

生

命

*Animism
generation*

手冊

海濤法師 編著

法界諸含識	風雨常調順	現眷咸安樂	讀誦受持人	悉皆盡滅除	所有刀兵劫	增長諸福慧	願以此功德
同證無上道	人民悉康寧	先亡獲超昇	輾轉流遁者	人各習禮讓	及與飢饉等	圓成勝善根	消除宿現業



生命手冊

編者—海濤法師
 出版者—中華印經協會
 地址—宜蘭縣冬山鄉冬山路三段541號
 電話—(03) 958-7696
 傳真—(03) 958-3619
 網址—www.sutra.org.tw
 編輯—印經協會編輯組
 劃撥帳號—19658482
 戶名—中華印經協會
 海外護持銀行帳號：
 THE INTERNATIONAL COMMERCIAL BANK OF
 CHINA LING YA BRANCH
 8 SZE WEI 4TH ROAD KAOHSIUNG 802.
 TAIWAN R.O.C
 TELEX NO.0594
 S.W.I.F.T. NO.ICBCTWTP059
 A/C NO.059-53-00882-0
 NAME : LIFE TV
 印刷—耿欣印刷有限公司
 電話—(02) 2225-4005
 西曆2005年1月二版
 印量10,001~20,000冊

免費結緣，如果您認為本書值得推廣，敬邀您來
 助印。大量送至學校、軍隊、監獄及社會大眾，
 歡迎至各佛陀教育中心護持助印或劃撥。

生命

手冊

*Animism
generation*

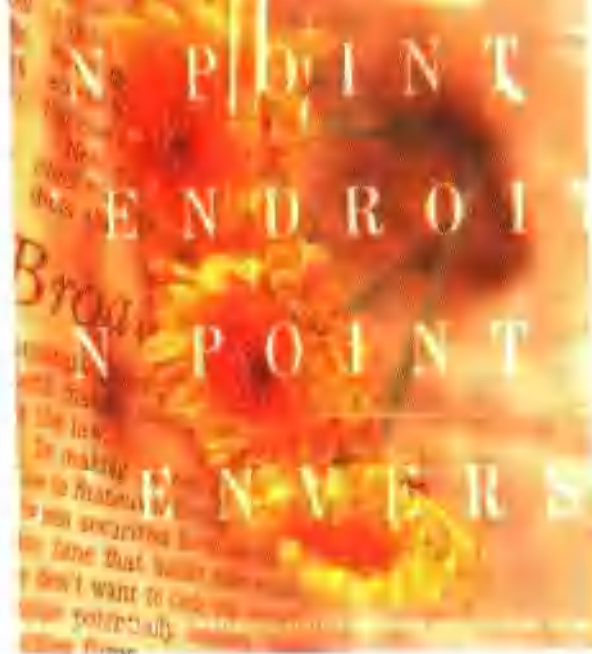
海濤法師 編著



掌握自己的生命

我們所作的業，或是說行動或行爲，都深深影響每一個人往後的命運。我們的生命是好是壞？我們的生命是高是低？絕對跟我們的業力有關。所謂業力，就是我們的行爲和我們的語言。我們的身體做出怎樣一個行爲來，我們的嘴巴講出怎樣一句話來，都會影響我們的命運，影響我們的生命。這種行爲的法則就是業力法則。

我們講的話，如果是充滿了愛心與慈悲，充滿了關懷與溫馨，別人就會感到無比溫暖；相反的，如果我們老是喜歡講一些傷害別人的話，或是尖酸刻薄的話，我們周圍



的磁場一定會變得很糟糕，自然就會感受到那種不和諧的氣氛。根據牛頓運動定律，一個作用力出去了，必定會有相等的反作用力回來。這代表什麼？我們每一瞬的起心動念、一句話、一個行爲，都會帶一些什麼回來。如果我們希望別人好、對別人有愛心，這慈善的念頭一出去，一定會有相對的溫暖回流。所以，反作用力好壞的關鍵，在於自己所拋出去的業力或行爲力的性質是好是壞。善業，會有相等善的力量回饋；反之，

惡業也必然有同樣的反作用力回來。

切記！作用力是因，反作用力是果，作用力與反作用力是成正比的。這個世界永遠不會存在這麼一種定律：你發出去的力量突然消失得無影無蹤！世間上任何一個事物，即使是不好的事，也是依緣而生起的，都值得我們去思維、反省。

我們每一個人要爲自己的身、口、意三業負責任，如果你一向都是善良的，不說傷害別人的話和行爲，在緣起的法則之下，自然後面的結果一定是好的，因爲前面的因緣都很好，反之也是如此。我們這輩子是不是要過得有意義、有價值，完全掌握在自己的手中。



以生命管理的觀點來看，應該相信三世說，就算不信宗教的人，相信它也沒壞處。因為，抱著姑且相信三世因果說法的人，就能心懷因果報應的戒慎恐懼之心，努力行善去惡，也許就可得到現世善報，或可能在死後得善報，甚至可能還有三世得善報的呢！就算現世尚未得善報，能夠心安理得的過生活，其實也就是一種現世的善報，因為你的生活過得比別人自在、安祥，這是忙碌社會中的現代人多麼夢寐以求的事啊！



有智慧選擇自己人生道路的人，都應該認真思維一下能對今生來世有究竟利益的生存之道是什麼？雖然我們沒有辦法讓我們的生命延長，但是卻可以豐富我們的生命。相信對大多數的人來說，都希望有一個幸福快樂的人生，既然如此，我們何不從佛法當中去借助它的智慧呢？能夠做自己的主人，才是真正快樂的人。藉由佛法，讓我們每一個人都能認清生命的本質，掌握自己的生命。

生命電視台 台長

海濤

生命手冊

蘊涵生命智慧的心靈小語





人人存善念，並能日行一善，
則個人、家庭、社會一定安樂祥和。

這世上，有時笑笑人家，
有時給別人笑笑自己，
放輕鬆，給自己快樂，也給別人快樂。

同學丟下一張紙屑——那是製造惡業；
我們撿起一張紙屑——這是累積善業。

怨恨他人是自己痛苦的根源；
慈愛他人是自己快樂的種子。

隱惡揚善的意思就是：
人家的缺點——我們盡量不說；
人家的優點——我們盡量去說。



人生最大的福氣就是沒有遇到災禍，
而人生最大的災禍就是強求福氣。

微笑，是世界共通的語言；
和睦，是待人接物的根本。

愛是感情的基礎、是奉獻的美德，
奉獻我們的愛心與關懷，使社會更美好。

見他人善，當如己善，必助成之；
視他人物，當如己物，必愛護之。



恐龍早就在地球上絕跡了，
而蟑螂卻還在地上爬。
我們遇到艱困的環境，要有蟑螂的精神。

那些說「明天會更好」的人
永遠「明天才會好」，
所以我們要說「今天就會好」——
從現在起就要對人好。

見他人善，當如己善，必助成之；
視他人物，當如己物，必愛護之。

大丈夫處事，論是非，不論禍福；
真君子立言，貴平正，不貴利害。

佔別人的便宜，就是我們惹禍的開始。



nt)
ntain invasive growth,
a bottomless container
ound. Trim the plant
encourage bushy and

安莫安於知足；危莫危於多言；
樂莫樂於好善；苦莫苦於多貪。

當我們感到痛苦時，
想一想還有人比我們更痛苦；
當我們感到快樂時，
想一想還有人正在受苦，
我們要把快樂的心轉成幫助別人的心。

樂觀的人只顧著笑，而忘了怨；
悲觀的人只顧著怨，而忘了笑。



爲他人盡力，即爲自己盡力；
不幫助他人的人，不能得到別人的幫助。

古人云：「積愛成福，積怨成禍。」

樂觀者看到條條都是康莊大道，
悲觀者看到條條都是此路不通。

含蓄是一種美，也是對他人的一種尊重。

對已經改過、懺悔的人，
我們不能再給予第二次責難。

無聊的時候，最好到戶外走一走，
最糟糕的是一直看電視。

只說我們的優點而不說缺點的是損友。



不知道自己缺點的人，
一輩子都不會想要改善。

漂亮的臉孔是給別人看的，
而有智慧的頭腦才是給自己利用的。

明教在光明山頂被六大派圍攻，
張無忌爲了調停武林紛爭，拯救明教，
他說：「不管他們如何辱罵我，
打我、傷我，我一定要忍耐到底。」
我們要學習張無忌這種精神。



我們不小心跌倒時，不要急著爬起來，
既然已經摔倒了，
就在原地享受一下摔倒的滋味。

在外面與朋友嬉遊的時候，
不要忘記家中孤獨的老人。

所有的成功，都彌補不了家庭的失敗。

人的智慧並非來自研究偉大的學說，
而是來自對平凡事物的觀察。

真正止滅欲望後，生死束縛解開，
隨之而來的才是真正的平和。

進化了的人是非常溫和的靈魂。



學著愛每一個自己，當你接納他們時，
你也正在把它們併入你的大我。

執著我們視為可愛可喜的事物，
即是種下苦因，
因為沒有任何事情能維持究竟的永恆。

心，常想要抗拒改變、抗拒無常。

一個不快樂的人一定會追求欲望。

欲望是不快樂的頭腦追求快樂的方式。