

書叢山中

說學

# 目次

## 學說

### 孫文學說

|     |       |    |
|-----|-------|----|
| 第一章 | 以飲食爲證 | 一  |
| 第二章 | 以川錢爲證 | 一五 |
| 第三章 | 以作文爲證 | 二九 |
| 第四章 | 以七事爲證 | 三八 |
| 第五章 | 知行總論  | 五五 |
| 第六章 | 能知必能行 | 六五 |
| 第七章 | 不知亦能行 | 九二 |

# 中山叢書

(學說)

## 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，闕矣深矣。其柰知之非艱，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。於是予以構思所得之十事。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。習之徧全國。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。雛鷄一脫蛋殼則能之。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。物理學家。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。又非歐美所可竝駕。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、銀、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羶惡野蠻者。而今經醫學衛生家所研究而得者。則豬血含鐵質獨多。爲補身之無上品。凡病後產後及一切血薄症之人。往時多以化鍊之鐵劑治之者。今皆用豬血以治之矣。蓋豬血所含之鐵。爲有機體之鐵。較之無機體之鍊化鐵劑。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。不特不爲羶惡野蠻。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。非深孚乎文明之種族。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。西人祇知烹調一道。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。含有毒質。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攷驗。所得結果。卽醬油不獨不含毒物。且多含肉精。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。不獨徧傳於美洲。而歐洲各國之大都會。亦漸有中國菜館矣。日本自維新以後。習尚多采西風。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。而中國人之飲食習尚。

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。爲今日衛生家所求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。無事謂之爲一小國家也。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。尚非人類今日知識所能窮也。據最近科學家所求得者。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。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。卽生元之供養料。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。儻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。備有欠缺。必立損元氣。材料又不可過多。備過多則有傷臟腑。世之人儻能知此理。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矣。以後當用此以言食量也。食物之重要種類有三。卽淡氣類、炭輕類、脂肪類。此外更有水鹽、鐵、磷、鈣、錳、各質、並生機質。（此質化學家尙未攷確爲何元素）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含大部分淡氣。植物中亦含有淡氣質。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。奧國那典氏所攷得凡人身之重。

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，煙也，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。卽胃不消化之症。原起甚微。嘗以事忙忽略。漸成重症。於是自行藥治稍愈。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。而又著有抵抗養生論一書。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。如粥糜、牛奶、雞蛋、肉汁等。而食堅硬之蔬菜鮮果。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。惟愈我數月。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。與夫一切辛粹之品。而每日所食。則硬飯與蔬菜及少許魚類。而以鮮果代茶水。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。而積年舊症一旦銷除。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。有一定之比例。如上所述者。所食不可過多。過多則損多益少。故食肉過量而傷生者。獨多於他病也。夫肉食之度。老少當有不同。青年待長之人。肉食可以稍多。壯年生長

已定之人。肉食宜減。老年之人。則更宜大減。夫素食爲延年益壽之妙術。已爲今日科學家。衛生家。生理學家。醫學家所共認矣。而中國人之素食。尤爲適宜。惟豆腐一物。當與肉食同視。不宜過於身體所需材料之量。則於衛生之道。其庶幾矣。雖然。飲食之物。審擇精矣。而其分量。亦適合乎身體之需要矣。而於飲食之奧義。猶未能謂爲知也。飲食入口之後。作如何變化。及既消化之。而由腸胃吸收入血之後。又如何變化。其奧妙比之未入口之物品。更爲難知也。食物入口之後。首經舌官試驗之。若其不適於胃腸之物。卽立吐而出之。若其適合於胃腸之消化也。舌官則滋其味而歡納之。由是牙齒咀嚼之。口津調和溶化之。粉質之物則化之爲糖。其他之物。則牙齒磨碎之。舌尖捲而送之以入食管。食管中舒而送之下胃臟。食物入胃之後。則胃之下口立卽緊閉。而收蓄食物於胃中。至足度之時。則胃之生元報告於腦。而腦則發令止食。而吾人覺之。名之曰飽。此胃臟作用之一。所以定全體每度所應需物料之多寡也。食飽之後。當立停止。如再多食。則傷生矣。食物蓄滿於胃之後。胃津則和化肉質。如口津之化粉質焉。而胃肌則申縮搖磨。將食物化爲細糜。始開下口而送之入於小腸。到小腸上部時。則細糜與括

肉汁和合。凡口津胃津所不能化之物。而脣肉汁可以補而化之。令之悉成爲糜漿。而經過二十餘尺之小腸。輾轉迴旋。而爲小腸之機關吸收之。由迴管而入於肝。其適於養身之料。則由肝管而導入心臟。由心臟鼓之。而出脈管。以分配於百體。爲生元之養料及燃料也。其不適於身體之物。則由肝臟淘汰之。不使入血。而導之入膽囊。再由膽管導之出小腸。而爲利大便秘之津液。其小腸所吸餘之物。則爲渣滓而入於大腸。在大腸時。仍有收吸機關。補吸小腸所遺餘之養料。遂由大腸而推入直腸。則純爲渣滓不適於身體之用矣。直腸積滿渣滓之後。則送之出肛門。而爲大便。此飲食之終始也。惟食物既入血之後。尙多種種之變化。此非專從事於生理學者則不能知之。而雖從事於生理學者。亦不能盡知之也。此飲食之事之關於體內之組織者。爲天然之性。吾人本屬難知。則就飲食之未入人身之前之各種問題。如糧食之生產。糧食之運輸。糧食之分配。及饑饉之防備等問題。純屬人爲者。亦正不易知之也。近代國家之行政民生政策者。以德國之組織爲最進步。而此次歐戰一開。則德國海面被英封禁。糧食時虞竭乏。社會忽起恐慌。人民備受種種之痛苦。至兩年以後。乃始任巴特基氏爲全國糧食總監。巴

氏乃用科學之法。以經理糧食。而竭乏之事始得無虞。恐慌之事漸息。而人民之痛苦亦漸減。由是德國乃能再支持二年之久。否則早已絕糧而降服矣。按巴氏未經理糧食之前。民間之買食物者。常千百候於店門之外。須費多少警察之約束。始能維持秩序。店夥按序分配。先到者先得。及至賣盡。則後至者常至空手而回矣。故欲得食物者。多有通宵不睡。先一夕而至。候於糧食店之門外。以待黎明買物者。當時德國有醫學博士諷之云。使買油之婦在家多睡六小時。則身體中所含蓄之油。較之彼從油店所買得者多矣。此可想見其當時困苦情形也。而巴氏之法亦不外乎平均節用而已。攷德國未戰以前。其自產之糧食。可足全國八成以上之用。其輸入之糧食。不過二成左右耳。然而民家廚中。及飯店廚中。每日所虛耗者。已不止二成。而簡人所食不需要於養生之品。及過食需要之品。亦不止二成。故巴氏於廚中則止絕虛耗。於簡人則限口給糧。而每人以若干熱率為準。如是一出入之間。糧不加多。而食則綽有餘矣。其後更從事於推廣生產。凡園庭花圃。游場。與及一切餘地荒土。悉墾爲農田。並多製各種之化學田料。從此糧食無竭矣。前此兩年之久。人民備受多少之痛苦。視爲無可挽救者。而巴氏

之法一行，則能使家給人足，貧而能均，各取所需，無人向隅者，非行之艱，實知之艱也。括而言之，食物入口之後，其消化工夫，收吸工夫，淘汰工夫，建築工夫，燃燒工夫，種種作爲，誰實爲之？譬有人見原料之入工廠，經機器之動作，而變成精美之貨物，以供世用者，謂爲機器爲之，可乎？不可也。蓋必有人工以司理機器，而精美之貨物乃可成也。身內飲食機關有如此之妙用者，亦非機關自爲之也。乃身內之生元爲之司理者也。由此觀之，身內飲食之事，人人行之，而終身不知其道者，既如此，而身外食貨問題，人人習之，而全國不明其理者，又如彼，此足以證明行之非艱，知之實惟艱也。或曰：飲食之事，乃天性使然，故有終身行之而不知其道者，至於其他人爲之事，則非可與此同日而語也。今作者更請以人爲之事於下章證之。

## 第二章 以用錢爲證

今再以用錢一事，爲行易知難之證。夫人生用錢一事，非先天之良能，乃後天之習尚。凡文明之人，自少行之以至終身，而無日或間者也。飲食也，非用錢不可；衣服也，非用錢不可；居