

你是幸運的

● 詠給·明就仁波切

編按

明就仁波切於一九七五年出生於尼泊爾尼日（Nubri），曾在祖古烏金仁波切、薩傑仁波切、紐錫堪仁波切暨大司徒仁波切等佛教偉大上師座下，領受藏傳佛教實修與教義的嚴格訓練。十三歲起參加了三次傳統三年閉觀，以極大的精進，達到了對心及情緒非凡的掌控，同時完全克服了自童年起困擾他已久的恐慌症，成為有史以來最年輕的閉觀上師。

自二〇〇〇年起，仁波切開始巡迴全球教學，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等。在美國威斯康辛大學「禪修與腦神經」的研究中，仁波切接受核磁共振儀檢試，在快樂指數上有破表的驚人表現，在《紐約時報》的報導中，被譽為「世界上最快樂的人」，引起西方注意，也引發一陣「快樂禪修」的熱潮。他所著作的《世界上最快樂的人》為紐約時報暢銷書，目前已經出版超過三十多國語言的譯本；第二本書《你是幸運的》在東西方也是一出版即成為暢銷書。

此外，詠給·明就仁波切也是國際德噶及亞洲德噶（Tergar International & Tergar Asia）的創辦人，此二大機構的宗旨，是將古老的禪修練習介紹給現今社會，提供給佛教徒和非佛教徒轉痛苦為喜樂，與化煩惱為智慧的禪修學習與研討課程。仁波切經常

以幽默的方式坦然分享自己的困境，並善於將禪修練習，以平易近人的方式，引導各種背景的人們學習，打動了世界各地的佛教弟子。

二〇一一年五月，明就仁波切在印度菩提迦耶德噶寺閉門修法數日後，在無人知曉的情況下，悄然離開了寺院，如過去瑜伽祖師們的事蹟一般，隻身浪跡四方，進入數年居無定所的閉關修行。仁波切遁世臨行前留下了一封親筆信函給所有弟子，叮囑弟子「最重要的是：不要向外散逸，要向內匯歸到自心，讓心調柔寂靜，並以此利益佛教與眾生。」並希望弟子們「一點都不用掛念我，幾年之後，我們會再相見，一如以往，師徒相聚一堂，享用著法的饗宴。在這一天來臨之前，我會為大家不斷向三寶祈請並且祈願。」

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。你知道他們不是「無聊分子」，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。當你為別人更敞開自心，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主要不同是，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。

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。🕉

本文摘錄自詠給·明就仁波切所著《你是幸運的》一書，「眾生文化」出版

