



金玉滿堂

教科書

2

(第一冊)

星雲說偈

星雲大師

總策劃





教科書

2

第一冊

星雲說偈





教科書 ② 第一冊

星雲說偈

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／二〇一二年十月 初版一萬套

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 978-957-457-311-0 / (第1冊：平裝) / NTS: 15



教科書 ② 第一冊

星雲說偈

目次

編輯說明

編者序 掬一口清泉

第一課 人間好時節

春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪；
若無閒事掛心頭，便是人間好時節。

08

第二課 人身難得

人身難得今已得，佛法難聞今已聞；
此身不向今生度，更向何生度此身？

12

第三課 三步想

向前三步想一想，退後三步思一思；
瞋心起時要思量，熄下怒火最吉祥。

16

第四課 閒看的歲月

不結良緣與善緣，苦貪名利日憂煎；
豈知住世金銀寶，借汝閒看幾十年。

20

第五課 舊日花

少小離鄉不記家，回思往事總堪嗟；
故人猶想兒時面，枯木難開舊日花。

24

第六課 空談無用

學道容易悟道難，不下功夫總是閒；
能信不行空費力，空談論說也徒然。

28

第七課 謙讓之美

萬里修書只為牆，讓他三尺有何妨？
長城萬里今猶在，不見當年秦始皇。

32

第八課 智慧的重要

悲歡離合多勞慮，何日清閒誰得知；
若能了達自家事，從此回頭不算遲。

36

第九課 心頭無事

青山幾度變黃山，世事紛飛總不干；
眼內有塵三界窄，心頭無事一床寬。

40

第十課 荷蓮芬芳

不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香？
直饒熱得人流汗，荷池蓮蕊也芬芳。

44



教科書 ② 第一冊

星雲說偈



人玉編卷一



人玉編



【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〕

掬一口清泉

一句寶貴的禪詩偈語，可以让你化迷為悟，頓時豁然開朗；一句禪詩偈語的棒喝，能牽引你到清淨莊嚴的世界。它不是莫測高深的玄理，更不是遙不可及的仙境，而是一口甘醇易嚐的生活清泉，它能開展寬濶心胸，創造智慧自性。

尤其是生活在忙碌社會的現代人，凡事講求高效率、處處面臨高競爭，步調的快速變遷，以致於精神上常有難言的苦悶，壓迫著喘不過氣來，總希望在心靈上能覓得一股清淨自在的泉流，以紓解焦慮急躁不安的心。

二十幾年前，星雲大師應台灣電視公司邀請，主持「每日一偈」單元節目，惠允大眾的要求，將全部內容付諸文字，編輯成《星雲說偈》，時隔多年，仍歷久不衰，日漸沉香。

今日，金玉滿堂編輯小組特別從中遴選一百篇簡潔精鍊、發人深省的文章，

將十篇彙集成一冊，冀望讀者能從中一睹禪宗祖師們充滿智慧的哲理名言，亦能在字裡行間，靜靜感受星雲大師深入淺出的般若智慧。最後，祝願每位讀者在閱讀過後，皆能心開意解、茅塞頓開，並落實於起居坐臥之中。





教科書 ② 第一冊

星雲說偈

目次

編輯說明

編者序 掬一口清泉

第一課 人間好時節

春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪；
若無閒事掛心頭，便是人間好時節。

08

第二課 人身難得

人身難得今已得，佛法難聞今已聞；
此身不向今生度，更向何生度此身？

12

第三課 三步想

向前三步想一想，退後三步思一思；
瞋心起時要思量，熄下怒火最吉祥。

16

第四課 閒看的歲月

不結良緣與善緣，苦貪名利日憂煎；
豈知住世金銀寶，借汝閒看幾十年。

20

第五課

舊日花

少小離鄉不記家，回思往事總堪嗟；
故人猶想兒時面，枯木難開舊日花。

第六課

空談無用

學道容易悟道難，不下功夫總是閒；
能信不行空費力，空談論說也徒然。

第七課

謙讓之美

萬里修書只為牆，讓他三尺有何妨？
長城萬里今猶在，不見當年秦始皇。

第八課

智慧的重要

悲歡離合多勞慮，何日清閒誰得知；
若能了達自家事，從此回頭不算遲。

第九課

心頭無事

青山幾度變黃山，世事紛飛總不干；
眼內有塵三界窄，心頭無事一床寬。

第十課

荷蓮芬芳

不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香？
直饒熱得人流汗，荷池蓮蕊也芬芳。

第一課 人間好時節

春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪；
若無閒事掛心頭，便是人間好時節。

——宋·無門慧開／《碧巖錄》

【正文】

這一首詩偈，是無門慧開**①**禪師寫的，對如何做人處世、安身立命做了一個很好的開示。

「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪」，春天的百花開了，秋天的月亮特別皎潔，夏天吹拂著徐徐涼風，冬天飄著皚皚白雪，春夏秋冬四季分明的更替，



就像我們生老病死的過程。在現實生活裡，經年累月酸甜苦辣的日子，假如我們能將生老病死的無常、榮辱得失的好壞，都不掛在心上，那就是人間最好的時節了。

人並不是擁有良田千頃、廣廈千間就能快樂滿足的，真正的快樂是：心裡有智慧，沒有掛礙！一個人即使錢財再多，名位再高，若有人我的掛礙，有人我的是非，有名聞利養^②的百般計較，家事、國事、心事太多，心理壓力就太重。錢財越多，名位越高，徒然越放不下，又有什麼意義？

一個學生功課壓力太大，他會受不了；一個公務員的事務太忙，也會壓得喘不過氣來。我們要學習舉重若輕的心胸，減少心裡的壓力，才能輕鬆自在，真實體會到人生的意義！

所以「若無閒事掛心頭，便是人間好時節」，什麼是人間好時節？只要我們心好，看人一切都好，不但父母愛我，子女孝順我，朋友對我好。你感到人好，你自然就會待人好；你感到事好，做起事來就會得心應手；你感到境好，走在路上，躺在椅子上，一切都是那麼美好！真是「心中無事一床寬，眼內有沙三界^③窄」。

一個人光是要求世間好、環境好、朋友好，是沒有用的，要先求自己好。要

能從心好起，才能感受到世界一切都美好。事好、人好、話好，無一不好，那便是人間好時節了！

【注釋】

① 無門慧開：宋代臨濟宗楊岐派僧。浙江錢塘人。廣習經論，於南峰石室獨居禪思，忽有省悟，乃出禮謁諸山尊宿，得法於江蘇萬壽寺月林師觀禪師座下。晚年居於西湖邊，宋理宗（趙昀）曾詔至選德殿說法，為宮中祈雨得感應，遂敕賜金襴衣，及「佛眼禪師」之號。

② 名聞利養：指欲求名聲遠聞及貪求財富之利益。《菩提心論》：「凡夫執著名聞利養資生之具，務以安身，恣行三毒五欲；真言行人誠可厭患，誠可棄捨。」蓋名聞與利養皆為修道者之障礙故。

③ 三界：指欲界、色界、無色界。此三界是凡夫生死往來的境界。

【習題】

1. 什麼是人間好時節呢？



2. 你如何化解生活中不如意的事？試舉例說明。

3. 簡述人生的意義為何？

4. 請用熟悉的曲調，唱這首詩偈，並分享讀後心得。

第二課 人身難得

人身難得今已得，佛法難聞今已聞；
此身不向今生度，更向何生度此身？

——《緇門警訓》

【正文】

《法華經》^①裡有個海龜喻，意思是說想要得到人身，就如一隻盲龜，在大海中漂流，要找到一根可以倚靠攀救的木棍非常不容易，尤其木棍上還要有個孔，讓盲龜的頭伸出來以便漂浮，實在是難上加難，所以說「人身難得」！經典又喻示「得人身如爪上泥，失人身如大地土」，人身難得，生命易逝，我們能不

