

懺 在 日



季刊 / 127 期





慧音

竺摩題

创刊人：明义法师
 顾问：印愿法师
 编辑委员：郑馨嵩、吴贵成、陈永明
 郑丽宏、罗秀荣、林玉华、郑丽冰
 美术编辑：欧晴晴
 创刊日期：1993年2月15日
 出版日期：2021年3月15日

(非卖品)

目 录

菩提心语	1
慧灯法语	2
辛丑年特辑	8
一日一脚印	18
编辑室	

八正道

八正道是实修解脱行者，获得最终解脱的正确方法和途径，八种不苦不乐的中道行，包括：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。世尊时代的六师外道，有的穷奢极欲，纵情享乐；有的专修无意义苦行，自讨苦吃；这对于修行解脱，毫无益处。佛陀针对这苦乐二边不正的行为，开示八正道的中道，让人的言语、动作、感情、意志，生活方式，一切的一切，都纳于正轨，得当合理，持中不偏，所以叫做「中道」。

正见是道，若无七事佐助，则不能办事，亦不名正见。是故佛说，一切诸善法，皆从因缘和合共生，无有一法独自生者。《中阿含》七车喻经说：波斯匿王从舍卫城到娑鸡多去，很远的路程，竟在一天就到达了。原来他沿途设有驿站，各站预置车马，到站不必休息，换了车马就走，所以能迅速到达。从此至彼，不是那一车那一马，独具的功绩，是车车相因，众缘和合而成的。修行也是这样，从发心到得果，不单靠一法可以奏功，而是法法互相资助，互为因缘。修行方法是众缘所成，也就当然是本性空寂，所以佛在《筏喻经》上说：「法尚应舍，何况非法」。在中道行的过程中，最初应该用道德的行为（法），去改善纠正不道德的行为（非法）。只要对一法上，执取实有，就是不能彻了空寂，就是障碍了解脱。可见善法功德法，也是执取不得，之所以执取不得，即因为善法的本性空寂。龙树菩萨说：功德法如火烧红了的黄金，虽是值得的东西，可是千万取不得。

理性与实践，在空寂中，融然无二。缘起空的中道，远离了一切错谬的二边邪见；八正道的中道行，离苦乐二边，而不取相执著。假使只说缘起法性，不能付之修证体悟，即不能冲破束缚；假使只说修行方法，没有理性的指导，不但要受世间学术的摧毁，也必然要走上神教的歧途。八正道的中道行，在缘起空的理性指导下，圆满正确，经得起一切思想的考验，这智信合一的中道，即是释尊本教的特质所在。



《在家菩萨戒本》

第二十条「非时非处行欲戒第二十」

若优婆塞受持戒已，若于非处非时行欲，是优婆塞得失意罪，不起堕落，不净有作。

“行欲”这里指的是夫妻之间的行欲而言，夫妻行欲没有犯戒。但是要看在哪里行淫。现在有一些人，他们在地铁里面，也搂搂抱抱，在那边很亲密的。这是不行的，你如果是受戒持戒的人，回到自家住处去供佛，又在佛前行欲，这当然不行啦！所以佛像尽量不要供奉在房间里面，这个我们必须要知道的。比如说，到了寺院里去，在底下停车场，天黑暗的时候，就在那里搂搂抱抱的，这个就是犯戒。再来，在前面有讲过的，优婆塞优婆夷在六斋日，不能够犯戒。又我们也要注意哦！佛菩萨的生日，佛菩萨的涅槃等等，我们要尊重佛菩萨。这个时候也不要这么做，甚至父母的生诞，也不要在这时候行欲。这是很简单的。

第二十一条「商贾不输关税第二十一」

优婆塞受持戒已，商估贩卖，不输官税，盗异去者，是优婆塞得失意罪，不起堕落，不净有作。

“商”就是商人，“贾”就是中间商人，如批发商。“贩”就是运输、贸易等等。“卖”就是工厂产生来的产品叫卖。这个商家的贩卖（意思就是买卖的行为）。

“不输官税”就是说没有交税，没有还税的意思（佛陀当时制戒啊！不只是关心，行为不犯戒，而且还要照顾国家）。意思

就是说我的经营事业，如果有赚钱的话就必须交税。“盗异去者”这盗就是漏税，有漏报税者。比如你的工厂生产了很多，但申报的时候，反而申报的更少，如本来是生产了一万件，你只申报只生产了五千件，这个也是错的。最近不是有报道说有一些影视艺人被捉逃税的，如果不逃税的话，就不会被提控。因此就是说，必须尽一个人民的义务，要好好的交税。

第二十二条「犯国制戒第二十二」

若优婆塞受持戒已，若犯国制，是优婆塞得失意罪，不起堕落，不净有作。

“犯国制”就是犯了国法。为了不犯戒就要尽量守持国家法律，就是这一条戒的意思。

第二十三条「新食不先供三宝戒第二十三」

若优婆塞受持戒已，若得新谷、果、瓜、菜、茹，不先奉献供养三宝，先自受者，是优婆塞得失意罪，不起堕落，不净有作。

“新谷、果、瓜、菜、茹”，新谷就是新长出的稻谷，这是在讲那些作农业的。新果就是树上刚结的果，新瓜就是西瓜，东瓜之类的，新菜就是长出来的青菜，新茹是所结的果物，如蕃薯，马铃薯等。意思就是说如果是从事农业的，你有种植谷、果、瓜、菜、茹等这些农作物，长出来后，应该先供养三宝，才拿出去卖，才拿来自己吃，这是对三宝最高尚的尊敬。

第二十四条「僧不听说法辄自作戒第二十四」

若优婆塞受持戒已，僧若不听说法赞叹，辄自作者，是优婆塞得失意罪，不起堕落，不净有作。

“僧若不听说法赞叹”，不听说法，就是说受戒的优婆塞优婆夷，如果没有获得出家比丘，比丘尼的许可，不可以说法。意思就是集合众多人而讲经说法，这是犯戒的。“不听赞叹”，赞叹就是助造因缘之意，以口或文字来赞叹比丘，比丘尼，以弘扬德意。比如佛住世的时候，弟子常常都会对佛赞叹，佛也时常对弟子赞叹，或弟子之间相互赞叹。真正的赞叹，给于心无所住的比丘比丘尼给于赞叹。他们来弘扬佛法，他们来为法转法轮，我们要给于他们赞叹。如果不是这样做的话，自以为很了不起，就集众很多人来听你讲经，这就是“说法”，这是不行的。如果只是劝导一个人，是病人，我们可以启发给他一些鼓励的话（比如：三宝加被…怎样…怎样）这个无所谓。但是如果你是说我佛法很了不得，这个星期三师父讲完戒律之后，这个星期五可以来听我讲，如果这样的话，又没有得到师父的许可，当然就是犯戒，这是第一。第二是当的听到某位师父很好的说法说戒，可以赞叹。为什么呢？赞叹其实不是让他起骄傲心，而是让他知道我的听得好，听得到，听得清楚，让他更能够为我们多说法。

第二十五条「在五众前行戒第二十五」

若优婆塞受持戒已，道路若在比丘、沙弥前行，是优婆塞得失意罪，不起堕落，不净有作。

五众就是：比丘、比丘尼、式叉摩那（式叉摩那就是还未受具足戒的学法女）、沙弥、沙弥尼，称为五众。这条戒很简单，如果走路的话，我（师父）一分钟可以走十步，你们最好走八步就好。意思就是你必须走在师父们的后面，除非师父叫你到来带路，那你就可以走在前面。意思就是说五众里面，你看到出家众，你就一定要走在前面，这个就是犯戒，好吧！这条戒很简单。

第二十六条「僧食不公分戒第二十六」

若优婆塞受持戒已，僧中付食，若偏为师，选择美好，过分与者，是优婆塞得失意罪，不起堕落，不净有作。

这条戒的意思就是说，当你分食物给出家人时。比如说在福海的六位法师，坐在同一桌时，当你分食物给师父们时，看到真昊法师比较瘦小，就分多一点点，这时候就是僧中偏施。“若偏为师”就是偏袒招他，“选择美好”选择好的供养你喜欢的法师，差一点的供养你不喜欢的法师，这是不行的。我们要记得，食物是要保持我们生命的延续，要保持好身体。因为我们要听闻佛法，我们要修学佛道，食物不只是说好吃与不好吃而已。“过分与者”意思有两种。第一，超过公平，食物质量使亲者较多，疏者较少。第二，因为受施者的体质差，有病苦，食量不需要太多，你偏偏要逼他吃，这也是不对的。所以我们分食物时不过分与者，应适当而为，因为食物是要给于他延续生命。这条戒的意思就是不能够偏，要公平，好吗！



第二十七条「养蚕戒第二十七」

若优婆塞受持戒已，若养蚕者，是优婆塞得失意罪，不起堕落，不净有作。

很简单，蚕我们都知道是什么吧！是一种幼虫，这条戒的意思是不犯杀生戒。养蚕是一般人视为生产的事业，但佛陀一直教导我们最重要是不犯杀生戒，要修养慈悲，但如果我们养蚕来维持生活，这时就会杀生，就是不慈悲，因此这条戒不能犯。

第二十八条「行路见病捨去戒第二十八」

若优婆塞受持戒已，行路之时，遇见病者，不往瞻视，为作方便，付嘱所在而捨去者，是优婆塞得失意罪，不起堕落，不净有作。

这也很简单，就是说当你经过时，看到有人生病了，就必须要去关心，而不是只是去那边看热闹而已。这条戒就是要我们去帮助，不能够舍掉而不管他，帮得到或帮不了没关系，但我们觉得我们做到了对不对！应该想我想帮他，我愿意帮他，我尽量帮他，起了这种心就不犯戒。

结文

善男子，若优婆塞至心能受持如是戒，是人名为优婆塞芬陀利华，优婆塞中微妙上香，优婆塞中清净莲华，优婆塞中真实珍宝。优婆塞中丈夫之人。善男子，如佛所说，菩萨二种，一者在家，二者出家。出家菩萨名为比丘，在家菩萨名为优婆塞。出家菩萨持出家戒，是为不难；在家菩萨持在家戒，是乃为难。何以故，在家之人，多恶因缘所缠绕故。

“芬陀利花”俗称就是白莲光，这花的花期很短，晨朝开花幕时就凋谢，生命时间非常的短，但是它很洁白又无垢无染的。众生生命也是时间很短促的。此花也比喻众生的生命就有如芬陀利花，一下子开了，开不久又谢落了，故应至心持戒，道心无垢无染清净就如芬陀利华，如果我们能够无垢无染持戒就如白莲花。“微妙上香”上香就是上等之香。如果我们好好的持戒，我们就能够很庄严。能够庄严时就有微妙的上香，能够遍闻十方，近远都能够闻到。“清净莲花”清净就是离恶行，离开恶行的过失，烦恼垢染都没有了。这就是我们常常说的莲花出污泥而不染。所以受持净戒的人，已经了结诸恶，都行善法。就像清净莲华，不被污染一样。“真实珍宝”就是金银珠宝，是货真价实的宝，不是假宝。至心持戒的人，戒德崇高，稀有难得，称之为真实珍宝。“丈夫之人”丈夫就是勇健之人，至心持戒。这时女人就变成丈夫（这丈夫不是妻子丈夫的丈夫）。丈夫的意思就是勇健之人，精进证道之人，修所持戒不退者，叫做丈

夫。所以，你好好持戒，你就是丈夫之人。“出家菩萨持出家戒，是乃为难”当然我们都知道，出家戒，这里就不再解释了。出家菩萨因为他出家了，受的戒非常严厉。他会很谨慎，很注意自己的身口意，使不犯戒。“在家菩萨持在家戒，是乃为难”，在家菩萨虽然只是受五戒，八戒或者是六重二十八轻菩萨戒，戒律不多。对于身口意三业的防比较宽，照理说应该是比较容易，但为什么说是乃为难。很简单，因为在家菩萨有父母，有妻子丈夫有儿女眷属等，因一直关心家里的人。比如说以前受梵网经菩萨戒的人，他必须吃素，但你是家庭主妇，你就不能煮荤的食物，自己不吃荤食，哪还可以煮荤的食物给别人吃。在家众有这些眷属的拖累，所以是乃为难。出家受了戒的师父，不可能去煮荤的食物。第二，在家菩萨为了生活，经营农工商等等名业，常常忙于追求钱财名利，这就是物质上的追求。第三，在家菩萨身进社会，社会上有名式各样的人，人际关系非常多与复杂，会对修行道业大受干扰。比如说你的公司里的同事，整天就喜欢卡啦OK，去喝酒，叫你一起去，你不说的话，他们讲你高高在上，你被孤立了，他们不跟你一起了。啊！没办法就跟着大一次，回来才去忏悔吧，不是我要的，所以很难。我们（师父们）就可以，戒律就是戒律，你要我去KTV，不能去就是不能去，对不对！所以出家众比较不一样。再来，在家菩萨俗世常盖，前面有讲过，有多少人能够从早上金刚经，晚上弥陀经，每天一直念佛（不是边看电视

边念佛），要好好的持一心不乱的念佛很难。俗物缠绕，你中午可能不太需要做，但家里的人要回来了，要煮晚餐了，就算有女佣帮，你还会看她煮什么的，是不是，所有的等等这些俗物的问题，所以在家菩萨的这些障碍不少，所以说“是乃为难”。后面这段就是说在家菩萨若能至心持戒不犯，会得到无量的结果，在家菩萨持戒障碍会比出家众比较多，所以必须勇猛精进，严持戒律，至心持戒。

完结篇——陈永明笔录

人生的财富

明义法师开示

最后惜福，惜福就是懂得珍惜现有的一切，不浪费一丝一毫的资源。有些人对现有的不满意，认为得不到的就是最好的，不断的向外追求。我们熟悉的高深大德，都是很惜福的，譬如印光大师，虚云大师，还有弘一大师等等。讲讲虚云大师的事迹，有一位法师在虚云老和尚那里吃稀饭，吃到了那种又苦又涩的红薯皮，便捡出来放在桌边，老和尚看了默不作声，等吃过了稀饭，老人家一声不响，把红薯皮捡起来吃掉，法师目睹那情景，心里感到非常惭愧和难过，从此再也不敢不吃红薯片了。又有一次，一位姓张的人，到山上探望老和尚，老和尚加几道菜请他吃午饭。这位张姓的在家人不懂得惜福，吃饭时掉了好几粒米饭在地上，老和尚见了也不说话，等吃完饭后，老和尚才弯下腰，把一粒粒米饭，从地上捡起来，放到嘴里吃下去，那位在家人很不自在，他劝老和尚说：“老和尚，那些米饭掉在地上，脏了不能吃了”。老和尚说：“不要紧啊！这些都是粮食，一粒也不能糟塌”。在家人又说：“你老人家的生活要改善一下啊”！老和尚回答：“这样，我已经很好了”。当然我们就事论事，现在细菌太多了，东西掉到地上。就不好拿来吃，但是掉到桌子上，就得捡起来吃，碗里面的饭粒。也都必须吃完。我们没有像老和尚那么伟大，但起码掉到桌子上的食物。我们就要珍惜。

有一首禅诗：四大由来造化功，有声全贵里头空。莫嫌不与凡夫说，只为宫商调不同。大意是，我们讲四大皆空的道理，或者是知足感恩的道理，普通人完全听不懂，还认为人生本来就是这样，因此禅师说，这些话和凡夫说是没有用的，因为“宫商”的调不同，宫商是古时的一种乐器。所以我讲我的知足感恩，你听不懂，因此依然我行我素。

人生是苦是乐，就看人以那个角度观察，譬如我们喜欢吃榴莲，都觉得味道很好。记得二十多年前，我们请了一些中国法师来新加坡，一天楼下在吃榴莲，法师不知情，跑过来说楼下漏煤气。所以一人的爱好，可能是他人的厌恶，对事情的看法，就随着个人以什么角度和心情，去衡量而定。我们如果是站在感恩的角度，抱着知足惜福的心境，那么每天看到的一切，都是美好的，因此，我们得时时保持着一颗知足的心。

一次佛陀在王舍城竹林精舍说法时，忽然外面传来一阵吵杂声，佛陀叫阿难尊者去看外面的情况，阿难到了外头，见到一位驼背拿着拐杖的老人，不断的要求守门的人，让他进去见佛陀。守门的人说佛陀在讲经，不能去打扰，由其是你老人家耳聋听不

到，佛陀讲经你也听不懂，走路又不方便，进去会引起骚动的。老人说我年纪这么大了，最大的心愿，就是能见到佛陀，以后可能再没有机会了，请你好心让我去见佛陀吧！但是守门的人仍然不肯。阿难回去告诉佛陀原因，佛陀慈悲的说，快把老人家请进来，于是阿难恭敬地扶着老人家，到佛陀座前，老人家见到佛陀，非常高兴，泪流满面，不断地向佛陀叩拜。佛陀问老人家今年几岁，老人家回答两百岁了，佛陀说你年纪那么大，找我有什麼事情呢？老人家说佛陀啊！我到底造了什么业，为什么让我活了这么久，我从小到现在，一直都过着贫苦受尽折磨的生活，佛陀啊！我想解脱，但是生死事大，我不能自己改变命运，不能自杀，为什么人生会这么坎坷呢？佛陀说一切都是因缘，你过去生是位很富有的人，但却视财如命，有穷人来向你乞讨时，你总是很吝啬，不愿意布施，所以你这一生虽然长寿，生活却受尽各种折磨。老人家听了很惭愧，原来我过去很悭贪，这一生才会如此贫穷，如此坎坷，请求佛陀收我为徒，让我尽此生好好的求哀忏悔，好好的在您座下修行，希望来生，在年少的时候就能听闻佛法。佛陀说修行不分老少，年轻人能够修行，老年人也能够修行，从现在开始你要发愿，舍去悭贪，培养喜舍之心，尽量结善缘。老人说佛陀啊，我一定依教奉行。于是佛陀就让那两百岁的老人出家，成为佛陀的弟子。

知足常乐，幸福人生，我们看了这故事，想想一个人活得这么长寿，日子是不是很好过呢？不尽然！一切烦恼，皆因贪嗔痴而起。社会上常发生的抢劫，偷窃等等，歹徒为的是什么呢？为的是贪。其实人的生活，一餐一碗饭就够，身体只须要几码布就可以了，六尺的床就睡得安稳，只要认真努力，每个人都可以生活得好，为什么要去偷要去抢呢？我们常说，人生最大的处罚就是后悔。譬如说有些人，年长了就想当年轻时，为什么不好好念佛，为什么不好好拜佛礼佛。年轻的时候看人家拜，觉得不好意思，年老的时候要跪拜时，膝盖却不让你拜。我常说，人生最大的惩罚是后悔，如果从没做过后悔的事，那就是最幸福的人，反之如果心念不照顾好，贪嗔之心一起，就做错事，后悔就来不及了。所以人生最大的财富，不是在物质上显现，因为物质上显现的，都是过眼云烟，一下子就不见了，如果能够知足，感恩，惜福，人的一生就必定富有，受乐无穷。

宇宙万物，一切皆由四大所造，由四大因缘和合而成。就如人，身体骨头毛发是坚硬的，这是地大；人的小便汗痰等是潮湿性的，是水大；人的体温肝火是火大；人的呼吸，一日起不来人也不能活下去了，这是风大。这些话“莫嫌不与凡夫说”，这些大道理不能为凡夫说，因为大家都把虚妄当成真，不了解缘起性空。

今天讲座的重点就是不要把金钱，地位，眷属当成人生最大的财富。最大的财富，是有知足常乐的心，常感恩对我们有恩的人，而不求回报，我们要惜福，对现有的不强求太多。最后愿大家在学佛的道路上，更能知足，常常感恩，珍惜我们现在的拥有，活在当下。祝福大家福慧增长。

完结篇（郑馨嵩笔录）

除夕叩吉祥钟

林玉华

弥勒普佛增福慧
叩钟祈愿得吉祥

时光飞逝，转眼间农历新年又到了，送走了多灾多难的鼠年，迎来了牛气冲天的牛年。

每年正月初一是弥勒菩萨圣诞，多数寺院於年除夕晚上举行“弥勒普佛”，称赞礼念“南無当来下生弥勒佛”，以祈愿弥勒菩萨，早日下生到此世界，慈爱众生，给予快乐。

本寺在除夕夜，恭诵弥勒普佛、叩吉祥钟及早课，迎接吉祥牛年。为响应政府所实行的防疫措施，工作人员早已把大雄宝殿区分为（粉红色和黄色两区），在大殿外也搭起帐篷区分为（绿色区）另一区，可供信众们参与念诵。晚上七点卅分左右，许多信众们都陆陆续续地抵达，上香祈愿，为新的一年献上诚心祝福。弥勒普佛正式开始时，大师父带领着常住法师，及一百多位信众们，放下万缘，集於佛前，一同瞻仰世尊尊颜，至诚恳切礼拜，各自舌根运转，耳听大众念诵之声，心起如法作意，六根都摄，正念唱诵，清晰悦耳的梵呗声，响彻大殿，倍感法喜。弥勒普佛后，大师父慈悲为信众开示，师父说今年大家都过得不容易，明天即是牛年的开始，希望大家牛年大吉，能过上以往的正常生活。为了遵守防疫措施，信众们今年不能上钟楼叩钟，由大师父代表信众们叩钟三下，他呼吁信众们，也可在同一时间作观叩钟的意义。

吉时已至，叩吉祥钟仪式开始了，师父以嘹亮高亢的声音，引领信众们唱“叩钟偈”，随经文敲响钟声三遍（共108下），接着雷响法鼓三遍，接着大师父上钟楼叩钟。

第一下，代表与会大众，祈求三宝慈悲加护，世界和平，国泰民安，风调雨顺，时时无灾。

第二下，祈愿三宝慈悲加护，与会信众及家人，各得随愿所求，皆得安心，福寿绵长，菩提精进，身心健康。

第三下，祈求三宝加被，在新的一年里，金牛能够把疫情平息，让大家回到以前的生活。

叩钟后，开始金牛年的第一堂早课，虔诚祝祷牛年，一切平安吉祥。早课后，大师父祝福大家在新的一年里，健康幸福，平安喜乐，大家带着祝福，喜上眉梢，满心欢喜，踏上回家的道路……明年见！

辛丑年供佛斋天

郑丽宏

每年华人农历新年里，有三大节日，即是年除夕、拜天公，元宵节。在佛教里，除夕夜是以弥勒普佛、叩吉祥钟及早课，来迎接新一年的开始，所谓一年之计在于春，一日之计在于晨。年初八是供佛斋天，以十供献食供养三宝，二十四护法诸天，而年十五，往常都以举办新春团拜来庆元宵。

在佛教里供佛斋天，源于印度，是梵天祈请佛陀住世，弘法利生，利乐有情，二千五百多年来，佛法一直在世间流传，而天上诸神的请法及护持，于众生有恩，为了感念诸天神护佑，因此，有了斋天，供养三宝，为十方说法等，以此祈愿佛法常住在世，法轮常转。

2021年2月19日，年初八晚上八点，本寺举办供佛斋天法会。今年由于受抗疫阻断措施的限制，信众们都需预先报名，才能进入寺内，在规定的范围，保持安全距离及戴口罩，进行法会。法会开始前，大师父首先叮咛嘱咐大家，保持距离，不能越区交谈，遵循防疫措施，好好珍惜受限之下，有因缘来供佛斋天，来祈愿平安吉祥健康。

庄严肃穆道场上，恭请二十四诸天，于佛前以十供养之香、花、灯、涂、果、茶、食、宝、珠、衣，献上最珍贵的供品。大师父带领着诸法师及信众，于佛前顶礼，迎请三宝、诸天神，以清净虔诚的心献食，来供养诸佛菩萨及天上诸神，祈愿三宝加被，天神护持。

三宝广无边，僧伽万德功圆，六年苦行证金仙，说法利人天，放光现瑞周沙界，天龙八部同瞻，千贤万圣会祇园，结集永流传。来到功德回向，供佛斋天圆满，常住以小红包与大众结缘，除此，大师父送上新年祝福外，更是祝福大家学佛勇猛，菩提道上精进。

信众们提着福物，带着无限祝福，充满信心，去面对新常态，心里总是祈愿，早日度过疫情，恢复常态，关关难过关关过。





年终大扫除

郑丽冰

辞旧迎新是华人的传统风俗，新春将至，为迎接崭新的一年，福海禅寺于1月17日，除旧布新，相约义工们，一同进行岁末大扫除！

大扫除当日，福海佛学班和青少班同学及义工们，准时报到。福全组长简单说明清洁用具的用法后，便开始进行分组，并告知清洁用具置放的所在地点。鉴于冠状病毒阻断措施实行之际，戴口罩及保持安全距离，是不可避免的，组长同时劝勉大家，在打扫的当儿注意安全。

如同往年，寺院清理场地包括大殿、当来轩、盘古讲堂、慧音楼、孝恩堂、舍利塔，B1和B2停车场等地方。各组组长分配好工作后，便如火如荼地展开大扫除了！

我和青少班的几位老师、学生及家长，负责慧音楼课室内外及厕所，还有一楼的诊疗室。大家满怀欢喜心，一丝不苟地去除大小污垢。青少们和家长，一起同心协力打扫课室，期间不忘给家长递水解渴及送上点心，让家长倍觉温馨，也觉得此次大扫除意义深远！

殿堂内，义工们小心翼翼地为佛像除尘，抹地擦窗，一心一意，不辞劳苦。孝恩堂内，义工细心擦拭先人的骨灰瓮，毕恭毕敬，有条不紊。其他场地，也可看到义工们，爬高爬低的身影，为去除尘埃，清墙净壁尽一份力。在聚集众人的力量之下，寺院大扫除于4时许圆满。

经过大家的一番清扫，寺院内外，更显得焕然一新，庄严而肃穆！感恩有此机会护持道场，藉此大扫除洗涤我们的心，净除我们的罪障及无明烦恼，以守护我们清净的身、口、意三业。感谢所有同学及义工，无私的奉献，也祝愿大家，岁岁平安，如意吉祥！

如是诸世尊，皆说一乘法；
化无量众生，令入于佛道。



本寺於庚子年十二月十八及十九日，启建法华暖寿法会，缘于大师父迈入耳顺之年，其师弟 明学法师，师兄弟情谊情深，发起讽诵妙法莲华经，为大师父暖寿。

当天上午，理事会同仁陆续到来，参加盛会，带着轻松又法喜的心情，以虔诚的心，恭诵法华经，以法供养大师父，是祝寿最好的贺礼。

【尔时世尊，四众围绕，供养恭敬，尊重赞叹，为诸菩萨说大乘经，名无量义，教菩萨法，佛所护念。】
——序品第一

佛初成道，为众生说法，因根机不一，先讲述声闻、缘觉，乃至讲人天乘，来慢慢培养众生根机，法会大众法喜充满，升起无比的恭敬心，佛陀对机说法，此时机缘成熟，开示“妙法莲华经”说一乘法。

“四众围绕”分为发起众、当机众、影响众和结缘众。暖寿法会有了发起众；法会所能成就教化目的为当机众；而能引导身边人来参与法会，皆为影响众；今天自己能来结这个法缘，当是结缘众，种下未来出世之因，龙华三会，共证菩提。

第二天早上8.30分，供佛斋天，以十供献食，供养三宝，二十四诸天。午后，继续恭诵法华经，法会在傍晚时分圆满，大师父感恩明学法师，发起法会，促成此次因缘，希望大家，好好珍惜。

法会结束后，本寺慈善组，安排颁发援助金，及教育奖助学金，给予申请的家庭及学生们。由福海管委会主席 施龙现居士，亲自颁发援助金给新个案家庭，以及教育奖助学金，给中小學生各五位，都由母亲代表领取。两位初级学院学生，由秘书长 林财旻居士颁发。至于工艺教育学院、理工大学及大学的助学金，将在卫塞节才颁发。其他的中学与小学生助学金，谨於安排各自到办公室领取。

今年也颁发职工长期服务奖，服务15年奖，给予罗秀紫居士及陈亚智居士；10年服务奖予陈燕妮居士，谢谢三位，为本寺做出的贡献。

长期服务奖

领取助学金





布施您的遗体给医学界，能舍吗？



善援之手东区组 – 林春福

善援之手在这几年，已经帮助了无数的家庭，让我们印象最深刻的一个档案，就是一位新加坡永久居民的缅甸人~ Sandar。她是一位癌症病患者，为了治疗癌症，她需要付出很高的医药费用，并无法工作，家里的生活费也因此出了问题；她和丈夫有三个孩子，但丈夫由于也有一段时间没工作，所以从 2016 年开始，就受到福海禅寺的援助。她连续经历了至少三次的癌症复发，这几年来，她为了孩子和家庭，靠着自己的坚持与毅力，同时继续修佛静坐，来度过了三次的难关。在这段期间里，她也曾经在福海禅寺当过义工来回馈福海，不过当她最后一次癌症复发的时候，因操劳过度，抵抗不了癌症的折磨而往生了。在她生前，已经决定把身体捐献给医药研究院，回馈于社会，以及利益众生。临终前，孩子们见了她最后一面，她的遗体才送到研究院。她这种无私的奉献精神，值得我们敬佩，希望她挚爱的家人，能继续的坚持向她母亲学习，也希望她往生西方极乐世界去。

2021年奖助学金资助报告：

小学生	55位
中学生	71位
ITE	14位
理工学院	19位
大学	5位
NUS	5位
总数：	\$134,800

善援之手 2020年1月至12月资助报告：

受惠人士 98个家庭	\$59,076
总数：	\$59,076

福海禅寺《善援之手》援助方案成立至今，共有603个案之清寒贫困家庭得到援助。支助款项共51万5千元。



善援之手之 义工旅程

林伟良（北区）

福海禅寺慈善组成立于2014年，在2016年改名为“善援之手”（Metta Hand）。我得以有机会在6年前，便参加了该组的慈善活动，通过举办的各种慈善活动，学习着如何将关怀，献给需要帮助的人们。在这段岁月里，我和组员们，面临无数的社会问题，例如：处理家暴问题、改造嗜毒者、协助先天性病患，又或因意外而残疾的人士等，像这样的社会现象，比比皆是。然而一般人们对此现象，只能抱以同情，却爱莫能助，为此，我深感自责。直至我加入了“善援之手”，有机会透过家访，改善这类人士的生活，并透过“善援之手”的援助，给予他们经济上的资助，这可说，是我生命中的转折点，我也为之而感到无比欣慰！

这些年来，纵使遇到各种磕碰和起起落落，有人对我们的施以援手，真诚相待，也有一些人唯利是图，但能够带给那些需要帮助的人欢乐与温暖，是我们最大的鼓舞！在新冠病毒阻断措施实行之际，有两位接受“善援之手”援助的肾脏病患，都先后不幸离世。其中一位在赶往洗肾中心时，因心脏病突发，而在路上暴毙死亡，围观者无一施以援手，令人心寒！其二，是一位马来妇女，常年病卧在床，而且患有眼疾，育有一位智力残疾的女儿，也因为心脏衰竭，而不治身亡。其女无一亲属愿意照顾，最终不得不交由社工代为照料。

这6年来的义工生涯，对于我来说，意义深长，很庆幸有此机会，服务大众，借此感谢善心人士，慷慨解囊的捐助，也感谢明义大师父，对此慈善组合的推动，方能将善心善乐，散播到各个角落！

Matta Hand was founded in 2014/15, I was one of a few privileged ones who joined this meaningful cause. It been more than 6 years and i'm still learning. My team and myself, face different challenges, like family violence, ex-drug addicts, person with permanent disability due to illness/ accident, these are vulnerable group of people, that we always see or hear in this society. This may be just another unfortunate incident that we come across in our daily life. Most of us will empathize and feel sorry for them, but little was done. I was frustrated and distressed that i'm unable to do something about it. Till i'm invited to join Matta Hand. This was one of my turning point, that i'm glad I can start actively in doing what I like.

Though the years, there are ups and downs, some take it for granted and some appreciate for what we did. The most rewarding, for me was to bring some joy and smile to them. There are 2 cases, that was most memorable to me. During this Covid-19 pandemic period, 2 Matta Hand recipients had pass on. Both are dialysis patients, one of the recipients, was walking to the dialysis center, had a heart attack and died on the pavement. On lookers, were afraid to render assistance. Another recipient, was a Malay widow, with an intellectual disability daughter. She was bed ridden and partial blind. She suffers heart failure and died in A&E, the deceased relative was reluctant to take care of her daughter and was now hand over to social worker to look a shelter.

It was a meaningful 6 years journey for me, i'm blessed that I have this opportunity to serve the community. Thanks to the generous donors and Venerable Shi Ming Yi Shi fu.

Happy Year 2021

N2 Teacher Lorraine & Centre Manager Adeline

Singapore is now in Phase 3 of the Covid-19 pandemic and we are mindful about the advisory set by ECDA. This year's Chinese New Year is celebrated in a New Normal Manner. Despite this, we welcome the Year of the Ox with great festivities as our students in Aspiration Child Care Centre continue to have fun by celebrating this event in our individual class. Look at the following activities that our teachers have planned for the students in the holistic learning environment, how we celebrated this event meaningfully and fulfilling the 6 learning domains. Happy Year to everyone.

新加坡现在已经步入了防疫阻断措施第3期，我们愿行幼儿托管中心严格遵循社青体部所定下的条例来进行日常活动。农历新年将至，中心从“发展幼儿的六大学习领域”出发，设计一系列的课堂活动，从而让幼儿了解“华人新年文化”。

6 learning domains 六大领域的发展

- 1) Aesthetics & Creative Expression 审美能力与创意表达
- 2) Discovery of the World 探索世界
- 3) Language & Literacy 语言
- 4) Motor Skills Development 体能发展
- 5) Numeracy 数概念
- 6) Social & emotional Development 社会化与情绪发展



我的“人体骨骼”活动分享

K2感恩班~王晓莉老师~ (高级华文老师)

新学期开始了！大家又都怀着热诚的心投入到新一年的工作中。

第一学期的学习主题是——关于“我”。在这个主题里，我们带领K2幼儿了解“性别、年龄、身体、家人、情绪”等。在学习“我的身体”时，为了让幼儿能够了解“人体骨骼”，专门设计了这样一堂课，课堂上学习气氛活跃，幼儿们对教学仪器以及课堂活动感兴趣，多数幼儿都能够在愉悦的氛围里完成学习，因此在这里与大家分享活动内容。



- (1) 导入活动里，为了引发幼儿的兴趣，老师利用三张动物骨头的图片，引发幼儿的学习兴趣，自然的引出主题《人体骨骼》。
- (2) 主要活动，幼师出示幻灯片，让幼儿通过仪器看到隐藏在皮肤及肉里面的骨头。当幻灯片打开时，有小朋友脱口说出“这节课太神奇了”，可见幼儿对教学仪器充满了好奇。透过仪器，幼儿们认识了膝盖骨/脊椎骨/头骨/股骨/趾骨/指骨，并在自己的身体上找到这些骨头的位置。
- (3) 幼师出示“人体骨架”图片，让幼儿在图片上找一找刚才所认识骨头。幼儿了解“骨骼”在人体中的作用；认识词语：指骨/趾骨/膝盖骨/股骨/头骨。老师也个别请幼儿将“词语卡片”粘贴在（图片中）相应骨骼的位置上。
- (4) 在结束活动时，幼儿利用棉棒、彩色纸，制作“形态各异”的骨架，并在完成的作品上写出“骨头”两个字。
- (5) 在延伸活动中，幼师将幼儿们的作品粘贴在白板，小朋友们根据“骨架图”做出相应的形体动作。以口哨为令，看图快速更换动作。幼儿们也通过“学习角落游戏”熟记所学的词语：趾骨/指骨/膝盖骨/头骨/股骨。

课后任务： 幼儿们了解人体中“最大和最小”的骨头分别叫什么名字，在人体的什么部位。（幼儿需协同家长一起寻找答案，在下节课的课前分享。）



2021迈向新的一年

马林百列愿行幼儿托管中心 侯老师



2020 到2021 年是个特殊年，所有托儿所都受到很多的限制，孩子们都需要带口罩，保持安全距离，坦白说，保持安全距离对孩子们来说是很扫兴的，因为他们都喜欢在一起玩，我们一旦发现孩子太过靠近或拥抱一起时，我们都会提醒他们保持安全距离。

新年对孩子总是一件很快乐的事，更是感染了不少新年气氛，他们在托儿所里学习大扫除、舞狮、做贺年卡、用灯笼做祥龙，用红包袋做灯笼等，孩子们都亲手去制作，充满了新春气息，祝福他们健康成长。



《疫情期间长者居之动态》

马林百列福海日间长者居 – Jonathan

自从去年三月受冠病疫情的影响，长者居中心暂停服务，直至6月29日才开始，让长者们回来中心活动，但多数长者们选择留在家中，每天回来中心的长者们平均大约有30位。

疫情期间，卫生部不允许义工们来中心协助长者们，直至2020年底，音乐物理治疗师及瑜伽老师，才回来中心帮长者们动脑筋运动及玩游戏，他们都非常开心，因此，每天出席人数渐渐地有所增加了，这是值得鼓舞，当然，防疫措施，保持安全距离是不可忽略的.....





施一切众生，不如法施人，
虽施众生福，一人法施胜。

《增一阿含经》

释义：这句偈来自《增一阿含经》卷4“护心品第十”。以金钱、饮食、医药等日常所需来布施一切有情众生虽是种福田，可以培植福德资粮，但如果以法布施，则更为殊胜。

引申：佛陀教育我们布施就是以慈悲心、舍心、欢喜心惠施福利给人，无私地把自己的一切分享他人。布施，世间有心人都皆能做，但若没有智慧根本，就会有所计较，会执著而做出种种不如法的有相布施或不清净之物；不但没功德可言还在造业。如《金刚经》所言：一生一世的福报和幸福都是有限、有量、有尽、有为、有漏的；我们不能永恒不变地拥有它。所以求福当求智慧福。有了智慧的福报才能善加运用把自己的福报回馈给社会，利益一切众生。布施看似给别人，实际上是给自己。利他又能自利，这双赢的局面何乐而不为呢？大家平日也许做了不少善事，布施许多的金钱，可是不及如有善信带着欢喜心，聚精会神的听闻佛法或参与共修功德大。再者，举办演讲或法会时有许多幕前幕后的义工和工作人员成就了这些盛会，使成千上万的大众和佛教结了善缘，这才是永久不变质的福报。这种无私，无染浊的心所成就的生命，透过智慧的开展，找回本来自性，让自己从愚昧中清醒过来，从束缚中解脱出来，从短暂人生里找到永恒，建立当下的幸福美满的人间净土。从此能得安稳快乐、解脱烦恼，不论今世后世，成就无上圆满的智慧果实。

菩提心语：若能法布施，则能成就究竟圆满的智慧法门。

Gratifying Ceremony of Qing Ming

Foo Hai Ch'an Monastery will be holding the "Gratifying Ceremony of Qing Ming" on the 11th of April 2021. During that day, Venerable members of the Sangha will be leading all to prostrate devoutly in the chanting of sutras.

To promote one's filiality and gratifying mind, we have arranged to have tablets erected for one to offer prayers to the departed, so that the departed will be born in a virtuous realm and paying reverence to the Amitabha Buddha. On that evening of the ceremony, there will be a prayer to offer 'Nectarine Dharma food' to the beings of the six realms.

With this ceremony, let us invoke for World Peace and the Prosperity of the Country; the intensity of Buddhism and the continuous turning of the Dharma Chakra; and all to be well and happy.

Do join us in this meaningful ceremony!

清明孝親法會

……慎終追遠 淨化人心

本寺擇定於 2021 年 4 月 11 日（辛丑年二月三十），啓建“清明孝親法會”，禮請僧伽，引領大眾，虔禮‘慈悲三昧水懺’。

藉此法會因緣，為激發善信盡其孝恩之心，特設往生超薦蓮位，薦拔先人，往生善趣，九蓮臺畔，親禮彌陀；并于是夜，演放‘施食’佛事一堂，薦拔六道群靈，普施甘露法食。

仗此法會功德，祈願世界和平，國運昌隆，佛日增輝，法輪常轉，人民安樂，福慧增長。屆時歡迎十方大德，護法善信，具誠隨喜，同結勝緣。

法會時間表	
時間	項目
9:00 am	灑淨
10:15 am	頂禮‘慈悲三昧水懺’卷上
11:15 am	上供
2:00 pm	頂禮‘慈悲三昧水懺’卷中
3:30 pm	頂禮‘慈悲三昧水懺’卷下
5:30 pm	施食

福海禪寺
.....
Foo Hai Ch'an Monastery

清明 孝親法會

2021 年 4 月 11 日
辛丑年二月三十（星期日）



大师父令尊顺寂

林玉华



本寺方丈 明义大师父令尊 吴俊麟老先生，於2021年2月14日中午时分，与世长辞，享年90岁。老先生的灵堂，设于乌美一带的潮州殡仪馆，当天傍晚大约6点多，多位法师、家属及信众们，出席封棺仪式。

治丧期间，每天下午和晚上，前来悼念的法师、善信、公众人士很多，有惟俨法师、法照法师，及众多法师，诵经与老先生结缘；并有仁慈医院主席蔡天宝伉俪，仁慈医院理事同仁，以及职员们，前来致祭。还有很多大师父的亲戚朋友，他家人的朋友及信众们，在治丧期间都前来慰问。另有世界佛教华僧会、众多海内外法师、居士们，惠赐花圈、赙仪、发来唁电慰问。

2021年2月18日，上午8点30分举行告别仪式，印愿二师父主持，为吴老先生诵经说法：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”，接着诵“弥陀大赞”时，大师父移步至老先生棺旁，瞻仰老先生的遗容，不禁悲从中来，阵阵酸楚涌上心头。

因为疫情的关系，到万礼火化场参加人数受限，家属及信众约30位参与，仪式在庄严严肃的气氛下进行。过后，大师父、家人和信众们到观望厅，送老先生最后一程，仪式结束后，踏上归程，安灵于福海禅寺。

大师父及家属们，决定将治丧期间收到之赙仪，悉数捐献 仁慈医院，为佛教社会公益事业，略尽绵力。

编辑室

佛经上说：若无净戒，诸善功德不生。

可见，受戒容易，得戒不易，持戒不犯更难，虽此，不畏惧持戒，遵循佛的遗教“以戒为师”，诸恶莫作，众善奉行。

佛陀成道之初，为了让众生离苦得乐，开示八正道不苦不乐的中道行，依据缘起空理性指导，在生活上实践，修习自我净化，减少烦恼，方能自利利他。

新年前，疫情阻断措施，在人数受限下，大家发心来大扫除，扫尘除垢，辞旧迎新，更是希望把疫情给除走，一切恢复正常。自去年全球受到了冠病疫情的波及，日常生活诸多变更，宗教活动受到了限制，无法举行群集法会，因此，慧音季刊也停刊了一年。今年送走鼠年，迎接牛年，除夕夜礼佛叩钟，初八之供佛斋天，祈求三宝加持，疫情受控，平安健康。

为本寺住持和尚暖寿，举行妙法莲华经法会，并于法会期间，颁发援助金及教育奖助学金。善援之手，从不间断，为贫寒家庭所需，提供支援，帮助困苦人家渡过难关。而教育奖助学金成立至今，支助在籍学生850位，善款共45万2千元。希望受惠者，能好好学习，天天向上，往后能回馈社会，帮助所需之人。

附属中心的幼儿托管中心，以自制新年手工，学习除旧布新，让小朋友来迎接新年。日间长者居的长者们，逐渐地回到中心活动，助长身心的健康及活跃，快快乐乐的度过每一天。

年初三，本寺方丈明义大师父令尊与世长辞了，愿老人家，佛光接引，往生净土。于此将所有赙仪，捐献 仁慈医院，功德无量。

布施可以培植福德资粮，以法布施更为殊胜，所有布施，应以清净无染心，体现三轮体空也！



福海禪寺 2021 辛丑常年活動表



公 元 2021	歲 次 庚 子 / 辛 丑	星 期	項 目	時 間
1 月 20 日	十二月初八 釋尊成道紀念日	三	傳授三皈、釋迦普佛	6.30pm~~9.00pm
2 月 11 日	十二月三十 除夕夜	四	彌勒普佛、叩吉祥鐘、早課	9.00pm~~12.30am
2 月 19 日	正月初八	五	供佛齋天	8.00pm~~11.30pm
3 月 20 日	二月初八 釋尊出家紀念日	六	釋迦普佛 / 金剛經	7.30pm~~9.00pm
3 月 27 日	二月十五 釋尊涅槃紀念日	六	釋迦普佛 / 金剛經	7.30pm~~9.00pm
3 月 31 日	二月十九 觀音菩薩聖誕	三	普門品 / 大悲懺	7.30pm~~9.00pm
4 月 11 日	二月三十 清明孝親法會	日	三昧水懺、施食	9.00am~~8.00pm
5 月 19 日	四月初八 釋尊聖誕	三	浴佛	7.30pm~~9.00pm
5 月 20 日 至 5 月 24 日	四月初九 至 四月十三	四至一	頂禮現在賢劫千佛洪名寶懺	7.30pm~~9.00pm
5 月 25 日	四月十四 衛塞前夕	二	三步一拜	7.30pm~~9.30pm
5 月 26 日	四月十五 衛塞節	三	傳授三皈五戒	9.00am~~10.00am
			上供、浴佛	10.30am~~12.00pm
			傳燈之夜	7.30pm~~9.00pm
7 月 28 日	六月十九 觀音菩薩成道紀念日	三	普門品 / 大悲懺	7.30pm~~9.00pm
8 月 23 日 至 8 月 25 日	七月十六 至 七月十八	一至三	諷誦地藏菩薩本願經	7.30pm~~9.00pm
8 月 26 日 至 8 月 29 日	七月十九 至 七月廿二 盂蘭盆報恩法會	四至日	梁皇寶懺、施食 (8 月 29 日下午 1.30pm 供僧)	參照時間表
10 月 24 日	九月十九 觀音菩薩出家紀念日	日	普門品 / 大悲懺	7.30pm~~9.00pm

日 期	項 目	時 間
每逢 初一、十五	延生植福普佛 (共修)	7.30pm~~9.00pm
每月 二十三	常月吉祥法會：藥師光明燈、千手觀音吉祥燈	9.00am~~12.00pm
每逢 星期一	梵唄法器班	7.30pm~~9.30pm
	慧音合唱團	
每逢 星期二	中醫看診	9.00am~~1.00pm
每逢 星期三	佛學班 (聞思一、精進一、般若班)	7.30pm~~9.00pm
每逢 星期五	佛學班 (聞思二、精進二)	7.30pm~~9.00pm
每逢 星期六	精進抄經班	2.00pm~~4.30pm
	中醫看診	2.00pm~~6.00pm
每逢 星期日	覺智兒童佛學班	9.30am~~12.00pm
	覺智家長交流班	
	覺智青少年班	
	精進抄經班	2.00pm~~4.30pm

備注：若有任何更動 將會另行公告

