

人生精进系列

好好听话

学诚法师与您分享佛陀的听话之道

学诚法师 / 著



天津出版传媒集团
天津人民出版社



— 人生精进系列 —

好好听话

学诚法师 著

天津出版传媒集团
天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好好听话 / 学诚法师著. — 天津: 天津人民出版社, 2017.10

(人生精进系列)

ISBN 978-7-201-12472-8

I. ①好… II. ①学… III. ①人际关系学 - 通俗读物
IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第235344号

好好听话

HAO HAO TING HUA

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子信箱 tjrmcbs@126.com

监 制 黄 利 万 夏
责任编辑 玮丽斯
特约编辑 马 松 张伟超
装帧设计 紫图图书 ZITU®

制版印刷 北京嘉业印刷厂
经 销 新华书店
开 本 710毫米×1000毫米 1/16
印 张 17
字 数 100千字
版次印次 2017年10月第1版 2017年10月第1次印刷
定 价 49.90元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 (022-23332469)



上 篇

人生最大的财富是倾听

第一章 结善缘，从好好听话开始

耳根最利：“谛听，谛听，善思念之” 004

人生最大的财富是倾听 006

仔细倾听人们的谈话，他们自然会教你如何好好生活 008

从来没有一句话是无缘无故的 010

为什么我们经常吃苦头：听不见，听不懂，听不明白 012

听别人把话说完 014

好好倾听，也是一种帮人之道 016

结善缘，从好好听话开始 018

只爱听自己喜欢听的话，人就无法进步 020

“挑货的才是买货人”：听到刺耳的话怎么办 022

怎么听那些攻击和伤害自己的话 024

没有人一辈子没被别人指责过 027

好好听话，不是唯唯诺诺地傻听话 029

不怕人说自己差 032

对他人好，一定要选择对方能够接受的方式 033

强迫别人听自己的，会造成很极端的悲剧 036

说者无心，听者有意：人非常习惯去解读负面信息 039

你能听懂“正话反说”吗 042

要想让孩子听话，大人先要学习如何听话 044

第二章 “是非以不辩为解脱”

别人口中的你，好也罢，坏也罢，都不是真正的你 048

未来不在他人口里，都是自己营造的 050

当你不再畏惧外在的目光，外在就会为你让路 052

内心无主，当然就会活在他人的目光中 054

平常心的另一面就是不平常的心 056

别人对你说假话时如何善巧应对 058

不管他人如何看待，业果会回答一切 061

是非以不辩为解脱，凡事要“认真而不当真” 063

受到不公正的待遇时怎么办 065

做大事的人，知道什么是“有违”“无违” 067

为什么会“话不投机半句多” 069



中 篇

一语点醒梦中人

第三章 人有“六根”，耳根最利

一个人有没有智慧，第一就看你会不会听话 076

在佛菩萨眼里，“好好说话”和“好好听话”有什么区别 078

先“好好说话”还是“好好听话” 081

什么是“不可说” 083

如何理解“有的事可说不可做，有的可做却不可说，有的既不可说又不可做” 085

佛经中有哪些我们生活中日用而不知的成语 090

贪嗔痴慢疑到底有多害人 092

第四章 解门、悟门

不该知道的，你就先不要知道 100

听话不是表面功夫 103

你是“倒扣着的碗”“漏碗”“脏碗”吗 105

当别人反对你的好习惯时怎么办 108

如何听话才算是真正孝顺父母 111

如何与老师相处，决定了我们的成就 113



下 篇

有求必应

第五章 很多“爱情”其实是一种交换

人们爱上的，往往是“被爱”的感觉 120

别人之“得”，不是自己之“失” 120

为还没有发生的事情纠结，是妄想 121

争理不如争错：何必一定要对方接受自己的意见，
何不自己去接受对方的意见 121

一百个人心中有一百个你，但哪一个也不是真实的你 122

感到受伤，是因为向外在索取太多了 122

人和人最好的关系就是一起成长 123

我们对别人不满的时候，通常都是没看到自己的缺点 123

第六章 如何与父母好好相处

为什么孝是“色难” 126

父母不能理解晚辈怎么办 126

不要串习“我真命苦”“为什么要我做这些事情”等
负面情绪 127

与父母有不同甚至相左的意见，不一定非此即彼 127

什么是加持 128

母亲放不下对他人的怨恨怎么办 128

作为儿子，如何调解婆媳关系 129

作为子女，应该把报恩的思想放在第一位 129

如果一味讲对错，没有了慈悲，那自己是对是错呢 130

你有没有为婆婆做过什么事 130

人总是要求别人怎么对自己，却很少要求自己怎样对别人 131

越是想得到爱和鼓励的人，表面上可能越强势 131

让自己起烦恼的一个重要原因：很想证明自己是正确的 132

下雨，撑伞就好了，难道要记恨老天爷吗 133

“劝说”不如“多听” 133

每个人都会老 134

第七章 如何跟孩子好好相处

对初生的孩子，师父有什么建议吗 138

如何建立良好的亲子关系 138

孩子处于叛逆期怎么办 139

孩子成绩一路下滑该怎么办 139

面对厌学的孩子怎么办 140

孩子不领家人的情怎么办 140

和孩子沟通的前提是心中一定不要有成见 140

第八章 没有人会白白受苦

爱别离、求不得、怨憎会，人生总是会经历这些苦 144

每个人沉浸在自己的烦恼中时，
都很难完全看清事实的真相 144

师父，您会算命吗 145

命如果算得准，那算命就没有意义了；
如果算得不准，那算命也没有意义 145

向上走的每一步中受的苦都是资粮 146

人生真正的黑暗不是因为挫折，而是因为无明 146

如果努力没有结果，那怎么符合天道酬勤的道理呢 147

如何改变命运 147

当目标没有达到时，心情失落怎么办 148

现实不尽如人意怎么办 148

想得太多怎么办 148

事情本身并不可怕，可怕的是认为“它是可怕的” 149

因为无常，一切皆有变好的可能 149

改变因缘，就能改变结果 150

影响我们一生的不是失败，而是面对失败的心态 150

未来的苹果，你想要什么样的 151

要警惕“跟着自己的心走” 152

怎么知道自己是不是慢心重 152

“闻誉恐，闻过欣” 153

怎么做才能增加福报 153

第九章 人性的弱点

人“直”好吗 156

同样一句话，理解为关心还是逼迫，感受是大不一样的 156

智慧可以随机应变，随机应变却不等于智慧 157

人如果不知道别人对自己有恩，不知道要去感恩，
那活着就会觉得很没有意思 157

不要因为内心的反感而失去了成长的机会 158

不是别人说我们好才快乐，别人说一句不好就痛苦 158

多去想想他人的苦乐，许多烦恼都会不知不觉消失 158

被别人贴了“标签”，自己就不要再贴了 159

自己不求，也不要看不起求人的人 159

少一点心去想“别人为什么会这个样子”，
多一点心去想“我应该要怎么做” 160

不要随随便便去揣测他人 160

“真心”是不怕被误解的 161

看到别人做得不好，要反省自己是否也做得不好：
不要拿自己的优点去比别人的缺点 161

如何对待自私的人 162

看不起一些人怎么办 162

把别人之得当作自己之失，这就是人心的毛病 163

面对别人的指责和批评，
如果内心觉得“不是那样的”怎么办 163

为什么“总想做好，却感觉在讨好” 164

对人真诚也要考虑别人的需求 164

自信不能变成自满 165

当你觉得人人都比自己差时，那就很危险了 165

做好自己，就无畏外在的评价 166

怎样面对别人的批评：如蜂采蜜，只取其蜜 166

各人造业各人了，各人吃饭各人饱 167

如果不期待他人积极的评价，
也就不会对消极的评价耿耿于怀 167

做智者所喜，让业果来回答 168

即使狮子被人说成是狗，也不会真的变成狗 168

别人怎么能“贬损”到自己呢 169

别人说你是世界上最好的人，你就是世界上最好的人吗 169

什么话是对自己有用的话 170

性格有点“戾”怎么办 170

问心无愧，就是“完美” 171

为什么懂得很多大道理，却依然过不好这一生 171

听了许多道理，只要有一句能终生行持，
就能真正改变生命 172

怎样培养专注力 172

人心和电脑一样，要时常去清扫 173

好的东西才需要珍惜，痛苦的事为什么总是不放下 173

第十章 沟通的真谛

总是希望别人理解自己，就很少将心思放在去理解别人上 176

“天生胆小”怎么办 176

沟通，就是听与说的能力，首先要学会听 177

沟通，不是去说服别人，而是去了解别人 177

沟通，是说对方能听懂的话，而不是说自己想说的话 178

良好的沟通，并非要承认对方所说的一切都是正确的 178

不批评，不挖苦，不找人麻烦 179

如何培养表达能力 179

要“跟人说人话，跟鬼说鬼话”吗 180

帮朋友，不要说教太多，要好好倾听和关怀 180

什么是对朋友最好的安慰 180

“倾听”，才是真正的“沟通” 181

倾听本身就是帮助别人 181

很多时候，聆听比讲说更受欢迎 182

一切等待时间来平息 182

自己的习气和问题，身边的人往往能够看得比较准 182

对一个人的过去应该保持怎样的态度 183

不要总想别人为什么不理解自己，
多去想想自己是否理解别人 183

如何对待做错事又不自知的人 184

喜欢炫耀是恶业吗 184

如何对待爱自我炫耀的人 185

听别人的话不能无原则 185

说得对的接受，说得不对的不理会就行 185

说话总是不经意得罪人怎么办 186

别人对自己说“闲言碎语”怎么办 186

当听到令人伤心、不满意的话时怎么办 187

如何对待“小人” 187

宽容是不讲原则、软弱可欺吗 188

“不见他人过” 189

如果觉得人人都虚伪怎么办 189

没有让人信服的德行与深厚的业缘，
指出别人的问题只会惹人反感 190

为什么他人的言语并不能伤害自己 190