



澳紐
Australia &
New Zealand

佛光世紀

BUDDHA'S LIGHT NEWSLETTER

佛光

青年出家入道
發心弘揚人間佛教



2020年6月 佛光紀元55年 第133期
June 2020, ISSUE 133 WWW.NANTIEN.ORG.AU

03

星雲禪話

人生的真相

05

佛光山寺

青年出家入道 發心弘揚人間佛教

心保和尚雲講堂開講 凡事靠自己

07

專題報導

關愛進行時
「2030專案」社區線上工坊

2020年國際佛光會大洋洲理事會議
共研弘法發展

09

澳紐世紀

Paint Your Lights
南天寺法師與社區民眾彩繪心燈

*Beyond COVID-19*施無畏
南天寺重啟英文禪修

修持與藝文結合
從「塗鴉」開啟創造力

配合政府施政
南天寺參加「保護兒童安全」線上論壇

雪梨佛光青年線上論壇
用佛法轉化危機

雪梨線上講座 林保如分享幸福之輪

南雪梨佛光緣線上讀書會
交流佛法真義

愛心五穀粽 節慶中傳遞關懷

聯邦多元文化部線上會議
墨爾本協會為佛教團體發聲

西澳佛光人巧手 海外粽香傳文化

Robert Harris全國贈送咖啡
慶祝紐西蘭疫情病例清零

紐西蘭全國悼念殉職警察
大師祈願文安撫人心

北島佛光山「做自己」講座
發掘內心寶藏

北島佛光山「預防詐騙案」講座
提高民眾防範意識

北島佛光山祈福開放日
擁抱生命 溫暖社會

南島佛光人感恩茶會 凝聚共識再出發

南島佛光山恢復開放
道場門庭若市熱鬧歡喜

南島佛光人關懷學子健康
贈送防疫口罩至校園

紐西蘭民族事務線上會議
南島佛光人受邀出席

30

南天大學

佛光山英文線上直播系列
用「八正道」尋找危險出路

終身榮譽總會長 星雲大師的話

人生的真相

常有人問：「人，生從何處來？死往何處去？」當初佛陀捨棄世間榮華，出家修道，就是為了尋求生、老、病、死的人生真相。究竟人生的真相是什麼呢？有四點：

第一、要知身體不堅，如夢如幻：《涅槃經》裡將人的身體比喻為「水沫」，是形容人體的不堅固，如水沫般須臾易滅。人體是由地、水、火、風四大和合而成，從嬰兒、童年、少年、青年、老年，每個時期都有著不同的變化，所以佛經亦將人體比喻如芭蕉樹般危脆。人如果四大不調則病痛生，四大離散則與世緣盡，因此身體是不堅，是如夢如幻的。

第二、要知生命不久，如泡如影：人生在世數十年，身體到了老病死的時候，生命在哪裡？《普賢警眾偈》云：「是日已過，命亦隨滅。」過一天，生命就少一天，就算人生從七十才開始，即使活到一百廿歲的人生，還是離不開老病死的事實。曹操的《短歌行》中提到「人生幾何，譬如朝露」，生命，就像朝露，太陽一出來，就蒸發了；生命如水泡，一吹就破了；生命如影子，一入暗地就沒有了，所以生命不久，如泡如影。

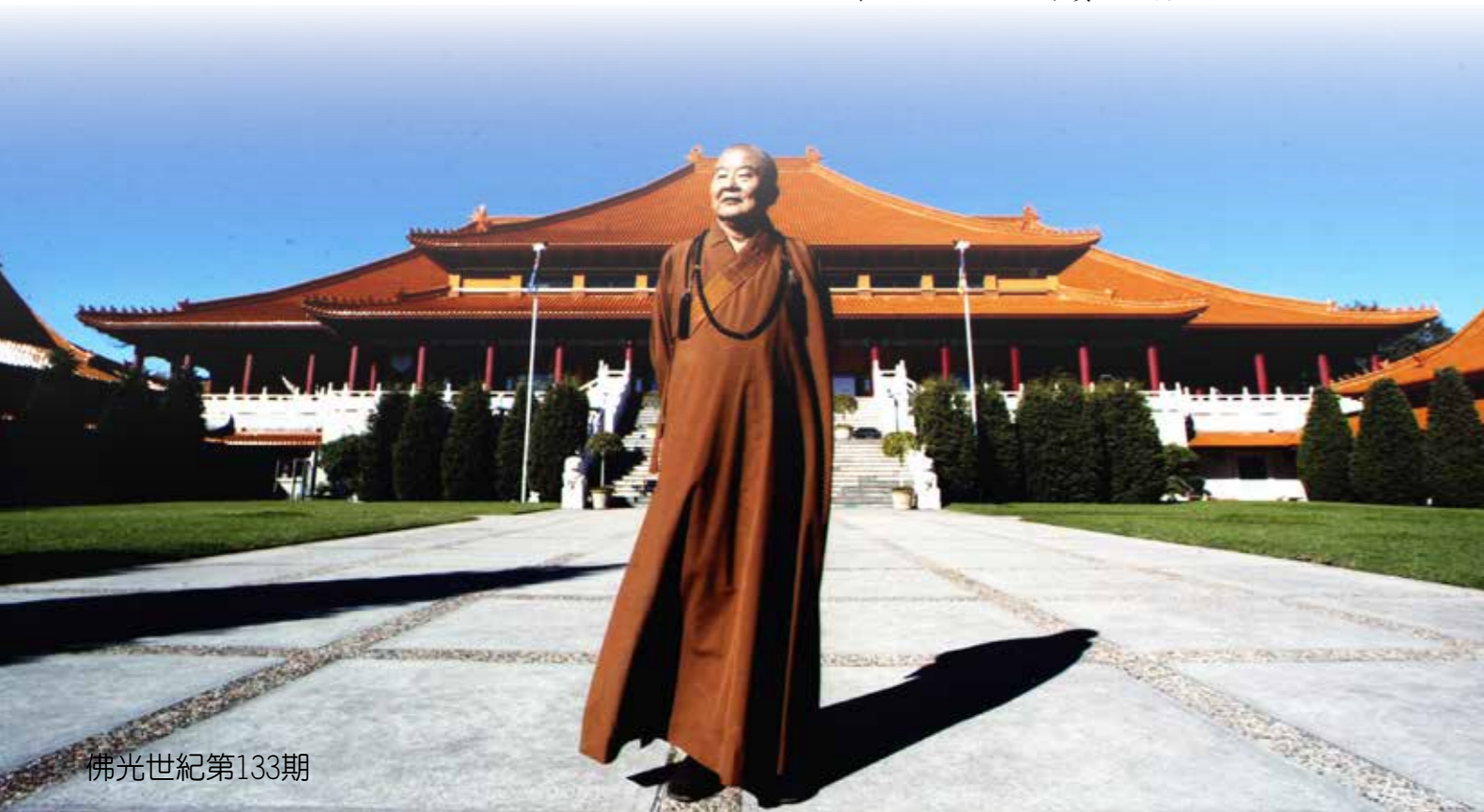
第三、要知錢財不固，如露如電：俗語說：「大廈千間，夜眠不過八尺；良田萬頃，日食幾何呢？」每個人都想要擁有錢財，而且從來不嫌多，但是，即使全世界銀行的錢財都給你，你能用多少？《大智度論》也說：錢財是五家共有，盜賊會搶劫財物；貪污的官吏會貪污財物；水火、刀兵都會破壞我們的財富；連親生的惡子，也會將家財敗光。所以錢財是不牢固的，是如露如電的。

第四、要知功名不實，如霜如雪：世間上的人，總是汲汲於功名、富貴的營取。其實，榮華富貴、功名利祿是不實在的。你看，多少偉大的人物在高位時，每天往來的權貴門庭若市，一旦下了台，就門可羅雀，朋友就變得不再往來。所以，功名如霜如雪，太陽一出來，沒有了！

人生是無常、苦空、無我的，人唯有看清幻化不實的人生，才能求得一個不執著的真我。

所以人生的真相是：

- 第一、要知身體不堅，如夢如幻。
- 第二、要知生命不久，如泡如影。
- 第三、要知錢財不固，如露如電。
- 第四、要知功名不實，如霜如雪。



青年出家入道 發心弘揚人間佛教



佛光山大悲殿6月18日一早喜氣洋洋，佛光山開山星雲大師的〈為僧之道〉祝福歌聲迎來歡喜出家入道的青年，來自台灣、香港、印尼、馬來西亞、菲律賓等地的青年，在觀世音菩薩座前，以及佛光親家齊聚祝福下，虔誠誦唸出家誓願，出離煩惱之家，發願生生世世皈依三寶，成就佛道，共同發心弘揚人間佛教。

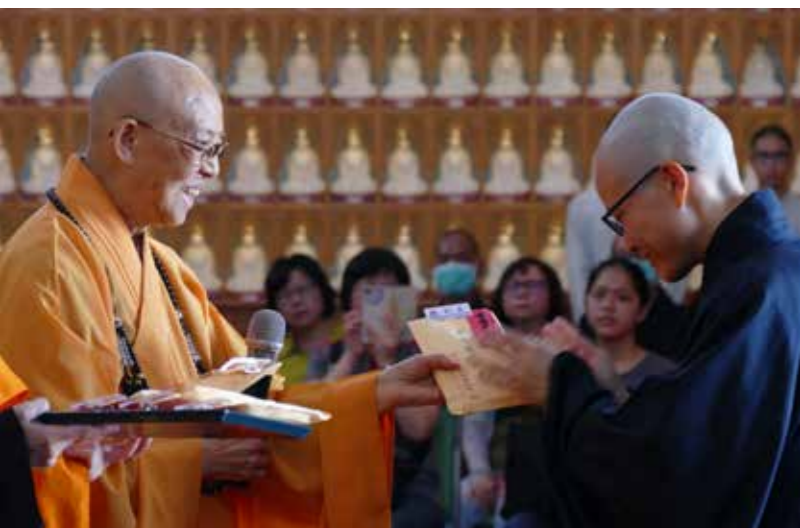
星雲大師以自己一生只做和尚，只為佛教勉勵新出家青年，出了家就要一生一世不改變。在家沒有現在好，在佛教裡，什麼都不缺，出了家，全世界都是我們的，佛光山在全世界有300多處

道場，都是大家的，要發心與大家多結緣，讓全世界的人都受到佛光普照！

出家典禮由佛光山住持心保和尚主法，為出家青年剃除鬚髮，象徵性地劃下三刀，「願斷一切惡事，願修一切善行，願度一切眾生，果證圓滿菩提」。三振錫杖表示入道要門，發心為首；修行急務，立願居先。佛光山傳燈會會長慈容法師勉勵新出家青年，要發心為大眾和社會服務，並歡迎佛光親屬常回山，這裡也是大家的家，要常常回家！

知瑯師於2011年開始親近佛光道場，2017年起在嘉義圓福寺長期擔任義工，因佛法帶給自己的歡喜，心生出家之意。奶奶、父母、兄弟、姪子等一家三代同堂到場觀禮，給予最大的支持與祝福，護持其在佛道上的成就。知瑯師期許自己，深入經藏，未來能以般若智慧度化眾生。

知倫師一家，特別從台北南下參與出家典禮，體會到星雲大師所弘揚的人間佛教，充滿歡喜、溫暖與慈悲。而佛光山體系多元的平台，只要子女肯發心，就能在人間佛教的道場找到光明前程，讓父母相當安心。



知孟師提及自己從歐洲到香港，一直在找尋親近正法的機會，繞了地球半圈，終於找到人生真正的依歸，今日有因緣在佛光山出家，發願學習大師的精神，實踐人間佛教的三好、四給，將佛法的美好散播到全世界。



心保和尚雲講堂開講 凡事靠自己

佛光山惠中寺配合新冠病毒防疫措施，將「未來與希望」講座改以「雲講堂」線上播出，6月1日禮請佛光山寺住持心保和尚開示「靠自己」：「民間流傳登山難求人更難，讓大家明白求人不如求己，自己才是自己的貴人，凡事靠自己是最穩當的方法」。

「若不回頭誰為你救苦救難，如能轉念何須我大慈大悲。」心保和尚提示，佛菩薩用大慈大悲功德力救度我們，給了大家回頭是岸的信心，接著就要靠自己轉化內心的煩惱與不良習氣，自我拯救出離輪迴苦海。

「趙州禪師明確指出，連穿衣、吃飯、睡覺都要自己來，煩惱、受苦也要自己去轉念，成佛更須自己去覺悟，無人可以替代；蓮花出於汙泥，卻能綻放皎潔瑰麗花朵，也完全靠自己不染著、堅強的生命力。」

心保和尚表示，未有般若智慧前，先要解決自己的煩惱。譬如修行〈三法印〉，要先有覺知「諸行無常，諸法無我」的基礎，接著要

一步一印去扎根，才能體悟「涅槃寂靜」；「老實念佛」須要自己在佛號裡念得沒有妄想雜念，才能契入一心念佛、念佛三昧；參禪也須二六時中認真參話頭、因緣，「明心見性」的機緣才會顯現。

心保和尚進一步說明，所謂「師父領進門，修行在個人」，旨在揭示，光明寶藏必須自己去開採，成就也須自己去覺悟。以「自性法門」來講，一個念頭就有無量無邊的眾生，好的是善法、不好的是煩惱。要發願奉行「四弘誓願」度化眾生、斷除煩惱、學習法門，才能圓成佛道。

透過緣起法，佛教講中道、緣起中道義，體悟中道義理，方能去除二邊對立的思想，才有力量「轉煩惱為菩提」。心保和尚勉眾，想要擁有靠自己的功夫，必須養成這項重要佛法的理念。

關愛進行時 「2030專案」社區線上工坊

為配合聯合國發起的「2030 可持續性發展目標 (Sustainable Development Goals, SDGs)」，繼佛光山南天寺與南天大學 3 月 7 日舉辦線上「2030 專案啟動」儀式 (2030 Campaign Launch)，6 月 6 日，妙友法師在雲端帶領大眾參加六月份社區工坊，以實踐人間佛教精神「慈悲喜捨」為原則，關愛受到新冠病毒疫情影響的社區成員。近 50 人直接參加並積極進行線上討論。

工坊討論了三個方面的議題：其一、給人歡喜，由妙友法師主導，Loving Kindness in Action (關愛進行時)；其二、給人希望，律師 Tina NG 主導，關於 social isolation 社區隔離，傾聽社區的聲音；其三、給人心和方便，南天寺「環保與心保」專案發起人 Tom Halbert 主導，與更廣泛的社區分享「環保與心保」實踐，提供了一個可靠的前進道路。

「一個人的力量可能很少，但是精神可以影響他人。」妙友法師以「鸚鵡救火」為例，說明鸚鵡不顧生命想幫助大家、視他人安危如自身安危的慈悲精神，所謂「不以善小而不為」。Tina NG 針對疫情期間的社會隔離，教大家可以通過打坐、學習愛好、找朋友幫忙等，通過正面、積極的想法轉換心中的煩惱。Tom Halbert 指出疫情的最後還是會回歸到環保，「環保與心保」從自己開始，才會影響別人，帶給這個社會正能量。

大眾在雲端積極回饋留言，例如表示禪修「柔和卻有力量」、「平靜的、優美的」等等。妙友法師透露，下一次工坊將在 7 月 4 日舉行，主題圍繞「身邊」，即關注身邊的人很重要，例如鄰居等。

2020年國際佛光會大洋洲理事會議 共研弘法發展

因應大洋洲人間佛教提升弘法精緻化與資源整合互用，分享弘法經驗與智慧傳承，6 月 13 日，國際佛光會世界總會大洋洲副秘書長滿可法師帶領 104 位世界總會理事、大洋洲各協會理事、督導及協會長出席首屆「2020 年國際佛光會大洋洲理事會議」，共同探討弘法轉型及發展未來弘法方向與目標。

會議著重在教育、慈善、文化、共修等 4 大方向討論。教育方面，探討建立完善組織架構，發展大洋洲中華學校，增加「兒童生活美學」及「三好兒童學堂」，開發兒童對美學及藝術的興趣領域；提升大洋洲宗教教學 (SRE) 制度化，加強宗教教學統一組織架構，傳承佛教信仰，推廣「五和」，培育本土佛教領袖；加強大洋洲人間佛教宣講員 (中英文) 線上培訓，培育更多弘法人才；統一舉辦大洋洲區「佛學會考」與「法寶講座」；同時取得共識，一致認同使用 Microsoft 365，提升弘法效率，

達到資源共用及智慧分享等目標。

慈善方面，肯定需要配合聯合國 2030 年可持續性發展目標 (Sustainable Development Goals SDGs)，加強在環保持續性目標的推廣與工作執行；文化方面，成立大洋洲人間音緣創作小組，積極發展與推動以音樂弘揚佛法；共修方面，舉辦大洋洲統一幹部講習會，加強佛光會員的學習與成長。

滿可法師表示，弘法轉型，是希望大家共同探討未來的弘法方向與目標，取得一致共識，互相學習與溝通，加強資源互用，傳承會務；並強調多關心大洋洲區的佛光青年，為青年團正式註冊，製作佛光青年團卡，肯定佛光青年，創造不同因緣與平台，讓青年參與，服務大眾，永續佛教的信仰與傳承。





Paint Your Lights 南天寺法師與社區民眾彩繪心燈

澳洲臥龍崗市政府日前於臥龍崗市舉辦 Paint Your Lights (彩繪心燈) 活動，20 位愛好藝術的民眾，將分布在各地的訊號燈箱加上絢麗的色彩。佛光山南天寺響應此活動，由有紀法師設計，住眾法師一起參與，將人間佛教歡喜、慈、悲、希望的精神以英文字及六字大明咒融入彩繪中。當民眾看到訊號燈箱上的文字時，都紛紛表示這是人類所需要的，非常讚歎法師們的創作。



一位居民 Sunny 路過時，見到法師正在彩繪，便向前打招呼。看到訊號燈箱上的文字，Sunny 即刻說：「沒有歡喜、慈、悲、希望，這個世界是黑暗及冷漠的；有了歡喜、慈、悲、希望，我們可以內化後，再把它放大到全世界，讓世界恢復色彩和生命力的本來面目，像開滿了花的花園。」他感謝南天寺法師們把色彩和祝福帶到社區，也希望人們能因此而受到啟發。

開車路過的 Bruna 見有紀法師正在繪畫，便下車與法師交談。他說歡喜、慈、悲、希望很美，是人們活著的目的，也是人們必須時時提醒自己的事。

6 月 19 日，臥龍崗市長 Gordon Bradbery 在訊號燈箱彩繪完成後，親臨現場。市長表示：「彩繪的訊號燈箱展現了公共藝術，更點亮了這個城市，也提醒了我們這個城市的多元化，尤其宗教的傳統和文化。非常感謝南天寺為我們增加了一項公共藝術作品，特別是把一個無趣的訊號燈箱變成了帶著佛教精神的藝術品。再次感謝南天寺對於這個城市的貢獻，感謝參與創作的法師。」

有紀法師也邀請民眾一起參與繪畫，一個點、一條線、一份心意，大家集體創作，在 10 天內完成訊號燈箱的彩繪。亮麗的色彩點綴了街道，同時也把祝福帶入這個社區。

Beyond COVID-19施無畏

南天寺重啟英文禪修

南天寺重啟週日英文禪修課程，6月14日通過雲端連線方式，以「Beyond COVID-19 超越疫情」為主題展開系列網絡課程。共有17位法師、學員參與，學員絕大多數為西方人。

南天寺社教組知理法師帶領學員們誦誦英文《心經》並指導禪修，接著邀請星雲大師教育基金會執行長覺舫法師授課，主題為「無畏」。

由於疫情原因，南天寺於5月19日重新開放，覺舫法師透過照片向學員展示南天寺的後山敲鐘、大雄寶殿、靈山塔、觀音菩薩、五方佛等景觀，喚起大家的共同經驗以及學員與道場的感動回憶。法師指出大家共同的經歷，除了南天寺，還有新冠病毒疫情，以及周圍許多人分享的對疫情和無常的恐懼。

《心經》云：「心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。」覺舫法師帶領大家探索何為恐懼，「承認我們的恐懼，並深入審視源頭」，並從佛教「無畏」觀點，帶領大家探索如何遠離恐懼。說明大雄寶殿五

方佛中，最左邊著藍色衣的佛陀，名為「離怖畏」佛，象徵信心和無畏；手結安慰印，能帶給大家同情和安慰。他表示，在恐懼的另一端，必須有信心和慈悲，這樣才能無所畏懼，繼續自己的生活。

「在當今的狀態下，如何面對未來？」覺舫法師提及，首先是關於連接，以慈悲參與社區的彼此聯繫，連接是認識自己的方式。第二個是接受：以GPS為例，如果GPS無法定位現在的位置，即使有目的地也不能夠顯示路線；接受就是直下承擔自己的不完美，但也可能擁有無限的能力。第三、最重要的是「禮物的力量」，如觀世音菩薩施無畏，即當下，承認恐懼，生活在無畏之中，並給予他人禮物「不要害怕，我支援你！」

「恐懼和無畏本質上是硬幣的兩面。」心是體，給是用。覺舫法師最後表示，如果想無所畏懼，最重要的是給周圍的人提供無畏的禮物。當有能力給予時，也意味自己很富有。



修持與藝文結合

從「塗鴉」開啟創造力

「老師請問「塗鴉禪」與「禪繞畫」有甚麼不一樣？」學習需要具備甚麼條件嗎？」佛光山西來寺於6月20日邀請澳洲南天寺有紀法師以線上雲端教授「塗鴉禪」，讓西來寺多元的弘法中多具備一項的認識與工具，法師及師姑計13人參與。

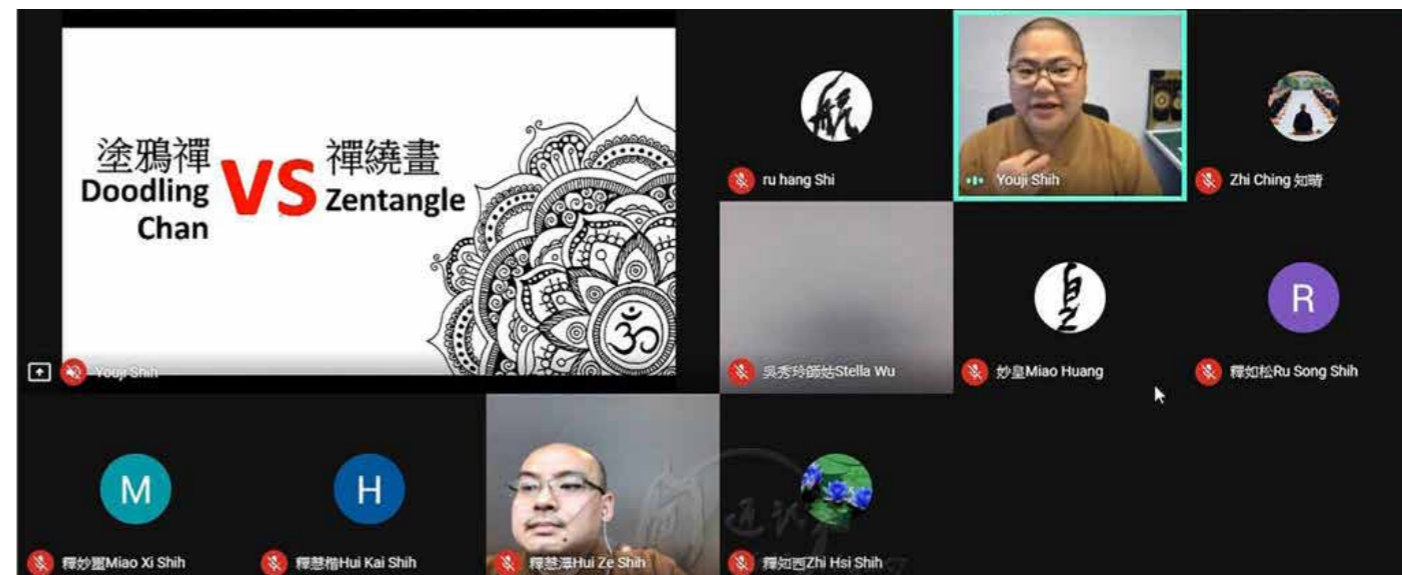
有紀法師線上講解「塗鴉禪」與「禪繞畫」的差異。他說，「禪繞畫」因受商業定位影響，對於用紙、筆墨、工法等多所局限；而「塗鴉」是每個人先天自然的流露，搭配簡單的圖形繪畫，達到放鬆及專注的狀態。有紀法師更指出塗鴉的7大好處，包括：集中專注力、激發創意、調息情緒、緩解壓力、培養耐性、正念力、禪定力。3大原則則是放下、放鬆、放空。4不要為不要害怕、不要沒信心、不要不動筆、不要不耐煩。還有4步驟：靜坐3分鐘、3次深呼吸、微笑、享受等。在塗鴉的過程中，同時以禪修覺照的功夫觀呼吸，感覺墨水的流暢；念佛或持咒，達到修持與藝文結合。

參與者在線上同時準備紙筆，跟著一起練習繪畫各式線條和圖案，以及以單張圖畫紙具有多種素材的結合創作。此次課程的設計，希望法師、師姑們學習過後，可以豐富未來社教課及體驗營內容。



交流時間中，知行法師提問，「對單次課程與8堂課的課程安排如何設計？」單次課程旨在短時間體驗到靜心的修持，8堂課可依序安排多種變化。「作品設計的構圖次序為何？」有紀法師分享自身的經驗，在創作《普門品》時，共經歷6次才成功，而《金剛經》1次就完成。從中掌握到先完成內部經文，再設計外框圖案，較能把握整體的空間感。知西法師提問，「學習者是否有年齡限制？」沒有！曾經有一位4歲的過動兒參與「塗鴉禪」體驗，從一開始依賴尺規畫直線，到法師教導以專注的心繪畫，其作品令法師及父母皆感驚豔。

學習後大家都一致表示，在學繪畫的過程，立即就體會到身心的寧靜，是一堂很棒的體驗課程。





配合政府施政 南天寺參加「保護兒童安全」線上論壇

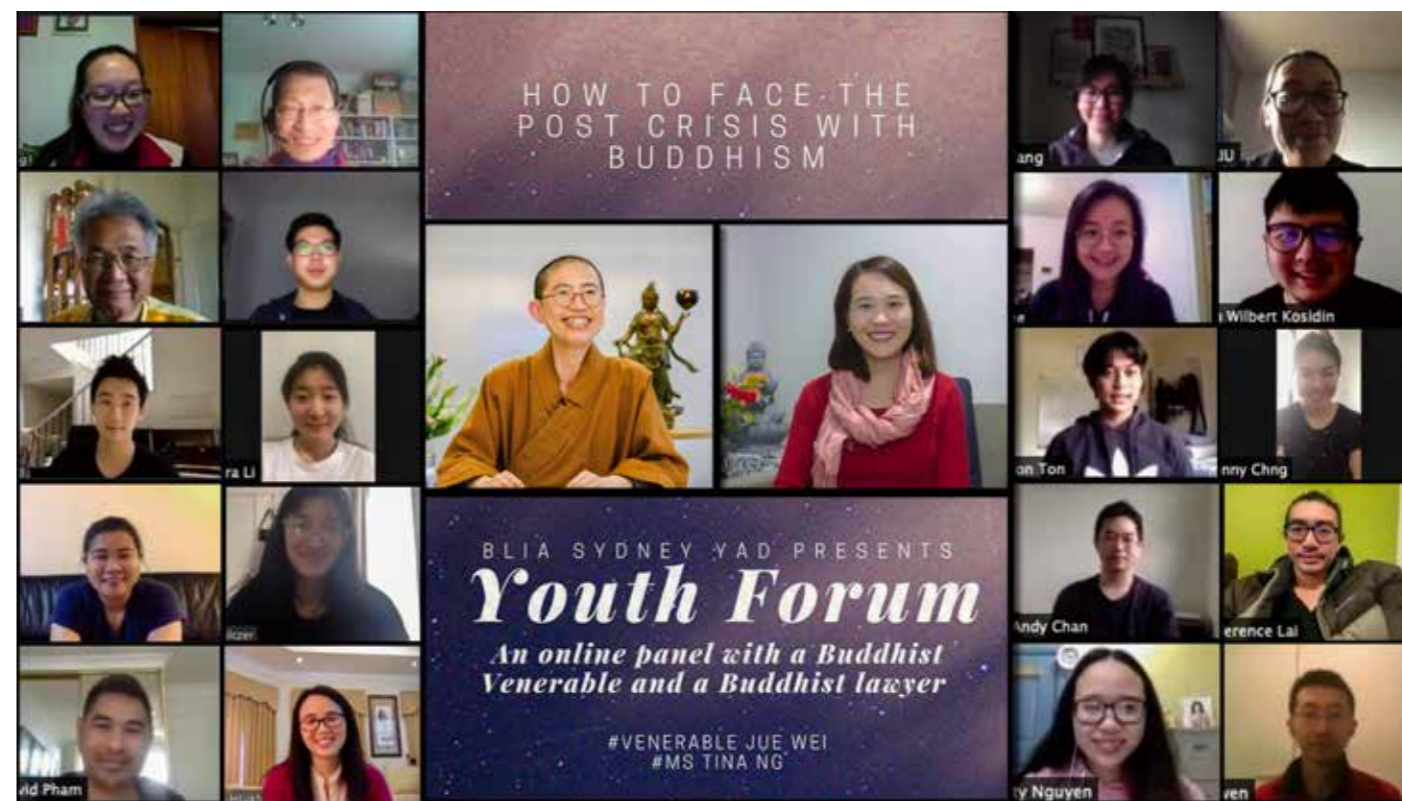
為提高各宗教團體保護兒童安全意識，澳洲新南威爾斯省兒童監護辦公室 (NSW Government Office of Children's Guardian)，6月24日召開線上論壇，邀請5位宗教團體代表擔任與談人，包括長老教會的Jon Flood、Presbyterian Church of NSW/ACT、浸信教會的Jonathan Bradford及Katie Watson、Baptist Churches of NSW & ACT、天主教的Maria Hicks、Catholic Archdiocese of Canberra & Goulburn、東正教的Myriam Bahari、Antiochian Orthodox Archdiocese，共同討論宗教團體如何落實保護兒童安全 (A panel discussion on child safe practices in faith based organisations)，澳洲星雲大師教育基金會執行長覺舫法師、南天寺文宣組知善法師、國際佛光會雪梨協會督導黃勁鋒上線參加。

主持人Elleker Cohen表示，辦公室擬定的10項保護兒童安全方案 (Child Safe Standards)，包括領導監督能力、架構、選擇

合適人選、如何達成共識等，主要是讓各宗教團體參考，從而自行制定其宗教信仰應用的合適策略及程序，輕鬆有效落實使用。

與談人一致同意保護兒童安全是宗教信仰及價值，亦是大家需要共同護持與配合的政府政綱，同時分享經驗，談論如何進行制定合適使用的政策及程序 (policies & procedures)，接受及處理個案投訴，聽取社區意見，應不斷修改政策以配合大眾須求，並提出制定義工守則及將保護兒童安全政策融入宗教的信仰與文化等想法。

覺舫法師表示，佛教團體亦需要規畫保護兒童安全政策，以配合政府施政；並計畫在7月2日，由新南威爾斯省佛教協會 (Buddhist Council of NSW) 及星雲大師教育基金會共同發起，邀請佛教團體代表在線上出席佛教論壇，探討如何將保護兒童安全政策，落實在佛教團體及社區，共同為保護兒童安全盡一份心力。



雪梨佛光青年線上論壇 用佛法轉化危機

由國際佛光會雪梨協會主辦，佛光青年團承辦的線上青年論壇「如何應用佛法面對疫情後危機？」6月27日邀請澳洲南天大學人間佛教中心主任覺瑋法師、執業律師暨Metta Centre創辦人Tina Ng與談，雪梨協會會長錢儀健、督導黃勁鋒、佛光青年常設委員賴俊力及近40位青年上線參加。

覺瑋法師強調，疫情並沒有分別心，對眾生是平等對待，大家需要將疫情的危機轉化為機會，用「3C」：Creativity：以創新力面對及克服困境，創造新機會；Compassion：以慈悲力關懷他人，共度難關；Capacity：以容納力發揮愛心、能量、靈活性面對與接受挑戰，開發更廣因緣。接著用彩虹的繽紛，分析「無常」，放下自我，把握當下，迎接未來的新希望與愉悅人生。

「疫情是否障礙大家學佛與行佛？」Tina首先向大家提問，有56%的人回應，在學佛

與行佛過程中，帶來各種不方便。他分享，疫情目前在全球蔓延，對一些國家在經濟及健康上影響很大。目前大家有健康身體，可以上班及上學，因此需要心存感恩；需要建立積極及正面的思考能力，做最好的自己，用大愛心與關懷，關心社會、家庭及他人。接著又提問：「疫情後會阻礙學佛與行佛嗎？」有81%肯定回應，在學佛路上永不退轉。

論壇開放提問，包括「如何平衡生活與非生產性工作？」、「如何平衡慈悲與期望？」、「如何協助他人共度疫情？」及「如何面對壓力與不安心？」2位與談人勉勵大家，世界不斷在變動，需要有創新能力，不斷學習，自我提升，將疫情帶來的不安，轉化為關懷、慈悲及希望，大家互相幫助，創造更多因緣，下雨後會出現彩虹，為生命帶來愉悅與希望，開創繽紛的彩虹人生。



雪梨線上講座 林保如分享幸福之輪

「先改變自己，讓自己變得幸福，才能幫助孩子改變。」6月5日，雪梨南天中華學校舉辦的「未來與希望」系列線上講座，邀請 IEM 教育集團總裁、旭陽教育集團總校長暨國際佛光會南馬協會人本分會督導林保如博士，分享「改變的力量：幸福之輪」，逾 20 位來自雪梨及印尼的佛光人參加。

林保如分享多年在教育、輔導方面的工作經驗，及個人的生活所學所思，帶領大家探討教育的三大目的，分別是如何讓自己成為幸福的人、怎麼成為良好的公民，以及讓自己成為有用的人才。

林老師發覺，許多人雖然都知道幸福要掌握在自己手裡，但往往把幸福交給別人而不自覺。「幸福的人」跟「幸福的人生」雖然只有隻字之差，但截然不同：人生裡許多人、事、物不是我們可以控制的，但成為幸福的人，是可以自己掌握的。

在新冠病毒疫情期間，林保如的工作團隊秉持「盡力去做」的信念，集體創作，在困境中一起創造出機會。「解決問題的方法一定比面對的問題來得多」，他提醒大家，

只要信念正確，一定可以找到方法。他提供數個策略，例如在遇到問題時，可以透過轉念，將「不過」、「但是」轉為正能量，來解決很多問題；但有時候亦不能只靠轉念，不起煩惱心才是真正要著力的修行，而其中提升「察覺力」更為重要，因為察覺力才是進步的動力。

林保如最後表示，成為幸福的人，是要自己做決定的。而決定不需要能力，只需要信念。為自己以及下一代的幸福做出改變，起步於決定與選擇，再引用正確的方法慢慢培養、擴大能力，不斷練習，自然可以找到幸福的答案。

西區佛光童軍領袖黃澤雲分享學習感言：「要能夠接受批評，繼而改變，讓自己更有能力去應對挑戰。」

林保如博士的講座一共有 4 場，接下來分別在 6 月 12 日、19 日及 26 日繼續透過上線與大家分享。



南雪梨佛光緣線上讀書會 交流佛法真義

澳洲佛光山南雪梨佛光緣於 6 月 9 日開始線上開設「聞思修讀書會」，研讀星雲大師著作《佛法真義》，每周二、三、四晚上八時至八時半開讀。有別於以往，每次由人間佛教宣講員輪流帶讀，並發問問題，加深學員對內容的理解和印象。第一組開始帶領導讀者有南雪梨佛光緣監寺妙堯法師、知昱法師，及國際佛光會雪梨協會南區分會督導張悅琪。

第一堂課由妙堯法師示範導讀〈皈依三寶〉開啟序幕，透過發問，引導學員如何把握要義加強記憶。法師並深入的講解，佛寶

是代表十方三世一切諸佛，佛代表覺悟宇宙人生的真理。法寶代表三藏十二部經，透過佛法的學習，得以離苦得樂。僧寶代表嚴持戒律，佛法住世的象徵，而佛法必須依靠僧寶的住持和弘揚。

知昱法師導讀〈受持五戒〉，並深入講解五戒的內容。說明要改變自己的心，命運就會跟着轉，未來掌握在自己的手上。

張悅琪流利地朗讀〈布施〉，並以問答方式提出要點，使學員加深印象及了解。最後分享她對布施的啟發，她培養兒子從小有布施的習慣，在佛門發心行布施，除了金錢，當義工發自內心，以無所求、歡喜心去做，藉以提升布施的層次。

20 分鐘內朗讀文章及問答，最後由導讀者分享對文章的啟發，帶領大眾恭讀星雲大師的〈祈願文〉。妙堯法師說，善用每一分鐘來改善學習效果，化零為整，在佛法上充實精進，一分耕耘必有一分收穫。



愛心五穀粽 節慶中傳遞關懷



端午節即將到來，佛光山澳洲雪梨南一分會於6月23日發起「愛心五穀粽」萬緣粽情義賣活動，體驗傳統節日習俗。活動受到民眾熱烈響應，許多人吃了回味無窮，紛紛要求繼續訂購，於是再辦理第二梯次預約訂購。

分會會員幹部們6月23日一大早即到道場製作粽子，養生五穀粽搭配栗子、香菇、健康食材等，在大家分工合作下，一顆顆飽滿可口的愛心粽呈現於前。每顆粽子，包含着所有參與者的用心和愛心，用暖暖的粽意溫暖了千家萬戶的心，佛光人用這份無遠弗屆的心，傳遞對社會大眾的溫暖關懷，不僅是因為粽子的品質，更是源於其中所包含的愛心。今年養生可口的五穀素粽，外型討巧，味道奇佳，滿足所有購買者的味蕾。

西澳佛光人巧手 海外粽香傳文化



農曆五月初五端午節，是中華民族的傳統節日，賽龍舟、吃粽子是端午節的兩大習俗。為迎接端午節，國際佛光會西澳協會6月14日發起包粽子義賣。

為了讓大眾身在海外能夠體驗中華傳統節日的氣氛，由西澳協會主辦、西澳協會甘露分會承辦的粽子義賣活動在西澳道場舉行。由輔導法師妙博法師指導，甘露分會會長蕭緣苑帶領20餘名義工自10日起，即展開洗粽葉、備料、包粽子、煮粽子等工作。

經過數日的辛苦勞動，2200多顆粽子從義工靈巧的雙手中產生，大家不僅自己品嚐，還把「佛光粽子」作為送給親朋好友的端午節禮物。更有信眾在初次請購之後，因粽子味道鮮美，又再回來請購。大家都對粽子義賣均熱烈回響，在溫馨過節同時又可以行善，一舉兩得。

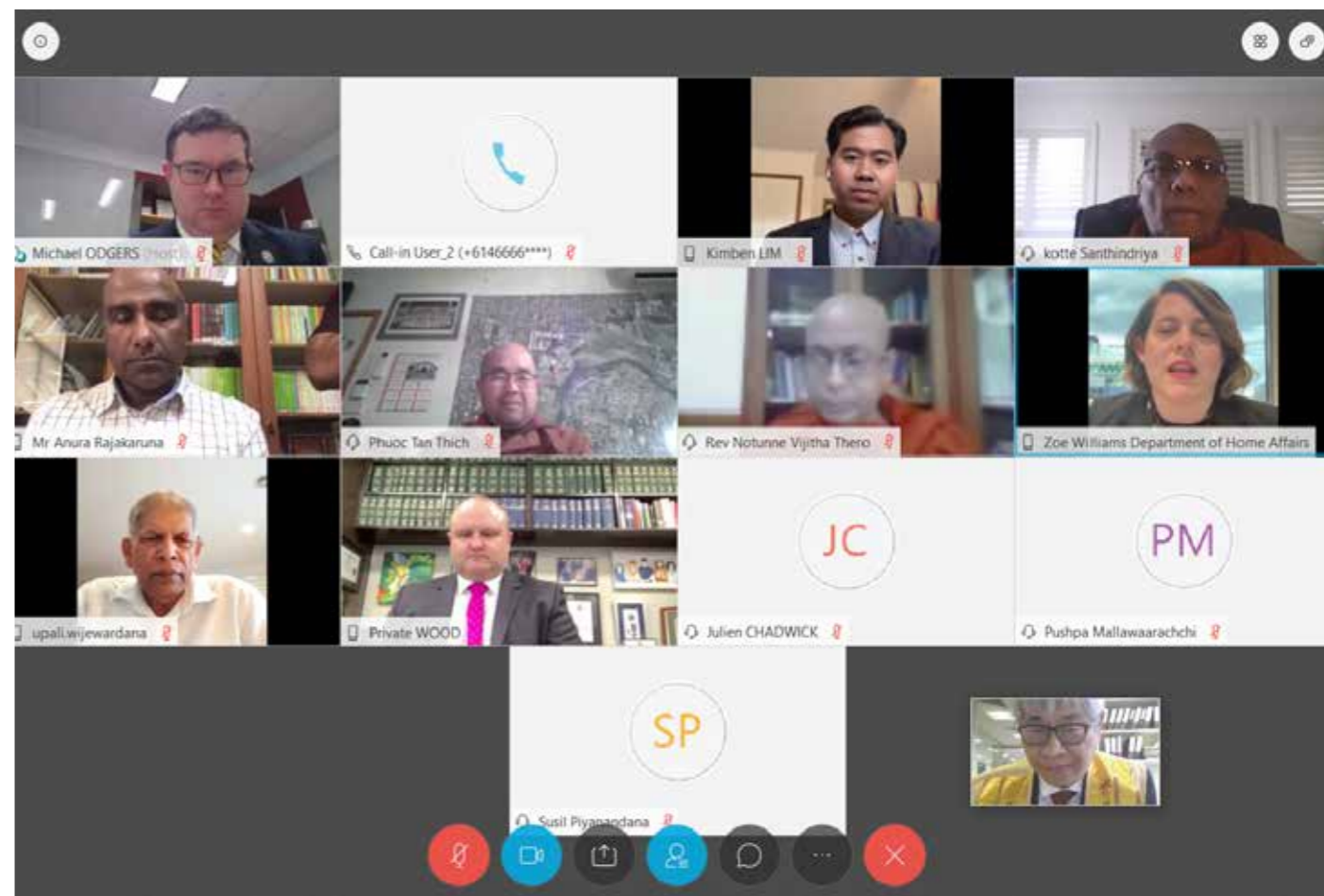
聯邦多元文化部線上會議 墨爾本協會為佛教團體發聲



聯邦多元文化部長 Jason Wood 召開會議，6月25日下午討論關於新冠狀病毒疫情期間佛教該如何與當地社區以及政府間緊密聯繫，建立更加和諧穩定的社會關係。澳大利亞聯邦家庭事務部首席移民官 Zoe Williams、聯邦多元文化部長助理 Michael Odgers、國際佛光會墨爾本協會會長余文傑，以及10餘位來自越南、印度、斯里蘭卡、柬埔寨等地的多遠文化代表以及宗教領袖共同參與會議。

余文傑會長代表當地華人佛教團體發聲，希望聯邦政府、州政府以及

當地政府能夠多加關注華人群體，在力所能及的方面給予華人團體更多的協助。部長 Jason Wood 給予積極回應，表示政府將無條件支持佛教團體的發展，在簽證、資金等各個方面。並讚歎佛光山在疫情期間通過一系列網上法會以及雲端課程，帶給社區極大的積極影響。





Robert Harris 全國贈送咖啡 慶祝紐西蘭疫情病例清零

為慶祝紐西蘭國內新冠病毒疫情病例清零，全國重新回到一級警戒，紐西蘭 Robert Harris 連鎖咖啡店，於 6 月 12 日在全國 37 家門市展開免費贈送咖啡活動。

Robert Harris 團隊於前一天特別來電表示，非常感動紐西蘭佛光山在疫情期間，響應「善意大流行 The Kindness Pandemic」活動，製作三好四給及暖心祝福語的橫幅，懸掛在外牆籬笆，讓每個經過的人都能得到鼓勵與溫暖，希望透過結緣咖啡的方式，回饋大眾的善心善行。

員工 Sofy 於上午 11 點帶領文宣團隊前來道場贈送 20 杯咖啡，住持滿信法師、監寺如廉法師、佛光人 Nick 接待。Sofy 分享，紐西蘭民眾在 3 個多月的時間內共體時艱，攜手抗疫，取得了巨大成就。因為有大家的團結與政府相互配合，生活才能迅速回歸到正常軌道，因此他們想要以咖啡與大家結緣，慶祝這來之不易的成果。

滿信法師感謝團隊的用心，並為大家介紹南北島佛光山及滴水坊，歡迎他們與親友來道場參觀。



紐西蘭全國悼念殉職警察 大師祈願文安撫人心



6 月 19 日，紐西蘭警署部警察 Matthew Dennis Hunt 在奧克蘭西區執行公務中不幸被歹徒槍擊殉職，引起社會大眾相當的關注。紐西蘭北島佛光山住持滿信法師特別於蓮池塔為這位優秀的警察設立超薦牌位，提供來寺的大眾獻燈追悼。超薦壇場將會持續設立，讓社會大眾能夠前往為這位殉職警員表達哀思及祝福。

當天 6 月 26 日，是 Constable Matthew Hunt 警員罹難一個星期的日子，紐西蘭警署長 Andrew Coster 於上午 10 點 37 分帶領紐國全體警員及

大眾為這位殉職的同事默哀一分鐘以表敬意。紐西蘭佛光山由警署部第 261 營隊的心靈輔導師暨紐西蘭佛光山住持滿信法師帶領 50 位大眾特別在道場舉辦這場悼念會，與會人員有國際佛光會大洋洲聯誼會蔡素芬主任委員、戰需綺督導、梁崇儀督導、潘孟欣督導、顧榆齡會長、Annie Chang 會長等多位佛光人、北島道場所屬區域 Ormiston 警察局 Senior Sergeant Anson Lin 警官等 6 位警官、奧克蘭 ACG College 有三十餘位師生參與，並恭讀星雲大師《為往生者祈願文》，祈願 Matthew 警員能夠得到諸佛菩薩的加持及接引。

住持指出紐西蘭的人民非常有福報，能夠承蒙這些默默為社會奉獻的警察照顧，更安定了社會。這次不幸的事件讓民眾都相當震驚與哀痛，紐西蘭失去了一位出色的警察。紐西蘭佛光山常住在案發後立刻為 Matthew 警員設立牌位，希望藉由佛教的誦經超薦儀式，讓驟然離去的亡者能夠回來道場安頓自己，不再驚慌失措於案發現場。Senior Sergeant Anson Lin 警官感謝道場一直以來對警署部的多方支持，並設想周到設立一處祭奠亡者的地方，他非常喜歡蓮池塔寧靜的氛圍，與幾位同事前來道場參加悼念時表示：「上周我們失去一位優秀的同事，大家都非常難過，然而民眾的支持與鼓勵給了我們很大的信心，讓我們堅定並繼續努力為社會大眾服務。」有幾位警官第一次看到佛教的超薦牌位，尤其看到亡者的名字與陽上寫的是 NZ Police Colleagues 很感動，表示自己也增長了知識而拍下這張牌位。

ACG College 學校老師感謝道場的用心安排，讓師生有機會參與這場悼念會，尤其能夠與警察一起誦經祈福，真是一次難忘又特別的宗教體驗，也讓此次參學之旅更具意義。一位學生反饋這次的參訪讓自己更能體會警察的偉大，由衷的感恩警察們的付出，表示下次見到警察時一定會對他們說聲謝謝。前天有一位 Kiwi 母親在獻燈時流下了淚水，表示自己是跟著指示牌來到蓮池塔，看到佛光山為殉職警官設立的牌位非常感動，由於自己的兒子也是一名警察，因此內心對這位警察的家人感同身受。有二位住奧克蘭的洋人母女非常哀傷來到蓮池塔，在佛前默念祈願文後也獻上一盞燈，臨走前直說道場 so lovely。一對住在道場附近 Howick 鎮的洋人，帶著來自 Watakeri 的朋友一起進入殿堂獻燈及默念祈願文，面帶哀容的一直說：「so sad」，也以一盞明燈祝福 Matthew 警官。

超薦壇場將會持續設立，每天都有近百人前往悼念，27 日，一對印度母子為殉職警員唸禱祈願文後，入殿獻燈，並跪拜念禱。年輕的兒子說：「我們社區同警察的關係都很好，也希望這位警察的家人能節哀！」另外二位當地年輕洋人面帶戚容獻燈完後，離開時直說：「Thank you so much。」



北島佛光山「做自己」講座 發掘內心寶藏

北島佛光山於6月27及28日連續兩天舉辦「Be Ourselves 做自己」心靈講座，由精神科專家 Dr Suresh Kumar & Anju Kumar 夫婦及職能治療師 Kathryn Molloy 共同主持，超過60位大眾前來聆聽。

三位講師分享他們在臨床中和個人經驗，表達對「自我」的認識。每個人的情緒及思考方法，在童年的時候會受到對父母和其他事物的依賴感而影響，這些習慣性的思考模式，久而久之會視為「現實」。其實思維方式可以從認識情緒及覺察自己的情緒中來改變。在成長過程中學習自我觀照是非常重要的，「做自己」需要對生命充滿熱誠以及不斷的自我接納。

現場觀眾在問答環節中，有人向 Kathryn Molloy 提問「為何選擇從事職業治療師和為女性犯罪人員進行心理諮詢？」他表示，曾經在從事的專業領域受訓中，接觸患有精神疾病的人，發現瑜珈和禪修對自己很有幫助，也希望更多人從禪修中受益。

講師們感謝道場提供他們可與大眾分享專業經驗，尤其對道場所提出的「Be Ourselves 做自己」主題覺得非常有意義，因

此毫不猶豫接受邀請。Dr Suresh Kumar 表示，每個人都必須面對自己、覺察並承認自己的不足，才能擁有更美好的人生。當他走入道場的當下，馬上被這裡優美的環境所吸引，身心也立即放鬆，表示期待下次有機會參與此類活動，與佛光山道場一起服務社區大眾。

住持滿信法師表示，三位講師都是自利他的菩薩，給予大眾心靈上的輔導。大乘菩薩有52個階位，大家都在努力提升自己的修行層次。他分享疫情期間，當社會媒體充斥著負面的信息時，要回歸自己的內心，感恩充足的資源、一線人員的無私奉獻與大眾的積極配合。三位講師的內心都相當豐富，感謝他們無私的分享，以正能量來照亮大眾的心靈。

現場聽眾 Damon 感謝北島佛光山組織了這次精彩的講座，講師們提供的方法非常有幫助，從中學習如何釋放自己的壓力，以及對自我價值的肯定。還有聽眾表示，感謝講師透過自己生命旅程的解剖，赤裸裸的把自己最真實的一面呈現給大眾，引導如何在逆境中真誠的做自己，非常感動能在其身上汲取力量。

北島佛光山「預防詐騙案」講座 提高民眾防範意識

北島佛光山連續兩天舉辦「祈福開放日 Blessing Open Day」活動，於6月28日中午特別邀請紐西蘭警署部 Ormiston 警察局的 Senior Sergeant Anson Lin 警官為社區大眾帶來「預防詐騙案」講座，40位大眾前來聆聽。

Anson Lin 講解常見的詐騙手段，如投資詐騙、感情詐騙、網絡詐騙及針對老年人的經濟詐騙，犯罪分子通常利用人性的弱點，例如個人對錢財的貪婪、老人對子女的關愛或因為內心的孤獨，而成為犯罪分子的目標，想辦法取得老人家的信任，進而達到欺詐目的。如果身分證件或銀行卡丟失時，一定要及時去相關部門掛失，以防止犯罪分子利用身分信息從事非法詐騙活動。

「如何判別慈善團體募款的真實性？」Anson 建議，首先務必請對方出示有效證件證明身分；或者直接致電相關團體，查明募款的具體信息。提醒大眾，面對日益增加的各種新型詐騙手段，要擦亮眼睛，提高警惕，一旦遇到任何情況都要保持沉著冷靜，讓自己提起正念，不要貪圖賺錢的捷徑，不要輕易向陌生人提供自己的私人信息。如果不能確定對方的真實性，可以向警方尋求幫助，讓詐騙的風險犯罪率可以降到最低。

國際佛光會紐西蘭北島協會會長余林濤代表常住感謝 Anson Lin 抽出寶貴時間，為大眾進行防範詐騙安全宣導，照顧社區民眾的安全。



北島佛光山祈福開放日

擁抱生命 溫暖社會

因應新型病毒疫情席捲全球，紐西蘭封國近3個月時間，疫情降溫到一級後，道場於6月2日重新開放，每日平均近200人回到道場至各個殿堂禮佛上香、或前往各個單位抄寫或抽取法語。

為更好的服務社區大眾，北島佛光山特別於6月27及28日兩天舉辦「祈福開放日 Blessing Open Day」活動，內容多元包括獻燈祈福、「Be Ourselves做自己」講座、禪修、寺院導覽、豐富的市集、素食攤位等豐富多彩的活動供養來寺大眾，祈願社會大眾將歡喜的祝福帶回家。



各個殿堂特別準備了鮮花及許願燈讓大眾供養諸佛菩薩，尤其最近疫情、警察殉職等社會事件，社會大眾籠罩在陰霾中，在此非常時期道場義不容辭提供大眾正能量，一起擁抱生命，重新出發；尤其無遮大會攤位以熱騰騰的臘八粥供養來寺的大眾，讓大家都能夠平安吉祥，這些都是大寮香積菩薩用心烹煮而成就的善好因緣。

活動還聚集了當地多個文化市集，有Aoraki公司的香濃咖啡、天然純淨的薰衣草製品、紐西蘭天然蜂蜜製品、現場製作的手工可麗餅、美味精緻的杯子蛋糕等琳瑯滿目的特產。雖然天氣時而晴朗，時而大雨傾盆，

但是各攤位的負責人熱情不減。可麗餅負責人表示，道場的氛圍祥和，讓自己深刻感受人間佛教的活力與歡喜。天然蜂蜜產品的主人Angela表示，自己平時也歡喜到滴水坊用餐並感受道場寧靜的氛圍，非常榮幸可參與這個給大眾歡喜的活動。

悉達多太子特展也準備許多三好氣球贈送給小朋友，祝福他們健康成長。有一位洋人小女孩曾經跟隨學校來參加「三好四給人間佛教文化節」活動，她帶著家人特別在許願卡上寫道：我希望每位生病的人都能早日康復，希望疫情可以盡快消除，大家都能保持健康的祝願，讓她的家人都覺得好驕傲。

「星雲大師一筆字展」的展廳內提供來寺的人一起體驗毛筆字，每位參加者開心地將寫「三好四給」的作品帶回家。蓮池塔特別為6月19日在奧克蘭西區執行公務中殉職的警察Matthew Dennis Hunt所立的超薦牌位讓大眾可以前往悼念，兩位當地的女士入殿獻燈後表示她們與這位警員是在同一教會，非常感謝道場這麼lovely幫助她們的教友，並拍下祈願文。

一位洋人老先生，面色凝重的讀誦星雲大師〈為往生者祈願文〉後，再入殿獻燈，臨走時也拍攝祈願文及殉職警官的牌位，不忘感謝道場的慈悲細膩。

兩天的活動共有超過兩千位大眾共同參與，感謝紐西蘭佛光人以真誠用心的服務，尤其在這個龍捲風突襲及寒冷的冬日為社會大眾帶來滿滿的溫暖力量。





南島佛光人感恩茶會 凝聚共識再出發

經過長達兩個月的新冠病毒疫情封鎖，紐西蘭政府終於在第二級警備開放活動限制，允許100人以內的聚會。為再度啟動佛光人的熱力，國際佛光會紐西蘭南島協會於6月6日舉行解封後的第一個活動「紐西蘭南島佛光人感恩茶會」，感謝常住在疫情閉關期間，為佛光人進行的各項修持課程、法會及講習會等。

活動由南島協會會長蕭文輝帶領佛光幹部策畫，禮請紐西蘭佛光山住持滿信法師、南島監寺覺西法師、理事及40餘位佛光人出席。活動當天，是紐西蘭入冬以來最冷的一日，均溫只有攝氏2-3度，加上下著滂沱大雨，如此嚴峻的氣候卻絲毫不減佛光人的熱情。

滿信法師首先帶領大眾誦經祈福，並恭讀星雲大師〈為新型肺炎疫情向觀世音菩薩祈願文〉。隨後表示，南北島佛光人在疫情

期間更勇猛精進，不但在自家修持，還時時心繫大眾，要為社區服務，體現出人間佛教的精神和價值。每一位佛光人的參與都很重要，共同為佛光山寫下歷史。身為佛光人要體現人間佛教的性格，要有承擔力、有方向、不辭勞苦、有豐富的內涵，還要有活潑的性格、歡喜的心情，讓大眾對佛光山和佛光人充滿信心。並於會後贈送《2019年紐西蘭佛光人活動報告》予參加者。

會長蕭文輝致詞感謝常住在疫情隔離期間帶領大眾進行了多項有意義的活動，包括線上修持課程及彩繪觀音菩薩像；此外也感謝本山安排線上同步清明節法會、浴佛、抄經等活動，讓全球佛光人可以在同時間、不同空間進行富有意義的盛會。無論籌辦任何活動，常住和協會都是和諧一體，共同達到集體創作的成效。

副會長劉盜齊表示，這一次疫情讓人感受到無常，道場因為閉門隔離，信徒無法前來上香、禮佛，南島佛光人也無法回到道場服務。所以，平常就要常回道場，要珍惜佛光人的福報。

南島佛光人也陸續發表在疫情期間參與常住活動的感想，大眾感謝豐富的活動讓隔離的日子過得很充實，當中線上修持課程讓他們獲益最多，也將之學以致用。甚至參與製作佛光素食製作讓大眾再次感受到集體創作發揮的驚人力量。

覺西法師開示，在修持期間，欣慰看到參與的大眾從中受惠，也成長了許多。感謝會長和佛光人在疫情期間依然心繫著常住，供養食物讓常住可以安心辦道。道場是佛光人的「慧命之家」，要時時回來親近善法或參與活動，成就佛光人最根本的理想和目標。

疫情期間南島佛光人進行近100場次的早晨和晚間讀書會、41場次的線上修持課程、近80幅的彩繪觀音像。此外還製作了各式的佛光素食，共義賣出6千餘個包子和饅頭等，讓佛光人深深感受到常住的用心。



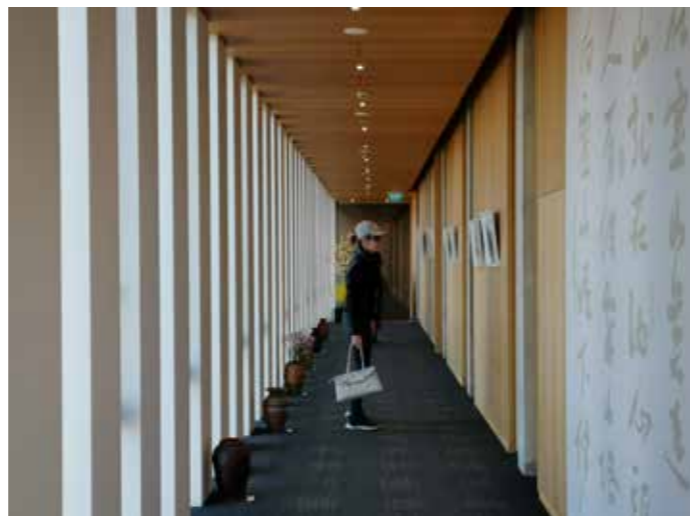
南島佛光山恢復開放 道場門庭若市熱鬧歡喜

紐西蘭南島佛光山因新冠病毒疫情閉門兩個多月，於6月9日恢復正常運作，開放後的第一週，每天逾百人到訪道場。其中以滴水坊的常客最多，包括藝術家 Keith Morant 夫婦及佛光緣之友 Leonore Ashby 夫婦，有的客人更是每天前來，他們都表示在疫情期間非常想念滴水坊的美味素食。

當下正是紐西蘭的冬天，滴水坊新增一道中西合併的新料理「豆腐香鍋」，以芝士烹煮豆腐，相當具特色，在冬天品嚐特別暖胃。「豆腐香鍋」甫推出即受到熱烈回響，深受中西客人喜愛。

道場恢復運作的第一個週六共修，有40餘位信徒前來參與，人數比疫情之前更多，大眾為能夠誦經和聆聽法師開示感到歡喜。到如來殿上香和點燈的信徒也不斷增加，大眾為這一場疫情尋找心靈的依靠。美術館的訪客為寧靜典雅的氛圍感到內心的平和，也通過欣賞藝術作品感到內心的平靜。

佛光人相續回到道場禮佛、上香，有的義工也開始投入服務，大眾為能願再次回到「慧命之家」及與大眾結善緣感到歡喜。



南島佛光人關懷學子健康 贈送防疫口罩至校園



紐西蘭新冠病毒疫情已趨向穩定，然而政府敦促民眾仍需注意衛生防護。紐西蘭佛光山住持滿信法師關懷社區大眾，指示捐贈防疫口罩給基督城學校，以提升學子的安全防護措施。國際佛光會紐西蘭南島協會理事劉國威，6月20日代表南島佛光山及南島協會向基督城的 Te Waka Unua 小學和 Merrin 小學捐贈 400 個防疫口罩。

Te Waka Unua 小學校長 Janeane Reid 代表學校接受口罩，他非常感謝常住的善舉。校長表示隨著學生已返校上課，口罩對他們而言來得及時，讓學生在集

會時可以派上用場。Merrin 小學則由校長助理 Sarah-Jane 接受口罩，她為學生能夠平安健康回到學校感到欣慰，也會提醒學生加強衛生防護措施。

紐西蘭佛光山一直以來與社區互動良好，自 2014 年啟動「三好四給人間佛教文化節」以來，陸續邀請學校參與，將星雲大師「三好四給」的理念傳遞給學生，讓學生藉由生動的活動學習道德倫理。Te Waka Unua 小學曾於 2019 年前來南島佛光山參加「三好四給人間佛教文化節」，對佛光山的人間佛教理念非常認同，也讚歎佛光山對社區所做出的貢獻。





Valuing Ethnic Diversity in Aotearoa New Zealand

A conversation with members of Southern Region's Chinese/Asian communities

1pm, 26 June 2020

紐西蘭民族事務線上會議 南島佛光人受邀出席

紐西蘭民族事務部於6月26日召開線上會議，國際佛光會紐西蘭南島協會理事劉國威代表，與22位基督城的團體共同參與。紐西蘭內政部民族社區顧問Candy Zhang主持會議，探討如何加強種族的團結及重視多元種族的權益。

紐西蘭新冠肺炎疫情爆發初期，各國民眾對於病情來源誤解，形成對華人的歧視。紐西蘭政府關注民族社區面對的考驗和困境，因而邀請亞裔族群進行線上會議，希望了解各種族群體所需，從中找到解決問題的方案。

會議提到，紐西蘭是全世界最多族群的國家，也孕育了豐富的文化和語言社會。紐西蘭的6個主要社區族群為華裔、印裔、菲裔、韓裔、日裔及斯里蘭卡。根據估計，紐西蘭的亞裔族群在未來20年內將成長70%，而紐西蘭的歐裔族群將會在20年後下調50%。這也是政府關注亞裔族群發展的主要因素。

Candy代表民族事務部肯定紐西蘭多元種族對國家的貢獻，同時講解紐西蘭保護多元種族的措施。Candy表示，隨著去年的槍擊案事件，以及新冠肺炎的種族歧視，紐西蘭對社區民族的保護提高了警覺，也加強了各方面的改善。

會議結束前進行了討論，Candy向與會者針對生活中面對的難題提供反饋。同時收集民意改善對社區的保護。與會者希望大眾共同維護社區民眾的權益與需求，為紐西蘭社會帶來和諧的發展。



佛光山英文線上共修直播論壇 危機就是轉機



為了感謝全球一千人訂閱，佛光山英文線上共修 Youtube 頻道於6月21日透過直播進行論壇，以「危機就是轉機」(Finding Our Way Out of Crisis)為主題，由多倫多佛光山住持覺凡法師、澳洲南天大學人間佛教中心主任覺瑋法師及佛光山人間佛教研究院副院長妙光法師3位與談人，分享如何透過「八正道」將危機化為轉機。

主持人知悅法師首先說明，現今社會存在很多危機，例如新冠病毒疫情、北美種族歧視、澳洲森林大火等，如何用佛教的「八正道」面對危機，及提供正確方向處理這些危機？

妙光法師分享，「八正道」是可以讓社會找到危機出路，亦可以提供正確方法，讓大家重拾信心，找到希望，回復正常生活；同時提供4個方法，用正見與正思惟的「智慧思考」(Thinking Wisely)、以正語、正業、正命保有「紀律行動」(Acting with Discipline)、以正念及正定「專注於當下」(Staying Focused)以及正精進提高危機意識(Staying Alert)。妙光法師強調，目前全球疫情是一項危機，大家同體共生，需要用智慧與慈悲面臨疫情，共度難關。

覺凡法師表示，危機是考驗大家的修行，正見是很重要的修行方向，不抱怨，用面對、接受、配合的態度，以慈悲及智慧來解決問題。覺凡法師分享，修行目的是幫助他人，因此，每當有信徒或遊客踏進寺院，總是提醒自己，能為大家做些什麼事情？如何幫忙大家解決問題，讓大家可以安定身心？因為佛教是真、善、美的宗教，是給人信心與歡喜。

覺瑋法師用彩虹的美麗，分析「無常」，只有「法」才是真理及可以依據的方向；並用3C - Creativity (創新)：正見、正思惟，Compassion (慈悲)：正語、正命、正勤、正業及 Capacity (能量)：正念、正定為方案，讓大家參考，走出危機。

美國佛州的 Ina Denton 女士提問：「佛教徒為了和平而選擇沉默，是否算是正語？」妙光法師回應，佛教講「業力」與「因果」，必須靠智慧來決定如何行動、用勇氣說出心聲，但最終也需用慈悲來接受一切的結果。同時也分享美國第44任總統 Barack Obama 看法，透過和平的動員來表示大眾的意見，並透過實際行動，將票投給具有影響力人士，才能真正帶來改變。更重要的是效法佛教寧靜的革命，以慈悲為最大的力量，為世界帶來改變。

最後，覺凡法師用智慧語分享，隨時自我提醒，用內心平和與慈悲，面對及接受危機，作為自我修行。覺瑋法師強調，用3C尋找危機出口，創造人生彩虹，妙光法師用「我是佛」，勉勵大家要有相信自己，給人信心與希望，共創人間淨土。

佛光山英文線上共修 Youtube 頻道 (Fo Guang Shan English Dharma Services) 於台灣時間每周六晚七點半 (北美洲東岸 EST 早上七點半)，播放全英文共修，並搭配15分鐘英文開示，希望全球佛光英語人士在疫情期間仍舊有聞法修持的機會。

佛光山英文線上共修 Youtube 頻道鏈接：
<https://reurl.cc/vDbYv1>

星期六 Saturday 1.30pm-3.30pm
星期日 Sunday 10.00am-12.00pm

三好佛学班



Three Acts of Goodness (3G) Dharma Classes

Do good deeds
做好事

Speak good words
说好话

Think good thoughts
存好心

小故事大启示、佛门礼仪、佛光菜根谭、小小菩萨、儿童静坐指导

Inspirational stories, Buddhist ritual, Humble Table Wise Fare, Little Bodhisattva, Guided Meditation for Children





南天中华学校

(卧龙岗分校)
Nan Tien Chinese School of Wollongong

南天中华学校是新南威尔士州教育部认可之非盈利社区语言学校
Nan Tien Chinese School of Wollongong is member of the Association of Illawarra Community Languages Schools supported by Department of Education



Three Acts of Goodness Children Class

三好兒童班

日期 Date : Term 1: 08/02 - 04/04
Term 2: 02/05 - 27/06
Term 3: 25/07 - 14/09
Term 4: 17/10 - 12/12

时间 TIME : 1:30pm - 3:45pm
费用 FEE : \$100 one term each section

- 学习汉语拼音和中文识字与阅读
- 认识中华文化
- Learning pin yin and simplified Chinese characters and reading
- Promote traditional Chinese culture

在线报名
Online Registration



北/雪/梨/佛/光/緣

護 寺 委 員

大悲懺

法會

南天大學護校委員

願有心人士與教育結下智慧法緣，共同圓滿百年樹人之護校功德，亦祈願觀世音菩薩慈悲願力，加被闔家平安，福慧增長，諸事吉祥！

日期：18/01、14/03、
23/05、08/08、
31/10

時間：10:00am - 12:30pm

北雪梨佛光緣
4 Spring St, Chatswood
NSW 2067 Australia
02-9410 0387
fgsibaac@gmail.com

金剛寶懺

法會

29/02 06/06 19/09
25/04 04/07 28/11
(星期六)

早上 10:00 ~ 中午 12:30

佛光山秉持星雲大師「人間佛教」的理念，積極推動各項弘法利生的事業及活動，隨著活動、法會、信眾之增加，道場開支亦隨之增加，道場建築亦老舊需裝修翻新，因此發起「護寺委員會」，希望能竭己所力，眾志成城，護持道場，期盼佛法興隆，正法長存，普令十方信眾受益。



Meditation Retreats 2020



Are you seeking clarity, inner strength and focus? Nan Tien Temple offers the perfect retreat--peace, tranquility and comfort. The tool of mindfulness will bring more awareness to your daily actions and interactions with others. Time to reconnect with yourself! Join us to learn more...

Weekend Meditation Retreat

3-Day Fri~Sun	2-Day Sat~Sun
20-22/03	25-26/04
29-31/05	27-28/06
24-26/07	22-23/08
23-25/10	
20-22/11*Adv	

One Day Meditation Retreat Sat

14/03	13/06	26/09
18/04	18/07	17/10
16/05	15/08	14/11



Please book online or contact our Information Centre.
4272 0600 | www.nantien.org.au



南天大学教育基金



南天大学 Nan Tien Institute

大师的「一笔字」成就了美国西来大学，同样的再度成就了澳洲南天大学的创办。「一笔字」的意义，是看到一位宗教家无私无我的人格情操，生命实践的典范。

以一份与人结缘、给人欢喜的心，希望大家把大师书写佛法的意涵、及信仰的体悟法喜带回家。大师成立「南天大学教育基金」为嘉惠莘莘学子们能在学业上精通研究，将南天大学留在人间，把智慧利益众生的布施留给自己。

Nan Tien Institute Education Fund

Fundraising through one-stroke calligraphy has brought about the completion of University of the West in the United States, as well as the establishment of Nan Tien Institute in Wollongong. One-stroke calligraphy signifies the selfless character and sentimentality of a great spiritual teacher, and one who has realised the meaning of life.





With a joyful heart, and with the mind of making good affinities with others, we hope that everyone will discover the meaning of the Dharma in Venerable Master's calligraphy; and experience the Dharma joy of realisation through faith. Venerable Master Hsing Yun established the Nan Tien Institute Education Fund to encourage young scholars through scholarships. Also, to let Nan Tien Institute remain in this world, and rewarding us with the wisdom of giving, and benefitting sentient beings.

Fundraising for Nan Tien Institute Education Fund.
展品义卖，善款所得赞助南天大学建校基金。

**BRINGING 2500 YEARS OF WISDOM
TO CONTEMPORARY HIGHER EDUCATION**



STUDY AT NTI

-  **START ANYTIME ***
-  **FLEXIBLE STUDY OPTIONS**
-  **GOVERNMENT ACCREDITED**
-  **FEE-HELP AVAILABLE ***
-  **UNIQUE PLACE TO STUDY**

*Applies to Domestic Students

- APPLIED BUDDHIST STUDIES**
Master of Arts | Graduate Diploma | Graduate Certificate
- HEALTH AND SOCIAL WELLBEING**
Master of Arts | Graduate Diploma | Graduate Certificate
- CONTINUING PROFESSIONAL DEVELOPMENT**
Mindfulness: Theory and Practice for Schools
Health and Social Wellbeing Leadership and Management

ENQUIRE TODAY



1 300 343 573



study@nantien.edu.au

LEARN MORE AT WWW.NANTIEN.EDU.AU

Nan Tien Institute | Wollongong Campus 231 Nolan Street, Unanderra, NSW 2526 Australia CRICOS: 03233C | ABN: 80 139 338 819

2020 TIMETABLE

Semester 2 - 2020

Mindfulness: Theory and Practice for Schools	4 - 5 July
Critical Inquiry (Online)	13 July
Research Methods and Evidence-Based Practice (Online)	13 July
Mind-Body Wellness (Online)	20 July
Coaching and Counselling for Health and Wellbeing (Online)	20 July
Nutrition through the Lifespan	27 - 31 July
Introduction to Buddhism	3 - 7 August
Buddhist Ethics	15 - 16 August & 21 - 23 August
Mind-Body Wellness	24 - 28 August
Foundational Texts in Humanistic Buddhism	21 - 25 September
Mindfulness: Theory and Practice for Schools	26 - 27 September
Older Persons Mental Health (Online)	28 September
Buddhism, Environment and Sustainability	28 September - 2 October
Healing Traditions: Buddhism and Psychotherapy	6 October
Coaching and Counselling for Health and Wellbeing	12 - 16 October
Meditation Practices in Chinese Buddhism	19 - 23 October
Principles of Professional Engagement	26 - 30 October
Applied Mindfulness for Professionals	9 - 13 November
Arts Therapy	23 - 27 November
Mindfulness: Theory and Practice for Schools	28 - 29 November
Mindfulness: Theory and Practice	7 - 11 December

1300 323 261

Nan Tien Institute Wollongong Campus 231 Nolan Street, Unanderra,
NSW 2526 Australia CRICOS: 03233C | ABN: 80 139 338 819

歡迎您一起參與 共同祈福

合掌 Join Palms

戒殺茹素，止息疫情

Refrain from killing and practice vegetarianism for ceasing the epidemic.

三好 Three Acts of Goodness

誦經迴向，珍愛生命

Transfer merits of sutra recitation for cherishing life.

全球同步持誦心經千萬部，
以星雲大師「為新型肺炎疫情向
觀世音菩薩祈願文」迴向止息疫情。

Global recitation of Heart Sutra 10 million
times and Venerable Master Hsing Yun's
"A Prayer to Avalokitesvara Bodhisattva
for Safety from the Wuhan Coronavirus
Outbreak" for ceasing the epidemic.

以合掌代替握手。

Join palms instead of shake hands in greeting.

佛光山、佛光會 關心您

Fo Guang Shan & BLIA Care about You