
黃埔叢書

第一輯之二

心理建設

每冊定價壹元

講述者 孫中山

編印者 黃埔出版社

印刷者 協美印刷局

代售



正中書局服務部
(重慶中一路)
(二八〇號)

中華民國二十九年六月出版

1—4000

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。而豈中國於富強之域，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，不啻中國之用，衆口鑠金，一時風靡；同志之士，亦悉惑焉，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。夫去一瀟湘之專制，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

合之陷水益深，蹈火益熱，與革命初衷，大相違背者。此固予之憾，雖以化格同儕，予之能鮮，不足慰眾望，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，實多以思慮錯誤而懈志也。此思想之錯誤為何？即「知之未艱，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，已成牢固不可破矣。故予之建設計劃，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，則不僅能奪吾人之志，且足以迷僞兆人之心也。是故當滿清之世，予之主張革命也，猶能日趨有功，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
此敵！兵法有云，攻心爲上，是吾黨之建國計劃，即受此心中之

積也；人者，心之器也；而國事者，一

也。是

故政治之隆污，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；民國之建設者，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，常爲國民所共負矣。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，午夜思繚，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。然尙有躊躇者，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，則其以吾之計劃爲理想空言而見拒也，亦若是而已矣。故先作學說，以彼此心理之大敵，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，乃能萬衆一心，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。

心理建設目錄

第一章	以飲食爲證	一
第二章	以用錢爲證	一六
第三章	以作文爲證	三二
第四章	以七事爲證	四一
第五章	知行總論	五九
第六章	能知必能行	七〇
第七章	不知亦能行	九九
第八章	有志竟成	一〇九

心理建設（孫文學說）

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，果而行之。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，闊矣、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。予乃廣然而返，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，欣然謂吾「論中國事向來之不

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。於是以下特思所得之十事，以證明行之非難，而知之惟難，以供學者之研究，而破世人之迷惑焉。夫一知之非難，行之惟難一語，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，萬事尋常易行之事也，亦人生至重要之每次而不可一日或缺者也。凡一切人類物類，皆能行之事，嬰孩一出母胎則能之，雖無一親授而能之，無待教者也。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，即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，物理學家，化學家，有專心致志以研究究於飲食一道者；至今已數百年來，亦尙不能窮其究竟者也。我中國近代文明進化，事業發達之後，其進飲食之道之進步，至今尙爲文明各國所不及。中國所發明之食物，固

大鑒於歐美，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慣，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，固無訛矣，即如日用尋常之品，如金針，木耳，豆腐，豆豉等品，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，而英美八往時不之食也，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。蓋豬血所涵之鐵，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，皆爲美術，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。近代西人之遊中國內地者，以赫氏爲最先，當清季道光年間，彼曾潛行各省而達西藏，彼所著之遊記，稱道中國之文明不一端，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，凡美國城中，幾無一無中國菜館者。美人之嗜中國味者，舉國若狂，遂至令土人之操同業者，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，即醬油不獨不涵毒物，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，習尚多採西風，而獨於烹調一道，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；而中國之飲食習尚，暗合於科學衛生，尤爲各國一般人所望塵不及也。中國常人所飲者爲清茶，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，以求延年益壽之工夫；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，常超乎各國之上。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。吾人常保守之而勿失，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；乃有動作思惟者也；乃有主意計劃者也。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、織市、橋梁等物也；空中之飛鳥，卽生元所造之飛行機也；水中之鱗介，卽生元所造之潛航艇也；孟子所謂良知良能者非他，卽生元之知，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，今皆可由此豁然貫通，早開一新天地，爲學問之試驗場矣。人身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，卽生元之營養料，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：其一爲暖體，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，則取其肌肉，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，材料若有多餘，則悉化爲燃料，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爲燃料；而其質若不適爲燃料，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，分爲兩種：一爲燃料，素食爲多；一爲材料，肉食爲多。材料過多，可變爲燃料之用；而燃料過多，材料欠缺，則燃料不能變爲材料之用。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爲準；其法用器測量，以物質燃化後，能令一格廉（中國二分六釐）水熱至百度表一度爲一熱率，故稱食物有多少熱率，或謂人當食多少熱率等語。此已成爲生理學之一通用術語，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、鈉、鎂、各質並生機質（地質化學家尚未確為何元素），皆爲人生所不可少也。淡氣類一格廉有四零一熱率，炭輕類一格廉有四零二熱率，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，鴿片也，種種戕生之物，日出口繁，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，祇得慎謹衛生，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，