



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，是不知道錯在哪裡？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／李肅銘

你有幾根火柴棒？

一根火柴棒價值不到一毛錢，
一棟房子價值數百萬元。

但是一根火柴棒卻可以摧毀一棟房子，可見微不足道的潛在破壞力，一旦發作起來，滅頂力量無情而快速。

一根火柴棒代表什麼呢？

- 1無法自我控制的情緒。
- 2不經理智判斷的決策。
- 3頑固不化的執著。
- 4狹隘無情的心胸。

檢查看我們隨身攜帶幾根火柴棒？

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



福慧共修

文／星雲大師

《大寶積經》裡有一則很有趣的故事，師兄弟二人，一人修福，一人修慧，各有所長。修福的師弟，每天行善、布施、修橋、鋪路、救濟貧窮、為人服務，卻不求理解經義，開發智慧；修慧的師兄，只顧研究經典、探索真理、宣揚佛法，卻不動勞作務，不肯

為人服務。師兄弟二人各有專修，得到的結果卻大不相同。

師弟修福，往生後生到王宮作了大象。雖在畜生道，卻很有福報，每天珍饈美味，披金掛銀，還有很多象奴伺候，比人間的福報勝過許多倍。師兄修慧不修福，雖證得阿羅漢果，但過去生對人沒有服務貢獻，未與人結緣，沒有福德因緣，因此雖然思想超越，



人生無常

涼亭的遊民

文／吳一忠

我每天都會外出健走，原先到國小操場運動，校方因疫情關閉校園，只得沿著鄉道慢行，再轉往自行車道。此處空曠寂靜，無畏群眾聚險，又可內省禪觀，就這樣獨行好一陣子。

一日傍晚日落時分，涼風徐徐吹來，小徑路燈閃爍，行經一座涼亭，乍見一位流浪漢，占據整排座椅，上面鋪著棉被當床，地面都是瓶罐等雜物，衣著邋遢，蓬頭垢面，模樣令人退避三舍，他眼神呆滯地坐著，彷彿活在自己的世界裡。

我剛買了麵包，順手拿一個給他，或許從沒人送他東西吧，他頗為驚訝，雙手收下後，恭敬地說：「感恩！」看他謙恭有禮，本想再多給他一份，他居然回答：

「這樣就夠了，其他的請給需要的人。」

我見他彬彬有禮，詢問為何淪落至此，他說，自小家境優渥，養成叛逆固執的個性，中年創業經營有成，積攢了不少錢，被朋友坑騙，導致公司倒閉、豪宅拍賣、婚姻破裂，還被黑道追債，不想連累親人，所以選擇四處流浪。

聽完他的故事，令我感慨良多。網路流傳一則影片，有位流浪漢彈得一手好鋼琴，一問才知道，他是音樂研究所的高材生，琴音如行雲流水，帶有滄桑悲涼之感，只因家庭遭逢巨變，對人生絕望才流落街頭，奉勸大家不要以貌取人。

站在勸人為善的立場，我告知即使目前落魄失意，也無須懷憂喪志，只要肯努力，就能創造新的命運，誠如星雲大師所言：「因為世間無常，在無常裡，只要自己改變因緣，就可以主宰未來的結果；因為人生沒有定型，只要我們修正、改善、改良自己的行為，自然就能改造自己的前途、命運。」祈願他珍惜色身，重新振作起來，開創美好的明天。

禪居食堂

香濃印度咖哩飯 多層次口感豐富

文與圖／張穎容 料理示範／妙具

咖哩飯是許多民衆喜愛的餐點，加上口味多樣，有日式、印度風、泰式和台式等，每種都各有特色。「禪居食堂」端出的「咖哩飯」，選用印度咖哩粉熬煮醬汁，多種香料結合，讓口感富含層次、香氣濃郁，色香味俱全的外型，讓人食欲大增。

咖哩是由很多植物成分組成的亮金色調香料粉，每個地方依其口味和喜好所調出來的都不一樣。

通常包括薑黃、香菜、小茴香、胡蘆巴和辣椒，其他常見的添加品是薑、黑胡椒、芥末籽、咖哩葉和茴香籽，這些香料各有不同的抗菌、抗病毒、降血脂和抗癌作用。

咖哩對健康有許多好處，當中所含的辣味辛香料會讓胃液分泌，促進唾液產生，進而加速腸胃蠕動，讓食欲大增，對胃口不好的人來說，很有幫助。

另外，咖哩中大部分的香辛料，與胃液中的強酸結合之後，會有消毒、殺菌的功能，可以幫助體內排毒。

選購咖哩時，最好選「粉」而不是「塊」，因為，雖然塊裝咖哩已經分成一份一份很方便，但通常會加入許多糖、脂肪及其他添加物，熱量較高。

食材：

杏鮑菇2~3條、馬鈴薯1~2顆、紅蘿蔔1條、素之寶（素肉末）1碗、綠花椰菜1顆、米



2杯、印度咖哩粉1/2杯、椰漿1/2杯、鹽2小匙、蓮藕粉適量。

作法：

- ①先將米洗淨放入電子鍋中煮熟，加一點油跟鹽巴，讓它更好吃。
- ②素之寶加水泡發洗淨，可以多洗幾遍，才不會有豆燻味；馬鈴薯、紅蘿蔔、杏鮑菇切滾刀，花椰菜洗淨剝成小朵備用。
- ③熱鍋加油，先加1小匙鹽再依序放入素之寶、紅蘿蔔、杏鮑菇、馬鈴薯，炒約半熟加水淹過食材，以咖哩粉調味，待全部的食材煮熟後再加入花椰菜煮熟，並倒入椰漿。
- ④咖哩快好後，用蓮藕粉加水勾薄芡，就可以起鍋享用了。

智慧過人，但是生活困頓，到處托鉢，不得人供養。

有一天，師兄走到皇宮化緣。見到一頭大象，證得「天眼通」的師兄一看：「唉呦！這不是我轉世的師弟嗎？」因此，他悟出一個道理，原來我們師兄弟二人，過去世修行的時候，一個只修福，一個只修慧，所以這個福慧因果，也就各自不同了。於是，他做了一首偈語：「修福不修慧，大象披瓔珞；修慧不修福，羅漢應供薄。」意思是說，師弟修福不修慧，雖投胎在皇宮，儘管享受富貴榮華，卻還是在畜生道，不得聽聞佛法；我修慧不修福，雖已證得阿羅漢，卻生活艱難，連衣食都不得溫飽。

從這段故事可以看出，佛法的修行，最重要的是要「福慧共修」。什麼是修福呢？譬如修橋鋪路，在路上施茶、施水、架設路燈，這是修福；像重視環保，不亂丟垃圾，照顧過往行人的安全，這也是修福。還有平日節約、不浪費，當然也是修福；為人解決問題、助人脫困，都是修福。此外，恭敬禮拜佛菩薩，更是修福。

什麼是修慧呢？閱讀經典、研究佛法，就是修慧。你聽聞佛法、思惟佛法、實踐佛法，正是所謂「以聞思修，入三摩地」，便是修慧了。

修菩薩道的人，不可以偏於一法，要行解並重、知行合一、聽聞一如，要把佛法圓融，在慈悲的時候要慈悲，在布施的時候要布施，在結緣的時候要結緣，在有人需要我們幫助的時候，給予幫助。若能福慧共修，行解並重，從此一切佛法具足、圓融，還怕未來沒有圓滿的人生嗎？

◀印度沙彌學園沙彌在戶外禪修。

圖／人間社記者黃進寶

珍藏親情

一把野酸棗

文／姜妍芳

我出生於山東一個偏遠山區，工作於省會濟南。在隨先生到台灣定居前的那年冬天回家鄉探親，第一次與母親沿著村裡的山路逛了一大圈。

我與母親都喜歡遊山賞水，可惜母親9歲便失怙失恃，嫁人後更是辛勞，終年在山上工作養家。那次是因我久別歸來，母親特意向工作的農場請了假，才有空間。

當時，我與母親並肩走在山間小路上，一邊瞭望著四周那一塊塊承載了我幼兒時光和母親半輩子光陰的大小小小的梯田，一邊歷數著發生在那田間與山路上的有趣趣事。

途經一段45公尺高的陡峭地堰，我見蕪亂荒草叢中有幾株棘，上面掛著的顏色還很鮮豔的野酸棗，不由驚訝「這個季節居然還有能吃的野酸棗！」說完又轉頭去眺望遠處碧波蕩漾的水庫，沉浸在兒時陪母親在水庫畔擔水的回憶中。

忽然發覺母親不在身邊，回身卻見她正拽著半人高的枯草，從那地堰上慢慢地溜下來。她來到我面前，攤開雙手，露出一把野酸棗。

當看到母親那因長年勞作而粗糙如樹皮的掌心托著橘紅似火的酸棗時，我鼻子一酸，淚水溢滿眼窩。只因我隨口一句無心之言，53歲的母親便手腳並用地爬上陡峭的地堰，從長滿利刺的荊棘中為我摘棗！

母親的手心裡托著的哪裡是棗，那分明是她對女兒無限的留戀與疼愛，是她那顆深沉而無微不至的母親的心！

如今，多年過去了，寒風中母親乾裂的手掌，托著豔紅的野酸棗一顆顆倒進我手心裡畫面，一直深深鐫刻在腦海，那是我一生都無法償還的比山更高、比海更深的母愛！

VEGE PLAN
蔬食 A 計劃

零飢餓
Zero Hunger

遏止暖化
Combat climate change

平衡生態
Halt & reverse land degradation & biodiversity loss

保護環境
Sustainable consumption and production

愛護生命
Ethical treatment of animals

立即聯署

國際神光會