



## 【師父上人 上淨下空老和尚開示】 學問之道無他，求其放心而已

人生在世要做好事，要做利益眾生的事情，絕不能做壞事。即使是對冤親債主，譬如毀謗我的人、羞辱我的人、批評我的人、誣陷我的人、障礙我的人，對他完全用清淨平等心，把這些事忘得乾乾淨淨，我跟佛相應，我跟他們不相應，這個好！這就是你得度了，你在苦海當中，佛把你度出來了。你還有這些，那就麻煩了，佛幫不上忙。

佛給你說凡所有相都是虛妄，佛給你講，我們跟他是一體。牙齒咬了舌頭，把舌頭咬破，舌頭要不要報復、要不要報仇把牙齒毀掉？為什麼沒有這個念頭？一體，知道一切眾生跟我是一體。他今天為什麼傷害我？他迷了，他不知道；他要覺悟了，他就會懺悔，知道錯了。覺悟不覺悟他的事情，與我不相干，我們一定一體同仁，完全用清淨平等覺來看待，用清淨平等覺來處置問題，一切問題統統化解了。「天下本無事，庸人自擾之」，這兩句話說得太妙了。

我們沒有大徹大悟，經典就不能離開，為什麼？我們是屬於知識分子，屬於這個階層的眾生。這個階層眾生，佛對我們來講就是講經教學，真為我們幹的，四十九年，我們要感恩。我們多聽，愈多聽愈明白，愈多聽愈覺悟，聽到什麼時候叫真得利益？聽到你一切都放下，你就真得利益，你就真的契入境界。

多聽，繼續聽，搞清楚、搞明白，萬緣放下成功了。這個時候可以不必必要壽命，阿彌陀佛來接我，我早一點去，為什麼？沒有緣。如果有緣還能夠利益眾生的話，我還多住幾年，這個時候多住、少住、立刻去，全部自己做得了主，你怎麼不自在！學佛有什麼好處？到這個時候你才真正知道學佛的好處，你才真正感恩的心生起來了，感謝佛。佛要不講經教學，我們今天怎麼會得到利益？感謝祖師代代相傳，傳到我的老師，現在我也學會了，我也可以做別人老師了，真實利益、真實智慧。所以，知識分子這一類別的，就得要深入經藏。

念佛為什麼念不下去，聽經聽得歡喜，這是什麼？無始劫來的習氣，生生世世喜歡學。一切放下，念這一句佛號，不行，雜念還是會起來；不如聽經、不如研究經典，他心專。沒有別的，只要專、只要一，專一，這叫真修行。真修行，孟子說得好，「學問之道無他，求其放心而已」，就是收心，把散亂的心、把妄想的心收回來，這就叫學問。

佛家講得更簡單，四個字「制心一處」；孟子所講的，求其放心而已，說了這麼多字。佛經上四個字制心一處，意思完全相同，制心一處就是大學問，就是真學問。久久就開智慧，不一定是什麼緣分，碰上了豁然大悟，對於宇宙世出世間一切法完全通達明瞭。那我們一般修行為什麼到不了這個境界？讀經的時候正專心，經本放下，心又散亂了，不能把讀經那個專心保持，問題就在這裡。念佛的人專心，那是念佛的習氣，念佛他專心，聽講他不一定能專心，那你就用念佛的方法。

不念佛的時候心也專，你能保持住，這就功夫成就了；不能保持，功夫沒到家。保持，功夫到家了，常常保持久而久之就開悟，開悟之後都一樣，所以八萬四千法門門門都能開悟。所以佛說「法門平等，無有高下」，這個話的意思教我們對法門要了解、要認知、要尊重，不要有分別，平等平等。

對各種不同根性的人，佛設立的這些方法，目的都是一個，叫你得定，叫你開悟，不是別的。這些是手段，喜歡研究教的就是叫你深入經藏，「讀書千遍，其義自見」，一千遍讀下去，心收了，心不散亂了。到大徹大悟這就圓滿，你這功課就畢業了；沒有到大徹大悟，沒有圓滿，還要繼續修。修定，決定是因戒得定，因定開慧，十方三世一切諸佛如來都因此而得成就，沒有例外的。所以戒定慧三學是佛門的密法，無上的大法。

節錄自【二零一二淨土大經科註（第73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<sup>上</sup>淨<sup>下</sup>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：  
<sup>上</sup>悟<sup>下</sup>全  
法師專  
題習講。



圖 2：  
<sup>上</sup>悟<sup>下</sup>勝  
法師專  
題習講。



圖 3：  
<sup>上</sup>智<sup>下</sup>揚  
法師領  
眾念佛。



圖 4：  
<sup>上</sup>悟<sup>下</sup>莊  
法師專  
題習講。

## 淨宗學院近期課程表

2024 年 2 月起實施

時間	課程
05:15~06:30	恭誦《無量壽經》／念佛
06:30~07:00	念佛／迴向
07:00~08:20	早餐、出坡
	<b>悟全法師－講解淨土經典</b>
08:30~09:45	週一、二：《阿彌陀佛四十八大願》 週三、四：《阿彌陀經要解菁華》 週五、六：《無量壽經》或《大經科註節要》 (週一至週六網路直播)
10:00~11:30	<b>悟勝法師－《淨土大經科註》</b> (週一至週日網路直播)
12:00~14:00	午餐、午休
14:00~17:00	念佛
17:00~18:00	晚餐
18:00~20:00	念佛／迴向
20:15~21:00	洗漱、熄燈休息
週三：	
18:30~20:00	恭誦《無量壽經》／念佛／迴向
週五：	
18:30~20:00	恭誦《阿彌陀經》／念佛／迴向
週六：	
08:30~10:30	悟莊法師－《了凡四訓》研討
週日：	
14:00~20:00	三時繫念法會
備註：	
	1. 學員每日至少拜佛 300 拜，義工每日至少拜佛 100 拜。 2. 課表將依實際情況調整，請以現場公告為準。

## 【阿彌陀佛中文學校】

### 全日班教學回顧

下半年學校的教學重點是讓同學們保持身心安定、德行培養及手作實踐。課程內容包含：安定讀誦、善習的養成、動手能力的培養、行為禮儀的訓練和體能鍛煉。學校亦開始引入簡單的英文字詞學習，為同學將來就讀小學奠定良好的基礎。



圖 5：  
阿彌陀佛中文學校全日制幼兒班師生合影。

#### 一、安定讀誦

古云：「讀書千遍，其義自見。」同學們每日讀誦《聖學根之根》的經典，讀誦方式則依照《養正遺規》的教誨。在讀誦過程中，老師反覆耐心督導同學們要「威儀有則」，做到坐端正、桌椅正、書正；且需「置心一處」，做到眼看字、手指字、語速不急不徐，口出耳聽清清楚楚，專心讀誦。通過讀誦遍數的累積，老師因勢利導同學們識字的渴望。在認真恭敬指讀過程中，同學們漸漸認識了許多字。



圖 6：同學們每日讀誦經典；由老師進行經典考覈。

#### 二、幼兒英文學習

老師教導同學們認識英文字母及阿拉伯數字，並學會書寫自己的英文名字。此外，老師將英文教學與每日的戶外活動課相結合，教同學們認識簡單的英文圖形名稱、唱跳英文韻律童謠。學校也引入適齡的英文繪本，讓同學們聽故事學英文。



圖 7：同學們學會聽、說、讀、寫簡單的英文字詞。

#### 三、寓教於樂

在運動和遊戲中，老師教導同學們有序地玩玩具。玩積木遊戲時，同學們依次從容器中取出積木，每人取一塊，直至容器中所有積木都被取出；大家自行拼好積木後，再依序將積木整齊地放回容器中。戶外活動時，同學們依地面上的標誌排隊、跑步；在固定的位置活動，並在固定的區域休息。如此有助於同學們安定身心，遵守活動規範，也養成了相互謙讓的好習慣。



圖 8：不論在室內或戶外，都能有序地進行活動，共同打造出一個安全、愉悅且相互謙讓的學習環境。

#### 四、善習薰染

「教也者，長善救失也。」百善孝為先，孝心長，百善開。學校經常為同學們提供服務父母、師長和其他

長輩們的機會，安排同學們動手做料理，如：包包子、煮滷蛋、煮小米粥、燉蛋等；使同學們在日常生活中不斷踐行熟練，提升同學們做事的能力和信心。

《禮記》中「大學之法」有云：「相觀而善之謂摩。」《弟子規》也有「善相勸，德皆建」。老師肯定和鼓勵同學的善心、善行，其他同學們都「聞善則喜」，互相效法，樂於助人，歡喜付出。比如：幫助其他同學梳頭、穿衣、搬桌椅、洗碗、做清潔等；搶著為老師長輩拿鞋；在校學習後，回家主動和媽媽一起做事，向媽媽學習，早上早起和媽媽一起認真地準備學校師生的點心。



圖 9：同學們從小就懂得兄友弟恭、互助互愛。

## 五、動手能力提高

老師持續教導同學們做清潔、種植蔬菜、手工習作及做點心等，從小培養他們的動手能力。經由每日不斷地練習，同學們做事的積極性、觀察能力和效率都有所提升。清潔打掃時，同學們都能專注、有序、熟練且安靜地完成各自的任務。種植蔬菜時，通過觀察老師的示範及不斷嘗試，同學們逐步學會種植不同蔬菜的完整流程，動作也越來越俐落。



圖 10：大家一起習勞，並參與從鬆土、挖坑、擺苗、種苗、埋土、扶正、澆水、拔草到採摘的種植過程。

在手工習作課中，老師帶領同學們練習摺紙、摺手巾，以及進行數字和字母的描紅。每週五，同學們則在老師的悉心指導下學習做點心。通過反覆的觀摩和模仿，同學們的觀察能力、控筆能力和雙手的靈活性都有不同程度的提高，對廚房料理也產生了濃厚的興趣。



圖 11：學習手工製作及做點心（如：三明治、小米粥、包子、花卷、滷蛋等），促進小肌肉發展及手腦協調力。

## 六、行為禮儀訓練

朱子云「夫童蒙之學。始於衣服冠履。次及言語步趨。次及灑掃涓潔。次及讀書寫文字。及有雜細事宜。皆所當知。」同學們在老師一遍遍的示範和教導下，逐步學會了行、住、坐、臥的正確姿勢，一舉一動都威儀有則。



圖 12：學校提供站姿、坐姿、擦嘴、走路、睡姿等訓練。

## 七、體能鍛煉

藉由強化跑步、拉筋訓練，輔以翻筋斗、拍球及小遊戲項目等，大大地增強了同學們的耐力和柔韌性，意志力和抗挫折力也得到進一步的提升。



圖 13：在伸展、翻滾、跑跳等運動中，鍛鍊強健的體魄。

## 上悟下道法師蒞臨全日制幼兒班

2023年9月，道公長老一行人從臺灣遠道而來，並於10月13日蒞臨幼兒班。幼兒班全體師生夾道歡迎，長跪合掌，用誠摯的笑容頂禮歡迎。道公長老此行的目的，是為了實地考察澳洲淨宗學院「一條龍學校」的辦學情況。同學們依序為貴客奉茶、奉雞蛋，並且精神抖擻，滿心歡喜地獻上《弟子規》吟誦、《寫好中國字、做好中國人》歌曲，以及手語表演《憫農》。

為預祝道公爺爺的壽誕，同學們恭敬地奉上生日禮物，一同合唱生日快樂歌。看到同學們如此有佛緣，道公長老深受感動。長老以燦爛的笑容，慈愛地與同學們親切互動，予以勉勵，並應允領唱《讚佛偈》。在悠揚殊勝的梵音中，所有的人都感到身心輕安，彷彿已身臨於極樂世界裡，內心的感動無以言喻……。



圖 14：同學們恭敬地為道公長老及在場所有長輩奉上茶點。



圖 15：同學們活力充沛地獻上經典吟誦及歌曲表演。



圖 16：收到誠摯的祝福後，道公長老歡喜地與同學們合影。



圖 17：全體師生以至誠感恩之心恭送長老，期待再次蒞臨。

## 二零二三年非全日制中德班教學回顧

中德班老師—沈振剛 撰文



圖 18：阿彌陀佛中文學校非全日制中德班師生合影。

時光荏苒，如白駒過隙，2023年已經過去了。為了更好地做好2024年度工作，持續和提高教學水準，現將2023學年的工作系統回顧如下。

中德班在上悟下莊法師的親切關懷和直接指導下，明確了教學目標和流程。我們在學習經典的基礎上，重點抓好孩子們德育培養，努力為家庭培養有孝心，懂感恩的好孩子，為社會輸送有格局，能擔當，守禮，如法的合格公民。



圖 19：同學們專注聽講，並學習書寫甲骨文、篆文及楷書。

## 二零二三年童蒙養正師資扎根共修有感

一條龍教學內訓班老師—妙音 撰文

在課程設置方面，除常規的《論語》、《龍文鞭影》、《聲律啟蒙》、《說文 540 部首》及《文字蒙求》的吟誦學習外，重點抓《弟子規》德育力行和「君子九思」，每日兩次省察。處處為父母，為兄弟姊妹，為家庭著想，盡其所能分擔家務。年歲大的照顧好弟弟妹妹的生活及學業，年歲小的恭敬哥哥姊姊，做到「兄弟睦，孝在中」，讓父母安心。同時，觀看學院編輯的《因果故事選錄》以及《中華德育故事》等，引導同學們結合生活分享，以便於入心，強化德行與自身結合。

為提高同學們的學習意樂，設置了詩詞吟誦，每次下課前，輕鬆愉悅地吟誦。在西文學習的大環境下，為防止中文容易忘的問題，設置了識字卡、經文默寫、書法練習、閱讀中文書籍以及寫日記的環節。根據每位同學的情況制定適合的教學方案。許多同學通過一年的努力，識字量大幅提高，克服了中文難學難記的畏難情緒。在家踐行經典，得到了父母肯定和嘉許。

打開時間的記憶，我們的師資扎根共修，年復一年，涓涓細流，未曾停留，不曾間斷。在師父上人的慈悲引領下，在學院的精心護持下，在法師、老師的諄諄教導下，我們默默地攜手共進，一點一滴地匯聚，慢慢輕柔地流淌，流入那迷惘彷徨的心田，洗刷那無始劫來的煩惱塵垢。在匯聚江河的路上，自利利他，這點點燈光，陪伴著、照耀著、更改變著我們，讓我們渴望並無畏地奔向「為往聖繼絕學，為萬世開太平」的浩瀚遠方。



圖 22：淨宗學院阿彌陀佛中文學校持續舉辦童蒙養正師資扎根共修課程，於今已五載。

極簡的方法，反復的練習。固定時間，腳踏實地，做鈍功夫，先扎好根。從二零一九到二零二四；從《感應篇彙編白話注解》到《老和尚的身教》，再到師父上人一百九十五集的《太上感應篇》；從半信半疑到信願增長；從孝親尊師到眾生一體；從淺聞雜見到受持讀誦；從怨尤滿腹到內省自強；從有自有他到發菩提心……。

每週四晚上九十分鐘，每週六下午兩個小時，不離師承，看開示，讀文字，逐字逐句，不斷重複。老師抓住要點梳理指導，端正修學的心態。我們敬愛的悟莊法師，會在每個月末，給我們諄諄教誨、耳提面命，毫無痕跡地將修學和生活融為一體。

這五年，這些看似簡單，卻無形中字字入目、句句入耳、聲聲入心。師父上人的慈悲法音，古聖先賢的身行言教，同參道友的關懷信任，常常在我們猝不及防之時觸動心靈，剎那光明，不忘初心。這長時薰修的力量、潛移默化的功夫，未來定有水滴石穿，瓜熟蒂落之時。回想最初的心境，再品味現在的狀態，像是從一絲絲的小根兒，抑或是小小的細毛兒，慢慢地生長，由脆弱易斷到淺淺地抓住了泥土，用力向下，再向下，不斷向下，深入方可淺出，厚積方能薄發。



圖 20：中德班老師相當注重學生的身心健康，除了指導學生讀誦經典，也會帶著同學做運動及習勞等。



圖 21：中德班學生漢字習作：將學過的字繪製成圖畫。

我們歡喜這慢慢的強壯，我們珍惜這難得的時光，我們相信這匯聚的一堂，我們感恩這護持的力量，我們不忘師恩的光亮！日復一日，時光流水，「路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索」。

二零二四，我們將進入共修的第六年，祈願三寶威神加持，師父上人放光攝受，祝福我們所有的同修，都能穩穩當當，去驕去躁，願大志堅，氣柔心細，不離經典，行在彌陀，上下一心，乘風破浪。

## 校際合作：聖名小學中文教學回顧

2023年4月起，淨宗學院阿彌陀佛中文學校與圖文巴「聖名小學」(Holy Name Primary School)展開校際合作，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。

### 學習《弟子規》 落實道德教育

在歷經第二學期(4月至6月)的教學後，中文學校與聖名小學間已建立起相當程度的默契。自第三學期起，小學方歡喜地接受了淨宗學院悟莊法師的建議，讓學生們開始學習《弟子規》，接受道德教育，為孩子們扎下性德之根——孝道。

《弟子規》的學習分為認字、解義及落實三大部分，採用針對澳洲本地學童精心設計的方式進行授課。老師先依甲骨文、篆文、楷書的順序，帶領孩童逐步認字。接著，使用英中雙語教科書，讓學生逐句、逐段地理解《弟子規》的內容。最後，引導孩子們將孝道落實於日常生活中。如：和顏悅色地與父母說話、主動倒水請父母享用、替父母捶背按摩，以及主動幫忙做家務等。

### 結合短片與詩歌 讓孩童趣味習字

為了幫助孩子們理解漢字和中華文化，老師於第三學期中(7月至9月)繼續播放《你好，中國》(Hello, China)英文版系列短片；每次觀看一集，於下課前播放。讓學童藉由接觸中國文化中的音樂、太極、功夫、美食等內容，加深對中文的學習興趣。此外，孩子們也學會了明代唐寅的《畫雞》，達到能獨立吟誦的程度。

第三學期結束前，老師領著孩童將學過的內容全部複習一遍。老師還設計了一套「連線題」(中文—英文—拼音)，協助孩子們系統性地掌握已習得的知識，並藉此瞭解他們的學習成效。多數學生的答題情況都相當不錯，更有不少學生獲得滿分的佳績。

### 細觀天地萬物 再現造字情境

《易經》云：「古者包犧氏之王天下也，仰則觀象于天，俯則觀法于地，觀鳥獸之文，與地之宜。近取諸身，遠取諸物。于是始作八卦，以通神明之德，以類萬物之情。」上古時代的伏羲氏經由觀察天地萬物，創作出八卦。這些抽象的符號便成了周易與漢字的起源。

既然漢字如此地貼近人們的生活，在第四學期中(10月至12月)，老師依照先祖造字的構思，引導學生重現當初造字的場景。比如：仰觀於天能望見日、月、星、雲；俯察於地能看到山、川、草、木、蟲、魚、鳥、獸；近取諸身則能發現口、目、眉、耳、面、手、足等。由於習字的過程就像在畫畫，因此有效地增進孩童持續學習的動力及成效。

### 語文角促進學習 畫字驗收其樂無窮

除了模擬造字場景，老師也設立了「中文角」，讓學生把前兩個學期學過的內容濃縮在幾張圖上，並錄製依字吟誦的音頻。孩子們利用課間的休息時間，配圖聆聽自己專注吟誦的音聲，不知不覺間，就將所學複習了數遍；同時，也在腦中形成更深刻的記憶。

期末測試時，老師請學生各用一張圖畫，把第四學期所學的內容展現出來。孩子們於是各自發揮創意，在白紙上畫出一幅幅由漢字組成的美景。



圖 23：聖名小學的學生在老師的帶領下歡喜學習中文漢字。

## 【圖文巴明德國際學校】

### 2023 學年年終頒獎典禮

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。

#### 2023 年學習成就獎

通過一年的努力，明德的學生們在各自的學習領域獲得了不同程度的進步。每一位同學都得到了 2023 年學習成就獎狀。



#### 2023 年弟子規獎

通過學校的獎勵系統，同學們在日常的學習生活中力行《弟子規》並收集「弟子規讚卡」。當集齊一定數量的讚卡，同學會獲得相應顏色的獎牌。其中，榮獲金牌的同學能很好的力行《弟子規》並收集到了最多的弟子規讚卡。



#### 2023 年校長獎

這是一個非常特殊的獎狀，獲獎人選由校長獨立決定。這個獎狀被授予那些在各個方面都表現優異的學生。



#### 學生表演



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



## 教學及活動剪影



圖 24 : RBIT 第一屆「家庭養生食療親子班」於 8 月 19 日圓滿結束。8 月 21 日，授課講師尚建烽醫師頒發結業證書予親子班的家長們。



圖 25 : 9 月 16 日，漢學系三班及五班的學生們一起參加圖文巴一年一度的花卉嘉年華 (Toowoomba Carnival of Flowers)。



圖 26 : 9 月 28 日孔子誕辰日，RBIT 漢學系三班的學生們以悠悠琴聲向孔夫子及古聖先賢致敬。



圖 27 : 9 月 29 日，華藏淨宗學會理事長兼任澳洲淨宗學院講師的榮譽文學博士 (D.Litt.) 上悟下道法師來訪。



圖 28 : 9 月 29 日中秋傍晚，上悟下道法師邀請漢學系全體師生至精舍小敘，一同賞月，歡度佳節。



圖 29 : 9 月 30 日，「家庭保健針灸速成班」請到圖文巴的尚建烽醫師授課，教學生認識經絡及穴位；學生們皆認真參與、仔細觀摩。



圖 30 : 11 月 8 日，臺中市今成文教基金會謝何美雪董事及東海大學中國文學系助理教授謝智光老師自臺灣來訪。



圖 31 : 11 月 10 日，RBIT 漢學系三班學生認真參與「培養以及應用基本漢語英語的技能」課程 (NAT10958008 Develop and Apply Basic Sinological English Skills)。

圖 32 : 12 月 16 日，RBIT 漢學系五班學生畢業啦！經過 60 週的學習，學生們完成了初級至高級的國際學生英語強化課程 (ELICOS) 通用英語考核。

【精選剪影】

上悟下 道法師蒞臨淨宗學院



33

圖 33：9 月至 10 月，上悟下 道法師蒞臨淨宗學院，期間除講述《淨土集》，亦參觀學院一條龍學校，與教職員生互動。



34

圖 34：9 月 28 日，淨宗學院學生代表恭祝道公長老及全體老師教師節快樂。



35

圖 35：10 月 14 日，淨宗學院舉辦慶生野餐，為上悟下 道法師及上悟下 忍法師獻上誠摯的祝福。

【多元宗教多元文化】

上悟下 道法師參與多元宗教多元文化活動

Venerable Wu Dao Attended MMC Events



36

圖 36：10 月份，上悟下 道法師與圖文巴市長及各方代表交流互動。



2023 全國和平論壇

National Peace Conference 2023



圖 37：11 月 18 日，各宗教、文化及機構代表們共同參加全國和平論壇。



37

年末感恩小聚

TIWG & PLLCA Appreciation Gathering



38

圖 38：12 月 6 日，圖文巴多元宗教合作會（TIWG）與淨宗學院共同舉辦年末小聚，感恩所有參與者的付出和貢獻。

淨宗學院季刊（2023 年 09、12 月合刊）

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

地址 | 57 West Street, Toowoomba QLD 4350 Australia

電話 | +61 (0) 746 378 765

電子郵件 | pllcc2001@gmail.com

官方網站 | www.amtb-aus.org

www.jingzong.org

