



聽明白後，要融會於心，那是理解；見到什麼，要體會實踐，那是修行。修行的深淺，不可言說，如人飲水，冷暖自知。

說理的分別

文／星雲大師

你喜歡有道理的人，還是喜歡不講理的人？不用說，必定是有理之人較受歡迎。所謂「有理走遍天下，無理寸步難行」，世間的人我關係、人我次序，它都有一個道理；乃至天有天理、地有地理、物有物理，人有心理，那一樣不講理呢？但是，現代有一些人，理太多了，不相干的事情，他也能說出一大堆的理來，那就「理不對題」了。有時候，理太多也不必要。以下，說明理的輕重、分別：

第一、不願說理是固執：有些人，明知道事情真相，可是他卻抱著「算了、我不講了」的消極心態，就是不要把它說明，這就是固執。擇善而固執是沒有錯，但是你抱殘守缺，不肯接受真理，不肯講出道理而作繭自縛，這也是不對的，甚至自找苦吃，自己要去承受不願說的苦果。

第二、不會說理是傻瓜：有的人，他有理，你叫他說，可是他不會說，也說不清楚，來龍去脈不能說明白，讓人聽了也不知道說什麼。這還可以從一次一次練習中，改變自己的表達能力，逐漸進步的。

第三、不敢說理是奴隸：第三種是，他知道是非，知道真相，但他就是不敢說，用「我認了」、「算我吃虧」、「算我上當」，草草了事。不敢說理，是一種奴才的性格。這是不明白因緣始末，內心怯弱，缺乏勇氣、信心和力量不夠所致。這必須在不斷充實自我中，增長智慧，建立自信；在精進努力中，增長福德，建立尊嚴，就能漸漸遠離不敢說的煩惱。

第四、不肯說理是無知：第四種是，他有理，但他就是不肯說，他認為「好啦，給你們冤枉，給你們怪，給你們去亂說，我就是不辯。」這個叫無知。無知的過失，是不知道錯在那裡？嚴重者，甚至誤人誤事，你有理為什麼不說呢？

理它必須是付予公理、公義、公有，理是公平的、理是平等的、理是大眾的。有的時候，這一邊有理，那一邊也有理，這就要用智慧來相互的擺平。有的時候，你在這邊看是這樣，在那邊看是那樣，有很多的矛盾，雖然如此，彼此也會有個關係，有一個原則。因此，不講理的人，是不可理喻，太過講理的人，過於精明，也不能代表一定是對的。這四點說理的分別，我們不能不去注意，而且要分別清楚的認識，當說則說，當不說則不說，為最重要。

第一、不願說理是固執，
第二、不會說理是傻瓜，
第三、不敢說理是奴隸，
第四、不肯說理是無知。



圖／李蕭銳

《金剛經》說：

「知我說法，如筏喻者，
法尚應捨，何況非法。」

我們要渡河，如果沒有船，
自不能得渡；有了船，渡過了河，
便要捨船上岸，總不能揹著船走。

因此佛法的一切修行，
例如念佛、參禪、
禮拜、布施、持戒等，
當你得度以後，
當一切法門也一樣要放下。

你不放下，執著參禪，執著打坐，
又如何能解脫自在呢？

文／星雲大師
圖／道瑛法師



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

阿富汗強震 大馬佛光山捐款救災



↑阿富汗6月22日發生規模5.9強震，造成數以千計的房屋倒塌、逾千人傷亡。

圖／馬來西亞世界和平組織提供

◀今年2月，馬來西亞佛光山和佛光會送物資到阿富汗，救濟嚴冬中的貧困人民，國際佛光會東南亞副秘書長覺誠法師（中）代表出席。圖／資料照片

【人間社記者李佳德吉隆坡報導】阿富汗6月22日發生規模5.9強震，迄今已造成數千人傷亡、3000多間房屋被毀，死傷人數仍在進一步上升。馬來西亞世界和平組織（GPM）隨即發起捐助行動，馬來西亞佛光山和佛光會第一時間回應，捐出10萬馬幣（約新台幣60萬元）幫助災民。這也是馬來西亞佛光人繼今年2月，送物資到阿富汗救濟嚴冬中的貧困人民後，再次超越宗教與國界人道救援。

國際佛光會東南亞副秘書長覺誠法師說，在國際佛光會世界總會指導下，馬來西亞佛光山和佛光會本著無緣大慈，同體大悲的精神，透過GPM為災民提供基本糧食和醫療援助。馬來西亞中區協會協會會長楊翠蓮知道消息後，立即率先捐出5萬馬幣，另外5萬馬

幣則以國際佛光會世界總會之名撥出。

首筆善款 來自佛教團體

「不只是感動也感到震驚，因為收到的第一筆捐款竟然是來自佛教團體。」GPM首席營運官沙里爾（Syahrir Azfar）說，非常感激佛光山和佛光會，作為一個佛教團體，可以如此快速地對為阿富汗人伸出援手。由於事發緊急，佛光山善款幫了很大的忙，也讓組織鬆一口氣，讓他們在第一時間與當地合作夥伴提供援助。

今年2月，GPM曾安排佛光會一行人前往阿富汗，給當地老弱婦孺送物資，展現不分宗教、不分你我的人道救援精神。阿富汗時值寒冬，人民處於饑寒交迫，覺誠法師聯同GPM及金馬數位投資銀行，組成阿富汗人

道關懷送暖團，贈4715公斤的禦寒衣物、奶粉、衛生衣及文具等用品，盼為阿富汗帶來溫暖。

沙里爾說，目前聯合國正竭力提供緊急庇護和糧食援助，許多國際非政府組織也紛紛挺身而出，GPM目標籌募25萬馬幣，以便為災民遞送糧食物資、臨時帳篷、床墊和毯子等，提供醫療設備和房屋裝修援助現金。

國際關注 期盼重建家園

GPM預計7月初派員前往阿富汗災區視察，重點將放在如何提供持續性幫助，讓他們重建家園與生活，沙里爾指出，目前最大困難是如何進入重災區，因為道路及通訊塔都被震壞，修復需要時間。

讀經筆記

我的般若經之旅

文／陳文明

數日前，舊友轉貼《倚天屠龍記》照片給我，勾起了好多回憶。

《倚天屠龍記》是我接觸金庸的第一部小說。第一次讀它，不是從小說租書店，而是從三張的《中國時報》裡面刊載的連載小說，那是在國中時代，少數可以讀的課外讀物。實在說，在那個時候，我真不知道可以從租書店租到金庸小說。

劇情的尾聲，是男主角張無忌三戰少林寺三位高僧金剛伏魔圈的精采決戰。書中有云如果三位高僧真的達到「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」，金剛伏魔圈便牢不可破，這是我第一次接觸到《金剛般若波羅蜜經》（簡稱《金剛經》）的字句。

我沒有六祖惠能大師的智慧，沒有絲毫的頓悟，國中的我只是知道《金剛經》很厲害。沒想到年過半百，最常默念心頭的還是這幾句「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」，用來告誡自己破我執。

教育現場

可以再練習一遍嗎？

文／曾素珍 圖／洪昭賢

那天，到國一班代國文課。我要學生閱讀課文，並作成筆記。我引導他們：切句子、圈關鍵字、下標題、文轉圖後，再讓他們上台分享自己統整的內容。

我拿起籤筒，抽到一位女孩上台分享。她大方地拿起麥克風報告，台風穩健，整理的內容也算完整。見她資質不錯，我在她下台前，給了她一些指點。聽完我的話，女孩不但沒有擺臉色，還開口問：「老師，我可以再練習一遍嗎？」我瞪大眼睛微笑說：「好啊！」

她再「練習」一遍後，我問全班：「她哪裡很棒？」馬上有同學舉手答：「她聽了老師說的話，馬上修正了所有的缺點，很棒！」多麼讓人驚喜的回饋。我讚美他是個能欣

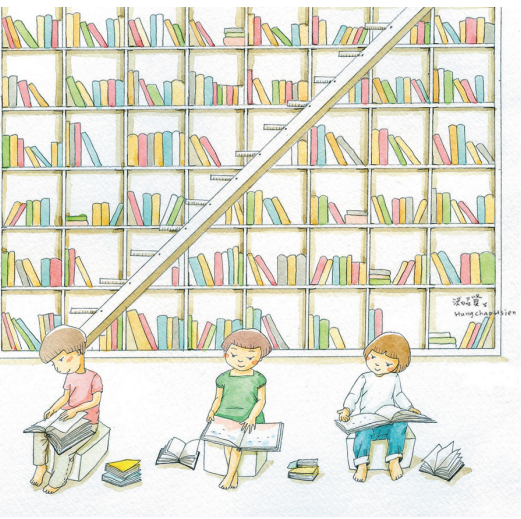
高中時，爸爸胃潰瘍在澄清醫院開刀住院。高中生遇到這種事，真的很無助。記得開刀前一晚，也不知道從哪裡取得一本小冊子的《心經》，就在家裡的神明廳全心朗讀，只因為經文有云「般若波羅密多是大神咒、是大名咒、是無上咒、是無等等咒，能除一切苦，真實不虛。」於是就這樣「揭諦揭諦……」的整晚誠心念誦。

雖然我現在仍常念誦《心經》，但論用心的投入，就是高中那一晚為最。感謝菩薩的庇佑，爸爸至今健在，實在感念《心經》不可思議的功德。

大學時，有幸跟一位學佛同學為室友，而開始大量接觸佛教經典。從《圓覺經》、《楞嚴經》、《淨土三經》、《金剛經》等慢慢地看，但至今仍反覆念誦的經典，就是《心經》與《金剛經》。

念誦《金剛經》的過程，有很多不可思議的感應與福報，但最重要的是開啓我鈍鈍的心智，安撫我千絲萬縷的攀緣心。

前一陣子，在網路書店看到《大般若波羅密多經》，便訂購回來。心想，《心經》是《金剛經》的濃縮，《金剛經》又是《大般若波羅密多經》中的一卷，書蟲如我，無求什麼，總是景仰佛的智慧，故翻閱此經。



賞別人優點的人，也讚美全班願意讓同學「再練習一遍」，願意再次認真聆聽而不覺得她在浪費時間，大家都很棒。

另外，讓我佩服的是這個女孩的勇氣與積極學習的精神。一般人上台難免緊張，講完也會急著下台，而這個13歲的孩子欣然接受陌生老師的指教，還主動爭取「再練習一遍」的機會，讓我這個「代課」老師留下深刻的印象，同時也為我上了一課啊！

禪居食堂



茄香義大利麵 香濃酸甜好滋味

文與圖／張穎容 料理示範／妙具

義式美食在各地皆是高人氣異國料理，根據台灣地區食品營養成分資料庫分類，大番茄屬於蔬菜，富含茄紅素、β-胡蘿蔔素、維生素A、維生素C等抗氧化營養素，熱量低、膳食纖維高，具有抗氧化、抗發炎、防癌的功效，還是能調控血糖、幫助減肥的好食物。

大番茄烹煮後會產生「茄紅素」，加入油脂吸收效果會更佳，愈紅表示茄紅素愈多，能防止自由基造成身體組織病變，具有抗癌的功效。

食材：

義大利麵條1包、素肉碎2碗、番茄8~10顆、橄欖油1/2碗、義式綜合香料2大匙、鹽1大匙、黑胡椒粒1大匙、月桂葉4~6片、素蠔油2大匙、香菇精1中匙。

作法：

1. 番茄稍微汆燙後去皮，並切成小丁備用；素肉碎泡發洗淨瀝乾。
2. 將義大利麵條放入滾水中煮約5分鐘，之後整鍋倒入一旁的空鍋中。
3. 鍋中倒入橄欖油，熱鍋後放入素肉碎炒香，之後放入番茄，再加義式綜合香料、鹽、黑胡椒粒、素蠔油炒香。
4. 將義大利麵撈起，倒入半鍋剛剛煮義大利麵的水，再放入月桂葉、香菇精提味，把義大利麵倒入拌煮5分鐘，即可起鍋。

小叮嚀：

1. 番茄因季節及品種不同，甜度也會不一樣，若是口感較酸的番茄，可適量加一點糖，以中和其酸味。
2. 素肉碎和番茄較會吸油，所以煮醬時要多放一點油，才能讓口感更滑順。