

<<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>