

怎樣實踐你的 生活

英國·本涅特原著
章鐸聲譯

奔流書店版



October 5 1955
Dear Mr. Wang

Dear Mr. Wang, I have received your letter of the 2nd and am glad to hear from you.

I am sorry that I cannot visit you at present, but I hope to do so in the future.

I have been very busy lately, but I will try to find some time to write to you again.

I am sure you are doing well and hope to hear from you soon.

Yours truly,
Wang Kang

Dear Mr. Wang, I have received your letter of the 2nd and am glad to hear from you.

I am sorry that I cannot visit you at present, but I hope to do so in the future.

原序

每本書似乎都必須具有一篇序文的。

我曾經收到許多的關於這件小小的工作的相當的信札的總數，以及許多批評的來函——其中有幾許真像書本子一樣——印刷體。但是在任何的批評決不是惡意的。雖然有些人的語氣却有着可鄙的目的；但在我看來等於沒有講一樣，因為所有的廢話都不能感動我；濼婦式的漫罵決不是前進的，我幾乎被這些文章說服了一種非常嚴肅的苛責需要，無論如何，這是一種建議——不在強求之例，但是有幾封信却是很誠懇的——我必須另眼相看，在第四節上我寫有一段否認的註解，異議的句子如此——「在多數的例子中，他（指典型的人）並沒有確切地覺得關於他的事業的困難；一般有理智的人當然不是這樣。在開始時，他覺得他很難應付他的職務，可是到了最後他就覺得能夠了，於是他的結果便很快樂，好像他在很早時候就能够了的一樣。不消說，祇要他能在他的事業中有了基礎，他是容易得到希罕的愉快的。」

我保證有許多商人的確很謹慎——不希望得到很高的位置，或者優美的前程，但是並不是沒有追求的企圖——他對他的職務很有興趣，他不逃避牠們，他到他的辦公室去，他決不遲到早退，他整天的祇願工作，不講閒話，他是名符其實的埋頭苦幹者。

我預備相信我的確相信。我知道，我始終知道。我記得在倫敦的二件事，我用去了很多的錢得到職位，我做了好幾年的低級職員，而且事實不允許我，那就是我的一般同儕們，他們打算怎樣的忠實他們的責任，他們爲了他們的「生計」極力地滿足他們責任上的勝任。但是我深信這些幸運和快樂都是偶然的，快樂或者超

過他們的猜想。然而不能說是多數，或者任何事物都像是一個多數。我深信這些適中的多數的平均原是生
意人的謹慎（人是有欲望和理想的）他們祇是沒有想到，晚上回家去怎樣恢復他們的過度的疲勞。我深信
他們沒有稍稍注意到他們的謹慎祇是爲了他們的一點點的生計的獲得，他們甯願跌價他們的假期。

然而，我認爲少數的人確實是勞苦功高的，可是我却不能完全顧到，好像我做的一樣。做着苦工的少數的
人的整回的困難都是被浸在通俗的場合中，我的一個通訊員寫信給我說：『我恰好像其他的人一樣，的忠心
着我的職務，但是讓我告訴你，當我到了家裏之後，什麼東西都引不起我的興趣，祇覺得好像你所想像的一樣
的倦透。』

現在我必須指出少數的例子，誰拋棄他自己每天職務上的熱忱和興趣，誰就比較無限的懊喪，在他們的
服務時間內，他就會變得沒有勇氣與脆弱的。前者比較懂得『怎樣生活』。在任何的比較上，他們的工作最好
八小時，他們的確可以勝任的；他們的精神才能得到『愉快』。在另一方面說，八小時工作制也許是不妨的，或
者是耗費的方法；但是這比一天做十六小時的工作要好；因爲唯有這樣，才能使人的精神足夠支配。真正悲劇
的人，他一定是拚命地支持着他的職務，此人當然是過度從事的。『但是』說，有些人却很幸運，『雖然我的通
常的成績超過了他，我希望看出我的成績！我要苟延殘喘；我要生活下去。但是我實在不能再在我的服務時間
之內工作下去了。』

在事實上，我真想拼命賣力，然而精力已經不夠了。這是一種嘗够生活苦味的普通人。這是一種不能逃出
厄運的人，也幾乎沒有方法奮鬥。

啊，你是屬於少數的，讓我們熱烈地來接受你的服務時期的進益，但是我們並不妨害你的未來生活的整

個計劃。有些計劃也許是過空的。我承認你並不是選擇，你不會在家裏喘不過氣來，然而這個計劃正像你早晨到辦公室去不比常人的情形一樣。每周相差四十小時的工作，你雖然跟平常人一樣的工作着，但是你却完全是寬空買空的，你是十足的『愉快』者。你告訴我你不願意做意外的事情，因為你的計劃需要消耗夜生活。那末讓我答覆你，假如你要偷懶日間的工作，那不消說得你的生活是錯誤的，必須糾正。一個人的精力雖然不是專賣給白天工作的，那末怎麼辦呢？

很明白的，因為你想以機智取勝你日常工作的計策。你的腦力早在你設計之前用空了，當然的，你再沒有以後的腦力了。總而言之，黎明即起。你說你辦不到。你說你祇能在晚上早些睡覺——這是一種顛倒的家庭生活。我不相信在晚上早些睡覺能夠補充休息的，我想你唯有早起，結果還是睡不夠，所以你祇有及早睡覺。但是我的早起的結果未必不能補足睡眠。我整年總是早起的——從不間斷。我認為許多人的不夠睡眠，因為他們的原因還是在於其他的消遣。怎樣才能恢復你每天勞苦的健康呢？我會經跟一位醫生磋商過。他是一個非常有名的醫生，他在倫敦執行了二十五年的醫務。他是一個警惕的人，所以他的答覆也很簡潔：

『多數人即是愚蠢地睡覺。』

他提出他的意見，十個人竟有九個是不健康的，其實是有辦法的，假如他們能夠少化費一些床上時間。其他的醫生證實這個見解，無論如何，這是接近健康之道的。

早起一小時，或者二小時，並且——假如你必須——你決計早起。到那時候，你就會覺得，一個早晨的時間足够抵得二個晚間的時間。『但是，』你說，『我不早起，除非是爲了做食物的傭人。』對啦，我底親愛的朋友，一年之計在於春，能够早起就是一日之計在於晨，哪！許多人也許都喜歡過夜生活。但是我要請你告訴他們，不須

放棄這個習慣。你可以告訴他們，把二塊餅乾，一杯茶，一盒自來火和一盞火酒燈！放在一個適當的地方。過夜，燈上放一隻有柄鍋，蓋着鍋蓋——這樣就能得到實驗的報告了；在鍋蓋上再放一把小茶壺，加上一些茶葉。當你擦着自來火之後——那便是整個的報告。不消三分鐘水就沸了，倒出來沖在茶壺裏，（必須趁熱的。）再過三分鐘，茶就有了滋味。你就能像你白天一樣的喝了。這個實驗在表面上看來好像是很呆笨，其實並不是瑣屑的。甚至恰恰是聰明的，整個的生活正像是一杯茶在過着它的非常時間。

亞諾爾特·本涅特

譯者序

亞諾爾特·本涅特 (Arnold Bennett 1867—1931) 是英國的一個小說家並戲劇家。關於他的歷史，我知道得太少了，所以在這裏也不敢妄加註腳。不過我知道，他的 소설是以寫實著名的，所以他的人生哲學，我覺得（不僅僅是覺得）也完全是依據現實做核心的，並不是坐在亭子間裏虛構出來的。

現在，好像正是『修養書』大出其風頭的時候，假如不是說句過份的話，每個出版人似乎都想來上一本修養書湊湊熱鬧。爲了這件事，我會經特地去訪問過一位出版家，他告訴我：

『這好像是種潮流，我們做出版的，祇知道讀者需要些什麼，我們就多印些什麼，根本談不到所謂觀察，祇能說是迎合一般人的需要而已。』

但是，這畢竟還是讀者要求出版人呢，或者還是出版人叫讀者祇許看些這種書？這個完全想不通，幾乎變爲一個猜不透的謎。

壓根兒，事實也許不見得如此，或者說不定是真的，反正助人學好並不是一樁壞事，於是又何必去管它真假呢。但是，修養書並不是每本都可靠的，假如真正可靠的，那末，寫修養書的作者一定是個鶴立雞羣的超人了。我爲什麼要這樣說呢？這就是說，讀者應該要有選擇的能力，當你要想讀書之前，讀其他的書當然也是一樣。

人都是有點兒自熱性的，看見人家買修養書看，我也去買一本來看看，即使不看，放在書架上做做點綴品也是好的。讓我把這個描寫來形容出版人吧，他們也跟愛學時髦的讀者差不多，甲看見乙出了一本修養書，錢，於是他也想法子出了一本馬上就『釘梢』。因此之故，坊間充滿了各個時候的各類冊子，不期然而然地

撩亂了讀者的眼光，使他無從選擇，反而弄得他無從買起。

誰寫的修養書最可靠最最適合我們的應用？這個我可不敢負責介紹，不過我認爲亞諾爾特·本涅特的東西比較可靠些。但是，這決不是『癩痢頭兒子自家兒的好』似的硬拉生意經，因爲我原是有我自己的解釋的，所以上面的一句話不是我講的，是別人講的。

由此，使我記起了求學時代的老師，指示我們看修養書的，幾句簡短的介紹語：

『亞諾爾特·本涅特有一本 (*How to live*) 可以去買來看，這是一本非常好的修養書。』

然而事實太湊巧了，有一天在談話中，偶然講起，友人沈君（他是在交通大學攻讀電機的）對我說：

『正是，這是一本有名的好書，因爲我們的英文教授今天也對我們說：亞諾爾特·本涅特的作品很好，值得一讀，尤其是 *How to live* 中的那篇怎樣安渡一天二十四小時的生活。 (*How to live on tw en an by-r our ho urworkday*) 』

我覺得很奇怪，我當即去翻出那本書來借給他看。後來，他鼓勵我做這件事，於是我才開始有了譯寫這本書的意思。

現在，我把前後相差將近十年的二個教授的介紹語合起來，細細地想了一想，這本書也許確實值得閱讀的，否則，前後相距十年的那二位教授的目光怎會相同得這末巧呢？這決不是可以跟捕風捉影之談而能相題並論的。

但是，我要請讀者懷疑我，請你不要太信任了我的自我介紹。在你要想買本書讀的之前，最好去問一問你的老師，或者其他的人，而亞諾爾特·本涅特這本 *How to live* 是否真正適合我們的『修養』的。

作者寫過很多的書，內容都是寫實的，興奮青年人的文字，文筆的暢達流利，描摹着實，真使人百讀不厭。他不但以寫實小說家並戲劇家著名於二十世紀的三十年代，然而他的修養文章亦是極爲英國人士所傳誦。現在所譯的這冊書，正是他的全部著作中的代表作品，但是，譯者却將胆放大地把他譯爲『怎樣實踐你的生活。』原名是 How to live, 假如直譯起來，那當然應該寫作『怎樣生活。』

但是，我爲什麼有了現成的書名不用，偏要借意地插入『實踐你的』四個字呢？這正因爲本涅特的這本書，在中國已經有了中譯本，那本書名是怎樣生活，爲了避免掠美起見，所以我才決定改用今名。

「幹麼既然已經有了中譯本，那你爲什麼再要多此一舉呢？」讀者一定會覺得驚奇地提出疑問。「難道那本書譯得不好嗎？」

「不，不！」我答。「因爲那本書並不是完全 Copy 的，祇能說是譯者借原本作爲藍本編成的，而且也沒有把原書的全本整個地譯出。」

「原文本分四卷。但是，那本怎樣生活祇有三卷。現在，你該已明白了吧，我並不是有意「要多此一舉」，雖然那本書的譯筆比我要好。」

本書不僅僅是枯燥乏味的，板着面孔說教授等的修養書，也可以當作怪有興趣的小說看。作者抓住了今日青年的通病作爲本書的題材，他指出了我們的每天的生活中的被忽略了的小動作，他說客觀的社會環境支配不了人生，因爲那些苦悶，消極和悲觀的病態都是可以消滅的，假如你能使你的腦服從你，我們相信，中國自從抗戰之後，不是比以前改了樣嗎？由此，我們當然會承認，即使環境能够支配我，那我如何以不能支配環境呢！

這確是今日青年的流行性病，譯者自己也是一個青年人，於是我也沒有錯過這個病，但是當我譯完了本書的時候，我就大大地清醒了一下，過去的錯誤原是如此這般哪！

現在，我抱了十二萬分的熱忱，謹以此書獻給現代中國青年的同病者，希望大家讀了本書之後，都能從無意識的生活中轉變過來。

章錫麟

廿九年四月廿九日

目次

第一編 怎樣安渡一天二十四小時生活

一	一天的奇蹟	一
二	慾望	三
三	注意開始之前	五
四	時間的運用	八
五	精神修養	一〇
六	每周七小時半修養身心的效果	一三
七	怎樣支配思想	一五
八	認識你自己	一八
九	不要漠視了藝術	二〇
一〇	最偉大的知識——原因和結果	二三
一一	認真讀書	二五
一二	幾種可怕的危險	二八

第二編 人等於機器

一	爲自己打算	三一
二	生活的藝術	三四
三	訓練健全的頭腦	三七
四	實踐第一步	四〇
五	轉變習慣	四三
六	思想的磨擦	四六
七	平心靜氣	四九
八	排除阻力	五一
九	發脾氣症	五五
一〇	避免不必要的操勞	五八
一一	一支插曲	六一
一二	生活中的興趣	六四
一三	成功與失敗	六七
一四	認識環境	六九
一五	金錢辭典	七二
一六	理智，理智	七五

第三編

精神效率

	一	精神效率	七九
		求訴	七九
		回答	八二
		治療	八四
	二	精神運動	八七
		個性表現	九一
	三	截斷過去	九四
	四	生活的安頓	九七
	五	結婚	一〇一
		責任	一〇一
		冒險	一〇三
		二種制度	一〇六
	六	書籍	一〇九
		物質方面	一〇九
		買書的哲學	一一二
		成功哲學	一一五
	七	率直的評論	一一五
		成功與不成功	一一八

第四編

安排自己

一	逃避生活.....	一三二
二	鬥爭的公理.....	一三七
三	日記的習慣.....	一四二
四	對一個年青女子的公開勸告.....	一四九
五	十足的煩惱者.....	一五六
六	衣服的意義.....	一六一
八	成功的本性.....	一二一
	小掩飾.....	一二五
九	滿意的祕密.....	一二八

第一編 怎樣安渡一天二十四小時生活

一 一天的奇蹟

「不錯，他就是不懂得怎樣處置的一個人。好的機遇，固定的收入，絕對足夠一個人過舒服生活。當然，過份的耗費。但是人生總是被浸在困難中的。不知什麼原故，不管他有進益與否，出賬總得要的。最佳的水平線——半都是空虛的，常常有得看見經紀人的外表。穿着新衣服——戴了舊帽子！結着漂亮的領帶——穿上襤褸的褲子！問你吃中飯時的情形：破裂的玻璃杯——劣等的羊排，或者——土耳其咖啡——然而杯子却很講究！他不明白這些。唯一的解釋，他祇是耗費他的收入方法。我祇希望有這樣的一半！我可以證明他——」

所以我們必須批評，在我們較優的環境中的一個時候，或者另一個時候。

我們都想做政府的官吏：這是暫時的自負。報紙上充滿了怎樣生活的雷同的文章，這些文章引起了一個相當的反應，強烈地刺激了人們的官能。在每天的過程中，祇要能夠做一個女人也能賺到八十五英鎊一年，能夠過着很舒服的日子。我曾經看見過一篇散文，「八先令怎樣過一星期的生活。」但是我却沒有讀過這樣的一篇文章，「怎樣安渡一天二十四小時的生活。」這等於說時間就是金錢。這格言似乎是像真實的。假如你有時間，你就能多賺錢——這是很明白的。不然的話，假如你是一個財主，你也不能買得比我多一分鐘的時間。

哲學家說明了空間。他們沒有解釋時間。可是時間就是一切事物的主使。有了時間，所有的事情都有辦法。否則，一點也沒有。時間永遠沒有盡止的，這確實是每天的奇蹟，不消說，大家都覺得很奇怪。當你在早晨醒來時，



啊！在你的口袋裏已經裝滿了你的生命中的一部份的尚未鍛鍊過的二十四小時！這是你的非常寶貴的財產。你就可以從這中間去獲得你所需要的一切！

請記着！沒有人能夠取得你的光陰的。但是也沒有人會比你獲得更多，或者更少。

拿一個理想中的民主主義來作比喻吧！在時間的領域中，沒有財富的專制，也沒有天才的專制。有天才的人，他決計不能幸運地每天多得一小時的報酬，並且也沒有懲罰的。祇要你高興，儘可以把你的寶貴的財產斷送完結，然而時間的來源決不會因求過於供的。沒有神秘的權威會說：「這人是個傻子，假如他不是一個棍徒，他不應該佔有時間，應該斷絕他的時間來源。」時間不比存款的支票，因為星期日就停止付給。同時你也不能預支，或者透支！你祇能耗費掉過去的時間。你却不能濫用未來的，這是代你保管着的。你不能發揮了下一個的鋪點，這是代你保管着的。

我說這是一種奇蹟，對嗎？

你每天生活在二十四小時之內，你要從這中間獲得健康，愉快，滿足，發展，學識和修養。這些都是非常正當的利用，這些都是非常必要的大事，因為時間正等着你有計劃地去支配它。全部的事業都從這上面得到圓滿的結果。你的快樂——也能從這上面得到你所希望的預期！——什麼都不成問題。在報紙上祇有刊着那些怎樣生活的文字，然而却沒有見到「從時間上得到收入怎樣生活」的文章，其實「怎樣生活原是建築在時間的收入上的」金錢比時間來得普遍。一個目光遠大的人，他能夠看出時間跟其他普遍的東西一樣，整堆地豐富的累積在地球上。

假如一個人不能有計劃地生活，或者不預算金錢的收入——或者濫用了時間，那末，他的生活就會陷入

泥潭中的一個措置失當的人，一定不能安樂他的生活，因為他不能處理他一年一千英鎊的收入；一個支撐着他的勞力獲得了基尼（Guinea，基尼，英國的幣制名，值二十一先令）能夠平衡他的預算。但是，假如一個不能計劃二十四小時之內的收入，那末，一天的生活便會顯得亂素不堪，而且會呈着生活的不安現狀。時間的供給雖很平常而有一定，但是也可以說是很吝嗇的。

我們怎麼生活在一天二十四小時之內？我所說的「生活」兩字，並不是生存的意思，也不是「措置失當的意思。」我們怎樣才能從不安的現狀中取得泰然？怎樣才能使他的每天的生活覺得處置不當呢？我們怎樣才能使他穿了一身漂亮的新衣服而不戴上一頂難看的舊帽子呢？或者因為祇注意了用具而忘記了他的食物與質量，我們怎能說他沒有聽見旁人講過——我們怎能說他從來沒有宣佈過他自己的生活？「當我有了一些多的時間，我就有辦法了。」

我們決不需要任何的更多的時間，因為我們已經有了所有的時間。這個深具的現實往往容易被人忽略了它的真理。（我實在不懂其所以然）因此，我就不得不把每天的時間支出加上一番慎密的檢討。

二 慾望

「但是，」有些人也許要評論，話是說得很好聽，可是已經失了每件事的真實性，「他不是早已安頓了他的一天的二十四小時嗎？我並不覺得煩難應付一天二十四小時的生活。我能够把我一天之內的所有的事情都做完了，而且還能够抽出一部份的時間來在報紙上寫些文章。不消說，這是一件簡單的事務，因為每個人都有一天二十四小時的時間。」

告訴你，我底親愛的先生，現在我要辯解。你是我已望了四十年來的拘謹者。請你告訴我你的姓名和住址，還請你告訴我怎樣支配你的事務？代我告訴你，你應該告訴我。請到前面來。你的生活，我深信，要是我不碰見你，我一定錯過機會的。同時，直到你的出現，我還是要繼續交換我的同伴中的痛苦——那數不清的精神苦悶，她是常來的非常苦楚，幾年來感覺到的痛苦，他們總是不能在他們自己的生活中趕走這個煩惱。

假如我們要分析那些感覺，我們一定會領悟，主要的還是心神不安，希望，預期，慾望。這確是痛苦的一種因素，因為這是我們全部享受中的一個核心。我們上劇院去原是為了賞樂；但在劇本之間却會產生一種減削我們興趣的成份。我們急急地奔去趕末班火車，那還是我們早些安靜地去等在月台上候末班車好。在我們旁邊散步的人一定會問：「啊，朋友，你很有青春吧？你怎樣支配你的時間？」你也許要堅持着這是生活中的一部份的和連續不斷的預期的，慾望的感覺，這確是不能隔離生活的。

但是這是階段。一個人也許要到麥迦去。他的良心告訴他，他應該到麥迦去。他向前去，或者可到庫克，或者不去；他或者不想到麥迦去；也許在他淹沒之前要到薩伊德港去；他也许要滅亡在紅海岸上；他的慾望也許永久存在在阻撓中。他也許經常地煩悶着不能滿足他的慾望。但他不覺得有了一般人的同樣的痛苦，因為慾望要到麥迦去，而且非常堅決地要到麥迦去，決不離開布烈頓。

這裏有些事物可以離開布烈頓的。我們的大部份不能離開布烈頓。我們不能乘一輛馬車到塞加西去，並且到庫克去環遊考察。我們對我們自己辯解，在一天之內有的是二十四小時。

假如我們要分析我們不能滿足慾望的答案，我想，我們應該要有一個安置的頭腦，忠誠我們的義務。我們的義務是由數種規則組合而成的，它保持了我們自己和我們的家庭的健康。替我們還債，保護，擴張我們的興

既幫助我們的成功。一種工作必須要有困難！一種工作對我們祇有很少的成功！一種工作常常懸耀着我們的技能！但是，假如我們能够繼續做去，我們決計不會不滿意的，這是我們必然的要略。

不消說，當工作遠離着我們的技能的時候，我們的能力就不能管理它了，我們社會覺得不安，假如我們運用我們的能力，預備悉心地去，那當然是會有志者事竟成的。

這些都是事實。希望成就幾樁意外的事業，假如依照着合理的計劃之下進行着，那自然會發展到一個確實的水平線上的。

很多的人却奮力地希冀着，帶着企圖和預期的心境。那種希冀有好幾個名稱。一種是從慾望中出發的。但是這也可以說是人的本性，因為人都想超過他們的計劃達到舒適的生活。甚至連我們的大思想家斯賓塞也不能跳出這個圈子，他也常常要投入到意願的急流中去。

我想像多數人的心理都是明知希望生活的——這就是說，人們都有好問的心理——計劃超過了慾望。他們都喜歡讀文學書。尤其是英國的人們。但是我覺得，文學不一定比研究農林學識來得好，或者改革社會制度也好——都是同樣的用思想——總而言之，思想應該專一。因之我說，一個人應該專門一種學識。同時我再特別指出，假如一個沒有同感性的，人要研究文學，那末，文學不一定是會好的。

三 注意開始之前

現在，我要繼續辯護，要你承認你自己的確不能滿意你自己的每天的生活，這個煩惱的原因整天地不能離開你的不滿足的感覺，使你沒有一件事情可以做得，的確的，你老是希望着你有『充分的時間』於是我要

你注意地凝視一下，你確實是沒有『充分的時間』自從你預備把你所有的時間都化費完了之後——你希望我把你帶到非常祕密的地界去，你也許能夠把你的思想鎮靜起來，仔細地安排一下每天的時間的計劃，所以這就煩惱了，不能夠成功了，每天的失望的事情還是不能解除！

我尋不出這樣非常祕密的地方。並且我也不希望找到，同時我也不希望任何人發現這個祕密。這是不不能發現的。你要求我歸納我的要點，或者這是你的內心中的一種希望。或者你會對你自己說，『這個人告訴我的太容易了，爲什麼我不能在我不疲勞的場合中達到期望呢。』唉，不能！事實並不是這末容易的一回事，這不是一條康莊大道。到麥迦去的原是一條崎嶇不平的石子路，非要你休息了之後才能到達終點。

一個人的生活要從成功的工作中去掙扎的，所以一個人要有完美的和舒服的生活，那就該要有一天二十四小時的適當的時間支配，因爲工作的成就並不是神祕的，也不是毫無止境的。我不能夠特別強調這點。

假如你已經有了你的一個時間支配表的計劃之後，那你就該用一支鉛筆和一張紙寫下你的理想，但你必須立刻放棄你的希望。假如你化了很多的努力，祇能得到一些些的成就的話，那你最好不要開始。再靜躺下去細想一會兒，直到你有把握的時候再開始，這就所謂是你的生活。

這是非常不快的，也是非常困苦和氣餒嗎？但我以爲這是非常好的，因爲我們在做任何事情之前，如果能夠靜靜地細想一下，那末，所得到的結果一定很少會有錯誤的。我督促我自己這樣做法。我覺得這就是我現在火邊靜的貓的不同點。

『好，』你說，『假定我高興在這戰場中廝混下去。假定我已經很仔細地估計過了，同時也接受了你的偉大的忠告：我爲什麼還不能開始呢？』親愛的先生，你就開始吧。開始本來沒有什麼祕密的。假如有個人站在海

泳池旁邊，在他要跳下水去之前問你，『我怎樣開始跳呢？』那你祇須痛快地答覆他，『跳就跳了。鎮靜一下你的神志，跳下去就得啦。』

我已經講過了，時間供給的主要點，就是你不要奢侈地把它瞎費掉了。來年，明天，下一點鐘，都是代你保留着的，十足的，假如你從來沒有濫用過時間，或者也從來沒有誤用過一分鐘的時間。這確是很快樂的，可喜的。你能够做完你每一點鐘的事情。所以沒有理由應該等到下一星期去做，或者明天，你也許以為到了下一星期這裏的水會溫暖些，不會的。祇有更冷些。

但是在你開始之前，讓我附在你的耳朵跟前再說幾句忠心的勸告話。

讓我忠告你快快反對你自己的熱忱。熱望往往會使你誤入歧途，而且沒有幫助事業的成功。你雖然整嘶力竭地爲了職業，但你却不能第一個成功；再繼續努力，可是結果還是使你失望。往往有這種場合的，當你覺得能力用完了的時候，你的熱心也就跟着完結了，到那時候，你一定會煩惱地怨聲着，『我的能力已經完了。』假如勇氣還沒有完結，那當然可以重新開始的。但是必須注意，你應該稍稍地休息一會兒。承認這次是偶然的。承認人類總有成功的事業的。

失敗無論如何是不好的，假如這不是招惹自尊和自慮的一種損失。但是，恰恰好像沒有事情可以繼續做去，而又恰恰好像可以繼續做去的，所以簡直沒有一件事像是會失敗的。很多的人，他們都相信失敗就是成功之母。所以他們祇能生活在一天二十四小時的牛角尖裏，假如要過着安樂的生活，那不消說得祇有避免失敗。我不同意這個，無論如何，成功一些些總比失敗要好得多。我同意情願成功一些些。失敗了畢竟一點也沒有；一些些的成功也許會領你跨上整個的成功之路的。

所以讓我們來開始檢查一下一天的時間的預算。你說你的一天的時間已經足夠有餘了。怎樣支配呢？你打算你的生計的時間需要多少？平均七小時吧？睡覺也是七小時吧？我再加多兩小時，可以睡得充分一點兒。然而我還要作難你，請你一一地數給我聽，關於其他的八小時的支配方法。

四 時間的運用

這裏更進一步來討論時間的支出問題，爲了便利起見，我必須選擇一個特性的原因。我祇能指出一個原因，這個原因不能說是通常的原因，因爲這裏沒有同樣的原因，好像那通常的原因一樣，恰恰等於沒有同樣的人猶如通常的人一樣。每個人和每個人的原因都有其特性的。

但是假如我把一個倫敦人的原因來說，他工作在辦公室裏，他的辦公時間是十點到六點，他費去五十分鐘的時間，從他的家裏到辦公室，然而我也不敢肯定這是近乎一般的情形的。因爲決沒有人的工作時間是劃一的，其他的人的工作時間也許比他要長久些。

暫且不談善於理財的方式；因爲我們假如把一個一星期祇能賺一磅的小職員，跟一個擁資百萬的富翁比較起來，實在分不出有各異的地方。

說到最大的毛病，就是厭倦職務的典型人物，他被迫地到他的辦公室去，他的興趣完全是機械化的。在例子的多數中，他總是不能特別感悟到一個人是爲他的職務而生的；在得意的時候，他是不會憎恨他的職務的。他如果能在開始他的職務的時候就感覺到了興趣，那末到最後，他是始終快樂的。他的能力所以早已在他的事務中註定了的原因，那僅僅是使他得到完全的「快樂。」（我知道我會使讀者暴怒地引起惡感的，說我非

辦理事人員，但是我即刻就想到我的確熟悉這種情形的，所以我要固執着我的說話。）

但是最可笑的是，他竟把從十點到六點的這些時間認爲是「一天」，在十點以前和六點以後的這些時間，他都認爲是沒有什麼道理的，祇是一種楔子和尾聲罷了。這樣的一種比喻，完全不行的，祇是斷送了你所剩剩下的十六小時的興趣，結果，假如他不浪費時間，也不計算時間，祇是凝視着時間，那僅僅好像是餘額而已。

這是非常違背理論和不健全的態度，自從他把時間的主使顛倒過來了之後，如此這般，一個人當然談不到所謂「成功」和「處理」的理想了。假如一個人把他的三分之二的時間丟在旁邊，而把三分之一的時間却作爲他的助成事業的工具，不消說，這樣始終會使他被浸在泥潭中的，怎能使他們得到圓滿的和舒服的生活呢？他決不能夠。

假如人要生活得圓滿和舒適，那就該規劃一天之中的一天。這內在的一天，好像是隻大箱子中的小箱子，必須開始在下午六時之後到上午十時爲止。這是一天的十六小時；這個十六小時就是他最珍貴的財產，可以培養他的身心和他的未來。在這十六小時之間的他是自由的；他不是一個薪階級者；他不是金錢主義的學徒；他恰好是一個不想收入的人。這必須是他的態度。他的態度非常重要。他的結果（由着重要的態度使得到財產的賜予）完全靠在這個上面。

什麼？你儘量的注重了這十六小時，豈不是要妨害了服務的八小時嗎？不會的。在事實上，這反而會增進服務的八小時的效率的。第一，我們在那內在的十六小時之間不斷地自我學習，這當然祇有增進我們的辦事能力無疑；腦子決不會像四肢也似的越用越疲憊的。因之，頭腦必須改變——不是希望在睡眠中休息。

現在我要計算一下典型人物的十六小時的出入賬，他究竟怎樣地支配了他的十六小時。我要慎密地分

析一下，他的那些事是不是應該做的，我想他是不應該的，於是我的建議應該要有時間的「計劃」我將要精細地提出來檢討——且待以後再說。

在實際上，我說他在早晨離家之前的時間並不浪費得厲害。許多人的家裏在九點鐘起身，在九點半之間吃早飯，然後才去辦公。但是當他走出大門前的時候，他的時間支配就大大地改樣了，因為當他發現時間尙早的時候，他的一顆急匆匆的心於是亦就鬆弛下來了。他慢慢兒地踱到車站上去。到了那裏，他就習慣地等着車輛，一點也不覺得浪費時間。非常安閒地眺望著眼前的晨景，看看佇立在車站旁的無數的人兒，於是時間便在這無謂的場合中犧牲了；這個損失大過於金錢。多少的鐘點却在每天的無形中消耗殆盡，因為人人祇想到這僅僅是一刻兒的小時間，但是從來沒有人想到，怎樣設法補救他們是這種的意外的無故損失。

他每天要用他的銀角子買票——這是一個金磅。他必須要把它兌換了，然而等到兌換了之後，他却已受了損失了。

公司的寶票人一定會說，『我們代你兌換一個金磅，但我們必須要取你三個半辦士的徇佣，那你一定會覺得很憤怒吧？雖然這是公司當局剝削你的金錢，但是當他們搶劫你的五分鐘的時間也正是如此呢。』

你說我的話講得太嘮叨，斤斤計較在幾分鐘上面。果然不錯。但在以後我還是要代我自己辯護的。

現在，你已買了票子，坐在車廂中了吧？

五 精神修養

你挾着你的新聞紙到晨車中，你就鎮靜地，仔細地讀着你的報紙。你一點也不急急。你知道你是有半小時

的時間放在你的眼前。當你凝視着商店的廣告時，你的神情好像是個非常空閒的人，有着充分的時間，甚至好像是個一天有了一百二十四小時的滿不在乎者。我是喜歡讀報的。我要讀五份英文和二份法文的報，以及各種不同的夜報和周刊等等。我承認這是人人都必需的精神食糧，但是我却反對讀報沒有一定的時間。我的主張並不是在晨車中讀報。因此，讀報的時間也是每天的計劃中之一。我有一定的時間讀報。假如你還在還車中的三四十分的時間，如果拿來作為靜養你的身心（因為一個人很少肯爲他自己靜養的），那當然是要好多得多。我不能承認你有着充分的時間。你確實不夠時間。讓我們留在下面說吧。在車子中絕對不讀報。我要把這

些時間「積儲」起來。

現在，你已到了你的辦公室。我知道你要直到六點鐘才能休息。我提醒你，當你吃午飯時，你是有半小時的空閒的，（通常總是由半小時到一小時）但是我要請你選擇這個時間。你正可以在那時候讀你的報。

我又和你見面了，恰好你從辦公室裏出來。你很疲倦了，你的妻子說你很辛苦，她知道你已經很疲乏了。當你拖着沉重的步子回家去的時候，你實在覺得疲倦極了。這疲倦重重地蒙上了你的心境，沉重得好像倫敦郊外的濃霧，非常悲哀，非常苦悶。你到了家也不想馬上就吃飯。但是過了約摸一小時之後，你覺得你可以坐起來吃飯了。過後，你便有閒地吸着烟；去看你的朋友呀；蹣跚呀；玩紙牌呀；談古論今呀；……然而時間真快呢！已經十點一刻了。這是應該睡覺的時候了！可是你偏又休息了四十分鐘才去睡覺；你竟又喝了一杯威士忌酒提着精神。最後，你才倒在床上，總算完結了一天的工作。可是從你由辦公室裏出來到現在，已有六個點鐘了，或者還要多些——然而你却像在做夢也似的，糊塗地，毫無計算地，把這些寶貴的光陰完全浪費了！

那是一個非常好的簡單的例子。但是你說：「你果然講得很好聽。可是人太疲倦了。一個人總得看看他的

朋友的。他說不能夠始終竭盡着他的精神的。」正是。但是當你到劇院去（陪着一個心愛的女人）的時候，那該是怎樣呢？你認為是兩樣的，你必須穿上你的新衣服，擦亮你的皮鞋，你必須急急地走去追趕街車，你會化去你的四五個鐘點；你還會陪她到家，然後你才回到你自己的家裏。你不會再用三刻鐘的時間「想一想」才去睡覺。爲了朋友便忘記了困憊，化費了夜間的長時間，（或者憎惡夜太短！）你且回憶一下，你說你不是很累倦嗎？但是看你那副娛樂的神色，你簡直是興奮透了。於是你就明白了，一個人有了全副精神做事，他自會覺得非常奮真的——那不消說，假如你把這些用在晚上化費的時間遷移到白天，這樣，整天的精神不也是同樣的抖擻嗎？

所以我說你，在這六小時之內，至少你是不用憊的，（因爲你並不懂得吃力，）你祇是沒有把你晚上的時間劃入你的時間預算表中。便至少有三個鐘點可以安靜。我不承認你每晚祇有三小時可以利用。但我也許要向你建議，你最好每隔一晚抽出半小時，或者一小時的時間來栽培你——精神。你必須每隔三夜去看朋友，玩紙牌，打網球，處理家務，補習，抽煙，遊園，談天和比賽。並且你還有四十四小時的空工夫，從禮拜六的下午二點鐘起到星期一的上午十點鐘止。假如你認爲栽培你的精神的三個晚上覺得值得的，那你最好把其餘的四個晚上的時間也佔居過來。你要是能够不間斷你的靜養工夫，那你一定會打破十一點一刻還不睡覺的惡習慣的。『有了時間不睡覺，』那才是天字第一號的傻子。那人在他開始到臥室去的四十分鐘之前早已開了房門了；這我是說，他並不是在生活。

但是記着，每星期的栽培精神的時間雖然祇有一百八十分鐘，但這還是比一萬八千分鐘都有用呢。因此，我培精神的時間必須要有規定，不能馬虎遷就，可不是嗎？一般人太不注重精神修養了，然而玩耍却佔居了他

的重要地位。經常地聽得有人說：『對不起，少陪了，老朋友，我還要到總會裏去玩呢。』可是你必須說：『……還有事情要做，那就是我要去辭養。』我承認這句話的確比較刺耳的。因為一般人總是把玩耍比精神修養來得看重。

六 每周七小時半修養身心的效果

我連帶說到從禮拜六下午二點鐘起，到星期一上午十點鐘止的之間，很多很多的四十小時的多餘時間。在這裏我必須指出，不論一周是否適合六天或是七天。很多年了——在事實上，直到我將近四十歲的時候——我才覺得我自己的一周是適合七天的。我要堅定地告訴聰明的人們，應該多工作，多求真實的生活，那末，六天的收獲自會超過七天以上的。

自然，這是確實的，在那七天之中的一天，我可以不用計劃，可以不用奮力地工作，我實在是要在這一天中，儘量地來休息我疲勞了一周的精力。不消說，我要再度地來安排我的生活，我不再做什麼事情了。僅僅這點，他就可以完美地成就他的舒適的生活了。我還要說，還有他的年齡問題。在有力的例子中，年青人除了容易暴怒之外，往往不願努力地抓住他的眼前，我於是毫不猶豫地說：請你保持着現實，切不可過了一天又一天。

但在通常的例子中我要說：請你限制你的一周六天中敷衍了事的計劃。（我說的是晚上的計劃。）假如你想發現你的希望越出計劃，然而這個越出，僅僅是你的希望中的一部份，祇要計算一下時間，就會覺得驚奇的，並不能夠有助你的收入的，所以你還是復歸你的六天的計劃好，但是，這應該在你尚未得到損失之前猛醒回頭的。

現在，讓我來看一看我們的時間。在我們服務期間的一周的六早晨，每個早晨至少可以留出半小時的空工夫，並且一星期之中至少還有三個晚上可以多出一點半的時間。統計起來，一個星期之中至少有七小時半的空工夫。

我猜想這七小時半的時間會引起反應的。『爲什麼？』你一定要說。『你的確告訴了我們怎樣生活，但你太重視了一百六十八小時之外的七小時半了！你可知道，一個人在這七小時半之間能够幹出一番大事業來嗎？』啊，我認爲不是無用的——假如你做了我！這就是說，我要問你，你有否注意到這七小時半之間的利用，以及自然效果，否則，你必定會覺得不無小補呢！我說，能够利用這七小時半的人，在他的一周的整個的生活中，一定會感到無限美滿的，並且這是沒有什麼支虛的。且看，每天早晨和晚上練習柔術體操的人，他的每次的操練時間雖然僅僅祇有十多分鐘，可是不滿多久之後，他一定會覺得比以前健康了，而且覺得強壯得多了。我真奇怪，你對於鍛鍊體格的成績認爲是必然的，但你却否認了這一天一小時的身心修養，豈不是同樣有效呢？

也許還有更多的時間可以利用。上面的例子祇是長時間中的一部份而已。但是我要提出，爲什麼把這件事看作好像一件無關緊要也似的。

這的確不是一件不足輕重的事，好像要發現這件事似乎是很容易的一樣。其實在那沒有計算的場合中『清理』這七小時半的時間，在事實上並不是那麼地容易。必須要有犧牲精神。以前曾經浪費慣的，現在應該糾正過來，以前不做的課程，現在應該要接班就緒了。必須絕對嚴肅地改變以往的習慣。

改變習慣需要有極大的決心的！未來的，一切都需要改變，改變到好的路上去，但在剛剛開始的時候，當然會有種種的不滿現象發生的，但是，假如你能奮力前進，儘量地利用七小時半的時間來修養身心，那末，你的奮

生活的一切自然會換一個新形式的，請你牢記着。我還要建議你幾個方法，那就是使你不致於凡事都遭到困難和灰心。我相信，每逢做一件事，應該當心開始時候的初步，而且還得記住人類的活力。你必須爲你自己打算。一個人能爲自己打算，那是最好不過的計劃；同時，做事應該要有充分的時間才行，這就是說，預定的時間應該超過工作的時間。我還要補充一句：欲速則不達。

——當你能够遵守這個原則，去進行你的一週間的，七小時半的時間修養身心，慢慢兒地繼續了二個月之後，那你就會開始高興，以前曾經由你驚奇過的猜疑，一定會有事實來答覆你的，而且竟會有意想不到之妙。

在開始之前，應該注意到時間的充分，所以我還有一個最後的建議告訴你。那就是如果你準備把某件事在半小時之內做完的，而你最好預備一小時的工夫去應付，同樣的，如果預算一小時做完某件事的，那你最好要有一小時以上的時間。但你必須記牢時間的意外浪費。人類的活力，你應該對你自己說，必須在九點到十一點半之前，做完你所要做的九十分鐘的事情。

七 怎樣支配思想

大家說：「一個人不能幫助一個人的思想。」然而能够的。思想的機器有顧到整個的可能。任何事情在我們的頭腦之外是沒有用的；反之，在我們的頭腦之內的一切都是有用的，這正像是一個人的頭腦似乎近於神祕也似的。討論思想問題似乎是近於老生長談，但是這個俗論，對於人們的生死確實有着莫大的關鍵的，除了現實之外。人們都迷信於運道的機遇，不願求得他們的努力的收獲，假如牠們選擇的話。

除了集中思想之外——那就是說，運用腦子去獲得思想，而且還得服從腦子——美滿的生活是可能的，思想支配尤其重要。

思想是屬於我的，一天的事務都應該經過腦子的思索。你留心着你的身體；當你在剪髮的時候，恐怕割破你的皮膚，謹防着意外危險；你注意着你的營養問題，你從送牛奶人的手中獲得你的牛奶，從屠夫的刀下使你吃到了豬肉，不然你的身體便談不到營養豐富。爲什麼你却稍稍注意一下跟你的身體的健康問題，有着同樣重要的思想機器，你就一點兒也不加以顧慮呢？這是生活技藝的一部份，我不是早已請你保留着，從你家裏到辦公室去的十多分鐘的時間，預備作爲營養你的身心之用。

「真奇怪？你竟要我在熱鬧的市街上，在車輛裏來鍛鍊我的思想嗎？」果然，這不需要限於任何地方。隨時隨地都可以也不需要。祇要你願意。

當你離開你的家之後，你就該把你的思想集中起來灌注在一個目的上。（在開始的時候不限於某件事。）你必須把你的所有的胡思亂想丟到十碼路之外，應該專心一致地集中你的思想。

在當初，也許因爲你的思想不固定，又犯了望野眼的老毛病。當你到了車站時，你已經不知觀看了幾十次的街景。但是不用惱恨的繼續下去。始終抱着不折不扣的精神。即你一定會有一天的。你決不會沒有成功的機會的，假如你有決心。這是一個支配你的思想的例子。你也許還沒有忘記，在早晨當你離家的時候，你收到一封憂慮的信，你應該用怎樣的一種妥當的言語去回覆呢？怎樣保持你的思想答覆這封信？你老是這樣的在思索着，直等你到了辦公室時還在想着；然而當你到了考慮成熟之後，你不是可以坐下來寫那封回信了嗎？這是你受了環境的迫切之下硬榨出來的一個例子，也就是在無形中告訴了你，一個支配思想的錢的左證。

無須猶豫。祇要你有興趣做這件事，決沒有不成功的道理的。

集中思想要有規則（並沒有秘密的——祇有恒心的秘密，）你能够隨時隨地運用你的思想（腦子並不是你的最高部份，）假如你覺悟了之後，從此之後，你便覺得這種練習原是非常便利的。假如要你帶一對鐵的啣鈴到晨車中去，鍛鍊你的管肉發達，或者帶一部十巨冊的百科全書去，研究你的學問，那你當然會覺得憎惡的。但是，當你在街上躊躇躊躇，或者坐在樹蔭底下休息的時候，那裏知道，你恰正在進行着你的每天的最重要的工作呢？這樣，你會有那箇愚笨的人來笑你嗎？

我沒有留意你的思想集中在那一點上，當你集中了你的思想好久之後，假如集中在一件有利的事情上，那就是腦機器的訓練。但是，你也許正在想着用一塊石塊去打擊二隻鳥，這樣，你就該轉變你的集中在某一件的有利事上。我建議——這僅僅是一個建議——這是馬克思·奧理略（Marcos Aurelius）或者埃披克提志（Epicteus 羅馬的克慾主義者）的一小節。

不，我可擴大他們的意思爲了我自己，我曉得沒有東西能够超過『現實』的人，似乎都有他的每天的生活計劃的，現在，我抄一段馬克思·奧理略或者是埃披克提志的一節——短短的一節：在晚上和在第二天的早晨之間應該集中思想讀。

對啦，我的朋友，這個關於你的掩飾事實很有幫助。我能够聽見你的腦子，好像一架電話機也似響在你的耳朵跟前。你對你自己說：『馬上就要讀到他的第十七節了。他提起了我的沉悶中的興趣。但是，爲什麼他說要在車子中思想，而且必須集中思想在第一件的有利事上。這也許是另一種民族的特性，但我總是不適合的。』這當然是對你而說的，的確，你是我心目中的唯一的對象。

丟了這個建議，這等於你拋棄了從來不曾供獻給你過的最寶貴的意見。這不是我的建議，這是世界上最理智、最實踐的、最精明的人們的建議。且試試看，把你的思想放在你的手掌之中，看它能夠怎樣的去治療人生一半以上的惡習慣——過甚的煩惱、可憐的、失效的通病——煩惱！

八 認識你自己

思想集中的練習（一天至少要有半小時）這是修養方面的一種基本課程，好像鋼琴上的音階。要得到預期的效果，那幾乎是像複雜的一種組織，對於一個人的自然力原是有着聯繫的。假如思想不肯服從你，那你就得非使它服從你不可。因此，繼續的責任應該堅忍。

現在，我們要討論的不是其他問題，乃是責任的進展；這裏決沒有其他的問題存在着。完全有見識的人都承認是對的。這裏討論的不是文學，不是各種的藝術，不是歷史，也不是任何科學。這裏祇談到認識你自己的責任。都是認識你自己的。這句話是聽得老繭起了，而且是世所公認的至理名言。但是，可惜人人都忽略了。（我不怕着）人，都是認識你自己的。我說得特別響亮。這是人人都熟悉的一句慣用語，而且人人都知道它的存在價值，然而誰都懶得去實踐它。我真不懂。在多數人的生活的例子中，大家都缺少了今天的靜思。這就是說，人人都沒有檢討自己的生活上的重要問題。

我們缺少了回想。我底意思是說，我們沒有檢討以往的事情；我們要得到我們的快樂，我們應該靜思我們的過去，生活給予我們的結果，原是在於我們自己的行為上的清理，應該在我們本人和管理之間猛醒。

你不是正在尋求快樂嗎？你有找到麼？

你相信你還沒有這個機會。但是機會早已爲你預備了。那是人們的例外的一種快樂。但是人祇注意了這一個。他們僅僅注意快樂，却忽略了除了精神之外的真實快樂。那末，怎樣才是真正的快樂呢？唯有從理智的展開中去尋求真實快樂。

我猜想你是不會否認的。假如你承認了這個，然而你還不能夠留出你一天的一部份的時間來，細細地檢討一下你的行爲，思想和環境等等，這樣，你最好再來承認一下，你是一個不願上進的人，你總是遠離了一件事業中的重要部份。

現在，我該怕着嗎？或者還是你？

別害怕，我的意思並不是強迫你接受某一件事的注意。我決不干涉你（無論如何）的一切。你說什麼是可愛的。我決無疑議。但是我還要說，一個人假如不能把思想和行爲合併起來，那他便是人生最愚蠢的，最痛苦生活的一個笨伯。我們要合併這兩樣東西，那不消說得祇有檢討我們每天的成績。強盜爲什麼要有一種莫名其妙的痛苦，這痛苦不是他們的行爲給予他們的。假如他們懂得他們的行爲是犯罪的，那末，跟着他們的幾年來的快樂，立刻就會化成烏有；他們始終認爲快樂的。因爲他們缺少檢討的靜思。

爲了理知（不能擺脫行爲的原則）往往受了我們的情感的壓迫。如果理知不能克服情感；但我們應該多加思慮。切不可爲了一塊牛排的沒有煮透，你就咆哮如雷地把侍者大罵了一頓。下次你應當靜思一下，因爲你的牛排沒有煮透，你儘可以叫侍者送到廚房裏去重新煮過，因爲這不是他的責任，這是廚子的疏忽。即使責任是屬於他的，那你亦祇要指出他的過處就夠了；勿必大發雷霆的；因爲這樣一來，不但失却了你的威嚴，而且還傷失了你的管理能力。旁人祇認爲你是一個毫無滿養工夫的鹵莽者，你不但遭到了侍者的暗地裏的詛咒，

而且對於牛排的本身一點兒也沒有實惠。

這件事如用理智來解決，（她一定能使你得到圓滿，）你祇要告訴侍者，把牛排再去煮得熱些，整個的事完全解決了。現在，你應該明白了，涵養工夫實在是偉大的，但也是煩雜學習的。

行爲的實踐，理智的訓練，大都是從書本子上得來的。但是，爲了學習，切不可忘記了虔心的靜思。你應該想一想，你已經做了什麼事。爲了自己，你就不得不靜思，對啦，所謂吾日三省吾身。不錯，學問原無止境的。但是，不讀書也能得到經驗的，那就所謂經驗不是存在在書本中的，唯一的就需要你有靜思的精神——你的面色爲什麼這樣難看，（那也許是顯而易見的，無須沉思。）

靜思這項工作應該在什麼時候做呢？那最好是在夜裏，當你從辦公室回到家裏之後。不用說，假如你先丟了這件重要的工作不做，且看一回報紙吧，（看報最好在午飯前後，）或者先去會朋友，或者先做一下其他的事務，那我當然沒有什麼話好說。但是，在這一天的之中，你必須要有一些時間完成這個工作的。在下面，我們將要開始討論晚間的鐘點了。

九 不要漠視了藝術

許多人都追求着一種慣常的，和不間斷的晚間學習，因爲他們想到這是應得的，但是僅僅限於文學；其實他們並不懂得文學的一種味道。這是一個極大的錯誤。

無論如何，這是可能的，或在任何效率上都是非常困難的，除了印刷書本之外，一樣的可以學習任何事物的本色的。但是假如你發現橋有多少深，船有多少吃水，你能够從書本中研究了這些學識，那末，我們必須說，書

本中有的目的是，不是文學。我就開始講到文學中去。

現在，讓我來回憶一下，他決不愛讀梅列笛斯（Meredith 1838-1909 英國小說家）的小說，他可能地愛讀史梯芬·非力普斯（Stephen Phillips 1868-1915 英國詩人）的作品，或者他本身不是一個詩人，那末當然祇能隨他們的便，因為是有他們的自由。這不是一種罪惡，這並不是愛好文學。這是一種獸子的表現。他從文學中跳了出去，毫無興趣，也不能得益處，這是說，他也沒有受得威至威士（Wordsworth 1751-1819 英國詩人）和騰尼彌（Tennyson 1809-1882 英國詩人）的感化，但是這是他們的不周詳。他們為什麼要這樣的做？我真覺得非常奇怪，他們能夠說明柴科夫斯基（Tchaikowsky 1810-1893 俄國作曲家）的『悲慘交響曲』嗎？

藝術這樣東西，不是虛心地學習，不好好地去細心領會，決不會給你引起興趣的，因為藝術的感動力太偉大了，尤其是音樂（由此，使我想起了現代的英國的最高音樂會，）我記得是在八月裏舉行的。你去參加了，你抽着烟，或者吃着雪茄，（當你坐在柔軟的沙法上之後，你就擦了火柴，）看你的樣子，對於音樂有着無限的興趣。是，你說鋼琴上的音階是一件事，曲子又是一件事，這樣看來，你對於音樂完全是個門外漢。

這是什麼意思呢？你是一個音樂的欣賞家，但是，你還不能夠領悟音樂的曲調，所以你該快快改正你的欣賞能力！

假如你祇是聽聽算數，不去細心地研究鋼琴上的音階，那末，即使你去幾夜，幾禮拜或是幾個月，你還是一個莫明其妙者！你應該能使你怎樣地聽懂音樂呢？你就該把你的耳朵的聽覺，好好地訓練到能聽的地步。

假如有人問你，半音的交響曲的開始時候的調子，是用什麼樂器演奏的，那你一定會丈二和尚摸不着

頭腦，但是你的心中却是被。半音的交響曲陶醉了。這個迷惑住了你，也許永遠地會誘引着你。你愛聽她的調子，你便陶醉在她的懷裏——你一定懂得我的意思的。這個。半音的交響曲的對於你，最高的認識至多是認為非常悅耳吧了。

現在，假如你要讀一本克勞皮爾的『怎樣聽音樂』，我想她一定會指示你許多聽音樂的門徑，從此之後，你決不再聽出表出來的，祇是一堆混合的音響，而是各種不同的音階的組合而成的平衡調子。她不但描寫外界的美，而且也說明內心的情緒波浪。她對於你的下次的聽音樂，會使你獲得一種新鮮的，意外的興趣。她會使你聽出英國號角和法國號角的不同點，前者是雄壯輕快的，後者却是悲哀的，屬於低音的。在以前，你祇是被抱在音樂會的懷中『生存着，毫無意思，好像一個嬰孩讀在母親的胸，前祇知道啼乳一樣。

這是沒有諱言的，你應該先打好一個完全的音樂的知識基礎，假如你想聽懂音樂的話。你還得從各方面去實地研究，（好像交響曲一樣）或者把這件事作為你的特別功課。如果你能在每星期中抽出三個晚上來研究音樂，那末，一年之後，你就很能懂得音樂了。但是，以前時間，把你赴音樂會去的時間也可以包括在內。對於音樂一門，你雖然已經懂得了，但是，你還不能夠在鋼琴上去奏一曲『女祈禱者』。

『但是我討厭音樂！』你在以前曾經說過這句話。可是到了現在，你已經變為喜歡了，我的親愛底先生，我真佩服你。

音樂如此，各地的藝術也是這樣。我記起了克利蒙脫·維利的『怎樣欣賞圖畫』，還有勞·雪爾·斯蒂格司的『怎樣鑑別建築物』的留在讀物，（完全是初級的留在讀物），還有各種的藝術的專門學識，書本祇要你去跑到書店裏去選擇，無有不使你滿意的。

「我憎恨所有的藝術——你曾經說個這樣的一句話，可是到了現在，什麼藝術都使你引起了興趣。我的親愛底先生，我祇有加倍的佩服你哪。」

我還有第二個原因將要同你磋商，在你開始研究文學之前，

一〇 最偉大的知識——原因和結果

藝術是一樣偉大的東西。但是並不是最偉大的。最偉大的知識，要算原因和結果的連環知識——換句話說，原因和結果的連環知識，就是從原因中產生結果來的知識——再換句話說，所有的結果的知識，都是從原因中產生出來的。不消說，無論那一件事，必定先有了原因，然後才有會結果，而且會生出好幾個結果來。甚至從這個結果中又會生出其他的結果的，這樣一個個地連串起來，便成爲一種原因和結果的連環知識。

有一個人的一隻表失竊了，但是，這是被賊偷去的一個結果，怎樣才能防止表的不被偷竊呢，那就是屬於原因的了；一個失竊的人再去買另外的一隻表，那他當然會覺得不快樂的，這就是他沒有想到預防原因的結果。一個失掉，一個偷到，他們兩者都是限於原因和結果的。許多人對於生命好像祇覺得，被飄在海洋中的一艘帆船也似的，沒有希望。這種人的生活，你承認人是受環境支配的，假如人的活力到了外國，他就生存在外國。但是不行的，他該是多麼地不怕難爲情呢？他竟住在一個陌生的世界裏！

原因和結果的知識，原是屬於生命中最基本的知識。人不能像海洋中的一條小船似的被犧牲了，無謂的犧牲，人應該要爭取原因的結果的連環知識。甘舉個例子，今天的下雨的結果，那一定是昨天的海水受了日光的蒸發的原因，到明天也許會凝凍成冰，假如氣候改變了的話。

人必須要有基本的知識，才能改善生活，向着美滿的前程邁進。由此，原因和結果的連環知識，尤其成爲人的主務知識，而且是沒有止境的。

原因和結果的連環知識，可以從每件事中尋求的。祇要人能猛然回頭，決不會有一失足成千古恨的遺憾的。但是，我們必須指出科學的，原因和結果的知識，假如你能虛心地推考着，失敗的原因，总有一天，事實會告訴你成功的結果的。

『真平庸呢！』我聽見你這樣地怨恨每件事，每件事都引不起興趣——一切都被浸在平庸中——這正因爲你不能把原因和結果合併起來檢討着。我的親愛底先生，或者你正在怨恨你的職業，但是這和你討厭藝術各異的，因爲人不能沒有工作而得活的，而且在你的工作之中，並不是因爲真正的平庸。

在生活中決沒有平庸的事的。

假如你是一個小學校長，坐在一間陳設簡陋的校長室裏，在這裏，就可以使你發現改變人生的偉大意義了。爲什麼！這兒有兩個相對的事實給你證明：第一便是歷屆的入學新生的人數的差不多，但是退學的人數也不相上下，再有一個，便是本屆的新生人數突然減少了！你說這不是事實嗎！我猜你的精神已經遭遇了無限的痛苦，但如果你能夠支出每隔一晚的一小時的時間，靜心地研究一下你的職業的原因和結果，我想你還是覺得高興的，因爲你的職業不就是你的生命嗎？

這祇是一個現成的例子。但是，你可以從這中間去獲得更多的知識，原因和結果的連環知識告訴我們，一切人的改變生活是先有原因而後才有結果的。我懇你一定承認，一個低級的小職員，不能一步登天地立刻就高升的，這不是我的理論。

假定你是一個銀行職員，你最好找那本百讀不厭的（一本非常科學的知識叢書）『銀行術』來讀，啊，老朋友啊，假如你能研究那本書，每隔一夜支出九十分鐘的時間來看那本書，我可以斷定你對於你的職業一定會引起極大的興趣的，而且更能使你明白了人生的意義。

假如你是一個『城市居民』，但是，你却愛好鄉鄰間的生活的清靜——然而你祇是心有餘而力不足，為什麼你不跨出門去，穿着拖鞋，手裏拿了一頂捉蟲機，到附近的街燈下去捉一隻撲火蟲呢？生活的知識基礎往往建築在這個上面，但你為什麼不去多得些這樣的知識呢？

藝術和文學，對於你的確是沒有多大的興趣，因為你簡直憎恨起生活來了。

每天的平庸的一切，都等着你去滿足同樣的好奇心，假如你能繼續不斷地去滿足這樣的奇心，那你便會有一顆知曉的心的。

我承認我和你磋商的事件，啊，朋友，誰憎恨藝術和文學的，我就同誰來討論這個。現在，我要開始商討怎樣讀書，快樂是普遍的，祇要他能够『歡喜讀書』。

一一 認真讀書

小說是要『認真地讀的』，所以有許多求上進的人，每星期至少要有三次的九十分鐘的時間，讀謝爾斯·迭更斯（CHARLES DICENS 1812—1870）英國著名小說家的小說，這種現象是好的，但是我却要勸他們改變計劃。這原因並不是小說不應該認真地讀——世界上多少的偉大的文學作品，都是從平凡的場合中產生的——這原因就是壞的小說果然不該讀，即使好的小說也不該埋頭閱讀，因為這樣，對於人生的身心

修養並沒有多大的益處的。這僅僅是梅列笛斯的小說的一部份，那是難讀的。好的小說讀起來，你就會覺得好像一條小船浮在河江中也似的，一泄千里般的容易，於是你就把它一口氣讀完，或者甚至會問住你的呼吸拼命的讀，但是無益的。現在再回到修養方面，恰恰相反，那是要感覺費力，感覺一困難，你就想設法逃避；但是，那感覺在小說中不會有的。你不願意認真地讀『學術書本』，所以你就去讀小說，但是，你無須用九十分鐘的時間去讀的。

抽象的詩比小說來得難讀。在文學作品大概要算詩最煩難讀了。這是文學中的最高形式。詩給人無限的興趣，教導人無限的智慧，一句話，再沒有比詩更完美的文學作品了。但我並不感傷地說，在事實上，大多數的人並不是不愛讀詩的。

我要規勸我的朋友和仇人都去讀詩，假如在你讀詩之前覺得不得入門的話，那你可以去買一本『詩的讀法』先來研究一下，在那裏一定會使你引起讀書的興趣的。假如你覺得詩不容易讀，那我介紹你去讀一本富有詩意的著名小說。

這是英國的一本最出色的小說，作者是個女人，比較佐治·愛略脫（George Eliot 1819—1850）或者布魯特，或者琴妮·亞斯騰（Jane Austen 1775—1817）都要好。或者你還沒有讀過她的著作，那本書的名字叫『奧洛勒·曹夫』（Aurola Layley）作者是白朗寧夫人（E. B. Browning 1806—1861）據給英國大詩人白朗寧，她的原名叫依利薩伯·P·勒（Isabella Bapett）這是一本用韻文寫成的小說，所以對於詩存有憎惡心的人讀了這本書之後，能够把他從不悅中改變到對於詩的感覺興趣的。讀這本書如果是看看算數，那個對於你是沒有益處的。因為你忘記這是一本好詩。倘使你真正沒有讀詩的興趣，那你儘可以改讀紅

會科學書，但是，你還是要像讀詩一樣的態度去讀。不過我總是代你可惜，你竟錯過了「奧浴勒·雷夫」這樣的一本優良詩型的小說。

講到社會科學書，那當然是包括歷史、地理那一類的本子，祇是讀起來很費力，一定要細心地認讀，但是讀些什麼社會科學呢？我以為像馬克思的「資本論」或者這爾文的「進化論」都是值得一讀的，而且是應該讀的。但是，當讀這些書的當初，一定會覺得枯燥乏味，可是到了後來，慢慢兒地便會覺得其味無窮了。我不建議你，除了讀着之外，再去奮力其她的事務，因為心不二用，這是最要緊不過的。我祇希望你，對於書中的認識有了透切的理解就是啦。

然而在開始讀書之前，我却有建議的，這決不是特殊的問題。這就是要堅定我的開始時候的意志。關於這點，我有二個主要的建議。第一，目標和宗旨要有一定的中心思想，然後才選擇讀那一類的書，或者讀那個作者的作品。你應該對你自己說：「我還是讀社會科學呢，或者自然科學，或者歷史。」這是開始之前應該思索的問題，決不可以隨便了事，必須要謹慎地選擇。

第二，就是讀的方法了。我知道許多人祇知道讀，然而却不懂得讀的方法。有許多人的讀書方法好像跑馬。有許多人却像是痛飲蜚龍也似的狂喝。他們好像在書本上開快車，目的在於速讀速了。他們常常會告訴你，他們在一年之中竟讀了許多許多的書呢。

讀書應該要有回味，不加思索，祇是快讀，那是無補於你的，比如說，你有九十分鐘的讀書時間，那你就該有四十五分鐘的思索時間，否則，你的一晚的讀書時間完全是浪費的。這個意思就是請你要慢讀。
不要緊。

忘記目標，祇想着環境，後來竟是一個終點，或者到最後你才期望着這個，突然地，便會發現你自己在一個可愛的，清山上的鎮上。

一一 幾重可怕的危險

我不能限制這些暗示，通常地，我很害怕太重於教授的和突兀的，從一個人的時間的整個的使用方面，生活的結束為止（好像鑿別植物一樣）除了簡單的指引實在的危險，在生命中等死之外。第一可怕的危險，那就是切勿做一個個人的棄遺者——一個自負的人。自負的人的態度，祇以為他自己是個聰明人。自負的人是個最最愚蠢的笨伯，他不知道自己可憐到那一個地步，他祇以為他是個了不起的超人，目空一切。其實在另一方面而講來，自負的人是孤獨的，因為他既瞧不起人家，然而他人却也討厭他，於是他就變了一個孤獨者，始終是個孤獨者，假如他不能轉變他的態度的話。

人很容易犯了自負的毛病的，假如染上了這種可怕的惡習，並不是沒有辦法的，祇要我們有毅力，當然可以克服他的。最好要時常記住，凡是我所做的事情，決不是人家的事，因為這個時間不是他人的，當你開始做一件事的時候，世界是這樣的，然而等到你的工作做完時，不論失敗的，或是成功的，世界還是這個樣子，決不因爲由於你的工作的，成績而改變了世界。不錯，每天許多的時間所以都是這樣地浪費了，因此，這決不是真正的生活。這個已經證實了，所以，一個人就該保持着自己管理自己，不要多管別人的閒事。

還有一個危險，就是不要死守着計劃，好像做了一個時間的奴隸。一個人的計劃必須不禁止認真了，這是實踐的，但是並不是崇拜的，好像一種迷信。每天的計劃的使用，並不是一種宗教。

這是顯而易見的。但是我知道，人却在他們的生命中染上了明知故犯的毛病，這樣的人確實不少在經常的場合中，時常聽到友朋之間的這樣的談話：「啊，不，」我聽見一個做妻子的人怨聲着，「他總是要在晚上八點鐘的時候出去散步，而且老是在想着九點一刻的時候就要讀書，所以這是越出休息範圍之外的，我們將要……」等等的話現在，聽到了這幾句平常的話，我們應該可以覺得，這是多麼可憐又復可笑的一幕悲劇呢。

反之，如果認爲一個計劃就是一個計劃，那不消說得，他一定不能認清他的計劃，祇是一幕可憐的滑稽劇。因此，當你規定計劃之前，就該非常謹慎地審查你的計劃，必須做到盡善盡美的地步，否則，那就等於自己對自己開玩笑，而且浪費了亦最寶貴的財產。

另外的危險那便是速決心理，方才開始馬上就想做完。在這樣的場合中，一個人正是太矛盾了。他不知道一個人的生活原因，就是他自己造成的結果，且舉個例前面說的那人在八點鐘出去散步，但他的心裏却祇想着九點二刻要讀書了，這樣的一種人當然不能兩全俱美的。

但是，死守在時間表中，好像一個囚徒似的苟延着，那是不中用的，這個計劃仍舊不能幫助人的成功，計劃要有伸縮性，祇有人去改變計劃，却不能讓計劃到來支配人，一個人的計劃決不能超過自己的活力。這僅僅是一個刻板的計劃，毫無可取點的。

但是，祇知道時間表的不適宜，不想加以重編，反而用形容來搪塞，那也是要不得的。在許多的場合中，假如計劃告訴他應該怎樣做，但他却不願實踐他的計劃，浪費了許多時間；比如他應該散步的時候，他却不去，偏偏等着九點二刻的時間的到來趕快讀書；這當然是他太看輕了時間的珍貴哩。

最後的一個危險，可以說是最重要的，因此我也曾在前面再三地提起着——謹防事業的失敗，快快避免

危險。

我必須繼續說。

開始時候猶如一枝嫩芽，很容易被天斬的，但要重新生長並不是容易的，所以人人都必須愛護才是這就

是當心失敗。事務應該有規畫地，慢慢地進行的，但是，這就是有了成功的可能性。

最後，在選擇任何一件事的時候，你都該抱着一種堅忍地態度去做，因為難是能督促你前進的。

這是一部很好的哲學的百科全書，但是假如你不愛好哲學，祇喜歡自然的歷史，這是比較丟了哲學要好，那你就專心着歷史吧。

第二編 人等於機器

一 爲自己打算

有很多的人，他愛一架機器比他愛一個女人要熱烈。他們真是世界上最幸運的人。這句話並不是看輕女子，故意地諷刺她們。這是千準萬確的，鐵一般的事實。他們一天到晚地忙碌着，把一架機器的零件移東補西。在我們的大部份的人與人之間，多着的就是這樣的一種人。昨天，他們發明了汽車。今天又發明了飛機——或者在任何時候，他們還會發明其他的東西。發明家說：這不是奇蹟，這是他們的責任。他們必須利用他們的業餘時間。他們在早餐之前，晚飯之後，星期日，或在其他的例假日中，他們必須趁他們從家到辦公室，或者從辦公室到家的那些餘暇，都真要他們利用的好時候。你有看見他們在晚上回家去的，那副急匆匆的神情嗎？你有看見他們到了假日，好像一條餓狗咬住一塊肉骨頭也似的，那副飢荒的樣子麼？他們不去打高爾夫，不賭博，不喝酒，不看小說，不上總會去，既不修飾，也不唱歌，不說笑話，也不看電影，祇是像一個呆子也似的，忠心着他們的唯一嗜好。他們決不奇怪，過了一個時候，還有第二個時候。他們對於夜決不荒廢——始終覺得很短的。他們祇愛機器，其餘的什麼都不愛。你也許可以看見他們，在夜半十二點的時候，還伏在一架機器底下；但是這是不壞的。他們拿着一支蠟燭，晃動地照着他們的工作的中心上，他們正要修直一根彎曲的鐵柱，或者正要裝好一隻脫了軸的輪子，他們多麼地興奮，也許像入了迷也似的。他們祇有一架機器，他們就快活了。可是等他們修好了這部份，然而那一部份又壞了；於是他們即刻把它修好，那裏知道，另外的一部份又壞了，如此循環不已。等到他們認爲

確實完成了，他們才把這架機器推出屋子去——在幾分鐘之內，機器爆炸了，完全毀滅了，甚至連一樣零件都沒有了，有時候，幾乎連發明家自己的性命也斷送在內，這正因為他們成功得太快了。於是整個的工作又重新開始。他們並不驚異——這完全是沒有到成熟的時候的緣故；所以整個的事業祇有重新開始。因為他們對於成功的熱望太高了；於是從他們的心靈中祇有奔出一條成功的光榮來，他們的生活被推動着。要他們決不能飛上天的！『你也許記得，有人曾經這樣地諷刺過他們。啊，他們果真不能嗎？不見得吧，爲什麼不能呢？即使果真不能，那末，我們對於他們愛機器的一股子的熱烈，你應該羨慕他們嗎？』

『你可知道，或者有一天，當你在鏡子前理髮的時候，發現了你第一次的白頭髮，你一定會停止理髮，然後你再沒精打采地理了，那是多麼地使人掃興啊！你假若沒有這回事，但你確實感覺了，或者你就會覺得，你的青春快要『完了』，這是給你一個晴天霹靂也似的警告；你一定會覺得，你的以往的一切真像是場夢，然而實在的生活並不像是夢呢；且舉個例，本來你有着無限的希望，要得到一個自由的美滿的，快樂的婚姻；然而你的家長不允許你；一定要你答應買賣式的專制婚姻；這時候就會使你掃興透頂；而且會使你灰心，所有的高傲的志氣都仍存鳥有；又如你想發財，可是事實却使你要想吸一支上等的香烟的份兒都沒有；還有你想做一個文學家，那知你的作品始終沒有進步，將來的日子怎樣呢，也許還是跟現在一樣吧，甚至到死仍舊如故；在這一剎那間，你也許當時就會想着了，你知道了，爲什麼有許多人都嫌其厭地寫着長信，寄到報館裏去，投到讀者通訊欄中去詢問人生的生活方法；這時候，你完全被灰色的心靈抓住了，覺得前途毫無希望，雖然你還假裝着高興的樣子，但在你的心坎中却是疼痛非凡！一句話，你會說你的命運『不好』嗎？在這時候，你覺得一點希望也沒有——祇是你不繼續追求希望——還是去研究一架機器吧，你能獲得一架機器的最後結果嗎？你不肯拿』

著一支晃動的蠟燭，埋著頭，彎着身子隱伏在機器下面，不怕骯髒，寒冷——但是，這會有結果嗎？你不能你的心血，但你祇是怨尤着，始終找不到一架相當機器，因為這裏却實是有許多事情正像一架機器呢？……

在事實上，你早已有了「一架相當的機器」啊，努力吧！不要灰心！祇因為你沒有注意，而且你的一架機器比任何人的構造要堅固，式樣也美觀，總之，一切的一切，都比人家的機器要超等！那架機器就是你自己。『這傢伙在傳道。我並沒有！』你不要疑心我。好朋友，我並沒有說教，假如是的，我想你將來也要這樣的。我想我祇是在提醒你注意一件素來被你忽略的事情。我並不是說教。我僅僅要你當心，或者你想逃避——世界上祇有一架最完備的機器，那就是你自己。你忘記你自己是最偉大的。這就是說，人祇有他自己方是真的。這是的確的，好像是一種法則，人祇有他自己最靠得住。他們往往有利自佔聰明的見解，他們太不信任自己了，這種信心可算是十分之九的失望和煩惱的源泉。

一個人往往會在半夜裏突然猛醒！（當他達到意外的安慰，或是刺激的場合中，）他的頭腦即刻興奮起來，不想再睡。在那幽靜的時候，細細地回想起來，他會看見每件事物的真面目——那就是他自己。其後有這樣清楚的鏡子，像在這樣安靜的時候能照出他自己的影子的。他會看見他的妻子的所有的過失，而且已是無法改正的了，一棒棒地，真實地撥演在他的眼前。但是，突然的看見他自己的錯誤，雖然是那麼地模糊。他當時就會想到，他的孩子的煩惱，比較給予他的愉快來得多。他將會承認，所有的長處和短處全給他想了起來，使他被浸在苦的深潭中。他會喃喃地咆哮着：『無論如何，我要暴怒的。誰使我這樣子？我真氣憤！我已經巴望了二十年了，吧？不錯，我們應該多儲蓄一些。但是辦不到！我已犯了過了！我知道，假如我不浪費，我一定比現在要好得多。我知道我太不自愛了！什麼都是得過且過。我不能管理我自己。我太沒有計劃了。僅僅希望有什麼用呢，因

爲我知道祇想不行是不中用的。殘酷的世界啊！那裏會有真心的快樂呢。然而假如能够改變……」他恍惚地睡去了。

注意：他總以爲自己是對的，恰正着出了他自己的過處，可是又着到別地方去了。他所着到的不是他自己，祇是他的環境——「事物」——是他希望『改變』的，然而他並不知道原理，如此這般，他的一生的做人有否改革嗎？爲什麼他祇想有好的烟捲抽，一杯放在嘴邊之外的清水可以止渴，金錢最好從他的口袋外面跳進去，不經過運動的一對腿最好能够跑上幾千哩路程，妻子好像一頭綿羊似的對他馴服着，一切的一切，都在矛盾中憑空地胡思亂想。假如換了聰明的人，他立刻就會想到，這些事都是不可能的。所以他就消極了，不滿現狀，痛苦不堪，擺脫不了悲哀。沒有一個人會說他，他是沒有理智的。

你聽，他乃有注意到機器。讓我們不要說這是一架飛機。我們祇說是輛汽車。這兒沒有平地，到了高山上。他一定要說：『路真平坦呢，好像鵝毛絨一樣。要是沒有前面的高山的阻擋，然而要下山去實在也太危險了。』這就是說，不登高山，那見平地。突然地他湧起了一個野心，他要命令工務局把路鋪平，或者把山炸掉。但在霎眼間，他的野心又消滅了——這就是他的所謂理智。他情願苟且。他的理智不是一架機器。『笨胚！』你情急而笑。『爲什麼不把他的觀察的所得幹下去呢？誰都能够着見的，假如發現了缺點，馬上就得進行改正，事情立刻就會有進步的。』汽車行不動了，也許是汽油沒有了。爲什麼他不改進呢？我告訴你，他爲什麼不這樣的做去，正因爲他沒有想到機器。他不知道他如何是好，始終沒有頭緒的。可是在他的意識的後面，他却有一個含糊的理想，那就是他想變成一隻有翅的鳥，一步登天地飛上半空去。

二 生活的藝術

由此而論，我們發現我們的整個的生活，完全在於人生猶如機器，再推而及之，我們知道人與人之間的往來接觸，也就等於這架機器跟另一架機器互相交替着。我說的『我們』是指我們的內在精神，就是抽象部份的一種神祕的，捉摸不到的本性。我說的『人生猶如機器』那是指頭腦和身體——主要的還是腦。這意思就是『生活』的藝術，是由腦和身體表演抽象的精神的總和。這種藝術，在學校裏始終學不到。在小學裏，先生教我們提提手，踢踢腳，做了好幾個鐘頭的體操運動。我們也用我們的腦子猜着謎語，假如我們的腦子一時不靈活，萬一猜差了，我們就得受責備。如此總有一天，我們跑到家裏，居然能夠知道十一乘十二等於一百三十二。這是腦的功用！所以當我們的雙親看見我們能夠做方程式的時候，他們就歡天喜地了。好！但是生活的藝術的這句話，還是瞠目不能答；我們僅僅從我們雙親的口中聽到幾句格言，叫我們遵守着，當我們犯了什麼錯誤的時候。這是對的，假如跟一個小學生談生活的藝術，他會懂得什麼呢？他祇是莫明其妙，那不是不『良』的。

無論如何，你小學是準備生活的基礎場所；可是在事實上，這僅僅是準備入大學的基本階段。到那時候，一個人才會注意到生活——大約在二十歲左右。他祇知道過活，至少不懂生活是什麼，雖然他正在生活；無時無刻不在使用他的人生猶如機器的實習，但他並不實在知道。然而有的人以為，在學校裏既然學不着生活的藝術，那末，當他進身社會之後，一定會學習這架人機器的一課嗎？不見得吧！但是問題却來了，他們迫切的不是怎樣生活，那是怎樣過活；他們忙碌的是如何獲得死動物和植物的食料，免得餓死，能夠活命，或者怎樣的才能禦寒；或者怎樣的才能安靜地睡在屋子裏，不致露宿在外面凍斃。這樣就算解決了。但是又有新的問題出現了，這便是怕孤獨，要想找對象結婚！但是始終沒有注意到生活的問題，雖然一生碌碌地忙得不可開交，可是仍舊可恥的——沒有注意人機器。到了三十歲，一個人比較懂得生活了——好像懂得工作就是他自己的腦子的外

在表現——多偉大的腦子啊！人假如僅僅祇想過活，而不注意人是機器，那該是多麼地慚愧呢？我們有用過藝術的眼光觀察人生嗎？當你看見一個年青的女畫家描了一幅水彩畫的時候。「多好呀！」你一定會稱讚不已。「真是藝術的結晶。」但在我們的生活裏面，祇包含有比那年青女畫家更多的藝術意味呢？為什麼我們却沒有聽見過，曾經有人稱頌着生活的藝術呢？

當我們到了五十五歲時，我們才開始注意到生活，那已經太遲了。我們認為我們的理智不能顧到生活的藝術——人機器的最好部份——並不是沒有空閒的原因，（因為我們恰巧有着很多的空工夫，）在事實上，祇是被我們忽略了而已，祇是弄錯了生活的目的吧了。不消說，到了五十五歲再想學習那女畫家的本領，那當然是來不及了，對啦，我們從來沒有看見過，有五十五歲的人開始學提琴，繪圖，或者比武等等的那些技能的。於是我們便完結了我們的一生，好像誕生時候一樣。當機器壞了的時候，牙齒落脫了，車胎也爆了，再也不能應用了，我們祇得嘆息地說：「沒有用處了！」或者「不好了！反正人到百年也得死的！」或者說：「我必須利用它的晚年。」我們相信，人是善於「說嘲」，善於「自慰」的，所有餘時間，我們總覺得我們的不誠實。

你說我言過其實，我可不承認。我祇是把人們所忽略了的一件事，提出來引起人們的注意而已，所以不得不把語氣重調一下。但是，言過其實的地方很少，也許比你自己所想到的還要少。我知道你指出了我的，關於人們不注意的大缺點。這是偉大的！我很高興。但是，我高興他們能够接近他們每天的生活的藝術，除了修養之外，看有一個人，他說是每晚研究他的生活的課程。他是一個非常熱心詩的人，他浸他的全副精神在詩中。他發表了她的作品，人人都說是他的成功作。於是他更進一步的研究詩。不錯，他可以稱是一個努力的詩人了。但是他的家庭狀況很壞，他為什麼不能固定他的收入呢？為什麼他有缺點？為什麼他常常抱怨他的妻子？為什麼他覺

得他的口不好，脾氣很壞，變了一個怪僻的人呢？這當然不是因為努力了寫作，而能有幫助於他的生活上的缺點的。假如他能够注意他的生活，他就不會有這些事了。這就因為他沒有理智，他希望他的理智不用在生活的藝術上，完全不學習人機器，從來沒有真正地生活過。你假如碰見他，有機會問他，那就一定這樣的答覆你：『那是不重要的，我有我的人生觀！』這樣的人正多呢。所以我們却做了詩人的學生。這是非常危險的，修養不能偏重於一部份——必須顧到機器的全部份，平均地發展着，切切謹防着它的畸形發展。

我的目的，希望一個人要注意他的全部，好像一架機器一樣，他必須視他自己是架設備最完全的機器，這架機器不但要使他自已覺得滿意，而且還要使得人人都認為不差。我的目的，祇是希望我們不要把生活與生活的準備分開來，切切實實地充實起生活來。

三 訓練健全的頭腦

為什麼不能把每天的生活過得很有次序，這正因為我們忽視了一生中的生活準備，我們沒有過到真正的合理生活，或者我們祇是認識了生活的要領。我們雖然不嫌其煩地探索着生活的方法，但是我們仍舊不能使生活合理化。這原因正是我們祇知道過活，不知道生活，這是非常顯見的鐵一般的證據。我描寫一個人在半夜裏突然醒來，沉思他的生活。但是現在讓我再來描寫一個人，當他在夏天的早晨猛醒的時候，用着他的希望的目光看到他的心底深處，非常興奮地，好比朝陽般的蓬勃一時。這人好像他自己已達到了光明的漩渦裏，足足的有半小時以上。愉快得合不攏嘴，他靜了靜他的頭腦，分析着他自己的行為，沒有權力能够推動他說明他的行為。他計劃着每件事當他帶了希望的目光坐了起來之後，他完全用他自己的經驗觀察他自己。他規劃着

他的生活上的一切——他希望每天的生活的獲得嗎？——他知道這樣做去便是成功之道。

但是，提醒了我！那人的腳還沒有踏到地球的一小時之前，他就知道這架機器是不會壞的；這假機器能使他的生活得到工作，但是並沒有達到合理的程度，在人生的征途上旅行的時候，我們爲什麼不翻開一張人生的地圖來看一下呢，使得這架機器可以開出去，認識目的地，假如機器的螺絲釘丟了，或者輪子也脫了軸子，或者汽缸裏的軋司林也完了，這樣你還能夠出去旅行嗎？（這裏有個問題擺在眼前，我說工具壞了，怎末還能完成我們的計劃呢？）那末，人類的這架機器不是也完了嗎？這個錯誤在於腦子。爲什麼，剛剛開始「它就壞了呢？」這是非常必然的，非常可能的，他知道——不壞的東西沒有的——他容易光火，在非常平凡的場合中，他會跟他的妻子吵起嘴來，雖然他知道，吵嘴是不好的，但他忍不住，他的理智不能克服他的情感。他知道，假如在另一個場合中，他如果能克服他的情感，他就相安無事了，然而他却有着二個矛盾的理智，他完全知道，他的頭腦迫他這樣，啊，他的腦子，迫他要和一個女人吵嘴，於是他的嘴也就不期然地開口罵人了，否則，他就不能結束他的一天的生活。他實在不願意這樣。他的態度不高興，但是他的腦子却命令他犯過。他的腦子奔得太快了——「好像潮湧」——在他的旅途上反對他的理智，反對他的態度，反對他的早晨的安靜——他就是這個樣子！

這恰正是個例子，唯一的普遍的例子。考試是容易及格的。這人也許是個年青人，他很擔心他的未來的考試難關——在他的「頭腦間」老是想著，怎樣才能渡過這個難關，其實是很容易的，假如他的腦子能夠命令他的腿，走進圖書館去，不上網球場去，專心一致地用功在課本上，那當然是很有希望的；假如僅僅將眼睛看在一本上，而他的腦子却跳出了書本之外，怪有興趣地正在想着一個美麗的姑娘——或者同樣的事件，或者那

人是個老頭兒。他的腦子想使你的晚年享點清福，那當然也很便當，祇要他能够樂觀，不要使他的腦子整天地沉浸在煩惱和苦悶的氛圍中，不要怕他的晚年不能做好生活，能够不怕死，老當益壯，那就是這樣的得啦。

腦子，腦子——煩惱的機關！『好，你說，『無論如何，這是對的，我們完全知道了！』我們就這樣地做去，隨時隨地有一個大作家，他怪聰明地說：『上帝，多給我一些腦子吧！』我認爲他是愚蠢的，假如他是聰明的，他一定會設法產生統制他的腦的權力，因爲人人都有着同樣的頭腦。我們已經有腦了，我們不需要再多的腦。我們的生活的禮物便是聰明，不過聰明各有不同吧了。我們要有多的腦是可能的，但我們要管理腦的應用那就難了。

我說腦子有着古怪脾氣的，它不願忙碌，祇願舒適，但是恰恰相反，我們要有一個偉大人物的頭腦，那就是說，腦子應該活動的，腦是爲了服務而生的。其實腦子猶如劍刀，越用越靈，不用則鏽，所謂是『用手又用腦，才是頂天立地的大好老！』但是腦子的天性怎樣呢？有時候很能服從，有時候却變了倔強不從。它高興做就做，它不高興做就不做。腦子是最最自負的一樣東西，不受任何力量的限制和鼓勵，它是任性欲爲的。現在，我們有了一個偉大人物的腦子的佈置。然而一個人的腦子實在不能服從他的計劃，但在事實上並不如此。這就是腦子容易忘記，它不能接受計劃的命令，在緊要關頭，它就溜之大吉，這就是腦使我們不能踏上合理的生活之路的障礙。我們就坐下來休息一會兒吧，我們的計劃被腦子打碎了！『我覺得不能再用苦功！』一個年青人說，他反抗他的希望，他不願考試及格了。『這句話我早已知道了，』一個女人的丈夫說，『今天我不能再得到什麼靈感了，』一個藝術家說，『我沒有辦法，』一個染工說，『一個人決不能幫助他的思想，』老武士說，最後，五個人的真正的聲音，完全沒有了。

你對我說：『我的腦子是我自己的。難道可以重新換一個的嗎？我生下來就是這樣的。』你誤會了，當你生下來時候，『並不是這樣的，』你完全弄錯了。而且你的腦並不是你自己的。這僅僅是你自己的一部份，祇是你的一種工具。你用你的頭腦愛你的母親、妻子和兒童嗎？你用你的腦子表演你的態度嗎？總而言之，你能够離開你的腦子去做任何的事嗎？不，你的腦子是種工具。這決不能抹煞事實的，當你遇到緊要的事的時候，你就能够命令你的腦子去做，並且它就去做。這完全可以證明，人生猶如機器：『腦子是一個傭人，是自我中心之外的一個傭人。』腦子不能反抗我的理智，祇有我自己才能統制我的理智。腦是能够訓練的，好像手和眼睛能够訓練的一樣，我們能够把它訓練得像條馴服的尊犬一樣。訓練腦子需要準備工夫，必須養成一種忍耐的習慣，認定它正是我自己的本身上的一種器官，好像一條舌頭，或是一隻腳。

四 實踐第一步

腦是最高的組織。讓我再說一次，最後我恐怕被生理學家、心理學家，或者哲學家的辯駁，我的意思是，腦『當然』是有理智的，能够指揮我們的動作。我的意思正如一般人的認為腦的作用是何樣的。腦是本能地跟外界樞連的媒介物，但是它和本能的關係很複雜，不容易使人分辨得清清楚楚，有時候，腦和本能站在一塊兒，它放在本能，讓它自由活動。有時候却是互相對抗的。腦常常帶它們站在一邊，指出它們的某種行為的不行。腦警戒本能說：『別狂飲吧，那是有害的。』對另一個本能說：『我們也許爲了這個要死了。』別浪費了時間。』又對另一個本能說：『它比我們有權力。』這是一種事實，一個偉大的公有的感覺。這樣看來腦最清醒，也最合理。這恰好像那個人——我們知道他徵求他——他是一個繼續前進的人，但他却又不能把握住他的每一件事，完全在

矛盾中過去。

腦特別喜歡的是活動，但從上面看來，腦是沒有經過訓練的。我們不能捉摸住它的第二件事的發展。我們要它做事，比如當我們到辦公室去，走在街上的時候。或者吩咐它做好一封信的草稿。但是正在這時候，我們碰見了一個美麗的女人，於是就無意識地看了她幾眼，腦立刻就追蹤在她底後面，忘記了朋友，信稿也不起了，心裏起了一陣複雜的感想，好像有着希望也似的，但是過了半小時，一小時，甚至幾日，這印象總不能毀滅在你的眼前。在那種場合，本能夠出來干涉的，但是不生效力。這也許是本能的力量不够以致結果毫無希望。腦好像一個機警的動物，它能夠離開一切而獨居的，然而生活的理智能夠不顧到過去的，現在的或是未來的一切嗎？不能！他是明知過犯的，它雖然知道，這是不應該做的，這是浪費時間的和煩惱的，但它却不克服這種不健全的，無意識的情感作用，一切的忠言勸告，完全不能使它變得理智化一點兒。有時候，它跟靈感開談判，下次假如再碰到這樣的，下意識的場合時，它絕對不允許惡劣的本能出來搗亂，但是結果，腦仍舊不能夠回頭是岸。「是的，」腦說：「我確實不能遵守這個。」但是剎那間，腦有做到嗎？腦或者記性太壞，或者等它記得已經太遲了；或者它祇有限看得到勝利的本能驕傲的份兒，自慰地說：「好，看下次！」

這些祇是例子中的一個例子，其餘的要請讀者自己從經驗中去試驗了，因為關於腦的既可笑而又可嘆的例子太多了。腦的行動常常越軌的，它像一個舞台的經理般的善於反覆無常，它被浪漫的習慣吃沒了整個的中心。所以腦必須加以訓練的。這是人生機器中最重要的一部份，一切的自我表現，精神發展，全靠它有一個優良的好習慣。並且必定要使腦有服從性。要它服從好像是很簡單的，就是用我們自己的意志去克服它的感念，腦必須要有服從的本性。這種的腦訓練就是我們開始一切事的基本工程；所以腦的行爲必須是我們自己

的意志。一個人如能用一個服從的腦去生活，那末，他的任何事都能夠站住他的脚跟，達到康莊大道。

教一個兒童服從你，你就得告訴他什麼事應該做，什麼事不應該做。對於腦也是同樣的。這樣說來，人要使腦要有服從性，那末是使生活有規律的基本工作。這是非常簡單的。祇要你對腦子說：『在早晨的九點鐘到九點半鐘，你必須摒絕一切的胡思亂想，我告訴你。』當然啦，集中意志並不限某件事物的——現在的目的祇是訓練腦的馴服——但是，你祇能管理它，把注意力集中起來，把它當作一個情人看待就得。你也許會說：『我的腦子是我的一個情人。我不能使我的腦子玩耍。』不相信請試一下，不滿三十分鐘，事情就會弄得糟糕的。『什麼，』你大叫着。『這個就是合理生活的方法嗎？怕沒有別的意思了嗎？』這正像是非常簡單的，但是，這却是唯一的方法，唯一的一個方法。你說沒有什麼道理嗎？試試看。我猜你不能保持你的腦子堅持三十秒鐘——根本談不到有三分鐘的長久。你發現你的腦子不聽話了。你首先看見了腦子的那副神情，你一定會哭笑不得，這才像是幕真正的悲喜劇呢。你的第一次的嘗試結果完全失敗了，因着用意志管理腦子強迫它靜一刻鐘，也是不可能的——真是一件難事！這時候，我需要你有忍耐的功夫。要腦子服從的確是件困難的事情。腦子每次跳走了，你就得每次把它捉回來放在原處。你再給它原來的思想，你必須強制執行着，要他接受你的指揮。你不要希望馬上就成功。但是總有一次會成功的。腦訓練本來沒有所謂方法的。也沒有秘密的，更沒有速成法的，祇有一個原因。這是很簡單的問題：『我不灰心，我不灰心，我不灰心。』（祇要有恆心。）

讓我再講一遍。希望生活合理，希望生活在水平線之上，希望消滅這架機器的通行無阻；這些的這些，全靠有一個訓練得當的頭腦。腦是容易訓練，並且也容易養成一個服從的習慣的。方法祇要集中意志的練習就行。假如你能這樣的做法，你的生活很快地就到了合理的地步了。唯一的要訣，就是看你有否集中意志的能力，能

不能訓練你的頭腦，如果你做到了，那末不滿幾天之內，你一定會得到一個莫大的收穫的。你一定會產生一種可喜的理想，這個想念在當初，你一定覺得很陌生，可是腦子會使你熟悉起來的，這個目的就是說明：『腦不是主動者，主動的還是我自己以外的東西，它祇是被動的。』到這時候，你就有了指使腦做事的權力了。腦能夠服從你。而且會出於意料之外的服從你，忘記的程度比較低了，效力於是反而增加了。你不會再讓你的有害者能來擾亂你自己。總而言之，必須要有一個日新月異的腦子。你假如能夠每天改進你的腦子，那末，這架機器也就能夠有變為科學化的可能性了。

五 轉變習慣

不久，腦就有了服從性——那末，你就能夠對腦說，它一定會表示服從的：『做這個。不許偷懶，繼續做下去。除非我有命令你停止。』——然後時機便成熟了，這架人生機器也許可以有改造的希望了，把它的破碎的零件整理起來，按着次序修理，好像一座已經倒塌了的城堡，必須重新堆砌起來變成一座堅固的金城一樣。成功性是很容易的，腦容易服從人的，可不是呢，自從我指出了它的『特性』之後，現在，一個人的特性已經明白了，它是能夠改變的，但是，這還在於他的習慣是否容易轉變。一個人是仁慈的，因為他的習慣的思想是仁慈的。一個人是懶惰的，因為他的思想不去督促習慣，否則，他的理智使是不懶惰的。這是的確的，每個人的去長都是容易變化的，這個變化非常堅強，註定在他的思想習慣上面。但在事實上，特性還是建築在長時期的思想的習慣上。假如特性已經被發現了，那末，它就慢慢地養成思想的習慣，這個習慣的基礎，便是我們的個性，所以理智並不是超越的，個性祇是思想加習慣的等於。比如一個孩子生下來就有一些駝背，假如不加糾正，假如讓它

發展下去，那末，等到他長大成人之後，一定是個道地的駝背無疑。反之，假如能够加以注意，糾正他的這個缺憾，使他養成一個體操的習慣，那末，他的駝背，到將來一定能够使他平坦的。由此我們可以知道，這是一個生理的習慣，同樣可以用在一個個性習慣上的。

不消說，習慣原是可以轉變的，好的習慣可以保持着原狀加以培養，壞的習慣可以快刀斬亂麻似的把它剷除，至於成績如何，那當然要看我們的思想習慣的本質如何了。但是，一種特殊的刺激，往往也能够改變人的習慣。且舉個例，一個青年人，他本來是個嗜酒如命狂醉者。但在有一天，他瞥見他的父親酒後無故痛毆他的母親之後，他便決心戒酒了；因為他的理智告訴他，喝酒的習慣畢竟是惡劣的。他不但自己戒了酒，而且還勸他的父親也戒除這個惡嗜好。這裏並沒有什麼法律在裏面！這是一個覺悟的改變，他告訴我們，人的習慣確實可以改變的。『從那天起我決心——』你常常這樣說，但是你常常沒有決心。但你却想常常有決心。改變很容易的。祇要有服從腦子的意志就行。新的習慣很容易養成。這好像是怪神祕也似的。

現在，假如這許多偉大的變性能够抓住了，那末，豈不能够抓住那些更小的變性，使它們轉變得理智化嗎？在任何場合，假如一個開始了，其他的亦就為被它們帶去，但是要使變性開始，却是很煩雜的。假如他們不能轉變的話，一個人的思想原是很困難發覺他的生活上的習慣的。檢討你的任何的一個習慣，是生理的或是養成的。你一定不能發覺，甚至也頗難轉變你的習慣，因為習慣都在日常生活的無形中養成的。正因為你不能發覺你的習慣，所以每天還在無形中有增無減，使你能變了一個沒計劃的盲從者，你承認那是你的『特性』。今天如此，以後還是如此，但是這是你的咎由自取，並不是人家迫得你這樣的。你幾乎已經變了一宅快要倒坍的屋子，雖然也許可以修葺的，但是這是局部的，不澈底的。在你的習慣之中，也許可以找到一二個的好習慣，那你就

得加以謹慎的保持——切不可讓它荒蕪了。別有意識的習慣跟無意識的習慣怎樣辨別呢？在你的特性之間祇有一二個好習慣，其餘的都是無意識的。這幾個少數的好習慣，也許就是在你的習慣之中最強烈的了。這二種習慣的不同點，一個是有目的的，（一種非常好的目的，）另一個當然是無目的的。這種辨別，苦着沒有人能夠加以分析，否則你一定會嚇一跳，爲什麼我多的全是無意識的不良習慣！現在我們知道！一個人要使生活合理化，首先就得有良好的習慣。

如果分析一個人的習慣，那末，多數的屬於佔據十分之九的壞習慣，反之，有意識的好習慣當然祇有十分之一，這十分之一的好現象，也就是一個人的生活中的最精銳部門；那末怎樣辦，我還有什麼方法來挽救這十分之九的無意識習慣，也像十分之一的好習慣樣的變好呢？這是很簡單的——祇要防止腦的叛變得啦。變的治療方法我早已談到了，不再累贅。我看見許多人不愉快，毫無生氣，覺得生活太灰色了，究其根底，他們都是不注意自己的進展的；我也看見許多人創造了他們的偉大事業，但是却始終停止了建立他們自己；我也看見許多人，他們教練一條狗用後腿走路，但他們却想不到把這些精神放在他自己的本身上，他竟不想使他自己的生活光明起來，我真覺得我不該有靈魂的，否則，見了這樣的情境，我也不會覺得痛心疾首了！但是，無論如何，我不能沒有靈魂。我要大聲叫喊着：『你爲什麼不能看見你已經墮落了？你爲什麼不能看見你錯過了世界上最有興趣的一件事呢？那個比較事業，皇帝，狗都要有與趣呢！你爲什麼竟是這樣的目光短視——你老是用一架破舊的壞機器工作，你爲什麼不想換一架設備完全的好機器呢？你爲什麼竟是這樣的虐待你自己，你竟不替你自己可憐嗎？』

靜聽着，你太不自覺了，你每晚總是這樣的不思自拔，你太反對你自己了——因爲我要指出你的缺點。你

沒有聽見嗎？人家在你的背後說你的壞話。他們都說你嗜賭傷了你的名譽，毀敗了你的家庭，也墮落了你自己的。你的習慣整天地被埋沒在火坑中。『那的確是不好的嗎？』你自言自語。不錯，這確是不好的。你說：『事實是如此，我覺得我並沒有想到那個地步。但是我喜歡賭。我知道我會有停止的一天的，祇是我不能。』你怎樣停止你的賭博呢？『好，下次我決不再賭了，再賭不是人，但我決不再食言。你說我非賭即死，你說我是一個賭棍。我不能承認我是一個賭棍。』你的這個決心是暫時的，口是心非的，你祇有每天抽出一小時，或者半小時來糾正你的惡習慣，這是一種練習，好朋友，你只有轉變你的習慣，在你的腦海裏千切不要忘記了這句話！你必須多的轉變，假如你每天能使你的腦子，有半小時想到這個真理（你知道這是一種真理）賭是傷神耗錢的，你的腦子時時刻刻就得想到這句轉變習慣的悵語，這樣你便會在傷神耗錢的忠告之下，發展到一個新的習慣的鵲的。當你練習到這個地步的時候，在無時無刻中，你便會想起這句賭博是傷神耗錢的悵語的。當你坐着吃晚飯的時候，你會張開你的嘴說：『我不能想，我為什麼不能賭——』但是賭是傷神耗錢的這句悵語又提醒了你，於是你就即刻改變你的喉管，牙齒和舌頭，換了一個口氣說：『今天的天氣多好呀！』在事實上，這就是一種新習慣的進步，你的腦子有了作用了，你承認你有一個代替老習慣的新習慣，新習慣能够提醒你，因為在這一刻那間，腦是不會記得的，它完全忘記了。這是誰都能够直接體驗的。所有的倚賴都從這上面轉變到好的習慣。賭是一種嗜好，可是這樣一來，思想會阻止他不到惡劣的場所去。

六 思想的磨擦

在人生機器的二大原則中，我們已經用了個人的經驗證明了第一原則——那便是腦是一個個人，不是

一個主人同時能够管束的——現在，我們要進而討論第二個原則。第二原則比較第一原則更其基礎化，所以必須先了解了第一原則，而且放它到實踐中去，否則便是不中用的。人生機器是一架腦和肌肉構成的機械，它有二個顯著的特點，因為自我活動不受到任何的阻力，以及人世間的種種的客觀條件。這些的這些，能使自我與本性相適合。客觀的條件便是物質，——我說的物質，不是抽象的，乃是實在的物質。物質的原因能使自我去冒險。就是使用人生機器。人生在世界裏碰到了困難，那便是機器壞了。地球不會有毛病的，祇有人生機器容易壞，所以第二個大原則被我們發現了：「磨擦的原因，一定是機器有毛病了。」

祇有你自己的思想能够控制一切。比如你的二歲的嬰孩也許能够挑撥你的理智。但是，祇有你自己的思想才能够發揮一切。你自己的思想好像一座鉄的堡壘，能够不讓敵人攻進來。你自己的思想是有權力的，能使你的一切都變得有條不紊。假如你自己的思想能够控制你的一切了，那末，世界上就沒有什麼東西能使你不快樂因為快樂自從謹慎、仁慈中產生出來的。（它能挑撥這個嗎？）思想能够使你的生活趨於合理，你可以放心，環境决不能够支配你的一切的。不用說，假如你能够支配環境，那末，難道環境還會來支配你嗎？你快快利用你自己的環境，（不是他人的環境，）他為什麼不能够發展你自己呢？無論如何，你必須繼續努力。在你的頭頂上的一切，必須要你去努力，因為你還不能够十分快樂，你完全超過了思想，但是，你祇有停止思想的磨擦。你說這是老生常談，古代的哲學家早已講得爛熟了。對的，這是老生常談，但是為什麼許多人都漠視他的思想呢？人常常為了一件小事而發怒，但他却說他是用理智的，然而這是很明白的，他仍舊不懂得什麼叫作生活。假如人的一生的真的如此這般地混過去，那末，即使做了二千年的人，也是不能變得理智化的。

你記得規勸你的孩子說：「不，我的孩子，你不能有月亮的，你已有了積木，快些不要哭，積木是很好玩的，也

很美麗而且還能增進你的知識。你去玩耍吧，很有趣呢。假如你要月亮，那是辦不到的，一定會使你快樂。」然後你躺在床上睡不着，因為那封信不能「准許你的請求。」你說這二種原因不是一樣的。完全不同的。你的孩子沒有讀過哲學。所以他要玩月亮。你的年齡使你知這些。所以你說，「我的上司應該批准我的那封信的。」不錯！這跟孩子要玩月亮有什麼分別呢！但是我們應該指出。你太不會用人生機器了。你躺着睡不着，應該當心的。你的妻子的好睡，為什麼我要這樣說，因為你的今晚的憂悶，暴怒，難道到了明天就會改變環境不成嗎？不會的。唯一的原因還是在於這架機器的是否有病。

在可靠的場合中，我們使用我們的機器（以及忽略的悲哀條件）但在另一個場合中，我們也許會不適當的。比如我們恰好出去旅行，然而很不巧，適逢天下陣頭雨，果然我們不是笨伯，坐下來淋着大雨罵天氣的。假如我們帶着傘的，那當然會敞開來，如果沒有傘，我們一定會回到家裏去。我們也許會賭一個氣，但是這決不是賭氣，我們只有避雨，似乎是思想告訴我們必須這樣做。再比如倘若我們失去了一個親愛的人，我們一定會悲哀，但是，我們也能控制我們自己的，承認這是命運的擺佈，誰都逃不走。現在，我們完全明白了，自我主義能夠幫助我們的環境更趨於合理化。但在有時候，反而會變得非常地不理智的，比如好像一個孩子要想玩月亮一樣的可笑。

拿一個理想的事實來作例子吧。比如一個人的結果完全是自然的原因，他的環境，他的父親和母親，甚至他的祖宗，再進而到人的細胞，這些的這些，完全是種不可避免的自然因果。我們知道，我們必須承認它恰是一種物質好像下雨是海水受了蒸發的產物一樣。

我必須明白人決不是偶然的產物，這是幾萬年以來的歷史進化的產物。我們的氣憤，不誠實，那神色真像

是要把萬年的歷史打回老家去，我們要想自作聰明地另創一個新世界。但是說，牠在欺騙你！那裏？在我們的思想中，牠搶劫了我們的和平，我們的行為，我們的快樂，假如牠能夠，我們就能夠反對兩了。可能嗎？爲什麼我們的腦子要停止，僅僅搶劫了我們的錯誤呢？不，這不是牠欺騙我們——這是我們欺騙我們自己——這是非常基本的，人祇是自欺自的，好像我們有了傘不用，呆子地坐下來硬淋……這架機器不好了。現在，我猜想我們一定可以懂得其中的真實意思了吧。

七 平心靜氣

這是在社交中——社會，意見，或者職業——一個人混在這些中間，等於在試驗人生機器。這些是我自己的生活的一部份，可以看出我自己——或者看出我自己的個性——及其他，我同樣可以看出我自己的習慣。我的一切不用猶豫的，我不能孤獨的，我始終要在人的集團中過生活。要素亂是不可能的！一個人決不能沒有次序！因爲理智不允許人擾動，那就好像我自己一樣！但是，多數的人都是這個樣……啊，然後才能讀到『生活』生活的藝術，就是表演人生機器的技術，這就是需要認清生活的主腦。正因爲世界上的人的個性太暴躁了，凡是達到不順利的時候，他總是怨尤某一件事，其實這就是他的思想錯誤。假如你是這樣的，那末還配談生活嗎？或者怎能資格每天使用這架人生機器？不要逃避責任，或者遠離人家的忠告和批評。人應該要有忍耐的功夫！我說書是給我基本學識的。假如這個學識好的我就採取，爲了我就避而避之。假如我不能購得我每天快樂，那就因爲我沒有控制我的思想的權力，我要平心靜氣地學習。

我對我自己說，當我在早晨醒來的時候：『我是我的腦的主人。誰都不能來控制我，好像在中國，鋪子裏的

一隻皮球。假如我的同伴要來干涉我，那是辦不到的！我不允許他們。我有權力來支配我自己。誰都不能來破壞我，或者使我過灰色生活。爲這些事都是腦的責任；什麼忠誠、仁慈，都是腦的成績。我的頭腦是有理智的，所以我的一切都該使它服從我。……我能夠說，我能夠使我的腦服從，完成我的合理生活的使命。腦等於是習慣的一架機器——假如我不給它煩惱，什麼事決不會被搗亂的——這是在於我自己的利益的基本中的。但是方法各有不同的。這是其他人的人生機器的原因。比如——

我覺得我們平常對人所抱的態度完全是錯誤的，它使我們對使用人生機器枉然地白費了許多的氣力，而且又是違背人生機器的真實意義的，真是冤哉枉焉。我說生活的祕密祇有和平，在任何場合中，離開了和平就是滅亡，當然是指真正的榮譽的和平，因爲祇有在平心靜氣的態度下面，才能够發現理智。鎮靜的祕密便是仁慈的表現；祇可惜沒有人能安靜和留意，他沒有想到恬靜的思想。但是怎樣才能平心靜氣呢？那個，我說我們必須要有博愛的精神——它是我的環境的一部份嗎？我們非但不能博愛，而且還要去侵略人，這個能算偉大的和平嗎？這是卑鄙行爲，假如撒謊不是罪惡那末，罵人一定變了是種美德了。啊！我不敢再說了！我怕冒這樣的一個險！是始終保持着我的決心，我決不再犯過失。但是我却忘記了，我又壞了；因爲你知道，這是沒有什麼可以改變的，我不能改變惡劣的氣候；假如我發現我自己在地震中，那末，我一定會改變地震的。

所有的罵人，不問在任何場合中發生的，都是不行的。我不罵我自己。我能夠對我自己解釋。假如我忘記了一個朋友的名字，我可以把這件事細細地對我自己解釋，用不着咒罵的，因爲咒罵會使事情越弄越糟的。你應該仔細地想一想，我怎會忘記我的友人的姓名時，我在那裏會見他的，我怎會這樣的沒有記憶力，你可以想遍每一個角落裏。讓我說句放肆話，我幾乎奇怪這是一個罵的世界，開口就罵，當面罵，背後罵，善罵，惡罵，無事不罵。

什麼都罵，好像整個的人生是在罵當中討生活也似的。假如碰到不得意的時候，尤其是要罵我的行為當時就會脫口而出：『讓開，我來了！』大家都不肯讓出一條走路來。其實我並不希望人人都讓出一條走路讓我去。但是我的行為，偏偏要我責難人家。我於是又罵了。因之。所謂仁慈，平心靜氣，根本就不配稱，何況還要說偉大的博愛精神了。

我爲什麼要如此！我必須想了再想，被我罵的他可不是和我一樣的沒有缺點嗎？他正和我一樣的太不注意他自己了。因此，假如我爲了要適應我自己的環境，那我也就該替他人的環境想一想，這樣之後，什麼事都變爲和平了。我應該再想一想，我責難了他們，但是關於他們所以被我罵的缺點，我有完全了解了嗎？沒有吧？那末，我應該將自己比他人，所謂推人及己，不應該祇顧到了我自己的環境，硬生生地去非難他的環境，不應該如此。所以我說清早醒來，應該理智地想一想，這些的態度是否全是合理的。這裏還有一個重要問題，假如我的責難的習慣改良了，但是我還不肯理智地實踐着，思想還是不能給予人生機器得到愉快的可能。我祇得說：『不錯。放你自己的地位在他的行為中，和平地再想一想！再想一想！』這就是怕難爲情開始，這可以說是『道德』。『你完全覺得的！』好道德祇是理智行爲的一個別名，一種較高的自我主義的形式——自我主義的意思就是我自己要自由，別人當然也要自由的。我早已疲憊了較低的自我主義，那末這個當然也可以。假如我害怕開始道德，那我情願割掉我的鼻子來侮辱我的面孔，好，我必須要領受這個結論。但是，的確可以得勝的。

八 排除阻力

現在我要討論的，祇是每天的常事，不是英雄的偉業，企圖，殉難。現在所要講的，乃是時日，這是平常的日子，

在辦公室或是家裏的平常日子。每周終有七天的日子來，這是非常平常，但也正因為太平常了，就值得我們注意。人生機器怎樣使用這些平常的日子呢？啊！這個很難回答，在事實上老實講，我們也祇是很平常地把這此用完算數，這就證明人生的生活太不合理了，有了阻力——妨礙了人生的進展，這阻力好像一輛腳踏車常常會碰到阻力一樣，使那騎腳踏車的人降低了速率，驚恐着，但在事實上，車子是不會因此倒翻的，祇是騎車者的自相驚擾而已。假如真的車子倒翻了，那倒是給予乘車者的一個檢驗機器，是否有病的好機會。阻力是非常軟弱的，的確的，它不能限制你，要是受它影響的人，經過長時期的沒有加以發覺，那却也很危險的。你知道的，有時候你在不知不覺中發着脾氣，這種情形，不論在家裏或在辦公室裏都能見到，當事情進行得稍稍不順流的時候，這是經常的場合，當你一覺醒來的時候，似乎覺得有些頭痛，在那時候假如有人惹怒了你，那你一定會咆哮如雷地喝着：『拿面巾來！』或者換了一種咆哮的口吻。『看你再敢把東西放在椅子上麼！』這種聲音好像要吞沒對方的人也似的可怕，假如這是一粒子彈，我說你一定熟悉這些日子的吧。『但是，』你答，『像這樣的日子很少。』『啊，』偶然，這就是阻力，假如日子久了，在不知不覺中便成爲我們的惡習慣。我們要趕走這個。我們要注意這個，好像一個人住在鴿子籠似的屋子裏，不覺得空氣混濁一樣的要加以注意。但是切勿讓這種阻力生長下去，否則，它是要生根的。當第一天早晨發了脾氣——那無異跟生命賭氣一樣的可惡，或者猶以自己兒戲自己的婚姻，或者也像沒有一個女人的忍耐力。阻力是非常惡劣的，必然阻制每件事的好結果，能毀滅人的前程，家庭的生氣也會剝削殆盡。反之，我們假如有機會看見一個沒有阻力的家庭，那末他們的生活一定很愉快，甚至也會使我驚嘆不絕，或者望塵莫及。我們一定會稱贊他們，羨慕他們的幸福對我們的朋友說：『他們的生活過得真快活呢。』這真像我們猶如這樣的說：『他們有翅膀的，能够飛的？真奇怪呢！你有聽見過』

這樣的一件事嗎？」

每天的阻力的造成，百分之九十是屬於說話的——語氣的基本阻力。不信嗎？請試試看。假定你對一個小孩或是一條狗說：「啊，你這小東西，真可愛呢，你真是一個傑出的小寶寶。」反之，如果換一種暴怒的口吻說：「你這小畜生！假如我再聽見你響一聲，我就要打斷你的骨頭！」這樣一來，小孩一定不會像先前那樣的眉舞眼笑，狗也不會方才那樣的搖搖牠的尾巴，一定會嗚嗚地咆哮着。當然狗不是人，小孩不是成人，他們不懂說話。但是他們雖然不懂說話，可是語氣是叫得出的，因此，這個實驗卻實是有它的存在價值的；因為從這個實驗中，我們發現了我們的語氣的效果。誰都有二種說法，他的說話是傳達他的思想給對方，他的語氣原是傳達他的內心的態度給對方。凡是在暴怒，有了阻力的時候，那末，那個人的語氣一定比較沉重的。你的妻子也許會對你說：「我要買那頂帽子。」你也許回答她，非誠懇地：「隨便你。」但是，存心的善惡全憑你的語氣：「隨便你。你喜歡怎樣就怎樣。」或者你說：「隨便你。老是吵着買帽子。我已經買過很多頂帽子了。家裏的錢幾乎都化在買帽子上。無論如何，我沒有辦法。」或者說：「隨便你，要買就去買，但是，假如你是一個要漂亮的女人。」我不再寫下去了。我斷定你們一定能够領會的。

語氣既是態度的表現，那末，它即構成當然也是態度。阻力的語氣的流露，其主要的態度當然是責難。因此，我就必須先改變這種態度，然後語氣當然就被改變了。不用說，善良的語氣會影響內心的態度，好像責難的態度會影響語氣一個樣。假如你覺得你對某人光火，但是在你的心裡你一定會覺得發怒的愚笨的，假如在你暴怒的時候，如能把溫善的語氣代替是它的職務，那末，這樣一來，怒氣即刻就會消散的。

你該還記得，當你跟最要好的同伴吵鬧過了之後的，第一次和平時候相見的那副溫善的語氣吧？你也許

還記得，當你爲了某件事，去懇求他人時候的那副和藹可親的態度，尤其是低聲軟氣的說話嗎？爲什麼你不能保持你的懇切的說話呢？爲什麼你不能保持你的那種說話的特質呢？爲什麼你不想改造你的說話粗魯呢？或者是你的思想要你向後轉，或者這是你的精神使你不能不得暴怒？你說你的辦法不容易做到，雖然人人都覺得你的話講得很對，是的，這是容易的，你的不能做到，原是常常這樣的，變了一般人的通病。阻力是容易趕走的。我祇覺得人們爲什麼不肯保持平心靜氣的談話方式呢？你的原因是不能擺脫你的阻力，因爲你的人生機器需要你去做，但不是表面的抹去一些灰塵就可以了事。你說我造了一座山，我並沒有阻斷你的進路。生活是按部就緒地成功的。假如要一步登天，那當然是辦不到。現在我答：你爲什麼要光火呢？我想你不會怕着的。假如你與做一個聰明人。讀到這句話，你也許會笑起來。但是這個對你很有益處，你又光過火了，昨天，你又跟你的友人吵了起來，這就證明你，你的理智還需要長期間的訓練，你的態度仍舊不能善良，因此，我覺得你還要虛心地訓練。

你怎樣命令你的腦子，教訓你的新習慣，每天都得這樣的繼續不斷，你應該放棄你腦中的一切的思想，每天早晨祇少要有半小時的訓練。不久之後，腦子自然而然地會想起你的提案的。不消說，你的以前的失敗，都是你的腦子的沒有訓練周詳，最基本的原則還是容易記得，不能時時刻刻地記住你的做人的宗旨。那時候，你的腦子要等你的說話到了嘴邊才會記得。總之，你應該像一個守衛的哨兵，時刻地謹防着你的說話的成份，同時還得注意你的謾罵的態度。依此類推，你也能改變你的光火的脾氣。假如你睡在床上，能有半小時以上的靜息，反省着暴怒的原因，下午決心改變你的說話的粗魯。這樣，你就會覺得，早晨起身時，爲了領帶打不成而暴怒的原因，完全是在於你的沒有耐性，祇知道抱怨環境，無名地冒起了怒火，咬牙切齒。這是證明你的態度的

錯誤並不是你的環境跟你作對你覺悟了，但是你的腦子並不覺悟，你可以用同樣的例子審判你自己。這是一個非常可貴的例子！假如你爲了一條領帶要光火，假如你用語想對領帶說，或者你爲了一條領帶就謾罵賄阻。那你還能做一個理智的人嗎？……對的，這是非常煩難的，但是，也是容易做去的。

九 發脾氣症

在每天的生活的過程中，應用機器原是極平常的，因爲每個鐘點都在使用着，有時候，這個現象會變成非常煩惱的大問題的，這是因爲使用得不得當。這個現象大概是出於忽略，但是也有故意的，所以我不得不提出來討論一下。有個讀者附和我說：『一個人的確不希望發現這種事情的缺點！』同時有一個讀者却暴怒了。我的意思絕對不該寫在這一書裏的。他說：『人們不喜歡叫這一套，』我覺得那是對的。但是，我必須要指出一個人的缺點。

在通常的場合中，看見一個人的屋頂上有了個火星，一顆力量非常細小的火星，但是却不能放心。但你却不能不加關切。決不因爲這屋子是他的與你無關。他也許知道，或者也許不知道，他的屋子要火燒了。總之，你總是擔心的，無論如何，你總得注意到火燒，你的思想預告不得不顧，甚至會急得你沒命。但他不讓你管你的事，因爲他並不介意他的屋子會火燒的。所以你祇能站在旁邊瞧着，希望在他注意火燒之前，有人去把他的火撲滅了，不然的話，等到火勢漫延開來之後，他們都會被燒死的啊，這是可能的猜測，果然不出所料，等他注意到火燒已經太遲了。火燒無法挽救了，你因爲他不允許你干涉他的事，所以只得袖手旁觀，無能爲力。火勢越燒越兇了，他們沒有燒死，他們都已拚命地逃了出來。你一直看到屋子燒完，傢具也燒完之後，火才慢慢兒地熄了下去。

但你覺得多麼地遺憾啊。當他獨個子的時候，他埋怨他自己的太不小心。

這個例子的意思是描寫一個人發脾氣的，前後的經過情形，證明『失却他的理智』——一個人容易失去他的理智，結果祇有『燒光大吉』。他的性情、意識和環境都被他的態度克服了。這是一種衝動、擾亂、瘋狂的表現。他根本失却了他的理性。他像瞎了鎖枷的一個魔鬼。那時候本能征服了理智。人的文明回到幾萬年之前的洪荒時代。無論如何，我幾乎不能說，這是一種精神的結果，然而太普遍了，每個角落都能發現這種流行病。有一次你說，你決不失却你的理性——祇是在好幾年之前曾經失過理性！但是你沒有說明，以後的幾年來你不會不失却理性嗎？然而種類太多了。有的火星的力量很小，但是結果是燒起來了。一個人失了他的理性；另外一個人祇是『怨尤』着。但是，這是屬於同樣的發脾氣。當你『怨尤』時，你的理智就會督促你開始改變，當你的聲音也隨之改變的時候，你的行為也變了，同時你覺得你的朋友的態度也變了，你雖然沒有在那時候打倒傢具，但你也已經確實地光火了，並且你的品行早已被你搗毀了。過後你承認你自己的過失。我知道你懂得我的意思的。我也知道你在事後很懊悔，假如你的心地比較坦白的話，那你一定更為承認這種神祕的『火』，都是常常使你受到無限的痛苦根源。

『性情』是人類社會中的一個大禍首，也是世界上最難治療的一種雜症，除了用自我克制的醫法之外——再沒有一個任何的更好的醫學方法了。這是一種效力最最微小的治療方法——自我克制治療，好像治療不治本一樣的容易復發。但是，我不知道更有用的特效藥。我發現這是心理的病菌。這沒有什麼秘密，我想，祇要人能注意糾正就得了。無論如何，我反對用化學的方法來醫治心理病菌，而且是不可能的。一個人能够做一個屋子的主人的，假如他不能够，那末，他一定不能鎮靜，他抱怨了。我相信，假如一個人能够痛定思痛，能够訓練

一個純熟的意志，用科學方法來管理他自己，決沒有不能成功的，這就需要有堅強的理智。

一個人失落習慣的理智，那末，他的意志就會被擾亂包圍，他的性情便不能管理他自己，什麼事都引不起他的興趣，祇有憎恨。這是無可挽救的，因為他不能克服無意識的本能，不能提高他的理智，同時又不能培養他的意志。這是沒有辦法的，因為他不能加強他的意志，當然啦，他就不能趕走他的非理智。現在我們完全明白了，凡是容易不能保持涵養的人，十分之九是缺少理智的人。有時候，有些人雖然也能够發現他自己的缺點，但他却不能運用意志能力去管理他的無意識習慣，這個還是等於零的沒有效用。人類的思想是有着無限的權力的，我的意思祇要注意行為，每種習慣都是容易補救的，因為習慣是從行為中產生的，他的基本就是在於改造他自己。我們要有規律地，恆心地，不斷地訓練自己，把意志集中起來，不做一個呆子的奴隸——不要像個嬰孩也似的不知不覺，他或許覺為他自己的性情不好，或者覺得這個病症比火燒還要凶險，但是，在他的心裏還是不足介意，始終不願猛省。這方法就是一個人不肯注意他的性情，因為他不允許朋友間的忠告勸告，他們不能治療他的理智病，他們為什麼不能醫治他的理智病呢？假如他能夠聽見人家在他的背後議論他的缺點……

他能够訓練他的腦子，改變他的習慣，等到時機成熟了，他就會恍然大悟的，他自會理智地隨語着的：『當我失却我的理性的時候，當我抱怨的時候，當那神秘的精神侵襲我的時候，我真是變了一個笨伯，一個笨伯，一個笨伯！你知道這一個多難叫的名詞！我好像一個大小人。我好像一個獸子。我真不高興聽這種綽號。人人都蔑視我，暗暗地譏笑我，不跟我這個笨伯理論。』

很普遍的，在當初病人往往，要想掩飾他的不名譽病，但是，他的腦子不會管這些閑事的。但是，在靜寂的場合中，我們的腦子會慢慢地揭發這種病態的，而且也會進一步的干涉這種病態，這足以證明腦已管有相當的

訓練了，最後，人生的優良的習慣成熟了。當它能夠指出這種錯誤的時候，他就有了救星了。決沒有人，看見了火，會不想加以撲滅的。但是必須注意，假如他隔岸觀望一下，那末，他就不能夠了。火畢竟是火，它是沒有理智的。這意思就是要我們養成一種敏捷的習慣。這是一件簡單的容易辦到的事。假如腦能夠訓練到這個地步。

一〇 避免不必要的操勞

我已討論過了我們每天使用機器，發生阻力的二個主要原因了。現在我要討論的，是一個次要的原因，這是爲了基本名稱的一個結束。次要原因——並不是不重要的，切不可因爲『次要』而加以忽視——這個原因就是我們使機器做着不良的過度操作，便使它做着沒有興趣的、不必要的工作。我們早已知道，我們的機器對於牠自己應做的事已經勝任不了，當然怎能再叫它去做份外的不良的過度操作呢。不消說，我們如果繼續不斷地使機器的負擔過重，這是非常不好的現象。

很多的人，老是把機器開足了馬力，其實，他並不改造他自己，祇是偷懶地怠着工。這種現象是非常不良的，我們姑且把它叫作『矛盾』。但是，無論如何，這不是那樣的，這是最高的衝動。我的妻子對我說，裘尼斯租一間新屋，每年的租金是一百六十五先令。可是裘尼斯對我說，他的一間新屋子的每年租金祇有一百五十六先令。我更正我妻子的錯誤。可是她不肯認錯，她反而更正我。她不願使她自己承認過失。這不是一個相差九先令的問題，這是一個事實問題。她追求事實的熱忱鼓勵了我追求事實的熱忱。五分鐘已經過了，我還是不明白，裘尼斯的一間新屋的租金，一年倒底是一百六十五先令，或者還是一百五十六先令。但是現在我完全明白了，確是一百五十六先令。我發現我自己錯了，因爲裘尼斯的新屋的租金的事實告訴我是如此，我妻子也同樣的錯了。

結果，事實勝於雄辯，使我們白白地費了許多的無謂爭執，這就是我們每個人都開足了馬力，幼稚地逼我們的機器做着不良的過度操作。

現在，假如我們二人之中，有一個能够懂得人生機器學的原理，那末，一定有一個人會喃喃地思索着：「事實是公證人，事實會顯露出來的。事實決不是在一個匆忙中的。假如今天不能發現事實，但是到了明天，或是來年，或者總有一天會出來的。這是不需要爭論的。所以方才我和我妻子爭執的一回事是多餘的，因為賽尼斯的新屋的租金是有事實的。我早已知道，當她（或他）也知道了這個原理，她（他）也不爲無謂地賭爭了。不錯，事實始終是事實，它不因爲我倆的爭論會改變它的本位的，何必爭辯呢，我應該去做我更重要的事呢。」假如二人中間有一個能沉默的，那末，這種不需要的阻力也就可以避免了，一個人的能力亦可以得到救授：「自尊心」也不會因此而傷失；神聖的事實也不會因此而受辱；因爲賽尼斯的新屋的租金的事實，仍舊好好地留在那裏，並沒有因此而有了變動。

對於事實獲了過份的疑惑，那就是使我們的機器做了過度的操作，而且也使我們太注意人們的機器了。對於這種堅執的習慣，我不能加以苛刻的批評。這是很容易發現的，幾乎在每個家庭裏和每個辦公室中都可以找到，我們現在發現了，我們祇想改造別人的機器，但對於我們自己的機器却不加關切。這是一種非常的大危險和非常的缺點，回憶我們改造我們自己的腦的時候，我們曾經多少的努力和決心，化費過很長的時間。方才對於人生機器有了一個大概的觀念，我們祇能有些稍稍的進展，然而仍舊不能減削極大的困難。我們應該做一下，我們奮鬥過來的千辛萬苦的歷程。我們要想改造他人的腦子，然而所用的方法又是那麼地巧妙，那祇能說是一種企望。因爲我們自己的腦子還嫌其不足呢；我們必須再度的修養，加以努力，務期達到一個完整的

頭腦。瞧吧，我們已經有了一個腦和身體來表現我們的態度，而你却偏要叫別人也來學你，那豈不是變了一個「野心家」。

每天有效率生活的重要秘密之一的，就是不與跟每天共同生活的夥伴相處太密，我們要獨個子靜靜地來觀察我們自己。假如與一個每天的朋友會面，如果爲了保持你的安全起見，那最好緘默你的嘴不開口，少說話多思慮，那是最妥當的唯一的安法。因爲病從口入，禍從口出，那你當然明白這個的。假如你必須要說，那你就該非常注意你的慎言，這就是說，你的態度應該像付一個陌生朋友一樣，彬彬有禮，容氣常常。很多的人，對於老朋友都是用一種非常隨便的態度的。這個是錯誤的，你應該改變你自己。你不能希望你在老朋友面前肆無忌憚，你始終該保持著你的尊敬和客氣。一個人應該管理你自己，不要太過份。假如你想管人家，那末，你自己的機器就會發生阻力。所以人不該咒罵人家。你要靜靜地支配你的環境，靜靜地使你的環境來適應你自己。有一個事實，你要去認識人家，你不能去干涉人家。真正的做人並不是去干涉人，那是研究人，並不是教去做人家的指導者，那是用別人的環境來作爲我自己的借鏡，所以主觀的方向的對面仍舊是我自己。

所有的環境都是我自己的，一個人的環境之一。這是有着全部的權力的，環境是種不可避免的東西。我們要觀察環境，合理的，或是不合理的。假如合理的，我們就得去適應它，利用它，使我們得到進步，反之，就得去改造它，使它完整地變爲我們需要的環境。這裏有一個證明，人家搶劫不了你的環境，換句話說，他們的自由你也不能侵略。但是他們自有他們的環境，那個不是你的。總之，你除了不去干涉他人之外，你得好好地使用你的機器，不可讓它去做着不良的過度操作。如果在惡劣的環境中，你不能改造環境，祇是一味地苟延着，那你就是一個懦怯者。不消說得，在每天的生活中的主動是你，環境祇能說是你的。被動者，不論適應和改造，你始終是個

當然的主人。假如我們自己操有自由的意志作爲決定的主動，那末，包圍在我們四周的一切事物和人，那才是被我決定的環境的傀儡。』這樣，我們的生活一定可以進展到有美皆備的場合，這是早已被證實了的真理。要是你能用這權力到每天的生活，中，那末，這個效力是容易看見的。人的行爲是公共的，所以我們主張每天的生活必須要有實驗，這個偉大的效率才是能够顯出牠的價值的。

一一 一支插曲

你已讀完了十節哩，但是沒有什麼，除了抗議之外。我知道你的思想中的感覺，你已經批評了我很多次。那感覺也許可以翻譯出來的，或者這末說：『全部的理論果然很好，但是——這太不實在了，不是一種資料。你告訴我們的僅僅是一種神話，一種遠得擦不着的奇蹟，』等等。我當然也有我的感覺，我拿你的感覺想了一想，然後再提出來討論，我想你還是不要讀本書吧，因爲你讀本書的態度完全爲了娛樂。如果你祇是把本書作爲一種神話，或爲奇蹟看，那我不寫一個字也是沒有問題的。所以我必須指出，爲什麼我要把以前話開始重說。

你的批評的結論是：『人類的活力始終是同樣的。我明白我的過失。但是，你告訴我的有什麼用呢？我不能加以糾正。我是生來如此的。』這個理論的主要缺點，第一是：『材的空洞不真確；第二是沒有相當的目的。人類的活力是會改變的。講到不變原是沒有科學的根據的，這是錯誤的，比不講還要不好。人性改變正像其他的東西容易改變一樣，你不能看出變性。』真的，正因爲你看不出草本正在慢慢地長大——即使你能够很早就起身。

現在的人性，比較巴比倫文明時代，滿身塗着鮮血的時代相同嗎？比較買賣式婚姻的希臘時代相同嗎？比

較英國被迫而死的時代相同嗎？

假如你承認人性始終不變的，那末，請你立刻把斯賓塞、達爾文和華雷斯的大作火燒了，再進一步就把本書當作雜奇的神話來讀。假如你承認人性是變的，那末讓我問你更進一步的關於變的問題，這個變是由於繼續不斷地努力的所造成的。人人都要變的，不論你或我。你已經變了，不論感情、行為、理智，什麼都變了，你有覺得嗎？讓我告訴你，你的性子在昨天就變了的。讓我告訴你，今天的你的性子跟昨天的你完全不同，昨天你是感情重於理智。讓我告訴你，今天的你是理智重於感情，今天的你的理智命令本能的聲音比昨天高得多了，多天的你的人生機器的阻力比昨天減少得多了。

『你生就是這樣的，你不能更正你自己，所以這是沒有辦法的。』假如早已相信了這個，你還需要努力嗎？爲什麼不讓那整個的生活美麗出去投降你的本性呢？爲什麼你還要修養着，拚命地訓練你自己呢？你認你自己是不變的，那你真是一個宿命論者。假如你是一個宿命論者，那你就逃脫了你自己的道德責任——而你硬叫別人也來跟你學樣。假如他們都像你一樣，那你真是罪惡萬分呢。假如你不能改變你自己，我也不能糾正我自己，那你且清一清你的神志去罷，然後再來同我講，你可不能罵我的。祇有在你神志清醒的時候，你才能和我握手說：『別道歉，好朋友，我們不能改變我們自己的。』

這個，你說這是笑話奇談。這是的。這是我的真正的指示。這是的確的，你也相信了，人都是能够變性的。那末你犯的毛病恰好也是我生的病症——懶惰。你憎恨早起，你却把責任推在命運身上，用宿命論來掩飾你自己的過失。啊，宿命論是一般推托責任者的護身符，這正是一道牢不可破的盾牌呢。你不能騙人，祇能騙你自己。你不能的，因爲你不能用一條腿站在地面上。這是可恥的，因爲我要笑你，你於是又說：『我已試驗過了，我完全

都試驗過了。但是，我祇能改變我一些些。我素來是懶怠成性的。那我可有什麼辦法呢？」好，你已承認你是一個在這個變動的世界中的並非絕對不變的一個人，我沒有其他的話說。那末，即使你承認祇能改變你自己一點點。但是，這個對於我們現在所討論的問題，已經有了一個共同點，不同的問題祇在於程度。

在這個嘗試之下進行這架的機器，決不會有二個人得到同樣的成績的。我從許多批評我的失望的人的語氣中聽來，我的這個計劃似乎可以化險為夷的。這不是我的希望。我不相信這個奇蹟。但我知道，當一件事能夠始終保持着做下去，常常會有一種奇蹟的色彩的。我的唯一的希望，乃是主張每個人盡他自己的最後的一分力量去改變他的機器，並不是叫他去迫別人盡別人的最後的一分力量。我不希望人人再比自我更好的好。無論比何，我相信每個人都能够做到一個最好的自我，決不會失敗——因為有理智做他的後盾，事情不論大小，這是一個最容易發現的常識。

常識會問一個人：「爲什麼我的行爲和理智在昨天竟是這樣的矛盾？」回答這問題大概是近乎如此的：「因爲我忘記了它的關鍵。」自我改造的努力爲什麼常常要遭到失敗，爲什麼我們常常要陷入宿命論者的覆轍。這不是行爲，這是命運，我們的缺少的不是力量，乃是理智。我們怎能改變我們的技術呢？這是能夠的，好像練習某一種運動一樣；我們要用運動的方法來訓練我們官能，使它受到本性的影響，怪有異趣地不致於再有錯誤。這個的結果當然是成功，雖然不能一視同仁是，好像不會有什麼失敗的。

習慣可以增加阻力，反之，我們亦能夠用習慣來改變阻力的。習慣能夠阻止發展的進和退，這樣，我們就該絕對利用習慣去發展進步。習慣既然能夠自然養成，那末，習慣更可以用人工造就，一方面模仿意識的動作，一方面又使腦訓練一種新的觀念。讓我再重複一句每天的阻止，那就是語氣的用意，一個人可以用語氣來表示

習慣、憤怒的語氣是種不快樂的習慣。但是，假如他能有一小時的反省，能夠時刻地警戒着，使他的習慣變為本能，那末，這個惡習慣很快地就可以消滅的。但是，這是暫時的，他的理智不會提醒他。於是每天就得集中腦子，注意地，分析他的語氣的善惡，不久，腦子經過了訓練之後，一定能夠用一個新的腦排洩那個舊的不良的習慣的；直腦能夠不受本能的欺騙為止。

這是理智！這可以改變所有的習慣。任何人都能夠用這方法改變任何的習慣。我不相信他不能成功！——他一定能夠。他馬上就能看出一個基本之間的不同——「祇求一個好的理智」——（他不能用他的努力得到他的結果）——和費些時間去尋求他的解決，在這二者之間原是便當分別的，集中意志，腦子的神祕管理——所有的都在這裏。

一一 生活中的興趣

經過一個長時期的基本訓練，意志鍛鍊，習慣改造之後，如此這樣，一個人對於腦一定能夠得到一個相當概念，至少已經有了認識，但在訓練的當初，對於這種抽象的方法，一定會覺得非常奇怪和神祕，他的腦子也會開始覺得每天的生活的神奇。然而漸漸地，在這個神奇之中，他一定會覺得這方法是可靠的，因為他能夠發現學習的成績。可是到了後來，他如果遇到不快樂的場合，他便會知道這一定是古怪的腦在作怪，腦忘記了他的興趣，於是他便會對他的腦子說：『我告訴你，快把你的意志集中起來，注意在某一件事上，下次不要再忘記了同樣的事件。』當牠忘記牠的時候，腦子就會提醒牠，克服它——然後便他會有一對新的眼睛看待他的頭腦。『真是！』他說：『我不會再有不快樂的事情了。有一個時候，我曾經做過一時的呆子，今天可是不同了。但我平

安了。我有了權力。腦也能聽話了。這是腦的功勞，全靠它督促我的本能！我必須要保持這個。」他要更進一步的觀察腦。他要使他的生活得到一種新的興趣。種植一個園圃是件快樂的事情。但是，拿種植園藝時技術來培養腦，也許會變得枯燥乏味的；然而這是同樣有趣的，祇要你能夠懂得種植跟天氣沒有關係的時候。

在每日的計劃之下，把腦作爲一個親愛的人看待，好好地進行着。然而一般的人（這是指不把腦當作親人看待的人）就不同了，幾乎是如此的：「有幾件事掛在我的心頭——使我的煩惱不能解決。必須要解決了這些事，然後我才可以生活和快樂。」這是一般人的普遍的見解。他自幼至老，都抱着這樣的見解。他一定要等着，他必須要解決了這些事，他才能真實地開始生活。我決定，假如你是這樣的一個人，（至少我認爲你不是這種人）你祇有承認這是真實的，你祇有希望你總有一天能夠解決這些事的，否則你便一生不能有開始生活的機會。你却是這樣的一個人。你的腦子便是你最親愛的一個人。你呀，他們每天從內心中發出來動人的歌聲：「日子在我的前面。今天的日子便是我的環境，這些是快樂的原料，我的腦子要去利用這些原料，我要快樂地生活。這是我的腦使用這些環境的任務。我的腦要做今天的任務。不是明天！不是來年！不是我的未來的一切。不是等我的運氣來醫好我的孩子的病的危險！不是等到我的妻子的回心轉意！不是等我加了薪水！不是等我們弟兄們和好如初！不是機會的轉變降臨！祇是現在！今天！就是今天！在以前，我以爲煩惱都從今天而來，現在，我完全明白，今天才是快樂的來源，我要從我的腦子中造成我的快樂的生活的興趣。」

這種人就是他能夠抓住生活的人。他有豐富的經驗，他教導他能夠擺脫困難，他能如預告他的謹慎提防。他有檢查機器的能力，而且他還能夠把機器重新裝配一下，因爲他知道他將來需要應付危險的。這是他的優點，但他也有他的錯誤點。他的缺點使他的觀念走入歧途。他雖然不斷地改正了錯誤，但是新的錯誤却也不斷。

堆在產生着。他也許注意，發覺他的後腦脫了頭髮，那他一定很悲傷，他已經到了晚年吧，或者還是他的病態，他的妻子告訴他，還是去看看醫生吧。到底是年齡關係！或者還是血衰！這該是多麼地可怕哪！他加添了許多許多的煩惱！因為去看醫生，所以他就遇到他的辦公室等等。但是他發覺了，他的學過訓練的腦說：『時間有什麼辦法呢，可是已經使你驚奇了，你說合理的生活沒有用嗎？』又說：『多難為情哪，啊，我的精神呢？怎樣救救我呢，因為我對於現在的環境，幾乎怕得不敢再注意我的生活了！』

腦雖然受過訓練，但它也經不起突然的遭遇，這就是它的觀念錯誤了。由此，我們知道，人人都需要有一定的觀念，然後才能預防他的『未來』的困難；同時這個預防法是很簡單的。比如你知道你將來會有什麼危險的，那你就得想法預防什麼，並且連你意外的危險也都預防在內了，這決不是夢想。但是預防必須積極的，並且還得多多地考慮——或者幾個星期，幾個月也說不定——但是，必須訓練腦不准多管其他的閑事，這是一個高明的方法。這等於你必須剷除你園內的野草一樣，然後在某一天早晨便會發現開滿了全國的花，濃香撲鼻，真可愛哪！每個園丁都熟悉這種奇觀的。

但有一個較小的奇觀，就是需要勞力，然而不肯用腦的人願意犧牲的。因為一切的環境都是他生活中的一部份。假如一個人要得到愉快、安適，那他當然願意犧牲他的勞力。他必須防止腦的錯誤，也得預防環境的意外危險。所有的煩惱，都能使他的生活感覺不到興趣。我教你說：『他是一個自我主義者！』不錯，他是一個自我主義者。平均起來，能够配稱自我主義的人，一半也不到。假如自我主義的意思能够在自己的生活中感到興趣，那末，自我主義在合理的生活上，實在是很重要的。這裏再分不出其他的例記了。但是假如自我主義的意思是自私的那末，我要勸訓練生活藝術的人，在當初的時候不妨信仰自我主義，不過到了一年之後，應該把這個觀

念打破的。因為在一年中，他已經能夠看出，自我主義的不合理了。

一三 成功與失敗

我很悲哀，恐怕讀者讀了上面簡單的幾節之後，也許會得不到好印象；枯燥乏味；於是把所有的訓練完全拋棄，讀者說，他幾乎會頭痛，假如一聽見讀到修養的時候，尤其是講到人生機器的理論，他會覺得暴怒之極。現在，我要指出，這決不是簡單的。這是一種簡單的理論——用優等的思想習慣，有意識地訓練腦的一種方法——但是，這恰好比任何東西要簡單的簡單原理。但是比孩子玩耍的高哥夫球術要複雜。人往往決心地對他自己說：「我八點鐘起身，從八點半到九點鐘訓練我的腦子，我的生命很快地就會得到有組織」——那人果然不間斷地繼續着訓練。慢慢地訓練下去。在起初，訓練的成績很容易看出，可是到了後來，好像坐定了，於是他的腦就懷疑了。他着急地疑心他的計劃不好，他猜測他訓練的方法不好，或者還是書上寫的都是謊話，結果他的整個計劃就此打破了。他覺得很羞，他失敗了，內心痛苦萬分。他安慰他自己，回家去看一回小說吧。他想，也許上了當，好像一個病人誤吃了江湖醫生的藥一樣。

這些會話都是大錯而特錯的，他沒有自信力，他就不配開始就學機器管理術，這是危險的，因為失敗的人都是沒有自信力的。我相信，事實不能符合我們的見解，在事實上，我們早已有進步，然而我們却以為毫無進步，究其根源，這是怠工的反動，懶惰的出現。我不以為這是不容易補救的，但是我知道，一個人被懶惰包圍了，往往不肯繼續努力，他能想出掩飾他自己的理論。所以人生機器太奇妙了。他自己的每種學說可以征服這個世界，這是應該加以注意的。這是很緊要的忠告。

他是機器的管理員，他應該發現他自己的毛病；當他留意的時候，他會發覺他昨天感覺到的困難，今天早已化爲烏有了；當他在某一天早晨醒來，他覺得他有了新的希望，然而却不能使機器進步，這是錯誤了，他必須重新開始；進步是在不知不覺中發展的，幾乎使人看不出來；但是，這些正是進步的預兆——然而便讓他自己去決定吧，因爲他是成功了。成功的歷史在一切藝術中的——機器管理就是一種藝術——都是改造的一部歷史，一部記載自信力的歷史。

這必須提出來的，管理人生機器雖然很有趣，但它也給了人不少的刺激，於是有一二個大危險，許多人都用此不能得到最後的成功！一個人對事業要有熱情，假如事件對於他很重要，他的快樂和痛苦都靠這個變化決定，那末他一定會很熱烈地做去的。沒有問題的，這是必然的道理。我注意了又注意，在我們的面前，却是有件很重要的事，那便是自救，因爲熱情需要興趣的幫助，否則，他竟懶得動手了。現在我知道，內在的興趣是由外在的關係引成的，假如外在環境不好，他的腦子便會覺得乏味。這種確實的事件也許不是每個人都如此；祇少有一個是的。假如跟一個有涵養的人談天，也是不能得到趣味。不上幾分鐘之後，便會覺得有股不够常識的氣餒——誇張的氣餒。（或者我錯了，我能開玩笑嗎？不，我不能相信我錯了。）

人生的修養滋養料要從書本中得到的；每天讀一些些也好。我想有着無數種的作品，對於管理人類機器的鉅著。但是有二本書我認爲超過其他的一切的著作的，那就是馬克斯·奧理略和埃披克提志。自從他們之後，再沒有發見過很好的修養書。『生命的圓滿，是發現深處的權力』馬克斯·奧理略在『給他自己』的第九本書中說，那是在一千七百年之前。馬克斯·奧理略是寫人類機器學最偉大的一個作家，許多人每天不讀他的書，甚至會變了一個壞習慣似的好像是過甚其詞，但他的作品已深入人心，那是沒有問題的了。如果跟『布

刺秀』比較，我認爲埃拔克提志在馬克斯·奧理略之前。埃拔克提志更偉大；他能告訴你的缺點，假如你讀了他的書之後，他是一個幽默作家，他決不跟日常生活離得很遠的。在一九〇八年，他的書受了人人的傳誦，他是一個自由的奴隸。馬克斯·奧理略却是一個皇帝，因爲他是皇帝，所以便有了皇帝的一般的通病。跟埃拔克提志比較起來，他不是我心目中的一個好朋友。在他的四周我們不能很自在地呼吸着。可是不成問題的，他的作品還是喜歡讀，而且必須繼續讀。當你看了埃拔克提志的作品之後——每天看一節或是一頁，細細地想起來，覺得很快活——過後你能够看馬克斯·奧理略的作品了，然後再回到看埃拔克提志的著作，這樣繼續循環，日夜，日夜，直到看到你的生命結果時，你也不會覺得乏味的。他們定能使你自己增加了許許多的興趣。

講到集中意志的書本，我想到了安娜·貝山特小姐的（Anni Besant 1836—1901）那本『思想的權力』，但是我很猶豫，我不能決定，介紹這本書給讀者不知是否妥當，然而這本書給予我的影響很大。這並不是許多女作家中最後的一本書。然而裏面許多的論感情主義的，及格言等等使我感動了。（我發現我自己的修養基礎，完全從這三本書上得來的工作。）這幾本書中的思想的組織都很有條理，而且也很慎密。但是，這是各人的腦子問題，好像我是喜歡的。假如讀者不喜歡看這三部書，那末，可以改換其他的同樣性質的書來讀。上面的三本書的價銀都是很便宜的。

一四 認識環境

現在，我要討論一個完全不同的觀點。現在要討論的就是把人生的機器，看作一架適應環境的機器。我的目的要想說明這架機器如何重要，可是環境並不十分的重要，尤其要說明的是人生機器的主要任務，

不是環境的主要任務，祇是借機器來利用特殊環境而已——沒有其他的目的！全部的目的，無論如何，不是叫人人都是盲從地，定命地去接受一切環境，至於妨礙我們的進展的惡劣環境，尤宜剷除它，總要有機會把它打得粉碎，我的目的是要我們自己來決定一切的環境。假如我們遠離着不足够應付我們的腦子，那末，一定不會有好的環境產生的。但是，這不是『合理的理智』來說明環境，這是由於我們的不同方面的阻力所造成的。現在且先舉出一個改造環境和適應環境的例子來做證明。一個人的命運如果使他投入一條運河中，變了一個兩棲動物，這種奇蹟當然不會有的；然而他的生理至少也許能够轟動世界，引起了人們的好奇心；人們定會付出幾隻銅板來看他一看的；但是，他已儼了好奇人們的犧牲品了，假如他能够爬出來，永久地住在河畔，那末，他當然收到了適應環境的生活。

人生機器的訓練工作，便是在於能够分別環境，我們要有審察的眼光，分出他的生活的不滿的現象，決定毛病在於機器，或者還是在於環境，或者是自己的怠惰職務，或者是其他的不合理的原因。這是能够幫助他分別環境與機器的區別，倒底錯誤在那裏。假如他自己錯了，那末就可以幫助選擇一個新的環境，或者改造舊環境，務使牠們適合科學的原則。可是多數的人們從來不知道這點，也不知道生活的病態是從那裏來的。他們祇是長期的盲從着，雖然也想訓練他們的頭腦。他們不知要些什麼；他們祇知道他們需要一點事物，或者他們不能利用他們自己的思想去認識環境，他們祇是瞎找着成功，始終無從着手開始！這是在於每天的理智生活；這決不是小事，沒有理智的人太危險了！一個有理智的人，他的本能才能絕對地受他的理智的統治。『這意思就是說你有常識嗎？』多數的人都是沒有常識的；否則他們都不會不快活了。但是，人的腦子的工作是在他的常識中的。

比如一個人是有他的腦子做工的，他能使他的理智管理他的本性，他的觀察力比一般人要強，他能估計他的環境和斷定，他能改造他的環境，也能適應他的環境，他也許會對他自己說：『這裏有幾件事錯誤了，因為這裏的環境不適合，並不是機器有了阻力。倫敦給予我的祇有灰塵，黑暗，緊張，喧嘩，騷擾以及每天的生活上的消費。倫敦對於我爲什麼不能改變呢？』他非常明白，倫敦對於他沒有什麼好處，他要回到鄉下去，在農鄉對於他的腦子和金錢都可以節省些。於是他同意一個法國的小說家的話：『思想高超的人適宜居住在鄉間裏的。』然後，他就有了行動，服從了他的理智，帶着一顆安靜的心，堅決地離開了倫敦，決意回到農鄉去。反之，一個人如果不注意人生機器的基本原則，他就不能使他自己停止現狀，改變環境，他要等他的命運來支配他，因爲他還沒有發覺他的不滿的現實生活。他缺少判斷力，更缺少不能分析煩惱的原因，一個人不能了解他自己的那架機器，那人正像是在吃安眠藥水，而且還不能辨出他吃的是什麼，所以他絕對沒有改造環境和適應環境的兩者之間的重要學識的，這種人正是太危險了。

一個人事的環境和地利的環境完全一樣，人與人之間的阻力絕對有可以避免的可能性的，但在有時候，也有從複雜的場合中帶來的一種較重的阻力的，但是，這個要看一個人的腦子能否應付這個阻力，或者察驗和挽救他的阻力。他有什麼辦法呢？他不能察驗，他不能用他的腦子改造環境，當他看見他的阻力來了，他的腦子就煩得頭昏腦脹，他看不出他的機器的毛病生在那裏，他實在無從下手醫治。一個受過訓練的人的頭腦完全各異的，他的腦子的行動能夠立刻看出阻力的來源，而且能夠即刻着手醫治，當然，他能改造環境，自然也能適應環境。

第二，要講一個人的生活中的主要目的的環境，我想，這個比人事的環境更容易碰到極大的危險，因爲有

許多人太當心了未來，可是却忽略了現在。我的意思就是說巴望未來，犧牲了現在的人太多了。換句話說這種可怕的危險太普遍了，而且會繼續不斷地保持下去的。但是，一個如果受過訓練的腦，它是能够指出這種錯誤的。一個人的第一件事就是計劃他的每天的時間表，而且必須要使他的現在的支配有興趣，切不可茫茫然地想到五十五歲時候的怎樣享清福，這會使他失敗的。一個人的腦子祇是他的傭人，不是他的賢妻，或是他的愛犬，假如他懂得這樣的分別，那他一定會把這問題問他自己的：『啊，這個夢想吃了我的時間，爲什麼這個不能給我滿足呢？』一個人應該抓住現實，拋棄未來的確，現在的他應該留有興趣的（大呼着）每天的生活的常識，都須在他的行爲中表現出來。因此，有人說我反理想主義者，其實我也贊成理想的，不過我的理想不是未來，乃是現在；因爲沒有現在的滿足，當然怎能談得到未來的安適。

我這樣地主張了我的理想理論，所以我要變了一個社會的仇敵。但是我的理想是實際的。我說的理想是有理智的，行動的，能够實踐的，不是空洞的，因爲空洞的理想祇能說是夢想，並不是含有幸福成份的時期的理想。不用說，一般人的理想都是超現實的，也不顧未來的價值的，這個真正大大的錯誤。然而一個受過訓練的腦子的人，他不但能够拋棄了夢想式的理想，而且還能够拿現實的理想來補足了這個缺點，這等於也有人希望在第二個二十四小時之內，完成他的美滿生活的理想，可是你要知道，理想的生活，原是最高的常識允許他的生活。

一五 金錢辭典

任何人都很聰明地談着現代的金錢真理，但在事實上，這是非常困難的。他必須放他自己的相對的好論

講去適應公衆的意見，不然人家就會罵他是一個「裝腔作勢」者，一個狂人，或是一個傻子。其實羣衆在現在時候所需要尋求的快樂，好像幾萬年之前一樣，金錢不是給予快樂的原子。這也許承認它是財富，似乎是快樂的因素之一，但錢的本身決不是快樂。但是，這不能夠承認財富就是錢，在事實中指出，能夠的，或者不能使錢帶快樂來。毫無疑問，即使是財主也決不能使錢帶快樂來。但在事實上偏又不是這個樣，所有的羣衆都信仰錢是萬能，假如有錢也就有了快樂。羣衆是沒有理智的，同時他們也不高與靜聽理智，他們的血沸騰在金錢的追求上，或者他們的身體甯爲金錢而犧牲，這真是太執迷不悟了。假如一個男人的興趣與跟他的一個愛人結婚，甯願犧牲他的一宗偌大的遺產，假如一個英國名教士被邀到紐約去替一個富翁祝福而拒絕了二萬五千元的酬報，這二件事，一定是奇事，即刻就會傳遍全世界的新聞紙，議論紛紛！這樣不看重錢的人是少有的，這是一種危險——我承認，也許不是傷害——這是一種美德，偉大的，他倆應該受世人的頌贊。在專制時代，我們有一個人發表了一遍容易使人接受的真理，可是過了一年之後，這個聰明人的舌頭就被束縛住了！最後被殺死了。所以在現在討論的錢的真理問題，我並不希望有人來接受，也不希望有人相信這是發財的原料。

然而事實却又是如此的。從前時候貪財的風氣，直到現在還保持着，不過話又得說回來，也有些年代把錢看得很輕，同樣的這種風氣又傳到我們的現代來了。在現社會的生活中，有好多件事覺得很奇怪，那就是反奢侈運動，這是中等階級人士的一種組織，（在那裏能夠發現很多的天才家，）會員們都不注意防變化社會福利，但他們却耗費時間的，他們的宗旨祇是絕對節省自己的衣食住行的消費，認爲這是至上的美德。無論如何，這是指一般出入大旅社，大飯店和跳舞廳之類的節約，決不能把一般正當的娛樂也包括在內的，所以這不能算是美德。這種會根本不合科學化。

有人以為有了錢就可以維持生命，對於人生機器的進展根本沒有關係的，但是主要的還是建築在每天的習慣上，用自我訓練趕走搶劫你的理智的強盜——這是非常實在的，你當然也知道。人要站在機器的前面，這不是一輛汽車，你要做個機器的管理員，你要改進你每天的生活——往好的路上前進。但是，你須記着，如有餘款，不妨調劑一下你的生活。買幾本書看，所費並不多，看一會正當的電影，代價也很便宜；尤其是大自然的賜予，都允許你儘量地去享受。在這些正當的娛樂之中，除了旅行比較多化錢之外，其餘的都可以用最經濟的方法換得調劑的功效的。

你一面讀，一面一定會不耐煩地喊着：『這些話都很好；這些話都很動聽，但是……』老實講，你不相信。你不能打消你心中的，多一分錢便多一分快樂的念頭。我覺得很憂愁。但是我有一個問題，請你忠誠地答覆我。現在的你的收入比以前增加了。可是你的快樂比較以前也有增加嗎？你日常所感覺到的心中的悲哀，苦悶來審判這個神秘的感覺，你的快樂，比較以前究竟增加了多少？

我不希望有人誤會。這不是完全埋沒了金錢問題。假如金錢不能帶快樂來的這句話是真實的，那末，沒有錢就會使合理的生活發生困難，無疑地這句話也是對的。這兩個相對論，在較低的收入之下，或者也能自我訓練，可是終究是困難的。因為你必須靠收入來使你生活的。你不能沒有金錢。比如一個人，爲了責任，他盡力地教導他的子女，各種事情都教了，唯有謀生的本領沒有教，那裏知道，這位家長突然生病死了，留下來的祇有一個辨士——那人是一個棍徒。九十一——或者我說九十九，對嗎？——他完全忘記了生活的基礎，然而有許多人，都冒着險在收入的邊緣上競走，那是危險的。多數的英國人都是犯了金錢的錯誤病，他們不能轉變他們的思想。這個沒有祕密的，祇是在於他的習慣。

老實說，一個人祇要能夠計劃，對於他的收入的多少，並不會覺得多大的困難的——假如他沒有濫用錢的不良習慣。習慣如果能夠改變，他一樣的可以使他的家庭過得很安適，假如以一個一年賺二百元和一個祇能賺二千元比較起來，我相信大多數的人，祇要落空一個月的收入，他馬上就會弄得走頭無路。經濟發生恐慌，借貸典質，甚至也有會造成更可怕的悲劇的危險。可能地，在這種場合之中，自然保持不了一個完整的，獨立的自由靈魂了！於是，我不得不說，管理機器的第一步的正當工作，應該非常必要地養成一種預算的習慣，那就是預算支出的時候，絕對要緊縮在收入之下。一個小職員最好能有一年的積蓄以防萬一。這個就靠你有預算的習慣，以及養成儲蓄的美德。不然的話，當你失業的時候，你就失却了你的生活能力。比如在敵軍的佔領區內，你却希望悲憤的居民靜心地去研究人生哲學，或是大談其修養教育，那末，你的理智，正像希望一個沒有儲蓄的人，安全地去渡過他的生活藝術中的難關一樣的可愚。

● 不消說，一個人要解除整個財政上的困難，其焦點不是在於收入，乃是支出。我覺得我自己很難為情，因為我僅僅計較在這幾句陳言俗套上。但是，這正像其他的真理一樣，都會遭受你的棄遺的。你說，無論如何，這是不容易的，一個人要在壓低支出和不增高收入之間過生活。我明白這個的。我很同情你的苦況。但是，這是必然的原因：要節省開支是容易的，可是要增加收入，尤其是同時不增加支出，那是非常煩難的。這二個事實都擺在你的面前，由你自己去選擇吧。無論如何，不問你已經選擇了那一個，你畢竟已獲得了一個人生哲學的基礎，好像一個人走樓梯必須一步步地上去的一樣的簡單。

一六 理智！理智！

在結尾中，我必須指出幾個結果來，我也許要說什麼才是理智的。「強烈的培栽。」腦子不僅僅喜歡好靜，而且也喜歡好動，但它對於人類的生活尤其特別愛好，喜歡進來干涉。對於這個腦有很大的權力，而且活動的範圍也很廣。我們如果能夠遵守一個訓練過的腦的領導，建立起理想生活來，這對於他自己，對於世界，都是一件可喜的事。你有目的，你說假如一切都講理智，那還成什麼樣子呢？你講究良心，你以為理智是無情的，那是不對的。當理智和良心衝突時，那是良心的錯誤。我不是說理智始終沒有錯誤，但我說理智始終比良心的錯誤要少。理智的權威雖然不能統治全世界，但在它自己的領土內，却是一個無異的皇帝，假如有任何的惡勢力侵犯了它，它必定起來抵抗的。相近些講，良心是反對腦子的，良心祇是我們自私的，懶惰的一種代名詞呢。

我們走過街頭，瞥見一個寡婦站在陰溝旁，一手抱着一個小孩，一手拿着二盒火柴。我們知道她是一個寡婦，因為她穿着素服，我們知道她很莊嚴，因為她的衣服很樸實。我們知道她不是乞丐，因為她正在出售火柴。但是看見她站在陰溝邊，我們的良心又起了憐憫之心。我們的良心督促我們的手，擲一個辨士給她，買了她的價值半辨士的一盒火柴。由此，我們的良心似乎受了安慰。我們的良心已做了一件好事。但是不久之後，我們的理智突然地醒了轉來說：「可是它却睡着不醒。」那個孩子是租來的，喪服和火柴都是騙人的佈局！祇是利用你的良心騙錢的，把你當作一個獸子也似的。這種騙局好像把你的——一個辨士投在河裏去。這是一種社會的病態，她祇是不能生活。你知道，你仍舊沒有救了一個窮人，或是做了一件好事。」良心叫你擲幾個辨士在街上。腦子却叫你奔進社會的慈善機關裏去。無論如何，在街上投幾個辨士，比較奔進社會的慈善機關裏去要省力。同時我們的良心不能得到滿足，於是便無暇顧到，到底到慈善機關去好，還是在街上捨施幾個辨士的好。祇是——這一種辦法，那一種無情，和那一種仁慈？我舉出這個年青寡婦的例子，祇是借來說明良心跟腦子衝突的經過。

情形。所有的其他的原因都是一樣的。腦子始終比良心來得仁慈；腦子始終比良心勇敢。他能幹困難的大公無私的事；反之，良心祇擇容易的做，它是自私的。腦是奮發的，決斷的，理智的，良心比腦要懶惰，遲疑，感情；由此，我們知道腦子是願意幹社會的福利事業。

另一個指示。我早已講過了，假如理智能命令感情，這是可能地使人改變壞習慣的，這能使人的生活美滿。罵人的習慣從此改變了這不能反對他的社會環境。假如背道而馳（不能的），那是不能的。在世界上的所有的偉大的真理，都是經過磨折的。我說，這是世界上最可靠的真理。但在另一方面，反對這種真理的人實太多有人在，他們說他們的自由被這個理智束縛了，假如他們不罵人，那末，他們就傷失了他們的自由！這好像跟他們的喜歡頌揚別人一樣！假如他們能够頌揚人當然也可以漫罵人！但是，罵人和揚人都不是好習慣。因此，假如我們要改進我們的生活我們就得剷除我們的惡習慣——不罵人，也不揚人。我們需要有一個克服感情的腦子，我們要使我們的腦對本性獲得最後的勝利！這個我們就叫它是仁慈。

腦子訓練的結果，而且還能够減少無數的罪惡。（我說你犯了許多的罪惡，在你一生的生活中，使你蒙了一生的恥辱，所可惜者，你竟不自覺。）巴爾扎克（Balzac 1799—1850）在彼得從兄（La covaine Betta）一書中說：「犯罪是理智失却權力的預兆。」但是，講這個真理的人，在巴爾扎克之前，馬克斯·奧理略也早已說過了。他說：「沒有靈魂有放走真理的。」同時埃拔克提志也有過同樣的結論，然而在馬克斯·奧理略和埃拔克提志之前還有柏拉圖，他也做過一個同樣的結論。在世界上，所有的錯誤的根源，都是因為他的自信力太強了。一個犯罪的人一定會說，他的行為是爲了他的利益，也可以說是社會的利益。在他行動的一剎那間，他祇知道他有一件事要做。他錯了。他的所以錯，因為他的腦子沒有提醒他，他的理智也沒有勸阻他。所以一切的犯罪，

都是感情（也就是良心）在作怪，的確，犯罪是腦子和良心在交戰，結果理智大敗了。你知道，火柴的騙局便是一種犯罪。

最後，腦子的訓練，能够檢討他自己日常生活中的習慣，而且還能隨時提醒他自己，將來是否能够保持現在的現象。反之，良心的保守的，它憎恨好動的，因為牠不喜歡改進，它始終祇想保持現象就得了。良心的習慣完全是貪懶。良心反對一個懶漢的工人收拾得清潔一些，因為它的理由，它說污穢是工人們的習慣。但是，你雖然忠誠地告訴他的良心說，保持清潔，他能够長壽的！但是，喜歡醜陋的人，他始終不肯聽從你。腦子是偏見和好勝的獨一的仇敵，反之，却又是進步的唯一的敵人。所以腦是進步的，它有自省的精神，和合理地改造生活的優良習慣；因為一個人的品行的主動力是腦，一切的品行的基礎就是理智的行爲。理智是最高的威儀的因素。

我講完了。可是我却沒有講到，運用理智會發現怎樣的一個美滿生活。改造是緩進的，細微的，但却是可驚的！有恒心的人能够發現的。我希望有恒心的人，大家都能够看見他們整個生活中的改變——結構和光彩！沒有恒心的人永遠沒有這些希望的。

第三編 精神效率

一 精神效率

求訴

假如這裏有着任何的効力在廣告中的——可是有一個新聞記者，他在最後對人們說，那並不是的——美國的體育精神，的確比較自從斯巴達降世以來，到了蓋世無敵的地步了。在美國所有的新聞紙和雜誌上，滿刊着許多許多的「體育專家」的繪圖廣告，他們擔保在最短期間之內，定能使身體的任何部分發達，足夠抵抗六十四馬力的汽車，一點危險也沒有。我會經讀過這類專家的一本書，他說假如能够照他的每天操練一小時，一定能够得到完全的健康。這類廣告的篇幅很大，數量也很多。他們當然花了很大的廣告費的。所以他們的生意一定也很好。同時我們又可以想到，美國的民衆對於他們身體上的體育運動必定也很熱烈，他們都是醉心於體格鍛鍊的。在英國，我們也逐漸地見到了同樣的熱烈。而且也逐漸地普遍起來了。常常可以看見一個人，在他自己的房內，每天早晨操練着，你可以看見他躺在地板上，或者坐着木棍，瘋狂地追求着體育的効率。我記得我也曾爲了我的體育効率「玩弄」過一時。我也躺在地板上，我的皮膚和地毯僅僅相隔一些些，祇是相差我的一件薄薄的襯衫，我熱心地依照着那張大圖表上的十五圖解操練着。（我相信這是體育効率的成功訣。）不開窗地，在三個星期中，我的衣領再也扭不攏我的發胖的頸子了；我的鏡子也嫌其太小了，於是我就得到一個結論，我的身體効率，的確有了驚人的進步哩。

這是一件奇怪的事——爲什麼不——我從來沒有想到過，當我刺好鬚鬚之後，操練一刻鐘的內心效率人的身體好像是樣古怪的東西，組織很複雜，也很紊亂，但是處理起來並不煩雜。講到人的精神組織更複雜，更紊亂，但是處理起來也更容易。我們舉起我們自己的細小的手臂，跟廣告照片上的那位體育專家的手臂比較一下，那末，我們就會不禁自嘆：『永遠辦不到的。』但是我們假如能够鍛鍊我們手臂的筋肉，我們也能够顯示在大衆面前，和他們比較一下的，決不會像女人也似的弱不經風的。但是，我們決計想不到我們的思想也是有這種肌肉的，而且也有着同身體一樣的器官，然而效率一點也沒有，比較應有的效率減低了許多；它們有的萎廢了，也有的飢餓了，更有其他的變態了等等。一個人爲了他的職務關係，當然很少有運動的機會，於是當他多走幾哩路，回家去吃不了晚飯的那種現象是常有的。他覺得他的身體太柔弱了，於是急急地就籌謀他的補救方法，操練運動，藉以增強他的肌肉發達。因之，他就改變他的習慣，不再坐車子，他走着上辦公室去，或者玩高爾夫，或者玩着其他的，不劇力體操。但是同樣有個人，他本來讀慣報紙、雜誌和小說的，可是偶然要他改讀深奧的科學、哲學，或是藝術書籍。他怎樣呢？他做了一天的工，回到家裏，在覺得疲倦的夜裏，他還會讀他的這些東西嗎？不會的。這是十與一之比，他祇是敷衍了事，好像走馬看花也似的讀一刻鐘就了事，透不了幾口氣，他就會把書本丟在一旁的，決不會過後拿來再讀的。他不會想到他的心不在焉，他能够命令他的思想重復組織起來嗎？不會的。這真是百分之一，他祇有安靜地讀他的現象支配了他，他決不會感到羞慚的，除了一種非常憤恨的感覺之外，我想，我已經說明了我的意思吧？

我說，除了一種非常憤恨的感覺之外，因為這個憤恨的原因是屬於精神效率的，比不得體育效率。這種憤恨，到了中年的人尤其容易感得。他們雖然有着很多的常識，但他們却不能利用他們的常識。他們在一個明輝的夜晚，從家裏出來，欣賞這個天空上的奇異的景象。但是，這裏有着低微的聲音在告訴他們，他們以前讀報，知道那裏有着五萬顆星在天牛星座，可是現在的他們却不能指出，天牛星座在天空的那一部份。因之，他們覺得他們平時研究的星雲學的理论，無補於實際！他們於是憤恨他們的努力的不够，應該再須加倍的奮鬥，但是，這種憤恨是『沒有用』的。隨使他們怎樣的繼續努力，他們還是沒有所得的。這正好像他們經過一隻很長的沒有盡頭的桌子，桌面上擺滿了山珍海味，可是不能伸手出去抓到嘴裏去咀嚼，我有誇張嗎？我們是否悲哀地感覺到我們的心靈上有着憤恨，正因為我們沒有廣告上的大力士樣的體格——遲鈍，唯有內心的遲鈍，能够用沒有時間，沒有能力，沒有機會等等的掩飾語來搪塞嗎？

爲什麼沒有精神效率專家來告訴我們，幾個救濟我們的精神的方法呢？我不是一個自命不凡者。所有的登廣告的那般體育專家也不是自命不凡者。他們能够負責擔保身體健康，假如一個身體衰弱的人能够有辦法補救，那末，一個精神欠缺效率的人當然也可以有方法補救的。這樣，我們就可以把放着不用的，已經生了鏽的機器，重新拖出來，積極地利用一下，可以憑我們自己的經驗，常識，好好地改着我們自己。許多許多的人都不喜歡努力求學，所以直到臨死的時候，恐怕一點學識也學不到，於是他就憤恨着，索性一樣也不學了。這是自己毀滅自己的一般聰明人的笨打算。第一，意志力太薄弱——不能開始，也不能繼續；第二，平時不注意精神器官，所以全部『膨脹』、『腐化』、『潰爛』了。我們看了上面的兩大原因，於是我們的救援方法也有二個。一是培養意志力，二是修理精神器，同時並進，定收功效。

我相信，我貢獻你的這些話，我早已告訴了千萬讀者，並且一定有好幾千人試驗過這方法了。我一點也不用猜疑，他們都成功了。我將要有個要求，假如讀者對於這個有興趣的，不妨把自己的親歷經驗告訴我，不管結果怎樣，我都歡迎。我收到了信之後，我把來信分析一下，然後再來敘述我自己的經驗。

回答

我自發出我的求訴之後，我收到許多的來信，果然不出我所料。其中有許多欠缺精神效率的憂慮者，也有着許多切望援救的待哺者。可惜他們還都得不到『治療的方法』不錯，『一天得不到這個方法，一天就不能起死回生，不能利用放着已經發了鏽的機器去實現理想生活』——任何人都是一個樣。總之，腦的岸邊還埋在海底下，沒有人能夠發現它。在另一方面，有的人希望我給他們一個治愈腦病的方法。這是空想！

對於來信，我感到十二萬分的興趣，有幾封，講到一種問題的實際狀況，這是很寶貴的。這也許是不驚奇的，有一封一個女子寄來的回信——因為女子的『渴望的理想』的感情比男子要濃，這是很平常的。在我收到的所有的來信中的最熱誠的信，那就推一個男子寄來的，他主張用催眠術法來增進精神效率。他在信中說，『必須建立一種實用心理學的理论，然後方才可以使一般的兒童和成年人，把潛意識的心的活動變成正當。』這位年青催眠術家又說：『醫生祇知道精神病的邏輯含義，「教授」好像猴子似的東跳西叫，可惜他們都得多多研究心理學的發展，增加精神效率。』我認為怎樣？我不能同意這位先生的意思，但我也能建議他，那是他的錯誤。我還能選出另封頗有意義的來信，祇是他把精神效率太看輕了一些，他把某種年青人比作『不值半』

辦士的「煎爛鯊魚」又說他自己，「越出常規」利用一天中的半日的三小時搬運十多噸煤，這種工作而且已經繼續了很多年。這話說得很有趣，也很幽默，但是，這種指出恰好是一點點益處都沒有的。

有一個女子，她是樂觀主義者，她指定她的別名叫「Euphance」，她在信中，指出一點，「據我看來」她說：「精神效率沒有用的，主要的原因還是在於意志不能集中，這是一般人的通病，也許是女子爲最甚。我的失敗原因也是這個。集中意志是種天才也該的以培養的，但是必須要有天才纔會有效力……我們大多數的人都在半睡狀態中，朦朧地醉生夢死，對於精神效率祇有一半努力。」我承認不能集中意志原是思想器官損壞的主要症狀，我完全承認這句話，但是，她說是天才，我可不同意「Euphance」的建議是熱烈的。她說：「用學習數學方法來治療精神效率，也許是最好沒有的了，因爲這兒再沒有比數學更能集中思想力的方法了。」這也許是一服特效藥，但是不能作爲普遍的實用療法，因爲沒有一個人，或者說任何人，決不高興研究數學的。我不能籌謀這種計劃給一般人，因爲他們在晚間的幾小時的希望，祇是切望改善自我，但我怎能叫他們坐下來，苦燥乏味地去學習那沉悶的數學哪。好像易卜生（Ibsen 1828—1906）的傀儡說：「人們不做這些事的。」爲什麼們不做呢？這回答是：「唯一的原因是他們不高興，祇因爲人類的活力不能跑到那裏。所以「Euphance」的建議學習詩是比較好些。」

在我所收到的來信中，比較最好的一封要 H. D. 小姐她說：「切勿隨便罵人，因爲在我們的一生中，實在沒有真正的懂得什麼，這個意思，在我自己的小姑娘時期早已覺得了。回想起來，我在這世界上已經做了一些

事業和創了一些事業，——都靠這些思想。我覺得，我的生命比較是有價值的。」可是我必須說明，她未免太抹煞事實了。在事實上，她把所有的一切真理和願望，都推到沒價值中間去了。她繼續說：「有些日子，我不用功讀書，或者不寫文章……或者我很憂愁，或者遲鈍地沒有注意到太陽、花和草、海，或在水面上的月亮光，於是我就想到，我是錯過了這些日子。所以我想，我們必須要有持久心，鼓勵自己每天去實行一些真正的思想培養，這就是精神效率培養的開始工作。」這句話很聰明也很好。接着說：「總有一天，精神的習慣會變成我的生命中的一部份的，我們既然看重了日常工作，於是我們亦得看重精神工作。」但是我不能同意這點，因為我自己，我從來沒有為工作而工作過，我想我將來也不會的。但是，至於我的看重精神工作，那正因為它能給我更美滿和更有意識的生活吧了。

H. D. 小姐的治療方法是含糊的。正是缺少效果的。「第一步改正你的意志薄弱，第二步須糾正你的錯誤。」我得有疑問，假如這些步驟能使任何事物改良的，不這是非常沒有幫助的。「我要用功讀書，認真寫字。我的生活就會非常美滿而有意識了。」這是一個大問題。假如人們是聰明的，那他當然能夠用功讀書，認真寫作，能使他的生活美滿的，然而這個效果對於精神效率太少了。我看，我要另外貢獻我的意見，雖然祇是從我自己的淺薄的經驗中得來的。

治療

「但工作是在洞察的數小時中的，

能在實驗的數小時中打破憂慮。

上面的兩句話是從馬得席·亞諾爾特 (Matthew Arnold 1821—1888) 的書在上抄來的，這是適合我的一封來信中的一個真正的樂觀主義者的，這是一個較好的有系統的思想。那是從一首美麗的詩中摘錄下來的一段，但是，我却害怕他們跑得太快。經常地，我是比較不注意工作的，即使在有識力的幾小時之中，我也不能夠從實驗中打破憂慮的幾小時。不，不！換句話說：這是的確的，但在有時候會變了一個更奇怪的觀念的。更憂慮地，一早晨一早晨地過去，一晚一晚地過去，或者幾月和幾年——這是非常灰色的，關於這點，我的讀者沒有一個不承認我的。但是，人類的活力比較容易變得悲哀的。或者要問：『我們爲什麼要這樣，告訴我們，爲什麼我們必須這樣？』有些人都以爲他們的困難容易解決的，祇要能夠使他們的思想鍛鍊有辦法。如此的一種方法，對於他自己也許是有用的或者不適合——這證明我還要討論——但是，他們的這種方法並不能使人變得愉快的。最好的系統是能使一個人有反省的權力爲什麼真實的，其次不能算是系統，祇因爲觀念是在人的手掌中的。祇有反省他的過往的一切，那末，有對於他的精神效率上的幫助。

讓我舉出一個普遍的例子。讓我拿你來做例子，假如你是一個三十歲的男子，或是女人，生活很機關，做事很謹慎，也頗良善，每天雖有勞苦的工作，但是並不十分忙碌。你對於精神效率的問題怪有興趣。這個是你急切需要的。你的良心告訴你，你的思想很不靈敏，毫無生氣，所以你很滿意你的精神。你突然地從花園椅子上跳了起來。你對你自己說，你想把你的思想好好地培養一下。等了一會兒，你却又安適地躺在花園椅上，看人家打網球，你又忘記了。在以前，你是有過這樣的『洞察的幾小時』，你當然知道的。你已是三十歲的人了，你當然

已經試驗過很多次——都失敗了。爲什麼你不能堅強你自己的，自信力呢？因爲你每次的失敗，使你那自信力逐次的減低。自信力的減少就是降低你的決斷精神。失敗原是最痛苦的。一次一次地，你如果老是失敗下去，你將永遠沒有決斷的精神了。你以爲這是無關大礙，但是確正是使你精神痛苦的源泉。你用什麼方法防止着呢？你有想到過嗎？沒有。你沒有。

我並沒有和你見過一面。但是我認識你，因爲我認識我自己。你的失敗原因，必定是這樣的一個，或是二三個原因。第一個原因，你做事太快。你開始時就有一個偉大的計劃。你的許多事都像一個運動專家也似的——你是不怕難爲情的，在這些鍛鍊幾天中——你沒有練過短跑，怎能跳低欄，你沒有練過舉石擔，怎能擊鋼棒。精神跟體力完全相同的。這次，請不要從一個偉大的計劃着手。不要從任何計劃開始。必須先要使你的初步鍛鍊成功之後，然後再進行第二步。比如（這僅僅是一個比如）你對你自己說：『從今天起，我在一個月之內要讀二遍斯賓塞的『教育論』——價值六辨士的一本小書——對於書中特別感人的地方，我將要用鉛筆劃出來。』你得想一想，即是沒有問題的，你能够開始『你的起初』的，但你也能够繼續好，那就做下去。當你做了，繼續地做下去，而且你真的已經讀過了二遍。你的心裏如果覺得很快樂，覺得非常滿意和安慰。如果你能定這樣的一個計劃維持三個月。你覺得你能够決定做那些事，那就是你已成功了。那末，你的精神亦就覺得非常光輝。全部都成功了，那危險時期已經過去了。

第二個失敗原因，那是受了朋友之間的冷、謔、熱笑，給我們的意志力一個當頭棒擊。當一個人做着「一件

「新的事」的時候，受到朋友們的各色面孔，那是找尋的場合。這種諷刺對於意志堅強的人當然是無關大礙的，然而對於一般的人却很危險的。奇怪的，但是確實的！人類的活力必須要繼續做。無論如何，當一件新的事情開始之前，你却不可氣惱一時。但在多數的場合是如此的，所以你切不可揚起你的大森旗。也不要舉起任何的旗幟。你祇當作沒有什麼。你應該冷靜地埋頭苦幹。當你有了一二次的勝利之後，然後你才可以發現那些可卑的，冷諷熱笑，諷刺和鄙視都好像誕生一樣也似的死光了。

等三個可能的原因，是你每天不能做這許多工作。你要知道，一天祇有二十四小時，你果然不能有不做工的念頭，但是你最好希望一天有二十六小時。有許多事是一天做不好的。有些事而且祇有少做些才能見效的。揀却了你的睡眠時間，那是與你沒有幫助的，你要有一個「適合的」時間，對於你的讀書和睡覺能够兩全其美。用刀，當然要有鋒利的。假如你想一天讀半小時的書，那你不妨預定一小時，百分之百的餘時，對於一個開始者不會嫌多的。你如其要問我刀怎樣用法？那我要說，那是沒有儀式的，因為這是一種紙上談兵的騙人話。近來，每逢星期天，我總到倫敦的郊外去散步，我覺得我的精神爽快得非常，管肉也很快地堅強了起來。於是我自言自語地說：『可憐的萎靡的精神哪！』我想，『棒球，足球，拳擊，高爾夫，和網球，牠們都有牠們的『季節』，但是，獨獨沒有你的份！』這些說話祇是一個大略的，不具體的要點。現在，我必須進一步來討論着詳細的綱領。

精神運動

我要討論進到精神中的病態，同時還要討論一個人爲什麼要開始精神效率，以及這種努力中所發生

的阻力，及其失敗的原因。現在，我們來討論一下關於精神效率的軟柔體操，這是一種實際的練習，並不是空洞地高唱曲子，這是正像練習音樂的人專心初步工作一樣。至於初學提琴的人，他的第一步當然是先練指腕的單純動作，但他並不覺得這是種可恥的動作，然而假如他改學了精神效率的軟柔體操，就有許多人會覺得他的那種動作是羞恥的。這種心理很奇怪，也就是精神效率的一大阻力。告訴一個人，他可以加入一組背誦班，然而他說，我已經記得了，那背誦班是沒有什麼用處的；在最短期間，他不想加入背誦班，這似乎是想貪懶，但是，多半還是爲了怕羞。（對嗎？）他必須要在尚未訓練之前打破這種心理。但是，我們可以暗暗地訓練在自己的心理，這比較怕羞地不肯學要好得多。但是，也有幾個比較好的軟柔體操法，那便是學習詩和散文的默讀。一週讀二十節，六個月之後，你就能發現『治療』的功效了！主要的，但是不僅僅是主要，精神操練的主要目的，貴在養成意志集中的習慣。不用說：意志集中原是我改造的基本習練。另一個最好的練習，就是讀了一頁文章之後，馬上就把它的全句或原意默寫下來——這就需要你對那一頁文字的回憶——這也是一種幫助意志集中的成功訣。一天祇要一刻鐘就夠了！不必多！這工作正像魔術。

寫作也是練習方法之一。我是一個寫文的人；但是，我想我對於寫作的練習不會有什麼偏見的。的確的，我每天早晨對我自己說，假如在世界上祇有這一種練習的，那我真憎恨，這是說寫作的練習。但是，我必須平心靜氣地說，寫作練習確是治療精神效率最好的一股特效的。不管你寫些什麼，祇要你能把字句堆砌起來，意義聯貫起來就得啦。寫作的方式幾乎有四十多種，每種都是好的，隨你的喜歡去選擇。你可以寫『日記』，好像亞爾塔·却司都夫·本孫（Arthur Christopher Benson 1862—1925）先生說：這是一種最好的方法。日記除

非出於純粹的客觀態度，否則決不會變了自誇形式的。假如是的，所以本孫先生說它對於精神修養也是毫無益處的。假如能够不虛構，這是一種最好的自己鼓勵自己的方法。所以日誌比日記要好一些。但是，請勿問我日誌和日記有些什麼分別。我不回答，也不能够答。這種的不同點，祇是感覺而已。大概日記所寫的是個人的私事；日誌的範圍比較廣泛些，它記着我們所觀察的所得的一種興趣表現。比如日記上寫着我在午餐時吃了一隻龍蝦，早晨起來有點頭痛無疑地，這是一種精神液體。日誌大概記着這情形——今天請某夫人來午餐，她有一對棕色的眼睛，每一次的發問，總得把她的頭向後轉，帶着一種可笑的怪癖，講述她丈夫在科羅拉多（Colorado）的冒險故事等等。日誌是：

一切都是我，我，我自己。

（這是從瑪利·培克·奇·厄狄（Mary Baker G. Eddy 1821—1910）的一首詩上摘錄下來的。）日誌則記着人生大觀，日記也許是特別的，或者是一般的。我知道有一個人寫了一本日誌，把他生平所反對的學說都下了評語。在他的開始時候並沒有這個主意，但是結果，他却寫成了一本非常有趣的，含有科學價值的評文章；但是這正是一份事實。在事實上，你如果不願寫日記和日誌，那你可以改寫評論，或者寫書信，或者寫合你自己口味的文選。後者比較容易着手，也比較緩和些，所以對於初學寫作的人很適宜，它好像玩高爾夫一樣也似的有趣——這就是說——人人都能做；然而各種寫要有恆心。總之，寫作——寫的藝術——祇要不怕難為情。我說，寫作是養成精神效率的煩索體操的一種最好方法。

還有一種是思索的寫作，（這個次序也許很奇怪，但我却堅持着這個。）要說明這種思索寫作方法的重

要點，我不能有最好的例子來說明，祇有從我所收到的來信之中選出一封署名「一個牛津講師」的那封信內摘錄一段，因為這是我最近的一封信。他說：「一個人必須要有控制他的腦的訓練——要用理智來克服感情，革除惡習慣，造成健全的精神，否則就無法改善其生活——集中意志要算最好的精神效率的治療法——」思索可算是獲得精神效率的不二法門——我祇以為他每天不能有十分鐘的思想集中他的意志，但是，阻力是免不了，全靠他有恒心。失敗是常事，但是，祇要他能夠繼續不斷地努力去做，數星期之後，一定能夠發現他已經獲得了美滿的成績的。」我先全贊同這封信的說法，同時也很對這位來信表示謝意，因為他能把思索的方式說得如此透澈。但是，我承認他說的這種「思索」的練習，原是一種高級的練習，對於學初者不很適宜。初學者一定要得到他的初步成功之後，然後才能夠進一步地去練習他的意志集中——在我自己的見解中，這點就是跟「一個牛津講師」的不同之處。還有他非常推崇安娜·貝特（Annie Besant）小姐的那本思想力的管理及培養。他說這本書不但合理地科學化，而且也給予訓練思想者的很多的實際方法。我非常同意這封信的後半段。

關於精神效率的種種的專門方法，我們已經討論得很多了，所以在這裏我應該結束了。許多通信者却問我，要我替他們訂立一張讀書綱要。換句話說，就是他們要我替他們想個辦法，好使他們借此得到一個讀些適當的書的機會，藉以培養他們的精神。我認為，無論如何，這不是屬於自我發展的。我的意思是研究精神效率，並不討論自我發展。無論如何，一個人要想自我發展一定先要從精神效率着手。但是我現在所提出的，並不是路的選擇問題，乃是怎樣走路。你也許必定要對我說，我已經很忙了，你單叫我走路，那你倒底叫我上那兒走去呢？

真是一點也不錯。一個人要到那兒去，那並不是由別人可以指定他的。

假如他不能決定他自己的進行的目的地，那末，他也許還沒有明白這點，因為目的地不是在他身上的，原是要他自己去找的。我要在人世間指出我自己願走的路程。許多人認為自我發展的目的唯有注重文學。其實一切學術都可以，不僅僅計較在文學上的。假如能夠知道莎士比亞的劇本的目錄果然很好，但是，假如能夠懂得蝴蝶，葬儀，國界，術名，池沼，星，懶蟲及其他，也未嘗不好哪。總之，選什麼，那可以隨你的性之所好。許多有着極好的精神效率的人，他所不一定都熟悉莎士比亞的作品的，或者任何文學鉅著，假如你問他們資本論的作者是誰，他們一定會高興地答覆你是馬克思，他們決不能說從來沒有聽見過這句名詞。壓根兒，一切正當的知識，再加上知識間的相連的理解力，那便是自我發展的最大秘訣。我就用這個暗示來作為我的結尾。

二 個性表現

一件非常準確和有用的事物要使它逼真，那末，一個人決計不會知道這個印象是屬於他人的真實的。一個人也許常常能夠猜測天氣的好惡，或者不同——許多的人都沒有這個猜測的把握，他們是屬於特別聰明的——但是，那不是我的意思。我的意思說有更多的人不能明白他自己。我的意思說一個人沒有批評他自己的能力，他不能觀察他自己的心靈上的照像，可是他卻能够批評他的朋友。不錯這裏有一個神祕者在襲擊着你，包圍在你的四周，不論走在街上，或者在家裏吃茶的時候，他都跟隨着你，他能使你狂笑，暴怒，痛哭，瀟灑，理智和感情，但是，你的所有的朋友都認識他，自從他來拜訪你了之後——那個神祕者就是你自己，但你能認識他。

就是你自己嗎？比如你正坐在客廳裏喝茶，而你的神祕者來了，那你會認識你自己就是一個神祕的來人嗎？我想不會的。你一定會對你自己覺得怪驚奇地說，「這個人是誰？我討厭呢。我希望他不要纏着我。」你的這句話正是陌生之極了。爲什麼，當你在鏡子前，照見你自己的時候，雖然仍舊穿着你自己所常穿的那套衣服，但你却會奇異地不認識你自己，這樣看來，你簡直不容易認識你自己。現在再說，當你每天早晨走到鏡子前，理髮的剎那間，你竟爲碰見了一個陌生人，不過，這個陌生人曾經引起了你的好奇心沒有？假如這些都是事實，假如一個人對於自己的外表態度，確實會覺得古怪奇異，那末，不消說得，對於自己時內在個性難道更外的容易察覺嗎？

一個人非常忠心地嘗試着要有一個好印象。這個結果怎樣？這個結果是給予他的朋友的好感，使得他的友人都因爲得了他的好印象而不忘。但是，一個人也可以隨便地捏造一個好印象，或者虛偽地做個偽君子，這些都是容易使人接受的，而且同樣的能使人對你有好印象，不過，這種行爲祇能哄騙他自己，對於他人祇是一種暫時的受騙。我們承認，真正的好印象那是從無形中表現出來的，並不是屬於假意做作的，反之，在接受的對方也是從無形中種下好印象的種子的，決不是使人硬接受你的好印象。所以，印象的產生和接受，都是非常自然的，沒有一些絲毫的假意和欺騙。這是有賴於雙方的作用。這裏有一個很好的例子來說明這件事，那就是母子之間的關係，有一個人所見兒子欺騙他的母親，決沒有的！因爲兒子的不誠實，欺詐，狡猾，這在做母親的心裏，原是最明白沒有的了。他不能欺騙她，她也沒有欺騙了她自己。我時常想：假如一個兒子能夠看見母親的心，他決不致於會這樣的近視的！「爲什麼！」他叫着。「因爲我的一切，甚至我的結果，所有的我的印象，都在我母親的心胸上澈透無漏！」對的，我的朋友，你的一切都在你母親的心胸中。你的母親和其他人之間的不同，

這僅僅是因為她把你當作你，不論你怎樣，她是始終愛着你的，她決不是盲目的，別想像到這點。

人都是有嘴說別人，無嘴說自身的天然批評家，我也許把他叫作基本品性。人不能沒有他的基本品性構成他的個性主義因素。所以人總是掩飾不了他的基本品性的，不論是好是壞。且試想一下，你對於你的好朋友的态度——你會忘記了他們的缺點嗎？在事實上，你也許是最能瞭解他們。當你在分析他們之前，你的思想的眼睛早已看透了他們，認為他們一個人都沒有理智。當你碰見他們跟他們談話時，你常常隱瞞了他們底缺點——不中用的，無論如何，當你正在批評別人時，那知他人也正在批評你呢！而且你的所有的一切的缺點和長處都在友朋之間的瞳孔之中。你得記住，你的個性，有時候在無形中得罪了你的朋友，然而你自己還是蒙在鼓裏，在事實上，我們給予友朋之間一個怎樣的印象，這並不是當時就會知道的。甚至也有到了許多年之後還是看不出來的。有一個將近四十歲的人，突然地，他說起了十年之前的事，他曾經得罪過他的朋友，於是他便會遺憾地嘆着：『我必須痛改前非，我能夠發覺了，我當然不會再犯。』在當時我竟太沒理性了。我的態度雖然好的，然而我太不夠了。』一個人能够懺悔過往的過失，恨不得自打自的嘴巴……對啦，這是非常好的現象，這種與日俱增的啓迪，原是最能令人滿意的。但是，假如現在已經五十歲了！那你應該怎樣的悔恨你自己？這種反省能使人仁慈，而且還能使人養成一種不願踏人腳趾的心理。

一分鐘之前我引用『基本品性』。由此使我想起了史帝文遜的『基本禮貌』。這是對於一個朋友的最後估價的評判。『很好，他是有禮貌的。』我們人人都會用這種公式的禮貌是仁慈的代名詞，但是，心的仁慈並不是人類之間的最高的美法——可是在友誼之間，這個確是人類的至高美德。所謂最上當然是代表超乎一

切美德的意義。於是有了「一顆仁慈的心的人，他可以到處受人歡迎。但是，存有淺狹思想的人，他決計不會有仁慈的心的，你也許對這句話可加以辯駁：請細想一想；我始終堅持着這句話。

我們能够寬恕任何的德行，但是，心的仁慈不在此例。所以當我們碰見一個不仁不義的人，我們就要罵他，我們決不能寬恕他。無論如何，這是不中用的。一個人是天生成功的，他不能够像增加體重似地，很容易增加仁慈在他的心裏去。這是不可能的，而且永遠是不可能的。但是，我們還要罵這些人太沒有仁慈。我們扳着非常難看的面孔責備他們。我們且想一想，他們簡直沒有辦法麼，除了到商店裏去買一個仁慈之外。我聽見你說心的仁慈可以「培養」。真是，我完全附議你的說法，但是，你却不能用培養花草方式去培養你的仁慈。一個哲學家叫我們欣然地忍受一切愚昧。反之，假如他能用加倍的態度去檢討他的品行，那也就會加倍的快樂的……我發現了，險些兒，我戴上了說教的嫌疑帽子。我就不說了。

三 截斷過去

當我們在天將發白的時候醒來，在這一剎那間的我們——或在任何同樣的場合中，至少有些我們的本性存在着——我們好像覺得有些事物值得慶祝也似的，有些原因使我們的生氣蓬勃，或者精神抖擻；然後我們才想起了，原來今天是元旦，並且有好幾個決心在推動着！無論如何對於元旦的決心，我們會覺得愉快的；我們相信這祇是對於兒童才有好處，因為他們可以大玩而特玩了，那末，對於我們成人簡直談不到什麼愉快。但是，我們同樣的愉快的，所以我說你們完全錯了，你們真是害怕天真的出現，我不能說，元旦日的決心是不快若

的不消說，假如誰否認了元旦的決心，那誰就像婦女們的枕頭私語，半句話都不是真心的；他不是對他在說老實話，他完全是撒謊，但是，突然地，他如果能够發覺他的欺騙，能够清醒神志，那末，我們仍舊能够看見他的決心的燈光明朗起來，輝煌燦爛的。由此我要承認，人的感覺到快活和奮發，完全是從決心中去得來的。但是，假如我們能够保持決心，那不消說得比創造要好。

現在，趁此提到決心的時候，我來說一個淺近的例子，我希望能够引起人的興趣，正因為太容易被人忽視了，其實是很簡單的，一個人要前進就得繼續，不然就不會有進步，無論如何，前進與停止，始終不能同時並進的。這也正像我們生活在現在，那就不能同樣的生活到未來，或者再像過去一樣，所以我承認，過去的生活是不值得留戀的。因為我覺得，過去的生活並不是人的資料，唯有抓住現實的生活，才是改進你自己的好題材。一般人的缺點，都是因為太留戀了過去，所以變得頹唐起來。我曾經看見過許多人，他們老是捨不得斷絕過去，比如一方面用鐵索把他自己縛在山脚下的一枝大石柱上，但他却又想爬上山去。假如這裏有一個斷絕過去的決心，那末，他的決心就不致會徬徨了。假如生命完全被浸在過去美夢中，那就一者所成。這也許是煩瑣的，但是，你知道，許多許多被認為艱難的事情，其實都是最容易的。因為在一般人的頭腦中，困難和不困難都混在一起，無從分別起。你沒有注意這個吧？過去完全是靠不住的。但何人都不能依靠它的。你要留戀它那就等於捨不得離開坟墓——野蠻的象徵。講得明白些，過去是愉快的敵人，然而快樂才是人生的珍寶。

我最反對悔恨和憂愁——這兩種心理的表現，都是祇許我們想到過去，忘記現在。悔恨跟機軸有點不同的，後者是心的覺悟，能使我们改善動機。悔恨完全是煩惱的，不消說，一個事既已做錯了，那末，悔恨當然是無濟

於事的。記得有一個主教曾經說：『事情總是不變的，現在的始終像現在的，未來的始終是未來的。那末，我們自然不用自己欺騙自己』——這些話說得透切嗎？完全對的。悔恨過失，完全是自騙，祇是想藉此得到一些精神的自慰。這是一種幼稚的想念。我們要丟了這個。講到憂愁，無論如何，問題更加嚴重了，當然害處也更大了。我常常看見，比如有個好朋友，或者一個情人跟他分別了，他便會悲傷起來，覺得痛苦非常，並且他是博得世人的同情的，但我却認為是多餘的，而且反對。我的意思，好朋友或是情人都不值得留戀離別，更無帶憂，因為這是侮辱對方，而且對事實並沒有益處的。憂愁是過去的東西；對於現在的侵略的，同時亦就是精神上的一種寬容，所以應該剷除它。人類的心雖然是多情的，但是，決不能讓憂愁來蹂躪着。

悔恨和憂愁的害處已經講明白了。然而還有一個最最可憐的毛病沒有談起，那就是人忠心過去的大錯誤。我不能說這種觀念是好的，我們的生活完全被牠支配了；換句話說，這個就是保守陳法。保守的人是很多的，我們常常可以聽見說，因為我們從未做過這件事，所以要麼——好像這是一種真理，或者因為我們素來做慣了的，所以我們必須這樣的做——這好像也是一種邏輯！這是一種非常不合理的可怕的劣根性，已經根深蒂固地深入在一般人的頭腦中，牢不可破。即便是一些些的事，也都蒙上了這種心理，我記得有一個人，他戴着帽子很不合宜，而且有失體面的，他的妻子所以請他換一頂。『我愛』那知他却這樣的答覆着，『我戴慣了。這頂帽子也許於我是不合宜的，但我決不能再換一頂的。』壓根兒，她領他到一家帽子店裏去，買了一頂新帽子戴在他的頭上，把那頂舊的送給了店舖裏的職員，然後便拉着他走出店舖。『好了！』她說，『你看有多少的不可可能。』這是一個比喻。我不相信你不能够領會。

想像確是在我們決斷時的最重要者，那是一種用新的目光來觀察我們的生活的本領，因為在以前，我們絕端沒有看見過這些——這必須要有新的目光，比如你把你自已當作一個才生下來的人看待，但你却把他看作一個極有經驗的人，而且又把昨天作為生命開始的第一天，對於今天，你祇是把它當作一種給你努力的嘗試，尤其對於明天作為另眼看待，那你決不會再說：『因為我做慣了，所以我要這樣的做呢。』過去的決不會再來，祇是一種試驗。過去不是定論，涉跟着這個事理，那末，我們的新決心比較以前必定更有價值，而且也更堅強了。我有一個誓願，用決心來打碎我們所有的悔恨和憂愁。抓住現實做人，讓我抄一句格言：『不要把你自已沉醉在過去中……記住這個預告，這是非常重要的。』

四 生活的安頓

有一天，我碰見一個英國女小說家，她要我猜她的確有幾歲，『噢，』我自言自語地說，『這可不容易了，她却要我猜這個難題；這正好像我看她的小說一樣，她要我把她的生命也當作小說看。後來我大着胆說：『三十八歲。』我覺得那所謂『的確，』我想該是太差了，所以我是恐怖着。那知她却狂笑着。『我四十三歲，』她說。這件事總算平安地過去了，那知她却不肯放棄，她又說：『現在，告訴我，你有幾歲了。』這真像是一個女人。女人想像男人是沒有不直言的，沒有一點點幻感的，這真是大錯了！無論如何，我不能像一個女人。但我爲了滿足他的好奇心，我就勇敢地告訴了她，但是並不是我的真實年齡，從此之後，我的年齡總是纏着我，使我煩惱，使我受困。同時，我更比以前更認清年齡的意義了。我能够知道我自己，不論上樓梯，或是穿衣服，處處都顯出我已老了。有

一次，我走在街上，看見大多數的人的年齡，他們都比我自已要大。在現在可就不同了，情境完全改變過了。這裏有一羣另外的年青人在抽着烟，談戀愛。時代進展了，真奇怪，在以前我高興踢足球，充左翼，踢上一小時半，一點也不覺得吃力的。在以前，在游泳時候我能够潛泳一百五十呎深。真奇怪呢！真是太神祕了……現在，我還能够過那種生活嗎？

唉！已經將近四十歲了，我方才想到把這個生命的老問題來問我自己，生命給我些什麼呢？我在生命中得到些什麼？總之，生命的價值是什麼？假如一個人能够問他自己，我想再沒有比這一個問題最根本，迫切和重要的了。許多的哲學家，他們爲我們解答了這些問題，他們說得很通俗，使我們容易了解，而且也很切合實際，使我們容易實行。但是，你想我會讀他們的著作嗎？不會的！你猜我已經讀過了，現在還能追憶嗎？不會的！我的思想決不會轉念到這一點，即使他們的問題說得如何的透澈，那末，這是陌生的嗎？不是的，我相信，這是一種非常普遍的經驗。反之，我不喜歡讀任何哲學家的對於這問題的解答。但是人人却希望他自己是個頭等的哲學家。這因爲有種堅強的興趣，在人類的生活力中，這就是我們的自大的天性阻撓着，不許人去接受現成的答案。於是這問題永遠是新的，得不到答案，好像是怪有興趣地，永遠存在着。這是成爲問題的，絕對成問題的——現在我已發現我的問題的中心了——所以很少有人把這個問題不時地問他自己，然而有許多人問得太遲了，或者到死的時候還沒有問呢。

我深信，大部份的人都是沒有把他們的一生的清單開列出來的，更有許多人甚至連一本檢查存貨的備

忘錄都沒有。他們祇知道川流不息地做買賣，他們却不認識什麼，並且也不知道貨物的定價，更不顧到金錢的收入與支出。他們不知道貨物的存店內，沒有注意到錢的安排，心裏祇是想這家鋪子的會客室佈置得太簡單了，並沒有像理想中的那麼地富麗堂皇，而且連調節空氣的新式設備也沒有。過了幾年之後，那美麗的建築和調節空氣的新式設備，還是沒有。過後的某一天，他死了，來弔喪的朋友們還追憶到：『唉！這屋子多悶人呢，鋪子的設備也怪簡陋！』或者，離他死期的前些時候，他獨個子在店鋪裏決心要檢查一下存貨以及算一算存銀的總數，那時候，他才發現他的希望完了，於是他便坐在會客室裏喃怒着：『我不能有美麗的建築了，我也不能辦到調節空氣的設備了。假如我早能發現，至少我得多買幾隻便宜的坐墊來，敲碎幾塊玻璃，藉以來流通空氣的。但是現在太遲了。我用着溫座爾椅，我就會覺得極度的恐怖。』

假如我是一個宣傳家，假如我閒着沒事做，假如我能够召集已滿二十六歲的男女，租一家大戲院來公開演講，對衆講述身體健康修養（除了精神的——這個界限必須特別分清）等到衆人和我自己的心境都得到平靜的時候，我才開始對衆演說——假如在每逢禮拜日的夜裏，我能用滿天地泣鬼神的人才來演講，那末，即使是大演說家約翰·白拉脫見之，也會望塵莫及的。現在，且讓我抄下演詞如左：

諸位先生與女士們（我說），把自己的頭埋在沙土中引以為樂的同伴們——我要告訴你們一個人類的大理智。這不是抽象的。這是切實的，它每天影響着我們，它是我們生活中的重要者。這就是說，請你們特別謹慎你們的希望和願望！各種都是有利必也有弊的，那就得看你是否庸之得當。但是，首先必須你自己安排了你自己，然後才能用你的希望，親愛底先生和女士們，你們知道這兩者之間怎樣產生的——願望是生活在現在

的本能，希望則是未來的生活本能，第一，你必須抓住願望，放開希望。或者現在和未來同時並存，但是，天下決無此等生活。你不能放鬆你現在的機會的一步。你也許想你是可以的，但你總又錯了。比如遊覽吧。你決不能望念着別處的美麗的好風景，錯過了眼前的名勝古蹟！希望永遠不會實現的；即使實現了，也已改變了它的本身的真面目。願望也許能夠成功的，但是這正燒煤取暖一樣，百分之九十的暖氣早已烟囪管裏逃走了，鑽進房裏來的祇是百分之十的熱氣。不成問題，在有希望和願望的人，經常地會受到一種快樂的欺騙，讓他們來哄你一點兒，僅僅一點兒，但是別讓他們騙得你太多了。老實說，你現在的生活，才是真正的——比較一二十年之後的生活要具體得多。抓住這個真理吧。善用這個真理吧。讓這個來改變你的觀念，讓這個來影響你的行為，那末，你決不會再忽視現在，夢想到未來了。你發現了快樂沒有？快樂是質的問題，並不是屬於量的。你不能找得比現在更多的快樂，即使要多，那你就該從改良質的方面着手。總之，安頓生活最要緊（歡呼拍掌）。

這些歡呼和拍掌，無論如何，是爲了娛樂而發的。

無疑的，在聽衆之間，一定有人說我弄錯了，我的職務，我不該做這樣的一個宣傳家，但是，既已開始了，我就不該有後悔。我要繼續下去，每個星期天的夜裏都得舉行。我們要領大眾漸漸地相信，引起人們的注意，我要繼續大聲疾呼，必須大家都覺悟過來爲止。最後，他們必定會發現他們的理想，他們知道忽略了現在的生活，那該是多麼地愚蠢，同時他們亦會領悟，僅僅夢想未來的生活估價，那該亦是同樣的愚蠢呢，到那時候，他們才會恍然大悟，假使一個人在死之前還沒有過過真正的生活，那該是多麼地乏味呢。

五 結婚

責任

現在有種人，專門贊美着過去，憎惡着現在。我說這種人忘記了時代。完全是個開倒車的人物。瞧他的神氣，他常常搖頭擺尾地對我們嘆息着，他說現在的人心不古等等，其實相反的原因那是他的眼睛有毛病，他忘記了現在的社會病態那是不能改革。他又對我們說，現在的體育雖很發達，然而人的體格反而越弄越糟，一天天地衰弱下去，他說得活龍活現，因之，他能使我們許多人都相信。然而請他看一看近代文明國家的死亡率的高低，衛生的普遍，醫藥的昌明，體育的發達，那末，我們不承認，我們不是受了他的哄騙嗎？我們有見到過嗎？古代的人民的體格是否比近代的人來得強壯？無論如何，這是煩惱的『雲集』，但是，我們同樣的沒有看見過，古代的農民會比現在的農民來得結實。這些話完全不能幫助我相信，祇要有一看野蠻民族的死亡率就可以知道了。

但是，開倒車的人的讚美，目標又移到結婚上來了，他們特別談論着生育問題。古典主義者爲了這件事曾經發表了許多的長篇大著的確，婚姻是人生的最大問題之一。然而有些人，因爲忙於生活的奔波，甚至也有把結婚這件事忘記了的。結婚與養孩子都是公民的責任，我們假如忽視了我們的責任，那該是多麼地自私呢！這是違反了古代的『多子多孫』的遺訓。我們的父親在二十歲，就結婚，但我們結婚的年齡却在三十五歲，這是爲什麼？因爲我們的負擔太重，轉不過身來。那末，假如老是這樣漫延下去，國家將會變成怎樣呢？這豈不是要絕種了嗎！我們必須要結婚！反之，結婚就是救國。

我要問這些大聲大叫的吶喊者，你有讀過「X」嗎？我把這本書拿來代表「X」，那是在一百年之前的英國的一個牧師做的一本神祕寫作。這是英國的科學名著之一，的確，這是世界上的一本偉大的科學名著。十九世紀的一切科學思想，都受了這本書的影響，尤其是達爾文、威爾斯（W. G. Wells 1866）？英國名作家，他的名著有未來世界等等）先生在「英國的文學百科全書中，把這本書稱為「唯一」的世界名著。」在個人方面說，我認為在一切科學書之中，要算這本書最容易讀。專門名字很少，很容易懂得，但在英國文學書之中，這本書也可以算是最為人誤解的一本書，因為不受人歡迎。於是出版商不願意出版——最後便絕版了。但是，假如把這本書跟其他的書比較起來，真是四十倍，甚至四百倍的更有趣味，更有意義的了。我要留着這本「X」是什麼書。且讓你們去猜吧，但我沒有預備贈品，因為我相信一定有不少讀者馬上就可以猜中的。

假如爲了祖傳婚姻制度變遷的人，讀了「X」一書之後，他們一定會憂消愁散。因爲他們很明白，汽車比馬車快而進步！他們的行爲已經變爲基本品性的了，比不得以前的僅限於這本能的作用，因爲他們的一切都改變了。「X」一書很明白地指示出了這一切的變遷的必然性，它說明了行爲改變情勢，並不是情勢改變行爲。

負擔捐稅是公民的責任。結婚，養孩子，並不是國民的責任。結婚所以視爲重要，那完全是個人的自私自義的表現。這決沒有別的可以比較，也還有其他的可以分別嗎？假如有人反對便利和愛好是結婚的原因，那末，唯有供獻國家一個（不是二個）不快樂的公民吧！國家的快樂是全體國民快樂的總和；那末，這樣說來，減少

一個人的自己的快樂而去結婚，難道也能說是爲了國家的責任麼！你想像人們的結婚，都是爲了國家的責任嗎！——他們唯一的責任完全爲了『自私』——你相對嗎？我說他們結婚的唯一原因完全是爲了自我。所以有結婚人的目的都是一樣。可不是呢，難道那些高談結婚責任的人，當他們和愛人接吻的時候，他們還會張開一隻眼睛來看看社會的福利嗎？我能想像他們說：『我的愛人，我愛你——爲了國家責任的意識。讓我們多養幾個孩子吧——爲了國家責任的意識。』那些姑娘們該是多麼地光榮哪！

假如結婚的年齡改變了，假如生育率和死亡率變爲同一個的趨勢（這必須看『X』一書）我們不用驚奇莫明。因爲人口決不會因此要減少。真理也決不會因此而搖動。國家也決不會因此而衰弱。這個改變祇是爲了適應新的情勢而已。我們祇有信仰進行原則；我們祇有創造新行爲去適應新情勢；我們祇有改變我們的舊形式，推動時代的前進。我們不需要計較是是非非……好，我們已經說明了結婚的責任，那末，就再進一步來談談結婚的目標吧。

冒險

上面早已講明白了，結婚的出發點並不是爲了國家責任的觀念，僅僅是爲了便利自私而要結婚，現在我要講的是，一個人假如已經到了『結婚的地位』可是他還沒有有一個愛情的對象問題。無論如何，假如他在戀愛中，要不是碰見理智制裁他的情感，他決不會想到結婚之後的困難情形的；在根本上他祇知道結婚，因爲愛的狂潮比任何一切電流的力量都有力。然而這種勢力是正當的，正像是狂流中的一艘小船被潮水冲了下來

一樣的正當。但是戀愛的滋味並不是人人都能嘗到的，同時熱戀的權利亦只祇有少數人才能享受。那末，那些環境允許他結婚，但他却沒有愛的對象，或者想結婚而沒有愛情的人，他該如何是好呢？

我告訴你第一，假如他到了三十歲還沒有博得愛神的青睞，他就會覺得他唯有抱獨身主義，他會自己安慰自己，在他每天早晨和睡在床上不能合眼的時候，他想到結婚之後的種種——這種最高的感覺，祇有未結婚的人才能享受！在事實上，結婚過的人，他的一切的愉快的甜蜜都會隨之消滅，所以還是不結婚來得痛快。（我得聲明，我並不是故意的這樣描寫人們，祇是因為他們真的是在這末地想。）第二，他們又想，結婚之後，比較還是未結婚的人容易接受的女子的歡迎和愛護，他既然如此的『沉思』於是我只得這樣地寫下。他們本可以馬虎的結婚，然而這樣會傷失他們的一生的希望的，不消說，與人沒有理想中的結婚對象，倒不如不結婚來得『自由』呢。（啊，這神祕而又驚人的字句哪！）這樣的他雖然是乏味的，未婚的自由雖然是孤獨的，但他仍舊沒有失掉真正的自由。

他們還有另外的思想的建議。某一天早晨，當他梳理他的頭髮的時候，他發現了一根白頭髮，那時候，也許他正年青，然而他一定覺得他已年老了，他擔憂他已老了！他一定會自嘆着，我已老了，沒有妻子，沒有兒女，孤獨一身，該是多麼的淒涼哪？他不敢再想下去了！他的第一個動機，假如他已經讀過了莫泊桑的 *Fisherman's Whore*，他就會恨不得奔出街去，碰見第一個女子，他就會跪下來向她求婚，他想藉此渡過他的老年的寂寞。但是，當他變為擁護結婚的剎那間之前，他又轉變了他的思念，他想，假如結婚之後的二十年，他的妻子死了，那末，留下他的還不是一個孤獨嗎？他仍舊只好渡過他的晚年，而且這比在沒有結婚之前更淒涼。結婚不是辦法，所

以要結婚來減少晚年的寂寞，這也許祇有增加痛苦。講到孩子呢？但是沒有生下來，那可怎末辦呢？即使有生過的，但都死了——那豈不是更煩惱了嗎？假如不死，可憐子女常常生病，那又是多苦呢——無論如何，晚年總是淒涼的！什麼希望都沒有——那該如何是好呢？假如他們「變壞了」，（指孩子）——那不是多難為情呢？假如他們變成一個忤逆不孝的劣子——那可又是多麼的氣惱！這些事都是很有隨時發生的可能性的。即使他的妻子不愛他，或者他不愛他的妻子，那可又怎末辦呢！一切的一切，類乎這種的事，他都不能自作主張的。我認爲他是對的，因爲我看見一般自由戀愛結婚的夫婦，過了三年之後，仍舊能夠維持原來的愛情的僅佔百分之一。自由戀愛的壽命多短哪！能夠維持友誼的愛——這可以說是標準夫妻——約佔百分之三十三。在非常淡薄の場合中的佔居百分之五十。還有的百分之十六的，不是憎恨，便是仇視。你也許以爲我的百分比的錯誤的，但是，假如你已結婚了很久了，那你還會否認這點嗎？即使你稍爲有點出入——但你決不能改變這回百分比的大部份。

講到百分之十六的夫婦之間的憎恨的，唯一的好辦法就是實行不結婚。這不但可以避免上述的煩惱，而且還能夠避免許多尙未說及的困難。這是爲了謹慎，（我猜事實上的未婚人的行爲，）他似乎知道他是得當的，但他却不時地反覆地檢討着。他知道他是非常安靜的。他的感覺麻木不仁，但是，他的痛苦的機會，却是因此而減少了。

所以一個到了結婚地位而沒有愛的對象的人，那就老實不客氣，他可理論地反對結婚——這就是說，假如他沒有勇氣，假如他願意煩惱，假如他希望他的生活能夠安靜，假如他能夠擁護獨身主義者，假如他能夠成爲

一個堅決的獨身主義者，但是假如他能够做一賭博式的結婚，那也是一個比較好的辦法。一般的婚姻都像賭博一樣，不論目的和興趣各方面看來都是如此。有一天，我看見一對年青男女在街上，我離開他他們太遠了，所以聽不清他們的談話，但是我祇聽見他們互相爭論着——或者這僅僅爲了一點點的家庭細故，他們竟沒有想到，他們前面還有一個世界。我想：『有着什麼神秘的魔力願把他倆配成夫婦，一個是粗魯，短衣，嚴肅，沉着而遲鈍，另一個呢？却是美麗，華服，愉快，活潑而機警，這不是太奇了嗎？』假如沒有了他們的一對，我認爲世界舞臺上一定失却了一幕滑稽趣劇。我又想：『這恰好像啤酒沒有好壞一樣，祇有好和更壞的分別，所以也沒有一種結婚是有好惡的。』不用說，結婚的主要條件那是感情的維持能力——在這中間產生了神秘的趣味，那是永遠不滅的。有一個人也許憎恨他的妻子，所以即使是她穿一根線，似乎也覺得擾亂了他般的，但當他死了，或者她死了，他一定會說：『呵，我曾經快樂過的。』經常地，所有的夫妻都是這樣。有一天，有一個四十六歲的獨身者對我說：『無論什麼東西，有總比沒有好些。』

二種制度

薩賓（古意大利族人）和其他種種的簡略的結婚制度，現在都被所有的文化人們遺棄了，現在祇有二種最盛行的制度。第一種是英國的制度。這是一種自然的結合，心的交感。我們承認世界上，假如有二性能够彼此諒解，那末，他們就會覺得無限的愉快。我們遇見了這種場合，我們就希望他倆結爲夫婦，我們坦白地承認，在人生的一生中浪漫是佔了重要部份，而且什麼都能爲了，這個肯犧牲一切。我們看見有一對年青的新婚夫婦，他們非常的恩愛。多好！假如他們是窮苦的，那正是可悲的，但是不要緊，我們覺得愛能够幫助他們奮鬥。

的。其次是法國式的賣買婚姻，我們不能原諒這種制度。這個違反了我們的情感，而且太不自然了。

第二是法國的方式，這就等於賣買和交易。那末，這裏有一件事不能使法國人懂得，諒解或者原諒，這就是英國的婚姻制度。他想遷就一點這種制度，他畢竟是成功了。但他終於也違背了最和平的情感。他承認這是合乎自然的，但他發表他的宏論辯駁：「什麼！轟動女人的一些姿態的誘惑，就能有愛嗎，或者單靠她的一些胭脂花粉，雪白大腿，就能引發慾望嗎！不，你們英國人的婚姻制度雖很合乎自然趨勢，但是，未免太重機會主義了，你該不會反對吧！你說愛情是神聖。你說愛情能够犧牲一切，但你忘記了結婚二三年之後的後部生活了，你確是爲愛而犧牲了。結婚並不是長期的蜜月。我們雖然這樣希望。當你需娶結婚的時候，你的眼睛祇望在畫月上。反之，當我們需娶結婚的時候，我們的目光却凝視在五年或者十年的長期幸福上，我們從事實中得到經驗。新婚時的恩愛甜蜜，跟那五年之後的不會反目，那截然的是二件事。我們是着重於永久的恩愛。你們的制度，假如允許我批評的，那便是太隨便；這是十足的馬虎主義。你們嫁女能够不備嫁妝，這個對於子女的責任也未免太淡薄了。你們的「浪漫」結婚，究竟比我們的深慮結婚，到底好在那裏？我們不能看出這個之間的所以然來。」

這一種制度都明白了。但是我不再加以批評，原因是爲了避免陷入國家主義起見，因爲我自己是英國人。不成問題的，我雖然欽佩法國人的邏輯，但我却同意英國人的婚姻制度，贊成浪漫結婚，（不用說，嫁妝應該比爾蘭的英國要多些。）法國人說我們祇注意了新婚幸福，犧牲後來的終身幸福，這個問題我要回答：「不錯，我

是預備犧牲以後的幸福的。我相信在新婚的二三年之內的恩愛，已經足夠抵償一生的幸福了。』但是，我是英國人，所以我的天性是浪漫的。且看倫敦吧，這個神祕的都市所表現着的全是『漫色彩；再看看英國的女人吧，看他們走在街上的那副姿態多麼地神祕！她們的每隻眼睛都充滿了浪漫，她們的舉止幽靜，但是富於情感的。然後再看看巴黎吧，在熱鬧的市街上，一點浪漫氣味也沒有。再看看巴黎的女子，她們雖然都是天生成功的美麗的女子。但是，一點浪漫色彩都沒有，這點你當然明白的。她們完全不是浪漫的。她們都是實事求是的，當你看到了她們的實事求是，你也許會不期然地退避三舍吧。

話又說回來。這二種制度，也可以用另外的一種眼光來細看。或者這兩者之間的不同，考其基本原因，恐怕並不是因為兩者之間的民族觀念的不同，也許還是不同在二者之間的『生命的時間』方面。法國的結婚重於濃厚的老年色彩。反之英國呢，那是着重的青春的風趣，又如英國人，他們都是注重理智的結婚，反對浪漫的結婚。說到年青的法國人，他們却是反對理智的結婚。這二種完全是年歲關係，並沒有堅持那一種的必然。到底那一種對呢？沒有一種是不適用的。然而我覺得，在英國的成千累萬的浪漫結婚，假如採用了法國的制度，那一定比任何制度下的婚姻要圓滿得多。反之，假如能夠把英國的制度搬到法國去，那末，受了浪漫結婚的束縛的人們，一定也能够稱心如意。但是英國的嫁妝制度不能幫助浪漫婚姻的完美的。（這必須記住，金錢是法國婚姻制度的唯一條件。）總而言之，各有各的好處。無論如何，我們不是一個節儉民族，所以我們不能歡迎這種制度。因此，我們的年青人必須繼續自己的自由婚姻。

讀者也許猜想我已經講到討論的終點了。我還沒有。所有的上面的一些話，祇是給予一個實行者的序言。現在我所要提出的問題，那是依照英國制度結婚的人，但他仍舊沒有得到結果，那可怎麼辦呢？比如我們等着機會在英國。我們等愛神的降臨。你想這能夠嗎？英國制度會給人一個滿意嗎？再說比如一個三十五歲的男子，他想結婚，但他却是不慣於浪漫，這該怎樣辦呢？那末，他爲什麼不改變一下，換一種法國制度去嘗試呢？不管是任何的婚姻制度，總比較完全沒有要好些。對啦，在英國，他不能夠到市場上去，好像拍賣鮮花一樣的去大聲叫喊：「我並不愛你，但你願意和我結婚嗎？」他是非常的說着話，她也明白他的意思，然而你想她會拒絕他嗎？

六 書籍

物質方面

讀者的多數人的主要興趣還是書；他們也許有着其他的嗜好，但是，他們總不愧是個道地的「讀書人」。當一個人變了讀書人之後，他就是把整天的二十四小時都花在讀書上面。讀書人對於書的了解，不能用筆墨來形容，祇能是會意而已；他們不僅僅傾向一種文學書；因爲他們不僅僅有一本書——祇是一本書就是了。假如這幾行言語說給一個非讀書人聽，他一定會說我寫得太沒意義；但我相信讀書人一定會了解我的，我覺得因爲現今的教育的普遍，文化程度的提高，所以一般的書籍亦能趨於「現實」了，所以各出版人也都跟着刊行古典文學的通俗本子。我就想審察一下「通俗本」的意義。

現在，我必須首先聲明，我是非常同意定價低廉的通俗本的。主要的還是因為它的代價較低，容易普遍地適合讀者的購買力。但是，我却反對使讀者看了食而不化的，那種開倒車式的古典文學的通俗本的刊行，所以通俗本也就有了它的缺點。經典文學，古書編本，這類的通俗本的定價都很便宜，很容易使人搜買起來成爲一部『世界文庫』。比如我個人就有這類的版本共計二百餘冊，然而我認爲這是文庫的『副本』，但是，我並不是故意地輕視出版人的所謂普及文化的好意。同時當我聽見一種新的『人人讀本』出版的時候，我就覺得討厭，因爲盲目的出版人慣會東扯西拉地瞎編目錄，把那些不關痛癢的著作加入在一組矛盾的『叢書』中，所以我不能說，通俗本都是好的。

有一種賤得可觀的便宜縮本。假如每年有二十先令的買書費，五年功夫，定能買就很多很多的文學書籍，居然可以變做一個藏書家。但是我不喜歡這些書，我也不能承認這些文學是真正的文學。坊間雖然有得出售雷同的文學便宜書，任憑它紙張如何優良，印刷，怎樣講究，但是總不能號召我這一個顯客的。爲什麼呢？我愛用淺類的文字能够達出作者的情感的，我反對用艱深的嚼字式的語詞來使人看得莫明其妙。我想我的見解一定能够博得讀者的同情的。

第一點，我討厭『叢書』這一類的東西。我討厭『經史』和『經濟學』（大意）那種不同性質的作品放在一起的叢書的發行。這些東西使我看不得懂，得不到一點兒的系統的知識，有名無實的，因此，我敢斷定，叢

書完全抹煞了各本書的個性，書的原意全給他們一筆勾消——諸如此類的事情很多，而且不容易解釋，然而我也不想加以說明。

第二點，非常便宜的翻印本都是很小的，牠們雖然够得上小巧玲瓏，紙張很好；牠們也許可以放下在口袋裏，便於攜帶；牠們也許可以作為旅行的良伴；但是，英國的缺點，便是牠們太小了。我想我也許沒有過份吧？我希望『毀滅的天堂』那本書縮小得能够放進襯衫的口袋裏；那末，這本『毀滅的天堂』也許不成其為書了。

密爾頓 (Milton 1608—1674) 的一本『毀滅的天堂』，其實應該是很厚的，很大的大本子，而且還要用長體的頭號字排印。我有一本『麥爾坡爾的尺牘』 (Walpole 1717—1797) 我佩服牛妮斯的『設計』，因為這是幾乎將近九百頁，而且還有插圖和索引的一本奇書，然而她能 天才的設計，把它裝訂得很美觀，我對這部書有着難以形容的愛好，這是應該感謝牛妮斯的。我在其他的書本中從未得到過如此的好感，但在便宜書之中，也有一套大小尺寸相等的書，還能使人滿意，那就是麥加米雷的『英國的經典文庫』，在這部版本之中，我有一本約翰·梅迪凡爾先生作的『遊記』。但是，這本書正可以算是便宜了，因為尺寸告訴你會知道的，它有九吋乘六吋的面積，以及二吋厚。

第三點，當一個人去買一套叢書，僅僅是部份地選擇一本書；這些書出版人完全是經過相當的揀選的。退一步講，假如出版人沒有經過揀選，至少也經過一個出版人的建議的。但是一個真正的讀書人，他不該這樣的。成功一個圖書館，一個真正的讀書人在創辦他的圖書館之前，他是一種特殊的慾望的。他的好學的責任給他

一種需要，爲了要滿足這種需要，他才開始找尋供給的。但是切不可顛倒過來，切不可讓供給去支配他的需要。這是一種恥辱，不要像一個暴發戶，讓器具商人等替他佈置一個美麗的家庭。一個圖書館必須有表現自己個性的寄託。

讓我再說一次，我非常同意便宜的普及本的印行。尤其是最最便宜的一折書的傾銷。雖然那類書的質地不很好，但是他們的好處也是無法雜辯的。他們能夠幫助經濟上的便，而且也可以任客選擇各人所需要的尺寸的大小，並且能夠養成一般人的讀書風氣。但是，他們也有他們的限度，他們的缺點。他們不能做爲真正圖書館的『中堅份子』。無論如何，他們祇能當作圖書館中的一種裝飾品。在我個人的圖書館裏，假如把這些書都搬走了，那就會顯得空虛的。

買書的哲學

在我的一生的過程中，假如沒有書給我一些慰藉，我是會覺得孤獨萬分的——在事實上，書變爲生命的滋養料，我有着幾百本的日常的必需營養品，其中有幾本字典，一本精細的本國地圖，一套百科全書，沙士比亞精選，莫泊桑詩集，雪萊詩抄，一本本國史，一本舊的市政學，馬克思的資本論，窩爾坡爾的尺牘，還有一本沒有書名的紀念冊等等。這些書沒有系統，你說不像樣。然而有什麼問題呢？可不是嗎，當我們吃飯的時候，我們同時吃幾樣不同的菜，你有聽見人說不像樣嗎？我們祇要有營養，就得了。因爲書和飯是同樣的人生大補劑。我們應該向各方面去採取營養素。（這是醫生告訴我們說。）那末，我們爲什麼不能向各方面去擷取精神食糧呢？最

近，我把堆在鄉間的一千五百本書都搬了出來；我把牠們堆在書架上；我重又把牠們排在書架上；我讓牠們自己安排在書架上，不用說，在那時候的我的副神情，真是快樂之極哪。

好，你明白的，我走上前去，看看這許多書的面孔，我覺得面熟陌生的，我從這本看到那本，真好像是一個小孩子跑進了動物院一樣也似的好奇。在這中間，有一本雪萊夫人選編的雪萊詩集，那是一八三九年的版本，有一次，我幾乎要賣給英國皇家博物院了——多危險哪！這裏還有一本一六九二年的巴黎版的莫頓格的小品文。我還可以一一地繼續着說下去，假如我不怕你討厭的話。

你猜我搬來了這許多書我一定可以多讀幾本書了嗎？你猜我會把看過了的書，抽幾頁精彩的地方再讀上幾遍嗎？不會的。在某一個晚上，我要出發去長期旅行了，在動身之前，我想找一本書作為我的旅途伴侶。然而我却不能尋出一本適宜的書來。後來因為時間促了，我祇得隨手拿了一本非常普通的『小郵落』，但我並沒有把牠作為車上的良友，我不高興讀，實實在在的，因為我把這本書讀得太熟了。……後來我只好買了一份晚報，我把它完全讀完了，一個字也沒有遺漏。所以我對我自己說：『這就是牠忙了好久，辛苦地把這堆書搬了出來的好結果。』無論如何，這是人類的天性的表現，於是我仍舊保持着冷卻的態度，並不覺得這是我的羞恥。我還是在書架子前踱來又踱去，雖然依舊沒有去享受牠們，或者去讀牠們。

我相信一般的人都沒有把自己所有的書都讀過的。我自己就有了幾百本從來沒有讀過的書存在着，或

者我永遠不會去讀牠們的，但我却要買，因為即使我不買，如果給我發現了一本新書，我還是要把牠買來的。同時一定也有許多的人都像我一樣，買書來並不是一定預備讀的。真是這樣嗎？那末爲什麼要買呢？我們祇買而不讀的嗎？這問題的根本就不容易答覆。所有的讀書人，他們一定讀不了所有的書本的，即使他把所有的時間和精力都放在讀書上面，他也讀不了所有的書的。何況我不是一個讀書家。我是一個著作者，我正像一家店舖裏的經理，一個律師，醫生，小職員，或者一個製造家，勞動家一樣。我的時間很少，因為我要讀一些些的書，已經要從很少的時間中去忙裏偷閒。哪，何怪我還要爲了生活問題而去做其他的工作。所以我覺得，祇要我有興趣就讀，否則就安在書架子上擱起來，因為我們並沒有規定的義務必須讀完這本書的。我們費了時間去讀書，那並不是我們的責任觀念，那當然是在於因爲讀書能給我們興趣，所以我們才讀書的。有時候，我差不多化了一個月的工夫，還沒有讀完一本書。我相信我的原因是很普通的，但是我決不因爲我讀書讀得慢而不去買書了嗎？不會的！我要排無數的書放在我的書架子上，因爲我知道牠們都是好的，因爲我知道牠們會給我愉快，因爲我喜歡看牠們，也許因爲我有一天要去讀牠們。（從來不讀的書，也許會有一天要讀的！）總而言之，我要牠們，就是因爲我要牠們。同時我猜測到，也許會有這末的一天，當一個不識時務的書獃子，他像煞有介事躡着方步走過來問我，甚至可以說是他用着獸頭獸腦的語氣來恐嚇我，其實這是枉然的，因爲我決不會爲了他的恐嚇而減少我買書的興趣的，即使他這樣的威脅我也好：『先生，你有讀你的書嗎？』

所以我說：買一本書，不必顧慮到其他的原由，祇有二個主要的條件，你的理智是否能夠斷定這是一本好書？你有買這本書的能力嗎？不必問你自己有工夫讀這本書吧。因爲讀是一個問題，買又是一個問題。買書的哲

學就是這樣。未來的興趣不用計算的。比如有一個人他情願化了很大的代價去買一本士達布斯 (Staudas 1831-1861) 的『初期的草原』，他却不高興買一本巴脫·彼得的『養鷄』。這也許是因為他發現士達布斯的『初期的草原』的外表，厚厚的灰塵，告訴他，這本書已經有了很長的時期了，同時也正因為在許多年之前，他曾經激動過他自己讀這本書。

七 成功哲學

率直的評論

美國，有一個時候曾經熱烈地討論着人生的『成功』哲學。我們且看看他們的出版物吧。這裏登着成功的文章，那兒也刊着成功的作品。其中最精彩的當推愛米爾·來喜博士了，他離開了柏拉圖，太太們和大飯店，却情願為一份晨報的幾百萬讀者去寫成功的原理。這幾百萬讀者聽了博士的這番驚人言論之後，不知他們作何感想，我不能想像，但我明白我自己的感想的好像一個坦白的人。當我聽了他的動人的成功的『常態』和『變態』之後，又看見他在『動力』後面加上術語的尾巴，（這些都是他的驚人的成功的『科學』的新名詞，）好像數學上用的專門名詞，我，這樣一來，這些神祕的藝術，恐怕不能再有所發展了。我要率直的評論。博士的成功的科學委實太科學化了，他把成功的科學講得太玄虛了，太神祕了，使人不敢親近。我覺得要討論成功的原理是要帶着冒險性的，但我素來慣於擔負危險，我不怕，即使我的頭被處在槍林彈雨之下，無論如何，我要嘗試一下的。

許多作者的論成功，雖然完全出於好心，但是，太不忠誠了，他們的論調幾乎是千篇一律的，他們承認，祇要有決心，決沒有人會得不到成功的。這種理論，離開事實畢竟太遠。因為所謂成功的人跟一般的人有點分別的，假如人人都能够成功，那末，還何必講成功呢！——不然就是太滑稽了。總而言之，成功祇能把它當作對自我的一種深刻認識，以及養成哲學的內心和和平。我知道，假如了解了這點，成功已經獲得了，但是，我們的成功是有分別的，這也許可以分作四部份來講：（一）科學界中的特色人物。靠這類成功的人最少，因為他們往往名利全失。（二）藝術界中的特色人物。這類的成功雖然不致富，但是他們的名譽往往可以成功的。（三）政治界中的特色人物。換句話說，就是能够對他人的物質生活，有着特殊的權力和影響的。（四）儲財的成功者。這是最普遍和最容易的一種。成功的要素，都可以包括在這些項目之下的一個。不信嗎，請看奔波在街上的一般人們，他們是否人人都能變做成功者麼。他們自然不能，你當然知道的，但是，即使他是成功的科學的大教授，他也是不能夠的，就是把我們最容易致富的那類來說，這也僅僅是屬於少數中的少數的。

不用說，成功並不是公有的產物，這是非常明白的，可能的成功屬於少數，這是任何真理不能抵抗的，且慢，這正因為一般人太不希望成功了。這也許是句妄語，但是，這是千準萬確的事實。你可以到街上去，突然地，給予隨便那一個人以統治一國的權力，請他去發揮這權力。他會感謝你麼，不會的，祇要過了一星期，他就會覺得討厭，憂悶，疲倦，甚至憎恨着要想溜之大吉。講到成功在科學和藝術界中的，那是一般人所夢想不到的，因為一般人對於科學和藝術的興趣，實在跟那般所謂真正的大科學家和大藝術家的興趣相差太多了。在一般人之間

即使積有天才的，他也會很快地被疏忽與漠視所毀滅了的。講到金錢，這果然是人人要追求的，但是一般的人都是到了他賺的錢能够用了，他便停止了他的努力。或者他賺的錢能够敷衍他的結婚費了，那末，他對於追求錢的願望亦就漠不關心了。普通人跟天才人所以不同的地方，因為他們的事業各有不同的本能在支撐着。尋常人多是高興偷安，過太太平平的日子。成功人相反的他高興多動，不願意苟延殘喘。這二種情形完全相反的。普通人祇是夢想着，他夢想好的機會，甜蜜的愛人和發財，我們經常地這樣夢想着。但是，夢想決不是一種志願。我常常對我自己說，我要做個大政治家，或者做大財政家，或者要做大西洋上的最大郵船的船長。但是，這些告訴我，我已經夢想了好多年了，始終沒有用處，由此，我知道了，這不是一種切望的真正的志願，這個始終不會實現我的快樂的夢想的。

要想觀察成功的真正現象，最好不要在一個國家的一個大都市裏去觀察，因為那裏給你的印象太複雜了。這些印象都會使觀察者的眼睛立刻糊塗起來。最好到小市鎮上去，尤其最好到祇有二三萬居民的小鎮上去——到了那樣的一個小鎮上，我們就可以立刻知道，得到更多的良好的印象。在現在，我們可以看見少數人的與衆不同地在奮鬥着，努力他們的成功祕訣。第一件事，他們就想離開這個小鎮。這個鎮上的空氣太不活潑，使他們振作不起精神來？他們希望有新的空氣與環境。這不但小鎮上的成功人如此，就是大都市，甚至整個世界的成功人，亦都是這樣的。當他們到了三四十歲時，他們就變了一個特色的人物。多數的成功了政治家，在本鎮上獲得榮譽的地位。少數的人在商界中站穩了脚跟，發了財。還有一小部份對於科學或藝術有興趣的，結果也都成功了音樂家，植物學家，或者其他的科學家和藝術家等等。這類的人都是特色的人物，當然，他們却不是

一般的尋常人。那末，除了他們之外的，還有一些不成功的人怎樣呢？這個我要問你，他們有對成功奮鬥過嗎？沒有。那末，他們有過偉人的失敗嗎？也沒有。他們有感到過失望嗎？也沒有。啊，他們原來都是苟延殘喘的，他們祇要平凡的過去就滿足了。他們從未踏上過成功的戰場，當然他們亦就沒有失敗了。他們的做事不容易會有失敗的。你看一個蹣跚的，走在街上的老乞丐吧，你且聽聽他人對於他的議論吧：『真可憐哪，爲了生命上的失敗，所以要到這步田地！』從這句話當中，我們可以知道，世界上真正失敗的可能性是絕對少數的，否則，這種論調早已消聲匿跡了。這個除了不講也可以知道，那些離開市鎮，追求成功的人，必定有種特別的興趣的。我要進一步的來考察。

成功與不成功

上面我說成功不容易，而且不能夠，所能成功的祇有少數的，現在我要說的，就是這些少數的成功者，不消說，少數人的成功並不是他們故意硬成功的。但是一般不成功的人，我說他們也許想成功的。我說他們或者以爲用『富蘭克林的方法』可以成功的，這真是笑話之至。富蘭克林果然是個偉人，他的學問與思想都好，就是品性和道德也很出道。我是一個非常崇拜他的人，但是，他的那本自傳，却使我有點不敢領教。他的自傳大家都公認是一部經典，假如你在美國說一句反對牠的話，立刻就會使你加上罪名的。無論如何，我不是在美國，所以我才有胆量敢說富蘭克林自傳是本討厭的書，這是一本錯誤的書。還有二本書也是靠不住的。一本是雪納爾·巴格脫的成功商人，另外一本是自茅舍到白宮，那是美國格非特總統的自述。這些書祇能哄騙孩子的，雖然猜想起來，他們不致於會殘害孩子的，（富蘭克林的自傳，他是採用給他的孩子的一封信的體裁，）但是，給

成年人看了一點反應都沒有，那真是要去找一個醫生看了，因為這些事物對於他都是錯誤的。

「我在現在開始，」富蘭克林很溫柔地說，「我在鎮上，慢慢兒地結識了許多的好學的年青人，到了店裏，我們大家都歡笑，一次一點也不寂寞，這可以幫助我們養神去賺明日的金錢。」或者又說這時候起，我下決心做個好人，冒着大無畏的精神前進……我做一本小冊子放在我的懷中，作為備忘錄，所以每頁都劃有分類的欄格。每頁用紅線劃起來，分成七行，每一行的上面加上星期日的次序……我又用紅線橫的劃上十三行，每一個橫行的前面加上十三個不同名稱的道德教條；每日自我地反省着，假如發現有不合於那一行信條時，我就在這天的一格中寫上一個符號，作為自我反省的檢查。」富蘭克林的榜樣，無論如何，終究是有點不自然的一個人也，也許可以饒恕他的誇張的過失的，但他不該把它寫下來，而且傳給他的兒子。為什麼他一定要說紅墨水呢？假如富蘭克林的兒子，看了這本古怪的自傳，不步入魔道，那末，他也必定像他父親一樣的古怪了。現在可以知道富蘭克林寫他的這本「不朽的經典」也許不出這樣三個的動機：（一）自負，他是一個自傲者，因為在他的書上看不出他的自負。（二）是一種理論，他以為可以把他自己的過失給他人借鏡的。他決不承認他有過失的。他處處強調着他的小過，但是，這祇是「他的玩意兒」吧了。（三）又是一種理論，他以為別人如果能够像一樣的過程去，那末，那個人一定會得到成功的。最後的一點，可以說是他的主要動機。他是一個誠實可靠的人，技巧地又加上他的天才。但是，我的成功的焦點，決不是因為他的智慧和道德的收穫。尤其我要更進一步的話，他的可怕和智慧，通常地阻撓着他的成功。

沒有一個人可以作為成功的榜樣的，即使你是一個典型的成功人，因為他很難知道他自己的成功的真正原因；於是當他為一份雜誌寫他自己的成功經驗時，他是不容易把他自己的事實告訴青年們的，而且是很煩雜寫得畢真的。他曉得人人都佩服他，假如他不到倫敦去，在他的口袋僅僅剩了半個辦士的話，他也許跟平常人一樣的平凡，於是他把這段故事寫了出來。果然非常吸引人，而且也很受讀者的歡迎，然而再會吧，真正的真理！最近在某一張日報上刊有一篇非常驚人的自傳，那是世界上最最財富的人之中的之一人寫的，然而我對於那篇自傳，可以說是我平生最感到『惡劣』的了。成功人對於他們自己的生活，忘記得太多了。不消說，再沒有比描寫一件已經成功了的事情的容易了，當然也是最最誘人動聽。完全成功的等等，無非是用少數的人來欺騙大多數人的話把戲而已。

成功的人是否比一個不成功的人來得節儉，巴結和聰明呢？我敢說他們不是，因為我會把成功人仔細地研究過了。一個成功人的普通的性格都是懶惰的，而且是非常地浪費他的時間。在習慣上成功人是懶惰的，這似乎是錢的保證。至於節約，這句話成功人完全不懂的，這句話祇該送給一個理財專家應用。再說到智慧，我更外地覺得驚奇了，因為成功人根本談不上智慧的。的確的，他們跟一個普通的小職員同樣的。另外有種說法：成功人對於他的生命都是很有秩序，所以能夠成爲一個成功人。恰爲相反，他們都是糊塗蟲。這種說法，祇能適用在當他們成功之後，他們便會誇張他們的成功的捷徑，說得大多數人都靈魂出竅，認爲是千準萬確的大道理。

不偉大的成功決不是由於道德的高尚，也許是由於偶然的過失。祇可以用巴結和勤儉的常識去做一切。

的事，但是切不可希望牠們會幫助你成功。因為牠們不會使你成功的。我肯定地說，我方才所寫下的這些話，都是有其永久性的，同時也可以直接鼓勵懶惰和節儉等等。然而我們的人類，往往有種極大的錯誤，他們以為假如承認了一種真理，簡接地鼓勵了罪惡，那末祇有丟掉真理。不然的話，要想壓制真理的虛偽心理就辦不到了。我於是不得不聲明，我是沒有罪惡的，因為我是看清了事實的。我竟可以這樣的說，那般不成功的多數者的品行，一定比那些少數的成功人要好。在倫敦的街上不是充滿了勞碌的，勤儉的聰明人嗎？我知道許多非常聰明的人，在他們的品行方面雖然比較優良，然而失敗終究是免不了的。反之，那些天質愚鈍的人反而成功了。因之，在人類的活力之中，我們不能定下所謂成功的法則，叫人人都去遵守這條不通的規則。我告訴你，啊，讀者們，且請你對自己喃喃語吧：『這些都是真話，他並沒有過甚其詞。』的確，這些都是我的內心忠語！關於成功與不成功的原因我已分析清楚了。現在我要來討論成功的真實原因了。但是，我的希望是空的。

成功的本性

無論如何，沒有一個人能夠說明成功的，這等於沒有一個人能夠說明C半調的交響曲的原理一樣。一個人也許可以這樣的寫着，曲子採用什麼調子，和音的作用如何，節奏的先後關係如何，但在最後他祇能混和地說，這C半調的交響曲真動人哪——因為祇能說出這些。同樣的，要說明成功與失敗的分別，就是成功就是成功，失敗就是失敗。這點在開始早已講過了，現在祇說成功的，照我自己的意見，成功大概可以分作三類：第一種是偶然的成功。這一種就是屬於我們所謂的機會，沒有別的解釋。我們用這種場合是很普遍的，機會也不一定可以讓我們自己去抓住牠的。比如我去賭錢，你很有把握地對你的朋友說，下次轉出來的一定是紅子，於是我

把所有的錢都打在紅子上，結果，真的不出你的所料，紅子果然轉出來了，於是你就獲勝了；我的友人，他對於賭可以說是老資格，然而他却不得不佩服我的一種神秘的權力。但是，這個完全靠了機會的幸運。假如我連中六次，那末所有的賭客都會對我咄咄稱奇。假如我能連中十多次，這一定會轟動一時。但是，這完全靠了機會的幫忙。假如我能連中十八次，我的名字一定刊滿了全歐的新聞紙。但是，這是機會給予你的光榮。我說，這全人類的過程中，那我才是一個數一數二的成功人，在大多數人的心目中，他們一定以為我有着與衆不同的天才的，其實，我那裏有這種本領呢。

假如機會湊巧起來，上面的這種情形實在有產生的可能性的，然而等到一旦成功了的人，他們都是機會的湊巧埋沒了，誇張着他們的本領。這樣一來，局外人對於「偶然」的解釋，當然不相信了，但是，在對於成功有研究的人的心裏，他當然明白這是機會幫了他的忙！無可諱言的，成功人的萬事順利，在原則上，他們跟平常人沒有什麼兩樣，所不同者，成功人有機會的湊巧，不成功人祇是缺少機會。紅子被成功人打中了十多次，但是，人們偏偏不相信這是機會幫了他的忙。這是最最的大笑話，假如有人說成功不是在於機會。因為這是近乎每個人的辯護，人總是愛好埋沒了真理，高興硬生生地強調奪理。

其次，成功的第二種人，他並沒有特別的天賦智慧，但他却有成功的本領。我說這類的人不該有什麼成就的，他們不該得到成功的報酬。他們太浪費了。我們常在各種場合中碰見他們，我們並不尊敬他們。他們激動了我們的好奇，同時也使我們妒嫉了。他們也許有了很高的成功，但他們必須受到一般不成功人的冷眼相看，所

以他們也不能够快樂逍遙。假如他們能够讀到他們自己的計劃，他們必定會退避三舍。雖然我們已經做到了對死者的隱惡揚善，這種人最使我們驚奇。爲什麼他們沒有一點點的天才，竟能有着一種成功的非常本領呢？啊，我明白了，他們至少有一種性格是和我們不同的。這個主要原因，就是他們對於成功有着無限制的希望。在他們的心目中，祇有成功二個字。我們當然沒有這樣的自信心。有時候，我們雖然也夢想着成功。但是，我們並沒有熱戀成功。我們決不會每晚躺在床上，醒着思念着成功的。

這種人的第二種性格，是經第一種人的自然變化的。他們時常留神。這不是說他們謹慎的意思。我已經說過了，成功人的不謹慎已成了鐵一般的事實。比如一個人掉在水中，幸而有一方木筏給他爬上了，否則就被溺死了，但他還是要等救命船來援助他的。你說，這是他的成功的謹慎嗎？當然不是的。假如他掉了下去就睡熟了，這也許是他要斷送生命的機會，這畢竟是屬於特別原因的。成功人，他就是不會在木筏下打瞌睡的。他的欲睡的倦眼老是望着救命船，過了一晚又一晚地。暮地裏來了一條碧的影子，他便在木筏上站了起來，高舉着他的襯衫亂揮，喊着救命，務使那船上的人真見他，聽見他。搭救他，偶然地，他或者掉入海裏好多次，遭到了許多的危險。假如他不『爬上木筏』，我們也就聽不見他的聲音了。假如他被救了，那末，他一定要誇張危險的場面，增加他的勇敢冒險的成份，這人就被稱爲傳記家。

讓我放棄比喻。這些人還有另外的一種性格，就是他們祇知道常識的反面。他們會醉心一種事業，然而這種事業往往被一般略有常識的人認爲沒有希望的。有着常識的人，對於某件事情，假如經過他的詳細的考慮

之後，他就會把一個創造那件事的希望心打消的，因為事實告訴他，這件事是不會成功的。他會對他自己喃喃着：『此人真是太無常識了。不聽我的勸告，偏要照他的主張硬幹下去。』然而成功的人是硬幹下去的。即使失敗了，這是經常的失敗；於是有常識的人，就來譏諷他了：『我早已告訴你了。』但是，成功人不會關心這點。他還要繼續下去；即使再有失敗，他亦在所不惜。那知有一天，失敗變為成功了。我們都奇怪着啊，我們祇聽見他們這次的成功。我們却沒有看見他們幾百次的失敗！一個人偶然地得到了一次成功，於是就養成了他的一種成功的習慣。是一個成功和一個失之敗，都是能夠有連帶關係的，成功與失敗相差僅僅一點點。這不是機會給予他們的成功的，這是聲譽和習慣促成他們的。這祇能說，小成功能夠勾引大成功的。這些『成功人』的運氣，在開始時是非常重要的，否則他的耐性決不能造成他們的習慣。這些成功人都是庸碌的。他們沒有超人的本領，他們把心當作一個很好的餽人，而他自己却是一個惡主人。他們生活在平庸的氛圍中。

成功是第三種階級——這是最高的。我並不是一個悲觀者，也不是一個樂觀者。我祇是發揚真理，然而我並不是悲哀地說，第三種的成功祇佔到百分之十。我相信我沒有什麼話可說，實在因為偉大的功績太少了。因為事實太少就不需要提出來了嗎？這種成功根本不需要有所解釋，亦無需說明的。這就是我們在公正之下必能得到勝利，這是我們的唯一的引證。然而在自然的現象之下，我們也祇有這樣的一個引證，才能同我們的信仰同時存在。於是當我們看見成功的結果時，我們就會佩服他們的偉大，但是多數人的心太仁慈了，他們到底是忍不住他們的天真無邪的，於是我們的興高采烈，是有我們自己的理由的。

八 小掩飾

習語『小掩飾』我在讀者討論生活問題的通訊欄中見到，在我的意思，我雖不主張用這句習語，但我却被這句習語感動了。在當初，我祇以為一般人在設法改良他們的『現代生活』時，他們才會引用這句習語。後來我才想到了更深刻的含意。一句嘲罵的形容辭竟有這樣的大意義，真非我的意料所能及。『掩飾』是一句很不好的壞名詞，但又給你加上一個『小』字，這似乎把你的現代生活的掩飾又否定了。現代生活停頓了之後，那該重振旗鼓——其實尚未整理就緒。不錯，這暗你完全明白的。總而言之，『小』帶有點沒有什麼的意思。那末這樣說來，究竟沒有『小』的，難道就有高貴的，偉大的掩飾嗎？『小』的意思畢竟是用得言之過火的。他們爲什麼要反對任何種類的掩飾，這才同爲省却他們大發雷霆，所以才變成了『小掩飾』。這是普通的一個計策，果然是巧妙的，但也是失敗的。像煞有介事的形容辭，正好比是支打鳥的氣槍，祇能嚇人，實在傷不了人的。

同時，讓我承認，我非常同情那些引起『小掩飾』習語的人，因爲在這句語氣之中至少表示了『非常的不滿』的一種氣憤；同時又表示了極端公正的批評成份。所以，我覺得我非常諒解引用『現代生活的小掩飾』的人。這句話用得最多的時候，當推我們起身或上床睡覺的時候。在起身時候的那種動作，可算是最長小掩飾的了，不但女人如此，就是男人也爲什麼要理髮呀！爲什麼要剃鬚鬚呢？並且還要開衣櫃選領帶。多滑稽哪，一個不垂不朽的靈魂，竟會想到去選一條美麗的領帶呢？爲什麼要選一條領帶？然後就奔到樓下去，改變了他的習

語跟另外一個人嘮叨着。然而他獨個子又不便吃早點，因為其他的人睡得太遲了。

爲什麼要談天？爲什麼要等？爲什麼不爽快些說？『你們全給我滾開！現在已經十一點鐘了，我怕我的最高生命不能在這種小掩飾包圍了的環境中斷混。別多嘴，你們每個人都住口！快替我拿火腿來，我吃了就要出去。我過不慣你們這種臭規矩！』這些話決變不了掩飾。這是節省時間的。假如能够每天實行這個政策，那末，決不會有一個人的生活會變得無聊的。那時候，生活就能有秩序了，同時自我政策的改進也就有了進步了，決不會再使你感到生活的虛空了。但是——但是——我很懷疑，我們是否能够把這些可悲的小掩飾趕回到一萬年之前去。

但有一件事，一件非常基本的事，就是反對小掩飾的革命還沒有注意到的，在我們之間爲什麼存庇着習俗。在這個極短的時間內，我不能完全說明這個困難的和複雜的問題。我祇能指出給讀者以限於藝術範圍之內的一些普遍現象。所有的藝術都是一種習俗，一種自然的秩序。比如你在花園裏把樹種栽到成行，這就是你說不了一種普遍的習俗。在花園和野樹林之間的不同點，就是因爲其中有了些小掩飾。又如當你寫一首詩的時候，你必須要放進你的最熱烈的情感在那字裏行間，增加音韻的生色。華茲華斯的『世界對我們太多了』是一首可怕，十足的小掩飾詩。爲什麼他要用『強調』抒情，而不用『普通』句子呢？講到音樂，好像倍千的名曲，一定要顧到節拍的快慢，音調的高低與和諧。然後再看圖畫，必須顧到色彩、角度、佈局和光綫的明暗。沒有別的名詞，祇是小掩飾！換句話說，沒有別的名詞，祇是『結構』——『結構』便是所有的美的基礎。

在藝術中的習俗（小掩飾）也就是在生活中的習俗，在藝術中你能放許多的習俗，所以你也放許多的習俗在你的生活中。但是，藝術中沒有結構，便變為無價值，同樣的，生活中假如沒有習俗，也就不能使你滿意。習俗雖然不是生活的因素，但是，這却是生活的堡壘，同時亦只有用這最有價值的方法，生活才能够表現自己。這是一個很大的象徵；象徵在表現時，也就是最能節省時間。看輕小掩飾的人應該想到這點。拿什麼來代替，假如放棄了這個，你能不用小掩飾去追求真理嗎？假如你放棄了這個，那你就一無所成，同時亦就是你解散了社會的束縛，減少了你的友朋的數目。假如你放棄了這個，打算用一種較小的掩飾，而用較多的真理來代替，那你就會使人們都感到不方便，同時這亦就是你的最最浪費時間的失算。我不能加強這個習俗的基礎的興趣，因為這是一種現象，完全是為了顧全別人的情感而來的。假如你不顧全他人的情感，那你祇能到無人烟區的沙漠地去過生活，假如你太顧全了他人的情感，那你就不能非常敏捷的動作了，所以最妥當的辦法，便是節省你的時間和腦力，採取現時所通行的習俗來應付一切，這是這樣的——你既已住在有人的社會裏了，那你當然不能得住在沙漠地的種種好處了。這也許可以使你滿意的，假如你能够，但你是辦不到的。

還有二個應該保持習俗的理由。有一個神祕而又不減的事實，凡是一切美的動作，必須不能沒有紀律，平衡和均勻才能表現它的美點。生活除了小掩飾，那就像是生活在樹林中的老虎一樣。那雖是一種美麗的生活，或者是種「橡欄光輝」的生活，但是，並不是最高的理想中的美法則和規律，結構和習俗，都是有牠們本身價值的，結構是一種最基本的的美的觀點，是有牠的社會價值的。

還有一個理由就是沒有一個人願意想法改造他的「自我政策」或者「自然的進化」。這正是人的一個大缺點。這似乎是人類的活力過不慣。假如我們能够忍耐，那末，不論「假」的和「真」的一切，都能够得順利地成功的。假若不然，那人還應該回到學校裏去，重新學習數學。所以我說，所有的「小掩飾」一旦突然剷除殆盡，那末我們將要看見，我們的這個世界，一定不知要變成一個怎樣的世界了，我們也不用再點頭和含笑去招呼我們的朋友，我們祇要用我們的思想去招呼他們，就得了。我們可以不要用我們的手做一切，我們也無需努力一切，那末，我們祇要吃些沒有果醬的麵包亦就心滿意足了。這不是什麼都完了，假如我們除了培養我們的智慧之外，那我們就無所事了，我們祇能變成一個可怕的傻子。我要求看輕小掩飾的人們，大家也來注意一下這不十分完全的觀察吧，無論如何，至少應該靜息一下，即使他們能够實現了我們的願望，那末，他們爲什麼還要大聲絕呼地叫着不能滿意。

九 滿意的秘密

我已經講過，一個人要使其結局的滿意，必須要在幾個計劃和我自己的生活有規律，將舊生活趕跑，加上新生活的結構，那就是我要說明的，怎樣才能使我的生活滿意。這句話已經講過四次了，我必須實行我的諾言。但是，我所以一直猶疑着和不自信的理由是：第一，是自然的阻力反對着我的思想的中心。第二，這是害怕，幾乎是趨於憂慮的包圍，沒法懂得開始，或者不能抓住全部的核心。第三是恐怕理由的不充分，無論如何！……我的思想注意並不於本質的沒有心智，或者自然的事實。（我不用「幸運」這句話的暗示。）這個萌芽自從思想

事實中發出的，它比人的思想要高超，甚至也能管理思想。那就叫作精神，或者你還有另外的名字，然而我總承認，我的身體恰是我的思想的僱人，所以我的思想是爲我服務的。一個倔強的僱人，但是一個僕人——可能地變爲每天的不忠誠的僕人！經常地，我老是對我的腦說：『現在，啊，思想，該要在察知我的之間傳達意思，以及表達所有的外界的奇蹟，你不能做一個自由的主動人；你是一個部下；你沒有什麼權力，祇是一個代理的經紀人，所以，你必須服從我。』

思想祇能用自我的反省來征服牠，用先知的方向去支配牠的行動，在剎那間，必須使牠走向那方向去；同時也不許牠懶惰，服從，好像一個孩子在街子玩耍着，到了天黑之後必須要回家來的一樣。這是很煩難的，但這是能够辦到的，這能够得到令人驚奇的成績。一個精明的人，他是能够糾正他自己的錯誤時期的。這就是反省。（我祇是說我自己）反省就是把每天所做過的事都檢討一下。我怎樣才能指揮我的思想運用在反省上呢？這是數種的方法的，但是，主要的祇有一種。

名譽，權力，能力，生命——這是沒有限制的有着許多名稱——這是不能毀壞的，但在最後的分析中，祇有一個單純的感覺，無數的權力，能力，生命。科學是逐漸降低所有的成份變成一個成份的。科學是從精神部份造成擴大的想像的。每件事都能生存的。我的智力也就不會變得『疲憊』。同時我的智力也就不會因勞作而變得無力，因爲我的勞力是用我的思想通過我的手臂的。這中間有着我的權力，祇是在於能够善用權力與否。所有的權力是在同一的權力中的。科學恰好是接通這個權力的電流；但是，我不會受到牠的殉難的。然而同樣的

「權力也能戰勝我的智力，比如我放我的牛在我的田裏。這時候，我就得控制我的思想，同樣的權力在不同的場合中發展着。那個權力固執着。在同樣的情形之下，我就得命令我的思想每天走路。每天的認識，這是神祕的權力的一部份的發揚，這是極小的原子，不能傷害什麼的。同樣需要訓練的就是思想，這是一種特殊的思想，不能用任何方式可以核算的。」

「但是，」你情急而呼，「這沒有什麼，祇是靈魂的再度復活！」啊，這就是一種不朽的結構！我不能說我發現了大地的新的。我不允許我自己幻想着人格的固執，或者死了之後的個體。但在我的肉體和精神生活的基礎中，我必須擔任起不可毀壞的和本質的改變，我要遠超過科學的據點。是的，假如這個給你滿意了，讓我們叫這個是靈魂的復活，假如我弄錯了我的鍛鍊，或者我運用的不得當，或者我失掉權力的平衡。偶然地毀滅了我，那我就對我的思想說：「思想，控制你的權力，整個地實現在我主人的事實上，復活過來盡你的責任。」我的思想，這次，他才知道了我是一個主人，必須服從我，我是權力的一個保護人，我能禁止我自己不向任何的肉體或是精神挑戰嗎？我不能。正因為我的身體的反抗，那是我的個人的個人，這是容易保持和平的，然而不能太匆忙。任何的匆忙都能越出軌外，使我心神不甯。這就需要有不變的恬靜；在這樣的場合中，才能產生良好的理智。」

「這裏有一個人，在一張每周表中繕寫辯護狀，每天反省着精神的復活，好像開着一服治療社會病和不快樂的藥方！一個陌生的現象！那是一張陌生的訴訟狀。我祇能這樣的答覆你，且試試看，無論如何，我覺得這是遠離反省的，這個『程序太錯了』，慢慢地會毀滅理智，造成一個最高的漠不關心；這是欲望的毀滅，一種非

常冷淡的表現，不問最高或是最低，總之對你年青人是不良的。但我不是——一個年青人，今天我寫這些話是爲了醒覺；然而年青人是想不到的。但是，我不一定要你相信我蔑視這世界上的快樂。我的話是從前人的格言中參考來的：「他知道怎樣獲得機遇，怎樣得到快活，這些事在機遇中人人都能叫醒他們自己；以及在實現和沈醉中。」

在另一方面，命令我的思想去執行我的權力，我命令權力變成科學化現在就開始教授。同樣的，權力是我也的。也是你的。印度有句諺語說：「我碰見一百個人在到得利去的路上，他們都是我的兄弟。」是的，他們都是我的同胞兄弟，假如我表白了這點。我們都是在同樣的原素中；所不同的祇是我們的進展而已。但是，這必須出於同樣的感覺的，比如喜怒哀樂。這必須要有思想的自我鍛鍊。直到一個人能夠看黑暗中的黑暗了，能夠辨別他的妻子的好歹，這是用單純和清潔的共同點；直到他的心能夠奔出其他的不受權力支配的範圍；直到他發現每件事物都能生存的時候；直到他有審度和命令的能力時——他從來不注意真理的。『啊！』你又情急而呼，「他從來沒有告訴過我們，比「這更偉大的慈愛！」我沒有。這也許改造了你，好像一幕滑稽劇也似的，但我從來沒有發現什麼。我主要地要你記得。那就是在到得利去的路上的同胞，都是有使你反省權力的可能，我嘗試着這個慈愛開始在慈愛的祕密中，假如不是狂喜的快樂。這是常常說，人不能想在這個世界上得到快樂。我再要大聲地喊着，一個人想得到更多的快樂，他是願意的。我說。我埋沒了我的覺悟，我說得不自然的，急促的，不當的，混雜的。」

第四編 安排自己

一 逃避生活

我拿蝴蝶來比喻為社會最高例子，因為這是有着最簡易的利益的。鱗翅昆蟲的不同的寵愛，經常地總是說確的。但是，這種不同的固執祇是從生育到生育的顯示，這不能說僅僅是一個性，於是這是一個事實，無疑的，這是雌性的蝴蝶，在雄和雌之間的不同點，也許是輕蔑。無論如何，我要限制我自己的雌性蝴蝶的例子——爲了簡易起見。

蝴蝶的公共習慣就是蛾的習慣。雖然蛾的習慣祇在夜裏出現，蝴蝶却在白天的，然而蝴蝶社會却是日夜都出現的她是被全體輕視和遺棄的，幾乎受了全體的妒嫉；自然歷史的陌生事實之間是有許多陌生現象的，她的生活有一個單純的宗旨——在運動中——不是任何的特殊運動，祇是運動而已，她用一種偉大的團結力量來抵抗所有的散漫者，因為蝴蝶社會的運動主要的正像人的選舉一樣，劇院，酒菜飯，跳舞，叫囂和匆忙。較小的選舉時常有變動的，但是，較大的選舉總是不變動的，必須任期一年。那運動的較小選舉是『嚴肅』的，因此，在一種較小的場合的蝴蝶社會是不可忽視的。假如書不期然地碰到了這種運動，她就學習幾個書名和作者的名字，而且必須讀着。假如是音樂，那就必須知道音階的調和，或是調子的高低等等，假如是社會革命，那就必須有一次預備改革的推翻，以及再希望有建立新社會的計劃。假如是博愛或是殘忍，那就預先斷定是

應該仁慈或是嚴酷的。不錯，假如這個運動是戰爭，那末，殘酷的戰爭就會到來的。

無論你觀察着怎樣反對，我總是把蝴蝶社會來作為比喻。這是不可磨滅的。蝴蝶社會的運動決不是很早時候就有的，除了嘲罵或憐憫之外，她決不是的。她是非常值得可憐的。她的目標呢？她的目標好像一般人的目標一樣，（她的目的祇是爲了保持生存，）原是非常可憐的。但是，不能把生爲萬物之靈的人來比較，正像我和你所以能够很清楚地看見了，能够遠慮着快樂的滿意。她整日整夜地奔跑着，滿意還在腦後——這是說消遣、吃喝、姿態、看、哭和笑，這是公眾的感覺。她僅僅是生活在公共中的，她的整個的日和夜也都是在公共中過去，或在公共中間始。她的習慣也是從另一個中得來的。她的病也好像是很神祕地看人學樣。你和我知道她決沒有快樂的——她僅僅是被動的，或是麻木的，然而她是滿意的。她的青春過去了；她的美麗也就逝死了；她的同伴也都不擁護她了。她躺在樹枝上喊着援救，失望地，不滿足的，她覺悟了，然而沒有救星了。所有的過度的，難以憑信的笨行動從一個錯誤中跳了出來，好像一個兒童繙譯快樂的真實原由也似的。

二

有多少聰明人，你說的，的確，我們都說，那個女人選擇着他的部份的滿意。她有着全人類的未來的界限。她不是因爲得不着專物的祕密，因爲她沒有得到，沒有一個人能在一百歲的周圍中使她得到。她說：『全人類對我是非常期望的。我要調和我自己的萬物。』

她的行爲是符合的。她造成她的幸運。她處置她的身體在一個健全的態度中，她處理她的思想在一個健全的模式中。她曉得她的滿足是由命運的給予她，她明白這些祕密都在地產、服裝和黃金中。她承認她的青春

可以動人，但是，這是人生的一部份，她忘記了人老珠黃不值錢後半時期。她不想把她的滿足浸在文學和藝術中，因為這些滿足都是非常乏味的思想工作，而且決不能不疲倦。她是謹慎的。她不能沒有快樂的責任，那就是她的愛的生活了，她注意了這個責任，她的唯一的愛是擇偶問題。她非常謹慎地；她謹防她做了一個被棄者。她的生命完全塗了她的面孔，這是一個漂亮的面孔，比蝴蝶社會還要美麗的臉兒。任何方面也許都可以遭遇的——內在的理智——她用她的武裝反對着命運，結婚或者抱獨身主義。

三

怎樣才能使這二個典型之間得到共同點？這指示我認為他們的一個也許是變成悲劇的，失敗了他們的生活的均衡，或者幾乎平均的。一個也許更能比另一個強，在一般的場合中所常見的事實。但在某一種場合中，他們兩個也許都會失敗的；快樂的意義的誤解。第二是關於切近生活，或者穿過生活，所有的她也許能從隱居中得到不快活的結果，好像第一個行為一樣；她的經歷也許在結尾中可以發現自我，那時候的她正像是羞慚的人。

同樣的理智。蝴蝶社會逃避着可笑的幾件事物，這有女人知道，這是哲理的和離羣的孤獨生活。但是蝴蝶社會的首腦不是她，然而私逃事物的却是她——我發現有許多事都是神祕的和矛盾的。其他的女人也許也是這樣的——好像是種慣常的事實——逃避神祕和兇惡的事物。其實這些事物並不一定比生活的本身來得複雜。兩個也許都是害怕生活的，同時也許可以付相當的代價給他們的懦怯的。兩個也許都能靜聽他們內在的聲音，也許都能失却耳朵的效能。

(這是一種真理，其他的女人也許恰好有這樣的一種真理，她能够懂得滿意的秘密，原是埋藏在一個很深的心的深處的。假如是的，那是好的。但是這也是蝴蝶社會中的一個真理，滿意的秘密是在很早生活的部份上面的。那末，另外的一個就不會胆怯地逃避生活了。)

我的指點對於你也許是好的工作，或者你認爲是反工作也說不定，但是，假如這個侵略者反對着生命，那你就會承認你僅僅失落了這個惱怒，祇是注意着快樂——不能再跳出滿意和認識，然後再跳進基本的滿足。這是容易辦到的，也就是好現象。無可諱言的，不思自據，通常地總是一種罪惡，而且必須要推動着猛醒的。

四

要從生活中拒絕這個庇護所。不論男女的生活的主要。原是獻祭給興趣的；有時候，這個供獻的範圍的代價很低，甚至也有變得爲全無代價。

且舉個例，一個年青的男子也許有一個非常的尊敬，他付他的願慮在器官的底部上；他感覺那平穩的小路，事實中的崎嶇的羊腸小路，那條小路不是他的面孔。他的生活是非常秘密的和有着毒素，那就成不了什麼；雖然沒有敗壞的主旨，但是液質終究是毒料——即使是不充分的。

五

女人，在那些後來的日子中，當理智想像着着人類的活力的時候，她就會透過男子的逃避生活的確的，她對多數都是可教的和激勵的。尤其是有三個上古時代的雌性的美德的中心——閉住你的眼睛，停止你的

耳朵，埋下你的頭在悲哀中——這是非常不合理的；於是到了後來，人們又回到年青女人的四周滋勵她們，然而她們怕生活的壓迫，本來事物可以改變了，但她們並沒有改變。我不責罵整個的性——沒有充分的理由——因為任何事物都少不了的。但在事實不應該加以苛責。事實在於女人，當她們得到一個機會時，就會顯示一個傾向攻擊生活。她們的多數對於生活是固執的，因為她們生性如此。一個女人的生活總是不能上軌。尤其是不結婚的女人，的確，一個女人只要有了家，她就不希望結婚。我的意思一個女人應當要結婚，在興趣方面應該有伴侶的好。男子是野蠻的生物，但是說，他們也許對於配偶的興趣比較來得濃厚些。

事實的原因，女人比較不高興結婚的，我說這僅僅是她們的理智的前奏，因為結婚並不是男子的序文，結婚在男子方面正像是部小說的正文。但是理智是無效的。我說對象是一個無盡止的假期，但是我還說，任何結婚總比不結婚要好——爲了兩性着想。我想最悲哀的莫如世界的老小姐，她們始終守着寡，她們得不到生活的潤澤，因為她們的生命沒有光輝。

男女雙方能够逃避生活，而且能够跑得很遠，但我的意思我們真不需要如此。我們的少數都沒有覺得改變生活的必要。祇有我們的最少數才能改變我們自己，才能奠定我們生活意味的基礎。

六

每個特性必須爲他自己，或者她，自己得到快樂。講到我的部份，我也不能越出這個範圍。在多數的字典中，你必須找到「良好的未來」或者「順利」等的字來。這是盡人皆知的哲理。但是，我却禁止我用「福利」等的字樣在我自己的過程中。

我不能開始在福利中，不論任何人的成功都是巴望如此。但我並不反對用在小說上，假如結構好的作品，或者用一個命運的描寫也行。然而在我自己的環境中，主要的是思想，「不是態度的忠誠表現。」人人都弄錯了，所以這個錯誤必定是黑暗的，雖然很小的，但是對於生活的影響已經很大了。但這不是最主要的，所以男人到了結局，也許會承認：「我對我自己太傻了，」直到不快樂的時候。但是沒有一個人能有挽回的可能，所以也沒有一個人能夠快樂，他覺得相差太遠，他終於不能改變生活。一個他的內在的聲音，沒有一個人能夠聽得見，但是他却不能想減，於是他繼續喃喃語着：

「你缺少胆量。你沒有勇氣。你逃避。」

這是快樂人變了不快樂人的咒阻他自己的生活的怨言，靜聽到最後，他還是恐怖決斷。

二 鬥爭的公理

——
這個嘗試是關於男子的，但是，對於女人尤甚。

當國民開始研究戰爭時，第一個就是看報紙，這是主要的傳說，那就是計劃志願的戰鬥，這個志願是不良的。這個工作完全爲了愛他們的國家，然後，在愛他們的國家中分出二個等級——人們的希望戰爭的到來，以及人們願意參加戰爭。前者是人們的顯著的社會目的；後者是居民的餘數，顯著的人已經看見工作放在他們的門前了，而且快要走進他們的屋子裏了。餘數的居民祇看見窗外，而且沒有看到街上的一切。然後他們才說：「這是非常不相關的。這裏有着很多的可做的工作。我早已預備做我的應做的負擔。爲什麼有許多人都來問

「我要工作做呢？」他們才感覺到被忽略了，最後他們說：「啊，假如沒有人給我做任何的工作，無論如何，我就無工可做了。」

如此的一種態度，祇是理智的一份子的表現，假如社會好像一個電報，人人就能得到正規的，但是，社會的組織並不像一個電報，這是不理智的態度。愛國者不希望戰爭的組織，他在街上奔來奔去，敲着門，大叫着：「來，我需要你們女人！」無論如何，非常緊急的戰鬥是等着人去做事，特性的十分之九發現這種工作都是煩惱的，或者非常地不寧靜。確定工作地點，她們也許都有這樣的一個要求，她們都想遠避受傷。她們要求着，為什麼她們不跪下來呢，因為她們不要寬恕。

一個女人說：

「我要做的，並且供獻我的服務。他可以審查我，假如我是一個無疑的合格者，那你決沒有聽見過有像我這樣勇敢的一個非常剛強的人。」

的確！的確！但是，他的理智的希望能夠看見她的頭腦嗎？第一和最後的用處，還是在於問題的說話的禮物。無論如何，這位值得尊敬的太太，大概是個整潔者，不是一個可疑者，她的態度完全是不沉默的，從基本上可以相信她是言行一致的。換句話說，這位尊敬的太太，你能不懷疑你自己嗎？假如這個對審者來找你了，你的興趣能夠跟他跑，也許不是你的第一個思想：「他能有什麼利益給我嗎？我說不是的！」假如的確如此，那末，人們願要求工作，這是非常真實的。完全出自真心——一點點傲慢當後者成立時，她們常常會對她們自己說：「我祇能做一些些，因為我不要利益。」她們幾乎是有力出力，但是，他們的興趣完全建築在利益上。人類的活力是卑劣的，但是高貴的。

公理：起始的煩惱和厭倦和不快連帶地影響到工作，這就因為她們自己就是一個必要的和必然的戰鬪部份，恰好像是受傷的英雄一樣。

二

生命是繼續不斷地從這個幻象經過到那個的，不會很快地就有志願，發現理智來幫助證明這個罪惡的目的，而且戰爭已經可怕深入一個林中的小路上——不能很快地，他或她就發現這些事情毀滅幻象，因為另一個又生了出來。當戰鬥開始了，並且是不能撲滅這個可怕的災禍。你——因為我也許會承認，我有我的志願——你希望有種種的代價，戰爭的本身給你的就是權力，或者遠離着你的權力；或者有關你的社會的，或者有關你的健康的，或者有關你的自由。你會秘密說，你有些什麼希望呢，但是一些也有不了……我告訴你，什麼才是你的希望。你希望你的思想——工作表演與你最好，工作能使你看見美麗的結果，除了不是出於真心的之外。工作就是你的希望，祇要有機會，總是能够成功的；任何呆子都能辦到，這必須用盡力量和吃盡辛苦。在另一方面講，這也許是單調的，因為你的腦子喜歡你，（你不能有惡劣的行動，但你可以試一試退讓着。）——在最短期間做不相宜的工作。

公理：這裏並沒有不合適的工作在四周。真正不適宜的是一個近於整個戰爭的特性，降低你的偉大的權力，或者強迫你的小小的權力，使你離開工作的供獻——戰爭部份的工作。

三

你又從幻象中得到方法，使你能够生存在新生活中，而且能使你一直保持生活下去到老為止。人人都有每天二十四小時的時間，人人都能佔領他的二十四小時。你也能够，然而你想你也許不能。假如你不能佔領你的二十四小時，那你就不能佔領的思想；假如沒有辦法，那你就失敗了。思想與失敗都是從時間中分出來的得失。但是，假如戰鬪到來了，固執的習慣，有時候實在容易改變的；沒思想和失敗的習慣都會堅強起來。那時候，你就得規定你自己：『我是兩者之間的主人——工作時候工作，遊戲時遊戲。我能够支配牠們。』

你如不能管理牠們——在任何方面你說是失敗的，假如這不是卑劣的祕密，那就有希望了。祕密造就不了什麼，你不但不能支配什麼，同時你却攻擊。事物我知道，這是近乎非常明白的淺見。

公理：假如茶杯是盛滿了的，那你就不能再放什麼東西進去，必須要等你喝乾了一些之後才能。

四

其次，幻象不是一個單獨的思想的主人地位，但是近於整個的發現方法的起點的。這個幻象便是鬪爭，開始一件良好的高貴的事物，改變人們的活力和目標，在同一的態度下就能够呈出你的供獻。

現在，且把戰爭委員會來作比喻吧。假如你是委員之一，或者是一個代理委員。假如你是他方面的委員，不是一個代理委員，那你的界限不久或在最後就能分別清楚的，在這個目的之中，你的思想的代價就能固定是一個委員，或者是一個代理委員。這些都能表現你的立法精神。

但是，讓我們來假定你參加一個委員會。啊，在這些委員之間有三個人你認識的——甲小姐，乙先生和丙小姐。甲小姐是一個有着男子氣概的沉思的，唐突的年青處女。乙先生是一個有趣的，思想固執的老練夫。丙小

姐是無所謂的，沒有特別的個性，你走進委員室，你看見這三個人在一塊兒，很少談話，空氣並不緊張。（他們都是圍坐在桌子的四周，面對面地凝視着。）你無論如何是垂頭喪氣的，你覺得你自己的權力是有着偉大的思想的，你覺得你自己比他們任何人要好，你覺得你自己比他們任何人會講話。但是過不了五分鐘，甲小姐站了起來，供獻了許多意見；她口若懸河地嘮叨着。乙先生是主席，他反對着，委員所提出的意見，他都不能接受。因為當丙小姐正興秘密地開口講話的時候，主席就問她的鴉片烟，她紅着臉，她承認了，她就表決了，她選舉了二個，反對了第一個提案。

「這可想像嗎？」你清急而呼地喊在你的靈魂中，「這可想像麼，這種特性能在這樣的一種國家的歷史的最高形式中發見，在這場合中，這難道是每個國民的忠誠的好表演嗎？——」等等。「不！他們不能在我們的戰爭中實現的！」

突然地，委員的其他的人都沒有這三個的好，而且是比較下賤的，的確的，你的忠誠在委員中特別地毀滅了。你對你自己說，你太愚笨了，活力的公共感覺：「假如僅僅委員延遲，和離開了，對我完全有利的，我決定我的決議比他們做的好。」你覺得你有了職權，但這是有界限的，你預備做工作，而且做得很出力，但你不能希望人們都有工作的可能。你決斷你取消辭職，又做主席。

我希望你不是這樣。因為到了最後，一半的委員會想到，恰正像你所想到的一樣。他們之間的一二個也會想到許多事，並不是合宜甲小姐，乙先主，或者丙小姐的，恰是適合你的！假如你開始在人們的戰鬪工作的心理時，那末你就失敗了，你一定曾覺得怪難為情的。你知道人們決不能有着他們自己的更加的一個偉大的危機的，他們能够逃險的，當這生死關頭繼續下去的話，你不能想像怎樣的快樂，假如委員的每人都像你，因為乙先

生是可能的。

公理：非常勇敢的，正直的估值戰鬪是工作的工作，是人們可能的工作。

或許我預告你，你繼續下去，假如你成功了，好像一個戰鬪者，你能戰勝乙先生的票數嗎？你能够敵對他的，因爲有先例的，著名的和名流的女人，都能够給你工作的。你可以積極的反對主觀思想。這樣，所有的事情都能被主觀思想消費的。不用說，戰鬪者的危險是坟墓，然而這危險來自他自己的主觀思想。

五

當你證明那是在戰鬥中，你是一個適當的開始者——你可以證明這個攻擊了工作，很久之後，你厭倦了，拒絕好些事物，因爲這個工作比較適合你的——然後你便做了一個戰鬪者的最後幻象。你想，這裏有少數的人們能够勝任的。人人或者都能變爲戰鬥者。不用說，兵士和水手都是爲戰爭而工作的。不因爲我們都鍛鍊在戰鬪中的。戰鬪者的平均的最高希望必定是想逃險。管理戰時糧食，都是戰鬪者的可能的模樣，然而也想着，假如他們能够第一個逃險。在這中間原是有着一個很大的理由的。

公理：戰鬪的報酬是在和平的條約中。

三 日記的習慣

一

讓我們先來驚奇着，文字的一種驚人的質地。

說話是足夠壞的。比如錯誤，咒罵，恐嚇和不幸等的事件，當牠們出現的時候，在會話中是說得有聲有色的。一個女人，牠本來是害怕毒瘡的，然而當她把她的恐怖講給別人聽了之後，那不消說得，另一個女人會覺得更加可怕的。說話至少是包含有她的真實的可怕性。但是文字比較語言格外地來得驚人。這是說一般無知識的人，或者文化水準比較低的人們，他們會把寫作當作神鬼也似的一種迷信的畏懼看待。這種畏懼不是迷信，這是基因於一種神祕的，和可怕的現象的，人人都能夠來測驗一下他自己的。在事實上，所有的人們幾乎都害怕寫作的——我的意思不是捏造的，我指的是忠誠於寫作的。多數的人們都憎恨寫作，好像這個爆炸性的炸彈突然地會他們炸死了。（這是一個例子，成功的小說決不會有一種較大的收獲的。）但是，在人與人之間的寫作的畏懼上所不同的，祇是這個人和那個人的程度上的差別，並不是屬於種類的。假如有人以為他並不怕懼那文章，主要的原由祇是害怕寫作，那末，就讓他來，試驗着下面的實驗。

拿——啊，各個的特性都寫出來！——把許多不可告人的和覺得怪難為情的行為，和你自己的所有的私事都寫出來。我指的並不是謀殺，或者是你犯的竊盜行為；不一定人人都犯過謀殺罪，或是竊盜罪的，或者曾經有過這樣的一種想念；我的意思，祇是說，寫出各方面的缺點——任何方面的都是——你以為怕羞的種種，或者覺得非常可恥的行為，那些是你從未對人講起過的事情。我們——不僅僅限於你——誰都有隱匿着不可告人的秘密的心事的，我說的就是那些事件，現在，就把那些事都寫下吧；分出其間的黑白來。機會並不是沒有；祇是你發現了機會不肯寫，許多機會都給你掩飾了。

你也許會說：

「啊！但是，我怕給人看見了。」

關於這點，我可以答覆你：

「寫好了鎖在保險箱裏。」

你也許再駁：

「啊！說不定我要失掉我保險箱的鑰匙的，假如給別人拾去了，開了保險箱，那我祇有立刻就死。」

我再答覆你：

「假如你死了，你就不怕被人發現。」

你也許再辯護：

「你怎末知道，假如我死了，我怎會不怕被人發現呢？」

啊，我承認你的這點，由此可以證明你的害怕寫作，並不是恐懼着把你自己的秘密洩漏了。那末，你儘可以再接再厲地再來試驗二次。

空着你的屋子，把所有的人都趕走，祇剩你獨個子在裏面。鎖了前門，也鎖了後門。奔到樓上，走進你自己的房裏，再鎖了你自己的房門。將傢具堵住你的房門，那你就怕再會有人來偷看你了，生起火爐來。把寫字台移近在火爐跟前。假如你發現了你寫的東西有了畏懼的時候，你可以立刻把它丟在爐火中，化爲灰燼。現在，你可以開始寫下你對人的難爲情的事蹟來。你是絕對安全的。沒有疑問的，可是你仍舊猶豫着寫作。在你發現寫下的東西並不是像真的那麼地愉快，或者你還發現你自己寫下的東西還有隱瞞的之前，你祇寫了一些些，並沒有完全寫在紙上。你想把你自己所有的實事都寫在紙上，但是你却又覺得，完全坦白地寫下來是很困難的。你在開始的時候就懷有恐懼之心，你也許失敗了，這恰是人們都有這樣的毛病。當你寫完的時候，你拿着作品在

你的手中，你會覺得開始罪惡，假如那堵着門的傢具有了新的動向的話。你讀着，但是你卻憂慮着，志忘地心神不寧。你馬上會把那篇文章丟在火裏，看着它燒完，帶着一顆好像真正得救的心靈。

爲什麼要有這些奇怪的感覺？你不能抹煞這個行爲。無論如何，你寫的又是那些熟悉的事情，你並沒有什麼罪惡，不消說，沒有人能夠寫下他所不知道的，或者不熟悉的事情的。那些事情都是你自己所非常熟悉的，而且早已儲存在你的腦海裏了，已經有了好許多星期。許多月，許多年了。在平常時候，你會把這些事回憶過了好幾百次，並沒有使你覺得惶惑不安，這原是非常普遍的場合。但是，剎那間就變爲非常煩惱了，當你寫了下來之後，——甚至凶險得使你坐立不安。假如在你沒有把它燒毀了之前，你仍舊是這樣的一個人，你跟你沒有寫的之前完全是同樣的一個人；並且你也犯過新的罪惡。但是，你却有了一個新的恥辱。我要問你，那是爲什麼？這祇有一個唯一的回答，因爲忠實的寫作有着有一種神祕的威脅權力。這權力影響了你的視覺。你看見了許多事物，但你卻不能看見你的動作，或者你的思想。正好像電影般的放映在你的眼前——多幸運哪！——但是，你也能够看見的，假如你能够注意到那些事情。

二

上面的一些意見是貢獻給一般的人們的，貢獻給那披在每年新年的時候，總是要下一個決心的朋友們。他們老是對他們自己說：『我要繼續寫日記，寫一個非常忠誠的日記！』你也許可以寫日記的，但是，第一個問題，你一定不能記得非常忠實。你是幸運的，或者你有着幾許小聰明，假如這些日記並不是寫的全是不忠實。你辯駁着，你說你却是有着一副非常忠誠的榮譽的。我一些也不懷疑。我說的『不忠實』我並不是有意侮辱你，

因爲有事實來證明的，假如這天天氣很好，但你却這樣的等着你的日記。「今天是一個非常潮濕的日子散了一下步，渾身都濕透了。」我說的不忠實並不是指上面的例子。但我也相信，假如一對夫婦吵嘴了，那末，他們兩人各自寫下來的日記，一定不會與事實相符的，沒有問題的，男的寫的一定說他自己有理，反之，那女的寫的亦然如此，這個各人都說各人有理的日記，爲什麼不能寫出事實來呢？這就因爲他倆都沒有忠誠對於日記，整個的事實都被他們兩人抹煞了。有些人寫日記好像打高哥夫，或是玩郵票一樣。所以說，開始寫日記的時候應該以莊重的態度出場，要下個決心，即使遇到困難也得繼續寫下去。日記的唯一特質是真實——一本不真實的日記等於零——然而要走到真實的境界真是不容易的。大家都知道，一個人要做到局部的真實已經覺得不十分容易，何況要托出和盤的真實來呢。

三

有着沮喪的人，我希望他鼓起勇氣來。有許多人，他他希望寫日記，或者覺得應該寫日記，可是他始終寫不成一本日記簿，這正因爲他們太沒有恒心。他說：「我的生活太沒有興趣了。」我問：「對誰發生興趣呢？對全世界，還是對他們自己？」不消說，一種生活只要使一個過這種生活的人感到興趣就得了，祇有這點是必需的。假如你有一個願望要寫成一本日記，這就是你對於你自己的生存有了興趣。否則，這是非常明顯的，就是你不願你自己已有一本生活實錄。偉大的日記作家，並沒有記下驚天動地的生活實錄。百分之九十五人的日記都是很平常的，無非是記下一些瑣屑的日常生活情形而已——好像我們經常碰到的一樣。我可以說，假如他們再重讀一遍他們自己的舊日記，那末，他們一定會找出他們自己的許多的討厭來的。那不消說得，他們決沒有想

到他們每個人的日記，將來都有變成英國的文學巨著的可能呢。

但是，日記是小說的對面，因為日記的興趣完全是從慢性中增加起來的。到了後來，在日記中的每一句都會覺得有着非常的興趣——這正好像有個文學家的趣事一樣。假如那位作家如果發現筆尖寫不出字，那是因為又須蘸墨水的話，那末，他就不會急急地要去買枝新筆了，這該是一幕什麼可笑的滑稽劇呢。假如他把這篇日記寫了下來，「我竟想不到這點哪……」過了三年之後，他翻出來又重讀着，他一定會覺得他自己太有趣了。在三十年之內，他的家屬發現了，讀了這篇日記，一定會覺得好笑。就是過了三百年之後，所有的人讀了這篇日記，誰都不能不認為是怪有趣味的，並且後人一定會研究這篇日記，當時這位文學家竟會如此地愚笨。所以我說，要寫日記，必須記住這點，對於寫日記害怕的人，應該快快鼓起你的勇氣來。

你也許要說：

「但是，我為什麼一定要顧到後世呢？我的寫日記，並不是想流傳後世。」

當然不是爲了這點，但是，有些人是的，有的人，他們倒是高興他的日記流傳到幾百年之後，所以他就從明天起決心寫日記，一直到他死的時候爲止。不用說，那些人是特出的。我承認，我同意你的意見。我想到了將來，我的心會變冷了。

這裏祇有一個真實的原因開始寫日記——那就是祇要你有興趣，你就可以寫日記；假如要繼續寫下去，也只有這末的一個原因——那就是祇要你有繼續的興趣就得了。你也許可以找到日記的好處，但是，這並不是主要點——雖然這是一個焦點。過了好久之後，再重讀起來，你也許會覺得怪有趣味的；但是，這也不能說是最主要點——雖然這是一個比較重要的幾點。寫日記的原因，能夠找出許多種，最主要的是興趣。假如寫的

興趣沒有，那末，你就讓它留着不寫下去。

四

但是那「寫」的這句話應該特別注意。這恰好像是有些人很害怕，當他走進會客室的時候（或者是一家飯館）所以有些人怕提筆寫字。所有的人，正如我所說的，他們都害怕文字的心理上的影響，但是有些人——的確有許多——運寫字的胆量都沒有。他們開始熱望着，帶着一種神祕的思想，希望有「標準的寫法」。他們都是給寫作與講話的不同點蒙蔽了——一種神祕的負擔——他們不知道能夠講，或者想到什麼有興趣的事物，就能够寫出興趣的作品來的，他的講話假如能够使他自已懂得，那末，他就能夠寫出使他自己懂得的文章來——假如他得到的工作方法是對的話。

我所認識的人，尤其是年青人，他能發現他在他們之間能够用非常動人的姿態講話，甚至能够講好多小時，但是他却找不到寫一封短信的材料。他們悲憂地說：「我想不出說些什麼。」這是真好。無論如何，他們想不出什麼話來說，這理由是由於他們開始嘗試着想些事物出來寫，非常錯誤的，正因為他們以為寫作和講話一定不同的寫作跟說話也許是不同的，其實一點也沒有不同，祇有沒有寫作修養的人才會覺得不同。當他們正欲開始寫的時候，就有一個不良的觀念來促成他們把講變做寫了。他們想起了一個思想預備把說話改為寫作，然而他們却又轉變了，或者懷疑地問他們自己：「我該如何地說呢？」但是，我該怎樣的寫呢？他們修改着他們自己的句子。他們願意着文法，成語和拼音。就拿文法和拼音來說吧，在英國最偉大的文學時代，這二件事也都弄不清楚，沒有一個作家的文法和拼音都是靠得住的。在現在，祇有少數天才作家的文法和拼音比較可

以相信些。講到成語，在你口頭上的習慣語比你考慮過了寫出來的要好得多。假如你完全懂得文法，你就可以講得通順點；在事實上，你也就能夠寫得非常出色，你不用再有顧慮。形式講究在日記中，這是非常錯誤的。寫正像想的一樣，也像結的一樣，這也許可以變得最佳的文學作品的。但是，假如當你寫的時候，你想到了這件事是能否成爲文學作品，那你決計寫不成什麼文學作品來的。

這並不是說你可以隨便寫的意思。並不是無須用心的。這樣決計寫不出什麼好日記的。雖然你可以不用幻想什麼「文學作品」的成見，但你必須用你的全副精神貫注在紙面上。同時你必須記憶你的真實的事件。否則就會使你有「離開興趣」的危險。在開始時，你必須當心，然後才能達到你的興趣的最高點。

最後，必須避免人類擇輕避重的劣根性。這是無可諱言的，人經常地會厭惡他所喜歡的工作。至於我自己，我也每天憎恨我的工作。你也許每天也有這種意思，你覺得這天值得記日記，這思想固執地留在你的腦海中。但你却不願意打開日記本，即使翻開了日記本，你也不會用全副精神在你寫的日記上的。你是被迫着寫的，沒有影響，沒有次序，而且太單調了。要有不斷的努力才能反抗這個被迫的懶惰的寫作方法。寫日記是一種娛樂，但是，也像其他的東西一樣，——正當地寫就是工作。我已經寫了二十一年的日記了，我知道一些其中的真理。我知道一些悔恨——太息，失敗——這些都是忽略的原因。日記最怕的是忽略，假如忽略了就沒有辦法補救。過去的已經過去了，不能再回來了。

四 對一個年青女子的公開勸告

這是在一家旅館的大禮堂內舉行慈善大拍賣的時候，在擁擠的熱鬧情形之下，在一個公證人的表決的有趣的叫喊之中，在受主的高聲的歡呼聲中，我不期然地碰見一件事情，有個年青女子經過我的前面，她看着我，停步了，突然地問我是否就是誰。我在莫明其妙中承認了。

「我希望你能饒恕我的冒昧，」她說。「我曾經讀過你的所有的著作。」

「這如奇怪的，或者也是可能的，」我沉思着，自我地默思了一會兒，我就如此地開始了會話：

「你一定讀得非常用心。」

她蹙着眉毛——好像怪不贊成我的發言也似的顯現在她的額前。她穿得很漂亮，（並不俗化。）她有着一副可愛的態度，臉兒也頗甜蜜。她說：

「我常常要想告訴你；在事實上，我想我該告訴你，關於你的講述修養和生活方面小冊子，如果照你這樣的做法，那是容易見效的，而且對於時間也不化費。這些都是好書，但是並不能使我改善——這才奇怪呢。」她說着微笑着。

（不，這並不覺得奇怪！）

「我很抱歉，」我說。「但是，書本身當然不會有什麼動作的。你不能希望書對於你有什麼成效的，除非你能活用書。」

「然而這却是一個問題，」她答。「我不能開一個活用書的起頭，我沒有決心，也沒有長心，更不能咬緊牙關來支配我的思想。假如我開始做了，然而在第一天就會覺得失敗的。於是我就這樣的一年年的過去了。據我沒有用——我不能幫助我自己。我很需要——但我不能夠。」

「但是，你要些什麼呢？」

「我要改善我自己。我要停止浪費我的時間，我要我的『人類機器』設備完全。我要在生活中得到成功。我要活下去，我要儘量地發展我的本能。然而，你知道的，我失却了我的理智。我真不能使我自己有決心。你教下個決心，堅定我自己的思想，好像鐵石一般，這果然很好，啊，我恰好不能夠。但是，我要想實現。我從來沒有提起過我的原因——啊，我想你是不能夠提起我的原因的。我希望你能原諒一切所有的愚笨者。但是，我想你對一個研究人類機器的學生，你也許會有興趣的。」

我站着靜聽了一分鐘。她非常恭敬地鞠躬着走了。我凝視着四周。但是，在這間巨大的房間內終究是找不到她。我不能奔跑着去追尋她——這些動作不能在這種地方表演。她不見了。於是我一點兒也不知道她。也許是一個年青的姑娘，或者是年青的妻子，年青的母親，或者——但我不知道她，我祇知道她有一個同情的，悲哀的臉兒，同時她還遺留一支箭在我的身邊顫動着。

二

幾小時之後，我對那年青的女子如下的說：

「我覺得也許想做一件不可能的事，或者你希望你自已能够創造力量。現在，你不能創造力量，不論從你自己本身方面，或者其他的方面。你祇能讓力量自由，放鬆牠，改變牠，引誘牠。」

「你也許可以拿一噸煤使屋子溫暖。這是煤的力量變化了，自由了，引導到了某一種的目的。但是，假如你把煤放在舊式的爐子中燒，要使屋子溫暖，你祇能燒熱了烟窗和烟窗上的上面的空氣——但是，屋子裏的暖

氣却沒有像前者燒法也似的熱了。反之，假如你裝了一根水汀管子，你用同樣的一噸煤去燒，那你就可能燒得這間屋子的暖氣祇要你穿一件單衣就夠了，水汀管子，在實際上講來，無論如何，它並沒有增加煤的熱力的可能；這祇是基本地自由了，利用着，引誘着煤的勢力走進水汀管子，變了一個普通的力量——這是科學作用——態度。你可以設計一種有效的方法來裝置水汀管子，你祇要用半噸或是一噸煤來燃燒。但是，假如在爐子是沒有煤，或者煤的量不足，那末，這間屋子決不會發暖的，除非住的是北極的自然和情人們。煤是有勁的主要因素。

「嗯，一個人生來就有一分力量的——沒有多的。正像你不能够從一加侖中倒出五瓜脫來，（其實，你要倒出四瓜脫也是不可能的。）所以你不能從一個人當中提出比他原有的更多的力量來。同時這點也很重要，你也不能放進力量去。在有時候，你也許以為放進力量去了，但是你沒有；唯一的，你祇能發揮原來的力量，祇是好像用火柴燃着了煤，煽動着火一樣。一個人好像一個鳥，沒有船能够駛進去，停泊在這個神祕的碼頭上御貨——力量。你也許可以輸血，但是，不能管輸這個神奇的力量。」

「有的人好像缺少能力，然而在事實上，他們恰正是充滿了豐富的力量，祇是在等着火柴去燃燒，祇是等着有人去引導牠。還有一種人看看好像缺少力量，但在實際上，都是沒有力量！你不能幫助他們或多或少，這正好像你不能阻止你的頭髮的生長和脫落一樣。」

「不，年青的女士，這是沒有用的，假如你要我來解釋「力量」是什麼意思阻止的，那我是沒有用的。解釋未免看輕了它。你知道的，我說的力量是什麼意思，我說的意思是指你最主要的東西。」

「開始做一個理智的女人，你承認了這點——然後你又問，第一，怎樣才能斷定你生來就有大量的，或者

平常的，或者少數的力量，第二，你會知道沒有潛在的能力。你不能決定一切。這是不完全的說話。

「但是，關於你的問題的第二點，你能够理智地斷定，過了多少年之後——我不能建議多少年——你沒有潛在的能力，等着火柴去燃燒。這是可能的，因為生活在這個世界上的人，人人都會望不見那適合他的個性的一支火柴。反之，假如你有潛在能力的，總有一天會覺醒過來擾亂着你，那時候，你才會發現它在這裏了。再換句話說，你如果不當心那火柴，那末，等到接觸的時候，結果一定會毀滅了附近的一切。

「講到你的問題的第一點，一個人的希望的度量就是他的能力的總數的指數。希望就是使用力量。劇烈的希望一般地都是表示了大量的力量，而且是堅定的希望。除了希望，能力就不能用了，沒有人會用力工作，除了他爲了他自己，或者有着其他的希望來完成某種工作。

「但是，現在，你也許又要埋怨我沒有提起你的原因。你堅持着你有希望的，祇是沒有適當的力量，或者決心去實行牠們。我懷疑這點。我不承認這點。你一定不能把含糊的，普遍的妄想跟希望混在一起瞎談。一個真實的希望是決定的，堅強的。假如你有一個堅強的希望，你就會知道你要些什麼。你不能祇是需要——你應該指定你要些東西。

「還有，如果僅僅是在有時候需要，或者有時候你的思想又不需要了，這是可憐的，不是真實的希望；這不是什麼，這是使明白你比一個悲哀的，愁悶的人要好些，但你也相信你自已祇是一個普通的人。這個希望總是代表着偉大的力量始終擾亂着你。這是一種煩惱，憂愁，這是一條皮鞭子；這是沒有仁慈的。

「有大力量的人，通常地總是受了一個最高希望的鼓勵，而且集中了他的全部力量。所可惜的，那般人往往變爲成功的特別標幟。當他們完成他們的希望時，他們可以說「得到」成功了。人人都贊佩着：「這是生活

上的成功！於是多數談成功的書，也都特別地講述着這些成功的特長，同時還要過獎地說，這是值得稱贊的成功，而且還要規勸人們，大家都去學這個著名人物的「得到」成功的藝術。這是錯誤的。

「現在，或者，我們都覺得我已說到你的原因了。」

「但是，我都不高興專談個人。讓我們把福來克先生來作為例子，他在前星期死了。他的那般知交朋友說他：「他是一個有着非常的理財本能的專家。假如他能專心在這點上，恐怕他一家早已成了一個著名的財政學家了。可是他既不專心這方面，也不用功於另一方面。他對於各種不同的事物都有興趣——書，畫，音樂，旅行，自然科學，戀愛，經濟學——在事實上，每件事他都有興趣，同時他也始終有着興趣在許多事物中。他太萬能了。他浪費了他的能力，而且又白費了許多時間。所以他不能成功。」

「這是福來克先生的友人們的這些意見。但在我看來，福來克先生已經成功了。當然他沒有成功一個著名的財政學家。但他成功在事物的開始的多方面的興趣，所以他有豐富的思想和他在始後的興趣中。並且他的成功不是偏重於某一方面，他的希望就是一般人所不敢實行的普通病。（在小範圍中得到成功的人，大多是化了可怕的代價的。）他的友人勿懊悔他浪費了時間，但是事實，假如他懂了他的研究過的各種事物，那他並沒有耗費時間。」

「一般活着的福來克先生們，睡到半夜裏，他們常常埋怨他們自己有不專心，因為他們不能成功一件事，因為他們浪費了時間，因為他們沒有進步，他們不能給大眾一個良好的印象。多數的他們都是不能使用他們的能力，但是，他們都始終不肯承認，他們已經是一個失敗者。」

「我很希望知道，為什麼一個人要專門一件事，不允許他的能力發展到各方面去，假如這件事是正當的，或

者值得做的。這是不對的。假如一個人有了一個熱烈的希望，他的權力就該使他得到十分的滿意。但是，假如一個人有了許多的思想，他的權力就該在可能範圍之內，務使一切希望都得到滿意。我真不明白，爲什麼其中之一的成功，一定要比其他的認爲更重要。

「不錯，年青的女士；我知道你又要不滿地說了。你說他們都已表示了能力，雖然他們「浪費」了任何並沒有表示力量。現在，我不想指出你反對你自己的地方，（因爲你祇想到了你自己的快樂，而你沒有能力發展。）不成問題的，我指出力量是在無形中使用着的。能力是一種極容易變化的東西。有許多把能力排成一張工作的時間表，下着決心，咬牙切齒地一定要依時實行着，決不浪費一分鐘，按部就步地做去——繼續地慢慢地做去。這是非常優良的。但是，能力能够使用在另外的地方的——計劃，自我反省，觀察他人，使他人快樂，觀察世界，減少生活上的痛苦。

「我個人曾經極見過許多人——尤其是女子——他們都是懶惰的，低能兒的，她們不能改善她們自己的生活，但是，在我看來，她們的態度，我祇能說他們都是「你的存在是足夠爲了我的。」

「我們各人全都極見過同樣的人。這世界一定會變成惡劣的地方的，假如他們不能爲他們自己的生存而爭取生存，這是非常明顯的。」

「你親愛的年青的女士，或許，也許不會變做他們之一。我不能斷定。但是，無論如何，假如你不能刻苦耐勞，堅決，專心，一貫，咬着牙艱做去，那你一定是一個失敗者。

「想像起來，你也許是對的，假如我們全部能够獲得「成功」在事實上，你也許比意想中要有力，你也許比意想中的枉費了時間，而且你所應用的能力比你意想中也要多。你說你太缺少了決心，那是說你少了一

個堅定的希望。但是，你的堅定的希望和你的理想也許太自然了，所以你竟沒有注意到他們的力量。假如你真的沒有一個堅定的希望和決斷的能力——好，那你就這樣好了。你要滿意你自己。那你爲什末去羨慕他人一個不自然的希望和能力用不到羨慕的。

「你說這太危險了。你說替恥羞、懶惰和其他的壞處開了一扇門。你說我原諒不前進的人。也許真的；但我說的都是老實話，我不怕因爲真實了就危險。主要的，就是人人都該有明白他自己的心的能力，或者能够管理着指揮，使他自己的生活覺得滿意。但是，他必須捫心自問。這不是怕。這是自我的另一種表現。你要靜一下子，他不該專從壞的方面着想，他也該忠誠他的好的方面，這是轉到光明之路的祕密。

「最後，我還要說。我們已經說過了羨慕成功的基本心理，因爲這是說明一個希望的成功。但是，一種對於成功的所有的利益，（應得的利益）這跟一種主要的「應得」的利益是一樣的東西——對不對？」

三

這一篇很長的談話，我是講給一個年青的女人聽的，本來我是可以省略的，假如我認識她的面孔。祇因爲我不認識她的臉兒。我有這篇長談話的動機，還是我睡在半夜裏想起的，當我想起了她的偶像心理的時候。這是容易有效的答覆，祇是敵手的辯護不是在眼前吧了。

五 十足的煩惱者

一

瘋人病院的常客是熟悉的，深信他要一隻煮熟的雞蛋，繼續要求放在烘熱的麵包片上，忽而又變得不快樂了，因為沒有人把雞蛋替他放在麵包片上。這個人是非常野蠻的，他完全沒有理智的，他早已失却了他的真實的信心，當他開始注意在一塊麵包片上的時候起，在特性中他是屬於一個非常溫厚的個性的，然而濃厚就是為他自己的煩惱而供獻了力量，他祇知道他很餓，他愉快地嚼着麵包，喝着茶，不消說，他也是社會的一份子，他應該過人的生活。這樣也許是一種幻覺的結論。

但是，所有的人却不能幻覺地認為同樣的。一個女人因為禮拜天住在鄉下的一間茅舍裏。現在，這個女人改變了，當她洗好早浴的時候，她竟抽起烟捲來了。

讓這個不要有錯誤。她是一個高尚的女子。在以前，高尚的女人是不能吸烟的，也不洗澡。這是近乎一種惡劣的習慣。在現在，她們都洗澡了，而且在社交場中她們也都吸起烟來了，因為一個女人洗澡是好的，所以吸烟也是好的，但在洗澡時候也要吸烟那是不好的，因為在社會中祇有極少數的人如此，所以是不良的習慣。

無論如何，每件事都有女人的問題的。在事實上，她是社會的一個好工作者，而且也有她的社會地位。在星期日早晨却有一種女人的姿態出現在鄉村的茅舍裏。這女人不是在洗澡時吸一支真正的烟捲——她在洗澡時按着一支特別的烟捲。她忘記帶一個烟阻，因為她的烟火燒痛了她的皮膚。她是一個很害怕的人，但她並不顧慮。

這女人，我猜想她是有一種迷信的，這種迷信支配了她的頭腦，她的身體完全不能自由作主。好像一般的女人一樣，因為她不能說出幻覺與失敗之間的不同信。假如烟應該在晚上抽的，那她就不能說出自天抽烟的理由來。

這種迷信沒有什麼，祇是一種幻覺。她的思想和習慣都是想像的，她的結果也是如此。到後來，她相信她的肉體和精神是一個巫術者的魔法，她沒有這末多的權力能夠錯誤她的想像。

但是，有人能夠證明她是一個幻覺者嗎？不能。假如她是一個幻覺者，那她一定是個女巫，然而她對男人的笑祇是爲了麵包片。

這個女人離開幻覺很遠，她的麵包片就可以證明她，他們自己錯誤了，於是他們說：

「可憐的東西！她的整個的煩惱祇是爲了烟捲。」

二

我想沒有一個人能夠描下一個人的一幅幻覺圖，不是習慣中的幻覺，人人都有人人的特性的。的確的，我們的少數人都知道這個女人的脾氣的，她每天必須抽烟和洗澡。我們的少數人決不會碰到一個男子，他是一個完全的「十足的煩惱者。」

這位男子慢慢兒地會深信他自己的所有的一切的。他開始煩惱了，他就會甦醒，他能停止他的煩惱，當他醒覺的時候。他在洗澡時也許不會吸烟，但他能夠保持洗浴的態度，因爲這是他的「權利。」而且他會料到浴水是容易變冷的。他也許要抽烟的，當他想起了澀癬的時候，但他也會想起容易燒痛他的皮膚的。他幾乎是近於任何特性的種類的，但他是煩惱的。他也許會窘得手足無措，當他的妻子替他放了工作在他休息的寫字桌上。他也許不敢出得門來。他也許想透一下空氣，於是他只好把他的頭睡在窗子外面，或者不敢開窗，恐怕惹出危險來。他也許會吻着他的妻子的表，或者不敢喊聲冷，沒有穿着衣服等候着。於是仍舊沒有結果。

但是他變得毫無頭緒了，假如他想到了方法，他又會轉變到其他方面去的。這個事實的改變完全在於他自己的習慣。他的這種事情的出現，祇是他的煩惱場合中的一部份，在事實上，任何祕密他都能够有辦法解決的，但他却相信了一個幻覺，尤其是一個很大的迷信早已預備在他的四周了，幾乎不能增強他的自我信心。

但是，要加入熟的幻覺，他還沒有這個資格。他的朋友估計他說：

「他的確是一個特別的人。」

這樣，他的仇人就蔑視了他，他幾乎不能再在社會上立足。他是他的自然仇人，你蔑視他，但你怎樣才能够看輕他呢，因為你也許還沒有發現，你自己也是一個煩惱者。我們都是的——或者我們的百分之九十九都是的——我們都不能擺脫我們自己的煩惱。

三

一個十足的煩惱者開始有了解救的方法。這就是先要考察煩惱的原因，以及特性的組合——趕走特殊的幻覺，因為這些都是抹煞了我們的快樂的神祕者——在任何場合我們不能得到愉快。一個人生就的，或者造成其煩惱的——這都是我們的煩惱的來源。

無論如何，造成的煩惱都是比較次要，尤其是爲了他們的食物。我不能說出什麼理由，爲什麼一個人要做煩惱的奴隸，我真不懂他們。爲什麼犯上了煩惱，就沒有一個人能够用人力剷除它。許多的人祇知道害怕煩惱，然而她們却不能逃避煩惱，有時候反而因爲要擺脫煩惱那竟又增加了煩惱，一個年幼的姑娘，她在一家大戶人家做傭人，她的責任是清潔房間，但她煩惱了她「不能逃脫這個。」在事實上，因爲女主人是一個心急

的，可憐的煩惱者！

很少數的，也許祇有兒童的心境最天真，他們比較沒有煩惱的。因為孩子們沒有什麼企圖，除了吃飽著暖之外。因為他們不是一個野心家，但是有些事他們還沒有懂得，好像一隻蛙也似的，祇有跑路腿，都沒有開口的邪念。但是，假如他們碰到了一個尖叫的主人，他們也會變得煩惱的，但是，這個也能够跟着主人的暴燥的態度改變他們的煩惱的。

沒有必須的煩惱的，上述的情形，同樣地也能影響到一隻貓，狗，馬等等的煩惱的。

煩惱的真正原因都是從別的事件上帶來的——這就是煩惱的主要來源。假如在事先不能使用理智，他很有可能地變了一個十足的煩惱者，假如他能够覺悟地推開去，下次也就不會再碰到煩惱的光顧了。比如有一個人，他染污了他的衣服，因為他的叔父死在遠方，他在奔喪時哭過了。後來，當他回家時，他的妻子問他：『你哭過了？』但他都回答着說：『沒有，你知道我從來不哭的。』他明知他欺騙了他的妻子。後來他的父親又死了，在同一個鎮上的那裏，那個兒子還活着；這次可就顯得他是煩惱的了。後來有一段短短的會話，他的妻子對他的朋友們說：『你們都知道他是從來不哭的，真的。他是從來不哭的，但我怕他不哭，因為他的父親已經死了。』他知道的主要的不是他的妻子，因為他自己曾經自尋過煩惱，雖然全鎮的人都知道這個人是從來不哭的。但是，他的妻子的冷嘲熱笑，使他不能成功，壓根兒，他是變了十足的煩惱者。

這裏沒有診斷十足煩惱者的治療法。你也許能够想到幾個一般的方法的——比如有一個人是討厭結婚的，或者有一個人失蹤在島上的一種恐怖情狀——這些都能醫治他的。但是這可沒有效驗的。這僅僅是改變幻覺的一種例子；因為人是容易剷除煩惱，同時也就是最容易變成一個十足的煩惱者。比如在軍隊中，軍法

始終是下級兵士的頭痛原因，這是很容易製造煩惱的。因為他不知道他爲什麼要對軍法感到煩惱。他說不出煩惱的原因，即使他是一個怪聰明的人。他祇有看到人類的仁慈的假面具，他的思想始終不能引導他去參觀一下，他祇知道不快樂——但他想不通，他怎能見了軍法不感到煩惱。

這在我們的十足的煩惱者中時常有得出現的場合，好像是通知煩惱者的一個預告——一個煩惱預告的阻止。

要不煩惱，在很早就有了治療的辦法。可是這個治療法原是發現在自然中的。祇要能夠擺脫生活中的幻覺，但是煩惱者往往不能相信人家治本方法。你看，他明知故犯地對他自己說：『我知道我是一個特別者，但是——』他的行爲表現如此（這個『但是』必須趕走的。這個『但是』也許是聰明的，但是這畢竟是危險的。這個『但是』是可惡的。）假如煩惱者能夠覺悟，他就得到救星了。讓他趕快回頭是岸。讓他預備一個新的思想，讓他堆到棧房中去，或者載在船上，讓他離開了苦海，送他回家去。讓他踱步在鎮上，愉快地回去……他已得救了！沒有第二個人，他的思想救了他！

從此之後，所有的，其他的，各種的煩惱都被打回老家去了。

六 衣服的意義

一個男子，我認爲他的目的在於女子的風度，男子都是喜歡談論女人的私事的——尤其是沒有女子的

光棍。這個事實是誰都能够體味的。大多數的人們都是如此，在男女雙方除了生活、衣著和死亡之外，無論如何，這是近乎事實的。

男子總是注重女子的服裝，可是女子就好像是一個性的自負者。女人好像性的自負者，這是一個深奧的真理。同時男子好像是個性的自負者，這也成了一個深奧的真理。你有見到過一個男子走進一家襪子店裏去嗎？假如你是一個女人，你就不會了，因為一個女人總是喜歡有個男子陪着她去選擇物品，然而一個男子却不會禁止一個女人看守着他做同樣的工作。漂亮的衣服是容易受到男人的歡迎的。但是，一個女人的視線却注視在他的襪子上。假如你是一個男子，你就不會同着另一個男子走進一家襪子店去。男子大多高與獨個子去的，他們即使表示了他們自己的性，那末店員也不會注意的。這是什麼秘密呢？這回答很明白。男子對男子是難為情的，因為他們從此屬於同性的。領帶、襪子，是一件必需的應用品，但是，這必須說明，他們都是高興他們自己的臉兒漂亮。愛美原是性的基本表現，然而他們都把性鎖在心中。這些人他們往往會在人們面前顯出難為情來。通常的男人是知道他自己是個自負者。在另一方面，你能够看見他在你一天凝視着鋪子的玻璃櫃。這是非常普遍的，男子的性表現比女人來得強烈。

再來說明一個男子的衣服風度，這就是引起女人要男子陪着她去買東西的原因。為什麼一個做了大家都要看樣。這是盲從的；這是鹵莽的。女人比男子來得要好看，這可以打從好衣裳和花之代價之間去獲得解釋的。但是男子也何嘗不如此，所以我說人做了風度的奴隸。假如有一件新的悲慘事情發現了，那末，這個城市立刻會比上星期要陰晦。在這年手帕是時髦的，可是到了還有一年，手帕祇是變了哭泣的必需品，否則誰都不會把它放在口袋裏的。在風度改變的時候，即使是條褲子，也會引起人的趨之若狂的，或者為了一條他的領帶，他

情願化上幾小時去選擇着，他急急地奔到家裏去說：「非常緊急，再交換一次。」

男子的看人舉樣——主要的不是衣服，那是每件東西，所以他們總是担憂着，他總不能跟別人一模一樣的。他們所以愛上總會去，原是有着他們的目的。他們的宗旨不是在於風度，但是翻過來說，男子還是需要衣服的華麗的，這恰像是女所爲了顯示性而穿着漂亮衣服覺得愉快一樣，的確快樂的，但是錢是浪費，這當然祇是沒有頭腦的人的蠢舉動。所有的美麗都是虛偽的。穿着漂亮衣服的女人，她的內心並不一定像她外表一樣的漂亮。無論如何，女人的腦子是單調的，幾乎祇知道漂亮。

在任何方面講來，女人的目的也許祇有風度，然而我們却講不出相對的理由來。這不是說一定是個自負者。這不是說女人特別喜歡怕羞。這不是說她們銷住智力。這不是說她們高興專制。這不是說她們都是浪費者。假如這個說明隱藏在任何男人的那方面，那末，做男子的應該讀風度文章，去買來，每天改造她們，懇求他們四次。

二

你說：

「女人裝飾她們自己是在表現第一種性的。」

這是對的，但是僅僅限於一個範圍是不夠的。男子也爲了要表示他們自己的性的裝飾。所以，一個女人要想有個男人注視她的態度，反之，男子也存有這末的一個希望。有許多風度不能吸引人；他們知道的，但他們都要這樣的做。不用說，一個女人終究不能沒有風度，否則她就要被其他的女子去吸引了她的男人。這是每個女

人所具有的一般現象，有的女子比男子的性要強，但她們不是屬於多數的。女人的盼望結婚比男人來得熱烈，但是也不是多數。女人的追求男子不是明顯的，她們多是暗示的，同樣的思想包圍在女人的腦海中。最後，等到對象找到了，她的風度也會因此而減少的。很久之前，風度是她的生命線，到了今天，她還是維持了這個原則。她成功了，但是不是在她的夢想上？那是名譽、行爲和說話。

女人決不能沒有風度。不然，她至少也得從另一個方向中去發揮。當女人穿了美麗的衣服出去時，她會覺得全世界的男人的目光都投射在她的身上。這也許是真實的，因為沒有一個男子的目的不是着重在他的妻子的服飾上的，但是每個男子的漂亮目的都是廉價的。且舉個例子，一個有錢的男子看見一個美麗的女人走在街上，他就會覺得愛她的，甚至想跟她結婚。現在再說到衣服上面，他瞥見她的衣服很合時，她就會想到和她結婚的下意識的轉念。否則那男的一定會說：『我不喜歡我的妻子打扮得像個小職員。』另外的一句話：『我的興趣完全在我的妻子的美麗方面，不過我的供獻却是必須符合我的經濟原則的。』這種理論在鄉鄰中最易發見，而且很普遍，因為他們完全是節儉爲目的——這理論是好的。中等人家的妻子，她的一件衣服往往會維持到好久。比如做了一件新衣裳，除非有宴會的時候，她是不常穿的。

這是一種沒有財產的，沒有思想人的觀念，假如用一個都市人的目光論斷起來，其實，這恰是他們所辦不到的好習慣。風度的習慣必須切合自然的美態，並不是需要人人的裝飾美，否則她的行爲便超出了理智。這是毫無價值的一種壞習慣。且看有錢的中國人吧，他們都是可能地預算好他們手頭的錢才使用的，他們的女人也都不浪費地花費。兩性之間確是需要幫助的，這種習慣往往被一般忽略了。我們要抓住這個，我們要忠誠地做去。我們不能忽略一次，你說：『但是，女人總有她們最高的慾望的。』不對！所有的女人不一定都是無智的，因

爲最高的慾望並不能表示她是一個自負者。假如一個女人有一個有錢的丈夫，他一定要告訴她，愛美是可恥的，她一定會哭泣着。咒詛她的丈夫的吝嗇，這不是該外之音，這是真理，因爲生命是超自然的。

三

你說：

「生命也許是超自然的，但是，這個超自然是人類動作的煩惱，牠們會使我們沮喪。」

牠們決不會沮喪我們的。這恰是爲人類的動作而服役的，所以是偉大的。所以我認爲不論財產的指數如何，講究風度總是不良的。我祇希望有吸引力，這是自然的美，並不是屬於人工的。女人有三個不良的動作——鋪張的動作，（比男子更虛飾的心理）引誘的動作，滿足的動作，美的動作。

最後的美的動作，也許是屬於人的天性的，因爲這是自然的。自然不但能增加美觀，而且還能堅強人的健康，人必須要順着自然渡過每天的生活，尤其是在愛美方面，無疑地，我們要注意自然生活。我們要用自然美來吸引人，就是女人的希望要在自然中發揮其權力。這樣的動作往往是勝利的，祇要你能夠反對人工的裝飾，這樣，這三個動作都有連帶地被改善的可能，而且能够繼續改善風度，不消說得。社會上的名人的風度屬於這一類的。

「但是，這所有的都須變更！你情急而呼。『在女人方面衣服都須具有吸引力，以美爲第一。』」

啊，她們却是相反的。男的禁止了這個，女的亦就不會不承認了。習慣總究是習慣，習慣是有比較的，通常地，許多事件都是有辦法的——成功發財的例子就是成功的例子，然後習慣也就變爲後者的了，在以前是不能

中華人民共和國
一九四九年九月一日
贈送

怎樣實踐你的生活

版權所
印必究

國民二十九年七月刊

原	著	：本	涅	特
譯	述	：章	鐸	聲
出	版	：奔	流	書
地	址	：上	海	四
經	售	：全	國	各
實	價	：一	元	二
				角

奔流書店 發行所：上海四馬路山西路口

一個德國的問諜自白 譯者 羅文 定價 一角
 在這一本書中，作者以極其生動的筆調，敘述了他在德國期間所經歷的種種驚天動地的諜報活動。書中不僅有對敵人的深刻揭露，更有對自身處境的真實描寫，讀來令人動魄心驚。這是一部不可多得的諜報文學佳作。

初戀 集二 初 著 蘇徐 定價 每集一角
 這是一首充滿了青春活力的詩集，作者以細膩的筆觸，描寫了青少年在愛情萌芽期的種種心理活動。詩中既有對愛情的熱烈嚮往，也有對未來的迷茫與思索，讀來動人肺腑。

小學升學指導 定價 九角
 本書是為小學升學考試而編寫的指導書，內容詳盡，包括各科目的考試要點、題型分析及答題技巧。書中還附有大量的練習題，是學生備考時的必備良伴。

事業成功與個人修養 著 馬國英 定價 一角
 本書探討了事業成功與個人修養之間的關係。作者認為，事業的成功不僅需要才幹和機會，更需要高尚的修養和堅韌的意志。書中通過對古今中外名人事蹟的分析，給讀者提供了許多有益的啟示。

新中國人物誌 定價 九角
 這是一部介紹新中國各界名流的人物傳記集。書中收錄了政治、經濟、文化、藝術等各個領域的傑出人物，通過對他們生平事蹟的敘述，展現了他們為國家民族所作出的貢獻。

行星的故事 著 朱易 定價 一角
 這是一本關於天文學的科普讀物，以生動有趣的語言，介紹了太陽系各行星的特點和奧秘。書中不僅有科學知識的普及，還融入了許多引人入勝的傳說故事，適合青少年閱讀。

人格修養與人才訓練 著 蔣中正 定價 七角
 本書是蔣中正先生關於人格修養和人才訓練的論述集。書中強調了修德與修業並重的重要性，指出人才不僅要有才幹，更要有高尚的人格和遠大的理想。

#10

509032

[Handwritten notes, including "Data 2/4/70" and "2/4/70" with various scribbles and illegible text.]