

通俗教育叢書

意志修養法

商務印書館發行

意志修養法目錄

- 第一章 意志修養之必要
- 第二章 關於意志知識不完全之理由
- 第三章 意志之界說
- 第四章 動能意志執意三者之關係
- 第五章 意志作用之二方面
- 第六章 意志與他種精神作用之關係
 - 第一節 意志發達與知力發達之關係
 - 第二節 意志發達與感情發達之關係

第三節 意志發達與身體健全之關係

第七章 意志修養上所當注意之點

第一節 意志修養之消極的方面

第二節 意志修養之積極的方面

意志修養法

第一章 意志修養之必要

修養意志爲人人所必須。無論男女及其所事職業之如何皆極重要。惟依男女性情之異。與夫職業之不同。於其修養意志之方面。稍有異耳。蓋意志非修養不能鞏固。不但人人如是。卽在一人之任何時代。亦罔弗如是。此徵諸吾人之經驗。俱可證明者也。且此意志之修養。更隨世界之進步。而增其重要。凡意志力完全發達。而能與時俱進者。其所盡職務。及其經營之事業。必可成功。不獨有益於一身。且有利於社會。故意志之修養。不論何等時代。何種社會。均無或可懈。夫修養之事多矣。在淺見者。幾何不以知識技能爲生活之本。視爲至

河南
省立
圖書館

重。然知能縱極豐富。苟意志一有薄弱。卽終難全其人之本分。故知能與意志。不論何種社會。何等時代。必須並行修養。不可有偏倚輕重之別。而時至今日。世風不古。人心益澆。意志之修養。似尤須重視。此其理由實有種種。蓋當今學校教育。概重知能之修練。輕視意志之修養。故積漸而忘其本。遂有此偏倚之傾向。且知能之修練。在今日發明愈多。學習之法亦愈便利。實較昔時爲易。而新知識之書籍。亦不如昔日之少。得之甚易。兼以處處設有學校。欲得知識技能。只須入校聽講修習。無不可粗得頭緒。故比較的更覺容易。不獨一般普通知識如是。卽專門知識亦復如是。蓋自專門學校到處設立以來。如醫學、法學、工學、文學等。各有專門。只依各人志向之所在。無不可得專門知識。迥不若昔日獨居寂處。固陋寡聞。求學大爲困難也。故以今日之開明。較之五六十年前。

閉塞狀態。實有霄壤之別。又以近今印刷術進步。雖關於種種專門知識。亦必有種種雜誌新聞之類。隨時發行。雖寒士窮儒。不能入校研究者。苟欲得其所求之知識。亦俯拾即是。不若昔日之困難。而其他普通知識。更無論矣。然意志之修養。在今日則非易易。蓋意志之修養。初非如知識之可隨意求得。故至爲困難。知識可由注入的方法。藉他人助力而得之。而意志則不然。必須由各人自行進取。努力涵養。始得達其目的。決不能依他人助力。以爲修養也。故意志必期自動而不可被動。要之。今日之教育。概偏重於知育。因而體育既蒙損害。德育亦同受損害。此乃教育上知力過用之結果。故今日之人。類多神經過敏。意志薄弱。是皆因過去百年間。發生種種學術之進步。致今日之教育。不得不如是偏重也。然偏於知育。結果。遂使意志陷於薄弱。此乃不可掩飾之事實矣。

夫偏知教育。實爲當今教育界之通弊。雖文明各國。亦不免有此傾向。今日教育家既知其弊。遂欲改良之。而提倡意志教育之人。亦日益增多。然意志之修養。在我國今日。更須特別注意。何則。我國自古相傳之教育。本以意志教育爲主。如周秦漢唐宋明各時代之教育。均以意志爲主要部分。凡習學術武藝者。均以修養意志爲起點。且僅習藝術。不以爲足。要以鍛鍊意志爲教育之最大目的。乃近今教育。適與此相反。此蓋因清季海外諸國。專輸入各種學術技藝。一孔之子。矜所未知。故我國教育。遂亦偏於知育一方面。且我國人民。自覺知識之分量。遠不如泰西各國。是以孜孜不輟。冀補此方面之缺陷。於是既注力於知育。而古來之體育意育。遂幾於犧牲矣。總而言之。因歷來偏重知育。致今日教育。受莫大之損害。則無可疑義。

由以上所述論之。是我國教育之偏於知育。實屬萬不得已。然若依此種方針。永久進行。則爲國民者。必受非常之損害。此非輕視知育也。知育之於人生。固不可輕視。然意志教育。則尤爲重要。二者猶車之兩輪。當並行而進。倘或偏於一方。則以偏傾而躓。必仍陷於不達之結果。蓋國民之知識。無論如何增進。苟國民元氣衰弱。而活動力。或有不足。則雖知識極豐。不能運用。亦有何益。且也。意志薄弱者。雖欲增進知識。而勢有不能。故欲求知識。而意志薄弱。決不能充足爲之。是以我國國民。今後對於教育上之意志修養。當特別注重。若仍忽於意志之教育。而益偏重知育。結果必將使知識亦陷於不能發達之狀。此必然之趨勢。無可倖免也。是知苟欲增進知育。同時亦不可怠於意育。且必先求意育之增進。而後知育始可完全。易言之。卽意志薄弱者。對於今日極複雜之學

問。必難達其研究之目的。是意志之必須修養。無論由世界教育上言之。或由古來教育考之。要爲必須注重。可曉然也。今且就其修養之法。簡易說明之。惟本書之目的。並非對於專門學者。報告新研究之結果。諸所敘述。不過以通俗爲主。舉其必要之點。俾人人得以了解之而已。至於學術上之難問題。凡可以省略者。概置諸不論。而於實際上。確有修養之必要者。則詳論之。雖然。意志之修養。非常複雜。有時往往須用學術上之言語。或更須參考學者之研究。否則不能論術。是以無心理學及倫理學等之知識者。亦或讀此而難於理解。惟苟能再三精讀。了解其大體之要旨。亦自不難。此卽著者所以用簡易通俗法。論述其要點者也。

第二章 關於意志知識不完全之理由

以簡易通俗爲目的。說明意志之修養。則第一覺其困難者。卽意志之研究。尙未十分完全是也。關於意志之解釋。由學者研究而確定者。尙屬寥寥。今日心理學家。每將吾人之精神活動。分爲知情意三者。卽知力、感情、意志之三種作用。此普通學人所共知者也。然關於知力之研究。因學者從事。迄已多年。是以結果。遂有幾許科學的知識。而其精密者。亦屬不少。惟感情及意志之研究。則科學的推究。較不完全。至意志之正確知識。則更不足言矣。故意志修養之必要。在今日普通士夫。幾無一不感動於中。而關於修養方法。欲與以確實之說明。則又至爲困難。蓋意志爲何等物質。存於如何之方面。又有如何之法則。此諸設問之解答知識。今尙不甚精密故也。且今日一般學子解答意志之知識。同者甚少。而異者特多。此一方面之學子。對於意志。如是說明之。而他一方面

之學子。則又羣起而反對。且全然異其意旨。夫意志之研究。既如是歧出不統一。則對於意志之修養。欲以不動真理。語於一般士夫。豈非至爲困難者乎。雖然。學者立說之所以紛歧。亦非以意志之研究。不甚緊要。隨意發揮也。實正以意志爲最切要之精神作用。不可或誤。而今日對此。有確實智識者又甚少。故彼此均持謹慎主義。決非有所輕視也。然則既皆悉心研究。似宜得其要領矣。何以處今日諸種學問發達時代。獨此意志之知識。猶不完全歟。此其一大原因。蓋由古來學者研究之法。有謬誤故耳。卽研究法有不完全處是也。古來學者。對於意志之本體。不行分解。而意志具有如何之特質。亦全不研究。但以獨斷的。斷定意志之作用。爲如斯如斯。聊以總合的示其說明而已。是以各人各有主張。各具種種意見。遂致陷於無所歸宿之態。此研究法有誤之弊害也。然

今尙有一種原因。蓋意志之本體。在精神作用中。實最爲複雜。如欲從而研究。極爲困難。是以關於意志之問題。遂不易得其解決。卽意志作用。具有不易分解之性質。甚難明其本體之何若。而意志作用。又常與他種精神作用結合。故何者爲意志。究難確認。意志之性質。旣如是渾含。故意志本體之特質。遂不易顯見。此古來多數學者。所以悉心研究。而其結果則至今不能滿足也。然古代學者之研究意志。亦非有所懈怠。而於此一問題。亦非未嘗注目。蓋研究意志之開始。遠在二千年以前。迄今不謂不久。祇因研究法不完全。而其本質又極複雜。是以意志之科學的知識。至今猶爲甚少。初非忽視意志作用。以爲不甚緊要。致研究無絲毫之進步也。夫意志作用。在表示吾人之特質上。實較知情二者爲尤重要。且極顯著。若稍留意於心理學的研究者。卽可知其爲極明瞭。

之精神顯象。而謂對於其本質。略無探討思索。殆未之有也。不過因上述種種原因。所研究者。至今猶不滿足耳。今日多數學子。研究意志爲如何物質。而意志比較感情知力。其間有若何相差。又意志之所以成爲意志者。其本旨何在。據一般心理家所得之結果。大略如次。

第三章 意志之界說

古來一般心理學家。泛用意志二字。包含種種意義。求其有一定界限。可貫通古今者。殆無有也。則且就近今心理家所用意志二字考之。覺其可此可彼。含義亦無一定。雖然。今日心理家用意志二字之語意。大別之。可分爲三種。卽有用爲廣義解者。有用爲狹義解者。又有用其中間之意義者。此三種意義。究以何者爲正當。後當詳論之。

茲所謂意志者。與英文之威爾之意義相同。心理家謂英文威爾。乃表一切精神作用之根本原理。易言之。卽某學者所謂意志。乃精神之根本的本質。故以廣義解釋者。因欲免致誤解。乃以動能之言辭代之。似乎較爲明確。蓋謂動能卽意志。意志卽動能也。心理家用此種意義解釋意志者。通常謂之主意識論者。屬於此派之人。謂知力感情。在根本上亦是動能。卽亦爲意志。惟動能（卽意志）起有變化。則成特別之知力與感情。此殆將全體之精神。均從意志方面說明之者也。

次之則心理家用意志之狹義者。適與上所論述相反。必意志之最發達方面。方稱爲意志。或稱爲執意。是等學者。謂動能與意志。互有區別。動能之性質。與意志之性質。迥然不同。卽如選擇。其選定事物之心神的活動。謂之一種意志。

作用。又若思慮。凡關於事物之善惡正邪利害得失之心神的活動。亦稱爲意志作用。又如既定目的以後。由心的活動。使之實現。則其意志最發達而有組織作用者。獨稱爲意志。除此以外。卽不得謂之意志。故彼等謂執意卽意志。而意志卽執意。至於動能。則與意志之範圍分離。

第三說之意義。則在以上二說之中間。卽今日多數心理學家。皆贊同之者也。三說中。以此說爲最穩健。其意謂意志由動能發生。爲一種動能之作用。就精神之一切活動方面言。則稱爲意志。故意志者。乃含有動能者也。然意志與動能。不可視爲一物。蓋動能爲意志之緊要原質。而意志乃精神根本作用之已發達者。並非可由他種精神作用。分歧而生。亦非與他種精神結合而生。要之。意志非他動而自動。卽以根本的動能。爲其重要部分是也。此點。則與狹義的

解釋相同。此其動能要素。在初生時即存在其間。於精神上。乃生而具備者。但此種中間意義。謂動能與意志不同。如動能自行獨立。不與他種精神結合。即不得稱爲意志。故生而即具之動能。與精神發達後現出之意志。其間又不能無區別。要之。動能與意志決不可混同。如將無意識之衝動。與盲從的發動。一概稱爲意志。則解釋又未免過無區別。仍陷於不明瞭之結果矣。自以在二者之間。立有差別。蓋意志爲複雜之精神作用。其中既有感情之分子。亦含有知力之分子。若爲動能。則其本體即無此等分子。故成立意志之精神作用。非可與感情知力等分子相離也。必動能與知力感情三者。互相融合。然後方可發生意志之作用焉。由是觀之。可知意志乃依人性之經驗而生。而完全之意志。則非人性初期。即具備於人心。必從精神之發達。以動能爲中心。更與知力感

情相結合。然後始成意志之作用。故意志不妨謂爲由經驗所得。雖然。爲意志要素之動能。則決非藉經驗可以生成。故意志亦可謂爲生得的物質。然以狹義解釋者。則必謂依經驗結果所生。方可稱爲意志。而意志乃因觀念聯合所生。卽謂由知力作用所發生者是也。又有學者謂意志乃由感情發達之結果所生。易言之。卽以狹義解釋者。謂意志非根本的物質。乃感情與知力發達後所生分歧的物質。詳言之。卽意志之重要作用。在乎選擇。而選擇時。苟無目的觀念。卽不能存在。此目的觀念。乃由知力之發達所生。故意志實爲知力作用之結果云。又有學者謂意志乃情緒、情操、欲望等發達後所生。其意蓋謂無慾望。則無目的。因有慾望發生。而後目的始定。目的乃意志之重要作用。故意志若離感情。卽不能發生。是意志又由感情所生也。又有謂意志乃定一種目的。

使其實現之作用。欲期目的之實現。則全賴乎身體之發達。如身體之發達不完全。則意志之作用。亦不能完全。故意志亦可謂爲由身體之發達而生。要之。意志巨極多方面。其中含有感情分子。亦含有知力分子。惟但有是等。尙不能稱爲意志作用。於此等以外。必更須含有動能分子。以由動能所生之要素爲中心。而又與知力感情。協同引起。然後始成完全之意志作用。質言之。卽由知情意三作用（卽感情知力動能三者）互相協同。方可實現意志之完全作用。而其中之主要者。卽動能是也。斯爲吾人生而卽具之特性。決非由他種作用所可歧生。

以上所述之第三義。一方面。謂離知力感情。意志不能成立。而他方面。則又謂意志非能由知力感情分歧而生。是第三義。乃兩極端之學說。蓋將動能卽意

志與執意卽意志之兩說。綜合而調和之者也。而有時又視意志爲根本的。此則與動能論者之意見相同。但又謂意志之完全作用。必由知力感情之發達。然後始能成立。此則又與狹義者之意見相同矣。

如上所述。則今日心理家對於意志之界說。固是言人人殊。然多數之穩健心理家。則以第三學說爲確當。且與此義表同意之人。實占多數。彼將意志作用視之與情緒、情操、慾望等相同。以爲意志由感情而生。又或謂由感覺、觀念、思考等作用發生。以爲意志生於知力。要皆一偏之見。若以公平無私之見而論。皆不能稱爲完全學說。又或謂意志作用。乃根本的備於人生。將意志與動能混而爲一。亦係一種極端之說。要之。意志可視爲自覺所有自己活動。初非生初卽備。亦非自幼卽具。必待精神發達以後。始可發顯。實爲一種特別之精神。

作用。亦並非由感情知力所生。倘視爲感情或知力之變形。則非得當之說明矣。故意志於一方面。既不可與動能混同。而於他方面。亦不可與狹義之執意混同。視爲知力或感情。然則所謂動能者。果爲何物。而執意者。復指何物。又此二者之與意志。其間存有若何關係。則不可不詳慎說明之矣。欲修養意志。則是三者之關係。不可不明瞭。今姑簡單述其關係於次。

第四章 動能意志執意三者之關係

心理學上。所謂動能者。單言之。卽吾人之活動力是也。人生一切活動。皆由此力所發現。故學者有以動的意識。代動能之名稱者。詳言之。卽吾人之意識（卽精神）可分爲爲動的、與受動的二種。而其一部分之爲動的意識。可視爲一切活動之本源。平易言之。卽意識有自動及被動兩方面。而其自動方面。可

名之爲爲動的意識。此則與吾人所謂動能者。實具同一之意義。然動能之名。實較爲動的意識一語。易於表明精神之根本作用。是以吾人以用動能之名爲較適當。何則。蓋受動的與爲動的。卽被動與自動。其間差別。乃爲相對的之關係。無論何種精神作用。自其一方面觀之。雖爲自動。而自他方面言之。則爲被動。精神作用之中。決無全然爲被動者。可知通常所謂被動方面。必有幾分自動部分。而被動與自動之區別。其分界殊不明瞭。實非適當之名稱。且或令人誤以意識爲可分而爲二。雖動能之名稱。亦自有不適當之點。然對於爲動的意識一語。則以此詞之誤解爲較少矣。

又有學者。以動能一詞。過於簡單。別以起動的意識一語解明之。然嚴密考之。則此起動的意識一語。用以表吾人精神根本之動能。實不可謂爲完全辭說。

詳言之。則加起動的之形容詞於意識上。一若吾人之意識中。尙有其他種類者。然意識狀態。決不能如斯區別。謂某狀態爲起動的。他種狀態又爲他種動的。而以斷片的分之也。蓋意識者。如川流之不息。乃精神之繼續作用。不得立爲種類而區別之。故意識加以形容辭。立之差別。似乎意識間。尙存有他種類。終不免有引起種種誤解之虞矣。

又有學者。將吾人精神根本作用之動能一語。易以衝動之名稱。是亦不免有誤解之虞。蓋通常所謂衝動者。其意義稍狹。決非可以詁動能所示之精神根本作用也。古來所稱之衝動。乃用爲他種意義。是以此處宜亟避之。

要之。無論何等言辭或名稱。核之實際上。總不能完全無缺。惟將精神根本作用之一。稱爲動能。似乎誤解最少。卽動能一詞。對於無論何等精神作用。常可

結合而不失爲根本的作用。亦可爲吾人精神被動之作用。故動能不可與他種精神作用分離。稱爲純粹之動能。無論何時。必與知力或感情結合。始能發現。若祇由動能單獨動作。則未嘗或見。是以動能有時與感覺、知覺、想像、思考等結合。有時與感情結合。有時與情操、情緒等結合。所結合者實不少。故動能不論與何等精神作用結合。必可使精神引起一種發動。是爲一種特別之力。而種類則相同也。如與感情結合。或與知力結合。其動能之成爲動能。皆出於一轍。決無別異之種類。今以例言之。則吾人凡感快樂、苦痛之際。不但僅僅感此而已。因其所感之結果。必能惹起若何之發動。其發動之起始。卽爲快樂、苦痛諸感情中所含動能之發現。而此動能之發現。若極顯著。則其身體之某部分。必能引起運動。易言之。因欲知覺某事物。則必動手動足。或動身體之他部。

分。卽身體無論何部分之運動。皆因感覺與動能結合而起是也。今尙有一種發顯動能極明瞭之事。卽吾人精神作用。不論如何種類。總存有幾許注意於其方面之傾向。是卽動能之發動也。詳言之。凡轉移注意之方向。或變更注意之強弱。無一非動能所出之變動。蓋無論如何之精神作用。必能惹起幾許注意。如注意後。能引起變動。卽爲動能發現之結果。而此等動能之發現。必其身體運動與注意之變動。互有密接之關係繫其間。卽因注意之變動。引起身體之活動。又或因身體之運動。轉移注意之方向。變更注意之強弱。二者蓋常有密接之關係也。

依上所述。則動能究爲如何之物質。大概可以明瞭矣。如舍此而外。更欲施以說明。則有所不能。何則。動能實爲根本的物質。不能以他種物質說明之。又不

能分解動能。謂由諸種要素成立。蓋動能既爲根本的物質。決無可以分解之理。不過如上所述。僅得記述其大體而已。斷不能施以科學的說明也。然茲所謂動能者。亦與他種精神之根本作用相似。各因其天資之如何。致生成狀態。各有不同。特人無不備動能者。不過動能各有強弱之差耳。又生成動能所現之方面。亦因人而殊。卽天生具備之動能。固人人同之。而其強弱等。則人人各異。惟因動能各有相差。故由動能發生之意志。自然亦有強弱之別。而其作用亦自有遲速之不等矣。夫世人於備具意志之一端。固盡人皆同。而其意志之趣向。則各自相異者。蓋卽緣發生此意志之動能。本來各有差異。故生此等結果也。動能既自有此種差異。則吾人之於意志。無論如何修養。終不能依人力變其意志至某點以上。自勢所必然。惟於某範圍以內。可依吾人之努力。修養

而得。及越某點。則因意志根本要素之動能。有先天的差異。終不能變化意志至某點以上矣。雖然。動能既可由修養使變化。至於某點。故無論何人。苟能勤於修養。必可使意志發達至某點。是以意志者。決非一定不變之死物也。然則執意者。又究爲如何之物。此處亦不得不說明之。蓋吾人所稱之執意。乃指意志最發達時之作用而言。卽由動能知力感情之三種作用。協同而生。故執意之中。必含有目的觀念。卽吾人想像之一定目的是也。如無目的觀念。則不能發生執意。且執意中。復含有自覺。雖有目的觀念。而人不自覺。則執意亦不能完全成立。又執意中。更含有慾望。惟因吾人有慾望。故可由慾望引成目的。有時慾望必先目的而生。有時更相伴而同時發生。縱其間稍有參差。而執意中。必含有一種欲望之感情分子。可斷言也。且不特此慾望而已。執意中尙

含有一種努力之感情。即既有目的觀念。復有慾望。於是實現之一種努力感情。更相隨或同時而至。是以執意之意志作用。必以動能爲中心。復與知力協同。以定動能所趨之方向也。又與感情協同。則成所謂動機。及此三者互相結合。遂發生所謂執意之複雜精神作用。故執意者。可稱爲動能發達之頂點。即動能發達至於最高點者。稱之爲執意是也。雖然。此執意之性質。不可明言謂人生若干年後。即可發生。或發達至某點以上。而在某點以下。則謂之動能。必示以明瞭之界限也。蓋動能乃次第發達。不知不覺。自進於執意之狀態。若欲指定其境界。則非常困難。今將此二者之區別。大概述之於左。

執意者。乃含有可以實現之目的觀念。而慾望之刺激。亦含存其中。若在動能。則所含是等意識。尙不能明確。且同稱爲執意。而其中所含目的觀念及欲望。

等之明確程度亦各有不同。往往此一執意之目的觀念極爲明瞭。而他一執意之目的觀念則不甚明瞭。或此執意之欲望刺激甚強。而他執意之欲望刺激則較弱。又或由成此執意之目的觀之。則此執意之目的極淺近。而他執意之目的或頗遠大。而目的觀念又有極尋常者。又有非常不凡者。是以同爲執意。而其實有莫大之差。此卽因執意所含之知力、感情各分子有相異故也。今以實例言之。如在兒童時。因其精神中所存之執意尙未發達。是以其目的觀念及欲望等終不若成人學子之切實。能於研究某事項之際。得極明瞭之目的觀念也。又其欲達目的之欲望亦不甚明瞭。且有時意識間現有二個不能並立之目的觀念。以致彼此衝突。而欲望亦或分歧。互有衝突。當斯之時。其執意之知力分子與感情分子間實存有莫大之差異。要之。執意乃以動能爲

最重之要素。更加以感情及知識之分子。遂成爲合理的。且必別生一種特別欲望。始能成立。一言以蔽之。執意者。乃動能之最發達者也。然有等學人。因見感情及知力分子。爲發顯執意之必要要素。乃稱執意爲感情。或知力之變形物質。並非外此更有他物。如是說明。實非常謬誤。蓋無知力之作用。或不含感情之分子。則其執意。固不能成立。然如離去動能。則雖有知力及感情。亦不能發生執意。又有學者。謂執意乃由觀念之聯合而生。更或謂由欲望可以發生執意。然皆非滿足之說明。總而言之。動能之於執意。乃不可缺之必要要素。故動能與執意。雖不可混同。而執意之與感情及知力。亦不可一視而同之也。依上之說明。則動能與執意之意義。大概可以明瞭矣。此二物之區別。要可謂一種精神作用之兩極端。而動能一極端。乃爲原始之作用。執意一極端。則爲

發達之頂點。吾人所稱之意志。即存於此二者之中間。意志固含有動能。但非單純之動能。而意志之中。更含有知力及感情之分子。如無是等補助。則意志不能發現。即意志既非感情之變形。亦非知力之變體。乃由某動能之作用。與某知力及某感情之作用。互相結合而成。故自一方面觀之。可謂意志即爲動能。但自他方面觀之。則爲知與情之結合體。約言之。意志者。乃由動能與知情結合而生。意志較執意。爲近於原始的動能。而由動能成爲意志。及意志營十分整頓之作用。則稱爲執意。是吾人通常所稱之意志。乃動能之發達者。必其最成熟之精神作用。乃可稱爲執意也。是故動能與意志。有非常密切之關係。而知力、感情與意志之關係。亦甚密切。意志之發達。乃因知力、感情發達之程度。起有變化。然同時意志既發達。亦能波及其影響於感情及知力。是以動能

之強弱。與意志之強弱。關係亦甚密切。每因意志發達。動能受有幾分變化。意志既能影響精神作用之全體。而精神作用之全體。亦能影響及於意志。是可知意志。決不能孤立動作矣。夫精神。本爲知情意之三種作用。但此三作用。成爲統一體。斷不能使之分離。若一方面起有變化。早晚必影響及於其他方面。蓋知情意之各名稱。不過言其同一精神作用之異方面而已。此於實際之生活。上考之。亦可瞭然於其故。蓋意志之弱者。知力必不能十分發達。而知力不足者。其意志作用亦必不明確。是以感情發達之時。意志自然高尚。而意志發達者。亦必可抑制劣等感情。增長高尚感情。此就世間各人之品性考之。可以切實證明。而於學問上。及實際生活上。要皆無可疑義也。

徵諸以上之說明。則今日一般心理家所謂意識或精神作用者。果爲如何之

物質。而意志又爲如何之物質。蓋可恍然矣。卽意志當如何修養。亦可得其大概之準備矣。雖然。未論意志修養法以前。尙有一言相告。卽意志爲複雜之精神作用。而其作用。實有種種方面。倘欲就各方面一一施以說明。則幾於毫無限際。故意志之種種作用。祇可大別之。就其主要者。詳述修養法耳。

今就意志作用之大體觀之。約可分爲二種。卽一爲意志之消極的方面。一爲意志之積極的方面是也。詳言之。卽意志將發動某行爲時。或有抑止而限制之之作用。此卽謂之消極的方面。又有予以刺戟。加之獎勵。使努力實現其目的之作用。此卽謂之積極的方面。前之消極的方面。學者稱爲意志之制止的方面。後之積極的方面。學者稱爲意志之實施的方面。卽前者能制止吾人向某目的進行之發動。而後者能獎勵欲達某目的之動機。使努力速達其目的。

也。苟由二者伴起之感情區別之。則意志之消極的方面。無論何時。必常與抵抗感覺相伴。即發生抵抗其動機。制限其進行之感覺是也。後者對於意志之積極的方面。必常有努力之感覺。伴之以生。即對於某事。欲速達其目的。而努力之感覺。必與伴發是也。又自知力方面。將上述意志二作用區別之。則消極的方面。爲除去某目的觀念之作用。而積極的方面。爲籌思實現某目的觀念方法之作用。即考其利害得失、正邪、曲直等。求達其目的之最易最速之知的作用。必與相伴以生也。是則意志之作用。大抵有兩種方面。即消極與積極是耳。且依據此二法。分別說明之。亦最爲便利。今且舉意志消極的方面之主要者。一一說明之。更就積極的方面之主要者。亦詳加說明。使學者明其本質。然後再論意志如何修養之法。惟欲以科學的方法。分析此意志之二方面。概施

以簡單之說明。則不可得焉。此二者之於吾人日常生活。影響甚大。而於實際生活上。影響尤大。今姑就日常生活時。所用意志最多之積極消極二方面。詳爲說明之。

第五章 意志作用之二方面

意志者。乃吾人精神作用中最複雜之作用也。若欲就其種種方面。以學術的詳細記述之。則至爲困難。然欲以簡短論文。就其種種方面。滿足說明。又勢有不能。且各家說明中。相異之點。亦不一而足。而修養方法。亦因以有相異者。復自不少。今特選其意志作用之主要部分。一一列舉。加以簡單之說明。俾知意志存於如何方面。以資修養意志之準備焉。

意志作用。可分爲消極與積極兩方面。觀之。卽其意志作用。加制限於精神之

活動。而以抑制作用爲主者。謂之消極的。反是而意志作用。加刺戟於精神之活動。而以指導作用爲主者。則謂之積極的。雖然。此兩作用。決非絕對的明確區別。有時依思想之如何。卽消極作用。亦可視爲積極。而積極作用。亦可視爲消極。所以立此差別者。乃爲說明上之便利起見耳。至實際上。則往往混合。不能明確區別也。今舉意志作用之重要者。於次。並簡單說明之。

茲所首舉者。卽屢現於吾人日常生活中。所謂克己制欲之意志作用。卽在倫理學上。通常稱爲節制者。是也。詳言之。感情爲人性中根本要素之一。由是遂發現種種衝動。更由此諸種衝動。發生所欲之要求或情緒。後又加以制限。或全行抑止。使之適於人生之目的。是卽所謂節制之意志作用是也。例如吾人備有種種體慾。如不加以適度之制限。近則害一身。遠則害及社會之全體。體

慾者。卽指飲食慾及情慾之類。吾人因有是等體慾。遂致不可飲者亦飲。不可食者亦食。甚至肆飲暴食。以害自己之健康。傷自己之品性。終至遺害於他人。甚且有害及國家社會之行爲。可不慎哉。是以是等體慾。必當適度制限。使裨益自己之一身。卽其他人人。以及國家社會。亦無一不受其益矣。制限是等體慾。卽意志之一種作用。如得其宜。卽稱節制。通常謂之克己制慾。乃所以表明修養之緊要也。又吾人之種種情緒。乃生而備之。卽他種生物。亦自備有情緒。然情緒者。乃指喜怒哀樂等情感而言。是等情感。在生物爲必要。在人生亦決非無益。苟不越其適宜之度。則無論直接間接。均有益於人生。例如忿怒之情緒。於人生未必有害。且足以保人格之威嚴。禦他人之侵侮。於保衛自己之尊重上。爲決不可無。但此種情緒。若越乎其適宜之度。而妄有發現。則必反其自

然之目的。不特損傷自己。而且害及他人。總之情緒者。當加以制限者也。若任其自然。則易越其適宜之度。生種種障害。惟能加以制限。則其意志必有一種節制作用。人性中。各有冀得事物之欲。希望得自己之所有物。乃人類自然之傾向。蓋此所有欲。乃文明生活上。不可缺之情感。自衣食住以至其他必要之物。皆依所有而得之。雖然。此類欲求。如不加以限制。則亦越乎其適宜之度。而生背乎自然目的之結果。且欲得所有。須有正當之方法。如依不正當方法。得其所有時。則必傷己及人。害及社會之安寧秩序矣。故此類欲求。仍與他種欲求相同。亦須加以制限者也。又所有之目的。宜使勿爲世間守錢奴之奴隸。須加以適當制限。庶財貨之效用。可普及於人人。是亦一種節制。實爲意志之作用也。且人生於世。誰無名譽之欲求。其不喜人稱譽。不欲揚己之名於社會上。

者。殆無有也。是則亦人之本性使然。雖然。求得名譽之法。亦有正當與不正當之別。吾人當執正當方法。使之滿足而後可。不然。則吾人將成爲欲求之奴隸。未免背人生之目的。以害他人矣。故制限此欲求。亦爲節制之一種。其他存於吾人本性之諸種欲求。得以制限其適度者。要皆意志作用之一方面也。次之則意志方面。有一種忍耐持久之意志作用。於學問上。謂之恆常。詳言之。卽吾人皆有種種衝動與欲求。各自定一理想。欲使之實現。遂注以全心全力。雖數十年如一日。堅忍持久。向其目的地進行。然吾人亦常爲平日諸種誘惑所動。其能克制是等誘惑者。卽古人所謂精神一到。何事不成者也。勤勉努力。貞之以恆。專向自己所定之目的。排百難而進行。是卽謂之恆常。此爲意志之德。亦爲意志重要作用之一。而欲使自己所定主義。所懷理想。一一實現之際。

每存有死而後已之決心。此亦不外意志之發現耳。而所謂勤勉之德者。亦不外意志之活動。特意志方面顯現之法。每因人而異。又其趣旨。亦有幾許不同。然無論何人。要非全然缺乏此意志者。而世上。不問何方面之事業。要無不以此意志爲必要。此意志之於各方面。旣然必要。則學術之研究上。亦自然不可少。而於社會諸事業上。亦自然不可少。是可知教育、宗教、政治等種種方面。亦無一不以意志爲必要矣。夫世界文明愈進步。萬事亦益形複雜。因之諸事亦難速達其目的。於是此方面之意志。遂更形其必要。然此恆常之意志作用。並非人人人生而皆具同一程度。實因人而異其強弱。世所謂薄志弱行者。卽指此一方面之意志。不能十分發達者言。抑此方面意志之發達。亦與他種精神能力相似。每隨其生成。有幾許限制。然因修養之如何。亦可助其發達。是以世界

教育家。必述其修養之重要也。

第三。則意志方面。通常有所謂勇氣者。古人稱智仁勇三德。而勇爲意志之德。卽勇氣占意志重要之一方面是耳。勇氣之於人類生活。爲必不可缺之意志作用。何則。人乃生物也。處身於宇宙之間。欲保自己之生命。以占優勝地位。則不能無生存之競爭。人之處世。常有失其生命之危險。卽或不致失其生命。亦不免陷於困苦。陷於種種災難。是以無論何等安樂富貴。常懷一種恐怖心。恐怖乃人生自然之傾向。而恐怖之於人性。亦並非有害。且有時爲益不少。惟恐怖而不加以適度之制限。乃能陷人於不幸。而制限此恐怖。卽爲勇氣之意志作用。勇氣之在今日。有種種形式。古代未開化時。勇氣乃男子特有之物。如遇戰爭。或非常之際。僅男子以爲必不可少。今則日進於文明。逐漸推廣。在男子

固爲必要之意志作用。而在女子亦駸駸視爲必要。在戰爭之際。固屬必不可少。而在平和時代。亦以爲萬不可缺。在吾人日常生活上。可稱爲必需之意志作用。彼注意深者。卽在日常生活中。亦必存有勇氣。要之。勇氣者。可以百年不用。而不可一日不備。雖然。勇氣易與凶暴混同。世每見凶暴之人。卽誤稱爲極有勇氣。或謂其意志極強。此乃不知勇氣與凶暴之別者也。孔子曰。暴虎馮河。死而無悔者。吾不與也。必也。臨事而懼。好謀而成者也。由是言之。凶暴與勇氣。豈非適成反對者乎。語曰。不謀無成。不懼必敗。詳言之。卽一身任何一種舉動。若不能適當制限。卽爲意志薄弱之人。卽與勇之一字相反。不然亦爲意志尙未完全發達之人。此勇氣之於人人。雖亦因天賦如何。而有強弱之異。然以修養之功效。亦得助其發達。教育家所以獎勵修養勇德者。職是故也。

上所述者。爲諸種精神活動。誤其適度。致陷人生於不幸。是以爲之豫防。而有制限之意志作用。卽意志作用之消極的方面也。至其積極的方面。則更當叙述如下。

第一、爲思慮計畫之意志作用。蓋不拘何事。苟欲成就之。則對於達其目的之手段方法。必須十分籌思。何者爲最簡便。如何則勞力最少。必依簡單有效之法。求達其目的。此種精神作用。謂之思慮計畫。思慮爲意志作用之一。乃一般學者之所稱說。此思慮計畫之意志作用。實由意志之制止作用。更加以知力作用。然後成立。故無論爲何事。方法得宜。則易達目的。否則勞多而結果反不滿足。是以吾人作事。必先籌度於思慮。立一定計畫。然後進行。無論學術之研究。或從事於實業。或當一家之家政。或任一國之財政。凡既定目的。而欲實行。

則對於如何成就之手段及方法。必須立有一定計畫。庶鮮失敗。是可知此種思慮計畫。不問職分如何。苟欲全其人之本分。卽不得不使用之。而此種作用。有非常發達者。亦有發達不完全者。其所以參差不齊之故。雖有幾許遺傳。或境遇之關係。但由教育之力。亦可使之發達。此教育上所以對此方面之意志修養。亦益加重視也。

次則此方面意志。通常有所謂選擇決斷之作用者。亦爲意志作用主要之一端。亦與動能。知力協同而發生。詳言之。卽吾人心意中。能發種種欲求。情緒。情操等動機。有時二三動機。同時並起。則對於此諸動機中。何者當採用。何者可實行。何者須抑止。又何種動機。須全部不使實現。一概制限之。當斯之際。選定而決擇其所爲。亦爲意志作用之一。謂之選擇決定。依此選擇決定之作用。可

定吾人之趨向。故此種意志作用。在吾人日常生活中。亦屢用而必不可少。惟此方面之意志。亦有完全發達與不十分發達之別。惟吾人於此。亦決不全然缺乏。雖兒童之極低能者。亦未必全無此力。不過其作用較薄弱耳。至若具此力。因觸目接耳之事物。牽動不已。則其心之變動。亦與爲相應而不止。是則因此方面之意志。不能完全發達故耳。若此者。無論所作何事。終不能完全達其目的。故此種選擇決斷之意志作用。亦人各不同。有選擇決斷甚爲迅速者。有非常滯鈍者。以滯鈍之故。於是無論對於何事。皆不易決定。又選擇作用之範圍。亦有非常狹小者。有非常廣大者。而選擇之動機。或則其數甚少。或則其數甚多。總之。惟知識發達之人。斯其選擇之範圍。自然廣大。但既廣大後。其決斷之定力。必須有相當之時間。否則往往迷於取捨。陷於不易決斷之傾向。轉而

成爲薄弱者。亦往往有之。此種意志作用。亦因人而強弱各異。且其趣旨。亦人各不同。所以如此相差者。雖於一定範圍內。爲天生賦界。無可奈何。然依修養之功效。亦可漸使變化。是以教育上。亦必提倡此方面意志之修養也。

次則吾人日常所稱立志奮鬪之作用。卽定自己所欲實現之目的。使之成就。日夜努力不已之意志是也。吾人所定目的。有大小遠近之別。或則志向極遠大。或則志向極卑近。惟凡爲人者。未有不具此方面之意志作用者。况此方面之意志作用。無論爲何事。皆非常重要。而於日常生活中。爲尤不可少。故吾人決不可全無此種意志。惟各人強弱之差。則不能免耳。其所以有強弱之差者。雖亦因先天關係。然苟能盡心修養。亦可使之變化。今世教育家。所以亦常論意志修養之必要也。至於人性切要之意志。必如何始可使之鞏固。則當俟後

幅詳論之。

依以上說明。則意志有如何之方面。又有如何之作用。大概可以瞭然矣。除此以外。固尚有他種意志作用。但於吾人日常生活。屢屢目擊。不論從事何業。有朝夕不離。而不得不用者。則以上所列。大概皆含之矣。然則是等意志作用。當如何修養。對於其修養之方法上。當如何注意。自宜詳細說明。庶舉一反三。對於意志全體之修養。亦略可曉然也。

第六章 意志與他種精神作用之關係

意志既如前所述。爲一種複雜之精神作用。而有種種相異之方面。則其修養方法。自亦非簡單純一。是以苟欲修養諸方面之意志。以圖圓滿發達。卽不可忘意志爲複雜之作用。而偏於一方面。詳言之。卽意志作用之中。常以動能爲

其主要部分。同時知力及感情。亦爲其要素。此修養者所不可不知。此諸要素。無論何人修養。皆不可偏重。亦不可置其一於度外。而輕視之。必當努力修養。使此三要素常能協同發達。得其適宜之度而後可。又此類意志。亦因各個人之特質如何。有幾許相差。唯此意志作用之有差異。決非人生之弱點。苟欲發揮個人之特質。則此種差異。反所希望。然若偏於一方面。則亦能妨害意志之發達。故意志無論對於何方面。決不可偏重。修養之所以常須注意者。卽因意志涉及各方面。不易修養故也。

第一節 意志發達與知力發達之關係

意志發達與知力發達之關係。非常密切。因知力發達。實爲意志發達不可缺之要素。惟偏重知力。過度努力。修得知識。亦足以釀成意志薄弱之症。世有才

智勝人。而意志極爲薄弱者。此其實例。屢有見聞。而教育法。偏重知育。則有害意志之發達。此爲世人所熟知。今日泰西各國。常有反對偏重知育。特主意志教育者。蓋已悟及偏知教育。非優美傾向。能生不良之結果也。雖然。欲發達意志。則知力作用。亦爲不可缺之要素。惟知力作用。不可過偏。譬如用記憶力過度。則意志亦必薄弱。又受動的想像力。如極占勢力時。必常驅於空想。致不能統御一己之精神。結果亦必使意志薄弱。又爲外界事物。奪其注意力。或爲耳目所觸。牽動其心力。則無論對於何事。皆不能專心從事。乃成所謂神經質之人。而意志薄弱。實爲其自然之趨勢。是可知知力作用。偏於一方面。亦必有害意志之發達。然適宜正當之知力作用。不但不害意志之發達。且因知力健全。有莫大之裨益。蓋意志之發達。須依健全之知覺作用。以得其明確之觀念。亦

須記憶過去之經驗。以資日常之利用。又須依想像力。以明自己之理想。是以知力作用之圓滿發達。於意志發達上。實爲萬不可缺。如知力之發達不完全。則意志之發達。亦必受其影響。惟意志發達。可使人生重要之理想。明瞭而自覺。且可深考人生之方針。備最高之目的觀念焉。彼意志薄弱者。即因意志所向之最高目的觀念。不能確立故也。世有於人生目的。不能明瞭而自覺者。亦爲意志薄弱之一大原因。又人苟不明人生應爲之本務。確知本務之意義。則亦難成確實堅固之意志。惟關於本務之意義。及本務何以必須實行。本務與人生之目的。有如何之關係等。能有明瞭確實之觀念。則目見耳聞之事物。其心必不爲所動。亦必不爲所奪。而意志自不致薄弱矣。由斯以觀。知力之健全發達。豈非意志發達所必要者乎。若謂意志本與知力相反。則未免誤解。

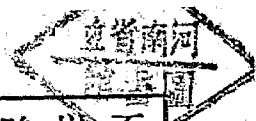
蓋與意志之發達相反者。並非知力作用之本體。乃因知識之偏重。即偏於知覺、記憶、想像、思考等作用之結果也。若正當之知力作用。則不但無礙於意志之發達。並足以助其發達。而意志發達。亦可使知力作用益形確實。蓋意志發達而後。得以統一知力之作用。而增加其活動力。於知識之修養上。可得莫大之便利。考之吾人之經驗。誠無疑義。雖然。偏重意志。排棄知力。亦易陷於頑迷。要之。意志與知力之關係。爲互相的。亦爲有機的。苟其一端得健全發達。即其餘一端。亦可藉以得其助力也。

第二節 意志發達與感情發達之關係

意志之發達。及作用。亦與感情有密切之關係。而此二者之關係。亦非相反。因感情能起本能、情緒、情操、慾望等諸種衝動。即諸種動機。皆由感情發生。而感

情爲吾人發動之根源。卽爲吾人之原動力。然統御此感情者。乃意志也。苟統御之力能完全。則原動力雖強盛。不但無害。反爲有益。如感情薄弱。則其動機亦必薄弱。決非可喜之顯象。世人往往有因意志薄弱。不能統御諸種衝動。而反以感情之強盛爲有害者。此實大誤也。須知此時所應責難者。並非感情強盛之爲害。實意志薄弱之爲害。是以責難當在意志一方面。若意志果極鞏固。則雖衝動強盛。亦決非有害。反有裨益。譬諸國民。元氣旣極充足。而又得有力者爲之指導。則實爲可喜可賀之事。無所用其憂慮。若元氣已極強盛。而指導者毫無能力。則難保社會之秩序安寧。此自然之理。斯時所當咎者。初非國民元氣強盛之爲害也。實指導者無方之爲害也。是以感情強盛。決非可憂。所當憂者。乃在意志薄弱。而不能統御感情。且欲成大有爲之人。必須感情強盛。而

後可。若感情薄弱。欲望不盛。則決非吾人所應希望。不過感情既強而後。須有統御之之意志。如感情盛而意志弱。不能統御。則爲害品性。實非淺鮮。須知修養上。首當注意者。乃感情意志二物。當常使並進。不可偏於一方。通常以感情爲易傾於強。而意志則易傾於弱。是以世人常有不能制御感情之勢。所謂感情的人物者。乃品性之弱點也。苟一時感情占有勢力。則決不能十分考察事之正邪。善惡利害得失。而制御之。此則意志薄弱所致。要之。如上所述。感情強盛。決非有害於品性。惟有意志已極鞏固。而缺於感情者。亦常有之。此種意志極發達而感情不甚發達者。卽所謂冷酷無情之人。往往不能立身於社會。皆因其感情發達。不得健全故也。雖然。感情意志。本非相反。意志業已健全。可助感情之發達。且可補其弱點。助品性之圓滿。而欲期意志發達。亦當使感情



不偏於一方。得圓滿之發達。又意志果能發達。則感情弱者。亦必受其刺戟。漸以發達。而過強之感情。亦必受制御。而得其宜矣。要之。鞏固意志之中。必須有強盛之感情。若感情不足。意志亦不免薄弱。故古來意志鞏固者。必其感情。皆極強大者也。

第三節 意志發達與身體健全之關係

除上所述者外。與意志作用有密接之關係者。厥惟吾人之身體。身體健全與否。與意志之強弱。有極大影響。如身體健全。而常有強盛之活氣者。則其意志亦自然鞏固。意志既鞏固。則無論何事。必有排除百難。而成自己之目的之勇氣。故不論遭遇何等障害。苟欲忍耐持久。始終不變初志。以期達其目的。則必先具有強健之身體。倘身體不健康。無忍耐力。則易翻覆其初志。縱欲希冀他日

之成功亦不可得矣。且吾人苟不健康。不但無十分活氣。卽有活氣亦必不能凝聚於一處。專心致力。是以意志不得不薄弱。又身體之某部分。偶感苦痛。則注意力自然爲所牽引。難以收集於目的地。例如牙痛時。無論如何努力讀書。不但注意力不能十分向之。覺讀書之可樂。且所讀者。亦仍茫然。不知所解。是等實例。徵諸吾人日常之實驗。爲確不可易。又健康不良時。不得行適當之運動。於是身體失其活潑之精神。又身體虛弱者。雖爲區區小事。身體亦極疲勞。而意志亦不能集注於欲爲之事。且不特疲勞而已。卽既疲勞後之精神。非經極久時間。必難恢復。兼之健康不良者。其心中必常怯弱。事尙未作。卽先已慮其結果。或有害於己之健康。因而心意全注力於己身之健康。不能專心於所爲之事矣。是則既勞精神。復減其意志之緊要勢力焉。反是。而健康完全者。則

能將自己所有一切精神。集注而全向其目的。竭盡完全之心力。以當其事。自有此種活動。而吾人之意志。乃可益形鞏固矣。是以健康者。身體愈活動。意志亦愈形發達。而不健康者。身體愈活動。意志亦愈蒙損害。又完全健康者。可十分行其運動。使心身舒暢。於是無論作何事。必覺其樂。且可如意進行。底於成就。益增其興味。則自然專心從事。而收莫大之效果矣。反是。而不健康者。動輒陷於不平。視萬事皆成悲觀。常感世間不如意之事多。而可樂之事少。於是畏縮不前。或且毫無進取之心。要之。悲觀能陷意志於薄弱。樂觀可使意志益強盛。而悲樂之繫於身體者甚大。故身體健康。影響於意志之發達。實非常重大。此在吾人日常生活中。隨在可以實驗者也。反之。而意志影響於健康者。亦頗不少。例如意志鞏固之人。雖罹疾病。猶能忍耐自強。戰勝病魔。使復健全之狀。

若意志薄弱者。則必精神萎頓。易染疾病。雖極細小之事。亦常覺苦痛難爲。有害健康焉。

觀上所述。可知身體與意志。具有密切關係。雖然。身體之於意志。亦不能謂爲全然無害。如用體力過度。往往有因以不能集注一己之精神者。又因耽於體育或遊戲。運動過度。亦往往不能節制自己之意志。世之所謂運動家。及一般青年。因用體力過度。身心疲乏。致不能十分營其知力作用。結果遂成劣等學業者。亦不勝枚舉。又意志薄弱後。無論欲作何事。每皆不能如願。是身體健全。固爲意志發達上所不可缺。而體力強盛後。意志亦未必定能鞏固。若偏於體育。則反足以害意志之作用矣。故是二者。切不可稍有偏重。體育與意育。當注意使勿誤其適度。尤爲至要。

以上各條。乃述意志與他種精神作用及身體之關係。並述其關係如何密切。如偏於一方面。則意志必蒙其損害。又意志果能與他種精神作用協同合宜。調和發達。則不特意志之發達。可以得宜。且他種精神作用。亦受裨益非淺。然則此與他種精神作用。有密切關係之意志。當如何修養之乎。今將修養法之重要者。更述於次。

第七章 意志修養上所當注意之點

修養意志。亦與修養他種精神作用無異。必依適當之方法行之。始得達其目的。否則縱能達其目的。未免勞多而功少。故修養意志。必須參考古人之遺訓。又徵諸實驗與今日之學理。求其最簡便之法。選其易達目的之手段。而意志作用。亦因人生賦稟及其他原因。人人各異。且其趣旨。亦有幾許不同。則修養

上所當注意之點。亦自然不能無幾許差異之處。茲所述者。不過修養意志之一般原則而已。凡修養意志者。當深察自己之性向。循各個人之實驗。選擇一最適切之方法。依以勉力修爲。是爲最要。此雖僅述一般原則。然其應行注意之點。亦決不少。不過大別之。則爲消極與積極二種。在消極的方面。須使意志之發達。不受妨害。竭力除其有害之物。然僅僅如此。尙不充足。必須更進而助其意志之發達。求得種種方法。使之實行。是卽所謂積極的方面。是等二方面。並非有明確之區別。不過爲便利上之區別已耳。且是一方面。常互相補助。如修養方法。果能得宜。則意志不患不臻完全之域也。

第一節 意志修養之消極的方面

茲將修養意志不能不避之事項。述其大要於下。

(一)人之本性中。存有種種感情作用。能起諸種衝動。慾望。情緒。情操等。是皆可以刺戟吾人。引起發動。惟此諸感情中。有不善而強者。有足惹起激烈之刺戟。導吾人於誘惑者。有其本質極劣。而能妨害高等感情之發生。復有抑制之勢力者。故吾人當始終克制諸劣等感情。以期不礙高等感情之發達。不但此也。吾人尙須勉力。不爲種種感情所動。臨發之時。當抉擇一定之方針。此則尤爲緊要。卽吾人宜常抵抗感情之激發。而制限之。使不爲感情所制。成爲感情的人物。易言之。卽凡人當制馭感情。不可聽其自然。成爲品性變化無窮之人。又其爲目前利慾所制馭。失永久之利益者。亦須抑而制之。蓋目前之事。受其刺戟特強。每易越其適宜之度。而永久之事。則受其感動也淺。未免有輕忽之傾向。有志者於此。不可專爲目前感情所動。作感情之奴隸也。

(二)知力作用。爲意志作用之要素。於意志發達上。爲必不可缺。前已詳述之矣。但知力作用。苟越其適宜之度。致他種精神作用。不能有餘力顧及。則第一蒙其損害者。卽意志作用是也。蓋知力疲勞。卽爲意志薄弱之根源。如思想散漫。無明確之觀念。惟馳驅於空想。則精神無一定之方向。刻刻變異。則精神之勢力。必至浪費。夫博識。固爲有益。惟知識。過廣而甚多。則其思想。必渺茫無緒。因之意志不能集注。而結果。遂有惡影響波及於意志作用矣。此今日反對偏知教育者。所以不計其數也。夫修養知力。於人格之發達上。固屬必要。然若妄爲好奇心所驅。汲汲努力。以求新知識。不特精神疲勞不淺。卽意志之發達。亦必蒙其大害。故修養意志時。所當注意者。卽知力不可疲勞。漫無限制也。要之。知覺、記憶、想像、思考等知力作用。如過於偏重一方。卽意志必陷於薄弱。當使

其發動常止於適宜之度爲要。

(三) 身體之健全。與意志發達。有密切關係。前既述之矣。欲豫防身體。俾意志發達不受障害。必須嚴守衛生規則。苟暴飲暴食。不知節制。逸出於生理之常規。則亦有害於意志之發達。易言之。卽不規則之生活。無論直接間接。皆有害於意志之發達匪淺。且身體受過度之刺戟。在當時雖覺快樂。然積欠而後。意志銷沈。卽終爲有害。故吾人不可逸出生理之常規。營持別規律之生活。必使身體之發動。常在一定規律之下。保持其活潑。安於無有激變之常態。是不但意志作用。可賴以自由。卽其發達上。亦受益不少。有志修養意志者。首當慎重。不肯衛生與生理之法則。又不可爲有害健康之行爲。古人謂肉慾過肆。有害意志之修養。此卽因違背生理。明示以克己制慾之必要也。由斯言之。心身二

者。有密接關係。詢爲不誤。修養意志者。奚可有不規律之生活乎。

第二節 意志修養之積極的方面

以上所述。爲意志修養上應行避忌之要端。今更將其應實行者。述之於次。

(一) 修養意志之首當努力者。卽須有明確之目的觀念是也。意志所以不能確立之原因。雖有種種。而缺乏明確之目的觀念。實爲其一大原因。如吾人何以必欲生存。或人生之目的究若何。對於是等問題。苟有明確之觀念。則其意志亦自然鞏固矣。凡作事而有明確之目的觀念者。則成就其事之勇氣。亦必因以發生。而努力憤悱之元氣。亦繼之以起焉。此人之所以必須信念也。人而有信念。則意志自然強固。古來宗教信徒。所以多意志鞏固者。職是故耳。不獨宗教而已。卽哲學、倫理、與夫各種學術。凡可與人以鞏固之信念者。皆有益於

意志之修養者也。今世間一般人之意志。類多薄弱。蓋因無信念。或信念薄弱。故耳。是知明確之目的觀念。爲修養意志所萬不可缺。

(二)此外猶有當努力養成者。卽對於事物。須有熟慮其正邪。善惡。利害。得失。適否等之習慣是也。如對於行事。能考其目的之善惡。辨其實行方法之正邪。復能用意周到。則意志亦自然強固。至若輕舉妄動。則於意志之修養上。極爲有害。吾人從事。必須思慮綿密。期養成毫無缺陷之習慣。而當努力進行時。更須著眼於事之大局。而不可爲目前之利慾所誘。又思想須遠大。處事須忍耐持久。不可安於小成。此種孜孜不息之精神。亦爲意志修養上。所萬不可缺。其他如勤勉。努力。勇敢。獨立等之精神。亦爲意志發達上。所不可少。雖然。神經過敏者。易受事物之感動。欲因以養成上述之習慣。未免甚爲困難。故對於事物。

須養成鎮靜思慮之習慣。切不可浮躁易動也。

(三)當修養意志時。又有一必要之端。卽明確之自覺是也。如自己之所長。所短。與自己之才能如何。自己之境遇如何。均須一一明確而自覺。於是考其志望之良否。辨其實現手段方法之適否。藉以養成處事之習慣。此在意志之修養上。實極爲緊要。如於此諸端。不能自覺。視自己之能力。以爲無往不宜。全知全能。於是妄企不可謀之事業。則中途必陷於失敗。其不能貫徹初志。乃勢所必然也。抑是等輕舉。於意志之修養上。最爲有害。而失敗之意志。無異於負傷之兵士。其後此之奮鬪力。必大爲銳減。故吾人常宜自覺其境遇之如何。克制其諸種誘惑。努力以求達其目的。然在都會之生活。則因其周圍之誘惑甚多。欲貫徹所懷之志望。非常困難。又生活於都會之人。易受僥倖心之刺戟。其對

於事業之忠實心。幾至傷失盡淨。蓋是等人。常受他人之感化。成爲受動的。是以其目的之變更力。極爲強盛。此皆有害於意志之發達者也。人必須先有自覺心。於其自己之才能。及境遇如何。能豁然澈悟。然後依適當方法。排棄意志。發達上有害之物。努力修養。庶能日進而無疆也。

(四)又正心誠意。亦爲修養意志所不可少。心者。身之所主也。誠者。實也。意者。心之所發也。實其心之所發。欲其必自慊而無自欺也。卽大學所謂欲修其身者。先正其心。欲正其心者。先誠其意。欲誠其意者。先致其知。致知在格物。物格而后知至。知至而后意誠。意誠而后心正。心正而后身修者。是也。對於萬事。必先正心誠意。卽對於自己之職務。必先忠實而已。古來富於才氣而無誠意者。亦往往不少。是等人。恆自恃一己之才智。對於各事。全以權術巧計出之。絕無

正心誠意之傾向。是以往往失敗。有誠意者。中途縱有蹉跌。最後必終能大成。夫才智固所必要。然徒恃才智。而無誠意。則意志必愈陷於薄弱。人格之最要者。並非才智。乃鞏固之意志耳。古語云。至誠如神。可知意志力之誠實者。實與神無異。卽至誠者。乃全能者也。有至誠。而事業猶不成者。未之聞也。至誠爲最後之勝利。徵諸古今之歷史。歷歷可考。而至誠可以集注人之精神能力。亦爲精神統一之本源。若精神能統一。則排除百難之勇氣。亦隨之起矣。至誠者。乃自重者也。至誠之人。用意必周到。處事必能克己制欲。是皆爲意志修養上主要之習慣。故常須努力而修爲之。要之。具有正心誠意之態度。則意志不期鞏固而自然無不鞏固矣。

(五)次之則與意志修養。有密接之關係者。無過於身體。身體果健康。如上所

述。不特不害意志之修養。且爲鞏固意志之要素。蓋身體僅僅不妨害意志之發達。尙未必能達其目的。如作細小之事。卽覺疲勞。而感苦痛。此其身體雖健康。而於意志之發達上。仍不能得有益之補助。故身體當鍛鍊至偶遇不得已事故。一時雖反其常規。而健康上之受害。仍決不因以陷於永久不可恢復。有此程度。然後意志方無障害。且身體爲意志作用之機關。無論何時。必須隨意志之所命。能自由自在。資其所用而後可。惟鍛鍊身體。不可毫無目的。如因鍛鍊而怠於心意之修養。則更屬不宜。然使有此身體。而不能隨意意志之命令。盡力實行。則亦決不能完全盡其職能。是以吾人不但當注意健康。不害意志之修養。且宜努力鍛鍊。助意志之作用焉。

修養意志時所當注意之二三要端。上已述之矣。是雖爲一般原則。然亦因各

人性向之不同。及其境遇之相異。有宜有否。初非可人人采以爲修養之法也。修養意志者。當就自覺一己之短長。及境遇之如何。選其最適於一己之方法。努力前進。通常以能實行於日常之生活爲最適當。能就日常生活上。努力修養。實爲最良之法。否則無論何等研究而熟知之。如不就日用倫常上實行。卽決不能達其修養之目的。因意志離去實行。無可憑藉。卽不能修養也。其對於日常業務。能忠實勤勉。不失分際者。實爲修養意志最適之法。又志望遠大。常存向上努力之精神。亦爲修養意志之簡單有效之方法。若安於小成。終朝卽懈。則於意志之修養。極爲有害。彼憑空誦讀書籍。翻閱有功於國家社會或人道之偉人傳記。或古今聖賢之遺訓。深思反省。了解其真意。雖亦足爲發達意志之一助。然於修養意志時。無論得有何明確之知識。苟僅僅讀書。反省。而

毫不實踐。亦終難達其目的。當知意志之修養。必須實行於日常之生活上。始可達其目的。而最切要者。無過於實踐躬行。如不實踐躬行。無自見其修養之效。世間非無離去實行。徒恃空論空理。卽冀達修養意志之目的者。然是等皆所謂紙上談兵。陸上學泳。安能有達其目的之一日乎。

6511

00580

中華民國五年十二月初版

此書 有著 作權 翻印 必究

編譯者 校訂者 發行者 印刷所 總發行所 分售處

（通俗教育叢書）
意志修養法（一冊）

（每冊定價大洋壹角伍分）
（外埠酌加運費匯費）

五陵	鄒華	鄒士蔣	德正	陸培
無錫	秦同	書館	培	
上海	北河南路	北首	寶山	
上海	棋盤街	中		
北京	天津保定	奉天吉林	長春龍江	濟南東昌
太原	開封	洛陽西安	南京杭州	蕪湖南昌
九江	漢口武昌	長沙常德	衡州成都	重慶福州
廈門	廣州	汕頭	潮州	韶州
澳門	香港	桂林	梧州	雲南貴陽
石家莊	哈爾濱			

