

新式標點

中山全集

吳敬恆題



中華民國十五年十一月
中山全集
付印出版

定價（平裝的一四冊——大洋三元五角）

不可
照樣
翻印

著者
句讀者
發行者
印刷者

孫中山
胡翼雲
孫文學說研究社
孫文學說研究社

總發行所
上海孫文學說研究社

建國方略之一 心理建設

孫文學說 行易知難

自序

文奔走國事三十餘年，畢生學力，盡萃於斯。精誠無間，百折不回，滿清之威力所不能屈，窮途之困苦所不能撓，吾志所向，一往無前。愈挫愈奮，再接再勵，用能鼓動風潮，造成時勢。卒賴全國人心之傾向，仁人志士之贊襄，乃得推覆專制，創建共和。本可從此繼進，實行革命黨所抱持之「三民主義」，「五權憲法」，與夫革命方略所規定之種種建設宏模，則必能乘時一躍，而登中國於富強之域，躋斯民於安樂之天也。不圖革命初成，黨人即起異議，謂予所主張者理想太高，不適中國之用。衆口鑠金，一時風靡，同志之士亦惑焉。是以予爲民國總統時之主張，反不若爲革命領袖時之有效而見之施行矣。此革命之建設所以無成，而破壞之後，國事更因之以日非也。

夫去一滿洲之專制，轉生出無數強盜之專制，其爲毒之烈，較前尤甚。於是，而民愈不聊生矣！溯

夫吾黨革命之初心，本以「救國救種」爲志，欲出斯民於水火之中，而登之衽席之上也。今乃反令之陷水益深，蹈火益熱，與革命初衷大相違背者，此固予之德薄無以化格同儕，予之能鮮不足駕馭羣衆，有以致之也。然而吾黨之士，於革命宗旨，「革命方略」亦難免有信仰不篤，奉行不力之咎也。而其所以然者，非盡關乎功成利達而移心，實多以思想錯誤而懈志也。此思想之錯誤爲何？卽「知之非艱，行之惟艱」之說也。此說始於傳說對武丁之言。由是數千年來，深中於中國之人心，已成牢不可破矣。故予之建設計畫，一一皆爲此說所打消也。嗚呼！此說者，予生平之最大敵也！其威力當萬倍於滿清！夫滿清之威力，不過祇能殺吾人之身耳，而不能奪吾人之志也。乃此敵之威力，則不惟能奪吾人之志，且足以迷億兆人之心也。是故當滿清之世，予之主張革命也，猶能日起有功，進行不已。惟自民國成立之日，則予之主張建設，反致半籌莫展，一敗塗地。吾三十年來精誠無間之心，幾爲之冰消瓦解，百折不回之志，幾爲之槁木死灰者，此也可畏哉！此敵可恨者，此敵兵法有云：「攻心爲上，」是吾黨之建國計畫，卽受此心中之打擊者也。

夫國者人之積也，人者心之器也，而國事者，一人羣心理之現象也。是故政治之臨污，係乎人心之振靡。吾心信其可行，則移山填海之難，終有成功之日。吾心信其不可行，則反掌折枝之易，亦無收

效之期也。心之爲用大矣哉！夫心也者，萬事之本源也。滿清之顛覆者，此心成之也。民國之建設也，此心敗之也。

夫革命黨之心理，於成功之始，則被「知之非艱，行之惟艱」之說所奴，而視吾策爲空言，遂放棄建設之責任。如是則以後之建設責任，非革命黨所得而專也。迨夫民國成立之後，則建設之責任，當爲國民所共負矣。然七年以來，猶未覩建設事業之進行，而國事則日形糾紛，人民則日增痛苦。午夜思維，不勝痛心疾首。

夫民國之建設事業，實不容一刻視爲緩圖者也。國民！國民！究成何心？不能乎？不行乎？不知乎？吾知其非不能也；不行也。亦非不行也；不知也。倘能知之，則建設事業，亦不過如反掌折枝耳。回顧當年，予所耳提面命而傳授於革命黨員，而被河漢爲理想空言者，至今觀之，適爲世界潮流之需要，而亦當爲民國建設之資材也。乃擬筆之於書，名曰建國方略，以爲國民所取法焉。然尚有躊躇審顧者，則恐今日國人社會心理，猶是七年前之黨人社會心理也。依然有此「知之非艱，行之惟艱」之大敵橫梗於其中，則其以吾之計畫爲理想空言而見拒也，亦若是而已矣。故先作學說，以破此心理之大敵，而出國人之思想於迷津，庶幾吾之建國方略，或不致再被國人視爲理想空談也。夫如是，乃能冀

衆一心，急起直追，以我五千年文明優秀之民族，應世界之潮流，而建設一政治最修明人民最安樂之國家，爲民所有，爲民所治，爲民所享者也。則其成功必較革命之破壞事業爲尤速尤易也！時民國七年十二月三十日。孫文自序於上海。

建國方略之一 心理建設

孫文學說 行易知難

目錄

- 第一章 以飲食爲證
- 第二章 以用錢爲證
- 第三章 以作文爲證
- 第四章 以七事爲證
- 第五章 知行總論
- 第六章 能知必能行
- 第七章 不知亦能行
- 第八章 有志竟成

建國方略之一 心理建設

孫文學說 行易知難

第一章 以飲食爲證

當革命破壞告成之際，建設發端之始，予乃不禁興高采烈，欲以予生平之抱負，與積年研究之所得，定爲建國計畫，舉而行之，以冀一躍而登中國於富強隆盛之地焉。乃有難予者曰：先生之志，高矣遠矣；先生之策，閎矣深矣；其奈「知之非艱，行之惟艱」何！予初聞是言也，爲之惶然若失。蓋「行之惟艱」一說，吾心亦信而無疑，以爲古人不我欺也。繼思有以打破此難關，以達吾建設之目的，於是以陽明「知行合一」之說，以勵同人。惟久而久之，終覺奮勉之氣，不勝畏難之心，舉國趨勢，皆如是也。予乃廢然而返，專從事於「知易行難」一問題，以研求其究竟。幾費年月，始恍然悟於古人之所傳，今人之所信者，實似是而非也！乃爲之豁然有得，欣然而喜，知中國事向來之不振者，非坐於不能行也，實坐於不能知也。及其既知之而又不行者，則誤於以知爲易，以行爲難也。倘能證明知非易，

而行非難也，使中國人無所畏，而樂於行，則中國之事大有可爲矣。於是以予構思所得之十事，以證明「行之非艱」而「知之惟艱」，以供學者之研究，而破世人之迷惑焉。

夫「知之非艱，行之惟艱」一語，傳之數千年，習之遍全國，四萬萬人心理中，久已認爲天經地義而不可移易者矣。今一旦對之曰：「此爲似是而非之說，實與真理相背馳」，則人必難遽信。無已，請以一至尋常至易行之事以證明之。夫飲食者，至尋常至易行之事也，亦人生至重要之事而不可一日或缺者也。凡一切人類物類，皆能行之。嬰孩一出母胎則能之，雖雞一脫蛋壳則能之，無待於教者也。然吾人試以飲食一事，反躬自問，究能知其底蘊者乎？不獨普通一般人不能知之，卽近代之科學已大有發明，而專門之生理學家、醫藥學家、衛生學家、物理家、化學家，有專心致志以研究於飲食一道者，至今已數百年來，亦尙未能窮其究竟者也。

我中國近代文明進化，事事皆落人之後，惟飲食一道之進步，至今尙爲文明各國所不及。中國所發明之食物，固大盛於歐美；而中國烹調法之精良，又非歐美所可並駕。至於中國人飲食之習尚，則比之今日歐美最高明之醫學衛生家所發明最新之學理，亦不過如是而已。何以言之？夫中國食品之發明，如古所稱之八珍，非日用尋常所需，固無論矣。卽如日用尋常之品，如金針、木耳、豆腐、豆芽

等品，實素食之良者；而歐美各國並不知其爲食品者也。至於肉食，六畜之臟腑，中國人以爲美味，而英美人往時不之食也，而近年亦以美味視之矣。吾往在粵垣，曾見有西人鄙中國人食豬血以爲粗惡野蠻者。而今經醫學衛生家所研究而得者，則豬血涵鐵質獨多，爲補身之無上品。凡病後產後及一切血薄症之人，往時多以化煉之鐵劑治之者，今皆用豬血以治之矣。蓋血豬所涵之鐵，爲有機體之鐵，較之無機體之煉化鐵劑，尤爲適宜於人之身體。故豬血之爲食品，有病之人食之固可以補身，而無病之人食之亦可以益體。而中國人食之，不特不爲粗惡野蠻，且極合於科學衛生也。此不過食品之一耳。其餘種種食物，中國自古有之，而西人所未知者，不可勝數也。如魚翅燕窩，中國人以爲上品，而西人見華人食之，則以爲奇怪之事也。

夫悅目之畫，悅耳之音，偕爲美術；而悅口之味，何獨不然是烹調者，亦美術之一道也。西國烹調之術，莫善於法國，而西國文明，亦莫高於法國，是烹調之術，本於文明而生。非深孕乎文明之種族，則辨味不精，辨味不精，則烹調之術不妙。中國烹調之妙，亦足表文明進化之深也。昔者中西未通市以前，西人只知烹調一道，法國爲世界之冠。及一嘗中國之味，莫不以中國爲冠矣。近代西人之游中國內地者，以赫氏爲最先。當清季道光年間，彼曾潛行各省而達西藏，彼所著之游記，稱道中國之文明。

者不一端，而尤以中國調味爲世界之冠。近年華僑所到之地，則中國飲食之風盛傳。在美國紐約一城，中國菜館多至數百家。凡美國城市，幾無一無中國菜館者。美人之嗜中國味者，舉國若狂，遂至令士人之操同業者，大生妒忌。於是造出謠言，謂中國人所用之醬油，涵有毒質，傷害衛生，致的他陳市政廳有議禁止華人用醬油之事。後經醫學衛生家嚴爲考驗，所得結果，卽醬油不獨不涵毒物，且多涵肉精，其質與牛肉汁無異，不獨無礙乎衛生，且大有益於身體，於是禁令乃止。中國烹調之術，不獨遍傳於美洲，而歐洲各國之大都會，亦漸有中國菜館矣。日本自維新以後，習尙多採西風，而屬於烹調一道，猶嗜中國之味，故東京中國菜館亦林立焉。是知口之於味，人所同也。

中國不獨食品發明之多，烹調方法之美，爲各國所不及；而中國人之飲食習尙，暗合於科學衛生，尤爲各國一般人所望塵不及也。中國常人所飲食爲清茶，所食者爲淡飯，而加以菜蔬豆腐，此等之食料，爲今日衛生家所考得爲最有益於養生者也。故中國窮鄉僻壤之人，飲食不及酒肉者，常多上壽。又中國人口之繁昌，與乎中國人拒疾疫之力常大者，亦未嘗非飲食之暗合衛生有以致之也。倘能更從科學衛生上再做工夫，以求其知，而改良進步，則中國人種之強，必更駕乎今日也。西人之倡素食者，本於科學衛生之知識，以求延年益壽之功夫。然其素食之品，無中國之美備；其調味之方，

無中國之精巧。故其熱心素食家，多有太過於菜蔬之食，而致滋養料之不足，反致傷生者。如此，則素食之風，斷難普遍全國也。中國素食者，必食豆腐。夫豆腐者，實植物中之肉料也。此物有肉料之功，而無肉料之毒，故中國全國皆素食，已習慣爲常，而不待學者之提倡矣。歐美之人所飲者濁酒，所食者腥膻，亦相習成風。故雖在前有科學之提倡，在後有重法之厲禁，如近時俄美等國之厲行酒禁，而一時亦不能轉移之也。單就飲食一道論之，中國之習尚，當超乎各國之上，此人生最重之事，而中國人已無待於利誘勢迫，而能習之成自然，實爲一大幸事。吾人當保守之而勿失，以爲世界人類之師導也可。

古人有言：「人爲一小天地。」良有以也。然而以之爲一小天地，無甯謂之爲一小國家也。蓋體內各臟腑分司全體之功用，無異於國家各職司分理全國之政事。惟人身之各機關，其組織之完備，運用之靈巧，迥非今世國家之組織所能及。而人身之奧妙，尙非人類今日知識所能窮也。據最近科學家所考得者，則造成人類及動植物者，乃生物之「元子」爲之也。生物之「元子」，學者多譯之爲「細胞」，而作者今特創名之曰「生元」。蓋取生物元始之意也。「生元」者何物也？曰：「其爲物也，精矣微矣，神矣妙矣，不可思議者矣！」按今日科學所能窺者，則「生元」之爲物也，乃有知覺

靈明者也，乃有動作思爲者也，乃有主意計畫者也。人身結構之精妙神奇者，「生元」爲之也。人性之聰明知覺者，「生元」發之也。動植物狀態之奇奇怪怪，不可思議者，「生元」之構造物也。「生元」之構造人類及萬物也，亦猶乎人類之構造屋宇舟車城市橋梁等物也。空中之飛鳥，即「生元」所造之飛行機也。水中之鱗介，即「生元」所造之潛航艇也。孟子所謂「良知良能」者非他，即「生元」之知「生元」之能而已。自圭哇里氏發明「生元」有知之理而後，則前時之哲學家所不能明者，科學家所不能解者，進化論所不能通者，心理學所不能道者，今皆可由此而豁然貫通，另闢一新天地，爲學問之試驗場矣。人身既爲「生元」所構造之國家，則身內之飲食機關，直爲生元之糧食製造廠耳。人所飲食之物品，即「生元」之供養料及需用料也。「生元」之依人身爲生活，猶人類之依地球爲生活，「生元」之結聚於人身各部，猶人之居住於各城市也。人之生活以溫飽爲先，而「生元」亦然，故其需要以燃料爲最急，而材料次之。

吾人所食之物，八九成爲用之於燃料，一二成乃用之於材料。燃料之用有二：其一爲煖體，是猶人之升火以禦寒；二爲工作，是猶工廠之燒煤以發力也。是以作工之人，需燃料多而食量大，不作工之人，需燃料少食量亦少。倘食物足以供身內之燃料而有餘，而其所餘者，乃化成脂肪而蓄之體內，

以備不時之需。倘不足以供身內之燃料，則「生元」必取身內所蓄之脂肪，以供燃料。脂肪既盡，則取及肌肉，故飲食不充之人，立形消瘦者，此也。

材料乃「生元」之供養料，及身體之建築料。材料者有多餘，則悉化為燃料，而不蓄留於體內；此猶之城市之內，建築之材木過多，反成無用，而以之代薪也。故材料不可過多，過多則費體內機關之力，以化之為燃料，而其質若不適為燃料，則燃後所遺渣滓於體中，又須費腎臟多少工夫，將渣滓清除，則司其事之臟腑，有過勞之患，而損害隨之，非所宜也。

食物之用，分為兩種：一為燃料，素食為多；一為材料，肉食為多。材料過多，可變為燃料之用；而燃料過多，材料欠缺，則燃料不能變為材料之用。是故材料不能欠缺，倘有欠缺，必立損元氣。材料又不可過多，倘過多則有傷臟腑。世之人倘能知此理，則養生益壽之道，思過半矣。

近年生理學家之言食物分量者，不言其物質之多少，而言其所生熱力之多少以為準。其法用器測量，以物質燃化後，能令一格廉（中國二分六厘）水熱至百度表一度為一「熱率」，故稱食物有多少「熱率」，或謂人當食多少「熱率」等語。此已成為生理學之一通用術語矣，以後當用此以言食量也。

食物之重要種類有三：即淡氣類，炭輕類，脂肪類。此外更有水，鹽，鐵，磷，鈣，錳各質，並生機質；（此質化學家尚未考確為何元素）皆爲人生所不可少也。淡氣類一格廉有四零一「熱率」，炭輕類一格廉有四零一「熱率」，脂肪類一格廉有九零三「熱率」。淡氣質以蛋白爲最純，而各種畜肉及魚類皆涵大部分淡氣，植物中亦涵有淡氣質，而以黃豆青豆爲最多。每人每日養身材料之多少，生理學家之主張各有不同。有以需蛋白質一百格廉爲度者，有主張五十格廉便足者。至於所用「熱率」多少，奧國那典氏所考得凡人身之重，每一基羅（中國二十四兩）輕工作時當需三十四至四十「熱率」；重工作時當需四十至六十「熱率」。如是其人爲七十基羅重者，於輕工作時當需食料二千八百「熱率」；於重工作時當需食料三千五百至四千「熱率」。但佛列查氏曾親自試驗彼身重八十六基羅，而每日所食蛋白質四十五格廉（中國一兩一錢七分）燃料一千六百「熱率」。其後體質雖減少十三基羅有奇，然其康健較前尤勝。後再減少食料，至三十八格廉蛋白一千五百八十「熱率」，而其身體康健繼續如常。各生理學家爲飲食度量之試驗者多矣；而其爲身體材料所需之淡氣質，總不外由五十格廉至一百格廉——即中國衡一兩三錢至二兩六錢之蛋白質也。其爲身體之燃料所需者，不外三四千「熱率」之間耳。其間有極重之工作，有需「熱率

「至五六千者，此則不常見也。」

人間之疾病，多半從飲食不節而來。所有動物，皆順其自然之性——即純聽生元之節制，故於飲食之量，一足其度，則斷不多食。而上古之人，與今之野蠻人種，文化未開，天性未漓，飲食亦多順其自然，故少受飲食過量之病。今日進化之人，文明程度愈高，則去自然亦愈遠，而自作之孽亦多。如酒也，烟也，鴉片也，鴿肩也，種種戕生之物，日出日繁；而人之嗜好邪僻，亦以文明進化而加增。則近代文明人類受飲食之患者，實不可勝量也。

作者曾得飲食之病，即胃不消化之症。原起甚微，嘗以事忙忽略，漸成重症，於是自行醫治。稍愈，仍復從事奔走而忽略之。如是者數次，其後則藥石無靈，祇得慎講衛生。凡堅硬難化之物，皆不入口。所食不出牛奶、粥糜、肉汁等物。初頗覺效，繼而食之至半年以後，則此等食物亦歸無效，而病則日甚。胃痛頻來，幾無法可治，乃變方法施以外治，用按摩手術以助胃之消化。此法初施，亦生奇效，而數月後，舊病仍發。每發一次，比前更重。於是更覓按摩手術而兼明醫學者，乃得東京高野太吉先生。先生之手術固超越尋常，而又習有抵抗養生論一書。其飲食之法，與尋常迥異。尋常西醫飲食之方，皆令病者食易消化之物，而戒堅硬之質，而高野先生之方，則令病者戒除一切肉類及溶化流動之物，及

粥糜牛奶雞蛋肉汁等，而食堅硬之蔬菜鮮菓。務取筋多難化者，以抵抗腸胃，使自發力，以復其自然之本能。吾初不之信，乃繼思吾之服粥糜牛奶等物，已一連半年，而病終不愈，乃有一試其法之意。又見高野先生之手術，已能愈我頑病，意更決焉。而先生則曰：「手術者，乃一時之治法。若欲病根斷絕，長享康健，非遵我抵抗養生之法不可。」遂從之而行，果得奇效。惟愈後數月，偶一食肉或牛奶雞蛋湯水茶酒等物，病又復發，始以爲或有他因，不獨關於所食也。其後三四次皆如此，於是不得不如高野先生之法，戒除一切肉類、牛奶、雞蛋、湯水、茶酒，與夫一切辛辣之品。而每日所食，則硬飯與蔬菜及少許魚類，而以鮮菓代茶水。從此舊病若失；至今兩年，食量有加，身體康健勝常。食後不覺積滯而覺暢快，此則十年以來所未有，而近兩年始復見之者。余曩時曾肄業醫科，於生理衛生之學，自謂頗有心得，乃反於一己之飲食養生，則忽於微漸，遂生胃病，幾於不治。幸得高野先生之抵抗養生術，而積年舊症一旦消除，是實醫道中之一大革命也。於此可見飲食一事之難知有如此！且人之稟賦各有不同，故飲食之物，宜於此者不盡宜於彼。治飲食之病，亦各異其術，不能一概論也。惟通常飲食養生之大要，則不外乎有節而已。不爲過量之食，即爲養生第一要訣也。又肉食本爲構成身體之材料，及補充身體之材料，元氣所賴以存，爲物至要，而不可稍爲虧缺者也。然其所需之量，與身體之大小，有一