



稱人之善，是善美的修養；揚人之短，是鄙劣的行為。

星雲大師 / Venerable Master Hsing Yun

人間福報

The Merit Times
CA

佛光山西來寺 Hsi Lai Temple (I.B.P.S.)

3456 Glenmark Drive, Hacienda Heights, CA 91745

Tel: 1(626)9619697 Fax: 1(626)3691944

E-mail: info@ibps.org www.hsilai.org

星雲禪話

竹簍接雨

文 / 星雲大師

日本鎌倉時代的關山慧玄禪師，是信濃（長野縣）人，曾經在建長寺參禪三十多年，並且投在大德寺宗峰妙超禪師門下學習，成為法嗣弟子。

慧玄禪師受到花園上皇及後醍醐天皇的尊崇，先後受封為「興禪大燈」、「高照正燈」等國師名號。花園天皇退位後，將離宮萩原殿改為禪寺，禮請慧玄禪師做首任住持，成為臨濟宗妙心寺開山祖師，近代明治天皇還封他為「無相大師」。

早年，慧玄禪師隱居在岐阜縣美濃伊吹山，有天山中忽然下起傾盆大雨，雨勢一古腦地落在年久失修的屋瓦上，不久，大殿開始漏起雨來。

慧玄禪師一看，大聲說：「趕快拿東西來接雨。」

眾弟子拚命翻箱倒櫃，簡陋的寺裡就是找不到任何可以接雨的東西。

正當大夥兒忙得團團轉的時候，突然間，有個小沙彌抓了竹簍子就往外跑。

甲僧問沙彌說：「你拿著竹簍子做什麼？」

沙彌說：「接雨啊！」

乙僧說：「竹簍子怎麼接雨啊？」

眾人哄然而笑，慧玄禪師卻大大獎勵了小沙彌，而那些忙得團團轉的弟子，卻被禪師嚴厲地訓斥。寺中大眾認為慧玄禪師有所偏頗，心想：大眾忙著找容器，卻遭受批評；沙彌拿個竹簍子接雨，竟然受到讚賞，慧玄禪師實在事理不明，難道禪是這麼顛倒的嗎？

世間的事情有深有淺，按照一般的常理，漏水了，可以找個容器來盛；但是過量的大雨，就算有容器，也接不了那麼多的雨水。

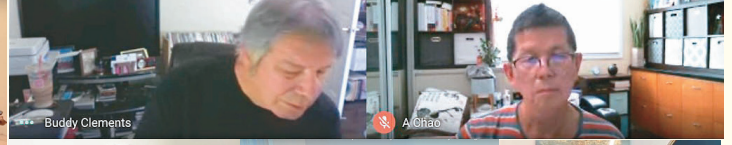
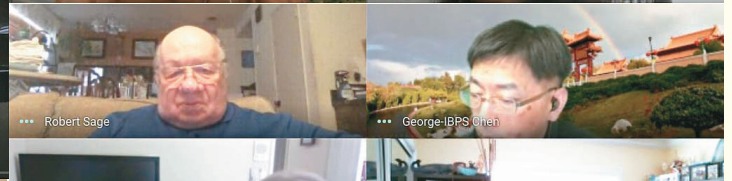
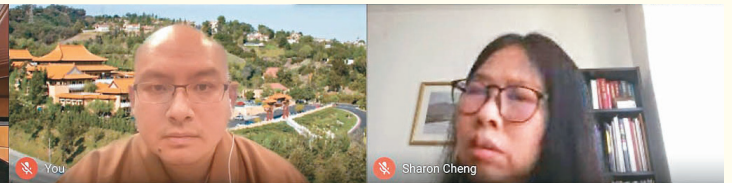
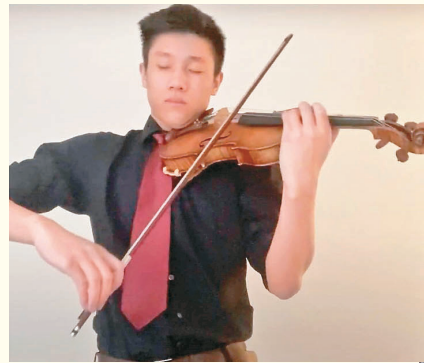
寺裡的沙彌拿了竹簍子當容器，當然接不住水，水流入於虛空，空就是沙彌的容器。所以在沙彌的心裡，他看到的是虛空，這豈是一些小鼻子、小眼睛的人所能了解的呢？

慧玄禪師知道沙彌的根器，所以給予讚賞，而大眾不能深見如此，當然就有不同的抱怨。世間事，就是常常在在半斤八兩裡認知，不能找尋到真理，故有此病耳。



圖 / 李蕭銳

佛光線上音樂賽 音符超越距離



佛光青少年交響樂團 (BLYSO) 舉行2021 BLYSO Golden Notes Music Festival線上音樂比賽，全美各地有38位年輕音樂家參賽。

圖 / 佛光山西來寺提供

【人間社記者心功洛杉磯報導】佛光青少年交響樂團 (BLYSO) 5月30日舉行「2021 BLYSO Golden Notes Music Festival」線上音樂比賽，特別邀請Dr. Buddy Clements及Dr. Robert Sage擔任評審。此次線上音樂比賽，首度開放給全美25歲以下音樂家線上報名，計38人參與盛會。

音樂比賽分4大組別：鋼琴獨奏組、管樂獨奏組、弦樂獨奏組及合奏組，並依年齡分12小組，其中年齡最小的參賽者是5歲的Emma Wang。

獲得管樂獨奏B組第一名的Catherine

Chen，以長笛演奏德國音樂家Wilhelm Popp的作品〈Russisches Zigeunerlied〉；擅長吹Tuba的Dr. Clements讚歎年僅10歲的Catherine Chen，演奏時擁有續航力及十足的肺活量，應該多給予栽培。

參賽者精湛演出 評審讚歎不已

Forrest Xiao拿下弦樂獨奏D組第一名，他以小提琴表演18世紀德國作曲家Felix Mendelssohn的〈Violin Concerto Op.64〉，充滿情感的音調，獲得評審讚賞。鋼琴獨奏E組第一名的是Emily Chen，

演奏鋼琴家Franz Liszt的〈Tarantella from Venezia e Napoli〉；評審們一致肯定她演奏鋼琴的造詣，假以時日必有所成就。

Dr. Buddy Clements及Dr. Robert Sage皆感謝主辦單位籌辦音樂比賽，尤其在疫情期間，能運用網路科技舉行活動，激勵青年繼續學習音樂並得以抒發心情，是件值得鼓勵的事情。

佛光青少年交響樂團慧澤法師表示，歡迎兩位評審明年再來參與音樂會，希望未來交響樂團回到寺院練習時，評審也能前來給予指導。

佛法真義 英文版有聲書上線

【人間社記者李苑媽大樹報導】繼2019年出版佛光山開山星雲大師著作英文版《佛法真義》1~3冊 (Buddha-Dharma: Pure and Simple 1~3)，受到海內外讀者好評，今年佛光山人間佛教研究院特別推出《佛法真義》英文版第一冊有聲書，朗讀52篇佛教信仰及義理的文章，讓英語讀者跟隨大師從現代思惟，正確認識三寶、四聖諦等基礎佛法義理。

此次安排男女雙聲朗讀，女聲由星雲大師首席英文翻譯妙光法師錄製。大師曾讚歎妙光法師的英譯功力：「我不會英文，但凡是聽過他翻譯的人，都讚不絕口，表示我說話的內容，經過他翻譯的英文，非常清楚易懂，措辭準確，聲音優美，說話抑揚頓挫，就像唱歌一樣。」希望藉由長年親臨大師現場開示，以及隨侍翻譯的豐富經驗，透過音聲傳達大師宣說佛法的口氣、儀表以及思想。

男聲朗讀，則由比利時籍的Arthur Van Sevendonck錄製，他擁有英國牛津大學法律碩士學位，透過其低沉磁性嗓音、純正

清晰英式發音、流暢語調，將大師對學佛者能以正知正見認識佛法的殷切企盼，表達給讀者。

為了讓讀者藉由聆聽來學習英文佛法，《佛法真義》英文有聲書的YouTube頻道影片提供文字閱讀，並有螢光標示段落，讓使用者輕鬆跟讀；微信平台有雙語同步閱讀、佛教詞彙介紹等介面，讓佛法從現代平台走入人心。《佛法真義》英文有聲書，讓大眾隨時隨地都能在在空中與佛相遇，以法相會。

另外，財團法人佛光山人間佛教研究院英譯出版品有《佛光大辭典》(Fo Guang Dictionary of Buddhism)、《佛法真義》(Buddha-Dharma: Pure & Simple)、《佛教全球本土化研究》(Glocalization of Buddhism)、《星雲大師人間佛教研究論文集》(Practical Applications: Venerable Master Hsing Yun on Humanistic Buddhism)、《人間佛教論文選要》(Studies on Humanistic Buddhism: Foundational Thoughts)，期盼讓更多英語人士親近人間佛教。

BUDDHA-DHARMA
PURE AND SIMPLE Audiobook

星雲大師著《佛法真義》英文有聲書

Now Available on YouTube 即時在線

Female Voice 女聲朗讀
Ven. Miao Guang 妙光法師

Male Voice 男聲朗讀
Arthur Van Sevendonck

shorturl.at/egvc7

- 52 articles on Buddhist doctrines
- Two narrative voices
- Highlighted text
- 52篇佛教義理文章
- 雙聲道選擇
- 螢光標示文字

Contact: Ven. Zhi Tong / 聯絡人: 知桐法師 fgsbhi@gmail.com (+886) 7-6561921 #2465

YouTube頻道：shorturl.at/egvc7；微信平台：人間生活禪。聯絡方式：fgsbhi@gmail.com，聯絡人為知桐法師，網址：https://foguangpedia.org/。

歡迎大眾線上預約 參訪佛光山西來寺

新冠疫情尚未結束，佛光山西來寺為維護大眾公共安全，將持續以「線上預約參訪」，歡迎十方信眾上山禮佛，祝福大家平安吉祥！



※參訪者請事先以手機掃描QR code，線上完成預約登記；抵達山門時請出示預約電子票，並配合本寺各項防疫措施，謝謝您。

佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
6/11 (五)	大悲懺法會 (線上視訊, 7:30pm)
6/12 (六)	大悲懺法會 (線上視訊, 2:00pm)

電視弘法：洛城18中文台 週一至週四 (6:50pm)、週五 (6:30pm)

茹素、練超馬 羅維銘一步步達標

【記者鍾亞芳台北報導】如何從5公里累積到50公里？羅維銘秉持繼續踏出「下一步」的信念，一步步成為超級馬拉松跑者；他將同樣心態運用到飲食習慣，循序漸進了解蔬食對身體及環境的益處，未來希望運用自己的影響力，將「蔬食超馬」的人生態度傳承下去。

軍職退役後，羅維銘成為中華賓士董事長劉楚明的隨扈，同事知道他的軍人背景後，開玩笑說：「軍人體力應該很好，要不要試試跑馬拉松？」羅維銘因此開始跑步，原本只能跑5公里，經過訓練後雖順利完成初馬，但成績並不理想，在劉楚明及諸多貴人幫助下，羅維銘更積極練跑。

「很多人都覺得超馬很難，覺得做不到而不開始，但只要一直踏出『下一步』，就能累積出超馬的距離、『慢工出里程』」，羅維銘說，超馬不要求速度，只需比走快一點、比跑慢一點，且一定要找到最適合自己的節奏，才能跑得久。

羅維銘表示，跑步時能沉澱心情、得到平靜，抱持循序漸進的原則，從鍛鍊身體進到磨練心性。迷上超馬後，他到世界各地參與超馬賽事，如2010年到希臘雅典參加超馬賽，以15天21小時18分鐘跑完

1609公里，完成台灣超馬跑者史無前例的壯舉，獲得「台灣雲豹」封號。

近年，他將目標放在「超越自我3100英里 (4989公里) 挑戰賽」，這項賽事須在52天完成3100英里，是世界上距離最長的路跑賽；他透露，這項賽事補給品至少一半都是素食，為了備戰，兩年前也開始接觸蔬食。

羅維銘指出，地球暖化愈來愈嚴重，蔬食能改善這個狀況；開始蔬食飲食後，也開始反思，人類與被食用的動物都是平等眾生，不該因自己的需求，而影響其他動物生存的權利。他也認為，蔬食有助加強專注度，讓他練跑增加不少距離，體會蔬食的好處後，羅維銘也更堅持蔬食理念。

羅維銘坦言，蔬食習慣跟超馬一樣非一蹴可幾，當初也是抱著「下一步」的心態循序漸進；他也因為蔬食，從克制口腹之欲到訓練堅持，並將此運用到跑步中。

58歲的羅維銘坦言已過了靠比賽成績證明自己的階段，現在唯一目標就是「超越自我3100英里挑戰賽」，「人生若停滯不前就沒有意義了，希望藉比賽讓自己有繼續前進的動力。目標只有這場比賽，我覺得，一生只要能做好一件事就很棒了」。

雙語《365日》 Youtube開播

【人間社記者性緣紐約報導】紐約佛光人老中青少或出家法師、在家護法，5月16起總動員，透過中、英文雙聲帶，錄製佛光山開山星雲大師總監修出版品《獻給旅行者們365日》，期許以音聲給社會各界「信心、歡喜、希望和方便」。

5月16日《365日》有聲書在youtube頻道首播，為紐約佛光人集體創作寫下新注腳。佛光山紐約道場住持永固法師在有聲書首播當天，與新州佛光人Kenneth Holloway，分別以中、英文雙語朗讀5月16日〈佛光會員四句偈和佛光人工作信條：四給〉。

永固法師表示，有聲書的發想來自紐約道場監院有望法師，一群佛光人利用不到一個月的時間籌備並呈現成果，「大家都不是專業人士，就是一份心意」，將《365日》錄製成有聲書，希望傳遞星雲大師心願「有需要的人翻閱篇章，總可以有所得」。