

人生精进系列

好好说话

学诚法师与您分享佛陀的说话之道

学诚法师 / 著

你嘴里的人生就是你的人生

好好说话

就是改变命运





人生精进系列

好好说话

学诚法师 / 著

学诚法师与您分享佛陀的说话之道

SPM

南方出版传媒
广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好好说话 / 学诚法师著. —广州: 广东

人民出版社, 2016.9

ISBN 978-7-218-11168-1

I. ①好… II. ①学… III. ①语言艺术 - 通俗读物

IV. ①H019-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第208620号

HAOHAOSHUOHUA

好好说话

学诚法师 著

版权所有 翻印必究

出版人: 曾莹

责任编辑: 钱飞遥 王湘庭

装帧设计: 紫图图书 ZITU®

责任技编: 周杰 易志华

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路10号 (邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714 (总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

印刷: 北京嘉业印刷厂

开本: 710mm × 1000mm 1/16

印张: 16.5 字数: 100千

版次: 2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

定价: 39.90元

如发现印装质量问题, 影响阅读,
请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

售书热线: 020-83795240

好好说话，就是改变命运

前几年，有个年轻人在跟我谈话时，给我讲了他身上发生的一件事，我一直都记得。他本来是个活泼开朗的孩子，学习生活各方面都很正常。但是在小学三年级的时候，他尊敬的数学老师在课堂上给他起了外号，调侃了他，引来同学的哄堂大笑。从此这个外号被同学们叫起来了，持续多年。

这件事情给这个小孩子造成了很大的伤害。他说，从那以后，他就没办法像以前一样尊敬老师、努力学习，那件事的印象以及同学们的玩笑，让他时常生活在羞辱之中。他特意为此报考了离家较远的中学以躲避。由此引发的自卑，直到今天，还在影响着他的生

活。真让人痛心。

这就是语言的力量。一句不合适的话，给人造成了这么大的影响。有时候，语言的力量，远远超过了外在有形有相的伤害。现在也有学者研究“语言暴力”的现象，就是认识到了这个问题。

成熟而准确的语言体系，是人类社会与动物最大的区别之一。语言帮助人们可以简单地表达自己的想法，让心情、意愿、感受之类主观的东西，可以通畅地在人跟人之间进行传播。说到底，语言不仅是声音，而是输出思想的工具。

佛法中说，我们人每天的一举一动、一词一字，都会造业。“业”有善业、有恶业，有清净的业、有烦恼的业。一个业造出来，就不可避免地对别人产生影响。一个影响串联着一个影响，如此重重无尽，扩散出去。

所以说，说话虽然简单，但可不是一件小事。说什么话，很重要。用简单的话去伤害别人，可能造成的后果很大。用简单的语言去温暖这个世界，可能给人带来的就是一时、一天乃至一生的帮助。

不仅对别人是如此，对自己也是同样。

有时候，我们是什么人，就应该说什么话。学生说学生应该说的话，老师说老师应该说的话，警察说警察应该说的话，医生说

医生应该说的话。这样大家就各司其职，井然有序。

但有时候却反过来，我们说什么话，我们就是什么样的人。一个人一直都说实话，那大家就会认定他是个诚实人。一个人总说谎，时间久了，他就成了骗子。好话说多了，就成了好人。总是说恶语，本来不是坏人的，也慢慢成了坏人。说智慧的话，你就成了智者。说善良的话，你就是个善良的人。

所以，你说的话，其实就是别人眼中的你。大家都想改变自己的命运，其实很简单，好好说话，就是改变命运。

我们学佛菩萨，就要学佛菩萨怎么说话。佛菩萨说话，就是“爱语”。行菩萨道，要清净自己的身心，就包括“口业清净”。

佛经，就是佛说的话。《佛说阿弥陀经》《佛说仁王般若波罗蜜经》《佛说佛名经》，读读这些经典就会发现，里面就是记载佛在某个地方，对某些弟子，说了某些话。菩萨一直说好的话、善良的话、智慧的话，最终就成了佛。我们这样去学，也就慢慢成了菩萨。

好好说话，就是一种修行。

学佩

2016年2月26日于龙泉寺



上篇

说好话 积福报

第一章 菩萨的说话之道 / 002

“你嘴上所说的人生，就是你的运势” / 003

斧在口中 / 005

“法师，你最近好像长个了？” / 007

一只翅膀的鸟是飞不起来的 / 009

会听比会说重要得多 / 011

看破，不说破 / 013

菩萨的说话之道一：胸怀慈心、悲心 / 015

修慈悲之心对人的一生有什么好处？ / 017

菩萨的说话之道二：胸怀喜心、舍心 / 019

内心刻薄，才会嘲笑别人的短处 / 023

脱口而出，实际上是“心”在脱口而出 / 025

管住自己的“乐说欲” / 027

心直可以，口不能快 / 030
说话不知轻重，因为内心糊涂 / 032
学会“止语”，意义非凡 / 034
我们都有自以为是的一面——“贡高我慢” / 036
沟通，绝不是为了说服别人 / 037
惜言——话千万别说绝 / 039
传是非，揭别人的短有什么报应？ / 041
座位决定脑袋——不在其位，不要说出位之言 / 043
在最微小处也想着别人，就能让别人难忘 / 045
只有心存善心，才能好好说话 / 047
阿弥陀佛——来自于佛经中的爱语 / 049



中篇

家家都有一本难念的经

第二章 不要“捞取水泡做花环” / 052

没有理想、信念和责任，你当然活得累 / 053
有什么样的思维模式，就过什么样的日子 / 055
为什么苦？肯定是你“爱”上了某样东西 / 057

不要“捞取水泡做花环” / 059
欲望的本质就是“苦” / 062
所有不善的念头都会伤己 / 065
喜欢对别人“观过”，最终受苦却是自己 / 068
无常如盐，咸也好，淡也好 / 071
世间一切得失祸福，皆自作自受 / 073
每一种性格的背后都有因果，
每一个缺点的背后都是苦难 / 075
“有一颗佛的心，看别人就是佛；
有一颗大便的心，看别人就是大便” / 077
为什么人岁数越大越烦恼？ / 079
家家都有一本难念的经 / 081
人最需要提防的是自己的烦恼 / 084
碰到任何事，我们都要向内来用功 / 087

第三章 “如果你因为错过太阳而哭泣， 那么你也将错过漫天繁星” / 090

献给自他的幸福咒语——“心想事成” / 091
人越有什么，越要低调 / 093
放大别人的好，缩小他人的坏 / 095
让快乐增上的诀窍 / 097

“为了玫瑰，也要给刺浇水” / 099

没有一种生气是值得的 / 101

因上努力，果上随缘 / 103

树叶每天飘落就是随缘，把树叶摘掉就是攀缘 / 105

人之所以苦，是因为心里装错了东西 / 107

别把自己看得过于重要，人际关系就会变好 / 110

愤怒的时候，克制自己的妙招是去想对方的好处 / 112

人活着，一定要明白自己的盲点是什么 / 115

一个人的生命只有三天——昨天、今天、明天 / 117

“如果你因为错过太阳而哭泣，

那么你也将错过漫天繁星” / 119

“不知足者，虽富而贫；知足之人，虽贫而富” / 121

行孝要及时，赶早莫赶晚 / 124

第四章 我家广大 / 127

苦到乐之间，从没捷径 / 128

若真的“求全”了，便没委屈可言 / 131

要知道，一个人的愿力越大，阻力就越大 / 134

常为他人着想，世间就无逆境 / 136

在顺境时要收心，遇到逆境要放心 / 138

“境随心转”才强大，“心随境转”是弱者 / 141

逆境进修品德，顺境随缘洒脱 / 143

顺境、逆境，都是雕琢 / 146
顺境、逆境都不是牢不可破的 / 148
环境无好坏 / 150
人生的意义不仅是身份的叠加 / 152
生病是祸更是福 / 155
我家广大——每个人都有无限的可能 / 158
我们有多久没有好好走路、好好吃饭了 / 161
不要只相信看得见的 / 164
心量有多大，福报就有多大 / 166
活得焦虑，是被妄想之火煎熬 / 168
闭门苦练再久，也比不上在团队中操练一次 / 171



下篇

人生的十万个为什么

第五章 别想多了，一切都会过去的 / 174

他人的态度决定不了你是什么样的人 / 175
他人的毁谤，连自己的影子都算不上 / 175
自己的为人，不是靠别人的毁谤或赞叹决定的 / 175

若无人挑剔，就没有进步的机会了 / 176

即使佛陀，也有人批评、毁谤甚至加害 / 176

太注重外在的看法，就成了他人的奴隶 / 177

总是想凸显自己，是内心虚弱的表现 / 177

随缘，就是逢山开路、遇水搭桥 / 177

随缘，是善于利用现实因缘更好地努力 / 178

不是为了结果努力，而是要为了这个过程坚持 / 178

自己是什么样的人，就拥有什么样的环境 / 179

攀缘，就是“强扭的瓜不甜” / 179

随缘的话，就没有烦恼 / 180

随缘消旧业，莫再造新殃 / 181

业果不会冤枉任何一个人 / 181

越在意，受的伤害就越深 / 181

恶人作恶，可以找更有力量的人制止 / 181

装聋作哑，风平浪静 / 182

仇恨，让仇人成为了我们生命中最重要的人 / 182

感恩伤害过我们的人 / 183

要做一个像大地一样的人 / 183

冤家对头，终有死去的一天 / 183

“恩欲报，怨欲忘” / 184

抱怨是无能的表现 / 184

不要把锁链交给自己仇恨的人 / 184

仇恨伤不了别人，只能害自己 / 185

嗔恨、嫉妒会让自己无处容身 / 185

动怒时，请照照镜子 / 185

越是喂饱“我”，自己的痛苦就越多 / 186

“生气”是一种思维习惯 / 186

“十分钟后再发脾气” / 187

发怒时决不要轻易开口 / 187

对心的驾驭程度，就是修行的功夫 / 188

对事要讲理，对人要讲情 / 188

先调伏好自己的烦恼，才谈得上帮助他人 / 189

忍是一个人生存的第一能力 / 189

对方恶口，只有自己去领纳了，
才会真正伤害到自己 / 189

第六章 职场金刚经 / 191

他人的好恶不足以作为我们生命的准绳 / 192

“看人优点、念人好处” / 192

多想想自己的不足，多看看他人的长处 / 193

世上没有任何事是可以让所有人都满意的 / 193

愿力决定始终，智慧决定成败 / 194

压力大，是对结果太在意了 / 194

真正的失败是心的放弃 / 194

事来则应，事去不留 / 195

付出，请不要怀着期待 / 195

受得了小委屈，成就了大福报 / 196

上司任人唯亲怎么办？ / 196

怎样与品行不端的上司相处？ / 196

上司对我不公平怎么办？ / 197

只要自己做得足够好，别人就伤害不了自己 / 197

是向智者看齐，还是与愚者为伍？ / 197

可以试着把自己放在领导的位置想一想 / 198

善业是自己的，多劳多得 / 198

积累福报，这是任何人都无法抢走的 / 198

把一切都当作帮助自己成长的机会 / 199

别人怎么样，是别人的事 / 199

年轻人应该随遇而安还是积极进取？ / 199

不要和别人竞争，要和昨天的自己比较 / 200

“别人能给你一碗饭，却永远无法替你吃饱” / 200

最有效的沟通是同做一件事 / 201

“沉默是金”这句话有道理吗？ / 201

与人交流很拘谨，归根到底是想保护自己 / 201

沟通，是说对方能听懂的，而非自己想说的 / 202

与人相处时，存好心、说好话、做好事 / 202

对同行要多观功念恩 / 202

一个人或许能走得快，一群人才能走得远 / 203

第七章 格局决定命运 / 204

离开了“变化”，人是无法生存的 / 205

如果有愿力，受苦就有意义 / 205

内心有哀怨，请转化为愿力 / 206

生命改变的关键，就在于愿力 / 206

生命有愿，才有力量 / 206

内心中生起一个愿望，就叫“发愿” / 207

发心，就是激发起内心的力量 / 207

愿力和执着有何差异？ / 208

缺乏信仰，对生活就没有热情 / 208

有了过去和未来，当下才有意义 / 208

为什么做事要多发心？ / 209

不管怎么输，都不能输掉信心和志气 / 209

人生的意义何在？ / 210

什么才是“自己喜欢的事情”？ / 210

拥有不一定就是快乐 / 211

“活着本身就是徒劳”吗？ / 211

付出决定一切 / 212

生命的大方向不决定，做事就会处处摇摆、迷茫 / 212

做人做事应该“高高山顶立，深深海底行” / 213

生命，不是为了体验，而是为了学习 / 213

信念，要靠自己去寻找 / 213

人生不是因为顺利而精彩 / 214

生命不应浪费在浮躁中 / 214

“仰不愧于天，俯不忤于人” / 215

你想着多少人，就会有多少人想着你 / 215

助人、利人，心便会充满力量 / 215

“把别人的事当自己的事办，把自己的事当别人的事办” / 216

爱，只有向自己内心深处去开发 / 216

静心很好，再加上悲心就更好 / 217

幸福的生活是一种本领吗？ / 217

什么才是安心？ / 218

一个人的成功，是看内心的自在坦然 / 218

活在当下，绝不等于“只为现在活着” / 218

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行” / 219

正因为染污，清净才更加可贵 / 219

世界虽然很大，却大不过人的一颗心 / 219

心也会累，要给心灵充电 / 220

知道做什么事情是对的吗？ / 220

“我有明珠一颗，久被尘劳关锁……” / 221

我们追求的，真的是自己想要的吗？ / 221

我们眼中，总是看到自己所缺少的 / 221

看准了自己的路，便不会被路旁的广告牌吸引 / 222

不要总想着如何对付逆境，而要想着如何提升自己 / 222

顺境如水，滋润内心；逆境如火，煅烧烦恼 / 223

是否要经历很多后，才知道自己想要的是什么？ / 223

心若乐观、光明，身体的痛苦自会减轻 / 224

第八章 一切都只能放下 / 225

- 学佛的目的是把握生命中神秘未知的部分 / 226
- 话多话少都是次要的，关键是心要好 / 226
- 要“智信”，不要“迷信” / 227
- 许愿不是发愿 / 227
- 礼拜佛像，是恭敬、尊重它所代表的“道” / 227
- “青青翠竹皆是法身，郁郁黄花无非般若” / 228
- 面对境界时如何保持“慈悲心”？ / 228
- 原谅与宽容不是对他人慈悲，是对自己慈悲 / 229
- 行善可以抵消恶业吗？ / 230
- “见人之过，诸恶之根。见己之过，万善之门” / 230
- 恶人就能躲过因果吗？ / 231
- 以恶治恶，只会陷入更黑暗的深渊 / 231
- 不要在枝末上算计，要在根本上着力 / 232
- “见怪不怪，其怪自败” / 232
- 一切都只能放下 / 233
- 忘记和放下有什么区别？ / 233
- 只要自己足够强大，就不怕他人相欺 / 233
- 放下不等于放弃，不贪执不等于不上进 / 234
- 过去种种，譬如昨日死；未来种种，譬如今日生 / 234