



佛光榮根譚

不遭人忌是庸才，  
遭人忌害而不變志節是真人才；  
不被人敬是奴才，  
給人敬重而不生慢心是真能者。

雪梨

人間福報

南天寺Nan Tien Temple (IBAA)

Buddhist Centre 180 Berkeley Road Berkeley NSW 2506

電話：61(2)4272 0600 傳真：61(2)4272 0601

E-mail：nantien@fgs.org.au 網址：http://www.nantien.org.au

星雲說偈

虛空不受害

文／星雲大師

如風不入實，水流不仰行，  
虛空不受害，無業亦如是。  
——《大智度論》

這佛教有很多深奧的道理，爲了讓人易於了解，常以譬喻的方式來說明。在這四句偈裡，便以風、水、虛空來解說空性，對於修學佛法的人而言，認識空性是很重要的。

「如風不入實，水流不仰行」，一個密閉的器物，風無法進入其中；關閉的門窗，風也吹不進屋內；同樣的，「實」的東西，即是「滿」的東西，風是進不去的。所謂的「真空」，真空裡沒有風、沒有東西駐留，但它能如如不動的存在，所以「空即是色」，妙有是真空的法性；「色即是空」，妙有也是因緣所生，其本體是空性；正如水不會向高處流，都是往低處去，這是很自然的道理。

這兩句話的意思是：業力雖遍虛空法界，但它不會侵害不造業的人，就如風吹不進實體的東西；不造業的人也不會受業力影響，就如水不會平白無故的往上流去。

「虛空不受害，無業亦如是」，虛空裡沒有業力的造作，所以它不受業力的傷害。你罵虛空，罵不到；你打虛空，也打不到，可是虛空裡又包含森羅萬象，但這許多的森羅萬象並不會無端地受到侵害。這又是什麼意思呢？如果我們可以證悟空性，就不會受世間業力的危害了。

有一天，佛陀的弟子優波先那在禪坐時被毒蛇咬了一口，他知道自己將不久人世，於是叫喚舍利弗：「舍利弗尊者！我被毒蛇咬了，馬上就要死去，要向您交待一些事。」舍利弗看他神情安祥，絲毫沒有異狀，哪裡像是個臨死之人呢？優波先那接著說：「尊者，我在禪定中觀空，蛇能咬到我四大五蘊的身體，卻咬不到『空』啊。」這段故事正好說明「虛空不受害」的道理。

因此，「無業亦如是」，如果我們把心照顧好，不造傷天害理、損人利己的惡業，就能像虛空一樣，在空性裡不會受到惡業的傷害了。



圖／佛光緣美術館

# 星雲大師、王富卿暢談佛教藝術

【人間社記者劉瓊珠高雄報導】兩岸交流基金會理事長王富卿、副理事長葉錫安等一行十七人，日前到台灣高雄佛光山佛陀紀念館拜訪佛光山開山星雲大師，並至本館參觀「唯有慈悲—楊惠珊·張毅二十六年琉璃之人間探索」與「光照大千」文物特展，認識佛教文化藝術。

王富卿表示，「再次來到佛館與大師會面，又恰逢二〇一三萬緣水陸法會，緣分更是殊勝，心中萬分感動。」他接著說，佛教的文化及歷史博大精深，佛法觸及衆人的內心深處，這是信仰的力量。而佛館的建設與內涵，融合藝術與文化的精髓，將傳統與現代交相結合，具體展現中華文化特色。

星雲大師回應，宗教具有安定人心的力量，信仰是無形的力量，能讓身心得以安住。大師並舉禪畫禪話「放下，放下」爲例，說明人生要懂得提得起、放得下，便能身心自在。

至於文化藝術，大師表示，佛教發源於印度，光大於大中華，故是中華文化的重要部分，如敦煌石窟、雲崗石窟等，都有獨特的中華藝術價值。

佛教可以說透過衆人服務社會之力，爲國家盡心貢獻，相互尊重與包容，以慈悲心善待每個人。

接著都監院慧是法師爲衆人導覽佛館，「太漂亮了！」一行人來到「唯有慈悲—楊惠



↑海峽兩岸交流基金會理事長王富卿（左）表示，「到佛館與大師會面，又恰逢佛光山二〇一三年萬緣水陸法會，緣分殊勝，心中萬分感動。」

➡都監院慧是法師爲王富卿（左前一）一行人，講解琉璃雕塑的佛像意涵。

圖／人間社記者林汝娟

珊·張毅二十六年琉璃之人間探索」聯展現場，即被眼前的琉璃展品所攝受。

衆人表示，琉璃作品的精神，透過精湛技藝彰顯無遺，尤其「無相無無相」系列，每尊佛菩薩的法相莊嚴，在琉璃的特性中，將佛菩薩慈悲智慧的願心，透過晶瑩剔透的感覺呈現出來，令人驚歎不已。專注欣賞作品

的葉錫安說，每件作品手工非常細緻，讓人看見作者的用心。

葉錫安透露，佛館讓他感到「地廣心寬」，內心亦感清淨歡喜。聽了星雲大師的一席話，更讓他體會到「放下，是人生一門重要的功課」，凡事要把事情想開，才能擁有豁達的人生。



通過菲律賓高等教育委員會（CHED）審核 明年開始辦學

## 世間解 第5所佛光山大學

【人間社記者Allen Quintos、林素玲馬尼拉報導】菲律賓高等教育委員會（CHED）本月初，蒞臨馬尼拉佛光山萬年寺，爲世間解大學初階段審核，審核結果順利通過，成爲佛光山教育體系下的第五所大學。

審核分藝術系和佛學系兩梯次，包括查看硬體設備、詢問大學部教職員。世間解大學將開設劇場藝術、舞蹈、佛學等學院。

菲律賓高等教育委員會（CHED）審核組包括Dr. Buenaventura Macatangay博士、Ofelia Mabitazan、Ray Marie Daria、Sevilla Galang。審核劇場藝術的委員會主席Dr. Jerry

Respeto博士、Jethro Niño Punzalan Tenorio、Prof. Basilio Esteban Villaruz 教授和Clarissa Mijarez，以及哲學委員會主席Dr. Alfredo Co 博士和Dr. Manuel Dyl博士。

佛光山寺副住持慧峰法師、佛光山教育學院院長永光法師、菲律賓佛光山萬年寺住持妙淨法師、監寺永寧法師代表佛光山接待CHED審核組，知印法師、妙潤法師以及世間解大學校長Dr. Helen Correa博士、副校長Br. Romualdo Abulad修士、劇場藝術系主任Banaue Miclat-Janssen、大學內附屬診所醫生Dr. Tan Cho-chiong博士，及護士Antoinette Gorgonio、註冊員Sarah

Manaoat、圖書館管理員Milyne Domaoan、教師Terrie Martinez、Tess Jamias、Alison Segarra等亦全程出席。

世間解大學是菲律賓第一所由佛教團體興辦的大學，也是菲律賓唯一擁有佛教學系的大學，將是佛光山教育體系下的第五所大學，通過CHED審核後，二〇一四年將開始辦學。

佛教團體能在天主教國家辦大學並開設佛學院，是件極難得的殊勝因緣，唯有辦教育才能讓正法久住，希望在大家的護持下，與佛光山其他教育大業，延續實踐法水長流五大洲的使命。

【養生樂活】

### 存骨本 補充維生素K

文／金晉德

牛奶是鞏固骨骼及牙齒的重要飲品，也是青少年長高、老年人預防骨質疏鬆的基礎營養。

但牛奶並非是鈣質的唯一來源，深綠色蔬菜（芥蘭菜、莧菜）、十字花科類蔬菜（花椰菜、甘藍）、堅果（黑芝麻）和豆類都含有豐富鈣質，即使是全素者，也不用擔心會缺乏鈣質。

爲了存骨本，除採行高鈣飲食，還需搭配適度日曬及運動，促進體內維生素D活化，以利加強鈣質再吸收及利用。除了維生素D，還需加強攝取維生素K來源豐富的食物。

研究顯示，維生素K是成骨作用中的重要關鍵酶，可活化骨鈣蛋白及骨鈣素，指揮鈣質進入骨骼中礦化儲存，預防鈣質錯位性沉積，造成腎結石、血管鈣化等健康問題。

台灣的衛生福利部建議，每天應攝取九十至一百二十微克的維生素K。中華民國骨質疏鬆協會補充建議，鈣質一旦進入人體，還需要維生素D和維生素K，才可讓鈣質轉換成骨質。維生素K又可分作維生素1、2及3，以維生素1、2較具營養價值。食物中的維生素2，以納豆含量最高，其次爲起士、優格等乳製品，若不習慣這類食品，也可透過營養保健食品來補充。

若想維持好骨質，提示整理以下六招「好骨氣」辦法：

**第一招：採行高鈣飲食。**藉由不同來源高鈣食物均衡補充，不僅可補充鈣質，同時攝取鎂、鐵等微量礦物質及維生素，這皆是建立好骨質之必需營養素。

**第二招：適度曬太陽，活化維生素D。**

**第三招：強化維生素K的攝取補充。**有助於指揮鈣質進入骨骼中礦化儲存，同時預防腎結石、血管鈣化等健康問題。

**第四招：補充益生菌。**腸道益生菌可促進維生素K的合成，並分泌乳酸，幫助鈣質吸收，有助於好骨質的建立。

**第五招：適度負重運動效果好。**進行負重運動的同時可促使身體鈣質轉換，有效的負重運動，如：健走、慢跑、跳繩都是不錯的選擇。

**第六招：減少食用抑制鈣質吸收的食物。**高草酸、高磷酸、咖啡因的食物，皆會影響鈣質吸收，如：咖啡、可樂等，都應酌量飲用。

少年天地

文／王金選

繪圖／決汀

小木偶的鼻子可以用來輔助運動，或當作工具，也可以表演雜耍，真是功能齊全。這次，他又把鼻子變成了筆，和手配合無間，雙管齊下的完成一幅漂亮的寫生畫呢！

示範：

**第一步：看——**仔細觀察，找出重點。

1. 觀察圖片：觀察圖片中的情境。
2. 觀察環境：時間：白天（早上或下午皆可）。地點：草地上。氛圍：寧靜悠閒。

**第二步：思——**展開聯想，發揮想像。

1. 找出主旨：小木偶爲什麼想用鼻子來當作畫筆呢？
2. 聯想細節及情節：小木偶在畫畫時，身邊的人會給他哪些意見？

**第三步：說——**說得具體，講得生動。

1. 主次情節：主要情節爲小木偶畫畫的原因及結果。次要情節則是身邊的人的反應。
2. 表現具體：即故事中人（小木偶、熊妹妹）、事（小木偶畫畫的動機及結果）、時（畫畫時的狀況）、地（畫畫的地點）及物（畫畫時所用的工具）。

### 妙鼻生花



3. 增添想像：在畫畫的過程當中，會發生哪些問題需要解決呢？

範文：

小木偶和熊妹妹相約一起去散步，他們一邊散步、一邊欣賞著美麗的風景。

熊妹妹不禁讚嘆說：「好美的風景喔！如果我有帶照相機的話，就可以把它拍下來，永久保留，隨時都能欣賞。」

小木偶一聽，笑著說：「這還不簡單，沒有照相機，我們可以用『畫畫』的方式啊！」說完後，小木偶就向來寫生的人借了一些畫具，開始畫起來了。

畫著畫著，天色漸漸暗下來，不遠

處的烏雲正逐漸聚攏，小木偶深怕還沒畫好就下起雨，心想得加快速度才行，於是輕敲自己的鼻子兩下，口中念念有詞，鼻子瞬間變成了畫筆，他雙『筆』齊下地加快畫畫的速度，不久，一幅漂亮的風景畫終於大功告成了。

熊妹妹看了，忍不住拍手讚嘆，讓小木偶成就感油然而生，一旁的小狗小貓也感受到小木偶的開心，高興得搖起尾巴。

隔天，他們把畫帶到學校，同學看了之後都讚賞不已，經過討論，老師決定把這幅用鼻子所畫的畫作，掛在學校的美術教室，讓大家都欣賞到小木偶的妙鼻（筆）生花之作。

【另類財富】

### 鼓勵是助力

文／曾言

台灣歌手林強在第五十屆金馬獎上，獲頒最佳原創電影音樂獎，他致詞時強調「鼓勵是動力」，但我們的社會因意識形態強烈，立場分明，批判多於鼓勵，成了阻力。林強早年以作曲詞活躍歌壇，其中膾炙人口的〈向前行〉描寫鄉下青年到都市求職，初生之虎不怕攆，充滿衝勁動力，一炮而紅。而他近來以配樂爲主，屢有佳作，終於獲得金馬獎肯定。

鼓勵給人讚美，給人信心，給人力量，佛門認爲是一種法布施，是一種美德。

學者專家不斷提醒老師、家長要多給學生、子女讚美鼓勵，偏偏傳統的教育觀念，都先看壞的再說好的，讓孩子充滿挫折感。

台灣政界近年來朝野爭鬥，一方作爲，另一方否定，設法牽扯，一心破壞，把對手說得一文不值，一無是處；好像我們的社會沒有一個好人，沒有一件好事，人們早已忘了鼓勵是什麼東西。

當年血氣方剛的鐵血青年林強，經過挫折歷練，已不再毛毛躁躁，更體會鼓勵對年輕人的重要，有感而發，苦口婆心提醒國人，不吝給後生晚輩鼓勵。

林強的提醒，不但點出現今社會的問題，也是人心不古的敗跡，值得大家省思！