高英高級工商職業學校 100 學年度學生網路讀書會心得寫作比賽

科別：資訊科　　作者：何懷宏
班級：三年一班　　原著：馬可・奧理略
姓名：藍郁婷　　出版社：新雨出版
書名：沉思錄

一、相關書訊

『要像峙立於不斷拍打的巨浪之前的礁石，它巍然不動，馴服著它周圍海浪的狂暴。』『世界不是一塊淨土，但心靈卻可以是一塊淨土；外面的世界很熱鬧，但內心的世界卻可以很安靜。我們常常也會想要熱鬧，但內心能安靜的人更有力量，甚至更幸福。因爲這種力量或者幸福的泉源不依賴於外界條件，而來自於自身。』

原著：馬可・奧理略（Marcus Aurelius），他大半生（約 20 多年）都在戎馬軍旅中渡過，於西元 180 年 3 月死於潘諾尼亞。他從小在修辭學、語法學、哲學方面受到良好的教育。以希臘文寫成著名的《沉思錄》，用陳述與問答的方式記錄他的各種思想。

『這不是一本時髦的書，而是一本經久的書，買來不一定馬上讀，但一定會有需要讀它的時候。近兩千年前有一個人寫下了它，再過兩千年一定也還會有人去讀它。』

譯者：何懷宏，著名學者，北京大學哲學系教授，主要從是倫理及人生哲學、社會歷史等領域的研究與教學。１９８８年完成的重要譯著《沉思錄》譯文準確簡練，優雅凝神，20 年間不脛而走，成爲華人世界流傳最廣的中文版本，使他因此而聲名大噪。著有《良心論》等書。

二、內容摘錄：

每日待人接物之後都要反省有何做得不當和不周之處。（P.33）

一個浮躁不安的社會如果觀念清明、分配合理，即使沒有很多的財富，其社會成員也能過一種幸福的生活。（P.49）

喜歡指責別人的人往往是做不好自己事情的人。（P.79）

雖然事物的變化好像不斷花樣翻新，令人眼花繚亂，其實還是舊調重彈。（P.135）

面容與心靈和諧時是美麗的，面容違拗心靈時是醜陋的。（P.153）

人容易成爲片斷的人，比如追求快樂，就是使自己得追求變得單面和片斷。〈p.181〉

當你做對事的時候不得意，做錯事的時候也不要太苦惱，而是改正就行了。因爲人的支配能力犯錯也是自然的。（P.201）

奇蹟是明顯的，又是隱蔽的，歸根結底是自然而然的。〈p.223〉

如果你的確是一個善良樸實的人，你怎麼會害怕別人的毀謗呢？〈p.227〉

三、我的觀點

『施人慎勿念，受施慎勿忘。』意旨受給他人的恩惠不要掛念，受他人恩惠得不可遺忘。奧理略在第一章就由衷的感激了許多人，不管是他的親人、他的友人又或者是他的老師，他從他周遭的人看見了許多事；他從他周遭的人學習了許多事，在他成長的過程當中他也從他的親人裡面一點一滴的吸收許許多多的經驗和處事的態度。培養出許多好的性格，從他的文筆中，我們可以看出他是一個不會心高氣傲並且是一個只專注於別人身上的美德及和善的方面，不會以缺點攻擊他人的人。

舉三點來說，首先，『從我的祖父維勒斯，我學習到弘德和制怒。』弘德意旨—道德；制怒意旨—控制脾氣。人類的文明日趨發達，世紀之交全球化的議題震天價響且爲世人所關注，而全球化成了一個複雜交織的問題，可以說是瞬息萬變，它正在改變整個世界。現代傳播媒體的推波助瀾，資訊科技的日新月異，可預期地全球化必定會改變人類的行爲，文化發展、社會價值與生活模式也分別受到不同程度的影響。

如，我們將會拋掉舊的傳統倫理道德，建立起新的道德倫理，這其中還含意著傳統倫理道德與現代人民的中斷。道德在社會上扮演的角色，在普羅大眾的心中始終都還是具有正面性的，人們認爲它就是最高標準，然而道德本身是屬於宗教取向還是社會取向，這一些對人類而言，差異性著實不大，對人類而言只要能確立道德屬性並能使用它就可發揮道德的角色。在每個時代的變遷下，每一時代所帶來的道德觀更是迥然不同，所以在這種條件下的環境，能培養出一個良好且正確的道德觀可說是非常非常不容易的一件事。

仰制怒火。就從現在的新聞看起。我們幾乎可以很頻繁的不斷看見新聞報導著，自己的小孩打自己的父母又或者是學生打老師的事件發生，更可怕的還有扼殺自己親生長輩的頭條社會案件的出現等。真的不知道是傳統正確的道德觀已完全落沒，還這個我們身在的這個社會出了嚴重到我們不可思議問題。不知道是不是現在我們所處的環境中真的給許多的人帶來喘不過氣的壓力了嗎？以致於我們都變的易怒、暴躁？我知道，當肚子的那一把怒火被點燃的時候，我們都會變得無法自我，也許破口大罵、也許大打出手，在整個腦子裡都被怒火沖昏頭的時候，其實我們也不知道自己會做出甚麼樣的事情來。我想，這也跟調理情緒、控制情緒也著不可否決的關係存在吧！

而我，看了這本書後，我從奧理略身上看到了可值得學習的地方。奧理略深深的知到控制「君王之怒」，是爲了他一個國家上上下下幾千百位國民的幸福著想。作者直譯說：奧理略深知，如果掌握大權的官員放任自己的脾氣，將給很多人造成嚴重的後果，這所影響的可能是他國家中的所有國民。所以奧理略從他擔任執行官的祖父那裡一開始就把握到了一般做人和擔當特殊重任的努力方向，爲他日後王者之道奠定了一種的德行的基礎。這不就是我們應該像他學習的地方嗎？仰制怒氣，避免著這無意怒火可能會造成更多人遭受到池魚之殃的慘劇與機率。

次之，『從我的老師那理，我明白了不要介入馬戲團中的任何一派，也不要陷入角鬥中的黨爭；我從他學會了忍受勞作、清心寡慾、事必躬親，不干涉他人事務和不輕信流言誹謗。』這很像是台灣得藍、綠。雙方總會因爲個黨觀點不同，對許多事也有太多太多不同的意見，而導致我們都會常常看到某某黨與某某黨又...；某某黨與某某黨又作了甚麼驚人的事...之類的新聞不斷的重複的報導著。

從奧理略的老師這段話可以知道，他想要表達的是，一個人要持守中立，就必須要有不可或缺的獨立。對一個正在成長中的孩子來說，過早介入於黨爭中是不好的。這不僅是爲了不要浪費自我多餘的力氣，更是爲了保持住雙方虎視眈眈對峙的某種隱形的距離，爲了讓自己保持在更清醒更理智得狀態中判斷事情，更是爲了讓自己不要養成爲了鬥爭而鬥爭的壞習慣。

或許對現代得孩子來說，我們都能輕易得看到新聞報導著黨爭的戰況，但是他們在電視上舌嘴戰時，他們會知道我們在幕後看到得心情是如何嗎？不，答案是絕對的不會。當他們爭的嘴沫橫飛、放言高闊時，又有多少人對這樣的報導是抱著開心的心來看待？或者又有誰會拍手叫好？事實上，我們都是對此感到疲乏的。在還有著健全理智的我們，不只爲了要防止這樣的黨爭扭曲我們得健全，更是爲了不要讓自己掉入那令人光看著就膽顫心驚的口水戰的漩渦裡頭，保護著自己讓我們盡可能的維持著和保護著自己讓我們盡可能的維持那如出淤泥而不染般清澈的心靈。因爲我們都還無法分辨那爭論的好與壞。

而後，『從塞克斯都，我看到了一種仁愛的氣質，一個以慈愛方式管理家庭的榜樣和合乎自然地生活觀念，看到了毫無矯飾的莊嚴，爲朋友謀利的細心，對無知者和不假思所發表意見的人的容忍：他有一種能是自己和所有人欣然相處的能力，以致和他交往的愉快勝過任何奉承，同時，他又受到那些與其交往者的高度尊敬。他具有一種明智和系統的方式發現和整理必要的生活原則的能力，他從不表現任何憤怒和別的激情，完全避免的激情而同時又溫柔寬厚，他能夠表示嘉許而毫不囉嗦，擁有淵博知識而毫不矜誇。』

我想對於不經過思考而說出的話能容忍是很不易的；就像當有一個人站在你的面前說著愚昧的話語並且字字句句都帶著濃濃挑釁的意味，我們恐怕也很難包容那愚人的行爲舉止吧！並若同時又能受到人家的高度尊重代表他清楚了解與怎樣與相處才是最合適的；旁觀者清能夠作到被挑戰切可以不表現任何憤怒讓我們足以感覺到他的情緒管理智慧和能力是頗高的。

起初讓我有買這本書的衝動是因爲它是屬於經典書籍的其中一分子，而看到了書及介紹的以下這段話：「世界不是一塊淨土，但心靈卻可以是一塊淨土；外面的世界很熱鬧，但內心的世界卻可以很安靜。我們常常也會想要熱鬧，但內心能安靜的人更有力量，甚至更幸福。因爲這種力量或者幸福的泉源不依賴於外界條件，而來自於自身。」此時心中傳出一到聲音，說著：對，我就是要買下這本書。

也許我也帶著挑戰的心態吧！因爲翻譯這本書的人說：如果你現在看不懂這本書，那代表你的經歷還未到那麼多，也許你可以試著過幾年後在翻翻這本書…。也許也因包括這段話，引發我更多更多的慾望急著看到這本書所寫的祕密是甚麼，讓我迫不及待的想知道它最深沉的涵義是甚麼！是不就如同它的書名『沉思錄』一樣，有一種讓人一看到就像是走在路上看到一個正在沉思的人，其實他的心裡有著滔滔不止快溢出來的內心澎湃的理論一般，讓人在人群中發現、注意到他，是否就令人有著對他的內心世界充滿好奇心呢？

當收到書時，我很興奮！我等不及的一回到家就將它翻開。而沉默了一會兒...我舉白旗認輸了，我輸得很徹底。因爲我發現光看完第一章，就開始漸漸的將書剛開始翻開的角度越變越小越變越小越變越小...，然後闔上了它。對我來說，到目前爲止很少書是會讓我看不懂的，而它，真得是讓我第一本令我感到困惑。我滿腦子都充滿的問號，爲什麼明明寫的就是繁體字，而我卻有看沒有懂？爲什麼明明就只是簡簡單單文章也沒有寫得很文言文，而我卻有看沒有懂？

而後有一天，當我竟下定決心來，又再度的翻開得這本書，奇妙的事，是我將它看完了！雖然我還是有看沒有完全懂，但是我發現我從此書，學到了很多人生的道裡，包括人的各種善與惡，如：人性的貪念；人性的慈悲。

我很喜歡這本書，因爲喜歡它，所以我推薦有興趣的大家能夠去嘗試看這本書。或許當你看完這本書時，你不一定能夠完全看懂，但是，它或許會爲你帶來一些你想知道或者是你從來就不知道的人性的祕密…！

四、討論議題

你永遠無法也掌握雲的方向，因爲你不是風。當你對人生感到困惑；當你對生命的出現感到有疑慮；當你對你的人際關係感到懊惱時...你會做什麼事情來安撫你不安卻還持續不斷思索的心呢？