



藉由關閉諸根之妄動，攝持心念於專一，方能體會無量無邊禪的世界，展現「自我是佛」的昇華。

勿

文／星雲大師

人心常會隨著時空、環境、人事起伏，重要的是，不能因為情緒高漲或鬱沉而妄作妄為，應當在心情和行動之間取得平衡點，才不致造成不良後果。所以，「勿」有四點建議：

第一、喜悅時，不可輕諾寡信：常聽人家說，某人被錢誘惑了、某人被感情沖昏了頭、某人被名利搞得暈頭轉向。歡喜是好事，但是過度歡喜，沉迷其中就不妥了。所以，歡喜也要忍耐。人在極為興奮的時候，往往缺乏理性思考，容易做出錯誤的判斷；人家要求什麼，反正快樂就好，總是不經大腦思考隨即答應，等到心情平靜時，想想又覺得不能勝任，來個反悔，這就輕諾寡信了。

第二、辭別時，不可瞋恚憤恨：人生好比是一個舞台，有上台的時候，也有下台的時候。有的人帶著雀躍的心情上台，帶著如釋重負的心情下台，一派輕鬆自在，但是有的人一旦該下台了，卻猶如天地變色，失落感油然而生，甚至憤恨、抵抗，造謠生事，弄得人心惶惶。其實，人只要有實力、有人緣，何患沒有將來？轉換另一個舞台又何嘗不可呢？

第三、惱怒時，不可輕易決定：人在氣憤時，思慮往往不夠成熟，以至於什麼話都敢說，什麼事都做的出來，所下的往往是最錯誤的決定，會把事情搞砸了。西諺云：「盛怒之下，不做決定。」盛怒時應避免倉皇決定事情，以免後悔莫及，甚至讓關心你的人傷心難過。

第四、功成時，不可志驕意滿：人一旦成功，切莫志得意滿，應該記得當初失敗的教訓，不斷地求進步；更不要忘記，成功也可能因為鬆懈而步上失敗的道路。尤其成功不是偶然的，也不是一個人就能成就的，而是各種因緣促成。所以，成功之後應當更加謙虛，懂得感恩及回饋。

世間事有所為，也有所不為，尤其在喜、怒、哀、樂的情緒展現強烈時，更應及時告訴自己「物極必反」。日常生活中，不能不隨時提醒自己的「勿」有四點：

第一、喜悅時，不可輕諾寡信；
第二、辭別時，不可瞋恚憤恨；
第三、惱怒時，不可輕易決定；
第四、功成時，不可志驕意滿。



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

南天寺「國際婦女節」 跨界慈善活動 凝聚社區多元力量

【人間社記者Sophie Wei 臥龍崗報導】響應2025「國際婦女節」主題，佛光山南天寺於3月8日舉辦「國際婦女節」慈善募款活動，邀請Women Illawarra、Screen Illawarra、Women Lawyers' Association of NSW、iBUG、Wild Women of Wollongong等多元社區機構共襄盛舉。聯邦議員Ms Alison Byrnes MP、新南威爾斯州規畫及公共空間部長The Hon. Paul Scully MP與200位社區女性歡喜參與，共同關注弱勢群體，落實聯合國永續發展目標。

實踐三好 關懷弱勢群體

為深化佛教本土化理念，活動規畫兼具傳統與創新，巧妙融入在地文化元素。當日節目涵蓋太極、禪修、誦經祝禱、法師開示及國際獲獎電影《Frances》首映等豐富內容。參與者不僅透過禪悅法喜淨化心靈，更藉由這場跨文化交流凝聚善念，共同實踐聯合國永續發展中的健康福祉、性別平等、永續社區等多項目標，展現社區多元共融的美好願景。

電影《Frances》由Sharon Lewis執導，Juliet Scrine主演，以「女性韌性」為主軸，刻畫女性面對逆境時的堅毅精神。映後座談中，導演與主演親臨現場，與觀眾深入對談，喚起大眾對無家可歸者等弱勢族群的關注，同時介紹Women Illawarra等援助機構的服務工作。

南天大學董事妙友法師於開示中表示，此次活動匯集文藝界、法律界、政府部門、慈善機構及戶外運動團體等多元社群力量，凝聚向善向上的社會動能。「心靈之所在，便是我們的精神家園。三十年來，南天寺如同大家庭，以開放包容之心擁抱社區每一位成員。」妙友法師指出，佛光山開山祖師星雲大師一生建立近三百所寺院及多種文教機構，其真正遺產不在物質建設，而在弘揚人間佛教精神。寺院透過實踐「三好運動」，關懷弱勢群體，體現同體共生精神。

本次活動募得的善款將由南天寺與星雲大師教育基金會共同捐贈予Women Illawarra，支持該機構為Illawarra地區女性提供家庭暴力支援、法律援助及社區連結等多面向服務，具體實踐女性賦權、促進社區福祉的宗旨。

四大宗旨 建設和諧社會

Women Illawarra總經理Michelle Glasgow對南天寺的慷慨捐助表達由衷謝意。她期望此次合作對社區產生長期影響，使該組織的服務擴展至更多需要幫助的人。

聯邦議員Ms Alison Byrnes MP讚歎南天寺長期關懷社區的貢獻：「南天寺透過賦權女性、關注弱勢群體推動性別平等，是社區不可或缺的中流砥柱。」她期許與南天寺繼續攜手合作，共同推動社會發展。新南威爾斯州



↑活動募得的善款由南天寺與星雲大師教育基金會共同捐贈予Women Illawarra，支持女性的權益。

圖／人間社記者趙聞釗



↑法師帶領體驗太極。

圖／人間社記者Philo

←與會大眾獻燈祈福。

圖／人間社記者Sophie

→大眾靜坐，觀照身心。

圖／人間社記者趙聞釗



↑聯邦議員Ms Alison Byrnes MP（左3）、新南威爾斯州規畫及公共空間部長The Hon. Paul Scully MP Sophie（左2）歡喜歡燈。



多說好話

讚美真是萬靈丹

文／杜瑋迦

姪女放完育嬰假後，對孩子的托育問題甚為困擾，最後幾經思考，決定請公婆幫忙，畢竟是自己的爺爺奶奶，孩子絕對能得到妥善照顧。但另一方面，她又擔心讓公婆照顧，彼此觀念恐有差異，以後若教養方式不同調，彼此是否會心生嫌隙……諸如這類問題，讓她即使坐月子，也無法好好休養生息。

隨著孩子漸長，在家中長輩面前

，管教自己孩子，真是一件不易的事。老人家疼孩子，難免有些溺愛，為了怕孩子「有靠山」，管教不易，姪女決定借力使力，也就是藉由老師看法，對老小都以讚美化解衝突。每次彼此在教養方式上有歧見時，姪女只要對公婆說：「老師說爺爺奶奶把孩子教得很好。」公婆就會軟化，尊重她的做法。

姪女非常感謝公婆幫她照顧孩子，讓他們夫婦可以全力在工作上打拚，經濟穩定，家庭也和樂。也因為她善於讚美、肯定公婆，不僅對孩子的教育，觀念漸趨一致，婆媳感情也融洽，孩子更能在快樂環境中成長，真是一舉數得。姪女有感而發：「讚美真是萬靈丹。」