



現代人生必讀

(一) 處亂世求心安

(編者註：由於陸味初學長的推薦編者幸獲得睹一部對身心修養極有幫助的好書——「現代人生必讀」。該書為美國諾曼·文生·庇爾博士新著，由陳筱齊先生譯成中文本刊行問世，全書凡十四章，六十九節，對我人立身處世要旨，縷述甚詳，特摘錄其最精闢者數節，陸續刊登友聲，以饜各位學長。)

今天，在一般人的意識裡，現在是一個令人悲哀的時代，尤其是居住在都市裡的人，一天到晚情緒緊張，興奮激動，喧嘩嘈雜，一刻兒也定不下神來，好像生活在刀邊上，大炮口。

現代生活這付樣子，有一位老太太說得對，「人生，就是這樣日以繼夜，永無休止。」從這句話裡，可以意識出日常生活裡的重負，責任和義務來，爲了

得沒有使心境一爽的機會。

一個夏天的下午，我妻和我在林子裏散步，我們在那美麗的夢虹湖濱的山屋前息下脚，這廣達七千五百英畝的一大片處女山地深處的一面湖，在叢林包圍之中，煞似青草堆裏放着一粒亮晶晶的寶石。「夢虹」Mohawk 這個紅番土語古字原義是「天上湖光」。好像開天闢地以來這如仙之境，除了陽光月亮，就沒有人發現過它。置身在此，俗念頓消。這條林，這大山、這湖水、平靜安泰，世外之擾，擾不到這境界裏來。

這下午我們遇到出着太陽而突乎其來的一陣大雨，混身的衣服被淋得濕透，從心眼裏火冒起，有着一種暴躁得壓抑不住的憤怒。繼而一想雨水於人無傷，而且可以使人在熱天裏有着分外清涼的感覺，這麼一來我們便心平氣和下來。

我們坐在林邊，面對湖山，四野俱寂，在極度的

要做人，就得努力不懈。

奇怪的是，不是現代的人不習於辛勤，因不辛勤而沒有美滿的生活，便是有了美滿生活而又覺得疲於奔命得心裡不痛快。常聽到有着成就的現代人物說「苦透，苦透，一天到晚不得閒，」這是說現代生活裏缺乏平和的步調，同時緊張

靜寂裏，陡然意識到林木湖山和自然的一切並沒有靜止一下子，而是在活躍地生活着。這大自然生活的孜孜不倦，却沒有聽到它們爲生活而喧囂不安。自然的活力是安靜和諧的！

這一下午的遭遇使我深深地認識，人生大可不必太緊張，大自然是在和平旋律中生活着，自有世界以來它就一切如常，就從來沒有錯誤過。忙中有錯，除了人，你在大自然裏可會發現顛三倒四過？那麼你爲什麼生活得倉促促庸人自擾？

「使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊」，這樣靜如止水的心境，可以使我們經常獲得身心的振作、爽朗、清醒。

現代的人們，不論在什麼樣的環境裡，莫不是緊張得要死。爲了幫助你解除這無謂的緊張，惟一的辦法，在你走路時先緩慢下你的步子。不要焦急，匆忙些什麼？

要使你的步伐緩慢平穩，首先得完下神，靜下心，切切實實做到心平氣和，即使天掉下來，憤怒暴躁也是徒然。靜而後安，和逸致祥，領悟及此，才能深深地意識出平靜安泰潛在你內心的力量。

處此亂世，必先求心安！

（編者註：本篇刊頭，承公路局胡念祖君代爲設計，特此誌謝。）

草袋·草繩商

德勝行

吳高明

基隆市義一路廿二號
電話：一一九四號

松茂製繩工廠

莊天壽

臺北市中正路廿三巷卅號
電話：松山一七一號