



縱 操 我 自

著原騰爾馬國美  
譯 飛 于

版 出 店 書 流 激

# 目次

一	你是你命運的船長.....	一
二	生命的舵輪——精神.....	六
三	心理能夠影響你的健康嗎.....	一二
四	人生大患——恐懼.....	二一
五	戰勝恐懼心理的方法.....	三一
六	人生大患之二——情感衝動.....	四二
七	怎樣控制你的情感.....	五二
八	失敗之母——悲觀.....	五八
九	樂觀使你完成一切.....	七一
一〇	失敗之母之二——消極.....	八四
一一	積極堅決是你成功的不二法門.....	九二
一二	思想能夠影響他人嗎.....	一〇〇

一三	怎樣實踐你的理想·····	一一〇
一四	拿出你爭取勝利的自信力來·····	一一一
一五	培養你的人格·····	一二九
一六	改正你的缺點·····	一三七
一七	高尚的思想造成高尚的人格·····	一四三
一八	想像力的偉大·····	一四八
一九	與日俱進·····	一五三
二〇	訓練思想的方法·····	一六八
二一	發掘你的生命的泉源·····	一七八

## 一 你是你命運的船長

年青的朋友！你們能夠操縱你自己嗎？

一個人生活在世界上，正如一條船在大海中摸索，稍不留慎，就容易傾覆——一個不善於操縱自己命運的人，他的一生事業，定必失敗無疑！

一條船在海洋中航行，其未來的安全與危險，全權付託在船長的手中！所以，做船長的應該朝夜儆醒，時時籌劃，以謀全船的幸福——你是你命運的船長，你應該如何操縱你的命運，這是你必須熟習的！

做船長的人，不可短少航海經驗；同樣的，你要操縱你的命運，就不可短少人生經驗！

航海經驗是要從海洋中去鍛鍊出來！人生經驗也是要從社會中去奮鬥出來！

或者說，做船長的人，一定要有豐富的航海經驗，只要他有一條船，便可以做船長了！正如一個人有了錢財，儘管他如何的缺少人生經驗，還不是件件事可以立刻辦到的嗎？

你們以為這話是說得很對嗎？但事實往往是沒有像你們所想象的那麼圓滿！

——據說，一個老船主死了，他那愚蠢的兒子，繼承了那條船！這世故未深的青年，茫然地不知怎樣去航海，但他却要自己去指揮那條船！當船駛離港口的時候，這一位外行的船長，對於各種麻

煩的事情，感覺毫無頭緒，所以索性放任不管，聽由水手們去照常工作，因此他總算還沒有鬧過笑話。等到那船到了海洋中，就比較事情減少了，他開始在船上往來踱步，漸漸的，他已踱近前甲板了，他望見一個人正在轉動一個大輪子，一忽兒這樣，一忽兒那樣，忙碌地轉動不息！

他不禁希奇地問：

——這個傢伙在做些什麼事啊？

有人回答他說：

——他是舵手，他把持着舵使船前進！

他懷疑着問：

——船沒有舵不是也在前進嗎？

——不錯，船沒有舵的確也能前進，只是不能平穩，容易肇禍！

他聽了不信，憤憤地說：

——這是什麼話？這傢伙明明是在欺人！我看他一天到晚忙得不歇，可有什麼用處？這海中有的是水，我以爲只要把船上各片篷帆掛起，還怕船不會平穩前進嗎？等到望見了陸地，或者看見了前面有來船，然後再去把舵，這也是來得及的呀！

於是，他就發命令說：

——停止把舵！扯起所有的篷帆，讓船前進！

船長的命令有誰敢違背呢？他的話是實行了！但是，這艘船也就觸礁破碎了——那些脫險的旅客，當然永遠不會忘記這位愚蠢的船長！因為這位愚蠢的船長，以為那艘船自己會駕駛自己！

——你們要說了：「從來不會有這麼愚蠢的船長！」不錯！世界上的確不會有這樣愚蠢的人！然而，我們却不能就此武斷說：「這世界就沒有這樣愚蠢的事！」你們會不會這樣愚蠢？你們會嗎？請想一想吧！你的生活，你的思想，不是比任何船隻更精妙更寶貴嗎？你應該用多少注意力，去操縱你的生活和思想，使它們不致於越出範圍！你不可由於一時的憤怒和感情，放任它們偏東偏西！你也不可因了偶然的交情，偶然的閱讀，以及無目的的娛樂，將你的生活拖入邪途！你是你命運的船長！你必須控制你的命運，使它駛入那幸福、平安、和成功的港口！

或者：你現在還是一個短少人生經驗的人！那末，你要否做一個聰明的船長呢？——這裏有幾條基本的真理，可以作為你努力的途徑，如果你能實踐它，便可以發揮你自己較好的天性了！

思想是運命的另一個名稱，我們或好或歹的將來，往往是用着我們一步一步的思想，在不知道不覺中建築成的！

心理學者已告訴我們：思想能統治着世界上的一切！但是，這一種神祕的力量，往往被一般人所忽略與誤解！甚至有人以為，思想好像是一種工具，唯有天才適配的人才會運用它！

近年以來，思想的控制，以及它的種種功用，已逐漸有人在研究它，了解它！比如校正已經成型的人格啦！改變外表的環境啦！促進人們的健康，幸福，和成功啦！都有了顯著的進步！

思想愈訓練，證明它的進步愈是無限！可惜，只有少數人，在努力指導他們的思想入於有益之途；大多數的人們，還是將一切的事情等待機會或者是聽命環境！

其實一個人要是沒有反抗環境的力量，那便會嚴重地打擊我們的思想活動！

一個人能夠控制了思想，進一步便能控制「自我」——所以，思想的控制，是「自我發展」的基本工作！

不過，思想的本身是不可捉摸的，尤其是，大多數的人們，對它都只有極小的控制；所以，他們就以爲要指導思想活動，是一件非凡艱難而又奧妙的事情！必須苦心研究，多多充實書本知識，然後方能達到成功！

要知道，這種見解是完全錯誤的！因爲，每一個人，不論他是怎樣的無知，怎樣的未受教育，怎樣的忙碌，在他的內心中，有一種潛力，促使他企求改造他的智力，他的人格，甚至確實地改造他的身體，和他的生活！——每一個人的處境雖然各不相同，每個人需要解決的問題雖然也各不相同，但他們進行企求解決的程序確是相同的！所謂「改造工作」，決不是在這一個人是可能，換了別一個人便成爲不可能！

鑿子在雕刻家的手中，不是可以製作最可愛的雕像嗎？不過，握在劣工的手裏時，便有損害美玉的可能！假使握在爲非作歹的人手裏，說不定就會成爲盜賊殺人的兇器！

我們的思想正如一柄鑿子，它在我們的手中，要是用得適當，足以產生美麗，和諧，快樂，和成功！

但一旦用錯了，那就不可設想了！要是我們把思想看作漫不經心，不去好好地利用它，那不是一個大傻子嗎？

雕刻家在工作時候，總是專心一志地注視着他的石料，然後一下一下仔細地鑿着他希望雕刻一個什麼東西，在他開始鑿的時候，心目中就牢牢不忘，並且，雕像一天沒有完成，他就一天不肯放鬆工作！

我們如果要利用思想來雕鑿我們的性格，型成我們的環境，完成我們的人生，我們必須認清最後的目標，孜孜不息，埋頭幹去，正如那雕刻家一般，非到最後成功，決不灰心！

我們的思想和一件普通的工具，這其間有什麼不同呢？——所謂「思想」，我們必須利用它來幹一些事情，不能如鑿子那般，不願意雕刻的時候，就把它冷落地擱在一旁！

所以，思想不能停頓！我們的每一個思想，就好像是一下雕鑿——每一下的雕鑿僅能型成我們人生的一部份！必須把數千百下的雕鑿連續起來，方能成爲整個的人生！

因此，我們必須謹慎選擇，將我們的思想，用在正當的地方，後然堅定我們的意志，來實行這個決心吧！

可是，許多成年人，都以為要改變畢生的習慣，是非凡的困難！控制思想的工作，應該從下一代的人開始！

卡特的主張便恰巧相反，他以爲：

——每個人不能缺少「自我控制」，不管是老年人與青年，誰能學會它，便可以免除不幸；減少許多痛苦經驗，誰沒有學會它，他們的美滿生活，便不免為這些不幸與痛苦經驗所摧毀！做父母的應用全副精神去照顧下一代的人，指導着他們應如何的去控制思想？怎樣運用他自己的心智，來把握着「是」的思想，排除着「非」的思想！換一句話說：父母們要子女們的思想純潔，誠實可靠；就必須先從「控制自己」做起！

年青的朋友們！爲了你們自己！爲了你們下一代的子女們着想，你們就得隨時檢點自己的思想，免得偶然一失足，造成千古恨啊！

等到你的思想一納入正軌，你的一生就不再會有失敗，你的「命運」也就聽憑你自己操縱了！

——你是你「命運」的船長！要是你不信任「思想」能操縱你的「命運」，那正如我說的那位蠢船長，他不相信「舵輪」能駕駛着「船」一般！

結束的話：能夠操縱着自己的思想的人，才是真正能操縱自己的命運的人！

## 二 生命的舵輪——精神

當我們在切實約束自己的思想以前，應該先理解到思想的力量和重要！

你千萬不可在某一時期的懈怠你自己的思想，把它當作無足輕重；要知星星之火，足以燎原！你

如果有一絲壞念頭，它就會傷害你！——唯有良好的思想，它方才能夠幫助你！

同時，你應該深信，人世間什麼東西皆是暫時的，唯有思想才是永久的！——思想可以主宰你的運命！莫輕看你任何一秒鐘的思想，因為它都有份決定你的運命！

你更應該知道：要是你的思想能得着正當的約束，任何美滿的事情，會很自然地來到！反過來說，假使你誤用了「天才」的話，往往會使你遭遇到極大的不幸！

現在，全世界的人們，差不多皆已公認：思想在工作上具有正當價值！——無論是物質方面，或是道德方面來說。

又有人這廢主張：「思想對於人事的力量，幾乎是萬能的！」

這句話也是可信的！神祕的思想活動，接連被人發現了不少神奇的證據以後，連許多「無思想」的所謂「老實人」，也是置信不疑了！

在起初，許多人以為，這種神祕的「思想論」，是經不起科學的實驗的，那裏知道，科學實驗不但沒有毀棄了思想家的主張，却使他們的主張更外具體化了！——科學反給予「思想論」更明確更清楚的解釋！

「思想論」科學化以後，其價值被各種觀點不同的人們所公認，思想萬能說，益發傳播得普遍了！

睢魯(Yale)大學教授安特松(W. G. Anderson)氏，曾將「思想」實際衡量成功，他使一個

學生立在天平稱上，使重心恰正在稱的中心，他先叫這學生做數學，因為學生用腦過度，頭部的血便增加了重量，以致使重心就此改變，天平便立刻向那邊下垂！當背誦九次乘法表時，天平移動的度數較背誦五次時為大，複雜的思想，也比較普遍的思想變動較大！

後來，安教授再叫這學生想像他自己在做腿部運動，當他專心一志地依着程序做着這些運動時，血液便向着他的四肢增加，漸漸的，使天平隨着他所想的方向下垂！

安教授試驗的結果，凡是純粹心意上的作用可以使身體的重心移動四吋！或者是等於他舉起兩臂過肩時的結果一般！——這樣的實驗經過許多學生的複驗，其所得的結果完全是相同！

接着，再試驗頭腦對於肌肉的支配力，並把十一個青年的左右臂氣力按次記載了下來；平均右臂的氣力是一百一十磅，左臂則是九十七磅不過，一個學生的右臂經過了一星期的特種訓練後，再試驗他的臂力時，右臂的平均力已經是增加了六磅，但是，那沒有操練過的左臂，却也增加了七磅。

由此，可以使我們明白！當體操與大腦作用連繫着的時候，不但使動作着的肌肉發育，並可使受大腦管束的肌肉一同發育！要是純粹用着心意上的動作，也可以使血液和神經在身體的相當部份發生力量，得到同樣的結果！

最後，安特松教授發表他的試驗結果說：

——我可以用我的肌肉牀（Muscle-bed）證明在一切體育操練中，最重要的莫過於聚精會

神當我睡在這肌肉床上，思想着跳舞，儘管我的兩腳沒有真正跳動，實際上肌肉也沒有正式活動，可是肌肉床却已經向我腳邊垂下去了！這不是明白告訴我們：當我思想起跳舞的時候，肌肉便因這心意上的刺激而充血，於是，我就像真的跳了舞，所有的血液皆流向這一部份的肌肉上去了！

桑道 (Sandow) 在好多年前，早已這樣說過：

——體操時如果隨隨便便，不用心思，肌肉就不容易發達；能夠聚精會神，即使是做一些小動作，也可以使身體得到裨益！

桑氏的話，經過了安教授的實驗後，證實是對的，並且還可以證明，在運動中含有競爭性與趣味性的遊戲，比較那乏味而機械式的體操要好得許多！

安教授並補充意見說：

——一個用腦的人，最適宜的運動並不是散步，因為這是純粹機械化的，它決不能使腦中充塞着的血向外流，——儘管你已經暫時停止工作，在藉着散步休閒片刻，可是你全身的血液，還是集中在腦中，依然是在那裏解決着智力上的問題啊！——唯有賽跑或者是輕快的步行，只要有目標，那就會使你全身的血液，很快地流到腿上！此外，我們要是站在鏡子面前做着體操，隨着每一個姿勢的不同，可以看出肌肉漲落的情形，所以，我們可以相信，體操確是能夠助長發育的！

在安教授發表這些實驗報告以前，在華盛頓有教授該茲 (Fidner Gates) 氏，也曾有過這麼的試驗：他先將雙手浸在平口滿着水的面盆內，然後思想着，各部份的血液，可以流到手上，使水

溢出果然，他這麼想過以後，真的水就溢出來了！——只要測量溢出的水有多少，就可以知道流入的額外血液有多少了！

不過，這一個試驗方法，在起初時候，好像每個人都不容易做到；甚至接連試驗了一百次，也許還是不能成功！可是，頭腦一經過長期的訓練，就能夠十分自然地去控制它的身體！

數年以前，著名的蒲瑪（Beaumont）先生患了一種奇怪的病，醫生們診治的報告，倒可以作為我們強有力的佐證。醫生說：

——蒲瑪先生的胃中傷口雖然已經痊癒，但不幸留下了一條細小的縫！因此，每當他情緒起落的時候，對於他的消化和其他生理作用，皆有着莫大的關係，所以，他應該絕對避免情緒的衝動，記得不多時前，他曾接到了一個不幸的電報，使他那正在活躍地分泌着胃液的細胞，果然變成衰弱而發熱，以致讓食物停留在胃中，經過數小時還沒有消化呢！

過去有許多入會這樣想像：「狗類的唾液分泌時，或者當食物進入胃時，胃液並不跟着就來！」可是經過俄國名科學家巴甫羅夫（Ivan Pavlov）教授的實驗，其結果恰恰相反：他先使一隻狗，預知將要喫一些它最喜歡的食物，比如生肉一類的東西！即使這塊肉沒有正式被它喫着，或者呢！已經被它喫着，却不許它進入胃中去，當它經過食道的時候，就利用一種特製的器械，把它拉了出來，但那時它的胃液就已經分泌了！

巴甫羅夫繼續告訴我們說：

——要使狗類分泌胃液，這是比較困難，任憑你應用那一種的機械去刺激它，往往都是徒勞無功！唯有用它心愛的食物，去激動它的食慾，它就立刻會將胃液分泌出來了，於是，我進一步試驗，將這狗的肺胃神經割斷，然後再用它心愛的食物去引誘它，雖然它仍舊有食慾，但食物經過這沒有神經的食道時，却不能再分泌胃液了！這使我們更外明瞭：神經對於胃液的分泌，有什麼關係，不是很顯然了嗎？同時，心理方面的消化作用，比身體方面所表現的，是更為重要！

該茲教授的實驗報告，更使我們值得驚奇！因為，他發現了某些心理狀態，竟會在體內發生化學產物！據他報告說：

——我在一八七九年，曾發表過一份實驗報告，內容是將一個病人的呼吸氣，通過一根冰管，使在呼吸中易發揮的物質凝集起來！我再細細檢查與這些凝聚物混合的碘化物，却並未見到什麼沉澱。不過，在病人發怒後的五分鐘內，這裏面就立刻發生了棕色沉澱！這不是證明了感情作用，可以產生化合物嗎？經我試驗的結果，將這些化合物提取出來，使人或動物服後，馬上會發生刺激和興奮！此外，一個人在極度悲傷的時候，比如哀悼着他那新近死亡的孩子，那末就會產生灰色沉澱。一個人在悔恨的時候，便會產生粉紅色的沉澱等等；經我實驗的證明，凡是暴怒，怨恨，沮喪等一類的情緒，其質素中往往是發生一種有害的化合物，甚至有些是極毒的同樣的，那些愉悅的快樂的情緒，便能產生一種對營養上極有價值的化合物！它們具有極強的刺激細胞的力量！

或者有人以為：這些沉澱的顏色，完全有賴於所用的化學品；所以不能代表情緒自身的顏色！

這話好像是對的；其實，經該茲教授試驗所得，儘管你是用了同樣的化學品時，只要遇到不同的情緒，就會產生不同的顏色——這不同的顏色，不是分明地表示每一種情緒，有其特殊的顏色嗎？

勒布（Jagres Loeb）教授在芝加哥大學及斯坦福（Stanford）大學的實驗，他以為思想發生時的現象，和電的發生差不多。生命質的微子，因為思想的變遷，往往也跟隨着由正變負，或由負變正。從前有人說過：「思想可比作從頭腦中發出來的電報！」這句話很有意義；而且是形容得非凡確切。

哥德說得很好：「這是很值得我們加以驚奇的，我們的精神對於我們的身體，竟具有這麼大的決定力量，讓我們來歡迎精神來做着永遠的主宰吧！」

哥德的話實在是暗合我心的確「精神」原是我們「生命的舵輪」啊！

### 三 心理能夠影響你的健康嗎

我已說過「精神」是「生命的舵輪」！所以一個人的精神，就能控制他的健康和疾病！這的確不必再用什麼科學的實驗來證明了，因為我們的日常的生活經驗，已足夠使我們深信不疑了。醫學家們曾經搜集了數百件顯著而有趣味的事例加以公佈，證明健康與疾病確係由於心理所致；我們現在只要引述它數件，已經是足夠了！

我們大家都習慣地知道，有幾種思想到了某種程度時，往往能夠使人死亡！因為是習慣地皆

知，所以無人去研究它究竟爲什麼會死的？比如有些人突然死於「震擊」，這是什麼原因呢？簡明地說，無非偶然間興起一種有力的思想，使他的身體機構完全失去了常態，於是便停止了動作！「驚嚇」便是一種恐怖的思想，過度的驚嚇，也能停止心臟的動作，至於「激動」也可以說是一種興奮的思想，它能使心臟跳動得很劇烈，甚至於使頭部的血管爆裂！往往有些人遭逢過度的快樂，而使腦中血行急速，以致會破裂那細嫩的網膜！他如一個愛人死了，終日被悲哀的思想所纏繞，妨礙了營養，妨礙了身體內廢物的補充，妨礙了其他各種的器官的活動，終於使這個人漸漸衰弱而死了！——這「死」是什麼呢？這個人爲什麼會死呢？我們不妨這樣說，他是死於他那弱體所不能抵抗的一種病，或者可以說，他簡直並不死於病，而是死於他那顛顛愛傷的心境！

最近倫敦市上，突然墮落了一條電車的電線！一時電火四射！有一位青年太太，她完全沒有病，可以說是和任何人一樣，她正想跨上一輛電車，突然看見了這麼一件恐怖的事，她立刻受驚倒地，旁邊的人去攙扶她時，却是早已氣絕了！所值得我們希奇的，並沒有什麼東西碰到她身上，她也沒有受到什麼傷！或者是她一看見這恐怖的事件，就以爲自己是處在這危險中了，因爲這一個思想過度深刻，使她的精神上突然受到一種喘不過氣來的打擊，於是她就因此倒地，她的精神，也就因此與她的肉體分離了！要是她的精神比較能夠鎮靜的話，就不致遭受到過度的驚嚇，也許她就不會死呢！

還有一位年青美貌的少婦，偶然被高爾夫球棒打在她的臉上，連她的牙齒也被打落了兩顆！

但是，她在醫院中不過住了一星期，便已痊癒了！可惜她那面部從此留下了一個小小的疤痕，損壞了她那天然的美容，這真使她氣悶極了！從此不願再見人面，終日鬱鬱不歡，竟是成了習慣！她專程到歐洲各國去遊歷，化費了許多錢財，去請專家們去診治，但都沒有用，疤痕依然在她的臉上！她每一次想到他的美貌竟被小小一個疤痕損毀了，這正如從她的生命中奪去了一切快樂，從她身體上攫去了一切氣力似的，沒有多少日子，她已是呻吟在床上不能起身了！但是，經過許多醫生的診察，竟不能斷定她究竟是生的什麼病？——不錯！她原是沒有病，因為她那種病態的思想，遏制了她那種健康的機能；要是她能夠將她的滿腔無謂煩悶拋諸腦後，她的健康的恢復，也就指日可待了！

憂愁和驚嚇，是最能傷害身體，往往能使頭髮在數小時或者數天內，完全由黃變白！像巴維列阿的路易，(Ludwig of Bavaria) 瑪利安獨內得尼，(Marie Antoinette) 英皇查理一世，和布朗斯威克公爵 (The Duke of Brunswick) 等，都是歷史上最顯著的例子！就是近代，同樣的例子也是很多！只要稍加注意，往往可以隨時發見！

頭髮怎樣能夠在短期間由黑變白呢？我們不妨先這樣假定的解釋：

——過度的憂愁或驚嚇，往往能產生某種化合物，大約是含有硫磺的成分，足以改變了頭髮的色素！這一種化學動作，並不是由於年齡增進的逐漸結果，乃是被思想所突然造成！

羅色斯醫師的解釋更清楚一點他說：

——抑鬱的情緒，耗損精神的懸慮，和深刻的思想，都容易促成頭髮的死亡，但這與身體結構

的原因，却完全無關！

常常有許多人，在遇到意外的危險時，實際上他並沒有受傷，却自以為受了可怕的傷，滿心覺得毫無生望，結果他真的因此死亡了！

某醫校有一個學生，被他的同學假裝使他流血，誰想到他竟因此受驚而死！

有一個人，他自己以為誤吞了一枚針，於是，他就立刻發現了許多可怕的症状，甚至於感到喉部已經腫脹了！後來，他在無意之中發現了那枚遺失的針，方才明白自己並沒有吞針，把滿腔心事就此放下，一切病象也就此沒有了！

像這一類爲了自己「錯疑」以致感受極大痛苦，甚至因此死亡的，不知是有多少！曾經由醫學家證明的，已經是有數百件了！

反過來說，一個人在有病痛的時候，要是突然遇到一種強烈的刺激，驚嚇，或者是極大的喜樂後，就會不知不覺中消滅了病痛！

著名的塑像家奔佛那托撒列尼（Bevenuto Cellini）當他在鑄造他那傑作柏修斯（Percussus）像的時候，（按：此像現存於佛羅稜薩省的萊雪美術館內。）忽然患了極重的熱病，只好放棄了工作，暫返家中去休養！那裏知道，在他熱度極高的時候，他的一個助手匆忙地奔入喚他：

——奔佛那托！快些！快些！你的像要壞了！再遲一刻就沒有保全希望了！

這真使奔佛那托大吃一驚，連忙從床上躍起，披了一件衣服，冒着大雨，奔向他那鑄像室中；到

得爐邊，已發見他的那些金屬物，已是熔成餅塊了！他趕忙親自動手，拿了一些乾燥的橡木，重再把爐火生起，並攪動了那些槽；經過半夜的辛勞，總算將他的金屬物材料完全保存了！——第二天，奔佛那托非凡得意地向朋友們述說昨夜負病工作的經過；最後他說：

——當我工作完畢後，正待返家安睡，瞥見那邊檯上，放着一盆生菜，不覺引起了我的食慾。又去找了一瓶酒來，便把它們一氣喫完，自覺胃口很好，不像是有病的樣子；等到我重再就寢，頓覺疾病已霍然而愈，滿心有說不出的愉快！這時候，距離天亮還有兩小時，我就很快的睡去，絲毫也不再發熱了！

原來奔佛那托決心要保全那造像，就不顧一切的奔往鑄像室去，儘管是生病，是黑夜，甚至在下着大雨，但他都不管他心中只打算着如何去保全那造像，却早把生病，黑夜，天雨等觀念完全丟在腦後，誰想到他的熱病竟因此霍然而癒，反使他恢復了健康呢！

糜爾族的領袖穆洛克，(Muley Moluc) 當他臥病在床十分沉重的時候，正是他部下軍隊和葡萄牙人血戰方酣的時候；他一聽到前線非凡吃緊的消息，不禁從床上一躍而起，竭力勸勉他的部下，親自領導着他們作戰，直至得到了完全勝利，然後他方才感到有些氣竭，終於倒地而死！

開恩醫師傳的作者，曾在該書裏這樣寫道：

——我向他請問，要他告訴我一個靈魂控制身體的實例，他沉吟了好一回，猛然大聲地回答我說：「先生！靈魂控制身體的最好實例，那就是靈魂能將他的肉體脫離束縛！先生，我同時又可告

訴你一件目賭的奇事：當我們的船長患了壞血病以後，我就敢斷定他一定快要死了！因為他身上  
的許多老瘡疤，已經一個個潰瘍了！像這麼惡臭的瘡，不論是活人，或者是死人身上，我都沒有看見  
過！許多人人生這種病的，往往沒有病到這麼地步，已經是先死了！可是，我們的船長在這時候，實在是  
死不得啊！要知道，這船上有些不良份子，正在醞釀着事變，只要等待船長的最後一口氣離開他身  
體，叛變就會馬上發生的！那時候，恐怕我們的性命皆不許自己作主；我相信船長的將死而未死，或  
者是由於他的任務尚未完成的緣故吧！所以，我偷偷地走到下面他躺着的地方，湊近他的耳朵，輕  
聲告訴他：「叛變！船長！他們要叛變！」真奇怪，船長聽了我的報告並不怎樣的驚慌，反而精神一振，  
立刻抖脫了他那屍白色的昏迷狀態，很堅毅的說：「快扶我坐起來！快把這些人喚到我的面前來！  
」於是，他真的坐了起來，靜聽那些叛徒們一個個訴苦，最後由他下了懲罰的命令，總算消滅了這  
一次的反變！但船長自己的病，也從這個時候，漸漸的有了轉機！請想啊！「精神」是一種多麼偉  
大的東西？它竟能使一個奄奄一息的人，給予他「新生」的力量！——

當巴西國皇帝彼得羅（Pom Pedro）在歐洲病危的時候，他忽然接到了一封電報，立刻使他的  
病霍然而愈，原來，這電報是他的女兒打來的，那電報正是報告他，她正在代他處理政務，巴西國  
內的「廢奴令」已經代他用印公佈了……這「廢奴令」正是彼得羅費盡畢生的心血規劃的，  
現在總算是心愿完成了，怪不得他的病也好了！

我還認識一個很瘦弱柔脆的婦人，她已經病了好多年，差不多極輕微的一舉一動，也少不了

別人的幫忙！她在這室中，儘管是從這端到那端一小段路，也沒有自己走過去的力量！可是有一次她住的房屋不幸失火了，她在慌急之中，竟能一個人衝上樓去，把她那兩個睡熟的小兒女，完全搶救了出來！

這不是一件怪事嗎？在平日連舉步也不便的她，在危急的剎那間，竟能有這麼大的力量，能夠奮勇搶救兩個子女，這氣力是從那裏來的呢？不用說，在這剎那之間，她的肌肉上並沒有增加新的力量！她的血液中也沒有添補新的力量！然而她竟是做了平日所不能做，甚至於不敢做的事，這到底是爲了什麼緣故呢？

原來，當烈火將要燃燒及她樓上睡熟的兩個愛子時，她只知道事已迫急，忘記了她自己的脆弱；她但知愛兒的生命要緊，她深深明白，除了她自己以外，再也不會有人能拯救她的愛子。她這時出於義不容辭，要是自己不拚命奔跑上樓，去搶救她的愛子，還有誰再能來代替她搶救呢？——並且，她這時堅固地自信着，她能夠拯救她兩個愛子，果然，她是照着所希望的做成了。

她奔跑上樓的氣力，她搶救兩個愛子的勇氣，都是改變的心理狀態所給予她的！却不是改變的血液或肌肉所給予她的！——雖然肌肉已盡量的供給了氣力，但是，一件事情的成功，並不是專靠「力大」就夠，最要緊的，還是要她自己具有堅強的確信！

至於這位婦人，在平日動輒需要他人幫助她，甚至於怕走室中極短一段路，需要旁人扶持她！這正是告訴我們，這婦人的心理狀態是變態的，她自認是脆弱無能，她甘心倚賴他人，她懶惰，她也

缺少勇氣！不過，自從經過一連串的火啊！危險啊！激動啊！搶救愛子的生命啊！搶救自己的財產啊！體力軟弱的暫時忘記啊！……在這種種有利條件下，她的變態心理便回復到了正當狀態！——奔跑上樓與搶救愛子出險，正是她的正當心理狀態的表現啊！

像這一種精神權力控制身體的證據，隨時隨地可以找到；可惜！人類起初不承認「精神力」的偉大；直至最近，一般人才理解它，應用它！——正如電可從空氣中躍過海洋爲人類傳遞消息，它這一種偉大的力量，本來是一向存在着的；不過，一直到現在，人類方才開始理解它！應用它！

近代的醫學界，莫不公認用心意方法（即精神治療。）治病，其力量可以超過任何藥劑或手術！

華斯萊（William Osler）醫師是當代最高醫學界權威之一，曾被英王愛德華七世，從約翰荷普金斯大學，召聘到英國牛津大學醫學系一度講學；他在美國百科全書中寫過這麼一段。

——從治療術上說起來，用「心意治病」的確也是一種重要的方法；可惜，其大部份還沒有被醫學界正式承認！要知一切治療的成功，其最重要的條件，便是不可缺少信仰！因爲一有信仰，方能鼓起精神；使血液的流行比較自由，神經系的作用不遭擾動！反過來說，要是失去了信仰，儘可使一個壯健的身體趨於沒落死亡！換一句話，有信仰的話，雖然是一瓢的水，或一丸的藥，也可以成爲神奇的治療，使病立刻痊可！沒有信仰的話，就是最佳的藥，也是徒然的！所以，醫藥業的全部根據，就是要信仰醫師，並他所用的藥，以及他的治療方法！

哥倫比亞大學的哲利夫 (Smith Gly Jeliffe) 醫師，在同一百科全書上說：

最古時候的治療工具是用暗示，現在最新的治療工具還是用暗示！這是古今相同的一點！用信仰的力量來治病，倒不是任何宗教或任何階級的所有物，也不是任何制度的專有權！凡是由於精神狀態支配着肉體器官的運用而成了病，要想把它治療，那末，對於男女神祇的崇拜，對於木偶石像的祈禱，對於稗官野史信仰，對於醫師或自身的信任，這些都具有偉大的治療價值的，雖然這些沒有移山倒海的神力，它們不能治療肺病，不能使斷了的腿接合，不能使癱瘓了的器官活動！不過，這種種不同形式的暗示，確是一切治療方法中最有力的幫助！如果將這一種暗示方法加以濫用，儘可以作成催眠術，千里眼，以及其他許多類似的借法術來行使詐欺的把戲；關於這一點，爲了篇幅有限，不預備多說了！總結一句話，人類的心理是容易輕信的，他們對於需要相信或願意相信的事物，莫不加以絕對的信任！因此，在治療術上，利用暗示方法，往往能發生一種有利也可以有弊的大力量！

從上面這一段話中，我們可以看出哲利夫醫師，是一個極端抱着保守態度的，因爲他一定會得承認，要使既斷的腿接合起來，病人的心理狀態的確能給予重大的影響！至於病人的心理狀態，却又和他的呼吸，消化，分泌……等機能，具有密切的關係！一個病人如果有堅定的決心，再加以氣候和衛生等條件，對於較輕的肺病，的確能夠幫助它恢復！甚至於那種已到了停滯制度的癱瘓病，不妨使他的心理上和神經系受一種猛烈的震擊，往往能使他重再活潑地生動起來！

不久以前，西姆蒲松 (James Y. Simpson) 爵士曾說過：

——一個做醫師的人，如果忽略了精神所能加於肉體的神奇勢力，那就是說，他還沒有了解，和還沒有學習到他的技術的全部！

邱吉爾 (Churchill) 寫過這麼一首小詩，可以由此見到他的健康哲學的一般：

——在健康道上行進的人們，

決不可以設想着自己將病！

誰說我們有一天必須要死？

這些可憐人所知道的痛苦，

差不多皆是醫師和幻想家們所捏造出來的啊！

#### 四 人生大患——恐懼

在莎士比亞的 Measure For Measure 中，有一句話值得作為我們的座右銘：

——疑慮是我們心理上的叛逆，

它使我們不敢嘗試一切；

往往因此失去了許多可以致勝的機會！

不錯！一個過於疑慮的人，往往對於一切感到恐懼；——恐懼真是人生的大患，他足以毀損人

類美滿的生活！它可以頹敗德性，摧毀雄心，招致或造成疾病，破壞自己及他人的幸福，而且還能阻礙成功！

這恐懼，的確是最致命，最要不得的思想啊！

恐懼沒有一些能夠幫助人的特質，它完全是對人類有害無利，生理學家已告訴我們，恐懼可以頹敗同化性與切斷滋長性，因之它能夠使血液貧乏！它減弱了體魄和心靈的生機，它阻礙了每一個成功的因素！它真是青年人幸福的致命傷！它也是老年人最可怕的伴侶！在它到達的地方，不再會有快樂，歡笑也不願意和它同處在一起！

荷爾格姆 (William H. Holcomb) 博士說：

——在各種病態心理中，其影響人類身靈最兇惡的，要算是恐懼了！恐懼可以分它為許多階段或等級，自萬分驚怖或震駭的情態起，直至一種近乎不幸的輕微的惶恐止；可以說皆是人類生活的大患——它們起初潛伏在心中，經過神經系統的作用，會在身體每一個細胞組織中，發生廣泛的各種的病狀！

花勒赫 (Horace Fletcher) 說得更透澈：

——恐懼好比炭酸氣，當一個人被它圍繞的時候，往往會引起心靈上，道德上，與精神上的窒滯，甚至能引起死亡——所謂能力的死亡！細胞組織的死亡！以及一切生長的死亡！

不過，我們自從出生以來，差不多是生活在這「恐懼惡魔」之前或統治之下，當一個人在孩

童時代對於任何事物，都歡喜加以注意和嘗試，然後逐漸明白這東西是有毒的！那東西是有刺的！這件事要受傷害，那件事不這樣做，就得受苦痛！及至長大以後，有些人不敢去觀看無毒的動物或昆蟲，因為他們正和小孩子一般，早已有人告訴他們，說這些東西是要傷害他們的！

請想，這是多麼殘酷的事啊！在一個天真無邪的孩子心靈上，烙上了這麼許多可怖可怕的印象，正好像用利刃在嫩樹上刻下字母，隨着年代的加深，這些字母也更爲寬大和深刻起來！孩子們也是如此，自幼受了這些有害的印象，很容易使陰森的氣氛，籠罩着他那整個的人生！以致永遠隔絕了快樂與幸福的光明！

有一位澳洲的作家會感嘆地說：

——一個正在成長中的孩子，要是有了一個永遠被恐懼所征服的母親，這是何等不幸的遭際啊！因爲，這位母親終日夜被病態的，輕微的，與大有勢力的恐懼所懾服，她當然也會使她的孩子，有一個非凡恐怖和膽怯的環境！那末，孩子逐漸從這可怕環境中長大起來，難免養成許多惡化的習慣和天性！當這位母親教她的孩子時，少不得常常要說些有害的話，來阻止她的孩子進行正當的活動；這等於施用慢性的毒藥，使孩子們的未來生活，不得不充滿了苦味！——像這樣的母親，是何等的可憐啊？一個孩子有了這樣一位母親，又是何等的可怕啊！——我看見過許多的男孩或女孩，在體格方面，都是震顛衰弱，被動，不敏捷，這是什麼緣故呢？據心理學家告訴我們，當孩子們在開始學習玩耍或動作的時候，要是做父母的動輒阻止他，警告他，要他當心危險；這就使他那幼小

的心靈，時時被恐懼襲擊着！以致遏制了孩子們各種正當的發展，像啓發勇氣啦！堅忍啦！自信啦！自制啦……等等。因此孩子們的懦弱無能，完全是做父母的教育失當！

斐迪安尼 (Lino Ferrani) 博士曾說：

——我二十多年來，研究犯罪心理學和嬰孩心理學，我總覺得那些犯罪的人，百分之八十八的心理皆是病態的，膽怯的；要是這些人用心理學和生理衛生學及時醫治和挽救，鼓勵起他們正當的勇氣，激勵他們向正當的途徑努力，那末，這些人還是有希望的！由此，更使我深深覺得，嬰孩教育的不可忽視了！

最值得我們餘憾的，許多做母親的，和大多數的乳母們，她們皆常慣用一種威嚇的手段，使可憐的孩子服從！她們對於真實事物所能引起的懼怕還不滿意，又捏造了許多神怪和妖魔；更有時候，爲了要小孩子迅速入睡，不惜誑騙他說：

——要是你再不好好的去睡，一個大熊貓要來吃你了！

其實這是最惡劣的方法，容易使孩子自幼養成恐懼黑夜的心，真正賢明的父母，應該趁着孩子們幼小的時候，好好地告訴他，黑夜和白天完全是一樣的；在黑暗中和在亮光中，也是沒有差異！這樣，孩子長大起來，就不會恐懼黑暗了！可惜，他們都不願如此去教育孩子，反要極力利用人類想像中的鬼神妖魔，來形容黑暗的神祕，黑暗的恐懼！

有人曾經寫了一首詩，來反對這種侵害孩子健康心靈的殘忍及普遍的惡行：

——用恐嚇手段去約束一個小孩，  
使他停止遊玩；

終止了歌唱；

這不但是一種錯誤，

並且是犯了一種道德的過失！——

許多的母親們，常常爲了自己的孩子煩悶憂愁；這真是一種精力的浪費！有些母親與自己的子女們暫時小別，就會一刻也得不到安慰！她們常常歡喜作種種所謂的印象，比如：她想象子女們已從茅舍中溜跑出去，也許偶然不留心，被路畔的石頭絆跌了一交？或者，她想象子女們在爬樹，担心着可要從高高的樹上跌下來？也有數次，幻想到子女們在划船溜冰，差不多幾乎要溺死了！也有數次，幻想到子女們在球場活動，莫非骨折斷了四肢，或撞傷了面龐嗎？

這些，這些，在事情尚未發生時，她們已經爲之大大焦急担心了！她們由憂愁而白天發怒，晚上失眠，以致使健康大受損害，這却何苦呢？這種無謂的精神損失，將何從補償呢？尤其是，終日夜犧牲精神於無用的想象，難怪有許多婦女，年齡還是很輕，容貌却已是衰老憔悴了！

我也曾測驗過許多做母親的心理，她們爲什麼要這樣無故憂煩呢？據她們說：日夜爲兒女担心，這是她們的責任！終日爲兒女煩惱，這是偉大的愛的表示！

有了這麼許多焦急胆小的母親，便教育出許多懦弱無能的孩子——她們的心目中，只有用恐怖的話方可約束住孩子，使他們不敢隨便肇禍，所以，她們不惜時時製造恐怖的空氣，把孩子們懾服着！任何新奇的恐怖，她們都毫不顧慮的告訴給孩子們，使孩子們聽了更覺得可怕，也更可以聽話，更容易約束！

請想啊！父母們利用恐怖來管教孩子，這些孩子長大後，到處感到恐懼，把整個人生被恐懼與焦慮的恐怖力量所支配，所征服，這種現象，原是無足驚異的！

有人曾感喟地說：

——這世界，竟被恐怖的魔掌控制了！

這句話很有意義，不信的話，我們可以走到任何集會場所，雖然一羣的人們都在興高采烈地快樂歡笑，不過，你如果選擇，其中最快樂的一個人詢問他，問他心中可有什麼恐懼？只恐怕，他立刻會斂起歡笑，嘆喟地說：「恐懼嗎？怎麼會沒有？我天天恐懼着事變，疾病，貧困，死亡……，只要我在表面上——停止歡笑，恐懼的魔掌便攫奪了我的心……」

不錯！這恐懼的魔掌，已控制了整個的世界，儘管你是一個樂觀主義者，在某種情況下，你還是難逃過恐懼的魔掌，無數的人們在恐懼的暗影下苟活着，過着他們的一生；他們沒有一天，不為某種渺茫而似乎逼近的不幸所纏繞着！

說出來誰都覺得十分可笑，但事實上確是如此；許多年青的男女，爲了憂煩着他們的「明白，

「担心的會否發生不幸的事情？這樣，他們終日夜提心吊胆，不安地生活着；莫須有的苦悶着，以致促短了他們的生命！」

我曾詢問過許多年青的夫婦，他們都以為結婚以後，反而沒有婚前的幸福！因為他們有了家庭，不自由出外旅行，他們被生活的鞭子抽打得喘不過氣來，所以對於各種著名的雜誌報章，不會感到什麼趣味！他們受了經濟的壓迫，沒有閒情逸緻來逛公園，觀電影，以及享受他倆可愛的假期了！他們只是終日打算着，如何方能經濟衣着，節省食物；以及如何可以減少消費，增加收入？總之，他們為錢財憂愁，恐懼着在不久的將來，也許有更艱難更困苦的日子到來！

青年男女結婚以後，對於他們的未來，總是非凡惶恐，非凡悲觀；他們往往這樣計劃着說：

——我們不能糊塗，也許就有經濟恐慌到來！說不定孩子要患病或者時局要不好，或者我們的地位要動搖，收入要減少，經營的事業不能成功，我們雖不能斷定有什麼事情會發生，但我們不得不為未來的「惡運」而準備啊！

為了要準備這未來的「惡運」，想不到真正的「惡運」倒尚未到來，許多家庭的幸福被摧毀了！有時甚至完全毀滅了！——終日夜皺緊着眉恐懼着這未來的「不幸的惡魔」，當然不會再有餘閒來打算到眼前的「享受」了！

在這種吝嗇，焦急，不可靠的生活方式中，最受影響的，自然要算是孩子們了！父母們儘為「未來的不幸」打算，那裏還有餘情去顧到孩子們的發展？所以，一個巨大的陰影，籠罩着孩子們的現

在和將來；比如，當孩子們的年齡，到了應進大學的時候，做父母的理應毫不遲疑，送他們入學，免得耗費了兒女們寶貴的時光！但是，往往有許多父母，拒絕我們子女的請求，他們計劃着說：

——今年的預算已超過了，不能再供給任何特別的費用！孩子們要進大學的志願很好，但必須等待到明年！

可是，一到明年，「預算」還是超過，還是不能供給任何特別的費用；於是，父母們又商議着說：

——孩子們要進大學，必須再等待一下！

有許多男女青年，他們的工作不能順利進展，他們的才幹不能儘量運用，這是爲了什麼呢？——因爲他們缺乏教育，在幼年時代少受教育，正是他們的致命傷！

但他們爲什麼不在幼年時代多受一些教育呢？正因爲他們的父母，爲了預料那永不會來的災禍，而一再使之延擱，——唉！像這麼受害的青年，正不知有多少呢！

我的意思，並不是咒詛正當的「經濟」與「節儉」；不過，像那種陰暗的恐懼，以爲「某一件事或者是要發生！」於是，便阻止了歡樂，樂教，教養，旅行，書本，以及種種正常的娛樂，去過一種非人的生活，這算什麼呢？——這是一種淺陋非凡的見識，每一個神智清醒的人，都應該向之加以攻擊！

仔細想一想，上帝創造了千百兆人類，把他們安置在這廣大的快樂的地面上，給予他們各種的智能，使他們各安其居，各樂其業，爲生活而享樂，爲享樂而生活！然而，許多人却不會珍惜寶貴年華，浪費精神於煩惱！憔悴之中，只是無意識地擔心着：「也許某一種不幸會發生！」這是何等可笑

又復可憐的一回事啊！

許多人只是焦急，焦急；焦急得額前長了皺紋，焦急得滿頭增了白髮；那真是何苦呢？——在一千個皺紋中，在一百萬根白髮中，我可以保證說一句：沒有一個皺紋或一根白髮，是爲了真正的不幸而生的！

什麼事值得人們常常焦急呢？誰使頭髮變成灰白呢？誰使美好的臉上鑿上了殘酷的皺紋呢？誰剝奪了有彈力的步履呢？誰奪去了人生的快活呢？——那不是別的東西，就是這莫須有的擔憂，永遠不會到來的不幸啊！

要是「憂愁」和「患難」真的來臨時，除了極少數的例子以外，倒是比較因爲「永遠不會到來的不幸」而煩惱的事，來得細微與不足介意呢？

担心着「未來的不幸」這真是一個有毒的習慣！一個最愚蠢也沒有的打算！古往今來，不知浪費了人類的多少生命與精力！請想啊！許多有價值的工作，許多急需要做的工作，都被這「無謂的担心」荒廢了，這損失是如何的巨大啊！

再反過來想一想，要是我們沒有那種莫須有的煩悶，不爲未來的渺茫的「不幸」打算！那末，我們的生活，一定是充滿了快慰與幸福！我們的心靈一定是蓬勃着朝氣與希望！我們的體魄，一定是成長得活潑與康健！

所以，今日的青年們，對於個性修養，絕對不可忽視！尤其是，在任何事上，不應具有恐懼情緒，必

須完全根除它！排斥它！驅逐它！

要知道，一個人處於恐懼的環境中，就決不會有一個羨滿幸福的生活！一天不剪滅恐懼的情緒，一天就得不到快樂與安慰——個人要成功，必須從根絕恐懼情緒開始等到每個人做成功了，這世界也將光榮地向好的方面轉變了！

恐懼是人生的大患，是人類的公敵，因此每一個人都有責任，應該在自己的心靈中，先征服這一個公敵！

進一步，每一個人要盡力幫助他人，特別是幫助青年人，使他人也脫離了這「恐懼的魔掌」——或者；有人要懷疑。「恐懼情緒」在我們每個人的心中，既已根深蒂固；能否驅逐它？根除它？排斥它？確是未可逆料呢！

這個，我們不必再加杞憂了！值得我們欣慰的，思想家與觀察家們，都已經負責證明，認為這是可以做到的！

當然，這還是一個「光榮」的預言！但我們深信，總有這麼的一天；或者在我們「後一代」的身上，可以實現這一個預言了！

年青的朋友們！願你們從今後能摒棄所有的懼怕，將眼光放得清楚遠大，信任你自己！踏上幸福的大路，去嚐試一個「新生活」吧！

順便還有一句話要說：對於「後一代」的孩子，你們該自幼教育他，訓練他，要使他不知「恐

懼」爲何物；這便是你們的成功，便是你們盡了父母的責任！

期待吧！一個沒有「恐懼魔掌」蹂躪過的「新世界」將由「後一代」的孩子們親手建造起來！

## 五 戰勝恐懼心理的方法

我已經告訴你們，「恐懼心理」對於人類，是有害無利的！現在，你們不是急欲驅除它嗎？——不過，用什麼方法來驅除它，這是值得我們再來研究的。

花勒赫（Horace Fletcher）曾說過：

——誰都知道恐懼思想是人類的大敵！但是，我們不能將它禁抑；唯有採用思想的習慣來驅除它，方能使之完全根滅！

不過，花勒赫氏的話，說得太簡單了！我們還得加以補充：

我們要討論如何戰勝恐懼，必須先問恐懼是什麼？——

所謂恐懼，往往是指着一種尚未發生的事情；無疑的，這件事情是不存在的！換句話說：這是一件存在於我們想像上的事情，不過，當我們一想到它的時候，常常使我們有感到驚懼的可能性！

假使你是恐懼黃熱病的，這就是說，你過去曾患過黃熱病，受過由黃熱病所引起的種種痛苦！或者，你自己雖沒有患過黃熱病，但，你會親眼見到你的朋友親戚，有人患過此病，所以你知道患此

病的種種苦痛！於是，你一想到黃熱病，你就會感到非凡的恐懼了！——可是，如果掉換一個沒有患過黃熱病，也沒有看見過他人患過此病的人，他不知道黃熱病是怎麼一個病症，也沒有經驗過患此病的苦痛是如何；那末，他即使聽到「黃熱病」三字，便和沒有聽見一般；既不恐懼，也沒有感想，因為這黃熱病根本是與他無關啊！

再說，如果你從前雖曾患過黃熱病，却是患得很輕，不久就告痊癒，既沒有受過較大的苦痛，也不會使你死亡；儘管別人說黃熱病是如何的危險，但你却沒有此種經驗，那末，你在想起黃熱病時，也不會發生恐懼心理！

我這麼的一舉例，你們或者，已明白了！誰不保養自己的身體與性命呢？要是有一種疾病，能夠使人傳染，被傳染的人，立刻要受極大的苦痛，甚至可以生命的危險；那末，你聽到了這麼的病，還會不恐懼嗎？即使你沒有患過這病，也沒有見人患過此病，甚至於在你所住的地方，現在尚未見過有人患此病，但是，你已知道了此病的危險，你一聽到人們提起此病，就難怪你會萬分恐懼了！

不過，我早已說過，恐懼對於人類是有害無利的！當黃熱病在美國某地流行的時候，有一位醫師曾加以調查並試驗，方知這黃熱病的所以能傳染於人，乃是此症含有微菌，但它的傳染却似乎大都是傳染給恐懼患此病的人，因為這一種微菌，它不會感染給一個正常的，健康的，不知恐懼的人身上！

這位醫師並加以解釋說：

——身體衰弱的人，容易患傳染病；恐懼情緒特別高的人，其身心必較一般人虛弱，所以也容易被傳染！

自從這位醫師發表了「恐懼者易受傳染」的超奇見解後，接着有人繼承他的意見，發表了「坦然無懼者可免傳染」說。

當黃熱病在新奧利安 (New Orleans) 流行時，所有的醫生，都認為這是一種傳染病——一位年青的美國北方的女教師，患着極重的黃熱病，住在密士失必州那特徹斯 (Natchez) 城旅舍中；這使旅舍主人和所有的職員寓客們都恐懼萬分，全城的名醫都已請到最負令譽的卡脫萊特 (Samuel Cartwright) 醫師也請來了據荷耳格姆 (William H. Holcomb) 醫師告訴我，他當時也是被請的醫師之一，當他們將病勢仔細討論研究後，卡脫萊特醫師就在客廳上召集了全旅舍的人們，很有把握地說：

——請你們不必驚慌，這一位青年女子，是患的黃熱病，此症不容易傳染他人，所以，我敢於向你們保證，這裏的人，決不會從她染得這病；要是你們能相信我的忠告，就可以使全城不致陷於莫須有的恐懼中；須知恐懼實為流行病的醞釀者！我希望諸位對於這種病症，不用過分担心，最好不要去談起它，甚至不要去理會它！就請這裏的女客們，每天把鮮花與食物送給她，大家合作起來，幫助她，看護她！當作是每天自己的事情一樣！請你們不用恐懼着危險，這樣不但救了她的生命，也許還可以救了許多人的生命！

卡脫萊特這一次的忠告，使全旅舍的人都贊成了。其中只有一個婦人，她有些不敢信任卡氏的話，她非凡的怕受傳染，她連忙掉換了一個房間，使她可與那病人隔離得較遠一些。

後來，這位年青的女教師果然痊癒了！尤其是全旅舍被傳染到黃熱病的，只有那個恐懼的婦人就她，結果也被治愈了！

荷耳格姆最後稱頌着卡脫萊特說：

——因為他具有偉大的令譽和堅強的感化力，所以他能夠消除了他周圍的懼怕，還能因此阻止了一種流病！像他那麼偉大的功蹟，應該建立一座比任何英雄與政治家更為高貴的紀念碑！並且，他替醫藥界留下了一條鐵的原則，那就是說：「一種超過身體狀況的心靈與思想的力量，可以防止和治愈一切的疾病！」

有許多的人們遇到高出地面的狹處時，便恐懼得寸步難行！要是在寬闊的路上，劃出一條相等的狹路，他們就能坦然無懼地迅速走過，心中絕對不會存有絲毫的怕懼，但爲什麼在高處的狹路上行走時，會如此裹足不前呢？那無非是心中先存了一個「恐懼跌下」的觀念，以致被這「恐懼情緒」作弄，反使兩腳連一步也不敢移動了！即使勉強走去，因有「恐懼情緒」在內心牽制，使兩腳舉步時失去了平衡，往往真會有跌下去的危險了！

不過，要是頭腦鎮靜的人，他對於面前這條又高又狹的路，並不表示恐懼，也不讓一種危險思想來戰勝他的意志，只是在謹慎小心的「自制」下，保持他兩足舉步的平衡，他就歷險如夷地平

平安安走過去了！

一個輕身善跳的人，只要他能夠克服懼怕，便可以表現出許多使觀衆驚奇的技藝，因爲有許多技藝，特別的訓練雖然是需要，但最需要的，却是一個冷靜而不懼怕的頭腦！

爲什麼一個小孩子到了暗室之中，會嚇得驚駭地哭叫了起來？爲什麼這一種情形，做父母的就不會有呢？這就是小孩子多聽大人們講說鬼怪妖魔故事的結果！要是小孩子有一天知道了鬼怪妖魔不是真的時，他們也就不會恐懼了！

一個城市裏的小孩，他從來沒有在青草地上走過時，當他第一次踏到青草地上，一定是非凡的恐怖，戰戰兢兢地，好像在烙鐵上走過一般！其實這草地上並沒有可怕的東西，但是在這個小孩子的想象中，以爲一定是有的！等到他走了幾步，覺得腳底非凡輕輕，並沒有什麼危險發生，於是，他滿頭腦的危險思想就因此消滅，他的恐懼情緒也就完全沒有了！

所以，孩子們的早期訓練，應該鄭重其事，不論一言一語，一舉一動都應該謹慎小心，免得使他自幼學習上後，成爲終身難改的惡習慣！此外，對於種族思想，宗教觀念，都不可使他陷入歧途，然後孩子們長大起來，便不會有什麼恐懼了！

假使每一個人，能夠有這麼深切的自信，認定恐懼只是一種心理的幻想，這世界除了我們的自覺以外，什麼都沒有存在！除了我們自己所給予的力量以外，任何力量也不足傷害我們；這麼一想，世界上還有什麼事物再值得我們恐懼嗎？——如果每個人都能如此想，這世界再也不會有一

個懷着「恐懼病」的人這真是人類一個大喜的「福音」了！

我們就拿一件極普通的事來舉例吧！

許多人往往担心着自己的職業，恐怕它有一天不幸喪失；於是，我們不得不日夜煩慮着，將生活便弄得非凡悲愁了！其實，他們現在並未失業，他們既然還沒有失業，他們理應一些也不必受苦，也不致於有缺少什麼的危險，但他們是不會知足的，所以他們還是終日煩悶着。

其實，一個人等到失業了，再去煩悶，也還來得及——我會親眼見到許多人，他們從有着職業的時候煩悶起，直至煩悶到他們真的失業了！這方才使他們明白，原來他們以前的煩悶，都是浪費的，和現在的失業，可說是一無所補！相反的，把寶貴的精神，在過去無謂地消耗了，不是減弱了眼前欲尋求職業時的必需鬥爭力嗎？——可惜，他們這麼想清楚了以後，他們雖悔恨着過去有職時煩悶多事！現在却又爲另一件事煩悶了，他們又煩悶着不知能否再找到職業！——你們以爲這樣的煩悶是對嗎？現在他們正式失業了，他們確是應該爲失業而恐懼煩悶嗎？其實，假使他們一旦又找尋到了一個職業，那末，所有的煩悶，不是又將成爲浪費嗎？

這就是告訴我們，在任何情形之下，恐懼和煩悶，總是不合理的！這世界上不知有多少的人們在恐懼，在煩悶，然而沒有一個人的恐懼和煩悶，是可以說它爲合理的！

煩悶和恐懼的目標，總是爲了「將來的一件事」！所謂「將來」它總有一天是會「到來」的！那末，等它「到來」後再煩悶，再恐懼，不是很好嗎？——假使你們以爲我的話是說得「合理」

的，那末，爲「將來的事」恐懼着煩悶着的人，便是「不合理」了！

年青的朋友們！當你們要克服一種恐懼心理的時候，你應該先找出這種恐懼的論理的結論來，然後再說服你自己，目前你所恐懼的事物，除了存在於你的理想中外，却是空無所有！將來是否能夠發現，還是成了問題！所以，你的恐懼，不過是浪費你現在的時間，精力，體力，以及心力吧了！

這麼一想以後，你就應該立刻終止了你的恐懼，你的煩惱，正如終止了那在過去確使你痛苦的生活一般。要是你現在必須爲了若干事物而煩惱，那末，你快去煩惱，那因煩惱而引起的恐怖結果吧！這或者會幫助你得到治療呢！

但是，僅僅說服你自己，使你知道你所恐懼的事物，是在想像之中，那還是不夠！應該再訓練你的頭腦，拋除那恐懼的暗示，並且和足以引起恐懼的所有思想搏鬥！

這就是說：你必須時常覺醒，使心智不斷地努力！當帶有恐懼的思想，或者是煩惱，開始活動的時候，你不應該聽憑你自己，耽溺其中，以致讓它們擴大至不可收拾；你必須變更你的思想，想到與你所恐懼的所煩悶的相反方向；比如當你在恐懼着個人的失敗時，你不可老是想着「自己是如何的渺小與微弱，對於偉大工作如何的缺少準備，以及自己怎麼真的會失敗」等等；而你不妨想着「你自己的意志是如何的堅強，才力是如何的充格，曾經不是也做過類似的工作嗎？爲什麼這一次會失敗了呢？應該如何的利用過去的經驗，來對付目前的工作，應該再接再厲地從事這工作，準備着在短期間能夠達到成功……」。你這麼的一想，你方才的恐懼和煩悶，可以完全消散了，你

自己會覺得有一種潛在的力量能夠解決你眼前的困難，那末，你就會克服了恐懼和煩悶，反而滿心高興快樂起來了！

當你在恐懼煩悶的時候，能夠一貫地運用這一種態度去克制它們，不管你的自覺是否正確，我相信，你一旦脫離了「恐懼的魔掌」後，一定會到達比現在更高更好的地位！

請你們牢記一條原則：

——用一種快活，有希望，自信的思想，來排除你那恐懼，煩惱的思想！

這一條原則，儘可應用於每日每時，煩惱着你們的所有無數種的懼怕與煩惱！

不過，在起初的時候，每當恐懼煩惱的思想襲來時，我們沒有能力去變更思想的潮流，難於停止這些陰暗使人頹喪的思想，所以，我們無法代替以一種快活的，美滿的，有希望的思想。在這種時候，我們真是需要幫助啊！——在這裏，我要告訴你們一些戰勝恐懼的祕訣：立刻變更你的工作，集中你的心力應付它，這往往有意想不到的成效。或者，你可以回憶一些滑稽的或快活的事情，也可以將心中的恐懼驅逐，將滿腔的煩悶打破啊！再或者，去閱讀一冊非平凡有趣或非平凡滑稽的書，也至少對你有一些幫助！

可是，我們把恐懼的情緒加以分析，唯有「死亡的恐懼」最可怕！要想戰勝恐懼的青年們，應該先打破這重「死亡之門」！

說到「死亡」，我們皆以為是非凡神祕，但是，不論是取何種的觀點，用一種論理的分析，那就

容易除去死亡的恐懼。特別是以人類屍體認為是厭可怕之物的恐怖。

讓我們仔細想一想，印度教人懼怕動物的肉體，這不是很怪異的見解嗎？在我們看起來，這不是一種很美味的食物嗎？但是，我們再自己想一想，我們恐懼着人類的屍體，其愚蠢不是和印度教人完全相同嗎？——假使我們要脫離「恐懼的魔手」，我們必須教導着自己這樣做！

爲什麼自己的父母死了，往往捧住了父母的屍體大哭，却全不覺得可怕呢？——有的人以爲這是一種「愛」的表現，不過，我以爲，與其說「愛」不如說，我們對自己的父母太「熟悉」了！所以，他們死後，我們就感覺得沒有什麼可怕！不錯！凡是我們懼怕的東西，只要我們能設法熟知它，那就會減少了恐懼的成分，這也是戰勝恐懼的一個最好的方法！

當小孩子第一次進動物園去遊玩，看見了鐵籠中關閉着的老虎，不覺驚恐萬分，不敢走近觀看；等到第二次再進動物園時，便會到有老虎關着的鐵籠旁去站立片刻，第三次，會向老虎仔細觀看，第四次，會大聲向老虎呼喝，——結果，使小孩子見了籠中的老虎，儘管牠張牙舞爪，怒目相向，或者是狂跳狂吼着，小孩子却一些也不驚怕了！爲什麼小孩子會不怕老虎了呢？因爲他已經見慣了牠，這正是「熟知可以減少恐懼」的一個最好的比方啊！

一位醫師站在解剖室內，向許多參觀的人們作了一次演講，說明對於人屍的懼怕，是毫無理由！——這正是告訴我們，醫師把人體解剖慣了，「習慣成自然」後，便不會感到其神祕，其可怕了！

雷奇 (M. B. H. Lecky) 更透澈地說：

——爲什麼我們見了墳墓，要感到恐懼呢？雖然我們都知道，墳墓中所躺着的，是一些什麼東西！但再反過來說一句，無論墳墓裏是躺着些什麼，這又與我們有什麼相干呢？要知道，墳墓的本身，原是對於我們是一無所有的啊！

——請想想吧！這些朽壞的棺木，慘淡的行列，可怖的腐體，這是我們每一個「活人」所「熟知」的，但這與我們有什麼干係呢？

——當我們活着的時候，我們不必去想這些可怕的東西！等到我們自己也變了腐屍，慘淡地裝入可怖的棺木時，我們早已失去了知覺，不再知道「恐懼」了！那末，我們何必在活着的時候，爲這些「死後的恐怖」無端地煩悶憂愁呢？

——每個人必須經過這「腐爛的程序」，原是不值得我們恐懼擔心，可是當我們見到一個墳墓和一具棺木時，爲什麼會覺得「觸目驚心」，將自己拘禁在恐怖的土牢中呢？

——請你們趕快覺滅了這種無謂的恐懼吧！既然知道了「活人」總有一天是要「死」的，你應該何等珍惜你的年華，保養你的精神，使你可以遲一天踏上「死亡之路」，這是每個人應當爲自己打算的！現在，你反而爲死亡憂愁，要知憂愁是不能逃避死亡，反而是使死亡可以加速降臨，這何異是你「自求速死」，天下有這麼愚蠢的人嗎！

——所以，我們真正了解了「死亡」，那就不會再恐懼死亡了！所謂「視死如歸」，看得坦然之至，這才是偉人們的哲學。

——最後你爲什麼見了墳墓，棺木，腐屍，要認爲是「觸目驚心」，覺得非凡恐懼呢？理髮師怎樣處置他剪下的頭髮，值得我們效法他！我們不必集中思想在那些已死了的身體，和我們將來壽命運！

——要知死去了的人，其屍體的腐爛，正是物質的還原，腐爛得愈快愈好，我們不必爲之悲傷嘆息！請不必再用幻想去增加恐懼了，須知道，當屍體腐爛的時候，他已失去了知覺，一些也不知道什麼苦痛了，那末，我們何必爲「死人」擔憂，更何必爲將來我們那失去知覺的屍體恐懼呢？

不錯，像雷奇那麼透澈地說了，「死亡」還值得我們恐懼煩憂嗎？我們的回答是：「大可不必了！」

一個能夠戰勝「死亡恐懼」的人，他可以戰勝世界上一切的恐怖了！

所以，無論是哪一種的恐懼思想，只要把它逐一分析論證後，就覺得毫無恐懼可能了！這麼說來，你要克制恐懼，基本的工作，你應該先鍛鍊自己的思想！換句話說，一個思想健全的人，他就不會有恐懼的時候，他也不知道什麼叫做煩悶！

最愚蠢的人，最容易煩悶！最能夠對一切事物發生恐懼！

因此，戰勝恐懼的準備，先要鍛鍊你的思想！你能把每一件事物的前因後果，運用你的思想，分析得清清楚楚，你就不會再有恐懼心理產生了！

你必須要這樣的做，然後，「恐懼的魔掌」不會再向你伸出，不會再攫取你「快樂」和「歡

笑」方會接近你了

## 六 人生大患之二——情感衝動

能夠使人類致命傷的感情，除了恐懼以外，還有許多！

花勒赫 (Horace Fletcher) 告訴過我們：

——憤怒和憂愁，不但能夠使人志短與沮喪，並且能夠致人於死地！

不錯！許多人爲了猛烈的發怒，以致引起了中風和死亡！

感情太衝動的人，往往會泯滅了理智，做出許多神智不清的事情！

我前面已經屢次提過：憂慮使人消瘦，悲哀却可以殺人！

據說：哥萊估 (Correggio) 曾畫過一幀畫，這畫現在珍藏在德累斯頓美術陳列館中，被認爲「希世之寶」可是，當哥萊估將這幀畫賣去時，僅僅獲得了四十個德克 (Ducat) 按：這是意大利的舊幣名，約值九先令。呢！難怪他要憤懣不已，就此鬱鬱不歡而死！

基斯 (Kest) 的死，實在由於他的感觸太尖利了，因爲他受不慣當時輿論的那種冷諷熱嘲，終於他羞憤得死去了——許多因失戀而死亡的少女，也可以作爲我們的實證！

你們相信嗎？當歡樂發生得太突然的時候，它竟也會殺人呢！如其不信，這裏有許多的例子——某日報曾載過這樣一段新聞：有一位年老的母親，因爲她那走失了多年的兒子，突然歸來，使

她興奮得過度，竟致因此死去！

或者有人獲得一筆意外的錢財，也有這樣的結果！在巴黎，有一個男子，當他所購的獎券中了頭獎時，他就死了！

在紐約哥培克（Copake）地方，有一位哥利亞（Corea）夫人，看見他的兒子娶了新娘婦回來，不禁驚喜得在五分鐘內死去！

雖然有的時候，感情還不至於強烈到殺人，但它的影響，總是對人有害無利；當一個人憤怒的時候，容易倒人胃口，阻礙消化，甚至使神智不清，數日得不到安寧！

憤怒能夠顛覆身體的全部機構，並能顛倒理智和德性！它能夠將一個美麗的面孔改變為醜陋！也能夠在一時之間完全改變了一個人的心情！

當一個慈愛的母親在憤怒的時候，儘可毒害一個吃乳的嬰孩！  
極大的憤怒與驚嚇，容易引起嘔吐，甚至於有引起黃疸病的可能！

妒嫉也能顛覆身體的全部機構，却是康健、快樂成功的致命勁敵，它往往能使人意志頹唐，甚至於發瘋，常常想自殺，或者要殺人！——這種事實，報紙上常能見到，在巴黎的報紙上，歡喜用這麼一個標題：

——熱情所引起的悲劇（Dramas Passionnels）

一般強烈的不斷的怨恨，不但能夠破壞消化、營養，與神智的安寧，並且，足以破壞了一個人的

品格

感情以及許多別的情慾，在身體上所引起的這些影響，一部份，是由於體內由感情所造成的某種化學物。

一位著名的醫學家說：

——這些由感情而產生的化學物，好像是毒蛇的毒液，——毒蛇的毒液，也是在懼怕和憤怒的影響下，而分泌出來的！蛇們有一個囊，可以儲藏毒液，但我們却沒有因此，我們那由感情而產生的化學物，不能向外排泄的時候，便流佈在全身的組織中。

該茲 (Elmer Galois) 教授，對於感情曾下過精深的研究，他說：

——抑鬱，悲痛，命憂慮的感情，能夠影響到身體的排泄和分泌的學說，可說是非凡正確的！何人不必對此學說驚奇，因為每個人都有過這麼的經驗！當你在沮喪的時候，你的呼吸便能遲緩，你的血液循環便能阻滯，你的消化便能不良，你的兩頰便能慘白，你的眼睛便能無光，這些，這些，不是證明當你感情在衝動的時候，容易影響你的身體嗎？

該茲教授再用了各種的方法，並利用種種縝密的機件，測驗了「疲倦點」，「反應的期間」等，他斷定說：

——一個人在歡樂的時候，比在沮喪的時候，能做更大的智力，體力，以及意志力的活動！  
——身體的機構，能夠竭力排泄陳腐細胞的廢質！

——所以，你在劇烈哀痛的時候，眼淚就會不斷地流出，這是不足驚奇的！當你突然受驚的時候，臟腑的移動可引起腎臟的活動，在你長時間受驚後，遍身皆是冷汗！在你憤怒的時候，嘴吧能感到苦澀，在懼怕時所出的汗，和歡樂的心境時所出的汗，在化學上分析起來，其原質是不同的！就是味道也簡直相異！

該茲教授更繼續指出排除毒物這種作用，與身體機構所發生的關係是如何？他說：

——現在，我們可以用許多的方法來證明：廢質的排除，往往為憂愁與苦痛的感情所阻滯！並且，比這更壞的是，這種沮喪的感情，還能直接增加那些有毒的廢質的數量！這是何等的使人聞之寒心啊！

——但是，在另一方面，當愉快或歡樂的感情活動時，它們能夠阻止了那些沮喪的有害的感情；而且，能使體內的細胞，創造出一種富有生命力與有益的纖維質！

——我們從這些實驗中，可以得到一種寶貴的教訓：在你憂愁或悲哀時，你應該如何堅決地加倍的努力，使你增加呼吸的速力，使你出汗，以致使腎臟的活動可以迅速，讓你體內的毒質可以排泄得更快！

——所以，我要勸告你們，將你們的悲哀帶到露天去吧！你不妨抑止你的悲哀，找尋一些工作做，直至做到你已出汗為止，這是對於你的身體很有幫助的！

——每天，你應該多洗幾次澡，使你皮膚上分泌出來的質素可以除去！尤其要緊的，你應該善

於利用你所知道的種種有利的東西；好像是戲劇、歌、詩、歌、歌、或者是其他的美術、以及直接運用你的意志，來引起你那歡樂與愉快的感情！

——不論是衣服、戲劇、或者是別的東西，凡是能夠引起你憂愁的感情的，那都是不對的！所以，你應該少看悲劇，甚至哀情的小說，也以少看爲妙！

——快樂可以說是一個目的，但也可以說是一種手段；——因爲它能夠創造活力，促進發育與營養，並且能延長壽命！

——感情和別的感覺，將人生所有的享受都賜予我們了，我們應該利用科學化的研究，與合理的訓練，更熟練地更有效地去控制它們，去操縱它們！讓我們使沮喪的感情能離開人生！使良好的感情永久潛伏着；這不是使我們的人生觀，從此可以絕對的樂觀了嗎？

無疑的，該茲教授的話，是說得最透澈，再對也沒有了，請你們想吧！往往有許多人，累年或累月的懷着悲哀，老老實實的說一句，這不但是天天在對自己犯着罪，並且也對和自己接近的人們在犯着罪！

要知道，悲哀是對於任何人皆沒有利益，對於悲哀者自己呢？那是更沒有利益了！因爲悲哀後並不能使他略爲歡樂些！

我們如果悲悼一個死去了的人，或者悲哀地牽念着一個遠行在外的人，但是，儘管你是在長期的悲哀着，你還是不能在悲哀中得到絲毫的愉快！反而，與這一位悲哀者同居的人們，都被這悲

哀的氛圍所沮喪與侵害了！所以，何苦要終日悲哀呢？

有人說，悲悼者不過是一種慣於自憐與自私的典型人物！這話倒是說得有幾分真理的！

許多的人們，曾經歷過一個黃金的時代，在這時代中他的一切，都是愉快和舒適的！可是，這黃金時代，現在是過去了，並且，也許永遠不會再回來！於是，這許多人們，都爲了喪失此黃金時代而悲哀！使他自已從此得不到快樂！更使許多旁人們也因他的悲哀而引起傷心！這個，又何苦自害並害人呢？其實，你既然經歷過這麼一個黃金時代，那末，雖然現在這時代已過去了，但你不妨天天回憶着，回憶你從前所曾享受過的快樂生活，這不是使你現在也會感到快樂嗎？你爲什麼不是這樣做？你也不妨依照我的話去試一下看！

有一個從瑞士旅行回來的人，因爲他不能再常留在美麗的山谷中，因爲他不能再享受那平生所少見的最綺麗的風景，不禁使他時常悲哀嘆息，甚至於憤不欲生！你們以爲這個人可憐不可憐呢？——不過，要是他在向你述說過去在瑞士那種情況時，你就會感到他的心中，正在非凡的愉快，你可以看到他的兩目炯炯，說話的態度也是很生氣勃勃呢！

夫堯執曾說過幾句很名貴的話：

——我們應該極力提倡，要是我們遇到「生離死別」的事情，不必過分悲傷，因爲「分離」是人世間所常有的事，「死亡」也是人生必然的歸宿，不值得我們加以過度的傷感啊！至於新認識一個可愛的人，倒是值得「歡喜」與「快樂」的！要知在茫茫人海中能夠獲得一個知己，原是

十分難得的事啊

——所以，我希望你能常常運用欽佩和感激的情緒；來克制你的悲哀！

——我以為，你不必把「死亡」之類的事情看得太悽慘太悲哀！要是你能將「死別」的觀念改變一下子，你就不會過度地感到「死亡」的悲傷了！我可以舉一個例，假使你不幸有一個至愛的人兒死去了，你不妨這樣的想：「去吧！我親愛的人兒！願你能再入更好的境界！根據自然界進化的程序，你往這一個境界去，原是一個必經的步驟！所以，我一些也不悲傷！我相信自己在不久以後，也是要追隨你來了；請你等待我吧！——你現在雖然已離我而去了，可是，我因為你的超昇而感到非凡的快樂！並且，我把你過去留給我的「愛情」與這「快樂」相連繫起來，我就覺得是非凡慰安了！我希望，你給予我的「愛」能夠完全遺留着，永遠遺留着，直等到我到你的地方來的日子為止……」——假使你能夠這麼想，你就不必再爲了你那心愛人兒的「死去」而悲傷！同時，你見了你心愛人兒所遺留下來的東西，也不必「觸目傷心」，反而可以「見了此物，如見其人」！一般，因為你深信他是到一個更好的境界去，你不久之後，也可以和他見面，還可再與他長住在一起；那末，當然不用再悲哀了！

據夫勒拆氏研究的結果，以爲「憤怒」也是有許多形式和許多原因，不過，其最初總不外是起源於恐懼！

一個人爲什麼要憤怒呢？因爲他畏懼着自己的身體受到傷害，或者是財產遭受損失，以及是

種種享受着的幸福，被人奪去，自己的名譽和友誼受到損害……等等——因為他不願意受到這樣的損害，所以他恐懼着，他想設法「自衛」於是他發怒了！

一個有自信的人，不恐懼的人，舉止靜的人，他是不会輕易發怒的；儘管他曾受到各種的磨煉與煩惱，但他有堅強的自制力，他能夠操縱他自己，所以他就不會得輕易發怒！

磨煉與煩惱，是最對人有損害；有一句俗語說得好：

——煩惱能使一個人，每天有十二次「飛成碎片」的可能！

這句話正是明白地告訴了我們，「憤怒」是何等的有害於身體啊！一個「身心和諧」的人，假使經過一陣「憤怒」，可以一下子將身心「飛成碎片」了；要想重再合攏起來，就需要長久的時間了！

憤怒的最好預防法，當然莫過於「自制」了！

當我們遇到不幸的事件時，能夠仔細考慮，把事實加以全盤思想，都是有助於「自制」。

往往有許多人，為了一個綽號，一個名字的混稱，引起極大的憤怒，其實，只要你仔細想一想，你就能自己覺得，你爲了這些而大發脾氣，是最愚蠢也沒有的了！

你爲什麼要發怒呢？大概你恐懼着有人真會相信，這綽號所表示的意義是確實的；要是你能夠完全信任自己和自己的名譽，那末，這綽號就好像是一條狗在對你狂吠，對你是不会有什麼影響的，你儘可以不必去理睬它！

須知道，任何綽號皆沒有實際的效果，只有你允許它留在你自己腦際的一些效果；它一些也不會更動你的名譽和人格，所以，你爲了一個綽號而憤怒，這完全是一件多餘的事！仔細一想，是多麼的幼稚可笑啊！

聰明的彌拉波（Mirabeau）所用的方法是對的！當他在馬賽演說的時候，有許多無賴們這樣痛罵他：

——誹謗者！說謊者！暗殺者！惡悍徒！  
但是，他却毫不憤怒，鎮靜地回答他們：

——先生們！我等待着！靜候這些不幸的謾罵，有一天能夠自滅！

此外，往往有人做錯了事情，以致大大的發怒，這更是可笑之至；因爲他並不會使事情得到一些益處！

發怒不會糾正錯誤，所以，做錯了事情的話，還是鎮靜地指出錯誤之點，並加以正確方法的指示，使下一次不再重犯錯誤！這不是比亂發一陣脾氣，無謂地耗損你的精力，可以好得多嗎？

不管是爲了什麼事情而憤怒，我總覺得這憤怒是無足輕重的！當憤怒一到第二天，急性的人往往會向人道歉，這便是一個很好的證明——既然憤怒僅是片刻的，那末，這片刻之間我們凡事容忍一下，不使它發怒，等到這片刻過去以後，什麼也不感到可以憤怒了，這不是可以消滅了一場無謂的糾紛，並且，也不必你再向別人道歉了！

因此，你要養成一種習慣，那就是：

——在今天的環境中，要構成一個明天的判斷力！

這便是說，你在今天要發怒的處境中，你只要想想明天的處境應該怎樣，那末，你的憤怒便會減低到最低程度，甚至於不會再爆發了！

此外，你對於一切接近的人們，要是能夠養成一種「樂觀」尤其是一種「愛的思想」那末，你就會覺得，無法再與他們中間的任何一個人發怒了！

比如說，當你在戀愛期中，你對於你的愛人，從來不會發怒，這原因很簡單，因為你愛他，你不願意無故去開罪他，即使你心中感到憤怒的事，你也會暫時容忍一下子，結果便把憤怒完全消散了！所以，你倆可以有一個長時期的「相愛」！但是，你倆一結婚後為什麼要時常吵呢？有人說，「結婚是愛情的墳墓」！這句話是可信嗎？其實，結婚後所以耍爭吵，並非結婚能使愛情毀滅；乃是你自己的錯誤，你為什麼結婚後不像先前那麼的愛他了？要是你能保持先前那樣的愛他，你就仍舊不願在他面前發怒，那末，你倆婚後的生活，不是反比婚前更美滿更幸福嗎？

你明白了這一點，你能對待任何人像對待你的愛人一般，那末，憤怒是不會再爆發了！就是嫉妒與怨恨，也會因心理上同樣的態度而消失了！

年青的朋友們，你不是已經知道，憂愁，憤怒，嫉妒，怨恨……這些，這些，都是一種「殺人的感情」！它們可以侵害你的歡樂，縮短你的壽命，甚至可以立刻使你致死！但是，你不必過份恐懼，要知「

治療法」總是在你的身上，或者是你的思想和行動上，只要你需要它時，它就會被你找到了！

埃彼克提塔斯 (Epictetus) 曾練習過一個治療法，他說：

——計算你們未曾發怒的日子，可以減少你的發怒。我本來每天要發怒，後來，每隔三天發一次怒，以後，每隔三四天一次，現在呢，已可以延長到三十天不發怒了！

## 七 怎樣控制你的情感

特攸 (Tren) 說過一句富有意義的話：

——一個偉人，其偉大的地方，就是能夠知道自己的短處；他不允許自己的脾氣與心情，來統治他自己！只依着堅決的信條，來操縱他的行動！

年青的朋友們！當萬事與你為難的時候，當每一件事似乎與你相連的時候，當你處在四面楚歌的時候，當你眼望高空黑暗而見不到光明的時候，——這些時候，正是流露你的氣概，顯示你的天才，給予你一個寶貴的時機，假使你能操縱的話，你便會把逆境轉變過來了！

一個人不受環境的影響，不管順境與逆境，只顧向着既定的目標努力不懈，這便是成功的秘訣！

當你每天早晨起來爲了討厭的事情橫在面前，而感到抑鬱和沮喪的時候，你必須堅決地打定主意，不論這一天的事情是怎麼的困難，你要將這一天更不放鬆地努力，使這一天成爲一個不

朽的紀念作爲你一生中的一個最歡樂的日子！

那末，你不但不至於失敗以及虛度了一天，並且，尤其在抑鬱、沮喪、困難重重的心境中所做的事，更有無窮的成就！

人類，原是懶惰的動物，當萬事與他爲難的時候，要想躲避過，或者是繞過難關的心情，是非凡的強烈的！

不過，「困難」這並不是像「孽龍」那樣的追蹤着你，必須要屠殺了你，或者是剝奪了你的幸福後，方才以爲心快！所以，你不必畏避困難，你不要拋棄或避免你的工作；切勿繞過障礙；你應該迎着前面的障礙走去，抓住了孽龍的頭，把它勒斃！這樣，勝利便是屬於你了！

哈多克 (Frank C. Haddock) 在意志的權力一書中說：

——最要緊的，你應該用堅決的，自主的意志，將那些憤怒、刺激、嫉妒、沮喪、乖戾的感覺、惱怒的思想、煩惱……永遠從腦際中趕出去！

——因爲，這些都是生理上的魔鬼，它們不但騷擾了你的神智，並且助長那有毒的和歪曲的細胞來侵害你的身體；它們可以阻滯你的血液循環，它們儘可產生足以致命的毒素，它們要壓平與粉碎神經組織的細胞；它們可以侵奪活潑的意志，它們可以驅散希望，甚至阻礙了高尚的動機，使你的心情日趨於下流！

——所以，你必須將它們當作「大敵」，下決心從你的人生中除去！

——它們還可以促使你犯罪，以致使你遭受可怕的監禁與死刑。

——無論那一個人，要想完成你的事業，要想成功，你必須驅逐它們，要堅定你應付日常生活問題的意志！

哈多克的話，值得我們每個人驚惕的！假使你是一個不和氣的，喜怒無常的，或者心神頹喪的人，同時有這麼一個惡習慣，對於任何阻礙你發展的事情，要抱怨與懊惱的！那末，你就永遠不能獲得自由。

你要忘記那些足以致你死命的感情，你要是仍舊對它們一再地念念不忘，那簡直是加長了它們的氣燄，這是最真確也沒有的事情！

一個受到過苦痛的人，只要想開心的往事，在藝術上或大自然界中看看什麼美麗的事物，讀讀什麼有用而使人振奮的書籍，你能夠如此做的話，你的思潮便可以轉變一個途徑，那末，你的種種「鬱悶」就可以烟消霧散，一無所有了。

請牢記着這麼兩句名貴的格言：

——陽光能替代陰暗，喜樂可替代憂愁！

正如威格斯(Wiggs)夫人告訴我們說：

——「怎麼才能快樂呢？那是有一個祕訣！當你在覺得不開心的時候，你就開口笑吧！當你覺得頭痛得要命的時候，你就也想想別人的頭痛；當天上濃雲密佈陽光遮得一絲不漏時你可以始終

相信着，太陽到底還在那裏發着光彩！

我會認得一個最聰明最快樂的婦女，她告訴我說：

——我起初最容易灰心絕望，甚至神志沮喪，但是，我後來得到了一個祕訣，當灰心絕望「襲擊」而來時，我就強迫我自己唱一首與會淋漓的歌，或者在鋼琴上演奏一下輕快流利的曲子！於是，我就從此只知快樂，不再有痛苦了！

只要新的思想比舊的思想更爲有力，那末，一種相反的情緒所發生出來的力量，是完全足以排除一切的。

拉脫福特 (Rutherford) 曾說過：

——工作是治療怠惰的唯一方法！

他又說：

——同樣的，治療自私的唯一方法便是犧牲；治療「無神主義」的唯一方法，便是聽從基督的吩咐而捨棄猜疑；治療懦弱的唯一方法，便是不顧一切；在打擊未來以前，加緊地努力工作！

拉脫福特的意見是對的！我們要治療不良的心情，便是將所有優良的心情，充滿了我們的心！當然，要這樣做到，必須具有堅強的意志力，和百折不撓的勇氣！

不論你要克服任何方面的過錯，你應該不斷地思考着相反方面的德性，並且實行它，直到這德性已由於習慣的力量，成爲你的所有物後爲止！——能夠把握住那些優良的德性，那末，你的心

情也自然而然的會轉變了！

此外，要是你能好好地運用想像力，也可以改變你的不愉快思想！比如，當你被惡劣的心情所困的時候，你不妨這樣對你自己說：

——這些煩惱都是不真實的，這和我有什麼相干呢？我深信上帝不會將我交給惡魔控制的！假使你能夠不斷地懷念看你畢生中最愉快的經驗，和最歡樂的日子；不斷地在你的心意中把握住你那曾經享樂過的種種事物；或者是思想你已經獲得成功的種種圓滿事情，你就能將失敗的思想排除出去了！

當憂愁來威脅你的時候，你不必恐懼，只要不斷地把握住足以愉悅的思想，用希望來作你的臂助，幻想着一個光明而成功的將來；那末在數分鐘以內，快樂的思想就會圍繞着你，一切幽黯而悽慘的鬼魂，一切使你憂煩愁苦的思想，都將見了你就退避三舍，影蹤全無起來，——也許連你自己也在驚奇吧？不錯，它們是耐不住那種光明啊！

光明，喜樂，愉悅，和諧……都是你最佳的保護者！混亂，幽黯，疾病……却是與你勢不兩立，是你幸福的破壞者！你決不容留它們！

神祕雜誌 (Magazine of Mysteries) 的一位作者，曾說過這麼的話：

——我們對於許多困難，最好採取「不理睬」態度，任憑它們如何的阻撓你，只要付之一笑，依然堅毅地做你自己的工作！這樣，無論什麼困難，都只有迅速地抱頭鼠竄而去，不再向你出現了！

在我們不能操縱自己的心情以前，我們決不能幹出佳美的工作！誰受到他的心情支配的，誰就不是一個自由人！只有征服心智上的敵人，能夠自力振奮的人，那才是一個真正的自由者！

如果一個人每天早上必須聽從他的心情，來決定他今天能否做得好事情，或者只能做一些不重要的工作；這不是成了一個奴隸嗎？——一個人不能控制自己的心情，反被心情來控制了自已，那還能有什麼快樂可言呢？他也永遠不會有成功的希望了！

相反的，一個人在每天早上，能夠決定這一天所要做的的工作，然後就盡力依照預定的目標做去，不論任何的心情或外來的環境，都不能阻礙他的工作；那末，這個人的前途，不用說是充滿着光明與希望！——沒有畏懼，沒有懷疑，沒有憂慮，這是何等的「悠優自得」啊！

一個鎮靜而有力量的人，往往能在顛倒昏沈的芸芸衆生中，做一個出人頭地的人！

「鎮靜」與「自信」，確是達到偉大成功的先決條件；——我們不必去羨慕那些無愁而泰然自若的人，因為他們不是什麼非常人，不過是懂得正確的思想，會控制他們的心情，會操縱他人與環境而已！如果我們能夠信任自己，鎮靜地應付一切，我們便也能像他們一般了！

有一位著名的教育家說過：

——世界上最佳的訓練，是強迫練習！

不錯！所謂「強迫練習」，是不管你的處境是否困難，或是不愉快，必須要你遵守着這種嚴格的訓練，什麼是對的，什麼是你應該做的！這樣訓練一天又一天，一星期又一星期，直到你能緊緊地

把握住你自己，堅定地從事你的職務爲止。

——唯有「強迫的練習」纔能使你在短期間內，學會了「完備的自制」。

## 八 失敗之母——悲觀

仔細想一想，這是一件何等希奇的事啊！許多人畏懼着「困難」，却反把「困難」當做了一件事情般留心着，這無異是引誘着「困難」，養育着「困難」，或者可說是在迎候着「困難」了！——結果不用說，「困難」是真的光降在他們頭上了！因爲一個人的腦子中這樣留心着「困難」，是容易將任何東西皆變成「困難」的！

齊末曼 (Zimmerman) 說得很有趣味：

——宇宙間的一切，無非是一種「報復」！你對着人笑，他們也回覆你的是笑；你在悲愁，所有的悲愁都將籠罩你！你能歌詠的話，你可以被列入「快樂之羣」；你能思想呢？思想家會來招待你！你熱誠地追求着世上的真善時，你將被許多親愛的朋友們包圍着了！

這麼說來，你關心着「困難」，難怪你要尋到「多量的困難」了！

據說，當美國西部正在開發的時候，邊陲一帶的生活，皆是漫無秩序的；許多武裝着的人們，也覺得束手無策，常常感到困難重重；反是那些徒手的人們，依靠着他們自己的良好主見，自制，機智，與談諧，倒難得遭逢到困難！往往武裝者遭受他人暗殺後，在徒手的人們看來，不過是一種笑話的

資料吧！但這和那些要避免困難反尋到困難的人，有什麼兩樣呢？

許多人不肯放鬆膽怯，憂愁，悲慘，陰暗的思想，終於使他們無時無刻不自陷於沮喪和毀損之中！

一個樂觀者對於一種細微的變故，往往付之一笑，毫不在意；但在悲觀者心中，便認為是一種兇惡的預兆，一種不可以言語形容的憂鬱的事故了！

大多數不快活的人，往往自己造成不快活的習慣；他們怨恨氣候不滿意食物，以及擁擠的街車，不合意的同伴，和工作等等；他們好批評，多尋差處，養成了對瑣事咆哮的習慣，他們把所有的事物都曲解了，以致他們對萬事缺少興趣，漸漸的成了一個悲觀主義者！

在這些尋求困難者的裏面，竟有許多尋求疾病的人！他們恐怕患瘧疾而進行消毒，恐怕着冷而利用熱水汀，甚至爲了各種可能的疾病而服藥；並且他們能夠準確地知道什麼時候疾病便要來到——當他們從美洲大陸到歐洲去旅行時，他們總是要預備着一個藥箱，放着各種侵襲可能的疾病的解藥；——你們要想這些人一定不會再生病了吧？其實，這些人却時常容易得病，他們不是受寒便是得到傳染病！

但是，也有一種人，他們從來沒有想到過什麼困難問題，他們只從幸福方面打算，却不願意從惡運方面着想，所以，他們出外旅行，從來不會攜帶什麼藥箱之類，他們可以減少許多的麻煩，然而，他們未必是一定要生病！

我常見有許多人非凡地留心着瘧疾，他們時常在關心地嗅着陰溝的氣息，與不清潔的空氣，他們居住的地方，必定是不衛生的，不是太高，便是太低；不是太光亮，便是太陰暗了！——要是他們在身上發見了任何一點的疼痛或痛苦，他們就要非凡驚駭地說：

——啊！這是瘧疾吓！

當然，他們不會這麼的湊巧，一如他們的預防，真的患起瘧疾病來了！不過，他們到後來，總是要染到瘧疾的！因為他們曾預料過它，關心過它，期待過它，——他們的頭腦中既然有了瘧疾，他們的思想裏既然有了傳染毒質，怎能使他們的身體上避免不發生瘧疾呢？

反過來說，要是他們的預防一旦是有成效，使他們真的避免了傳染瘧疾，甚至於使他們的附近不再有瘧疾的流行，你們以為他們一定是心滿意足了嗎？——其實是不的！他們又會後悔起來，認為今年沒有瘧疾症流行，他們預防得太多事了！於是，他們又感覺失望了！

所以，我老實的告訴你們吧！你以為他們在「防止疾病」嗎？你為什麼不爽利地說，他們在「企求疾病」不是好得多嗎？

這許多尋求困難的人，竟把「胃」當作了不幸的騷擾中心！他們苦心創造了一個心理上的表格，注明着什麼是與他們「適合的」，什麼是與他們「不相配」！更歡喜時常發明許多新的不消化食物！——他們每吃一口飯，就好像吞下了一些不消化症；因為他們懷疑着所吃的食物，也許都能夠傷害他們！——過度疑懼的思想，影響了他們的消化，損毀了他們的胃汁，或者完全阻止

了它的分泌，那自然是要患着不消化症了！

更有些人們，他們以為空氣是產生災禍的根源——這一個「沒來由」的見解，曾經使整個法蘭西瘋狂過在巴黎有一個美國人，他開了窗子睡覺，但他立刻就受到警告：說是要發生眼痛，肺炎，傷風，甚至於能夠突然死亡！

你們以為這些話有根據嗎？——怎麼沒有呢？當這些對空氣災禍的懷疑者，要是偶然開了一扇窗子，他們真的會傷了風！這是什麼緣故呢？要知他們的畏懼，焦急，已摧毀了他們身體的自然抵抗力，難怪他們動輒就容易受病了！

假使在鄰近有傳染病流行的時候，竭力預防的人，往往是先感受到假使有一個小孩子偶然咳嗽，或者面色有一些不對，或者是不覺得飢餓，神經過敏的他們，一定要說：「這種恐怖的疾病，已經由這個小孩子身上，開始了可怖的傳染工作了！」

最愚蠢得可憐的，他們竟有這麼一個牢不可破的思想，以為他們祖先有若干種疾病，必定會由「遺傳」而傷害他們！

此外，有許多人自以為肺弱，心弱，胃弱，一再地念念不忘的記着他們體格上可怖的災禍，使一切幸福的生活，與美滿的計劃，完全葬送在這裏了！請想，啊！將「幕布」拋擲在他那任何的活動上，將「喪鐘」朝夜不斷地在家庭裏敲響着，還有什麼人生樂趣可言呢！

聰明的人們，時常有一個健康與快樂的生活！正因為他隨時隨地能夠知足，他有一種佳美有

希望的心境，他精神活潑，他行動矯捷，他的處世哲學是樂觀，他的勞苦代價自然也是「樂觀」了！笨拙的人們，他們願意做各種驅子的俘虜！他們最是善飲迷湯，報紙上的廣告，往往使每個新聞讀者，厭煩，但他們却能儘量吞下去了！——他們最容易上時髦醫生的當，什麼預防疾病啦，調理身體啦，結果使他們願意十分克苦自己的生活，把節省下來的錢，一心情願地送到醫生處供他消費去！

我真有些可憐這些人們，我盼望自己會有能力去激動他們的內心，使他們明白自己的運命，應該是由自己的思想來控制；使他們知道意志的力量，往往可以幫助他們把握住治療力，和增加活氣的思想！使他們並能拋棄體格上與心靈上各種拖累的疾病，以致使他們的生活，能有一個新的轉變期，讓他們的生命，能有一次神性的偉大的表現！

有些人常常抱怨他們那艱苦的命運與貧困，但他們却沒有明白，他們的命運怎麼會艱苦起來的？他們為什麼不能有一個富足的生活呢？——他們的臉上，並沒有寫明着「不幸」，為什麼他們的一切，皆是這麼的不如於人呢？

老實說：他們的失敗，其咎應在自己！——疲乏，無精神，無生命，是他們生活上的致命傷！他們只有計劃，却永遠不去實踐！

我曾經相識一個聰明有力的年青人，他運用自己特殊的才能，創設了一種事業，知道他的人，無不羨慕他，稱頌他，欽佩他。可是，他有一種最不幸的習慣，那就是，當他與任何人相見的時候，他最

願意談論他的事業不好！他往往這樣嘆息着說

——糟糕！糟糕！這幾天全無生意，一點也沒有好處！只能勉強維持生活，無錢可賺！要是有誰願意經營這種事業，我極願意讓給我！我現在真有些後悔，我覺得自己創辦這種事極，確是極大錯誤；

他這麼的說慣了，即使是營業很好，他還是說得非凡糟糕的，他故意裝作十分垂頭喪氣的神情，使聽的人都感覺疲乏與厭煩，甚至反替他惋惜，以為像他這麼一個極有希望的青年，竟會從事這麼沒有出息的事業，不但壓抑了他的雄心，並且毀滅了他的前途，這是何等可惜的事啊！

請你們仔細想一想，像這位青年人，雖然自以為是欺騙欺騙他人，結果却完全是欺騙了他自己，甚至於害了他自己！因為，一個僱主如果有什麼不幸，就立刻可以摧毀僱員們對他事業的信仰——有誰願意替一個悲觀者工作呢？當事業在欣欣向榮的時候，僱員們處在快樂與樂觀的氛圍中，比較容易做出優良的工作！要是事業的前途沒有指望，老是處在喪氣與憂鬱的環境中，誰再願意努力不懈地工作呢？

所以，他雖是故意偽稱自己事業的失敗，但他的事業確是在慢慢的倒退！因為，這偽稱事業失敗的習慣，能使他的頭腦趨向消極方面，破壞方面，而不趨向於積極與創造方面，這對於成功，真是一個致命傷！

本來，這原是一種很不聰明的舉動；一方面既已故意創造了許多消極的話，一方面那裏再能

促使工作向上呢？他既然在逢人談論着事業的失敗，那末，許多欲謀事業發展的人們，那裏還肯與他合作呢？——結果，他是誤用了自己的聰明，他所說的事業失敗，正替他自己掘下了墳墓！——它傷害了他的幸福，它毀損了他的效用，它使他的心境不和諧，以致使他的生活本身也就此成爲不滿意了！——現在，他的確是墮入了一個最不幸的環境，但這是誰害他的呢？

所以，誤用自己的聰明，是一切不快樂與不舒服的主要原因，也是各種惡行的肇始；像猜忌啦，嫉妬啦，以及各種不良意志啦，唯有神經過敏和思想幻妄的人，最容易犯這些毛病。

想到這些思想的人們，永遠被他們自己的悲觀主義的氣氛所包圍，所苦惱；——他們戴起了「黑眼鏡」，把四周的各種東西，皆看得被陰暗所籠罩；他們除了黑暗，再也望不見別的，他們一生中所有的音樂，都是奏着低音調；在他們的世界中，一點也沒有快樂與光明！

這些可憐的人們，滿腦袋裝足了貧困，失敗，惡運，連命，與艱難的時光，難怪他們整個的人生，是飽浸了悲觀主義！

他們心靈上的快樂，已發疏忽及聰明，誤用所削弱，而他們的悲觀成分，却在一天一天地加深！因此，他們的心境，已是失去了正常康健，與快樂的平衡！

他們的足跡到達之處，總是帶來一種幽暗的，不和諧的，不舒泰的氣氛！他們最歡喜對人訴說自己所經歷過的惡運，與不幸的故事，所以沒有一個人，願意和他們談話！

他們把時光看爲非凡艱難，把金錢看爲十分難得，把社會看爲常是失望，以致他們竟變成了

悲觀的狂想者！

他們具有一部份不平衡的病態心理，使人們不敢接近他們，像不敢接近偏是寒熱的瘴毒一般！

家庭中要是有了這麼一個思想怪僻的人，整個家庭就會快快不樂起來，甚至於合家的和平，儘可以因此崩潰呢！

像這麼一個不與衆合的人，又時常不滿意他的環境；他自己既毫無快樂，却還要阻止他人去尋求快樂！這種病態心理容易誘致疾病，並且不是普通診療方法所可救治！

富有臨床經驗的頓納（George C. Tenney）先生曾這樣說過：

——去挽救一個衆人所「不歡迎」的人，正像去拯救一個決意要沉溺而正在水中浮沉的人一般的困難！

——有些人耗費了他們大多數的時間，去尋求若干新的病痛，等到他尋着了，他就有着從來不會有過的歡喜！

——這些新的病痛，正好像一塊磨石，牢牢地加掛在他的頭頸上，把他更外的沉下水去！

——一個人對於他的地位和環境不斷地搏鬥，最容易阻礙他恢復正常狀態的工作！

——用醫藥或其他種種方法，去治療一個思想不足的人，這好比將水注入沸油之中！——

憤怒與不安，是其必然的結果。

——「醫治」原是近乎「神性」的工作！「神力」指定的方法去恢復健康，必須和諧地能應用那些方法，有如「神權的主宰者」親自應用那些方法一般！

——良善又聰明的「造物主」正替我們竭力尋求一個高尚的結果！——「知足」是和我們所做的任何工作相和諧的，不管我們是否願意「知足」！

桑得松 (A. G. Sanderson) 博士也說：

——一個人的憂慮，不論其困難的原因是什麼，對於身體上的損害，總是相同的！它可以使每種官能因之削弱；而在頹喪心情的繼續影響下，更能使每種官能因之退化呢！

——假使身體上任何器官，由於憂慮頹喪而發生阻礙，更證實我的話是對的；當「憂慮」和「頹喪」兩種勢力混合時，便能夠正式引起真正的疾病。

——要醫治這種疾病，其最大的阻滯，便是心理上的抑鬱；它往往與疾病連繫着，有的時候反成爲疾病的因子！特別是一種與嚴重苦痛同來的疾病！

——抑鬱阻礙着人們恢復健康，它往往能使人們從其自覺上，消滅那對於回復健康非凡重要的大自然的奇妙醫治力！

你爲什麼要找尋人家的錯誤，常常去批評人家呢？須知這是使人最覺得麻煩，也是最使人感到不愉快，而且是損人不利己的一種行爲；那你何必要這麼的做呢？

我已經看見過不少這樣的人了！

——對待他人永是不慷慨，不大量，他們不願意隨便讚美他人，尤其是對於他人的美德，往往表示着不勉強的認可，並將他人的每種行爲，加以一一的批評！

也許這些人還要自作聰明，其實，這又是聰明的誤用！我們何必必要生活在尋麻煩，尋過失，尋失敗，尋僻徑，尋醜惡，尋缺陷……等等之中呢？我們不必去看心地偏執的人，要看那些蒙上帝所喜悅的人們！

在生活開始的時候就應該堅決地振作起你的意志，不要去批評或責備他人，或在他人的一「錯誤」與「短處」上找尋過失！慣於「諷刺」和「譏諷」，在每個人身上吹毛求疵，尋求「責備」而不尋求「讚美」的事，忽略「好處」而不放鬆「壞處」，這些，這些，都是一個人最不應該有，也是最危險的習慣！

假使你染上了這些惡習慣，這就好比一個惡蟲，咬嚼着玫瑰花蕊或果心，將使你自己的人生多變故，甚至歪曲，與痛苦！

這種阻滯生機的惡習慣一經養成，生活便再也得不到和諧與快樂了！那些時常尋求他人過錯的人，不但是損壞了他自己的人格，並且是毀滅了他自己的德性！

我們都是歡迎有朝氣，光明，有希望的人；但沒有一個人願意歡迎那些口出怨言，吹毛求疵，背地毀人，敗人名譽……的人！

——世界是喜歡埃麥松 (Emerson) 的！却是不喜歡諾耳陶 (Nordan) 的！

——世界也是喜歡那爲將來的原因與益處，而企求長壽的人！以及喜歡那相信人是至善，而不相信人是至惡的人！

——無聊的閒談者；言辭惡毒者；善於發怒者；只能得到片刻的滿足；以後呢，他們就爲了自己那醜惡的天性所痛苦，甚至於驚奇他人的生活，何以會這樣的享樂？以致懷疑自己爲什麼不能享受這樣的生活！

老實說，要過這樣的生活，也是很容易的！只要以真，美，善，來替代醜惡；以高貴來替代卑賤；以光明與快樂來替代黑夜與陰暗；以希望來替代失望；——要把你的臉部常對陽光，這正如你過去常對陰暗一般的容易！

你能夠如此轉變一下！那末，在你的人格上，於滿意和不滿意之間，幸福和災禍之間，可以有了分稱！就是在你的生活，於繁榮和拂逆之間，成功和失敗之間，便也有了截然的不同了！

然而，你爲什麼還不尋求光明呢？趕快將你自己從暗陰，懦弱，缺陷，損毀，美觀，歪曲……各方面，的陷阱中救出來，把握住能夠給予快樂，有幫助與激勵的東西，使你在一個極短的時間內，可以完全改變了你的性格。

或者有人要想，只要他住在不同的環境內，他就可以獲得快樂了！其實，環境對於享樂，原只有很小的影響啊，

我曾看見過有許多人，他們雖失去了極好的機會，但他們並不灰心，依然是竭力掙扎奮鬥；他

們雖然失去了很好的朋友，他們並不過分傷心，却反是分外策勉自己，加倍努力；儘管他們的生活是如何的不幸，他們不甘自暴自棄，還是牢守着自己的本分！他們曾一度勞苦得自己成爲病人，但他們依然不肯放鬆自己的責任！他們沒有悲觀，不知灰心，他們只有快樂，充滿着希望！他們不但自己這樣的努力，並且時時激勵着凡他們所認識的人們！

所以，你們不必時常灰心；抱怨你們的環境，咒詛你們的惡運，嘆息你們的貧困，要知道，萬千的人們，能夠處在你們的地位，就很快樂知足了！

假使你對於自己的事業時間，以及對於你的朋友，甚至每一件東西，都有故意說「壞」的惡習時，只要你能夠相反過來，說「好」每樣東西，那末，你馬上可以發現，你所改變的思想，將改變你周圍有關的一切，甚至可以改進了你的生活狀況！

一個有健全頭腦，與積極思想的人，他決不允許自己幻想到絕望灰心方面；也不願意讓自己說一些消極的話；他從來沒有說過：

——我不能夠！

他總是勇敢地說：

——我能夠！

他不歡喜這麼隨便地說：

——我將要試試看！

他只是堅決地說：

——我一定要做到！

不錯！「不能夠」三個字，不知斷送了多少活潑可愛天真爛漫的兒童，以及許多有爲的青年男女；因爲由「不能夠」三字，方才產生了一「疑慮」與「消極」，以致養成了種種惡習慣，結果使他們不得不墮落下去了！

「不能夠」三個字，彷彿是一根巨大的繩索加緊地圍繞着他們的身上，束縛得他們的手足都動彈不得！除非他們能夠改變他們的思想，言論，與動作，他們就無法反抗它的勢力！

請你們牢記着：悲觀無益！悲觀的氛圍能夠損害你健康，並使你的事業與道德，可以因此全部破產！

一個心思鎮定的人，他沒有疑慮與困難；他具有堅強的自信力，他知道快樂應該怎麼地去獲得，他也熟悉到達健康與和諧的路徑！

這裏展開了兩條大路；一條是「悲觀悲觀悲觀絕望疾病死亡」；另一條是「樂觀樂觀樂觀勝利健康永生」——你應該向那一條路走呢？這需要你自已作最後一次的抉擇！

末了，我要介紹你們一首好詩，作爲你生活行動的箴言：

——不可輕視你一念之差，

你那潔白無瑕疵的靈魂；

就要被染上灰色的惡行，

使苦痛挨近你！

儘管你的處境是如何的陰暗無光！

可是，

莫忘記尋求真善，

眺望着優美；

並且，

你應該掙扎過絕望的深淵，

快樂與歡笑，

就在彼岸迎候你！

## 九 樂觀使你完成一切

快樂的人們，具有一種神祕的創造力量，這是悲觀者所從來沒有的。

心理學者金斯利 (Charles Kingsley) 氏說：

——我曾見到過許多成功的偉人們，大半都是些快活而滿懷着希望的人們；他們在處理事務的時候，老是滿臉含笑，似乎內心最非凡快慰的樣子！他們大無畏地接受人生的變故與機會，處

境不論甘苦，總是同樣地對付着。

不錯！世界上任何事物，不會像愉快的，有希望的，樂觀的性情那般圓滿地使生活甜蜜，使苦役卸除；也沒有有一件事物，會這樣有效地減輕人生道上的顛簸！

我相信！快樂的思想家，總比抑鬱的思想家，來得有力量！儘管他們的智力是相等的！

開勒(Helen Keller)氏曾說：

——樂觀是到達成功之路的信心，沒有希望，就不能完成什麼事！

有人把喜樂比喻作頭腦中一個不斷的注油器，它能驅掉一切衝突，焦急，憂慮，甚至一切可厭的事！——當那種「愉快的油」充滿的時候，就最容易發揮其力量！

快樂者的生機，沒有比悲觀者那末的耗損得大！——悲觀者的心情與脾氣，往往磨損了生機上的微妙機件，而使全部的機械，都被弄得不調和了！

桑得松(A. J. Sanderson)教授說：

——喜樂是保持康健，治療疾病的最重要因素！

他再補充着說：

——喜樂具有和「藥」一般有用的力量，好像麻醉劑似的，能使肌肉神經興奮！不過，喜樂的功效，確是經過正常的路徑，而真正給與生氣的勢力；它的結果，達到了身體的每一部份——它能夠使我們的眼睛發亮，臉色紅潤，步履輕捷，並能增進我們那支持生命的一切內在力！使血液流得

更其通暢，使養氣回歸我們的細胞組織中：終於我們的健康是加強了，我們的疾病也被趕走了！

在八九年以前，阿拉伯瑪（Alabaha）地方有一個農夫，患了很重的肺病；有一天，他在田間工作的時候，忽然吐出了大量的血，經過醫生的診斷，證明病勢業已無法可治，他確是距離死期不遠了！但是，這農夫不信任醫生的話，他氣憤地說。

——你預備我就要死去嗎？但我却偏不願意馬上死！

農夫的話，自然要引起許多人好笑的；因為，什麼事情都可由你倔強！但一個人却不能在將死的時候倔強地說：「我不願意死！」可是，這農夫竟真的如此說了，並且，他爲了不肯示弱的緣故，竟大笑三聲！從床上一躍而起對那醫生說：

——我還能大笑，你說我病已不中用了嗎？

醫生的回答也很幽默：

——等到你那一天不能大笑時，你的病就無希望了！

農夫還是不服氣，他始終信任着自己，他是不會馬上死的！於是，他對於任何事物，總是開始大笑；即使健全的人一些也感不到可以大笑的理由，但他却必須瘋狂地笑它一陣！漸漸的，他從每天的大笑，經常地獲得了氣力，終於使他又變得強壯而結實了！

這真是要使科學家醫學家們咋舌不已！一個病勢垂危的人，竟能由每天大笑得到拯救——大笑使這個農夫從死裏更生，難怪這農夫要得意洋洋地對他的戚友們說：

——假使我每天不肯大笑，我現在早已死了！

所謂「笑的治療」，近年來已由許多著名的醫學家加以證明，它的確能夠驅除煩惱，憂慮，與怨恨，使那些患病的，不調和的身體恢復了康健！

當你每次遇到有人在怨恨着，惹事尋非着的時候，你只要認清這是敵人想拖你墮入憂悶深淵，使你的生活因此不安的戰略，所以你應該立刻想好「却敵」的方法，那就是：在你的腦子中不要牽念這些煩惱，把你眼前的煩惱事物當作是「虛幻」的，否認它們的存在；只要深信唯有和諧，健康，美麗，與成功，纔是「真實」的東西，並且深信當真實的東西佔着優勝時，那虛幻的東西使無形中消失了！——因此，你用「喜樂」去驅走「煩憂」，你一定可以獲得最後勝利的！

威爾科克斯 (Fila Wheeler Wilcox) 寫過這麼一首不朽的名詩，也是告訴我們要用「喜樂」去戰勝「憂慮」！

——上前一步呀！

前面有陽光！

莫再憂慮，

彼處黑暗裏的巨浪！

人生原如一片海洋，

它周遭充滿了暴風！

怕什麼巨浪不巨浪，

儘管衝過去呀！

不要退讓！

克服那澎湃的浪濤，

爭取那太陽的光芒；

再等待片刻啊，

我們將到那邊岸上！

×

×

應當歡樂，

莫再爲過去的災禍心傷！

這世界已夠愁慘，

粗糙的路啊！

豈在我們心上？

那裏有光滑而清楚的去處？

等待着這世上疲勞的人們；

趕快去享受啊，

勿再徬徨洩漾！

那裏沒有人間的困苦，憂傷！

那裏沒有暴力的摧殘，禍殃！

趕快進去呀！

現在正是時光！

× ×

一位偉大的哲學家說：

——我必須要盡我的力量去嘗試：使任何事物不能再來困擾我！並且，對於遇到的每一件事物，我都要感到滿意知足，我深信這是一種責任，而我們不這樣做，便是犯罪！

拉蒲克(John Lybbok)爵士也說過類似的話：

——無論如何，我不得不這樣想，要是我們的師長們，肯注重「責任」與「快樂」方面的訓導，這世界就會比現在更好更光明了！因為，當我們自己快樂的時候，正可以鼓勵他人也跟隨我們同樂，那末，我們爲什麼不盡情快樂一番呢？

一個人假使有恬靜的心境，對於自己的健康和快樂，要算最有幫助了！當你心境平衡的時候，各種官能和機能，就會按部就班地工作着。並且，工作的效率，也比心境紊亂時，或心境不調和時，能夠增快了不少呢！

這叫做恬靜的專心，常會勝利喧嚷和慌亂，老要失敗！

在心境平靜的時候，你可以很自然地做出健全又堅固的工作；這些工作，是心境慌亂的人，所萬萬不能做到的！

「恬靜」是最值得稱頌的，它永遠不和焦急，不滿意，過分的野心等在一起，也永遠不和罪惡一同生活！它只是伴隨一個清白的良心，它永遠離不開誠實和公正，它也不願和污濁與懶惰，住在一起，住一個地方！

你們相信嗎？一個快活的人，往往能意外地獲得事業的成功！差不多每一個人，都是願意和一個快樂的人接近！所以，凡是「討人歡喜」的商人，往往可以多與人們做一點交易！就拿我們自己來說，我們願意躲避那些暴躁，怪僻，輕賤的人，不論他們是如何的能幹，我們情願少做一些交易，或者把貨物多付一些代價，去和一個樂觀者去交易！

誰都知道現在是一個偉大的商業世界，我們覺得現在從事商業的人們，太有些認真得缺乏生氣了，必須來一個巨大的轉變才好！

近年以來，美國的生活，已成為世界史裏最精采，最動人，最緊張的一幕了，我們處於這種極度緊張的圈內，我們一方面需要解脫，另一方面却感到非凡的愉快與喜樂；因為，在這種緊張的空氣中，至少可以給我們暫時的安慰！

——在悶熱的八月中，許多人要到海邊去度一個優美的消夏生活。

濱海那些鄉村的商店老闆們，他們已整整地期望了數個月，等待那些精神活潑的旅行者，希望他們那些批發所，藉着他們的好脾氣能夠獲得一些利潤！

不用說，這些和顏悅色妙語解頤的夥計，與那些唐突顧客令人生厭的夥計相比，自然能夠多吸引些主顧，多獲得些利潤！

要經營一件偉大的事業，切勿疏忽了「和氣待人」一句話；你必須使周圍的人們，對你有同情，有好感，然後，你方才能夠成功！

做一個新聞記者，必須交遊廣闊，和顏悅色，然後，他方可從朋友們普通的晤談中，去發現事實，或採訪到消息！

假使你能滿面含笑地對人談話，人家一定是歡迎你的，甚至會歡迎你到他家中，與你交一個朋友；反過來說，要是你板起鐵青的臉色，或者是滿臉憂鬱的神情，雖然你或者有心與人談話，但人家一見到你的那副「尊臉」，已是「不敢領教」的了！

所以，在現在你要創辦一種新事業，倒不在乎資本的，大小經驗的豐富與否，最重要的是，要問你——你能否「謙虛」待人？你是否內心充滿「喜樂」？你幹事可曾感覺「興趣」？

做雇員的人，應該態度活潑，並須時常快樂，這樣，不但使他們自己有一個愉快的時光外，還能使地位更舒適一點，薪水更增多一點，甚至職位更升高一點。

女職員培拉(Emory Belle)已有過這樣的經驗，她告訴人們，說她本來是一個憂鬱得很久

了的人，後來她自己覺悟了，決意試驗一下樂觀思想的力量！她對她自己說：

——我時常觀察，快樂的心境，對於我的身體，有極大的幫助；所以我在其餘的人身上，也想一試其效力，看我用愉快的態度，能否將他們感化？

於是，她就在這一天早上，開始用和顏悅色對待每一個接近的人；誰想到她這麼一轉變，她的生活立刻也換了一個樣子；

先說她自己，她已不再憂愁，漸漸覺得自己是快樂的，世界是待她很好的；她似乎發覺自己被高舉起來了，態度變得更奮發了，脚步也變得更輕了，行走時好像是在空中一般！她時常不自覺地在微笑，甚至有一二次，她當場發覺自己在笑了！她喟歎着對人說：

——我常常望着從我旁邊經過的女人們，她們臉上都充滿了苦痛與焦急，不滿意，甚至憤怒的神情；我願意將我的心向她們飛去，願意將我心中的快樂分給她們少許；讓她們也能有一個轉變，像我自己的轉變一樣！

她繼續告訴我們說：

——當我下決心轉變的第一天早上，我到達事務所以後，我就用一種隨便的應酬，向着會計員招呼，這是我從來不曾這樣做過的，所以使會計員非凡驚喜，他也對我微笑着點頭並向我請「早安！」這要是加強了我的自信：「我用和顏待人，別人也就如此對待我！」這位會計員平日不是對我不加理睬嗎？但這天他却因我的轉變態度而也轉變了！這使我的心中打下了一個快樂的基

礎！

——我們公司中的經理先生，是一個非凡忙碌的人，往往他被許多事務所困惱，便要大發脾氣！他對於我的工作，時常有一種過火的批評，使我感到十分難受，但是，這一天，我已下了決心，不論他問我什麼話，我一定要愉快地回答他！我這樣的做了，出我意料之外，我看見經理的眉毛鬆開來了，他和我說了許多溫和的話，然後微笑着繼續辦他自己的事！這更使我明白，由於我的轉變，竟使經理先生也轉變了！於是我的心中，又建設了另一個快樂的基礎！

——這一天，我對任何人都是和顏悅色，結果，他們也都是這樣的對待我！甚至於那些素來不和我接近的鄰居們，因為我先去熱烈地招呼了他們，所以他們也親密地來和我談話了！

——現在，我完全了解了！在過去，我以為這些人們都是冷淡缺乏同情，其實，錯誤的是我自己，等到我把冷酷無情的態度，轉變為熱烈有情後，就覺得他們個個值得我同情，值得我友愛了！

——所以，我的姊妹們，假使你以為這世界對待你並不和愛，請你不必遲疑，只要對自己說：「我準備保持我的快樂，即使我的頭髮已經灰白了，即使我的事業完全失敗了，但我還可以爲了別人而快樂，同時要把快樂的經驗，告訴給我相識的每一個人！」你這麼一想以後，就會滿心喜樂，就會覺得幸福與歡笑，像花朵一般的飄散在你的周圍，你將永遠不致缺乏朋友和伴侶，並且，上帝的和平，可以進入你的心靈中！

我們覺得，這位女職員培拉的經驗，是值得我們加以採用的；這世界實在太憂愁和悲哀了，到

處充滿了禍患和疾病，它需要更多的陽光照耀，它需要發射喜氣的快樂生活，它也需要充滿喜悅和朝氣的人們！

快樂的人們！不論到達什麼地方，總是散播着喜樂和暢快，讓它們替代了憂鬱和悲愁！有誰能常與快樂的人們接近，誰就不會再心灰意餒！——啊！快樂的人們，你能估計出他的價值嗎？

每一個人人都歡迎愉快的臉，也都願意過喜樂的生活；同時，每一個人人都厭惡那些愁容滿面的人！

快樂的人們真是值得我們讚美！當他們經過的時候，好像從每一個毛孔裏，向周圍的人迸飛出「歡喜」來！

不論是金錢，房屋，地產，到了快樂的人手裏，就不覺得有什麼高貴；在快樂的人的心目中，只有「快樂」是一種比世界上任何偉大的力量，更來得高貴！

所以，一個心靈快樂的人，他不需要過多的財富；要知道「快樂的天性」便是一份多麼有福的遺產啊，它可以到處投擲陽光，消散陰影，它可以鼓勵他人，放鬆那滿載悲哀的心；它更具有輸送喜樂給絕望的心靈的力量——並且，這一種不可多得的遺產，要是跟卓越的態度和優美的人格，湊巧地配合起來，那末，它的價值，就可以勝過世界上任何物質的財富了！

不過，要獲得這種幸福，也是不十分困難的！因為，一張快樂的臉，無非是一顆溫暖的豁達的心的反映而已！——真正的快樂並不是表露在臉上，乃是印鑑在心靈上！當臉部微露一絲笑意時，他

內心早已漾起了一陣愛意了！

當我們每一次與人們接近時，必須戳破他們的假面具；然後與之「心心相印」發生密切的聯繫，以致彼此產生親睦的友情——這友情是最最寶貴的，也是最偉大的，並且是不可估價的。不論那一個人，要是能夠獲得這一種友情，就足夠他歡樂與安慰了！

不錯！我們必須先發展自己那些最優美的品性，然後方能去了解別人品性的優美與高尚處！進一步，要是我們能設法使他人安逸、快樂，和滿足他們的力量；那就比使自己快樂更有價值了！——真正的快樂，就是幫助人家後所得的安慰！

快樂能夠驅逐憂鬱、悲哀、煩悶、和焦急；正如太陽能夠趕走黑暗一般！

假使一羣憂愁的人在聚集談話，當他們都在困惱萬分的時候，突然進來一個滿臉含笑喜氣洋洋的人，立刻就能將情形轉變——這有如暴風雨以後，太陽突從濃黑的雲端中顯現一般——當這個快樂的人進來後，能使滿屋子憂愁的人，感覺有一種說不出的喜悅；這喜悅能使他們的困惱全消，並且使談話也轉變為活潑生動了；不用五分鐘，整個的氛圍，已充滿了愉快和親切的喜樂！

社會學者加萊耳（Caryle）曾說過：

——除了爲他人服務之外，沒有一件你能夠插入你生活裏去的事物！爲他人服務，會在你的確的一個常爲他人服務的人，生意不用他去尋求，自然有人會找上門來；朋友也會來尋覓他，

社會也會開大了門歡迎他！

有人把「快樂」比做「資本」，也有人把「快樂」比作一塊畢生吸收好東西的「磁石」，年青的朋友們，你應該隨時留心人們最優良的習慣，找出他們良好的品性，試行模仿他們；不要觀察他人的缺點，或注意他人失笑之處，正如拉斯金（Ruskin）所說：

——不要想你的過失，更少想別人的過失；從每個接近你的人中尋覓優美與健全的東西；並且，你可以尊重它，模仿它，享樂它；那末，你的過失，便會像枯葉一般的紛紛落下來了！

你能夠這麼決定嗎？——從今後不再惡意說人，在別人身上，要是找不到什麼美德，或是看不到什麼最好的方面，你能就此不看什麼與不說什麼嗎？——要是你能這樣做，我相信你的生活，立刻會有一個神奇的變化！你將驚異地看到，怎的每一件事物，似乎都在響應着你的喜悅與和平呢！要是你能夠時常瞧到每件事物的快樂一面，你就會領悟到世界上對於你的困難，委實是很小的！——就是這一點小小的困難，也往往可以轉變為好處！

過去有一位年青的詩人，曾這樣讚嘆地說：

——這花兒不是在笑？

這鳥兒不是在歌唱？

天堂的消息透露在一支野草，

從一顆沙粒可以看出世界！

真的，從樂觀者的眼中，不論一枝野草，或一顆沙粒，都是非凡快活的！  
所以，假使你對於每一件事物，能夠放棄那苛刻的態度，和譏諷的評論；能夠運用那真實，善良，愉快的自我，去領悟它們的趣味所在，那末，人世間的全盤幸福，就應該完全屬於你了！

## 一〇 失敗之母之二——消極

——「消極」和「悲觀」一樣，同是「失敗」的母親！

一個人有了消極，便不能完成任何事情；——消極是沒有生命，只有衰敗，破壞，與死亡！

濮羅格脫(Agnes Procter)說：

——消極是候補成功者的最大敵人！

假使你常常以為每一樣事物都不好，或者常常抱怨艱苦的時光，與惡劣的營業，不良的健康，及貧困的處境，——消極便會「光臨」到你的身上，以致消滅了你所有的企圖！

你不應該時常有消極的思想，與破壞的行動，因為這是與積極一些的意氣是不相投合的！

「創造」的原則，不能在消極與破壞的圈內生長起來；顯著的成功，也決不能在這氛圍中發生！所以，消極的人往往佔着「下風」，常常造成失敗；因為他們失去了堅定的力量與目的，所以不能走向「上風」！

年青的朋友們，消極能夠破壞你的雄心，要是你沈溺在裏面，它可以毒害你的生命！它可以劫

掠你的權力！它可以傷害你的自信！甚至於它可以使你成爲一個環境的犧牲者！

誰都知道一個人要主宰自己，必須具有堅強的自信力！任何事情一缺少自信力，你就不能做它；除非你覺得這是能夠做的，你方才能夠去做任何事情！你一缺少自信力，也就不能制服它；除非你心中最初就有優勢的感覺，你方才能夠確切地去做——必須在事前有整個的計劃，否則，你永遠不會作成一件事！必須在心理上先有成就，然後事實方能達到成功的希望！

當你在進行一件事情的時候，要是心中一起了懷疑，那末，世界上沒有一種科學方法，能夠再使它成功！

——沒有一個人，能夠通過他自己所設立的界限或阻礙！

所以，誰想在這世界裏崛起起來，誰想轟轟烈烈幹一番事業，誰就必須否認有什麼限制；必須將所有的消極意見，一併擲之於東風！必須在一事完成以前，想到其成功！必須不斷地使用決心與精力，堅毅地向決定的願望努力！

要是有一個孩子，在早晨起床的時候，他喊叫着說：

——我不能起來，我不能起來！嘗試有什麼用呢？我不能起來啊！

不錯！這孩子的話是確實的；他自己沒有決心起床，他不信任自己有起來的能力，他便真的不能從床上起來！

同樣的，一個孩子，能否在這世界裏爬起來，也只要聽他自己是在怎麼說？假使他毫不猶疑地

這樣肯定着說：

——我不能够做這事！我不能够做這事！這是不必再嘗試的，我知道我不能够做它；也許別的孩子能夠做，但我自己知道不能做。

要是沒有這麼一個孩子，他就當真任何事不能做成！比如，他自己以為不能夠將功課預備熟的，他自己決定不能解答那些問題的，他自己知道不能大學畢業的結果，他的確這些事情一件也沒有做到啊！於是，他終於成爲慢性病「不能夠」的犧牲者！他遇到萬事總是「我不能夠」，漸漸的養成了習慣，所有的自尊心與自信力，完全被這惡習慣損毀殆盡，因爲他的思想「不過如此」，所以他的「成就」也不能高過於這「不過如此」！

假使另有一個孩子，無論遇到什麼阻礙，他總是說：

——我一定要做這件事情！我一定会做這件事情！

因爲他有做這件事的恆久決心，所以增加了他的自信力，以及做這件事的能力，到後來，他的確是做成了這事情！

將這一個常說「我一定」的孩子，和那一個歡喜說「我不能」的孩子對比一下，我們的感想如何呢？

不過，你要做一件什麼事，你必須專心在這一件事上，否則，你雖然是具有決心，也是徒勞其功的！比如，一個律師要想在他的事業上造成名望，却一面又在想到醫藥和機械，那末，他一定是不會

達到成名的！他必須要想到法律，專心一志地研究它，完全把思想沉浸在法律之中，然後他才有成功希望！

你們以為這是完全不科學的嗎？甚至以為這是愚笨得太可笑嗎？——不錯！我們要希冀達到至善，或獲得充分的能力，以及想著名於任何一種特別行業，我們必須採用這一種愚笨的手段；要是我們心無定見，或者同時思想着完全不同的其他事項，以致使我們的注意力分散，換句話說，也就是使我們失去了一個強健有力的心靈，請試想吧！我們還能成功嗎？

假使你老是想着關係任何人的缺陷，不論是心靈上，道德上，或者是身體上的；那末，你將在那可能範圍的力量下跌倒！因為你永遠不能實現你自己的理想，自己的標準！

假使你老是允許那些消極的，破壞的，頹唐的思想，存留在你的腦海中，你就再也不能創造任何東西，你將永遠成爲一個笨弱可憐的人！

有多少人的生活，被一種軟弱的，病態的，失敗的思想所阻塞着，障礙着，束縛着，控制着。這是何等可怕呢？就好比一個年青的姑娘，她雖然很希望能夠發展她的體格，美麗，與個性，直到最高型；可惜，她的腦海中，却充滿了最醜惡的理想，只以為她自己是非凡可憎的結果，當然只有依照她自己的理想，將她自己長成一個最醜惡，最可憎的人反過來說，如果她的願望是美麗的，同時她的腦海中，也堅決地把握住這美麗的理想，並且，用盡了種種方法，促使其理想早日實現，結果呢，不僅在體格上，美麗上，就是在道德的本性上，都會與這種效力相呼應，終於達到了她那審美的理想！

有一位美貌年青的少女失了戀，她憤恨地咒詛自己說：

——我爲什麼要生得這麼漂亮呢？我爲什麼要被男人們來愛我呢？讓我面龐生得醜陋些，使男子們見了「不敢領教」，不是可以省却我許多麻煩嗎？讓我性情變得暴戾些，使男子們見了「不敢親近」，不是可以減少我許多痛苦嗎？我不要美麗，我不要溫柔，我不要……

這一位少女天天這麼的自怨自恨，無時無刻不這樣的想着，她不願再去修飾了，也不願再去研究「美容術」與「健康法」了，她唯一的希望，使她在短期間內變得醜陋些，可怕些……終於在三個月後，她的目的達到了，她成爲一個最醜陋最暴戾的人，誰都見了畏避她！

請想啊，心理的力量，是多麼的偉大，它能夠左右你的康健，你的美醜，你的善惡，那末，你應該如何的重視你的心理呢？

往往有許多年青的男女，因爲把握着病態的心理，承認着自己是軟弱缺陷，結果使他們的前程，受到了極大的阻礙與禁滯！這是何等不幸的事啊！

青年人應該具有朝氣，思想要前進，勇敢！行動要敏捷，活潑！在你們的腦海中，要永遠排除那些失望，頹喪，消極，退縮，畏懼，怨恨，憂愁，苦悶，懦怯，徬徨，猶疑……要知道這些鬼怪，都是成功與幸福的敵人！

你們要從失望與喪氣的幽谷，從毒害你周圍空氣的瘴癘中，一躍而起，進入那優越，有力量，美麗的氛圍中去吧！——要是你們真能下這麼一個決心，我相信你們的人生觀，將開始一個巨大的

而你也可以成爲另一個人了！

不論那一個人，只要能夠有一度自覺，知道他心中正把握着病態的理想，失敗的因素，及破壞的勢力；那末，他們就有救了！因爲，他們明白了以後，決不願意再伏居在失敗的幽谷裏，度着人生最下層的生活了！

假使一個貧困的人，他沒有尋求致富的方法，他只是嘆息着自己的不幸，甚至相信自己的命運中註定了要貧困；這樣，他就永遠不會像別人一般的積儲金錢，因爲他受着「命運論」的拘禁與束縛，他不敢反抗，他也無力反抗，他當然不會有「自由發達」與「快活」的一天了！

的確，假使一個人喪失了自信力，他雖然相信着機會是有的，但他又開始懷疑，以爲這些機會都是爲別人預備的，和他自己毫不相干，因爲他太輕看了自己，認爲自己是不配承受這麼的機會！那末，他當然不會掙扎奮鬥，他自己消滅了與人競爭的勇氣，也消失了向上努力的決心；還談得到什麼發達與奮鬥呢？——「失敗」的思想能操縱了意志薄弱的人們，使他不能強有力地排除周圍的障礙，從艱困的環境中解放他自己！

留心你自己，不可讓你變了一塊消極的磁石——所謂「消極的磁石」已經喪失了它的磁力，不能吸引那些成功的因素，而只能吸引那些失敗的東西！

許多人在自己設置的「衰病主義」中，勉強地過度着疲乏的歲月，他們滿腦袋充滿了病態的理想，所以永遠不能升入健康的氛圍中！

——根深蒂固的「衰病主義」對於體格的健全，確是一個重大的威脅！

比方說：你自己以為已是遺傳到了若干可怖的疾病，好像毒瘤，醫師會告訴你，等到四十歲以後，這病症便無可避免了！於是，你不得不提心吊胆地期望着，等候這疾病的來臨直到最後，或者是發現了一個普通的瘡癤，你就滿心憂愁，認為是毒瘤的症候爆發了，由於心理上的作祟，這無關緊要的小瘡，竟會釀成爲不可收拾的爛瘡。

有一個年青的女子，舉止很文雅，時常患着傷風症，差不多沒有一天不在咳嗽着。當她在兒童時期，就有人警告她，應該好生留意，恐怕她從母親那裏，真的遺傳到了肺病，因爲她的母親是死於肺病的！所以，她在幼小時候，心上就閃動着一個肺病的陰影，老是恐懼着，担心着母親的慘死，會可怕地臨到自己身上；這惡劣的印象，阻止了她的健康發展，和快樂的生長！

她一天一天的消瘦了，據醫生診斷的結果，認爲她那恐怖肺病的心理，已毀滅了她的食慾，擾亂了她的消化，使她滿心膽怯和氣沮，難怪她面容日漸難看，體格一衰弱，最容易感受風寒，像咳嗽發熱一類的小毛病，不免是接二連三的了，關心她的人們，不得不時常叮嚀她。

——你現在應該小心一些了，要知道你母親的肺病，正是因傷風開始的，正是從括了大風弄出病來的！

於是，魚肝油，維他命……許許多多的補藥，幾乎都試服過了，可惜，對她是毫無益處！因爲，她那心理上的抵抗力已經完全消失，這些悽慘的「補償品」可有什麼用呢？

上帝本來是將自保的力量，給予每一個人；但是，這一種寶貴的力量，她從幼小的時候，就已經是失去了！現在，她只有倚賴着一些補藥——這可憐的代替品，苟延着殘喘！唉！我們除了同情這不幸的女子外，再能說些什麼話呢？

人類不是照着上帝的形像造出來的嗎？人類不是無時無刻在受着上帝的力量所保護着的嗎？誰要中傷人們美麗而自然的感覺，上帝必能加以護衛，沒有一樣東西可以傷害其真實性的！不過，無數美麗活潑的生命，都被一種畏懼與低抑的勢力，從上帝手中劫奪而去，迅速地將他們一個個送進「死亡圈」；可憐的她，就是其中的一個！

這是何等可憐的一瞥！我們已看到了許多的人們，被這種醜惡的勢力所操縱，老是拖着那副可怖的重擔，在死亡線上一步一步的挨進，終日夜等候着死亡，期待着死亡！

這些人們被殘忍的運命所克服，所摧毀，甚至為若干可怕的疾病所襲擊！他們在過度失望心傷的時候，往往只好採用「因果報應論」以自解，認為這是祖宗們犯罪的結果！

他們的見解不外是：

——一個孩子的父親，要是犯了劫掠或暗殺的大罪，在專制時代往往將這孩子，隨同他的父親，一同被送入牢獄，或者是斷頭臺上，所以，我們的祖宗犯了罪，做子孫的就難免同受懲罰！

這真是一個非凡可怕的比喻，我們應該把這種「可惡的哲學」迅速地拔出青年人的頭腦；愈快愈好，對世界也愈有益處！

普羅克脫 (Agnes Procter) 曾告訴我們說：

——太陽投擲出影子，愛生出恨，和諧帶出隱藏在其本性背後的衝突！能夠把握住這些自信，不僅是殘暴地邪惡，而且也是可笑的！

不錯，造物物的主宰，他是不忍這麼摧毀我們的生命與前途！聰明一些的人們，應該深切明白，這些可畏的形像，可怕的傳說，都是人世間的藝術家所畫出來的，或者是慣於說謊的人們編造出來的，它們缺少神性的根據，不值得我們去加以討論的。

讓我們信任自己的力量，不管我們出生的環境是如何，只要我們有奮鬥的決心，我們一定能夠克服任何的艱難與困苦！

## —— 積極堅決是你成功的不二法門

什麼人最值得我們稱頌呢？根據大多數人們的意見，唯有「能說能行」的人，是最最難能可貴！

——「能說能行」的人，有的是一顆「堅決的心」！

說到「堅決」，那是接近「真理」的「美德」之一；人們能夠好好地應用它，可以成爲「生命」表現的指導力！

當年曾有一位皇帝，問過一位哲學家說：

——誰是最快樂最幸福的人呢？

哲學家的回答真出乎皇帝的意外，他說：

——誰能這麼想，便能這麼做到的人，是最快樂與幸福的！

挨麥松（Emerson）教授說：

——這世界只爲兩種人開闢大路：一種是有堅定意志的人，另一種是不畏懼阻礙物及滑石的人！

他又說：

——那些「緊驅他的四輪車到星球上去」的人，倒比在泥濘道上追蹤蝸牛行跡的人，來得容易達到他的目的呢！

的確！一個意志堅定的人，是不會恐懼艱難的！儘管前面有阻止前進的障礙物，它可以阻止他，却不能阻止住我！意志堅定的人能夠排除這障礙物，然後繼續前進！也儘管路畔有使人跌倒的滑石，但它只能使他人跌倒，意志堅定的人，行進時腳跟步步踏實，滑石也奈何不得他！

年青的朋友們！自信是成功之祖！只要我們有自信，便能增強才能，使精力加倍。

你應該訓練你的思想，使你具有堅信的強力，自決的重量，以及自信的能力！要是你這些都軟弱了，那末，你的思想也將軟弱，以致你的工作，也將因此脆弱！

許多人不能具有堅強而深刻的信念，他們往往注重表面，忽略了實際，他們沒有自己的思想，

不論任何人的意志都可以使他們轉變了態度！

「騎牆派」的思想，是最最危險不過的！當左邊得勢的時候，你就歸向左邊，等到右邊風行的時候，你又附和了右邊；——你以為這是最聰明最圓滑的手段嗎？可惜，你已成了一個沒有主觀思想的人，這是何等的可憐啊！

所以，你不可「騎牆」觀望，你必須肯定地決定：在左邊，或是在右邊，那都是好的！不過，決定以後，你就得堅決地維護你的主張，任何阻撓與艱難，不可轉移你的志氣！——能夠具有這麼始終貫徹的思想，纔能夠成就偉大的事業！

反過來說，要是你決定了某一個方針，等到一遇到阻礙，就將你的決心動搖了，或者是遊離不定，結果常常受反對方面的支配，以及被不贊同你的意見的人所操縱；不用說，你的事業就此全盤失敗了！

因此，凡是浮動不可靠！缺少決斷力，沒有確切決定的人，往往失敗的時候多，成功的機會少！請你們想吧！一個人要是沒有力量與決心，這還有什麼用處呢？如果他只有表面的自信，却一些也沒有主見，那還有誰再能信任他呢，儘管他是一個好人，但是他決不能引起他人的信任！每當有重大事情發生，或者正當危急的時候，也不會有人想到去請教他！

一個人的自信力，要是不能控制他自己的靈魂，那末，他最多僅能在生命上獲得極小的成就！一個人的自信力，能夠控制他自己的生命的血液，並能將他的「決志」堅強地運行着，這不

愧是一個有能力的人，能夠担負起艱鉅的責任，這樣的人纔是可靠的！

如果一個青年人能夠了解堅定的力量，能夠把他們所希望的，在心靈上牢牢地把握住；然後向着這理想目標堅苦不懈地努力，那末，他們一定可以排除種種的不幸與困難，而達到他們理想中的最高峯！

我們已在前面一再談到過「意志力」，所謂意志力的運用，也可以說是堅定的另一種形式；——「意志」就是做一件事的「決心」，正如「堅定」自己的力量去做某一件事一般！在這世界上，要是沒有堅定的意志力，不論做什麼事情，決不能獲得成功的！

意志堅定的人，在工作尙未完成前，要他中途退縮，那是絕對不可能的！因為，他對於工作有堅定的信仰，他相信能夠從事眼前的工作，他相信能夠應付眼前的阻礙，他相信能夠克服眼前的環境！他並能隨時堅定進行的能力，隨時堅定進行的決心，使他通過困難，使他輕視障礙，使他嘲笑不幸，使他增強了成功的力量！——這力量一增添，再配合了他的天才與智能，便可以從容地應付各種的工作了！

所以，我們需要時常堅定地增加勇氣，因為「勇氣」便是「信任」的基幹——能夠獲得他人信任的人，必定是勇謀兼備的人！

再進一步說，當一個人落入困難的處境時，只要能夠堅決地說：

——我必定……。

——我能夠……

——我要……

這不但可以增強他的勇氣，加強他的自信，並且可以減弱對方的力量！——不論在什麼事情上，只要能強化了積極的意志，便會減弱那相關的消極的意志！

如果你遇到一件艱難的事情，你不必退縮與灰心，也不必徬徨與猶疑，只要趕快增強你那積極的意志，去排除你那消極的意志，算到你「正的力量」已勝過了「負的力量」時，你的事情也就此做成了！

一個人應該具有完全積極的，決然的，攻勢的意志力，不過，在運用與實行這些意志力時，還得陪襯相當的心理程度。誰要是沒有這些意志力，誰就永遠不能成爲一個領袖，或者自立，至多不過做一個追隨者，與模仿者而已！除非他的思想能從消極轉變到積極，從懷疑轉變到確定，從畏縮退避轉變到決定前進！使他能具有一顆堅定的，積極的心靈，那末他纔會獲得勝利！

如果你願意在這世界上做一些事情的話，你就不可有不幸的觀念，存留在你的腦海中；你應該較之他人少有幸運的念頭；要用你的全力，訓練你自己，排除你一切的弱點，以及你心靈上，體魄上，和道德上的種種缺陷！

否認你自己是柔弱的，凡他人能做的事，你也可以做！否認你處於不利的地位，要知在世界原應該以低劣的地位爲滿足！勒死你的疑慮，正如勒死那威脅你生命的仇敵一般！永遠不要談

到，想到，或者是寫到你那貧困與不幸的狀況！驅盡你一切阻礙，桎梏，壓逼，以及染黑你生活的思想，因為這些都是畏懼之魔！造物的主宰，決不願意它們來纏繞你！煩惱你！造物的主宰，是要你快活，要你高興，要你克服一切困難的環境！

你應該信任造物的主宰，他決不會故陷任何人於不利的地位；我們所有的限制與阻礙，都是自己造成的，你如果能下決心，不論在什麼處境，都可以做一個樂觀者；再也不會有事物能使你悲觀了！

你要相信「正義」總可以獲得最後勝利，而勝利總是屬於真實與高尚。

你要相信自己是一個最幸運的人！你要祝賀你自己，你幸虧生逢其時，生逢其地，以致你能做着他人所不能做的工作！

你要相信自己是世界上最有福的人！因為你有着良好的機會，有着強健的體魄，有着高深的學問，使你可以去完成一切應做的事情！

假使你現在不幸失業而貧困了，但你的腦海中，不可存着貧窮的念頭；你要把握住「造物者」所給予你的豐富，充裕，良好的思想，堅決地否認你是貧苦的，或者是悲慘的，或者是不幸的，你應該自信是幸運的，是健好的，是有朝氣的，是強健的；是必定能夠成功的，然後，你就會真的這麼成功了！

你不妨時常這樣的想：「造物者」既使你存心要做一個人，存心要在這世界上做一些事情，

那末，他當然要賦予你實現這些雄心的能力與機會啊！

當你全部思想轉向成功這方面去時，讓所有與你相關的事物，都能表示着成功！不論是你的行爲啦，服裝啦，態度啦，談話啦，以及與你有關的任何事情，都讓它充滿着成功的氣氛！

你每天早晨，應該多多注入充裕與和諧的思想，使你的心情，能夠趨向於成功與成就這一方面；這樣，你就可以獲得奇妙的效果！

你要是在每天早晨，沒有系統地計劃過，就混亂的開始了你一天的工作，結果會使你對於很普通的事情，也覺得非凡的困難！

或者，你對於某一種事情，發生了懷疑的時候，你就得更外訓練你自己，使你能確定地、固執地、把握着自信的思想，信賴你正確的意志，無論如何，又使它們動搖，讓你可以鎮靜地從事所要做的  
工作！

你相信嗎？你假使能永久把握住這些理想，你就可覺察到，你的整個生活，必將完全改觀了！你可以從新的環境中，產生你新的見解，接近你新的問題而你的人生的觀，也一定有着更新鮮的意義！能夠這麼永久地把握你的理想，可使你的環境更轉變得和諧，使你更感到滿意與快樂，這對於你的健康，無疑地是一服有力的補劑——它可以幫助你建立起堅毅的個性，它可以使你的頭腦更加清新，它可以使你的思想更爲有效，以致使你的心靈機能益其活潑，由於有力的思想，產生果斷的行動！

也許你覺得在任何性質上有所不足，你可用「堅定的意志」去增強它！比如大多數的人們，在天性上往往有一些膽怯，要是你能堅定地自信着，你是富有勇氣的，不畏懼任何一切的，沒有一件事物能夠傷害你的；於是，你就在不知不覺之間，已是增加了勇氣！

還有一個方法也可以使你消失畏懼，獲得勇氣；那就是，先問你自己，爲什麼要心中膽怯？你不是在恐懼着有危險要臨到你嗎？要是你完全信任了這一位「造物的主宰」，你知道他不會使任何恐怖來傷害你，你就應該毫無疑義地信賴他，將一切恐怖意識逐漸消散，而得到你所需要的勇氣！

在任何時候，你一發覺畏懼的意識襲來，不妨這樣說：

——我是絕對不怕的！沒有什麼東西可以值得我畏懼！這畏懼只能存在於虛無之中，在事實上說起來，那就根本沒有所謂畏懼了！

挨麥松(Emerson)教授最熟諳此中的奧妙，他告訴我們說：

——我們要用不斷的「堅定」來增強我們自己，不要向壞的作着猜疑之聲，只須向善的讚頌歌！

不錯！請你堅強地如此決定了實行：

——凡是你的生活不希望實現的東西，不要存留在你的腦中，清除有毒的思想，使那些沮喪與不歡的情緒，一如你避免各種危險那樣，勿讓它們接近你！此外，你應該用樂觀的思想，去替代那

些悲愁柔弱的思想！當你在心緒不寧，憂鬱，氣沮，心餒的時候，你不妨壞念着一種足以引起你快樂，高興，與和諧的事，那末，你自會非凡驚異，你的整個思想路徑，已因此迅速地改變了！同時，你的感覺，也將隨之轉變，至可使你的勇氣與自信，增加了一半；——於是，你最後會覺得，你的環境也改換一新了，你的生活外觀也分外健全了，到那時候，思想不會再來沮喪你的心意，將永遠成爲你激勵勇氣的補劑！——那一天，光明將替代黑暗，存留在你心中，把一切有毒的思想，加以驅逐與摧毀！

假使你真能依照我的話去做，那末，你所有夢想的，渴望的，企慕的一切，都可以到達你的手邊，使你可以如願以償了！

不論是康健，金錢，或者位置，只要堅毅地把握住你的願望，集中你的思想與心力去爭取，等到時機成熟的時候，你所希望的事情，便會飛到你的面前；正如一塊石子經過「地心吸力」會跌到地上來一般。

——所以，我勸你要把自己煅煉成一塊磁石吸引你所願望的東西！

## 一一一 思想能夠影響他人嗎

我們的思想，真是一件非凡神祕的東西！它能夠很有力地影響我們的生活，却並不是被拘留於我們精神或身體裏面的囚犯！它具有強烈的勢力，能夠在每一個剎那間，都從我們飛出去替我們創造着禍福！

挨麥松教授說得好：

——虔誠的信徒與天才者，他們投入世間的每一種思想，都足以改變了這世界！

挨教授又加以補充說：

——我方才所說的「思想」並不是單指着那刊印出來的思想，或者是說教者所說的思想，以及那完全口述的思想；我的意思，是包括了我們最祕密的，還沒有發表出來的思想，也能夠影響這世界，和一切在我們周圍的人們！

沒有發表出來的思想，能夠影響與我們接近的人們，這話是可信的！卡乃爾 (Caryle) 博士曾有過這樣的經驗，他告訴我們說：

——你可以去注視你弟兄們的臉，尤其是注視着他們的眼睛；它們有的時候，向你表現着和愛的閃光；但也有時候，向你猖獗着憤怒的兇焰！當你看到它們的表情以後，立刻會使你那恬靜的心，不自覺地燃起了同樣的情緒；於是，你們相互地照映着，響應着，直至它們成爲一個合流的火焰，融合一切屬於熱烈的愛情的，誓死的，痛恨的……感情使人與人之間，開始了「心心相印」，雖然彼此沒有把意見表達出來，但在各人的兩道視線中，以致在眉毛上，嘴巴上……：：：在一切表情中，已神奇地將彼此的思想「無言」地傳播了！

這麼說來，我們不但要謹慎着言語，我們還得留心着我們的舉止態度，因爲這「無聲的表情」也能使你周圍的人們，受到極大的影響啊！

在前面我已說過，喜悅滿面的人，能使周圍的人因你得到安慰！而愁苦憂慮的人，可使與他接近的人都感到哀傷！這正是告訴我們，應該如何善用我們的「不發表思想」去「引導」和「指示」我們四周圍的人們！——我們需要常常喜悅，去拯救那些沉溺在愁海中的苦難者！

斐利安尼 (Lino Ferranti) 博士說：

——每一個人有着一種專屬於他的氛圍，在這氛圍中滿佈着他的品性，希望，和野心！這些完全由統治他一切行爲的思想來決定。當他給予每一個和他接近的人的印象中，便含有他的理想和野心的特質，使你可以一目瞭然的知道他，是一個何等樣的人！

不錯！有的時候，你還沒有說話，還沒有發表你的意見，但他人看到了你的態度，已形成了一個「印象」！他們就可藉着這「印象」對你有所批評了！並且，他們這些批評，往往是非凡正確的！

——發表出來的思想，十九是虛僞的多！只有那尚未發表出來，而形諸於表情中的思想，那纔是十足真實的！

因此，你不要太諂媚你自己，以爲你被他人知道的，只是你所曾說出的話，以爲你被他人判斷的，不過是你過去自己高興地給予他人的一些資料！須知道，在他人的心中，早已根據你一切的表態，造成了一個「你的印象」！這「印象」和你自己心中所懷抱着的，可以說是全無分別！——你心中要是有什麼虛僞的話，在這「印象」中完全可以昭露無遺！

許多人儘可說出你那思想的特質，知道你的力量和弱點，像你知道自己一般的清楚！不論你

的思想是清白的，莊嚴的，高尚的，或者是卑鄙的，低微的，只要根據你那「緘默的發射」，他們就可以說出你的「特徵」，並可照着這些情形批評你！

實在，他們從你所發的「沉默印象」而下的判斷，是最正確也沒有的了！錯誤的機會，簡直可以說是沒有！——雖然你是極力向他們提出「口頭抗議」，甚至認為他們的「判斷」有些近乎「侮辱」你，但憑良心說一句，你自己也十分明白，他們是並沒有侮辱你啊！

所以，揆麥松教授曾警告過我們：

——我不需要聽你講得漂亮！我要仔細地看着你做！

對啦！你講得「漂亮」是無用的！我們所需要的，正是要看着你「做」啊！

你在怎樣「做」，就給予人們一個怎樣的印象——好的或是壞的，都要由你的「做」來決定，不在乎你講得動聽與否！

所以我們的每一個行動，必須含着我們自己的成分！我們不可發出不像我們自己的行動——儘管我們是「喬裝」什麼，那都無關緊要；知道我們的人，會注意到「真正」的我們，却不去注意到「佯裝」的那個！

假使我們把他人的「批評」分析起來，就可以明白自己的思想，已在他人身上產生了怎樣的結果，並且可以藉着他人的「批評態度」，使我們認識了真正的友人！不論這些批評是「同情或責備」，但我們應該了解他們之於我們，確是慷慨而豪爽的！

要是有人批評我們的思想時，含有「敵對」的用意，和「卑鄙」的態度，並且還懷有「怨恨」；儘管他批評時說了許多虛偽的「公道話」，甚至對我們如何表示着愉快，和愛，或者體恤，但這有什麼用呢？我們當利用直覺，洞悉其奸，把他那「真正的自我」暴露出來；這樣他不敢再來第二次欺騙我們了！

我常常聽見有人說：

——我最討厭這個人！我見了他就覺得非凡討厭！

不過，我們再仔細分析這個被人「討厭的人」，往往會發現他的「特長」，而這些「特長」，只要能盡力使其發展，就不難使他達到成功！所以我們不能因為討厭他，就抹煞了他的優點呢！

不論在家裏，在辦公室中，在每一處與人們有接觸的地方，都應該謹慎你的態度，使每一個微小的動作，能代表你自己的思想，給予他人極大的影響！

你應該隨時注意和努力，使你的每一個微小的動作，能夠含有威力，可以「引導」或「指示」人們向上，也使自己能獲得好的結果！

我們在一天之內，要是偶不經心，在光明的生活中，投擲了一個黑暗的陰影，壓住了我們的歡笑，粉碎了我們的希望，抑制了我們的雄心，以致產生了許多的損害——這損害，也許比我們數年來所能解除的損害還要多你們想啊！由於小小的疏忽竟斷送了數年的努力，我們還能糊塗片刻嗎？

如果因這一時的疏忽種下了一生毀滅的禍根，我們更應該如何的後悔與驚恐啊！

要謹慎你的思想，比謹慎任何東西尤難，須知道，這人間都是「思想的陷阱」，這邊一刺，那邊一堆，這裏是殘忍而含有惡意的冷嘲熱諷，那裏是苛刻的批評，其他更有嫉妒的思想，猜忌的存心，憎恨，忿怒，報復的念頭……等等，不斷地從許多人的心中吐露出來，要進行它們惡毒的任務，要想乘機中傷你！要你墮入他們的陷阱中！你還能不加小心嗎？要是你稍一疏忽，你就難免要吃着它們的虧了呢！

凡是粗暴，憂鬱，心灰意餒的人，不論他到達那裏，總是要遍撒下他們的「悲觀主義」！使他們的周圍開始「毒化」！使這一帶的人們，都傳染到了「沮喪」和「憂愁」！一個個都從此拖了一顆「沉重的心」！——在這一種的氛圍裏，不會再見到「快樂」與「成功」！「希望」也不願再在這裏存留，「喜悅」早已偷跑去了！在這裏的孩子，往往沒有「愉快」！甚至於連「歡笑」也受了抑制，「和藹」而快活的臉，已轉變得「愁雲重重」！天啊！誰使這些天崩的小天使們如此活受罪呢？——我們應該救救這班孩子，也應該救救自己！要是我們在這裏無限期地苟延下去，我們就將感到生活的不堪忍受了！所以，我們必須迅速地驅除這些憂鬱的悲觀主義者，用「快樂」來消除這一帶地方的「毒化」！雖然這是一件很艱難的工作，不過，我們只要設想着憂鬱者離開我們以後的情景，我們就會大大的得到安慰，便能埋頭苦幹地去從事這「清掃工作」了！

有些人使我們在前面的面前，覺得自己卑賤而可輕視！因為，他們能指出我們從來不知道而

一向有着的鄙陋之處，並且使我們幾乎要輕蔑自己了！——有時候，美滿的情侶結婚以後，也能夠發覺這樣不快樂的缺點；而這些缺點，不論是丈夫或妻子，在先前都是沒有發現，並且連自己也沒有知道！可是，婚後既然發現了，婚後的美滿生活就此撕破了，這是多麼危險啊！要避免這危險，唯有在婚前男女雙方，都須慎重地檢點自己的思想行爲，不使遺留一絲一毫的瑕疵——這麼的工作雖是非凡困難的，但關係我們的前途極大，我們何不勉爲其難呢？

更有一些人，當我們和他們接近的時候，往往會遇到一種好似瘴癘的空氣，使我們被毒霧迷昏了眼睛，甚至險一些送了性命回來！這種人最宜防備，因爲他們往往是「蜜口腹劍」！不管我們在事先感到他們是如何的慷慨，如何的豪爽，等到我們正式走近他們時，我們的內心不免畏縮起來了，以致我們和他交談，往往會失去了自制力，雖然竭力鎮靜，力求應對自然，結果還是不能！我們好像是騷擾的蠅子，在接近這一批人時，就無法保持我們自己！儘管我們勉強與他們融洽，可是不知怎的，任何事物都被他們強制了，我們竟無法與他們周旋！我們感覺着老是不安，直到離開了他們，方才覺得出了危險，似乎一副重擔已從我們肩頭移去，我們重再恢復了我們自己——不幸而我們真遇到這麼的人，我們不必與他敷衍，還是「迅速離去，以謀自保」的好！

可是，也有一種完全相反的人，他們的行動，好像是一服補劑，使接近他們的人，感覺到一陣神清氣爽的微風似的，吹得人們滿身舒服！——我們看到了這一種人，就好像是見到了「新人」！一般！由於他們活潑的朝氣，豐盛的靈感，使我們的思想可以感受一些刺激，以致加速了我們的功能，

砥礪了我們的智慧，啓發了我們的情緒，喚醒了我們的詩意——與這種朋友接近，好像是打了一針興奮劑，對於我們的身心，是多麼的有裨益啊！

我在上面隨便寫了幾種典型人物，已可以使我們明白，這些人的性格態度各不相同，正是表示了他們的人格各不相同，以致他們給予人們的影響，也是各不相同！

當我們與上列各種人物交接往來時，應該如何的權衡輕重得失，要是稍一疏忽的話，就不免墮入人們所預設了的陷阱中去了！古語說：「交友宜慎」，這句話是對的！

我們所以要交好的朋友，就是希望有幫助；掉過頭來說，我們也應該隨時隨地，尋求機會去幫助人！

有什麼事能比「幫助人」再偉大呢？有什麼思想能比「肯幫助人」更可愛呢？我們要是能夠幫助人，就可以在這事上，表示了我們的「人格」，彰顯了我們的「偉大」處。

誰不願意將自己置身於「偉大之列」呢？那末，我們就不妨從「幫助人」做起吧！不論是我們每一封的函件裏，每一次的談話裏，以及我們日常的生活，中，平凡的行動中，都應該把自己所思索得最多而奮力想做的，完全傳播給了他！

要是我們能這樣做，不管他們是否同情於我們，但我們的心中已得到了安慰；我們能每天這樣做，我們的心境就每天可得到和諧與恬靜，以致使我們的心境更堅定和健全起來；使我們更可到處發射着健康，和平，與融洽！——這樣循環不息，我們的心境也愈加快樂了！

相反的，要是你自己是在疑慮之中，或者是在心灰意懶的時候，你就會把一種受挫折的思想，傳播給你周圍的人們！這是一種充滿着自卑、疑惑和害怕失敗的心情，換句話說，這是一種十分鄙陋的，可輕視的思想；這思想中往往還隱藏着種種報復、嫉妒、猜忌……等毒素，所以當你把這一類的思想傳播給你接近的人們時，立刻會遭受到一種反響，使你見棄於衆人，受到輿論的熱嘲冷諷！沒有人再能信賴你！因為你自己是一個懦弱無用的人！

要是你是一個利己的人，你也不免要發射出利己的思想，使周圍的人們，會發覺你的卑鄙，便將這樣來判斷你！

你是一個守財奴呢？你的思想便離不開貪婪；你是一個吝嗇的人呢？你決不能有豪邁的氣概！總之，如果你思想的態度，阻止了生命中的美的生長；如果你心理的趨勢，傾向於萎靡頹唐的念頭，你就不會有好的思想給予你周圍的人們，你只能發射一種類似的東西！

你的「人生觀」是着重那一點呢？重名譽？重金錢？還是樂意幫助人家？那末，你的思想的能否有益人羣，也將視此為轉移！

因為我們所能傳播於人的，只是思想的特質，所以，如何控制這些思想，使它們成為純潔、清白、真實；不致於落於污穢、含糊，與敗壞風紀，這是多麼的重要啊！

往往有許多人們，總是不斷地疑心着僕役們的不誠實，結果呢？使向來誠實的僕人，真的開始作弊起來了！原來，這些天性多疑的人，起初不過是深防僕人作弊，所以故意這樣查問。寓有一種主

人防範嚴密，暗示着僕人，使其不敢真的作弊的用意；那裏知道，僕人們經過這麼一次次的暗示以後，本來倒沒有偷盜的心，後來一想，不作弊既犯嫌疑，索性真的偷竊起來了！請想啊，這些僕人們的犯罪，究竟是誰人促成他們的呢？

所以，一件事在你尚未確實證明它以前，先去猜疑人家，這是最殘酷的行為！要知他人的心境是聖潔的，你沒有權力可去無故侵犯它！你應該把那些卑鄙的思想，和疑惑的幻像，關在家中——不，你不應該把這些壞念頭掩藏起來，正如你不應該容許你自己保有罪惡的思想一樣！許多人被沉浸在悲苦不幸的氛圍中，終日鬱鬱不樂，精神沮喪，也無非是被一些不仁慈的壞念頭，重壓得喘不過氣來，這真是何苦自害又害人呢？

許多人到處散播着畏懼的思想，疑惑的思想，失敗的思想，使這些思想在人們的腦中生下了根，感覺萬分的痛苦，要是沒有這一類的思想，不是可以更快樂，更其增大自信，和更容易成功嗎？

當你對於他人懷着邪惡的思想，不調和的思想，不安的思想，惡毒的思想的時候，這無異是暗示你說，你心中一定是有什麼行為不對！你應該立刻呼喊：

——止步！向後轉！

然後，你不妨面向陽光，下一個決心，說：

——即使我不能在這世上做一些好事，我也不願播散兇惡和怨恨的種子！  
你應該對任何人保持親切的，慷慨的，和豪爽的思想，那末，你就不會無故挫折他們，阻止他們，

讓你時時給予他們陽光和喜悅，以代替憂愁和陰影，讓你時時給予他們激勵和幫助，以代替障礙和阻撓！

願你不論走到那裏，將那成功的，健全的，快樂的，以及向上而有益的思想，像陽光一般的遍散給各處的人們，願你能做一個人間的救世者，重擔的卸去者，隨時隨地撫慰那些生活顛簸，以及失望受傷的人們！

應該慷慨，而不吝嗇；應該豪爽地將喜樂投擲給每一個人——在家裏，在街頭，在車上，在店中，在無論那一個地方，讓快樂充塞了每一個角落！

「愛」是最偉大，最和洽，最至美，最至真的思想，可以使昇化，美化，高尚化；它可以抗拒死亡，毀滅和枯萎；它能療治人間各種的創傷，是現世界最有效驗的「鎮痛劑」——誰能學得了「愛」，誰就是真正獲得了生活的祕訣！

### 一三 怎樣實踐你的理想

世界上的事，不可思議的真多！

一個體格強健的人，受了催眠術的播弄，當施術者，告訴他說：

——你現在是大病初愈，還是體力未復，應該坐在椅中好好地休養，你不是自覺尚無力氣從椅中起立嗎？

於是，這人便真的自信不能夠從椅上起立，結果他就無力這樣做！直到解除催眠後為止！另外有一個弱、勝衣的婦人，爲了必需拯救她的兩個愛子，不惜從烈火中冒險上樓，將他們背負了後，又非凡迅捷地奔下樓來，逃出火窟！

這兩件事，都有些神祕得不可思議，從這兩事上，所表現的皆是關係心靈的態度，不是體格的能力；雖然兩種動作都只是肌肉的工作！

所以，當一種要做的工作，等到包括了大部或全部的心理動作時，一如許多種成功的勝利事情那樣，思想與心理態度的決定力，必須要何等的巨大啊！

因此，一個人想從事征服世界的工作不論是在戰場上，在商業上，或者在道德的搏鬥上，必需先在心理態度上獲勝，然後，再根據這一種心理態度，去應付一切的事工！

我極希望將這種驚人的心理力量，深深地印入青年人的腦海中，這力量是正當的思維所應該帶來，因以獲得成功的！

我們若理解自己能做偉大事業的遺傳能力，相信自己有意欲成功的，相信以失敗破壞我們的「造物者」的計劃，是一種積極的罪行！這樣一想，便能改革我們的生活，排除我們大多數的罪惡與困難！

許多人往往是過分相信阻礙的力量，甚至於自信自己不能超脫環境，自信自己是環境的犧牲者；這些不健全的思想，都足以削弱了成功的能力，暗中損壞了實行的能力，以致造成了一種不

可告人的悲慘的失敗釀成了大部份人類的貧困與卑劣！因為這一種的自信是反常的，所以它造成了這種反常的情況！

說到「優勝」原是人類生下來就有的權利；但是，人類却採取了軟弱與限制。人類要求貧困不幸，與束縛；來代替那富足，幸福，與自由！

在一個人要想獲得「優勝」以前，他怎能避免他的「不幸」呢？有否這麼一種科學，可以使一個自以為「無能」的人，突然「能幹」起來呢？有否這麼一種哲學，使一個從來不抬頭觀看的人，偶然能站立起來呢？有否這麼一個方法，使一個人的思想，言論，與生活，由失敗轉變到成功呢？

無疑的，一個人不能在同時走到相反的方向；要知道在「疑惑」出現的時候，我們就不會發現「實在」！在你的思想中，還不會排除「運命」，「不能」，與「疑慮」！以前，你是決不能「站立」起來的！當你自信是軟弱的時候，你就不能夠強健，當你念念不忘你的慘苦與不幸的時候，你就得不到真正的快樂！

有些人往往會過分地擔憂着，相信他自己決不能有一天成為壯健，一如不能希望自已具有堅強與活潑的能力一般；像這般慣於疑惑的人，對於「健康」和「堅強」兩點，真的還需要好好的修養呢！

可是，沒有一樣東西，竟會永久軟弱下去，要是一個人，在起初疑惑自己的成功，那還情有可原，如果老是懷疑自己的能力，那不是有意要削弱自己的心力嗎？這實在是完全不適合於努力向上

的原則，是一種多麼可怕的有毒素的思想啊！

有許多失敗的人，都是開始於他們懷疑自己的能力；一個年青的人，要是在進行奮鬥時，先使疑惑進入了他的腦海，那無異是讓一個敵人，陷害了他的間諜，進入了他的陣營一般！

一個家庭之中，要是一度縱容了「疑惑」進來，而不立即逐它出去；等到家庭中一旦發生事故，需要「決斷決行」的時候，「疑惑」就會來阻撓你。甚至於來參加它的意見說：

——不妨停一會兒再說！

——退讓一步如何？

——既然困難，索性由他去！

——等待一下子，好嗎？

要是真的接受了「疑惑」的建議，不用說，一切的雄心就此告終了！並且，「疑惑」更將引進許多類似它的同伴，像什麼浪蕩啦，喪失啦，失敗啦，……等等；當它們一進你的家庭，你的渴望財富，與仰慕成功，都將成爲泡影！它們將耗損你的能力，摧毀你的成功，讓失敗立刻佔領了你的腦海，以及你的全部動作！到那時候，你只有承認戰敗，你只有容納它們，於是，你就一切完了！你的家庭也跟著全都完了！

不錯！一個人不能夠喪失了他的持久力，放棄了他的鬥爭！否則，他就毫無指望，決不能成功！什麼事情！

有人要問，「世界上最卑劣的東西是什麼？」那末，我的回答是：「唯有那甘心躺下，不想掙扎起來的人，也就是那些自暴自棄者！」

爲什麼「自暴自棄」的人是最「卑劣」的呢？因爲，他們常常歡喜這麼的說：

——我不能夠！

——這是無用的！

——這世界在反對我！

——我的命運不好啊！

這些人永久把握着這一類的思想，以爲自己是失去的，自己是不能上升的，成功是爲他人的，不是爲自己的！結果使他們只能適合於自己的思想，而使其他任何的情形，都成爲不可能的了！

請你們想一想，這些自暴自棄者，常常歡喜談到自己的惡運，試問怎能使他們獲得幸運呢？他們老是將自己比作一個塵埃中的可憐蟲，試問怎能使他們獲得超升呢？他們終日嘆息着自己的悲苦，貧困，不快樂，不幸運；試問怎能使他們獲得知足呢？

的確！除非他們能迅速轉變自己的思想外，世界上實在沒有什麼藥物，或者是什麼力量，可以使他們脫離這一種的環境了！——一種反常的思想，往往能形成反常的身體狀況，這正如陽光與雨，能使玫瑰花蕊開放花瓣一般，這裏面沒有所謂神祕，因爲這完全是純然的科學！

反過來說，一個做大事的人，他們都是具有堅強的意志，有着可驚的積極的能力；他們從來不

知道消極的解釋！他們的確定力量與自信力是如何的堅強，以致任何反對的勢力，不敢來煩擾他們！當他們開始做一件事時，總是振作了意志，立下能夠做到的決心！他們心中毫無疑惑與畏懼，也不怕任何人的譏笑，儘管讓人們呼喚爲「蠢大」——因爲他們十分明白，偉大的男女們，在前進的時候，總是免不了要被人們稱爲「蠢大」的！

像這麼一批堅強的青年，一般人對他們的批評，却是：

——「輪盤生在他們的頭腦裏！」

這句話的表面意義，含有極端侮辱的成分，無非是嘲笑他們的「自大」，估計他們的「理想」是「夢想」，不過，要是我們把這話仔細一想，竟也具有若干的「真理」在內；因爲，現代的物質文明能如此的突飛猛晉，不得不感謝這些有着極大自信力的男女，他們負起艱鉅的使命，任何阻力不能動搖他們的努力；要知歷史上所有偉大的發明與改良，都包含在他們的傳記中呢！

讓我們隨便提出幾個顯著的例子：

哥白尼（Copernicus）與加利略（Galileo）被人們嘲笑爲瘋子與蠢大的時候，要是他們就此畏縮不前，不再繼續研究，今日的科學就不免建築在錯誤的論點上了！幸虧他們不動搖自己的信心，他們深信地球一定是圓的，地球是繞太陽而轉動，不是太陽繞地球而旋轉！

哥倫布（Columbus）也曾被全歐洲的人們罵過「蠢大」！但他並沒有放棄了他的主張，也沒有喪失了他的自信力！否則，時至今日，這世上恐怕還不會有美利堅這個國家吧！

要是飛爾德(Cyrus W. Field)在一條一條電線在海中損壞時起了灰心，那末，他的十二年無結果的試驗只好說是浪費，在海底通電線的計劃，只怕到現在還是夢想呢！或者，他要是聽從了親戚們的話，說他浪擲家財，將死於貧困；那末，他也就一無所爲！

孚爾吞(Fulton)呢？他曾讀到過一本書，證明一隻船不能夠帶着充分的煤經過海洋，這時候，他沒有顧到這書的嘲笑，依然進行他的主張，終於他親眼看見那本書在一艘汽輪中帶過了海！培爾(Alexander Graham Bell)在試驗電話的原理時，雖然僅用剩了最後一塊錢，但他不怕人笑他爲「癡大」，還是很很有把握地，將這一塊錢用去；結果他就在這塊錢上成功了！

薩佛那羅拉(Savonarola)起初原是一個貧窮得可憐的教士，有誰去注意他呢？當他走到佛羅稜薩(Florence)城時，看見了許多卑賤悽慘的事情，他知道這是由於富人們不合理的奢侈，與諂媚所造成的，他立即決定，他必須要提高生活的水準！雖然有人向他行賄，但他有着自己的理想，金錢那能左右他呢？

當薩氏看見美提契(Lorenzo di Medici)的時候，正在他的權力的最高峯，那時候，亞歷山大六世(Alexander VI)貪慕世俗，同情有財有勢的人，是天主教的領袖。但是，薩氏竟能不顧一切，憑着一股改革社會的赤誠，獨力反抗壓迫的種種惡勢力，終於他顛覆了美提契的虐政，建立了他理想中的「公理所治理」的國家，使他真的獲得最後成功了！

薩佛那羅拉的晚年，又援助着宗教改革，雖不幸他因此爲教會殉道，但他的改革計劃終於完

全實行。

當武爾夫 (Wolfe) 被議會推選爲加拿大遠征軍的統將，要他領導英人向法軍作戰時，議會的一個委員會召詢他，問他可有把握在短期間便結束戰事，他聞言就拔劍在室中舞着，並用劍擊桌說：

——擊破法軍在指顧間事！

委員會因爲武氏這麼的表露着驕傲與自負，不禁對他生了厭惡，大大的懊悔着，不應該推選了他！但是這位年青的統將武爾夫，率領了他的軍隊，竟一路毫無阻擋，長驅而直達阿布拉罕平原 (Plains of Abraham) 由於他那堅強的自信心，竟被他一戰摧毀了蒙特卡 (Montreal) 領導下的法蘭西大軍！

此外，像拿破倫 (Napoleon) 俾斯麥 (Bismarck) 蓋俄 (Hugo) 以及其他許多偉人們，他們對於自己都有堅強的自信，所以往往引起許多人的反對和嘲笑，但他們還是毫無顧忌地做去這種氣質，是一個人要成功偉人的必要條件！他們的辦事才能，往往比普通人增加了兩倍，甚至於三倍四倍！

至於像路得 (Luther) 韋斯列 (Wesley) 諸人的成功，我們應該怎麼解釋呢？——他們雖然沒有像拿破倫那麼做出驚天動地的事業，但他們有一種至高的信仰，促使他們堅決地完成自己的使命，終於他們也是成功了！

冉達克 (Jeanne Dare) 不是一個脆弱的鄉村姑娘嗎？她怎麼能領導並控制法國的大軍呢？正因爲她具有一種神力的自信，使她增加了數倍以致無數倍的力量，因此她能率領數千猛士，竟把他們看作小孩子一般，甚至連法王也服從了她！

誰都知道林肯 (Lincoln) 出身微賤，他從茅舍中長大起來，差不多連享受教育和教化的機會都沒有！但是，當美國被內戰可威脅着的時候，他竟敢這麼地自信，告訴若干政治家說：

——假使你們能夠推舉我做總統，我相信一定能夠被選，並且我一定能夠統治政府！

再說，格蘭特 (Grant) 原不過是一個卑賤的商人，他簡直不知道他自己的小社會以外的世界，但是他竟有這麼至高的自信力，他告訴林肯說：

——假使你能夠重用我，我就可以結束內戰！

果然，他真的結束了內戰。雖然報紙輿論對於他有過從來所無的苛責，但他並不顧忌，他終於完成了他的計劃。

這不是一個很好的教訓嗎？如果林肯和格蘭特受到了報紙的攻擊後，他們就此喪失了自信力，不再繼續努力，那末，今日的美利堅合衆國，將在那裏呢？

在格蘭特以前，沒有一位大將，能夠這麼堅決地信任自己，像他那樣的格蘭特將軍。真是那時候環境中的完全主宰者，因爲他有自信，所以他臨事不會有什麼疑慮，往往時獨斷獨行，不徵求第二個人的意見，他明白應該如何才能征服敵軍，所以他每一次作戰，總是全勝而歸。要是換其他的人

指揮時，他們總是多少帶有一些疑惑，所以，他們最多也只能取得部分的勝利。

因為格朗特將軍有這麼偉大的自信與決斷，所以，在新奧雷安斯（New Orleans）一役，他僅引導查克松（Jackson）帶着一小部的兵，竟將訓練有素的英國兵打得慘敗！也就是憑着這一種的自信，在布韋那費斯特（Buena Vista）地方，能使泰羅（Taylor）將軍以五千美軍，戰敗了二萬人的安那（Santa Anna）。

由此可知，一個有堅強自信力的人，他具有一種神祕的創造力量，這力量可以產生一切，也可以完成一切！要是沒有自信力的人，他就失去了這一種神祕的力量，因此，他對於一切只有破壞，只有消滅，只有毀損！

堅強的自信力，可以消滅一切的疑惑與不確定；它可以使力量集中，因為它撤除了分心的動機；它可以使目標專一，不會因左右搖動而分散了精力！

任何發現家、發明家、改革家、大將軍……等，都有這一種不能克服的堅定精神；我們再分析那些失敗者，覺得其中有大多數人，自信力是非凡薄弱，他們簡直不能充分地信任自己！

所以，我們不必去羨慕那些偉人們，要知「造物者」並沒有注定誰配做大事與否，一個人只要有著堅定的自信力，不論什麼事都可以做，「造物者」決不會將自信力給了我們，却又故意來愚弄我們，不將做事的能力傳給我們！

不要讓你自己去動搖你的自信，去摧毀你的自恃，因為這是你成就事業的唯一基礎！假使你

不幸失去了它，你的全部計劃也就失敗了，只要你能握住它，你所希望的事情，就會到你的地方來。因此，你應該完全信任自己，即使有時稍近魯莽，但對於你的事業的成功，那是極端必需的！

不過，一個人要是錯用了自信，往往將他心中那些仇恨、疑惑、畏懼、猶疑的思想擴大起來，藉此排除多數人的成就，完成他那卑劣的陰謀，這是何等可怕啊！

不幸有「疑惑」或「憤怒」之類的毒化思想，偷跑進你的腦海中時，你必須堅決地拒絕它們，排除它們，否則，它們會動搖你的自信，破壞你的實行，甚至將你過去一點小小的成就，可以在剎那之間，被它們摧毀殆盡！

你不必過分自謙或自餒，須知一個無知的人，要是他能相信他自己，要是他能相信他自己所做的工作，那就值得使受過大學教育的人們感到慚愧，——這些受有高深教育的人，往往神經過敏的多，他們常常想到衝突的學說，因此容易削弱了他們的定見，以致減低了他們的自信力與決斷力，便於被人說服。

而無知的人們，便不是如此了，他們有偉大的自信，堅強有力的自決，他們雖然缺少良好的情緒，但是一般有教化的頭腦所感受的痛苦，他們是絲毫不會受到的！他們的腦力，從來也沒有為學說或其他不知道的學問所削弱；凡是有學問的人們所躊躇的地方，他們往往是毫不顧忌，只知一衝直前！

現在有許多著名的心理學者，對於現行的大學教育深表不滿，他們以為大學教育最不幸的

結果，便是滅弱自信，增長膽怯！

我知道有許多學生在進大學的時候，他們堅強地信仰着，等我學成以後，可以在社會上發展自己極大的抱負，預備有許多新的計劃，新的理想貢獻給祖國採用；直至他們畢業以後方才大夢初覺，原來他們所學的，往往不能致用，社會不需要他們，使他們過去那種「無窮的自信」變為「無窮的失望」！他們的膽怯與日俱增，遇事不敢再積極主張，他們的整個心理幾乎全被一種畏縮情緒控制了！結果，不用說，他們的意志差不多已被消磨完了，更談不到什麼實行的能力了！

不錯，越是那些偉大的學者，却越是畏縮膽怯，缺乏一種實行的能力；他們的自決力早已消失，由於地位和名譽的關係，習慣了一種虛偽的謙遜，不需要的忍耐，以及近乎放縱的寬容！這些氣質，處在他們的境遇確是需要的，但是，對於一個人的自信力與自決力，是一種多麼嚴重的打擊啊！

無疑的，在學者們的心目中，唯有謙遜，忍耐，寬容，夠得上被稱為「可愛的氣質」，值得引以為友，可是，他們愈是喜愛這些，他們的行動便愈不切實，也愈少成功；因此，年青的人們，切不可染上那種「學者態度」，應該不顧一切的危難，緊握着你那些進取的，實行的能力，然後，你的前程方可免去許多「莫須有」的牽制與阻力了！

#### 一四 拿出你爭取勝利的自信力來

我們要達到事業的成功，除了倚賴我們的自信外，還得靠着他人對於我們的信任！

不過，他人的信任，大都是我們自己自信的一種反映，也可說是我們自己對於他人的一種人格影響！

你要處處地方謹慎自己的心理態度，這是獲得他人信任的最好手段！

比如說，你不論在什麼事上，要是能夠熱情地待人，不是更能獲取多數人對你的信任嗎？但是，你也不可過分放縱你的熱情，須知熱情用得過當，容易引起許多人的反響；因此，你就不得不謹慎從事，善自利用你的熱情，讓它能夠影響着你周圍的人們，尤其是那些你每天必須接近的人，你更應該爭取他們，操縱他們！

假使你是一位教師的話，你應該明白怎樣熱情地對付學生；而要熱情得不失你那教師的身份！以致使學生們個個喜愛你，敬服你，信任你！

如果你是一位演說者，你就應該用你的熱情，去激發每一個聽眾的心，使你的演說，可以更外有力，更外動人，也更外可收得效果！

同樣的，你是一位律師呢？你應該熱情地爲委託者服務；尤其是當你出席法庭爲委託者辯護時，你必須把委託者的事情，當作自己的事一般——要知道，一個做律師的人，如果冷酷地對委託者缺少同情，儘管你有如簧之舌，也是不會勝訴的！

再說，你是一個商人呢？你對待每一個主顧不可缺少熱情——有人說過：「和言悅色，是商業上的無形資本」這句話說得真不錯呢！

或者，你是一個僱員，那末，你對於僱主，也應該忠誠地爲他工作；把他的事業，看作是自己的模樣！

此外，軍官的對待士兵，工頭的對待工匠，父母的對待兒女，甚至夫妻之間，軍民之間，友好之間……誰能夠真誠地待人，誰就能獲得對方熱情的待你！

有人說：熱情是「相對」的！你待他熱情，他待你也熱情！你以熱情對待周圍的人們，他們也用熱情酬答你！

但也有人說：熱情是有「傳染性」的！你熱情，往往能使周圍的人們也跟你熱情起來！要是你所接近的人都是「熱情分子」，儘管你向來是一個冷酷的人，也會受了他們的影響，而轉變得熱情起來！

這兩種見解都是對的！「熱情」確是能夠影響他人，好像有着近乎魔術的東西在裏面！所以，你必須謹慎地應用你的「熱情」！進一步說，你對於其他各種「心理態度」的表現，正應該和「熱情」一般，也謹慎一點！

你能否對於「心理態度」的表現時常加以謹慎呢？這個，我們又要回過來說：你可是具有堅強的自信嗎？——一個人能保持他的自信，就能操縱他的心理態度，因而使周圍的人們對他信任，讓他在他們中間建立了名譽和信用！結果由於他們的信任，促使他的事業獲得了成功！

卡來爾(Carlyle)說過：

——誰對於他所擔任的事情，擁有足以完成的自信能力的，都是積極的，堅強的人物！  
又說：

——一個有自信力的人，可以克服「運命」，可以勝過他人！

的確，一個人等到能夠操縱自己的感情，或者已經能夠控制其範圍以內的事情時，他就可以克服「運命」，並且，他可以克服了他人的疑慮，使他們能信任自己！

年青的洛克，已失業多時了，他有一次曾去詢問過一位職業指導所的主任，要他告訴他：

——什麼樣的人是社會上最需要的？

那位主任先生毫不思索地回答說：

——現社會最需要的，是不疑懼而只做事的人！

不錯！一個人沒有疑懼，便能很快地實行他的計劃；能夠做事呢？就不會無端妨礙他的工作了！本來，人世間不會有所謂「妨礙」與「阻撓」；一個具有堅強自信並且肯努力的人，沒有一件東西可以阻礙他，也沒有一件事情可以沮喪他；反而，這些「阻力」與「沮喪」，增強了他奮鬥的決心，似乎更有利於他那事業的進展！

因此，一切阻力與沮喪，只有一班缺少自信力的人門，方能受到影響！

這原是不足奇怪！人類的本性，往往願意去援助一個正在行進中的人，假使他在「向前進」呢，世人便在他後面推着，幫助他前進；要是他在「後退」呢？世人便索性趕上一腳，將他踢開它！所

以一個不能信任自己的人，世人對他也將缺乏信任！

一個能夠相信他自己的人，真是值得我們讚美羨慕啊！

——不論你如何譏笑他，談論他，甚至用文字攻擊他，却不能將他改變分毫，貧困不能沮喪他！不幸不能威嚇他，艱苦與困難也不能損傷他一根頭髮！他不管是什麼環境，什麼機會，什麼時候，他只知道向着預定的目標，努力奮鬥！

難怪卡奈斯教授要喟嘆着說：

——有自信力的人，是多麼的難能可貴啊！一張堅決的臉，和一個鋼鐵般的意志，在預備努力以前，已可以獲得一半的勝利了！

卡氏的話並沒有說得過火，我自己也有這麼的經驗——

我曾經認識過一個人，他不論做一件什麼事情，總是只知前進，不知退縮！因為他從來沒有遲疑，所以他每一件事情都能迅速地完成！

他對於自己的才能，堅決地自信着；並且，有一點近乎自負了！他往往要反抗他人，即使他人已在他面前退讓了，他還是不願罷休！

當某一件事情發生的時候，精細一點的人們，大都要先加討論和計劃，預測這件事的可能性，或者可成性，以致疑惑着，動搖着，考慮着，遲遲未敢動手，唯有他，不贊成這一類「空談」式的討論，他所知道的一件，事到來以後，就只有立刻腳踏實地的做去，非到達到目的，決不中止工作！

雖然有許多人要反對他這種主張，但是他們所提出的種種反對理由，儘管是「理直氣壯」，可是事實勝過雄辯，眼見他一件件事情都做成功了，不得不信任他的能力；他們都是失望了！

——從這件事上，告訴了我們：一個平凡的人，甚至於是一個愚蠢的人，只要他具有堅強的自信，臨事不膽怯，不畏縮，有決心，有決斷，那就比一個具有優越的才能的人，更能夠成就大事，更容易獲得更多的成功！

真的一個僅僅皮毛的教師，其成就往往能超過於他的學問十倍，你相信嗎？

而掉過頭來說，儘管是怎麼學問淵博的人，常常會弄得焦頭爛額，一事無成的很多，這又是應該如何解釋呢？

這些，從表面上看來，是非凡不公平的！但實際說起來，那是最公平也沒有了！否則，比較聰明一點學問豐富一些的人，都成就了大事業；留下的那些愚蠢者，知識幼稚者，思想遲鈍者不是連飯也沒有吃了嗎？這世界還成什麼樣子呢？

所以，不問智愚，也不問賢與不肖，凡是肯努力的人，方能達到成功；這是最公平的事。

那末，聰明而不肯努力的人，應該如何設法挽救他們呢？照我的意思，要他們從「鍛鍊自信力」做起！

不過，我們每一種工作的成就，除可倚賴自信外，還得倚賴他人的信任；因為他人信任我們，然後我們方能按照着計劃實行，能夠製造優越的貨品，能夠管理僱員，能夠供給任何人們所需要的

事物——要是他人對我們稍有一些疑慮，這些計劃就將全被打破；儘管你有極大自信力，有時候也會到處碰壁；所以，「自信力」必須配合了「他人的信任」，然後方能「所向無敵，無往不利」了！

實在，我們的人生太短促了，這世界也太繁忙了，我們的確沒有工夫去一一查考他人的能力；所以，這個世界大都只接受一個人在他失去他的自信以前，對於他自己的估價！

比如說：一個年青人掛了一塊律師的招牌，那末，我們就據此承認他是一個律師；信任他是適合於這「律師」的職務的，並且，決不會懷疑到他是否有資格做律師？直到這位青年，後來自己發覺他的個性完全不近情於律師生活，他應該向其他方面謀發展，他相信自己，要是長此做律師下去，決沒有成功的希望！於是，他放棄了律師生活；到那時候，我們方才也明白，他是不適宜於做律師的！

同樣的，一個醫師，他用不着向每個病人證明說，他是經過某種實習的，他是通過某種考試的，自然而然地，病家能夠相信他，請教他；——請你們想啊！一個做醫師的人，要是失去了病家的信仰，儘管他具有多大的自信，可有什麼用呢？

據此，我們應該如何爭取他人的信任啊！——爭取他人的方法，先要從你自己做起！

——不可使你降服於暫時的疑慮，免得給予「失敗」許多可乘的機會！儘管前途是怎樣的黑暗，不可使你的自信力有片刻的搖動！要知道，沒有一件東西可以摧毀他人的信仰，一如我們自

已心中的疑惑那麼快！我們一有了疑惑，凡是和我們接觸的人們，都能夠立刻發覺出來的。許多人爲什麼要失敗呢？都是他們先沮喪了自己的心情，而不幸這些不良的心情，影響到了他們周圍的人們，以致使這些人對他們失了信仰，這不是明白告訴了我們，咎由他們自取嗎？

要是你是一個僱主的話，你的僱員們，一定很能夠說出自處置每一件工作的態度，那件事像一個勝利者，帶着勝利的，自信的意味；那件事像一個戰敗者，帶着懷疑與失望！他們不但可以說得清清楚楚，並且，他們還能從你的面容，你的行爲中，可以預測你今天的事業，是得利呢還是失利！

在商業方面，將你自己的信任傳給他人，這是最有力的生意法門！不論你是做代理人，商業旅行者，或者是店裏的夥計，都是這樣！

一個偉大的店員，在做買賣的時候，應該懂得一些顧客心理，或者，能擅長一些催眠術更好！

當一位主顧在選購貨物時，看他露出一種猶豫不決的神情，做店員的就應該很熟練地進言，或者將要買辦的數種貨物改至兩種，或者假作決定，就主動地將貨物剪下來，甚至包起來，接着每一個優良售貨員所時常實行的任何方法做！不過，在利用這一種商業的手段時，店員必須具有堅決的，決定的，自信的態度，使這態度傳到了主顧的身上，讓主顧十分滿意地買了下來，至此，店員的任務才算完了；要是在售貨時，店員對商品有一點極輕的疑慮表現，使主顧覺到以後，便往往棄貨而去，儘管你如何的辯論或力勸，已經是來不及了！

其次，做教師也是很難！他們必須隨時表現一種正當的心理態度；否則，只要教師的心中一慌亂，一煩惱，一猶豫，便能使全教室的學生混亂地吵擾不休！假使教師的態度能夠寧靜一點，鎮定一點和諒一點的話，即使就是這一班學生，也可以使他們得到平靜與良好的工作！此外，做教師的必須克服學生中的敵對行為，調和他們的口角，安慰他們的小頭腦，以及將重要的知識扼要地印入那些不肯留心的人們的心中。

要達到這些目的，必須先從教師自己的人格出發；青年們最容易感受他人的思想，尤其是對於時常在一處的教師，更是時刻關心着，連一刻兒也不肯放鬆，他們知道教師是否真正注意他們，是否願意幫助他們；假使做教師的沒有同情的本性，或者是被他們發現有一種自私的態度，那末，這教師就不能再獲得學生們的愛戴，甚至於將被學生們拒絕合作呢！

總之，做教師的要是不能獲得學生們的信任，正如醫生不能獲得病家信任，店員不能獲得主顧信任一般的尷尬！

## 一五 培養你的人格

摩索姆特 (Mozondar) 曾警告我們說：

——當你們偶然之間有一個美好的思想時，你們不必過分自傲與歡喜，要知美好的思想，如果沒有優美的品性來伴襯，那就不過是一個泡影！

摩氏的話是富有深長的意義！我們往往看見許多年輕的婦女們，願意耗費了經年累月的工夫去實習鋼琴或訓練聲音，她們究竟爲了什麼呢？

也有許多年青的男子，他們願意經過多年的苦學，老是計劃着他們的將來，預備能找尋到一個可以勝任的職業！但比這些更重要的事，他們却全不打算了！

許多藝術家們也是如此，他們不惜耗費半世的光陰，去學習繪畫的方法；這些時間不是虛擲嗎？

著作家們常常費了數年工夫，僅著作成一冊書，但他們却全不後悔！

請想啊！這些人們是多麼的愚蠢？他們爲什麼不多費一段寶貴的時間，去從事他們品性人格的修養，以便在任何環境下，都可得到安心，知足，與快樂！

再想一想，這些人們忙碌了一生爲了想聚積一些錢財，不惜犧牲了他們生命中的「黃金時代」，這又是何等的可憐啊！

尤其是，像他們那麼起得早，睡得遲，老是這樣匆忙地工作，有誰能夠想到，每天至少應該利用數分鐘時間，去養成一種完美，寧靜，知足的品性呢？難怪他們一有什麼不幸事故發生時，就不會心平氣和地去鎮靜地應付一切了！

大多數的人們，總以爲至上的品性，是天生的，用不着我們去努力與修養它！爲了這一點，展開了數百年來的哲學家，宗教家，和心理學者的大論爭，有的是主張品性是由

於「遺傳」天生定了的，也有主張是根據「環境」轉變的主張前一說的人，認為品性不可修養，但後一說的人，却相信品性可以鍛煉！

其實，力持一說都是不對的！據斯賓塞（Herbert Spencer）氏的研究結果，他說：

——人類的好品性，秉着優良遺傳和精美環境之下得到的，只是極少數極少數的人，而大多數人的品性養成，還是要經過某種積極的理智的指示或努力！

他最後更堅決地下了了一個結論：

——我們沒有什麼奇妙的方法，可從遲鈍的本性中，產生出優美的行為！但是，本性確是能夠轉變的！假使我們在新鮮的樹枝上，隨便移接上另一種的樹木，能夠使整個的一株樹，培養成一種新的姿態；所以，品性一優美，良好的行為便可以隨着產生了！

當嫩枝剛從泥土中鑽出來的時候，你要它朝着任何方向，使它取一種你所願望的形式，那是非凡容易的！這種訓練對於將來樹木的勻稱和美麗是多麼的具有相當意義啊！

一個做母親的人，倘使能夠明瞭訓練兒童心理的方法，乘着他們幼小的時候，驅除他們心理上的「小小敵人」，讓一切畏懼的思想，煩惱的思想，沮喪的思想，病態的思想，失敗的思想，以及那些惡毒而不道德的思想，一律給予一個有意義的轉變；那不是也很容易嗎？

在過去，我們對於品性的培養，往往太注重於過失與缺點集中了全力在這方面努力！做父母的人每天總有千百次提起他們子女的許多過失，以致使這些可憐的子女們，時常感到內心的失

敗，並且養成了一種牢不可破的錯謬觀念以爲這種過失是出於天生的，如果要想改變總是沒有用的！

結果不用說了，父母們的苦心是白費了，他們想用這種方法去訓練孩子們，不但未能成功，並且已是顯著地失敗了！

要知道，當父母們屢次提起兒女們的過失，這無異是使他們不斷地牽念着自己的壞品性，反使他們的缺點，罪惡，和過失，印刻得更深，以致更難改變了！因爲我們時常懷念着自己那些壞的品性，就要漸漸的阻止了優良品質的發展！

著名心理學者司哥菲耳特 (A.T. Schiefel) 博士，曾加以這樣試驗：

——他拿了瓦磚十塊，分交給五個男生，五個女生，然後對他們說：「我分發給你們每人一塊瓦磚，現在要試驗心理力量的偉大；我想信；只要你們每人閉起眼睛，雙手高舉着磚，靜靜地默想着，你手中所拿的，是一塊金光燦爛價值鉅萬的金磚，儘管想着，想着，不過，你須防備着，有一隻頭戴紅帽子，身穿綠衣裳的猴子，他要頑皮地跳躍在你的周圍要搶奪你的金磚，你須防備着他！要是你腦中不想着這紅帽綠衣的猴子，他就不會來，一小時後你睜眼開來看看，你的瓦磚早已變了金磚了！誰的瓦磚已變了金磚的，這被變的金磚就送給誰！足夠你們享樂一世了！不過，你們的腦中如果拋不開那隻怪猴，你們手中的磚就只好仍是瓦磚了！」

當然，青年的學生們誰不貪財，他們信任着司哥菲耳特的話，認爲博士從來不曾造謊過一次，

所以決不會欺騙他們！他們都期望着要得着一塊金磚！他們也深信着只要照着司氏的吩咐做去，一定可以得着！因此，他們急需要忘記那隻紅帽綠衣的猴子，但是，那裏知道，他們愈想忘記這猴子，這猴子好像開玩笑似的，愈在腦中出現！愈不要想起他，一閉眼就又看見他！結果呢，十個學生都失敗了，爲了他們都不能忘懷這猴子，所以誰也得不到什麼磚變的金磚！

無疑的，司博士的試驗是成功了！他不過借此方法，去試驗青年們的思想，所謂瓦磚變金磚，原不過隨手捏造的一種事實！可是，十個青年的「希望」，却被這偽造事實強烈地引起了！但同時，却又故意偽造出一種「破壞」的力量，那就是這隻紅帽綠衣的猴子，然後再警告他們，這破壞的猴子，足以摧毀你希望中的金磚，結果是你愈警告，愈提起一隻怪猴的印象，愈深愈不能忘記他！——這正是證明了父母們屢次提到子女們過失的方法，確是未合心理學原則，因爲你要忘懷它，你愈提起愈是加強了它的記憶！你愈要改變它，你愈警告愈是加深了它的印象！以致更難改變了！

有些研究醫學的人，他們對於病痛的學習時，往往要討論到這些病痛的徵象，可是，有的時候，竟就因此真的成了病痛！——這又是一個顯明的實例，你要研究病痛，防患病痛，反使你生起病來！

同樣的，我們要是能常常注意到自己所需要的品質，我們便可以得到成功與快樂！——利用植物的「接枝方法」，使各種好品質移接在你的「過失」上面，讓它堅強地生長起來，這是轉變孩子們品性的一個最好方法，所以，做父母的不必對孩子們常提各種過失和缺點，却要時時暗示各種美德，和種種完美的品性！

當我們在教育兒童識字的時候，必須先將每個字的含義用真實的事物來引證使兒童便於了解，便於記憶！同時，在選擇兒童的語彙時，必須注意其性質，應該將快樂，困苦，成功，失敗，要區別得清楚；——我們要幫助兒童去選擇那些傳達生氣與快樂，光明與和平，舒適與幸福的文字，要排除那些不和諧的艱澀的文字，免得使幼稚天真的心靈上，留下許多不好的印象，以致損毀了品性，破壞了人生！

現在，教育家們已經注意到了這一點，在幼稚園中，業已引用各種的遊戲去，啓發兒童們所需要的優良品質；比如，常常表演含有「勇敢」或「公平」性質的遊戲，足以訓練兒童有一種「尚武」或「豪俠」的精神；再如表演「禮貌」的遊戲，使兒童漸漸養成一種禮貌的意識，當他在見到一個婦人的時候，便能不知不覺的將帽子脫去了！

一個理想的家庭，應該永久成爲兒童受訓練的地方；要使他們常常表演像勇敢，禮貌，互助，仁慈，誠實，真理，公平……等遊戲；只要能天天如此玩着，日久便成習慣，弄假成真的，就可產生了真美善的人格！

據一般心理學者的意見，一個人缺少什麼品質，在年輕時候，極容易設法使之增進！所以，我們在兒童的訓育上，需要不息的，正當的，科學的去發展他們的優良品性，使之成爲我們所願望的品性！

當然；這是很可能的事！優良的品性經過一再的複習，便能發展着相關的腦筋細胞，以致一受

到一種類似的微細暗示，就會反應——這和我們加減數目的多少一般，腦筋自然會發生準確的反應？不過在起初時候，必須作成暗示，並且反復地思索了許多次；到後來就不必如此了，腦筋中已能完成自動的複演，儘管我們要算一個深奧的算題，也用不着想到算式了！——我們的心智也是這樣，經過長時期的訓練，便可以一如我們的願望了！

我們只要對於自己所願望的事物，一再堅強地思想着，使新的腦筋組織，由練習而發展，以致佔了優勢，那末，這一願望的事物，「便已養成爲我們的品性，以致可以由他自動地活動了！

我們不妨拿手工訓練來舉一個例吧：——

說到手工訓練，便是巧妙地運用雙手的學習，不過，也可以使頭腦受到影響，能夠將不足的能力，在短期間內，發展到可驚的地步！

假使有一個孩子，他向來是很懶惰的，似乎完全沒有做事的能力，但是，如果在短期內這樣的訓練他，往往可以使他成爲一個非凡愛好工作的人！

不論是那一個人，只要給予他一個強有力的動機，往往就能夠使那些未經啓發的頭腦細胞，立刻引起適當的反應！

所以，我們對於孩子們的訓練，必須注意到他心理上許多缺陷的品質，多方設法引起他們的進取心，使他們能夠盡量發展，俾能得到實用！

不論是一個怎麼落後的孩子，也不論他的家庭環境是怎樣的使他沮喪？只要能夠將他的環

境變換一下，我們可以深信，他一定能獲得特殊的進展！比如把這孩子送進一家店舖，或者是送進一所學校，或者使他過着一種自立的生活，那末，他的整個品性和人格，可以立刻變換了一個樣子！  
司哥菲耳特博士也會將父母培養子弟品性的各種方法，作成了一個簡明的公式，不妨在這裏概括地作一粗疏介紹！

——養成道德價值的習慣，應該先要控制環境，使各種好的暗示，不論是體育的，智育的，和德育的各方面，不知不覺地印在他腦中，使其自然而然地養成了習慣，就不難將許多壞的思想，在他腦中排擠出去了！

——應該常講許多足以做我們模範的故事，讓孩子們充滿了興奮向上的理想，以致使他們在優良品性生長的過程中，不論其意志和行爲，都可以有一個努力的目標！

——灌輸正當的教育，使兒童純潔的心靈上，充滿了正當的觀念；運用與環境有關係的道德力量，使他們養成戰勝困難和勇敢的品性，並能隨時隨地忍受苦難，不致一逢艱險，便挫折了自己的銳氣！

——加強他們的自信力，使他們不論遇到什麼事，可以有決斷，有決心，非到完成計劃，不肯中途打消其志願！

——其他，如訓練他們能認識罪惡！使他們從小有一顆向上帝懺悔的心！

假使我們要把司哥菲耳特氏所建議的公式去付諸實行時，必須先除病態的內省，或者懷念

着過錯，以及排斥那些方法的手段！同時，你應該內心充滿着光明，希望，喜愛，和向上的思想。那末，你在照此公式實踐時，也許還可有意外的效果可獲得呢！

## 一六 改正你的缺點

世界上的人們，要心平氣和人格完備的，能有幾人？——有些人雖然具有豐富的學識，顯赫的能力，遇到的訓練；但是，在他們的構造中，還是有許多缺點，往往牽累了他的一生，削弱了他的力量，以致辛勤一生，竟不能有偉大的成就！

我們曾看見過許多人，爲了忽視他們的一點「小錯誤」，以爲是太渺小了，太不足道了，結果却毀損了他們自己的品格，減弱了他們做事的效能！

說到每個人的缺點，在起初原是極小極小的，但在「極小」的時候「未及糾正」，竟至不知不覺地養成了習慣，成爲終身事業的障礙，這是何等的可怕啊！——這些缺點，使我們受盡了千萬的煩惱，阻制我們向上發展，弄得我們愧以對人，從我們的生命史上說起來。這真是一個多麼巨大的羞辱啊！

請想啊！我們眼見一個很有能力的人，竟被一種渺小得不足道的弱點所包圍，使他們本來可以成就的偉大事業，處處受到阻礙，這真是太可憐了！

往往做父母的人，容易疏忽孩子們的弱點，結果却造成了孩子們的致命傷！同時做教師的人，

也不知怎樣教育這批孩子們，既不能糾正他們的缺點，又不能防備他們行爲的出軌，難怪他們動輒失敗，竟致墮落到了無可救藥的地步！

假使做父母或教師的人們，能夠謹慎小心地教育他們的孩子，運用智力去增強他們抵抗的力量，這確是給予孩子們一種莫大的幫助，或者可以使他們避免失敗了！

我曾看見過一個青年人，他把「運命」兩字看得太神祕了，不論什麼大小事情，他好像自己毫無主張，一切皆聽憑「命運」去決定，換句話說，他的全部思想，無非是一個「運命論」；這青年是多麼的可憐呵，他不再有朝氣，有希望，也沒有奮進向上的心，他將一切斷送在「命運」中了，但他還以為這是他「命該如此」，像這麼的一個青年，我們用什麼方法去挽救他呢？

不過，往往有許多人，有了弱點而不自覺，正如這位青年人一般；——要是你能意識到自己智力上的弱點，或者是一種才能上的缺憾，你只要在問題的反面，加以思索一下，專心地考慮一下，你倒底願意獲得些什麼能力和性質，那你就又可以恢復了常態！——只要你的思想一恢復常態，你便可以有一個常態的生活了！

也許，你雖然明知自己的能力薄弱，却不去顧惜它，運用它，擴充它，那末，你怎麼使力量能夠增強起來呢？當然你如果要想事業成功，你不能單憑你的手臂，對於智能的訓練，應該同樣的着重，是你不好好地使用你的頭腦，那末，你的腦力必定更趨薄弱，這正是符合了宇宙間一條真理：

——凡不經使用的，就要衰退！

所以，你應該不屈不撓地鍛煉你的智能，你如果是熱切地堅決地力求智慧，我深信你一定能夠得到智慧！要是你只知舒服與懶惰，那末，你無論想企求什麼，你結果還是「一事無成」的！

因此，一個身體衰弱的人，如果要尋求健康的話，他不妨時常談起健康，想起健康，甚至可以幻想着自己健康後的形象——這好像是一個雕刻家在雕刻大理石像以前，所存在於腦中的那幅形象一般。——只要能夠堅持你的願望，你一定可以創造出健康來！

貧困的人不必羨慕富者，因為，你只要時常抱着富於使用，富於享受的觀念，你不主張像守財奴那般看重錢財，你也不主張像大富豪那般強迫平民，你但願有了錢財，能夠多做一些造福於人的事，那麼，我深信你的願望，一定有一天可以成功的！

你要牢記着這麼一句格言：

——堅定你所願望的東西，它一定可以被你得到！

比如說，你是染上了憂悒症，不論對什麼事物，你總是歡喜看得太認真一點！你自知這是你的，一個極大弱點，那末，你如果要在短期間內，希望能治好這病，你就應該將你的思想，不要浪費在任何事物的憂鬱上，而把你的思想，轉向光明，快樂，光輝的事業上集中；你要是真能這麼樣的做，不用多少時候，你的憂悒症就可痊愈了！

假使你真能照我這麼做，你就不難把這些憂悒的思想驅之腦外；這正如追趕一個竊賊那般，要從你的家中，迅速地趕它出去，因為一個竊賊潛進了你的房中，你還有什麼理由再和他客氣，容

留他下來嗎？當——陰暗籠罩住你的時候，快打開百葉窗，讓陽光進來，陰暗就不得不退讓出去了！  
你以為這件事很難做嗎？——假使你每一次縱容着你的弱點，或者懷藏了你的憂悵，這就好像是你和竊賊做了朋友，並且把它留在你房中住下了！——你要是對於黑暗方面的東西，戀戀地不忍割捨，這無異是你鼓勵着黑暗的生活，甘心妨礙着你的前程！

如果在你的心中，堅決地不肯放鬆你自己認為是缺憾的東西，那末，「失望」與「悲哀」已在你「心門」前守候着你了！

賴特教授曾寫了一首短詩警告年青的人們：

——年青的朋友，

你何必為你的弱點憂煩，

為你的缺憾嘆息？——

康健的大路，正展開在你的面前：

真理的光茫，閃耀無邊；

不要猶豫，

也不要遲疑，

把持鎮靜，

確認自我，

可以轉變你一切的缺憾

× × ×

不錯，我們要彌補自己的弱點和缺憾，賴特氏說得是對的！只要把持鎮靜，確認自我——我。我希望年青的朋友，能夠運用全力，以一種有進無退的決心，去彌補你的缺憾，轉變你的弱點！

當然，在你進行轉變途中，也許有挫折和艱難要磨煉你，但是，你不必害怕，不可翻覆你的主見，要堅定你的雄心，將你的願望，放在你思想的第一線——你只要有決心，你不久就會驚奇起來，你所渴望的事物，竟會像「奇蹟」一般的，真的到了你的手中！

如果你渴慕一種美好的品格，那末，你就應該先要求它，再假定獲得它，最後索性極力攀附着它不放，這樣的做，你不但可以達到你的願望；並且，將使你煅煉得好像一塊磁石，對於任何你所渴望的事物，你都可以利用一種潛在的力量，去吸引了來！換一句話說，你只要有堅毅的自信心，你不論是渴望着什麼，你都可以獲得預期的成功！

無疑的，大多數的人們，已經利用他們的自信心，獲得了他們所渴慕而努力鬪爭的事物！雖然他們未便全部如願以償，但至少已達到了一部份目的，和未曾堅決要求與努力奮鬪的時候比較起來，不是已好得多嗎？

我們有力量變更自己的吸引力！我們的生活要求是多少，我們的渴望程度隨之轉移，我們的吸引力也因之或增或減！

有許多人的人們，他們自以為有些地方是「特殊」的，他們又故意將這特殊的個性「放縱」與「擴展」起來，結果，變成了「病態」！無疑的，在他們自己心目中，還是十分「自鳴得意」呢。也有些人們，他們自以為他的父母，具有一種「特癖」，他們相信這「特癖」會遺傳到自己身上；於是，他們極力地在自己身上尋覓它的痕跡，正因為這樣的做，這「特癖」便真的在自身上發現了！

這是什麼緣故呢？這正是應驗了宇宙間這一條鐵的定律：

——凡是我們心中加以鼓勵，或堅強地把握着的事物，我們是會獲得的！

根據這一條定律，有些人老是煩惱着，念念不忘地牽念着過去悲慘的經歷！那就會不斷地加增了許多惡事！——他們對於自己的「癖性」，往往是「諱莫如深」，自己既不願意談起，並且是不許旁人談起！由於這一種「先入之見」，使他們失去了自信，以致阻礙了事業的進展！

其實這一種乖戾性和癖性，無非起於一種由想像而來的誇大！患此病的人，起初不過深思默慮着這些病態的可能性，後來却就此竟變成了真的，挽救此病的方法，不妨向兩個完全相反的方向做去——不是常常想着十全十美的品格，便是疏忽任何可能的缺憾！

要是你覺得自己是有些怪癖的話，你就應該設法保持那常態思想的習慣！你可以這樣對自己說：

——我並沒有什麼「怪癖」，這些好像怪癖的東西，都不是真的！因為，我是按照上帝自己的

形像造的，上帝既是完善的，他不會造出有缺點的東西來！因此，我相信我的缺點不是真的大概是一些幻象；——只有我存在於這世界纔是真的！除了由我想像所產生的「幻象」外，我深信自己不會有變態的地方，因為上帝從來也不會將這些東西給我的！他不會給我一個脫節的音階，因為他的一切皆是調和的！

要是你能夠在頭腦中堅決地保持着這種思想，你就會忘掉在你看來以為是「變態」的東西，那末，你的「怪癖」就會馬上消失，然後，你再與他人比較一下，就覺得你與他人並無什麼大相差異之處了！

有的時候，怕羞也會成爲一種毛病，但這不過是一種想像上的毛病，你只要確信他人並不在注意你，他人正在爲各種自私自利的野心煩忙着，他們沒有時間來注意你！要是你能這麼一想，你就可以把怕羞心理驅逐出你的心域之外了！

## 一七 高尚的思想造成高尚的人格

辣司金 (Ruskin) 教授，他對於人類的高尚思想與高尚行爲備極稱頌，他曾這麼喟嘆着說：——人世間有什麼東西，能再比正當的行爲，與真實的思想，更其美麗可愛呢？這好似美麗的印記，刻在人們的身上和面上，是何等的體面而值得驕矜於人前啊！

這話是可信的一個人如果有着高尚的思想與行爲，確能睥睨一切，儘管他的面貌並不美麗，

但是，品格上的美麗不是足以勝過面容的美麗多多嗎？

比方說：一位容貌粗陋的姑娘，雖然她的外表是十分醜惡，可是她却有一顆純潔的心，一顆誠實的心在她的內心深處，她永久蘊藏着一種美麗的高尚的思想——這決不是一種表面的美麗，而是屬於內心的美麗！也可以說，是一種靈魂上的美麗！

像這麼一個姑娘，在一班世俗的人們看來，她真是有百醜而無一美！不過，每一個認識她知道她底蘊的人，却是覺得是萬分的美麗！

據此，我們對於這位姑娘的美麗判斷，就有了兩種不同的眼光，前者不過是崇尚於肉俗的美麗，這是一種暫時的美麗；請想啊！一個年青的少女，能夠維持青春的美麗至多麼久呢？不是過不了多年，她就將成爲「徐娘半老」，就是當年曾極力讚揚她的人見了，也將疑惑着她美在何處呢？

但是，一個屬於精神上美麗的姑娘，那就不是這樣了；不論十年，二十年，甚至五十年，她的美麗不變！即使她老死以後，要是她的思想行爲，確是有功於人世的話，還是可以永傳不朽，數千百代以後的人，仍將稱頌她的美麗！

所以，我們要爭取的美麗，是後者所主張的人格上的美麗，精神上的美麗，道德上的美麗——我們需要美麗的靈魂，同時，我們需要一顆和善的，樂於助人的心！並且，我們要抱負一個到處散播快樂的願望，這樣我們滿心可以得着喜樂，使我們內心的快樂，從容貌上顯現出來，然後這容貌上所表現出來的美麗，才是精神肉體兩方面和諧後的真正的美麗！

不錯一個人能渴望地尋求品性的美麗，只要他能夠具有百折不撓的精神，他定能養成人生的美麗——什麼喚做人生的美麗呢？那是代表一種內心的表現，舉凡從習慣的思想，直至佔優勢的動機，都須轉變得美妙而有吸引力，然後，使身體上的外象，如面貌、儀表、行為等，也隨着思想而轉變——假使你的心頭能夠永久堅持着美麗的思想，愛的思想，那末，不論你在什麼地方，都會有一種和諧甜蜜，與靈魂美麗的印象，那時候，沒有一個人，再會批評你什麼醜陋與瑕疵了！

人世間最偉大最至高的美麗，便是人生的美麗，這是遠超過形體端正的美——普通肉體上的美麗，僅為少數人所佔有，但人生的美麗，却是任何人都能夠得到的。

我曾見到許多少女們，往往爲了自己面貌的醜陋，就不勝悲哀嘆息，認爲是人生最大的不幸！其實我覺得她們把自己的醜陋，看得太嚴重也太誇大了，要知她們真實的醜陋，還沒有她們所想像的一半呢！

憑良心說，她們並不是過分醜陋的人！換一句話說，人世間比她們還醜陋的人甚多！假使她們不是神經過敏，她們就不必這麼悲憤，因爲他人是完全不會注意到的！

事實上說來，要是她們能夠改變這神經過敏，利用她們堅強的努力，就能養成思想活潑態度快樂，聰明伶俐，樂於救助……等優良品性，並且足以補足她們的容貌上的缺憾，使她們比現在更嫵媚更美麗一些！

我曾經認識過一位少女，她的面貌太醜陋了，她的態度也非凡的拙劣，這使她自己也萬分悲

痛；尤其是，當她將近成年的時候，她幾乎失望得不想有所作爲，甚至有好多次數地準備自殺，她知道自己的處境，是一個受人們苛刻批評的目標，並且到處受人們的譏笑嘲諷，舉凡人間的侮辱，她差不多已是嚐遍了！

可是，她最後覺悟了：「我何必一定要斤斤於苛求這不可能的面貌美麗呢？我何必要爲了這一種暫時的美麗去憂愁心傷呢？我不是可以更換一個努力的目標，去企求那不朽壞的久長的人格上的美麗，把自己從不利的境遇中，拯救出來嗎？」

她這麼的下了決心，她就開始極度努力起來；她希望每個人都愛她！因此，她願意吸引每一個人，而不拒絕他們！她並且是不自私地注意着每一個人！她深信着總有這麼的一天，他們會情不自禁地愛她，敬重她！——她又決意去發展那些比了美麗身體更爲有效的美麗的心性！

她開始向每一個接近的人表示同情，並且還關心他們的幸福；認定了這樣的目標不懈地努力，爲了她想爭取每一個人！

無論在什麼地方，要是她遇到了一個侷促不安，若有所慮，或者是處境孤獨的人們，她立刻會向他深切地關心，同情他，幫助他，終於她獲得了這個人的友誼！

她開始爭取各種各樣的人們，她在短期間內獲得了很多很多的友情，她不再感到孤獨與悲哀了；因爲她已不再被人嘲弄，與遭人侮辱了；她有她自己的快樂，那就是幫助人後自己所感受的安慰；這是人生的美麗所結的果子呢！

但是，她決不因此自滿，她依然繼續地利用各種可能的方法去修養她的內心，使她更感到趣味，光明，歡樂和有希望！

奇怪嗎？她在短期間內，拋棄了她的悲觀，養成了樂觀主義！自從她的生活經過這麼巨大的轉變後，她周圍的一切，似乎都轉變了一個樣子，充滿了喜悅與慰安，她不再能發現一件足以使她灰心頹喪的東西！

這正如某一位哲學家所說的：

——悲觀者目光中的地獄，正是樂觀者眼裏的天堂！

尤其使她驚奇的，過去會有許多遠避過她的青年男子，現在竟也會趨之若鶩的圍繞着她，甚至紛紛向她求愛，個個向她表示願意終身愛她！

無疑的，她不但已彌補了人世間認為重大傷害的人體醜陋，並且獲得了一種不致「與年俱衰」的靈魂上的美麗；這人生最難得到的美麗！

像這一種靈魂上的美麗不用說，她是無限制地超越了一切外貌上端正的美麗！

接近她的人，一致對她認為是滿意，因為，她從每一個的汗毛孔中，似乎放射出一種愉快的氣質，——它可以消除周圍的人們的憂煩，它也可以增進每一個接近她的人的愉快！

現在她已成了一位「衆望所孚」的女子，她已引起了許多所謂「美貌女子」的妒忌與怨恨，但是，她並不理會她們，她相信目前任何的妒忌與怨恨，萬萬不能傷害到她，因為她心中有至樂，

這至樂可以抗拒外來的一切欺凌與侮辱！而且最後總是她心中的至樂戰勝了一切！

年青的朋友們！這一位姑娘的轉變經驗，是值得你參考作為教訓的！

不錯，人世間沒有真正不會朽壞的美麗；唯有高尚的思想，高尚的行爲，所形成的高尚的人格，纔是精神上最美麗的東西！

我們要像這一個姑娘似的，起來！爭取這永不敗壞的美麗吧！

## 一八 想像力的偉大

在歐美有一句流行的格言：

——想像作着引導，是一切成功的原因！

無疑的，我們不能否認想像力量的偉大！

這世界的改變文化的增進，一切的功蹟，我們不得不歸諸於想像！——假使人世間沒有這許多有想像力而能堅決改良萬物的人，那末，我們到現在，還得過着穴居野處時代的初民生活！

的確，近代的物質文明，給予人類的貢獻，是最偉大也沒有了！不過，推究其所以能有所貢獻的原因，還不是因爲這人世間有許多「幻想家」，他們終日夜不斷地「想像」，「想像」……；在他們的「想像」之中，看見了許多超越現實的東西，發現了許多前所未聞的事實；然後根據這些偉大的想像力，努力不懈地工作，工作……；結果都使它們成就了實在的東西！

摩斯(Morse)在他的想像之中看了比郵遞更迅捷的通信方法於是他就一再地不畏懼失敗，相信他的理想可以有成功的一天，所以他不願親朋職友的訕笑，也不願他周圍的人們的嘲諷，他有目標，他有自信，他並且具有決心！終於他將電報發明了，這對於現世界人類的成功是多麼的偉大呢？

培爾(Bell)還以為電報這東西太不方便了，他繼續不斷地幻想……幻想……要想在「幻想界」裏，找尋到一種比較更利便的東西；結果，這東西果然被他找到了——我們現在有了電話！飛爾德(Feld)也以為要輪船去橫渡大洋去傳遞消息，實在是太慢了！他也在想像之中去尋求更便捷的交通方法；結果，他也尋獲了——因為海底電線的鋪設，使各大陸之間，竟聯合成了一體啦！

馬科尼(Marconi)的貢獻更偉大驚人了他！他在「想像界」中找到了一件更古怪的東西，那就是「無線電報」——這是勝過了以往一切更好的交通方法——它能夠使一個還在海洋中的旅客，先行訂定了房間，並且可以叫好了一輛汽車，到船埠去迎接他！

有一位無名氏的希臘彫刻家，他在傑作「邁羅的女神」(Venus of Milo)上，暗示了我們從前所沒有估計到過的勻稱的美麗，和姿態的宏偉——這一個模型，給予了我們一種模範，直到如今，我們還是向着他所指引的路線，繼續不斷地努力，並且，我們一方面，確已獲得了驚人的進步了！

邁開蘭荝羅 (Michael Angelo) 的偉大想像，也是至今還值得稱頌的！他在摩西 (Moses) 的  
美妙彫像中，使我們得以親近到了「神」一般的人物！

作曲家們的偉大想像，寫成了音樂上的傑作，傳給了我們，使我們可以永遠地享受它！

商人們利用他們的想像，佈置了一個偉大的「百貨商店」，把各種的商業彙集在一家，讓每個進來的主顧，不論要買什麼東西，從生到死，從日用到消閒，差不多都可以給你買到！

教師們在想像之中，覺得人類應該有一個機會，使他們可以無限制地進步！於是，我們有了各級各門的學校！

的確，世界上任何東西的成就，那一件不與想像有關呢？如果不們只看見事物的現狀，沒有更進一步的想像，這世界就不要再有什麼新奇的东西可發明，這世界就得停止進步，人類文化也不會再蒸蒸日上，文明也到了終點！可見得，想像力是多麼的偉大啊！

有想像力的人們，纔能推動世界前進，纔能改良各種的東西——以宮輦代騾車，以海輪代帆船？以新奇的東西替代陳舊的東西，以進步的東西替代退化的東西——唯有這樣不間斷地努力，不間斷地發明，不間斷地替代，破壞舊的，建設新的，如此新陳代謝，世界將更繁榮發達，人類文化的水準將益見提高，物質文明日新月異，當永無止境，想像力的偉大，也是永無止境！

因為有許多偉大的藝術家的想像，超越了現實，所以，纔能產生這些偉大的機構！假使我們要從事物的本體中觀看「自然」，那是瞧不清楚的！唯有在想像之中，對它可以成就的能力，應該無

阻止地向高張望，要認定這想像中的現象，可以有達到「可能」地步的真實性！再說得清楚一點：凡是現在我們所想像的東西，我們深信其在將來，都要慢慢的，一件件出現在這世界上！

當培爾試驗電話原理屢次失敗的時候，友朋親戚都責備他，勸他停止進行，但他却很堅決地說：

——我深信我的「想像」是合乎「理智」的，所以，我信其有一天必能成爲「現實」。

不錯！往往有許多人們，以爲專門想像的人，是毫無價值的，往往呼喚他們爲「自大」！凡是具有夢想的人們，常被認爲是一些不務實際的人，美其名嘲諷他們爲「純粹的理論家」！

可是，這些偉大的想像者，倒常常可以把事實來證明他們自己，比那些慣於嘲笑他們的人們，實際得何祇千萬倍？要知這世界的夢想者，已曾把各種最實際的東西，一一給予了我們，使我們現在都可便利地享受着這些夢想者們，更曾經替我們改良了許多困難的處境，把我們居於平庸之上，並把我們從苦役中解放出來！

啊！我們在一天之中所接觸到的事物，不論是衣的，食的，住的，以及看見的，聽見的；那一件事物的成功，我們能不歸功於我們的夢想者，自大，和理論者嗎？

他們真是夢想者嗎？是自大嗎？是純粹的理論者嗎？——假使你們一定要如此「判斷」他們，那末，錯誤的是在你們自己！要知道這世界最實際的人們，我倒以爲還是他們呢！

從這裏我們可以獲得一條「確定不移」的規律：

——偉大的人物所以能夠成就，正因為他們都能站在自己的本位上，見到更偉大而超過現實的理想人物！

這正是告訴我們，偉人們個個是幻想家！富於想像的人，能夠努力的話，就不難成爲偉人。做父母的人們，往往在想像中見到他們的子女們，比他們更其完美，更超出一籌，於是他們便能盡力高舉他們的子女們，希望子女們他日真的超出了他們，實踐了他們的夢想！

我們深信，總有這麼的一天，大家都能夠感覺到：

——想像對於人生，具有偉大的主觀力量！不論是在教育上，在造成理想上，在影響事業上，以及在增進健康和快樂上，都是一個非常重要的因素！

每個人內心中的各種景象，決不會無端地來欺騙我們，或是來奉承我們的；乃是給我們知道：——我們內心中的想像，皆能夠成爲真實，也有着足以想像它們的真實性！所以，想像無非是真實本身的輪廓，或者是暗示，也可以說是真實的一個影子！

想像，是未來事物的首先發見者，它能使我們瞥見無窮美妙的事物，呈現在我們的不遠的前面，使我們奮起了雄心，刺激我們上進，去爭取這「幻想界」裏的事物，促其迅速成爲現實！想像並能使我們感到現時生活的平庸，不滿，讓我們有企求改善的決心！

想像決不是純粹的狂想，在它的裏面，是含有理智，和可能性實現的因素！所以，能夠根據「想像」努力的人，往往是成功的人多！

要是兒童的想像能夠指導得適當的話就可以決定他未來的快樂和成功我們必須糾正兒童們那種引入歧途的想像，因為這足以使兒童遇到不堪告人的災害和陰暗！

這樣說來，訓練兒童們的想像力，當然是必需的！

——讓兒童們從小養成習慣，產生美麗而不是可惡的景象，激勵他們向真美善的理想奮進，能夠如此。訓教他們，這不是比給予兒童一筆鉅大的家財，還要有價值得多嗎？

## 一九 與日俱進

我常常向着我的年齡說話，跟我向着廣大的聽衆說話一樣。

——無論如何，我要堅決地克服你。

這樣做去，並不是辦不到的事，假使有誰見過了柏恩哈特（Sarah Bernhardt），那他就不會發生絲毫的疑惑了，寶貴的時光雖然一年年飛矢一般的逝去，但她毫不退却地向「年紀」挑戰，這位偉大的女伶，在她六十歲的那一年，看上去還像是個四十左右的中年人一般的強健。

爲什麼柏恩哈特會保持着她的健康呢？這並不是什麼上帝賜給她的特別恩惠，像這位名伶和別的許多人，他們的年齡雖然很大，却能繼續保持着他們的年青，這完全是因爲他們極力不使自己變成蒼老，所以才會到如此地步；在一般的情形之下，他們常常振作起生氣勃勃的心靈，使青春永遠保持着不致變爲蒼老。

芝加哥日報 (Chicago Journal) 的一位新聞記者，曾說過這樣的話：

——完全不完成衰老的祕訣，實在是一件美妙的藝術，這個祕訣，是每個人所辦到的，就是極力使自己變為年青，在心理上多用一番功夫，大多數的男人和女人，他們從年青變成衰老，多半是他們自己造成的，如果要變成衰老的話，就得應用注意力，比這個更難的事，也能辦到的，因為這世界原為意志力所控制着的。

事實可多得，哥維 (Julia Ward Howe) 便是一個極好的榜樣，她雖然到了晚年却依舊保持着年青人一顆活潑的心靈，立弗琴可 也是如此，她一直到臨死前的一霎那，還像是一個年青人，特非司 (Henry Cassoway Davis) 在他八十歲的時候，當選為總統的候選人，顯示着虎虎生氣的樣子，使許多四十左右的中年人見了猶自嘆不如。曼洛第司 (George Meredith) 當他慶祝七十四歲的生辰時，他說過下列的話：

「無論在那一方面，不管是心靈上，或神經上，我一點兒不感到自己是在漸漸地老去，我雖然是一個七十開外的人，但我却依舊用着年青人的眼光來看這世界，我常常希望着自己不要像那些沉默寡言終日愁眉苦臉的人樣易於衰老。」

當一個人機警地認識了他自己的心靈，這是說，牠具有着和數學定理一般不可改變的原則，在生命上沒有任何的困難，磨擦，或者痛苦，而能常常接觸他心靈的部份，當他澈底地認識了普遍的真理，當他達到他一切力量發揮的最高點時，他就決不會顯示出他在心靈方面或者體格方面



是由於心理上的抑鬱所致，（這是說一個人在心裏這樣想，他就成爲這樣）假使他踏上了中年的年紀，他就想到老年人的衰老，那他就漸漸地會衰老起來的。一個人的衰老，大概是意志力的事情，那些緊緊地把握着人生的人，命運對他是仁慈的，假如誰願意放棄或退讓，他就自趨於滅亡之路，一個具有堅決自信力很強的人，往往是長壽者居多，特萊翁（Ponce de Leon）在錯誤的地方，常常尋求着青年的泉源，人必須保持着在內心永久的年青，能如此，則即使肉體是死亡了，而靈魂是可以永遠不朽的，當一個人不再對自己奮勉，不再對人生感到興趣，那時，人就像一株枯萎的樹，開始走入死亡的途徑了，別去管他。你現在是蒼老了，勇敢起來，你要當作你還是年青時代一般的有力，努力向前吧，你的工作是永遠做不完的。」

苛曼司高唱着道：

「別管你現在年紀多大，

快重新拿起你戰鬥的手杖，

爲真理去和惡勢力肉搏，

因爲一個年老人——

只是一個如花一般的

更成熟更超卓的青年。

.....」

如果你要繼續着踏上奮鬥之路，努力着你的工作，首先你得勤慎，千萬別使你的力量衰敗。一旦工作疲乏了，你需要休息時，就來一個休假，但不要放棄你的工作，因為在工作裏有着生命和青春，有個著名的女伶對人說：

「我是不大會變成衰老的，因為我酷愛着我的藝術，我將我的整個生命獻給它，我的靈魂有了依托，永遠不會感到煩惱和苦悶，一個人怎樣會有年老疲乏和不满呢？當他在快樂、匆忙、積極的時候，他的精神永遠是年青的，在我的一生中，我是永久不感到疲乏的，疲乏的僅不過是我的肉體，而不是我的靈魂。」

想起安東尼 (Sanson B. Anthony)，他是一個活到八十三歲的老練改革家，還有那優伶爾伯特 (Gilbert) 夫人，她一直活到八十三歲才死去，認識她的人，有誰能想到這位著名的女伶會不如較她年輕的人們呢？的確的，安東尼女士到了今日，她的工作依舊充滿着熱誠和力量，和五十年前她參加在柏林所舉行的「國際婦女大會」中一樣，那時她在世界各國被派前來的婦女代表中，是衆所矚目的一個，而今日也是最活動的一個。

爾伯特夫人在舞台上久負盛名，是一位名聞全美的老牌明星，她到了中年，還充任着新戲中的主角，跟安東尼一樣，他們在五十歲，或者六十歲的時候，決想不到中止了他們的工作，或者變成衰老，他們感覺到人生的偉大戲劇，確是太富有興趣了，所以不願意遽然放棄。

特賴 (Margaret Deland) 說：「生在我們的一代裏，最良好的事情之一，是覺醒了一種事實，

認為年紀的增高祇是身體上一方面的事情，多所經歷的事情，不是對於生活的惡劣和無味，也不是那使我們不能引起興味的光陰，這裏有着的是正在生長中的信仰，以為上面所說的第二種年紀，是可以避免的，而且，若用準確的眼光看來，甚至還認為這種年紀是承認罪惡的淵源，造成自私、陋狹的，不會想像同時又毫無理想的生活，這種年紀無疑是一種恥辱，漸漸地，這種信仰在人類的心田中生長着。」

萬希爾(Frank M. Yancil)曾用了下列的詩句，說出上述的情感：

「永不要變成衰老，

時光是催老的使者，

人們常困了

痛苦，髮愁，悲傷，

造成了曲折的皺紋，

現出在老人們的臉上，

深深地刻劃着，

留下一個不滅的烙印。」

×

×

×

「然而——」

那飽滿活潑的精神。

孕育着純潔的愛，

有一種光明的愉快的種子展示着；

跟着那飛矢一般的光陰

變成更光明

更可愛

更愉快的是——

永遠不會變成衰老。」

「無論如何，別去計算一個人的年齡，除非他是沒有一點別的什麼可以計算了。」

這是愛曼孫 (Emerson) 所說的話，細想一下，這句話的確是不錯的，許多人很早就失去了他們的青春，究其原因，則並不是由於年華使他們變成衰老，但大都是自己造成的，任何過度的預想和恐懼，俱是長壽的喪鐘。

回憶那於心不安的罪惡行爲，這種回憶常常痛苦着每個人的內心，使他們本來煥發如春的面貌上發生顯示着早衰的皺紋，眼中也失去了灼灼的光輝，步履也變得那般的無精打彩。他的生機漸漸地是現着枯萎的氣象，對人生感到乏味和無趣。

聖經裏明白地顯示着我們，過着一種清潔的生活，純粹的生活，單純的生活，有爲的生活，那他

將延年益壽，老當益壯，雖然他已是一個四十開外的中年人但他的血肉將較七八歲的孩童更為新鮮，他是永遠停留在生氣勃勃的年青時代。

這是無用的錯綜，在這裏面，一種萬惡的虛榮以及永無滿足的慾望，常常糾纏着我們，這種虛榮和慾望常常耗損了我們可貴的生命，使美國全國發現了許多人未老先衰的中年人，他們的年紀還祇有四十左右，但看上去竟像是一個五六十歲的老人了。

祇是單純的生活，是最值得尊敬，最幸福，最有用的生活，牧師弗葛納（Charles Wagner）說過：

「單純的生活和堅強的生活實際上是互相調和的，這正像和平的生活與活躍的生活互相調和的一樣。」

同時，在他的小冊子名作單純生活裏面，他更有力地指出：「在我們的日常生活中，我們的思想上和感覺上常常發生不必要的衝突，無形間耗損了我們不少的精力，這種可貴的精力，我們應把它集中起來用在有用的一方面去，許多人常犯了這種錯誤，以致引起精神上的不安和煩惱，使我們的活力逐漸耗損，如果我們善用這種活力，那就會完成有價值的結果。」

慕耳弗爾特告訴我們：

——生在這個急衝，匆忙，與互相衝撞的時代裏，許多人都認為：總要在一個人異樣新鮮而足以獲得成功的全部時間裏，做一些有意義的工作，認為安閒是一種極大的罪惡，這種思想實在是

錯誤的許多人都在終日忙忙碌碌地做着機械式的工作，但他們幹着這樣的工作端的有什麼價值可言呢？僅僅是爲了有限的薪金，便不惜浪費寶貴的精神，這端的是什麼呢？

——細細地考察起來，實在是因爲他們沒有慎思熟慮，不知道將有限的精力用在適當的場所。一個婦人，由於生火爐，抹鐵器以及別的零星雜務上的工作，使她在四十歲就變成衰老，耗損了健全的身心，她的頭腦天天被這種事情所吸引。另有一個人則安靜地坐着，忽然一個意志襲來，以爲即使沒有了她的體力，所有的工作也能完成的。因爲她可以雇用了別人來代替她自己的工作，這樣一來，她就能夠保持了一己的健康與活力了。

——健康和活力都是屬於相對完全的成熟的，這種成熟比那一般的所謂「年青」更富有吸引力。

——怎樣保持一個人的年青與活力呢？我的意思，認爲當你真正沒有事情做的時候，就此靜坐着，保持着你身心的安靜，這樣確是一種有力的幫助，因爲祇有在如此的情況之下，身心才能夠恢復而充滿着新生的精力。一個人身體上的營養，不單是物質方面的一種，此外另有一種不大爲人們所普遍週知的因素存在着，這種因素，牠在我們的身體內部運動着，使我們發揮力潛在的活力，而培養這種因素的主要方法，就是使自己的身心力趨安靜，不讓牠有過度的工作，祇有在精神飽滿的時候才能活動，這樣說起來，祇要智慧藉着手和腦的能力，指導着它們動作，就可以成功更多的事情，長此下去，則我們生命所潛伏着的內在力量，也就能夠保持平衡了。

根據多數心理學家研究的結果，認為當我們睡着的時候，白天所做的事情，到了晚上依舊不加阻止地進行着，這是說假如在白天你有着煩惱，不安，焦急，悲觀，以及艱苦，妒忌，憤怒，貪得的思想，出現在你的腦海間，你可以確實地知道這種可惡的思想，當你呼呼入睡時，它們將更加運行不息，在你的神經組織中留下了一條深深的烙印，因而逐漸地消耗你所有的腦力與精力。

漸漸地，牠們又變做了深刻的紋路，在你的臉容上刻劃出牠們本來的面目來，使這些皺紋更形永久而明顯。

許多人都有着這樣的習慣，當他們從繁重的工作中解放出來的時候，在他們的腦海間，便充滿了一種可怖的形象，而逐步剝奪了他們原有的興奮，愉快和幸福。

做完了一天的工作，晚上躺下來以後，我們的頭腦便開始做着破壞的工作，想像展開了黑暗的形象，一幕幕驚心動魄的往事，像銀幕似的出現在我們的腦海間，他們因此而輾轉床第做着可怕的惡夢，他們因此不能得到適當的休息，腦力便漸漸損耗，不用說，他們是迅速地變成蒼老不堪了，第二天早晨起來時，他們感覺到疲勞而虧損，他們須用種種方法，力求於晚間能安然入睡，因之，他們常服補藥或刺激劑，以求保持工作的能力。

其實，他們這種措置顯然是不大有效驗的，要知道「心理」本身便是一服良好的補藥，祇要我們能運用得當，牠便成爲一種強有力的刺激劑，使我們過着正常的生活，只要我們生活正常，我們即使得不到任何麻醉劑，也能保持着永久的青春，因爲「心理」就是一個良好的保護，一服有

力的返老還童藥祇要緊緊地把握着心理，把握着和諧的思想，快樂的思想有助的思想和博愛的思想，而能有力地控制着心理的時候，破壞與摧殘的仇敵思想，就無法能乘機攻入了。

我們要力能排除在白天足以耗損生活和虧損神經力與腦力的種種事實，而當我們停止工作的霎那，我們就應該好好地休息一下，為次日養息些充足的力量，以準備第二天繼續的需用。

有許多人，他們常用着適當的方法，用甜蜜和平的安睡來保持着可貴的腦力，恢復了他們一天工作後所得的疲勞，當白天為煩惱和複雜的思想所苦惱着的時候，他們運用着巧妙的方法，把所有的煩惱，複雜，困難，當他們做了一天工作而回來的時候，雖然他們在店舖，寫字間或工廠中，遭受到相當的困難，但他們從不把這些困難帶回家去，他們做完了工作，就要從事遊戲，在工作所碰到的任何難關，都不能引起他們的惱怒或煩悶，因為他們知道了那些和諧的，快樂的，歡愉的，樂觀的各種思想的力量和祕密，在他們安睡的時候，他們準備着迎合這些快活，年青，和平與博愛的思想作為當夜的佳賓，而不讓別的各种破壞的思想，滲入了進去，使他們經過一天紛擾的頭腦有個安靜和諧的睡眠，他們緊握住「心理」不讓它有任何可怕的煩惱與焦急的思想進入他們的腦海，使他們的神經永遠得不到片刻的安息，因而剝奪去了青春的健康，免得在臉上刻劃出一條條深刻的皺紋。

這樣，他們在第二天清早起來時，就覺得新鮮活潑，而充滿着年青有為的活力。

我們很早就變成衰老，這是因為我們不大知道保持我們的青春所致，正像我們患了病，或受

傷，是對我們的健康太疏忽了所致。根據心理學家的報告，認為患病實為愚蠢與思想錯誤的結果。這是的確有着意想不到的效力的，假使你不再懷想到你患病衰弱的念頭，那你真的會常常保持着健康，而過着愉快的生活。

把握着正確的思想，常常注意到身心的健全，那末，他就不會患病，假使你只想着有用的思想，他就能經常保持着他的年青。

不要因為你自己是感到太老了，就極力裝出老年人的動作來，同時又極力抑制着青年人那樣的動作發生。

最近，我親眼看到在一個家庭的集會裏，那些孩子們爲了要想和那位年逾六十歲的父親玩耍，却遭受了父親的拒絕。

「呀，快些走開吧！」做父親的向他們揮揮手，「我對這件事太沒有興趣了。」

但是，那位母親却與緻很好地加入了他們的集團，而且領導着他們做出各種有趣的遊戲，她跟着她的孩子們跑跑跳跳，好像她和他們是在相等的年齡一樣，她的眼光裏放射着年青的光輝，而在每一個動作中，處處顯露了出來，她和孩子們的姿意遊戲，正好說明了她在外表上看來比她的丈夫年青了許多，雖然在他們的年齡上，相差微細。

你要常常感覺到你是很年青的，跟那些年青接觸，對於他們的興趣，希望，計劃以及娛樂，感到濃厚的興趣，須知年青的生機是極易感染的。

哥曼司 (Oliver Wendell Holmes) 在他八十歲的時候，還是像一個健強的壯年人一樣有人會詢問他關於保持青春的祕訣，哥曼司淡淡地答道：

——沒有什麼值得告人的地方，我不過是常常知足而笑！對於我每個階段的生活，我是常常感到心滿意足，我從來沒有感覺到慾望，不滿，和抑鬱的痛苦，極力避免由它們在我們的臉上刻下一條條的皺紋，使我們易於衰老，祇有在時常歡笑的臉上，皺紋才不會出現，笑是可貴的，牠是最好的按摩術，牠是保持着青春的天使。

我們必須切實地實驗這種醫生所讚美的滿足，這不是滿足於惰性，而是使我們避免無謂的騷擾，抑鬱和煩惱，在我們真實的生命工作上，是個討厭的障礙，他所斥責的慾望，是在它裏面自誇與虛榮最爲明顯的慾望，在它裏面的只是聲名狼藉，歆羨世俗俘華與財富，以及希望個人地位增高的那種慾望，有了這種慾望，就不肯盡自己的力量爲全人類服務，成爲一個最尊貴良好的工作者。

你雖然年老，但要常常當作是年青時的一般，永遠不要想到艱苦或痛苦的回憶，忘掉那不愉快不順利的事情，而祇讓欣興富裕的事情記在你的心坎裏。

有人說：「長壽者是一個偉大的希望者，」假使你要保持着你原有的光明而不想到失意的事情，常用愉快的臉去應付各種困難，能如此下去的話，那末，年紀將不容易在你的眉目間墜下了深深的痕跡，快樂中自然有長壽。

「永遠過着愛情的或者戀愛的生活，因為牠們是趕除額角上的皺紋的有效符咒。」如果你的心靈時常陶醉於愛河間，而充滿了一切有着希望的仁慈的情緒，那末，你的身體將常常保持着青春的活躍比那些居心不良，缺乏人類同情心的人好得多了。爲「愛」保持着一顆溫和的心靈，別將逐年增加上去的年紀所凍僵，或爲固執的成見，虛心的恐懼，焦急的思想所冰冷。有一個漂亮的法國女郎，她爲了保持她肌肉的彈性和身體的柔軟，每夜用着潤滑的羊脂在她潔白的肌膚上摩擦，而按之實際，則這種方法是並不可靠的，保持着青春最有效的方法是趨時，用愛的思想，美的思想，快樂的思想，與青年的理想，按摩着你的心靈。

把自己看作了個年青人，儘可能地使你的生活變成有趣，愉快，這樣一來，你的年紀就不大會上身了，世上祇有單調的生活和缺乏心靈的歸宿才是最大的催老者，普通住在城市裏的人，較之那住在荒僻鄉郊的農婦更爲保持着她們的青春和美貌，忒雷（Tillon Terry）與柏恩哈特兩人，她們似乎有着明星那樣的美麗，常將她們的青春活力，歸之於動作變更其思想與境界，致其心靈有所歸宿，這樣常會於無形中保持着他們可貴的青春。

一個在倫敦法庭上爲人辯護的律師說，神經衰弱，是英國農夫的通病，因爲他們很少用腦，就常患中風或其他同樣的疾病，反之，一個艱苦的智力服務者，他們往往活得很久，並且能保持着他們心靈的力量。

有人向雅典的哲人蘇隆（Solon）詢問他關於保持青春的祕密時，他回答道：

——這是每天學習新的事物的結果

這種信仰幾乎是普遍於古代希臘人的腦海間。

我們在這種觀念裏，可以發現到一種偉大真理的基礎。健康的活動，增強了保全了我們的心靈與身體，給予牠以青春的愉快和活躍。所以假使你要使自己變成比你實際的年齡更年青，你必須接受新的思想，使活潑的精神擴大，同情心開展，當你英武地踏上你生命的旅途上前進時，你應更加儘量地放開你的心胸，去接受真理的新啓示。

然而，世界最偉大的克服年齡的是一種充滿着希望的，快樂的仁慈的精神，誰都征服年紀的老去，誰就必須要對所有的人，和霽仁慈，他必須力避煩惱，豔羨，惡意，與妒忌，以及一切足以使你的心靈增加痛苦，額角上刻上皺紋的細故末節。以一顆純潔的心，一個健康的身體，和一個廣闊的，健全的心靈，亦加上一個保持青春的決心，就能造成一個年青的泉源。

特賴 (Margaret Deland) 告訴我們說：

——自私，呆滯，固執，是三種可怕的催老徵兆，如果你們在自己身上發現有了這種性格，那你就知道我們是在漸漸地衰老了，——即使那時候我們是在三十歲的壯年時代。但是，我們另有三種堅固的防禦，這三種防禦如果我們能常常利用，那我們可以活到一百歲，這三種防禦是：同情，前進和寬容。不論是一個男子或者一個女子，當他們具有了這三種神聖的因素時，他們就永遠是年青的。

## 二〇 訓練思想的方法

一個人要是孤獨慣了，如果要他參加在大庭廣衆之間，他就要感覺說話忸怩，態度失常；反過來說，一個熱鬧慣了的人，也是不慣於孤居生活！

這就是思想缺少訓練的緣故！

挨彼得狄塔斯（Epictetus）告訴我們說：

——你應該時時鍛煉自己的思想，使你在孤獨的時候，或者是偶然在衆人之間的時候要懂得如何應付你自己！

習慣地管束你的思想，甚至改變你的品性，那都是可能的！

我們憑什麼理由，當我們在參加各種活動的時候，要讓我們的心跳動？膽怯？或者是彷徨呢？當我們在討論着問題的時候，為什麼我們的發言會漫無秩序？毫無系統？甚至無目的地亂講一番呢？那就是因為我們缺少自信心，以致意志薄弱，不能控制住「真我」，使心意散漫，思想支離紊亂。——要是我們把思想稍加練習，我們便可以按照任何合理的方法，去管理和集中心意了！

挨彼得狄塔斯氏又告訴我們說：

——被意志所管束，被理智及高尚判斷力所指導的注意力，能夠鍛煉心智和思想，以使它們注意高尚的理想，直至高等的思維變成了習慣為止！

不錯「思想」一經過鍛煉「心智」便會不自覺地提高那些低劣的理想與思維也就不自覺地被消滅了！

曾經有許多作家們，對於思想的管束問題，有過詳細的討論；他們規定了許多的方法，但是，把它們比較一下，有許多地方只是大同小異；尤其是最簡單最實用的部分，彼此的意見大致相符；其中哥爾維（W. J. Colville）氏的意見是：

——美國人不懂得印度人的風土人情，所以儘管你向美國人如何的作明白指導，要他們尋求瑜伽的替代物，那是不可能的事！

——由於盎格魯撒克遜人種的需要，和在東方的黑色同胞的需要是不同；但彼此專心着自己所心愛的東西，那是西方和東方相同的！印度人需要瑜伽，在得不到瑜伽的時候，他們必須找尋替代品，但美國人就不同了，他們不知瑜伽為何物，當然更不必去知道它的替代品是什麼了！

——對於自己心愛的東西，好像是一種珍貴的獎品，使我們不能不仔細地觀摩它，留心它，並且熱切地意識到它！漸漸的，我們和它的關係日臻密切，以致障礙一個個的消滅，起初以為珍貴難得的東西，到後來就覺得平易甚至簡單易得了！

——不論我們要尋求什麼東西，都是如此，在起初總覺得十分困難，等到一次，二次，無數次以後，就逐漸把困難解除與減少，結果就可容易地完成我們的願望！

——「思想」也不能例外！在起初開始訓練時，總覺茫無頭緒，錯綜複雜極了，等到後來，任何

思想，都可以由訓練而成習慣，便覺得平淡無奇了！不過，在訓練思想時必須注意的，就是把「目的」保存在眼前，別讓利害的旗幟，或內心的幻想搖動着！

——當你在訓練自己的心智時，應該「沉默毋噪」！對於你所企求的思想，用你那熱烈的摹想力，去使它實現！——倘使這種練習能夠不間斷，不久便會消除煩悶的理智，漸漸的啓發了理解力，知道應該如何去完成那些不能完成的工作。

——「工作」不能替代，這是宇宙間一條定律！我們決不可用幻想或者沉思，甚至不活動，來替代你當做的工作！

——「思想」並不能免除我們的工作，但可以幫助我們的工作——「工作」往往是應該緊隨在「思想」之後；正確的思想，可以告訴我們一種努力的方法，使我們知道怎樣努力，怎樣去從事工作！

某作者貢獻的意見是哥爾維氏相彷彿，他這樣說：

——你應該沉默，應該集中你的心意，讓你的思想帶着特殊的意味，生活在這世界上；對萬事要採取樂觀態度，相信我們的行動，可以在這世界裏自由行動，任何障礙與阻力，不能牽制了我們的思想！

——因為，這世界上的一切，皆是「思想」的產物，所以，理應聽受思想的指揮，思想要它們成爲什麼樣子，當它們情願的時候，思想就可以獨自轉變它們！

威爾遜 (Floyd B. Wilson) 在權力的途徑 (Pathsto Power) 一書中說過：

——你的思想，當某個觀念集中的時候能夠顯示一種強烈的個性氛圍；這氛圍，也可以說是思想的產物！

——我們要管束思想，必須先這樣的假定，把自己當作是「精神機械」的主人翁，然後，我們就可以明白應該如何管束這思想和應該怎樣指揮我們的環境了！

——當你被憂鬱的思想，控制着頭腦時，你的周圍便顯示一種強烈的憂鬱氣氛無疑的，這憂鬱氣氛是思想的產物，而決不可以說，因為你四周的氛圍太憂鬱了，所以你的思想也轉變為憂鬱了！——所以，我們相信思想能創造任何環境，但我們不承認任何環境可改變思想！

——假使我們聽憑任何的環境，來改變我們的思想，這無異是說我們的思想成了「被動」——那還了得嗎？思想一成爲被動，一個人就毫無主見地做了環境的奴隸了！

——我們要把思想處在「主動」地位，左右着我們周圍的氛圍——但是最要緊的，你應該臨事「當機立斷，」不可「遲疑不決，」自然這是一件「似難實易」的工作，只要問你思想是否受過鍛煉吧！

——要是你的思想尚未受過鍛煉，你必須在這上面費去一些光陰，但你還是合算的，它一定可以幫助你進步，而比你消磨時間在任何其他事情上，更爲有益呢！

巴忒蘇 (Charles Brodie Patterson) 的意見，比較特殊一些，他講到爲謀身體利益，而管束

## 思想的方法

——我們應該把心保持得清白而快樂，把它充滿着生命的有益的思想，在與人接近時，需要有一種親切的感情！

——我們對於任何事物不必發生怕懼，只要了解；——我們的思想和宇宙間一種神祕的力量合成一體，這種神祕的力量可以供給我們各種的需要，如健康，體力，以及幸福……等！這些東西往往潛在於我們的精神生活中，却藉着我們的肉體，可以將它們表示出來！——倘使我們能夠採取這一種精神態度，並且能堅定地固守着它，那末，在我們的身體上，便能顯示健康和體力！

根據一般作家們的意見，認為鍛煉思想並不困難；比如利用高尚思想，去排除比較低劣的思想，使生活的水準因此提高；——這工作只要稍加習練，便可做到的！

夫勒拆 (Horace Fletcher) 說：

——成功並無祕訣，只是把你自已常處在積極的氛圍中！

這話是對的！你應該擯棄了一切消極，一切破壞，一切不和，疾病，災禍，失敗……等思想；在你的腦海之中，只可記着那些含有創造，建設，新生……等意義的思想；——你應該迅速地改變你的全個品性，你要厭惡成功與幸福的仇敵，當它們企圖進入你的腦海中，開始它們的破壞工作時，你就得利用那些高尚的思想，將它們排擠出去！

那些高尚的思想，可以替你帶來鼓舞，帶來光明和美麗，使你有它們，就不致再被低劣的思

想所圍繞——當你滿頭腦被積極思想所控制時那些消極的思想早已偷偷地溜跑了！

許多思想家和研究者，他們經過了長時期的討論後，已探明了思想的仇敵根源，並決定了它們的數目；這真是「思想界」的一種新奇見解，使我們聽到後是值得興奮和鼓舞的！

據夫勒拆氏的研究報告：

——有的時候，你們不是被一些憤怒和煩惱的情緒，糾纏得痛苦萬分，急於要想集中你的心力，去克復它們嗎，其實我以為這是不必要的，我勸你們不必去和比較微細的感情去交戰，因為這些完全是幾種含有毒素的情緒的子女們，只要你能勇敢地有一次戰勝了它們的父母，它們就會跟隨着父母逃去；一次打敗了它們，它們就不敢再來騷擾你了！

夫勒拆氏在另一冊書中說：

——「憤怒」和「煩惱」不過是「畏懼」的一種變形！

阿特金森（W. W. Atkinson）氏也說：

——「煩惱」的父親是「畏懼」，它和父母有些相像，——所以，我們要克復「煩惱」，只要先排除了「畏懼」心理，便什麼都可解決了！

不過，我們用什麼方法，去克復那些含有毒素的情緒呢？夫勒拆氏曾說得很清楚！

——你們要集中心意的能力，並且要養成完善的大膽和自信；然後，只要一舉手間，便可排除了畏懼，憂慮……等毒化的情緒，使愉快，幸福，和繁榮，都可以跟着來了！

哈多克 (Frank C. Haddock) 所著的意志力量一書中，告訴了我們許多規則，都是實用而值得做我們的參考：

——運用你的堅強意志力，而決然地，固執地，和聰明地，去參加各種高尚的真實的精神活動；舉凡美物，正當觀念，健康和平，真理，成功，利他主義，正直的人，最佳的文學，藝術，科學，歷代最高尚的運動和會社，真正的宗教……等等，都可以作為你的活動範圍！

——當你與他人接觸的時候，在你的個人氛圍中，應該保持着完全的和不變的鎮靜；——完  
善的鎮靜，不論在醉酒以後，或在必須冷靜，與應該抑制着敵意的行動時，可以不致辜負了它的努  
力！

——你要避免一切的刺戟！

——不要發出敵意！

——你必須表示，沒有企圖傷害他人的內在意識的心！

——應識排除去一切輕蔑和嘲笑！

——不可讓憤怒或苦惱來糾纏你！

——你在與人談話的時候，不可露出畏懼的神情！

——不可懷疑你至愛的朋友！

——相信你自己！管束你的思想！完成你的事業！

自從「思想管束」的討論提出以後，許多人都感覺強烈的興趣，但也有許多人表示「異議」，認為思想的善良與否，出於「遺傳」者多，由於「環境」者少，所以主張「管束無用論」。

反對「思想管束」的人們，提出了許多反證——

得維斯在芝加哥日報（Chicago Journal）上面，發表了一篇文字，說明了思想不足鍛煉的理由；他是拿紐約城一個女酒徒萊雪拉的後裔們，作了一個系統的研究，他然後報告說：

——在萊雪拉七百六十一個後裔中，其中有三百五十四人依然歡喜喝酒，差不多佔了萊雪拉後裔的半數，這可以證明，解剖這些人們的思想，大都帶有萊雪拉「酒的遺傳」。

——其中有九十一人，犯有竊盜的罪，被捕下獄過，其中更有十一人，犯有殺人罪而宣判死刑。

——其中有一百二十三人，流落街頭，不務正業；其中已有八十五人，由地方慈善機關加以收容了。

——其中有二十一，神經錯亂。

——其中有一百十五個婦女，在做着娼妓或無恥的勾當度活。

——其中有二十四人，雖經營商業，但皆失敗了。

——其中有十一人，不知爲什麼原因都是自殺死去的。

——其中有七人，在孩童時期被人拐走，不知所終。

——其餘十五人，也都是平平庸庸，毫無成就！

並且，在殺人犯宣判死刑的十一人中，曾有四人先進過反省院，受過數月所謂「思想訓練」，然後把他們釋放了；那知，其初不過犯的兇毆罪，等到受過了「思想訓練」後，反而犯了殺人罪！

再說，萊雪拉的後裔中，沒有一個能夠正經地幹一些事業，即使有二十四人曾經營過商業，但不幸他們的思想中也許有祖宗遺傳下來的懶惰、懦弱、愚蠢……等，所以也失敗了！

這不是明白告訴我們，思想不足訓練！否則的話，難道萊雪拉七百六十一個後裔中，竟連一個「好人」也訓練不出來嗎？

立刻，得維斯氏的意見，得到了一個反響，那是一位喚做開恩（Elisha Kane）的醫師，他相信思想是可以訓練，並且可以管束的！他說：

——不管得維斯氏的研究報告如何的正確，他總不過僅憑一些「訪問」所得的資料，把它們歸納起來吧了！可是，我是從親手實驗中，證明思想愈多受訓練的人，頭腦愈發展；病人中，向來思想訓練有素的人，其感覺比較他人敏銳！並且，我親手同時訓練過三個同胎所生的孩子，因為訓練的時間不分上下，他們間智愚的差別也是極微相反的，勞倫斯家裏有五個孩子，其中四個受教育機會多一點，就比較聰穎一些；還有一個受教育機會少一點，就好像愚蠢一些，你們想，難道這中間的智愚差別，是由父母的遺傳嗎？我相信，萊雪拉的七百六十一個後裔中，要是能好好地訓練他們，誰能武斷說，其中一定沒有成就偉業的人呢！

接着，開恩醫師又公佈了許多歷年施診的結果，這些表格上昭示我們一條公理：

——合理的思想管束，可以使健康恢復得容易，甚至可以使肌肉發展得美麗並且，可以使神經系統更外敏捷，感覺更其尖銳！

根據這一條原則，開恩醫師報告說：

——有許多的病，我用心理治療，使他們在短期間內，恢復了健康，褪去了病容，並且，精神並不萎靡，神志也很清楚，這可以明白，心理方法治病，業已獲得顯著的效果！我是一個醫生，當然所言不能脫去「醫理」，可是，心理治療的成功，正是證明了思想管束的可能性！我們有許多不良的嗜好遺傳之類，只要思想管束得宜，無不可以立奏奇功的！

另一位反對者，提出了黑人們儘管訓練它們，因為民族本質的低劣，以致大有「不足為訓」的感慨，這不是證明了思想大半決定於「遺傳」，「環境」無法完全改變它的又一鐵證嗎？他並且又補充說：

——由於黑人們的「不足為訓」，可以使我們確實明白，要想利用「思想管束」的方法，去改正一般人的「缺憾」與「弱點」，這是何等近乎理想的主見啊！

這使主張「思想管束」最積極的夫勒拆氏，(Horace Fletcher)不能再沉默無言了，他以美國衆所週知的黑人教授蒲寇華盛頓氏為反證，他說：

——脫斯基奇的黑人學校，由華盛頓教授一手支撐到現在，造就了多少黑人子弟，他們的成

就正是「思想可以訓練」的一個極好例證。誰說黑人「不足爲訓」呢？並且，以華盛頓教授的才識，和我們白人們比較起來，從什麼地方，可以看出黑人的民族性較弱於我們白人呢？

夫勒拆氏並把脫斯基奇學院的卓著成績作爲論證，使象信不但黑人可受訓練，即使任何更愚蠢一些人們，也是可受訓練；並且，訓練後的結果，不會比自詡爲「白人」的人們遜色了多少的！經過夫勒拆氏有力的證明，終於這爭論的「難局」是打開了，彼此皆同情這麼的意見：

——思想是可以訓練的！它可以使愚者訓練爲智者。

——思想也是可以管束的，它可以使一個暴怒的人，管束他成爲一個不輕易發怒的人！

## 二一 發掘你的生命的泉源

年青的朋友！你不是需要一個快樂的，滿足的，成功的前途嗎？那末，你必須先要有一顆平和的，勻稱的心！

可是，怎麼能有一顆平和的心呢？——一方面你果然應該安定你的生活；但另一方面，你就不可缺少了「神的力量」。

信仰這一位「偉大的造物者」這「天地的主宰」他是宇宙間一切力量的根源！他可以安定你的生活，也可以安定了你的心！使你從心中流出快樂的歡笑，滿足的慰安，成功的盼望！

在你走向成功途中，你要倚仗你的自信力，你要不屈不撓地奮鬥努力，那都是對的！不過，你不

可忘懷了一切力量的根源——你的上帝，你應該信仰他，親近他。

「不確實」與「不安定」之感，是人生大道上最大的苦悶與隱憂！對於事業的成功是一個強有力的打擊！但我們應該加以深思熟慮我們的前途，爲什麼會「不確實」呢？我們的生活，又爲什麼會「不安定」呢？有人說，這是我們的「思想」上有時失了「均衡」，以致我們的「行動」不能「穩定」地應付；當然，「前途」不免茫茫，「生活」也難免搖盪了！

這話也說得有幾分真理，而我們思想上最失却「均衡」的時候，便是我們忘懷了造物者的偉大，終日夜被世上的俗務忙昏了頭腦的時候！

所以，我們不可動搖自己的信心！要深切明白，我們人類，是那創造宇宙，統治宇宙的偉大神祕的「精神」的一部分！

當我們的內心中感到有「上帝」的時候，就覺得有一種潛勢力保衛着我們！使我們可以坦然無懼，不怕有誰能將我們推出軌道，不畏懼什麼陸上或海中的意外，不再恐懼着疾病與混亂，也不担心着有誰能使我們與神隔絕！我們但覺得要居在磐石之上，沒有畏懼，也沒有憂慮；我們所有的，只是和諧地工作！——我們相信沒有什麼人敢來欺騙我們，也沒有什麼權力可以毀損我們真正的成功，我們自信每一個正當的行動，好似一粒善良的種子，都有開花結果的希望，我們儘管泰然自若的，坐待來日的收穫！——我們唯一的盼望，便是要完成那潛伏在我們的力量裏的最高等的東西！

的確，在我們的真實意識中，覺得潛伏着某一種東西——這是什麼東西呢？依宗教家說，這是「靈魂」；依哲學家說，這是一種「神祕的力量」；依心理學者說，這是「精神」；或者是「真我」；不論是「靈魂」也好，「力量」也好，「精神」也好，「真我」也好，總結一句話，誰都承認我們的真實意識中，潛伏着這麼一種的東西！

宗教家曾告訴我們說：

——這潛伏在人們內心中的東西，並不是一件機會的產物！他是來自某一個地方，結果還是要回到那一地方去！他也像我們一般，有畏懼，有憂慮，有「不確實」的時候，有「不安定」的時候！不過，他所担心的，往往不是我們人生上的必要部分！

但是，在我們的內心上，還有一種喚做「天性」的稟質，他會告訴我們說：

——我們是和那一位偉大的「精神」是不可分離的！我們和他原是一體！我們不過是他的反映；按着他的形像，方才造成了我們；因此，我們的最後目的，不能和他的最後目的相衝突！——他所企求而盼望的歸宿，也正是我們的歸宿！他將來要回到那地方去，我們也不得不回到那裏去！

同時，我們也直覺地覺得：

——宇宙間事物物之間，一定有着「一種統一」——這「統一」我們必須找到它纔好！而最好的找尋方法，便是信賴我們內心中潛伏着的偉大的力量！能夠絕對的信仰，比了推論更能使我們獲到益處；而使我們更能無限的接近這個統一！

威爾科克斯 (Ella Wheeler Wilcox) 寫過一首著名的短詩，便是鼓勵着這種信仰的！

——相信你自已所未會嚐試過的才能！

一如你相信上帝一般；

你的靈魂，

原不過是全體中的一個分體！

你一定夢想不到你本身的力量！

竟如汪洋大海一般的深而且廣，

你那寂靜的心思，

可曾想到鑽石的洞穴？

你不妨去找尋它們吧！

不過，

你得讓「領港的意志」控制着；

莫辜負他那一片關懷的熱情！

沒有人敢限制你的力量，

唯有你信仰「造物者」和你自己，

你便可獲得那——

世人從未獲得的勝利  
最後，

但願你的脚步，

踏上向未到過的高度；

勇奮地邁進，

爭取福樂與自由！

x

x

x

有一天，我們接近了這偉大的力量，這由真理——而來的中心大力；我們就不用再懷疑，再躊躇，再以浮面的、暫時的物質的東西為滿足了！須知道，當靈魂一嚐到「家鄉」的食物，他就再也不會滿足於泥淖中的葡萄了！

等到一個人明白了他自己神聖的，是不朽的原理的一部分，他的身心就可以穩若泰山，什麼也不能再搖動他了！他把握住了真理的中心，不為畏懼、憂慮、煩惱，以及其他種種意外的危害所乘；因為他知道本身便是原理，是永久真實的一部分；他自覺和那偉大的「宇宙之力」接觸後，就滿心感到安定與和平！他幾乎不願意再與這種神聖的力量相隔絕！每當他早晨醒來，精神活潑健旺，使他自覺已與這「偉大的造物者」接觸過；——他以為會到過意識的邊境，已看見了一種無限的力量，以及一種無限的生命，他好像覺得他已被重新創造過，——因為他自知太疲勞了，倦乏

了，憂愁了，他所以急盼能重回到這種性的地方，希望能將他再行製造過，以便使他有機接近偉大的生命泉源，讓他痛飲一次生命的活水，解除他多年的乾渴，並使他從今後可以永遠不渴！

一個人必須懂得他的原理，好像懂得數學的定律一般？

「原理」和「定律」其本身都是不能破壞，不受損害的；——儘管全世界的數學書都被火所燬了，但二加二依然是等於四！這是永遠不會改變的，所以，數學書儘管燒完，原理的本身，還是毫無影響！誰能獲得這些原理，誰就具有最高的能力！

因此，一個人如果達到了他的最高程度，他就決不會被任何艱難的處境所動搖！他依然是保持着鎮靜，儘管遭遇到怎樣的顛沛流離，他也不會有一些驚慌！他深信着「造物者」決無錯誤，人類既是他的最高創造，應該有抗拒一切的能力，要是動輒受到「機會」與「環境」的支配，不是要辜負了「造物者」的矚望了嗎？

不錯，即使是一個極平凡的人，要是他能夠知道了他做人的原理，他就可以具有極大的能力！當年耶穌基督招收一些漁夫稅吏爲門徒，被許多人加以訕笑，認爲這班人如此無知無識能夠做出什麼大事來呢？可是事實告訴我們，耶穌的十二個門徒，除了「賣主的猶大」以外，都轟轟烈烈的幹過一番事情！當他們講道的時候，總是一日三千，一日五千的施洗；儘管是一位博學多才的演說家，也不能和他們比擬；因爲，他們雖講得並不動人，却是每一句話，有每一句的能力，他們這些能力從那裏來的呢？他們只懂得一條原理，那就是：

——我們要高舉基督？

這一條「原理」真是有力啊！只要是爲了「高舉基督」，還有什麼不敢出口嗎？他們不再畏懼恐怖，大胆地說出每一句話，甚至連皇帝面前，他們也敢滔滔不絕地講論「上帝的道」，爲了他們不肯忘記自己的責任，要隨時隨地，對待任何人，必須「高舉基督」不是這樣做，他們覺得責任未完，正如使徒保羅所說：

——我不傳上帝的道，我是有禍了！

因此，腓力敢向一個埃及的太監，大胆地責問他：

——先生，你不是在讀以賽亞書嗎？你懂得其中的意義嗎？

這是什麼話？一個無知無識的人，竟敢向一個學問淵博的太監「問道」，這不是一個天大的笑話嗎？但是，腓力爲了要「高舉基督」的緣故，他不惜這樣問了，想不到這太監真的看得不懂，竟邀請腓力同車坐了，請他解釋經中的意義，這是何等奇妙的事啊！

同樣的，使徒們爲了要「高舉基督」，不惜受盡各種的苦楚與虐待，他們被鞭打，被辱罵，被下在監裏，甚至一個個犧牲了性命；但是他們毫不恐懼，反覺歡喜快樂，以爲能夠爲了上帝的道受苦，這是最光榮也沒有的！有一次，希律王曾禁止使徒們講道，對他們說：

——你們爲什麼老是要講說這釘在十字架上的耶穌呢？你們如果講自己，我決不干涉你們！但使徒們的回答是很有趣味的：

——請問我們還是聽從你的話好呢？還是聽從上帝的話好呢？無疑的，希律王只好「啞口無言」；使徒們仗着「高舉基督」的原理，連皇帝也戰勝了！

請想啊！一個獲得原理的人，其能力，其魄力，是多麼的偉大啊！

此外，精神的甯靜，心理的安泰，可以說是「教化」上最後的要訓——相信這宇宙間控制着一切的一種神祕力量，並相信我們每一個人是這種神祕力量的一份子；這麼一想就知道人類生來是要支配一切，而不是受一切的支配；那末，儘管是在任何狀況下，每個人都應該用斷然自主而不畏縮的態度去應付一切。

使徒保羅和彼得，都有過這麼的經驗：當他們被下在監中時，他們並不畏懼，依然是鎮靜地唱着詩，祈禱着，藉着一種神祕的力量，連監獄的門也震動了，連鐵鍊也自動脫落了；真的，監獄無法支配他們，而他們倒反控制了監獄——一個精神寧靜，心理安泰的人，連許多心理學的專家們，也一致承認他們，具有應付非常事變的魄力和機警！

當他們充分地把握住他們的「神性」時，他們的基礎，就不會被動搖；他們的鎮靜態度，也一些不會被種種麻煩所擾亂；唯有那些沒有高度修養的人，以及那些沒有學得力量的祕密的人，纔會受到這些麻煩呢？

淮夫迦納提 (Svarnie Vivekanandi) 曾說過：

——安靜的力量，是宇宙之間最偉大，也是最值得稱頌的！

他又說：

——安靜的人，並不是愚鈍的人！你千萬不要把「安靜」二字誤解了，當作是「愚鈍」或「懶惰」……一類的解釋！——安靜的人，也不是當作「不會活動」的解釋！要「活動」是容易的，不過，放鬆了繮繩，頑劣一些的馬，往往就要使你跌倒，誰能避免跌倒呢？唯有那能夠懸崖勒馬的人，那纔真正強有力的人！——請想吧，不幸你騎了這麼一匹劣馬時，你預備由牠向懸崖削壁直衝下去呢？還是急忙加以約束的好？你以為那一方面需要更大的氣力呢？——這當然不用說後者較前者，艱難得多！所以我說：活動是較低力量的表示，而安靜却是較高力量的表示！

卡萊爾 (Carlyle) 這樣說過：

——心平氣和的人，是上帝所造成的；不論刀兵水火，以及財政上各種的損失，對於他有什麼相干呢？

卡氏的話，起初覺得有些不對，怎麼說一切損失，能與他們全不相干呢？但再加仔細一想，就覺得他說得很對，比如我的船隻，店鋪，以及住的房子，均不幸被火燒去了，這對於我有什麼實際關係呢？雖然這些東西的損失不小，也許對我將大受打擊，甚至可以從我的手中，暫時奪去了一切的力量；但是，再想一想還是與我無多大關係，我深信全智全能的「造物者」，他何必將我那真正的自我聽由刀兵水火等各種事變來支配呢？

所以，有許多人們，當他們在遭逢到不幸的事情時，他們却能用健康，和諧，喜樂，愉快，和平……

等思想來充實他們自己！使一切意外的，不幸的，不調和的心情，都不能影響到他們了！

我深信未來的人們，他們的思想將比我們進步；他們的文明程度，也將超過我們；到那時候，他們的財產一旦被火燬去後，大概也不至於使他們受到強烈的影響！這理由，正如和諧的定律，不會因世上一切樂器的燒完，而受到影響相同；

未來的人們，他們的**思想**，將大大的和我們現在不同，好像是一塊大磁石，凡是那些會增加他繁榮，和提高他和福的事情，他都要使他們達到完全和諧的地步！因為他只知道以健全的思想為心，去排除他那些不良的，不健全的思想！

未來的人們，應該時常感到愉快；他們不許煩惱或憂鬱在胸中展開，或者讓抑鬱的陰沈，嫉妒的黑暗，進入他們的心中；使他們不再哀泣，只有喜悅！

未來的人們，不再允許那些悲觀的，病態的，悽慘的，混亂的……等等有毒的思想，進入他的心中，正如不將毒藥吞入他的胃中一般！他可以控制他的思想的種類和性質，正和他能夠控制客人們的**性格一般**！——他只邀請那些他所需要他所歆慕的思想，他需要排除那一種不長進的仇敵思想！

未來的人們，在他們的字彙中不會有「不能」兩字，因為在他們的心思中，不再有任何的懷疑！

未來的人們，同樣的也不知有什麼畏懼；——這畏懼在目前，被認為是人類思想上最大的仇

敵！只要有了它，對於任何意外的事變，便覺得有難於應付的苦喪！因此，在未來之國裏，決不會再發現該項畏懼的蹤影！

未來的人們，一定是十分富有的；他們不容許貧窮的思想，限制的思想，時時擾亂着他們！他們需要常常把握住的，是繁榮與豐盛！

未來的人們！將永居於愛與樂的氛圍中，以致他們自己所時常表現着的，也是愛與樂！他們不再有疾病嘆息，他們將永遠健康着，他們的靈魂，思想與身體，也將永遠居於完全健康的和諧中！

請你們想一想：我們能夠從混亂進入和諧，從黑暗進入光明，從恨進入愛，從疾病進入健康，這些，這些難道沒有價值嗎？不但如此，我們可以高視遠矚！我們可以和君王一般的發號施令，我們可以不必像奴隸那樣的憔悴宛轉，這些，這些難道也是毫無價值嗎？

不過，我們要獲得這些是應該償付相當的代價；那就是，需要最高的企慕，和最大的努力！

關於這一點，特賴恩（Ralph Waldo Trine）氏說得最透徹！

——誰有了這種覺悟與實現，誰就立刻與宇宙相適應，誰就能最先感覺到宇宙間生命的力量與震動！

——他從自己那小小園地走出去，和大大宇宙混亂着；——他需要解除他那人生上一切小小的艱難挫折，莫小窺了這些東西的去留，對於你未來希望的能否兌現，實在具有「舉足輕重」的決定力呢！

——在「永生大道」上邁進的他，連一秒鐘的時間也不可疏忽。他的思想應該變得更加敏銳，並且需要一直加增其敏銳，讓它一無差誤地，盡着隨時指導的職責！

——他的「思想」跟隨着鍛煉，轉變得更堅強敏銳，我們深信它的力量還在繼續不斷地增強；這正是給予我們一個很好的「預兆」，告訴我們說：「在不久的將來，他必與天地同流！」

——一切的疾病與痛苦，都是有意無意間，觸犯了自然的定律。現在，從他體內發出一種精神的力量；這力量，正如古代的傳說那樣能夠療治一切的疾苦；它可以減少身體的粗重，它可以加增容貌的精美，它可以引導靈魂！走着更積極更佳美的道路！

——他有着一個最高的企慕，他預備用一種最大的努力，去尋求這最好的理想，這工作雖然艱苦的！但是，習慣以後，便可以當作一件正常的，自然的，日常的事情！

——根據一條美好的定律，「有的，還要加給他！」那末，他的努力不會落空，他的思想和生命將一直向上，獲得大自然的助力，使他更加有力地吸引着那些成功的思想，快樂的思想，善意的思想，使一切美好的思想，「都要加給他！」直等到他已成爲「完全」，像我們在天上的父一樣，「完全」的時候，他已走畢了「永生大道」，有金琴銀簫的聲音，從「天堂」裏傳出來歡迎他！

——每個人都應該經過這一個階段，像他所走過的路程一般！

最後，我要引用多福的先知 (The Blissful Prophet) 的一段話，正可以作爲本書的結束：

——當我們與那個被祝福的人合一，並且開始全知的時候，一切的神祕就將一掃而空，豁然

地呈露在我們面前！

——許多全知的人，不久都要降臨到這世界上來！

——全知與自由，是「宇宙萬彙」的最後歸結；在這個「光明時代」到來的前夜，許多「自我」的人們，都將接近着那被祝福的全知的地位！

——誰在「宇宙萬彙」中看見上帝的，誰就能獲得「無限永在」的高興快樂！這快樂，是任何言詞所難於形容的！

——「宇宙萬彙」對於那和「上帝合一」的人，是何等的美麗啊！

×

×

×

年青的朋友們！在篇末，我要告訴你們一句美國流行的俗語：

——Every Man a king!

這句話的意思就是說：

——每一個人，皆有做「王」的資格！

從這句話裏，我們可以明白，人與人之間，本來沒有什麼巨大的差別，好人和惡人，其內心還是一樣的；不過思想方面，一個善於操縱自己，結果是成功了；一個聽任思想去自由發展，要是稍一不慎，轉入了歧途，那就一失足成爲千古恨，就此墮落了！所以「好人」與「惡人」的區分，無非是在「一念之差」啊！

思想是成功與失敗的樞紐，你如果能善自操縱你的思想，轉向「光明」方面，你的前途便也是「光明」的！否則的話，「黑暗」將追蹤在你後面，甚至圍繞你，覆滅你！

青年們！前面同時展開了兩條路，是成功還是失敗，但看你一舉手間的抉擇如何！



# 切處世

美國達爾·卡尼基著  
仲淵才·敦倫譯

著者卡尼基先生是紐約卡尼基交際學  
院院長，世界聞名的世故兒。當代美國社  
會上的許多名人，政治舞台上的要角，有不少是受了他的  
啓示，纔得以成功的。本書就是他歷年教學的心血結晶。  
原書在美國出版，未及數月，即已銷行數百萬冊。實爲有  
史以來世界銷行最暢之書，全書用故事的體裁，輕鬆的文  
筆寫述而成，讀之趣味橫生，可於無形中，使一個與社會  
格格不入的人，一變而爲八面玲瓏的交際家。

# 新口才訓練

卡尼基著  
達勃譯述

# 家庭生活

# 讀本

馮洪  
陸銘  
刊合編

新婚夫婦，情愛甚篤。每於喁喁私語間，談到今  
後的家庭生活計劃，感到無窮樂趣，但又覺得有些茫  
然，不知從那裏計劃起，本書搜集國內外關於家庭生  
活的最著名文，編纂而成，書中對於新家庭佈置法，  
夫婦情愛增進法，以及新婚美容術，兒童教育法，家  
庭小智識等，無不有詳細傳永的敘述。願天下有情夫  
婦都來一讀！

# 結婚生活

李玲  
編譯

思想新潮的好丈夫和好妻子，誰都  
知道性知識在結婚生活上佔最重要的一  
頁，性的美滿，是夫婦白首的預證，本  
書係美國性問題專家哈同博士名著，由  
譯者稍加改編而成。全書行文坦白，內  
容充實，爲時代夫婦案頭必備之書。

# 服務哲學

美國馬爾騰著  
敦倫譯述

一個青年踏入社會後，誰都想幹一番  
事業的。本書者馬爾騰氏是當代著名劇  
志教育家，著有勵志叢書一部，風行歐美，大受讀書界歡  
迎。許多職業學校，大都已經採爲教本。本書爲叢書之一  
，指示青年立業良策，內容精采，譯筆通暢。

古今中外名著，十之八九是關於如何有做大的人

新書出版，敦倫譯述

格和能言善辯的口才纔得聞名的。本書爲「處世教育」著者卡尼基先生另一篇名世界的傑作。其銷數與「處世教育」並駕齊驅，不相上下。書中仍以故事的穿插，輕鬆得永的文章，指示怎樣將自己訓練成一個演說家及健談家。以爲事業之助。一般話語喃喃不能出口的人，一旦讀了本書，從此在大庭廣衆之前說起話來，定可滔滔不絕，一瀉千里了。

### 三個性 版修養

馮 洪 編 譯

近年來世界心理學家盛倡一條成功徑徑，就是人人可以從個性上改造他自己，使成爲一個十全十美的成功者，本書就是選編國內外報章雜誌上這類名文而成。全書共分五編，從認識自己個性起至修養成功的途徑，均極述詳盡，有志改進自己者，都應趕快一讀本書。

### 心理 版鍛鍊

馮 洪 編 譯

這是應「個性修養」數千讀者來信要求，請馮先生另選範圍比較更爲廣大的材料，編譯而成的精華。但因各編各章均係獨立，故也可單讀本書。全書包含認識自己的八個方法，成功道上的十五個訣竅，處世交友的九條軌範，健康必讀十三講，結婚準備若干課，爲充實生活，修養個性，增進健康，成功事業，本與「個性修養」均爲必讀要籍。

## 生活箴言

本書一名「生活經驗談」，是多年來風行歐美的生活名著，書中對於爲人，處事，戀愛，結婚等人人容易遇到的問題，都有精辟誠懇的指示，鑒置本書一冊，無異請了一位管理日常生活的保姆，一切行動作爲均可有了一條準繩。

法國布諾著 章士倬譯

## 新刊

## 少年冒險勵志小說 五十英雄

這是一部驚心動魄的著名勵志冒險小說，原書傳誦全球，已被譯成二十餘國文字。內容敘述十五位個性很強的少年原擬乘船航海，偶然不慎，解纜開船，於是造成了一段最可怕也最有趣的故事，諸如漂流後少年們在海上，孤島上謀生存而奮鬥的情形，及與異禽，猛獸，海盜的搏戰情形，描述得歷歷如繪，對於十五少年個性的優劣之點，更有入情合理的刻劃。不但是少年們人人愛看，個個宜讀的好書，就是成人們讀了，也可感得興味盎然，同時在修養上也可得到很大的幫助。



# 自我操縱

版權所有  
翻印必究

一九四一年二月再版

---

上海激流書店

---

本書現售實價一元七角

原著者：馬爾騰

翻譯者：于飛

出版者：激流書店

上海交通路40號

總經售：各大書局

10  
713217  
47

10

713217  
(10)