

佛光

菜根譚

星云大师·著



顺德宝林寺《世间觉》编辑部 印赠

自序

《菜根谭》是一本家喻户晓的书籍，从明朝万历年间洪自诚写成之后，就一直在民间传布，甚至被许多人当成是善书助印流通，到现在为止，不知已经印出多少版次。几年前，台湾的名漫画家蔡志忠先生将其内容绘成漫画出版，更受欢迎。听说此书最近在中国大陆也广为流传，还有些书商佐以优美的插画，图文并茂，让大家在赏心悦目之余，能将做人处事的道理领略于心，可谓功德无量。

由于我幼年时经常阅读此书，对于其中的语句耳熟能详，所以后来弘法之时就常引用其中的典故，久而久之，更发觉《菜根谭》言简意赅，词句婉约，既富含人生的哲理，又兼具文学的优美；通俗中不失庄严的风貌，文艺中蕴藏深远的意义，可以作为大家做人处事的座右铭。

去年，《佛教丛书》十册出版之后，我再接再厉，擘画《佛教教科书》十二册，而数月之前，我突然想起三十多年来所言所行都是在为弘扬佛法，或为教育

人心而略尽微忱，其中或有数语，像《菜根谭》的体例一样，可以献给当代青年作为修身用心的参考。佛光山法堂担任书记的弟子知道以后都十分欢喜，由满义、满果、妙觉等在我的演讲集、日记、百语、法语、偈语等，及平常对徒众的小参、开示的记录里面，收集了二千多项条目，再由我加以筛选为一千则结集，由永明、永进、慧济、觉凡等打字编印，再由佛光山文化院及香海文化的永均法师出版。

对于此书的发行，我有四点愿望：

一、本书内容都是我过去对门徒学子和社会上各行各业所讲过的片语只言，当此提倡心灵改革的时候，我由衷希望各阶层人士阅读以后，都能感到增进品德、净化身心的受用，进而对社会人群有所贡献。

二、近二十年来，我忙于云游世界、弘法利生，每有集众都是数百人，无法直接和许多信徒、朋友们个别的闲话家常，现在谨献上此书，作为彼此接心的桥梁，略减心中的遗憾。

三、现代教育缺乏修身养性、敦品励学的书籍，如果此书能作为莘莘学子们心性上的参考指南，我希望其中一言半句能对他们的未来有深远的影响。

四、年前，国际佛光会秘书长慈容法师曾将我写给会员的三十封信出版，成为“佛光世界”推出的第一本书。《佛光菜根谭》将继续此之后，成为佛光山弟子及佛光会会员们居家修持及立身行事的准则。如古时的《菜根谭》一样，此书虽不是什么滋味丰腴的精致美食，但只要能像青菜萝卜作为家常便饭的佐料，让读者们都能身轻气爽、心旷神怡，则于愿足矣！

此外，尚有二事祈请大家见谅：

一、我喜好读书，但未曾习作对偶、韵文，所以书中很多字句只求朗朗上口、通畅易读，未能尽如诗词歌赋般优美流利，甚至文言白话也在所不计，先在此向各位致上歉意。

二、里面的言辞都是我平日口说笔书时，从方寸中流露出来，大部分都是即兴偶感，但其中或有几句是早年阅读时种入八识心田的句子，和别人的举例相似，因记忆不清，无法查证，如有类似情况，希望大家海涵。

是为序。

一九九八年六月在西来寺

读《佛光菜根谭》的一些思考

○文/钱剑

我与《佛光菜根谭》可谓有缘，第一次是顺访基建中的宜兴大觉寺（台湾佛光山祖庭，其开山宗长星云大师出家地）时监院慧伦所赠，没过几天就和其他佛教书籍一样转赠给有缘人，因为我坚信“一切宗教都只不过是支配着人们日常生活的外部力量在人们头脑中的幻想的反映”（恩格斯），况且《菜根谭》家喻户晓，得到广泛认可，加个前缀能多高？第二次相遇，是参加大觉寺观音圣像开光暨大雄宝殿奠基法会收到的嘉宾礼物。还没等我“法物流通”出去，07年秋在无锡举行的“两岸和合·共生吉祥”文化交流之旅活动中，亲见我市许多名流、学者纷纷请星云大师在《佛光菜根谭》上签名，对此书备加推崇。出于好奇，开始经常翻阅并随着我“搬家”从宗教局来到了检察院。

顾名思义，《佛光菜根谭》的主要渊源肯定是明朝洪应明所著的《菜根谭》，对于这点星云在自序中写道“由于我幼年时经常阅读此书，对于其中的语句

耳熟能详，所以后来弘法之时就常引用其中的典故，久而久之……”。但《佛光菜根谭》与《菜根谭》相比又有着鲜明的特色，窃以为至少有三点。

首先，《佛光菜根谭》有着鲜明的时代性。洪应明于明朝万历年间写成的《菜根谭》，可以说是明代士人精神生活高度凝聚的共通从困苦艰难中收获，于平淡安然中怡悦，能使当时的知识分子凝聚起非凡的精神力量。

在当今经济高度增长、社会财富迅速积累、贫富差距不断加大、各方利益有些失衡的大背景下，人群的心理时常会困惑，心态可能会扭曲，以拯救芸芸众生为己任的宗教界便开始从宗教心理养生、心理卫生、心理健康等入手求得人生的乐观豁达。于是乎《佛光菜根谭》以3180项小条目与各类读者人群闲话家常，如对官和民分别提出“亲民廉能，为政居官之要；务实本分，做人处世之本”，倡导每个人“一句良言，能为失望的人带来重生的希望；一丝灯光，能为夜行的人带来行路的安全；一口热粥，能为饥饿的人带来生存的力量；一把雨伞，能为风雨归人带来干爽的喜悦”。虽然文字远不如《菜根谭》高妙跳脱、优美流利，但字句大多朗朗上口、通俗易懂，内容则紧贴日

常生活，实用性更强，小学文化即可通读理解。“一等丈夫：幽默说笑，助理家务；二等丈夫：喝茶看报，赞美太太；三等丈夫：气势凌人，嫌东嫌西；劣等丈夫：在外交际，浪荡不归。”这侃大山式的口吻却形象地说出了夫妻相处之道，令人回味。

其次，《佛光菜根谭》彰显着神圣性。如果说《菜根谭》是深深扎根于我国儒释道深厚长远的文化传统，那星云禅门临济宗第48代传人的身份，必然使《佛光菜根谭》在继承借鉴的同时带有明显的佛教烙印，如宣称“在佛法的大海里，我们可以找到安慰、找到平衡、找到欢喜、找到自在；佛法是人类的光明，是世间的救星。依佛法的道理修持，可以圆满自己，超越自己。”

但好在星云一向以弘扬“人间佛教”为宗风，较好地摒弃了佛教发展中出现的鬼神化、来世化、哲理化和学术化等误区，如读了“凡事都不是命定的，命运操纵在自己的手中。所以只要心好，不侵犯别人，又能广结善缘，自然能使乖桀的命运转好”之后宿命悲观情绪无疑会减弱。

正是由于《佛光菜根谭》戴着神圣光环，使有着佛教信仰背景的人群深信，只要依从星云大师的明示，

将此书作为居家修持及立身行事的准则，必将使人进入美好的境界。当人们相信恶人不论目前多么显贵，最终总要受到惩罚，而自己不论现在如何卑微，却有一个完满的结局时；当人们确信自己掌握了生命的真谛时，其内心的安宁、欣慰与满足会给他们带来难以估量的生存力量。在这一点上，《菜根谭》也许稍稍逊色。

第三，《佛光菜根谭》同样注重普及性。人们论及《菜根谭》必提“嚼得菜根者百事可做”，常被列入古代启蒙教育丛书，几年前台湾名漫画家蔡志忠先生将其内容绘成漫画出版，大受欢迎。而《佛光菜根谭》在编排时为便于读者有针对性翻阅，特意分成做人处事结缘、身心安顿的良方、成功立业篇等十八章。

《佛光菜根谭》面世的同时，《佛光儿童菜根谭》也几乎同步出版，主要内容来源于《佛光菜根谭》，其编排模式按照台湾教育主管部门确定的《生命教育》十二主题，作为台湾国小四至六年级课本教材。难怪星云大师当年宜兴大觉寺一个小沙弥，如今世界各地之出家弟子千余人，全球信众则达百万之多。其实，在台湾还特别编印了《佛光菜根谭抄经本》供各监所用，据说“对于稳定受刑人情绪、静思过往言行，有

着潜移默导的深层功用”，甚至还举办了“2007佛光菜根谭抄经心得”征文比赛，据称来稿踊跃，其中不乏基督徒。

《佛光菜根谭》谈修养、谈学习、谈生活，说社会现象、说人生态度、说世态炎凉，可以说上至治国、平天下，下至修身、治家，人世中的大道小理无所不包。政治家可以从其中找到经邦治国的谋略；商人可以找到机智，一种进退的机智，一种以仁取胜的机智；僧侣和佛教徒会发现博大和宽柔，各行各业人群几乎都能从中得益，甚至囚犯看了“监狱有‘有形’和‘无形’之别，有的人虽然身在监狱外，心却住于无形的牢狱中；有的人虽犯了错，只要心存悔过，依然能坦然自在。在狱中，身不自由，心可自由，看不到外面的世界，正可以观看内心的世界”或许会得益匪浅。

那本人工作中较关心的党风廉政建设能从中得到启迪吗？答案是肯定的。

《佛光菜根谭》对金钱并不持排斥态度，认为“钱，来得正当，用得恰当，则百利无一害；钱，来得不正，用不得当，则百害无一利”，但对腐败现象，哪怕只还是一丝贪念也深恶痛绝，认为“贪者，诸恶之始”，腐先由心生。这话一点不差，对于腐败分子

违法违纪问题的原因分析，大都归结为“理想信念滑坡”、“法纪观念淡薄”、“违反民主集中制”、“爱慕虚荣”等。实际上所有的犯错误者都知道他们的所作所为要冒极大的风险，付出沉重的代价，之所以还是“如蛾投火”般以身试法、前“腐”后继，根本原因就是贪念驱使，再加上心存侥幸。对此，星云大师进一步指出，“破戒，是个人行为的过失，只要至诚忏悔，重生有望；破见，是根本思想的动摇，犹如病入膏肓，无药可救”。其实，基督教摩西十诫最后一条也是“不可贪恋人的房屋，也不可贪恋人的妻子、仆婢、牛驴，并他一切所有的”。同时认为这些都会受到“报应”和“惩罚”。

妨碍廉政的祸首找到后，如何根治呢？这可是《佛光菜根谭》的强项，简而言之“贪嗔愚昧，人间至苦；慈悲喜舍，人间至富”，其核心实质是心态调整，即保持宽心态。

所谓“宽心态”，首先要懂得舍。舍作为贪的对立面，向来为正人君子、文人雅士所推崇，星云所说的“舍不得财，不能为义士；舍不得命，不能为忠臣；舍不得施，不能为善人；舍不得放，不能为智者”，其实与西方的“授人玫瑰，手有余香”有异曲同工之

妙。其次要看得淡，须知“生活如波浪，有波谷，也有波峰，在高峰的时候，且慢高歌；在波谷的时候，也不必落泪，一浪翻一浪，一波过一波，便是彼岸”。再者，切忌“眼热”别人，因为往往“将人比人，真是气人，将心比心，大家更亲”。君不见，古往今来，那些眼红他人，巧设心机攀比躁进者，有几个不是被心中的贪欲和魔障所惑，最终落得个惨淡人生的结局！

如果将书籍比做满汉全席，《佛光菜根谭》虽不是滋味丰腴的大菜，却是一道全素的独立包装的品牌开胃菜，时常咀嚼品味这一“菜根”，当能令人心气爽，心旷神怡，这大概也是星云大师的初衷吧。



佛光菜根谭

小人专希望人给，给过就忘
君子不轻受人恩，受则必报

为儿孙作未来计，十望九空
为社会作众人谋，点滴有功

吝啬嫉妒的人，即使财富满室也走不出内心的贫乏
埋怨自怜的人，纵使四肢健全也跨不出内心的框框

吾人必须要求自己，健全自己才能得以生存
吾人必须反观自省，培植善缘才能迈向佳境

世间最贵者，就是尊重生命
世间最恶者，就为残杀生灵

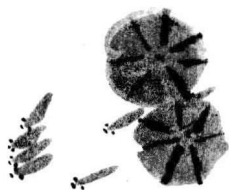
要用伦理净化所爱
要用道德领航所爱

要用善美成就所爱
要用祝福加持所爱

管理的秘诀
要公开、公正，更要公平
处事的诀窍
要知人、知情、更要知理

勤俭淡泊
为自己开创美好的明天
慈悲喜舍
为子孙准备美好的未来

耳闻不如目见
目见不如足践
口说不如手做
心想不如圆成



学习布施，是改造自己悭贪的性格
严持戒法，是改造自己恶性的行为
修养忍耐，是改造自己瞋恚的恶习

发心精进，是改造自己懈怠的因循
修学禅定，是改造自己散乱的思想
开发智慧，是改造自己愚痴的认知

我们不畏黑夜，要走向黎明
我们不怕寒冷，要迎向阳光
我们不嫌脏乱，要改造环境
我们不惧挫折，要勇敢担当

环保是对于地球的爱护
没有地球，何能生存？
护生是对于生命的尊重
没有生命，何来意义？

能者，怀抱福利大众的愿心
能者，发挥互助合作的美德
能者，拥有突破困难的勇气
能者，具足改良创新的抱负

昼行要惜阴
日用要惜物

遇言要惜口

逢事要惜情

彼此尊重

才能建设一个有道德、有尊严的国家

互相友好

才能建设一个有秩序、有礼貌的社会

说话，要有柔和赞美的内容

做事，要有勤劳忍耐的精神

待人，要有亲切尊重的态度

读书，要有用心仔细的思惟

俭而能施，仁也

俭而寡求，义也

俭而传家，礼也

俭而训子，智也

在家庭里，要做诚信孝顺的儿女

在学校里，要做尊师重道的学生

在工作上，要做勤奋谦让的君子

在信仰上，要做正信真理的智者

人，要从愚痴迷梦中觉醒
才能认识生命的真谛
人，要从向外贪求中回头
才能找到内心的宝藏

生活艰难时，要面对它
生活辛苦时，要体验它
生活清闲时，要计划它
生活满足时，要享受它

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

用语言赞叹大众
用双手大做好事
用脚步走出善路
用力行创造净土



以融和的心胸，尊重异己他人
以融和的气度，包容各种信仰

以融和的雅量，超越种族藩篱
以融和的怀抱，沟通全球人类

工作要不拖延，能敬业而不偷懒
报告要不隐瞒，能积极而不颓唐
上示要不违逆，能受责而不怒颜
随众要不特权，能圆融而不极端

修行

对世间要不望益我
对众生要不妒人有
对学道要不怕艰难
对办事要不诿过失

对自己要有尤患意识
对修道要有笃实心态
对事务要有敏锐觉知
对度众要有慈心悲愿

礼，可以端正风俗，促进人我和谐
乐，可以净化身心，提升本性气质