



金玉滿堂

教科書

1

(第一冊)

佛光菜根譚

星雲大師

總策劃





金玉滿堂

教科書 ① 第一冊

佛光菜根譚





教科書 ① 第一冊

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 978-957-457-299-1 / (第1冊：平裝) / NT\$: 15



教科書 ① 第一冊

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 捨與得

布施，表面是「捨」，其實是「得」；
沒有捨去我們內心的慳貪，
如何獲得無有罣礙的自在？

08

第二課 傾聽

冷靜傾聽，不只增加見識，而且受人歡迎；
空談閑論，不只令人生厭，而且暴己之短。

12

第三課 內財最微妙

心中有一盞明燈，是最美麗的人；
心中存一滴法水，是最富有的人。

16

第四課 認識因果

篤信因果者，必定是有道德的人；
了解緣起者，必定是有智慧的人。

20

第五課 人際交往

與君子交要以道義，與小人交要以禮貌；
與鄰君交要以誠信，與部屬交要以恩惠；
與人交往要如交通，應四方八面都通達。

第六課 服務奉獻

在服務奉獻中，成就他人；
在努力工作中，實現自我。

第七課 談讀書

有道之書盡讀，明事之書多讀；
閒雜之書少讀，邪妄之書不讀。

第八課 善用時間

「過去」的時間已經悄然消逝，永不回頭；
「現在」的時間如箭一般飛走，轉眼即逝；
「未來」的時間正在慢慢接近，擦身而過；
「當下」的時間能夠即時把握，剎那永恆。

第九課 寬容

了解別人是體諒之道，寬容別人是和睦之道；
接納別人是群我之道，關懷別人是友愛之道。

第十課 學佛修行

做人處世要知理、知事、知人和知情；
學佛修行要知佛、知法、知眾和知慧。



金玉滿堂

教科書

1

第一冊

佛光菜根譚



人玉偶卷一



人玉偶卷一



【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 第一冊

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 捨與得

布施，表面是「捨」，其實是「得」；
沒有捨去我們內心的慳貪，
如何獲得無有罣礙的自在？

08

第二課 傾聽

冷靜傾聽，不只增加見識，而且受人歡迎；
空談閑論，不只令人生厭，而且暴己之短。

12

第三課 內財最微妙

心中有一盞明燈，是最美麗的人；
心中存一滴法水，是最富有的人。

16

第四課 認識因果

篤信因果者，必定是有道德的人；
了解緣起者，必定是有智慧的人。

20

第五課 人際交往

與君子交要以道義，與小人交要以禮貌；
與鄰君交要以誠信，與部屬交要以恩惠；
與人交往要如交通，應四方八面都通達。

24

第六課 服務奉獻

在服務奉獻中，成就他人；
在努力工作中，實現自我。

28

第七課 談讀書

有道之書盡讀，明事之書多讀；
閒雜之書少讀，邪妄之書不讀。

32

第八課 善用時間

「過去」的時間已經悄然消逝，永不回頭；
「現在」的時間如箭一般飛走，轉眼即逝；
「未來」的時間正在慢慢接近，擦身而過；
「當下」的時間能夠即時把握，剎那永恆。

36

第九課 寬容

了解別人是體諒之道，寬容別人是和睦之道；
接納別人是群我之道，關懷別人是友愛之道。

40

第十課 學佛修行

做人處世要知理、知事、知人和知情；
學佛修行要知佛、知法、知眾和知慧。

44

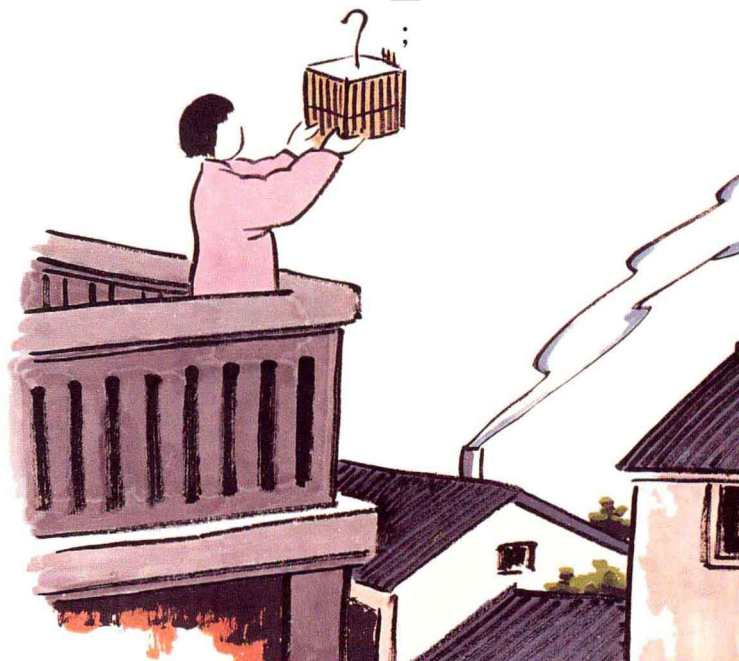
第一課 捨與得

布施，表面是「捨」，其實是「得」；
沒有捨去我們內心的慳貪，
如何獲得無有罣礙的自在？

——《佛光菜根譚》

【提要】

《法華經》說：「諸苦所因，貪欲為本。」這句話是告訴我們，人會受種種痛苦的根本原因，就是因為有一顆貪欲的心。當我們學習放下貪戀的人事、不好的情緒、自己的成見，將內心的慈悲、歡喜、智慧、方便布施出來時，人自然會感到自在安樂，福報、幸福也會跟著來。



【正文】

「捨得」、「捨得」，以「捨」為「得」！這其中的因、緣、果之關係，如果我們不能了然，就不容易明白「以捨為得」的妙用。

在田地裡，沒有播種，那裡有收成？對於親戚朋友，你不先跟他們往來，平時沒有送禮致意，怎麼能獲得他們的回禮相贈呢？

捨，看起來是給人，實際上是給自己；給人一句好話，你才能得到別人也回你一句讚美；給人一個笑容，你才能得到別人也對你「回眸一笑」！「捨」和「得」的關係，就如「因」和「果」；因果是相關的，捨與得也是互動的。

能夠「捨」的人，一定是擁有富者的心胸；如果他的內心沒有感恩、結緣的性格，他怎麼肯「捨」給人，怎麼能讓人有所「得」呢？他的內心充滿歡喜，他才能把歡喜給你，他的內心蘊藏著無限的慈悲，他才能把慈悲給你。

中國民間有一個故事，父親樂善好施，經常給人，卻反而家財萬貫；可惜他的兒女性情貪吝。等到父親去世之後，兒子掌權，千方百計的搜括別人的財富，最後天災人禍，家遭不幸，反而一無所有。這父子二人，一給一受，其結果得失有如天壤之別，所以「以捨為得」，誠信然也！



「捨」，要能以慈、以利，亦即要能給人善法，要能給人利益。《四十二章經》說：「仰天吐唾，唾不至天，還墮己面；逆風揚塵，塵不至彼，還坌己身。」施捨亦如送禮給人，如果我們所送的禮物不恰當，對方不肯接受，那就只有自己收回，所以我們應該要「己所不欲，勿施於人」。

走路時，不「捨」去後面的一步，便無法跨出向前的一步；作文時，不「捨」去冗長的贅語，便無法成為精簡的短文；庭院裡的花草樹木，如果你「捨」不得剪去枯枝敗葉，它就無法長出青嫩的新芽；都市中，如果你「捨」不得破壞簡陋的違章建築，便無法建設市容整齊的現代大都會。

總之，以捨為得，妙用無窮。我們要能學習「捨」的性格，金錢物質、知識技能，能將其捨給別人，你必然會得到金錢物質、知識技能。捨給別人好的，會得到好的；捨去性格上壞的，也會得到好的。當我們把煩惱、悲傷、無明、妄想都捨了，自然就會得到人生另外一番新境界。

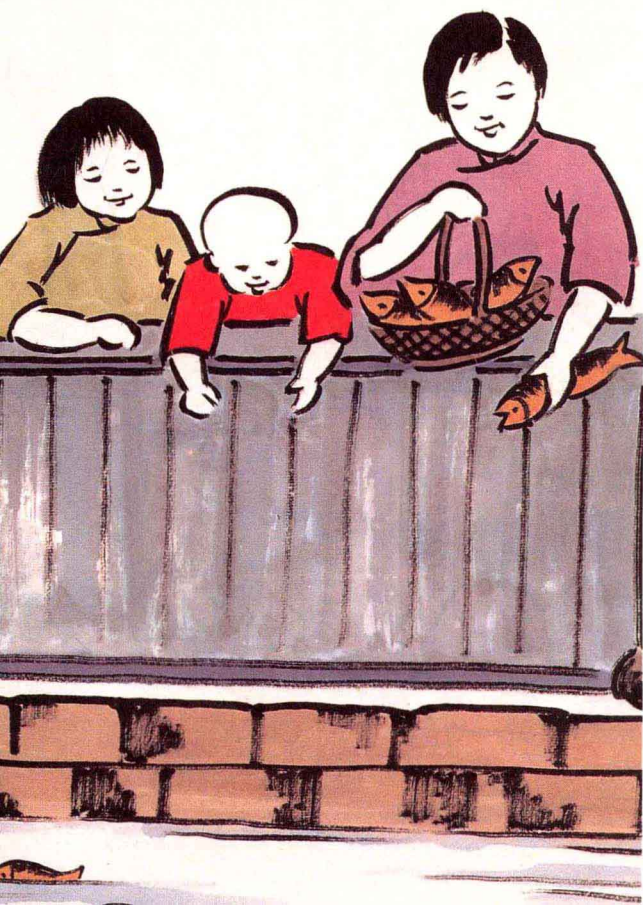
【習題】

1. 試述「捨」與「得」的關係。
2. 你如何培養捨得的心？

3. 你曾經「捨」了什麼，而「得」到什麼？

【延伸閱讀——佛光菜根譚】

- ◎ 無求的布施，端嚴高貴，令人感念；無悔的布施，身心光明，令人讚美。
- ◎ 一切供養中，至心供養最為可貴；一切布施中，喜捨布施最為受用。
- ◎ 貪瞋愚昧，人間至苦；慈悲喜捨，人間至富。



第二課 傾聽

冷靜傾聽，不只增加見識，而且受人歡迎；
空談閑論，不只令人生厭，而且暴己之短。

——《佛光菜根譚》

【提要】

傾聽不但是尊重他人的表現，更是自我修養的展現，生活中懂得傾聽，才能洞徹明白事情始末；耐心傾聽，才能了解他人想法，切莫固執己見；學習傾聽，才能獲得更多知識，切莫自傲自滿。用心傾聽他人說話，即能帶給對方一種被接受、重視的感覺。人際關係要和諧融洽，傾聽不可少；處世要圓融周全，傾聽亦不可無。

