



參禪，主要的要把禪活用起來。在我們的生活裡，如果能把禪活用，那就是我們的靈巧，我們的智慧。

星雲大師 / Venerable Master Hsing Yun

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@fbs.org.au www.nantien.org.au

星雲法語

媒體的功用

文 / 星雲大師

我們每天閱讀報章雜誌、接觸媒體新聞，訊息接受最直接，也最迅速，可以說，傳播媒體影響我們的生活最大，報導的內容，實在攸關大眾的身心健康。而當今媒體最為人詬病的是過多負面的報導，不但沒有補強人心，反而戕害人心。媒體如何有效地運用，不濫用功能，以下四點提供：

第一、是善美的：大眾傳播媒體具有淨化人心的責任。有謂：「好事不出門，壞事傳千里」，世間固然有黑暗的一面，除了報導事件始末、關懷實情外，但也有許多真善美的事蹟值得媒體報導，發掘社會良善的一面，讓人性的光輝溫暖人間，啟發善性的循環作用。因此，讓大眾耳濡目染的都是美好的、清淨的、善美的，就能引導社會人心臻至祥和。

第二、是知識的：媒體的功用可說像學校一般，是知識的傳遞者，我們每天花多少時間與傳播媒體接觸，從中獲得許多新知，它對知識多元化的推動具有很大的貢獻，對知識普及化也有深遠的影響。所以，傳播媒體，既做為資訊的傳播者，就應盡社會教育的責任，製作節目、報導內容，具備正確方向，以提升大眾的智識水準。

第三、是趣味的：媒體要吸引大眾收視，就要有一些趣味、幽默，才會有人看。它應該是輕鬆、活潑、人性、新奇、詼諧、啟發，而不是講求取寵、幸災樂禍的報導，或者是道人是非，揭發別人的隱私，引起社會大眾的好奇心。甚至，有的訊息經媒體宣揚，衍生出「二度傷害」，讓當事人變成受害者，這些都是不道德的。如果媒體把趣味變成只是冷嘲熱諷，或是製造冷笑話，那就失去立場和意義了。

第四、是感動的：社會上每天都發生許多溫馨感人的故事，值得傳播報導。但是，媒體對於好事，總是輕描淡寫就過了，對壞事卻不斷重複，讓人感到疲累不堪。希望媒體不要隱善揚惡，能多報導世間的溫馨面、光明面，讓人感動歡喜。例如那裡發生水災、海嘯、地震，許多人出錢出力援助，讚揚社會溫暖的一面，少一點負面思考，多一點人性積極面，為社會帶來一股清流，才能使人心向上提升。

要傳播文化內涵、推動文明進步，乃至從升斗小民的心聲傳達、社會普羅大眾的教育，到重大的政經問題的分析、督促國家社會改進，媒體都扮演著舉足輕重的角色。希望媒體不要為了只求商機生存，一味選擇聳動、暴力、色情、刺激的資訊，期盼還給閱聽人一個乾淨的環境。提供媒體的功用有以上四點：

- 第一、是善美的，
- 第二、是知識的，
- 第三、是趣味的，
- 第四、是感動的。

星雲大師紀念學術論壇 佛館10周年新書發布



【人間社宋滌姬、妙功高雄報導】「星雲大師紀念學術論壇——佛教海線絲綢之路暨佛陀紀念館十周年新書發布會」5月27、28日兩天，在佛光山佛陀紀念館國際會議廳重磅登場。這是佛光山開山祖師星雲大師圓寂後，首場在佛館舉行的國際學術交流會。以三本新書：《佛陀紀念館十周年圖志》、《人間佛教——佛陀紀念館十周年史志》、《佛教海線絲綢之路——新媒體藝術特展》圖錄的內容，召開四場學術論壇，廣邀六國家地區、21位海內外學者專家發表論文，共同探討。

落實佛陀本懷 吸引各界到訪

佛光山住持心保和尚指出，星雲大師80多歲蓋佛陀紀念館，努力促成學術、文化、藝術的交流，讓來館參觀者感到歡喜。心保和尚感謝美國柏克萊加州大學終身榮譽教授蘭卡斯特教授的協助，才能成就海上絲綢的藝術特展。

佛光大學董事長慈惠法師分享當年佛館地主想把地賣給佛光山，但價格昂貴，佛光山買不起，是許多功德主發心才買下來的。星雲大師把佛陀本懷落實在佛館，佛館的環境讓人安心自在，海內外人士都歡喜到訪。

總策展人佛光山佛陀紀念館館長如常法師表示，星雲大師賦予佛館五大使命：「48個地宮、生命教育、兩岸交流、佛教藝術、公共服務」，輔以影片簡述佛館十年來的努力與成績，期許佛館在現代化的同時，能更具有包容性、親近性、多元性，讓參觀者感受到和諧、平安與幸福。

南華大學校長林聰明認為佛館格局宏偉，設施友善，科技管理，重視環保，淨化人心，還是社會教育的重要園區，是不說而說的佈道者；而這場論壇，對佛館未來的永續發展，具有啟發作用。

↑「星雲大師紀念學術論壇——佛教海線絲綢之路暨佛陀紀念館十周年新書發布會」5月27、28日在佛光山佛陀紀念館國際會議廳登場。圖 / 人間社記者慧裴



←蘭卡斯特教授（前中），主題演講「佛教傳播之旅：從新視角探索熟悉的史實」，心保和尚（前左）、慧傳法師（前右）與會聆聽。圖 / 人間社記者蔡忠宏

蘭卡斯特教授表示，「海線絲綢之路」的展出是一場漫長的旅程，在星雲大師全力促成下終於完成。佛館展出後，已吸引二百萬人次前來。他感謝大師建設佛館以及對布展的鼓勵，對於自己90多歲的研究能得到大力支持，讓夢想成真，至今仍覺得難以置信。

四場主題論壇 探索大師思想

主辦單位盼藉四場論壇拋磚引玉，讓博物館界、文化界及教育界，先進後輩一齊探索星雲大師人間佛教的思想。

論壇一《佛陀紀念館十周年圖志》，邀請擁有數十年研究圖志、史志出版經歷的總策畫、中央大學人文藝術中心主任李瑞騰教授為主持人，論壇與談人如常法師、前國立歷史博物館館長張譽騰、國立故宮博物院院長蕭宗煌、中華民國博物館學會理事長洪世佑，一起分享佛館十年以來永續經營之成果結晶。

論壇二《人間佛教——佛陀紀念館十周年史志》，由國立成功大學副校長陳玉女教授、人間佛教研究院院長妙凡法師共同主持，

副館長有賢法師及五位學者專家，從「史志」的概念分別暢談「歷史篇、建築篇、藝術篇、博物館篇、文化篇」，讓聽者了解星雲大師創建佛光山至佛館的歷史淵源。

論壇三《佛教海線絲綢之路——新媒體藝術特展》，人間佛教研究院副院長妙光法師為主持人，與談人有如常法師、蘭卡斯特教授、海線絲綢之路技術策展人邵志飛教授與瑞士洛桑聯邦理工學院海線絲綢之路技術展示人莎拉·肯德丁教授，一起暢談如何完成跨國策畫的國際大展，將文化遺產與新媒體藝術實踐相互結合。

論壇四「追溯佛教傳播——從海線佛教到星雲大師時代」，由蘭卡斯特教授主持，與談人為印度考古研究所所長Dayalan Duraiswamy 教授、「Tripp VR虛擬實境引導冥想」主持人Thomas B. Nickel、美國亞利桑那大學佛教研究中心主任吳疆教授、法國巴黎文理研究大學高等研究應用學院助理教授Andrea Acri等，讓現場與會學者及貴賓、觀察員聆聽之後，有全新的佛教海上傳播的國際視野。

節慶美食

紫彩紅棗粽

文與圖 / 朵雲

自從在中國大陸的大連小堂姊家、還有天津姪子那裡吃過黃米紅棗粽，心裡念念不忘那單純的米香與紅棗滋味。

我曾經用小米食材依樣畫葫蘆地複製過，想到了將台灣糯米作為粽子主食材，滋味應該也很棒，加上以紅鳳梨汁作天然色素，浸泡後的圓糯米顏色美麗，令人食欲滿滿……於是帶著紫色的紅棗粽子便出爐了。

食材：
圓糯米4米杯、紅棗32顆、紅鳳梨汁適量、粽葉16片、棉線。

作法：
①事前處理：將葉片兩面刷洗乾淨後，煮鍋熱開水，放入粽葉、棉線煮15分鐘，撈起濾乾。
②紅鳳梨汁：用熱水將紅鳳梨煮開至紫色汁液出來，茶汁放涼備用，紅鳳梨可食用。
③粽子包裹：
◆圓糯米洗乾淨，倒入煮好的紅鳳梨汁浸泡8小時備用（紅鳳梨汁滿過糯米約3公分）。
◆紅棗表面清洗數回，用熱水燙約1分鐘



濾乾水分。
◆兩片粽葉平滑面朝上，依序糯米、紅棗、最後覆蓋糯米；將粽葉往下折起來包裹，用棉線拉緊綁好。
◆準備大鍋子，內鍋放進綁好的粽子，再加冷水蓋過粽子；接著以大火燒開後，轉中小火煮約1小時。

自我療癒

書到病除

文 / 黃宏玄

書籍對每個人的意義大不同。有幸生在這個時代，縱使走入巷口的超商也能在轉角的架子上，看見擺放整齊的雜誌與書刊。

拾起一本中醫經絡圖典，細細翻閱，在裡頭發現了新冠確診後恢復的密碼；在心情低落的時刻，循著那一本「最醒目」的書名《你所不安的事，有九成都可以消除》，彷彿看到烏雲背後的陽光露臉。

我特別喜歡在書店的櫃位上駐足。其實沒有限定一定看什麼，只要能引起我的關注，都讓人想拿起來翻看。有時，其中會有一行字，或是一段話，像是從雲端上打出來，射向破碎的心臟，如同箴言般，一字字、一句句，刻在心坎裡頭，屢試不爽。

平時，在工作上，療癒患者是我的天職，只不過，在日常生活的細碎打磨之下，稜稜角角之處，時時也在消耗著自身的能量。在書中療癒，無疑是另一種「校正回歸」。在傾斜的天秤上，放置了厚實的安心跟穩定的砝碼。

也許，不是我特別愛看書，而是我在書中，發現了這款神祕的「交流暗號」，它並不複雜，卻無意間走入了我的心門。自此，我可以開心地說，「書到病除」、「解憂良藥」，近在咫尺！

心的妙用

文 / 星雲大師

- 1 心安，則身體安
- 2 心通，則諸事通
- 3 心明，則一切明
- 4 心開，則法門開

- 5 心空，則萬象空
- 6 心和，則人間和
- 7 心平，則萬世平

「心淨國土淨」，吾人要求世界清淨，眾生和樂，唯有從「心淨」做起，否則不為功也。

