

本書任務是爲千百萬青年們解決各方面的種種困難問題並找求安定的歸宿和光明的出路

怎樣使生活美滿

美國辛克萊著

張學忍譯

縱橫出版社·東方書店發行

譯者序言

現代中國青年的生活，幾乎都帶着些煩悶的陰影。煩悶的原因當然很多，像境况的暗淡，家庭的糾紛，婚姻的拘束……等等，不勝枚舉。可是，這些原因都只是表面的種種事態罷了。根本的原因，則實由於舊的智識與道德雖已給打倒，而新的智識與道德却還沒有完全成立所致。因此就覺徬徨歧途，既無歸宿，更乏出路，怎能不發生煩悶呢！

二十世紀的物質洪濤，已猛烈的衝翻了一切舊的道德、宗教、信條、規律。這種偉大的變革，固為切求自由的我們所萬分歡迎，却也就是我們一切煩悶所由形成的大動力。因為，在這新舊觀念青黃不接的過渡時代，青年往往會因智識道德上的愚昧而在無意之中犯了錯誤，因無意的錯誤而在事實上失敗了，因事實上的失敗而終至又在精神上煩悶起來了。

每個時代都有應時而出的青年指導家，現代的中國青年尤為需要。本書的原作者辛克萊，譯者至少可擔保是青年精神上的真正指導者。作者的思想是最新進而又穩當的，對於我們是再適合沒有了。

本書在消極方面可以替青年們解決各方面的種種困難問題，在積極方面可以替青年們找求安定的歸宿和光明的出路。無論事件是消極的問題或積極的辦法，都着重在目標的認清

和方式的切實。從這兩面努力去做，至少所謂煩悶的陰影總可烟消雲散，而日出的光明也就在前面耀着了。

本書原名 *How To Enrich Life* 即使生活豐富美滿之意。青年如要好好做一個現代的人，造成合理而愉快的人生，必須一讀本書，庶幾譯者善意的介紹和熱誠的工作不致虛擲。

上編 怎樣使身體康強

目次

第一章 身體組織上的整個問題……………一

第二章 關於飲食的一種實驗……………一五

第三章 食物錯誤對於疾病的關係……………二六

第四章 食量和物價的標準……………四一

第五章 食物的消化和毒物的侵害……………五五

第六章 關於呼吸穿着沐浴睡眠的衛生……………六九

第七章 工作運動遊戲的區別……………七九

第八章 禁食法的治療價值……………八七

第九章 復食時的身體建設……………九八

第十章 疾病的原因和治療的方法……………一〇三

下編 怎樣使精神健全

第一章 人生究竟是什麼……………一二四

第二章 信仰上的理性和直覺……………一三一

第三章	對於理性的信任和應用	一三五
第四章	自然方法和人類道德的比觀	一四一
第五章	人類對於自然的利用	一四五
第六章	人類的自覺——從本能到理性	一五三
第七章	道德的進化和理性的判斷	一五九
第八章	關於善行的方法和目的	一六五
第九章	生活的目的和方法	一七一
第十章	道德的新舊和義務的先後	一八一
第十一章	身體和精神的相互作用	一八四
第十二章	下意識的性質和作用	一九四
第十三章	人生中新境界的探發	二〇一
第十四章	不滅的人格和永久的生存	二一一
第十五章	關於永久存在的證明	二二〇
第十六章	科學智識的權威作用	二三三
第十七章	精神能力的保存和發展	二四二

上編 怎樣使身體康強

第一章 身體組織上的整個問題

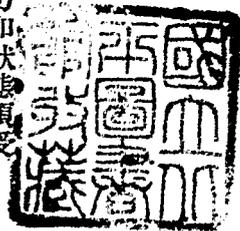
身體全部的組織正如一部機器，是一種永不停止的活動機器。這活動的原力和狀態，須受精神的主持和支配。精神就是負有完全責任的司機者。

假使這司機者有一刻的懶惰或昏迷，機器的全部或局部就會生出毛病來。譬如一個喝飽老酒的醉漢，他的精神就失去了正常的狀態，一味歪纏而胡鬧，他的身體也就要陷入不健全的病態和沒管束的危險之中了。又如其他因不知衛生和不善調理而身體發生種種疾病，這不知和不善的疎忽和過失，也是屬於精神方面的。

所以，要求身體康強，必須先把精神納上平衡而統一的軌道。

首須注意的問題，就是要怎樣的生活法，換句話說，就是先須確定生活的目的。目的既定，然後用了能力和趣味去接受任務實現理想，促進而維持永恆的健全生活。

對於一個毫無道德目標的人，談不到什麼健全問題。他們自甘墮落，拒絕一切善意的勸告。他們的答覆不是「由我去糜爛吧，」就是「不要來拘束我。」假使你逼得再緊些，他們竟毫不



客氣的問你一個「我難道連到地獄裏去的權利都沒有嗎？」你這忠告者竟被他們視為剝奪自由的專制者了。對於這種無可教誨的下流坯，確乎要格外小心纔是，尤其是那些不可救藥的酒精下的犧牲者。

可是，話又須得說回來。身體和精神原來確是分拆不開的，更沒有孰先孰後的責任差異，正如俗語所謂母雞和雞子是那個先有的問題一樣。牠們不但融合為一，並且同時並行。既不能分開處理，更不能有所先後。精神不健全固然會損壞身體的康強；而身體一有疾病痛苦，精神上也就享受不到什麼快樂的幸福了。

對於上述原則背道而馳的，要算一般的醫師和牧師為最甚了。許多醫師對於病人精神方面的種種狀態完全忽略過去；而許多牧師則適得其反，完全忽略了身體方面的種種現象。在這兩種趨極端各偏一面的情形之下，自無怪要難以收效了。

現代醫學上第一個大缺點，就是過分偏重局部組織的器官機能，忽略了全部組織的中心統制。易言之，就是硬把身體各部一個個分裂開來，好像都能獨立存在似的；對於精神的統一權力完全撇開不顧了。

譬如一個專治胃病的醫師，他只注意到胃部能夠消化與否的局部問題，却不去理會胃部是受血液滋養和血液是受神經支配的關係方面；至於神經又受一切精神因素的控制，如希望，

志願以及其他種種喜怒哀樂的情緒等，當然更不在研究之列了。試問，對於一個由憤怒或恐懼所釀成的胃病，也當作一般消化不良的胃病看待而用發酵的藥劑去治療，豈不是南轅而北轍？當然，身體上的局部損傷並不是完全沒有的，但牠的純粹性也只是一時的。譬如割傷了一個手指，當時自然只是一個手指的純粹局部問題。可是，假使疎忽了不去好好醫治，那就有毒質混進血液的危險，就發生了身體組織上的整個問題了。

再就流佈全身的血液來說，有人說血液就是生命，這話是一些不錯的。全身的血液既是統一身體各部組織的工具，同時又是統一身體各種狀態的象徵。血液透入身體各部中，維持牠們的活力，扶助牠們的新生。在正常狀態的血液循環中，各種新陳代謝的工作就會很順利的進行着。假使這種新陳代謝的工作發生了病態，在普通情形下，我們總可在血液裏面發見一種異常的變態。

血液的分佈由於心臟的支配。心臟的結構好像一個含有四房的大唧筒。先由一個心房把血液放射到肺部——就是一簇有細孔的膜質物。血液在此的，得接觸到了空氣，藉此排除那些在全身經過時所積聚着的有毒質素，而換上新鮮酸素的給養。於是，由另一個心房從肺部抽吸出血液來，再經過又一個心房，放射到身體中各部大大小小的組織裏去。

血液對於身體的功績，就是把新陳代謝時所必需的原形質分送給每一個細胞，又供給燃

燒的原料，產生體內的種種能力；又率領着三十萬萬左右的赤血球，好比是酸素的輸送夫，還有數目更多的白血球，好比是體內的清潔夫，擔任阻擋外界細菌侵入身體的保護工作。

身體上如指甲和老皮等生在外面的部分，大都屬於已死的物質。這些物質，雖也由身體所產生，却終被排除出來，不再受血液的滋養。

至於一切活的組織，則無時不受血液的供養。每一個細胞都從血液中取得燃料，以為活動之需；更和赤血球所輸送出的酸素結合，就產生能力出來。

等到這種工作完成後，每一個細胞就把種種廢料放回到血液裏去，如炭酸氣和其他許多複雜的化合物如尿酸、疲勞素、阿母尼亞等等。血液就把這些廢料流帶出來，或由肺部，或由腎臟，或由汗腺，完全排洩到身體之外。

這樣一大串循環往復的複雜活動，在身體的正常狀態下，都由神經系統主持着調整秩序和規定時間的支配工作。

譬如當你躺下睡眠時，肌肉暫時休息着，生機的活動也遲緩鬆懈，心房只是微微的跳動；但是假使有什麼情景使你受到驚嚇而立刻坐起，那末各部機能也就立刻開始活動起來，心房就大大跳動，促成一種新鮮的血液和能力出來供給使用；假使你更跳起身來拔腳就跑，各種器官也就加速度的努力工作起來，否則肌肉的活動就要缺乏新鮮能力的供給了；可是到了後來，那

種疲勞的毒素就會使你麻木不靈起來，就成爲所謂乏力、力竭等軟癱的狀態了。

至於身體中其餘部分，也都可算爲產生生命能力的血液所托庇的所在，也可說是附屬於血液的統系的。換一面說，就是血液爲了保護、維持、更新自身起見，就把身體中其餘部分來做牠達到上述目的的工具。

譬如胃是擔任消化工作的，也就是替血液預備新的食料。牙齒則擔任軋碎磨細這種食料的工作。手則擔任攫取這種食料的工作。眼則擔任察看這種食料的工作。腦則擔任指示出這種食料的來源和所在的工作。不是都在忙着替血液工作嗎？

當我們興起自我觀念時，就會想像到這小天地就是大宇宙的雛型。可是，在我們下意識的深奧處霸佔着的那個精神元老，却有更充分堅強的理由和勢力，認爲我們所有的意識和品格都是因了他的存在而纔有的呢！

一切疾病也大都發生於血液的不良狀態。當血液對於自身的保護、維持、更新的工作不能適宜進行時，身體中就發生種種病態了。

假使你所請的醫師並不是個聰明的進步的人物，就要犯局部治療的絕大錯誤，以爲你的病就只在發見症狀的那個器官上，竟和其他部分毫無關係。

譬如你的病名叫做什麼「扁桃腺炎」，這些長長的名稱就可以嚇倒病人，不得不趕快去

請教醫師。其實，你不過覺得喉嚨有些刺痛罷了，至多那喉核有些腫脹或者更有幾點白點在上面。而那醫師却鄭重其事的開出那小皮包，拿起一團棉花，蘸了一些「賴沙而」塗在你腫脹的喉核上面。然後再用顯微鏡來照看一下，這纔發見你的喉核上面還滿遮着一層外來的細菌，那是要吃掉你的喉核的！不要緊，「賴沙而」是具有殺滅這種細菌的效力的。至多再給你一服具有同樣功效的漱喉劑，就算大功告成了。你除了聽他的話好好睡在牀上靜待腫脹消退之外，就只有照付診費的一事了。因為，當他收起皮包時，就說已經完全把你治好了！

可是，你的腫脹既不一定就會消退，也許病象反而加重起來，甚至於臥床不起。那末，他就會通知你的家人，這應該怪那「自然」或者「命運」不好，他是已盡所有的能力了。假使病竟好了，那當然是給他治好了的，再不會把功勞歸讓到什麼「自然」或者「命運」上面去了。

現代醫學上病症的分類真不知有幾千種，每一種病症又有許多複雜的方劑，把人體灌滿了有特種治效的植物或礦物的質素。

譬如身體發熱，就拿一種能夠減退血液溫度的藥劑來治療。其實這種發熱現象，並不一定就是病的症候。血液的所以增高溫度，也許是血液和外來細菌搏戰所發生的高熱，就是一種衝突的發熱狀態；儘不妨讓那熱度繼續發下去，待那搏戰終了，自然就會恢復正常的溫度的。

又如心臟衰弱，就更等不及把藥劑從口和胃慢慢的灌進去，却急急把強心劑直接注射到

血液裏去。其實，心臟的所以衰弱不振，也許就因為壅積了過量的疲勞素而不能盡量排洩之故；儘不妨讓牠暫時衰弱一下，自然就會慢慢恢復固有的排除能力的。現在反而加以注射，增強牠的活動，或許會使牠受毒更深也說不定哩！

「自然」所賦予的經驗是十分可靠的。這位老母親行過了許久的澈底方法，足資我們取法。對於任何病症，應該先洞察得病的真因而把穩最後的效驗。然後始能將病根透底肅清，不致浪費許多只治浮表的工夫，專在腫瘡上濫貼膏藥！

這有關健康的基本問題。為說明這問題便利而透澈起見，將作者親歷的一段經驗詳述如下。

十餘年前作者曾在醫學上試作一種實驗，問題是非常簡單而只在浮表的，就是關於頭髮的問題。為易於明瞭起見，先把醫學對於我的頭髮所能為力的情形敘述出來，然後再說我自己對於這問題推究所得的理智的結果。

那時我因操作過勞，身體就漸漸衰弱下去，後來日甚一日，情形有些可怕。頭痛、失眠，以及其他種種衰弱症象接踵而至，頭髮也跟着開始脫落了。我想，年紀還不滿三十，就要給人叫禿頂，實在有些難堪，就決心抽出一些時間精神和金錢來好好醫治。

因為想找一個最高明的好手來醫治，就先寫信給紐約一個最大醫院的總理先生，請他介

紹一個專門治療頭髮毛病的可靠醫師。他就回信來舉薦他醫院裏的皮膚病科顧問。我就接着地址找到了這位顧問醫師的私人診所。他先檢着我的頭皮，說是頭髮裏有風癬。只須開一個方劑，就可除掉這些風癬，頭髮也就不會再脫落了。這樣一次診察，他就要我診費十塊錢。我想就此向他討教些關於頭髮的醫學知識，倒也算沒有枉送了那筆診費。這種好奇好問的衝動，終於向他提出了。

他就告訴我：頭髮除了根上有生命之外，是一種已死的物質；所以，有些理髮匠常常勸人燙焦頭髮可保不會脫落的那種方法，實在是毫無效驗的；正如洗沐或按摩的方法一樣，反足使頭髮更快的脫落；唯一有效的治療法，就只有配成一種藥劑來消滅頭皮上風癬的細菌。

我就依從他的話，拿了那張處方，親自到藥房裏去配就了，按照他的方法開始治療起來。可是，足足有兩年工夫，我的虔誠的治療竟一點也不發生實際的效驗。關於醫藥方面，這樣好像已經算是盡其能事了，雖則我還不願頭髮繼續脫落而成禿頂。

後來給我找到了那些土郎中，就是沒有醫校的行醫執照的所謂野醫師；同時我自己也着手來實驗一番。終於給我獲得了關於頭髮的正確的知識，並且靠了這點知識保全了我的頭髮不致使我禿頂。這點頭髮知識恰和那位闊綽的皮膚病專家所發揮指教的話完全相反。

第一點須明白的，就是頭髮也和身體上其他部分一樣，是由血液中生長出來的。那位專家

說是風癬鑽進了頭皮上髮根裏，以致發生頭髮脫落的病症，并且可用藥水去消滅那種風癬的細菌。這些話其實並沒有錯到那裏。不過，總不一定要十塊錢去買一張平常極的處方來啊！只須到街頭的雜貨小店裏去買一毛錢的鹽和硼砂就可以了。用法也非常簡單：把那兩件藥物混合調濕，就拿來摩擦頭皮，然後再用水洗淨就完了。

但重要的一點是在頭髮和血液的直接關係上。健全的血液始能產生健全的頭髮，血液一衰弱，頭髮也就不結實而有脫落之虞了。所以最重要的關鍵是：如要頭髮健全髮根結實而不致脫落，必須使血液充足而自在的流佈到這些髮根裏去，始能牢固的生長着。

我的頭髮所以要脫落，就是爲了血液的滋養缺乏之故。因爲我天天戴着現代式的文明帽子，無異用一條帶緊箍着頭皮；那生命之源的血液自難以完全流佈到髮根裏來，簡直把頭髮的養料隔絕而使牠幾乎餓死，無怪要毫無力氣的脫落下來了。

我既明白了這點原因，就立刻脫下那頭箍似的文明帽，從此不再戴上，就是有幾次到城裏去，也換戴了一頂軟便帽。可是，却處處感到大不方便：管電梯的僕人不許我這個非紳士的模樣混進去，一定要叫我走那送信的門口；至於臥車上的管門人，則毫不客氣的不讓我闖進去！

我曾把這難堪的情形和傑克倫敦（Jack London）談論過。豈知他的輕視文明更要厲害，他甚至會只穿了軟襯衫闖到那些漂亮場所去。並且他對付那些勢利小人的手段也是夠英

雄的，竟會把那些管電梯管車門的僕人動起武來。這辦法雖痛快，我却完全辦不到，我惟有在受窘之下客客氣氣的向他們說明所以不擺闊綽的原因罷了。

那位皮膚病科的顧問醫師，不是很鄭重的指教過我說是不能把頭髮和頭皮用力揉搓按摩的嗎？現在就我自己的研究所得，則知這種用力揉搓按摩的動作，非但沒有使頭髮脫落的危險，反足以增強髮根血液的活動和流佈而加高對於疫病的抵抗力。

至於頭髮脫落的狀態，則一根舊頭髮脫落得越快，另一根新頭髮也抽生得越快；除非連髮根都死絕，是不會永遠斷根的；髮根沒有死絕而就脫落頭髮，就會長出新莖來。這是任何一個美容師都懂得的，她們知道去掉一根舊頭髮，就會長出一根更有力的新頭髮來。所以，假使你討厭頭髮根本不要牠的話，唯一最佳的辦法就是把牠們連根拔個乾淨！

有一個豐姿秀美的詩人，長有一頭美髮。天賦獨厚，自然矜貴。詩的題材和愛的點綴，都給他一人優佔去了。當他安坐爐旁閱讀或是寫作時，總不斷用手指梳理那頭髮，或是把牠們揉搓拉扯。在這種長期的習慣之下，他的頭髮長得更濃密有力了。

當這位詩人創作詩歌厭倦時，就想到另外一種新鮮把戲的創作上面去。他會沒來由的向人柔聲和氣的提議：來一套互相揪拉頭髮的搏戰！被他逗引的對手就糊糊塗塗的表示同意了。於是，戰局一開始，就可看見這位美髮詩人像牽猴子似的把他的對手拖得滿場亂跑，得勝的大

笑聲把那個不幸的犧牲者叫苦連天的聲浪都遮蓋下了——他的堅韌得像犀牛皮一般的硬頭皮顯出天下無敵的好身手了！

作者雖不是詩人，更不需要美髮，且又忙迫得常把拉頭髮的動作忘却；但因既把緊箍的文明帽去掉，又小心節制着勞苦的分量，竟也把那位顧問醫師檢着時所存一頭髮完全保持下來，總算避免了禿頂的表現！

在這健康問題開始討論時，我所以要敘述這樣一段故事，就因為要借此說明疾病中所存在的根本因素，俾使求醫治病時不致盲從庸醫的膚淺之見而有礙健康。

古代的拉丁人有句「自然的治療力」這話，可見人類早就明白我們疾病的治療者，並不是醫師，却還是要靠自然的偉大力量。於是，就由這句古話引出許多提倡自然治療的熱心家來。可是，仍難免人類的通病，同樣的趨向極端，結果竟和他們所反對的所謂方藥醫師們同樣胡鬧而危險，過分的信仰是會抹殺理智的。

有一個我的朋友，對於健康問題的見解要算高明的了，我也着實從他那裏學得不少的見識。可是，還是難免有時要武斷的通病。有一次他和我討論到腸胃扶斯的病症，我認為即使是身體健壯的人也會受到這種病症的侵害。這見解却和他所崇信的自然治療的學說恰恰相反。他就堅持着這種病菌也和其他的傳染病菌一樣的籠統肯定，固執着只有體格強弱的問題；只要

體格健強，任何病菌都無法侵入；假使受到傳染而生起病來，一定是體力衰退不能抵抗或消滅病菌之故。對於我的見解，完全用那始終不信的無理態度來置之不理。

我還是要向他辯駁，我說：『你怎能斷定病菌不能侵入健強的身體裏來？譬如你若闖進荒林野莽中去，當然難免那些毒蛇猛虎侵害危險的可能性。在自然界中，沒有對於任何仇敵的安全性，你又怎能避免任何仇敵來侵襲你的血液系統呢？』

一切問題的真理，必須從兩趨極端的相反的衝突中去找求，始能獲得正確的結論。

我們的族類所以能在某種環境中長期的生存着，就因為優越的我們有戰勝那環境的力量。那些落伍的弱者，則都因受不住那環境的圍困壓迫而被剷除淘汰了，給那些冤仇一般的寄生物侵入血液裏來而被攫去了寶貴的生命。

至於沒有給那些生命之敵吞噬而征服的繼續生存者，則都有一種所謂阿普梭甯的抗毒素存在他們的血液中，幫助白血球阻擋而消滅外來的病菌。由這種勝利所得的結果，就是在我們身體組織中增多了一種抗毒素，足以防備特種病菌的侵害或受得住病魔的磨折而不至於死亡。

當我們走在街上時，沒有一次沒有肺癆菌闖進我們的喉嚨和肺部。至於我們的口腔裏，則更常把一切感冒和發炎等普通症候的病菌含帶着。無論怎樣小心，即使每分鐘就漱一次口，還

是沒法避免那種病菌的侵入，雖則牠們經不起我們身體中防衛和抵抗的力量，只是無效的向着我們健康的堡壘空施打擊。

但若把我們帶到不習慣的一種新環境裏去，譬如曾經盛行黃熱病症的巴拿馬或是生有一種能夠傳染睡眠病的毒蠅的非洲那裏去，我們的身體就受不住那新環境裏病菌的侵襲，惟有屈伏在牠們腳下了。這好比那古代式的勇猛的騎士，雖曾羅蘭烈烈征服而統治過一部分世界，甚至經歷數百年之久，到後來却終於完全毀滅在一個配合火藥的化學家手中。

讓我再說些故事來結束這身體健康問題的首章吧。

在南海的馬恢撒羣島 (Marquesas Islands) 中，有一個健美快樂的野蠻種族，據說就是亞利安古族的後裔。從他們完美的體格上說，這個野蠻部落實在可算得一個合於理想典型的優越種族。他們的戶外生活過得真是幸福極了。在美爾維利 (Melville) 所著的泰丕族 (Type) 和奧白蓮 (O'Brien) 所著的南海中的白影 (White Shadows in the South Seas) 二書中，都有關於他們的詳細敘述。

這個特殊種族的生活情形，和一般提倡自然生活的熱心家所說的條件完全符合。他們完全裸着身體，住屋的門戶敞開着，藉着地裏產生的富饒菓子以為生活。他們原來也有一種吃人的宗教儀式，不過是表示要吃掉俘虜的敵人罷了，只是戰爭以後偶然的事，當然並不就拿人肉

做一般的食物，所以對於健康沒有什麼妨礙的。他們和四周的環境已平安相處了無數年代了。一直陶樂在自由活潑的空氣中。如說人類天然就有防禦病菌的能力，他們要算是最好的代表了。

不料後來却有一隻商船開到這羣島來，把一個患者無法醫治的肺癆重症的水手遺棄在岸上。自此以後，僅僅幾年工夫，這島上的人口竟被肺癆病菌殺滅了五分之四以上！所有餘剩下來的一小部分人口，則又被外來的梅毒和天花收拾得幾乎絕種！

但這問題在自然治療的學說方面，還有理由可說。因為，我們這些所謂文明人，由於生活的安逸舒服和放縱嗜慾不加節制以及缺少運動鍛鍊的種種緣故，就把我們的體格弄得日漸衰弱下去，再也夠不上我們祖宗所定的標準了。因此一般的病菌就都乘隙侵襲進來，我們的身體上就發生感冒、喉痛、肺癆等等病症了。自然治療的學說對於這些病症認為沒有治療的必要，只要我們能迅速恢復以前那種健強的體格，就可以克服一般的環境而避免牠的侵害。

有一首抒寫「獨馬兩輪車」(One Hoss Shay)的詩，說這種車子造得非常完備而精美，用了五十多年還是毫無損壞，後來却全部崩裂成一堆。

人體當然不像那種車子的造法，當然沒有那樣的平衡勻稱。其中必有某種部分的力量較其他部分低弱，就最先暴露受傷的現象。無論外面的症候是頭痛或感冒或消化不良或齒齦潰

蕩或血管僵硬或關節麻木等等，那根本的原因是同樣的，就是血液的流佈發生有礙的變態而促成體格的衰弱低落。

當你研究種種病症和療法時，先須注意身體裏有沒有細菌在作梗。假使是有的話，那就要注意撲滅牠們的方法。這樣，又要回到血液流佈狀態的問題上了。如果血液的活動流佈失却了正常狀態，那就要問怎樣始能恢復而保持正常的狀態。

此外，又須注意病症所以在某種器官上發現的原由，究竟是否因為那個器官有了一種弱點。這種弱點缺點是否可以變強和彌補，或者改變習慣以減輕所受的損害，或者增加血液以促進活動的方量。這些都須問個清楚而加以澈底的研究。

當你研究你切身的健康問題時，當然會發現種種不同的情況和時時變化的因素。但不論你所研究的問題是什麼，上面說過的幾種因素都須一一顧到，否則就很難找出正確適宜的方法。

總之，身體的健康並不是某種器官和機能的局部問題，而是全部組織上的整個問題。

第二章 關於飲食的一種實驗

關於人類的飲食方面，我先要報告我自己的種種經驗，然後再後討論種種問題。每一個人

對於飲食，都有他自己個別性的需要，愛好，習慣和環境的差異，所以我也並不是想把我個人適宜的飲食資料和方法來專門介紹給誰，至多不過是一種參考的供給罷了。我所注重的就是幾種原則的開導和種種錯誤的指正。所謂錯誤，當然是只有我自己的始能明白透澈。

我生長在講究吃的南部地方，那裏的居民差不多每個家庭中都有專司烹調精美飲食的人，否則就不像個南部地方的居家了。並且這種專門廚師又大半都是黑人女子，對於食品的成份和滋養質素的知識，可說完全是門外漢。她只知道食品的味道，她的烹調的目的和方法原是一只求味美不問其他的，因為家庭中那些太太小姐們也是專重口味的啦！當家人進餐或宴客時，那個家庭廚師，常會躲在門後偷聽他們對於他的作品好壞的批評，或者在事後向人探聽那些食客有沒有什麼新鮮的議論。

並且，那些太太小姐們又都是珍品烹調的好手，她們不大高興做一般的菜肴，却喜歡做特色的雞蛋糕和其他各種精美的點心，和她們的芳鄰互相餽贈。在每年之中甚至每個星期之中，總有一段時間專門浪費在大量食品的烹調和消耗上面，家人常有機會拼命多吃加倍的食品。當然，在這種吃的環境下長大的孩子，大半具有極大的胃口和食量。從這種飲食的沒有節制上，就易發生種種疾病。一般的醫師們也就迎合這種社會裏的兒童生活而有兒科的專科設立了。除此兒科的病症之外，還有像感冒、喉痛、胃呆、便秘、下痢等疾病，則為兒童和成人所同的。

至於我的童年，則在這種厄運之上還要加上一重災難。就是每逢生病，必請醫師。而所請的那些醫師又聰明得使我小小的心靈感激不盡。他們總給我幾粒丸藥或是一瓶藥水之類——現在還彷彿聽得那種茶匙在玻璃杯中調藥的響聲哩！對於這些醫師，我都表示極端的尊敬，把他們當作活動的智慧看待；因為他們每次光臨時，我就覺得病立刻會好了，真的，至多不過幾星期就好了！

我就在這種情況中長大起來。到了十八歲，又起了求知的慾望，每天的大半時間，不分晝夜，簡直沒有休息的讀書而研究。晚上必須挨到半夜一兩點鐘時纔肯就寢，一到七點鐘，就起身而忙着工作了。這樣的生活情形竟達十年左右，終於不能支持而停頓下來。

在這十年之中，我的身體好像是一個規定了的經常病症的實驗場所：各式各樣的普通症候接續發生，而且每種症候來了再來，總要重複上好幾次；使我不得不盡所有的方法來嘗試治療，並且多有機會繼續實驗，終必給我獲得了一種正確有效的療法。

約翰勃羅斯 (John Burroughs) 的話是一點也不錯的，他說：「著作生活實在是一種不自然的事業，你的頭會因此而發熱發痛，你的腳會因此而寒冷麻木，你的消化會因此而停頓呆滯。」

我終於患着消化不良的病症。起頭是在上坎拿大湖 (Lake Ontario) 畔寫我第二部小

說的時候，那時我搭起篷帳過着寂寞的島上生活。

我抱病到附近一個鎮上去就醫，那醫師就對我發揮了一大篇關於胃弱病的淵博議論。主要的意見就是說：因為胃中不能分泌適度的胃液素，所以有消化不良的症候，只要服下一種從豬胃中抽取出的「人造胃液素」就可治愈了。

他就給我一瓶紅色的液質，我也就在每餐後小心飲服。起初的確有些效驗。後來漸漸失效了。即使僅僅吃下一點點冷肉和番薯，即使多服些人造胃液素，也仍要積下幾個鐘頭不易消化。這真使我痛苦極了，心中焦躁着急要努力工作，而那太不知趣的胃病偏要逼我躺在床上。我就對那醫師開始不信任起來了。我用心深思這胃病的真正原因，雖則好像在暗中摸索一樣，惟一的辦法只有從我自己的生活體驗上去找求。

我先覺察出餐後立刻工作就會使胃病加重起來，尤其在著作整部書稿的時期中。我不禁憤恨起來，就擲下筆桿，出去打獵。我常因搜索野鹿，要在山上攀爬二十英里左右的路程。又常故意等到力竭得不能再多用腦力的時候纔回來。這樣經過一兩個星期之後，胃病竟就完全消滅了。

於是，我的生活規律也就改變了。先是一段寫作的工作時間，接着就是打獵的時間。可是，真不幸，後來又漸漸發現這種恢復健康的效驗由逐步遲緩而完全喪失了。工作時間儘着縮短下

去，打獵時間儘着加長起來，簡直要鬧到只可打獵不能工作的地步了。假使硬着頭皮坐下寫作，就覺得自己立刻要全部糜爛似的，情景着實有些可怕。

果然，失眠症也接着就來。這就有力警告甚至恐嚇我，不但消化和寫作，連睡眠也到了末日了。病症是越來越厲害，牙齒也會連根潰爛起來，膿瘡都苞出來了。一種極度煩悶的感覺，使我終宵醒着，在極度的痛苦中，覺得自己的身體正在開始糜爛下去了——一個可怕的陰影閃出了生命末日的死光來。

其實，這不過是一種可怕的想像罷了，實際的病症當然還不致變壞得那樣迅速而厲害。我還有着精神來做着病的實驗。我並不絕望，還是向一個個醫師去請教。結果則終致大失所望，不免由不信任而更怨詛起來了。

這些醫師們，原來只會看看已經出現的病症，却從來不會指示些不使病症出現的根本預防的方法來。他們好像保守秘密似的，決不肯將你澈底診斷一下，將你的病根所在和治療的方法盡量傳給你。這種悶葫蘆裏，究竟是賣些什麼仙藥呢！

恰巧我那時正在研究人類的經濟學，不禁恍然於我們的同類所具經濟的作用了。試想：假使醫師把所有的病人都完全治好，並且澈底指教人家應該怎樣生活，那不是永遠沒有病人了？有誰再去請教他們呢？這世上簡直根本不需要什麼醫師了，這自然太難爲了他們了。因此我又

想到現在的醫學界所以不肯努力衛生事業的建設和防禦藥品的注意也，許就是抱有這種苦衷的啊！

閑話少說，我的病症真使我夠苦了。最討厭的就是頭痛和便閉，這兩種症候是有連帶關係的。關於便閉的治療，有個極簡單的一般通行的方法，就是每天早晚吃點東西，却不要再去想到牠們。我的祖母每天早晨要喝一杯含有蘇打質素的匈牙利泉水，經過三四十年，終於患了心臟脂肪變質病而死，這顯然是那匈牙利水的作梗，雖則誰也沒有注意到。

至於頭痛的治療，則一切非藥物的方法，我都一一試過了。我非但對於藥物怕似魔鬼恨似仇敵，並且對於任何刺激麻醉的物品都一概不染。平常既屏絕一切煙、酒、茶和咖啡等嗜好，在病時期中，即使病情非常厲害，也從來不肯服用那些催眠藥或止痛藥之類。這件事例可算是一種僥倖的本能哩！

我度着這種地獄似的生活約有七八年之久，方才看到一篇巴脫克里養病院（Bathie Greek Sanitarium）的緣起。我細讀之下，覺得正合我的理想。因為這是一種關於人體健康的建設工作，是將人體整個來加以調理治療。我就住到那養病院裏去，化費了兩個月時間和一千塊錢，要求他們將我身上所有的病症一一加以檢點和說明。

他們首先告訴我，肉食足以致我死命。因為肉類就是細菌寄生長養的所在，尤其是腐敗的

肉更爲可怕，就是消化過的肉食也有同樣的危險——你不見貓狗之類吐出來的那些骯髒東西嗎？當我嚴肅的聽到了這養病院裏愷洛格醫師 (Dr. Kellogg) 對我說出肉食者大腸裏所有細菌的兆數後，我就立刻變成一個道地的蔬食者了。對於養病院大廚房裏那些經過高熱度的專利的肉類代用食品，還認爲的確味兒不錯。

那養病院裏另一個醫師荷賴士弗雷拆爾 (Horace Fletcher) 告訴我每一點食物入口，都須細嚼三十二次以上。我又在健身房裏練習運動。每天總要到診治室去把腹部用熱布和冰替換處理着。這樣，我的腸部就因血液流佈得暢快而增進活動的力量。不但便閉漸漸通利，頭痛也減輕許多了。

可是，等到我出了養病院，停止了那些處治調理的實行，舊病却又重發起來。但我早已著成了一冊贊美蔬食主義並且勸告世之同病者那樣的書，且已把牠放進了圖書館，再也挽回不轉了！

於是我又不得不去請教那些沒有正式行醫執照的士郎中了。他們倒是自然治療的真正實行家。他們以爲蔬食主義還是沒有除掉熟食的弊病，就是用火來毀壞糟塌了食物的滋養價值。因而發生種種衰弱的病症。要徹底講究衛生之道，惟有走上生食主義的一條路，採取猴子和松鼠之類的生食果品。

那時我恰在加利福尼亞過着寒假生活，就決計徹底試驗一下這生食的辦法。約有五個月餘，都是自獲而食，只吃些硬壳菓子和其鮮菓乾菓之類，還有生菜和麥餅，只有麥餅一項是熟食，也只一點細條的罷了。果然，我竟在這生食時期中享着從未有過的健康生活，簡直連一點小的病症都絕對沒有。曾有一個朋友向我道賀，他說起當他在街上看見我走路時那樣有勁的健步，使他非常高興起來。

當然，這顯然全是生食的功效，就以爲我的食物問題已獲得了永遠解決的辦法了——却沒有想到那五個月餘的休假時期中一點沒有做過用腦的工作，著作的苦工！等我回來後重理故業。恢復寫作生活時，情景又不妙起來了。那種神奇的生食，也會作梗起來，尤其是香蕉和鹹梅子的惡作劇，沒有親身體驗過的決不會想像出那種難以形容的惡劣情味！可是，我還是戀慕着當初在加利福尼亞的健康情味，所以還繼續着生食的辦法，不肯就此放棄，希望那種幸福的日子重新降臨。

這樣又勉強支持了一兩年。終於不能再忍受了。差不多在每餐生食之後，胃部就好像打足氣的足球一樣，膨脹而又逼緊，竟會接連幾個鐘頭還不消散。

恰巧那時有人送給我一册沙利斯白雷博士（Dr. Salisbury）所著的關於肉食問題的书。一提到肉食，那種可怕的情景又重現出來，好像和世上最可怕的吃人風俗同樣會使我戰慄

起來，因為那時我已吃了三年多的素食了。可是，我是最喜歡聽聽新鮮的消息的，並且假使那話說得合理，也很願把牠來試驗一下，就開始翻讀沙利斯白雷博士的著作。

雖則這些書早已絕版，並且在醫學界上也早已被人遺忘了，這沙利斯白雷還不失為醫學上真正的先鋒和真正的實驗家。他著這書的時候，還沒有細菌的學說，所以對於肺癆的見解不是很正確。但他以為一般的病症大半由食物不慎和不合所發生，他就從事證明這學說。

於是他招致了一批人，專把軍隊用的餅乾作他們唯一的食料，約經兩三個星期，等到大家都瀕於死亡的危境了，立刻就換上精牛肉給他們吃，沒有幾天工夫就都恢復健康了。他就此證明肉類是具備所有滋養質素的主要食物，也是人類資以長壽的唯一養料。他又以為肉類之中牛肉最佳，其次羊肉，其餘就都談不到了。

這位沙利斯白雷博士的主要意見，認為肺癆病的釀成是由於發酵的小粉的芽苞阻住了微細的血管所發生的，在肺癆病初期的症候中，那小粉的芽苞尚浮在血液的流脈裏。他曾把攝細煮熟的精牛肉作為肺癆者的唯一食品，因而治愈了許多人。假使有一個病人受不住這種食物規定而私吃小粉和糠，他以為只消過一兩個鐘頭去抽取那個病人的一點血，放在顯微鏡下檢驗起來，就可發覺而證實。

在他的著作中，關於食品包含過量的小粉和糠一事，有十分盡力的描寫。沙利斯白雷認為

這種現象無異將胃部變成一個發酵罐，試想我那個塞滿了半消化的香蕉和鹹梅子的胃部又變成了個什麼模樣了呢！

我把沙利斯·白雷的醫學化食品實驗之後，覺得有一點使我非常滿意，那就是精肉對於用腦的人確乎十分適宜這件事實。不過就沙利斯·白雷的全部主張上說，他的見解總難免是偏執的。他既只認人類可以一種單獨的食品為生命之源，且又肯定的說人類對於肉食是不會吃得過量的。我則始終以為人類天生是雜食的動物，並且對於任何食品都有吃得過量的可能和貪慾。

人類的消化器是和豬猴之類相似的，一切食物都很相宜。自然治療的主張者往往認定猴子和松鼠之類的動物只屬於食菓類，這顯然是因浮面觀察而發生的錯誤見解。猴子和松鼠假使能得到肉類也是非常愛吃的，且看牠們常常肉搜索鳥巢，就可證明牠們肉食慾的熱烈了。人類亦然。所謂蔬食云云者，大半有不得已的苦衷在。就像那些使人羨慕的南海島民，也很熱心從事於捕捉魚蝦之類，並且有時也不免要殺兩隻豬羊以供應慶祝時的需要。

由此以觀，可以想見我由許多悲痛的實驗所得到的結論之為如何了。從食物方面說，我是一個超然主義者，不屬於任何派別，雖則從每個派別上我都獲得一些相當的智識。但就各派試驗結果看來，總覺極端的主張難免有所偏缺，更不敢定下任何嚴格的規律。

譬如那些蔬食主義者，認為肉食者有意殘殺有感覺的生命，是人類的一種不道德行為。試問吃的本能是應屬於有意的嗎？試問你們在田野間散步時，難道連一個小蟲都沒有踏死過嗎？當你們喝了一杯葡萄汁甚至一杯清水之下，你們可知道被殺死的微生物的生命究有多少？這種膚淺的見解，真是但知其一不知其二，以敗退五十步的人嘲笑一百步的人罷了！

我們既為萬物靈長，而要合於自然律以生活於世，就不得不伸張優越的權利而取用較下等的動物。並且，將來科學進步到新階段時，總會將一切植物的生命裏都已具備意識的雛型這種作用證明出來。杜雷先生 (Mr. Dooley) 的話說得不錯：「我們割掉盛開的小番茄，殺死豆莢中整窠的豆子，却只算是一種較輕的罪惡，甚至完全無罪！這理由真使人糊塗極了！」

如說肉食既費錢又不潔，種種地方不大方便，那倒確有一部分理由的。我想在將來總有辦法可以彌補這種缺陷。就人類進化的可能性上看來，將來總會有一天能替每人造出一種適宜的食品，可以保持最高能力而不必假手於屠殺。但目前我們還離開那種知識程度很遠很遠，至少我個人就是這樣的幼稚。

譬如我恰巧也是個不愛吃牛乳的人，假使因此就把牛乳和肉類從我的食品單中剔去，那就不得不從植物性的食品中去求取大量的原形質。但這些植物性的食品都含有大量的小粉質，我就無法避免因小粉過量而發生的種種疾病，是一種因食品錯誤而發生疾病的最危險的

現象。

並且又是最普遍的一種，非但一般的喉症鼻症等傳染病都發源於此，就是便閉、下痢、以及貧血等病症，也都發源於此。並且因為血液的流動衰弱無力，那些風濕、疥瘡、齒齦潰瘍以至肺癆和面黃肌瘦等病症，也都間接的接踵而來了。同時又因小粉的食品價是最賤的，所以就成為一般平民的主要食物，一切因滋養缺乏而發生的病症，就都壓在一般平民的身上了。

當然，在相反的方面，滋養過度也會發生種種疾病；如中風，就是血壓過高的病症；腎臟症，就因不能排盡一切廢料而發生的；又如心臟、肝臟以及其他重要臟腑的脂肪變質症，都由過剩的滋養料所釀成的。

又，食物過量，固然因阻塞血液的流動而發生頭痛的症候。但如食物的滋養成份不平均，或缺乏造血所必需的礦物質素，則雖僅用少量的食物，也會釀成同樣的病症。

總而言之，一切病症的發源，大半都在於食物的錯誤。所以我們關於衛生的知識，大部分應屬於食品及其分量的這方面。

第三章 食物錯誤對於疾病的關係

我想在這一章中規定出幾個關於食物的原則，也許可以助你解決實際上選擇食物的種

種問題，雖則並沒有什麼十分嚴格的規定。

人類的身體，在互相比較上，有相同相似之點，也有相異相差之點。而近代的文明，則多破壞人身健康，減弱人類體格，極少能使身體完美的機會。所以，無論是誰，都難免要有一點弱點和變態在他身體組織和活動上，只是程度有深淺罷了。

因此，在食物方面，必須採取一種特殊性的迎合辦法，以適應各人的特殊情形。如能將各人的身體組織澈底研究一番，然後像配合方劑似的規定出各人適宜的食單，那自然纔是最合理的良好辦法。

在醫藥的科學上，將來總會有這樣的一個時期到來，就是將各人的胃液素和分泌汁以及血流系都加以精密的分析，然後規定出各人所需要的養料成份。譬如說原形質和小粉質要佔百分之幾，磷質和鐵質的比例是怎樣，酸類以及有妨發育的其他質素應該怎樣避免等等。

可是，目前呢，我們這萬物之靈的聰明人類，正在指使我們的科學家們全力從事於破壞殘殺的偉大工作，有什麼空暇來研究這些健康幸福的小事呢！

本書的讀者們，恐怕大半都無力去請教食物專家吧！除了自己去求出幾個一般的觀念來實驗一番將自己的身體組織上的特點加以觀察和研究之外，還有什麼更好的辦法呢！人身所需要的食物滋養質料包括三種主要元素，就是原形質、脂肪質、碳水化合物。

原形質是構造人體的原料，富有這種質素的食物就是精肉、蛋白、硬壳菓、牛乳和乳酪、豌豆和蠶豆之類。在某種一定的分量上，這類食物是人體所必需的。假使缺乏了這類食物，人體就會漸漸瘦削下去。假使吃得過量，也是浪費了的；他們雖能化成產生能力的物質，都會使人體全部組織過分的緊張。耶魯大學的祈但登教授 (Professor Chittenden) 已有一種實驗，能夠證明這些維持人類生活和體重的原形質食物不必依照以前所定多量的標準。

至於脂肪質，則產生於肥肉和牛乳及其混合物中，又存存於橄欖和硬壳菓以及各種植物油類中。在一定的分量上，人體有充分消化脂肪質的力量，可是誰都不知道究竟需要多少。譬如我，平日所吃的脂肪量比別人要少許多，不過每天從一些精肉之中取得一些脂肪質罷了；我從來不吃牛油，也不用油煎煮食品。因為我認為脂肪質是最濃膩的，並且最易吃得過量。脂肪質過多，會使人體形成肥胖病，並且會發生火瘡、泡瘡、臉色發油以及其他妨礙循環的種種病症。

第三種元素的炭水化合質，包含小粉質和糖質兩種成分。小粉質就是穀類和塊狀根以及馬鈴薯、香蕉等類中的白色物，諸如麵包、米飯、麥食、麥糊、根粉、穀粉、通心粉等食品，都以小粉為主要原料。

一般人的平常食品，至少有一半是屬於小粉類的。我的小粉類食品則僅佔全部食品的六分之一，因為我認為小粉過多是致病之源。我有一個友人常患頭痛病，後來專吃肉類、生菜和新

鮮水菓，就沒有頭痛病了。

小粉和糖過多所發生的病症，就是會使身體組織釀成發酵狀態而變氣脹和胃風。假使這過量的小粉和糖被完全融化在人體組織中，那情形却更惡劣；因為雖能製造多量的能力，但沒有那礦物性質素去運用牠們。

假使把一個人體火葬了，將那屍灰加以化學的分析，就可發見有二三十種礦物鹽。這種礦物鹽，都是血液中所必需的原素；假使血液中的這些原素不足相當的百分數時，就不是正常狀態的血液，身體也就成爲變態的了。

這種礦物鹽原素，是骨骼和牙齒構造所必需的材料，並且也是細胞起化學作用時所必需的成分。當每次一根筋肉運動時，就有定量的廢料充滿在那根筋肉的細胞中。假使把手臂用繩緊緊繫住，然後試着運用，就可證明這種廢料的危險性了。

在目前，我們對於精微化學當然還很幼稚。但對於這種廢料的變化程序的確已能確定證明不錯了。就是人體的細胞常會使這種廢料起化學作用，藉着阿母尼亞、尿酸，以及其他類似的方式排洩出去，因爲必須經過這種變化程序，所以血液中必須不斷供給許多礦物鹽。

這種礦物鹽對於人體健康有非常重大的影響。嚴格的說來，與其吃了許多食物而仍缺乏有機鹽原素或分配不均勻，那還不如絕對禁食的好。

有一個簡單的實驗可以證明這層道理。試將甲乙兩隻小雞分別關閉在兩隻籠子裏。對於甲雞專用那些水和白麵包或穀類的小粉或糖等會產生能力而不含礦質的食料去餵飼；對於乙雞則單用清水，一些也不要。其他的食料去餵飼。結果呢？吃了許多食料的甲雞都會漸漸現出萎靡有病的狀態，毛羽也漸漸脫落下來，患着像人類一樣的頭痛、感冒、喉痛、牙痛、火瘡等病症，不到兩星期就死去了；而那單單吃些清水的乙雞，則雖不能怎樣活潑肥胖，却總是活的，並且連一點病症也沒有。

關於這種禁食問題，本書後面還要詳細談到。現在所要說的就是那隻單吃清水的乙雞，是拿自己的肉做養料的，包含有排除疲瘳素所必需的礦物質素。

我在本書中絕對不說外行的話，努力避免獨斷的言論。即如食物問題，確有許多方面是難以肯定的。但對於那些近代式的人工食品，則確乎認為應該加以擯斥。這種食物大都很精緻美觀，又便攜帶；既用袋裝，又標美名。種類很多，不勝枚舉。如豬油、白麵粉、根粉、穀粉、麥糊、細粒的搗碎的糖以及春淨的米和一切現成的提純的穀類等等都是。

這種精美的產物爲什麼要加以擯斥呢？因爲牠們都經人工提去了所含的雜質；這種所謂雜質，其實對於人體倒是非常需要的，如礦物鹽就是最顯著的例。這種提去了礦物鹽的珍品，都合在兩星期之中殺死一隻小雞。對於人類的禍害所以比較遲緩者，乃因尚有他種非珍品的食

物混食之故。但既然採用了牠們，就須依照所吃的分量而發生種種缺陷。

你千萬不可錯認他種食品能夠彌補這種缺陷，因為直到現在還沒有誰能知道人體所需要的特種有機鹽究竟要多少分量。我們只知道那些以天然產物為生命原素的原始種族都能享受強壯健康的生活，而如消耗巨量文明珍品的美國人，則反發生種種缺乏礦物天然質素的病症。

講到糖，種類很多。大抵出自甘蔗、甜菜、菓子等物。又可以各種小粉製成，就是飴糖之類，大都用罐頭裝置。一般的細粒糖，則從天然的糖汁中提去了礦物原素而精製成的。所以像一般出售的甘蔗糖和甜菜糖等，實在不能算是滋養的食物，簡直是一種慢性的毒物。

美國的牙醫事業所以會有龐大的發展和精深的進步，原因就在這些甘蔗糖以及白麵粉和油鍋子等等上面。讓我來一一說明牠們對於人體的種種罪惡。

美國是世上最富之國，所用的食物要比其他民族多出半數，而浪費的食物則要比任何民族多出好幾倍。可是，在美國任何農村的小社會裏，一般兒童的牙齒都老早就蛀爛了，等不到第二批牙齒的出生就都應該拔去。就如第二批出生的牙齒，也大抵不到二十歲就都應該拔去。

我有一個友人曾經這樣說過：「美國的農民如要真正快樂而體面，就須實行這兩件事情：

一是須將家中的爐灶加以閉塞並將所有窗口都釘掉；二是須將全部牙齒統統拔去，鑲上一套假牙——因為我的許多近鄰的農婦，差不多在十人之中還找不出一人能在三十歲之前保全她們的牙齒。」在相反的情形上，像巴爾幹的農民則以酸牛乳和自磨的穀麥為主要食品，南部意大利及西西里的農民則以乳酪和黑麵包及橄欖為主要食品，又如野蠻部落的野蠻人，則專恃漁獵及採集天然菓子為生。在這些地方，雖是年老的人，也沒有脫落一個牙齒的。

就上面兩種相反的情形上看來，可見所謂文明社會中那些戕賊天然質素的人工食品之罪惡了。農婦們常要把鷄子和牛油乳酪等天然產物去換取不自然化的一罐罐豬油和一包包糖。有許多農人則更不惜虧損好幾倍的本錢，售去極富天然質素的麵食和穀食，而換來一盒盒所謂人工製造的米粉食品！

關於牙齒受損害的原因，一般牙科醫師則以為主要原因在於多吃糖菓，因為牠們會黏牢在牙齒上，經發酵作用而變成酸素，因而侵蝕損壞牙齒的本質和組織。這種解說也許有一部份的理由。

實則牙齒所以潰爛的主要原因，在於血液流佈的狀態變異而不能彌補身體上的消耗。牙齒正如身體中其他組織一樣，也是一種有血液生命的活組織，只須給以適度的滋養，就會產生抵抗損害的自然力量。

糖對於人體固然是每天所不可缺的，並且所需要的分量也確乎不少。糖在自然產生的原狀下，是和有機性鹽及珍貴的維他命生在一塊的。至於維他命對於人體的功效，則尚在研究中。諸如橘子、梨子、蘋果、葡萄、無花果以及梅乾、葡萄乾之類，凡有特種色香者，都含有礦物質素。這些礦質都在做糖時完全被除去了。

美國的農婦大都不懂天然菓子的優點，當她們保存那些菓子時，就認為必須將牠們塞滿蔗糖或用糖煮過，否則那些菓子就難以保存。美國人對於食品的觀念，也鑲滿了勢利的黃金，往往會把過於平常而實則最好的食物加以嘲笑，像梅乾子和葡萄乾之類。像這些食品，實在都是最合衛生的，拿來給孩子們吃，以代糕餅糖菓之類，至少牙齒就不會損壞得那樣厲害了。

講到麵包，也有同樣的不良情形。我在幼年時代，也總想每天至少要吃兩次熱麵包；假使是一天以上的宿麵包，就大不滿意了。當我閱讀童話時，見到其中有提起黑麵包的，就覺得牠真的黑暗可怕，以為辛得勤拉（Cinderella）坐在灰堆中吃那乾枯的黑麵包，這情景就是人類苦悶的象徵。

但現在却因對於食物會加研究之故，對於黑麵包，一變憎惡的態度而為愛好的心理了。如果講到購買力，不問怎樣名貴的麵包，我都買得起，就如最考究的白麵包，要天天烘烤得熱熱的吃牠幾頓，也儘可以辦到，然而我天天三餐所用的麵包，却是那乾硬枯燥的黑麵包。

童話中的那種黑麵包，是說那從整顆麥子做成的。農民因為沒有那種磨麥機器，反能保存那些生命之源的質素。因為穀麥等所有的礦物質素，大半藏在外面灰黑色的一層中。至於核心的白色組織，則幾乎純是小粉質。所以用白麵製成的食品，非但對於人體的血流，骨骼和牙齒滋養不足，並且剝奪了消化器所必需的粗糙物質。

當然，整顆的麥子比較難以消化；可是我們的消化器根本就不該讓牠過於薄弱，正如我們的筋肉也不該讓牠過於安逸而致鬆弛無力一樣。我們須使胃部能夠儘量受用一般的天然食料，正如我們須使身體慣習冷水和能耐勞苦一樣。

又如日本的農民一向只以米和乾魚為生。最近日本國內流行着一種腳氣病，尤其盛行在軍隊之中。日本的科學家就從事探究這種病症的原由，終於證實了乃由近代春米的習慣所造成。因為米穀一經春淨，就把外面含有礦質的一層表皮除去了。

米穀這種食物，如能不損牠天然的本質，原是最合衛生的。但在美國，假使要用這種天然米，就得先行調查究竟有沒有這種怪僻衛生家所開設的特別米店！即使找到了，也須出高貴的代價始能購得。又如那種整顆麥子的麵包，情形也正相同。因為，在目前這個時代的社會中，百分之九十九是沒有真正的衛生常識的，只懂得怎樣把食品弄得非常美觀引人注意！

在航海故事中，可以概見貧血症的可怕。貧血症和腳氣病相似，原因也差不多。一般老於航

海的人，每以白餅乾和鹹肉為主要食物；假使生起病來，也都知道必須到岸上去買些新鮮的蔬菜水菓之類吃了纔好，尤以洋葱和檸檬最富鹽質和維他命。

可是，近代的管家婦則寧願去請教那些雜貨舖子，選購一包包不自然的人工食品，出了很高的代價却換得了製造貧血症的原料！然後把這些白麵、蔗糖、豬油等物拿回家去混調起來，放在油鍋裏煎熟，給她的丈夫和孩子們吃。

殊不知人體的天然組織，須先把小粉在胃裏消化，然後讓脂肪通到了小腸裏去再行消化。現在把那小粉質的白麵用脂肪質的豬油煎過了，小粉質就給脂肪質的一層薄衣緊緊裹住。這樣，胃液就不能直接達到小粉質，小粉質通到小腸時還沒有完全消化過。破壞人體組織的自然力量，沒有再比這種風物錯誤更厲害的了。

油鍋，確是美國一般農民的健康之賊。無論馬鈴薯、熱麵包、雞蛋餅和牛乳餅，都要放到油鍋裏去煎過焊過。所以，一般美國人如要恢復自然的健康，首須廢除油鍋的食譜。

近代的烹飪法，實是一種背理的藝術，是出發於怠惰、虛榮、肉感等等上面的，也是近代階級制度下的一種畸形發展。因為在這種社會裏，有一種荒蕩的有閑階級，除講求吃的奢侈之外，他無所事；並且因為他們對於食物自以為具有優越的知識和烹飪法，就傲然表示一種人上人的態度。他門儲有鉅量的財富可供支用，他們蓄有無數的同類可供使用；於是發號施令，鋪張華宴，

高坐堂皇，狼吞虎咽。報紙的記者還要鄭重其事的加以表揚哩！

這種不合正理的藝術，大半由法國的古制而來。所謂古制，究竟是怎樣一回事？就是那種制度，迫使法國的農民都挨着飢餓，竟至於變成黑皮的野獸，逃匿到山洞中和空樹中去。真是一種該死的壓迫制度。可是，近代的珍品食物，就都借用法國名詞來擺豪華闊綽的架子。所以，法文的菜單倒是一般勢利風俗下的美國人所熟悉了的。

這種講求珍奇的美味主義，實是一種畸形發展的藝術；搶食制度的遺俗而已，和衛生有什麼關係！誰去理會人體的真正需要？除了絕對的浪費之外，還有什麼可稱道的呢！就我個人二十多年來自己烹食的經驗看來，只須在半點鐘之內就可以學會一切烹食的知識和技能，就可料理完畢任何大場面的一切烹食工作。

爲什麼過分講究烹飪是浪費的呢？因爲：一、有許多食物實在不必加以烹飪，煮了反致不美；二、凡物需要烹飪的，也只須煮的一種已夠，至多像肉類等另用烤或炙的方式；三、每種食物只須單獨烹飪，不必和他種食物合併烹飪。上面第三種的理由是很簡單的，就因每種食物都有一種特殊的天然風味，假使和他種食物混和起來，這種本來風味就要消失。假使有人不會享受食物的本來風味，那就請他等到肚子真的餓了再吃。如能走牠一個十英里的長途步行，那末他吃起第二餐來就會非常有味了。

我自信絕對不是一個性情乖僻的人，當然決不願毀壞生活的趣味。不過我的所謂生活趣味，是在那種關於知識藝術的高尚工作上。這種趣味纔是人類真正的幸福之基，決不是烹飪的爐灶上可以找求得到的。其實消耗了大量的人工去做烹飪食物的犧牲代價，且不必提起道德上的問題，單就放縱口腹之慾一點上說，也反是毀壞生活趣味的不聰明辦法。試問引起非常的胃口和過量的食慾，是否有害身體的健康？

我在二十歲之前就以脫離家庭廚房的支配和播弄。因為我要專心著作，不願受種種麻煩的糾纏，所以過着單身的孤獨生活，由實際的經驗學會了自己烹食的方法。有時不得已而用僕人代做烹食的事，也只有極少數的幾次而已。在最近十年中，我家從未用過僕人。並且我要我的妻做些比烹飪更重要的工作，所以每餐飯食我自己也動手幫着料理。我們曾經規定一種比較新穎的治家辦法：關於烹食一項，每餐只須五分鐘時間就可弄好；至於飯後的收拾，則僅僅破費三分鐘時間已儘夠了。

現在我要把我個人的菜單開列出來了。但並不是教人都依照着做。因為我的食品規定，是由我個人長久的經驗上產生的，恐怕只適宜我一人也說不定。在此菜單之外，當然還有許多的食品也同樣合於衛生；我所以都沒有採用者，或因對我個人的特種體質不大相宜，或因對我的自然胃口不大配合。

我最愛吃菓子，所用的菓子食量也比別種食品多。就購買能力上說，這項食品並不十分便宜；要求多量，更非一件十分平常的事，雖像我整批的購買要便宜不少。關於食品價格一項，我在下面就要詳細討論了。

先說我的早餐。平常總是一片整粒麥子做成的麵包和三個煮熟的蘋果以及十枚左右的菓子。這一頓早餐的食品，實際不必耗費什麼烹飪的時間。我的麵包又是整批烤的，每次買四捲，過了兩星期，還是非常新鮮。

至於蘋果，在以前用廚子料理食品的家庭生活時，我總要他做蘋果汁來吃，那就費事極了：必須專用一人替你削去菓皮，然後切細，然後煮熟，然後用糖調和，然後擦上一點荳蔻，然後用冰過，然後放在玻璃碟子上，然後附上一小壺的乳酪，然後方纔送到你的面前！現在呢，我只須將一打的蘋果一起放在一隻大鍋子裏，一面吃，一面讓牠漸漸沸滾起來就行了。

我家有一種習慣，就是非進餐時間即不煮食物。因為其餘時間中我們都埋頭在讀書或寫稿的工作中，常會把煮着的食物忘却，難免要冒煙出去闖禍了。所以今天早餐用的蘋果，總是昨天進晚餐時煮熟了的；而在進早餐時間中，也就一面煮些蔬菜以備午餐之需。

其次就是我的正餐——午餐。主要的食品就是約有三分之一磅的一大片牛排。我的友人傑克倫敦曾說：世間烤牛排的好手要算到火車機頭上的火夫了，因為他有一柄滾熱而清潔的

鐵鏟。要效法這種鐵鏟，可用一隻滾熱而清潔的平底鍋子。如要確知牠熱度夠不夠，惟有把牠再燒得熱一點的一個辦法。

燒煮肉類的主要原則，就在使肉汁完全保存，絕不流出一滴。必須手法敏捷，時間迅速，始能辦到。如把生肉放在熱度極高的平底鍋子上，那肉立刻就起焦皮，肉汁就都停留在裏面了。等到肉身幾乎燒旺起來時再去翻身，那末翻下去的一面就不必燒得那麼長久了。

這是值得一學的燒肉秘訣：既不費錢，又省時間。可是據我所知，竟很少有人能學會這種燒法的。所以把這燒牛排的工作技能特別珍重起來，作為我自己家庭中一種專司的職務。

這一頓主要的午餐，除牛排之外，就是一片整顆麥子做成的麵包和多量的新鮮生菜如芹菜、萵苣、番茄等等；還加上一些收尾的食品如一隻橘子和一小把葡萄乾，或是一兩顆無花菓之類。

蔬菜大都生吃的，有時也用熟菜來代替一部份，如一兩顆蘿蔔之類，都在前一頓進餐時預先煮好，吃時重熱起來，只須兩分鐘就得了。又我們一向留下那蘿蔔芹菜等的頭兒，把牠們煮熟了，作為下一天的食料。能把這種蔬菜天天多吃一些，就可免除身體上的種種病症。

晚餐非常簡單，和早餐差不多。有時覺得格外飢餓，纔加吃一點肉食。

我寫本書原稿的時期是冬季，所以所提起的那些菓子，都是在冬季裏購買得到的。當然，這

菓子一項，在我的食單上是要隨季候而變更的，大抵總是那些一季中比較便宜而易得的菓子。牛排大抵四頓中要有三頓，有時偶或換上些豬羊的豬肉或魚類。麵包有時也用米飯或馬鈴薯來替代，或白煮，或加糖。並且有時更用格雷罕硬餅來替代。

在這些替代的食物中，大都含有一點脂肪質和糖質，和我的食品選擇標準難免有些出入。但我不願使我的食物主張流於過分的偏傾而致乖僻之譏。並且就連這些替代的食物在內，我的全部食物規律，也不見得就會發生死刑的恐怖吧！

以前，我的友人們請我吃飯時，常要爲我另備一種特殊的食品，覺得實在麻煩不過。現在可完全不同了，不必另備異饌了。當我坐上筵席時，對於每種菜肴都很有禮貌的嘗牠一點兒；假使有恰合我的衛生標準的，就多用些許；萬一全席竟沒有一件合意的，也就裝裝樣子算了。

假使上起飯館來，那就一老二實的要來一個蘋果包子或是東瓜包子，又將牠們的外皮剝下一大半。我在每月中出門作客至多兩三次，即使再浪費一點也不打什麼緊。我所認爲要緊的，就是必須將日常家用的食品，弄得適合健康而不致有所浪費，並且還須養成一種簡單而衛生的飲食習慣。這種規律所需要的食物，種類既多，價又便宜，是富有一般的普遍性的。

總而言之，日常的食物須力求經濟而實惠，作爲一種食物規律的原則。至於對那誰都難免的宴會之屬，則不妨認爲食物規律的臨時休假。現在假定你有意請我一天，並且對我願表相當

的客氣，那末我就老實不客氣的開出一張食物定單來呈請鑒核施行了。

早餐：一把葡萄乾和一些格雷罕硬餅，冬天加一罐波羅蜜片，夏天加一大塊西瓜。午餐：一盆烤豬肉，一隻烤蘋果，一個用糖烤的馬鈴薯，還要一些菠菜。晚餐：棗子和萵苣，外加一碟用花生油調製的爆玉米。到了聖誕節，一定要來叨擾的哩！

第四章 食量和物價的標準

食物分量問題，就是說我們究竟應該吃多少食物，是衛生問題上的重要事項。因其重要，所以關於人類食量的爭論，即在一流權威的學者亦勢所難免。現在我們將走上怎樣一種解決的途徑呢？姑且克己一點，還是從常識下手吧！

我們首先應該提醒自己，對於自然和文明中間那種區別的規定，試再重行考慮一下。就是所謂文明的人類，其能靠着自然的本能來保持健康的程度，究竟能到怎樣的地步。

且先觀察動物。對於自己食料問題的解決辦法。當牛馬在野時，牠們的生活狀態和求食方法，頗能適應自然的環境；只須能求得那種相宜的食料，本來就不會再發生什麼吃的問題。

後來人類將牠們馴養起來，依照牠們的習性，給牠們吃和天然產物類似的食料，所以牠們的生活依舊很好。

可是，假使人類能藉優越的農業技術，將野種的穀類也用機器來大量生產，更將那富有滋養成分却是不能在自然界中求得的產物像雀麥之類，毫無限制的放在一匹馬的前面，那末單憑這匹馬的本能究竟會不會指揮而控制牠自己呢？當然不會！無論那一種馬，沒有不會任性貪吃過量的穀麥食料而戕賊自己生命的。

我從前曾經以作家的地位來經營過一塊田地。可是，凡是作家，好像都不配經營什麼生利事業的；他還是把農場當做私人的住宅，倒可免掉許多大笑話和小災難。

那時我有兩頭壯美的牛，我得意極了。可是，後來那兩頭牛竟會在梨園中偷吃了一夜的梨子，把肚子脹得只好躺着等死。事後有個農人對我說，假使當時把那牛的肚子用小刀刺破，將肚裏的氣放出，也許還能保全牠們的生命。

農人的話是否可靠，我且不去管他。不過從這件小事上，倒可獲得兩種教訓：一種是作家的確太不宜於什麼經營了；一種就是無論人類和動物都不能單憑本能的胃口來任意取用食物而毫無限制和選擇。前一種是題外的話，後一種就是我們正要討論到的人類食物問題。

講到人類對於食物的性質和分量，假使完全聽憑那本能的胃口去決定，那末必須嚴格限制自己只吃那些當初適應天然環境時所吃的那種食物。如要吃些這種嚴格限制的天然食物以外的文明食品，那就不能單憑天然選擇的方法，須把進化的理性來控制這複雜的食單。否則，

你的胃腸就要首蒙其害了。

在自然界中，人類所能獲得的原始食料的分量是極有限的，並且還要費了很大的力氣始能辦到。非洲的探險家曾將一種蠻人生活記載出來，隨處可見出他們單靠本能的衝動而很少理性的指導。他們往往要受長期的挨餓，始能捕獲一隻河馬或水牛，於是宰殺分食，狂吞一頓，結果則非死即病。

由此即可證明雖在天然環境中生活，雖吃天然的食物，尚須加以節制，且須用理性判斷和道德觀念來控制。我們既在文明社會中生活，所吃的又多人工的不自然化的食品，當然更有加以選擇和限制的必要了。

首須注意的，就是人體的進程永遠在連續不息的狀態中，對於飲食的時間和分量都須有個規定，對於食物的性質則更須視消耗的情形不同而分別選取。在理性的立場上，人類食物的分量應以確能維持體重和工作效能為限，那就不必像本能要求那樣的貪多。

在文明的生活習慣上，常有許多引誘食慾的精美食品環列左右，造成食量過分的惡果。我們如不能明白食量過分和疾病的密切關係，總難免觀察錯誤之譏。我們必須隨時監督飲食的習慣，在本能的衝動和文明的惡習之外，另訂一種合理的飲食規律。

幾年以前，關於人類食物標準的權威論者，每以為常人在實際生活上的食物就都是合於

個人的標準的。政府也因要養活軍隊和路工且須維持他們的健康之故，對於人類食品標準一事，努力做過一番大規模的觀察。由這種工作，就成立一種舊式的食品標準。

這種標準的單位叫做「加羅利」就是在某種溫度上的熱力單位，就是某種分量的水溫熱到某種度數時所需要的燃料分量。為易於明瞭起見，將各種較為普遍的食物構成一百加羅利所需要的分量，來表示一種粗淺的意義。

這種分量的食物就是一片大小中等的麵包，一片兩個指頭大的煮熟的精肉，一隻大蘋果，三匙熟米飯或熟馬鈴薯，一隻大香蕉，一匙葡萄乾，五個棗子，一隻大無花果，一匙糖，一塊指甲大的牛油，一顆巨大的萵苣菜頭，三顆大小中等的蘿蔔菜，大半杯的牛乳，或一匙油之類。

把上面各項食物比較起來，就可以知道食品標準不能以分量來規定。一顆近乎一磅重的高苣頭，其在人類食品上的價值不一定會比半盎司的橄欖油為大。精牛排儘可多吃一些，牛油就有限了。一大盆櫻桃的食品價值較那澆在上面的一些乳酪和糖，恐怕還不及一半。

從上面那種比較上看來，只須多吃一些些濃厚的橄欖油、牛油、乳酪和糖，就會發生像馬吃雀麥牛吃梨子那樣的危險，甚至也需要外科醫師來開刀哩！

舊式的食品標準就是以「加羅利」為單位而規定的。如瑞典的苦力，在四·七〇〇加羅利以上；俄國的普通工人，德國的服役兵士，意國的一般勞工，都在三·五〇〇和三·七〇〇加

羅利之間；英國的紡織工人，在三·五〇〇加羅利左右；奧國的農夫，在五·〇〇〇加羅利以上。約在二十年之前，合衆國政府曾經從一萬五千人身上求得一種愛脫華忒標準，就是：做非常勞苦的肌肉工作的男子，爲五·五〇〇加羅利；做普通肌肉工作的男子，爲三·四〇〇加羅利；做輕易及中等工作的男子，爲三·〇五〇加羅利；做坐地工作的男子或做普通工作的女子，均爲二·七〇〇加羅利。

在最近十數年中，又有些新派的食物專家出來，領袖就是耶魯大學的祈坦登教授和費式兒教授（Professor Fieser）。祈坦登教授著有人類的滋養（The Nutrition of Man）一書，詳述他在耶魯大學的運動家們和有一隊兵士們身上所施的實驗，還有一般學生們和教授們身上的。所得的結論就是：上面各種人類，對於一向認爲必要的原形質食品 and 舊式食品標準的加羅利價值，都可減少一半左右，依舊能夠保持適度的體重和工作效率。

我就把他這種學說親身實驗起來。在我實行生食辦法的時期中，把所用的食品都一一秤過，記錄下來。這種生吃的食物，無異原料，秤量起來非常準確。結果，像我那時活潑健康的身體每天所需要的食量是二·五〇〇加羅利左右。

我就把這分量作爲我個人的食品標準，並且努力使自己的本能方面也習慣於此，對於這食量問題就此告一段落了。當然，有時偶爾也難免要犯起規來；因爲對於那些幼年一向愛好的

菓餅和冰淇淋等類食品，還擺脫不了牠們的引誘，有時不免想着要吃一點，因此也就常常要受到肉體上的痛苦，並且恢復起來，至少要禁食一兩頓，使身體的組織得以大大的掃除一番。

一般人對於本書所定的種種食物規律，難免要嫌過於嚴格拘謹，甚至使人驚駭。其實，我是具有不得已的苦衷的，決不想冒充什麼道學的派頭。因為我是從那種饕餮的吃的環境中長大起來的。當我幼時，只要一小袋的薄脆菓餅，就可換得我全部的歡心。我自小生活在許多糖果菓餅的圍困中，對於面前常可見到的種種糖果菓的引誘，必須費了極大的努力始能遏制得住。

幾年前我有一個年輕的個人書記，他看出了我這種饞嘴病，就想些方法來和我開玩笑。他常常把一盒巧克力糖，故意裝做忘却似的丟在我的寫字桌上；當我每次拿還給他時，盒子裏說已缺少了好幾塊。可是，他還是要繼續他的惡作劇，硬要讓那糖盒子被忘却而遺棄在我的寫字桌上，然後躲到門屏背後去竊笑。這小小的喜劇，一直等到我的妻發覺出那書記的詭計，正式對我下了警告，始行閉幕！

人類食量的決定，的確可求之於常識，關於這一層，在斯坦登教授的著作裏，却說得非常簡單。誰都可由自己的實際經驗上，考察出維持體重和工作效能所必需的最低限度食量。這就是最正確的標準食量，假使超過這種標準的限度，非但無裨身體，反而有損健康，這種事實的證據多得不勝縷述。

所以，當你試做這種甯少毋多的實驗時，不必懷着或要餓死的恐怖。在後面講到禁食問題時，有關於身體中充分儲藏養料的種種實驗，證明普通人類竟可餓至百日左右還能保持生命。假使從這種儲藏的養料中暫時借用少許，當然絕對不會受到絲毫的損害。

在實驗期間，儘可大膽把習慣的食量減少，專揀那種體積多而加羅利價值較少的一般食品。對於體重的消長，每天要加以秤驗。那不久的時期中，就可發現自身真正所需的食量要比一向的習慣減少許多。從常識上看來，實是不足驚異的。

我們的胃極易受騙，大半要拿食品的體積來做標準。一餐平常的飯食像一些精肉，一片小麵包，一大碟蘿蔔菜和一大塊西瓜，就可塞飽肚子了。可是牠的加羅利價值，還不及有肉汁和調味品以及尾食品的一餐的三分之一。以體積見多的這些粗食品，非常適宜於自然生活中身體上的原始組織。

假使一向以養料濃膩的提尖食品爲生，多吃牛油、糖、乳酪和雞蛋等物而少吃那些粗食品，那末胃部就要狹小許多。現在則更有一條蜿蜒的長肚腸，也和擴大的胃一樣，都只適宜於消化緩慢的粗食品。

還有一個奇怪的小肚，據俄國衛生科學家麥齊尼可夫 (Metchnikoff) 的實驗報告，這小肚就是從前期進化殘餘下來的，並且是種種疾病的發源所在。小肚對於身體的唯一功用，就

是消納許多蔬菜的植物纖維質。這種纖維質毫無滋養的價值，也沒有發酵作用；牠們只會塞滿小肚，激起活動能力。

假使食物過量，就要發生三種結果：一、不能完全消化，遺留毒素在身體組織中；二、或許會被融化，可是並不經身體的燃燒，須從腎臟和汗腺排洩，使牠們過受刺激，久必致廢弛不靈。

第三種結果則是這種多餘的養料或許會變成脂肪質而儲藏起來。這是一種天然的準備本能，以備食物稀少甚至斷絕時期中的接濟。但這不過是動物的一種自給作用，譬如熊，必須在平時儘量的吃，始能在嚴冬到臨時非常肥胖，一直可以熬到明春蟄伏期滿之後，再出來找食也未爲遲。

人類呢，已把這種儲備本能變成了文明的方式了。不但整個冬天照舊有飯可吃，並且還可把盈餘的穿上了「經濟」的大衣放在箱櫃中或是存到銀行裏去。易言之，文明人類所儲蓄的乃是金錢，並不需要在身體組織中儲蓄脂肪。這種原始本能的遺留，對於近代人類的健康，非但是一種不必要的刺激，簡直是有害無益的。

因爲，凡是身體肥胖的，不但須費力的負載着多餘的過分的重量，更須麻煩的保全而照顧着身體上的脂肪。由人壽保險的統計上，可以看出肥胖者的壞現象來。凡是體重過餘百分之五到十的，一生中也就要多出百分之五到十的死亡機會；而體重不足百分之五到十的，也就比一

般人要多出百分之五到十的生活希望。

這種人壽統計是從幾千百萬的實際例證上歸納出來的，可謂毫無疑義。就食物衛生上說，這種統計就是警告胖子們要多吃青菜、鮮菓、精肉等缺少脂肪的食品，一直到身體減瘦了為止；並且不僅須減至一般的文明人那樣，必須減至一般的運動家和勤苦用功的學生那樣瘦。

講到瘦，當然也有病態的。譬如肺癆病和貧血症，最能減損消耗身體的精力。有許多人瘦於憂慮勞乏，有許多人則瘦於頹喪悲哀等消極的精神病。這種病態的瘦，當然不是我所主張的。我的所謂瘦者，是一種健康的瘦，又活潑，又堅韌，比那肥胖的人要長壽多多。這種瘦的健康者，並不需要多量的食物，甚至比一般要少吃許多。

一般的見解，以為身體豐滿肥胖容色紅潤鮮嫩，就是理想中的健康狀態。這種觀念，不但膚淺，簡直錯誤。我家以前曾有一個女僕，具有愛爾蘭和英國婦女的那種火燒似的紅顏，就是一般所謂健康的象徵。她的年紀還只在二十左右，誰都承認她的健康是毫無疑義的。豈知有一天竟突然臥牀不起，患着半身不遂的重症，不到兩星期就變成丹毒症死了。可見她臉上的紅色，全是病態的，是一種病的血管的映照。這種變態的血管裏，蘊積着食物的剩料，腦中的一部份細微血管終於被阻塞不流了。

還有那種兩三歲的嬰孩，外表鮮紅肥嫩，實足表現出一般的所謂標準健康；可是一到肺炎

症來侵襲時，只須幾天功夫就送掉小小的生命。不要誤以為我是定要兒童們挨餓到消瘦的程度；凡是兒童，每天至少須吃四五頓，庶幾不致過於飢餓。但這幾頓所需的食物，應該多揀那些以容量見多而含有構造身體組織所必需的自然鹽的食品。譬如當兒童要吃時，你或者給以一片塗有糖和牛油的麵包，或者就給以一隻蘋果，兒童當然是都愛吃的。但就食物價值說，前者的滋養料雖比後者要多出幾倍，可是一些也沒有構造骨骼所必需的那種有機鹽。

我只管這樣暢乎言之，好像萬物皆備於我，隨我所欲，俯拾即是。其實在人類的的生活史上，還不是充滿着經濟的限制。尤其在現代這種工資的奴制下，一般平民關於食品的購買力，都受嚴格的限制，將來有機會，我想專著一冊討論貧窮問題的書，詳論牠的發生原因和救濟方法。現在本書中所能盡量論述的，就是在平等的立場上，說明人人應該享有那幾種的必需食品。假使社會不能充分供給你這種購買力，你就該覺悟到社會竟是無情理的，使你的身體挨餓，不能獲得水準的養料，你就該以同是人類的理由努力從事於應有權利的獲得了。

其實，有許多極便宜的食品都是極合衛生的，因人不知寶貴，所以便宜，譬如肉類，大家都要挑選那幾段精緻的，因為吃起來較為柔嫩，價錢也因而高貴了些，其餘的幾段就較便宜了，其實滋養價值是平等的。有許多人又喜歡那種富有脂肪的肥肉，殊不知肥胖都是動物的一種變態，並且脂肪過多又犯了重大的食品錯誤。

我不幸生在一個把雄山兔當做害物的國中，牠的市價只及到牛肉的四分之一，可是實在不容易買得到，因為大家都不把牠當做一種西式食品看待，甯願化了並不便宜的代價去吃那種生長在汗穢堆中肥笨得行動都不靈活的豬的肉！

又加梅乾這種食品，我在上文中已屢次說起，也是被大家所輕視甚至遺忘的，實在很富有食物的價值。假使並未經過所謂精緻的人工調製，那是很值得化費幾個錢去買來吃的。

我自小就輕視各種價錢便宜的蔬菜，像蘿蔔和捲心菜等；直到四十歲左右始發見捲心菜的好處，就把牠煮熟了吃，從自身的體驗上的確證明了牠的食品價值。這種意外的覺察，自己也不禁詫異起來。生的捲心菜市價和其他生菜一樣貴。因此有許多人認為不大值得，因為嫌牠太堅硬有礙消化，我却主張把胃養成那樣的嬌嫩無力。

又如米和馬鈴薯的市價也都很便宜。但必須要吃糙米，並且煮起馬鈴薯來要留着外皮。因為米和馬鈴薯所含的礦物鹽的珍貴成分大半都在外皮之中；假使把米的外皮剝去煮成了精良的米飯來吃，或者把馬鈴薯的外皮削去了然後煮熟了吃，那就把那可貴的礦物鹽都去掉了，豈非愚蠢之至！

食品的市價是隨季候和地域而差異的，並且會相差得很遠。所以如要嚴格規定生活費的最低限度，覺得有些困難，只得大約算出一個可以伸縮的活動數目。照上文中所說的那些衛生

食品，我個人每天約需六角到八角錢。平日絕對不買什麼珍貴的食品，却並不是專爲了經濟的緣故；譬如當令的衛生的食品，我就不問其他說要就買。爲了維持健康而破費金錢去買些適宜的食品，總舉不出反對的理由來吧！

各人對於自己金錢的用途，當然絕對自由；但就有用有益的嚴格的經濟條件上說，則大半竟是浪費的。譬如一個平常的工人，假使把他所化費在菜館裏茶館裏糖食店裏煙紙店裏以及藥房裏醫院裏的金錢總加起來，總可足夠購買那衛生所必需的一定分量的天然食品吧！

像我目前這樣的地位，譬如一個三口之家，要買到這些食品，大約一天一塊錢就足夠了。在一般工作的收入總數上，約佔四分之一；在特殊工作的收入總數上，則僅佔八分之一。這些必需食品的種類和分量，就如下面所開：一磅半的腿胛肉。一捲整顆麥子做成的麵包，或是一桶細絲的小麥餅。一顆大號的捲心菜頭，一磅左右的梅乾子，以及五磅左右的蘋果。

購買食品有許多便宜的法門。譬如梅乾子，大號的每磅竟貴到半塊錢甚至一塊錢，小號的則竟有便宜到每磅還不到一角錢的，而其「食物價值」則完全相等。又如麵包，陳了的只需半價，其實比新鮮的更多食物價值。再如梨子，假使買罐頭的，就須化高貴的代價，並且含有很重的蔗糖；假使去買一種所謂餡兒梨子，就只需一半的代價，並且又不含蔗糖。

至於購買肉類的食品，則起碼須懂得法門。肉店裏有一種切細而炸過的所謂漢卜克牛排，

非常便宜。可是假使一任他們背着你做，就要攙進許多軟骨和脂油，不免減損了牠的食物價值。假使叫他們當着你的面前做，那就成爲一種食物價值很高的肉類食品了。

我完全不信任資本家們騙錢的手法，將那些攙混或搗爛的以及任何現成做好了的人工食品來搪塞顧客們。就我自己的食物選擇上說，這也是我的食品規律之一。我曾經在芝加哥親眼見過做臘腸的觸目情形，以後就不再貪吃臘腸了。

烹飪對於食物價值也有很大的影響，往往有本來極好的食物會因烹飪不良而反弄得不得衛生了。我家以前曾經發見一種沒有火焰烟頭的烹飪器，認爲對於專心著作和校對的夫婦倆最相宜沒有了。可是，在食物價值上，這種延久的烹飪也許會把食物的天然質素弄壞。據最近關於食物酵素的維他命研究，已漸證明食物烹飪過甚實是一種重大的錯誤。因爲食物所以要烹飪，唯一目的就是使所含小粉的細胞壁會因內部膨脹而致破裂開來罷了。

食物中除蠶豆須煮至四五小時外，其他的食物都只須煮上二十分鐘左右就足夠了。肉類都應在煮得半生半熟時就吃；惟豬肉則須烹得熟透，因爲豬肉中積有許多危害人體的寄生蟲。蛋白一經炸過或煮硬，就較爲難以消化；尤其是雞蛋，不可使牠過於沸滾，煮起來須用冷水，一到水開始沸滾時就須取出來。

至於鮮菓大都無須加以烹煮，乾菓本來也可把牠浸軟之後生吃。可是我就個人的身體說，

覺得像蘋果和梨等菓子，生吃都不大相宜，平日總把牠們煮過十幾分鐘後始吃。關於罐頭的菓子和蔬菜，吃時須先開出看看是否有被弄壞的痕跡。假使自己貯藏菓蔬，切不可加糖。只須煮牠幾分鐘，在沸滾正烈時立刻封固就得了。因為貯藏菓蔬的最要任務，就在盡量排除含有細菌的空氣。

假使你住在田間，就不必依照我這種辦法；因為我所選定的許多食物，你都可種植出來。但切不可受那些廣告的欺騙，把你自已最好的天然產物去掉換工廠中不自然的人工產物。譬如小麥、雀麥和穀子等都可自己拿到磨坊裏去整顆舂打，做成你自己適宜的衛生食糧。

還有像鹹肉和燻肉等，都不是十分衛生的食物。並不爲了大量的鹽和朴硝以及柴火的烟對於人體會有什麼不良的影響，不過據威雷博士 (Dr. Wiley) 的研究，確已證明無機礦質有許多是有害人體的。在可能的情形下，還是以吃鮮肉爲佳。雖則在肉食上也用相當分量的鹽，但這是一種自然的要求。也許有些衛生家要批評這種吃法會使腎臟緊張起來，可是我倒要問：爲什麼那些野生的牛馬等都會老遠的去找尋鹽井呢？

我以爲關於人體衛生的研究，僅僅發些空論是不足爲訓的，必須要有實際的證明纔好。譬如有些人主張吃飯時不可同時喝水，以爲有礙胃的消化；但後來經某教授的實驗，都已證明胃中如被水分調得稀薄，反可促進消化。所當注意的，就是不可把未經細嚼的食物用水沖灌下去。

關於食物方面合理的節省，還有兩種現成的方法，第一就是不要過於多吃，其次則是不拋棄剩餘。美國人所糟塌浪費的食物簡直可以養活歐洲任何一個國家的人民，美國人所拋棄剩餘的食物，簡直可以養活歐洲任何一個都市的兒童。將人類生命之源的食物隨便拋棄在垃圾桶中，實是一種莫大的罪惡。

我家絕對用不着垃圾桶。凡有剩餘的廢物，都放在爐中燒成灰，我的妻就把牠去養活盆花了。這一點剩餘的廢物，也只是些附在生肉上的脂肪和骨頭以及菓子和蔬菜的外皮之類。至於像麵包和肉的本身等健全食物，一點也沒有可以拋棄的。即是有些食物已經很陳了，也把牠們放在平底鍋中烤上一烤，並不就此棄去。

假使大家都能實行像我對於食物的珍惜規律，至少總可替美國人省下一大筆浪費。至於那些有閑階級闊人社會所糟塌浪費的，那是只有等待革命羣衆來根本收拾的了。

第五章 食物的消化和毒物的侵害

主張食物須細細咀嚼以助消化的學者，要算荷賴士弗雷拆爾 (Horace Fletcher) 最努力了。他差不多費了二十多年的工夫研究這個問題。他剛纔幾年之前故世，他的主張已被人們採用而傳佈開來，已成爲一種很流行的風氣，並且有些人奉行到了極端，甚至鬧出了些可笑

的故事來。

但弗雷拆爾的主張確是一種真正的發見，所謂「食物的濾器」是也。這是一種吞咽器官的自動作用，因而能選擇完全消化的食物。譬如把一口食物不斷細嚼，並不故意吞咽，而食物自會漸漸消去；就因為那食物已化成稀爛的漿體，不自覺的流下食道去了。這樣細嚼的動作，可以使一頓整餐一點也不須經吞咽的動作。這是值得訓練的一種正當的吃法。我也試驗過而已採用了。萬一我沒有工夫那樣的細細咀嚼，也就算是沒有工夫吃飯，甯願把那餐飯漏去不吃。

囫圇吞食的壞習慣是人類種種疾病的根源。在食肉類的動物，牠們就不妨囫圇吞食了，因為牠們的體質既比人類堅強多了，並且也沒有龐大的頭腦和繁複的神經要負擔。假使人類也把食物未經咀嚼而就硬咽下去，或是用湯水之類沖灌下去，暫時也許不會發生什麼不良的反應，但習之既久，以後總難免要患胃弱症和神經系病。

又如進餐後並不休息而立刻去工作，也大有礙於消化，無論工作的性質是屬於肌肉的或腦及神經的。凡是正式的消化作用，都需要充分的血液流通到胃壁上以及其他消化器官的壁上。並且消化作用需要下意識去注意，所以肌肉和腦中樞都須休息纔是。假使你料定餐後不克休息片時，還是把那餐廢止了為佳。或者只吃些菓汁，因為牠會立刻給胃吸收，或者只吃些生菜也可以，因為牠不會起發酵作用。廢止一餐飯是不會有什麼損傷到身體上的，只須一有工夫

就可設法彌補。

我有好幾次處在非常激烈而久持的神經緊張的狀態中。當科羅拉多 (Colorado) 煤礦罷工時，我擔任領導羣衆示威的職使，接連幾星期整日整夜的處在激烈動盪的興奮狀態中。在這時期中，我幾乎不吃什麼食物；假使吃一個烤蘋果和一杯蛋乳糕，就要算很正式的一餐了。可是，結果呢，從我這段經歷上體驗起來，一點也沒有影響到健康。體重自然要減少些，但一到常態生活恢復後，不久就彌補好了。

我曾經有過幾次露宿的旅行，搭篷度夜，備極勞苦。在陸地步行時，肩上有背了一隻獨木船，並且行程頗長。逢到渡水，就把獨木船放下，每天要打槳四十多哩。在這種旅途中，我們總有一個嚮導的人，他在每天清晨就先自烹食一次精美的早餐，既有烤麵包，還要鹹肉，再加蠶豆。飽食之下，就立刻工作。我的早餐則大不同：只吃一點煮熟的梅乾子，或者一點小橘子，或者一點覆盆子。我的意思並不是說我能和那嚮導者做着同樣勞苦的工作，這是另有原因的，因為他慣做，我則不慣。但若我也在每晨空腹時吃他那種豐盛的早餐，對不起，我真要活不到晚上了。這並不是說着玩的。因為我的確知道有一個悲慘故事，說是一個旅行者爬登阿的倫達克山系 (The Adirondacks) 中的白面山 (White Face Mountain)，爬到半山時，就吃了九個煮硬的雞蛋當做午餐，吃好了就又繼續爬登，不多一會工夫，就倒地死了，患的就是傷食急症。

積食不化，最易產生毒素，傷害身體的狀態也最急劇而危險。人類的胃，彷彿就是一間培養細菌的暖室，並且十分完備：既有熱力，又有水分，更會從食物中帶來細菌及其養料。在健康狀態中，胃中會自然產生一種殺死細菌的液汁。假使神經已傾注到別處去，或者那產生胃汁的血液已被費力的工作吸流到別處去時，就缺乏這種消化的液汁了，胃中也就發起酵來，產生大量的氣體和毒素。

這種中毒症發作時，急劇的症狀就是極度的痛楚和抽搐，接着更會神經昏亂而身體發黑。也有較為緩和的症狀，並且更會日積月累的產生多量的毒素，促使重要器官頻受緊張而終變衰弱。

每天中進餐的時間並不需要嚴格的規定，在一晝夜二十四小時中，無論在任何時刻進餐都可以。但進餐之後必須有相當的休息，那是顛撲不破的原則。有些人都以爲食物一到胃中立刻會生出力氣來，並且以爲是勞苦的人所必需的：這只是一種膚淺的想像罷了。當然，食物之中原有些是差不多不必經過完全的消化歷程的，譬如葡萄糖，入口卽化，立刻被吸收到血液裏去。可是，假使並不餓了很久，實在用不到這樣匆促的吃法。

譬如在上一天照常吃過了三餐，身體中的血液就已充分具備長期供給的養料。所以一早起身後，即使整天勞動，身體中的養料已很夠應付需要了。即使覺得非常飢餓，或許更會昏暈過

去，對於身體組織，也沒有多大的妨礙。因為這種現象只是習慣的反常狀態罷了，原來身體的組織是慣於接受而等待食物的光臨的。

以一個勞苦的工人來說，儘可把他自身訓練成這樣的生活習慣：早餐和午餐的規模不妨儘着縮小，等到工作完畢後晚上可以完全休息的時候，這纔暢吃一頓豐足的晚餐。這種兩小一大的吃法，儘夠維持任何勞苦的工作效能；對於體重的影響是好是壞，當你在試驗期中每星期秤量一次時，就會確實證明牠有增無減了。

每天進餐的時刻既不必規定所謂特別相宜的某一餐時，而進餐的次數也不必奉行所謂一日三餐的老辦法。我曾試過每天兩餐的吃法，幾年中依然保持着健康的狀態。但那時的生活是隱居式的，和社會的接觸很少，自然沒有什麼人事上的不方便。怎樣的兩餐呢？就是午前十點鐘和午後五點鐘都飽餐一頓。這種吃法和一般社會的習慣當然不大適合，所以一離開隱居生活後，就感到不大方便，重復改爲三餐。但和一般情形又有些不同：就是進餐時刻既無一定，而第一餐又十分簡單，第二和第三餐也只有中等的分量。

我能完全支配一天的時間。每餐之後就是閱讀書報的時間。有時餐後覺得疲倦，常要瞌睡；經我自己竭力反抗，現已鍛鍊成一種不瞌睡的良好習慣了。雖則動物每在飽食後就睡覺，好像也是一種自然的現象；但我總自覺餐後就睡，對於生活方式究竟不大相宜，甚至犯着錯誤，所以

一直堅持着從未再犯過。又在半夜我從不進用食物，一向空腹入睡；所以清晨醒後，總覺得很餓。每餐之前，也總有餓的感覺。餓的胃久已養成這種平勻的習慣，對於時間簡直比我的錶還要準確。還有一種最壞的習慣，就是吃零食。易言之，即在兩餐的中間再吃其他食物。有些人甚至一天到晚嘴裏不斷食物的。著作家塞理(Shelley)的有一本書裏曾經說起他試驗過這種零碎的吃法，以為或許反可促進消化作用，但終於發覺出實在是不行的。

因為胃的工作當然也需要休息，當牠做好一段消化的短工後，就在休息時間中再積蓄些胃液，以為下一次消化之需。這是牠自身所需要的一種規則，牠的消化工作必須依照這規則始能奏效。假使在胃裏的食物還沒完全消化時，再將食物堆壓上去，那就要發生因消化不及而致消化不良的消化不良症了。這種在兩餐之間濫吃零食的習慣，對於胃部的自然功能，簡直置之不顧，好像我們等不到廚子料理好第一餐就再叫他預備第二餐，豈非要麻煩煞人！

無論誰，每天三餐總是足夠了的。這當然就成人說。至於兒童，因為身體較為活動，並且還須不斷增加體重，自當需要較多的進食次數。支配兒童食物的方法，莫善於在成人進餐時同樣給以三次飽食之外，另在早餐後和午餐前以及午餐後和晚餐前兩次各給以兩隻菓子。這樣的吃法，非但對於兒童的身體要求儘夠應付，並且在兒童的心理上也決不會感到不滿足的，只要能養成習慣就得了。

關於烹食進食的方法，上面雖已說了許多話，可絕沒有半句是屬於所謂美食的藝術之類的，那只是些鋪張的廢話罷了，和衛生又有什麼關係呢！假使食物果能烹調得色香味俱臻上乘，本來也可誘使胃液多產生些出來。俄國科學家巴夫洛夫（Pavlov）曾經用了胃唧筒的實驗，確是證明過。但我並不需要胃唧筒的助力，却更能證明：要使胃液充分流出，惟有使身體勞動和使食物簡單二個辦法最為有效。

譬如我拍了網球回來，經過一陣淋浴和摩擦後，只須一片冷牛排和一块冷甜馬鈴薯，就能使我的胃液充分流出，較那有階級進用那大廚房的精美食品時所流出的胃液，只有過之而無不及。至於我的食物也需要新鮮和清潔，自然不言可知。不過我的金錢和時間另有其他更重要的用途，並不能用以奢侈我的胃口和食慾。

一般家庭中由祖母傳下來的老法子中，關於食物一項，有所謂「百熱養身」的秘訣。其實，熱食和冷食在養身價值上絲毫沒有什麼區別。食物經細嚼後流到胃中時，恰是九十八零十分之六度，正是胃所適切需要的溫度。

假使剛從風雪中來，覺得異常寒凍，要立刻恢復體溫，自然惟有喝一點熱的飲料，纔是最迅捷的辦法；若猶嫌不足，或遇更緊急的情形，也許還要加服一些刺激品纔行。假使受了熱，那末喝一點冷的飲料，自然也就會覺得涼爽的。可是，我們對於一匹熱得淌汗的馬，習慣上總不敢讓牠

儘量多喝冷水。這確是一種合理的常識，應該應用到我們自己身上來。

所謂刺激品這個名詞，就值得加以討論。藥物中有對於人體會發生刺激和麻醉兩種作用的：刺激性的藥物由激動神經而及心臟和血液，促成較為劇烈的活動；麻醉性的藥物對於神經發生麻木的作用，對於疲乏痛苦等感覺發生減輕的作用。前者就叫刺激品，後者就叫麻醉品。但在實際上，刺激作用也就是麻醉作用之一；所謂刺激也者，也無非使那防止疲勞蓄積過多的神經麻木罷了，就是使神經和肌肉不覺得疲乏而可繼續活動的一種作用。

刺激品在或種緊急的當口原有相當需要的。例如有一次我出去打獵，已很疲乏的步行了一整天了，突然一陣狂風暴雨，使我立刻軟倒，並且覺得非常寒冷，又無溫火可資取暖，所以搭好帳篷之後，就用毯子裹身，喝了滿滿兩大匙的威士忌酒，立刻覺得周身都溫暖起來，並且一點也沒有其他毒害的現象發生。

這是我生平唯一嘗試威士忌酒的一次。又有兩三次也曾接受醫師的安眠藥片，因為我的神經已敗壞得再也不能入睡了。但這幾次的試用刺激品和麻醉品，雖屬例外，仍難免浸染着一種具有危險性的壞習慣，所以後來除極端緊急時，從沒有重犯過。我以為無論是誰都該像我這樣的戒懼。萬一不得已而一用，一生中也可用不多幾次，要戒絕這種藥物，須從根本上着想。就是在平時努力矯正生活的習慣，不使發生過分緊張的狀態。

凡是含有刺激和麻醉性的藥物都很易造成習慣，都只能使身體對於我們繼續而重複的要求助力，並不能使身體根本見好。所謂身體疲乏無力，就在流動的血液來不及排除由肌肉和神經所屯積下來的疲勞素。身體上的疲乏和痛苦，原是一種自然的警告，藉以提醒自衛的本能。假使拒絕不聽或竟硬行阻止這種警告，那就好像暴君怒斬忠臣一樣的愚蠢。

譬如你覺得頭痛時，就到藥房裏去配了一劑發氣的白藥水來服下。其實這種辦法並不是根本的治療，並不能清除血液中的毒素；只是減少一些心臟的活動，使流佈的血液不致緊逼住那疼痛的血管和神經而已。假使這種欺騙自身的苟安辦法成了習慣，那就要使你的心臟被屢次強迫減少活動能力而提早停滯了！

所以，凡是藥物，都可以說就是毒食，都只能使身體的某一部份中其毒性而發生麻木的狀態。即使那藥物是一種天然的產物，也具有同樣的作用。化學家膽瓶中的衰酸化鉀固然會毒死人體，而植物中的鴉片丁幾或蛇的毒囊也同樣會毒死人體。又如那從美麗口菓子中釀製出來又經許多名士詩人歡欣歌頌的酒精，還有那從金黃色荳莢中製造出來具有可愛的色香味的咖啡精，也都曾毒死人體。

當然，有少數人儘管喝茶喝酒喝咖啡，壽命還是並不短促。假使有與的話，還可以把肖像在報紙上披露出來，證明這種刺激品是反有益於衛生的哩！殊不知被這種刺激品毒害得不壽

的人正不知有多少；並且，那少數的人假使沒有這種壞習慣，壽數也更可增高多多哩！

我既生長在南部，而家中的長輩又都具有戰爭時代的遺型。我的幼年就常在那種過分喝酒吸煙的氛圍中，很多觀察他們的機會。我的賢明的母親又常常教導訓戒我。因此使我對於任何刺激品都感到嫌惡甚至恐怖。那些崇拜酒精的詩人們，絕對引不起我的欣羨，我從來沒有爲了酒精而進過醫院。我曾親眼見過許多人，本來都很和善而優秀，却終被酒精之魔一一拖下煩惱苦悶羞辱罪惡的深淵之中。

酒精是人類最大的陷阱，引人墮落的力量最爲厲害。我的許多社會主義的朋友，常要向我問起資本主義的成因，我的答案就是酒精！假使世上沒有酒精這怪物，也就不會造成什麼資本主義出來。假使工人們都沒有被酒精所毒害，都沒有被釀酒廠剝削了他們的積蓄，那就永不會屈服於資本主義之下，却可在第一批工廠興建之時就可同時建設起合作主義的平民政治來了。我的許多過激的朋友又常要爭論什麼個人的自由問題，我都要請他們注意俄國革命時領袖們把宮殿的酒窖中無數酒壘一一搗碎的壯舉！

至於咖啡和茶，當然都沒有酒精那樣厲害的刺激性，對於身體的毒害，自也比較緩和許多，無怪要成爲一般的飲料。可是，假使你把牠們喝慣了，養成了牢不可破的習慣之後，你就再也逃不掉身體上的懲罰。你的腦和神經的活力勢必大形削弱；只須一離開藥物的助力，就要大大

減低工作的效率；反應力既變遲鈍，且將迅速的消耗下去。

且看那些做了刺激品奴隸的可憐者。尤其是那些喝慣早茶和早咖啡的，萬一有時喝不到了，那種痛苦和煩惱真夠他們受的。我們如到英國去游歷，就到處可見到有許多身體原是很好的，每到午後四五點鐘時，都不得不勉強離開他們的工作場所，去找一些常規的刺激品來刺醒他們疲倦勞乏的神經。真比三餐飯食還要鄭重緊迫。

——你無論到誰家去，第一步見面禮就是一杯茶。你若表示拒絕不受，說是不喝茶或者喝不來，那簡直要被當作話柄了。那女主人的心裏既已不大舒服，談話之間也許更要故意把茶對於人生的需要的大道理來譏刺你呢！我逢到這種場合時，就老實不客氣請那女主人換上一杯熱的白開水來，於是莊重謹慎的慢慢喝着，這纔把全座不快得幾乎緊張的氛圍解除了。這就是不列顛民族性所需要的一種習慣，一種道理的喝茶的禮貌。

我不能說出咖啡對於我的身體會發生些什麼毒害的影響，因為我從來沒有喝過咖啡。至於茶，則約在十多年前，我曾經在一個晚上約八點鐘左右喝過一小杯稀淡的冰茶。結果竟使我躺在床上一直興奮到翌晨四五點鐘始能熟睡。由這一次的經驗，就更證實茶的成分中確乎含有一種刺激性的藥力。

我既在喝的時候，並沒有什麼不快的感覺，自然就很有養成喝茶習慣的可能，正如我也可

以學會吸煙來使肺部受毒却並不會發生什麼危險的病症一樣。可是，我爲什麼定要養成這些毫無益處的習慣呢！我對於目前的人生已覺得儘多興味，殊可不必再興奮我的腦中樞然後始能感受到。假使疲倦了，儘可以聽聽輕快的音樂，讀讀清新的詩文。這種正當的調劑和休息，即使沒有什麼特殊的益處，總決不會遺留下像茶煙酒精之類的惡劣影響的。

我一向缺乏那種友朋之間拉跑咖啡館的惡劣癖好，所以傑克倫敦會見我時，總把我當做小孩子看待。他爲我生平絕不喝酒錯過許多人生樂趣而惋惜，他以爲即使算是一種冒險也至少須嘗試一次。如今他是去世了，因爲他的腎臟已支持不下了，雖則還只有四十歲。我惟有也用惋惜來報答他的友情了。對於一種能夠毀壞極好的體格和有望的天才的不良習慣，應該怎樣及早引爲警戒而努力避免的啊！

假使你肯把約翰·巴雷孔 (John Barleycorn) 一書詳細的一讀，就可感到酒精氣味的刺人，無需我的理論來煩瀆你了。須知美國的憲法裏能有關於禁酒的補充條文，確是一樁大可慶幸的美事。假使你是一個社會主義的忠實信徒，那就更應努力奉行而贊助牠的實施了。

本書中的許多話，就從重視生命的一點上出發，並且以努力工作爲最後的目標。假使說現代的勞動者都很苦悶，須幫助他們找求自由和增加生趣，這自然合理極了。但若因此就以爲對於他們所耽樂的茶、咖啡、煙草、酒精等刺激品不必限制得那樣嚴格，或者說不必把這些不得已

的興奮劑看得過於毒害可怕，那末，就算這些刺激品用得並不過量是沒有什麼大害處的。可是，究竟牠們對於他們的好處在那裏呢？假使你不能確實證明出來，試問他們將辛苦的積蓄完全化費在這些無益的藥品上面，是不是一種無可解說的錯誤？

即就一般做工資制度下奴隸的人所化費在煙草上的情形說吧。假使他們能把幾年中所耗費的金錢轉用在增進知識的讀物上面，至少總會使他們的境況有些進步罷！誰能說煙草是激動思想的必需品，誰又能說工作之後除了銜吸一枝捲煙就沒有其他的休息方法？

假使有人定要這樣無理的爭辯，且看我自身的確實反證。就工作的辛勤和成績上說，則我個人的著作分量，至少總可夠得上在革命運動中的任何一個著作家。可是，把我一生所吸煙草的分量總算起來，却只有半枝捲煙！那還是在幼年時代偶一嘗試着玩玩的，只吸到半枝時，就有人來恐嚇我，說警察就會把我捉將去，我就急忙丟掉那吸剩的半枝捲煙，逃到一條暗巷裏去躲着——現在想來，還有些驚魂未定呢！有一篇論文叫做「勞苦的心力職業中做吸煙者的疲勞和效能」的實驗的結果是：早晨工作時煙癮重的人確較煙癮輕的人效率高出多多；可是，一到下半年，前者的工作效率減低起來也特別迅速，所以就整天的工作效率合算起來，前者的確不及後者；又若傍晚工作突然緊迫時的應付能力，前者也較後者遠遜。（載在一九二〇年十月號的產業衛生雜誌（*Journal for Industrial Hygiene*）裏，說是曾在許多電報服務人員中

做過正確的實驗。)

關於煙草精能使沒有長成的少年人體組織發生非常危險的惡劣影響這一點，是所有的醫藥權威者所公認的。假使沒有完全長成的少年也學起吸煙來，就有永難充分長成的危險，並且心和肺也永難維持正常的活動狀態。

關於煙草精對於女子的毒害，也是醫藥家所公認的。對於為女子謀自由的工作，我個人也曾盡過一點小小的努力和貢獻。可是有許多所謂解放的女子，竟只學會了一些男子們所有的惡習慣，以為權利平等的表示。真使我痛心極了。

這些熱烈過激自謂解放的青年女子，或在努力練習用下唇控制捲的煙一種時髦技巧，或在咖啡店中表現從玻璃杯中慢慢啜喝甜酒的一種漂亮態度。我要對她們下嚴重的警告：將來決不會生出健全活潑的孩子。這話也許是徒然的，因為她們本來反對這種麻煩的責任哩！可是，她們的思想將永不會正確而有用；並且，恐怕不到三十歲就都要變成神經殘廢的無用之人了。

又如軍隊中的吸煙，竟完成了一種風氣，好像奉行公事的正當訓練似的。須知我們所以需要戰爭，原想保持民主政治的永久存在。誰料把數百萬青年編進軍隊之後，却一個個都學會了吸煙的本領！甚至會有專賣煙草的國家，為數已超出二千多兆！

我要對一般革命青年的讀者們忠告：我們原想把這貪饒糜爛的世界改變成一個自由仁

愛的天國，所以需要大家服從新的道德規律，否則就永難獲得最後的勝利。可是當我出席了幾次革命黨的會議之後，在空氣惡濁煙氣薰騰的會議室中悶坐到半夜之後，以及聽到看到他們左翼右翼新派舊派的互相傾軋訾爭的種種革命運動的不祥預兆之後，我真有些疑心：恐怕都是些碳酸氣和煙草毒在作祟哩！

這是極痛心的話，當然不開什麼玩笑，這種話，對於那些已成習慣的年紀較大的人，自可不必多煩。可是，現在正是新時代開始的初期，在這蓬勃運動中的青年們，都有偉大的新前途指示着重要的責任和工作；那末，我們熱誠希望他們能夠努力實行應做的工作，能夠充分開動自身的機器，能夠盡量收獲最高的效用：就可說是一種過分的奢望嗎？又如我們熱誠希望會有一個真正能為真理和正義而奮鬥搏戰的優秀民族出現，過着一種飲食有節的良好生活，能夠完全控制而犧牲自身，努力負起解放工資奴隸拯救人類墮落的偉大任務，也就可說是一種過分的奢望嗎？

第六章 關於呼吸、穿着、沐浴、睡眠的衛生

上面所述關於使身體康強的衛生問題，大半都屬飲食方面的事。因為由實際的經驗上看來，飲食確佔衛生的重大部份，並且任何疾病都和飲食的錯誤多少有些關係。可是衛生上還有

許多緊要的事項應加注意的，現在分別論述如下。

人體藉以爲生的原質，除用飲食的方法攝取種種物品之外，惟一的因素就是用呼吸的方法攝取空氣中的酸素。我們每吸氣一次，就攝進一些酸素；每呼氣一次，就放出一些碳酸氣，這碳酸氣乃從人體的燃料中產生出來。人體需要新鮮的酸素而丟棄汙濁的碳酸氣以及其他有毒的氣體；這要求是最明白沒有了。

在萬一不利的環境中，人體關於水的供給，即使有好幾天斷絕，也還能支持着生存；關於食物的供給，更連好幾個月斷絕，也仍可發生生命的危險；可是，關於酸素的供給，則至多只能斷絕二三分鐘，過此就不能繼續維持下去了。

當初原始人類露宿天空之下時，本來不會發生這酸素缺乏的問題。當他呼出汙濁的毒氣時，立刻給大自然中流動的空氣吹散開去，並且給到處滋長着的植物將其中的碳酸氣吸進去，仍舊化成酸素放出來。

就如後來人類始有房屋的時候，也仍粗陋得很，不致巧妙精緻到不通空氣的地步。他們必須在房屋上留一通出烟火的大洞，還必須附着幾個小洞，可以透進陽光。因此，空氣倒不會閉塞不通了。

但現在呢，却是人類文明的自戕時代！這奇巧的文明已能用泥灰築成不通空氣的牆壁，且

又發明了只透光線不透空氣的玻璃。於是，就因空氣不常流通之故，發生了種種咳嗽傷風，頭痛等病症以及那可怖的肺癆。

在溫暖或炎熱的季候裏，空氣流通的問題還容易解決。只須把房屋中所有的門窗都一直敞開着，再則不要放置發生或堆積灰塵的物件就行了。但一到寒冷的季候，甚至風雪交下，就不得不把所有門窗都關閉起來，纔可使室內比較溫暖一些。可是，那對於人體有更大影響的新鮮空氣又從那裏進來呢？

要使溫室的方法合理，須注意下列幾端。

一、要有敞開的壁爐。當然就備有充分燃料而不愁熱氣糟塌的一點上說。因為敞開的壁爐能在短時間中放出室內汙濁的空氣，而室外的新鮮空氣則會從縫裏陸續透進來，可就爐火會着一點上看。這樣，空氣既能流通，且可省去時時要開窗門的嘈雜。

二、要有適宜的出氣管。無論木柴爐、煤爐、瓦斯爐，都要備有一種出氣管，俾可由煙窗放出燃燒的氣體。在空氣替換上，雖較敞開的壁爐緩慢，却也一樣可使空氣流通。不過那出氣孔必須充分寬大，並且要適宜於出氣的作用。假使爐火不能抽出室內的汙濁空氣，就要有煙或煤氣停留在室中，對於肺部大有妨害。尤其是那種沒有色、味、臭的瓦斯，就是那危險性最厲害的一氧化碳氣。這種瓦斯產生於不完全的燃燒中，當瓦斯或煤火上發見黃色光焰時，那種毒素就要放射

出來了。這種毒素的分量雖微，都已夠使人頭痛得非常厲害；假使中毒次數頻繁，就要致命。譬如那瓦斯引擎間中，假使空氣不很流通，那些工人就時有中毒的危險，因為瓦斯引擎中不完全的燃燒極易產生那種一酸化炭氣。

三、關於熱氣爐。這種熱氣爐雖會帶進新鮮的熱空氣到室內，却也會帶出室內的溼氣。所以又必須附有蓄水房，俾可供給空氣中應有的溼氣。就如不是熱氣爐而是平常的爐子，也須在牠上面常放着一盆水，或在室內設置一個放汽器。這樣，可使室內空氣不致過於乾燥，以免肺和喉受傷。

四、關於蒸汽爐，連帶熱水爐在內。這是有害人體的兇器，簡直就是我們所謂文明種族的自殺罪孽。就蒸汽熱度和室內熱度的本身上說，原都沒有什麼害處。牠的惟一毛病就在：必須將所有門窗完全緊閉，始能生熱，簡直好像把人關在一隻毫不通氣透風的悶熱的大匣子中。假使一開窗門，腳上就會受到一股冷氣；假使要放出室內的汗濁空氣，全室的熱氣就都同時放掉；因此，還是甯願緊閉在裏面，始終呼吸着那一點汗濁的空氣，對於身體的健康上顯然大有妨害。

這問題究應怎樣解決呢？先要把觀念弄清楚。須知我們的溫室目的，是在把室外新鮮的空氣用汽管去溫熱了，然後導入室內，同時設置一個出氣孔放出室內汗濁的空氣；並不是就把這室內的汗濁空氣溫熱起來啦！

但這種熱空氣溫室法，非有一種引擎或發電機的設備莫辦。那是須有相當財力的，現在還只有不多幾處辦公機關和戲院子裏置有這樣的設備。就我所知，要算紐約股份交易所的辦事處設備最完美了：室內空氣，冬暖夏涼，新鮮清潔，供給的分量也恰合所需。可是，像那上下議院的巍峨舊廈，則室內的空氣設備都還付諸缺如。

這又不得不使人要發不平之鳴了。對於那些以股份爲賭博的投機者的呼吸器官，是那樣的小心保護着；而對於靠着肺部做事業的議員們的呼吸器官，却是絕不加以留意：這難道就是文明種族所應有的態度？當電影上映出或信片上印出那座白大理石屋頂的議院時，是怎樣的顯赫風光，却不知裏面完全閉塞窒悶，一點不講究空氣的流通，簡直是一種漂亮的囚籠罷了。單從這空氣設備優劣的對比，就可看出產業的資本主義方興未艾；而政治的平民主義將臨末日的不良徵兆了。

五、關於沒有煙囪的爐子。這種溫室的方法是再壞不過的了，對於人體健康簡直是一種莫大的罪惡。單用一個沒有煙囪的煤油爐或瓦斯爐隨便放置在室內，薰滿了一室的煤煙，簡直是慢性死刑的兇器！這種惡劣傢具的製造，應該用法律來絕對禁止！在目前，在個人方面，惟有堅決拒絕居住或工作在使用這種劣等爐子的房屋中。

那些出售這種爐子的商人，爲了維持營業起見，却會造出全係廣告作用的欺人廢話來，說

是這種爐子竟會將所有的煤煙氣統統燒得精光！你相信嗎？已是燃燒的產物再會燃燒起來？這是根本不合理的。即如所謂沒有燈心的藍光爐，或是將瓦斯爐開得恰當，固然都能將所有的油或瓦斯燒得精光，却也正是將油和瓦斯化成人體肺部所排除的同樣的碳酸氣罷了，還不是一樣的有害？

總之，無論任何瓦斯爐或煤油爐，都不能一直不停的完全燃燒着。這是因為瓦斯過多或空氣太少的緣故。這些爐子有時要發出一部份的黃色光燄，假使將空氣吹上去，則隨時都可以發出來，就是那燃燒不完全並且含有危險性的一酸化炭氣。

這種常識，是任何化學家和受有相當衛生訓練的學生都明瞭的。可是，號稱爲文明國家的優秀人士，却還在家庭或辦公處沿用那種不合理的爐子。將人類的健康和幸福置之腦後，不肯稍用些心思去講求，真不知所謂文明的努力究竟着眼在什麼重要的利益上面呢！

關於呼吸的衛生，除了新鮮空氣的繼續供給之外，還須注意防止室內灰塵的留積。根本辦法就是不要遺留一些碎布粒屑等在室中。所以像用簾幕和地毯等做室內的裝飾品，那是最愚蠢的事，不過多積貯一些灰塵多忙着一些掃除等無謂的工作罷了。

簾幕和地毯應該都視爲歷史上的陳物了。我們的祖先爲什麼要用簾幕和地毯呢？只因那時還不能使房屋的牆壁和地板築得堅緻密固，所以把牠們掛上鋪上，以防風雨侵入。現在我們

的文明已足夠使牆壁和地板絕對堅緻密固了，却爲什麼還要掛上鋪上那些勞什子呢？爲了祖宗的任何遺法都必須遵守的嗎？是的，這就是我們守舊教育的首要原則。我的一生就大半被圍困在簾幕和地毯的環境之中，因爲家庭中不能沒有女人，而女人是非此不樂的！這些積貯灰塵的障礙物原來是惟一體面的裝飾哩！

關於戶外生活，當然很難按照應有的時間去實行；可是每天二十四小時中，總要化去三分之一左右的時間在睡眠上面，那就該把這段時間在戶外實行，已是最低的限度了。這種教訓對於過分窮苦的不幸者確是不大恰當；但我自己也曾窮過好幾年，甚至窮得晚上必須把所有却又僅有的衣服都蓋在身上以求溫暖，還是常患不暖；可是，我始終抱定空氣必使流通的主意，因此從沒有關緊了窗子睡過。

假使事實上非絕對不可能，務必睡在戶外。只要身體康強健壯，決不會受風寒的侵襲而致凍壞。我曾經用一條橡皮的被頭睡在戶外，儘讓雨點淋着頭臉；又曾經用一條橡皮的褥單鋪睡在一塊潮濕低地中的一個土堆上，清晨醒時，頭部全給寒冷的白霧所浸壓；我却一點也沒有受到風寒。所以，只要身體康強健壯，什麼夜氣、寒氣、溼氣，都不能施展魔力了。如在嚴寒的隆冬時季，也許會有凍僵耳朵的危險，那須套上一隻睡眠的風兜，可就安然無事。

在主張戶外生活注重自然治療的專家們眼光裏看來，穿衣一事實是在有害身體健康的

一種，雖是文明却頗惡劣的壞習慣。他們時常宣傳日光沐浴和皮膚直接空氣等方法。但在實際上，則人體的皮膚並不含有呼吸作用，不過由此放出體內的溼氣罷了。假使所穿的衣服乾燥而潔淨，能夠吸收溼氣，那末雖則穿了衣服，體內的溼氣還是可以毫無妨礙的放散出來。可是後來的衣服堆積着由獸皮上取下來的好多廢料，就不再能吸收溼氣，所以假使衣服不常換洗，對於身體的健康自然要發生不良的影響。

但文明衣服的確有害，並且並不只在皮膚的小事上。牠的最大害處，是在束縛身體的發展，妨礙肌肉的活動，阻止血脈的流通。上文我已提起過我的帽子，就是使我禿頂的文明帽子。現在要說到鞋子了。牠把足部緊緊紮住，說也奇怪，却是頭痛和感冒症的造成者在形態上，文明男子的腳還可找得出幾雙是保持常態的，至於文明女子的腳則都變成了腳指緊縮一起的變態了。上文曾經說過人體的組織是整個的，並且又說人體須用血液來養活生命和維持健康。現在更要說：血液流佈的循環作用也是整個的。假使在身體上某一部分阻礙血液的流通，無異阻礙牠的全部流佈。因為一部分阻礙了，全身的血管就要受到擁擠的壓迫，那些應該排除出去的毒素就滯停而為害着於身體了。人體中的血液當然並不都流到足部去，但確有一部分流注到足部。假使足部給鞋子緊束起來，這一部分的血液就要難以暢流了。

女子為什麼定要穿那緊窄的鞋子呢？因為在有階級中，女性向被關閉在深閨之中，做價

了男子的玩物。那些財主們所歡喜的，就是纖細溫柔嬌嫩之類的模樣；所以，女子的手腳纖小，就是她們寄生階級的一種特殊標誌。在這種以迎合爲生的畸形觀念上，即使身體上會有什麼危險發生，即使將健康的幸福完全犧牲，她們的腳却非設法努力縮小不可。這種酷虐的命運就迫使她們都繫在幾寸高的高跟上，好像木偶人演戲般搖幌起來，她們的腳指就都縮緊一起，腳的形態就變成窄狹纖小的變態了。

男子們却又爲什麼也要戴上那種緊箍頭髮的文明帽子？還有，那種阻礙血液流通造成頭痛病症的硬領，爲什麼也非用不可呢？這完全是封建紳士的遺毒！握有一般部落的治權者，對於在奴隸生活下的普通羣衆，藉此以顯出他們自己優越的地位。英國紳士們的頭上，一律套着一隻黑色緞子的高匣子。美國紳士們的頭上，則有各式各樣的圓形緊匣子。在辦公室中工作的先生們，也都套着漿得繃硬的領圈和袖管，也藉此以顯出他們對於勞動工人的優越地位。

這種階級利用的制度總會有一天要打得粉碎的罷！這種表示階級高低的符號也總會有一天要擲到陰溝裏去的罷！那時，大家身上的衣服始能脫離身分格式的桎梏，而恢復溫暖舒適的作用。這本是人類所以要穿衣服的惟一目的，也就是選擇衣服的惟一標準。就有望的人類前途說，這總不能算是一種過分的奢望罷！

又，人體皮膚常要洩出油膩的汗汗，並且，皮膚又時常在生長着，也就時常脫落已經乾枯的

細胞層。所以，人體既須用肥皂沐浴以除污垢，又須用毛巾擦去枯屑，使皮膚上的毛孔不致閉塞。我們應該每天將身體洗擦一次，並且每星期中用熱水和肥皂洗濯一二次。

有些人以為沐浴時水的熱度過高會減低身體的抵抗力，我却不敢全信；但使身體過於嬌嫩的確也不是一種好習慣，應該鍛鍊成冷水浴的習慣。關於沐浴的衛生，無論在溫度或時間上，應該注意的規則都十分簡單。只要能在洗濯和摩擦之後，身體就起反應，精神上覺得暢快高興，那就算不虛此浴了。假使浴後反覺不快或怕冷起來，那就由於浸水太久或浴水太冷所致。關於這些規則，各人都須自己去講求適宜的方法。所有惟一共通的自然法則可說的，就是：年紀越大，反應作用也越緩慢。

至於睡眠，則因身體和精神整日工作而思想，使細胞中累積的毒素超越了體內排除的能力，所以必須在某一段時間中盡量休息一下，可使循環的血液將身體大掃除一次。關於時間問題，就是說睡眠應需多少分量，那也和浴水冷的問題同樣，是要各人自己體驗出來的，並不能一律規定。大體說來，則年紀越大，睡時越少。嬰孩需要大半時間的睡眠，一般兒童需要十小時左右的睡眠，成年人則僅需要八小時左右已足夠了。至於老年人，不是過於肥胖的，大抵至多不會超過六小時，並且還連小睡一起算在內。睡眠太多是和太少同樣有害的。

關於冷熱問題，則因睡眠體力較弱熱力較低之故，自須多蓋護身的衣被之類。但不可過於

厚重，也不可掩沒口鼻，以免呼吸發生窒礙。假使身體健強，那就冷些也沒有什麼多大的妨害，至多不過睡得不很酣熟罷了。

總之，睡眠的衛生，大半可取決於各人的自然體驗。根本問題還在工作的思想有無興味的。一點上，假使都能富有興味，則即使睡得少些或冷些，也只是些枝節問題，無妨大體的。正和其他一切衛生的問題同樣，興味就是最有力量和功效的健康要素。

第七章 工作、運動、遊戲的區別

所謂現代的文明的人類，却顯然分成截然不同的兩極階級：其一，所謂在上的，身體缺乏充分的運動；其他一層，所謂在下的，則身體的運動反致過度了。這身體運動問題，應根據實際而分別討論；假使對不同的階級說着同樣的話，那是空費唇舌的。

先說那運動過度的下層階級。這層階級中的人數，佔着人類全部的大半；凡是工人農人靠着勞動體力生活的，都包括在內；就是從早做到晚，有時在上燈之後還須辛苦工作着的不幸的人們；這裏面還有一種較為特殊且也不在少數的婦女們，就是工農之妻以及在廚房中庭院中樓屋中服役的奴僕們。

人類在這樣的工作方式中已經歷了長久的年代，種族却還是照舊存在。可是，所有肺癆、腎

病、貧血等等重症，也就因為勞動過度產生過量的疲勞毒素而不能照常排除所致。

過去的事說起來乏味得很，且談談現在的情形，也許對於將來有些裨益。我以為，像現代的機器發展和大規模的生產，正不必再使男子整天做着奴隸的工作，女子也不必把睡眠以外的全部時間都浪費在廚房等裏面。那些在工廠中礦場上還須工作到十小時以上的，可謂不情理之至了。現在一般勞工組織所持的口號是：八小時工作，八小時睡眠，八小時遊戲。我却以為這三八制度還嫌不夠，應該改為：四小時工作，四小時讀書，八小時睡眠，八小時遊戲。

我正預備着將來切實證明我這個主張，現代的文明確能使健全的男女每天只工作四小時已儘夠了。不但可以供給社會全部的生活必需品，並且還可供給相當的舒服品。所以，凡是在工廠中、礦場上、田野間，還有廚房內整日工作着的工資制度下的不幸的奴隸們，都是勞動過度，多受辛苦，做了應盡的責任以上的不合理工作。

可憐的勞動者們，你們可會知道自己急切的需要嗎？就是：逃避到幽靜處去細讀一本真實的好小說！並且必須接連讀牠好幾個月，務使你們自己完全解脫資本主義文明的惡劣影響纔止。當然，差不多大部份的人在目前還是不容走開一步的，但必須堅持走開的決心，並且必須努力打出一條血路來，準備走開，準備更大的奮鬥。

爲了免掉錯過機會起見，我現在開列出幾種好小說，預備給你能夠走開的時候去細細領

會。這些小說，都很容易閱讀，即使當你十分不快或疲倦的時候，你也必愛讀得不肯釋手的。你須下一個最大的決心，必將這三十二種好書完全讀過，完全明瞭現代的所謂文明制度的真相所在，千萬不能給人哄騙到死！

書名如下：1. 馬克吐溫 (Mark Twain) 的阿搭爾王宮中一個康內的克州的美國人 (A Connecticut Yankee in King Arthwris Court)；查里斯·司德華脫 (Charles D. Stewart) 的逃亡的鐵匠 (The Fugitive Blacksmith)；3. 克拉克·羅素 (Clark Russell) 的格羅斯維納船之破滅 (The Wreck of the Grosvenor)；4. 斯蒂文生 (R. L. Stevenson) 的金銀島 (Treasure Island) 和5. 被拐 (Kidnapped)；6. 傑克倫敦 (Jack London) 的海狼 (The Sea Wolf) 和7. 荒野的感召 (The Call of the Wild) 以及8. 馬丁·伊甸 (Martin Eden)；9. 約瑟·康拉德 (Joseph Conrad) 的青年 (Youth)；10. 威爾斯 (H. G. Wells) 的各世界的戰爭 (The War of the Worlds) 和11. 當睡者醒時 (When the Sleeper Wakes) 和12. 海上夫人 (The Sea Lady) 和13. 保雷先生的冒險 (The Adventures of Mr. Polly) 和14. 諸神的食物 (The Food of the Gods) 以及15. 摩羅博士的海島 (The Island of Dr. Mor. an)；16. 烏濱登·辛克來 (Upton Sinclair) 的叢莽 (The Jungle) 和17. 石炭王 (King Coal) 和18. 耶米喜琴斯 (Jimmie Higgins) 以及19. 百分之百 (100 Per Cent)；20. 提臭多

德萊塞 (Theodore Dreiser) 的加利妹妹 (Sister Carrie) 21. 佐治·諾爾 (George Noore) 的愛斯脫諸流 (Eschar Waters) 22. 勿蘭克·諾里斯 (Frank Norris) 的八足蟲 (The Octopus) 23. 勃蘭特·衛脫洛克 (Grand Whifolk) 的天秤之移轉 (The Turn of the Balance) 24. 狄福 (De Foe) 的魯濱孫飄流記 (Robinson Crusoe) 25. 斐爾丁 (Fielding) 的湯瓊傳 (Tom Jones) 和 26. 大約拿桑·槐爾特 (Jonathan Wild the Great) 27. 扎克利 (Thackeray) 的日累林登的冒險 (The Adventures of Farry Lyndon) 28. 麻馬都克·匹克陶 (Marncliffe Pickthall) 的哈基巴巴的冒險 (The Adventures of Haji Baba) 29. 白拉斯柯·伊本納茲 (Blasco Ibanez) 的葡萄藤之菓 (The Fruits of the Vine) 30. 勿蘭哈利斯 (Frans Hals) 的殺牛的山民 (Mon' es the Matador) 31. 勿雷得利·凡伊登 (Friederik van Eedon) 的探求 (The Quest) 32. 托爾斯泰 (Tolstoi) 的復活 (Resurrection)。

至於那些不必勞苦的幸運兒，其實也是可憐得很，他們太缺乏身體的運動了。以前在居魯士王 (King Cyrus) 統領的軍隊中，曾有一條規定的法律，說是每人在每天之中必須出一次汗，否則就以犯法論罪。照現在看來，我們這些自鳴斯文階級的著作家，以及辦公室的職員和高級商人等所謂上等人的先生們，倒還很需要這條可愛的法律來強迫運動一下坐懶了的身體哩！

這是健康的先決條件，不是可拿別的方法來替代的。凱洛格博士曾經說過：現代婦女們的健康是由洗衣工作的身體運動上造成的。這話對於那些有閑階級中的婦女們就要覺得難以了解了。這種有閑的婦女也許會懂得一點在浴盆中做些背部腹部的運動，可是我都要警告她們：假使她們每天不做一點勞力的工作，不出那一兩個鐘頭的汗，那末終難獲得真正的健康，尤其在她們產兒的時候難免要受極大的苦痛。

就我個人的經驗說來，至少每星期中要出三四次汗，假使好久沒有劇烈的運動，就會生起病來。根據我自己這可靠的體驗，我要向各色人等分別貢獻一點忠誠的意見。一般的商人應該脫去外衣解下領子，走出去幫助那些苦力也勞動一下！一般高級職員們應該只做一半時間的坐寫工作，而將還有一半的時間去化在掘溝上面！

至於一般專門用腦的工作者，則不但應該多找運動的機會，並且還須多多遊戲。遊戲和運動截然不同。像下棋、摸牌等事，只是遊戲而不是運動。反之，一定也有只是運動而不是遊戲的事。勞心的人所需要的，都是同時既是運動又是遊戲的事。因為這些兼具兩種作用的事，不但能使心跳動得快，肺呼吸得快，汗腺將體內毒素排除得快，並且還能使精神專注在牠上面，讓較高的腦中樞得以鬆散休息一下。

遊戲的本來意義早已給我們的文明橫加破壞了。所謂文明人，早已不再懂得什麼是遊戲，

並且將遊戲的意願當做一種惡德看待。對於兒童，只容許他們在課後或假日可以遊戲。那些正經的成年人，假使偶爾也遊戲起來，則竟被認為不懂規矩了。

說來真是可笑得很。在那棍球場和遊戲場裏，竟會有成千成萬的人爭看着別人代替他們在遊戲！這和一大羣人擠在飯館門前看着別人代替他們在大嚼着的情景，不是同樣悲慘的嗎？譬如你是一個金星上的人，一旦降臨這充滿貧乏人羣的世界，看見有整批的人羣都爲了保全體面起見而自己禁止工作，可是他們的筋肉又必須運動運動，於是不得不舞舞棍棒啞鈴，拉拉橡皮條等，因爲這種運動並不含有功利的目的，所以就自認爲體面的了。你看見了這種不合情理的新奇情形之後，不會覺得好笑嗎？

我在幼年時代，什麼遊戲都歡喜。我很精於網球，在鄉間又十分起勁出去打獵或捕魚。在城市中的街巷上，孩子們因爲沒有什麼可玩耍的，就異想天開，大家爬到屋頂上去，拿起晒衣用的竹夾子和雪球兒擲到那些西班牙種的苦工身上。有時他們被擲急了，就來追逐我們。這種別致的遊戲纔真好玩，甚至也許會有給他們一刀刺殺的大把戲哩！

可是到了後來年紀大了，懂得了人世的種種苦惱之後，就完全喪失了遊戲的興趣，十幾年中天天只是閱讀寫作罷了。我的健康上發生了很大的惡劣影響，於是不得不在怎樣使健康恢復的問題上去努力了。差不多經過二十年左右的研究和實驗，方纔完全確定遊戲實是健康的

惟一要素，至少在我個人是這樣的。

我對於任何辛苦的勞力工作都嘗試過，像騎馬的練習，長途的步行，以及爬山、洒水、掘土、伐木等等。有一年冬天，我在鄉下曾把整林的樹木斫下，劈做柴引，再搬運到火爐中。這樣勞苦的體力工作，每天做好幾個鐘頭，又整整做了一個冬季，却對於我的健康並沒有什麼良好的影響。甚至等到冬季一過，我的健康反而險些宣告破產！這又爲的什麼呢？原來當我一面在勞動體力時，一面却仍在思想我的著作，簡直是忘其所在！我也着實下過決心，努力使思想離開我的著作，却始终無效。

一切練身的工作都有這種缺陷。我曾經試驗過許多種類的運動方式和練身方法：棍棒、噠鈴、瑞典式體操、麥佛登（Mac Fadden）式的牀上運動以及印度宗教式的呼吸運動等，還有許多奇怪的種類真是多得不勝枚舉。可是，就健康的效驗上說，唯一的條件就是必須有一個能夠引起專一注意力的對手方。

這對手方或是我要射擊的一頭鹿，或是我要引出的洞裏的鱗魚，也或者是比球時我要制勝的幾個孩子，又或者就是那最方便的網球遊戲。假使是網球的遊戲，那對手又必須和我不相上下，方纔能夠使我盡量出力並且專心應付。否則，對手若是一打就敗的嫩手，那末不到十分鐘，我又難免要有餘暇想到我的著作上去了。

巴脫力克博士(Dr. Patrick)的休養的心理(The Psychology of Relaxation) 1 書，就是關於這種思想現象的論著。文明人對於高等腦中樞的運用，往往超出身體所能供給的能力之外。他的腦常要把他帶到遼遠無邊的所在去，精力常被消耗得沒有有限止。所以，對於這高等腦中樞，惟有設法使之安靜，而對於腦後垂之部，則須設法使之活動起來，然後始有真正休息之可言。

要達到這目的，工具却有好幾種。最顯著的就是酒精，所以，時不分古今，地不分東西，凡是人類，都有喝酒的要求和嗜好。可是，除這有毒的酒精之外，還有一種方法是非但無害而且有益的，那就是遊戲了。當我們全神貫注在遊戲中時，就和毫無心機的天真兒童以及渾渾沌沌的原始人一樣。凡是歷史上的事跡，我們都要重演起來，像打獵以至打仗，和敵人鬥智，拼命謀獲勝利等。假使是體力的遊戲，使我們專心於比賽，則我們身上將被文明所壓扁的部份就都發狠起來了。也許有人要爭論到社會主義的問題上去，他們以為：假使取消了工資的奴制，人類就失去鼓勵的原力了。殊不知活動本是人類的天性，所以即使沒有被規定的工作，也會自動去找些工作來做的。

也許有人要對於人類的天性抱着悲觀的態度。可是，我倒要問：爲什麼各種遊戲和娛樂原可不必勞動身體而他們却偏要出去自尋麻煩呢？他們必須依照自己所發明的種種新奇有味

的方式去遊戲，必須等到別人能夠制勝他們或使他們汗流力竭的地步，然後始覺滿足。也許我對於人類的天性太樂觀而信任。但凡是常態的人總想努力使用自己的能力，並且總想用得能使自己真切享受。這種對於自己身心能力的態度是人人一樣的。

譬如現在試去召集一羣青年來，使他們聚在空場上，給他們像棍球之類的遊戲用具，那末，他們就會自動而有秩序的分成兩隊，陣線既定之後，立刻興奮的呼喊著，發狂似的開始着戰鬥的工作了。地球上本來還有幾個種族沒有懂得棍球的玩法，可是菲律賓人和日本人却都已學會而且也很熟練了。甚至連那些久歷疆場的軍官們和桀驁不馴的軍士們也都肯來俯就了。

假使再認為這只是一般少不經事的人類動物所嗜樂的體力競賽，那末可再看看那些演戲、出版、辯論以至建築等等的健全競賽，雖和人生大事有關，都毫不含有利用別人來增進自己利益的意味，有那一件不是遊戲！

所以，工作和遊戲的區別是很顯明的：遊戲是你內心所願做的，工作是由外面的利益組織強迫你硬做的。

第八章 禁食法的治療價值

本章所要論述的，就是人類疾病的發生原因及其治療方法。也可說是偶然的，我所明瞭而

且體驗過的一種禁食治病的方法，竟具有萬能的效力，並且早在一切醫療方法之前。所以，關於這禁食的討論，就佔去了本題的大半。

當我幼年住在紐約時，我曾經隨人去參觀坦納爾博士（Dr. Tanner）的禁食展覽。據說已有四十天的禁食，並且有人晝夜看守着。報紙用了大號字登載這新聞，去參觀的人接連不斷。可是在當時大家都認為這事總太離奇了，許多懷疑的猜測散佈開來：那博士一定用什麼魔術來偷吃的吧？也許他所喝的水中一定含有什麼神祕的滋養料吧？一般的意見都以為：人類至多只能禁食一星期左右，過此就要餓死了。

在一九一〇年份，我曾發表一篇論文在英美兩國的雜誌上，陳述我曾有幾次禁食至十天以上，並且報告良好的成績。我當時正和那位坦納爾老博士的遭遇一樣，困難的情形達到了極點。我接連收到許多投函，把騙子的尊號加賜給我；又看見許多報紙的社評，也有同樣的論調。在紐約時報上更登載出一封快信，記述長島上有三個少女實行一種禁食三天的試驗的新聞，同時那時報的社評裏就滿帶諷刺口吻的說那三個少女是受了一種淺薄的招搖主義的欺騙。

人類禁食幾天就要餓死這種觀念，在一般人心已經根深蒂固。新近又有十一個愛爾蘭人在監獄中舉行絕食抵抗，反對英國的統治愛爾蘭。日報上天天登載着科爾克（Cork）監獄中的消息。到了絕食的第十二天，就說十一個犯人已瀕死境，牧師也已請過，他們的家屬也都已

聚攏來了。

可是，這同樣的消息却照舊連續登載下去，由第四十天一直連到第七十天！結果呢？只有一個是在第七十四天死去的，還有一個則到了第八十八天纔死去，其餘九人，則直到第九十四天就都復食，並且都很容易的恢復了常態。

當時我就留心觀察那些日報和雜誌對於這事的評論和態度，却絕對沒有見到有人提起醫學方面的話。可見關於這種長期絕食而仍不死的人類能力的研究，科學家們還沒有顯著的成績貢獻出來。

須知世上從來沒有過會在兩個月之中單因飢餓而死的人，假使是胖子，那更可接連三四個月不進食物。凡是所謂在短時期中餓死的，都不是因餓而死，大半實由於恐懼的心理所致。

當我第一次禁食時，恰巧就是墨西哥 (Missina) 地方人民罹着地震災難的時候。我雖已禁食了三天，却還心中泰然，照舊能夠走到街上去。可是，在那日報上的地震消息中，則知救生船開抵受災地帶時，却發見那裏的人民已給飢餓的恐懼心理痛苦得幾乎要發狂了，因為他們中間已經有接連七十二小時一點沒有進過食物的餓殍了！用鐘頭一個個細算起來，確乎更覺可怕了呢！

禁食實在是一種自然的本能要求，在生理過程上進行時極有效力。我們的禁食，決不是試

驗什麼乖僻的意見，只是重現一種久已亡失的本能罷了。貓和狗在疾病中都懂得不吃什麼的好處，惟有聰明的人類却會把精緻的食品供給病人。這是現代醫藥科學的成績，實在謬以千里！這裏有個故事。有一個人因為能夠醫治一個闊人家裏養着的珍玩的狗，就致富，且享盛名。原來那些珍玩的小狗，一向睡在美麗柔軟的綢緞被褥中，有許多僕人侍奉着，用了珍貴器皿盛了精美食品餵養着；因此牠們也像女主人般常常生起病來，並且病的種類也着實不少。

於是，那些美麗的病態的小動物就都被送到一個古磚窯的醫院中來。這個特殊的醫院就是這位專家所創辦的。他就把這些小狗分別關在磚窯的每一格子中。每一隻狗都給牠一些清水，一塊碎片的陳麵包。一薄片鹹肉皮，還有一隻破鞋跟。經過幾天之後，他就到各個格子去察看。一下。假使看見某一個格子中的那隻小狗已把那塊陳麵包吃掉了，他就回來寫信報告那狗的主人，說是某一隻狗已經走上痊愈的路了。再過了幾天，又去察看。一下。假使看見那狗又把鹹肉皮也吃掉了，他就再寫信去報告那主人，說是那狗已離痊愈的日子很近了。於是他再耐心等待着，一直等到那狗把破鞋跟都啃嚼起來，他就寫那最後的報告，說是那狗已完全痊愈了，請牠的主人就來領回家去。

從上面的故事裏，可以概見禁食治病法的微妙了。可是，這禁食治病的過程究竟是怎樣的現象呢？這確定的精密的研究和實驗，還須求諸將來的科學專家。不過，所謂文明人的疾病，其主

要原因，不外營養不良和食物毒素妨害身體各部組織這二者。當我們實行禁食的時期中，身體中發生兩種變化：其一是食物毒素的繼續供給，中途停止了；其二是消化及營養的器官暫時在睡眠狀態中休息着，使別的器官可以獲得身體中更多的能力來使用。

身體中常貯有剩餘的養料，隨時可供血液流系的攝取而應用，較取諸新的食物要省不少氣力。易言之，就是人體可由自身組織中的餘力來養活，較用胃引取外力來養活容易多多。在禁食時期中，每天也許要減少一磅左右的體重；但這是先從身體脂肪中攝取的，然後再從肌肉組織中攝取；必須等到肌肉組織全部都被攝取了，這纔開始從重要器官和神經系統以及血液的流系上去攝取。只要筋肉組織還有一點存在着，譬如還能使指頭微微抖動之類，那身體還支持着禁食狀態中的生命；必須等到筋肉組織全部被攝取淨盡，方纔開始餓死的階段。求之實例，世上因禁食而餓死的人，也許只有那在監獄中絕食抗議的兩個愛爾蘭人了。

在禁食時期中的人體變化，非常顯明，有許多徵候可以看到。首先是身體中透澈的實行大掃除，將所有累積的毒素盡量排洩；這時呼吸和汗汁都有異常的臭氣，舌苔也異常膩厚。蔬食主義者都說這是人體自己在採用吃人者的食品，這當然只是些廢話罷了。因為即使完全肉食，也沒有這些徵候的。這種禁食後排除體內廢料的工作，大抵要接連一二十天甚至四五十天，於是突然停止，舌苔全消，呼吸不再發臭，胃口也頓時低弱了。雖則確是正在開始採用吃人者的食品，

可是這些徵候却都突然失蹤了！

在常態的禁食時期中，食慾一定弱到完全失却進食的興味，幾乎想不起所謂食物這對象來；即使面對着食物，也只像面對着石頭一般，一點也沒有吃的念頭。這種現象，就是所謂完全的禁食。

這種完全的禁食雖不敢說是能夠醫治好一切人的一切疾病，可是有許多人依照我的禁食治病法而奏效的，在他們給我的報告信中，可以見到什麼病症都有的，尤以一般普通病症爲多。自從我把第一篇關於禁食的論文在雜誌上發表之後，就接連收到許多試驗成功的報告信。根據了這些報告，在我禁食治病法一書中，列有詳確的統計，現在摘錄兩節如下：

『實行禁食的總數達二百七十七件，平均禁食的時期是六天。禁食五天多的有九十件，十多天的有五十一件，三十天多的有六件。寫信來報告成績的人共一百十九個，其中一百個都說禁食有益，十七個則說並無益處。這十七個人之中，有一半都是因爲破禁時候不得法而致失敗的。有的又說效驗不能長久支持，大抵都因食物錯誤而舊病重發。又，那說禁食無益的十七個人，實際都不過禁食三四天就中止了。』

『用禁食法醫好病症的統計如下：病症共計有四十五件，都經正式醫師診斷過；其中有消
化不良症連帶神經過敏症二十七件，其次風溼症有五件，感冒症有八件，肺癆症有四件，便閉症

有十四件，循環障礙症有三件，頭痛症有五件，貧血症有三件，癩癰症有一件，氣管病有五件，梅毒病有一件，肝病有五件，一般衰弱症有五件，寒熱病有一件，血毒症有一件，下腿潰瘍有一件，神經衰弱有六件，神經錯亂有一件，坐骨神經痛有一件，氣喘有二件，尿酸過多有一件，羊癩瘋有一件，肋膜炎有一件，腹痞有一件，溼疹有二件，「卡他」症有六件，蛔突炎有三件，心臟瓣膜症有一件，不眠症有一件，瓦斯中毒有一件，重傷風有一件，腫瘤症有一件。」

疾病的種類非常繁多，發生的原因也各自不同。所以，同是用禁食法來醫治，有的固然收效很快，有的却自難免收效很慢。譬如關於消化和飲食器官的種種病症，比較最為迅速。凡是屬於胃部和腹部的種種病症，或由此發生的神經系病症，如用禁食方法醫治起來，可說立刻就解除。其次則是關於血脈的種種病症，因為這些由血液間接發生的病症，實際就是消化不良症的第二期。那些直接由血液不潔而發生的種種病症，像各種瘡毒和紅腫等，都只須禁食幾天工夫，就能奏效如神。

至於由細菌傳染而發生的種種病症，則須用兩重方法去實施治療。尤其像睡眠症之類，不一定可用禁食法來醫治好，因為某種身體對於這種病症的細菌或許不大受得慣，並且連抵抗能力一點也沒有都難說。假使是平常的傳染病，像感冒喉痛等等，那又非常適用禁食法了。我因自己以前常要感染這些病症而屢用禁食法治好，所以決不肯換用其他衛生的方法。

但須注意，在實行這禁食法之前，先須對禁食原則抱有堅定的信仰。最好將各種關於禁食的著作拿來細讀一下，務必完全信仰這種禁食試驗絕對不會有什麼傷害。同時，又須使家人也都具有同樣的信仰。否則，禁食方在開始，自己先難免要神經過敏起來，又受不住各方面的反對，結果必致使大家連自己也一起在內都要嚇得發瘋了！

上文我已提起過，世上也許會有人因極端恐怖而死，却絕對不會有人單因禁食幾天而就死去。當然，在禁食時期中死去的現象自然不能說沒有，可是那致死的真正原因並不在禁食，他們是遲早總難免要一死的啊！因為病人一到必須禁食的地步，大半都已逼得沒有別條路徑可走了，差不多都已受到醫師們的拒絕診治了。所以他們即使不實行禁食也是要死的，決不是單因禁食而死。

世上還沒有個病人都救治得轉的醫師，對醫師們生出這樣的熱望，那簡直是一種奢望和癡想。在我所收到病人報告禁食成績的信中，有許多說是勃萊脫 (Briete) 氏病的患者，也有說是患的肝臟硬結或心臟脂肪變質病的，都是些不治之症，竟也都曾用禁食法治好，這些生命不是從死神的魔爪裏強搶回來的嗎？假使一般醫師都肯採用禁食法去治療病人，那末醫院中的瀕死病人正不知要救起多少來呢！但我始終抱着樂觀的願望，等待我們的新進醫學界來一試這十分簡單的實驗，並且將成績無論好壞都照實報告出來。

最近在勞斯安極立司 (Los Angeles) 的監獄中，有一個接骨醫生，爲了抗議他被拘禁，實行絕食。可是，到了第四十一天，就復食了。因爲那時他的脈搏已低到五十四，生怕真的要死。我聽到了這消息，不禁在心中微笑起來。平常健康者的脈搏是七十。我有好幾次在禁食十天以後，脈搏就低落得只有三十二，却一些也不起恐慌。在表面上，禁食的徵候發現以後，就好像是在等死，實際則正爲了要多活幾時纔這樣的哩！

當我在第一次禁食時期中，自覺非常虛弱，儘讓身體躺着。頭也懶怕抬起來，偶或下牀走到草地上去躑躅，就覺得兩條腿疲軟得一些也沒有力氣。可是，就從這第一次禁食成功之後，慢慢的習慣起來了。計算我禁食到一星期以上的，大約一共有過三十次左右；每次禁食時，都能自由動作，一點也不把禁食當做一回事。當然，像拍球爬山等費力的玩意兒，自然在禁食時期中是不大相宜的。可是在事實上，有一次在紐約實行禁食，到了第七天上，却還去爬那五六層的樓梯，一直爬到首都歌劇院的頂上，也並沒有發生什麼不良的變化。不過爬時非常緩慢而隨時留心着，不使身體覺得吃力罷了。

禁食時期中當然不能照舊做那些規定的必需的工作，但若覺得高興動動的，那就動了也不妨。譬如躺下休息固然相宜，就是拿起一本書來讀讀也沒有什麼不可以，甚至高興運動運動也只要能適可而止就都行得。一切都須隨意就便，心情尤須安定清靜，千萬不可勉強行動或焦

躁思慮。

假使有不速之客來警告你，說是你的心臟跳動只有幾分鐘的壽命了，趕快要用強心劑來施行注射了，並且立刻要用牛乳和蘋果來進補進補了；對於這樣過分熱心的人，無論是誰，你都應該毫不客氣的把他攆出門去，你務必將你自身完全付託於自然之懷抱中，她會小心看護着，正如在你未生之前同樣周到而穩妥的照顧着。

我是主張完全的禁食的，除了喝水之外，什麼食物都不吃。有些主張自然治療的專家都有一種所謂「菓子禁食法。」就是只吃菓子不吃其他食物的半禁食法。我個人對於這種半禁食法就很難奉行。因為我若只吃菓子不吃別的，我的胃就要發酵得沸滾起來，並且就要發生飢餓的感覺。假使實行了完全的禁食法，那就可把一切食物都忘却了。至於喝水，則在禁食時期中反須較平時為多，至少每隔半小時就須喝牠一玻璃杯，喝得越多越好，因為能夠幫助那身體中大掃除的自然工作。假使禁食時連水都不喝，那是難免要失敗的。至於說只吃一點點牛乳餅乾或一點點湯汁之類是算不得什麼進食的，那末也就不必來冒用這禁食的名義了！

在開始禁食時，可服一種輕瀉藥，來幫助身體清除一下；因為禁食之後肚子就要懈怠的，並且掃除身體的工作也越快越好。輕瀉藥對於繼續進食的人並無好處，對於實行禁食者則所裨非小。在禁食時期中，天天要用溫暖灌腸劑，一直灌到見效為止。有許許多人的肚子過分的積塞，竟

須灌到兩三星期之後方始見效。假使肚中沒有什麼堅硬的積塞，則天天用少許的灌腸劑儘夠了。

此外，每天一次熱水法以及充分攝取新鮮空氣和舒適酣暢的睡眠等等，那是不待煩言的。其中就只睡眠一項稍有問題，因為禁食之後神經每易過敏而不能熟睡，甚至一點也不能入睡。有許多人的禁食所以不能持久，就因為受不住失眠的痛苦之故。這裏有個幫助睡眠的小小的方法，簡單得很，只須在肚上和腳跟各放一瓶熱水，將頭部的血液吸引開去，那就很易熟睡而收禁食的宏效了。

假使事實上可能的話，最好能夠多聽聽優美的音樂和多看看良好的讀物。結果會使你意外的感到自己的心情還是十分活潑，甚至更會進到一種空前的異樣的神祕境界。因為平時你的血液給食物的毒素所堵塞而悶閉，簡直不知自己是能思想的了。

可是，雖則我的三幕劇本自然婦女 (The Nature Woman) 完全作成於禁食時期之中，我却反對在禁食時期中過分運用腦筋的事。因為勞心過度，就要喪失禁食的功效；即使仍能見效，而恢復原狀的時間勢必緩慢而延宕。所以在禁食時期中，最好能將所有問題盡置腦後，直到健康完全恢復後再說。

第九章 復食時的身體建設

禁食見效後之復食，佔着禁食問題的最要部份。假使開禁不慎，也許會完全推翻禁食的效用；並且開禁不慎對於生命的危害程度，較禁食時期中要厲害多多。當需要復食的飢餓襲來時，其勢驟猛，須有非常堅定的意志力始能控制得住。

假使所患病症並不是十分沉重的痼疾，不必實行完全的禁食法；即使是患的痼疾而採用完全禁食法，也須請經驗豐富的人來指導。但普通病症雖可實行不完全的禁食法來醫治，時期則至少須禁至十天左右；也許有些病症不能全靠這種禁食法來全部醫好，也總可生出極大的助力。

當你禁食之後覺得一天安適暢快，就可繼續禁食一天。萬一你覺得非常虛弱而不適，或者爲了使家人親友安心起見，也就不妨開禁。開禁之後你的氣力和體重都完全恢復時，就是他們可以放心的時候了；而下次你再行禁食時，他們也就不會再那樣過分的擔心了！

開禁復食的食品，起先必須限於液體的，像菓子汁和番茄汁以及肉湯等等，都很相宜。假使禁食時期只有一兩個星期，則起先復食起來可吃那些液體的食品約四分之一玻璃杯；假使禁食時期較長，那就只可先吃一兩匙試試看，然後視影響如何而再繼續復食。因爲那時全部的飲

食器官都已停止好久，須使牠們慢慢的恢復動作的活力。

第一天上半天每隔兩個鐘頭吃一次極小分量的液體食品，到了下半年纔漸漸增加起來。第二天沒有壞影響時，就可試吃幾匙牛乳，或半個極嫩軟的水滾蛋，或一兩塊煮熟的蘋果，或幾瓣梅乾的瓢。以後，必須等到完全恢復了消化的能力，始可嘗試固體的食品，起先也只可吃極小的分量。又像那種性質黏膩的食品，也須過了第三天才可嘗試。

有許多人常常任意破壞這種規則。有人竟用火腿來開禁，結果却用了胃唧筒把那火腿抽了出來。我自己有一次禁食了七天，開禁時恰在一個友人家中，沒有什麼十分適當的食品，又為主人的面子所礙，只得就吃了一盆濃膩的湯。因此却復病起來，不得不繼續禁食了好幾天。

牛乳食是開禁復食最便宜的方法，許多人會用此法獲得非常良好的結果。當我第一次禁食到了第十二天，秤秤體重，減少了十七多磅；開禁後專吃牛乳，食了二十多天，體重就增加了三十多磅。我這牛乳食是在麥克弗騰養病院中服用的，在那裏我得到從未有過的照料。後來我嘗試自己也來料理牛乳食，吃了好幾次，却總覺得不大適宜。可見一般的通則是不易規定的。

因為，假使專吃牛乳，就要超越身體組織所能融化食物的分量好幾倍，這顯然違背了前文所述的食物規則而要發生食物錯誤的惡劣結果。可在牛乳中生長的細菌能夠產生乳酸，對於身體組織並沒什麼妨害。並且，假使絕對不吃其他食物，這牛乳就可很完全的充滿在身體組

織中。

開禁之初，可先吃極小分量的牛乳；到了第三天，就可每隔三十分鐘左右吃一玻璃杯的溫牛乳，一直到每天能吃七八個夸爾脫（Quart）為止。牛乳能溫熱了吃最好，雖則有許多人吃沒有溫熱過的牛乳。波脫爾博士（Dr. Porter）曾經著有討論牛乳食的書。他說：假使病人專吃牛乳，就該完全休息在牀上。麥克弗騰的主張則適相反，他說：在早晨未吃牛乳之前，應該稍稍運動一下；午飯之後則應休息兩個鐘頭，然後運動腹部，使肚中藉此開敞而暢通。

這種衛生方法是禁食法中非常重要的。因為開禁後驟然在身體組織中裝進多量的物質，必須使之流動而不阻塞。假使覺得必要時，更須每天灌一次腸。又每天須浴一次溫水。假使想吃橘子汁或檸檬汁，也不妨每天吃一點。

服用牛乳食須注意心境的安寧。假使服用牛乳食時心中騷擾，或者神經錯亂，或者忿恨發怒，那末胃中所有的內容也許都會凝結成僵硬的物質，甚至會使身體拘攣。牛乳食的神奇成績，就是能使身心異常暢適。這是開禁復食的最上乘的方法，因為牠不會留下飢餓的空隙，隨時能滿足胃中的需要，因此身心完全融化在一種莫可名狀的快樂之中。

這樣，體重就要天天增加一磅左右，可以感覺到空前的健康幸福。因為禁食已將身體建設在一種新標準上從此始覺生活原是享樂的，以前那種焦慮痛苦的日子，簡直是在半生存的狀

態之中苟活的啊！

不過，這話當然需要補充，禁食難道就可算是生活的正規不成？當然只是一種不得已的應付非常的方策，動機就在清除身體和治療疾病。等到身體達到這種目的之後，就須努力維持這已經恢復的正常狀態，而思如何始可避免以後再須禁食的問題了。假使禁食成了習慣，豈非將身體永遠陷在非常的變態之中嗎？

當你覺得要繼續生病時，就須自己體察出來，或因飲食犯了錯誤，或因工作過於勞頓，或因有其他違背自然之處。否則，也必因某種器官上出了什麼毛病，譬如脊骨出了窠臼，或者眼睛出了焦點等等。禁食治病法當然不能把所有外科醫師的地位都攘奪過來，牠不能替你接好折斷的骨頭，也不能替你補好潰爛的牙齒，這些都是無待絮述的。

可是，禁食法却能使你的牙齒以後不會潰爛，也能幫助你準備着受施手術，並且能提早你痊愈的日期。我以前曾患脫肛，須施手術，乃在未施之前禁食兩天，已施之後又禁食三天，因此對於「以脫」能夠不起嘔逆，差不多當日就能應驗了。

講到肺癆，是不大適宜於用禁食法來醫治的，因為曾經聽說肺癆病者有用禁食法來醫治而不能恢復減少的體重的。可是，在那二百七十七人的統計表中，有四個人確是用禁食法來治好肺癆病的；又在我論禁食法的那冊書中，也有肺癆病者報告成績良好的信。

所以，假使我也不幸而患肺癆，那我就要實行禁食幾天，開禁之後就以牛乳食爲長期的專用食品，因爲牛乳食確是有益無害的。假使這種辦法還醫治不好，那我就要採行沙利斯白雷的治療方法，專吃搗碎而煮熟的精肉，除多喝熱水外，絕對不吃其他食物。

歐文費歇爾教授曾經寫信給我說起肺癆病的適宜食品亟須用試驗來決定。現在還沒見有成功的試驗，我們也只有暗中摸索罷了。但一般醫師對於肺癆病的患者所用的所謂培補法，則確可斷定實在是一種大可悲痛的錯誤方法。

又如其他種種疾病，即使難免一定要受醫藥或外科的處治，也須用禁食法來補助纔好，因爲任何治療都是從清血或補血入手而收速效的。至於創傷以及其他急性和意外等症，更可用禁食法來提早痊愈的日期。當達威·葛蘭罕·費力普斯 (David Graham Phillips) 被擊中槍在醫院中殞命後，我曾經寫信投到紐約呼聲上，說他致命的原因實在是醫師們造成的，因爲當他在醫院中正臨危急之際，醫師們都還把食物進給他哩，當病人在這樣危急的當口，假使再把滋養料硬塞到身體中去，那是一種最危險的錯誤了。

禁食法對於兒童，也和成人一樣適用，不過禁食的時期較爲短少罷了。對於老年人，則更可使他返到青年的境狀；無論衰老到怎樣的地步，儘管大膽嘗試便了。對於肥胖的治療，禁食法當然直接而且靈驗；可是對於過分瘦削的毛病，也能奏同樣的治效。驟聞這話，自然要覺得奇怪實

在是平常極的。因為，胃口過於健好，有時固然會發胖，有時也反會減瘦的；身體組織的構成，並不由於其所進食，乃由於其所融化；假使食物過量，就難適當融化。禁食之後開禁得法，就可使體重恢復正常的狀態，身體中一切機構也就都能正常的工作下去了。

我的禁食治病的統計表中，列有神經錯亂的一個實例，那是根據一個醫師的報告。他說是起源於一部份神經的毀壞，又認為不治之症。我就答覆他，那固然是現代醫學的教訓，但也須想想「自然」的工作。假使螃蟹折斷了一隻螯，當然不會就此永遠獨螯以終的，「自然」自今使牠再生一螯。人類雖已喪失再生一條腿的自然能力，但都能滋生新的組織出來，替代由施行手術所割除的舊組織，這是現代醫學界所公認的。據此，則「自然」對於神經組織的再造能力，誰又能確定說是已經完全喪失了呢！假使血液中的毒素已被完全清除，身體全部的能力已經完全恢復，誰又能確定說是折斷的神經重復膠續起來就不是自然的結果之一呢！

敢請有病的讀者們，尤其是業醫的讀者們，都將這種禁食治病法來試行一種公允不偏的實驗。來修正以前不合自然功能的一切治病方法。

第十章 疾病的原因和治療的方法

先從一種最普通的病症說起，就是一般所說的感冒這病症，牠的起因就是所謂受風或者

受寒。對於這，差不多誰都沒有絲毫的異議。尤其是一般祖母們，當她們看見孩子冒雨出門，或在水中玩耍，或當風坐着，或受冷水澆淋的時候，就要發出一句公式似的通套話：「你在尋死呢！」

反之，那些偏想的衛生家，則又矯枉過正，說感冒這名詞完全不符實際，並且很易使人陷於極大的錯誤。他們說這種病症對於寒冷絲毫無關，並且說假使那些冰帶探險家不回到那文明的溫室裏去，是只會凍死而不會感冒的。講到風，他們更以為只是新鮮空氣的流動罷了。

前者的套語和後者的偏見，都不能解決這感冒症的實際問題，雖則他們的話都含有幾分的真理。現在將我自己最近一次感冒的經過情形敘述出來，可當做一個可靠的實例看。

那時我的身心方面最顯著的現象，就是過於煩勞了。給各種請求催迫着，差不多有近百的信不得不一一答覆。還有許多人特地來拜訪，我又不不得不一一接見，一一交談。有人請我吃飯，我又不不得不吃下了許多違背我理性的食物。因此，在一天早上，喉間覺得有些刺痛。經我禁食了一整天，晚上也就安然無事。可是，就在這晚上，恰巧又有一人走來拜訪，因又坐了汽車在下雨的寒夜中行了很長的路程，又隔了五六小時始行回家；於是，周身就覺寒冷得發抖，當夜就「感冒」起來了。

把這段感冒的歷史解釋起來，也許會使那些祖母們十分滿意的，她們都確認在下雨的寒夜中坐了汽車長途跋涉簡直是自去尋死哩！可是，以前我曾在晚秋之夜露睡在外面，只蓋一條

薄被，醒後凍得動彈不得，却從沒有感冒過。當我在青年時代，會騎自由車在雪地上行二十多英里，到了海灘，就跳進海浪中，洩了好一會，重又騎了自由車回轉。我又曾在海中洗浴，洗好之後，又沿着冰凍的海堤，只穿着單薄的浴衣，長跑四分之一英里，給冰冷的風吹凍了肌膚。然而，却非但從沒有因此而感冒過一次，並且反覺身心非常奮發有力呢！可見受風受寒一事，對於感冒，並無一定的因果關係。

說到這裏，就又不相信那些偏想的衛生家的道理了。他們以為感冒的起因由於血流被阻，以及身體的抵抗能力因空氣不良或運動缺乏而減低，尤其是因食物過量或不勻稱。但也往往流於偏執，他們硬說乘車跋涉和中受風寒對於感冒絲毫無關。可是，在我個人的經驗上，則殊不然。有時精神不佳，稍受一點微風，就要感冒起來，不過幾分鐘的工夫，症候就成功了。有一次在冬天，禿着頭出去走到柴堆中去取木柴來應用，回來後喉嚨立刻發起痛來。有時只因腳上帶着潮溼坐着，或在夏天出了一些汗後在風口裏坐着，也就會感冒起來。這其間奧妙的道理，究竟是什麼樣的呢？

照我個人的猜想，雖難一定斷言，但所謂感冒的起因，在身體上的發生情形，大概總不外這樣的道理：就是正在身體虛弱無力容易受病時，血液離開了身體的表層，白血球的活動也被驅散消隱，因此身體中的血不能戰勝侵襲進來的病菌了。

有許多自然治療家竭力否認細菌對於疾病的關係，我總不敢同意，因為那細菌既太實在，更易察到，且又特別繁多。譬如在熱溫度裏把一塊牛肉暴露在空氣之中，空氣中的無數細菌就會聚集攏來，把那塊牛肉作為養料，迅速而大量的繁殖起來。因為那塊牛肉是幸下的死的，所以絲毫沒有抵抗細菌保護自身的能力。至於人體上的各部雖也莫不是肉，雖也是細菌的上等食品；可是這些內部是活的，有活的血流通過，並且有數十兆的血球，就是本身的微生物。假使這些血球得着充分的營養，既健全有力，且又都能聚集在細菌侵入的所在，牠們就會將所有細菌殺滅無餘；因此，身體就不會發生疾病而獲得健康了。

可是，身體的健康須常含有一種有機體對於其他一種有機體的競爭，所以身體常要受理性的觀察和監視，藉以獲得幫助和保護。像咳嗽和感冒以及頭痛和喉痛等等，都是防護力減低的首次警告。其實，像這些小毛病，本身原都無關緊要的；但總也是身體失去正常狀態的一種表象；假使把這種小小的變態忽略了，就會有危險的重大變化立刻侵襲上來。

我對於感冒的治療方法，就是施灌腸手術，服輕瀉藥劑，禁食一天，多多喝水。假使你患的是重感冒和喉痛症，最好的辦法，就是敞開着窗在牀上躺牠一、二天，或者用噴霧和嗽口的辦法也好。但你總難免要嫌這些辦法的功用太小，因為細菌已經深入粘膜中去，外治的手法都難及到牠們。

以前我在不識不知的時代，假使感冒起來，惟一的辦法就是去請醫師診視。那些醫師就都用些五顏六色的液體滿滿的注射到我的鼻子和喉嚨裏去。可是，我的感冒總不會因此而就減退絲毫，照舊繼續下去，由兩三星期而七八星期，一定要把我弄得非常困頓纔肯罷休。那時我簡直好像在晝夜等死，竟沒有一個醫師能夠說明真正的病因來。

其次，就要說到頭痛症，也是最普通的病症之一。這是血液的流系中含有毒素的一種症候。頭痛的發生原因，不一而足：或由於飲食不合，或由於酒精麻醉，或由於錯服藥物，或由於空氣不良，或由於神經激越。假使上面所說這些原因還都不是，那就要看看器官上有無毛病，像眼睛的受傷和脊骨上的種種毛病等。

關於脊骨，一般骨骼學者和接骨醫師都有專門的研究，並且也已有過很重要的種種發明。他們學說的大意是：血液的流系是受神經力的指揮的，神經力是由神經分送到身體上各器官去的，神經是由脊骨中穿過小孔而分佈出來的。所以，假使這些小孔因常被扭轉而致彎曲，對於神經的供給就要減少，那受不到神經分佈的一部份就要發生病徵了。假使說把脊骨拉直就可治愈這種病症，也許有相當的理由；可惜發見這種方法的人，也像許多發見新思想的人一般，終於難免使他們的學說流於毫無學理的偏執的極端了。

有一個登記過的接骨醫師著有一本小冊子，對於脊骨脫臼一項，他這樣說：「脊骨脫臼是

百分之九十五種病的物質的永久原因，還有百分之五種病的原因，則起於其他的骨節脫臼。大概相信這種學說的人，差不多要把他們全部的研究都包括在骨骼和神經的範圍裏面。

可是，身體上除了骨骼和神經之外，當然還有許多很重要的其他部份；假使這些部份單獨而且首先發生變化時，又將怎樣附合上去呢？譬如眼睛失了焦點，而視神經還是要繼續消耗，並且引起頭痛及神經衰弱等症候，又將怎樣顛倒解釋呢？又如「蛔突」出生就是那種扭曲的怪狀，一天留在身上，就一天做受病的焦點，又將怎樣去拉扯着瞎說一下呢？

關於蛔突，我在幾年之前曾經有過一種經驗，使我對於便閉這個普通病症獲得不少知識。這是許多種痼疾的一個總原因，這許多種痼疾可以「自動中毒」這個總名包括起來，就是說身體組織因吸收在腹中發酵而腐爛的產物而中毒。我們天天須使肚子自由流動二三次，並且須使這流動性溫和而柔軟，切不可強硬而猛烈。

我差不多有二十年左右常患着便閉，治療的方法幾乎都試驗過了，無論是科學的或土式的。起初，醫師的藥足以刺激腸壁而放出大量的水，並且使那刺激的物質通過腸的全部。這種治法在緊急之際是不妨一用的。譬如吃了腐敗的或有毒的食物，或因食物過量而生起病來，惟一辦法就是急須把肚子先清除一下，那末任何輕瀉的治法都可暫時一用。可是，假使常服輕瀉劑，給和緩的毒素養成習慣，腸的能力就要減退，因為所服毒劑，隨着次數的增多而分量亦漸

增多，效力就要減低了。所以，便閉是終於不能用藥物來治療的。

再次，又要說到食品治療了。一般主張自然治療的專家，總要勸人吃那粗糙笨大的食物，又要設法使腸壁受刺激而活動。關於這些，我也都一一試驗過。我完全依照那些極端派的主張，要吃那整顆的麥子，甚至吃過糠麵包，又吃過懷洛格博士特製的日本海藻，連石油和橘皮都吃過，都是極難上口的。總算吐瀉並作，我的便閉也就算一時告痊了。還有呢，竟有勸人吃沙來治療的！我也竟會聽從了他們而吃過許多「夸爾」的沙！

說到這裏，又不得不提起運動來了。麥克弗騰曾經教給我一套運動方式，是用來發達腸壁和背部肌肉的，據他說這種運動是每個文明人所絕對缺乏的。他又說便閉的病症完全是一種懶惰生活造成的，所以，使身體多多運動實是文明的懶惰人應盡的義務。他叫我平躺在床上，把肚子搖擺着，足足搖擺了一刻多鐘的時間！還有熱水罈包的治療方法，也的確有些效驗，只是過於浪費時間了。這些方法又是難受又是討厭，在病中真是沒法拒絕，否則是誰都耐不住的。

在二四年之前，我發現右面的腰繼續刺痛，就知患處一定在那「蚓突」中。我就用按摩法和罈包法以及一週禁食法來治療。暫時痛止了，不久却又復痛起來。我就決意要根本割去蚓突，這使我的許多體育朋友都非常驚駭。那時我已從那些自然治療的著作中知道蚓突也是人體中的重要部份，能放出一種油類的物體到腸部中，所以防止便閉的。反正我的蚓突一點也沒有

盡職過，終於給我送到外科醫師的手中去了！施行了開割手術之後，我始發現這種蛆突出生就那麼扭曲失態，無怪要成受病的焦點了。從此我就把便閉問題根本解決了。可見那些衛生理論多麼不合實際啊！

我當然明白：假使人類都能注意健康，那些外科手術就大半可以廢除的；何況那種外科手術實又非常混亂，我怎麼也不會滿意。至於那些外科醫師，又都着重在收費上面，一點也沒有爲公衆服務的高尚精神。不過，外科手術有時確是必要的，假使能夠忍耐一下暫時的小不便。倒着實可以免除一生的大不便呢！

譬如脫肛的病症，就只有求助於外科手術了。人體原有種種自然的缺陷，且由此發生種種不快又危險的痛苦。幾乎有近萬的人一生都不得不帶着那脫肛帶，雖則做得很精巧，却也很費錢，且總難免是累贅的。其實，這種一刻不能離身的脫肛帶也只剩一點點用處了，又要到處去找那騙人的醫治廣告。假使施行手術，那就只要化去一兩個鐘頭就行，至多再安臥兩三個星期就完全而且根本痊愈了。

所以，當政府將青年男子編進軍隊裏去假使在千人之中發現有十四人患着脫肛病時，就將他們送到醫院裏去施行開割的手術。因爲脫肛這種病，乃是身體上癩痕組織戰勝自然組織的一種特殊現象；所以，假使軍隊中人患有這種病症，結果很難會有一個好好生還的。

同樣的道理，我們會常常聽到有人說那「種痘」的害處。可是，假使你將派克門（Parkman）所著的北美耶穌教會史（*History of the Jesuits in North America*）來一讀，就可窺見在合衆國中那種印度人的境况竟是那樣惡劣得令人驚駭。因為這些高等的蠻人是受過文明的白種人清潔的洗禮的，所以每在幾年之中總要有大批的人死於天花傳染症。

這種天花傳染症當然會有一時停止的現象，那是全靠一種發現，就是把一種比較溫和的病症染到人體上，培養成一種新生的物質力量，來幫助身體抵抗那危險的病症。現在加利福尼亞省却規定有一種可笑的法律，說是學校兒童的種痘與否不必強迫可以自便。那末，將來勢必要再行發生一次廣大可怕的天花傳染症，方纔可以責問這些反對種痘主義的學者們！

當然，有些人因為不潔的種痘而傳染到梅毒以及其他病症。可是，怎麼就能因此而根本廢除種痘了呢！譬如人類住在房屋中有時却仍要死於地震或閃電的襲擊，難道也就因為怕這些偶然遇到的變故反而根本不住在房屋中了？種痘的弊害自然要設法補救的，就是對於痘苗的製造務必格外謹慎。現在貿然廢止了，却是把種痘對於人類的偉大效益完全忘却了。

痘苗如能完全加以消毒的手續，並且依照各人的體質不同而各別特製一種起來，那就能免除危險了。特製的方法如下：先從病人體中抽取細菌，將牠注射到動物體中，那動物體中就會很快產生一種抗毒素，來抵抗這些細菌；這些抗毒素既是化學的產物，就不會因受熱而起變化；

所以我們就可從這裏面抽取一些血清，加以消毒，然後注射到病人體中，來增加抵抗疾病的能

力。關於抵抗力的增加，根本的辦法自然就是對於健康的注意和努力。可是有時會遇到一種意外的緊急情形，那就需要一種救急的辦法來對付了。大家都知道有一種血清是的確能夠治愈白喉症和腦膜炎的，還有一種血清則也的確能夠防止牙關緊閉症的，這都是確實的事實。凡會親眼見過那血清注射的效驗的，總不會對於科學治病的努力那樣的無理取鬧吧！

假使能夠將病的源頭根本剷除，不讓牠侵入體中，自然是再好沒有的。近幾年中，美國南部時常流行一種黃熱病。各式各樣奇怪的解除方法都一一試用出來：走到街上去時，鼻子上要掛一塊蘸着醋的海棉；死於這病的人，要把他的衣被之類燒得精光；到店肆中去購物必須帶上手套，以免手指直接碰着錢幣。這些花樣，即使有效，也只是治標的辦法罷了。

所以，後來經了醫學界上根本的試驗，終於把這種黃熱病的源頭找尋到了，就是一種特殊的蚊子所傳染的。病源即已發見，剷除的方法就可以着實了。只要能將潮溼之處抽吸得乾燥，並且用簾子遮蔽房屋，又在日落之後不要走出門外去，就能免除黃熱症和瘧疾的傳染了。

同樣的道理，假使能用熱水和肥皂常洗身體，就不致為虱所咬，再也沒有死於「窒扶斯」的人了。假使對於用水和排水等事格外謹慎，不使人體的排洩物混雜進來，並且完全撲滅那傳

沾汗穢的蒼蠅，就不會再有傷寒症流行了。

可是假使在戰爭的狀況中，就很難實行這些周到的防備，所以軍隊中也都注射那預防傷寒症的血清。這可概見治病法的兩種情形的不同的區別：一種是屬於正常的衛生的，一種是屬於臨時的救急的。假使說，戰爭是應該廢止的，傷寒血清注射就非必要了，這是人類理想的時代到臨了，我還有什麼可說的呢！只是有法可用而必橫加拒絕，總未免愚笨到了極點！

譬如種痘和血清注射的方法，差不多誰都親眼見到牠們能夠幫助治病的種種確實例證，却偏要硬加否認甚至反對，當傷寒血清尚未問世之前，在西班牙戰爭中，患傷寒症而死的人數，要比死於槍礮之下的個數不知多出許多倍；而在其後一次的戰爭中則軍隊中差不多沒有再死於傷寒症的人了。

可是，也有適和上面的情形相反的，就如那些新從外面來剛纔種過痘的人，却比較容易感染到流行性的感冒症，這又好像是種痘法反使人體抵抗力低弱的例證了。說到這裏，我簡直是個模稜兩可的騎牆派了。實則我不過表示十分虛心罷了。無論何事，總須將所有的實際情形都忠實考慮一下，方纔可以免除籠統武斷的弊病。

關於藥物的能否治病問題，也須視情形不同而定，不能一概而論。當然，那些所謂正統醫師的用藥，實在令人害怕。他們只是將幾種不同的物質配合起來，毫無把握的只是希望着其中有

一種能夠僥倖而靈驗；其實，即使靈驗，也只能除去疾病外表的症候罷了。

可是，在最近幾十年中，醫藥界確乎曾經貢獻出一種特效的藥品，能夠將血液中的病菌殺滅而對於血液的本身毫無損害。這種特效藥品就是醫治瘧疾的金雞納。講到防止瘧疾的根本辦法，自然只有排洩淨盡一切停蓄着的積水。可是這種工事既非臨時都可舉辦，並且也不能叫人常用簾子遮蔽着房屋或者日落之後永不出門外。這是和現實往往要抵觸的，譬如你到鄉間去，無論怎樣防備，總難絕對不給蚊子咬一口的。有了這種特效的金雞納，就可一應瘧疾之急了，假使不知牠的功効和用法，那就顯得太愚蠢了。

最近醫藥界上又有一種新的特效藥品發現，就是治療梅毒的「六〇六」(Salvarsan)，確有相當的效驗。現在還有一種正在研究之中，就是想發明一種分子的組合能夠將睡眠症的病菌殺滅而對於血液不致發生什麼損害的特效藥品。假使這種新藥能夠實驗成功，那就有幾千萬人的性命可以得救。這種事實的可能性是當然可以實現成立的，可是根本辦法仍須講求那食品 and 禁食等衛生上體育上的問題。

關於舊金山阿伯蘭博士 (Dr. Albert Abrams) 的一種新發見就是用鐳光的振動來診治疾病，這裏試把他的原理和方法簡明的敘述一下。

一種物質都只是一種含有電力微點的電子活動，這是現代的科學早已證明了的，任何物

理學家都完全承認。一種物質的每一顆分子就是一個具體的小宇宙，其中有一套電子旋繞着一個核心永遠轉動着。人眼是不能瞧見電子的，牠比顯微鏡所能照見的物體還要小不知多少倍數。可是，對於電子活動的效力，人眼都能瞧見的，現代的物理學著作上也都有關於電子活動效力的種種攝影。

電子振動的速度確可加以測定。阿伯蘭博士就想把有病的組織和病菌的振動速度加以測定，證明牠們的速度在任何時期中都是完全一樣的。譬如腫瘤的物體振動的速度固然完全一樣，就是生腫瘤的血液，無論在任何時期和境況之下，振動的速度也都完全一樣。至於性質不同的幾種疾病，則彼此的振動速度各各不同；可是沒有變更的定象，却是一律的。同樣的道理，血液中另外再有一種振動，也是始終沒有變更的。從這種振動上，能夠測知病人的性別、年齡以及病毒和病期等；假使那病有一定的區域，就連這區域都能測知。

用這樣的方法來診斷疾病，就不會再有失着了。阿伯蘭博士不必親眼瞧見病人，只要有一滴病人的血粘在白吸墨紙上，他就可安坐在實驗室中，從那一滴血上說出病症的詳情來。同時在數千哩之外，正在解剖病人的外科醫師，就可看見他所指出的病症情形絲毫不錯了。這不是現代醫學界上的一種奇蹟嗎？

並且，這還只是奇蹟的發端罷了。據阿伯蘭博士的推斷，假使能夠知道細菌電子的振動速

度，就可設法將那種細菌撲滅。以前卡魯索（Caruso）曾有一種把戲，將一隻玻璃杯用手指輕彈一下就能斷定出音度來；接着就對那隻杯子唱起同樣的音度，杯子就會片片粉碎。又如馬過橋時假使振動的速度和那橋相同，那橋就會給馬踏斷；這是誰都知道的。

現在這位研究電子的專家，新奇得也有些像魔術家了。他根據上面那些奇事所含同樣的原則，將某種振動速度的鐳光放射到人體中。有許多積年的腫瘤和肺癆以及梅毒等，經他幾次這樣的診治後，就都完全痊癒了。我現在更將最近親見的情形敘述出來。

地方是在一間實驗室中，旁邊有幾排坐位，給臨床講義的醫師聽衆坐的。中間有一桌子，桌上放着測驗器械，阿伯爾博士坐在桌旁，面前立一青年，衣服卸到腰部。博士彈那青年的肚子，細聽聲音。這個青年並不是病人，病人却遠在數千哩之外的地方，這青年只是給博士用來測定那遼遠的病人血液振動速度的一種人體器械罷了。因為人體感受電子活動的程度，要比其他許多非人體的器械容易多多。

博士就開始對聽衆解釋。說是人體的脊髓乃由許多振動速度不相同的神經纖維質合組成的。所以，當某種速度的振動傳入人體的時候，牠就會自動的分類起來。其在身體的某點上所表現出的，乃一種增加的活動，就是細胞中增加的血壓。一般醫師所說的「遲鈍的區域」就是指此說的；可用「打診法」。即用手指敲彈的診察方法發現出來。假使要將這種區域打出同樣

來，只要經過一種長期的實驗，就能照辦。阿伯蘭博士關於此點的研究已歷二十多年，並且著有一部「阿伯蘭反應」的一種課本，早已將他的一套人體圖問世了。

博士繼續坐在那個青年試驗人的面前，助手就將一些「樣血」安置在一隻通電的小盒子中，再將節電器開到某級振動度數。當博士敲彈那青年試驗人的肚子的一部份時，就說出一個可怕的名稱「腫瘤」來了。然後博士再將電極放在那青年試驗人身體上的另一部份，再行敲彈幾下，就說出那腫瘤是生在小腸裏的，並且在那左側部位上。於是再在同一部份敲彈幾下，又說出那腫瘤很厲害，強度是十二「歐謨」。接着，就發電給那送病人的血來就試驗的醫師，報告這些情形；並且教那醫師在博士所發明的一種鐳光振動器上應用某一級的振動速度。

這種情形的新奇程度，簡直到了發瘋的地步了呢！當你走去參觀時，也許會準備着看什麼幻術去的。可是，一跨進那間神聖的實驗室，就立刻打消這種觀念了。無論是認真工作者的博士，助手和那青年試驗人以及在旁參觀聽講的醫師們，都一點也沒有兒戲的樣子。也許你又會這樣暗想：那個所謂博士一定在欺騙自己或者做着欺騙那些參觀者的勾當，否則也一定是毫無意識的哩！

可是，假使你和那些參觀者談談，就可知道他們都是從全國各地老遠跑來的，來的理由就是因為他們都會將病人的樣血寄給博士，知道博士從沒有診斷錯誤過一次，博士從一些樣血

上所發見到的，要比他們自己從病人身體全部上所發見到的更多而且更確。

還有，是來直接就診的病人，我會聽到有六十七個病人說起他們經博士用這種方法治愈的經過情形，有些竟是從坟墓中硬拖出來的呢！譬如因梅毒而瞎了十幾年的眼睛的，現在竟復明了；因腫瘤開割多次已無生望的，現在竟重生了；還有腦上也生起瘤來和那肺癆已爛去了一隻肺葉的，現在也都完全告痊了！總之，只要你肯在博士的病室中住上一星期左右，無論怎樣沉重的病症都會消失牠恐怖的威脅。這些完全是真確的事實，一點沒有什麼虛假在裏面。

這無異是在操縱人類的生命了。假使我們能夠測量並且支配那個電子和原子的具體小宇宙，就已接觸到人類生命的最初根源了。在博士的治病室中，可以見到種種空前的奇怪試驗，譬如這種振動竟可和思想互相招應，病人能在幾分鐘之內用否認自身病症的思想力來撲殺體中毒害細菌的活動；又如這種反應會因性別和年齡的差異而見區別，能依顏色和藥物之差異而生不同的反應等等。

阿伯蘭的方法已將藥物所以能夠奏效的祕密完全發現出來。原來所謂藥物的効力並非在化學的性質上，却在電子的活動上。又關於種痘的種種問題也由阿伯蘭的方法根本解決了。因為阿伯蘭已經發見有一種新病症，就是可怕的牛梅毒，起先原由人類種苗在牛身上的，現在則因種痘的關係已由牛身上重復移到人類身上而為肺癆和腫瘤等病預伏根源。據阿伯蘭的

意見，人類儘有方法可以抵抗這種疾病，就是在兒童時代經過幾次的電子振動就行了。

這樣看來，我們目前已有一個奇異境界的新種族出現，具有純潔的性質和適宜的生活。所以，科學的樂觀主義終能獲得肯定的答案，而人類對於運命的信仰也獲得永久的保障了。凡屬人類，無論境况怎樣困苦，都有研究而宣傳這件新工作的義務，也惟有現代人得享這種優越的權利。

人類醫學界上也有許多希奇古怪的故事，有些也着實動聽得好像暗殺和大獵等故事那樣。在麥克馬司脫 (Mc. Masters) 所著的合衆國民族史 (History of the People of the United States) 一書中，有一段敘述百年之前在費拉特費 (Philadelphia) 地方流行一種可怕的黃熱症。當時一般居民做出種種希奇的舉動來預防這種疫病的傳染，例如把浸透酸醋的海棉塞在鼻子底下以及當街燒起防疫的火等事。可是，只要給一個蚊子飛來咬一口，就會在幾個鐘頭之中喪失生命了。又如那黑死疫，情形還要可怕，不知有幾百兆的生命都葬送在牠的魔掌之下了；其實，還不是只由於寄生在老鼠身上一種鼠的血中細菌所發生的！還有那所謂風溼症，實際竟是起因於齒根的溝道中的！

關於風溼症，是貧苦人的一般疾病之一，更增加了他們無窮的痛苦。一般以為這種病症乃由溼氣和受風而發生，這話當然也有相當的理由，好比說感冒是因受風而發生一般。可是，這些

都難免是標末的話，根本的原因還是在身體的虛弱，因為虛弱，乃易受外感。一般研究家就說這種風溼症乃尿酸灌入人體的關節所致，可是尿酸又從那裏發生的呢？譬如精肉中是有尿酸的，難道就禁止有風溼症的人吃精肉不成？這又把實際情形忽略了。須知人體本身却是一個尿酸的製造所；並且，尿酸到了胃裏之後，再到融入血液時，也許已經不再是尿酸了。所以，我們儘管吃入多量的菓酸，却不見得連造成的血也是酸的，恐怕反因多吃糖而造成酸血哩！

風溼症的根源決不是那麼簡單的，牠的真正發源地却是牙齒根。牙齒根是人體中很難達到的部份，所有因食物和生活不良而起的病根，都要從這裏發生出來；並且還要釀成膿瘍，使毒素沁入血液流系，傳達到身體全部。這樣說來，那末又只有把那病的牙齒連根拔去的一法了？這決不是好玩的！牙齒是有細嚼食物的功用的啊？

所以，牙科醫師就不得不用一套複雜而精密的手法，把牙齒剖開，掃清齒根中的溝道，然後方可將齒根受病處加以治療。治好之後，又須將牙齒直到齒根完全補好，不使病菌有縫可鑽。這樣的治療方法，既費時間，又費金錢。可見衛生的法則，是有貧富的界限的啊！

我真罪過！絲毫不問讀者的生活力量如何，儘管介紹衛生的食物和外科的手術，須知都是很費錢的啊！不但此也，連日光和新鮮空氣，以及休養等等，那一樣不是要化錢的？甚至連我所十分提倡的禁食，也難免要化許多錢；因為，既須備有充分休息的時間，又須備有適宜可住的房屋，

又最好能夠冬暖夏涼，並且身體虛弱時又最好能夠用人專司服侍的事。難道讀者們都是有力辦得到這些事物的？

須知科學的利益早已不是一般的大眾所能盡量享受的了。科學雖已發現防止疾病的方
法，却並未普遍應用。因為現代這世界是為少數利益的組織所支配的，所謂利益的組織是只需
要平民的勞力而不料理他們的健康的。假使一般勞苦的平民有病了，就會被遺棄在垃圾堆中，
因為利益的組織儘可去另招多餘的人手來接替的啊！

譬如肺癆這種病症，完全由於一種細菌的傳染所致。假使人體所需的滋養和空氣等並不
缺乏，則這種細菌就無法侵入人體。所以肺癆可說是貧民窟和監獄中的特產病！其實，像肺癆和
腸窒扶斯以及其他許多因不衛生或無教育而發生的種種病症，諸如嬰兒病花柳病等等，都可
由公眾衛生加以教育方略來如數掃清，一點也不容牠們存留在這時代的地球表面上。

可是現代的所謂利益組織，却在努力擋住這條康莊大路。所以，我在本文將結束時，要談一
談一種最危急的人類病，就是「貧窮病」，也就是一切疾病的總根源！

有一個我所認識的常為富人診治的醫師，為人十分誠實，他曾對我說過下面的話：「我
對於這種徒然荒廢時間的工作，早已厭惡極了！那些有閑階級的肥胖的闊人們常把我請去替
他們診治毛病，我對他們說些什麼好呢？照理，我自然應該對他們這樣說：『你要保持健康的正

常狀態，就得把那些荒淫無度的變態的生活習慣連根拔除！可是，在實際上，決不會有半個機會可以這麼老實說的啊！他們所期望於我的，就是一種鄭重其事的禮貌，能夠耐心細聽他們細說病情。我就被迫着不得不講幾句安慰他們的話，又須替他們開些暫減病狀的方子。」

這位醫師的話確可算是十分誠實的了。可是，我們對於這位誠實的醫師又能期望些什麼呢？請他改做貧民的醫師嗎？改做之後他就會感到滿意嗎？那時，他自然可將病的真正根源告訴給那些貧苦的病人，他們也必十分高興且能十分耐心的聽受他，因為他們是充分受過聽話和奉行的特殊訓練的！

譬如有一個女工分租人家一小間內室來居住，每天須在空氣不潔的工廠中工作十小時以上，於是就生起肺癆病而到這位嘉惠貧民的醫師處來就診。這位誠實有良心的醫師就忠心告訴她，說她必須有充分的休息和新鮮空氣，並且必須進用多量的牛乳和雞蛋。他在說這樣的話時，難道他的心中不會因她事實上絕對辦不到而難過嗎？

又如他遇到了一個患腸窒扶斯的病人，却知道那人所住的房屋是終年不見陽光的，那末他又將怎樣呢？又如他遇到了一個患花柳病的青年，却知道這青年是派在軍隊中在巴黎浪蕩的，那末他又將怎樣呢？

即就常可見到的情形來說，則如紐約城中每有一間小屋中充塞學校兒童，至少有一半是

養分不充足的，而他們的父母只能獲得短時期的工作，再也無力養育他們的兒女；那末，對於這種情形，他心中又將覺得怎樣呢？

所以，現在世上，疾病的問題並不只是關於身的一個簡單問題，却是連帶着心的一個複雜而重大的問題，就是有關一切政治、宗教、哲學，以至文明世界的全部思想的問題。假使一部講衛生的著作而把這大問題抹殺不提，那只是一部假冒的空虛的廢書罷了。

可是，目前正需要着改變世界思想的種種嘗試，大家還得好好生活下去；而要使我們的工作做得更好些，首先要維持身體的健康。健康是分屬於身心兩部份的，本書中所規定的關於身體健康的一切法則，都拿心的習慣做基礎。一切聰明的生活方法，都應乘此尚有可為的年齡把牠訓練成爲第二天性，就不會輕易改變了。

這是個人能夠愉快生活的祕訣；我們必須具有自己控制的能力，必須嚴格約束種種衝動的情慾；粗暴固所不許，過分拘執也可不必務使心地清朗，好像一個老練車夫駕御車輛一般。假使沒有駕御自身的能力，永遠得不到真正的自由，只是肉慾和黑暗的奴隸罷了。人類的最大幸福，就是有一副健全的精神聰明的支配着一具健全的身體。

本編是全書的上半部，專論身體方面的康強問題。下半部就是關於精神健全的一種討論了。

下編 怎樣使精神健全

第一章 人生究竟是什麼

要問到究竟，無論對於什麼事物，都難得到滿意的解答。譬如講到原始的物質，最後的真理，絕對的是非，無限的時空等等問題，都只有一偏的見解。

人生的究竟問題，也是這樣。唯心和唯物兩派爭論不休，結果還是各執一詞，無法融會貫通，自圓其說。

其實，我們所覺得切要的，只是當前的現實問題罷了。換句話說，就是在怎樣使這人生的大本營——身體和精神，能夠充分發揮能力而使生活美滿豐富的一點上。

本書所努力貢獻的，也就是這實際的方法論而撇去空洞的目的論。除了生活的享用這切身問題之外，還有什麼更重要的問題呢！

你若把人生究竟的問題去請教一切專家，實是白費心力的事。

以人生歸宿問題自任的，就是宗教家，所以第一須得去請教他們。他們却說：人類是神的偉大創作。但若再問這神又是從那裏創造出來的？那最後的答案就只得含糊亂扯，以不了了之了。

更不通的，是說人類本很和善快樂，只是受了一種誘惑纔發生罪惡的結果，於是就把人類的起源也認爲是罪惡的，却又說不出第一個犯罪的真正動機和人物來。

代表這種荒謬思想的，要算那種印度的圖畫最顯明了。那圖畫把全世界負在一隻烏龜的背上，又把那烏龜負在一條蛇的頭上。試問那條蛇又當負在什麼上面呢？

宗教家是無法解答的了，試再去問問那些合理的科學家吧！

科學家又都完全相反，堅持着極端的見解。他們說：人生只是一種反應作用，由於某種原質的組合所發生；凡爲生物，最初根源都是各種能力的物質表現，都是起於物質，歸於物質的。

你看了這種物質的解答就能滿意嗎？他們說得好像是千真萬確的，但所謂物質究竟又是怎樣一個起源和結局？怎麼會給他們知道得那樣真確的呢？

當然，物質是由感覺知道的。但感覺只是物質在你身上發生的一種效力，你所知道的並不是物質的本身。你只能因了物質所引起的感覺而就斷定物質的存在。可見所謂物質的真確性，只是一種感覺的永久可能性罷了。感覺所能得到的只是一種外形的印象，並不就是真實的物質。這裏面還有心和心的種種狀態的關係存在着。

這種唯物的解答顯然也和唯心的同樣談不到實際的究竟問題上去，都只說到了不確切的一面，都是含有信仰和宣傳意味的大膽的獨斷觀念。

這種關於人生究竟問題的唯心唯物兩派的爭論，自古以來辯訟不休。愛迭老母 (Mother Eddy, 1821—1910, 就是 Mrs. Mary Baker Glaver) 基督教科學的創始者) 之前有柏克力監教 (Bishop Berkeley, 168—1753, 愛爾蘭的形而上學者) 柏克力監教之前有柏拉圖。他們都和一班唯物主義的信徒爭訟不休，終使聽者大失所望，不管唯心唯物，都付之一笑。

在一二百年之前，普魯士有一個身材矮小面容憔悴的哲學教授；他悶坐在斗室中，專心研究人類所有的思想工具，究竟適宜於何種工作並能做到何種程度；這樣孜孜不倦的研究了許多年，總算給他尋到了一個證據，證明人類的心決不能及到和論究最終的實在問題，只能領會種種現實的形象和這些現象的互相關係。

這個扣匿格斯堡 (Koenigsberg 卽他——康德的生地) 的教授獲得這種證明之後，就認為無可再加以更改變，更建立四條關於最終實在問題的定律，再用一套精密的邏輯來證明，並用同樣的方法來反證，真是再精密沒有了。

可是，無論是誰，只要讀過這伊曼紐爾康德 (Immanuel Kant) 的四條衝突定律的，就會明白所謂形而上學這種學問，是和天文學一樣的枯燥死板，並且更明白從赫拉頤利圖斯 (Heracitus 希臘哲學家，約生於紀元前五百年) 一直到巴爾福 (Arthur Balfour, 英國政治家及論文家, 1848—) 許多哲學家從他們內心的意識上抽繹出來的一切複雜精細的

學說，和實在問題可說毫無關係，只如一盤錯綜紛亂的棋局罷了。

雖然他曾經化了許多時間去讀那些哲學家的著作，並且很能通曉他們學說的真諦，但除了認識了一大套的長字眼和各個各派哲學家所給予這種字眼的特殊意義之外，卽就形而上學本身說來，他竟也一無所得！倒是他心裏那一大堆糾纏不休的字眼必須不怕麻煩的把牠們設法廓清纔是呢！這種嚙噬的學問，實在算不得一種良好的知識訓練。所謂形而上學的思想方法，簡直就是一種害人的陷阱哩！

這種學問的思想方法，只能使人堅固自己對於一種學說的信仰心，並不能使人真正明白實在的本質。人如從絕對的和終極的方面去着想，就极易相信自己已獲得實在問題的可靠結論。實際則不過能證明他所要相信的一種學說罷了。譬如他要相信反對方面的學說，也同樣可以證明，正如他的學說的反對者可以證明的情形一樣。

假使你用二尺乘二尺，得數就是一個平面，一個含有二度的形；假使你把牠再乘二尺，得數就是一個立體，一個含有三度的形——正如我們所在的現世界一樣。

可是，假使你把那三度再乘二尺，則將代表怎樣一種形態？這就是所謂第四度了。許多年來，許多哲學家 and 數學家，都在這具有魔力的問題上面大轉念頭，終於替這第四度的世界立出了一種類似例來。假使你走進這第四度的裏面去，就可以裏外翻一個身，然後再來一個裏外翻身，

就可重回到現世界裏來。

這種情形，在形而上學的思想裏，也可見到極好的類似例。形而上學就是心的第四度，牠對於健全的思想是有同樣紛擾的損害的。人如要考究所謂絕對的終極的原理，他就要傾跌甚至消滅到第四度裏去；無論是內外翻轉或前後變換或上下倒亂，回來時總是洋洋自得；其實，等他完全回到了現世界來後，還不依舊是個平常的人嗎？

人類思想上的許多派別，演出各式各樣的把戲：有所謂神學家、形而上學家、經院哲學家、基督教科學家等，還有什麼超然學派和通神學派之類。他們都尋求那些符合他們心理的事物來證明，只是各是其是的偏見罷了，對於實在問題有什麼裨益呢！

譬如基督教的科學家，他們宣傳着物質的不存在，又謂人類的痛苦只是一種精神上的幻想。他們始終堅持着這種獨斷的信仰心，除非不幸給汽車所撞倒而折斷了腿骨，那時也就有點神志不大清明，而和他們所謂異教徒的一般世人採取同樣的實際辦法——不得不去請教專門接骨的醫師了。

· 又如有許多社會主義的青年信徒，他們讀過赫克爾 (Haeckel) 和第滋根 (Dietzen) 的著作，採取了他們的信條，認為物質是最初的原因，一切起源於物質，仍歸復於物質；他們宣述心靈只是腦筋的一種機能，而腦筋死後是要腐敗的；他們不惜排斥那種承認而信仰人類團結

力的主張。

英國實際學派的領袖哈禮孫 (Frederic Harrison) 所著常識的哲學 (The Philosophy of Common Sense) 和一個非教士的信條 (The Creed of a Layman) 兩書對於形而上學的迷網最能盡廓清的工作了。但也不過在比較上明達一些罷了，所謂實際學派，和其他任何學派一樣，依舊有他們自己的信條。

他們說人類的心並無可以處理終極實在問題的一種工具，並且勢必再進一步說人類根本不配有這種工具。那末，在悠長的進化程序上，試問一隻牡蠣或是一根蘿蔔對於實際學派的主義和哈禮孫先生的論證會有怎樣的感想和意見呢？或許將來會有一個優越超絕的種族來主持這地球和宇宙，也說不定；那末，一隻牡蠣和哈禮孫先生中間所有差異區別的距離，恐怕還不及哈禮孫先生和那個新種族中間所有差異區別的距離來得渺遠吧！

凡是只憑了一己的偏見和信條來武斷全人類的知識狀況或思想工具將發生怎樣的變化的，都不能算是一種好科學好見識。

如能撇過已往和未來的種種嘈囂和空洞的庸人自擾，將現在當前的實際工具緊緊把握住，設法使得盡其最大的可能和功用，這纔是一種我們所急切需要的偉大工作，也就是本書所要努力的唯一任務。

我們對於人生，僅能就無終極的感覺之流知道一些表現的方法，那是附着在所謂事物的存在裏面的。我們從那些現象所發生的種種變化中，由努力觀察而發見出其中的種種方法。這些方法好像是不大可以變易更改的，為實用上的便利，我們就假定牠們是的確而且完全不可變更的。這樣，所有我們一切的設計和行動就都可以根據這種假定而進行了。這種假定的方法就是我們生活的基本標準，當然不容有所違背的。

所謂科學知識的推進和擴展，就以這種法則的追尋為主要的任務，就是以研究一切現實存在的經常法則為最終的目標。然後依照這種態度，把這些不可變更的法則加強信仰而推展到更廣更深的範圍和程度。

譬如風，以前的人是說牠隨着意思而吹揚的，現在我們已能確定牠是有着物質的原因的；並且，假使我們能更進一步去研究，即使是空氣中極微細的流動，也可求出牠的物質原因來，還可預先知道牠的變化。又如夢，以前的人說牠是由一種超越自然的另一世界裏來的，現在我們已能分析而說明牠的來源和意義了。

現在的我們也許對於人類的本性研究還沒有澈底，仍舊覺得是渺茫得很，難以把握。但將來總會有這一個時期，對於人類的心性能有充分明瞭的知識，竟能加以物質的說明而作種種實驗，正如在試驗管裏試驗反應作用一樣的便利而正確。

目前許多思想的派別種類都有專家們在悉心研究用種種科學的方法辛勤的從事觀察和實驗的工作。一切尚在研求之中，顯然還沒有到完全確定的境界。本書中如有說到確定之處，當然不就像那種形而上學裏的絕對性確定，乃是實際常識上所公認的一般性確定，譬如說二加二一定是四之類。

第二章 信仰上的理性和直覺

對於人生的事實，我們首先所知道的，就是所謂生長，或者叫做進化。斯賓塞爾 (Herbert Spencer) 曾經用了一大串冗長的字眼來下定義，綜括的意思就是：所謂生長或進化，就是一種進程；依照這種進程，許多簡單而類似的物質成爲一種複雜物質中的不同部份。

假使我們就自身或他人身上觀察起來，則在這種進程的徵候上，可以發見兩種相反的感覺：一種是由進行順利所發生的滿意的感覺，一種是由進行不順利所發生的不滿意的感覺；前者就是所謂快樂或愉快，後者就是所謂苦悶或痛苦。

至於有些高深精微的形而上學者，則努力主張人生一定另有高超的目的，決不就以那種生長順利的快感的繼續爲限；這種高超的目的就是由一種更永久更興奮的高尚動機所產生的，人類道德的進步即以此爲基。

對於這些道德家和神學家的所謂高尚的理論，以前我個人也曾有一時加以相當的注意，並且表示相當的敬意。現在則已完全將這種信仰根本推翻了。

照我個人的意見，則以為：人生的目的就在繼續發展牠的能力，成為較高等的形式，就是較為複雜而精微更能領略深厚和悠久的一種滿意的形式。所謂人生的自然權利，就是這種高等發展的滿意。這種滿意是由合理的生活所產生，並不就是本能的衝動的。

所謂生長，只就人類說的，並不是說任何的一切的盲目的生長。人生的生長當然和蒼蠅蚊蟲的生長不同，更非傳染疾病的細菌的生長。就是說人生的目的在快樂，也並不是任何的一切的盲目的快樂；那些酒精的發財的吃人主義的所謂快樂，決不是真實的快樂。

人生真正的價值是在審擇能力的進步，就是靠着判斷力來選取生長的方式以營合作合羣的集體生活。譬如我們取五穀而不取野草，取誠實而不取欺騙，就是這種意義的表現。

凡是具有真正人性的，都能以正確清明的思想去觀察而試驗人生，審慎選擇那比較持久有望而成績滿意的生長方式。由這種向上的方式所獲得的人生快樂，纔是正當合理的。其他方式，都是暫時而虛幻的，甚至使人下墮。所以，我們要懲治販賣酒精飲料的人，要拒絕荒蕩奸偽的人闖進家來，並且更要警誡孩子們別去看那種宣傳吃人主義的奴化影片。

人類對於科學的理性，當然不能違背。至於信仰自然也不必一概排斥，可是信仰心是應該

用在和信仰有關的事物上去的。例如一包糖的重量，只要把牠放在天秤上就可以確定知道；這只是一件實驗的小事，當然不會發生信仰上的大問題。

可是，現在任何教派的所有信條之中，提到信仰之處，差不多都只是這種秤糖的瑣事罷了。譬如問：吃豬肉是衛生的嗎？則所有的基督教徒都能說出可用顯微鏡或其他實驗科學的方法來加以決定的答案。但有一次在會議場中，有一個猶太人站起發問：『跳舞對於品格上難道一點也沒有什麼損害的嗎？』於是，所有那聖公會教堂中的分子，立刻都表示肯定的通過而終止提付公允的討論了。

講到信仰的本體，原也只是一種潛伏的本能罷了。信仰的說詞，就是：人生是誠實的，值得信仰的；凡有所成就的生長，無論現在和將來，一定都伴有一種快樂的存在。即使是最易懷疑的科學家，也有科學家式的信仰。我有一個朋友，是一個很有希望的生理學家；他確能用科學方法來證明人生只是一種反應作用的表現，並且還能在試驗管中用化學方法製造出人生來；可是他都有超過常人的堅定的信仰。

他的信仰是什麼？就是信任學問是值得研求的，並且也確實具有造就的可能性。假使他聽到了那種不合科學理論的兒戲的話，就要表示十分憤慨了。他又深信知識可以傳佈開去，使他人可以接受而應用，因此就會發生一種高尚的快樂。假使他沒有這種堅定的信仰，爲什麼還要

著作許多博大精深的書來宣傳唯物主義的哲學呢？

這種信仰有力鼓勵着這個一元論的大哲學家，也同樣的鼓勵着每一個跳跟到學校中去的孩子和每一隻從雞卵中鑽現出來的雞雛以及每一片從泥土下萌生苞發出來的稚葉。雞雛自然不會隻隻都生存長大，所有樹木花草的葉子一到秋天也大半要萎黃枯落；可是植物的種子總已播下了，童子雞也已做了哲學家的美饌了。這個信仰還是在生活的大程序中繼續顯示着，終於在這大程序的末端產生了人類，將生活接受而加以審斷，使之適合於己用。

從上文看來，我的主張顯然是屬於所謂樂觀派的了。可是那些所謂悲觀派的大哲學家，却同時也是傳佈思想最熱心的人。即此一端，已可見真理自有存在的價值，而人生更充滿了優越美麗的希望。還要悲觀些什麼呢？快些破涕為笑吧！

在殖民地工作的一般醫師和工人們，因為熟悉貧窮的真相和影響，就有一句通套話流行着，就是：世上只有健康與否的孩子，沒有善良與否的孩子。我現在也模仿他們的語調，就說：世上只有心理上健康與否的人，沒有什麼所謂樂觀與悲觀的派別。真的，無論是動物的或植物的生活，必須能臻健康之境，始有快樂可言。這話是無待證明而自明的。凡屬健康的豐富的生活，牠的本身就具有滿意的貢獻；等到理性十分發達以後，就更要找求所以能滿意的究竟出來，這又產生出使用能力的最大快樂了。

當我在學校時代，教授常對我提出一個老問題：「一隻快樂的豬和一個不快樂的哲學家，這兩者之中，你究竟願意做那一樣呢？」我的答案總不外是：「我當然願意做一個哲學家，却是非常快樂的！」教授就縐着眉頭說：「這種志願好的，只是有些不可能吧？」我現在偏要來證明牠的可能了！

第三章 對於理性的信任和應用

多數的人在幼時就都相信世上已有一套現成的信條可資憑依，可爲信仰的對象；並且知道所謂理性是不能應用到這套信條上去的，因爲這套信條根本並不會有什麼理性的成分；假使胡亂拉扯攏來，就要受到嚴厲的斥責和懲戒。

這套信條究竟有些什麼內容呢？那是隨着區域而不同的。假使在像紐約一般繁盛的現代都市中，那就更要隨着街坊而不同了。譬如對於赫斯脫街（Hester Street）的孩子，就要把「人生的幸福在於不可在同一盤子中吃牛油和肉」的信條教給他。對於第十街的孩子，就要把「人生的幸福在於每逢星期五不可吃肉」的信條教給他。對於梅狄生大道（Madison Avenue）的孩子，則更要把「麵包化做人肉和酒精化做人血都屬於形而上學的方法範圍內」這個大信條去教給他了！

總而言之，對於這些孩子們，都要設法使他們知道人的理性是不對的，絕對不可把牠來應用到這些神聖的信條上去，否則就要發生重大的危險；對於他們最正當又最省力省事的唯一辦法，就是努力奉行一種自古相傳的通行套語，或者是一種章程和功令，或者是經過特種人物鄭重批准的一種富有權威的書本。

世上那裏會有一種默示是越出人類理性的呢？假使要把這種事的可能性試驗一下，儘可去自由揀選一種很易取信的方法來傳授一種特殊的默示於世人。就用古時正教的辦法也好：或在某一山頂上發見一塊有字的石碑，或從一簇深密的樹林中發出一種宣說的叫聲，或在羣衆聚集之處落下一卷新頒的天書。又假使這事適在哈佛大學和耶魯大學比賽足球的時候出現，把這消息很快的傳佈開去，說是上帝現已另定一種新的宗教啓示給人世了。

這樣，在倫敦和加爾各答兩地的人，當然對於這一件默示的消息要特別注意了。可是，他們將怎樣來加以判斷呢？第一，他們就要想到：是否美國報紙在弄什麼玄虛快不要受騙！第二，他們又要想到：也許是光學上的一種幻象吧？上了視覺錯誤的當了！即使後來已經有無數可靠的證明把這消息證實無疑了，他們却還是要這樣想着：也許會有人新發明了一種無形的飛機哩！真夠巧妙！又即使後來已經確定這是一件「超自然的存在」所做的事，他們却還是要這樣想着：也許這個超自然的存在是從「第四度」的空間裏來，或竟是從金星上來的，否則，那就是從魔

鬼那裏滾來的！

當他們這樣一層一層想着的時候，勢必將這已經證實的默示仔細考查一下；牠的文學的品性是什麼？牠的道德的品性又是什麼？假使要普遍採用起來，則牠對於人類的影響又是些什麼呢？

凡是這些問題，顯然都屬於人類理性的判斷方面的。無論個人或集體，除了用最聰明的理性和最優越的能力去決定應付的辦法之外，沒有其他更好的途徑可走。理性始終是一個公正的裁判官，而這新奇的默示則總難免是一個受審的囚徒。

人性學者們也許要說：這是真正靈感的顯示，誰都應該服從，不容質問。可是，也有許多人要說：真是一派胡言亂道的廢話，阻遏進步閉塞聰明的魔障！這種抗衡的人將努力衛護他們自己的信心，也許要成爲殉教者而大受世人的議論。這樣，他們和那大多數人之間，應該叫誰來判定孰是孰非呢？惟有求之於理性這無偏無私的公正裁判官了。

人類的理性當然也難免要有所謂錯誤的。可是，什麼叫做沒有錯誤呢？那只是一種絕對的概念罷了，並沒有真實的存在性。人生並沒有給我們以全知全能的毫無過失錯誤的所謂神性。人生所給予我們的是一種能力，無論勇健的或是怯弱的，却都能進步而發展。理性就是人類所獨有的優越的工具，用來制服一切動物和支配大自然律。我們既有了這種求之不得再好沒有

的現成工具，自應充分的加以利用。可是，竟會有人非但不知善用理性，却在努力破壞牠，真是一件怪事！

假使你去訪見一個耶穌會的神父，他一定要開導你，其實只是宣傳他的成見罷了。他首先要問你說的，總不外是把信仰來壓制理性這一類的話。你就不妨這樣回答他：『正是，你說理性毫無能力這話，的確開導了我不少！我也承認我是毫無能力的，所以方纔我所信服了你的言論，現在覺得這信服也是毫無能力的，不免要懷疑起來了，因為我的信心原是靠着毫無能力的理性得來的啊！以後對於任何事物再也不敢貿然加以肯定的信心了。』

你這樣回答之後，自然就要辭退出來，並且還把那書房門帶上。爲什麼要把書房門帶上呢？這就是理性的指示，因為這樣可使那神父不會吸着外面的冷風。當你去到街上時，突然聽到一種聲音，你就退到路旁；這也是理性的指示，因為這樣就可不給那汽車撞倒了。可見你一生的行動隨時都要請教理性，你的生命方纔能夠保全而有所發展。

假使有人向你暗示着你的理性是沒有力量的，使你在汽車前徘徊不去，你就要把理性去答覆這人了，不得不承認這人是一個白癡了。這樣的白癡，在日常生活、中的判斷方面和關係方面固然常見到，就是在哲學方面和形而上學方面以及宗教方面也並不罕見。至於這許多白癡的根本來源，則大半就是那種使人盲從不合情理的事物的信仰所播的種子。

現代正是思想發達而廣佈的時期，這使那些捍衛信條的人頗感棘手了；他們心中常有兩個不同的觀察點糾在一起纏不清楚。猶太的博士正竭力在衛生學上找尋可以反對肉和牛油放在同一盤子中吃的理由，天主教的教士則勸人吃魚固很衛生却不必太多吃了，還有監理教徒和浸禮會徒以及長老會徒等則都勸人在七天之中必須休息一天來維持身心的健康。他們都借用他們所輕視的理性來替信仰盡辯護的義務，想藉此以解除科學和神學之間的根本衝突。

憑我自己的經驗，也知道利用星期日來拍拍網球，倒也可藉此助長消化增加力量，於是我也就採用這種便利的方法而實行這種合理的行爲了。豈知都和那頑固的德拉瓦州 (State of Delaware) 的「信仰」根本衝突起來，竟因無心的褻瀆了聖日而受到幾天拘禁的懲戒！

勃雷教授 (Profes or Bury) 的思想自由史 (A History of Freedom of Thought) 一書中，講到人類爲了爭取思想的自由，着實有過一番長期的奮鬥，迄今尚未獲得完全的勝利。只是看「自由思想者」這個稱號，本來含有崇高偉大的文化人的意義，可是直到現代，還好像有什麼恐怖和危險的性質包含在這稱號裏面似的。

且舉幾個實例來看看。如加利福尼亞州 (State of California) 規定一種總罷工懲治條例 (Criminal Syndicalism Act) 其中有一條是：凡有用著作、出版、演說等宣傳方式主張

合衆國政府應該用武力去加以推翻的，處十四年有期徒刑。又在幾月之前，作者曾在法庭的見證席上給地方律師嚴峻的攻擊着，多方盤詰信仰審查著作，專事吹毛求疵，想使陪審官先存成見。至於被告本人，則曾在前線供役志願兵三年，並且曾經兩次受傷和一次中毒。他的罪狀是什麼呢？就是既表示贊成蘇維埃政府，更對於宗教機關和教士們有所指摘過。

現代還是資產階級獨霸政權的時代，爲了他們自身的利益，竟敢對於人羣的思想擅加檢查。可是，無論資本主義或宗教策略，要束縛思想箝制人心，結果總是一樣的；假使他們一味用這樣的方式來努力，恐怕很難如願以償。因爲人羣的思想即使難免錯誤，即使發生嚴重的禍害，可是除了利用最高的思想能力和傳佈最新的思想結論之外，再也沒有其他可資前進的途徑。

始且借用神學上的套語來說，上帝既給予我們以理性的能力和使用理性能力的權利，爲什麼又要加以限制和禁止呢？我們所研究和宣傳的，都是屬於「他的」，我們正已盡了最高信仰的義務，爲什麼還要擔憂着受到「他的」懲罰呢？

以下各章，即根據作者的觀察點，依照理性的立腳點，對於人生問題的本來源流和解決方法，試作種種討論。

第四章 自然方法和人類道德的比觀

距今七十年前，查爾士達爾文（Charles Darwin）的物種由來（The Origin of Species）開始問世。主張人類進化的學說，以爲人類的生活乃由「硅藻」經過無數階段的進化而演成的。在當時，這種學說確是駭人聽聞的，尤以對於神學的信條所施的打擊爲甚。這當然和伊甸園的故事根本牴觸，所以「達爾文主義」就成爲一個可怕的名詞，每一提起「進化」的字眼，就要談虎色變，尤其在一般教會學校中。

最近的報紙上，載有某教士的宣言，說是達爾文主義現已給完全推翻了。其實這位教士自己却完全誤會了。那只是有幾個生物學家對於達爾文物種進化方法的主張稍有一部份的懷疑罷了。進化的基義是不會動搖的；只是方法上現象上有些差異之處，就是逐漸淘汰和驟然變易兩種。達爾文是前說的創始者，主張後說的是荷蘭的植物學家甫里斯（de Vries, 1838—）。還有像後天能力的遺傳問題和原形質的環境問題等，也正在科學家的研究待決之中。

至於一切生命由一種規律的順序自下進化而上，以至於每個生物在胚胎及嬰孩時代重演這種進程的歷史，這些事實，則早已成爲近代一切思想的基礎，業經一般學者公認的了。

關於進化的研究，有內外兩面：外面的就是從進化的進程中所經歷的無數形式上和相互

反應上去加以研究，內面的就是從自己進化時心靈上所發生的情緒和促成這進化的衝動及企求上去加以研究。這種衝動和企求，法國的哲學家柏格森 (Bergson) 把牠叫做「求生的熱慾」，基督教徒則叫做「愛」，嫉視基督教的尼采 (Nietzsche) 則以與「愛」相反之名名之曰「能力的願望」。

在赫胥黎教授 (Professor Huxley) 的天演論 (Evolution and Ethics) 中，以為「自然」是完全不道德的，人類的道德並不起源於自然的進程中，更和自然的法則融合。這種見解頗受當時神學家們的歡迎。可是當我在學生時代讀到這論文時，就嫌這種主張太偏僻窄狹。因為自然和道德之間的種種牴觸，從另外一種出發點上看去，是有消滅的可能。基督的道德和自然的道德，所不同者，只在心的發達程度上面。

動物對於自身及其幼子的生命，都有愛的觀念，並且本能的加以保護。虎或狼並不知曉鹿或羊的感情。人類則在野蠻時代早已具有理性，知道自身之外還有同樣的他人，就設法禁制自己殺吃部落中的分子。到了現在，理性和同情更形發達，部落之中已能容納萬萬人數了，雖則對於自己部落以外的人依舊存着虎狼的態度。

像赫胥黎這樣精細的人，怎麼對於道德進化這問題又會那樣看錯的呢？這完全是時代關係。因為那時恰是英國工廠時代，赫胥黎雖在哲學上是反對神學思想的，在經濟學上則是屬於

那時的時代思想的。因此，他就常用中產階級的生物學觀念來譏嘲美國政治經濟家亨利佐治（Henry George, 1839—97）關於土地解放的單一稅的主張。

「競爭就是商業的命脈所繫，」這是競爭時代的十九世紀所流行的套語，生物學的觀念也以此為衡了。丁尼生（Tennyson）曾有這樣一句名言：「自然的態度是和紅着爪牙的鴉一個模樣的！」

這時，英國工業區曼徹斯特（Manchester）的一般製造家正要將婦孺們趕到紗廠和煤礦中去做每天十幾小時的苦工，聽到了這些學者和教士的讜論，說這些就是「適者生存」的自然現象，也就是自然促成種族進步的惟一方法，當然感到十分滿意的。

可是，現在是準備合作的時代了，科學家們都想尋出自然的方法來回到自然之中去。克魯泡特金（Kropotkin）的互助為進化一因素（Mutual Aid as a Factor in Evolution）中，講到舊時中產階級的生物學觀現已崩潰，並且自然之中也已透露出人類道德的萌芽來。在自然界中，惟有能夠合羣的動物為最能繁殖而成功，獨居的動物就遠遜了。幾千百萬的蜂和蟻，可和每一隻鷄和鷹對比，千百的鹿和羊可和每一隻虎和狼對比。

這些能夠合羣的動物，牠們都有一種可和部落習慣以及人類道德的法典相比擬的生存方法。不同類的往往互相魚肉，同類而自相魚肉的那就很少見了。地球上專以利用同類為能事

的，就只有人類！

克魯泡特金引出許多富有趣味的實例來證明高等動物所由進化的方法就是互助和互衛。無論蟲類魚類鳥類以及草食的哺乳動物，甚至大部份的肉食動物，都能互助而互衛。蹲在樹頂的猿猴能夠合羣着噪逐猛虎，牠們尖銳的聒噪聲把那猛虎震刺過昏糊了。後來猿猴更進化了，大拇指也生了出來，就會拗折樹枝拿來做成杖桿，又在杖頭裝上一塊有尖銳鋒端的石頭，就製成了一柄斧頭。等到猛虎再來，牠們就能更進一步利用那武器來擒住牠而殺死牠了。

猿猴所以能夠這樣對付兇猛的老虎，就是因為牠們已經認清了團結力的偉大功效之故。譬如現在的工人們，也正在資本主義這個猛獸的爪牙之下拼命學習那團結的方法和表現哩！說人類的生存武器就是靈敏的腦筋，這話當然不會錯到那裏。可是，假使人類一個個孤立起來，就要變成一種最沒有力量的可憐動物了。反之，假使能夠團結起來，組織合作合羣的社會，養成互愛互助的道德，那就永遠是世界的主人翁了。

可是，人類對於這種功課迄今還沒有及格，只知道為自身為自己的民族打算，並不去就他人就人類全體統盤籌劃。所以，至其極端，就難免要利用這靈敏的腦筋來製造種種殺人的兇器了。

可是事實却又使人類悔悟過來了，大家都已明白自己所創製的兇器也早已給仇敵的種

族學會了，這不是自害自嗎？真的，人類現已到了這樣一個階段：機械的技術和支配自然的能力已超越了道德的意識和想像的同情，毀壞生命的能力已超越了保存生命的願望。好像發狂的動物對着自然的嫵媚的臉一般，不但把自己所建造的一切加以破壞，並且還把以前自然所建造的一切也加以破壞。

目前的人類正陷在無窮悔恨之中，努力想認清現實而矯正前愆。究竟應該怎樣前進纔對呢？那就惟有先把那些造成盲目和貪心的歪曲學說剷個乾淨，千萬不可再迷信那利用同類甚至磨難同類以談進步和幸福的謊話了。

第五章 人類對於自然的利用

根據上一章的理論，就可說人類的道德只是一種自然的產物，並不是什麼永久不變的法典。追溯人類道德的歷史，有如追溯岩石的歷史，都是自然演進成功的。道德也者，只是人類對於環境尤其對於同類的一種反應罷了，並不含有什麼神秘性和超自然性。道德的根源，就在那種所謂靈魂的內在衝動上和生長的愛好、快樂、信仰上。

人類是自然產物的一部份，在基點上，一切方術和法則都是屬於自然的。可是，人類的確也有許多和自然判分的地方，變成一種非常差異的狀態。爲要使這點明顯起見，所以將人類和自

然區別開來，假使能夠認清這種區分並非永久不變的，那就這樣分方便了。譬如蛙和蝌蚪在有一時期中是各半合體的，可是我們都要把牠們分開來講。又如動植物的界限在進化較低時是分不清楚的。

自然和人類的不同處究竟在那裏呢？就是：自然的進程是盲目無定的。牠會產生百萬的卵來艱難造成一條鮭魚，却又會產生無數百萬的鮭魚很輕易的去給其他的魚吞食；試問這種吞食鮭魚的魚比鮭魚好在什麼地方呢？

詩人們也許要用一套神學的禮服去裝飾進化的學說，說是全體生物都走向悠遠而神聖的一種境界中去。可是，在實際的經歷上，則自然頗以循環式的行進自滿，往往難免要回轉到來的地方去的。

譬如在中古時代的溫暖低溼的池沼中，自然曾經造出許多複雜的動物；可是，後來，也許又覺得這種身大腦小的模樣不像一種偉大的創作，因而又創造出一個冰期來，將那些可憐的動物全部凍死，只剩下些骨骼給我們作僅有的研究資料了。

「適者生存」這話的真正涵義，並不就是說依照人類的眼光看去認為最好的就得生存的意思。假使不明這層道理，那就沒有懂得進化的真諦。這句結論只含有能夠適應特種環境而生存的意思。譬如假定現在的文明對於我們是「適」的；可是，假使天文上發生了重大的變化，

又來一次地球的大冰期，那時，我們還是只靠些苔蘚爲生呢？還是用人造的光在底下種植爲生？究竟兩者都有可能與否呢？所謂「適」的話，到了那時就發生了嚴重的問題了。

以上都是針對着「自然」而說的。可是現在，無論隨着神學家說是神的意思，或者隨着唯物觀的哲學家說是原子的偶然混合，自然總已產生了一種新的生物，能夠覺到自然的進程，並且還能加以觀察和批評，在承受自然的工作之下，能用他們自己的種種方式來進行。無論是出於偶然的或規定的，我們這個行星上的幾個部份之間，已經因了氣候和地土的結合而產生新的自然出品了。這種新品就是叫做「智力」的一種提高的生命。

這種高等的生命看見造物者的工作還沒有達到盡善盡美的地步，於是就承受下來繼續做去，對於以前的工作，有取消之處，也有修改之處。譬如人類所創作的一首詩，比自然所創造的一隻蜘蛛，是否較爲高等而優越，固然是個無關緊要的問題；可是，自然雖曾創造出無數的蜘蛛，却從未創作出什麼詩來，這一層是十分明顯的了。

假定人類確是上帝所創造的，然而又能替行上帝的職司。這是不是一件事實呢？雖則或許能藉此以鼓勵我們，却也總打消不掉我們的驚駭哩！這在一般的形而上學者，則又有許多誘惑的問題供給他們研究了。也許上帝至今還沒有完全生成，尙在逐漸生成的進程之中；當他還沒在我們身上完全生成的時期中，他大概是沒有存在性的吧？這是威爾斯 (H. C. Wells) 所

首先提出的一个奇异的猜想。

一般主教和技师，不免要勃然大怒，说是他们的范围竟有人敢来侵犯了。上帝给人崇拜至今，已有三四千年的悠久历史，从不可考查的时候起就老早存在着的。他随着自己的意思费心努力的创造这世界，都给不敬的人类擅自任意批评他的作品！有谁能改变他的呢？渺小的人类能够做出些什么来？不过是些愚蠢的几件玩具，几句诗文，几种科学，几首隐约模倣天音的乐曲罢了！

威爾斯也會以上帝的資格，創造出屬於自己的一個主教，來奉行他的主張，並且以為遠勝於由上帝創造的任何主教。這兩個主教：一是上帝的，一是威爾斯先生的，且讓他倆自己去大開辯論之會吧！現在要向讀者說明的，就是關於這些形而上學的事件的一種警告。因為世上無論什麼事件，都可設法加以證明；而一個問題的討論云云者，其實也只是借此發揮一己的意見罷了。

也許創造的全部進程都被包涵在一種「無限的意識」之中，而用同一的觀察點來解釋自然中所有種種浪費和錯誤之處。這種意識，恐怕我們現在的心力還難以及到。或者，也許意識之為物還只是初次在宇宙之中出現。或者，也許這意識只是偶然的剎那的，如有山頂的早霧，頃刻就消散了。或者，也許這意識已經確定要發展開來，完全支配整個宇宙體系，有如農人經營他

的田畝一般。

現在我們各個人的知識斷片互相溝通，由家庭而集團而民族，積漸成爲整個世界的文化。在將來，也許會依照這種順序，從我們這個行星上逐漸接觸到其他行星上的意識。或者，在這行星上未經我們發見的意識，也確實存在而終於給我們接觸到。或者，更擴大開去，我們竟能接觸到那個大宇宙全部的靈魂，就是被稱做「上帝」的一種普遍意識，也未可知。

可是現在我們的能力所可確定的，都只有人類由被創造者變成創造者這種進化的現象。人類將握住世界的目的，同時交出自己的新目的給予世界，要用一種道德的新規律和經濟的新標準來把世界試驗而訓練起來。

這是人生全部中最緊要的一件事實，以此觀察人生，至有趣味。欲觀其詳，可讀雷蘭克斯脫教授 (Professor E. Ray Rankester) 的人類之國 (The Kingdom of Man) 首章叫做「自然的逆子」(Nature's Insurgent Son) 尤饒興趣。

人類經過了審慎的考慮，然後確定出新目的來，想要修正甚至替代自然的進程，那末所用的方法究竟是怎樣的呢？對於自然加以修正的方法非常繁夥，且舉幾個未加修正的例反易明白些。

譬如在現代文明下的人類，對於自然的工作幾乎都不滿意，也不願享受自然的出產。他們

不希罕自然產出的菓子，都要自己種植起來。他們不滿足自然賦予的皮毛，却會自己做出衣服來穿。他們不贊成自然的冷水澆淋，却會自己建築起房屋來住，又在其中製造出自己的氣候。最近，他們更進一步，從事建築那會在地上打滾或在空中飛行或在海底潛行的種種新式房屋，因此可以把他們自己製造的氣候帶在身邊了。

又如自然的脾氣，對於牠自己的錯誤試驗，是要設法消滅痕跡的。可是，人類因為對於生命極端愛好，所以，即使是衰弱甚至殘廢的，也還是要設法加以保全。在自然的境界中，假使一個人的眼光不正，就要發生生命被戕的危險。可是文明人本來就根本瞧不起自然對於人類眼光的維護方法。他們就別出心裁，創製出一種透光的物件，再把牠磨到相當的程度，拿來改正不對的眼光，和好眼光的人一樣。

人類就用這種種方法，來反抗自然的粗暴和怠惰，完全擺脫了自然的束縛和壓迫。

可是，人類總還難免是自然的兒子，所以，他們對於自己所做的事，必先實行很久，然後始能認識。即在較為優越的高等人士中，也不大明瞭他們自己曾經澈底反抗過自然的老法。譬如在現代文明之下飛速進步的種種事業之中，就不少這種例子：紙工只懂得造紙的手續，鞋工只懂得製鞋的法式，光學師只懂得磨玻璃的技術；却都不能通曉其他專家的工作情形和研究程度。

在一般學校之中，則依然在教授那種陳舊的古老的永遠沒有變更和進步的「自然律」，可是，這種自然律在一般工人的實際情形上，却早已被遺忘淨盡，好像兩百年前的「多多鳥」一樣滅種絕跡的了。

又如那些沒有社會主義思想薰陶的學校中，學生們却還在鄭重學習那種所謂「馬爾塞斯法則」，仍舊認為世界人口正在繼續逼近地球養料的限度，又以爲世上的人誰都超出了他自身一人應該佔有的一定分量。又進一步的推論，說是人口隨時跟着生產力而增加，生產力總追不上人口率，因此人類的痛苦非但沒有盡期，並且與日俱增，所以像打墮胎胞和常鬧飢荒以及發生戰爭等事，就成爲自然使人類適合環境的一種永恆不變的辦法了。

這就是學生們在學校中所受到的莊嚴教育，他們的家長也都已明白生育節制的方法，學生自己到了結婚以後，也就依照成法限制着只生兩三個孩子。這使得那位英雄政治家羅斯福 (Theodore Roosevelt) 的鬼魂，將徒然在國內奔波呼籲，徒然把一個危險的罪名「種族自殺」加到他們身上了。更使得那位聖人道德家康斯篤克 (Anthony Comstock) 的鬼魂，也將徒然在國內奔波呼籲，徒然要把教唆貧窮婦女的罪狀來依法懲治他們了。真的，馬爾塞斯的人口過剩的原則和自然循環的結果，誰又能允許擅用理性來加以制止呢？一個明達而富有的人，盎格羅薩克森種族的自治國家，怎麼可以不久就要變成一個意大利人、波蘭人，以至於葡萄牙

人墨西哥人等卑陋的民族國家呢。

同樣的道理，在那些正教的學校之中，都正在教授着所謂「農業報酬遞減律」。殊不知這種學說早已過時落伍的了。這個定律究竟說些什麼呢？就是：凡在同一土地上增加勞力，不會同樣增加生產，並且生產的增加率反而要逐漸減低，結果使你在這同一土地上無論增加怎樣多的勞力，也絕對不會再有什麼新的生產增加出來。

在五十年之前，這條定律確是含有真實性的。可是，就從那時起，沒有一個政治科學的教授會想下鄉去散步過。而在那些都市的城外，一般經營園藝的大商家，正在實施一種大規模增加生產率的新型農業。因有這樣的特殊情形，使這「農業報酬遞減律」就成爲字籊中的廢紙了。

克魯泡特金的田地、工廠、與工場 (Fields, Factories, and Workshops) 中，講到現代的園藝家已能大量增加生產率，已能利用化學實驗和玻璃設備建立一種新式的種植科學。他們能夠不靠天然的氣候而製造出自己的氣候；更不靠肥沃的地上，即使在柏油路上也同樣可以從事種植。假使他們能將資本加倍起來，生產竟可增加到十倍以上。假使將他們的方法在不列顛羣島上應用施展起來，則其所生產的分量足夠供給整個世界的糧食而有餘。

可見人類只須應用一種有益的方法，就可隨意限制或是增加人口。生產是只會無限止的增加起來的；即使要產生比現世增加千百倍人的生活需要，也在可能之列。可是，只因迷信蓋過

了理，性世上竟有做父母也不是出於自己願意的；又因資本主義的猖獗，土地也竟作爲投機或收租之用了。這些都是假借「自然」這個名義而施行的，就是那具有爪牙的舊自然的真面目，實行着所謂「有能力的就該攪得，有權力的就該佔有」的老朽法式。

其實，這個自然的本身早已給文明的人類幾乎完全排擠而征服，所剩的只有一個空洞的虛殼，一個爲了要嚇嚇奴隸們而從墳墓中發掘出來的早已滅絕生氣的骷髏罷了。當一個善於掠取的理財家想買一件皮大衣來抵禦寒氣時，或者當他招僱一個按摩人來促進血行時，總不會在這自然的法則上費什麼心的。必須在他想勸誘工人們利用所謂天然的富藏而應該繼續納貢之時，他纔會提及這嚇人吃人的舊自然的老法式。

第六章 人類的自覺——從本能到理性

在自然的原始狀態中，動物互相仇視攻擊，各處於一種生活不穩的境況中；必須能繼續保持最優越的狀態，始能生存。結果則使某一種動物獨能保持着最優越的狀態，並且因爲互相競爭的逼迫而不得不逐漸增長生存的能力。

假使沒有突然暴發的天然勢力，每種動物都能靠本能來應付一切。牠們對於環境的關係常在調和的狀態中，牠們知道怎樣自衛而自存。即使發生痛苦和恐怖，實際也具有保護的作用。

和功效。

可是，自人類出世以後，這種自然狀態就被推翻了，連競爭的奮鬥也給廢除了。人類用了自己優越的能力和傲慢的意志，不但把環境改變，並且連對於環境所發生的反應也都改變了。

這種改變，當初原是依照直線進行的，動機只在求得更多的安適而免除競爭的逼迫。在自然的狀況中，沒有肥胖的動物；可是在文明的狀況中，非但能有肥胖的動物，並且還有肥胖的人類來宰吃牠們。動物在自然的狀況中是不能長久空閑的；今天的食糧雖已獲得，明天又必須出去找尋了。可是人類却能憑着優越的智力和狡猾的伎倆，非但能強迫動物來替自己工作，並且還能強迫自己的同類來替自己工作。

因此，這優越的人類既已替自己生產了無窮的財富，一方面就盡情享受舒適的生活，一方面更製造出一大批巧妙的所謂法律、道德、教典等等；來確定而穩固這種優越的地位和權力，並且又在他方面發明出種種習慣、禮俗、文學、藝術等等，來表現而發揚這種優越的事實和能力，就是對於自然和同類的奴使及利用的那種智謀。

因此，這優越的人類就自己破壞了自然所賦給他身上的種種維持和保護的本能，以至於患起各種複雜的疾病來，身上就發生許多怪異的變態。這些疾病和變態，又都會另成一種新的生命力；由這種力量極端發展的結果，就又產生了特種的知識、科學、藝術等等，成爲一部份人

類的生活的工具、環境、和命運。

這種規模龐大的特種組織，就是所謂現代文明的雛型，牠將由此繼續發展而擴張。雖則一部份還能保持着健全而進步的狀態，而另一部份則以腐敗得好像一個大腫瘤，非但不清潔，並且不安定，可怕的危險期快要臨到了。

對於這樣一個大腫瘤，應該加以怎樣的處治呢！當然首次加以診斷纔是，非但要把受牠流毒的範圍精密的圈劃出來，並且要把使牠生成的原因也精密的考查出來。原來人類對於自然早已是個不聽指使的叛徒了，連那自然所賦予的本能都已喪失殆盡，甚至幾乎完全忘却了。他們早已把那有益大眾而不利個人的原始環境全部毀壞了，却另外建造出許多規模巨大的享樂的工具和場所來，像說話的機器、活動的影戲、以及各種豪華奢侈的旅館、公館等等，花樣多得真是不勝枚舉。

那末，人類難道就該回轉到自然的狀況中去，再也不必替神經錯亂的人特造出瘋人院來，替消化不良的人特造出麥精牛乳來替眼光不對的人特造出各種眼鏡來了？這並不是講笑話，的確也有人主張的，並且也具有相當的理由和科學的根據。

幾天之前，作者在所收許多郵件之中，發見一本三四百頁的專著，是從英國寄來的，書名叫做社會的混亂及其出路 (Social Chaos and the Way Out)，著者是培克李特 (Alfred

Baker Read) 內容非常淵博。他的主張是這樣的：要解放文明的桎梏和免除文明的罪惡，必須恢復那古代希臘殺死嬰孩的根本辦法。凡是初生的嬰孩，必須受那特別規定的醫師委員會嚴格檢驗。假使一經驗出那嬰孩的身體上確有弱點或缺陷，或者恰值人口調查錄上已有嬰孩足夠的決定，那末這嬰孩就該受到毫不容情的殘忍處置——窒悶而死。

這種主張，真有些像在開講可怕的故事了，否則就是又在說笑話了，也許以為這是從那斯尉夫特 (Swift) 的荒年宰吃兒童的主張模倣得來的。我曾費了不少的工夫在這冊專著上，終於斷定牠的作者確是一個頭腦清楚態度鄭重的現代科學家，一點也沒有糊塗和遊戲的論調。

自然對於這些問題實在是毫不相關的，因為我們已有許多千年脫離了自然的權力了。當第一隻猿猴從樹頂上跳下來做成一柄斧頭時，就已開始脫離自然了。當第一個人類敲出火來烹食綴成草衣來禦寒時，我們就和自然永遠分手了。我們所做的事情中，大半都已不合自然的狀況，再也不必把不自然的理由來反對任何一種人爲的辦法。我們可以選取的辦法原有許多，可是這許多不同的辦法都已不再含有自然的意味。

畫家拜恩斯弗澤 (Bairnsfather) 的戰事諷刺畫中，有一幅描寫一個英國軍官告假回里後，忽又想念起前線壕溝中的生活況味來，就到花園裏去把泥土掘成一個大洞，在兩夜中顛

抖着直坐到天明。這種事情當然可笑極了。可是，假使那個改革家、道德家、立法者，以及醫師、技師、牧師等來主張用回返到自然的洗禮以滌除文明的罪惡，怎麼倒又不一定會受到什麼諷刺呢？實際的可笑情形原是差不多的啊！

文明的人類對於自然已沒有什麼留戀，只把自然當做一種運用想像的藝術和運用智慧的科學的對象罷了。他們竭力要超越自然，遇着自己創造的生活。可是，他們當然不願意讓種種疾病積壓在自己身上，當然不願意讓一個大腫瘤來吸盡滋養生命的血液，當然不願意讓正當的身體組織反致餓斃。他們必須把血液的流系離開那個大腫瘤而灌注到使身體健康發達的一方面去。

直捷的說來，文明的人類將充分使用社會性的能力和理性來選定最高方式的生活，就是他們心中所願望的一種滿意的生活方式。於是，他們就憑着自己的意志和精力，專在這方面的工作上去努力進行。他們將創造出種種新的法律、道德、習慣、思想等來實現理想的目的。然後，所謂創造者的人類始能名實相符，始能反背自然的利益而免除自然的懲罰。

也許，在另一方面看來，也可看做回返到自然的一種方式，只是較為新穎罷了。因為，雖說自然是那樣殘暴而兇惡，盲目又浪費，可是自然也原有深湛的智慧和雄厚的能力，非但注意着所有生物的類別，並且還維護牠們的範型。人類則恃着新的能力的獲得，曾經發明出一種動聽的

28070000

哲學叫做什麼個人主義的。他們要完全爲了自己而生活，而工作；要綢製的衣衫穿在自己身上，要把速度的限制加以破壞，要掛滿那徽帶徽章在自己的胸襟上。

可是，他們假使要免於退化而落伍，必須創造出一種新道德，努力表現像自然那樣堅決的意志和見識，用自己的方式來保護種族和維持範型。他們不准自己酗酒和性的雜交，以增進後裔的健康。他們熱心於追逐搏鬥等事，以使身體常保自然的最佳狀態。他們認清知識的萬能，所以要求知識以奠定文明生活的基礎，並且還將所有知識傳授給同類和後裔。他們將更進一步，用同情來擴大大文化，要使同類也都聰明向上來增進自心的愉快，所以竭力設法制止貧乏和寄生以及戰爭等現象的造成，還有像利用同類的一切法術和方式，也都在禁絕之列。

威廉·詹姆斯教授 (Professor William James) 所作的戰爭之道德的代替品 (A. Moral Equivalent for War) 一文中，講到人類所以長久愛好戰爭的原因，就在戰爭能夠喚起最大的努力和最高的自覺。人類既酷愛生命及其偉大的能力，就該憑着自由的動機來發明一種使思想能力充分發展的合作法典，以替代奴使他人破壞他人的互相鬭爭。

哲姆士教授這種意見，我是始終同意的，並且完全相信人類確有發明這種法典的能力。從最近的世界戰爭上，已經形成這種法典的確定性了。因爲這次的戰爭已使前進的人類憬然覺悟：所有機械的技術之進步，結果徒然使人類對於自己的文明加以極度的損害和摧殘罷了。

第七章 道德的進化和理性的判斷

根據上面幾章的理論，可以斷定人類的的生活是由知識指導意志所形成的。人類在宇宙間所處的地位，好像來去未定的海船上的水手；他們並不澈底明瞭這隻海船的建造歷史和出發地點，可是對於機器的使用法和海船的行駛法以及羅盤針的功用等等，却都已知曉了。所以，他們對於這隻海船的生命負起全部的責任，竭力保持他的安全，使牠避免了許多危險的災禍。同時，在這隻海船的瞭望台上，大家正在高興討論着船的航行目的地。

從上面的譬喻，可以看出人類的境況常在變動不息的狀態之中，隨時隨地有迫切的問題不斷發生。人類的一切規律，好像把舵者所奉行的關於航駛方向的命令。譬如這航駛命令是「北東偏北」的，可是，假使那晚上暴風突發，船首給風轉移到右航的方向，這把舵者就須向着反對的方向工作了。否則，船就難免要駛錯原定的航線，甚至要擱淺在岩石之上。因為固執着古舊的成見成法而不能變化，對於眼前的現實總是不利的。

人生原在一種不斷變化的進程中，牠的法律和道德的規定，也就應該不斷變化以適應新的環境和需要。在這種新環境的應付之下，人類就不斷創造出新的工具和方法。這時理性就擔負起選取實行途徑的重大責任，把所有的法律、道德、習俗等不斷加以審查和修正。

這種不斷變化的辦法，當然和一切宗教的固定教條根本牴觸。因為，無論那一種宗教，都主張人類應該永久遵守一種由崇高能力所永久規定的規律。並且認為心理上假使懷疑起這種天經地義的義務來，其罪惡比實際上的破壞更為深重。

可是，在事實上却並沒有這樣厲害的危險情形。且就所謂「十誡」來說，牠是幾千年之前的一種碑刻文字，具有永久的有效性。有一條誡文是說「不可殺人」，可是有些人卻譯為「不可暗殺」。這其間就不免發生爭論了。假使你是「朋友會」的一個信徒，一定要贊同前一說的。假使你是政府中的一分子，那就要贊同後一說的。

假使那實行殺人的人，在準備殺人的時期中就先鄭重穿了一套特殊的制服，表示殘殺同類的一種特殊標誌和規定的職務，就會將殘殺同類這事認做一種應有的權利而有加以維持的必要了。易言之，就是維持作戰的權利。可是，等到實行作戰起來，就變為維持殺人的權利了。於是，為促進這種權利起見，非但要用刀和子彈那種老式兇器來殺人，並且還要使用那種能夠在頃刻之間滅絕無數生命的毒氣來大規模的殘殺同類！

又，假使這種殺人的行為是奉行正式的命令的，或是經由一個穿黑袍帶假辮的人高坐着批准的，也就都要被認為有加以維持的必要了。這種殺人的權利，只須穿上黑袍，帶上假辮，非但就可公然獲得，並且更連帶着把那神聖的十誡加以審斷和修正，這種權威可謂不小了。易言之，

就是承認那神聖的規律是應該交給人類的理性去加以判斷的。

假使有那一個宗教上的狂徒對於這種辦法表示反對，就要被認為可怕的和平主義者。假使那人更進一步要把他的主義廣為宣傳，就更受到牢獄之災，為不衛生的惡劣生活和疾病的侵襲所殺死，也就是受那具有殺人權威者殺人的實施。又，假使有人不肯接受那穿上殺人制服的命令，那也要被認為反對徵兵者而受到打罵的辱刑和牢獄的處罰。

那十誡中又有一個誡條說是「不可姦淫」。這當然不會引起什麼異議的。可是，假使那對配偶是不幸的，就都很願彼此離異；假使受那不准離異的法律規定所束縛而不克如願以償，那就要造成更多犯姦的機會。所以，這條神聖的法律實有加以修正的必要；經過許多聰明的會議，就這樣修正：凡是男子曾經得到法官的允准而另外娶妻的，就不在犯姦之列。

可是，有些宗教如天主教，却不肯承認這種俗人的權利而要推行自己的法律，認為離婚而重婚，就是過的犯姦生活，這種罪惡是不可赦宥的。至於像監理會的教徒們，則已較為寬放，容許離婚的兩造中那無罪的一方可以無條件的再婚。其他教派則對於國家所頒離婚的法律，大都承認。可見這些教派都已適用理性來說明並且修改他們一向奉為圭臬的教條了。

還有一個誡條說是「不可盜竊」。這當然也不會引起什麼異議的。可是我們的意見却根本不同。因為，所謂盜竊，究竟指怎樣一種性質和現象呢？這種行為的確定，有待於公正的人類裁

判所了。譬如掠奪他人的土地，殺死牠的原主，非但據爲己有，並且傳諸後代：這種行爲，能否算是盜竊呢？當然是的！

可是，假使這樣行爲的發生時期是在遼遠的年代以前的，那就不算什麼盜竊了；因爲這種行爲的實際結果早已經過默認的批准，永遠不會再變更的了。假使這種行爲是屬於所謂國家的，是由那些屬於穿上殺人制服的特殊階級所做出來的，那也就加不上什麼盜竊的罪名了。

又如：將土地用作投機取利的工具，致使他人沒有土地可以耕殖而至於常因凍餒之中；這種行爲，又能否算是盜竊呢？這個答案却更要審慎一下了。因爲，假使你脫口而出說這種行爲的盜竊性質當然也是毫無疑義的，那就難免要頂上過激派這個可怕尊號了。假使再不知難而退，更衝上前線去冒險呼號，說無論是誰對於這種盜竊的事件都應該合力反抗的話，那又要毫不客氣的請君入獄了！

反之，在現代這種土地專有制的壓迫之下，假使有一個這種制度下的犧牲者，因爲急要救他快要餓死的孩子，不得不冒險去攫取一塊麵包；這種行爲，又能否算是盜竊呢？在所謂文明的法律上，當然早已規定爲犯罪行爲了。可是在人類的公正常識上，却要提出有力的抗議。並且有許多所謂上流階級的紳士們，竟也會冒着過激的口吻說是假使他們自己處在這同樣的境況之中，也要發生這同樣行爲的啊！

像這樣的例子，真是多得不能枚舉。但就上面所舉的幾個例子看來，已可概見所謂神聖的法律確乎沒有支配人類行爲的可能。惟有理性始能控制人生的諸方面，無論心中的觀念和願望怎樣，無論事件的發生時地怎樣，總須用到審察和判別的智力。惟有審別能力正確者，始能決事無誤；否則非但自身吃苦，並且還要累及親友。

所以，假使能夠認識和道德的任務，辨別問題和環境的真相，並且能夠訓練成正確又敏捷的考斷能力，使自身和環境融合無忤，那是處世最聰明的方法了。

可是，宗教家却以爲這種方法將使人類失去指導和信仰，人類必須有一種神聖的法典和永恆的道德，始能規範行爲而彼此相安。

其實，說道德是進化的話，並不就是說世上沒有永恆實用的規法。在人類的歷史和現實上，有許多事件對於大多數的實用目的都可說是確定了的。譬如古代希伯來人有一句「父罪將見於子」的話，即在現代，也同樣有用的。我們就可根據這話的原則，製成一種法規，規定凡做父母的人都有使身心健全以遺傳給他們子女的義務。

又如天主教徒都認飲食過量也是一種不赦之罪，而現代的實驗科學也發見飲食過量確於身體大有妨害；所以在人類的道德進化律上，對於飲食過量一事可以保證是有永久禁止的定法的。而科學則已更進一步，將酒醉一事並且連一切酒精的飲料也都認爲飲食過量之一；雖

則在舊約和新約中都認飲酒為頗堪贊美的一種宗教的儀式，也只得不去理睬了。

我們說人類生活的方式是在繼續變化之中，因有新發見和新能力的產生，故亦有新法律和新習慣的創造。這話本是就顯明的事實說的，並不需要什麼誇張的宣傳來渲染空洞的主義，譬如汽車發明之後而叢集交馳於都市之中，當然就有嚴格製定交通規則的需要。

可是，關於紐約熱鬧地段和時間中所規定的交通規則，例如須「向左轉」一類的辦法好像從未見有那個熱心的宗教家會經加以研究的。而現代的科學則在經濟的範圍之中也產生了和汽車一樣的新事實：新的消費和飢餓，新的要求和滿足，新的道德和罪惡。而大多數的人都仍舊從古代的典則中去覓取方法來適應這些新的事實，那還不如到金星上去找求解決的辦法吧！

在我認識的熟人之中，有一個仁慈謹敬的婦人，她對於自身的人生問題和那個兒孫幾代的大家庭問題的解決方法，常常根據了古代的希伯來文學中的一套老句子來確定最後的辦法。每逢一事發生，就引出那些老句子來加以附會解釋而實地應用起來。而在其他書本中關於這種事件的相反的話，則竟完全不知。她對於那些老句子的解釋，有時附會得非常可笑，自己却還深信這是上帝對她直接宣示的呢！

譬如和她講起社會主義，她就以為窮人是天道注定了常在世上出現的。倒也並不是對於

窮人沒有絲毫同情的憐憫，只是根本不贊成那種大規模改革經濟制度滅絕貧窮現象的違反天道的什麼主義罷了。至於平時對於少數窮人，她也多有救濟，認為應盡的義務，甚至以為有些人所以要貧窮的目的，只是供給她多行一樁善舉的機會罷了。

又如「省去了棍子，糟壞了孩子」這句成語的意義，當然是說對於孩子們有時是難免要棍子來對付一下的；而這位虔誠的太太却當做上帝不許我們用棍子去對付孩子們，所以甯願讓孩子們糟壞了也不管！對於這句成語的這樣誤解，幾乎完全支配着她前半世對於這方面的見解，直到後來有人告知這句成語並不出自聖經，却出自英國的一首古詩之中，她這纔恍然大悟了！

第八章 關於善行的方法和目的

幾年前我會認識一個熱心宣傳單一稅制度的友人，他批評我的見解並沒有什麼成熟的主義，所以對於我的議論，他總覺得非常沉悶不痛快，譬如討論起保護貿易的問題來，我的研究的方法和主張的態度，總要根據實際的統計來證明；在他則直截表示政府徵收關稅，就是一種盜竊的行爲。他的徵稅見解，認為對於土地則政府可有徵收地產稅的權限，因為土地乃自然的產物；對於由人工的勞力所產出的貨物則政府不該有徵稅的權限，所以政府抽取進口外貨的

稅，就無異做了盜竊的勾當。

其實，他這種議論，完全起因於一點誤會：就是認為政府徵收外貨關稅以獎勵本國工業，在國政初上軌道時原是一件圖謀獨立自足的善政；可是到了工業家極端發達後，政府反要受其支配；那時要促進初步的社會化，惟有設法減低他們的貨物價值；在許多辦法之中，要算免除關稅使外貨充分進來和國貨競爭的一法最為有效了。

假使讀者只想在本書中獲得些現成的生活規則，那是恐怕要失望的；雖則有了一部現成確定好的道德法典，就可卸下自己決定生活的責任，固然非常便捷，可是，我這書並不是爲了這樣沒有能力的人而做的。我希望讀者都是能夠自己負責決定生活規則的成年人，因爲各人都有個別的需要和義務以及種種問題。世上原有一套現成的一般的規則，可以適用到無論任何個人任何事件。可是，在我，則始終覺得沒有一條對於我的個人生活可以完全適用毫無變更的規則。

譬如「不可殺人」這一個誠條，是我素所遵奉的，總算迄今尚無例外。可是在想像之中，就難免要現出許多儘可殺人的情形來。有一次和一個技師討論這殺人的問題，他是一個和平主義者，並且僅有這技師的名銜，是一個道地的不任職的。我就問他：「假使你親眼看見有一個瘋子正在拿起斧頭要劈殺他的孩子，那末你將怎樣呢？」他的答案是：「我將用盡一切援救孩子

而又不殺瘋子的可能方法來應付這事——可是假使萬一孩子和瘋子的兩條生命實在沒法兩全時，那也只有把瘋子犧牲掉了！』

這並不是我們的強辯曲解，因為事實上是確乎有這種情形的。當遇到這種情形時，就只得由自己來下當前的決斷了。可見這個神聖却是呆板的誠條，有時也難免要發生例外的。凡是有例外的規則，即使這例外僅有一個，就不能算是普遍通行的規則。常言有云：「例外能夠證明規則，」這「證明」是譯錯了的，原文是拉丁文「*Probat*」，並不是證明的意義，却是說的「試驗」。例外不能證明規則，只能試驗規則有時會發生不同的結果出來。

要避免例外來確定人類行為的規則，措詞必須非常廣泛，始可用不同的意見來通融解釋，始可傳諸久遠。至於太着邊際的規則，則無論性質怎樣，總易於過時而失却普遍的效用。

譬如節儉這種美德，確乎已有幾千年的歷史價值了；無論在自然的原始狀況中，或在經濟競爭的文明的狀況中，誰都應該養成這種節儉儲蓄的良好習慣，固然無須贅言的。可是假使社會的經濟制度能夠擔保勞力的產物，充分而且穩固，無論任何個人，一到年老或患病時，都有社會的規定贍養，那時假使仍舊有人亟亟從事於儲蓄，那就未免有些愚蠢了。好比我們在現代的都市中看見一個披甲騎馬疾馳過街的人，誰都要失笑的。

一種道德的固定不變，其所加於人類的負擔非常沉重。人類歷史的病態，並不由於殺人流

血的事變，即由於道德精神的偏激失中。因為當人類想矯正橫決的獸慾使思想納上正軌時，就任意採用一套可以便宜行事的公式，亟求施諸實行，絕不顧慮到人生全部所受的影響怎樣。

當初英國的清教徒，就是行的這樣的辦法。清教徒以尊重良心爲宗旨，原是再正當也沒有；可是，不應就此抹煞了人類審美的本能。馬可梨 (Macaulay) 批評清教徒的主義說：「他們反對鬪熊的把戲，並不要免除熊的痛苦，却要禁遏觀衆的快樂。」英國就遵守了這樣的原則，嚴訂法律，束縛人民，結果引起了保王黨的大反動，反造成了空前的姦淫風氣。

這是一種不得不學的艱難功課。大概一種美德到了極端的末流或在時間、情境、階級上用得不適當，就變成惡德了。在實際，確有許多惡德是由美德用得不當所變成的。所謂自然的惡德者，只是一任自然的衝動流於極端罷了；所謂不自然的惡德者，也只是遏阻禁止或矯揉造作自然的衝動罷了。

古代希臘人信奉一種盡善盡美的品德，叫做“sophrosune”，就是中庸的意思。一生的延續支持，就是許多不同的需要、欲望、義務之間的繼續妥協。理性就是一個聰明而又忍耐的裁判官，公正的限定兩邊的名分，任何一邊不得過分或不及。這是道德的真諦，遠非那些人爲的或神聖的固定法典所能比擬的。

所有固定不變的道德，都由那個依任本能和使用奴隸的遠古時代遺留下來。從人類歷史

的演進上看來，理性的發展是非常緩慢的。即在現代，對於自身的運命能夠完全支配的，恐怕還只有極少數的人；對於獨立的思想，還恐怕牠含有危險性。其實，仔細想來，我們對於自身的危險性總不及對於他人的危險性的厲害程度。

所有遠古遺傳下來的一切習性之中，要算利用同類這種習性最爲可惡了。因爲要使這種利用更穩固起見，那所謂在上者的治人階級，就將世上的道德霸佔住，並且加以粉飾，以便利自身。這些治人的皇帝、貴族、教士、財主們，常把信實、服從等品德來教導他們的奴隸，並且把種種超自然的恐嚇來衛護那種吃人的教訓。他們對於所謂叛逆者定下了嚴峻酷虐的刑法，從現世直罰到來世，從五木和牢獄直罰到石灰和地火！

假使說現代的道德法典都由那種惡意所造成，當然有些偏激。切實考察起來，人類所有道德的法典，實在都由兩種元素混合構成：一爲古代奴隸的恐怖，一則爲現代的常識。目前的世間的法典，豈止一套道德的而已，還有許多套不同的法典哩！

這許多法典之中，有富人的法典，也有窮人的法典。兩套法典根本不相符合；而窮人對於富人法典的造成並不多所注意，富人對於窮人法典的造成則非常注意。還有，政府也有一套特殊的法典，而給牠犧牲的則另有一套完全不同的法典。還有，是專爲買賣而設立的法典；更有專爲友誼而設立的法典，那是最合人道最有禮貌的一種。

最要緊的，就是那專爲禮拜日而設立的一套莊重文雅的法典了，還有一套法典則是專爲其他六日所設立的。所有空想的美談，文秀的詞藻，大半都先事儲備留作禮拜日法典之需。假使你向一般道德的權威者提起新的道德法典時，他們就將留備禮拜日法典所需的一套文采華麗的詞藻掙出來從容應付，以裝飾他們的莊嚴門面。你當時也許會對於他們的風度談吐深深感動，可是一過了禮拜日，假使將那法典應用到辦公方面去，他們就要送給你一個惶惑的瞪視或者一個怪異的癡笑！

無論任何法典，必須講求實用而除去無謂的詞句。並且，既可適用於一切的階級，更不分禮拜日和其他日子。各人對於自己生活所需的法典，非但應用自己創造出來，不必採用旁的，並且誰都早已在實地試驗之中了。這種試驗，正如日常生活中試驗馬鈴薯用來當做正式的食品一般。

當然，對於生活上所有事件的確定，不能都像對於馬鈴薯那樣容易。這是因爲人類的知識程度還沒有達到那個階段。可是，對於力所能及的就該認個清楚。並且對於不能確定的事件，也須明瞭牠的原委。這種知識在實際生活上非常重要，好比一個汽車夫對於一條橋是否可靠的知識那樣重要。

要從現實的生活中獲到幸福，先須拋棄一切絕對的終極的成見和信仰，擺脫一切固定不

變的規律和公式以及廣泛不切的一般原則。因為，無論任何事件的造成都有許多方面的原委；無論任何個人的行為都有許多環境的關係，無論任何問題的發生和解決，都不是那麼簡單而呆板的啊！

對於日常生活的態度，須常保持着一種廣闊的和平的心情，須常學一些新的知識做一些新的嘗試。這種人生態度纔是合於科學的，纔是生長和成功的真實方法。當然，要養成這種態度，確乎需要十分艱苦的工夫。因為既須隨時運用心思，又易到處碰壁，倒是一件不大輕鬆的工作呢！可是，為維護自己而思慮，總比接受他人欺騙侮辱的思想好得多！

第九章 生活的目的和方法

在進化的原則上，凡是物類的變化，固然能夠前進，却也常會後退的自然對於物類的變化，並不擔保一定向着進步的方面。所以，後退的變化，在自然的進程中，和前進的變化同樣是確定的事實。因此，要研究人生幸福及其造成途徑的種種問題，首須明瞭自然是在不斷產生一切畸形和寄生以及一切失敗和不全的物類，足為我們的殷鑒。

並且這些錯誤造成的物類，對於求生的競爭，和正常狀態的物類同樣熱烈而急切；等到失敗下來，其所感受的痛苦，也和正常狀態的物類沒有什麼差異。由此可知對於人生抱着盲目的

樂觀態度，正和悲觀的同樣愚蠢而危險。我們要負起生活的擔子，就亟須確實決定正常適當的目的。

喀萊爾 (Carlyle) 說得好：『對於生活的目的，必須加以審慎的選定，雖則是極暫的，却也是無窮不已的。』選定生活的目的，是被迫着不得已的；不問你願意與否，總須加以選定；能得幸福與否，也全靠在這選定上。人生就全部全程看來，是互相有密切的關係的；所以個人的選定生活目的，不但僅僅爲了目前的現在，並且也是爲的以後的將來；不但僅僅爲了永續自身的子孫，並且有一部分是屬於人類全體的。

馬太亞諾爾特 (Matthew Arnold) 曾有「行爲佔人生四分之三」的話，我却不明這個比例是怎樣統計出來的，因爲我覺得在實際上行爲就是代表人生全部的。所謂行爲；並不只是衣食住行，也不只是結婚、生育、死亡罷了；牠包含思想和希望，牠造成宗教、科學、音樂、文學、藝術。在目前，行爲雖還沒有閃電和颶風的力量，可是隨着知識的發達開展，牠也就無量量的擴張起來，也許在將來竟會有彗星和日出一般偉大的行爲表現出來。

要將我們的理性來研究這人類行爲的大問題，就先要問問自己：我們所需要的生活是什麼性質？我們要將生活變成怎樣一種狀態？我們應該用什麼標準來測定生活的優越與否？我們又應用怎樣的工具來辨出生活上的浪費和錯誤以及種種失敗的原因？

當然，我們假使真能辦到上面所說的幾層階段，就可算已得解決了關於道德的問題。所須特加注意的一事，就是對於自己的志願和熱望，須用行爲的力量來努力促使牠們實現，千萬不可反而阻遏下去或延宕下去？

這是我們自己的問題，不能向自然去覓取解決的辦法的。可是，却能從自然身上找得彌可珍貴的種種暗示。假使我們能夠仔細研究自然的法式，明瞭自然所以成功或失敗的歷程和原委，也就大可增長而促進自己的知識和見解。我們自身既是自然的最優最後的產物結晶，並且常常引以爲榮，那就且看自然是怎樣產生我們的？經過了多少的階段纔造成我們這萬物之靈的人類的？

進化的第一階段，就是惰性的物質。所謂惰性，是只就牠的模樣說的。實際是由無數振動的分子所組成，並且我們能夠測量出牠的振動速度來。這個原始的物质却具有偉大的魔力，是內容忽視的。可是，使這物質擺脫了我們研究時的心理狀態，那就可斷定牠顯然代表着一種階級的存在。

所以，當我們說起石頭和泥土時，態度總似帶一點輕視的。至於高山大海，所以能使我們對之較爲重視者，就只因體大勢偉的緣故。這些物體都曾受過原始人類的崇拜，可是現在，我們只把生命的原料看待牠們，再沒有人想做山海的了。

由此，可見所謂生命也者，乃自然的最高最要最優的一種成績。生命中所包涵的知覺，就是那已發達的意識，牠的分量和強度是有等級可分的。在自然界中，單細胞的有機物到處聚集着，從牠們的營養和生育中，已可見到一些意識的萌芽。可是，像魚馬之類的組織複雜的生物，則更可確定意識的意義和重要了。所以，我們就可藉着意識的徵象和智識的萌芽，按照分量的多少以估定價值的高下。至於物質或力量雖巨大，而無意識的控制力的，就都不在可取之列了。

假使我們取象和河馬來比較意識，雖則這兩種動物大小相等，在興趣上則我們覺得象要濃厚許多，這就因為象能表示更多的智識和性情的緣故。所以，對於象的觀念，也比較複雜得多，不但有好壞之分，且有和善與奸惡之別。又如狗，所以能引起我們的愛好，也因為牠能學會人類的種種意識表現，並且懂得人類刺激的反應，可做人類的伴侶。至於猴子，自然更是我們最感興趣的一種動物，因為牠靈敏得已臻「擬人」之境了。

有許多人也許要以爲這些僅是人類自我的主觀的現象，以爲我們無由斷定河馬等的生活一定不比人類更有意義和趣味。當然，我們既生來不是這種動物，誰都不能說出牠們的生活內層究竟是個什麼味兒。可是，在智識的能力方面，我們儘能捕捉牠們，或加關禁，或加戕害；而牠們則毫無能力抵抗我們，甚至連自身所遭逢的事也糊塗不明。

這就可見有智識的比無智識的一定更爲穩當而值得，這是儘可大膽下一斷語的。簡要些

說來，截至目前為止，智識總不失為自然的最高等最優級的出產成績。所以，對於智識的培養和發展，就是人類達到智慧之路唯一應努力的工作了。

就人類的價值上，也可找出同樣現象的進化程序。在穴居時代，膂力就是支配全羣的唯一權威。可是到了現在，這種情形已只能幻現在小孩子的想像之中了。所謂以一當百的「強人」，再也發揮不出什麼威風來。在體力表現的場子上舉舉重物或拗拗鐵條，也許會博得一時的掌聲；可是多玩了，就要使觀眾厭倦了。

現在生存競爭的武器，笨重的氣力還不如靈敏的手眼，更不如充旺的精神。一個僅有肌肉氣力的拳師，往往失敗在一個靈動的敵手手下。一個活潑迅捷的足球健將，一定比強大而呆滯的易受觀眾歡迎。以前英國的弓手能夠攻破重甲的騎士，西班牙的巨艦為不列顛的小艇所戰敗，也就是這種道理的絕好例證。

社會越是發達得複雜，則人生道上的戰士勢必由筋肉的發達進至神經的發達。歷史上的偉大人物像亞刀山大、愷撒、拿破崙等，假使和他們手下的將士單獨比賽，起武藝來，恐怕難免要吃敗仗。他們所以能做萬眾的領袖者，全在他們的精神能力和機變工夫，能夠維持一種威信尊嚴，受人投服擁戴。

在目前工業時代中，有錢的就偉大，就為人所注意，值得在報紙的首頁上常常載着他的言

論行動。也許我們可以自傲的說：對於一個資本家像摩爾根 (Morgan) 或洛克斐勒 (Rockefeller)，不見得就會生出真正敬畏誠服的心理；一定要像發明家愛笛生 (Edison) 或政治家羅斯福那樣的人才，始能使我們生出景仰的心理。

可是，愛笛生本人就是一個財主；他因為要使實驗做得充分而自由，所以不得不做一個財主。至於那些政客和官僚，即使不甚去侍奉那些大財主，也總要被金錢所屈服；羅斯福就是一個實例。據我所知，像摩爾根和洛克斐勒等人，大都不大喜歡濫發議論的，因為他們根本不用多說廢話啊！他們腳踏實地，只要他人都能服從，就躊躇滿志了！他們原來握有支配我們這社會的最高權力呢！

不過，人類的本能確有比那操縱市場的能力更優越的。我們認為詩人、學者、道德家、發明家等對於人類幸福有貢獻的，確乎要比單憑伎倆和毅力攫取社會生活的物質需要據為專利的那種人偉大得多。塞理 (Shelley) 曾有「詩人乃未被承認的人類立法者」的話。假定這話近乎真理，那就該把人類較高的能力加以決定、認識、培養、發展。

就本質言，先須認識精神生活從較低的到較高的進程，也就是擴展意識的一種程序。易言之，就是逐漸發展精神能力，以便領略參與逐漸推廣的一種生存，並且為這種生存而努力奮鬥。所以，試驗較高的心的進化，就是普遍性的容受同情的一種試驗。通俗些說，就是一種開明無私

的公平試驗。

無論爲誰，都有求生之欲以及自衛的本能和自重的感覺。可是進化程度的高下，却在有無大我的宇宙觀念和最高的義務認識上面。所謂大我的宇宙觀念，就是能夠明瞭自身雖需要只不過是一小分子的道理。所謂最高的義務認識，就是能夠看清自身雖渺小却也負有社會責任的道理。人類生活越是智識化，這種事實也越明顯而有力。

那些專有並且支配世界物質的人，動機當然是只爲一己的；可是一跨進較高能力的境界中，這種只爲一己的因素就要被擠落伍了。人世的真理，是爲人類全體而有的，凡是真心求致真理的人，必着眼於人類全體的福利。可見所謂真理，當然不是專爲美孚油公司或者摩爾根公司或者合衆國政府而有的啊！

詩人、發明家等的活動，也許也有一些自私的動機；或是求名，或是求利。可是，假使是真正偉大的人物，則都具有一種偉大力量的創造衝動；他們的傳記中，不會有什麼虛榮、嫉妬、貪婪等的惡德色彩。

最使我們感動的，就是那種不可企及的獻身精神和謙遜態度。譬如牛頓，他曾表示：當他畢身工作完成後，自覺只像一個小孩子在真理的大海之濱拾取些小小的介壳之類。又如華勒斯（Alfred Russel Wallace）既然知道了達爾文對於物種由來的研究工夫比他自己更要深

湛，就此自告退讓，聽憑那種學說只用達爾文個人的名義以問世。

人類具有智識、感情、意志三種本能。智識的本能最佔勢力最臻發達的，就能造成一個大科學家。感情的本能最佔勢力最臻發達的，就能造成一個大詩人。意志的本能最佔勢力最臻發達的，就能造成一個大道德家。這三種偉大人物，人類的歷史上都有現成的代表可找得。譬如牛頓可爲大科學家的代表，莎士比亞可爲大詩人的代表，耶穌可爲大道德家的代表。並且還可就他們對於人類幸福的貢獻怎樣，來比較他們人格評衡上的偉大價值。

可是，這裏所要特加注意的，就是這三種本能不但互相容納，並且誰都須同時具備；尤其是要求人格完全，必須同時發達這三種本能。耶穌本來富有詩人的性格，莎士比亞也以道德見重於世。至於大詩人和大畫家同時又是大科學家的，則如哥德和利奧那多（Leonardo）便是。

科學家探究自然，發見實際的事物；詩人則以自己的精神爲本，努力創造出新生活來。這是科學家和詩人根本區別之點。假使詩人並不同時是個科學家，就很難了解人生的基本性質和需要，而他的創造也就不會和人生發生密切的關係。同樣的道理，我們對於科學上偉大的發見，也好像是創造的想像的一種突飛活躍的狀態，我們的精神已和自然的願望在直覺和同情之中融合而完成了。

人類這種高等的活動力，能使人生更新而且繁富。當然，假使當初沒有耶穌的誕生，也許會

有另一個人同樣有力的提出人類一律平等的那種革命論調，可是這種推測的眞確性是否必然的呢？假使當初耶穌不壽，那末這一千九百年的人類史將會變成怎樣的狀態？同樣的道理，假使沒有康德、皮托芬（Beethoven），則近代的哲學和音樂都將變成怎樣的情形？又如，假使沒有堅忍卓見和苦口婆心的林肯，則「奴權」勢必成立，而目前的美國將成爲軍營似的歐洲，我們的生活和思想也將另成一種模樣了。

至於詩人的活動，且舉三人爲例：耶穌、漢姆列德（Hamlet）、塞理。塞理是個眞實生活過的人。漢姆列德則是由詩人的想像所創造出來的人物名字。耶穌呢？有的說是確有其人的，有的說是上帝下凡的，有的說是完全虛擬的。衆說紛紜，莫衷一是。

三說孰是，並無關係。假使耶穌真是上帝下凡的，那就是他一個人形的上帝便了；他既和我們同樣受到種種人世的限制，則誰都可說是上帝下凡的。無論他是實際生存過的，還是詩人所創造出來的，這對於他人又會有什麼不同的影響呢？只須知道那些慈愛、愛傷、決斷等情意曾在一個人的心靈上充分發揚過的就是了；至於這一個人的名字是耶穌或是其他，並無絲毫分別。講到後人把他的思想言行紀錄下來，傳記也好，寓言也好。總之我們的心靈上因此發生了些新的變化罷了。

詩人創造出一種新精神新生命，投入人世，就成爲無數生命改造心靈的一種力量。從漢姆

列德這創造出來的人物身上，可以讀到無數批評的論述，十足顯出他是一個近代人的典型。這個人物的創造者莎士比亞，竟是個近代人的預擬者，就說他幫助着造成近代人也都可以。可是真實的近代人則更漢姆列德化了，因為既先有這個典型的印象，更把牠仔細思考過了。

又如詰珂德先生 (Mr. Don Quixote) 那種騎士時代的愚蠢可憐，當然老早就在人心之中消滅了的；可是假使沒有西萬提斯 (Cervantes) 那一番笑罵，恐怕不會消滅得這樣快吧！再如哀史 (Les Misérables) 也同此理。現在我們的監獄格式，雖不能算是完全合於理想的，可是比起半世紀以前的來，却總已改善了多多了；現代的囚犯能夠過着較爲良好的監獄生活，其功應歸給這個大詩人微克忒聳俄 (Victor Hugo) 的；假使沒有他那偉大的心靈把那種景象投射給世人，又怎會發生改善的動機呢！即如俄國的革命，也大半由於受了托爾斯泰著作的影響；俄國現時的人民，能夠過着這種新生的生活，可說是全由於他那部偉大作品復活所造成的。

我們講到了人類最高的本能，却沒有提起過天才這名稱，只因牠已被濫用得失去了本義了。其實上文所說的種種情形，就是所謂天才的一回事。可是，天才究竟是什麼？是神聖得不可描狀的。還是如邁爾斯 (Frederic Myers) 所說的「下意识」的衝發？也許就是將來代替人類的那個優越種族的先兆，也許只是理性的一種靈敏活動，都未可知。

我們對於天才的定義所能確定說的，就是：凡是具有天才的人，能夠代表人類已知的精神的最高活動。易言之，就是：凡是具有天才的人，能夠代表人類完全解放自覺的精神。人類就要用這種精神努力從事於創造的偉大工作，就是要在人生這種高等原料上，製造出一種比以前更精深美盛並且具有普遍價值的結晶品。

第十章 道德的新舊和義務的先後

人類的生活實際是進行得非常緩慢，並且又須持以忍耐，經受許多困苦、浪費、失敗。可是，不得不用一個有思想的精神能力來艱難度過而無窮的繁殖下去。這種衝動，就是創造行為的一種快樂和刺激，由責任的意識引導着，就是一種服務的本能——良心。這種最高的本能就在當前的任務和獻身的行為中充分發達起來。

所謂道德的行為，就是能夠養成已知的最優的生活並且幫助發展最高能力的一種行為。所謂不道德的行為，就是能夠毀壞已知的最優的生活並且阻止發展最高能力的一種行為。

把這標準應用到實際上去，就發生兩種義務問題：先從個人的地位來說，就是對於自己一身的義務是什麼；再從社會一分子的地位來說，就是對於周圍世界的義務是什麼。

這兩層問題，和舊道德裏的顯然有些兩樣。因為在舊道德裏是這樣說法的：第一應該愛敬

上帝第二應該愛鄰人愛自己一樣。這個上帝的字眼當然不能再闢進現代思想中來了。其實，所謂接近上帝，就是我們的意識開展到神異境界之謂；所謂對於上帝的義務，就是將我們自身發展到最完美的神聖之境的一種義務。對於鄰人的義務，也就是幫助他們向着這個目標努力做去。

當我們應用這些公式到實際上去時，就覺得重疊難分，因為這兩層義務實在只是觀點不同罷了。我們發展自己的能力，好像專爲了自己一身，其實同時也就是將自身造成一個能夠輔助同類的合格公民。反轉來說，譬如我們替城市的街道做清潔工作，也好像專爲了他人之事，其實還不是也替自身免除時疫嗎？

有一句普通的格言說是「己所不欲，勿施於人；施於人者，如己所欲。」粗看上去，這格言是再完整沒有了。仔細一想，却有語病。就是：「你所欲他人施於你的究竟是什麼呢？譬如一個未受訓練的孩子，他所欲他人施於他的就是多給糖果這一事吧；那末把這格言的公式填起來，這孩子對於人羣的最大任務，也就只在多把糖果分給他人這一事上了。這種思想顯然含有自己縱恣和不自振作的因素，恐怕會造成一種極端靜止的文明出來。

或如康德的那句結晶格言：「你須依照你所願意成爲一般格式的行爲努力做去。」好像總該給我們採用的了。其實，也有同樣的問題。因爲，各人對於世間種種行爲格式，所愛既各不同；

並且在大家未能共同合意之前，也須把生活的目的加以決定，再也等待不及的。

對於那句耶穌的格言：「應該愛鄰人像愛自己一樣」也發生一個問題，就是：假使鄰人並不像自己一樣值得愛呢？譬如我是一個發明家，而鄰人却是個性慾方面的敗類。在某種意義上說來，我當然仍舊可以愛他，或者愛他深藏着的一種宗教的性情。可是，一切的鼓舞和努力也許都會毫無效驗，而他的性病和心理已經惡劣到必須加以拘禁或閹割，甚至到了必須結果生命的地步了。假使還要勸我必須愛這樣一個鄰人像愛我自己一樣，至少也總太迂腐了吧！可見這種含混的格言只能增加些癡獸的罪孽罷了。

現代的思想着眼在生活的最高可能性上，這種可能性須以勤勞培養出來。而生活是前進不已的，新的可能性也常顯現在精神現象中，所以，必須永恆保持着一種開發的心情和研究的态度，使生活在自強不息之中日日更新起來。

這是我們正當生活的一種公式，並不是像所說那樣簡單的，應用之時常會繼續複雜起來。當我們對於自己的義務要加決定時，就會覺有許多種類的資格和地位同時並存。每種資格和地位都各有一套不同的需要和義務，有時甚至互相衝突。

在我們還沒有做到一個智識的藝術的道德的人格之前，先有一個物質的人格和一個經濟的人格同時並存在我們身上；他倆早已各自喧爭着各自的權利，至少也必須分得一部份。因

此，我們的一生，就長在許多衝突的需要和義務繼續妥協和調劑之中進行着了。因為這些需要和義務，就是種種人格表現的因素；雖則必須達到，却只能在某種時期達到某種程度。

在人類活動的範圍中，沒有一種絕對的把握以及權利和義務。所以，我們萬不能盲目的專做一種行動而拋棄了其他的一切。我們對於人生種種問題，必須常常請教於自己的決定，好像一個富有訓練和技能的機師駕駛他的機器一般。我們的目光既須頃刻不離那些不同的測量器上，並且必須有時動一動這裏的機關，有時又撤一撤那裏的紐扳。什麼時候可以開足速度，什麼時候應該小心謹慎，都須能當機立斷。因為，除了我們自身的安全之外，還有無數乘客的安全也都靠我們頃刻之間的決定上面呢！

第十一章 身體和精神的相互作用

身體和精神是一體兩面的名稱。互相交錯，不可劃分；有時正在對於這一面下着深究的工夫，却會意外發見出那一面來。這就是身體和精神的相互作用，其間關係非常複雜而密切，足以發見全部的真相。

人生顯然是一部機器。牠吸進而攝取炭素和酸素，經過燃燒之後，就放散出炭酸氣和其他廢料。同時，就將牠所消費的炭素造成能力，分量適成正比例。這部奇妙的機器，有幾套奇妙的組

織：一套是能夠發動並且能夠反應的精靈工具，一套是能夠接受外界種種刺激的感覺機關，一套是能夠發送感覺印象有如電線一樣的神經系統，還有一套是能夠貯蓄種種印象並且能夠化為種種反應的腦細胞。

在某種限度之內，我們可以知道腦細胞的工作情形，某一部份專司這樣的一種活動。我們又可知：用一根針刺進身體的某一點，就能使左食指變成麻木。我們又可知：用一種藥水或氣體注入或吹入身體時，就能激起笑或哭或發狂等的一種感覺或反應。我們又可知：忿怒時會分泌出怎樣的一種毒素，疲乏時會發生出怎樣的一種變化。這些就是生物化學或生命化學這種偉大的新科學的一部份。

人身既是物質的宇宙的一部份，就得受宇宙的法則支配着。這許多法則之中，「因果律」居於首要地位。宇宙之間無論那一種變化，都有所以發生的原因；而這原因的本身也是一種變化，也另有所以發生的原因。無論追溯探究到怎樣渺遠，這條因果相生的線索無窮而無限的連繫着。並且無論何時何地，原因相同的，結果也必相同。

譬如有一個球在桌子上滾動，必非出於自動，一定因為受了別種物體的推擊，或者因為桌子移動了。這球的動作呢，又一定激起周圍的空氣，而空氣的波浪也一定影響及全屋。等到空氣的波浪碰撞着牆壁，這動作就再從牆壁通過去。假使能有一種非常靈巧的測驗器，就可拿來測

知即使在地球的那一面，甚至在遼遠的星球上，經過長久年代之後，還是要感受到這個球的動作影響的。

這就是「能力不滅律」的例證。又如鐳錠之類，能夠繼續發出無窮的能力，似乎對於這種原則有些不符；可是，一經研究之後，就發見有一種新生的能力蘊蓄在原子之中。當這原子破裂時，就產生一種能力之源；假使能將這種能力之源拿來應用，也許就會將現在地球上所應用的能力增加到無數倍。不過所謂能力，無論變化的次數和再現的方式怎樣，始終繼續存在，永久消滅，也永不無中生有。

有一次，我的一個朋友，就是那個大生理學家，把我帶到他的實驗室中，給我看一個小蓄水器，裏面擺動着些微小海膽。他滴下一滴藥水到水中，那些到處亂竄的小動物，就都向着光亮所在游動起來。等到牠們碰着器壁時，就都黏牢了，還是想向前游動。他就對我解釋：這種現象，就是一種反應作用。一切生命都是這樣的。從這小蓄水器中，可以見到一種暗示，就是將來一定可由種種化學的成分指使人類的一切工作；並且應用充分進步的生物化學，在精蟲或胚胎中，或用每天的食料和注射的方法，來製造出標準化的人性。

我就和他說笑：『那時我們也許能夠知道要製造一個民主黨或共和黨的化學成分吧？』
『怎會不能呢？』他也幽默的笑了。『那末，你千萬不可洩漏秘密。直到選舉的前數日，我們可在

大城市中放射出一種氣體，使全國的人都投社會主義黨的票！我這說笑，也許會有些實用的價值吧？

人身既是一種物質的生存且受因果律的支配，那末人身動作的物質存在性，正和球的情形一樣，當然是沒有疑義的了。譬如我們聽得球擊桌子的聲音，就承認由於聲浪的激動耳膜所發生的「聽得」這件事情。假使對於羣衆的人類加以研究，就可發見他們的行動都有物質的原因和法則。譬如在戲院中突然發生一聲失火的大呼，則觀衆將有怎樣的行動，是可推測而知

的。

再就種種統計說：如大都市中每月自殺的人都有定數，甚至每逢六月總特別增多；又如死亡率總是在每天上午兩點鐘左右特別增高；又如氣候的變化能左右人類的行動；又如犯罪的男子和業娼的女子人數是和物價高漲或失業激增的數目成正比例的；又如食物過量的人，就要改變思想，發生煩悶。這些都是精神活動受物質法則所支配的例證，都在生物化學家研究範圍之內。

又如：在閱讀書報時，讀到高興之處，就會不住贊嘆，或者拍拍膝蓋握握拳頭。這種動作也就激起周圍的空氣，並且會傳達地球的那面以及遼遠的星球。假使閱讀到氣憤之處，那時又有一種不同的動作發生，却同樣會傳達效力到地球的那面以及遼遠的星球。由此可見我們的一

舉一動，就在改變整個宇宙的組織。

這兩事件的物質的原因，就是看到了一段文字。譬如兩人同讀一段文字，則所受到的影響也許會極端相反。假使說僅僅由於兩雙眼睛上的物質差異而就產生兩隻手的動作差異，好像有些說不過去。在實際，同一文字也許會在同一身上發生不同的反應。

有一次，作曲家愛德華·麥克多威 (Edward Mc Dowell) 告訴我說：在他生日，一個學生送來一份禮物，並附一個帖子，上面摘錄 Rheingold 歌劇中的一小段，第一句是：'O singe Horst', 就是「呀，唱吧！」的意思。可是，那作曲家都將德文當作法文，錯讀成「呀，多才多能的猴子！」的意思了。這當然要使這個音樂家又惱又羞，假使那個送禮的學生當初尚在他的旁邊並且注意他的神色，就要見到一種意料之外的反應了。

就這段故事看來，可見這種不同的反應，並不由於物質的文字之不同，却是完全由於思想之不同。所以，人類的思想也能改變物質的宇宙組織，也能打攪或截斷因果的聯繫，也能干涉或激動物質的事件。

現在，有兩件事物在這裏：一是意識的狀態，一是挖泥的機器。拿來兩相比較一下看。那當然是沒有一點相同甚至相似的，誰能想像出一種思想變成一部機器或一部機器變成一種思想的情形來？對於挖泥機器和人手的動作狀態，我們都懂得；可是，對於一種精神狀態能夠發動一

部挖泥機器的情形，則始終想像不出來。

確乎，我們儘管天天坐着呆想要發動一個彈子，而彈子始終不會發動起來。可是，假使想到了要動起手來，那手却就會動作起來，而傳給彈子或機器一種動作的力量。又如我們的手碰着火時，就發送給腦部一種振動，變成一種痛的意識狀態，旋即又另外變成一種手的急縮的動作。這樣看來，意識能夠打斷因果的聯繫這情形，好像確實的了。可是，這就使研究人生的科學家們為難極了。譬如醫師為病者開食單，却要聽憑一塊魚或雞自己表示肯否受人胃的消化，這張食單又怎樣開得成呢？又如假定有這麼一個人世：所有的人都不受自然法則的支配，都會產生新奇的能力，每種行為都是最初原因，和活動起點；大家都聽憑着各自的幻想，將整個宇宙割裂搗攪得粉碎稀爛。對於這樣一個人羣要設想種種計劃起來，又有誰敢擔任這化學家或生物學家或工程師的職務？這除了一團混亂之外，還像個怎麼樣的宇宙？在這中間，人生、思想、法則、同類，都沒有存在的可能性。

這樣，我們又須回到兩條路上去：一是定命論者的，以為自然不過一半因果的聯繫，而人身不過一具自動的機器；一是生物化學家的，以為將來總有一天，能將莎士比亞所以能有精湛的創作，乃由於他的腦細胞含有某種排列形式的某種分子之故，確實說明出來。總之，一切人類的行為都是不得不然的，好像一座鐘，發條既經開得十足，就不得不這樣走下去了。

可是，仔細一想，這種學說又有些怎樣的意義和價值呢？譬如作者現在正在這裏撰作本書，是要叫讀者怎樣去行動的。當然不會人人都依照我的話做去的，也許有的在作者個人看來是有些愚笨也未可知。也有意志薄弱，思想和行爲不能一致的。可是，也總會有能夠忠實而自由的使用腦力的，因爲我深信思想的能力，能夠對於他們發生激動的影響。

這種見解，又和生物化學家的大相背馳了。因爲生物化學家會對我說：讀者們所以要那樣的行動和我的所以要撰作本書，都因爲各有各的不相同的化學作用在腦細胞中的緣故；而我的所謂要想撰作本書，那不過是一種幻覺罷了；宇宙間無論什麼事所以這樣那樣的，都因爲早就安排定當了。

上面種種說法，孰是孰非，很難斷定，作者也毫無解決的辦法。作者所說的許多話，其實不過是康德四個矛盾定律之一，是兩面都可加以證明而不能確定那一面的。也許，人生的本質原是一體兩性的。也許，宇宙的真相原有兩種，物質的和精神的。也許，這物質和精神兩種，實際並沒有什麼相互的作用，却被領導和決定於一種高超的人生真實。

假使真的這樣，則人類的思想確乎可有化學的同價物，而物質的宇宙原子也確乎可追溯到意識的境界了。也許會像神學家所說的：將來的一切早已預定在上帝的意識之中。也許上帝是沒有時間性的，沒有什麼過去、現在、未來的區別。

要人類自認無能，是再痛苦沒有的了。可是，對於這種難境，我們實在沒有辦法可以避免。人類的生活目的，就是想獲得一切的自由，尤其是意志和行動，像老博士約翰生（Samuel Johnson）所說的「我們自己知道我們不但自由並且還有目的。」因為，假使我們自己不信有自由的賦予，我們又怎樣做萬物之靈和自身之主呢。

可是，假使對於這種觀念不加研析。對於實際的經濟基礎不問不聞，就貿貿然去宣傳個人的道德，在社會性的關係上看來，就變成一個徒唱空調的高等傻子了。假使真是傻子或者是個別有用意的奸徒，倒也罷了；否則，就會感到高呼空號的全然無效。不得不犧牲成見而求援於常識了。

威廉·布茲（William Booth）曾經高喊着：「到耶穌身邊去！」在倫敦街市中擊鼓遊行，想把所有在都市中墮落的靈魂拯救起來。可是，等到他接觸了那貧民窟中實際的墮落生活後，他就明悟過來：假使那些可憐的靈魂不能擺脫飢餓而骯髒的軀殼，就永遠沒法可得超升。所以，他就只得率領了救世軍從事於種種布施的慈善事業了。

假使科學家對於事實抱誠實的態度，也就難免要受到同樣惶惑的遭遇。譬如一個生物化學家要搜集關於人體研究的種種資料，就準備好了一切複雜的試驗器械。他先研究疾病：對於牠們的發生原因和滋長情形，都能洞察無遺；又能將診斷的症候顯示出來，可以清晰的看到某

種器官腐敗的程度；並且使人知道怎樣服藥進食的治療方法。

可是，假使這生物化學家碰到了一種已經完全的絕望的重症，牠的生機能力已經到了不能復活的頹落地步，那末他就好像只得給那些研究資料所埋葬而束手無策了。這時，假使會有一個心理專家降臨，只須和病人談話，改變他心理上的種種病的觀念，就能更新他的生活，增進他的生機，恢復他的健康。

這種能事，無論是心病學家或熱心的宗教家或天才的道德家，都能辦得到。這樣，那位博學的生物化學家醫師，就好像站在人家的窗門之外呆看着裏面主客之間的精神交融的酬酢情形，不知究竟怎樣纔好。

這種事情，對於醫師們和化學家們確是一種無可掩飾的羞辱，和沒法逃避的事實。在人身中存在一個較高的權威，宗教化的名稱是靈魂，科學化的名稱是意識，道德化的名稱是人格。這個人主人，雖則要受這生活房子的牽累，譬如火爐息滅了，牠就要僵凍而死，房屋焚燬了，牠就要失蹤而亡。可是，在平時，牠却就是這所生活房子的真正主人翁；並且常常能夠創造神奇的事蹟出來，將那生活房子完全改造成另一個樣子，使人無從預料且沒法明瞭。

權威科學家威廉·哲姆斯在所著的人類的能力 (The Powers of Men) 一書中，說明人身上的能力，平時只用出一小部份；那大部份沒有用出的潛藏的能力，應該設法去盡量利用。

他又著有一部宗教經驗之種類 (Varieties of the Religious Experience)，專門研究那些醫師和生物學家所輕視的神奇現象。

可是，也許是我的錯誤吧？無論任何一個科學家，總須承認生命的整個性和精神力，並且更須承認意志的真實力和祕密性，又須承認有一種至高至大的能力做着一切意識的原動者。對於這件中心事實，有那個科學家能說我是弄錯了的呢？

現在，本書的作者正擔任一種忍耐勞苦的教職，教授一種特殊的經濟學，就是素所主張的「反寄生主義」的一種學說。人類有一種奴使而利用同類的壞習慣，專想吸取同類的血肉。這種壞習慣，對於智識、道德、藝術等高尚文明的生活，都相突衝，都有損害。必須等到合作主義替代了資本主義，社會生活築下了堅固的基礎，始能組織成合理化的社會生活來。

可是，當作者年青時，本是個崇拜天才的詩人的性質。自己的意識，好像隨風飄蕩的一片落葉。這種經驗就是潛伏在身中的一種神秘的流露，並不是什麼幻覺。直到目前，這種經驗的記憶仍舊在意識中時時震蕩着暗示着，甚至有力跳躍着，好像一匹馬正在賽跑，又好像默示錄中那匹能夠嗅出遠地戰事和將士呼噪的神異的戰馬一般。

因為作者有過這種經驗，所以決不能承認那些束縛人類精神的任何學說，也決不能替生活的可能性在思想中劃出界限來。生活的精神在人身之中跳躍着，生活的大觀在我們背後潮

湧着。在新的宇宙的產生中，含有無可意料無可測量的無窮快樂。

第十二章 下意識的性質和作用

我們日常在意識中所見到的精神狀態，只是整個精神的一小部份，只是一種有意識的。此外，還另有大部分的精神人格存在我們身上，好像住宅中附設的儲藏室，非必要時是不大去用的。這身上的儲藏室，有一間滿裝着素所知，而可隨意喚出的種種記憶；還有一間更大的，不知有多少大，除了滿裝着我們所知的事物之外，更有我們祖宗所知的一切。這種精神現象好比一座冰山，只有一部份現出在海面上，還有七倍大量的部份則都在水下不能見到。

這就是所謂下意識。這部份的精神，和人體的關係最爲緊要。牠位在腦的後部和脊髓中以及胃部背後的「太陽神經叢」等處。這些部份的精神力支配着全身的活動，支配着睡眠時及未生時的神異事情；並且永遠活動，毫不休止，直到身死。

當外界的細菌侵入血中時，身體中就有一種神祕的力量，驅動無數的血球，奔集攆去撲殺那外敵。這種力量的行動，非常精明準確而有規律。當體內的養料逐漸減低時，就有一種力量使胃部發出飢餓的報告。當食物到了胃中時，就有一種力量分泌胃液出來實行消化。當這些食物已經消化而準備吸入血液的系統中去時，就有一種力量來決定分配那一部份應該化成筋肉

或腦細胞或頭髮或指甲等等。

有時自然難免要弄出錯誤來，就使身體發生疾病了。可是，就大體說，這種進程既複雜無限，又繼續無休，比鐵路上的時間表還要可靠。這種工作的力量，就是所謂下意識的精神力，也可稱之為「身的心」。

物質的身體是一種要在胚胎裏重演着的長久進化的產物；這個精神力的生活，也是一種長久進化的產物，並且包含着長久進化的過程中的種種記憶。這種進程的已往現象，都存在生物的本能中；假使能夠將那下意識的精神境界都表現到意識上來，就好像回轉去遍歷已往的一切情景。

赫胥黎曾經說過：一切歷史的進程可在一塊墜石中全部見到；所以，我們現在也可以說：一切宇宙的進程可在一個人下意識的精神狀態中全部見到。當一隻竹雞方從卵中孵出來後，突然見到旁邊有一隻老鷹的影子，牠就全蹲着不動，像一片落葉一般；這種自衛的行動，決不是由於孵出後的幾分鐘時間中所得的智識，乃是由於無數年代的竹雞的祖宗的經驗所遺傳的下意識。

又如一個醫師抓住了甫生的嬰孩手臂，高高舉起，又拍了幾下，使之哭出聲來。這醫師的動作是有意識的理性的，因為從他以前所受的教育和所得的經驗上，知道那甫生的嬰孩必須立

刻開通呼吸器管，並且知道怎樣開通的方法。可是，那甫生的嬰孩，在醫師一拍之後，就哇的哭出來，這種動作，那就並不是由於被打的經驗所喚起的意識表示，却是一種自動的反應，就是由無數年代以來的無數嬰孩的經驗祕藏在小腦中的一種下意识精神力。

現代的科學界，還只在這種思想的下界找尋研究的途徑。假使我們能夠支配這種下意识精神力，就可獲得一種非常有力的方法來支配我們的全身。目前呢，還只能從藥劑和手術上設法去激起或阻止在這種下意识完全支配下的身體的一部份活動。譬如關節發生了劇痛，就將一種止痛膏貼上去，使那一部份的皮膚因受刺激而將淤血吸開。在相反的作用上，我們也可用熱器包劑的方法，使腸部受刺激而加速血的流動。可是，假使我們真能設法使下意识明瞭而且贊同我們的願望，那就好像去和總司令部辦交涉一樣，收效一定能夠更加迅捷而穩當。

這種直接交涉的辦法究竟能否實現呢？讓我來講一件實驗的事給你聽聽。我以前曾經認識一個奇人，他能任意支配自己身上血液流行的循環動作。他曾經這樣試驗給我：看他將兩手平放在桌子上，牠們的顏色當然是同樣的；可是，只頃刻的工夫，他一點也沒有動過，已經能使一隻手的顏色格外紅潤，另一隻手的顏色則已變為蒼白了。可見像止痛等問題，已能在這人身上自己解決了，他就是一張精神的止痛膏。

並且，這人還能將憑着自己心意做的事件設法做到他人身上去。所謂催眠術，就是最顯明

的一種方法。這也是一種睡眠作用，不過只限於使身體的有意識的支配能力引入睡眠狀態中，其他一切身體上的感覺力還都是清醒如常的。在這種因受催眠而就昏睡的狀態下，就可見到下意識的精神力的動作非常忠實、固執、強烈；可是，因為牠過於輕易相信那些暗示，所以常會使人發笑；牠對於任何人所指示的任何事都很確信，並且完全服從。

你總見過那些遊行催眠家所表演的種種把戲吧。他們常對那些鄉下老施起催眠術來，在表演的戲台上，暗示那鄉下老是在水中或黃蜂窠中，或者暗示着他的褲子已給撕破了，還有其他種種滑稽的表演，引起台下觀衆的鬨笑。

這種事情，是一個法國博士麥斯墨（Mesmer）最先發見的，大約在一百五十年之前。這個博士有些江湖習氣，大不願意貢獻他的催眠祕訣；又因所做的事非常新奇可怪，所以當時的那些科學家們都很輕視他；這些科學家大都高頂着一塊招牌，表示他們所熟悉的，就是科學，否則就是胡說；於是，這催眠術就落在那些走方士醫和遊行術士的手中了。

這樣過了半世紀，有一個法國醫師黎愛波（Liebault），纔正式將這種催眠術公開研究起來。從他的許多實驗報告中，可以知道這種催眠術既能治療憂鬱、心悸、發狂、觀念固執、歇私的利亞等種種精神病，也能治療頭痛、出血、風濕等種種身體病。

後來，又有兩個醫師：一是薩內（Janet），一是沙柯（Charcot），他倆更確定創立了精神治

療的學派。他們用一種較那種催眠術和緩穩妥毫無危險的方法，叫做類似催眠術。從此以後，有許多為醫師們束手無策的難以治療的內外病症，只須一用這種精神治療的方法，就會着手成春，真夠使人驚異呢！

這種精神治療的方法，祕訣就在想法引出那種下意識的精神作用。有許多病症的原因及其所在，下意識自己都能知道得很清楚。至於意識，則完全茫然了。譬如有一人兩手常要發抖，已患了好幾年，却總不明牠的起因；可是他的下意識早已明瞭是由於哀悼夫人的死所發生的，假使有人暗示哀悼的時間早已過去，那下意識就很馴服的接受暗示，那兩手發抖的毛病也就跟着完全痊愈了。

又如有一個婦人，深信自己身上有許多蟲在爬動；而且越來越多，到了後來滿身都是蟲了。無論什麼，只要一碰着她的身體，就都變成了蟲，連衣裳的褶紋也都是蟲了。她的神經因此緊張得發狂起來，快要給人送進瘋人院了。

於是，就使她受催眠術，使她眼看着施術的人從她身上拿下那些爬蟲，一一加以撲殺。可是當施術的人告訴她已將所有的蟲都拿完撲滅時，她還是堅執着說：還有一條沒有拿下，施術人就將最後一條蟲也拿下撲殺了。這時她纔感到滿意，神經上的病症也完全霍然了。

上面所舉的許多例子，都是從奎根波斯教授（Professor Quackenbos）所著的催眠治

療術(Hypnotic Therapies)一書中摘引來的。

宗教的激發是感動下意識的人格最有效驗的方法。宗教從古代就傳給我們種種恐怖和憧憬，變成了我們的一部份本能了。那種能夠激發宗教心理的人，都是有治療病症的能力。不但能夠治療觀念固執等的確實精神病，並且能夠治療許多形似身體病症的類似精神病。

教士們大都能用撫摩法或純粹心理的方法治療疾病；可是，假使說他們也是用的催眠術一類的方法，他們當然要竭力加以否認，甚至要忿然不快。假使我說他們那種治療疾病的方法就是一種「動物磁氣」或「催眠手勢」或其他類似魔鬼技術的方法，恐怕就要受到那些基督教科學家的責難。

再確實也沒有，他們那種自以為神異的工作，莫不由感動下意識的心神所助成。並且這種感動的方法，無論撫摩額角，或空中揮手，或唸動符咒，或默念禱告，都沒有什麼分別。只要那下意識的心神肯信服，就說上帝將來治療他的疾病，那就是一種有效的暗示，也就是這種治法的基礎。可是，假使我患了這種病症，一定要我相信愛迭志母那種形而上學，那末還是讓我病下去便了。

我們當然不必去相信那種虛假的事物，我們只要能將這種下意識的作用和駕馭的方法都明瞭就是了。這種智識尚在萌芽時代，千萬不可被那些醫師的武斷和宗教治療家的熱心所

束縛而蒙蔽，我們需要一個虛靈的心地。

幾年前，我在倫敦時，適逢有許多虛心的學者們正在努力研究精神治病法，尤其是那種種的實驗，使我非常興奮，那時我正作大陸旅行，在火車上我妻忽然患起劇烈的頭痛症來，就把她的頭靠在我的膝上，痛苦萬狀。我就想起那精神治療來，趁此做個實驗試試看。我就將我的手覆在她的額上，同時更將我全副精神的注意力完全集中在她的頭痛一事上，却一點也沒有對她說起什麼來。

我是知道頭痛的原因的，大概都由腦中的感覺神經受了疲勞的毒素或未盡的廢料從血行中放射出的刺激而發生的。我就在心中造出一幅血液來救頭痛的鮮明的想像，又全神貫注着喚起她下意識的精神力，促牠速來擔任這項特殊的差使。果然，只隔了幾分鐘，我妻就坐起來了，滿是驚異的口吻說：「怎麼我的頭痛就一下子完全好了？」

這事也許有此巧合，也未可知。不過我做這種實驗有好幾次了，都是確有效驗的。有一次，我竟會治好一個人齒齦腫瘍的痛，接連好幾次都完全有效，只是難以斷根，常要重發，直到拔掉了那牙齒纔止。

我妻也能在我身上做實驗，竟能把我消化不良的病症治好。可是，真怪，她自己也患起那消化不良症了，以前是從沒有患過這種病症的。所以，現在我倆大家都不許對方在自己身上再做

什麼實驗了。可是，却都深信凡精神力的天賦特別優厚的人都能用一種純粹心理的方法去感動激發他人的下意識作用。

我們現在可以準備着去相信新約上的許多神奇事蹟和路爾提茲 (Lourdes) 的許多新異見聞以及一般基督教科學家和新思想家的治療證驗。只要肯平心研究，就不合發生什麼爭論的。我們並不因為信了這種事件就置理性於不顧。人生每一事件都有原因可尋，問題只在肯澈底研究與否罷了。

第十三章 人生中新境界的探發

有一種機械的書寫，是探發下意識的最普通的一種方法。就是：在自己面前安放一塊所謂「通靈板」，更將一支鉛筆安放在一張白紙上，任憑自己的下意識隨意書寫。這種機械書寫法，還有拍桌法，以及其他種種通靈的方法，都能將許多下意識的精神狀態探發出來，給我們明白窺見。

現在的科學界，仍舊有一部份不大重視這些方法，仍舊目為一種騙術。可是，最著名的權威科學家却已準備着正式研究這種方法了。並且，更相信：在這種下意識的精神狀態中，不但混雜進通靈人的心神，並且還混雜進所有在場以至不在場的他人的心神。

在作者個人看來，總覺那些心靈研究會所進行的工作，至少也能提起人的研究興趣來；並且所謂通靈術，確是下意識表現能力的一種可靠的方法。

通靈術就是通俗所說的「思想傳達」的一種方法。有一種「通靈人」能夠知道朋友在別處的遭遇。有時他會突然奔出門外，因為他下意識的感到有人正在找尋他，覺得有些「心血來潮」。也許，在或種觀點上，這些事情都只是偶然而巧合的。可是，假使不肯去下研究的工夫，那就不是科學的態度了。

凡是曾經存在於我們心中的，一定永遠存在於我們心中；並且這些已被埋葬的種種記憶，我們儘可設法刺取出來。這一點是所有正式的研究家都確定承認的。

有一次，有一個老婦人，身體發熱而口出囁語，語聲非常奇異古怪；細聽之下，纔知却是古代的希伯來語。這老婦人是不識字的；在她有意識的記憶中，除了自己所用的一種語言之外，完全不懂別種語言；在她有意識的觀念中，除了家常生活和鄉村故事之外，也沒有什麼其他印象。可是，經仔細研究之後，纔知她年輕時曾住在一個希伯來學者家中做過女僕，常常聽得主人朗誦希伯來文。那時她對於所聽得的，當然半點也不懂，並且也並不是有意識的去聽的；可是，那些希伯來的字音却一一貯藏到她的下意識中去了，永遠而且牢固的存在着。

像這一類的例，已經成立的不計其數。在實際，即使單看那種有意識的心中的記憶異象，也

足夠發見這種情形了。誰都知道莫差特 (Mozart) 幼年時只須將一曲樂歌靜聽一遍，就能絲毫無誤的重奏出來。現在美國有一個孩子能夠同時下三十盤棋子，常常做陳列品給人參觀，還有善於心算的，能夠將兩個三十二位的數目在中心相乘起來。更有能夠倒背聖經的奇事。

這些事蹟好像已經有些難以取信了，可是，還有更甚於此的哩！這種下意識的能力連動物的心中也具有的，你能相信這話嗎？幾年前，梅脫靈 (Maurice Macterlinck) 曾經出版一本不識之客 (The Unknown Guest)，敘述兩匹易北菲爾 (Elberfeld) 馬的種種實驗。這兩匹馬經過多年訓練後，能夠舉起前腳表示種種意思，又能算多位數目的乘除法和開平方立方，又能拼出名字來，又能辨別種種聲音、氣息、顏色，又能看得懂時鐘上的時間。

這些實驗報告，當然很難取信。有的疑心一定有訓練的人在旁邊指使那馬；可是實際是能夠單獨做的，並且在黑暗中也會做，就是拿袋子罩着那馬的頭而實驗。終於，使德國的最好科學家也想不出更好的方法來試驗了。世間原有許多能夠瞞過世人心眼的巨大騙術，這也許就是這一種的例子，也未可知。可是，同時也就會獲得不少新的發見。

所以，假使對於人類下意識的神異現象沒有完全探發出來，就不能否認動物的下意識的存在可能性。也許將來的科學更會證明：馬和狗的下意識能夠明瞭怎樣建造和修理牠們骨骼和牙齒的種種技巧，其精密的程度決不是現代的建築工程科學所能教得到的。並且，假使在兩

人中間找得出下意識的共同區域來，爲什麼人和馬之間就不能有這種同樣的情形呢？又如說人和馬的飲食、呼吸、衝動、情感等可以完全相同，爲什麼就算是一種荒謬之談呢？

對於這種事件的無理武斷，不過自暴其不解事理的弱點罷了。假使肯費心思切實加以研究，就會有更新的事件繼續發見，並將承認整個宇宙的智識已爲我們開了一扇方便之門。

譬如人格這個題目和意義，也是最近獲得的一點新智識。你也許會說：「即使你能真正懂得一些新的事情，反正仍舊只是一個人罷了；你既從未做過其他的人，而你的身體總是屬於你的，他人也不會來使用牠。」可是，假使我確實告訴你：「明天你將不再是你了，將有他人來佔有你的身體，使用你的身體做一切的動作和一切的化費。」那末，你更將怎樣說法了呢？又如我再確實告訴你：「你的身體之中也許會有許多認不得想不到的不同人格存在着，並且明天這許多不同人格將在你的身體之中互相決鬪，以定誰應做你的主人翁。」那末，你更將怎麼說法了呢？

假使你沒有閱讀過討論這種複合人格問題的出版物，你當然不會相信的，好像對於那會做算術的靈馬同樣的不肯相信。

現在再將安瑟勃倫主教 (Reverend Ansel Bourne) 的事來一說。他是一個非常可敬的牧師，在羅得島上一個城市中。有一天，他突然失蹤了。家屬四出訪查，杳無消息。直到兩年後，賓

夕法尼亞州某一城市中有一個開店的突然清醒轉來，頓覺自身就是安瑟勃倫主教；可是一點也想不到兩年之中究竟做了些什麼事，並且更一點也想不到究竟怎樣會到這城市中來開店的。後來經了催眠術的施用，纔探發出他身上原有兩個人格，一是清醒的有意識的，一是睡眠的。這後面一個人格，就在受施催眠術時將兩年中所歷的事情毫無遺忘的完全說了出來。

還有一件更有趣味的事例，故事的主角是一個少女，在精神治療法的書中稱她為博香姑娘（Miss Beachamp），故事載在波士頓人普林斯博士（Dr. Morton Prince）所著的「一個人格之分離」（The Dissociation of a Personality）一書中。

約在三十年之前，這博香姑娘本來十分幽嫻貞靜。後來不知怎的，神經忽然錯亂起來，就此得病。以後就做出種種離奇的事，弄得滿身恥辱。或經施用催眠術後，始知她也是個複人格的表現者。那個後來的人格，自名為莎梨（Sally），是一個卑惡、虛榮、幼稚的危險品格，和第一個人格博香姑娘完全背道而馳。

莎梨非常厭惡博香姑娘，常常用難堪的稱呼污辱她。當莎梨據有博香姑娘的身體時，就儘量做出種種把戲來羞辱她，又盡量濫用她的錢財，累她負債並且失却信用，還要在她的友人面前極端侮蔑她。莎梨不大會生病，博香姑娘則常憔悴得斷無生氣。莎梨又常要據有博香姑娘的

身體，因此往往互鬪起來，帶着那身體去跋涉遼遠的途程，直到鬧得寒冷窘迫，身無半文，這時纔又完全推卸而交還給博香姑娘。這使博香姑娘更加困頓辛苦，而莎梨乃更多據有她身體的時間了。

凡博香姑娘所做甚至所想的，莎梨完全明瞭；而莎梨所做所想的，博香姑娘則完全茫然。博香姑娘只知自身的一生之中常有好像被人隔斷的時期，在這時期中她的身體的一切行動思想就完全不知了。她很不願友人們當她瘋子，常想將這種可怖的情形設法加以掩飾；可是莎梨却竭力破壞她的心願，或寫信報告她的友人們，或更寫滿紙侮辱的信給博香姑娘自己，待她恢復身體時看。

經過接連好幾年的治療，忽然有一天，又有第三個人格自告奮勇的也出來表演了。這個人格對於博香姑娘和莎梨兩個人格的事都不大明瞭，却知道博香姑娘好幾年前所知道的事。博香姑娘曾經受過大學教育，能寫法文說法語；莎梨則完全不懂，學也學不成；而這第三個人格，則連大學教育也並未受過。

以後的情節，真比讀小說還要有味。普林斯博士經過長久的實驗之後，始發見過第三個人格纔是真正的原始的博香姑娘，其餘兩個人格都是後來分裂出來的。博士又查出分裂的原因就是有一次心情的猛烈震激。最後，博士就將第一個和第三個人格合併起來，完成了一個真

正博香姑娘的人格，却將那個固執而又淫蕩的第二人格莎梨設法打倒而取消？這好像在那裏用心理的方式實行謀殺一個人類，那末日將臨的莎梨在哀呼救命聲中終於被毫不容情的執行了死刑了。

這件故事真像一部情節離奇的影片，那些深信自己是有不朽的整個靈魂而對自己的上帝負責的人們，看到了這樣一本電影脚本，一定會不大舒服的吧！

關於這種複人格的問題絕無止境，無論事例怎樣，都要視專家的判斷力和才能怎樣而定。專家們常要嘗試着在其中提出一種人格來使牠永久存在，可是很難成功；於是就不得不另提一種，或使兩種合併起來。有時又覺得：只要一離開催眠術施行時的狀態，那正當人格，就設法使之存在；於是又不得不使之一直處在一種和緩的催眠狀態之中，維持那新的人格一直到死。

關於這些問題，假使願意詳加探究，則設備較優的圖書館中都可找到書報來閱讀。我現在介紹一部人格之謎 (The Riddle of Personality)，著者是勃魯斯 (H. Addinon Bru e)。在這書的附錄中，有一張關於下意識研究的書目表，極為詳確。

對於夢的研究，也是探發下意識的一種非常有趣的方法。約在十五年之前，紐約有一個精神治療專家將維也納一個醫師的發見來告訴我，又將幾本小冊子給我。這些小書，却是用那非常艱深的術語的德文寫成的。從此以後，這弗魯特教授 (Prof. Sesar Freund) 的著作就有人

拿來繙譯了，並且成爲非常時行的一種研究。

可是，弗魯特教授的門徒們，則竟流到了荒謬的極端，把心理狀態分析得不成個樣子了。我們非但不能因此就責怪弗魯特教授，還禁不住要替他極口呼冤哩！有如對於那些自命爲基督教的執迷者和非刑者，我們也並不因爲他們的不肖而就把耶穌也丟開。

人類歷史上差不多每個時代都有解夢的記載。就在目前，也仍舊可以化上幾角錢去買到一冊解夢書。在這種書裏，往往這一本這樣說：假使夢見一匹白馬，你的情人明天就會有信寄給你！你！另一本又那樣說：夢見白馬是你家中將有人在一年之內死去的預兆。這樣的分格夢境，當然要使得有思想的人們存起輕視的成見。

不過，夢既生於事實，就都有原因存在；假使真的夢見一匹白馬，一定就有所以夢見的理由。當然，假使在年夜時吃過油膩的食物，一定要做可怕的夢；至於在這可怕的夢境中所碰到的究竟是什麼，那就難以預料了。總而言之，所夢見的可怕的事物儘可千種萬類，却都是由無窮的記憶中提選出來使入半意識的境界之中的。

夢是補償而滿足欲望和志願的。因爲本能常將許多衝動呈現於意識之前，這意識就在許多衝動之中提選出牠所最喜歡的來，而將其餘的加以壓抑或拒絕承認和行使。可是，這種意識的辦法，每使下意識大不滿意；於是這個所謂「身的心」的下意識，就要向那個「理性的心」

和「社會的心」的意識表示反抗甚至宣戰。

所謂社會的心，就是受道德律拘束的一種意識。譬如一個學齡兒童，他的社會的心指示他應該做一個勤學聽教的乖孩子，而他的身體的心却甯願他做一個東闖西蕩的蠻孩子。因此，他的下意識就感到非常困苦，只得靜待機會，等他熟睡之後道德拘束放手之時，纔可放肆而滿足了。這就是夢的來源。

夢的心理和意識的心理完全不同，毫無理性和秩序之可言。既乏正經的態度，更缺文明的禮貌，尤不懂抽象的意義和價值。牠的興味就在事物的本身，不在文字的說明。牠的表現是圖畫不是公式，是變異不是正常。

這種夢的心理，和那些稗史中以及宗教書中所表現的種族心理很是相像。牠不會說太陽的原質是什麼和直徑有多長，牠只會說太陽是個格殺夜龍的宇宙英雄。所以，這個身體的心的下意識，就是無數象徵的流露，有如詩歌中流露的奔放的情調。

對於一個詩人所用影像的象徵意義，雖常會發生爭論，其實只須將其作品完全領會了，則作者的個性也就顯現出一種明白的印象來。假使一個詩人常常提起女性肉體耀眼和觸鼻的色味，那末他的毛病再也不能掩飾的了。

同樣的道理，假使精神治療的專家能將一個人的夢逐日記下加以統盤的研究，總能發見

那人的夢常常表現的主題出來；再去考查他平時的行為和事跡，就能探知他所以心情不甯的祕奧了。因為這是屬於下意识，所以在那人自己的意識裏是完全會茫然的。

當然，世人大都喜歡談論自身的事。也有些人只配做做割草或洗衣的工作，却肯將寶貴的時間和金錢化費到那些「心靈分析」的把戲上去。可是，心理真正錯亂而又非常熱誠的人，却連自己的病根都完全不明，也確是不容否認的事實。現在既有了這種相當成功的方法，儘可接受誠意的專家指示，明白自身的癥結所在，在意識和下意識的調和狀態中，走上健康幸福的大道。

用心理分析的方法，已能探知人格分裂的原因。無論是誰，多少總蘊藏着一個複人格的雛型在身中。這種複人格的形成，大抵由於為意識所不欲的或為環境所強制的那些願望和癖性。在這些願望和癖性之中，有的固然屬於卑惡的一類，像性慾的強暴的種種衝動；也有非常高尙的，像博愛的心理，藝術的熱望等，大都屬於在人世不易達到的種種精神要求。

一個在正常狀態中的人，也許會蘊藏着一種另樣的人格隔離了平常的環境。至於所過的生活，則如 Robert Louis Stevenson 的小說 *Strange Case of Dr. Jekyll and Mr. Hyde* 中兩重人格的璉啓爾 (Jekyll) 那樣的不善治事，以及海特 (Hyde) 那樣的狂歡自恣。有時這種衝動，因被壓抑過甚，也許就會在無意識中完成，就是所謂瘋狂性的天才者了。

讀者如願深究關於這種祕奧發見的現代智識，可一讀哈脫（Hart）的瘋狂心理學（*The Psychology of Insanity*）。

第十四章 不滅的人格和永久的生存

當我們進行下意識的探發工作時，常會發生一個奇怪的問題出來，就是：我們除了研究自己的和別的活人心理之外，對於死人的心理是否也有研究的可能呢？有些熱心家和學問家都確信死人的心理也儘可加以研究的，現在就將他們的理論來研究一下。

我幼年時常會讀到或者聽到關於鬼的故事，往往會引起恐怖的心理。可是我心的深處却很明白：這些故事都只是一種想像罷了，鬼和神仙、妖怪、黑龍、半人半羊等同樣不能當做真實存在的。

那時飛機還在想像和試驗之中，我就覺得一個受過正式教育的人會將鬼當做真實的，那就和那相信自己真會在空氣中飛行的人同樣可笑到極點了。那時華盛頓有一個科學家自己造了一架機器出來試驗飛行，却終於跌落到頗陀馬克河（*The Potomac River*）中去了。我們對於這事都笑得非常熱烈，笑得那個科學家羞愧無地。可是，不多幾年之後，就又有一个人用了蘭格雷教授（*Professor Langley*）的那一架機器，真的在天空中飛行起來了！不過那時我

已稍長，對於一種新思想新事物不致輕易發笑了。

我第一次所碰到的信鬼的人，是一個惟一神教的牧師，就是紐約的賽佛基主教 (Reverend Minot J. Savage)。我那時纔從神學的殼中掙破出來，年紀只有十六歲。賽佛基主教是助我解放自己的人，他嚴肅而又和善，學問智識都很高深。當他告訴我曾經親眼見到許多鬼，並且曾經和鬼談話過，我的驚嚇自然非同小可，可見鬼是真實的了！

……在他講給我聽的許多故事之中，要算下面這一樁最爲動人了。那是在大西洋還沒有通海底電的時候，主教有一個友人乘輪赴美國。有一天晚上，主教從噩夢中突然醒來，看見床邊站着那個友人的鬼身。聽那鬼的報告，說是船在愛爾蘭海岸沉沒，他却並沒有受到溺死的苦痛，而是該船果擊破頭部頃刻送命的。主教就將鬼的話都記錄下來，並且請了許多人來證明了。兩天之後，主教接到了信，說那個友人的屍首已在愛爾蘭海邊撈起，頭部果然是破碎的。

從此，我就研究起鬼的問題來，幾乎遍讀了那些心靈研究的重要的理論和最新的發見。在先將一部兩厚冊的巨著的內容提說一下，就是格爾尼 (Yurney) 所著的活人的幻象 (Paranormalisms of the Living)。在這書中，所舉關於鬼的實例，竟有好幾百種；賽佛基主教那個故事也是其中樣式之一。

從那許多實例看來，好像人在臨死時或心理上極度緊張時，確有一種和他人交通精神的

能力，甚至會和遼遠的人明白感應。假使這種實例的數目並不多，也許還可說是偶然巧合或是虛擬假造的。現在既有這樣許多確實的事例，並且都經過許多誠實可靠的人熱心證明；那末，對於這種問題，假使仍持一筆抹殺的態度，就大背科學的精神了，徒然自顯其冥頑不靈而已。

幻想是最普通的一種心理現象。在你和下意識之間，能夠互相指使着看到或聽到或感到任何事物。在複人格的分裂人格之中，各部份的人格都有互相指使着視覺、聽覺、感覺的能力。你的意識就將這些現象認做真實的了，簡直沒法將幻想和真實分別出來；必須受了他人的指點說明，始能明悟過來。假使我們承認了通靈術的思想，那就可說幻像是由通靈術造成的一種幻想。

明細些說來，就是：你所親近的人在病中或臨死時的下意識先把一種顯明的印象傳給你的下意識，然後再使你的下意識將那人的影像在你的意識上呈現出來，好像和你在一起行動，你的意識就信以為真了。

至於死人的幻像，即使有實例證明幻像的出現確在已死之後，恐怕依舊難做靈魂存在的證據。因為，那通靈的衝動或許會在你自己的心理上延擱下去，非到自己的心理使牠可能出現時，牠就不會呈現到你的意識上來。在實際，究竟有無可憑所傳的事實而信那人已死並且那個報告事件的確是已死的人這種例子呢？

於此我們可先將人格不滅的問題從一般的立點上考究一下。關於所要證明的目的和這種事件的真實性，以及不真實時的效果，都須先問個明白。又，除了心靈研究的理由外，有無其他理由可以承認牠的真實性；而這種人格不滅說的道德律究竟又是什麼？也都須有個明白的答案。

這種相信人死後靈魂永存的主張，原是基督教的一個主要教條。假使讀者當中有虔敬的基督教徒，聽到我說這種教條和我無關時，也許就要加我以褻瀆聖教之罪。其實對於耶穌的真實人格，我是素表愛慕之心的；假使耶穌真的生在現代，我一定可以深切的了解他。可是，為什麼一定要假借耶穌的名義定出種種關於人生的主張來強迫人相信呢？

我當然不能因為基督教的緣故而就容納天堂的觀念，正如不能因為幾千百萬佛教徒的緣故而就容納輪迴的觀念。我有好幾個神啓學的朋友：他們都深信這種輪迴的教義。所謂輪迴，就是說：靈魂要在不同的身軀中反覆寄托，藉此使牠自己完成自新而洗除罪惡。我這許多神啓學的朋友，都自以為對於這輪迴的奧妙都有一套非常精深複雜的智識。可是，我總不明白這種智識和實際世界有什麼密切的關係，恐怕和那些童話、神話、傳說等像丹第所描寫的七層地獄那樣同是毫無憑據的吧！

可是，有人一定要說：耶穌是死後復活的，可見靈魂不滅是毫無疑義的了。對於這種辯解的

答覆根本就須反問：究竟耶穌的生存有無問題呢？關於耶穌的存在與否，已有許多學者認為正面的證據很不充足。即使退一步承認耶穌確曾生存，也依舊不易證實死後復活的奇蹟。其次，則須知道十字架上的人不就真的死去，實是十分平常的事。因為，有時看守十字架的人故意縱放被刑的人，也不能說是絕對沒有的事；即如目前看管監獄的人受賄縱囚，也屬意料中事。關於耶穌的回來一層，或許是心靈上的一種幻像，或許是一種純粹的傳說，都未可知。

總之，只須用正當的思想來稍稍加以研究，就可明白生於那個時代的人對於任何事件都很易相信；假使就此容納這種毫無實證的事且引來用做科學結論的基礎，那真有些像兒戲了。自然又有人會這樣說：這些都備見於聖經之中，再也不會假的。講到聖經有的說是受了靈感而產生的，這點大概不會錯到那裏去。不過，大部份的純粹文學作品也都是靈感的產物。靈感既非可專有，實際上又有這許多，那就儘可將牠們來仔細加以比較和判斷，然後再加以選擇以為己用。

聖經乃古代希伯來人二千年中的文學作品，代表着一個巨大種族的心理結晶，將認為值得記載和保存的都留在牠裏面了。假使將一巨冊美國文學的內容稍加想像，就能明瞭聖經形成的意義。

在這冊美國文學中，有幾篇是條頓的神話和撒克森的編年史以及亞塔爾王之死（Attila's Death）。

te d' Arthur) 的故事，有幾篇是綽塞 (Chaucer) 的故事和愛爾蘭的童話，有幾篇是培根的論文以及莎士比亞的維那及阿多尼斯 (Venus and Adonis)，還有英國的祈禱書和韋斯敏斯特教堂 (Westminster Abbey) 的建築說明書，更有柏克 (Burke) 的貴族 (Peerage) 的大部份和布拉克斯吞 (Blackstone) 的評註集 (Commentaries)，又有幾篇是衛斯力 (Wesley) 的讚歌，頗普 (Pope) 的人論 (Essay on man)，喀萊爾 (Carlyle) 的過去與現在 (Past and Present)，葛來得斯吞 (Gladstone) 的演說，布來克 (Blake) 的詩，庫克 (Captain Cook) 的環遊世界故事，騷狄 (Southey) 的納爾遜傳 (Life of Nelson)，莫禮斯 (Morris) 的烏有鄉消息 (News from Nowhere)，勃拉啓福 (Blatchford) 的歡樂 (Merry England) 等等，還有幾十頁有如國會紀錄的韓沙得 (Hansard) 的作品。

上面這段描寫也許有些不敬之罪吧，可是我決不會故意這樣的，我只希望大家能從這樣的觀點上去翻看一遍聖經！

又有些人要說：假使我們的軀殼一離開這塵世就算完全死盡，那豈非沒有了道德的責任和罪惡的刑罰了？假使沒有了天堂的報酬和地獄的恐嚇，那豈非更沒有了勸善懲惡的功用了？對於這種詰難，我的答語就是：這種方法已施行了二千年了，可是會有些什麼功用出來呢？還要另尋一種勸善懲惡的方法纔行哩！在現代生活着的人，早已不會再信什麼天堂地獄的哄

話了。在以前的歷史上，有些時期的人的確十分相信的。可是，將這些信和不信的人對看起來，還不是一樣的殘暴、奸惡、貪婪、昏醉！在我的宗教的利益（The Profits of Religion）一書中第一二九頁上，有關於此點更詳的論述，可資參考。

在事實上，人們在生活中儘有一種完全出諸自動的賞罰。雖則我還不能確證惡人必受罰和好人必受賞，可是我總不願和那些惡人交換地位的。也許他們的生活不一定會罰到他們自己本身上來，可是他們的子孫總難免要受累的。假使我能預先料到子孫們將要像俄國的大公爵和他們的子孫遭逢同樣的命運，我再也不會完全快樂的了。

人類的的生活是整個的，絕非個人可以專有，乃為種族所共有。人生的因果不一定就會在個人的本身上顯現出來，却總要在無數子孫的身上顯現出來的。有一次，我們的歷史教授發問：「爲什麼叫做朝代？」有一個學生都這樣回答：「因爲他們所做的，好像總是那樣的一串兒！」一場討論就給他這一個回答終結了。

這當然不能算是完全公道的事，可是世上究竟有無完全公道的事呢？我們對於公道，爲什麼定要求全責備，定要牠比我們的健康、思想、氣候、政治等等更完備呢？並且我們的公道爲什麼又不能靠着我們自己來作成牠呢？我們現在所應努力的，也許就是善有善報惡有惡報這一點，並且要立刻就有報應顯現出來，那末，爲什麼又一定要等待那個全能的上帝在遼遠的意念的

天堂上來下最後的判決呢？

在我個人，只覺我這生命是非常奇異而有趣的。這生命既然是給我的，我就毫無怨懟的加以接受了；並且很願設法盡量受用牠。講到將來的生活，應該再給我一些什麼更好的，我却以為誰都沒有這種預先指定的權利。

譬如在今年的聖誕節父親給了我一件精美的禮物，我當然既快樂又感激。假使我再能預先知道了明年的聖誕節父親將給我一件更好的什麼禮物，我當然會更加快樂而感激了。可是我總找不出有什麼理由可以爭論這樣的權利；以為既然給了一次禮物，就須繼續給予無限次數的禮物。假使因為不給知道下次的禮物，就連這次的禮物也不願表示感激，那更是不知感恩之尤者了。

我並不是這樣不知感恩的怪人，所以我也不能說宇宙間的道德必須靠着永遠不死這種事實始能成立。誰都願意永遠活下去，可以知道世上將發生的種種稀奇怪異的事。假使這種生存律是確實的，誰都會感到非常快樂。可是，現在誰都不能假定牠是確實的，除了努力研究牠的確實可能性之外。斯賓挪莎（Spinoza）的話不錯：「假使真心敬愛上帝，必不希求上帝也必須回愛的。」

總之，人格不死的問題完全是屬於事實的。研究這種問題，須絕對虛心，絲毫不受希望、恐懼、

信仰、道德等的拘束干涉。即使我們現在還不能證明甚至知道人類可以不死這事實，也在值得將這問題切實研究一下的。也許所謂通靈術就是一切心靈研究的終點，也許我們死後真會復活起來，也許只有一部份少數的人能夠優享永遠不死的特殊權利，也許人身上只有一部份能夠永久生存，也許只有下意識是永恆不滅的，也許所謂不死不滅都只是暫時的。這暫時的不死，我至少能相信牠確有這傾向的可能。

又有些人以為我們所以要反對靈魂不死之說，就因為我們不能想像出活的靈魂生存的情景和寄托的宇宙。我則以為這種理由，絕對不能拿來做反對的動機的。因為，也許這些活的靈魂沒有什麼時間的限制，也許他們的事情完全超出我們意識之外，也許他們根本沒有做什麼事的必要。

假使有人向你提出這種反對的理由，你不妨請問他我們腦細胞的作用：腦細胞是怎樣保存無數的記憶的？怎樣保存千萬的文字和意義的？怎樣保存聲音、顏色、氣味、等種種印象的？又怎樣會有已往的記憶和未來的希望以及從沒有過的夢境？這些無限數的事物究竟隱藏在什麼所在？當牠們不在意識中時，究竟是怎樣的情形？牠們生存的情景究竟是怎樣的？在我們尚未出世之前的無數年代中，牠們都住在什麼所在？等到將來無數年代之後，牠們又要搬到什麼所在去寄托？

這一大串的難題假使那些聰明人不能完全置答那就請不要再確定靈魂永遠不死的論調吧！

第十五章 關於永久存在的證明

現在要將人死後人格不死的問題從科學的觀點上來嚴格的討論一下。我們現在所有的事實究有些什麼表示。從一切現象上着眼，可以看出意識和下意識都不能離開身體，只能和身體同榮同枯，也好像同死的。只須將一點「衰氣」吸進肺中，或將一枚針刺入腦中，或使腦筋上極細的血管給一點極微的物體所塞住，就能沒法挽救的毀壞意識的常態。

當然，像一個大先覺、大詩人的心靈，就可以用這樣簡單微細的方法手續去使牠不能存在，想想也有些可怕。可是，假使只因爲覺得可怕而就要將這種事實加以否認，那還成什麼理由呢！無論瘋狂、戰爭、瘟疫、毒蛇、猛虎，的確都是可怕的，却也的確都是實際存在的。這些可怕的事物，的確都有及到最聰明偉大的心靈的一種能力，至少能迫使牠的神聖工作永遠停止下來。

這種意識消滅後要變成怎樣一種情狀？能否將牠的存在性加以證明？有無方法和我們交通？我們於此正可應用心靈研究的新工具來加以研討。自然有人會作正面的答語，說死人的心靈雖則不能再用自己已死的身體，却能借用他人生存的身體，就是所謂通靈人的身體，來造出

一種紀錄以證明確實就是自己。

這種觀念當然十分新奇，並且所需證據也不能太少。就平常的或然律上說，假使一種事實已經獲有一種較為簡單的說明，就不該再去遷就那種必未然的說明。所以，當我們觀察那機械書寫和拍桌以及其他種種心靈表現的時候，就當先問自己：對於這些現象能否憑已知的事物來加以說明？其次，就當再問自己：除了這種靈魂說外，有無其他較易相信的假說可將這些現象加以說明？

至於所謂靈魂的本身，則當然都很希望我們完全相信牠們的存在和自白都是真實不虛的。可是，牠們所報告的事件，也許只有牠們自己能夠明瞭，我們自己是無從明瞭的。這又要講到下意識了，因為在下意識中是有無數已被忘却的事物積蓄着的。而靈魂所自白或報告的事件，也許都包含在我們的下意識中。

其次，又要講到通靈術了。因為，在催眠的狀態或意識格外激動的狀態下，這一個心靈能夠到那一個心靈中去攝取或傳達些事物，好像確有實際的可能性的。所以，無論任何的消息，既能傳達給通靈人，也就能表現在機械書寫、天眼通、水晶球等之中。

關於此點，希斯洛普教授 (Professor Hyslop) 用過很深的研究工夫。他是一個又誠實又熱心的研究家，以前曾經在哥倫比亞大學中教過我資產階級的實用道德一種科目。他在這

通靈術上，曾經化了十多年的長期研究。通靈人是派潑爾夫人 (Mrs. Piper)，也是一個非常熱誠的人。在這位教授的著作中，可以見到無數使人驚異的事例，都是這位夫人在受催眠之時所訴說的。

據教授的見解，則以為對於這些事件，通靈術所能解釋的，只能假定有一種含有普遍性的下意識，或者假定在通靈人的下意識中有一種能夠到他人心中攝取事象的能力。可是，照這樣解釋，就太覺困難了。譬如派潑爾夫人訴說給教授的一件關於已死親戚的事實，當然在教授的意識中是以為完全不知的。雖則後來都能證實，却並不能就算證明出了什麼來，因為在教授的意識中是沒法斷定確實沒有聽到過這些親戚的事實。也許就在教授的下意識中隱藏着這些事實，也許聽到這些事實時是完全在無意的不加注意的狀態之中。

現在要講到奧利佛羅基爵士 (Sir Oliver Lodge) 關於靈魂的研究了。使我相信人死之後也許仍能和我們交通這一事的，爵士就是第一個人。他所著的人的長存 (Surviva of Man) 一書，大有一讀的價值。對於這樣一個大人物型的大科學家，得有機會去傾聽他認為世上最重要的事的報告和解釋，總不該就錯過的吧！

當爵士的兒子雷夢得 (Raymond) 死於戰地後，立刻和家人通靈起來。在他的靈魂向家人訴說的種種事件之中，有一件說起家中有一張合照的相片，說得非常詳細；可是家人對於這

張相片都從沒有見到過，甚至也從沒有聽到說起過。既然那相片是合照的，一定有他人也知道。也許就是爵士的家人曾經在無意之中將那相片的印象攝進他的下意識中去過的了。

又如小孩子的夢是可用成人的意識去助成的，譬如當孩子入睡時對他說幾句極平常的話，就能幫助造成他的夢境了。所以，像上面故事中的家人，雖則本來不知家中有什麼合照的相片，却會得到這相片的消息。這也只是一種的方法罷了。

還有一種解釋，說是意識的一部份是可以生存的，却不一定有永久性。這種解釋也頗有可能性。因為，當死的這事發生之時，我們不但能見到有個軀殼在面前，並且還能知道牠可以設法保存到多少年代。這樣，當意識的生命突告終了時，也許會有一部份已離軀殼的意識或下意識依舊存在着，漸漸的消滅到普遍的心靈能力中去。

身體的堅硬骨骼既能存在一些時間，為什麼心靈的中心就不能同樣堅牢而存在一些時間？假使說意識是腦筋中的一部份機能，當然意識要隨着腦筋的死而同時消滅。可是，假使說腦筋是意識中的一部份機能，那又當發生怎樣的變化呢？並且，這後面的一說是並不會錯到那裏去的。

我曾經在許多實例上，發見出都可應用這種見解。在降神的現象中，新死的鬼所顯現的活力總好像特別多。當然，在無論那一個降神會中，都可很易碰到愷撒、拿破崙、亞力山大、大帝、還

有撲卡亨他斯 (Pocahontas) 等一流人物的靈魂下降；假使那通靈人是通曉文字的，那就更可碰到漢姆列德、詰珂德先生以及栖格夫里 (Segfried)、阿漢里 (Achilles) 等一流人物的靈魂下降了。可是，這些靈魂總不大肯說他們自己的日常瑣屑生活，要減少許多真實性。在鬼魂所訴說的事物中，大半都是屬於我們自己這一個時代的；就這一點上，已使我們對於死後靈魂不滅之說不能毫無疑義了。

假使索福克儂 (Sophocles) 的靈魂肯回到這人世間來，將遺失悲劇的地方告訴我們去發掘出來，那就可使我們乾脆的深信了。索福克儂的靈魂見到我們對於智慧和真美的要求這樣熱烈，總很願意將著作送給我們吧！在意識的狀態中運用着的天才，充分顯出崇高、闊大、壯麗、雄邁等品格；可是在催眠狀態中的通靈人所傳達出來的，總只是一些下意識的暗示，無論是關於智識的或道德的，好像總是只從那分裂出來的人格上得來的。

還有佩奧斯·衛史 (Patience Worth) 的書，則是聖路易禮拜堂中一個女子用機械書寫法做成的。這個女子很忠實的說：她的意識的人格和一切的思想行爲，對於佩奧斯完全無罪可說。並且，佩奧斯的小說和戲劇中的語言和對白都是些奇怪的古英語，對於這個女子是完全無緣的。

可是，她能否確實斷定在她幼年時代從來沒有在無意之中聽到過這種古英語的朗誦呢？

也許她的下意識曾經聽到過這種古怪的語言，因此就依附着這種語言造成一種人格出來。這樣的解釋，大概有些近於事理吧！

這種現象，就是下意識所由顯著的所在。下意識能用一種沒有限制和不會枯竭的想像力創造出各種各樣的新型人物來。所以，無論是誰，當他從睡夢中醒來時，對於夢中變化萬端和逼近真實之處，莫不極端驚異。並且，當你將你的奇夢描摹給人聽時，誰都會大笑起來。

真的，下意識不但會做種種遊戲，並且會扮種種腳色。更常喜歡裝做愷撒、拿破、亞力山大、大帝、撲卡亨、他斯、漢姆列德、詰珂德、先生、栖格夫里、阿溪里等一流人物。甚至還會裝鬼、鬼頭、鬼腦，極盡惡作劇之能事。又會顯出自己的十分重要，要使最有權威的科學家也深信牠所演把戲的真實性。有時會自稱是雷夢得，無端引起一個羅難家庭的悲哀；有時又自稱是費奴脫（Painu）或霍吉生博士（Dr. Hodgeson），以致研究實用道德的大教授也不得不拋棄了哥倫比亞大學中的尊嚴地位而專心著作通靈一類的書。

譬如，像上面所說那個博香姑娘的複人格就夠長期研究的了。可是，在這故事中所說的並不是屬於鬼的，只是幾個不同的強迫的人格和靈魂，沒有一個曾經死去過，都是一個完全活着的少女意識的一部份。有一個專家對於這件事故的研究，竟費了五六年工夫；他逐日逐時積年積月的不斷研究，將觀察所得的毫無遺漏的全都紀錄下來。

現在，再試想那個因為壞貨的莎梨，却是孩子一般天真的，既有愛和憎，也有恐懼和希望，更有苦痛和快樂。可是，却又只是一個小魔鬼，全由一個波斯頓大學青年畢業生的下意識中產生出來。莎梨化用博香姑娘的財物，並且故意作惡；莎梨借用博香姑娘的身體來說謊，甚至弄成耳聾。莎梨又為自己的生命發狂似的辯護而奮鬥着，要通同博香姑娘身上的其他部份為非作歹，將那個對於博香姑娘負起完全責任的普林斯博士欺騙侮辱了足足好幾年的悠長時間！

所以，也許這個萬能的莎梨也會欺弄一個悲傷的母親，使她錯認是在和已死的女兒的鬼對面講話。也許，這個萬能的莎梨更會裝做一個熟人的模樣或者歷史上的一個大人物。可是，那個有意識的博香姑娘對於這些事是完全茫然的。

說到這裏，就可獲得一種較為確定的情形了。就是：即使那個通靈者是你最親切的友人，能夠毫不假借的赤裸裸表現出自己的一部份下意識，可是那下意識却偏要裝扮出種種離奇的模樣，玩演出種種奧妙而又殘忍的惡作劇。

假使再加上一層故意的搗亂，這情景更不知要壞到怎樣的局面！假使那通靈人存心想騙取你的金錢，存心想假借鬼神來發財，那真要鬧得不可收拾了。紐約州的百合谷（Lily Dale），就是那些以通靈術為業的發旺地方。每年夏天，他們必在那裏召開大會。那時，搭起帳篷，打起手鼓，搖起小鈴，唱起舞曲；走到裏面，可以聽到甚至見到各種各樣的鬼魂，許多貧苦的農婦，涕淚交

流着，在那裏傾聽着已死兒女的陳情，或領受着江湖術士式的智慧。

在好幾年以前，伊爾文 (Will Irwin) 已在他的通靈人的把戲 (The Medium Game) 一書中將這種騙術揭發出來。可是，後來伊爾文將這種騙術仔細加以研究之後，却又告訴我們一件新奇得可驚的事情，就是有一次他在第六街的某個通靈處撞着一個老婦人，竟會突然把他生平最隱秘的事情完全說了出來！

新近又有多麥士·愛迭孫 (Thomas A. Edison) 一種新發明的預告，說他正在研究一種能使死人靈魂和活人交通的方法。據這位發明家的見解，以為靈魂所寄托的身體，也許是一種稀鬆單薄得不能覺察的質料，所以他想造出一種比人體感受力高強無數倍的器械出來。假使真能發明出這樣一種器械來，那末靈魂要和活人交通就容易多多了。並且做起實驗來也較為可信，甚至可做到確定的地步。

等到他這副超人的機器發明成功並且能得許多科學家的實際應用時，我就要提出幾種可靠的試驗來，俾可使我深信靈魂的真實性，並且深信試驗的結果決不是一般的通靈術所能附會的。

假使靈魂真是永久存在的，我就要問問幾件古人所知而今人所不知的事件，譬如我要請一個埃及工匠的靈魂來教授玻璃染色的方法，因為這種藝術久已失傳了。其次，我還要請索福

克儷來發表他的久經遺佚的悲劇脚本，或者指點出埋藏的所在。還有，在古代世界中幾乎到處都有沉落被忘的城市，又都埋沒着許多紙捲和刻石之類的古物，可見這裏面原有無數的智識被葬送了，現在只須請博學的古靈魂來說明一番，還可連帶表示他們還真的存在着，豈不痛快之至！

也許，假定鬼魂是有的，可是只能暫時存在，也和牠們的軀殼一樣要漸漸消滅的。那末，假使有一個像雷夢得那樣新近戰死的兵士想和他父親交通消息，並且想使他父親深信他自己的存在全是一種獨立性的，並不只屬於他父親下意識的一部份，假使真有這樣的要求情形時，那就請他依照下面一個方法來試驗一下他的靈魂真的存在與否。

其法：請他父親寫好六張簡單的字條，封到六個同樣的信封中，然後把牠們抖亂了，放在一頂帽子中，隨便抽取一封出來。假使那個試驗人是誠實不欺的，那末，世上應無能知那信內容的活人；假使那個通靈人已經侵進那個試驗人的下意識中，那也只有六中居一的機會可以猜中那信的內容。也許信封和摺疊的信紙對於鬼魂的閱讀手續上不很方便，那末，只須那個試驗人真的誠實不欺，不說什麼鏡子或做其他把戲在他的背後，我們儘可讓他在他背後拆開信封，攤開信紙，俾便鬼魂閱讀。這樣，假使那鬼魂將信讀了幾遍都沒有錯誤，則那被認為鬼魂的無論是一種什麼能力，總可確定決不會再是那個試驗人的下意識了。

還可再來一個另樣的試驗。其法：將一副輪盤賭具放在一隻蓋好的箱子中，或者放在其他地方只有鬼魂始能見到的。當我們轉起輪盤來時，無論那一個常到著名賭窟蒙的加羅（*Mon-
te Carlo*）的人都知道那粒珠子不論什麼號碼都有落進去的可能。假使那鬼魂每次都能猜中，我們就會相信鬼魂的智識決不是活人的意識或下意識中所能有的了。

美國自有福克斯（*Fox*）姓六姊妹事後，鬼魂的表現，總只是些扛桌、搖鈴、現形等等。這些現象就是所謂物質化的，我在幼年時代就常聽到有人說起這種名稱。那時我已覺得這種現象應該用一種科學的試驗來加以確定而證明，或顯現在紀錄器上，或加以攝影，或加以秤量。現在日子也過去了，這些試驗也早已行過了，好像這種物質化的現象確已成爲一種事實了，雖則還不能斷定究竟是怎樣一種性狀的物質化。

在英國科學家克勞福得教授（*Professor Crawford*）的心靈現象的真實（*The Reality of Psychic Phenomena*）一書中，有用嚴格的科學方法來試驗物質化現象的結果報告。他說：當那通靈人並不實際碰着桌子而使牠浮起在空中時，她的增加的體重就等於牠的重量。就是當她向着某種距離外用力時，那紀錄器上就顯現出她身上所受反動力的一般分量。

這種研究結果，初看時不免要非常驚駭，覺得即使是神哲學者的話也像說得很不錯。也許，我們會有一個或幾個無質無形的精神的怪體佔據在我們物質的身體中。也許，這個奇怪的身

體就在催眠的狀態之中，和我們物質的身體膠合着。那末，我們儘可依照我們的想像來型造這個奇怪的身體了，好像塑像家型造泥土一樣。

我們的下意識確有從本身放出物質的能力，並且能將這物質型成任何形狀，像人面形，我們已經攝影過無數次了。也許，人身能放出長棍形或長蛇形的放射物；這些產物能夠高舉桌子，並能施出力量，曾有壓力器和天平秤的紀錄。

有一個朋友借給我一本最近出版的譯本，原著者是赦倫克諾精男爵（Baron Von Schrenck Notzing），慕尼克（Munich）地方的一個醫師。這書就是他在最近四年中關於這種問題所做的實驗報告。這位專家對於謹防作偽的方法特別注意。不但要將通靈人的衣服都剝光而用黑布緊裹密縫，並且那施術的房間也變成了一隻黑色大布袋，到處都用機器密縫妥貼。在試驗的前後，都要詳搜通靈人的身體和施術的房間。

在研究人坐位前，離開通靈人二尺地方，平常總放下幕布；當他們握着通靈人的手足時，總可見到有一種灰白膜質從通靈人的口中、膈肢窩中、胸口中、腰中流出來。這種現象，平常總是在百支燭光的紅光之下發見的，即使看印刷品上的字跡也很清晰；並且通靈人又曾用一種紅光電筒來照耀出來。研究人更有細察這種變幻現象的特權，可以和牠撫摸接觸，總覺牠是那樣的柔軟細膩，好像動物性舌頭一樣；可是，牠有時却要惡作劇起來，要射到他們的眼中去加以傷害。

男爵所用的通靈人是一個法國少女，寄寓在一個法國劇作家的夫人家中。當她擔任這個差使之初，原來只因一點靈魂學的思想，後來却認真起來不肯放手了。在催眠的狀態中，她常會應觀眾的請求將身上流出的物質塑成手形和臉形；後來更肯讓觀眾拿下身上的物質去作化學和細菌學上的檢查材料。

當這種時候，總有一大排的攝影機包圍着她，甚至每次有多至十具左右的，有些就在房子中間；等到身上一出現那流出的物質，所有攝影機就都在一陣閃光之中同時開動起來；所以這書中就附有二百幅以上的照片，顯出各種狀態的手形和臉形；並且還有活動影片，顯出她口中將那物質一吞一吐的動作情態。

可見在這種現象之中確實還含有整個宇宙未經探發的事物，並且有許多被棄已久的古代迷信現在重又拾回而用新方法來加以正式的研究和實驗了。

譬如看水晶球一事，十足帶着幻術和騙術的色彩。可是現在，已能察出下意識確有一種放射記憶影像到水晶球中的能力，那藏伏已久的憶像就能看得非常清晰了。信實如普林斯博士，也會採用這種方法使博香姑娘身上一部份的分裂人格能夠喚起遺忘已久的種種事跡出來。同樣的道理，關於人格分裂的這些發見，又可應用來觀察宗教性的出神現象。譬如鐘納佛克 (Joan of Arc) 當時怎樣會聽到那「聲音」，我們現在已經明白了；並且還可隨意使她

聽得更多或完全不聽得。又如所謂「着魔」，究竟是些什麼，我們現在也已明白了。不但能將這魔放出，並且能使牠們走到豬羣以外去。

將來也許會有這麼一天，將那種「練神家」的奇異故事也加以科學的研究。據傳說，他們能在催眠的狀態之中和自己的軀殼脫離，只須不多幾分鐘，就能到英國去辦理那些精神業務！可是，一切都須有確實的證明纔行，我們不願那些共同工作的人受那宗教狂熱和金錢貪慾所蒙蔽。我們雖已準備着要使心靈向前邁進，去作探險似的長途旅行，可是要格外的審慎，選擇認清，庶不至於迷途纔是。我們固然要持合理的態度來處理人生，不可胡亂猜測；假使有簡單的解決辦法，又何必棄置不用而反取未必可靠的複雜辦法呢。可是，從另一方面說來，假使只知道泥固執着一堆陳腐的智識而不肯去下更多研究的工夫，也實是非常危險的辦法啊！說來真是痛心，這種缺乏研究精神的壞脾氣，正是目前學術界的一般現象；宇宙間慣性的原則，不但物體有之，還可應用到研究牠們的科學家們本身上去。

目前我們的科學家必須去下研究下意識的工夫，以冀有所發見而使人類生活進入新的階段。正如在伽利略（Galileo）的時代，一般科學家必須去看他從比薩（Pisa）斜塔上拋下物件以證驗地動學說，情形實在差不了許多的。當初伽利略告訴一般科學家：太陽並不繞着地球走，却是地球繞着太陽走的。這些惰性的科學家非但不肯去下研究的工夫，反怪伽利略造事

生非，把他關進監獄中去受苦，逼着他收回那謊話。伽利略就不得不遵命收回，只得對自己輕輕的說：『可是，地球的確是在走動的啊！』

同樣的道理，假使人類身上真的隱藏有這種下意識的偉大能力，一定還要更有力的繼續顯現出來，而一羣羣的可憐者一定還要繼續趨擁到百合谷去抽送他們的血汗錢。必須等到真正的科學家來正式發見這些事實，揭破那些迷信的騙術，用科學的方法去利用這種力量，那時始能終止這些可笑又可痛的人間醜態了。

第十六章 科學智識的權威作用

現在我們已將心及其能力做成一種簡略式的考察，無論能否證明，至少總可使讀者打破那種過分自信故步自封的妄念；這種妄念的打破，就是接近智識的初步。

人類的心，就是藉以超脫獸性的工具，也就是藉以抵抗要陷害我們的惡勢力的工具，又是藉以上進高升的惟一工具。那末，對於這寶貴的工具，我們應該怎樣設法去加以保護和駕馭？應該怎樣完成我們的能力？這工具的行爲法則究竟又是怎樣的呢？

心的作用就是不斷探索新的事實，並且要求將那些新的事實加以消化以至於同化，好像身體對於食物養料的探索、消化、同化的作用一般。感覺給我們以新的印象，我們接受之後，就加

以分析，分成各種部份，又和以前舊的比較，尋出相似中的相差和相差中的相似，然後再加以分類，取立名稱，就好像是心可藉此得以把握住的許多柄子。

最重要的我們必須找出牠們的原因來，就是找出現象世界中構成秩序的事物線索來。等到我們的心獲得一點類似的原因時，就依照已成的方法，像實驗科學的種種法則，從事試驗的研究。

身體所給心的感覺，在數目上是十分渺小的；假使我們的心對於宇宙和人生只持一種被動的滿足的態度，那末我們所居的世界就非常狹隘了。可是有些人心是充溢着好奇探新的要求力量，要憑着自己的衝動去探發出新的人生，發見出新的法則，創造出新的經驗和感覺。

心是一切觀念的創造者，初時頗有古代希臘哲學家之習尚，要將這種觀念加以頌揚，並且奉在神的地位。可是，現在則有科學的實驗方法了。這種方法專門想打倒任何觀念的權威，必須牠們經得起實驗，並且能有和實際符合的證明，方纔罷休。現代的思想家，大抵先搜集事實，並且建立一種學說去加以解釋，然後再用批評的方式和眼光十分謹嚴的去試驗這種學說。假使這學說不足解釋所有事實而經受不起切實的試驗，就要給毫不顧惜的拋棄了。

這樣，由一點一滴的事物漸漸造成一堆一脈的智識，這種智識纔是真實有用的，非但可供我們日常生活之所需，並且可供人類建築文化基礎之所需。

人類自有這種研究方法以來，已能將宇宙祕奧逐漸發見而擴充，一直發展到未有科學的以前時代所夢想不到的境界。當我們在工作或遊戲或睡眠時，我們的心不斷在新的發見上用工夫，想多多發見出些新的世界來，給我們種族的後代可以更滿意的居住着。

自無數年代以降，人類在地球上活動時，每受無數細菌生命的圍困：對於這種細菌的生命，從未夢想到牠們的存在；那分光景的無形光線射到身上時，也不知牠們究有些什麼好或壞的作用。人類又抬頭見到有廣漠的星辰的宇宙，覺得自己的世界渺小得像一粒灰塵那樣了。可是，在人類的肉眼看來，那些星的宇宙，總好像只是什麼天神安排着的球兒燈兒罷了。

我們的心是常常超越在我們之前的，有個有趣的實例堪作證明，就是那關於天王星的一件故事。約在二百年左右之前，這顆未發見的天王星，從未經人類的眼睛接觸過。後來有一個數學專家在書室中研究行星的運動和質量及距離的關係時，忽然覺察出行星的行動竟有差誤的。因為，有時竟會沒有一顆行星恰在適當的地位，這種差誤一定由於一種未經發見的星體的存在所致。於是就從事研究這未經發見的星體的質量和軌道，以明其他行星所以差誤的原因。待他完成了這些推算之後，就向當時的天文學界宣佈：『在某夜某時，將望遠鏡移向某點，就可發見一顆怎樣大小的新行星。』這樣，人類的感覺方纔知道這一件新事實；假使這事實僅恃感覺之力，恐怕就永難發見了。

發見一顆新行星，正是一種最可寶貴的精確的智識；可是，在一般的俗眼看來，也許不會明瞭牠的重要性。假使發見一種光線能夠發動機器或是消滅腫瘤，就會增加這種研究的價值，而一般大商家也許更願施捨一些小資本出來以謀這種智識的進步了。可是，真正研究科學的人，則都已明瞭科學的重要和尊嚴，既不會有無用的實際智識，更不會有浪費的自然研究。

科學家將鼠類身上寄生的虱子來仔細研究，又用顯微鏡來仔細試驗這種虱子血中的細菌；也許有人以為這種小事不值得耗費人類的高貴的神明去鄭重研究。殊不知現在是因為有了這種智識可利用的結果，有一個細菌學家就已發見出一種可怕的黑死疫的災禍，在已往的人類史上，歐亞兩洲的大半人口曾經好幾百次被這種瘟疫的消滅。

馬克吐溫 (Mark Twain) 的康南底克州的美國人 (Connecticut Yankee) 一書中，說那主人翁怎樣使一個著名的巫者麥林 (Merlin) 屈服，就只因爲他能預知日蝕之故。這當然只是小說中的故事，假使要真的事實，可一讀法國術士胡丹 (Houzin) 的筆記，就可知道他怎樣使亞拉伯部落歸順法國政府的事實。他召集那些會長到一個戲院中，在表演台上放着重鐵器，請他們的力士上台舉重。可是，必須由胡丹表示容許他們舉起，他們纔舉得起。假使不容許，也就一點都舉不動了。原來那些蠻人部落的貴族們從不知道電磁的吸力，更夢想不到一種力量隔了地板仍舊會發生效力。

由此可見智識和愚昧的力量高下了。一個有智識的人在無智識的眼中看來，簡直就是天神，他能奴使而玩弄他們於手掌之中，他們則惟有服從而已。假使要幫助他們，也惟有從增進他們真正的智識一事入手。無智識的自由是不能存在的，真正的自由一定需要最好最新的智識。想拿舊智識去反抗新智識，就好比拿着盾牌去抵擋機關槍。

以前的智識是統治階級的特權，現在已從他們手中奪回這種最高的能力了。這可算是人類史上一個大進步。誰都可以自由找求智識的真理，誰都可以從事發見事物的祕奧。現代的智識是各人的天賦權利，假使有任何個人或機關以及信條和格言等凡想隱瞞或阻遏誰去探索這種遺產的，誰都該對他們堅決反抗。

你須小心防備着。一切迫使你相信他人的或前人的或古書中的或禮式上的種種事物的命令或規勸。這種古代迷魂咒的鎖鏈固須努力加以打破，而現代的迷魂咒却又接踵而起，更須隨時提防着。無論是什麼黨派的呼聲，口號，標語，主義，無論是什麼公會的背景和偶像，都是些成見的陷阱。尤須謹防那些聳動聽聞的危言，一種假扮高尚掩飾奸惡的煙幕彈，那是一般政客和記者特地製造出來的裝飾品啊！

我們須認清，現代是一個階級衝突的世界；我們的心常愛一種祕密仇敵的進攻，暴露在一種爲人利用的毒氛之中。從前的英雄們對於他們當時的種種危險，莫不備着一種魔術式的保

護；可是，現代的人對於國家主義、軍國主義、資本帝國主義等的危險，又有什麼英雄和魔術來加以保護呢？

心也能像身一樣接受訓練，能夠養成健全的習慣，能夠無限擴大能力。關於這種心的訓練的研究，已有不少新的著作，雖則不一定都有實用的價值。英國有一種關於心的訓練法，宣傳很廣，名為「貝爾門法」，是一種訓練記憶的方法，乃十九世紀末 W. I. Emmer 所首創的。我個人還沒有將牠試驗過，但已博得許多有價值的贊許了。

這是屬於應用心理學的，也像醫學、法律、藝術等等容有許多江湖騙術在其中，雖則也不由逐漸積集而符合法式的真正智識。當合衆國急募軍隊時，並不將幾百萬的青年胡亂編成輜重隊或飛行隊。他們曾用一種新的方法來確定試驗心身的平衡和反應的時間。

最近我曾經到加利福尼亞州去參觀喜替厄感化學校 (Whittier Reform School)。這個州立學校專教頑劣兒童，有一個孩子本是一月裁縫鋪的學徒，經人發覺他做起鈕子和鈕孔來總做得亂七八糟。佐治亞州和加利福尼亞州政府，竟費去十年左右的工夫纔教這孩子上鈕扣一事上；化去的金錢竟達五千元左右之鉅，而那些給他糟塌的衣服和吃他苦頭的人以及教師們的精神痛苦等等有形無形的種種損失，還沒有算在裏面哩！

後來有人建議，請加利福尼亞政府再化幾千塊錢創立一所心理測驗局，將那學校中所有

的學生一一加以心理的測驗。因此，就只化去了半小時的工夫，已將那個孩子的不完全心理測驗出來了。原來他的身子雖已像煞十八歲的模樣，他的心却還沒有及到十歲的資格，無怪他要夠不上那上鈕扣的一件偉大工作了。

這是一種最近創立的新科學，塔爾曼 (Terman) 的智力測驗 (The Measurement of Intelligence) 一書說得很詳明。在常態的兒童試驗中，可以確定出某歲年紀能做某種工作。譬如三歲的幼兒能夠指出他自己的眼睛、鼻子、嘴巴在那裏，又能背誦兩個數字和六個音節的字句，更能答出姓氏來。兒童稍大，就可命他看圖畫，叫他說出在圖畫上所見到的事物，並且注意圖畫上所省去漏去的地方；他如排列以輕重為序的木塊，將單字聯成句子，找出一句話的錯誤所在，以及倒數數目、改換物件等等，都可一一加以試驗。滿了十四歲的兒童，則更可叫他解釋寓言、倒轉鐘上指針等事。

這種試驗，當然會有差異的。無論任何兒童，總難免有的試驗得好，有的試驗不好。可是，假使試驗的種類做得多，就可在其中取得一個平均數，確定出一個兒童心理上的年齡，和他身體上的年齡也許會相差很遠。並且可以發見有的兒童的心已經中止發達，必須加以特殊的教育。大抵在較為開明的社會中，都已有各別的學校專為有缺陷的兒童設立的，再不會用體罰的拙劣辦法逼迫可憐的兒童硬做那能力夠不到的難事了。

心理學也可應用到實業上和刑事的偵查方面。在這些中間，原也容有不少的詐偽，却總算已有一種科學的發端了。現在的法律對於研訊罪犯，還不准採用機械書寫和催眠術等種種心理的方法，可是有些時候已准採用一種極簡便的試驗，像記憶的聯合等一類方法。其法：由研訊人預備一張單子，上面開列着一百種物件的名字，逐一讀給被訊人聽，叫被訊人將各物所暗示的第一件物逐一說出來，譬如衣服會暗示口袋領帶之類，引擎會暗示蒸汽火車之類。這時研訊人手中有一隻跑馬錶，把每次反應時所費的幾分之幾秒的時間都詳細的記錄下來。

這在平常的人，心中原不想有所隱瞞，總能很快的把聯想着的說了出來，所以每次反應的時間總不會相差很遠。可是，假使那個被訊的人的確剛剛用過兇器暗殺過人，或者用過鐵器埋藏尸體在地窖中，或者更從尸體身上取出一只錶、一本日記簿、一隻小金盒，以及其他零星雜物等等，然後將玻璃打碎，爬出地窖的窗口；並且假使那研訊人手中的一張百物名單上恰巧又包含有這些物件的名字；那末，當讀到這些物件的名字時，那罪犯的第一個記憶聯想恰巧是他的意識所不願說出來的；於是他就不得不另外再想一個出來，那就難免需要一些時間了；假使這樣的需時情形僅有一二次，也許還可認為偶然的巧合；假使每次讀到那種可以暗示關於殺人的物件名字時，那被訊人總現出一種驚惶的神色而一時停頓着回答不出來，那就可確定他的下意識是在受他的意識的干涉禁止了。因為下意識和意識的區別總不難在神色上看出來，

所以，假使能將那被訊人澈底加以試驗，就能確定出他們的下意識被他們的意識所要遮掩的究竟是什麼。

可見智識就是能力這話是不虛的了。有專門智識的人，對於那種未有智識訓練的人，無論怎樣刁滑，都有方法可以駕馭。所可憂慮的，就是在現代這種社會制度下，一般有智識訓練的人，恐怕很易為特殊階級所利用。假使一個心理學家受大公司或警察局的僱用，則和一個化學家製造毒氣幫助資本帝國主義誅滅反叛的奴隸們，同樣不可信任。

這並不是說科學的智識不足信任，是說勞動者必須從他們自己的組織中和他們自己的實驗中獲得這種新智識。這種工作，就是將新智識須給一般的人類，似乎是一件又緩慢又辛苦的大工程；可是，在現代，一般開明的思想家應該將牠認為一件重要的責任。

藉着心理分析的方法，可以測知天才的因素。天才總帶些乖僻性。凡高於常態的，也總和低於常態的會相聯起來，並且難以區別出彼此的界劃來。譬如大詩人和大畫家等，一方面反抗着商業化的虛偽世界，一方面却又凡事都不肯負起實在責任。他們居住在獨樂的世界中，起居行動驚世駭俗。他們還有不肯還債的壞脾氣，對於他們的妻子也不肯忠實負責。他們的許多門徒，就將他們的壞處誤當做好處，漸漸養成一種敗壞的天才風氣和虛偽的藝術標準。

所以，現在我們所需要的，就是一種人心優劣精確標準的測驗。所謂優越的心，不但能夠學

習語文或解析數學，並且還能容受強烈的情感，更能將這些情感用推理的本能來型造而組織起來，尤能選擇事實而精密編製出來，以喚醒他人的情感。這是人類精神上最偉大的工作，而將對於這種工作能夠勝任愉快的人加以挑選和培養，就是真正科學的最後目標。

第十七章 精神能力的保存和發展

「現在，」就是獲得智識的最好的時候。年紀輕時學習起來當然容易得多；可是，等到你要求年輕時，你已不能重復年輕了。所以，當年紀將老或已老時，這年老的時候也就是獲得智識的最好的時候了。雖則腦細胞好像也和身體一樣會變得硬而不很容易攝取新的印象，可是還是能夠攝取的。有許多老年人，也和辛尼加（Seneca）到了八十歲方纔開始學習希臘文一樣，都因為最近的世界戰爭將他們的固習的思想震激逼迫着去研究新的思想。

可是，假使你還年輕得很，那當然再好沒有了。這時你的神聖和好奇的衝動是最敏銳不過的；記憶既新鮮，又能受訓練，既可型造心的狀態，又能養成健全習慣。你能督促自己對於真理的重視和搜求，又能以精密、謙虛、堅忍、明達等等美德來涵養自己。

精密，要算最重要的一種美德了。你須學會思想要適當確切。要使你的心像一柄鋒銳的利刃，能夠解剖而穿透一切虛偽的事物而直達於事實的真身。當從事處理一個問題時，必須等待

完全能夠明瞭，後始可認為已經達到「知道」的程度。可是，還是不能過於認可了，千萬不可以爲「確實」已經「完全」知道了；必須更去努力研究新的事物，並且遇必要時必須改變舊的思想態度。

請看看四周的世界：有虎狼，有蛇蝎；有炸藥和毒氣，有潛艇和轟機；固然可怕得很。可是，心的錯誤的危險對於人類的禍害有更甚的哩！試看那些愚蠢的思想：褻見，妄想，欺騙，奸惡，無所不用其極，何等的可惜而可憐！

無論是誰，好像都有一套非常可貴的幻想，將他緊緊擁抱在懷中，異樣的加以珍護愛惜，因爲那是他自己所專有的。假使要從他身上奪去或驅散這些幻想，那就好像要從一個婦人的懷中奪下她親生的孩子同樣不容易。我曾經著過一部宗教的利益，出版後接連得到許多讀者的信，表示我的書什麼都好，就只是觸犯了他們神聖的宗教之處有些美中不足罷了！有的說馬門 (Mormon) 教是一種天授的莊嚴的宗教，勸我將馬門經典 (Book of Mormon) 拿來仔細研究研究。有的說我對於基督教科學家、神智學家的議論都是錯誤的。有的又說我不敬「七日來復教」叫我等待那聖經上預言的應驗！可是在每封信的開頭，爲什麼又總是譽揚我能夠闢除許多愚昧和迷幻呢？難道他們這種固執的癖性是應該特別當做例外看待的嗎？

可見虛心這種美德真是不易養成，這種美德真是偉大而珍貴的啊！我們的思想自由，不但

要在外來的壓迫下始終保持着自己的自由，並且要在自己造成的強迫下始終保持着明達的自由。這種自己造成的強迫，像成見和迷信等，對於思想自由的危害更爲厲害。因爲成見和迷信實是一種病態的心理，就是下意識的混亂癥結，爲一切紛擾的中心，使全身常處於昏迷雜沓的病態之中。

凡是人類的團體、黨派、階級，都有他們奉爲天經地義的名貴信條、標語、格言、套語等等，足使信徒們全身燃起狂熱的火燄。反之，他們又各有一套應該避免的恐怖語，假使你一個不小心在他們面前說起，他們就要惱怒你的大不敬了。

在目前這時代，他們所視爲最厲害的恐怖語就是過激派三字。假使你要說出這三個字，就得預先防備着警察的光臨。可是，所謂過激派，究竟是一樣怎樣的人呢？不過是一個毫無實力的學生罷了！他不過想採用一種方式來改進這世界罷了！所以，他是要努力宣傳這種新進的思想的，他的被指爲莫大的罪惡，也就在這事上面了。

反之，假使你是屬於相反的一方面的，那末資本家三字就是你的恐怖語了。可是，所謂資本家，又是怎樣一種可怕的人呢？不過是一個和氣的並且有時很慷慨也許有些含糊頑固的人罷了！可見無論是誰，總不會像他所隸屬的組織和制度那麼壞的，就可知我們的理性是應該應用到社會全部的改組工作上面的了。

其次，就是謙遜的美德了。這是古人的一種心的優點。人類的精神究竟爲什麼要驕傲呢？理由雖很多，總不外是神異的生命永久激動的緣故。譬如一個青年的母親的驕傲，就以爲世上只有他自己的孩子是會在學校中獲得較多的分數而顯露出僅有的天才來。要使她明白還有其他的孩子也多有這樣奇異的天才的，恐怕很費事吧！假使要使她知道其他的孩子比她的孩子更富有奇異的天才，那簡直是一件不可能的難事了。

我們必須把心擴大開去，不要使牠太狹隘了。這當然需要相當的工夫的。這樣然後能明瞭他人的生活而加以注意而平等容受。這是心的應盡的職務，這是進於文明的應有的過程。其次，尤應明瞭：我們的生活絕對不是自己創造出來的，並且宇宙的能力和智慧也只是給我們所摺注的罷了，並不是屬於我們的啊！

舊約詩篇的著者大衛有這樣一句話：『對於主的恐懼心，就是智慧的發端。』恐懼心雖是一種惡劣的情緒，對於生活只有妨害；可是，假使能將牠提純美化起來，就會變成一種毫不虛偽的謙遜態度。這是無論那個有思想的人對於生活的神祕所應有的高尚態度。

自然對於有思想的人給予優越的快樂，使他能充分負起那種高尚神奇的冒險任務。身體的快樂是有限的，並且限制得很快。心的快樂則毫無限制，能夠真正領會這種快樂，一生中就不會再有絲毫煩悶了。凡是對於現代思想已獲有門徑的人明白智識的真諦及其請求方法的人，

他們的精神生活好像一副快樂的圖畫永遠展開在他們面前。對於我們祖宗的心，僅有一個宇宙；對於我們的心，則不僅一個宇宙，並且更會有繼續發見的新的宇宙。

在這許多宇宙的中間，你究竟要選擇那一個宇宙呢？你要選擇那外面空間的物質世界嗎？且看地球上最小的昆蟲，對於地球的比例當然渺小得很；可是我們對於整個宇宙的比例，又能大得多少呢？關於這方面的智識，就是要明瞭這個空間世界的神祕，可讀阿賴尼烏斯 (Arrianius) 的宇宙之生命 (The Life of the Universe) 和西門·牛孔姆 (Simon Newcomb) 的天文偶識 (Sidelights on Astronomy) 一書。

現在我們已能用分光鏡造成一種星的化學，已能測量星的速度、方向和體積，並且更能研究日方所不能達到的星球。於是就有愛因斯坦 (Einstein) 的相對論出世，以爲我們自己和我們所見的物體同是在空間多方飛動着的。這樣，關於天文的智識又須加以修正了。

也許，你要選擇那個原子的世界，也未可知。就是要從這物質世界的另一方面去觀察。宇宙對於我們這世界的比例，固是很大；我們這世界對於昆蟲的比例，也固是很大；可是，這昆蟲對於牠所由組成的分子的比例，那就更大了；而這些分子對於牠們所由組成的原子的比例，更不知又要大多少倍數了。再說下去，則這些原子還都各自包含有無量數的電子哩！

我們不能眼見這些無限微細的體質，正如不能眼見那發動車輪的電氣一般。可是，我們却

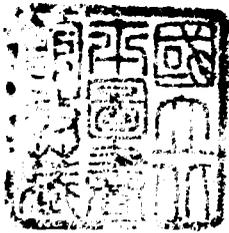
能見到牠們所發出的效力，並且能夠加以計算和測量，更能確定牠們的實際存在性。假使你願意探究這種奇境，可將鄧戡 (Duncan) 的新智識 (The New Knowledge) 和威廉博士 (Dr. Henry Smith Williams) 的科學的神異 (Miracles of Science) 二書仔細一讀。

也許，你要選擇那個下意識的宇宙，更未可知。就是封鎖在我們精神的密室中的一堆悠久的種族史料。假使這個還不是那末，你是要選擇那個富有藝術天才的超越意識的宇宙嗎？人類用了藝術的方法，創造出新的生命來；並且還能加以試驗、權衡、測量，好像科學家的實驗一樣。從這種精神實驗上，能夠發見是非的標準而負起人生的責任，藉以訓練而發達最高道德的完成。

文學的描寫，只是些心的奇幻境界的恍惚觀念而已。在這些奇境中，有夢境似的壯麗的宮殿，供着神佛的廟宇，還有滿藏金玉珠寶的倉庫。我們一走進這些壯麗的宮殿中，就像古老故事中的那個阿拉丁 (Aladdin)，我們就是那裏所有一切的主人翁了，可以主有任何神仙的財產：幻燈、隱身帽、魔術圓子、不折刀、銀彈子、飛行毯、薑餅房，以及媚春藥、長命酒，還有天界的仙樂和永驗的願望：都莫不是屬於我們的了。可是，誰又能確定：我們真會隨着聖彼得帶了金質的鑰匙和唱詩的天使以及歡洽談笑的受福者共上縹緲氤氳的天國呢！

中華民國元年九月拾一日

趙



怎樣創造你自己
美國馬爾騰著
張學忍譯
實價七角五分

怎樣建設你自己
美國羅特著
施登吾譯
實價七角八分

怎樣發展你自己
美國韋李等著
儲沅譯
實價九角五分

怎樣使人敬服你
美國韋李等著
魯恩譯
實價九角八分

怎樣使前途遠大
美國馬爾騰著
張學忍譯
實價九角

怎樣應付社會
黎翼羣著
實價八角

怎樣增進夫婦之愛
美國斯托潑著
金叔華譯
實價九角五分

怎樣使生活美術化
張野農著
實價七角五分

怎樣使罵人合理化
舒亦樵編
實價六角

健康的性生活
美國琅夫人著
A M 譯
實價五角

一九四〇年五月初版

怎樣使生活

美滿

How To Enrich Life

實價國幣十二元

(外埠酌加運費遞費)

著者：Upton
Sinclair

譯者：張學忍

出版：縱橫社

發行：東方書店

上海愛文義路

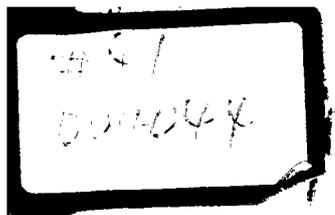
一三四號

電話九三七七

版權所有

翻印必究

本書已呈請內政部註冊



現代中國青年的
生活，幾乎都帶着些
煩悶的陰影。但讀此
書後，所謂煩悶的陰
影，不但煙消雲散，
同時日出的光明立刻
會在前面輝耀着。