幢律寺

邮 编：215008

附 言：法宝助印

#### 二、银行汇款

户 名：戒幢佛学研究所

开户行：工商银行苏州留园支行

账 号：1102 0210 0900 0721 765

附 言：法宝助印

### 【特别提示】

1. 汇款后，请尽快给法宝结缘处来电或短信、电邮并告知您的需求，以便及时查对、公布、邮寄收据。
  2. 收到法宝后请及时通过邮件、电话、短信回复。
  3. 地址变更或不再需要，请务必通知我们。
  4. 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