

用「心」庄严自己的生命

十月二日拜山，^上印^下顺大和尚於大雄宝殿开示



朝山修行 净化心灵 朝山的意义

朝山本是一种宗教仪式，主要的目的是在忏悔罪业及消除我慢心。朝山者用虔诚的心及最恭敬礼来顶礼大地，希望能心生警惕，放下自我的傲慢与执着，为无始以来不论有意或无意，所犯下的种种过失，至诚恳切地忏悔。

信众以「三步一跪」的方式，以恭敬心朝向心灵的净土，当我们的身体俯贴在大地上，达到身心合一时，我们傲慢自大的身心就会渐趋柔软与调伏，感恩大地孕育一切万物的心，也会油然而生，才能知福、惜福，放下对大地的傲慢之心，为人类恣意破坏大地的种种行为忏悔。

朝山的地方就是圣地，我们来到圣地朝拜，不是来观光游览。圣地是弘扬佛法的场地，就是有佛法的地方，有佛法的山就是灵山圣地，就值得来礼拜、来礼敬。能借由恭敬心、忏悔心、感恩心虔诚拜佛，消除业障，增进福慧平安，启发自我的清静心，也借由朝山的过程，更加坚定道心，考验自我的耐心与毅力，就是最好的修行方法。

用心庄严生命

各位菩萨，站在这里的一瞬间，我深深地被你们所感动：生命竟然可以如此之庄严！信心竟然可以创造出如此之庄严！我们两百多人，同一声佛号，同一个步伐，在一步一步地朝礼这个道场，朝礼这个圣山。与其是说对道场，或是对圣山的朝礼，倒不如是说对自身生命的朝礼。我们每往前一步，都是对自己信心的检验和超越。在朝拜的过程中，我们每一个人都有无法与人言说的痛苦，挣扎和面对自己信心、体能、毅力的挑战。此时此刻，我们站在了这个神圣的大殿，大殿是神圣的，而这一刻，我们的心也是神圣的。因为我们每一个人的内心发生了变化。这个变化是否庄严，是由我们每个人打造的。我们这么多人能够同时站在这里，我们既要赞叹大家共同的发心，又要赞叹我们自己。因为每个人组成了一个共同的心愿，成就了一个共同的意志，庄严了共同的生命。

放下借口，让超越成为习惯

大家今天三步一拜地拜到了这个殿堂，我希望每一个人都能铭记，在拜山过程中内心深处的每次心动，希望能够经常想起，在拜山的过程中超越自己的那个瞬间。当超越成为了一种习惯的时候，我们的生命便会焕发出另外一种光辉。但是我们的毛病便是一次又一次的逃避，正因为寻找借口已变成了生活和生命的一部分，我们的生命才变得如此的脆弱和不自信。我们原本可以有另外一种生命，展示于这个世界，但是懈怠、散漫、乃至为生命寻找种种借口战胜了一切。我们既然能够一步一步地超越自己，一步一步地突破自己信心的、生理的、心理的极限，我们还有什么样的问题不能超越呢？问题讲讲只是问题，事情讲讲也只是事情，可我们常常在还没有真正面对它的时候就已经丧失了信心，已经为之后随时开溜找好了借口。我希望拜山是我们生命觉醒的开始，拜山让我们的生命一点一点地开始觉醒，让我们的信心一点一点地开始苏醒，让我们的意志一点一点地变得坚强。把这一点的信心、一点的意志延伸吧，延伸到我们生命的每一个习惯里去，生活的每一件事情中去。把超越作为我们生命的一个习惯，让信心像呼吸一样成为我们生命的一种常态。有了对自己绝对的信心，有了超越一切的勇气，我们在朝山的这条路上便可以一次又一次地超越自己，在生活中也可以一次又一次地超越自己，超越我们的信心，超越我们的意志，超越我们的体能！不要让借口成为生命当中的一种习惯，要让信心，专心和超越一切成为我们生命最重要的习惯。

自己就是生命的缔造者

在朝山的过程中，既有对自己胜利的一种感动，也有对大家共同发心的一种感动，我们在为自己做表率，也在为别人做表率。我们用自己庄严内心，用自己庄严道场，也用自己影响和感动周边的人。让我们在拜山的过程中一点一点地来改变自己，超越自己，也鼓励所有的有缘人超越一切。当我们有了足够的信心超越自己的时候，当超越和信心成为生命中最重要的一部分的时候，我们就不再担心生老病死。因为我们已经超越了我们自己，自然也超越了生老病死。从此岸到彼岸，也不过是一个超越。我们每一个人都是未来的佛，我们每一步路都是在往我们未来的生命一步一步地靠拢。我们需要一个什么样的生命？我们需要一个什么样的世界？我们当下就是这个生命和世界的缔造者。在这个世界上，每一步路都是我们自己走的。成佛作祖是我们自己，下地狱也是我们自己，一切的一切都在我们自己。希望大家能够铭记这拜山最初的一丝感动，一丝信心，一丝力量，让拜山成为生命中的一种习惯，让拜山成为超越自我生命的一种习惯，阿弥陀佛！



客堂电话：0755-25737095 广东省深圳市莲塘仙湖弘法寺

新生命

八關齋戒活動專刊



用功修行 即能見自本性 ^上本^下焕老和尚開示

- 我們出家修行，用功辦道，是要把這些貢高我慢，這些壞思想，壞習氣統統去掉，這些不去掉，你想要在佛法中討個受用，是不可能的。
- 要想找到自己，一定要放下，無論是財色名利，還是色身心念，統統都要放下。
- 我們做任何事情，想達到任何目標，都要靠行，不行即不能成功，我們所做的一切都是為了行，利益眾生是行，培福修慧也是行，聲聞、關支、緣覺這些聖人，授了記還要行。
- 個人的福德因緣，不是憑空想到的，也不是天生的，而是自己過去多生多劫以來，慢慢培植起來的，有了福德因緣作基礎，修行容易成功，沒有福德因緣，想成功是不可能的。
- 修行人一定要發大菩提心，要成就眾生，利益眾生，結眾生緣，沒有大菩提心，我們就不會有眾生緣，沒有眾生緣，我們就不能成佛。
- 佛性人人本具，但是，我們現在還是要用功修行，不修行即不能見自本性。



第12期八關齋戒

體驗清淨的出家生活

萬人共修 請佛住世

以虛空為疆域，應佛心為因緣。
盡恆沙之壽壽，化有情如赤子。
敘法界於毫端，含滄海於滴水。
證真如之無礙，唯斯人具法眼。

為恭祝弘法寺開山祖師 ^上本^下煥老和尚百歲有四壽誕，發起請佛住世—持誦108遍《普賢行願品》之修持活動。

- 活動日期：即日起至10月26日，完成持誦《普賢行願品》108部。
- 活動辦法：1. 每次誦經完畢，於祈願卡上，淨心恭寫「佛」字，祈願^上本^下煥老和尚無量壽佛。
2. 誦經祈願卡，可向本寺客堂索取或至弘法寺網站下載。
3. 受持圓滿後，請將祈願卡交回客堂或送發至郵箱bhhf_college@yahoo.cn
- 功德回向：將恭請本寺常住僧眾于壽慶當日普佛時，為圓滿受持者誦經回向。
- 客堂電話：0755-25737095 弘法寺網站：www.hongfasi.net 或 www.hongfasi.com



东2班10位
常 洋

感悟修行能让人学会行善，用佛法的戒律来规范自己的行为，同时也在督促我做人要行善积德，善待自己，善待他人，做一名对国家和社会有用的人，以善待自己和别人为快乐，一个帮一个，全社会要是都能形成一种好的氛围是件多好的事呀。佛法可以帮助你我在当今复杂的社会里留有一份非常清净的心田，让自己摆脱贪、嗔、痴的恶源，还给自己一颗清净善良的本性。因果循环可以促使很多的人行善，忏悔可以让我们知道错在哪里，帮助我们不断总结经验，佛号可以让我们在心情烦乱时获得平静清净。



东7班6位
顿 颖

脑袋顶着马路头很痛，抬起手，很脏。不小心前面那个人就会踩到自己，望着眼前看不见尽头的路，耳边还有昆虫鸣叫的声音，感到自己快要倒了，再看看走在我前面身体素质比较差却还在拜的妈妈，我决心要努力，我是我父母的好女儿，也让那些爱我的人知道，我有在努力。
站在大雄宝殿的那一刻脑袋里没有其它杂乱的念头，汗湿也已被风干，大和尚的话让我更加有了自信。因为我发现了，我们还有超越自己的能力，那还有什么做不到呢？



西2班3位
慧 普

大和尚讲到老和尚的修持时，说他老人家早已背会普贤行愿品，却依然以104岁高龄每天早晚诵读几个小时，每天还要坐十多个小时来见香客，这是为什么？大和尚这么一问，我愣住了，愚痴的我真的不曾想到这个问题。大和尚接着说：“这是要给众生做一个榜样，示现精进给大家。每天坐上十多个小时，有多少人能受得了啊？他老人家就是为了与人结个善缘。”听了这番话语，我泪水一下子涌了出来，佛菩萨的慈悲，不都为了我们这些迷惑的众生吗？



西5班7位
常 华

感恩叶老师！老师每次都在教导叮咛我们在日常行仪中修道，在行住坐卧中落实，苦口婆心，谆谆不倦，这让我明白在生活中的威仪也是可以让我们修心，也可以摄受他人的。我忏悔一直以来的懒散放逸！愿三宝可以加持我在学佛行仪中精进，具足威仪，摄受众生，广结法缘！



西5班8位
顿 灵

这是我皈依后的第一次八关斋戒，透过它，我学习到八关斋戒的真正内涵和意义，同时也体会到谨严淡泊的出家生活，并谨记不杀生，不偷盗，不淫欲，不安语，不饮酒等戒条。第一天的正授给了我尤其深刻的印象，大和尚说每位弟子都应有修道成佛的愿望，修道首先要学会忏悔过去及修养慈悲心，所以在吃饭前都要默念“愿断一切恶，愿修一切善，愿度一切众生”，我也明白了人在六道中有苦有乐，对于天人来说，人是苦的，对于地狱众生，人是乐的，我们要喜好修善道，还有在人间最容易做的放逸就是睡觉，而人身难得生命危脆，所以我们更要珍惜在世学佛的因缘。随喜也是一门重要的功课，要懂得我随喜他人、随喜对方、十方法界、一切众生、十方诸佛菩萨，也会得到随喜和好的果报。种善因得善果，每个人的福报功德要自己修，从此刻起弟子愿跟随佛的开示来做好功课，从老和尚的超越成就中唤醒自己绝对的自信和绝对的超越。 阿弥陀佛。



西6班7位
正 行

清晨,当我们经过一早的禅坐，整齐地迈入经堂大门的时候，天空还是一望无际的鱼肚白，卧佛殿上方传来咕咕的鸽语，应唱着 we 朗朗的佛号声，就在那一个瞬间，我的眼眶湿润了，心中满溢喜悦与感动，昨日拜山的场景也重现眼前。承蒙诸佛菩萨的加持，本以为因下雨而要取消的拜山才得以正常进行，当我们吟诵着佛号三步一拜地拜下去时，我像一个刚刚出世的婴孩一般蜷缩匍匐着在大地母亲的胸膛上，静心感受着它的博大它的无私，渐渐地我突然不觉的有一个“我”在拜山，一切都是那么自然那么祥和，在那个当下我与周围的一切仿佛融合了，没有分别。



东4班1位
常 青

朝山后，大和尚给我们开示，讲到当今世人放逸自我常常以种种借口逃避。此次朝山对我们而言是一次生命的唤醒，能树立对自己的信心，而一次次的自我超越，可以塑造完整崭新的人生。我顿时感悟，这不就是我这次八关斋戒所要实现的目标吗？



东6班3位
顿 慧

世俗的路走多了，把人走得疲惫了，心走得冷漠了，方向也不见了.....换上修道服，在同修的陪伴下三步一叩的朝山，额头触碰大地的一刹，我终于明白原来自己可以如此谦卑！



西3班7位
常 晶

每天将心放下一小会，使心清净，意念思维如法，这就是学佛，每天一小会慢慢养成习惯，烦恼就会减少，身心就会清净，智慧就会提高。



西4班4位
顿 恺

弟子在今天出坡的时候，想到自己就如同满是油垢的器物，佛法就如同清澈的水，善知识就如同强力的钢丝球，油垢虽重，在大力清洗之下，染污最终能得到清除。



西5班9位
顿 燕

三步一跪，拜下的是我的泪水和诚心的忏悔。忏悔我的不孝，忏悔我过往的贪嗔痴。这次朝山是我心灵上的一次超越，也希望它是我生命觉醒的开始。我记得在回向时印顺大和尚说过一句话：如果能将超越变成是生命中的一种习惯，那我们的生命将焕发出别样的光彩。
我将时刻谨记这句话，凡遇事时不再为自己找借口，我不能继续将懈怠和放逸视作生命中习惯，因为人身得来不易，生命更是难能可贵！阿弥陀佛。

欢迎参加过八关斋戒修道会的戒子们写下参与修道会的心得或感想，可送至弘法寺服务大厅（客堂旁），缴交到弘法寺本焕弘法学院，或发至邮箱**bhhf_college@yahoo.cn**

本学院挑选之后将刊登于本刊物上，本学院保留对所有投稿文章、图片的修改权利,并且版权归弘法寺本焕弘法学院所有。

联络电话：25733741
13510423632（李居士）

2010 第12期八關齋戒 戒子名單

男衆49人。女衆122人。護關人員37人

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
东一	常 雄	正 本	常 晓	常 益	顿 智	顿 成	照 空	顿 朝	顿 安	张家兵	常 兴	顿 安
东二	顿 海	如 悟	顿 顺	大 礼	顿 岳	常 纳	顿 法	常 顺	常 顺	常 洋	妙 世	
东三	常 言	常 顺	顿 衍	顿 光	常 悲	常 少	顿 飞	常 信	常 杰	常 悟	常 文	常 旦
东四	常 青	顿 兴	常 华	顿 锋	王立勋	顿 升	刘晓明	常 勇	顿 强	常 慧	顿 进	常 华
东五	顿 顺	常 良										
东六	顿 真	心 愿	顿 慧	常 云	常 舟	常 兴	常 旺	常 利	常 康	常 卿	黄彩平	会 晓
东七	常 如	顿 惠	常 清	顿 华	顿 莲	顿 颖	灵 红	顿 旺	常 乐	顿 顺	玄 玉	恒 妙
东八	宗 明	常 佳	悟 净									

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
西一	顿 珍	常 珍	常 欢	常 好	悟 蓝	常 惠	永 惕	赖容意	慧 华	妙 英	常 惠	
西二	传 心	顿 善	慧 普	常 寿	常 悦	明 鲜	常 婵	常 平	常 明	常 彩	地 玲	顿 弘
西三	顿 敏	常 安	常 华	智 净	常 利	悟 莲	常 晶	常 平	常 贤	顿 兰	顿 丽	常 瑶
西四	常 玲	明 慈	弘 桂	顿 恺	顿 宁	顿 瑞	顿 莹	演 忠	德 芳	郑少燕	常 顺	刘 茜
西五	常 松	顿 利	顿 安	常 珍	常 西	常 珍	常 华	顿 灵	顿 燕	常 兴	顿 予	常 清
西六	顿 慧	顿 婷	常 玉	常 丽	开 君	常 华	正 行	噶玛措央	常 福	常 云	顿 达	常 福
西七	悟 心	德 宁	常 容	常 如	永 英	艺 英	顿 富	慈 听	顿 莲	顿 荣	顿 慧	常 安
西八	顿 哈	顿 善	常 利	常 兰	常 碧	常 萍	常 青	常 玲	觉 晓	顿 慧	顿 财	顿 旭

護關工作日志

文/德学长 正学

这次的八关斋戒虽然和以往相同，但我的心情却比以往要紧张、忐忑。因为自己的修为和德行都还差得很远，所以很没信心，生怕出了差错，给大家受戒带去影响。很惭愧自己以前不够努力精进，总是懒惰懈怠，以至临时抱佛脚，不能将佛法的真谛与内涵深入到自己的生命体悟中，佛法是需要慢慢的消化，一点点沉淀的，我这样临阵磨枪既没达到不快也光的效果，而且还暴露出自己许多问题，具体有以下几点：

- 在威仪行动上不够沉稳，在语言上不够缓和，从这两点就体现出自己的心不安定，不能保持平和柔软的心态；
- 在法理上不能给大家带去更多的分享，带大家去体会戒会的真正含义，修行的真正所在；
- 在大体的流程上虽然熟知，但在细节方面还很欠缺考虑与准备；

总结以上的问题，让我有了深刻的反思，以后要努力精进修行，时时提起正念，不让自己放逸，多研习经典义理，再按其所行，把佛法融入到生活中如理如法的修行，让佛法充满自己的生命空间。

在大和尚讲经时，说到老和尚说要走了...鼻子一酸，泪如雨下，虽然不能天天见到他老人家，但每天坐在那里却是对我们最大的鼓励，给众生示现，来度化众生。他老人家的大愿“但愿众生得离苦，不为自己求安乐”，让我明白了他为了众生都能踏上究竟解脱之路，以百岁有四的高龄一坐就是十多个小时，不是我们常人所能做到所能理解的。触动到了我内心深处，感恩的心油然而生。为了能利益大众，为了佛教事业，我也愿意奉献我的所有乃至生命，坚定信心，勇往直前，不退不转。

《重要法讯》 2010.11.19~21 第13期八关斋戒·体验清净的出家生活

凡身心健康、发心奉行戒法的正信佛教徒，均可报名申请参加。由于名额有限，申请者应详细填写报名表，以便审核录取资格。详细内容请至弘法寺服务大厅（客堂旁）洽询或至弘法寺网站<http://www.hongfasi.net>查询。

主办单位：弘法寺本焕弘法学院·联络电话：25733741 13510423632（李居士）

《近期法讯》

- 10月23日至10月25日药师法会
- 10月26日《大悲忏》，施放瑜伽焰口
- 10月28日恭贺本焕长老百岁有四庆典
- 11月5日礼《药师忏》
- 11月21日 普贤十大愿王（佛经讲座）
- 12月22日上供、授三皈、五戒