



仁波切說，禪修能減緩我們種種的衝突情緒，使心變得更為自在、調柔。（彭彥萍攝影）

閉關四年半找自己

詠給 · 明就仁波切孤獨壯遊喜馬拉雅山

採訪撰文 | 張幸雯 圖片提供 | 眾生文化、殷裕翔

他，是世界上最快樂的人！

但他自述：「我的生命一點也不完美，童年時罹患恐慌症，恐懼和憂慮如鬼魅般困擾著我。」2002年他參與由美國知名神經科學家安東尼·露茲博士（Antoine Lutz, Ph.D）與理查·大衛森博士（Richard Davidson Ph.D），於威斯康辛州的衛斯門實驗室共同主持的「腦神經科學研究計畫」，被功能性核磁共振儀器造影掃描出，他的大腦中樞與快樂相關的神經元活動，在禪修時躍升百分之七百。因他的腦波活動讀數遠遠超出正常範圍，幾度讓實驗室的工程師們以為「機器故障」。《時代》

（《TIME》）雜誌與《國家地理雜誌》報導此項實驗結果時，將他譽為「世界上最快樂的人」！

他，是詠給·明就仁波切。

沒那麼簡單，卻仍須放下

睽違五年，去年十月詠給·明就仁波切（以下簡稱仁波切）終於再度來到台灣。短短九天，仁波切的演講場場爆滿，每一堂「開心禪」的禪修教學皆吸引上千人報名參加。究竟是怎樣的魅力和內容，讓如此多人前往聆聽、學習呢？這五年之間，仁波切去了哪裡、又做了什麼？

2011年6月的某個深夜，仁波切在他住持的印度菩提迦耶德噶寺，悄悄留下一封信，然後秘密出走。「我從童年大概七、八歲的時候，就一直想去閉關。在我家鄉附近有些洞穴，我常常跑去洞穴裡打坐。長大之後，我在印度的智慧林完成西藏傳統的三年三個月閉關。但我一直想要到處流浪，獨自去不同的地方，不要跟別人借錢或事先安排。而這個閉關終於成行。」採訪時，仁波切娓娓道來四年半浪跡天涯的壯遊故事。

仁波切是藏文「珍寶」的意思，是藏傳佛教對上師的尊稱。明就仁波切1976年出生於尼泊爾山區的小村落努日，被認證為禪修大師詠給·明就仁波切的第七世轉世；12歲正式陞座為活佛，長期在寺院學習佛法和修行；2002年開始至全世界30多個國家教導禪修。在弟子、學生眼中，仁波切尊貴如王子。「以前都住在寺院裡，由於頭銜是仁波切，我如同達賴喇嘛尊者一樣被崇敬著。然而當我走出這個圈圈，一個人，沒有錢、沒有計畫、沒有預期、沒有社交活動，還必須學習很多事情，真的不容易，但這卻是我生命中最棒的一次閉關！為什麼要這樣做？最重要的原因是練習放下和鍛鍊禪修經驗。」仁波切認為，四處行腳的閉關屬於進階的禪修，能學到很多關於生命的意義。

瀕死之後，看見天空般遼闊的心

當仁波切偷偷溜出寺院後，全身上下只有一個小背包，裡面裝著身分證、兩本禪修書、一雙鞋子、一件衣服和兩千盧比（約台幣900多元）。「離開寺院之後，我到附近的火車站，買了一張最便宜的票去瓦拉納

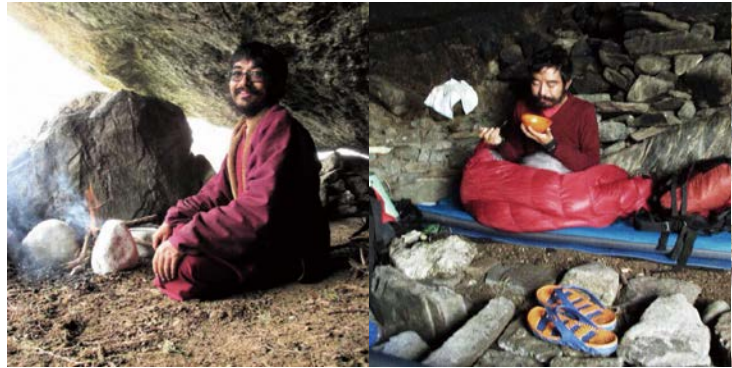
西。由於未規畫行程，到了目的地我不知道要做什麼，我感到非常尷尬，彷彿每個人都在看我，連警察也是……這是我第一次睡在火車站。後來我找到一張印度地圖，發現聖地『拘尸那羅』（按：佛陀畢生行跡的終點）就在附近，於是隔天我又搭火車前往該地。那邊的小旅社住宿非常便宜，一天大約200盧比（台幣90多元），但幾天後錢就用完了。身無分文的我，必須露宿街頭。」

「待在街上的第一個晚上很難熬，我從來沒有在街上睡覺過。黑夜中到處都是流浪狗，在白天我們是朋友，但是到了晚上我們變成敵人；只要一移動，牠們就會群起追我。第二天我開始去乞討。之前我有一點點錢時，每天固定去一家小餐廳吃飯，因此我去詢問這家餐廳是否有剩餘的食物？他們說有，要我晚上再去。打烊後，他們給我剩菜剩飯，但可能有些食物已腐爛，造成食物中毒，吃完後連續三天上吐下瀉。到了第三天中午，我覺得自己好像快要死了，該怎麼辦呢？回去或留下來面對死亡？」

「我決定留下來，去學習和成長，直到最後一個呼吸。好吧，我開始在凌晨一、兩點時做『中陰禪修』（按：佛教面對死亡的方法）。我的身體逐漸癱瘓、不能移動，我看不到也聽不到，全部的知覺——消融……，然而意識卻愈來愈清楚，最後只剩下『覺知』。我的心完全打開，沒有內外，沒有時間，沒有過去、現在和未來。通常我們認為，瀕臨死亡時會出現什麼影像、聲音或者其他現象，事實上全部都消融了。」

「大概禪修了七、八個小時之後，我恢復知覺，頭可以轉動，並且聽得到聲音。我睜開眼睛看看四周，發覺整個環境、樹、太

此系列照片於 2014 年傳出，當時明就仁波切正在喜馬拉雅山的山洞修行。



陽等等，一切都變得非常美好、愉悅！我感到十分口渴，於是站起來想去附近的水井打水喝，但才走幾步路就昏倒了。醒來時，已是躺在病床上打點滴。我在醫院待了一天後離開，繼續往北印度走。自此，我知道哪邊可以拿到免費的食物、免費的住宿。有時乞討到很多食物；有時候兩、三天都沒東西吃；有時突然遇到某人給我錢……。那是一段非常美妙的時光，是人生中最棒的日子！」

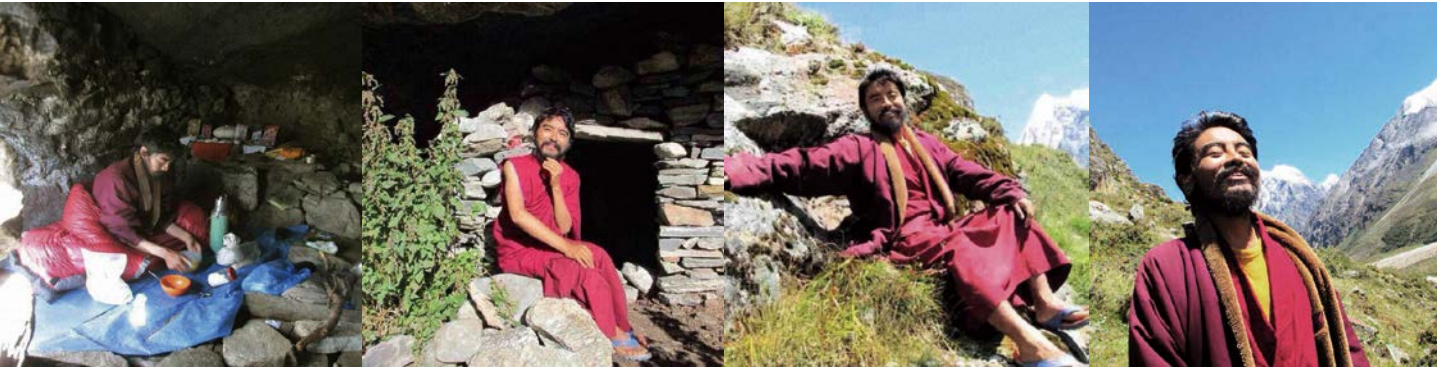
只有智慧與慈悲不會變

夏天時，仁波切會行腳至喜馬拉雅山上，獨自居住山洞裡，靠著鑽木取火、吃糌粑、喝山泉水度過大半年。他在山林間禪修，在清風明月下斬斷束縛自身的繩索。2014 年初，有位僧侶扎西在拉契雪山上巧遇仁波切，下山時捎來仁波切的親筆信，其中一段寫道：「我在山中居無定所的漫遊著，在這過程中，苦樂的感受有如大海的波浪一般起伏波動。有時缺衣少食，寒冷、乾渴、饑餓全部發生，乞食得不到食物，反被荊棘般的粗言惡語激惱；有時又會毫不費力地在行乞時獲得衣食，心裡感覺有如在受用

著天人的妙欲。然而重要的是，不論是苦是樂，這一切都不出自心本性實相中本來具有的智慧與慈悲這兩個本質，對於這點我在心中有了徹底的確信。」

到了冬天，仁波切會下山至北印度的佛學院進修。「有個冬季我來到王舍城，身上都沒錢了。我的乞丐朋友說，如果想乞討到錢，得先拿個碗，自己放一些銅板或紙鈔在裡頭。他給我一個碗和幾枚硬幣，我坐在地上從早上等到下午四點，都沒有人給錢，索性閉上眼睛禪修。沒多久聽到一輛巴士開過來，接著一群人下車，他們嘰嘰喳喳地講著中文。過了好一會兒，周圍回到原有的寧靜，我張開眼睛發現碗裡面全部都是錢。我很高興，便到附近背包客的旅館投宿，一晚才 100 盧比（不到台幣 50 元）。」

「在旅館遇到一個西方人，揹著很大的背包，上面還掛了很多金剛結（按：藏傳佛教象徵吉祥的繩結），在房間裡滿臉怒容，然後站起來走出去，又走進來，再走出去……最後終於比較平靜地拿了一本英文書《The Joy of Living》（按：仁波切的著作，中譯本《世界上最快樂的人》），封面



印有我的照片，認真地閱讀著。我怕他認出我，直到隔天早上確定他不認得我，才和他閒聊。我問他那是什麼書，他說他從這本書裡學習禪修。我說，這本書不太好，作者不是科學家卻寫了那麼多跟科學有關的內容。他聽了之後，不大高興地走開。」

從「臭豆腐禪修」開始吧！

禪修到底有什麼魔力，讓仁波切無畏死亡？禪修為什麼可以治癒困擾仁波切將近20年的恐慌症，成為世界上最快樂的人？禪修也能使我們快樂嗎？

仁波切說：「幸福是一種內在的體驗，伴隨著滿足與寧靜，不需要依賴外境。當然你也可以依賴外境，只是外境一直在改變。擁有快樂最好的方法是：以禪修轉換你的心。科學家做了很多快樂的研究，贏得樂透、戀愛結婚，還有很多其他的事情都會帶來快樂。你也許因為中樂透開心兩年，也許因為結婚快樂五年，然後你又會回到了基準線（base line）。通常曲線會上去一些些，然後再回到基準線；即使你遭遇逆境使曲線往下移動，但終究會再回到基準線。禪修能

拉高基準線，並維持恆久的快樂。」

在忙碌的現代社會，一般人很難靜下心，也不一定是佛教徒，要如何禪修？仁波切善巧引導：「簡單的禪修技巧就是：覺知你的呼吸，放鬆身體，柔和的感受你的心。不需要過度集中精神。許多人認為，禪修就是不要想任何事情、清空腦袋、憋氣……太緊繃了！如果要你別去想，那麼你只會想得更多。所以，放輕鬆感受你的呼吸，不需要刻意控制呼吸，只要覺知吸氣、吐氣、吸氣……。喔，臭豆腐！你可能會突然想到最愛的食物，是臭豆腐吧！沒關係，你可以再把心帶回來覺知自己的一呼一吸。情緒來了也沒關係，只要你沒有忘記『覺知呼吸』就好。如果忘記了你的呼吸，就像迷失在餐廳裡吃臭豆腐，我們稱為『散亂』。所以不要散亂，也不要把自己逼得太緊；不須過度集中精神，保持覺知就好。」

原來，禪修就像靜止的流水，只要在岸邊很放鬆地看著水的流動，無須刻意造作，透過練習，我們也能像仁波切一樣，體會生命時刻的喜悅。