



澳 紐
Australia &
New Zealand

佛光世紀

星雲

BUDDHA'S LIGHT NEWSLETTER

第26期青年義工研習營 「三好四給」結好緣





發行人：星雲大師
發行所：國際佛光會雪梨協會
22 Cowper St., Parramatta NSW 2150 電話：(02) 9893 9390 傳真：(02) 9893 9340
南天寺網址：<http://www.nantien.org.au>

04

星云禅话

心藥方
慧可安心

08

佛光山寺

佛光童軍冬訓營 快樂學習迎向光明
2019年教師生命教育禪修營 人間生活禪
傳遞佛陀成道法喜 佛光山200萬碗臘八粥全球供眾

17

专题报道

澳大利亞國慶日 滿可法師榮獲「2019年度公民」
元旦抄經 共慶新年

58

活动资讯

心保和尚般若心經的生活觀
永富法師大洋洲巡迴講座
南天寺2019萬緣水陸法會

26

澳紐世紀

南天大學第2屆「社會群體實踐」專題研討「心的力量」
南天法寶節 敦親睦鄰廣結善緣
第19屆雪梨佛光青年營
雪梨協會歲末迎新 圍爐午宴
雪梨協會講習會
南雪梨佛光緣歲末聯誼
中天寺朝山祈福迎新年
法寶節送臘八粥千份供眾結緣
中天寺英文一日禪修
西澳佛光人結緣臘八粥
西澳分會歲末聯誼
西澳協會幹部講習
素食烹飪教學中華傳統年夜菜
2019紐西蘭佛光青年暑期生活營開跑
楊忠新春書法展開幕
紐西蘭北島佛光山兒童快樂營圓滿 培植善美種子
紐西蘭北島禪修聯誼會 創造生命的活水
駐奧克蘭台北經濟文化辦事處新任處長 巡禮北島佛光山
紐西蘭北島千人圍爐慶團圓 諸事吉祥賀新春
南島佛光山歡喜圍爐慶團圓
墨爾本佛光人新春圍爐

終身榮譽總會長 星雲大師的話

心藥方

《佛光菜根譚》一書的封底，曾仿石頭禪師的「心藥方」，訂了一個〈生命的藥方〉：「好心腸一條，慈悲意一片，道理三分，敬人十分，道德一塊，信行要緊，老實一個，中直十成，豁達全用，方便不拘多少？此十味藥，用包容鍋炒，用寬心爐燉，不要焦，不要燥，去火性三分（脾氣不要大），於整體盆中研碎（同心協力），三思為本，鼓勵做藥丸，每日進三服，不限時，用關愛湯服下，果能如此，百病消除。」

我們的心生病了，有的時候心浮氣躁，有的時候妄想紛飛，有的時候貪欲無盡，有的時候瞋恨不停。

身體病了，可以用物理治療，可以用醫藥治療，可以用飲食治療，可以用運動治療；但是，心靈病了，要怎樣治療呢？

佛教說，佛陀是大醫王，佛法是「心藥方」，僧侶如看護師。一般人身體有了疾病，不難察覺；即使看不出來，透過儀器也能檢查出來。心理有病，不容易看得到；即使知道，也不容易去除根治。例如：疑心病、驕慢病、忿恨病、邪妄病、虛假病、煩惱病，甚至無慚無愧、懈怠、散亂放逸等，不靠佛陀的「心藥方」，我們的心病怎麼能治好呢？

吾人心裡的塵埃，心裡的病態很多，佛法有很多治心的藥方，例如：貪婪的毛病要用喜捨來對治，瞋恚的毛病要用慈悲來對治，愚癡的毛病要用智慧



來對治，我慢的毛病要用謙虛來對治，疑慮的毛病要用正信來對治，邪惡的毛病要用正道來對治。

唐時，呂洞賓向漢鍾離學習點金術。有一天，呂洞賓問漢鍾離道：「因點金術而變成的黃金，會不會還原？」

漢鍾離：「要經過五百年後，才會回復原狀的石頭或鐵。」

呂洞賓聽後，說道：「如果是這樣，豈不害了五百年後的人嗎？我想還是不學點金術好了。」

漢鍾離讚歎道：「修道成仙要累積三千年的功行，就憑你這一句話，三千年的功德就已經圓滿了。」

在《五苦章句經》說：「心取地獄，心取畜生，心取天人。」原來三塗六道都取決於吾人的心裡一念；心生則種種病生，所以「心藥方」之於貪取五欲六塵為樂的凡夫眾生，就顯得更為重要了！





慧可安心

西天的佛教第二十八祖達摩祖師，在梁武帝時候來到中國，是為中國禪宗初祖。因為和梁武帝思想不能相契，因此到河南嵩山少室峰去面壁，在那裡一面壁就是九年。這期間，有一位青年叫做慧可，來參拜達摩祖師，請問佛法。

那一天正是寒冷的嚴冬，大雪飄飄，慧可立在達摩祖師的座前，皚皚積雪已經高過他的膝蓋了。達摩祖師還是閉目不語，慧可仍然耐心地等待著。又經過了很久，達摩祖師終於睜開眼睛問道：「你老是站在這裡做什麼呢？」

慧可回答道：「弟子想來求祖師開示佛法。」

達摩祖師聽後就回答說：「諸佛求道，為法忘軀，你用怠慢之心怎麼可能求得無上的大法呢？」

慧可一聽此話，就用身邊的戒刀把一隻手臂砍斷，再把斷臂呈給達摩祖師說：「弟子以此誠心乞求祖師開示。」

達摩祖師知道慧可是可造之材，就說：「你斷臂求道究竟求什麼道？」

慧可禪師就回答道：「弟子心不安，求祖師為我安心。」達摩祖師大聲喝道：「把心拿來，我為你安心。」

慧可一聽愕然，說道：「弟子找不到心。」

達摩祖師微笑說道：「我已經為你將心安好了。」慧可禪師至此終於豁然大悟。

我們的煩惱本空，罪業本無自性，如果認識自心寂滅，沒有妄想動念之處，就是正覺，就是佛道。如果能保持一顆平實不亂的真心，佛性當下就會顯現。如何安心？要自己安心；如何解脫？要自己解脫。沒有誰來束縛我們，何必要另外自尋煩惱呢？

禪
話



佛光童軍冬訓營 快樂學習迎向光明

「放寒假了！」1月22日帶著歡樂的好心情，全台佛光童軍陸續來到普門中學三好營地，參加為期5天的冬季訓練初級營，百位初級童軍及30餘位服務員投入快樂的學習。

國際佛光會世界總會童軍總部輔導法師覺多法師蒞臨開營典禮，透過「五個手指頭」的故事，告訴童軍每個人都有優缺點，訓練課程可以改變自己，欣賞自己也欣賞別人，希望每位童軍有勇氣接受挑戰，帶著好奇心學習，在團體中發揮合作的精神，學習滿滿，終生受用無窮。

冬訓營主持人佛光童軍團總部執行長李耀淳，歡迎大家利用寒假來到訓練營精進學習，實踐三好並享受戶外學習的樂趣。期許童軍結交新朋友，也心存感恩，感謝服務團隊的付出與奉獻。

訓練營以全程露營方式進行，課程規劃了搭帳、繩結、炊事、營火、旅行等童軍技能，早晨還有誦《心經》早課、晨跑、出坡。學員從小隊生活、合作中，學習與人相處，增進

人際關係，養成「做好事、說好話、存好心」的好習慣。

第一天訓練下來學員都有很大的進步，從家中的王子公主蛻變為負責的五股幹部，為自己負責，為爭取團隊榮譽而努力，更為自己的寒假假期增添繽紛色彩。

很多童軍表示是第一次參加，從舒適的家庭走到戶外，需要克服許多心理障礙和勇氣。2-1小隊員陳禹霈說：「我覺得一點也不辛苦，活動可以學習到學校無法學到的知識。很開心接任副小隊長的職務，幫助小隊完成目標，感覺很有成就就感。」法寶團林洋義說：「今天是最高興的一天，終於考完試參加期待很久的冬訓營，體驗了演戲還學到搭帳，也交到不少好朋友。」

豐富多元的課程由屏東團陳好俐與小港團陳麗文2位資深團長共同規劃，帶領30多位服務員和羅浮群通力合作，教授童軍技能，啟發品德及激發童軍精神，齊為陪養三好童軍而努力。



2019 年教師生命教育 禪修營 人間生活禪



國際佛光會中華總會 / 月 23 日至 27 日，連續 5 天於佛光山舉辦「2019 年教師生命教育禪修營——人間生活禪」。來自澎湖、全台校長、主任、教授與教師 150 位教師，透過禪修調身、調息、調心、禪堂跑香，體驗人間生活禪。精采課程有「《金剛經》的幸福之鑰」、「禪修」、「禪與人生十牛圖」、「靜觀、諦聽，活在當下」、「在人間自在修行 八識講話」、「參禪參纏 vs. 量子糾纏」。

師資禮請佛光山副住持暨禪淨法堂堂主慧昭法師、禪淨法堂副堂主慧誠法師、台北道場住持滿謙法師、佛光山女眾學堂副堂主永中法師、佛光山叢林學院院長妙南法師、媒體圖文工作者尤俠等，為大眾傳授法要。副堂主慧誠法師講解「禪堂規約」，強調禪門修行一切聽從鐘板號令，禪修期間全面禁語。禪修必須學習「調身、調息、調心」，禪修讓人斷煩惱、習氣與妄想，才能與清淨心相應。

滿謙法師分享就讀佛學院在作務中體會禪味。透過影片「黑洞」的故事，啟發教師思考生命的意涵。佛陀拈花，迦葉微笑，以心印心，開啟禪的起源。禪是圓滿生命自覺的過程，禪宗〈十牛圖〉是十種自我覺悟的方法，可以檢視反省自己的心，認識自己。滿謙法師從〈十牛圖〉——尋牛、見跡、見牛、得牛、牧牛、騎牛歸家、忘牛存人、人牛俱忘、返本還源、入廬垂手，說明透過禪修訓練自己，認識事物的本質，體悟生命的實相，了解世間皆是「因緣和合」，證悟真理後，以大悲心廣度一切有情。



妙南法師傳授「在人間自在修行 八識講話」。在人世間生活要如何才能獲得自在？妙南法師講解唯識修道五位「資糧位、加行位、見道位、修道位、究竟位」轉識成智，開悟成佛。從玄奘大師的《唯識規矩頌》，闡述唯識學派的觀點，在於種子起現行，行為變成習慣，習慣造成習氣。妙南法師叮嚀教師，運用禪修打坐集中心念，如實覺知與觀察，看清楚第六意識的變化。唯有善用唯識學「心的使用說明書」理解心的狀態，改變習慣與習氣，生命才能夠突破超越。

慧昭法師講授「《金剛經》的幸福之鑰」。他以《金剛經》四大要點「無諍三昧、諸相非相、是法平等、無住生心」，以及美國前總統林肯、NBA 球員等故事，詮釋凡事無爭，才能隨緣生活。禪的重點即在離相，「外離相則禪，內不亂即定」。了知是法平等，無有高下，即能尊重包容，自我肯定。無住生心則是《金剛經》的根本無上心法、大乘菩薩道，也是人間生活禪主要修行法門。

慧昭法師闡述人生幸福之道，不要把快樂的鑰匙交給別人。人生幸福之鑰，不對號入座，凡事能夠離相。無所住是心靈的沉澱，生其心是一種創造力。例如蘋果電腦賈伯斯曾到印度學習禪修，再到蘋果園禪修心靈沉澱，以禪的風格化繁為簡，創造蘋果電腦，製造 3C 產品風靡全世界。



傳遞佛陀成道法喜 佛光山 200 萬碗臘八粥 全球供眾

農曆 12 月 8 日為佛陀成道日法實節，星雲大師曾開示，法實節是紀念佛陀在菩提樹下，金剛座上夜睹明星，證悟正覺的日子，從此人間有了佛法、光明。寺院叢林在此日以臘八粥供佛，與大眾結緣，表示感戴佛恩，為信眾消災祈福。1 月 13 日適逢一年一度的法實節，佛光山和全球道場同步煮臘八粥分送，總計送出 200 萬碗，向世人傳遞佛陀成道的法喜。

佛光山住持心保和尚於早齋向大眾開示，在佛陀成道的日子，大家要更加精進辦道，為道業努力。也要清楚知道，佛陀所證悟的十二因緣、緣起性空的道理，並在這個充滿光明希望的日子裡，繼續以臘八粥結緣，也是為世人種下得度的因緣。

為配合上班日，佛光山 1 月 11 日已在朝山會館先行烹煮臘八粥，分送到各公司行號，13 日則是一早在雲居樓，佛光山常務副住持慧傳法師也到場關心，並協助盛裝。

法實節送臘八粥的由來，為佛陀入雪山苦修，發現苦修並不能真正解脫，真正的解脫是去除煩惱。於是走出苦行林，但此時已體力不支，因牧羊女以乳糜供養，得以恢復，在菩提樹下夜睹明星而悟道。後為紀念佛陀成道，遂以各種食材熬製的臘八粥分送大眾。

慧傳法師說，在品嚐臘八粥的同時，也應思惟所帶來的意義。一碗臘八粥要能「煮出和諧、吃出禪味、送出法喜、悟出佛法」。星雲大師所指導的臘八粥烹煮原則，是所有食材都要能夠煮到入口即化，但又清楚分明，且是融和成和諧的



粥飯。味道和諧的臘八粥，讓大家領略到「以和為貴」，誠如今年佛光山春節平安燈法會主題「諸事吉祥」、「人和家慶」，從「人和家慶」締造和諧社會。分送臘八粥的人也要心懷歡喜，祝福凡是吃到這碗粥的人，都能消災免難、平安吉祥。

星雲大師並推廣「以粥代茶」，讓大家平常就可吃到臘八粥，此即佛光山每日供養大眾的「平安粥」，每人都能吃出平安歡喜吉祥。而無論烹煮、盛裝、運送、品嚐臘八粥的人，都展現集體創作精神，所得功德等無差別。





第26期青年義工研習營「三好四給」結好緣

「佛光山第26期青年義工研習營」於1月26、27日在佛光山舉行，來自越南、印尼、泰國、馬來西亞、緬甸和台灣的174位青年，26日齊聚佛光山藏經樓法寶堂，參加開營典禮。佛光山常務副住持慧傳法師特別蒞臨，勉勵所有青年義工把「給人歡喜、給人信心、給人希望、給人方便」帶回家。

慧傳法師提到，星雲大師非常厚愛青年、照顧青年，從1969年開辦青年活動至今50年，未曾間斷，因為青年具有服務的熱忱、願意幫助人。更以大師弘法開山的辛苦歷程，及為佛館設計無障礙空間的細節，勉勵學員在擔當義工的過程中，要將大師的「四給」精神帶入日常生活，也祝福學員在此次的研習營中能大有所獲。

為讓學員更了解佛門禮儀，以便在新春時充分發揮義工力，禮請信眾監院室妙淳法師講解，輔以圖片及動作示範，初次學習的學員們表示，佛門禮儀沒有想像中困難。而現場也提供中英雙語同步翻譯，讓外籍學員更快進入狀態。



就讀中山工商的林維漢來自印尼，來台灣半年卻能說得一口流利中文，對於這短短2天卻無比充實的研習課程，他表示感觸良多，且因為過去他在印尼也曾有當義工的經驗，所以來到台灣能繼續服務大眾，讓他感到非常歡喜。

提及和佛光山的因緣，林維漢表示，過去在印尼就有聽聞過佛光山，這次是他第二次跟著中山工商來到山上，且因為哥哥出家的關係，讓他對佛光山感到特別親切。對他來說，在佛光山上當義工能貫徹他心中喜歡做好事的心念，且在服務當中亦能體會到星雲大師所提倡的「三好、四給」，尤其四給：給人信心、歡喜、希望、方便，讓他發現，原來一己之力能在潛移默化中有那麼大的影響力！林維漢表示，未來一定會常常回山，不僅把在山上的感動帶給周遭人事物，也繼續在佛光山上創造更多因緣。





佛光山第 26 期青年義工研習營於 1 月 27 日歡喜圓滿，青年分享心中的感動。

來自台灣的黃玉瑄，去年在親友介紹下到佛光山擔任春節義工服務大眾，而這次是他第一次參加義工研習課程，透過 2 天課程更加認識山上的佛門行儀和周遭環境。黃玉瑄表示，從研習課程中認識很多人，也習慣遇到人主動說「吉祥」，這樣的問候讓他感到溫暖，也是過去不曾體驗過的事情。雖然這 2 天課程及出坡作務走了非常多路，但是他認為能當義工就是在做好事，所以心中也充滿了歡喜。在巡山活動中，對於星雲大師的「病後字」印象深刻，希望自己能帶著大師的祝福，學習大師不畏艱難的精神，繼續做好事。

一個圓滿的活動背後必有一群人齊力發心、集體創作而來。蔡恆睿與蔡志賢是第一次擔任工作人員，同是生活報到組的 2 人是高中同學，自從參與過義工研習營後，便發願未來要當工作人員，除了有全然不同的人生體驗，更擔當做「義工的義工」之責任。

蔡恆睿表示，已經參加了 3 期的青年義工研習營，希望將這好的課程分享給身邊的人，因此接連 2 次都帶著朋友一起參加，而蔡至賢便是受他邀請而來。在這 5 天活動中，讓他們深深感到工作人員的不容易，從一開始因不熟悉而徬徨，到後來能夠機動協助，這之中的成長讓他們深獲成就。蔡恆睿表示，從參與工作人員的歷練中，更讓他明白星雲大師所勉勵的「沒有你會不會，只有你要不要」的精神。



澳大利亞國慶日 滿可法師榮獲 「2019 年度公民」

為表彰優秀公民及團體對臥龍崗市社區所做的傑出貢獻，一年一度由臥龍崗市政府舉辦的「2019 年臥龍崗市澳大利亞國慶日頒獎晚宴」，1 月 22 日晚在 Villa D' Oro Function Centre 隆重舉行，佛光山澳紐教區總住持滿可法師因在設計和建設南天大學及南天橋時所發揮的重要作用，並為促進多元宗教的交流與融和所做的優秀貢獻，榮獲「2019 年度公民獎」，由南天寺妙友法師代表接受。

臥龍崗市長戈登·布拉伯里 (Gordon Bradbery) 致詞表示，在澳大利亞國慶日當天頒發這些獎項，意義非凡。感謝所有前人的犧牲與努力，成就現今平等開放的社會環境，令所有公民得以在此安居樂業，非常恭喜所有的獲獎者。





作為3位移民發言人之一，妙友法師代表南天寺致詞關於主題「為什麼選擇移民澳大利亞，為什麼居住在臥龍崗 (Why Australia, Why Wollongong)」，分享自己從一名普通人，因來到南天寺後感覺回家一般，因此選擇在寺院出家的人生轉變，亦很榮幸的成為了臥龍崗市的一分子。

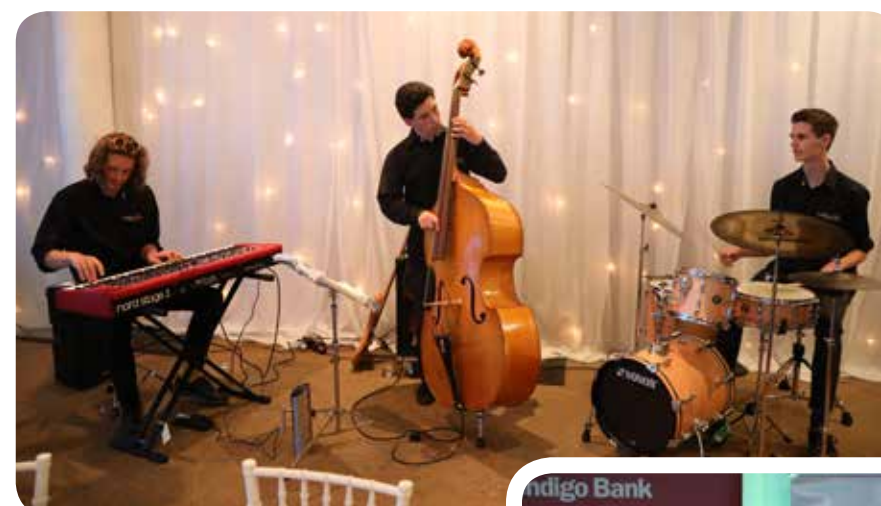
另有發言人 Alfred Chidembo 分享自己從津巴布韋來到臥龍崗大學學習，如何從一名貧窮學生，開啟全新生活到現在以全職收集書本回饋自己的非洲家鄉為慈善公益，與家人幸福生活在臥龍崗的故事。

來自比利時的 Benedicte Teteris Henry 分享自己從法語系國家，通過當地居民的熱情幫助成為本地學校老師，並建立幸福家庭的人生經歷。



當晚亦有 2019 年澳大利亞日年度公民獎得主 Justin Verbury 博士現場領獎及發言，引起全場轟動。他作為運動神經元疾病 (MND) 研究領域的國際公認和世界領導者，因致力於研究此類會導致肌肉迅速萎縮和喪失的疾病，目前仍在積極參與國家和國際層面的籌款與研究培訓而榮獲殊榮。

出席有多名政府官員及 2019 年度公民、年度老人、年度青年公民、社區團體、體育成就、藝術和文化成就、傑出成就、創新與市長特殊獎的獲獎者，及親友共 200 餘人。晚宴亦有現場樂隊和青年表演，令整個頒獎典禮在優美歡樂的氛圍中圓滿。



元旦修持慶新年

紐西蘭南島佛光山

為迎接 2019 年的到來，南島佛光山 / 月 / 日舉辦「元旦修持」，為新的一年帶來新氣象，40 多名信徒前來參加。修持從早上 8 時開始進行，內容包括早課、抄經及禪坐，並有出坡作務。

大眾以虔誠的心，在監寺覺西法師的帶領下誦誦《八十八佛大懺悔文》。接著響應「百萬心經入法身」，大眾專心抄寫《心經》，希望將《心經》奉納於佛陀紀念館，並將功德回向家人親友。除了抄經修持，法師還帶領大眾進行禪修——在中庭跑香、盤腿靜坐、指導調身、調息及調心的方法、基本態度及觀照呼吸等，引導大眾回歸寧靜的心靈世界。覺西法師表示只有照顧好呼吸才能收拾散亂心，進而回到心靈最初的平靜。2019 年元旦修持在大眾的歡喜心清淨心的精進護持下圓滿完成。



北島佛光山



伴隨著新年的第一縷陽光，一年一度的紐西蘭北島佛光山元旦朝山暨抄經活動 / 月 / 日如期舉行，近 200 位精進大眾清晨 6 點 30 分在北島道場整齊排班，由如廉法師與知無法師帶領，從頭山門至成佛大道三步一拜念佛禮佛，祈願新一年平安健康，福慧增長。



紐西蘭佛光山住持滿信法師讚歎大眾一如既往的精進用功，星雲大師提出：2019 己亥年是豬年。豬，在十二生肖中，代表一個循環的圓滿和繼起，充滿新生的希望。豬去豕加言為諸，豬者圓滿，諸者多也，寓意著這一年，圓滿如意、諸事吉祥。大師也題寫一筆字春聯「諸事吉祥」，祝福大家身心自在，期勉每個人在新年伊始立下目標，充實自己，期許自己從新觀念、新開始、新作風、新發心 4 個方面重新出發。

道場也特別準備了臘八粥與大眾結緣，藉由佛陀成道的美好寓意，祈願大家新一年繼續精進用功，福慧雙修。早齋過後，大眾繼續在般若堂抄經修持，在專注中培養自己的清淨心。



西澳道場

佛光山西澳道場於2019年元旦舉辦朝山、抄經祈福法會，藉此為信眾祈福祝禱，80名信眾參與。



妙博法師開示，朝山身心禮拜，口誦佛號，意誠懺悔，如同成佛之路，磕碰甚多，卻能在方寸間，淨化三業，昇華心靈，消除我慢。並舉高僧虛雲大師的事例，曾經朝禮五臺山，歷經險阻，身患重疾，卻感得文殊菩薩化身文吉行者前來相救。希望大眾能效法大德的精神，在佛法道路上，勇猛精進，不畏坎坷。最後祝願大家，新的一年，修持精進，諸事吉祥。



如定法師首先講解朝山規則，希望萬緣放下，以恭敬謙卑之心禮拜。在妙博法師帶領下，大眾三步一拜，聲聲佛號中透出顆顆虔誠的心。紅塵凡事遠拋身後，清涼的法水沐浴身心。不怕烈日炎炎，不怕路上沙石，朝向佛陀聖容的決心，讓朝拜者信心飽滿。

80多歲行動不便的老菩薩，毅然不落人後，虔誠心溢於言表。從門外禮拜步步進入大殿，大眾恭讀星雲大師的〈朝山祈願文〉，期許在新的一年里，增上戒定慧學，追隨佛陀的腳步，自利利他。緊接著是抄寫《般若波羅蜜多心經》，信眾沉澱身心，專心一處，一筆一劃中，透出內心的至誠。並以此抄經功德，供養諸佛菩薩。



南天大學第二屆「社會群體實踐」專題研討「心的力量」



南天大學校長 Bill Lovegrove 介紹「正念」禪修的利益



Louise Zaslowski 女士帶領大家練習「八段錦」



妙友法師帶領禪修，跑香

繼2018年10月7日由南天大學人間佛教中心主辦的「社會群體實踐——人間佛教對現代危機的回應」一日專題研討會在南天大學成功舉行，1月28日澳洲國慶假日上午，第二屆「社會群體實踐 Community of Practice——心的力量 The Power of the Mind」又在南天大學及南天寺聯合展開，吸引大學校長、教授、學生、醫生及各界專業人士、佛光會幹部、會員、佛光青年等共130人參與。

整場活動由悉尼科技大學理學院生命科學學院的副教授 Chris Zaslowski 博士主持，早上由擁有10年太極與氣功經驗，多次在國際比賽中獲獎的 Louise Zaslowski 女士帶領大家進行「八段錦」練習，中午有南天寺妙友法師帶領禪修等。

南天大學校長 Bill Lovegrove 作為主要發言人，解釋通過「正念」禪修可幫助大家有效控制外界壓力及身體病痛對自身的影響，降低焦慮及其對大腦的傷害，幫助身體機能更健康，減緩衰老和控制免

疫力系統的衰減。他并提供有力研究數據，表明練習“慈悲觀”禪修，可令改變觀念，對日常生活中常發生的許多煩心事都變的不再那麼執著，容易放下，并更富有同情心與包容心。

下午在南天大學教室内，由不同專業人士同時進行了7場不同主題的分組座談，其中包括：臥龍崗大學管理學院管理、運營及行銷學教授 *Professor Mario Fernando* 博士，帶領探討「通過關懷，做正確的抉擇，發展個人行動計劃成為自己想要成為的人」。座談中，他分享從自己職業生涯中發現實際自我與理想自我間的差距，並通過1. 確定核心價值觀、2. 使用正念練習瞭解阻礙自己價值觀行事的障礙並解決，從而找到真實自我，亦讓他在學術界尋得真實職業的經歷。



悉尼大學應用科學（心理輔導）*Meg Hart* 碩士，表示在當今豐富多樣和相互依存的世界中，經驗和意見的差異在所難免，因此如何與自己及他人相互衝突的內心及能量相處合作，運用內心禪定，降服自己的習氣，非常重要。並以主題「衝突轉換 - 利用心靈的力量，駕馭我們的能力將衝突轉化為可能性，加以智慧領導。」，來激發與會者潛在正念，慈悲心的交流，發展穩定技巧，以因應在工作，家庭或社區中不斷變化的挑戰狀況，從而以智慧引領自己和他人。

個人撰寫了11個學科22本書、合著過350多本出版物的臥龍崗大學法學、人文和藝術學院榮譽教授 *Stephen Hill*，是首位獲得了澳大利亞墨爾本大學工商管理博士學位，30歲時就被任命為臥龍崗大學社會學的教授。從1995年到2006年，他擔任聯合國亞洲及太平洋科學區域主任和聯合國教科文組織駐印尼和巴黎的大使。他以「利用心靈的力量關懷：一個有彈性的社區基礎」，表示人性是21世紀“可持續”全球經濟和社會發展的必要平臺，亦是社會聯繫和社區復原力的核心作用。



人間佛教中心主任覺瑋法師以「仁慈和自律的邀請」，引導大家探索如何通過佛教在生活中的“觀照般若”揭示“心的力量”，引導每人制定“做好事”行動計畫，培養善良的持續習慣及運用自律來轉化行為，并從星雲大師對因果、緣起、性空及平等的註解引導大家信願行，將佛法實踐在每時每刻的生活中。



Jane Qiu 博士是澳大利亞管理研究生院 (AGSM) 研究員和國際學術帶頭人。她的學術專長包括國際戰略，中國商業、跨文化交流和在工作場所的正念練習等。當天她以「工作中的正念：利益，風險，犧牲和解決方案」，表達企業越來越多地採用“正念”實踐為員工服務，但對這種實踐的潛在挑戰知之甚少，因此分組時她著重探討“正念模式”是否與“工作場所模式”相容？如何在“正念”與“盲目追求個人績效指標、癡迷於與他人競爭這兩種矛盾模式之間切換？當陷入兩種模式間時，我們能做些什麼？需要為另一個犧牲一個嗎？有哪些解決方案可以更有效地將正念練習和精神與我們的職業相結合？

麥考瑞大學商業與經濟學院管理與組織研究教授 *Professor David Rooney*，對領導力、知識經濟和創意產業領域進行了廣泛研究、教學和出版，其中包括許多領先的學術期刊，如領導力季刊，公共行政評論等。他在座談中通過理解我們潛意識持有的價值觀和習慣，來探索「價值與行為對齊」，并發現兩者的差距，從而創造新的價值觀、重塑正確行動的新習慣。



國際佛光會會員、「Turning Points」專案項目協調員 *Tom Halbert*，將溝通正念及轉念運用在社區實踐中，幫助大家應對和適應現代危機，尤其地球暖化、溝通障礙等問題。討論后，大家回到南天寺會堂進行綜合報告及Q&A。覺瑋法師最後結語，人間佛教就是要與人接觸，讓每一位參與者最終成為相互支持的社區一部分，他感謝大家放棄今日國慶假期的休息時間來參與活動，才能成為活動的一分子，更感謝所有分組座談主持人的用心分享，最後帶領大眾念誦英文版佛光四句偈迴向圓滿本次活動。



覺瑋法師贈送南天大學校長及所有分組主持人禮物以示感謝。



覺瑋法師與本次活動的所有工作人員合影

南天法寶節 敦親睦鄰廣結善緣



每年臘月初八，為慶祝釋迦牟尼佛於菩提樹下證悟成道，1月13日法寶節，南天寺特煮臘八粥上千份與來山遊客廣結善緣，並同時舉辦「敦親睦鄰 Community Day 系列活動」，感恩回饋當地居民，吸引到本地及雪梨地區150餘人，閤家老少參與活動，共同慶祝別具意義的節日。

清晨大寮妙芸法師早已著手烹煮美味臘八粥，而從近Gillawarra區及雪梨等地區的居民與遊客也陸續抵達南天寺，參與隨後由監院滿望法師主法的獻燈祈福法會與灑淨儀式，將大雄寶殿佔得人潮滿滿，這些人表示能在新年伊始，得到寺院的祝福，覺得今年會格外幸運。



常住精心安排的系列活動並播放「佛陀的一生」影片、文化小站的畫燈籠、串珠；下午亦於南天大學有佛學講座、兒童Party的魔術及氣球表演，素食烹飪包餛飩等，令許多帶著小朋友來參與的家庭整天都玩的不亦樂乎。

其中不少本地家庭是首次參訪南天寺，當聽完佛修行成道的故事後，對能在這樣特別的日子又吃到這麼好吃的臘八粥尤感驚喜，每個西方小朋友，也是吃得津津有味，一碗接著一碗。



當天南天寺五觀堂內也普門大開，每位遊客均可免費喝粥，有遠從巴西，美國等海外來的遊客和一些專程上山來禮佛的信眾，均特別感恩道場免費施粥。

此次活動還特邀請到本地西方電台 i98 連續3天親臨做現場報導。而前一日，南天寺文宣組亦代表道場贈送雪梨7家媒體：澳洲新報、星島日報、2ac 全澳華語廣播電台、億億網、人民網、南海傳媒、2GR 廣播電台等，臘八粥150份及新春結緣品，由公司經理、主編或台長代表接受。各媒體均感謝南天寺每年如此用心的親自送粥，既感溫馨又有意義，有些媒體代表甚至沒吃午餐，特意等著喝粥，表示每年都等著這天，希望喝到佛祖加持過的臘八粥，覺得很有福報。





信仰與傳承 第19屆雪梨佛光青年營

從1月4日至8日「第19屆雪梨佛光青年營—信仰與傳承2019 CAMP Paradise—Faith & Legacy」，1月8日上午11時於南天寺法堂舉行結營典禮，監院滿望法師、覺寧法師等近10位南天寺法師，雪梨協會會長黃勁鋒，南一分會新任會長郭洪榕等受邀出席，14位雪梨各青年團學員、20位青年幹部等全程參與，歡喜圓滿整個活動。

典禮上，首先播放學員首次分組自編自導自演的微電影，以展現他們在課程中所學到的佛法，以及在南天大學發心服務奉獻的優秀職員的故事。

接著由國際佛光會雪梨協會般若分會白象幹部Leonard Jung和Mawgee Okura，在結營典禮前以連續12小時連夜編輯的2個精彩花絮特輯，向大家展示了青年們在這5天中的學習成長、所展現的青春活力與種種難忘的快樂時刻，每個值得回憶的場景亦是讓大家多次感動落淚。

本次課程極其精彩充實，多位南天寺法師與資深青年幹部為學員們授課：包括

信仰的力量、佛門禮儀、禪修、趣味智力問答、戶外童軍團體奪寶遊戲、生活故事分享座談、自編自導自演學做電影、信仰與傳承、佛法在哪裡、環保意識、素食烹飪、建立聯結、學習功夫、生活中的正念、深度探討、佛光山歌曲聯唱、佛法實踐、心得感受、美術繪畫等。



深度分享，反思生命

「建立聯結」課程中，主持人與學員們多次深度接心，大家從彼此陌生到相互了解、建立信任；從學習理論的佛法，到打開心扉講述自己的親身經歷，同時將佛法聯繫到自己的感受中，然後反思、轉念、放下、讓許多因家庭破碎、學校霸凌及被他人嘲笑、歧視的學員在這裡將內心隱藏的傷痛得以釋懷。



團隊合作、信任友誼

寺院生活，讓許多獨生子女甚至單親家庭的孩子，首次有了與他人共住，團體生活的機會，也從原本的害羞自閉，變得活潑開朗的主動與他人交流互動，甚至懂得傾聽與相互關心。課程遊戲中，資深的佛光青年們亦設計以團隊合作的方式，讓大家從互助配合中獲得融和共贏，更在歡聲笑語中建立了深厚的信任與友誼。



創意構思、無限可能

首次自己做導演、編劇、演員，創作出屬於自己的佛法電影；首次親手包水餃、做pizza，體會粒粒皆辛苦的來之不易，又享受了自己動手勞動後的美味成果；首次園藝出坡打掃、理解所有的美不是理所當然的事情；首次尋找佛法，又要實踐佛法完成任務，在遊戲中激發自己的智慧與獨立執行的能力。所有一切皆在不知不覺中令大家從法師們講說的佛法中逐一更深入的體證，並運用到5天的生活中。



監院滿望法師致詞表示：非常驚喜看到佛光青年們的能力、可將學到的古老智慧，運用現代科技來輕鬆活潑的展現佛法，未來靠青年，大家要多護持佛教。寺院是大家的家，更是自己信仰歸屬的地方，要常常回來。



青年第4分團的幹部Henry最後代表主辦方感謝常住、所有法師和學員們的支持與參與，讓此屆青年營的每分每秒都如此值得記憶。主要策劃人Leonard更感謝所有青年幹部作為工作人員背後的辛勤付出，發願要將信仰更好的傳承下去，迎接下一次的20週年。

雪梨協會歲末迎新 圍爐午宴年味足



滿望法師帶領大家向星雲大師及全山大眾拜年

由國際佛光會雪梨協會主辦、南區分會承辦的「2019 國際佛光會雪梨協會歲末迎新圍爐午宴」，1月12日中午於Hurstville Club Central舉行，邀請南天寺監院滿望法師與覺寧法師、南天寺、雪梨各分別院法師共15人、澳洲聯邦移民暨多元文化事務部長The Hon David Coleman MP, Federal Member for Banks Minister for Immigration, Citizenship & Multicultural Affairs 代表Chris Lo、德信旅遊公司副總經理Kelly Xue、華航處長陳中民賢伉儷、雪梨協會會長黃勁鋒、協會督導委員會督導長Raymond Lee、雪梨協會督導、各分會會長、幹部、會員及家屬親友共250餘人，共聚一堂喜迎新春。

滿望法師代表澳紐總住持滿可法師致詞，以1. 人的一生以學習接受和給予付出；2. 施受之間需要因緣、平台；3. 以正信的佛光山品牌來選擇信仰；4. 堅持做人間佛教的行者、積極實踐三好四給五和與大眾互勉。

會長黃勁鋒恭祝所有與會賓客新年快樂，感謝大家過去一年的辛勤耕耘以獲得豐碩成果，如成功舉辦連接南天



與會貴賓仔細聆聽雪梨協會會務報告



南區分會的「梨花頰」表演

大學與南天寺的南天橋落成典禮與同時舉辦的第三屆大洋洲聯誼會、和透過許多教育與社區服務活動接引到了更多的佛光會員，接著進行雪梨協會會務工作報告。

督導長Raymond則向大家介紹星雲大師新春賀詞「諸事吉祥」的意義，並祝願大家有一個圓滿如意的新年。妙友法師報告南天大學的本年度發展狀況，及介紹2019年將新開設的「在線精神健康碩士」、「人間佛教」及預計2020年開設的「人性化服務本科」課程情況。



北一分會空靈鼓奏--十修歌

午宴禮請監院覺寧法師帶領大眾喊請後，大家一邊享用10道精美素食一邊欣賞到系列精彩表演：悉尼聲樂界著名歌手盧良標的男高音獨唱「我的太陽」、陽光演藝機構創辦人、彭炎的女生獨唱「瑪伊拉」，北一分會由監院如儀法師帶領的歌曲「空靈鼓奏—十修歌」，西區青年團自編自演的現代舞「Here With Me」，南區分會的「梨花頰」和將氣氛推向高潮的「新春快閃」表演。



西區青年團現代舞「Here With Me」



監院滿望法師為8個分會頒發「優秀分會獎」。



監院滿望法師為22位義工頒發「優秀義工獎」

活動最激動人心的時刻，莫過於15份的幸運抽獎環節，本次大獎包括雪梨台灣來回機票和2人凱恩斯3日遊、廚房用具7件套等，讓所有中獎賓客都笑得合不攞嘴。

最後滿望法師帶領諸位法師與協會理事在台上代表國際佛光會雪梨協會向星雲大師及全山大眾拜年，並由財神爺為大家派發糖果，活動歡喜圓滿。

南區光明分會副會長彭小蓮分享，因做義工提升了自己的素質與能力，學會布施不求回報以及為了星雲大師百年教育大計而要堅持信仰與傳承的決心；東一分會資深義工陳曉燕表示，做義工要發心立願，就會有力量，並要將所有工作都做到可莊嚴道場；雪梨協會副會長胡命安則鼓勵大家不但要發心做義工、更要勇於承擔幹部工作，才會讓自己的生命更有智慧，3位發自肺腑的感言，令台下所有人都頻頻點頭。



南天寺監院覺寧法師為大家抽獎。



歡喜雀躍的信徒

雪梨協會講習會 傳承信仰、智慧、慈悲與道德



國際佛光會雪梨協會1月27日，於佛光山南天講堂舉辦「2019年雪梨協會幹部講習會」，佛光山南天寺監院滿望法師偕同雪梨協會會長黃勁鋒、雪梨協會督導委員會督導長李鴻藩及幹部會員近百人參加。

黃勁鋒表示，佛光會很重視「傳承」，因為傳承才能進步，帶來希望，因為傳承才能生生不息；希望透過「信仰與傳承」主題演講及各小組的討論，大家能了解如何傳承信仰、智慧、慈悲與道德。



滿望法師為大家重溫去年世界會員代表大會主題「信仰與傳承」的重點，信仰乃佛說的、人要的、淨化的、善美的；傳承是傳承慈悲、傳承智慧、傳承信仰、傳承道德。滿望法師表示，大家已肯定佛光會，如何走下去便需要傳承，希望大家肯定信仰，傳承無盡。

為確立雪梨協會目前弘法方向與加強會務發展，分會承辦如儀法師收集協會3年大數據，分析目前協會會員年齡、新會員增長率、三皈五戒菩薩戒人數、青年團及童軍人數、宗教教學及歷年來CAMPParadise出席率，探討目前不足的地方並加強展望未來會務發展方向。

接著依序安排4小組作專題討論及綜合報告，包括「傳承慈悲」探討環保蔬食與關心長者；「傳承智慧」探討培育人才，舉辦讀書會及講習會；「傳承道德」探討受持三皈五戒並接引已皈依信徒加入佛光會；「傳承信仰」討論重視培養人才與發展宗教教學。各組別提供很多方案與建議，協會需要設立小組，繼續探討具體計劃來完成這些方案。

滿望法師勉勵大家，今天的一小步是明天的一大步，各組別提供的方案是大家在佛光會的實際體驗與實踐，並表示成功因素是需要相信、願力並付之行動。

感恩有你 南雪梨佛光緣歲末聯誼

佛光山南雪梨佛光緣為感恩義工一年來對道場的護持，1月19日於道場舉辦「感恩有你」聯誼活動，國際佛光會雪梨協會會長黃勁鋒伉儷、督導廖德培伉儷、督導翁許麗珠，及百位佛光義工應邀出席。

監寺妙堯法師領眾誦持《心經》祈福祝禱，並感恩義工的奉獻。法師代表頒發多樣獎項，表揚發心護持道場各組別義工，有金剛、維修、香積、香燈、知客、宗教教學、友愛服務隊、文宣、三好兒童班等組別。

精采表演節目，讓人目不暇給。有青年充滿活力的舞蹈，京劇唱腔的〈梨花頌〉，及廣場舞等舞蹈，台下掌聲如雷，欲罷不能。最後在南區3個分會聯合表演「新春舞曲」歌舞歡樂中落幕。



南雪梨佛光緣監寺妙堯法師頒發義工獎。



中天寺朝山祈福迎新年

為迎接 2019 年的來臨，中天寺 1 月 1 日朝山祈福迎新年，由國際佛光會昆士蘭協會會長張榮基代表端傳爐，150 位來自黃金海岸、布里斯本、陽光海岸等昆士蘭地區信眾前來參加朝山盛會，許多澳洲人士及青年特別早起來參加朝山虔誠祈願，功德回向。

清晨 6 時，由覺常、妙來法師引領虔誠誦念《般若波羅蜜心經》，大眾由山門開始，一心一意稱念「南無本師釋迦牟尼佛」聖號，三步一拜，五體投地頂禮佛足，以恭敬精進的心朝山，從山下拜到山上，從門外拜到殿內，從黑暗拜到光明，把貢高我慢的心一掃而空，朝禮至圓通寶殿，住持覺善法師帶領信眾恭讀師父上人〈朝山祈願文〉，祈願清淨身口意業、增上戒定慧學，祈願佛陀加持，庇佑大家迎向平安幸福，邁向菩提大道。

覺善法師以佛光山宗務委員會宗長心保和尚暨宗務委員的「2019 致護法朋友的一封信」開示，2019 己亥年是豬年，星雲大師題寫「諸事吉祥」一筆字新春賀詞，祝福大家身心自在。兩年前，大師腦部手術，在高雄長庚醫療團隊的照護下，復原良好。休養中的大師，為幫助優秀貧困的「好苗子」，勉力書寫「病後字」與人結緣；讓偏鄉學子，因教育改變人生，進而成為國家社會的棟樑。並以「一封信」與大眾共勉。

勉勵大家經由新年朝山，清淨身心，去除心中的貢高我慢，深深懺悔往昔所造惡業，讓善心在懺悔之中萌芽；發四弘誓願，祈願新的一年，諸事吉祥，精進修持，共成佛道。



中天寺法寶節送臘八粥 千份供眾結緣

逢釋迦牟尼佛成道紀念日「法寶節」，中天寺 1 月 13 日送 上千份臘八粥給會員信眾。

佛光會昆士蘭協會各分會義工幫忙準備臘八粥材料，大家分工洗黃豆、剝蓮子、切芋頭，貼臘八粥標籤等準備工作。上午 6 時開始，觀音分會副會長趙鑫等 8 位義工，在大寮進行炒米、炒料等烹煮工作，接著各分會代表分裝打包，幹部、義工們幫忙分送臘八粥及星雲大師新年祝福「諸事吉祥」至布里斯本及黃金海岸等店家、會員及親友府上，與大眾結緣，分享法寶節的喜悅，也藉此因緣讓許多信眾認識法寶節、臘八粥緣起。

大家收到美味的粥都滿心歡喜，同霑佛陀成道的法喜，蒙佛陀的加持「福慧增長，諸事吉祥」，共沐佛恩。



中天寺英文一日禪修 觀照心念

中天寺1月27日舉辦英文一日禪修活動，有工程師、會計師、市場行銷、大學生等18位澳洲人士參加。上午9時，由佛光會昆士蘭協會副會長 Brian Kemp 在海會堂為學員們解說禪修作息時間安排及注意事項等。



禪修課程由妙來法師引導學員靜坐、經行，以盧七支坐法調身，從頭到腳，作放鬆之觀想。大家學習如何通過數息、觀呼吸，降伏散亂心，專注一趣。法師解說透過禪修觀照心念，消除貪瞋癡，每一個當下正念分明，珍惜人生的每一刻。

下午，妙信法師教導「茶禪一味」課程，解說茶禪意義，Paul 及許玉珮等茶行者作示範，透過靜坐讓大家收攝身心，然後進行賞茶、溫壺、泡茶、品茶等流程示範，講解「茶即是禪，禪即是茶」的意義。祖師大德在日常生活中體悟佛法，行住坐臥，吃飯喝茶皆是禪。在禁語、無聲的環境裡更能觀照自己的心，體會到茶禪的意境。

中天分會 Grant Coleman 帶領禪修問答。學員們表示，來中天寺參加一日禪修，感受到心情祥和與平靜，提升專注力。



佛陀成道日 西澳佛光人結緣臘八粥

適逢農曆臘月初八法寶節，佛光山西澳道場與國際佛光會西澳協會，1月13日共同舉辦「2019 慶祝佛陀成道日臘八粥結緣活動」，送出約800份臘八粥與當地人士結緣，將法喜的祝福，透過臘八粥，溫暖地傳遞到每個人心中。

近百位信徒參加法寶節祈福法會，輔導法師妙博法師以「有布施就有慈悲、有禪定就有般若、有持戒就有道德、有佛心就有幸福」，說明佛教與人生的關係是密不可分。並播放星雲大師的《僧事百講》中「法寶節」影片，讓大家了解佛門「以粥走天下」，送臘八粥來廣結善緣，把佛教的「慈悲喜捨遍法界」精神，把慈悲和愛心傳送出去。

義工菩薩為了讓大家都能夠吃到美味的臘八粥，2日前就開始準備食材，每項處理步驟都是格外細心，務求達到星雲大師指導的臘八粥烹調準則；法寶節當天一早，於佛堂用心烹煮出一鍋鍋熱騰騰、香噴噴的臘八粥。

佛光會幹部在妙博法師的帶領下，將一碗碗充滿愛心的臘八粥及星雲大師2019春聯「諸事吉祥」送給西澳地區的慈善機構，商家及信徒等，獲得民眾的熱烈回響，互相祝福新的一年諸事吉祥。



西澳分會歲末聯誼 菩薩道上勇往直前



國際佛光會西澳協會慈悲分會及菩提分會 / 月 / 2 日於督導蘇瓊珠府上，聯合舉辦歲末聯誼，與會有輔導法師妙博法師、如定法師、協分會督導、會長、幹部、會員，近 60 人參加。

慈悲分會前任會長莊錦嘉，感謝蘇督導從建寺到創立國際佛光會西澳協會以來的護持；也歡迎大家常常回到慧命之家，做一個正信佛弟子。新任會長陳夏蘭也介紹多位新任幹部。



前任菩提分會會長王順和，感謝蘇督導給大家因緣，讓大家能夠歡聚在一起。也感謝法師的指導及帶領，督導、幹部及會員的支持。期間，縱然挑戰重重，卻也是一個學習過程，將「三好」、「四給」落實在日常生活中，服務大眾，讓生活更為充實，也提升心靈層次，希望大家不忘初心，不畏種種艱難，學習菩薩們的無私奉獻，精進的勇往直前，做個行解並重的義工，繼續為他人服務。新任會長 Linda 也介紹了多位新任幹部。

蘇督導表示，信仰讓大家能夠有機會聚在一起，這是金錢都買不到的。

如定法師讚歎大家的精進不懈及發心承擔推動各項活動，讓各項弘法活動得以順利舉辦。妙博法師感謝蘇督導長期護持西澳道場，也以星雲大師新春祝福「諸事吉祥」祝賀大家。

西澳協會幹部講習 發揮潛能發掘人才

為了讓新任分會會長及幹部更了解佛光會組織，順利推動會務，國際佛光會西澳協會 / 月 / 19 日下午在佛光山西澳道場會議室舉辦「幹部會員講習會」，共有 28 位正副分會長及幹部出席參加。

西澳協會會長曾錦源致詞表示，世界總會非常重視各位幹部與會員的培訓，希望各分會多多鼓勵新進幹部與會員參加講習會。

講習會禮請佛光山南天寺滿熙法師以世界大會主題「信仰與傳承」，勉勵大家要有大眾的性格、要服務大眾，不要害怕「被人利用」，因為人要被利用才有價值。法師也提到，各分會要有各自的年度活動計畫，這樣才能更好地接引新會員。最後叮嚀各位幹部要把會員照顧好，也要堅守崗位，努力護持分會和協會。

協會秘書劉怡蘭、財務張喻婷帶領大家進行會務實際操作及財務宣導，期望新的一年各分會秘書、財務對會務流程更明確了解。而各分會的 SWOT 內外部優劣勢分組討論，則是大家最熱烈及積極的討論課題。各分會在督導的帶領下，共同探討過去、現在、未來所面對的機會與挑戰，共同擬定解決的方向，並與與會大眾分享討論成果、互相交流、取長補短。

講習會尾聲，輔導法師妙博法師勉勵大家，在新的一年里要學習自我提升，落實工作分層分擔、培養執行力，讓組織健全化的成長。



素食烹飪教學 中華傳統年夜菜



為響應蔬食A計畫，讓更多有識之士加入保護地球的行列，瞭解素食之美、之營養。國際佛光會西澳協會菩提分會特別邀請道場烹飪高手，於2019年不定期舉辦素食烹飪教學。今年第一期1月6日特別呈現中華傳統年夜菜，吸引34人參與，其中不乏有外國友人。

中國不愧為舌尖上的國家，飲食文化源遠流長，所展示的三道菜分別為「金玉藏珍」、「龍門精神」和「香酥梨棗」，聞其名早已讓人垂涎欲滴。教授者為菩提分會督導駱明珠與陳美娜師姐，個別教授拿手好菜，從食材的選購、調味的組合、色澤的搭配、拼盤的藝術到營養的均衡，無不體現其用心。

此次烹飪教學融教學、實戰與品評為一體。在課程中，學員們有機會一起動手參與其中的「金玉藏珍」豆包捲。當色香味俱全的菜餚呈現在大家面前時，現場更是熱絡。素食獨具其魅力，它正在向世界宣告，它是另一種文化的傳承，是對心靈的沉澱，它從來都不單調。



紐西蘭北島 禪修聯誼會 創造生命的活水

紐西蘭北島協會第四分會幹部與會員18人，在會長Veronica Lee的號召下，卸下繁重與忙碌的工作，1月22日晚七點前來北島佛光山進行「禪修聯誼會」活動，由妙禹法師帶領進行跑香及在蓮池塔的廣場上進行戶外禪修，感受鳥鳴、風聲、樹葉娑婆、和煦陽光與涓涓流水聲，讓自己身心獲得充份休息，隨後回到禪堂內進行室內的禪修體驗。

妙禹法師引導基本的禪修方法，並從行禪、坐禪及太極運動，讓平常沒有禪修習慣的會員們能伸展身軀、活動筋骨，體驗觀心省心的喜悅經驗。妙禹法師表示打坐是沉澱心靈很好的方式，但是禪修工夫沒有所謂的好與壞，而在於是否相應及受用，鼓勵大家在日常生活中練習「觀呼吸」，培養觀照工夫，做自心的主人。

參與活動的幹部會員，各自帶來精緻點心與眾分享，進行溫馨的交流聯誼，紛紛表示透過活動，可增進道情法愛，也凝聚力量及經驗。

「禪修聯誼會」特別邀請住持滿信法師為大家開示及聆聽學習心得分享，Veronica亦報告近期內將舉辦的活動，如家庭普照、英文佛學課程、探訪老人院及回寺出坡作務等，讓第四分會的會務能蒸蒸日上。

住持歡迎大家回來道場共同維護環境及培養道心，表示在去年的藝術沙龍Art Salon活動中受到藝術家們許多正向的回饋。大家也分享表示，1月19日的圍爐祈福法會非常有意義，氣氛溫馨且井然有序，常住大眾的用心讓整個活動辦得非常成功；大家亦讚歎佛光青年的多才多藝，不但表演出色，在行堂中的表現也非常專業。住持表示非常歡喜見到大家在新的一年里充滿活力與創作力，彼此透過各類活動的舉辦凝聚力量，繼續開發生命的潛能，祝福大家在新的一年里共同寫下新的旅程碑，住持並贈送念珠與大家結緣。



2019 紐西蘭佛光青年暑期生活營



為迎接紐西蘭中小學的暑期長假，一年一度的紐西蘭北島佛光青年暑期生活營於2018年12月27日正式啟動，為期近一個月的生活營將於2019年1月20日圓滿。14位佛光青年於紐西蘭北島佛光山學習叢林生活、三好四給的人間佛教精神，為充實且有意義的暑假生活拉開了序幕。



紐西蘭北島佛光山知照法師帶領青年學習人間佛教的戒定慧、學佛行儀、接心交流及集體作務等活動構建團結友誼。從打理床被到摺疊海青、從行堂服務到修整園藝、從團隊遊戲到話劇排練，學員都以積極的態度自我成長。在早晚課誦中沐浴佛法的莊嚴、在佛學課程的般若中沉澱自己的身心、在學佛行儀的發心中提升自己的品質、在出坡作務的汗水中培養團隊的精神。



從2007年第一屆紐西蘭佛光青年暑期生活營走過12個年頭，至今已碩果累累，當年參加活動的活潑小朋友，現已經茁壯成長為可以帶領新一代青少年的佛光青年領袖，也讓大家看到向上的正知與正念，在點點滴滴中積累；佛法的信仰與智慧，在歡聲笑語中傳承。



第二週，學員除每日聆聽法師授課、學習傳統武術、出坡作務外，還參與道場的一系列活動。在紐西蘭佛光山住持滿信法師的帶領下，學員井然有序地分工，集體創作，利用2個晚上完成道場成佛大道東西兩側園林排水系統工程。週末，學員又化身青年小領隊，帶領近百位5-12歲的小朋友進行為期2天的「三好四給兒童快樂營」。道場也特別邀請馬努考地區的警員，為學員講授「道路安危」、日常生活中的安全知識，培養青年的安全防範意識，為打造和諧社區而努力。



滿信法師與學員接心，大家極分享2週以來的體悟與收穫。Yang Guo表示，做排水系統工程時，雖然身體已經很疲倦，但看到大家在深夜中仍然努力工作，他深受感動，也充滿力量，與大家齊心協力把工程完成。Amber分享，在生活營裡學習承擔，因為承擔就有力量，也讓生活過得即充實又豐富。



楊忠新春書法展開幕 文字藝術與人間佛教融和



佛光緣美術館紐西蘭一館「楊忠新春書法展」1月13日至2月10日在光明堂舉辦，13日下午在光明堂舉行開幕茶會，館長滿信法師、國際佛光會紐西蘭北島協會會長余林濤、中國廣州僑辦駐外常務理事、廣州白雲蚌湖聯誼會會長楊忠及夫人陳寧、大洋洲華文作家協會會長饒錦燕、沃美傳媒創辦人梁楓、佛光人及社會各界人士近百位出席盛會。

滿信法師致辭，感謝楊忠為此次展出的精心準備，讚歎楊先生身為家族第四代移民，對中華文化的熱愛與弘揚，令人感動，5000年中華文化的精髓，透過楊先生的書法文字，帶給大眾力量。

楊忠感謝道場提供平台，成就殊勝因緣，希望藉此展出以字會友，並與更多大眾結緣。他更是當場揮毫，為現場大眾題寫春聯，並表示會帶來更多的作品以饗有緣人。

此次書法展售出作品的收入將全部贊助道場作弘法教育基金。開展當天，光明堂內人潮湧動，場面十分熱絡，逾半數作品已被請購。



兒童快樂營圓滿 培植善美種子

紐西蘭北島佛光青年分團主辦為期2天的兒童快樂營於1月12日圓滿結營。兩天的課程透過寺院巡禮、佛門行儀、過堂用齋、跑香禪坐等，讓學員們了解生活的基本禮儀；從團康遊戲、愛護動物影片、手工製作中使活動多元豐富充滿樂趣。佛光青年小隊輔與學員們結下了深厚的情誼，92位學員帶著歡喜雀躍的心情滿載而歸。

當日下午於般若堂舉行結營典禮，紐西蘭佛光山住持滿信法師、常住法師、國際佛光會紐西蘭北島協會會長余林濤會長、戰綺督導長、佛光會幹部、佛光青年、學員及家長近150人與會。

典禮中結合三好四給的主題，學員們積極分享自己在生活中以實際行動為父母分擔家務、與朋友之間友好相處、尊老愛幼、愛護環境、保護動物等，讓觀禮的家長掌聲連連。學員代表Melinda分享表示，「兩天的活動短暫卻很精彩，我們不但交到了許多朋友，學習三好四給就是教導我們要做對的事、說對的話，讓身邊的人快樂。」

「三好四給不是口號」住持勉勵學員們要把這種態度落實在生活中，只要從小將好的習慣培養起來，實踐三好四給是非常自然的事。

每年一月份的紐西蘭北島佛光山所舉辦的「三好四給兒童快樂營」已成為奧克蘭當地年輕父母翹首期盼的夏日假期活動，家長們表示人間佛教所傳遞的三好四給理念，為每一位孩子培植真善美的種子。



駐奧克蘭台北經濟文化辦事處 新任處長 巡禮北島佛光山

駐奧克蘭台北經濟文化辦事處處長劉永健和僑務秘書鍾文昌，1月8日參訪紐西蘭北島佛光山。住持滿信法師、南島佛光山監寺覺西法師、如廉法師、僑務諮詢委員施郭鳳珠、國際佛光會紐西蘭北島協會副會長 Sally Wong、黃柏誠等人熱情接待。

從觀音殿、文化走廊、成佛大道、大雄寶殿乃至中華學校、蓮池塔等，在住持的導覽中認識佛光山的設計理念及為護法大眾用心打造的道場，處處可見蘊含其中的智慧。劉處長到任紐西蘭僅幾天，首次參訪道場，對於南太平洋能有一個如此寧靜莊嚴的道場表示讚歎。

在星雲大師一筆字展中，觀賞大師的一筆字視頻、道場舉辦的「三好四給人間佛教文化節活動」及其他相關活動的紀錄影片，了解紐西蘭佛光山深耕社區的豐碩成果。住持表示「三好四給活動」是為了落實星雲大師的精神，希望移民到紐西蘭的大眾都能為紐西蘭這片土地貢獻一份心力，實踐「給」的精神，也可提升自己生命的價值。劉處長感動大師一路堅毅不拔的精神，和紐西蘭佛光山法師帶領大眾努力實踐的成果。

多位佛光幹部分享自己在道場擔任義工心得，Lisa表示，一開始擔心自己沒時間服務大眾，隨著參與的活動越多，越受到星雲大師和法師的精神感召，不管多忙多累，都一定要排除萬難，當



個利益眾生的戰士。第二分會督導 Margaret 感謝道場提供舞台，讓他在退休之後還能發揮生命價值，每天能為大眾服務，每天都做得開心也做得圓滿。退而不休的督導 Lily 是伴隨道場一同成長的會員，只要有需要他的地方，一定全力支持；他表示，多年服務的過程中，獲益最大的是自己。

滿信法師以《華嚴經》中的「不忘初心」、《八大人覺經》的「不念舊惡」、《維摩經》的「不請之友」、《大乘起信論》的「不變隨緣」勉勵大家，希望彼此效法菩薩發善心，每一個人都可以成為利益眾生的「不請之友」，勇於承擔共同為大眾服務。

劉永健感謝北島佛光山用心安排，及佛光人的熱情接待，也希望日後能和道場締結更深的因緣；道場贈送星雲大師「諸事吉祥」春聯及紐西蘭佛光人活動報告結緣。



紐西蘭北島千人圍爐慶團圓 諸事吉祥賀新春



紐西蘭北島佛光山一年一度歲末圍爐聯誼會於1月19日晚在莊嚴的法會祈福中舉行，社會各界人士、信徒大眾逾千位齊聚北島道場，共慶溫馨團聚時刻，祈願新年平安吉祥。

傍晚6時，由紐西蘭佛光青年組成的舞獅團帶領貴賓於大雄寶殿進行祈福祝禱法會，由紐西蘭佛光住持滿信法師主法領眾祈福及觀看佛光山新春賀歲影片。佛光人及佛光青年共同帶來的歌舞串燒賀新春將會場氣氛帶向高潮。豎琴藝術家 Lana Breed 及奧克蘭青年交響樂團的現場演奏更為大眾帶來一場精彩的視聽盛宴。駐奧克蘭臺北經濟文化辦事處處長劉永健伉儷、僑務諮詢委員施慶桂、施郭鳳珠伉儷、紐西蘭警署部 Inspector Rakesh Naidoo 督察及警官多位、各大社團、僑界、商界、藝術界等貴賓共同出席盛會。

住持開示，93歲高齡的佛光山開山星雲大師仍心繫全世界大眾：

今年特別題寫春聯「諸事吉祥」來祝福大眾。住持期許每個人在新年伊始立下目標，充實自己，發願自己從新觀念、新開始、新作風、新發心四個方面重新出發。

劉處長致辭，讚歎大師倡導的人間佛教，三好四給五和精神，對大師創辦的人間福報及佛光山各項教育活動充滿敬佩。紐西蘭佛光山致力於社區推動文化、教育、藝術的推廣與交流，落實大師人間佛教的理念。



當地議員 Adele White 致辭，歡喜讚歎去年參與道場舉辦的活動，感謝紐西蘭佛光山一直以來為打造和諧社區助力。



Inspector Rakesh Naidoo 致辭，祝福大家在豬年諸事圓滿吉祥，健康平安。國際佛光會紐西蘭北島協會余林濤會長致辭，回顧過去一年在道場帶領和支持下，佛光人參與的各項活動，三好四給人間佛教文化節、第二屆藝術沙龍、萬份臘八粥結緣等，活動的參與人數都創下了歷年來的新記錄。突破的背後是佛光人的精進發心與歡喜助力，希望在新的一年里佛光人再接再勵，為社會帶來更多正能量。



道場精心布置的新春市集也於日前開市，將持續至2月10日。吃過平安齋的大眾紛紛前去採買年貨，場面熱鬧非凡。圍爐過後即將迎來農曆新年，紐西蘭佛光山特別準備了一系列精彩活動，歡迎大眾來寺拈香禮佛，祝福大眾闔家平安，吉祥如意。



迎接諸事吉祥年 南島佛光山歡喜圍爐慶團圓



為讓基督城民眾在農曆新年前歡聚團圓，紐西蘭南島佛光山／月26日舉辦「南島佛光山新年祈福圍爐晚會」，百餘位基督城民眾共襄盛舉。

活動開始播放佛光山開山星雲大師為大眾帶來今年的新春賀詞、「紐西蘭佛光人報告」回顧過去一年與社區、藝術家互動的成績單。紐西蘭佛光山住持滿信法師及諸位法師帶領大眾一同祈福。住持開示四「新」，即新觀念、新開始、新作風及新發心，勉勵大眾以這四「新」來啟動生命，讓生命能發揮至極致。

中國駐基督城總領事館總領事汪志堅讚歎南島佛光山多年來為社區所作出的服務，對促進基督城的多元文化、教育、慈善等社會事業發展有重大貢獻。國際佛光會南島協會會長蕭文輝感謝義工對南島佛光山的付出，在去年圓滿一項又一項對社區深具意義的活動。勉勵大眾運用星雲大師的智慧，落實人間佛教的理念。

當天南、北島佛光青年為現場大眾表演新年串燒舞蹈及手語；隨著鼓聲響起、祥獅獻



瑞為大眾帶來驚喜，並以大師賀詞「諸事吉祥」祝福大眾，獲得全場熱烈掌聲。藝術表演者 David Barnett 偕同兒子 Liam Barnett 在現場獻唱及彈奏多首西洋名曲。當大會播放〈四海都有佛光人〉一曲，帶動現場貴賓一同起舞，氣氛嗨至最高點！

最後，滿信法師以星雲大師「諸事吉祥」春聯，感謝所有大眾的蒞臨，並邀請大眾回道場參與更多的新春活動。

當晚的出席還有基督城藝術家 Suzy Abbott、Sarah Deans、國際佛光會南島協會督導賴錫樟及基督城大眾等，場面歡喜熱絡。



墨爾本佛光人 新春圍爐

由墨爾本佛光山、國際佛光會墨爾本協會共同主辦的「2019年新春圍爐聯誼晚宴」在1月19日 Happy Reception 舉行。邀請佛光山南天寺監院滿望法師、墨爾本佛光山與有寺法師、佛光會世界總會理事張麗施、墨爾本協會會長余文傑、督導長楊健、幹部、會員及家屬親友等，逾270人出席。

晚會由墨爾本中華青年會 (CYSM) 的祥獅獻瑞拉開帷幕。余文傑向與會來賓恭賀新春並報告墨爾本協會2018年的工作成績，包括墨爾本協會榮獲「2018年維多利亞州多元文化卓越獎」、「2018年度世界會員代表大會文化宣導獎」；並展望2019「信仰與傳承」的活動，鼓勵大眾繼續參與未來一年的各講座、兒童佛學班、佛誕節活動等。

滿望法師代表佛光山澳紐總住持滿可法師致詞，佛光山的品牌是「正派」，佛光山的產品是「歡喜」，最大的能量是「融和」，因為佛法相聚而歡喜，大家都能如《金剛經》中所說「無我相，無人相，無眾生相」，放下自己，融入眾中。

墨爾本，「墨」是文房四寶、是文化與傳承、是智慧；「爾」是你有與我有，大家的寺院；「本」是源頭，是根本。這3個字，寓意著大家是一家人，彼此融和，用文化跟大家結緣。



要飲水思源，明白信仰是根本，只要根基穩固就有力量。

滿望法師為6戶佛光人頒發「三好人家」匾額及證書，感謝他們長年發心與護持道場及佛光會，同時也鼓勵與會大眾加入三好人家行列。

當晚節目表演由墨爾本佛光合唱團演唱〈三好歌〉和〈感恩〉展開，難得一見的川劇變臉、街舞組合、魔術互動在在吸引眾人的眼光；而佛光樂團〈給就是力量〉、〈不再猶豫〉2首人間音緣，及墨爾本青年團青春洋溢的舞蹈，展現佛光青年的活潑與陽光，將現場熱情推向最高潮。

節目接近尾聲時，由滿望法師帶領諸位法師及協會會長、理事、幹部上台，向星雲大師及全山大眾拜年，台上台下齊唱〈恭喜，恭喜〉新年歌，圓滿歡慶新春的圍爐聯誼。





招生



南天佛學院
Nan Tien Buddhist College



开课日期 / Term:
25/02/2019 ~ 14/07/2019

课程:

佛法概论, 经典选要, 佛门行仪, 梵呗唱诵, 禅修等。

Curriculum: Buddhist Concepts, Sutra Study, Buddhist Etiquette, Buddhist Hymns, Meditation and etc.

体验不一样的生活 看见不同的自己

资格 / Eligibility:

18~35岁未婚青年。18-35 year old single youths.



📍 180 Berkeley Road, Berkeley, NSW 2506

🌐 www.nantien.org.au

☎ +61 (2) 4272 0600

✉ nantienbc@gmail.com



停下来，从心出发

佛光南天青年书院

2019年

3月8日—5月12日
每周五晚至周日下午上课

对象：十八至四十岁未婚男女青年
费用：\$100 全程参与者全额返还

课程内容

解门

基本思想、佛教经论、高僧行仪、佛教问题探讨，读书会

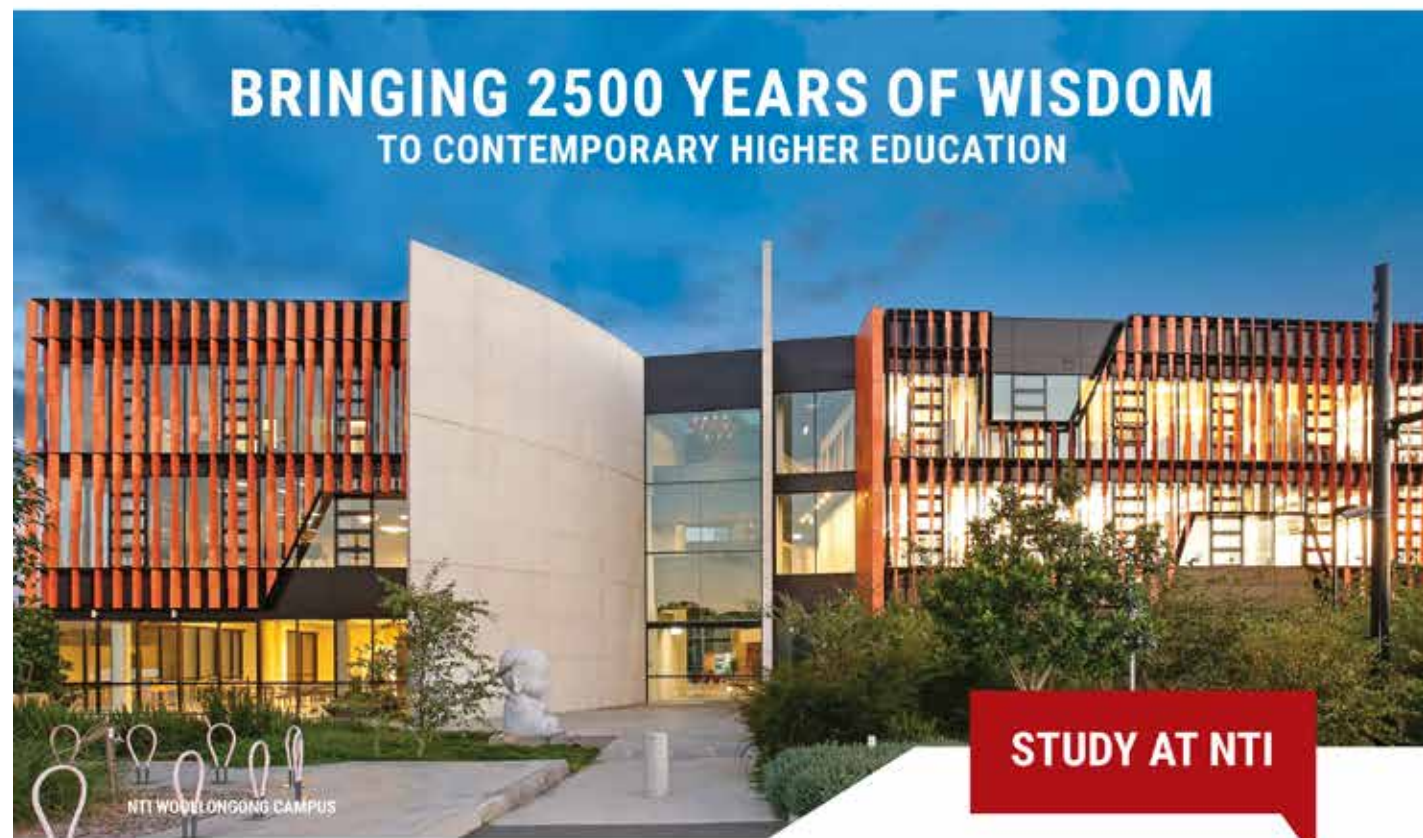
行门

佛门仪制、学佛行仪、禅心静坐，抄经养心、茶禅一味



上网报名

180 Berkeley Rd. Berkeley NSW 02-4272-0600 nantienbc@gmail.com



- 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

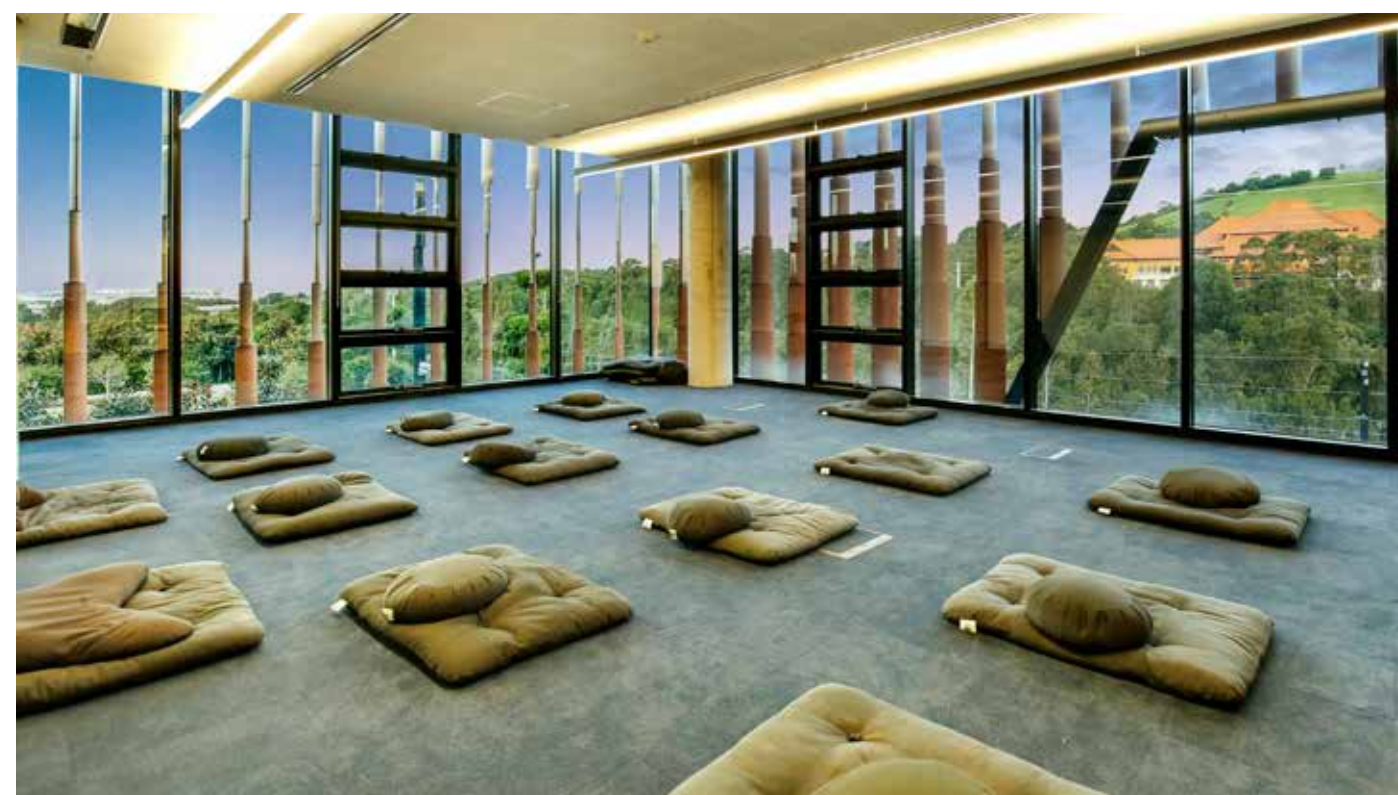
study@nantien.edu.au

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

南天大學 課程時間表

Semester 1 - 2019		
Subject	Lecturer	Date
Critical Thinking, Scholarly Capabilities and Academic Inquiry	Assoc. Prof. Diana Kelly	11 – 15 February
Introduction to Buddhism	Dr Royce Wiles	18 – 22 February
Social Policy, Health and Welfare	Dr Terry Froggatt	18 February
Mindfulness: Theory and Practice	Assoc. Prof. Tamara Ditrich	2 – 4 March & 9 – 10 March
Mind-Body Wellness	Leonie Hicks	11 March
Naturalisation of Buddhism in China and Beyond	Venerable Dr Juewei	18 March
Mental Health and Wellness	Dr Susan Sumskis	1 April
Indian Buddhism	Dr Royce Wiles	8 – 12 April
Mindfulness: Theory and Practice for Schools	Catherine Ramos	13 - 14 April
Tradition and Change	Assoc. Prof. Tamara Ditrich	29 April – 3 May
Healing Traditions: Buddhism and Psychotherapy	Dr Eng-Kong Tan	6 – 10 May
Research Methods of Religious Studies	Dr Royce Wiles	27 – 31 May
Research Methods and Evidence-Based Practice	Dr Susan Sumskis	27 – 31 May
Mindfulness: Theory and Practice for Schools	Catherine Ramos	29 - 30 June



佛学讲座

般若心经的生活观



礼请 佛光山寺住持
上心下保和尚主讲

日期：3月22日，星期五
时间：19:00 - 20:30
地点：ICC Pyrmont Theatre
14 Darling Dr, Sydney NSW

心保和尚简介
现任佛光山寺宗长
国际佛光会世界总会总会长
1986年礼星云大师出家

免费凭票入场
请在网上订票或至
佛光山南天寺及悉尼各道场免费领取

南天寺 02 4272 0600
南天讲堂 02 9893 9390
北雪梨佛光缘 02 9410 0387
南雪梨佛光缘 02 9553 6533
www.nantien.org.au

主办单位：佛光山南天寺 南天大学 星云大师教育基金会
协办单位：澳中佛教总会 亿途传媒
媒体协办：亿亿网



线上索票



永富法師大洋洲巡迴講座

Venerable Yong Fu Oceania Lecture Tour

布里斯本 - 奧克蘭 - 基督城 - 墨爾本 - 雪梨 - 柏斯
Brisbane Auckland Christchurch Melbourne Sydney Perth

水陸法會知多少 About Water and Land Dharma Service



佛光山南天講堂
IBAA Parramatta



國際佛光會雪梨協會
BLIA Sydney

17th March Sunday
11am - 12:30pm

佛光山南天講堂
IBAA Parramatta
22 Cowper St, Parramatta

免費講座 憑票入場
Free Talk, Admission by Ticket

新春吉祥 共賀新年
歡迎您的蒞臨

南天寺 2019



万缘水陆法会

南天寺自一九九五年开山以来，极力推广文化，教育，慈善等弘法利生事业，而今为护持澳洲唯一佛教高等学府——南天大学，以期为社会培养更多兼具人文道德，宗教情怀的中坚人才，特启建万缘水陆法会。

水陆仪轨集十二部大藏经之精华，为所有忏悔超度法门之王，普施海陆空界之十方先灵，回向法界一切众生。

南天寺谨订于2019年3月24至31日启建万缘水陆法会，集万众之功德力，延续佛教慧命。届时恳请十方护法善信，共襄盛举，蒞临参拜。

日期 24/3 ~ 31/3 **焰口** 30/3 **送圣** 31/3

新南威尔士

南天寺 +61 (2) 4272 0600
南天讲堂 +61 (2) 9893 9390
北雪梨佛光缘 +61 (2) 9410 0387
南雪梨佛光缘 +61 (2) 95536533

180 Berkeley Rd, Berkeley NSW 2506
<http://www.nantien.org.au/>

维多利亚

墨尔本佛光山 +61 (3) 9314 5147
尔有寺 +61 (3) 9890 3996
佛光缘美术馆 +61 (3) 9642 2388

昆士兰

佛光山中天寺 +61 (7) 3841 3511
黄金海岸佛光缘 +61 (7) 55941666

西澳

西澳道场 +61 (8) 9371 0048

新西兰

北岛佛光山 +64 (9) 274 4880
南岛佛光山 +64 (3) 341 6276



水陆介绍



功德登记

各坛口佛事时间及相关功德登记，请向佛光山各别分院洽询。