佛光菜根谭

自我改革，要有作有为，
不能空谈；
关怀别人，要有声有色，
及时表达。

星云大师／Venerable Master Hsing Yun

# 人间福报

The Merit Times
Brasil

佛光山如來寺Templo Zu Lai
Estrada Fernando Nobre, 1461
06705-490. Cotia-SP-Brasil
Tel: (55 11) 3500-3600
zulai@templozulai.org.br
www.templozulai.org.br

星云说偈

## 菩提心

文／星云大师

菩提心者，犹如种子；
菩提心者，犹如良田。
菩提心者，犹如明灯；
菩提心者，犹如大道。
——《华严经》

我们要如何进德修业、培养健全人格？有了菩提心，就能圆满所愿！

什麼是菩提心？即「上求佛道，下化众生」，菩提心就是慈悲心、般若心、智慧心、解脱心，是世间上最真、最善、最美好的心。

「菩提心者，犹如种子」，菩提心如种子，是成佛的根本。好比我们要想有收成，就必须先栽种。栽种之前要选择种子，最好的种子在我们的心里，心好，就是一颗好的种子。

「菩提心者，犹如良田」，菩提心就是我的心地、我的心田。在我的心地里，要播下清净的种子，让善根萌芽，结成佛果。佛法里的六波罗蜜：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若，都是菩提种子。比方布施，表面看是给人，实际是自己获益；布施的种子播种下去，有朝一日必定有收成。能把这些善法播撒在我们的心田上，时时勤加照顾，就会开花结果。

「菩提心者，犹如明灯」，娑婆世界黑暗无光，必须点亮心灯，不但照亮自己，还可以照亮别人。我们要点亮心里的什麼灯呢?

发心慈善，慈善就是内心的一盏灯；发心服务，服务就是心里的一盏灯；发心说好话，好话就是心里的一盏灯；发心做好事，做好事就是心里的一盏灯。只要心灯明亮，则佛性自现，光明与清净自会显发，慈悲与智慧油然生起。

「菩提心者，犹如大道」，一个人确立了方向，只要勇敢地向前走去，就能到达理想与目标；发菩提心，就能带领我们迈向未来的光明大道。

在佛教的众多修持法门中，首重发菩提心，发菩提心是成佛的根本。因此《华严经》告诉我们，菩提心者，犹如种子、如良田，只要勤於耕耘，自然会有好收成；菩提心又如明灯、如大道，能驱走心中的黑暗，引领我们走向正觉解脱的道路。

# 美洲在家戒会 佛子以戒为师

⬆佛光山西来寺举行「五戒菩萨戒会」，戒子来自北美及南美洲各道场。

⬆戒会恭请得戒和尚心保和尚讲授「菩萨戒」。 图／人间社记者张志诚

【人间社记者雪梨洛杉矶报导】佛光山西来寺於7月17日至19日举行「传授五戒菩萨戒会」，来自北美及南美洲共19所道场、179位戒子发心受戒，其中包含8位20岁以下儿童与青少年，及22位非华语人士，戒会全程以中英双语进行，庄严肃穆、如法如仪。

戒坛阿闍黎，恭请心保和尚担任得戒和尚，礼请佛光山副住持慧开法师为羯摩和尚、西来寺住持慧东法师为教授和尚，共同为戒子传授清净戒体，开启修行之门。

### 礼佛忏悔 身心得清净

19日正授典礼於大雄宝殿举行，众戒子随著钟鼓齐鸣恭迎三师证盟，戒坛肃穆庄严。随後依仪请圣、顶礼忏悔，受持四不坏信、三番羯磨，秉宣五戒与菩萨戒戒相。在传衣偈「善哉解脱服，尊贵礼忏衣……」唱诵声中，戒子披搭缦衣，象徵发心出尘，披上菩萨精神。心保和尚连声问曰：「汝尽形寿能持否？能依教奉行否？」戒子齐声坚定回答「能持！」「能依教奉行！」愿以清净身心纳受戒体，誓愿断恶修善，以戒为师，行菩萨道。

正授前一晚，由羯摩和尚慧开法师主法，戒子齐集大雄宝殿忏摩，以礼佛忏悔涤净身心，发愿忏除无始以来之恶业，种下菩提善根，迎接清净戒体。

慧东法师於戒子出堂前颁发受戒证书，叮咛：「受戒不是结束，而是修行的开始。」并期勉戒子以菩提心为戒体，承担菩萨精神，於生活中实践三好，自利利他，饶益有情。

戒会首两日透过课程与讲戒，引导戒子理解受戒的意义与实践内涵。心保和尚为戒子讲授「菩萨戒」，开示菩萨戒以发菩提心、行菩萨道为根本，阐明六重二十八轻的法义，勉励戒子以佛光山开山祖师星云大师倡导的「行三好」作为修持根基。

慧东法师讲授「五戒」内容与精神，强调戒是修行根本、信仰的实践，也是佛弟子守护身口意、成就人格的重要依止；英文组则由多伦多佛光山住持觉凡法师主讲，引导非华语戒子理解五戒的要义。

### 行菩萨道 培养正知见

慧开法师以「人间佛教菩萨道的修行」为题，深入阐述星云大师的人间佛教思想，指出「以菩提心为本、以菩萨道为行」，在生活中践行佛法，落实利他精神。

巴西如来寺住持妙佑法师为五戒戒子讲授「人间佛教戒学」，说明五戒定义与内涵；英文组由西方寺监寺妙藏法师讲授。觉妙法师则以「星云大师语录」为题，强调修行重在「修心」，启发戒子培养正知正见，英文组由满光法师负责。

开堂和尚慧人法师首日说明戒会流程与佛门行仪，鼓励戒子在三日中藉由规律作息与威仪训练，收摄身心、断除习气，成为如法佛弟子。同时讲授「认识戒常住」，介绍人间佛教理念、佛光山沿革与星云大师弘法精神，期勉戒子珍惜戒常住之培育与成就，共同护持慧命道场。

印象旅人

## 三峡大坝

文与图／陈金凤

甚少出国的两老，因缘际会的在4月中旬跟团到大陆重庆游长江三峡。原本是要在重庆朝天门码头登船的，因为水位降低无法行船，便改乘坐两小时的大巴到酆都再上游轮，顺著江水往下游航行。

据说，游长江三峡除了在游轮上欣赏瞿塘峡、巫峡和西陵峡等地的壮丽风光，近年游客最期待的，便是体验搭乘上下高度差距达百公尺的「升船机」过三峡大坝。

长江以海拔高度区分为上、中、下游三段，海拔6000多公尺以上为上游，三峡大坝位於长江三段（海拔2000公尺左右）的西陵峡内（宜昌市夷陵区三斗坪），坝顶到坝底落差超过百公尺，是世界上最大的水利工程之一，也是中国大陆的标志性建筑之一。

⬆船舶驶进类似电梯的承船厢。

⬆游长江三峡，领略古诗情境。

过去船只如果想要穿越三峡大坝，必须像通过巴拿马运河般，经过五级船闸、花费3～4小时才能通过大坝，但如今，只要靠著搭乘一种名为「升船机」的设备，约40分钟即可顺利通过大坝。

简单来说，所谓的「升船机」，就是运用一种以名为「承船厢」的大型电梯，将船舶平行上升或下降的设备，承船厢能容纳的船只吨数，最多可达3000吨，是世界上技术难度最大、规模最大的船舶电梯。

三峡大坝枢纽工程中的承船厢，采用全平衡钢丝绳卷扬方式提升。但由於最大只能容纳3000吨的船舶，因此我们从1.5万吨的游轮换上了「承船厢」能容纳的船舶，慢慢向承船厢驶进。承船厢长120公尺，宽18公尺，我们的船舶长87公尺，宽15公尺，尚有馀裕，所以进得去，这可是精密精算过的哩！

长江正常蓄水位为175公尺深，最低62公尺深，落差113公尺，我们过霸时的上游水位为160公尺，「升船机」以每秒0.2公尺下降了90公尺，下降到70公尺的下游，仅花了约7、8分钟，也就是说，船舶利用三峡升船机，过霸只需40分钟，相比以前行驶翻坝公路需要一天、五级船闸需要4个小时，缩短了许多时间，三峡升船机可说是名副其实的过坝「快捷通道」。

生命画语

## 净土

文与图／释如勋

落日
悬挂窗外
光辉
映在大地
相机
无法捕捉
夕照
已入心中

纯植食堂

## 玉米全身是宝

文与图／巴尔虎蜜儿

在父亲家乡辽宁大连，玉米是他们的主食之一。如南方人多吃白米，北方人则以玉米、面食为主。

小堂姊说，大陆以前用粮票买食物，粮票中最便宜的就有玉米，虽说是东北粗粮，吃多了也腻口，後来经济好了，就爱吃白米了。我们生长在台湾反而爱吃玉米，小时候妈妈甚至种过玉米；这几年5、6月玉米大产季节，更常以此代替米饭，真是道地的东北人无误。

在东北每年10月玉米收成季节，堂姊常把玉米发挥得淋漓尽致。吃剩的玉米芯用来清洗污垢，晒乾可当柴烧；玉米须降血压、血糖且利尿消水肿，是保健食材；新鲜玉米叶可当包子、馒头的底垫；也是鸡、鸭饲料，可说玉米全身都是宝。

玉米粒含有蛋白质、脂肪和多种维生素，还有β-胡萝卜素、叶黄素及玉米黄素等营养成分，现在农改後更有许多品种可食用。

趁著产季，用玉米代替主食也是不错的选择。

**玉米杂粮饭**

食材：

白米1杯、糙米1/2杯、紫米1/2杯、剥好玉米1杯（任何品种皆可）、清水

作法：

①糙米用清水浸泡6小时。
②玉米煮好剥成颗粒备用。
③白米、紫米洗净，加入糙米、玉米粒，内锅设定煮饭的水位，外锅加入1杯水蒸。
④开关跳起续闷10分钟即可。

**蒸玉米**

食材：

紫色玉米3条

作法：

紫色玉米去除叶子跟玉米须，洗净放进电锅，外锅加入1杯水蒸熟，用蒸的方式可以锁住玉米的甜味，比水煮更美味。

生命书写

## 闪闪发亮

文与图／吴孟樵

文心兰枝开叶茂，黄色的花朵展开狭长形，勾弯成弧状，彷佛连接天与地。大约7、8岁的女童举著花，轻快地踏步，一旁的男童大约6岁，抓起女童的花，说：「姐，你看这新开的诊所，是中医吧。我要把花捣碎成药粉。」

「不可以」姐姐把花拿回手中。「不要伤害花，捣碎花，花会痛。」姐姐满怀爱心地检视花朵。他们的妈妈就走在他们身後，见著这景象，很欣慰，姐姐懂得惜花；弟弟也乖巧，没有与姐姐争夺花束。

花在这对姐弟的手里，舞得闪闪发亮。