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

佛光菜根谭

居家要选好邻，
旅行要选良伴；
求知要选善书，
励行要选益友。

星云大师／Venerable Master Hsing Yun

印度沙弥剃度 发愿复兴佛教

⬆佛光山印度沙弥学园11月14日举行第14届「剃度出家暨传授沙弥十戒典礼」，15位沙弥剃度。 图／人间社记者乘峻

⬆佛光山泰华寺住持心定和尚（第2排中），为新戒沙弥剃除须发。

【人间社记者乘广新德里报导】佛光山印度沙弥学园11月14日举行第14届「剃度出家暨传授沙弥十戒典礼」，典礼遵循佛制古仪，泰华寺住持心定和尚主法证盟。驻印度台北经济文化中心代表陈牧民，秘书喻旭民和胡安慈，「第12届福慧双修印度朝圣团」11个国家地区共129位僧信，以及家属和全园师生近300人观礼。国际社会、印度在地人士与僧信大众齐聚佛陀故乡，共同见证15位孩子剃除须发、披上袈裟，正式踏上出家修行之路的神圣时刻。

15位新戒沙弥年龄介於7?12岁，分别来自特利普拉邦4人、阿鲁纳恰尔邦4人、拉达克2人、中央邦2人、北方邦2人、比哈省1人。其中，阿鲁纳恰尔邦与中央邦新生为学园办学15年来首次招收，是具有指标性的里程碑。心定和尚赞叹：「孩子虽小，但愿心极大，他们将是印度佛教未来真正的好苗子」。

为使新戒能如法参与剃度典礼，3星期前即展开密集仪轨训练。披搭袈裟、持具展具、长跪合掌、顶礼起立，以及迎请和尚等仪轨，所有动作都反覆练习，务求合乎僧团威仪。法器司打与和尚侍者全由学长沙弥担纲，显示印度沙弥学园多年的教育成果已逐步成熟。

承继大师悲愿 弘法利生

典礼当日，坛场清净庄严，仪轨整齐如仪，心定和尚连声赞叹：「非常圆满，非常庄严」。

佛光山四大宗旨「以文化弘扬佛法、以教育培养人才、以慈善福利社会、以共修净化人心」，印度沙弥学园力求落实。佛光山宗风在印度落地生根，就从沙弥「好苗子」做起。

孩子是未来，沙弥是佛教的希望。印度沙弥学园以僧团生活为核心，配合语文、佛学、人文课程等教育培育，使沙弥在成长过程中建立正向人格、慈悲观念与团队精神。教育不仅是知识传授，更是生命的栽培，是佛光山在人间佛教蓝图中，面向印度最具深远意义的工程。

心定和尚特别提及佛光山开山祖师星云大师对印度沙弥的期望，明确指出大师〈慈示〉中最重要的一句「要复兴印度佛教」，既是大师慈心悲愿，也是对沙弥的托付。心定和尚殷切勉励：「佛陀的家乡，需要更多人来发心弘法利生。」此刻全场肃然，许多朝圣团成员含泪点头，感受到大师的愿力在孩子身上延续。

佛教未来希望 薪火相续

典礼最後，全体大众齐声唱诵大师〈为僧之道〉。这是一部僧伽行持的纲领，其中的教诫如「忍辱持戒不可忘」、「生活不必求享受」、「善恶因果记心房」、「十年之内莫游方，安住身心细思量」等，是未来修行道路上的明灯，也是佛光山僧团一脉相承的修持精神。在歌声回荡中，象徵大师愿力与僧团传承在印度大地薪火相续。

佛光山印度沙弥学园自成立以来，已栽培近百位沙弥。他们在僧团生活中成长，深化人格教育，逐步成为印度佛教的新力量。本届有15位沙弥剃度出家，承继星云大师的慈示精神，肩负「复兴印度佛教」的历史使命。佛光山将继续在印度

星云说偈

制心一处

文／星云大师

纵此心者，丧人善事；
制之一处，无事不办。
——《佛遗教经》

所谓「治国容易，治家难；治家容易，治人难；治人容易，治心难」，如何才能让它安定下来？《佛遗教经》告诉我们，「纵此心者，丧人善事；制之一处，无事不办」，教导我们要制心於一处。

我们的心往往容易被五欲六尘左右，被外境的色、声、香、味、触、法驱使而无法自主。有时心如猿猴，跳跃不停；有时像一只烈马，发起性子来就跑到田里，坏人禾稼，因此说「心猿意马」。假使心思太过狂乱，做出种种凶猛可怕的行为，就说这个人已经「心如狂象」，失去理智。心又像盗贼，经典譬喻我们的身体如同一座村庄，村庄里住了眼、耳、鼻、舌、身、心；心为首脑，天天领导其馀五众接触色、声、香、味、触、法六尘，造下种种恶业，时时窃取我们的功德法财。心念快速，如电光石火，如果我们能驯服心中的盗贼，让它归化柔顺，便能做心的主人。

有一则寓言：有一天，心向自己提出抗议：「你每天清晨起床，我就为你睁开眼睛，观看浮生百态；你想穿衣，我就为你穿衣避寒；你想漱洗沐浴，我就为你净身，甚至大小便溺，我都毫无怨尤地帮助你。我们的关系就像唇齿般密切，凡事你应该和我有个商量；但是要学道了，你却背这个臭皮囊东奔西跑，忙忙碌碌向外攀缘寻找，却不知道反求於我，其实你要追寻的道并不在他方，而是在自己的心啊！」

心有时像童仆，供我们使唤；有时又像国王，可以发布命令；心也像一位艺术家，能轻易地造出一栋大楼、一座城池，因此有谓「心如工画师，能画种种物」，乃至「三界唯心，万法唯识」，都是在形容心。心像虚空一般，包容万象，因此要看一个人伟大不伟大，就看他的心量有多少。一个人平时都用小心眼待人，别人会看轻他；如果能宽宏大量，包容别人，当然也会赢得众人的尊敬。

要如何把妄心变成真心，把乱心变成安稳的心，把烦恼的心变成清净欢喜的心呢？这就必须靠自己的努力了。能制心的人，自能安住身心，事业也必定能成功圆满！

侧睡肩膀痛 严重恐恶化成五十肩

【记者王淑芬高雄报导】不少人习惯侧睡，但肩膀隐痛、甚至痛到难以入眠的情况并不少见，严重时还需要就医。博田国际医院骨科医师张富淳指出，长时间侧睡会压迫已经发炎的肩关节或周边筋膜，容易加重炎症反应，甚至造成筋膜沾黏。

若忽视警讯，最严重可能演变为「五十肩」，影响日常生活动作，如抬手、梳头或穿衣服。医师建议，可采斜侧睡姿，并以枕头支撑肩颈，减轻压力并保护肩膀。

中年吴姓妇女近来出现肩膀疼痛，梳头、穿衣或手臂向後伸展时都感觉到不适，尤其晚上侧睡时痛感加剧，甚至影响入眠，隔日精神不佳。

她因此求医，关心是否会恶化到手臂无法活动。经检查，吴妇被诊断为沾黏性肩关节囊炎，这种疾病会导致肩部疼痛、关节活动范围受限，大幅度伸展动作难以完成。

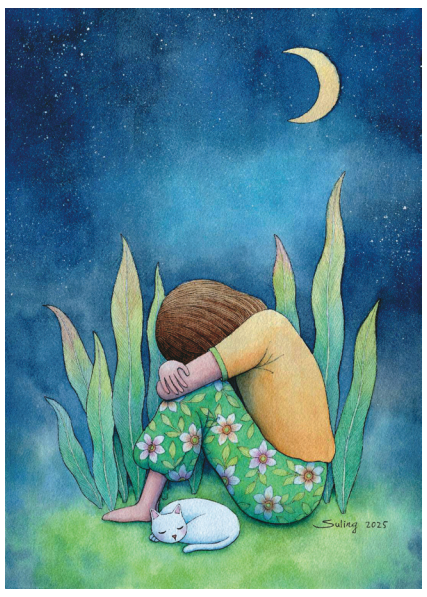
张医师提醒，肩膀周边的肌肉和筋膜若发炎，长时间侧睡压迫该部位，会加剧发炎反应，使关节活动受限，甚至产生筋膜沾黏现象。

他建议民众注意睡姿，避免长时间压迫肩膀，并在出现疼痛或活动受限时及早就医，以免病情恶化。

生命素语

你可以不够坚强

文与图／张素玲



伤心难过时，
不必急著好起来，
好好陪伴那个受伤的自己，
允许自己可以躲起来，
慢慢等待伤口愈合。

蔬食百味

番茄菇菇姜黄炊饭

文与图／王美慧

姜黄的姜黄素具有抗发炎与抗氧化功效，还能减缓细胞老化。一般食用方式除了将姜黄切片入菜，更多人会将姜黄磨成粉末，直接冲水服用。其实，姜黄粉也很适合入菜，各种料理皆能轻松添香添色。

食材：

白米2杯、杏鲍菇适量、番茄1颗、姜黄粉1大匙、盐1小匙、食用油适量

作法：

①白米洗净，放入内锅，加水2杯半，外锅加1杯水。
②热油锅，放入姜黄粉，用小火拌炒至香气释出。
③杏鲍菇切成滚刀块，加入锅中拌炒，加盐调味。
④将炒好的杏鲍菇与姜黄油倒入米中拌匀。
⑤把番茄整颗放在米饭中央，盖锅煮饭即可。

小叮咛

加了姜黄粉的米饭口感会略乾，可依个人喜好增减内锅水量。

印象旅人

卢比安纳

文与图／欧米玛

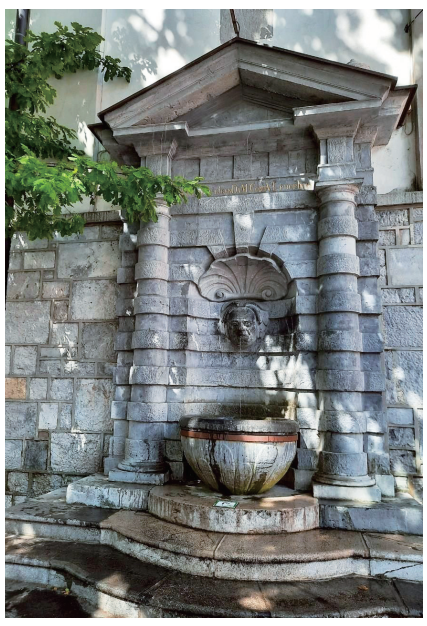
东欧斯洛维尼亚的首都卢比安纳，是该国政治、经济、文化中心所在地。这个小国1991年才从南斯拉夫独立出来，如今却早已是斯拉夫国家中，人均所得最高的一国。

斯洛维尼亚虽位於东欧的中部，但历史和文化却深受南欧的义大利和东南欧的塞尔维亚影响。

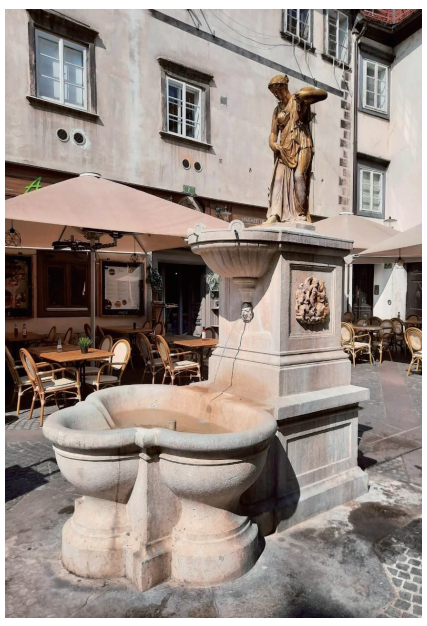
首都市区中，至今仍保存有罗马帝国时代修筑的城墙，以及巴洛克式建筑的普雷雪伦广场，广场河岸旁有三座桥连接，分别是三重桥、屠夫桥、龙之桥等地标建筑，桥上设置多座造型特殊的雕像，供人漫游欣赏古欧洲独特的创作美感。

城市中心古老建筑中，有最古老的药局，庄严肃静的教堂，还有各式地标喷泉，最引人吸睛的，当属各式可以饮用的水龙头。

旅游之时，正值欧洲夏季高温炎热之际，参观景点时间尚早，传统市集的摊位都还未营业。在街道小巷游览时，沿途陆续发现各种造型的水龙头，充满可爱逗趣的水喉座造型，从出水口流出涓涓细水，不仅讨喜，也让人方便，特殊的民俗风情，和友善旅客、路人举措，让旅游增添乐趣体验，同时令人印象深刻、回味无穷。



⬆路边林荫下的水龙头，让旅人一解口渴之苦。



⬆巴洛克风的建筑，充满历史感的出水口，带来清凉意。

生活快门

大肚解烦忧

文与图／旅读

此景此刻，心中回荡起一首歌曲：「河马张开口吞掉了水草，烦恼都装进它的大肚量……」年岁渐长，渴求生活中的忧愁、烦恼，都能以自己的肚量，辅以智慧，将之一一接受、处理、化解。