

# The book of Joy

Lasting Happiness in a Changing World

最後一次相遇，  
我們只談喜悅



# 最後一次相遇，我們只談喜悅 讀後感

## 引言：

《最後一次相遇，我們只談喜悅》這本書是一次深刻的對話，由達賴喇嘛和大主教戴斯蒙·屠圖共同探討快樂、慈悲與內在力量的本質所組成。這場對話持續了一整週，透過作者道格拉斯·亞柏拉姆的精湛策劃，將他們的智慧和見解以深刻的方式呈現給讀者。這份心得將通過探討書中的重要主題、精神啟示和實踐指南，來呈現我對《最後一次相遇，我們只談喜悅》的全面理解和深刻感悟。

## 選書原因：

選擇寫《最後一次相遇，我們只談喜悅》的讀後感，是因為這本書以深刻且鼓舞人心的內容打動了我，特別適合那些尋求如何過上更快樂、更有意義生活的讀者。這本書融合了智慧、慈悲和實用建議。以下是我選擇評論這本書的幾個原因：

### 1. 影響深遠的人物合作

達賴喇嘛和屠圖大主教的合作非常獨特。兩人都經歷了巨大的磨難，並成為希望和韌性的象徵。他們的共同視角提供了豐富且多層次的喜悅理解，超越了文化和宗教的界限。

### 2. 及時且普遍的主題

在當今快節奏且動蕩的世界中，追求幸福和喜悅變得比以往任何時候都更加重要。這本書探討了如何在痛苦中找到喜悅，這對廣大讀者來說具有重要的參考價值。

### 3. 深刻的見解和實用的智慧

這本書不僅僅提供抽象的哲學思想，還給出了具體且可行的建議，教人如何培養喜悅。它涵蓋了喜悅的本質、喜悅的障礙，以及能幫助培養喜悅的日常實踐。這種實用的方式讓這本書既有啟發性又有實用性。

### 4. 強調共同的人性

《最後一次相遇，我們只談喜悅》中最吸引人的一點是它強調我們共有的人性。達賴喇嘛和屠圖大主教之間的對話強調了同理心、慈悲和與他人的聯繫。這信息在促進包容和理解的世界中具有特別強大的力量。

### 5. 個人和情感的影響

閱讀《最後一次相遇，我們只談喜悅》是一種深刻的情感體驗。書中作者分享的個人故事和軼事使人能與他們的教誨產生真摯的聯繫。作為一名讀者，我不禁反思自己的生活以及如何將他們的教誨融入到我的日常生活中。

### 6. 引人入勝且易於理解的寫作風格

道格拉斯·亞柏拉姆很好地捕捉了達賴喇嘛和屠圖大主教的聲音，使他們的智慧對廣大讀者來說易於理解。這本書的對話形式很有吸引力，讓不同背景的人都能享受閱讀。

### 7. 對心理健康和幸福感的積極貢獻

隨著人們對心理健康意識的提高，這本書通過提供提升幸福感和韌性的策略，對心理健康做出了積極貢獻。對於將喜悅視為一種深遠而持久的狀態，而非短暫的快樂，這一點尤為寶貴。

總之，《最後一次相遇，我們只談喜悅》是一部卓越的著作，它提供了永恆的智慧、實用的建議以及對未來充滿希望的願景。這是一部可以深刻影響讀者的作品，值得進行深入的討論。

### 書本內容概述：

這本書的結構圍繞達賴喇嘛和屠圖大主教在印度達蘭薩拉進行的一週對話展開。道格拉斯·亞柏拉姆擔任主持人，深入挖掘這兩位傑出人物的智慧。對話中還補充了來自心理學、神經科學和社會科學等領域的研究，以提供對喜悅的全面理解。

#### 1. 喜悅的本質

達賴喇嘛和屠圖大主教首先定義了他們所理解的喜悅。他們區分了喜悅與幸福，認為喜悅更持久，並且可以與痛苦共存。他們認為，喜悅是一種來自內心的狀態，較少依賴外部環境。

#### 2. 那些讓喜悅遠離的事物

這本書指出了常見的讓喜悅遠離的事物，如恐懼、壓力、憤怒、悲傷、疾病和嫉妒。兩位領袖通過個人故事和哲學見解，說明了如何管理和超越這些障礙。

#### 3. 喜悅的八根支柱

書中的核心框架之一是“喜悅的八根支柱”，包括：

- (1) 觀點：從不同角度看待情況並認識到更廣泛的背景。
- (2) 謙卑：保持謙虛，避免自大。
- (3) 幽默：以輕鬆的態度面對生活的挑戰。
- (4) 接受：接受生活的本來面貌，而不是我們希望它成為的樣子。
- (5) 原諒：放下過去的怨恨，使自己從負面情緒中解脫出來。
- (6) 感恩：欣賞生活中的美好並表達感謝。

(7)慈悲：關注他人的需求和福祉。

(8)付出：與他人分享時間、資源和善意。

#### 4. 喜悅的練習

這本書不僅有理論，也有實踐方法。它提供了各種練習和冥想實踐，目的在培養喜悅，包括正念冥想、感恩日記和富有同情心的行動。

#### 5. 個人故事和幽默感

在整本書中，達賴喇嘛和屠圖大主教之間深厚的友誼和相互尊重顯而易見。他們的對話充滿了笑聲、調侃和深刻的友情。這種人性化的元素使得深層의思想和哲學討論更易於理解和引人入勝。

#### 6. 科學見解

道格拉斯·亞柏拉姆融合了當代科學的發現，以支持達賴喇嘛和屠圖大主教分享的精神見解。這種跨學科的方法有助於驗證所提供的永恆智慧，並展示其在當今世界的相關性。

#### 閱讀感受：

當我第一次翻開《最後一次相遇，我們只談喜悅》的頁面時，我立即被達賴喇嘛和屠圖大主教之間溫暖的友誼和真摯的對話所吸引。書中描述的兩位精神領袖在達蘭薩拉相聚的場景，讓我彷彿置身於他們的身邊，感受到了他們之間深厚的情感和純粹的喜悅。這本書的內容深深觸動了我的內心，引發了強烈的情感共鳴。

在閱讀過程中，兩位領袖之間的幽默感和輕鬆對話風格讓我不禁微笑。例如，書中描述他們互相調侃的場景，達賴喇嘛開玩笑說屠圖大主教的身材，而屠圖大主教則反過來取笑達賴喇嘛的年齡。這些互相調侃和打趣的片段，不僅展示了他們深厚的友誼，他們可

以毫無顧忌地開玩笑，因為他們知道對方不會因此而感到冒犯或不適。這讓我深刻體會到，真正的友誼是建立在相互尊重和信任的基礎上的。兩位領袖的幽默和輕鬆互動，展現了人性中溫暖和美好的一面。他們的笑聲和打趣，讓我感受到人性中的善意和關愛。這種溫暖的人性之美，讓我在閱讀時感受到深深的感動和欣慰，更讓我感受到一種真實而溫暖的人性之美。

達賴喇嘛和屠圖大主教在互相調侃時，展示了他們真實的自我和人性的一面。這種真實和自然的互動，讓我看到即使是世界級的精神領袖，也有幽默和輕鬆的一面。這提醒我，不論我們的角色或地位如何，保持真實和自然，並能夠自嘲，是一種寶貴的品質。

幽默感在兩位領袖的對話中扮演了重要角色，幫助他們減輕壓力和緊張。這讓我明白，在面對困難和挑戰時，幽默和笑聲可以成為強大的工具，讓我們更輕鬆地應對困境。幽默能夠拉近人與人之間的距離，增進彼此之間的理解和信任。幽默和調侃中蘊含著深厚的信任和尊重。

書中的幽默感啟發我，在生活中應該保持輕鬆和樂觀的態度。無論面對多大的困難和挑戰，幽默和笑聲都能幫助我們以積極的心態去面對，並找到解決問題的方法。達賴喇嘛和屠圖大主教之間的友誼，讓我更加重視並珍惜身邊的朋友。友誼是人生中最寶貴的財富之一，我會努力培養和維護與朋友之間的關係，並在生活中多些幽默和歡笑，讓友誼更加深厚。學會自嘲是一種積極的心理素質，它能幫助我們更好地面對自己的不完美和缺陷。通過自嘲，我們可以減少對自我的苛責，並以更加寬容的態度對待自己和他人。

這些輕鬆愉快的時刻讓我在閱讀時感到十分放鬆，好像在與兩位智慧長者共同度過一段美好的時光。這種溫暖和愉悅的情感體驗讓我更加期待每一頁的內容，並且在每一次的閱讀中都能感受到心靈的愉悅和舒適。

書中還描繪了他們分享各自人生經歷和挑戰的場景。這些真實的故事展現了他們作為精神領袖之外的普通人的一面。達賴喇嘛講述了自己在流亡中的經歷，描述了他在失去家園和文化背景的情況下，依然堅持追求和平與和解。他的故事讓我明白，在面對巨大困難和失落時，堅韌和內心的平靜是如何幫助他渡過難關的。他的樂觀態度和對未來的希望，激勵我在面對自己生活中的困難時，也能保持堅韌和樂觀。

屠圖大主教分享了在南非種族隔離時期的掙扎和抗爭，他不畏強權，勇敢地為正義和自由而戰鬥。他的故事展現了面對不公正時的勇氣和堅定信念，這讓我深受鼓舞。屠圖大主教在極端困難的環境中依然保持著對人性的信任和愛，提醒我在面對不公時要勇敢發聲，並堅信正義最終會得到伸張。這些故事中充滿了對他人的同情和理解。達賴喇嘛和屠圖大主教在各自的經歷中，不僅關注自己的困難，還展現了對他人痛苦的深切關懷。

他們的故事告訴我，無論面對何種困境，同情和理解他人是保持人性光輝的重要途徑。達賴喇嘛和屠圖大主教在面對不公和壓迫時，選擇了慈悲和寬恕，而非仇恨和報復。他們的選擇讓我看到，真正的力量來自於內心的慈悲和寬恕，這不僅能夠化解敵意，還能夠帶來內心的平靜和快樂。他們的故事提醒我，在日常生活中，要學會寬恕他人，並以慈悲心對待每一個人。達賴喇嘛和屠圖大主教在面對困難時，首先選擇接受現實，然後積極應對。他們並沒有逃避問題，而是以積極的心態去面對挑戰，尋找解決辦法。這讓我明白，面對挑戰時，接受現實並保持積極的心態，是克服困難的關鍵。

這些真實的故事和情感交流使我對他們產生了深深的敬佩之情。他們以真誠和幽默面對生活中的困難，這種態度不僅感染了我，也讓我在閱讀時感受到一種內心的溫暖和力量。

書中達賴喇嘛和屠圖大主教談論如何面對痛苦和挫折時，我回想起自己在生活中遇到的困難。過去，我常常在逆境中感到無助和沮喪，容易被負面情緒左右。然而，這兩位精神領袖分享的經驗和智慧讓我明白，痛苦是生命的一部分，我們可以選擇如何面對它。例如，達賴喇嘛談到他在流亡中的堅韌和樂觀，讓我深受啟發。他沒有因為失去家園而陷入絕望，而是積極尋找內心的平靜和快樂。這使我開始反思自己的應對方式，學會以更加積極和開放的心態去接受生活中的不如意。

我還反思了自己對喜悅的理解和追求。過去，我經常將喜悅與物質財富和外部成功聯繫在一起，但達賴喇嘛和屠圖大主教強調，真正的喜悅來自內心，而不是外部環境。他們的話讓我重新審視自己的價值觀，開始尋求內心的滿足和寧靜，而不是僅僅追逐外在的成就。

書中兩位領袖談到慈悲與寬恕的重要性時，我感受到了強烈的情感共鳴。他們強調，寬恕不僅是為了他人，更是為了自己，讓自己從怨恨和痛苦中解脫出來。這段話深深觸動了我，曾經我因為無法寬恕他人而背負著沉重的情感包袱。達賴喇嘛和屠圖大主教指出，寬恕是一種讓自己從痛苦中解脫的方式。當我們選擇寬恕，我們就不再讓過去的創傷控制我們的情緒和生活。這讓我意識到，執著於怨恨和憤怒，只會加深自己的痛苦，阻礙我的成長和幸福。寬恕是一種釋放情感包袱的過程。當我們寬恕他人，我們釋放了對他人的怨恨，這種釋放能夠帶來深深的平靜和解脫。這段話提醒我，過去的傷害雖然無法改變，但我可以改變對待它們的態度，選擇放下怨恨，獲得內心的平靜。

研究表明，寬恕能夠改善我們的身心健康。長期的怨恨和憤怒會導致壓力、焦慮和抑鬱，進而影響身體健康。學會寬恕，有助於降低壓力水平，提升心理健康，並增強免疫系統。寬恕不僅有助於個人的內心平靜，還能改善人際關係。寬恕他人，能夠重建破裂的

關係，增進理解和信任。這讓我明白，寬恕是建立和維護健康人際關係的重要基石。

寬恕的第一步是自我反省，理解自己為何難以寬恕他人，認識到怨恨對自己的負面影響。通過深思，我發現執著於過去的傷害，只會讓自己陷入痛苦的循環。轉化怨恨為理解和同情，是實現寬恕的重要步驟。書中提到，理解他人的行為背景和動機，能夠幫助我們放下怨恨。這讓我學會了以同理心看待他人，從而更容易達成寬恕。

在談到感恩時，我也感受到了深深的共鳴。過去，我常常忽視生活中的小確幸，總是關注那些未實現的目標和缺憾。然而，書中的故事讓我明白，感恩是培養喜悅的重要途徑。每天記錄生活中的美好時刻和值得感恩的事物，讓我逐漸改變了看待生活的方式。感恩讓我重新定義了幸福。過去，我總是將幸福與達成目標或擁有物質財富聯繫在一起。然而，《最後一次相遇，我們只談喜悅》中的教誨讓我意識到，真正的幸福來自於對現有事物的欣賞和滿足。感恩的實踐幫助我從過去的物質追求轉向內心的滿足，這帶來了更加持久和深層次的喜悅。感恩有助於減少負面情緒，如焦慮、嫉妒和怨恨。當我專注於生活中的美好時刻和值得感恩的事物時，這些負面情緒逐漸減少，內心變得更加平靜和積極。這一轉變讓我能夠更好地應對生活中的挑戰和壓力，保持心理健康。感恩不僅提升了我的個人幸福感，還增強了我的人際關係。當我開始感謝他人的付出和善行時，我的人際互動變得更加和諧和積極。這讓我與家人、朋友和同事之間的聯繫更加緊密，並建立了更深厚的信任和理解。

書中提到的冥想練習成為了我日常生活的一部分。我開始每天花幾分鐘進行冥想，這不僅幫助我放鬆身心，也讓我更清楚地認識自己的情緒和內心狀態，減少了焦慮和壓力。這種新的習慣使我變得更加冷靜和專注，從而提高了生活質量，這種內心的平靜使我在面對生活中的挑戰時更加從容和冷靜。

書中的智慧讓我認識到，自我成長是一個持續不斷的過程。通過書中的建議和實踐，我逐漸變得更加成熟和穩重。這種自我成長不僅讓我能夠更好地應對生活中的困難，還提升了我的自信心和自尊心。我的生活態度也發生了顯著的改變。我學會了以更加積極和開放的態度去面對生活中的挑戰和變化。無論遇到什麼樣的困難，我都能夠保持樂觀和積極的心態，並從中尋找成長的機會。我也開始更加關注與家人和朋友的關係，嘗試用愛和同情去理解和支持他們。這種行為不僅讓我感受到更多的快樂，也提升了我與他人之間的關係質量，讓我的生活變得更加充實和有意義。

### 結論：

《最後一次相遇，我們只談喜悅》提供了深刻的洞見，揭示了如何在生活的困難和挑戰中找到持久的快樂。通過達賴喇嘛和屠圖大主教的智慧、慈悲和幽默，我們看到了追求內心平靜與快樂的道路。他們的教誨激勵我在日常生活中實踐感恩、寬恕和幽默，並在面對挑戰時保持樂觀和積極的態度。達賴喇嘛和屠圖大主教的教誨，將成為我面對生活挑戰時的重要指引，幫助我以更積極、開放和慈悲的心態迎接每一天。

這本書的啟示不僅適用於個人的內心成長，也對我們如何與他人相處提供了寶貴的指導。慈悲和聯繫的重要性提醒我們要多關心他人，寬恕和感恩的力量教會我們如何釋放內心的負面情緒，而幽默和謙卑則讓我們保持平和與喜悅。

總之，我在《最後一次相遇，我們只談喜悅》中獲得的見解極大地豐富了我的生活。它們加深了我對關鍵價值觀的理解，影響了我的日常實踐，並改變了我面對挑戰和人際關係的方式。這些教訓繼續引導我朝著更加喜悅、慈悲和堅韌的生活邁進。

未來，我將繼續實踐這些從書中學到的智慧，並努力在生活中找到更多的喜悅和幸福。這些啟示將指引我在人生的旅途中，不斷

追求內心的成長和人性的升華。