

美的人生觀

第 六 版

審美
取書之一

美的人生觀

國立北京大學
教授哲學博士
張競生著

中華民國十四年五月第一版

中華民國十六年五月第六版

審美叢書
版權所有

美的人生觀一冊

定價五角

著者 張競生

總發行所 上海四馬路美
的書店

五百十號

分銷處 各埠書局

序

本書僅印成爲北京大學講義時，已承受了許多的批評與贊同。其中有批評與贊同並行者，應推周作人先生爲代表。周先生在晨報副刊八月二十七號內標題爲『溝通信之二』中說及：『前幾天從友人處借來一冊張競生教授著『美的人生觀』，下半卷講深微的學理，我們門外漢不很懂得，上半卷具體的敘說美的生活，看了却覺得很有趣味。張先生的著作上所最可佩服的是他的大膽，在中國這病理的道學社會裏高揭美的衣食住以至娛樂的旗幟，大聲叱咤，這是何等痛快的事。但是有些地方未免太玄學的，如『內食法』已有李溶君批評過，可以不說，我所覺得古怪的是『美的性育』項下的『神交法』。張先生說，「性育的真義不在其洩精而在其發洩人身內無窮的情愫」。這是他所以提倡神交的理由。其實這種思想「古已有之」。

素女經述彭祖之言曰，「夫精出則身體怠倦，耳苦嘈嘈，目苦欲眠，咽喉乾枯，骨節解墮，雖復暫快，終於不樂也。」樓炭經云，「夜摩天上，喜相抱持，或但執手，而爲究竟」，進至他化自在天則「但聞語聲，或聞香氣，卽爲究竟」。把這兩段話連起來，就可以作張先生的主張的註解。神交法中的「意通」是他化天的辦法，「情玩」是夜摩天的，即使降而爲形交也當爲忉利天的，再其次纔是人的。這是張先生所定的兩性關係的等級，在我看來那「天」的辦法總是太玄虛一點了。「意通」倒還有實行的可能，但也要以「人」的關係爲基本，而多求精神上的愉快，「忉利天」法可以制育助成之，唯獨「情玩」一種，終不免是悠謬的方法。張先生的意思是使男女不及於亂而能得到性慾的滿足。這或者有兩種好處：在執持「奴要嫁」的貞操觀的頑愚的社會，只以爲「亂」纔是性行爲的社會看去，這倒是一個保存「清白身」的妙法，大可採用；在如張先生明白親吻抱腰也是性行爲的表現的人們，則可借此以得滿足，而免於「耳苦嘈嘈」之無聊。然而其實也有壞處，決不可以

輕易看過。這種「情玩」，在性的病理學上稱作「觸覺色情」(Tactile eroticism)。與異性狎戲，使性的器官長久興奮而不能得究竟的滿足，其結果養成種種疾病，據醫學博士達耳美著「戀愛」(R. S. Taney: Love 1916) 中病理篇第十六章「無感覺」所說：有許多炎症悉自此起，而性神經衰弱尤爲主要的結果。美的生活當然又應當是健全的，所以關於這種「神交法」覺得大有可以商量的餘地，比「肉食法」雖未必更玄學的，却也是同樣的非科學了。

張先生主張制育專用 *Douche*，也不很妥當。斯安布斯女士在「賢明的父母」(W. Stopes: Wise Parenthood, 1918) 中竭力反對這個方法，以爲不但於生理上有害，於美感上尤有損害，(詳見四八至四九頁)，這也是講美的生活的人所不可輕忽的。我不想在這裏來討論制育常用什麼方法，只因見得張先生所主張的方法與他的尚美精神相反，順便說及罷了。

總之張先生這部書很值得一讀，裏邊含有不少很好的意思，文章上又時時看出

著者的詩人的天分，使我們讀了覺得痛快，但因此也不免生出小毛病來，如上面所說的那幾點大約就因此而起……」

由上文看來，周先生對我的書贊同處多於批評，不才如余，應當如何「受寵若驚」，安敢再來吮筆弄舌。不過既承周先生的盛意指導，我又不敢自安於緘默了。

周先生引素女經……云云爲我神交法的註解，我實在不敢當。我所主張的性慾不是『天』也不是『人』，乃是在『天人』之間！我於一切美的觀念，都是看靈肉並重的，凡偏重靈或肉一端的，就不免與我意見上有些參差。例如重視肉一方面的人，遇了與異性狎戲時，難免如周先生所說的犯起『觸覺色情』的毛病。但能由肉中領略靈的滋味，當然不至於如此狼狽。好比人們日常玩賞了一幅美麗裸體畫，斷不會因此而起性官的興奮。若由此而得色狂病者大都誤看做『春宮圖』的緣故。我所謂『情玩法』者乃望與異性狎戲時有如鑒賞美圖畫一樣，這纔是由肉得靈的妙法。若見了異性而起『觸覺色情』的毛病，乃是由肉得肉的笨伯，當然不是我所主張的

『神交法』了

其次，周先生引斯安布士反對 *Douche*（即射精後用水洗滌法）。謂這個方法『不但於生理上有害，於美感上尤有損害。』這個方法好或壞應由醫學及經驗上去解決，原不能依我和斯女士個人的意見爲標準。就我所知的滲用藥料的 *Douche* 若常用之固有妨礙。但我所說的是僅用溫水的 *Douche*，醫者告我是極好不過的。若就經驗方面論，法國女子大多數用這方法，其結果上未見得生理及美感有損害的地方。以我國今日女子終身未嘗用 *Douche* 說，若肯採用此法，必使性官倍加靈動與多得美感。（或說用浸薄醋的海棉球阻礙子宮口，於射精後儘可聽其存在，俟明晨起身時，纔把球抽出，用水把膠洗淨，比射精後即時用水較免費神。此法也極可採用。至於避孕的詳細手續及求得一些較好的方法當在拙著『美與男女關係』一書說及。）

以上二端的申明，非敢有意來強辯，我自知我的科學觀常不是與世俗所說的相同。但我極喜歡說科學。凡我所說的科學苟無特別的解釋時，當然與世俗所說的同一樣的意義。但當我用了特別見解時如『內食法』的舉例。我既然聲明『這個固

然不是普通所謂的『食』，那麼這個『食』的定義，當然不是與世人所說的從口內送食物到胃中的食法一樣了。我所主張的內食法乃是根據人們假使『一息尚存』，則其身中總要些須熱力的消費，這個身中熱力的消費，即我所謂的『內食』，譬如蝦蟆及許多動物於冬天藏穴時的消費其身中脂肪質一樣，這豈有絲毫的神祕？說到這裏，我不能不帶說及李溶君對我的批評完全誤會了。

（見晨報副刊七月五號，題目是：「批評張競生先生：『美的人生觀』」）

李君說『因注意集中』而忘食，這不是內食，我則說因『注意集中』而忘食的爲世俗的食法，但其身中種種熱力的消費，不是因注意集中而失其作用，這正證明這個內食法確有根據了。他如『吸味與吸氣法』與『極端的情感』等說，都常照我特別的解釋上去討論，不能以通俗的科學觀念爲標準，更不可任意就我文中斷章取義以相難，須要從我整個意思上去着眼纔對，故最好莫如請讀者細看我的原文。

我由此不免再來說幾句話了。我自知我所提倡的不是純粹的科學方法，也不是純粹的哲學方法，乃是科學方法與哲學方法組合而成的『藝術方法』。凡不以藝術

方法的眼光看我書者，自然於許多地方難免誤會我所用的方法爲『非科學』與『非哲學』的了。這個誤會的發生，其咎當然全在我：一因我的才力不及，以致所談的藝術方法，有時不免變成爲『非科非哲』的方法了；一因我在書中並無特別聲明我所用的爲藝術方法。現爲補救這些缺憾起見，在此版上從新加入『美的思想』一節，其中專門討論藝術方法是什麼，並使他人知我此書上所用的科學方法與哲學方法乃是藝術方法化的科學觀與哲學觀。我現極明瞭人們如單獨採用純粹的科學方法或純粹的哲學方法斷不能得到高深美滿的學問，必須要用藝術方法化的科學觀與哲學觀，然後科學方法纔不流於呆板，而哲學方法纔不流於虛渺。這個藝術方法當然比科學方法或哲學方法更艱難。現在國人對於科學觀念與哲學觀念已極淺嘗，僅僅提倡科學方法者已足使人驚爲新奇而得享大名了。至於哲學方法的提倡可惜舉國中尙未見有專家。今我一跳而來提倡藝術方法，自知結果必定是『曲高和寡』。但我爲提高人類思想的程度起見，不能因寡和而遂不敢唱高調！

末了，我極感謝周作人先生公正的批評。希望他人也如周先生的公平態度來批評批評，以使此書再版時的討論與訂正。

第三版序

於一年中本書竟能刊至第三版，不免使著者又驚又喜了。在這版上，內容仍然如舊。但新來一事極有介紹的價值者：成浮萍先生看此書後居然肯去試驗世人所目爲最荒唐的「內食法」。雖然算爲失敗，但我們不能佩服他嘗試的勇氣，以視一班人對待新事，掉頭不顧，僅會說：「不可能，不可能」的武斷口氣者，真有天淵之別。他兩晝夜挨餓的痛苦，不但他得了內食法的經驗，而我也得了些參考的好材料。究竟，這個試驗不會沒成績的，祇須逐漸緩緩來，初爲半日不食，繼則延長一日，再進爲一日半，二日，二日半，三日，……等等，水料自然要用，且須多多用。就生理說：人生七日水米一點不沾牙，恐就不能生活了。我不知甘地廿一日怎

樣的絕食法，但可斷定他決不能毫無一點物品入肚，不過飲些水料，或則比平常食少到極點就算了。

（容有機會
寫信問他）

常人少食或絕食時其中應守許多條件中，其一，是不可出外運動。最好當埋頭看書或作文。困乏則睡。例如當我作本書時，一連用了四十餘日的工作。此期食物比平時常減三分之二，常常每日僅用一回晚餐。而我覺得精神不乏，肉體不困者，因為注意於著述，戶外運動又極少，遂致所食雖微，不用費神於消化，而反能用全力於思想，這是我的初步內食法的成功。至於成君則僕僕於道路，刻意遊玩，甚而打牌到夜晚一時回家，這些工作皆需要極多的養料，無怪餓不可耐而至於要眠不得了。

我由此記憶起一件事來了！歐洲當中古時一班「理學家」要去試驗人類究竟有無含了獸性？他們就把一人禁在圍欄內絕食，此人初時尚能忍耐得去。及過數日後，饑渴交迫，不但變成爲獸性，實則完全已成瘋狂了。這是一件極傻的試驗法，我極希望一班試驗內食法者不再去作這樣的傻法。生吞活剝是不能成功的，內食法

的應用僅能緩緩做去，又須要在特別狀態之下——如用大腦力及使強意志時——又僅能在一定可能的時間——如每年或若干年纔行一次——然後纔免如上歐洲理學家的舉例把人類爲犧牲品！

張競生記

民國十五年四月北京

可是，成君的試驗是可以參考的，故現轉錄於下：（原文載在世界日報副刊）

內食法的鍛練經驗

（成浮萍）

我自幼時的食量就很小，一日兩餐，淡淡即足，對於衛生論調中的：「食物不宜多，只求潔淨，新鮮有味，即能得到精神的滿足，與身體極大的出息。……」我很奉爲金科玉律，並且也得着他的效力了。

前些日由朋友處借來一冊張競生博士著的「美的人生觀」，讀之頗饒興味！唯特別注意就是：他的第一節——「美的衣食住」中飲食一項內的「內食法」……——當時頗激起我的興趣，（最苦的是得不着他的「人生與藝術」一書，

大概還沒出版！）去仿行這件有趣味的運動。無耐我的好奇心已然不可遏止，雖然沒有明白他的方法，我也要決計鍛練去實行！

第一天：黎明起來，一切茶品等物全不用，只飲了一杯白水，忙到曠郊眺遊，吸了不少的新鮮空氣。八點鐘回頭到家照常工讀，比往天加上十倍的勤奮，以實踐孔子說的那句：「發憤忘食」！因為含着很大的興趣，所以潛讀不倦，工作不竭，到了早飯間連食物睬也不睬，一直到薄暮的時候，口渴的實在難受了，不得已又飲了一杯白水。到晚飯時候，正值我休息間，饑的不得了，遂又到河畔間遨遊了半點鐘：天已黑了，漫行歸家，一日沒吃飯，心臟內時覺一陣烘熱，口裏也很乾燥，我心裏念道：莫非這就是張先生所說的那種『熱力』，而能賴他生存？當時我笑了幾笑，歸到家去，看了一陣晚報，又讀了一課英文，心身實在痛苦不堪！好幾番要進些食物，又可惜犧牲這一日的工夫白挨一天餓，而不能領略着這『內食法』的奇趣，遂決計不食了，又伏在案頭勉強一陣工作，遂忙著入夢鄉了。夜晚的精神，自

比往日爲微弱，但是總覺心中不適，難成好夢，幾將失眠，卒至夜後三時才安睡。

第二天：在未起床的時候，覺得口中麻木，腹內空虛，起來以後，仍是繼續昨天的旨趣，振作好奇的精神。晨間又到一個曠野所在去遊逛，那個地方叫『放生池』，離我家有半里之遙，乃立於高峯之上，樹木園林，遍觸眼簾，東望而鐵軌古寺，南望而茅蘆僧墳，西望而烟囪煌市，北望而住所人叢，上望而雲烟霞彩，下望而塚墓滿地。這一幅天然的美景，把我圍在當中，愛美奇情，透於心田，直能把餓忘了！午後工作間，好像不食的堅忍性較昨天穩固的多了，到夕間身體一陣怠倦，臥而酣睡，醒已晚九時了，喝了兩杯白水，無聊的了不得，朋友來了，約我去看電影，我很高興，隨他出去先到一個同學家，他們又不願意去看電影了，遂打起牌來，直到夜一時才回家，忍飢而眠！

第三天：晨九時醒了，一點的精神也沒有了！心中說道：「熱力」那裏去了？勉強起來，看見食品，什麼又叫有興趣而食？那個又叫爲需要而食？吸味吸氣？更

不濟事了，簡直拿糟糠餅都當做甜餠餠。那時間我覺得興趣中而爲需要，需要裏才含有興趣。於是我勉力支持一會，到吃飯時候，不由不覺的就恢復素日的早餐了！當時我腹中覺得非常的滿足而快美，我挨了這兩晝夜的餓，原欲受新奇的興味，不想仍是食的需要戰勝，而沒成功。

我由這三天經驗之中，以爲是要打算絕食，不過是一長時間至一日，這就算得着了「內食法」的滿足，還必須爲有趣味的工作，和快美的遊玩，才能成功，所以我這三天內專注重眺遊。要說一星期至二十幾天的不吃飯，真恐怕難達到這樣的慾望！張先生的學說，也未嘗沒理，想他在「人生與藝術」一書上，必有精確的方法。我的鍛練，自難免有好些個不得法，現在且希望大家予以充分的研究討論才好。

三月二十記這三天的經過。