



## 初心之力量

初心之圣，相信我们皆能忆起，每每心潮澎湃，激动不已……呵，彼时的我由心生的恳切那么朴拙直白有力，那一瞬的力量几可摧毁一切习气执着。然而忙碌有时，懈怠有时，常常在离开道场的某刻不自觉抛却警醒之心，回复到原来那个“我”，嬉笑懵懂，被老问题纠缠，陷入轮回。猛然察觉之时，更怀念初心之力量，更渴盼保初之方法。

顿瑜一年多以来，每周日从城市一头，颠簸二小时至城市另一头莲塘，参与朝山行禅，风雨无阻，世事无碍，心事无妨。三个小时的跪拜之路也长也短。一次热血短暂，几十次持续悠长。我们无从知晓她曾经如何决心勇猛，或者仅仅是，一颗初心被她无意间呵护得温热、光亮、坚强，在小小身躯内散发能量。而这样细细呵护自己的菩提心，已于人于道场于佛法，都是至大功德一件吧。



护关：顿瑜



护关：常育

## 愈来愈轻的负重

一公分，很小的距离，但并不是对每一个人。因为病痛，左肩比右肩低一公分的常育，是那少数人中的一位。世界上只有他自己清楚，这一公分的后面，是他经历的怎样不便向人言说的过往故事。

行进中拖着重重音箱的那一个是他，拜山时拉着满满一筐水的有他，蜿蜒的拜山队伍里也总能见到他，都不是容易的事，对常育来说或许尤其如此，我们谁也没有过问。生命本就是一件孤单的事情，任何自以为更聪明的凡夫也不能够干预别人的生活，我们只是或前或后地踽踽同行，看着你，当你疲惫，施无畏印，抬起你卸下的担子继续前行。

常育默默负重行走，我们看着在眼里，心想着这也许是他的方式，他选择学习的方式。而从他持续行走未曾间断的脚步，或者我们可以推断，这确是他的方式。加油！

## 此刻，我很幸福

清晨4点半，戒子们整齐安静地出班汇聚于弘法广场准备参加早课之时，我不经意抬头望天，深邃夜幕有大片云块的灰白阴影，那弧度优美的下弦月悬挂高空，闪烁着莹莹的光泽，如梦似幻，柔和而动人。我的心里瞬间充满了欣喜和感动。

已经不记得有多久没有好好看看月亮了，只是清晰地认知到，在这一次八关斋戒戒会，才得以让自己再次以清静欢喜的心来看待万物，感受真实活在这个世界，是多美妙的事，在每一个当下活出生命的庄严和殊胜。

师父说：“活在当下。”我想起曾经看过的一句话“在当下陪伴自己。”那一刻，我感动得差点落泪。经常的，我在很多佛教书籍中看到“回家”这两个字。刚开始，我一直都以为，回家就是回到极乐世界，那是婆婆众生真正的家。可如今细细思量，才终于去明白佛陀要我们回家的含义。

我们一直都很少很少在当下陪伴自己，一直害怕跟自己相处，逃避自己，不敢回家，不敢回家去面对自己，面对那个长年受忽视、伤痕累累的孩子，以及他心中的恐惧和痛苦。其

实，任何一个人心都住着这样一个孩子，他在哭在痛，我们却从没有转身回去拥抱过他。

回家。回家去照顾自己，在当下陪伴自己。我们的身体需要我们，感觉需要我们，认知需要我们。我们的苦，我们的痛都需要我们。心底里最深的愿望都需要我们去承认。

如果，我们能回家去拥抱那个孩子，拥抱自己，告诉他，我永远与你同在，永远在当下这一刻陪伴着你。这是多么美妙的一件事，必定会让我们的心更加柔软更加慈悲。

然而在当今这个喧嚣复杂而且混乱不堪的社会，又有多少人能让自己的心得以恢复清静自在，找回自己的家呢？我们总是在向外寻找以为这样就能找到真正让自己幸福快乐的东西。我们忘记了自己本来的面貌，忘记了自己究竟要成为什么，究竟要做什么。很多时候，拥有就更容易失去了自我。

师父也讲过：“万物通通都是空性的展现。因为空，所以一切才得以存在。”这是关于“无常”多么深广的一种谛观啊！生命那么短暂无常，从外界寻求而来的快乐又能够维持多久？上一秒可能是阳光普照，下一秒就是狂风

暴雨突然袭击。然而，也正是因为无常，所有的事情才可能发生，生命本身才得以延续下去。一旦认清了无常的神奇，我们就会感到痛苦和哀伤了吧。我们将不会渴望拥有更多，也不会抱怨生命怎么那么无常，而是会祝福无常得以长命百岁。

随着师父慈悲开示的结束，戒子们再次整齐安静地出班，慢慢行走在寺里的每个角落，深思师父的话语中所承载的深意。

慢慢行走，感受每一个步伐抚摸大地的节奏，享受新鲜的空气、落叶、树木、风的呼唤，鸟儿的歌唱，努力学习在当下去生活，用当下的喜悦来滋养自己的身心。

我想，每个人都需要懂得怎样去滋养自己吧。用当下这种喜悦滋养自己，慢慢的，爱一定一定会在心里升起，生根发芽，长成参天大树，孕育出大片大片的森林，从而让自己变得幸福。幸福不只是一个人的事，我们感到幸福，也必定能够感染身边的人。

此刻，我很幸福。且愿意将这份幸福传递出去。

——西六 顿礼

## 学习

“苦在教育我们一件事我看错了！”这是师父的开示。没有智慧，导致有的观念是错误的，错误的念头引导出错误的选择和行为，而生活就是由无数的选择及行为组成。苦因缘苦果，所以我们现前的生活充满了苦，如佛所说“三苦八苦”。佛又说“当以苦为师，以戒为师”，烦恼即菩提，当我们跟随佛的教导，去认识苦，直面苦，了解苦的成因，学习灭苦的方法，然后依教奉行，这样，苦又成为了我们解脱的因，犹如清静莲花下的淤泥。而戒，就是从苦解脱的正行，无戒不行定，无定不开慧，很幸运能参加这次八关斋戒。 ——东四 妙音

## 拜山

朝山不累，因为清净心不会累。感受呼吸、动作，微微的酸痛。只是感受，用一颗清静的心去感受，仅此而已。清静心如此空灵，释迦牟尼佛五百年做忍辱仙人，被节节肢解时当时肯定是一颗最清静的心吧。清静心如此有力量，用一颗清静心去面对生活的一切，我们无所不能…… ——西二护关 顿顺

## 三十分钟禅修课



八关斋戒禅修

为什么禅修？

禅修就是静坐。

佛法是为了开发智慧。而禅修可以锻炼我们的专注能力，警觉能力和观察能力。

禅堂里的工具？

禅修时，有警策，香板和包腿布。警策与香板，在禅堂都起警醒的作用，防止瞌睡冒犯。包腿布在静坐时用来保护我们的腰腿，防止受风受寒，自己在家静坐时，也非常重要。

盘腿的学问？

禅修时盘腿不必勉强，能双盘就双盘，能单盘也可，两个都困难的话散盘也没问题。双盘亦有细分，左脚在上的双盘称为莲花座，右脚在上的双盘称为金刚座。

禅修时做什么？

- 1、自然挺直脊椎，以舒适为宜。
- 2、脑袋端正。
- 3、眼观鼻鼻观心。
- 4、把心调好，呼吸自然。不要用力控制，放心自然即可。
- 5、并非什么都不想，而是用心体会你的念头。
- 6、所有家里的事，昨天前天以前发生过的事，将来要发生的事情都放下。
- 7、感受你的呼吸。
- 8、从这一刻开始，你就是出家人，修行人。

禅修的方法

- 1、参话头。
- 2、数呼吸。
- 3、念佛号。



这一刻闭目，却见到了光明



正是此刻的低头，千般万般感受



跑起来，甩掉束缚，甩掉包袱，跑起来



佛门一粒米，大如须弥山