



參禪打坐久了，不但身心平衡，理念明淨，也可以悟入人生的真諦。

## 心的調整

文／星雲大師

桌椅歪了要調整，才會整齊，琴弦鬆了要調弦，才會好聽；路走偏了不調整，就不能到達目的；車偏離線道不調整，災禍就要發生。同樣的，我們的心也會有顛倒迷惘的時候，需要調整，才能正常生活，平安自在。如何調心，以下四點提供：

**第一、歡笑由內心升起：**現代人生活緊張，習慣壓抑情緒，久而久之，造成憂鬱煩惱，徒傷心神。有云：「一笑解千愁」，歡笑能紓解壓力，達到和緩功效，因此，要常常從內心製造歡喜。像丹麥曾舉行大笑活動，讓人民輕鬆歡笑，保持健康快樂。內心常保愉悅，拉抬精神，不但有益身心的和諧與平衡，更能為生活周遭增添歡喜。

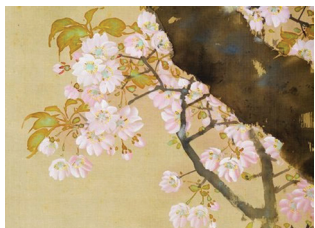
**第二、快樂用真情感受：**有人以追求金錢、物質、名位、愛情為快樂，這原本也屬自然，但更重要的是，追求背後的真情真心。人與人真情相待，情意交流，溫馨感動；男女真情交往，才能彼此忠誠，相互信賴；為政者以真情待衆，必得人心擁戴；從商者以真情往來，賺取情義無限。這些無形的真情獲得，才是真正的歡喜快樂，因此要感受快樂的真實，唯在點點滴滴出自真情。

**第三、肚量要胸懷大衆：**世間上，人與人之間的紛爭、煩惱，皆出於氣度狹小，只想到自己。想要泯滅戰爭、歧視、人我糾紛，唯有胸懷大衆，時常想到自他平等。故儒家講「人溺己溺，人飢己飢」、「四海之內皆兄弟」，體現民胞物與的胸懷；佛教則以「無緣大慈，同體大悲」，發揚同體共生的精神，如此，人心才能和諧，人間才有和平。

**第四、做事宜心甘情願：**做事，能夠心甘情願、發心奉獻，工作起來不但不覺得累，反而快樂無比，擁有不絕的精力。反之，你滿懷抱怨、心生懈怠，情緒紛亂，就會事事受到阻礙，工作效率無法提升，達不到好的功績。因此，以心甘情願的態度來做事，累時不覺累，苦時不覺苦，難時不覺難，具足勇氣解決問題，進而無事不辦。

「心」能左右一個人的成功或失敗、歡喜或悲傷、失意或得意。生活中，能做到以上四點，時時調整我們的心，則能日漸開闊，心生喜樂。

第一、歡笑由內心升起，  
第二、快樂用真情感受，  
第三、肚量要胸懷大衆，  
第四、做事宜心甘情願。



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

## 佛光盃合唱賽 台灣7團晉決賽



【記者羅智華嘉義報導】國際佛光會中華總會舉辦「2024年佛光盃合唱大賽」台灣區複賽，4月13日在佛光山嘉義會館盛大登場。有北、桃竹苗、中、南區14組佛光合唱團參賽，除了以美妙樂音唱出人間真善美，更重現當年佛光山開山祖師星雲大師帶領徒衆、以音聲弘法的動容場景，現場總計有2000人共享這場藝術盛宴。

1953年，星雲大師前往宜蘭雷音寺弘法，親筆為多首人間音緣填詞、創立佛教界首支青年歌詠隊，開啓以樂聲弘法創舉，也藉由五大洲陸續成立的佛光合唱團，持續推動佛法藝術化與生活化。

參與人員有國際佛光會中華總會總會會長趙怡、國際佛光會世界青年總團執行長慧傳法師、佛光山文化院院長依空法師、國際佛光會祕書長覺培法師、圓福寺住持覺禹法師，佛光會四區協會協會會長周聰發、林依潔、林宏弦、林文輝以及各道場住持當家等蒞臨。

### 孩童伴舞 展佛曲多樣貌

「透過合唱團歌聲，讓我們藉音樂緬懷最敬愛的星雲大師，將大師度衆願心發揚光大。」趙怡表示，音樂弘法是佛光人的美好傳統，十分歡喜看到各團表演。覺培法師表示，大師創作的歌詞皆離不開佛法，藉由這場活

動不僅讓各分團展現心中最美的音樂，也呼應人間佛教是佛說的、人要的、淨化的、善美的精神。

各團為展現最佳演出，南屏分團以抖擻口號與整齊手勢增添生動氣氛；板橋分團有4位可愛孩童登台伴舞；台南分團則以木魚聲搭配團員獨白開啓演出序幕，以高昂歌聲演繹〈禮讚偉大的佛陀〉，獲得3位評審高度肯定，讚歎：「這是萬分感動的精采演出！」

評審莊文達說，此次各分團從指揮、音準到服裝都搭配得宜，展現和諧之美。評審林宜甫說，不亞於專業合唱團，除展現佛教歌曲善美，更挹注鼓舞人心的力量。

評審季忠平說，從中讓人看到可敬

↑佛光盃合唱大賽台灣地區複賽於嘉義會館舉行，大衆用歌聲唱出人間真善美。圖／人間社記者慧裴

的團隊精神，精湛唱功不僅動人心弦，更驚豔全場。

### 獻未來佛 發揚三好四給

慧傳法師表示，星雲大師在〈真誠的告白〉提到「將來要緬懷我，可唱頌人間音緣」，以音樂弘法不僅是佛光山未來50年主軸，大師亦期盼藉樂音唱給大衆聽、唱給每個「未來佛」聽，發揚三好、四給精神。

經評審評比，佛光合唱團普賢分團、金光明分團、台北分團、南屏分團、圓福分團、台南分團、鳳山分團等7團入圍總決賽，將前往馬來西亞，

參加國際佛光會世界總會於9月15日舉辦的「2024年佛光盃合唱大賽」，這是首度舉辦橫跨全球的合唱比賽，將有五大洲佛光合唱團同台高歌。

現場還由聽衆票選出「最佳人氣獎」，分別由佛光合唱團金光明分團、南屏分團、員林／福山分團榮獲。

「感謝星雲大師創作這麼多首好歌，將美妙樂音傳唱至世界各地。」依空法師談到，藉由聆聽這場盛宴，令人體會音樂無國界意涵，尤其看到從4歲幼童到91歲的老菩薩，都在舞台上展現完美演出，真摯情感讓人動容、讚歎不已。



↑入圍總決賽的7個合唱團代表，與依空法師（左5）、趙怡（左6）、慧傳法師（左7）歡喜合影。

圖／人間社記者莊美昭



↑各佛光合唱團從指揮、音準到服裝都搭配得宜，展現和諧之美。圖為金光明分團。

圖／人間社記者康天耀

### 教養心得

## 不能只是處罰

文／牧野 圖／洪昭賢

我們都希望孩子安全長大，因而限制東、限制西，但孩子常不知道危險在哪，要一再耳提面命。某個周末，孩子的爸爸帶著小兄弟到超商，當爸爸在結帳時，吩咐他們站在原地等候，兩兄弟置之不理，竟開始玩鬼抓人遊戲，一路追到超商外，差點跑到停車場裡。

爸爸很不高興，處罰他們第二天才能吃新買的零食。我聽到後，十分恐



懼，若孩子不懂危險性在哪，不懂為何被處罰，下次再發生，或許就沒那麼幸運了，畢竟車子是不長眼睛的。

我把哥哥叫來：「你為什麼要追著弟弟跑？」、「你知道為什麼被爸爸處罰嗎？」、「你說說看爸爸為什麼生氣。」、「如果車子衝過來撞到你們，會發生什麼事？」

哥哥懵然，回「會受傷」、「我只是想跟弟弟玩」。因為想「玩」，而

渾然不知其危險性。我把可能會發生的危險情況說給他聽，哥哥瞪著大眼睛，似懂非懂。

然而我想，不要一直使用負面教育，便告訴他正面的做法：「下次爸爸結帳，你牽著弟弟的手站在旁邊等候，如果弟弟掙扎要跑，你要緊緊抓住他，並告訴爸爸，知道嗎？」我又轉頭告訴弟弟：「哥哥若追你，怎麼辦？你要跟哥哥說，這裡不是公園，不能追，哥哥停下來。」

此後，只要去超商，我總是幫他們複習：「等一下爸爸或媽媽要結帳，你們要怎麼辦？」並讓他們重複我教過的話。孩子們不懂生活中潛在的危險，父母有責任好好教育，若不然，稍有疏忽便萬劫不復，無法挽回了。

文／星雲大師

常聽人說：「這是最好的方法」、「這是最究竟的方式」、「這是最圓滿的態度」。最好、最究竟、最圓滿，就是「第一」的意思。做人、做事如果能找出「第一法」，必能所做皆辦。「第一法」有四點：

- 謙讓恭敬是修身第一法。
- 忍耐安詳是處事第一法。
- 涵養包容是待人第一法。
- 恬淡自在是養心第一法。

第一法