

# 世界上最快樂的人

自小有恐慌症的他  
竟然被測出大腦中的快樂指數  
在禪定狀態中躍升百分之七百  
這個奇蹟是怎麼發生的？



詠給·明就仁波切 (Yongey Mingyur Rinpoche) 著

艾瑞克·史旺森 (Eric Swanson) 執筆 江翰雯 / 德噶翻譯小組 (Tergar) 譯

The Joy of Living: Unlocking the Secret and Science of Happiness

# 世界上 最快樂的人

自小有恐慌症的人，  
竟然被測得有史以來最高的快樂腦波指數，  
這個奇蹟是怎麼發生的？

詠給·明就仁波切 (Yongey Mingyur Rinpoché) 著

艾瑞克·史旺森 (Eric Swanson) 執筆 江翰斐／德囑翻譯小組 (Tergar) 譯

觀自在系列 BA1010

# 世界上最快樂的人

作者——詠給·明就仁波切 (Yongey Mingyur Rinpoche)

執筆——艾瑞克·史旺森 (Eric Swanson)

譯者——江翰雯／德噶 (Tergar) 翻譯小組

執行主編——田麗卿

文字編輯——田麗卿

美術構成——吉松薛爾

發行人——蘇拾平

總編輯——周本驥

副總編輯——顏素慧

行銷·企劃——郭其彬、王綬晨

出版——橡實文化

發行——大雁文化事業股份有限公司

地址——臺北市重慶南路一段121號5樓之10

電話——(02)23113678

傳真——(02)23755637

劃撥帳號——19983379

戶名——大雁文化事業股份有限公司

讀者服務信箱——[andbooks@andbooks.com.tw](mailto:andbooks@andbooks.com.tw)

讀者傳真服務——(02)23755637

印刷——成陽印刷股份有限公司

初版一刷——2008年2月

初版三刷——2008年3月

定價——360元

ISBN——978-986-83880-1-7(平裝)

版權所有·翻印必究(Printed in Taiwan)

世界上最快樂的人／詠給·明就仁波切 (Yongey Mingyur Rinpoche) 著；艾瑞克·史旺森 (Eric Swanson) 執筆；江翰雯、德噶 (Tergar) 翻譯小組譯。——初版。——臺北市：橡實文化出版：大雁文化發行，2008.02

336面；17×22公分。——(觀自在系列；BA1010)  
譯自：The Joy of Living：unlocking the secret & science of happiness

ISBN 978-986-83880-1-7(平裝)

1. 佛教修持

225.79

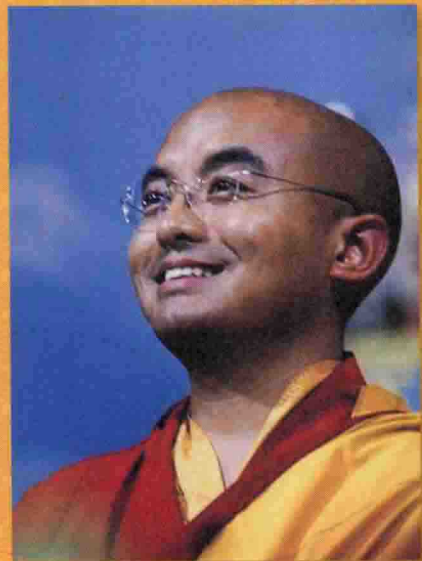
96023208

The Joy of Living: unlocking the secret and science of happiness

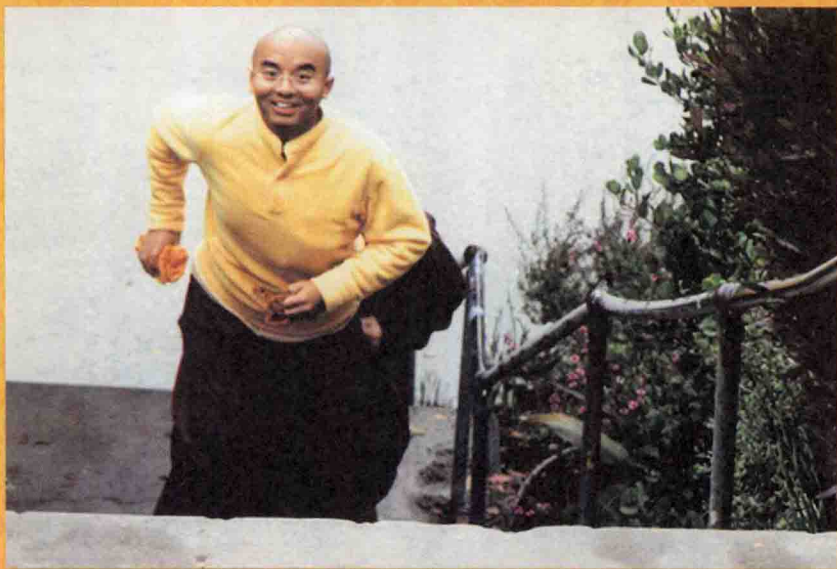
©2007 by Yongey Mingyur Rinpoche

This translation published by arrangement with Harmony Books, a division of Random House Inc. Complex Chinese translation copyright

©2008 by Acorn Publishing, a Division of AND Publishing Ltd.



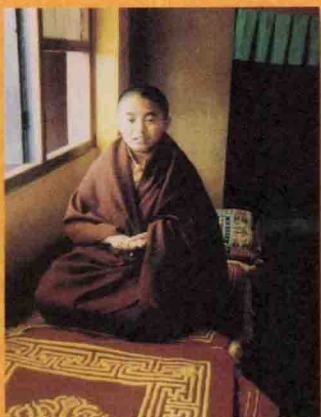
藉由大腦神經科學實驗，科學家發現，明就仁波切大腦中樞與快樂相關的神經元活動躍升了百分之七百，被《時代》與《國家地理雜誌》譽為世界上最快樂的人！



③ | ①  
| ②

- ① 明就仁波切創造了一種結合佛法教示與現代科學的方式，讓人們學會如何以「笑」享受快樂人生。
- ② 明就仁波切親身證實了禪修可以改變大腦神經系統的活動模式，他可以辦到，你也可以！
- ③ 面對任何挑戰時，明就仁波切不僅有著令人欽羨的沉著，更帶有敏銳、適時的幽默感。





- ①八歲時，攝於位於尼泊爾的出生地——努日。  
 ②從小就喜歡禪修的明就仁波切。十二歲時的禪坐。  
 ③第一次閉關一年後，即十四歲時，哥哥到關房探望時所攝。  
 ④九歲時，即接受父親祖古·烏金仁波切傳授大圓滿與大手印教法。

②	①
③	④

# 祈 願

## 十七世大寶法王



The Karmapa

佛陀初始時即開示：「一切合成之物皆是無常的。」

每個人心中都有一扇窗子，透過這扇窗子，每個人看到、感覺到的都不一樣。重要的是，我們面臨外界各種境相時，是否能覺知到現象的無常，時時觀修，了知如何分辨取捨，得獲身心的喜悅安樂。

一切有情眾生，不論是否相信佛法，皆有離苦得樂之心。二十一世紀由於科技的發展與應用，造業的力量以無與倫比的速度增加中，已得珍貴人身的我們，有俱足的因緣使我們的生命有覺性、生活有方向；因此我們必須思惟，什麼是這個世代真正有效對治的知識與方法，使我們的生命有意義、生活有快樂。每一個眾生都是獨立的個體，各自的覺受經驗也是獨立的。兩千五百年前，佛陀透過「體悟實證的經驗」，得證本智的心，開展了遍知的智慧，佛陀知道所有幫助我們離苦得樂的方法，正確無誤的告訴我們因果的道理，這是利益一切眾生方法的智慧，虔信佛法者，可依循著這樣的方法生活，以得平安與喜樂。

第七世明就仁波切，以他精進修持與心識理知的「體證」，通過西方科學的實驗儀器，將「大手印根道果」的生活哲學和實修方法，圓滿的予以驗證。明就仁波切如此將佛陀教理的體證經驗與現代科學方法相結合，在本書中以慈悲與智慧指引著修行的道路，真是「發掘心靈伏藏」的老師，我為仁波切利益眾生的努力而歡喜。

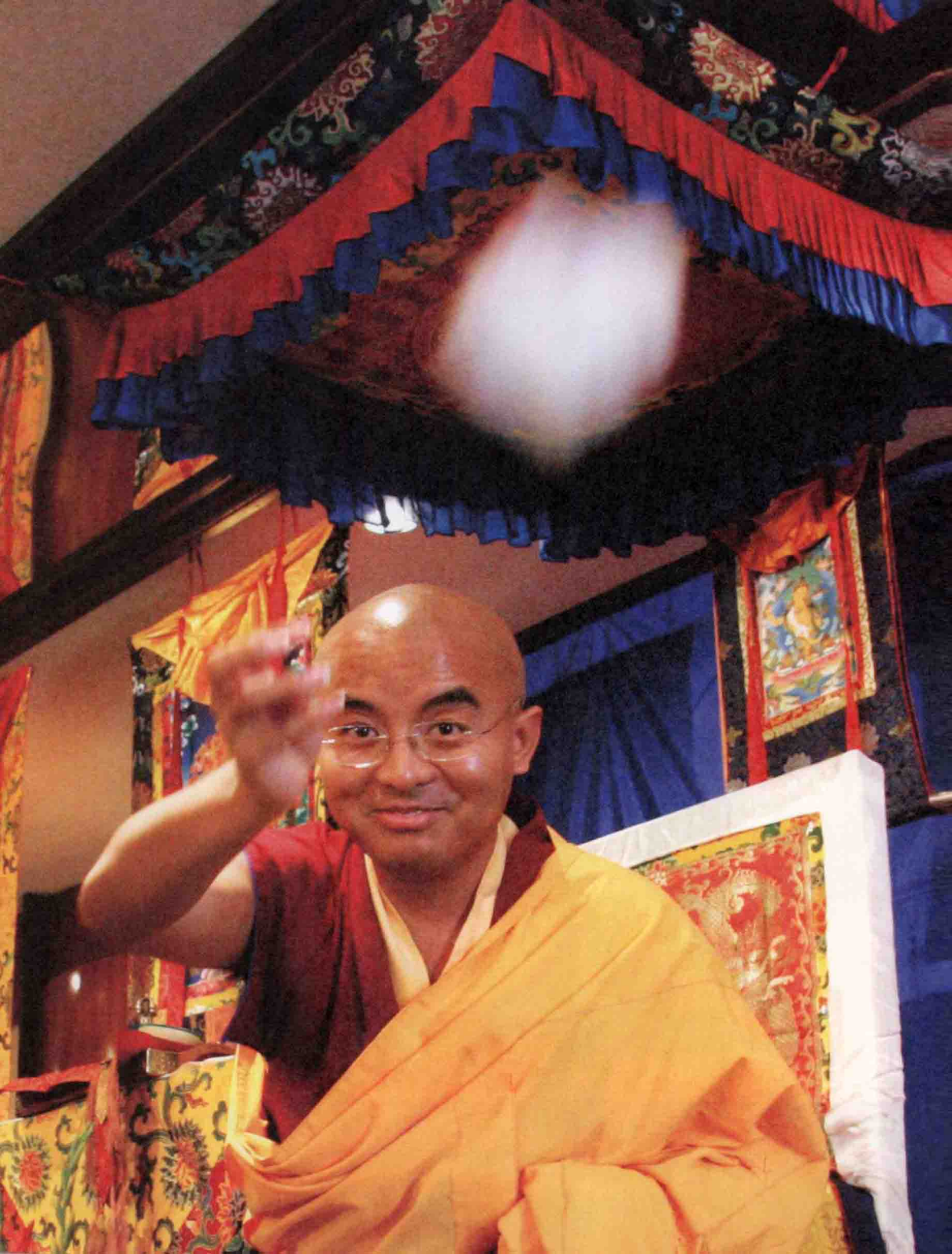
人類文化的重要發展大多起源於希望和清晰的遠見。佛陀的法教，本為幫助所有眾生覺知本心自性，使自心的光明覺性得到開展，身心自然喜悅安樂。如今，隨著明就仁波切《世界上最快樂的人》的付梓，我希望閱讀此書者，能超越時空感受佛陀佛法的德輝，可以更細微的觀察自心，從而生起利他的光明心，進而能以實際的行動去關愛眾生；如此社會穩定與世界和樂自然可期，這是二十一世紀守護自己的最好方法，也是我深切的「祈願」。

噶瑪巴郎金欽列多傑

佛曆2552年 西元2008年2月1日

(詳細文字內容請見第4頁)







①廿二歲時，與父親祖古·烏金仁波切（左）合影。廿一歲那一年，父親病重，仁波切返回尼泊爾，並在父親圓寂前，領受許多法教與指導。

②喜歡辯經的明就仁波切。

③透過禪修，明就仁波切就掌握並克服了自幼如影隨形的焦慮感，並且透過直接體驗，領悟了上師所教導的真理。

推薦序

我的深切祈願 文／噶瑪巴鄔金欽列多傑（十七世大寶法王）…………… 4

我們正在見證歷史 文／丹尼爾·高曼…………… 6

做自己心的主人 文／海濤法師…………… 9

我所認識的詠給·明就仁波切 文／陳履安…………… 12

導讀

一位真正佛法成就者的風範 文／艾瑞克·史旺森…………… 16

第一部

根——理論基礎

第一章 旅程的起點…………… 26

第二章 內在的交響樂…………… 46

第三章 超越心，超越腦…………… 68

第四章 空性：超越實相的實相…………… 84

第五章 感知的相對性…………… 104

第六章 天賦明性…………… 126

第七章 悲心：善者生存…………… 140

第八章 我們為何不快樂？…………… 148

第二部

道——修持方法

第九章	找到平衡點	170
第十章	第一步：單純地安住	180
第十一章	第二步：安住在對境上	186
第十二章	善用念頭與情緒	206
第十三章	慈悲	224
第十四章	修持的方法、時間與地點	250

第三部

果——成果

第十五章	問題與可能性	268
第十六章	內部作業	282
第十七章	快樂的生物學	296
第十八章	向前邁進	310

附錄

名詞解釋	320
致謝辭	325

# 世界上 最快樂的人

自小有恐慌症的人，  
竟然被測得有史以來最高的快樂腦波指數，  
這個奇蹟是怎麼發生的？

詠給·明就仁波切 (Yongey Mingyur Rinpoche) 著

艾瑞克·史旺森 (Eric Swanson) 執筆 江翰雯 / 德囑翻譯小組 (Tengar) 譯

推薦序

我的深切祈願 文／噶瑪巴鄔金欽列多傑（十七世大寶法王）…………… 4

我們正在見證歷史 文／丹尼爾·高曼…………… 6

做自己心的主人 文／海濤法師…………… 9

我所認識的詠給·明就仁波切 文／陳履安…………… 12

導讀 一位真正佛法成就者的風範 文／艾瑞克·史旺森…………… 16

第一部

根——理論基礎

第一章 旅程的起點…………… 26

第二章 內在的交響樂…………… 46

第三章 超越心，超越腦…………… 68

第四章 空性：超越實相的實相…………… 84

第五章 感知的相對性…………… 104

第六章 天賦明性…………… 126

第七章 悲心：善者生存…………… 140

第八章 我們為何不快樂？…………… 148

第二部

道——修持方法

第九章	找到平衡點	170
第十章	第一步：單純地安住	180
第十一章	第二步：安住在對境上	186
第十二章	善用念頭與情緒	206
第十三章	慈悲	224
第十四章	修持的方法、時間與地點	250

第三部

果——成果

第十五章	問題與可能性	268
第十六章	內部作業	282
第十七章	快樂的生物學	296
第十八章	向前邁進	310

附錄

名詞解釋	320
致謝辭	325

# 我的深切祈願



佛。陀。初。始。時。即。開。示。：「一。切。合。成。之。物。皆。是。無。常。的。」

每個人心中都有一扇窗子，透過這扇窗子，每個人看到、感覺到的都不一樣。重要的是，我們面臨外界各種境相時，是否能覺知到現象的無常，時時觀修，了知如何分辨取捨，得獲身心的喜悅安樂。

一切有情眾生，不論是否相信佛法，皆有離苦得樂之心。廿一世紀由於科技的發展與應用，造業的力量以無與倫比的速度增加中，已得珍貴人身的我們，有具足的因緣使我們的生命有覺性、生活有方向；因此我們必須思惟，什麼是這個世代真正有效對治的知識與方法，使我們的生命有意義、生活有快樂。

每一個眾生都是獨立的個體，各自的覺受經驗也是獨立的。兩千五百年前，佛陀透過「體悟實證的經驗」，得證本智的心，開展了遍知的智慧，佛陀知道所有幫



助我們離苦得樂的方法，正確無誤地告訴我們因果的道理，這是利益一切眾生方法的智慧，虔信佛法者，可依循著這樣的方法生活，以得平安與喜樂。

第七世明就仁波切，以他精進修持與心識理知的「體證」，通過西方科學的實驗儀器，將「大手印根道果」的生活哲學和實修方法，圓滿地予以驗證。明就仁波切如此將佛陀教理的體證經驗與現代科學方法相結合，在本書中以慈悲與智慧指引著修行的道路，真是「發掘心靈伏藏」的老師，我為仁波切利益眾生的努力而歡喜。

人類文化的重要發展大多起源於希望和清晰的遠見。佛陀的法教，本為幫助所有眾生覺知本心自性，使自心的光明覺性得到開展，身心自然喜悅安樂。如今，隨著明就仁波切《世界上最快樂的人》中文版的付梓，我希望閱讀此書者，能超越時空感受佛陀佛法的德輝，可以更細微的觀察自心，從而生起利他的光明心，進而能以實際的行動去關愛眾生，如此，社會穩定與世界和樂自然可期，這是廿一世「守護自己的最好方法，也是我深切的「祈願」。

噶瑪巴鄔金欽列多傑

佛曆二五五二年

(西元二〇〇八年二月一日)