

陳生編

怎樣鍛鍊你自已

建國書店出版

怎樣鍛鍊你自己

版權所有：翻印必究

實價國幣叁元五角

編譯者：陳生

出版者：建國書店

代售處：全國各大書店

印刷者：南方印書館

重慶林森路徵收局巷口

中華民國三十一年元月十五日重慶初版
發行額一五〇〇〇冊

目錄

一	思想正當不生一敗	一
二	心裏如何影響生體	六
三	健康與疾病皆由心理所致	一一
四	懼怕爲人的大患	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	樂觀萬世可成	五一
十	消極使人無力作事	五八
十一	凡事須作積極肯定	六五
十二	思想能影響他人	七二
十三	理想如何實踐	七八

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	一二
二十	怎樣鍛鍊思想	一三五
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，事情卻重些了，他就有工夫去看看一切的經過情形了。他到了前甲板，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。他問：「這傢伙究竟在作些什麼事？」他問。

「這傢伙究竟在作些什麼事？」他問。

一 思想正當 一生不敗

「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，我聽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，然而船却就此破碎了，有幾個沒有死的人，當然一定會記得那位蠢船長的，那位蠢船長以爲船自己會駕駛自己。

你說從來不會有這樣的人，你的話是對的。然而這却不能說，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爲精妙，更爲寶貴的東西——你自己的
生活，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。

一想到思想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，能夠成爲自我發展，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，來改造他們的智力，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，一下一下向着最後的結果鑿去，那個結果，就是在他心目中，牢牢不忘，而且夕懸以爲鵠的。我們也必須這樣，來雕鑿我們的性格，塑成我們的環境，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，可以塑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任重，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，他就未必有所隱藏，有所壓制，而成為心地純潔，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太的教訓的，他們的人生就不免為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，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。因此讓精神永遠做著主人吧。

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，以爲無足輕重。在你最內層的意識中，你必須要知道，只思想是永久的，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，我們可取得到這些經驗。

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，卻使他們的主張更為具體化，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為大，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，竟夠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，不但使動作着的肌肉發育，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 (Muscle) 證明，在所有體育操練中，最要緊的事是聚精會神。我能在這肌肉上想着跳舞，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。安得松教授曾實驗，證實了這些說來，並且更證明，在運動中含有興趣，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，必須很快的走着的，都會使血流到腿上，去鍛鍊它們。站在鏡子面前做着體操，隨着動作的不同，注意着肌肉的濃

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，同時意思想着，血液能流到手上，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，藉着著名的普蒙(Beaumont)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，除非被食慾所激勵，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，是更爲重要。

該茲教授的實驗，所得的最奇妙的結果，便是也發現某些心理狀態，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，能產生對於營養上有價值的化合物，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，

二 心理如何影響身體

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佈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「震驚」，這是什麼意思呢？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，會弄到破壞他的組織的網膜。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，而死於顛倒憂傷的困境。近來倫敦市上，有一條電車的電綫墮落，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。可是面部却留了一個疤，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。她的美貌已被病魔所損的念頭，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，耗損精神的憂慮，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，就發生若干可怕的病象，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。像這一類因錯信而致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、刺激、驚嚇，或大樂的思想之前，病痛就會消滅。塑像家本文那托微利尼 (Benvenuto Cellini)、當他正要鑄他的有名作品柏修斯 (Perseus) 像的時候 (這像現存在佛羅梭薩省的蘭齊美術館內)，他忽然患了熱病，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，發見他的金屬物已燐成餅塊了。他就叫人拿了些乾燥橡木，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炭放在那邊檯上，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。(Don Pedro)

摩爾族的領袖摩盧克(Muley Moluc)，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，正在非常吃緊的當兒，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，然後才立即氣竭倒地而死。

開恩(Enisha 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，都成為潰瘍了。」