

第一篇 使你身心安樂的種種法門

一 快樂獲得法

曾經有許多人這樣問過我：

——有沒有快樂的藝術？

要回答這個問題，先要分析問者的意思是怎樣的？假使他是問的一種確實的具體的藝術，好像是畫兩幅畫，製造一輛汽車，或者是指的一種最普通的技能，好像能夠寫字與製廣告似的；那末，我可以乾脆地答復說：

——快樂沒有藝術！

假使問者的意思，是指的一種普通的藝術，好像能夠賺錢，能夠教訓人，能夠有縝密周詳的組織才具，那末，我的回答也要稍微變換一些口吻，我說：

——快樂或者是一種藝術！

、再一個假使，問者的意思是指的一種廣義的藝術，好像是與人接交的技术，思考正確的技術，高尚生活的技能……等等；那末，我的答案也是完全肯定了。

——快樂自然是一種藝術！

這裏應該糾正一般人的錯誤見解：他們以為做一個「藝術家」的起碼條件，必須要能夠藉着一種藝術而生活！其實，一個真正的「藝術家」，不一定要依賴着「藝術」而「生活」；而是要使他的「生活」能夠作為「藝術生活」的好榜樣！所以這種的藝術，是不論那一個人都可以實踐到的，而保持快樂的藝術，便是以此種藝術為出發點。

我可以說一句預言，在不久的將來，人類的「先知者」便是要以最有價值的方針，引導一般人達到快樂美滿的途徑，——至於現在，這還是一個很大而未曾完美的問題。

當你的心智或情感作用，與你全身各部得到調和的時候，或者你心中感覺到十分自由而沒有牽掛的時候，你便可以感到快樂。但平常往往有許多事情，是和我們全身各部的調和相衝突的，那末，日常的快樂就會被他擾亂了！

隨便的舉幾個例子：

——一個人在「疲倦」的時候，能使你好像機器的失了油，使你很慢而顛跛地走到第二個有油的站上去。

——當事業遭逢到阻礙的時候，也能夠妨礙你的快樂的。

——還有煩悶，更是快樂的致命傷！

同時，我們不要忘記：小的煩悶，可以引起大的煩悶；不妨再以一個例子來說明：——

在全家的人都感到疲倦的時候，小約翰和大貞安，老是無謂地暴躁着，喧鬧着；那母親也變得脾氣格外苛酷，專想找尋他人的錯處；做父親的也常常口出怨言，咕嚕着個不已；好像一個可怕的「暴風雨」將要在這個家庭內爆發似的。

晚飯後，他們的身心已經都恢復清爽，小約翰十分親暱地，緊伏在他母親的膝上，聽着動人的故事；這使他母子倆同時都感覺說不出的愉快；聰明的大貞安，一眼望見他的父親，已恬靜地在口裏含起一只煙管，使他大胆地向父親要求，叫他繼續談論着關於暑期出外遊玩的種種事情。——在一剎那之間，這家庭已是轉變得如何的可愛了。

要是「快樂」這東西，僅只有極短促一個時期為我們所佔有；那便是一種殘缺不一的快

樂，夠不上被稱爲「藝術。」比如：

——小約翰正在很快樂的玩耍，很起勁地在替他的一隊小兵築俱樂部，忽然來了一個大孩子，和他戲弄了一陣後，故意拿去了他的釘子，於是使他不快樂了！

大貞安呢，正在很快樂地預備着功課，她預算着時間還充裕，可以勉強應付這一次的考試；想不到來了一位知己的好友，無端地和她閒談了半天，便使她不快樂了！

父親也很快樂的在他辦公室中，但因爲等待一個還未到來的電報，使他不能決定，在打魚的時期尚未過以前，能否往北方去，於是他又不快樂了！

母親原是十分快樂地在街上買東西，但因爲在店鋪中耽擱得太長久了，等到她想回家時，路上已是戒了嚴；她瞧見安太太坐着汽車經過，却沒有邀她同坐，於是她便不快樂了！

——我們假使能在微小的事上，懂得一點快樂的藝術；我們便可以因此去從事許多大事。要知道，我們精神上的煩惱，以及心理上的耗費，並不是我們真正遭逢到了所謂「困難」，而是把我們那些寶貴的情緒，無端地錯用了啊！

在工作的時候，過於急躁是一種習慣，能夠用鎮靜的態度來應付工作，又是另一種習慣，

「你果然不能夠用一種拳打腳踢的方法，去驅走你的煩惱；但你如果能習於鎮靜，從容地工作，那末，所謂煩惱，也就不攻而自退了！」

快樂本來是沒有「標準」也沒有「方式」；你儘可以替自己的生活前途，創造你自己的標準，實踐你自己的方式；這種標準和方式，並不是什麼「指路牌」，而是一種習慣的養成，用以規範我們的前程。——這確是一種很難捉摸的藝術，在你每一次好像是已經捉摸到它時，却每一次被它偷偷地溜跑了！

成功也不能測量你的快樂，因為有許多偉大的成功，從「快樂藝術」方面說起來，却完全是失敗的！——雜誌上，有的是成功者的大照片，滿載着的也都是各色各樣的成功故事，但有幾許能代表着真正的情形呢？一旦實情被我們所知道了的時候，恐怕我們就不再羨慕他們了！

所以，我們要把快樂當作是一種「副產品」，我們的目的明明是另外一件事，但我們完成這個目的時，却往往同時獲得了快樂。假使我們常常担心着不能獲得快樂，那末我們的結果，便一定是不快樂了。因此，快樂是我們對於各種工作做得恰當的報酬，不論是賺錢的工作，家庭裏的工作，交友的工作，以及公民服務的工作，都可以使我們有獲得快樂的可能性。