



星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

一個人有開闊的人生觀，必能開展涵容天地的成就，所以「包容一致」的心叫做禪心。

為人四不

文／星雲大師

現代人相當重視人際關係的處理，包括親子、夫妻、朋友、職場、師生之間等等，社會上也提供了各種人際、情緒管理訓練。所謂「有緣千里來相會」，和人相處，彼此就是緣分。如何經營一分好緣分，有以下四點：

第一、不虧人：人與人相處，難免有所不公與欠缺，在吃虧時不計較，可以累積人生的經驗；從吃虧中不比較，可以學會處世的退讓。鮑叔牙肯吃虧，不但交到一位好朋友，自己也流芳萬世；哲學家蘇格拉底臨終前，猶不忘記虧欠鄰人一隻雞尚未償還。一般人大都不願意「吃虧」，其實喜歡占便宜的人，到頭來是真正吃虧的人。

第二、不昧心：任何人可以天不怕、地不怕，但不能不怕自己的良心，不能不怕因果報應。古德云：「誠者萬善之本。」無論做什麼，縱使不能事事盡如人意，也要無愧於心。有些人昧於事理，爲了個人私欲，不惜犧牲大眾利益，一旦讓人失去信任，自然沒有立足之地。因此，待人處世要不昧良心，才能活得心安理得。

第三、不欺瞞：現在是講究「透明化」的時代，凡事要能攤在陽光下，經得起別人的檢視。古人有「君子不欺暗室」之教，曾子也云：「十目所視，十指所指，其嚴乎。」一個人有「事無不可對人言」的坦蕩胸懷，不論臨眾或獨處，都能光明磊落、表裡如一，沒有半分偽裝巧飾，心地質直無曲，就能夠得到大眾信賴與尊重。

第四、不遮掩：人都會有所期望與追求，正當的欲求是被允許的。孔子言：「君子坦蕩蕩。」君子行事不遮掩，即使犯錯也不怕人知，因為他們有心改過，甚至慶幸他人知道，以此警惕自己不能矇混過關，自我欺瞞。因此，即使是一個平凡人，如果他的思想行為有如朗月入懷，光明徹見，所行所欲，沒有什麼不可告人之處，自然有他的人格與修養。

所謂：「勿計得失，應計善惡；勿計成敗，應計是非；勿計貶褒，應計心安；勿計收穫，應計耕耘。」爲人之道要能知理、知事、知人、知情，不必患人不重己，應患己不重人。只要自己人格上養深積厚，人際間廣結善緣，堅守分際，自然會獲得別人的尊重。以上這四點爲人四不，是重要的行事原則。

第一、不虧人，
第二、不昧心，
第三、不欺瞞，
第四、不遮掩。



圖／資料照片

人間福報

The Merit Times
Australia

南天寺 Nan Tien Temple (IBAA)

Buddhist Centre 180 Berkeley Road Berkeley NSW 2506

Tel: 61(2)4272 0600 Fax: 61(2)4272 0601

E-mail: nantien@fgs.org.au www.nantien.org.au

南天大學畢業典禮 培育精英回饋社會



【人間社記者Sophie Wei臥龍崗報導】佛光山南天大學9月19日舉行2024年度畢業典禮，澳洲、不丹、新加坡、中國大陸等國家地區的42位應屆畢業生，獲頒「人間佛教」（Humanistic Buddhism）、「應用佛學」（Applied Buddhist Studies）、「健康和社會福祉」（Health & Social Wellbeing）及「精神健康」（Mental Health）等研究生證書、研究生文憑及碩士學位。

佛光山住持心保和尚、澳紐總住持滿可法師，佛光山教團系統大學總校長楊朝祥、副總校長林聰明、南華大學校長高俊雄、南天大學校長Denise Kirkpatrick、學術委員會主席Michael Tomlinson、人間佛教中心主任覺瑩法師、中華民國駐雪梨台北經濟文化辦事處處長吳正偉等百餘位嘉賓出席典禮，共同見證這莊嚴而溫馨的時刻。

佛法結合教育 契合全球發展

Denise Kirkpatrick讚揚畢業生們在學習、工作與生活之間找到平衡，南天大學作爲澳洲首家也是唯一獲認證的佛教高等學府，其學習經歷必將有助畢業生應對未來挑戰。

心保和尚致詞中強調佛教對教育的重視，指出透過教育能夠改變人生，個人的提升亦會帶動社會進步，鼓勵學生在未來職涯中持續進取，爲社會發展貢獻自己的力量。

楊朝祥指出，南天學子多爲已在職

場工作多年的精英人士，他們希冀透過在校園的學習，讓人生和事業更加精進。南天大學不負衆望，體現佛光山開山祖師星雲大師的慈悲思想在南半球傳揚。



↑南天大學畢業典禮於9月19日舉行，佛光山住持心保和尚（前排左5）、澳紐總住持滿可法師（前排左3）獻上祝福。

圖／人間社記者Henry

↑心保和尚（右1）致贈星雲大師著作給予南天大學畢業生。

注重正念修習 符合社會所需

林聰明認爲，南天大學的課程設置與佛法、宗教以及健康福祉相關，契合全球發展趨勢，星雲大師倡導的「三好」、「四給」理念經科學驗證，能夠淨化人心，促進世界和諧。

高俊雄期許南華大學與南天大學加

強師生交流，攜手弘揚人間佛教。

畢業生代表David Starlyte分享自己在南天大學的成長歷程，特別感謝學校獨特的「沉思教學法」，幫助他提升正念，學會如何直面挑戰、化解壓力。新加坡光明山普覺禪寺的傳嘉法師表示，南天大學的學習爲他在新加坡弘法工作奠定堅實基礎，助其爲社區及大眾做出更多貢獻。

不丹籍畢業生Sunita Gurung和Usyen Choden，則感謝南天大學創辦人星雲大師、澳洲星雲大師教育基金會提供的學習機會，課程的正念禪修和多元



↑佛光山教團系統大學總校長楊朝祥（右5）、副總校長林聰明（右3）與南華大學校長高俊雄（右1），也特地出席畢業典禮。

圖／人間社記者趙聞暄

文化環境使她們獲益良多。

從事社工職業的Brook Aimee Khan，之所以選擇南天大學，是因爲其精神健康課程更注重正念修習，透過佛教視角來探討精神健康問題，有別於過於臨床化的方式；Shelley Jean Oldham則希望研究如何在職場中培養慈悲心，改變工作關係中缺乏悲憫的做法。新加坡籍畢業生Hui Juan表示，南天大學精神健康碩士課程中融和佛教、慈悲和正念元素正是社會所需，希望運用所學推進星雲大師以慈善福利社會的理念。

生活體驗

茶館裡的人生劇場

文／小兵甲

大學畢業後，因興趣使然，從小就跟著爸爸喝茶的我，選擇進入茶館工作，一邊鑽研茶藝，一邊體驗人生賺錢養自己。

這是間正統小壺泡茶的茶館，所以上門的客人年齡層偏高，因環境清幽雅致，小橋、流水、游魚與楊柳，隨著四季展現迷人風情，也常是婆媽們爲小輩相親的場所。

終日浸淫在茶香嫵媚的氛圍裡，我的行爲開始像個茶人，不可一日無茶，一日不談茶。一日不喝茶，便覺精神萎靡；一日不說茶，便覺言語乏味；一日不聞茶香，便覺日子索然無味。

，我跟茶的愛戀持續加溫發酵中。

因著這分對茶的痴迷，開始觀察喝茶情事。一方長桌、一組茶具，茶是導演，引領桌上這場戲，我就像個打板場記，得待我將火苗燃起，燒水壺擺上，茶具備妥，這齣戲才能開演。

細細看著每桌上演的人間故事，情侶間的你濃我濃，親人間的扶持關愛，同學會的驚聲尖叫，相親宴的靦腆無措；情逝緣盡各據一方的男女，力挽狂瀾淚眼相對的夫妻，人世間的愛、恨、嗔、痴，濃縮在手中這把小小的壺裡，如人飲水冷暖自知，一盞茶中各自解讀。

打烊後，收起空的酒精瓶，燃盡的燈蕊還殘留些許餘溫，像是一齣散場電影，故事餘韻還在心中淡淡縈繞著。加滿酒精的燈瓶，暗暗等待另一場好戲上演，喝著溫潤回甘的好茶，屬於我的人生大戲才剛剛譜寫。

蔬食園地

銀耳地瓜甜湯

文與圖／李婉萍

富含膠質的白木耳是秋天好食材。五穀根莖類的地瓜，富含維生素B群，可增加血管彈性、降低膽固醇，其膳食纖維可促進腸胃蠕動，改善便秘。

食材：

地瓜120公克、乾白木耳4朵、枸杞10公克、糖適量。

作法：

1. 番薯洗淨去皮切塊。
2. 白木耳洗淨泡軟切小分塊。
3. 將食材放入電鍋容器，並加入適



量水。

4. 外鍋放1杯水。

5. 待煮好，電鍋開關跳起，再加入糖。