

書叢功成年青

舜堯是人人

譯源山胡 著頓爾馬



行印局書界世

舊

由國家圖書館數位化、典藏

譯者序

一個人的立身處世，實在不是一件容易的事情。少數得天獨厚的，無意之間，走上了大道，算是他的幸運，而多數不幸的人，則在不知不覺之間，誤入了歧途，以致終身煩惱的，實在可憐可歎。我常說的一個人，在學會天大的本事以前，先要明白做人的方法，也就是爲了這個原故。無奈一般人都不注意在這一點，甚至並不着重在真本事的獲得，只曉得打算怎樣可以發財，可以做官。舊道德淪亡，新道德茫無標準，有心人見之，沒有辦法，也只好搖搖頭，聽其自然。

本書的主張，第一步說，人的思想是一切成功與失敗的樞紐；第二步說，思想要向着光明方面；第三步說，將來『人人是一個王』。

『人人是一個王』(Every Man a King)就是本書原來的名字，正合着我國的古話『人皆可以爲堯舜』。因此，這裏面所說的話，正有許多，可以和我們歷聖相傳，『誠意，正心，修身，齊家，治國，平天下』的大道理相呼應。到底人的外表無論怎樣差別，內心總是一樣的。

能夠抉別得出我國舊道德的精華，而好好地實行的，固然最好，否則我願意推薦這一本書經過千錘百



鍊，切實可行的經驗之談，作爲我們每日爲人的指南針。我的願意從事繙譯牠，也就是爲了這一點。

本書在英美極爲著名，我所根據了譯的原書，已是第四十版的一本。原著者馬爾頓（Orison Swett Marden）曾寫這類的書籍至二十種之多，我想再擇尤繙譯幾種出來。我從事繙譯工作近二十年，似乎以繙譯本書爲最有價值。雖然繙譯時在趣味方面要比別種書少些，我也願意努力幹去。因此我希望讀者不要以讀小說或讀故事的眼光來讀牠，而能仔細地讀下去。我包你讀後必定大有所得，爲你的前途增加光明。

二十七年八月，在「孤島」

192
83353
36

目錄

一	思想正當一生不敗.....	一
二	心理如何影響身體.....	六
三	健康與疾病皆由心理所致.....	一一
四	懼怕為人的大患.....	一九
五	戰勝懼怕.....	二六
六	感情衝動的危險.....	三二
七	要心氣和平.....	三九
八	悲觀無益.....	四四
九	樂觀萬事可成.....	五四
十	消極使人無力作事.....	六三
十一	凡事須作積極肯定.....	六九

高雄帝鼓山三路四四號
 天香味寶化工股份有限公司
 電話三五六三號

No. 1.

目錄

618878

1013>6690

- 十二 思想能影響他人……………七五
- 十三 理想如何實踐……………八二
- 十四 要自信勝於他人……………九一
- 十五 培養品格……………九六
- 十六 彌補缺憾……………一〇一
- 十七 高尚人格由於高尚思想……………一〇六
- 十八 想像力的偉大……………一〇八
- 十九 不要讓年紀上身……………一一二
- 二十 怎樣鍛鍊思想……………一二五
- 二十一 將來的人與天地同流……………一三一

一 思想正當 一生不敗

我們在不知不覺中，用着一步一步的思想，

在建築着我們或好或歹的將來——

而宇宙也就是這樣成立的。

思想是運命的另一個名稱，

那末擇定你的前途而等待着罷——

因為愛生愛而恨生恨。

——威爾科克斯 (Ella Wheeler Wilcox)

據古話相傳，有一個不大有學問的人，承襲了一條船。他不懂得海洋，也不懂得航行或工程，只曉得去航海，並且要自己指揮那條船。船在開行了，這位自任的船長，本來是一個外行，弄不清各種麻煩的事情，所以就聽由他的水手們，照常工作，不加過問。然而船到了海裏，事情簡單些了，他就有工夫去看看一切，經過情形了。他渡到了前甲板，看見一個人在轉動着一具大輪子，一時這樣，一時那樣，轉動個不息。

「這傢伙究竟在作些什麼事？」他問。

「他是舵工。他在把舵駕駛着船。」

「可是我看他一天到晚弄不歇，也沒有什麼用處。這裏有的是水，我想各片篷帆自然會將船推向前去的。等到看見了陸地，或者前面有來船，再去把舵未遲。扯起所有的篷帆，讓船前進就是。」

他的命令固然是實行了，然而船卻就此破碎了，有幾個沒有死的人，當然一定會記得那位蠢船長的，那位蠢船長以為船自己會駕駛自己。

你說從來不會有這樣的人，你的話是對的。然而這卻不能說，天下就沒有這樣的蠢事。你不會這樣蠢，你會麼？

想一想。你不是在指揮着某種比了任何船隻更為精妙，更為寶貴的東西——你自己的生活的，你自己的心思麼？你對於心思的操縱，在用着多少注意力？你不讓牠越出牠的範圍麼？你不讓憤怒和感情的風暴將牠吹東吹西麼？你不讓偶然的交情，偶然的閱讀，和無目的的娛樂，將你的生活拖入那你從來沒有仔細選擇過的方式中去麼？你真是一個自己船上的船長，在將牠駛入那幸福，平安，和成功的港口麼？如果你還不是，你不喜歡成爲這樣的一個主人翁麼？只要你實踐某幾條基本的真理，發揮你自己較好的天性，這就比了你所想的還要簡單。告訴你方法，並且指示你努力的途徑，就是此地各種小小談話的目的，這些談話，

都是關於生活過程中思想的運用的。

一想到心思統治着世界上的一切，就可以知道那種力量偏偏給人們忽略而誤解了。甚至有人承認牠的力量時，也只當牠是不能變動的東西，只有天才適配的人才會運用的工具。近年來，思想的控制，以及牠的種種功用，例如校正已經成型的人格，甚至改變外表的環境，或者至少改變一個人本身上的影響，以及促進健康，幸福和成功等，已逐漸爲人研究着，了解着。思想訓練的可能性是無限的，牠的後果是永久的，可是還只有少數人在努力指導他們的思想入於有益之途，大多數人反而將一切事情，聽之於機會，或者寧願聽之於種種環境，這些環境，假使沒有對抗的力量，是會打擊和強迫我們的心理的活動的。

思想控制和自我控制的研究與盡職，能够成爲自我發展，除了這種研究與盡職以外，我們和我們四週的人，就再沒有更爲重要的研究與更爲崇高的盡職。也許就因爲思想的本身是不可捉摸的，並且就因爲我們大多數人對於牠都只有極小的控制，因此大家都覺得，要指導心思的活動，是困難而又奧妙的事情，是需要艱難的研究，閒暇和書本知識，而才得成功的什麼東西。這話可以說毫無實際。每一個人，不論怎樣無知，怎樣未受教育，怎樣忙碌，在他的內心裏總一定有着一切需要的東西，一切需要的時間，來改造他的智力，他的人格，並且確實地改造他的身體和生活。每一個人都有不同的責任，不同的要解決的問題，以及向之屬目的結果；但是進行的程序的確是一樣的，改造的工作決不會一個人可能而別個人便不可能。

雕刻家的鑿子握在劣工的手裏，也許會損害最可愛的雕像；握在爲非作歹的人手裏，也許牠就會成爲盜賊的工具或殺人犯的兇器。我們的手裏，有着足以增損我們天性的力量，要是我們不想法來產生美麗、和諧、快樂和成功，我們簡直是漫不經心的大傻子。雕刻家不放眼睛看着別處，不看他的石料，就此胡亂鑿去。他一定目光專注，一丁一下向着最後的結果鑿去，那個結果，就是在他的心目中，牢牢不忘，而日夕懸以爲鵠的。我們也必須這樣，來雕鑿我們的性格，型成我們的環境，完成我們的人生。我們必須知道我們所需要的東西，知道我們能夠得到牠，然後直捷地肩起這個重任，孜孜不息，埋頭幹去。

我們的思想和一件普通工具，這兩者間的不同之處，就是我們必須用牠來做一些事情。我們不能夠放牠在一旁，就此說，我們不高興去雕鑿。我們必須思想，每一個思想就是一下雕鑿，可以型成我們人生的一部份。因此，我們斷然決定，將我們的思想轉向好的用場，轉向最好的用場，然後堅定我們的意志，來實行這個決心罷。

不管我們怎樣熱切地要來開始這個重任，畢生的習慣，和確定的思想方式，都是成年人所要覺得困難的。控制思想的工作，大部份都與下一代的人有關。有如卡忒（M. E. Carter）說：「如果父母與保護人，會用他們的精力，去對他們所照顧的年輕人，指導着控制思想的教訓，而不拚命叫他們注意——拚命叫他們順服——外表上的權威，那末訓育下一代人的問題，就可以變得非常地簡單，在這個世界上，人類

就可以得到極大的進步。對於兒童，只要教他怎樣運用他自己的心智，來把握着是的思想，排除着非的思想，他就不必有所隱藏，有所壓制，而成爲心地純潔，誠實可靠的人。心智的控制是「惟一的」自我控制，誰一早就學會牠，就可以免除不幸，以及許多艱苦的經驗，誰沒有學會這人生中最大的教訓的，他們的人生就不免爲這些不幸與經驗所摧毀。」

因此爲了我們自己的原故，爲了那些我們負着大部份責任的年輕人，我們想想罷，我們只要能夠對於我們自己的生命，有着適當的了解與控制，我們就可以得到極大的祝福。

二 心理如何影響身體

這是很足以驚人的，我們的精神對於我們的身體，有着極大的力量。因此讓精神永遠做着主人吧。

——哥德 (Goethe)

我們能切實約束思想以前，必須體會到它的力量和重要，不要僅僅承認了這些說素就算。你必須要覺得，你必須要相信，那些壞念頭會傷害你，而良好的思想能幫助你。星星之火，足以燎原，你決不可以有一些時間懈怠着，以為無足輕重。在你最內層的意識中，你必須要知道只有思想是永久的，它是你的運命的主宰，每一刻兒的思想，都有份決定你的運命。你必須覺得，若是你的思想得着正當的約束，美滿的事情會很自然地向着你來，同樣的，誤用了你的天才，結果你就要遭遇不幸。考慮着已證明的事實，我們可以得到這些經驗。

思想在工作上的正當價值，無論是物質的或是道德的，已漸漸地被世人所公認了。據觀點不同的人說，思想對於人事的力量，幾乎是萬能的。表面上有些神奇的結果，正在使無思想的老實人相信着。科學實驗並不毀棄思想家的主張，卻使他們的主張更爲具體化，給與他們科學的解釋。

雅魯 (Yale) 大學教授安得松 (W. G. Anderson) 教授曾在實際衡量思想上得到成功，或者說，他稱得了因思想而發生的結果。他使一個學生立在天平稱上，使重心恰正在稱的中心。他叫這學生做數學，這學生頭上的血，就增加了重量，使他的重心改變，天平因此立刻向那邊下垂。背九次乘算表使天平移動的度數較背五次的爲大，普通較強的思想，也總發生較大的變動。實驗更做下去，實驗者再叫這學生想像他自己在做腿部運動，當他在心意上一樣一樣做着這些運動時，血液流向他四肢的分量，竟够使天平隨着他所想的方向下垂。純粹心意上的作用，能使身體的重心移動四吋，或者等於他舉起兩臂過肩時的結果一樣。這些實驗經過許多學生的複驗，都得到同樣的結果。

更往前試驗頭腦對於肌肉的支配力，就將十一個青年的左右臂的氣力記了下來。平均右臂的氣力是一百一十一磅；左臂是九十七磅。某人的右臂經過特種操練，只有一星期。再試驗他的臂力時，右臂的平均力增加了六磅，沒有操練過的左臂，却增加了七磅。這很明白地表示，體操與大腦作用連繫着時，不但使動作的肌肉發育，並且能使同受這部份大腦管束着的肌肉發育。只要純粹用着心意上的動作，使血液和神經在身體的相當部份發生力量，就可以得到這些結果。安得松博士 (Dr. Anderson) 這樣說到了那些結果：

『我能用我的肌肉牀 (Muscle-bed) 證明，在所有體育操練中，最要緊的事是聚精會神。我能睡在

這肌肉牀上想着跳舞，雖然表面上我的腳沒有動，實際上肌肉也沒有活動，可是肌肉牀却垂向着我的腳邊去了，這表示已有血液流向這部份肌肉上去，如果我真的跳了舞，這些肌肉會因這心意上的刺激而充血。」

桑道 (Sandow) 老早就教訓着說，不用心思的體操，不易使肌肉發達，而聚精會神以後，雖做着一些的運動，却可以使身體改造。某些體育教授都在拿這些知識賣着很好的價錢。安得松教授的實驗，證實了這些說素，並且更證明，在運動中含有競爭而很感興趣的遊戲，比乏味而僅是機械式的體操，要好的多多。他說，對於用腦的人，散步並不是一種很好的運動，因為這是純粹機械式的，它不能使腦中充塞着的血向外流，這些血還是在那裏解決着智力上的問題。賽跑，輕快的步行，凡是有着目的，必須要很快的走着的，都會使血流到腿上去，去鍛鍊它們。站在鏡子面前做着體操，隨着動作的不同，注意着肌肉的漲落，也可以看出這是能助長發育的。

在這些實驗以前，該茲 (Elmer Gates) 教授在華盛頓時，曾證明他能夠將兩手浸在平口滿着水的面盆內，同時意想着，血液能流到手上，去使水溢出。因此，這些額外流入的血液，就可以量出來，因為它恰恰相等於溢出的水。在初試時，每個人都不能做到，恐怕即使一百次也不能成功，但是頭腦的確可以受到訓練，這樣地去控制着身體。

幾年以前，藉着著名的菩蒙（Beauport）先生做了實驗，因為在他胃中的傷口醫好以後，留下了一條縫，醫生因此證明，情緒的起落，對於消化和其他生理作用，有着莫大的關係。一個電報去報告不幸的消息，會使活躍地分泌着胃液的細胞，變成衰弱而發熱，使食物停留在胃裏，幾小時不消化。

俄國科學家巴夫羅夫（Ivan Pavlov）教授，對於狗類的實驗，確實證明胃液的分泌，並不像以前所想像的，就是說，當唾液分泌時，或者當食物進入胃時，胃液並不跟着就來。相反，使一隻狗預先知道它要吃一些它最喜歡的食物，好像生肉之類，即使這塊肉沒有給它，或者，如果給它的話，也是不讓它到胃裏去，在經過食道時，就用一種特製的縫隙，拉牠出來，而那時它的胃液就分泌了。各種機械的刺激，都是徒勞無功，除非被食慾所激動，就不能使胃液分泌。如果割斷這肺胃神經，即使有着食慾，或是真的有很喜歡的肉，經過這沒有神經的食道，也不能使胃液分泌。頭腦在僅是機械的實體的作用上，有什麼關係，就這樣顯了出來。心理方面的消化作用，正如其在身體每一方面所表明的一樣，是更為重要。

該茲教授的實驗，所得的最奇妙的結果，便是他發現某些心理狀態，竟會在體內發生化學產物。他說：「一八七九年，我發表了一份實驗報告，實驗的內容是將一個病人的呼吸氣，通過一個冰着的管子，使在呼吸中易發揮的物質凝集，與這些凝聚物混合的碘化物，並沒有什麼可見的沉澱。但在病人發怒後之五分鐘內，那裏面就發生了棕色沉澱，這證明因感情作用，產生了化合物。把這化合物提取出來，使人或

動物服了，會發生刺激和興奮。極度的悲傷，例如哀悼着新近死亡的小孩，產生着灰色沉澱；悔恨產生着粉紅色沉澱等等。我的實驗證明凡是易怒的，怨恨的，沮喪的情緒，在組織內發生着有害的化合物，有些竟是極毒的；同樣，愉悅的快樂的情緒，能產生對於~~某些~~上有價值的化合物，牠們能刺激細胞以發生力量。『有如該茲教授所鄭重地提出，來反對可笑的說素那樣，這些沉澱的顏色，當然有賴於所用的化學品，但用了同樣的化學品時，不同的情緒就會產生不同的顏色。』

勒布 (Jasques Loeb) 教授在芝加哥 (Chicago) 大學及斯坦福德 (Stanford) 大學的實驗，似乎表示思想所發生的現象，正與電所發生的相似，生命質的徵子，由於思想的影響，會由正變負，由負變正。這使從前以思想比作『從頭腦裏發出來的電報』更爲確當，並且將心意能改變身體狀況的觀念，更加擴大了起來。

三 健康與疾病皆由心理所致

「做成生活的是精神，肉是不利益什麼的。」

人的每一個意願和思想，是刻印在他的腦上的，因為意願和思想原來起源於腦，從腦被運到身體各部，牠們就終止了。所以，不論什麼，凡是在心意中的，就是在腦中的，從腦再移到身體，照身體上各部分的次序而移。這樣，一個人會在他的體格上寫成他的歷史，這樣，天使們會在他的身體上發見他的自傳。

——斯威頓堡 (Swedenborg)

人的精神能控制他的健康和病痛，這是不必單就科學的實驗來證明的。每日的經驗給與我們豐富的指示。醫學家曾經搜集並公布數百件顯著而有味的這種事例，但我們祇要引述幾件，已經足夠了。

某種類和某程度的思想，能夠引起死亡關係，這是人們所習慣知道的。因為習慣知道，我們便不去研究那引起病和死的，究竟是什麼。譬如有些人死於「震擊」。這是什麼意義呢。簡單地說，就是一種突然而起的有力的思想，使他的身體機構失去常態，因此就停止了動作。驚嚇（就是一種恐怖的思想）能停止心臟的動作。激動使心臟跳動劇烈，會弄到頭部的一個血管爆裂。突然的大樂使腦中血行急速，會弄到破

壞他的細嫩的網膜。一個愛人死了，那悲哀的思想妨礙了營養，妨礙了身體內廢物的補充，妨礙了其他器官須倚賴正常的心理情形而活動的任務的完成，於是這個人就漸漸的衰弱而死了。死於什麼呢？死於他的弱體所不能抵抗的一種病，而且簡直並不死於病，而死於顛領憂傷的心境。近來倫敦市上，有一條電車的電線墮落，電火四射。一位青年太太，顯然沒有病，和任何人一樣，正要跨上一輛電車，看見了這意外事態，忽然倒地死了。並沒有什麼東西觸碰過她，她也沒有受到什麼傷。她不過想她是在危險中了，那思想很是深刻，以致精神上突然遭着一種崩潰，她的精神便和她的肉體分離了。若使她的精神較為鎮定，較不容易受驚嚇，她的生命也許就可以保全。又有一個年輕的美婦，被一根高爾夫球棒打在臉上，她的牙牀被毀了。不過醫治了一兩個星期，便也痊愈了。可是面部卻留了一個疤，損壞了她的美貌。她氣極悶極，從此避不見人，憂鬱成了習慣。到歐洲去遊歷，用很費錢的專門家醫治，都沒有裨益。她的美貌已被疤痕所損的念頭，直從她的生命中奪去了一切快樂，從她的身體上攫去了一切氣力。她不久就不能離開她的床席。可是沒有一個醫生能夠診察出她的身體器官上，究竟罹有任何的毛病。無疑的，這是十分愚蠢的，但又足以說明，病態的思想能夠怎樣克服完全健康的身體機能。假使她能夠將她所念念在心的思想拋諸腦後，那麼，她的健康就可以恢復了。

驚嚇和憂愁常常使頭髮在幾個鐘頭內或幾天之內由黑而變白。巴未利阿的路易 (Ludwig, of

Bavaria) 馬利安托內特尼 (Marie Antoinette) 英國的查理一世和布朗斯威克公爵 (The Duke of Brunswick) 這些都是歷史上的例子，在現代同樣的例子也隨時可以發見。假定的解釋是，強烈的情感造成了某種化合物，大抵是含有硫磺的化合物，改變了頭髮的油的色素。這種化學的動作，被思想所突然致成，而不是年齡增進的逐漸結果。羅澤斯醫師說：『有許多很少影響於身體結構的原因，會促成頭髮的死亡，尤其是抑鬱的情緒，耗損精神的懸慮，和深切的思想。』

有些人因為他自己以為會受了可怕的傷，但實際並沒有受傷，而竟因此死亡了。某醫學校的學生，被他的同學假裝使他流血，驚嚇而死，這是常聽到的故事。有一個人，他自以為吞了一個針，就發生若干可怕的症状，內中包含喉部的腫脹，直到後來知道並沒有吞針，是他自己的錯信，這些病象就沒有了。像這一類因錯信而造成大痛苦乃至死亡的其他事例，曾經證明的，已經有數百件之多。

換一方面看，在任何種強烈的關於刺激，驚嚇，或大樂的思想之前，病痛就會消滅。

塑像家本文那托徹利尼 (Bevenuto Cellini) 當他正要鑄他的有名作品柏修斯 (Perseus) 像的時候（這像現存在佛羅稜薩省的蘭齊美術館內），他忽然罹了熱病，祇得暫停工作，回家去休息。在他病得正厲害的時候，他的一位助手突然奔入喊道：『本文那托，你的像壞了，沒有保全的希望了。』他聽了，立刻穿起衣服來，奔到他的鑄像爐邊，發見他的金屬物已熔成餅塊了。他就叫人拿了些乾燥的橡木來，親

自在爐中生起火來。冒着正在落着的雨，猛烈地重新工作，攪動了那些槽，結果終將他的金屬物材料保全了。他這樣繼續自述他的故事：『在一切過去之後，我纔注意到有一盆生菜放在那邊櫈上，我就以很好的胃口大嚼起來，並且和全體助手，喝起酒來。後來我重行就寢，自覺健康而快樂，那時候離天亮還有兩個鐘頭，我很快地睡着了，好像沒有感覺過一些病一樣。』原來他的保全造像的堅強念頭，不但從他的心意上趕去了他的生病的觀念，並且趕去了他的肉體上的病狀，使他回復了健康。

摩爾族的領袖摩盧克 (Muley Moline)，當他臥病在牀，幾乎已經被不可治的病致成奄奄一息的時候，他的部下軍隊和葡萄牙人，發生了一個戰事，正在非常喫緊的當兒，他卻從病床中一躍而起，鼓勵他的軍隊，引導他們達到了勝利，然後纔立即氣竭倒地而死。

開恩 (Elisha Kane) 醫師的傳記作者說：『我向他請問他所知的靈魂的權力控制身體的最好事例。他對我的問題，沈吟了一回，好像思索我怎麼會提出這個問題的，然後猛然回答道：「靈魂能夠舉他的肉體脫離束縛，先生！當我們的船長將要死的時候（我曾見過不少壞血病，所以敢說他是將要死了，）在他的身體上的個個老瘡疤，都成爲潰瘍了。像這樣的惡劣例子，不論是活着的，或者是已死的，我從來沒有看見過。人們死於這種病的，往往在他們沒有病到像他這樣地步的以前，老早就死了。當船長這樣將要死的當兒，船上正有事變醞釀着。他的呼吸一離開他的身體，恐怕就要發生叛變。我們恐怕就要互相以性

命相搏了。我感覺他的將死而不死，是因為還有任務未盡的原故。我就走到下面他的房艙中，對他的耳朵喊道：『叛變！船長，叛變！』他立刻抖脫了他的屍白色的昏迷狀態，說道：『扶我坐起！叫這些人到我的面前來！』他聽了訴告，下了懲罰令，從這時候起，他的病就有了轉機。』

巴西國的皇帝彼德羅 (Dom Pedro)，在歐洲生着病，不能夠起牀，但因為接到了他的女兒一封電報，病就好了。他的女兒正在代他處理政務，那電報是告訴他，巴西國內的廢奴令，她已代他用印公布了。這廢奴令是這病皇畢生所規畫的，現在心願完成了，他的病就好了。

譬如有一個瘦弱柔脆的婦人，已經病廢了多年，一舉一動，都要人扶持。在她一室之內，從這端到那端，也沒有她自己走過去的力量。忽然因為屋中失火，她竟會衝上樓去，把她的睡熟的小兒女拖出來，試問她這些力量，是從那裏來的呢？同樣軟弱無力的人，若遇到火災，她就會奮勇地搶取衣服和傢具，這樣的氣力，又從那裏發生出來的呢？當然，她的肌肉上並沒有增加新的力，她的血液中也沒有添補新的力。然而她竟能夠做她在平常情形中所斷不能做的事。這是什麼緣故？原來她在緊急之中，忘記了她的脆弱，只見到事情的緊急。他的愛兒的危險，她家宅的將被燒失，都赫然在她的目前。她這時堅固地自信着，她能夠做她所企圖做的，果然她做成了。她所得到的需要的氣力，是改變的心理狀態所給她的，不是改變的血液或肌肉所給她的，肌肉固然供給了這些氣力，但最要緊的東西是她對於必能做成這事的確信。火呀，危險呀，激動

呀，搶救生命和財產的必要呀，體力軟弱的暫時忘記呀，這些都是使心理回復到正當狀態的必要條件。

這種精神權力控制身體的證據，有許多方式顯現在我們的面前。所奇怪的是，人類要經過了這樣長久的時間，纔認識這些現象，纔加以相當的歸納和應用。正如電能夠從空氣中躍過海洋爲人們傳遞信息的力，是一向存在着的，但直到現在，人類纔開始一般的了解它。

心意對於治病的關係，是醫學界所公認的。心意治病的力量超過藥劑或手術的例證，已經有不少專書記載着。當代最高醫學界權威之一，俄羅斯勒 (William Osler) 醫師，被英王愛德華七世從約翰荷普金斯大學召聘到英國，出任牛津大學的醫學系講座時，曾在美國百科全書中寫着這樣的一段：『在治療術上，心理學的方法一向佔着一種重要而大部分還沒有被承認的地位。一切治療的成功，大部分起源於信仰，因爲信仰能夠鼓起精神，使血液流行較爲自由，神經系亦能完成他的作用而不遭擾動。反過來看，失望或缺乏信仰，常能使最壯健的身體機構沒落到死亡之門。信仰能使一瓢的水，或一丸的藥，作成差不多神奇的治療，同時最良的藥，則因沒有信仰而失敗了。醫學業全部的根據是對於醫師他的藥，和他的方法的信仰。』

同樣，哥倫比亞大學的哲利夫 (Smith Ely Jelliffe) 醫師，在同一百科書上寫道：『最古的治療工具是暗示，最新的治療工具也還是暗示，這是沒有疑義的。用信仰來治病的力，並不是任何宗教或任何階

級的所有物，也不是任何制度的專有權。凡是精神狀態支配着肉體器官的運用而成了病，要將它治好來，對男女神的崇拜，對木偶像的禱告，對稗官小說的信仰，對醫生的信任，或對自身的信任，這些都有偉大的治療價值的。這些固然沒有移山的神力，牠們不能夠治好肺病，不能夠影響一隻斷的腿或者一種器官的麻痺；然而種種不同形式的暗示，確是一切治療方法的最有力的幫助之一。若將這暗示法門濫用起來，便可以作成催眠術，千里眼，和類似這些借法術來行使詐欺的騙人把戲。關於這些，因為篇幅有限，這裏不能細述。總之，人類的心理是容易輕信的，他們相信着他們所需要相信或願意相信的事物，所以在治療術上利用暗示，是一種有利亦可以有弊的大力量。

在這一說詞中，哲利夫醫師大約是抱着極端的保守態度的。因為哲利夫醫師一定會得承認，一根既斷的骨頭的接合，的確會受病人的心理狀態的重大影響，而病人的心理狀態，則和他的呼吸，消化，同化，分泌等機能，都有着關係。病人的堅定決心，加以氣候和衛生的相當條件，的確會幫助較輕的肺病，得以恢復。在另一方面，甚至癱瘓病已到了停滯的狀態，也曾因為心理上和神經系受着猛烈的震擊，而重新活潑地生動起來。

好久以前，西姆普松 (James Y. Simpson) 爵士曾說：「做醫師的人若忽視了精神所能加於肉體的神奇勢力，那麼他就是沒有懂得和沒有實習他的技術的全部內容。」

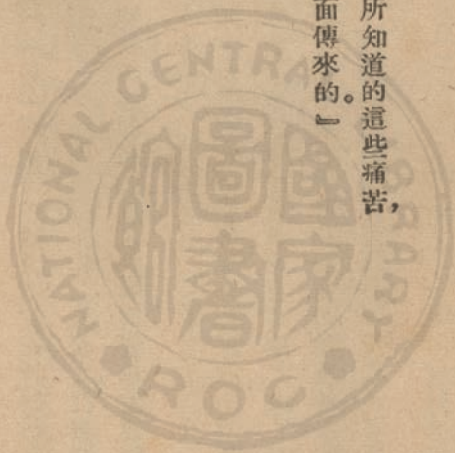
邱吉爾 (Churchill) 曾寫一小詩，說明他的健康哲學：

『到健康的最穩確的路，

是決不設想我們將生病。

我們終歸要死的可憐人所知道的這些痛苦，

大都是從醫師和幻想方面傳來的。』



四 懼怕爲人的大患

我們的疑慮是叛逆，使我們懼怕於嘗試，

失去那能够常常勝利的益處。

——莎士比亞的 Measure For Measure

思想用以毀損人類生活的最致命的手段是懼怕。懼怕頹敗德性，摧毀雄心，招致或造成疾病，破壞自身與他人的幸福，並且阻礙成功。牠沒有一些幫助人的性質。牠是完全有害的。生理學家現在已熟知懼怕能頹敗同化性與切斷滋長性，因此使血液貧乏。牠減弱心靈與體魄的生機，阻礙成功的每一個因素。這是青年人幸福的致命傷，而也是老年人最可怖的伴侶。在它的恐怖的閃光之前快樂就會消失，而歡愉也不能與它同處在一起。

荷爾克姆 (William H. Holcomb) 博士說：「所有最大的病態心理，影響人類身體最兇惡者，是懼怕的情態。懼怕有許多等級或階段，自極端失驚，恐怖或震駭的情態起，下至感覺接近不幸的輕微惶恐止。但是沿這線的都是同樣的東西——在生活中心的一種破壞印象，經過神經系統的作用，會在身體每

一個細胞組織中，發生廣泛的各種病狀。」

夫勒拆 (Horace Fletcher) 說：「懼怕正像抽入一個人的氛圍中的碳酸氣。這會引起心靈上，道德上，與精神上的窒滯，有時甚至引起死亡——能力的死亡，細胞組織的死亡，以及一切生長的死亡。」

可是自我們出生以後，我們就生活在這個魔鬼「懼怕」之前和統治之下。一年之內，小孩要無數次去注意這樣，注意那樣；這或會受毒，這或會受刺，這或會受傷害；假使不如此做，若干苦痛或會發生。有些男人和女人，不敢去看看幾個無毒的動物或者昆蟲，因為他們正像小孩一樣，早已有人告訴他們，那些東西要傷害他們的。可想像到的最殘酷事情之一，便是在孩童坦白的心靈上，印上懼怕的可怖形像，這好像在一棵嫩樹上刻的字母，隨着年代長得更為寬大而深刻起來。這些有害的影子，在此等凋萎與殘敗的圖畫上，將籠罩着整個的人生，而隔絕着快樂與幸福的明光。

某澳洲作家說：

「最惡劣的不幸之一，對於一個在長成中的孩童能發生的，就是有一個永遠為神經懼怕所苦惱的母親。假使一個母親為懼怕——病態的，輕微的，與大有勢力的懼怕——所降服了，她當然將使她的小孩有一個增加着恐怖與膽怯的環境。懼怕的景背是一種預料惡化的習慣或天性。一個母親，對於她自己，或者對於她的子女，動不動就要說出無數的有害的可能性，來阻止她或她的子女的行動，結果就是用慢性

的毒藥，來將苦味加到人生的杯子裏。

『我知道無數的男孩與女孩，在體格方面，現在是震顫，衰弱，被動，不敏捷，這完全因為他們在玩耍的時期或早期，我們對他們所做的或試做的一切事情，都使他們覺得有發生危險的可能之故。一個母親，因為無知地懼怕着可能的傷害，就此禁止小孩能啓發勇氣，堅忍，自信，與自制的體格自由，便是誤用她那可怖的責權。』

斐利安尼 (Lino Ferriani) 博士說：『二十多年來，我研究着犯罪心理學和嬰孩心理學。我常常被迫承認那悲慘的事實，就是至少百分之八十八的病態膽怯孩童，能夠用心理學的常識原則和生理的衛生學，及時醫治和挽救，其中主要的因素就是用全然的勇氣，去加以激勵。』

對於可能的真實事物所引起的懼怕還不滿意，許多母親與大多數乳母，又發明了各種神怪和妖怪，去威嚇可憐的嬰孩，使之服從。她們甚至想引小孩睡眠而告訴小孩說，『假使你不好好的去睡，一個大熊就要跑來把你吃下去！』這種情形如果真的可能，一個長成的人能得多少睡眠呢？假如父母很留意的告訴小孩，在黑暗中和在亮光中，並沒有差異，那末對於黑暗的懼怕，也就難於存在了。他們不這樣做，卻拚命用人類想像中的各種神怪和妖物，來形容着神祕的黑暗。有人曾用詩句，充份地說出這種侵害孩童健康心靈的殘忍而又普遍的惡行：

「用恐嚇約束一小孩，

停止他的遊玩終止他的歌唱，

不僅犯着一種錯誤，

也犯着一種可悲的道德過失。」

母親們爲了煩惱着他們的子女，浪費了許多精力。有些母親不看見她們的男孩或女孩，就會一刻得不到安慰。有多少次，在想像中，你見到你的子女在樹上跌下，在茅舍中跑出去呢？有多少次你想到他們沉溺了，當他們正在划船或溜冰時？有多少次你想像到你的兒子四肢折斷或面呈疤痕，從籃球場或足球場運回家來？當這些事情一點沒有發生時，你的生氣和健康，卻已因心理焦急而大受損害了，你將何所補償呢？這些對於不幸的無用想像，使許多婦女在她們應該的年齡之前，就此衰老與憔悴起來。最不好的是許多人以爲這是她們的責任，終日煩惱，是她們偉大的愛的表示。

有了膽小和焦急的母親，用可怖的空氣包圍着孩童，並且供獻他們新的與不加思慮的懼怕物，所以整個世界在懼怕與焦慮的恐怖力量之下，被壓迫而低首，是無足驚異的。走到差不多任何集會中去，不問羣衆似乎是如何的高興與快樂，假使你向其中最高興的某人詢問，你也可以發覺懼怕的毛蟲，在用着某種方法咬噬着他的心。對於事變，疾病，貧困，死亡，若干可怖的不幸，這種種的懼怕，依然滯留在最偉大的明

朗快樂者的身上。無數的人於是在懼怕的暗影之下，過着他們的一生，爲某種渺茫而似乎逼近的不幸所纏繞着。

許多男女，爲了憂煩着明日也許將發生的事情，促短了他們的生命。家庭不能由旅行，或著名的雜誌或報紙，生出微小的真正的快樂。他們不能夠享受必需的假期。他們必須要經濟衣着，甚至食物，與各種教養的方式或費錢的娛樂，不過只因爲下年或者會有艱難的日子。悲觀者慫恿着說，「也許就有經濟恐慌。某幾個兒童或者要患病，時勢或者要不好，我們的收穫或者要失望，若干商業經營或者不能成功。我們不能說出什麼事情會發生，但是我們必須爲惡運而準備。」許多家庭的生命是摧毀了，有時竟完全滅亡了，就不過由於這個不幸的惡魔正在前面。

在此種吝嗇，焦急，不可靠的生活方式中，最壞的影響之一，是牠會阻礙青年人的發展，而把它的暗影籠罩着現在和將來。例如，一個男孩或女孩，這一年是應當進大學了。時光過得很快，當他們覺得這一點以前，他們已經進去得太遲了。但是他們的父母卻確切地說，這一年不能夠供給任何特別的費用；孩子們必須稍等一下；每年都是如此：「他們必須稍等一下。」

有些男女，他們的生活工作受到阻礙，他們的可能性被剝奪，就因爲缺乏一種教育，這教育是他們的父母爲了預料那永不會來的災禍，而一再使之延擱的，這樣受害的男女，有多少呢？

沒有人可看輕正當的經濟與節儉，但那種陰暗的懼怕，以為「某事也許會發生」阻止了歡樂，教育，教養，旅行，書本，以及各種天真的娛樂，一直到感覺艱苦，一直到審美的才能死滅，乃是一種淺陋的病症，不可靠的精神，每個神智清明的人，都應該向之搏擊。

想想看，上帝製造了千百兆人類，安置他們在這個快樂的地面上，賦給他們各種智能，使他們會為生活而享樂，而他們卻浪費寶貴的年華於煩惱，於憔悴，只恐怕某種事情也許會發生，這是什麼一會事呢！

焦急，皺蹙的臉色，灰白的頭髮，為可能的不幸而煩惱的不歡表情，都是何等的可憐呀！在一千個皺紋中，在一百萬根白髮中，沒有一個或一根是為了真實的不幸而發生的。把頭髮變成灰白的，在美好的臉上，繫上殘酷的皺紋的，剝奪了有彈力的步履的，並且奪去人生的快活的，並不是別的東西，只是永遠走不到橋樑，和永遠不會來的不幸。憂愁與患難真的降臨到我們時，除了極少數的例子以外，較之永不會發生而使我們煩惱的事情，倒來得細微，不足介意。

預期不幸的有毒的習慣，浪費了多少的人類生命與精力！想想看，你心靈的與體格的力量所能完成的多少工作，卻要壞於也許會發生的而實在不會發生的懼怕上。想想看，當你計劃不幸來了你將怎樣對付時，要費多少時間。

假使我們只要能夠解除想像上的困難，我們的生活就能有無窮的快樂與康健。因此，建立個性的最

大工作之一，就是在各種事上，將懼怕的惡果，完全加以驅逐，根除，和排斥。生活在懼怕的環境中，沒有一個人能造成一種自然地有康健，有朝氣，有效用的和諧生活的。不破壞，滅絕懼怕的幼芽，沒有一個人能有完全的快樂與成功。這樣做成功了，世界就將光榮地向良好方面轉變了。每一個人都有責任，在他自己的心靈中征服這個公敵，並且盡力要使他人，特別要使青年人，脫離這幻想的惡魔。很快樂的思想家與觀察家，已證明這是可以做到的，並且這是一個光榮的預言，將來的子孫，將受到教訓，會摒棄所有的懼怕，會眼光放得清楚而具有自信心，向着完全幸福的目的進展。

五 戰勝懼怕

懼怕的思想，這人類的大敵，能够用思想的習慣來驅除——能够使之完全絕滅；但不能出之以禁抑。

——夫勒拆 (Horace Fletcher)

說到戰勝懼怕，我們必須首先知道我們懼怕的是什麼。這常是尚未發生的某種事情；那就是說，這是不存在的。困難是我們想到的一種想像上的某種事情，它的可能性使我們驚懼。假定你是恐懼黃熱病的；那就是說，你恐懼着因此種病症所引起的痛苦，而特別恐懼其大概會有的兇惡結果。你既然沒有這種熱病，那末牠的存在就於你無關。假使你受到了熱病，也不會使你死亡，將來或者也就不會了。在任何時候，於你確實有關的，其最嚴重的是痛楚與身體上的衰弱。恐怖的情態增劇着疾病的各種惡態，並且會造成差不多一定的惡果。這是因為這種病症非常兇惡，所以人人懼怕，雖然這種病症的發展，可以由微菌和顯微鏡等予以證明，而牠的傳染，卻似乎大都操在懼怕生這病的人手裏。那就是說，這種微菌，並不會常常感染到一個正常的，健康的，不懼怕的人身上。

在所有醫生認黃熱病是一種傳染病以前，當黃熱病在新奧利安 (New Orleans) 流行時，有一個

高雄行鼓山三路四四號
天香味寶化工股份有限公司
電話三五六三號

年青的美國北方的女教師，患着高度的熱，來到了密士失必州的那特徹斯（Natchez）城，卡特賴特（Samuel Cartwright）醫師請來了。據荷爾克姆（William H. Holcomb）醫師說，次日早晨，他就在客廳上召集了旅舍的職員與所有的寓客，向他們發表大概如下面的演說：

「這個青年女子患了黃熱病。這是不傳染的。你們之中沒有一個人會從她染得此病；假如你們能接受我的忠告，可使全城不致陷於驚惶，而驚惶實為流行病的醞釀者。對這種病症，不要談起什麼。完全不要理它。讓在這房子裏的女子幫助着看護她，把鮮花與食物拿給她，大家合作起來，好像是每天的事務一樣，不要理會危險。這就會救她的生命，或者結果還會救許多人的生命。」

這次忠告，所有的人都贊同了，只有一個婦人，她把她自己隔離在旅館裏較遠的一個房間裏。這個年青的女教師好了，房子裏面除了那個受驚的婦人以外，沒有一個人染到黃熱病。就是她也終於醫愈了。

荷爾克姆醫師說，「由於他的偉大令譽與他的堅強的感化力，卡特賴特醫師消除了他周圍的懼怕，並且阻止了一種流行病。爲了這種宏大地重視與成功地應用一種原則——超過身體狀況的心靈與思想的力量，一種正啓發種族意識的力量——他應當受一種較我們報答任何英雄與政治家的更爲高貴的紀念碑。」

許多人怕在高出地面的狹處步行。假如這同一的狹處，是在寬闊的路上劃出來的，他們就能完全走

在裏邊，決不會想到喪失平衡。步行在這樣一種地方，其唯一的危險事情，便是懼怕跌下。頭腦鎮靜的人是完全不懼怕的；他們不允許可能的危險思想來克服他們，不過在完全控制之下，保持着他們的體力。一個輕身善跳的人，只要能夠克服懼怕，就可以表現許多使觀衆驚奇的技藝。因為若干技藝，特別的訓練和肌肉的發展，或者關於眼力與判斷力，固然是必需的，但是一個冷靜而不懼怕的頭腦，則是最所必需的。

在一個暗室中，使小孩嚇得成驚風的形像，做父母的是不會有的。當一小孩相信鬼怪與妖魔並不真實時，恐怖就停止了。一個城市裏的小孩，從沒有在青草上走過，當場地上最初鋪上草皮叫他走走時，他一定表示恐怖，戰戰兢兢地，好像走在熾鐵上一樣。那裏並沒有可怕的東西，但是這個小孩卻想是有的。對於危險的自信一消滅，懼怕也就會失去。假如習慣，種族思想，與差誤的早期訓練，不使我們陷入歧途，那末我們長大來，也就不會有什麼懼怕。假使我們有一次能夠浮起一種自信，認定懼怕只是一種心理的幻想，除了我們的自覺以外，並不存在，除了我們自己所給予的力量以外，無力爲害，那末這對於人類是一個何等大的恩物呀！

卽以一種極普通的懼怕爲例——就是喪失一己的地位的懼怕。這些煩慮着可能的不幸，而弄得生活很悲愁的人，到底還沒有被黜職。他們既然沒有被黜職，他們就一點也不必受苦，也沒有缺少什麼的危險。因此目前的狀況是可以滿意的。假如黜職實現了，那末去煩惱它的來臨，也是太遲了，而所有以前的煩

惱，完全是浪費的，一無所用，只是減弱一個人恢復地位時的必需競爭力。此後人們所煩惱的事情，又是恐怕另一地位的不能獲得了。假如一個地位獲得了，所有的煩惱，將再變無用。在任何情形之下，煩惱總不可以用任何特別時機，來證明它的合理。它的目的常是一種將來的想像情形。

要克服你的各種懼怕，你就找出每一種懼怕的論理的結論來，並且說服你自己，目前你所懼怕的東西，除了在你的理想中，是不存在的。不論將來是否會發現，你的懼怕只是一種在時間、精力、與體力以及心力的浪費。終止煩惱，一如終止那在過去確使你痛苦的飲食。假如你必須要對若干東西煩惱，那末煩惱那因煩惱而引起的恐怖結果罷；這會幫助你得到治療。

僅僅說服你自己，知道你所懼怕的是想像的，尚不足夠，一定要訓練你的頭腦，拋除懼怕的暗示，並且和足以引起懼怕的所有思想搏鬥。這就是說，你須常常覺醒，心智上一直努力着。當帶有預兆的思想，或者煩惱，開始活動時，你不僅不要就溺其中，使牠們長大而變黑，卻要變更你的思想，想到所有趨向相反方向的一切。假使這懼怕是個人的失敗，不要想你是如何渺小與微弱，對於偉大的工作如何缺乏準備，你是如何會確然失敗，而要想你是如何的堅強與充裕，你如何做過相似的工作，與你如何會善用過去的經驗，來對付目前的工作，用慶祝勝利的狀況做工作，而準備做一個更偉大的工作。如此的一種態度，不論你自覺地確定與否，你總會到達高而更高的地位。

用一種快活，有希望，自信的思想，排除懼怕的思想，這樣的一個原則，同時能夠應用於每日每時困難着我們的所有無數種的懼怕。起先，我們難於變更思想潮流，難於停止不去想那些陰暗而使人頹喪的東西。這時，我們的確需要幫助。工作的突然變更，集中心力而爲之，時常會如電鈕一樣得到意外的效力。回想若干談諧或快活的事情，也常能夠「驅逐黑暗的操心離開」如校歌上所說的那樣。一本極有趣或極談諧的書，假如一個人用心真的去讀時，是確乎有效的。

最後的分析，所有的懼怕無非以死亡的懼怕爲最大，想方法避免懼怕的作者們，也特別着重於此點。死亡也許時常是一種神祕，但無論取何種觀點，一種論理的分析，就能夠除去對於死亡的恐怖，特別是人類屍體爲可厭與可怕之物的恐怖。我們想想印度教人對動物肉體的感覺，很是怪異，因爲在我們看來，這是一種美味的食物。我們自己懼怕人類的屍體，其愚笨正如印度教人一樣，假使我們要使我們脫離懼怕，我們必需教導我們自己這樣做。熟知我們所懼怕的東西，常是最好的方法，並且屢次是有效的。我們從馬那裏知道了這事的真實，只須運用這事在我們自己愚笨的懼怕上就夠了。夫勒拆甚至在一個醫院的解剖室內，作了一會演講，說明對於屍體的懼怕，爲毫無理由。

雷基 (W. E. H. Lecky) 說：「無論墳墓裏輪的是什麼，墳墓本身對於我們是一無所有的。那狹陋的囚室慘淡的行列，可怖的腐體，是活人所熟知的，但與活人無關。由於一種太普通的想像中的幻象，人

們有意刻劃他們自己的死亡——經過腐爛的程序，覺得觸目而驚心；明明知道事實的不然，卻自己拘禁於恐怖的土牢中。在你的腦海中勉力磨滅這種幻象罷；因為這是接近着懼怕死亡的根源的；這也是使這種印象增強的中古與近代藝術的惡劣方面之一。假使我們真實的了解牠，牠不過是墳墓罷了。我們要像理髮師處置剪下的頭髮一樣，不再集中思想在我們已死了的身體的將來命運。他們溶解為原始的素質，愈快愈好。想像決不能專門注意於他們的腐爛，而受到痛苦。」

無論用何種方法，克服懼怕的工作，在個性的建立上是最重要的。而這事對於任何努力，卻都能報答。一定要等到這樣做了，而有力地最後地做了，人類的靈魂才會能有正當的地位，升至上帝賜予的境界，進展至高而更高的權力的平面。

六 感情衝動的危險

憤怒和憂慮不但使人志短與沮喪，而且有時致人於死地。

——夫勒拆 (Horace Fletcher)

暴躁是暫時的。怨恨，大怒，報仇是懼怕的各種形式，但牠們並不會持久。冷靜而堅持的努力會將牠們完全消滅，健全起來！

——哈巴德 (Elbert Hubbard)

能夠給與我們致命傷的感情，並不單是懼怕一種。人們警告意志薄弱者，要拚命克服種種非常的擾神的感情，可是對於比較健全的人們，這些情緒的爲害，卻也比較輕微一些罷了。許多次大怒底猛烈的驟發，引起了中風和死亡。悲哀久蓄的妒嫉，以及令人消瘦的憂慮，對於許多神智不清的事件，是該負責的。於是感情泯滅了理智。

正如我們所已經提及的，悲哀是這些殺人的感情中最著名而最被人認識者之一。據說：科累佐 (Cortezio) 曾畫過一幅畫，該畫現在是德累斯頓 (Dresden) 美術陳列館中的珍品之一，僅僅獲得四十

個德克 (Ducat, 意大利舊幣名, 約值九先令) 就此憤懣而死。基茲 (Kates) 像幾百個其他敏感的人們一樣, 死於批評, 這些批評對於他的感觸是太尖利了。因失戀而死亡的少女, 也可以舉出不少的例子來。當歡樂發生得太突然的時候, 連牠都會殺死人。有時日報載稱: 一個年老的母親, 因她的走失了多時的兒子突然歸來, 以致死去; 或者使人興奮過度的一筆大財的好消息, 也有這樣結果。巴黎有一個男子, 當他的獎券號碼中獎時, 他就死了。紐約科培克 (Copake) 地方的柯利亞 (Corea) 夫人, 見他的兒子娶了一房媳婦回來, 在五分鐘內, 竟至驚喜而死。

即使感情還不夠強烈到殺人, 牠的影響也是最害人的一陣憤怒會倒人胃口, 阻礙消化, 並使神智有多時, 甚至多日的不寧。牠顛覆全體的機構, 而且, 以牠的反應顛倒理智和德性。正像牠將一個美麗的面孔改爲一個醜陋的一樣。牠一時之間竟會全然改變一個人的心情。一個母親的憤怒簡直會毒害一個吃乳的嬰孩。極大的憤怒或驚嚇, 也許會引起黃疸病, 而且這些或別的感情, 有時會引起嘔吐。

妒嫉會顛覆整個機構, 是康健, 快樂, 成功, 最致命的勁敵之一。妒嫉者常常在妒嫉的原因未曾除去前, 完全失卻他們的健康, 以致意志頹唐, 到殺人或自殺, 或發瘋。『熱情所引起的悲劇』(Dramas Passionels) 是巴黎報紙上常有的的一個標題。一股強烈的不斷的怨恨, 有時不但破壞消化, 營養, 與神智的安寧, 而且全然破壞一個人的品格。

感情與許多別的情慾在身體上所引起的這些影響，一部份是由於體內由感情所造成的某種化學產物。醫學家說，這些東西與毒蛇的毒液相似，毒蛇的毒液也是在懼怕和憤怒的影響之下，而分泌出來的。蛇有一個囊，可以儲藏毒液；我們沒有；於是，不顧怎樣努力去排泄牠，牠卻流佈在全身的組織中。

對於感情有比任何科學家更精深研究的該茲 (Elmer Case) 教授說：

「抑鬱、悲痛和憂慮的感情，影響身體的排泄和分泌的事，是用不到使任何人驚奇的，因為每個人一定體驗過：在這些沮喪的感情中，呼吸遲緩着，血液循環阻滯着，消化不良，兩頰慘白，眼睛無光等。」

該茲教授用各種方法與縝密的機件，測驗了「疲倦點」、「反應的期間」等，斷定說，一個人在歡樂的心境的影響之下，是比在沮喪的感情的影響之下，能做更大的智力、體力以及意志力的活動。

「身體機構竭力排泄陳腐細胞的廢質，」該茲教授說，「所以當劇烈哀痛的時候，眼淚汨汨地流出來，是不足驚奇的；當突然受驚的時候，臟腑移動起來，引起腎臟的活動，在長時間的受驚時，遍身全是冷汗；在憤怒的時候，嘴吧感到苦澀——大抵由於硫酸質底排泄的增加。懼怕時所出的汗與歡樂的心境時所出的，在化學上比較起來是不同的，簡直發出來的味道都不一樣。」

指出排除毒物這種作用，在身體機構內所發生的關係以後，該茲教授繼續說：

「現在我們可以用許多種方法來顯示廢質的排除是為憂愁與苦痛的感情所阻滯的；而且，更壞的

是這些沮喪的感情還直接地增加這些有毒的廢質的數量。另一方面，當愉快和歡樂的感情活動時，牠們阻止着沮喪的感情底有害的影響，而且使體內的細胞創造並蓄藏生命力與有益的纖維質。

『從這些實驗裏，可以推想得有用的教訓：在憂愁和悲哀時，你們應該堅決地加倍地努力，使呼吸出汗，與腎臟的活動更加迅速，以便毒質排泄得更快。將你們的悲哀帶到露天去，工作到你們出汗的時候；每天洗幾次澡，將皮膚上分泌出來的質素除去；最要緊的，利用你們所知道的種種有利的東西——例如戲劇，詩歌，與其他美術，以及直接的意志力，來引出歡樂與愉快的感情。不論衣服，戲劇，或是別的，凡是有引起延長，或增加憂愁的感情底傾向的，都是不對的。快樂固然是一個目的，卻更是一個手段，——牠創造活力，促進發育與營養，而且延長壽命。感情與別的感覺將人生所有的享受給與了我們；而牠們底科學化的研究與合理的訓練，在更熟練地更有效地運用腦力底藝術中，組成了一個重要的步驟。正當的訓練，實在能夠使沮喪的感情離開人生，而使良好的感情永久潛伏着。這些都是絕對樂觀的。』

像許多人所做的，累月的或累年的懷着悲哀，實在是對自己犯着罪，而且也對和自己往來的人犯着罪。這對於任何人全然沒有利益，對於悲哀者更加沒有了，他當然不會因之而略為歡樂些。死去的或遠行的人，不能從長期的悲悼中得到愉快，而每一個與悲悼者同居的人，都為悲哀的氛圍所沮喪和侵害。這種悲悼僅是自憐，自私的一型。從某種來源發生的愉快和舒適，或許會離開你們的一生，但是為什麼你們不

生活在曾經享受過的快樂的回憶中，卻因為你們得不到這種快樂，使你們自己與許多別人不幸呢？一個從瑞士回來的旅行者，因為不能時常留在幾個美麗的山谷，以及無法時常享受他平生所見的最綺麗的風景，所以既哭且悲，你們對他將有怎樣的感想呢？當他敘述他所見的美景和所感到的愉快時，你們總希望他眼光炯炯，生氣勃勃的罷。

「關於這一點，」夫勒拆說，「這個建議是應該提倡的，就是分別——例如死時的分別——和認識一個可愛的人比較起來，是不要緊的，而且關於一個不可避免的變動，欽佩和感激應該時常勝過悲哀。

「對於叫做死亡的分別底態度，該是能夠誘導下列的思想，甚至就是下列的辭句：「我切愛的，去吧；升入更好的境界，據自然界的進化律說，這個境界是每一個變動的結果；不久就要輪到我來追隨你了；我對你的超升底快樂伴着你；我的愛情榮幸地與那股快樂同在一起，你待我的種種都遺留着，而且將永遠遺留着。」」

憤怒有許多形式與許多原因，但據夫勒拆的例解，牠卻起源於恐懼。一個人憤怒起來，是因為他畏懼身體受到傷害，或者物產遭到損失，或者幾種享受着的幸福被人奪去，或者有人說些話或做些事，使他的名譽或友誼方面蒙到損害。自信的，不怕的，鎮靜的人不會發怒，雖則他受到各種磨鍊與煩惱；這些磨鍊與煩惱，會使另一個人每天有十二次「飛成碎片。」這句普通的說法，真確地形容出了憤怒的影響。一個人

的身心和諧，一下子『飛成碎片』了，要重復合攏起來，就需長久的時間。

自制當然是憤怒的預防法。在判斷不幸的事件和牠們的影響上，邏輯和熟慮，都有助於自制。普通引起發怒的刺激事，是一個綽號，一個名字的混稱。仔細想想這是什麼，你一定會得斷定：因此而發脾氣是愚笨的。你發怒，因為你真的很害怕有人會相信綽號所表示的特性是真的。假使你全然相信自己和自己的名譽，這個綽號比了一隻狗的狂吠，或你不懂的外國語中的一個字，不會有更大的影響。牠毫無實際的效果，僅有你允許牠留在你自己腦際的一些效果。牠一點不會更動這件事情中的事實。聰明的態度是米拉菩（Mirabeau）所取的一種。當米拉菩在馬賽演說的時候，人家稱他『誹謗者，說謊者，暗殺者，惡棍徒。』他說：『我等着，先生們，靜候這些樂事的自滅。』

因為有人做錯了事情而發怒，也不會使事情得到一些助益。牠不會糾正錯誤，或者不會比誤點的指出，和正確方法的指示，使做錯者更加不重犯錯誤。比之發一陣脾氣，你自己的精力可以獲得更有利的運用。

不顧憤怒的原因是什麼，我常覺得牠是無足輕重的。當第二天事情看去與前很不同的時候，急性的人們時常要道歉，就是一個明證。養成一種習慣，會今天就構成這個『明天的』判斷力。那末，你的憤怒底爆發就會得減少到最低限度。對於你所往來的一切人們，養成一般的樂觀，尤其是愛的思想，你就會覺

得無法與他們中間的任何一個人發怒。妒嫉與怨恨，也會因心理上同樣態度的養成而消失。不論你允許任何一種殺人的感情侵害你的歡樂，縮短你們的壽命，治療法總能夠在你自己身上，你的思想和行動上找到。從前挨彼克提塔斯 (Epictetus) 曾練習過一個治療法說：

「計算你們未曾發怒的日子。我本來每天發怒，現在，每隔三天；隨後，每隔三四天；如果延長到三十天，你沒有發怒，你就奉獻謝恩的祭品給上帝吧。」

七 要心氣和平

一個偉人就是——一個知道自己底短處的人；他不允許自己底脾氣與心情來統治自己，只依着堅決的信條行動着。

——特利攸 (Tren)

當萬事與你爲難的時候，當每一件事似乎與你相逆的時候，當你處在四面楚歌的時候，當高空黑暗而你不能瞧到光明的時候，那正是流露你的氣概，顯示你是那一種資質所造成的時機，假使你有些資質的話，逆境會將牠們引導出來。一個人與其爲環境所影響，寧願不顧環境而做出來的事，就是他的成功的能力底量尺。

當你早晨起來，因爲討厭的事情橫在面前，而感到抑鬱和沮喪的時候，你就堅決地打定你的主意：不論有什麼事發生，你要將那一個特別的日子作爲你一生中的一個『紅字』日（就是歡樂日的意思。）那末，你不但不至於失敗以及虛度一天，你至少會反而比假使你屈服於你的沮喪的心境之下所做的，更有無窮的成就。

人是自然的懶惰動物，當萬事與他為難的時候，避過及繞過難關的誘惑是很強烈的。但這並不是屠殺追踪你及剝奪你的幸福的孽龍底方法。不要拋棄或避免你的工作；不要繞過障礙——要迎着障礙走。抓住龍頭，將他勒斃。

哈多克 (Frank C. Haddock) 在意志的權力中說：「最要緊的，憤怒，刺激，嫉妒，沮喪，乖戾的感覺，愠怒的思想，煩惱，都應該用堅決的，自主的意志將牠們永遠從腦際趕出去。這些都是生理上的魔鬼。牠們不但騷擾神智，而且用助長有毒的和歪曲的細胞來侵害身體。牠們阻滯一個平衡的血液循環。牠們產生的毒素是絕對致命的。牠們壓平與粉碎神經組織的細胞。牠們誘發與活潑的意志有害的長期的生理狀態。牠們驅散希望，阻礙高尚的動機，而使人的心情趨於下流。牠們應該為常將牠們視作敵人的決心，從人生中除去。牠們可以全然離開你的存在而被縊死，屠殺，和監禁。無論那一個，能夠完成這些大結果的人，將發現他自己具有適於應付日常問題的意志。」

假使你是不和氣的，喜怒無常的，或者心神頹喪的；如果你有一種習慣，對於事情或任何阻礙你發展的錯誤要抱怨或懊惱的，那末你既一再念念不忘，你就永遠不能得到自由。你記着牠們，簡直就是加長牠們的氣勢，這是再真確也沒有的事情。只要吃到苦頭的人，特為想想開心的往事，在藝術上或大自然界中看看什麼美麗的事物，讀讀什麼有用而使人振作的書籍，這樣一來，使你的思潮改向一個途徑，那末，種種

「鬱悶」就會烟消霧散，一無所有。陽光就會替代陰暗，喜樂替代憂愁。有如威格斯（Wiese）夫人說：「要想快樂的方法，就是當你覺得不開心的時，你就開口笑，當你的頭痛得要命時，你就想想別人的頭痛，當天上濃雲密布，將陽光遮得不漏一些隙縫時，你就始終相信着，太陽到底還在那裏發着光彩。」

我所認得的最聰明而最快樂的婦女之一，曾告訴我，她最易於灰心絕望，或者神沮氣喪，但是她一覺得有這樣的「襲擊」到來時，她就強迫她自己唱一首與會淋漓的歌，或者在鋼琴上彈一下輕快流利的曲子。

只要新思想比了老思想更爲有力，一種相反的情緒所發出來的力量，是完全足以排除一切的。

「治療怠惰的惟一方法就是工作，」拉忒福德（Tutherford）說：「治療自私的惟一方法就是犧牲；治療無信仰的惟一方法就是聽從基督的吩咐而捨棄猜疑；治療懦怯的惟一方法就是不顧一切，在打擊未來之前，投入某種可怖的職務中去。」同樣，治療不良的心情，就是將所有良的心情，充滿着一個人的全心全想。這當然需要着堅強的意志力，可是要克服任何過錯的惟一方法，就是不息地思考着相反的思想，並且實行牠，直到這德性由於習慣的力量，成爲你的所有物爲止。把握牢那使你沮喪的相反的思想，這樣你就自然而然的會改變你的心情了。想像有着改變不愉快思想或經驗的大力。當你爲惡劣的心情所困時，你只須對你自己說：「這完全是不真實的；這和我那較高尙較優良的自我，毫無關係，因爲造物者從來

不要我被這些黑暗的形像所挾制。」不息地懷念着你畢生中最愉快的經驗，和最快樂的日子。不息地在你的心意把握牢你所享樂過的種種事物；思想着你已經獲得成功的種種圓滿事情，而將失敗的思想排除出去。憂愁來威脅你時，你就不息地把握牢足以愉悅的思想。用希望來作你的臂助，預繪着光明而成功的將來。幾分鐘之內，你將這些快樂的思想圍繞着你，你一定要覺得驚奇；一切幽黯而淒慘的鬼魂——一切使你發愁而擾你不休的思想——竟會對你退避三舍，影踪全無起來。牠們耐不住那種光明。光明，喜樂，愉悅，以及和諧，都是你的最佳的保護者；混亂，幽黯，和疾病，只要有了牠們，就不能存留。神祕雜誌（Magazine of Mysteries）中一個著作家說：「我們的種種困難，最怕我們不睬牠們，並且嘲笑牠們。我們脫離牠們，並且爲了興趣更大的事情忘記牠們時，或者在我們的心思中，我們將牠們的重要付之一笑時，牠們就會迅速地抱頭鼠竄而去，不再出現。」

在我們能夠控制我們的心情之前，我們總不能從事我們最佳的工作。誰受到他的心情的支配的，誰就不是一個自由人。只有不顧心智上的敵人而能力自振奮的人，纔是真正的自由者。如果一個人必須每天早上要聽從他的心情，來決定他能否做得好事情，或者只能做一些不重要的工作；如果他必須在早上起身時，要去看他那心理上的溫度表，以便決定他的勇氣究竟在升着還是在降着，他就是一個奴隸；他不能夠獲得成功或快樂。

要是有一個人，每天早上的確覺得，他就要從事應有的工作，盡其力之所及的最佳工作，不論任何心情或外來的環境，都不能阻礙他的成功，那末這個人的前途，就大不相同了。沒有畏懼，沒有懷疑，沒有憂慮的人，最是優遊自得。

這種卓越的自高，可以使一個鎮靜而有力量的人，在顛倒昏沉於種種心情的芸芸衆生中，出一頭地，固然這種自高是文化上最後的教訓之一，然而也就是達到偉大成功的一種先決條件，並且只要有適當的努力，誰都可能。我們獲得了牠，我們就不必再歆羨那些無愁而泰然自若的人，他們有着力量，有着鎮靜而不遲疑的堅決，他們用着和星球一般的韻律和輝煌，趨向着他們的目的。他們也不是什麼非常人，不過是懂得正確的思想，會控制他們的心情，會操縱他人與環境的人；如果我們願意，我們也能夠像他們一樣。強迫練習是世界上最佳妙的訓練。你知道什麼是對的，什麼是你應該做的，甚至你覺得你不在做着牠時，也是這樣。這是確當的時候，緊緊地把握牢你自己，堅定地從事你的職務，不要管牠怎樣困難或不愉快。一天一天，一星期一星期，堅行遵守着這種嚴格的訓練，你不久就會學會藝術的藝術——完備的自制。

八 悲觀無益

宇宙給每個人應有的報復；假如你笑，牠回覆你的也是笑；假如你悲愁，悲愁將籠罩你。假如你歌詠，你將被招入快樂之羣；假如你思想，思想家會來招待你；假如你愛這世界，熱誠地追求世上的真善，你將被親愛的朋友們包圍着，而大自然也將以地球的寶藏傾入你的衣兜。

——齊麥曼 (Zimmerman)

想到這些努力是如何的不利，那末多少人當作一種事情那樣地留心困難，養育之，引誘之，並且急於迎候之，也就大足爲怪了。他們尋到了他們所慮的東西。沒有人企求困難不發現多量的困難的。這是因爲一個人能夠使任何東西變成困難，假如腦子裏是這樣想的話。據說當美國西部正在開發，過着無秩序的邊陲生活時，那些武裝着手鎗，連發手鎗，刺刀等武器的人，常常要遭逢困難，而那些不帶軍器的人，只依靠他們自己的良好主見，自制，機智，與談諧，倒難得有困難。對於武裝者會發生加以射擊的變故，在更爲明達的非武裝者看來，只是一種笑談。普通喜歡尋求困難的人，也正是如此。他們常常把握着膽怯，憂愁，悲慘，陰暗的思想，使他們自己易於接受所有的沮喪與毀損。對於一個快樂的人只是一種細微的變故，付之一笑，

毫不在意，而在悲觀者的心中，卻就成爲一種凶惡的東西，一種不可以言語形容的憂鬱與預兆的事故。大多數不快活的人都漸漸變成了這樣，他們在造成不快活的習慣，怨恨氣候，對於食物，擁擠的街車，不合意的同伴或工作，概不滿意。怨恨，好批評，尋差處，或對瑣事咆哮的習慣，尋求暗影的習慣，是一種最不幸的習慣，特別在早年，因爲若干時以後，這個他就要成爲一個奴隸。所有的衝動都受到了曲解，以致悲觀主義，犬儒主義的意向成了痼疾。

在這些尋求困難者的裏面，有着特別的人。許多人在企求着疾病。他們恐怕瘧疾而消毒，恐怕着冷而用某物，爲了各種可能的疾病而服藥，並且他們的確知道，這些病症是要在某時來到的。當他們作跨越美洲大陸或歐洲的旅行時，他們帶着一隻正式的藥箱同去，有着有侵襲可能的各種疾病的解藥；說來奇怪，這些人常會得病，他們常會受寒，得到傳染病症。其他從不料想有困難，時常相信着最好的而不相信着最劣的，這樣的人，到外國去，從不帶些藥品，卻難得有麻煩。

有些人常在留心着瘧疾。他們常在留心聞着陰溝的氣息，與不清潔的空氣；他們居住的地點，必定是不衛生的，太高或太低，太光亮或太陰暗。假使他們有了任何一點疼痛或痛苦，他們就一定說，這是瘧疾了。當然他們最終必要染到瘧疾，因爲他們留心它，他們預料它，他們期待它。假使他們發現差誤了，他們必定要失望。在事實上，唯一差誤的東西，是他們自己的頭腦。假使腦子裏有了瘧疾，假使思想裏有了傳染毒質，

這些東西在身體上是必要發現的。這僅是時間問題罷了。

若干這些尋求困難的人，把胃當作不幸的騷擾中心。他們苦心作成心理上的表格，注明什麼是與他們「適合的」，什麼是與他們「不適合的」，並且常常祕密地希望能夠發現若干新的不消化的食物。他們每吃一口飯，就吞下一些不消化症，因為他們確實感覺他們所吃的各種食物，都會傷害他們。疑惑的思想，畏懼的思想，影響了消化，損毀了胃汁，或完全阻止了牠的分泌，而自然要有困難了。

此等特殊個人中，若干人發現空氣是產生災禍的根源。由此根源，整個法國是在繼續着找尋困難。在巴黎的某美國人，他將臥室裏的窗開着，他就受到警告，要發生眼痛，肺炎，傷風，與突然死亡。假使不論何處有一扇窗開了，這些對空氣災禍的懷疑者，期待着傷風，就真的傷了風。畏懼，焦急，摧毀了身體的自然抵抗力，使之易於受病。

假使在鄰近有傳染病症，準備找麻煩的人，一定要感受到。假使有一個小孩咳嗽，或者臉色有些不對，或者不覺得餓，他們就一定要說，這種可怖的疾病必已開始它的可怖工作了。

最悲慘的事件，或者是那些人，他們有固定的思想，以為若干假定要遺傳的疾病，畢竟要傷害他們。自己以為肺弱，心弱，胃弱的犧牲者，一味記望着他們可怖的體格上的災禍，使之進入生活中的任何計劃與計謀，將墓布拋擲於家庭的任何活動上。所有這些人所需要而因以獲得健康與快樂的，只是一種良好的

心狀，一種快樂而有希望的心境，與由此種哲學而來的活動。這些人是各種騙子的俘虜，他們是「善飲迷湯者」，報上的廣告，使每個新聞讀者厭煩的，他們卻會儘量吞下去，他們供給無數時髦醫生的奢侈生活，他們使生活十倍慘愁於應有的標準。我願望我會有能力去激動這些人的內心深處，使他們知道他們自己的運命是爲他們自己的思想所控制的，知道意志的力量，藉着幫助他們把握住有治療力和增加活氣的思想，是會使他們拋棄體格與心靈上的各種拖累的疾病的，並且會使他們的生命，成爲我們全體所集中的神性的偉大表現。

某種人常常抱怨他們的艱苦命運與貧困。他們的臉上，寫着他們的不幸；他們是他們自己的失敗，疲乏，無精神，無生命的活動廣告；他們常常談論，但永不作去。

我認識一個聰明而有力的年青人，他自己創設了一種事業，但他有一種最不幸的習慣，就是與每一個人談論他自己的事業不好。當任何人向他問他的事業處境如何時，他說：「糟糕，糟糕；沒有生意；一點沒有做什麼；僅只敷衍生活；沒有錢賺；我希望能夠賣掉它；經營這種商業，我是極大的錯誤；單就薪金而論，我應過得很好的。」此人養成了講他自己事業不好的習慣，即使營業好，他仍說是糟糕的。他放射出使人喪氣的空氣，他說出使人喪氣的意見，使你感覺疲乏與厭煩，以爲有這樣希望與這樣可能性的青年，竟會這樣絕滅他自己的前途，壓抑他的雄心。

這種習慣對於一個僱主特別不幸，因為它是會傳染的；它摧毀僱員對他與事業的信仰。人們不願意為一個悲觀者工作。他們在快樂的樂觀的氛圍中，欣欣向榮，並且會較之在一個喪氣與憂鬱的環境中，能做多與更良好的工作。講他事業不好的人，不會和講他事業發展的人做相同的工作。講每樣東西不好的習慣，使頭腦趨向消極方面，破壞方面，而不趨向積極與創造方面，對於成功是個致命傷。這創造一種不和諧的環境。沒有一個人能一方面說着消極話，而向上生活的。

想像誤用了是我們最厲害的敵人之一。我知道，人們生活於永遠不快樂與不舒服的原故，是因為他們想像他們是受人陵辱的，輕慢的，忽視的，談論的。他們想他們自己是各種惡行的標的，猜忌，嫉妒，以及各種不良意志的目的。事實上這些意念的大部分是幻妄的，並毫無實際的。

現在，這是一種最不幸的心境。牠傷害幸福，牠毀損效用，牠使心境不和諧，而生活的本身也就此成為不滿意了。

想到這些思想的人們，永遠使他們自己為包圍着的悲觀主義的氛圍所苦惱。他們常常戴着黑眼鏡，這使他們周圍的各種東西為陰暗所籠罩；他們除了黑暗，看不見別的。他們一生中所有的音樂，都奏着低音調；在他們的世界，並沒有一點快樂與光明。

這些人常常講到貧困，失敗，惡運，運命與艱難的時光，以致他們整個人生，飽浸了悲觀主義。心靈的快

樂成分，爲疏忽與誤用所削弱，而他們的悲觀的意向，則那樣地發展，使他們的心境不能恢復正常的，康健的，快樂的平衡。

這些人無論到何處去，總帶着一種幽暗的，不和諧的，不舒泰的氣氛。沒有一個人高興和他們交談，因爲他們常常要訴說他們的惡運與不幸的故事。對於他們，時光常是艱難的，金錢常是難得的，而社會常是『走向不良的』。稍後，他們變成了悲觀的狂想者，有着真正一部分不平衡的病態心理，人們都要避免他們，像避免遍是寒熱的瘴毒一樣。

有時由於一個怪僻而快快不快的人出現，整個家庭會沾染到，全家的和平就此爲之崩潰。這樣一個落落寡合的人，常與他的環境不和諧，他自己毫無快樂，還要儘其所能，去阻止他人的得到什麼快樂。這種心境不但誘致疾病，並且也阻止普通救治方法的利益。頓內 (George C. Tenney) 由於在病院中的經驗，這樣寫着說：

『去挽救一個和每樣東西，每個人「反對」的人，正像去試救一個決意要沉溺而正在沉溺的人。有些人費去他們大多數時間，去追尋若干新的病痛，當他尋到了，他就有着從未曾有的高興。他們立即把它掛到頭頸上，這裏牠就變成了一個拖他跌下去的外加的磨石。個人對他的地位與環境繼續搏鬥，最能阻礙恢復正常狀態的工作。給醫藥或治療與一個頭腦爲不知足所紛擾的人，猶如注水入於沸油之中。憤怒

與不安是其結果。醫治是神性的工作，用神力指定的方法以恢復健康，必需要和諧地應用那些方法，正像「神權的主宰者」親自應用這些方法一樣。良善與聰明的「造物主」正在為我們竭力尋求一個高尚的結果；知足是那為我等所做的工作相和諧的，無論我們的情感對此工作贊同與否。」

桑得松 (A. G. Sanderson) 博士說：「在憂慮的心理上，不論其困難的原因是什麼，對於身體上的結果總是相同的。每種官能是削弱了。而在頹喪的心境繼續影響之下，牠們都退化了。假如身體上任何器官由於任何情形的衰弱而發生阻礙，這話尤其真確。這兩種勢力的混合，將立即引起真正的疾病。」

「在醫治的進行中，最大的阻礙是心理上的鬱抑，牠與疾病連繫着，常常成為疾病的因子，特別「一種與嚴重苦痛同來的疾病。牠阻礙着回復健康的路，有的時候，較之對身體上的原因所做的更多，牠又從個人的自覺上，消滅那對於回復康健非常重要的大自然的奇妙醫治力。」

找麻煩的最有害而最不愉快的方法，是找尋錯誤，繼續地批評他人。若干人對他人永是不慷慨，不大量的。他們慳吝着他們的讚美，對於他人的美德常常表示着不勉強的認可，而對他們的每種行為加以批評。

不要生活在找麻煩，尋過失，尋失敗，尋僻徑，尋醜惡，尋缺陷之中；不要看心地偏執的人——要看看上帝所製造的人。在生活開始的時候，你堅決地振作你的意志，不要去批評或責備他人，或在他們的錯誤與短

處上找尋過失。找尋錯誤，就於諷刺與譏誚，在每物與每人身上吹毛求疵，尋求責備而不尋求讚美的事物，是一個人極危險的習慣。這好像一個惡蟲，咬嚼玫瑰花蕊或果心，將使你自己的人生多變故，歪曲，與痛苦。這種阻滯生機的習慣一經造成，生活便不能和諧與快樂。那些常常尋求可責備他人的人，損壞了他們自己的人格，又毀滅了他自己的德性。

我們都喜歡有朝氣，光明，快樂，有希望的人；沒有一個人喜歡口出怨言者，吹毛求疵者，背地毀人者，敗人名譽者。世界是喜歡揆麥松 (Emerson) 的，不喜歡諾爾道 (Nordau) 的；喜歡那為將來的原因與益處而企求長壽的人，喜歡那相信人的至善而不相信人的至惡的人。無聊的閒談者，言辭惡毒者，善於發脾氣者，只能得到片刻的滿足，以後他們就為他們自己醜惡的天性所痛苦，而驚異別的人何以會享樂他的生活，只有他們自己卻不能享樂。

要過這樣的生活是很容易的，就是只要以善與美來代替醜惡；以高貴來代替卑賤；以光明與快樂來代替黑暗與陰暗，以希望來代替失望；看光明的方面來代替黑暗的方面。把你的臉部常對陽光，其容易正如常對暗陰一樣，這樣一來，在你的人格上，於滿意與不滿意之間，幸福與災禍之間，並且在你的生活上，於繁榮與拂逆之間，成功與失敗之間，便有截然的不同起來。

那末，學習尋求光明罷。決然拒絕安身於暗陰與弱點，於缺陷的，損毀美觀的，歪曲的方面。把握住能給

子快樂，有幫助與激勵的東西，你就將改變觀察事物的整個方法，並在一個極短的時間內，改變你的人格。許多人想，假使他只在不同的環境內，他就能快樂了，但事實上環境對於享樂這世界的性情與氣質，只有極小的影響。

我知道有些人，他們失去了他們的好友，他們的生活完全不幸，曾竭力掙扎過，曾弄得自己成爲病人，但他們依然支持着，只是快樂，有希望，激勵着所有認識他們的人。

你們這些常是不快樂，怨恨你們的環境，惡運，與貧困的人，必定要記得，萬千的人要是處在你所處的地位，就很快樂。

假使你有說壞你的商業，時間，你的朋友以及每樣東西的習慣，只要使之相反，說好每樣東西，你立刻就能發現，你所改變的思想，將改變與你有關的氛圍，而改進你的狀況。

一個強健而積極的人，不允許他自己講到與想到消極方面去。他不說『我不能夠』，總只是『我能夠』；他不說『我將嘗試這個』，只是說『我要做這個』。『不能夠』較之任何東西更會破壞兒童，青年男女，因爲進入了消極的習慣，疑慮的習慣，就要使他們墮落下去。他們是在加緊那圍繞着他們的束縛，除非他們改變他們的思想，言論，與動作，他們就不能反抗牠們的勢力。

完全信仰是樂觀與和諧的幼童。悲觀的氛圍時常損害着健康，使事業與道德都爲之遭殃。心思鎮定

的人永不疑慮，不期望困難，一切完全相反。他知道健康與和諧，是不朽的事實，疾病與不和諧只是對方的消亡，一如黑暗在其本身並不實在，只是光明的消失。使你自己的心思平衡起來，人生就要不同了。

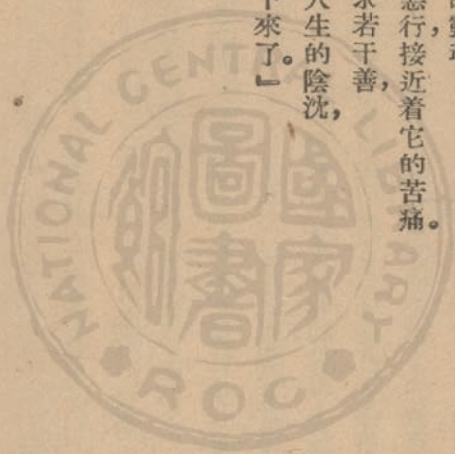
『念念於不幸，這易發怒的靈魂，

就要創造出所畏懼的惡行，接近着它的苦痛。

在每個陰暗的整個中，尋求若干善，

並且，眺望着優美，忘掉人生的陰沈，

快樂的最後美滴就會滴下來了。』



九 樂觀萬事可成

樂觀主義，是達到成功之路的信心；不懷希望，無論什麼事情都做不出來。

——開勒 (Helen Keller)

在人生上，我所見到的最好的成功者，往往是些快活而滿懷希望的人們，他們處理事務的時候，臉上老含着微笑，並且像大丈夫地，接受人生的變故和機會，對於來到的甘苦，同樣地對付着。

——金斯利 (Charles Kingsley)

快樂的人，有一種創造的力量，這是悲觀者所從來沒有的。世界上沒有一件事物，會像愉快的，有希望的，樂觀的性情，那般圓滿地使生活甜蜜，卸除生活的苦役，也沒有一件事物，會這樣有效地減輕人生道上的艱難。快樂的思想家，較之失望的，抑鬱的思想家，有無窮地更多的力量，雖然他們的智力，是相等的。喜樂是頭腦的一個不斷的注油器；驅掉一切衝突，焦急，憂慮與可厭之事的，就是那種愉快的油。快樂者的生機，耗損得沒有那種人快，那種人的心情與脾氣，磨壞了生機上的微妙機件，而把全部的機械，都弄得不調和。

「要保持康健，治療疾病，喜樂是一個最重要的因素，」桑得松 (A. J. Sanderson) 博士說：「牠那

和藥一般有用的力量，不是肌肉組織中人爲的興奮，接着跟來的是反應作用和更大的耗費，好似許多麻醉劑的情形那樣；但是喜樂的功效確是經過正常的徑路，而真正給與生氣的勢力，牠的結果，達到了身體的每一部分。牠使我們的眼睛發亮，臉色紅潤，步履輕捷，增進那支持生命的一切內在力。血液流通得更暢快了，養氣回到細胞組織中的老地方去了，健康加強了，而疾病也被趕走了。』

八九年以前，在阿拉巴瑪 (Alabama) 有一個農夫，患着肺病，有一天，當他在耕田的時候，忽然吐血來，所損失的血很多，以致醫生告訴他，他就要死。他不過說，他還不預備死，就擱了好久，還是不能起床。他有氣力了，最後，可以坐起來了，於是對於任何事物和每件事物，他開始大笑起來。即使健全的人也找不出可以發笑的事物，他堅持着他的瘋狂的喜樂，因而經常地獲得了氣力。他變得強壯而結實。他說他斷得定，倘若他不曾繼續地笑，他也許已經死了。

很多的人由於『笑的治療』由於以喜樂來代替煩惱，憂慮，與怨恨，把他們患病的，不調和的身體，恢復了健康。每次，誰怨恨着或惹事尋非着，他只是在承認他的敵人拖他下去的力量，使得他的生活不安而不和。趕走這些快樂之敵的方法，就是否認牠們的存在，把牠們從腦子裏趕出去，因為牠們不過是幻念而已。和諧，健康，美麗，成功——這些纔是真實；他們的反面，僅是真實的消失。

『我盡我的能力去嘗試，』一個偉大的哲學家說：『使得沒有事物困擾我，而且對於遇到的每一件事』



事物，都認為頂好的。我相信這是一種責任，而我們不這樣做，就是犯罪。」

同樣，拉布克 (John Lubbock) 爵士曾經說過：

「無論如何，我不能不想，如果我們的師長們肯留心「責任」與「快樂」以及「快樂」與「責任」，世界就會更好和更光明了；因為假使只爲了我們自己快樂起來，就是對於別人的快樂作着最有效果的貢獻，我們就該盡力地快樂。」

沒有一件事物，會像恬靜的心境那樣，有助於個人自己的健康和快樂。心境平衡和恬靜的時候，各種官能和機能，就會就序安班，正常地工作着。全身都有着勻稱與健康。恬靜的心境所能夠成就的，比了紊亂的，不調和的心境，有着無限的增多。

「恬靜的專心常會勝利，

喧嚷和慌亂老要失敗。」

從安靜而平衡的心境所做出來的工作，是健全而堅固的。牠有着精力與自然，這些東西，在一個單方面的人，或失卻平衡的心境所做出來的事情上，所找不到的。恬靜永和不滿，焦急，過分的野心在一起。牠永不和罪惡一同生活，而只和一個清白的良心在一起；牠永不離開誠實和公正的處理，也永不跟懶惰或污濁在一塊兒。

快活的人能夠吸引事務的成功；每個人都喜歡與快樂的，討人歡喜的人們交易。我們直覺地，會避開暴躁的，怪僻的，可輕視的人，不論他是如何地能幹。我們情願少做一點兒交易，或者為我們的貨物多付一點兒代價，而去和一個樂觀者交易。

今日偉大的商業世界，是太嚴重了，也實在認真得太缺乏生氣了。在美國的生活真是世界史裏所第一次經驗到的最緊張的一幕。從這種極度的緊張裏，我們永遠需要解脫，而一種愉快的，喜樂的，優美的精神，便像悶熱的八月裏的海風，也像一個假期的來臨。我們歡迎牠，因為在這種極度的緊張裏，牠至少可以給我們暫時的慰藉。鄉村的商店老板們，整整幾個月在期望着快活的，精神活潑的旅行者，惠然肯來，而他們的批發所，藉着他們的好脾氣，獲得了利潤。和顏悅色和妙語解頤的夥計，比起唐突的，苛刻的，令人生厭的夥計，能夠賣出更多的貨物，吸引更多的主顧。偉大事業的發起人，組織人，必須要注意到和氣動人，調和對方的利益，獲得人們的好評。新聞記者，同樣，也全仗跟別人做朋友，去得到進入的權利（*Entree*），獲取晤談，發現事實，和採訪消息。對於這種快樂的人，所有的門是開着的，而且還請他進去，而那種不討人歡喜的，諷刺性的，憂鬱的人，卻非得自己打進去不可。許多別的事業，也都建設在謙虛，喜樂，和高興上。

雇員們由於時常的快樂與活潑，除了他們自己有一個愉快的時光之外，還往往能夠使地位更舒適，得到更多的薪水，和升到更高的職位。培拉（*Emory Belle*）告訴人們，這事在她自己身上，發生了什麼

作用：

「有一天早晨，我開始我的工作，決定試驗一下樂觀思想的力量（我憂鬱得已經很久了。）我自
己說：「我時時觀察快樂的心境，於我的身體的補償，有神奇的功效，所以在其餘的人身上，我也要決意一
試牠的效力，看究竟我的正確的思想，不能夠感化他們。」你可見得我是好奇的。當我走着的時候，我的
主張逐漸堅決起來，我堅持着我是快樂的，世界是待我很好的，我很驚奇，我發覺自己似乎被高舉起來了；
我的態度變得更奮發，我的腳步更輕了，我有着在空中行走的感覺。不自覺地，我在微笑着，因為有一二次
我當場發覺自己在笑了。我望望從我旁邊經過的女人們的臉上，卻充滿了苦痛與焦急，不滿，甚至使性子，
我的心向她們飛去，我願意我能夠分給她們少許我所感到的在我身上流通着的陽光。

『到達事務所的時候，我用一種隨便的應酬，向着會計員招呼，這在不同的情況之下，我總沒有能力
做過；我生來並不有機智；在那一天，這就立刻給我們打下了一個快樂的基礎；她已經得到反應。我做事的
公司的經理，是一個很忙的人，很為他的事務所煩惱，他對於我的工作的某些批評，我常常會覺得很難受
（由於天性與教育，我太神經過敏）但是，這天，我已經下了決心，不讓一件事物，阻礙今天的光明，於是我
愉快地回答他。他的眉毛鬆開來了，我又建設了另一個快樂的基礎，因此整天，我不許雲霧來沾污今天的
美麗，為自己也爲了在我周圍的人們。在我寄居的和愛的人家，我從事於同一的方針，在那兒，以前我會感

到冷淡和缺乏同情，現在我卻發覺了意氣相同和熱烈的友誼。人們將在半途中歡迎你，倘若你肯吃苦走得那末遠的話。

「所以，我的姊妹們，如果你想這世界待你並不和愛，你就不要有一天遲疑，只對你自己說：「我準備着保持我的年青，雖然我的頭髮已經灰白了；縱使事情並不常照我的意見做去，我也準備着爲別人而生活，同時把陽光射在我所經歷的路上。」你會發覺喜樂像花朵般飄散在你的周圍，你將永不缺乏朋友和伴侶，尤其緊要的，上帝的和平，會安放在你的心靈上。」

這世界太充滿了憂愁和悲哀，禍患和疾病；牠需要更多的陽光；牠需要發射喜氣的快樂生活；牠需要向上舉而不往下拖的鼓勵者，他們要鼓勵別人，而不使人心灰意餒。

快樂的人，在任何他所到的地方，都散播着喜樂和暢快，來代替憂鬱和悲愁，誰能估計他的價值呢？每個人都被這些愉快的臉，和喜樂的生活所引動，而爲憂鬱，乖戾，悲愁所拒絕。我們歎羨這些在任何他們所到的地方都射出快樂的人們，他們從每個毛孔裏，都投擲出歡喜來。金錢，房屋，地產，在這種性情的人旁，都變得很輕藐。發射陽光的能力，是一種比了美，比了智力的成就更爲偉大的力量。

啊，在一個快樂的心靈裏，藏着怎樣的財富呀！快樂的天性，是一種怎樣有福的遺產呀！牠能到處投擲陽光，消散陰影，放鬆滿載了悲哀的心，牠有着輸送喜樂給絕望的心靈的力量。而且，假使這種遺產跟卓越

的態度和優美的人格湊巧地配合起來，就沒有金錢的財富，能夠和牠的價值相比。

這種幸福並不難於獲得，因為一張快樂的臉不過是一個溫暖的豁達的心的反映而已。陽光起先並不顯現在臉上，但卻在心靈上。使得臉上發光的，快樂的微笑，只是心靈的陽光的閃爍罷了。

對於我們所碰到的每一個人，都加以大量的注意，嘗試戳穿男子或女子的假面具，而達到最深的中心，並且柔和地與所有的人們發生親睦的友誼，藉此種種，很可能獲得這個不可估價的禮物的確，只有我們自己最優美的品性的開展，纔能幫助我們去了解和取出別人的優美與高尚。沒有一件事物，會較獲得使別人安逸，快樂，和滿足他們自己的力量，有更多的酬報。

快樂的人們把憂鬱，悲哀，煩悶，和焦急，從他們所接觸着的人們那裏驅逐出去，恰如太陽趕走黑暗一樣。他們踏入充滿人羣的屋子裏，在那邊，談話在慢吞吞地進行着，在那邊，每個人似乎困惱得很，而他們一到，情形就轉變，好像大風雨之後，太陽從濃黑的雲端，突然出現一般。從這個剛進來的快樂的人，每個人都取得了一種喜悅的精神，舌頭不再被縛住了，勉強繼續的談話，也變得活潑而生動，整個氛圍，都顫動着愉快和親切的喜樂。

除了為他人服務之外，沒有一件你能夠插入你生活裏去的事物，為他人服務，會在你的商務或職業中，在社交中，如陽光的培植那樣，優裕地酬報你。不用你去尋求，生意會找上門來，朋友會探覓你，社會會為

你開大牠的門。快樂的性情是現有資本的基金，一塊畢生吸取好東西的磁石。

必需的話，強迫你自己，養成專注意人們最優點的習慣，找出他們的良好品性，留心牠們和擴大牠們。不要觀察他的被人曲解，牽掣，冤枉或令人失笑之處，而注意上帝所創造的人。拉斯金（Ruskin）說：「不要想你的過失；更少想別人的過失。在每個走近你的人裏，尋覓優美和健全的東西。尊重那個享樂牠；並且，你若能夠，試試看模仿牠，而你的過失，便會像枯葉那樣，當牠們的時期到時，紛紛落下來。」

倘若你堅持地決定，此後再不惡意說人，在別人身上，你如找不到什麼好東西，你如看不到最好的方面，你就不看什麼，也不說什麼，這對於你，生活就會有着一個神奇的變化。你將驚異地看到，怎的每樣事物，都馬上響應着喜悅與和平的消息。你如常常瞧着每件事物的快樂一面，你就會領悟到世界上對於你的困難，委實是很小的，就是這點小小的困難，也可以轉成好處。你那苛刻的態度和譏誚的評論，都會似一副醜惡的假面具那樣，本來遮掩着真實，善良，愉快的你的自我的，將被扔在一旁，而人間的全盤幸福，將盡屬於你。

「捉住陽光呀！不要憂慮着那在

彼處的黑暗的巨浪！

人生是一片充滿了暴風雨的巨浪的海，

在任何地方我們少不得碰着牠。

正面穿過去呀！不要遷延。

克服那高漲的潮頭，

有一道閃爍的太陽光芒，

等待在那邊的岸上。」

談論歡樂。沒有你的災禍，

這世界已夠愁慘。沒有一條路是完全粗糙的。

找尋光滑而清楚的去處，

講到牠們，去安慰世上疲勞的

人們——那樣地被人間的不滿，憂愁，困苦

的不斷的暴力所摧殘着的。



十 消極使人無力作事

否定必須全然不理，因為牠們只是對一種環境的提醒物，這種環境是我們想從記憶中忘懷的——由於任何環境或事實的言語表示，我們因之造成一種心像。

——普羅克特 (Agnes Procter)

消極不能完成任何事情。消極沒有生命，只有衰敗，破壞，死亡。消極是候補成功者的最大敵人。誰常常說每樣事物不好，誰常常抱怨艱苦的時光與惡劣的營業，不良的健康與貧困的，就把所有破壞的消極的影響，吸引到他自己身上，而消滅他所有的企圖。

誰時常在破壞方面思想着的，在用着破壞的言語的，建設的思想要離棄他，因為他與積極一點不意氣相投，一點沒有什麼去吸引它。創造的原則不能在消極的破壞的氛圍中生長，也沒有一點顯著的成功能夠在那裏發生。所以消極的人常在下風，常常造成失敗。他們失去了堅定的力量與目的，不能走向上風。消極將破壞你的雄心，我的年青朋友，假如你耽溺在牠們裏面。牠們將毒害你的生命。牠們將劫掠你的權力。牠們將傷害你的自信，直至你成爲你的環境的犧牲者，而不是主宰者。做事的力量大都是自任和

自信的問題。無論你擔任何種事情，你不能做它，除非你想你是能夠做的。你不能夠制服它，除非你最初就有優勢的感覺，而在你的心裏確切地去做。必須竭力預先想好，否則將永不能作成。在成功事實之前，必須在心理上先有成就。

世界上沒有一種科學，能夠把一樣東西帶給你，當你的思想在反對它，當懷疑與疑慮滯留在你的心中時。沒有一個人能通過他自己設立的界限或阻礙。誰要在這世界上崛起起來，必需要否認有什麼限制。他必需將所有的消極意見，擲之於東風。他必需在完成一事之前，想到成功。他必需不息地用決心與精力，來決定他所願望完成的事情。

假定一個孩子在某個早晨這樣說，『我不能夠起來，我不能夠起來；嘗試有什麼用呢？』這是完全確實的，他就不能從床上起來，除非他想他是能夠的，除非他對他能夠起來的能力存自信。

一個孩子如何能希望在這世界上爬起來，當他總是這樣說：『我不能夠做這事。這是不用嘗試的，我知道我不能夠做它。別的孩子或者能夠做，但是我知道我不能夠。』那一個孩子，他想他不能夠讀熟功課的，他決定他不能解答他的問題的，他是真的不能讀畢大學的，就永遠不能夠做到這些事情中的任何一項。立刻他就成爲慢性病『不能夠』的犧牲者。否定戰勝了他。『我不能夠』成爲他一生的習慣。所有自尊與自信，所有能力的自知，都受到了陰損與毀壞。他的成就不能高於他的思想。

將這孩子和那個常說「我必定」的孩子對比一下。無論他遇到何種阻礙，他總說，「我必定要做我所擔任的事情。」做那事情，是他恆久的決心，這增加了他對他自己的信仰，與做這事情的能力，直到他的確做了這事情。

這是不可能的，一個律師要想在他的事業上造成名望，卻繼續的想到醫藥或機械。他必需想到法律，他必需研究，完全沈浸於法律的原則中，這是完全不科學的，一方面希冀達到至善，或獲得充分的能力，以便著名於任何一種特別行業，一方面卻心無定見，繼續地沈思於完全不同的其他事項。所以，希望啓發一個強健有力的心靈，卻在承認着或者在沈思着怯弱或缺陷，這不但愚笨，還甚至可笑麼？

要是你一直在想着任何個人的缺陷——心靈的，道德的，或身體的——，你將在你那可能的力量之下跌倒，你不能接近你的理想，你的標準。

要是你一直允許消極的，破壞的，頹唐的辦法，存在在你的腦海中，你就不能創造任何東西，而你必成爲一個柔弱者。

大多數人的生活，爲軟弱的思想，有病的思想，失敗的思想所阻塞着，障礙着。這正如一個女子，她想發展體格的美麗與個性，達到最高型，而她的腦海中，卻把握着最醜惡的理想，只想她自己是可憎的。假使她願望成爲美麗的，她必須在她腦海中堅決地把握住美麗的理想，並且設法實現之；於是不僅在體格上，而

也在道德的本性上，就會與這種效力相呼應，以達到審美的理想；但是假如她過着生活時，只在想她是醜惡的，有缺陷的，而悲泣着這種事實，那末美麗將永不會出現了。

這是何等的不幸，看着煥發的青年男子或女子，就因為把握着病態的理想，承認着自己的軟弱與缺陷，而使自己前程受着阻礙與禁滯。從你腦海中，永遠排除這些鬼怪，這些不真實，這些成功與幸福的敵人罷。從失望與喪氣的幽谷，從毒害你周圍空氣的瘴癘，從這些年來使你窒息的不潔，一躍而起，進入那優越，有力量，美麗的氛園中去罷；於是你在人生上將開始變成什麼事情，而你也可以成爲另一個人了。

假使人們只一度知道，在心裏把握着病態理想，失敗理想的破壞勢力，直至優越的水準低至中庸或普通的平面，這樣他們就有救了，因為他們將不再滿意地伏居在失敗的幽谷裏，生活於他們人生的下層。苟其一個人只想着貧困，自信他是窮苦與不幸，他也永不能像別人那樣積儲金錢，他受着這些拘禁與束縛，那末他怎樣還能夠自由發達而快活呢？

要是一個人對於他自己的能力喪失了信任，而相信機會是爲別人而不是爲他的，那末他將在什麼狀況中，爲發達而奮鬥呢？當他把握住了這失敗的思想時，他不能作一會堅強有力的努力，從他的環境中解放他自己。他不相信他能夠排除包圍他進去的障礙。他看不到回復他的自信與自尊，以得到立足點的方法。所以他依然想到貧困，談到貧困，扮作貧困，要想貧困，然後再驚奇着，何以他是不幸的。

他把他自己造成了一塊消極的磁石，他抗拒所有成功的因素，而只吸引那些失敗的。他已喪失他的磁力，不能吸引那些能使他自己從病態的兇惡的環境中脫離出來的力量。

多少人在自己設置的衰病主義中，勉強度着疲乏的年月。他們在腦海中思慮着病態的理想，就永不能升入健康的氛圍中。根深蒂固的有病的自信，確實會產生他們體格上的不健全。

例如，自信你已遺傳到了若干可怖疾病的種子，好像毒瘤，你的醫師告訴你，四十歲以後這病症殆無可避免，就要表現出來，因此你便一直期望着，等候這種疾病的症候，那末，最後的結果，或者一個普通的疼痛，竟會成爲爛瘡。

一個年青的女子，很文雅的，容易傷風，在她的兒童時期，一早就有人告訴她，必須極大地當心，因爲她真的從她母親那裏，遺傳到了癆病的傾向，她的母親是死於癆病的。這種癆病的暗影，以及它對於身體組織的可怕的毀滅性，深印在這個青年的一生中，阻止了健康的，快樂的生長，或迅速的體格的反應。

注意於這些情形，要毀滅食慾，擾亂消化，切斷食物的消化，直到造成消瘦的結果，並且這好像還不足以使受苦者膽怯與氣沮，每個人還對她說，她是如何地形容難看，她是如何地一天比一天的消瘦。他們常常說：『現在要注意了，你知道你的母親正是因傷風開始的，正是從吹了大風弄出病來的。』他們用魚肝油與補藥塞滿她，但是這些是悽慘的補償品，對於她毫無益處，因爲他們已經剝奪了她那心理上的抵抗。

力；上帝本來將自保的力量，給予每個人類，現在卻只有一種可憐的代替品。他們已擾亂了這個孩子的美麗而自然的感覺，因為她也知道人是上帝的力量所保護着的，是照着上帝的形像造出來的，因此上帝所護衛的，沒有一樣東西能夠傷害其真實性的。無數美麗的生命，都為這種不斷的畏懼與低抑的勢力所窒息而死。

這是何等可憐的一瞥，去看到大部分的人類，為這種醜惡的形像所纏繞，老是拖着這種可怖的擔子，在作着日即於死亡的期待，為若干殘忍的運命所克服，所摧毀，為若干可怕的疾病所襲擊，以為總是我們的祖宗犯了罪的結果。這好像因為一個孩子的父親犯了劫掠或暗殺，就送這孩子到牢獄裏或斷頭臺上去。我們把這種可惡的哲學拔出青年人的腦海愈快，對世界愈有益。這正如合理地說，太陽投擲出影子，愛生出恨，和諧帶出隱藏在其本性背後的衝突。把握住這些自信，不僅是殘暴地邪惡，而且也是可笑的。『造物者』並沒有這樣摧毀我們的生命與前途。這些可畏的形像是人類的藝術家所畫出來的；牠們沒有神性的根源。不論我們出生的環境如何，我們有『永恆』的力量去克服牠們。

十一 凡事須作積極肯定

「肯定是「真理」的一種申述，自覺地用起來，

可成爲「生命」表現的指導力。」

只有他能夠做的人纔能夠做世界只爲下列兩種人開闢大道，一種是意志堅定的人，一種是對阻止他人的阻礙物，以及別人經過而要跌倒的滑石，只有覺得好笑的人。像埃麥松（Emerson）所說，那些「緊驅他的四輪車到星球上去」的人，倒比在泥濘道上追蹤蝸牛行跡的人，來得容易達到他的目的。自信是成功之祖。自信會增強才能，使精力加倍，支持心能，增加力量。

你的思想只應該含着你的堅信的強力，你的自決的重量，以及你的自信的能力。如果這些都軟弱了，你的思想也將軟弱，而你的工作脆弱。有些人不能有堅強而深刻的信念；他們都是注意表面的，他人的意見會使他們變更態度。假如他們決定了某一種方針，他們的決心也是那樣的淺薄，一遇到第一個阻礙，他們就要遊離不定。他們常常受反對方面的支配，或者受不贊同他們的人所操縱。這些人浮動而不可靠；他們缺少決斷力，確切的決定。

假使他沒有力量與決心，那末一個人有什麼用處呢？假使他的自信是在表面的，他就一點也沒有主張；沒有一個人肯相信他。就其本身說，他或者是一個好人，但是他不能引起他人的信任。當重要的事情正在危險時，沒有一個人會想到去請教他。除非自信力能控制一個人的靈魂，否則生命上只能有極小的成就。一個人自信深切而能控制其生命的血液，對於他所決定了的能夠堅強地守着，這樣的人纔是可靠的。他是有勞力的人，能擔負着責任；他的勞力超出那些有着不同意見的人。

假使青年人只知道肯定的力量，只知道對他們所希望的，在心靈上牢牢把握住，並且有加以肯定，養成習慣的力量，他們就可以爲所欲爲，使他們的整個生活發生變化，可以避免大部的不幸與困難，而將他們帶到僅能夢見的最高峯。

我們常常談到意志力。意志力的運用，只是肯定的另一種形式。意志，去做一件事情的決心，是和肯定自己的力量去做某事一樣的。在這世界上，沒有一個人能夠做成功任何事情，除非他對於他所擔任的事情，在這一方面，或那一方面，肯定着他能夠做的。要使那種人回過頭來，幾乎是不可能的，那樣人對他的使命有着堅定的信仰，相信他能夠做那在他面前的事情，相信他應付得了面前的阻礙，相信他是可以克服他的環境。時常肯定着進行的能力，肯定着我們去進行的決心，就能使我們通過困難，輕視障礙，嘲笑不幸，而增強成功的力量。牠增添，並支持天生的智能與力量，使它們從事牠們的工作。

時常的肯定增加勇氣，而勇氣是信任的基幹。還有，當一個人落入困難的境地，卻說着『我必定』，『我能夠』，『我要』，他不但可以增強他的勇氣，加強他的自信，並且可以減弱對方的力量。不論什麼東西，強化了積極的意志，就會減弱着相關的消極的意志。

你要做一件艱難的事情，只能用積極的心境，永不能用消極的心境。能做成事情的，是正的力量，不是負的力量。佔勢力的性質是完全積極的，決然的，攻勢的，而在運用與實行時，牠們要求着相當的心理態度。誰沒有這些佔勢力的性質，就永不能成爲一個領袖或者自立；他必定是一個追隨者，一個模仿者，除非他的思想從消極轉變到積極，從懷疑轉變到確定，從畏縮與退避轉變到決定與前進。堅決的，積極的心靈，纔會佔勝。

假使你想在這世界上做些任何事情，一刻都不要允許你腦海中存留着不幸的觀念，你較之他人少有幸運的念頭。要用你所有的全力，否認這點。訓練你自己，永不承認弱點，或者想到心靈上，體魄上，或道德上的缺陷。否認你是柔弱的，他人能做而你不能做；否認你處於不利地位，必須在世界上以低劣的地位爲滿足。勒死疑慮，正如勒死那威脅你生命的疑慮一樣。永不要談到，想到，或者寫到你的貧困或不幸的狀況。將一切阻礙，桎梏，壓逼，以及染黑你生活的思想，都一掃而空之。這些都是畏懼之魔；『造物者』從來沒有使牠們或意欲牠們來纏繞你，困惱你。『造物者』是要你快活，要你高興，要你克服環境而造你的。

要固執地肯定，『造物者』不會陷任何人於不利的地位；我們所有的限制，都是自己造成的。下決心，不論發生什麼，你要做一個樂觀者；任何事物不能使你悲觀；相信正義總能得到最後勝利，勝利總屬於真實與高尚。肯定你是最幸運者之一。祝賀你自己，你恰好生逢其時，生逢其地；你有着別人所不能做的工作；而你是世界上最有幸運者之一，有着機會、健康、教育，去做那應該由你完成的事情。

假使你失業而貧困，你的腦海中只要拋去每個貧窮的念頭。把握住『造物者』賦予你的豐富、充裕、良好的思想。堅決否認你是貧苦的，或者是悲慘的，或者是不幸運的；要認定你是幸運的，你是健好的，有朝氣的，強健的；你必定會成功；這樣你就會成功了。常常肯定，『造物者』既使你存心要做一個人，存心要在這個世界上做一些事情，他也賦予你實現雄心的能力與機會。

當你把心思轉向成功這一方面去時，讓所有與你相關的事物，都表示着成功。讓你的行爲、服裝、態度，與你所做的任何事情，都宣示着成功與成就。常常把成功的氣氛帶在一起。

論用重複的已定方式作爲顧問與否，每天早晨，即開始注入充裕與和諧的思想，使你的心境趨向於成功與成就這一方面，那末你就可獲得奇妙的利益。混亂地作着一天的工作，只有愈覺其困難。假使你做某一種特別事情的能力，發生了懷疑，那末你就訓練你自己確定地、固執地，把握着自信的思想。這是對於能力、自信、與信賴你自己精神飽滿的確定，這種確定不會受到動搖，只會使你強健，使你用活力與

安定，從事你所做的事情。

你將覺察到，永久把握住這些理想，將改變你整個的生活外觀。你將從新的見地上，接近你的問題，而人生也將有着新鮮的意義。這種永久的肯定將使你和你所處的環境和諧；牠將使你滿意與快樂；對於你的健康，牠將是一服有力的補劑。牠將幫助你建立起個性與個人的能力。牠將使你的頭腦，更加清新，思想更爲有效。心靈機能保持着清新，會造成有力的思想，果斷的行動。

假使你在任何性質上感覺到有所不足，你可用恆久的肯定增強之。假使在你的天性上有一些膽怯（大多數人都如此），你可以恆久地肯定着，你是完全不畏懼的，你是有勇氣的，沒有一件事物能傷害你的，以增加勇氣。要推究明白，畏懼只是危險的意識，你既完全信任那偉大的『造物者』的目的，你既毫無疑義地信任牠，就不會有畏懼的原因。假使你能說服自己，這裏僅有一個重大的原因，對方必定是一種謬見，那末你會逐漸消失畏懼的意識，而得到你所需要的勇氣。

任何時候，你發覺畏懼的意識襲來了，你可以這樣說：『我是絕對不畏懼的；沒有什麼可畏懼的；畏懼不是真實；畏懼事實上是沒有的。這不過是勇氣的消化，因昧於偉大的原因而發生。』挨麥松知道這種哲學的真諦，所以他說：『我們要用不斷的肯定來增強我們的力量。不要向壞的作着鴉鴉之聲，只須向善的謳歌。』

強堅地決定，凡是你的生活上不希望實現的，不要存留在腦海中。排除有毒的思想，使你沮喪與不歡的意念，一如你直覺地避免身體上各種危險那樣。不要懷有不和諧或不歡的思想，或者柔弱與悲愁的，想要以歡樂的，有希望的，樂觀的思想，來替代牠們。當你感覺到心緒不寧，憂鬱，氣沮氣餒的時候，假使你養成習慣，以某種和諧的或快樂的事題來專門想着，或者懷念着某種足以引起快樂，高興，與和諧的言語或意念，那末你就會覺得驚異，你整個的思想徑路，竟會那樣迅速地轉變，等到這個改變了，感覺也就會轉變了。你將增加你的勇氣與自信，這就有了一半的成功。你將立即發覺你的環境就要開始轉變。希望之火就將燃起來，你將有着更健康的生生活外觀。於是思想不會沮喪你的心意，將永遠是激勵勇氣的補劑，而光明也將立即把黑暗加以驅逐與摧毀。

假使你有着足夠作肯定的強力，假使你對於單一的目的能集中你的智力，加以專注，那末所有你夢想的，所有你渴望與企慕的，就將近在你的手邊。使你達到這目的，就是你能專注這事情，不論這是康健，金錢，或者位置。恆久地肯定你所願望的，在思想上牢牢地把握住，把你所有的心力集中在那裏，等到心力有了足夠的積極和創造力時，你所希望的事情就會到你的地方來，其必然一如石子經過地心吸力，會跌到地上來。你使你自己成爲一塊磁石，吸引着你所願望的地位。

十二 思想能影響他人

你注視你弟兄的臉，注視那些眼睛，牠們表現着和愛的閃光，或者注視那些眼睛，牠們猖獗着憤怒的青焰，覺察一下，你自己很恬靜的心，如何立刻不自覺地燃起了同樣的情緒，你相互地照耀着，響應着，直至它們成爲一個無涯的合流的火焰（屬於熱烈的，愛情的，或屬於誓死的痛恨的）那時再說，人與人之間，傳播着怎樣神奇的功能。

——卡來爾 (Carlyle)

我們的思想，很有力地影響着我們自己的生活時，當然不會就在那裏用盡它們的力量。它們不是被拘留於我們精神或身體裏面的囚犯。它們有着強烈的勢力，每一剎那間，都從我們飛出去，爲禍福工作着。

『天才和虔誠信徒投入世間的每種思想，改變着這世界，』挨麥松 (Emerson) 說。這話不單指着刊印出來的思想，或說教者所說的思想，或者甚至完全是口述的思想。我們最祕密的，不發表的思想，會出來影響着這世界，這在我們周圍的一切人們。

每一個人有着一種專屬於他的氛圍，這種氛圍滿佈着他的品性，希望和野心，絕對由統治着他一切行爲的思想來決定。他給與每個和他接觸着的人的印象，分有着他的理想。他的野心的特質，深入於他各

個自主的行動裏。

不是你所講的，而是你對於他人的思想的态度，形成了他們對你的批評。不要諂媚你自己，以為你被別人曉得的，祇是你所說的話；以為你被人判斷的，只是你自己所高興給別人的材料。你在別人的心裏，造成了你在你自己心中所懷抱的印象。你所思索的，會修正和再斷定別人對你的意見。他們感覺到你的思想的特質，他們知道它有着力量或弱點，它是清白的，莊嚴的，和高尚的，或是卑鄙的，和低微的。根據你那緘默的發射，他們能說出你理想的特徵，並且他們按着情形批評你。實在，這從他們對你所生的沉默印象而來的斷案，也許會被他們堅持着，即使你作着與此相反的口頭抗議。如挨麥松說：『你講得夠響亮，我卻聽不見你所說的。』我們發射的氣氛，必然地帶着我們自己。我們不能發射不似我們自己的任何東西。我們喬裝什麼，都無關緊要。曉得我們的人，會注意到真正的我們，而不注意到佯裝的那個。

根據分析別人在我們身上所發生的影響，我們能夠很準確地估計我們在別人身上所產生的結果。藉着我們對於我們的思想態度，我們認識了我們真正的友人。不論我們的過失如何，我們了解他們之於我們，是慷慨而豪爽的。在我們的意識裏，他們時時在發射着他們自己。

如果一個人對於我們保有敵對的思想，卑鄙的思想，如果他懷有怨恨，如果他並不似他所裝出來的一樣，那末不論他對我們怎樣愉快和愛，或者體恤，都毫無用處，我們的直覺，會洞察他的虛偽，而把他真正

的自我，曝露出來，而且，他想他在欺騙我們的時候，我們早已直覺地感到他真正是什麼了。

往往有人說：『我不能再忍受那個人；他令我戰慄。』但是那個成問題的人，也許正在盡力做一個良好的印象，而整個時間，都在想他是成功的呢。

在家裏，在辦公室裏，在每種人生的關係裏，個人自己思想的發射，都佔着重要的地位。注意和努力，不能這樣偉大地使發射的威力時常有用，向上，有好結果。

我們能夠在一天之內，在光明生活的那邊，投擲一個黑暗的陰影，壓住歡樂，粉碎希望，抑制雄心，以致做出許多的損害——比我們數年來所能解除的損害還要多。如果那被殘酷的思想所惹起的一生毀滅，會變成生動的景象，在我們之前，給我們看見，我們就要因此而驚恐。這邊一刺，那邊一推，殘忍而含惡意的冷嘲熱諷，苛刻的批評，嫉妒的思想，猜忌的存心，憎恨，忿怒，報復的念頭，都不斷地從許多心念間走出來，進着它們那惡毒的任務。

粗暴，憂鬱，心灰意餒的人，在他所到的任何地方，都投下他的悲觀主義，毒化着他周圍的氣氛，用沉重，沮喪，和憂愁，過度地給牠裝載。在這種氣氛裏，決不能產生快樂與成功。希望不能在這裏存留；喜悅從這裏飛跑。在這裏，孩子不能愉快。笑受到了抑制；和靄而快活的臉，也變得愁雲滿面。如果我們得在這裏無限期地耽下去，我們就要感到生活將會不堪忍受。當這般憂鬱的人，離開我們而去時，那是一個怎樣的慰藉呀。

有些人使我們在他的面前，覺得自己卑賤而可輕視。他們指出我們從不知道而一向有着的鄙陋，並且使我們幾乎輕蔑我們自己。有的時候，婚姻也能發覺不悅意的缺點，這些缺點，先前丈夫與妻子，自己都不會懷疑過。

有些人放出一種瘴癘似的空氣，它毒化了每件來到它範圍之內的東西。不管我們事先感覺怎樣慷慨，怎樣豪爽，等到這些人物走近我們時，我們的內心就長縮起來了，直到不見他們為止，應對和自然，都成爲不可能。我們好似被騷擾的蠅子，自己盡可能地關得緊緊的，直到我們覺得出了危險為止。接近這批人的時候，我們不能保持我們自己。我們試着勉與他們融洽，可是不知怎的，每件事物都被強制了；我們不能和他們周旋。我們似乎一直不安着，到他們離去了纔好；然後我們纔覺得重擔已經從我們身上做去，我們又恢復了我們自己。

有些人的行動，能夠像補劑，或像令人神清氣爽的微風，活動着。他們使我們覺得猶如新人一般。藉着他們風度的靈感，他們刺激我們的思想，加速我們的功能，砥礪我們的智慧，開啓語言和情感的水閘，還喚醒我們內部的詩意。

這些不同的結果，來自人格的表現或發射，而我們自己也時時在別人身上產生此類的影響。我們暫時的性情以及我們由來已久的確信，我們所感覺的，所相信的，我們都發射了出來。在我們每封函件裏，每

次談話裏，我們的舉動裏，我們的生活裏，我們把自己所思索得最多而奮力想做的，都傳播給了別人。精神是有傳染性的，而且很快地會被那些和我們來接觸的人所發覺，甚至取用。倘若心境是和諧而恬靜，倘若心境是堅定而健全，我們就到處發射着健康和和平與融洽。

相反的，如果你在疑慮中，如果你是心灰意懶，你會傳遞着受挫折的思想。一種充滿着自卑，疑惑和害怕失敗的心境，怎能發射那求人擔保信用和援力時必需的信心呢？如果你有鄙陋的，可輕視的思想，如果你懷藏着報復，嫉妒，猜忌，你便會對這些在你周圍的人反映出來。

如果你是利己的，你忍不住要發射利己的思想。在你四周的每一個人，會覺得你的卑鄙，便將這樣來判斷你。

如果你是一個守財奴，如果你是貪婪的，你不能離開貪慾，而你必須償付你目的的罰金。如果你是卑鄙而吝嗇的，你不能發射豪邁之氣。如果你思想的態度，阻止了生命中的美的生長，如果你心理的趨勢，傾向於妨礙，你不能以相反的東西給予世界。如果你轉着萎靡而頹唐的念頭，你會發射着同樣的東西。你的希望與渴念，不論是爲了名譽，或是爲了金錢，或是爲了真正的幫助人家，將要決定你的發射的性質。

因爲我們祇能傳播當時我們思想的特質，控制這些思想，使它們成爲純潔，清白，真實的而不是污穢，含糊，敗壞風紀的思想，是何等地重要。

爲了人們不斷地疑心僕役們不誠實，他們真的被人弄得不誠實了。這種爲天性多疑的人所屢屢保
持着的想頭，首先也許是暗示嫌疑者的，但經常地保持着之後，這種想頭，便在那兒生根，發長，因而產下了
盜竊的果子。

在你沒有正確地證明它的確實以前，去猜疑人家，完全是殘酷的。別人的心境是聖潔的；你沒有權力
用你的卑鄙的思想和疑惑的幻像去侵犯它。你應該把你的壞念頭關在家裏；但是，因爲這是不可能的，你
就不應該把牠們掩藏起來，無異於你不應該容許你自己保有罪惡的思想。許多人多年來被弄得悲苦而
不幸，鬱鬱不樂，精神沮喪，被那些在他們周圍的人的不仁慈的壞念頭，壓得擡不起頭來。

許多人到處撒播着畏懼的思想，疑惑的思想，失敗的思想；而這些思想在人們的腦中種了根，這些人
們要是沒有這類思想，也許是會快業，自信，成功的罷。

對於別人，當你懷着邪惡的思想，不健全的思想，不調和的思想，不安的思想，惡毒的思想時，在你的心
中，一定有些什麼行爲不對。你應該呼喊：『止步！向後轉！』朝着陽光看；下個決心，如果在世上你不能做些
好事，你也不要撒播毒的種子，兇惡和怨恨的毒物。

時時對每一個人，保持着親切的思想，慷慨，豪爽，和愛的思想；那末你不會挫折他們，阻止他們，只會撒
播陽光和喜悅，來代替憂愁和陰影，撒播激勵和幫助，來代替障礙。

那些時時發射着成功的思想，健全的思想，快樂的思想，向上而有益的思想，時時走到那裏，便把陽光撒在那裏的人們，你要做他們裏面的一個。他們是人間的救世者，重擔的卸去者，緩和和生活的顛簸，撫慰受傷者，並給失望者以慰藉的人們。

學習慷慨地，而不吝嗇地，不卑鄙地，去發射快活。毫不保留地擲出你的喜樂來。把它散在家裏，街頭，車上，店中，無論那一個地方，好似玫瑰花顯現它的美麗而吐出了它的幽香一樣。

世人曉得愛的思想能夠治療——曉得它們是創傷的鎮痛劑；曉得和洽，至美，至真的思想，往往使人昇化，美化，高尚化；曉得相反的思想卻隨處帶來了死亡，毀滅，和枯萎——這時世人就學得了正當生活的真正秘密。

十三 理想如何實踐

他敢確定自我的人，

可以甯靜地等待着，

當匆忙的運命，

真實地供給他的需要時。

一個強健的人，受了催眠，自信他不能夠從他的椅子上起立，那末他就真的無力這樣做，直到那妖法除去了為止。一個弱不勝衣的婦人，由於必需拯救生命的刺激，能夠負背一個較她自己為重的人，從水火的危險中出來。在這兩種情形中，心靈的態度，不是體格的能力，決定了這種結果，雖然兩種動作都只是肌肉的工作。當一種要做的工作包括大部或全部的心理動作，一如多種成功的勝利事情那樣時，思想與心理態度的決定力，必須要何等的巨大！這世界的征服者，無論是在戰場上，在商業上，或者在道德的搏鬥上，必需在心理態度上獲勝，根據着這種心理態度，去從事他們所應做的工作。

——威爾曼斯 (Helen Wilmans)

高雄
天香味寶
電話三五六三號
三股股份有限公司

我願望能將這種驚人的力量，印入青年人的腦海中，這力量是正當的思維所應該帶來，因以獲得成功的。理解我們做偉大事情的遺傳能力，相信我們是意欲成功的，相信以失敗破壞我們的『造物者』的計劃，是一種積極的罪行，這樣，就會改革我們的生活，排除我們的大多罪惡與困難。

相信阻礙，自信我們不能超脫我們的環境，自信我們是環境的犧牲者，都要削弱成功的能力，暗中損壞實行的能力，造成一種不可告人的悲慘的失敗，人類大部分的貧困與卑劣。這種相信是反常的，它造成了反常的情況。優勝是人們生下來就有的權利，但是他卻採取了軟弱與限制。他要求貧困，不幸，與束縛，來代替富足，幸福，與自由，在一個人想他與相信他能夠的以前，他怎樣能夠脫離他的不幸呢？有沒有任何科學，可以使一個自以為不能的人能起來呢？有沒有任何哲學，可以使一個不擡頭觀看的人立起來呢？有沒有任何方法，使一個人思想，談論與生活於失敗，而能夠成功呢？人不能在同時走到相反的方向；在疑惑的出現中，就不會有實在。在你的語彙中，塗去『運命』、『不能』與『疑惑』之前，你不能夠立起來。當你確信你的軟弱時，你不能够強健，或者當你念念不忘你的慘苦或不幸時，你不能得到快樂。

一個人常常想到與談論到他的可憐的健康，說他決不能希望成爲壯健，一如不能希望執行能力的堅強而活潑，他只是不息地疑惑着他做事的能力，這樣的人，也許還要期望着健康與堅強。可是沒有一樣東西，會如恆久承認軟弱，或疑惑一己成功的能力，那樣地會削弱心力而使之完全不適合於有效的思想。

大多數失敗的人，都始於疑惑他們對於企圖做的事情的能力。一個青年人在開始其前程時，使疑惑進入他的腦海，他就如讓一個敵人，陷害他的間諜，進入他的陣營。疑惑屬於失敗的家庭，如一度容他進來，而不逐他出去，他就將引入「慢慢叫先生」，「讓開一點先生」，「困難時由他去先生」，「等待先生」，與失敗家庭中的其他分子。當這些一度進入了腦海，他們將吸引類似它們的其他性質，這樣，雄心就告終了。當你接待着浪蕩者，喪失者，失敗者時，你的渴望財富，與仰慕成功，將盡成泡影。牠們將耗損你的能力，摧滅你那吸引成功的力量。失敗將立即升達在你的腦海中，與你的動作上。

你容納軟弱的時候，你承認戰敗的時候，你就完了。一個人喪失了他的持久力，放棄了鬪爭，他就毫無希望；你不能與他做什麼事情。假使世界上是有卑劣的東西的，那末這是一個躺下的人，自暴自棄的人，說「我不能夠」，「這是無用的」，「這世界在反對我」，「我運道不好」的人。永久地把握着一種思想，以為你是失去的，你是不能上升的，成功是為他人的，不是為你的，那就是使你自己適合着你的思想，而使其任何情形，都成為不可能。當你常常談到你的惡運時，你怎能希冀幸運呢？你想你是一個塵埃中的可憐蟲時，你真的就要成為這東西。你不能超昇於你的思想之上，你不能不同於你自己的意念。假使你真的相信，你是不快樂的，不幸運的，悲苦的，你將真的如此。除非你改變你的思想，世界上沒有藥物，或者專賣的藥物，或者力量，可以使你脫出這種環境；相反的思想，將帶來相反的身體狀況，其確實一如陽光與雨使玫瑰

花蕊開放花瓣一樣。這裏沒有神祕在內；這是純然科學的。

做大事的人在他們的肯定上都是強有力的。他們有着可驚的積極能力；他們不知道消極的解釋。他們的確定力量與他們的自信能做的力量，是那樣地堅強，以致反對方面不會煩擾他們。當他們振作意志去做一件事時，他們先假定他們是能夠做的。他們心裏沒有疑惑與畏懼，無論人們怎樣譏笑，並稱之爲『蠢大』。事實上所有偉大的男女，他們在前進時總是被人稱爲蠢大的。世人說他們有『輪盤』在他們的頭腦裏。我們爲了現代的文明，應該感謝這些有着極大自信的男女，他們在他們的使命上有着不可克服，不能動搖的信仰。歷史上所有偉大前進的運動，都包含在他們的傳記裏。

哥白尼 (Copernicus) 與加利略 (Galileo) 被稱爲蠢大與瘋子時，假使就此畏縮了將怎樣呢？今日的科學是建築在他們不動搖的信心上的，他們以爲地球是圓的，地球繞太陽而轉動，不是太陽繞地球而轉動的！假定全歐洲笑哥倫布 (Columbus) 是一個蠢大時，他就放棄了並且喪失了對他自己的信任！假定飛爾德 (Cyrus W. Field) 當一條一條電線在海中損壞時，他就此在十二年無結果的企圖之後，放棄了海底電線的計劃！假定他聽信了他的親戚，說他浪擲財產，將死於貧困，他就一無作爲！假定孚爾吞 (Fulton) 看見有一本書出版，證明一隻船不能夠帶着充分的煤經過海洋，這時他就在嘲笑之下放棄了他的主張！他活着看見那本書在一艘汽輪中帶過了海。假使培爾 (Alexander Graham Bell) 當他

在電話原理的試驗上，用掉他最後的一塊錢時，當世人稱他爲癡大時，他就喪失他對自己的信仰，又將怎樣呢？

當薩佛那羅拉 (Savonarola) 以一貧窮不足爲人注意的教士，走到佛羅稜薩 (Florence) 時，看見了各方面的卑賤悽慘——由於富人不合理的奢侈與對於富人的諂媚所造成——他立即決定，他要提高生活的水準。雖然時常有人向之行賄，金錢永不能影響他。他一直看好他的理想。他看見美提契 (Lorenzo di Medici) 正在他的權力的最高峯。在那時候，有俗念的亞歷山大六世 (Alexander VI)，同情着有財有勢的人，是天主教的領袖。這不能使這位赤誠的改革者膽怯，他幾乎獨力反抗着壓迫的勢力，相信公理必定勝利，最後終於獲得成功，顛覆了美提契的虐政，建立了他所希望的『公理所治理』的國家。薩佛那羅拉爲教會而殉道，援助着宗教改革的成功，將他的理想提高於一般之上。

當武爾夫 (Wolfe) 被議會的一個委員會召詢，告訴他已被選，須去領導在加拿大的英人時，他就被人問到，他是否想他能夠結束戰事。他在室中拔劍而舞，用劍擊桌，表顯着極端的驕傲與自負，以致委員會發生了厭惡，懊悔選擇了他。但是當這位年青的武爾夫率領他的軍隊，長驅至阿布拉罕平原 (Plains of Abraham) 時，這種同樣的自信心，使他摧毀了蒙特卡 (Montcalm) 領導之下的法國大軍。

拿破崙 (Napoleon)，俾斯麥 (Bismarck)，露俄 (Hugo) 與其他許多大人物，對他們自己都有着

這種巨大的信任，因此引起了反對甚至嘲笑，但這種氣質是所有偉大的成就所必需的。牠將這些人的普通力量，增加了雙倍，三倍，四倍。我們對於路得（Luther），韋斯利（Wesley），薩佛那羅拉這樣的人的成。功有什麼別的解释呢？沒有這種至高的信仰，對她的使命的此種自信，冉達克（Jeanne Darc）以一脆弱的小姑娘，怎麼能領導並控制法國的大軍呢？沒有這種力量她如何能率領這數千猛士，而他們竟如小孩一樣呢？這種神力的自信，增加了她的力量無數倍，甚至王也服從了她。

當美國為內戰所威脅時，那位非常守禮與謙遜的林肯（Lincoln），告訴若干政治家，假使他們推舉他做總統，他能夠被選，並且他能夠統治政府。試想一個出生於茅舍的人，幾無機會享受教育與教化，竟能有這種自信。試想格蘭特（Grant）的至高自信力——他兩年以前是一卑賤的商人，幾不知道他自己的小社會以外的世界——他卻告訴林肯，說他能夠結束內戰。他真的結束了內戰，不顧公眾對於他有着從來所無的苛責。假使林肯與格蘭特受到了報紙的攻擊，就此喪失了自信，則今日的美利堅合眾國將在何處呢？

格蘭特以前的大將，沒有對他們能力的信任，像他那樣的。格蘭特是當時環境的完全主宰者，因為在他的自信上，沒有疑問。他知道他能夠征服敵人，只要他能夠有兵與機會。其他的人常常有一點疑惑，只能取得部分的勝利。

就是這種對於正當事功的偉大的自信與信仰，引導查克松 (Jackson) 帶着一小部的兵，在新奧雷安斯 (New Orleans) 對有訓練的英國兵，加以最嚴重的創敗。也就是這種信仰，能使泰羅 (Taylor) 將軍在布韋那那維斯塔 (Buena Vista) 地方，以五千美軍戰敗有二萬人的安那 (Santa Anna)。

信任，絕對信託，是一種創造力，牠會孳生着，產生着，完成着，而不信任則破壞着，消滅着，毀損着。

堅強的自信心，消滅了疑惑與不確定，奇妙地增加着集中的力量，因為牠撤除了分心的動機。牠可以造成穩定的前進，不會左右搖動而分散精力。

發現家，發明家，改革家，大將，都有這種不能克服的堅定精神，假如我們分析失敗者，我們將發現其中大多數人是他們自信力的薄弱，他們對他們自己缺乏充實的信任，像成功者所有的那樣。我們不能看到『造物者』放在那些注定要做大事情的人的手中的密封命令，但是事實上一個人自己有着不可克服的信仰的，已經是很好的證據，可以見出他做他相信可能的事情的能力。『造物者』不會將這種可能的自信心給了我們，卻不將做事的能力不給我們，以此來愚弄我們。

永不要允許你自己或任何其他的人去動搖你自己的信任，去摧毀你的自恃，因為這是所有偉大成就的唯一基礎。這方面喪失了，你的整個機構就失陷了；只要你握有牠，這裏就有希望給你。信任，對你自己的無窮的不動搖的信仰，即使有時稍近魯莽，在所有偉大的任務上，都是極端必需的。

自信幫助卑劣的人，藉着排除多數人的成就的仇敵，畏懼，疑惑，與不確定，完成結果。腦海在疑惑出現時，不能有着有生氣的動作。腦海中的動搖，使實行也會動搖。必須要有確定，否則就沒有效能。無知的人，他相信自己，他信任他能夠做他所擔任的事情，常常使受大學教育的人慚愧，這些人的過量的教育與更廣大的視野，增加了他們的神經過敏，使自信力減低，他們的決斷力，由於常常想到衝突的學說，因此削弱了他們的定見，常常易於被人說服。

無知的人，有着偉大的自信，堅強而有力的自決，只缺少着良好的情緒，但是也就受不到一個更為善感而有教化的頭腦所受的細微痛苦。他的腦力沒有為學說或他不知道的學問所削弱。他不過向那為有學問的人所躊躇的地方，一衝而前。

減弱自信，增長膽怯，常是自由教育的不幸結果。我曾經知道學生們進大學時，具有他們能夠完成事業的無窮自信，具有堅強的自決力，他們畢業了，這些氣質差不多就消滅了。牠們已為逐漸增長的膽怯和那對於事實不敢積極主張的畏縮所代替了，那些膽怯與畏縮，嚴重地損傷了人的實行能力。

偉大的學者都是出名地退隱的，畏縮的，膽怯的人，時常差不多全然缺乏着實行的能力。他們的自決力已消失，將地位讓給了自我取消。不擺架子的謙遜，忍耐，與寬容，在適當的地位是極其必要的氣質，但是當它們不屬於有力的自信與進取的自決時，就很不幸。這些可愛的氣質使學者們格外可引為友，但是也

使他們更不切實，更少成功。這些進取的，實行的能力，都應冒一切危難，而密切保持着，否則前程就將受到牽制與限制了。



十四 要自信勝於他人

你用思想克服「運命」。假如你想到人與組織的凶險思想，你永不需要推動扳機。思想的結果會無可避免地追隨而來。

——卡來爾 (Carlyle)

成功並不單靠着我們熱誠的肯定，我們的自信，也靠着他人對於我們的信任，但是這種信任大都是我們自己自信的一種反映，我們自己對於他人的人格影響。我們自己的心理態度，所以是產生他人這種信任的手段。你的熱誠的肯定是有傳染性的。牠影響着與你接觸的每一個人，特別是那些你必須操縱的人，無論是教師，演說者，律師，店員，商人，僱員，或者在其他情形上的每一個人。自信的空氣影響他人，似乎有着近乎魔術的東西在裏面。假如你採取或獲得了牠，你將驚異地看見，牠會那樣地迅速，立即放射到他人，使他們對於你所擔任做這事的能力，增加着信任。這就是造成名譽和建立信用的來由。

誰對於他所擔任的事情，擁有足以完成的自信能力的，都是積極的，堅強的人物。當一個人覺到了操縱的感覺，或者已經能夠控制其範圍內的事情時，他就談着信任，放射着信仰與自信，而克服着別人的疑

慮，他們受到了他對於確信與信仰的恆久肯定的感染，就會相信這是成功能力的證明。人們相信有辦事程次的人，知道他需要什麼樣人，需要不疑懼而只做事的人。每樣事物似乎都站在他這一邊。誰反對自信微弱的人的，常常會很快地實行他的計劃。足以妨礙與沮喪只有極少自信的人的東西，似乎有利於自信者的進展。這是人類的本性，要去援助一個正在行進的人；假使他向上進，世人將推進他；假使他向下去，世人將踢開他。假使一個人缺乏對於自己的信任，世人也將對他缺乏信任。

我們不能不讚美一個相信他自己的人。他不能爲人笑倒，談倒，或者寫倒。貧困不能沮喪他；不幸不能威嚇他；艱苦不能變更他的主張一髮之廣。無論什麼來到，他只向目的注視着而向前推進着。一張堅決的臉，和一個鋼鐵般的意志，在打擊發出之前，已得到一半的勝利。作者認識一個人，他將所擔任的每樣事情都向完成方面推進，因爲他永不遲疑，所以有顯著的成功，他對他那做事的能力，也永不懷疑。他的自信，有時到達自負的程度，抗拒着別人，但是甚至別人在他的面前退讓，他也不加姑息。別的更爲精細的人在討論着做某種事情的可能性或可成性，疑惑着動搖着，這個人就只是動手做。這種人雖然有實際的理由反對他的信仰，逼得他的對手，不能不相信他的能力。反抗他的對手，平均的能力，兼有這種進取的自信，較之雖有優越的心能，而常有膽怯與退縮的天性，更能在這世界成大事，獲得更多的成功。一個僅僅皮毛的教師，其成就常常超過於學問勝其十倍，而不能將其學問傳於他人，或不能確言對於某種學問有把握的人。

這並不是幻想的公平，而常常似乎是極不公平的，但這確是實在的情形，而挽救的方法，就是真正有才能的人，要修養着並承認着那影響他人的自信心。

對於每種工作與商業，我們都倚賴他人的信任，這樣，我們才能夠做出或實行計劃，能夠製造優越的貨物，能夠管理僱員，能夠做任何僱主或公衆所需要的事物。人生太短促，世界也太繁忙，沒有工夫去查考別人完成他所承認能夠擔任的事情的能力；所以這個世界大都只接受一個人在他失去他的自信之前，對於他自己的估價。假使一個青年人掛出了他的律師招牌，世人就將據此承認他是一個律師，認他是適合於他的職業的，直到他自己證明其相反而後止。一個醫師也不需要向每個病人證明說，他是經過某種實習的，通過某種考試的。

所以承認任何無能力，降服於暫時的疑慮，就是給失敗以許多的機會。不問前途看來是何等的黑暗，我們不應該允許我們的自信心有片刻的搖動。沒有一樣東西能摧毀他人的信仰，一如我們自己心裏的疑惑那樣快，這疑惑，凡是和我們接觸到的人，都會立刻發覺出來的。許多人的失敗，就因為他們散射着他們自己的沮喪心情，將這些心情投入了與他們有關係的人的腦海中。

假使你是一個僱主，你的僱員們能夠很容易說出你處置每日的工作，像一個勝利者，帶着勝利的，有自信の意味，還是像一個戰敗者，帶着懷疑與失望。他們能夠從你的面容，你的行爲，說出你在今天將要得利

或是失利。

在商業上，將自己的信任傳給別人，為最有力的生意法門，無論是做代理人，商業旅行者，或者店裏的伙計，都是這樣。

在所有這些買賣之中，一些催眠，一些心理上的影響，偉大的店員都會實行的。一個猶豫未決的主顧而大多數的主顧都是在兩種主張中猶豫的，由於店員意見的熟練的陳說，就會達到決定的地步，或者將要買辦數種貨物改至兩種，或者假作決定，就主動地將貨物剪下來，或者包起來，按着每一個優良售貨員所時常實行的任何方法做。但是用這種「商業的手段」時，商人必需要有堅決的，決定的，自信的態度，這態度就傳到了購買者的身上。假使一個旅行的代理商，讓他所出售的商品有一點極輕的疑慮顯出來，購買者就有逃開的機會，以後，辯論或力勸，就時常無效了。

沒有一個人，較之教師，更需要放射出正當的心理態度。一個慌亂的，煩惱的，猶豫的教師，將使全教室的兒童入於混亂；而一個寧靜的，鎮定的，和藹的人，卻能從同一的學生中，得到平靜與良好的工作。一個教師必需常常克服個人的敵對，調和學生間的口角，安慰煩惱的小頭腦，就是過於要想學習，或背誦的孩子們，並且將知識的要點，印入那時常不肯留心的人的心裏。所有這些，都是用他的人格來做成的，人格不過是一己個性的放射。青年人對於向他發生的思想的性格，極易感受；他們知道教師是否真正注意他們，是

否要幫助他們。他們能迅速地感覺到自私與不同情的天性。一個教師要是沒有同情的本性，不能夠對學生把握着愛的與幫助的思想，就不能適合他或她的神聖工作。



十五 培養品格

普通一般人的自惑是：當一個人有一美好的思想時，他就幻想他已成爲那時他所想的。美好的思想是很美好的；但是牠們沒有各種優美的品性來伴同進行，牠們就不過是泡影。

——摩索姆達 (Mozondar)

一個年輕的婦人，會經年累月，每天化去數小時的工夫，在實習鋼琴或者訓練聲音，一個年輕的男子，會經過多年的苦學，以便勝任他將來的職業，一個藝術家，會用他半世的光陰，去學習畫圖的方法，一個著作家，會費幾年的工夫，著作一冊書，他們卻不願意化費一段寶貴的時間，從事品性的培養，以便在任何環境之下，得到安心，知足，和快樂，這是何等地奇特呀！看着一個人爲了聚財千百萬，就犧牲了他生命過程中，最寶貴的年代，這是何等可憐呀！他們起早睡遲地工作着，始終沒有想到至少每天應利用幾分鐘的時間，養成一種完美，寧靜，知足的品性，以便遭遇任何不幸事件時，始終會得心平氣和。

我們大都以爲至上的品性是天生的，無須努力和修養。要知道這不過是極少數人秉着優良遺傳和精美環境之下所能得到的，大多數人的品性養成，還須經過某種積極的理智指示或努力。斯賓塞 (Her-

bert Spencer) 說：「我們沒有奇巧的方法，可從遲鈍的本性中，產生優美的行爲。但本性是可以變更的；新鮮的樹枝可以移接在另一樹本上；整個的一株樹，能培養成一種新的姿態，因此品性優美了，良好的行爲便可以隨着產生。」

當嫩枝剛剛從泥土裏鑽出來時，要訓練他往任何方向，使牠取任何我們所願望的形式，那是何等容易呢！這種訓練對於將來樹木的勻稱和美麗，有着多少的意義呀！做母親的，倘能明瞭訓練兒童心理的方法，使他們的心理從下列各事上轉過來，就何等容易呀！一切心理上的小小敵人，一切畏懼的思想，以及煩惱的思想，沮喪的思想，病態的思想，失敗的思想，還有更爲惡毒而一致公認的不道德的思想！

過去，我們對於品性培養的努力，太注意在過失方面。父母每天千百次提起他們子女的某種過失，以致可憐的子女們，常常感到內心的失敗，並且存着一種牢固的觀念，以爲這種過失是天生的，要想改變，總是有沒有用的。這種培養品性的方法，正像要求成功卻常常想着失敗。不斷地系念着本身品性的缺點，罪惡，和過失，反使這些缺點，罪惡，和過失，印刻得更深，更難消滅。我們爲了時常凝思本身的壞的品性，就要漸漸地使優良的品質不易得到。研究醫學的人，因爲對於病痛的繼續學習，常常會經驗到那些病痛的徵象，有時竟就成了病痛。同樣，我們能注意着我們所需要的品質，我們便可得到成功或快樂。利用『新鮮的接枝』以及各種美德的暗示，完美的品性，就獲得了堅強的生長。

我們在選擇兒童的語彙時，在講述每個字是真實的事物，使兒童的心理上發生各字的形像時，應該稍加注意，將快樂和困苦，成功和失敗，要區別得清楚。這是很容易的，去幫助兒童選擇那些傳達生氣與快樂，光明與和平，舒適與幸福的文字；去排斥那些不和諧的艱澀的文字，免得在他們的心理上留下許多不好的印象，以致損毀品性，破壞人生。

現在幼稚園中，都已引用各種遊戲，去啓發兒童所需要的優良品質。例如表演「勇敢」或「公平」的遊戲，都能訓練某種官能和品質，兒童所受的影響極大。再如「禮貌」的遊戲，一再複演，也會引起兒童豪俠的精神，和禮貌的意識，能使他在見到一位婦人的時候，不知不覺中，會將帽子脫去。

一個理想的家庭，是兒童永久受訓練的場所，那裏兒童們可常常實習勇敢，禮貌，互助，仁慈，誠實，真理的種種遊戲；如此，弄假成真，日久便成習慣，就會產生真善美的人格。顯然缺少的品質，在年輕時極易設法使之增進。所以現在我們大家深信，用不息的，正當的，科學的方法，去訓練一個普通的兒童，發展他的優良品性，這當然是可能的。這些一再複習的思想行爲，能發展着相關的腦筋細胞，以致一受到一種類似的微細暗示，就會反應——正和我們在思考着加減數目的多少，腦筋自然會作着準確的反應。起初先要作成暗示，並且反復思索許多次，可是過了些時，腦海中就完成了自動的複演，我們算一深奧的算題，就毋庸想到算式了；因此，我們訓練着心智，使之成爲我們所願望的品性。

我們只要對我們所願望的事物，堅強地一再思想着，等到新的腦筋組織，因練習而發展，佔了優勢，然後品性就養成，而能自動地的活動着，『有的還要給他』的定律，以及相反的定律，就此實現了。

我們發覺手工的訓練，就是巧妙地運用雙手的學習，也能使頭腦受到影響，而使不足的才能，發展到可驚的程度。假使一個兒童，他的天性很懶，好像完全沒有做事的能力，就可以在短期內這樣訓練他，使他成爲一個愛好工作的人。當他得到一個強有力的動機，開始運用那控制能力而未經啓發的頭腦細胞時，牠們就立刻會反應。只要引起兒童的進取心，在他的心裏，就會使許多有缺陷的品質，盡量發展，得到實用。

一個落後的孩子，雖然家庭的環境完全使他沮喪，只要環境變換，他便會得到特殊的發展。把這兒童一送進店，或送進學校，或使他過着自立的生活，那末他的整個品性，就立時的變換了。

父母培養子弟品性的各種方法，斯科非爾德（A. T. Schofield）博士將牠們作成了公式，可概括如下：養成道德價值的習慣；控制環境，使各種好的暗示——體育的，智育的，和德育的——不是壞的暗示，不知不覺地印在腦海裏；應用榜樣和故事，使兒童充滿感興的理想，以便對於優良品性生長的過程中的意志和精力，示以動向；灌輸正當觀念於兒童的心理上；運用與環境有關係的正在發展的道德力量，以便養成戰勝困難和勇敢的品性，並能忍受困難，而不致挫其銳氣；平衡各種互相衝突的趨勢，不致偏向一方；加強意志力，以使用精力和決斷，完成其計劃；教導德育方面的知識，並使之認識罪惡，增進對己對人對上

帝負責的自覺。

吾人按照上述的方法去嘗試時，所必須除去的是病態的內省，或者懷念着過錯，以及排斥那些方法的手段。那末用那啓迪積極方面的方法罷使內心充滿着光明的，希望的，愛的向上的等等思想，並將牠們在事實上表現出來。



十六 彌補缺憾

「你打算怎樣？一切都是你的——」

路正爲了你打開着，

真理的光芒閃耀無邊；

那末不要猶豫，不要遲疑；

鎮靜，確認自我。」

很少人是心氣和平的，人格完備的。大多數人雖在某某方面具有顯赫的能力，好的教育，過到的訓練，而在他們的構造中，仍有若干缺點，往往牽累一生，削弱了他們一生辛勤的成就。

我們中間許多人，都有些渺小不足道的弱點，牠們抵消了我們強固的性質，毀滅了這些性質的功效。一想到一個人竟然不知不覺，或未及糾正，而將這些缺點營養成熟，真叫人不勝慚愧。這種缺點也許是輕微不足道的，但牠妨礙生活，阻撓事業，是一種永久的羞辱，使我們受盡千萬煩惱，阻礙我們的出頭地，那真是怎樣一個可怕的不幸呵！

眼見一個有能力的巨人，居然爲一些渺小不足道的弱點所困倒，將本來能夠成就的偉大事業，處處加以妨礙，真是何等地可憐！如果父母或教師，能向孩子指出一種弱點，如果不加以糾正，即將造成致命的影響，而教他怎樣地謹慎，小心防備着，運用智力以增強抵抗的力量，這祇等於給了這孩子一種莫大的幫助，或許就可使他免於失敗了。

一個青年人竟拜倒在所謂運命之前，竟相信運命由於他的思想輪廓或其傳統的傾向所注定的，真是可憐之至。我們爲甚麼要終身拖着這些弱點呢，因爲只消一些常識，於固定思想的新習慣時予以稍稍正確的考慮一下，就可糾正這一切的。

如果你意識到自己智力上的弱點，一種才能上的缺憾，你就只消集中一下，在問題的反面加以思索，專心一意的考慮你所願意獲得的能力和性質，那你就可恢復常態了。常態的思想，始造成常態的生活。但如果你置你的薄弱的能力於不顧，不去運用它們，不去擴充牠們——你怎能期待牠們會強固起來呢？你總不能單憑運用手臂而期望全身會平均發展。這在智能也是同樣地正確。凡不經使用的，就要衰退。如果你渴望一件事，而不屈不撓的爲此奮鬥，你一定會接近目標；在某種程度內，你必能獲得如願以償。

如果你熱切地，堅決地，力求智慧，你是會得到智慧的。如果你一味貪圖懶惰和舒服，你也會獲得這些；

不過在你另有他圖時，你一定休想獲得智慧。

如果你希望健康，你可以談着健康，想着健康，在自己的思維中想像你自己的健康形象，猶如雕刻家在雕刻大理石像時，腦中存在一幅形象一樣，只要堅持到底，你就會創造出健康來。

你希望解除貧困嗎？你可常抱着富於使用，富於享受的觀念，並不想貯藏，也不想用以壓迫人，只是造福於人，那麼猶如蓓蕾開花結實一樣，你總是會確實成功的。

『肯定你所願望的東西，它自會在你生活中表現出來。』

例如如果憂悒症，對事物看得太認真，是你的極大弱點，你在短時間內即可治好這種毛病，就是你只消永遠集中思想於事物的光明、快樂、光輝的一面就是。如果你堅決這樣做，不久你就難得再會發生憂悒不快的思想。你這樣做時，就把這種思想驅之腦外。猶如趕一竊賊出你的家那樣，趕牠出去。因為一個竊賊進了你的房間，你有什麼應該留下他的理由嗎？打開百葉窗，讓陽光進來，陰暗就會消失了。

這事並不難做；但你每一次你縱容了你的弱點或者懷藏了那使你憂悒的思想，你就等於和它做朋友，招留它住下來。你對於黑暗方面的東西戀戀不捨時，你就在鼓勵着一切使生活黑暗，妨礙你前程的東西。

如果在你的心裏，堅決地把握着你自己認為缺憾的通常能力，不久你就會獲得預期的結果。

我很希望我能告訴你們青年人，在形成如出生權利般的一再確認的性質習慣上，有一種足以造福的巨大力量，對於這種性質的獲得，我們應該運用全力而為之。只以意志的力量來假定一件事物，而以一種有進無退的決心去獲得之，那麼我們所渴望已久的東西就會如奇蹟一般地成就到手。不要害怕一再翻覆主張你久願獲得的性質，或你雄心的目標。將你的願望放在你思想的第一線。你要決意獲得這些而不接受別的，你不久就會喫驚地發現，你自己竟成了你所渴望的事物的磁石。

如果你渴慕一種美麗的性格，你就要求之，假定之，極盡固執地攀附不放，這樣做，你不僅準備了去接受的頭腦，且亦增加了去吸引之的力量。

我們都曉得，大多數人到底在某種方法上，得到了他們所渴慕，所努力鬪爭的東西。即使他們並不能全部如願以償，也必定近乎目的，比起未堅決要求和努力奮鬪來，多少總多得一些。我們具有變更我們吸引力的力量，可按照我們渴求它，當它是生身權利的程度如何，而或增或減。

有許多人因呆想他們在某些點上是特殊的，因而變成了病態。其中有些人認他們自父母那裏承襲了某種傾向和特癖，因而時常在自身上尋找它們的痕跡。其實這樣做，正是適足促使它們出現；因為凡是我們在心中加以鼓勵，或堅強地把握着的東西，我們是會獲得的。因此這輩人一味煩惱着，念念不忘着自己身上的悲慘的影響，就不息地加增了惡事。他們對於他們自己的癖性，變得很為敏感。他們不高興講起

或聽見別人談起這些癖性，那曉得就是這種先入之見的意識，使他們失掉了自信，並且妨礙了他們的事業。

實則在多數場合，這些乖戾性和癖性，不過是想像而已——或者是由想像而來的誇大。患此病者，一直深思默慮着這些病態的可能性，因此後來竟變成了真的。救濟之方就在截然相反的方向做去——即一味存想着十全十美的性質，忽略任何可能的缺點。

如果你認為自己是有些怪癖的，你就該設法形成保有常態思想的習慣。你向你自己說：『我並沒有怪癖。一切似乎是癖性的東西，並不是真的。我是按照「造物者」自己的形象造出來的，而一個「完善的造物者」不能造出有缺點的東西來；因此我的缺點就不能夠是真的，只有我的存在這一真理，纔是真的。除了由我自己想像所產生的以外，我不會有變態的地方，因為造物者從未將這些東西給我。他從來沒有給我一個脫節的音階，因為他是調和的。』

如果在你的頭腦中堅決保持着這種思想，你就會忘掉在你看來是變態的東西，它馬上會消失，你能重獲信念，相信你和別人並沒有什麼大相違異之處。

怕羞有時也會成爲一種毛病；但這只是想像上的毛病，只消以相反的思想，即可驅逐它於心域之外；你只消確信別人並不在注意你，人家正忙着他們自私的目的和野心，根本無意來注意你。

十七 高尚人格由於高尚思想

各種正當的行為，和真實的思想，將美麗的印記，刻在身上和面上。

——拉斯金 (Ruskin)

這是完全可能的，就是說，一位姑娘，雖然容貌粗陋，外表醜惡，假使她有一顆誠實的心，在她內心的深處，永久地習慣着持有那美麗的思想，絕不是表面美麗的思想，而是內心美麗，靈魂美麗的思想，這樣，她就能使每個認識她的人，都覺得她的美麗。一切真實美麗的基礎，乃一顆和善的和樂於助人的心，及能到處散布快樂的願望，這樣的心理在容貌上顯現出來，就能使容貌美麗。對於品性美麗的渴望和努力，定能養成人生的美麗，因外表只是內心的表現，只是習慣的思想，和佔優勢的動機，在身體上的外象，故面貌，儀表，行為等，必須跟着思想，變得美妙而有吸引力。假定你的心頭，永久堅持美麗的思想，愛的思想，那末你無論到什麼地方，都會有和諧甜蜜，和靈魂美麗的印象，同時沒有一人再會注意到你或許會有的醜陋和瑕疵。

至高的美，——遠超過形體端正的美，——是任何人所能得到的。我知道有許多少女，常常注意着她們自己所認為不幸的醜陋，以致她們將牠嚴重地誇大了。其實她們真實的醜陋，沒有她們所想到的一半；

假使她們不使她們對於這點神經過敏而自覺着，旁人是完全不會注意到的。事實上，假如她們能夠改變她們的神經過敏，自然起來，她們用着堅強的努力，就能養成思想活潑，態度快樂，聰明伶俐，樂於救助的優良品性，補足她們容貌上所缺少的嫵媚與美麗。

我以前認得一個少女，她容貌的極端醜陋，態度的極端拙劣，使她非常悲痛，當她將近成年的時候，她差不多失望得不想有所作為，甚至默想着要去自殺。她深信她本身是受苛刻批評的目標，並且存着到處不受人歡迎，勢將繼續被人侮辱的信念，她就決心下一次極度的努力，把她從不利的境地中，拯救出來。她決心要人們愛她，她要吸引他們而不拒絕他們；她要不自私地注意着他們，使他們情不自已地愛她。她又決意去發展那些比了美麗身體更爲有效的美麗心性。她開始同情人家，而且關心着他們的幸福。無論在什麼地方，假使她遇到任何一個偏促不安，若有所慮，或是處境孤獨的人，她即時會對他發生深切的注意，立刻獲得了他的友誼。她開始用各種可能的方法，去修養她的內心，使她自己感到趣味，光明，歡樂，和有希望。她養成了樂觀主義，她不久就驚奇地看到，怎樣許多以前遠避她的青年男子，現在竟會趨之若鶩的圍繞着她，而且就開始愛她；她不但把她所認爲重大傷害的人體醜陋，補救成功，而且發展了一種不致與年俱衰的靈魂美麗。這種靈魂的美麗，無限地超越了外貌端正的美麗。她似乎從各個汗毛孔中，放射出愉快來。她變成了一位衆望所孚的女子，以致引起了那些所謂美貌女子的妒忌。

十八 想像力的偉大

「想像作着引導，是一切成功的原因。」

世界的進步，文化的上升，我們大部分須歸功於想像。我們假定沒有這許多有想像力而能堅決改良萬物的人，那末我們現在還須過着土人一般的穴居野處的初民生活。

的確，給予世界最大貢獻的一般男女，所以能有所貢獻的緣故，就因為他們在他們的想像之中，見到了許多超越現實的事實，然後努力工作，使牠們成爲實在的東西。

因爲摩斯 (Morse) 在他的想像之中，見到比郵遞更便的交通方法，結果使他能把電報的發明，供獻給世界。因爲培爾 (Bell) 能想像到甚至比電報更方便的東西，所以我們能有電話。因爲飛爾德 (Field) 在他的想像之中，見到比船隻的橫渡大洋更便利的交通方法，所以各大陸間，因海底電線的鋪設，而聯成了一體。因爲馬科尼 (Marconi) 見到比較以往一切更好的交通方法，所以我們有無線電報，牠能使一個旅客，還在海洋中的時候，就能訂定旅館房間，並叫一輛馬車，到埠迎接。

一個無名氏的希臘雕刻家，在『邁羅的女神』 (Venus of Milo) 裏，暗示着人類所沒有估計到的

勻稱的美和姿態的宏偉。但這模型給予了我們一種示範，我們對此至今還是努力着，而且人類對此也已經獲得了極大的進步。

我們大家不能不歸功於邁開蘭哲羅 (Michael Angelo) 的偉大想像，他在摩西 (Moses) 的美妙雕像中，使我們見到了神一般的人物。

偉大作曲家的想像，將音樂中的傑作，給予了我們。

因為商人們能想到在一個屋子裏，備有各種不同的商業，所以我們現在差不多在需要任何東西的時候，都可到一家百貨公司裏去購買到。

因為教師們在他們的想像中，見到人類有一個機會，可以無限止的進步，所以我們纔有了各級學校的確，有什麼東西的成就，可以不歸功於想像呢？人們只看見事物的現狀，沒有更深一步的想像，那是始終得不到進步的。有想像力的人，纔能改良各種東西，向前進步，以宮燈代驛車，以海輪代帆船。

因為許多偉大藝術家的想像，超越現實，所以纔能產生那些偉大的傑作。我們從事物的本體去看大自然，是不夠的；在想像時，對牠可以成就的能力，應該無限止地向高望；要認定牠的可能性就是真實性。

普通人以為專門想像的人，是毫無價值的。他被稱為癡大。凡是夢想的人，常被認為不務實際的人，純粹理論家；但他們常常能把事實來證明他們自己比那許多嘲笑他們的人，實際到萬倍，因為全世界的夢

想者，曾把現在我們所有的最實際的東西，給予我們。夢想者曾經改良過我們人類許多困難的處境，使我們居於平庸之上，並把我們從苦役中解放出來。

啊！世界上什麼東西的成功，我們能不歸功於夢想者，慧大和理論者呢？

偉大人物的所以能夠造成，就因為他們或她們都能在自己本身上，見到更偉大而超過現實的理想人物。就是他們的努力，纔使那促進文化的他或她，成爲可能。就是因為做父母親的人，能夠在想像中看見，比他們高出一籌，比他們更是完美的人，所以他們能夠高舉他們的子女，超出他們。

這樣的時候總會來的，那時我們將覺到：想像對於人生，有着偉大的主觀力量，在教育上，造成理想上，影響事業上，以及增進健康和快樂上，是一個非常的因素。

內心的各種景象，不是用來欺騙我們，或是奉承我們的，乃是給我們知道：想像能夠成爲真實，也有着足以想像牠們的真實性；這些不過是真實本身的輪廓，暗示，或影子罷了。

想像使我們對於將來能實現的事物，成爲首先的真實發見者，又使我們能夠瞥見無窮美妙的事物，而砥礪我們的雄心，刺激我們上進，並使我們對於現時生活的平庸，感到不滿。

我們在開始見到，想像並非腦海中的純粹狂想，而在牠的裏面，會生長着理想，發生着偉大的模型和功，把想像可能地實現出來。

假定兒童的想像能夠指導適宜，那末他將來的快樂和成功，是可以決定的；但是引入歧途的想像，卻能使兒童遇到不堪告人的災害和黑暗。

訓練兒童想像，以便養成一種習慣，產生美麗而非可惡的景象，永久激勵着而不敗壞着形像，因此以和諧來替代混亂，這樣給予兒童的價值，就勝過給他一筆財產了。



十九 不要讓年紀上身

「在心靈給予它的同意以前，臉容不能洩露年紀。心靈是雕刻家。」

我向年紀說，一如我向羣衆說，『無論如何，我要克服你。』這一種永不變成衰老的精神在說着話；誰最近見過柏恩哈特（Sarah Bernhardt）的，不會表示疑惑，時光雖然一年年過去，她繼續盡力向年紀挑戰，『無論如何。』這偉大的女伶，在六旬之年，還正在盛年，看上去不像過了四十歲的人。

這並不是自然的任何特殊恩惠，柏恩哈特夫人以及其他的許多人，年華雖然長大，他們卻依然保持年青，只是因爲他們對於年紀的態度，所以會到這個地步。他們拒絕讓年紀上身。他們已振作他們的心靈，他們不要在普通情形之下變成衰老。

芝加哥日報（Chicago Journal）的一個作者說，『較之美妙地變成衰老的藝術更好的，是完全不變成衰老的祕密。這是值得知道並值得記憶的某種事情。這祕密保存在這個事實上，就是男人和女人的衰老，是他們自己弄到這樣的。這裏面要應用意志力，但是用了有什麼用呢？這世界是爲意志力所控制的。』

豪 (Julia Ward Howe) 是一個最好的榜樣，在她的老年，有着青年人的活躍與有力與新鮮的心靈。利物摩爾 (Mary A. Livermore) 一直到她死，也是如此。得維斯 (Henry Gassaway Davis) 曾作過民主黨的八十歲副總統候選人，顯示着身心的彈性與活力，使許多四十歲的人慚愧不如。美累提斯 (George Meredith) 在慶祝他的七十四歲生辰時說，「無論在心靈上，或頭腦上，我不感到我是在老着。我依然用青年人的眼光來看人生。我常常希望，我不要像其他智慧麻痺，生活遲拙的人那樣，成爲衰老當別的人是時代謬誤，因爲他們自己生活在另一個時代裏，把他們的同情心和他們的年紀，一同捨棄在他們的後面。」

當一個人聰明到認識了他自己的神性——就是說：他是和數學定理一樣不可毀的原則；生命上沒有變故，沒有磨擦，痛苦，或困難，能夠接觸他的神性部分；當他認識了存在的真理，他是無窮創造律的一部分，當他應該達到他一切力量的最高點時，他將不會顯示出心靈上與體格上的衰老。

要是人們振作心靈，不讓年紀上身，要是人們不用連續的心理暗示，使身體老起來，就是到了老年也總可以保留着年青的容貌與心靈。可是我們在年青時就開始播下年老的思想種子。我們往往預想四十五歲時就要衰老，在五十歲時就要一蹶不振的老下去。

準備着年老這唯一的事實，就此促進了年老。一如約伯 (Job) 說，「我最怕的東西已經上我的身

了。」人們凡是準備着一樣東西而企求着牠，在他們每天的生活上，預期着，畏懼着，恐怖着牠的，常常會真的得到牠。

謨爾福爾德 (Prentice Mulford) 說，「任何人繼續畏懼着若干事情的，在他或她的臉上必有這些畏懼的記號深刻着。假使你看着這些摧毀你身體的東西必定要來，牠就真的來了。」

永不要允許你自己有一刻去想到，你是太老了，不能做這個或那個，因為你的思想與自信，會立刻劃出一張皺紋的臉與一種早熟的衰老事情。有一種哲學很為有理，那就是說，我們想什麼就成功什麼，我們和我們的思想相像。

密爾窩基日報 (Milwaukee Journal) 問，「你多少年紀了？俗語說，女人正和她們的相貌一樣年紀，男人則和他們所感到的一樣年紀。這是錯誤的。男人和女人的年紀，是看他們怎樣對付自己而定的。成為衰老，大都是一種心理的習慣。」一個人在心裏這樣想，他就成為這樣。」假使他在中年以後，就想像他在衰老起來，他就衰老了。使自己脫離衰老，大概是關於意志力的事情。用雙手把握住人生的人，運命對他是仁慈的。誰願意放棄，誰就消亡。有堅執力的人，死亡就慢慢地去捕牢他。得雷翁 (Ponce de Leon) 在錯誤的地方，尋求着青年的泉源。這是在一個人的本身上的。人必須在內心保持一己的年青，所以當「這外面的人死滅時，裏面的人卻逐日復興。」人類的心靈停止奮勉時，對人生的事情不再有積極的興趣時，

人身停止閱讀，思想與工作時，人就像一株枯萎的樹，開始死亡了。你正如你所想的那樣衰老。一直奔放着罷。你的工作是做不完的。」

荷姆斯 (Oliver Wendell Holmes) 唱着說：

『現在還是快樂之日，重新拿起你的杖來，

爲真理打着面目一新的仗；

因爲老年只是青年如花一般的盛放，

一個更成熟，更超卓的青年。』

假使你要長生，愛你的工作，並且繼續做它。不要你想你的力量衰敗了，或者你需要休息，在五十歲就放下。當你需要休息時，來一個休假，但是不要捨棄你的工作。在工作裏有生命，有年青。一個著名的女伶說，『我不能夠變成衰老，因爲我愛我的藝術。我將我的生命完全被它所吸收。我永久不煩惱。一個人如何會年老，疲乏或不滿呢，當他是快活，忙碌，永不疲乏，而他的精神永遠是年青的時候。當我疲乏時，這不是我的靈魂，僅僅是我的身體。』想想安托尼 (Sanson B. Anthony) 她是活到八十三歲的老練改革家，再想想歧爾柏特 (Gilbert) 夫人，她是老練的女伶，也在八十三歲纔死。誰會想到這些著名的工作者，會較年青的競爭者，爲老，爲失敗，爲落後呢？安托尼女士今日在她的工作上，有力量而充滿熱誠，一如在半世紀

以前在柏林舉行的『國際婦女大會』中，她在世界各處婦女代表中，是最特出的一個，而也是最活動的一個。吉爾伯特夫人，是舞臺上最長久的老明星，在她最後出現的時季中，她還在一個新戲中當主角。這些婦人在五十歲或六十歲時，決不想到中止工作，或變成衰老。他們覺得人生的偉大戲劇，是太有趣了，所以不願放棄。

得蘭 (Margaret Deland) 說，『在我們這一代，最良好的事情之一，是覺醒了一種事實，認年紀應該只是身體上的事情，多所經歷的事情，不是對於生活的惡劣和無味，不是我們對於他們沒有興味的光陰。這裏有着正在發長的信仰，以為上面所說的第二種年紀，是可以避免的；不僅如是，用若干高等的眼光看來，甚至認為這種年紀，是罪惡的承認，承認生活是自私的，陋狹的，不會想像的，沒有生活的理想的。這種年紀是恥辱。逐漸地，這種信仰在人類中生長着。』

凡西爾 (Frank M. Vancil) 用下列的詩句，表現了這種情感：

『永不要成爲衰老。時光因

痛苦，憂愁，悲傷，

而造成的行行皺紋，

在衰老之年的臉容上，

必須廣泛而深切地留下牠們的印記。」

「但是那溫雅的精神，充盈着愛——

快樂的明亮種子展示着；

和年紀一同變得更光亮，更可愛——

更歡愉的是——永不變成衰老。」

挨麥松 (Emerson) 說，「我們不要計算一個人的年紀，除非他是沒有一點其他的東西可計算了。」這不是年華使我們衰老，像我們運用它，把它當作生活的方法那樣。任何情形的過限，都是長壽的喪鐘，和延長青年的打擊。

對於全盤皆錯的、罪惡生活的苦痛回憶，使臉容上發生着過早的皺紋，剝奪眼中的明光，與步履的彈力，使一個人的生活枯萎而無趣。

『聖經』告訴我們，清潔的生活，純粹的生活，單純的生活，有用的生活，將延至久長。『他的血肉將較孩童的更為新鮮。他將返回到他年青的時光。』

這是無用的錯綜，在這裏面，虛榮與無價值的慾望，糾纏着我們，以致耗損了生命，使美國發現許多四

十歲的老人。單純的生活是最充盈的，最尊貴的，而且最有用的生活。發格納（Charles Wagner）牧師說，單純的生活與堅強的生活不是不和諧的，一如和平的生活與活躍的生活並非不和諧一樣。在他的小書「單純生活」上，他有力地指出，我們思想上與感覺上的不必要的錯綜，怎樣使我們耗損精力，這種精力是應該集中在有用的目的上的。他注視着這樣的事實，就是由於我們精神上的煩惱與不安，我們剝奪了我們的活力，這種活力，善用之就會完成有價值的結果。

謨爾福爾德說，「在這個急衝，匆忙，與互相衝撞的時代，許多人都想像，總要在一個人清醒着可以獲得成功的全部時間中，做一些事情。安閒幾乎是一種罪惡。這是一個極大的錯誤。許多的人都在終日這樣『做着』。他們這樣的『做着』有什麼價值呢？一些薪俸，勉強的生計，為什麼呢？因為這裏沒有慎思熟慮，不曉得將一個人的精力放在什麼地方。一個婦人，由於擦火爐，抹鐵器與其他的小工作，在四十歲就耗損了她的身體。她的頭腦完全為此種事情所吸收。另一個人則安靜地坐著，一種意念來了，以為沒有她的體力，所有的工作也能夠完成的，只要用那些除此以外不能另做什麼的人。她似乎很可以保持她的健康與活力了。健康與活力都是屬於相對完全的成熟的，這成熟較之普通所稱的年青，更有吸引力。」

「對於保持年青與活力，這是一種極大的幫助，那就是當真正沒有事情做的時候，就此靜坐着，保持着身心的安靜，因為在這種情形之下，身心都能夠恢復而充滿新的精力。身體的營養，不單是物質的食物。

這裏還有另外現在不大爲人所知的因素，牠們在身體上動作，給牠力量，而接受這些因素的主要方法。一部分是在於心理上的安靜，只在有完全力量時纔活動。因此，假使智慧藉着腦或手，指導着動作，就可以成功更多的事情，生命的力量，也就可以保持平衡了。」

少數人知道，當我們睡着的時候，白天的事情如果不加阻止，依然在進行着。假使你在白天，有煩惱的思想，不安的思想，焦急的思想，悲觀的思想，艱苦，妒忌，憤怒，貪得的思想經過你的頭腦，你可以確實知道，這些惡劣的東西，在晚上將更加運行不息，在神經組織中，深深地留下牠們的痕跡，耗損着腦力與精力，而用深的紋路，在你的臉容上刻劃出牠們的本身來，使這些皺紋更形永久而明顯。許多人都有這樣的習慣：當他們從繁重的工作中解放出來時，他們的頭腦中和想像中，便都充滿着可怖的形象，剝奪了他們所有的快樂，高興，與幸福。

在晚上躺下來以後，他們的頭腦就開始做牠的破壞工作。他們的想像展開了黑暗的形象，不和諧的經歷，他們就此輾轉床第，直到耗損了那不歡構成的腦力始能安睡。這還有什麼驚異麼？他們迅速地衰老着；他們早晨起來，疲勞而虧損；他們須用種種方法，力求安睡；他們常常用補藥或刺激劑以求保持工作能力？

我們應當知道，心理的本身就是補藥，只要我們知道如何去運用牠時，牠本身就是良好的刺激劑；只

要我們生活正常，我們就用不到任何麻醉劑；牠本身就是良好的保護者，返老回春藥。這僅是正確把握着心理，把握着和諧的思想，快樂的思想，有幫助的思想，愛的思想，這些事情的問題，當這些控制了心理時，破壞與摧殘的仇敵思想，就不能進來了。我們要力能排除白天足以耗損生命，虧損神經力與腦力的種種事實，而當我們停止工作的瞬間，我們就應當休養，為次日養息着充滿力量，準備下次的需要。

我知道少數人，他們曉得高尚的方法，用甜密和平，休息，復元的安睡，以保持腦力，這在白天是為煩惱與複雜所苦惱過的。他們知道這秘密，把所有的煩惱，複雜，困難，當他們晚上回來的時候，閉鎖在店鋪，寫字間或工廠中。他們從不把職業上的困難帶回家去。他們在離開工作時，就從事玩耍。工作上的任何關係，都不能導誘他們去惱怒或煩悶。他們知道了和諧思想，快樂思想，歡愉思想，樂觀思想的力量和秘密。他們準備集合着快活，年青，和平，與愛的思想，作為當夜的心理佳賓，更不招待別人，使他們的頭腦有一個安靜和諧的夜眠。他們不允許可怖的煩惱思想與焦急思想，經過腦海，剝奪去他們的休息，在臉上留下醜惡的自傳。結果是他們早上一起來，就覺得新鮮活潑，有着年青時的自然活力。

我們變成衰老，是因為我們不大知道保持年青，正如我們患病與受傷，是因為我們不大知道保持健康。患病是愚蠢與思想錯誤的結果。這樣的時期就會來到罷，就是一個人不會再懷着他患病或致弱的思想，正像不會想到把他的手放入火中一樣。假使一個人常常有着正確的思想，正常地注意着他的身體，

他就不會患病。假使他只想着有用的思想，他就能保持他的年青遠過於普通的時期。

不要因為你想你是太老了，就抑塞着青年人那樣的動作衝動。最近，在一個家庭的集合裏，孩子們都想要得到那位年過六十歲的父親一同玩耍。「呀，走開，走開！」他說：「我對於那事是太老了。」但是那位母親卻加入了他們的遊戲，很顯明地她有着許多的樂趣和真正的興味，好像她只和他們一樣的年紀。她的眼光裏放射出年青的精神，而在每一個動作上表顯了出來。她和孩子們的恣意戲樂，說明了她何以在外表上較她的丈夫年青，雖然在他們的年齡上，相差極微。

你要常常感覺到年青，和年青人交接，對於他們的興趣，希望，計劃，與娛樂，感到興趣。年青的生機是會感染的。

有人在荷姆斯 (Oliver Wendell Holmes) 八十歲時，向他詢問他那奇妙的年青態度，有着什麼祕密，他答稱，這完全由於「對於我每階段生活的快樂態度和不變更的心滿意足。我從來沒有感覺到慾望，不滿，與抑鬱的痛苦，由牠們在我們的臉上刻下皺紋，使我們衰老。在時常歡笑的臉上，皺紋是不會發現的。笑是最好的按摩術。滿足是年青的源泉。」

我們必須實驗懇切的醫生所讚美的滿足，這不是滿足於惰性，只是使我們超脫於糾纏的虛榮，瑣細的小心，煩惱與焦急，這些在我們真實的生命工作上，都阻礙着我們的。他所斥責的慾望，是那在牠裏面自

誇與虛榮最爲明顯的慾望，在牠裏面只以聲名狼藉，歆羨世俗浮華與財富，個人地位增高爲目的的慾望，按着這些慾望，總不肯將力量用之於世界，成爲人類服務的領袖，成爲最尊貴，最良好，最有效的工作者。

假使你『當年老時要年青』就採用日曆的格言——『我不記錄什麼，只是日光的時間。』永不要顧到黑暗或陰暗的時間。忘掉不快樂，不幸福的日子。只記憶富裕的日子；讓其他的日子忘記得乾淨。

據說，『長壽者都是最偉大的希望者。』假使你保持光明，不去顧及喪氣的事情，而以快樂的臉色去迎接着所有的困難，那末年紀將極難在你的眉際留下深痕。快樂中自有長壽。

『不要讓愛情或者戀愛的羅曼史離開；牠們是反抗皺紋的符咒。』假使心靈時常浸浴於愛中，對於一切充滿着希望的，仁慈的情緒，那末身體將許多年來保持着清鮮與活潑，勝於那心懷貪黷，缺少人類同情的身體多多。爲愛保持得溫暖的心靈，永不能爲年紀所凍僵，或爲成見，畏懼，或焦急思想所冰冷。一個法國美女，每夜常用羊脂摩擦，目的在保持她的筋肉有彈力和她的身體柔軟。保持年青活力的一種更好的方法，是趨時，用愛的思想，美的思想，快樂的思想，與青年的理想，按摩心靈。

假使你不願年紀上身，向前看不要向後看，儘可能地在你的生活上放入許多變化和許多樂趣。單調與缺乏心靈的歸宿是最大的製造年齡者。普通住在城市裏，在許多興味與變化中間的婦人，比了住在荒僻鄉郊的婦人，更能保持她們的年青與美貌，那些鄉下的人，在生活上得不到變換，而她們除了狹隘的每

日的單調工作以外，沒有興趣，因此不需要心靈的運用。婦人住在鄉間的單調生活，結果會釀成神經麻木的急劇增加。忒利 (Ellen Terry) 與柏恩哈特 (Sarah Bernhardt) 『她們似乎有着明星那樣無年齡的光亮，』將她們的青年活氣，歸之於動作，變更思想與境界，以及心靈有所歸宿。同樣，這也是無價值的，就是說，住慣戶外，比了用腦力者有着更健康的環境的農夫，也不見得就會比用腦力者活得更長久。眞的，一個在倫敦法庭上作證的醫生說，頭腦衰弱，是英國的田野工作者的普通病。他說，他們的頭腦，因為缺少腦的應用，就此不是耗損壞而是鏽壞了，在六十五歲至七十五歲之間，他們常常因患中風或其他的同樣的疾病而死亡。與農夫可以作對比的，他援引法官與相似的艱苦的用腦工作者，他們能夠活得長久些，並且還保持着他們的心靈力量。

有人向那雅典的賢人索隆 (Solon) 問到他的強健與年青的祕密，他答稱，這是『每天學習某種新的事物。』這種信仰普遍於古代的希臘人中——就是說，永久年青的祕密，是『要常常學習某種新的事物。』

在這觀念中，有着偉大真理的基礎。健康的活動，增強了保全了心靈與身體，給予牠青年的迅速與活躍。所以，假如你要年青，不管年齡如何，你必須接受新的思想，必須使精神擴大，同情心開展，當你在生命的旅途上前進時，更加要逐漸開放心胸，接受真理的新啓示。

但是最偉大的征服年紀者，是快樂的，有希望的，愛的精神。誰要征服年紀，必須對所有的人仁慈。他必須避免煩惱，驕美，惡意，與妒忌；以及一切使心靈增加悲苦，眉際刻劃皺紋，目光變暗昧的細故末節。一顆純潔的心，一個健康的身體，與一個廣闊的，健全的，慷慨的心靈，再以一个不讓年紀上身的決心，就可以造成一個年青的泉源，這泉源在每個人的本身上，都可以找到。

得蘭 (Margaret Deland) 說：「這裏有着三種可怖的老年徵兆：自私，呆滯，固執。假使我們在自己身上發現了這些，我們就可以知道我們是在衰老了——即使我們是在三十歲的快樂時代。但是，幸運的，我們還有三種防禦，都是不能傷害的；假使我們利用之，我們可活至百歲，死的時候還極年青。這些是：同情，前進，寬容。不論男女，有了這些同情，前進，寬容的神聖因素，就永遠年青；牠們實在的存在，向我們中其餘的人，喊出了「振作精神！」」

「最好的是要來了！」

生命的最後，

最初的生命是由於這而創造的。」

二十 怎樣鍛鍊思想

你該立即規定某種行爲的形式，而於孤獨時或偶然在衆人之間維持着。

——埃彼克提塔斯 (Epictetus)

習慣地管束思想以改變品性，是可能的。爲什麼我們會讓我們的心，在各種活動範圍內彷徨着，無目的地詳論着各種問題，是沒有理由的。自我，意志力，或者我們所謂的「真我」心的管理者，能夠支配思想。稍加練習，我們便能照我們所歡喜的任何合理方法，去管理和集中心意。

所以，被意志所管束，被理智及高尚判斷力所指導的注意力，能夠鍛鍊心智和思想，以使它們注意高尚的理想，直至高等的思維變成了習慣爲止。那末低劣的理想和低等的思維便會不自覺地消滅了，心智便會被升高了。這不過是一個鍛鍊的問題。

各式各樣的作家，規定了許多方法，以便得到所渴望的思想管束，可是把它們一比較，畢竟有許多是共同的，那就是最簡單和最實用的部分。較緻密的公式和玄妙，可以委諸樂於實行這些方法的人們。

『爲美國人作明白的指導，以尋求印度人瑜伽的替代物，是不可能的。』科爾維 (W. J. Colville)

說，「因為盎格魯撒克遜人種的通常需要，在外形上和他們黑色的東方同胞所需要的不同；但是那偉大的字眼「專念」和「默思」在西方正像在東方一樣地有效和有意義。專心於自己所心愛的目的，在心目中看着那好像已經得到的獎品，同時我們始終熱切地意識到它的逐漸化，這樣，就使我們和輔助我們前進的一切，發生關係，以致障礙一個個的消滅，從前好像人力所不能完成的，現在似乎平易而甚至簡單了。最大的需要還是使目的保存在眼前，別讓利害的旗幟或內心的幻想搖動着。

「給人們實行的好功課，是把某種特殊的希望寄於沈默中，用你那熱烈的摹想力，去使它實現。在你所最希求從事的地位，和你所最喜歡完成的工作中，留心着。倘對於這種實習不間斷，不久便會消除煩惱的理智，漸漸地啓發了解解力，知道怎樣去完成其他不能完成的事情。在全宇宙中，沒有工作的替代物，所以不要叫人幻想，不活動的，空幻的沈思，是足以採取的。外表的工作該隨在內心默思之後。真正的默思並不使我們免除努力的需要，只是一種方法，會顯示給我們看，我們需要些什麼努力，以及怎樣努力。」

某作者也勸人實行某種相同的方法，他說：「進入沈默中，集中你的心意，使思想帶着特殊意味，生活在那眾人始終所能及的力量和無限的供給中，對於這些東西，除了我們自己的行動或拒絕以外，是沒有東西能夠隔絕我們的。」

「我們四周的氛圍是思想的產物。思想使它成爲這樣子，當它情願的時候，思想獨自能夠改變它。」

威爾遜 (Floyd B. Wilson) 在權力的途徑 (Paths to Power) 中說：「顯示着強烈的個性的氛圍，普遍地被認為集中於某觀念的思想的無形產物。你的氛圍既為思想的產物，就必須因了使思想存在的創作力，受到它的一切的力。」

「所以我們對於管束的提議，現在成為這樣：倘使我們知道我們自己是精神機械的主人翁，我們便知道我們能夠管束思想，這樣便能指揮我們的環境了。倘使我們逐日沈默地保持着被動——能夠容受我們所最渴望的特殊利益——我們就開一個法門，可以創造那所追求的氛圍。一個人該儘可能地達到這些幾乎被動的地步；但是最要緊的，還是不要懷疑。許多人會覺到，學習保持被動，是件嚴重的工作。這樣費去的光陰，將終於助你進步，而你所能做的任何其他的事情，更為有益。」

更特殊地講到為謀身體利益而管束思想的方法，巴忒松 (Charles Brodie Paterson) 說：「讓我們把心保持清白而快樂，把它充滿着生命的有益的思想，在感情上親切地對待他人。別讓我們對於任何事物發生懼怕，只當了解：我們和那充乎宇宙的大力是一體——那個力能夠供給我們每種需要；健康，體力，和幸福都是我們合法的生得權，它們常潛在我們的精神生活中，我們的肉體現在可以表示它們。倘使我們採取這種精神態度，並且堅定地固守着它，身體不久便會顯示健康和體力。」

徵諸從人們自己和他人的經驗而來的各種指導，似乎靠了強迫輸入較高尚的思想，排除較低劣的

思想，去提高生活的標準，這事並不困難。

倘使你自己處在積極的氛圍中，那就是說，倘使你擯棄了一切消極，一切破壞者，一切暗示和疾病，災禍，和失敗的思想，在腦海之外，只記着那些創造和建設的字眼與思想，你將迅速地改變你的全型品性，你便會厭惡成功和幸福的仇敵，當它們企圖進來的時候，會把它們擠出你的腦海；你將只記牢高尚的字眼和思想，那些是鼓舞人的，帶來光明和美麗的，感悟人和使人高貴的，你會急切地歡迎這些，正像你急切地避免別的一樣。

思想家和研究者已探得我們思想的仇敵的根源，並且這樣地減少了它們的數目，這也是可以使鼓舞的。

『是不必要的，』夫勒拆 (Horace Fletcher) 說，『倘使你集中你的心力去克復憤怒和煩惱，就不必和較微細的感情的小軍隊去交戰，因為它們全是這些父母的子女。用勇敢的態度對抗它們；只要一次英勇地對抗它們，它們和全體的子女們便會逃去。一次拒絕了它們，再去採用它們的能力便會和它們一起消滅。』夫勒拆在他後來所著的一本書中，稱憤怒和煩惱不過是畏懼的變形，阿特金森 (W. W. Atkinson) 也說：『煩惱是畏懼的子女，和它的父母很相像，對待畏懼家族正像你對待任何別種的害蟲一樣——在它們產生子孫之前，除去老的。』所以我們一經得到了集中心意的能力，我們便該養成完善

的大膽和自信，然後愉快效力，正是一定的結果，幸福和繁榮，都跟着來了。

把本章結束了：
哈多克 (Frank C. Haddock) 所著意志力中的下列規則，都是實用而可供參考的，正可以用來

「藉着對於一切高尚的真實者：美術，正當觀念，健康，和平，真理，成功，利他主義，正直的人，最佳的文學，藝術，科學，歷代最高尚的運動和會社，真正的宗教——時常施用着堅強的意志力，而決然地，固執地，和聰明地維持着真實的和精神的活動範圍。

「和別人接觸時，在你個人的氛圍中保持着完全的和不變的鎮靜。使鎮靜成爲很完善，不致辜負那獲到它的努力，不論在擾亂的颶浪中，或在那別人的潛在意識要認爲冷靜或抑制着敵意的行動中。

「避免一切刺激。

「不要發出敵意。

「對於他人的內在意識，表示你沒有企圖傷害他們情感的心。

「在你的範圍中，排除一切輕蔑和嘲笑的感情。

「別許憤怒或苦惱的震動，潛入你的範圍內。

「對於你正在應付的人，絕對除去畏懼心的起伏。

「除去對於戰勝這種人的一切懷疑心的起伏。

」保持着這樣的個人氛圍，就會暗中發出那自信期待的力量。」



二十一 將來的人與天地同流

我們和那個被祝福的人合一，並且開始知曉——開始全知的時候，一切神祕就一掃而空，豁然呈露。許多全知的人不久就要到這個世界上來，全知與自由是「一切」的目的，在這個「光明的大時代」中，許多「自我」都在接近着那被祝福的全知的地位。誰在「一切」中看見上帝的，就會覺到那「無限永在」的高興快樂，爲言詞所難於形容。「宇宙」對於那和「上帝」合一，又熟知那「計劃者」與「計劃」的人，是何等地美麗。

——多福的先知 (The Blessed Prophet)

快樂的，滿足的，成功的前途，必定會從一個平和的，勻稱的心理中流出來，這種心理有着極端的安定之感，對於那力量的根源，「偉大的造物者」也有着無容詰難的信仰。

不確實與不安定之感，或者人生上缺少了均衡與穩定，對於高度的成功都有害。我們必須深思熟慮，達到事物的本性，以便去除不確實。我們必須固著於事物的真際，有着不可動搖的信心，知道我們是那創造一切而又統治一切的偉大「精神」的一部分。我們只要知道沒有什麼能夠將我們推出我們的軌道，沒有什麼陸上的或海中的意外，沒有疾病或混亂，能夠使我們和那個偉大的力量脫離關係，我們就會有

確實之感，極端安定之感。一有這種安定，畏懼，不確實，以及憂慮，就將離我們而去，一切官能，就將和諧地工作着。我們一知道沒有什麼能夠欺騙我們，使我們脫離我們的生長權，沒有什麼能夠毀損我們真正的成功，一知道每一個正當的行動，每一粒善良的種子，都將盤根錯節，開花結果，我們就能夠泰然自若地完成那潛伏在我們的力量裏的最高等的東西。

在我們真實的意識中，有着某種東西，會告訴我們說，我們並不單單是機會的產物。我們覺得，在某種地方的確有着一種確實；也覺得畏懼，憂慮，和不確實，不是人生的必要部分。在我們的內心上，有着一種天性，會告訴我們說，我們和那位偉大的「精神」是不能分離的，我們和牠是一體，是牠的反映，我們按着牠的形像而造成，我們最後的目的，不能和牠的最後的目的衝突。我們直覺地覺得，在一切事事物物之間，一定有着一種統一，我們能夠找到牠便好，而最好的找到牠的方法，便是信賴這個偉大的力量。絕對的信仰，比了推論更能使我們有益，而使我們無限地接近着這個統一。

威爾科克斯 (Ella Wheeler Wilcox) 有下列的詩句，來鼓勵着這種信仰：

「信賴你自己所未曾試過的才能

正如你信賴上帝自己一樣。你的靈魂

不過是由全體而來的一個分體。

「你沒有夢想到你本身有什麼力量，

那正如汪洋大海的一般深而廣。

你那寂靜的心思也許會想到鑽石的洞穴；

你就去尋找牠們罷，但是讓「領港的意志」控制着

那些和順風一般的熱情。

「誰也不會限制你的力量；

只要你肯信仰「造物者」和你自己，

你就可以獲得那

世人還沒有獲得的勝利。最後，

有些腳就可以踏上現在還未踏過的高度——

爲什麼不用你自己的腳呢！前進！成就！成就！

我們一接觸着力量，一覺着那由真理與實際的核心而來的中心大力，我們就不會再懷疑，再躊躇，再

以浮面的，暫時的，物質的東西爲滿足。靈魂一嘗到牠那本土的食物，一覺着無限的脈搏的激動，牠就再也
不會滿足於泥途的匍匐了。

一個人一覺察着他是神聖的，一明白他是事物真髓的不朽原理的一部分，他的身心就可以穩若泰山，不論什麼不能搖動他。他居在不朽的真理的中心，有着無限的力量，不爲畏懼、憂慮、煩惱，或意外所危害，因爲他知道他本身就是原理，是永久真實的一部分。他覺得他和那創造並維持宇宙的力量接觸着，覺得沒有什麼能夠使他離開這種神聖的出現，這樣，他就感到了安定與和平。他早上一醒來，精神活潑而健旺，就覺得他已經和那創造他的神性接觸過；覺得他已經經過意識的邊境，已經看見一種無限的力量，一種無限的生命；覺得他已經被重新創造過，因此他疲勞了，倦乏了，憂愁了，他就急於回到這個神性的地方，再去被製造過，在生命的偉大泉源中，消滅他的乾渴。

人一定要知道他的原理，正如數學的定律一樣，是不能破壞的，不受損害的，他纔會獲得他那最高的能力。假使全世界一切數學書都被火所燬了，而二加二還是等於四。原理的本身，毫無影響。因此，真正的人達到了他的最高程度，他就不會被任何也許會發生的事情所搖動；他將保持着他的鎮靜，他在心理上的泰然自若，隨便遇到什麼顛沛流離，而不帶一些驚慌。「造物者」沒有做錯事；他的最高等的創造，是不受機會和意外所支配的。

精神的寧靜，心理的安泰，是教化上最後的教訓之一，其來源則爲信賴那宇宙間控制一切的總力。人一覺得他是總力的一部分，一覺得他生來就是來支配不是被支配的，他就會用斷然自主而不用畏縮的態度，來應付任何事況。

他充分把握牢他的神性時，他的基礎就不會被搖動，他的和平也一些不會被種種麻煩所擾亂，只有那些沒有達到高度發展的人，或者還沒有學得力量的祕密的人，纔會受到那些麻煩。

「安靜是力量的最大表示，」淮夫迦那提（Swamie Vivekanandi）說。「要活動是容易的。放鬆了繮繩，馬就要使你跌倒。誰都能那樣做；但是能夠懸崖勒馬的人，纔是強有力的人。由牠去，或者加以約束，究竟那一方面需要更大的氣力呢？安靜的人不是愚鈍的人。你切不可將安靜誤作愚鈍或懶惰……活動是較低力量的表示，安靜是較高力量的表示。」

心平氣和的人是上帝所造成的，刀兵水火，或財政上的損失，對於他有什麼關係呢？

假定我將損失財產，那末如果我的船隻，我的店肆，和我的房屋將爲火所燒去，對於我究竟有什麼實際關係呢？固然，這事也許使我有一些不便利，也許會從我的手中暫時奪去一些力量，但是我不能相信，全智的「造物者」居然會將我那真正的自我，聽由刀兵水火，各種事變來支配。有些人能夠完全用健康，和諧，喜樂，愉快，以及和平的思想，來充實他們自己，以致意外，不幸，和不調和的心情，都不能觸動他們。

我不相信將來的人，理想的人，最高文明的人，會被那毀去他的財產的火所影響，正如和諧的定律，不會因世上一切樂器的燒完，而受到影響。

將來的人將要大大地作成他的思想的主人，以致他能夠成功一塊大磁石，只吸引着那些會加增他的繁榮和提高他的幸福的事情。他將使他的身體，達到完全和諧的地步，因為他只以健全的思想為存心，知道排除不良思想，不健全思想的方法。

將來的人將時常是愉快的，因為他只存着足以產生快樂的思想；他將不許煩惱或憂慮的濃雲，或抑鬱的陰沈，嫉妒與豔羨的黑暗，進入他的心思。他將永不哀泣，只時常喜悅。

將來的人正和他不將毒藥吞入他的胃中一樣，將不再允許悲觀的，病態的，悽慘的，混亂的這些有毒的思想，進入他的心思。他能夠控制他的思想的種類和性質，正和他能夠控制他們接待的客人的性格一樣。他只邀請那些他所需要的，那些他所欽慕的，他將排除那些仇敵思想。

將來的人在字典中將不會有「不能」二字，因為在他的心思中，他將不會有任何懷疑。將來的人不知道畏懼，該項畏懼現在正是人類最大的仇敵，因為他總不存着畏懼的思想，而該項畏懼的思想，則的確是對於意外的事變，覺得無能力應付而起的。

將來的人將時常是繁榮的，因為他將不允許貧窮的思想，限制的思想，進入他的心思。他將時常把握

着繁榮與豐盛的思想。

將來的人將住在愛與樂的氛圍中，因為他自己將時常表現着愛與樂。他將是健康的，因為靈魂與心思與身體，將居在完全健康的和諧中。

想想看，一個人能夠由混亂進入和諧，由黑暗進入光明，由恨進入愛，由疾病進入健康。難道沒有價值麼？能夠高視遠矚，和一個君主那樣的發號施令，不必像奴隸那樣的憔悴宛轉，難道沒有價值麼？這樣的獲得是值得最高的企慕和最大的努力的。這一點對於個人究竟有什麼意義，特賴恩 (Ralph Waldo Trine) 說得很好：

「誰有了這種覺悟與實現，誰就立刻與宇宙相適應。他感覺着宇宙間生命的力量與震動。他由他自己的小小園地走出去，和大宇宙混亂着；現在困擾着他的人生上一切小小艱難挫折，都爲了牠們的舉足輕重，潛踪匿影起來。直覺變得更加敏銳，並且一直加增其敏銳，一毫無誤地盡着牠們的指導之責。觀察人的力量將逐漸增加着，因此再也不會有害從這一方面發生。預知將來的力量也將逐漸增加着，因此將來的事情都有預兆。這一句古話，就將逐漸變爲真實。及時的健康替代着疾病，因爲一切疾病及其所發生的痛苦，都是有意無意之間觸犯了自然定律的結果。從此便會發生出一種精神的力量，這種力量一用出來，就如古時候一樣，是適於治療別人的身體在組織和形式上，改少了牠的粗重，加增了牠的精美，因此牠

對於靈魂的較高的衝動，會作着較佳的服務，反應得更為積極。物體的本身及時反應着這些較高力量的動作；有許多事情，我們藉着有限的目光而獲得，稱之為神奇奧妙的，成功了正常的，自然的，日常的事情。

誰使他的思想和他的生命一直向上的，在每一種事變上，將按着『有的，還要加給他』的定律，獲得大自然的力量，和他的同伴趕去援助他的力量，又因為物以類聚，誰更有成功的思想，快樂的思想，善意的思想，他就能更加有力地吸引着同樣的事情。因此，一切美好的事物，『都要加給他』，而他將一定成爲『完全』，甚至和你們在天上的『父』一樣完全。

中華民國二十九年拾月貳貳日

贈

版權所有
翻印必究

中華民國三十六年九月五版

人人是堯舜 (全一冊)

實價國幣

外埠酌加運費匯費

原 著 者 馬 爾 頓
譯 者 胡 山 源
主 編 者 陸 高 誼
發 行 人 李 煜 瀛
出 版 者 世 界 書 局

發 行 所 上 海 及 各 省 世 界 書 局

國家圖書館



000618878



5:3-9

籍