

著編見獨凌

怎樣生活

你如果感覺
生活不安、苦悶
，想走上幸福之
途，跨進快樂之
宮，本書就是你
的嚮導。

獨見書店印行

怎樣生活

凌獨見編著

獨見書店出版

中華民國三十一年四月初版

怎樣生活

編著者 凌 獨 見

發行人 凌 因

江山生關確

印刷者 東南日報第二廠

浙江江山中山路

發行者 獨 見 書 店

經售處 各大書局

版………所
………
權………有

(外埠另加郵匯費)

衛報 紙 平裝一 冊 實價國幣 伍元
汀邊 線裝二 冊 實價國幣 柒元

題辭

人生如夢日如梭

不滿百年轉瞬過

處世無奇難對付

修身失道易蹉跎

因何醉後心胸適

怎樣醒時快樂多

盡在書中能熟讀

定然鼓腹笑呵呵

壬午仲春

東陽韋西山

丁序

人類生活的演變，由於其欲望之擴展；蓋內心幻想，外境誘惑，相激相盪，互推互逐，遂成欲望。然境之變化無窮，心之幻想益靡，於是欲望無止境而人類生活之演變亦無窮盡。爲滿足身口意三業的欲望，免不了貪、瞋、痴三毒的蔓延，而煩惱以生，爭奪以起，殺、盜、淫、邪，妄言綺語，諸惡紛陳，雜然並作，無寧時，無寧處，人生畢竟是苦痛。作者首揭是義，而以追求快樂與幸福爲生活的目標，誠慨乎其言矣！

誰摩詰經：「雖福應有，不當自恣；常觀五欲無常，以求善本，於身命財而修堅法。」「夫身命財，人之大欲，抑亦諸惡之源，孰能棄之如敝屣。唯修堅法，故能視五欲爲無常，歷劫數而不盡。」「心靈的享受，爲善最樂，」「作者之苦口婆心，盡於斯矣！聖人制禮作樂，乃至書數射御之道；並沒有玄妙的理論，和高深的作用；祇是指導人類生活的趨向，以達到爲善最樂的途徑。書中於文化的享受，藝術的讀書諸編，引事設喻，闡述至詳，足以發人深省。

小智獨善其身，大智兼善天下，人類生活自私自利，固不足訓；而僅以滿足小我正規的欲望；藏用獨善，亦非生活的真諦。總裁研究人生哲學，曾曰：「生活的目的，

在增進人類全體的生活；生命的意義，在創造宇宙繼起的生命。」基於這種革命的人生觀而講生活，才能得到真正的快樂和幸福，才可自求多福，我們體之新生活之推行和抗戰勝利之在望，益屬信而有徵。認識抗戰是爲了幸福。那末抽緊褲帶，咬緊牙關，餓肚子，冒風霜，祇是生活方式的改變而不是痛苦。蔣百里先生說：「生活與戰爭相合者勝，相離者弱，相反者亡：一人民戰時生活方式，關係國家存亡勝敗至鉅。吾不知書中，三千金買坤伶一吻，六百元代價打一針壯陽劑之輩，有動於中否？」

獨見，今之有心人也。瀏覽既廣，發抒自深，其於人生哲學，更多獨到見解，客歲「怎樣做人」一書問世，傳佈甚遠，衆口交譽，今又成「怎樣生活」付刊，酌古揆今，廣徵博引，蔚爲大觀。然吾知獨見決不以此自滿，轉風氣，正人心，端趨向，或爲此書之三昧歟？

丁 琮三一、四、廿二、

自序

在現代社會做人，若想平穩度生，真非自愛自好自求多福不可。因為，現在是人事匆忙的時代，做父母的，有做父母的事情，常把子女，交給僕傭們管養，迨達到學齡，又交給學校去教導。

講到現行教育制度，一只學校，祇有一二位先生，專負訓導之責。而學生常有數百人之多，又何能一一耳提面命？所以，現在的學校，只可說教智識，譚不上受教育。至於現在的社會，更其是一種危險的東西；一方可用繁華奢淫來引誘人墮落，一方而任何放僻邪侈荒謬的行動，都有人來附和與贊同，使人沉湎酣溺，不能自拔，簡直是一個成人之惡，冷酷無比的陷人坑。

一個人，在家庭，既未能獲得賢明父母的教訓；在學校，又未曾得到優良教師的指導；在社會，又聽不到良朋益友的忠告；照這樣做人，要想平穩過活，甚非易易。

祇有自愛自好的人，在嘗遍世味，歷盡磨折，備受憂患之餘，憑藉個人生活經驗，四週事物的觀察，認識了那一條是人生光明的途徑，那一種是生活最好的方式，可是為時已感太晚。因為他們已走過人生全程的一大半了，編者就是這種過來人當中的一個

。茲本「老馬識途」之義，就一人的經驗，一時的感想，把生活的各方面，誠懇的從心坎中寫出來，希望能夠鑽到閱者的心坎中去，引起同情與共鳴，那就非常欣慰了！

惟是，生活的範圍是那樣的遼闊，題材又這樣的廣泛，而我的智識，又幼稚，又淺薄，思想又陳腐，又落伍，書雖編好，自覺不是一樁「討好」的工作。我相信，有許多人，在事實上，所過的生活，比我書裏所說的更好。我更可料到，我這書若被新青年看到，一定要遭受嚴厲的唾罵與反對。

不過，程子曾這樣說過：「讀論語，有讀了全無事者，有讀了後其中得一兩句喜者，有讀了後知好之者，有讀了後直有不知手之舞之足之蹈之者。」林靜堂也說過這樣的話：「縱使某一本書，如聖經之類，是人人必讀的，讀這種書也有一定的時候。當一個人的思想和經驗還沒有達到閱讀一本傑作的程度時，那本傑作只會留下不好的滋味。孔子曰：『五十以學易。』便是說，四十五歲的時候尚不可讀易經。孔子在論語中的語言的沖淡溫和的味道，以及他的成熟的智慧，非到讀者自己成熟的時候是不能欣賞的。」我引他們兩位的話，不是把我書，比論語，稱傑作。我是說：我的書或許也有人要看罷了。

編者民國三十一年四月二日寫於獨見書店

怎樣生活目錄

丁序

自序

第一編 人生的剖視

第一章 人生是苦痛的……………一一三

第二章 苦痛的原因在那裏……………四

第三章 古今名人的人生觀……………一六

第四章 人生的演變……………二二

第五章 怎樣纔是合理的人生與生活呢……………二七

第二編 生活的藝術……………三二—一九六

第一章 論快樂與幸福……………三二

第二章 幸福從積福中來……………三八

第三章 快樂屬於身體的……………四〇

第四章	塵世即天堂·····	四三
第五章	幸福的人生·····	四五
第六章	妻賢子優秀·····	五三
第七章	愛好悠閒·····	五七
第八章	隨遇隨安·····	六〇
第九章	自求多福·····	六五
第十章	人在福中不知福·····	六八
第十一章	快樂的人生·····	七〇
第十二章	及時行樂·····	七四
第十三章	最快樂的事情與最快樂的時刻·····	七五
第十四章	人事的享受 家庭團聚·····	七七
第十五章	性的誘惑·····	八一
第十六章	交友的快樂·····	八六
第十七章	論談話·····	八九
第十八章	生活的享受 論食·····	九四
第十九章	論茶烟酒·····	九七

第二十章	論衣服	一一一
第二十一章	論住宅	一一七
第二十二章	論傢具陳設布置	一二三
第二十三章	論買東西	一三〇
第二十四章	論坐與睡	一三三
第二十五章	論運動與娛樂	一四一
第二十六章	論大小便	一四七
第二十七章	大自然的享受	一五〇
第二十八章	論山與水	一五四
第二十九章	多與自然接觸	一五九
第三十章	論旅行	一六八
第三十一章	心靈的享受 爲善最樂	一七一
第三十二章	嗜癖與寄托	一七五
第三十三章	論想像力	一七九
第三十四章	文化的享受	一八二
第三十五章	藝術的讀書	一八五

第三十六章	論寫作與藝術	一九一
-------	--------	-----

第三編 閒話生活

一九七—二三五

第一章	抗戰是爲了幸福	一九七
第二章	世無全福之人	二〇一
第三章	至樂無樂	二〇二
第四章	人生的漸與驟	二〇四
第五章	古今中外生活的比較	二〇九
第六章	生活始於三十	二一八
第七章	用打牌來說明命運	二二一
第八章	怎樣做人與怎樣生活	二三三

怎樣生活卷上

凌獨見編著

第一編 人生的剖視

第一章 人生是苦痛的

(一) 人生在追求快樂與幸福 人類的活動，其方式，雖有種種不同，而其目標則一，目標是什麼？就是在追求快樂與幸福。天下人，不外勞力與勞心，勞力的人，胼手胝足，吃苦耐勞，汗流額背，勞心的人，殫精竭慮，沉思苦想，埋頭案桌，何非是為的追求快樂與幸福。就是那勘破世情，擺脫俗累的高僧，刻苦修行，其心目中，仍有往生西方極樂世界之一念。可見人類的活動，歸結到快樂，正如流水的流動，歸宿到海洋一樣，迂迴盤曲，百折不同，非達目的不止。近代倫理學，有快樂主義，以為人生的目的，在追求快樂與幸福，避免苦痛與不幸，這是一個極極頂迎合人類心理的主義，不待提倡宣傳，得到大眾實力奉行的一個主義。

(二) 人生實際所得是不如意與苦痛 人生在追求快樂與幸福，這話誰都不會反對。可是實際上，每個人所得到的，不是快樂是苦痛，不是幸福是不幸。是如意的事情少

，不如意的事情多，快樂的事情少，苦痛的事情多。儘管是大富大貴，名人偉人，世俗所共仰慕，認為享盡富貴榮華的人，其實在他，仍有他的不如意與苦痛處；不過他所憂患的事，自然與常人有所不同罷了。這就是常言道：「一家不知一家事」，佛家稱之謂「缺陷世界」。所以，人生總根結底是苦痛的。

(三) 人生好比挑重担行長途 人生的苦痛，由於有三種世累而來：一是身累，二是家累，三是名位累。這三種累，竟累死古今中外之人。人生受了這三種累，就好比一個挑重担行長途的脚夫。起早落夜，忙了一生，千辛萬苦，苦了一世。以所挑分量言，有的挑得很重，有的挑得很輕。以所挑貨物言，有的是挑金銀財寶，有的是挑糞土木石。以天時言，有的湊巧天朗氣清，有的冒着風霜雨雪。以地利言，有的在平坦大道上行，有的在泥淖沙漠中走，有的在深山曲徑中盤旋，有的在淺水危灘中跋涉。以挑夫情態言，有的慢慢走，有的急急跑，有的喫飽肚子挑，有的癢着肚皮挑，情態千差萬別，各有不同，而其「任重致遠」則一。通常談話，某人負擔重，某人負擔輕，「負擔」兩字，恐怕就是這樣來的。

我這話如果站得住，那末，世界上的人，無男女，無老少，盡是跋涉長途的挑夫與任重致遠的牛馬。唉！做挑夫與牛馬，又怎不吃苦呢！

(四) 獨立之人與依賴之人 世界上的人，既然盡是挑夫，肩上都有一副或輕或重

的担子，能夠分明責任，認清那副担子，是我所應該挑，負責挑起來，是之謂磊落弘大丈夫，即是獨立之人。在無數挑夫當中，其中也有取巧的狡黠的幸運的怠惰的，或因運用智謀，或因某種因緣，常把這副重担，放在別人肩膊上，自己却坐在路亭上乘涼，這便是人羣中的寄生蟲，這種人，明白的說，就是依人的人與求人的人。依人是最可恥的，求人是最高難的。況且依賴人，只能依賴一短程，求人，只能求索一兩次，別人所能夠幫助的，祇是極有限極淺薄的一部分，那副重担子，遲遲早早，還是落在自己的肩膀上，所以，「男兒當自強」，做人貴獨立。

（五）怎樣做人與獨立之人 我去年寫的那本怎樣做人小冊子，就是提出怎樣做人？怎樣做事？怎樣立業？怎樣成名？怎樣處世？怎樣待人？這些問題來與讀者商討，主旨着重在怎樣做一個有人格能獨立的人。我的意見很簡單，人要在少年時期，努力修養，學成一門專門智識，或一種專門技能，在壯年時期，努力事業，以期有所建樹於世。若此，可由經濟的獨立，進而建立人格的獨立，這種「少而爲學，壯而幹事」的原則，是做人的達道，只要抱定這個簡單原則去做人，便是「仰不愧天，俯不作人」，頂天立地的獨立之人。

第二章 苦痛的原因在那裏

世界上各種各類的動物，都是自己尋找食物，自己謀自己的生活的，只在一定的時期，追求異性。如果人類也照這樣做，人生本是很快樂很幸福的。不幸人太聰明了一點，不一定自己去謀生，常想搽人家的油，不勞而獲。就因為了這一點，旋乾轉坤，翻山倒海，把地球鬧得烏烟瘴氣，把快樂與幸福的人生，演變而為苦痛與悲慘的人生。

世界，是那樣的廣大，那樣的美麗，那樣的悠久，物質又那樣的繁多，而聰明的人，身軀雖不滿七尺，壽命又不滿七十，（因為人生七十古來稀）却有一個「氣吞河山」「蛇吞象」的心。這個心，無所不想，想到天之外，想到地之中，想到人間的一切，想到做得到便得意，想到做不到便煩躁，人生的煩悶與苦痛，大都是從想到而不能做到裏面得來的。

我嘗分析人生苦痛的原因，不外二件：一是欲多，一是心大，請分別論列之：

（一）欲多 欲多，是使人生苦痛的第一個大原因。欲是因身心需要的一種願望，故謂之欲望。欲望起於不足之感念，故欲望的根原，一部份起於肉體的需要，因為人所託命的，是物質，如食衣住，故謂物欲。一部分起於意念之不足，想這樣，想那樣，凡是可以怡情悅性的，無所不欲，故又謂之情欲。佛經上有三界諸天，「三界者，一、欲界，此諸天人，皆有情欲。二、色界，此諸天人，但有形色，情欲俱無。三、無色者，此諸天人，色相皆空，得無上樂。欲界又分四種，一、是情欲，二、是色欲，三、是食

欲，四、是淫欲。」我們如果詳細分析，人的欲望，實有如次之多種：

(1) 肚子欲飽 人生大患，在於有身。身子的中部，有個像袋一樣的胃，俗叫肚子。這個袋兒——肚子，是兩頭通的，是無底的。每隔二三小時，需要把食物給牠填滿。填滿這袋兒謂之「飽」。隔了二三小時，食物消化出去，袋裏空了，是之謂「飢」，飢則有時噉噉咕咕會叫，有時乾噎難過會吵。時間長了，若置之不理，它就給人不快不安之感，進而形成四肢疲乏，形容枯槁，精神不振。

李笠翁對於這個無底洞的肚子，也歸咎於造物主賦形不善，其言曰：「吾觀人之一生，眼耳鼻舌手足軀骸件件都不可少。其儘可不設而必欲賦之，遂爲萬古生人之累者，獨是口腹二物。口腹具而生計繁矣；生計繁而詐偽奸險之事出矣。……乃既生以口腹，又復多其嗜欲，使如路壑之不可厭，多其嗜欲，又復洞其底裏，使如江河之不可填，以致人之一生，竭五官百骸之力，供一物之所耗而不足者，吾反覆推詳，不能不於造物主是咎。」依李笠翁的說法，「草木無口腹，未嘗不生，……即生口腹，亦當使如魚蝦之飲水，螭蟾之吸露，儘可滋生氣力。」我們細細推想，一切的人事，確是都從爲要填滿這個無底洞演出來的。

(2) 口味欲好 肚子感覺飢餓，假使僅以填飽爲止，人事似乎也尚簡單。問題還