

学诚法师 / 著

家家有本 难念的经

学诚法师教你 断除八万四千种烦恼

贤二问道系列





—— 贤二问道系列 ——

学佩 法师 著

家家有本 难念的经

天津出版传媒集团
天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家家有本难念的经 / 学诚法师著. -- 天津: 天津人民出版社, 2018.7
(贤二问道系列)
ISBN 978-7-201-13366-9

I . ①家… II . ①学… III . ①人生哲学 - 通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 110225 号

家家有本难念的经

JIA JIA YOU BEN NAN NIAN DE JING

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

责任编辑 玮丽斯
监 制 黄 利 万 夏
特约编辑 马 松 宣佳丽 刘长娥 张久越
装帧设计 紫图图书 ZITU®

制版印刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司
经 销 新华书店
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张 16.5
字 数 130 千字
版次印次 2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷
定 价 56.00 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)



序言

远离诸苦， 让生命的价值和尊严自现

现在社会的问题、心理的问题、家庭的问题等等，可以说是层出不穷，这其中包含了大量的精神领域的痛苦。为什么科学技术越来越发达，人类的痛苦却越来越多，这些痛苦的来源就是因为人性里面有一部分不是机械性的东西，属于灵性的东西被埋没掉了。

人虽然有机械的一方面，就像我们脑神经当中的组织以及生理上的各种反应，是和物质有关；但人还有另外一种不属于物质的，属于心灵方面、灵性方面、悟性方面的层次，这方面懂的人就不多了。

中国的传统文化都非常重视在心性上做功夫，从中开发智慧的宝藏。

从人性方面不断得到升华，就是佛性。中国禅宗讲“人成即佛成”，人性里头这种觉悟的成分开发出来，就是佛性。佛就是觉悟，只有这种佛性渐强，我们人性当中光明的部分、光辉的部分才会得到显示。



不幸的是，在一味塑造物质的机械文明里，人往往被当作机器、物质来管理，甚至人心、人性、人的各种行为都可以用物化的指标来计量。

当人被这样来计算和管理的时候，还有什么灵性可言，还能有什么快乐呢？

我们常常说这个人很有灵性，但是灵性是没有办法用物化的指标来计算的。比如我们现在考试里头的选择题，A、B、C、D，可以用电脑来快速地判卷，但是如果你写一篇好的文章让电脑去阅卷，让电脑去评判，电脑就没办法知道这篇文章写得好不好。文章虽然是由文字组成，却是人灵性的一种展现，所以电脑是判不了的，人灵性的部分是没有办法用物质的概念来规范化、标准化的。

中国文学里的唐诗、宋词、元曲等等，也是很难用电脑来评判的。

比如“白日依山尽，黄河入海流。欲穷千里目，更上一层楼”“朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还。两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山”等诗里的一些境界，是很难用电脑来评判的。

因为这是一种感悟、一种境界、一种心里的美，一种对大自然、对人间的热爱，以及人与人之间深情的一种流露。

其实我们人的心理都是非常敏锐的，有时候哪怕不用说一句话，甚至也不在一起，都可以感受到别人的心。

孔子的弟子曾参是有名的孝子，他有一次外出的时候，他的母亲非常想念他，就咬自己的手指，曾参马上就感觉到了，知道是他的母亲在思念他，让他赶快回到家里。

这个公案对现代的人来讲，当作故事听一听而已，能够



真正相信的人也许并不是非常的多。

但是现在人的心越来越麻木了，不仅对自然界、对别人，乃至对自己家里的父母、亲人都已经麻木了。其原因是人灵性的部分越来越被压抑，越来越被埋没，所以通常的人如何面对和解决这个问题？无非是麻痹自己。

所谓“麻痹”就是不承认自己内心当中有灵性的存在，误认为人的本性就是物质的，只是一堆原子的排列组合，人死了以后就什么都没有了。

然后用什么方法来麻痹自己呢？首先拿一套理论、说辞把自己蒙蔽掉；其次追逐种种的功名利禄、荣华富贵、物质享受……

就是内心里面的种种不健康，用另外一些极端、负面的方法来解决，结果只有错上加错。

佛教就是要人们明了人生的真相，帮助我们远离痛苦，得到快乐，它引进的对象涵盖了精神世界和物质世界，并以精神世界为研究的主方向。

佛教认为，人的痛苦根源在于内心的无明，当这种无明破除以后，痛苦就会自然消失，快乐就会自然升起，而且这种快乐是一种永恒的快乐，并不特别依赖于外在的条件。

好好学习佛法的智慧，在身语意上认真修炼，如是就会觉悟，远离诸苦，让生命的价值和尊严自现。

学佩

2018年6月于龙泉寺





上 篇

诸恶莫作，众善奉行

第一章 不要白白受苦

没有谁活得不苦 004

爱别离、求不得、怨憎会，人生总是会经历这些苦 004

一切苦从妄想生 005

受不了眼前的诱惑，未来就会受苦 006

霉运缠身是什么原因 006

定义自己的人生，而不要被命运定义 006

为什么我一直这么不顺 007

为什么苦？因为“苦得还不够，怕得还不真” 008

你要把“坎坷”变成财富还是伤口 008

人生的黑暗不是因为挫折，而是因为无明 008



向上走的每一步中受的苦都是资粮 009

老想着“我真命苦”，就会真的命苦 010

遭遇苦果的时候，继续起烦恼，
就相当于在令苦果“延期” 010

无法懒得心安理得怎么办 011

不要用“没有兴趣”给自己的懒散找理由 012

如何治理拖延症 014

为什么一定要勤奋 015

什么叫成功 015

怎样才能快速成功呢 016

“吃得苦中苦，方为人上人”的条件是什么 016

人总是舍近求远，所以无法安住当下 018

不要白白受苦 018

不能主动成长，就一定被动受苦 019

与其对着果相哭，不如多想想为什么会这样 020

如何让一颗百年苦果变甜 021

人的理想不应该是“我想要什么样的生活” 021

“世界以痛吻我，要我回报以歌” 022

面临诸多选择时，选择最难的那一条路 023

看不清楚未来的时候，就走好当下的每一步 023

我们的每一点努力，都在创造不同的条件 024

第二章 自省的力量

影响我们一生的不是失败，而是面对失败的心态 028



是随遇而安还是积极进取 028

随缘，不仅仅是一种安慰 029

“跟着自己的心走”很容易出问题 031

顺境要收心，逆境要放心 031

要改掉一个坏习惯，
最好的办法莫过于培养一个好习惯 032

一直在顺境中，人反而会下堕 032

心中装了太多事，感觉过得太累。怎么办 033

顺境中不要贪着和傲慢，
逆境中不要痛不欲生 034

不顺利的时候，再焦虑抑郁也改变不了现状 035

自己苦苦追寻的，或许是别人想要出来的围城 036

自己的习气和问题，身边的人往往看得比较准 038

病态的思维方式：眼中总看到自己所缺少的 039

为什么内心会不定期地出现疲倦、虚弱之感 039

听说的道理，是别人的人生；
思维消化的道理，才是自己的人生 040

为什么胡思乱想，因为总是在计算外在的得失 040

想什么问题都碰不到，除非不做事 041

要有目标、有定位，才谈得上“当下” 041

再远的路也不过“一步”而已 042

自己有德行，别人才会服气 042

被医院诊断出有抑郁症怎么办 043

不放下又能如何呢 043



第三章 贪嗔痴越少，格局越大

别人说你是最好的人，你就是最好的人吗 046

如何面对别人的批评：如蜂采蜜，只取其蜜 046

不是别人说我们好才快乐，说不好就痛苦 047

因为自己受到冒犯而生气，还是嗔心 047

联想他人的恶语才是真正地伤自己 048

别人在背后说人是非怎么办 048

帮助朋友，对方不识好人心怎么办 050

当你比人强很多时，别人才会仰望、跟从 050

如果你不关注别人，怎么知道别人在关注你呢 051

不怕吃亏 051

“爱面子”不是“自尊心” 052

格局越小，烦恼越多 052

为什么吃亏是福呢 053

不是吃亏这件事是福，而是有甘愿吃亏的心量 054

什么叫“不见他人过” 055

面对三观不同的人怎么办 055

“隐秘他人之过失”对吗 056

该不该“喜新厌旧” 056

看不惯某人所作所为的时候怎么办 057

宽容是不讲原则、软弱可欺吗 058

面对不厚道的人该怎么办 060

自强才是最好的“反击” 060

因为心善，经常被欺负，怎么办 061



不要看不起做得不好的人 062

自信和傲慢心的区别在哪 062

疾恶如仇好不好 062

做事总期待别人表扬，傲慢心重，怎么办 064

不要把别人之得当作自己之失 064

如何能改掉妒忌心 064

见不得别人过得比我好怎么办 066

改变自己的所求，才能从根本上解除痛苦 066

问心无愧，就是“完美” 067

决定我们苦乐的，就是对念头的取舍 069

跟别人比较的目的是为了提升自己的能力 069

第四章 有愿力，一定有成就

如果有愿力，受苦就有意义 072

因为缺乏愿力，所有的问题都少了解决的推动力 072

正因为“没有想法”，才觉得生活没意思 074

现在如何不是最重要的，现在做什么才重要 074

容易的事，人人都能做 075

为什么发愿有用 076

改变命运的关键就在于愿力 076

你的坚持，终将美好 077

生活中有成就的人，都是有愿力的人 077

如果有人需要自己，说明自己是有价值的 078

愿要每天都发 080



以苦为师，可以学到很多东西 080

一双手要拿起别的时，自然就会先把手里的东西放下 081

怎样克服懒的习惯 082

如何才能提起自信心和积极性 082

幸福地生活是一种本领 083

愿力决定始终，智慧决定成败 083



中 篇

精进之道

第五章 存好心，说好话，做好事

与其担心得罪人，不如多担心自己说话做事会造什么业 088

与人沟通，不是要去说服别人 088

想抬杠总能找出理由来 089

“狮子不会因为别人说它是狗而变成狗” 090

不会好好说话，极损福报 091

“君子争罪，小人争对” 091

人与人之间，若非善缘即是恶缘 093

不要用自己的标准去要求别人，
也不要看不上不如自己的人 093

日行一善，心想事成 094

怎么样才能让自己每天开心起来 095

命运是由人的起心动念、行为语言决定的 095



有时候，睡一觉就好了 096

内心极其自卑怎么办 096

为什么爱患得患失，怎么办 097

各人有各人的福报 098

各人造业各人了，各人吃饭各人饱 098

把内心如一团乱麻似的烦恼全部写出来 099

怀才不遇怎么办 100

别人不帮你是正常的 100

人和人之间没有可比性 102

无论好坏，都不要去评论别人的因果 102

有福报的人更有条件造恶业 104

“好人得不到好报”是一个假命题 105

“衰后罪孽，都是盛时作的；

老来疾病，都是壮年招的” 106

不在因上努力，怎么可能有好的结果 107

被信任的人欺骗怎么办 108

你心里是冰，就处处都没有温度 108

为什么懂得很多道理，却依然过不好这一生 109

第六章 没有一次成功 不是在痛苦中完成的

如果一个人看周围的人都有不是，
那最该反省的就是自己 112

不要以为一个人单枪匹马就能成事 112



- 如何从“异类”变成“卓然不群” 113
- 如何强大自己的气场 113
- 上班前老是焦虑，各种害怕怎么办 114
- 事来则应，事去不留 114
- 想法决定心态 115
- 真正的心安是不求他人肯定 116
- 是否要回击没教养的小上司 116
- 对方不守承诺怎么办 117
- 对同行要多观功念恩 117
- 少去想“别人为什么会这个样子”，
多去想“我应该怎么做” 118
- 别人怎么样是别人的事 118
- “把别人的事当自己的事办，把自己的事当别人的事办” 119
- 世上没有任何事是可以让所有人都满意的 119
- 没有一次成长不是在痛苦中完成的 120
- 即使大多数人都赞美你，讨厌你的人依然会讨厌你 121
- 上司对我不公平怎么办 121
- 积累福报，这是任何人都无法抢走的 122
- 把别人的讥讽当真，你就输了 122
- 如何突破事业瓶颈期 124
- 自己不爱说话，并不代表擅长表达的人有错 124
- 公司钩心斗角的环境让人烦恼怎么办 125
- 要不要跳槽 125
- 工作不如意怎么办 126



如何对待做错事又不自知的人 127

被别人贴了“标签”，自己就不要再贴了 127

“闻誉恐，闻过欣” 128

自己不求，也不要看不起求的人 128

不要随随便便去揣测他人 129

与其心存怨气与不甘，不如踏实积累自己的福德与人缘 130

做人讲人情，做事讲原则 131

越是受刺激后反应大，别人就越是会炫耀 131

不要把自己的不如意归罪为老实善良 132

生气不如争气 132

从自身去加强，胜过想改变别人 133

总是会被一些小事情整成内伤，怎么办 134

不是只有你过得这么难 134

怎么才能克服不敢说话的毛病 136

上台演讲如何不紧张 136

不要和别人竞争，要和昨天的自己比较 137

竞争，归根到底是跟自己比 137

第七章 做一个慈悲喜舍的人

扬人恶，即是恶 140

缺少智慧，慈悲的人就可能变成滥好人 141

“疾恶如仇”的“恶”是烦恼 141

应该以什么样的态度面对伤害自己的人 142

我们应该以直报怨吗 142



“随喜” 什么 143

一味地慈悲，是不是对恶行的纵容 144

与其把精力用在自己不能改变的事情上，
不如多践行自己能做到的 144

得理要饶人 145

怎么对待伤害自己的人 146

不要把该提起的放下，把该放下的提起 146

好的东西才需要珍惜 147

忍辱绝不是懦弱或纵容他人 147

我们对别人做的，总有一天会回到自己头上 148

帮助别人后没有回报怎么办 148

看人要多看别人对自己的帮助和利益 149

觉得自己碌碌无为，
然而又厌恶世俗不能入流怎么办 149

控制不了情绪怎么办 150

怎么看那些骗人钱财和感情的人 151

不要有素食洁癖 151

如何培养慈悲心和感恩心 152

在意别人是因为什么 152

可恨之人必有可怜之处 153

是自然率真对人好，还是假装包容一切人好 154

“慈不带兵，义不养财” 对吗 154

人情债怎么还 155

越施福越厚，越怪福越薄 155



第八章 “情”一字，该拿它如何是好

有什么好的方法可以放下爱恨交织的痛苦吗 158

多想一想贪爱的苦处，才能慢慢放下贪爱 158

没有人能够被别人“抛弃” 159

人为什么会失恋呢 159

失恋了该如何面对 160

对于爱情总是没有安全感，该怎么办 160

先想清楚自己想要什么，

才能知道怎么去对待别人 161

在爱情里总是多疑怎么办 161

“情”一字，该拿它如何是好 162

为什么爱得越深，失去时痛苦就越多 162

执着于无常的事物，就是痛苦的根本 163

爱从来就是一种不坚实的东西 163

憎恨一个人，受苦、造恶业的是自己 164

恨由爱起，那“爱”又是什么 164

我们总是在“认苦为乐” 164

受伤是因为向外在索取太多了 165

别人之“得”，不是自己之“失” 166

“感情”的本质只是“执着”而已 166

不控制欲望，它就会反过来控制你 167

在现实生活中空虚迷茫，

才会在情感中寻找救命稻草 167

争理不如争错 168

