



如能視人如己，則國與國之間，種族與種族之間，宗教與宗教之間，自然不會有所衝突；能在異中求同，彼此互相尊重包容，即是擁有同體與共生的美德。



慈悲的種類

文／星雲大師

我們經常可以聽到兩句話：「慈悲為本，方便為門。」一講到「慈悲」，一個人什麼東西都可以丟棄，但是慈悲不能丟棄；假如一個人沒有慈悲心，他就不像一個人了。慈悲心也要學習，在內涵上，它也有不同的種類，不同的層次，以下四點說明：

第一、寂寞的慈悲：有的人默默行善，他不掛念沒有人知道，也不要感謝函、獎狀、匾額等形相上的讚譽，他只是老實的布施給人，盡自己的能力幫助別人，施錢、供茶、喜捨結緣、推動文教，他對人做了多少貢獻，看起來沒有人表揚，沒有人讚美，但是他內心很充實、很法喜。

第二、熱鬧的慈悲：有的人很有慈悲心，他看到這個人做善事，也跟著去做；那個人去修橋，也隨喜贊助；聽到那裡有海嘯、地震、天災，大家忙著救濟、捐錢，他也要去幫忙救濟。這都是很好的，但是這還只是熱鬧的慈悲、一時的慈悲。因為，外在物資的賑濟有限，一旦用完了，就沒有了。人心也需要賑濟，讓它解脫苦惱，不斷擴大昇華，得到身心永恆的安頓依止，才是永久的慈悲。

第三、有緣的慈悲：有緣的慈悲就是對我的家人、父母、兄弟姐妹、朋友、鄰居、同學、同鄉、同胞……等，舉凡跟我有關係的，他有困難了，我跟他有緣分，我跟他有關係，所以我要對他慈悲，給他幫助，這是有緣的慈悲。

第四、無緣的慈悲：有的人選擇對象幫助，但是你不選擇，就是無緣的慈悲。比方，他不是我的親戚朋友，我不認識他，甚至彼此的身分不同、國家不同、種族不同，不過，我知道他有苦難，我就要去幫助他。無緣的慈悲，可以說是慈悲當中，最重要的慈悲、最好的慈悲。

慈悲心的開始，當然是從「有緣的慈悲」做起，但慢慢的要昇華，就像觀世音菩薩大慈大悲，救苦救難，他不需要有緣分，只要有苦難，他就來了。因此，我們應該學習這種「無緣大慈，同體大悲」的精神。「熱鬧的慈悲」、「一時的慈悲」之外，我們更要重視「究竟的慈悲」、「永恆的慈悲」，這就要從文化、教育等淨化人心做起，才是根本之道。

慈悲，人人都應要有，慈悲，人人都應學習。慈悲有這四種：

- 第一、寂寞的慈悲，
- 第二、熱鬧的慈悲，
- 第三、有緣的慈悲，
- 第四、無緣的慈悲。



圖／李蕭銳

VEGE PLAN 蔬食 A 計劃

零飢餓
Zero Hunger

抑止暖化
Combat climate change

平衡生態
Biodiversity

保護環境
Sustainable consumption and production

愛護生命
Ethical treatment of animals

立即聯署

國際佛光會

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

佛教聖歌觀摩賽 19隊創意弘法



↑普新三泰合唱團以道具來為演唱加分。圖／如輝提供

←金佛隊三度蟬連佛光獎，今年合唱〈禮讚偉大的佛陀〉和諧美妙。圖／人間社記者莊佳穎

↓佛光山住持心保和尚（中）頒發「佛光山徒眾作品聯展」獎項。圖／人間社記者莊佳穎

【人間社記者陳德啓高雄報導】「2020佛光山佛教聖歌觀摩賽」9月14日在如來殿大會堂舉行，新冠病毒疫情擋不住海外僧眾的弘唱熱情，北美洲、南美洲、新馬泰印教區和印度等海外隊伍，與現場連線交流，賣力傳唱人間音緣曲目，19個隊伍唱出歡喜，參與者從出家眾、在家眾、師姑以及佛光小姐都有，遠在印度的加爾各答禪淨中心也特別錄製影片祝福大家。

首先登場的台南天龍隊以〈十修歌〉，唱出傳統歌仔戲曲的親民力，更唱出佛法的教化意涵；壓軸的蘭陽歌詠隊也以〈伊是阮生命的依靠〉，熱鬧的鑼鼓伴奏下，詮釋鄉村的濃厚韻味與弘法在地化的融和。由金光明寺、佛光會和人間佛教讀書會組成的金佛隊，蟬連2年佛光獎，一出場氣勢非凡，〈禮讚偉大的佛陀〉和諧美妙、音域寬廣，有如佛在虛空聆聽弟子的歌詠。

青春有佛力 傳遞感動

佛學院展現集體創作的力量，年輕世代大展「佛」力無窮。印度佛學院透過〈菩提樹〉一曲，傳遞佛光山開山星雲大師感受佛陀

樹下徹悟真空的心境；男眾學部〈師父頌〉，領眾走入大師飄洋過海、弘法度眾的心路歷程，誓願追隨大師腳步，生生世世弘揚佛法。

印度德里沙彌學團純真嘹亮的〈讚佛歌〉，以當地特有的樂器伴奏，展現在地特色；叢林學院女眾學部慈悲無敵隊〈叫一聲，應萬聲〉，英、台語混聲，唱出觀世音菩薩的千處祈求千處應；自在叢林隊則以輕快旋律〈好自在〉，結合傳統與現代，既有彩帶舞又有B-Box表演，特別吸睛。

海外雲端傳唱，感動無距離。南美洲以〈星雲詩〉唱出對大師的思念，「夜晚有美麗的星星；白天有飄動的白雲」，彷彿大師就在身邊，給予弘法的動力與熱誠；新馬泰印教區集合6國家地區、80僧眾高唱〈佛陀頌〉，北美洲以揚州調和黃梅調唱〈為僧之道〉，撼動人心。

佛光山住持心保和尚表示，佛教聖歌能增加宗教情懷，梵唄真得可以傳承信仰，每個參加隊伍都很用心表演，年年參加年年進步，讓聖歌代代相傳，信仰有傳承。

佛光山傳燈會會長慈容法師指出，星雲大



師人間音緣歌詞蘊含佛法，所謂「以音聲做佛事」，讓聽者感受箇中道理；此次觀摩賽海外道場也熱情參與，希望能廣結善緣。

歌詞有佛法 攝受人心

佛光山文化院院長依空法師講評時表示，唱歌時千萬要切記：「不能走調、不用喉音、不能唱錯詞以及咬字要清楚。」讚歎大家勇於嘗試，唱得很有感情，以醫學上提到的「人要健康，就要唱歌」，鼓勵大家唱歌弘法。

禪居食堂

時蔬如意捲 清爽甘甜

文與圖／張穎容 料理示範／妙具

高麗菜是家喻戶曉，相當容易取得的食材，而且料理方式多元，受到不少人喜愛。「禪居食堂」利用高麗菜與多樣蔬果，端出不過度調味的「時蔬如意捲」，不但可以吃到食材本身的鮮甜，也能吃得更健康。



雲端芸語・每日一思

出坡

文／永芸

辦公室大掃除完，我說這真是很好的運動，一位師兄回應：這不是運動，是勞動。我不禁大笑……

2006年，我在美國南加大做訪問學者，住在西來寺。有次寺裡進了一個大貨櫃，有上百箱的書，大家出坡搬書。我跳上貨櫃車，

（待續）

源自地中海沿岸的高麗菜，富含硫、維生素C，硫對傷口療癒有益，再加上維生素C，讓高麗菜有幫助排毒的特性，可以淨化血液中的毒素，像是自由基、尿酸；高麗菜含有鈣、維生素D、鎂和鉀，這些營養素都有預防骨質疏鬆和保護骨骼的功效。

食材：

高麗菜葉12片、小黃瓜2條、蘋果1顆、紅蘿蔔1條、柳橙2顆、紫蘇。美乃滋、檸檬汁、檸檬皮、柳橙皮切細末拌勻即為醬料。

作法：

- ①高麗菜洗淨以熱水燙軟取下葉片，紅蘿蔔、蘋果、柳橙去皮切條，小黃瓜洗淨切條狀，紫蘇葉洗淨。
- ②電鍋外鍋先放一杯水預熱，將高麗菜、紅蘿蔔放入電鍋蒸熟，取出放入冰水中冰鎮後瀝乾。
- ③高麗菜去梗後鋪在砧板上，於前端依序擺上紫蘇、紅蘿蔔、蘋果、小黃瓜、柳橙後慢慢捲起來。
- ④將捲好時蔬捲切成小段排入盤中，佐上沾醬即可上菜。

也不落人後，有位剛出家的小兄弟說：您沒做過這樣的工作吧？

說這些話的人，真的是不知道佛光山的歷史啊！想當年，我們可是開著小貨車，去地藏殿和普賢殿搬樹幹、撿樹枝回佛學院；砍木柴、刷油漆、燒大灶、磨豆漿、蒸煮炒炸……沒有不會做的事啊！

雖然我一直從事文化工作，但也是從貼名條、套雜誌、搬運書冊起家的呀！佛光山開山時從搬磚挑沙、塗水泥、栽花種樹，哪一樣沒有佛光弟子的血汗？從大師到長老師兄，講經說法、寺院建築、活動策畫、球場奔馳、廚房典座……皆能文能武啊！