

星云大师

总策划



佛光山金玉满堂系列

佛光菜根谭

星云大师·著



中国出版集团



现代出版社

星云大师

总策划



佛光山金玉满堂系列

佛光菜根谭

星云大师·著



中国出版集团



现代出版社

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,
2018.5

(佛光山金玉满堂系列)

ISBN 978-7-5143-6841-3

I . ①佛… II . ①星… III . ①佛教—人生哲学—通俗
读物 IV . ① B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 020142 号

本书由上海大觉文化传播有限公司独家授权出版中文简体字版

佛光菜根谭

总 策 划: 星云大师

作 者: 星云大师

责任编辑: 张 霆 姚冬霞

出版发行: 现代出版社

通信地址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 64245264 (传真)

网 址: www.1980xd.com

电子邮箱: xiandai@vip.sina.com

印 刷: 长沙鸿发印务实业有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 224 千

印 张: 18.75

版 次: 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5143-6841-3

定 价: 49.80 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

编者序

菜根有尽 余味无穷

文字传播的幅员，是无远弗届的；文字影响的力量，是深刻长远的。因此，星云大师六十几年来一直孜孜矻矻于文字的弘法，无论是小说、散文、杂文，或学术性的论文，皆是为了因应时代、社会需要，以及关照不同根机的读者而作，而在各种类型、体裁的著作中，较为特殊的当属《佛光菜根谭》。

虽然星云大师没有受过正规的学校教育，但从小就养成读书的嗜好与习惯，举凡四书五经、唐诗宋词、历史传记，以及中外各种文学等书，多所熟谙，其中明代大儒洪自诚所著的《菜根谭》，可说是涵养大师性灵的精神食粮之一，在潜移默化之中，成为大师立身处世的座右铭与圭臬。

几年前，香海文化出版社从大师的巨著中，撷取能作为大众励志修身之用的句子，辑印成《佛光菜根谭》。出版后，立即引起读者极大回响，先后有很多单位大量请购，作为他们敦品励学、修心养性的指南。为应海外信众、读者的需求，亦翻译成各国语言。

星云大师的著作丰富犹如矿藏，而《佛光菜根谭》就是这些矿藏中的钻石。钻石体积虽小，但却是矿藏中的极品，集天地之精华，

光芒四射，连穿戴它的人也身价倍增。读者如能摆脱世俗欲念，而穿戴《佛光菜根谭》的精神，定可提升精神身价，发扬伦理道德生活，创造光明、正义、慈悲、祥和的社会。

今日，金玉满堂编辑小组特摘录近百则，唯恐遗珠之憾，故于每则之后的延伸阅读，补充数则，期让读者皆能获得大师丰美的智慧精华，亦希望读者能在字里行间有所启示，得清凉法喜、身心自在，为生命注入一股源源不绝的光明与活力！

目 录



第一章

舍与得 / 003

倾听 / 006

内财最微妙 / 009

人际交往 / 012

服务奉献 / 015

谈读书 / 018

善用时间 / 021

宽容 / 024

第二章

享有的人生 / 029

六度之利 / 032

忙与闲 / 035

爱的教育 / 038

身教胜于言教 / 041

微笑 / 044

金钱 / 047

脚踏实地 / 050

从我做起 / 053

平常心 / 056

第三章

人我是非 / 061

赞美 / 064

忍耐 / 067

勇者的生命 / 070

心的力量 / 073

千锤百炼 / 076

面对困难 / 079

惭愧 / 082

第四章

迷悟之间 / 087

沟通 / 090

富与贫 / 093

乐观与悲观 / 096

尊重生命 / 099

无常 / 102

进德修业 / 105

第五章

凡事看两面 / 111

诱惑 / 114

分工合作 / 117

管理之道 / 120

守戒 / 123

培养好习惯 / 126

修身养德 / 129

自律 / 132

忏悔 / 135

第六章

一语妙用 / 141

实践诺言 / 144

学习接受 / 147

宁静的心 / 150

微小的力量 / 153

百样人生 / 156

知足 / 159

本分 / 162

祛病之法 / 165

气质芬芳 / 168

第七章

光阴岁月 / 173

尊重异己 / 176

争气莫生气 / 179

发心立愿 / 182

耐得住 / 185

世间情义 / 188

受戒 / 191

朋友 / 194

幽默风趣 / 197

以诚相交 / 200

第八章

语言 / 205

忠厚与奸佞 / 208

寺院 / 211

以慈心待人 / 214

- 多欲为苦 / 217
- 自在人生 / 220
- 心为惑源（密护根门） / 223
- 生命的价值 / 226
- 爱惜众缘 / 229

第九章

- 良好性格 / 235
- 谦虚 / 238
- 自我激励 / 241
- 机会 / 244
- 革除陋习 / 247
- 忍之为德 / 250
- 责任感 / 253
- 尽其在我 / 256

第十章

- 智慧的人生 / 261
- 残缺的生命 / 264
- 开发心地 / 267
- 散播快乐 / 270
- 回头转身 / 273

自知之明 / 276

感恩之心 / 279

日日是好日 / 282

从今天做起 / 285

第一章



舍与得

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？

【提要】

《法华经》说：“诸苦所因，贪欲为本。”这句话是告诉我们，人会受种种痛苦，就是因为有一颗贪欲的心。当我们学习放下贪恋的人事、不好的情绪、自己的成见，将内心的慈悲、欢喜、智慧、方便布施出来时，人自然会感到自在安乐，福报、幸福也会跟着来。

【正文】

“舍得”“舍得”，以“舍”为“得”！其中的因、缘、果之关系，如果不能了然，就不容易明白“以舍为得”的妙用。

在田地里，没有播种，哪里有收成？对于亲戚朋友，你不先跟他们往来，平时没有交流致意，怎么能获得他们的回礼相赠呢？

舍，看起来是给人，实际上是给自己。给人一句好话，你才能得到别人一句赞美；给人一个笑容，你才能得到别人的“回眸一笑”！“舍”和“得”的关系，就如“因”和“果”。因果是相关的，舍得是互动的。

能够“舍”的人，一定是拥有富者的心胸。如果他的内心没有感恩、结缘的性格，他怎么肯“舍”给人，怎么能让人有所“得”呢？他的内心充满欢喜，他才能把欢喜给你，他的内心蕴藏着无限的慈悲，他才能把慈悲给你。

中国民间有一个故事。父亲乐善好施，经常给人，因而家财万贯。可惜他的儿女性情贪吝。等到父亲去世之后，儿子掌权，千方百计地搜刮别人的财富，最后天灾人祸，家遭不幸，反而一无所有。这父子二人，一给一受，其结果有如天壤之别，所以“以舍为得”“有舍才有得”，其言不虚也！

“舍”，要能以慈、以利，亦即要能给人善法，要能给人利益。《四十二章经》说：“仰天吐唾，唾不至天，还堕己面；逆风扬尘，尘不至彼，还坌己身。”施舍亦如送礼给人，如果我们所送的礼物不恰当，对方不肯接受，那就只有自己收回，所以我们要“己所不欲，勿施于人”。

走路时，不“舍”去后面的一步，便无法跨出向前的一步；作文时，不“舍”去冗长的赘语，便无法成为精简的短文；庭院里的花草树木，如果你“舍”不得剪去枯枝败叶，它就无法长出青嫩的新芽；都市中，如果你“舍”不得破坏简陋的违章建筑，便无法建设市容整齐的现代大都会。

总之，以舍为得，妙用无穷。我们要能学习“舍”的性格，金钱物质、知识技能，能将其舍给别人，你必然会得到金钱物质、知识技能。舍给别人好的，会得到好的；舍去性格上坏的，也会得到好的。当我们把烦恼、悲伤、无明、妄想都舍了，自然就会得到人生另外一番新境界。

【思考】

1. 试述“舍”与“得”的关系。
2. 如何培养舍得的心？
3. 你曾经“舍”了什么，而“得”到了什么？

【延伸阅读——佛光菜根谭】

- 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。
- 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。
- 贪嗔愚昧，人间至苦；慈悲喜舍，人间至富。

倾 听

冷静倾听，不只增加见识，而且受人欢迎。

空谈闲论，不只令人生厌，而且暴己之短。

【提要】

倾听不但是尊重他人的表现，更是自我修养的展现，生活中懂得倾听，才能洞彻事情始末。耐心倾听，才能了解他人想法，切莫固执己见；学习倾听，才能获得更多知识，切莫自傲自满。用心倾听他人说话，即能带给对方一种被接受、重视的感觉。人际关系要和谐融洽，倾听不可少；处世要圆融周全，倾听亦不可无。

【正文】

倾听是人际往来重要的礼节，与人交谈若能耐心倾听，才能为人所尊重，并受到欢迎。反之，若不知尊重他人的言论，对别人的言谈显得不耐烦，只会造成彼此之间的不悦，甚至产生更多的误解或隔阂。

有个年轻人去拜访苏格拉底，请求苏格拉底教他如何讲演。首先，他先自我介绍，并滔滔不绝地说了一通长篇大论。末了，苏格拉底应允收他做学生，但是要他付双倍的学费。年轻人不解地问：