

懺 立 音



季刊 / 132 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、罗秀萦、林玉华、郑丽冰
美术编辑：陈祖仪
创刊日期：1993年2月15日
出版日期：2022年9月15日

(非卖品)

目 录

菩提心语	1
慧灯法语	2
盂兰盆法会	4
启蒙班迎新会	8
善援之手	9
捐助国立大学	10
附属中心	12
一日一脚印	16
编辑室一封底内页	



法念處

法念處即是在當下細心體察，發現它的無常性、無我性，和不生不滅的法性。法的内容，是指色法及心法。色法的物質現象，主要是指生理的肉體事實；心法的心理活動，主要是一切語言、文字、形象等，符號印象，在心中留下的種種思想、觀念、分別、執著。常人均將自己的價值觀，視為生命的重心，若用此方法，加以觀照，均非永恆的實法，當然也就沒有‘實我、常我、真我’可求了，故將此法觀成，當下即證無我的實相無相。

在生活中，隨時隨地，每一件事物的當下，都可以修習。在日出日落、花開花謝、寒來暑往、生老病死中，可以見到無常；身心和合中，可以見到無我；而在根塵識相依互動中，可以見到不生不滅。無常性容易體會，無我和不生不滅，則較難領悟，但是祇要將心中的固定模式去掉，自然可以見到真相。例如在吃飯時，可以觀照整個緣起的過程，食物由土中生長到成熟，到買回家，吃進嘴裏，吞到胃中消化，腸裏吸收，成為養份進入血液，輸送到全身，成為身體的一部份，或成為熱量，提供全身的正常運作，而不能消化吸收的，就成為廢物排出。從植物到身體，每一種形式不斷地和合、分散、變化，其中沒有一個固定的實體，所以，每一種存在的形式，都是整體的因緣中，不可分割，無法孤立的現象，個別的形式，祇是一種變幻而已，真正說來，沒有任何一法生起，也沒有任何一法消失。每一個存在，都沒有絲毫的固定性、單一性、獨存性，和實在性，沒有一樣是例外的，這就是諸法空寂的本性。

一光能含百千光
今日唯传心珠法

眼见耳闻显主翁
灯灯无尽遍十方

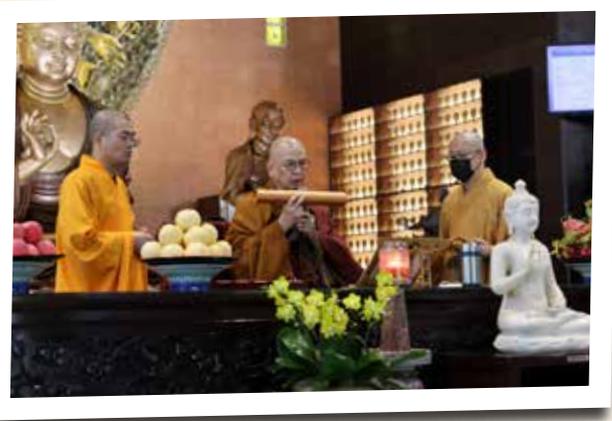
郑丽宏

2022年8月20日（壬寅年七月廿三），本寺举行临济宗传法大典，方丈 明义大和尚，传承临济宗七塔寺第四十四代法脉，予中国江苏如皋绍隆寺住持 果定法师。

上午8:30分，恭请 明义大和尚登座传法，由维那师举赞，法子拈香顶礼，在庄严的梵呗声中，大和尚将袈裟、钵、念珠及法卷，授予法徒，赐法名 宗昶，法徒欢喜信受，礼佛谢师。传法功德圆满，大众念佛回向，法脉已传，灯灯续焰。

最后，大师父与法徒、法师们、及善信，在佛前合影留念。护法善信共沐佛恩，同沾法喜，见证现场庄严殊胜，如法如仪。传法圆满后，是本寺每月药师忏法会，信众们一起礼忏。祝愿，正法绵延，宗风大振。

临济宗七塔寺法脉第四十四代：果定 宗昶
果证菩提广大法 定见如来无上法
宗尚贤圣悟无生 昶通悲心利众生





福海禪寺

啓建

華嚴普利勝會

本寺謹定於公元 2023 年 3 月 26 至 4 月 16 日（癸卯年閏二月初五至二十六），為籌募‘伽陀精舍’重建基金，啓建“華嚴普利勝會”22 永日。禮請六和僧伽，引領四眾，虔誦“大方廣佛華嚴經”八十一卷；於 4 月 15 日夜，敷設寶座，演放瑜伽焰口一堂，普施甘露法食。并於 4 月 16 圓滿日，奉設“供佛齋天”一堂，普供諸佛菩薩、天龍八部、護法諸天；敬設“圓滿上堂大齋”一堂，延請和尚上堂說法，普利人天。

仗此法會功勳，祈願世界和平，國泰民安，佛日增輝，法輪常轉，新加坡共和國國運昌隆，各族人民和樂共處；屆時，歡迎十方大德、護法善信，莅臨拈香，具誠隨喜，同結勝緣。有意參加者，請洽詢辦公室。

大方廣佛華嚴經時間表		
2023 年	時 間	項 目
3 月 26 日	8.30	戒 淨
	10.00-17.00	恭誦華嚴經 (第 1 至第 3 卷)
3 月 27 日 至 4 月 14 日	8.30-17.00	恭誦華嚴經 (第 4 至第 79 卷)
4 月 15 日	8.30	恭誦華嚴經
	10.00	恭誦華嚴經 (第 81 卷圓滿回向)
	15.00	瑜伽焰口
4 月 16 日	8.30	供佛齋天
	11.30	圓滿上堂



福海禪寺 啓

Tel:6748 6676





洒净结界福无边，诸佛护法利人天

光阴似箭，日月如梭，转眼间农历七月已至。一般华人认为，七月是鬼月，是鬼门关打开的时间，所以也把农历七月称为“鬼月”。“盂兰盆报恩”起源於《盂兰盆经》：神通第一的目连尊者请示佛陀，如何令母亲脱离恶道？佛陀教示，在七月十五日僧自恣日，以百味饮食，供养十方僧，仗此功德，使现世父母寿命百年，无病无恼，过往父母离苦得乐，往生善趣。目连尊者依佛陀教示，母亲即得脱离恶道。

福海禅寺今年一连五天的“盂兰盆报恩孝亲法会”，订于2022年8月10日至14日，礼请僧伽，引领大众虔礼《金山御制梁皇宝忏》，也特设净土坛，礼赞弥陀，让信众

超荐先人。法会超荐牌位早已提前布置上位，信众由29/7/22 至21/8/22之间，都可前来拜祭。

8月10日早上举行洒净仪式，来礼忏的善信们很多，有些是特别请假来参加法会的，有些则是一家大小一起来拜祭祖先。今天因缘殊胜，恭请明义大师父主法，带领常住法师，引领信众礼佛，恭诵香赞、接着持水说文，念诵大悲咒、十小咒等。嘹亮的梵音在大殿中激荡，清晰悦耳，大殿洒净后，大众齐整称诵佛号至净土坛。洒净仪式历时一个小时，整个过程如法如律，庄严殊胜。仰祈三宝护法龙天，宏施护佑之恩，大开超生之路，冥阳两利，福慧双修，所求如意，无愿不遂。





瑜伽焰口

福海2022年孟兰盆法会，于8月13日演放一堂由三大金刚上师主法的瑜伽焰口法会。主法上师为果定法师，利根法师，和明学法师。

佛教瑜伽焰口法会，是为了超度六道众生亡灵而设，《瑜伽焰口》经本有段关于法会之缘起。一日阿难尊者在林中修定时，见到了咽喉如针小，肚子如山大，形象丑陋的鬼王。此鬼王叫面然，也称焰口。鬼王说，阿难三日内将堕鬼道。阿难向佛陀求助，佛陀教导焰口施食救苦的方法，把少量净水食物，以咒语加持甘露美食，充塞法界，再持咒为鬼道众生开咽喉，以解饥渴之苦，到会亡灵亦能听法，受戒，以利超度善道。

当天中午乘着午餐时间，职员和义工在短短一小时，赶紧布置焰口贡桌。丰富的食物摆满长长的桌子，横跨大殿外整排玻璃门。下午4点法会开始，三位金刚上师端坐钟楼旁，信众代表由引礼法师带领到前请师。接着三位上师进入大殿，依仪诵经，持咒，结印，招集恶道众生，为其开喉施食，说法，皈依，受戒。愿众生皆能离苦得乐。法会在9点多圆满，信众皆共沾法益。



郑馨嵩



上堂大斋 种福植慧 拥护道场 幽显均沾

编辑部



本寺盂兰盆报恩法会，于8月14日圆满之日，护法皈信，为拥护道场，种福植慧，请法斋僧，敬设上堂大斋，供养十方圣贤，下施六道群灵。

今天来供斋发心的善信，济济一堂，上午10:30分僧众及功德主，虔诚举香，在知客法师带领下，来到金刚经青石壁前，迎请和尚，恭请本寺住持明义大师父，上堂说法：



释迦世尊启方便 日莲尊者救倒悬
盂兰盆节荐宗亲 慎终追远孝恩心

设斋供众福无边 念佛礼忏灭罪愆
如来清净相严身 以法滋味益群生

此时，功德斋主，井然有序，与佛前上香，与众虔诚恭敬礼赞，供养十方三世一切诸佛菩萨，声闻缘觉贤圣僧，六道众生及诸有情。法会庄严殊胜，个个欢喜信受，在宣读疏文后，法师们领众，念佛回向，排班到BI净土坛上香，回向诸功德，愿诸先人与有情众皆得度。

上堂大斋乃佛教寺院隆重的佛事之一，供僧功德殊胜行，愿诸众生得离苦，心生欢喜身亦安。



郑丽宏

佛法僧三宝 云集於一堂

世间大明灯 天降瑞吉祥

本寺孟兰盆报恩法会期间，于8月14日举办一年一度的供僧会。今年共15位师父慈悲前来应供，让信众亲近僧伽，修福与修慧。

供僧仪式开始前，大众恭迎师父们入殿，大师父带领大家，礼佛三问讯。本寺管委会主席，施龙现居士致欢迎词，谢谢师父们拨冗出席，今年又能亲自供养师父们，分外珍惜和难得。并分享了供养三宝可得五种功德：成就辩才、身相端庄、快乐安稳、气力增盛、寿命延长。

接着，恭请明义大师父开示，说经上常常提到比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，既然我们都是佛的弟子，学习释尊的教法，法师带领我们学习佛法、讲课、诵经求忏悔等，信众给予供养，护持僧宝，因此，七月法会举行供僧会，表示对僧伽多年教导的感恩心。大师父以佛教故事启示，僧伽与信众，是棉被给身体温暖，还是身体给棉被温暖呢？其实是相辅相成的，分不开的温暖。

最后，是由管委秘书长，林财昊居士致感谢词，今天是欢喜的日子，以恭敬感恩心，来参加供僧会。供养十方僧，能长益现世父母，寿命百年，无病无恼，过往七世父母，离恶道苦，生天人中。菩萨道的修行，持戒布施的实践，可以去除悭贪，长养慈悲，累积福德资粮。

对僧宝，佛陀说：“应合掌、恭敬、礼拜、供养”。僧团住持佛法，续佛慧命，修行路上，精进道业，弘扬佛法，佛法代代相传，利益世间，让人们离苦得乐。



第16届佛学启蒙班“迎新会”

郑丽冰

随着新冠防疫管控的放松，福海禅寺再度开办佛学启蒙班。较早前，我和佛学班工作小组的组员，便开始进行讨论该事宜，并提前一周着手布置课室，为迎接第16届佛学启蒙班的新生！

7月7日当天，新同学于7点陆陆续续抵达福海慧音楼二楼课室。在点名的时刻，可看出同学们脸上展露出的兴奋与期待，我心里默默地想着：他们是否也和我初次来上佛学班时，来寻找答案的呢？7.30分，同学们总算到齐了。接着由裕德老师为这次迎新会掀开序幕。首先是教导新同学上课仪轨，如问讯和礼佛，还进一步解说礼佛的意义。启蒙佛学班除了裕德老师授课之外，另外还有两位授课老师，丽宏老师及永明老师。此次还邀请了佛学班教务长 妙成法师，及秘书长 妙诠法师，出席这次的迎新会。随着新同学自我介绍之后，妙成法师便为新同学开示。法师简单解说佛学启蒙班中“启蒙”二字的含义。“启”乃启发个人本具的智慧；“蒙”即懵懂，二字合起来有启发内在自性光明的意思。学佛最重要的过程便是“皈依”。“皈”有反黑为白的意思，黑既是我们的烦恼心：贪、嗔、痴、慢、疑。学佛的目的，便是要学习如何改变自己的心态，将内心的烦恼给拔除掉，从迷雾中看清本质，方能转迷成悟，离苦得乐。佛教传入中国至今，长盛不衰，势必有其独特之处，因为它能从根本上，解决我们内心的苦恼，其意义甚深。因此一个初学佛者，需要脚踏实地，一步一步地改变自身的习气与毛病，想必大家都秉持着各自的目标而来。最后，法师不忘劝勉新同学们，今后要依佛的教理，精进学习，在学佛的过程中，寻获到各自的答案！



紧接着，佛学班秘书长 妙诠法师，也为大家说了几句话，指出了当初院长大师父之所以开办佛学启蒙班，是因意识到有些学生刚入佛门，对佛教有很多的不了解，若一开始就上初级班，会比较难吸收；开办启蒙班，是为了让那些初入佛门者，对于生活中所遇到的问题或疑问，能透过短期课程找到答案。因此院长为此课程制定较生活化的题材，如：人好就好，还需要学佛吗？学佛重要吗，学佛的意义为何等。希望大家上完了启蒙班后，能继而报读来年的闻思班、精进班、和般若班，加深对佛法更深一层的了解。

接着是“认识福海”单元，裕德老师先介绍福海禅寺起源，然后便带领领导览福海禅寺。从山门及左右侧站立的“哼哈二将”，到东西单的钟楼及鼓楼、甚至建设舍利塔和寺内种植菩提树的缘起，都一一做了简单说明。最后一站是大殿，老师向大家介绍殿内最为瞩目的9.9米高“千手千眼观世音菩萨”像，还有高立在大殿正门后“韦驮菩萨”像的由来典故，同学们眼神专注，细细聆听，对于殿内的主体建筑和雕塑，不禁肃然起敬！大殿庄严肃穆，在场的新同学都叹为观止。不知不觉，下课时间到了。妙成法师带领大家在大殿虔诚礼佛回向，同学们内心法喜，相互道别，期待下一周的“第一堂课”！



国庆2022礼包及礼券分发活动日

福海禅寺秉承回馈社会，扶贫济困的关怀理念，从2004年大殿重建后，在慈善事业方面从未间断过，更於2015年，重新启动慈善团队‘福海善援之手’，来帮助遇到贫困的家庭，去年因冠病疫情，分发礼包的活动暂停，今年疫情有了缓解，适逢庆祝57周年国庆，福海善援之手再次与Macpherson IRCC合作，联办分发礼包、礼券，给予该区大牌90与94号组屋居民。

礼包分发活动日在28/8/22星期天早上开始，8.30am左右就在大牌90号的多用途亭子，齐聚了福海一百多名义工，义工队伍有来自福海佛学班、觉智青少班、觉智儿童班、愿行托管中心的小朋友们，及其家长们，他们都抱着热心满满的心情，到来参与这项很有意义的爱心活动。由善援之手陈文宝主任委员领导的团队，在短短的一个多来月，很快地就准备了大约450份的日常用品礼包，和\$120 NTUC购物礼券，分发给大牌90与94组屋的居民。

福海禅寺方丈 明义大师父、妙成法师、管委会施龙现主席、林财昊秘书长，和多位理事们，抵达活动现场，9.00am左右迎接此次活动贵宾，麦波申选区国会议员 陈佩玲女士，共同启动派发礼包活动；陈议员在致词中，提到了该区是个相对成熟和长者居多的社区，更需要多多给予关怀和协助，并多次感谢福海禅寺，经常给予社区的爱心与关怀。接着由福海管委会 施龙现主席致词，重申了福海在慈善事业会继续努力不懈，尽心尽力的去完成回馈社会的使命，也感谢Macpherson IRCC给予这样的机会，一同为社区贫困的居民，伸出援手，献上一份温暖的关怀与爱心，也感谢大家以行动来支持，为慈善事业，尽一份力。整个派发礼包活动，于11am左右完成，众人享用了福海准备的点心食品，大家分享着工作上的趣闻，带着愉快的心情回家…。

祝福大家，平安快乐，诸事吉祥，善缘广结，福慧增长。



善援之手协稿组

NUS Faculty of Arts and Social Sciences establishes Buddhist Studies scholarships and fellowships with gift from Foo Hai Ch’an Monastery

By NUS Faculty of Arts and Social Sciences 来自NUS网站

The Foo Hai Ch’an Monastery has made a gift of S\$1,125,000 to support scholarships and fellowships in Buddhist Studies at the NUS Faculty of Arts and Social Sciences (FASS).

The gift will be used to award scholarships to deserving FASS graduate research candidates who focus on Buddhist Studies. Each scholarship will be tenable for up to two years for Master’s candidates and up to four years for PhD candidates.

It will also be used to support fellowships—the first to be established for the discipline in Singapore—for academics to undertake research on and teach modules in Buddhist Studies. They will also be encouraged to develop new modules in the discipline. The gift may also be used to support NUS FASS undergraduate or graduate students who pursue research on topics in Buddhist history or studies, such as the funding of student research trips to archives overseas or the presentation of scholarly papers at international conferences.

“Foo Hai Ch’an Monastery had donated S\$200,000 to establish the Foo Hai Ch’an Monastery Bursary last year, and we wanted to continue to see how we could support NUS. We are glad to work together with NUS to further Buddhist Studies, and to support the endowed fund for fellowships in Buddhist Studies as well as the endowed fund for graduate scholarships in Buddhist Studies,” said Venerable Ming Yi, Abbot of Foo Hai Ch’an Monastery. The cheque was presented by Venerable Ming Yi and Dr Aaron See, Chairman of Foo Hai Ch’an Monastery, to Associate Professor Loy Hui Chieh, FASS Vice-Dean of External Relations and Student Life, in a simple ceremony held at FASS on 28 June.

Assoc Prof Loy Hui Chieh said, “The strengthening of our existing scholarship in Buddhist studies and creation of an academic position in this area will enable NUS to attract strong scholars in humanities and social sciences to foster

scholarship and encourage research in Buddhist Studies in Singapore.”

The scholarly importance of Buddhism has seen many top universities, including Columbia University, the University of Oxford, Stanford University, the University of California, Berkeley, and the University of Michigan, establishing scholarships and academic centres, as well as professorships and fellowships, devoted to Buddhist studies.

“Perhaps unknown to many Singaporeans, the Buddhist Studies programme taught in many leading universities around the world is a secular interdisciplinary programme dedicated to both the academic study and the public understanding of Buddhist traditions,” observed Dr Jack Chia, Assistant Professor of History and Religious Studies at the Department of History at NUS FASS.

“Students of Buddhist Studies are taught critical analysis and scholarly research of various aspects of Buddhism, such as art, history, philosophy, psychology and sociology. This gift from Foo Hai Ch’an Monastery is a major step in establishing Buddhist Studies at NUS,” he added.

Foo Hai Ch’an Monastery was founded in 1935 by Taiwan-born Japan-ordained Venerable Hong Zong who came to popularise Buddhism in Singapore. Over the years, Foo Hai Ch’an has been actively involved in the areas of education, charity and culture. In education, the Monastery conducts activities such as Buddhist Studies classes and lectures, and the award of scholarships and grants to primary and secondary schools. In the field of charity, a group of volunteers are responsible for helping families in need, through organising regular visits and the distribution of food supplies and essentials.

The first round of scholarships and the fellowships will be rolled out in August 2023.

Scholarship in Buddhist Studies	Fellowship in Buddhist Studies
Endowed Gift: \$500,000	Endowed Gift: \$625,000
1/3 Matching Grant: \$165,000	1/3 Matching Grant: \$206,250
Endowed Gift + Matching Grant: \$665,000	Endowed Gift + Matching Grant: \$831,250
Target 4% Per Annum: \$26,600	Target 4% Per Annum: \$33,250



本寺捐助国立大学佛学研究基金 及研究生奖学金



福海禅寺于2022年6月28日，捐助\$1,125,000新元予新加坡国立大学。其中\$500,000作为艺术与社会科学学院的佛学研究基金，并命名为“FOO HAI CH'AN FELLOWSHIP”；另\$625,000用于赞助佛学研究生奖学金，以进行研究计划、佛教历史模块等等。

此次代表福海禅寺包括方丈明义法师、妙成法师、主席施龙现医生、秘书林财昊先生和财政林春福先生。这笔基金将由新加坡政府另外补贴三分之一，并作为资本担保，预期利率约为4%投资回报；利息将用于资助后续活动的运行，可以用来支付额外的课程、邀请外国讲师发表演讲、及交流计划等。

FASS 副院长 Mr Loy Hui Chieh博士在开幕致辞中，欢迎并感谢福海禅寺法师和理事们，捐助新加坡国立大学，这笔资金来得正是时候，确实为国大佛学建设，提供助力。

项目负责人Jack Chia 博士，为推动这些项目的主要负责人，他在致辞中提到，许多研究生将得益于这笔资金，开展更多的研究项目，也将提高非佛教徒对佛法的认识，并创造种族和宗教和谐，学生们也将有机会到海外学习。Jack Chia博士赠送了他所写的一本书予明义法师，以示感谢。

本寺方丈明义法师在演讲中提到，福海禅寺去年捐助国大助学金\$200,000，并希望继续支持国立大学。很高兴能够与新加坡国立大学合作，加强佛学研究，并支持佛学研究金和佛学研究生奖学金。

接下来是本寺向新加坡国立大学捐赠支票仪式，随着捐赠仪式的开始，福海禅寺的研究基金和佛学研究生奖学金，正式启动。

林春福

Family Outing

淡滨尼-Tr Rachelle

In line with the theme discussed in Term 3, our children went on an excursion to Tampines Fire Station and Duck Tour. During our visit to the fire station, the children had a chance to see different fire trucks and various firefighting equipment. They were delighted to try out doing CPR and watch how quickly a fireman gets into his fight fighting gear. After this, we proceeded to Suntec City to take the Duck Tour around Marina Bay and the surrounding land area in which we saw beautiful landmarks like the Merlion Park, Garden by the Bay, and others. Indeed, it is always fun to visit different places if we are travelling with our family.



快乐的家庭日



2022年7月23日（星期六）我们愿行幼儿托管中心，组织了一场有意义的家庭一日游活动。为了迎合我们第三学期的教学主题，“我身边的人物”和“我的新加坡”。此次出游活动分为两个部分，参与活动的家长与孩子们，一大清早就兴高采烈地到淡滨尼消防局集合，准备参观消防局里的设施与各种不同的消防交通工具，消防员们也很细心地向我们解释他们的日常工作。此外消防员还为我们演示，他们是如何快速地穿上所有的消防装备，准备迎接艰难的挑战。之后孩子们也初步了解他们示范心肺复苏术的步骤。参观完消防局后，我们就搭巴士到新达城，去体验一种特别的交通工具（鸭子船），鸭子船是像鸭子一样可以在陆地与水上，自由穿梭的交通工具。我们乘搭着鸭子船从新达城出发，慢慢走到新加坡河上。我们在河上能够在很近距离，看到新加坡有名的旅游景点，（摩天观景轮/滨海湾花园/滨海艺术中心等等）。很荣幸，由于我们是将近新加坡国庆日的时候参与此出行，所以在路上能够看到关于国庆庆典的军事演习。真是快乐又难忘的一天。家长与孩子们踊跃的参与是我们最大的推动力，期待下一次的出游活动！

淡滨尼-诗仪老师



National Day Celebration

Our Centre celebrated National Day on 8th August. In the weeks leading up to this special occasion, our children did the bunting, the Singapore flag and an art work. They also prepared a dance which was pre-recorded to be showcased on this day. To show their Singapore pride, our children came in red and white outfits or traditional costumes. There was a quiz about Singapore and the children's answers were splendid! The celebration would not be complete without singing some National Day's songs. Traditional local delights were served during meal times. The children also played some kampong games and toys to fire up their kampong spirit! Happy Birthday, Singapore!

Teacher Sock Lan



欢庆国庆节，
新加坡独立57了!!!

国庆节就要到了，老师们带领幼儿制作彩旗、国旗、还有“新加坡主题的美劳作品”，当然也少不了要教幼儿唱跳“爱国歌曲”，老师们将幼儿的表演制作成视频，以便在庆祝当天使用。8月8日这天，幼儿们都穿着节庆服饰，开心的拍照、观赏视频表演，也通过小故事、有奖问答等活动让幼儿了解新加坡的历史文化等。下午，是小朋友们最期待的“甘榜游戏”活动，踢毽子、玩陀螺……瞧他们玩得多开心啊！在这举国欢庆的日子，我们祝愿新加坡变得更强大！新加坡 生日快乐！

淡滨尼幼儿托管中心-王晓莉老师

《水果变变变》

Marine Parade Aspiration Childcare Centre代敏老师

“多吃水果营养好”，小朋友都很喜欢吃水果，吃水果的方式有很多种，比如：榨果汁，拌沙拉等等。今天我们来一个创意水果的吃法！首先，小朋友介绍了他们带来的水果，并开始在海里构思要做一个怎样的场景或造型。老师简单介绍了水果的切法，通过参考图片详细分解摆放步骤，小朋友开始选择自己想要的水果，计算所需数量，开始了自己的创意。

最后发现，小朋友创意都是独具一格，有的小朋友是按照最初的构思完成作品的，有的小朋友是比较随意型，边做边创意的，小朋友看到自己的成品，非常开心的向其他小朋友展示，并分享制作过程，最后非常满足的品尝自己的得意之作。





新加坡国庆日

马林百列福海长者居——陈雅娥

今年8月9日是新加坡57岁生日，全岛各地都张挂着国旗，国旗在空中飘扬，象征着“继续前进吧！新加坡”。长者日间中心提前在8月8日庆祝国庆日。

当天早上10点左右，长者们有一些是由女佣搀扶、或坐在轮椅，为庆祝新加坡国庆日，一起唱着国歌，祝愿新加坡繁荣与进步，国泰民安。

中心准备国庆生日蛋糕，欢聚一起并享用蛋糕、茶点及美味的午餐。

8月12日早上，一群发心的义工们，亲自到中心为长者们剪头发，为每一位长者换了新发型，他们非常开心。同时，感谢义工们对长者们付出爱心。



处安不忘危，虑明福转厚。

-----《法句经》

释义： 人的一生活，有时顺利，有时坎坷。当生命平安顺利时，不可忽略为危机到来时作好准备。保持头脑清醒，思虑分明能增长福业。

引申： 人的生命有如海潮一般，有起有落。当善的果报成熟时，生命会很顺利，事事得心应手。反之，恶的果报成熟时，一切不顺利，事事碰壁。当生命平安顺利时，应该要有危机的意识，为危机来临时未雨绸缪，作好准备，把一部分的收入储蓄起来，做后备之需。此外，也要充实自己，提高逆境时的应对能力。切勿以为眼前的顺境将永远保持下去。此外，为了来生也能平安顺利，我们必须不断的修善业植福田，将来得的福报也大。把部分盈余布施给有需要弱势的一群，帮助他人疏缓困境，自己也能获来世福。

人是高等的众生，人会思虑何者善，何者恶，何者应作，何者不应为。人的思虑越清晰，知道伤天害理的事不可为，做了会有恶的果报。故能抑恶行善，终能转增福报。这才是正常道，而不是不修福，处处求发财，或靠不正当的方法，譬如上赌场博运气，结果处处碰壁也枉然。人的顺境，绝非上苍或造物者所赐，或以为自己比别人幸运，来生也会同今生一样幸运，不必修善集福就能得到。人生在世，不能浑浑噩噩的过一生，唯有提升智慧，累积福德，不只今生能应付危机的来临，来生也能得到好的果报。

菩提心语： 常修善业，为来世福。

编辑室

《念处之道》：观法无我处，法念处是四念处的最后一个念处。它的范围最广，包括所有最微细的所缘，即所有的法。依照法的自相与共相来观察。每一法都有其个别的自相，所有的法有共同的相，了解自相才能了解共相。

本寺举行临济宗传法大典，方丈 明义大和尚传承临济宗七塔寺第四十四代法脉，予果定法师，宗风大振，殊胜庄严。

本寺捐助国立大学佛学研究基金及研究生奖学金，方丈和尚希望加强国立大学佛学研究。

时隔两年佛学启蒙班，在7月份又重新回到课堂上，迎来新同学们，一起学习佛法。

今年慈善组把爱心礼包及购物礼卷，于国庆期间，分发给贫困家庭，希望给予他们生活上的温暖。

七月盂兰盆报恩法会，顶礼梁皇宝忏、讽诵地藏菩萨本愿经、施食、上堂大斋，久违的供僧会，更是庄严殊胜。

附属中心长者们，以切蛋糕方式欢庆国庆，同时，一起庆祝8月份生日的长者们。幼儿中心小朋友以制作国旗、唱爱国歌曲，游戏等欢庆国庆。小朋友也认识不同种类水果，增添知识。家庭日参访消防局及游览新加坡河。

居安莫忘危，福慧必广培。福德无私情，不问尊与卑。贫富与贵贱，无非因缘追。



福海禪寺 2023 癸卯常年活動表



公元 2023	歲次 壬寅 / 癸卯	星期	項目	時間
30/12/2022	十二月初八 釋尊成道紀念日	五	傳授三皈、釋迦普佛	6.30pm~~9.00pm
1月21日	十二月三十 除夕夜	六	彌勒普佛、叩吉祥鐘、早課	8.30pm~~11.30am
1月29日	正月初八	日	供佛齋天	8.00pm~~11.30pm
2月27日	二月初八 釋尊出家紀念日	一	釋迦普佛 / 金剛經	7.30pm~~9.00pm
3月6日	二月十五 釋尊涅槃紀念日	一	釋迦普佛 / 金剛經	7.30pm~~9.00pm
3月10日	二月十九 觀音菩薩聖誕	五	普門品 / 大悲懺	7.30pm~~9.00pm
3月26日 至 4月16日	閏二月初五至二十六 華嚴普利勝會	日至日	虔誦“大方廣佛華嚴經”81卷 施食、供天、上堂	參照時間表
5月26日	四月初八 釋尊聖誕	五	浴佛	7.30pm~~9.00pm
5月27至31日	四月初九至十三	六至三	頂禮“現在賢劫千佛”寶懺	7.30pm~~9.00pm
6月1日	四月十四 衛塞前夕	四	傳燈之夜	7.30pm~~9.30pm
6月2日	四月十五 衛塞節	五	傳授三皈五戒	9.00am~~10.00am
			上供、浴佛	10.30am~~12.00pm
8月5日	六月十九 觀音菩薩成道紀念日	六	普門品 / 大悲懺	7.30pm~~9.00pm
8月30日	七月十五 盂蘭盆報恩法會	三	諷誦“地藏菩薩本願經”	9.30am~~5.00pm
8月31日 至 9月3日	七月十六至十九 盂蘭盆報恩法會	四至日	頂禮梁皇寶懺	參照時間表
11月2日	九月十九 觀音菩薩出家紀念日	四	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	佛學般若班一	7.30pm~~9.00pm
每逢 星期二	中醫看診	9.00am~~1.00pm
	梵唄法器班	7.30pm~~9.30pm
每逢 星期三	佛學聞思班、精進班、般若班二	7.30pm~~9.00pm
每逢 星期六	精進抄經班	2.00pm~~4.00pm
每逢 星期日	覺智兒童佛學班	9.30am~~12.00pm
	覺智青少年班	
	精進抄經班	2.00pm~~4.00pm

備注：若有任何更動 將會另行公告