

佛光榮根譚



笑容，是世界上最美的色彩；讚美，是世界上最好的聲音。

星雲大師 / Venerable Master Hsing Yun

人間福報

The Merit Times
St. Louis

聖路易佛光山
Fo Gung Shan St. Louis Buddhist Center
3109 Smiley Road, Bridgeton, MO 63044, USA
Tel: 314 2098882
E-mail: fgssst@gmail.com www.fgssstbc.org

2024佛光盃合唱大賽 千人參與



▲依來法師(右1)、覺培法師(左1)頒發亞軍，予金光明合唱團(右2)、新馬合唱團(左2)代表。



▲慈容法師(左2)、永光法師(右1)頒發恭賀菲律賓的萬年合唱團，於首屆佛光盃合唱大賽總決賽勇奪冠軍。



▲滿謙法師(右3)、覺誠法師(左1)和慧東法師(右1)，頒發季軍給美國合唱團、台南合唱團以及普賢合唱團代表。

【人間社記者圓智麻六甲報導】2024年佛光盃合唱大賽總決賽於9月16日在馬來西亞「又見麻六甲」劇場隆重舉行，近千人與會，可說盛況空前。來自五大洲的合唱團將對佛光山開山祖師星雲大師的思念化作優美的音樂，歌聲飄揚劇場，彷彿讓天空中那顆「星」，也聽見了飄揚在麻六甲上空的美妙旋律。菲律賓萬年合唱團以深情且專業的演唱，在17支參賽隊伍中脫穎而出，榮獲冠軍—佛光獎，捧回了首屆大賽的最高榮譽。

容法師親自飛抵馬來西亞觀賞演出，並給予鼓勵。慈容法師回憶起星雲大師初到台灣宜蘭，如何以音樂和佛曲吸引青年，並分享自己當年參與大師編曲歌隊的愉快經歷。他表示，60多年前，年輕人在寺院中隨著大師的教導和音樂的旋律，感受到了心靈的喜悅和對佛法的親近。

音樂陶冶心情 傳遞喜悅熱情

「音樂不僅能陶冶我們的心情，更能引導我們前行。」慈容法師說，無論是念佛、拜佛還是修行，音樂都能讓我們心

中充滿喜。稱讚在台上表演的每一位佛光人都充滿熱情，他們不僅是為了名次，而是希望將喜悅傳遞給每一個人。來自全球各地的法師，如佛光山慈善院院長依來法師、佛光山海外巡迴監院院長滿謙法師、國際佛光會秘書長覺培法師、菲律賓佛光山總住持永光法師、佛光山港澳教區總住持永富法師、美國西來寺住持慧東法師以及多倫多佛光山住持覺凡法師等，也千里迢迢來到馬六甲助陣，現場氣氛熱烈非凡。在座位360度旋轉的「又見麻六甲」劇場，觀眾們如同置身於一場刻骨銘心的音樂饗宴

，沉浸於一首又一首的佛曲中，將紛亂的思緒和煩惱拋在腦後，每一個與會者心中充滿了喜悅。大賽的冠軍—佛光獎是菲律賓萬年合唱團，現場湧現所有參賽隊伍的激賞與感動，表現於滿堂的掌聲與歡呼中。亞軍—菩提獎，由中華佛光合唱團金光明分團與馬來西亞佛光合唱團新馬分團共同獲得；季軍—般若獎，則由北美洲佛光合唱團美國分團、中華佛光合唱團台南分團和中華佛光合唱團普賢分團共同分享。在全球9個國家和地區的17支隊伍中，11隊獲得三好獎，

分別是澳洲佛光合唱團雪梨分團、中華佛光合唱團圓福分團、中華佛光合唱團南屏分團、馬來西亞佛光合唱團東禪分團、中華佛光合唱團鳳山分團、北美洲佛光合唱團加拿大分團、澳洲佛光合唱團中天分團、香港佛光合唱團、中華佛光合唱團台北分團、新加坡佛光合唱團和非洲佛光合唱團；非洲佛光合唱團更榮獲評審頒發的「特別獎」。

高歌佛教靠我 佛教生生不息

除了令人陶醉的合唱表演，「又見麻六甲」劇場還呈現了

震撼人心的水柱舞蹈，讓各國的參賽者和觀眾無不歎為觀止。而佛光青年的演唱〈佛教靠我的信仰〉，一句句響徹全場的「佛教靠我」，讓人們感受到了佛教生生不息的傳承和希望。覺培法師對每個合唱團的認真投入讚歎不已，他相信，在每個人的心中，每支隊伍都是第一名，並堅信每年通過這樣的比賽，會將美好的歌聲傳承給下一代、再下一代，「每一首歌詞都是星雲大師傳遞給我們的人間佛教理念，透過音樂，我們能更深刻地理解大師對幸福人生的思想」。

我家食蔬

高鈣煎餅

文與圖 / 洪彩鑾

現代人由於生活忙碌，早餐外食，容易吃進許多地雷食品，影響健康！根據統計，骨質疏鬆症於全球，是僅次於心血管疾病的第二大流行疾病，從孩子生長發育到老年人，或是素食者，每日攝取足夠的蛋白質和鈣質，預防骨質流失很重要，所以我經常將高鈣和營養

食材排列組合，做成低卡高營養的煎餅。這道高鈣營養煎餅，採用含高鈣高鐵的紅苜荳，能強健骨質改善貧血；維生素D含量高的乾香菇，有助鈣質吸收，強化牙齒和骨骼健康，加上香氣撲鼻的九層塔，含有非常豐富的維生素A、維生素K和鈣質，可以改善夜盲症，作法簡單，還能照顧全家人的健康。

食材：

紅苜荳1小把、乾香菇4朵、九層塔1小把、中筋麵粉1杯、無糖豆漿適量、鹽和白胡椒粉少許。



作法：

①乾香菇泡開，擠乾水切細絲，入薄油鍋中炒香。
②紅苜荳和九層塔，只取嫩葉切細絲。
③將麵粉、豆漿和上述所有食材拌勻，入油鍋中煎至雙面金黃即可。

文人軼事

沈周的身教

文 / 雲蘇

唐寅(字伯虎)、祝枝山、文徵明和徐禎卿，被稱為「江南四大才子」，也稱「吳中四才子」，是明朝吳中地區(今江蘇蘇州)才華出眾的傑出人物。

其中唐寅為四大才子之首，有「江南第一風流才子」的美稱，後世名聲最為響亮。除了個人的才氣之外，民間也有許多關於他的傳說，其中最為人

所熟悉的莫過於「唐伯虎點秋香」，不但曾多次改編成戲劇，還被拍成了電視劇與電影。關於唐寅，還有另一則傳聞。相傳年少時的唐寅，曾向吳門畫派的創始人沈周學畫，他學了一段時間後自覺可以出師了，就準備辭別老師，返回家鄉。沈周看他志得意滿，也沒多說什麼，就設了宴席為他餞行。

這宴席設在一間屋子裡，從4個窗戶可以看到外面雅緻的景色。當唐寅忍不住想將窗戶打開時，才發現，欸，怎麼開不了？原來，這4個窗戶都是老師沈周的畫作。唐寅頓時羞愧得不得了，也意識到自己離

「出師」還有一段路要走。之後，唐寅又在老師家學了3年畫，沈周覺得他的畫作已達爐火純青，沒有什麼可以再教導他了。這次，換唐寅設宴感謝老師，他也學沈周畫了幾面「窗」掛在牆上。突然，一隻貓跳到宴席上，唐寅急忙將貓趕走，結果這貓就往「窗口」逃去，結果一次又一次撞壁回彈。沈周看了，很高興地對唐寅說：「不錯不錯，你可以出師了。」

沈周看得出唐寅不過是「半瓶醋響叮噹」，但他不說破，而是用身教的方式讓唐寅明白自身的不足。這樣的教育方式，至今依然非常受用。

詩

葉上露

文 / 水晶 圖 / 樂山

此時 點亮一盞涼如水的燈
即使懷藏夜裡雨的心緒
我夢 猶清圓

不長的未來
或許我將逐日光而去
如同公主人魚
幻作海上浮蕊

柔弱的心，請別要忘記
我曾真摯地
等待又等待
只為了，為了這一瞬晶瑩
能為你遠映
漫天
瑰似繁花的晨彩



貧僧有話要說 / 三十三說

我的歡喜樂觀從哪裡來？

文 / 星雲大師

九、不可輕易退票
信諾，是做人的根本，「君子一言，駟馬難追」，既已答應人家，就應該真心履行幫助。輕諾寡信的人，最後都會被人捨棄；你只要真心誠意，不隨意退票，不背棄自己的諾言，不是皆大歡喜嗎？
過去，有人為了父母的疾病要去買一些營養的食物，在東街就問，營養品一瓶三塊錢，但走到西街，卻只要二塊五。這個人心裡想，我在東街已經跟他說過回頭再買，我不能失信於人；雖然討便宜，但是信譽價值更高。就如人在戰亂的時候，大家沒有東西可吃，就採摘人家園田裡的水果，可是有德的君子，他就是不肯。人家笑他說，這是戰亂時候，這些水果已經是無主了。這位有德的人說：「儘管戰亂無主，但我心中不能沒有主啊。」
十、不可無理情緒
一些年輕人跟我出家，我

最掛念的是，年紀輕的人，不懂得世間的人情禮貌，經常鬧情緒，一句話、一件事，就把它張揚得不吃不睡，讓團體難安。所以，我在〈為僧之道〉裡，就勉勵他們：「為僧之道要正常，不鬧情緒不頹唐；勤勞作務為常住，恭敬謙和出妙香……」
所以，一開了情緒，固然自己的品德給人看輕，也表示自己的修養不夠。
情緒，要自我控制、自我駕馭，你自己都管理不住自己的情緒，你還能教育他人、管理他人，成為一位人天師範嗎？
上述這些新戒條，也不只適用於出家修道者可以實踐，所謂戒，就是法律，就是自由，法律之前，人人平等，人人自由；應該都適用於每一個人的。
所以，貧僧這一生自我克制、自我教育、自我要求，對於這十要、十不要，也是數十年的辛苦實踐體會，至今仍然還嫌不足，只有一點一滴再去努力成就了。
(待續)

提昇人的品質 建設人間淨土

實體共修地點: 淨心書坊

- 周日英文禪坐讀書會 每周日 9:30am - 11:30am
- 網路會議共修地點: 您的所在處
- 周六中文讀書會 每月第二、四周星期六 8pm - 9:30pm
- 周六中文禪坐共修 每月第二、四周星期六 7pm - 7:50pm
- 週五英文禪坐&讀書會 每月第一、三周星期五 7:00pm-8:30pm

~聖嚴法師~

法鼓入式動禪心法
身在哪裡、心在哪裡、清楚放鬆、全身放鬆

~歡迎您加入我們的活動。~
詳細課程、報名請至我們的網頁查詢。

佛教慈濟基金會 美國中西區 聖路易聯絡處
Buddhist Tzu Chi Foundation, U.S.A.
Midwest Region, St. Louis Service Center
電話: 314-994-1999
8515 Olive Blvd., St. Louis, MO 63132

聯絡處活動:
共修、讀書會、手語、志工訪視、志工培訓、兒童精進班、兒童夏令營等

靜思文化流通處:
圖書、書籍、影音(CD, DVD)、環保用品、禮品、食品等

人間菩薩大招生
您是否願意將您的愛心化為行動，和慈濟人一齊來推動人間善美？
長情大愛中有您，這個世界將更加美好！
人間黑暗角落有著無數苦難與不幸的人，他需要我們付出大愛與關懷。
慈濟四大志業、八大腳印，推動著淨化人心、祥和社會的巨輪，
他需要您我護持和參與。
歡迎您加入慈濟大愛的行列成為會員或志工

Website: www.tzuchi.org