

佛光菜根譚

星雲大師
總策劃



金玉滿堂

教科書

1

(第三冊)





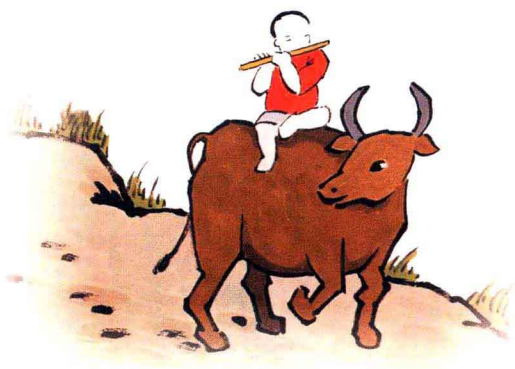
金玉滿堂

教科書

①

第三冊

佛光菜根譚





教科書 ① 第三冊

佛光菜根譚

總策畫／星雲大師

發行者／佛光山宗委會

出版者／佛光文化事業有限公司

編輯／金玉滿堂編輯小組

圖片提供／佛光山寺

流通者／佛光山各地別分院

國際佛光會各地協會、分會

人間佛教讀書會

佛陀紀念館

佛光山文化發行部

地址／台灣高雄市大樹區佛光山寺

電話／886-7-6561921

傳真／886-7-6563605

出版日期／二〇一二年九月 初版一萬套

二〇一二年十月 初版二刷

助印價／每本新臺幣拾伍元整

版權所有・不可翻印 | 如需助印，請連絡流通地址 | 本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回更換 |

ISBN 978-957-457-301-1 / (第3冊：平裝) / NT\$: 15



教科書 ① 第三冊

佛光菜根譚

目次

編輯說明

編者序 菜根有盡 餘味無窮

第一課 人我是非

人我是非，能給我們再造的機會；
逆增上緣，能給我們成功的助力。

08

第二課 讚美

讚美的語言，像香水，小小一滴，就能瀰漫四周。

12

第三課 忍耐

忍耐不是退縮，而是面對人間不平時，用平常心對待；
忍耐不是無能，而是面對毀謗譏諷時，用質直心釋懷。

16

第四課 勇者的生命

唯有真正受過痛苦煎熬的人，才更能體悟真理的崇高；
唯有勇敢接受負面不平的人，內心才能有寬容的空間。

20

第五課 心的力量

心如田地，好的田地能生產好的農產品，壞的工廠只會污染環境。因此，我們要保有一顆清淨、慈悲、善良、歡喜的心，才能創造快樂給人。

第六課 千錘百鍊

上等人，經得起千錘百鍊；
中等人，經得起打罵棒喝；
下等人，經不起任何臉色。

第七課 面對困難

貧困是琢磨志氣的玉石，卑賤是成熟身心的冬雪，逆境是考驗人生的試卷，煩惱是修行證道的資糧。

第八課 慚愧

一個沒有慚愧心的人，永遠不能進步；
一個沒有羞恥心的人，永遠不能成功。

第九課 有佛法就有辦法

懂得將「佛法」運用在日常生活，
就「有辦法」隨緣任運自在；
能夠以「佛法」的觀點看待一切，
就「有辦法」處理多變人生。

第十課 輪迴

輪迴第一義，是壞人的懲罰，好人的賞賜；
輪迴第二義，是因果的行道，生命的轉機。

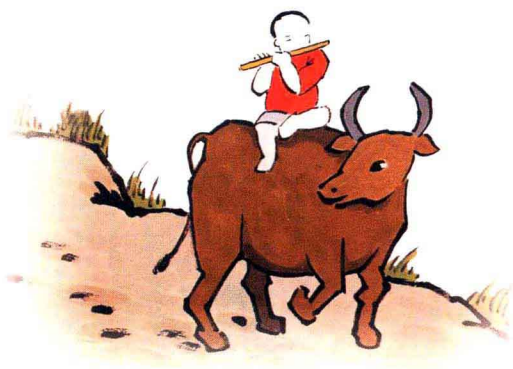


教科書

①

第三冊

佛光菜根譚



金玉滿堂



金玉滿堂



【編輯說明】

一、本套書共十套，每套十冊，每冊含十課，共計一百冊。

二、本套書內容包括：《佛光菜根譚》、《星雲說偈》、《人間萬事》、《佛光山名家百人碑牆》、《星雲法語》、《佛光祈願文》、《古今譚》、《星雲禪話》、《人間音緣》、《法相》。

三、本套書依每類題材之需求，各別加以提要、正文、題解、注釋、習題、延伸閱讀彙編而成。

四、本套書由星雲大師總策劃，金玉滿堂小組編輯，佛光山宗委會印行；並於佛光山各地別分院、國際佛光會各地協會及分會、人間佛教讀書會、佛陀紀念館，以及佛光山文化發行部流通。

五、本套書之編輯，緣起於古德所云「書中自有黃金屋，書中自有顏如玉」之勸學理念，希望共同打造一個有品德、品質、品味的書香社會，讓「閱讀」成為全民運動，並且達到「做好事、說好話、存好心」的三好品格教育，祈願大家都能有金玉滿堂的收穫。

六、本套書提供社會各階層、機關、團體、學校「讀書會」之教材使用。

七、使用者若對本套書有任何意見或建議，請註明您的姓名、聯絡電話及寶貴意見，交予佛光山法堂書記室，可於再版時作為參考。

〔編者序〕

菜根有盡 餘味無窮

文字傳播的幅員，是無遠弗屆的；文字影響的力量，是深刻長遠的。因此，星雲大師六十幾年來一直孜孜矻矻於文字的弘法，無論是小說、散文、雜文，或學術性的論文，皆是為了因應時代、社會需要，和關照不同根機的讀者而作，而在各種類型、體裁的著作中，較為特殊的當屬《佛光菜根譚》。

雖然星雲大師沒有受過正規的學校教育，但從小就養成讀書的嗜好與習慣，舉凡四書五經、唐詩宋詞、歷史傳記，以及中外各種文學等書，多所熟諳，其中明代大儒洪自誠所著的《菜根譚》，可說是涵養大師性靈的精神食糧之一，在潛移默化之中，成為大師立身處世的座右銘與圭臬。

幾年前，香海文化出版社從大師的鉅著中，擷取能作為大眾勵志修身之用的句子，輯印成《佛光菜根譚》。出版後，立即引起讀者極大迴響，先後有國防部、救國團、台灣省教育會、僑務委員會等單位大量訂購，分送至各級學校、軍

警單位及各地監獄，作為他們敦品勵學、修心養性的指南。為應海外信眾、讀者的需求，亦翻譯成各國語言。

單國璽樞機主教曾經說過，星雲大師的著作豐富猶如礦藏，而《佛光菜根譚》就是這些礦藏中的鑽石。鑽石體積雖小，但卻是礦藏中的極品，集天地之精華，光芒四射，連穿戴它的人也身價倍增。讀者如能擺脫世俗欲念，而穿戴《佛光菜根譚》的精神，定可提昇精神身價，發揚倫理道德生活，創造光明、正義、慈悲、祥和的社會。

今日，金玉滿堂編輯小組特摘錄一百則，彙編成十冊教材，唯恐遺珠之憾，故於每課之後的延伸閱讀，補充數則，期讓讀者皆能獲得大師豐美的智慧精華，亦希望讀者能在字裡行間有所啟示，得清涼法喜、身心自在，為生命注入一股源源不絕的光明與活力！



教科書 ① 第三冊

佛光菜根譚

目次

編輯說明

編者序 菜根有盡 餘味無窮

第一課 人我是非

人我是非，能給我們再造的機會；
逆增上緣，能給我們成功的助力。

08

第二課 讚美

讚美的語言，像香水，小小一滴，就能瀰漫四周。

12

第三課 忍耐

忍耐不是退縮，而是面對人間不平時，用平常心對待；
忍耐不是無能，而是面對毀謗譏諷時，用質直心釋懷。

16

第四課 勇者的生命

唯有真正受過痛苦煎熬的人，才更能體悟真理的崇高；
唯有勇敢接受負面不平的人，內心才能有寬容的空間。

20

第五課 心的力量

心如田地，好的田地能生產好的農產品，壞的工廠只會污染環境。因此，我們要保有一顆清淨、慈悲、善良、歡喜的心，才能創造快樂給人。

第六課 千錘百鍊

上等人，經得起千錘百鍊；
中等人，經得起打罵棒喝；
下等人，經不起任何臉色。

第七課 面對困難

貧困是琢磨志氣的玉石，卑賤是成熟身心的冬雪，逆境是考驗人生的試卷，煩惱是修行證道的資糧。

第八課 慚愧

一個沒有慚愧心的人，永遠不能進步；
一個沒有羞恥心的人，永遠不能成功。

第九課 有佛法就有辦法

懂得將「佛法」運用在日常生活，
就「有辦法」隨緣任運自在；
能夠以「佛法」的觀點看待一切，
就「有辦法」處理多變人生。

第十課 輪迴

輪迴第一義，是壞人的懲罰，好人的賞賜；
輪迴第二義，是因果的行道，生命的轉機。

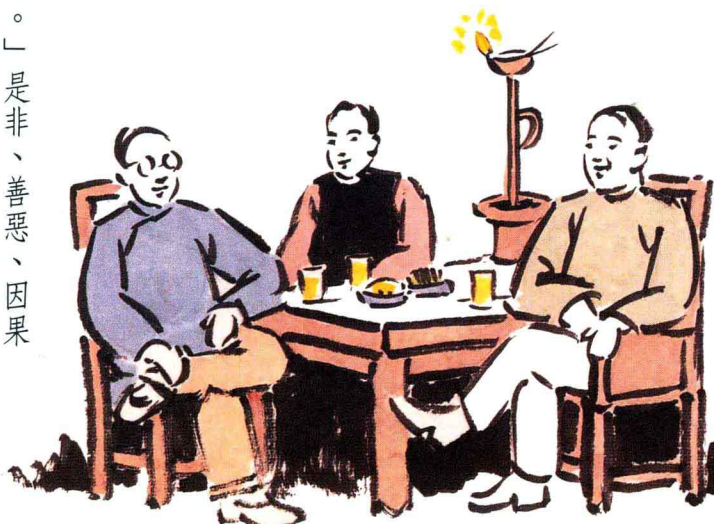
第一課 人我是非

人我是非，能給我們再造的機會；
逆增上緣，能給我們成功的助力。

——《佛光菜根譚》

【提要】

台灣有句俗語：「人在做天在看；人在說天在聽。」是非、善惡、因果
明明白白，可惜多少人為了是非，生活不能自在，甚至有人經不起謠言，以
各種不當的方式來表明清白。其實，「清者自清，濁者自濁」；是非止於智
者，應該做到「不說是非、不聽是非、不理是非、不傳是非、不怕是非」，
「是非」又豈奈我何？只要行得正、做得正，面對是非，何足畏哉？



【正文】

常聽人說「是非止於智者」，「是非」真的能「止於智者」嗎？其實，有的「智者」也難免不為「是非」所惑，真正說來，「是非朝朝有」，唯有「不聽自然無」。

在人間，面對是非、利害，人往往喜歡牽就是非，不計利害。是非沒有公理可言，利害則有正直的意涵，但人往往為「情」蒙蔽，因此只聽是非，不重利害。

所謂「來說是非者，便是是非人」，但是人往往好聽別人的是非，於是「來說是非者，便是我的好朋友」，因此搬弄是非，製造是非，此也是非，彼也是非，光是是非就搞得人心浮氣躁，不得安寧。

那麼，要怎樣才能處理是非呢？每一個人先要知道，是非常常傷害人於無形，是非對人的殺傷力，往往不亞於刀劍，所以當我們不了解事情的真相，就可以隨便與是非起舞。從小能養成不說是非、不搬弄是非，不製造是非的習慣，則別人少了煩惱，自己也會得到「耳根清靜」與「心靈清淨」的好處。

有人喜歡「說是非」，是因為有人喜歡「聽是非」。如果有智慧的人，自



已憑常識、經驗來判斷、論證，不隨便聽信是非閒言，讓是非「入於耳，化於無形」，如此說是非的人得不到有人聽是非的鼓勵，慢慢就會不傳是非了。

俗話說：「好事不出門，壞事傳千里。」「是非」大都是一些有關個人的私德、家族的隱私、別人的不幸、他人的缺陷等，一經傳播，立刻普世皆知。傳播是非者，因為不負責任，大都是「人家說的」、「別人說的」、「他們說的」，這種散播情報不花費的心理，使得是非不得止，因此只有從每個人不說是非、不聽是非，繼而不傳是非，如此是非就真能止於智者了。

綜上所說，對於是非的處理，別無他法，只有「不說是非」、「不聽是非」、「不傳是非」、「不怕是非」；須知世間上只要有人的地方就有是非，因此懂得處理是非，才是真正有智慧的人。

【習題】

1. 「人我是非」起因於何？
2. 為什麼人我是非，能給我們再造的機會？
3. 你如何面對生活中的人我是非？

【延伸閱讀——佛光菜根譚】

◎ 功名富貴之前退讓三分，何等安然自在；人我是非之前忍耐三分，何等悠閒自得。

◎ 人我是非只是一種過渡時期的心態問題，時間一過，環境一變就不一樣了，所以不要太著意而起煩惱。

◎ 事煩莫懼，可以化繁就簡；是非莫辯，可以改非為真；操守莫虧，可以清廉自持；因果莫負，可以事理一如。





第二課 讚美

讚美的語言，像香水，小小一滴，就能瀰漫四周。

——《佛光菜根譚》

【提要】

「讚美」是一種發自內心對別人的讚歎之語，能令聽聞者增長信心、希望，生起歡喜、愉悅之心。而樂於讚美他人者內心是光明、健康的，能夠對別人讚美也是一種自我修養的美德。生活中有些人吝於讚美他人，這往往顯示自己沒有風度，不耐他榮，傲慢心、好勝心作祟。自我優越感太重的人，會覺得自己最好，別人都很差，當然也就無法欣賞、接受別人的美好了。

