

黄卷

· 智慧修行

佛光菜根譚

全球超千万人都在阅读的心灵滋养经典
以出世的心做入世的事

星云大师◎著

学佛就是学解脱，
解脱就得真自在。

真自在



佛光菜根譚

黄卷

· 智慧修行

星云大师
◎ 著

学佛就是学解脱，
解脱即得真自在。

真自在



现代出版社
MODERN PRESS

图字 01-2007-2170
图书在版编目 (CIP) 数据

佛光菜根谭 / 星云大师著. —北京: 现代出版社, 2009.6
ISBN 978-7-80244-510-9

I. 菜… II. 星… III. 佛教—人生哲学—通俗读物
IV. B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第071201号

本书版权由“上海大觉文化传播有限公司”授权

作 者 星云大师
责任编辑 张 晶
策划编辑 一恒盛辉
插 图 陈培林
特约编辑 张爱玲 樊文静
出版发行 现代出版社
地 址 北京市安定门外安华里504号
邮政编码 100011
电 话 (010) 64267325
传 真 (010) 64245264
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn
网 址 www.xiandaibook.com
印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司
开 本 880 × 1230 1/32
印 张 23
版 次 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-80244-510-9
定 价 90.00元 (全三册)

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

写在前面

星云

文字传播的幅员，是普遍广大的；文字影响的力量，是深刻长远的。因此，自有知以来，我一直孜孜矻矻致力于文字的弘法。

从早期的《释迦牟尼佛传》、《十大弟子传》、《玉琳国师》，及四册的《讲演集》，到《星云禅话》、《星云法语》、《星云说偈》，以至《佛光教科书》、《佛教丛书》、《迷悟之间》、《人间佛教系列》，及刊登在《普门学报》的数十篇论文等，无论是小说、散文、杂文，或学术性的论文，皆是为了因应时代背景、社会需要和关照不同根机的读者而作。而在各种类型、体裁的著作中，较特殊的当属《佛光菜根谭》。

虽然我没受过正式的学校教育，却自小养成读书的嗜好与习惯。举凡四书五经、唐诗宋词、古典章回小说、历史传记，以及中外各种文学、

哲学、科学等书籍，都是我认识森罗万象、汲取知识和涵养性灵的精神食粮。

明代大儒洪自诚的《菜根谭》，尤其令我印象深刻。此书融释、道、儒三家之人生哲学于一炉，涵盖许多立身处世、警人惕己的哲理，而且字字珠玑，文句简洁生动，精辟隽永，让人读来朗朗上口，容易记诵。

于是，我从几十年的著作和开示记录中，撷取体例类同，而能作为励志修身之用者，名为《佛光菜根谭》，自一九九八年至二〇〇四年间，汇编了四集，共有三三二〇则。《佛光菜根谭》出版后，引起读者极大回响。

甚至有许多读者来函表示，他们随身携带，公车上、闲暇时，随意翻阅，或因与其经验、理念相契而会心莞尔；或因正身处困境，阅读其中三言两语而茅塞顿开，为他们的人生带来正面力量！

我自己的文字，不敢跟古圣先贤相媲美，但是，关怀社会与众生的心情则无二致。眼见《佛光菜根谭》能融入社会各阶层，发挥教化之效用，让读者能于字里行间有所启示，而得清凉法喜、身心自在，我甚感安慰。

由于平素喜爱读书，各家所言的佳句常于无意中流入心田，在口说笔书时，难免会自然地引用。今日重读自己的文章，有些古人文句跃上眼前，



引发我不同的思考，因此顺手修改数则，有的增补注解，如《菜根谭》的“宠利毋居人前，德业毋落人后，享受毋逾分外，行持毋偏中道。”我加强说明为：

宠利毋居人前，居人前则为人疑嫉；
德业毋落人后，落人后则为人轻视；
享受毋逾分外，踰分外则为人批评；
行持毋偏中道，偏中道则为人排挤。

有的重新诠释，如张潮《幽梦影》里写道：“藏书不难，能看为难；看书不难，能读为难；读书不难，能用为难；能用不难，能记为难。”我则以个人经验，修正为：

买书不难，能读为难；读书不难，能懂为难；
懂得不难，能记为难；能记不难，能用为难。

其中，也有部分以长行散文形式呈现，如同口说的语体文，例如：

不要急着现在休息，将来百年之后，就有长久的休息。人是一个、命是一条、心是一点；一点点的发心，能让世界更美好。

一个人能够承担与否，往往看他吃亏上当的功行有多深。吃得起亏、上得了当，还能甘之如饴，



面不改色，才能造就包容天地、忍耐异己的胸襟。

凡此，也一并提供读者作参考。

年前，我将六十多年的著作，整编作“人间佛教丛书”，并特别推出《佛光菜根谭》珍藏版，将完整的三三二〇则内容，重新分类、分册，并增补我一生中重要的观念、故事，期让读者通过阅读，能够竖穷三际、横遍十方，以人间作为净土，以法味为乐，自在而游。

是为序。

二〇〇七年二月 于佛光山开山寮

目录

壹 施舍·结缘篇 /7

布施如播种，所谓“一文施舍万文收”，表面上看似给人，实际上获益的却是自己。布施不单指金钱物质的财施，存好心、说好话、做好事，乃至一个微笑、一个鼓励，都是布施。

贰 持戒·自律篇 /40

做人要自律，修行要持戒。持戒就是有所做、有所不做，如同守法，在法治社会里，人人守法、本分做人，社会自然安和乐利。持戒，看起来是束缚的，实际上是自由的。

叁 忍辱·精进篇 /45

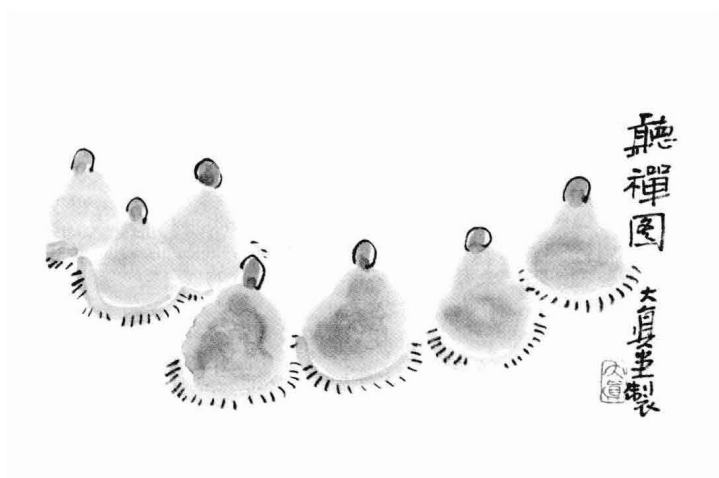
忍耐不是退缩，而是面对人间不平时，用平常心对待；忍耐也不是无能，而是面对毁谤讥讽时，用质直心释怀。忍辱，看起来是吃亏的，实际上是受益的。

肆 慈悲·智慧篇 /66

修学上，须有般若智慧，心才能“明”；行事中，须有无尽慈悲，人才会“活”。

伍 信仰·修行篇 /115

我看花，花自缤纷；我见树，树自婆娑；我
览境，境自去来；我观心，心自如如。



壹 施舍·结缘篇

001

布施如播种，所谓“一文施舍万文收”，
表面上看似给人，实际上获益的却是自己。
布施不单指金钱物质的财施，
存好心、说好话、做好事，
乃至一个微笑、一个鼓励，都是布施。

002

寺院除了有匡正人心、扶正道德的功能外，
更具有教化社会、孕育善良风俗的作用。

003

“富人”之名，不是由拥有多少钱而定。

再穷的人，只要肯布施，就是富者。

反之，有钱却不肯布施，则和穷人没两样。

004

知足如点金石，一触成金，在知足中享有幸福，
布施如及时雨，洒下清凉，在布施里获得快乐。

005

残缺具有沉潜之美，
可以激起人类久藏胸怀的恻隐之心，
若能善加护念，整个世界定能趋于祥和。

006

以空慧修道，以慈悲进德，
以忍辱养力，以布施修福。

007

心地如田地，田地肥沃，才能种植，
布施如播种，播种善缘，才能收成。

008

有慈悲的人，布施必能喜舍，
守规矩的人，持戒必能严谨。



009

为受窘的人，说一句解危的话；
为沮丧的人，说一句鼓励的话；
为疑惑的人，说一句点醒的话；
为无助的人，说一句支持的话。

010

布施财物固然好，义工出力价更高；
无力为人别烦恼，随众随喜才是宝。

011

无求的布施，端严高贵，令人感念；
无悔的布施，身心光明，令人赞美。

012

“敢”是勇气，则表示有智慧；
“敢”是发心，则表示能担当。

013

求人不如求己，求财不如勤俭，
求名不如随分，求安不如守戒，
求助不如结缘，求福不如修身，
求寿不如护生，求利不如布施。



014

我们必须懂得处理和运用金钱、时间、感情，
并将它们节省下来布施给大众，
让大众一起来享受。

015

一切供养中，至心供养最为可贵；
一切布施中，喜舍布施最为受用。

016

布施，表面是“舍”，其实是“得”；
没有舍去我们内心的悭贪，
如何获得无有挂碍的自在？

017

多做善事，才能积善成德；
多动善念，才能正念成事。

018

钱财要像活水一样，流动的活水才不会发臭。
富人的钱财，要造福贫民；
贫民的努力，可以换取富人的财富，
贫富要相互支应。

佛教所讲的布施、喜舍，
就是让钱财互相回馈，不是贸易的买卖，
不是股票的交换，是人间爱心的交流。

019

金钱布施，仅能纾解急用，
法理供养，一生受益无穷。

020

接受的人生虽知感恩，懂得布施则更具智慧。

021

有计较、有所求的布施，福德有限，
不计较、无所求的布施，功德无量。

022

布施可以种一收十，持戒可以三业清净，
忍辱可以自他得益，精进可以无事不成，
禅定可以身心安住，智慧可以洞察秋毫。

023

钱财只能拯救肉身生命，济人燃眉之急，
但是无法熄灭贪嗔痴三毒。



佛法的布施，能进一步净化心灵，
拯救法身慧命，使人断除烦恼，了生脱死，
其影响是生生世世的。

024

第一等信徒，发心发愿；
第二等信徒，爱语赞叹；
第三等信徒，劳力服务；
第四等信徒，出钱布施。

025

念佛时，自己心念专一是自受用，
他人看了起信是他受用；
布施时，自己内心欢喜是自受用，
他人看了赞叹是他受用。

026

敬佛拜佛，在心不在物；只要心诚意切，
纵然是一毫一滴的布施，也必定功不可没。

027

无论是扫地倒茶的服务，
或是爱语赞叹的布施，

凡是能带给别人信心和欢喜的言行，
都是和佛法相应。

028

所谓“佛法”，就是慈悲、智慧、
包容、平等、方便、善巧等等。
靠武力征服对方，不能成功；
以法布施，感动对方，才是成功。
能运用这些佛法，
任何困难都能迎刃而解。

029

求健康长寿，要慈悲护生；
求财富利益，要布施结缘；
求眷属和乐，要忍耐谦让；
求聪明智慧，要知解通达。



030

水之性，在由高而下，
故宜因势利导，以为疏通之则；
人之性，在有所获得，
故当喜舍布施，以为结缘之方。





031

肯布施一点欢喜给别人，才是与佛心相应的人，
肯布施一点善缘给别人，才是与法道相通的人。

032

以结缘布施为心田，
最大的感应不是佛菩萨放光加持，
而是开发了我们内在的光明。

033

说话固然要小心，听话也不能不谨慎，
接受固然要小心，施舍也不能不深思。

034

宽恕是良药，施舍得快乐，
身安茅屋稳，知足天地宽。



035

施舍者，内不见己，外不见人，中不见物，
虽粒米之施，当如万钟之粟。
利人者，望人回报，计己之能，美施之物，
虽百亿金银，难比一文之值。