



# 佛光世紀

星雲

*Buddha's Light Newsletter*



2024年 7月 歲次甲辰 龍年 佛光紀元58年 第317期

發行人：星雲大師 發行所：國際佛光會昆士蘭協會



## 人要自知 文 / 星雲大師

世間上有很多人，每個人都有每個人的性格，每個人也有每個人的好惡，甚至每個人的思想、觀念、想法、能力、專長、經歷也有所不同。不管自己的長短、特色為何？重要的是「人要自知」。有自知之明的人，才能藏己之拙，才能發揮所長。所以，人要自知，有四點說明：

**第一、人之所患，莫甚於不知己惡：**人生最大的過患是什麼？就是不知道自己的錯誤，不明白自己的缺點在那裡。人不可能十全十美，每一個人難免都有一些缺失、不足，所謂「人非聖賢，孰能無過；知過能改，善莫大焉」。一個人只要能夠「知過肯改」，能夠勇於面對缺點、改正缺點，就能不斷進步，就能成為有用的人。反之，不知道自己的過失，甚至文過飾非的人，不敢面對缺點，則永遠沒有改進的機會，當然也永遠不會進步，所以不知己惡，這是人之大患。

**第二、人之所美，莫善於聞過能改：**「子路聞過則喜，大禹聞過則拜」，自古聖賢聽到有人指出自己的過失，都會歡喜接受，樂於聽到別人給他的諍言。所謂「過則勿憚改」，只要能「聞過則喜」，就會改過，就能有成。反之，有的人喜歡護短，對於別人說到自己的過失，就好像抓到他的痛處。一個不知道改過的人，如何能有進步呢？因此，人生最大的美德，莫過於聞過能改。

**第三、人之所貴，莫過於明理好義：**人生在世，並非有權有勢最好，世間上最好的是明理好義。所謂「聞義即從，常情所難；見義樂從，賢德所尚。」人只要明理，理路通，做起事來就會很順利；人只要好義，義之所在，不落人後，必得人尊。所以，人生最可貴的事，就是明理，就是有義。能明理好義，可以說人生已經成功一大半了。

**第四、人之所鄙，莫大於寡廉鮮恥：**「樹若無皮，不生華果；人無慚恥，會道至難。」人生在世，最為人看不起，莫過於寡廉鮮恥。一個不廉潔、不清淨、不知恥、不知慚愧、不知改過向善的人，永遠不能成功，終將為人所鄙視。所以，一個人要想成功，必須發奮；要能發奮，必須知恥。能知恥辱，必能成大器；人與人相處，不知道自己的缺失是一件很危險的事，不知道自己的長處，則是很可惜的事。尤其不知人之所患、所美、所貴、所鄙，則很難為社會大眾所接受。所以「人要自知」有四點：

第一、人之所患，莫甚於不知己惡。

第二、人之所美，莫善於聞過能改。

第三、人之所貴，莫過於明理好義。

第四、人之所鄙，莫大於寡廉鮮恥。

（選自：星雲法語5—人間有花香 卷三 識人之要）

## 佛光人家齊精進 參與中天寺八關齋戒

因疫情暫停2年的八關齋戒，在信眾翹首期盼下，佛光山中天寺於6月8日啟建八關齋戒戒會，近130位來自不同文化背景的戒子參加，其中年紀最長者85歲，年齡最小為10歲。國際佛光會昆士蘭協會會長羅淑澧闔家、佛光人王雙蓉祖孫三代同堂，其他如夫妻檔、父子檔、姐弟檔亦不在少數，大眾把握因緣精進、體驗淨業生活，長養出世之善根正因。

〈爐香讚〉的悠揚梵唱後，大眾齊誦《八大人覺經》，隨後監院妙湧法師講解、示範學佛行儀，並帶領眾人演禮，亦提示大眾如何用心，如法求受八關齋戒，為自己的八識田植下出世戒法的種子。在班首四人出班，莊重恭敬地迎請戒師後，進入正授程序，戒子們無分長幼，均以虔誠心次第求戒，以期納受清淨戒體。

午齋時，戒會授戒阿闍黎滿望法師開示，過堂用齋是五堂修行功課之一，通過「食存五觀」，感恩成就一餐飯食的所有因緣，自然能防止分別揀擇與貪念，古德云：「五觀若明金易化，三心未了水難消。」道在何處？在佛門，穿衣吃飯都是修行。

午後，眾新戒於如來殿端身正坐，聆聽滿望法師授課，「何為八關齋戒？有何功德利益？」滿望法師透過《阿含經》、《八大人覺經》和《勸發菩提心文》，說明功德來自「發心」，佛法大海，唯信能入，首先要發起信心，願意受戒

自律、開啟解脫智慧，是為增上生心。持戒需要理解佛法，需良師指導，依佛光山開山祖師星雲大師教誨，認識人間佛教，遇到困難或問題，《大師全集》中都有解方。此外，欲培養出離心和菩提心，懺悔發願是重要步驟，可幫助吾人消除罪業，迎向光明，找回真正的自由。

佛光人陳秀桃與家中兒女參加八關齋戒，感覺非常清淨圓滿；女兒黃珊珊分享說，能夠和家人參與殊勝戒會，難得而寶貴；兒子黃志剛自許將佛法運用到生活中，精進三業。與父母、妹妹同來受戒的佛光青年廖森吉表示，參加八關齋戒令他內心平靜，因而放下日常生活中的擔憂和壓力，他看到不少團員一同參加，倍感鼓舞，感到滿心歡喜，未來他將鼓勵更多朋友參加，分享這極有價值的經歷。

(文/ Ryan Zou)





中天寺八關齋戒

## 中天寺講座「老化與失智」

因著佛光山開山祖師星雲大師一問：「你要做什麼？」而後發心研究失智症的佛光山護智協會理事長楊淵韓醫師，6月7日應國際佛光會昆士蘭友愛服務隊之邀，在佛光山中天寺如來殿進行「老化與失智症的醫療進展」主題講座。中天寺住持滿望法師、駐布里斯本台北經濟文化辦事處處長范厚祿伉儷、台灣文化中心主任歐陽群、友愛服務隊顧問盧淑媛、國際佛光會世界總會理事楊史邦、國際佛光會昆士蘭協會督導長張榮基等，及近130位佛光人、各界社團和在地民眾到場聆聽。

楊淵韓醫師現任高雄醫大神經科學研究中心主任、高雄市立大同醫院副院長等職務，曾出任佛光山護智協會第一任理事長。本場講座，楊醫師先以星雲大師的問題「你要做什麼」開篇，隨後按照：一、失智症偵測，二、失智症病程預測，三、失智症治療與照護的綱目，為聽眾進行講解。

在「失智症偵測」部分，楊醫師介紹了AD8量表，此篩檢工具用於早期發現和預防失智症，以改善患者的生活品質。談及「失智症病程預測」時，他表示，研究指出：40歲以上、有家族遺傳史者，是失智症的高風險族群，據此帶出「護智」的必要性。

關於「失智症治療與照護」的方式，楊醫師說明，包括藥物治療和非藥物的介入輔助，透過實證醫學的研究評估，兩者合併使用的臨床效果較好。為此，高醫大編著《非藥物介入之健體顧腦指引手冊》，透過禪修、書法、體能訓練與繪畫，以涵蓋認知與運動結合的訓練，活化大腦功能。

此外，楊醫師也分享研究成果，即40赫茲的燈光與音樂，長期運用，具有治療潛力；VR（虛擬實境）技術讓病人身歷其境，無論是客製化相簿、農舍生活等，令患者重回往昔，喚起長期記憶，從而達到治療效果。楊醫師鼓勵大眾實踐「三好」：做好事—肢體運動、存好心—心智活動、說好話—人際互動，行三好能有效護智。

進入提問環節，聽眾有就自己與身邊人狀況進行提問者、亦有現場進行AD8篩檢者，楊醫師一一耐煩作答，實際又幽默的對話令現場笑聲不斷。滿望法師表示，中天寺願踐行社會責任，運用科研成果，第一步可由推廣AD8量表開始；寺裡多年來均開設中英文禪修班，廣為當地人士接受，爾後必將持續。而如何將特殊音樂、光線融入環境？希望楊醫師能提供指導。友愛服務隊顧問盧淑媛則表示，依來法師創立友愛服務隊迄今三十年，隊員力行「三好四給」，個個充滿慈悲、活力，她代表大眾感謝楊醫師的精闢講說，讓大家了解如何自在老去，如何幫助眾人迎向健康身心。

（文/Ryan Zou）





中天寺講座「老化與失智」

## 中天寺僧眾賞析浩瀚星雲音樂劇

6月9日，國際佛光會昆士蘭協會南二分會與觀音分會在中天寺法寶堂，聯合舉辦《浩瀚星雲》音樂劇賞析讀書會。中天寺住持滿望法師、輔導法師覺常法師、駐布里斯本台北經濟文化辦事處處長范厚祿伉儷、昆士蘭協會會長羅淑澧，昆士蘭協會督導長張榮基、以及90位佛光人參與本次讀書會，由於是英文發音，16位中天兒童佛學班的學童，在教師帶領下共襄盛舉，一同認識佛光山開山祖師星雲大師為教為眾的一生。

《浩瀚星雲》音樂劇由佛光山菲律賓光明大學宿霧藝術學院的悉達多家族製作，以星雲大師的傳記《雲水日記—星雲大師傳》為藍本，旨在紀念大師圓寂周年並回饋佛光山。儘管是影片觀賞，法寶堂的兩個大螢幕播放效果依然生動感人，觀眾在欣賞大師一生的故事和美妙音樂時，頻頻落淚，深深懷念大師。

范厚祿處長表示，很榮幸受邀觀賞音樂劇，通過音樂劇，他對星雲大師從小學佛、出家，及後到台灣弘揚佛法的一生有更深入的了解。他敬佩大師對佛教的貢獻，特別是推動人間佛教的努力，並稱讚大師提出的「做好事、說好話、存好心」三好運動，對現代人尤其具有啟示作用。

督導長張榮基分享說，光明大學以音樂劇形式來闡述星雲大師一生的故事，展現了大師弘揚佛法的精神，令人深受感動。他鼓勵所有會員，實踐大師的人間佛教「三好四給」理念。

1989年起，跟著星雲大師參與創建中天寺的李誠孝居士，特別感恩星雲大師和佛光山，他表示，沒有大師的慈悲心就沒有中天寺，他始終銘記大師遺訓，並作為座右銘：「信奉實踐人間佛教，集體創作制度領導，自我成長慈悲喜捨，結緣報恩和諧誠信，公平正義不忘初心。」



中天兒童佛學班老師Lyna在觀賞時頻頻拭淚，她表示，看見星雲大師一生為佛教付出的心願，以及憑藉毅力與智慧度過重重難關，並將人間佛教弘揚到五大洲，無法不動容，觀賞大師生平音樂劇確是難得的經驗。

中天寺住持滿望法師開示說，星雲大師一生慈悲樂觀，經歷無數困難與挑戰，卻永遠不言「難」。因為大師一諾千金，不忘初心，信仰佛法。觀看「浩瀚星雲」音樂劇，是一個寶貴的機會，大家共同緬懷大師，更要學習大師精神。滿望法師勉勵大眾：每個人都有願望和初心，經歷高低起伏時，只要不忘初心，向前邁進，有佛法就有辦法。



中天寺僧眾賞析浩瀚星雲音樂劇



中天寺僧眾賞析浩瀚星雲音樂劇

## 復蔬公益路跑活動

6月9日，為弘揚「三好四給」理念、推廣環保與素食，佛光山中天寺、國際佛光會昆士蘭協會舉辦2024復蔬公益路跑（VEGRUN）暨素食早餐活動，吸引逾350位佛光人和布里斯本市民積極參與。

上午9點，駐布里斯本台北經濟文化辦事處處長范厚祿伉儷，便偕同家人來到中天寺，與大眾一同品嚐由佛光童軍團精心準備的早齋。曾擔任航空公司空廚部主廚的佛光人許光輝發揮所長，用心設計十餘種套餐，既有澳人傳統的吐司加沙拉的家常早餐組合，也有素包子、素捲餅等，還為喜愛甜食人士準備鬆餅和蛋糕。各式營養美味的餐食色彩繽紛，讓人垂涎，讓大眾在享用過程中，感受到健康美食帶來的愉悅。南半球的冬晨微冷，但陽光溫柔，在中天寺時教廣場上，大家一邊品味蔬食，一邊交流，氣氛溫馨愉快。昆士蘭佛光童軍團團長方月明希望透過鼓勵素食，能令更多人提高環保意識，保護地球，同時也能弘揚「做好事、說好話、存好心」的理念，促進積極和善意的行爲。本次素食義賣活動的全部收入，將全數作為中天寺大雄寶殿的建設基金。

下午1時，復蔬公益路跑啟動儀式，先升起澳大利亞國旗，隨後中天寺住持滿望法師鼓勵大眾，透過路跑，走出健康、走出環保、走出愛護地球的心。同時，也要感恩與懷念我們佛光山開山祖師星雲大師，正是因為大師的慈心悲願，在昆士蘭開闢中天寺道場，才能令我們今天在如此優美殊勝的環境當中，舉辦復蔬公益路跑活動。

隨後，在滿望法師、國際佛光會昆士蘭協會會長羅淑澧、昆士蘭協會督導長張榮基的引領下，人們紛紛邁開步伐，沿著中天寺環寺的道路，開始復蔬公益路跑。無論是年長者、年輕人還是小朋友，每個人都以自己的速度和方式參與其中。大家臉上洋溢着歡樂笑容，彼此間加油打氣，歡聲笑語在樹林間聲此起彼伏。完成2公里的行程後，全體人員順利抵達設在蓮花池畔的終點。佛光青年團在終點設置飲水站，確保大眾在運動過後，得以充分補水、回復體力。在拍攝歡樂的全體大合照之後，復蔬公益路跑暨素食早餐活動圓滿。





復蔬公益路跑活動



復蔬公益路跑活動

## 中天寺人間佛教宣講員培訓

6月15日，國際佛光會昆士蘭協會在中天寺海會堂，舉辦「2024年人間佛教宣講員培訓」。中天寺住持滿望法師、監院妙湧法師、國際佛光會昆士蘭協會會長羅淑澧、國際佛光會世界總會理事暨檀講師楊史邦、檀講師薛華亭、督導徐秀美、理事劉宗澤，以及30位佛光人參加培訓。

滿望法師開示說，佛光山開山祖師星雲大師留給我們寶貴的資產，就是讓在家信眾可以效仿觀世音菩薩。而踐行菩薩道，需要具備四個心：一、慈悲心，關心他人，幫助解決他們的困惑與困難，真正將慈悲付諸實踐。二、智慧心，正確運用智慧，幫助他人，並從中積累經驗。三、願力心，像地藏王菩薩一樣，有堅定的願力和毅力，即使面對困難也要堅持實現目標。四、實踐心，將學到的知識和理念付諸實踐，提升自我智慧和能力。

隨後，播放國際佛光會中華總會秘書長覺培法師談弘法的影片。影片中，覺培法師詳細講解了作為宣講員，應當如何以三段式15分鐘宣說星雲大師文章，以及宣講員在弘揚人間佛教、推廣大師智慧當中的必要性和重要性。

徐秀美、羅淑澧、劉宗澤三位現任宣講員，分別從自身經驗出發，敘述應如何以更好的方式弘揚人間佛教的圓滿與價值，使更多人從中受益。唯有鼓勵更多人共同學習、閱讀大師的著作，並在信、解、行、證中成就自我與他人，方能真正繼承和弘揚星雲大師的慈心悲願。

妙湧法師勉勵宣講員，要認識初發心的重要性，不斷自我要求和實踐。同時通過反復的自我訓練和實踐，培養聆聽和閱讀時抓住重點的能力，還要善於自我表達與分享，並藉助宣講的機會，不斷成長和提升自我。宣講不僅是傳播佛法的方式，也是自我成長的重要途徑。



楊史邦認為，緬懷大師，最好的方式就是讀大師的書，分享大師的智慧。因此，成為宣講員是想念大師的一個絕佳方法。通過閱讀和分享大師的書籍，我們不僅能自利，還能利益他人，傳播佛教的美好思想。劉宗澤表示，作為宣講員分享經驗和心得，感覺非常歡喜，成為宣講員，最重要的是繼承星雲大師的慈心悲願，推廣人間佛教和大師的文章，傳遞佛法的智慧。

(文/ Ryan Zou)



中天寺人間佛教宣講員培訓



中天寺人間佛教宣講員培訓

## 人間佛教宣講員經驗分享



6月22日，國際佛光會昆士蘭協會於中天寺海會堂，舉辦「2024年人間佛教宣講員培訓—現任宣講員示範」活動，監院妙堯法師蒞臨指導，國際佛光會昆士蘭協會會長羅淑澧、國際佛光會世界總會理事暨檀講師楊史邦，督導徐秀美、理事劉宗澤等30位佛光人參加。

活動由世界總會理事楊史邦檀講師主持。現任宣講員先示範，徐秀美分享自己追隨佛光山開山祖師星雲大師33年的學佛經歷，以及一家人如何參與佛教活動和接觸佛法，逐漸堅定信仰，並在移民後因母親去世加深對人生和佛教的理解，最終帶領全家深入佛法。學佛後，努力在佛光山耕耘，通過教育、文化和修行，逐漸得到公婆認可，原本不信佛的婆婆也被感化，逐漸接受佛教，並在晚年歸入佛門。

羅淑澧以星雲大師的法語「種樹必須因緣成熟，才能開花結果。做人必須條件具足，自然龍天推出」為例，鼓勵大眾把握因緣，就一定會有

更多好的因緣。創造因緣，也為自己的生命創造更多成就。此外，還分享當今AI技術的發展概況，同時闡述應當如何運用AI技術，弘揚佛法、宣揚人間佛教的相關思考。

劉宗澤引用星雲大師的著作〈突圍〉，討論如何在佛法引導下，透過智慧和勇氣，突破貧窮、感情、是非等種種圍困。他分享自己經營飯店時，面對COVID19疫情帶來的極大困境，堅持不裁員，透過團隊緊密合作，爭取各種機會，如軍方自主隔離和運動隊伍的隔離業務，在後疫情時代取得顯著的成長和盈利，印證了星雲大師的智慧。

黃金海岸分會會長王小飛分享說，星雲大師強調信仰是人類的本能，每個人都需要信仰來指引生活方向。有信仰的人生會更有目標，但需要注意區分正信和迷信，避免誤入歧途。大師強調，擁有正信不僅能引導正確的人生方向，還能在黑夜中如星光般指引道路，使人無論何時都能找到前進的方向，走向光明。

在提問環節，聽眾們就如何把握宣講時間長度、如何在網路收集相關素材等問題，向現任宣講員提問，宣講員們都有重點地一一作答。

妙堯法師勉勵預備參與宣講員考核的佛光人，要經常舉手發言與人溝通、不斷練習，逐漸克服上臺講話的緊張。不能照本宣科，要先消化內容、理解意義，分享時才能更加自如。要記得與觀眾互動、眼神交流，最重要的是，大家平時要多讀大師著作，才能自在自如地分享人間佛教的善美。



## 佛光人探索AI 與人間佛教的機遇

6月23日，人間佛教研究中心主任暨南天大學高級講師覺瑋法師，持有宗教學博士、佛學、電腦工程及商業等多項碩士學位，於中天寺海會堂主講「探索人工智能與人間佛教的機遇」(Navigating AI Opportunities with Humanistic Buddhism)。

佛光山中天寺住持滿望法師、昆士蘭協會羅淑澧會長、昆士蘭協會督導長張榮基及近60位佛光人、佛光青年，各界社團和在地民眾到場聆聽。

覺瑋法師強調人間佛教推動淨土在人間的理念，為建立人間化、人性化的信仰，提供現代人所需，也強調積極行佛和與時俱進的重要。覺瑋法師分享星雲大師是第一位運用投影機及攝影機弘法的前衛者。覺瑋法師接著說明目前佛光山所開發的Apps和數位工具，如Buddha-Dharma Pure & Simple Audiobook、BODHI Light Tales、HBC Podcast和365 Days Wisdom等。隨後介紹人工智能的優勢、威脅及發展史。人工智能有Artificial Narrow Intelligence (ANI)、Artificial General Intelligence (AGI)、以及Artificial Super Intelligence (ASI)。在場聽眾也提問對AI的認知與想法，大家熱烈舉手分享，交流不同的見解，有些人表達對AI的恐懼，擔心會取代人類的工作，甚至會毀滅地球，但大部份人認為只要用智慧來運用AI，它會帶給人類便捷、方便與創造性。



最後，覺瑋法師分享人間佛教如何給予正確方法來運用高科技人工智能，說明行為來自於心念，信念來自個人所選擇專注的人、事、物。另外，也說明「專注力經濟」意為「說服力科技」，以吸引人類的注意力來產生的經濟，如社群媒體、智能手機和遊戲軟件等，不斷消費人類的專注力。就著此一趨勢，覺瑋法師進一步說明，人間佛教的禪修可以增進人的專注力，運用AI平台，如他研發的Metta Verses元宇宙平台，可以快速傳遞專注的正念和正能量，且這個平台歡迎所有來自世界各地的人加入。

住持滿望法師結語時表示，人間佛教如何因應變化快速的AI時代？佛光山開山祖師星雲大師所重視的教育，是最根本的方法，透過持續性地學習、辦活動與講座，讓大家學會以慈悲面對、運用AI，使人間更為和諧美好。講座結束後，由羅會長和張督導長代表協會頒贈結緣品給講師，大家歡喜感恩覺瑋法師帶來的主題，是一場充滿見解、創新和別具教育性質的講座。

(文/文萃)



佛光人探索AI與人間佛教的機遇

## 信仰與愛同行 佛光青年喜結良緣

6月26日，在佛光山開山祖師星雲大師〈佛化婚禮祈願文〉的祝福中、與中天寺住持滿望法師見證下，佛光青年楊博勝（Paul Yang）與徐懌心（Rita Hsu），於中天寺圓通寶殿喜結連理，正式組建佛光家庭。於喜慶溫馨的殿堂內，新人的父母親友、以及昆士蘭協會會長羅淑澧、昆士蘭協會督導長張榮基、國際佛光會檀教師曾廣志、友愛服務隊顧問盧淑媛、督導薛華亭與盧姝錦、理事劉宗澤等貴賓，近二百餘位佛光人歡喜出席佛化婚禮。

一對新人可謂佳偶天成，均為醫學界新秀，新郎楊博勝畢業於昆士蘭大學醫學院，現服務於亞歷山大公主醫院神經內科，新娘徐懌心則為格里菲斯大學牙醫系高材生，任職於牙醫診所，他們都誓願成為眾生的醫王。新郎父母、佛光人楊智凱與楊蔡淑滿，三十年如一日追隨星雲大師、護持中天寺。他們將「三好四給」貫徹到日常生活當中，使子女在和睦家庭氛圍裡成長，善良、踏實、承擔力一流的楊博勝，從小就親近寺院，曾任雪梨佛光青年團團長，雙親希望他邁入人生新階段，也將信仰帶入新家庭。

佛化婚禮開始，新人彼此許下感情與責任的不渝承諾，並交換戒指信物。滿望法師希望兩位新人，一要不忘初心，不忘青年時期的經歷，恪守諾言，每天都要歡喜。二要有長遠心，執子之手，白頭偕老。三要存慈悲心，作為醫生，發揚慈悲濟世的精神。新郎自幼在寺院長大，就像佛光山的孩子，成家了要承擔家庭責任，用心讓家庭幸福美滿。



新郎母親楊蔡淑滿致詞，感謝親友蒞臨，更感謝親家、養育了靈巧大方的新娘成為楊家一員。她回顧新郎的成長、成為佛光青年團團長、走過學業、就業挑戰的點點滴滴，感恩佛菩薩護佑，並歡喜新人能夠在佛前誓願永結同心，百年好合。新娘父親徐阿永則表示，他將最心愛的女兒託付給博勝，希望他能用一生的時間去愛護和珍惜她，彼此共創一個愛與歡笑的家庭，也祝福所有來賓平安喜樂，事事順心。

新人親友代表、國際佛光會檀教師曾廣志以〈佛光四句偈〉為引，希望新人以慈悲智慧彼此相處，在從醫過程中惜福結緣。禪淨戒行的修行有多種方式，其中慚愧感恩每個機會，每段因緣就是很好的法門。祝願新人在婚姻和事業中共同成長，彼此成就，喜悅幸福一生。佛光人許玉佩，看著新郎楊博勝從小在寺院長大，她相信這對新人一定能做到星雲大師教導的「三好四給」，建立佛化家庭，傳承信仰，未來美滿安樂。

（文/ Ryan Zou）



佛光青年喜結良緣

## 黃金海岸分會禪修靜坐活動

5月16日，黃金海岸分會於佛光緣由妙堯法師帶領，於禪堂進行了一個半小時的禪修冥想練習，進行一段心靈的旅程。

妙堯法師先指引大家關注自己的呼吸，感受每一次吸氣和呼氣的節奏。呼吸是連接身心的橋梁，通過專注於呼吸，可以達到內心的平靜與清明。

妙堯法師開示中強調了呼吸在禪修中扮演著至關重要的角色，呼吸可以幫助初學者集中注意力，專注於呼吸的節奏，可以幫助禪修者保持在當下，避免雜念紛飛。呼吸還可以穩定心神，平穩的呼吸能使心情平靜，減少焦慮和壓力，提高內心的安定感。通過觀察呼吸，禪修者能更好地感知身體的存在，達到身心合一的狀態。同時還能幫助禪修者觀察自我，呼吸是一種自然的、生理的過程，通過觀察呼吸的變化，禪修者可以更清晰地察覺自己的情緒和心理狀態。除此之外，呼吸還能提高我們的覺知，規律的呼吸練習有助於增強覺知能力，使禪修者在日常生活中也能保持清醒和專注。

隨著冥想的深入，師父也提醒大家，不要強求去控制自己的思想，而是要學會觀察它們的來去，如同觀看天際的浮雲一般，讓心靈自由自在。通過這次禪修冥想體驗課，大眾不僅學會了如何放鬆和調節自己，還感受到了內心深處的寧靜與祥和。在妙堯法師的引領下，我們發現了一條通向內在平和與智慧的道路。

(文/王昕玥)



## 黃金海岸分會佛學講座

5月23日，黃金海岸分會於佛光緣舉行佛學講座，邀請國際佛光會世界總會理事楊史邦檀講師來為會員們講解《般若波羅蜜多心經》之最後一段：「故知般若波羅蜜多，是大神咒……菩提薩婆訶。」

依般若而修即可以得證菩提涅槃，所以「般若」是一種大神力的咒；是一種大光明的咒；是一種至高無上的咒；是一種超絕無比的咒。它的功力是「能除一切苦」，這是的確確之事實。心無罣礙、無有恐怖，就是「大神咒」；遠離顛倒夢想，就是「大明咒」；究竟涅槃，無上菩提，就是「無上咒」，親證實相般若，就是「無等等」咒。而到了究竟涅槃，得證無上佛果，這時才能徹底永除一切苦。一切苦的本源，皆由於眾生顛倒夢想而來。故知依般若修行，便可真實地脫苦，永除一切之苦。

咒為五不翻中之「秘密不翻」，及四例的「翻字不翻音」。咒有神妙不測的力用，雖不可解，但行者若能一心虔誠，持之以恆，自能產生感應，成就一切不可思議功德。心經中「揭諦」有「去」或「度」之意，這也就是般若的甚深功能，能度眾生去到彼岸；重復「揭諦」二字，無非是表示自度又能度他人的意思。「波羅」可譯為「彼岸」；「波羅揭諦」就是「度到彼岸去」的意思。至於「僧揭諦」的「僧」，是指「眾」，那麼「波羅僧揭諦」的意思便是「普度眾人一起到彼岸去」。「菩提」即無上佛果。「薩婆訶」有「速疾成就」之意，表示依此心咒，便能急速得成大覺，成就無上的菩提。另「波羅揭諦」可謂依般若而修能「去」一切顛倒夢想，證得「真」空「實」相，方能達到目的，並希望一切有情（僧），攜手同登；故曰「波羅僧揭諦」。依此勝妙般若而修能令成就「菩提」，願大家趕快（娑婆訶）發心。



佛菩薩救度眾生的悲心深切即可表露無遺，如此無微不至，重重啟示，處處指要，無非為令眾生速離苦海，同登彼岸。所以在詳說經文之後，又親切地宣說此簡單而易持的勝妙神咒來接引我們，當知或經或咒，本來一體，由此可知全經妙義總攝在此咒中，能顯密兼修，定慧等持，如此即是大圓滿，即使隨持一種亦可獲般若不思議之利益。

楊檀講師提醒大家，對經文的理論學習固然重要，但是要注意不要執著於概念和知識，修行者需要放下對知識的執著，通過禪修和內觀，直接體驗和領悟事物的本質，從而達到真正的智慧和覺悟。並且自己親手書寫的如意輪咒「唵帕摩無許尼夏畢瑪雷吽呬」來與大眾結緣，會員們表示：感謝楊理事在百忙之中抽空前來為大眾講經，讓我們受益匪淺，深感法喜充滿。

（文/王昕玥）



黃金海岸分會佛學講座



## 黃金海岸分會《父母恩重難報經》法會

6月6日，黃金海岸佛光緣舉行了《父母恩重難報經》法會，由妙堯法師帶領信眾們進行了爐香讚，三稱南無本師釋迦牟尼佛，誦誦《父母恩重難報經》，禪坐，法師開示，三皈依，迴向。法會結束後並為5，6月份壽星慶生。妙堯法師在慶生之後特別向佛光緣地板修繕功德主表達感謝，並特別感謝陳巧雲師姐，教師分會及黃金海岸分會會員的發心護持及奉獻。

《父母恩重難報經》主要傳達孝順父母的重要性及其深厚的恩情。經文通過描述父母對子女的養育之恩、慈愛和犧牲，強調子女應該盡孝道，報答父母的養育之恩。經文還指出，即使子女付出再多，也難以完全報答父母的恩情，呼籲人們在日常生活中以實際行動感恩父母，珍惜與父母相處的時光。

妙堯法師在禪修時開示說：父母的愛就像大地，既能夠生長萬物，也能普遍的承載這一切。我們把母親比喻為大地，因為母親如大地一樣滋養著我們。所以父母就像天地一樣，其中也包括了天地間的日月星辰，雨水和風，時時刻刻滋潤著我們，讓我們可以成長，可以受到教育，可以懂得禮儀。所以父愛跟母愛是平等的，父親和母親對我們的恩情是同等重要的，就像天和地共同滋養著人類一樣，父親和母親對子女的愛都是沒有分別的，太陽就像是嚴厲的父親，而日月星辰就像是慈祥的母親，母親對於子女是慈愛的照顧，父親對於子女雖然嚴格，但就像萬物如果不經歷烈日的考驗是不會成熟的。有些父母在孩子犯錯的時候會用比較嚴厲的言語來教育子女，甚至有些父母會打罵子女，這些都是父母對子女的愛的表達方式。每個父母都有各自表達愛的方式，或是慈祥，或是嚴厲，但愛的意義都是一樣的。父母的愛值得每一個子女用一生去回報。

誠然，父母對孩子的愛是一種無私而偉大的情感，從孩子誕生的那一刻起，他們使用心呵護、悉心照顧。母親用溫暖的懷抱，給予孩子最初的安全感；父親用堅實的臂膀，提供生活的保障。無論是孩子的歡笑還是哭泣，父母總是默默承擔，付出不求回報。他們在孩子的成长路上，擔任著嚴師與慈母的角色，教導他們做人處事的道理，並在每一次失敗與挫折時，給予無盡的支持和鼓勵。這份愛無需多言，卻如細雨潤物，潤澤孩子的心田，使其茁壯成長。父母的愛，無論時光如何流轉，始終如初，溫暖而深沉。

作為子女，我們要尊重父母的意見和想法，理解他們的辛勞與付出。無論在生活中還是工作中，都應該保持對父母的尊敬，傾聽他們的心聲。在忙碌的生活中抽出時間，多與父母相處，陪他們聊天、散步。關心他們的身體健康和心理狀況，讓父母感受到子女的愛與關懷。當父母年紀大了，需要子女的幫助時，應該主動承擔起家務和照顧他們的責任，協助他們解決生活中的困難和問題。努力工作，追求自己的夢想和目標，以優異的成就讓父母感到驕傲和自豪，這也是對他們養育之恩的一種回報。將父母教給自己的優良品德和價值觀傳承給下一代，這不僅是對父母教育的認可，也是對家庭文化的一種延續。

通過學習《父母恩重難報經》，子女們更加懂得珍惜父母無私的愛，也通過頌讀經文迴向給父母，希望我們的父母都幸福安康。

(文/王昕玥)

## 黃金海岸分會楊枝淨水灑淨活動

6月13日在妙堯法師的帶領下，黃金海岸分會會員在黃金海岸佛光緣進行了灑楊枝淨水活動。據全網統計，黃金海岸佛光緣是星雲大師圓寂前居住最久的地方，佛光人因此非常重視場館的清潔和日常維護，除了日常的清潔打掃，協會定期請專業人員來修理花園，維護年久失修的建築物等等。除此之外，妙堯法師帶領信眾們在室內和室外進行遍灑楊枝淨水，以淨化心靈和環境。活動結束後大家一齊觀看了星雲大師「佛法滿人間」的影片，學習了三個佛學概念：波羅蜜，法同舍，施無畏。

星雲大師對「波羅蜜」的解釋源於佛教經典，尤其是「般若波羅蜜多心經」。他指出波羅蜜意指「到彼岸」或「圓滿」，象徵著從煩惱和苦難的此岸到達解脫和智慧的彼岸，是一種超越世俗境界的修行方法。星雲大師強調波羅蜜並非遙不可及的理想，而是可以在日常生活中實踐的具體行為。修行波羅蜜需要從小事做起，逐漸培養慈悲、智慧和道德品質。星雲大師還認為，現代社會中的人們也可以通過修行波羅蜜來提升自己，改善人際關係，促進社會和諧。他提倡在工作、家庭和社會生活中實踐波羅蜜，以達到身心靈的全面成長。

星雲大師對「法同舍」的解釋強調共修和共住的精神，讓信眾們相信，佛法給我們提供了最好的庇護所，我們要讓自己住進佛法裡，而不能讓自己住進負面的想法中。在這個佛法之舍，僧侶們和信眾們在這裡共同學習和實踐佛法，互相扶持，共同進步。在法同舍中，強調平等和互助的精神。每個人不分貧富、地位高低，都應該互相尊重、幫助，共同追求解脫和智慧。法同舍還體現了和諧共處的理念。這裡的人們應該以和諧的態度對待彼此，化解矛盾，促進團結，共同營造一個和平、安寧的環境。星雲大師強調在法同舍中，學佛和修行是不可分割的。僧人們不僅要學習佛法的理論，還要實踐佛法，以達到理行相應，智慧與慈悲並重的目標。

「施無畏」是布施的一種形式，特別強調在心靈和精神層面上給予他人安慰和支持。施無畏指的是給予他人勇氣和安全感，解除他們的恐懼和憂慮。這種布施不僅僅是物質上的幫助，更是心靈上的慰藉和支持。星雲大師強調，施無畏的核心在於慈悲心。通過慈悲心，我們能夠感受到他人的痛苦，進而自願去幫助和保護他們，使他們從恐懼中解脫出來。當然施無畏也體現在具體的行動中，例如救助處於危險中的人，為有需要的人提供安全保障，或是在災難中伸出援手。這些行為能夠直接解除他人的危險和恐懼。星雲大師認為，施無畏也是自我修養的一部分。通過不斷地實踐施無畏，我們能夠培養自身的勇氣和慈悲心，提升自己的道德和精神境界。在現代社會中，施無畏可以表現在各種情境中，例如提供心理諮詢、參與社會志願服務、在工作中給予同事支持等。這些行為不僅能夠幫助他人，也能夠促進社會的和諧與穩定。

學習結束後，妙堯法師給大家自由發言討論的時間，信眾們紛紛分享今天學習的內容投射在生活中點點滴滴的思考，大家收穫頗豐。通過溝通和學習，大家認識到佛法不再只是書裏枯燥的理論知識，而是貫穿於生活中的小行動和大智慧。

(文/王昕玥)





## 佛光童軍運動會

6月16日，昆士蘭佛光童軍團在Pristdale童軍營地，舉辦年度佛光童軍運動會。中天寺住持滿望法師、國際佛光會昆士蘭協會會長羅淑澧、昆士蘭協會理事劉宗澤蒞臨現場，與百餘位童軍、領隊、家長同歡。佛光童軍運動會不強調競技、勝負，以互助合作、歡喜自在為目標，混齡分組、大童軍帶小童軍的安排，背後都含藏實踐三好的精神意涵。

佛光童軍運動會以「三好四給」為主旨，由此開展豐富多彩的比賽項目，包括暖身運動、水管接球、過河活動、三人水管賽跑、疊立錐賽跑及最後的壓軸拔河等。童軍成員們不僅透過比賽強身健體，更從中學學習團隊精神。無論年齡大小，所有童軍都齊心協力，為自己的小組爭取最佳成績，展現了運動員應有的精神風範和團隊合作的價值。

滿望法師在運動會上致辭勉勵大家應時刻緬懷佛光山開山祖師星雲大師，沒有大師就沒有佛光山，也就

沒有今天的昆士蘭佛光童軍團，期許童軍團能夠實踐大師的三好理念「做好事，說好話，存好心」。隨後，團長方月明代表昆士蘭佛光童軍團，將上週日復蔬素食早餐義賣所得捐贈予中天寺，用於大雄寶殿建設基金。

行義童軍李季航表示，這次期末運動會讓他感到非常開心，尤其是疊立錐賽跑和跳呼拉圈的環節，並不容易達成，他認為參加童軍活動讓他學會如何面對挑戰和困難，也培養了勇氣和責任感。

黎敏悅（Charliz）和黎敏慈（Clemance）是姐妹，姐姐Charliz最喜歡的項目，是與童軍老師比賽拔河，「這個遊戲非常有趣，因為平日很少有機會和老師比賽。」而妹妹Clemance最喜歡的項目則是水管接球，因為這項運動適合不同年齡層的人，能夠和老師及不同年齡段的童軍一起玩，既刺激又有趣。

家長葉姿伶特別讚賞童軍運動會中的團隊合作精神，她提到童軍分組不是以勝負為考量，而是「混齡編組」，大童軍帶小童軍，讓孩子們學會了彼此照顧及互助合作。家長們也積極參與義工服務，成就孩子們的學習。」她的孩子最喜歡拔河，與隊友們一起努力的過程，令孩子非常歡喜。

活動最後，滿望法師為獲勝隊伍頒發獎杯，並讚賞所有佛光童軍團團員，不僅在體育運動中鍛鍊身心，更在團隊合作中成長，體現了佛光精神的核心價值。

（文/黃玫菱）



分會與團、隊報導

佛光童軍運動會



佛光童軍運動會

## 黃金海岸分會金剛經禪坐法會

6月20日，黃金海岸分會於佛光緣舉行了《金剛經》禪坐法會，法會按照既定流程爐香讚，三稱南無本師釋迦摩尼佛，誦讀《金剛經》，禪坐，三皈依，迴向，佛供舉行。信眾們禪修時妙堯法師開示說：《金剛經》是由佛陀與弟子須菩提之間的問答，來說明一切法無我，一切法都是空的，我們一旦悟到了空、悟透了般若智慧，我們在人間不管是出世或者入世都能夠受用都能夠得到成就。

敬愛的星雲大師通過《金剛經》和大家共享佛法怎樣在人世間實踐。其實我們都曉得我們學的佛法是用來實踐的，所以我們不但要每天讀經，最重要的是我們要能夠行經。行經就是行佛，就是把佛法應用在我們的生活裡。學佛最重要的是讓我們在人世間有所成就，在我們每天的行住坐臥當中，到處都可以修行佛法。

《金剛經》也是在教我們修行如何度過煩惱，如何度過困難，如何度過生死。凡事有助於幸福人生的法都是我們星雲大師所提倡的人間佛教，也就是我們取得成就的密碼，正所謂有佛法就有辦法。我們的師父是一位無所有的和尚，他說他這一生什麼都沒有。別人給的供養通常都是左手進來右手出去，就憑一位一無所有的和尚，如何來創建佛光山全球三百多個道場？以及如何做到我們周邊很多的置業，比如辦學校、辦教育機構、做慈善等等？正是《金剛經》之中佛陀所傳達的思想，讓我們平凡人也能在人間安心自在，星雲大師把這部經中的佛法變成了日常生活中處事的標竿，因此他即使一無所有，還是可以激發無限的潛能，成就偉大的事業。

所以不管是追求入世或是出世的成就，都可以參考《金剛經》。星雲大師曾經說《金剛經》最重要的智慧是讓我們面對世間所有的人事物，都能時時刻刻讓我們得到自在，讓我們不害怕，讓我們各自安好，這樣全人類才可以共好。《金剛經》流傳在人世間作為一部能令人安心的寶典，我們每一個人每一天的生活都離不開見聞覺知，每一天都離不開人我大眾。從古至今煩惱的形態雖然不盡相同，但是我們都是有情眾生，當有情眾生在面對生離死別的時候所產生的心情，從古至今是沒有差別的。

師父常常用佛教的公案典故，以及在佛光山發展中的實例，還有世界上所發生的時事新聞，穿針引線來解析金剛妙法。《金剛經》裡的般若智慧，不管是出世還是入世都非常的受用。星雲大師帶領我們用《金剛經》的妙法開展生命無限的潛能，讓我們悟德悟道。讓我們得道之後還可以去證道。所以這部經可以幫我們在人世間獲得大成就。

當我們在追求知識和心靈智慧成長的新世代，這些舊的秩序，舊的規矩，和舊的結構目前正在受到天翻地覆的檢驗和革命。《金剛經》正是佛陀所說的妙法，他不斷地粉碎了我們心內心外的妄想，粉碎了無明。星雲大師常常用非常平易近人的文字，用非常生動活潑的例子，來解釋佛法。通過星雲大師所著的《金剛經：成就的秘訣》這本書，帶領我們斷出一切煩惱，斷出一切無明，我們將生命修得有智慧的生命，我們不只是在過日常生活，我們要過有智慧的生活、有智慧的生命。所以這些源源不斷的能量都是師父給我們愛和信心的表現。

《金剛經》教導我們要發揮自身的潛能，我們作為佛的弟子，要常常用富有善念的心來祝福別人，同時自己也能夠得到善的回報。尤其不要怕做錯事，做錯了事怎麼辦？只要能誠心懺悔，誠心發願，重新努力地做好，我們就能夠改變自己，繼而就能夠改變世界。



所以要時時刻刻自我反省，時時刻刻修正錯誤的行為，發好願，每一天都要存善念，做善事，存好心，遠離惡業和惡果。佛陀在菩提樹下，金剛座上證悟成佛。他所宣揚的至理名言就是：大地眾生皆具有如來智慧，只因為妄想執著不能證得。所以我們跟佛陀是一樣的，跟這些古代的高僧大德都是一樣的，我們每一個人都有如來智慧，我們都本自俱足的佛性。要學會發現自己本有的佛性，不要做妄想和執著的奴隸。

(文/王昕玥)



## 南一分會戶外賞心聯誼

6月30日，由南一分會會長林麗珠、黃翠音、高啟峰及陳淑蕙師兄姐們共同主辦戶外賞心聯誼，有會員及家眷超過35位參加，中天寺住持滿望法師及當家妙湧法師全程指導。

早上，先由住持滿望法師及妙湧法師帶領大家做早課，並安坐在草皮上接地氣，體會禪修的舒適，接著一行人浩蕩快樂出發，體驗冬天暖陽照遍的Mt Coot-tha Botanic Garden，欣賞千百種生意盎然的植物，尤其是日式花園區，特別的有禪味。滿望法師指點行禪方法，大步禪行感覺健步如飛，途中大家對大自然的景象都非常的讚嘆，頻頻拍照流連忘返。午餐後由黃翠音師姐及林錦鳳師姐帶領大家做舒筋操，讓每位會員都全身舒坦無比。整個活動大家談笑風聲，非常歡喜。

最後還幾位有興趣的師姐們繼續前往山上看台，享用咖啡，眺望布里斯本市區全景，大家渡過愉快的一天。





南一分會戶外賞心聯誼



南一分會戶外賞心聯誼



FGS Oceania  
Dharma Talk  
大洋洲法寶講座

# 火焰化紅蓮

如何做好現代  
情緒覺察  
與  
人我對應



主講人：曾廣志  
國際佛光會世界總會禪教師

13.7 / 星期六

10:30 am - 12:00 am

地點：佛光山中天寺如來殿



主辦單位：大洋洲佛光山暨大洋洲國際佛光會 承辦單位：佛光山中天寺暨澳洲昆士蘭協會  
Organizer: BLIA Oceania Co-Organizer: FGS Chung Tian Temple & BLIA Queensland Tian Temple

觀音菩薩 成道日

# 大悲懺法會

The Great Compassion Repentance  
Dharma Service

觀音菩薩「尋聲救苦」化解眾生苦厄，讓眾生心無怖畏。  
農曆6月19日觀音菩薩成道日，邀請您一同禮拜觀音，  
修持大悲懺，學習觀音菩薩千手千眼的神通威德，  
將慈悲歡喜帶給每一個人！



20.7 (六 Sat)

9:30AM - 12PM  
如來殿



佛光山中天寺  
Fo Guang Shan Chung Tian Temple

1034 Underwood Rd,  
Priestdale, QLD 4127

www.chungtian.org.au

07 3841 3511

dharماسervicefgschungtian.org.au

# 盂蘭盆孝親報恩

三時繫念 暨 供僧道糧 總迴向法會

Ullambana Festival & Amitabha Triple Contemplation Service

10.8 (六 Sat) - 18.8 (日 SUN)



10.8 (六 Sat) 至

11.8 (日 Sun)

16.8 (五 Fri) 至

17.8 (六 Sat)

**梁皇寶懺**

Emperor Liang  
Repentance Service  
9 AM

17.8 (六 Sat)

**供僧道糧**

Ullambana Festival  
10:50 AM

18.8 (日 SUN)

**佛供, 三時繫念**

Grand Offering &  
Amitabha Triple  
Contemplation Service  
10:30 AM - 5 PM

農曆七月，在佛門又稱僧伽月、功德月、報恩月、孝道月、福田月。佛陀在世時，就有供僧儀式的傳承。據《盂蘭盆經》記載，佛弟子中，神通第一的目犍連以天眼通看見母親墮在餓鬼道中，皮骨相連，心痛如絞，立刻施展神通，以鉢盛飯，往餉其母，然而飯食皆變成火焰。目犍連為了度脫母親，乃向佛陀請示解救之法。佛陀因此指示目犍連可在七月十五日僧眾結夏安居圓滿時，以百味飲食供養僧眾，能得無量功德，救度七世父母。



佛光山中天寺

Fo Guang Shan Chung Tian Temple

1034 Underwood Rd,  
Priestdale, QLD 4127

07 3841 3511

www.chungtian.org.au

dharmaservice@fgschungtian.org.au



# 二皈五戒

典禮 29/9 2024  
日 | Sun  
10:30 am  
12:00 pm



報名 Registration

佛光山中天寺

FGS Chung Tian Temple

Address: 1034 Underwood Rd,  
Priestdale QLD 4127

Phone: (07) 3841 3511

Taking Refuge  
Five Precepts

Ceremony



恭請佛光山寺住持

上心下保和尚主法

Presiding by most Ven *Hsin Bau*  
Head Abbot of Fo Guang Shan

佛學講座 Dharma Lecture

# 千古聲音聽 阿含

主講：上心下保和尚

佛光山寺住持

日期：28/9 (六) 2pm

地點：佛光山中天寺如來殿

1034 Underwood Rd, Priestdale, QLD  
TEL: 07 3841 3511

憑票入場，請向信徒服務處索票  
或掃描二維碼取票



佛光山中天寺



主辦單位：佛光山中天寺

承辦單位：國際佛光會昆士蘭協會

## 佛光山中天寺 2024 年 7 月活動表

日期	星期	時間	內容
7 月 3-7 日			澳洲童軍團大會師
7 月 6 日 (農曆六月初一)	六	10:30am-12:00pm	念佛共修暨隨堂超薦法會
		2:30pm-	昆士蘭協會月例會 (香雲堂)
7 月 5-7 日	五-日		2024 年澳紐佛光青年會議
7 月 6、13 日	六	1:30-2:30pm	人間佛教宣講員培訓課程 (海會堂)
7 月 7 日	日	9:00am-12:00pm	英文佛學禪修班
7 月 13 日	六	10:30am-12:00pm	大洋洲法寶講座「火焰化紅蓮-如何做好現代情緒覺察與人我對應」(昆士蘭協會曾廣志檀教師)
7 月 17-21 日	四-日		2024 年國際佛光青年幹部會議「共生與共榮」
7 月 20 日 (農曆六月十五)	六	9:30am-12:30pm	大悲懺法會
7 月 27 日	六	10:30am-12:00pm	「星雲大師生命畫像」The Life Portrait of Venerable Master Hsing Yun 佛學講座 (永東法師主講)
每週	二	9:30am-10:30am	中文禪修班
每週	四	11:00am-12:00pm	瑜珈班
每週	六	9:00am-12:00pm	中天學校幼兒/青少年中文班 (7 月 13 日開學)
		9:15am-11:45am	中天學校成人中文班 (7 月 13 日開學)
		1:30pm-4:30pm	中天學校城中區幼兒/青少年中文班 (7 月 13 日開學)
每週	日	9:00am-12:00pm	中天學校幼兒/青少年中文班 (7 月 14 日開學)
			黃金海岸中天學校幼兒/青少年中文班 (7 月 14 日開學)
每週	日	10:00am-12:00am	中天合唱團上課
		1:00pm-3:00pm	佛光童軍團上課 (7 月 14 日開學)
每週	三	10:00am-11:15am	中天太極班
	六	8:30am-10:00am	
	日	8:30am-10:00am	

● 基於佛光世紀出刊時間，活動表如有更動以最新版本為準，請留意協會或分會的活動表更新。

