

總理遺教之二（心理建設）

孫
文
學
說

國民政府軍事委員會政治部印



孫文學說 (心理建設)

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

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。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。其奈知之非艱行之維艱何。予初聞是言也。爲之惘然若失。蓋行之維艱一說。吾心亦信而無疑。以爲古人不我欺也。嚮思有以打破此難關。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。使中國人們所畏。而樂於行。則中國之事大有可爲矣。於是予以搆思所得之十事。以證明行之非艱而知之維艱。以供學者之研究。而破世人之迷惑焉。夫知之非艱行之維艱一語。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。雛鷄一脫蛋壳則能之。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志致以研究於飲食一道者。至今已數百年來。亦尙未能窺其究竟者也。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

184.10

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。則豬血油鐵質獨多。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。故豬血以爲食品。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。不持不爲粗惡野蠻。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。夫悅目之書

。悅耳之音。皆爲美術。而悅口之味。何獨不然。是烹調者。亦美術之一道者。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。獨道中國之文明者不一端。而猶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。涵有毒質。傷害衛生。致的他瞭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富大者。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於國也。中國素食者必食豆腐。夫豆腐者。實植物之中肉料也。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，提倡矣。歐美之人所飲者濁酒。所食者腥羶。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。中國之習尙。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。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。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。材料若有多餘。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。以其質若不適為燃料。則燃後所遺渣滓於體中。又須費腎臟多少工夫。將渣滓清除。則司其事之藏貯有過勞之患。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。或謂入當食多少熱率等語。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。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。（此質化學家尙未考確爲何元素）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。其後體質雖減少三十基羅有奇。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。不外三兩千熱率之間耳。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。而今之野蠻人種。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。亦以文明進化而增加。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。則令病者解除一切肉類及溶化流動之物。如粥糜牛奶鷄蛋肉汁等。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。卽爲養生第一要訣也。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

多則損多益力。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。而由腸胃收吸入血之後。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。舌官則滋其味而軟納之。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。食管申舒而送之下胃臟。食物入胃之後。則胃之下口立即緊閉。而收斂食物於胃中。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。飲飽之後。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。而胃肌則伸縮搖磨。將食物化爲細糜。始開下口而送之入於小腸。到小腸上部時。則細糜與甜肉汁和合。凡口津胃津所不能化之物。而甜肉汁可以補而化之。令之悉成爲糜漿。而經過二十餘尺之小腸。輾轉迴旋。而爲小腸之機關收吸之。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。再由導膽管之出小腸。而爲利大便之津液。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。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。爲國家之任。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。糧食之分配。及饑饉之防備等問題。屬人爲者。亦正不易知之也。現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。則德國遂被嚴禁。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。而竭乏之患始得無虞。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。則身體中所涵蓄之油。較彼之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。考德國未戰以前。其自產