

• 大光出版社出版 •

你就是天才



(身心放鬆技術) 尙京著



你就是天才

尚京著



大光出版社出版

你 就 是 天 才

著 者：尚 京

出版者：大 光 出 版 社
香港馬寶道六十四號

印刷者：嶺南印刷公司
香港西環西安里十三號

定 價 六 元

一 九 七 七 年 九 月 版

版 權 所 有 · 翻 印 必 究

目錄

第一章 你就是天才……………一

你我都羨慕一種人——人們所說的「天才」——重新估計一下你自己——雖然你我都不是演員——到處都叫你：「放鬆！」——你會發現你就是天才

第二章 從頭做起……………一五

從頭做起——第一個動作——真正的偉大的呵欠——生命的門戶——你的口舌——你的眼睛——你的耳朵——你的頸頸

第三章 正確的呼吸方法……………五二

為什麼你不覺得驕傲——挺起你的胸膛——正確呼吸方法的利益——誰還肯吃這個大虧——你以後就會笑得很多——三個直徑六個方向——呼吸如何與動作配合——我們最好的朋友——肺

第四章 我學到的「法術」……………八六

我學到的「法術」——我叫他們把手臂舉起來——先檢查你的手——飛，飛，飛，——把握新鮮感——肩部大解放——頭疼醫腳——我們的父母和我們的腳——放鬆你的腿部——「向上爬」的一個重要手段——風擺柳——加

強中部——她的外號：「胡蘿蔔」——方法，原則，為什麼

第五章 按摩要領

一二六

按摩要領——讓我們實習一下吧——你會顯得精力大增——按摩的醫療作用

——還有一套野蠻的手法

第六章 堅決去睡覺

一四六

堅決去睡覺——打破惡性的循環——不要工作過度——不要用失眠來懲罰自

己——睡了一個好覺——如果你仍然睡不着——「樂此」才會「不疲」——

如何打破惡性循環

第七章 精力的一個重要的來源

一六三

老牛破車——習慣，你真是專制魔王——請吃「全米」，大吉大利——蔬菜

與水——我不敢不誇張——我真忍不住親切地問你——有些想法是不是應該

改良？——飯桌上的悲劇——當你聽見壞消息的時候——這也是一種經濟學

第八章 從早晨到早晨

一八八

我要活到一百二十歲——我們要在痛苦面前微笑——我們快點改吧——今天

是個好日子——從早晨到早晨

第一章 你就是天才

你我都羨慕一種人

你我都曾羨慕一種人，他好像有三頭六臂。

你我也都有時渴望自己能多生一雙手，多長一對眼睛，或是多有一副頭腦。

你我也都知道，到處都會遇見許多人，無論在身體上，在智慧上，在魄力上……各方面都比自己強很多。難道他們真是多了一個頭，多一對眼睛，或是多一條腿？

自然不是。而且，他們也和我們一樣，每天只有二十四小時，一分也不多，一秒也不少。

不要相信他們是什麼「天才」。

也許我比許多人都幸運：當別人說我有那一方面的天才的時候，我不相信；當別人說我沒有那一方面天才的時候，我也不相信。

因為我不只有一次這樣的經驗：當我努力學某一種技能，而沒有良好的成績的時候，人們便說我沒有這一方面的天才。你知道，就是因為我不信這些關於「天才」的鬼話，我發誓把這些技能學好。當我一旦得到了出色的成績的時候，人們却又說我有這方面的天才。這樣，一般人口裏所常說的「天才」，到底還有什麼意義？

因爲我不相信有什麼「天才」，我便逐漸地摸到了所謂「天才」的秘密。一方面我惋惜自己，如果我老早便知道這秘密該多好，那該省掉多少時間，精力，那該減少多少可以避免的麻煩和苦惱。但另一方面，我也很快樂，我逐一克服了各種的困難，對我自己的事業與前途，充滿了信心。

親愛讀者啊，我這種快樂正每月每日地在增加。我覺得我的生活中，每一小時都有或大或小的收穫。

就是在我這樣一行行一字字地寫着的時候，我的快樂也在增加着，擴大着。我決不自私，我認爲世界上再沒有比自私更愚蠢的行爲。

我把我的心得，寫出來告訴你們，千千萬萬的讀者，我的快樂，並不會因之而減少。因爲，能使別人快樂這件事，便是我的快樂的一個重要的泉源。

何況，我現在所放出的快樂的鴿子，不久，還會通過各式各樣的形式，帶着更多的快樂，回到我身邊。

人們所說的「天才」

在學校裏，你我都曾遇見這樣的同學：多才多藝，樣樣都很出色，到考試時，不必怎樣準備就可以考得很好。也會遇到這樣的教授，學者：想得快，寫得多，處處顯露出智慧的光芒。在社會裏，我們可以遇到各式各樣的令人驚佩的人：特別靈巧的工匠，萬人愛戴

的演員，藝術家，運動健將，……

他們就是人們所說的「天才」。

我既然不相信什麼天才，我就要想辦法知道他們與一般人究竟有什麼不同之處。

我去訪問他們，請教他們各式各樣的問題，想辦法和他們接近，觀察他們的工作方法，和一切生活起居的細節，甚至於模倣他們的動作神態，體驗並且把握他們的心情，把各點逐一地加以分析，比較。我還仔細地鑽研了與這有關的書籍。在小說中，電影裏，凡有對於這一類人物加以描寫的地方，我都特別留心。

我特別留心的是，當他們遇見不愉快的人物和事件，當他們處身在一種困難境遇的時候，當他們從事一件繁雜的工作的時候，他們的心情是怎樣的？他們的神態又是怎樣的？這樣，十幾年就過去了。

可是如果把我從這方面努力中所得到的的一些對我自己，也對我的愛人，朋友，和我的學生們有用的經驗，寫一本幾萬字的小冊子，那立刻便可以做到。

在這本小書中，我不談「努力」，我不談「奮鬥的目標」，我不談「品格」與「德性」，我也不談「社會問題」，例如培養天才的社會條件等等。我只談那些有才能的人們，當他們工作的時候，學習的時候，待人接物的時候，應付困難的時候，他們的身心究竟處於怎麼樣的一種狀態。

我只談他們這種身心狀態的一個共同的特點。這個特點便是：「放鬆」。

當我第一次聽見「放鬆」這個字的時候我並不懂得它。

在大學一年級的時候，我結識一位女同學，年紀輕輕，可是各方面的表現，叫我佩服得五體投地，我虛心而虔誠地問她究竟有什麼秘密。

她說她並沒有什麼秘密，只是她做一切事情的時候，都很放鬆。

放鬆？我不懂。連字面的意義我也不懂。我問她：「什麼是放鬆？」

她說：「就是不那麼緊張。」

我說：「我用功，我努力，我認真，難道這就是緊張？」

她說：「我也用功，我也努力，我也認真，可是就不像你那麼緊張。」

我相信她的忠實，我相信她不是對我故弄玄虛，從那時起，我就努力去捉摸她所謂「放鬆」的境界。因為當時她並沒有教會我如何放鬆。

後來，我接近過幾位著名的學者，政界的領袖，大經理和體育家……，年復一年地，我漸漸學會把握這種「放鬆」的身心狀態。當我能保持這種狀態的時候，我的思想便特別靈活起來，我的身體動作便從容而又迅捷，我的感官便敏銳起來，我學習的效率特別高，我辦起事來便特別順利。特別是我所遇見的人，好像都和我很友善，即使那曾經有過敵意的人們，這時也很容易地攀談起來。

當我失掉這種狀態的時候，我好像變成另外一個人，我矮了，我小了，我僵了，我木了，我平淡了，我沉悶了，我語言無味，我精神恍惚，我憂心忡忡，我感官遲鈍，我好像

迷失了道路，我好像沒有了前途。

有時是風浪使我驚惶，但當我警覺起來，恢復了這種所謂「放鬆」的身心狀態，我便把穩了舵。

有時，那老習慣在不知不覺中又重新回來，即使是風平浪靜，我也會心神不安，虛驚一場。

在球場上，我能放鬆，我便是英雄；我一緊張，便輸得使我發火。

拿起筆來，我能放鬆，我的靈感便源源而來，真是落花流水皆文章；我一緊張，我的思路便像一團亂絲，越理越亂，弄得我頭昏腦脹。

境遇不好的時候，我能放鬆，銀行存款摺子，只剩下二十元，我也快樂得像一隻喜鵲；我一緊張，我便無端地擔心我會不會失業，會不會突然遇見不幸的事情，世界大戰會不會在今年發生，平白地我會失眠幾個晚上。

我不否認，商場的不景氣，生活的不安定，加上故作緊張的戰爭宣傳，都會使我特別容易失掉那種放鬆的心情；但在我自己能力所及的範圍之內，我不得不設盡種種方法，再三警惕自己，再三提醒自己：「放鬆！」「放鬆！」「放鬆！」

我向我自己說：「我這是不是故作鎮定？是不是一種盲目的樂觀？不是。只有在身心放鬆的狀態裏，我是能保持感覺的敏銳，神志的清明。如果戰爭真的發生，那我就有更多的事情要作，我更需要這種身心放鬆的狀態，好從容鎮定地去認清環境，和困難搏鬥，戰

勝危險。即使我真的走進戰壕，成爲一名戰士，我也要能够身心放鬆，好使我的子彈百發百中，射穿敵人的心臟。」

生活上的多少波折，多少的喜怒哀樂，使我認識到放鬆的重要，使我追求，摸索，捉摸，把握如何使自己放鬆的技巧。使我爲自己創造了這樣一個標語：

「放鬆，便是天才！便是快樂！」

重新估計一下你自己

多少個世紀，人們都把「天才」、「靈感」等等說得玄之又玄，驟然聽見我這麼簡單的說法，一定會大大地不慣吧。

人們聽慣了那些玄虛不可捉摸的說法，便根深蒂固地以爲天才只是那少數高明的人所具有，沒有你的、也沒有我的份。

今天我把它說得那麼平凡，那麼簡單，把它說成可捉可摸的。如果因之而使人們動動腦筋，躍躍欲試，因之而使人們想去捉一捉、摸一摸那所謂「天才」的秘密。即使捉不到整個，也可以捉到一部分，即使摸不到核心，也可以摸到表層。也許從此，「天才」並非少數高明的人所專有，是你，是我，是販夫，是走卒，都有可能成爲天才，大天才，那又有什麼不好呢？

我常常仔細地去觀察、分析，我發覺許多人，特別是我教過的學生，如果能解除他們

心理上的憂慮、恐懼、自卑……和身體的僵硬、呆板、麻木……，他們的才能便像出籠的鳥，海闊天空，無拘無束地自由地發展。那時，每個人都有勇氣負擔起做人的責任，都有決心爭取發展自己天才的條件。

親愛的讀者啊，當你對生活失掉了興趣，當你覺得困難重重，而束手無策，當你曾經努力過、奮鬥過，因為挫折與失望使你變成一個懶人，當你對自己不再期望什麼的時候……我希望我能使你振作起來，擺脫掉身心的束縛，重新估計一下你自己，因為，你就是天才！

雖然你我都不是演員

我並不是演員，但是我知道演員對於如何使身心放鬆的技術，是特別重視的。那些著名演員，怎樣用心地學習放鬆的技術，這一點，曾經給我很大的啓示。對於和我一樣的曾經是生活戰場上的失敗者，我願意特別強調這一點。

在這裏，我願意用演員的事例，說明身體的緊張如何毀損我們的動作，束縛我們內在的生命。

一般地說，在演員工作的開頭，他們是不能不想到筋肉的痙攣和身體的緊張所引起的那種壞處的。當這樣一種情況發生在發聲器官上時，一個人，本來具有天然美好的聲音，也要變成粗糙甚或失去了他的聲音。要是這樣的緊張襲擊在他的腿上，他走起路來就要像

患癱瘓病者一樣；要是發生在他手上，那手就是麻木的，動起來就像棍子似的。……最壞的是，當這種情況影響到他的面部時，那就歪曲他的容貌，破壞着他的容貌，或使他的表情生硬，眼睛突出。緊張的筋肉，使面部有一種難看的樣子，其表現正與演員的內心情形相違，與他的情緒毫不相關。這些痙攣能打擊那橫隔膜和其它與呼吸有關的機關，妨礙正常的呼吸作用，致使呼吸短促。這種筋肉的緊張還影響到身體的其它部分，對於演員所正在經驗着的那些情緒，及其他一般的情感情況，只能有一種有害的影響。

從這裏，我們不是可以看見，我們在每天的日常生活中，許多數不清的細小的挫折與失敗，不是應該歸咎於自己造成的無謂的筋肉緊張麼？這種筋肉的緊張，雖然是由於精神上的緊張所引起的，但它實際上是加強了精神上的緊張。而科學證明，消除精神緊張的一個便捷的方法，便是設法先從解除身體的緊張着手。這就是近代醫學上，用按摩，溫水浴，以及音樂來治好嚴重的精神病患者原因。

這是真的！不僅是一種一般的強烈的筋肉攣縮妨碍着適當的機能，甚至於在某一部位上的最輕微的壓力，也可以阻碍那創造的才能。

以前曾有一位很好的女演員，她總不能在她表演的緊要關頭，發揮她的才能。因為一到那個時候，十分意外地，她的右眉就要縮緊，雖然是很輕微的。顯然，這是由於她內心的緊張所引起的。等到史坦尼斯拉夫斯基教她努力排除她面部的一切緊張，當她能完成這事時，她身體上的其餘的筋肉都自然而然地鬆弛開了。「她就變形了。她的身體變得輕快

了，她的面部變得活動了，生動地表現了她內在的情緒。她的情感能自由地流露在外面了。

在一小點地方，一點筋肉的緊張，就能在精神上 and 身體上擾亂一個人的整個機構！你也並不是演員。

可是你在你的日常生活中，你不是每日每小時都要運用你的聲音、姿態和面目表情，來傳情達意？你每日每小時不是都要向你的周圍的人物，有所表示，有所請求，有所傾訴，或是有所命令？

你能否隨時都能得到你所想得到的效果？

在你戀愛的時候，你能不能像那些銀幕裏的大情人一樣，用那溫柔的目光，柔軟的聲音，和親切的動作，向你的情人，傳達你的熱烈而虔誠的感情呢？還是，你竟然張口結舌，千言萬語都被鎖在喉頭，讓你的情人竟誤會你是冷淡、怪僻，和愚魯痴呆，木頭木腦呢？在你發怒的時候，你能否像銀幕裏的大將軍一樣，氣魄如雷霆，使敵人震懾呢？還是聲音沙啞，兩眼發直，弄得臉紅頸子粗，僅僅是使自己變成一幅狼狽相呢？

在朋友打架，你預備勸解時怎樣？

在子女頑皮，你要去警戒時怎樣？

在被人誤會，你有所解釋時怎樣？

在被人查問，你有所表白時怎樣？

在法庭上怎樣？

在宴會上怎樣？

在需要你發表演說時怎樣？

在考場裏時怎麼樣？

在考場裏，固然有許多人失敗於準備不夠，可也有許多人失敗於神經緊張！許多人在考場裏交了白卷，一走出考場便都想起來了。

你原本是一個天才，可是在日常生活中這許許多多由於無謂的緊張所引起的大小小的挫折與失敗，使你對你的一切失掉了信心，使你頹唐，使你麻木，使你自己和別人都覺得你無能，不是天才，而是蠢才。

當你一個人的時候，你要工作，你要思索，你要觀察，你要分析，你要計劃，你要判斷，你要回憶過去，你要推想將來，你要在心中排演你的動作，你要設計你的行為和語言。……

如果你的身心都處在放鬆的狀態，你的思路，便會以流線型的姿態向前諧和而舒暢地進行，發展。你便會和一切的聰明人一樣，從事實當中找出真理；從真理當中，得到正確的判斷；從正確的判斷當中，選擇出你認為最好的道路。

誰沒有嘗過思路混亂的苦惱？

誰沒有因為思路混亂，而作出大大小小的錯誤的判斷？

每一個錯誤的判斷，都會給你帶來或多或少或少的損失，或大或小的打擊，本來是可以避免的，只要當你思考的時候，能保持心情的恬靜和神智的清醒。

在你頭腦工作不受阻撓、不被干擾、不憂、不懼、不趕忙、不焦急，一句話，當你一點也不緊張的時候，你的頭腦就會神不知鬼不覺地想出許多妙計來。就是在這時候，你的靈感源源而來，你會覺得你就是天才。

到處都叫你「放鬆」

到處都叫你：「放鬆！」

打開一本教演講的書，說，要說話時聲調好聽，先要：「放鬆！」這本書引用了著名女唱歌家舒曼海茵夫人的話：「聲調被緊張所毀壞，甚於其他任何因素。歌唱家在全部時間都要放鬆。這不是要你放軟，也不是要你鬆懈。放鬆是一種愉快的情況：使你感覺得生動、輕鬆、自由、舒適，身心任何一部份都沒有了一丁點的緊張。當我放鬆的時候，我覺得好像我身體內每一個細胞都浮在空中。沒有一根神經是緊張的。」

打開一本教打球的書，說：「你要放鬆！鬆得好像灰一樣。在你奔跑跳躍的時候，你要感覺得好像身體沒有一點重量！」

打開一本教跳舞的書，說：「放鬆，只有放鬆，才能維持你的平衡，動作才能優美。」

打開一本醫學的書，說：「神經緊張是現代許多疾病的根源。」

打開一本心理學的書，說：「神經緊張減低學習的效率，妨礙創作的功能。」

在我大學畢業的時候，有一位我所敬愛的教授，和我談到深夜。他勸我：「要拿得起，放得下，不要憂慮，不要心急，不要患得患失，不要三心兩意。……這樣你才能在晚上睡得香甜，白天工作得起勁。」——那時候，我還是一個不懂放鬆的失眠症患者。

天才詩人普式庚認為「安靜」是真正靈感的必要條件，而他所談的這種「安靜」，其實也就是我們這裡所說的「放鬆」。

你會發現你就是天才

假使要「放鬆」，便可以「放鬆」，那問題就簡單得多了。

無數的事實都證明這點：在我們這一代的神經質的人們中，這種筋肉的緊張性是免不了的。要完全排除它，是不可能的。不過我們必定要不斷地同它鬥爭。我們的方法會發展出一種控制力來的；這就好似一個觀察者。這一個觀察者必定要在一切情形之下看出任何地方都沒有一點緊張。這種自我觀察的行為和不必要的緊張的排斥，應當發展成一種下意識的，機械的習慣。……要是你不能避免緊張，那就讓它來好了。不過要立刻讓你的控制力跨進去，把它移走。

但在這種控制變成一種機械的習慣以前，必須要在它上面多費心思。嗣後，這種筋肉