

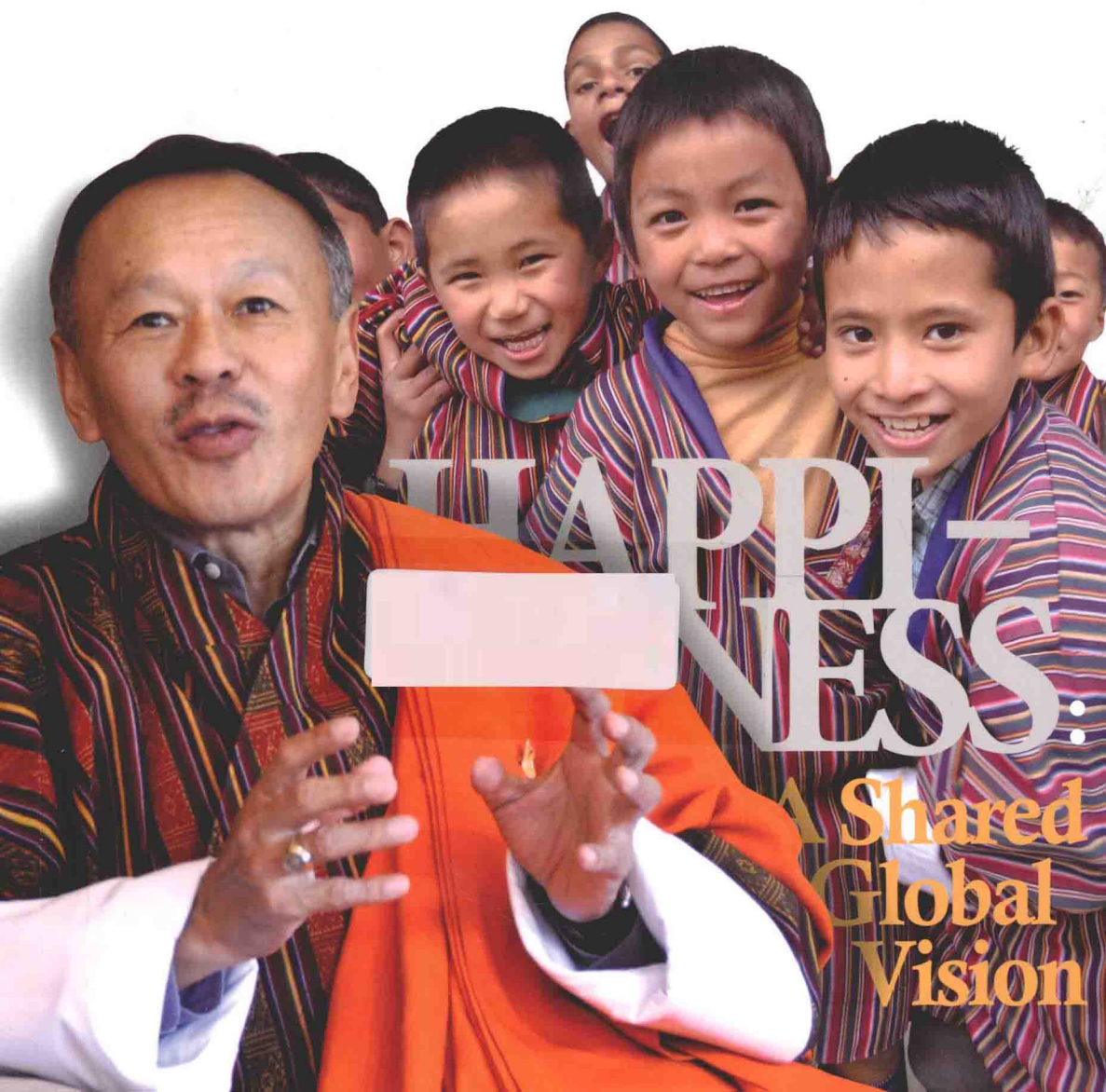
# 幸福 是什麼？

- 不丹總理吉美·廷禮國家與個人幸福26講

不丹總理吉美·廷禮 著

By JIGMI Y. THINLEY

洪啟嵩 導論 陳俊銘 譯



HAPPINESS:  
A Shared  
Global  
Vision

# 「幸福是什麼？」

不丹總理吉美·廷禮  
國家與個人幸福26講

不丹總理吉美·廷禮 Jigmi Y. Thinley 著 洪啟嵩 導論 陳俊銘 譯



HAPPINESS:  
A Shared  
Global  
Vision



幸福地球系列



BuddhAll

# 幸福是什麼？ — 不丹總理吉美·廷禮國家與個人幸福26講

Happiness : A Shared Global Vision

作者 吉美·廷禮 Jigmi Y. Thinley

譯者 陳俊銘 Bred Chen

導論 洪啟高 Hung Chi-sung

執行主編 蕭婉甄 Lotus Hsiao

編輯顧問 黃孝如 Hsiao-ju Hwang

黃啟霖 Chi-lin Hwang

龔玲慧 Lynn Kong

華杰駿 Jim Walsh

藝術總監 王桂沍 Kueito Wang

美術編輯 張育甄 Jane Chang

出版 全佛文化事業有限公司

永久信箱：台北郵政26-341號信箱

訂購專線：(02) 2913-2199

傳真專線：(02) 2913-3693

發行專線：(02) 2219-0898

郵政劃撥：19203747

戶名：全佛文化事業有限公司

E-mail：buddhall@ms7.hinet.net

http://www.buddhall.com

《幸福是什麼？》粉絲頁網址：[www.facebook.com/HappyEarth96](http://www.facebook.com/HappyEarth96)

門市 心茶堂 新北市新店區民權路95號4樓之1 <http://heartea.com.tw>

門市專線：(02) 2219-8189

行銷代理 紅螞蟻圖書有限公司

台北市內湖區舊宗路二段121巷19號

電話：(02) 2795-3656

製版印刷 日動藝術印刷有限公司

出版日期 2012年12月初版一刷

2013年2月初版三十刷

定價 NT\$560 (精裝) NT\$380 (平裝)

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

幸福是什麼？：不丹總理吉美·廷禮國家與個人幸福26講 / 吉美·廷禮(Jigmi Y. Thinley)著；陳俊銘譯。—初版。—新北市：全佛文化，2012.12  
面：公分。—(幸福地球；1)  
ISBN 978-986-6936-72-2(精裝)。—  
ISBN 978-986-6936-74-6(平裝)

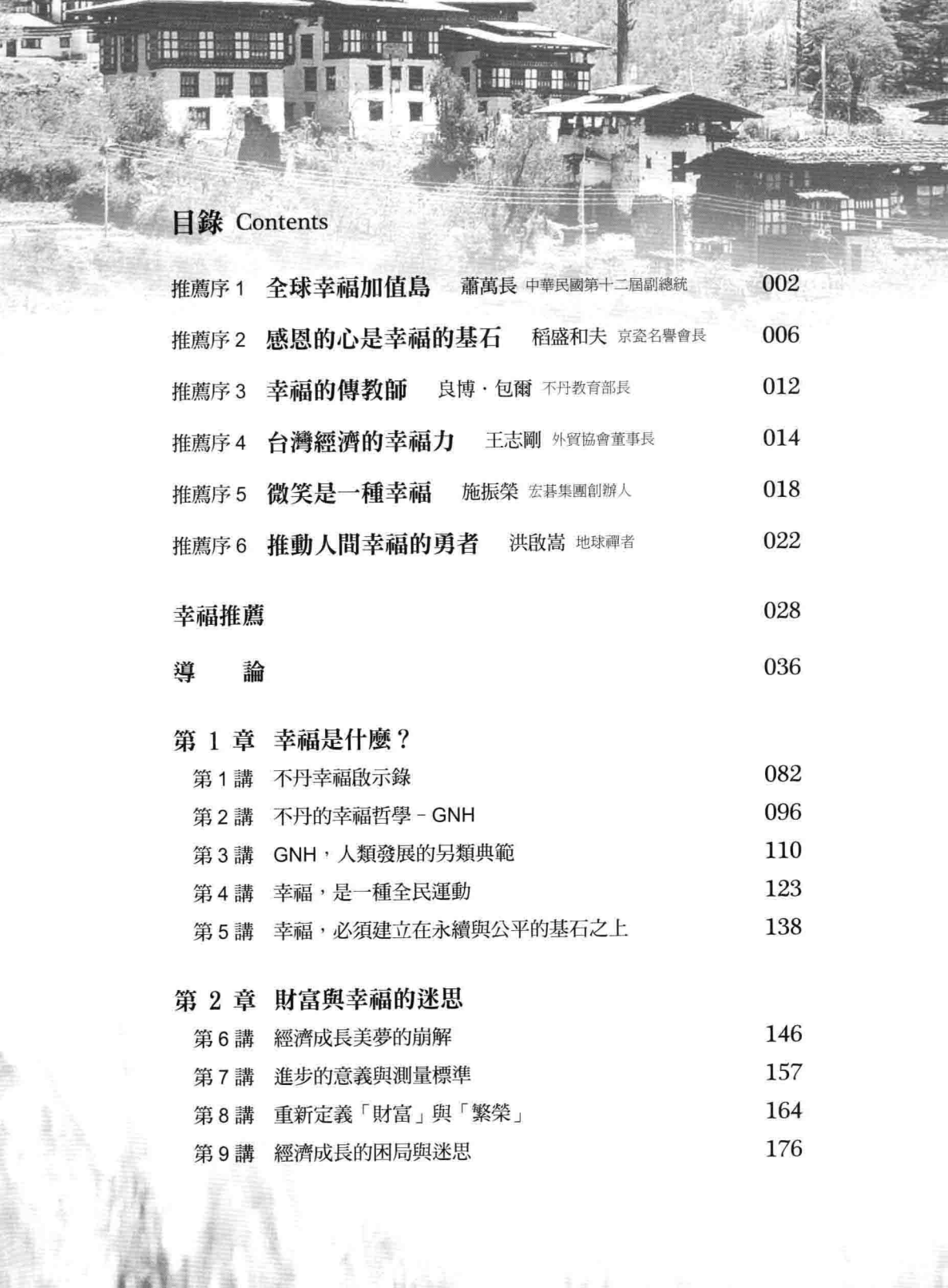
I. 經濟發展

552.15

101024262

圖片攝影 / 不丹觀光局 Tourism Council of Bhutan、何經泰、陳昭義

版權所有 • 請勿翻印 All Rights Reserved. Printed in Taiwan. Published by BuddhAll Cultural Enterprise Co., Ltd.



## 目錄 Contents

推薦序 1	全球幸福加值島	蕭萬長 中華民國第十二屆副總統	002
推薦序 2	感恩的心是幸福的基石	稻盛和夫 京瓷名譽會長	006
推薦序 3	幸福的傳教師	良博·包爾 不丹教育部長	012
推薦序 4	台灣經濟的幸福力	王志剛 外貿協會董事長	014
推薦序 5	微笑是一種幸福	施振榮 宏碁集團創辦人	018
推薦序 6	推動人間幸福的勇者	洪啟嵩 地球禪者	022
幸福推薦			028
導 論			036
第 1 章 幸福是什麼？			
第 1 講	不丹幸福啟示錄		082
第 2 講	不丹的幸福哲學 - GNH		096
第 3 講	GNH，人類發展的另類典範		110
第 4 講	幸福，是一種全民運動		123
第 5 講	幸福，必須建立在永續與公平的基石之上		138
第 2 章 財富與幸福的迷思			
第 6 講	經濟成長美夢的崩解		146
第 7 講	進步的意義與測量標準		157
第 8 講	重新定義「財富」與「繁榮」		164
第 9 講	經濟成長的困局與迷思		176



<b>第 3 章 環境的幸福</b>	
第 10 講 水的危機	192
第 11 講 天災？人禍？	201
第 12 講 超越危機—社會保護與發展之願景	206
<b>第 4 章 幸福的拼圖</b>	
第 13 講 幸福的員工	212
第 14 講 幸福的教育	231
第 15 講 幸福的人力資源	242
第 16 講 智慧城市的典範	251
第 17 講 打造幸福永續的社會建築	267
第 18 講 民主與幸福	276
第 19 講 幸福的媒體	285
第 20 講 幸福的文學	294
第 21 講 健康、幸福與領導力	305
第 22 講 幸福的心靈修鍊	314
<b>第 5 章 幸福地球</b>	
第 23 講 創造人類永續未來	324
第 24 講 幸福的實踐與測量	330
第 25 講 幸福與安康—定義經濟新典範	335
第 26 講 幸福，一切生命共享的永恆願景	338
<b>跋</b>	344
<b>作者簡介</b>	350

# 「幸福是什麼？」

不丹總理吉美·廷禮  
國家與個人幸福26講

不丹總理吉美·廷禮 Jigmi Y. Thinley 著 洪啟嵩 導論 陳俊銘 譯



HAPPINESS:  
A Shared  
Global  
Vision



## 推薦序 1

# 全球幸福加值島

2010年，位於喜馬拉雅山麓的不丹王國，在聯合國千禧年發展目標高峰會中，敦促全世界，將「幸福」納入會員國國家發展目標之一。一開始，很多人都感到這是個不切實際、烏托邦的夢想。但是在不丹鍥而不捨的努力遊說下，聯合國終於在2011年，通過了此項提案，將「幸福」這一概念納入國家「發展指數」之一。

經濟發展目前已經成為全球共同的難題。歐債的危機對全球經濟帶來的衝擊，美國經濟長期的結構問題複雜難解，中國大陸經濟成長趨緩的問題，都讓世界各國繃緊了神經。最主要的是，全世界各國為了要救經濟而提出來的方案，幾乎都已經用完，卻還是看不到光明的遠景。在全球深陷經濟發展泥淖之際，不丹觀點，對世人不啻是醍醐灌頂。

對台灣而言，我們必須找出再造經濟的契機。台灣未來的定位和方向，應該朝「加值島」努力，設法提升附加價值，在總體經濟方面，應該在生產、生活、生態「三生」上下功夫，透過創新提高價值，總體而言，就是要讓台灣成為「幸福加值島」。

台灣的新經濟模式，必須均衡發展，除了重視高所得就業，還要提昇生活品質和環境保護。不丹立國的根本GNH四大支柱中，其中的兩大支柱即是「傳統文化保存與發展」及「環境保護」，也就是對生活品質及生態環境保護的重視。這種全方位的均衡發展，已經是國際時勢所驅，今年英國倫敦奧運也是以這種核心精神來展現，而讓人耳目一新。

不丹總理吉美·廷禮在聯合國會議中強調：「一個國家如何實踐幸福，將是衡量該國促進人類福祉的最佳指標。」我們可以說，不丹是一個推展「幸福





加值」的國家。

我所提出打造台灣成為「幸福加值島」的概念，這和不丹在世界各國所推動的理念不謀而合。

台灣的優勢，在教育、人才、政策上，目前都朝著開放的角度與世界接軌的方向邁進。不丹海外留學生畢業後，回國服務的比率高達 99%，這是十分令人驚訝的。在台灣的人才培育方面，我也一再強調，必須要創造「育才」、「留才」及「引才」的大環境，才不會產生人才斷層。

台灣和不丹很有緣，兩國的面積相近，在國際舞台上都是亮點。台灣不丹近年來深度的文化交流，如：2010 台北國際花博不丹館，及 2011 年台北國際書展以不丹為主題國，在不丹政府的年度公報中，也將此列為重要的政績，這也是台灣活路外交柔實力的展現。

2011 年，馬總統也宣佈台灣將實施「國民幸福指數」，希望讓台灣不僅有「國民生產毛額」、「國內生產毛額」這些硬指標，也要有「國民幸福指數」的軟指標，讓台灣的經濟指數與幸福指數相輔相成，讓政府施政能夠更週延全面。

此時此刻，得知不丹總理吉美·廷禮，在世界各國重要會議中 GNH 的演講菁華中文首發版，即將在台灣發行，心中感到無比歡喜！來自國家幸福力發源地不丹，由全球推動 GNH 的靈魂人物，廷禮總理的 26 場演講，這也是亞洲第一本談國家幸福力的中文著作，無疑地將成為台灣實施幸福指數最重要的參考文獻之一。

參與見證台灣經濟發展達半世紀，我萬分期待，台灣能成為真正的「幸福加值島」，讓台灣與不丹一起共創全球的幸福！

中華民國第十二屆副總統 蕭萬長





Foreword 1

## Adding Happiness Worldwide

In the 2010 United Nations MDG Summit, Bhutan—the small Himalayan kingdom urged the world to include happiness as one of the national development goals. This proposal received cynicism in the beginning but eventually led to the adoption of the resolution on “Happiness” in the 2011 UNGA, owing to Bhutan’s unflagging dedication.

Economic development has become a global nightmare. The impact of European debt crisis on global economy, complex structural problems in the US economy and the slowdown of Chinese economy worried the whole world. All the means to rescue failing economy have been exhausted without any positive signs. At the juncture of world crisis the Bhutanese philosophy shed light on the minds of troubled people like us.

The lesson Taiwan can learn is to find ways to rejuvenate our economy. Taiwan should reorient itself around the goal of value-added island. In terms of macroeconomics we can add value to production, lifestyle and ecology through innovation. In other words, it means to create a “happiness-added island.”

The new economic model Taiwan adopts should pay equal attention to income and employment, quality of life as well as environmental protection. Among the four pillars of GNH that Bhutanese Government undertakes, preservation and promotion of culture and environment protection demonstrate their emphasis on quality of life and ecology. The need for a holistic approach to development has been acknowledged worldwide. For example, the Summer Olympics in London this year also highlighted this value, which was indeed impressive.

Just as the Hon’ble Jigmi Y. Thinley, PM of Bhutan stressed at the UN conference, “the way in which a nation pursues this goal (happiness) will be a measure of its devotion to the promotion to the promotion of its people’s true well being”, we can say that Bhutan is a country committed to adding happiness. My idea to promote Taiwan as a happiness-added island echoes that of Bhutan.



Taiwan enjoys relative advantages in education, human resources and public policies. We try to connect ourselves to the world with an open mind. I am surprised to realize that 99% of Bhutanese youths returned home after completing their education overseas. Whenever it comes to nurturing Taiwan's human resources I always say that we must create an environment that develops, retains and draws talents to prevent brain drain.

Taiwan and Bhutan share a lot in common. We are similar in terms of land size, and we are both in the spotlight. In-depth cultural exchanges between two countries in recent years include the Bhutan Garden in the 2010 Taipei International Flora Expo and the 2011 Taipei International Book Exhibition featuring Bhutan, which have been highlighted as significant performance in the official gazette of Bhutan. On the other hand, these manifest Taiwan's soft power and flexible diplomacy.

In 2011 President Ma announced that Taiwan would adopt Gross National Happiness. In addition to GDP or GNP, we will be measured by GNH so that economy and happiness can go hand in hand and policies can be designed in a holistic manner.

I cannot express enough of my joy knowing that the Chinese version of His Excellency Thinley's addresses on GNH at important conferences around the world will be soon published in Taiwan. The publication of his 26 speeches is a gift of Bhutan the origin of GNH, from the most profound advocate of GNH, and also the first archive in Chinese in Asia on GNH, would undoubtedly be a valuable reference for Taiwan in the course of implementing GNH.

As a participant in Taiwan's economic development over half a century, I look forward to the day when Taiwan becomes a genuine happiness-added island. Let's pray that Taiwan and Bhutan join hands for the betterment of the world.

**Vincent C. Siew**

Former Vice President, Taiwan, R.O.C.



## 推薦序 2

# 感恩的心是幸福的基石

本書中，不丹王國的吉美·廷禮總理提出以 GNH（國民幸福指標）代替 GDP 作為國民富足的指標，告訴我們：經濟的發展只不過是國民得到幸福的手段之一，絕對不該是國家的目的，只有追求國民心靈的幸福，才是國家永續經營的根基。

他的理念在 2011 年 11 月於日本出版成《国民総幸福度（GNH）による新しい世界へ：ブータン王国ティンレイ首相講演録（走向國民幸福指標（GNH）建立的新世界：不丹王國廷禮總理演講錄）》，正逢國王及王妃伉儷與廷禮總理來日，給予經歷東日本大地震後的日本人，重新思考「幸福是什麼」的好機會。

回想起來，源自工業革命的近代物質文明，在人們追求欲望驅動下發展起來。人們征服自然，以「大量生產」「大量消費」「大量廢棄」的經濟體系作為前提，朝著無止盡的經濟成長邁進，繼而更認為它能帶來社會整體的發展和個人的幸福。

而我們日本自近代以後，更把先進的西方各國當作範本，大步向前一味地追求物質的繁榮，住在舒適的宅邸、貪戀美食，身著華服——相信這才是幸福。

然而，窮其所能所追求的結果，我們日本人真的「幸福」了嗎？我倒覺得日本反而喪失了當年貧困時代所擁有的純粹和美麗的心靈。按理說，物質面的發展必須伴隨著精神面的發達才對。我認為這本書就在向我們丟出這樣的問題。

我十三歲那年夏天，見證了戰爭的結束。在一窮二白當中，我們姑且憑著



「誠實」咬緊牙根活了下來。在全心投入的努力中，我們仍能從每日的小小遭遇中找到喜悅，為「活著」這件事本身衷心抱著「感謝」之念。而我認為這種感恩的心念，正是為人們帶來幸福的基石。然而，後來在經濟繁榮、物質文明的歌頌中，許多日本人遺忘了這份感謝之心，不知滿足地朝著追求欲望前進。心靈得不到滿足感，一輩子都不得不在忿怨與不滿中度過。

然而，不丹前一任英明的君主——吉美·辛格·汪楚克國王，應該很早就察覺到這種現代化的負面影響吧！他和別的國家快速的現代化劃清界線，在1970年代，便開始提倡GNH概念，在佛教價值觀的基礎下，努力以「心靈幸福」、「文化多樣性」及「環境保護」為指標，實現「國民的幸福」。其結果就是造就了今日有百分之九十七的國民都感到「幸福」的美麗不丹。

這偉大的成就，給予現今正摸索國家理想模式的日本很大的啟示。我想在亞洲各國中領先達成經濟發展、因建立成熟社會而產生諸多問題的台灣，也有著同樣的處境。尤其，年輕人的「心靈荒廢」問題，應該是急速經濟成長的所有國家共通的課題。

我相信在世界經濟中逐漸佔有一席之地的台灣人民，若能透過本書進而追求「心靈幸福」的話，必能在物質和心靈兩面達到平衡，實現真正的「富足社會」。

京瓷名譽會長 稻盛和夫



## Foreword 2

# Thankfulness is Foundation of Happiness

In this book, Honorable Prime Minister from Kingdom of Bhutan Jigmi Thinley proposed that GDP be replaced by GNH (Gross National Happiness) as an indicator to measure a nation's development. He told us that economic development is but a means to happiness, not an end. Only by pursuing happiness for its citizens will a country achieve sustainable development.

In November 2011, Japan published Prime Minister Thinley's deliberations into the book, "Toward A Brave New World with GNH—Selected Speeches of Bhutanese Prime Minister Thinley." It coincided with a state visit by King and Queen of Bhutan, along with PM Thinley. Their visit offered Japanese a chance to ponder the true meaning of happiness after the devastating earthquake.

We may recall that contemporary material civilization was triggered by industrial revolution and driven by man's desire. Man dreams to conquer the nature. Economy based on mass production, mass consumption and mass waste has been promoted to grow unlimitedly in exchange for societal and individual wellbeing. Japan followed the footsteps of the west by chasing material comforts such as luxury housing, gourmandize, designer clothing, mistaking all these for happiness.

However, are we Japanese really happy with what we possess? Quite the contrary, I feel that the pure and beautiful mind during the times of material deprivation is lost in today's society. It seems logical to assume that spiritual development should come with physical development. This is what the book wants to challenge us with.

The summer when I was 13, the war ended in front of my eyes. What we had was close to nothing, but we survived with integrity. Wholeheartedly we were thankful to be alive. We tried to feel the slightest joy from day-to-day hard work and suffering. I personally think it was exactly the sense of thankfulness out of which happiness emerged. But then, as we shifted our value to economic prosperity, many Japanese not only forget to be grateful but are driven by their



insatiable desire. On the other hand, as hunger of the mind remains unfed, throughout their life these people live in discontent and agony.

I guess the insightful former King of Bhutan Jigme Singye Wangchuck must have noticed the negative impact of modernization. He drew a clear line between his kingdom and other countries undergoing fast modernization. And since the 1970s he promoted the idea of GNH. Enlightened by Buddhist philosophy, GNH achieved nation's happiness from the aspects of mental soundness, cultural diversity and environment protection. As a result, 97% of Bhutanese citizens reported happy on this beautiful land.

Such great achievement is a good lesson for Japan which is exploring the possibilities of an ideal governance. I think that Taiwan must face a similar challenge as it pioneered economic growth in Asia and right now is a mature society experiencing a variety of problems. Particularly, youth in fast growing economies suffering from the problem of "deserted mind" has become a common phenomenon.

As Taiwan gains prominence in the world economy, I believe the book will help Taiwan to achieve balance between material and spiritual comforts. It is thus the society will truly be "rich."

**INAMORI KAZUO**

Chairman Emeritus, Kyocera Corporation



## 推薦序 2

# 幸福とは何か？—— ブータン首相ジグミ・ティンレイ氏による

本書において、ブータン王国のジグミ・ティンレイ首相は、GDP に代わる国民の豊かさの指標として GNH（国民総幸福量）を提示され、経済的発展は国民を幸福にする手段の1つに過ぎず、決して国家の目的そのものではないこと、国民の心の幸福を追求することこそが、国家経営の根幹であるということを、我々に教えてくれています。

日本においては、2011年11月に『国民総幸福度（GNH）による新しい世界へ：ブータン王国ティンレイ首相講演録』として出版され、国王王妃両陛下、ティンレイ首相の来日と相まって、東日本大震災直後の我々日本人に、「幸福とは何か」を改めて考えさせる絶好の機会を提供してくれました。

思えば、産業革命に端を発する近代物質文明は、欲望の追求をエンジンとして発展してきました。それは、自然を征服し、「大量生産」「大量消費」「大量廃棄」の経済システムを前提として、絶え間のない経済成長を目指そうとするものです。それが、ひいては社会全体の発展と個人の幸福をもたらすと考えられてきました。

我々日本もまた、近代以降、先進的な西洋諸国を理想として、一瀉千里に物質的繁栄のみを求めて邁進してきたように思います。快適な住居に住み、美食を貪り、きれいな衣服をまとう——そこに幸福があると信じてきたのです。

しかし、果たしてその結果、我々日本人は「幸福」になったのでしょうか。むしろ、日本がまだ貧しかったころには持っていた、純粹で美しい心を喪失してきたのではないか。本来であれば、物質面の発展に精神面の発達に伴っていなければならなかったのではないか。そうした問いを、本書は我々に投げかけているように思います。





私は 13 歳の夏に終戦を迎えました。何もない中で、とにかく「誠実」に、一生懸命に生きようと思いました。そうして必死に努力する中で、日々の小さな出来事に喜びを見出し、「生きていること」そのものに心から「感謝」の念が湧いてきたものです。そうした感謝の念こそが、人々に幸福をもたらすベースとなるのだと私は考えています。

ところが、その後、経済的繁栄、物質文明を謳歌する中で、多くの日本人はこの感謝の気持ちを忘れてしまい、飽くなき欲望の追求へと向かっていきました。これではいつまで経っても、心の充足感は得られず、生涯を不平と不満の中で過ごしていかなければなりません。

そうした近代化の負の側面に、英明な君主であられた先代のジグミ・シンゲ・ワンチュク国王はいち早く気づかれたのでしょう、他国の急速な近代化とは一線を画し、すでに1970年代にGNHの概念を提唱され、仏教の価値観をベースに「心理的な幸福」「文化の多様性」「環境保護」などを指標とする「国民の幸福」の実現を目指されました。その結果、国民の97%が「幸福」だと感じる、今日の美しいブータンが形成されていったのです。

この偉大な成果は、現在、国のあるべき姿を模索している日本に大きな示唆を与えてくれています。そのことは、アジア諸国においていち早く経済的発展を成し遂げ、すでに成熟した社会として様々な課題をかかえる台湾においても、同様であろうかと思えます。特に、若者を中心とした「心の荒廃」という問題は、急速な経済成長を遂げたあらゆる国に共通の課題であろうかと思えます。

本書を通じて、世界経済においてますますその存在感を高めている台湾の皆さんが、さらに「心の幸福」を追求されるならば、必ずや物心両面のバランスの取れた、真に「豊かな社会」を実現されると確信しています。

京セラ名誉会長 稲盛 和夫

註：本文為稻盛和夫先生序文原稿，特別收錄於此，以誌台灣、日本、不丹共同推動地球幸福力之美好緣起。



### 推薦序 3

## 幸福的傳教師

啊，人必得將眼光放遠

極樂之境難道不值得我們追求嗎？

每當我思考詩人布朗寧這首名作，便立刻聯想到現實社會中，擁抱當下實用需求，和追求理想幸福的鮮明對比。事實上，不丹王國奉行「國民幸福指標」的核心，正直指這樣的道德衝突。此概念是當時全世界最年輕的君主旺楚克陛下 Druk Gyalpo Jigme Singye Wangchuck 發想並倡導的，目的是挑戰以國民生產總值 GDP 做為衡量一國發展指標的傳統模式。

如先知般的睿智發想，簡單扼要，雖出自一位國王，卻是人類的夢想，因為追求幸福終究是地球上每一個角落的每一個人渴望的最高目標。對這個理念充滿熱情，最能滔滔不絕論經議旨的不二人選，莫過於不丹王國總理廷禮（Jigmi Y Thinley），他情感深刻、用語精準的詮釋最能傳達不丹王室思想的奧妙。

廷禮的演說總是精彩而極富魅力，使國內外廣大聽眾，包括聯合國殿堂的各國代表，瞭解我們敬愛的國王的崇高理想。是他為這個理念賦予了生命。

這本演說集是本世紀天才型領袖親自撰寫、公開發表的部份記錄，做為不丹獻給世人的珍貴禮物。透過此書，與將來致力追求幸福的世代分享我們以人類深層渴望為念，訂下以國民幸福指標為發展目標的經驗與觀點。非常榮幸為各位推薦這本值得珍藏的好書。

塔西·德勒（不丹語，表祝福意）！

不丹教育部長 良博·包爾