

幸福 是什么？

不丹首相吉格梅·廷莱国家与个人幸福26讲

[不丹] 吉格梅·廷莱 著
陈俊铭 译



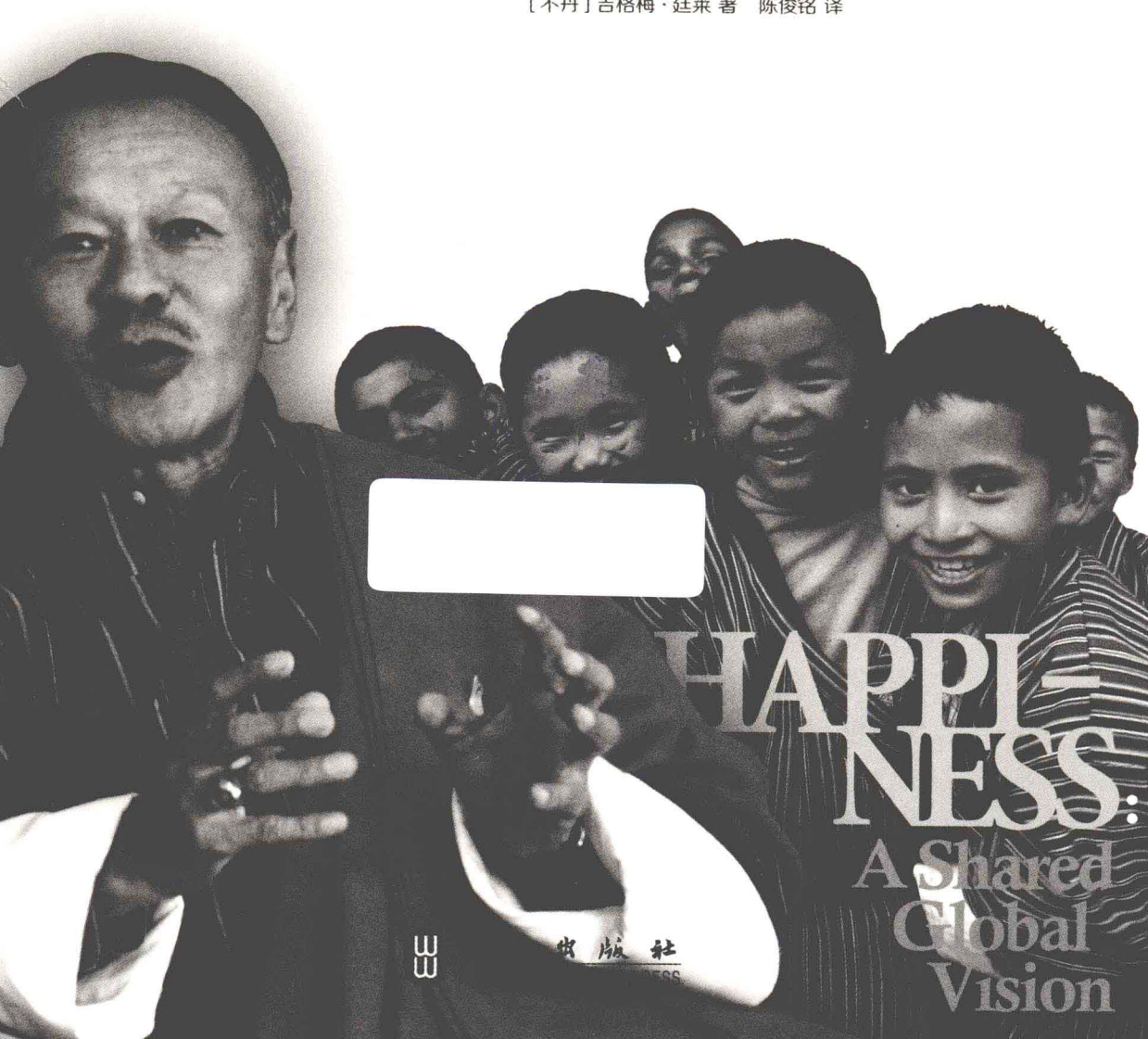
HAPPINESS:
A Shared
Global
Vision



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

幸福 是什么？

[不丹] 吉格梅·廷莱 著 陈俊铭 译



HAPPINESS:
A Shared
Global
Vision

33

出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福是什么? / (不丹) 廷莱著 ; 陈俊铭译.

北京 : 外文出版社, 2013

ISBN 978-7-119-08445-9

I . ①幸… II . ①廷… ②陈… III . ①幸福—通俗读物

IV . ① B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 170221 号

著作权合同登记图字 : 01-2013-5887 原出版者书号 ISBN 978-986-6936-72-2

责任编辑 : 曾惠杰 曹 芸

装帧设计 : 颜 森

印刷监制 : 冯 浩

幸福是什么?

作者 : [不丹] 吉格梅·廷莱

译者 : 陈俊铭

出版发行 : 外文出版社有限责任公司

地址 : 北京市西城区百万庄大街24号 邮政编码 : 100037

网址 : <http://www.flp.com.cn> 电子邮箱 : flp@cipg.org.cn

电话 : 008610-68320579 (总编室) 008610-68327750 (版权部)

008610-68995852 (发行部) 008610-68996177 (编辑部)

印刷 : 三河市万龙印装有限公司

经销 : 新华书店 / 外文书店

开本 : 710mm×1000mm 1/16 印张 : 18.5 字数 : 292千

版次 : 2013年9月第1版第1次印刷

书号 : ISBN 978-7-119-08445-9

定价 : 58.00元 (精装)

版权所有 侵权必究 如发现图书质量问题, 可联系调换。

质量投诉电话 : 010-82069336



推荐序 1

感恩的心是幸福的基石

本书中，不丹王国的吉格梅·廷莱首相提出以GNH（国民幸福指数）代替GDP作为国民富足的指标，告诉我们：经济的发展只不过是国民得到幸福的手段之一，绝对不该是国家的目的，只有追求国民心灵的幸福，才是国家永续经营的根基。

在日本，阐述他的理念的《国民总幸福度（GNH）による新しい世界へ：ブータン王国ティンレイ首相演讲录》（《走向国民幸福指数（GNH）建立新的世界：不丹王国廷莱首相演讲录》）于2011年11月出版，正逢不丹国王王妃伉俪及廷莱首相来日本，给予经历了东日本大地震的国民重新思考“幸福是什么”的极好机会。

回想起来，源自产业革命的近代物质文明，在人们追求欲望的驱动下发展起来。人们征服自然，以“大量生产”“大量消费”“大量废弃”的经济体系作为前提，向着无止境的经济成长迈进，继而更认为它能带来社会整体的发展和个人的幸福。而我们日本自近代以后，更把先进的西方各国当作范本，大步向前一味地追求物质的繁荣，住舒适的居所，贪恋美食，身着华服——相信这才是幸福。

可是，穷其追求的结果，我们真的是“幸福”了吗？我反倒是觉得日本丧失了贫困时代所拥有的纯粹、美丽的心灵。难道说，物质发展不是应该与精神方面共同发展吗？这本书向我们提出了这样的问题。

我13岁那年见证了战争的结束。在一穷二白的生活中，我们凭着“诚实”咬紧牙关活了下来。在全身心努力地投入中，我们依旧可以从每天的小事里找到喜悦，因为对于“活着”这件事本身就抱着由衷的感恩之情。我想这样的感



恩，成了大家幸福的基石。

然而，后来在享受经济繁荣、物质文明中，许多的国人忘记了这份感恩的心，不知满足地向着欲望前进着。心灵上得不到满足，不得不在愤怨和不满中度过一生。

然而，不丹前任英明君主——吉格梅·辛格·旺楚克国王，应该很早就察觉到这种现代化的负面影响了吧，他与别的国家急速的现代化划清了界限，在20世纪70年代就开始提倡GNH概念，在佛教价值观的基础上努力以“心灵幸福”“文化多元化”“环境保护”等为指标，以实现“国民幸福”为目标。其结果造就了今天有97%的国民都感到幸福的美丽不丹。

这个伟大的成就，给予现今正在摸索国家理想模式的日本很大启示。我相信作为世界第二经济大国的中国人民，若能通过本书进而追求“心灵幸福”的话，一定可以在物质与精神两方面达到平衡，真正地实现“富足社会”。

京瓷名誉会长 稻盛和夫



推荐序 2

推动人间幸福的勇者

2011年，即将迈入2012年，当大家饱受好莱坞世纪末灾难片的惊吓，焦虑恐慌之际，却有一段令人感动，追求人类幸福梦想的故事，悄悄绽放喜悦的新芽。

联合国在2011年7月，正式通过了不丹所倡议，将“幸福”纳入人类千禧年发展的目标。这个面积虽小，眼界却高的国家，在世界的高峰，联合国的殿堂上，充满自信地提出人类幸福的蓝图。而其中的关键人物，正是GNH幸福的传教士——吉格梅·廷莱首相。他认为，人类发展的目标，不应仅止于终止饥饿、贫穷，更应该积极创造个人及群体的幸福，一种物质与心灵、个人与群体，全方位的均衡发展。

这个提议，可以想见的，在当初引来多少嘲笑的目光，被认为是多么不切实际的梦想。然而，在他持续不断地努力下，世界终于出现幸福的曙光。廷莱首相汲汲奔走于世界各国宣扬GNH的理念，他热情洋溢、充满哲思的优美演说，激发了每个人对个人及全体幸福更深刻的思索。

21世纪对于人类而言，或许是最坏的时代，但也可能是最好的时代。

由人所组成的人类，透过特殊的进化与狂野的热情，在数万年的时间内，将地球生命圈构筑成有意义的人间。人类像水中的布袋莲一样，迅速且呈几何级数地满布于地球，并狂野地改变地貌，将地球生命圈的一切能量、资源与生物肆无忌惮地耗尽。

生产者告诉我们：高科技能带来更有效率、更幸福的生活。事实上如何呢？这些改变，带来了生活中的许多便利，但也带来了许多无法回归的变化。自从有了手机，我们的生活就被手机所制约了。是更有效能？或是更有效能地被操控？看着iPhone推出新机型时，疯狂排队等待的人龙，我在书上称之为



“爱疯”，后来在英文邮报上看到他们依着这个词译成“I crazy”。现代人更换手机之频繁，我称之为“手机卫生纸”，用过即丢。人类所取用的，远远超过所需要的。

西方经济学发展的根本原则为“理性的自利”，亚当·斯密称这种动力为“一只看不见的手”，他认为，自利的过程，同时也推动社会经济。殊不知，“一只看不见的手”会活动经济，同时也会遮住我们的双眼，拍卖智慧与理性。癌细胞为了自利，不断扩张、不断自利的结果，当它成功之时，也可能造成母体的死亡。这时，完全的成功，似乎就等于完全的失败，难道这是理性的改变吗？自利的惯性淹没了理性，因为追求财富而失去了幸福。

如果要将自利和理性融合，只有将自利升华，转化为慈悲，自利而能利他。而理性又能自由，则需要智慧。

“幸福是什么？……幸福的美妙之处，在于能引发慈悲，想要为他人带来幸福。在为他人增进幸福的过程中，自己的幸福感会变得更强烈。因此，追求幸福绝不会是你死我活，不会有人失去什么。”

这是廷莱首相对幸福所下的美妙脚注。

2009年我第一次与廷莱首相见面，畅谈“菩萨经济学”与不丹GNH的密切关联。

感谢廷莱首相愿意将其在世界各国演讲GNH的菁华，于中国出版。

看到这么多不同领域的“幸福地球推手”，真诚为本书推荐，共同推动中国，乃至地球的幸福力，心中万分感动，这也印证了廷莱首相所言：“幸福，是全人类共享的愿景。……GNH观念的成长，远远超越了单一国家的界限，而成为一项国际运动。”

相信不丹幸福力的种子，落在中华大地上，幸福之果亦将结实累累。

国际禅学大师、地球禅者 洪启嵩



推荐序 3

微笑是一种幸福

2009年，商业周刊以“快乐国不丹”，作为创刊1000期的专题报道。封面上天真微笑的儿童，生动地传递了不丹的幸福。幸福的人必然是微笑的，微笑也是开创幸福的力量。

“Please smile!”这是活跃于世界各国，积极推动国家幸福力的不丹首相廷莱，在演讲之前对听众们所讲的一句话。而他也不忘提醒大家：幸福是一个严肃的议题，要具备慈悲与智慧，加上锲而不舍的精进努力，才能臻至个人与全体的幸福之地。

近来在媒体上出现了一种奇特的现象：年轻人相互PK各自的痛苦指数，国外游学打工的年轻人，被称为“台劳”。我常鼓励年轻人要勇敢地向外看，要有和世界竞争的雄心壮志。看到年轻人独立自主开始人生的规划，遭到贬抑与污名化，我发现社会的价值观正在改变。向上提升或向下沉沦，在一念之间。无论是个人或社会，我把每个转折都当作一个新的契机，危机正是转机，新的价值观正等待我们一起创造。

我在1992年提出了微笑曲线的概念，我很欢喜现在这个理论在国际间被普遍地运用。“微笑曲线”有一个关键词，就是“价值”，创造价值也是我人生一贯的中心思想。1976年，我第一次创业，当时，旺盛的创业家精神正是中国台湾的骄傲。

如今工作消失、人才流失，却成了普遍的焦虑。或许是人心变了，或许是大环境变了，然而，在变与不变之间，如何不被淹没，反而能乘着浪头顺势而起？重点就在于掌握变与不变。不断创造价值的决心，不断擘画新的愿景，这是对自己和他人永恒不变的慈悲心，永不放弃的精进心。善观时空缘起变化，



在瞬息万变的时代中，精确掌握契机，这是如镜映物，变中不变的智慧。

赢的方程式不会永远不变，现在的优势可能是将来的劣势。在遭遇瓶颈时，都必须立足在原有的基础上，思考如何运用新策略来转型。借重现有的竞争力，另辟蹊径，创造出更高的价值，也就是从“认势”到“顺势”，进而“造势”。

在不丹的GNH哲学中有一个很重要的概念。不丹对“永续”下了一个极佳的脚注：人类发展的追求，必须是不受时间限制的过程，不只有利于当代的人，也要在任何时期都有利于未来每一世代。在时间上如此，同样地，在空间上（环境保护）及群我的关系上也是如此。

近年来我常提倡企业的王道精神，无论是管理企业，或是经营人生，只有利他才能永续地利己，在成就众人之际，也创造出自己的最高价值。这种共存共荣的成就之道，创造了最佳的生态平衡。这与不丹强调全面、均衡地发展，重视环保、生态整体和谐发展的核心价值，若合符节。

我的人生上半场是为事业打拼，下半场则是为志业而活，退休了，将生命的智慧果实，作为他人成功幸福的肥料，我称自己为“快乐的分享家”。看到廷莱首相在世界各国分享不丹的幸福哲学，鼓舞每个国家朝向永续幸福之境，心中有着甚深的感动，在世人眼中，他宛然是一个“幸福CEO”，与全球分享不丹所尊崇的GNH，为人类的未来提供另一个光明的选项。

不丹这个国家，可说是名副其实的“幸福分享家”，而廷莱首相的这本著作，提供了快乐国不丹的最直接而纯粹的幸福元素，以及具体落实的政策，弥足珍贵。相信在这个关键的时刻，能帮助中国台湾找到新的价值，开启中国台湾的幸福力，让台湾人白手起家的创业精神，为人类创造更美好的未来！

宏碁集团创办人、智融集团董事长 **施振荣**



推荐序 4

在不丹找寻幸福

在不丹不需要谷歌，每一个人都是谷歌，因为每一个人都知道要去的方向。

不丹王国被外界描绘成一个国民幸福指数最高的贫穷国家，对此我一直特别好奇，2009年我和马云等几个朋友花了5天时间专程到不丹王国去考察了解，找寻幸福的踪迹。

我们当时拜访了不丹王国的国师（第五任不丹王国国王的老师），一位穿着民族服装，手提电脑的现代学者，毕业于牛津大学，是一名哲学博士。不丹王国传统文化的神秘气息与西方文化的现代气息，同时并存于这位长者的气质中，给人一种很特殊的磁场，吸引你去深入与之探讨。在不丹王国，国师还有另外一个身份——国家发展委员会主任，相当于副首相，同时兼任很多其他高级职务。他的学生，即现任不丹王国的国王，毕业于剑桥大学。

幸福指数与GDP无关

那次拜访给我们留下了深刻的印象，国师专门给我们做了一个报告，专题研究《国民幸福指数与国家的生存环境》，主要讲述经济发展和社会价值观与国民情感、文化、环境等如何保持平衡。

国师的研究报告让我们这些拜访者兴奋异常，因为它是运用西方社会学的先进方法，以不丹国民为研究对象，通过大量的实证、数据、实验，搜集、分析而得出的一些有效的、可量化、可支撑的幸福指数模型。譬如，一个人在一个月内如果生气达26次以上，就会感觉不幸福。我们也一直在研究幸福观问



题，比如提倡“和谐社会、美丽中国”，但“和谐”“美丽”都比较模糊，趋于概念化，缺乏量化数据的支撑和数学模型的界定。我们现在的企业和生意，大到社会环境，小到企业社区，都只是满足客户物质层面的需求，如何更关注到社会伦理价值观和情感诉求层面，如何能通过一系列的数据体系来量化和界定？这个话题非常有意思。

经济发展是不是必然带来幸福？这一直是一个现实问题，也是一个哲学问题，更是一个经济学伦理问题。一开始我们都投赞成票，认为经济发展必然带来幸福，但我们同时也坚持认为，经济发展还要兼顾到周边环境、道德伦理、文化传承，以及最重要的发展目标——国民的幸福感。

不丹王国是一个拥有73万人口的小国，人均GDP2000美元。这个国家大部分是农业人口，大多都吃素，主要吃辣椒和咸菜，整个国家也只有几架飞机，物质生活条件较差。但不丹非常重视他们的文化，更强调文化的独立性，认为自己的国家太小，一旦开放，可能很快会被外来文化吞没。为了保证位于喜马拉雅山脉南麓的不丹王国能在发展中延续自己的文化，他们不主张广泛外交，甚至对文化交流、旅游发展都有所节制。不丹谢绝背包客，每年最多接待三五千名客人，且每人每天要缴纳两百美元的旅费。这一切，都是因为他们强调环保优先，可持续、渐进式地发展经济。不丹王国可能算是一个极端，物质生活有些匮乏，精神文化却留存完好。那次不丹考察带来的思考与借鉴：我们和谐社会的建立，应该去做一些个案比较研究。

不丹这个国家非常独特，他们的公务人员都非常优秀，我见到一个电视制作人，是美国伯克利学院的硕士，他告诉我不丹有1900位公务员，60%在国际名校进修过。正因如此，他们采用的这套数据化的管理体系，公务员团队就能领会执行。他们还有一个专门委员会，相当于我们的精神文明办公室，负责督导各部门贯彻执行，定期评估指标达成情况。执行团队成员大部分也在国外受过高等教育，非常懂得执行这套方法。这些对不丹王国是不可估量的财富。

不丹王国是一个宗教国家，民族比较单一，国民一直生活在宗教氛围中。所有出国留学的人没有滞留的，即便贫穷却基本都回来了。我很好奇，就去询问制片经理，他跟我讲，原因在于这里有方向感，西方很好，但是人不知道往



哪儿去，没有方向感；但是一回到不丹，“我看见经幡，看见寺庙，看见僧人，我就知道我在哪儿，要去哪儿，会怎么样”。他还说了一句话，至今让我记忆犹新，“我们在不丹不需要谷歌，每一个人都是谷歌，因为每一个人都知道要去的方向”。

在僧人比士兵多的不丹王国，安贫而乐道，却人人都有方向感，我很感动。当今社会很多人感到焦虑浮躁，容易失去方向感。“方向感”这三个字一直在我心里萦绕，我在思索，一个好企业同样也要让员工有方向感。

有幸，国师还邀请我们一起去他家做客，进去后的心理落差让我们惊讶不已，看着极其简陋的家具和陈设，国师说：我们的人民都是这样，我们的生活水平是比较平均的。以前我曾研究过实现幸福的两种方式，一是管理好欲望，二是增加满足欲望的手段。通过降低物质层面的欲望，增加精神层面和未来世界的预期，正是宗教要做的工作。

而在现代社会中，我们通过科技、权力、军队、金钱等寻找满足欲望的手段，可是这种满足是阶段性的，难以持久。比如口渴了，买了一瓶水喝，满足了，但是我又想喝可乐了，喝完可乐我又想吃冰激凌了。实际上通过权力、金钱等手段满足的欲望，永远落后于欲望本身，满足只是瞬间，不足才是永远。

现在去不丹王国的国人越来越多了，每个回来的人都或多或少找到了内心充盈幸福的感觉。其实，不管是大国还是小国，内心平静和渴求幸福是人们共同的追求。不丹王国偏重于运用合理管理欲望的方式而非一味发展满足欲望的手段来达到精神与物质的平衡，而当下看上去似乎很难慢下来的中国，用什么方法能掌握这种平衡从而提升国人的幸福感？我们上次去不丹王国探索的命题依然存在。很高兴4年后的今天，不丹王国首相对“幸福是什么”的著述能在中国付梓落地，书中全面细致的价值观体系和实证方法值得我们研究和借鉴，并在社会各个层面展开。

幸福从来不是梦，唯愿所有追寻幸福的人、企业和国家都能心怀梦想，筑梦踏实！

北京万通实业股份有限公司董事长 冯仑



推荐序 5

幸福源自心灵的简朴亲真

第一眼见到平易可亲的不丹前首相肯赞·多吉先生，便全然开启了对幸福不丹的向往。

坐在肯赞前首相身边，幸福不再是个抽象的字眼。

简单、朴素、亲切、真诚，如许感觉汇成一种平和的力量，让我从身到心、到念头、再到周遭的环境，很快都静下来。

幸福的感觉如天网，悄然漾开来，疏而不漏，周遍法界。

幸福是什么？这也是我一直在问自己的问题。

当下的中国经济高速发展，物质前所未有地丰沛，然而国人日益面临着财富与幸福、物质与精神的迷思，比以往任何时候，或许都需要对幸福的深刻理解和落实。

在《幸福是什么？》一书里，不丹国现任首相吉格梅·廷莱先生将其历年代表不丹在联合国及世界各国重要集会上宣讲GNH的演讲稿结集发表，围绕创建幸福的四大支柱、九个方面，为世人贡献了关于幸福追求的独特答案，从财富、环保、文化、建筑等多个层面论述了幸福不仅仅是GDP，更是个体与整体的永续发展和共生共荣。

这个众所周知的国民幸福指数高达97%的小国，将GNH（国民幸福指数）定为国策，举国上下全面践行。

“幸福就该是欢喜地出生与养育，有意义与有收获地工作，在满足与保障中老去，在尊严和祥和辞世。”【第4章·第18讲】



“幸福的美妙之处在于能引发慈悲，想要为他人带来幸福。在为他人增进幸福的过程中自己的幸福感会变得更强烈。”【第3章·第12讲】

“身而为人，真正的发展必须朝向不伤害共同享有地球的其他物种，朝这样更大的精致化来转变。”【第4章·第20讲】

.....

吉格梅首相的朴素话语，平和平实，传递着一个仁者的慈悲和胸怀。

不丹不但身体力行着这个愿景，并在全世界传递这一发展目标。

从二位不丹首相身上，我不仅看到了不丹的全民幸福缩影，更看到了国人、地球人的幸福趋向。

不丹的幸福指数经验为中国提供了很多借鉴和思考，不止于此，中国更应有自己的解读和答案。

幸福需要从感性的认识到理性地执行，需要从情感需求上升到幸福个人，贯彻到企业、国家的建设中，成为全中国人共享的美好愿景，成为“中国梦”的组成部分。

感恩洪启嵩老师的因缘，廿一文化将这股力量接力到了中国，我们相信不丹的幸福启示亦能在中国生根发芽，开出自己的花朵。

上海廿一文化有限公司董事长 李葳



推荐序 6

终极幸福是不惑与觉悟

不知何时，幸福变成了人类奢侈的话题，幸福是什么？不一而足，但我们可以从祖先的文字符号中得到解答。

《说文》中说：“幸者，吉而免凶也，从𠂔从夭。夭，死之事，故死谓之不幸，能逆转天事为幸。”遇事时能逢凶化吉，遇难成祥，是对命运的驾驭和把握。

福者，从示从畐，示者神也，畐者田中作物高满也。示为精神，畐为物质，精神物质皆满为福。人间之福是建立在劳作和奉献上的精神和物质的积累，福如车轮，幸如方向盘，福是命，幸是运。

一个人的幸福是建立在对生命规律的认知，以及自我对他人的奉献基础上的。

一个国家、民族的幸福是建立在对大因果规律把握上的。

人往往在福至时忘乎所以而留下祸因，在困苦中才反思自身的过失而勤勉努力，才种下福田。

如此宇宙人生的玄妙之理，只有在我们祖先的经典中才能读到。即整部《易经》都是围绕着如何趋吉避凶而论述的，而中国文化也是围绕着幸福而展开的。

幸福不外乎对生命宇宙的觉悟，能有所觉醒者，在儒是不惑，在佛是觉悟，无论是达儒之不惑，还是佛的觉悟，皆是要通过人本基础上的教化。孔子、释迦一生不外乎教化，而唯有教化对人类的影响是深远的。

我想不丹的幸福当来自不丹的教育，来自基础上的因果教化。如果我们移植不丹的幸福于中华大地，那么我们当移植不丹的教育理念，其实我们本自现成，传统教育中这一切本自具足。



今人对幸福的追求虽各有不同，然而却离不开房子、车子、职位等等，这都是生命以外的，是被硬性地制造出来的。而真正的幸福是远离硬性制造的，是发乎生命内在的。今天的物质水平达到新中国成立后的空前富足，但随之而来的问题却层出不穷，由此可见物质永远不能替代精神。

当我们通过教化而达至不惑与觉悟时，便不需要太多的物质来支撑生命，今日物质的丰富是与人的欲望成正比的。因此人类精神的提升已到了刻不容缓的地步，我们今天来看不丹，更是为着我们民族的未来。

徐州华夏传统文化学校校长 易菁



导读

地球的幸福力

阅读本书，宛如在和煦的冬日下，与一位睿智的长者温暖而幸福地对话。

不丹的吉格梅·廷莱首相，可以说是地球上最善于说故事的人，他娓娓述说着人类与地球的现状，激励着我们一起寻找个人与国家共同幸福的新方法。

没有幸福的心，无法创造幸福。现代人有没有能力创造幸福？生活在此刻的环境，我们要如何创造自己的幸福？廷莱首相的这本书，让我们对幸福产生更深刻的思索。

这是一本让我们与自心对话、创造幸福的书。

现代人一方面拥有历史上从未有过的演变机会，另一方面却又满怀着压力与恐惧。现代人在物质文明方面，虽然生活更方便、更舒适，但同时却让身心更紧张、更焦虑。科技的日新月异，物质文明得到长足的发展，但是我们的智慧、心灵与身体健康，却无法同时得到相对的提升。

不丹曾以高达97%的国民幸福指数，令世人惊异。然而，这样的成就，并非从天而降的礼物，而是拜第四任国王，吉格梅·辛格·旺楚克（Jigme Singye Wangchuck）陛下睿智远见的领导所确立。

这位17岁的国王，在登基前走遍了不丹的每一个角落，得到一个共同的结论：追求幸福才是地球上每一个角落每一个人渴望的最高目标。

于是，在1972年登基时，他就确立了现代化不丹独特的发展方向——有别于世界各国以国民生产总值（GDP）为发展指标，他选择了“国家幸福力（GNH）”来衡量国家是否全方位均衡发展。

至今不丹实施GNH已达40年，这个人间的香格里拉，宛若上天留给人间的一块净土实验之地。

“有人认为，地球像是个生了重病的庞然大物，而不丹就是她身上的治病良穴。”【第1章·第2讲】

而让“国家幸福力（GNH）”这个理念在国际舞台发光发热、影响世界的