

國父遺教

中華民國三十一年十月出版

國父遺教 正編

每冊實價國幣五元

編輯者 宣 傳 部

出版者 宣 傳 部

印刷者 新中印刷公司

發行者 中央書報發行所

國父遺教編例

一 國父學說，胚胎於興中會，而完成於晚年，總名曰建國方略。計分四篇：曰心理建設，曰物質建設，曰社會建設，曰國家建設。前三篇各自獨立成書；末篇國家建設，則分民族主義、民權主義、民生主義、五權憲法、中央政府、地方政府、外交政策、國防計劃。其中除民族、民權、民生（民生尙有一部未完）已成書，合成三民主義外，以下各篇，均尙未着手。惟當民國十二年之末，曾制成建國大綱，可略見其梗概。至於革命理論，及歷年政治主張，則以第一次全國代表大會宣言總其要。故上述各項，實爲國父一生思想之結晶，見於遺囑。謹遵遺囑所載次第，列爲正編，分作四集：以建國方略冠其首；復自國家建設內，將建國大綱及三民主義，分別另列專目；而以第一次全國代表大會宣言爲殿。

二 其他關於學說政見之著作，篇什繁夥，過去各種版本，率依文體分爲宣言、演講、文電、函牘、雜文等類，致同一事件，恆散分數處，難獲完全概念。抑知各項零散著作之於方略主義，或爲未成書前之初稿，或爲已成書後之詮釋，可作互相印證之資料，而無獨標專欄之必要。又第一次全國代表大會宣言，追溯革命背景，敘述革命經過，及民國成立以來之政治變遷與對策，則自興中會以迄十三年北上逝世前之文電宣言及演講函牘，亦可用作補充。爰將正編以外之遺著，纂爲副編，仍分爲四集，以與正編各集遙爲呼應。

三 大亞洲主義，乃民族主義之重點。雖在十三年北上過日，始定此名稱，發此演講，而聯合日本，遠在同盟時代，卽已列入黨綱。厥後民國三年致函大隈伯爵，民國六年著中國存亡問題，皆三復申論。此外答朝日新聞記者，對山東問題等談話，雖亦間有責難日本之處，究係望深言切之意。卽以反對二

十一條一事，亦屢言出袁世凱之授意，可見毫無惡感。故將大亞洲主義演講，及有關中日關係各篇，併列副編第三集（與三民主義有關者）中第二卷（與民族主義有關者）之內，以證中日合作，實爲國父遺教之一部。

四 應酬文字，除性質能納入副編各集，及籌款書札，略選較要者外，其餘無關宏旨者，刪而去之。良以本書命名爲遺教而非全集，自無須一字不遺也。

國父遺教總目

正編

第一集 建國方略

第二集 建國大綱

第三集 三民主義

第四集 第一次全國代表大會宣言

副編

第一集 與建國方略有關者

第二集 與建國大綱有關者

第三集 與三民主義有關者

第四集 與第一次全國代表大會宣言及歷次革命運動有關者

正

編

國父遺教正編目錄

第一集 建國方略

- 一 心理建設（孫文學說）
- 二 物質建設（實業計劃）
- 三 社會建設（民權初步）
- 四 國家建設

第二集 建國大綱

- 一 制定建國大綱宣言
- 二 建國大綱

第三集 三民主義

- 一 民族主義
- 二 民權主義
- 三 民生主義

第四集 第一次全國代表大會宣言

一 宣言

二 政綱

一 心理建設

孫文學說

自序

文奔走國事，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，則必能乘時一躍而登中國於富強之域，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，不適中國之用，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。夫去一滿洲之專制，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；今乃反令之陷水益深，蹈火益熱，與革命初衷大相違背者，此固予之德薄無以化格同儕，予之能鮮不足駕馭羣衆，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，多以思想錯誤而懈志也。此思想之錯誤爲何？即知之非艱行之惟艱之說也。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，已成牢不可破矣。故予之建設計畫，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，則不惟能奪吾人之志，且足以迷億兆人之心也。是故滿清之世，予之主張革命也，猶能日起有功，

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。可畏哉此敵！可恨哉此敵！兵法有云：「攻心爲上」。是吾黨之建國計畫；即受此心中之打擊者也。夫國者人之積也；人者心之器也。而國事者，一人羣心理之現象也。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，當爲國民所共負矣。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，午夜思維，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。然尚有躊躇審顧者，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。則其以吾之計畫爲理想空言而見拒也，亦若是而已矣。故先作學說，以破此心理之大敵，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

目錄

第一章	以飲食爲證	五
第二章	以用錢爲證	一三
第三章	以作文爲證	二一
第四章	以七事爲證	二六
第五章	知行總論	三六
第六章	能知必能行	四一
第七章	不知亦能行	五七
第八章	有志竟成	六二

目

録

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。於是予以予構思所得之十事，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。雖雞一脫蛋壳則能之，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。近代西人之游中國內地者，以赫氏爲最先。當清季道光年間，彼曾潛行各省而達西藏，彼所著之游記，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，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，習尙多採西風，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；而中國人之飲食習尙，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（中國二分六厘）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，以後常用此以言食量也。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，（此質化學家尚未考確爲何元素）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；重工作時當需四十五至六十熱率。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，卽純聽生元之節制。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