

一本让中国人幸福快乐的书

沉思录

Meditations

生命的存在包括两个层面，
一种是物质的，一种是精神的，两者相辅相成、缺一不可。

孟 宁 编著

(3)

在现实生活中，许多人就是因为忙于应酬，荒于学习，疏于反省，才会导致思想庸俗，行为失范。因此，心静就显得尤为重要。心静，才能淡然而对名与利，专心事业，才能尽情享受美好的生活。而事实上，走向心静的唯一正确途径就是——沉思！

所谓“沉思”，在字典中的解释是：认真、深入地思考，在寂静和孤独中对某个中心意象的深沉思索。

团结出版社

CHEENSTILU

沉思录

Meditations

孟 宁 编著

(3)

团结出版社

图书在版编目(CIP)数据

沉思录/ 孟宁主编.—北京: 团结出版社, 2008.7

ISBN 978-7-80214-468-2

I. 沉… II. 孟… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 104660 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790

网 址: <http://www.tjpress.com>

E-mail: 65244790@tjpress.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市业和印务有限公司

装 订: 北京市业和印务有限公司

开 本: 787×1092 毫米

印 张: 42

字 数: 800 千字

印 数: 1-8000 册

版 次: 2008 年 8 月 第 1 版

印 次: 2008 年 8 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80214-468-2/B·62

定 价: 75.00 元(全三册)

(如果有印装差错, 请与本社联系)

前言

chen si lu

生命的存在包括两个层面，一种是物质的，一种是精神的，两者相辅相成、缺一不可。然而，伴随着现代科学的发展，人们越来越重视生命的物质层面，而精神层面则仿佛进入了荒漠。比如，人们越来越异常关注自己的身体，稍微有个感冒发烧就了不得，一旦听说什么东西可能会致癌，就会让它迅速从餐桌上消失，也不管消息是否可靠。同时，生活中各种物质享受也在不断翻新、迅速膨胀：人们宁可花几十元、甚至上百元到电影院去满足一下自己的眼球，也不愿意花十几块钱买一本好书来读一读；宁可在工作之余跑到歌厅舞厅“潇洒走一回”，也不愿意回到家中静下心来好好反省一下自己……

无疑，这种物质化的生活方式严重威胁着我们的生命，搞得我们疲惫不堪，神经兮兮，丝毫没有幸福可言。于是，有些人开始羡慕古人那种“采菊东篱下，悠然见南山”的飘逸与洒脱，向往那种“独坐幽篁里，弹琴复长啸”的美好生活。不

沉 思 录 (3)

过，现实就是现实，时光不能倒转，我们不可能真正体会到古人的那种宁静。但是，不要灰心，“宁静”不成我们可以“心静”。

在现实生活中，许多人就是因为忙于应酬，荒于学习，疏于反省，才会导致思想庸俗，行为失范。因此，心静就显得尤为重要。心静，才能淡然面对名与利，执着干事业，才能尽情享受美好的生活。而事实上，走向心静的唯一正确途径就是——沉思！

所谓“沉思”，字典中的解释是：认真、深入地思考，在寂静和孤独中对某个中心意念或意象的深沉思索。事实上，荀子《劝学》中“君子博学而日参省乎己”，说的就是“沉思”的问题。有些人可能认为，沉思是那些哲学家的事，和自己没有关系。其实不然，孔子说过：一个人如果只知道学习而不懂得思考就容易产生迷惑。在我们现代的生活中也一样，如果只知道“埋头拉车”，而不知道“抬头看路”，就很容易走错方向，从而事倍功半，甚至一事无成。为此，我们编写了这本《沉思录》。

这本书共分为十卷，分别从人生的意义、幸福、自由、谦虚、人与自然、情绪、爱心等多个层面对我们现代人的思想与生活进行了研究与探讨，它像一座指导人生航向的灯塔，一把测量人生坐标的钢尺，一个娓娓道出人生哲理的智慧老人，如果你能在百忙之中静下心来翻上几页，必定会受益匪浅。

目 录

chen si lei

卷一

人充满了欲望,他的生命是奋斗、兴奋与苦难的结合,他受激情摆弄、被性格左右,但又往往能够在理性的约束下积极向上、超越自我,最终达到生命的圆满。

人要尊重自己的价值	3
生活的目的就是生活的真享受	4
生命是一个不断成长和衰退的过程	8
人为什么活着	11

卷二

当你看到幸福本身也有自己的悲伤之处,你已经具备足够的智慧,不会因为这一点而受到打击了;并且如果你知道自己的幸

福未必是真正的幸福时,你也不会感到沮丧和忧虑。

你为什么不能享有幸福	19
人活着不只是为了自己的幸福	24
承受幸福需要更伟大的智慧	27
幸福的人以客观的态度安身立命	31
必须舍弃动物性的个人幸福	35

卷三

当一个人把充满瘴疠的丛林砍伐掉,将其辟为一个花园时,这种他从丑恶中变来的美,就是他灵魂的美被释放出来了。不从外部给他这种自由,他内部的自由也就不能发挥出来。

不服从规律也就没有自由	41
学会对你大脑中的声音微笑	44
走自己的路,让别人去说吧	48
顺应天性的生活是最合理的生活	50

卷四

灯光是世界上最为微弱的东西了,然而,在无数的灯光聚集的时候,它的力量就会变得不可估量。当我们从一些微小的角度

去仰视生活时,我们就会明白,其实我们的道德之光又何尝不是如此呢?

说话是银,沉默是金	55
人生必须要有一颗平常的心	60
理性生活,履行生命的责任	63
人生最大的风险就是自我成长	66
不要让骄矜毁了你的人生	69

卷五

水的性质是没有杂质就清,不扰动就平;可是不让水流动起来,一潭死水也不能清;有流动、有变化、有吐故纳新才是大自然的本性。因此,纯粹而不杂,平静而不扰,以自然的变动来制定自己的变动,才是最好的养神之道。

人是大自然的一部分	75
生命不只是变老,还必须要成长	77
内心的欢乐才是真正的欢乐	80
像婴儿一样单纯、宁静的生活	83
少一分功利,就少一分痛苦	86
随遇而安是一种成熟后的胸怀	89
平易恬淡的生活是最好的养神之道	92
老年是人生中最幸福的时期	95

卷六

不仅我们个人与一切世界相通,一切世界也与我们个人有着密切的关系。也就是说,宇宙、人生的一切现象,不管是从纵的、横的、积极的、消极的或任何意义上来看,彼此之间都有密切的关联。

人存在于与周围环境的关系中	101
没有真正的朋友,世界就成了荒漠	103
随缘是一种智者的行为	108
不要总把自我作为旋转轴心	110
金钱并非人类唯一的财富	113

卷七

爱的感觉,也许是无限的;爱的火苗,随时可能在心头燃起,但是,我们能够付出的爱有限,不能随意选择爱的对象。真正的爱不是忘乎所以,而是深思熟虑,是奉献全部身心的重大决定。

“爱心”是高度的人生幸福	119
爱是人类最美好的感情	122
美好人生是为爱所唤起的	124
爱的价值在于始终如一的行动	128
爱情是愚蠢的“儿子”	131

坠入情网不等于“爱”	133
博爱是情感的最高境界	138

卷八

圆满的人生境界,要像击剑选手一样,有进有退。怎样进攻?何时退让?其中可大有学问,我们必须提升自我的智能,才能真正体会“进退有道”的奥妙所在。

情绪在身体和思维的相遇处产生	147
稳定情绪,不要让怒气左右你的人生	151
宽容是一种非凡的气度	153
以德报怨是一种光荣	157
在生活中,要把握好尺度	159
凡事都不可做得太过分	164

卷九

一定要把你的消极心态丢掉!你是如何丢掉在你手中燃烧的煤炭的?你是如何丢掉你身边沉重而无用的包裹的?如果你认识到你不想再遭受痛苦的折磨或背负沉重的负担了,这时就可以放下它们了。

消极心态完全是一种心理污染	169
所有的问题都是想象出来的	172

不快乐比疾病的传播速度更快	175
烦恼是因为我们有太多的欲望	177
不要为了小事让自己背上深重的包袱	182
人的压力大多是心理紧张引起的	186
过度的谨慎是一种过度的否定	189

卷十

你如果只为满足欲望而活着,那么永远也满足不了。满足了一种欲望,同时就有十种欲望受到压制,又有百种欲望随之产生。它们不可能一一得到满足,定会使人常不乐或者乐不常。

人类是被上苍宠坏的孩子	195
知足是一种智慧,常乐是一种境界	198
知足的人总是微笑着面对生活	202
世界上没有完美的人	204
做一个适度的妥协主义者	209
要求自己完美是一种残酷自我主义	211

沉

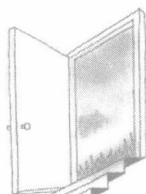
思

录

卷一

chen si lu

人充满了欲望，他的生命是奋斗、兴奋与苦难的结合，他受激情摆弄、被性格左右，但又往往能够在理性的约束下积极向上、超越自我，最终达到生命的圆满。



人要尊重自己的价值

人只不过是一根苇草,是自然界最脆弱的东西,但他是一根能思想的苇草。用不着整个宇宙都拿起武器来才能将人毁灭,一口气、一滴水就足以使其致命了。

然而,纵使宇宙毁灭了他,人却仍然要比致他于死命的东西高贵得多,因为他知道自己要死亡,以及宇宙对他所具有的优势,而宇宙却对此一无所知。

所以,我们人类全部的尊严都在于思想。正是由于思想,而不是由于无法填充的空间和时间,我们才能够提高自己。因此,我们必须好好地思想,这就是人类最基本的道德原则。

人之所以伟大,就在于他能够认识到自己的可悲。比如,一棵树并不能认识到自己的可悲,所以在我们看来,树没有什么伟大之处。然而,认识到自己的可悲仍是可悲的,只有知道自己为什么可悲,才是伟大的。

人的伟大是显而易见的,甚至从他的可悲里也看得出来。有些时候,在动物身上是天性的东西,于人则成了可悲。比如,猪吃

饱之后就是睡觉,而如果一个人也这样,那简直就是无可救药了。由此我们可以知道,如果说人的天性有似于动物的天性,那么他就是从一种自己曾经固有的更美好的天性中堕落下来的。

谁会由于自己只有一张嘴而觉得自己不幸呢?谁又会由于自己只有一只眼睛而不觉得自己不幸呢?我们也许从不曾听说过由于没有三只眼睛便感到难过的,可是若连一只眼睛都没有,那就怎么也无法慰藉了。

在已经证明了人的卑贱和伟大之后——现在就让人尊重自己的价值吧。让他热爱自己吧,因为在他身上有一种足以美好的天性,可是让他不要因此也爱自己身上的卑贱吧。

让他鄙视自己吧,因为这种能力是空虚的,可是让他不要因此也鄙视这种天赋的能力。让他恨自己吧!让他爱自己吧!他的身上有着认识真理和可以幸福的能力,尽管他根本没有获得真理,无论是永恒的真理,还是满意的真理。

生活的目的就是生活的真享受

人生的享受包括很多东西:自己的享受,家庭生活的享受,树、花、云、弯曲的河流、瀑布以及大自然形形色色的享受,此外还

有诗歌、艺术、沉思、友情、谈话、读书的享受,后者这些享受都是心灵交通的外在表现。

有些享受是显而易见的,如食物的享受,欢乐的社交会或家庭团聚,天气晴朗的春日野游;而有些享乐则是不太明显的,如诗歌、艺术和沉思的享受。事实上,并不能笼统地把这两类享受归结为物质的和精神的,当我们看见一群男女老幼在举行一个欢乐的野餐时,怎么能分辨出在他们的欢乐中哪一部分是物质的,哪一部分是精神的呢?

当我们看到一个孩子在草地上跳跃着,另一个孩子用雏菊在编造一只小花圈,他们的母亲手中拿着一块夹肉面包,叔父在咬一个多汁的红苹果,父亲仰卧在地上,眺望着天上的浮云,祖父口中含着烟斗,也许还有人在开留声机,远远传来音乐的声音和波涛的吼声……那么,在这些欢乐之中,哪一种是物质的,哪一种是精神的呢?

享受一块夹肉面包和享受周遭的景色,其差异是否可以很容易地分别出来呢?音乐的享受,我们称之为艺术,吸烟斗,我们称之为物质的享受。可是,我们能够说前者是比后者更高尚的欢乐吗?

所以,这种物质上和精神上的欢乐的分别是混乱的,莫明其妙的,不真实的。这种分类是根据一种错误的哲学理论,把灵和肉严加区别,同时对我们的真正的欢乐却没有做过更深刻更直接的研究。

生活的目的就是生活的真享受。人生这种生活的真享受的目的,不是一种有意的目的,而是一种对人生的自然态度。人生在世,所碰到的问题不是你应该以什么做目的,应该怎样实现这个目的,而是要怎么利用此生,利用上天赋给你的几十年的光阴。你应该调整自己的生活,使自己能够在生活中获得最大的快乐,这种答案跟如何度周末的答案一样地实际,而不像形而上学的问题,如人生在宇宙的计划中有什么神秘的目的之类,只可以作抽象而渺茫的回答。

事实上,有些哲学家在企图解决人生的目的这个问题时,是假定人生有一种目的的。事实上,我们对于计划和目的这一方面假定太过分了。人们企图答复这个问题,为这个问题而争论,被这个问题弄得迷惑不解,而这正可以证明这种工夫是徒然的、不必要的。如果人生有目的或计划的话,这种目的或计划应该不会这么令人困惑,这么渺茫,这么难于发现。

这问题可以分做两个问题:第一是关于神灵的目的,是上帝替人类所决定的目的;第二是关于人类的目的,是人类自己所决定的目的。关于第一个问题,这里不加以讨论,因为我们认为,所谓上帝所想的東西,事实上都是我们自己心中的思想。

至于第二个问题,争论的焦点不是人生的目的是什么,而是人生的目的应该是什么。所以,这是一个实际的而不是形而上学的问题。对于“人生的目的应该是什么”这个问题,人人都可以有他自己的观念和价值标准。我们为这问题而争论,便是这个缘故,因为我们彼此的价值标准都是不同的。