

佛光榮根譚



星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

磨磚既不能成鏡，枯坐也不能悟道。參禪求道，主要在覺悟真心本性，把握這一點，才能進入禪的世界。

星雲 法語

處眾

文／星雲大師

俗話說：「獨梁難撐大屋」、「獨木不成林」，凡是單獨的、單一的，力量單薄，很難有所發揮，必須集合起來、團結一起，力量才會大。而要發揮力量，必須先學習如何在大眾中與人團結、與人和諧，處眾之道就很重要了。有以下四點意見：

第一、看人要有平等心：古代社會中男尊女卑，現代社會裡提倡兩性平等；過去尊崇老闆為大，現在講究顧客至上。時代在改變，居上位者，不再是權勢驕貴，居下位者，也能擁有尊嚴。佛陀在二千五百年前，即提出佛性平等，倡導生佛平等，身為僧團的導師，從不以先覺自居，甚至以身作則，為有病比丘洗滌衣履，給失明弟子穿針縫衣，處處樹立和樂、平實、平等的風範，給我們學習、效法。

第二、待人要有慈悲心：一般人心裡只有自己，想到的都是自我的利益，對我有利就接受，對我不利就排除。這種完全以自我為中心的人，很難與大眾融和相處。想要讓別人認同，心中要常懷慈悲，替人著想，視別人是自己生命的一部分，別人也會把你當作自己人。

第三、教人要有尊重心：人人希望活得尊嚴，希望獲得別人的重視，自己卻往往忘記要尊重別人。好比有人在教人時，他的立意雖好，態度卻趾高氣昂，如何讓人接受呢？有則趣譚，眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴各有其用，都不服氣無用的眉毛長在最上面，眉毛為了平息紛爭，願意往下移，移來移去，怎麼看都不順眼，只有再讓它回到最上面，才像個人。每個人都有其尊嚴，發揮的作用，能尊重他、愛護他，教人也才有功德。

第四、利人要有喜捨心：做人最可貴的是能利人，譬如參加社會公益活動，服務人群，甚至響應環保，參與賑災，擔任義工等等。利益別人時，要有喜捨的精神，不求回報、不求感謝，心才不會執著、患得患失，才能真正發揮生命的價值，為人間帶來溫暖，為社會帶來光明。

菩薩實踐布施、愛語、利行、同事四攝法，所以能攝受眾生，而我們要處眾和諧，以上這四點，是立身行己的好方法。

第一、看人要有平等心，
第二、待人要有慈悲心，
第三、教人要有尊重心，
第四、利人要有喜捨心。



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

三好微電影 鏡頭演繹人間真善美



《因努蘇克——回家的路》以格陵蘭島冬天西海岸為場景，敘述攀岩者在征途過程的內在思考，也剖析生命意義與人生歸屬感，獲評審高度肯定。圖／國際佛光會世界總會提供



心保和尚（右3）和導演團體們接心，說明媒體的使命共創和平和諧的世界。圖／人間社記者林家禾

【記者羅智華、人間社記者童于庭綜合報導】有「世界微電影奧斯卡」美譽的「三好微電影國際創作競賽」，今年邁入第6屆，以「有，沒有 | Let's go places!」為主題，鼓勵創作者從「無」孕育「有」的無限可能，共收到3013件作品，來自巴西、羅馬尼亞、巴基斯坦、伊朗、波蘭、法國、加拿大等115個國家地區創作者，聚焦社會關懷議題。國際佛光會2024年世界理事會議暨三好微電影頒獎典禮6日於佛光山法水寺舉行，波蘭導演Marcin Tomaszewski以紀錄片《INUSSUK—The way home（因努蘇克——回家的路）》奪首獎，抱走1萬美金獎金（約新台幣32萬元）。

今年12組入圍導演及評審王耿瑜一行25人，前往日本參與6日的頒獎典禮，在2000位佛光人見證下，頒發各項獎項。主辦單位國際佛光會世界總會表示，為響應佛光山開山祖師星雲大師提倡三好運動初心，發起微電影甄選比賽，鼓勵創作者以短片呈現生命善美故事，發揚愛與和平真諦。自2019年創辦迄今，6屆累計9268件作品

，彰顯三好微電影在國際影壇帶來的影響力。

媒體力量 無遠弗屆

國際佛光會世界總會總會長心保和尚表示，媒體的傳播力量無遠弗屆，透過創作影片，導演們的努力讓世界變得更加和平。巴西籍創作者關雅冉在與心保和尚接心後，深受啟發，認為這樣的信念是他的使命。

競賽引發全球參賽熱潮，評審團陣容亦十分堅強，今年邀請資深影展策展人王耿瑜、金雞國際影展藝術總監方美寶、前台灣藝術大學傳播學院院長朱全斌，以及導演與編劇新家驊等專家學者，讓賽事更具專業度。

首獎作品《因努蘇克——回家的路》，15分鐘的影片以格陵蘭島冬天西海岸為場景，敘述2位攀岩者的故事，影片並沒有特別呈現攀岩技術，反而著重於描述人物的內在與思考，展現大自然的壯麗景觀，也深入剖析生命意義與人生歸屬感，獲評審一致肯定。

獲劇情片第2名的作品《Cranberry

Chorus（蔓越莓合唱團）》，巴西籍導演關雅冉（Lina Li）的鏡頭，讓觀者看見美國蔓越莓小鎮、聾啞孩子組成合唱團的真實故事，以真摯的情感打動你我的心。

關懷社會 傳遞希望

劇情片第3名作品《The Gold Teeth（金牙）》，感人劇情反映阿富汗難民的艱困處境，如同評審靳家驊所言，本片恍如透過牙醫手術刀，將家人的情感、文化的傳遞與國族的苦難層層剝解，透過金牙落在鐵盤上的聲音，提醒世間的戰爭與苦難。

其他得獎作品還包括：榮獲動畫片第2名的澳洲導演Radheya Jang Jegathev作品《Bird Drone（鳥 無人機）》、獲紀錄片第2名的羅馬尼亞導演Eduard Nistru作品《Rubi & Aram（露碧和阿拉姆）》、獲綠色公益第2名的巴基斯坦導演Imran Sajid作品《Reminiscing the Brittle（凝視、消逝）》等，展現三好微電影的藝術美感、人文思考與社會關懷。

主辦單位也宣布明年第7屆三好微



國際佛光會世界總會副總會長劉長樂（左）頒發2024三好微電影國際創作競賽首獎，給予波蘭籍導演Marcin Tomaszewski（右）。圖／國際佛光會世界總會提供

電影國際創作競賽，將以「轉念間 | Change within a Thought」為主題，探討天堂與地獄在於一念之間，若懂得轉念，必會有轉機的人生哲理，即日起開放徵件。

蔬食園地

鷹嘴豆腐

文與圖／洪彩鑾

鷹嘴豆又稱雪蓮子，和綠豆、紅豆同歸屬「全穀雜糧」食物。

在歐美被稱為超級食物的鷹嘴豆，近年成為健身新寵，因為可攝取其本身所含的高蛋白質，又有一定的澱粉含量，吃了較有飽足感，加上是天然食物，所以受歡迎。

鷹嘴豆的膳食纖維含量高，在血糖調控及體重管理上都能發揮作用，內含多元不飽和脂肪酸，有助於降低血脂，減少心血管疾病風險。利用鷹嘴豆「內含澱粉質加熱過會熟化凝結」的特性，做成豆腐料理，不需鹽滷或石膏即能做出嫩豆腐，非常方便喔！

食材：

鷹嘴豆200公克、水600c.c.、麵粉



、九層塔、辣椒1根、香菇素蠔油。

作法：

①水蓋過鷹嘴豆，入冰箱冷藏泡一晚至發。

②將鷹嘴豆和水，使用破壁機打到無渣不需過濾。一般果汁機請過濾。

③將豆汁倒入不沾鍋中，用中小火加熱，不斷攪動，待豆汁冒泡後，轉小火攪拌至濃稠即可。

④將其倒入容器中，常溫靜置約2小時，再放入冰箱冷藏定型。

⑤切塊後拍一層薄麵粉，和九層塔、辣椒入少許油的鍋中煎香，再淋上香菇素蠔油即成。

舒心時光

漫步步道 解煩憂

文／小魚媽媽 圖／資料照片

生活中總是會無預期地出現許多令人心煩的事，感覺無力、煩悶、紛亂時，我會穿上運動鞋，出外走一走，享受個人的me time，暫別外在紛擾，聆聽內心的聲音，慢慢感受走路時腳趾、足底接觸地面的踏實，以撫平情緒。

住家鄰近隘寮溪，走上堤頂步道，三地山、井步山、霧頭山、北大武在眼前一字排開，崗巒疊翠宛如國畫山水，令人心曠神怡。

名聞遐邇的山川琉璃吊橋，在溪谷間畫出微笑曲線，牽起了依山而建的三地門及瑪家部落。天氣好的時候，85大樓、斜張橋、佛陀紀念館等大型建築，也能盡收眼底。偶爾還有來自賽嘉的輕航機低空掠過，彷彿蜜蜂般嗡嗡作響。

漫步在長滿大花咸豐草、牽牛花的

堤岸，看著周遭的花草樹木，各自展現著旺盛生命力。清風送爽、綠樹遮蔭外，還有白頭翁、五色鳥、綠繡眼和紅嘴黑鵯等鳥兒，沿途鳴唱與我作伴。

伸手撫觸苦楝樹幹上的不規則深縱裂紋，像接地般，引流出有害身體健康的靜電，再灌注我滿滿的正能量。這些大樹總是穩穩守護、接納我的各種情緒，再以美好的生命姿態，洗滌抽離出日常的煩悶忙碌，還原美麗的心情。

靜靜仰望天空中變幻莫測的白雲、展翅高飛的鳥兒，念及人生倏忽一瞬，你我皆是天地間的過客，浮生經歷只若雪泥鴻爪，想著想著心境上的不順遂，自然也就拋諸腦後了。

