



星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

人生如畫，自許做一支彩筆，
彩繪出自己燦爛的生命；
人生如戲，自許為一流導演，
編導出我圓滿的生命。

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



雞蛋破了

文／星雲大師

馬祖道一禪師為了參禪學道，一別故鄉數十寒暑，再回鄉時，已經沒有多少人認識他了，只有一位在河邊洗衣服的老婆婆，他看到馬祖道一從岸邊經過，叫著說：「你是馬家的小二子吧？」

馬祖道一禪師為此感慨地作了一首詩：

為道莫還鄉，遊鄉道不長，
溪邊老婆子，呼我舊時名。

意思是「道不弘父母之邦」，雖然馬祖道一現在已經是一位開悟的大禪師了，可是老婆婆還是叫他「小二子」。

家鄉的人不了解他是一名得道高僧，只有嫂嫂對他非常尊敬和相信，他要求馬祖道一傳授他佛法，馬祖笑著說：「假若你真相信我，我就傳授你一個參禪妙法。你去拿一個雞蛋，把它懸空掛起來，每天早晚都把耳朵貼到雞蛋旁邊聽一聽，當聽到雞蛋裡有聲音和你講話的時候，你就會得道了。」

他嫂嫂對馬祖道一的話深信不疑，一切照辦。馬祖走了以後，嫂嫂每天都去聽雞蛋的聲音，聽了三十多年，從來沒有灰心懈怠過。

有一天，正當他在聽的時候，掛雞蛋的繩子斷了，雞蛋掉在地上，「破」一聲，破了！這一聲，他嫂嫂大徹大悟，得道了。

植感滋味

白玉翠衣南瓜碟

文與圖／丁綉慧

白玉蘿蔔去皮刨絲、西瓜翠衣片薄切絲、澄黃南瓜削成圓薄，分別川燙殺青後，依個人喜好的口感加入鹽、糖、醋、辣油，浸漬拌勻、半日冰鎮、層層疊高高，綴飾清新綠薄荷、輕灑乾燥粉紅玫瑰瓣，夏日繽紛好鮮味，就此開啓。

可作為醃漬的食材很多，殺青去澀、灑鹽漬糖，添油加醋、香料醬油……只要稍加搭配，家家各有所好滋味、人人皆可巧妙手法變化，依循食物材質、喜好口感適性選配、細細堆疊、品嘗真味，便是簡單家常菜，只要用心經驗、款備色香味，依然百嘗不厭，盛夏日常涼拌、涼伴美好食光。



佛光山西來寺近期活動	
時間	活動名稱
10／9 (五)	大悲懺法會
10／10 (六)	光明燈法會
10／17 (六)	西來英文一日精進修持
10／24 (六)	BLIA西來盃籃球賽

星雲大師紀錄片 丁噹獻唱

【記者曹麗蕙台北報導】為慶祝佛光山開山60周年暨開山祖師星雲大師百歲誕辰，佛光山9月3日於全球各大數位音樂平台推出三首重磅歌曲。「情歌天后」丁噹傾情獻唱《為人間》；同時，「療癒美聲」關詩敏、菲律賓音樂劇實力派歌手Claresa Monceda，則分別詮釋英文《心經》流行歌曲《Heart Sutra》「思念」與「精進」版本。同一曲調透過三種編曲風格，傳唱佛光教團的傳承精神與大師一生的慈悲弘願。

佛光山攜手金曲製作人梁思樺，打造三種風格各異的編曲作品。中文版《為人間》由華語樂壇知名作詞人黃婷填詞，以大師倡導的「人間佛教」為核心精神，並選為星雲大師紀錄片的同名主題曲。

黃婷透露，歌詞發想是以《心經》為底蘊，字裡行間，融入許多屬於星雲大師的生命密碼與佛教哲理。

例如「一筆落下 撐住天地 墨跡匯流 三千界」致敬大師「一筆字」書法；「讓荒山開出花 鐘聲過海」則具象化大師披荊斬棘開創佛光山、將佛法傳播至五大洲的歷程。「無罣礙的風」、「反射一片虛空 不乾涸」，契合《心經》中「無罣礙、五蘊皆空」的思想。

丁噹茹素靜心 研讀大師著作

為詮釋《為人間》，丁噹進錄音室前特別茹素靜心，研讀大師傳記與著作。她坦言：「唱這首歌，不能只有技巧，而是要把自己放下，化為一個謙卑的行者。」當唱到「殘破世界，用慈悲縫合，每天成為更好的人」時，更眼眶泛淚，深刻體會到大師「兵來將擋，水來土掩」的豪氣，以及面對病痛風霜從不退縮的慈悲願力。



↑為慶祝佛光山開山六十周年暨開山祖師星雲大師百歲誕辰，佛光山9月3日將於全球各大數位音樂平台推出三首重磅歌曲，由丁噹、關詩敏與Claresa Monceda獻唱。

圖／資料照片

➡丁噹。

圖／相信音樂提供

英文心經《Heart Sutra—I MISS YOU》（思念版）由佛光山國際翻譯中心英譯，保留經文法理核心。

梁思樺打破傳統唱誦框架，依英語發音的獨特音調與唱誦節奏譜曲，歌曲也獲選為紀錄片英文版主題曲。

堅持蔬食生活長達16年、主持TaiwanPlus節目《Veggie Island》（素食島）的關詩敏分享，「這次演唱，如同把這16年來對生命選擇的體會化作信念，放進真實的聲音裡。」她特別把森林、溪流、霧氣等大自然能量融入歌聲中，與梁思樺大氣氛圍編曲相契合，將經文中的慈悲與寬容，轉化為溫柔的國際語言。

《Heart Sutra—AT THE MOMENT》（精進版）由被譽為「Soul voice（心靈美聲）」的菲律賓佛光山《悉達多太子》音樂劇演員Claresa Monceda獻唱。這個版本中



，梁思樺的編曲賦予情感的起伏與強烈的記憶點（Hook），營造具敘事性的澄澈心境，讓西方聽眾也能毫無隔閡感受經典所蘊含的平靜與溫暖。

Claresa也將於10月3日來台參與《浩瀚星雲》音樂劇演出。她表示，能在2026年這個具有歷史意義的時刻演唱英文《心經》，是她音樂生涯至高無上的榮耀。

融入音樂療法 撫慰現代人心

三首作品也融入現代醫學「音樂療法」概念，藉由環境音樂（Ambient Music）特有的低頻合成器波動，以及貼近大自然心跳的環境音，營造穩定頻率與舒緩氛圍，呼應近年「40赫茲（Hz）聲光刺激」研究，盼以音樂撫慰現代人身心。

中國文字之美講座 字裡乾坤探古今



↑隸書使文字逐漸趨近現代字形。

圖／佛光西來學校提供

【人間社記者周芝含洛杉磯報導】佛光西來學校於5月31日舉辦文化專題講座「中國文字之美」，邀請該校書法教師黃嘉琛主講，帶領大眾深入探索中國文字所蘊含的深厚文化底蘊與藝術之美，近60位中華文化愛好者熱情參與。

黃嘉琛亦為國際佛光會洛杉磯協會河濱分會會員，從事教育工作逾40年，長期致力於弘揚中華傳統文化，並主持香港晨星藝術中心，積極推動國學、書畫及篆刻教育。

他自幼浸潤於中國文學與藝術，曾師承

周平珖藝術展 叩山問水縱橫丹青

【人間社記者郭昭華洛杉磯報導】藉由筆墨縱橫天地，以東方視角解讀世界山水。旅美藝術家周平珖「叩山問水縱橫丹青一周平珖繪畫藝術展」，5月17日於佛光緣美術館西來館開幕，吸引約150位中外藝術愛好者與各界人士參與。

開幕儀式上，佛光山西來寺住持慧東法師致詞，對周平珖蒞臨佛光緣美術館西來館舉辦展覽，表示熱烈歡迎與讚賞。這是周平珖蒞自2003年以來，第三次於西來寺展出，除繪畫作品外，也展出結合陶瓷與瓷器的藝術創作，展現多元藝術風貌。

周平珖致詞感謝慧東法師、佛光緣美術館西來館主任慧軒法師大力協助，才讓畫作得以順利展出。周平珖指出，作畫其實就是修心，畫得好不好，關鍵在於內心是否安定清淨；心靜了，自然能畫出真正的

意境。

出席貴賓南加州華人華僑總會會長成華、南京同鄉會會長洪飛、書法家張法聖、北美高校聯盟會陳錚，以及中山聯誼會林漢章等，皆到場祝賀並發表談話，肯定周平珖多年來在藝術創作上的投入與成果。

此次展覽作品共116件，涵蓋山水、人物及陶瓷創作。

其中數幅大型作品受到現場觀眾關注，包括以重彩潑墨方式描繪古榕與白鷺景象的山水作品，以及在藍色絹本上創作的觀世音菩薩畫像。

另一幅描繪西來寺建築景觀的作品，則以金碧山水技法呈現寺院四季景致，目前已由西來寺典藏。

周平珖表示，希望透過創作，讓更多人認識中國水墨藝術，也讓傳統繪畫能與現



↑周平珖（左）特別創作一幅佛光山西來寺的寫實作品，並致贈予西來寺收藏，由西來寺住持慧東法師（右）代表接受。

圖／人間社記者郭昭華

代社會產生連結。多年來，他持續以藝術作為文化交流的媒介，將東方美學帶入海外不同族群之中。展期至6月28日圓滿。