



真正的禪，是一種奉獻，是一種喜捨，是擴大自己，悲憫眾生。

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@fgs.org.au www.nantien.org.au

星雲法語

輔導要點

文 / 星雲大師

國父說：「教養有道，則天無妄生之才。」一個好的教育者，能開發學子的心智，啟發蒙蔽者的潛能。因此身為一個教育者，其思想與作法，應是民主、平等與大眾化。對於施教的對象，也要不分貧富貴賤、不擇智愚利鈍，一律平等給予教化。

教育輔導的方法有許多種，提供下列四點技巧：

第一、規矩要嚴，執行要寬：不以規矩，不能成方圓，凡事要有規矩和準繩，但是如果事事以硬性規定，反而失去人性裡自動自發的可貴性，所謂「規矩行盡，禮貌必衰」。因此在落實層面上，要嚴之有理、嚴之有愛、嚴之有度，嚴要嚴得適度，寬要寬得恰當，要寬嚴相濟，規矩才具有依循的可行性。

第二、觀機逗教，應病予藥：輔導的方法，不是每個人都一樣的，有的人用鼓勵，有的人用教訓，甚至要用責打的方式，他才肯畏懼而肯上進，當然也有人不用囉嗦，就會自動自發去做。佛陀廣設八萬四千個法門，為的就是應不同眾生的根機，而施設的「權巧方便」的教育法。

第三、譬喻說法，舉例說明：最好的教育方式，莫過於以一個簡單的譬喻，或者舉個例子，講個有趣的小故事，來讓對方心領神會。佛陀說法四十九年，每每以寓言故事引導眾生心開意解，如由包裹檀香的紙張及綁魚的繩子，告訴弟子「近朱者赤，近墨者黑」的道理；「盲龜浮木」，說明人身難得；「向風擲土」，說明惡意傷人者，果報還自受等等。

第四、慈的攝受，力的折服：老師在輔導學生，或父母輔導兒女時，有時一味的慈愛，對方可能不怕你，只是力的折服，或許他會抗議，不願合作，因此最好採取嚴慈並用的方法。《禪林寶訓》裡寫道：「姁之嫗之，春夏所以生育也；霜之雪之，秋冬所以成熟也。」春風夏雨，可以使萬物生育，秋霜冬雪，也可以助長萬物的成熟，我們在輔導有情生命時，怎能不剛柔、嚴慈交相運用呢？

所謂「天下無不可教之人」，像愛因斯坦、牛頓、貝多芬等，都是因為父母師長不放棄，而有所成就。教育是看學生的根機而教，就如照顧不同季節、不同品種的花草樹木，如果都是用同一種方法來培育，必定失敗多於成功。

輔導的方法有下列四點：

- 第一、規矩要嚴，執行要寬；
- 第二、觀機逗教，應病予藥；
- 第三、譬喻說法，舉例說明；
- 第四、愛的攝受，力的折服。



圖 / 資料照片

文 / 星雲大師

- 若要身體好，飲食要少吃。
- 若要人緣好，誠懇莫驕傲。
- 若要家庭好，關懷最重要。
- 若要事業好，勤勞來創造。

四好之道

「四好之道」是提升生活品質的方法，除此之外，平時若能進一步的去關心他人、服務社會、奉獻人群，如此不但能組織美好的家庭，更能建立安和的社會。

人間福報

真善美新聞營 聚焦AI時代挑戰



【人間社記者黃令蕙台北報導】公益信託星雲大師教育基金、社團法人中華文化推廣協會聯合主辦，國立政治大學產創總中心、國立台灣師範大學圖文傳播學系共同協辦的「第2屆真善美新聞研習營——AI的挑戰與回應」，11月18日於師大進修推廣學院舉辦開幕儀式，共15所大學、60位學生參與。

課程邀請近30位傳播、學術、企業、法律各界名師授課，分享在AI和新媒體科技衝擊下，媒體經營的挑戰及發展契機，發願成為善美傳播者。

主辦單位公益信託星雲大師教育基金諮詢委員暨佛光山住持心保和尚以影片致詞說明，當今媒體新聞如同社會的導向，若充斥暴力、犯罪的負面新聞，社會將走向黑暗的一面；反之，若媒體多報導正向、光明的新聞，社會將愈來愈好。盼參與營隊的未來媒體精英都能了解所背負的社會責任，帶給大眾「真善美」的生活環境。

培養媒體素養 承擔社會責任

真善美新聞研習營召集人趙怡說，當今傳媒科技不斷演化，市場競爭加劇，大量資訊透過各管道快速流通，真真假假難以判定，因此新聞人應對新聞倫理認知有更深的責任感。

趙怡說，「真善美新聞研習營」來到第2年，藉由豐富課程，期望讓有志進入媒體產業的學生們知道自己未來的社會責任，讓媒體環境更美好。

社團法人中華文化推廣協會理事長、永慶房產集團董事長孫慶餘強調，「媒體素養」在AI時代下更顯得重要，生成式AI工具可自動產出新聞報導、圖像及影片，但可能也會有錯誤或偏見，這時就需要新聞工作者的把關、求證，確保資訊的正確性，以維護社會的良善價值。

開幕儀式上，邀請政大產創總中心營運長暨商學院 A EMBA 執行長鄭至甫、前美國廣播公司 (ABC) 副總裁暨婦聯會主委雷倩到場勉勵學生。鄭至甫提到媒體追求真相，盼學員們對AI的真假加以查證，做社會清流。雷倩也以多年國際媒體經驗勉勵，由廣播到網路時代進入障礙降低，媒體如何能成為社會進步動力值得省思。

善用工具協作 實現更多創意

首場主題論壇「當前媒體經營的挑戰與契機」，由台師大學科工學院副院長暨圖文傳播學系主任劉立行擔任主持人，由公廣集團董事長胡元輝、《旺報》社長兼總主筆或撫天，以及曾任TVBS總經理、前北京愛奇藝高級副總裁楊鳴，一同探討媒體環境受數位化、科技化衝擊，究竟是危機還是轉機。

第2場主題論壇「AI的挑戰與回應」，由政大資訊學院院長暨人工智慧跨域研究中心主任劉吉軒主持，集結各界的專家，分享當前企業如何運用AI來強化競爭力，包括Bloomberg資深編輯暨中國大陸北京清華大學教授Lee Miller、東森新媒體總經理陳安祥

↑「第2屆真善美新聞研習營」11月18日舉行開幕儀式，共有15所大學、60位學生參與。圖 / 公益信託星雲大師教育基金提供



佛光山住持心保和尚透過影片，給大學生鼓勵。圖 / 公益信託星雲大師教育基金提供

、Taiwan AI Labs內容執行長黃兆徽、永慶房產集團產品企畫部協理呂學堯，透過實際案例說明如何與人工智慧協作，為企業實現更多創意與想像。

接著兩場專題演講，分別就人工智慧產生內容 (AIGC) 與數位展演，以及聯合國永續發展目標 (SDGs) 領域進行分享。宏碁集團創辦人、科文雙融股份有限公司董事長施振榮，結合文化內容與先進科技，向學生展示全台首創5G+4K全沉浸數位展演平台，為台灣文化科技創新引領者。

此外，近年來全球關注的熱門議題「永續發展」，綠色公益基金會執行長戴慶華也現身說法，帶領學生認識聯合國永續發展目標，一同重視生活的環境、經濟與社會。

分享時刻

日安！幸福！

文 / 邱婉蓉

昨晚九點甫下課，突然間心頭襲上一陣煩鬱，不想在教室多待一秒，逃亡似的離開回到家中！

心裡想：果真老了、禁不起被學生惹氣了吧！

今晨五點的鬧鐘還沒響呢，人體的鬧鐘已將我喚醒；自己清楚知道昨日的情緒仍在，不想沉浸於負面情緒，起身投入近日的最愛——慢跑！

運動果真是良藥，在一呼一吐中，在揮汗如雨，在和上帝的對話中……那如猛獸般的壞情緒逃遁無蹤！

運動之後回到教室完成昨晚未做的打掃工作，看著整潔的教室，了解到一生摯愛的工作不會因為幾個孩子的不受教而擊垮。心寬了。

上到頂樓替花草澆水，所有的花草都舒服的伸展、恣意的開放！艷黃的黃鐘花、紅黃的蝴蝶花、粉紫的翠蘆莉，都是我路邊撿來種子種的！它們都用旺盛的生命力安慰我。心開了。

開車去上課的路上看到一戶人家的院子種了四棵美人樹，正是花期呢！瞧！它的美是形容不來的！下課回程經過一排我最愛的苦楝樹，它黃澄澄如鈴鐺般的果實是大自然賜給鳥類的食物呢！每每看見它、都為它佇足、久久捨不得離去！

整個上午、看見植物的千般姿態；心暖了……日子的千般滋味、唯有自己領受；但生活中的感動；我要分享出去！

日安！願大家幸福！

人間有愛

快樂的能力

文 / 顏福南 圖 / 彩虹樺樺

我們很容易為了一點小事而感到不快樂，成績考差了，好友分手了，做事失敗了，都會讓我們陷入懊惱焦慮中。我們愈想要快樂，煩惱愈是如影隨形，有時愈想愈不甘心，失望就愈來愈大，就像一滴墨水放進杯子中，杯子裡的水就黑掉了，一點小事往往就會影響我們的心情。

快樂是一種能力，也是一種選擇，別讓生活陷入陰霾，不要執念過往，放下難過的心情，海闊天空，把心胸放大，做最壞的打算，做最好的準備，心夠寬了，事情就小了，快樂就是來自開闊的心胸。有句俗諺：「同樣一件事，想開了是天堂，想不開就是地獄。」快樂更是如此，放不放下在於我們的心，沒有人能左右我們的心情，快樂唾手可得，跳過陰暗的角落，迎向陽光朗朗的天空。有時候我會到體育館打羽球，我的球技普通，球場上一些高手喜歡教我如何反手拍、壓球等絕招。剛開始，我很感謝他們熱心，接受他們的教法，慢慢的我覺得這不是自己習慣的球路，我告訴他們：「我只是來運動流汗，不是想要成為專業的選手……」我很清楚打球只是運動，我有權決定自己打球的方式，我想做自己，揮汗打球就是我的快樂，打得好不好並不重要。

這樣的經驗讓我想起，很多時候我們也喜歡以自己的角度對人下指導棋，過度熱心，在不同的層次審度別人，讓別人陷入窘迫的境地。你自以為的好意造成別人的壓力，不知不覺剝奪別人快樂的泉源，若能易地而處，彼此皆自在。



快樂是建築在自己認知的價值上，不是活在別人的眼光裡；快樂也是尊重他人的思考方式，理解別人，欣賞包容，批判只會帶來對立，無法帶給別人快樂，自己也會失去友誼。

有一種快樂是給予、付出的快樂，當我看到交通守護義工笑臉盈盈的和學生打招呼，學校故事義工開心的和學生分享有趣的故事，還有到偏鄉服務的義工團體，以及站立在繁忙交通路口的義警，他們樂意為人群服務，和善的笑臉是他們最迷人的魅力。助人為快樂之本，行善付出最大的收穫，也是找到自己快樂的初心。

不要責怪，不要抱怨，所有的負面語言最後都會回到自己身上，當你樂觀看待世界，世界就回報你全然的快樂；批評無法改變現狀，感恩知足讓心靈得到釋放，人際互動就是這樣，愛人者人恆愛之，思善行善就有善果。

做自己想做的事，過自己想過的生活，追求心中的渴望，放棄不是我們該有的，感謝生命帶給我們感動的人，忘卻旅途中不愉快的人事，每天想著好事發生，每天力行好事，快樂就在我們的身邊。