



慈善救濟雖然重要，但教育文化更重要。由文化、教育來培養人才，宣傳教義，從思想見解上改造人心，才是根本的救濟。

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

## 生命的真義

文/星雲大師

每個人都有一個生命，因為有生命，所以我有了一個色身，有了生死，有了生活，有了各種社交、往來、活動。我們的生命，也不只是身體而已，主要生命是長久的、是永恆的，即使身體壞了、死了，可是生命不死。它像河水，流到五湖四海，一滴不少；它像木柴，一段一段的，這一段燒完了，換另外一段，但生命之火不會熄滅；它也像念珠，一顆一顆串在一起，一個階段接著一個階段，沒有終始。因此，要如何了解生命的真義呢？以下有四點：

**第一、信仰的生命：**所謂信仰的生命，是對生命有無限未來的信仰，肉體上的生命有生老病死，但是信仰的生命，超越有無、超越對待、超越生死，它古今而不變，歷萬劫而彌新。因此，人不能沒有信仰，有了信仰，就會覺得我與宇宙同在、與法界同體、與眾生合一，感到「我是佛」、「佛是我」，把小我的生命，昇華為大我的生命。

**第二、功德的生命：**一般人努力創造事業，希望子子孫孫繼續傳承下去。但是事業的生命，還是有興隆衰退的時候，假如你把事業轉為慈悲喜捨、廣結善緣、常做好事，這樣的生命，就會變成功德的生命，福利社會，澤被人群，不但自己有好處，還可以讓別人受到你生命的利益。

**第三、道德的生命：**古人有言：「錢財傳給子孫，不如留德給子孫」，人總會為兒孫這樣想、那樣想，其實，兒孫自有兒孫福，你留給他有限的財富，財富會有用完的一天，不如你建立兒孫的道德觀念，讓他建立良好的習慣，具備善根福德因緣、養成健全的人格，這樣的女子，他會光宗耀祖，會幫父母、家庭、家族的生命，繼續延長下去。

**第四、言教的生命：**「立言」是古人三不朽的事業之一，它是智慧的財產、文化的寶庫，透過著書立說，人類美好的思想、文化，得以綿延傳承。像《四書》、《五經》，種種古聖先賢的著作，他們的言教生命，流傳二千餘年，至今潤澤後代子孫。言教的生命，實在超越時空，亙古恆長。

在佛教裡，生命本來就不死，如何過得有意義，以上這四點，可以讓我們的生命再擴大、再久長、再充實。

- 第一、信仰的生命，
- 第二、功德的生命，
- 第三、道德的生命，
- 第四、言教的生命。



圖/李蕭銳

# 三好歌曲觀摩賽 傳唱真善美



今年評審團有佛光山菲律賓總住持永光法師（左起）、台北流行音樂中心董事長黃韻玲、資深音樂人吳南穎。

南非籍路易士（左）結合引磬和木魚創作〈一起來學佛〉，以活潑方式唱出三好理念，奪下創作組冠軍。



宜蘭佛光青年歌詠隊熱情活力感染全場，獲得團體組「最佳人氣獎」。圖/中華佛光青年總團提供

【本報台北訊】國際佛光會中華佛光青年總團主辦的「2021年三好歌曲歌唱觀摩賽暨創作大賽」，日前於佛光山台北道場法雲堂熱情開唱，邀請台北流行音樂中心董事長黃韻玲、資深音樂人季忠平、阿樂、吳南穎及菲律賓佛光山總住持永光法師擔任評審。賽事分為傳唱人間音緣的歌唱組，以及將佛光山開山星雲大師詩詞為基底延伸的創作組，逾400人享受一場音樂盛會，傳唱正能量。

歌唱觀摩賽中，來自全台的參賽者分別以阿卡貝拉、Rap、抒情、京劇等不同曲風，詮釋出人間音緣的更多風貌及多元性。創作大賽歷經幾個月徵曲，收到來自全球10個國家地區100件作品，最後由10位音樂好手脫穎而出，在線上及現場角逐；主辦單位特別在各組設「最佳人氣獎」，邀請現場觀眾選出心目中的最佳人選。

參賽者發揮創意巧思，用活力、熱情唱出歌曲的正能量。評審一致地認同第二屆參賽者的素質、創作內容、穩定度比去年還要提升。評分過程中老師們激烈討論，甚至臨時決議多加頒贈「最佳潛力獎」、「最佳驚喜獎」、「最佳創作獎」，以鼓勵獲獎人員。

### 唱出歡喜 傳遞社會

「比賽是一個很好的學習機會。」國際佛光會秘書長覺培法師致詞表示，他鼓勵大家不畏失敗輸贏，享受過程，從中學習他人的優點及創意，學習以音聲表達情感，並期許透過傳唱三好歌曲，從自心歡喜到社會中傳遞歡喜。

台北道場住持滿謙法師讚歎參賽者唱出的樂聲，扣人心弦，是一場充滿真善美的音樂饗宴，藉由樂曲以清淨心、歡喜心、和諧聲

，將人間佛教超越時空、距離傳播出去到全世界每個角落。

阿樂以「魔鬼藏在細節裡」、「真善美」以及「學好中文」勉勵注意細節動作，做到真、表達善、呈現美，且透過練習唱把中文練好，才能將很棒的創作呈現給大眾。

### 愛與信仰 凌駕技術

擔任過無數唱歌比賽評審的黃韻玲以自身經驗分享，上台會有失誤但要勇敢跨越，並鼓勵大家先了解自身優缺點，再選擇適合的歌曲；唱歌在幫助人們說話，聆聽者從各方面解讀、了解故事，「技巧和音準雖然重要，但愛和你的信仰能夠穿越一切」。

歌唱觀摩賽個人組由黃宏劫以輕柔嗓音帶來〈流轉〉奪冠；「就是要歡喜」以完美合音唱出〈我感覺所有的你〉，演繹疫情下人與人之間的關係，獲頒團體組第一名；成長

於佛光山太慈育幼院的南非籍路易士（Louis Froschi），結合引磬和木魚創作〈一起來學佛〉，將六字大明咒加入輕快的旋律，一舉拿下創作組冠軍及「最佳人氣獎」。

西澳協會合唱團指導老師Clement Lee Chi Man，以全英文三首創作曲榮獲最佳創作獎、三好獎以及入圍獎。他現場連線通話，感謝主辦單位提供非常好的平台，讓喜歡音樂的人可以透過音符與大眾結緣，並期許更多紐澳地區音樂人創作英文人間音緣，以使人間佛教走入在地社會。

團體組參賽者呂欣倫分享，其他選手的呈現，也激發自己對人間音緣更多想法；創作組林姿璇提到，看見星雲大師的詞讓她反思，在面對困難或意見不合，學習「三好」的精神，彼此包容，繼而創作出〈四季〉，拿下般若獎。

### 看見生活

## 羽絨衣

文/徐正雄

這件事，得從很多年前說起。

當時，那家日本平價連鎖成衣尚未來台開店，不像現在到處都有。那時的羽絨衣算是奢侈品，昂貴又笨重，更別提那種彷彿隱形翅膀一般的「輕型羽絨外套」，坊間根本難得一見！

恰好有位交情不算深的朋友要到日本旅行，厚著臉皮千萬拜託，幫忙帶個一、兩件輕羽絨外套，好不容易盼到他歸國，只等到一句：「抱歉！行李真的太多，沒辦法幫你帶。」這件事本該落幕，誰知讓我無意間得知，他竟幫很多人代購，除了我之外。這口氣，一直忍到那家日本連鎖成衣大舉來台開店，我像宣洩又像憐惜自己般的瘋狂購買羽絨外套。

藍的、灰的、黃的、紅的……有事沒事我就到那家日本成衣店去，想把所有顏色收集在自己瘦小的衣櫥裡。

冬天，那些輕羽絨外套對單身的我來說，

就像一個沒有負擔的情人，每當我有需要時就緊緊擁抱我，給我溫暖！算一算，像這樣不同顏色的人，衣櫃裡大概有十多位，而我，仍不感到滿足。

直到某個寒冷的冬夜，我身穿兩件輕羽絨衣，輕快的走在蕭瑟的台北街頭。不經意看到一位女街友，身穿數件10元輕薄羽衣、腳套上無數雙透明塑膠袋當襪子，以此抵抗凜冽天氣，發抖坐在超簡陋的椅子上。這一切，讓我愣了許久！決定脫下其中一件羽絨外套，送給了女街友。

起初，女街友不肯接受，怕我會立刻陷入低溫圍攻，我立刻拍拍胸口要她仔細看看，身上還有另一件羽絨外套，雖然這件沒有送給她那麼保暖。但女街友仍遲疑著，我只好加碼告訴她：我家還有好多件羽絨衣呢！女街友才勉強收下。

隔天，我又買了襪子、暖暖包送去，大概是確認我不是壞人，這次，女街友爽快收下，還祝我新年快樂。看她穿著我送的羽絨外套，我竟然感覺連自己都溫暖起來。

羽絨衣雖然少了一件，卻讓我感到從所未有的富足，此後，我戒掉了瘋狂購買羽絨衣的習慣。

幸福，而且運動消耗的體力和時間，都遠大於做家事，讓我啼笑皆非。久而久之，成為兩人固定的生活模式。

還好，老公自有自知之明，知道運動後的衣褲及襪子，有濃濃的汗臭味，不好意思請我「代勞」，只好自己清洗，專用的沙發椅墊及被單也不會假手他人，對於比較粗重或特殊的工作，例如更換燈泡、簡易水電修理、定期清洗紗窗及玻璃，都會主動為之，並非一無是處。

老公除了運動，大概沒有其他的嗜好及開銷，上班及工作穩定，薪水也都交由我統一管理。雖然家務少做了點，但也算是安分守己的半好男人，其他的就別再強求了。

## 一樣是動 差很大！

文/紀昭秀

我們夫妻都是朝九晚五的上班族，出門與回家時間、工作性質及內容也都差不多。不同的是，下班後或假日，我忙著張羅三餐、打掃及洗衣等家務的「勞動」，老公則是忙著騎車或到公園慢跑的「運動」，同樣是動，兩者卻差很多。

我曾心生不滿提出抗議，希望老公花一些心力分擔家務。老公卻回說，上班很累，運動是為了釋放壓力、身心健康及家庭

### 大蘋果·小世界

## 生活結構巨變 紐約客大搬風

文/翁台生 圖/陳麗卿

紐約客遭逢自1918年西班牙流感以來最冷酷的冬天，稱之為「百年孤寂」也不為過。號稱世界十字路口的時報廣場，2021燈球黯然落下，沒有萬頭攢動的場面，送走了慘澹的2020，人人期待新年能帶來新希望。

原本紐約的冬天就是比較蕭瑟，許多不耐風寒、沒有體力鏟雪的紐約客，早就南下佛羅里達過冬，也有遠走南加、夏威夷；這一大批人習稱為「雪雁」的季節移動，一直要到開春才回巢。

2020紐約「雪雁」移動十分反常，隨著新冠肺炎疫情的蔓延，紐約成為全美乃至全世界的震央，早從3月「暫停」封城之時，紐約客就已經大批出走，避居長島、紐約上州哈德遜河谷、卡茲奇爾山區，遠一點的搬到隔鄰的賓夕法尼亞州、新澤西州，更遠的到羅德島州，還有麻塞諸薩州的鱈魚角、瑪莎葡萄園與納克特島。

還有更多的「雪雁」提早南下避疫，大多集中在南佛羅里達州，也有往東南去亞利桑那州鳳凰城，部分轉進到德州，如此大搬風前所未見。

紐約客所以能夠隨機應變、彈性流動，基本上跟紐約市的特殊人口結構有關。根據調查，紐約市近900萬人口中，頂尖的1%每年收入平均220萬美元；有5%的高端人口，平均年收入在48萬美元。這些人在紐約市外都有另外一個家，也較能來去自如。

2020年3月開始新冠疫情擴散之後，大蘋果都市生活圈結構大改變，百老匯藝文活動、博物館、音樂展演全停，餐廳用餐受限，染疫風險限縮活動範圍；再加上明尼蘇達州佛洛依德遭警壓頸意外死亡引發「黑人命也是命」抗議活動一波接一波，市區商家受波及風聲鶴唳，治安敗壞，犯罪事件頻傳，槍擊案比前一年倍增，顯示紐約市不再是宜居之地。



紐約疫情期間遊民問題嚴重，街頭騷亂；上西城更因為一家知名老飯店改為遊民收容所，周邊環境益形惡化，居民幾度向市府陳情抗議未果，有些乾脆搬離。根據追蹤手機行動數據分析顯示，這一段期間上東城、上西城住戶外移比例高達四成，情況相當的明顯。

疫情期間在家上班逐漸成為常態，再加上子女教育問題，也助長這種外移的現象，其中又以白人家庭比例較高。根據美國郵局統計資料顯示，2020紐約市有30萬戶申請變更郵寄地址，換算總人口實在驚人。

也難怪有人唱衰大蘋果說紐約已經完了，以前的輝煌再也回不來了；但是不少知名的紐約客卻堅信，紐約這個城市的堅韌活力，送走瘟神，回復以前榮景只是時間問題。

時報廣場年底的Good riddance day活動，每個人把年度最想擺脫的糟心事寫在紙片上，丟進碎紙機毀掉；2020最惹人厭的年度代表字當然是新冠肺炎；感覺上就像是紐約客一場很不耐煩的抗議活動：「謝天謝地！瘟神終於走了」。

期盼2021，全世界能早日走出那條已經見到光的黑暗隧道，讓紐約以往來自四面八方的大氣回流。畢竟大蘋果是個要靠全球供養的偉大城市。

文/星雲大師

慈愛之心有如春天的太陽，能夠給予眾生歡喜信心，潤長養衆生的心田，得以度化無數的有情。所以，怎樣來對人慈愛？提供四種方法如下：

- 以溫柔對待倔強。
- 以寬容對待刻薄。
- 以熱誠對待冷漠。
- 以慈悲對待瞋恨。

怎樣慈愛？

