

萬 有 文 庫

第二集七百種

王 雲 五 主 編

思 想 的 方 法

(下)

華 勒 士 著

胡 貽 穀 譯

商 務 印 書 館 發 行

思想的方

(下)

華勒士著

胡貽穀譯

漢譯世界名著

中華民國二十五年三月初版

原著者

Graham Wallas

譯述者

胡貽穀

發行人

王雲五
上海河南路

印刷所

商務印書館
上海河南路

發行所

商務印書館
上海及各埠

編主五雲王

庫文有萬

種百七集二第

法方的思想

冊二

The Art of Thought

究必印翻有所權版

第七章 努力與精力

能阻止思想的藝術得更大的發展之一種嚴重的障礙，厥爲我們在使用『精力』、『努力』或『安逸』等名詞時，對於這些名詞的內容並未有清楚的觀念。創造性的思想家業已見到了這一點：不但他們所有最佳的個單思想是從自動的暗示而來，而且他們所做的比較有繼續性的工作，也是在毫無勉強，或並不受意志力的驅使時做得最好。但是因爲現有心理學的名詞之不敷應用，所以要表示出用不自覺的努力去完成的工作，是否與用精神才力去完成的工作大不相同，倒是一件很困難的事。莫柴脫（Mozart）在所寫的一封信裏，曾敘述他在寫成一首偉大的樂譜時所感覺的經驗，他說：『一切的發明和創造，都在我的內心中活動起來，使我覺得我是在做一個美麗的有力量的夢。』莫氏承認有力量的『夢』和較弱的『夢』所取得的意識是各不相同的。但大多數的思想家，雖在理論上知道不加思索的思想也許更有力量，也許比較的不很有力，在但實際

上卻不能確切知道，不加思索的作品在腦力的使用上究竟比平常用得更多，還是用得更少呢？茂雷（J. Middleton Murry）不但爲一職業的批評家，更具有文藝的創作經驗，他在所著『作風的問題』一書中，對於此點曾說了一些有趣味的話。當他談到『史文朋（Swinburne）有時所感覺的精神上的錯亂』時，他便這樣說：『凡曾嘗試過著作的人，大概都有這樣的經驗——當他創造的努力感覺鬆懈時，他的著作反覺突然獲得力量，使他能字連字的，句對句的，很順利敏速地把它們寫出來；但是因爲這些寫作不是靈感的產物，所以到了第二天，便覺昨日所寫的未免萎弱無生氣。』

那整個的問題，不免爲習慣之顯著的現象所困擾。因爲心智的活動原來是被一種嚴厲的自願的努力所推動的，但自從經過習慣上的重複以後，這種努力就比較的衰弱，同時它的自覺性也不如從前了。所以我們當前的問題是一個思想家的工作日漸成爲慣常，而其作事的精力亦漸覺減退時，試問他怎樣能夠防止工作上「努力」的衰落呢？詩人華茲華孚（Wordsworth）對於這種難點並不加以注意，這是他的一種錯誤，他假定因『熟則生巧』而產生的順利的作品，和經過

最大的思索而產生的順利的作品，在本質上還是一件相同的東西。但是約翰特林克華透（John Drinkwater）卻以爲因『熟則生巧』而得到的順利，結果將使精力因之減少。這種見解，比華氏要進步一些，但是習慣和精力之間的關係問題，並不如此的簡單，而我在前一章內也曾指出：守時的習慣如能用之得當，便能使心神對於工作作初步的準備；換一句話說，就是表示精力的增加。

要養成一種能增加精力的心智習慣，尚有一種更基本的方法，那是亨利海士立脫（Hazlitt）在比較斯賓塞和穆勒二氏的知識方法後所推論出來的。斯賓塞曾在他的自傳內敘述一種心智習慣，但這種習慣反會使他的精力日漸減少。當佐治伊利奧（George Eliot）發見自己額上沒有縐紋時，他便這樣說道：『我的思想方式中並不包含盛額的深思。我從來不會把一個問題放在自己面前，而欲把我的答案思索出來。我所以能得到我的結論，並不因爲我對於所提出的問題有所解答，而是我在無意之中得到的，這好比是一組的思想的最後結果，是從一個原子中逐漸長出來的。如果我在閱讀時得了一些直接的觀察或事實，我便對它細加注意，因爲我能體會到它們的意義……這樣，我便在一種遲緩的，繼續的，無意識的狀態中產生出一種連貫的，有組織的理論了。這』

種過程，常是一種遲緩的，不加強迫的發展，有歷時至數年之久的。……我們如對於問題的答案作有力的思索，我們的意識常會感覺緊張，而易於引起錯誤；但我們如能對問題常作靜默的思索，那麼這經驗便能在無意中促成思想的若干傾向，而使人們感覺其存在，並能使心神作合理的結論。

穆勒與斯賓塞不同，他如同亞利士多德那樣，能引用『習慣』這名詞去描摹一種心智的狀態，那是用自願的重複的努力去維持一種強勁的精力，使它至少有局部的自動性。他說：『我具有一種心智的習慣，凡我所曾思索的，或將要思索的，都要歸功於我的這種習慣。我從不以爲難題的一半解答是圓滿的；我從不拋棄一個難題，我願時常去思想它，直至完全瞭解而後已；我從不把一個題目的模糊方面擺着不理，以爲是無足重輕的；在我明了整個題目以前，我從不以爲我已完全明了這題目的任何方面。』我們從以上的兩處引證，便可知穆勒在辦公時間前後用些思索工夫所得來的思想，其對於人類的貢獻所以會比斯賓塞窮畢生精力所得到的更有價值，其重要原因就在這裏。

但是，思想的藝術如同其他的藝術一樣，如果要把它的潛在能力激發出來，不能單靠固有能力的增強或複現的。至於思想家本人，必須知道怎樣去作特種的努力，並且知道怎樣把自己的腦力最容易最完備地激發起來，以應付當前的事工。「自然的」思想家，如同其他技術家一樣，他能知道這樣去「運用」。但也有少數思想家，不知道怎樣去「運用」，以致不能充分激起他們固有的能力。有時，一個思想家因從事於一種和他思想問題沒有直接關係的工作，以致遺忘了腦力上的這種「運用」。從前威廉馬烈斯（William Morris）曾在街路上向民衆演講馬克斯多次，他所講的不但思想紊亂，而且覺得精疲力盡，勞苦非凡。蕭伯納（Bernard Shaw）知道了這件事，便對我說：『馬烈斯之參加這種運動，已竭盡了他的能力，但不曾用盡他的智力。』馬氏在設計、印刷，或作詩的藝術上，確實知道怎樣去用他的智力，使他得最大的成效，但在社會的批評和創造社會之初步的思想上，他卻不知道怎樣去使用他的智力，且並不覺得有學習這種用法的必要。

大多數的思想家既不是自然的思想家，也不是不能或不願意學習思想的藝術，乃是因為科學的藝術之缺乏，以致在學習思想的藝術時，祇知道模倣他人的思想方法與心智態度，因而不能

達到成功的地步。如果用這種方法去學習思想的藝術，並使我們能正當地使用我們的智力，那就比學習其他的藝術要困難得多。我們若要是自己激發自己的腦力，必須設法使無數未知的心理原素彼此調和，並須祛除種種爲我們所不覺察的心理上的障礙。有時思想家常被一種恐懼的心理所騷擾，使他覺得他的無能是生來如此的，是永遠不能祛除的，這樣，他固有的智能便萎縮不振，不能得充分的發展了。

有時心智力之有效的刺激，是靠思想的法則和「情緒」（或「本能」或「熱情」）之間能成立正當的關係的。茂雷在引證許多著作家關於作品的自述以後，便在所著『作風的問題』裏這樣說：『著作家所給予我們的教訓，都是一致的，』而且，『作風』這個字（在茂氏以爲是與『思想』相等的）的來源，在一種強有力的固有的情緒中纔能發見。』在這裏情緒這個字的意義是很含混的，猶如它被用在其他文句中一樣。它可以指任何強烈的心智力在意識界中所成立的狀態，如『繼續性的興奮』之類，這能刺激一部分的著作家趕快寫成他們的作品。如果把情緒這個字這樣地應用起來，那就無異於說：茂雷氏的立論是這樣的：如果我們自己沒有心智力，那我

們就一輩子得不到心智力了。但是更準確地說起來，情緒這個字是指小腦中任何衝動在意識界所成立的一種狀態而言，這是介乎感覺和聯想之間的。它也指詩人密爾登（Milton）所說的『熱情』，華茲華孚（Wordsworth）所說的『愛』，或但丁（Dante）所說『愛的激動』而言。有時，這是一種熱情所具有的『白熱』，能劇烈地刺激我們的腦經，使我們在思想上獲得異常的成功，因而能解決我們當前的問題——這乃是常有的事例。又當神經上原有的興奮消滅以後，或在情緒組成了『情操』（引用沙特（Shand）先生語）之後，情緒乃能成為思想的一種有效的原素。

熱情的意識之生理的條件，常會阻止整個的有機體產生融和的精力，但這種精力倒是思想的效率所必需的。精神病的醫治者告訴我們說：當前腦消極地等待着一種新思想的到來時，我們的牙齒常會緊緊地閉着，我們的拳頭常會緊緊地握着，我們的交感神經常會起緊張的狀態，同時身體中無導管腺也會積極地活動着。但是當我們的前腦要求活動時，我們其他機體中的一部或全部，也許不願有所響應。因此，在過去的半世紀中，自從潛意識的心理經過相當研究以後，心理學家就對思想家時時加以忠告，要他們使整個的有機體得相當的休息，以便蓄養精力，使身心之間

獲得有機性的聯絡。這種關於休息的原則，當然能使多數思想家和教師們脫離神經緊張時的心理衝突。但如果太服從了休息的原則，那就會使心智方面養成一種溫和的消極性。因此，思想家在批評他自己的工作時，不該以內心的和諧為標準，而當以新思想的創造是否順利為標準。我們也知道，一個思想家的工作不能在一種有機性的融和中全部完成。因為在所謂的融和時間中，人們也有痛苦的緊張，及不調和的經驗，例如著作家在苦思冥想，或在乾枯的材料中尋找問題的解答時，其面部之緊張的與痛苦的表情，就能顯示出其內心的不調和了。

在能思想的有機體之中，其「安靜」與「掙扎」的關係怎樣，調和與衝突的程度如何，那是隨着思想者個人與其事工的變易而不同的。例如在這些方面，有天才的人和實業界的知識分子是不同的；戲劇家和考古學家是不同的；青年人和老年人是不同的；開始做工的和將要完工的也是不同的。每一個思想家，雖在自己精力極其調和的時節，也須為那突然需要的緊張的努力而有所準備。反過來說，當他的精力在作劇烈的運用時，他仍可希望在短時期內得到調和的感覺。

青年的思想家中，如果有需要增進腦力的程式的，往往感覺『由動作而得能力』這句話，比

『由安靜而得能力』這句話對他更有裨益。動作乃是數百萬年來有機進化的結果，它能使有機體的各原素彼此發生關係，並能因充分感覺這行動是『自我』的，而毫不費力地促成各原素之間的和諧。無論什麼人，如果被人請求，要他照自己的意見去實行，他就會感覺自己思想與言語中的『自我』和他人的思想與言語中的『自我』愈見接近，因而把人我之間許多知識上的不調和拋棄不少。約翰杜威在他的『思維術』中這樣說：『一切的人在開始處理其思想時，往往從處理自己的行動入手；而大多數的人則終身如此。』但是即使一個思想家能照他的思想去行，並且在道德和知識上得到一種新的調和，他還得要謹慎提防，以免受『單純的程式能替代整個思想的藝術』這種信仰的自欺。那種和工作的效率有密切關係的部分，或許與他自信的統一的自我不發生任何關係，它祇是一些不甚明顯的暗示而已，它所以能含重要的意義，因它與自我以外的因果世界發生了相當關係，如果要它在意識界中顯露頭角的話，那就非經過意志的努力不可了。

動作不但能產生於心理上有益的或含有危機的和諧，而且能在習慣的作用上直接增加它所刺激過的精力。威廉詹姆士在所著『心理學的原理』內有專論『習慣』的一章，那是人人應

讀的一篇傑作，因為它不但能增強習慣的形成，而且能加增我們的精力。詹氏又在他的『哲學論文選集』裏說：『你對於所構成的每一個決議，或對於習慣的趨向上所經歷的感情的提示，應儘先找第一個可能的機會去實行。……一個優美的決議，或一種優美的情感，如果付之流水，而實際上不結果子，那就比坐失良機更不好了；因為這能阻止未來的決議或情感走尋常所走的實現之路。』詹氏又告訴我們說：『一個人假使沒有更含着英雄性的事物以之貢獻於人，……他就不妨用溫文和藹的態度同他的祖母說話。』——這兩句話，不但告訴我們怎樣增強說溫文和藹的話的習慣，並且暗示我們如何加增溫文和藹的話所含有的力量。

如果我們用動作去激發思想的力量，我們便需要比詹氏論習慣這一章所分析的『動作』的意義更詳細一些的分析。詹氏在所著『哲學論文選集』裏說：『決心和願望把新的傾向輸入於腦，不在於這些原素正在形成之時，而在這些原素產生動的效益的時候。』但是單純的動作對於有機體的影響，有時幾乎受人們的忽略，洛愛摩根 (Lloyd Morgan) 等曾指出，如果我們強迫一頭牲畜或一個孩子去作肢體上的動作，雖經過多次的重複，仍不能養成習慣。因為動作必須自

動，並須有整個有機體參與其間。我們如果要對祖母發生好感，不能單靠口唇的動作，而心中卻毫無表示，演戲的男角雖時常對他的『情人』說了許多溫存的話，但因為演習的次數多了，反會增加心中的厭惡。如果他的言詞和整個的有機體發生關係，而且能言行一致，這樣，他的情感就自然能增加了。進一步說，一種行動，縱然是絕對自動的，但它在增加思想和情感的力量時，卻往往因不同的心理條件而有所差異：一是我們對於所要激動的人的瞭解，究竟到了何種程度；二是我們用行動去做激動人們的思想和感情，究竟有什麼動機？譬如有兩個同時在校中參加政治討論的學生：一個的目的原在將來能明了政治的原理，增加本人參加選舉時的知識；另一個學生的目的，則欲在明瞭民主主義，或社會主義的原理以後，能從事實際的運動，為人類謀幸福。這兩個學生參加政治討論的動機既極不同，因此他們的行動在他們思想和感情上所生的影響，也就各不相同了。一個從事於學術研究的學者，所以能不辭艱辛，繼續不輟地去攻苦，數十年如一日，全在於他能自信他的運思和振筆，對於人類的貢獻實不亞於政治運動或社會事業。一個人在完成一種行動以後所得的知識，往往能改變這種行動所有心理上的影響。例如一個發見微生物的科學家，時常坐

在他的試驗室中，用顯微鏡去窺察微生物的狀態和動作，後來更把研究所得，寫成詳細的報告付印出版。這對於當時的這一位科學家，也許是一件非凡辛苦的事，雖然他還能日積月累地勉力爲之，而他在精力上卻不覺得有顯著的增加。但如果他的成績發表以後，日報上居然登載他的研究成績所促成的事實，這樣，他讀了以後，思想的整個能力，也許因此而有所改變。

當阿斯契勒斯 (Aeschylus) 在馬拉松 (Marathon) 盡力奮鬥時，當蘇革勒底不畏強暴向『三十位暴君』挑戰時，他們的能力全都增加了，因爲照亞利士多德所說，他們『知道自己所作的是什麼。』一部分人所以願意投身於行動中，並勸告別人按此而行，以爲這就是真理的領導者，並可由此脫離思想上的努力，——其根本原因就在這裏了。一個人如果對於財富分配問題用盡心思，卻想不出適當的解答來；一個研究哲理的學生如果想不出人類對於宇宙的關係，他們也許會『停止思想，而從事於行動。』他們以爲這樣做法，纔能脫離思想的痛苦，纔能解除他們的煩惱，而來了一個『潛伏』時期，以便培養許多新思想和新提示。但是當這種提示來到時，他的心智力也許已經降低了，因而不能產生新思想，或按照他的思想去行。心理上或生理上不能得到滿足的

人，往往會大聲疾呼，作激昂的演說，以求有所發洩；有的卻消極地隱退，以念佛自遣。但這些對於真正的思想家，卻並不是使用心智力或增強心智力之有用的工具。

著者在本章內討論到增進心智力的方法時，大都根據經驗，作實際的觀察，至於『力』(Energy) 這個字，著作家和心理學家所用的，以及物理學家和生理學家所用的究竟有什麼關係，著者不會加以詳細的研討；但著者曾在本書第一章內提及，將來必有一天，物理學家和生理學家都會充分知道生命的本質，以便和心理學家有所接觸，並幫助他們用原子的『力』去增加人類的心智力。在目前我們縱然承認思想是受生命的支配的，而我們對於物質的力之信仰，也祇能限於以下這種籠統的說法：一個健康而優美的人，比一個健康而惡劣的人更有成為有效的思想家的可能。一九二三年劍橋生理學家愛特里博士(Dr. E. D. Adrian) 曾在國際心理學會席上宣讀他的一篇論文，題為：『關於神經力與心智力的觀念』，內有幾句這樣說：『我很準備去這樣相信：關於心智力的觀念，如果能解釋得正當確切，則其為心理學所需要，正像物質的力為生理學所需要一樣』……但『在目前，我並不以為關於神經傳導之生理學，已經有了充分的進步。足以對心

理學家發生真正的意義。（除非他是在研究關於覺官的生理學）如果純粹從生理學的觀點去立論，我倒以為愈少提到神經力和心智力這些名詞為愈妙。但是在同會中，邁爾斯教授（Prof. C. S. Myers）的思想卻和愛特里博士的思想相反，他以為：『我們即使不明了「力」的性質，即使不能直接用質量和速度去估量它，但在使用「力」這個名詞時，仍是無妨礙的。』現在還存活着的學者，也許能把「情感、習慣、和行動能影響於思想的成功」這種不準確的觀察，應用於可以估量的事實方面，正如我們能用這些去估量愛特里博士所研究的神經細胞力一樣。如果事實真是這樣的話，如果我們能知道一些細胞營養的情形，以及日光或腺分泌對於組織的影響，那我們思想的藝術或許能得到援助，而能有所擴充了。如果這樣，我們纔能用顧爾女士（Miss. Annie Payson Call）所不知道的方法，先去增進整個有機體的「力」，以便增進思想的「力」。