

淨明
編著

不執著的幸福

大師父教你
頓悟的 55 則智慧



幸福不一定是擁有，不執著才能讓你幸福

淨明
編著

不執著的 幸福

大師父教你
頓悟的55則智慧

常州大學圖書館
藏書章



幸福不一定是擁有，不執著才能讓你幸福

不執著的幸福：大師父教你頓悟的55則智慧 / 淨明著。

-- 初版.-- 新北市：大喜文化，民103.04

面；公分.-- (淡樂智在；2)

ISBN 978-986-90007-7-2(平裝)

1.佛教修持 2.佛教說法

225.87

103004449

淡樂智在02

不執著的幸福

大師父教你頓悟的55則智慧

作 者	淨明
編 輯	蔡昇峰
出 版 者	大喜文化有限公司
發 行 人	梁崇明
登 記 證	行政院新聞局局版台省業字第244號
P.O.BOX	中和市郵政第2-193號信箱
發 行 處	23556新北市中和區板南路498號7樓之2
電 話	(02) 2223-1391
傳 真	(02) 2223-1077
E-m a i l	joy131499@gmail.com
銀行匯款	銀行代號：050，帳號：002-120-348-27
	臺灣企銀，帳戶：大喜文化有限公司
劃撥帳號	5023-2915，帳戶：大喜文化有限公司
總經銷商	聯合發行股份有限公司
地 址	231新北市新店區寶橋路235巷6弄6號2樓
電 話	(02) 2917-8022
傳 真	(02) 2915-7212
初 版	中華民國103年4月
流 通 費	新台幣250元
網 址	www.facebook.com/joy131499
I S B N	978-986-90007-7-2 (平裝)



◎本書如有破損、缺頁、裝訂錯誤，請寄回更換

◎未經正式書面同意，不得以任何形式做全部或局部之翻印、仿製、改編或轉載
版權所有・翻印必究

出版序

《天下》幸福指數調查二〇一三年台灣人幸福指數六十五點九四分，屬於「中段班的幸福」。從字面上看來，我們的幸福感只有超出及格邊緣一點點而已，那為什麼大家都對幸福無感呢？

還記得以前有一個童話故事，叫做「青鳥」，故事裡的兄妹在夢境中遍尋不著能帶來幸福的青鳥，一覺醒來後發現原來是自己家中飼養的那隻小鳥。原來幸福早在他們身邊，只是他們沒有發覺。

很多人都覺得要多得到一點、多努力一點才能夠讓自己幸福、快樂。其實我們常常忘記「人的情緒跟感情是不斷在變化的」，讓你痛苦的並不是事物本身，而是你的「執著心」，因為執著凡事一定要順從己意、執著一定要維持心中認定的那種完美狀態、執著一定要獲得什麼……而痛苦。

其實幸福並沒有那麼難，少一點執著就多一分幸福。透過本書作者淨明告訴我們這些故事的智慧，就能掌握如何在生活中過得幸福。書中大師父的提點與開示，更能讓每個人心開意解，知道什麼事情不能執著，懂得什麼時候應該放下，讓自己永遠幸福快樂。

目錄

智慧 01：	自在	不怕死的將軍，到底怕什麼？	009
智慧 02：	無執	修行人最怕什麼？	013
智慧 03：	無求	記得這一句話，就可以了生脫死？	017
智慧 04：	虛心	為何「茶杯在上，茶壺在下。」	021
智慧 05：	承擔	大承擔，大成就	025
智慧 06：	清明	不享特權的智慧	029
智慧 07：	寬恕	沒有恨意的價值	033
智慧 08：	依存	兩個頭的相處智慧	037
智慧 09：	圓融	你對我也對的智慧	041
智慧 10：	無諍	不接受的東西自然回歸本人	045
智慧 11：	無畏	退步原來是向前	049
智慧 12：	心量	你當釋迦牟尼佛好了	053

智慧 13：如是 左手給右手不必任何條件 057

智慧 14：認錯 認錯不一定不好 061

智慧 15：心念 心念的重要性 065

智慧 16：同體 念力不可思議 069

智慧 17：無我 把自己當成自己 073

智慧 18：悲心 捨身取義的鹿王 077

智慧 19：圓滿 缺點易見，優點難顯 081

智慧 20：利他 利他的福報 085

智慧 21：謙下 不可一世的氣息 089

智慧 22：無痴 上帝請砍斷我一隻手吧 093

智慧 23：捨得 想得到反而得不到 097

智慧 24：憐憫 清淨心即是相應心 101

智慧 25：清淨	意念清淨就是護生	105
智慧 26：菩提	與佛無緣的四種心	109
智慧 27：善巧	觀音瑪麗亞	113
智慧 28：慈心	阿迦曼尊者的慈悲	117
智慧 29：覺知	沙門的志業	121
智慧 30：讓得	寧讓人，勿使人讓我	125
智慧 31：如來	魔術方塊觀人術	129
智慧 32：捨心	我給你殺	133
智慧 33：佛性	鴨子的原則——盡力就好	137
智慧 34：空性	讓月光自己走進來	141
智慧 35：熏修	熏習的力量	145
智慧 36：中道	平常心是道	149

智慧 37：心力 心力是關鍵 153

智慧 38：正定 眾響皆寂，不復為擾 157

智慧 39：無慢 敬師如佛 161

智慧 40：心平 劍道的最高境界 165

智慧 41：無貪 一根蜘蛛絲能救多少人 169

智慧 42：直心 正直有福 173

智慧 43：正念 黑白豆的法門 177

智慧 44：洗心 難以察覺的習氣 181

智慧 45：對治 覆鉢而去的修行人 185

智慧 46：明淨 貪聞荷香的修行人 189

智慧 47：般若 讓他三尺又何妨 193

智慧 48：無明 放下面子才有面子 197

智慧 49：淡然 乞丐的舍利 201

智慧 50：知足 七進七出的鋤頭 205

智慧 51：價值 值一千萬的石頭 209

智慧 52：心光 黑暗的道路要特別用心走 215

智慧 53：善待 不負己靈 219

智慧 54：適得 一隻飛不出去的蝴蝶 223

智慧 55：心定 茶道即是劍道 227

佛學知識概要

231

淨明
編著

不執著的 幸福

大 師 父 教 你
頓 悟 的 55 則 智 慧



幸福不一定是擁有，不執著才能讓你幸福

出版序

《天下》幸福指數調查二〇一三年台灣人幸福指數六十五點九四分，屬於「中段班的幸福」。從字面上看來，我們的幸福感只有超出及格邊緣一點點而已，那為什麼大家都對幸福無感呢？

還記得以前有一個童话故事，叫做「青鳥」，故事裡的兄妹在夢境中遍尋不著能帶來幸福的青鳥，一覺醒來後發現原來是自己家中飼養的那隻小鳥。原來幸福早在他們身邊，只是他們沒有發覺。

很多人都覺得要多得到一點、多努力一點才能夠讓自己幸福、快樂。其實我們常常忘記「人的情緒跟感情是不斷在變化的」，讓你痛苦的並不是事物本身，而是你的「執著心」，因為執著凡事一定要順從己意、執著一定要維持心中認定的那種完美狀態、執著一定要獲得什麼……而痛苦。

其實幸福並沒有那麼難，少一點執著就多一分幸福。透過本書作者淨明告訴我們這些故事的智慧，就能掌握如何在生活中過得幸福。書中大師父的提點與開示，更能讓每個人心開意解，知道什麼事情不能執著，懂得什麼時候應該放下，讓自己永遠幸福快樂。

目錄

智慧 01：自在	不怕死的將軍，到底怕什麼？	009
智慧 02：無執	修行人最怕什麼？	013
智慧 03：無求	記得這一句話，就可以了生脫死？	017
智慧 04：虛心	為何「茶杯在上，茶壺在下。」	021
智慧 05：承擔	大承擔，大成就	025
智慧 06：清明	不享特權的智慧	029
智慧 07：寬恕	沒有恨意的價值	033
智慧 08：依存	兩個頭的相處智慧	037
智慧 09：圓融	你對我也對的智慧	041
智慧 10：無諍	不接受的東西自然回歸本人	045
智慧 11：無畏	退步原來是向前	049
智慧 12：心量	你當釋迦牟尼佛好了	053

智慧 13：如是 左手給右手不必任何條件 0 5 7

智慧 14：認錯 認錯不一定不好 0 6 1

智慧 15：心念 心念的重要性 0 6 5

智慧 16：同體 念力不可思議 0 6 9

智慧 17：無我 把自己當成自己 0 7 3

智慧 18：悲心 捨身取義的鹿王 0 7 7

智慧 19：圓滿 缺點易見，優點難顯 0 8 1

智慧 20：利他 利他的福報 0 8 5

智慧 21：謙下 不可一世的氣息 0 8 9

智慧 22：無痴 上帝請砍斷我一隻手吧 0 9 3

智慧 23：捨得 想得到反而得不到 0 9 7

智慧 24：憐憫 清淨心即是相應心 1 0 1

智慧 25：	清淨	意念清淨就是護生	105
智慧 26：	菩提	與佛無緣的四種心	109
智慧 27：	善巧	觀音瑪麗亞	113
智慧 28：	慈心	阿迦曼尊者的慈悲	117
智慧 29：	覺知	沙門的志業	121
智慧 30：	讓得	寧讓人，勿使人讓我	125
智慧 31：	如來	魔術方塊觀人術	129
智慧 32：	捨心	我給你殺	133
智慧 33：	佛性	鴨子的原則——盡力就好	137
智慧 34：	空性	讓月光自己走進來	141
智慧 35：	熏修	熏習的力量	145
智慧 36：	中道	平常心是道	149

智慧 37：心力 心力是關鍵 153

智慧 38：正定 眾響皆寂，不復為擾 157

智慧 39：無慢 敬師如佛 161

智慧 40：心平 劍道的最高境界 165

智慧 41：無貪 一根蜘蛛絲能救多少人 169

智慧 42：直心 正直有福 173

智慧 43：正念 黑白豆的法門 177

智慧 44：洗心 難以察覺的習氣 181

智慧 45：對治 覆跡而去的修行人 185

智慧 46：明淨 貪聞荷香的修行人 189

智慧 47：般若 讓他三尺又何妨 193

智慧 48：無明 放下面子才有面子 197

智慧 49：淡然 201

智慧 50：知足 205

智慧 51：價值 209

智慧 52：心光 215

智慧 53：善待 219

智慧 54：適得 223

智慧 55：心定 227

佛學知識概要

231