

<<你是幸运的 Joyful Wisdom>>

图书基本信息

书名：<<你是幸运的 Joyful Wisdom>>

13位ISBN编号：9789578813977

10位ISBN编号：957881397X

出版时间：2010-10

出版时间：众生文化出版社

作者：泳给.明就仁波切,艾瑞克·史旺森

译者：林瑞冠

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<你是幸运的 Joyful Wisdom>>

### 内容概要

你是幸運的，但是你有時忘了，「世界上最快樂的人」明就仁波切，教你發現你的幸運，開發你內在最大的能力，記起心靈密碼，提領你生命中最大的財富。

這是2008年誠品宗教類書籍榜首《世界上最快樂的人》，已有12國語言譯本的知名禪修書作者明就仁波切的第二本書。  
禪修冠軍書的再出擊！

明就仁波切明年春天即將進入三年閉關，敬請珍惜把握尊者十年弘法的智慧錦囊。

十年巡迴全球禪修教學的禪觀精華。

《你是幸運的》，是從暢銷英文書《Joyful Wisdom》中譯而來，書中分享個人從恐慌症到寧靜喜樂的經驗，提供讀者「開發內在寶藏」、「與自心為友」的禪修方法。

焦慮年代裡，我們一直在為下一件壞事保持警戒。  
最好的方法是面對，才能產生本俱的智慧、信心、清明和喜悅。

這是一本實用手冊，教導大家將洞見與實修，運用解決日常生活的難題。

經由這本書所提示的「見」、「修」、「行」，你可以深刻認識自身的本質。

只要堅持不懈就會成功，在克服障礙的過程中，你會得到喜悅。

~ 海倫凱勒(Helen Keller)

脆弱與不完美的感覺之中，蘊含著了悟自身真正力量的關鍵。

如果我們能面對生命中的煩惱和難題，就會找到內心與外在的安樂。

如果我沒有面對我大部分年輕時的恐慌和焦慮，就不會有現在的成就。

我永遠不會有勇氣或心力搭飛機和環遊世界，並坐在一群陌生人前傳達智慧。

這智慧不只是來自於我的體驗，也是我的指導老師們，那些真正偉大成就者的體驗。

開展佛性，開展成佛的潛能

我們都是佛，只是沒有認出來。

文化薰陶、家庭教育、個人經歷，以及靠神經元記憶庫，去分辨和評估當下體驗及未來希懼的基本生理傾向等等，局限了我們看待自己和周遭世界的觀點。

一旦你承諾要開展自身佛性的覺察力，你一定會開始看到你每天的體驗都在轉變。

本來會困擾你的事情，逐漸失去影響力。

你會更有直觀的智慧、更放鬆和更真誠。

你會開始瞭解障礙是成長的機會。

當局限和脆弱的幻覺逐漸消失的時候，你會發現你心深處，真正偉大的自己。

最棒的是，當你看到自己的潛能，你也會開始認識身邊每個人的潛能。

佛性不是少數幸運者才能擁有的特質。

真正認識佛性的時候，你會發現它是如此平凡——你會知道所有生命體都有佛性，只是並非每位眾生都能認出它就在自身中。

所以，當有人對你咆哮或用其他方法傷害你，你不會緊閉心門，反而更為開敞。

## <<你是幸运的 Joyful Wisdom>>

你知道他們不是「無聊份子」，而是如你一般，一個想要快樂和平靜的人。  
他們做出無聊的行為，是因為他們沒有認出自己的真實本性，而且被脆弱和恐懼弄得不知所措。

從發願開始

你可以先從簡單的發願開始，發願自己會修持得更好，以更大的覺察與洞見去面對一切，並且對他人更敞開你的心胸。

決定你是痛苦或平靜的唯一因素，就是動機。

智慧與悲心是同步進展的。

當你愈專注，愈深入檢視對境，會更容易生起悲心。

當你為別人更敞開心，你所有的行持就會更有智慧和更專注。

都是「你自己的選擇」

在任何時刻，你可以選擇追隨強化「我自己是脆弱而受限的」那些念頭、情緒和感覺；或者，你可以憶持自己的真實本性是清淨、無限和不會受傷。

你可以一直沈溺在無明的昏睡中，或者，你可以憶持自己一直是覺醒的。

無論是哪一種選擇，你都在表達真實本性的無限本性。

無明、脆弱、恐懼、生氣和慾望都是佛性無限潛力的表達。

無論選擇什麼都沒有對錯。

佛法修持的成果，純粹就是認識所有的煩惱只不過是我們的不同選擇，因為我們的真正本質是無限的。

我們選擇無明是「自己的選擇」。

我們選擇覺醒也是「自己的選擇」。

輪迴與涅槃純粹是不同的觀點，端視我們選擇要如何檢視並認定我們的體驗。

涅槃並不神秘，輪迴也沒什麼不好。

如果你決定要根據過去經驗去認定自己是有限、憂慮、脆弱或害怕，你只要瞭解那是你自己的選擇。

用不同方式去體驗自己的機會，一直都在。

走向陌生但有光的地方

大體上，佛教的修行之道，提供了「熟悉」與「實用」兩種選擇：維持熟悉的念頭和行為習性，當然會很舒適和穩定；如果要跨出舒適熟悉的領域，必須走向可怕和不熟悉的領域——那不舒服的灰色地帶，就像我在閉關時的體驗，你不知道是該回去熟悉但令人害怕的地方，還是直接走向純粹只是因為不熟悉而心生恐懼的地方。

和折磨自己的關係，分手吧

當你選擇要認出自己的潛能，心中會有不確定感。

好幾位學生告訴我，那就像要結束一段折磨的關係。

放下這段關係，會有不捨與失敗的感覺。

割捨一段折磨的關係，與進入佛法修持之道的不同是，當你進入佛法修持之道，你等於是結束了跟「你自己」的折磨關係。

選擇要認出自己真正潛能時，你會發現自己不再像過去那麼經常的輕視自己，對自己的評價會更積極與光明磊落，你是那麼自信和慶幸自己是活著的啊！

同時，你開始瞭解周圍每個人都有同樣的潛能，無論他們自己是否知道。

你不會視他們為威脅或敵人，你能感同身受他們的恐懼和不快樂。

你會自然的著重替他們解決問題，而不是著重在問題本身。

## <<你是幸运的 Joyful Wisdom>>

選擇看著煩惱，而非被煩惱綁架

終究，喜悅的智慧來自於你選擇「覺察煩惱」引起的不安，還是選擇「被煩惱控制」的不安。

如果你單純安住在覺察念頭、感覺和感官知覺之中，並瞭解它們是你身心交互作用的產物，我不能保證你會永遠的快樂。

反而，你用這種方式看自己還有可能會非常不愉悅。

幫自己度過磨合期和撞牆期

這種情況同樣會發生在新事情上，像是到健身房、新工作的開始或節食。

開始的前幾個月總是困難的。

你為了掌握新工作而需要學習所有技能，是很辛苦的；你要激勵自己去運動，是非常費力的；每天要吃得很健康，是相當不易的。

但是，一陣子過後，愈來愈容易了。

你開始覺得很愉快、很有成就感，整個自我的感覺開始改變。

禪修也是一樣。

前幾天也許會覺得不錯，但是，可能一個星期之後，修持成了折磨。

你找不到時間修持，禪坐並不舒服，你無法專心，內心倦怠。

你面臨瓶頸，就像跑者想要多跑半英里，身體說：「我辦不到。」

但心裡卻說：「我應該要這麼做。」

兩種聲音都令人不愉快，我們無法滿足兩種要求。

佛教通常會提到「中道」。

它提供了第三種選擇。

如果你連一秒鐘都無法專注在聲音或燭火，那麼你無論如何就應該停下來，否則，禪修就成了苦差事。

你最後會想：「噢！

不會吧！

現在是七點十五分。

我必須坐下來培養覺性。

」用這種心態修持是不會進步的。

不過，如果你可以再繼續一、兩分鐘，那麼就繼續下去。

你會有驚人的發現。

你會察覺在抗拒的時候，你不想承認的念頭和感覺就會出現，或者，你會發現安住自心的時間，超出了預期，光是這樣就讓你對自己更有信心。

看著自己的心，也看見了一切有情的心

但是，最棒的是，無論禪修時間的長短，無論選擇哪一種方法，佛教禪修中的每個技巧，終究是在增長悲心。

每當你看著自己的心，你就不可能看不見周遭人跟你的相似之處；當你發現自己渴望快樂，你就不可能看不見別人也有同樣的渴望；當你清楚看到自己的恐懼、瞋恨或厭惡，你就不可能看不到周遭每個人都有同樣的恐懼、瞋恨和厭惡。

這就是智慧——這不是從書本上學到的，而是從自心的覺醒而來，也就是認識到我們跟他人以及喜悅之路的關係。

## <<你是幸运的 Joyful Wisdom>>

### 作者简介

詠給·明就仁波切 (YONGEY MINGYUR)

無論明就仁波切去年的第一本書《世界上最快樂的人》，或者本書《你是幸運的》，均為口碑、佳評如潮的優質書籍。

詠給·明就仁波切是一位偉大的伏藏發掘者，在學養與成就上，皆是無與倫比的大師。

十×七&世大¥寶@法¥王

1975年出生於尼泊爾尼日 (Nubri)。

仁波切曾在一些佛教偉大上師座下，領受藏傳佛教的實修與教義的嚴格訓練。

自1998年起，開始巡迴全球教學，給予數千人開示與指導，他會見了各種不同領域的科學家，包括了神經學家、物理學家和心理學家。

他所著作的紐約時報暢銷書籍《世界上最快樂的人》(The Joy of Living)已經出版超過12國語言的譯本。

詠給·明就仁波切也是印度菩提迦耶德噶學院 (Tergar Institute) 的創辦人，這個機構提供佛教傳統科目的教學以及深入禪修的僻靜處，即傳統三年「閉關中心」。

仁波切經常以幽默的方式，坦然分享自己的困境，打動了世界各地許多對他有十足信心的弟子。

想要瞭解更多資訊，請參考[www.mingyur.org](http://www.mingyur.org)網站。

仁波切與艾瑞克·史旺森合著的第一本書《世界上最快樂的人》(Joy of Living)，在東西方、包括台灣都成為暢銷書，幫助無數對心靈修感興趣的人，步上快樂的修持之道，影響深遠。

本書《你是幸運的》(Joyful Wisdom)為仁波切與史旺森合著的第二部著作，先出版英文版，在西方也是著名暢銷書。

艾瑞克·史旺森 (ERIC SWANSON)

《世界上最快樂的人》的合著者，畢業於耶魯大學和朱莉亞音樂學院。

他於1995年正式成為佛教徒，接著就與他人共同執筆完成了《噶瑪巴，神聖的預言》(Karmapa, The Sacred Prophecy)一書，這本書是關於藏傳佛教噶瑪噶舉傳承的歷史。

史旺森第二本佛教著作是《聽蓮花說了什麼》(What the Lotus Said)，這本書以圖像方式描寫他曾經參與一個義工團隊，前往多半是游牧民族的西藏農村，幫助當地建設學校和診所的歷程。

本書《你是幸運的》(Joyful Wisdom)，是史旺森與明就仁波切合著的第二部著作。

## <<你是幸运的 Joyful Wisdom>>

### 书籍目录

序曲

第一部：正見：首先，可以這樣「看」

1. 隧道中的光
2. 問題就是解答
3. 見地的力量
4. 轉捩點
5. 突破

第二部：體驗：接著，可以這樣「修」

6. 轉化的方法
7. 專注力（止的禪修）
8. 分解再分解（觀的禪修）
9. 同理心（慈悲的禪修）

第三部：運用：然後，可以這樣「用」

10. 以生命為道用
11. 找到適合自己的修持
12. 喜悅的智慧

名詞解釋

參考書目

致謝辭

<<你是幸运的 Joyful Wisdom>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>