



「佛說一切法，為治一切心；若無一切心，何用一切法？」如果我們的自心能常生功德智慧，自能滅卻無明煩惱，當下即是佛國淨土。

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



如何高廣明大

文／星雲大師

大凡人總會想到，自己的生命如何提高一點？如何擴大一點？如何擁有多一點？其實要高、要大、要有，是必須要有條件的。如何高廣明大？提供以下四點意見：

第一、上天稱其高，無有不覆：天很高，沒有東西比天更高、更大的了。舉目世間，那一樣東西不覆在它之下？天所以能無有不覆，就是在其高、在能大，給予萬物庇蔭。而我們人也要高嗎？也要大嗎？我們可以用什麼樣的恩惠來覆蔭大眾？能用什麼樣的德澤來利益大眾？你能給人歡喜、給人希望、給人因緣，才能像天一樣護覆眾生。

第二、大地稱其廣，無有不載：古人形容山是「及其廣大，草木生之，禽獸居之，寶藏興焉。」擴而大之，大地也是一樣。你看，這大地普載萬物，生長萬物，給予人多少的生機。假如大地沒有生長萬物，我們吃什麼？大地不普載我們，我們立足何處？所以，我們要想廣大，能普載眾生嗎？我們可以想一想，生產什麼來成就眾生，用什麼力量來承載眾生。

第三、日月稱其明，無有不照：有云：「日月稱其明，無有不照。」天上的太陽、月亮，它的光明照耀萬方，只要不起烏雲遮蔽，日月無私，它不會照你、照我，而不照他。佛教裡也常常講「佛光普照三千界」，只要你合乎條件，不起無明、邪知邪見，內心就會豁然清淨，遠離憂悲苦惱。

第四、江海稱其大，無有不包容：江河長遠，大海無邊，是大魚，能暢遊，是小蝦，也能生存，在這裡面，它什麼都能容。所以，你若能包容一切眾生，你的心，也能像大海一樣廣大無邊。所謂「心如大海無邊際」，如同江海一樣，蘊藏無限能量，二六時中，隨喜說好話，隨手能服務，隨處結善緣，隨時存好心，人間就會很美好。

許多人歡喜出錢做好事，比出錢高一點的是出力，比出力再高一點是出好話、出好口、出好心；也有許多人一生汲汲營營，希望金銀財寶再多一點，達官厚祿再高一點；可是，有形有限的物質，總有吃光用空的時候，高官富貴做得再得意、再發達，也總有去職退隱的時候，不如一句佛法來得受用無窮。人生如何高廣明大起來？有以上四點。

第一、上天稱其高，無有不覆；
第二、大地稱其廣，無有不載；
第三、日月稱其明，無有不照；
第四、江海稱其大，無有不包容。



圖／李蕭銳

讓人知道

文／星雲大師

人生有些什麼事要讓人知道的呢？

- 1 國家的施政要讓人民知道
- 2 領導的理念要讓部知道
- 3 老師的知識要讓學生知道
- 4 夫妻的愛意要讓彼此知道
- 5 父母的苦心要讓孩子知道
- 6 兒女的理想要讓父母知道

三好歌曲大賽 新世代音聲弘法



【人間社記者劉琄瑩台北報導】1953年佛光山開山星雲大師創立青年歌詠隊，開啓佛教音聲弘法新標竿。國際佛光會中華佛光青年總團「第三屆三好歌曲創作大賽暨歌唱觀摩賽」，1月8日於佛光山台北道場以實體、線上進行，邀請資深音樂人季忠平、阿樂、吳南穎、康基祐及佛光淨土文教基金會執行長慧知法師擔任評審，來自台灣、中國大陸、香港、菲律賓、新加坡、巴西、加拿大、澳洲等國家地區音樂好手角逐大獎，300人共聚的盛會，見證音樂無國界。

「不論比賽結果如何，今天的參加就是勝利。」國際佛光會祕書長覺培法師表示，肯定眾人以音聲感動他人，帶來美好力量，勉勵大家一起為社會三好共同努力。台北道場住持滿謙法師說，唱歌活化大腦帶來快樂，好歌傳唱世間，能為世界帶來真善美，並以一首〈天堂在哪裡〉：「日用常行饒益，菩提只需向心覓。」祝福大家找到自己心中的天堂。

菲國風災斷電 災民搭機參賽

創作大賽以星雲大師詩詞，編造新曲風，徵選作品踴躍；其中菲律賓宿霧入圍參賽者，因去年12月遇嚴重風災，導致家鄉缺水斷

電，因此特地搭機飛至另一座島上完成錄影參賽；12歲先天性視障男童周軒璋，最大的快樂就是唱歌，林建均（藝名阿堤Artie）特別為其創作〈小太陽〉，期盼透過孩子的純淨歌聲，向人間傳遞這份單純、樂觀與溫暖。10首各具特色的入選作品，水準之高，備受矚目。

觀摩賽個人組劉璋菁以水晶鉢帶來〈浮生若夢〉，歌聲融入梵音，演繹出宛如身處雪山頂的空靈神聖，震撼現場；俄羅斯籍李艾拉在台灣生活近10年，唱得一口流利中文歌曲，曾參與台北市立交響樂團合唱團演出柴可夫斯基歌劇《尤金·奧涅金》，此次大賽著正式禮服演唱，現場儼如國家音樂廳音樂饗宴。

唱出內心信仰 傳遞佛法感動

觀摩賽團體組「就是要歡喜」挾台北佛光青年歌詠隊超高人氣演唱〈和諧〉，氣勢驚人；「金光明大天團」結合了逗趣的表演，獲熱烈掌聲；南屏佛光青年歌詠隊搭配仿重低音口技、Rap，展現〈永不退票〉的新面貌。

「好的音樂應具備高度傳唱性，易琅琅上口，簡單的歌也可以詮釋得很高桿。」評審

↑歌唱觀摩賽團體組首獎獎落「佛法少年團」，以吉他重新打造〈有佛法就有辦法〉，打破傳統佛教音樂的框架。

團表示，唱歌是由衷唱出內心信仰，比賽喜見曲風突破傳統佛教音樂的框架，也建議創作者運用數位平台資源，有助作品升級；唱歌「感動別人」是一件重要的事，「三好歌曲」表現星雲大師對生命體會的精華，大家傳唱三好歌曲，把佛法的感動傳遞給身邊的人。

個人組由彭盈瑄詮釋〈I Vow〉奪冠，鄭如鈞〈幸福是什麼〉獲「最佳人氣獎」；團體組首獎獎落「佛法少年團」〈有佛法就有辦法〉，台北佛光青年歌詠隊「就是要歡喜」以〈和諧〉摘得「最佳人氣獎」。

國際佛光會署理會長慈容法師、佛光山慈善院院長依來法師蒞臨祝賀得獎者，並頒發獎金。慈容法師分享，星雲大師初創青年歌詠隊，帶著青年唱歌弘法佈教，盼透過佛教歌曲給予大眾心靈的快樂，數年後，慈容法師將佛光山梵唄讚頌團帶到全世界，所到之處獲當地觀眾起立鼓掌讚賞。

3屆大賽匯聚全球音樂愛好人士，累積逾200首風格迥異的創作歌曲，呈現豐富多元



↑俄羅斯籍李艾拉演唱〈浮生若夢〉，獲得個人組福慧獎。



↑阿堤Artie（右）為先天性視障男童周軒璋（左）創作〈小太陽〉一曲，期盼向人間傳遞溫暖。圖／人間社記者莊美昭

的佛教音樂風貌，也成為青年們大展專才的夢想舞台，藉由優美旋律及動人音聲傳唱「做好事、說好話、存好心」的三好精神，弘揚人間善美。

婚姻之道

轉一個念 幸福就在心裡面

文／劉銘 圖／洪昭賢

想不到救贖我婚姻的，竟然是拜「殘障」所賜。

有句話說，相愛容易相處難，夫妻相處之道，儼然是一門大學問啊！否則，台灣就不會有那麼高的離婚率，亞洲地區排名第2，世界第4。為什麼會相愛容易相處難？因為婚前是和對方的優點相處，婚後是和對方的缺點相處。

我和老婆愛情長跑8年，我稱之為「8年抗戰」，之所以會花這麼長的時間，因為我是身障者，她是好手好腳、四肢健全，所謂的「正常人」。所幸，最後「抗戰」勝利了。

好不容易追到的老婆，自是百般呵護，萬分珍惜。只不過，當鮮活的「甜蜜期」過去之後，自然地就會回到柴米油鹽醬醋茶的現實生活，尤其當日子過久了，和對方的缺點相處時間長了之後，問題就會一個一個衍生而來。不同的是，老婆在婚前就已經開始跟我的缺點相處了。

我在外的所作所言，常常被許多人奉為「偶像」，然而回到家裡之後，就成了被嫌棄的「四不像」。有些人問我，為什麼我會開啓演講之旅？我表示，在家說話沒人聽，所以就到外面說給別人聽，而且別人還很愛聽呢，哈哈！

然而，我是一位重度障礙者，生活起居幾乎都需要假手他人，照顧這樣一個人，就像照顧病人一樣十分辛苦，照顧久了都會有情緒，這是在所難免的。我告訴自己，老婆是好不容易追到的，面對她情緒的起伏，我的法寶就是逆來順受地「忍讓」。

巷弄往事

生命的樂章

文與圖／呂慧齡

回想疫情警戒時期深居簡出，只能隔著窗櫺遠眺對面街道大樹崢嶸、小花爭豔，如今能夠悠悠閒閒地穿街走巷，彷彿重生般，饒富興味地極目四望周遭，被眼前一排深淺棕色相間的木柵圍牆磁吸過去。

我依戀地徘徊在這一堵附設音樂班的國小圍牆旁，其牆面設計仿如黑白依序的鋼琴鍵盤，而牆頂的造型則是高低起伏宛若山形水勢，耳畔恍惚聞有風聲、雨聲、讀書聲各種音韻。風格優美的圍牆，演繹出生命中的節奏與旋律，終於體會到德國哲學家黑格爾曾說：「音樂是流動的建築，建築是凝固的音樂。」之意味。

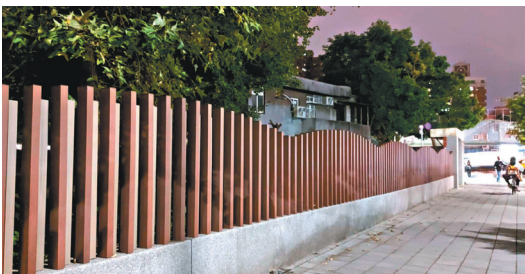
蘊藉著文青浪漫的情懷，讓自己的心靈脈動，滑行於此圍牆的波浪曲線中。生活的片段就像是一個個跳躍的音符此起彼落，在回憶與現實間交織穿梭中，譜出一篇篇生命的樂章，靈動迴旋，餘音繚繞。

小品人間

生命如登台

文／張春榮

生命如登台，往往沒有準備好就上台。常常邊練習，邊改進，愈改愈好。研究所第1年、第2年沒考上，第3年就上了。站在講台前初試啼聲，一回生，兩回熟，三回巧，終於知道有想法，也要有方法。



生命如同登台，演出一定要精采。演了半天，終於深悟「沒有小角色，只有大演員。」此生演給自己看，演給社會看，演給天地看，演給良心看。當作家，要對讀者負責，當老師要對學生啟發，當先生要讓妻子安心。

生命如登台，上台看機會，下台看智慧，賣力演出自己角色，讓人懷念。當然，台上一管幾分鐘，轉身下台的身影要優雅，每個人都要準備放手，讓舞台空出來，讓世代交替，讓下一齣戲上場，好戲連台。

