佛光榮根譚

一個人有禪定的修養、禪定的功夫，他的心很寧靜，不會因爲別人的一句話、一件事而起伏、動亂，不會輕易受到影響。

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

尊重的真義

文／星雲大師

人際之間一旦失去「尊重」，容易衍生子不孝、弟不恭、友不義等問題。如何將「尊重」落實於人際生活呢？以下提供四點：

第一、對長輩間的尊重是孝：孝，是衆德之本，是培養人格的胚胎。《孝經》上說：「孝者，天之經也，地之義也。」自古聖賢一向以孝來修身、持家、治天下，如親嘗湯藥、百里負米、戲彩娛親、扇枕溫衾……，此等行徑，便是以「孝」展現對長輩的尊重之心。

第二、對男女間的尊重是愛：「愛不重不生娑婆」，男歡女愛本屬自然，但情愛如水，能載舟也能覆舟，運用得當，則不失爲增上的力量；若爲「愛」所困，則易產生是非恩怨。縱觀社會，因愛不得而痛苦，而自殺或殺他、潑硫酸，以致家庭破裂，甚至釀成社會問題的多不勝舉。感情必須建立在雙方的互愛及尊重上，才可以維持長久。

第三、對親人間的尊重是義：《禮記》中提到：「父慈、子孝、兄良、弟悌、夫義、婦聽、長惠、幼順、君仁、臣忠十者，謂人之義。」在人倫關係裡，每個人都有自己的責任與義務；彼此之間，都是雙向負責的關係。因此，親人之間，除了相親相愛，還要相互信任、相互尊重，才能和諧共存。

第四、對師友間的尊重是道：佛教的倫理，是「先進山門爲師兄」，以「先受戒者在前座」，表示尊重之意；朋友之間以「同參道友」互稱，代表彼此在道業、學業上互相砥礪的法愛。

翻開史冊，伯牙與鍾子期的情誼、舍利弗與目犍連的道情，都是建立在彼此的尊重上，才能歷久彌新。韓愈以爲：「師之所存，道之所存也。」西漢《禮記》亦云：「師嚴，而後道尊。」可見重道即是對師友尊重的一種具體表現。

第五、對衆生間的尊重是仁：孔子曾問宓子賤，單父百姓爲何如此擁戴他？宓子賤說：「我視老者如己父，看待孩童如己之子，撫恤孤寡，哀悼喪紀……。」宓子賤以「仁心」尊重單父百姓，而獲得百姓投桃報李之心。人際之間，以仁心爲互動的橋梁，就能贏得尊重。

尊重之心，是現今社會最缺乏的，所以殺盜擄掠才會層出不窮。如果人人講孝、講愛、講義、講道、講仁，就是對師長、對親友、對衆生的尊重，人人都能相互尊重，社會自然安樂祥和了。

第一、對長輩間的尊重是孝，
第二、對男女間的尊重是愛，
第三、對親人間的尊重是義，
第四、對師友間的尊重是道，
第五、對衆生間的尊重是仁。

圖／李蕭錕

三好影展 爲台灣電影注入新能量

⬆國際佛光會祕書長覺培法師（右）頒發感謝狀予資深影評人藍祖蔚。

⬅「三好微電影第一屆世界影展」首映會，於台北松菸誠品電影院熱鬧登場。

圖／江樵提供

【記者曹麗蕙台北報導】「三好微電影第一屆世界影展」首映會，日前於台北松菸誠品電影院熱鬧登場，邀請去年「三好微電影國際創作競賽」及「青春有影——大學盃」得獎者，搶先觀賞勇奪威尼斯影展金獅獎《游牧人生》，跟著國家電影及視聽文化中心董事長、資深影評人藍祖蔚，飽覽三好微電影得獎作品。選映影片部部觸動人心，映後分享更是熱烈，爲台灣電影藝術注入青春能量。

影展由國際佛光會新媒體發展委員會與MMA微電影協會共同舉辦，國際佛光會世界總會法制長吳志揚、國際佛光會祕書長覺培法師、佛光山萬年寺住持妙淨法師一同出席，用行動支持新生代電影創作者。

鼓勵年輕人 拍出影響力

覺培法師特別頒發感謝狀給藍祖蔚，並透露影展是完成一月底在「大師研習營」的承諾，希望年輕導演有平台，也讓資深導演能給予後輩指點。覺培法師指出，佛光山重視教育，好的電影能提供好的觀念，讓觀衆看完後有所啓發，當中的教化意義非同凡響，「星雲大師年輕時就盼佛教能電影化、藝文化，因此三好微電影的誕生就是要支持、獎勵想做好電影的年輕人」。

藍祖蔚對首屆三好影展抱持正面肯定，讓年輕朋友和大師作品對照，是很有意義的安排，年輕導演能從中學習很多，參賽作品登上大螢幕，相信會提升製作水準，「這樣小影展不再是小影展，而有更大的影響力」。

率先放映華裔導演趙婷執導的《游牧人生》，不僅擒下金獅獎，還強勢問鼎今年奧斯卡，一舉入圍最佳影片、最佳導演、最佳女主角、最佳改編劇本、最佳剪輯等六項大獎。藍祖蔚領衆從主題、藝術呈現與視覺、音樂等角度切入，賞析作品，「電影透過精細與緩慢步調，回應人生到最後歲月，還能堅持、追求的是什麼？」，他說：「看完後很像喝了一碗心靈雞湯，每個人都能從生命體驗中，有對號入座的感動。」

跨國界作品 提升多元性

接著選映2屆「三好微電影國際創作競賽」冠、亞軍作品，包括《Link》（相連）、《The Small Change》（零錢）、《我是父親的腳踏車》、《亭仔腳》、《兒子再見》等，創作者來自澳洲、美國、馬來西亞、台灣等國家地區，每段小品故事都發人深省，緊扣三好精神。

吳志揚分別頒發感謝狀給出席的《我是父親的腳踏車》、《亭仔腳》、《兒子再見》導演許芮芬、張乃容、練健輝。「影像是最好傳遞思想的媒介！」吳志揚表示，看到很多三好微電影掀起風潮，盼更多導演能把星雲大師的三好理念充分發揮。在藍祖蔚的引導講評下，三位導演也分享創作的理念與甘苦談，由於三部作品都圍繞親情，被藍祖蔚稱爲「親情三部曲」。

第2屆冠軍爲動畫《我是父親的腳踏車》，導演許芮芬表示，主軸以「抓住和鬆手」闡述「捨不得與捨得」的心境，並用父子間的腳踏車作串連；動畫《亭仔腳》導演張乃容以長大後的自己爲主角，從在台北感受到的困惑無助，回想到與母親和土地的連結。

《兒子再見》反映器官捐贈議題，導演爲馬來西亞籍的練健輝，他直言這部電影是獻給多年前車禍過世的姐姐，「想以母親的角色呈現孩子離世的傷痛與不捨」。

第3屆「三好微電影國際創作競賽」徵選主題爲《可不可／肯不肯YES or NO》，網路徵件即日起至6月30日截止。

晴天點心

紅藜粉蘿蔔糕

文與圖／韓美慧

冬天是蘿蔔盛產的季節，蘿蔔那種香甜的滋味，讓人對它無法自拔。小時候，爸爸說：蘿蔔是他們冬季儲藏的唯二食物之一，因爲母親不擅長做年節糕點，因此家中幾乎是買現成製品或是親友餽贈。這兩年我學會了做糕點，確實有種驕傲的使命感。

就在去年新春過年之後，無意中，我成功地做出蘿蔔糕，十分開心，連續一口氣蒸煮了12回的蘿蔔糕，連好友都說：很好吃。於是信心大增的我，趁著牛年新春，特製「紅藜粉蘿蔔糕」，這是小時候家裡從沒出現的食材喔！靈光一閃，被我複製出來，連媽咪都對我另眼相看，證明我有烹飪的慧根。

食材：

在來米粉240g、紅藜粉60g、蘿蔔大約600g、水700g、鹽適量、白胡椒粉現磨適量。

作法：

❶把白蘿蔔洗淨刨成絲，放入炒鍋，中火炒至蘿蔔絲成透明的顏色。

❷將在來米粉、紅藜粉、水、鹽、白胡椒粉調成米漿，分次加入作法❶中。

❸鍋子轉小火，慢慢加入攪拌，使粉漿呈現出濃稠狀，接著起鍋撈起置入器皿中填平。

❹放入大同電鍋，外鍋放入2杯水蒸，待開關跳起燜5分鐘，即可起鍋。

小叮嚀：

蘿蔔糕剛蒸起來水分多，等待水分蒸發變涼，即可切片，煎至兩面金黃，或是水煮蘿蔔糕都很好吃。

點亮餘暉

佛珠與母親

文／吳芳枝
圖／資料照片

母親晚年健康欠佳，除了三高得配合藥物治療外，還有讓人痛苦纏身的帕金森氏症，夜晚輾轉難眠，深陷沮喪、苦惱之中。一向熱愛的烹飪、種花、唱歌，如今都覺得厭倦、索然無味，一個人呆坐的時間愈來愈長。我們想，陪伴是最有效的處方，於是想盡法子陪她到社區散步，和鄰居說說話、聊聊天。

有一年，陪母親到南投一間寺廟參禪，在佛教文物館欣賞各種佛珠。母親在玻璃櫃前，一眼就看上一串天然金絲檀木的佛珠，108顆深褐色的珠子，材質細密，沒上漆，沒打蠟，顆顆圓潤，大小正適合老人家的手。師父說，隨時隨地念誦阿彌陀佛，走路、做事、坐車也可以念。希望母親日日念佛，讓身心安定、平靜。

聽了師父的話，母親開始持佛珠念誦佛號，口念阿彌陀佛，手即撥捻一顆佛珠，因爲神情專注，漸漸地頭不搖晃，手也不顫抖了，帕金森的症狀竟有所緩解，眞是可喜的好現象。因精神放鬆，憂鬱也一掃而空。

此後，念阿彌陀佛成了母親每天的功課，三餐飯後一定念佛，睡前還要做晚課。假日一起去旅行時，坐在車上，母親也是手持佛珠念念有詞。這串佛珠陪伴母親五年，日夜相伴不離身，除了爲家人祈福，母親的靈魂也因此得到平靜。

母親習慣坐在客廳，持佛珠念佛，有時念著念著就睡著了。記得那天午後，母親跟平日一樣坐在客廳沙發椅上，手裡握著佛珠，安詳永眠了。這樣的告別方式，我們心裡雖然不捨，卻又爲母親感到高興，因爲實現了她的願望，像一陣風輕盈地離開。大家都說，母親是有福報的人。

午夜夢迴，彷彿看到母親正在對我微笑。

地球暖化

北極熊悲歌 生態破壞警鐘

文／張春榮 圖／資料照片

自出生以來，這個世界就是一大片冷冷的白，厚厚的白，無盡的白茫茫。冰山加冰原加冰川，白雪皚皚，與世隔絕，也與世無爭，只要靜靜躺在深層洞穴，沒有人能察覺我的存在，尤其一身雪白，融入暖暖的洞穴裡，無憂無慮，可以把一生唱成純淨的白色之歌。

自長大後，不得不離開母親，流浪索居；踽踽獨行是我不變的身影，與孤獨爲伴，寂寞爲伍，爲覓食而行行重行行。年輕時，冰川上老弱的海豹是舌尖上的佳餚，擱淺的鯨魚是豐富的美味。然而好日子過了頭，好景不常在。隨著冰帽溶解，冰山崩塌，冰湖愈來愈多，浮冰愈飄愈遠，美味和佳餚的蹤影不再張口可得，而是愈來愈稀少，集體遷移，彷彿消失不見在著極天凍地的酷寒世界。

是時間作弄人間，極端氣候改變生態。偶爾游在冰川裡，我暗暗察覺冰川底部慢慢湧入2℃的暖流。曾幾何時，以往冰原絕對穩如泰山，再怎麼追趕跑跳，都無法撼動。如今這世界變了，走在上面要小心翼翼，步步爲營，怕一不小心踩裂踏空，掉落川下，弄得全身溼淋淋。萬一爬上來，再迎上冷颼颼的風灌過來，那可有罪受了。

我覓食的範圍，原本是「千山鳥飛絕，萬徑人蹤滅」，雄霸一方，極地稱王，不愁三餐；但伴隨著壞日子臨頭，鎮日一無所獲，我只好硬著頭皮走出這片白茫茫冰原，走向「千山鳥不絕，萬徑人中有」的村莊農舍，翻覓可以祭五臟廟的食物。孰料一陣乒乒乓乓，引來狗狗驚聲尖叫，村莊農舍的燈一一亮起，人們手拿長槍向我位置邁進。一看大事不妙，我三腳高兩腳低，落荒而逃。耳邊聽見人們驚呼：「是北極熊！」「怎麼會在這裡？」「太嚇人啦！」緊接著「噼哩啪啦」槍響，劃過澄澄夜空；我更是頭也不回直奔寂天寞地的冰原，才敢放慢腳步，一顆狂跳的心才慢慢定下來。

雖號稱北極之王，但我平生無大志，只想單打獨鬥，倖存於這綿延數千里的冰封雪地。生命的意義，只求卑微的生存。但如此「野性的呼聲」，何其艱難，何其微弱。永遠處在飢腸轆轆中，往往產生幻覺，彷彿看見一大群海豹在遠處海邊憩息嬉戲，逼近衝過去，只有貌似的冰塊、浮冰，靜靜流動。每天的奔走，都是「尋尋覓覓，冷冷清清，淒淒慘慘戚戚」，不斷燃燒體內脂肪，不知道下一頓在哪裡。至於飢腸轆轆的極至，便是以大吃小，物傷其類。雖然我頗以爲不妥，但愛莫能助，現實就是如此殘酷，小熊還沒機會長大便告別這塊冰原。

望著眼前不斷湧現的冰湖，不斷脫落裂解的冰山，望著海平面不斷上升；我隱隱覺得岌岌可危，大限將至。北極熊沒有明天，再怎麼衝霜冒寒，遺世獨立；將在這冰山雪地中靜靜倒下，被這一大片冷冷的白覆蓋，呼呼颳起的彌天冷風將成送葬的輓歌。

彌留之際，我看見今天的北極熊，是明天的人類。而北極熊何其無辜，這一切的災難，都是人類一手造成。工廠、汽車、火力發電廠一直不斷排放廢水廢氣，製造汙染，讓整個地球暖化；每況愈下，愈演愈劇，幾乎不管環保，謀求有效改善。試想，有朝一日當海平面上升超過3公尺，地球全面反撲，人類將一步一步走入沒有光的所在，後悔莫及。