

Part 1：
我信：神學家、哲學家與心理學家，
告訴我們什麼是幸福人生？

各位幸福世界公民：

願你們平安

—耶穌為何能影響人類兩千年、數十億人的故事

我做一個小學者，有一點小論述，就覺得滿自傲的。但是對我最好奇的問題是：為何許多宗教聖靈，能夠影響人類數千年？

耶穌是基督教的中心人物，是基督教的開創者。按照傳統基督教的信仰，為了將人類從罪惡中拯救出來，他降世為人，在公元元年左右的羅馬帝國猶太地區，童貞女馬利亞受聖靈感孕，生下耶穌。他 30 歲開始傳道，自稱神的兒子，宣揚愛神和愛人的福音，宣稱信他的人會永遠不死。傳道 3 年以後，他被猶太祭司該亞法控告，被羅馬官府判處死刑，被釘死在十字架上，而這正好成就了耶穌降世的目的，他的死為世人的罪付上贖價。他 3 天以後復活，顯現給他的門徒看有 40 天之久，然後升天，坐在父神的右邊。他還要榮耀再來，審判一切的活人死人，信從他的人將不至滅亡，反得永生。耶穌的生平基本上全部記載在新約聖經的四本福音書上。馬太福音顯現耶穌給世人的教示。

耶穌說：我是道路、真理、生命。耶穌關心世人的幸福，告訴眾人：心靈所在，幸福所在。耶穌關切貧窮、受壓迫的人。耶穌對於信心缺乏的門徒，不是訓示，而是祝福。他對門徒說：

願你們平安。

就如同所有的宗教，耶穌期待每個人的生命都是愛的生命、每個人有愛的使命，用愛成為每個人的中心價值，愛的生命會對每個人說：願你們平安。原來祈福、賜福、創造愛的生命、幸福的生命，這是耶穌影響人類兩千年、數十億人的原因。

耶穌關心世人的幸福，告訴眾人：心靈所在，幸福所在。耶穌關切貧窮、受壓迫的人。他給人幸福的道路，耶穌告訴眾人什麼是真福：

「哀慟的人有福了！因為他們必得安慰。

溫柔的人有福了！因為他們必承受地土。

憐恤人的人有福了！因為他們必蒙憐恤。

使人和睦的人有福了！因為他們必稱為神的兒子。」（馬太福音 5:3—10）

耶穌教人在人生不同情境中，都要幸福，我們何幸有這位亙古恆新的生命導師，要不要試試人生這條新的幸福人生道路？

願大家在這個疫情期間，一切平安。

各位幸福的世界公民，提醒自己：

一有信，一切就有可能（If you can believe, all things are possible to him that believe. Mark 9:23）。溫柔的人有福了！清心的人有福了！使人和睦的人有福了！

離苦得樂
來自一心
物質有限
心靈無限



各位幸福世界公民：

我們都是仁者—如何向孔子學得幸福人生的祕密故事？

作為天主教徒，對普世善念、普世價值，從聖經中學到很多。但是我也記得在念國高中時，讀論語、孟子，總覺得那些價值觀，仍是我們生命中的 DNA，而與聖經的愛人如己，非常相近。

中華文化代表全球數十億所共同信仰的價值，全球 1/6 人口相信或熟悉這項主張。

中華文化重仁義、世界大同之主張，同時與世界文明其他主張有相同觀點。中華文化現代化主張，台灣社會之包容民主，是最好的體現，有助於中華文化之現代化詮釋與實踐。

最重要的是：不僅要於中華文化挖出更多全球心靈普世善念，更重要的是帶動華人文化圈的大規模互動，以全球心靈為北極星，共同推動，形成人類文明共同的方向與內涵。

孔子（前 551 年 9 月 28 日—前 479 年 3 月 9 日）是東周春秋末期魯國的教育家與哲學家，曾在魯國擔任官府要職。孔子儒家的德性論五行思想（仁義禮智信）對鄰近地區，如：朝鮮半島、琉球、日本、越南、東南亞等地區有著深遠的影響，這些地區也被稱為儒家文化圈；孔子儒家的太極、理、氣和人文思想對西方也產生了深刻影響。

孔子認為誰最幸福？

中華文化的論述，與西方普世價值論述有異曲同工之妙。孔子認為誰最幸福？

—他在論語中說做「君子」很快樂，所以他說「君子坦蕩蕩，小人長戚戚」。

—他認為「智者、仁者」很幸福，「智者樂，仁者壽」，「智者不惑，仁者不憂」。

如何可以成為快樂的仁者、智者？「仁者愛人，智者知人」。

什麼是仁者，孔子認為：

—首先，最基本的是「己所不欲，勿施於人」。設身處地為別人想，不要形成別人的困難、災難。

—再者，「克己復禮」，一日克己復禮，天下歸仁焉。每天在對的價值生活，克己復禮就不困難。

—再進者，最高的層次的仁者是：「己欲立而立人，己欲達而達人」，以人為本、推己及人，為立人、達人而活。

孔子的論語為何能感召在兩千年後，而成為傳家之寶？幸福人生之道？或許這也是我們與大陸之間的未來和平之鑰。

各位幸福的世界公民，提醒自己：

—做一個，愛人的仁者、知人的智者，「己欲立而立人，己欲達而達人」的君子，都是幸福的人。

各位幸福世界公民：



如何在中華文化中，學得幸福人生？

—華人的幸福人生故事

中華文化代表全球數十億所共同信仰的價值，全球 1/6 人口相信或熟悉這項主張。其次，中華文化重仁義、世界大同之主張，同時與世界文明其他主張有相同觀點，如與基督教愛人如己之主張相似。再者，中華文化現代化主張，如台灣社會之民主觀點，亦有助於中華文化之現代化詮釋與實踐。

然而，最重要的是：不僅要於中華文化挖出更多全球心靈普世善念，更重要的是帶動華人文化圈的大規模互動，以全球心靈為北極星，共同推動，形成共同的方向與內涵。

四書的下列論述，與西方普世價值論述有異曲同工之妙：

—倫理紀律可以治國平天下：治國平天下要用什麼方法？明

明德、親民、止於至善。如何明明德？誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下。為政以德，譬如北辰，居其所，而眾星拱之。

—慈悲利他、真福不憂：

- 何謂仁：仁，人心也；仁者愛人；四海之內，皆兄弟也。
- 仁的效益：愛人者，人恆愛之。仁則榮；仁者不憂；仁者無敵；民之歸仁也，猶水之就下；三代之得天下也，以仁，其失天下也，以不仁，國之所以廢興存亡者亦然。
- 仁勝不仁：猶水勝火。
- 仁者以民為貴：民為貴，社稷次之，君為輕。

台灣、中國大陸、日韓越等儒家文化圈，如何以儒家文化向全世界訴求，將全世界人類走向幸福人生、幸福世界？

各位幸福的世界公民，提醒自己：

—幸福的人是有愛的人：愛人者，人恆愛之。仁則榮；仁者不憂。

各位幸福世界公民：



什麼樣的人，最可能有幸福的人生？

—一個哈佛醫生的故事

有一位哈佛大學畢業的醫生，非常自負，他直到 35 歲，才第一次知道被別人全心關愛是什麼感受，當時他因肺結核住院 14 個月，而醫護人員給了他一直渴望的愛與溫暖。此後，他從一個自殺未遂的神經症患者，變成了一個負責的醫生、丈夫和父親，他的家人、病人、下屬和朋友都衷心愛他，最終他在 82 歲時攀登阿爾卑斯山的過程裡，因心臟病突發去世，許多人出席了他的葬禮，向他致意告別，雖然開場並非最佳，但收尾時確實是段豐盛繁茂的成功人生。

這位哈佛大學醫生，是 1938 年時任哈佛大學公共衛生系主任 Arlie Bock 教授研究對象，他覺得整個研究界都在關心「人為什麼會生病、失敗、潦倒」，怎麼沒有人研究「人怎樣才能健康、成功、幸福？」、「什麼樣的人，最可能成為人生贏家？」這就是著名的格蘭特計畫（The Grant Study）：「計畫緣於最初的贊助者，慈善家威廉·格蘭特（William T. Grant）。這項研究已經持續了超過 80 年，花費超過兩千萬美元。

童年被愛，共情能力高，青年時能建立親密關係。找到「真愛」就能大大增加「人生幸福」的機率。愛、溫暖和親密關係，會直接影響一個人的應對機制，這答案看上去太過普通，以至於讓人難以置信。

愛、溫暖和親密關係，會直接影響一個人的對人生大小事的應對機制。每個人都會不斷遇到意外和挫折，不同的是每個人採取的應對。

溫暖親密的關係是美好生活的最重要開場，一個活在愛裡的人，在面對挫折時，他可能會選擇拿自己開個玩笑，和朋友一起運動流汗宣洩，接受家人的撫慰和鼓勵……這些應對方式，能幫一個人迅速進入健康振奮的良性循環。

一個「缺愛」的人，則遇到挫折時往往得不到援手、需要獨自療傷，而酗酒吸煙等常見的自我療傷方式，則是早死的主要誘因。

不論你今年幾歲，都有機會在愛裡獲得重生、幸福人生。「溫暖親密的關係是美好生活的最重要開場。」當然，並不是每個人都能幸運擁有美好童年。

各位幸福的世界公民，提醒自己：

不論你今年幾歲，都有機會在愛裡獲得重生。

我們的人生有多少溫暖、真心、無所不談的朋友、伴侶。

愛的真諦

愛是喜樂的人生旅程，
愛是清心，眼中心中看見別人的苦難，
愛是擁抱，伸出溫暖的手，
愛是慈悲，撫慰刺痛的心，

愛是陽光，照亮黑暗的角落，
愛是牽引，帶領怯懦的腳步，
愛是喜悅，看見人生的價值，
愛是人間天堂，讓世界不一樣。