



思想之偉能

【

# 蔣序

吾人試問果有天地乎曰有由我之思想構成之也果有萬物乎曰有由我之思想構成之也果有生老病死喜怒哀樂天壽窮達等等乎曰有由我之思想構成之也苟無我之思想卽無天地卽無萬物卽無生老病死喜怒哀樂天壽窮達等等儒云萬物皆備於我佛云萬法唯識噫我之思想作用豈不大矣哉蓋以吾人之思想善用之則成善境惡用之則成惡境禍福皆由自召有非可以絲毫假借者也陳君鴻璧譯美人馬騰著之思想之偉力其有功於人類思想也匪淺是書一名人皆王者卽人爲萬物之靈可以主宰支配一切之謂細繹其文義實具精誠所至金石爲開思想萬能之真諦人生皆樂觀自反無餒氣而陳君尤能闡發精細曲盡其奧二者可稱雙美予素喜讀陳君譯著是書出尤喜讀之今將付梓供之國人承屬爲序用綴數言

中華民國十二年三月

應城蔣作賓識於滬杭車次



## 緒言

修養諸籍、非惟勉善、抑能納人於正軌、其裨益於人生、非淺鮮也、願倡是說者、每每非偏於消極無爲、卽高談玄理、使人非疑其空渺無憑、卽虞其道高不可仰、弱者視爲畏途、强者則嗤以老生之談、因而忽之、予年前得美國馬騰氏之「人皆王者」一書、閱竟深爲嘆服、課餘戲譯之、因是益得咀嚼之機會、覺其令人折服百讀不厭者、以其設譬取喻、皆以科學的、或人生實際之事蹟爲證據、以切實之常事、推闡奧妙之學理、使人了然於心、樂從於行、而非以鬼神因果炫異者可比也、予譯此書後、自覺其人生觀亦爲之一變、每遇煩憂無可排遣時、憶及是書、輒興振奮、自克之力較強、樂天觀念較厚、因益佩其感人之偉力也、昔曾刊入時報婦女週刊、友人見者紛索單行本、欲見全豹也、予亦覺其益我良深、不敢自祕、故付梓用報雅命耳、

民國十二年初夏

新會陳鴻璧識於海上

# 思想之偉能目錄

- 第一章 善駛思想俾毋失事
- 第二章 身體之受治於思想
- 第三章 思想爲健康及疾病之源
- 第四章 畏懼爲人生之勁敵
- 第五章 戰勝畏懼之法
- 第六章 有害的情緒
- 第七章 自制其性情之法
- 第八章 厭世無益
- 第九章 樂觀思想的權能
- 第十章 否定之障礙
- 第十一章 肯定果決足以加增能力

第十二章 思想力中射光所影響

第十三章 思想能使人成功

第十四章 自信力對外之權能

第十五章 品行之建設

第十六章 補救弱點之法

第十七章 存優美的思想以獲取真正的美麗

第十八章 想象之權能

第十九章 年齡不足計算

第二十章 約束思想之法

第二十一章 新人物當自認定其自我的神聖

# 思想之偉能

Every Man a King (人皆王者)  
or Might in Mind-Mastery

美國馬騰

(Orison Swett Marden)

著

新會陳鴻璧譯

## 第一章 善駛思想俾毋失事

禍福兮、吾人思想之所織。善兮、惡兮、莫或知之。社會何自來兮、縷縷思想以成之。命運兮、思想之別名。仁者致仁兮、暴者暴。各人之前途兮、祈審擇而待諸。(美國韋洛琪女士詩)

有設喻者曰、昔有船長子某、粟麥不辨。父歿、嗣其業。而某於航路海線、船中用具、機械、咸茫然。一旦嗣業、自長其船。乃命全船人員、各司所職。百工齊作、諸事井然。既出港。殊暇逸。船長喜、周巡各部。至某部、見一人倚巨輪立、不時轉之、或左或右、毋旁瞬。毋敢怠。船長曰、是何爲者。曰、是舵工也。旋轉巨輪者、駕駛船耳。船長曰、長守此舵、殊無益。前途盈盈是水、吾儕盍挂帆、自有好風吹送。苟近岸、或見他船迎面來、然後轉

舵駛避未晚也。何勞終日矻矻於此乎。從其言。是船竟失事。識者莫不責船長之妄爲。或曰。世間安有如此昏昧之船長。是說也。非謂世間必無此種昏昧之人。特據或人自己之智識。決不致昏昧如是而已。然姑細思之。世人非各自長一更寶貴之船乎。吾人之生命。吾人之主腦。吾人之命運。非吾人之船乎。吾人對於是船之駕駛法。亦嘗一念及之乎。吾人果未如彼船長之廢舵揚帆。任船自適乎。吾人已熟籌善法。避免疾、慾、怒、忿的狂風之顛簸吾舟乎。吾人果未曾一遇濫讀、妄交、荒淫、嬉樂之狂瀾乎。吾人果爲一幹練之船主。已胸有成算。務將是船駛至幸福康樂之目的港岸乎。不然者。曷弗速習航術乎。吾人苟認定幾種真理。竭力而實行之。諸般困難。當迎刃解矣。駕駛吾人命船之法爲何。曰。航海者。預定目的地。審察航線。注意舵機。則吾人亦惟當審察思潮。駕駛思想而已。世間凡百受治於腦力。思想。強權。凶暴。不足道也。思想者。與生俱來之器械也。特視用之者如何而已。晚近經先覺發見腦之功用。益爲顯著。足以爲修養之名師。足爲改變環境之猛將。小之亦足以致各人之健康。

幸樂、吾人可不起而研究之乎。練習思想之法甚多、其益則更無窮盡、願肯致力而納其思想於正軌者、尙不多見。此輩但以其一生之幸樂委諸機緣與命運而已。

人生最高尙最重要之事業、莫若各個人之發展。而各人之發展、基於自治。自治復根於思想。然思想之爲物、本不羈、而吾人復漫不加意、不加約束。雖然、約束思想豈易事哉。須肆力於名言真理、潛心研究、駕御有方、始能帖然就範也。求則得之、舍則失之。無論人之如何無識、如何失學、如何忙碌、必有每日應具之感想、應用之時間、各自省察其品性行爲、以自謀其前途之幸樂。人之職務雖不同、目的亦各異、願前程則一也。希望幸福之心亦一也。

夫名刻之利器、自用之、助成精美之雕刻。拙工用之、足毀最精美之雕刻。凶人用之、且爲殺人凶器。運用不同、器猶一矣。吾人既挾此與生俱來之寶器、奈何弗善用之乎。當名工之從事雕刻也、決不草草胡爲。其腦海中必先懸一美滿之範形。每一刻一畫、已預擬見其最後之結果。精工美品、於是成矣。吾人雕刻吾人之學行、陶鑄吾



人之環境、駕駛吾人之生命或命運也、可不刻刻留意乎。吾人當預知吾人所短缺者爲何、而預籌補足之之道。方針既定、勇往直前、毋怠毋荒、以底於成。且也、吾人之思想、則又異乎器具。蓋器、苟不欲用時、吾人可擱置之。而思想則不容吾人一刻或置之者。吾人之命運、吾人之前途、胥由吾人時時刻刻不絕如縷之思想以織成者也。故吾人當善用利用此思想。前途遠大之青年人、尤宜認定方針、向前猛進。嘉德氏 (Mr. E. Carter) 曰：世之父母或其他負保育之責者、如肯發其熱忱、於兒童幼小之時、便教以善用思想之法、而勿強以服從、及以其他之威權恐嚇印入兒童腦中、則後一代之收效必有奇觀。而人類高級之進化、必可發現於本地球。蓋苟示兒童以練習思想、善用思想之法、則兒童自幼便知何種思想爲人生所應具、而努力行之。何種思想爲不宜有、當剷除之。則其自能約束心腦、無勞外界以強力干涉。及長必爲宅心高潔、思想純正之健全良民。前人種因、後人收果。後輩之前途、及吾人自己之命運、胥懸於此縷縷之思想中。吾人應如何寶愛此神聖思想乎。

## 第二章 身體之受治於思想

哥氏 (Goethe) 曰。「異哉、吾人渺不及見之腦力、竟有奇能足以制服龐然之身軀。但願此神聖之腦力、永爲主宰。」云云。

吾人未能約束其腦之先、須首知此渺不及見之腦力、其權力、其威勢、究竟如何、毋徒費言。吾人須自覺、須自證明、凡惡劣之思想有損於吾人、而慈善之思想則有益於吾人也。苟吾人偶或不慎、乃事之微者。然吾人務宜認定世間萬物惟思想可以永生不滅。思想者、吾人命運之主宰也。縷縷思想、實與有功於織成此命運。吾人當善駛其思想、則諸般幸福自源源而來。苟誤用此神聖思想、則諸惡亦隨之而集。凡此種種之認定、須得實事以證之。

近世由心理學、物質學、之種種研究、漸漸益證明思想之真切代價爲如何。經學者確切之研究、及各方面之詳察、咸承認思想爲萬能。惟思想足以維持人生一切。並以其實際的奇驗爲之證明、取各種科學以爲試驗。非惟不足摧殘理想家之推度。

且從其試驗及其科學的解說，益證明其理想之確切。

耶魯大學教師安德生 (Prof. W. G. Anderson) 曾試秤思想之重量，或思想動作之效果。安氏置一學生於天平上，先使平其兩端，旋令是學生演算數學，其頭部之血液遽增，竟移變其重心力。天平一端乃爲之偏重。又令背九九數表爲驗，則背九數表時較重於背五數。凡思想愈深沉，則重量愈增。更以別種之試驗察之，安氏囑該生默擬作足部體操，當其由心中逐節默擬演時，其肢部之血液亦增。而天平上之重量亦隨其思想而增。僅據默擬之身體動作，其重心力所移易之位，竟移至四寸之多。其所增之重量，與高擎雙手於肩際同。此種試驗，曾歷試多數學生，其效果則一也。

更進爲腦力與肌肉之試驗，頗有奇觀。曾以少年十一人之左右臂爲試驗。平均右臂重一百十五磅，左臂九十七磅。又其一人僅以右手作特別體操，約一星期後，再將兩臂試之。則右臂上加重六磅。其未操練之左臂，同時亦加重七磅。此可切實證

明腦力動作與體操之相關、非僅關乎該部肌肉之動作。且及於其他同受該部腦力所管轄之肌肉焉。此蓋由心理之動作將血液與臍力運輸至其適當之部分、而同時分運於所管轄之各部焉。

安氏謂以量肌肉之器證明、凡百體操、其最重要者、爲運動心理之動作。并謂曾自臥於量肌肉之牀上、而默擬一輕捷之舞蹈。足不動、肌肉自亦不動。但足部之量器漸漸下降、此可以證明血液已運行肌際、一如其確在舞蹈時也。此雖擬想、而身體並無動作、然血液已感心理的刺激而運行矣。

孫璫 (Santow) 常謂、身體的操練、苟不與思想同時運動、於肌肉之發展殊鮮。操練時、如能令思想爲之導、則運動雖少、足以改造其身軀云。安氏之試驗、足以證實其說之不謬。凡角逐或其他種種之活潑遊戲、實勝於僅具形式之動作、及了無意味之體操云。安氏謂世之役智者、徒恃散步爲運動、獲益殊鮮。散步乃不用思想、自然之動作而已。不能將思想時所充盈於腦際之血液吸下。但有一目的之奔走、或疾

行、以強促思想同時運動、則亦足將血液運至足脛而營養之。或立鏡前作體操、以察作各種運動時肌肉如何伸漲、亦可爲發展之助也。

未經安氏試驗前、華盛頓大學教師琪治 (Prof. Elmer Gates) 謂、曾爲一種試驗、將一手置於滿盛水之水盆中、對於此手竭其思想、令血運入此手中、能令盆中水濫溢出。由此觀之、則運入手中血液之多、可想見矣。否則何能使水溢出。然此種試驗、苟非善御思想者弗能也。但亦可見思想之於身體、其偉力如何。

醫學者證明、謂人之感情、與胃之消化力、及其他之功用、至有密切關係。若人驟得兇耗、足使其胃中正在施行分泌胃汁之細胞、猝潰。在數小時之內、失其消化食物之功用。

俄國科學專家大學教師柏魯夫 (Prof. Ivan Pavlov) 曾歷試驗數狗、切實證明舊說謂、食物入胃時、或涎之分泌時、胃汁即在胃中行其自然的分泌功用之說爲非。柏氏以犬爲試驗、令其擬想其所嗜之食物、雖不予之、或予之而不令其物入胃、

而於其擬想及發生食慾時，胃汁卽於是時在胃中分泌矣。總之種種機械的動作，不足以加增胃汁。除非有食慾之感念以激動之。倘胃之神經不舒暢，則雖先期已有食慾，或其物已入此不暢之食道，亦不足使胃汁行其分泌的功用也。凡機械的、物理的作用，及心理的消化力，與乎身體各部之動作的關係，莫不隸治于此渺不及見之腦力。

經琪氏奇妙之試驗，謂某種之思想可以使身體發生化學質。據謂一千八百七十九年，曾印行一試驗之報告，謂曾以一管吸貯病者之呼吸，以冰凝之，使呼吸中之發散質凝結。其紫質之腴化，與此凝體混合所成之沉澱，非目力所能見。但在病者發怒五分鐘之內所收貯者，發淺棕色之沉澱。此足證明此化學雜質之發生，係由感情而作。此種雜質隱現於人獸體中，而發生刺激及興奮之感情。凡有重憂，如喪愛子之類，發生一種灰色之澱。懊悔時，發生淡紅色澱。感情之不同，色亦隨時而異。凡爲忿怒、怨毒、喪沮之感情所組織而發生者，帶有毒性的雜質。有時且極毒。其和

悅歡樂之感情，亦發生一種化學雜質之寶貴滋養料，而輸入各細胞中，以製造精神焉。琪氏並謂沉澱之各色，視乎化學之作用。但同等之化學質，亦每因感情之異而發現各種不同之色云。

約克魯伯 (Prof. Jacques Loeb) 大學教師在芝加哥及士旦福兩大學試驗，謂思想所發生之幻象，略與電同，生物之纖維份子，常受思想之影響。或由陰而變陽，或由陽而變陰。昔人常謂思想者，腦之電報也。由上種種之證明，益見思想力之偉大，可以改造人體，可以主持人生一切也。

### 第三章 思想爲健康及疾病之源

惟精神可以使人生活。皮毛血肉不足道也。人之思想及志願，皆基於腦，蓋思潮與志願，咸發生於腦海中。經腦之指揮，以運用其各肢體。故曰：人體之強弱，乃由各人自主之。彼天使者，僅司錄各個之歷史耳。（錄士韋頓伯谷語）

人之思想爲健康與疾病之源一說，非僅科學之試驗可以證明。卽吾人每日之經

驗亦大足以證明此說之真確。醫學家所搜集印行之猝生事件，尤可以爲左證。吾人習聞某種或某級之思想，可以致人於死。然罕有知其致死之因，第吾人固嘗聞人言，某人震恐暴死之語。語意何居乎？蓋謂其人猝然受一種猛烈的感觸，致顛倒其身體內之機關而停止之。所謂震恐暴死者，猶謂心脈之運行爲猛烈之恐怖思想所猝止也。蓋過烈之激刺，使心脈運行之速率，迅動愈恆，致頭中血管爲之漲裂。卽驟然之歡喜，亦能使血突衝入腦部，而破裂其細嫩之薄膜焉。凡喪所愛鬱鬱而死者，因思想之憂結，障礙全體各部之運行，而失其所恃以滋生之功用，病乘機侵入，而體弱不足以禦之。然亦有身體上全無疾病，僅因憂鬱，奄奄以沒者。皆思想之作用也。昔英倫某街電車電線忽墜，迸出火星。當時有一少婦經過，健壯如常人，方將搭車。覩此，猝倒斃。實則婦未嘗觸接該線，殊無致死之理由。特婦自以爲身居險地，刺激過甚，神魂突離軀殼耳。苟此婦腦力稍稍鎮定，而非易怖如此，當不致喪其生也。又嘗有一美少婦，爲球棒傷其頰。但不數星期已愈，有微痕。疑損其美，因此



鬱鬱、恆畏見人。卒成神經病，諸醫無效。蓋常疑其美，現已爲此微痕所損，其畢生幸樂已爲此微痕奪去。鬱鬱寡歡，終至臥病，羣醫診驗，咸謂其身體實無絲毫病據，臥病不起者，疑念招致已。婦苟將疑念稍放，其健康可以立時恢復云。由此觀之，可見思想與健康之關係如何。

凡恐怖或憂傷過度，能於數小時或數日間白人之髮。如昔美麗安湯尼氏 (Marie Antoinette) (譯者按安氏爲法國路易十六之后) 及英王查理士一世 (Charles I) 等，(譯者按吾國伍子胥過昭關亦以一夜而白其鬚髮) 皆可爲左證。乃因其猛烈之刺激，變化其體質上之雜質使然。殆即人體中之硫磺質，使髮中之油變色。此種化學作用，係受思想突然之驅使，而非積年累月續漸變更所致也。耳洛克博士 (Dr. Rogers) 謂人髮枯死之原因不一，其出於自然者鮮。其爲憂慮喪沮及積極的思想所致爲多數云。

人有因心理之作用而自斃者。譬如實無絲毫之損，而自以爲已受致命之傷，因而

致死者、時有其事。嘗有醫學生與同學某甲戲。以巾蔽其目。僞割其臂、僞言流血不止。甲深信不疑、登時氣絕。又某乙自疑誤吞一鐵釘、由疑懼中復發生喉腫及種種吞釘之病徵。經羣醫細察、知爲疑思所致。實則未嘗吞釘也。因疑思而致病致死之事件、年中發生不知幾何。

凡大喜大驚及非常之奮振、亦可以驅逐病魔於千里外。意國著名金工藝師名斑範牛圖色列尼 (Benvenuto Cellini) 者、當其溶鑄現在陳列於佛羅蘭士 (Florence) 之洛基亞德蘭士 (Loggia dei Lanzi) 地方之潘西士銅像時 (Statue of Perseus) 斑氏忽得熱症、臥病家中、方其呻吟之際。一工匠闖入呼曰。斑師乎、銅像行將毀損、已無挽救之望矣。奈何、奈何。斑聞言、遽躍起、趨至其地、見銅質漸凝、斑急命取橡木焚爐中、盡力攪動溶槽。時方大雨滂沱、斑因亟於挽救其工業、冒雨不稍輟。及畢、見有食品陳桌上、取而盡量食之。其時天未明、乃歸寢。熟睡一頓、而病爽然失矣。其奮於挽救其工業之概念、非惟驅逐其腦中之病思、居然使其體魄復於健

康。

昔母亞(Moore)之領袖馬利馬勒克(Muley Molne)者、病方危篤時、其手下方與葡人鏖戰。馬憤然起坐病牀中、復集其衆、親率之上陣。一戰而勝、卽倒牀氣絕矣。有請醫學博士愛力沙甘(Elisha Kane)舉所歷事、以證明吾人精神支配身體之偉能。愛力沙沉思半晌、曰：精神之偉能莫可名狀。昔某軍官病血斑、潰爛幾遍體。疾至棘手。按常理、病至此狀、已無生理。然外間方傳將有亂事、軍官死、亂將立作。余(醫士自謂)疑其不卽死者、殆爲厥職未了也。因就其榻前、向其耳畔呼曰：官長、亂事發生矣、亂事發生矣。軍官由其昏沉半死之狀態中驚醒曰：速扶我起、命若輩至吾前。於是親自鞠之、若者誠之、若者罰之、處置裕如。案辦訖而病亦愈矣。

昔伯里西(Brazil)王名伯德魯(Dom Pedro)游行歐洲、患病甚危。忽得其女一電報、謂聞王病、女將發一釋放全國奴隸之命令以爲王延壽。王得此信、病卽霍然。習聞婦人之臥病數年、弱至不能行立、僅能恃杖緩行數武者。一旦室中起火、婦竟

馳入室中抱持穉子、奮門而走。或則爭取寶貴品物或家具等。此種能力氣力由何而來乎。其肌肉中、其氣質中、未必突然驟增如許魄力。願居然能爲其平常所不能爲者何也。此無他、蓋於危急中、已自忘其病、自忘其弱、目前只見危急、不知其他。自己堅信能於此危急之時拯救其子、或保護其所寶貴之物。既自堅信之、乃能實行之。其所以能驟然發生奮勇者、因爲情況所激動。慨念因此亦突然變更、而非氣質或肌肉之變更也。人之氣力雖由肌肉之養成促成。然其要素則全恃堅決之自信心。如火也、危也、興奮也、刺激也、救人救物之急要也、頓自忘其病弱也。凡此種種、皆由思想受衝動之刺激、毅然施其命令、支配身軀、而使之有所舉動也。身體爲思想所支配之明證、不一而足。人之性靈已公認爲一種之暗示、施行正當的作用。猶如電力之在空際、飛渡重洋、爲人傳遞消息焉。夫電本已久存在人間、特近代始爲人所發見而利用耳。

思想足以瘳疾之說、已爲醫學界所公認證明、心理之勝於醫學之書籍甚夥。英王

愛德華七世 (Edward VII) 所最欽佩之醫學博士奧西拉 (Osier) 者，謂療治法中，心理實爲要素。蓋堅信之心能將精神提起，使血液自由運行於神經系，而無所障礙。疾之得治，藉此功用也。無信任醫士之心，亦足增病人之疾，甚或驅之於死域焉。苟病者堅信是醫，則雖以一杓清水當藥，以麪包屑作丸，亦有超死入生之神力。故療治之本，乃基於堅信醫士及該醫之藥品，及其主張。

哥倫比亞大學醫學博士士美夫愛利及利夫 (Smith Ely Jelliffe) 謂暗示者，爲最古亦最新之療治法。恃堅信以愈疾之說至普通，原非爲某種或某類人之特性，或獨有之權力。譬如迷信神道、祈禱於木偶、或石像等等。雖屬愚昧，顧於療治方面，頗有價值。以心理與身體有密切之關係也。心理雖然可以盛助療治，然不能謂可以盡醫諸症也。如癆瘵也、斷手折足也、瘋癱也，乃不能全憑心理以治之。但各種之暗示，無論其力之厚薄，終爲輔助療治之健將。他如催眠術及巫祝祈神之類，亦同有一方面的作用。吾人之腦甚易相信。苟爲所願欲者，便信之。此種信心，卽爲暗示。

其對於療治法利害俱甚也。及利士夫博士此說、或爲極端的守舊。然渠亦必深信斷骨接合之要素、亦惟患者之腦力是賴。人之思想與呼吸、消化、分泌、排泄等、有密切關係也。固定的堅決性、加以正當的天氣及衛生、亦可以治愈淺級的癆瘵、瘋癱。未至深級時、腦及神經系、或突受震駭之刺激、間亦有能使其病除、而復元者。參生將軍 (Sir James Y. Simpson) 曰。醫者而輕視思想、足以支配身軀爲療治之助之說、是猶未知或不解醫學範圍之廣大矣。

卓希耳 (Churchill) 之格言曰。健康之坦途、思之可達、然終勿自預信病之將至。夫疾病之來、死亡之至、乃受醫者或暗示之流毒矣。

#### 第四章 畏懼爲人生之勁敵

畏懼者奸細也。事功可成、而卒致倒敗。畏懼有以致之也。(錄沙士披亞氏句)  
思想中之最足致人死命者、其爲畏懼乎。畏懼之爲物、足以敗人之行、奪人之志、致人於病、劫人之幸樂、障礙人之前程、防阻人之功業、非僅損及一人、且又從而波及

於他人焉。畏懼者、莫贖之巨惡也、萬劫之罪魁也。生理家現亦諳知其爲害之厲矣。謂其能貧人之血、損抑其運化之功、斷絕其滋養之作用、且能將心理的、生理的、活潑氣象消除、將各種偉業宏謀之途擁塞、而斷絕之。是誠少年幸樂之禍門、老人後福之惡障、爛漫天真之性、見之便逃、快樂幸福之神、遇之而避矣。

醫學士何耳琴氏 (Dr. William H. Holcomb) 曰。心理諸症之影響於人體之統系、最甚莫如畏懼、其等級固有不同、如駭也、懼也、驚也、最輕而至於疑也、皆可爲魔。其輕重雖不同、爲害則一也。其魔力足以痺麻吾人生命之機關、能將各種病徵由神經系而四佈於人體內諸細胞中焉。

費力卓博士曰。畏懼之襲攻吾人、亦猶炭氣之混入吾人呼吸中、遇之必無幸。心理的、生理的、精神的系統、莫不受其毒氣而暈絕云云。雖然、吾人自有生以來便隸治於畏懼惡魔威權之下矣。兒童年中受長者之恐嚇、寧只千百次。每誠之曰、「留心於此、提防於彼、苟不如是、或將受毒矣。或將被噬矣。或將喪生、或將遇奇禍矣。」每

有成年之男女、見無害之獸亦驚、無毒之蟲亦避者、何也。蓋兒時受年長者之恐嚇、深印腦中、至老不忘也。事之最殘酷者、莫過於將恐怖之印象印入兒童軟嫩之腦中。是猶如刻字於幼樹枝上、其刻痕將隨年而漸大漸深也。是將使此喪沮愁慘之幻影畢生隱現於其眼簾前、而人生幸樂從此斷送矣。

澳人某著作家曰。兒童之最不幸者、當其身心正當發展之時、而母氏乃常被困於畏懼之魔力下。夫母氏而處處懷疑、事事恐懼者、猶自將畏縮胆怯之惡魔驅入其兒女環境中也。畏懼之背景爲何、則習於預料諸事之惡果是也。凡母氏之不敢輕易移動一步、或禁止其兒女不使輕易移動一步者、是猶以緩性毒汁飲其兒女、而不自覺也。近日嘗見千百之兒童體魄衰弱、易怖易怒、缺乏活潑之精神者何也。蓋於幼小時期飲受毒汁也。苟稍欲有所振作、稍欲有所作爲、遽爲長者以危辭嚇退、兒童何知、遂誤認危險之爲物、有非常偉大之能力、不敢稍或抗之、而母氏者、又常懷猜懼、時時圖避所幻想之危險而禁止其兒女之有所舉動焉。縱其事足以助長



其堅毅果敢、自重、自治之美德者、亦咸一律禁止之。而兒童身心之弱徵、殆即母氏之畏懼所醞釀而成者也。

醫學博士佛理亞尼氏 (Dr. Lino Ferriani) 曰。予嘗以二十餘年之光陰以研究囚犯之心理及幼兒之心理、據予考察之結果、予承認兒童之愚怯弱、乏活潑之精神者、有百分之八十八、尙可以及時用正確之常識、心理之原則、生理的衛生、以療治而挽救之。其要素乃以健全的勇敢而鼓勵其暗示也云云。

世之爲母或任調護兒童者、常常灌輸實事之恐嚇於兒童、猶以爲未足、尙捏造種種虛僞之故事以強兒童之服從。其強兒童睡也、則曰。「如汝不卽入寐者、將有大狼來噬汝矣。」苟真實有其事者、試問成年之人遇此、其能卽入寐乎。夫兒童之畏黑暗也、莫非由年長者所以釀成之。苟父母或任調護者、能詳示兒童日與夜爲時光之更迭而已。無可畏之理由、則自無畏夜之事發生。然長者乃不爲此、竟苦思窮搜、捏造種種可怖之牛鬼蛇神以恐嚇之、而不計其損害兒童健全之腦也殊甚。此

雖爲普通人之通病、其效果固可以禁止其喧嘩嬉弄、或可以強其服從於一時、顧其爲禍乃影響兒童終生、而流毒且及於社會、可不慎哉。

母氏之妄爲女兒抱杞憂者、不知虛耗精神多少、甚至有苟一刻不見其兒女在目前者、便坐立不寧、以爲必遭奇禍矣。在外游嬉、殆由樹下墜矣。或乘舟而溺矣。或斷手折足矣。或毀傷面目矣。第既非實有其事、奈何虛耗光陰而徒自苦其精神、使其身心俱受損失、此種種不祥之幻想、恆使婦人未及老年而容顏遽爾衰委。尤可嘆者、或且以此種幻想是爲母氏者所應有、故常陷入煩惱太息之阱中、而不自覺然。夫以易怖及多慮之母氏、充塞於兒童之四周、而常於有意無意中予兒童以畏懼之暗示、則又何怪乎舉世悉爲畏懼多慮所埋陷乎。試於人羣中擇其最和樂者而問之、其能完全不爲畏懼毒蟲所蛀食者、不可多得也。或則畏禍矣。或則畏貧矣。或則畏死矣。卽人羣中最和樂者猶不能盡免、而人遂日日寄生於畏懼之威權下、爲此惡魔所追逐焉。

世間之因多慮畏懼以促其生者不知凡幾。恐來年之經濟不裕矣，而終日僕僕惟孔方是求，不特舍其體魄及精神之所應享的營養，抑且省其衣然，甚且節省其用以滋生之食然。無他，爲多慮畏懼之惡魔所惑而已。而此憧憧黑影，日夕掩映於目簾，其不使人生趣日苦，志意茫然者幾希。

人生而誤入多慮苟且之途，最足妨礙少年身心之發展，而一生受其影響矣。譬如有子或女，本年應可入大學矣。而父母者，以省惜費用故，遲至下年。而來年又復因循如是，殊不知光陰如神駒，一瞬且逝，寧肯爲人留一刻也耶。徒滋後悔而已。世之因未能受完備之教育，以致技能薄弱，知識遜人，因而失其業，或終生顛沛者，爲父母者，豈能辭其咎歟。雖然，量入爲出，理之至當者也。但苟故爲己甚之多慮畏懼，則殊非智者所取矣。

人之生於世也，原挾才能與幸樂俱來，奈何日蹙雙眉，專待未必定來之憂禍，以負此寶貴之年華乎。彼以多慮而皺其面，白其髮者，至爲可憫。蓋其所預料之憂禍未

必定來、而徒自苦其精神、損其體魄、可憐孰甚。與其費時於其虛渺幻想中、何如利用此寶貴之時間、努力向前、以與此惡魔競勝乎。吾人苟將此虛渺之先事預防的憂患捨去、則吾人之幸樂健康可指日而待矣。彼終日悒悒、終年鬱鬱、身體精神兩受其損、夫何能健乎。體魄猶且不健全、尙何振作之可言。尙何生趣之可樂。故欲立身者、務宜將多慮畏懼之毒芽拔除淨盡、威能如是、則非第各個人得享受人生所應享之幸樂、而舉世界且將大放異采矣。吾人當各自努力戰勝此魔、並宜協助他人脫離其縛束、而於晚進少年、更宜竭力助之。則行將見後一代之人物、奏凱榮旋、逕臻幸福之地矣。其拭目以俟之。

## 第五章 戰勝畏懼之法

畏懼者、人類之勁敵也。然可用經受訓練之思想以驅除之、排絕之。但若僅圖壓伏於一時、則非計也。（錄佛勒樹學士言）

欲戰勝畏懼之法、吾人須先自察明所畏懼者爲何。蓋有尙未發生之事、或有永不

發生之事、徒依吾人之幻想而自以爲是事或將發生而已。徒自苦也。譬如人或有畏黃熱症者、無他、卽畏爲是症所苦、並恐染之將不治而已。但病旣未發、何爲預懼。縱病已作矣、尙未至死、亦未必定死。其實在發生之事、僅病中痛楚及身體之羸弱而已。苟吾人畏懼之心一生、各種病徵卽隨而發現、或將促成大不了之結果也。蓋人皆畏此症、遂多死於是。其受傳染者、多畏傳染之人。其體強魄健毫無畏懼者、不易傳染也。

當黃熱症盛行於牛澳蘭之際、諸醫尙未公認此症爲傳染之類。有北省女教員賴女士者、患寒熱、熱度極高、就某病院加德耳來醫學士診治。(Dr. Samuel Cartwright) 加氏翌晨商於何耳琴醫學士。(Dr. William E. Hoileomb) 然後召集院中全體人員於客室中而諭之曰。昨來本院之賴女士、乃患黃熱症。然不傳染、諸君中亦必無受傳染者。苟諸君能依予言而行、諸君可以挽救全城人民之恐慌。此恐慌者、卽爲傳染病之媒介也。今姑勿提及此症。一若此症未經發生者。院中諸女

士可幫同任看護其送花贈物種種小節（譯者按西人探病輒贈病者以鮮花以娛悅之）不必間斷。總之各種舉動、須悉如往常、而勿存危險之觀念。如是則賴女士可保無虞。或且可以救濟無數生命也云。

院中人咸奉加氏命而行。其中惟一婦獨不謂然、自移其室於院中最遠處。無何、患黃熱之賴女士竟霍然愈矣。院中除此膽怯欲圖遠避之某婦外、各皆無恙。卽此婦亦旋告愈云云。何耳琴醫學士嘗謂人曰。加德耳來醫學士自以其聲望及堅強的信心、以消除各方之恐懼、而彌止全城之恐慌。伊蓋深知此新發明之偉力、卽吾人思想之偉力。對於體身之支配、有莫大之偉能也。嘉德氏因而利用此元素、居然出萬衆於險。其功之偉、寧足與偉人傑士同日語哉。

凡高狹之地、人多不敢行。然將此狹線畫於一平坦寬曠之地上、則必能毅然循線直行而無偏傾之慮。同是狹線矣、其在高狹地上者、履行其上者、乃戰戰兢兢何也。曰、畏墜矣。然苟以鎮定無畏之人遇之、殊無足畏、將寧心穩步而過。亦自無傾跌之

虞。不觀乎彼賣技者之走繩乎。彼方履繩如地、而觀客且咋舌、或且閉目不忍睹矣。夫彼技術家以特別之訓練而發展肌肉、或五官之某官、事至尋常、人所恆見者也。而練習諸藝之要素、則非具鎮定之頭顱、無畏之心者、不可。

凡兒童於黑室中所怖幻象、成人殊不之懼。苟兒童確知其所怖之鬼物非確有者、則其恐怖之心亦消滅矣。久居城鎮之兒童、偶履草上或浮土處、遽現驚色、如履熱鐵然。其實殊無可怖、特兒童自生畏懼之念而已。苟危思一去、畏念亦全消、即成人亦猶是也。苟無畏懼的習慣、及幼時所受之怖象、則自拔甚易。吾人苟能自下定力、決定畏懼爲吾人之幻象而已。吾人苟不自餒者、亦殊無危險之足怖。苟人人能如是、社會之幸樂可勝言哉。

尙有一種普通的畏懼、如常人之畏失業是也。常有預慮未來之憂患而自苦者。然事實既未發生、則又何苦自尋煩惱。安分事職、自無他虞。若已被革退、則縱憂亦無補。凡事前之憂慮、殊無裨益。徒使人沮喪萎靡不振已。其所憂懼者、乃懼不能得他

職耳。苟另獲他職者，復何憂懼。然無論如何，憂懼決不能鞏固吾人之職位。而憂懼之源則爲幻想將來之職位而已。

戰勝憂懼之法，當先溯源於所懼之原理，而自證明目前所憂懼者未嘗有其事，僅幻想而已。無論此種幻想將來實現否，皆足以爲費時失事，喪志致疾之媒。故吾人宜屏絕畏懼，毋爲所歎也。苟習慣已成，若不能免，則試姑擬想預慮的幻象之惡果如何。如是，或足以助吾人亟除此惡魔也。吾人若僅自信所畏懼者爲幻象，則有時自信力薄，仍未足以勝敵也。務必練習如何指使其腦，使拋卻一切畏念。凡有關於此者，咸一一力戰之。力戰之法爲何。曰：常常警醒。常常注意於吾人心中之毅力奮力是也。苟畏懼煩惱初起時，切勿縱之而任其滋漫。當速轉念及與其相反之事，以爲抵制。苟慮自身之失敗也，毋自以爲荏弱不勝，行將倒敗。當自念勇猛過人，此爲久經慣歷之事，或視爲事功之初軼耳，不足慮也。如是，則畏懼漸退，爲功自深。心志澄明，不期而自臻於高尚之域矣。



吾人對待時時隱現於吾人前之各種畏懼、當以活潑的、有望的、自信的思想以排擠之。吾人初次欲驟改思潮時、或不易易。久之便可惟吾人所欲矣。思潮不易驟改時、可先驟改作他事。動作既變、思想之焦點亦移。思潮亦將順勢而變其方向。夫回憶娛樂之事、或翻閱有趣味之書。諸如此類、皆可爲移轉思潮之助。從流溯源以研究各種畏懼、推其總因、不外畏死。學者已有所見、故有特從事於基性的著述、以辟之者。夫死之理殊玄妙。但無論各方之見解如何。須依學理的解析以移去畏死的觀念。而對於畏懼屍骸一節、尤宜注意。吾人對於獸肉視爲珍羞美品、而印度人則視而生畏。吾人畏屍骸、其愚又何異於印度人乎。吾人苟欲除去此畏懼、吾人務須自師。須了解原理、便無可畏矣。夫牛馬見所不常見之物即奔逸逃避。吾人之畏見屍骸、又何異於是焉。

納忘氏曰、墳墓之內容何如。與吾人無干也。墳上之華飾也、內藏之毀敗也、穴中之湫狹也、惟生人知之。而人遂幻想死中所歷各境、幻想腐爛之情形、穴中之慘寂、一

若身歷其境者，由是遂發生畏死之心。故吾人務宜除去此種幻想，蓋此卽畏死之根源，宜力辟而亟去之也。苟吾人悟其理，則死亡亦一幻景而已。吾人之視其身後遺骸，亦當如吾人之視已脫落之髮，能速化還元子，於理至當。其敗爛之情形如何，何勞吾人幻象之耶。無論其法何如，戰勝畏懼，爲吾人修養最重要之元素，足以增益吾人奮興之力。畏魔除逐後，吾人心地漸臻光明，而達於原來天賦之境域，其高尚之能力、高尚之幸樂，可勝數哉。

## 第六章 有害的情緒

佛勒球氏 (Horace Fletcher) 曰：怒與憂患，不特使人氣短志喪，抑且能殺人焉。哈技德氏 (Hubert Hubbard) 曰：躁暴者，徒逞一時耳。凡恨、怒、仇、視種種，皆畏懼之變態耳。不能持久也。惟緘默足以掃除一切。吾人其勉之云云。

諸情中非僅畏懼一端足以殺人。凡心弱者，偶值非常感情，輒有生命之虞。體魄強健者，則不若其甚也。吾人往往聞人有因震怒而猝死，其他如憂鬱、妒忌、切念，而至

成狂癲者、亦時有所聞。由是觀之、感情非特可以死人、抑且能滅人之理性也。

憂慮爲諸有害的情緒中之最毒者也。說者謂意國畫師高理喬澳（Orneggio）亦中情緒之毒而亡。蓋高氏有一畫、初僅以四十元售脫。其後此畫竟被選而陳列於畫院中之最優等畫中、高氏因是鬱鬱而沒。世之少年男女爲戀愛而死者不可勝數。皆情緒之害也。

突然之喜、有時亦能殺人。如年老之父母、忽復獲久失音信之兒女時、往往大樂而死。久貧驟富之人、亦喜極而死。此種固常見常聞之事也。巴黎有一人聞己之彩票得中、狂喜猝死。紐約有某婦聞其子將攜新婦歸、驚喜而絕。事至尋常、然皆情緒之害也。情緒之發動、有時縱不足以殺人、然而爲禍亦非淺鮮。譬如盛怒之下、每每敗胃、停止消化之功用、至數小時、或數日方始復元。蓋體中之組織、爲心理的作用所顛倒故也。

當吾人由滿臉笑容之際、忽變爲猙獰之狀態時、其心理、其品性、亦同時盡變、非僅

面目已也爲母者如於其極盛怒之時飼乳幼兒其乳中毒質足酖其子。凡極端之怒或驚懼足令人發生黃疸病或令人嘔吐。

妒忌恆將人體內之組織完全顛倒之。此爲吾人健康樂生及成功之勁敵也。爲妒忌感情之犧牲者往往完全失却健康。苟不速行解救甚且將殺人或自殺或成狂癩焉。猛烈之嫉恨持之稍久非徒滅滅胃之消化身心之安寧抑且敗人之品格也。情緒之所以能改變人體內之組織者蓋因體內組織感受情緒之動作而發生化學之作用故也。醫學家謂有害之情緒頗類蛇之毒液。蓋蛇亦因感受畏懼或怒恨而分泌以促毒液之發生也。但蛇則有一囊以貯毒液人則無之而散布於體中耳。化學博士琪德士者對於情緒之作用研究有素其言曰凡抱憂傷悲痛之感情者其身體亦受影響。人苟留心細察亦必能洞見之。凡隸伏於此種感情時其人之呼吸及血液之循環必較尋常爲緩。消化力全失。容色灰敗。目中無光云云。琪德士曾以各種方法及精巧之機械以爲試驗深信上說不謬。琪氏並謂人之智

力奮力於快樂時、較於悲傷時尤爲充足。身體之系統、有排除各細胞所發生之廢質的功用。故人於悲傷時每多淚、於驚懼時有遺溺遺矢者。因大腸及腎經爲他部所促動也。夫驚時冷汗滿身、盛怒時口中作苦者、乃硫酸、鹽素之充分排洩也。懼時出汗爲化學之變化、卽其氣味亦與尋常異。有數事可以證明憂鬱悲痛之感情、非惟阻滯排除體中之廢質。更有甚者、則此種感情且直接加增若干毒質。反言之、人於愉快時、體內各部之作用極其靈捷、並能禁拒毒液之發生。而使體中諸細胞加增及貯蓄活潑之精神及滋養之元素焉。

吾人既得聞上述種種之試驗、自應知所戒備矣。於憂鬱悲痛時、務宜注意。令呼吸加速、以使身體出汗、及促腎經動作、俾其速將毒質排洩於外。如往空場作勞動之事等等、皆加速呼吸而令出汗之法也。或日浴數次以疏通皮膚、而使易於排洩也。悲痛之情緒、萬不可任其永留。愉樂者、足以增人之精神。促人之生長、加人之滋養、而延長人之壽命。夫情緒者、原爲供應人生幸樂之用。吾人萬不可縱之、使反奴爲

主而伏於其威權之下也。吾人當利用物理的研究學理的訓練而習成一善於驅使其腦之妙法。操縱有方，便可實行除去種種有害之情緒，而惟良好者是留。一言蔽之，曰樂天。

夫積年累月，日處悲境者，非惟自陷於罪，抑且波及其環境之人物。悲傷者，無絲毫之益，而其所憂傷之目的，人物亦將受連帶之關係。已死之人物，決不喜人長爲之悲傷。而生人之與悲傷者同處，亦未嘗得免其影響，而發生悲感。悲傷者，自私之徵，自賊之道也。夫以一人之不樂，而將其環境之人引入悲境，自私孰甚。誤人孰甚。苟有游歷家於此，暢游名勝而歸，歸後悲痛不已，自傷其不能永留是地，以長享所見之美景，則如何。苟真有是人者，吾人試一下判，此爲何如人哉。夫人暢游而歸，定必色然喜，媿媿爲人述其所見，斷不作無謂之傷感也。

佛勒球氏曰：吾人對於死別，宜作如是想，當知世間萬物萬事，莫不依天然之變化而漸臻善美。吾人所親愛者之逝也，特又進一更善美之境耳。吾人自己亦行將隨

其後。形骸雖渺、吾人互相敬愛之感情、固永存人間也。吾人能作如是想、則悲痛自可減矣。

夫怒者、有各種之狀態、各種之緣因、然皆根據於驚懼。吾人之所以怒者、蓋恐其人所言或所作之事有傷於吾人身體、或損及吾人所注意之事物、或剝奪吾人之幸樂、或防及吾人之名譽故耳。凡善於自制、鎮定、無畏之人、雖經試誘、或煩擾、必能泰然處之。不遽發怒、則其事亦自烟消雲散矣。

自制者、止怒之道也。吾人對於偶然發生之事、若依正理熟思以判決之、良足爲自制之助。偶爾發生之小事、殊不足動怒。吾人之所以怒者、特懼他人或信其言其事、便有損於我耳。苟吾人果自問無愧、則其言其事、猶犬之吠日矣。於吾人何傷、更何怒之足發哉。法國雄辯家、革命領袖梅理保氏在馬賽演說時、場上有以「凶手」「奸細」「逆魁」等等惡名面斥之者。梅毫不與辨。但謂聽者曰、諸君恕我緘默片時。蓋吾須先領略某君之雅教、然後盡吾說也云。其自制力之偉如此。

夫怒人之誤作某事、誤發某言也。一怒可以挽回之乎。與其作無益之怒、無寧指出其過而糾正之、其益遠勝於以一怒對付之也。無論怒之緣因爲何、皆起於至細微之事。凡性躁者、每今日大震怒、明日卽自知其失而悔過矣。吾人能養成一種毋輕發怒之習慣、則怒自少。而悔過之事亦少。吾人能養成樂天之性、則見人人物物皆善、怒亦無隙可乘、而妒忌嫉恨之性亦去矣。無論何種有害的情緒、凡足以賊吾人之幸樂、促吾人之壽命者、靡不可以正當的思想及果決之舉動以刈除之。羅馬之哲學家伊柏德脫士、嘗曰、「吾嘗自記其未嘗發怒之日矣。曩者吾每日必一怒、後而三日一怒、後而五日一怒、苟接連三十日不一怒者、吾當謝恩於上帝」云。

### 第七章 自制其性情之法

特魯氏曰、敦品者、卽吾人自知其短處、能自制其性情、而不爲性情所制之謂也。吾人偶遇困難、但覺楚歌四面、莫辨那頭是道時、此正吾人自表其勇氣、自證其強弱之時也。吾人果由強素所成者、卽逆運亦莫奈吾何也。吾人苟能但知努力前途、



不爲環境所威嚇、是吾人已得成功之方略矣。

苟吾人晨起時、便覺多端不快、事事逆己、此時勿遽頹然墮志、當毅然振刷精神、則吾人是日斷不致敗失。

人情本好逸、或遇難事、則求躲過難關之私慾甚熾。然此非所以戰勝日夕伺機以圖侵奪、吾人幸樂的難魔之道也。吾人勿遽退避、當鼓勇直前、而親扼此惡魔。

哈鐸克曰、夫嫉怒、忿激、妒忌、沮喪、嘔氣、煩惱種種、乃生理之勁敵也、惡魔也。咸宜以偉力抗絕之、屏諸思想界之外。若輩非惟騷擾人之精神、抑且組織毒素及不正當的細胞、以損及吾人之身軀、防及血液之循環、絕斷神經系之纖維質、而陷人之健康於衰病中。若輩絕人之希望、防人之高尚品性、困人之知識、誠人生之惡魔。然苟吾人果肯努力除之、則亦未嘗不可滅之也。苟肯堅意驅除之、行見志願之發展充足、無往而不利也。當吾人悶損、易怒、絕望、或習於動輒生煩、或其他有妨吾人生長之惡習時、切勿殉情而自暴棄。蓋偶一放縱之、便恐滋蔓難圖矣。但苟吾人卽於其

時將思潮變易、擬想愉樂之事、或觀看天然之好景、或精緻之美術圖書、則煩惱之思、卽自引退矣。韋革斯夫人曰、人苟欲時時愉快、至易事也。每當不愜意時、姑且微笑、覺頭痛腦煩時、且作爲他人之頭痛、而非自我之頭痛。覺天陰沉沉時、且擬想暗和之愉快云。

某女士者、性至和悅、常若陽春之煦煦然。據其自謂亦嘗善憂易怒、後自思戰勝之。每惱將作時、便強自長歌、或撫琴、煩憂遂絕矣。由是觀之、苟新思潮果強者、煩憂原未嘗不可屏却也。

耳勒德費氏曰、惟勞工可以治怠惰、惟犧牲可以治自利、惟去疑可以治寡信、惟勇於赴難可以治怯懦云云。故欲治不良之性情、其法惟有以良善者充塞腦中、以佔其空間矣。然亦必須有堅毅之志願、始獲告成也。無論欲戰勝何種不良之性情、其祕訣卽專注意於其反面、毅然實習之、令成自然、則惡習自去矣。思想之權力殊大、常能將不良的想象、或經驗更變。苟吾人自覺不良之性情將發作時、但自警曰、

此非吾人之真性也。此種不良之性，殊損吾人人格。彼蒼蒼生我，斷不欲置我於此煩憂之中也。」若能時時如此思想，煩憂自退。時時存樂觀之念，愁苦自絕。時時存希望之心，光明之念，則幸樂不期而自至矣。如不信，姑試存樂觀數分鐘之久。當自覺愁雲四散，憂霧煙消矣。夫歡悅光明者，保護吾人之健將也。吾人一生有此健將爲之擁護，無他懼矣。吾人苟不能自制其性情，決不能善其所事。人苟受治於性情之勢權下者，殊不足稱爲自由人。能戰勝心理諸敵者，始可稱自由矣。苟其人每日必須隨其性情以定此日作事之勤惰，必憑其心理的寒暑表以自定其奮興之升降者，則其人必爲性情之奴隸，終生無成功之事業矣。夫自制力厚者，其觀念自不同。其作事也，必勇往直前，不疑不懼，卒底於成。此種自克之良能，誠不易得。然亦未嘗不可習而致之也。彼奴服於性情者，何足法哉。自克者，成功之源。苟肯努力求之，人人可得之也。吾人各自有一衛護身心之健將，苟善用之，將無往而不佔優勝矣。訓練自克之善法爲何。卽吾人當自知何者合理，何者當爲。苟分之所在，縱不喜其

事亦當爲之。無論事業如何艱困，當以鎮定堅毅處之。夫如是，事未有不成者。苟吾人習得自制之法，是已得萬藝之精髓，是已成一完全自由自立的人物矣。

## 第八章 厭世無益

心墨邁氏曰：社會於人，各與以代價。其人和善者，人將以和善報之。忿嫉者，人亦以忿嫉報之。其人善歌，當爲音樂家所歡迎。其人善思想，當爲思想家所歡迎。其人博愛社會，而惟善之是求，則百祥踵至，良友蜂擁而來矣。

世間有多少以專尋煩惱爲事者，迎合之，栽培之，而不以爲苦。噫，是誠何益哉！凡尋求煩惱者，其所得必不可勝數。蓋既專意求之，則凡所遇，莫不可作爲煩惱之資料矣。聞西境開拓之始，其人民攜槍而睡，佩劍而行，終日未嘗或離武器，而尋仇鬥格事，乃無虛日。其後各懷善念，彼此自安，鬥格之風遽息。夫間或受武器之毒者，偶然事耳。終日武裝，專事防衛，寧值識者一笑乎。煩惱亦偶然事耳。值得專事愁眉苦臉而終日待之乎。夫沮喪憂鬱及不祥之念，間亦發生。然彼樂天者遇之，將以爲偶爾

發生之小事耳。一笑置之、屏諸腦外、遂亦無他。而善憂者遇之、則反是。將視爲意中之惡果、不可禳除的大禍、惶惶然不可終日矣。

彼煩憂者、非生而然、習而至矣。其始也、怨天時、怨食品、出行而怨途人之擁擠、作事而怨工作之勞苦、夥伴不洽己意。卽至微之事、至細之故、亦莫不怨天而尤人、漸漸遂習而成性、是爲人生最不幸之遇。少年人遇此、不幸孰甚。久而久之、遂成此種劣性之奴隸矣。旣奴服之、便盡失却生人趣、而漸傾入於厭世。厭世益深、愁苦愈甚。畢生乃無展眉之時、可憐孰甚焉。此種自尋煩憂之輩、亦各專一家。有一種專意尋求疾病者、此種人常蓄去毒之劑、解暑驅寒之藥、及別種足以驅治疾病之藥物、而首先自預決此種種疾病終有來侵之日。偶有旅行、便攜全副藥籠、以預爲各種疾病發作之備。言之亦奇。此種人偶旅行、輒遇病如所期、或受寒矣、受暑矣、或其他傳染病矣。其反對善尋煩憂者則否、常存善幸之念、不預作憂患之想、其旅行也、絕不攜藥籠、而病亦罕侵之。

有種人專尋瘴氣，偶出輒嗅得溝渠之氣味，或不潔之空氣，其所居常有不潔之嫌疑。其地或過高矣，或過低矣，或陽光太盛矣，或潮溼太重矣，此種人真能善感種種疾病者。蓋彼已自求之、預期之、盼望之矣。苟不得者，不將令其失望乎？其實皆神經過敏之過也。其腦中滿貯瘴毒之思、傳染病之念，則身體即感受之，而發生其意中之種種疾病，所差者遲早而已。

有種人預定以其胃部爲禍魁。預擬種種心理的圖案。自定何物可食，何物不能食。而常專心致志以搜求消化之食物。食時每一咽必和以少許的消化藥。蓋自疑所食皆足傷其胃，非此不足禦之。消化力因受疑懼念之影響，胃汁遂成弱薄，或完全阻礙其分泌之作用，而其人之胃，遂真成脆弱，遠不如他人矣。然誰實致之乎？

有種人恆以空氣爲其疑懼之矢的。此種疑慮以法國人爲最甚。臥室中偶或開窗而睡，即慮受寒或風溼之侵人矣。畏之甚者，染之亦最易。以其腦中常有此感想，體中抵抗力自減薄，遂易感受各種疾病也。苟鄰近有患傳染疾者，此種自尋煩憂之

人物、決難幸免。諸兒中有偶噏三數聲、或稍忘飢、則其人已預作憂色。決定此種可怕之傳染疾已得其門而入矣。最可憐者莫如常自懷疑將得某疾、而終爲是疾所斃。有種人常自疑其肺弱過人、或心弱過人、或胃弱過人、及養成種種體弱之疑念、而預行自作種種的籌備。自佈愁雲於融融洩洩之家庭中。苟無此種妄想、其身心自必泰然。樂且無藝也。夫人不能自振、而爲新人耳目的丹藥廣告所陷、以其寶貴之資財、供趨時醫士之囊橐、自行斷送其幸樂而不自知、可憐孰甚。吾人當竭力大聲疾呼以喚醒之、俾知其自己之命運、實自懸於其思想中。吾人之思想具如何之偉能、並當竭力助其如何以善用其天賦的思想、而自除其身心各重矣。肉內告告觀念、使其得生活於各人自我的神聖思想之下焉。

有種人專以搜求貧困爲事者、無論其出外也、見人也、滿面愁容、不殊自懸一失敗、沮喪、缺精神、乏生氣之廣告。其作事也、但聞言論而不見實行。見人輒言已業之失敗。卽生意極旺時、仍作失意之論調。其觀察談吐、恆從黑暗方面着想、一若彼蒼待

之獨苛者。夫以年富力強之青年，應如何猛進以求利己福人，奈何甘自暴棄如此，而使人聞而心悔乎。苟僱主有此惡習，不幸尤甚。此習甚易傳染，使被僱者失去其信仰僱主及該業之誠心。世間無願爲厭世人所驅使者，存樂觀之心，處愉快之地，其人之服務，必較爲忠誠懇摯。人之常自言其業之衰落者，可決其業必不能如他人之興盛也。常作沮喪之言，能令其腦傾向於悲觀，而發生種種厭惡的幻境，常作失敗之想，而望事業之成，何殊種豆而望穫瓜，其可得乎。總之其思想向下者，其事業亦斷不能向上。誤用幻想者，吾人之勁敵也。有種人常自疑他人之輕之、蔑視之、揶揄之、嫉忌之、仇視之，而終生鬱鬱不快，實則皆幻想而已。夫縱任此種疑團入腦，人生最不幸之事也。其魔力足斬除人之幸福，滅滅人之能力，使其人遑遑不安，不能辦一事，不能交一人，對於人人業業，靡有如意者。凡人具此種思想者，因感受四週之惡空氣，遂亦漸陷於厭世。蓋其既自架黑色眼鏡，則其所見之物，自必只現黑色。其生命之興趣幸樂，亦莫不有一片黑雲遮蓋之也。



人之喜怨命嘆貧者、漸漸必陷入厭世之境。其腦中原有興趣樂觀、因不應用而漸漸減縮其能力。其厭世之觀念、反因習練而生長。腦力漸薄、遂失其治理身心之能力矣。此種人無論至何處、咸帶有懊喪悲觀之形影與俱、苟不速避之、迅受傳染、不殊熱病之流佈也。有時一人染此、其阻力足以防阻全家人之得幸福。此種惡習不惟善傳其惡性於人、抑且自避療治之法。

達尼士曰、欲救自陷於悲觀之人、其難有如欲拯一投水自溺者。有種人終日孜孜、惟禍之是求。既得之、輒自詡其能。務必添枝加節、終至不可救藥。欲療此種疾苦、無異潑水於燃油中、其結果則糾紛而已。山得生曰、無論煩腦之緣因爲何、其防礙人之體魄則一也。腦中受此影響、足以障阻體中各機關之順序、漸致發生實際之疾病焉。有種人則專事品評他人之長短優劣、其對於他人、至爲刻薄。聞人有一善、或有盛譽也、多方毀之、甚且吹毛以求其疵。凡他人之一舉一動、罔不勞其雌黃者。然專事求人之短、殊無益也。吾人當以樂天的眼光視衆人。世間縱未必個個是完人、

顧苟時時存樂觀、卽爲自我計、亦可以消却不知幾許煩惱也。吾人苟養成此種專事求疵、目無餘子之惡習慣、殊爲人生之不幸也。此種惡習猶如蛀食花果之害虫、一日發生、則非枯其樹、斷其枝不止。彼惡習之於吾人也亦然。一旦任其發生、亦非置吾人於煩憂愁慘之絕境不止。此種惡習慣一成、吾人終生之幸樂亦從此告休矣。吾人所願與往還者、必爲和靄慈祥、雍容活潑之人物。若專事求人之疵、無微不至者、人將避之惟恐不遠、誰復與之友善乎。夫動輒咎人、一任暴性之向往者、此徒取一時之快耳。久之、當羨人安享其樂、而以自己爲惡習所苦爲憂也。同是搜求矣、寧搜求人之美、勿搜求人之疵。寧搜求人之高尚的行徑、勿搜求人之卑污行徑。寧常存樂觀、勿存悲念。寧常存活潑的精神、勿作沮喪的形態。吾人之耳目同是觀察矣、甯向陽光視察、勿向暗隅窺視也。同是一式的搜求、一式的觀察、而效果則大異然。一則使人入於幸福之門、一則陷人於禍災之徑。一則使人成功、一則使人失敗、惟吾人自求之矣。

吾人姑試向光明方面觀察、堅拒黑暗及種種惡觀察。凡可爲吾人幸樂奮興之助者、當堅守之、勿被免脫、則吾人所感受者、自必大不相同。爲時雖短、吾人之感想行爲、必有大變者也。

世間有多數人以爲苟與他人易地而處、則自必愁眉可展、幸樂無窮、其實亦未必然。此非因境地之關係、乃其人性情之不同、而處境遂有苦樂之別耳。嘗見貧病交侵、處非常之逆境者、而其人逆來順受、仍竭力奮鬥、無所畏怯。其身處順境之殷富人家、反常聞嗟嘆之聲。吾人於愁惱時、試設想世人之欲得我之境地而處者、尙不知凡幾。則心自平、怨恨亦減矣。吾人苟常喜自言其不幸者、姑試一鼓其勇、而力反之、當自見其思想之變遷。思想一變、則其環境亦必遽改也。彼身心健全之人物、決不作沮喪之想、「不能」二字、不知埋沒了幾許英才。蓋疑怯之思想、實爲前途之大梗、將永隸於畏難之權下矣。非變易其思潮、恐終不能出此奴籍焉。厭世者、非惟有害於身心、抑且能喪人之志、敗人之行。夫疾病也、小挫也、乃機會之偶然互迭耳。亦

猶夜之代日矣。豈一入夜，遂永無光明之時乎。望青年喻斯理，努力與疑難奮鬥，萬勿爲疑難所勝焉。

### 第九章 樂觀思想的權能

海勒氏曰：樂觀者，成功之導綫也。人苟無樂觀與希望之心，安有成功之事業乎。甘十里曰：吾見夫彼之得以告成厥功者，其人皆希望盈懷，春風滿面之樂觀者流。其對於自己之責任，自己之機會，無論其順也逆也，一律以笑臉歡迎之。是殆其成功之祕訣也歟。

常常歡悅之人，有一種創造的權能，爲厭世者所無。常存希望的樂觀者，自具一種奇能以加添人生的樂趣，而減却其苦趣。凡常存樂觀者，常具充分的精神，能毅然勝過一切疑難。歡悅者之能力，恆遠勝於悲觀者。歡悅者的觀念，猶腦中之礪石也，膏油也。遇煩憂不快時，則磨之礪之，膏之油之，瞬而安妥矣。歡悅者，卽其體魄亦較他人強健，其體中的機關，決不如悲傷憔悴者之易損壞也。

山德生醫學博士曰、懽悅爲身體之健康、及療病之要素也。以藥力治疾、法之下者也。以物質的藥品、無充分奮興其體中纖維質的能力、以除淨其廢餘。惟歡悅者之觀念、影響至巨、能使血脈通暢、全體運行而無凝阻。眼耳聰明、面色紅潤、舉步敏捷、體內一切之精力莫不加增。因此血脈得以流通、體中纖維得充分的營養、而病因之除、體亦因之以健也。

某地有農人某、肺本有微疾。一日在田中工作、失血甚多。醫者謂其將去死不遠。而農人自謂尙有未了事、未能遽死。纏綿床中數月、後竟能起坐。至是農人乃開懷大笑、盡情愉樂、每見一事一物輒笑。卽他人視爲至尋常事、無可發笑者、該農視之、吃吃大笑不休。而其病居然告愈、且體健逾恆。據其自謂、苟非常發笑者、醫言必驗、當無生理矣云。

因笑而愈疾之事常有所聞。人之常常怨懟者、乃承認悲憂之魔力、順受其驅使而已。驅除悲憂之法、吾人當否認其發生、當以幻象視之、而屏之於腦外。和穆也、健康

也、美感也、成功也、種種。皆吾人生命之要素也、真諦也。某大哲學家曰、吾嘗竭力排除煩惱、無論事物之如何、吾惟以樂觀的眼光對待之。吾覺此是吾人之本份、不爾者、自溺於罪矣。羅博克曰、苟爲師長者、能視歡悅爲人之本份、而以之爲訓、則吾知社會將益顯光明也。蓋歡悅者、非僅令人受益、其影響可及於他人。吾人之健康、吾人之幸樂、莫不生於安恬的概念。其功用能使體中各機關各盡其職、各適其用、健康自至。恬適之思想、有裨益於身心也可勝言哉。

具健全恬適之頭顱者、其所作之事業必較勝常人。夫由充分的精神所產生者、其效果自必美滿而非了無心肝、貿然從事者可比。恬適與貪婪、侈慾等等、不並立。所與攜手者、則純摯、真誠的、清朗良知等等是也。歡悅之人、其業必盛。蓋人莫不樂與融和者交易。其暴躁睥睨不可一世者、人莫不避之惟恐不速也。吾人寧出稍重之價、以與融和者交易。凡容顏愉悅、有言有儀之店夥、其經手出售之貨必多。因喜與交易之主顧必多也。凡舉大事、創大業者、必須常存樂觀之概念、歡悅之容色。否則

願望雖奢、資財雖厚、亦不濟事也。

世間憂苦貧疾、幾已遍地皆是矣。亟需歡樂和悅之霽光以鼓舞其奮鬥之精神、而免溺陷於愁天苦海中也。吾人亦知彼傳播歡愉於其所至之地者之可貴乎。常懷愉樂者、其所到處皆顯霽光、富貴財寶不足道也。能發此霽光者、其權能超出一切、財產曷足與此霽光祥和之思念比美哉。有福哉。其孕受樂天之本性者乎。其權能足以布散其霽光以照耀悲苦者之愁懷、以驅散其煩憂及失望之觀念。其利人也不亦大哉。此種良善之本性、雖富貴不與易也。然欲得此種善性、亦殊非大難。夫霽光者、善心之返照也。此種霽光初不現於面上、必先存於靈府中。夫笑容可掬、霽光四照者、無他、特靈府中發射一線之光耳。吾人欲得此無價之至寶、須先存一善念以對於羣衆、廣其心以容納一切也。吾人欲見他人之高尙的美善、則吾人宜先自發展其自我之美善。能使人恬適和暢、而自己同時亦得同等的愉快、其所得之代價、無有與京也。

歡悅之人與煩憂愁苦相偶，其能力足以消除之。亦猶太陽光之驅除黑暗焉。苟室中人方苦沉寂無聊，而突來一活潑和悅之人，則舉室精神爲之煥然。一若空氣已充滿其霽光，室中同受其感化。此時舉室情形必爲之大變。彷彿如黑雲將集之時，驕陽驟放，雨雲立清也。世間惟服務最能使人有生趣，而所得之代價亦常完滿。吾人常存和樂之念者，則事業不求自至，良友不招自來，即吾人所至亦罔不受歡迎。故曰和樂之性情，吾人處世之大資本也。

吾人當自勉力學成一種見人皆善之觀念，當只求人之良質，而勿注視其過，勿鄙視人。耳洛格士根曰：勿思汝過，尤勿思他人之過。凡近汝者，但注視其良善及強健之份子。有此良質者，汝當敬之效之。而汝之過失亦將如秋間之枯葉，及時而落矣。云云。倘吾人決意不出惡言，不露惡色者，當善視一切人物。苟不得其善，則移目他注，緘口勿言可也。能如是，吾人亦能自見其大異處，吾人將見環境之變遷，其應如響。苟吾人常向樂觀一方面觀察，則世間事物無足以擾吾人之懷矣。縱有小節惱



人亦可化小爲無矣。吾人能將遮掩吾人幸樂歡悅的煩憂愁苦的假面具撕去則吾人之前途其可限量乎。

### 第十章 否定之障礙

亞革尼士樸魯革脫曰：吾人當將「不能」「否定」等概念完全拋棄。蓋「不能」「否定」者，特欲吾人將某種之情景屏諸腦外而不爲者已。實事者，成於吾人心理的意象，而表示於口頭者也。

「不能」「否定」者，終無能成事。「否定」「不能」者，了無生氣，只有淪落、失敗、死亡的氣象而已。「否定」「不能」者，成功之對敵也。人而常作失望之談、怨懟之語、嗟病苦貧者、徒自吸引種種的失敗矣。苟爲「不能」「否定」之勢所環繞，則其奮勇心，常爲之中梗。常作失敗之想。失望之言者，則必爲有構成力的思想所捨棄。以其與堅定之志意無關，莫由吸引之也。凡建設的要素，不與「不能」「否定」並立也。以故「否定」人物，常歸敗失。蓋其事事浮泛，而無堅定，不能前進故也。

「否定」「不能」者，足墮人之志，褫奪人之權能，滅殺人之自信心，使人爲境遇之奴隸，而不爲境遇之主，而流毒於人生。抵抗之法，惟有堅其自信自重之心，無論所作何事，不爲則已，苟爲之，務必自信必能任之。苟無自信之觀念，深印腦中，事未有能成者。蓋作事先憑理想，由理想陶冶而成故也。苟無自信心，則理想亦屬浮泛，更何由陶冶事理乎。

世間各種科學都由理想而來。然從未有自己有疑於其理想，及反抗其理想，而能發明某種科學者。人苟欲有所作爲，務盡去其疑團及「否定」「不能」的觀念。於事未成之前，預作成功之準備。務必常下決心奮志於所欲成之事。苟吾人常作「不能」或「不必嘗試」之想，是吾人已先自決不欲竭其力於斯矣。既不竭力於所事，安望其事之能成耶。久而久之，漸成習慣，而自棄之心，亦由此生矣。世之自信心重者，無論何事，無論其事之如何艱困，常存務必竭其心力之念，故事無不成。因其自信之心，足以加增其堅定之志意。志意堅定，能力便生，而事遂無不成矣。譬如律師

然、捨其本務而致意於醫藥工程、則法律之學識、其能成熟否。夫從事於一事也、即宜專心致志之、貫通之、擴張之也。若服務乎此、而又心慕乎彼、智者不爲也。苟自認其弱、自承其無能、是心志已搖動、心志搖動、而事能得完美之結果者、未之有也。故吾人苟任從「不能」「否定」「狐疑」等等失敗之先鋒、占據吾人腦海、則吾人決不能成一事。惟有愈變而愈弱矣。夫默認其弱者、即自承其能力之下於人。其心意中已無必定達到目的之志意矣。噫、「否定」「不能」之荏弱思想、失敗之觀念、不知淪落却多少人物、可不懼哉。婦女之欲自示其美者、當常存優美的觀念、高尚的思想、即對於體魄道德、咸宜存優美的表示。如此、其面貌縱不美、而亦自能發生一種令人可敬可愛之優美態度也。反是、而常自以爲奇醜、怨天嗟命、則適所以促成其醜矣。常見青年男女爲此種惡觀念所陷落者、不知凡幾。至可哀也。若能及時將此種惡魔推去、認定其爲魔障、視爲吾人成功幸樂之惡敵、堅屏諸腦海之外、則所志無不成矣。吾人其毅然起、趨出此失望沮喪之幽谷。奮興其優美超絕的權能、將此惡

濁空氣驅除之，則吾人庶幾可以成人，可以成事矣。吾人果能一次驅除之，則此後決不自願再進此幽谷也。

若吾人常奴隸於窮困之思想中，自認命福之淺薄，自承無能，則又何能活動，則又何能振奮哉。故人苟自失其自信之心力，而自認凡好機會皆屬於他人，而於己無干，則將何以振興其奮鬥心乎。心存失敗退落之念，而能奮鬥者，未之有也。夫彼既不自信，其能自拔於失敗之途，是已自失其抵抗之根據地也。夫所思所言所夢，莫非失敗，至其極，則亦無非失敗而已。而猶不自知，因己之求而得，反疑乎天之待己，何獨酷也。此種人漸而久之，遂成一「否定」「不能」之磁石。凡優美興盛的良質，皆遭拒絕不納，其所吸引者，惟失敗之觀念而已。蓋己自失却其足以吸引之及足以由難中超拔之的成功權能故也。

世間有多少不幸之人，終年囚居於病苦中，其愁病的觀念不去，病何能除，更安望其臻於健康之境乎。凡自己深信，或默承之病徵，恆能發生真確的病症。有少女偶

患傷風、其母以肺病亡。人遂疑其已得乃母之傳染、輒誠以善自珍衛、勿蹈其母後塵。女常受此種之警誡、亦常疑將爲母繼。由是胃亦失其功用、百病咸至、憔悴之形畢露。而人猶不知其病多半由疑畏而發生、猶日以其母病警之、強以服藥品補劑、殊不知彼等恐嚇之言、已足奪其魄。精神上之損失、甯能以藥石補救之乎。夫強奪去其天賦的自強自衛的權能、而反求靈於藥石、得能償失乎。世間美滿幸樂之人、爲無知的虛警所致死者不知凡幾。而恐嚇人者猶自詡其見之明、而不自知犯殺人之罪也。世間以疾病死亡嫁禍於先祖者不知凡幾。是無異乎父得罪而並其子送入牢中也。苟能及早於青年腦中將此種禍人的哲理拔除、則社會之幸樂其可限量哉。猶太陽之屏絕黑暗、益放光明也。夫預存防病的惡觀念、不惟殘忍、且絕背道理也。天既生人矣、決無絕之之意。彼恐嚇的言論、乃發生於所謂藝術、科學的專門家。然彼猶人耳、能有神權、言必中乎。無論吾人之先天若何、吾人固自具一神聖之權能、足以戰勝一切也。吾人當自堅志意、勿爲虛言所感、便能自脫於禍矣。

## 第十一章 肯定果決足以加增能力

「肯定」者、有真實的陳情、恃靈君之驅使而爲人生能力的指導者也。

有志者事必成。世間惟志意堅定、不畏障礙、不爲他人之羈絆失敗所恐嚇者、可以戰勝一切也。信任心者、成功之母也。足以加增人之權能、增進人之精力、維持人之心理的智能、擴張人之權勢也。吾人之思想皆受吾人「肯定」的潛力、果決的重量、自信的權能之支配。凡此而弱者、則吾人之思想亦弱、而所事亦無成。世間常有一種人無堅定自信之心、對於事物亦了無定見、欲有所爲、則徵求各方之意見、而時變易其方針。偶有所決、而滿腹狐疑、一遇失敗、遂一蹶不振矣。以其慣隸伏於其反對者之權威下、而自無果決的能力足以解決事理故也。人而無解決事理之能、則又安足貴乎哉。夫無自信之力者、對於社會雖忠厚、待人、不爲大惡、然自信之力薄弱、於社會殊無裨也。夫自己且不能信、誰能信之哉。苟遇急難、能爲人助乎。故曰欲不愧爲人而有所成也、非有「肯定」之心、自信之心不可。世惟自信根深、能堅定

果決者、始有可靠之價值、及有感化之偉能、有負重致遠之氣量。其感化影響、足以超過一切也。

常習于堅定之人、能生勇毅之力。勇毅者、自信心之砥柱也。更有進者、若人處于莫可進退之境時、則只有堅定其志、勉爲其難。如是、則非惟足以自增其勇敢堅毅之力、抑且可以致弱或擊倒彼方之反抗力也。

吾人苟須負難任重、必須具一「肯定」的思想、而排除「否定」也。凡超等的品質、皆具「肯定」堅穩、奮鬥之性。然亦須有一清哲之頭顱、以便其施行也。人而無此種特質者、終不能自立、亦不能爲領袖。蓋事事懷疑、畏難思退、則一己且不能保、安望其能爲人謀哉。故曰、世間惟具果決堅毅者、始可操必勝權也。

吾人苟欲克勝某事物、切記千萬勿自承爲不幸之人。當竭力自振、否認舛命、他人所能者、勿自承爲不能。務當竭力以求能爲人之所能也。對於「否定」「不能」惡運、及種種妨礙吾人進行之幻景、當一律以毒蛇猛獸視之、務必驅除之以自保。切

勿自思自言自寫其窮困之境遇。凡束縛吾人之思想、防阻吾人之進行、厭抑吾人之生長者、皆當斬絕之。凡此種種皆基於畏懼也。天之生人也、原欲其享受世間幸樂而戰勝其環境也。各種障礙、皆吾人自招之、自築成之矣。吾人應決意爲一樂天者、而勿生厭世之念。當堅信凡高尚信義真理必能奏凱歌也。當自信爲一有福之人、當自幸其人之及時及得生於最適當之地。當信天之生吾人必非偶然、我之天職、非有他人可代也。凡吾人之健康幸福機會教育皆受所應得、所以備吾人盡吾天職、而告成厥功者也。

苟吾人決意努力務底於成、則吾人之環境皆顯成功的表示。凡吾人之舉動容色、言論氣概、咸持有成功之徵兆。夫如是、則四周空氣亦莫不爲之變。吾人且將自喜其進行之順遂無阻也。吾人苟尙自疑其能力之不足、當自實行習練其自信之心、堅定之志。漸而久之、堅強之力自生、責任之心漸固、畏疑之念卽行銷滅矣。苟能常持此種感想、則外觀亦必爲之一變。由此刷新之觀感、遂漸臻於樂境。故曰、久固的



堅定、足以調和人之環境、足以使人知足及安樂。是爲最有功用於健康的滋補劑、足以助吾人建設自我之權能、足以使吾人腦筋清晰、足以使吾人思想之力愈加偉大、足以潔除吾人心理機械的污垢、而使運輸活動無阻也。

吾人品質中苟有欠缺、吾人可用恆久的肯定以補助之。吾人苟生而胆怯、吾人當恆持堅定之念、使發生勇氣而堅決之。則畏怯亦無足以禍之、而胆自壯矣。夫畏懼者、懼危禍耳、苟吾人信心堅定、夫何畏哉。吾人苟視所畏者以爲幻影、則畏懼自退、而勇氣發生矣。

吾人當自有定見。凡事物之苟非欲其果真實現於人生者、則切勿留其影於吾人腦中。凡有毒的思想、足致吾人不樂者、吾人當避之惟謹、猶避損及身體之危禍然。毋優待不和、不樂、病弱、愁苦的思想、當以樂觀、希望、樂天的思想代居其位。吾人若覺不悅、煩憂之將至、卽宜立改其思潮、使傾向於歡樂幸福之感想。則概念亦隨之驟變、果敢勇猛之氣亦隨之而增矣。概念既不同、環境自異、希望念增、體魄益健、前

途且大放光明也。故曰：吾人苟能善用其肯定之權能，則凡吾人所思所夢想者，當隨念而得矣。恆久之肯定果決，能將各種能力集中於腦際而支配運輸之，亦猶地心吸力之吸引人物，磁石之吸引針鐵也。

## 第十一章 思想力中射光所影響

吾人之思想，非僅操各個人的人生的全權，亦非僅囚居於吾人之身軀及頭顱中，其強力乃四佈於吾人身外而影響於吾人之環境，以爲爲禍爲福之根源。

安茂生所謂「凡人以其光明的思想及於世界，亦可以改變世界」者，此非專指書中所言，或演壇上之演講而已也。即吾人祕而不言之思想，亦足以影響於吾人之環境，而推及於世界焉。人各有一環境以貫徹其品行希望奮興，而其總機則操自其思想，以治理其一切之舉動也。凡與之接觸者，即受其暗示，其一部份的概念，亦爲所潛化矣。其希望之各質，亦潛伏於其各種之自然的舉動中。他人對於吾人之敬意及態度，不僅由於吾人所言之對外的言表中而發生，幸勿以爲吾人之見

知於人，但憑吾人所言之語，而他人之估量吾人，徒據吾人的外貌表示而已也。外界對於吾人所表示之態度，悉依據其所感受於吾人腦中的暗示而發生，吾人之思想，即所以潛輸外界對於吾人之表示也。吾人雖默不作言，而思想品質志意之高下清濁強弱，亦能由此不言中潛然射光於外，而人即據此以施其對於吾人相當的敬意及態度也。蓋此種暗示至爲強烈，縱吾人陽作違心之言論，而暗示不爲吾掩其真相也。吾人所射光於四圍空氣中的暗示，至爲重要，吾人所不喜或不備具的品質，決不發射於外。吾人縱作種種僞舉，亦斷不能掩其真，而他人之估量吾人，亦惟從其真的方面而對待之矣。顧吾人可憑他人所表示於吾人之態度，而自知其所發生之效果也。吾人能知其所親信朋友之對於吾人的感想如何，吾人之所以知此者，因感受其腦中暗示射光故也。苟他人心懷惡念，僞示殷勤，吾人於其假面具前，往往能立辨其奸者何也。無他，以其四圍空氣中之射光不能爲之作僞故也。無論在私室也，在公共場也，與夫一切與吾人有關者，其感受吾人思想中之

射光者、蓋佔多數。吾人苟能常令此種射光發生高尙的、有益的影響、則其有裨於社會世界、豈淺鮮哉。吾人於一日之中爲禍不知凡幾。夫斷絕希望、防阻奮興、與夫使人生意索然、種種是也。此種遺禍、每有使人竭數年之力而不能補救其一日所爲之禍者。苟吾人知惡思想爲禍之巨、而幻見人生失敗全景之可畏可痛、恆發生於冷嘲熱誚嫉妒之思、憤恨之念、妄評謬斷之惡毒的流布、則吾人或知所審慎矣。凡志意懊喪、萎靡不振者、常發生厭世之思。凡其所至、四周之空氣恆染其流毒之射光、使人沉鬱悲憂、沮喪怏怏不樂也。幸樂成功不生長於此種空氣中。卽幼小之兒童感受此種空氣、亦能覺其不快。苟吾人長處此種流毒的空氣中、便覺生趣索然。人生有如贅疣矣。此種毒氣、吾人宜避之惟恐不及也。

有種人、在其前使人發生輕藐鄙視之感想、爲前此所未經發覺者。無他、感受其思想射光所以致此也。有種人常發生一種厲氣。凡其所至、其四周空氣靡不受其流毒之傳布、卽豪爽豁達之人遇之、亦侷促難安、頓失本來面目、縱欲怡然處之、而覺

其事不能出於勉強，非立即離去其地不可。當其離之也，猶得釋於千鈞之重負焉。有一種人如正氣丹、壯神藥，遇之如習習之晨風，使人精神爲之頓爽。在其人前，能奮興吾人之思想，加增吾人之能力，喚醒吾人之美感，活動吾人之概念。此二人之異處，即其本身之暗示或射光之作用也。蓋人人各自發生各種之暗示或射光，以影響於他人故也。吾人私心所深信、所堅確、所籌畫者，恆於吾人言語舉動中隱然射光，即精神亦有傳染之能力。凡所遇者，感受吾人之射光，立即覺之。或且受其傳染也。吾人之思想而和善健康者，則凡吾人所至，皆帶此和善健康的射光也。惟苟吾人懷疑寡信、心灰志喪，則其所射光亦然。苟胸中滿貯狐疑，心存失敗之觀感，其又何能發生健全堅毅的射光，以感發外界之協助乎。苟吾人懷存輕鄙、嫉忌、仇視之思想，則其射光亦如之，而外界之反射亦莫不同然。苟吾人自利心重者，其發生者亦惟自利的射光，而他人感受此種輕鄙的射光，則亦惟以輕鄙的態度報之。故曰禍福惟人自招。苟吾人貪鄙者，則吾人當自償其貪鄙之罰款而已。他人無與焉。

人而卑鄙者，決不發生寬宏仁厚的射光。吾人的射光乃各依其人之志趣、思想、觀念而發生。吾人而好名好利、或好助人、好服務，則其射光亦發出同等的暗示。此蓋由平日之養成，而非可以一時掩飾者。故吾人於平日亟宜滌除濁念，常懷高尚的思想也。

傭僕之不忠誠，有時亦因爲其東主之疑心所養成。蓋其人本忠誠，而主人乃疑之。疑根漸固，乃無往而不疑。傭僕忠而見疑，誠猶見責，遂亦不復趨於忠誠之徑矣。夫無端而疑及人者，殊殘酷也。各個人腦之祕密，咸屬神聖。他人無權得以污惡之念侵之。人有惡念，當自囿之於一己心中。苟不能自囿之，則不如除去之，勿生惡念也。世間爲他人之惡念所陷溺而至沮喪敗失，甚而爲惡不悛者，不知凡幾。惡念之禍人，可畏哉。有種人，凡其所至必佈散畏懼之念、狐疑之念、失敗之念。久之而根深蒂固，非獨禍己，且足以陷人也。苟惡念驟至時，吾人立即峻拒之，勿爲所驅使，當無能爲矣。夫人之在世，不能造福於社會，已足有愧，矧尙可以散佈其惡種毒液以爲社

會害乎。吾人對於一切，皆當存善念，具樂觀，而將此良美的善種佈散於社會，當爲社會創造有生氣、生趣的人物，爲導人於幸樂的明星，使人知安享有生之樂趣也。

### 第十三章 思想能使人成功

今有極健壯之人，受催眠的暗示，而自信不能由椅中起立。平日能力足以舉百鈞，一旦力怯，至不能起立者何也。又有衰病婦人然，平日步履且須人扶持，而於水火危急之際，竟能力負人物之重於己者而走何也。此二事者，皆爲心理的驅使，而非體力的作用，言其效果，則皆需用氣力之事也。多數事業全藉心理的作用。於以知思想之堅決力，及心理之態度，其強力如何。世之偉人俊傑，建鉅功於戰場商場，及科學界者，咸藉其堅決的思想而成功也。

世之青年人當知正當的思想具有無窮偉力，而能使人成功也。吾人當自承有遺傳的創造能力，而堅決其必告成厥功。夫自謂無能者，褻瀆人生，藐視其自我的神聖，破壞上天生人的美意。夫相信定限，謂吾人不能超出其環境，只可爲境遇的犧

牲者、是卽自行致弱其成功之能力、自削其實行的權能、自陷於失敗、爲人類招致貧困的罪魁。自陷溺於貧困者、自棄其人生的權利也。人而常抱貧困的觀念而不作幸樂的感想、則其所遇又何能出於其思想之範圍外耶。譬如人於科學、自謂不能致力、則又安望其有所發明乎。人而自思失敗、自言失敗、日夕居於失敗之範圍中、其能成功乎。人不能向東行、而同時又至西也。夫常常自認衰弱、自承無能者、最足致弱其思想。人之失敗、多由自己認定其能力之薄弱始。夫初出而創業之少年、若一旦發生疑惑、無殊間諜之潛入大營、行將爲所賣矣。疑惑者、失敗之同黨也。一旦侵入、行將引進其同流的伴侶、以毀攻吾人的厲奮之心、成功之力、而爲前途的障阻、而佔據吾人腦中以施行其手斷、而吾人畢生之希望、人生的美果、從此逝矣。世之最不可救藥者、莫若自甘退步、不圖前進、志短念灰、自暴自棄的人物。此種人、非獨自誤、有時其流毒且及於他人也。夫建大業、創大事者、恒持肯定的決心、果敢的偉力、而不認識否定爲何物也。夫人志意堅定、能力自充足。卽反對之者、亦莫奈



之何。人雖以癡狂呼之，而其一意猛進，絕無疑難也。按世界上已成偉業創巨功之大人物，無論男女，其始也必負癡狂之名而博得之。而吾後人乃享受其癡狂之餘賜，而世界進化之歷級，乃可詳載於其各個人之傳記中。

苟哥伯尼格斯 (Copernicus) 譯者按哥氏爲波蘭之天文家 (嘉列利奧 (Galileo) 譯者按嘉氏爲意之天文家) 當年被呼爲癡漢時，遽棄其所研究之學術，則如何。今之科學發明，蓋多基於其所發明，地是圓，地球繞日而行，而非日繞地球之學說也。當哥崙布欲覓新航路時，歐洲人誰不以癡漢呼之，而哥氏自信甚力，卒能發見美洲新大陸焉。若費耳德 (Oyus W. Field) 譯者按費氏爲美商之發明大西洋電信者，當年聽信其親友，謂其費財失時之勸告，而中止其計畫，則吾人今日其能享用海底電線之便利乎。若傅耳頓 (Fulton) 譯者按傅氏爲美人之發明汽船者，當年被呼爲癡漢時，即捨棄其所研究之新科學，則吾人今日其能享用汽船之便利乎。若培耳 (Alexander Graham Bell) 譯者按培氏爲發明電話者，當年

於其傾家蕩產以研究其所欲發明之學術、而人咸以癡漢呼之之時、遽捨之、則吾人今日其能享用電話之便利乎。卽如拿破崙也、卑士墨也、囂俄也、等等、功超數代、名垂宇宙者、咸具堅毅果決之心、凡有所作、自信彌深、不爲傍人之嘲笑嗤議所動、而卒告成厥功。蓋其自信之堅、非常人所及故也。自信之心足以加添能力、促進成功。不自信者、則反是。強烈的自信心、非惟可以排除狐疑、且有驚人的集中威權、足以解決糾紛的舉動而穩健直前、不爲傍人所擾、而自散佈其精神以治理一切故也。凡科學之發明家、政治軍事、及種種的改革家、皆具此百折不撓之堅定志意也。凡事之失敗者、多因自信心之薄弱也。吾人之自信心慎勿爲他人所搖動。蓋此乃成功之基礎也。凡不撓之志、不搖之信、乃舉行百事之要素也。雖下愚質弱之人、苟具自信心、亦足以爲其排除反對成功之惡敵。夫畏懼、疑惑、否定種種、在吾人概念中、便不能發生勇敢。蓋思想搖動、則動作亦因之而搖動矣。搖動者、無定之動作也。其能發生毅力善果乎。

夫知識淺薄之常人，雖乏學識，但自信彌堅，則其所收效果往往反勝於終年研究藝術而自信心薄弱的學者。凡高等的文藝，往往養成膽怯，自信薄弱種種，殊爲文人之不幸也。常見學子之初入大學也，希望盈盈，鼓勇以進，曾未幾時，乃一改前狀矣。夫謙遜融和，固文人之本色。但並其自信之心而遜人，則實行之力益薄，其何足以負重而致遠乎哉。

#### 第十四章 自信力對外之權能

吾人之成功也，非徒全恃吾人之肯定力，自信心之堅定而已。亦須視外界對於吾人之信仰如何。然外界對於吾人之信仰，則大半爲吾人之返照。卽吾人行操之效果也。以故吾人腦中的態度，卽爲發生外界對於吾人的信仰深淺之標準也。吾人之堅決心，亦有傳染力，無論吾人爲教師，爲演說家，爲律師，爲商人，或爲被僱者，凡與吾人交接相值者，莫不感受此傳染之影響也。信仰空氣流佈於外界之法，至爲神妙，吾人苟自具此質，當驚見其射光於外界如何迅速，其加增外界信仰吾人之

偉能如何。此卽所以造成吾人之美譽也。建設吾人之價值也。人有堅定之智能以成其業者、其操行必堅定強健。人懷一種必成之志意、則其所言、所射光、皆不外誠信。而感受此種射光者、自覺其自信之堅定、立意之堅決、遂亦深信其能力之厚、必可成功而無疑。夫外界之信仰一人也、亦有程序、須其人有自知之明、自信之堅、勇毅以求達其目的。夫如是、則凡百事物莫不若立其傍以俟命者也。夫自信力薄者、遇事倒退、隨時變棄其政策、而傍人遂亦反對之。錦上添花、落阱下石、人之常情也。人而向上行、則世人皆誇獎之、協助之。人而向下行、則世人將擠覆之、推踢之、世之常情也。人無自信能力、誰其信之哉。

凡人具自信堅定之良質者、至足欽佩。此種人、其初亦不能免人之非笑、人之妄斷、人之攻擊。然其人怡然受之、貧苦不能困之、災禍不能止之、鉅艱不能絲毫移易其心之所向、惟逕向目的地而進發、而其堅決之容色、已操必能之半券矣。嘗見有種人、凡有所舉、事無不成者。無他、以其絕無疑惑、毅然卽行、其自信心有時亦趨於誇

大而爲人所反抗、而其一意進前、不避艱險、同時品質之薄弱者、方在考慮己之能力、遲疑未決時、而彼已告成功矣。其始雖無必成的充分理由、而其自信其能力的暗示殊強烈、足使反對之者、亦從而深信之矣。即普通的能力、同時亦必有宏大的自信心與俱、以爲其人開闢遠大之前程、方始有濟。其但抱高超之才能、而怯懦不自信者、無足與言成功也。

無論所事何業、吾人須首得他人之信仰、乃能施行其計畫。人生光陰短促、社會之人亦至忙碌、殊不能一一細察、孰則有高超之才能。故但求能自信其勝任者、而人亦即信任之。迨至其自失其信用時、而後已也。譬之高挂律師、招牌者、人自亦以律師視之、迨至其自證其不能勝任時、人始不之信矣。又如醫士之懸壺也、固無須將其所歷經各學科之詳情、畢業之試驗、一一遍告病人、始獲見信也。夫自承無能、懷疑退避者、自失進前之機會也。無論事業之艱困如何、吾人不宜有一絲之疑惑。夫驟減外界對於吾人之信仰者、無過於吾人先自失其自信心之迅速。因其感受吾

人疑射光甚速，故其變態亦驟。吾人之思潮驟改時，其射光亦變。即其容色舉止，亦無一不變也。善於營業者，恆利用其心理的影響，以招致主顧。蓋主顧中，擇選貨物，每有遲疑不決，經善營業之店夥在傍，以果斷的容色，充分的理由，以鼓吹之，而交易成矣。以故即商人之態度，亦宜堅定果決，方得顧客之信用也。

凡心理的正當射光之作用，急需之者，無有甚於教師。其人之學識，無論如何淹博，若其態度遲疑寡決，足置全體學生於糾紛中。同時以一學問普通，無過人處，但敏於治事，勇於自信者，任其事，必能處置帖然，而能令學生注意於所學。無他，其本身射光的作用也。兒童與少年最不易欺，渠等固一望而知其師長之品質及對己之觀念如何，是否有心指導學生也。故凡人非有誠意輔助兒童，摯誠對待兒童者，殊不宜任教師之職也。

## 第十五章 品行之建設

馮崇德曰：世間普通幻境皆如此。人苟發生善念時，便自以為此時已臻於善境矣。

善念固可寶貴。惟苟不與善行攜手而進，亦猶曇花泡影耳。

奇哉，夫青年女子，積年累日，每日費數小時之光陰以練習絃歌，青年男子亦積年累月，不辭勞苦以練習其職務、營業。即彼美術家亦費去半世光陰以專修其美術，著作家亦寔耗畢生心血於其出版物，孜孜不倦，未嘗以爲苦，而對於品行，反忽視之，而不願日以相當的時間練習一己之美德，建設一己的品行，以爲所遇一切的保衛，爲幸樂的保證也。夫眼見其人徒犧牲大好之年華，專以刮積千萬銀元爲事，且夕服勞，惟工資之是求，而不一思每日節省數分鐘之時間，以自創造健全的品行，以爲或遇不幸或損失時，特作本身恬適的萬全的保障。此種人可憐孰甚。世間事物未有不勞而可獲者。但人則往往估量事功太易，以爲垂手可得也。其中僥倖獲福，間亦有其人，然大多數人仍須用其能力，竭其智慧，始獲見其果效也。吾人不能用政治式的練金術，由鉛質的本性以練出美備的金，光燦耀的美德也。但本性亦非萬不可移。視其法如何耳。夫接枝之法，如得其術，能使全樹健全，使其枝紓葉

茂一改舊觀。而吾人之美德亦猶是也。夫精金的性質，所以造成精金的人品也。柔條從小屈，長大屈不得。凡新出之嫩枝，可以悉依吾人之意匠而盤屈之。此種盤構，與該樹將來之美態關係至巨。苟爲人母者，知所以訓練其幼兒之腦力，以免其陷溺於畏懼的、煩憂的、依賴的、失敗的思想中，則世界之進步，必有驚人之異彩。夫建設品行之方法有乖，輒使收效愈見其少。爲父兄者，日惟諄諄告誡子弟，某事不合，某事無當，子弟日夕習聞其誠。遂自覺無一事合，無一事當。積而久之，希望斷絕，亦不自求其事之合，事之當矣。尙安冀其虛心以改過乎。此種方法，無異欲引之入善，而時時令其懷失敗之感想。若夫日懷失敗之感想，腦中深印失敗之現象，則失敗之根苗漸萌而不易去矣。蓋吾人苟常懷失敗的觀念，必至漸漸否認或放棄良好的品質矣。有種醫學生，因常於書籍中閱悉某種疾病，因觀念的感觸，而自罹其病者，事所常見也。故吾人如常作良善的感想，則良善亦可不期而自至矣。故吾人欲建立健全的美行，精金的人品，首當常存優美高尚成功的觀念也。



吾人範示兒童時、當使凡所言皆實事、令其將所念所言、深印腦中、使知禍福幸樂、煩憂之有別。夫輔助兒童擇用實際的言談、使預印一恬適幸樂之景象於腦海中、而驅除毀敗墮落吾人品德的不良觀念、其事殊非極難也。

今人之於幼稚園、小學校、恆介紹以良善的演劇、以助成及培養其善德、聞常獲奇效也。蓋時常重演善劇、最足引起其善心。譬如使常見演習禮儀之劇、兒童習見久之、一旦在女客前、便自然隨手去冠、而不自覺矣。夫模範家庭者、即兒童實習的學校也。兒童於此可以常常實行演習禮儀之戲劇、勇敢的戲劇、及有益的、誠實的戲劇、受其刺激最先者、便成天性、而發生良善的品操也。凡薄弱虧缺的品質、於幼小時期、及時提醒之、矯正之、最爲易易。今人咸信即普通之兒童、若常常與以正當的科學的訓練、亦可以養成至健全的精金人品也。夫一再重復的思想、可以養成適當的腦中細胞、使能發生適當的響應。猶吾人演習加減算式時、思想運用自如、若出自天然者。無他、練習既久、遂亦不自覺其神妙耳。吾人之於行操與練腦之方法

亦猶是也。

夫練習用手的方法、於腦亦有連帶關係、且能發展其薄弱之能力、使臻於最顯著之程度。夫生而怠惰、全然不喜作事之兒童、常能以短少時間之習練、而使其愛艱務、善操作、蓋苟能一旦使其發生充足的強力、而練習其未經發展的腦中細胞、以約束其能力、則不久其腦細胞自發生響應的能力矣。此無他、特促醒兒童之志望、而發展其薄弱的力量、使趨進於健全的練習矣。

環境的變遷、每使低能兒有驚人之發展。有時家中父母、用盡方法不能使之奮興、一旦送之店中或學校中、一任其所爲、而其行操竟有完全大變者。

爲父母者、欲養成其兒童之品質的方法有數端、須養成其美德的習慣、善治其環境、使對於生理的、心理的、道德的、皆有良美的擬想。俾其志願精神、知所趨向、以養成其品德。以正當的理想、充塞兒童腦中、以練習其對付環境的權能。練習其勇敢及耐勞之心性、使勿偏傾一方、強健其志願、俾能實行所志、而堅決從事。訓練其德

性、使對於惡德、有異常的覺悟、而知所拒避。加增對於自己、對於社會之責任心。其法無他、惟勿戀戀於過失、當用和靄、希望、仁慈、以反抗思念。提高吾人之思想、而實行各種的實事可也。

## 第十六章 補救弱點之法

世間才藝都能相稱者殊未多見也。有擅於某藝矣、有獲良好教育、良好訓練的機會矣、而無培養之、發展之之能力。致其所得精美藝術的結果、咸歸於無用、而終成跛式的才藝。或則雖有強良美質、而爲惡劣之弱點所破壞、至終不可救藥焉。夫一任此種劣質、此種弱點、藉機成熟、而不自知。卽知之、亦不思所以救濟之、則吾人之損失如何。夫弱點雖微、苟有礙吾人之成功、防吾人之進行、爲吾人畢生之累、致吾人於萬艱之中、阻吾人之發達及昂立於社會者、則其弱點雖微、而爲害可勝計哉。夫眼見丈八之巨人爲至細小之微物所困倒、爲至輕小之弱點所掣肘、以致不能發展其偉能、以爲人生前途之障礙、可憐孰甚。然苟爲父母師長者、於兒童幼小時、

不常常予以無補的誠責，而但以其弱點示之，并示以抵抗之法，示以如何練習其思想，如何使其弱點強健。苟能如是，非惟可以作兒童遠大前程之保障，而免其陷溺於失敗之途，抑且可以大造於社會也。

嘗見青年人，不自知其弱點，不自知其弱點之足以致禍，反自認定爲天定的命運，甘心俯伏於其所謂命運之前，可憫殊甚。夫只須用絲毫的普通常識，絲毫的正確思想，便可以糾正之，救藥之，則吾人又何苦依依不之捨，而終生抱持此弱點，以爲一生之累哉。若吾人自覺思潮薄弱，能力缺乏時，吾人試一用其集中的思想力，強鼓其思潮，反向之一意向完備能力方面着想，則薄弱的思想去，而思潮亦循正軌以行。夫思潮既循正軌，則舉動事業，自亦莫不就正軌矣。吾人苟置其弱點於不顧，不練習之，不狹容之，不擴大之，則彼亦決不能強健，而爲吾人禍也。譬如富有膂力之人，苟非常常操練之，則膂力從何而來。思想之強力亦猶是。必時常操練之，始能強也。凡曠置不用者，即強點亦將漸歸消滅。吾人苟渴欲某事，思維不息，久之必能

償所欲。縱或未完全達到目的，則無論多寡，終得一償其志願也。譬如吾人渴思智慧，求之既久，必有所獲。吾人渴思逸樂，逸樂必自至。惟心欲夫此，而行又謀夫彼，則心志不一，目的亦未必能達到也。苟吾人欲康健，當常作康健之想，作強健之言，常有一強健之模形存吾人腦中，一如雕刻家之預懸一目的模形於腦中，然後從事。由一未磨的白石中，雕出其意象中人物，惟妙惟肖。苟吾人欲避免貧窮之苦，吾人當常存樂觀，則困苦自去，而幸樂隨來矣。苟有所欲，專誠心志以求之，當無欲而不可得，無願而不獲償也。

譬如憂鬱者無他，特視事過於嚴重故耳。此即其弱點也。苟於煩憂時，立將思想集中，而轉其思潮以作歡樂幸福之想，則此種弱點轉瞬而治矣。苟能常依此法行，則一生可免愁苦之羈絆矣。吾人祈各自勉之。

凡此種種，行之匪艱，但苟吾人不慎，自行容縱之，留養之，此種弱點遂為吾人畢生之禍根，遠大前程的障礙物矣。吾人而常於腦中懸一成功之模形，以為弱點之抗

久之自有成功之日，定能如願以償也。吾人苟能以練成堅決的志意，求取吾人之願望，視爲吾人天賦的本分，恃此以決意領取其所應有的集中權力，則此種偉力之有神人生，莫可與京也。凡專誠心志以求之，勿懷怯退，則事之成也，有如神助焉。勿畏難，一而再，再而三，以求償吾人之夙願，未有不可得者。堅決其志，非得勿止，則吾人將自成一磁石。凡所願欲，莫不吸引近前，而吾人且自驚見其償願之神速也。苟吾人欲得精金之美行，當堅決而進取之，則非第可以如願以償，抑且加增腦中偉大之吸力，以收吸一切所願也。吾人固常見他人，凡所夙願，殆無不償者。無他，求則得之而已矣。吾人非第具此吸力，且有變換或增減吾人收吸力之本能，特視吾人如何施用矣。人之弱點，每有爲各人自造成者。譬如其人常傾注於某弱點，自以爲是其父母之遺傳，久之而此弱點自然發露。無他，以其腦中常常思及之，因而發生，漸而成爲人生前途的障礙，蓋在懸置之於腦中時，即予以發生之機會，而人猶以爲天命不可逃，而不知實出於自己之製造也。噫。

凡此種種、皆發生於幻象、吾人從而培養之、容縱之、遂漸成實事、以爲吾人禍矣。醫治之法、惟改易其思潮、傾注善念以反抗之、夫善念既已佔據其空間、惡劣幻象、無隙可乘、自亦歸於消滅矣。

苟吾人自以爲有特別之弱點、宜存正軌的觀念、當自警曰、吾何異於人哉、特幻象矣。吾人之天賦本極完備健全、其缺陷、特吾人之幻象耳。天既賦吾以完備的美質、吾人安可從而致弱之、毀敗之、以自匪薄乎。吾人常作此想、則不建全的分子自去、而自信自重之觀念發生、則自然無不如人之觀念矣。

畏縮者、亦爲致弱之緣因、第亦一幻象耳。去之殊易。應念吾人、就正軌以行、無或吾窺、且世人各事其事、亦無暇窺伺吾人之舉動也。如是、則畏縮自去矣。

### 第十七章 存優美的思想以獲取真正的美麗

英國大文豪耳勒斯根(Ruskin)曰、凡正當的思想及舉動、即孕生美麗的態度、美麗之顏容之原素云云。

凡姿色尋常、外觀醜惡之婦女、苟懷美麗純摯之念、可以使與之久交者、見其善行美念、而以美麗目之、蓋美麗者、非僅恃浮泛的觀感而已、亦將憑其美麗之心志、美麗之心靈、以爲表示也。凡真正的美麗、乃基於仁慈的、樂助他人的心志、而到處佈散其雍容和樂、蘊於中而發於外的祥光、使人望而見其美麗也。吾人苟常懷希望而奮於爲善、吾人當不致失望。此種優美的品質、能爲吾人發生一種自然的美麗表示也。蓋外表者、內蘊之印象而已。苟吾人依據正確思想而行、則凡其舉動、面目、態度、種種的表示、皆足以隨其思想、以表顯其美麗、而具吸引人人敬愛之之吸力也。苟吾人常存優美的思想、慈祥的思想、則凡吾人所到之處、此種優美的品質、自能於無形中射發其優美慈善的祥光。能令觸受此光者、但覺吾人之優美高尚、可愛可敬、而不暇計其容貌之妍媸也。

所謂美麗者、非僅五官端正便足稱也。美麗之爲物、人人可得而求之。婦女之自以面目平常爲不幸、而故意矯作、以掩飾之、實則苟非其自己故意作種種之掩飾、以



引起他人之注意，則他人亦未必遽覺之也。然苟其能淡視之，不作掩飾之計畫，而修養其優美、高尚、活潑、慈祥的觀念及態度，以求真正的美麗，則人方注意於其優美之不遑，尙何暇吹求其面目之劣點耶。

嘗有某少女，面目奇醜，舉動粗魯，及長，以爲天之待己也特酷，故使爲奇醜的矢的，到處爲人所厭惡，自恨殊甚，幾欲自殺。最後乃毅然起，將求人定勝天，使人不因其醜而厭惡，反將敬愛之以洩其忿。於是決意修養其思想品行，以爲形體不足之補救。遂時常練習其樂觀、慈祥、濟人及精神活潑等等觀念及動作。未幾，而人之有憂患疾苦者，靡不趨之以求得所慰藉。其時，人但覺其可敬可愛，竟忘其醜矣。卽昔趨避之羣少年，今反趨奉之，惟恐不及，其優美的品質，隨處發揚，人莫不以得交之爲幸。甚至所謂姿色豔麗之女子，皆豔羨之。由此觀之，思想變遷，境遇卽異。此女善用其思想，非惟可以補償其自以爲剝奪其一生之幸樂的醜面目，反以養成一永不衰萎的、美麗性靈，其價值高出於隨時可以衰萎的、端正的五官、豔麗的容色，萬萬

倍也。

## 第十八章 想象之權能

世界之進化，全恃想象的能力。苟非昔人運用其想象，以使物質進化，人羣進化，則吾人此時或仍是穴居生食矣。古之勞其心力，而使吾人至今得享其成之種種偉功，莫不孳生於想象。因不滿於其現况，藉其想象，以謀更善的方法。由想象而達於實行，偉業因而告成矣。莫耳士 (Morse) 因欲得一更善之交通法，遂藉其想象之能力爲世界創造電報。培耳 (Bell) 因欲得一更善於電報之法，遂爲世界創造電話。費耳德 (Field) 因欲得一更善法，不用舟楫而各大陸可以交通無阻，遂藉其想象力以發明海底電綫。馬干尼 (Marconi) 因欲得一更善之交通法，使人於大海中仍能與陸地通消息，乃藉其想象力以發明無線電報焉。世界事物之發明，何一非由於想象也。

希臘某雕刻師，藉其想象力以製成其巨作。萬勒士 (Venus) 之像，(按萬爲主詞

美麗的女神）是殆所以示吾人美麗的級程與度衡、爲現在人類所尙未達到者。然標準既備、則人類仍當兢兢向前以漸趨於進步可矣。又如梅七耳（Michael Angelo）之爲摩西立像、其想象之奇特、爲功於後世實非淺鮮。此乃以一綫光、默示吾人、使知有正當的想像、則人類亦可以具神力也已。

藉著作家之想象、吾人乃有最美的音樂。藉大商家的想象、令百貨雲集於一場、而吾人遂得百貨店之便利。藉大教育家的想象、以求人類的進步、乃有學校學院之設。由是言之、吾人獲益於想象也、可勝數哉。凡人之但依法而行、不用想象者、決無進步。世間事物之進步、咸從想象得來也。夫彼美術家以僅見的現有景象爲未足、藉其想象力以幻擬其更佳的、或將來果可實現的景象、吾人遂得見其美術的巨製焉。

普通人以想象家爲無謂、呼之爲癡漢、夢人謂其徒有理想而輕視之。然此種癡漢夢人、恆獲實際的進步、超過常人。世間實際的事物、由此種癡漢夢人所發見者不

知凡幾、人羣之進化、物質之進化、事物之改善、何一非由癡漢所發明乎。世人享受癡漢之賜、寧足道哉。

夫具精金的人品者、緣其能自幻擬爲精金美品的大人物、而竭力競進然。或緣其父母具優美的想象、擬想人類、擬想人類的進化、應超出其現在之境地、而使其子女的前程更遠超乎自己、而時與以相當的訓練也。

吾人將來必有一日承認想象對於人生實有至大之偉力、其對於教育及組織意象、影響於人生、增進健康、及幸樂種種、皆有至大之關係也。

吾人腦中之想象、非僅以供吾人之玩趣或嬉樂已也。乃所以示吾人苟吾人欲之、可使之成事實。蓋想象中原含有實事之根苗、想象特其提要之點耳。其實事之影子耳。想象者、可以發見於實事、可以厲吾人之志、可以令吾人更進於善美。吾人當知想象者、非僅腦中抽象之空幻景象而已。吾人之志意乃寄生乎此。由想象中能發生大規模、大能力、而使之成爲必可能之事實。

爲父母師長者，能導兒童之想象於正則，是兒他日之幸樂，必可指日以待也。然指導失當，則其爲禍也，有甚於洪水猛獸焉。訓練兒童想象之法，當使其習於發生優美的幻象，不間斷的良善幻象，勿使惡劣頑陋的幻象得佔奪其空間。夫如是，遠勝於以千萬萬之財產授與之也。

### 第十九章 年齡不足計算

人之精神永不衰老。年月者，不足爲年齡的籌碼也。苟不經吾人自己的許可，吾人之容色、面目，無能爲年齡的表示也。女伶沙耳拉氏，年逾六旬，而人視之猶若三十許人耳。其能如是者，非有回天之力以保留其年華，特其對於年月，別有作用，不甘受其縛束，以之作年齡的計算。渠自下決心，不甘如常人之逐年自入衰老之境故也。某著作家曰：不老之神妙，須心志容色，各皆絲毫不老，不僅容色不老已也。其所謂年事已高，丰韻猶存者，曷足與言不老乎。各人之年齡恆依各個人自己的暗示而表顯於外，而吾人之暗示，乃發生於志意。由此觀之，可知吾人志意之偉能如何。

世間事物、何一非由吾人之支配乎。

如伶人左列和何氏、及美嚴力佛氏、至死尙無衰老的表示。最近如共和黨副領袖大衛氏、年屆八秩、而其熱誠勇毅的表示、恆足以愧倒三四十歲之人。梅理德氏於慶祝七十四歲壽辰時、告人曰、「吾自覺身心皆未就老、吾對於個人之生活、仍以少年時之眼光計度之。吾殊不願自具衰老之念、以麻木其智慧、退落其生趣、自驅其對外的同情心與少壯之年月并逝、而漸就老也。」

苟吾人肯自承其自我的神權、自信偶然之憂患、偶然之感觸、無足以侵犯其自我的神威。苟吾人自承其人生的真價值、自承吾人自具生生不息的元素、則吾人於身心方面、必無老態的表示也。但苟非吾人自己決意不許年月爲年齡的籌碼、不許腦中存衰老的感想、則年月亦不爲之保留其少年之狀貌、少壯之年齡也。蓋吾人於少壯之時、已先散布衰老的感想、預計四十五十歲時之行藏。夫預作老年之計畫者、卽所以催促自己之年齡也矣。凡事經吾人時時思維之、預籌之、未有不能

成熟者。人之衰老何獨不然。凡人心中所憂慮預防之事，則其面目上亦恆帶此種影子。久而久之，便成事實。故吾人絕不宜常存衰老之念，自承其老，自謂力不足以爲此，不足以爲彼，種種自頽之觀念，自頽之口吻。蓋此種觀念，此種口吻，將以影響於吾人之面目，而使之生縐紋，以爲年老的表示也。某哲學者曰：人者，思想之表示也。思想之模形也。吾人之思想如何，則其狀態之表示自亦如何。某雜誌謂女子之年齡表顯於其狀貌，男子之年齡表顯於其自己的感想，其自以爲少也，則有少年之表顯，自以爲衰老也，亦將表顯衰老之年齡云云。此說予殊不謂然。予謂無論男女之年齡，悉憑其自己定之，誠如上說所云。人者，思想之表示也。思想之模形也。其人思想如何，其人卽是如何。吾人自有避免衰老的神權，卽思想之偉力是也。禍福亦惟吾人自招之矣。吾人苟存少壯的觀念，則形體雖萎，而精神猶是日日新也。苟吾人自承衰老，不令腦中再發生振奮之思，不作人生樂趣之想，逸居無爲，逍遙待歲。是猶將枯之大樹，先萎其梢，漸及全身矣。誌之，吾人之年齡，全憑吾人之思想，而

定年月不足計算也。

吾人苟欲長壽者，首當愛工作而繼續進行，雖至四五十，勿自以行將衰老，遽作養息之計。苟吾人自覺需要休息之時，當作暫時之休息，但勿遽棄所業。要之少壯之觀念，卽生命之元素也。某女伶嘗語人曰：「吾必不加老，吾愛吾藝甚，吾以全神赴之，吾殊不以爲苦。人而常存樂觀的感想，常存少壯的感想，則年老之縐紋自不能侵上其面部矣。苟吾覺疲困時，吾知特吾形體之勞頓矣，非精神之勞頓也。」云云。

美國安湯尼女士，年八十有三，而猶孜孜不倦於社會的改革，在柏林萬國女子大會時，女士尙充代表之一，毅然出席。其精神之奮勇，不減少年時，且大超乎衆代表之上。蓋其以全神赴所業，覺此中有無限興趣，殊無暇自計其年齡，更不遑作衰老之準備故也。

安默臣曰：「計人之壽夭，當以其人之善行美德計算。除非其人一無所長，一無所



稱、則不得不以年齡代之已」云云。年月之逼人，猶不若吾人浪用其光陰，自促其壽歲之甚也。凡種種過度之事，皆所以促其壽命也。凡過去之罪惡，足生面上之縐紋、發愁慘之容色，而劫奪人之生趣。聖經中嘗謂誠潔的生活、純樸的生活，有裨於他人的生活，乃長命之徵也云云。世間無事的紛擾，及浮囂的虛榮，乃劫奪吾人壽命之賊也。純樸的生活最爲美滿、矜貴、適用而有裨於他人。彼無謂的紛擾，最足消耗吾人集中的有用之精神。煩憂者、惡魔也。最足以劫奪吾人勇毅之精力。蓋此種精力，苟善用之，可得無窮的美滿效果也。

或謂人於清醒時，務必有所爲。逸居者，罪惡之始也。茂爾德則謂此言殊不當。謂苟無思想之支配，以引導之，虛耗其才能，而不自知，徒孜孜矻矻以終日已。譬如甲婦終日碌碌，勞其筋骨，別無思想，惟手足不停的整理其廚竈的瑣務，雖不用心，而但勞力久之，衰老之態必形於外。又有乙婦然，逸居閒坐，無勞形之苦役，以擾之。二婦雖同年，相較之下，則乙婦必較強盛也。蓋過勞與但知勞形而不知所以運用其思

想及調劑之法，皆足以加增老態也。

保存少年與強盛之法，無過於無事時，使身心皆安泰。蓋此卽加添精力於身心之法也。吾人之身，非僅恃物質的滋養。尙須別種元質以振作之，其納受新精力之法，又必有待乎寧靜的心腦，蓋腦之一舉一動，必全恃乎精力。欲充實其能力，則不得不隨時增添其新元素也。

夫太陽之程序，在吾人雖有晝夜之分，實則於吾人夜睡時，太陽仍環行不息也。吾人之腦運行，亦猶是也。故吾人苟終日煩憂嫉恨，則此種概念亦恆盤旋腦中，而深刻其印象於腦之細胞中，以消耗其腦力及精力。由此而表現於外，以發生面部之縐紋。世間每有公餘之暇，仍從事於幻想種種惡象，使其充塞腦際，而自奪其自然之酣適者。及睡而此種種惡象仍盤旋不去，以行其破壞的工作。此種幻影，愈思而愈可怖，終至輾轉牀席，疲極而寐。然目雖合，而此種印象則仍盤據於其可憐之腦中而未去也。及晨起，而神疲力乏，無已則或硬服蒙藥以強之睡，或乞靈於提神之

劑以強自支持、夫賤賊如是、而仍無衰老之表示者、寧有其事乎。吾人腦中自有靈藥、惜吾人不善用之耳。苟善用之、更何須夫彼提神之劑、蒙腦之藥乎。吾人之腦自有回春之力、是在吾人糾正其思想矣。苟能將和樂之念、愛美之念、充塞腦中、則惡象莫由佔其空間、而循環往復的精神、自能發生、則又何需夫彼提神之藥哉。故吾人首宜知養息心腦之法、夫終日運用之、自不能免於疲弱。故吾人於每日休業時、便當任其腦將息、俾其復還精神、以應付明日之需用。

人之善養腦者、恆能將日間所遇一切煩憂擱置之、鎖置於公事房中、而不攜之回家。一若擱置其公事而不帶之至家中也。是真能利用其將息之時間者。蓋已得調和及增健其腦之秘訣、已預備調息其精力、腦中只備歡迎和樂愛美的嘉賓、安適的酣睡、不准煩憂嫉忿乘隙以入、而自顯其醜態也。其所得之佳果、則精神適當之將息、而日日煥耀如新、衰老年華莫之能侵也。

吾人之所以衰老者、以吾人不知所以保全少壯之年華耳。猶吾人之病、乃由於不

善衛生。吾人苟善用其思想，他日必可避免一切煩憂，亦猶吾人今日之所以能避免灸痛之苦者。因吾人已知烈火之性，不輕易以手掠之也。人苟常作正當的思想，注意乎衛生，則疾病必不之侵也。但能知運用其適當的意想，則可以常守少壯之年華，衰老莫之能侵也。少年之精神，乃有一種傳染力，吾人當恆與少年友善，存少年之興趣，少年之希望，少年之計畫也。

奧聿佛氏於八十歲壽辰時，人有問其容色狀態不減少壯之秘訣。奧謂其大要不外常存樂觀，隨遇而安而已。並自謂從不發生奢慾、怨望、抑鬱、不寧，致使境態漸進衰老云云。凡常常含笑之臉，縐紋不得而侵之。常常含笑者，為最好之按摩術。知足者，保留少壯之泉源也。

吾人當用和靄以實習其知足之心，所謂知足者，非灰墜其心志，放棄一切之謂也。蓋謂吾人當自免於虛榮之壓逼，無謂的煩憂。蓋此足以桎梏吾人人生真正的事業也。所謂奢慾者，即妄自尊大，溺於虛榮，崇拜金錢，及徒知求身外名利，炫耀虛譽。

種種。而不知求世間最大之權能、領袖社會、造福人類、而爲一最顯著之社會服務者。

嘗見某日晷儀之銘曰、「老不侵少、勿懼年月之過去、吾蓋只就有陽光之鐘點計算而已。」故吾人當自忘陰晦之日、悵悵寡歡之時、吾人所常常記者、惟富有經驗之日、餘皆不足誌也。

凡彼長壽者、皆抱有大希望者也。苟吾人常存希望、常用笑臉以抵禦一切困難、則所歷年月雖多、縐紋終不能上面部也。歡悅者、長壽之所寄也。吾人苟常日浴於和靄之中、希望充塞、則吾人之身軀、常能多保留其時時發生的新精力數年也。法國美人某、每夕用羊脂按摩、取其能舒軟筋肌也。但保留盛年之法、最妙莫如用歡悅、仁愛、希望以按摩其腦。苟吾人不欲以年月計算、則當向前觀望、而勿作退後之思想、隨時增進其生活之樂趣。凡久處一境而不變、或偏於勞力而不用其心腦者、皆足以增加人之老態。每見婦女之居於大邑中、常遇種種之變遷者、輒能保守其盛

年而不顯老態。其常處鄉僻、職務簡單、罕見環境之變遷、及腦中無何種之運用者、反易顯其衰老之狀態。不惟是也、鄉間婦女之患癩者、反多於城居者。更有當誌者、卽力田之農人、門外生活居多、其所得之空氣、自較蟄居室中、較用心腦者爲充足。然平均計算、則其壽命之長、反不及勞心者。據倫敦某醫之調查、英國鄉間之人、多患軟腦症、蓋腦缺乏運用、以致銹滯、而非因過用耗損也。云。故農人自六十五至七十五歲之中、多患中風之症、因腦失於運用所致也。勞心者、往往反甚長壽、而仍不失其腦力也。

亞典之聖人蘇龍氏、人有問其保留盛年之秘訣。蘇曰、「無他、吾每日必學得些新智識而已。」古之希臘人嘗深信「每日學些新智」爲保留盛年之秘訣。此說亦未嘗無所根據。蓋健全的活潑精力、能增益人腦、增益人身、而使其少壯活潑敏捷也。故吾人欲保持盛年者、則姑勿論其歷進世途幾何時、當隨時容納新思想以擴充其精力、增廣其同情心、充實其純摯真誠可也。戰勝年齡之大勇士爲誰乎。有希望、

悅樂、純摯、仁慈諸君子是也。凡欲戰勝年齡者、其視人也、當一視同仁。凡怨怒、嫉妒、皆傷人心、縟人面、暗人目光之具也。其具純潔之心、健全之體、廣大之志、而立意不許年齡計算、以做成少壯之泉源、人果抱此宏願、不達其目的、吾不信也。

狄蘭氏曰、衰老有三種死徵。曰自私自利、曰呆滯、曰固執。人而具此劣性、可自證爲漸入老境矣。然破敵之法亦有二、苟吾人堅持其破敵之心、則雖活至百歲而仍不老也。其法曰同情心、向上心、寬恕心。世間無論男女、具此三者、可謂已得不老之秘訣矣。

## 第二十章 約束思想之法

人能習於約束其思想、可以改易腦中之行爲。吾人本不宜任其思想漂泊於種種了無宗旨之事物上。所謂真我自我志願種種、卽吾人腦中之主宰、皆可得而約束其思想者也。

吾人當使慎密受志願之約束、受卓識正理之指導、以練習其腦及思想、使其徘徊

於高尚的志意中，俾其思想得成慣習。如是則鄙陋思想，漸失其勢，而吾人之思想，漸臻高尚矣。其法爲何，曰練習而已。

各學者所說約束思想之法皆不一律。顧亦屬於最尋常、最實際、致於修養的狀況。修養的神秘，當各就其人之志意行之，不能刻舟以求也。夫以教治歐西人之法，以教治東印人，殊未見其當。以黑人之習尚與歐西異也。雖然，所謂「集中」、「潛思」之勢，則東西同一理矣。吾人當集其視線，逕向吾人之目的地而進，如是，則吾人惟自見其漸行而漸近於其目的地之外廓矣。夫如是，則阻力漸去，助力之功效可期。吾人向以爲人力所不可及者，今視之竟屬最淺明，得之毫不費力也。其最要一着，則務使其目的勿離去吾人之眼簾，勿爲別種旗色所遮掩，所搖動，可也。

有一善法可以恃爲練習之徑者，卽默然注以全神，并竭其視力之能，以認定其必能滿足吾人之願望也。但首先宜自審察吾人所最願望者爲何，然後致力於其所切欲成功者。又益以少許之恆心勤勉，以練習之，則阻力煩惱，當自退避，而漸能望



見前途、而能告成人所不能者矣。吾人之行動、當與其默然之志意相輔而行也。某學者曰、鎮定汝之思想、集中汝之腦力、沐浴於凡汝力所能至者之權能氣力中。夫如是、除非吾人自絕、否則其潛力之偉、莫之能抗也。云。吾人之環境、由吾人之思想而發生、故惟思想可使其成何種狀態、亦惟思想可以變遷其狀態也。夫環境中所顯出之健全的個性、是社會所公認為不可目見之集中思想的出產物也。吾人之環境、既為吾人之思想所產生、吾人亦當以健全的精力容納其環境之勢力。能也。吾人既知自我為心理的主翁、吾人便當知如何以約束其思想、支配其環境矣。苟吾人每日默持堅忍的觀念、不為外界所誘、日備容納其所切盼之特善、如是則吾人已自闢一徑、以趨向其所尋求之環境。吾人能將疑團盡去者、則此種目的必能達到也。鎮定之狀況、多以為過於嚴厲。特此種遣時之法、較諸一切猶為有益也。

更進而言約束思想以裨益身心之法。柏德生氏曰、吾人當常使身心清潔、明瞭、當

以人生健全的思想灌溉之、當以善念待人、毋懷畏懼、當自承認吾人固世界權力中之一份子。此種權能、可以供應吾人一切所需、凡健全、權力、悅樂種種、皆吾人與生俱來的權利、隱掌無限權能於內、吾人且藉身軀以表顯之於外可也。苟吾人能保持此心理的狀況、則吾人之身體、不久亦能自顯其健全與能力也云。

由前人各方的經驗而觀之、吾人欲高其境地殊無難事、但當強逼其思想入於高尚、而力壓制其鄙陋的思想可矣。苟吾人自造肯定的環境、而將所有否定的、破壞的、疾病的、愁苦的種種觀念、逐出腦外、而堅持彼促進的、高尚的、成功的觀念、則吾人之腦、不久自變其狀態、而種種破壞的惡魔、必無隙可入、其居吾人思想中者、惟高尚的善念而已。此種善念、能導引吾人至光明美滿之境也。古今名人學者、莫不具此絕大的拒敵之偉力也。

苟吾人能抗絕憤怒煩憂、則餘不足較矣。煩憂者、畏懼之兒女也。一任其逗留、便將盤據不去、以長子孫矣。故吾人首須集中其思想以攻退之、而長保留無懼歡悅的

精神也。吾人當以堅決有恆敏慧以練習其強毅的志願，以取獲種種的美品。如良善的觀念、正當的想象、身心的健康、與和平博愛成功種種優美的品質也。

吾人與人交處，首宜有鎮定的態度。戒驚張，毋作拒人之容色，毋作欺侮譏諷的言辭，毋動怒，毋生畏。願鎮定力之厚薄，全恃乎吾人學力之厚薄也。所謂學力者，亦未嘗不可學而致也。

## 第二十一章 新人物當自認定其自我的神聖

凡知足、悅樂、成功的程序，必受支配於穩健相當之心腦。然後有以鞏固其穩健無疑的自信心，以操縱其精明宏毅之偉力也。凡否定不寧、乏於度衡者，皆不足與言成功也。吾人首宜細研事物之本性，以却除吾人之疑團。吾人必當堅據事物之真理，而堅信吾人亦具產生萬物、管理萬物之偉能的一份子也。吾人苟能堅信莫能使吾人出其道軌，莫能使吾人失其偉能者，則吾人之抱負必堅確鎮定矣。抱負既能堅確，則凡畏懼疑慮諸魔，咸退避三舍，而吾人之工程皆帶怡悅之色采矣。吾人

既知莫能奪其與生俱來的名份、莫能阻礙吾人真正的成功、吾人所履皆必勝之地、所操皆必勝之券、則吾人可持此偉力以達於高尚的階級矣。

吾人之天良必有以示吾人、謂吾人之生於世也、決非偶然者。吾人當覺世間必有至理存焉。吾人不能與此理分離、蓋吾人亦其分子也。吾人當覺萬物一體、苟竭其力以研究之、當更確知此說無所疑義也。吾人能自認定其自我的神聖爲永生的份子、則其身心之鎮定、莫能動之矣。人非認定其莫能陷之、及其不可磨滅的至理、決不能獲取最高尚之偉能也。此種至理、亦猶算術之定律然。苟全球之算學書盡被焚毀者、則二加二仍是四矣。不因無書而變其律也。是故至理之本身、決無變動。人而處於其本來之地、誠無足以擾之動之、蓋身心自有定力以鎮定之也。人爲萬物之靈、豈宜奴伏於偶然機會之下乎。吾人當清朗其精神、鎮定其心腦、自認定其神聖也。吾人苟自認定其爲重要份子、必能毅然起、昂然進、以抵禦一切、而不作卑謙推諉矣。

鎮定爲權力中之最大者、士溫美士曰、好動殊不難、夫放下轡絲、一任馬之所之、人莫不能之、然掣止逸馬、則非強毅者不能也。鎮定者、非笨滯無生氣之謂也。笨滯、荒懶、與鎮定、却有大別焉。好動者、淺薄之能力耳。鎮定則高尚之能力也。云。夫火災也、人禍也、經濟之損失也、其能侵及鎮定之人乎。夫人之或破其產、或遭失火之患、使其感受大不便則有之、未必遽損其精神、遽奪其生命也。

將來之新人物必能爲其思想的主翁、而自具一種吸力以吸收足以加增其發展、加增其幸樂的資料、能以健全的思想以灌溉其全體、而自成悅樂和善之人物、而知所以去其不良之思想也、將來之新人物、必甚怡樂。蓋其思想所發生者、皆怡樂之品質也。將來之新人物必不許煩憂愁黯侵入其腦中、亦猶吾人不許毒物侵入其胃也、將來之新人物必能約束其思想、猶其善遇其嘉賓然。新人物必能知所去取。何者迎之、何者絕之也。新人物必不用「不能」之字、蓋其腦清明、絕無疑慮、無所畏懼也。畏懼者、人類之敵也。既不蔭庇之、彼無所施其技矣。新人物必非常發達、以

其無鄙陋的思想入腦中、而常存樂觀興盛的思想故也。新人物之環境必和樂歡悅、以其自身固充滿和樂歡悅也。新人物必健全、以其身心皆健全故也。夫人讀書愈多、見事愈明了。受病者、於有意無意中、違反衛生之律所致也。苟吾人知所以防疾、疾莫能侵之也。吾人平日視爲神異者、至事理明了時、便以爲至尋常事矣。人而懷高尚的思想、將見其無欲而不得、無願而不償也。猗歟盛哉。



## 介紹著述

### 幼稚恩物教授法

新會陳鴻璧女士譯

首卷定價大洋三角半

二卷定價大洋五角

是書專述幼稚園鼻祖德人佛魯培耳所著六種恩物之原理及教授方法詳明切實爲幼稚參考書之不多觀者有志幼稚教育者不可不讀也

寄售處上海棋盤街商務印書館  
二馬路千頃堂

偵探小說

### 一百十三案

新會陳鴻璧女士譯

全書二冊

定價一元

是書敘一銀行驟失巨款疑及會計繼爲著名偵探劉谷竭數月精力始獲破案其手腕之敏妙布局之嚴密爲福爾摩斯所不及洵偵探小說中之傑作也

寄售處同上

偵探小說

### 薛蕙霞

新會陳鴻璧女士譯

每冊大洋三角

是書敘一女偵探名薛蕙霞者慧美絕倫智勇兼備立志欲得巨盜聶克足跡徧歷歐洲備嘗艱苦卒以毅力卓識百折不回履險如夷乃偵宏願情節奇突不可思議處處導人於機警而使人潛長勇敢之氣誠偵探小說獨闢新境者也

寄售處同上



偵探 小說  
**捕鬼奇案** 新會陳鴻璧女士譯

定價大洋二角

是書敘一富人以能捕鬼自詡乃反自爲其術所弄後遇一哲理學者始破其迷免之於難其推闡學理處最足以啓發智識引人入勝也

寄售處同上

科學 小說  
**尸光記** 湘鄉張默君女士譯

每册大洋三角

是書指在發明鑄錠用功之鉅爲擴充實業及醫學所必需全書以偵探小說之結構成之尤導人於縝密機警言情處復纏綿深曲而一軌於正談怪處奇幻百出而卒破其迷窮理引證足以濬發智識使人覺研究學術有無限樂趣誠罕遘之名作也

寄售處同上

奇情 小說  
**盜面** 新會陳鴻璧女士合譯  
湘鄉張默君

每册大洋五角

此書敘一少年性嚮直而多金有涎其資者巧竊其廬山真面而另易少年以他貌致其親舊咸莫之識遂被逐而淪落後遇異人援之始得出險譯筆酣暢亦莊亦諧洵說部中之有價值者也

寄售處同上

偵探 小說  
**裴迺傑奇案之一** 湘鄉張默君  
新會陳鴻璧合譯

定價大洋二角

是書敘某巨盜拐匿極長而冒充之竟未爲人所覺後爲名探裴迺傑所破獲情節離奇意味濃厚文筆清暢猶餘事也

寄售處同上



民國十二年五月出版

思想之偉能

定價大洋二角半

著者 美國馬騰

譯者兼  
發行者 新會陳鴻璧

印刷者 商務印書館

代售處 上海棋盤街  
商務印書館

