



金玉滿堂

教科書

1

(第六冊)

佛光菜根譚

星雲大師

總策劃





教科書

①

第六冊

佛光菜根譚





教科書 ① 第六冊

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 / 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 978-957-457-304-2 / (第6冊：平裝) / NT\$: 15



教科書 ① 第六冊

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 一語妙用

一個登山的人在懸崖峭壁，所迫切需要的是青藤小樹；
一個上進的人在人生險途，所急於需要的是善言指南。

08

第二課 實踐諾言

懊悔無益，結果一生都在遺憾中度過，
實踐諾言，才能在現世的人生裡圓滿。

12

第三課 學習接受

在學習的過程中，凡事接受，日久之後必能成就大器；
在研討的階段中，集思廣益，實行之時必能圓滿周到。

16

第四課 寧靜的心

唯有在寧靜中，不亂看、不亂聽、不亂說，
我們才能找回自己，增長智慧，
見人所未見，聽人所未聽，說人所未說。

20

第五課 微小的力量

不辭小水，方能成就海洋；
不積小善，無以圓滿至德。

第六課 百樣人生

忘記自我利益，是聖人；擺脫私人利益，是偉人；
看重自己利益，是凡人；忽略別人利益，是小人。

第七課 知足

富而不知足，是亦為貧苦；
雖貧而知足，是則第一富；
又富又知足，人生真正好。

第八課 本分

不吃過頭的飯，不講過頭的話，
不走過頭的路，不做過頭的事。
本分，照顧當下；過頭，失去未來。

第九課 祛病之法

不憂不懼、精進奮發，是祛病第一良方；
不排不拒、放下執著，是除惱第一祕訣。

第十課 氣質芬芳

人有一分學養，便有一分氣質；
人多一分器量，便多一分人緣。



教科書

①

第六冊

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 第六冊

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 一語妙用

一個登山的人在懸崖峭壁，所迫切需要的是青藤小樹；
一個上進的人在人生險途，所急於需要的是善言指南。

08

第二課 實踐諾言

懊悔無益，結果一生都在遺憾中度過，
實踐諾言，才能在現世的人生裡圓滿。

12

第三課 學習接受

在學習的過程中，凡事接受，日久之後必能成就大器；
在研討的階段中，集思廣益，實行之時必能圓滿周到。

16

第四課 寧靜的心

唯有在寧靜中，不亂看、不亂聽、不亂說，
我們才能找回自己，增長智慧，
見人所未見，聽人所未聽，說人所未說。

20

第五課

微小的力量

不辭小水，方能成就海洋；
不積小善，無以圓滿至德。

24

第六課

百樣人生

忘記自我利益，是聖人；擺脫私人利益，是偉人；
看重自己利益，是凡人；忽略別人利益，是小人。

28

第七課

知足

富而不知足，是亦為貧苦；
雖貧而知足，是則第一富；
又富又知足，人生真正好。

32

第八課

本分

不吃過頭的飯，不講過頭的話，
不走過頭的路，不做過頭的事。
本分，照顧當下；過頭，失去未來。

36

第九課

祛病之法

不憂不懼、精進奮發，是祛病第一良方；
不排不拒、放下執著，是除惱第一祕訣。

40

第十課

氣質芬芳

人有一分學養，便有一分氣質；
人多一分器量，便多一分人緣。

44



第一課 一語妙用

一個登山的人在懸崖峭壁，所迫切需要的是青藤小樹；
一個上進的人在人生險途，所急於需要的是善言指南。

——《佛光菜根譚》

【提要】

人生的成敗，常常因為一個人、一件事，甚至一句話，而有了決定性的影響。給人一句有用的話，勝過千言萬語。古今中外有很多人，因為別人的一句話而深受感動。一句話，若能讓人生奮起飛揚，何樂而不為呢？

【正文】

每一個人在成長的過程中，有時候因為父母、師長、朋友、親人所講的一句話，因而改變了我們的一生。



孔子的弟子顏琛，人雖聰明，但不立志，後來因為孔子的一句話：「他不願意苦學，我也從來沒有指望他成為大材。」顏琛深受此刺激，閉門謝客，發心苦讀，終於在三千弟子中獲得成功。

唐時，丹霞禪師本來是一名士子，在進京赴考途中，遇見一位出家人對他說：「選官不如選佛。」他當下改變主意，到寺院出家參禪，而成為一代悟道的高僧。

為了一句話，有的人積極向上，發憤圖強；有的人則消沉頹唐，自暴自棄。所以一句話可以使人成功，也可以使人失敗。

有一家的父母，對來訪的客人介紹自己的兒女說：「這個孩子沒有出息，沒有大用。」那知道小兒女聽了之後，心想：「好，媽媽既然說我沒有出息，說我沒有大用，我是一個壞孩子，我就壞給你看。」

又有一個學校的老師，指著一個學生說：「你這麼懶惰，一點都不像讀書人，倒像個小流氓。」學生聽了以後，「好，老師你認為我是一個小流氓，我就做個流氓給你看。」從此就過著胡混時光的日子。

同樣的一句話，有人認為這是教育，這是鼓勵，有人則認為傷害了尊嚴，從



此一不作二不休。例如：有人跟我們講：「你怎麼不說好話？」有人聽了就勉勵自己要說好話，有人聽了就想：「我就說壞話給你聽。」

老師對學生說：「你們真笨！」有的學生就發心學習靈巧，不願意做個笨拙的人，但也有的人聽了：「我就是笨，我就做個笨人給你看。」

同樣一句話，有不同的解讀，就有不同的結果。因此，父母師長對學生子弟說話，要多麼留心，多麼的注意後果。禪門有很多的學生，就是因為一句話而開悟，儒家也有對弟子的一句話鼓勵，而成就了學生的一生。

創辦生命線的曹仲植先生，太太勉強他要歸依佛教，要他禮拜，他非常反感，幾乎要成為叛徒。但一位法師在旁邊說：「行佛就好，不一定要拜佛。」他聽了非常開心，認為行佛我做得到，所以後來便成為佛教的一位大護法。

一位劉教授，有人勸他參與九二一的賑災，他慳吝不肯捐錢倒也罷了，還放大聲音說：「我什麼人都不救濟。」一位法師說：「難道要受災的人來救濟你嗎？」一句話之下，當頭棒喝，如夢初醒，後來一改而為一個樂善好施的知識分子。

人要知道，自己的一句話對別人的影響之大，往往超乎想像，所以出言吐

語，都應該要再三的思之慎之。

【習題】

1. 試述本文之大意。
2. 為什麼一句話能使人成功，也可以使人失敗呢？
3. 成長的過程中，哪一句話曾經改變或影響你最深？

【延伸閱讀——佛光菜根譚】

◎ 有志氣的人，一句話也能使他長進，正如剛發芽的幼筍，寒風冷雨也能助它成林。

◎ 一粒種子，可以生長千萬的果實；一泓細流，可以長養無限的生命；一句好話，可以激勵無比的信心；一個善念，可以成就無盡的因緣。

◎ 為受窘的人，說一句解危的話；為沮喪的人，說一句鼓勵的話；為疑惑的人，說一句點醒的話；為無助的人，說一句支持的話。



第二課 實踐諾言

懊悔無益，結果一生都在遺憾中度過，
實踐諾言，才能在現世的人生裡圓滿。

《佛光菜根譚》

【提要】

承諾是人與人之間最美好的關係。家庭裡，兒女對父母要表達一些承諾，甚至父母對兒女也要信守承諾。社會上，朋友之間彼此都要重視承諾，承諾是一種信用，一句承諾比契約還要管用。

