

武進蔣維喬譯述

長壽哲學

上海商務印書館出版

長壽哲學（原名健全之原理）

第一章 健全之原理

第一節 長壽哲學之由來

長壽哲學一語，乃用於精神衛生及治療科學，而含有特殊意義者也。或省約此語，解爲生活原理之研究亦可。

健全爲人類自然之狀態。人之生活，苟能率由自然之法則，則其獲得健康，乃理之當然。病也，罪也，貧乏也，皆人類無知所得之結果。蓋於有意無意間，違犯自然之法則，而自速禍耳。是故欲求健全之生活者，以知自然之法則爲要。不知此法則，而欲期幸福之生涯，是猶古人所謂緣木求魚也。然則無知之動作，誠人類不幸之惟一原因矣。

宇宙間森羅萬象，莫不受自然律之約束。人既爲自然物之一，則其不能遁乎自然

律也明矣。然人類往往於此易見之理，輕忽看過，而爲妄念所迷惑，所盲動，不知不覺之間，自墮於陷阱。此蔑視自然之法則，與蔑視自己之幸福，無以異也。

人之原則，吾人能自思維之。然實際之經驗，終與所思成反對之結果。何故而致此矛盾歟？則有思考之規則在也。知此規則，而後思考焉，則其結果之確實，如示諸掌。昔希伯來賢人於三千載之前，已說明此原理。知所謂孰可思，孰不可思者，爲健全生活，不可缺之要件。不知此原理之人，不思其可思，而思其不可思，乃往往遇不測之禍。夫思考原理之發見，誠人類歷史之宜大筆特書之第一事。而謂長壽哲學，卽爲研究此思考原理之學，亦非過言。

哲學治療，乃對於破壞健全生活者，回復原狀之方法也。人之罹疾病，遭貧乏，陷罪戾，皆爲妄想邪念所驅使。盲從利己心之命令，所生必然之結果。語曰：利令智昏，此之謂也。世無有理性失明，而能不迷其趨向者。而哲理治療，乃爲驅除妄想邪念，回復理性之惟一方法。故長壽哲學與哲理治療法，實有唇齒輔車之關係，卽謂爲同

一物而二面亦可。或亦名此哲理治療法曰應用長壽哲學。

人類之於世界。適從何來。遽集於此。乃不可思議之一動物也。夫生命乃人類之第一要事。而又爲徹始徹終不可離者也。何以神之對於人間。既賦以生活。而又與以不可思議之現象乎。斯誠曠古至今。疑莫能明者也。或者此中祕密。永無有人能窺伺之歟。然對於生活其物。神之直接目的。縱不能知之。而現在人間。凡有所營。必有支配生活之規則隨之。倘努力研求。進而不已。將必有朕兆可觀者。此而可能。則憑依其規則。以致人類生活於安全。且促其向上發展。誠吾人莫大之責也。

生活之究竟。固不能驟作斷語。而茲所謂生活者。不僅指保持自己生命之消極動作。亦兼含開發自己之積極動作。夫必完全保持自己之生命。努力向上。乃合乎自然之道。不啻有生以來神之所命也。若中道而止。自阻其向上。則其人已與退至第一步相等。是明明違反神命。自不能免於受罰矣。

或曰。爲保持人間生活之安全與向上。則有政治、法律、經濟諸科學在。爲維持身體

之健康。且遂其圓滿發達。則有生理衛生學在。加以回復病體之原狀。則有消費絕大之精神與財產。而研究日進之醫學在。何用揭櫫之曰長壽哲學。曰新思想。此其意義曖昧。研究之價值安在乎。然試放開眼界。橫覽現世之大勢。則此所欲研究者。不第極有價值。且轉與時代之進化相應。而爲必不可缺之要件。彼創反對說者。全屬蹈常襲故。不達時勢者也。蓋現代社會事業。若遇兩者立於全相反對之地位。輒有使人無所適從之感。此全然反對者何。其一則科學思想之普及。又其一則精神科學之勃興是也。科學上之主張曰。世間祇有物質是實在。而精神不過自物質作用所生之現象耳。然精神科學則又曰。祇有精神是永久實在。而物質不過隨精神變化而生滅之第二物也。如物質萬能之主張。乃一種無知妄作而已。

此唯物唯心之論戰。非始自近代。在哲學上之歷史。久爲此二主義交爭之記錄。自古迄今。迭勝迭敗。常不絕焉。雖然。未若今日引起社會注意之甚也。其理惟何。則舊派之哲學者。既視哲學爲學問之遊戲。無裨實用。普通社會。亦以爲哲學者。乃空想

家之所有事。其於我曹。殆無意味。無利益。無關係者也。故如哲學之應用於實際生活。全未夢見。至近代則不然。因精神學之發展。既咸知精神力之偉大。而哲學思想。夙所目爲學者之閒事業。莫肯一顧者。亦漸知注意。而人間生活之總現象。欲以哲學解釋之者。日益盛焉。蓋昔之視哲學如天上者。今已降落於地。視爲空想者。已一躍而爲實用矣。雖唯物唯心二論之爭尙酣。而大勢可云已決。何則。新唯心論。較諸舊唯心論。其面目一新。今日之唯物論。終非其敵也。

自來醫學。其視人間。全與物的機械相同。夫爲萬物靈長之人類。而醫學以死物處置之。其終於失敗。又何足怪。而哲學的精神治療法。其見地。乃與醫學全然反對。而於精神實在見解上。立治療之基礎。發生之日。雖淺。竟獲意外之成績。今已爲社會注視之焦點矣。徵諸實事。凡依醫學之原理。已判決爲不治症。而由哲學精神治療以獲愈者。屢屢見之。故社會皆瞿然起視。以異常之注意。冀其發展。且認爲有絕對之權威。而醫學之價值。始稍稍減矣。顧此精神治療法之發達。雖若與醫學爲敵。而

在社會則爲一大福音。不待言也。

夫醫學於今日之社會。得占大勢力。一可悲之現象也。其所揭櫫曰。健康之增進。曰。疾病之撲滅。曰。健全精神之製造。舉世之人。殆皆信賴醫學之誓言。不惜久遠年月。以期待之。以爲萬物遂生災癘不作之時期。終有達到之日。然遲之又久。不特所期全虛。反見人類之健康。有退無進。疾病之種類。與醫學之進步。俱分增加。於是病院之數。亦隨之以增。而病人幾充塞其間。加以死亡率。與歲並進。人心憂危。日甚一日。至是而社會已呈日暮途窮之狀態矣。蓋方今之世。不講求自衛之道。則必有相胥及溺之感。而對於醫學之希望。有如俟河之清。人壽幾何。終無圓滿之期。是則極端之唯物主義。其末路卽是死滅。信史昭昭。殆無疑義也。

人間有最可怖之敵。非外敵。乃心敵也。防外敵不難。而滅心敵最難。心敵惟何。則疑心是已。語曰。疑心生暗鬼。此暗鬼。固日導人類以就滅亡之惡魔也。舉世無一定之信仰。而飄泊於若疑若信之間。譬如戰士。無城堡可據。而處於四面楚歌中。其危險

也何如。故懷挾疑心者。其危乃比懷挾炸裂彈爲甚。而信念者。誠保證人類安全之城郭也。此城郭保守益堅。而自敵來犯之危險渺矣。

人間之生活。隱由信念之性質而定。信念薄弱者。則其生命亦怯弱。然此等至理。社會了解之也極遲。誠遺憾也。欲使生命強健。捨修養此偉大之信念外。別無他途。夫健康之肉體。乃自健全之精神而生。而世顧謂健康之身體。產健全之精神者。乃倒果爲因之舊說也。爲此陳腐之舊說所拘。自不得不鑿糠糟而棄精鑿矣。若有健全之精神者。烏用此糟糠爲乎。而此舊信念。舊思想。固唯物觀念之產物也。今也社會已脫離物質競爭時代。而入於精神與精神交爭時代。多知吾人生活。除自求健全之精神。明確之智識外。他無能助己者。用是汲汲焉。捨其糟糠。而從事吸收新知識。新思想矣。蓋生活之真實力。決不出於糟糠。而必生於精神所與之滋養物。是以最後勝利。常歸於靜思健鬪者之手也。

研究真理者。最忌騎牆之見解。現代凡知精神學之人。罔不信精神力之偉大。然於

實際生活。則此信念。又受唯物主義之影響。而能充發此精神主義者。尠焉。是卽爲騎牆見解。深入現代人士之思想中。而妨害精神之發達也。夫眞理者。不許牽混於非眞理。非善卽惡。非物質卽精神。如云此二者可混合。無有是處。疾病之原因。非爲物質的。卽爲精神的。如信此兩者互有關係。則全由誤解身心二者之關係而起。誠謬誤之思考也。蓋此曖昧之信仰。畢竟自新舊理論牽混而生。若正確之理論。無不與現實一致。卽無有徘徊兩歧之慮。騎牆之見解。乃銷鑠生活力。判斷力。使向上精神萎縮。而障害社會之發達者也。現代有教育之人士。一足踏入新思想之領土。他足尙不能脫離舊習之羈絆。進退之自由。自限制之。煩腦苦悶。自招致之。抑何可笑。惟有從精神生活所生之歡樂。能破騎牆之堅甲。而發生光明。今茲長壽哲學。卽破此堅甲之武器也。

第二節 長壽哲學之目的

長壽哲學之目的。在使理想之天國。實現於地上。其職志在謀改善人間之生活。吾

人生活。如何可使之改善。與理想天國。如何可使之實現。二者異名同實。卽長壽哲學所有事也。

吾人精神。麗此肉體。以營生活。譬諸遠行旅客。肩上所負之重物也。既負此重物以行。固不能中途舍棄之。亦不能依賴於他人。是必自己負荷之。自己運輸之。乃無可逃之運命。如可逃者。卽非生活。然如何可減輕其運輸之量。是有法焉。病在不知研究耳。或更進一步。而研究此重荷之物。轉足爲旅况無聊之慰藉者。是非更有趣味者乎。夫生活者。實人間大多數所感爲苦痛者也。或者未登旅程。已早顯疲憊之色。或行程甫半。卽以脆弱而斃。其餘雖有以漸達於終局者。然試一披彼等之日記。所載者無非苦痛、恐怖、悲慘諸事。自呱呱以至老死。姑以五十年計之。其間真愉快滿足之境遇。殆寥寥如晨星也。是非人類之大恥乎。

心者。人間之本體也。幸與不幸。一切皆心之所造。然則或視人生如地獄。或視爲極樂世界。亦各因乎其心而已。於此有人焉。常抱悲觀。而曰人生者苦痛也。是不啻自

造地獄而自入之。變地獄爲天國。首在改變自己之心。長壽哲學者。卽教人脫此自造之地獄。使變成理想之天國也。地獄也。極樂世界也。眼前卽是。或以爲在未來時代者。皆誤也。未來極樂之世界有門焉。而世人顧不能入。豈不大哀乎。

釋迦之教曰。人類不幸之原因。在於無明。無明卽愚闇而無知之謂。是可知。人類一切不幸。乃生於不自覺。不自覺者。空虛之心象也。小人閒居爲不善一語。可以盡之。謂不善萌芽於空虛之心之中也。病之源。在心。貧乏之源。亦在心。其餘一切不幸。皆自此製造。而心實爲之工也。真理充實之心。無疾病發生之餘地。精神健全之人。貧乏不能侵襲之。質言之。則一切之惡。非眞實在。乃此空虛心中蔓延之雜草也。多數人信病與貧乏。均爲實在。其餘一切不幸。無不實在。夫鬼魅也。妖怪也。皆由人之信仰而作。病與貧亦如之。故不信鬼魅之人。不見鬼魅。不懼妖怪之人。不見妖怪。不懼病與貧之人。則病與貧亦不能困之。希伯來之豫言者郁蒲。於數千年之前。已悟此理。而曰。我所恐者。皆我自召之。故全社會之人。若皆明此理。則建設理想之天國於

地上殆非難事也。

觀乎人生。儼如一大謎團。自各方面察之。皆有不可思議之事情焉。吾人馴習於此。不可思議。恆以爲當然之事。且自認既明之真理。由此更能進求其所以然者。極希。然就事實言。所謂當然之事。既明之真理者。實有幾多之祕密。包藏於中。如彼普通之思考。概以爲病者。人間當然不能免也。爲問何故而病爲當然歟。則惟有答曰。人無不病者。故病爲當然耳。然此回答。未能解決此問題之所欲知也。問題之意味。非欲聞凡人皆病之事實。乃欲知一般人何故患病之事實也。彼主宰之神。對於人間。決不造作病魔以苦之。蓋神者善也。善神無造惡之理。所謂惡者。其實不過人心空虛狀態之名稱也。蠢蠢人間。不知此理。深信惡之實在而畏之。恆百計求免災厄。眞愚之至也。任何苦心焦慮。決不能由空虛之惡中。而得倖免危險之方法。蓋惡既生於人心之空虛。惟有以眞理充實之。則自然消滅。不能爲害矣。

以上理論。決非空想。蓋可實行而得其證據焉。證據者。消滅議論與疑念之妙法也。

熟復本書。憑其學理而實踐之。卽知此理之不虛。凡篤信長壽哲學之人。則疾病。貧乏。失敗。皆將退處於無權。故不能實行而妄言效果者。與不食而批評其味等。終必爲識者所棄矣。夫長壽哲學。決非口舌之遊戲。而爲事實之顯示。乃使潛伏於人間之精神。漸漸發露蘊奧者也。故工於言而達於行者。終不能與於長壽哲學也。人者何歟。此一問題。不知經幾許時代。幾多學者之思慮矣。孔子也。釋迦也。基督也。皆大聲絕呼曰。知我。此知我一語。以近代語言當之。則所謂自覺是也。或稱曰健全之人。生觀其意味亦同。有孔子之人生觀。斯成儒教。有釋迦之人生觀。斯成佛教。有基督之人生觀。斯成基督教。皆以管領世界之人心焉。又哲學由理論考察。宗教由感情信仰。科學由實驗證明。方法雖異。而其欲解決人生冀得開其祕密之鍵。則所向之皆同。凡各人之運命。各由其人之人生觀而定。確係眞理。有持宿命的見解者。則以爲運命在天。自甘受他力之拘束。有持人定的見解者。則以爲運命由我。無一物足以箝束其意志。是前爲信賴他力之弱者。後則爲發揚自力之強者也。

人藏其寶於心而已莫之知。心能使用此寶。則其量可至無限。反之而不能使用者。則必并其所固有者而失之。蓋自然者。於非所必需之物。決不許其存在也。不用之機關。久則消失。爲進化論上之法則。不使用肉體者。其身體必虛弱。不使用精神者。其精神亦必遲鈍。理固然也。故人之本質。初無強弱賢愚之分。自由平等。其天則也。其存於各人之間之差。非出於自然。乃由於各人之心。而生差別。多用者多與之。少需者少畀之。是自然之妙用也。自然又深惡不經濟之行爲。故病之生。由於犯自然之法則。貧乏之來。由於拒絕自然之所與。此等現象。謂爲起於各人之理解。亦無不可。長壽哲學者。乃使人明此重要之精神原理。俾各自發揮一己之能力。而同享地上天國之幸福也。今也物質之時代已去。而入於精神之時代。空論之時代已去。而入於實行之時代。彼腐舊無色之人生觀。已無競爭之價值。縱令競爭。未必勝抑且不能勝矣。夫以感情迷信爲生命。而排斥理論信仰之宗教。心醉於冷刻之唯物主義。而不認精神統一之哲學。欲以假設爲根據之科學。憑以解釋一切。其蔽皆同。蓋

人間生活至複雜。且變動不居。欲由以上方法指導之。則社會之開明。殆無望矣。惟夫長壽哲學之目的。乃能改革不健全之人生觀。而救濟人類。使人間之價值日卽於高尚偉大。既日卽於高尚偉大。則自重之念生。自重之念日生。則道德因之日進。道德日進。則罹病之機會減少。而驅逐貧乏之勢力。亦潛滋暗長於不自覺矣。是非改良社會之萬全妙策耶。舍此而外。欲求救濟人類之根本方法。殆絕無之。可斷言也。更有一事。當連類及之者。則應注意新思想之研究是也。夫輸入新思想。似易而實難。何則。人者。習慣之動物也。習慣日久。欲驟改之。乃爲大苦。爲一善行。初非甚難。而欲捨去一惡習慣。則至不易。如以空盃盛酒。新陳二釀。可以自擇。若滿貯陳釀之盃。欲易以新釀。則不能不先傾其陳釀而後入之。且久飲陳釀之人。欲強飲以新。非異常堅忍者。莫能從之。是故歷古以來。每逢新思想之發生。舊思想必悉力反抗之。不外此理。此徵諸歷史上之事實而可知者也。

古者畢達哥拉斯之徒。初倡地球回轉說。當時學者以迷信舊說故。竭力排斥之。二

千年後。格里列紹述其說。致招入獄之厄。至於今日。非三尺童子亦能解者乎。今吾人家庭間喜用之愛提孫留聲機。當其初紹介於法國科學會時。會員有蒲依郁者。見而大怒。目爲愚弄他人之具。直欲向愛提孫之代表者。以腕力毀之。他如奈端氏之引力說。奇富洛及福爾敦之蒸汽船。賈法尼之電氣說。赫維之血液循環論等。無一不受舊思想之反抗者也。當壓迫與嘲笑之中。而新思想漸次爲人所解。至於今日。反對者之聲名。乃寂然無聞矣。

觀於古來思想界。而最令人慘痛者。莫如希臘猶太之故事已。希臘賢哲蘇格拉底。以直言逆時人之耳。致仰藥以死。猶太之基督。由希拉脫一判。而釘死於十字架。然此二人之思想。乃如日月經天。照臨人類之行路。其餘光所燭。赫赫奕奕。非今尙如昔者耶。

是知無論何時代。其對於思想家之報償。惟有笑。罵。死。三者而已。舊思想惟有磨牙礪角以待而已。彼輩驕傲固執。遇事實則閉明。聞道理則充耳。而始終惟惡作劇者。

乃如出一轍也。

自十九世紀至二十世紀。人間之智識。乃長足進步。有可驚者。此事實彰彰不可掩也。宇宙間之疑問。多所解決。夙昔所謂不可思議之怪事。無復齒及焉。然今日人人所注目之科學界。尙有幾多疑問。存乎其間。蓋人間之智識。雖已達於高度。而比諸宇宙之全知。尙不及滄海之一滴。若以人間不知之事。悉著爲書。恐地球雖廣。或虞其不能容也。於此有人。以自己之智識。就不能理解之思想。爲約略之研究。則一唱之下。必有斥之爲迷信。爲虛僞。爲非眞理而務去之者。羣目爲誇誕之妄人。殆無可抗辯之餘地。蓋聞片言而卽斷爲眞與僞者。決不能灼知眞理。惟公平、虛心二者。乃能判別眞理耳。惜世人之知此者鮮也。

更有一言。不能不及之者。卽賢哲 瑣羅門所云『太陽之下無絕對的新事物』之一語是也。茲所謂新思想。其實不過舊思想之新說明而已。蘇格拉底 柏拉圖 亞里斯多德 勒釋迦 孔子 基督以及其他諸聖賢。皆努力發明此思想者也。無論何等賢哲。