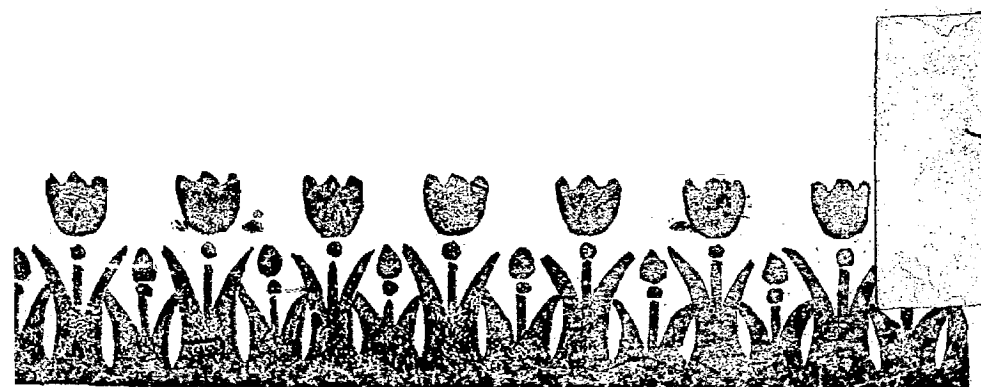


生 活 十 講



## 序言

人，不是一個孤立的動物，他時時得在擾攘的人羣中討生活。自從他生下來以後，他便得瞬息不離地和同類、和異類、和宇宙間所有的許多事物相接觸！

要每一個人都做荒島上的魯濱孫是不可能，要每一個人都做匿於深山的隱士是不可能，否則自然就好辦了。

——要是四周能毫沒有一點紛擾的事物，那末我們所看見的只是靜的山，靜的水，我們的心境也像湖水那樣地清澈，可喜壓根兒就不會有煩燥的俗慮了。

不幸那全是幻想，全是夢境，真是人類最大的煩惱哪！於是，我們都游浴於懊恨和悲愁之海裏，誰不在怨懣着人生的苦悶誰

不在怨懣着人生的乏味？誰不在怨懣着人生的無聊？

然而我們不是還企圖着繼續地生活嗎？是的，我們要生活！我們要認識生活和創造生活！我們要切實地從過慣了的不滿的生活裏破例地感到了從來未有的奇趣。

生活是配有這種興趣的合理的生活，是配有這種興趣的。

我們要改善刻板寡味的生活，然而我們也並不過分地放浪作樂！

美的成長決非偶然的！我們要摒除麻醉的生活，我們要摒除頹廢的生活，我們要普遍地抹去了任何人心頭的污點。

睜開眼！同時更拔出了拳頭！我們期待着生活的合理和明朗！

# 怎樣增進生活興趣目次

## 序言

### 第一講

生活與興趣……………  
認識生活——生活決不能脫離興趣——誰是頹廢者——努力壓制着悲哀與不幸的成長……………

### 第二講

有趣沒趣勉強的趣……………  
有趣沒趣——勉強的趣……………  
學歌三部曲——需要的是「有趣」——摒絕的是「沒趣」——「勉強的趣」也斷乎要不得……………

### 第三講

什麼叫做生不如死……………  
生不如死——雖生猶死——生活永遠是人類的榮耀——被剝奪在趣者徒然存下了軀殼……………

### 第四講

從天而降的「興趣」……………  
從天而降的「興趣」……………  
自然的美點——天賦你以愛好自然的雅興——命定之說——是命運帶來了永存的生趣……………

### 第五講

因人而事的「興趣」……………  
因人而事的「興趣」……………  
知識的成長——經驗的收貯——生活標準的提高——由是而興起的繁榮昌盛……………

第六講 抓住否則就不翼而飛……………三五

興趣的大小和久暫——擴大興趣——不抓住它就逸去  
美的成長決非偶然……………四四

第七講 生活的醜態論——頑廢者對於他的惡習慣——怎樣戒除不良嗜好——生  
活的管理和明朗

第八講 檢討一下你的刻板生活……………五二  
它被多數人熟識着——却也有少數人滿慕着——規律對於生趣的摧殘——  
——生趣可多量地吸取了規律的營養

第九講 莫以為放浪作樂就是興趣……………五九  
興趣有幾張器具——曇花一現——夠不上真實生活的標準——後患堪虞

第十講 要言一著……………六六——八三  
培養心靈的善策

——補救心靈的衰弱——病態的成因——日常的操練——路的遞從

人是適應環境或改造環境的機器

——你可以決定一切環境——明顯的實例——辨別生活的病源——有理智的人能夠作一個準確的估計和判斷——理想得建築在現在的高峯  
點上

——慎重——的決心是斬斷以往  
——留戀過去等於留戀墳墓——保守者始終只有一個黯淡的前途

# 怎樣增進生活興趣

## 第一講 生活與興趣

認識生活

人們從母體中誕生出來以後，「生活」兩個字便迅捷地加到他頭上。所以在人的幼年，自胎兒轉換到嬰兒的最初這一瞬間，常常被稱為人生的開始，常常被認為一個人在他全部生命中最早的一頁。

其實，人生的開始當不會那樣遲。出生後的人固然就開始過度一種有智慧、有知覺的生活，隱藏在母體中的胎兒何嘗就麻木得一無所知呢？真實點說，一個人全部生命史中最早的一頁該不能不迴溯到母體內的成長。

關於生活的開始，因其時間的遲早而定下了這兩種說素都有理由，都不是空口亂說的。我們不必仔細地加以辨析，就容忍這二者同時存在吧！容

忍着這兩種說素的同時存在是絕無關礙的。

於是當我們撇開了這點題外的枝節以後，就應該提出「什麼是生活」這問題來了。什麼是生活？這問題驟然看看還容易，真的叫你解答起來却很覺得有點費事。自然，雖然一個人生活的開始是那樣早，在那樣早的時候却是決不會懂得什麼是生活的；他有智慧，他有知覺，但他的智慧和知覺都還不夠成熟哪！

就是現在吧！你雖自以為已經是成人，你雖自以為自己的智慧和知覺已經進展到並不幼稚的地步，要叫你解釋這一個問題，怕還是不一定做得

到！

然而，現在已經是你應該認識生活的時候，現在已經是你應該解答這一個問題的時候，應該認識而不認識，應該解答而解答不出，那你不是太不中用嗎？那你不是太不能把握日後的生活嗎？一個不認識生活，不知道什麼是

生活的人他日後的生活是無聊而且危險的。

大片的廢話仍舊沒提到這本題這在聽得很不耐煩的你一定覺到非常忿怒吧！但別忙，你以為我不能解答這個問題嗎？那才笑話！這問題會予以那樣大的困難嗎？

人們能認識生活者頗多能準確地認識生活者却只有一部份而這一部分人對於生活的認識還決不是一致的。

不必舉旁人那些各異的論調了，就以我自己的意思來解釋「生活」——生活是一種行動，生活也可以說是思想。綜合了說生活就是以舉想啓發行動，或是以行動克制思想的一種真實的紀錄。

不一定強迫你用同樣的見解去認識生活，但至少你可以依照着這幾句話作為準繩。這樣你不是很自由嗎？

再，你對於認識生活的必要總該不必解說吧！



生、活、決、不、能、脫、離、興、趣、

既然說生活是表示思想與行動互爲依歸的一紙記錄，那你一定不會對你的生活感到無聊吧！不錯，生活不僅是一個漂亮的名詞，它更無疑地值得人們珍貴和讚頌。

現在你得考量與生活同時存在的是一種什麼元素？你有思想，你能夠自由地行動，一半說是思想在啓發你的行動，一半却說是行動在引逗你的思想，貫通在思想和行動之間的究竟是一件什麼東西呢？這你也曾經想到過嗎？

喏！那就是「興趣」。雖然說思想是能夠啓發行動的，雖然說行動是能夠引逗思想的，這二者相互間的牽制却無論如何缺乏不了「興趣」這一種元素的調節。

人們都認爲生活的開始是早在有生命之後最初這瞬間，自然從那個

時候起他就具備了思想，具備了行動的能力，而同時也具備了融合二者的那種『興趣』的元素。這一種元素的存在才賦予孩子們以異於成人的活潑、天真、玲瓏而動人！

以後，『興趣』的消長是隨着生活的好壞而為轉移的，並不依年事的高下，經驗的豐薄而或增或減。

當你在思想充實，行動有力的時候，你的生活的『興趣』一定非常濃厚。反之，當你在思想萎靡，行動散漫的時候，你的生活則『興趣』就顯得淡泊異常。

『興趣』是人為的，決不是天賦的。你希望把你萎靡的思想充實起來，希望把你散漫的行動轉換到有力的地步，不全依賴你自己的能力所釀成嗎？雖然也有人認為『興趣』的取給未始不由於上，但那也不過是過於渺茫的一種沒根據的說辭罷了。

一個真正瞭解了生活的人，他一定非常重視「興趣」，而且在他全部生命中始終謀劃着增進「興趣」的辦法，因為只有那樣做才可以使生活美滿起來。

誰是頹廢者、

這樣，你對於生活與興趣的關係總約略地懂得一點了吧！生活是那樣珍貴的一個名詞！而興趣却又是這一個珍貴的名詞！所不可或缺的點綴品。那末，你敢說任何人對於生活都感到興趣嗎？你敢說任何人對於生活都感到巨量的興趣嗎？這却不可能！因為宇宙間除了樂天知命的一夥選劃的人以外，正也有算不得少數的許多頹喪者參雜其間；那些頹喪的廢料，單獨對生活感不到巨量的興趣，進一步更可以說他們簡直就不懂得什麼叫做興趣！

興趣的重要已累見前述，它是調節生活的元素，它是創造生活的原動力。

力它可以改進生活使生活充滿而有光彩於是那般不懂得興趣或感到巨大的興趣的人自然就苦了。不用說，他們的生活一定黯淡無神，因為他們已得不到適量的調節了啊！

頹廢者是可恥的。希望你不會成爲一個頹廢者。

努力、壓制着悲哀與不幸的成長、

不是已提到過嗎？興趣的濃淡，在人生的歷程中既不依年事的高下爲轉移，也不跟經驗的豐薄而增減，它的消長實在是與生活的好壞並成一致的。

然而話雖然這麼說生活的好壞還不是根由於興趣的濃淡所致？基於此，我們又不得不談到興趣的人爲論了。興趣是人爲的。我們始終不能認爲創造生活的是興趣而興趣的創造者則就是上天。

比較壞一點的環境是任何人所不能避免的，樂天者未必就具有一個

很好的環境他的所以當得起「樂天」的大號還不是由於雖居身於較壞的環境而仍舊能夠達觀的緣故？

不必駭異更不必驚惶較壞的環境自然會無意中帶一點悲哀和不幸的成分給你但這些成分却並不是過分難以應付的。

當你的胸懷中興起了悲哀的感覺當你的生活中掀開了不幸的波紋你應該十分鎮定堅持你本身的人生觀而毫不動搖並且你還要盡力壓制着這些成分不讓它們成長因為這些成分的成长是會減弱你生活的興趣的。

## 第二講 有趣沒趣勉強的趣

### 趣味三部曲

其次，就該討論到「什麼是興趣」這問題了。生活的意義生活與興趣

的關係，已經在前一講裏面有過相當詳晰的分述，但『興趣』兩個字的意義却還沒提出過。

既然興趣的功効是如此大，它可以調節生活，而至於創造生活，那末我們就根據它的功効來下一個定義吧！

——他任何一件工作的效果美好除了要一個堅確的信心如始終不懈的努力以外，『興趣』還是第三個不能缺乏的要素。

真的，一個人如果企盼他當前的工作結果美滿，單純憑着必成的信念和長長的努力精神是不夠的，必須要另一種要素——興趣來促進其成就。談到興趣，我們可以分三種方式來解釋其內在的意義，這三種方式是『有趣』、『沒趣』和第三種所謂『勉強的趣』，無以名之，似胡亂名之。『趣味三部曲』吧，下面便把這三部份順着次序作一個有系統的說明。

需要的是『有趣』

這一層理由該毋庸釋說吧！爲了興趣是那樣重要的一件東西，爲了興趣是人們所不能缺乏的一件東西，我們在趣味的三種方式中自然得擇取最合需要的『有趣』了。

隨便什麼事物，不管有用或沒用，不管有益或無益，只要是一件事物便得，它的成功常繫於趣味的濃重，它的失敗常繫於趣味的輕淡，這是千古不易的一定的道理，決沒有任何強硬的說素可以使它低頭。

且說到題外一點吧：譬如一個殺人犯，他的殺人自然有非殺不可的不得已，而且有這樣一種決心，這樣一種勇氣，才可以決斷地做下了，但澈底地說却不能不歸結於他有殺人這一種興趣的緣故，殺人也有興趣？這話該一定使你愕然吧！但你得仔細地聽我釋述其真實性和存在的理由。

一個殺人犯，如果他不對殺人這一個衝動感覺到興趣，那末他一定相反地耽着一種不安或恐懼的意念，試問：存下了那樣一種意念的話，他還會

勸得下殺人的海手嗎？

殺人非但有興趣，事實上成爲一種嗜好都是可能的；好多劊子手，開下來和親友們坐在一起時，常觀準了某一個座上客的項頸，而且不轉睛地瞧着，他的瞧據說就是爲了他有殺人的嗜好的緣故。

當那殺人已成嗜好的劊子手觀準着座上的客人時，他在滿腹思量着那一個人的項頸上什麼地方最容易開刀，什麼地方開了刀以後最容易致命？什麼地方裂迸出來的血最紅或最多？對於殺人這一個動作，他是那樣凝重地感到一種興趣啊！

自然，告訴你這一段廢話並不是叫你也具備一種殺人的興趣，我不過藉此以說明任何事物都歸結於興趣才得成功的意思。

拚絕的是『沒趣』

『有趣』是需要的，但『沒趣』却自非拚絕不可。『有趣』能招致來



好多事物的成功『沒趣』却相反地招致來好多事物的失敗。

其實，興趣是人爲的，決不是賦給於上天的，而今你對於某一種事物顯還感不到興趣，不久你或許就會感到興趣了。這樣，你的事業該仍舊可以獲得成功的。

不管是對於那一種事物感到了『沒趣』以後，你都得仔細地退居在旁觀者的地位而考量一下：這是一件有益的事情呢，還是有害的？這是一件值得你幹的事情呢，還是不值得你幹的？是有害的，或是不值得你幹的那，你自可以置自己的『沒趣』於不顧。但如果有益而值得你幹的呢，却必須立刻摒絕你的『沒趣』而努力在這件事物上尋求你的興趣才是。

『勉強的趣』也斷乎要不得。

雖然說興趣是出之人爲而並非天賦的，我們却不得不排除一種『勉強的趣』的存在：是興趣而過於勉強了，實在也是一件太要不得的事情。

興趣雖然是人爲的，我們却必須確立一個自然的條件；我們對於每一件事物的興趣都要是真實的流露，因為虛偽或勉強的興趣是並沒有創造生活，改進生活使生活更臻於完美的能力的。

勉強的興趣因為是出諸勉強的緣故，它的持久性是非常脆弱的，它常常可以使垂成的事情轉成失敗。

勉強的興趣因為是出諸勉強的緣故，它的真實性常常有限得很，一下子便了從徒具表面的『有趣』轉成『沒趣』了。

我們公認任何事物都將在興趣的激盪裏成長起來，我們公認任何人的生活都可以在興趣中獲得美麗的花朵和偉碩的葉實，但我們得辨析已有的興趣究竟是勉強的呢還是很自然的。明乎此，我們才可以肯定事實的成功是否一定有把握。

因為『勉強的趣』是沒有持久性而且也沒有真實性的，我們自當摒

絕它如同摒絕『沒趣』一樣，我們自當不把它看作一種興趣才好。容忍着這一種『勉強的趣』存在着，你想能夠不認為是一件太危險而且太無聊的事情嗎？

聰明的！你知道興趣的重要，你也知道『勉強的趣』不合乎實際的需要，自然你再不會對於任何一種事物勉強地發生一種『無濟於事』的興趣吧！

### 第三講 什麼叫做生不如死

雖、死、猶、生、

每當任何一個偉大的節日的來臨，譬諸以三月二十九日的黃花園紀念日為一個淺近的例子吧！在那一天，萬千青年們烈揚着這一個紀念日的史實和意義，講給在鄉的愚民聽，無數紅綠色的標語從他們手下製就，後就

迅捷地遍貼在街頭巷尾；這是整個民族的一個光榮的日子，更是每一個殉難的英豪及其遺留下來的家屬的光榮。

在那些五光十色的標語中，也許你找得到一兩張是這樣寫着的！

——七十二烈士英靈不泯！軀體雖死，精神長存！

——我們發狂地紀念為民族而犧牲的戰士！我們公認他們雖死而猶生！

於是你明白了，「雖死猶生」是這樣一種意思，死者所存下的，必竟是精神重於他的臭皮囊！

無論一個科學家，一個哲學家，一個吟詩興嘆的文學家，一個流血無算的革命家，只要他在死的時候是已經成了名，那末他生前的努力一定是非常可觀的，他生前一定會用過巨大的力量來博取他後來所終於得到的一種光榮的成功。

於是，憑藉他的成功，他的姓名就永久地留存於後世人的腦海中；憑藉他的成功，他的軀殼雖然天亡而精神和事業却都是永生不滅的。

雖死猶生！多漂亮的一句評語啊！任何人在生前的努力都不是白耗的，只怕你不肯努力耳！

雖生猶死、

相反地，又得再提出一個「雖生猶死」的詞句兒來。一般有作為的人，他的一生是有意義、有價值，而且其生前的努力也沒有一點半點是虛耗的，但另一種沒有作為的人，却生活得毫無意義，毫無價值，而根本也不懂得怎樣去努力了。

我們對於一個發癡一般過度着渾渾噩噩的生活的人的稱謂，常常叫做「活死人」，這「活死人」自然也就是「雖生猶死」的意思；這一個人的存在在宇宙間，根本是一點用處也沒有的，一點有益於人類的事情都

不出的，因此，他的存在與不存在也就毫沒有讓旁人來考量其可否的必需了。

何以他就甘心讓無數人咀咒他是「活死人」呢？何以他就甘心這種前進的搏鬥的手腕，他缺乏了一盞照耀他前途的明燈。

復次，談到本題，我自然不便隱沒他另一種更可恥的弱點，因為他同時也缺乏了對於生活的興趣哪！

一個缺乏了生活的興趣的人，意志自然堅定不來，進取的搏鬥心自然振奮不起來，這樣，他的事業的成就還有把握嗎？我想把他這一種日常的情況報告給別人聽，該誰也不會担保他來日的成功吧！

既然他的事業的成功是漫無把握的，那末他這人存在於世界上或不存於世界上就毫無問題，他這人就是所謂「雖生猶死」。

以一個「雖生猶死」的人和「雖死猶生」的人兩下相較，你想：上面的不同雖還有限，其內在的意義和評價却相差太大了！

生、活、永、遠、是、人、類、的、榮、耀、

人類是「萬物之靈」，人類是主宰宇宙間一切生物的最高的統帥；他有聰明，他有能耐，他的聰明和能耐是宇宙間任何生物所不能比擬的。

然而，說人類是「萬物之靈」是太輕易的一件事情，而人類之所以能當得起這樣一個稱謂却一定是費過很大的力量的。「前人種樹後人涼」，我們將怎樣泛起一種又高興又感慨的懷感來啊！

幾千年以來，人類不斷地在努力尋求智慧，而且不斷在努力尋求發展我們自身智慧的機會。人們研究科學，發狂一般地研究科學，人們企圖着藉科學的力量來毀滅宇宙間一切不願它存在的事物，人們更企圖着藉科學的力量來重建設一個更美麗、更光明的適合於千萬人的理想的世界。

雖然這計劃是並沒實現，並沒完全實現，但一部份毀滅和建設的工作却已成功了，這許多事物的成功，能不歸功於努力了那麼許多年代的科學家嗎？

然而，他們何以會怎樣去做呢？自然，如果我把這一個問題來問你，你一定不假思索地這樣回答我說：

——他們有研究科學的興趣哪！

再進一步，如果我問你何以他們有研究科學的興趣呢？那末，你一定暫時會口瞪口呆，無辭以對！

其實，他對於科學之所以有研究的興趣的緣故，豈不是爲了對於生活有興趣？因爲認識生活，瞭解生活，而對於生活更萌長了一種改進的意念，爲他希望改進生活，使生活更臻於美善的地步，他就自然地會專心於科學的研究，而不知倦怠了，因爲他希望藉科學的力量來改造生活！



了。因爲有這一種原由的存在，我們不得不把生活當作人類的一件寶物。

生活永遠有它的珍貴性，永遠有它珍貴得『無價』的價值；它是人類的榮耀，它是替人類撐場面，使人類至今維持着崇高的地位的一件不能缺少的東西。

奪、奪、奪、生、趣、者、徒、然、存、下、了、軀、殼、

於是在我們這合夥兒珍視着生趣的一羣中，我們得檢舉出那批敗類來了，檢舉出那些藐視生趣不知生趣爲何物而任意把棄去的不中用的傢伙來。我們，要重重地責罰他們，決不寬貸他們的疏忽或原諒他們許多不得已的苦衷！

舉出了這樣一個條例以後，一定有很多人迅捷地跪下來叩頭求恕，忽視生趣在他們是承認的，任意地把生趣棄去却嚴詞正義地說『沒有那

會事。」

他們的理由是——

我們未始不感覺到生活是有趣的，我們未始不對於宇宙間每一種事物都發生了「窮究其源」或「排行到底」的意念，但那一種意念終竟是被環境壓倒了我們的「生趣」，是被剝奪而並非自動地加以遺棄。

「惻隱之心人皆有之。」我們該就此把心腸軟弱下來吧！不憐憫儘管憐憫而罪惡的事實却終究是存在的，我們決不能為了憐憫就完全把罪惡的事實完全把它掩飾起來，因為那畢竟太嫌感情用事了啊！

生趣被剝奪去了嗎？那你何不用力去掙奪回來，你既然承認自己的防護欠仔細，自然這掙回來的責任也決不能輕易地卸下的。

哀求我是沒用的，趕緊設法去掙回生趣才是呢！

## 第四講 從天而降的『興趣』

自然的、美點、

雖然提出了「興趣是人爲的」這樣一個條件，但而今却又背道而馳地說到了「從天而降的興趣」，你不能不認爲我「太矛盾」吧！

然而你得明白，興趣仍還是人爲的，不過它在另一方面却也有得自天賦的可能，不過這另一部份的可能比較少，而且比較地不重要，雖然不重要，但略過不談却必竟不是一種合理的辦法。

在那美麗而又雄偉的大自然中，美妙的景色是太多了！縱使微而至於一草、一木、一山、一水，都夠你賞心悅目！都夠你服服貼貼地，被它們不費吹灰之力地征服了！

自然的偉麗，它所給予你的吸引的魔力，正不下於人類中異性的情愛。

一個女性的勾引男性，或是一個男性的打動了女性他們或她們常常是在不知不覺之中的，誰也沒有存下了一個勾惹異性的決心。

一個忙人，一個終身從事於工作的人，許就沒有機會來領略自然的美處，但他們却決不會認為自然是不美麗，自然是沒有惹動人們的魔力的，因為他們也懂得自然的美點是無可諱飾的一件事實。

自然既具備了無數的美點，那些美點究竟有什麼用處呢？自然，它決不是一件一無所用的裝飾品，它決不是一件徒具其表於外而實際則無裨於事的贅累，因為它能夠增進你的生活興趣啊！

天賦你以愛好，自然的雅興，

於是你明白，自然的美點是任何人不會輕易地忽略或無理地予以否認的。

不僅如此，任何人對於自然的愛好也是一樣的，既然懂得了自然的美

點那有不把這美點當作值得親近的而逕自去親近它的道理，譬之一個  
亮的異性閃耀在你面前的時候，只要你同意他或她的美麗，我想你決不會  
強自壓制住一種愛好的慾念的。

一個墮地未久的孩兒，雖然還處身在保姆的懷抱裏，却也已具備一種  
愛好自然的心理，當保姆抱他到清爽適意的曠野中的時候，他是無邪地笑  
了！天真地叫了！笑叫，手足不停地舞蹈起來表示他從這自然的偉麗的景色  
裏感受了大量的滿足！

其次，孩子是慢慢地大起來，會說話了，能夠走動了，那末所有的許多空  
閒的時間便都要奔跳到野外去。如果家族是予他以自由的，父母們是不加  
管束的，那末他一定成天價在自然的景色裏嬉戲着，久久地不知倦怠！不知  
厭煩！

或則，孩子們是受到拘束的，那他也一定會在管束他的人不在的時候

偷偷地逸去玩。不是他不務正業，原因却在乎自然的美點是太耀目了！

再其次說到成人，成人自然更加懂得了自然的美點，自然更加希望藉自然的偉麗的景色來調節他的生活而娛樂他的身心，雖然有時或許被煩忙的工作所拘絆而不得空閒，但他這一種愛好自然的雅興却決不會就此被壓制得太無生氣的。

一個舊式商店的收賬員，當他收齊了賬款而過歸店裏的途中經過了某一個值得留戀的所在，雖然天色是已經在晚下來了，雖然自己的使命是非常重要的，但他却終竟敵不過自然的景色的誘惑而停下步子來，迷戀於這一種太美麗的景色的誘惑而停留下來，這就十足表現了他愛好自然的雅興！

人們如此，我想你也決不會例外，是不是？你說。

不知是誰創下了這樣一個相信命運的風氣！民智儘管開通，科學儘管進步，街頭的江湖術士却還是擁擠到車載斗量不可勝數！而一方面且有很多自命爲文明而其實却一點不文明的人非常相信他們的說，素非獨老年人類此，簡直連大學校裏也請了些江湖上的老前輩去教授「命定」的學說。

「命定」這兩個字是那樣廣博地支配了一大羣人，而這一羣人的子子孫孫都不能夠解脫這一種毒素的纏繞，你想它的內在的壓力是那樣驚人哪！

許多人被「命定」兩個字拘絆着，許多人被它拘絆着而柔善地不知反抗，他們的一生是葬送了，他們的一生是無理由地葬送在或好或壞的一種太渺茫的期待裏，其實這一種期待和這一種盲目的順從是那樣地叫人恥笑哪！

「命定」之說要不得，因為它不會予你以進取心而只會叫你把生活的搏鬥圈制在小小的圈子裏。

然而，我們需要的却是寬廓的能自由翱翔的廣大的領空啊！我們的一生是不便也不能受任何事物的牽制的服從於命定這兩個字嗎？那太可笑！

是命運帶來了永存的生趣

那末命運竟純粹是一種無稽的說素嗎？不！命運也自有值得我們相信的地方，而今我要你相信的，却正是命運曾替我們帶來了永存的一種生趣。累累提友過，興趣是隨着人的生命同時開始的，而那個時候命運却也緊隨着來了。說客氣一點，還不是命運帶來了永存的生活的興趣嗎？

相信命運，你只要相信命運曾給你帶來了生活的興趣。那末，你決不會到處亂嚷着「沒有興趣」或「枯燥」、「苦悶」、「無聊」等要不得的詞。



句兒了！

## 第五講 因人因事的『興趣』

知、識、的、成、長、

『之乎』一辨，世態也一定逐漸地熟諳了。世態既諳對於任何那一種事物自不會再有不瞭解或不明其所以然的劣點。

人們的知識常常是跟隨着年事的增高而同時豐富起來的。它的成長決不會出之於不知不覺中，它的成長一定會逐步地給你一個極其明白的顯示，那一個明白的顯示可以使你泛起了這樣一個感覺：

——而今我又比從前多懂得一些事物了！

而今我又比從前多感到一點生活的興趣了！

真的一個人知識漸長，他的態度也變得愈加虛心。他的求知的慾望也

愈加不容易任意地加以遏制。

譬如說一個不懂得科學是什麼玩意兒的人一定不會對科學表示任何崇敬或欽仰，縱使他表面上是尊重科學的，但他這一種尊重也顯得十分勉強而不自然！

其次，當他覓得了一點研究科學的門徑以後，他一定驚喜若狂地跳躍起來，因為他發現科學的值得人們頌讚之處，竟是這樣深秘！這樣真實！

再其次，當他研究科學已經有相當成就以後，他是愈加覺得不研究科學是一件太可惜的事情，愈加覺得中墮了這種研究的工作是絕對不可罷的事情了。這推其源自然不得不數說到他對於科學的興趣是在逐步地加濃起來的緣故。

而這一種興趣的成長不為別的它是直接地受到了知識的成長的影響！知識愈成長，對於生活的興趣也就加倍地濃重了！

### 經驗的積貯

與知識同樣長大起來的是經驗。經驗的積貯也同樣地濃了生活的興趣。

撇開知識而談到實際的事物，不論是消遣的遊戲或是一種倚靠着解決衣食的職業上的行止，只要你一有了相當的經驗以後，一定會無意識地感受到意外的興趣而不肯輕易地隨便離去的。

一般人以為懂得了知識才可以啓發其興趣，但事實上經驗的積貯怕更加來得容易見效吧！

譬如，一個根本不知道什麼叫做貿易的人，一旦去從事一種國際間的匯兌，久而久之，他已經習以為常了，不自知地感覺到匯兌的行情是一件最有趣味的事情，如果叫他易業，叫他另外調換一種比較簡單而且比較切合其學生時代所學過的課程的一種職業，你想：他是否會移轉這已有的興趣

到新的職業上去呢？不絕對不會因為他在這新的職業上還不會積貯起什麼經驗來，還不能從他的經驗裏去體會他對於這一種新的職業應該感到的一種生活的興趣。

經驗的積貯既然能增進生活的興趣，那末經驗不就像太被人們看重一點嗎？！不經驗自然有這樣一種值得重視的好處，而你也決不能把它看得太輕的。

不過，經驗的積貯並不過難，它常常會在無意中發生一種巨大的效力，不待你籌劃，不待你爲了要增進生活的興趣而再特意去積貯一點經驗！

### 生活標準的、提、高、

知識是逐步地成長着，經驗是逐步地積貯起來於是跟隨着生活的標準也逐步地提高了！

生活標準的提高不是一件壞事，它是體面得不能再體面的一件事情。

所謂「標準」也就是「領域」所謂「提高」也就是「擴大」而「生活標準的提高」者實際就是「生活領域的擴大」。

生活的領域既經擴大自然就容易感到生活的興趣而多方面發現生活的音蹟是愈來愈神秘了！於是你就覺得能夠生存於世界上是種有光彩的事情。

你一定相信生活的興趣是永沒有窮盡的而且你一定相信興趣中那些神秘的成分是值得你一再地化費時間去探覓一個究竟的於是你就簡接地感到了人生的珍貴。

在先你對於好多無聊的事物壓根兒感不上一點興趣來譬如你看見人家玩球你一定因為自己的不會玩而譏恥他們的不務正業；你一定因為自己的不懂得玩球的興趣而唾罵他們無理地取鬧；但一到相當的時間以後，你或許竟也把玩球當作一種日常的功課了。這就是爲了你生活的標準

已經提高的緣故，玩球根本就算不得一件壞事啊！不過你以前是感不上一點興趣的緣故。

或許你對於瀏覽書報認為是一件乏味的的事情，好多人成天價埋頭在書報的堆聚間發狂般朗誦點讀，不管天時的寒暖，更不管外界的一切時刻在變幻或時刻在誘惑他的紛擾，摒除了所有的歧念而專心致志於字裏行間，在你認為他們是笨拙得不可理喻的。這並不是你的見解錯誤，原因倒在於生活的標準太低落的緣故，壓根兒你還不配對那樣一種事物發生興趣哪！

所以，為增進你生活的興趣起見，你應該盡力設法把自身的生活標準提高起來。生活標準的提高並不是叫你看不起一切，相反地却是叫你普遍地去認識一切！

由是而興趣的來源日盛。

雖然說興趣是人爲的，雖然說興趣的濃淡是緊跟着生活的好壞而爲轉移的，但上述這幾項理由却不能不認爲增進生活興趣的理由的一部份。那些理由的造成，驟然看來像不是人力所能做不到的，彷彿知識的成長和經驗的積貯都不能在一定的時間內迅捷地求其有一個相當美滿的成效的，生活標準的提高，顯然更不是任何人想要提高就一下子可以如願而真的就提高了。

其實，那些理由的造成雖然不能以人力爲主，實際却還是不可以脫離人力的，任何事物的成就，要是完全任憑着天賦的能力而自然而然地結成一個美好的果實的話，隨便那一個都將要補着手靜靜地等待着那一種不勞而獲的幸福到來。

研究知識，積貯經驗，把生活的標準逐步地提高，除了要一個決心以外，除了要一種努力不懈的精神以外，更需要另一件東西來爲它們相互間聯

絡的要素，這就是至可寶貴的生活的興趣！

說研究知識，積貯經驗，提高生活標準是爲了要增進自己的生活興趣的緣故，但事先却又要興趣來做引子，這在你也許又認爲非常奇怪吧！然而那又何奇之有！天下的任何事物都是循環不已的！

以後，你興趣的來源是日盛了！

## 第六講 抓住，否則就不翼而飛

興、趣、的、大、小、和、久、暫、

人們對於生活絕不感到興趣的可以說沒有，所不同者不過是興趣的大小或久暫而已！何謂興趣的大小或久暫？這就需待你自己去從經驗裏掏覓，但這兒我不妨把興趣的特性約略地和你談談，那也是於你有幫助的件事。



興趣以其當前的範疇而言，闊大與狹小是顯然很容易區別的。譬如：同樣有兩個人都很喜歡寫作，他們的天才是差不多的，知識和經驗也不相上下，但他們寫出來的文字却大相逕庭，不是說他們文字的风格調有所不同，意外地却是一個極其流暢而另一個却拖泥帶水地唸也唸不下去。

自然，當我們查究這原因的時候，一定發現一個很努力而另一個却一點也不努力的緣故。努力這一個是非常認真地寫的不努力那一個却馬虎地隨便塗抹一下便算完事。然而，如果再進一步而查究他們為什麼一個努力而一個不努力為什麼一個認真而一個却馬虎？那末我們就可以找到這樣一個答案了。

——那一個努力的人是有很大的興趣的，另一個不努力的人却只有極微的興趣。雖然兩個人同樣都喜歡寫作，為了興趣的大小不同的緣故，其表現出來的成績自然也就異樣。

其次，說到興趣的久暫性，因為興趣是有大小的區別的，連帶着它的久暫性也非常明顯地呈現在我們眼前了。

興趣大者，其持久性往往也跟着升高，反之，興趣小者，其持久性就同樣地不大有把握。一個對某一件事物感覺到巨大的興趣的人，他一定會終生效力於這一件事而永無休已，非但這樣到臨死或許還會逼迫他兒女們跟着他走過的路途走去。

淺嘗即止的人，常人以為他是沒有恆心，缺乏堅苦的鬥爭能力，殊不知他之所以沒有恆心和缺乏鬥爭能力，事實上就是為了感不到永久的興趣的緣故。

我們對生活需要一種興趣，我們對宇宙間任何事物都需要一種興趣，而我們需要的是巨大的興趣，有持久性的興趣，決不會為了感到微量的興趣便算滿足，決不會為了感到暫時的興趣便以為這一件事情就一定很有

把握了！

環境常常會給予我們以莫可捉摸的壞的誘惑，這一種誘惑使我們某一種正當的興趣縮小或滅失其持久性，那是你應該盡力地防護着的！

### 擴大興趣

惟其因為我們所需要的興趣是以巨大為貴的，我們就時時得盡心設法把已有的興趣擴大起來。

一個人積貯一點錢財，非惟他對於這一點錢財保持着一個相當的數目就已滿足，他一定不斷地希望他的錢財能夠再多一點，再多一點，讓它漫無止境地增加上去，無論增加到什麼程度都不會嫌其過多。

一個人學習一點學問，非惟他對於已經學得的一點學問能夠不至於忘却或能夠實際地拿出去應用，使已滿足他一定仍還希望他的學問繼續深博，像一個慣於歛錢財的人一樣地無厭煩地向上深博上去。

同其理興趣的擴大我們也應該懷抱着類同於此的一種觀念我們應該不知滿足更不知謙讓地謀劃其適意的發展任憑什麼天大的事情也推開不管。

譬如說你認為玩無線電是一件有益的消遣，你已經感到了相當的興趣了。而今你聽了我的話，你相信興趣應該擴大，於是你就竭力想辦法多多地接觸無線電的機件和書籍，你明白知識的成長和經驗的積貯是可以使你已有的興趣擴大起來的。

家人們對你有所煩言了，他們已逐漸對你感到了一種討厭爲了你老是和死人一樣的機件厮混着的緣故；你的年青的妻子感到寂寞了她覺得你的不理睬她是一種莫大的恥辱她是承受不了那樣大的一種恥辱的她一定要決意和無綫電鬥爭着畢竟是無綫電的魔力大呢還是妻子的情愛的力量來得更大？

於是，你或許會屈服於妻子的嬌聲細氣的咀咒裏吧！你或許會一筆抹煞了先前對於無線電的興趣，一筆抹煞了先前研究無線電的成就！

然而那不行啊！你需要廣積你的努力，你不能屈服於妻子的善意的咀咒裏；當肯拂惹你妻子的怒意和妬恨心於不顧，你決不能將你已往的功績一旦拋却！

在「擴大興趣」的標語下，你應該摒除了所有的外來的紛擾，絕對地要這樣嚴正這樣決斷地做：

——置它們於不顧！  
拉長興趣。

關於興趣的持久性的謀劃，我們就名之曰「拉長興趣」。任何人對於他的工作都必須有恆心，我們對於興趣正也不能夠缺乏了同樣的條件。「業精於勤而成於恆」，「恆」字的效力可見是無可批駁。

的。

怎樣使興趣持久呢？自然，最可靠的辦法是堅定自己的意志，寶貴自己的見聞，而不受新奇的不足取的事物所引誘。

當你立定了決心要終生做一個拯救世人的醫生以後，你一定已經對醫生的職業感到了相當的興趣；對於一般折腿斷臂的殘廢者，你一點不覺得可怕，只仁慈地和善地替他們包紮。對於患有傳染性的疾病的人，你一點不覺得可厭，因為你懂得戴起口罩來是任何病菌都不會侵襲到你皮膚裏的。

而且，當那些秀媚動人的異性又羞恥又坦白地顯示出她們的病態美給你瞧的時候，你是難以自持地感到了適意和滿足。你是無疑地承認了自身的職業的高貴和旁人所萬不能及。異性的肉體的任何一部份都毫不鄙吝地任你鑑賞，任你用手去輕柔地撫摩，任你用聽筒按捺住而靜靜地聽出

她們心的搏動來啊從那兒你感覺到無窮盡的興趣了！

你是比一個浪漫的畫家更值得驕傲。畫家們只能夠遠遠地鑑賞着特兒的芳容，可決沒有理由去接觸他一根汗毛，而你呢，你是幸福得多了！

往後，有人告訴你開設一家按摩院是怎樣容易賺錢，而且那些健美的肉體又可以任受你的使弄，你爲這種惡意的誘惑所打動了，因爲你一生所碰到些盡是些瘦弱可憐的東方的典型美女，你對於健美的女性的肉體自然極端渴慕着的。

然而，你知道開按摩院是否算得一種久長的職業呢？和按摩的女郎，掙錢是否算得一種合理的舉動呢？醫生和一個按摩院的主人相較，我想決不會是後者勝於前者吧！

記着：要拉長興趣，不要讓原有的興趣中途淡薄起來，這就全賴你自己堅定而不受旁人或旁事的振憾了！

不、抓、住、它、放、逸、去、

先聖喻讀書之樂，彷彿曾有過這樣一句話：

——學而時習之，不亦樂乎！

自然，讀書的樂處正多，正不止於這樣一種，先聖的所以說下了這樣一句話，也就是勉勵你叫你時刻溫習學問的意思。

學問何以要時時溫習呢？還是爲了溫習學問是有趣的，纔去溫習呢？還是爲了其他的原由？

中學生對於他小學時代的功課，一定遺忘得一無所知。大學生對於他中學時代的功課，也同樣地茫無頭緒。不過有許多功課，是爲了有循環性和反覆性，而仍舊能夠牢牢地記住的。但大部份却無疑地被他們忘記得乾乾淨淨，一點兒影蹤都不會遺留下來。

興趣有如學問，也是不抓住就得以逸去的。這一點你得加意地小心！



## 第七講 美的成長決非偶然

### 生活的麻醉論

一個人要在他的生活上感到巨量的興趣，要在他的生活上感到巨量而且久長的興趣，除了要一個堅定不移的意志和歷刻不懈的精神以外，他還少不了一種清楚的理智來辨析宇宙間的事物，辨析宇宙間那一種事物可取而那一種事物不足取，辨析宇宙間那一種事物值得推崇而那一種事物却要毫不客氣地予以一種惡意的指摘。

要認識生活非惟苟且地認識了它的浮而的表皮就算了，却要深入地把它內部的一件看個明白，非澈底地透視了所有的需要知道的許多事物不可！

理智必須要清楚，眼光必須要準確，以清楚的理智和準確的眼光來洞

獨每一件事物予以一種正實的判斷，決定一種正當的取捨，來襄助你終生的生活，感到更濃重的興趣，來襄助你從事於工作的努力，更容易搏得了成功。這是一種可靠的投資，並不是胡亂說說而一無所用的！

一般並不具備了這一種處世的手腕的人，胡亂地任從了一種事物的引誘，胡亂地認為值得幹，認為有興趣，於是他就不自知地步入了歧途！

這樣，他就埋葬在混混噩噩的生活裏，他就失去了生活的中心，也失去了生活的目標，他的前途就黯淡無光！

興趣可以調節生活，更可以造創生活，但是也不能隨便地使用，因為那樣地做是適足損害了生活的本質。

一個已被麻醉者的生活裏，他一般地也有他的興趣，這就是興趣應用得不適當的緣故啊！

頹廢者對於他的惡習慣

一般並沒真實地瞭解了生活的人，往往把興趣使用得太不適當，往往任意地把興趣使用到不值得使用的事物上去；他們是太嫌把興趣輕視了！一個頹廢者，常常對一種不良的事物有所徧愛：賭徒嗜賭，醉漢嗜酒，烟鬼嗜烟，而『色迷迷淘淘』者則更愛好女色。他們對自己所嗜嗜着的東西自然是感到一種很大的興趣的。但這點興趣顯然是使用得太笨拙，太不適當了！

惡習慣決沒有調節生活或改進生活的可能，它總是只着摧殘生活的。賭徒們的家產會在幾年，幾月，幾天，幾日，或甚至於短促到幾小時以內在賭場上付之於孤注一擲的，雖然賭博是給予他一種深濃的興趣的，你想這一種興趣要得嗎？

酒的傷身誤事，烟的予人以因循不檢的惡點，女色的招惹來風流的病，講，在在該都是你所深知的事情；我想你決不會從那兒感到了太大的誘惑。

的。

然而，在他們那般頹廢者心目中，因為已經習以為常的緣故，因為「經驗的積貯」太久遠了的緣故，却深深地感到了自己這一種惡習慣的迷人之點；在他們看來，那些迷人之點是足以掩飾了所有的一切禍害的；「牡丹花下死，做鬼也風流！」這一種大無畏的精神，真足夠使人心折！

其實呢，他們是「當局者迷」，他們壓根兒想不到自身的危險。再次，他們也沒會親身嘗到過痛楚，沒會嘗到過痛楚的人是不容易覺醒起來的。

爲了要使每一個人的生活神奇地向光明的一端開展，爲了要使每個人的生活開展而間接地讓國家和民族也沾得了無上的光榮，我們不得不企圖着一般頹廢者的生活也並不例外而同樣地轉好。

只有用善意的勸告去激勵他們吧！只有告訴他們以戒除這些惡習慣的必要和方法，而讓他們自動地立志戒除，立志回復到廣大的社會羣中！

怎樣戒除不良嗜好

既然說起一個營正當生活的人是能沉緬在惡嗜好裏面而不知自拔的，那末我們就勢必要談到戒除嗜好的方法了。

惡嗜好的戒除並不過分困難，不久以前我曾寫下一冊怎樣戒除不良嗜好，那一冊書的體例與本書相仿，而內容則針對着惡嗜好說下了大壞的壞話，那一冊書不能說寫得很滿意，但是我自信至少對於一般決心戒除嗜好的人是有一點幫助的。

我曾經以那一冊書的大意勸過不少染有惡嗜好的人，那般人聽了以後就遵循着做去，雖然並不是人人都能夠如願以償的，大部份却都已經得到了解救。

這一冊書的大意，因為手頭已遺失了綱要的緣故不能夠抄出來給你看。但大致我還記得，這兒我就把記憶所及的一點逐一地列舉在後面。

第一講，告訴你嗜好的普遍性。嗜好是非常普遍的，可以說每一個人都不會沒有一點嗜好。

第二講，告訴你那幾種是被稱為不良嗜好的那兒，列舉着它們之所以被稱為不良嗜好的許多理由。

第三講，問你對於這不良的嗜好究竟是不是決心要戒除，因為要戒除嗜好就不能沒有一個堅定的決心。

第四講，告訴你在戒除之初必須就確定一個計劃和方針，你應該知道爲什麼才決心戒絕，你也應該知道戒除這嗜好是需要確立一個詳晰的計劃，而這一個計劃是必須適合你的環境的。

第五講，我曾經代替那般患有賭癮、酒癮、烟癮，或是嫖癮的人擬下一些戒除嗜好的策略，告訴他們在戒除嗜好時應該遵循着這樣的策略才最可靠。

第六講，標題彷彿是『請跨着有節奏的步伐前進』，那兒則告訴你戒除惡癖的時候不能夠有一種再自因循的劣點，而同時却也不能夠過分躁急地懷着一種速成的心理，因為這二者都會使你失敗的。

第七講，告訴你中途的困難是勢難避免的。困難的發生是當然的是在吾人意料之中的，我們非惟不必對這種意料中的困難感到棘手，而且要利用它，來促成我們戒除嗜好的成功。

第八講，告訴你『用毅力克服困難』的法則。雖然困難的發生是意料中的事情，但如果看得太輕便了，不把它當作一個勁敵而任意地忽略着，那末也很會招致來意外的淒慘的一局失敗的。

第九講，釋述了『立定』和『回頭』的不同。『立定』是戒除的中途驟然止輟一下的意思，『回頭』則公然是重復去染上了。在戒除惡癖的路途中，『回頭』固然要不得，『立定』也很會損害了一個具有很大的決心。

的人的威嚴。

末一講總括一切地說明戒除嗜好是不難的並且把前九講所談及的各項逐一地加以評述。

雖然我不能把全書的大意作一個有系統的略述，但是我相信這兒所有的一點已足夠讓你探索出一條應走的路來吧。

生、活、的、合、理、和、明、朗、

任何人不會企圖着一種不合理的生活來過度吧！只要是一個稍具靈性，稍稍懂得一點知識的人，他一定幻想着一種合理而且美滿的生活來過度。

自然，麻醉的生活不是合理的，頹廢的生活不是合理的一個希望，過合理生活的人決不能陷入在沒無了局的惡習慣裏，他所需要的不是惡習慣而是優美的風氣，他無論如何先應該揮脫了不良嗜好的纏繞，揮脫了



不良嗜好所給予他的一切拘絆。

一個被惡習慣拘束着的人，周遭都圍起一重黑暗的穢氣，一個沒有惡習慣的人才具有一種明朗可喜的一種清澈可照的幸福，而那一種氣氛的需要你化費相當大的力量去盡力換來的。

你希望自己的生活合理和明朗嗎？那末你是很適宜於一再地把這冊書多多地翻檢幾回的。

## 第八講 檢討一下你的刻板生活

它、被、多、數、人、怨、懣、着、

一種刻板的，有規律的生活，常常是被多數人怨懣着的。店員們以為天天這樣在舖子裏站上一整天是多沒意思；工人們以為天天這樣牛馬般工作着是多麼辛苦；學人們以為天天這樣上課下課地玩這把戲是有何用意！

甚至政府的官員也深以爲彼此間竭力的傾軋是太嫌無聊了！

這一般人是在那習慣的刻板生活裏感到一種倦怠的因素了；倦怠於工作也就是倦怠於生活，那樣的人該一輩子不會弄得好！

誠然，從事於刻板的工作的人是那樣多，宇宙間大部份工作都是有循環性而且是非常枯燥的；那樣的工作不會發出一種過分迷人的魅力來引逗當事者，使當事者非惟服服貼貼地從事於工作，而且要在這分內的刻板工作上感到了大量的興趣，以這興趣爲依歸，那末他一定非但不會再咀咒那刻板的生活，而且要極端高興地頌揚它呢！

真的，多少刻板生活是被人怨懣着，他們爲了不滿意於眼前的乏味而幾次想插翅高飛，幾次想撇開這種無聊的生活而另行調換一種游擊式的，不定形的新奇而比較有趣的生活來試一下。

其實，這一種新奇的生活未必就能夠使他滿意；暫時雖使他滿意而終

竟却一定會引起他再度的不滿的。第一次的不滿雖然好想辦法來更換一下，再度的不滿却不容易設法填充了！

却也有少數人渴慕着

固然，怨懣着刻板生活的人是相當多，但渴慕着這一種生活的人却也未始沒有；好多失業者，好多曾經過度過刻板生活而現在却沒有刻板生活可過的人是怎樣地渴慕着希望回復到這一種生活啊！

此外還有一般沒會過度過刻板生活的人，因為耳聞得刻板的工作是容易對付的，耳聞得刻板的生活是不必耗費無限的勞力去博取其等量的代價的，渴慕着希望試一試，希望以不慣於刻板生活的身子去體驗一下刻板生活的滋味。

這，就前者說，希望回復到刻板的生活裏是並不算是非分的一種設想，因為他原前就過度過這樣一種生活，而且懂得這一種生活的特性是怎樣

就後者說却未免太嫌他們不認識得清楚一點。刻板生活雖然有值得  
詭羨的地方，如果叫一個沒曾過度過這樣一種生活的人去嘗試，却未始不  
是一件可靠的事情。

此刻他們渴慕着這一種刻板的生活，但這種渴慕只能夠形成在自己  
所並不體驗到的時候，過了這個適宜於渴慕的季節，一旦他真的步入他當  
前的理想裏了，那末他一定又會重復怨懣或重復懊悔的。

所以這樣說並不是以爲刻板的生活一定怎樣壞，有人渴慕它正所以  
表示它在原則上並不怎樣不可取，而相反地却有勾惹旁人渴慕的魅力！

規律、對於、生、趣、的、摧、殘、

雖然說規律所拘絆着的刻板生活並不一定怎樣壞，但它所影響於生活  
的興趣的畢竟也參雜着很多惡劣的成分。

一個成天價埋頭於工作的人，無論勞心或勞力，無論所從事的工作是

輕易的，或是繁重的，因為天天這樣周而復始地過度成了習慣的緣故，他一定不會泛起一種樂淘淘的優美的感覺的。

隨便誰，工作儘管工作，工作之餘的娛樂却萬萬不能缺少好多機關或團體強迫着員工們儘量地工作，却一點業餘的消遣都不給他們，自然他們那得不懷疑起規律是在摧殘他們的生趣呢。

隨便誰，消遣的機會儘管減少，他們必須對本身的工作不起厭煩心才好，如果本身的工作常常起厭煩，那末他工作的成效自然也一定不會怎樣美滿的。好多機關或商店的當局，一心從營業上搜括他們的盈利，並不想出點新奇的花樣來引逗起員工們的興趣，於是他們便同樣要懷疑起規律是在給予他們的生趣以一種惡意的摧殘了。

毋庸諱言，規律對於生趣的摧殘，自然是一件事實，這是任憑怎樣也不能掩飾起來的鐵一般的事實。

然而我們就一任它自然地存在着嗎？不，我們應該竭力想辦法消除這種不幸的摧殘；我們不推補規律生活，但我們不讓規律生活來損害一般人的生趣！

我們的工作絕對要趣味化，絕對要不呆板或笨拙得可憐；從事於工作的人應該竭力把工作看得不滯重，用一種輕鬆可喜的步調去處理或籌措；支配工作的人應該把工作支配得適合於各個人的個性，不宜於每一個人的工作絕對不要派給他做。

同時我們還得痛快地提出「需要娛樂來調節生活」的口號來；我們如果再安心賊獸下去是太嫌可憐了；工作的時候專心致志於工作，完畢之後却竭力要尋找幾個娛養身心的機會，那樣才可以恢復我們的疲勞，那樣才可以彌補了刻板生活的缺憾！

我們決不否認規律的生活是給予生趣以巨大的摧毀力的，但我們現

要積極地起來改善這種規律生活使規律生活並不再有了那樣一種重大的病患。

生趣可多量地吸取了規律的滋養

也許你認為這便是一個絕大的矛盾吧。剛纔說規律是會得摧殘生趣的，而今却又說生趣可以藉規律而吸得了多量的滋養了。細味其言，怕還是一個難以明瞭。

規律是生活的一種拘絆，規律的生活就是一種有拘絆的生活。論字眼自然決沒有從那兒吸取多量的生趣的可能，但事實却殊出於你意料之外。規律雖然壓制你好些善意的進展，一方面却未始不叫你斂足而不到那些惡劣的環境中去。譬如如果你正在從事一種非常自由，非常隨便的職業，你一定很有機會去玩牌，喝酒，或是做其他要不得的事情，如同嫖妓等。那樣的嗜好雖然偶一為之是毫無關礙的，玩久了却未始沒有轉成禍害。

或更不幸的字眼給你的可能。

相反地，如果有規律在拘絆你，不讓你那樣空閒，不讓你有那樣的功夫去從事於這種不良的舉止，那末你就不會有這樣一種可怕的禍害降臨到身上來了。

這樣說，規律不正是在給你以多量的滋養嗎？它可以防制你的墮落，使你不曾隨便地步入了可怕的歧途！

## 第九講 莫以爲放浪作樂就是興趣

興、趣、有、幾、張、假、面、具、

先前曾告訴你，興趣是有大小和久暫的分別的，自然，大量的興趣和持久的興趣是真實的興趣，而微小的興趣或暫時的興趣却未免要被認爲「假面具」。



戴上了「假面具」的興趣，決不能給你以長期或可靠的幸福，也不會賠你以事業上的可靠的把握。它是游離的，它不是任何人所能捉摸所住的。戴上了「假面具」的興趣，其在興趣上的特質已經遭受到很大的損害，它已經沒有興趣所能夠表現的特殊的能力了！

戴上了「假面具」的興趣，非但不能夠創造生活，調節生活，相反地却會予生活以後去的摧毀。目前雖短暫地糊着一張紙老虎，明兒或後天那張紙老虎就要毀穿了。那張紙老虎的毀穿，是怎樣地不幸的一件事情哪！那張紙老虎毀穿以後是怎樣悽慘的一幕情景，哪！及此，能不譁然。

譬如說，放浪作樂就不是興趣。放浪作樂縱使能算是一種興趣，也決不是真正的興趣。而只是一種戴上了「假面具」的興趣而已。不是已說過戴上了「假面具」的興趣是不會予你以好處，而相反地倒會叫你吃虧。

我們需要一種生活的興趣，它需要它來改善或創造我們的新的有

力是生活；但我們所需要的決不是一種戴上了「假面具」的興趣；我們並不希望誰來摧殘我們的生活啊！

### 曇花一現

放浪作樂的興趣只不過是曇花一現而已；暫時你是感到舒服的感到愉快的，這舒服和愉快却不久就要消逝了；等到這一點短暫的美感消逝以後，你所留下的該是怎樣悵惘的一個感覺哪！

你賭博，你戒天地沉緘在骨牌和骰子的氛圍裏；你迷戀在這一種氛圍裏了，你覺得賭博的趣味真濃厚哪！無論盈餘得多或是盈餘得一點兒或者竟就是贏了也不要緊，你覺得非常有趣，簡直有趣得不想離開。但是若干時間以後，當設局者的奸計得售之日，你的複雜的生活就開始了！那時你已經爲賭博而失去所有的家產，一無所有，囊空如洗，衣食都發生了恐慌，於是你就咒罵賭博的害人，咀咒賭博所給予你的興趣不是真實的興趣，而且只

是戴上了「假面具」的興趣。

你飲酒，酒所給予你的魔力一定是很大的；它暫時會流暢你的血脈，使你忘記了憂愁，使你含糊地自以為生存在極樂世界中，但一當酒醒以後，却徒然地增添了你的許多煩惱而已！這豈不是曇花一現？

你吸煙，雲霧的噴騰裏暫時也使你泛起了與飲酒同樣的感覺，但那樣的感覺並不久長，而且那樣的感覺會使你身體上受到了很大的折磨！喝酒喝久了，吸煙吸慣了，身體的抵抗力必將漸次地減弱，終且至於招來了疾病或死亡的機會。

你嫖妓，毒害是更多了！害處的招惹其必然性當較前三者為尤而，歡樂呢，却只有剎那間！真的，嫖妓的歡樂是更加切合了「曇花一現」這句詞兒了！

你希望在「曇花一現」的興趣繼續在你四周嗎？相信你不會！

是的，我相信你不會啊！

夠不上真實生活的標準。

真實的生活是合理的，真實的生活是明朗的，真實的生活一定是前進而富有朝氣，決不會從那兒找出什麼頹廢的成分來。

一個人如果要過度一種真實的生活，自非得腳踏實地地做去不可；不能有一點勉強，不能有一兩點可以叫人批評的地方，因為有一點勉強或有一點地方可以叫人批評，就顯得虛偽而不可靠了。那樣自然決不會造成什麼完善的好結果的。

基於此，無疑地，真實生活是很嚴格地定下一個標準了。合乎那一個標準，便算是可取的不合那一個標準，便只有唾棄。合乎那個標準，便讓人頌讚，和讚美，不合那一個標準，便叫每一個人看不上眼。

那樣一個標準呢？讓我武斷地定下一個來吧。

——一種前進的，不但有益於個人而且對國家和民族都沒有害處的生活，稱爲『真實的生活』。

所謂前進，就是告訴你必須迎合着時代的潮流，必須緊跟着時代的潮流而尺寸不差地一步步上去，背違了時代背景固然算不得前進，與時代的趨勢大相抵觸的更不能認爲是前進，不前進的生活便不是真實的生活；真實的生活一定要迎合着時代的潮流而逐步地緊跟着一點也不能放鬆！譬如吸煙在從前是被認爲時髦的事情而今却變得非常落伍了！鴉片說三令五申的禁吸大概人人都聽慣了香煙也因爲新生活運動的倡議而大大地削弱了銷路。你現在再吸煙，自然就違叛了時代的趨勢，而算不得一種真實的生活了。

所謂有益於個人自然指身體和心理兩方面同時說的，有益於身體的事物未必一定予精神上以很大的痛快，同樣使精神愉快的也不一定會使

身體健康起來。

所謂無害於國家和民族，那更容易瞭解了，國家的進展是建樹在民族的健全上的，民族的健全是不能奠定在許多不良的不在過度一種真實生活的人身上的。

許多不良嗜好所纏繞着的一大羣人，因為其一生的作爲不會替國家或民族掙回什麼氣來，反而要使她們受到了若干無理由的損害，這樣的人所過度的生活自然算不得是一種真實的生活！

譬之放浪作樂吧！那就是一種無益有害的生活，那就是不能算爲真實生活的。言其故，是爲了夠不上真實生活的標準的緣故。

後、患、堪、虞、

放浪作樂沒有什麼好處，而今你已經非常明白了，但它所遺留下來的後患呢，却還沒有加以相當的釋述。

放浪作樂的後患不僅施及於本人一身它的領域當擴展到子子孫孫的世界裏去愛酒約有酒毒吸烟的有烟毒好色的有梅毒都可以傳及子孫千萬世不得愈賭博雖沒有賭毒但至少可以使年幼的兒女們『看樣學樣』到頭來不免有『近朱者赤』『近墨者黑』的一種感覺了！

放浪作樂的禍患還不止於一家或一族它的再大一點的蔓延還牽帶到國家或民族的健康如果一個國家的每一國民都放浪作樂起來，那個國家怎不糟得不堪收拾嗎？

思量着放浪作樂的後患堪慮！

思量着放浪作樂不是一種興趣而相反地却是一種摧殘興趣的元兇！

## 第十講 要言一輯

培、養、心、靈、的、善、策、

(一) 補救心靈的衰弱

——(1) 許多人不肯努力求學，倒說恐怕在臨死的時候還不會學得到什麼東西，而深自悔恨起來，所以就索性不學了。這一種方法雖然聰明，結果却仍舊不免要悔恨什麼緣故呢？第一，因為他們意志力生來薄弱了，不懂得怎樣持續下去。第二，因為他們心靈上的器官全部潰爛了，不再能發揮它們固有的效力。由於這兩種原因，我們知道救濟的方法也應該分為兩種。

(甲) 意志力的培養

(乙) 心機器官的修理

——(2) 有人認為心靈是沒有效率的，他以為一般人的通病都在乎意志不能夠集中，而女子則尤其容易犯上。大部份人都懵懵懂懂地過度了一生。他們的心靈常只有一半的努力。醫治心靈懶



情最可靠的辦法莫如演習數學，沒有別的方法比數學更需要注意力，不過數學雖然是一劑特效藥，却並不怎樣普遍，許多人都不高興演習數學，許多人都感到了數學的沉悶和枯燥，易卜生在他的傀儡裏說：『人們不幹這些事的』人們問他爲什麼不幹他回答說：『不願幹，祇因爲不近人情。』所以，經驗告訴我們，讀詩是比較更妥善一點的方法。

——(3)心靈的改進和記憶力是毫無關係的，而與自我反省倒有極大的關聯。我們能夠時時審度反省，壓制脾性，摒除惡習，改正錯過，這樣是很會把心靈的效率誘發出來的。

## (二)病態的成因：

——(1)古語說：『欲速則不達。』做事太性急，往往是失敗的第一原因。沒曾練過短跑的斷不能去跳低欄，沒曾練過舉石担的決

不能舉千鈞的鋼棒，這是一般運動家所熟知的，所以切不可訂一張不近人情的時間表，應該對於初步的完成認爲滿足。

你能夠完成了初步的遲緩而容易的工作而感到滿足以後，便可以進一步去訂定一張三個月的簡易時間表。你的經驗會告訴你幾個簡單的原則，像明燈一般地引導你去訂立一張合理的時間表，於是你便可以倖免了那失敗的痛苦！你就獲得了一個可貴的收穫！

——(2) 第二個病態的成因便是朋友們的冷諷和熱嘲，因爲那些諷嘲常會予我們以分散意志力的作用。

我們想找一點新的事業來做，就不免要受朋友們的訕笑，這是常有的事情。

這種冷諷熱嘲，對於意志堅定的人自然毫無關礙，對於普通

一般人却危險性太大。它會把我們辭的勇氣毫不客氣地擊個粉碎，所以我們無論做什麼事情都不可以在人們面前聲張。

你適宜於靜靜地埋頭去工作，去著幹，等到你獲得一三三或勝利後再樹起你的旗幟來。

——(3) 第三個病態的成因便是工作太多。你應該認清楚，三天裏面就只有二十四小時，在這二十四小時內，絕不做事固然不好，做事太多却也不宜的。

我們與某做許多事情而毫無成就，無甯做少一點而獲得滿足。倘使你爲了讀書而把睡眠的時間也侵奪了，那才是失敗的真因呢！所以，你應該改篇你的時間表，使它更適合事實的需要；你若預定讀書的時間猶半小時，時間表上不妨定爲一小時。

(三) 日間的操練

(1) 默讀詩和散文

把意志集中起來，精神完全放在字裏行間，每天讀五六行，一星期讀三十行也就夠了。如是者半年效力自可實現。

或則你把所默讀的原句或大意默寫出來，練成一種對於每一頁文字追憶的能力。這也是意志集中的訓練。每天化一刻鐘，寫了不必再多。

(2) 寫作

寫作是治療心靈最重要的一種工作。不管你寫些什麼，祇要能夠把字句堆砌起來，文意聯貫起來，就算完事。

寫作的方式很多，都值得採取的。隨便你高興用那一種，就用那一種。

(3) 記日記

日記如果刪除了自誇的成分，絕對不說慌，絕對出之於純粹客觀的態度，那末也不失為策勵的工具之一。

你的日記的範圍應該廣闊一點，不僅記錄個人的事情就得要更進一步地記錄個人所觀察的一切事物。

#### ——(4) 思索

救濟心靈衰弱的唯一方法是使意志集中起來。思索注念是獲得心靈效率的祕訣。例如：我們把意志集中在一個高尚的思想上面，每天只注念十分鐘就夠了，但必須絕對的有規則。

失敗是常有的，你必須固持着恆心，假使能依照着方法而繼續不斷地努力了數星期之久，一定能看見燦爛的美果的。

#### (四) 路的適從

——(1) 現在所注意的不是選什麼路走，乃是叫你「怎樣去走」

路」這一個問題。

或許你要懷疑地詰問「怎麼你單忙着討論走路的方法，而不問一問究竟到那兒去？」

不錯！本來一個人想到那兒去，除了他自己決定以外，沒有誰能夠告訴他的。

——（2）假使你自己不能夠決定進行的目標，那末怎麼辦呢？！你應該明白這目標並不是生在你自己身上，一定要到外面去搜尋，才能夠得到。

看啊！整個宇宙已經清晰地展開在你面前，任憑你怎樣去檢閱吧！

自我發展的途徑很多，如同文學、科學、藝術、哲學等都是。而且，你不能夠指出那一條路徑最好。熟諳莎士比亞劇本的序目固然

是好的，研究蝴蝶、飛蛾、蜻蜓、蝦蟆，這一類昆蟲的知識也未嘗不好。

總之，隨你的趣味而定。許多心靈有效率的人，不一定懂得莎士比亞的戲劇，但如果你問他資本論的作者是誰，他却或許會回答你是馬克斯的。

各種正確的常識，再加上知識間關聯的理解力，實在是自我發展的最大關鍵。

人是適應環境或改造環境的機器。

(一) 你可以決定一切環境。

——人的主要職務不過是去利用特殊的環境以創造他自己的。生活並不叫大家都盲目地定命地，去接受一切的環境，那些妨礙我們發展的惡劣環境，自應該竭力粉碎，竭力打倒。

一切環境都應該由我自己來決定。

(二) 淺顯的實例

——假使一個人被暴力投入了河流裏面的話，如果他古怪地化爲一隻卑賤動物，那末全世界立刻就轟動起來了；大家被好奇心逼迫着，都非常願意地拿出一點錢進去看一看他，他是意外地變成了好奇心的犧牲品。

不過，假使他能夠爬出去永久住在河畔，不比這一種恥辱的生活強得多嗎？

然而，他畢竟是否爬得出去不成！他被人監視了，鐵籠子關住了他，而且加上了沉重的鎖，他怎樣實現他而計劃呢？

熟思既久，他終於想出了一個辦法，他可以靜靜地在地下掘一個洞偷跑了，那就是對於環境的反抗！

(三) 辨析生活的病源



——生活的不滿，是自己有毛病而不能進行呢？還是環境太惡劣，在前途樹下了阻礙？是自己本身的錯呢？還是以外的旁的東西不合理的緣故？

我們應該用公正無私的態度，精細的目光，去分析與判斷二者的區別。

假使是自己的錯誤，我們應該更努力地去訓練自己，改良自己。假使是環境的不合理，我們便該謹慎地去選擇一個新的環境，或是改造一個舊的環境，務使其適合科學的原則。如此則生活當一定比先前美滿。

好多可憐的人，從來不知道有上述二者的區別，也不知道生活的病源從那裏來，却盲目地去幹，盲目地談修養，盲目地訓練自己，用盡了努力還得不到結果，却又不知道失敗的原因在那裏。

他們長久地盼望着成功，遂遠遠地訪問着成功，而不知道成功就只在他能夠認清他自己，他的環境，及其二者的關係。

〔四〕有理智的人才能夠作一個準確的估計和判斷。

——一個有理智的人，那就是說他的本能絕對的受理智的統治；他的觀察力常較一般人來得準確透闢，如一柄鋒芒不可向迨的刀。他有這觀察力，便能夠將一切環境作準確的估計和判斷。

無論是地的環境，人的環境，專業的環境，受他的檢驗和改造以後，都化爲他生活的一部份，變成快樂的泉源了。

譬如他住在上海，他感覺到生活很不安，忤度之下，他以爲：

「我的生活不安，其原因，我知道並非我自身有毛病，實在因爲這環境和我不很相宜。上海這環境太惡濁，太黑暗，太緊張，太喧鬧，太煩亂，很不宜於我的生活。上海，它給了我一點兒什麼好處呢？」

他知道上海除了給他多看幾份報紙以外，一點好處也得不到，所以他還是決定了立刻就回到鄉間去。

他同意於一個法國小說家的話：「心地高超者愛好田野。」他便服從了理智，帶一顆寂靜的心，潛然地離開了上海。

這是因為他有理智的緣故，如果換上一個沒有理智的人，那末就無論如何做不到這樣的地步。

其一，爲了是缺乏一種判斷力的緣故。

其二，是因爲對於不快樂的泉源沒曾加以分析。

這一般可憐的人，就好像有人暗暗地給他們吃毒藥，他吃了以後還不知道吃的是什麼？誰給他吃的？

所以，他們除了絕對的餓着肚子以外，就只有繼續再去吃毒

藥，除了這樣兩個辦法以外，就壓根兒想不出折地進行了。

(五)理想得建築在「現在」的出發點上：

——我們並不反對理想，因為理想是領導我們走達目的地的嚮導。但我們應該竭力地主張理想應該建築在「現在」的出發點的，切不可空洞而毫無依據地招搖於遠遠得不可捉摸的將來。

要有每一個現在的滿足，才能夠實現一個將來的滿足。否則，理想將永遠只是一個理想，而現在的幸福，現在的一切全為這不能實現的虛妄無理的理想悽慘地葬送了！

然而，世界上的人却不分皂白地把那空洞的妄想看做了生活的原動力。

空洞的理想和真正的理想是大有區別的。前者僅是一個空

想，後者却是未來的實際；前者永遠在將來，後者一個時期在將來，而另一個時期却降臨在現在。

這真是人們最大的曲解哪！原來他們最初籌想這空洞的理想的時候，既不知道它現在的價值，又不問問它將來的價值，如此，你怎能希望這夢想的實現呢？受過訓練的腦，便會指出這種願望和理想的不需要。

最、重、要、的、決、心、是、斬、斷、以、往、

(一) 留戀過去就等於留戀墳墓：

——一個人想前進，就不能中止。想中止，就不能前進。總之，前進與中止是不能並進的。

我們生活於現在，則不能生活與過去或將來，這是很淺顯的道理，但我們却常常容易犯上了這個毛病。

修養家往往矯正我們生活太傾向於將來的弊病。殊不知傾向以往的壞處是更甚於傾向於將來。許多人的身體雖寄託在現在，心却老是記掛着往昔，這般人好像一面用一條鐵索把自己縛了起來，拴在山脚下的一枝堅固不可拔的大石柱上，一面却又拼命地爬上山去。所以假使你問我世界上最大的決心，最重要的決心是什麼？我便乾脆地會回答你說：

「斬斷以往！」

你得澈底地覺悟：「以往」是絕對固執的！誰都對它束手無策的！你留戀它，就等於留戀於一個墳墓一樣！

(二) 保守者始終只有一個黯淡的前途：

「忠於以往」這錯誤得無可藥救的觀念久遠地支配了我們可憫的生活！

「忠於以往」換句話說便是保守。世界上有許多人無疑地是有極重的保守氣味的。

在這羣保守者面前，當你問起他們爲什麼不幹這件事情的時候，他們的回答一定是：

「因爲我們從來沒有幹過這件事情而今我們自然也不願意這樣幹。」

或則你問起他們爲什麼要這樣幹？那末他們的答語自然不願再：

「因爲我們一向就這樣幹慣了所以而今仍舊可以繼續照樣再幹下去。」

是啊！這是一種不合理的保守的劣根性。這種劣根性已經根深蒂固地種植在一般人的腦海裏，牢不可拔，使生活上最微細的

事情也蒙上了這樣一種黯淡的了無生氣的色彩。

記着：保守者是只有一個黯淡的前途的。保守者該一輩子不必作增進生活興趣的妄想！



43589



編者：拓荒

發行人：王元規

發行者：經緯書局

(蓉二版) 成都祠堂街孝天大樓

經售者：復興書局 東方書社

普益協社 四達書局

自力書局 翽生書局

中西書局 集成書局

重慶：學生書店 建國書店

文光書店 聯營書店



四川省圖書雜誌審查證圖字第一二四三號(版權所有)

頁 42-00