

佛光榮根譚



星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

一句阿彌陀佛，超越時空、超越對待、超越你我，回復到究竟的、本真的淨土世界。

人間福報

The Merit Times
Australia

南天寺 Nan Tien Temple (IBAA)

Buddhist Centre 180 Berkeley Road Berkeley NSW 2506

Tel: 61(2)4272 0600 Fax: 61(2)4272 0601

E-mail: nantien@fgs.org.au www.nantien.org.au

星雲 法語



上班以前

文／星雲大師

社會上，一般人爲了家計，不惜一切地工作賺錢，往往忽略了自己的身體健康及心靈提升。所謂「忙！盲！茫！」忙到最後，身心疲倦、內心空虛。因此，適當地規畫上班以前的時間就更顯得重要了。「上班以前」有四點建議：

第一、十分鐘盥洗：一大早起床，刷牙、洗臉外，洗個熱水澡能使人精神煥發，有助於工作效率的提升。除此，盥洗能促進血液循環，放鬆身心，將使思考更爲活絡。每個人的生活習慣不一樣，大部分的人選擇在一天忙碌的生活之後盥洗，以消除身心的疲勞。其實，早上盥洗也是個不錯的選擇，能提神醒腦。在佛教裡，盥洗不只是一種形式，還可以作爲一種修行，如《毗尼日用》所說：「洗滌形穢，當願衆生，清淨調柔，畢竟無垢。」

第二、廿分鐘晨修：早晨空氣清新、環境寧靜安詳，是晨修最好的時間，無論是念佛、拜佛或靜坐、誦經都可以，爲的是提振精神，讓一天的生活能過得心安理得，有所寄託；佛存在我心中，自然有力量，有力量則不爲瑣事所困擾。一個人只要感覺內心擁有財富、擁有力量，對社會的服務也就永無盡期。

第三、廿分鐘運動：運動可以舒活筋骨，讓身心活動起來。早上一起床，心中無憂無慮，可以到公園裡運動、散步，享受新鮮空氣所帶來的清爽，這不也就像是人間的天堂嗎？又如佛教的禮拜，不僅是修行，也是運動；可以拜出健康，拜出智慧，拜出清淨，拜出光明，是很好的選擇。

第四、廿分鐘讀報：科技發達，讀報是獲得資訊的重要來源，它能促使我們與世界的脈搏共跳動，跟上時代的腳步。如果思想、意境不能與時代同步，不就會被淘汰了嗎？所以，工作再忙，也要給自己一點時間讀報，藉著用功吸收新知，督促自己與時俱進。

對於每天忙碌不堪的上班族來說，想要挪出一點時間充實自己，實在是一項難事。但是，如果你有心，願意善用早晨的時光，那麼，一切也就不成問題了。因此，「上班以前」有四點意見提供：

第一、十分鐘盥洗，
第二、廿分鐘晨修，
第三、廿分鐘運動，
第四、廿分鐘讀報。



ICOM博館永續獎 台灣僅佛館入初選



↑佛光山佛陀紀念館通過ICOM Award全球博物館永續發展實踐獎初選，是台灣唯一入選的博物館。圖／佛光山佛陀紀念館提供

【人間社記者有律高雄報導】國際博物館協會的2025年博物館永續發展實踐獎（ICOM Award for Sustainable Development Practice in Museums）初選結果揭曉，今年共有來自66國家、地區的129家博物館與文化單位通過初選，去年獲頒國家環境教育獎特優的佛光山佛陀紀念館，成爲全台唯一入選的博物館。

實踐佛陀教法 保育動植物

ICOM致函表示：「我們很高興通知您，貴館提交的計畫通過ICOM Award 2025初審資格認定。感謝踴躍參與提案，並感謝貴館在博物館與文化遺產領域所展現的啓發性貢獻。」

佛光山佛陀紀念館的提案「淨零願景・綠色行動」（Zero Vision, Green Action），呼應佛光山開山祖師星雲大師「環保與心保」理念，聚焦地球（Planet）面向，包含：透過佛教「不侵害」的精神與護生圖來呼籲保育動植物；推動佛教植物園與素食，落實低碳生活；減少一次性用品，實踐減量、重用與回收，朝永續的目標邁進。

ICOM Award是首個全球性獎項，旨在表揚具創新精神與永續實踐典範的博物館行動，也是國際博物館協會首次向全體會員開放的獎項。

該獎項呼應ICOM《京都永續發展決議案》及《2030年永續發展議程》



↑於2022年6月，行政院環境保護署與財團法人人間文教基金會簽署「淨零願景・綠色行動」合作備忘錄，並與佛光山佛陀紀念館進行淨零綠生活記者會。

，由國際評審團依據「人民、地球、繁榮、和平、夥伴關係」（5P）5大面向進行評選。

落實低碳生活 朝永續發展

國際博物館協會（International Council of Museums, ICOM）是關於博物館學以及博物館管理和運作的國際性非政府間組織，於1946年11月在法國巴黎成立，該協會致力於支援世界各類博物館機構的建立、發展與管理。

ICOM創立的宗旨是利用教育、科學、文化、溝通及資訊，建立和平及消除貧窮，爲可持續性發展及跨文化對話而努力。

原住民藝術展開幕 促進和諧共融



↑衆人歡喜合影。圖／人間社記者趙聞暄



↑社區民眾認真欣賞畫作。圖／人間社記者Sophie

【人間社記者Sophie Wei卧龍崗報導】爲響應「澳洲原住民文化周」（NAIDOC Week Celebrations），佛光山南天大學美術館聯袂Coomaditchie原住民社區，在澳洲星雲大師教育基金會贊助下，於6月28日舉行「2025年南天大學美術館澳洲原住民藝術展」開幕典禮。佛光山澳紐總住持暨南天大學美術館館長滿可法師、卧龍崗市政府副市長Linda Campbell、原住民長老Aunty Lorraine、Coomaditchie原住民社區代表、南天寺諸位法師、員義工及南天青年書院學子等近50人共襄藝文盛事。

滿可法師致詞，首先向土地的傳統守護者致敬，感謝Coomaditchie社區展出作品。滿可法師指出，展覽具跨時空的意義，體現了民族間的尊重與融合，人類在世間生存，必須尊重大地、重視生靈，珍惜萬物。佛陀慈悲精神與原住民祖先智慧在尊重包容，與自然共生共榮方面不謀而合。期許

藝術展能啓迪民衆心靈，共同邁向和諧世界。

卧龍崗市政府副市長Linda Campbell特別肯定南天寺長期持續爲促進文化理解與交流不遺餘力，不僅是民衆的心靈棲所，更是凝聚社區的平台。並讚揚展覽的藝術成就，認爲作品彰顯藝術家深厚的文化涵養與豐沛的創意泉源。

Coomaditchie原住民社區代表Michelle Wilson也是Ngaramura企畫執行長介紹，該組織扎根社區逾30載，致力於原住民文化的傳承與交流。代表特別提及展覽亦結合社區Ngaramura計畫，透過藝術創作、社區連結等多元途徑，協助在求學路上遇困的青少年重新認識自身文化根源。她感謝南天大學美術館提供展示平台，讓社區創辦人展現多元文化樣貌、幫助原住民青少年初心得以實現。開幕展最動人時刻，莫過於原住民長老Aunty Lorraine親自導覽，娓娓道



↑原住民長老Aunty Lorraine（中）爲佛光山南天寺諸位法師講解畫作的創作緣起。圖／人間社記者Mia

來每幅畫作的誕生故事，從藝術家的人生歷程到作品的原住民文化精髓，讓觀衆恍若穿越時光，身臨其境感受藝術家的思路歷程。在場者無不動容，會場中不時響起讚許與喝采。

參訪民衆Courtney讚嘆南天寺成爲藝術展示空間，認爲作品充分展現Illawarra地區原住民社群非凡才華，蘊含的理念不僅體現傳統原住民文化精髓，更與佛教文化完美交融。年輕觀衆Dennelly則被「Together we are stronger」的訊息深深感動，認爲該理念在當今社會仍具啓示。

南天青年書院學生關弘敏分享，透過欣賞原住民畫作，深刻感受到原住民對大自然的摯愛以及對土地的悉心呵護。原住民尊重自然萬物的理念與書院所學佛法相互契合，讓自己深受啓發。學生王千月感謝佛光山開山祖師星雲大師創辦教育，透過青年書院多元課程，發現學佛與欣賞藝術有許多相通處，都能帶來深層心靈體悟。

生命書寫

智者的沉思

文與圖／吳孟樵

他的背影透顯著沉思，他會思考些什麼？在葉片垂下之際，智者的沉思又會是什麼？

據說愛因斯坦刮鬍子時，會得到一些最好的想法。這是否代表放鬆，就會生出意想不到的念頭。思考自由、孤單、命運、愛、意志、意義與無意義……。

思考可以活絡腦袋與心思，創造屬於自己的核心價值。我嘗試走在智者身後，嘗試感應聆聽智者的心靈話語。智者想起家庭的建構、想起父母的慈愛，也想起創造人生的勇氣。

認識自己，才有機緣爲自己創造人生的每一步。

智者在葉片下沉思，行過這條路，略微傷感，隨即提醒自己昂揚邁步，迎接陽光。

