



【師父上人 上淨下空老和尚開示】

當願眾生 得清涼定

盛暑熱極，當願眾生，得清涼定，滅一切苦。

——《大方廣佛華嚴經》

『盛暑炎毒』，我們可以把它引申到一切逆境，不順心、不如意，或者是一切艱難困苦的阶段，跟這個相類似，都要能夠警覺到。要放下，沒有什麼放不下的，為什麼？假的，不是真的，「法尚應捨，何況非法」。佛教弟子們，佛法稱為法寶，法寶尚且要放下，為什麼？因緣生法，凡是因緣生的就不是真的，凡是因緣生法皆是生滅法。

你可以用它，你不能佔有它，它能幫助你、成就你，如果你要想控制它、佔有它，你就錯了，你立刻就墮落。這是世尊說到極處，佛法尚且如此，何況世間法？你想想哪一樣東西是你的？哪一樣東西你能夠永遠保持住？

希望在這個境界裡面覺悟！原來一樣都帶不走，為什麼不放下？放下最重要是心裡放下，心上不能有這個東西，心上有什麼？心上只有一句阿彌陀佛就夠了，其他的什麼都不要。像諦閑老和尚那個鍋漏匠的徒弟，只一句南無阿彌陀佛六個字，他什麼都沒有，人家三年站著往生。諦老和尚對他尊敬，對他無比的讚歎，他成功了。

節錄自【大方廣佛華嚴經（第 1569 集）】

現在這個社會『苦惱人』很多，歡樂人實在見不到幾個。我們偶爾也見到，見到都是在大庭廣眾之下勉強現歡樂相，背後依然是苦不堪言。可以說在今天這個社會、今天這個世間，眾生只有苦，哪來的樂！

佛在經教裡面給我們舉了幾個例子，**涅槃的四種樂**，第一個是離一切世間苦，得出世間大樂。出世間樂是什麼？給諸位說，離苦就是樂。我們讀往生經，往生

經就是淨土經論，講往生西方極樂世界。西方世界稱之為極樂，那個地方沒有苦，沒有苦就叫做樂，所以苦樂是相對的，苦沒有了，樂也就沒有了。你要想到這個世間種種快樂的事情，這種快樂在佛法裡面叫壞苦。

佛法講三種苦，三大類，苦苦、壞苦、行苦，這三種苦都沒有了，這叫真樂。苦苦跟壞苦就是我們講的苦樂，苦苦是苦，壞苦是樂，這兩種都沒有了叫行苦。為什麼叫行苦？他不覺悟，他雖然苦樂都沒有了，他迷，迷而不覺，那還是苦，叫行苦。一切苦不外這三大類，這三大類的苦統統沒有了，那就叫樂，就叫極樂。

我們真正要離苦得樂，這經上跟我們講得就非常明顯。什麼時候我們得根本智？你看清涼大師所說的「斷惡道無明」。惡道是三惡道，惡道的無明，無明就是迷惑，大乘教裡面講的貪瞋痴，這大家好懂。惡道業無明就是貪瞋痴裡面的愚痴，愚痴斷掉了，那就叫無分別根本智現前。

諸位要知道，他為什麼會貪？為什麼會瞋恚？愚痴，所以貪瞋痴這三毒，痴是根。他要不痴他就不會貪，他要不痴他就不會瞋恚；無痴，智慧就現前。智慧從哪裡來？智慧從定來的，你看它統統都有連帶關係。不貪不瞋是定，定能生慧，這三個有連帶關係。貪是對順境，瞋是對逆境。

所以佛跟我們講的這四種不可久住，我們要把它認識清楚，不能久保。第一個要曉得世間無常，我們的警覺心要提起，決定沒有長住的。這個地方環境不錯，很好，我們很想在這裡定居下來，行不行？不能長保，說不定什麼因緣你又要搬家了。我對於這一句是體驗最深，從小真的叫無家可歸，到一個地方總想安定下來，住不多久逼著你一定要離開。現在才真正明白，曉得一切法無常，無論在哪個地方都像住旅館一樣，沒有貪戀，沒有喜愛，也沒有厭惡。

第二佛教我們「富貴必定貧窮」，一般人不懂這個道理。為什麼富貴必定貧窮？富貴從哪來的？是在貧窮時候積功累德得到的果報，享福的時候就忘了種福，所以福享盡又回到貧窮，永遠在循環。貧窮變成富貴，富貴變成貧窮，永遠在循環，是個輪迴相，你看明白了就很有趣。所以真正聰明覺悟的人，他積功累德，得大福報他不享受，還過一般人的生活，這了不起，這是真實智慧，於是他的富貴代代不衰。

第三個是「會合必定別離」，佛家講的愛別離苦。再親愛，夫妻、父子、朋友一定要別離，生離死別，死了之後不可能再在一起，為什麼？各人的業不相同。你自己沒有功夫，在六道裡頭隨業受報，各人造的業不一樣，他怎麼會在一起？真正能夠永遠在一起的只有一個方法，念佛求生淨土。這一生大家都很認真念佛，依照經典的理論方法去學習，生到西方淨土那壽命都是無量的，那真的無量不是假的無量，真正無量壽，那個時候才能永遠在一起。如果不能往生到極樂世界，在六道裡面會合一定有別離。

第四個是「身體強健必定有老死」。佛跟我們講這四椿事情，你一定要知道，知道怎麼？要趁身體健康的時候真正發憤用功，到老的時候來不及了。老的時候精神體力都不管用，想用功也不行，所以一定要抓住現在身體還健康、記憶力還可以的時候，認真去幹。如果身體還可以，記憶力已經衰退了，念經記不住，不要緊，老老實實的念，恭恭敬敬的念，不必去記它，平常這句佛號不間斷就好。這是四椿事情佛教導我們，我們必須要明白，要時時刻刻提高警覺。

節錄自【大方廣佛華嚴經（第 1543 集）】

『永滅一切眾生苦』，這是修習菩提道的大用。我為什麼要教學，為什麼要修行，目的就在這一句。此地講的「一切眾生」是雙關語，怎麼雙關的？自己是一切眾生，所以一切眾生是對於自己個人來講的。我們個人這個身，佛在經上說，四大五蘊和合而生。四大五蘊是眾，我們這個身是眾緣和合而生的，所以叫眾生。這個眾生不是指很多人，眾生是指自己，這是「眾生」的本意，這個名詞根本的意思是這個說法。引伸的意思是眾多的大眾，為什麼？一切人、一切物、一切事都是眾緣和合而生的。

佛教導我們轉苦為樂，這是果。果的轉變必定從因，從因上轉變是真的轉變，因上是轉迷為悟，所以佛法裡頭有真樂。世間沒有，世間講樂的轉變是果上講的，不是從因上講的；因上講的是真轉，果上講的沒有轉。不但要滅這一生的苦、滅一椿苦，還要滅一切苦，還要滅生生世世之苦，那就是菩提大道。精進不懈，努力的去修學，破見思煩惱，你得到初步的成就，六道生死輪迴之苦你沒有了，你超越了；再進一步修學，了斷塵沙煩惱，這個樣子四聖法界變易生死之苦你也脫掉了，超越十法界了。

到一真法界，無明沒有斷盡還是苦，那個苦很微細，我們凡夫覺察不到，他們本身覺察到了。覺察到他才會斷，他才會修。如果覺察不到，修什麼？所以我們從法身大士那個地方去觀察，然後回頭想想自己，我們自己知道自己有過失則好改，不知道自己過失從哪裡改起？沒地方改。所以，知道自己過失就叫做開悟。

我們的過失，身體造作有過失，言語過失最多，起心動念都有過失，所以要時時刻刻發現自己的過失，這個不容易。怎樣才能發現？觀察，看外面境界。所以一般人見別人過失容易，見自己難，他不知道回光返照。但是見別人行，見別人立刻回頭想想我自己有沒有，就發現了，用這個方法來發現自己過失。

一切時、一切處，一切境界之中，只要你留心都是菩薩學處，都是如來道場，成就自己的菩提道。所以同學們要記住，單單在講堂、在經本上學的東西太有限，甚至一生在講堂裡天天講經說法，什麼也沒學到，這話是真的，絕對不是假的。你所學到的是什麼？言說，空話，沒有一句你落實，落實才是真正得到，你真得受用。

那個覺悟，時時覺，處處覺，念念覺，覺了就不迷。不迷就是迷改過來了，那就是修行，把迷立刻就修正過來。更進一步，幫助一些沒覺悟的人，這就是「一切眾生」引伸的意思了。先度自己，再度一切眾生，然後知道自他不二；一切眾生就是自己，自己就是一切眾生。「永滅一切眾生苦」，從事相上來說，要勸導一切眾生深信淨土法門，明解淨土法門，學習淨土法門，求生淨土，這個一切苦真的永滅了。

節錄自【大方廣佛華嚴經（第 191 集）】

【佛學講座】

學院法師專題習講

淨宗學院自成立以來，為遵循導師^上淨^下空老和尚的教誨，禮請法師長駐講經。每週一至週日，進行淨土經典之學習心得分享；部分課程及活動提供網路直播。



圖 1：
^上悟^下全法師
專題習講。



圖 2：
^上悟^下勝法師專
題習講。



圖 3：
^上智^下揚法師領
眾念佛。

【阿彌陀佛中文學校】

全日班教學回顧

1月23日「幼兒小班」上半學年開始了。上半年的教學重點是「生活教育」和「德行培養」。課程內容包含：安定吟誦、生活教育、善習養成、孝親引導及戶外種植等。此外，學校亦安排全體師生及家長至「圖文巴明德國際學校」進行參訪，以瞭解在一條龍教育體系中，從幼兒班銜接至小學部的實施情況。

一、安定吟誦

吟誦是一種傳統的誦讀方式，是祖先們幾千年的總結和發明。本學年適當增加了吟誦的時間，同學們或端坐安靜地聆聽吟誦錄音、或恭敬站立大聲吟誦，都需腰背挺直，眼睛平視，全神貫注。



圖 4：同學們全神貫注地吟誦/讀誦。

通過反覆聆聽模仿和大量練習，同學們都可以依字行腔，準確地把握節奏平仄。或每人二句/四句接龍，或男女分段吟誦，或全體齊聲吟誦，隨著老師的木魚節奏，同學們都沉浸在優美的旋律中。抑揚頓挫吟誦聲調與清脆的木魚聲融為一體，增強了同學們對吟誦之美的感受力，為同學們日後學習音韻學打下良好的啟蒙基礎。

二、生活教育

朱子云：「大抵為人，先要身體端整。自冠巾、衣服、鞋襪，皆須收拾愛護，常令潔淨整齊。」每日清晨，老師會檢查同學們的儀容儀表，引導他們學會「正衣冠」：頭髮梳理整齊，眼睛清潔明亮，嘴巴乾淨芬芳，衣領立正站好。將《弟子規》的教誨落實在生活學習中，逐步教會同學們自己疊衣被、鋪床、收拾寢具盒、穿脫鞋襪、擦防曬油等基礎生活技能。



圖 5：同學們學會適齡的基礎生活技能。

接著，同學們會大聲背誦《班規》、《班訓》——以《班訓》為存心，以《班規》為行為規矩。如此日復一日，長時薰陶，讓同學們在為人、處事、學習、生活上，都能自然而然地遵守規範，由內而外養成良好的品德。例如：同學們每完成一件事項後，會主動向老師報告自己做事的先後順序，藉此學會辦事要有始有終、從容安定、有條不紊。

在課堂中，老師引用了做事的「歌訣」，來教導同學如何服侍長輩穿鞋、自行疊衣服等，以增強教學的趣味性和愉悅感。藉由瑯瑯上口的歌訣，同學們很快便掌握到做事的順序和方法。反覆吟唱後，同學們不僅能記住整套動作，也學會以恭敬的存心、溫和的態度來做事。



圖 6：同學們都能遵守規範，待人處事皆溫和有禮。

三、孝親和感恩引導

除了教導同學如何做事，老師也持續進行每日「考德」，以確認同學們回家後，有確實應用在校學會的方法侍奉長輩及參與家務。如：主動為長輩拿鞋、端水、捶背按摩，以及主動擦桌椅、洗碗、擦地等。經由反覆訓練，讓同學們從小養成樂於做家事、侍奉長輩的習慣，並且能體察家庭成員的需要，積極地為家庭付出。



圖 7：在校學會如何侍奉長輩，回家後便更懂得體察親心，能自動自發地以真誠心為父母服務。

為了引導同學們懂得「知恩報恩」，每日上午點心前，同學們都會在「口令組長」的帶領下，一一感恩每位為幼兒班辛勤付出的老師和家長，並感恩爸爸、媽媽的生養育之恩，大聲說出心中的愛。在課間休息或等候時，同學們會自發性地唱起愛與感恩的歌曲，啟發自性本具的善心和孝心，讓愛與感恩的種子在我心中生根發芽。



圖 8：動動小手，學習做點心、切水果、倒茶水。

四、戶外種植與採摘

老師帶領同學們一起播種了長豇豆苗；同學們在老師的示範和幫助下，自己完成挖坑、種苗、填土、扶正、澆水等一系列步驟。全班一起為豇豆苗念佛祈福，祝願小苗茁壯成長。



圖 9：大家一起種植豇豆等食用植物，並收穫豐碩的成果。

五、參訪圖文巴明德國際學校

6月19日，幼兒班的全體師生參加了明德學校的「學前班開放日」(Prep Open Morning)，在明德學校的校長 Miss Ann 的陪同下，共同參觀了校舍。藉此機會，幼兒班的老師及家長們親臨現場，就近旁聽了學前班至三年級的所有課程；同學們也體驗到音樂課、繪畫課、故事課、手工課、戶外活動、早點等環節；此外，家長們對明德學校的教學理念，亦有更深入的瞭解。眾人一同度過愉快且別具意義的一天。



圖 10：幼兒班全體師生及家長一同參加明德學校開放日，實地體驗小學部的各式課程。

六、持續進步

古老傳統的家道、家學、家業漸漸消失，世風日下，秉承師父上人的教誨，學院積極辦學育人，恢復傳統文化。學校辦學的著眼點從「孝敬尊師」入手。

「孝養父母，奉事師長」須落實在日常生活中，通過具體行事懂得基本倫理道德規範，養成良好的行為習慣。日常生活的培養，從每天固定重複做，使之熟練、有信心，進而生巧。



圖 11：透過不斷的練習，讓同學們學會落實「孝親尊師」。

同學們進步的例子

孝敬父母，尊師重道。

- 在校老師和同學們分享德育孝順的故事，示範同學怎樣服侍父母師長的言語和動作。
- 家校配合督導同學早晚給父母跪拜問安、給父母拿鞋、端水。
- 同學們喜歡服侍老師，課間喝水時會先拿水給老師喝。
- 同學們特別尊敬法師，法師說「念佛大聲一點」，同學馬上大聲念。

友愛同儕，一起成長。

- 同學之間很自然的相親相愛，互相幫助。
- 年長的同學幫助年幼的同學，重的東西哥哥、姐姐拿。老同學幫助新同學，哥哥、姐姐會做的，特別歡喜教弟弟、妹妹。同學間喜歡相互模仿，有同學做了好榜樣，其他同學也很自然去做。

知恩報恩

- 每天感恩父母、老師、同學和幫助我們的人、事、物。
- 新冠疫情時，看父母照顧生病的我們，同學們記住自己所吃的藥和放藥的位置；父母生病了，同學按照父母所說的給父母拿藥、端水。
- 學習煮小米粥，週末做早餐為家人服務。



圖 12：天真爛漫，乖巧可愛；一起學習，共同成長。



圖 13：同學們兄友弟恭，相親相愛。



圖 14：持續的運動及習勞，促進孩童的身心健康。

校際合作：聖名小學中文教學回顧

「聖名小學」(Holy Name Primary School) 與淨宗學院位址鄰近，僅有數步之遙。學院自成立之初至今，雙方一直維持著彌足珍貴的友好情誼，經常相互參訪、交流和支持。

建構文化橋樑 促進世界和平

在 2016 年，隨著圖文巴創建和諧示範市工作的深入，學院應聖名小學的要求，開始安排中文教師到聖名小學擔任全校學生的中文教學。在全球防疫期間，雙方暫停了此教學合作。在 2023 年 4 月，應聖名小學的邀請，雙方恢復和繼續此校際合作，學院安排沈振剛老師進入小學校園，為孩童們提供中文教學。

本次合作以達到聖名小學的教育課綱要求為基礎，以弘揚中華傳統文化為核心，透過中文教學的方式，為促進多元文化和諧共榮的願景攜手努力。

以孩童為本的教學設計 平易近人的教學風格

為了讓澳洲當地的小學生有機會深入了解中華傳統文化，培養對中華文化的興趣及熱愛，老師特地從學童的角度出發，顧及他們的喜好、文化背景、理解能力、學習方式、日常經驗等，制定出聖名小學及淨宗學院法師一致認同的最佳教學方案。

在課堂中，老師用心地營造出輕鬆愉悅的氛圍，使學習變得更加有趣，同時兼具深刻的文化涵養。老師不

僅注重學生的學習效果，更主動徵詢教學反饋，聆聽校方提供的寶貴建議，以確保教學的成果能符合校際合作的策略目標。

豐富多元的教學方法 新奇有趣的學習體驗

澳洲的小學採四學期制，每學期約為十週。聖名小學為第一個合作週期(即小學的第二學期)訂立的教學目標是：讓學生學會基本的打招呼 and 數字一到十。

老師藉由多元的教學方法，消除學生認為漢字難學的刻板印象。老師先從《你好，中國》(Hello, China) 的系列短片中，精選出符合教學目標的簡短字詞(如：「你好」)；接著，帶領學生反覆學習這些字詞。經由重複地目視、耳聽、口說、手寫乃至吟詩等過程，幫助學生輕鬆掌握漢字，並更清晰、深刻地記憶所學。

在最美的圖像文字裡窺見世界

漢字是世界上最有趣、最有生命力的文字。它的底蘊博大精深，它的表現生動形象，它的元素與組成，則反映著人們生活的軌跡及不斷變遷的環境。

秉持著「要讓孩子們了解：中文是世界上最易學、最簡單且最有趣的語言」的理念，沈老師藉由解析漢字的「字根」(如：文、日、月、山、水等)，教導學生提筆「畫」字，感受漢字的象形之美，讓書寫和記憶相輔相成，打造出輕鬆愉快的學習之旅。老師也向孩子們介紹了漢字從甲骨文，經篆文，再到楷書的演變規律，使他們對漢字的變化感到新奇有趣。



圖 15：老師以活潑有趣的教學方式讓學生認識中文漢字。

【圖文巴明德國際學校】

學校簡介



圖文巴明德國際學校是一所為了實現小規模教學而特別設計建造的學校。這使學校能夠幫助和培養每一位學生，使他們獲得足夠的教學資源，發展各種不同興趣和學習技能。

學校位於威斯布魯克區，距離圖文巴市只有很短的車程。5.5 公頃的土地為孩子們提供了充足的空間，讓他們能夠享受我們學校半鄉村式的環境，也有足夠的空間繼續發展和成長。



創新的教學

在明德學校，我們深知施教要各因其材！學校通過差異化的教學手段，為個別的學生找到適切的學習之旅。這是一種以學生為中心的教育方法；課堂實踐始於一個基本認知，即每位學生都有不同的學習方式，且在學習旅程中，他們總是處於與同儕不同的學習階段。

在明德國際學校，我們的目標是讓每個孩子都有機會發展他們的雙語能力，即中文和澳大利亞標準英語。

研究顯示，相較於只會一種語言的學生，掌握兩種或更多種語言的學生擁有更為出色的學習能力，這在閱讀，詞彙和數學領域尤為突出。

明德學校致力於打造一個寓教於樂的環境，在這個環境中，所有人都彼此關心和尊重。



重視價值觀教育

我們認為，教育不該只注重學術報告上的數據，更重要的目的是要把人教好。其內容包括：技能、態度和行為舉止方面的學習。而良好的價值觀是引導學生走上正途的指南針。

很少有人一出生就是聖賢，後天的培養很重要。正如學習數學和語言一樣，在明德，我們也提供學習尊重、同理心、平等、團結和明辨等價值觀的機會。

明德國際學校旨在將漢學的核心價值觀和佛陀教育納入學生的日常學習中，支持和引導學生成為最好的自己：

1. 孝順父母
2. 尊敬師長
3. 友愛同儕
4. 日常生活養成專注和誠信的習慣
5. 親近慈悲有德之人，並且向他們學習

如需了解更多詳情，請點擊學校網站：
<https://www.ming-de.qld.edu.au/>

【皇家布里斯本技術學院 (RBIT)】

教學及活動剪影



圖 16：1 月 19 日，大家一起到機場恭迎英國漢學院董事兼任德行教育指導顧問卍成下德法師。



圖 17：1 月 21 日，RBIT 學生參加淨宗學院舉辦的過年圍爐。



圖 18：1 月 27 日，卍成下德法師及西悉尼大學針灸研究生班講師周立英中醫師來訪，與 RBIT 師生合影。



圖 19：1 月 27 日，卍成下德法師與淨宗學院法師合影。

【多元宗教多元文化】



淨宗學院多元宗教交流會

Call on the Pure Land Learning College Association



圖 20：2 月 21 日，圖文巴多元宗教合作會 (TIWG) 與澳洲國會聯合教會主席 Rev Sharon Hollis 於淨宗學院會晤。



新加坡與臺灣之行

Visiting Singapore and Taiwan



圖 21：4 月份，淨宗學院多元宗教多元文化中心及圖文巴明德國際學校派代表前往新加坡及臺灣，進行教育參訪。

淨宗學院季刊 (2023 年 03、06 月合刊)

發行單位 | 淨宗學院 Pure Land Learning College Association Inc.

地址 | 57 West Street, Toowoomba QLD 4350 Australia

電話 | +61 (0) 746 378 765

電子郵件 | pllc2001@gmail.com

官方網站 | <http://new.pllc.cn/>

