
《英漢對照》

生活的藝術

吳奚真譯



生活的藝術

The Art of Living

Wilferd A. Peterson 著

吳 奚 眞 譯

告 讀 者

我們選印這本書，供
有關專業人員內部參考。
台、港編譯的書，其中會
有不符合我們觀點的內容
甚至錯誤之處，請讀者在
使用時注意分析批判。

廣州 516 郵政信箱

生活的藝術

萬卷文庫②

譯者：	吳	奚	眞
封面設計：	王	明	嘉
出版者：	姚	宜	英
發行所：	大	地	出版社

臺北市瑞安街23巷10號

郵撥帳號：19252

電話：7033862

初版：中華民國七十二年九月

再版：中華民國七十四年八月

定價：平裝90元 精裝120元

有版權
勿翻印

新聞局出版登記證：局版臺業字第3279號

• 本書如有破損或裝訂錯誤請寄回本社掉換 •

序

本書是「當代的生活藝術」（大地出版社出版）的姐妹篇。原著者彼德遜以散文詩的筆法，用簡明扼要的字句，就人生當中的一些重要問題，為緊張忙碌的現代人提供一種「即刻產生的鼓勵」（instant inspiration）。出版以來，在美國已銷售一百萬冊以上，足見這本小書可以滿足現代人的一種精神上的需求。

本書經我譯成中文後，曾以中英對照方式在「學生英語文摘」連續刊載，後來由學生英語文摘社出版單行本，但近數年間已停止印行，現由大地出版社重印發行，以饗讀者。

吳真真

民國七十一年十月

Introduction

In celebration of its Twentieth Anniversary, the Students' English Digest takes great pride in presenting Wilfred A. Peterson's *The Art of Living* in book form complete with the Chinese translation. The able pen of Professor Hsi-chen Wu not only renders a vivid and accurate Chinese version of *The Art of Living*, but also is an enlightening guide to "The Art of Translation."

At this time when the world is at the crossroads *The Art of Living* holds out to everyone who reads it a deep sense of faith and hope — especially HOPE, for, as Wilfred A. Peterson points out to us in his opening essay: "Man alone of all the creatures of the earth, can change his own pattern. Man alone is the architect of his destiny."

Lilian Chao

Lilian Chao
Publisher, Students' English Digest

趙 序

「學生英語文摘」爲慶祝創刊二十週年紀念，將彼得遜所著之「生活的藝術」以中英文對照的方式出版單行本，甚感快慰。吳奚眞教授以其優良的譯筆，不僅爲「生活的藝術」提供了一個暢達而正確的中文譯本，同時也對於「翻譯的藝術」提供了一些有益的啓示。

當此世人置身在十字路口，感到無所適從的時候，「生活的藝術」一書向每一位讀者灌輸深切的信心和希望——尤其是希望，因爲如彼得遜在本書的第一篇文章裏所指出的：「在世間所有各種生物中，只有人能改變自己的範型。只有人是自己命運的創造者。」

趙麗蓮

學生英語文摘發行人

譯 序

多年以來，學生英語文摘每期都在卷首闢一專欄，選刊一篇短小精悍的英文，附以中文翻譯。這篇文章多半由趙麗蓮博士選定，而我譯出。趙博士所選的文章，不但文筆優美，而且往往都對於世道人心和立身處世之道有所啓發。所以我雖在筆耕舌耘瑣務倥傯之際，總以抽暇譯出這樣的文字爲樂。

本書的二十七篇文章，就是上述專欄文章的一部份，在學生英語文摘刊載以後，時常接到讀者來函，要求發行單行本，因受人力物力的限制，一直未能應命。現值趙麗蓮博士在國內大專院校任教五十週年紀念，學生英語文摘社同仁特將此書出版，略表祝賀之意。

在舉世擾攘之中，趙麗蓮博士堅守自己的工作崗位，五十年如一日，於學術的傳授之外，還特別注意青年人格的陶冶，實在是典型的大教育家的風範。學生英語文摘社同仁用她選做英語教材和做人教材的這本小書，來慶祝她在國內大專院校任教五十週年，雖說是秀才人情，實亦不無深意存焉。

吳 真 真

民國五十八年九月

◦◦ Art when really understood is the province of every human being.

◦◦ It is simply a question of doing things, anything, well. It is not an outside extra thing.

◦◦ When the artist is alive in any person, whatever his kind of work may be, he becomes an inventive, searching, daring, self-expressing creature. He becomes interesting to other people. He disturbs, upsets, enlightens, and he opens ways for better understanding.

—ROBERT HENRI
in *The Art Spirit*

- 藝術並不是屬於少數人的，只要能被真正瞭解，人人都可精擅。
- 藝術並不是什麼額外的特殊的東西，只是告訴我們如何把事情做好而已。
- 任何一個人，如果把藝術家的資質發揮出來，不論他的工作屬於何種性質，他都會變成一個富於創造力、眼光敏銳透徹、勇敢、而善於表現自己的人。他使旁人對他發生興趣。他攪亂旁人的心緒，加以啓迪，並且開闢路徑，使人們有更深的領悟。

——摘自羅伯·亨利
之“藝術精神”

CONTENTS

The Art of CHANGING YOURSELF	10
改變自己的藝術	
The Art of AMERICA	14
美國生活的藝術	
The Art of WORSHIP	18
禮拜的藝術	
The Art of KEEPING CHRISTMAS	22
過聖誕節的藝術	
The Art of FREEDOM	26
自由的藝術	
The Art of LOAFING	30
休閒的藝術	
The Art of GETTING ALONG	34
處人的藝術	

The Art of PEACE	38
和平的藝術	
The Art of WALKING.....	42
散步的藝術	
The Art of EMPATHY	46
設身處地的藝術	
The Art of TAKING TIME TO LIVE	50
把時間用於生活的藝術	
The Art of PERSPECTIVE	54
高瞻遠矚的藝術	
The Art of BEING HUMAN	58
做人的藝術	
The Art of PROGRESS.....	62
進步的藝術	

The Art of RENEWAL66
過生日的藝術

The Art of LISTENING70
聽的藝術

The Art of IMAGINATION.....74
想像的藝術

The Art of POWER.....78
力量的藝術

The Art of MARRIAGE82
婚姻的藝術

The Art of MATURITY86
成熟的藝術

The Art of PARENTHOOD.....90
爲人父母的藝術

The Art of SIMPLICITY	94
簡單的藝術	
The Art of MEMORY	98
記憶的藝術	
The Art of WORDS	102
字的藝術	
The Art of BELIEVING	106
相信的藝術	
The Art of ACTION	110
行動的藝術	
The Art of LOVE	114
愛的藝術	

The Art of CHANGING YOURSELF

Life is constantly pounding you from the outside with millions of hammer blows, but you have the last word as to how those blows will change you.

Man alone, of all the creatures of the earth, can change his own pattern. Man alone is architect of his destiny.

William James declared that the greatest revolution in his generation was the discovery that human beings, by changing the inner attitudes of their minds, can change the outer aspects of their lives.

History and literature are full of examples of the miracle of inner change — Paul on the Damascus Road . . . Ernest and the Great Stone Face . . . the hunchback prince, of the Persian story, who became straight and tall by standing each day before a statue of himself made straight . . .

You cannot climb uphill by thinking downhill thoughts. If your world is gloomy and hopeless, it is because *you* are gloomy and hopeless. *You must change your mind to change your world.*

Change demands self-discipline. Command yourself and make yourself do what needs to be done.

改變自己的藝術

在人生之中，經常有無數的槌打從外部襲擊着你，但是那些打擊究竟會對你發生怎樣的影響，其最後決定權操在你自己之手。

在世間所有各種生物之中，只有人能改變自己的範型。只有人是自己命運的創造者。

威廉·詹姆斯宣稱，他那一代的最大的革命是發現了這個事實：人類可以藉着改變他們心靈的內部態度，而改變他們生命的外部狀貌。

內心改變之奇蹟的實例，在歷史和文學作品裏面俯拾皆是——如大馬士革路上的保羅……厄奈斯特和大石面……波斯故事中的那位駝背王子，他每天站在自己的一座挺直的雕像之前，終於變為很高而挺直。

如果你懷着下坡的思想，便無從爬上山去。如果你的世界是陰沉而無望的，那是因為你自己是陰沉而無望的。欲求改變你的世界，你必須先改變自己的心靈。

改變需要自我戒律。要指揮你自己，使自己去做須做之事。

Change requires the substituting of new habits for old. You mold your character and your future by your thoughts and acts.

Change can be advanced by associating with men and women with whom you can walk among the stars. Meet, mingle and make friends with those who have the upward urge.

Change can be inspired by selecting your own spiritual ancestors from among the great of all the ages. You can practice the kindliness of Lincoln, the devotion of Schweitzer, the vision of Franklin . . .

Change can be achieved by changing your environment. Let go of lower things and reach for the higher. Surround yourself with the best in books, music and art. Listen to the greatest speakers. Hang on the walls of your home portraits of the men you most admire.

Change can be realized through *conscious evolution*. Moment by moment, day by day, concentrate on becoming the man you want to be.

Change can be accomplished most of all through the power of prayer, because with God all things are possible.

在改變之中，要用新習慣代替舊習慣。你藉着自己的思想和行為來塑造自己的性格和自己的將來。

同那些能夠和你一起追求高遠理想的人們交往，可以促進改變。要和那些具有堅強之向上願望的人們接近、交往，並且結為朋友。

從所有各時代的偉人中選擇自己的精神上的師承，可以激勵改變。你可以實施林肯的和善，舒懷哲的熱誠，富蘭克林的遠見。

改變可以藉着改變自己的環境而完成。丟開卑下的東西，探求高尚的事物。使自己接受最優良的書籍、音樂和藝術的陶冶。聽最偉大的演說家的演講。把你所最崇敬的人物的像片懸掛在家中牆壁上面。

改變可以藉着自覺的進展而實現。時時刻刻都要聚精會神地設法使自己變成你所想要做的那種人。

改變尤其能夠藉着禱告的力量而完成，因為在上帝來說，天下沒有做不到的事情。

The Art of AMERICA

America is a unique way of life symbolic of the creative arts.

America provides the brushes, oils, pigments, and the canvas on which you can paint your life as you want it to be. You choose your own colors, your own form, design and pattern.

America is any tune you want to play with fife and drum, fiddle or horn to establish the beat and rhythm of the upward march to high goals.

America is a book in which you set down your life by the way you live it. You are the principal character. You *live* your own biography. You are free to be hero or villain, great or mediocre.

America is a stage, and the role you play in the drama of life is up to you.