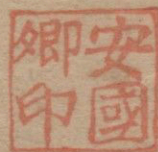


怎樣使前途遠大

美國馬爾騰著

張學忍譯

我們惟有努力加鞭追上前去庶能不落人後而跳出陰暗的深淵庶能所向無敵而造成遠大的前途



行發店書方東·版出社橫縱

譯者序



現代青年幾乎沒有一個不被困在煩悶的氛圍之中，對於現狀既感不滿，對於前途又極渺茫。假使能洞察癥結所在而努力加以改進，抱定事在人爲必可有成的莫大決心，則前途既燦爛有望，現狀亦自能生氣蓬勃，煩悶就根本無從發生了。

人類是不斷向前進行的，誰都有個將來的前途顯呈着。你願意你的前途依舊像現在的這樣侷促而狹小嗎？依舊讓那些捷足的先行者搶在前面嗎？當然不願！那末，自也惟有努力加鞭，追上前去，庶能不落人後而跳出陰暗的深淵，庶能所向無敵而造成遠大的前途。

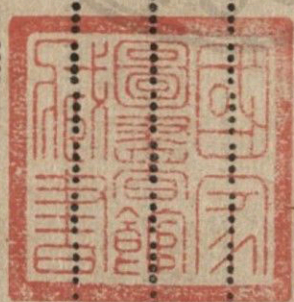
可是，空話好說，實行非易。雖則在社會上各方面都充滿着可謀發展的種種機會，假使不去自動而切實找求，那光明的前途上就只有那些自強不息的優勝的他人足跡了。要致遠大，必從近處着手；腳踏實地，始能實現理想。除了在現狀之下力行種種實際的奮鬥之外，最要的還是知識技能的增進，尤其是關於怎樣實踐的種種思想和方法。因爲在社會的另一面，還是難免荆棘叢生和陷阱暗伏，苟行之不合其情不得其法，則非特一無所成，且有莫大的危險。

在經歷未富的青年們，自需要可靠的嚮導爲之指引。本書就是適應這種要求而產生的。原作者馬爾騰 (O. S. Marden) 是研究人生問題的專家，久以青年的導師聞名於世。對於懷有遠大志願的有爲青年，尤致其熱誠而忠實的敬意和啓示。原文注重興味的誘發，多方譬喻解說；譯文亦力求明暢流利，力避枯燥沈悶之弊。

可愛的青年，你的現狀和前途究竟怎樣呢？不要畏縮怯懼，一切偉大的成功者都是從困苦患難之中磨練出來的。這裏有閃耀着光明燦爛之花的惟一燈塔在，永遠指引着一切任重致遠的航海英雄們！

目次

一	思想要光明正大	一
二	精神能主宰身體	四
三	思想造成人格	八
四	人格怎樣修養	一〇
五	身體的健康要素	一四
六	心理的健康價值	一九
七	永久保持少壯	二二
八	純潔的心靈	三〇
九	百善之首：誠實	三三



- 一〇 幸福之基：勤勞……………四五
- 一一 生活的體驗……………五五
- 一二 養成良好的習慣……………五七
- 一三 不要疏忽小事……………六五
- 一四 控制感情的衝動……………七一
- 一五 自治和自制……………七五
- 一六 怎樣實現理想……………八四
- 一七 怎樣獲取勝利……………九〇
- 一八 抱定有望的樂觀……………九三
- 一九 樂觀者之羣……………九八
- 二〇 積極向前途挺進……………一〇八
- 二一 勇敢和剛毅……………一二二

197.2
8335.4-26

一一二	肯定和鎮靜.....	一一五
一一三	腳踏實地.....	一一八
一一四	百折不撓.....	一二六
一一五	堅強的決斷力.....	一三三
一一六	偉大的想像力.....	一三八
一一七	排除無益的悲觀.....	一四〇
一一八	消極使生機破滅.....	一四七
一一九	畏懼是成功之敵.....	一五一
一二〇	戰勝恐怖的方法.....	一五六
一二一	缺陷怎樣彌補.....	一六〇
一二二	思想的感應力.....	一六四
一二三	思想的鍛鍊法.....	一六九



二四 偉大生命的製造所：美滿的家庭…………… 一七三

二五 世界進化的最高標準和人生幸福的至善境界：真我

的宇宙觀…………… 一八三



一 思想要光明正大

本書各節所述，都是關於生活上各種過程中怎樣運用思想的話，指示你活動的方法和努力的途徑。其實非常簡單，只要你能依照着幾條基本的原則去切實踐行，你就可盡量發揮你高尚的性格和偉大的能力，而走上成功的境界。

你的思想和生活好比一隻船，你就是這船上唯一的船長：負起安全前進的最高責任。

你當然要謹慎指揮這寶貴而精妙的「人生船」馳向平安幸福的港口，用着最大的注意力，不讓那些憤怒、憂愁等情緒上的暴風雨來侵襲，不使它飄蕩無依甚至越出範圍。假使你一任那些不正當的交接和引誘把你的生活拖進怠惰荒廢毫無目標的方式中去，那你就是喪失掉支配自己思想的能力而將受害無窮。

下面便是一個諷刺這種弱點的可笑的故事：

相傳從前有個不學無術的人，雖則承襲得了一隻船，對於航海一事卻是完全外行，但他偏要去航海，並且要自己指揮：船主兼任了船長。

在開行之初，各種事務自然非常麻煩，他再也弄不清楚，一任水手們去料理，毫不過問。等到船開到了海中，工作簡單些了，他就到船的各部去查看一下。

當他踱到了前甲板時，便看見有個水手在轉動一個大輪子，這面那面不息地轉動着。他莫名其妙，問了之後，方纔知道就是駕駛船行的舵工。可是他卻這樣說：「船上既有了篷帆，自然會向前推行的；等到前面一有來船或者見到了陸地，那時再來把舵也不算遲；這兒有的是無盡的海水，用不到整天把着舵兒，只要把篷帆都扯起來就是了。」

這種蠢主意當然會使那船遭遇極大的不幸，船怎麼能自動駕駛呢？我們這「人生船」也是這樣，是要用最大的注意力去隨時隨地嚴密管理着的。

人生的一切，都由思想出發而統治着，所以思想應該加以適當的訓練。這是顯然可能的，並且是永恆必要的。譬如校正已成的人格和改變環境的影響以及促進成功增加幸福等等，都是思想控制的功用。

一般的見解，往往誤認思想之爲物，是非常奧妙而又固定，決不能加以研究甚至改變。他們以爲思想這種工具是只配天才運用的，大多數人都無緣過問。在這種誤解之下，就把一切事情都委諸環境機會等所謂命運去支配，將固有的活力摧殘無餘。

實行控制思想控制自我，並不怎麼困難，更不需要多大的知識始能成功。指導自己思想的活動方法，雖是自我發展的首要條件，卻也是非常平易的事，只要稍加注意就得了。即使知識十分幼稚，工作十分忙迫的人，也總有改造而增進生活的內心要求的，至少都有些應負的責任和未決的問題以及將來的希望等等。性質和情形也許各有不同，但需要改進是一樣的，並且都具着相當的可能性。

我們對於自己的人格，必須像雕刻家對於作品那樣，也要仔細加以雕鑿。雕刻家把目光專一、全神貫注地，向着期望的鵠的一下下雕鑿，直到完成了他的偉大貢獻。我們也必須孜孜不息，向着正大的目標努力做去，不達光明的成功不止。我們所有增損性格的一種能力，就如雕刻家手裏的一柄鑿子，假使不加以好好的運用，不謀產生那崇高美麗的結晶，那就好比雕刻家的鑿子握在拙劣的工匠手裏，而把雕像損壞，甚至如到了盜賊的手裏而變成兇器了。

思想糊塗，必致鑄成大錯。思想是生活上必須的工具，不能把它擱置起來。我們必須思想，必須使它轉向最好的立場和有用的途上去，來完成我們最高的生命表現。

我們必須堅決地來控制思想的活動。尤其是年輕的人，更比成年人必須而重要，因為成年人已給半生的習慣和固定的方式所拘囿，改變是較為困難的。

卡脫說：『倘使父母能對他們的子女專注在指示思想控制的教導，不去強迫子女順從外面的尊嚴，則對於下一代人的教育問題，就會簡單平易多多，人類的進步也可更正確而迅速。能教兒童運用心智去控制思想和辨擇是非，就可使他不必要受種種壓抑隱秘，自然的變成純潔而誠實。人生的成功由於自我控制，自我控制即在心的控制；能够實行這最大教訓的，就可獲得幸福，否則就要受盡苦難甚至一生潦倒。』

我們如能適當地控制自己生命力的活動，使牠走上光明正大的大道，則不但有益自身，並能影響人羣，更能造福下一代的人。

二 精神能主宰身體

精神是永恆的，它能主宰一切的運命。所以精神上每一刻的思想都不容懈怠，必須時時加以約束。如能把思想約束得良好，就會自然得到美滿的結果；假使一任不良的思想滋生起來，那就會遭逢極大的不幸。不要以為隨便轉個念頭是無足輕重的，一念鑄成大錯的例，在事實經驗中真是屢見不鮮。思想對於你的生活操着生死之權，具有增益或損害的重要力量。

思想在事實上的巨大力量，萬能而且具體；表面雖有些神奇的現象，其實都可以科學去解釋。所以思想在工作上的偉大價值，已有公認的結論。無論在物質方面或道德方面，都呈着顯著的效驗。

耶魯大學教授阿德松曾在思想衡量上獲得了滿意的成績，他把思想所發生的實際結果，顯明地稱量過了。怎樣稱法呢？他叫一個學生立在天平秤上，重心恰在秤的中央；再叫這學生做起數學來，頭部的血液就增加起重量，重心立刻改變，天平秤也就向一邊傾垂。這思想的重量就具體地稱出來了。思想越強，變動也越大。在天平秤上背演乘算表，背九次的較之背五次的所移動的度數為大。這些還是用腦較為複雜的數學實驗，就是簡單的純粹心意作用也可得同樣的實驗結果。他就再叫這學生想像自己的腿部在運動，只是想像罷了，而腿部的血液竟也會增加起來，天平秤竟也就隨着他所想的的方向傾垂一邊。這想像的力量，和那實際舉起兩臂的動作結果一樣，精神的作用竟能移動身體的重心。

再次，則為頭腦支配肌肉的實驗。先將十一個青年左右臂的氣力記錄下來，平均右臂為一百一十磅，左臂九十七磅。然後使某人特別操練那右臂一星期，右臂的平均氣力就增加六磅，而那沒有經過操練的左臂卻反增加平均氣力七磅。可見肢體操練和大腦作用聯絡時，不但單獨

教育動作部分的肌肉，並且連帶發育同系部分的肌肉。只須單純的精神作用，就能使血液和神經在身體中發生動力。

阿德松有這樣的說明：『一切身體的操練，最應留意的是全神貫注，可用我的肌肉牀來證明：我能睡在這肌肉牀上想像着跳舞的姿態而使這肌肉牀垂向我的腳邊去。因為，在表面上雖然腳部沒有動作，而實際則血液已向着這受到精神影響的肌肉部分流去。好像我已真的在跳舞，這些肌肉就因這種精神刺激而充滿血液。』

阿德松的這些實驗的確證明了以前桑陶所說的話，就是：漫不經心的機械體操，不容易發達肌肉；全神貫注的些微運動，反能改造身體。譬如那些有競爭性和饒有興趣的種種遊戲，要比呆板乏味的體操有效多多。

阿德松又說：『用腦的人往往以為散步是一種很適當的運動。其實並不相宜。因為還嫌太呆板，還不能立刻脫離智力問題，不能使充塞腦中的血液向外流去。必須像賽跑或是輕快的行走有着一定目標的運動，始能使血液流到腿上。又如站在鏡前體操，隨着肢體的動作而注意着肌肉的伸縮，也是助長發育的一種鍛鍊。』

蓋慈教授曾在華盛頓證明一種實驗：將兩手浸在平口滿水的盆內，一面想像着血液會增

流到手部來，這樣就能使盆水溢出。這溢出的水的分量，就是給那增流來的血液所佔領了的。這種實驗起初當然很難成功，因為精神控制身體，這種能力，原是需要相當的訓練的。

又如著名的蒲蒙先生，醫生也藉着他證明了一種實驗：身體中的生理作用和精神上的情緒起落有極大的關係。譬如一個不幸的消息或突變的動亂，往往會使人發生劇烈的胃腸病，因為分泌消化液的細胞，猛受到精神上的刺激，立刻變成衰弱而發熱起來，就此成病了。

蘇聯巴夫路夫教授對於胃液的分泌也有新的實驗，結論是：必須食慾的激動始能使胃液分泌，發生這種作用的，便是食道和胃部的神經。假使沒有食慾的激動，即使食物進胃，胃液也並不一定就來。假使把一塊生肉引誘一隻狗而不實在給牠吃，牠的胃液也會分泌的。這實驗更加證明了精神方面的消化作用和頭腦，對於內臟的實際影響。

蓋慈教授這樣報告他一種奇妙的實驗結果：『把一個病人的呼吸通過一個水管，使肺氣中容易發散的物質凝聚，卻沒有什麼沉澱可見；但在病人發怒後的頃刻中，就發現有棕色的沉澱物在那水管裏面。這竟是精神上的感情作用在身體內發生了化學產物。並且這化合物還能使他人服了發生興奮性。他如喪亡小孩等的極度悲傷，能產生灰色的沉澱物；無法挽回的悔恨，能產生粉紅色的沉澱物。凡是憤怒、怨恨等不快、不正的情意，能在身體內產生毒害的化合物，而

愉快正當的情意，則能產生增加營養力量的有益化合物。當然，那些沉澱物的顏色是有賴於其他化學品的使用；但在同樣化學品的使用下，顏色仍會隨着心情而變化的。」

勒波教授在芝加哥大學的實驗，證明思想所發生的實際現象，正像電所發生的一樣。思想會影響到生命的原子，發生正負式的交互變化。思想簡直就是頭腦所發出的電報。從上面種種實驗，可見精神能主宰身體是毫無疑義的了。

三 思想造成人格

真正的優美，不是外表的容貌秀麗，而是內心的思想平衡，如和善的性情快樂的精神等是。這種心理發射到容貌上來，就能美化容貌。渴慕優美人格的努力，必能養成優美的人生。心中充滿了光明優美的思想和親愛快樂的情緒，就會到處散佈出完備人格的精神印象，把形體上的醜陋取消了。

因為，優美的外表，只是內心優美的一種表現，就是優美的思想習慣發射到形體上的一種徵象。所以，容貌、儀態、舉動、行為等等，完全隨着性情的優美而發生吸引力。

精神美是至高無上的，形體美只是一個空廓罷了。形體天生已定，精神則可修養得到。精神美能使形體美格外光耀煥發，醜陋的容貌也能用精神的優美來補償。

有許多人自己承認容體醜陋而過分注意着，往往弄到了更加的醜陋地步。其實，他們所謂不幸的醜陋，既沒有一半的真實性；並且旁人的注意也不像他們自己過敏的感覺那樣厲害。

假使自以為容貌醜陋羞於見人的人，能够轉變那過敏的感覺和羞怯的心理，努力修養內在的品性，使思想態度，誠實而仁慈、愉快、而活潑地趨向積極的光明之境，那末，他們的容貌上，自然就會顯現出煥發的光彩了。

從前有一個少女，因為自認容貌和態度醜陋而拙劣，以致非常消極悲觀，甚至絕望得企圖自殺。後來反因刺激過深，把她的信念翻然轉變過來。她決心要從那些苛刻的批評和厭惡的侮辱之下把自己拯拔起來。她努力堅持着定要使人們親愛而歡迎她，她要毫不自私地注意而吸引他們，使他們也自然而戀慕她。

於是，她開始設法實行她的理想計劃了。她努力發展優美的性情，她同情他人的疾苦，關懷他人的幸福，尤其對於孤零不安的人發生親切的照顧而獲得崇高的友誼。她使用多面的方法，精心修養她的品格，趨向光明愉快、樂觀有望、積極向上之境。

在這樣努力履行之下，不久她就驚奇地感到：以前迴避她的許多青年男子，竟全圍繞着她而深切愛她了。她自覺身體的每個組織中都發射出通暢透澈的愉快來。她終於把自己擁上了衆望所歸的優越地位，甚至引起了許多美貌女子的嫉妒。

這就因為她不但把自認有害的醜陋形體用精神美來補救成功，並且用了高尚的思想造成一種超越外表永久不衰的高尚人格。

四 人格怎樣修養

人們應在辛勤工作之中抽出些少的餘暇來修養自己的品性，俾便在任何環境之下始終保持着平衡的心理狀態，享受寧靜知足的真正快樂。

可是，一般的人大半在可憐的境況中討生活，只爲了衣食名利，犧牲掉生命過程中最寶貴的年代，長期度着煩惱痛苦的歲月，一點也不知利用每天僅僅幾分鐘的工夫來養成一種完美的性格去圓滿地應付種種不幸的遭遇。

一般的見解以爲人的天性本來都是至善的，不必加以修養。須知這是極少數的例外。天性

不但需要優良的遺傳，還要有純潔的環境，始能獲得至善的結果。大多數的人怎能辦得到呢！所以，積極的理智的指導，對於一般的性格是極爲需要的，努力修養的價值也就在此。

斯賓塞說：『本性是可相當變更的，雖則最愚鈍的也能變作最優秀的。把新鮮的樹枝移植到另一樹幹上，就能長出新奇的美果。同樣，把性格修養得優秀了，行爲也就會跟着善良起來。』當稚嫩的枝頭乍出泥土，可一任我們的意願把牠培養成種種姿態。這種培養能影響到樹木長大時的材質形式。好比做母親的如能適當地訓練她們的孩子，就能打好將來成人時的立身基礎。

最要的訓練，就是改正心理的趨向，除掉一切畏懼、煩惱、沮喪、失敗等病態的、罪惡的思想，因爲那些都是正當心理的敵人。

不要常常提起孩子們行爲上的過失，不要使他們自認本性不良感到失望。因爲，常常想到本性上不合道德的缺點，反會使缺點的印象深刻化，而優良的品格反不易養成。正如要求事業成功的人卻常想到不幸的失敗，也就總難有真正成功的一天。

不要學那研究醫學的人專門研究病痛，要用新枝移植的方法去培養。我們能注意到優良的品格，就能獲得優良的暗示而在完美的狀態中生長。專在過失上用工夫，結果不但不能消滅

過失反在心理上造成可憐的觀念。

選擇兒童讀物時，應該採取那些傳達光明、快樂、成功、幸福的文字，排斥那些含有痛苦失敗等色彩晦暗艱澀的文字。使他們的心理上留下人生美滿的良好印象，不致發生嫌惡而破壞的思想。

幼稚園中的各種遊戲，確能導發兒童的優美品性，影響兒童心理極大。如常常表演「公正」「勇敢」等遊戲，會啓引兒童的義俠精神，是一種很深切的心理訓練，也就是培養人格的一種具體方法。

合於理想的家庭，是孩子們最適宜的訓練場所，親切而恆久。孩子們可常在家庭中表演「慈愛」「誠實」等等的遊戲，日久弄假成真，就變成良好的習慣，形成優美的人格。

幼年時代極易變化性格，增進品德。只要繼續不斷用正當的科學方法去訓練，就能收穫極自然的結果。對於優良的思想行爲，務必使幼童再三複習，變成自然發展。用類似的暗示使之反應，次數一多，就變成自動的複演。在這種心智的訓練下，標準的人格就產生了。

對於所求的事物有力地注意，能使腦部發生新的組織；練習既久，遂佔優勢；性格就此養成，且能自動開展。

即如手工訓練，也能影響頭腦，發展特殊才能。對於懶惰的兒童，可加以運用雙手的訓練，養成樂於勤勞的性格。只要能引起他們的進取動機，他們的心中就會發生反應。經過盡量的擴展，就能使不足的性格切合實用。

又如生在不良家庭中的落伍的孩子，性情有些乖戾，只要把他送進學校或商店，整個品格就會立刻改變。因為環境的變換，使他發生新奇的反應而獲得了特殊的發展。

斯科非耳特博士，將培養兒童品格的各種方法列成了下面的公式：

- 一、養成具有道德價值的良好習慣；
- 二、控制環境對於身心的良好暗示；
- 三、應用充滿感情的故事，標出優良人格的榜樣，指點意志生長的動向；
- 四、灌輸正當的觀念，運用道德的力量，養成勇敢的品性，增進奮鬥的能力；
- 五、平衡各種衝突的趨向，不使稍有偏側；
- 六、增強決斷力，提高成功性；
- 七、指示道德和罪惡的區別；
- 八、增進對己對人的責任自覺心。

照上面的方法去訓練品性，要注意避免自省過失的消極方法，必須用那積極的啓發方法，使內心充滿着光明、和諧、向上、有望等思想，且使之表現在實際行爲上。

五 身體的健康要素

著名醫師約克孫有一天問八十六歲高年的猶珊昆西：「你老希望活到多少年紀？」昆西答說：「一直活到要去請教醫生的時候。」約克孫又問：「你最近有沒有請教過醫生呢？」昆西笑答：「就在八十六年前出生的那一天！」

有一個法國人說：「大多數人的死，都死在慢性的自殺政策上。」

美國亨利琴肯活到一百七十歲。他的日常生活：每天早晨，很早就起身；早餐之前，飲開水一杯；主要食物是冷肉和生菜；衣服的料子是暖和的法蘭絨一類；除略飲啤酒外，並無其他嗜好。

英國又有一個活到一百五十二歲名多馬巴耳的。直到八十八歲始行結婚，妻子死後，在一百二十歲時又結婚了。他的身體一直壯健，在一百四十五歲時還能打穀籮。半夜裏也進食，但很清淡。他的死是由於從鄉間搬到城市中，空氣既污濁，食物又太濃膩。否則，他還可享更長的壽

命。

又一長壽者蓋倫，竟活到二百七十一歲。他的長壽祕訣就是食不過量。在一百四十歲時，身體一度孱弱，經嚴格的節制身心，始享永年。

波士登鄉間有一個高年的老人，有一天，從鄉間一直步行到波士登，路程約有八九哩之遠，回來又是步行。他的友人都表驚異，他卻說：『我現在還只有八十一歲啦！這一點點路程難道就要請車子幫忙嗎？倒不如躺在牀上的好哩！』

在動物中，壽命較長的有：鯨魚，可活到一千年；巨象，可活到五百年；天鵝，可活到三百年；鷹、鳥鴉和烏龜，都可活到一百多年。

人類平均的年齡則僅幾十歲而已。凱撒時代的羅馬人，平均年齡只有十八歲。英國依琴沙伯時代，平均年齡也只有二十歲。到了現代，羅馬人已加長到四十歲，英國人還要加長些。法國人在最近五十年中，每人平均的年齡，由二十八歲逐漸加長到四十五歲。在現代許多國家中，人的平均年齡最長的，要算美國了。

人類自有史以來，就多方設法加長壽命。古時埃及的醫師，主張多多出汗，身體的強弱，就以出汗的多少為標準。他們互相見面時的問候，不是「你好」而是「你出汗多嗎？」

活潑的精神，是一生幸福的資本。堅強的體格，就是為青年的典型。身體脆弱，就會減低精神的力量和莊嚴的光榮。人生最高的感覺，就是能够堅強有力的征服一切的困難。阻礙健康的真諦，全在精神飽滿，思想豐富，能够負重任而成大業，並不在魁梧龐大的空洞軀殼。

勃勞亨力能不斷工作至一百七十六小時，一些不覺疲乏。拿破崙能繼續二十小時騎在馬上。七十歲的富蘭克林還能戶外露宿。八十多歲的格蘭司登還能處理煩劇，步行數哩，斫伐巨木。這些都是成大事立大業的偉人體格，是多麼壯健有力。身體脆弱的青年，即使富有才幹，也總缺少魄力，難以登峯造極；假使勉任重大事務，恐怕還要耽誤。愛丁堡有一個學生，因體弱不克實現志願，不禁歎說：『身體一弱，雖擁鉅產，有何意味！』

藝術家密蓋安其路的繪畫作品，充溢着雄壯體力的特徵，表現出羅馬人的獨立精神。

誰都知道食物對於健康的影響很大。食物的攝取，應視工作的需要而異。譬如同為一馬，拖車的和賽跑的所吃食料就大不相同。人類更然。勞心的多用腦力，勞力的多用體力；消耗既異，飲食亦別；多用腦力的應該多進增長腦力的飲食，多用體力的應該多進增長體力的飲食。富有燐質蛋白質的食物，能促進腦中的灰白組織，有益神經作用，如五穀、蔬菜、水果、雞、魚之類。增益肌肉力量的食物，則以豬牛等肉食為主。

德國首相俾斯麥的食量很大：一次可進雞蛋十二個、啤酒四分之一加侖、香檳同量，還要不少的臘腸。

約翰呂伯要算是食量最大的人了。假使盡量的和人比賽起來，一天之中可進下列許多食物：兩隻牛、十二隻豬、十三隻羊、還要四大桶魚。

可是，食量並不很大而貪嘴濫吃，那就要受累無窮了。加來耳生了胃腸病後，生活再也不能快樂自在了。美國西部有一個饕餮之客，在有一次晚宴席上，盡量吃了許許多多燻肉、火雞、龍蝦、蛤蠣、大肉包子、酸梅布丁、蛋糕、冰淇淋、胡桃、葡萄乾。——第二天就死在牀上了！

進飲食時有三件事須注意：一、飲料和食物不宜同進，因唾腺所分泌的唾液，既够咀嚼所需，且較任何液體為佳；二、勿多食肥肉和麵食，牠們都不易消化；三、過分疲乏後不宜多食，蓋此時胃部失常，不勝重任。

活到八十五歲的腦蓋骨學者羅倫索福勒教授，舉出長壽的祕訣十一條：「一、工作要從容而認真；二、盡力利用才具，向理想邁進；三、身心力求舒適安泰；四、珍惜而保藏寶貴的精力；五、不可憂愁、疑慮、恐懼、忿怒；六、一日準時三餐，須多進牛乳、雞蛋、五穀、水果、胡桃；七、終身屏絕煙酒；八、不飲濃烈的茶和咖啡；九、每天有相當的運動，注意起居的清潔；十、睡眠有一定的時間；十一、七天之中，

應有一天完全休息遊散。」

格來司登比但居孫的年紀大，卻能做較多較大的工作，並且精神愉快，飲食有味。但尼孫則沈默憂鬱，拚命吸煙。這兩人適成對比：一個竭力保養身心，一個過分忽略健康。

接近大自然是增進健康的要素。華德威德門曾經到肯琴去預備他的身後事，可是因為每天必須到鄉間去，和大自然的景物為伍，竟恢復了身體的健康，不必再急於料理後事了。

思想和身體有密切的關係。思想是身體的天然保護者。怎樣情形的思想就能產生怎樣情形的身體。思想的好壞真假，對於身體的強弱健衰有極大的影響。有訓練的健全思想，會反射到身體上，使身心和諧。求真善美的渴望和志趣，為公衆服務造福的心願和努力，一切純潔的思想，光明的理想、高尚的理想，都能使身體壯健豐美而增益壽命。

反之，思想偏私、狹窄、愚蠢、遲滯的，會使身體脆弱萎縮毫無生氣活力而促短壽命。

德智體三育，有連帶的關係。一種受了振搖，全部為之牽動。身體和思想的健康運動，能產生道德和才智的健康運用。一切罪惡的行爲都足敗德亂智，傷身折壽。

成功是效力最偉大的補藥。它能使才智作有效的應用，使熱望達和諧的境界。達到目的，勝任工作，都會產生美滿的愉快，而增進健康的幸福。

要成事業，要得幸福，固然要靠專心的經營，但必須藉健康來維持而實現。身心脆弱沒有魄力的人，只是命運的信徒而已。

六 心理的健康價值

心理能控制健康和疾病這種事例，在日常經驗中已有充分的暗示，不必再用科學的實驗來證明。但因習慣之故，就不去研究它的究竟了。

醫學家曾經公布這種顯著的事例，非常豐富而饒有興味。譬如某種心理能致死亡的例：突起的有力的心理震擊，會使身體機構停止動作；恐怖의 驚嚇的情緒，會使心臟窒息；異常的激動，會使頭部的血管爆裂；劇烈的大樂，會使腦中的網膜破壞。又如心上的愛人死了，悲傷的心情就會妨礙身體內的營養和其他器官的正常活動，這人就漸漸由衰弱而死亡了。這可說並不是死於疾病，簡直就是死於悲傷的心境之下的。又如倫敦市上有一天忽然落下一條電線，火光四射，把一個少婦嚇得突然倒地死了。這少婦既沒有患什麼病，也沒有受什麼傷，只是心理上以為危險突至，因刺激過甚而立即崩倒了。

又有一個年青的美婦人，不幸她的美貌給傷疤所損毀，避不見人，憂鬱成病，她的健康完全爲那病態的心理作用所制奪了，因爲在身體各部器官上並沒有任何實際的損壞。

還有頭髮會因驚恐或憂慮而頃刻變白的例子，在古史上或在現代都隨處可以發見。這是由於強烈的情緒造成了硫磺性的化合物，把頭髮的油的色素改變了。這是心理作用突發的結果，並不是年齡增進的關係。

又有些人實際並沒有受傷，只是心理上以爲受了可怕的創傷而竟因此成病甚至死亡的。如某醫藥學校的一個學生，被同學假裝使他流血，竟因此驚恐而死。又有一人自以爲誤吞了一隻針下去，因此喉部竟會腫脹起來；直到發覺，全是心理作用所致，實際並沒有吞針，那種病象也就消滅了。

的確，心理作用不但能致病，並且也能愈病。強烈的刺激或澈底的覺悟以及突發的驚恐或喜悅等，都能消除種種輕重的病痛。

塑像家薩利尼，當他正要塑鑄伯休斯像時，忽然患起熱病來，只得放下工作，回家休養。當他熱病發得劇烈的時候，一個助手突奔前來，報告他的鑄像已被毀壞無餘了。他立刻奔到鑄像爐邊，發見那金屬物早已化成一塊，就親自生火，冒雨工作，終於保全了那些材料。等到事情完畢，快

樂得和助手們喝起酒來，胃口一些也不壞，連睡也很舒適了，好像沒有病過一樣。他這健康的恢復，完全由那保全鑄像的堅強心理所造成的。

在燦爛的歷史上，常見有這樣的故事：領袖病得奄奄一息了，只因最大的任務還未盡了，所以還不就死去。等到非常吃緊的重要關頭，往往會一躍而起，挽救大局，甚至連病也會轉好起來。尤其如隊長船長之類，這種支撐危局的負責心理，表現得更多。

巴西國王彼得路，當他在歐洲醫病的時期中，一天突然接到他女兒的一個電報，重病就此霍然。因為女兒已代攝政事，他所規畫已久的廢止奴隸一事，也已代他發令公布了。這病的痊癒，完全由於志願告成的那種良好的心理影響。

心理的激動確能給予人以巨大的力量。譬如一個軟弱無力的病人，起立行動都要人去扶持，但若遇到屋中失火，他就會奮勇地挺立起來，搶了重物往外就奔。這種臨時增加的氣力，完全由於情景危急時心理的振作所引起的，因為他的肌肉和血液中事前並沒有增加新的力量進去。他只是確信能夠搶救而奔逃，把軟弱無力的病全都忘卻了；危險的激動使他的心理恢復到正當的狀態下，和健康的人一樣。

心理對於治病的價值，遠勝過藥劑和手術。這裏再引美國百科全書中兩位醫師的話來作

心理在健康上的價值的結論。

奧斯勒醫師說：「心理學的方法久已佔着治療術上重大的地位。所有醫學上治療的成功事例，大半有賴於心理上的信仰。信仰能振作精神，通暢血行，神經也能完成正常的作用。反之，缺乏信仰，能使身體機能沒落衰弱，甚至瀕於死亡。信仰能使一九藥或幾滴水顯出神奇的治療功效。假使缺乏信仰，則即使是最好的藥也會全告失敗。」

哲理夫醫師說：「醫學上治療的最大工具便是心理上的一種暗示。用信仰來治療，並不含有什麼宗教的神祕性。凡是病人對於醫生或自身有着堅定的信任，都能在治療上顯出巨大的力量。因為人類的心理是容易而且可以輕信的，他們深信着他們所願意信仰的一切事物。」

七 永久保持少壯

要永久保持少壯的精神，不要讓衰老的年紀爬上身來。要不斷向年紀挑戰而用力征服它。六十歲的女伶柏恩哈德還在享受盛年的生活，看去還只有三十多歲。這就是她對一歲歲增加的年紀繼續搏鬥的偉大成績。

這決不是自然的特典，全靠着自己的振作。永遠奮起心靈，不使在一般情景之下變老。年歲雖然長大，卻努力拒絕它們上身。這種少壯的態度，就形成了永久的年青。

又如理弗摩耳，一直到她死前的一刻中，還是有着青年人新鮮活躍的心靈。德維斯在八十八歲時做過民主黨的副總統候選人，他的富有彈性活力的身心，遠勝一般四五十歲的人。這一男一女，也是永久保持少壯的絕好榜樣。

慶祝自己七十四歲生辰的美累第斯說：『無論在性情上在能力上，我一點也沒有已經衰老的感覺。我照常用青年人的心眼來觀察生活應付環境。我熱望自己不要也像一般的老年人智慧麻木而舉動遲鈍，他們毫不惋惜自己的失卻少壯，反當他人是違背歲時的定律。殊不知他們誤把自己生活在另外一個境界裏，他們的同情心隨着他們的年紀一併拋撇在腦後了。』

如能認識人類的靈性，就是不受痛苦的磨折和變故的襲擊的真實自我，如能認識存在的原則，就是無限創造律中的最高生命力，就能使身心保持永久的少壯了。只要能夠振作少壯的精神，只要能夠拋撇衰老的暗示，即使到了老年，仍可保持年青的容貌和心靈。

許多男女的衰老，實在都是自己弄成的。在年青時就種下了年老的存想，以為一到四五十歲就難免衰老的侵襲，就此促進了實際的衰老。這種準備衰老的思想，反使畏懼的心理得到相

反的結果，因為恐怖實在就是等待啊！

謨耳福耳特說：『對於有些事情不斷恐懼的心理，必定把那記號深刻表現到神色上來。心中以為身體上的某種變化必然難免，實際上就真的出現了。』

的確，我們想什麼就成什麼，我們不會和思想走兩條路。你若不斷想到衰老的無能為力，那末你的臉上就會刻劃出這種自信的皺紋來了。

無論男女，他們的年紀大小都繫於他們對付自己的態度；他們心中怎樣思想，他們就成為怎樣情形。衰老的降臨，大半由於心理的習慣；中年人想像着就要衰老了，所以也就真的衰老起來。使衰老脫離自身，那是意志的力量；能够把握住年青，就能獲得命運的寬容；誰先放棄它，誰就先消亡。必須保持少壯的精神，始能使人生活永遠奔流着；假使心靈停止思想的工作，停止努力的興致，人就開始走進墓道之中了。

假使你要長期努力繼續工作，首先不要想到力量的衰退。假使需要休息時，儘可來一個休假，切不可就放下工作，因為工作裏有年青的生命。工作、藝術，能够吸收生命，驅除煩惱，拒絕衰老。精神應該永遠保持快樂健忙的年青狀態，疲乏只是身體暫時的現象。

安託尼女士活到八十三歲，還不失為一個幹練的改革家。吉耳伯德夫人在八十歲時還是

個著名的老明星。她們雖然年老，卻決不自信會較青年人落後。她們在五六十歲時，決不想到休息和衰老。她們只覺人生的戲劇是太偉大豐富了，再也不肯放棄。

德來說：『年紀只是身體上的事情，不是沒有興味的光陰。假使生活自私而鄙陋，這種年紀乃是一種恥辱。』

愛姆生說：『不要計算年紀，其他更重要的正還計算不清哩！』

年華決不會使我們衰老，只是痛苦罪惡的生活加深了臉上的皺紋，晦暗了眼中的光明，削弱了腳下的彈力。那些錯綜複雜而全歸無用的生活，充滿着毫無價值的虛榮和慾望，紊亂地紛擾糾纏着，最易使生活枯萎使生命耗損。

要使精神避免煩惱和不安，要使能力保持活潑而新鮮，惟有將生活整潔化單純化。純潔的生活絕不浪費生命力。於無用之途，它無限地延長。年青的光陰，具有無上的價值。

華格納牧師說：『整潔單純的生活和堅強活躍的生活並不衝突。要努力避免那無用的錯誤思想，應該集中有用的精神活力，產生有價值的結果。』

謨耳福耳特說：『在這繁忙的時代，人人都想在經濟的時間中多做一些功利的事，竭力排斥休閒的價值。這種觀念非常錯誤。安靜的休閒是十分需要的，終日胡亂忙碌着，只是爲了一些

勉強的生計，把寶貴的年青毀損殆盡，真有些不值得。而安閑則能休養精力，平衡心情，保持健康，恢復年青。惟有在心理上的安靜狀態中，始能接受那生命中最偉大的成功因素，準備做些更有意義的人生活動。」

有許多人公畢回家時，心中充滿着可怕的景象，趕走了固有的應有的一切快樂和幸福。他們把煩惱、悲苦、憤恨、嫉妒等惡劣思想帶到睡眠中來，更加有力地不息進行着。這種陰暗的想像，過度耗損着腦力和精力，加深着臉上的皺紋。

當他們晚上躺下後，不能就安睡；頭腦劇烈地做着破壞的工作，想像黑暗地展着可怖的經歷；傷心而勞神，輾轉於枕上。等到早晨起身，疲乏無力，衰頹不堪。

因此他們不但要用盡種種安眠的方法，並且還要常服補償精力刺激神經的藥劑。這當然是無效的。須知我們的補藥和刺激劑，就在心理的本身；只要能使思想光明生活正常，就不必服用任何麻醉的藥劑。

問題原是很簡單的：只要能把握住正常的心理狀態，保持着和諧、愉快、親愛、互助等優良思想，那些破壞摧殘的惡劣思想就遠避不來了。當白天工作時，要努力排除足以耗損身心精力的思想行爲；當工作完畢後，就應該好好休養精力，準備次日的應用。

有些聰明人則不然。他們會用和諧愉快正當高尙的種種方法來休養白天勞苦煩惱的精神。當他們公畢回家時，就把所有複雜困難等一切煩擾的問題，全部關閉在店鋪、廠屋、寫字間以及其他辦公處工作場中，他們從來不把職業上的種種瑣事難題攜回家中。他們一離開工作機關，就專心從事遊息；工作上的任何問題，都不能再去苦擾他們。他們認識樂觀思想的真相，他們引進年青的思想做伴侶。因此，他們的身心就會享受一個和平的安睡。當他們一早起身時，生命的活力又恢復新鮮活潑的正常狀態了。

因為我們的思想不能集中在年青的保持上，所以就容易衰老了。只要能不斷想着充有生氣富有價值的正常思想，不要讓那些煩思焦慮盤踞腦海，那末，臉上自然會容光煥發而無衰老的皺紋了。

不要以為自己已是老年而不適宜於少年衝動的種種舉動。要常和年青人在一處，參加他們的種種活動。對於他們的熱望志趣要感到興味，要自視和他們是同樣的年紀。這種行為和心理，就會把年青的生機感染給你，使你也同樣在眼光裏動作上放射出年青的精神來。

何姆斯在八十歲時說明他所以還很年青的祕訣。他說：『對於每個階段的生活，都要保持愉快的態度和不變的滿足。歡笑和知足就是返老回春的惟一特效藥。絕對不要讓一些不快的

情緒發生而在你臉上刻出它們的照相——皺紋。在知足和歡笑的臉上，是不會發現衰老的皺紋的。」

所謂知足，並不含有懶惰苟且的意味，其實適相反。就是說：要排斥那些自私自誇的虛榮和奢侈浮躁的慾望。這樣，始能超脫種種猥瑣齷齪的糾纏紛擾，始能使真實的生活工作不受阻礙，始能將有用的力量爲人類社會負起一部分的責任而享受個人正常的幸福。

「老當益壯」固然是一句老格言，「我只記錄日光的時間」這日歷的自白更說得透闢了。真的，永遠不要記着沒有日光的陰暗日子；一切不快不幸的時間，讓它流到陰溝裏去吧！偉大的希望是能使人長壽不老的。只要不去顧到傷心淘氣的事，不去自尋頹廢墮落的路，那末，衰老的年紀就會使你忘記乾淨，愉快的光明就會使你少壯起來。

愛，是反抗皺紋的生力軍。使心靈常浴於愛河中，常受愛的洗禮，把熱望仁慈的同情去接待一切，那末身體就能永保新鮮活潑的年青。不要用自私的成見和畏怯的態度去凍壞心靈，要用合時的想法和勇敢的精神去溫暖心靈。

生活過於單調和心靈缺乏歸宿，則都是衰老的製造者。在可能的範圍上，應該把生活浸入興趣的變化中。假使生活過於單調呆板，心靈就會因不大運用而麻木起來。要讓衰老上身，要

保持少壯活力，必須隨時變更思想和動作的境界，必須使心靈有所信仰和歸宿，始能發出明星那樣的年青光芒來。

「精神愈用而愈出」也是一句老話。當然不是說應該無限止的耗損腦力。但過於缺少應用腦力的確會把它鏽壞了的！該用而不用，是要發霉的啊！

雅典的賢者沙龍，也有關於保持年青的話：「常常學習新的事物，就是永久強健的祕訣。」健康的活動，確能使身心保持而且增強年青的力量。不論年齡怎樣，如能常常注意而接受新的思想真理的啓示，常常擴展精神力而開發同情心，那末，在生命的旅途上就能永恆少壯地向前邁進了。

快樂、有望、和平、親愛的精神是年紀的最大征服者。能對一切的人仁慈，能除一切的煩惱和惡意，那末，心靈自然愉快，眉宇自然飛揚，目光自然發亮了。一顆純潔、慷慨、廣闊、健全的心靈，就是年青的泉源。只要能下拒絕衰老的決心，人人都可在他本身上開發這少壯的寶藏。

德來說得好：「自私、固執、呆板，就是可怕的衰老徵象。這三個剝奪少壯的魔鬼，惟有用相反的敵手來撲滅牠們，就是同情、寬容和活躍前進。具有這些神聖因素的，就能永久保持少壯。」「奮起精神」就是惟一的口號。」

八 純潔的心靈

清白純潔是高尙人格的本質。思想清白純潔的，品格也就超越。一生沒有惡毒污穢的思想，就是最大的光榮。人生的真價值，全由品格上估計出來。

心靈要常保正直無偽，不讓私慾來霸佔。急公慷慨就是你的言行錄的光明資料。誰都不願把「俗子」「都夫」等不雅的字眼寫上他的傳記裏去的吧！

青年時代的牛頓，已具有清白純潔的優美品格。有一個意大利化學家，本和他非常莫逆；後來有一天，這個外國朋友，因為知己不避，述說出了一般已往的穢史給他聽，牛頓卻就此和這意籍學者絕交了。

格來德也是潔身自好的典型人物。他從未有過半點不純潔的思想，從未說過半句不正當的言詞。對那些輕佻的試探，都正言拒絕了。雖在盛大宴會之間，假使見有不大高尙的表現，他也會決然離開那下流之羣。在職務上遇到有人推薦人來請他任用時，他就先注意那被薦者的品格，不大理會那推薦者的勢力。

要保持純潔獨立的精神，不要隨俗俯仰，同流合污。雖在下流低級的環境中，仍能卓然不染，有如鶴立鷄羣。

但這並不是說與世隔絕而為孤獨的隱匿者。那樣的逃避現世，並不是大丈夫所應有的態度。那種消極的純潔，又有什麼希罕呢！人生是負有重大責任的啊！

美國名總統威爾遜病重時曾說：『我要選舉美德耳做我的後繼者，因為他是現代濁世之中最清白純潔的人。』

喬治威德費說：『做牧師的人，第一要保持純潔清白，就是日常所穿的衣服，也不可染上任何污穢的斑點。』

社會上種種不良的引誘，不知墮落了多少青年，埋沒了多少英才。要努力避開罪惡的引誘，好像極端拒絕犯法的勾當一樣。不可存有絲毫惡念的斷片，因為它自會連續起來侵入你的內在生命，任何力量都不能把它消滅。假使聽受了污穢惡濁的聲色，就會發生不純潔的思想陰影，深深刻印在心靈上，永遠籠罩在昏亂滅亡的煩擾之下。

據醫師們的報告：人類身體中每個細胞原子，要隔七年才改換重生一次；而心靈上的壞印象，則更無法改變。假使青年時能保持光明的印象，那末老年時也不會改換，依舊燦爛有光。

地中海東岸有一種猶太花樹，花比葉先開放，顏色鮮紅美麗。蜜蜂成羣來吮取花蜜，卻都中毒死了。這種富於誘惑性的花樹，不知葬送了多少的小生命！

在惡劣風氣誘惑籠罩侵襲壓迫之下，隨時有喪失生命的危險。假使一失足犯了罪，肉體靈魂俱受痛苦。都因放縱情慾，自甘墮落，至於優美品格和高超思想的埋沒毀滅，自是當然的惡果。既喪失了純潔的思想，就喪失了完備的人格了。

衣匹開路司說：『沒有道德涵養的人，永遠得不到真正的快樂幸福。世上沒有任何財富再比純潔的良心更富足豐裕的了。人人都應尊重自己的身心，除掉不純潔的思想行爲，保持良心的純潔因素。』

純潔的良心有如青春的年華，一去不能復返。但若真能努力追求那純潔的良心，也能重新獲得，好像老當益壯返老還童一樣。

大多數墮落的原由，是腐敗的想像，一念之差，人獸立分。這全恃着自己控制的力量，堤穴一決就成洪水。腐敗的想像，也許只從一小點的污跡上沾染起來；可是，任它醞釀下去，那就不堪收拾了。它會使一個寶貴的生命墮落深淵，永世不得超升。

世上沒有再比想像更厲害的力量了。它能左右一生的成敗、禍福、苦樂、貴賤。假使能由優越

的想像產生高尚的道德行為，織成富麗堂皇的花氈，那真是多麼偉大的人格象徵！

名畫家彼得理來生平絕對不看任何不正當不高明的圖畫，以免他的神聖的筆頭也會沾染到不可揩抹的污點。名家也要處處留意潔身自好纔成的啊！

所以，青年對於自己的心地，務必力求清白純潔，勿沾一些惡習。凡是卑鄙齷齪的行為，都在屏棄之列。爲什麼定要留些弱點給人輕視呢！

司篤耳說：『未成年的孩子，極易沾染不良的惡習，養成不潔的思想。教導孩子們趨向純潔光明之途，是教育者重要的任務。』

威廉阿克登也說：『用熱誠坦白的同情心來幫助孩子們走上光明純潔之途，是該向每個教育者至誠警告的。因爲惡習是能招引病魔上身的，單爲了孩子們身體的健康起見，也應教導他們離開那黑暗的壞環境。』

假使青年沾染惡習的時期還不很長久，只要能努力悔改，則他們的身心雖已受了相當的毒害，還有恢復健康和清白的可能。最有效的醫治方法，就是一面養成積極向上的思想，一面養成正當工作的習慣。

假使一任腐敗的惡習侵襲，毫無擋拒的決心，假使喪失自信，或者不明瞭決心擋拒以後的

良好變化，那末以前的光明、正大、和諧、快樂的生活態度，就會一變而為黯淡、狹隘、乖戾、憂怨了，靈敏的感覺也變為遲鈍，甚至毀滅無餘。要抗阻這惡暴的勢力，免除那責罰的痛苦，惟有用純潔高尚的心靈之劍來迎頭痛擊！

一個名作家說：『與其眼見我的兒子沉湎在醜惡的魔窟裏，還不如讓他安葬在貧民的公墓中。』

有一個墮落的人在受人恥笑時曾哀聲呼號：『給我一個清白純潔的心靈，來改正那腐敗醜惡的思想吧！』

在日報上，也常可見到像自斷手指表示決心戒賭之類的悔過行爲。有了過失，自當立刻悔改，問題只在是否真心覺悟和能否努力實行上面。

人生道上，走錯不得一步；否則，非但自身永遠陷在痛苦困頓之中而無以自拔，還要使下代子孫受累無窮。

交友真要謹慎。絕對不可接近那毫無道德觀念和遠大志向的人。要立意選取那些善良正當的人做朋友。假使那人不大光明，不能公開介紹給你的家人的，那就含有祕密的黑暗的危險性，不夠做你朋友的資格。

求美太拉說：「純潔的思想、清朗的意志、光明的行爲、謙和的態度、真實的見解，都是智慧的源泉，含有精神上真正的快樂性，決不是污濁中的淫樂所可比其萬一。」

又如男女的貞潔觀念，應該平等看待。無論男女，在兩性道德上，都一律要講求真潔；在社會道德上，都一律要純潔光明，遠避污濁。

在東方有幾個國家中，患有痲瘋病的人。當任何人走近他身邊時，應該立刻高喊出「不潔」的警告。假使社會上也能定下一種規律，使那患有道德上的精神痲瘋病者，也逢人高喊出「不潔」的警告，那是多麼可喜的事！

在巴索德文字中，「愉快」和「純潔」兩詞的含義是同樣的。

最可怕的是那些表面正當動人，而實際卻卑鄙惡劣的作品，它們在無形中引人墮落，使人毫不提防，最易中其毒素。這種穢褻的文字，好比是社會上的陰溝，裏面暗藏着最下流的情慾的垃圾。

我們寧願讓毒蛇猛獸闖入我們的園地，卻不願那罪惡的濁流通到家裏來。因為毒蛇猛獸是可用武器來征服的，可是誰能剷除那精神思想上的污跡呢？

真能保持純潔的心靈，自會遠避一切卑鄙醜惡的觀念；不敢看那惡濁的顏色，不敢聽那惡

濁的聲音，不敢動那惡濁的念頭，怕這清白無塵的心靈要被沾污。

非拉特非亞市長說：『假使能禁映不良的電影，禁售猥褻的書報，那末，至多在一年以後，社會上就可增進不少良好的秩序，監獄中至少能減去三分之二的兒童犯。』

對於兒童讀物的選擇，應該格外謹慎。因為兒童犯罪的一般情形，大都受那不良書報的誘惑。

在現代社會複雜環境之下，青年男女須處處提防，不要陷入泥潭，染滿污跡，終身揩抹不去。要努力維護清白純潔的良心，它會把那無價之寶的偉大生命來報答你的。

九 百善之首——誠實

美國第六任大總統約翰愛頓素以誠實馳名。雖是細小的事，也極認真。他從不延誤約定或規定的時間。他從不把公物作為私用。

誠實確是百善之首，衆德之門。它的感化力是非常偉大的。下面一則故事是多麼動人啊！

有一個阿拉伯人，名叫阿德開提，有一天，受了母親的囑咐，帶了四十塊銀幣，跟着一隊人，出

門謀生。當他離家時，母親又再三叮囑：立志不說謊話。

不料啓程不久，途中就遇着強盜。有一個強盜就拖住阿德開提問他帶了多少錢。阿德開提就老實說出所帶銀幣的數目，並且還老實說明是縫在袍子裏的。那一個強盜對他笑笑，表示不信。另一個強盜又來嚴厲的盤問，阿德開提仍照方纔所答的老實說了。這一個強盜也表示不信的確，世上那裏會有對強盜講這樣老實話的人呢？

那時強盜的首領恰巧站在旁邊，卻很注意阿德開提講話的誠實態度，就大聲問：「孩子，你身邊究竟帶有多少錢？」阿德開提見是強盜頭，就回說：「已經明白告訴你的兩個夥計了：四十塊銀幣縫在袍子裏。」

強盜頭就叫強盜們拆開阿德開提的袍子，一看，果然一點也不錯。強盜頭感動極了，就低聲和氣的問阿德開提：「你怎麼會這樣老實的呢？」阿德開提仍是老老實實的回答：「因為我出門時接受了母親的叮囑，永遠不說謊話；假使現在對你們說了謊，豈不是欺騙母親了？」

強盜頭感動得懺悔起來了，就向阿德開提行了一個恭敬的軍禮，鄭重的說：「可敬的孩子！你這誠實的行爲痛擊着我不誠實的心坎了！我難道是真的麻木不仁！來好孩子，伸過手來，我要在你手上宣誓，悔改以前的罪過！」於是，強盜的副首領和所有強盜們，都跟在首領後面，一一和

阿德開提握手宣誓，去邪歸正。

你看：一個孩子的誠實竟能感化一羣的強盜真心懺悔。假使誠實不是百善之首，會有這樣偉大的力量嗎？

密來保以為真正的誠實是致富的捷徑。這是就誠實的自然結果說的，不可誤解。假使心存財富，爲了要獲得財富而始行誠實，那是利用誠實來做一種求利的手段了。誠實是不能利用的，無論所求的目標是名是利。那是虛偽的誠實，化裝的誠實，實在是誠實的罪人，較一般的不誠實更爲可恥。

衣登愛倫欠了波士登地方一個商人六十磅債，不能照借據上所定的日期償還，不得不設法延期，就去請瓊司律師替他調解，因爲那個波士登商人已向法院起訴了。

到了開庭審理的日子，瓊司律師卻向法官陳述借據上愛倫的簽字是別人假冒的，不能承認。其實，這是謊話，不過想藉此使法院到波士登去傳提證人證據，好使愛倫有充分的時間去籌得款子來償還。

可是，愛倫聽了，不禁大聲說：『這是謊話！借據上的名字是我親手簽的！』法官嘉許他的誠實，就接受了他延長償還時期的請求。

有一個誠實而聰明的孩子，到提脫拉地方一個雜貨商人那裏來應徵做練習生。商人就問他：『你會對顧客把次等糖說是超等糖，把壞咖啡說是好咖啡嗎？』那孩子很快的答說：『當然會的！』

『那末，』商人就接着問：『你希望得多少薪工？』那孩子卻用了商業上交易時的腔調答說：『每星期一百塊錢！』『什麼？』商人驚駭得大叫起來。孩子卻冷冷的繼續說：『這是頭等說謊的特別職務，自然應該付出高價的薪工哩！假使你只要我，說老實話，我也只要三塊錢一星期够了！』

這雜貨商人卻被這孩子誠實的宗旨感動了，就取用了他，並且打消欺騙的交易手段，給他誠實服務的薪工。

紐約有一片小商店，因為堅持着退還了顧客推讓不受的多付的款子，就此店譽日隆，營業突進。這誠實小商店後來竟擴張成了宏大的百貨公司。

欺人適足以自欺，虛偽的圈套終於要被拆穿。縱能瞞過了眼前，不良的結局還是不免要降臨到自身上來。用了敲詐撞騙的手段取巧一時，無論在個人行為上或商業策略上，都無異自殺。這裏有兩則相反的故事，都是馬可得音告訴我們的。

一個奧杜朋的後裔，因為生活窘迫，想把一冊關於「鳥」的作品出售，只要一百元代價；實則照市價估計起來，應在一千元之上。那購買的人是知道這真價的，卻用欺騙手段很得意的買了下來。

還有一個女子，也因為生活困窮，想把一部衣立阿的印第安聖經出讓，代價也只要一百元。她就將這事寫信去告訴海孟。海孟卻回信告訴她：假使那部聖經沒有缺壞，那末至少應該值一千元。她檢點之下，果然完整，終於售得了真實的代價。

由上面兩則故事裏，可見誠實者和欺騙者人格的高下，真有霄壤之別！

現代商業上，往往把劣品混售，冒充真貨；以為在這種商業競爭的時代，欺騙的手段是必需的一種策略。實在是錯誤到了極點。有遠大眼光的商人，決不肯這樣自欺欺人。有那一個大商家不是把誠實不欺的信用來做事業發展的基礎的呢？難道現代所需要的不是誠實不欺具有真實本領才能的人，而反是虛偽欺人毫無獨立建樹力量的人嗎？

大商家司徒瓦最重誠實的商業道德。他要他公司裏所有的職員都把誠實來做座右銘。他不許夥友欺騙顧客。假使給他發現了有虛偽掩飾的交易，他就鄭重的警告那受欺的顧客，並且同時就辭退那說謊的夥友以為不誠實的懲戒。

有許多店主則反獎勵夥友們作欺騙的手段。在波士登地方一戶雜貨鋪裏，有一個夥友，因為不肯說謊，回絕了一個女顧客，就受到店主的責怪。這誠實的夥友對於自己的行為是具有正確的肯定的，他認清了道德的真價值。他竟向那不誠實的店主自動辭職了，他不願爲了職位的保持，而做那欺騙的勾當。後來畢竟成了一個使人敬服的大商家。

皮麥耳說：『希望以少易多的心理，實在含有侵佔人物的思想。在某種風氣或習慣之下，有時我們會費去很少代價獲得過量的物品，自問良心，總難免是一種欺騙的勾當。』

一個從歐洲回來的婦人，帶了許多美麗的畫片，其中有一張印有「誠實是最高的」一種人生策略」的格言，很受人家的賞識，她自己也很得意。究竟得意些什麼呢？爲了誠實嗎？不是，絕對不是！她所引爲得意的，恰恰是不誠實的欺騙行爲，原來她把這許多畫片夾在其他許多物品中間，一些稅也沒有納過，她做了偷稅的勾當了！誠實並不是供人所賞的消遣品，是要切實履行的啊！

誠實是人人應具的固有德性，是本分內的善良行爲。至於事業成功，當然還有其他的因素，如智慧、才幹、勤勞努力等等，但仍需誠實公正的美德來打定根基。

誠實畢竟能獲得最後的勝利。喬治華盛頓商標的麵粉，所以爲人樂於購買，就因爲那品質

優越卓著信用的緣故。梅因地方有一個農夫，在他出售的蘋果上，每隻都印有他的名字，表示真實可靠的信用，果真獲得了英國方面許多的大主顧。

商業上混售劣貨，真是一種罪惡的黑幕。我們日常所需的物品，確有偽多於真的惡劣現象。麻省衛生部常常截獲許多說明製造劣貨方法的祕密函件，真是一種有害社會的可怕趨勢。如牛乳中攪進其他雜質，不但要欺騙吃客，並且還設法使衛生部化驗不出；不是一種有規模的犯罪行為嗎？

試想：假使自然界的萬物也像人類那樣不誠實起來，那還成什麼世界呢？譬如肥沃的田都沒有豐收，美景卻原來是幻影，不是變成了魔術世界了？假使地心把吸力藏匿起來，行星們亂跑起野馬來，那世界還成個什麼樣子呢！

總督歐米司以前曾做過二十年的鐵鏟營業。他的誠實的牌號，誰都認識。他的鐵鏟價值的確定，等於通用的錢幣，甚至可把它作付款還債之用。他的堅緻的鐵鏟遠銷國外；尤其在南非洲及澳大利亞，不論是本地土人或其他人種，沒有一個不樂用歐米司父子公司的鐵鏟的。他的名字簡直就是誠實可靠的代名詞了。

當英國和殖民地發生困難問題時，英皇喬治第三派遣一個欽差到美洲，想用十萬金磅運

動紐哲西的約瑟理德，請他利用他的權勢去結束那長期的戰爭。理德卻很爽捷的拒絕了，他說：「我這人雖沒有多大的價值，可是也決不是大不列顛國王的金磅所能買通誘致的！」

當美國當局的一件大騙案被發覺時，有人向紐約時報的主筆喬治瓊司行賄百萬美金，請他不要把那案件登載出來。瓊司也加以嚴厲的拒絕了，他說：「這次惡魔誘惑的代價是最大沒有了，可是對於有骨氣的誠實者又有些什麼效用呢！」

當衣立諾司州擬訂關於抵賴債務的法律時，司蒂芬陶拉提出一個提案：「衣立諾司人雖不會有分毫的債務，這條法律卻也應該訂定一下。」通過以後，就更提高了國人對於信用重視的觀念。

林肯做律師時的境況非常困窮，卻以誠實不苟，為衆所知。

假使他向銀行要借一筆鉅款，那銀行的出納員竟不必和經理商議，就如數照付，連收據也不需要。如有不屬於他的款子放在他的地方，他從不動用分毫。

他不肯承辦不該勝訴的訟案，他所承辦的訟案總是屬於理由正當的一方，沒有不會勝訴的。當他發覺了那當事人在訴訟案情上有欺騙不實之處，就拒絕再為辯護。

當他和其他律師合作時，關於訟費的獲得，總依照確實數目公平分派，假使那合作的律師

承辦了不正當的訟案而竟勝訴，他絕對不受訟費的分潤。

當選舉總統時，支加哥會議場中的兩個朋友，打了一個電報給林肯，說是只須再湊兩票，他即可當選總統；假使他能應允在他接任總統之後，設法替他們兩人在國會中佔個相當的位置，那末他倆立刻可使票數滿額了。林肯卻完全加以拒絕：『我決不應允，這並不是什麼交易啊！』像林肯這樣偉大的人格，真不愧為貞潔的誠實之模範。無論遭遇怎樣，他總堅守着正直無私的品格。他以道德為生命，輕視一切僥幸的機會；寧受艱苦，不願苟安。

米耳恩西耳是十八世紀末葉住在德國弗來克福的猶太人，也是個誠實的典型人物。當拿破崙率軍侵德時，弗來克福也遭淪陷，德人和猶太人多被殺害。全城商市停頓，惟有恩西耳還能依舊經營放款的業務。一面紅盾的旗高張在屋頂上，飄揚着誠實可靠的獨立精神。

那時有一個德國的貴族威廉，因被驅逐出境，就把五百萬兩銀子，交付恩西耳，以免被侵略者所劫去，他自己卻並不存有再來拿回的念頭。恩西耳就機警的保藏好那筆款子。後來戰事結束，威廉回到舊地，恩西耳就把那筆款子連同利金一併交還。威廉在驚奇之下，真是感激涕零了。假使你把公款挪作私用，看了上面那則忠心誠實的動人故事，相形之下，又作怎樣的感想呢！青年如用不正當的手段去攫獲金錢，實為最最可恥的事。凡是想僥倖而得不勞而獲的，都是

不誠不實的時代落伍者。

一〇 幸福之基——勤勞

查利，不過是個十五歲的孩子，就想中途輟學了。他父親葛來就驚問他：「查利，爲什麼不要再進學校呢？」查利答說：「父親，我實在讀得够厭煩了，我看即使讀到了畢業出來，恐怕也沒有什麼多大的用處吧！」

葛來又問：「難道你自以爲你的學識已足够了？」查利又答說：「喬治也早就輟了學，不再進什麼學校了，因爲他父親很富有哩——像喬治那樣的一點學識，我至少總也有的。」葛來就說：「好！你也就不需要再去讀便了！」

查利不勝歡喜，謝了一聲，就預備到外面去玩耍。葛來就警告他：「謝什麼呢！你既存心不肯再讀，勉強也無用。不過，你須明白：一天到晚閑着無事，也不是道理。總該找些工作來做才對啊！」

第二天早上，葛來攜了查利到一所監獄裏去參觀，順便再會會葛來的以前一個同學哈門，因爲他正被關禁在監獄中。他們父子倆一走進監獄，那個同學就走近前來。葛來先招呼：「哈門」

先生，我很願意見見你，卻也很覺爲你可惜。」

葛來把查利介紹見面後，就向哈門：「上次在外面遇見你時，你抱着多麼光明的希望，怎麼就會弄到這裏來的呢？」哈門歎了一口氣，答說：「我是墮落了！完全由於自己的懶惰和劣友的引誘。當初爲什麼不愛讀書呢？終於吃了這苦頭！我原想父親既然富有，還要讀什麼勞腦子的書呢！果然，在父親死後，我就獲得許多遺產。可是，我從未親自賺過一文，所以毫不知道愛惜金錢。後來揮霍殆盡，簡直貧困得不能過活，又不知如何用誠實的勞苦去賺錢，於是——說出來真要羞死哩，我終於用那不勞而獲的可恥手段去撈錢了，所以也就被弄到這裏來了！」

哈門說完後，獄吏就叫他去受訓練。葛來就問那獄吏：「囚犯可以訓練得有用的，究有多少？」獄吏答說：「十個囚犯中找不到一個！」

葛來和查利走出了監獄，在回家途中，葛來就對查利說：「查利，你現在可以明白了吧！我雖富有，卻不願你做一個懶惰的守財奴！你有你正當的才能要發展哩！」查利沈思之下，就說：「我決定下星期一再進學校了！」

約翰亞當幼年時也曾厭惡求學。有一天，他就向父親請求把拉丁文法一科免讀了。他父親就說：「可以！不過你須工作，你把那塊泥地，掘出幾條溝來，讓積水流出去。」

約翰不敢違背，就用鏟子掘了一整天。當他一面掘，一面就想：這樣的掘，掘比讀拉丁文法又有什麼多大的意味呢！終於仍舊恢復了拉丁文法一科。

後來，無論功課或其他任何工作，約翰都非常努力去做。畢竟做了美國革命的領袖，當選合衆國第二任大總統。

可見，勤勞工作並不只爲了一己的酬報，原是做人應盡的責任。如果真能爲社會服務，爲人羣造福，所成就更遠大了。

有一個富翁，犧牲了自身的教育和生活的享用，把所有資產，完全留給兒子們。他對於兒子的教育也可算是問心無愧了，可是他們的結局怎樣呢？大兒子做醫生，從未見過一個病人。二兒子做律師，也從未出席過法庭。小兒子做商人，簡直門不成市。雖經屢次訓誡，終歸徒然。他們唯一的答覆，就是：『父親，爲什麼還要我們努力呢？我們並不再需要他人的錢，你所給予我們的已儘够化用了！』

賽路斯斐德，太平洋無線電報的發起人，他的出身是非常困苦的。當他十六歲時，就單身離開麻省司塔橋故鄉，到紐約去謀生。盤費只有八塊錢，還是他父親竭力節省下來的。

到了紐約，寄住在哥哥大衛斐德家。那時大衛做着酒排間的領班。賽路斯常常想起故鄉，抑

鬱寡歡。恰巧有一個旅客哈金博士也寄住在大衛家中，看見賽路斯那種神情，就對他說：「我最不喜歡幫助只知想念家鄉的孩子！」賽路斯給這句話大大的刺激了一下，心中起了無限的感觸。從此他就發奮自強，再也不抑鬱消極了。起初在司徒瓦所創立的乾貨店裏做送信的練習生，後來升做夥友。每天工作的時間很長，他卻還比其餘的同事早到，晚上又比他們遲走。對於店中各種工作，都竭力學習。他立志不再依賴他人，努力求得各種實際的知識技能，要做一個具有獨立能力的好商人。

司徒瓦店中的規矩很嚴，無論那個店員，必須利用暇時閱讀書報。賽路斯準時工作，準時讀書；又常到圖書館裏去，更參加辯論會。忙碌、辛苦、忠實、勤謹，終於得到了店主的信任，職位自然擢升了。

講到司徒瓦，幼時出身也很困苦，在勞碌勤儉中長大成人。他就用足精力處理業務，毫無倦意。終於把他的商店規劃得秩序井然，較之其他商店的制度格局，格外周密精到。後來越做越大了，部分增加了許多，他還是對於每種業務每件雜事毫不厭煩的加以詳盡的注意。直到臨死之前，還抱着切實改進的熱望。

繼承司徒瓦大量資產和現成規劃的人，卻和司徒瓦的營業方針完全相反。司徒瓦重店務

不重私事，對於顧客一律待遇；繼承者卻完全和他的態度背道而馳。營業就一落千丈，還是靠了宏大的規模和悠久的歷史纔勉強支持了幾年，後來終於落到他人手中去了。

試想：當初司徒瓦，既無資本，又乏經驗，卻反能成功；繼承者擁有現成的產業和規模，卻反致失敗。可見：只有刻苦耐勞者始能創立偉大事業獲得順利發展，只有忠實誠懇的工作者始能享受快樂光榮的幸福。

雕刻家密開安其路，在他六十歲時，還是非常努力有勁。據一個法國的著作家說：這位老雕刻家一刻鐘裏所做的工程，竟可抵當三個青年雕刻家一小時裏所做的工程！

藝術家勒斐從小就養成勤勉的習慣，對於無論什麼事都一些不疎忽苟且。這位當世無雙的偉大藝術家終於貢獻了不少驚人的作品。可惜三十七歲就死了，卻已留下七百多幅名畫給世間。他的一幅名畫往往價值鉅萬。他的死去，全羅馬人都爲他痛哭。

懶惰的青年們，對於這兩位勤勉的偉大藝術家，發生些什麼感想呢？

名畫家密勒司在繪畫時，就一心一意專注在畫布上，絕對不使其他思想闖進腦海。他說：『我比最刻苦的工人還要勤勉。少年人即使沒有天才，也可從工作上努力上進；假使不肯勤勉工作，即有天才也無用。無論做什麼，必須自己去鍛鍊出來，切不可只靠老師領導。必須要下刻苦』

的工夫，把基礎本領築得堅固，纔有遠大的前途。」

路得馬丁繙譯聖經時，抱着絕不虛度光陰的宗旨，都納也有「每天必須做些有益的事」的格言，他又常引他老師約舒亞來那「要望成功，只有苦幹」的遺訓來警誡後學。

無論什麼事，都須切實去做。越要出人頭地，越要刻苦工作。假使單單具有智慧和志願而不實地做去，對於個人、社會、國家、世界，又能貢獻什麼實惠呢！

俄皇彼得大帝，是個工人化的君王。他卸下皇服，穿上工服。他決心要提高本國的文化，到國外去實地考察。在太子時期中，先到荷蘭一個造船廠裏做學徒。後往英國，在造紙、製繩、鋸木等工廠中做一個普通工人。

當他在埃司貼穆勒創設的鎔鐵廠裏學習鎔鐵，皮鞋穿得破舊不堪了，就用自己名下的工資來買了一雙新的，他高興極了：『這是我自身的血汗換得的哩！』

後來在彼得格勒的博物館裏，陳列着一塊鐵條，是彼得親手鎔化的，給後人瞻仰，格外激發起俄國人民重視勤工勞役的心理。

一切成功的獲得，都是勤勞的代價。具有天才而不加努力，不如才能平常的勞動者。勤苦勞碌是一切紀念文字的原動力。

皮契耳說：「天才和勤勞互相需要。每一個出名的著作家，都由多年的苦心所造成。」哥德斯密司用了七年的長期努力，才寫成了一部荒蕪的鄉村。原來他每天只寫四五行，務求精確，不肯潦草。他自己說：「具有長期寫作習慣的作家，要遠勝只利用假期暇時來臨時寫作的作家。因為偉大的思想和統一的性格，非長期寫作不能獲得。」

朗弗羅說：「潛心的深湛的研究鍛鍊，好像橋梁的水底基礎，雖不出現，卻很重要。」偉大的作品，都是煞費苦心的結晶。波拉多寫「共和」篇的第一句時，接連寫了九種不同的格式，然後始選定了一句。白來德寫一篇關於「死」的論文時，寫了百餘次，自己還不滿意。他如獨立宣言、生命之詩等都是經過無數次重寫或修改而成的。又如查勒白朗，想一個字，就要費去一小時的工夫。

有些人以為一定要等待心緒良好的時候纔寫，實在是欺人之談。專想等待好機會，無異用魔術來替代定律。所謂「等待」只是偷懶的代名詞罷了！

有些人則以為成功不是由於天才，而是由於偶然。他們全把刻苦工作的成功因素忽略了。希臘的大演說家提英司德尼本來是個口吃者，經過了最大的決心和持久的苦心，畢竟成功了當世無匹的太演說家。

當但衣利韋勃司德慶祝七十生辰時，說出他成功的祕訣，就是：「一生不吃不由自己精力換來的一塊麵包。」

當葛來司登九十歲時，說出他工作的方法，就是：「勤奮努力是最有趣的工作方法，調節心力是最完美的休息方法，恢復疲勞是最受用的享樂方法。自然永不停息，心房永遠跳動。大自然的轉動和變化，就是努力工作的寫照，甜美舒適的熟睡和健康就是努力工作的酬報。」

發明家愛迪生，一生從沒有虛度過一天，除了很少的睡眠等休息時間外全都用在科學的研究和實驗上。訪問的人總見他在孜孜工作着，並且他的興趣就在工作時的本身和成功前的希望。至於成功以後的一切名利，則滿不在心。他的惟一口號，就是「勞苦勝利。」

我們對於職務，要絕對忠誠。非但要風雨不更；即有小病，也當辦公。只要有相當休息，只要能專心工作，身心自會兩得其所。不論在學校在商店在工廠以及其他工作場所，總須勤勞、謙和、堅定、鎮靜，養成專一、敏捷、忍耐、節制的習慣。工作不能忠實誠懇，對己對人都有害無益。

當泰勒總統卸任時，他的政敵就故意和他開玩笑，設法選他做一個故鄉的小官。他卻毫不介意，坦然接受之下，且很努力做去。這種絕不輕視卑小職位的精神，反增高了他的人格聲譽。

拿破崙在滑鐵盧一役的前夕，不食不睡，衣又污溼；他卻毫不疲倦，依舊發奮督戰；天氣冷極

了，也不想去烤火。

威靈登公爵的勤勉爲世所稱。他的遵守時間，比時鐘本身還要準確。

當愛倫堡初在酒排間工作時，非常困苦；但他抱定「惟有勤勉可免饑寒」的宗旨，始終不落怠惰疎忽之阱。

在「救世軍的」集會上，有一個悔過的人宣述他的過去歷史。當他剛剛五歲時就度着求乞生涯，以後就一直沒有做過一件誠實的工作。在悔過之後，因爲做不成什麼事，只得替人家看護一個嬰孩。真是可憐又可恥！

德國有一個古代的鑰匙，上面刻着「我如擱起不用，就要遍體生鏽」兩句寓言。人若停止工作，也就惟有墮落滅亡了。

希臘的法律對於遊手好閑之徒定下很嚴的制裁。在英國，也曾把懶不工作的人視爲犯法者；假使接連幾次不改，竟須受死刑的處決。

宇宙間的一切原子都在向前進行着，工作就是最高的世間律，按着組織步驟漸達成功之境。假使停止活動，就要開始退化，這是萬物生化的戒律。人類如能不息運用才具，就可脫離衰弱沒落的惡運。

成功的誠實崇拜者，就是勤勞工作的人們；勤勞工作的光榮標識，就是一切農具和工具。假使對於工作怠惰、疎忽、敷衍、冷淡，就會毀滅志氣，減低能力，沮喪精神。那是失敗之母，成功之敵。要做工作的主人，不要反做工作的奴隸。尤以懶惰的習慣為最可惡。梭羅門曾有『不要久戀牀第』的警語。

沒用的人等於死屍，必須對己對人都能盡責，纔可算是活着的人。有些人虛度一生，直到死前的一刹那，方纔覺悟過來，嘗到真正人生的意味。有些人則一生盡消磨在可憐的等待中，待到鉅數的收入時，就可不再工作了。

工作就是生命，就是幸福。勤勞更是神聖，更是偉大。正當的工作和有用的知識是一體的；沒有切實的工作，知識只是裝飾品而已。

司各德大部分的工作時間，就在人家還沒起身的平旦之際。所以他說：『沒有早起習慣，就沒有工作成績。』

工作又是治療各種疾病的萬應靈藥。人身一有勞動機會，疾病就都退避三舍。因為它能通暢血液，堅強肌肉，敏銳目光，秀發容色！

勤勞確是幸福之基，成功之鑰。它既給予人格的基礎因素，又使正當的熱望如願以償，更能

築成有用的地位。

一切優秀青年的最要條件就是工作。一切有用事業的最高價值就是生產。一切光榮幸福的最先基礎就是勤勞。

—— 生活的體驗

「今天的事不要留到明天，這面的事不要移到那面。」這是一個著名技術家的話。這話是從他工作的生活上體驗出來的。因為有一次他去參加了一個政治討論會，就在晚上工作，補償白天的不足。到了半夜，還沒停工，忽然聽得隔壁傳來一種厭煩的聲音：「真討厭！夜裏拼命工作，白天都出空了身子往外跑！」他猛然警悟，那聲音倒是一個絕好的教訓呢！從此他就拋撇那政治討論，專心一志在原有的工作上。

天文學家阿來哥曾經在一種試驗失敗以後，幾乎挫折了研究的志趣。後來偶然在一個青年朋友那裏，見到有一封信中幾句勸告不要遇難後退，務必積極前進的激勵話，他就立刻醒覺，把那幾句教訓引為生平最可尊崇的導師。從此重振精神，繼續努力。

艾德門巴克說：『過分的幫助，反使我們減弱獨立自動的力量，不是友而是敵。我們必須努力。』
力和一切困難搏鬥，深切認識各面的複雜關係。和目標的真實內容，始能由淺而深，由小而大，日進無已。』

查理諾哈夫說：『人類的經驗告訴我們：吃慣苦頭的兒童，較那享慣安樂的兒童要有多。』
多。偉大人物的產生，多從困苦艱難的出身中來。因為自然律對於懶惰者必有懲戒，對於勤勉者必加獎掖。』

人生實際的學問，須自日常生活方面接觸的體驗中求得。學校中所獲得的，不過是些基本的知識和治學的方法而已。

堅毅精進的北美人和懶惰懦弱的南美人，恰巧成一個對比。在美國，大多數超羣絕倫的人才，都產生在山嶽區域中；在那些平坦區域裏，就比較難以產生了。可見偉大的成功，是和困苦艱難成正比的，和安逸平易適相背馳。

皮契耳說：『報紙是一般社會的導師，比黃金還要珍貴的恩物。它留下社會上的種種痕跡，對於人羣的貢獻極大。它永遠保持着客觀的記載，既不蓄意詛咒，也不稍涉阿諛。它能使閱讀的人對於整個社會發生親切的觀念，對於全體人羣發生互助的同情。』

應該多多接觸大自然的景物，在兒童時代就該養成這種習性，可以增益天真的情趣，減除一切不自然的壞現象。我們的勇氣和能力，必須有自然律的調劑，始能增加而擴張。在自然律中孕育成的理想和人格，纔不失偉大和高尚的本色。

勤勞工作能使身體結實有力，精神煥發有勁，能使我們深入社會最裏層，跨進世界大學校。雖然離開了書本，卻得到更切實廣博的導師。在它的教化下，思想日益有用，人格日益完備。堅忍、寬容、敏捷、機警、勇往、精進、有恆、有定、自治、自強，就是由這生活學校體驗出來的全能德國。

人性不加刺激，不肯勤勉。最大的刺激就是貧困和不幸，從黑暗中鞭策多難之羣趨向光明的前途。它能激發志氣，增加膽量，推進成功。

試看：大美術家巴辛，出身於巴黎的路牌寫手；大雕刻家貞德來，出身於牛乳派送人；大文學家莎士比亞，出身於戲院牽馬人；那一個不是從生活的體驗中生長而成就的呢！

一一一 養成良好的習慣

品格和習慣實難分割。我人一舉動間，就種下習慣的胚胎；一種習慣養成了，就化進品格的

成分中。

皮契耳說：『品格好像江河，習慣則如支流；要從品格中分割出習慣來，好比在密西西比河口去分割水的來源，還是紅河阿根撒來的，還是渥海渥密索里來的。那是一定毫無結果的啊！』

有一個少婦問醫生：『什麼時候應該開始教養我的孩子？』醫生反問她：『有多大了？』她毫不介意的說：『還只兩歲啦！』醫生就很鄭重的說：『你已經把你的孩子耽誤了足足兩年！』

有人把這事去問奧力弗哈姆司，他就說：『應該從孩子的祖母教養起！』

人一到三十歲左右，就很難改變習性；三十以前，無論習性好壞，都容易改進。你如能在這開頭二三十年中養成良好的習性，那末，在後來的二三十年中它就會來報答你了！

正當良好的習慣，大半由自己訓練和自己控制所養成；歪曲的不良習慣，則不用加以培養，自會像野草般蔓延開去，阻奪正大植物的合理生長。

過分的習慣，無論思想或動作，都非常可笑。約翰孫經過每一條街道時，總要去摸了所有的柱子；假使漏下一根柱子沒有去摸，心中就要覺得非常難熬，甚至生氣，直到回身轉去重摸一下乃止。又有一個人，他的住址附近有一座大鐘，因此就把計算鐘頭一事來自己消遣。後來竟不問何時何地都不斷計算起鐘頭來，也成了一種討厭的惡習了。

習慣既成之後，是非常難改的。有一個牧師專喜歡說大話。有一天，他的朋友們特地來向他勸告。牧師羞慚的說：『我自己對於這惡習慣也痛恨極了，哭得眼淚都流了好幾桶！』不是仍在說大話嗎？又有一個人，講一句平常話也總要押個韻脚。他父親給他這討厭的習慣纏得够煩了，就嚴厲的斥責他。他就高聲說：『要請父親寬放心，此後自當遵命令！』還是押了個很響亮的韻脚。

習慣能影響思想，思想隨習慣改變。習慣形成第二性格後，也會遺傳給後代。德國貝門教授曾研究醉酒的遺傳性。他的報告中有一個顯著的例：一個名叫阿達約克的，是個酒徒，又是個竊賊，一生流浪以終。在他七百多個後裔中，有的做乞丐，有的受救濟，有的幹那不正經的生涯，有的是普通罪犯，有的被處死刑。大概在七十五年之間，這一個落伍的家族，共化費掉貧民院、悔過院以及監獄裏的公款竟有五百萬馬克之鉅！

惡習慣往往在疏忽或玩笑時養成，連自己都不覺得，並不是心中所願意的。譬如許多演說者，在演說時有的撫摸臉頰，有的直指鼻尖，有的兩手不停磨擦，真像用肥皂在洗手。

皮契耳說：『因為惡習成於不知不覺之間，所以有許多有惡習的人不肯承認。甚至到了四五十歲，一旦受了特殊的刺激，方纔恍然覺察出自己多年犯着的惡習慣來，那真是糊塗透頂。』

了！

無論思想或動作，開頭第一次總比較艱難些，第二次以後就不覺吃力了。習慣形成後，就變爲思想和動作的原力因素，可利用它來增進工作或行爲的效益。

如果養成節制和儉約的良好習慣，就可免除放縱浪蕩所引起的種種禍害罪惡。一切成功者都有失敗由於惡習的自治戒律。墮落真是太容易太危險了，幾口酒，幾次賭，幾個劣友，就會造成貽害終身的惡習慣！

即使是極微細的過失，也要特別加以做戒。星星之火，可以燎原；堤決一線，頓成澤國。至於良好習慣，也應從小處着手養成。諸如遵守時刻、認識正確、做事敏捷而有恆等，就可免除浪費光陰、動輒錯誤、失卻機會、虎頭蛇尾等等弊病。

只要能多加練習，好習慣是不難養成的。林肯有所陳述的，詞句語氣都十分正確精闢，就是由於平常注意練習所致。

每一個家庭中的生活態度和習慣，對於社會風氣影響極大。尤其是離家出門的人，往往全把個人帶來的家庭習尚傳佈感染到遼遠的社會中去。

不要疏忽瑣碎的小事，因爲大部分的習慣就是由這種日常生活的言語舉動上養成的。

習慣既成，改進非易；必經長久的注意和努力，始能漸漸見效。好像彎曲的樹，要牠變直，斷難立致。必須在牠旁邊立一木椿，縛住樹身，漸漸拉引，經過相當時日，始能變直。

對於一種惡習的起初，還能有些厭棄的自覺；等到養成之後，知覺就變得麻木了。印度有一個殺人犯，因為要免去死刑的處決，就改科一種特刑：七年之中，長期睡在一隻嵌有釘頭的牀上。起初自然非常痛苦，後來皮膚竟堅如牛皮，反樂於睡在這種荆棘牀上了！

對於有益的習尚應該效法而利用，對於有害的事情應該警醒而放棄。南加拉河上面懸橋的鐵鍊，是利用放紙鳶的習俗拖到對岸而築成的。有一羣青年放船到南加拉河中心去漫遊，因為不肯放棄這種姿意的作樂，就不聽岸上人「下游有急湍」的警告，竟至全船沉沒，欲救不得！

社會上對於一種罪案的發覺，往往顯出驚駭的表示：以為昨天還在街市中遇見的好好一個人，怎麼今天就會變成囚犯了呢？其實，決不是偶然或突變的，就是由於那已往積漸而成的惡習所致。

有一個畫家，偶然看見有一個孩子跪在母親之旁在禱告，就把這情景畫成了一幅虔誠純潔的肖像圖，題為「天真」，掛在壁上。後來這畫家老了，想再畫一幅罪犯的肖像圖來作對照，好容易在有一次參觀附近一個監獄時見到了一個適當的對象，就回家畫成了「罪犯」的肖像。

圖，和那幅天真圖並掛着。豈知，後來卻打聽明白，這兩幅肖像圖上的天真孩子和獄中罪犯，原來是同一個人，幼年時代是那樣純潔天真，成年之後就染得了下流社會的惡習，竟變成一個干犯法紀的囚徒了！

要免犯罪，必須訓練成具有正確觀念的意志力，使它控制思想趨向光明之途，養成善良的習性，就自然而然不蹈罪惡之網了。在這一點上，教育對於人類幸福的貢獻，更明顯出偉大的功效。

艱難的事只要做慣了，就變成自然而容易，甚至會成一種特殊的癖好。譬如在甲板上行走這一種動作，在一般人都視為畏途；但那水手們，則因平常走慣了，一點也不覺困難，並且一上了岸，就喜歡走那狹窄的小路！當富蘭克林在前線監築堡壘時，每夜睡在硬板上，只襯一條線毯。回家之後，反而不喜歡那柔軟的牀鋪了。

養成良好的習慣是需要清醒的頭腦的。相傳有兩個喝醉老酒的水手，同駕一隻划子，划了半天，船還是在原處，於是相互責怪，一同用力划了一個多鐘頭，爲什麼那船還在原來地方？這時酒已醒了，仔細一看，鐵錨還沒有拉上來。世上儘多未曾認清目標就瞎撞胡鬧起來的人，正和這兩個可笑的醉鬼一樣。

魯司金說：『不及和過分是相等的。只想藉機會獲取幸福的懶惰者，實是個沒有頭腦的。但若把每一個思想行爲就都當作人格基礎和生死根源的，也是個無頭腦的可憐者。』

正確的意志能够指導出極精細極迅速的動作。據說有一個熟練的鋼琴師，能在一秒鐘裏面奏出二十四個音調。依照生理上身心活動情形計算起來，每奏一個音調時，每個手指就有三個動作，總計他在短促的一秒鐘時間內，竟有七十二個動作。

有些人能同時談話而工作，或同時思想而工作。一面和人談話或深沉思想，一面仍能正確的不停工作着。習慣成了自然，一些也不覺費力。

人類的腦神經在常期訓練那身體各部養成種種習慣，藉着反射的作用，自行工作。這樣，腦神經本身就不必去管理每一件瑣碎微細的工作。而有休息的時機了。這種自然的節省精力法，使腦力不至過分疲乏，可以準備管理較爲重要的工作。我人一生的工作，或精美，或粗惡，都是從每種習慣上養成的。

一種習慣和其他類似的習慣有接連着發生而形成的關係。譬如你有一種不潔的壞習慣，就很易養成其他懶惰之類的壞習慣，直到懶惰成性品格完全變壞的地步。

在不知不覺中發生的細小動作，往往就會養成一種牢不可改的習慣。假使有一個人突然

發覺自己原來是個善於說謊的人，就要非常驚異。在這種意外的發覺下，總想好好革除這惡習；可是，因為惡習拘束力的頑強，要克服它實非易事。必須下極大的決心，說話時格外謹慎，努力練習常說老實話的習慣；一面又須加強意志力的使用程度。這樣經過了長期的訓練和控制，這惡習纔有改革的可能。

習慣是積漸而成的，不是偶然的結果。在神經機構上，有極細密的習慣路線，從淺到深，從小到大，都非常清晰。無論是專家技師或乞丐囚犯，由於習慣造成的原理是一樣的。

一種動作或思想的重複，就會養成一種習慣。重複次數越是繁多，動作也越熟練，習慣就越易養成。這種養成的基礎狀態，在我人日常生活中，不大會自覺的注意到。

所以單靠意志力去強迫習慣的養成趨向，是不合生理原理的，不是有效的科學方法。因為習慣的養成是有生理的力量，決不是心理上的決斷力所能征服；必須要用合於生理的科學方法，始能生效。當然，既有了科學方法，還是需要切實的力行，始能達到目的。應該努力使用堅強的意志力來實行改革舊習慣，另行走上新生的光明大道。要鼓足勇氣，百折不撓，不可存有絲毫失望的心理。

習慣的勢力超過一切命令的權威。有一個過慣軍隊生活的老兵，有一天，手裏提着一籃雞

蛋和一包牛肉，正在走回家去，忽然聽得一聲「立正！」頓時就立正着一動也不動，兩手挺直下垂，雞蛋和牛肉散了一地。因為那聽慣口令的神經超越了其他神經的作用，即刻反射出立正的動作。

保羅說：「身體中的衝動，常常和心理上的思想衝突而交戰。當我發生善念時，就好像總有一種惡意同時出現着。」也就是說的惡習慣頑強勢力的跋扈情形。

有一個罪惡深重的人也說：「我寧願放棄最大的權利來做一個真實的善人；可是，也許就會給一個先令的引誘所征服也說不定呢！」可見改革惡習慣的困難程度了。

我人惟有慎之於始，勿使釀成難以破除的惡習慣，努力修養成各方面的良好習慣。

一三 不要疎忽小事

細微到疏忽往往會發生重大的錯誤。

在舊金山一個雜貨行裏，某司帳員有一次結帳時，覺得帳目不合起來，無論怎樣重複計算，總是缺少九百塊錢。他日夜核算，廢寢忘食，整整算了三個星期，還是算不出缺少的的原因，究在那

裏，直算得頭腦發昏，人要發癡了。

這事傳佈開去，鬧大起來。行主和經理，就同來覆核。當行主翻開帳簿後，仔細一看，忽然見到有一筆數目應爲「1000」元，而卻寫着「1900」元，也不禁詫異起來。經過大家共同研究，仔細察看，卻原來是一隻被壓死了緊貼着的蒼蠅的腳在作祟，把第一個「0」變成了「9」！

時鐘製造家亨利·惟克拿了第一隻造好的時鐘去見法王查理第五。法王一看，看見那鐘面上記數的四字寫成了IV，就堅持着自己的私見硬要惟克把牠改成III；惟克不能違抗，就回家照改了。因此鐘表面上的四字，就一直沿用III，不用IV。

在我們一生中，很難逢到偉大的事件和意外的機會。偉大是由細小的事累積成的。所以在細微瑣碎的事上，往往能造成偉大的人物。

例如瓦特，假使他不注意那大家所忽略的水蒸汽，那裏還會有火車汽船以及無量數的大工廠呢？

又如海霍茲，因爲生了傷寒症，就在臥室中靜養，並且買了一架顯微鏡，聊以遣悶。豈知因此就對於科學研究發生了興趣，竟成功了聞名的大科學家。

大詩人荷馬，把特羅亞被困十年的史實寫成一部偉大的史詩，其動機也只由於美人動人。

的一笑。

歷史上重大的事變，很多由極小的事所引起。

公元一〇〇五年時，有兩個小國：馬登納和巴絡納，僅僅爲了一隻吊桶的小事，竟會戰爭了足足二十多年。

當法王路易非力朝，太子奧林斯公爵只因多喝了一杯酒，竟致從車中傾跌出來，頭腦撞破而死。這不是僅僅爲了一杯酒的小事而喪失了王位的繼承，以致傾覆改變了法國的王室和歷史嗎？

克里米大戰是怎樣發生的？原來只由於拒絕交出一個鑰匙的細小事故。由這瑣碎小事上，竟使歐洲四大強國英、法、土、俄，都興起了戰雲。千萬勇士的犧牲，無數生靈的塗炭，金錢物力的浪費，損失之鉅，豈可總計！

英國國會議員羅蘭哈耳曾到英國北部旅行，在一件平常瑣屑的小事上，發現民間對於英國郵資不勝負擔，就在回到倫敦後，把這問題提到國會裏去討論，結果竟因此把英國的郵資減低了許多。

格蘭德將軍幼年時，有一天，奉了母親的命到鄰家去借奶油，聽得有人在讀一封信札，說起

西旁德軍官學校裏留有一個空額，他就去應徵而錄取了。後來接連做到將軍，又當選總統，據他自己說，都是當初母親缺少奶油一事的功效！

又如身體方面極小的病痛，竟會發生致命的危險。支加哥地方有個孩子，在削蘋果時，誤把手掌割傷了些，豈知沒有幾天，竟因此患牙關症而死。非拉德非亞地方有個人，有一次從牀上跳下來，腳底剛巧觸着地板上一個小釘頭，竟因這一些小傷，沒有幾天就死了。又有一個人，只因摺紙時給銳利的紙邊割破了手指，竟會血液中毒而死。還有一個人，素來有咬指甲的惡習，有一次，不小心把指甲旁的肌肉咬傷了，不到半個月，也由血液中毒而死。

紐約有一個商人，眼睛裏偶然落進了一粒細屑，起初一點也不在心，及到眼睛發炎起來，纔到眼科醫生處去就診，卻已太遲了，接着就面部發腫而死。英國有一個男子，已屆中年了，頭髮也已有幾根灰白了，因為要討得年輕未婚妻的歡心，就把那幾根灰白頭髮用力拔去，豈知就在那拔去頭髮的頭皮上，有些紅腫起來，因為就醫稍遲，竟致中毒過深，無法醫治而死。

有時只因一字之差，竟會破壞整個的佳運。由於門戶的不謹慎，就全發生盜竊的危險。一個香煙頭餘燼，會使全個工廠化為灰燼，既損失鉅大資產，又使千百工人失業。匈牙利有一個鄉村全燬於火，原因只是一個孩子玩火柴所起。只須火車司機者的手表停了幾分鐘，就要發生火車

相撞的大慘劇。紐約一升公司裏有個茶役，只因寄信時漏貼了一分郵票，竟引起絕大糾紛，從事法律解決，既浪費時間受審，又有訟費和罰款等損失。

一個細小過失的危險性，就在於它由小變大的可能性上。所以對於會釀大禍的小事，應該格外注意。須知只有那不怕麻煩隨時隨地留心小事的人，纔會征服大難，勝利只屬於他們的。那些疏忽懈怠不知謹慎從事的人，以為偉大人物只須能應付大事就得了。殊不知疏忽小事的人，是永遠不會成就什麼偉大事業的。

幾句揆情度理的善言，也原是極平常的小事，但卻能感動許多絕望悲苦的心靈。一舉手之勞的幫助，原也是不足介意的，但卻會獲得意外的酬報。

畢次堡的人行道上，有一個年老的跛子，滑跌了一交，帽子落在一個孩子的腳前，那孩子就抽起一脚把那帽子踢到了街心。這時另有一個好孩子，走來扶起那跛子，神氣非常和善誠懇，又替他拾了帽子，更把他扶進了一升旅館。跛子當然感激極了，問明白了孩子的姓名和住址。大約過了三個星期之後，那孩子在家中忽然收到一個專差送來的一張一千塊錢的銀行禮券！

送更司的終年裏，有這樣的話：「天才的內容，就是到處留意着瑣碎微細的事事物物。」
亨德耳是德因的著名作曲家，他的一隻無比的偉大歌曲，卻是由鐵匠店裏鐵砧上打鐵的

聲音所引動而作成的。

望遠鏡是怎樣發明的呢？起源是不過一個眼鏡店裏的小孩子，是在荷蘭，有一個製造眼鏡者的兒子，在玩耍時偶然把兩塊鏡片疊起來，拿起一照，忽然見到老遠的教堂尖頂就在面前。驚異之下，就拿去給他父親看。父親看後，也驚異不置，卻只以為是可以用來製造一種新奇的科學玩具。他就拿去給科學家伽理略看。伽理略一看之下，認為大有助於研究天文，就創製了一種簡陋的望遠鏡，使天文學大大的進步。

雕刻家凱納弗非常細心。有人見他雕刻時用槌子敲得很輕而嘲笑他，他就很莊重的說：『小事上忽略，工作必失敗。』當他動手雕刻拿破崙像時，他精細的看出了那塊極美的大理石有一條極微細的紅絲紋路，就不顧那塊大理石的高價，把牠擱在一邊不用了。

由小而大，大生於小，原是極自然的現象。假使一粒麥子每年能再產生五十粒，到了十二年後，就能產出二四四、一四〇、六二五、〇〇〇、〇〇〇、〇〇〇、〇〇〇粒的鉅量麥子，儘够全球的人百年食糧。太陽直徑有八十八萬六千英里長，假使在遠距離的星球上用望遠鏡照着時，鏡頭上只要有了一根極微細的絲線，整個太陽就沒法見到了。

一四 控制感情的衝動

人們往往一任感情的衝動而沉沒了理智，結果是非常悲慘的。感情的衝動能使人們受到致命傷，像前面所說的恐懼心理就是最顯著的例。他如暴怒會引起中風，憂慮會使人消瘦等等，都因任性而生禍害。所以意志脆弱的人，要特別留意，要努力克服非常的、劇烈的、感情的衝動。即使比較強健的人也難免受害，只是較輕一些罷了。

其中尤以悲哀的爲害爲最甚。畫家科累左只因作品所得的酬報太薄，竟至憤鬱而死。敏感的基慈也死於人們尖刻的批評之下。他如因失戀而憂抑以死的男女，正不知有多少。

甚至會有被大樂和驚喜等感情衝動，也會致命的事。如老母因失兒突歸，狂喜而死；巴黎有一男子，因中了獎券的頭獎而興奮以死；還有一位柯理亞夫人，見了他兒子娶婦歸來，也在頃刻之間快樂死去。

感情的衝動即使不至於喪命，對於身心的爲害程度也是非常劇烈的。它會傾覆身體全部機構，顛倒心理方面的品性，好像把美人立刻改變成惡魔一樣。最顯著的就是極大的憤怒，它會

使胃腸的消化作用停滯，使神智多時的不安，甚至會引起嘔吐或釀成黃疸病。假使是有嬰孩的母親，她的乳汁竟會因憤怒而發生毒質。

其次就是嫉妒，也會顛覆身心的全部機構，也是生活康樂的仇敵。深刻的嫉妒會使人心灰意頹，甚至發瘋，或竟自殺。劇烈的怨毒，不但會破壞身心的營養和安寧，且能完全破壞固有的品性。日報上社會新聞欄中常可見到，這種因感情衝動而引起的悲劇。

感情衝動，能造成身體中某種化學產物，這些產物含有毒害性，好像毒蛇的毒液，也是由恐懼、憤怒等而分泌出的。但蛇有囊儲蓄毒液，人身卻沒有；任憑怎樣用力排泄，還只是流佈在身體各部組織中而發生惡劣的影響。

該慈教授說：「憂鬱悲哀等的感情，能使呼吸遲鈍，血行滯緩，消化阻礙，臉頰蒼白，目光無神，對於身體的排泄的分泌影響很大。這些沮喪的痛苦的經驗，差不多人人都體驗過一二，是極平常的事。」

蓋慈教授對於人身的疲倦狀態和反應作用有過縝密的測驗，說明人類的智力、體力、意志力等，在愉快的心情下比在頹喪的心情下活動得多多。

他更詳明的說道：「人身各部機構，時在用力排泄陳腐細胞的廢剩質素；哀痛時流出眼淚，

驚駭時滲出冷汗，憤怒時增加硫磺質的排泄而口腔感到苦澀；並且像恐懼時所出的汗和快樂時所出的汗質味都全然不同。這種廢剩質素的排泄，常為憂苦和悲愁等感情作用所阻礙，甚至增加有毒的質量。反之，快樂的感情就能阻止那些毒害的影響，且能創造新細胞的纖維質而儲藏有益的生命力。」

他就根據上述種種實驗，更繼續陳述對於感情衝動應該努力控制和訓練活動的種種事項，他這樣說：「當着憂苦和悲愁等感情襲來時，應該立刻帶着它們到露天去，用力工作，使大量出汗，多多洗澡，將毒害的質素盡量排除。更須利用美術等誘發力來引起快樂的感情，因為它能創造發達、延長生命力。這種合理的訓練和正當的享受，能夠儲藏良好的感情而離散惡劣的感情，永久保持着樂觀積極的狀態。」

所以，長期悲哀的人，無論對己對人，都有害而無益，實在犯着一種罪惡。尤其是對於死人的悲悼，死去的人既不會因此而歡樂，而和這悲悼者同居的人則受到了悲哀氛圍的侵襲。名為悲悼，實在也是一種自憐的自私罷了。重新創造愉快的環境，也許在事實上不可能，但為什麼不能享受那快樂的回憶呢？

夫勒丘說：『對於死者的訣別，應該將感佩的心戰勝悲悼的情。應該致送超升佳境的頌詞，

並且陳述自然的進化和自身的結局，和死者所遺留的快樂並進不朽。」

他又解釋憤怒是起源於恐懼的。一個人所以要憤怒，是因為恐懼着身體名譽或物產會受到損害。凡是自信鎮定的人，即使受到了種種煩惱和挫折，也決不會恐懼或憤怒。俗語有「飛成碎片」的話，是說意志薄弱的人，一任感情衝動而自己受到憤怒的惡劣影響。試想：和諧的身心飛成了碎片，要多麼費力再去合攏起來！

預防憤怒的方法惟有自己控制。而邏輯和熟慮，在不幸事件的判斷上，對於自己控制都很有助力。一般發怒的原因，往往是一點小刺激，像綽號混稱之類，實在愚得可笑。你真以為你是具有像綽號所說的特性，而深恐有妨名譽嗎？只當是一個不懂的外國字或者一聲狗叫便了！只須你自己不容它留在心中，它決不能發生什麼實際的效力。並看米拉步是多麼聰明，當他在馬賽演說時，人家把許多難聽的名稱加到他身上，像別人就要忍受不住了，他卻毫不介意，悠然地說：『靜候那些刻薄的快樂自己死滅吧！』

對於別人做錯了有關自己的事而發怒，也於事情毫無所補。它既不能好好糾正錯誤，更不會使那人不再重犯。這惟有好好指出誤點和教導正確方法，而你自己的精力也不致浪費了。憤怒的沒有價值，可拿性急的人常會道歉一事來反證。要養成一種敏捷的習慣，能把以後

的追悔提早，就作為眼前的判斷。這也是減少洩怒的一法。

最重要的是使觀念趨向樂觀親愛的大道。對於周圍的人，覺得沒法發洩脾氣時，就已修養到相當的佳境了。他的嫉妒和怨恨等也可用這種修養來醫治。無論怎樣惡劣的感情衝動，都可就自己身心上找得醫治的方法。挨畢克第塔斯說出他醫治發怒的練習方法：『要仔細紀錄未曾發怒的日期，然後正確計算起來。由每天發怒而三四天、五、六天，直到一個月不再發怒了，你對於自身感情的控制就告了一個大段落。你對於自己前途的改進，也已成就了一大半工程了。』

一五 自治和自制

天性沒有很壞的，只須好好教導開化，自會養成良好的品格。但若不知自己制治，那就不可造就了。

大詩人的母親拜倫夫人和名牧師的母親李文司登夫人，對於她們兒子都有很好的教化，養成柔和而卓越的性格。

來士伯夫人有一天問丈夫：『婦人的脾氣真是不行的嗎？』丈夫答說：『行，只須能加以克

制。」

有一個名醫說：『過分的疲勞、寒氣的侵襲、營養的缺乏、房屋的污濁等，都是生命的仇敵。但是還都不及那不能制治自己脾氣的爲害之大。』

富來啓性易發怒。他的管家有一天來辭職，富來啓很溫和的挽留他。管家就說：『我很怕你濫發脾氣啦！』富來啓說：『不過一時發發罷了，立刻就消散的哩！』管家接着又說：『可是在還沒消盡之前，接着又要發作了！』

又有一個管家，有一次向主人陳述一件事情，屢次給主人不滿意的批評打斷話頭，她索性停止了陳述，陪笑着說：『主人，可否讓我暫停一下？等你的怒氣發完了，再陳述下去吧！』

有一對夫婦，因爲都很暴躁易怒，就相約決不在同一時間內發怒，以免衝突，所以他們的生活還是很美滿。

有一個癩頭癩腦的人，闖入威靈登公爵的書房裏，對公爵說：『我是特來暗殺你的！』公爵卻冷冷的說：『那倒有些奇怪哩！就是現在動手嗎？』那個狂人說：『並不一定，但總有一天要置你於死地！』公爵索性和他攀談起來：『很好，可是今天我沒有空，下回你再來時，請先給我一信，我一定恭候！』那狂人反而給鎮定不亂的公爵嚇回去了。

當哲學家蘇格拉底自覺將要發怒時，就趕快向自己警告着：『不要憤怒！憤怒是會致命的！快閉起嘴來！想想快活的事！』

喬治哈倍特說：『暴躁發怒，能使細微的錯誤變成蠻橫的過失。即使是真實的話，也只當悻悻看待了。假使萬一不得已而爭辯，態度也要非常溫和。假使有人向你發怒，最好的對付辦法，就是一點也不要去理會他，讓他儘着向他自己去發怒。靶子既沒有了，還放什麼彈子呢！他自然就會自己好好停止了，爭論也就無從發生了。』

英王亨利第五在求學時代，曾在他書房的窗上寫着一句「克己克敵。」後來踐了王位，真的在阿琴柯地方很輕易的克勝了敵人；但是對於克制自己，卻費了極大的努力，方纔做到了。

下面是一個政黨的領袖和一個候選者的對話：

『你要獲得多數的票選，要做一個有經驗的政治家，必須聽從我的指導，你願不願呢？』
『再好沒有了，還有什麼不願呢？』
『可是，假使你違背了我的指導，就要罰十塊錢一次。』
『好的。』
『現在就可以開始實行了。第一樁事情，也是最重要的一個條件，就是假使有人在說你壞話，甚至當面嘲罵你時，你千萬不可懷恨在心，或是惡聲相報。要隨時隨地提醒自己不要鹵莽從事啊！』
『那是當然的，人家的批評，反會促進我的努力；無論怎樣刺耳難聽的話，我總抱定主見不

去理會便了。這個條件一點也沒有什麼難處哩！

「好極了！不過，老實和你說穿了吧，像你這種不法的惡徒，那裏就會當選呢？」「笑話！你膽敢當面侮辱我——」
「十塊錢對不起。」
「呀，這就算是你的第一項教訓嗎？」
「不錯。可是其餘的許多條件，你當然更不够資格了。」
「你這無禮的——」
「又是十塊錢！」
「呀，一刻兒就是二十塊錢！」
「快些如數拿出來！否則就是賴債！」
「一點情理也不講的壞蛋！」
「再是十塊！一共三次，三十塊錢了。」
「呀呀——好，再也不發脾氣就是了。」
「不要太認真，這不過是試試你便罷了。可是，規規矩矩的說，你自身對於當選的資格倒並沒有多大的問題。只是令尊大人——」
「怎樣？」
「出身既卑賤，名譽又掃地！」
「放你的——」
「這是最後的十塊錢罰款了！」

自己制治確是需要長期的訓練。父母應該及早啓導子女，養成和諧平衡的性格、健康快樂的身心，知足忍耐的工夫，使他們自己明瞭、清淨良好的心境，遠勝一切醫藥的力量。那些空幻的妄想、毒害的壞念，都會削弱自然的抵抗力，滋生陰暗的疾病。

對於人類的生命最可怕的危害，要算到那勃然大怒了。動輒發怒生氣動肝火，是性格上最惡劣的大弱點。常常用惹人厭惡的言語舉動來表現忿恨，簡直就是他自身上無可洗雪的一種恥辱。在交際上，濫發脾氣，最易增加失和失歡的壞現象。在個人自身，則整個機構給破壞得不

全不良了。

試想：假使我們能少計較，少開口，少怨恨，少懊悔，常常保持着心平氣和的正常狀態，是多麼怡然自得呢？

阿德摩華德竭力贊美喬治華盛頓的無上性格。頭腦既清楚，心地又熱誠，態度更穩健。那些暴躁、鹵莽、草率，絕對不是華盛頓詞典上的字眼。無論遇到怎樣不稱心意的事，從不任性縱情發脾氣。

在卻司特城中，有一片布店的店主，是個忍耐工夫十足道地的好人。有一天，有一個顧客聞名而來，蓄意試試他。那人既踱進店門，就故意問長問短，翻東翻西，又故意表示嫌好嫌壞，大大小小鬧了好半天，這纔似乎看中了一段布了，卻只要買一分錢。那個鎮定萬分絕無慍色的店主，果然恭敬遵命，格外小心的剪下了一小段，並且用了原張包紙把那塊一分錢的布好好包紮起來，和顏悅色的遞給那個不速之客。

約翰亨德孫有一次和一個牛津大學的學生辯論一個問題。後來那個學生因為辯駁不過亨德孫，便老羞成怒，猛然把一杯酒連杯帶酒擲了過來。亨德孫卻毫不介意，把面上潑酒的措去後，依舊平心靜氣的對那個學生說：「先生，這好像是離題太遠了，還是繼續着盡量發抒你的

高見吧！

母親和家庭上有這樣一段問話：『假使母親不能制治自己的性情，怎能制治她子女的脾氣？做母親的不顯示柔順和靜的好榜樣，又怎能使子女聽話領教呢？』

自己制治的力量要算間諜們最厲害了。只要有一點兒鬆懈，立刻就會喪失生命。有一個間諜給敵人捉到後，他就裝聾作啞，置一切聰明的審問於不聞。即使聽到被釋放的最後命令，也仍裝作沒有聽到的癡呆模樣，終於被當作真的癡子而獲釋放。他的自己制治的力量救了他的命。能够自治自制，始能自由自在。從自治自制中鍛鍊出來的自由自在，纔是真正的力量。一個人自治自制力的大小，就是他全部能力強弱的寫照。

過於放任的言語舉動，如褻瀆不敬、玩笑過甚等，都應竭力避免。也許有人以為這正是一種快樂和聰明的表示，其實不然。因為他們毫無正當理由的儘着歪曲胡纏，使人難堪，是一種侵犯人得罪人的不良行爲。凡是受過相當教育和存心忠厚的人，都要表示厭惡和鄙棄的。

能够忍受侮辱不動忿怒之情，和能够制住已發的怒氣，懸崖勒馬的人，都是精神上的真英雄。

必須像字典專家歐司伍那樣能够完全制治自己，纔算是真正的典型。在歐司伍編輯字典

的時期中，有一天，給他那大發雷霆的妻子，把一大捆原稿竟付之一炬！他卻毫不責怪，重行開始編輯起來。

性情有如江風，在人生旅途上推進我們的帆船，理智則如舵工，指示我們正確的趨向。假使沒有了風，船固然難以前進；假使沒有了舵工，船就反要失蹤闖禍了。

林肯本來也是個性情躁急的人，經努力修養後，纔成爲自己制治的成功者。他說：『自己制治的良好習慣養成之後，就好像黏牢在身上一樣，和以前沒有養成時那不能忍耐的壞習性黏着的情形是相彷彿的。』

對於不良的習性，如能堅決加以一個否定的「不可」，就可從罪惡之中拯救出來；人生幸福基礎、人類智慧表現，都在這一個語詞上面。假使換了一個「姑且」，那就墮落深淵了；所謂逢場作戲，應酬敷衍等等，最易使人一失足成千古恨。

誰都知道亞力山大是統一歐洲的大英雄，那時還只有三十三歲。可是，後來在巴比倫時，竟恣意淫樂，荒蕩以終。這樣光榮有爲不可一世的青年英雄，反而給那驕橫而卑賤的本性所征服了。

拿破崙也有同樣的不馴行爲。就是在荒島上幽禁時期中，只爲了一點小事，竟和哈德孫絡

維發生了非常卑劣可鄙的爭鬪胡鬧，不再像一個克敵制勝的蓋世英雄了。

人生旅途上真正的好漢，不在戰勝敵人而在制治自身。人性最難能可貴的偉大力量，不是克敵而是克己。

在莎士比亞的劇本中，很多不能自己制治的不幸的弱者，大半因任性縱欲而身心蒙受無可救治的創傷。如國王約翰、國王利耳，就是貪婪和橫暴的典型人物。奧貼路則因劇烈深刻的妒忌而喪生。殺了人的馬克伯在恐怖之中深自悔恨，已無及了。都是些道德上理智上的犯罪者。

有許多人不能在事前努力拒絕那些黑暗的誘惑，等到陷入了滅亡的深淵，卻拼命喊出要求援救的呼聲，還有誰來理會他們呢？結果惟有白白犧牲了。

那些動聽的廣告和口號，真是吃人的陷阱。諸如「一本萬利，致富捷徑」以及「醇酒婦人，詩人本色」等等，最易引人去做放縱情欲的勾當。受其欺騙而致結局不可收拾的，真不乏人啊！英國有一個青年投河溺斃，衣袋中有一張字條，寫着：「我只因貪飲烈酒，致此惡果；讓我去腐爛而死吧，我本是一個無用之人啊！」

只在一星期之中，那檢驗屍體的官吏，曾經接到各地寄來探詢詳情的信，竟有兩百多封。都是爲了他們自己的孩子離家後杳無消息而來查問的。

試想：只爲了杯酒的貪歡，竟使許多家庭憂傷疑懼而陰黯慘淡。可見不能自己制治真是罪惡之尤。

一切成功由於自己制治，必先自治然後始能治人。自治就是完美人格的精華，光榮信譽的後盾，優秀天才的嚮導。無論得志與否，有幸與否，卻需要自治來支配性情。雖然才具學識都很平常，只要能自治的精神和能力，至少可成就事業的一部。

貝克利被人稱爲純潔無瑕不惑物欲的聖者。有一次他演講完畢後，有一個鄙俗之人，向他妄加辱罵，並且跟到他家中，還是辱罵不休。貝克利非但毫不質問，反命僕人好好護送那人回家。羅馬名將發比胡用了堅忍蘊蓄沉機待變的策略，把垂危的羅馬從迦太基的壓迫下拯救出來。世人就把他這種精神稱做「發比胡策略」。

「禍從口出」這話含有至理。幾句不慎的失言，竟能破壞家庭社會國家的幸福和秩序。訴訟和戰爭，至少有一半是只由細微的口舌所引起的。

哈克司來說：『青年應該修養成自治自制的精神和能力，對於工作能勝任愉快，對於環境能鎮靜應付，永恆保持身心各部的平衡狀態。』

莎士比亞說：『教化一個毫無自力的被動者，比較教化十個確有主意的自動者，要困難得

多，費力得多。自動和被動的區別，就在有無自治自制的精神能力這一點上。」

一六 怎樣實現理想

在人生戰場上奮鬥，無論在商業上或道德上，要獲得最後的勝利，必須先築下強固的心理基礎。因為思想的態度對於工作的效率具有莫大的影響。必須心理態度上有了成功的決定和信任，始能在實際增加成功的可能性。

且看下面兩個心理影響體力的事例：如把一個體格強健的人施行催眠，使他深信自己是毫無氣力甚至不能從椅上起立。在這催眠期中，他就會真的這樣無力了。又如一個病弱的婦人，當屋中突然失火時，她受到生命立即發生危險必須加以拯救的刺激，竟能從病牀上一躍而起，並且提起笨重的箱包逃了出來。

青年應該深信這種由心理態度所決定的驚奇結果。更應深信我們正當的思想也有這種巨大的力量。這是成功偉大事業必需的能力，並且是固有的遺傳下來的。只要心裏想着成功，肯定成功，實際就會積極建設起來。失敗破壞的念頭是一種罪過，應該革除無餘。

我們不能同時達到兩個相反的方向和目的。在疑懼、畏縮、怯弱、憂苦的心理態度上，不會有真實、勇敢、強健、快樂等存在。當我們自以為沒有脫離貧困的能力，就永遠不會有富足的生活。沒有一種科學上哲學上的方法能使自以為失敗的人達到成功目標的。因為自信不能超越障礙。戰勝環境的這種心理態度，會在無形中毀損實行的能力，減弱成功的效率。這種自信是反常的變態，徒然造成悲慘的失敗而已。

優勝是我們天生的權利，為什麼反要把劣敗來自己限制呢！你真願意把貧困、痛苦、束縛等來替代富足、快樂和自由嗎？

一個人若恆久承認自己的軟弱無力，恆久懷疑自己的成功能力，是會極度減削心力，完全失去效率。雖然他也許還要期望着健康的堅強的力量。

懷疑自己能力的人，大半是不幸的失敗者。他們的辭典上，充滿了「不能」「無用」「惡運」「遲延」「畏難」「等待」等無力的語詞。這些語詞盤踞在你的心中，有如容納善於破壞的浪蕩子和大間諜，你的財富要求和成功計劃，都要化為泡影。它們不但耗損你的能力，並且根本剷除你的希望。當你壯志消亡，放棄鬪爭，你就什麼都完了。承認自己軟弱，沒有持久能力，怎麼會不戰敗呢？這種不信任自己有實現理想力量的心理，造成了自暴自棄的壞習慣，是最卑劣

不過的。

你常常想到講到你的不幸的厄運，你又怎能希求幸運的降臨呢？你自信是一個悲苦的可憐者，你又怎能變成快樂的有福者呢？你永遠握住了失敗的思想，拒絕成功的條件，那是你自己要取彼舍此棄上就下，又能怨恨誰呢？

你絕對不能超越你自己的思想，反對你自己的意念，除非你能根本更改你的中心思想。這是不能求助於外力的。要解脫這種思想的壓迫，惟有用相反的思想來替代。這是純科學的客觀條件，一點也不含什麼神祕性。

能够成就大事業的人，都具有堅強的肯定力。他們只知道積極的力量，不知消極為何物。他們深信自己確能做到，所以反對方面不會攪亂他們。他們只知振起意志的力量向前邁進，不存絲毫疑懼的念頭。無論環境怎樣惡劣，人們怎樣譏刺，甚至笑他們為瘋子，依舊抱定宗旨。

現代的文明，就是這些有堅強自信的偉大男女所造成的；歷史的進化，都分載在他們的傳記裏。他們偉大使命的成就，完全築在他們自己那不可制服不可搖撼的信任上。

假使哥白尼和伽利略被世人目為瘋子時而就動搖信心畏縮不前，現代的科學又將變成怎樣一種情形呢？假使哥倫布聽信了全歐洲人的譏笑，而就放棄喪失了自信心和自任力，今日

的世界又將變成怎樣一種情形呢？假使飛耳德當他十二年的海底電線試驗無結果時，就聽從了親戚們破產的警告而放棄他的理想計劃，假使培爾當他無錢再試驗電話原理被世人所嘲笑時，也就此懷疑起自己的信仰來，那末，他們二人還能成功那偉大的發明嗎？

又如薩佛那路拉只是一個不被注意的窮教士，竟單獨抵抗那壓迫的勢力，深信公理必能獲得最後的勝利，一直看正他的最高理想，終於推翻了美第契的虐政，建立了公理治下的新國家，成功了偉大的宗教改革。當年青的胡爾夫表現出極端自負的氣概時，議會的委員會對他發生了嫌惡，懊悔選舉了他去領導加拿大的英軍；可是，當他率領了軍隊長驅至阿布拉罕平原時，就全靠那同樣自負自任的自信心而擊敗了蒙德卡領導的法軍。

所謂大人物，在能力方面原也和普通的人差不了許多，只因他們對於自己都具有巨大的信任，置一切反對和嘲笑於不顧，就由這種最高自信的氣質把他們的一般能力增加了好幾倍。我們對於拿破崙、俾斯麥、羅得、韋斯理等的偉大成就，還能有什麼其他的解釋呢？

當林肯被選為總統之前，不過是個出身茅廬，沒有受過高等教育機會的普通人罷了。但當美國因於內戰時，這位非常謙遜守禮的沈默英雄，竟對若干政治家表示，他一定能够當選，而且有力統治政府。又如格朗德以一平常的商人而竟向林肯表示他力能結束內戰，結果真的全部

成功了。這種至高的自信力，創造時勢主宰環境的自信力，使他們不顧公衆的苛責和報紙的攻擊，畢竟完成美利堅合衆國的建立。

上面所引那些發現家、發明家、革命者、大將等等，都具有不受制服的堅強精神，就是絕對信任自己。這種自信心，會增加而集中所有的力量，創造而滋生而完成一切，解除不定的疑慮和分心的動機，使一切穩固安全地前進。反之，不信任自己的懷疑，則搖撼不定而分散精力，只會破壞而毀損而消滅。成功或失敗，即基於此。

自信、自任、自恃、自負，確是任何偉大成就的最先基礎。只要能把握住，一切就都有望。即使稍涉魯莽，也是絕對需要的。否則，對於自己的信仰既經動搖而損毀而喪失，那就把整個機構都陷落了。

過量的教育和過廣的觀察，反會減低自信力削弱決斷力。因為它們使神經過於敏銳，常常想到反對的學說和衝突的原理。倒不如無知的人，只知信任自己的能力，堅強地決然做去。學者們所躊躇不決的地方，無知的人卻能毫無疑懼，只管一衝而前，常使受過高等教育的人反生慚愧。無知的人不過缺少一些優雅的情緒，但也沒有善感多慮的痛苦，不致為那些多方面的學說所纏擾。

因爲心中一有疑慮，動作就不能充滿生氣；心中一動搖，實行起來也就跟着動搖了。確定是必需的，否則就難發生效率。

自由教育，往往會產生削弱自信而助長自餒的不良結果。學生們初進大學時，大半是有對於成功事業的自信和堅強的剛毅的自決，等到畢業了，那些剛強的氣質就削弱減低了許多，甚至完全消滅。他們爲無數不相干的學說所苦擾攪亂，弄得意散漫，多所疑慮，對於事實，不敢正視，毫無積極主張和實行能力。

所謂學者，大半是畏怯的退隱者。他們取消自我，消失自決，缺乏實力。那些謙遜、退讓、忍耐、寬容等動聽的名詞，只是事業以外的一種消極品格而已。在人情世故上也許是更可親近的一種友愛表現，但在事業進取上則是成功的破壞者。

要實現理想，完成大志，必須抱定自信自任的態度，集中奮鬥搏戰的力量。否則前途就要受到限制，即有所成，也很渺小了。

一七 怎樣獲取勝利

成功的條件，除了自己的信任外，還須靠着他人的信任。他人的信任，是由自己信任反映出來的。一種人格感應。功利一點說來，我們對於自己信任的心理態度就是產生他人對於我們信任的一種手段，一種有目標的精神修養的方法。

忠實的信任和熱誠的肯定具有高度的傳染性，互相因接觸而受影響，迅速變幻得有如魔術。你把自己對於事業的信任肯定的放射出去，感應到的人，就會更加信任你實行的能力，你的信用和名譽就此建立起來了。

具有堅強自信能力的人，當他覺到事件的操縱已能完全控制時，他就從談話中書信中放射出自信心的空氣，打消他人的疑慮，克服環境的攻擊，證明成功能力的肯定。他的四周就這樣恆久地感應着了。人的天性大都歡迎毫不疑懼確能辦事的人。自信薄弱的人所引以為妨礙的事物，在自信堅強的人看來，適足以利用來進展計劃的。人情有如順水推船，順風張帆，你向上，就擁護；你向下，就踢開。你對自己如不信任，世人對你也就不信任了。

自信堅強的人，置一切笑罵、譏刺、批評於腦後；艱難不能使他變更主張，挫折不能使他畏縮不前，貧困不能使他沮喪志氣。無論環境怎樣惡劣，他只知向着目標注視而推進。鐵彈般的心志，戰士式的步伐，在開始奮鬥之前已把握住至少一半的勝利了。自信的程度有時會達到自負的地步，特立獨行，旁若無人，也許有時會得罪那些怯弱的人，卻也會逼得對手們不得不承認他的魄力。

具有永不懷疑的自信，永不回顧的肯定和永不傾側的能力者，較那雖具優秀心能而有畏怯天性者，其所成就，大而且多。一個學識淺薄而具有堅強信念和實行能力的教師，其所成就往往會超過那些不能將其學問傳給他人的學者們。有了真正的才學，必須同時具有影響他人的自信心，始能致用於世。

現代的人大都匆忙無暇，真沒工夫去查考他人的能力。只要能够自信的人，就可獲得多數的信任。譬如你掛出了律師的牌子，大家就承認你是適合這種職業的。當然具備必需的能力條件，除非你有了相反的失敗的事證。假使一個醫生必須對每個病人去證明他的合格反而變成瘋子了。無論任何工作事業，全賴他人的信任而得實行和發展。

自信的效用這樣巨大，所以必須堅定保持，不使稍有動搖。假使因為前途不大有望，就自己

承認無能爲力，投降於一時的疑懼憂慮而畏縮下來，這不是希求成功而是招引失敗了。我們對於自己的疑慮，會迅速地毀損他人對於我們的信仰。我們發射而散佈出頹喪的心情，他人立刻會感應到的。

店員能够很容易辨別出店主的經營心理：是得利有望還是失利無望，是自信成功還是懷疑前途。對於顧客們，店員更可用一些心理上的影響方法，把自己對於貨物的信任暗示給他們，使他們完全聽信你的話。這種商業的手段，自然需要熟練的口才；但首要條件，還是那堅決的自信態度，把這態度放射到買客的心上，發生信任的感應作用。

個性的放射，就是人格的表現。教師更需要把自己正當的心理態度傳播給學生們，使他們感受到注意和努力的同情，發生相愛互助的神聖精神。這種正當的心理態度，就是鎮靜和悅，一點也不慌亂猶豫或是煩惱苦悶。

無論任何工作和事業，都需要勝任愉快的自信心，始能獲取真正的勝利和成功。

一八 抱定有望的樂觀

樂觀的心情和有望的態度，能使生活圓滿甜蜜，脫離苦況而減輕重負。快樂喜悅，就是促進生機的油，能揩掉一切可憂可悲可恨可厭的污跡。

樂觀有望的人較悲觀失望的人，具有更大的創造力；在相等的智能下，顯出差異的效率。就反面說，前者的精力較後者消耗得持久而調和，因為後者身心上的機件，全被那種壞脾氣所磨折損傷了。

桑德森博士說：「快樂是醫治疾病維持健康的重要因素。牠由正常的途徑給予活動的力量，普遍達到身體各部機構中，較藥劑的功効更為顯著。它能使目光有神，腳步有勁，血液暢通，養氣恢復；增加生命的支持力，促進生機的勃發性。因此，健康日進無已，疾病是早就絕跡了。」

快樂的心情的確能治病如神。阿拉巴馬曾有一患肺病的農人，一天忽在田中吐了多量的血，醫生已警告他沒有生望了。可是，這農人卻說：「我還不準備就死哩！」好久之後，竟有氣力坐起來了，對於任何事情都快樂地大笑，瘋狂地大笑，結果，竟會恢復了他的健康。

因爲笑是快樂的表現，也是快樂的源泉；尤其是大笑狂笑，對於治病更能奏效。實在也是一種替代的方法，就是把快樂喜悅來替代憂苦愁慮怨恨等一切陰暗的煩惱，使身體中不調和的變態病象，恢復到正常的健康的狀態。

自尋煩惱的人，只是使生活不調和心境不安定而已，真是何苦！趕快驅逐這些敵人，根本否認牠們，牠們只是虛假的幻想，只是真實的消亡。什麼纔是真實的呢？就是和諧與平衡、健康與愛美、成功與幸福。這些真實，都由樂觀有望的向上心理出發而造成。

拉布克爵士說：『假使師長們肯留意快樂和責任，人類就會更和諧光明了。即使是只爲了自己，對於他人只是附帶的貢獻，也該盡情快樂纔是。』

有一個哲學家也說：『我努力改進對於事物的觀念，使之發生良好的感想，不致再來困擾我。這是人人都應努力的一種責任，否則就無異作惡犯罪。』

樂觀的正常狀態，就是安靜的平衡的心境，這種心境是能增進康樂的，因爲全身都給安排得勻稱有序，依着正軌進行，專心趨向勝利成功之境，較那擾亂的歪曲的心境所能成就的，真有霄壤之別！

安靜平衡，就是不焦躁、不懈惰的中和狀態。它的內容包涵誠實、公正、善良、清白，一點也沒有

野心或罪惡的污跡。它具有自然的精力，工作起來穩健而強固，一點沒有偏側傾欹的缺陷。

快樂能够吸引事物，促進成功。快樂的人，誰都願意與之接近。反之，對於暴躁、乖戾、怪僻的人，誰都不願與之交接，因為他們自己先已處處表現出不近人情的態度來。我們對於前者，寧願吃虧一點也樂與周旋，對於後者，則即使非常能幹，也會直覺地避開。所以，凡事不可處之太嚴重而形成緊張的空氣。空氣一緊張嚴重，就會減少生趣，使人窒悶而生厭惡。誰願意和一個鬱悶的或者譏刺的人去交談呢？目前的商業競爭，卻形成了過於嚴重的空氣，認真到太沒有生氣了。商店的職員大都呆板而冷談，甚至苛刻酷毒，把交易變成了衝突，顧客自然難以吸引了。這種極端的緊張情勢，實在需要解脫的慰藉，好像悶熱天氣需要涼風，忙迫時期需要休假一樣。精神的調劑就是惟一的對症良藥；愉快、高興、謙和、文雅的態度，就是最佳的精神表現。美國鄉村的商店，大都有着和顏悅色甚至妙趣環生的店員，給惠臨的旅行者以良好的印象，獲得了很大的交易。可見凡是抱喜歡愉快高興的人，並且毫不存有計較之心，敞開着友誼之門歡迎着。尤其像各種創辦事業的發起人，必須和悅動人，始能獲得好評。新聞記者亦然，必須藉着良好的友情以獲得詳確的消息而顯出靈通的功效。這樣，一方面自身沉浸在愉快活潑的流光之中，一方面還能升高職位，二者相輔而益進。

倍拉報告他自己這種經驗說：『當我受够了憂鬱的痛苦，終於在一天早晨決定了樂觀的趨向，開始嘗試的工作。因為由平時的觀察，樂觀的心理確於身體有益。並且想更在他人身上試驗他神妙的功效。當我走出門時，我的信心就更形堅定，自身就好像被高舉起來，奮發的態度使脚步也輕快了，不禁在心裏微笑着。對於街市中那些臉色不快的女人，恨不能把我所感受的熱意分一些給她們。到了事務所，我就很快活地向着會計員打招呼。這種隨便的應酬，實在可算第一次，因為我生性並不怎樣機智。並且，這會計員也表現出良好的反應，我竟感化她了。對於經理的批評我，也不像以前神經過敏地覺得難堪了，我很高興地接受了。經理的臉色也不像以前對我那樣皺緊了。這樣，我就很自然地築下了兩個快樂的基礎。這種樂觀的轉變，人們都會半途歡迎你，拭去以前的冷淡隔膜，到處是同情和友誼。不要遲疑，不要懼怯，準備把樂觀的陽光和花朵透射而飄散到人生途上，爲了自身，也爲了他人。』

人類的歷史，充滿了悲愁、憂苦、疾病、災禍。它急切需要着陽光的激射和快樂的鼓勵。人人需要向上飛舉，再也不心喪氣餒。惟一的方法，就是使每個人的心靈溫暖而明達，閃出快樂的微笑和光明的神色。

快樂的人，具有無上的價值，他到處散播着快樂的陽光，驅逐陰暗的黑影，使人之都解脫憂

愁、悲哀、抑鬱、苦悶、暴躁、乖戾的心境，而接受快樂生活的引導和滋養。這些感動他人的快樂的人，是值得欣羨而讚美的。他們每個細胞裏，都涵育着快樂的種子，發揚着崇高偉大的力量；他們輕視那些金錢房產等身外之物。因為，在快樂的心性裏，的確蘊藏着無價的財產；到處放射溫暖的陽光，開豁窒悶的心情，輸送再生的力量，再加以優秀的人格和卓越的才能，決不是金錢等等所能比擬其萬一的啊！

這些幸福的遺產，無可估價的禮物，是不難獲得的。只要對於所交接的人加以仔細的觀察和正確的瞭解，努力嘗試着去抽出他們內心的優點來，使他們和環境親密起來，過着安樂滿意的生活，那末，你這優美的品格，就能獲得豐富的報酬了。

快樂的人恰如驅除一切黑暗的陽光，他們會從所交接的人們身上，趕走那些苦悶煩惱的陰影。當他們跨進困苦的一羣中，那裏的情勢就會突然轉變，好像暴風雨後陽光從烏雲裏突射出來一樣。這一羣中的每一個人，從這突然出現的快樂的人身上，取得了一種電流似的快樂精神，一切都活潑親切而生動起來，再也不有氣無力地勉強湊聚着了。

快樂的心靈是吸引萬有的磁石，是生命資本的基金。快樂的最大使命就是爲人羣服務，爲社會造福。而在實際的功效，則無論在業務上社交上，會獲得優厚的酬報。不必自己去勉強找求，

一切都會親睦地自動送上門來的。

拉斯金說：『要注意他人的優點，找出那些善良的品性，尊重而擴大起來。不要注意他人的缺點，那是被人曲解冤枉的。這樣，你自身的過失，就會逐漸枯落而消滅了。』

即使退一步，你如在他人身上找不出什麼優點長處來，那就什麼也不看不說，如果你有決心不再惡意看人說人，你也會驚奇地覺得四周的事物立刻反應出喜樂和洽的現象。你的生活也就會發生神異的變化，什麼都呈現快樂的色彩了。所謂困難，既很微薄而易消除，那些遮掩真實蒙蔽良心的言語態度，也好像無用的假面具一樣，永遠被拋擲在一旁。這時，你纔真正享受到人生的幸福。

一九 樂觀者之羣

約翰，一個農夫的兒子，有一天，問他的父親喬治：『父親，我常聽得人家說起「樂觀者」這名詞，究竟是說的什麼？』他父親就回答了一大篇：『約翰，這名詞是不能用辭典上的意義來解釋的，我且舉個例子給你聽聽吧！就是你的叔父亨利，他真可算是樂觀者的代表了。他遇到必須去

做的事，無論困難到怎樣的地步，總是用得非常快樂的精神去做的。

『當我和他兩人同在烈日之下鋤田，而我落在他的後面時，他就鼓勵我說：「喬治，我們的工作快要完成了哩，只要再鋤幾排就得了。」經他那樣和顏悅色的說了，我就覺得周身輕快起來。

『又如拾去田裏的石子，真是再討厭沒有的事；但是有了亨利在一塊，就覺得非常有趣了。有一天，我們耕好了一塊田，並且播好了穀種，我正想去捉魚玩耍，父親卻要我們到那另外一塊田裏做拾去石子的討厭工作，我真難過得幾乎要哭出來。亨利又來鼓勵我了：「喬治，有許多金塊在那裏正待你去拾哩！你道金塊是什麼？就是那田裏的石子啊！他又繼續說：「有了那些金塊，反而不妙，倒不如拾去了乾淨，還有好收成哩！」他就稱那塊田叫做「快樂的礦田」，所有的石子終於在他的領導下用了種種遊戲的方式完全拾乾淨了。

『你想，像亨利這樣的人，還不是一個樂觀者的絕好代表嗎？』

羅克福也是個樂觀主義者。當他心中覺得非常愉快時，他就要喊着：『美哉！美哉！』或是：『妙哉！妙哉！』尤其在他旅行遊覽的時候。

查利德納每天準時辦公，從未間斷過一次。可是，他卻很愛說笑。有一天，一個職員問他：『我

真糊塗，你老原來是那樣子一個勤苦者啊！」德納聽了，不禁笑起來：「你真不愧爲糊塗蟲了，我原來是一個什麼都只知開開玩笑的人哩！」

有一天，他問一個白髮的老者：「你爲什麼不讀讀小說打打彈子來度你衰老的光陰？」老者卻悲苦的回答了幾個「不」字。德納就用了孩子般的嬉皮笑臉說：「只要有趣，我是什麼都高興做的！」

有一個樂觀的青年，向他一個悲觀的朋友說：「你儘對光明的那面看去就好了。」那朋友還是愁眉不展：「那裏會有光明的一面呢？」青年就接下去說：「那末，爲什麼不就把黑暗的那面擦亮起來呢？」

約翰路勃克說：「自己先能够快樂，然後能够去教導他人快樂。世人如能都知道如何找求快樂，人世就將更光明而美滿。所有的人都活潑如小貓，輕快如燕子，鮮豔如紫羅蘭，晶瑩如晶剛石！」

皮匠店主大衛孔勃在暗舊的店堂裏歎氣：「終年照不到一線陽光，再有什麼地方比這裏更黑暗的呢！」後來他在假寐中突自然覺着爲什麼不動手把玻璃窗上積了多年的灰塵揩了乾淨呢？他立刻照着所想的做了。於是，耀眼的陽光就直射進來，在清潔光明之中，全家很快活的

過着知足勤儉和樂的光陰。

確是，陽光雖然有時會被遮蔽着，但並不就此躲藏起來，它依舊在努力放暖溫暖的光芒，值得讚美的快樂之光。

宗教家皮來勃來具有特異的快樂性情，他的宗教因此佔着特殊的優勢，甚至引起了有些人的厭惡，他還是不改他那種過分愉快的神氣。

哈來臉上常露微笑，每天到食堂裏去進早餐，總見他滿面春風，好像來報告什麼喜訊似的。溫德哈姆斯有一次到奧朋山看見一塊墓碑，碑文是這樣一句：「她很快樂。」他立定着深思着，這句子是多麼有意義啊！這已死去的樂觀者還在奏着生命的樂曲哩！

「快樂」小姐除了一副光輝的笑容外，並不怎樣美麗；可是，無論她的朋友們、學生們、家人們，只要有她在面前時，就什麼都覺得新鮮、活潑、光明而美麗。

加來說：『工作時歌唱，會驅逐疲倦；快樂的歌唱，會增強力量；一面快樂的歌唱，一面努力的工作，工作自會持久而良好。』

斯段尼說：『歡笑能增添生趣，快樂能防止罪惡。』

談諧的克倫，在他沉重的患病中，還是喜歡講笑話，當一天早晨咳嗽了多時還是咳不出，他

就對醫生說：『我已努力練習了一夜了，還是一點成績也咳不出來！』

快樂確能消除憂愁，延長壽命。不但隨時隨地要保持快樂的心情，更應常常憶念已往的快樂經歷。

哈德說：『人生要像太陽那樣光明而悠久，對於任何事物，都要向着光明的那面看去。』

當亞美加的一個傳道會向教友募捐時，有一個吝嗇的富翁，不肯多捐一些，經募捐主任再三開導，終於慷慨的多捐了幾倍，他的臉上也就露出笑容了——他已獲得了崇高的快樂的無限酬報。

密勒牧師說得好：『我們應該樂觀，切勿悲觀。要訓練自己從黑暗的悲苦中轉到光明的快樂一面來。悲苦含有傷害生命的危險性；快樂是到處都有，只要你肯去找求它。』

以下他就繼續講出一個寓有深意的平常故事來：『在我所探望的一個婦人的病房裏，有一盆薔薇花放在窗口上。有一天，我看見其中有一朵向着陽光，我無意中提起了牠，那婦人就說：「我的女兒曾把這盆花朝着房裏，可是這一朵卻自動轉向着陽光。」可見趨向光明避去黑暗原是萬物的本性啊！』

快樂有如生命寒暑表的水銀，快樂的成分多，生命也溫暖有力而向上升高。

在富蘭克林辦公處的附近，有許多建築工匠正在工作，其中有一個，當富蘭克林每天經過時，總見他滿面笑容，和其餘的工匠不同，無論遇見誰，無論天氣怎樣陰暗寒冷，他總表示非常快樂。

有一天，富蘭克林就請問他所以常常快樂的原因，他就說：『我家裏有個好妻子，在我出門時，她總說些鼓勵的話，在我回家時，她總歡歡喜喜迎接我；一切生產上的瑣屑事務，都料理得好的，使我十分稱心滿意。因此，在我心的深處響澈着快樂的呼聲。』

有一個聰明的人說：『我的弟兄們仍舊住在那條「憂愁之街」上。我以前也曾住過，身體總不大康健。房屋、空氣、飲料，都污濁不潔。連鳥兒也沒有一隻飛來歌唱過。』

『我終於遷到了「快樂之街」，我和我的妻子們纔開始健康起來。空氣、房屋、飲料等既都清潔，雀兒也常常飛來。很高興的歌唱着，並且到處都是溫暖的陽光。我盼望我的弟兄們也遷到這「快樂之街」來，生活一定可以大大的改進哩！』

當林肯讀到了渥海渥一個諷刺詩人的作品，非常欣羨他的快樂精神，就給他一封信說：『你如能將才能傳授給我，我很願意將職位來交換。』所以，在這位總統的書桌上，常備有一本談諧的冊子，當他疲乏或是不快的時候，就翻開來閱讀，解除悶氣。

機智的樂觀主義者，往往具有廣大的令譽，並且他們還能感化衆人皆大歡喜。在快樂的精神裏，具有莫大的行善力量和精神治療的巨大功效。樂觀的幸福是無可估計的。

世人不知有多少沉浸在悲慘煩惱的苦海中，被那憂慮、恐懼、憤怒、貪婪的濃霧遮蔽了快樂的陽光。要求解脫，惟有敞開心靈的窗戶，接受快樂的陽光。

在波士登的街上，有一個瞎眼的小販。給一位小醫生看見了，非常憐憫他。有一天，醫生走前去隨便和他談談，意外的發覺他原來具有一顆非常快樂的心靈。他有一位好妻子，他的收入足够全家開支，日子過得非常快活。他絕不怨天尤人。

柯克經營商業，永不失敗。有人問他有無祕訣，他說：『我的成功，全由於樂觀的性情。無論人家怎樣譏刺嘲笑，我還是積極向前，從不畏縮。我認爲世界是到處充滿着財富的，只要你能立下決心，向着光明和快樂的方面去努力就得了。』

假使你對於職位有些不滿時，切不可心存悲觀。務必加倍努力，不但對於原有職位能勝任愉快，且能自然的表現更大的才能。這樣，較高的職位就會不求而自至了。

應該養成一種良好的習慣，就是：公務和私事要分得清楚。當然不可在辦公時想着家事，也不要回家後想着公務。因爲，辦公處有工作上的快樂，家庭中有休閒上的快樂，必須兩不相妨，

始能各得其所。

非力阿摩耳人，就是能分清職務和娛樂的界限的。工作時一心一力工作，工作完畢後就擺脫一切回家享樂。假使不擇時地行使職務，不但要受同事厭惡，且會憂鬱你自己的心情。假使你把職務上的煩擾苦悶帶回家中，你的家庭之間就會充滿不和不快的空氣，你的職務也反致沒有精神了。健康和快樂，友情和職位，都要受到不良的影響。

給我一個忠實的善笑者的作者斯各德，是個快樂的傳佈者。無論對誰，總是高高興興和和氣氣；凡是接近他的人，沒有不真心親愛他的。

亨利和凱司是以前在大學裏的同學。兩人的性情完全相反：亨利快樂而談諧，凱司沈默而莊重。亨利常常去惹凱司發怒，引起全班同學的鬨笑。後來出了學校，凱司不久就死了，亨利就說：『我倒還沒有死哩，就是因為我的人生觀和他不同的緣故啊！』

真正的宗教應是宣講快樂的宗教，把光明的前途來引導人，把幸福的歸宿來安慰人。

泰來說：『講到快樂，我以為一人獨樂不如和衆人同樂來得有意義有趣味。』

哥德也曾說：『不要用過分嚴肅的態度去看人生，假使早上沒有快樂的精神，晚上沒有快樂的希望，這種生活是毫無意義和價值的。』

笑，是快樂的表現，也能引起快樂。心中快樂了，自會笑出來；心中不快樂，也可利用笑來解悶。笑對於生理的效益很大。笑時全使內臟機能加速振動，增添溫度。善笑的人，目光有神，胸部舒展。醫生對病人能講幾句巧妙的笑話，往往比藥石更有功效。你應該多多歡笑，它是最現成而便宜的補藥。

剛富德說：「我們如不能利用歡笑來滋潤人生，就如失去了一生最大的寶藏。」

林肯也說：「假使沒有談諧來引起歡笑，我真要氣悶死了。」

自以為不幸的人假使能把憂愁、失望、悲觀等和健康、才學、嗜好等逐一而對比着排列出來，也許就可改變不幸的觀念。不要讓一切陰影來籠罩住，應該對自己忠實負責，抱定樂觀的態度。德尼說：「勇猛前進吧，惡魔早已消亡了。我將把這口號傳佈到每個人的心裏，使人世間不再有懦夫這可恥的名稱。」

米比德地方有一個婦人，一天到晚憂愁而失望，患着失眠和消化不良的病症，服藥終不見效。後來她忽然立下決心，無論心境怎樣惡劣，也必強迫使之歡笑。她就努力實行，每天至少歡笑三次。果然，她的病症不藥而愈，她的家庭也受了影響而變成健康快樂了。

西紐約有個著名的「笑醫生」，他那富有感應力的笑容和笑話，竟能單獨奏着治療的功

效。有一天，他聽得一個朋友病重將死，立刻走去診斷，告訴病人和家人：非但不會就死，且能早日痊愈。他那副談諧的神氣，連病人都笑出聲來。這一笑，竟使病人通體舒暢，若有所失。後來隔了不久，真的痊愈了。

愛姆生說：『不要把悲愁的圖畫掛在壁上，不要把憂鬱的事物插進談話。』皮契耳說：『常常高歌歡唱，離開悲觀之羣。如覺心中不快，應該細察原因，找求快業，非到面有笑容不止。』

自己快樂是人類向上的天性，引人快樂更是博愛同情的偉大人格。假使在應該樂觀的生靈之前驅着悲哀絕望的柩車，那真是世間的大罪人。

教育的效力有如日光雨露，人類需要啓發智慧的教育，有如植物需要推動生長的日光雨露。

可是，植物的種子一經播在泥土中後，牠就決不會對自身發生能否發芽以至結實等問題，牠憑着大自然大無畏的本性，努力穿出泥土，繞過石塊，不用絲毫憂慮、怨恨、恐懼、鎮靜、堅定的滋長，那柔嫩的新芽，由生莖長葉而開花結實，欣欣向榮的工作着。

所以，你也不用什麼懷疑、憂慮、怨恨、恐懼，只要具有遠大正確的目光、高尚正當的生活、勝任愉快的工作，終能達到成功、幸福、光明的境界。

二〇 積極向前途挺進

世界只爲自信自任的人開展生路，因爲自信自任能增強精力和才智，是成功的最大因素。他們的意志堅定而強固，他們的心中沒有「不能」兩字；對於那些可能阻止他們的障礙，一點也不放在眼裏。正如愛姆生說的：『向着星球長驅直前的人，反比躑躅在狹路上的人容易到達目的地。』所以，你的心中除了自決自行的堅強力量外，不應夾雜其他不重要的成分。

假使沒有自信自任自決自行的思想和能力，那末工作和生活就要困頓在脆弱疲軟的狀態中。有許多人意志浮薄無定，缺乏決斷力量，毫無堅強信心；常受反對方面的操縱支配，常因他人的異見而改變態度。即使有所決定，也是非常淺弱的表面一現而已；只要橫逆的阻礙一來，就會遊離而至消散。

一個人沒有決心和力量，還有什麼用處？自信只在表面，沒有確切主張，還有誰肯信任？也許他是個心地善良的好人，但不能表現可靠的信用。尤其當事情正在緊要關頭或危險期間，誰都不願或不敢加以委託。因爲他缺乏自信力，不能控制自己的心靈，所以生活上難有廣大的成就。

自信力深固的人，能够控制生命，堅持決心，具有超越能力，堪負重任。要在社會立足，有所建樹，必須具有肯定的力量，握住所定的目標，養成努力的習慣。這樣，不但能征服難關和厄運，且能提高生活水準，達到最高頂點。

所謂意志力，就是肯定力的另一種表現。運用意志的決心，就是肯定自己的力量。能在事件的各方面都肯定能勝任的人，始能踏上成功之途。肯定力堅強的人，決不回頭，他堅信而肯定他的決心和能力，足以應付環境，征服阻難。這樣，自然能通過障礙，輕視厄運，而順利進行。因為肯定力能擴大才智和實力，提高工作的效率，增強成功的可能性。

肯定的習慣能強化意志而增添勇氣，提高積極的自信而減低消極的趨向。當困難臨頭，須抱定「必要」「能够」等正面觀念，積極而果決地振起攻佔的勢力，始能特立獨行而有偉大的成就。假使逢難畏縮，懷着「不要」「不能」等反面觀念，消極地只是追隨模仿，那就不免要悲慘地失敗了。惟有將思想化遲疑為堅定，轉後退為前進，變消極為積極，始能獲得最後的勝利。

要成事業，先要訓練自己的思想，排除不幸的觀念。要否認厄運的定命，否認身心的缺陷，否認能力的低弱，否認地位的卑下。不要疑慮，不要憂苦，不要讓束縛的桎梏困頓你的生活，不要讓陰暗的環境蒙蔽你的心靈。要用全力驅滅這些恐懼的惡魔，大無畏地踏上光明自由的大道。

要積極，要肯定，十分堅決而固執。所謂不利，所謂不快，都是自己一手造成的，誰都沒有強迫你的權力。只要認清真理和正義，幸運和勝利總屬於你的。你應該自豪，有着充分的教育和機會，那些優越的工作必須由你去完成。「生逢其時」「舍我其誰」你儘管這樣看待你自己便了。即使處境貧困，也要拋棄貧困的念頭。堅持固有的志氣，鍛鍊健強的能力，否認一切失敗的厄運，你自然就會獲得成功的幸運。因為成功的機會是俯拾即是，問題只在你能否肯定而把握罷了。

怎樣去實行肯定成功呢？不但心理態度要堅持成功的觀念，就是言語舉動也要表示成功的趨向，甚至服裝起居都要帶着成功的色彩。每天早晨開始生活時，就把一切光明和諧積極努力的思想自己灌注充足，使心境飽滿於成功的熱流之中，不避重複固定，不怕麻煩費力，行之既久，必有驚人的成績和奇妙的效益可觀。

假使心懷疑慮，胡亂工作，只會使困難加甚。你必須確信自己的精力飽滿，絕不動搖信念，你就會覺得強健有力而穩固安定。生活因以改變，見解因以新進，人生價值就增高起來。這是肯定力應有的功效。它使你和洽環境，促進健康，建立個性，擴展能力。對於種種問題，思想格外清新；對於種種行動，應付格外果斷。

大多數人都有一些不足的資質和怯弱的天性，可用持久的肯定力來增強感覺和勇氣。肯定自己是毫不畏懼，環境不能加以損害，你就會膽壯起來，絕無疑慮。因為畏懼是一種謬誤而虛偽的意識，只要你能說服它抗拒它，它就無能爲力了。換句話說，畏懼的心理只是勇氣的消亡，因不明事物本原而發生，一點也沒有真實性。

愛姆生說：『要向好的方面高歌，不要向壞的方面狂吠。』凡是生活上不需要不希望的事物，不要存在心中，凡是無益或不快的意念，都要排除出去。要把快樂有望的思想來替代悲愁怯弱的思想。當你覺得心亂氣餒時，就趕快想些高興有趣的事物。養成這種轉變方向的習慣之後，你就會驚異你的思想途徑改換的迅速。久而久之，連這起先驚異的感覺也會改變成當然的了。信心和勇氣既增強，成功就已有了一半。於是，熱望的火炬發出激越的光明，陰暗的環境開始和諧的轉變。在積極的思想內層和康樂的生活外觀之下，一切都可通行無阻了。

能够認定目標，就可到達彼岸。能够集中力量而堅強肯定，理想就會變成事實。不論關於康健或者地位，不論要求更改或者升進，只要能够持久肯定，牢牢握住，集中所有心力，積極向前挺進，那末，你所渴望企慕的一切志願，就會給你自已創造成功，好像地心吸引萬物那樣正確，你成爲吸引一切幸福的一塊磁石了。

二 一 勇 敢 和 剛 毅

當拿破崙從埃爾巴島逃回巴黎後，惠林登的一個患着肺癆重症的公爵，就問醫生：「我還能活在世上多少日子？」醫生答說：「雖然已到了最後一期，只要能够好好靜養，還有好幾個月可活。」公爵就說：「幾個月！與其爛死在牀上，寧願死到戰場上去吧！」

他就向聯隊報到，湍赴前線，在滑鐵盧一役中受傷。經醫生診視，傷處就在肺部的潰爛地方，乘勢把潰爛部分割去。這位本已瀕死亡的公爵，竟因此反多活了好幾年。

當司特拉松城被圍時，查理十二正在吩咐一個祕書寫一封重要的信，突然一聲巨響，屋頂上落下一個炸彈來，祕書嚇得筆都丟掉了。查理卻非常鎮定的問：「出了什麼事情？」祕書戰慄着答說：「一個炸彈！」查理卻還是一點也不動心，笑說：「一個炸彈和一封書信難道有着密切關係的嗎？還是好好寫下去吧！」

普魯士名將柴力茲，以勇毅聞。當他做中尉時，見重於弗蘭狄克，被派為國王侍從。當國王一行人等走到一座橋前，國王突問柴力茲：「假使前面的路給敵人佔據了，你將怎樣呢？」柴力茲

說：「我就……」話還未完，就已連人帶馬跳到了河中去了。在他還沒有上岸之前，國王就下詔擢升爲少佐。

當拿破崙領軍過拉底橋時，第一個過橋的是來尼司，第二個就是拿破崙自己。來尼司過橋後，猛衝到奧地利軍陣中，奪下他們的旗幟。這時他自己的馬已給敵兵打死了，他就跳上一個敵軍軍官的馬背，將軍官刺死跌下，他就騎了敵馬，四面混戰，殺死了許多敵兵。仍舊單騎歸隊。拿破崙驚嘆之下，立刻加以擢升。

喬治司蒂芬所以能發明安全燈，完全由於勇毅的精神所致。當他創製了一種礦洞中適用的燈後，自己還沒有實地試驗過。只聽得友人的報告，說是在礦洞中某一層裏，充塞一種特殊氣體，全使燈發生炸碎的危險。

於是他就親身進洞，一探究竟。當他和友人們進洞後，將近危險地點時，大家都畏縮着停步了。獨司蒂芬依舊向前挺進，死的恐怖不能嚇退他；勇毅的精神。既達危險地點，就舉起燈來靜觀變化。只見那燈火，由發旺而抖動而變青白而慢慢熄滅，卻並沒有其他任何的危險現象。

經過這次冒險的試驗，司蒂芬就完全發明了安全燈，給光明與黑暗中千百萬的礦工們。依來湖上有一隻輪船失火了，舵工約翰梅納，還是在火焰中鎮定的把着舵，終於開進港口，

全船生命得以免難，而他自己則殉身於烈焰之中。多麼值得敬仰的壯烈犧牲！

在羅佩學校時代的都馬白朗一書中，有一段關於都馬勇敢行爲的敘述。在那羅佩學校的宿舍中，有一個孱弱的學生喬治奧沙耳，給頑皮的同學們欺侮了，都馬就挺身出來抱不平，勇敢的幫助那個弱小的同學，把羅佩學校裏頑皮的風氣大大的改良了。

印第安人把哈拿德司丁擄去後，反給哈拿德司丁殺死了九個印第安人，單身衝破重圍，逃了出來！

婦女們是崇拜勇敢的男子的。斯巴達有一個青年勇士，嫌恨他的佩劍太短小，他母親卻說：「當互相擊刺時，你只須走前一步就得了！」又有一個青年勇士，當他將赴戰場時，他母親就叮囑說：「要帶着盾牌回來！否則就葬在沙場上！」在美國亦然。有一個婦女曾這樣說：「寧願做一個勇敢軍士的寡婦，不願做一個懦怯男子的妻子。」

有兩個蘇格蘭婦女，被異教徒判受溺斃的死刑，但仍給她倆改變信仰的機會，可以取消判決。可是，她倆卻非但不變信仰，並且高聲歌唱，毫無懼色。異教徒的種種壓迫、引誘，完全給她倆真誠的信仰和勇敢的精神所輕視而拒絕。她倆終於在異教徒失望的酷刑中慷慨赴義！

派力西因爲不肯改變信仰，長期度着牢獄生活。國王亨利第三親臨獄中去勸他，他仍堅決

勇敢的抗拒：『你屢次說可憐我，我卻可憐你被人強迫呢！國王的談吐，應該具有莊嚴氣概的啊！』
 最難能可貴的勇毅精神並不在驚世駭俗的好漢氣概上，而在平常的道德節操上。要敢於保持誠實、表現真我、堅守廉潔、懦弱和疑懼，惟有造成不幸和罪惡。

惟克德哈哥說：『偉大的事業都由小事上奮鬥而成。能和孤獨、窮困、罪惡等環境奮鬥的，纔是真實的無名的英雄。他們獨自享受那尊貴而神祕的勝利。』

朗弗羅說：『要出之勇敢，持以剛毅。自有公正的真理會擁護我們。』

二二 肯定和鎮靜

當你陷在黑暗的逆境中，困難從四面襲來時，正是你表現氣魄和能力的機會。這時惟有依着自己的信條堅決行去，切不可就做環境的俘虜。

當你遇到一個不快的早晨降臨時，必須打定主意，把它認作一個特別紀念日而開始你歡樂的生活。無論有怎樣厭惡的事發生，始終抱定宗旨絕不稍存消極的心情。這樣，不但可免許多無謂的痛苦，還可免去虛度一天的浪費，結果會使你獲得遠勝屈服於環境的意外成就。

可是，要注意懈怠的誘惑，不可逃避障礙或兜繞難關，要迎頭痛擊，致敵死命，始能免除被追逐而屠殺的危險，你的幸福之門堅如鐵壁了。

哈都克的意志的權力一文中說：『許多生理上的惡魔如憤怒、嫉妒、頹喪、懊惱等刺激，乖戾的感覺，它們不但擾亂精神和理性，並且增長毒害的細胞，使身心受到極大的損傷。那些毒素都有致命的危險。它們妨礙血液循環的平衡，壓碎神經細胞，阻滯身心的一切活動力。熱望和善心等都給驅散，心情趨向墮落。對於這些惡魔，應該看做生命的大敵，堅決猛烈地將它們驅逐出去，永遠絕跡。這是一件重大的工作，因為這種自主意志的完成，能够提高自我，戰勝環境，走上成功之途。』

講到實際的方法，惟有轉換思想的方向用相反的情緒來替代，最爲有效。如果你是一個多愁善感或者魯莽暴躁的人，動不動就要怨恨或憤怒，對於不快的事物再也拋撇不開，那末你將永遠被苦難所束縛，因爲你自己要留住那些不良的心情啊！假使你能把心情轉向快樂方面的事情上去，如想想以前的樂事，讀讀清新的書報，看看美妙的景物，聽聽高尚的音樂等事，就會把那些窒悶的陰影驅散淨盡。

威格思夫人說得好：『尋求快樂的惟一祕訣，就是當着不快樂時偏要開口笑笑，當着頭痛

劇烈時就想無數人的頭痛，當着烏雲遮掩日光時就想到太陽是依然存在的。」

有一個聰明而快樂的婦人，以前本來最容易灰心喪氣，後來她就用變更趨向的方法把那憂鬱病醫治好了。她說：「當我一覺得有不快的襲擊侵來時，就強迫自己高唱歌曲或彈琴自遣。」拉忒福得說：「對於不良的心情，應該用種種方法去醫治。對於懶惰的治法，是努力工作，對於自私的治法，是犧牲精神，對於怯懦的治法，是勇敢前進。」

的確，不良的心情是惟有把良好的心情來替代的，必須用堅定鎮靜的意志來實行。要深信而篤行良好的德性，直到它們變成很自然的習慣。當惡劣的心情蠢動時，要立刻把握牢那相反的良好思想，自信確是具有改變的力量。因為那不快的情緒並不是真實的自我，真我永久高尚而優良，決不是黑暗的陰影所能蒙蔽。假使仍不能發生什麼効力，就再想念以前愉快的經驗和享樂的事物以及種種圓滿的成功，將失敗憂愁等思想情緒完全排斥，充滿着光明快到的熱望。果能這樣努力轉變方向，只須幾分鐘，那些陰影就都煙消雲散了。因為光明和諧等想像是生命的有力保護者，幽黯混亂的心情決不是它們的敵手。神祕雜誌裏有這樣一段話：「對於我們四周的種種困難，惟有置之不理付之一笑的辦法最爲痛快。任憑它們怎樣來作難，只當沒有這樣一回事。結果，它們就會自動地脫離我們而被忘卻。」

我們若不能控制自己的心情，就難從事最好的工作，變成了一個被支配的俘虜。惟有不受心情牽制的人才是堅定鎮靜的自由人。假使這人每天早晨必須和自己的心情先商量一下，然後再去決定一天的行動，那是把自己固有的勇氣忘卻的人，是心情的奴隸，不是自信自主的成功者。假使能够不顧心情和環境怎樣，始終堅定鎮靜，從事應做的最好工作，沒有恐懼和疑慮，那就是最能享受生活的實際成功者。

自信自重鎮定有力的人，在社會上很易嶄露頭角。其實是人人都能做到的，不必去欣羨他人。只要具有堅定的意志力，用正確的步驟，向着光明的目標邁進，誰都能達到成功的境界。

這種極平常的訓練，並沒有非常的特性，只要能够強迫自己練習就得。惟一的祕訣，還是要堅定，要鎮靜，要行之有素，要出之泰然。果能卓有定見，不顧一切困難，行之既久，自然就成就一種生活的藝術——完備而嚴格的自我控制。

一三三 腳踏實地

一個人的眼界固然要遠大，卻不可落虛空。自視固然不可太低，卻也不可過高。把自己的身

體看得過分高大，非但無補實際，反要受人輕視。凡事務求其真，腳踏實地，切不可有一點虛偽擬似的苟且態度。

克倫威耳向那替他畫半身肖像的畫師說：「要完全依照我的真相落筆，無論黑痣紅斑，都要一一畫出，不得有絲毫遺漏減削，也不得有絲毫增添修飾。總之，要全部真實，不得改變一些。」威基伍，是英國著名的陶工，他所製造的陶器，風行全球，他所以能有這樣的成功，就會由於工作認真實求是所致。假使有一把茶壺做得不大稱心，沒有達到最佳地步，就毫不顧惜的把他丟棄，重行製造。

一般對於人物的評價，大都偏重外表的出身地位階級資產等項。其次，就才能學識為標準。其實都不確當。一個人的真正價值，是在他全部人格是否真實的一點上。

一切要真實坦白，不要把心性情格隱藏遮掩起來，無論優點缺陷，都須自然流露，率直表現。固然不可虛浮誇張，也不可故意沈默。

名譽之於人，有如影子之於身；或長或短，或前或後；絲毫不容假借。名實相符，始見真相。名譽也是浮面外表，品格斯為內在真實。假使徒擁虛名博得好譽，而沒有真實品格做後盾，終必歸於消滅。品格又如植物的生命，名譽只是枝葉而已。

愛姆生說：「品格的高低，並不單在自覺的顯明行爲上表現出來，在無形之中，隨時隨地都在盡量洩露着。所以真誠表露，較之虛隱假扮，反覺爽快而方便。」

有一個美國批評家說：「現代社會上充滿了欺騙的勾當。所謂英雄、偉人、博士、學者，類多其外金玉而其中敗絮，很少不帶假面具的。」

呂欣曾見到一個神像，外面全用純潔光潤的大理石堆砌而成，裏面都塞滿着破紙爛布等廢料棄物。朗弗羅謂貌善心惡者，有如修道士所盡的像，外面雖是馬利亞貞女，裏面卻是維納思神女。

有一個蘇格蘭人，在教堂禮拜時，一面高唱着虔誠而慷慨的詩歌，一面卻在衣袋中揀摸一個最低價值的銀幣備作捐款之需。

在虛偽黑暗的環境下，到處張着假冒偷仿等誘惑的巨口。但虛假終究不是真實的敵手，無論掩飾的手段怎樣巧妙，無論一時的蒙蔽怎樣有效，遲早總會有完全破露的一天。

當那卑劣的污點沾到心上後，生命的品格上就永遠留下深刻的腐爛的痕跡，終身揩抹不掉。並且誰都一見就明瞭，再也隱藏不下半點兒的欺騙。

譬如律師承辦訟案，要使法官深信他的辯護，除了理直氣壯詞意暢達之外，別無他法。假使

強詞奪理，掩過飾非，那明眼有識富有經驗的法官，還是一目了然，決不會受欺弄。因為言語舉動，往往全在無形之中透露真情，詭計決難得售。

非洲黑人第一次用鏡子時，不勝驚訝自己的容貌竟會那樣的醜陋。假使我們拿真理的鏡子來洞照自己不大注意的內心，恐怕也要發生幾許甚至十分的驚訝吧！

有一個軋棉廠的主人，星期日並不去禮拜，仍舊坐在店堂裏等待顧客上門，一面卻在膝蓋上攤開一本聖經，裝出非常專心的神氣。

當阿拿德在貼康羅加魁百克沙拉土加時，大膽的寫述他自己已往的英雄事蹟。這是公開給世人閱讀的，只用普通的墨水寫成。卻另外用那不現顏色的特種液體，在事蹟正文的行間空白地方，暗寫着把美國賣給英國的一種大陰謀、大奸計。起初是誰都不會料到他竟會有這種惡毒的計策，直到後來經一種懷疑的預測後，纔把那篇事蹟在火上烘着，那暗寫着的毒計終於全盤顯露了出來。

假使我們也把私念隱寫在心曲底不給世人發覺，恐怕結果就要蹈那上述故事的覆轍。在偶然失檢的言行之間，往往會把多年蘊積下的陰暗心跡猛然暴露出來。好像火石裏的火花，在靜止狀態中潛伏着，只須輕輕一擦，就立刻發射出來，再不能收回去。

我人真正的價值總會在一生的歷程上完全估計出來。社會決不會有所輕重軒輊，自己儘不必估計過高。假使希望過奢或眼高於頂，那就兩腳提空，不着實際，無怪要事與願違而心灰氣餒了。

青年如能在學習期間養成良好的品格，就築好了一生成功的基礎。他所給予社會的良好印象，就會產生良好的評價。既有善譽，自會獲得扶助，進入光明有望的新生階段。

當我們和人交談時，就是給人對於自己評價的機會，所以要格外注意，始能達到預期的目的而獲得完美的評價。當然，一切務求真實而向上，使認識的人時時增高對於自己的評價。因為在一般的性格上，還是卑劣多於高尚，非十分小心，就要失於檢點，自暴其短。

要把真實的自己完全放到事業工作的中心去，永恆保持高尚、純潔、誠實、和善的趨向。不可有半點蹈空趁虛，努力表現實幹的精神和能力。那末，你的言語就有重量和信用，你的舉動也就結實有力無往不克了。

譬如一個畫家，當他公開展覽他的繪畫作品時，就無異把自己顯示給人徵求評價。因為每一幅畫，都是他全部品格的表現，把所有他的性情、思想、道德、學問、行爲、境況等，都集中在這結晶上面。

優勝劣敗是千古不易的定律，惟有真實、純潔、高尚，始能永久存在，一切虛偽、欺騙、卑賤終必歸於消滅。

有人把一匣金沙請化學家化驗，要使那金鏤的真價得有科學的根據。不料化驗結果，那所謂金沙，卻只是硫化鐵的普通沙粒而已。人們往往自以為像黃金那樣高貴珍奇，等到受了挫折、失望等痛苦的化驗後，方纔自覺原來不過是極平常的硫化鐵！所以，困苦的人，往往到後來會住到宮殿裏去；而本來富有的人，都反致窘死在貧民窟中。

德撒省有一個印第安酋長，要搭火車他往，卻用貝殼和珠子作購票之需，賣票人當然不收，他就發怒着說：『我是部落中最富有的人，難道竟買不成一張車票！』是的，在部落中最為富有的人，一到了文明社會中就變為最貧窮的人了。正如有些人在物質上雖富有資產，而在精神上則一無所有，空虛得無以自解。

真實的思想就是生命的資本。無論文學家、藝術家、發明家、商業家，假使沒有了正確精深的思想，還能成功什麼偉大的作品和事業呢！

有一個商人對一個雜誌主筆說：『你的賺錢手段真是輕描淡寫！只須寫幾條新鮮奇聞，造幾種巧妙幻想，就可坐享很好的待遇。我呢，每天總得結結實實悶在辦公室裏足足八九小時以

上」那雜誌主筆就答說：「我是隨時隨地在利用我的精力哩！每一種呈在眼前的現象，每一個流到耳中的聲音，都來推動我的腦筋，把它們細細分割深深思索，來配合成爲寫作的題材和資料。那裏會像你們有一定的休息時間的呢？」

阿德華地方有一個外鄉人，有一天向一個本地農人探問：「聽說泰尼孫是一個了不得的偉人啊！他住在那裏？生活的格局怎樣？」農人答說：「我也不大詳細但我卻知道他只雇用一個短工性質的男僕，沒有什麼享用。」

美國南部聯邦內閣的領袖亞力山大司蒂芬孫是美國南部的一個權威。有一次林肯遇見了他，一瞥之下，卻在心中驚訝不置，因爲站在林肯面前的司蒂芬孫，原來是那樣的矮小而瘦削，這樣的身段，怎麼容得下那具有偉大勢力的精神呢！等到司蒂芬孫脫下了粗呢外衣，林肯頓覺有一個偉大的影像突現眼前，就笑着向他說：「你好比小豆莢中一顆最堅大的豆實，堅大得我從來沒有見過！」

一個著名的哲學家曾說：「真實的君子好像堅密的桃花心木，趨時合流的俗夫，則如鑲面的好看的美木；前者有益於人世，後者有求於人世。」

克來說：「卸下你的假面具，顯露你的真面目。我們已看透了虛僞、假借、欺罔、謊騙的罪惡伎

備，我們要求那真實坦白純潔忠誠的高尚行爲。」

在實際上，再也隱匿不下你的祕密。不但一言一行，好像路牌那樣指示得明明白白，就是一念之生，也會顯現到容色上來，一點也瞞不過世人的眼簾。

生命的奮鬥，就在內心的交戰。完備的人格，基於真實的思想，高尚的人格，決沒有卑劣的思想，勝利和失敗的痕跡，都深深刻印在不可磨滅的心石上。

我人每一個思想動作中都有整個生命顯現着，從局部的表現可以見到全體的人格。就好比太陽一線的光芒，可以分析出不同的七色來。

有一個波斯哲人，衣服襤褸，去赴盛宴。當他出現在筵席旁時，卻誰都不來招待，更沒有誰願意和他同坐。他受到了這樣的輕視後，就回去換上了一身華麗的服裝，還綴上了許多珍珠寶石，重行赴宴。這回卻大不同了，當他剛跨進門，所有的人都表示歡迎的態度。於是這個哲人就指着身上的絲緞袍子和那些珠寶，譏笑着說：『歡迎緞袍和珠寶！請問你倆要吃些什麼菜肴？今天的款宴，不是請客人而是請盛裝的啊！』

皮契耳說：『誠實是真心做好，虛偽是假裝做好。不要空言宣揚，只要腳踏實地顯示真相。在幻夢中行大善，不如在實際上行小善。』

二四 百折不撓

失敗是成功之母，阻力是毅力的試金石，困難是努力的導火線。雖遭百般磨折，決不挫撓而放棄；依舊堅忍挺進，覓取最後的勝利。

富蘭克林貝耳司所以能當選美國的總統，就由於他那堅忍的精神。當他做律師時，所承委託辯護的案件，竟沒有一件不是敗訴的。這真是一種不小的恥辱。但他都毫不畏縮失望，依舊繼續努力。他自己說他即使再經千百次的失敗，還是不能使他灰心喪志。

相傳帖木兒敗走時，曾逃入一所破屋中暫避敵人的耳目。有一天，他瞥見地上有一個螞蟻，正在用力拖一粒穀，想爬過一塊高土，可是一近頂點，就連穀一同跌下；於是再鼓勇向上，再帶穀跌下；這樣不息的爬上跌下，前後竟達六十九次之多。那時牠仍不灰心示弱，再繼續作第七十次的努力，終於給牠掙扎過頂了。帖木兒大為激動，重振起幾將跌退的勇氣，增長了最後勝利的企圖。

紐約有一個精明的旅館主人，向那前來應徵侍童的二十多個少年說：『把那個球向那目

標擲去，每人五次，看誰能擲中。」那些少年試擲之下，竟都不能擲中。旅館主人就說：「請明天再來，看是否能較好的成績。」到了次日，卻只有一個少年重來受試，並且五次全都擲中了。主人不禁驚問：「怎麼就會這樣純熟的？」那少年答說：「昨晚在燈光下練習了一個整夜，因為我急需幫助母親維持家用，熱望着獲得這個職業。」像這樣堅苦沈毅的少年，自然是那旅館主人求之不得的了。

格來德總統幼年時已能充分表現卓越的性格。他能運用自己的智慧來自己解決種種問題。可是他一點不誇張，也不和人爭執。做事真實而澈底，不懂畏懼和後退。他不易感受刺激，不易動搖信念。他富有決斷力量，而能實地吃苦。他的偉大，就由這種堅忍的意志所造成。

林肯幼時就有大志。喜歡討論問題，練習演說。常去參加辯論會，徒步往返八九哩的路程。爲了研究文法，到六七哩遠的地方去借一本文法書。他的勤學精神，感動了全村的人，爭相幫助他；甚至有一個箍桶匠，特許他晚上到店裏來趁火光看書。經這樣的努力苦學，在最短時期中就把那本文法讀得精通。幼時就有這種堅苦卓絕的精神，無怪日後自能出人頭地了。

但衣利韋勃司德雖在幼年已有成一學者的志願，可是在學校裏的各科成績都非常惡劣，受到難堪的嘲笑，甚至自動輟學了。後來經一個鄰居的同學力勸，始重回學校。從此發憤努力，居

然成績優越，折服了那些曾經嘲笑他的同學。

大多數人都缺乏堅忍的毅力，犯有做事不澈底的通病；往往功虧一簣，就中途停止，自然只有失敗了。單靠聰明的天才是不中用的。

華盛頓專賣局裏，陳列着許多發明家功敗垂成的種種計劃。只須再加上一些毅力，就能完全成功了。

特路門教授說起有一個礦主，曾經用全力從事開掘金鑛：資本有十餘萬，時間達一年餘，深度到一英里左右，還是開掘不到什麼金鑛來。後來轉讓給另一公司來接辦，卻只繼續開掘到僅一碼之長，竟就掘得了大批的金塊！

人類生命上的金鑛，往往也近在咫尺之間；只須堅持着百折不撓的毅力，就能易如俯拾地芥。

瓦特蒸汽機的發明，要算人類文化史上巨大的收穫了。其實，真正第一部的汽機雛型，早在公元前二百五十年時就由希路造成了。構造雖極粗略，基本原理則確已奠定。假使古代那些實驗家，能把那原理努力發揮，切實研究，則二千年前人類早已得享蒸汽機的物質文明了。

直到公元一六八八年，登尼司貝平始有汽管活塞的發明；後來幾年中，多馬紐克門又有擬

縮汽機的發明，都是初步機器上的重要發明。瓦特把這兩種粗略的發明，再作更深的研究和實驗；在他的天才和意志的努力下，始有全部蒸汽機關的偉大貢獻。

又如電報原理，也早就在公元一七七四年時給發明了。但第一個把這原理應用列人世福利上面來的，卻是摩耳司教授。他在公元一八三二年開始作初步的試驗，經過了五年多的努力，始告成功，獲得專利權。公元一八四三年，又獲得議院方面的補助費三萬，架成了第一條電報線，由巴貼馬至華盛頓，完成了人世交通上最迅速便利的重要工具。

汽船的創造者約翰費區在貧困潦倒中受盡輕蔑的嘲笑，終於憑了百折不撓的毅力，在公元一七九〇年創製成功了。

自由車本來只是一種遊戲的玩具，後來由安全鐵鍊和橡皮氣胎的兩種應用，始成爲現代最輕便普遍的代步器具。

喬治司蒂芬孫在一八三〇年發明成功第一部汽機車。在成功之前，他遭遇着極大的艱難和不少的困苦；經他堅忍的努力奮鬥，始把那汽機應用到交通上的偉大信念完全實現。實則在他之前的特利雪維早已有一種汽機的發明，只要百尺竿頭更上一步，那火車發明者和鐵路開創者的榮譽，就要屬於他了。

堅忍的毅力是一切成功的支持者，應該努力培養成就。有了它，一切困難和躊躇，都被征服。否則惟有永遠失敗而已。

政治家格來司登有一次旅行到英國北部時，有一個勃來德福地方的工人，將來訪他，陳述他的來意：『我特從遠處跑來見你，是代表那邊的人貢獻一點小小的意見，就是你的品格和政績，尙孚衆望——只是辦起事來好像有些不大敏捷吧！』

戰略家馬奇直到六十六歲時始任普魯士的軍隊統領，把奧軍逐出德境。隔了四年，又大敗法軍，改變了德國的版圖。他的榮譽，完全由他長期的努力而來。

沒有恆心的人，做起事來，一些挫折也受不住，再也不會成功。偉大事業的成功，必經許多挫傷和失敗，由長期的不斷努力繼續奮鬥，始能獲得驚人的結果。世人對之，卻徒知豔羨而已。

海波耳述及邱德的辯護精神，反覆申說理由，達三小時之久，一點沒有疲乏和失望的神色，終於折服了那鐵石心腸的審判長，獲得最後的勝利——宣判無罪。

美國霍桑的著名小說紅書，是由長期的辛勞作成的。這小說的材料都從一本摘記簿上而來，凡是日常見聞所及，甚至瑣碎得被人遺忘的事，都一一記在那簿子裏。又經長期的精心構思，始有這樣美麗生動豐富新奇的結晶產生。這種成功的祕訣，全在堅毅有恆毫不鬆懈的精神。他

曾燒去不少自己認爲不大滿意的作品。他更辭掉那海關職務，專心一志努力創作。經過二十年的艱苦奮鬥，終於成功了名聞全球的大著作家。

利查德倫契說：「要把自己鼓勵而磨鍊，不要躺在路上中止前進。」

喬治衣利阿開始學寫小說時，困難叢生，竟致失望。後來決心在描寫上加倍努力，寫成了一篇牧師生活，獲得讀者非常推崇的好評。

司本色受盡挫折阻難，依舊不屈不撓，終於產生了多量的偉大作品。到了七十六歲時，還繼續完成了他的第十部名作。

先鋒報發行者詹姆司貝尼德，忙得無暇談話。他的勤勞精神，非一般所能企及，每天要做上十七八小時的結實工作。經四十年的努力奮鬥，終於克服了困苦，掙下了鉅大價值的新聞產業。倫敦有一個貧苦的孩子，立志要向許多公司去請求給予位置，不達目的不止。雖然每天奔跑不休，毫無倦態。可是，走遍了許許多多的公司，還是希望渺然，反受到了許多意外的挫折，他卻不比一般的孩子，依舊堅持着決心，繼續努力進行。終於在有一引公司裏見到了一個年老的經理，說明了他謀事的決心後，那老經理就很贊許他的勇氣，叫他回去親筆寫封自薦信來。那信又比一般孩子的簡明而通順，因此就獲得了職位。又因工作勤奮，成績優良，不久就擢升爲正式職

員。

學者衣來司木幼年時，貧苦得連火把也買不起，只得在月光之下讀書。偉大的成功者大都由困苦中磨鍊出來，百折不撓的勤奮就是惟一的條件。

德皇威廉第一，天才其實平常，他的成功，全由於百折不撓的堅忍毅力。他卸去王位後的生括就非常儉樸刻苦，一點沒有驕奢逸蕩的王室習氣。

有一個補鞋匠說，要成一個好鞋師，至少要學五六個年頭，還須各處討教。另一個補鞋匠則竟謂要做一生纔能達到好的地步。可見事無大小，精神則一。

富有堅忍毅力的人，也許缺乏其他特長。但百折不撓都是他們所具的特性，無論遭遇任何挫折阻礙，總是堅定不移。他們不辭辛勞，不怕困難。種種名利權勢的壓迫、引誘，都不在他們眼中。他們只知堅忍不拔的精神是建立大事的不二因素。

加來耳說：『義務和權利，是一不是二，權利是由義務上努力而來。抱定百折不撓的堅忍原力，始能產生優美卓越的偉大結果。』

二五 堅強的決斷力

哥倫布的成功，由於認定目標向前直進。無論任何挫折和犧牲，都不能改變他的堅強決心。法國女傑貞德的成功，也是由於認清問題立付解決。與其說她勇敢，不如說她果斷。

約翰孫說：『當你在兩種書本中仔細考慮着究竟應該先讀那一種時，他人早已把兩種全都讀完了！』

有許多人的一生，完全在虛度之中浪費掉了。他們沒有方針，沒有目標，沒有計劃，沒有思想。他們盲目的走着，沒有一定的前進方向，聽憑環境來支配轉移。他們最大的弱點，就是沒有堅強的意志決斷力。雖有才具，也是無用。

假使畫家不先選定題材佈好格局，那末，即使一天到晚埋頭在畫布上，也畫不出什麼好作品來。假使拿起鑿子毫無目標的在大理石上胡亂雕鑿，又能雕鑿出什麼新奇花紋來呢！

沒有堅強意志的弱者，決不會在社會上有所建樹，真是個無足輕重的被遺忘者。他連自己都不能真正確定明天究竟要做些什麼或是怎樣做法。處處徘徊躊躇，毫無明決果斷。一旦遭遇

意外，立刻走投無路。

沒有決斷就會毀損才智。既不說「是」，也不說「否」；這樣既不對，那樣又不會。好像無舵的船，隨風蕩漾，一遇到暴風或暗礁，就要撞碎沉沒。

有堅定意志強毅決斷的人，屹然獨立，絕不動搖。不受名利的誘惑，不受困難的阻撓，不受威勢的壓迫。既不因生活貧苦而轉移，也不因環境惡劣而改變。抱定宗旨，始終不渝。

威廉匹德是偉人的後裔，從小就立志要為祖宗爭先家門增譽。他決意要做一個模範政治家，無論在學校裏在服務時在遊息中，從不放鬆這雄心。終於在二十二歲時就入了國會，不久就榮登首相之位。

意志一經決定，就會產生實際的努力；假使有了計劃仍舊做不成功，那還是沒有堅強決斷的緣故。即使一時選取了一種主意，假使仍乏定見和毅力，終必陷於失敗。許多惆悵的失望者，就是決斷不澈底的犧牲者。

阿麻司勞倫司說：「敏捷從事的習慣是成功的惟一祕訣。不要猶豫遷延，要利用刹那的最高力量，就會嚇退阻力，提早成功。迅速的決斷力，能使思想有用，能取捨無疑，能使善惡不亂。」

亞力山大何以竟能征服世界的答案，就是「絕不延遲。」

假使自己沒有決斷，都去請求他人代為解決，更是沒用得可憐了。即使在非常急迫的當口，也應該信賴自己。世上惟有自己是最可靠的負責者，應該養成自信自恃的勇毅習性。

拿破崙的成功，由於迅速的決斷力；失敗，由於這種力量的衰退。他能在最急迫的緊要關頭，能在許多不同的辦法之中，一點也不猶疑，立刻選取一種自認為最好的辦法，毫不顧惜其餘的許多意念。他那偉大的魄力，真像一面大火鏡，集中太陽熱力的焦點，能溶化一切堅硬強橫頑固的對象，無怪整個歐洲幾乎給他完全征服了。後來在滑鐵盧一役的大失敗，就是敗在這種堅強意志力的衰退上面。

堅決的意志終能獲得最後的勝利。有一次，有十二個陪審員共同審理一件哄動的謀殺案子。判決之時，十一個陪審員都判定被告有罪，處以重刑。只有一個陪審員獨持異議，反對他們十一人的共同判決。他堅持不願判無罪的人以重刑，寧願自己受禁錮而餓死。在十一個陪審員堅持已定判決的二十四小時後，他們竟放棄了原有的主張，一致贊同那一個陪審員的反對意見，宣告那個幾乎被冤枉的被告完全無罪。

決斷和固執、偏執、執拗等不同：前者全憑理智，後者則是成見的頑固堅持，是武斷而非合理的決斷。下決斷時應該盡量而努力運用智慧。否則也只是頑鈍的決斷，不加思索不合理的決

斷。這種決斷顯然要告失敗，不可和聰明的決斷混爲一談。

受過相當教育的人，他的意志是自己管理之下。自信和自制的合作結晶。他所下的決斷，一定富有理智的成分和因素。

但在緊急的關頭，很難考慮周到，要下正確的決斷，惟有敏捷選定的一法。怎樣始能選定最好的一種，非有咄嗟立辦的素養工夫者莫辦。這種剎那間的倉猝決斷，往往就是所關較大的重要決斷。

倉猝而重要的決斷，有時只得犧牲情感，只得在理智方面稍下比較的工夫。下面所述，就是個不幸的例子。在某一戰爭中，有一家的兩個兒子都給敵人擄去了。他們的父親帶了鉅款，願以身贖。敵人卻只允交還一個，但可聽他選擇。他實在難以決定，兩個兒子中間有什麼輕重可分呢！可是，正在他遲疑不決的耽擱中，那兩個兒子都已給敵人處決死刑了。

對於一個問題，不要這面那面各方面的不停亂想。寧願有時稍嫌不當，不要養成躊躇不決的壞習慣。要使思想不遲疑，惟有養成毅然決然立下判斷的好習慣。一經決定一種之後，就該認爲最後的決定，不得再有所變更；把其餘落選的許多意念完全拋諸腦後，不得再有所留戀顧慮。這種敏捷決斷的習慣養成之後，就會促進判斷的自信力而產生獨立的新精神；以後再下決斷

時，就會漸趨合理之途了。

威廉威特說：『對於一個問題，應該先利用智慧加以精密的考慮，再運用意志加以堅定的決斷，然後使用能力加以切實的履行。不躊躇，不變更，不後退。這樣，始能做出優越的成績來。』

過於高深的教育，往往會減退實力幹的活動能力，而增劇躊躇遲疑的病態心理。因為思想既複雜無主，希望又過於高玄，就不能把意志集中在一方面了。所以，一個沒有決斷的學者往往會見絀於一個意志堅強的常人。

有一個聰明人說：『訓練成一種正確而敏捷判斷的能力，在德智兩育上佔着重要的地位。這是一生建樹的原力和完備人格的要素。迅速的決斷力是捉住機會的最大工具。錯誤決斷的害處，並不會甚於遲疑不決的遷延惡習。果敢的勇氣，能使人轉危為安，底於成功。猶豫遲疑，惟有失敗。能在實際上立刻去照顧一個不幸的人，遠勝於一生做夢想去加惠全體人羣。』

當第一次測量從聖彼得堡到莫斯科的航線時，只從人事便宜上着想，因此曲折兜繞，要浪費許多路程。俄皇尼可拉看了地圖後，大不滿意，立刻拿了一把尺，放到地圖上，由聖彼得堡到莫斯科，劃下一條直線，堅決的下令：『必須完全依照這個樣子努力去做！』終於在十分困難之中照辦成功了。

當美國南北戰爭時，林肯曾經發過一個誓言：『敵軍驅逐以後，立刻解放黑奴。』後來戰爭果然結果了，林肯就通知內閣：『解放黑奴的宣言，不可再遲延了。』

可見下了決心，決不會不成功。偉大的人格應該對己對人都負保持信用的責任。

非耳登說：『沒有決斷比魯莽從事還要難以長進。前者簡直不動手，永遠沒有成功的希望；後者雖不精細，也許會有獲得一部的可能。』

二六 偉大的想像力

人類歷史中假使去了那些偉大的革命家和發明家，就根本不會產生什麼文化，歷史的演進，不知要退到若何地步，也許我們還是過着茹毛飲血的土人生活。

這些革命家和發明家的所以偉大，都是全靠了他們豐富的想像力。因為，偉大的想像力，能在現實之外見到新生的事象，經努力經營之後，就具體地實現出來而貢獻於人世。

摩斯先有了超越郵遞的想像，然後會有電報的發明；培耳具有了超越電報的想像，然後再有電話的發明；飛耳德有了超越船隻橫渡海洋的想像，然後各大陸獲得海底電線的交通；馬科

尼有了超越有線電報的想像，然後我們始得享受無線電報的妙用。

可見科學的發明完全靠了豐富偉大的想像力。藝術的創造亦然。偉大的雕刻家、作曲家，必先有了豐富的想像，然後始能產生神聖的傑作。這種例子，真是不勝枚舉。

他如：一個建築裏能備各種商業供給任何需要的百貨公司，就是商人們想像力的新出品；程度可以銜接進步可以無限的各級學校，就是教師們想像力的新成績。

一切新的成就都由想像力所造成。假使只從事物本體上的現狀去努力，那是不會促使進步的。必須加以更深一步的想像，超越事物的現實，無限地向上地找求可能的新生的成功現象，始能產生改良的創造的事物。偉大想像力所蘊蓄的可能性，就是偉大文化史所演進的真實性。一般的見解以爲像是空調不切實際，毫無價值可言；對於夢想的人目爲瘋子。可是純粹的理想家理論家，他們常能實際證明較那些嘲笑的人們反而切實得多多。現在我們所有的實際，都是以前許多夢想家的遺產。夢想家改革家把我們從困苦之境況中拯救出來，超登於平凡的水準之上。人世一切事物的成功，都要感謝這許多夢想的理論的瘋子！

成就偉大人物的首要條件，就是能在自己身上想像出超越現實的理想標準。他們的努力促使他們自身成爲改進文化的可能性實現者。做父母的如能在自己想像中具備高出他們更爲

完美的理想標準，就能使他們的子女顯露卓然不羣的頭角。

將來的人生，想像力具有重大的生命因素和主觀力量；在教育成績上理想構成上、事業影響上、康樂增進上，想像力佔着首要的地位。

想像決不會欺騙侮弄我們。想像富有真實的可能性，就是真實本身的暗示輪廓。想像就是未來真實的首先發見者，能使我們瞥見無數新奇的事物。因此，我們就會鼓勵勇氣力求上進，以改革不滿意的眼前生活。所以，想像既不空虛，更非狂想。它具有實現理想中種種標準模型的功能。

要注意避免那些不良的想像。尤其對於兒童的訓練，要啓發他們快樂有望的想像，撇除陰暗歪曲的想像。能够使兒童養成和諧愛美想像的良好習慣，無異給予他們一筆巨大的精神財富，對於他們將來事業的成就上，其價值遠勝於任何物質的資產。

二七 排除無益的悲觀

許多人往往在努力憂慮着種種不必要的困難和阻礙，真是件可怪的事。實際並不像所慮

的那樣，只是在觀念裏養育起來的。起初只是心理上以為不利，後來變成實際上真的不利了。真是自尋煩惱，他們常把自己陷入怯懼、沮喪、愁苦的思想中，更易受到一切的毀損。同樣一件事，對於樂觀的人是微細得無足介意的，對於悲觀的人卻就成爲一種可怕的凶兆了。

從前在美國西陲開發的那些墾殖者，有的把自己武裝起來，有的則不帶軍器。可是前者常在被襲擊的恐怖之中，而時時遇到阻難，後者則憑着明達的主見和鎮靜的自制而反較順利自在。可見對於環境的不利情形，不可過於重視。

不快樂的習慣，都由反面的狹窄的心理所造成。對於瑣碎的小事動輒發生厭恨，甚至連無知的氣候食物等都要加以怨怪。對於職務和同伴，則更不滿意，一味指摘咆哮，尋求陰暗的一面。這種不幸的習慣養成之後，衝動的感情就處處加以曲解。行之既久，自身就變成悲觀主義的奴隸，患了難以治療的心病了。

更可笑的庸人自擾，是常在身體上無端地找求疾病。康健的人們常爲了某種疾病的可能而忙於服藥，以爲那些病症的確要在某時降臨的，假使長途旅行起來，他們就鄭重其事帶着整齊完備的藥箱。結果，他們真會常常生起病來。反之，那些毫不介意於未來疾病的惡劣情形的人，真也難得會感染什麼病症。

可見精神上有了疾病的陰影，身體上就會感染到。譬如由許多人常在提防着瘧疾，常在留心嗅着陰溝的壅氣和其他不潔的氣味，常在他們居住的地點上吹毛求疵，以為總不合衛生，不是太高就是太低，不是太亮就是太暗，左右總不合式。假使他們身體上一感到些微的痛苦，就一定以為瘧疾真的來了。真的，瘧疾終於降臨到他們身上來了，因為他們是那樣注意牠預期牠，簡直是在等待牠，否則反而要表示失望哩！這種發生錯誤觀念的頭腦，無異自把毒汁灌了進去。

有些人則對於胃部的過慮也一樣的可笑。他們會感到無論什麼食物都有傷害他們的可能。他們把食物是否容易消化的問題，不憚麻煩地詳密研究，在心理上苦心孤詣地作成了種種表格，注明食物對於他們的胃適合與否。並且，下意識地，好像常在希望能夠發現新的不消化的食物，來表顯這種特殊工作的意外收穫。這樣的疑懼心理，會使他們每吃一口食物，就像吞下了一次毒藥一樣。結果，卻真的影響到消化而損壞了胃汁，真的生起胃病來了。

把這種不幸的自擾應用到空氣方面的人，則以為空氣是一切災禍的起源。巴黎曾有一時在忙着尋求這種災難。假使有一處開着一扇窗，這裏面的人就要受到發生種種空氣傳染病症而致死亡的警告。這種對於空氣過於疑懼的心理，也摧毀自然的抵抗力而使身體真的染起病來。焦急地等待着傷風，又怎麼會不傷風呢！

準備找求疾病的人，在附近有傳染病時，就一定會真的感染到。僅僅有一個孩子稍微咳起嗽來，或者臉色不大好看，或者肚子不易飢餓，他們就要驚恐不安，以為可怕的疫癘是真的降臨了。

最厲害的是自己以為內臟特別衰弱的人，他們固定地認為有些要遺傳的病症終於難免會傷害他們的，一味憂慮着體格上可能發生的可怕的災禍。把這種有毒的心理滲入生活之中，無異把墳墓的幕布籠罩住一切活動的計劃。對於報紙上的醫藥廣告，特別感到興趣，無謂的購買浪費，使生活費用超過正常的支出而陷入愁慘的境況。他們是各種騙子的好主顧，無數滑頭醫師闊綽生活的供給者，實在可笑復可憐。

須知我們自身的命運是由我們自己的思想所控制的，所謂「個性即環境」就是這個意思。心靈上意志的力量和正常的思想，能使體格上的疾病減少牽累的程度，並且全使生命表現出偉大的靈性。

不要把貧困和苦命掛在臉上，不要常常談到自己生活和事業的不良方面。自己的失敗無力為什麼一定要給人家知道呢！

有一個青年，聰明而有能力，曾創立了一種事業。可是他有一種極壞的習慣；就是常常要和

人家談到自己那種事業的沒有希望，甚至會自認是一種錯誤，常可從他口裏聽到「沒生意」「不賺錢」「停止牠」「賣掉牠」的一連串。即使營業很好，還要說是「不行」。這種使人喪氣的話，聽的人也够厭煩了。這樣一個有望有為的青年，對於自己的事業前途竟會一點沒有自信，豈不可怪！這徒然對他自己發生不幸罷了。因為這種習慣是有傳染性的，它能傳染到他的僱員身上，對於他們僱主的事業也漸漸不信任起來，誰願意替一個自己先在悲觀的人努力工作呢！

無論那一種事業，必須在樂觀的空氣中始能欣欣向榮而蒸蒸日上。頹喪和憂苦的心情是不會產生良好工作的。常常談到事情惡劣方面的人，每不自覺日趨破壞之途而造成失敗的惡果。自造這種不良環境的人，決不會同時努力創造而走上成功的境界。

誤用想像，是我們自己製造出來的敵人。因為自己想像，是受人輕視侮辱的，是一切猜忌嫉妒怨恨的總目標，就把自己陷在憂悶痛苦之中了。其實都是些不符實際的幻想妄念，徒然使心情乖戾，生活乏味，毀傷一切能力和幸福。

在這種悲觀的氛圍之中，好像戴上了黑色眼鏡，周圍的事物都變成了陰影，沒有一點快樂的陽光。在他們心目中的所謂世界，只看見暗淡的圖畫，只聽聞低弱的音樂。

貧困、艱難、失敗等等的壞名詞，成了這些悲觀者的口頭禪。他們整個心靈被錯用而忽視，將快樂的健全成分減削剝奪。而悲苦的意向反非常發達，使整個生活失卻了正常的平衡的狀態。這種人常為社會家庭所厭棄，因為他們常常和環境乖戾而落落寡合，同羣中人都為了他們的冷漠而索然不歡。他們無論到什麼地方，總帶着不快的情緒和黯淡的氣氛，談話起來，總要訴說他們不幸的經歷，所以誰都不願和他們交接。家庭中若有這種怪僻的人出現，全家的人會感染到不和諧的空氣。他們對於時間和金錢都覺得是在作難他們，對於周圍的人物都覺得是不懷好意的。他們自身既常不快，還要儘力阻人快樂。

久而久之，這種人就會變成悲觀的狂想者，到處表現出歪曲的病態心理。這種心理終究招致成疾病，並且不是一般的療法所能醫治。

吞納寫着他在醫院中的經驗說：「要救治一個對於什麼都反對的病人，是件非常艱難的工作。他們往往費了很多時間精力去自己尋求新的病痛，等到尋得了，就非常高興，實際是反增加了醫治的困難。醫治一個專會自擾的病人，確如注水入沸油，增加憤怒的爆裂而已。病人必須鎮靜知足，始能發生醫治的正常效率。」

桑德森博士說：「憂愁頹喪的心理會減弱官能的作用而逐漸退化，會形成正式的疾病。而

在醫治上，這種悲苦抑鬱的心理又成爲進行上很大的阻礙。兩種因素連繫起來，要恢復健康確是難上加難。它們較身體上的疾病原因更多，並且能減削重大的治療力量。』

最難堪的是專門對於他人多所指摘，強尋錯誤。而對於他人的優點，則常吝嗇着讚美的言詞。這種狹窄的氣量是使人最不愉快的，爲什麼定要在找尋過失和缺點的醜惡之中生活着呢！專愛諷刺譏嘲他人是一種最危險的習慣，好像惡蟲噬嚙花心，將使你自己的生活不安而乖戾，永遠得不到和諧快樂，生機剝剝殆盡，徒然毀壞了自身的自然性格。

人情都愛光明正大快樂有望的人，都恨毀謗他人譏刺他人的人。那些能爲前途的幸福而生活的人，深信人性本善的人，是爲一般人所樂與接近的。至於濫發脾氣言語刻毒之輩，只能得到一時的低劣的滿足，往後就爲自己自種惡性所苦擾了。

要能真正享樂人生並非難事。只要能把握美善排除醜惡，能企求光明快樂拋撇黑暗憂鬱，拿崇高尊貴來替代卑劣鄙賤，拿希望熱望來替代失望絕望，那末，性格既歸自然而復正常，生活也就繁榮而幸福了。失敗或成功，只在這心理趨向的一轉之間。

趕快把握住光明愉快的找求，離棄那乖戾醜惡的陰影，你就會獲得激勵的助力，改進對於事物的觀察，改進對於性格的控制。

所謂身外的環境，實在無能爲力。即使失去保障，也可努力掙扎，生活依然能愉快地支持而充滿着熱望。怨恨環境惡劣的人，是永遠被幸福所遺忘的。

壞習慣必須決然改掉，對於每個人物甚至連你自己的事業和生活，切不可存厭惡不滿的念頭。如能翻然轉變思想的趨向，凡事隱惡而揚善，你就會改進你的境況而一切應付裕如了。

健全的人，常抱肯定的態度，不說「不能」或「姑且」等話。否定的人生觀念，是能破壞幸福墮落人格的。要脫離自縛的悲觀氛圍，必須用樂觀的偉大來反抗而掃除那些惡勢力。

健康和諧是不朽的，疾病乖戾只是反面的，正如黑暗，只是光明的消失罷了，它自身並不真實存在。樂觀是和諧之母，悲觀乃健康之賊。心緒平衡而鎮定，事業和道德就能精進無已，人生的本來面目始能完全顯現。

二八 消極使生機破滅

消極是失敗之源，成功之敵。消極只有衰頹、破壞和死滅。消極的人對於任何事物都只看到惡劣的一面，把生活陷溺在怨恨和沮喪之中，結果反招致更艱苦更困頓的境況而把所有的希

求全歸破滅。

消極的、破壞的思想和積極的、建設的思想，根本不相投合，更和創造的成功絕緣。消極的人失卻堅強的力量和準確的目標，以致凡事退後而落伍。

消極破壞志氣而劫奪權力，假使陷溺其中而不自拯拔，則將毀滅自信而傷害生命，成爲環境的犧牲者。

你想做環境的主宰嗎？那必須先自任而自信。無論何事，在成功之前，必須在心理上先築成堅固的基礎。你以爲是能勝任愉快的，你始能做得成；你以爲是能應付裕如的，你始能擋得住。一切必須先把計劃打定，否則永無成功之望。

要成就偉業，嶄露頭角，必須在事前不斷用決心和毅力來堅持完成的願望，必須拋撇消極的成見，否認心中的限制。假使依然固執着懷疑、遲延、憂慮的態度，那就無異在反對所欲成就的事業，自己先築起阻礙的界限，怎麼還能接近成功之域呢！

譬如這裏有兩個孩子：一個常說「我不能」，一個則說「我定要」。兩個對比一下，心理上觀念的優劣和將來事業上成就的高下，相差真不可以道里計！前者先失卻了自任自信自尊自重的觀念，實際上也就真的都不能了；成了習慣後，就會變成這種否定式慢性病的犧牲者；自己

先把能力減弱了，所成的自然不能高出於所想的了。後者則具有恆久的決心，無論遭逢任何阻礙，仍不搖動自信的心理，實際上也就增加能力而有更大的成就。

假使一面希望成功一種事業，一面卻去想那其他事項，或者一面希望造就一種美德，一面卻在留戀種種缺陷。這樣的心無定見遲疑不決，不是愚得可笑？

你如一味想那身上的種種缺陷，你將減低你的理想標準而把固有的可能的力量自己摧殘無餘了。你如一任那頹喪破滅的消極觀念盤踞而滋長，你將永遠不能創建任何事業而變成一個劣弱的落伍者。

許多人的生活都滯留在怯弱失望的病態心理之下。譬如有一個女子，想把她的體格發展到美麗的最高型，一面卻儘在想那自身可憎的醜惡，甚至悲泣着那不易改變的缺陷，她就永遠不會美麗了。假使她在美麗的願望下能够堅決信任美麗的理想，且從各方面努力設法實現，那末，體格上就會發生應驗的効力，漸漸轉向美麗的範型。許多煥發的青年，只因不能改變自認劣弱的病態心理，將有望的前途禁抑下去了。

要在人生道上做一個獨立有爲的人，首須排除那些不真實的惡魔，成功和幸福的破壞者。然後一躍而起，脫離絕望的深淵和窒息的毒氛，大踏步跨進光明美麗使人奮發的樂園中去。因

爲，假使長此陷溺在那病態思想和破壞勢力之中，那國有的優越水準將由中庸而普通一直低落到人生的最下層。

貧困固然是不幸的事，但只是想着而不能在心理上開脫，又有什麼益處呢！反而增加不幸的程度罷了。一味想着貧困，談着貧困，並且自信窮苦的命運，又怎能快活而奮發呢！這無異把自身變成了一塊消極的磁石，只能吸引那些失敗的因素；對於脫離病態心理的那種偉大力量，則無力吸引；他已喪失了正面的磁力，抗拒着一切成功的因素。他不能努力排除障礙，解放自己，接受機會，他只把握着失敗的念頭，看不到自信的暗示。所以依然陷在貧困心理的包圍和不幸環境的驚奇之下而無由解脫。

有許多人則把自身困頓在衰弱主義中，勉強而疲乏地度着痛苦的生活。心理上的疾病暗示，確會影響體格上的健全狀態。他們過慮着想像着疾病的陰影，就難跨進實際上健康的樂園。譬如你自己深信已經遺傳得了毒瘤病的種子，並且深信醫師所說若干年後就要發現出來的話，於是你就戰戰兢兢地等待着，結果，也許只是一個無足輕重的腫痛，你卻以爲毒瘤真在萌芽了；因此，由於心理上恐怖的惡劣影響，竟會變成不易治療的毒瘡哩！

又如一個少女，早年就受到警告，說她已遺傳得了她母親的癆病種子，必須格外小心纔是。

這警告使這少女深印着那癆病毀滅身體的可怖的暗影，阻滯了身心正常的生長，甚至攪亂消化破壞食慾而異常消瘦。於是她又受到更大的警告，說她必須進服有力的補藥纔是結果，一點也不發生補償的效益，反增加些可怕的病狀。因為她心理上的抵抗力已被威嚇的警告剝奪了，她的美麗的生命已被恐懼的壓迫窒息了。

這種陰沉的想像和消極的態度，竟會這樣悽慘地破滅人類的生機。催促死亡的降臨，縮短墳墓的距離，那是怎樣可憐的期待！人類的生命大半為這種慢性的自殺所糟蹋，懾伏而消亡在悲慘殘忍的命運之下。要求世界前途的光明昌盛，必須排除這種消極的人生觀。因為它是不自然的產物，無能力的供狀，無論我們的環境如何，必須努力克服而拯拔它，使人世減少一種罪惡的結局。

二九 畏懼是成功之敵

畏懼的心理是人生的致命傷，在它的可怖的閃光之前，快樂的幸福全部毀損而消失。它摧敗壯志，破壞成功，墮落品性，甚至會招致疾病；有百害而無一益。

生理學家已證實畏懼的心理能貧乏血液，減弱生機，阻礙一切活動的因素。

荷耳克姆博士說：「畏懼的心理如極度的失驚、惶恐、駭怕等，都會在身體的細胞組織中發生破壞的作用，造成種種痛狀。」夫勒丘也說：「畏懼的心理有如吸入了一種毒害的碳酸氣，會使身心的活動窒息，甚至使細胞的生長停止。」

試想這種畏懼的心理對於人生的禍害是多麼可怕，簡直是個吃人的魔鬼。可是，我們從出生以後就受着它的統治。小孩的時候，就常要注意有害有毒的事物，恐怖着擔憂着隨時會受到損傷。在幼稚坦白的心靈上，印上可怕的形像，隨着年代而更深刻擴大，將整個人生籠罩在愁雲慘霧之中，永遠隔絕快樂和幸福的陽光，真是再殘酷沒有了。

澳洲某作家曾說：「假使一個孩子有了一個充滿畏懼心理的母親，那是一件最不幸的事。這個被畏懼心理所征服的母親，對於她的孩子，就造成一個一味引起恐怖怯懦的環境。一舉一動都要防備傷害的侵襲，無形中阻礙子女的活潑天性。這種預料惡化的心理，無異是慢性的自殺。有許多孩子的身體和性格，都陷在衰弱呆滯的病態中，就是因為一切行動都受制於發生危險可能的那種畏懼心理。無知的、懦怯的母親，誤用了神聖的責權，把孩子們勇氣和信心都摧殘無餘了。」

非理安尼博士說：『我研究嬰孩心理學和犯罪心理學多年，承認那些悲慘的結果，大半由膽怯的病態所造成。如能用心理上的勇氣去加以激勵，都可挽救的。』

最可惡的是母親們硬造出許多神怪妖魔來恐嚇小孩，尤其在黑夜中。這種神祕性的畏懼心理，對於小孩的身心活動和健康，具有莫大的侵害。這不僅是功利觀念上的一種錯誤，在道德觀念上也是一種最可悲痛的罪惡。

過慮的母親們，爲了子女們自尋出許多煩惱，浪費掉許多心力。當子女們離開身邊後，就擔憂着他們會受到種種意外的傷害而自己焦急起來，真是庸人自擾。因爲在事實上決不會像她們所思想到的那麼可怕。這徒然把她們自身的健康糟蹋在這種膽怯多疑的心理之下，使她們未老先衰了。若說這些無用的想像，正是她們負責的愛的表示，或者說是拿來自己安慰自己的，那豈不是太愚蠢而不幸了！

這種不幸的母教，影響到整個人類的世界，到處充滿着可怖的氛圍，在種種不必要的畏懼心理之下低首着。無論任何集會廣場中，無論怎樣熱鬧高興，每個人的內心上還是隱伏着畏懼的陰影。在最明亮快樂的身上，依然纏繞着疾病、死亡、一切變故的畏懼的心理。他們的一生，全被這種似遠又近的可怕的不幸所控制着。

大多數人都爲了以後也許會逢到危險或苦難而憂慮着。爲了要節省經濟，各種正當的有益的費用都給取銷了，譬如旅行、娛樂以及精神養料的書報等，甚至連必需的衣食都給過分縮減了。無論對於事業或時局以及生命上的問題，都偏重在壞的方面。雖則一些也說不出正當的理由和事實，卻總預先恐慌着準備着。一切固有的活動力會被這膽怯的惡劣所摧毀滅絕了。

這種毫無自信的過分節縮的生活，把一切正當的活動都在遲疑之下延擱起來。它阻礙事業的發展，耽誤青年的前途。譬如孩子應當送進大學了，卻在不能供給較大費用的那種吝嗇之下等候着；直到不能再換了，纔遲遲地硬着頭皮送進去，則已錯過了孩子最適當的時期。有的甚至索性犧牲了教育的機會，使他們在社會上處於次劣的地位。爲了預防不必有的災禍的過慮而竟貽害青年的一生。

當然，正當的節儉原是必需的。但這種得不償失的經濟辦法反而太不經濟了。畏懼的陰影阻遏了一切教養、娛樂上的種種活動，把生命中固有的可能性摧殘無餘。這決不是思想健全的人所應抱的生活態度，顯然是一種自尋苦惱的淺狹鄙陋的精神病症。

試想無數的人爲了某種不必有的恐懼心理而一生憔悴着，把寶貴的年華和生活的享樂以及智力能力的活動都白白消耗了，是多麼重大的人類全部的損失啊！

真實的不幸降臨時，倒可以振發起排患解難的力量來，非但無所研傷，反能增加生命的活力。只有對於不會發生或可能發生的不幸事件的畏懼和懸慮，纔是生命的剝奪者；煩惱焦急的心情把臉紋深皺，頭髮灰白，步履艱難了。人類的精力浪費在這種對於事實毫無裨益的空洞的預期計劃上，把寶貴的時間虛擲在這種有毒的畏懼習慣上，都不過起源於「也許就會發生」的一點疑慮。快樂是談不到了，連工作都萎頓起來。可見畏懼的心理真是人生的仇敵！

要驅除這可怕的惡魔是並不艱難的。只要能够在想像上努力斥逐不幸的可能性，生活就會健全康樂起來。排去畏懼心理所形成的惡果，是建設個性的重大工作，必須滅絕畏懼心理的萌芽，生命纔會和諧昇發而充滿着光明的熱望和蓬勃的朝氣。它是一切事業失敗之源，每個人都有征服這人類公敵的責任，使世界轉向蒸蒸日上之成功之途。尤其是青年，必須脫離這幻想的牢籠，向着幸福的前程邁進。

這種心理的改進是確實可以做到的，應該自信而認清那未來的光榮境界就會實現出來。

三〇 戰勝恐怖的方法

我們平常所過分畏懼恐怖的事情，實在都還沒有發生存在性，不過在想像上也許會有的；一種可能性罷了。譬如你恐懼着要感染到黃熱病後的種種痛苦和險惡的結局，實在是自尋煩惱；因為眼前你既沒有發生這種病症，那末關於它的一切存在性、真實性和表現性都和你毫不相平的。

倒是這恐懼心理的本身，對於身體發生了惡劣的影響。恐懼的心理會使病症惡化，起初容易感染，以後就容易深重。反之，對於一個正常的健康的人身，病菌是不易傳染上去的；而對於一個毫不恐懼的病人，病勢也不易加重起來。

當黃熱病還沒有被確認為傳染病時，有一個美國女教師患着一種劇烈的熱病，從新奧理愛來到挪德澈斯城。醫師卡德賴德就在次日早上召集旅館的職員和旅客，向他們說明這女教師確是患的黃熱病。但你們若能並不因此生出驚恐，是決不會感染到的，因為驚恐惶怖的心理反能醞釀病的流行。這次忠告的結果，大家都聽從，並且都沒有感染到；只有一個把自己隔離得

較遠的婦人都反而感染到了，只因她還不能把對於黃熱病的恐怖心理完全屏除之故。

荷耳克姆醫師批評這故事說：『醫師卡德賴德用了戰勝恐怖的偉大力量來啓發周圍的人，消除病的流行，應當受一種最崇高的紀念。』

恐懼的心理的確會直接影響身體的活動。譬如在高出地面的一條狹路上就怕走，就因為怕跌下的緣故；假使把同樣的一條狹路嵌置在寬闊的馬路中間，平而不高，就不會引起怕走的心理了。又如表現驚人技藝的演出者，也由於他能征服一般恐懼跌倒的工夫。這種絕不恐懼的冷靜的頭腦，是一切工夫中的最重要的，能够控制身體全部的活動力，完全拒絕恐懼心理的滋擾侵襲。

要消除恐懼的心理，只須將對於危險的自信取消就可以了。譬如小孩會在暗室中嚇成驚風病，大人就不會有的。假使小孩也知道魔鬼並不真有，那恐懼的心理也就不會發生了。又對於陌生的事物也往往會發生恐懼，以為一定會有什麼可怕的現象從那裏顯露出來，也是對於危險的可能先有了自信之故。我們必須換一種自信來代替它，就是認定恐懼只是一種幻想的自信；恐懼的現象並不真實存在，只是我們空洞的自覺；恐懼的本身並無爲害的力量，只是我們自己憑空給予的。

假使我們在早期沒有錯誤的習慣思想和訓練，我們長大起來也就不會一直陷入歧途了。消除恐懼心理的良好教育，實在是全人類的當務之急啊！

在成年人中間，喪失職位的一種恐懼心理是最為普遍。這真愚到極點了。職位並沒被黜，而生活卻弄得憂愁乏味。眼前既不缺少什麼，為什麼要無謂地煩慮着而自尋苦惱呢！假使黜職的確就要實現的，那末單去恐懼它也無補於事，徒然浪費精力，減低恢復職位的奮鬥效率。這樣患得患失的心理狀態是沒有休止的時候的，永遠在一種未來的想像之下受苦，決不是什麼特殊的理由可以拿來曲解而辯護。

你必須說服你自己，始能征服各種恐懼的心理。因為你所恐懼的事情總是屬於未來的，眼前不過是空想罷了。認清了它的不存在性，就可得到否定的結論。

就時間和精力的經濟條件上說，你必須終止那因恐懼而煩惱的痛苦，像決心戒絕煙酒一樣。並且，就請索性再恐懼一下那由煩惱所引起的可怕的影響吧，你就會猛然省悟過來了。

你須時時覺醒，刻刻努力，拋撇恐懼的心情，驅逐懦怯的思想，要訓練自己成爲一種積極的習慣。惟一的方法，就是用相反的思想來替代。當那恐懼的煩惱將要開始蠢動時，趕快變更方向，

想到無足恐懼的種種情形和理由。譬如對於你的事業發生畏怯疑慮的心理時，就不可專在失敗方面着想，不要以為自己是多麼微弱無力，要用準備得到勝利的自信像祝賀確有把握的成功那種高興的心情來替代着。這種自信有堅強能力的積極態度，就會影響到實際事業上而蒸蒸日上。

要用一種相反的、積極的充滿熱望和快樂的心情，去替代那種消極的陰暗而頹喪的恐懼心情，在起初的確有難於變更的情形，這時就需要實際的助力了。如突然掉換工作，閱讀滑稽書報等等，苟能集中精神去做，常能驅逐陰暗的操心，獲得意外的效力。

人類最大的恐懼，就是對於死亡一事。其實，並不需要若何科學的解剖和論理的分析來加以解釋，只要就歷史的經驗上，就可除去對於死亡的恐懼心理了。尤其是對於人類屍體發生厭怕的恐懼心理，正如印度教對於動物肉體的怪異感覺，一樣愚笨可笑。我們能够熟悉所怕的事物真相，也是脫離恐懼的良法。

夫勒丘曾在醫院的解剖室裏演講屍體的不足恐懼。來基也說：「墳墓對於我們毫不相干，只是人們自己的幻想故意刻畫死亡的可厭可怕，明知和事實不符，卻仍甘心自愚。趕快從恐懼的拘禁中解放出來，努力消滅那種幻想，因為它是接近死亡的根源的，適和恐懼的內心要求相

反。我們對於已死的身體，要像理髮師對於剪下的頭髮一樣處置，不要再集中思想在這些廢物的未來命運上，不要專門想到屍體的腐爛情形而徒受痛苦——它們只是很快地化為原始的素質罷了。』

戰勝恐懼的努力，無論所用方法如何，在個性建設上總是最重要的工作，而在任何情形之下都有最好的報效。必須人人能這樣努力，人類的精神始能昇至最高的境界伸展最大的權力。

三一 缺陷怎樣彌補

大多數人的身心機構，都有一些缺陷。即使受過良好的教育和訓練，仍然難免；即使是有特別顯着的才能，也仍然難免。完備的人格，平衡的精神，真是少得很。

這種弱點，看去很為渺小，甚至全然不覺。可是，它卻抵消了固有的堅強性質，毀滅了可能的偉大成就。假使任其滋長，不加糾正，勢必妨害事業而擾亂生活。甚至永遠潦倒，一生理沒，都是它在作祟。

一個是有非常能力的人，竟被一些輕微不足道的缺點所牽累困倒，真是可憐的不幸。

對於孩子們，應該給以相當的警醒，使他們謹慎地防備着，並且教以怎樣運用智力增強抵抗力量的方法。這樣，至少總可減少些人生的痛苦。

只要注意一些常識，在構成思想的新習慣發生時，正確地加以考慮，就可彌補所有的缺陷。假使連這點努力都吝嗇起來，終身拖着受累無窮的弱點，聽信運命的傳統傾向，可謂不可造就了。

當你覺察到自己的才智上有些缺點，就把它看做一種變態，集中思索在它反面考慮一下，那末，那正面的優點，就會顯現出來而恢復了常態。思想既復正常，生活也就上軌了。

無論身心智能，必在適當運用之下始能擴展，否則反要衰退。假使你不使用那薄弱的能力，你又怎能使它們強固呢？正如全身的平衡發達不能單靠手臂的運用，又如企求成功必須全力奮鬥，才智也是這樣，愈用則愈精進。

積極肯定你的志願，它自會實現出來。無論你所希望獲得的是智慧或健康或財富，只要能熱切堅決地肯定着，常把成功的觀念想像着，自然會摘近目的而終於達到。只要志願正大，觀念光明，幸福不會遺棄你的。

譬如你有憂鬱的心病，你的最大的缺點，就是把任何事物都看得太認真。這樣心病是極易

治好的。只要能常常想到事物的光明面，那憂鬱的陰影一遇到陽光就消失了。好像趕去家中的竊賊一樣，把不快的思想永遠驅逐出你的腦海。假使你縱容你的缺點，仍然懷藏憂鬱的思想，這就無異自動招留暴客，又像故意鼓勵生活使之慘淡無光。這實在起源於過分認真的心理態度，只要能一般地把握住缺點，反面的通常能力，就可治好這種心病。

我們應該使出全力，保持那造成良好習慣的巨大力量。就是用意志力來假定一個目標，再用有進無退的決心去設法達到。不要厭煩重複，只管把這目標列在思想的最前線，除此之外，絕不接受第二個目標。這樣，我們所企求的事物就會奇妙地應手而至，自己也要吃驚，竟變了成功的磁石了。

譬如你渴望要修養成一種優美文雅的品格，你不妨假定為一種要求，堅決地把握住，不但準備頭腦去接受，並且增加力量去吸引。用這種方法，一定可以獲得所渴望企求的事物全部，至少也必接近目的，總比沒有努力的多得一些。因為我們既是有吸引事物的力量，且有變更它的力量，這是人人都不應放棄的天生權利。

有些人因為一味想着自己的缺點而變成病態，有些人因為自認受到特殊遺傳而養成癖性。這種呆想和自認，無異在自己找求缺點，反足使缺點無中生有。恆久的煩惱和不斷的憾恨，反

足使悲慘的影響增加起來。他們對於自身的缺點有過敏的感覺，絕對不願提起。殊不知這樣先入之見，會使他們喪失自信心，減弱事業成功的可能性。

其實，在起初，所謂乖戾的缺點，只是一些誇大性的想像罷了；因為自認有此病態而又深沉憂慮，往後竟變成真的缺點了。這是由變態心理所養成的病態，醫治之方還得從心理上着手，就是轉換專想缺點的心理到相反方面而變為專想十全十美的優點。

當你覺得自身有些缺點時，趕快保持思想的正常狀態，且使之自成習慣。要想到所謂缺點並無真實存在性，只是由自己的想像所形成的；有真實存在性的，就是這個和諧完美的自我，大家都差不了許多。

還有怕羞這一種心理，有時也會變成病態。實際也不過是一種過敏的想像罷了。只要確信人家正在忙着自身的私事，誰都沒有餘暇來注意你的小節，就會恍然若失了。

無論是缺陷、弱點、癖性、變態、病狀，凡屬心理方面精神狀態的，大半都由自己的想像所造成，只要使思想轉換趨勢到相反方向，就可把它們驅逐而消滅——本來沒有什麼可以彌補的啊！

三二 思想的感應力

當一個人的思想影響到他自己的生活時，更會流散出來，傳播到四周，感應着所有接觸的人們，因為它是有強烈的力量，是用之不盡的，絕不會停留在一人的腦海裏。各種各式的思想隨時隨地都散佈着交流着而有力地工作着，不論對於人羣造福或是惹禍。

思想不必等待刊印或講述出來然後會發生感應力，就是沒有發表出來的祕密思想，對於四周也會發生很大的影響。所以愛姆生說：『天才者所投入人世的每一種思想，都是有改變這世界的魔力。』

由於個性和教育的不同，每一個人都是有專屬自己的一種思想的氛圍。這裏面包涵着他的特性和熱望等等，統治着他一切的行爲。這種氛圍就散佈到四周接觸的人們，深入到各個思想的裏層，表現在各個自主的行爲上。這樣互相感應着，發生交流的影響。

對於他人的批評，並不都由於他們所講所寫出來的，就在他們對於環境的思想態度上，也可作為批評的根據。人們各在他人的心中造成自己所懷的印象，各別地修正他人對自己的意

見。這種思想的發射、散佈雖是靜默的，卻比說出的話和給予的資料要深切得多。這種無形中的思想感應，會覺察出各個的特性，供給批評的資料。無論是清白莊重和高尚優美的或是卑鄙醜惡的，都有着堅持的斷案。

換句話說，就是表面的言行是遮掩不住內心的思想的。無論你怎樣喬裝假扮，熟識有識的人，還是能看出你真正的心跡。因為從你靜默中所發散出來的個別氛圍，再也逃不掉你真實的自己的範圍，連你自己也一點都不能勉強，決不是一時硬造的言行所能文飾。譬如你笑在臉上而不笑在心裏，凡有心眼的人都能一看就明白了。所以愛姆生說：『你儘管說得够漂亮，我卻一點也不聽聞。』

彼此相互在他人心中所產生的影響，結果，可以各別估計得很準確。大家藉着思想的感應力而獲得真正的友誼。對於各人的過失，都互相在靜默的表示中毫不客氣地批評着。

假使有人對你懷有怨恨的敵對思想，即使他對你表示怎樣和氣親切的態度，你仍會直覺地洞見他的虛偽。甚至在他尙未表示出來，只在擬想着欺騙你的時候，你就早已感應到他的真正居心了。

思想發射的力量，不是努力注意所能控制得住的。無論怎樣盡力做出良好的印象，使發射

的威力向上而有用，總不易發生好結果。無論在家庭裏或辦公室裏，個別的思想發射，都佔着人生關係裏極重要的地位。

思想發射到黑暗方面，真够使人戰慄。在光明生活中突然投下一個陰影，壓抑快樂和熱望，破滅勇氣和壯志，它所造成的損害，竟可超過幾年中所努力解除或補救的。種種毒辣的譏刺、刻薄的批評、嫉恨妒忌的惡念、忍心害理的陰謀等等，都有力發射出破壞的意氣來。假使自己能發現這些殘酷思想的實際毀滅情形，就要過度驚駭起來了。

憂愁、抑鬱、灰心喪氣的人，往往投下悲苦的氛圍，裝戴着沉重的毒素。一切喜樂、熱望、成功等光明都給擠掉了。臉色都變得慘無生氣，連笑也受到壓制。這種黝黯氛圍所及的地方，真是一刻都難停留，惟有希望這散佈陰影的暴客立即遠離開去，讓大家鬆一鬆窒悶的心口。

又有一種人，他們不斷散佈出瘴氣似的氛圍，把一切慷慨豪爽的氣概都毒化得畏縮起來。受這氛圍侵擾的人，把心靈緊閉，應對都不自然，好像就要發生什麼危險似的；每種動作都被強制，絕對不能融洽。直到他們離去後，始能釋去重負似的恢復了原狀。

從好的方面說，則有些人的靈感，會使在他們面前的人受到崇高優越的感應感化。他們會砥礪他人的道德和智慧，啓發他人的語言和情緒。那種充滿詩意哲理的風度，真像溫馨的和風，

使人神清氣爽，通體舒暢。思想和能力都因之提高，彷彿服了有力的補品。在這種人面前，有時會覺得自己的卑微，甚至輕蔑自己，因為那從不留意的鄙陋的缺點，在相形見絀之下顯現出來了。改過遷善的心也在這種時候最爲堅決。

精神是有傳染的作用，思想的發射和人格的表現，到處互相由接觸而發覺而攝取。無論是一時的感情或久遠的信念，都同樣表現出來；無論在談話裏或書信裏，在行動上或靜默中，凡是經過再三思慮或努力希求的，都同樣發射出來；這樣互相傳播，對於社會人羣的道德觀念私生活規律是有莫大的影響。

假使心境和諧、怡靜而又堅強、健全，那就傳播出愉快融洽的感應力。假使心境惡劣、乖戾而又沮喪、頹廢，那就傳播出不快不和的感應力。

可是，你如要發射出有求於人的信心，那就必須驅除種種卑鄙、疑懼、嫉忌等思想，因為這些思想會在他人心上同樣反映出來。

譬如你是十分自私利己的，你就再也接不住要發射出這樣的思想；接觸到你的人，就要覺察你的卑鄙而批評你了。又如你是一個貪婪吝嗇的人，你就不能發射出慷慨豪爽的氣概。無論你思想的态度、心理的趨勢、意念的傾向怎樣，你所發射出的，總是同一方面而不是相

反的。你的內心所要求的，決定了你將發射的性質。因為，你只能傳播出當時你所思想的特徵。不過控制這些思想趨向正軌免陷歧途，那倒確是一種非常重要的努力。務必要使他們成爲高尚、純潔、誠實的而不是卑鄙、污穢、虛偽的。

疑心不但在自己心裏能生暗鬼，且能感應對方，發生實際的誘發性。如僕役們往往受到不誠實的嫌疑，後來真的變成不誠實了。這種疑心，起初不過是一種暗示的發射，但經屢次發射之後，就在對方心中發生感應，彷彿撒下了竊盜的種子，終於在實際上產生惡劣的結果。

許多人因爲受到他人疑懼心理的發射，而感應出不良的精神狀態，變成沮喪、憂鬱、悲苦萬分。他們被四周那些不懷善意的猜忌，壓抑得難以自拔。假使他們不被周圍的人所疑懼猜忌，也許本來都是很快樂自信的吧。

所以，在沒有確實的證明以前，你就不該去胡亂猜疑他人。人們的心境原都是清白聖潔的，誰也沒有用惡意的想像去侵犯誰的權力。這是非常殘酷的，應該根本拋棄對人不懷好意的種種惡念。

當你自覺對人不懷好意的時候，趕快警告自己，立刻轉換思想的方向，拋撇那些不健全、不調和、不安定、不良善的思想，而轉向着光明正大的方面。即使你不能加惠人世，也不要傳佈惡毒。

陰暗的氛圍。

最好，自然能永遠保持着對人親切和愛的精神，傳佈快樂的光明，替代憂苦的陰影；傳佈鼓勵的援助，替代挫擊的阻礙。隨時隨地把握住一切健全向上有益人羣的思想，立志做一個解除痛苦消滅罪惡的救世者。要慷慨地投射出歡喜快活的花朵，散滿在家庭中街市中，無往而不和諧美滿。

世人如能真正明瞭真實、優美、親愛、善良的思想，是一切向上昇化的原動力，是一切創傷苦悶的特效藥，而相反的思想只會造成衰頹和枯萎、毀滅和死亡，始能領會偉大高尚的人生真價值。

三三三 思想的鍛鍊法

人的性格可用思想管理法來改進。我們沒有理由聽任我們的心智胡亂活動，在各種範圍內彷徨不定毫無目標地泛論各種問題。真實的自我意志力，確能支配思想，管理心智。只須稍加練習，我們就能用合理的科學方法，去管理而集中我們的心智和心智。

最大意志管理下的注意力和最高理智指導下的判斷力，能使思想和心智高尚化、合理化。等到優越的思維成了習慣，低劣的思維自然就消亡了。這是絕對可能的事，所成問題者，只是怎樣鍛鍊的方法而已。

許多作家們，定出了各種各樣的方式，以期獲得思想和心智的管理率。但那最簡單和最實用的部分是大致相同的。

科耳維說：『在東方哲學上常見有「專念」「默思」等字眼，這在西方同樣有效驗和意義。專心想念那惟一的目標，使它在心目中漸漸是體化起來，直到看去好像已經獲得的境界。在熱切的意識下，前進的力量逐漸擴展，所有障礙就全部崩潰而消亡。心意的控制空前地增強了人力，始終保持着目標的存在，不讓自私的慾念和空洞的幻想去搖撼它。』

『真正的默思，並不是空幻的沈思，它的後面就緊隨着實際的工作，工作是沒有什麼不活動、不真實的替代品的。所以默思所示，仍需要努力，不過是由內心指示外表的一種方法罷了。同時也是一種絕好的實行功課：把種種希望寄存於沈默之中，用熱切的摹想力使這希望具體化起來。實際上，就可在最親切可行的地位和工作，中留意着。這樣絕不間斷地實習着，就會漸漸消除煩惱的理智網，而啓發真實的理解力，明悟真理萬能的力量和真諦。』

某作家也說：『在沈默中凝聚心意，使特種思想生長在四周的氛圍和供給中。這種聯絡，除了自己拒絕之外，是不會受到阻隔的。』

威爾遜在權力的途徑中說得更為顯明。他說四周的氛圍完全是內心思想的產物，所以思想能够改變氛圍。集中於某種特殊觀念的特種思想就能產生強烈的個性氛圍，控制着一切衝動和創作的力量。他又說到精神機械的類似被動性。在管理思想和指揮環境的沉默進程中，接受特種熱望而創造特種氛圍。這情形含有嚴重的被動性，不但要努力達到，並且須努力保持。最後的關鍵，還是要堅凝的肯定，一點也不可懷疑。這種工夫對於生活的進步有莫大的助益。

關於管理思想以謀身體健康的方法，巴忒森有下的說明：『使心境常保純潔而愉快，充滿有益生命的思想和親愛和諧的精神。要把小我和大我融合為一，保有健康幸福的自然權利。必須堅持這種精神態度，始能使身體顯示永恆的健康。』


從人們寶貴的精神生活上，可以證明思想的管理並非難事。要提高生活標準，自當先使內心的思想高尚化。難屬自己指導的事，自也難免強迫的被動性。

要改進品性，必須擯棄一切痛苦、乖戾、失敗、破壞等消極悲觀的思想，只注視那些創造成功愉快、幸福等積極樂觀的字眼。當那些仇敵似的陰暗思想襲來時，趕快提高尚光明的氛圍來鼓

舞自己。

我們思想的仇敵，實在都是無能為力的，經不起我們英勇的抗拒。抗拒的最有效辦法，就是「擒賊先擒王」。只要能集中心力去征服最大的敵人——憤怒和煩惱，對於那些微細的感情就不必多所較量了。只要一次有力的搏戰，它們的本身就會和你的麻煩一同消亡。再進一步，所有憤怒和煩惱的心情實在都是畏懼心理的變相；畏懼，真是個發號施令的霸王。對付這萬惡之魁的惟一武器，就只有大無畏的精神和自信了。只要是有大無畏的精神和自信，一切愉快和效力就都跟着產生而增長，至於幸福和繁榮，更是必然的結果。

哈都克在意志中列出鍛鍊思想的種種規則：

「一、常用堅強的意志力，果決而聰明地把精神活動於下列許多真實而高尚的範圍中：和平、健康、真理、成功、正當觀念、利他主義、正直優美的人物、卓越的文學、藝術、科學、高尚的運動、社和宗教；

二、待人接物都須保持着完善而鎮靜的態度，表示絕不侵犯他們的心情，不要發出敵對的暗示；

三、在你的氛圍中，避免任何刺激，排除任何譏諷，拒絕任何煩惱；

- 四、對於正在應付中的環境，除去失敗的恐懼和勝利的懷疑；
- 五、堅守上面的信條，增強自信的力量。」

三四 偉大生命的製造所：美滿的家庭

斯登來說：『美滿的婚姻，是快樂幸福的新生命的發端。』哈來德說：『人生最大的目的，就是美滿的家庭。』撒母耳司曼耳說：『美滿的家庭能創造出完備的人格。』

哈姆司說：『家庭中物質上的富麗遠不如精神上的和愛，我寧願用一小匙的真愛來組成一個和樂的家庭，不願用幾大車的家具來組成一個冷淡的家庭。』

求美太拉說：『婚姻是國家實力的保存者和人世幸福的產生者。結婚者的生活較獨身者的生活安全得多；前者雖不一定會有更多的舒服，卻可免除像後者易於墮落的危險；前者雖或增重負擔，卻有着後者所沒有的愛力的輔助。』

一般男子雖常談到女子，但對於女子的真價值，卻多不大明瞭，除非在他失敗後受到妻的鼓勵時。女子的真價值在那裏？就是用至高無上至大無窮的愛來增進家庭社會世界的人羣。

幸福。

夫婦的愛是永久和諧的，非任何其他結合所可比擬。那些抱獨身主義者，往往爲了要免除結婚後瑣碎的煩惱，都喪失了那家庭的永久幸福。歷史上雖有許多獨身的成功者，但在他們的傳記裏，總好像有種無可彌補的缺陷暴露着。

歌劇團領袖凱妃說：『少女們還是留在家庭裏操作家事的好，優伶生活有什麼快樂可言呢！做了優伶，就沒有資格結婚，不配做人妻子，獨身清淨嗎？反增許多煩惱！』

有一個作家說：『家庭是個多麼動聽的名詞！故鄉會有多少神祕的力量！家庭和故鄉，是人生最甜蜜仁慈的樂園。天真活潑的孩子，立德立業的偉人，都從那兒產生出來。』

馬丁路得說：『我雖貧苦到極點，也決不願把我的妻子去換得格老蘇全部的資產。』

有一個老年黑人說：『婦人的愛力，好像印度的橡皮，你越是愛它，它也拉得越長。』

婦女的愛，超越一切鄙吝的自私，不畏一切反對的阻礙；是病人和嬰孩的護衛天使，是家庭和學校的快樂之神；以和諧的愛力，增進幸福，澄清生命，強固品性。

真實純潔的女子，既忠誠，又儉約，心地清白而寬容。假使能和她結婚了，你就會覺得身價增高起來。她不向你要求汽車和洋房，卻會把客室整理得非常雅潔。當你公畢歸家時，她會親熱的

歡迎你。總之，她會使你覺得家庭的舒適愉快，遠非其他任何場所可比；可是，她絕不浪費金錢，使你覺悟快樂並不專賴金錢。

一個男子，與其和聰明而冷落、薄情的女子結婚，毋寧和愚魯而熱烈多情的女子結婚。因為多情總是可愛的，她會同情你的工作，尊重你的才幹。在她到處體貼愛護的溫存之中，你嘗到人生真正的幸福了。

在美國，最真實優美的可愛女子，多出自小康之家，並不出自豪富大戶。因為她們的母親就是賢內助的典型，她們不但從母親那裏學得了種種知識，並且還熟習烹飪縫紉等家事，更明悟愛的真諦和將來做人妻子、母親的重大責任。

一個可愛女子所給予男子的恩情，遠勝任何物質的財富。她的恩愛是永恆不變的。金錢雖能度人一生，但要使生活美滿豐富，必須有夫婦的愛。

齊奧度派克在結婚之夜的日記簿上，寫了幾條心願：一、沒有最好的理由時，決不反對妻的意見；二、決不對她生氣，使她煩惱；三、擔負她的全部生活；四、永遠懷念她，保護她，寬恕她，拯救她。這幾條心願就是真愛的表現。

婦女的心，好像充滿熱情的一封信，完全用了同情的墨水寫成的！

衣能夫人說：「做妻子的如能瞭解丈夫的思想和情感，可免許多無謂的磨擦爭鬧。須知結婚的男子並不完全爲了愛情而生活，雖然對方的女子不能須臾離開愛情。男子的態度是複雜的，有時沈默，有時固執，並不就是對於妻的冷淡或厭煩；也許有時會抑鬱，有時會暴躁，也並不就是對於妻的失望或憤怒。」

一個幸福家庭的首要條件，就是夫婦的教育程度應該相等，始能情投意合，似膠似漆。

約翰孫說：「男女在求愛時期中，往往隱藏着真性情，表現出虛偽的態度。直到結婚以後，始意外的發現出彼此性格上的相異處。從這些婚前被隱匿的缺陷上，很易發生夫婦間的衝突。所以，無論在婚前婚後，男女雙方的態度務求真率坦白，始能產生真正的結婚的愛。」

可是，夫婦之間雖應除去隱匿，卻很需要忍耐。忍耐和隱匿不同：前者是彼此諒解的愛的表現，後者則是互相欺騙而已。

在婦女教育上，廚房裏的知識確很重要。一個善於烹飪的婦女，會使家庭間增加許多樂趣。假使政府能定出一種法律：女子必須經家庭廚房知識一科的考試合格後，始能獲得結婚的資格，那倒是個聰明的辦法。

妻子如擅長本國文字和家庭經濟學識，一定能給予丈夫更多的快樂。假使妻子不能想法

使家庭充滿快樂的空氣，不能把家庭整理得優雅可愛，不能爲丈夫預備一個休養疲勞的唯一樂園，那又何貴乎這家庭的組織。有許多人對於外面人非常謙和而活潑，對於自家人倒傲慢而冷淡，那真可憐又可笑！

使家庭成爲樂園，就是賢妻良母的首要任務。

紐約有一個商人的家庭，做丈夫的天天晚上在外面逍遙作樂，還有一個十幾歲的兒子也天天晚上到同學家中去玩。做妻子又做母親的，就想出了一個方法把丈夫和大兒子留住在自己家中不到外面去。她的方法是怎樣的呢？就是盡量利用有趣的談笑和遊戲以及其他種種娛樂的設計。天天晚上充滿着歡欣的笑樂，和以前的情景完全兩樣了。

宗教家亨利皮契耳和他的夫人始終非常親密，尤其在晚年；假使有一二小時不見面，就會覺得難過起來；他倆都自認爲充滿孩子氣的傻子，享盡了天真的樂趣，人間的幸福。

一個家庭有如一個小社會。男子對於家庭負着重大的責任義務，費了大部的精力時間，是應該有向家庭要求給以快樂的權利的。

家庭是天倫的樂園，真愛的寶庫；夫婦倆在這兒辛勞工作，孩子們在這兒盡情玩耍；不僅是身體的棲留處，也是心靈的歸宿地；那全家圍爐歡笑或乘涼談天的情景，就是身心調和彼此共

鳴的幸福生活。

齊奧德巴克說：『美滿的婚姻必待兩心完全結合；非長期的戀愛，不能達此境界。婚姻的關鍵，在戀愛期中，不在已婚以後。早年的愛是青葱的絲花，晚年的愛是成熟的果實；從希望的孕育到事業的成功，都閃着美麗燦爛的快樂之光。』

約翰勞倫司家中，有一天，全家的人都各廳中坐着看書。約翰只要眼前一沒有妻的影子，就要頻頻發問。他姊姊就說他：『你好像連一秒鐘都不能離開夫人哩！』他就笑答：『正是。所以我必須要和她結婚啦！』

德國名將馮馬克的妻是英國的貝德女士，夫婦倆情愛深厚。夫人死後，馮將軍就特地在克來字的高邱上，築了一所精緻的靈廟，來紀念亡故的愛妻。還在石碑上鐫刻幾句熱誠的祝福文字。

亨利巴德非將軍的夫人，有一天驅車赴車站迎接將軍，吩咐一個新近雇用的從僕去車站裏尋巴將軍，豈知這從僕連巴將軍的面都沒有見過，夫人就說：『不要緊，你只要揀那身材高大樂於幫助人家的男子去一問就得了。』那從僕一進車站，就看見有個魁梧的男子正在扶一老婦人下車，上去一問，果然不錯。

特路孟教授讚美穆迪說：「穆迪先生不但自認他的成功和快樂都由於夫人的助力，並且還將感激夫人之衷誠顯告世人，一點也不自私。這就是穆迪先生所以能做領袖，所以成功他的偉大。」

法國名作家道特，也把他在著作上的成就歸功夫人。他感激她的細心的校改和聰明的指點，並且欽佩她的奇妙思想和同情精神。

又如亨利第六的可敬的人格，奧倫其太子威廉的改過自新，也都由於妻子的感化力。猛司寧自認那聰明法律的訂定，完全出自妻子的提示。華盛頓的鎖鏈上，掛有妻的小影，四十年沒有一刻離開過。

他如莎士比亞娶的妻是農家女兒，亨巴德娶了一個貧家女兒，情愛的生活都非常甜蜜。約翰亞當是個律師，卻要娶一個牧師的女兒。維多利亞王后和阿貝德太子本是堂姊弟，他們都不顧人家的反對而終於結成了好眷屬。俄皇彼得大帝娶的是鄉下姑娘，卻成爲俄國一位聰明賢慧的皇后。

還有一個大慈善家約翰好德，年方二十五歲，卻和一個五十二歲的看護婦結爲夫婦。非但生活美滿，並且一切都聽從她的意旨。

大發明家愛迪生的婚姻情形是非常有趣的。他雖專心在研究和實驗上，當然並不就是個不懂愛情的人。不過他的結婚的動機，確是由於朋友的提議。他有些怕羞，卻又非常坦白。後來用了一種爽直的熱情，突然向一個電報機務員司蒂蕙小姐大膽求婚，終於組成了美滿的家庭。

夫婦之間，首應彼此諒解。詩人勃朗寧的夫人女詩人巴蘭德小姐，在給她朋友的信裏面說：「除我一人之外，再沒有誰能真正明白瞭解勃朗寧的了，我好像就生活在他的心腔中，他的呼吸，我都清清楚楚聽到。」甘布耳夫人讚美勃朗寧說：「勃朗寧先生對待妻的行爲，在我一生的見聞中，再沒有誰比他更好的了。」

舒適愉快的家庭生活，是男子成功的源泉。丈夫一回到充滿妻愛的家庭中，任何憂思都會消散；並且願把他的全部生命都交付給那合式的夫人。

有一個女作家說：「妻子對於丈夫應該專心信仰，善意體貼，使他心靈有所安棲，使他在社會上所受種種刺激阻難，得到同情的慰藉。那就能白首偕老，再不會有離棄的不幸發生了。」

可是，匆促草率的結婚是後悔無及的。詩人華德倫德在跳舞場中乍遇一個女子，因為一見傾心，就決定立刻結婚。不料婚後不久，就常發生衝突爭執，一方憤怒，一方埋怨。連度蜜月的光陰都浪費在不和諧的空氣之中。

有一個哲人說：『我希望一般做父母的，多多注意那房屋和園地，使孩子們留戀家庭的樂園；不要在孩子們的服裝裝飾上過分講究，那是反使孩子們常要到外面去遊蕩的。』

朗弗羅說：『治理家事是最光明愉快的神聖工作。』

三五 世界進化的最高標準和人生幸福的至善境界：

真我的宇宙觀

平衡的心理產生極端的安定感，從這安定感中更產生偉大的力量——就是一切愉快滿足、成功、幸福的總根源。反之，失卻了平衡、安定、穩固、確實之感，就是喪失了偉大成功的根基。

我們必須深謀遠慮，慎思明辨；除去不實部分，透澈事物本質；堅持自信心念，握住事物實際。瞭解而信任那偉大精神的創造力和統治力，任何意外變故都不能加以侵害。這樣，就能產生平衡、安定、穩固、確實之感，而將懷疑、憂慮、惶惑、畏懼之感驅使遠離。身心全部官能，就會和諧地、合理地進行着。

沒有什麼能够排擠我們，欺騙我們，毀損我們，剝奪我們。在正當的軌道上，在熱切的努力下，

每一種善行，每一顆善心，都將繁榮滋長，開花結實。我們儘管泰然前進，完成最高任務和最大權益。

我們是有真實正確的意識，我人本身也決不單由機會產生。那些憂愁恐懼的不實部分，不是人生所必需的。我們天然和大我融合爲一，小我不過是局部的友映而已。這就是天賦的偉大力量，也就是萬物統一的根源。我們絕對不可和這統一的最後目的衝突。惟有依恃絕對的信仰，始能接近這最高目標。

能够接觸到那偉大力量和真實核心，就不會再滿足於一時的、一面的物質外表。能够感染到那本體氣息和無限活動，就不會再滿足於時起時落的泥途旅行。

能够自覺神聖不朽，身心就穩定如山，具有真理中心的無限力量，絕非任何煩擾所能搖撼侵害。當他早晨醒來，精神安定和平，健旺而活潑，顯示重新創造的生命力。當他疲倦勞乏時，就立刻回到神聖境界，重新創造，吸引偉大生命的源泉，解除精神上的乾枯。

機會和意外，不能驚擾真實的人性；物質和事情，不能破壞固定的原理；鎮靜安定的精神力，不受任何支配和變更的影響；自主的控制，顯示出宇宙總力的權威。能够充分把握神聖力量達到高度發展和平的基礎，就不會受到煩擾而動搖。

淮夫伽那第說：『惟有安定鎮靜始能表示偉大力量。活動有什麼難處呢！只是韁繩一放鬆甚至一脫手，立刻就傾跌下去了。只有能够懸崖勒馬的精神勇士，纔是宇宙間最有力量的人。約束比放任當然要費力得多。安靜是控制活動的結果，不可誤認爲愚笨遲鈍或懶惰沮喪。』

心平氣和的人，對於物質的損失和災禍的降臨，絲毫無動於中；那些意外的不幸，至多發生一些不便不利而已，對於真實的自我不能損其分毫；他的生命自有和諧愉快健全平衡的思想來充實。

將來的人，是有最高文化最高理想的人，將爲思想的主人，將爲成功的磁石，有力吸引、產生快樂、增加繁榮、提高幸福的一切光明事物，完全拒絕不良、不快、不和、不健的思想。

將來的人不再容納消極、悲觀、悽慘、混亂、煩惱、憂鬱、嫉妒、仇恨等有毒的思想，因爲他能完全控制思想的性質和種類。

將來的人，不再容納懷疑、畏懼、貧困、限制的思想，他的字典中不會再有「不能」「不定」等詞類，而充滿着「繁榮」「豐盛」等美麗的形容詞。

將來的人，將完全而永遠居住在健康、和諧、親愛、快樂的氛圍中，時常發射出真實、自我、偉大、統一的光明。

人生的價值和意義，就在由混雜升入清純，由紛亂升入安定，由黑暗升入光明，由仇恨升入親愛，由疾病升入健康，由宛轉憔悴升入高視遠瞻。這種進階，確是值得最高的希求和最大的努力的啊！

德來恩說：『如能真正瞭解人生的真價和真諦，並由這種覺悟施諸實行而完全實現，就能和宇宙合為一體，感受而發射宇宙生命的動力，所有以前的許多艱難挫折，都隱潛不見了。

直覺將無限地擴展而敏銳起來。對於人物的觀察力，逐漸增加到永不再有人為的禍患發生；對於將來的預測力，也逐漸增加到一切預言都會變成事實。

永恆的健康，替代了過去的疫病；因為不再觸犯自然定律，所以能免除病痛。並且發生一種精神力量，能治他人一切病痛。因此身體的組織和形式日趨精緻，更能為精神的衝動作較好的服務和較高的反應。以前在有限的目光下視為奧妙莫名的，那時都變成平常現象了。

總之，獲得宇宙統一力量的向上的、完備的真我，完成人生幸福的至善境界，達到世界進化的最高標準。



這本書，是一
 盞入海中閃着光明
 燦爛之火的燈塔，
 永遠指引着一切任
 重致遠的航海英雄
 們向前邁進。

民國三十六年五月印

著作者 O.S.Marden

編譯者 張學忍

出版者 縱橫社

發行所 東方書店

上海山東中路一三六號

版權所有·翻印必究

類 價 國幣 15.-

興文齋書局供

101751871



中華民國玖拾伍年陸月壹日
購買

國家圖書館



003046190

