



金玉滿堂

教科書

1

(第二冊)

佛光菜根譚

星雲大師

總策劃





教科書

①

第二冊

佛光菜根譚





教科書 ① 第二冊

佛光采根錄

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

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 978-957-457-300-4 / (第2冊：平裝) / NT\$: 15



教科書 ① 第二冊

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 享有的人生

真正的享受，是除了享受有，也會享受無；享受好的，也可以享受不好的。當然，更高的層次是「享有不一定要擁有」。

第二課 六度之利

布施可以種一收十，持戒可以三業清淨，忍辱可以自他得益，精進可以無事不成，禪定可以身心安住，智慧可以洞察秋毫。

第三課 忙與閒

忙碌的時候要有空閒的心情，空閒的時候要有忙碌的感受。

第四課 愛的教育

教育的課程在啟發心智，教育的要訣在觀機逗教，教育的基礎在生活習慣，教育的目的在完成人格。

第五課 身教勝於言教

要勸化別人，首須端正自己，此乃「身教勝於言教」；要辯解譏毀，先要健全自己，所謂「事實勝於雄辯」。

第六課 微笑

「微笑」使煩惱的人得到解脫，「微笑」使頹唐的人得到鼓勵；「微笑」使疲勞的人得到安適，「微笑」使悲傷的人得到安慰。

第七課 金錢

黃金非毒蛇，淨財作道糧，
外財固然好，內財更微妙，
求財要有道，莫取非分財。

第八課 腳踏實地

只要耐煩有恆，時間的浪潮會將「小」人物推向時代的前端；
只要腳踏實地，歷史的巨手會將「小」因緣聚合成豐功偉業。

第九課 從我而起

一切好事，從我本身做起；一切好言，從我口中說出；
一切善心，從我內心開發；一切善人，從我至誠禮敬。

第十課 平常心

用平常心來生活，用慚愧心來反省，
用無住心來修持，用菩提心來契道。



教科書 ① 第二冊

佛光集報譯



人金玉滿堂



人金玉滿堂



【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 第二冊

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 享有的人生

真正的享受，是除了享受有，也會享受無；享受好的，也可以享受不好的。當然，更高的層次是「享有不一定要擁有」。

第二課 六度之利

布施可以種一收十，持戒可以三業清淨，忍辱可以自他得益，精進可以無事不成，禪定可以身心安住，智慧可以洞察秋毫。

第三課 忙與閒

忙碌的時候要有空閒的心情，空閒的時候要有忙碌的感受。

第四課 愛的教育

教育的課程在啟發心智，教育的要訣在觀機逗教，教育的基礎在生活習慣，教育的目的在完成人格。

第五課 身教勝於言教

要勸化別人，首須端正自己，此乃「身教勝於言教」；要辯解譏毀，先要健全自己，所謂「事實勝於雄辯」。

第六課 微笑

「微笑」使煩惱的人得到解脫，「微笑」使頹唐的人得到鼓勵；「微笑」使疲勞的人得到安適，「微笑」使悲傷的人得到安慰。

第七課 金錢

黃金非毒蛇，淨財作道糧，
外財固然好，內財更微妙，
求財要有道，莫取非分財。

第八課 腳踏實地

只要耐煩有恆，時間的浪潮會將「小」人物推向時代的前端；
只要腳踏實地，歷史的巨手會將「小」因緣聚合成豐功偉業。

第九課 從我而起

一切好事，從我本身做起；一切好言，從我口中說出；
一切善心，從我內心開發；一切善人，從我至誠禮敬。

第十課 平常心

用平常心來生活，用慚愧心來反省，
用無住心來修持，用菩提心來契道。



第一課 享有的人生

真正的享受，是除了享受有，也會享受無；
享受好的，也可以享受不好的。

當然，更高的層次是「享有不一定要擁有」。

【提要】

人之所以會有痛苦，源自於對外在事物的強烈執著，因為有執著的心就希望能擁有，若是得到了固然歡喜，得不到就產生怨恨不平的心，痛苦也隨之而來。

然而，世間萬事萬物遷流不停，一切的事物只是因緣聚散，無常變化，生命中所擁有的，愛人、好友、錢財、名位、權勢，都是短暫的；擁有時快樂，失去時痛苦，而這擁有也往往是一種束縛、牽絆，只有享有的人生，才是最大的歡喜。享有的世界是寬廣的，懂得享有的人不為物欲所苦，不為情愛所繫。



——《佛光菜根譚》



【正文】

在這多采多姿的世界，我們不可能樣樣擁有，但卻可以盡情享有。藝術家張大千曾說過：「凡入我眼，皆我所有，只須享有，不必擁有。」確實如此！一般人很少想到，我們喜歡陽光的照拂，卻不能擁有火紅的太陽；我們享有清爽的涼風，卻不能擁有輕快的風。雖然萬事萬物不能為我所擁有，卻可以在當下享有生命的美好。

有一位很有錢的父親，為了讓兒子知道什麼叫做「窮」，於是和家人帶著兒子到鄉下的農村去參觀，並且讓兒子實地體會窮人的生活。

他們在一個很窮的農家裡住了兩天。農家的孩子要負責餵養家畜，要負責訓練幫忙農事的狗；傍晚時分，為了節省自來水費，農家的孩子們都到附近的小溪裡洗澡；晚上沒錢付電費，只能全家聚在黑漆漆的院子裡聊天。

當他們從農家回到都市以後，爸爸問孩子說：「你覺得這趟行程如何？」孩子說：「很好啊！爸爸！」「你見識到窮人家到底有多窮了吧？」爸爸問。「是啊！」孩子點頭稱是。

「那你看到了什麼嗎？」爸爸又問。孩子回答說：「我終於見識到我們家到



底有多窮了。」孩子繼續說：「我們只有一隻狗，但是他們卻有四隻狗；那四隻大狗在他們小孩的指揮之下，又聽話，又懂事。當他們家的小孩好神氣！」

「而且，我們只有一個游泳池，還是在花園中間；但是他們卻有一整條溪流，沒有盡頭；他們每天都可以盡情地玩水仗，我們家卻只有我一個人游泳。」
「還有，我們家的花園只有一排進口的路燈，可是他們卻有滿天的星星；他們每天晚上都可以聊天聊得好高興，可是我們家卻沒有人跟我聊天。」

「我們家的空間只到前面庭院，但他們卻有整個天地的空間。」孩子作了個結論。孩子說完，父親無言以對。

富有人家的孩子，雖然享有生活上的舒適便利，卻不如窮人家的孩子，享有自然萬物的歡喜自在。在生活中，即使我們一再的追求，想要擁有一切，卻都是不可能的事。

想想：我們能夠真正擁有什麼呢？天地間的一切，都只是暫時借給我們享用的。用一顆「享有」的心，珍惜、感謝一切因緣，生命的樂趣才能無窮無盡。

【習題】

1. 試述「享有」與「擁有」的差別。
2. 什麼是「享有的人生」？
3. 請分享幾則「享有不一定要擁有」的經驗。

【延伸閱讀——佛光菜根譚】

- ◎ 「擁有」的層面有限；「享有」的樂趣無窮。
- ◎ 月亮不一定要圓滿，殘缺也是一種美麗；人生不一定要擁有，享有也是一份福氣。
- ◎ 欲望越少，越能享有幸福的生活；煩惱越少，越能擁有自在的生命。
- ◎ 不計較「吃虧」，才能享有一個自在的生活；不吝於「布施」，才能擁有一個富有的人生。



第二課 六度之利

布施可以種一收十，持戒可以三業清淨，忍辱可以自他得益，精進可以無事不成，禪定可以身心安住，智慧可以洞察秋毫。

——《佛光菜根譚》

【提要】

當我們開始做一件事時，都想從中得到一些利益，本文告訴我們，如果能實踐「六度」，即可自利利他，圓滿菩薩道行。

有的人會覺得菩薩道難行，六度難修，其實一切的布施看似給人，最後還是自己獲利；持戒看似受限，其實它是自由的；忍辱看似吃虧，其實是占便宜；精進看似很苦，其實是快樂的；禪定看似呆若木雞，其實是活潑的；般若看似無所得的，其實它是內悟的，只要我們能夠遵照這六條通往菩薩道的門徑前進，就能從此岸到彼岸。

