

引子

本書的作者入世以來，已差不多四十二年了。四十二年的歲月，在有些人看起來，似乎並算不得長久，但有這段時間，也已足夠我們犯了许多可痛的過錯，並夠我們由這些過錯得着很多教訓了。作者環顧四周，看見別人也正犯着他同樣的過錯；推其原因，都由缺乏作者所已辛苦得來的那種智識之故。作者有見於此，故覺把他這種智識貢獻給別人，而不連帶着內中的過錯和苦痛，未始算不得一椿善舉。

作者每年確實要接到論千的信，來問他許多的問題，其中有些問題是極奇怪的。有一人因患腫瘤，業已瀕死，問我能否用禁食法來醫治。又一人不能叫他的夫人快樂，要我告訴他做女人的究竟是怎麼一回事。又一人將他的儲蓄投資去開礦，問我應該怎樣經營。又一人在工廠裏做苦工，很少工夫求學，要我告

訴他什麼書該讀。諸如此類的問題每日都有，使人覺到有無數急切渴望着幸福的人正如在霧中捫索。他們所急須知道的事情，不是學校裏教得到的，也不是報紙裏看得到的，也不是教堂裏聽得到的。這三種機關之中，第一種不能完全勝任，第二種不能完全誠實，第三種不能完全合時。且也沒處可找到一部書，其目的是在供給一般人以經營成功生活所必需的日常智識的。

本書可以自許的，凡有下列幾點特色。第一，這是一部「近代的」書；它的作者時時留心人類思想的新成績，他常常搜尋這些新成績的報告，他求把他自己的思想適合這些新成績，並把自己的生活來試驗它們。第二，這是一部——或者勉力要成一部——「聰明的」書；它的作者並不是那種過分熱心的青年過激派，他不像他們遽下決斷，以爲舊的東西有許多愚蠢可厭，故便以爲凡舊的都應該一脚踢開，凡新的都應該因其本身的價值而容納。第三，這又是一部「誠實的」書；它的作者不願把僅僅猜測的東西裝作已經知道，即使那種不得不

猜測的地方，他也極其坦白的明說。第四，這又是一部「利人的」書；它的作者並非求名，也非圖利，却只求把你們這短促一生中可以有用的事情告訴你們。它要嘗試着告訴你們怎樣生活，怎樣可得健康、幸福、和成功，怎樣工作，怎樣遊戲，怎樣飲食，怎樣睡眠，商業上、政治上、社會生活上該怎樣對付你們的同伴，怎樣行爲，怎樣思想，什麼宗教該信，什麼藝術該欣賞，什麼書該讀。真像侍役們說的，大大的點菜！

這樣的一部書，原有種種方法可以開端的。它可以從小孩兒說起，因為我們都是從小孩兒做起的。它可以從戀愛說起，因為戀愛還比小孩兒先一步。它也可從身體的衛生說起，藉可說明身體的健康乃是一切正當生活——甚至正當思想——的基礎。它又可像多數的哲學書一樣，開頭便替「人生」下了個定義，並討論它的起源和它的基本性質。

這最後一種辦法有層難處，難在許多人都抱定一種現成丸藥式的人生觀念；

他們心存着一種信條和一種熟誦在心的語錄，你若對他提出異議，他便給你一種愕然的神氣，且從此就規避你了。還有一種人，在我們現在尤居多數，他若聽見這一類的問題，便道：『哼，廢話！我不願意跟你談宗教和這類東西。』所以你若貢獻他一點類乎說教的東西，他便掉轉頭去看棒球新聞了。

那末我這部人生鑑叫誰來讀呢？我們美國有那種勞倦的大商人。他們整日價爲着種種問題焦慮，到晚上坐着聽人讀書的時候，總說：『講得簡截些，乾脆些。』其次就是這種勞倦商人的太太們，就是我們美國最全德的女子。家庭裏的讀書，大概都是她們的事，然而她們斷乎不會談到人生根本的問題；她們大都歡喜讀那種能般激動人的戀愛故事，並能把這種故事和那不易激動人的所謂「羅曼司」分辨出來。還有一類，就是那種更加勞倦的美國工人。他們終日忙迫於分紅制度或包工制度之下，故不待吃完晚飯，便要在椅子上睡着了。還有這種工人的老婆，她們整日在廚房裏做奴隸，只有幾分鐘工夫趁丈夫未睡時和他

親熱親熱的機會。她們也許歡喜有人告訴她們怎樣治喘咳，至於做人值不值得做的問題，那是她們恐怕沒有工夫討論的了。

然而我疑惑，這許多忙迫疲勞的人們當中，或即那種輕狂浮薄的人們當中，難道竟沒有一個人偶然有過一種驚疑錯愕的頃刻？當此頃刻，他們的心必如受刀刺一般的想道：『人生是多麼奇怪的一樁事！我到底是什麼？我是怎麼樣來的，又將怎麼樣去？我到底有什麼意義，我生在世間爲的是什麼？』有一次，我和三個游丐坐在一條鐵道旁邊談天，他們正在一個舊罐頭裏煮湯吃，聽其中一個說道：『天曉得，真是一樁怪事，不是嗎，伙計？』又一次，我坐在一隻船的甲板上，眼看着夜半的大洋，和一個水手談天，聽他所說的，也差不多同是這幾句話。可見人們的心，不僅在學校的教室裏才去捉摸人生的基本問題的；事實上，凡是新的宗教，凡是人類偉大的道德衝動，都不是由學校裏發源的。它們的發源處，是山邊寂寞的牧者，是水邊拋網的漁人，是那些坐着做工的

木匠、裁縫、和鞋匠。

你們試略想一想，你們對於人生若果有所信，信它怎麼樣來，怎麼樣去，並曉得你自己在那中的地位，那末就確乎會覺得有點不同的。天上真有個神嗎？這個神是否真是日夜監視着你，曉得你心中一切思想的？你若肯服從他的法律，他是否真有一天會帶你去享受那無疆的幸福？如其你真相信這一套，那末你必將試去尋求他的法律，而且對於你的事業的成敗利鈍，也必將比較的不甚關切了。反之，你若是在玩忽度日，業已失却你的「信仰」；或曾受人欺騙，被人利用，因而立意爲己，存心自肥。然而你被情慾所驅，耗了你的資財，毀了你的身世；那末你就要疑惑道：『這陷阱是誰所佈，這餌是誰所設？我難道是一種動物，一任盲目的本能，嫉妬、貪婪、和憎恨，而竟完全不能自主嗎？我難道是一個可憐脆弱的昆蟲，被狂風飄去而被搗碎嗎？又或者這狂風由我自造，而我竟一點兒不能制伏嗎？』

無論你怎樣的忙迫，無論你怎樣的疲勞，你若肯把這些事情弄清楚，斷乎不會白費功夫的。你若曉得一點古昔智人對於這些事情的思想，尤其是科學以其智識的新工具所曾發見的東西，那末你必定能覓獲得相當的好處。

本書的作者一生之中，曾有九年工夫用在專門學校和大學裏，同時又是一個在教堂裏養大的人，所以他對於正教的教訓頗有所知。他對於世界所承認的智人，曾經利用一切的機會去向他們領教。但他猶以為未足；於是更向那些未經人承認的教師——就是一切派別的熱心家和「狂人」——去受教。末了，他才用自己的思想，甚至願意將他自身作試驗。此其結果，仍舊還未得到他所認為終極的或最後的那種真理；但他可說已經得着一個適於日常之用的初稿，一個可備實用的綱領了。他對於你們——讀者——很信用，故要先把最難的一部份對你們說，就是要把幾個基本的大問題先提出來。人生是什麼，它是怎麼樣來的？人生有什麼意義，我們應該怎樣處理它？我們是人生的主人呢，抑是人生的

的奴隸？人生靠着我們的是什麼，我們靠着人生的是什麼？人生爲什麼這樣嚴酷，我們是否應該忍受它的嚴酷？我們是否能穀真正曉得人生的一切事，或只能穀猜測？我們對於人生的觀念是否可以信任自己，或不如相信別人的觀念較爲穩妥？我們的觀念錯了，是否要受罰，且將怎樣受罰？我們的觀念不錯，是否會受報，且這報酬是否抵得過我們思想的勞苦？

這一大串的問題，我都嘗試要用極簡單的話來回答。我若是辦得到，我在本書將完全避掉那種長字眼不用；但是這些長字眼之中，有的含着確定的意義，沒有別的字眼可以代替它們的。不過我想你們總不至因爲 Carburetor【炭化器】和 Differential【分動機】兩個字含有四音節，便不肯從事汽車的事業。也不至因 Phenomenon【現象：通俗作非常人解】一字不僅是一個能彈鋼琴或能用心算長除法的小孩子的意思，而怕查字典的麻煩，便不肯把宇宙的事情弄明白

目次

第一章 人生的性質.....	一
----------------	---

試示我們關於人生的智識，並劃分真正真理與一般常套之言及自欺之談的區別。

第二章 信仰的性質.....	一一
----------------	----

試示什麼是我們憑理性可以證明的，什麼是我們憑直覺可以知道的，以及什麼是

思想程序中所不可缺少的。

第三章 理性的功用.....	一七
----------------	----

試示凡應適用理性的地方便不得不適用理性，並應信任理性。

第四章 道德的起源.....	二五
----------------	----

比較自然的方法及人類的道德，並試說明人類道德的由來。

第五章 自然與人類……………三二

試示人類如何取得支配自然的能力，並如何適用自然的進程而改善之。

第六章 叛徒的人類……………四四

說明由本能到理性的過渡期間乃人類之自覺期，又言人類如何進至較穩固的境狀。

。

第七章 道德的造成……………五一

試示人類的道德必須變化以適合人類的事實，且除人類理性外更無能判斷道德者。

。

第八章 中庸之德……………六一

試示所謂善行，在於方法與目的能相適合，並在能了解一種特殊的狀況。

第九章 生活的選擇……………六九

討論我們所以判斷最好生活的標準，並決定我們的生活的目的。

第十章 自己與鄰人……………八五

討論新道德與舊道德的比較，以及我們各種義務的先後的比較。

第十一章 心與身……………九一

討論物與心的相互作用以及因果律支配下的自由的可能。

第十二章 續論心與身……………一〇六

論下意識之性質及其與人體之關係，並言下意識如何能受智識之支配與利用。

第十三章 下意識之探發……………一一七

論機械的書寫，夢境的分析，及其他足以探發人生新境界的種種方法。

第十四章 不道德問題……………一二一

由道德的觀點討論人格的不死，就是問：我們對於人生有否權利可以永久生存？

第十五章 人格長存的證據……………一四五

討論心靈研究的資料及我們所見的彌亡術的證據。

第十六章 心的能力……………一六五

說明智識就是自由，愚昧就是奴隸，並言科學對於一般人的意義。

第十七章 心的行爲……………一七九

研究心的能力如何保存，如何發展，藉以保護我們自己的生命和一切人的生命。

是爲『心靈』的結束。

第十八章 身體的統一……………一

論整個的身體，並示健康不是許多不同器官和不同機能的事，却是整個組織的整

個問題。

第十九章 食品的實驗……………二〇

敘述作者尋求健康的冒險以及他關於食品問題的結論。

第二十章 食品的錯誤……………三五

討論各種的食物及它們對於健康和疾病的關係。

第二十一章 食品的標準……………五六

討論各種食物及其食物價值，並論我們所需食物之量及其金錢的價格。

第二十二章 食物與毒物……………七六

結束食物的問題，繼論一切刺激品及麻醉品及於人體的影響。

第二十三章 續論衛生……………九六

討論呼吸，空氣，衣服，沐浴，睡眠等事項。

第二十四章 工作與遊戲……………一〇九

論閒暇者及過勞者的運動問題。

第二十五章 禁食治病法……………一二一

論自然自己對於疾病的醫治法及如何利用它。

第二十六章 開禁的方法……………一三五

討論禁食後建設身體的種種方法，特別是牛乳食品的方法。

第二十七章 疾病與治療……………一四二

討論人類較普通的幾種疾病及所知的病因和治法。

第一章 人生的性質

【試示我們關於人生的智識，並劃分真正真理與一般常套之言及自欺之談的區別。】

如其我辦得到，我這書開始時，就要告訴你們人生是什麼。但不幸我並不曉得人生是什麼。我的唯一安慰，只在別的人也沒有一個曉得。

我們去問教堂，教堂中人對我們說，上帝創造了一男一女，將他們放在伊甸園中，倘不是撒但去引誘他們，他們本來是很快樂的。但是你又問，撒但是誰造的呢？於是他們的解說就有些模糊影響了。你要問，假如上帝造撒但，並且知道撒但將來要做的事情，這不就等於上帝自己做嗎？所以這種關於罪惡

起源的解說使你得到的，就無異於那種印度的圖畫——這圖畫把世界放在一個烏龜的背上，又把烏龜放在一條蛇的頭上，却不曾說明那條蛇究竟基在什麼上。

我們再去問科學家。我曾認識一個生理學者，也許是世界上最著名的一個，他在我面前抬起他的急切的臉，用一種急促雄勁的聲音說他是知道人生的；又說他曾經著過許多巨冊的書，我只消去談一談就會明白了。據他的意思，人生就是一種「反應作用」，是因有某種元質的組合而起的；他所以知道這個，因為他曾在試驗管裏實驗過。他是一個所謂「一元論」的代表，以為凡生物的最初根原，就是各種能力之表現為物質者。他曾經顯示我們，一切生物都由物質而起，且終歸於物質。

但試向這位科學家問得更精密一點。你這樣說得千穩萬確的「物質」究竟是什麼？你是怎麼會知道的？顯然，物質是由感覺知道的。你不能知道物質的本

身，你只能知道它在你身上發生的效力，而你因它引起你的感覺，就斷定物質必定存在了。換句話說，這似乎十分真實的物質，其實不過是『感覺的一種恆久可能性』而已。假如有一種感覺，是由——例如說——那種喜歡和著名生理學家開玩笑的惡作劇的魔鬼引起的，那末其間就許只有物質的形象，更無別的了；換句話說，其間就許該有心和心的種種狀態存在了。所以我們發見一般唯物主義者，由哲學的意義而言，實也無非是有所「信仰」，他所宣傳給人的，也正與任何宗教的任何教士所宣傳的獨斷信條一般大膽的。

這種心與物之爭，已是自古以來一個辯訟不休的題目。愛迭老母（Mother Eddy 即 Mrs. Mary Baker Glaver 1821-1910，基督教科學的創始者）之前有柏克力監教（Bishop Berkeley, 168-1753，愛爾蘭之形而上學者），柏克力監教之前有柏拉圖。他們和一般唯物主義者不絕爭訟，終至聽者失望得大叫道，「什麼是心？不管它！什麼是物？不要緊！」但是離開現在一二百年之前，普魯士