

天机法师◎著

每个人每天都有相同的二十四小时。有许多事，在你还不懂得珍惜之前已成憾事，有许多人，在你还来不及用心之前已成过客。我们老得太快，却聪明得太迟



把握当下

以精力克服痛苦，以智慧净化自身



天机法师佛心禅意，句句有味，字字珠玑

将佛门传统与现代生活结合，
用一个一个的故事告知我们佛教中所指出的
慈、悲、喜、舍四无量心的教法，
劝人做到：心存善念，正心第一

天机法师◎著

把握当下



湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

把握当下/天机法师著. —长沙: 湖南人民出版社, 2011.6
ISBN 978-7-5438-7628-6

I. ①把… II. ①天… III. ①佛教—人生哲学—通俗读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 126092 号

把握当下

天机法师 著

责任编辑: 李蔚然

装帧设计: 木鱼书籍设计

版式设计: 北京大汉方圆图文设计制作中心

出版、发行: 湖南人民出版社

网 址: <http://www.hnppp.com>

地 址: 长沙市营盘东路3号

邮 编: 410005

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 北京佳顺印务有限公司

印 次: 2011年8月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 19

字 数: 250千字

书 号: ISBN 978-7-5438-7628-6

定 价: 32.00元

营销电话: 0731-82226732

(如发现印装质量问题请与承印厂调换)



天机法师小传

天机法师，俗家姓李，名戊锦，生于1942年，台湾屏东县万丹乡人。自幼承庭训，聪颖好学。1962年依圆融法师披剃出家，同年至超峰寺受具足戒。旋入屏东东山佛学院参研佛学，在圆融法师的期许下，毕业后，任教于东山佛学院“学佛行仪”课程并兼监学。更在历届院长道源、真华、道安等大和尚之德学熏陶下，扎下深厚的佛学基础。于待人处事方面，既重威仪，亦不失随缘和顺。

1971年，师接任东山禅寺住持，兼任东山佛学院副院长。平日除督导学员课业外，且引领寺众修行参悟佛法，深为寺众及学员所爱戴。1975年当选为屏东县佛教支会理事长。任职中，领导全县境内信佛人士推行佛法，并四处弘法讲经，使屏东境内民众欣然依师皈依三宝。

师之声誉日隆，东山禅寺之信徒络绎不绝，原有之道场已不敷使用，遂于1981年动工扩建东山禅寺。不数年，整建一新，且开辟寺前道路，重建山门。师又念“幼吾幼以及人之幼”，于是在1982年创建东山幼儿园，推展学前教育。

师为感念圆融法师殷殷栽培之恩惠，于东山禅寺内兴建圆融图书馆，馆内藏书数万册，辟有一容两百人之阅览室，及一容六百人研习活动之讲堂，并附设现代化之视听室、研究室等，供莘莘学子参研佛法。

在东山禅寺重建的浩繁工程中，师仍不忘定期举办赈灾济贫等公益

把握当下

bawodangxia



活动，而于 1984 年获表扬，当选为台湾好人好事代表。时东山禅寺已然为屏东境内众寺院之翘楚。且为落实救世济人之大愿，又于 1989 年成立“圆融社会福利慈善基金会”。

师为弘法利生，另于屏东县高树乡兴建“宝莲禅寺”，以便容纳更多依师皈依之信众。由于师对三宝之虔诚恭敬，及获龙天护法之支持，仅数年即将宝莲禅寺建造成巍峨庄严、器宇堂皇之大寺院。诚为潜心修行、醒世度众之最佳道场。

师持戒严谨，秉持戒律的根本精神，将戒律生活化，以身教实现于生活中，深得学人之崇敬，为众弟子心目中继圆融法师之后的“比丘尼王”。而其对禅宗法门亦有独到之功夫。教弟子常似“棒喝”禅，用以“点”醒梦中人，或迫使弟子去做思维功夫，好让弟子得以顿悟并体验禅机。

一次，师父对与会众弟子说：“全部去绕宝莲禅寺一周。”众弟子依言绕寺一周回来坐定后，师问道：“看到了什么？”众弟恍然回首来时路。

又一次，师对众弟子说：“去找一样你们想送我的东西。”师看着某甲手中的东西，问：“为什么？”

“这是我所有最好的东西，所以拿来供养师父。”

师莞尔，转对某乙，说：“你呢？”

“师具足智慧，我无可供养。”

师依然笑而不语。

师曾为众弟子讲述禅宗公案“南泉斩猫”，师道：

“南泉和尚因东西两堂弟子争夺一只猫，他抓起猫儿说：‘各位，说



出理由我就放了猫，说不出理由就杀了这只猫。’两堂弟子都答不上来，南泉禅师遂把猫儿斩了。”

“稍晚，赵州和尚——南泉禅师的传人从外面回来，南泉禅师把斩猫的事告诉赵州和尚，赵州脱下鞋子顶在头上后跑出禅寺。南泉禅师说：‘赵州啊！当时假如你在场，猫儿就得救了。’”

“你们说说看，南泉禅师为什么要斩猫？”

师对各个弟子的回答，仅是聆听而不置评，然其对各弟子的心性却了然于胸。

师为《清凉地》节目曾付出极深之心力。为使该节目顺利播出，曾多方筹募基金。弟子见师如此辛苦，劝道：“一年播出的费用要花一千多万元，如果用这些钱来盖寺院，早就可以盖两三座道场，何必那么辛苦？”

“两三座道场能容纳多少位向佛的人士，与电视道场相比，如何？虽然道场办一次法会会比电视弘法容易招来大的护法护持，但得遇真正志心向佛的人士，不是更重要吗？”

师以弘法为第一，不以劝募为要务，净化大地人心，使正法久住是他毕生之宏愿。而当《清凉地》面临停播时，观众不断打电话来询问停播的原因与复播的时间。众弟子不忍师的努力就此画下句点，故回答：“我们正在筹划新的内容，不久就会再开播。”师听到说：“没钱就跟人家明说，何必要骗人？”

佛说布施有三，财施、法施、无畏施。维摩诘认为法施第一。而师

把握当下

bawodangxia



之职志正契合法施之本旨，使众生得缘佛法以领悟大智、大慈与大悲。其愿感动龙天护法，近有一广播公司洽师同意继续录制佛学讲座，一切正顺利进行中，不久将可再与诸位大德空中结缘，让众生有幸，得师之法施，每天可以端正一次心灵，使心灵永驻清凉。

天机法师



序一

信息发达，物质丰富，日常生活用品应有尽有，经济繁荣已达巅峰，人正为摆脱了过去的贫穷而欢欣鼓舞。但静下心来想想，却又像缺少了什么。

人能创造，但太繁忙了，人也变成了机器。什么是我？什么是我的心？都没有时间去考虑；一切时间精力只有向物质堆里拼命地钻。

风调雨顺，国泰民安，是在祥和安乐的人群中所显现的好成果，而今人却偏向物质，精神生活自然缺少了，贪、瞋、痴之毒风反而炽盛起来；人不祥不和也就平安不起来，快乐不起来了。

佛法在此五浊恶世里负有重大的责任，净化人心，令一切众生离苦得乐，此是当前要务。

大地皆是佛法。信息不也可以把佛法带给大家吗？于是我毅然决定在电视台开辟佛法的节目。以净化人心，清凉大地为宗旨，而将该节目取名为《清凉地》。起先在华视播映，每星期一次；后改在台视频道，每星期一到星期六连续播出，让人心每晨沐浴一次清凉法语。虽然，准备申请有段障碍，撰稿录制很花时间，金钱负担也很可观，但后来却在电话中、在来信里发现很大的效果，有看久成习惯的，有看了还想要录音带、录像带或书籍的，或提问题、或感激、或自梦中清醒，各种不同的反应与需求，不断地自四方涌现。

把握当下

bawodangxia



后虽为经费庞大而停播了，但在听众群那里却有位热心虔诚的居士，自动地将文字整理出来，好让此法音得以文字再流传下去，这是很让人欣慰的一件事。加以圆融杂志社已成立，《清凉地》一书的出版，正好给编辑部一值得欢欣和鼓励的开始。

人只要肯提起正念、肯发大心，一切自然会有好因缘来促成。

愿佛、菩萨保佑大家身心清凉，大地更清凉快乐。

（一九九五年二月二十一日晨二点 天机序于净因寺）



序二

人能弘道，道弘则理生，理生则人顺，人顺则自然风调雨顺、国泰民安。我们日常生活中的食衣住行都在讲经说法，大地的春夏秋冬也在弘法利生，甚至人间的一切用具，样样皆可借用以讲经说法。

人间有了正法正理，如光明永远照亮着大地，让一切众生清楚地辨出善恶是非。不管人心多么堕落，不管社会环境多么复杂，我们永远是有希望的，永远是光明的。

若人欲了知，三世一切佛；

应观法界性，一切唯心造。

众生有心才能修行，佛有大慈悲心才能度化众生。心佛众生是平等无差别的，只要用点真心便能体悟。佛菩萨之所以能自在地度化众生，是因为他不居于烦恼中流，不居于五浊的此岸，也不居于清净的彼岸。

众生有苦，佛菩萨即到那里，但为众生得离苦，不为自己求安乐。一切相好庄严地修持，只为众生立目标作模范。

一切魔只为众生点出烦恼形象，使之认知而不再迷糊。

我们内心的烦恼是五浊恶世的根源。当你证悟了以后，一切都清清楚楚明明白白，还有什么可说的呢？

充满贪瞋痴的人会去比较、计较；佛有最好的一切，不容众生比，也没有办法比；人被逼到绝路时，若还能朝清净庄严的路上前进，那么

把握当下

bawodangxia



成佛就有希望。

人身难得，佛法难闻。只要抱住坚定不移的心，朝广大智慧的佛法去探究、去修持，那么人生的乐趣与幸福，是无穷无尽的。

心佛众生三无差别，

中流两岸不居，

参！参！

悟！悟！

让我们大家一起来低吟《金刚经》：

“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”

“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”

“因缘所生法，我说即是空，亦名为假名，亦名真实义。”

一九九九年岁次己卯秋 天机于东山寺丈室



目录

因缘和业力 / 001
情感与因果果报之间 / 003
梦想、忍耐、奋斗 / 005
珍惜努力的成果 / 009
人与兽 / 011
修行 / 012
说话的艺术与修行 / 014
精进 / 016
情爱无常 / 018
夫妻之间 / 019
人心如镜，愈磨愈明 / 021
智慧、定力 / 022
起善念造功德 / 024
欣赏自然 / 026
不因一己之成就而迷惑 / 027

把握当下

bawodangxia



定力 / 029
神通 / 031
人身难得 / 033
福地福人居 / 035
心存善念 / 037
正心第一 / 039
智慧 / 042
成佛之道 / 044
忍辱 / 047
习气 / 049
金钱与功德 / 051
吝啬 / 054
欲望与慈悲 / 055
事实与传闻 / 057
道在何处 / 059



暮鼓晨钟 / 061
极乐之地 / 063
智慧之光 / 066
持斋的功德 / 069
休闲的意义 / 071
把握当下 / 073
速即成佛的要件 / 075
凡事皆有因果 / 102
换上实在的衣服 / 105
弥勒佛在笑什么？ / 107
气 / 110
比吸毒还严重的事 / 112
责任、身份、目标 / 114
真正的宝物 / 116
刚好最好 / 118

把握当下

bawodangxia



装 / 121

认错 / 123

假的真不了 / 125

佛的三十二相 / 128

第一相到第十五相 / 128

第十六相到廿三相 / 132

第廿四相到第廿九相 / 134

第卅相到第卅二相 / 137

佛的八十种随形好 / 139

第一好到第十好 / 139

第十一好到第二十好 / 142

第廿一好到第卅好 / 143

第卅一好到第四十好 / 145

第四十一好到第五十好 / 146

第五十一好到第六十好 / 148

第六十一好到第七十好 / 149

第七十一好到第八十好 / 151



修得相好庄严 / 154

佛的八种音 / 155

佛的极好音 / 155

柔软音和和适音 / 157

尊慧音和不女音 / 158

不误音和深远音 / 160

滔滔不尽的不竭音 / 162

生活与修行 / 163

佛的欢喜日 / 163

觉悟与五根五尘 / 165

什么是魔 / 169

魔的含意 / 169

魔罗八义 / 170

佛魔一念间 / 175

知佛知魔 / 177

把握当下

bawodangxia



外魔与内魔 / 180

外魔 / 180

内魔十二种之一：烦恼魔 / 183

内魔十二种之二：五阴魔 / 184

内魔十二种之三：天魔 / 186

内魔十二种之四：死魔 / 188

内魔十二种之五：罪魔 / 190

内魔十二种之六：行魔 / 192

内魔十二种之七：精灵魔 / 193

内魔十二种之八：鬼魔 / 195

内魔十二种之九：神魔 / 201

内魔十二种之十：仙魔 / 203

内魔十二种之十一：业魔 / 209

内魔十二种之十二：心魔 / 212