

著名世界譯漢

論人生理想

詹姆士著
唐擘黃譯

商務印書館發行

William James 著
唐 肇 黃 譯

漢譯世
界名著

論 人 生 理 想

商務印書館發行

中華民國二十五年一月初版

南

漢譯世界名著論
 (20824)
 人生理想一冊

Talks to Students on Some of
 Life's Ideals

每冊定價國幣伍角
 外埠酌加運費匯費

原著者 William James

譯述者 唐 璧 黃

發行人 王 雲 五

印刷所 上海河南路 商務印書館

發行所 上海及各埠 商務印書館

 版權所必
 翻印必究

(本書校對者華國章)

商

譯者附言

一、本書的名字，照原文應該譯作對學生們論某些人生理想的談話（Talks to Students on Some of Life's Ideals）。因為太長，簡稱論人生理想。

二、這本書是與著者的對教員論心理學的談話合刻作一冊的。全書叫做 Talks to Teachers on Psychology and to Students on Some of Life's Ideals（一八九九年初版 Longmans, Green and Co.）。但這三篇演講，實在是可以獨立的文字，雖然作者說第一篇是很宜於接續對教員的談話的。這三篇是詹姆士作品中的有名文字。

三、第二篇所引兩小段渥至威士的詩，本來是有律度的。譯文沒有律度，但句法儘量照原詩本來的。這一點的隨便，請讀者原諒。

四、對於著者的註文，均於註首標明「原註」字樣。有些地方，譯者加一點說明；這些說明都排作夾註。

論人生理想

五、原序中上半是關於對教員的談話的，從略未譯。

二

譯者，二十四，七七。

原序

對學生的談話……是因爲有些女子學院請我對它們的學生演講而寫的。第一個講演是對波斯頓體育師範學校 (Boston Normal School of Gymnastics) 的畢業班講的。這個演講，很適當地，繼續對教員的談話。第二第三演講是在一起的，發揮另一方面的思想。

我很願望我能够把第二講論人類的某一種盲目說得更感人些。這個演講，在有些讀者看來，也許像是純然軟心腸的看法，但其實不止於此。這與一個確定的世界觀并我們在這世界的精神的關係相連的。看得起我，看過我那一本哲學文章的人會知道我所指的是多元的或個人主義的哲學 (the pluralistic or individualistic philosophy)。照那個哲學說，真理太廣大，不是任何單個實在的心靈能够知道它全體，縱使那個心靈號稱「絕對者」 (the Absolute) 也不能够。人生的事實與價值要有許多認識者去領會。沒有一個觀點是絕對地公共的普遍的。私有而不能告人的知覺總是剩下，并且最不幸的是：由外面去找它的人始終不知道在那兒。

這麼一種哲學在實際上的結果是認個性爲神聖而加以尊重，——無論如何，就是對凡其自身不是不寬容的加以寬容——這是合乎民本主義的而且大家都知道。這些話那麼熟悉，此刻在我們耳朵中聽來好像是死了的。有一時代這些話具有一種熱烈的內心意義。我們民族正想要把我們特有的內心理想與制度用武力加在東方人的身上。假如他們對這種傲慢要求的抵抗的頑強程度，正像我們要求到此刻止的豪邁與奮發的程度一樣，那末，這些話可以很容易再取得那麼熱烈的內心意義。從哲學觀點與宗教觀點說，我們古老的全民族的「活并讓人活」(live and let live)【意指互相寬容】主義也許要被證明爲含有甚深義蘊——比我們此刻似乎在設想它有的意義要深得多多的。

麻薩諸塞州，劍橋，一八九九年，三月。

目次

譯者附言

原序

第一	寬舒的法門·····	一
第二	論人類的某一種盲目·····	二六
第三	使人生有意義的是什麼呢？·····	六〇

論人生理想

第一 寬舒的法門

在這個演講內，我想拿某些心理學的學說，指出它對於精神衛生上的實際應用——尤其對於美國人生活上的應用。我們美國人目下對於心理學抱着很大的期望，學術界的人更是這樣；假如心理學要把這些期望弄得不落空，那末，它必須拿出在教育上醫術上的結果來。

讀者也許曾經聽說一個對於情緒的特別學說，這個學說在心理學的文字內通常叫做郎格詹姆士學說（the Lange-James theory of the emotions）。照這個學說講，我們的情緒大部是由於機體內部的激盪——對象或情境刺激我們，因而反射地引起這些激盪。例如，恐怖，或是驚愕的情緒並不是那個對象在心上的直接結果，而是那個更早的結果——那個對象忽然激起的

身體內的震盪——的結果；所以假定這種震盪被壓止了，那末，與其說我們覺得 (feel) 怕，寧可說我們以為這個情境是可怕的；同理，我們不是覺得驚愕，而是冷靜地承認這個對象實是可驚可愕的。有個醉心這種學說的人竟至說我們覺得苦惱是因為我們哭，我們覺得怕是因為我們逃走，並不是我們苦惱了纔哭，怕了纔逃走。你們中間有些人也許已經知道這種諛說的說法。講起來，無論這個對於我們情緒的解釋也許是多麼厲害的張大其詞（我自己不相信這個張大會很厲害），但是這種解釋的主要部分總是對的。例如只要一個人隨自己流眼淚，或是隨自己做出盛怒的外部表現，當那頃刻，就要使他感到內心的苦惱或怒氣更加尖刻，這是無可疑的。「我們應該集中注意於我們所做的所說的，不要太關心於我們所覺得的」；由上述理由看來，沒有什麼格言，在陶鑄青年并訓練自己上頭，能比這個更受人稱誦，更普遍有用。只要我們壓止怯懦的衝動不太晚，只要我們不真動手，不破口說出我們要一生懷悔的怨言或辱罵，我們的感情自己一會兒就會更平靜，用不着我們對它特別指導。行為好像是在感情之後，但其實，行為和感情是同時並進的。行為是意志比較地能直接支配的，感情是不受這種支配的；可是，我們節制行為，就能够間接地節制感情。

所以，倘若我們失掉了自然發生的高興，最有效的可以自己作主的方法就是高興地坐着，高興地四面看看，並且動作說話都像已經在那裏高興的樣子。假如這樣的動作不能使你過一會兒就覺得高興，那末，在那個時會，絕沒有什麼其他東西能够使你高興的。同理，要覺得勇敢，就要動作好像我們實在勇敢的樣子，用我們的全部願力去求達這個目的；如果這樣，一陣的恐怕化爲一陣的勇氣是很會有的事情。再說一個例，要想對我們平日敵視的人懷着好意，惟一的方法就是多少有意地對他微笑并作同情的問訊，強迫自己說溫謫的話。一起真摯地發笑一回可以使仇敵彼此感情融洽；兩方就是花了許多小時在內心與魔鬼似的冷酷的感情角鬪，也不比上述的法子更能够融洽兩方的感情。與惡感角鬪只有弄得我們的注意釘在這個惡感上，把它老挂在心上；反之，假如我們的動作好像都是出於某種比較好的感情，那末，舊的惡感就一會兒銷聲匿跡了。

因此，頂好的關於信教的指導書也反覆叮嚀地教訓我們必須把感情撇開，絲毫不理會它。斯密司夫人 (Mrs. Hannah Whitall Smith) 作了一部值得讚美的很風行的小書叫做基督教徒關於幸福的生活之祕密 ("The Christian's Secret of a Happy Life")，在這部書裏，我差不

多每頁都見到這個教訓。無論你或許覺得多麼冷淡，甚至多麼懷疑，照深信的態度去動作，你就會深信。斯密司夫人說，「上帝注視的是你的用意，不是你對於那種用意的感情；所以只有你的用意，或志願，是你必須料理的對象。……隨你的情緒來也好，去也好，完全聽其自然，無論那一樣，你不要理會它。……情緒，實在與事情本身無關。它不是表示你的精神狀況，不過表示你的脾氣或是表示你身體的現狀罷了。」

可是，你們都已經知道這些事實，所以我不必再把它迫到你們注意。感覺由我們的動作，并我們的態度發生，它像川流似的不斷進來；這些感覺流時時刻刻幫着決定我們的內心狀況是什麼樣子：這是心理學的一個基本定律，所以我就此假定它是對的。

一個很有名望的維也納的神經病學家近年曾著論講他所謂內裏生活（*Binnenleben*），意思是指人類的隱藏在內的生活。他說：神經病者的內部「空氣」，他獨自藏着祕密而住在裏面的，那種不說出來的空氣，那種病者的內裏生活，醫師假如沒有相當地領會，他斷不能夠與病者發生真

正有益的關係。這種內心的私人的情調，我們不能向別人傳達或用言語形容；但它的「神魂」往往是我們朋友和至好覺得是最足代表我們的特性的。在精神不健康的人，除了各種各樣的舊恨，被羞愧壓抑了的志氣，并被怯懦阻礙了的上進心以外，這種情調大部是不舒服之感，本人沒有認清是起於身體那一部分的；雖是不認清，但卻使本人對自己發生了普遍的的不信任，並且覺得他這個人種種事情都不對。世人所有的喝酒欲望的一半，它的存在理由，不過因為酒的作用是能把一切這些病態的感情弄得暫時不覺得，暫時消滅——其實一個人根本就不應該有這些感情。反之，精神健康的人，就沒有什麼恐怖或是慚愧；他覺得安穩，覺得無論什麼事變來都準備應付——這種全部活潑潑的精神，那些從全身注入的感覺只會使它更加飽滿。

爲舉例起見，我們試討論一個健全的神經的并筋肉的運動機體（motor-apparatus）對於我們全部的個人自覺心的影響，這種健全器官所引起的那種能順應并有效率的感想。在挪威國（Norway），近年來男女都把長雪屐（ski）滑雪做遊戲，這種活動使婦女感到新式的筋肉感覺。聽見人說挪威女子的生活近來因為有了這種新感覺就起了徹底的革命。十五年前，挪威的婦女

都是舊式的柔弱主義的信徒，以爲女子理應是「家庭中的安吉兒」(‘the domestic angel’)。應該是溫和的使人文雅化的那一類的人物；并且她們相信這個比別國的婦女還厲害。聽見人說，現在挪威的這些慣坐在火爐邊的嬌人兒給滑雪屐訓練成了輕快的大膽的人物了；這些女子，不管夜裏多麼暗，高頭多麼嚇昏人都來的，并且她們不特永遠拋別了傳統的婦女例有的蒼白臉與嬌弱，而且實際上在一切教育的社會的改革都居於先進的地位。現在我們國內的姊妹女兒那麼快地傳播打網球，徒步旅行，滑冰的習慣，并騎自行車的熱狂；我不能不以爲這些習慣也會發生一種更穩健更壯盛的氣魄。這種氣魄要使美國生活的全部都振作起來的。

我希望在美國內「受好訓練并強有力的身體」這個理想越來越能够和「受好訓練并強有力的心靈」一起維持，成了男女兩方的高等教育成分中相等的兩半。英國的力量在於各個英國人的品格的力量（把各個人分開來論）。并且，我相信最能培養維持這種力量的就是全國各階級的人對於戶外運動和武技的崇拜。

我記得多年前看了一個美國醫師著的一部書，論衛生和生活的法則，并將來人類的特性。我

忘掉了著者的名字和這本書的書名，但我對於這部書所說的一種可怕的關於我們肌肉的將來的預言記得很清楚。這個著者說，人類的完美就是說他能够應付環境；可是環境需求我們的智力去應付漸漸更厲害，而需要我們的暴力漸漸更少。戰爭將要消滅，機械將要替我們做一切粗重工作，人類越變越成了只是指揮自然力者，越變越不是自己出力者。因此假如將來人類只要能消化食物能思想，那末，發展很好的筋肉於他們有什麼用處呢？作者又進一步說就是現在難道我們不應該對於比我們祖宗喜歡的美人更嬌嫩更有理智的美人覺得滿意呢？不止這個，我聽見過一個富於幻想的朋友對這個新人類（new-man）的預言還要更進一步。他說，我們將來的食物是由空氣中的化學的元素製造出來，是液體的，並且預先參雜胃液素或是預先半經消化，裝在罐頭裏，用玻璃管吮進去；這樣一來，牙齒，甚至胃還有什麼用呢？胃和牙齒也可以同筋肉并血氣之勇一起去。同時，越來越能博得我們的正當讚美的只是我們腦殼的穹窿頂越長越大；這個圓頂蓋在我們帶眼鏡的眼睛之上，鼓勵我們的軟活的小嘴唇像懸河瀉水似地發出博洽的奇巧的議論——發這種議論到那時候就是我們最高興做的事情。

我斷定你聽說這種默示式的幻象，你的毛孔都要站起來。我實實在在覺得這樣；并且我不能够相信我們的筋力會有變成多餘無用的日子。就是有一天我們用不着筋力去對自然界作舊式的粗笨的抗鬥，但要維持精神上的穩健與恬靜的背景，要使生活有與會，要使我們的性情有彈力，要刑磨我們躁急的主角，要使我們和樂可親，總是需要筋力的力量的。軟弱往往是醫師所謂易受激動的軟弱。而那種內部恬靜與勇氣，那種斯賓諾莎（*Spinoza*）所謂「安於自己的寧靜」（*acquiescentia in seipso*），是由筋肉經好訓練的人的身上部湧上來而使他的精神萬分酣暢的這種內部安恬，就是完全不論它在動力上的功用，仍是一個極重要的精神衛生的要素。

讓我對於精神衛生作再進一步的討論；有一件大事，我相信對於美國人，為國家着想，是極關重要的，我想請求你們澈悟并表同情。好多年前有一位蘇格蘭的醫師克勞司頓（*Dr. Clouston*），是一個瘋人院的醫生，在蘇格蘭是頂著名的，到美國來。他說些話，使我始終不會忘記。他說：「你們美國人臉上帶着過分的表現。你們生活，好像一個把後備兵通通派出作戰的軍隊。英國人的比較平淡不活潑的面容表示一種比較好的生活計畫。他們的面孔暗示假如有事情發生，需要預蓄的

神經能力，他們還有巨量的這種能力可以應急需。這種不易激起的性質，任何時期都有沒用掉的能力，我認爲是我們英國民族的重大保障。你們那種面孔使我覺得不穩當；你們應該把你們自己寬鬆些，無論用什麼法子。你們實實在在帶着過分的表情，你們把人生的微末不足道的譬過的事情看得太重了」。

講起克勞司頓，他是個諳練的能從面容上看出靈魂的祕密的人。他這個觀察，由我看來，似乎有很大的意義。并且，美國人住在歐洲久了，熟悉那地方人通常表現的精神（比起美國人的精神來，它是多麼不易激動的），當他們纔回到本國的時候，都有相似的觀察。他們發現他們本國人的臉上有種眼睜睜的神氣，不是表示過於絕望的盼切與愁慮，就是表示過分的有求必應與過分的好意。到底是男子還是女子表現這種神氣最厲害是很難說的。固然，我們不是個個人對於這件事都與克勞司頓頓得同樣的感想。我們中許多人不特不爲這件事嘆息，反而讚美它。我們說，「這種神氣表現多大的智力呀！它與我們在英國所見的那種蠢笨的嘴巴，鰐魚似的眼睛，遲鈍不活潑的態度比起來多麼不同呀！」不錯：外表的強烈，神速，活潑，在我們，可算是一種全國承認的理想；這些