

佛光榮根禪



星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

禪，非妄想，是一種用心探究的工夫，重在精神的統，意志的集中，非呆坐、非空坐，是要用心用力，精進不已。

星雲 法語

一日之中

文／星雲大師

我們一日之中的生活，可以過得多采多姿、無憂無慮，只要我們肯用心，適當調整身心，就能擁有安定的生活。如何做到呢？「一日之中」可以做到這四點：

第一、禪坐五分鐘：在忙碌、動盪的工作之餘，我們應該給自己一點靜慮的時間，化焦慮煩躁為平靜安適；有了清醒的頭腦，待人處事更能得心應手。調心最簡便的方式，不外禪坐。禪坐是一種心地功夫，什麼時間都可以坐，經常訓練禪坐，久而久之，心性也會變得更柔軟，甚至體會到三千大千世界就在一心之中。

第二、運動五千步：有的人常藉口沒時間運動，長此以往，體力隨著年齡的增長而減少。步行，雖然是一種非常簡單、不費力的運動，但是醫學證明，走路確實可以改善健康狀況，而且走路不受空間的限制，大家可以多多步行。方便步行的時候，就不坐電梯，走路就能到達的地方，則減少開車的次數。如此，每天行走五千步，就能活得健康而長久。

第三、善事做一些：人之所以能夠生存，是眾人給予的因緣，好比穿衣，不經工廠製作哪裡有得穿？沒有人種稻，如何有飯吃？因此，每一個人應當以感恩心來回饋社會。有需要協助的地方，就伸出援手；有能力做的事情，則直下承擔。西諺說：「一斤之善行，勝於十斤學問。」善行是學問的實踐，更甚於知識的累積。

第四、三餐要節儉：司馬光說：「人皆以奢靡為榮，吾心獨以儉素為美。」飲食方面，吃得健康最重要，什麼山珍海味、滿漢全席，只是多花錢罷了。有些人為了貪欲，三餐要求美食、佳餚，想一想，世間上還有許多人三餐不繼，我們怎能為了吃而揮霍無度呢？

人生不是一味地工作賺錢，也不是一味地追求享受，要讓自己的身心經常與善法相應，心靈更提升才最重要。因此，一日之中可以安排自己做一些有意義的事情，不但利己又利他。「一日之中」有四點意見：

第一、禪坐五分鐘，
第二、運動五千步，
第三、善事做一些，
第四、三餐要節儉。



圖／資料照片

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

心保和尚 當選佛光山第11任住持



↑心保和尚期許大眾持續秉持人間佛教理念、遵循星雲大師集體創作精神，繼續弘揚佛法。

◀佛光山宗務委員會第10屆第8次會員大會，8月30日在佛光山如來殿大會堂召開，選出第11屆11位宗務委員，再由新任宗委推舉心保和尚為佛光山宗務委員會第11屆宗長、佛光山第11任住持。圖／人間社記者莊美昭

【人間社記者陳德啓、李生鳳高雄報導】佛光山宗務委員會第10屆第8次會員大會，8月30日在佛光山如來殿大會堂召開，選出第11屆11位宗務委員，再由新任宗委共同推舉心保和尚為佛光山宗務委員會第11屆宗長、佛光山第11任住持。

佛光山開山祖師星雲大師於影片中開示，強調選舉應該要「選賢與能」，佛光山以選舉方式選出宗委，在佛教界被認可成為民主化的佛光人。「少了一票，就少了一分民主」，希望眾人不要放棄神聖一票，選出能弘化一方，並具足能量、出家10年以上的宗委，給予增上力量。並直言：「佛光山是現代化教團，倡導人間佛教是責任，也是義務。」

佛光山住持心保和尚感謝大師將佛光山帶向民主制度，佛光人是集體創作、團結合作的教團，希望每個人都能珍惜受常住肯定而獲得的選舉權，並將神聖一票投給為常住發心的人。

2成為首投族 選舉新氣象

心保和尚偕同歷任宗長泰華寺住持心定和尚、退居和尚心培和尚，以及長老慈莊法師、慈惠法師、慈容法師、依空法師出席會員大會。選務執行長慧傳法師說明選舉辦法，依據宗務委員選舉辦法超過二分之一人數投票選舉，選務工作由都監院、傳燈會和長老院承辦，選務採無記名連記法。候選人由宗委會、長老院及傳燈會共同推選。此次近五分之一為「首投族」，為宗委選舉帶來新氣象。

適逢「佛光山2024年海內外徒眾講習會」，世界各地徒眾齊聚佛光山，依據宗務委員選舉辦法超過二分之一人數投票選舉，選出11位宗委：心保和尚、慧傳法師、妙士法師、如常法師、慧讓法師、覺培法師、慧知法師、慧寬法師、慧屏法師、妙光法師、覺容法師。候補宗委5位：妙南法師、滿謙法師、妙廣法師、覺居法師、

覺念法師。由退居和尚暨泰華寺住持心定和尚公布名單。

隨後11位當選宗委推舉心保和尚為第11屆宗委會宗長、佛光山第11任住持。

晚間由心定和尚宣布當選名單，道出這是佛光山第2個50年的希望。讚歎心保和尚秉性厚道、慈悲、溫和，當選佛光山住持，「眾望所歸，名山得人」。

心保和尚期許持續秉持人間佛教理念，即使沒有天時地利，只要「人和」，所有困難都能突破。遵循星雲大師的集體創作，這是能夠繼續弘揚人間佛教的力量。隨後，各宗委也發表感言。

民主世代傳承 樹立教團典範

宗委選舉為佛光山民主與世代傳承精神的展現，1985年，當時已擔任佛光山住持18年的星雲大師，為維護制度，使法水長流，依佛光山宗務委員

會組織章程宣布退位，傳法予大弟子心平和尚，樹立教團民主化典範。佛光山開山58年來，歷任宗長為星雲大師、心平和尚、心定和尚、心培和尚、心保和尚。

心保和尚1964年生，台灣台中人，1986年禮星雲大師披剃出家，臨濟正宗第49代傳人。

心保和尚歷任美國佛光山鹿野苑、溫哥華佛光山職事及佛光緣美術館美國西來館館長、美國西來寺住持8年，2013年接任佛光山寺住持。為現任佛光山宗務委員會宗長、佛光山現任住持、國際佛光會世界總會總會長、中華傳統宗教總會總會長。

2023年2月5日佛光山開山祖師星雲大師圓寂，於同年8月8日於宗務委員會中，佛光山長老院諸位長老和9名宗務委員一致地推舉心保和尚為「依止大和尚」，是繼星雲大師之後，佛光山教團依止之剃度師及得戒和尚代表。

護生畫集

青蛙雪冤

文／林少雯 圖／豐子愷

熊鼎為浙江按察使。寧海民陳德仲殺黎異，異妻屢訴不得直。鼎一日覽牒，有青蛙立案上。鼎曰：「蛙非黎異乎？可止勿動。」蛙果不動。乃逮德仲鞫實，正其罪。

——《明史·熊鼎傳》

《青蛙雪冤》這則護生故事，也是一樁靈異事件。子愷先生在這幅畫上畫了一隻小青蛙，因為有冤情，所以跳到衙門的判官桌上討公道。

這故事出自《明史》中的《熊鼎傳》，描寫衙門處理一件官司的經過。這件官司案情有點複雜，所以拖了一段時間，官爺在審案時，因為罪證不足一直判不下來。當時在浙江擔任按



察使的官員，就是熊鼎。

熊鼎，字伯穎，臨川人，是一位奇才。元末舉於鄉，任職於龍溪書院。江西寇亂，熊鼎結合鄉兵自守，陳友諒屢次威脅他，不應。鄒愈鎮守江西，好幾次召見他，奇其才，推薦給朝廷。授德清縣丞、浙江按察司僉事，官至刑部主事。

熊鼎任浙江按察使時，有一位住在寧海叫陳德仲的人，被懷疑殺害了黎異。苦主黎異的妻子告上官府，請官爺主持公道，將殺人凶手繩之以法。但是黎妻一次又一次告官，因苦無證據，始終沒能為丈夫雪冤。

有一天，熊鼎在官署裡閱讀刑事公文，說也奇怪，不知從哪裡跳進來一隻青蛙，還跳上了他的桌子，雙眼直直望著熊鼎，並對著他呱呱叫。熊鼎正為黎異的案子傷腦筋，便朝著青蛙順口問道：「青蛙啊，你可是黎異轉世來的？若是的話，你就安靜不要動。」

那青蛙似乎能聽懂人話，在桌上一動也不動地安靜坐著，熊鼎當下即明白了是怎麼一回事。於是他再次審訊陳德仲，終於讓他坦承犯案，低頭認罪了。

多神奇啊，青蛙竟會為自己的前世雪冤！

當黎異轉世為青蛙時，他的神識依然還停留在前世，見證了天下事確是無奇不有。而當青蛙跳上桌，熊鼎竟會聯想到是黎異前來告狀，這一人一蛙心靈相通，共同偵破這宗謀殺案，還真是奇聞呢！看官們，以後若在山川水澤或荷塘中看到青蛙，可要對牠們刮目相看了。



人間福報

昨天，刪去。
今天，把握。
明天，爭取。
對的，堅持。
錯的，放棄。

你再優秀也會有人對你不屑一顧，
你再不堪也會有人把你視若生命。

一念天堂，一念地獄。
你心在哪，成就就在哪。
心，是一切的根源！