

慈 音



季刊 / 128 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：张计笙
 创刊日期：1993年2月15日
 出版日期：2021年6月15日

(非卖品)

目 录

菩提心语	1
慧灯法语	2
清明法会	6
卫塞节	8
一日一脚印	12
编辑室	

四念处，又称为四念住，“念住”的定义是，全心全意、安稳地警觉，就是对四种境界，观察思维，安住心念，因为修行人有能力依照他的意愿，专注在任何对象上，从而引发定慧的修道方式。

四念处即：一、身念处。二、受念处。三、心念处。四、法念处。它是以五蕴为主，而分身、受、心、法四方面，加以思维观察。简单的说，身就是色蕴，受就是受蕴，心就是识蕴，法就是想、行二蕴。众生对身、受、心、法四境，生起四种颠倒妄见，以为自身是净的，感受是快乐的，心是恒常的，现象是有自体的，由此产生了贪爱无明。四念处就是让众生认识到，自身都是不净的，受都是苦的，心识是无常的，法都是无我的，从而减少烦恼，引发定慧。

四念处的要义为如实观，即“观身如身、观受如受、观心如心、观法如法”。四念处的精神在如实的观照，什么是“如实”，就是“依它实际的面貌来认知”，这当中不是经由预设结论来认知，或停留在抽象概念公式上，如实的观照，是紧紧地贴近于具体的身、受、心、法的当下，不需要透过任何的媒介和解释的纯然体验，唯有这样，才可以当下看清真相，也才会真正放下内心的执取，而由于不再有这些执迷、染着，就可以从种种烦忧、苦恼的火热中，有效地解除苦恼和不安，成为一个自在而觉醒的人，宁静而浸润在喜悦之中。

四念处

真恂法师专访



真恂法师,西安人。现年23岁,于19岁出家,2019年毕业于闽南佛学院。走进办公室,法师身穿一袭灰色的僧衣,神色平和,见我们进来便热情地招呼我们。向法师自我介绍后,我们便开始了轻松而愉快的访谈!

维,而非盲目地追求。尤其在现今的社会,社交媒体如此发达,科技日新月异,手机推陈出新,年轻一代更必须具备独立思考的能力去辨别是非。

对于如何激发年轻一代学佛,首先必须了解年轻人对三观的认知和对看事情的反应,若强行灌输必然会引起反作用。我建议以引导性的方式激励年轻一代学佛,聆听他们的心声,让他们了解佛教的世界观与架构,从而引发他们对学佛的兴趣,这胜于用逼迫性的方式让他们接受佛教,尤其他们正处于思维跳跃的年龄,双方相互的了解及沟通是非常重要的!

采访:现今处于网络的时代,寺院法师需如何与时俱进呢?

真恂法师:随着世界不断的变化,全球已步入网络社会的时代背景,我认为不仅出家人,所有人都应当不断学习,以跟上新时代的步伐,与时俱进,而不能像过去一样一层不变。但并非表示传统和规矩不重要,若能在传统之上取之精华,去其糟粕,在继承发扬传统文化的同时,顺迎着网络时代的变化而做出创新,例如现有法师利用社交媒体,发表佛教观点又或透过

网络讲经说法,无不是顺迎这样的时代,对于自己讲经说法做出一些改变!

采访:法师,您觉得当今社会的讲经说法,和过去时代有何区别呢?

真恂法师:过去法师讲经说法,信息无法像现代一样传播迅速。听法的信众一旦错过法师说法亦无法重播。因此,过去听法的信众,相比之下会更加重视每一次法师说法的时刻。如今,社交媒体与网络迅速发展,信息传播之快而多,也很容易获取信息,因此信众对法就没有那么的重视了。然而这样的趋势,使大家更能轻易地闻法,或许当下对于听法没那么在意,但能种下一颗种子也未尝不是一件好事。

采访:法师,要如何把佛教的教育和实修联系在一起?那么又要如何让在家学佛者受益呢?

真恂法师:在禅宗来说,打坐、冥想、诵经并非就是佛学。禅修和生活是并用的。在我们的日常生活中,走路或吃饭的时候无不是在禅修。以禅宗的思维去理解,我们必须去认识事物的本质,例如在走路的时候能够专注于每一步,心无杂物,在动中修静,以达到心住一境,熄灭一切妄念,保持正念,即是修持!

采访:法师,现代的生活对您的修学方面有什么影响吗?

真恂法师:影响自然有,就说在查询佛教偈颂或经文,皆可透过“谷歌”,极其方便。然而信息与媒体的快速传递也有

着负面的影响,即很容易分散人们的注意力。若处于这样的境况中,我们要懂得如何调整自己的心态,并非一眼都不能看,而是即使看到了又或被受影响的时候,要如何把心摄收回来。

采访:请问法师,您是基于什么原因选择出国深造呢?

真恂法师:出国深造是因为我希望能够掌握多一种语言。我本身是中国人,觉得单以华文去熟悉中国佛教是是不够的。有许多经文翻译成巴利文或英文,也有一部分学者是以英语文献,将以英文翻译成中文,所译出的经文会有所差别,甚至在意意思上的误差。透过自己学习英文,我希望换一种思维的角度,去看自己之前所看过的东西,期待有所新的突破。

另外,我也希望能学习心理学。佛教既能帮人追求解脱,也能帮人向上,透过心理学更能帮助很多人。我之前有关注一位著名法师,他做了一个心理咨询班,定期对大众,不仅是出家人还是学佛的人,都做了心理咨询,并运用心理学相关知识,探讨咨询对象的心理问题,进而疏导和提供必要的指导,帮助无数人。这个出发点便是启发了我想学习心理学的原因。

采访:法师,您对自己有什么期待吗?

真恂法师:我自然期待能保持初心不变!虽然在每一个阶段,我的思维都有所改变,以目前来讲,我很希望能够帮助很多人,然而我最终的大目标还是寻求解脱,这是我最高的期许,我认为能做到这一点对于我来说已经是很难得了!

(郑丽冰...笔录)

采访:法师,您这么年轻,请问您当时的出家因缘是什么?

真恂法师:一般人总认为,当一个人在感情、事业与学业上出现了问题,又或在生活上受到打击,便产生了出家的念头。然而我当时出家并没有很多原因。其实我小时候很畏惧到寺院,觉得寺院是个严肃的地方,甚至对于有仪式感的东,有所抗拒也感觉压抑。然而,随着年龄的增长,种种过程的变化,我逐渐有了自己的追求,即追求解脱的想法。在初中的时候,我偶然在街上遇见了一位法师,那瞬间便想着有一天,自己也要成为这样一个人!后来我接触了道教与佛教,并且觉得佛教的理念与我的理念较为贴合,是寻求解脱的方法,也因此选择了出家。

采访:法师,您觉得年轻一代的法师最需要的是什么,在现今的社会又要如何,去激发年轻一代来学佛呢?

真恂法师:身为一个年轻的法师,我本身认为年轻一代需要具有区别能力及思

悟峰长老百寿

林玉华

上悟下峰长老，俗姓孙，生于1922年5月9日，福建省福安市甘棠镇后岐村人。年十七礼邑僧理明上人为师，出家于闽侯雪峰寺，法名振参，字悟峰。后随恩师到福州鼓山涌泉寺，二十二岁依 虚云老和尚，受具足戒。师得法于白圣长老座下，为曹洞寿昌派第四十八代法脉传人。历任法藏精舍、观音亭住持，同时出任新加坡佛教总会副主席，新加坡佛教基金会主席，世界佛教僧伽会副会长，世界佛教华僧协会副会长等职。长老德高望重，仁善风范，示寂於2018年9月30日，缅怀仁德，无限追思。

本寺方丈 明义大和尚，及师弟 明学法师，为缅怀恩师百寿纪念，于2021年5月8日及9日，於福海禅寺虔礼“大方广佛华严宝忏”，感谢寺院庵堂、法师善信，赠送水果花篮。祈愿长老，乘愿再来，广度众生，续佛慧命，利乐有情。



悼念吴老先生

郑丽宏

峰寒风凛冽，呜咽着不尽的思念；流云无语，带走了永远的牵挂。

今年3月21日，大师父暨家眷，为悼念先严，於福海禅寺举行追思法会，虔礼慈悲三昧水忏、演放瑜伽焰口一堂，回向功德，往生善处，趣向解脱。

当天上午，多位法师、理事、护法们，怀着沉重的心情，在此深切悼念吴俊麟老先生。无言表达思绪的沉重，无言表达对逝者的尊敬。逝去的，不仅是一位长者，更是我们人生的向导；离开的，不仅是一位亲人，更是我们坚强的依靠。为生者，寄托一份祝福；为往者，送上一份哀思。高风传乡里，亮节启后人，音容虽已逝，德泽永留存！

青山不语，苍天含泪！地球上一切生命，都来源于大地，它用那宽阔的胸怀，滋养了我们，在生命的终点，它又张开双臂，迎接我们回归。因此，我们的亲人最后能魂归大地，融入自然，回到那生命起源之地，定能了无牵挂，长久安息。此时此地，我们向生命致敬！



清明孝亲法会

林玉华

福海禅寺年度“清明孝亲法会”，订在2021年4月11日（农历三月卅日），法会礼请僧伽，引领大众虔礼“慈悲三昧水忏”及大蒙山施食。佛教的忏悔是一种修行法门，举出个人易犯的恶行，写成忏文，在诸佛前忏悔礼诵。如“慈悲三昧水忏”，这部水忏是唐朝悟达国师撰写的一部忏法，悟达国师述此忏法，原因是自己膝上长疮，其“疮状”如人面，乃由宿世怨业所感，此怨业在汉景帝时造成，到忏主作忏前生疮已千余年，仍要怨业怨报，多令人遗憾？为人造业，不论经时多久，仍要受报，怎能不慎？“三昧水忏”的忏者通过虔诚的诵经礼忏，能帮助现在者消灾增福，故去者离苦得乐，冥阳两利，报在今世，是水忏的意义所在。

当天早上的法会，大殿内的布置庄严殊胜，以恭敬、虔诚的心，一起礼佛拜忏。耳边响起了焰口里的“罪从心起将心忏、心若灭时罪亦亡、心亡罪灭两俱空，是则名为真忏悔”。佛前上供后，法师们到净土坛回向先人，大师父秩序地念出往者的名字，祝愿先人能借僧众的威德力，往生善趣，也让我们后人，尽孝恩之心。下午共有3支香，顶礼慈悲三昧水忏，令兴起惭愧心、恐怖心、厌离心、菩提心、怨亲平等心、念报佛恩心等等，以忏悔烦恼障、业障、报障。傍晚时分为大蒙山施食仪式，供坛上摆放着精致丰盛的祭祀品，在法师的带领下，为一切有情众生施食普济，让恶趣众生受加持，脱离三恶道苦。

法会在晚上8点15分圆满结束，二师父慈悲开示，师父说法会功德圆满，祝每一位信徒身体健康、平安幸福。师父也请信徒们在离开寺庙前，到大殿外领一包福物，带回家吃平安。



传授天台法脉

编辑部

本寺方丈明义大和尚，於2021年3月20日（辛丑二月初八），传授天台宗第四十八代法脉，予妙成、演愍二位法子。

世尊御宇，以法度生，列祖传灯，应机施教。佛祖之要，教观而已矣！观非教不正，教非观不传；有教无观则罔，有观无教则殆。然统论时教，大纲有八，依教设观。八教者：一顿、二渐、三秘密、四不定，名为化仪四教，如世药方；五藏、六通、七别、八圆，名为化法四教，如世药味。藏通别三，皆名为权；唯圆教观，乃名真实。为实施权，则权含于实；开权显实，则实融于权。此为天台教观纲宗，良由众生根性不一，致使如来巧说不同，当不负历代祖师，至心受持，兼加弘传，致使如来一代圣教，永为流传。兹列法偈如下：

妙成 然昡

妙契圣教四谛理
然许宏愿菩提行

成就道业悟正理
昡达志向利有情

演愍 然昡

演证法义无上道
然灯续焰阐慧音

愍护众生入正道
昡若晨星雨法音

《楞严咒修持会》

郑丽宏

于2021年5月13至14日，鉴于新冠肺炎疫情，影响全球世界各地，本寺举办了“楞严咒”二永日修持胜会，望以共修力量，疫情消弭。

此次修持会本报名人数将近一百人，但因疫情严峻，出席人数受到限制，也为了大家的安全，唯有将此修持会，分成两次进行修持。法会由大师父及多位法师们引领下，专注念诵楞严咒。其乃咒中之王，咒心、心咒，每一句都有无量意义，每一个义无量之功能。持楞严咒妙不可言，是如来藏性所成之咒，聚集力量来修持，更是无比殊胜。

法会圆满，大师父说到：念咒修持法会，功德圆满，念楞严咒是佛教里面的咒王之王，能听能看，都是一种功德，祝福大家在疫情期间，保持健康及安定的心。

参与了楞严咒修持法会，以虔诚的心，回向功德，祈愿世界疫情，早日平息，消灾免难，让人们恢复日常作息，平安吉祥。

《不一样的卫塞节》

郑丽宏

卫塞节，是南传佛教纪念释迦牟尼佛，诞生、成道、涅槃的节日。卫塞（Vesak）即月圆之意，是“卫塞迦”（Vaisakha）的简称，象征佛陀德智圆满、福慧具足，证悟清净、平等、光明的境界。

在1950年，世界佛教联谊会，在斯里兰卡的会议中，通过了庆祝卫塞节的决定；东南亚和南亚国家，如斯里兰卡、泰国、缅甸、新加坡、马来西亚、印尼等国的佛教徒，均在这一年一度三期同一庆的日子，举行盛大的庆典活动。

今年乃至去年的卫塞节，因受到冠状病毒疫情影响，无法如常举行活动，由师父们，以简单庄严，上供及浴佛，共庆卫塞节。

大师父特别开示：今年的卫塞，我们虽还是未能一起浴佛、传灯、三步一拜等，但愿大家谨记佛陀的教诲，一滴滴的把心里污垢洗除，只要我们心中常念佛陀的伟大，那卫塞之光，自然会照耀着大家！祝卫塞节，吉祥快乐。

大家收到大师父的这份祝福，相信心中充满了法喜，仿佛响起了浴佛偈，及感恩的心吧……

我今灌沐诸如来，净智庄严功德海，五浊众生离尘垢，同证如来净法身。



Adapting to changes & blooming in our own unique ways

It's been more than a year of arduous tug-of-war with the covid-19 pandemic. Our infant care programme had made a lot of adjustments so as to ensure the safety of all our children and staffs. Thanks to the cooperation of all our parents and staffs, we manage to adjust into all the precautionary measure without compromising our children's needs and learning opportunities.

这次的冠病疫情，相信大家都已经进入了新常态。如果没有全体师生及家长的配合，这一切的改变是无法达到预期的效果。由于家长们的鼎力配合，中心才能继续扶持中心的托婴服务，让它能更完善及扩展这群小豆豆们的学习。

At Aspiration Infant Care, we believe that Every child is like a flower that will bloom at the right time in a holistic learning environment filled with love and compassion. It is our belief that our Centre must be a caring, safe and nurturing place for the young and old to learn and grow. We believe that children are active participants in their own learning. We engage them in meaningful learning to make their pre-school experience enjoyable and rewarding. We adopt the learning through play curriculum and facilitate children's learning through active participation.

在中心，这群可爱的宝宝就有如一颗颗小种子，我们提供充满爱和慈悲心的整体学习环境，也很系统的策划、编排及提供不同的学习机会，为的就是让这些种子能渐渐发芽、成长、绽放。

At Aspiration, we recognise that parents and community partners are integral to the development of the child. Thus, we maintain links and include their participation in the Centre's programmes. We look forward to continue providing a second place from home for the children and a reliable source of support to the parents.

我们深信家长和社区伙伴对这些宝宝的成长起着息息相关的作用。让大家互相扶持，这里就是小小幼苗的第二个家，我们中心将为父母们提供可靠的服务。

愿行（淡滨尼）幼儿托管中心王老师



《我的家庭用品》

愿行马林百列幼儿托管中心 Kelly Chew

很多家长都问：“我们的孩子在托儿所，这么长的时间都在学习些什么？”我告诉他们：“太多东西要学了，“减少、回收，再利用”的一个课题，都够我们忙上整个月份了。”根据我们的单元“我的家”让孩子做家庭产品。孩子们用回收的大箱子，忙着做自己喜欢的家庭用品。在整个过程中，孩子学习了坚持不懈的力量，必须把作品完成，这也是符合了我们托儿所第四个理念的勤勉。勤勉必须通过各种活动课程来培养，不能依赖作业来学习，而且必须通过幼时来培养，因此，我们对孩子的培训永远都以坚持完成为重点。



《2019冠状病毒疫苗接种计划》

Jonathan Tee 马林百列福海日间长者居

于2021年2月5日卫生部发电邮，邀请日间长者居的老人及职员们接种冠病疫苗。当时中心的长者及职员们，都陆续各自到住家附近，联络所或社区综合医院接种冠病疫苗。

卫生部安排医务人员到中心，替长者及职员们接种第1剂疫苗。三个星期后再接种第2剂。接种者多数都没有严重的过敏反应，只有少数出现手臂局部酸痛、发烧的反应。若出现反应，长者们多选择留在家中休息，职员们则会拿2、3天的病假。

中心约70%-80%都顺利完成接种疫苗，希望疫苗让大家对抗疫，多了一个保护层，除此，我们必须时时警惕自己保持个人卫生，保护自己，也保护他人。



生死所趣，善恶业缘。

——《妙法莲华经》

释义：[生]是由婴儿入胎时，而有这个[生]；在成长当中，经过少年、中年、老年，而[死]亡。凡夫众生处于生死之中，不知诸法缘起缘灭，对于身心的苦乐感受，产生欣厌。如《新译仁王经》卷下说：“诸界趣生，随业缘生。”一切即由众生的善恶业的因缘所造作善与不善业果。

引申：生与死束缚着众生流转六趣，皆由这贪、嗔、痴造作种种身、口、意业，它包括恶业、善业。业因是行为的内在动力，招感未来果报主要原因。如《菩萨璎珞本业经》卷下：“是故恶果从恶因生。”恶业（违背身心健康的行为）的内心动力是什么呢？主要是迷惑无知（无明）。由于迷惑无知而在思想上生起贪、嗔、痴三毒。对于喜爱的事物产生占有的贪欲之心，对于不喜欢的事物产生厌恶的嗔恚之心，对于与自己无关的事物产生漠视的愚痴之心。还有许多的恶因，都会感召生命的不安和烦恼。善因，是随顺自己和他人的身心健康之行为的内在因素。如《菩萨璎珞本业经》卷下说：“是故善果从善因生。”善业的内在动力，是明白因缘法则（即智慧），而在思想上生起了施舍、忍耐、安定三种善心。因和缘是互动的，尤其是对于生死不能自在的痴迷凡夫，只能随着行为的善恶而改变着身心环境的好丑，随着这环境的好丑，也改变了内在行为动力的善恶。在知道众生于六道中常轮转，苦不堪言，就应该妥善地解决这生死之苦。使人生充满觉悟超脱的智慧，觉悟人生的真谛，对于生命的觉醒，免除梦幻颠倒的生死之苦。

菩提心语：死生从缘起，万物从业因生。

编辑室

佛经记载，释迦牟尼佛将入涅槃时，阿难尊者以四事问佛，未来佛法弘传，请佛开示最后遗教。世尊嘱咐四事，“如是我闻”为经首、以戒为师、依四念处行道、对待恶比丘，应默而摈之。由此可知，四念处是佛陀教法中，很基本而重要一个方法。

本寺方丈明义大和尚，传授天台宗第四十八代法脉，予妙成、演愍二位法子，可喜可贺。

专访初到本寺 真恂法师，法师阐述出家因缘，对年轻一代学佛态度，网络的佛教教育；出家人与在家人的修持，及未来展望。

本寺启建清明孝亲法会，普施甘露法食，为荐拔先人，尽其孝恩之心。由于疫情严峻，影响世界全球，特举办“楞严咒”修持胜会二永日，祈愿世界早日息灾息难，人民平安健康。

本寺方丈 明义大师父，及师弟 明学法师，为缅怀恩师 悟峰长老，虔礼“大方广佛华严宝忏”，为百寿纪念法会。

今年卫塞节，受到疫情管制，大师父叮咛，谨记佛陀的教晦，常念伟大的佛陀，圣诞、成道及涅槃日，卫塞之光自然照耀。

本寺附属中心小朋友，利用再循环材料制作家庭用品；托婴及幼儿在托管中心活泼开朗成长。位于东部的福海日间长者居工作人员及长者们，已顺利接种疫苗。

本寺方丈为悼念先严，举行追思法会，献上一份思念，并给予生者一份祝福。

人来到世间，有因有缘，有生必有死；虽然如此，在生活中，是可以逐步消除烦恼，脱离苦恼，渐渐生起善因，故而得善果。

Gratifying Ceremony

of Ullambana

Foo Hai Ch'an Monastery will be holding the 'Gratifying Ceremony of Ullambana', from 26th August to 29th August of 2021. During these four days, Venerable members of the Sangha will be leading all to prostrate devoutly on the "Emperor Liang's Imperial Order on the Jinshan Treasured Repentance".

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 the Saturday evening (28th August 2021) 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 revolution of the Dharma Chakra; and all to be well and happy.

Do join us in this meaningful ceremony!

盂蘭盆報恩法會

……懺終追遠 淨化人心

本寺擇定於2021年8月26日至29日（辛丑年七月十九至廿二），啓建“盂蘭盆報恩法會”四永日，禮請僧伽，引領大眾，虔禮‘金山御制梁皇寶懺’。

藉此法會因緣，爲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；于法會期間（2021年8月28日）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。

日期	星期	項目	時間
23 / 8 至 25 / 8 / 2021 七月十六至十八	一 二 三	地藏經	7.30pm - 9.00pm
26 / 8 / 2021 七月十九	四	灑淨 禮懺	9.00am - 6.00pm
27 / 8 / 2021 七月二十	五	禮懺	9.00am - 6.00pm
28 / 8 / 2021 七月廿一	六	禮懺 施食	9.00am - 9.00pm
29 / 8 / 2021 七月廿二	日	禮懺 供僧	9.00am - 6.00pm 1.30 pm



福海禪寺

……

Foo Hai Ch'an Monastery



2021年8月26日至29日

辛丑年七月十九至廿二（星期四至日）