

思想與人生

青年修養叢書之一

思想與人生

青年修養叢書

▲最近出版

人格與修養 一角半

胡貽穀著

增訂修學一助 每冊二角

謝洪贊編

胡貽穀增訂

人格養成法 編譯中

蘭特爾著

應元道譯

人們的天職 編譯中

馬志尼著

少年弦韋 二角半

范伯誨編

他山石語 一角八分

范伯誨著

人格自衡 六分

哈愛特著

胡貽穀譯

人格與奮鬥 四分

王亨利著

簡又文譯

民國十四年四月初版刊行

思想與人生一冊

原著者 美國 愛倫

譯述者 劉 乃 慎

修訂者 應 元 道

刊行者 青年協會書報部

上海博物院路二十號

發行者 青年協會書局

每冊實價大洋六分

As A Man Thinketh

1538

By

JAMES ALLEN

TRANSLATED BY

N. S. LIU

(Revised By Y. D. Ying)

PUBLISHED BY

PUBLICATION DEPARTMENT

NATIONAL COMMITTEE Y. M. C. A.'s OF CHINA

ASSOCIATION PRESS OF CHINA

20 Museum Road, Shanghai

1925

Price: Six cents per copy

思想與人生

導言

這本小冊是默想和經驗的結晶，牠的用意不是要在「思想的權能」這個問題上加以充分的發揮。這本小冊子與其說牠是解釋性質的，不如說牠是暗示性質的。牠的目的是在振奮男女人們，去發現一個真理。這個真理是：

「人們自己便是他們自己的製造者。」

製造的原料是什麼？就是他們所選擇和所興奮的一切思想。思想好比神奇的織工，人格和境遇都是由牠一手織成的。從前的人在愚昧和痛苦中紡織的，此後却可有真知灼見，在愉快中紡織了。這就是本小冊所以刊行的旨趣。

思想與人生

目次

第一章	思想與人格	一—四
第二章	思想與環境	五—一七
第三章	思想與健康	十八—二十
第四章	思想與目的	廿一—廿三
第五章	思想與成功	廿四—廿七
第六章	幻想與理想	廿八—卅二
第七章	鎮靜	卅三—卅四

思想與人生

第一章 思想與人格

『人有怎樣的思想，就成怎樣的人。』這一句格言，不單包括人們全部的自我，並且包括他一生的環境和際遇。真確地說一句：人和他的思想是二而一的；人格是人們一切思想的總和。

植物藉種子而茁芽，無種子便無植物。人們的行爲藉思想中暗藏的種子而表現，沒有思想便沒有行爲了。這種所說的行爲，當然包括一切有意和無意的行爲。

行爲是思想的花，快樂和痛苦是思想的結果；所以種瓜得瓜，種豆得豆。

『思想造人生，

人被思想造。

存心如不良，

痛苦即見告；

思想與人生 第一章 思想與人格

思想與人生 第一章 思想與人格

二

譬如車之輪，

緊隨牛足跑。

思想如清潔，

快樂就來到；

譬如影隨形，

永無分離兆。』

人是受自然律支配的生物，並不是人工的製造品；所以因果關係在思想範疇中，如同在物質世界一樣的有絕對的威權。凡是神聖高尚的人格，不是由恩賜而來，也不是偶然得到的，乃是人們在思想上作繼續努力工夫所得的結果；更是人們和神聖高尚的思想作長期的結合所得的效果。凡是苟且卑劣的人格，也須經過同樣的手續，他是人們繼續儲蓄那卑劣思想所得的結果。

人能創造人生，也能毀滅人生。他能在思想的武庫中製出一種武器，用以毀滅他的自身。

他也能製出一種工具，用牠來建築和平快樂的天府。人能善擇思想而利用之，就能達到完人的境地；人如妄思妄想，不知正當利用，就墮落到畜生的水平線上。在這兩種極端的中間，列着人們的各等人格；人們就是這些人格的主人和創造者。

人是思想的主人，是人格的鑄匠，是環境、際遇和運命的支配者。這幾句話，在現代所發見關於靈性的真理中，可以算是最有靈性意味的了。

人們既有權能、智慧、愛和心，又能支配自己的思想，所以對於一切環境，都有管束的能力；他的內心中又蘊藏了不少改變的和再造的機能，以完成他自己的志願。人們就是他的人格的主人，在最軟弱最墮落的地位中，他還是他自身人格的主人。不過在最軟弱最墮落的時候，他就未免妄用那主人的治理權，所以這時他就是一個最愚笨的主人。反過來說：他若細細思想他自己的地位，孜孜尋求人生的自然律，他就成爲一個智慧的主人，並能善用他所有的能力和思想，希望獲得美滿的結果。這樣的主人，是有「自知之明」的，他所以能達到這樣的地位，是因為他從內心中發現了一種思想的定律。這樣的發見，完全是思索、自審和經驗的結果。

人必須深掘細尋，才能在礦中發現黃金和鑽石；人若能開掘他的「靈性的礦」，必能發現關於人生的一切真理。人如能支配他自己的思想，查明思想在他自身和他人生活上的影響，用忍耐和縝密的攷查以求因果的聯絡，並用他的一切經驗求得關於自身的一切智識，如了解，智慧和權能，那麼他就可證明他是自己人格的養成者，生命的陶冶者，和運命的支配者。在這一方面，『尋求的，必能獲得；叩門的，必將受迎。』所以這是一條絕對的真理；因為人們只有用忍耐，習練，和孜孜不息的尋求工夫，才能登智識的廟堂。

第二章 思想與環境

人心猶如花園，可以栽培佳美的植物，也可以任憑牠怎樣荒蕪；但是無論如何，園中的土地必須生長植物。倘園中未曾播種有用的種子，害草的種子就要佔領這片佳土，並且要繼續不斷的生長起來。

園丁照顧花園，必須除了害草，種上了好花。可是人耘心田，也須如園丁培圃一樣，要芟除錯誤的，無用的，不潔的思想，而栽培正當的，有用的，和純潔的思想。人若用這個方法，就成為自己靈性的培養者，和生命的指導人。這樣，他在內心中就發現了思想的定律，而且知道思想的能力和原素如何支配他的人格，環境，和運命。

思想和人格是不能分離的。人格既在人們的環境和際遇上表現出來，所以人們的環境必與他的內性有密切關係。這不是說人們的環境足以代表他的全部人格，不過是說人們的環境和他的思想原素既有這樣密切的關係，那麼環境和他人格的發展，也必有一種不可分離的關係。

照人生的自然律而論，人在什麼地位，就成爲怎樣的人。人們所處的地位，是受那建造人格的思想的支配；人生並沒有一些僥倖或偶然的原素在裏面，一切都是毫無錯誤地受自然律的支配。人們對於自己的環境，無論滿意不滿意，都不能逃出這個自然律的範圍。

人類既爲進步和演化的生物，當然有長育的可能，而這個可能就是使他站在現有地位上的原動力。但是到了人們了解環境給他的靈性教訓時，那種環境就成爲過去的，而另有其他環境來替代牠。

人若深信自身是環境所造成的，那麼他就被環境所打倒了；反過來說：人若自信有創造環境的能力，那麼他才是自身的真正主人。

人們在一個時期內如果實行過自治自潔的生活，都承認環境是思想的產物，因他覺得環境的改換正與心境的改換成一個正比例。所以一個人若誠懇地補救人格上的瑕疵，力求迅捷的和明顯的進步，那麼他的環境上的變遷也必接踵而起。

人們的靈性每能吸引牠所祕密蘊藏的一切，牠所喜愛的一切，和牠所畏懼的一切。靈性

能超陞到靈感的最高層，也能墮落到荒淫的欲望裏邊。環境不過是靈性用以達到牠的目的之一種方法。

思想的種子一經播種或陷落到心田裏去，不久就要生根萌芽，並且要在行爲上開花，在環境上結果——善念結善果，惡念結惡果。

思想能爲環境鑄形，環境的良否能定個人最終的樂利。人所收穫的，就是他所種下的，人又當從哀樂中得着一些教訓。

人們既受了欲望，靈感和思想的支配，有時或努力於向上的程途，有時或跟從那污濁的慾念，那麼他必有一日藉環境以實現他心中的目的。這是人生的自然律，在這個世上是到處可以尋得的。

人們所以入酒肆或入牢獄的緣故，不是爲了受運命的逼迫，也不是爲了環境的權威，乃是爲了他遵循那齷齪思想和卑污欲望的緣故。心地清白的人一旦蹈了法網，並非爲了他僅受環境的逼迫，乃是爲了那干犯法紀的思想在他心裏滋養已久，一旦時機成熟，就表現出來。人

們的環境不能造就他的人格，祇能把他的真相表現出來。人若脫離了罪惡的傾向，罪惡的環境就不至於挾痛苦來圍繞他。人若不繼續養成純善的靈感，就無從超凡入聖，享受那純潔的快樂。所以人是思想的主宰，是「自我」的製造者，更是環境的鑄形者。當人在呱呱墮地的時候，他的靈魂就活動着了；他經過了不少人生的道路，牽合一切環境以表現自己，這一切環境就是牠的靈性之反照，牠的清潔或污穢，有力或軟弱，都將藉此表現出來。

人們所能牽攝的，不是他們的願望，而是他們的現狀。他們的浮念，幻想，和雄心，無不終於冰解；惟獨他們內心的思想和願望，——無論是潔淨或污穢的，——總能得着滋養的食糧。『那能範圍我們目的的神性』不是別的，乃是我們自身，乃是我們的「自我」。一個人決不能束縛他人的身心，惟有他自己纔能束縛自己的心身。思想和行為是命運的獄吏，卑鄙的要被監禁；牠們也是自由之神，是自由的，可尊的。人不能專靠欲望和祈禱來滿足他的需要；人若要滿足他的需要，必須公公正正的去經營。人的欲望和祈禱，如能和他的思想行為相稱，那麼他的欲望才能滿足，他的祈禱才能得着應聲。

既是這樣，『與環境奮鬥』這句話，應怎樣講呢？這句話的意思是人們雖繼續不絕地和外面的「果」作戰，可是他們心中却無時不滋養着一種「果」中的「因」。這樣的「因」也許是明知故犯的罪，也許是不知不覺的弱點；但是無論屬於前一類或後一類，牠總是倔強的阻礙人們的努力，所以結果就不能不加以適當的救濟。

人們無不希望改善他的環境，可是對於自身的改善却有所不願，所以他們雖有進取的心，而終於故步自封。人若不怕犧牲，他的志願決不至於失敗。他的志願無論在精神或物質方面，可是牠總是一種顛撲不破的真理。無論一個人的唯一目的是金錢與否，可是在他沒有達到目的之前，必須經過一種極大的犧牲而後可。一個人若要實現一種強有力的均衡的生活，那麼他的犧牲就更加大了。

從前有一個窮人，願意改善他的環境，並增進他的家庭幸福，但是他却無時不閃避工作，無時不以工資微薄為理由，欺瞞僱主。這樣的人連成功的基本原則都不懂得，他不但配把自己從窮境裏救拔出來，而且若長此以往依然故我，那麼他的窮困，必將愈陷而愈深了。

又有一個富人，因多食致病。他願費多金治病，但不願犧牲饕餮的欲望。換言之，他既捨不得口腹之好，又希望保存健康的幸福。這樣的人，連衛生的基本原則全然不懂，怎配享受健康的幸福呢！

又有一個有勢力的雇主，想減低工人的工資，以求多得餘利，他便使用不正當的方法，使他的工人得不到普通工價。這樣的人完全沒有成功之望，但是當他名譽財產同時破產的時候，他却歸罪於環境，不知他的環境完全是他自己造成的。

我今舉出這三個例證，要證明『人造的環境』是一種真理；同時又要證明人們的目的雖善，可是思想和欲望若不與目的相稱，那麼他也是要失敗的。這樣的例證，多至不可勝數，他的情形也各不相同，但此刻還沒有一枚舉的必要，所以就略而不說了。讀者如能從心理上生活上踪覓思想律的運行，他就知道單獨的外界的事實，不足為理論上的根據。

外境既是這樣複雜，思想的來源又是這樣深遠，快樂的條件又是這樣因人而異，所以一個人的全部靈境雖有自知的可能，決不能由二者藉他的生活外表而加以論斷。一個人在某

某方面或者是誠實的，然而不免患窮。又一個人在某某方面是不誠實的，然而享有財富。照普通人的見解，多以為那窮的定是在某點上過於誠實的緣故；那富的定是在某點上十分巧詐的緣故。這些都是皮相之論，並且假定那不誠實的全是惡的，那誠實的全是善的。但我們用深密的智識和經驗去判斷，就發見這個見解的錯誤了。不誠實的人，有時也有很可羨慕的美德，為誠實的人所沒有的，那誠實的人有時也有極可厭惡的惡行，為不誠實的人所沒有的。那誠實的人一方面雖收穫誠實思想和誠實行爲的善果，一方面却身受惡行所產生的痛苦。總之，那不誠實者的痛苦和快樂，是和他的惡行和善德成正比例的。

『人有因善德而受痛苦的。』這個信仰很能取悅於人類的妄念，不過，除非一個人芟除了一切惡念，滌淨了一切罪痕，他就不能知道並聲說他的痛苦乃是由美德所產生，而非由惡行所產生。並且，一個人在向善而未臻至善的進程中，常覺得那在他心理上和生活上運行的自然律，是絕對公平而沒有偏倚的。人若有這樣智識，一旦回顧往昔的無識和愚盲，自會覺悟他的一生是永在公平的軌道中，他往昔的一切經驗——一切善的和惡的經驗——都是那正在