

同 佛 陀 谈 心

教你做人的102个真理

李煜觉／编著

 现代出版社



B948-49

L322.1

3948-49

1322.1

同 佛 陀 谈 心

教你做人的
22个真理

李煜觉 / 编著

现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

同佛陀谈心：教你做人的 102 个真理/李煜觉编著. —北京：
现代出版社，2007.10

ISBN 978 - 7 - 80188 - 961 - 4

I. 同… II. 李… III. 佛教—人生哲学—通俗读物 IV. B948 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 159055 号

作 者：李煜觉

责任编辑：吴庆庆

出版发行：现代出版社

地 址：北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码：100011

电 话：010 - 64267325 64245264 (传真)

网 址：www.xiandaibook.com

电子邮箱：xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷：利森达印务有限公司

开 本：16 开 (787 × 1092)

印 张：14.25

版 次：2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 80188 - 961 - 4

定 价：28.00 元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

作者简介

李煜觉，国学大师，现任大学客座教授。研究佛学、国学、儒学多年，曾师从佛学泰斗释证严法师，潜心研究佛教文化与人文文化，致力于传达佛家精神。

李煜觉并未入佛门，反而把佛家精神融会贯通，融入国学、儒家的部分学术，将佛的精髓以最简单易懂的道理传达给世人，开启世人智慧。

他早年曾应邀到日本、韩国、东南亚讲学，其简明而深邃的理论，引起了不小反响。

曾著有《佛家智慧》《心经与我》《对佛谈心——宗教的智慧》等著作。



人活着最大的事情是如何将人生过得更好，过得更有意义，这就是做人。

我们应及早知道一些做人的真理。但尘世的喧嚣掩盖了真理的本色，谁来指引豁达的人生之路呢？

学佛是对生命负责，学佛的意义在于完善并提升我们的生命质量。



责任编辑：吴庆庆

封面设计： 艾博堂文化
TEL: 010-87729411



前 言

人生最可怕的事情是什么？

衰老？疾病？死亡？离别？贫穷？失恋？失败……

都不是，其实人生最可怕的事情就是不知道自己在错误地做人。

“做人”是人活着最大的事情。自从来到这个世界，做人就贯穿了我们的一生。做人是我们终身的职业，我们无法请假，无法辞职，无法将属于自己的工作移交给别人。所以，如何将人生过得更好，过得更有意义，关系到我们每个人的切身利益，也是我们每个人必须面对的首要问题。

然而，世上最难的事情就是做人。人们常叹：做人不容易，做好人更不容易，做个世间事都能看得通透的好人最不容易。作家铁凝在《闲话做人》文中感叹：“最累的莫过于做人。”男人们感叹做男人不容易，女人们则埋怨说难道做女人就容易了吗。人，不分男女，活着就是不容易。

人是无法逃脱做人苦累的，我们只能尽力活得轻松一些，前提是要正确地做人。佛陀说：“人之所以痛苦，在于追求错误的东西。”凡事皆有因果，从一开始就错了的事，注定是要错误地结束。老天不会再给一次重新做人的机会。人生最悲惨的事情，莫过于年老时发现自己的过错。如果年老时不能发现自己的过错，那更是不幸之至。

所以，我们应该及早知道一些做人的真理。

佛是一个老师，告诉我们什么是对的，什么是错的，我们应该怎么去办。佛告诉我们：众生平等，人人是佛。人要不断地修炼，使自己的行为正确，从心中生出智慧，从而除掉迷惑，正确地做人，快乐地生活。

佛家的戒、定、慧三学，蕴涵着大智慧。《楞严经》上说：“摄心为戒，因戒生定，因定发慧。”儒学经典《大学》里也说：“定而后能静，静而后能安，

安而后能虑，虑而后能得。”做人要从戒、定、慧修起，福、慧双修，谋求人生圆满的境界。

做人的真理，在于守戒。就是要防非止恶，行为不逾规矩。守戒不是为佛而守，而是为我们自己行为的善恶承担后果，为自己负责。

做人的真理，在于得定。定就是清净心，清净生智慧。得定则不会对境迷乱，不会为境牵引，不会覆障本性。能在一切顺逆境界中修自己的清净心，不为人事环境所干扰、所污染，那你的道业就成功了。

做人的真理，在于开慧。宇宙的精华是生命，生命的精华是人，人的精华是智慧，智慧的精华是佛。佛充满了无边的智慧与无尽的温柔，慈悲地抚慰着每一个人；佛遍慧学，教人破除迷惑以证真理之道，获得圆满的人生。

学佛是对生命负责，学佛的意义在于完善并提升我们的生命质量。一沙一世界，一叶一菩提。人人都有一颗佛心，人人是佛。世俗之人，敬佛的，不敬佛的，都应该遵守做人准则，注重个人道德修养，完善个人行为。只有人人会做人，才会利自己，利他人，利社会。

时常与佛陀谈谈心，参禅悟理，明心见性，看透人生，取得心灵的平静。这不也是人生一乐事吗？



目 录

上篇 守戒：为自己负责

佛家讲：“防非止恶谓之戒。”佛陀制定戒律，不是为了束缚，而是对我们无明众生一种最好的保护。佛家戒身业口业意业，就是防止行为、语言、思想三方面的过失。守戒不是为佛而守，而是为自己行为的善恶承担后果。

一、行为决定结果	(3)
1. 痛苦源自错误的追求	(3)
2. 为因果负责任	(5)
3. 不可将错就错、一错再错	(7)
4. 无所事事如同犯窃盗罪	(9)
5. 平等待人，恭敬从事	(11)
6. 菩萨只保佑自助的人	(13)
7. 人只能靠修行自救	(16)
8. 不沉缅放逸，不贪恋享受	(17)
9. 小恶小善都不能轻视	(19)
二、管好你的嘴巴	(22)
10. 做话的主人	(22)
11. 请口下留情	(24)

12. 不出恶言，不骂恶人..... (26)
13. 来说是非者，便是是非人..... (28)
14. 一句谎话需要十句谎话弥补..... (30)
15. 恶言如数带回，说者自受自污..... (32)
16. 用慈悲心把你的委屈说出来..... (34)
17. 恶语伤人矛刺心，话留半句积口德..... (35)
18. 不必回头看咒骂你的人是谁..... (37)
- 三、心正则行为正 (40)
19. 欲行平坦路，先净自我心..... (40)
20. 一念天堂，一念地狱..... (42)
21. 心正法正，心邪法邪..... (43)
22. 不宽恕众生是苦了你自己..... (44)
23. 今日的执著会造成明日的后悔..... (46)
24. 智慧不可有傲慢，谦虚不可缺智慧..... (48)
25. 快乐和痛苦都不是永恒的..... (50)
26. 忌妒是一把烈火..... (52)
- 四、修慈悲结善缘 (55)
27. 慈悲是你最好的武器..... (55)
28. 只有慈悲才能化解仇恨..... (57)
29. 能救人的人就做菩萨..... (59)
30. 举手投足也要存有一分善念..... (61)
31. 学会宽恕，学会放下..... (63)
32. 行善要及时，功德要持续..... (65)

中篇 得定：清净生智慧

学佛修行的目标是开大智慧成道，要开智慧先须得定。得定就是



“六根涉境，心不随缘”。若不得定，对境迷乱，为境牵引，覆障本性，怎能开得出智慧？定就是清净心，能在一切顺逆境界中修自己的清净心，不为人事环境所干扰、所污染，那你的道业就成功了。

一、一切功德从清净心来	(69)
33. 修行要甘于淡泊，乐于寂寞	(69)
34. 人生四宝，心有所栖	(71)
35. 失去安详，便会褪失生命的华彩	(73)
36. 别人让你痛苦，是你的修养不够	(76)
37. 不拿别人的言行来烦恼自己	(78)
38. 了生脱死，包容待人	(80)
39. 清净心是幸福之源泉	(82)
40. 以出世的精神做入世的事业	(84)
41. 内心安适，仰俯无愧	(86)
二、顺境逆境自在快乐	(88)
42. 在顺境中修行，永远不能成佛	(88)
43. 不是境不顺，是内心矛盾	(90)
44. 人生这一杯茶该如何品尝	(92)
45. 苦尽甘来，福尽悲来	(94)
46. 世界上比我们痛苦的人有很多	(96)
47. 世界本来就是痛苦的	(97)
48. 你认命比抱怨还要好	(99)
49. 命运是最公平的审判官	(101)
50. 永远感谢给你逆境的众生	(103)
51. 幸运中有烦恼，厄运中有希望	(105)
三、忍恕之后就是精进	(108)
52. 不能忍也要忍	(108)



53. 用冷静浇灭心头火 (110)
54. 憎恨别人对自己是一种很大的损失 (112)
55. 留一条生路让人走 (114)
56. 原谅别人，莫让别人来原谅你 (115)
57. 万事忍为高 (117)
58. 骄傲的人会被自己的傲慢毁灭 (119)
59. 人言我好坏，不生喜怒心 (121)
- 四、人生随缘，欢乐常在 (124)
60. 生命是用来愉快地过生活 (124)
61. 珍惜活着的每一天 (126)
62. 欢喜心即是一副良药 (128)
63. 同样的瓶子，你为什么要装毒药呢？ (130)
64. 若能一切随他去，便是世间自在人 (132)
65. 随缘是尽人事听天命 (134)
66. 除了自己，别人不可能给你烦恼 (136)
67. 没有什么事能够束缚你 (137)
68. 来是偶然的，走是必然的 (139)

下篇 开慧：圆满的人生

宇宙的精华是生命，生命的精华是人，人的精华是智慧，智慧的精华是佛。佛说：一切众生皆具智慧德相，唯妄想执著未能证得。佛充满了无边的智慧与无尽的温柔，慈悲地抚慰着每一个人；佛遍慧学，教人破除迷惑以证真理之道，获得圆满的人生。

- 一、明辨是非善恶 (145)
69. 认识自己，降伏自己，改变自己 (145)



70. 人家怕你不是福，人家欺你不是辱	(147)
71. 善积成名，恶积灭身	(148)
72. 活在光明喜悦之中	(150)
73. 善恶自己选择，生命自己掌握	(152)
74. 看见别人的过失，你就要赶快去忏悔	(154)
75. 自以为是的人最难度	(156)
二、破除人生迷惑	(158)
76. 生命不觉醒，就是迷失的过程	(158)
77. 别说别人可怜，自己更可怜	(160)
78. 不知自己，不明道理，是一种罪过	(161)
79. 不要轻视自己的力量	(163)
80. 当你不知道迷惑时才是最可怜的	(165)
81. 不要太自卑，也不要太狂妄	(167)
82. 只有面对现实，你才能超越现实	(169)
83. 把覆盖在真我之上的虚伪面具撕下来	(171)
84. 不后悔过去，不渴望未来，不自寻烦恼	(173)
三、舍弃一切欲望和烦恼	(175)
85. 贪爱能令人无恶不作	(175)
86. 心无物欲，方寸之间皆海阔天空	(177)
87. 眼睛不要老是睁得那么大	(179)
88. 情执是苦恼的原因	(181)
89. 世界原本就不是属于你	(182)
90. 所谓输赢，只是文字的观念	(184)
91. 不争的人才能看清事实	(186)
92. 用菩提心契佛心	(188)
93. 放弃自我，放弃有限，放弃法执	(190)
94. 用烦恼心面对事物，一切都是业障	(192)



- 四、知足感恩，善待生命 (195)
95. 你没有的东西，恰是你本来不缺的东西 (195)
96. 真正的快乐是知足 (197)
97. 我们在追求什么？我们活着为了什么？ (198)
98. 不要固执于争执和怨恨 (200)
99. 知道感恩，同做一件好事一样伟大 (202)
100. 感谢上苍我所没有的 (204)
101. 不要浪费你的生命在你一定会后悔的地方 (206)
102. 平安就是一种福气 (208)

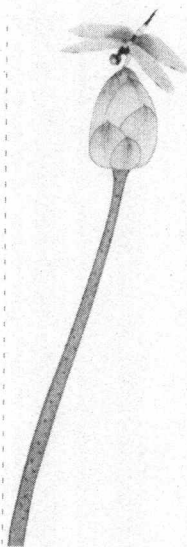


上篇

守戒：为自己负责

佛家讲：『防非止恶谓之戒。』

佛陀制定戒律，不是为了束缚，而是对我们无明众生一种最好的保护。佛家戒身业口业意业，就是防止行为、语言、思想三方面的过失。守戒不是为佛而守，而是为自己行为的善恶承担后果。





一、行为决定结果

1. 痛苦源自错误的追求

人之所以痛苦，在于追求错误的东西。

人生，最重要的是生命，最希求的是幸福，最不希望得到的是痛苦，必须品尝的也是痛苦。人，为什么会痛苦？为什么会烦恼？

在生命的长河里，痛苦原本不是我们应该去回避的东西，我们要做的是去认识为什么痛苦，为什么有烦恼。有了痛苦就承受着，根本不弄清楚痛苦源于什么，这是多数人的悲哀。

佛陀说：“人之所以痛苦，在于追求错误的东西。”这就是答案。我们认为金钱可以代表地位，但金钱带给我们的烦恼也很多。我们认为赌博可以带来快乐，但为了赌博自杀或家庭破碎的事，却时有所闻。谈恋爱卿卿我我，好不浪漫，但是每天打开报纸，情杀的案件一大堆。痛苦大多是人们自酿自斟自饮。

一个盗窃者，他一生为盗，最后盗了自己的家，还亲自引来了警察。这是一种多么荒唐可笑的事情，但他的确盗成了习惯，这也成了他最大的痛苦。他改变不了自己，不盗他便痛苦万分，盗了才会心安理得，要改变这个恶习居然成为举步维艰之事。他追求了错误的东西已成习惯，所以他一生都痛苦着。

男女之间的爱与恨，许多也源于错误的追求。爱上不该爱的人，喜欢不喜欢的人，或者，爱上一个根本不爱自己的人，或者被一个不该爱自己的人所爱，真是痛苦！凡此种种的孽爱，都只能带给爱者以阵痛，有的会为此痛彻心



扉，痛断肝肠，有的甚至会为此种种偏激或邪恶的爱情放弃道义，最终做出丧尽天良之事，那也无非是因为心灵深处的伤痛吧。爱得越深痛得越深，不正是一些不能终成眷属的有情人痛定思痛后的悔悟吗！爱也错，不爱也错，因为它们本来便是错误的追求！

人的一生，任何时刻都不能失去奋斗目标和前进的方向。没有追求和梦想，是痛苦的；追求错误的东西，也是痛苦的。有的人活了一辈子，不知道自己是为为什么活着，为了什么目标而生活。身在迷局中的人，执迷不悟的人，必将为痛苦埋单。

有一位年轻人，给自己定的目标是做一名数学研究员或者是当一名翻译家。为了自己的目标，年轻人不顾家境贫困，不顾年龄已经很大，到一所大学做了一名无证的旁听生。他总是偷偷地来班里上课，如果被同学和老师发现了他就拿着书走出去，当老师和同学们不注意时他又拿着书来班里听课。

他半工半读，年复一年、日复一日地过了几年，从一个对数学一窍不通的门外汉变成了能听得懂数学、对数学产生了兴趣的人。不仅如此，通过旁听，他还读完了数学研究员的全部课程并修完了硕士学位。他为了自己的目标整整追求了十七个年头。

为什么会用十七年呢？当初他学数学，学到一半能听得懂，但是在运用方面他还是很困难。他觉得自己的英语水平太差而导致了她的数学不好，于是苦攻了几个月的英语。但是他的数学成绩还是没有提高，因而他又放弃了学习英语，继而他放弃了数学，改学德语和俄语。就这样他东学一点西学一点，他的各个学业的成绩都只是半桶水，没有一门学科比较精通的。他最好的一门课程就是俄语，这一点还能让他自己欣慰一点。

年轻人就这样整整学习了十七年，已不再年轻，但结果却是数学没有达到应有的水平，学历又不具备。为了谋生，他只能靠他的一点点俄语水平当了一名翻译。

由此可见，一个人如果走上了错误的途径，等待他的将是无限的痛苦。再看看那些胸有大志，最后沦落为囚犯的人们，他们在追求名利的同时，也在痛苦着。他们把地位的升高当成毕生的追求，而在漫漫的追求中，他们逐渐丧失