

讓心情

天機法師開示錄第四集

天機法師 著

晒晒太陽

你的心情是陰天、雨天、颱風天還是整天都是大晴天？
偶爾讓心情晒晒太陽，相信你會過得更開懷！



你的心情是陰天、雨天、颱風天還是整天都是大晴天？

你有什麼樣的心情，就擁有什麼樣的人生。

人不是生來煩惱或是造業的，而是為了學習與成長，
為了幫助自己更好，所以，適度的讓自己慢下腳步，
仔細看待自己與思索未來，也許我們永遠也無法預知未來，
但卻可以決定要用什麼樣的態度去面對。

朋友，你有多久沒有打掃心裡的塵埃？

有多久沒有和自己說說話？

偶爾讓心情晒晒太陽，相信你會過得更開懷！



讓心情晒晒太陽

NT\$220

ISBN 957-0389-02-8



00220



9 789570 389029



讓心情晒晒太陽

天機法師開示錄第四集

by

天機法師

中天
Happy Mind 024

讓心情晒晒太陽

作 者：天機法師
文字整理：洪錦花
主 編：蘇士尹
編 輯：林幸儀

出 版 者：中天出版社
發 行 人：陳純純
登 記 號：局版台省業字第 147 號
地 址：台北縣新店市中正路 24 號 5 樓
電 話：2915-6964
傳 真：2915-6105
郵政帳號：19289961 中天出版社

總 經 銷：飛鴻國際行銷（股）有限公司
地 址：台北縣新店市中正路 24 號 5 樓
電 話：2915-2618
傳 真：2915-4060
郵政帳號：19295799 飛鴻國際行銷（股）有限公司

排 版：陽明電腦排版公司
電 話：2536-3181

法律顧問：全理法律事務所 董安丹律師
定 價：220 元
初版日期：1999 年 6 月第一版第一刷
ISBN：957-0389-02-8
（如有缺損請寄回更換）

作者序

一切有爲法如夢幻泡影，文字也是世間的有爲法，日久也會成幻成影而消失；但爲眾生爲時代需要，正法正智的佛法，而不簡易送給眾生的話，一切眾生的顛倒妄想的病，將會越來越嚴重，佛、菩薩總是慈悲的期盼一切眾生去除煩惱，遠離顛倒妄想，早證清淨涅槃境地。

弘法爲家務，利生爲事業的出家人，更要積極的把佛法宣揚出來，告訴大家以佛法的智慧在世間上生活，會更快樂、更安穩。

資訊發達的今天，以電視來弘陽佛法，是最先進、最直接的方法，我們克服一切困難地在台視六點檔的清晨十分鐘以《清涼地》的節目，每天散播清淨的佛法、智慧的人生道理。累計一段時日之後，又有發心菩薩在百忙中爲我們記錄整

理，今已是第四冊將要轉影像爲書冊呈現在一切居士大德面前。

願有緣人皆能效法此居士的願力，輾轉相傳，輾轉相送，輾轉運用，直到清涼自在，則眾生幸福，菩薩歡喜。

一九九八、十、十八於淨因寺

目錄

當心頭烏雲湧現／內心的焦慮

13

我是誰？…… 14

與惡魔共舞…… 19

抗拒外在的誘惑…… 24

你可以再靠近一點…… 39

改變只在一瞬間…… 43

我在忙什麼？ 49

當風起時／打掃你的心靈

5
5

爲自己種下好的種籽…… 5 6

跟自己比賽…… 6 1

不要被自己綁死…… 6 5

勇於面對挑戰…… 7 3

知足，生活才會自在…… 7 9

返照自己的心…… 8 5

消除熱惱…… 9 1

陽光總在雲起後／挖掘內心的寶藏

9
5

走路也是一種修行…… 9 6

累積很多的善…… 1 1 1

吃也可以修養心性…………… 116

醒板不見了…………… 127

空的最高境界…………… 132

燃起三昧火…………… 138

尋找健康的第五元素…………… 142

天晴天雨都有滋味／與幸福有約

155

幸福是什麼…………… 156

用愛經營你我之間…………… 161

每個家庭的靈魂…………… 168

學習做個好父母…………… 172

別讓個性誤事…………… 188

向情性說拜拜…………… 194

成功的絆腳石…… 202

突破逆境…… 207

向成功邁進…… 214

讓心情晒晒太陽／訂購一個春天

虛心學習…… 222

真理無所不在…… 225

諾貝爾的善舉…… 231

似水的一顆心…… 235

不只是把肚子填飽…… 244

心的擺渡…… 252

被遺棄在牆角的寶貝…… 255

當心頭烏雲湧現

一個人應當明白自己的身體是假的、虛幻的，佛家即稱之為「臭皮囊」，臭皮囊怎麼洗也不乾淨，也還是臭的；怎麼照顧也是會壞、會腐爛……

我是誰？

人們通常執著「我」、我的身體、我所有的東西、我所有的親人。但是，人們可曾想過，「我」在哪裏？「我」是什麼？其實，「我」就是我。

眾生來到世間皆是因緣際會，因我們的業與父母子女有緣，所以，我們一家人聚在一起。由父精母血結成我們業報的身軀，由我與配偶的父精母血結成子女業報的身軀，以此身軀來世間接受業報，受報之後，一切又回歸虛幻空無。

佛法云，身體是四大假合，一大不調，百病叢生，所以，在業報因緣下談

我，實在是「我有我，實無我」。



有位僧人走到曠野，發現一間沒人居住的房子，他雖看出此屋平常有許多走獸、鬼怪往來棲息的蹤跡，然由於天色已晚，且無他處可以住宿，僧人只好住了進去。心想：「天一亮就走，應該不會那麼巧，正好讓我碰上什麼事吧！」

半夜，有個鬼拖著一具死屍進來，僧人一見非常害怕，趕緊躲到牆角去。又一會兒，見第二個鬼進來，兩鬼相遇竟起了爭執。

第二個進來的鬼說：「死屍是我的，你為什麼拖著它不放？」

第一個進來的鬼說：「我先拿到，當然是我的。」

兩個鬼為此大吵一架，第一個進來的鬼說：「這樣好了，我們找個人作見證，看這死屍到底是誰的？」

二鬼不約而同轉向僧人望去，僧人雖然害怕，但已被他們挑中，只好硬著頭

皮出來爲他們做見證。他想：「這件事實在很難判，兩邊都是鬼，說那一邊對，都會得罪另一邊，結果我都會很糟糕。乾脆我就依我所看見的老實說吧！」

於是，他面對著第二個進來的鬼，並指著第一個進來的鬼說：「我在這裏，看見他把死屍背進來。」

第二個進來的鬼聽了很生氣的折斷僧人的手臂，第一個進來的鬼趕緊以死屍的手接回去，第二個進來的鬼更生氣，又劈下僧人另一隻手，第一個進來的鬼又連忙以死屍的手裝回去。

第二個進來的鬼氣瘋了，連續將僧人的頭、手、腳、身體卸下來，而另一個鬼則忙著以死屍的頭、手、腳、身體裝回僧人身上，弄得現場肢體七零八落，兩個鬼忙搶著零落的屍塊往嘴裏塞，不一會兒工夫，零亂的肢體已被二鬼吃得精光，接著二鬼就跑出洞去，留下茫然的僧人。

僧人滿心疑惑地大喊：「誰是我？」心想：「這又不是我的身體！」對這情景他也不知如何處理？茫茫然走出山洞。