

蓝卷

· 修心养性

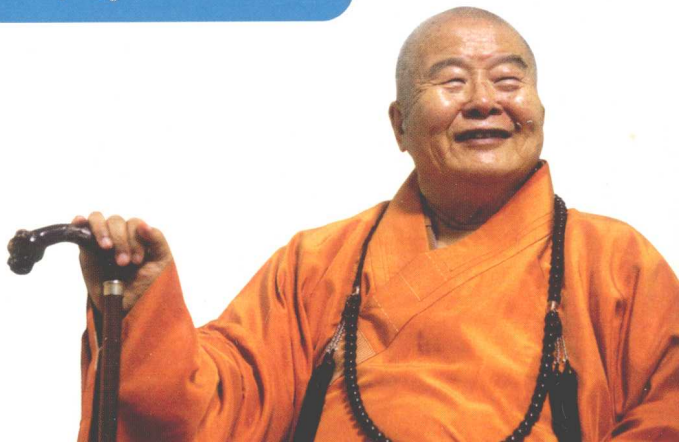
佛光菜根譚

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

凡事能随缘，才会自在；
凡事能放下，才会宽心。

要放下



蓝卷 · 修心养性

佛光菜根譚

星云大师 著

凡事能随缘，才会自在；
凡事能放下，才会宽心。

要放下



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，公交车上、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 社会·生命篇 /7

春天，不是季节，而是内心；生命，不是躯体，而是心性；老人，不是年龄，而是心境；人生，不是岁月，而是永恒。

贰 财富·名利篇 /43

世界上最宝贵的东西，不是金钱，不是名位，是欢喜。欢喜，让这个世界充满了色彩；欢喜，让我们的人生充满了希望。

叁 立德·修身篇 /61

立身，要立万世不败之身；做人，要做千秋不朽之人。

肆 修心·养性篇 /167

人生最大的敌人，不是别人，而是自己；人生最大的胜利，不是制敌，而是克己。人之心量大，心境自闲；人之心境闲，心术自正；人之心术正，心事自少；人之心事少，心情自乐。



壹 社会·生命篇

001

一等国家，国富民富；
二等国家，国穷民富；
三等国家，国富民穷；
劣等国家，国穷民穷。

002

现代资讯，要能具备教育的功能；
现代资讯，要能富含文化的价值；
现代资讯，要能表达事实的真相；
现代资讯，要能促进人类的交流。

003

传播业者，要能具有职业的道德；
传播业者，要能尊重别人的隐私；
传播业者，要能努力地摄取新知；
传播业者，要能不断地改革创新。

004

记者，要多报导世界的温馨面；
记者，要多报导社会的善美面；
记者，要多报导思想的光明面；
记者，要多报导人生的道德面。

005

驾驶，要有安全第一的理念；
驾驶，要有服务至上的精神；
驾驶，要有忍耐柔和的雅量；
驾驶，要有亲切和蔼的态度。

006

老师，要有观机逗教的智慧；
老师，要有行解并重的理念；
老师，要有不舍一人的慈悲；
老师，要有师徒同尊的胸襟。



007

义工，为冷漠机械的社会增添了光热；
义工，为人情纸薄的潮流注入了情义；
义工，为贪婪自私的行为留下了身教；
义工，为争名逐利的人群散播了开示。

008

消防人员的力量，可以让灾难消弭于无形；
消防人员的勇气，可以将危险转化为平安；
消防人员的信心，可以把事故降低到最小；
消防人员的情义，可以使伤害得到抚慰。

009

教育界要能努力兴学，培育英才；
传播界要能笃实客观，正面报导；
工商界要能改善品质，增加生产；
政治界要能重视人权，为民谋福。

010

国家的政治能够廉洁清明，就没有贪污贿赂；
世界的族群能够包容异己，就没有种族纷争。





011

心意柔和身自在，眼耳清净心自闲；
天伦团聚家自乐，世道公正民自安。

012

家贫应思良策，国乱应思忠臣，
危急应思善友，枉误应思正法。

013

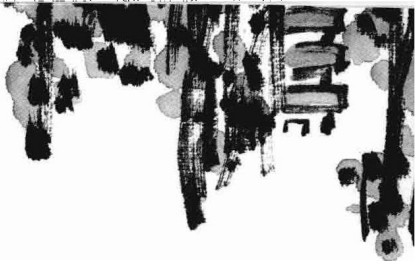
礼者，可以培养良好风度；
礼者，可以顾全人性尊严；
礼者，可以维系伦理道德；
礼者，可以形成社会秩序。
礼者，心之敬也！

014

只要建设自己，不要破坏他人；
只要庄严国土，不要污染生态。

015

眼睛很小，可以看遍大千世界；
鼻孔很小，可以闻嗅虚空气息；



嘴巴很小，可以教化中外群伦；
细胞很小，可以助长人类生存。
小，有无限功能，故不可以小视。

016

温和的语气，比一曲美妙的歌声感人；
讽刺的声音，是一支伤人伤己的利箭。

017

违世间常理而成长之物必然早夭，
得天下非分之业而霸者必然败亡。

018

老，非关年龄，最怕的是心力的衰退；
小，非关身材，最怕的是志节的不坚。

019

行为可以看出做事能力，
言谈可以察知品德修养。





020

有苦有乐的人生是充实的，
有成有败的人生是合理的，
有得有失的人生是公平的，
有生有死的人生是自然的。

021

倏忽因缘，点滴把握，则眼前一时，
跨越千载；一时不异千载。
千年暗室，一灯即明，则历经千载，
尽在一时；千载不异一时。

022

每一时间都是黎明，每一挑战都是机会，
每一逆境都是考验，每一善行都是创造。

023

沙地可以培育出禾苗，淤泥可以生长出净莲，
处境的好坏并不重要，有用的种子才最重要。

024

怒气招灾，怨气引恨，和气致祥，喜气生瑞。



025

向前的世界虽然积极，
背后的世界却更宽广。
唯有看清这两个世界，
才真正拥有整个世界。

026

人生的美好，是因有缺陷的衬托，
缺陷的价值，在于有美好的期待。

027

优秀的演技，来自演员认真地领会角色的内涵，
丰富的生活，必须自己努力体证生命的意义。

028

以无为有，以退为进，以空为乐，以众为我。



029

逆境，是磨炼意志的大洪炉；
困苦，是完成人格的增上缘；
信心，是到达目标的原动力；
理想，是建设人生的指南针。

030

一碗慈心粥，胜饮人参汤；
一杯清和茶，胜喝琼玉浆；
一口菜根香，胜嚼酒肉饭；
一念思无邪，胜办满汉席。

031

用智慧化导愚昧，无理不明；
用发心增进道业，无事不办。

032

用理智净化感情，用慈悲运作感情，
用礼法规范感情，用道德引导感情。

033

一忍可以挡百勇，一静可以制百动，