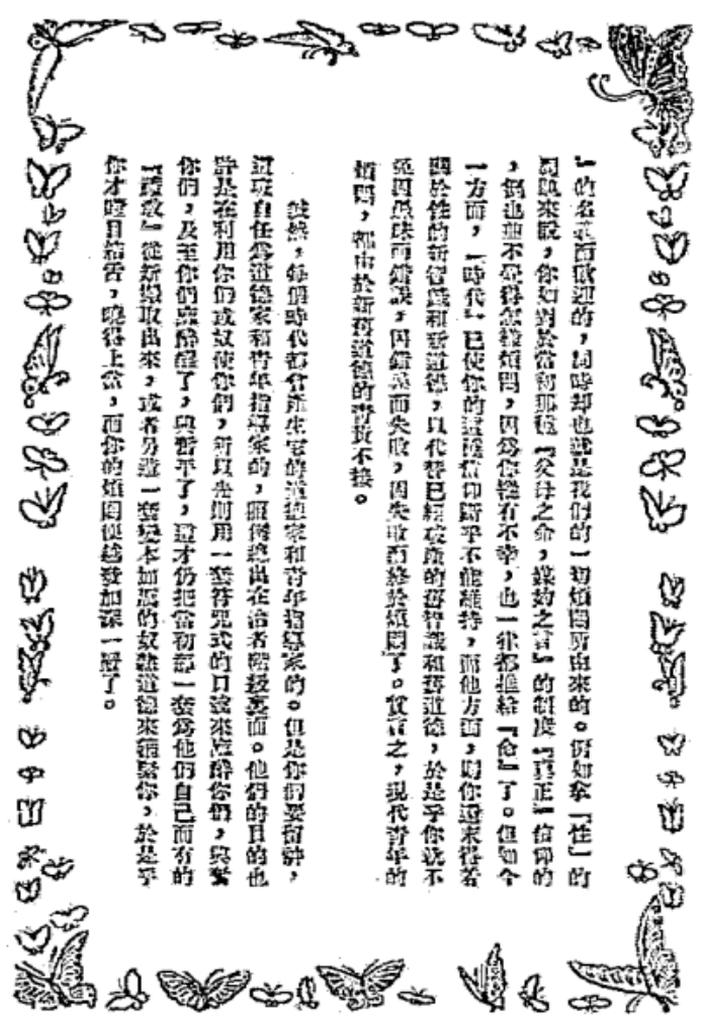




謹將這書獻給中國的每個青年

青年們！你們不都覺得煩悶嗎？原是的，你們不幸而做二十世紀的青年，不幸而做二十世紀的中國青年，再也幸不着『泰西上人』那種渾渾噩噩的幸福，誰修誰免得了煩悶呢？倘若你們當中確有覺得自己並不煩悶的，那我可以武斷說一句，這必定不過是你一時的幻覺，不久終於要遇見知涼的。

你們的煩悶原因當然不一——有的為境題，有的為家庭，有的為戀愛，有的為……，但是歸結起來，總由舊信節已經破壞，新信節還未成立，因此你們四頭空茫，每不若一個路前，摸不出一條出路的線故。原來世界上最快樂的，莫過於一個不識不知的『惰』，其次就是那種盲被某種信節所脫離或某種虛偽所馴服的獸人。然而二十世紀的物質的法國，已將一切舊道祖，舊信條，舊宗教，舊信節，都不可防地衝決推翻了。這樣的衝決推翻，是我們的為着『自由



「的名義而歡迎的，同時却也就是我們的一切煩惱所由來的。假如拿「性」的觀點來說，你如對於當初那種「父母之命，媒妁之言」的制度「真正」信仰的，倒也並不覺得怎樣煩悶，因為你總有不幸，也一律都推給「命」了。但如今一方面，「時代」已使你的這種信仰斷乎不能維持，而他方面，則你還未從舊關於性的新智識和新道德，以代替已經破產的舊智識和舊道德，於是乎你就不免因誤而錯誤，因錯誤而失敗，因失敗而終於煩悶了。實言之，現代青年的煩悶，都由於新舊道德的責負不接。

雖然，每個時代都會產生它的道德家和青年指導家的。但是你們要留神，這班自任為道德家和青年指導家的，照得總是在治者階級裏面。他們的目的也許是在利用你們或奴使你們，所以先用一套符咒式的口說來麻醉你們，與緊你們，及至你們麻痺了，與暫平了，這才仍把當初那一套為他們自己而有的「殘政」從新提取出來，或者另造一套原本加嚴的奴隸道德來捆綁你，於是乎你才瞠目結舌，曉得上當，而你的煩悶便越發加深一層了。

那末你們如今最急的義務，就莫過於向你們真正信任得透的朋友那裏去討取一套好的智識和好的道德，應幾把這背負不接的可慘局面趕快彌補起來。

我相信這部人生經的作者李克萊是你們一個真正的朋友；他既不屬於他自己本國的治者階級，當然更不會爲着要利用你們而欺騙你們。我又相信作者的思想是最「現代的」，也最適合你們受用的。我相信他這部書可以替你們解決各種的問題，可以替你們感覺安穩的出路，可以替你們解除一切的煩惱，所以我決心從事於努力介紹這部「朋友的好書」之初，最先竭誠地善意地將這書奉獻給你們。

這書原名曰 Book of Life，本是聖經上的名詞，原譯「生命冊」。當初那和那對面說：「照得那我，我就從我的冊上塗抹誰的着」。(舊約出埃及記三二・三三) 那末你們誰想要做人，誰想要合理地快樂地做人，就不得不一讀。

譯者，一九二九，九，一六。

引子

本書的作者入世以來，已差不多四十二年。四十二年的歲月，在有些人看起來，似乎並算不得長久，但有這段時間，也已足夠我們犯了許多可痛的過錯，並夠我們由這些過錯得着很多教訓了。作者環顧四周，看見別人也正犯着和他同樣的過錯；推其原因，都由缺乏作者所已辛苦得來的那種智識之故。作者有見於此，故覺把他這種智識貢獻給別人，而不連帶着內中的過錯和苦痛，未始算不得一樁善舉。

作者每年確實要接到論子的信，來問他許多的問題，其中有些問題是極奇怪的。有一人因患腫瘤，業已瀕死，問我能否用禁食法來醫治。又一人不能叫他的夫人快樂，要我告訴他做女人的究竟是怎麼一回事。又一人將他的儲蓄投資去開礦，問我應該怎樣經營。又一人在工廠裏做苦工，很少工夫求學，要我告

訴他什麼書該讀。諸如此類的問題每日都有，使人覺到有無數急切渴望着幸福的人正如在霧中摸索。他們所急須知道的事情，不是學校裏教得到的，也不是報紙裏看得到的，也不是教堂裏聽得到的。這三種機關之中，第一種不能完全勝任，第二種不能完全誠實，第三種不能完全合時。且也沒處可找到一部書，其目的是在供給一般人以經營成功生活所必需的日常智識的。

本書可以自許的，凡有下列幾點特色。第一，這是一部「近代的」書；它的作者時時留心人類思想的新成績，他常常搜尋這些新成績的報告，他求把他自己的思想適合這些新成績，並把自己的生活來試驗它們。第二，這是一部——或者勉力要成一部——「聰明的」書；它的作者並不是那種過分熱心的青年過激派，他不像他們遽下決斷，以為舊的東西有許多惡處可厭，故便以為凡舊的都應該一脚踢開，凡新的都應該因其本身的價值而容納。第三，這又是一部「誠實的」書；它的作者不願把僅僅猜測的東西裝作已經知道，即使那種不得不

猜測的地方，他也極其坦白的明說。第四，這又是一部「利人的」書；它的作者並非求名，也非圖利，却只求把你們這短促一生中可以有用的事情告訴你們。它要嘗試着告訴你們怎樣生活，怎樣可得健康、幸福、和成功，怎樣工作，怎樣遊戲，怎樣飲食，怎樣睡眠，商業上、政治上、社會生活上該怎樣對付你們的同伴，怎樣行爲，怎樣思想，什麼宗教該信，什麼藝術該欣賞，什麼書該讀。真像侍役們說的，大大的點菜！

這樣的一部書，原有種種方法可以開端的。它可以從小孩兒說起，因為我們都是從小孩兒做起的。它可以從戀愛說起，因為戀愛還比小孩兒先一步。它也可從身體的衛生說起，藉可說明身體的健康乃是一切正當生活——甚至正當思想——的基礎。它又可像多數的哲學書一樣，開頭便替「人生」下了個定義，並討論它的起源和它的基本性質。

這最後一種辦法有層難處，難在許多人都抱定一種現成丸藥式的人生觀念；

他們心存著一種信條和一種熟讀在心的語錄，你若對他提出異議，他便給你一種愕然的神氣，且從此就規避你了。還有一種人，在我們現在尤居多數，他若聽見這一類的問題，便道：「哼，廢話！我不願意跟你談宗教和這類東西。」所以你若貢獻他一點類乎說教的東西，他便掉轉頭去看棒球新聞了。

那末我這部人生鑑叫誰來讀呢？我們美國有那種勞倦的大商人。他們整日價爲着種種問題焦慮，到晚上坐着聽人讀書的時候，總說：「講得簡截些，乾脆些。」其次就是這種勞倦商人的太太們，就是我們美國最全德的女子。家庭裏的讀書，大概都是她們的事，然而她們斷乎不會談到人生根本的問題；她們大都歡喜讀那種能激動人的戀愛故事，並能把這種故事和那不易激動人的所謂「羅曼司」分辨出來。還有一類，就是那種更加勞倦的美國工人。他們終日忙迫於分紅制度或包工制度之下，故不待吃完晚飯，便要在椅子上睡着了。還有這種工人的老婆，她們整日在廚房裏做奴隸，只有幾分鐘工夫趁丈夫未睡時和他

親熱親熱的機會。她們也許歡喜有人告訴她們怎樣治喘咳，至於做人值不值得做的問題，那是她們恐怕沒有工夫討論的了。

然而我疑惑，這許多忙迫疲勞的人們當中，或即那種輕狂浮薄的人們當中，難道竟沒有一個人偶然有過一種驚疑錯愕的頃刻？當此頃刻，他們的心必如受刀刺一般的想道：『人生是多麼奇怪的一樁事！我到底是什麼？我是怎麼樣來的，又將怎麼樣去？我到底有什麼意義，我生在世間爲的是什麼？』有一次，我和三個游丐坐在一條鐵道旁邊談天，他們正在一個瓷罐頭裏煮湯吃，聽其中一個說道：『天曉得，真是一樁怪事，不是嗎，伙計？』又一次，我坐在一隻船的甲板上，眼看着夜半的大洋，和一個水手談天，聽他所說的，也差不多同是這幾句話。可見人們的心，不僅在學校的教室裏才去捉摸人生的基本問題的；事實上，凡是新的宗教，凡是人類偉大的道德衝動，都不是由學校裏發源的。它們的發源處，是山邊寂寞的牧者，是水邊拋網的漁人，是那些坐着做工的

木匠、裁縫、和鞋匠。

你們試路想一想，你們對於人生若果有所信，信它怎麼樣來，怎麼樣去，並曉得你自己在那中的地位，那末就確乎會覺得有點不同的。天上真有個神嗎？這個神是否真是日夜監視着你，曉得你心中一切思想的？你若肯服從他的法律，他是否真有一天會帶你去享受那無疆的幸福？如其你真相信這一套，那末你必將試去尋求他的法律，而且對於你的事業的成敗利鈍，也必將比較的不甚關切了。反之，你若是玩忽度日，業已失却你的「信仰」；或曾受人欺騙，被人利用，因而立意爲己，存心自肥。然而你被情慾所驅，耗了你的資財，毀了你的身世；那末你就妄疑惑道：「這陷阱是誰所佈，這餌是誰所設？我難道是一種動物，一任盲目的本能，嫉妬、貪婪、和憎恨，而竟完全不能自主嗎？我難道是一個可憐脆弱的昆蟲，被狂風飄去而被搗碎嗎？又或者這狂風由我自造，而我竟一點兒不能制伏嗎？」

無論你怎樣的忙迫，無論你怎樣的疲勞，你若肯把這些事情弄清楚，斷乎不會白費功夫的。你若曉得一點古昔智人對於這些事情的思想，尤其是科學以其智識的新工具所曾發見的東西，那末你必定能發獲得相當的好處。

本書的作者一生之中，曾有九年工夫用在專門學校和大學裏，同時又是一個在教堂裏養大的人，所以他對於正教的教訓頗有所知。他對於世界所承認的智人，曾經利用一切的機會去向他們領教。但他猶以為未足；於是更向那些未經人承認的教師——就是一切派別的熱心家和「狂人」——去受教。末了，他才用自己的思想，甚至願意將他自身作試驗。此其結果，仍舊還未得到他所認為終極的或最後的那種真理；但他可說已經得着一個適於日常之用的初稿，一個可備實用的綱領了。他對於你們——讀者——很信用，故要先把最難的一部份對你們說，就是要把幾個基本的大問題先提出來。人生是什麼，它是怎麼樣來的？人生有什麼意義，我們應該怎樣處理它？我們是人生的主人呢，抑是人生

的奴隸？人生靠着我們的是什麼，我們靠着人生的是什麼？人生爲什麼這樣嚴酷，我們是否應該忍受它的嚴酷？我們是否能發真正曉得人生的一切事，或只能發猜測？我們對於人生的觀念是否可以信任自己，或不如相信別人的觀念較爲穩妥？我們的觀念錯了，是否要受罰，且將怎樣受罰？我們的觀念不錯，是否會受報，且這報酬是否抵得過我們思想的勞苦？

這一大串的問題，我都嘗試要用極簡單的話來回答。我若是辦得到，我在本書將完全避掉那種長字眼不用；但是這些長字眼之中，有的含着確定的意義，沒有別的字眼可以代替它們的。不過我想你們總不至因爲 *Condenser*【炭化器】和 *Differential*【分動機】兩個字含有四音節，便不肯從事汽車的事業。也不至因 *Phenomenon*【現象；通俗作非常人解】一字不僅是一個能彈鋼琴或能用心算長除法的小孩子的意思，而怕查字典的麻煩，便不肯把宇宙的事情弄明白。

目次

前編 心鑑

第一章 人生的性質.....一

試示我們關於人生的智識，並劃分真正真理與一般常識之言及自欺之語的區別。

第二章 信仰的性質.....一一

試示什麼是我們憑理性可以證明的，什麼是我們憑直覺可以知道的，以及什麼是

思想程序中所不可缺少的。

第三章 理性的功用.....一七

試示凡應運用理性的地方便不得不運用理性，並應信任理性。

第四章 道德的起源.....二五

比較自然的方法及人類的道德，並試說明人類道德的由來。

第五章 自然與人類……………三二一

試示人類如何取得支配自然的能力，並如何適用自然的過程而改善之。

第六章 叛徒的人類……………四四

說明由本能到理性的過渡期四方人類之自殘期，又言人類如何進至較穩固的境狀。

第七章 道德的造成……………五一

試示人類的道德必須變化以適合人類的事實，且除人類理性外更無能判斷道德者。

第八章 中庸之德……………六一

試示所謂善行，在於方法與目的能相適合，並在能了解一種特殊的狀況。

第九章 生活的選擇……………六九

討論我們所以判斷最好生活的標準，並決定我們的生活的目的。

第十章 自己與鄰人……………八五

討論新道德與舊道德的比較，以及我們各種義務的先後的比較。

第十一章 心與身……………九一

討論物與心的相互作用以及因果律支配下的自由的可能。

第十二章 續論心與身……………一〇六

論下意識之性質及其與人體之關係，並言下意識如何能受智識之支配與利用。

第十三章 下意識之探發……………一一七

論櫻花的書寫，夢境的分析，及其他足以探發人生新境界的種種方法。

第十四章 不道德問題……………一三一

由道德的觀點討論人格的不死，就是問：我們對於人生有否權利可以永久生存？

第十五章 人格長存的證據……………一四五

討論心靈研究的資料及我們所見的關亡術的證據。

第十六章 心的能力……………一六五

說明假設就是自由；假設就是奴隸；並言科學對於一般人的意義。

第十七章 心的行爲……………一七九

研究心的能力如何保存；如何發展；藉以保護我們自己的生命和一切人的生命。

是爲「心靈」的結束。

後編 身鑑

第十八章 身體的統一……………一

論整個的具體；並示證應不是許多不同器官和不同機能的羣；却是整個組織的整

個問題。

第十九章 食品的實驗……………二〇

於此作者尋求健康的冒險以及他關於食品問題的結論。

第二十章 食品的錯誤……………三五

討論各種的食物及它們對於健康和疾病的關係。

第二十一章 食品的標準……………五六

討論各種食物及其食物價值，並論我們所需食物之量及其金錢的價格。

第二十二章 食物與毒物……………七六

結束食物的問題，繼續一切刺激性及麻醉品及於人體的影響。

第二十三章 續衛生……………九六

討論呼吸，空氣，衣服，沐浴，睡眠等事項。

第二十四章 工作與遊戲……………一〇九

論閒暇者及過勞者的運動問題。

第二十五章 禁食治病法……………一二一

論自然自己對於疾病的醫治法及如何可以利用它。

第二十六章 開禁的方法……………一三五

討論禁食後殘存身體的種種方法，特別是牛乳食品的方法。

第二十七章 疾病與治療……………一四三

討論人類較普通的幾種疾病及所知的病因和治法。

第一章 人生的性質

【試示我們關於人生的智識，並訂分真正真理與一般常套之言及自欺之謬的區別。】

如其我辦得到，我這書開始時，就要告訴你們人生是什麼。但不幸我並不曉得人生是什麼。我的唯一安慰，只在別的人也沒有一個曉得。

我們去問教堂，教堂中人對我們說，上帝創造了一男一女，將他們放在伊甸園中，倘不是那撒但去引誘他們，他們本來是很快樂的。但是你又問，撒但是誰造的呢？於是他們的解說就有些模糊影響了。你要問，假如上帝造撒但，並且知道撒但將來要做的事情，這不就等於上帝自己做嗎？所以這種關於罪惡

起源的解說使你得到的，就無異於那種印度的圖畫——這圖畫把世界放在一個烏龜的背上，又把烏龜放在一條蛇的頭上，却不會說明那條蛇究竟是在什麼上

我們再去問科學家。我會認識一個生理學者，也許是世界上最著名的一個，他在我面前抬起他的急切的臉，用一種急促雄勁的聲音說他是知道人生的；又說他曾經著過許多巨冊的書，我只消去談一談就會明白了。據他的意思，人生就是一種「反應作用」，是因有某種元質的組合而起的；他所以知道這個，因為他曾在試驗管裏實驗過。他是一個所謂「一元論」的代表，以為凡生物的最初根源，就是各種能力之表現為物質者。他曾經顯示我們，一切生物都由物質而起，且終歸於物質。

但試向這位科學家問得更精密一點。你這樣說得千穩萬確的「物質」究竟是什麼？你是怎麼會知道的？顯然，物質是由感覺知道的。你不能知道物質的本

身。你只能知道它在你身上發生的效力。而你因它引起你的感覺，就斷定物質必定存在了。換句話說，這似乎十分真實的物質，其實不過是「感覺的一種恆久可能性」而已。最如有一種感覺，是由——例如說——那種喜歡和著名生理學家開玩笑的惡作劇的魔鬼引起的，那末其間就許只有物質的形象，更無別的了；換句話說，其間就許該有心和心的種種狀態存在了。所以我們發見一般唯物主義者，由哲學的意識而言，實也無非是有所「信仰」，他所宣傳給人的，也正與任何宗教的任何教士所宣傳的獨斷信條一般大膽的。

這種心與物之爭，已是自古以來一個辯證不休的題目。愛迭老母 (Mother Paddy 即 Mrs. Mary Baker Glover 1821-1910，基督教科學的創始者)之前有柏克力監教 (Bishop Berkely, 1684-1753，愛爾蘭之形而上學者)，柏克力監教之前有柏拉圖。他們和一般唯物主義者不絕爭訟，終至聽者失望得太叫道，「什麼是心？不管它！什麼是物？不要緊！」但是離開現在一二百年之前，普魯士

城裏有一身材小小的憔悴的哲學教授。他坐在一室之中，眼睛不住地望着窗外一個禮拜堂的尖頂，許多年孜孜不倦，苦心研究人心所具備的思想工具，期能決定此等工具適宜於何等工作及能做至如何程度。結果，他竟尋出一個證據，證明我們的心決不能及到，也不能論究最終的實在，却只能領會種種的現象——即實在的形象——以及這些現象的相互關係，這位扣匿格斯堡 (Koenigsberg 康德生地) 的教授證明此事之後，以為無可更移，便建立四條關於最終實在的定理，而用一套無懈可擊的精密邏輯證明之，然後又用一套同樣無懈可擊的精密邏輯證明它們的反面。但無論誰讀過伊曼紐爾·康德 (Immanuel Kant) 這四個「衝突定律」的 (見 Paulsen's Life of Kant)，就知所謂形而上學這種學問，是跟天文學一般枯死的，並知自赫拉頤利圖斯 (Heraclitus，希臘哲學家，約生於紀元前五百年頃) 直到巴爾福 (Arthur Balfour，英之政治家及論文家，1861)，一般哲學家由他們內心的意識像蛛網一般結繆出來的一切複雜的學說

，其與實在之毫無關係，正無殊一盤棋局，徒有其錯綜紛亂而已。

作者說到這句話，心裏不免歉然，因為他曾經化費過許多時間去讀這些哲學家的書，並求認識他們的學說。他曾經學會了一大套的長字眼，甚至各個哲學家和各派哲學家給與這套長字眼的特殊意義，他也無不通曉，但到他工夫做完的時候，單就形而上學而言，他竟絕對的一無所得，所得者，只有須從他心裏把一大堆糾纏不清的字眼廓清之的麻煩而已。而且這種學問，併也算不得一種好的智識的訓練；形而上學的思想方法，直是一種「陷阱」罷了。一個人如要從「絕對的」和「終極的」方面去思想，便易相信自己已得到關於實在的結論，而事實上，他所證明的，只不過是他所欲信的；他如欲信反對的方面，他也一樣的可以證明——如同他的反對者立刻可以證明一樣。

你若是用二尺乘二尺，結果當是一個平面，就是一個含有二度 (dimension) 的形。又若你用二尺乘二尺再乘二尺，你所得的是一個立體，就是一個三度的

形——就如我們所居住行動的世界一樣。但現在，假如你把二尺乘二尺，再乘二尺，又乘二尺，試問這將代表怎樣一種形狀？許多年代以來，一般數學家 and 哲學家的心，都曾用在這個具有魔力的「第四度」問題上面。而他們曾經替這個「第四度」的世界造出一種類似例來了。你若走進這個「第四度」裏去，你將可以裏外翻個轉身，然後就用這種裏外翻身的狀態再回到你現在的世界，那時你那些「三度的」朋友們當中，將沒有一個人能設想你如何弄到這樣，也將沒有人能想像你統從願狀的。在我看來，這樣的事，我們就可在形而上學的思想上見到一個極好的類似例。形而上學就是心的「第四度」，它對於健全的愚態所造的孽，正無異於牠的「第四度」對於——譬如說——牢獄制度所造的孽一般。一個人若要講究所謂絕對的東西，——例如所謂神，所謂不死，所謂存在的起源，所謂第一原因，所謂自由意志，所謂絕對的是非，所謂無限的時間或空間，所謂最後的真理，所謂原始的物質，及所謂事物的本質等等者，——

「那個人便要滑過到『第四度』裏去，或則裏外翻身，或則上下顛倒，或則前後易位，並且還要得意洋洋的回來，把自己當做一種陳列品；然後等他預備的時候，他又消滅一頃，變化一次，而他回到世界上來，却還是個尋常的人類。」

世界是充滿着思想的派別的，內中有神學家，有形而上學家，有經院派哲學的教授，有超絕學派，有通神學派，有基督教的科學家，不任地在我們面前演出思想上形形色色的猴兒戲。他們都找各人心裏的事情來證明，然而其中沒有兩個人會證出同樣的東西，這使我們終於明白他們畢竟是一無所證。基督教的科學家宣言無所謂物質，又言尋常所謂苦痛，只不過是人心的一種幻想；他對於這種信仰始終清明，直待他偶被汽車所壓，拆斷了大腰骨——於是他也跟我們其餘人採取同樣的辦法，要去找一個勝任的醫生替他接骨了。同時，我又認識幾個熱心的青年社會主義者，他們讀赫克爾（Haeckel）和第涅根（Dietzgen）

的書，採取他們的信條，以為物質是第一原因，以為一切由物質而生，仍復歸於物質；他們看見腦筋死後要腐敗，他們宣言心靈是腦筋的一種機能——又因主張這樣的學說，故他們對於那種足使人信仰人類團結力的最有力量的主張，也在所有意排斥之列。

據我所曉得，著作中最能廓清形而上學的迷網的，要推英國實證學派（孔德所創的一派哲學）領袖哈禮孫（Federio Harrison）所著的常識的哲學（The Philosophy of Common Sense）及一個非教士的信條（The Creed of a Layman）兩書了。但我今雖推許兩書，却能回想到當時讀後所感着的不滿意；因為我覺得實證學派也跟其他一切學派一樣，仍舊有他們的信條的。哈禮孫先生既說人類的心並沒有有一種工具可以處理終極的實在，但猶以為不滿意；他必又進一層，說人類將始終不會並且不能有這種工具。我今回顧進化的悠長程序，便不禁自問道，一隻牡蠣對於實證主義會有怎樣的感想呢？又譬如說，一個初生的蘿蔔

對於哈禮孫先生的論題會有怎樣的意見呢？也許將來會有一個超越的種族來主有地球和宇宙，那末羅蘭和哈禮孫先生中間的差別，很作興還不及哈禮孫先生和這種族中間的差別的。凡是獨斷著人類的智識將要怎樣怎樣，或人類思想的工具將要怎樣怎樣的，在我看來都算不得好科學或好見識。我所認為好科學及好見識的，就是取我們現在所有的工具使得盡其功能而已。

我們對於人生曉得點什麼呢？我們曉得一種似乎無終極的感覺之流由一定的方法表現出來，且似附著在我們所謂事物所謂存在裏面的。我們見到這一切現象之中有一種不斷的變化；我們觀察這些變化而發見其中的方法。這些方法似乎是不易的；或幾近於不易，而我們為實用上便利起見，便假定其為完全不易；於是我們的設計和行動，就都以這種假定為基礎了。我們顯然不能違背這些不易的方法而生活，而所謂科學智識的推廣，就無非是更去追尋這樣的「法則」——換句話說，就無非是追求一切存在的常法——無非是把我們對於這些方

法之不易的信仰推展到更廣的範圍而已。

從前有一個時候，人家告訴我們說：「風是隨著意思吹的」。（見新約約轄福音三章五節）但現在我們已獲能確定，風吹是有原因的；且若我們研究到更深的程度，也許空氣中極微的流動也能尋出它的原因，並可預先曉得。從前人說，夢是由一種超自然的世界來的；但現在我們已經能殺把夢來分析並能說說明它的來源和意義了。我們現在，也許仍舊覺得人藝的本性是渺茫的，不可捉摸的；但將來總有一天，我們對於人類的身和心，以及它的過去和現在，都有充分的智識，竟可以說明人類的本性，並可以隨意作試驗，如我們現在在試驗管裏做反應的試驗一般；而且這種試驗必定能極有把握，即使那種謹慎的理財家也肯投資幾千萬塊錢來做，決不發疑心自己過於深信的。

如今許多思想的鬥氣，都有大專家在那裏用功夫，在那裏用科學方法從事實驗和觀察。我這書裏若遇說到「確定」的地方，意思當然不是形而上學家那種

「絕對的」確定，而是實際上常識所承認的那種確定，例如說吃東西必定可以充飢，二加二必定是四那樣的確定。

第二章 信仰的性質

〔試問什麼是我們整理性可以證明的，什麼是我們憑直覺可以知道的，以及什麼是思想程序中斷不可缺少的。〕

我們關於人生所知的首要事實，就是「生長」。斯賓塞爾 (Herb Spencer) 曾用一串很長的字眼來替這種生長或進化下定義，如果將它綜括起來，意思就是說：生長或進化者，乃是一種進程，依此進程，許多簡單而類似的東西成爲一件複雜東西的不同部分。我們若在自己身上觀察這種進程，或在別人身上觀察這種進程的徵候，我們就可發見，當這種進程進行順利的時候，它必伴著一種滿意的感覺，就是我們所謂快樂或愉快；又見若是這種進程被挫被遏，則必

伴著一種不同的感覺，就是我們所謂苦痛。至於一般精微的形而上學者，則會費力來證明，以為人生必另有一種目的，決不僅這種伴著順利的生長而起的那種快感的繼續而已。他們曾經滿意地證明，以為人生若非另有一種動機，即若非另有一種更永久更興奮，或如他的所謂更「高尚」的東西為其目的，那末道德必將墮落，而人類的進步也將終止了。我所能說的，就是我當初對於這班道德家和神學家的理論也會給與尊敬的注意，且也會有許多年數相信他們的學說；但是現在我不相信了。

依我的解釋，人生的目的就是它的能力的繼續發展，就是它的發展做較高等的形式；所謂較高等的形式，就是說比較複雜，比較深微，比較能領略深厚而持久的滿意的形式，而這種滿意，就是人生天然的權利。如其你願意把我這種說法提出來和我辯論，那末請等你讀了後面「自然與人」一章，知道我所謂本能的生活和合理的生活的區別之後再說。「生長」這一個字，對人而言，並

不是說「任何」的生長，「一切」的生長，盲目而無所審擇的生長。所謂人生的生長，非同肺癆微菌的生長，非同傳毒蚊蟲的生長，也非同蒼蠅，蜘蛛，蟲子的生長。我說人生的目的在於快樂，也不是說「任何」的快樂，「一切」的快樂，盲目而無所審擇的快樂；並不是說酒精的快樂，吃人主義的快樂，或我們所謂「發財」那種近代式的吃人主義的快樂。我們是靠著我們的判斷力因合作合羣的生活而留存於生存競爭之後的；所謂我們的判斷力，就是我們對於生長的方式的選擇力；因有這種選擇力，故我們取稻麥而棄草萊，取克己公誠而棄奸邪貪鄙。

所以我們說人生的目的在於快樂時，意思並非說要把人類放之於豬槽，乃說我們當以思想家的職務，觀察人生，試驗人生，並就人生所具的種種方式知所選擇，而說：「這種生長的方式是比較持久的，比較有希望的，比較有成績的，比較能使人滿意的，所以我們選擇它，而承認它所供給的快樂為正當。其他

生長的方式，則我們斷定它是暫時的，虛幻的；所以我倒要把販酒精飲料的人送入牢獄，要拒絕淫蕩的人到我們家裏來，且將不許我們的孩子去看那種頌揚近代吃人主義的影戲。

讀者大概總都知道「科學」和「信仰」的區別。他現在要問道：「你是相信凡事都該用人類的理性來決定罷？你是排斥一切的信仰罷？」我回答說，不；我並不排斥信仰；我只不承認把信仰應用在與信仰無關的東西上去。譬如說一包糖有一磅重，你總不致當它是一件關於信仰的事情；你只消把那包糖放在天秤上，就可知道它的重量；換句話說，你總當它是一件實驗的事情。然而如今一切教派的一切信條之中，所謂信仰也者，大半都不過是這種秤糖的問題而已。豬肉是一件術生的食物嗎？所有的基督教徒都將很快的承認這是一件可用顯微鏡或其他實驗科學的方法來決定的事；但有一個猶太人從議場上站起身來，提出問題道：「跳舞是有毒品性的嗎？」於是那聖公會教堂裏所有的分子，立

則就贊成終止討論了。

信仰是什麼？它是一種潛伏在一切人身上的本能；信仰告訴我們說，人生是值得的，誠實的，可以信任的；換句話說，凡是成功的生長，無論在現在，在將來，必都有一種快樂和它相伴。即使是世間最善懷疑的科學家，就如我那個生理學家的朋友，他雖然能數證明人生不過是一種反應作用，並且能在試驗管裏用化學的方法造出人生來，然而我的朋友當中最有信仰的也就是他。他心中最熱烈的信仰，就是相信學問是值得有的，並且也有造就的可能。因此他若聽見那種相反的論調——例如說，人生也許是一種魔鬼爲作弄人類起見而使發生的一串的感覺，——他便非常憤激了。我這位朋友又極相信智識是可以傳佈的，相信別人可以接受它，應用它，因而可以快樂。假如我這朋友沒有這樣的信仰，他爲什麼做出這許多淵博的書來替唯物主義的哲學辯護呢？

這種鼓舞著我們這位一元論大哲學家的信仰，同樣的鼓舞著每個踴躍到學校

去的小孩，鼓舞著每隻從卵中鑽出的小雞，又鼓舞著每張從地下萌生的草葉。小雞當然不是隻隻都能生存的，而一切草葉到秋天也須枯萎；然而草的種子已經播下了，小雞也已供給哲學家做食物了，而生活的大程序還是繼續顯示它的信仰。在這生活大程序的末端，就產生了人，於是人（如我們下文馬上要論到）便接受生活，審斷生活，而使生活適於已用了。

從我上面所說，你將知道我是一個所謂樂觀派了，同時世界上有許多大哲學家則自命為悲觀派。但是我看這些所謂悲觀派，往往就是那種傳布思想最力的人，因而證明真理並非無曉得的價值，人類並非無臻完美的可能——我想到這裏，不覺微笑了。如今一般殖民地的工人和醫生，熟悉貧窮的狀況和貧窮對於人生的影響，因而有句流行的說話，說天下只有健康或疾病的嬰孩，而無好或不好的嬰孩。我現在也要學著他們的樣子說，天下只有心理上疾病的人和心理上健康的人，而無所謂悲觀派和樂觀派。無論在動物的生活，植物的生活，健

康便是快樂，且給我們豐富的證據。凡是健康的生活，本身就可以滿意；及至理性發達之後，它便要尋出滿意的所以然，這又可以證明凡有能力和使用能力便是快樂。我在學校裏讀書的時候，我的教授常把一個老問題對我提出：「你願意做一個快樂的豬呢，或是做一個不快樂的哲學家？」我的答語總是：「我願意做一個快樂的哲學家。」那教授回答道：「這個也許不可能。」但是我道：「我要證明它的可能！」

第三章 理性的功用

【試示凡應適用理性的地方，便不得不適用理性，並應信任理性。】

大多數的人從小便相信世界上有一套信條可做我們信仰的對象，又以爲我們若把理性應用到這些信條上去，我們就要受著嚴厲的懲罰，至於這套信條是什麼，那是一個地理上的問題；若在紐約那樣繁盛的一個近代都市，那就要看小

孩子所生的那段街坊而定了。一個生在赫斯脫街 (Hester Street) 的孩子，當教以人生的幸福在於千萬不可在同一盤子裏吃肉和牛油。生在第十街的孩子，則教以幸福在於禮拜五不要吃肉。梅狄生大道 (Madison Avenue) 的孩子，則應知麪包之化爲人肉，酒之化爲人血，完全是個形而上學的方法的問題。總之，凡是這些孩子，都應該知道他的人類的理性是有錯誤的，應該知道若把理性應用到這種「神聖的」事情上去便有極端的危險，又應該知道他們的正當辦法就是服從一種古時的傳說，或一種機關，或一種功令，或一種經人特別批准的書本的威權。

世界上曾有一種默示是軼出或超出人類理性的嗎？世界上能有這種事嗎？你要試驗這種事的可能與否，你可以自己去選擇一種極易使人相信的方法來把一個特殊的默示傳給人間。你就採用古時正教的辦法罷；或者在某山頂發見一塊刻字的碑，或者從一燃燒的林薄裏叫一種聲音宣說，又或者叫一個天使在羣人

聚會之區出現，放下一捲有字的天書。假如說，這樣的事在耶魯和哈佛比球的時候出現；又假如這個消息要把它傳佈出去，說是上帝已示人間以一種全新的宗教了。那末我們試想，倫敦和加爾各答兩地的人對於這樁默示的消息將要怎樣來判斷？第一步，他們必定要想一想，這是不是美國報紙上一種騙人的話！——這已不是一個容易的問題了。第二步，他們又要想一想，這也許是一種光學上的幻象。然後，假定他們已經承認那論萬資格相當的證人對於這消息的證明了，但他們仍舊要想，作與有人新發明了一種無形的飛機，也未可知。又若假定他們已經相信確是一個超自然的存在做的事，那末他們又要想，也許這超自然的存在是從金星裏來的，或從「第四度」的空間裏來的，或從魔鬼那裏來的。當他們想到這許多層數的時候，他們勢必把這個業已證實的默示來考查一下。什麼是它的文學的品性？什麼是它的道德的品性？又如要把這已證實的默示叫人普遍的采取和應用，那末什麼是它及於人類的影響？

凡此種種，顯然是人類理性的問題，人類判斷的問題；除開用理性外更無別的方法可以決定的；無論在個人，或在人類的全體，除非將他的最好能力去應付這件事，或如尋常所謂用心去決定它之外，更無別的辦法的。理性將是一種裁判官，而這新的默示將是在法庭受審的囚徒。人性學者說，這是一種真正的靈感，我們應該屈服它，依從它，從今而後，再不容人質問它。但總免不了有些人要說：「荒謬絕倫的廢話！」還有別的人要說：「這種新的默示不是促成進步的，却是遏止進步的，窒塞人心的。」這樣的人，將要為他們自己的信心衝鋒，將要成為殉教者，而全世界的人都將議論他們了。那末他們和那大多數的人類，究竟孰是孰非，該叫誰來決定呢？那就該做裁判官的理性來決定了。

說人類理性是要錯誤的，這是一句完全真確的話。所謂「無錯誤」，乃是一種絕對的品性，乃是一種人心的概念，而不是一種實在。人生不曾給我們以「

無錯誤」，猶之它不會給我們以全智全能，或任何其他所謂「神」的品性。人生會給我們以能力，有的性弱，有的較強，却都能發展進步，能發展。理性就是人類所以超越一切動物並逐漸支配自然力的工具。這是我們最好的工具，而因其是最好的，故我們不能自禁的要用它。那末我們當中竟會有人不知善用理性，却只破壞理性，這不是一種奇事嗎！你如去拜訪一個耶穌會的神父，他必開導你說，理性比之信仰是無能力的，應該退讓給信仰的。你就對他說：「是的，神父，你確是開導我了。我也承認我的能力是靠不住的；所以我對於你方才使我信服的一段議論也要開始懷疑了。你的話原是使我信服的，但是我的信心既然是憑着靠不住的理性得來的，那末當然也是靠不住的了。所以我現在的地位還是跟從前一樣，只除我從今以後對於任何東西都不敢確定而已。」

你這樣出乎至誠地回答之後，便拿起你的帽子辭退出來，隨將那好心神父的書房門帶上。但是你等一等，為什麼你要帶上房門呢？這是因為理性告訴你，

你若不把房門帶上，恐怕外面的冷風要吹進去使那好心的神父不舒服的。你所以帶上帽子，就是因為你還不會應用你的理性去解決主張光頭的問題。你走到街上，你聽見一種突如其來的聲音，你便退到一塊路旁石上去；這是因為理性告訴你有一部汽車來了，並告訴你在路旁道上便可安全的。如是，你一生的行為中處處都用着理性，由是而你的生命得以保存，得以發展。若有一人暗示你，說你的理性靠不住的，故將使你在一部汽車面前徘徊一下，你於是就要把理性應用到那個人的問題上去，而決定他是白癡的。我說這樣的白痴，在日常生活的判斷上和關係上有之，在哲學，形而上學，以至宗教上也有之。至於這一切種類的白痴的種子和根源，則都由一般人對於那種不能完全合理的事情也認為有信之之義務而起。

如今的日子，正是思想普遍傳佈的日子，那班信條的捍衛者便很感到困難，故你將見他們的心裏常有兩個觀察點糾纏在一起。那些猶太的博士們，方在竭

盡心力，要想尋出一點衛生學上的理由，藉以反對肉和牛油放在同一盤裏吃；天主教的教士們，則將告訴你，魚是一件很衛生的食品，但總嫌我們吃得太多一點；監理教徒，浸禮會徒，以及長老教徒，則將告訴你說，人們若是七日之中不休息一日，他們的健康便要破壞。如是，他們都借理性來辯護信仰，而欲調和科學與神學間的衝突。我採用這種方法，憑我實驗，曉得若能利用禮拜日打打網球，頗足以助長我的消化，增加我的工作能力。我於是就實踐這種完全合理的行爲了。又誰知道就跟那頑固的德拉瓦州 (State of Delaware) 的「信仰」相衝突，我竟因無心犯了聖濟聖日之罪坐了數日的監牢！

你若把勃雷教授 (Professor Bury) 所著的那本小冊子思想自由史 (A History of Freedom of Thought) 拿來一讀，你就可見人類爲爭思想的權利，曾有一段長期間的奮鬥，而勝利至今猶未得。所謂「自由思想者」一個名稱，本應是人類最高的徽號，但如今在美國，差不多到處地方，這個名稱仍舊還代表一種難

名的恐怖。現在的加利福尼亞州 (State of California) 有一種「總罷工懲治條例」(Ordnance Syndicalism Act)，規定凡人以著作，出版，或演說的方式發表意見，主張合衆國政府應用當初建立時的方法——即用武力——推翻之者，處以至多十四年的監禁。距今不過數月之前，本書的作者曾在法庭的見證席上過了兩天，得着一種苦痛不堪的經驗，因為他那時經一極其嚴峻的區律師寸寸進擊，一層層盤詰他的信仰，一字字審查他的著作，冀可發見他的一種不好信仰，藉使陪審官對他先存惡感。至於本案的被告，則是一個曾在前線服役三年的志願兵，且曾受過兩次傷和一次毒氣的；他的罪狀，則是不但贊成蘇維埃式的政府，並且對於教士和宗教機關曾經印過不甚恭維的文字。

現在的時代，乃是資產階級主有政權的時代，所以他們為自身利益起見，竟敢擅自檢查人類的思想。但無論宗教策略或資本主義要想束縛人心，結果總歸一樣，而他們的努力，必須要遇着一句斷語，——即人們的思想縱然要錯誤，

縱然作與造出嚴重的損害，但是人們除開利用他們最好的思想能力，並把他們的思想結果宣佈給別人外，他們是未有別的路可前進的。暫時借神學上的話來說，上帝既然把理性的能力給與我們，並給我們以使用這種能力的衝動，那末說他要限制這種能力的使用，或與任何人以禁止這種能力使用之權，那是不可思議的。我們所尋求的是「他的」真理；我們所宣傳的是「他的」說話，我們當這樣尋求並宣傳的時候，我們就算已盡我們最高的信仰，所以不必擔心他將以硫磺加石灰報酬我們的。

在本書以後各章裏，我將假定讀者業已接受我的觀察點，或至少已願意為實驗起見而嘗試它的效力了。我們將要從理性的立場來思考人生的種種問題，並欲用此觀點來尋求人生問題的來源及其解決的方法。

第四章 道德的起源

「比較自然的方法與人類的道德，並說明人類道德的由來。」

離開現在七十年前，查爾士達爾文 (Charles Darwin) 出版他的物種由來 (The Origin of Species) 一書，主張一種駭人聽聞之說，藉以排斥當時神學上的信條，以爲人類生活係由「硅藻」(Diatoms) 經過許多階段的進化而至的。這樣的學說，當然跟伊甸園的故事不合，故所謂「達爾文主義」，便被人斥爲一種魔鬼的創造，而美國內地有許多教會的學校，每一想起「進化」這個名詞，也往往要愕然色變的。就在新近這幾天，我還在報紙上看見某教士很得意的宣言說：「達爾文主義」已被推翻了。實則只因有幾個生物學家對於達爾文所主張的物種進化的方法稍有懷疑，遂使這位可敬的教士先生發生誤會了。物種的變化是由逐漸淘汰其所不適而致的呢，抑如甫里斯 (do Vries, 1848)——荷蘭的植物學家所主張的「變異說」(the mutation theory) 驟然而致的？還有，後天的能力是可以遺傳到後裔的呢，抑或原形質是不受環境影響的？諸如此類的問

題，如今的科學家固然還在辯論未決。至於生命是以一種規律的順序由下等進至高等，以及每個生物都要在它的胚胎時代及嬰孩時代把這進程的歷史重演一遍等事實，乃是如今一切近代思想的基礎，已如地球自轉之說經一般人承認的了。

你可以從外面去研究這種進化的程序，即從進化進程中所經過的無數形式以及它們的相互反應上去研究；你也可以從你自己的心靈裏面去研究，即從你本身進化時所起的情緒，及這進化所由促進的衝動和希求，就是法國哲學家柏格森 (Bergson) 所謂「求生的熱慾」(élan vital) 上去研究。這種求生的熱慾，基督教徒名之為「愛」，而嫉惡基督教的尼采 (Nietzsche) 則名之為「能力的願望」(will to power)，以為這是跟「愛」相反的。

你在赫胥黎教授 (Professor Huxley) 的論文裏，有一篇名為進化與道德 (Evolution and Ethics, 舊譯天演論) 的，將見他主張「自然」之完全不道德；他以為

人類之所謂道德，沒有一件是從自然的進程裏起源的，或跟自然的法則融洽的。這種說法，出自一個主要的「不可知論者」(Agnostic)之口，頗為當時一般神學家所歡迎。但當我是個十六歲的學生讀這論文的時候，我就嫌他的見解太褊狹；我覺得這種自然和道德間的衝突，若從另一立腳點去看便會消滅的。我以為基督的道德和自然的道德的不同，只不過是一種心的發達的程度不同。動物對於他所曉得的生命——就是他自己的生命和他的幼子的生命——都是愛的，並且要憑着本能去保全它的。一隻狼不曉得一隻鹿的感情；但人類當在野蠻的時代，理性便已發達，已知自己本身之外還有和他一樣的別人，就是他自己的部落中的分子；於是他替自己制定禁條，不去殺吃那部落中的分子了。至於現在，人類的理性和同情已經更進一步的發達，故那「部落」裏已經容得一二萬萬人，但對於那部落以外的人，則仍舊還保存狼的態度。

我們要問，精細如赫胥黎這樣一個人，怎麼關於這個道德進化的問題會錯到

這麼遠的呢？這個問題的答案很簡單，就因為他那時代，正是英國的工廠時代，而這位大科學家在哲學思想上雖是一個神學的叛黨，在經濟思想上却是他的時代的產兒。我們見他嘗用中產階級的生物學來嘲笑亨利佐治（Henry George, 1839—97，美之政治經濟家，主張行單一稅者）和他的土地解放的主張。「競爭是商業的生命」，——這是十九世紀流行的口號；而競爭也就是十九世紀的生物學的神。丁尼生（Tennyson）曾經總括起來說：「自然是和鴉一般紅着牙和爪的。當此之時，一般曼徹斯特（Manchester，英之工業區）的製造家正欲把小孩子關在紗廠裏每天做十四小時的工，又欲把婦女們吊到煤礦裏去拖車，故經這些學校裏的學者們和教堂裏的聖人們告訴他們說，這就是「適者生存」，這就是自然促進種族進步的方法，他們聞聽之下，當然感到便利的。」

但是現在，我們已預備着一個合作的時代了；所以我們的科學家想起要同轉自然裏去，要去尋出自然的方法究竟怎麼樣。你若去讀克魯泡特金（Kropotkin

的互助爲進化一因素 (Mutual Aid as a Factor in Evolution)。你將看見舊時那種中產階級的生物學已被完全駁斥，並見自然裏面已經流露一點人類道德的萌芽了。克魯泡特金告訴我們說，自然界裏無論什麼地方，最繁殖最成功的動物，就是那種合羣的動物，而不是獨居的動物。世間有數千百萬的蜂和蟻，以對每隻的雞和鷹；也曾有論千的鹿供給每個獅或虎做魚肉了。凡是這些合羣的動物，都有他們的生存方法，而這種生存方法之可比之於部落的習慣及人類道德的法典，那是不待設想而後知的。凡不同類的動物，往往彼此相魚肉，但屬同類的動物，則除少數之例外，沒有自相魚肉的。天下唯一以利用其同類爲常事的獸就是人。

克魯泡特金曾用許多有趣的實例來說明互助和互衛就是高等動物所由進化的藝術。昆蟲，鳥類，魚類，以及差不多一切食草的哺乳動物，甚至有多數食肉的動物，都是互相幫助，互相保護的。居於樹頭的噪聒的猿猴能把獠牙的老虎

趕出林外去，就因其多的緣故；他們一看見老虎，便大家齊發一種尖利的鼓噪聲，因把那老虎震得耳聾昏亂了。後來等到猿猴進化，生出一個大拇指來，他們就會拗拆一根樹枝來做杖，又把一塊鋒利的石頭裝在枝頭做成一柄斧，於是就會擒住那獠牙的老虎而結果他的性命了。他們所以如此做，是因為他們已經知道團結的力量，正如現時世界的工人方在資本主義的獸面前學知團結的力量一般。

人家告訴我們說，人類之所以能生存，是由於他的腦筋靈敏之故，這話是不錯的。但是人類的靈敏腦筋的第一產物，就是他的知道一件事——即若他個人孤立起來，他是一種最無力最可憐的動物，至若大家團結一起，組成社會，養成道德，那末他就是全世界的主人了。但是人類對於這種功課並未學全；他只曉得從他自己的民族着想，並沒有從全人類去着想。因此他就拿出手上的最高技術和腦裏的最高智慧，用以製造毒氣了。到如今，他方很痛心地明白過來，

知道他的毒氣的公式已被他所稱為仇敵的那些種族所曉得，那末他所苦心經營的方法，也適足以毀滅自己而已。換句話說，人類現在已到了一個時代，就是他的機械的技術和支配自然的能力已比他的道德的意識和想像的同情發達得更快的時代。他的毀壞生命的能力已經很危險地比他的保存生命的欲願大了。所以他就像個狂痴的動物一般對着自然的嫵媚的臉，不僅破壞他自己所建造的一切，並且破壞自然在他以前許多年代裏所建造的一切。他如今方威着無限痛心，要想認實這樣的情況，矯正以前的過失；那末他所當做的第一步，就該從他心裏把當初因盲目和貪慾得來的那種鬼的學說剷除淨盡，萬不可再相信能用這種磨難同類的方法尋着真正的幸福或促進有價值的進步了。

第五章 自然與人類

【試示人類如何取得支配自然的能力，並如何適用自然的進程而改善之。】

如其上章所陳的理論是健全的，那末可見人類的道德並不是一套固定而永久的法律，却如世界上一切別的東西一樣，不過是一種自然的產物而已。我們能假把人類道德的歷史追溯出來，如同追溯岩石的歷史一樣。所謂道德，並不是一種神秘的或超自然的東西，却只是人類對於他的環境——尤其是他的同類——的一種反應。人類道德的根源，就是顯見於一切存在身上所謂靈魂的那種內在的衝動，那種愛生的感情，那種生長的快樂，或那種信仰。

人類是自然的一部份，且是自然的一種產物；從許多基本之點看起來，他的方法仍舊還是自然的方法，他的法則仍舊還是自然的法則。但人類也有許多地方和自然顯然判別，而成爲一種很不相同的東西。我們爲要明白這點起見，故把自然和人類分別開來。假如我們心裏記着這種分類並不是永久的，不變的，那末這樣的辦法也可算是正當。例如我們要把蛙和科斗分別開來，雖則這動物有一時期是一半科斗一半蛙的。又如我們尋常都有動物界和植物界的分別，雖

則當進化階級較低的時候，動植物是不能分別的。

那末自然和人類的分別到底是什麼呢？這分別就在自然的進程顯然是盲目的；牠產生百萬的卵以造成一條鮭魚的生命，又產生無數百萬的鮭魚以供其他顯然不比鮭魚好的魚去吞噬。詩人們也許要拿起進化的學說而用一套神學的衣服將它裝飾起來，說是「生物的全體都向着一種悠遠的神聖事情進動」，但據我們所能見到的，則覺自然即除人類而說，也一樣以作循環的行動為滿足，往往要回復到她動身的地方去的。例如自然在中古期那些溫暖潮溼的沼澤裏，曾經造出整個世界的複雜的動物，然後她彷彿覺得這種大身小腦的模型不是一種成功的創造，因便又造出一個冰期，將他們統統凍死，遂使我們除他們的骨骼之外更無查考了。

進化論中的所謂「適者生存」，意思並非說人類的眼光認為最好者得以生存；這一層若不明白，那就不能算是懂得進化。所謂「適者生存」的意思，只不

過是能般適應特種環境而生存之謂。我們以為現在的文明是「適」的；但假如天文上發生變化，又成一次的冰期，那末我們的所謂「適」，就當看我們能否靠蘇苦生活，或能否靠人造的光在地中種植東西而定了。

以上都是對我們的老母親——自然——而說的。但是現在，我們無論跟着神學家說這是一種神意，或跟着唯物派的哲學家說這是一種原子的偶然混合，總之，自然新近已經產生了一種生物，這種生物是覺得自然的進程的，並且能般觀察它，批評它，能般承受自然的工作，而用他們自己或較好或較壞的方法來做。不管是出乎偶然的或有規畫的，總之我們的行星的幾個部分裏，已因氣候和土地的某種結合而產生一種新的自然產物了。這種新的產物就是一種提高了的生命，我們稱之為「智力」。造物睜開眼睛，看見造物者的工作，而斷定它是好的——却還不會盡好！於是，造物承受了造物者的工作繼續來做，有些地方取消了它，有些地方則完全修改了它。人類所製的一首詩，比之自然所造的

一個蜘蛛，要算一件較好或較高等的產物呢，或者不是，這當然是一個無益的問題；但至少有一層是明白的——即自然雖曾造出無限的蜘蛛，却從來沒有造出一首詩，或和一首詩相似的東西。

人類是上帝的造物，却能代行上帝的職務。這種事實，也許要使我們驚駭，或許可以鼓勵我們；而在一般形而上學的思想者，則又可供給他們以許多誘惑的問題。也許上帝正在生成的程序中，而不至他在我們身上或因我們而生成之後，他是不存在的罷？這種奇異的思想，是威爾斯 (H. O. Wells) 首先提出來的；於是一般主教們和牧師們，當然要忿怒而起，說威爾斯是使犯他們的範圍了。他們之崇拜上帝，已經有了三四千年，並且知道上帝是從不能窮竟的時候便存在的；他是隨着自己的意思創造世界，如今不敬的人類，何得擅自起來批評他的產物，且以爲自己能較改善它呢？人類所能做的，不過是些不值錢的最蠢的小玩具，幾首詩歌，一點科學，或幾曲隱約像模倣天聲的音樂而已！

威爾斯先生以他那種正在成功中的上帝的資格，曾經創造他自己的一個主教，且一定要維持他的主張，以為他這個主教是遠勝於英國教堂中任何由上帝創造的主教的。我們將讓威爾斯先生的主教和上帝的主教自己去辯論這些問題，現在只要把我們關於這些形而上學的事物的警告對讀者提醒一下。因為天下無論什麼事你都可以證明；而所謂一個题目的討論，只不過是說出你有你自己的真理而已。也許有一種「無限的意識」把創造的全部進程都包涵在裏面，而自然中所有種種似乎浪費和錯誤的東西，都可以從一個觀察點來解釋，只不過我們現在的心力還見不及此罷了。反之，則許意識這種東西還是第一次出現在宇宙裏。又這意識，也許只是一種偶然的東西，一種瞬間的產物，如早晨山頂的霧一般。反之，則許這意識業已註定要發達開展，而支配了全宇宙，如同農夫之支配一坵田。如今我們個人的智識的斷片彼此交通，而漸成爲一個家庭，一個組合，一個民族，以至於一個世界的文化；也許我們將來也像這種樣子漸漸接

觸着別的行星上的意識，或接觸着這個行星上未經我們發見的別種存在的意識，或又竟接觸着那個全宇宙的靈魂，就是我們稱之爲上帝的那種普遍的意識。但是現在我們所能確定說的只有一句話，即人類本是被創造的東西，却要成爲創造者了。人類將要把世界的目的拿到自己手裏，將要把自己的新目的交給世界，又要嘗試着把一種道德的法典交給它，要用一種所謂「經濟」的新標準來試驗它訓練它了。以本書的作者看來，這就是關於人生的最重要的一件事情，也就是觀察人生最有趣味的一個觀察點。讀者如欲知詳，可讀雷爾克斯脫教授 (Professor E. Ray Lankester) 所著的那本人類之國 (The Kingdom of Man) 的小冊子，其中開首一篇題爲「自然之逆子」 (Nature's Insurgent son) 的尤其有趣。

那末人類以其經過番虛的目的，也會用怎樣的方法修正過或甚至代替過自然的程序呢？他的修正自然的方法甚多，故不如舉出他所不會修正的地方容易些

。例如一個近代的文明人，對於自然所做的任何事情差不多都難滿意，也不願意接受自然的任何產物。他不願意吃自然產生的菓子，而願吃他自己種起來的菓子。他不滿意於自然給他的皮，而會替自己做了無限種類的複雜的衣服。他反對自然要把冷水澆在他身上的脾氣，故已替自己建造房子，在裏面製造自己的天氣。新近，他又正從事建造在地上滾的房子，或在空中飛的房子，或在海底走的房子，因而他那私有的天氣到處都可帶着走了。自然的習慣，是要把他的錯誤和實驗趕快拿開的。但是人類因其極愛生命，故即使是衰廢的，跛行的，瞎眼的，也都還是要保全。在自然的狀況時，倘使一個人的眼睛光點不對，他便不免要誤入虎巢，因而被吃。但是文明人對於自然維持人類眼光的方法很瞧不起；他於是替自己創造一種透明的東西，磨到相當的角度，藉以改正他的光點，使它同別人的眼睛一樣好。人類用着諸如此類的無數方法，曾經反抗他的老母親的粗暴，並使自己擺脫了她的束縛。

然而他到底還是他母親的兒子，所以他總先實行了他的法子，然後才認識他所做的事。因此，即在那受過最高教育的人們當中，也很少能較曉得自然的考法子是如何徹底地經她的「逆子」禁止的。就如近代文明中種種曾作驚人進步的職業和事業裏，這樣的事情便很多；紙工知道怎樣做紙，鞋工知道怎樣做鞋，光學師知道怎樣磨玻璃，但他們沒有一個能較深知別個專家的事情，也沒有一個能較曉得別人已經走到如何的程度。所以在我們的學校裏，我們仍舊還教那種古代的不可移易的「自然律」，而在一般工人的實際上，這種自然律是早已如二百年前的「多多島」(Dodo)一般滅絕而忘記的了。又無論那個學校裏，除開少數染有社會主義的思想者外，學生都很莊嚴地在那裏學習所謂「馬爾塞斯法則」(Malthusian Law)，說是人口繼續逼近養料的限制，又說是世界上無論那個部份的人總都稍稍超出那個部份所能維持的限度的。又說無論何時，我們一方面增進世界的生產力，一方面人口便也跟着增進，所以人類的苦惱是永遠

不會終止的，而墮胎，戰爭，飢荒等事，只成爲自然所以使人類適合於其環境的無窮期的方法了。

這就是我們在學校裏很莊嚴地受教的。然而學生當中十人有九，他們的父母都已曉得近代節制生育的辦法；而學生自己，也都曉得用各種方法來研究這個問題，及到他們結婚的時候，也就實行限制自己，只生兩個或三個孩子。他們所愛戴的那位政治家和英雄的羅斯福（Theodore Roosevelt）的鬼，將徒然在國內奔走呼號，徒然把所謂「種族自殺」一個可怕的罪名——就是說他們對於馬塞斯法則所謂循環不已的且須用墮胎、戰爭、饑荒等方法來制止的那種人口過溢的可怕境狀竟敢擅用理性來制止的罪名——加在他們身上了！而他們所愛戴的那位聖人和道德家的康斯篤克（Anthony Comstock）的鬼，也將徒然在國內奔走呼號，徒然因他們胆敢教會貧窮婦女以富有婦女所曉得的東西，又因他們嘗試着要想改變一種完全人爲的境狀致使一個明達的自治的盎格羅薩克森的國家

經傳兩三代之後便須變成一個意大利人、波蘭人、匈牙利人、葡萄牙人、法蘭西加拿大人、墨西哥人、以及日本人的卑陋的民族之故，而置他們於牢獄了！

同樣，在每個正教的學校裏，學生們都在學習他們的教授之所謂「農業報酬遞減律」(the law of diminishing returns of agriculture)。這條定律的意思就是說，凡在一塊土地上所用的勞力增加，產生不會同樣的增加，且生產的增加率要逐漸減小，終至你在一塊土地上無論用多少的勞力，你也不能再有生產。如今的教授們都在教這條定律，因為在五十年前，這條定律是正確的，且從那個時候起，沒個那位政治科學的教授曾經想到鄉下去走走過。然而當這五十年的期間，學校所在的那些都市的城外，一般做買賣的園藝家正在大規模地實施一種增加生產率的新農業，遂使這「報酬遞減律」成爲一句笑話了。

我們看克魯泡特金的那本田地、工廠、與工場 (Fields, Factories, and Workshops)，可知近代從事於增加生產率的園藝家已因利用玻璃的設備和化學的試驗

管而造成一種全新的種植科學了。這種園藝家可以不靠氣候，他能造成自己的氣候；他又可不靠土地的肥瘠，他就在濼青路上也一樣可以種植。他若把所用的資本加倍，他的生產不但可以加倍，並且可以十倍。若把他的方法應用於不列顛羣島上，他就可以產出足夠供給全地球的糧食。

由此可見，人類只消用一種簡單無害的法術，便可以視其所宜而限制人口或增加人口。他又可產生食物以供給比現在世界上加一百倍或一千倍的人的生活的需要。然而因於迷信，而世間乃有非由自願的父母；因於資本主義，而土地乃作為投機事業之用，或作收租之用了！凡此種種，都是借「自然」的名義行的——這就是那個具有「牙和爪」的舊的「自然」，這個舊「自然」的老法子就是「有能力的該取得，能保有的該保有」；然而這個「自然」已經被文明的人類差不多完全征服，完全排擠，所存留者只是一個鬼的形狀，只是為驚嚇奴隸們起見而從墳墓裏掘取出來的一副骷髏了。當一個強盜式的理財家想要買一件

皮大衣來禦寒的時候，或當他僱一個按摩人來使他血液循環的時候，你總不見他會拿這些「自然」的法則來費心的；他將永遠不會提及這件傭人的舊東西，除非在他想要勸誘世界上的工人們為利用「天然」的富源而須向「他」繼續納貢的時候！

第六章 叛徒的人類

【說明由本能對理性的過渡期間乃人類之自覺期，又言人類如何進至較穩固的境狀。】

我們曉得在自然的狀態中，每個動物都處於一種不穩固的境地，常要受他的仇敵攻擊的；且每個動物只能在繼續保持最優狀態的期間方能生存。此其結果，就是使某一類動物維持着它的完美的狀態，且因受着競爭的壓迫而逐漸增加它的能力。又除非當天然勢力突然暴發的時候，每個動物都完全具備着「套本能可以應付一切的意外；它對於它的環境有一種調和的關係，它知道怎樣做它

所應做的事情，甚至連它的恐懼和痛苦也足以保護它的。但如今人類出來了；他便推翻了這種自然的狀態，廢除了這種競爭的奮鬥，且隨他自己傲慢的意志，將他的環境和他對於他的環境的反應一併都改變了。

人類的這種改變，當其初是按着一條直線做的；其目的，無非要替自己謀得較多的舒服，而免除自然的種種不便利和生存競爭的種種壓迫。在自然的狀態裏，動物是沒有肥胖的，但在文明的狀態，則不但有肥胖的動物，並且有肥胖的人來吃肥胖的動物。在自然的狀態裏，沒有一個動物得能長久閒蕩；它今天得着食物，明天又得出去尋食物。但是人類憑他的優越的狡猾，便要強迫動物替自己做工，並要強迫他的同類替自己做工。因此，他為自己產生了無限的財富；不但能儘其所欲吃嗎睡覺，並且要造出一大套精妙的法律、道德、和教典，以規定這種權力；又發明了禮俗、習慣、文學、藝術，藉以表示他對於自然和同類的優越，以及他可以奴使他們和利用他們的能力。因此，他就毀壞了自

然在他身維持着的那種有益的保護，遂致生出種種複雜的疾病，生出身體和心靈上種種可怪的異態。而這種種疾病和異態之中，每一種都可成爲一種新的生命；它要發展做一套智識，一種科學，或一種藝術；它要成爲生活的工具，成爲環境，成爲論人類或甚至數百萬人類的命運。如是，這種大規模的組織，就是我們所謂「文明」也者，將要繼續的發達——就中有一部分仍舊還是健全的，進步的，但有一部分已如一個巨大的腫瘤一般醜惡而危險的了。

我們對於這個腫瘤應該怎樣辦法呢？第一步，它必須先拿來診斷一下；它的流毒的範圍必須精密地劃出，它的生成的原因必須精密地查明。原來叛徒的人類已經棄絕他的自然母親了，並已喪失——且大部分已忘記——她所給他的本能了。他已毀壞了當初那個對於個人雖凶暴而對於全人類則屬有益的環境，而用一種大規模的行業宮來代替它了——那其間有的是說話機器，活動影戲，蘇打泉，修指館，與夫紳士們現成的公館。

我們該說人類應該回轉自然的狀態，再不要替瘋子造瘋人院，替偵探造住所，替散光眼的人造眼鏡，及替有胃病的人造麥精牛乳嗎？這種辦法，確實也有人主張的。在我由郵遞收到的許多奇書和小冊子當中，我前幾日曾經發見一本從英國寄來的書，名曰社會的混亂及其出路 (Social Chaos and the Way Out)，係塔克李特 (Alfred Taker Read) 所著，是一本三百六十四頁的鉅冊，內容可謂極眩博的能事，其所主張，則謂要解除文明的罪惡，必須回復古代希臘的殺兒辦法。其法凡嬰兒初生，須經一個醫生委員會的檢查，如果查出那嬰兒身有缺點，或若人口調查錄上曾經決定現時的嬰兒已經足夠，那末這個嬰兒就可殘忍不容情地將他斃死了。你們聽見這種辦法，也許要當它是說笑話，或者是模徹斯耐夫特 (Mortimer) 主張愛爾蘭飢荒時吃食兒童那種辦法而來的。我也很費了一點時間在這本書上，才敢斷定它是一個清醒的科學家的作品，並不合一點遊戲的意味的。

我們若要把這個問題想想清楚，那末第一點該注意的，就是須明白自然對於這種事情是毫不相干的。我們不能把這種事情訴之於自然，因為我們脫離她的權力已經是許多千年了。當那第一個猿猴從樹頂跳下來而把一塊鋒利的石頭裝在棍上的時候，我們就已離開她了；當那第一個人類曉得用衣禦寒用火烹食的時候，我們就已和她永遠訣別了。所以我們說這件那件，或其他的辦法之「不自然」，已經不成其為理由了。我們原有許多不同的辦法可以選擇，但有一點可以確定的，就是這許多辦法之中決沒有一條是「自然的」。拜恩斯弗澤（B. B. Pinfold）在他的一幅戰事諷刺畫裏，寫一英國的軍官請假回家，忽然想念戰場的生活，便到園中在泥裏掘了一個洞，坐在雨裏顛抖了一宵。我們覺得這樣的事情大大好笑；但若有任何改革家、醫生、道德家、牧師、立法者，主張用所謂真正「合於自然」的辦法來醫治我們的罪惡，那末尤其好笑了。

文明的人類是藝術和智識的動物，他對於自然已無所愛，除非當她做一種運

用幻想和運用智慧的對象而已。他要過着自己的生活，他要盡他的一切能力以期超出自然。但是他顯然不能將疾病繼續堆積在自己身上，他不能將他的生命的血來養成一個腫瘤，而反叫自己正當的組織餓死。他必須將他的能力之流——就是他的社會的血流——從那腫瘤移開而使灌注於健康的發達。若是不用譬喻，那末就是說人類將用他的理性來決定他所願有的生活；他將選擇他力所能及的最高方式的生活。他於是將憑他自己的意志，把他的精力專注在這些工作上；他將替自己造成新法律，新道德，新習慣，新思想，藉以使他所構成的理想難於實現。必如是，人類方能不愧為一個創造者；必如是，他方能實現他背叛他的老母親的利益而免懲罰。

或者我們將要發見，我們也可說是同返到自然，不過用一種新的方式而已。因為自然雖是殘暴而凶惡，雖是如我們所說，浪費而盲目，但她會有她的深微的智慧；她會留心着生物的種類，她會保護並維持着生物的範型。人類持其新

得的能力，則嘗發明了一種哲學，而美其名曰『個人主義』(Individualism)。他要爲自己而生活，爲自己而工作；他要穿綢製的襯衫，要打破速度的限制，要把徽帶徽章掛在自己的胸口上。然而他若想自救於退化，那末他所須以其新道德來做的，就在能顯出他所離棄的老母親的那種智慧和遠見，而對自己毅然決然的說道：我要保護自己的種類，我要維持自己的範圍！我要不許自己酗酒，因爲它足以損害我的子孫的健康；因爲同此理由，我又要不許自己以雜性交爲娛樂，我要模倣追逐戰鬥之事，藉使我的身體可以維持着自然的最好標準。因爲我明白一切文明的生活都以智識爲基礎，所以我要獲得智識，並將它傳布給我的同類。因爲我感到文化非同情是不可能的，又因我受同情的指使，覺得若是我的同類都愚昧墮落，則我決不能快樂，所以我要盡我的能力來制止貧窮，戰爭，寄生生活等現象，以至人類利用其同類的一切方式。

威廉哲姆士教授 (Professor William James) 曾作一篇精妙的論文，題曰戰爭

之道德的代替品 (A Moral Equivalent for War)。他的意見，以為人類許多年代以來所以都喜愛戰爭者，乃因戰爭曾經喚起他的最高的努力，並曾使他更充分地自覺其能力之故。哲姆士教授於是問道：人類既是愛生命的，並愛生命所顯之種種奇異能力的，那末他怎麼不能憑自己自由的動機而替自己發明一種教訓——即一種不以毀壞他人及奴使他人為基却以求思想能力發展之合作的競爭為基的法典呢？人類之能發明這種法典，我是始終不疑感的。至於這種法典之將要做成，且將很快的做成，也已由新近的世界戰爭而確定了；因為此次戰爭業已使一切有思想的人都有所覺悟，知道機械的藝術的進步業已足使人類能夠給與他自己的文明以它所不堪受的損害了。

第七章 道德的造成

【試示人類的道德必須變化以適合人類的事實，且除人類理性外更無能判斷道德者。】

假定前數章中的理論都已承認，那末可見人類的的生活，至少一部分是人類意志在人類智識指導下的產物了。人類所處的地位，譬如海洋中心一隻船上的水手；他並不明瞭得那隻船是怎樣做的，也不曉得那隻船如何會到現時的位置，却已發見了機器如何開法，那船如何駛法，並已曉得羅盤針的意義了。所以他負着那隻船的責任，在許多危險裏維持着它；而同時在船的望臺上，則方有一種熱烈的辯論，要想解決那隻船應該駛往什麼港埠，應該適用什麼航圖。

照例說，相信譬喻本是一種不妥的辦法，但這個譬喻是有用的，因為它足以幫助我們明白人類的境地是如何流動而變化的，人類所須解決的問題是如何迫切而無窮的。人類的道德和法典，可比船上掌舵人所接到的航駛命令。那命令吩咐他道，北東偏北；但若那一夜暴巨風忽起，將船頭移到右舷的方向，於是那掌舵人就須向反對的方向鼓輪了。因若不然，他也許要把那船駛到別的地方去。也許第二天早晨起來，船中搭客看見船已擱在岩石上了——這就因為掌舵

人固執着要依違一本二三千年前的希伯來書裏所示的方向之故。

如其人生是一種繼續變化的產物，那末那些規定人類行為的法律也必須繼續變化，而所謂道德者，也是一個繼續適應新境狀和新需要的問題了。如其人是可以自由應付這種變化的環境的，那末他就該可以自由製造新的工具，自由發明新的方法。如其承認理性有從許多可能的道路和許多可能的人生方式裏去選擇一條的任務，那末人類顯然就有把他的法律道德和習慣時時審查時時修正的義務了。

這樣的辦法，當然是跟一切宗教的教訓絕然衝突的。據我所知而說，沒有那種宗教不是主張人類的行為係由一種較高的能力所永久規定，而有遵守這些規則的義務的。若有人即使對於這種見解稍有異議，他便要算是罪惡，並以爲這樣的異議竟是世界上罪惡的事情，其危險比實在破壞那法典還要厲害些。

但是我們試看事實上怎麼樣呢？就把所謂「十誡」來做個試驗罷。這所謂「

十誡」，是刻在差不多四千年前的石碑上，而假定爲永久有效的。其中有一條說，「毋殺人」，但是別的人却譯做「毋暗殺」。因有這樣的異譯，我們看見馬上就起爭訟了。你若是個「朋友會」的信徒，你必採用前說；但你若是你國家參謀部的一員，你必採用後說。設若那殺人的人預先穿着一套特別的制服，以爲他有殺他同類的特別職務的標誌，你於是維持他的殺同類的權利了。換句話說，你不過是維持作戰的權利；但你一經加入作戰，你便不得不維持殺人的權利，且不僅要用刀和子彈那種老法子來殺人，並還要用那種足使全城燬盡立時死盡的毒氣來殺人。

還有，設若殺人之事是經過正式的命令，或經過一個人穿着黑袍，帶着傅粉的假辯，坐在高凳上批准過的，於是你當然也要維持殺人的權利了。你心裏想，一個人只消叫他穿起一件黑袍，帶上一條傅粉的假辯，你就可以賦與他一種審斷和修正神聖法律（謂十誡）的權威。換句話說，就是要把這條神聖法律交

給人類理性去判斷；倘有那種宗教上的狂人否認這樣的辦法，你就把「和平主義者」（指朋友會的信徒）一個可怕的名字送給他，且若他要宣傳他的主義，你就送他到牢獄裏，關他十年或二十年，實際上，也就是用惡劣食料及肺癆傳染的力量慢慢的殺他罷了。又若我們命令他穿上一套特別的殺人衣服，而他不肯依，那末我們就叫他 C. O. (Conscientious objector, 謂反對徵兵者)，要罵他，打他，或者在你的牢獄裏用「水治療法」來治他。

十誠裏又有一條，是叫我們不要姦淫。這條法律，我們當然是能同意的。但我們馬上就可發見，凡是無幸福的配偶必都願意離異，而若我們不許他們離異，那末姦淫之事必定要犯得更多。因此我們的聰明人大家會議，把這條神聖法律修正一下，決定凡男子曾由法官那裏得到一張印字的紙准其另娶者，便不算姦淫。但是有些宗教的信徒不肯承認這種僅屬俗人的權利，例如天主教，它要推行它自己的法律，以為凡人離婚而重婚，便是過着姦淫的生活，而犯了不赦

的大罪。監理會教徒已不如此嚴格；他們已容許離婚兩造中無罪的一造可以再婚了。至於其他的教派，便都承認國家關於離婚的法律，並無異議。由此觀之，可見這些教派都已適用人類的理性——且僅有人類的理性——以解釋並修正他們的神聖誡條了。

又一誡條說：「毋盜竊」。這也是我們大家當然都同意的。但是我們的意見却無論如何不能一致，因為我們須得設立一個人類的裁判所來決定怎樣是「盜竊」。奪取別人的土地，殺了它的佔有人而據為己有，並傳之於子子孫孫，算是盜竊嗎？是的，這當然要算是盜竊，你說；但是你立刻就覺得修正你的話。因若這樣的事是在充分的年數以前做的，那就算不得盜竊；為的是這種行為的結果業經批准，且已認為永遠不可更易了。又若這樣的事是「國家」做的，是那些曾經穿着殺人者的制服的人做的，那也不算盜竊。

又若把土地作為投機之用，而使他人因無地可耕至於瀕死，要算盜竊嗎？我

們有些人說這就是盜竊，但人家就要不客氣地將我們當做「過激派」，而若我們冒險提倡，說無論何人都該反抗這樣的盜竊時，我們便須被判定去受那種用惡劣養料和肺癆傳染來造成的緩慢的死。又在我們這種土地專有的制度下，若有一個犧牲者為救他瀕死的孩子生命而取一塊麪包，算是盜竊嗎？法律說這就是盜竊，便要把那人送入牢獄去；但人類的常識却要抗議，而我曾聽見許多上流的美國人竟敢冒着這樣的「過激主義」，說他們自己處此情境也要偷的。

諸如此類的例，我們可以無限制地舉出來；但有上列諸例，已可使一點地方弄明白了，即欲把「神聖的」法律來支配人類的行為，將見其完全徒勞而已。無論你抱著任何的觀念，存着任何的願望，你總不得不時時刻刻適用你的理性於你的人生問題上，也決不能避免審判和決斷的工夫。你能所做的，只不外審斷不錯和審斷錯了兩途；若是你審斷錯了，你將把苦痛落在你自己身上，以及你所接觸的人身上。所以你若能認識道德上和知識上的責任，你若能研究人生

中你所須對付的問題以及你四周的環境，並能訓練你的審斷力，藉可更快更穩地使你自已適合於環境，那是多麼聰明的辦法啊！

「但是」，宗教的信徒將說道，「這樣的辦法，將使人類失其指導和所尊仰的權威了。倘若不是沒有一種法律，沒有一種永久的道德法典，人類的行為其所將何所適從，又將何以處於彼此之間呢？」

對於這個問題的答案就是：凡承認道德進化的觀念，並不就是說天下沒有永久的法則和實用的原則。人生中有許多事實，可以說是對於一切實用的目的——即不但是為你的目的，為我的目的，並且為許多時代的目的——都能算確定的。例如古代希伯來人所謂「父親之罪將見於其子」一句話，在我們現在不見得就會失效；因此我們就可根據凡為父者均有以健全身心遺其子女的義務而製成一種行為的定律了。又如千餘年來，天主教徒都認飲食過量為「不赦之罪」的一種，現在經實驗科學用新工具檢查之後，發見飲食過量確有自動麻醉和使

血管堅硬兩種害處，故人類的道德法典上，大概不會不把飲食過量列入不赦之罪罷。實則科學已不但把酒醉加入飲食過量之例，並且將一切爲宴饗而用的酒精的飲料也加入其例；雖在舊約裏會認飲酒爲美德，而新約裏也把飲酒當做一種宗教的禮節，然而我們也只能不管了。

說人類生活是要變化的，說因新的發見和新的能力之故而致有新法律和新習慣的必要，這只說的是一件極顯明的事情，似乎用不着浪費筆墨的。人類既發明瞭汽車而騰集於都市，所以當然該採用一套嚴格的交通規則。據我所曉得，關於紐約城幾條大街上當下午五點鐘的時候規定須「向左轉」的辦法之當否問題。是沒有那一個宗教的熱心家曾經在默示書裏去參考過的。但是近代科學在經濟的範圍裏，也產生同汽車一般無其先例的新事實了；它會替人類產生了新的消費的可能和新的餓死的可能了；它已經造成新的要求和新的滿足，新的罪惡和新的美德了；然而我們大多數的人，爲求適應這些事實起見，仍舊還從古

代的法典裏去尋辦法，殊不知這些法典之與這些事實無復關係，正無異與金星裏的事情毫不相干一般！

我生平認識一個婦人，是極其仁愛而虔敬的，她的解決人生問題和解決她那個有兒子孫子的大家庭問題，往往遵照一套從古代希伯來文學裏隨便拾來的句子。她每遇一事，恆必把那些句子來解釋應用，而竟不知別的書本裏也有關於這種事情的話意義是完全相反的。她的解釋，有時奇怪到不可思議，而她自己則深信無疑，以為這是上帝直接向她宣示的解釋。例如你若跟她談社會主義，她便對你說：「窮人是常常在你身邊的」；她的意思就是說，你若想大規模的辦貧窮設法，那是違反天道的。至平日對於一二窮人，她也很肯救濟；她以為這是她的義務；實則她以為有些人之所以要窮，目的無非在供給她一個做好事的機會而已。又如「省了棍子，糟塌孩子」一句話的意思，我們總都當它很明白，沒有人會弄錯的；然而這位善心的太太却解做上帝不許我們打孩子，故甯

使孩子糟塌的。她差不多前半生世裏一逕抱着這樣的意見，及後來有人告訴她，這句話並不出在聖經，却出在英國的一首古詩名叫“*Indra's*”裏的，她這才明白過來。

第八章 中庸之德

〔試示所預審行，在於方法與目的能相適合，並在能了解一種特殊的狀況。〕

數年之前，我曾認識一個單一稅的熱心宣傳家，他覺得我的論調異常沉悶，因為如他所說，我是「沒有主義」的。例如我們所討論的是個保護貿易的問題，在我，總願意搜集些統計來作證據，但我那位單一稅的朋友，便逕主張關稅就是政府的「盜竊」。他的意思，以為政府對於土地可以有徵稅之權，因為這是天然的賜物，而對於人類努力的產物則不應有徵稅的權利；故當外貨進口，政府若從中去抽取一部分，那就是犯了強盜的行爲。此人所以會有這樣的論調

，當然是由誤會了一點意思而起的，蓋以為當一國發達的初期，苟能賤騰工業的發達以期獨立自足，原也未始不是一件好事，但至工業家發達到足以支配政府的時候，那末為求低減他們的價值以為社會化的初步起見，國家就須使他們去受外國貨競爭的壓迫了。

讀者若為尋求確定的生活規則來讀此書的，他將要大失所望。因若有人能替我們造出一部道德的法典，而把我們須由自己來決定生活的那種責任從我們肩卸去，那當然是很便利的。世間也許有一種極薄弱的人，非有別人替他決定生活的狀況不可的；然而我的書並非為這樣的人而做。我這書是為已成年而能負責的人做的，而我常常記着，每一個人都有一個各別的問題，一套各別的需要，和一種各別的義務。世間原有一套很好的規則，差不多無論什麼事件人人都可適用的，但我始終想不出一條規則可以適用於我的生活而絕無例外。「毋殺」這條規則，是我向來所遵守的，總算到如今還沒有例外過；但一經我用

着想像，我就能想出許多可以殺人的情境。還記得有一次我和一個和平主義的朋友——一個道地的不任職牧師——談論這個問題。我對他說，人有時要成瘋癲，那末也許他拿起斧頭，見人便殺。我因問他，假如他親眼看見這樣一個瘋人拿着斧頭要殺他的孩子，他將怎樣辦法。他說他將用一切可能的方法來對付，總不殺那個瘋人；但他終於承認，若至他孩子的性命和那瘋人的性命萬不能兩全時，他也要殺的。這不僅是我們的曲辯，因為世界上這種事情是有的；人們曾經遇見過這種事情，那時便不得不由自己來決斷。那末可見這條誠律也有例外了；而凡規則，即只有一個例外，便算不得普通的規則。常言道：「例外可以證明規則」，這是一句瞎話，是由錯譯了拉丁文 *“Probat”* 一字而來的，原來拉丁文這字的意思，並非證明，而是試驗。例外沒有能證明規則的。例外只能試驗規則，藉以顯出在例外時結果就不同。

關於人類的行為只有一種規則可定，即其措辭必極廣泛，可隨各人的不同意

見來解釋，因而可以避免了例外。至於那種落了邊際的規則，則不論什麼種類，遲早總要過時的。例如節儉之德，是自古以來大家都承認的。凡在自然的狀態之下，或在經濟競爭的狀態之下，無論何人顯然都該節省儲蓄，以備不虞，那是不待說的。但是假如我們能建設一種穩固的經濟狀況，使得人人努力的產物都受社會充分的擔保，人人到年老或疾病的時候，都受社會充分的贖養，那末若還有人從事於積蓄，就要似乎是愚了。這樣的愚法，也就猶之我們在現代城市的大街上看見一個人全身披甲騎馬而過一般！

我所以費了許多篇幅來討論這個固定不變的道德問題者，因為這是人類最重的擔負之一。人類史的紀載之所以病，並非因其流血殺人的事件，乃是因其偏激；蓋當人類欲矯戾之橫決而使思想發揮時，往往採用一套公式，不問其對於人生全部的影響怎麼樣，即便施行起來。當初英國清教徒的辦法便是一例。清教徒的主義就是尊崇良心。尊崇良心本是完全正當的，只不該把人顯審美的

本能一筆抹煞。馬可奧 (Macauley) 嘗把清教徒的主義用一句話總括起來，說他們所以反對蘭德，並非因其給人以苦痛，却因其給觀者以快樂。英國因適用這個原則，嚴文峻法，桎梏人類，遂致釀成後來保王黨的大反動，反使姦淫之風開曠古未有之盛了。

這是一種很難的功課，然而不得不學的；凡美德流於極端，未有不成惡德的；又凡美德用於不當的時間，不當的情境，或人類進化上不當的階段，也未有不成爲惡德的。事實上，我們可以說多數的惡德是由誤用美德而成的。世間所謂自然的惡德，只不過是自然的衝動流於極端之謂；而所謂不自然的惡德，則無非是遏制及矯揉自然衝動的結果而已。古代希臘人信有一種至善之德，名曰 *sophrosune*。這是一個值得記憶的很美的字眼；它的意思就是中庸。我們如肯研究，便知人生這種東西，就是許多不同的需要，不同的欲望，和不同的義務間的繼續的妥協；其間有「理性」坐着做一種聰明忍耐的裁判官，指定兩邊應

得的分限，不許任何一邊取得過分，以致偏枯了那一邊。這就是真正的道德；這是跟無論什麼人爲的或神聖的固定法典都不能並容的。

一切固定的道德，都是由遠古遺留下來的，都是由那種信任本能和役使奴隸的時代遺留下來的。人類的理性發展得很慢，到現在也還恐怕只有少數人能完全支配自己的運命；而這獨立思想的辦法，也還恐怕真有危險的。但若我們肯仔細研究一下，便可決定對於我們自己的危險總不如對於別人的危險之多。人類從遠古遺傳下來的一切習慣中，最惡者莫如他的利用同類的習慣，而因欲更穩當地利用其同類起見，所以那治人階級裏的教士們、皇帝們、貴族們、和財主們，便把世界上的道德據爲己有，並把它們粉飾起來以爲自己的便利了。他們會教他們的奴隸以信實和屈服之德；他們會把一切超自然的恐怖來護衛他們的教訓；他們對於背叛者會定下了刑罰，不僅是現世的刑罰，並且是來世的刑罰；不僅是牢獄和五木的刑罰，並且是地獄火和石灰的刑罰。

我並不願意流於偏激，說現在一切道德的法典完全是由這種惡意造成的。就事實而論，一切道德的法典都是由兩種元素構成的奇異的混合物，其一是古時的奴隸的恐怖，其一是現時的常識。今日的世界不僅止一套道德的法典，却有許多套的法典。有一套是富人的法典，另有一套完全不同的，則是窮人的法典；富人對於窮人法典之造成，比窮人對於富人法典之造成更多關切。有一套法典是政府用的，另一套完全不同的法典，則是政府的犧牲們用的。有一套法典是為買賣而設的，另一套更近人道更合禮貌的完全不同的法典，則是為友誼而設的。更要緊的，則有一套專為禮拜日而設的法典，另一套為其他六日而設的法典。所有理想的空談，文雅的辭句，我們大半都留備禮拜日法典之用，至若日常生活的法典，我們便又回復到「先下手為強」一類的格言了。當你對於現時一般道德的權威者提議一種新道德法典的時候，他們為裝門面起見，便把禮拜日法典上那套文雅的辭句拿出來應付你；你也許對於他們的論調深有所感，但

到禮拜一的早晨，你若試把這套法典在辦公的地方應用起來，他們便要皇惑地隱視着你，或將對你面上禁不住發笑了。

我在這書裏要想做的，就是要造出一套並非講究辭句而是講究實用的法典的梗概。這套法典將可適用於一切的人，無論貧富；並且一個禮拜裏的七天都可適用。實則我並不叫你們採用一套法典，却是使你們曉得你們可以造成自己的法典。我說你們該採用一套法典，並非因我吩咐你，故該採用，是因你已經採用，已經試驗，正如你試驗生活上任何其他的事情一般——例如試驗馬鈴薯來當食品，或試驗一個販賣人要想賣給你的特別一袋馬鈴薯。你對於生活上的一切事，當然還不能都像一袋馬鈴薯一般容易確定，因為人類的智識還沒有到那樣程度；但至少你能知道你所該知道的东西，且若一件事是不能確定的，你便也知道它是不能確定。這樣的智識往往是最重要的，正如一個汽車夫妻要曉得一條橋是否可靠一般。

所以我說，如果你要想從現在的生活裏求得幸福，你就須拋棄一切的「絕對」和一切的「終極」，須拋棄一切固定不易的規則，一切公式和信條，以及一切普通的原則。你須牢牢記着，無論那件事都有許多的成因，無論那個人都有許多複雜的關係，無論那個問題都有許多的方面。你須試保持着一種闊大的心胸，保持着一種和平的心氣，你須能每日學知一點新事情，每日試做一點新實驗。這就是對於人生的科學的態度；這就是生長的方法和真正成功的方法。這樣的做人，當然是不方便的，因為這其間須用你的腦力，而且大多數人都沒有教過這樣做人的，故覺這是最苦的工作。然而這樣的爲你自己思想，爲你自己保護，比之信任那種專想利用你的人的思想要好多少呢！

第九章 生活的選擇

【討論我們所以判斷最好生活的標準，並決定我們的生活的目的。】

關於進化，我們已着重在一點，就是凡物的變化，是可以前進也可以退後的。自然對於一物的變化，並不擔保它一定會變好。反之，退化在自然進程中，正如進化一樣是確定的事實，故當我們研究人生幸福的問題及如何造成幸福的問題時，我們第一要明白的，就是自然已經產生過——並且繼續在產生——一切種類的畸形物、寄生物、以及一切種類的失敗和不完備。而且她所造的這一切錯誤的生物，其競爭之烈，求生之切，正與常態的生物毫無二致，及其失敗，則所感苦痛，也與常態的生物無殊。故知關於人生的盲目的樂觀主義，其最盡危險，也猶之盲目的悲觀主義一般。又知我們如欲擔着生活的肩子，便須急急決定我們的目的。

喀萊爾 (Carlyle) 說：『你須要好好的選擇，你的選擇是極暫的，却又是無窮的』。你因兩件不得已的事實故須選擇——第一，不管你要選擇不要選擇，你總必須選擇；第二，無窮的幸福或苦痛，都靠着你的選擇上。人生是互相關

係的，故你的選擇，不僅為現在，並也為將來；你是永久為你的後裔選擇，並且一部分為全人類選擇。馬太·亞諾爾特 (Matthew Arnold) 嘗說：「行為是人生的四分之一」；但是我總查不出他這個比例是什麼地方得來的。依我的意思，行為實際上便要居人生的全部。行為並不僅是結婚、生產、和天死；也不僅是吃喝和睡覺；它是思想、是希望；它也就是宗教、是科學、是音樂、是文學、是藝術。以現在的情形而論，行為雖還不是閃電，不是颶風，但跟着智識的發達，它也就成為這些東西的，而且我疑心將來有一天，行為竟許成為替星和日出。

我們現在是要把我們的理性應用在這個浩大的人類行為問題上面；我們現在是要自己問自己：我們所要的是怎麼樣的生活？我們要把生活做成怎麼樣？我們當以什麼做標準來測定生活的優越，並且辨別生活上的失敗、浪費、和錯誤？顯然，我們如果辦到這一層的時候，我們就算已把道德的問題解決了；我們

現在所要說的只有一句話，就是你的行爲須使你所願意的東西實現，而勿阻止它的實現，或減弱它實現的能力。

我們不能向「自然」去奪取這個問題的解決。因爲這是我們的問題，不是自然的問題。但是我們將見我們也跟平常一樣能從她那裏拾得可珍的暗示；我們若能研究她的法子，明白她的成功和失敗，便也頗可增進自己的見識。我們常以她的最後產物——就是我們自己——爲自豪。我們如今要看她是怎樣造成我們的；經過怎樣的階級才到人類的？

在進化的階級上，第一步似乎就是惰性的物質。我們說它惰性，是因爲它的樣子如此；至於它是由無量數振動的分子所組成，且其振動的速度，我們雖不能想像，却能測量得出來，那是我們當然都曉得的。這個「物質」具有極大的魔力，所以我們的聰明人都不敢斷然用傲視的態度來說到它。但若使物質離開我們研究它的心理而言，我們就可決定它是代表一種低階級的存在。因此我們

說到石頭、草泥、和土壤，都要帶一點輕視的態度。至若高山怒洋，我們所以比較對之尊重者，乃因其偉大的緣故。當有人類之初，這些東西都會受人崇拜過的，但我們現在，都只不過當它們是生命的原料，也決不會有人要想做山或海的了。

因此，我們所謂「生命」這種東西，乃是自然的一種比較高等比較重要的成績，這是差不多人人都能同意的。又若我們願意把這生命分出等級，我們總必按照它所包涵的知覺為標準——換句話說，就是按照那生命裏所已發達的意識之分量及強度為標準。我們時常注意自然界中到處廣集的那種單細胞的有機物，覺得他們那種營養和生育的方法很是神秘，便疑心他們業已具有一點意識的萌芽了；但在組織複雜的生物如魚鳥之屬，則其意識之意義和重要便愈可以確定。如是，我們發見了意識的徵候，智識的萌芽，便按各生物所具有意識的分量估定他們的價值。至僅有物質的巨大，或僅有力量，便都屬我們所輕視不取

的。啓爾麥 (Joyce Kilmer) 的詩云：

「詩是像我這樣的人類所做的，

但唯有上帝能做一棵樹」——

這在我們看來，覺得是一種很美的幻想；但用常識來說，則不如朋準孫 (Ponsonby) 的兩句詩好：

「人類非如樹之生，

以互相論他的遠境。」

我們若取兩種大小相等的動物——河馬和象——來比較，我們必對於象覺得更多的興趣，就因他能表示智識和我們所謂「品性」的緣故。因其可以分得出品性，故有好的象，有壞的象，有善良的象，也有奸惡的象。我們所以愛狗，是因為能把他來做我們的同伴——就是能教會他對於人類的刺戟曉得反應。又一切動物之中，我們最感興趣的是猴子，就因猴子最近於人類，也最能表示靈敏

的知識。

有些人也許要說，這都不過是人類的自我主義，因為我們無法能真正確定象及河馬的生活，是不比人類的生活更有趣味更有意義的。我從來沒有做過這些動物，所以我也不能確實說究竟怎麼樣；但我曉得我有能力可以斷送這些動物的性命，或把他們關在籠裏，而他們則無力可以保護自己，或甚至不能懂得自己所遭遇的事情。因此，我就制不住要下一句斷語，就是有智識必比無智識更穩當更值得；簡言之，截至現在為止，智識總要算是自然的最高產物，而培養和發展智識一件事，也是我所能猜測得到的唯一的智慧之路了！

若論人類的價值，我們也能尋出同樣的進化程序。當人類還在穴居的時代，可以支配全羣的就是臂力；但如今除非在小孩子的想像裏，所謂「強人」也者，已出不出什麼風頭的了。我們或者也要跑去看看他舉重物或拗鐵棍，但經看了一次之後，我們便要厭倦了。在現在的生存競爭裏，僅有氣力的人已該讓給

眼快手快的人了，已該讓給那種精神充旺的人了。僅有筋肉的拳教師和一個能不使他近身的較靈斷的敵手比功夫，則必他先倒地；而一個能毅突進狡脫及作長距離追逐的足球健將，必為觀衆所喜。我們儘可舉出無數的例來說明這事，只看英國的弓手可以攻破嚴甲的騎士，不列顛輕疾的小艇可以戰勝西班牙的巨舟，也就可明白了。社會愈發達，愈複雜，則為戰士者將漸漸不屬富於筋肉之人而屬富於神經之人。亞力山大、惶撒、拿破崙，若使和他手下人單獨比賽，怕不免要敗給許多人。然而他們竟做衆人的領袖者，是因他們有精力，有機變，而能維持我們所謂「威嚴」那種神妙的東西之故。

如今的世界已經進入工業的時代了；那末我們試看誰是我們這時代的偉大人物呢？誰的一言一行都會得人注意並且常常載在報紙的首頁呢？顯然，總是那些有錢的人了。我們也許可以自詡，以為我們對於一個摩爾根 (Morgan) 或一個洛克斐勒 (Rockefeller)，是不見得真正會對他敬畏的，又以爲必如愛笛生

(Bacon) 或羅斯福那樣的人方能使我們景仰。然而愛笛生本人便是一個有錢的人，他將告訴你說，他因求可以自由做他的實驗起見，所以不得不做一個有錢人。至於我們的政客們和官僚們，那末不是甘心去服侍那些有錢人，便是被那些有錢人所屈伏，如羅斯福一樣。大概那些廢爾根和洛克斐勒們，總是不肯多說話的，因為他們用不着多說話。他們只要別人服從便可滿意，原來我們社會的改造權是操在他們手裏的。

然而我們有些人確乎相信人類的本能是有比那種操縱交易市場的能力更高等的。我們以為大發明家、大詩人、及大道德家所貢獻於人類幸福者，確比那種憑伎倆和毅力而得把人類生活物質的需要為專利的人所貢獻者大。塞理 (Seymour) 說：「詩人是未被承認的人類的立法者」。我們若認這句奇異的話有點近乎真理，那末就該急求決定什麼是人類較高的能力，這種能力怎樣可以認識，並須怎樣的培養發展它。

若就本質而論，什麼是由較低的心到較高的心的生活的進化程序呢？這就是一種推展意識的程序，就是使我們的能力逐漸發展，藉可領會一個逐漸推廣的生存，並去參與這種生存，去為這種生存奮鬥，如為我們所謂「自己」的生存奮鬥一樣。所以較高的心的進化的試驗，便是普遍性的試驗，同情的容受性的試驗，或用較普通的字眼來說，便是一種開明的無私心的試驗。

無論那一個人類，都有求生存之欲願，都有求自保的本能，因而都覺得他自己的重要；但如欲試驗他的進化的程度，則須看他有否能力足以認識他自己無論怎樣的重要，却只不過是大大宇宙中很小的一部分，並足認識他的最高的關心須不獨在他自己，他的最高的義務須不獨為他自己。人類的生活愈趨於智識的，那末這樣的事實也必愈加顯明，愈加覺得有力量。那種專有了世界的物質和它們的支配權的人們，照例必都是為己的；但在較高能力的境界裏，那末這種為己的原素就勢不得不落後了。世間所謂真理，當然不專為美孚油公司而有的

，或專為康爾根公司而有的，或即專為合衆國政府而有的；真理是為全人類而有的，故凡誠心努力於求真理的人，其利益可以普及於全人類。

詩人和發明家的活動中，當然也許要包含一點自私的原素。他們也許為求名，也許為求利，但我們所曉得的第一流偉大人物，則都受一種不可抗拒的創造衝動所支配；我們讀他們的傳記，若是發見一點虛榮、嫉妬、貪婪的表示，我們便要痛惜驚駭了。大概使我們感動最深的，莫過於這些偉大人物的獻身精神和謙遜態度；例如牛頓告訴我們，說他的畢生工作做完之後，他覺得自己只像一個在真理的大海濱拾取介壳的小孩子；又如華勒斯 (Alfred Russel Wallace) 既見達爾文對於物種由來的學說比他自己的工夫用得深，即便慨然退讓，聽憑那學說以達爾文個人的名義行於世。

人類具有三種本能，尋常稱為智識、感情、和意志。這三種本能之中看那一種最佔勢力，結果或成一個大科學家，或成一個大詩人，或成一個大道德家。

這三種人物當中，我們都可尋出一個代表——譬如說牛頓，莎士比亞，和耶穌，——並可費些時間來辯論那一種人物最偉大，那一種人物對於人類的幸福貢獻最多。但這裏所要指出的，即此三種本能並非彼此不能相容是也。無論何人都須三種本能同時具備；無論那個完全的人都須求這三種本能同時發達。耶穌是很偏詩人的性格的；莎士比亞若不是個道德家，我們將不能對他如此尊重。至於大詩人，大畫家，也很有同時是大科學家的，例如利奧那多 (Leonardo) 與哥德是也。

科學家和詩人的基本區別，在於前者是探發自然，是發見實際存在的事物，後者是本他自己的精神創造新的生活。但詩人將見他的創造與人生絕不會發生關係，若是他不能了解人生的基本性質和需要——換句話說，即若他同時不是一個科學家。同樣，科學上那些最大的發見，在我們看來，似乎都像創造的想像的飛躍；彷彿我們的心已憑一種直覺和同情了解了自然的心願而使她完成了。

人類這種較高的活動的要點，就在於它的能使人生更新，能使人生繁富。我們可以說，假如當初不曾有個耶穌的存在，也未必沒有別的人會用同樣犀利的議論來把一切都平等那種革命觀念提出來的。這樣的推測也許真確，但我們無從斷定它必然真確；且若我們回顧既往一千九百年的人類史，假如耶穌當日夭折而死，我們是想像不出這些世紀中的人類生活要作如何狀況的。我們不曉得假如沒有康德近代的思想要怎麼樣，假如沒有皮托芬 (Pestalozzi) 近代的音樂要怎麼樣。我們有所不得不承認，倘若沒有林肯那樣的堅忍卓見和苦口婆心，那末所謂「奴權」將必可以獨立，而今日的美國，將必成歐洲那樣一個軍營，且我們人人的生活 and 思想也必完全不同了。

再看詩人的活動是怎樣的。許多年前，有人要本書的作者指出他受影響最大的幾個人，作者經細想之後，便舉出了三個；耶穌，漢姆列德 (Hamlet)，和

塞理。現在試想我這個回答有什麼意義。這三人中的一個，塞理，就是一個我們所謂「真實」的人，即實際曾在地球上生活過走路過的人。關於漢姆列德，據說當初有一丹麥王曾取這個名字，然而我們所認識的漢姆列德，乃是由詩人腦筋裏創造出來的人物。再講到第三個人物，耶穌，從來說者便議論不一了。有的說他是確實有的；有的則相信他是上帝落凡的；更有些很有學問的人，則主張他是一個虛設的名字，所有關於他的種種傳說，都無非是寓言而已。

至於我，覺得以上三說孰是孰非，並無絲毫的區別。若果他是上帝落凡的，那末他就是一個人的形狀的上帝，並且受着人的種種限制的；由此義而言，我們大家都都可說是上帝落凡的。至於他究竟還是實在生存過，還不過是詩人所創造，這就他對於別人發生的影響而言，也絲毫沒有分別。他所感受的那些感情，即那些慈愛、憂傷、和決斷，都曾在一個人的心靈裏存在過，至於那個人的名字是耶穌也罷，約翰也罷，都可不問；後來這些感情被人紀錄下來，因而

傳達給我們，成爲我們的心靈的一部分，於是就使我們與未接觸那些感情的時候不同了。

換句話說，就是時人在他自己的心靈裏造成一種新生命，然後把這新生命投入世界裏去，它就成爲一種力，足以改造數千百萬別人的生命。你若讀過關於漢姆列德這人物的無數的批評，你便知道漢姆列德就是「近代人」的一個模型。那末莎士比亞竟能預料近代人將要怎麼樣了；更進一層，我們就說莎士比亞曾經幫助着造成近代人也無不可；不過近代人是更其漢姆列德的，因爲他曾把漢姆列德放在心裏，並曾把漢姆列德的問題思考一番了。再拿詰珂德先生（Mr. Don Quixote）爲例。原是，那種「騎士時代」的愚蠢，是早已從人心裏消滅了的，但因西萬提斯（Cervantes）這一番笑罵，不知它的消滅要快多少呢！又如哀史（Les Misérables），也是一例。如今我們的監獄制度，當然還不能算是理想的，但比半世紀以前，總已減少了許多殘酷了，而論起功來，一部分是該

歸給维克忒里俄 (Victor Hugo) 的。換句話說，現在的囚犯之所以比較幸福者，乃因一個大詩人的心靈裏所投射給世界的這種景象之故。又如托爾斯泰的著作對於俄國此次革命的影響，是沒有人能數估定的，但有一層可以確定，就是假如當初托爾斯泰沒有做過他那部復活，那末俄國現時無論男子女人和孩子，總都不會是這個樣子的。

我們討論人類最高的本能，至今還沒有提及「天才」兩個字。這是一個因濫用而不值錢了的名詞，但我們現在要用着它了。我們方才討論的那些事情，其實就是天才的現象——這句話我們可以說，雖則我們也許不曉得天才究竟是什麼。或者這就如邁爾斯 (Frederic Myers) 所說，是一種「下意識的衝發」(A. e. involuntary uprush)，就是下意識的心的內容一部分之發為意識。又或者這就是人類所稱爲「神聖」的東西。又或者這就是將來要來代替人類的那個優越種族的第一個兆頭和第一個暗示。或者當理性的微光在那可憐而臆惑的猿猴身上第

一次發露的時候，我們便已看見世界上有這種東西了。這些，我們都不能確定；但在這樣的程度之內是可以說的，就是：凡有天才的人，便是代表我們所已知的心的最高活動。說得詳細一點，即凡有天才的人，便是代表人類已經完全解放完全自覺的精神；人類以這樣的精神，便要從事於創造的工作，就是要把人生做原料，而把它造成一種比之未經這具有神性的人干涉以前更深微，更強烈，更有意義，更普遍的東西。

第十章 自己與鄰人

【討論新道德與舊道德的比較，以及我們各種義務的先後的比較。】

我們說到這裏，可說已經曉得什麼是人生中重大的事情了。人類的的生活須得緩慢地，忍耐地，經過無窮的困苦、浪費、和失敗，然而又不可避免地須用一個有思想的心的能力來度過它，來使它繁殖於無窮；論其衝動，則屬一種創造

行爲的快樂和刺激，而爲這種行爲的引導者，則屬一種責任的意識，就是我們所謂良心的那種服務的本能。我們當前的任務和我所當獻身去做的至高行爲，就在力求這些高等本能的發達。

於是我們已可替道德這個名詞下定義了。假定我們的理論都已承認，那末我們可以說，凡足以養成我們所已知的最好最高的生活並足以幫助這種生活發展它的最高能力的行爲，就是道德的行爲；反之，凡足以毀壞我們所已知的最好的生活或足以阻止它的迅速發展的行爲，就是不道德的行爲。

我們現在要把這兩個標準應用到人類的實際行爲上；先以個人的資格來論，然後以社會一分子的資格論。我們要問，什麼是我們對於自己的義務，什麼是我們對於周圍世界的義務？

你們當能看出這兩個問題是跟舊道德裏的問題有點不同的。耶穌告訴我們，**第一，我們應該愛我們的主上帝，第二，我們應該愛我們的鄰人如愛我們自己**

。有些人說，近代的思想已把上帝拋開不論了；但我所可說，近代的思想已經確定我們最能接近上帝的地方就在我們自己神異地開展着的意識裏。故我們對於上帝的義務，就是把我們自己造成一種「神聖成身」(Divine Incarnation)的最完美的產物的義務。我們對於鄰人的義務，就是幫助他們也這樣做。

當然，常我們把這些公式實際應用起來的時候，我們覺得它們是重疊的，分辨不清的；這兩種義務實在只是一種義務從兩個不同的觀點看。我們以為發展自己最好的能力只是對於自己的義務，實則我們之發展自己的能力，就是把自己造成一個更好的國民，更能幫助我們的同類。同樣，我們以為替城市清潔街道只是幫着別人做事，實則也幫着自己免除了瘟疫。

向來最被普遍採用的——或至少最被普遍宣傳的——一句「金科玉律」，就是：「施於他人如你所欲他人施於你」。這句格言的意思是好的，但你可以看出其中留着一個極重要的問題沒有決定，即我們所欲他人施於你的「應該」是

什麼呢？假使我是個未經訓練的兒童，我所欲人施於我的就是給我多多的糖菓；那末若按這條金科玉律所規定，我的最高義務就該是把糖菓分送別人了。這條金科玉律顯然符合着一切方式的自恣和一切方式的不振作；它的結果，也許要造成一種比中國還要靜止的文明。

或者我們所採取的，是德國哲學家康德認為他的思想的最後產物的那句格言。他說：「你須按照你所願它成爲普通法式的行爲做」。於此，同樣的問題又發生了。因爲世間有許多可能的行爲的法式，有些人喜歡這個，有些人喜歡那個；且當人們未能大家合意之先，他們必須要決定他們的生活的目的，也是無可避免的事實。

耶穌的格言說：「你當愛你的鄰人如愛你自己」。對於這句格言的回答是很顯然的，就是：「假如我的鄰人是不值得如我自己一樣愛呢」？我要解決這個問題，幾乎是很危險的；然而事實上也許我是一個大發明家，而我的鄰人是個

性慾的敗類。當然，即使如此，我也可以由某一種意義說是愛他的；我也許愛他性情中那種深藏的可能性，就是宗教所能鼓舞的那種可能性。但是也許一切的鼓舞和一切的努力都已無效，而他的病——身的、心的、道德的——已經深到不得不拘禁他，或閹割他，或甚至須無痛地窒死他的程度了。若說我必須愛這樣一個人如愛我自己，那末講得少些，也總要算是迂闊罷！我們將見這種圖圓的格言的教訓不知要造出多少癡情和歎驅的罪孽呢！

近代的思想說：你應該愛生活的最高的可能，你應該勤勞力作以培養這樣的可能；且因生活是常常進化的，而新的可能常常流露在人類的精神裏，故你須常常保持着一個張開的心和一種研究的態度，常常預備着使你的生活更新。

這就是我們的公式。這個公式並不是簡單的；且當我們應用起來的時候，我們覺得它常常要更加複雜起來。當我們想要決定對於自己的義務時，覺得我們身上有許多不同的資格同時存在，其中每種資格都有一套各別的——且有時甚

至衝突的——義務與需要。第一層，我們身上先有一個物質的人和一個經濟的人同時存在；不等我們做到一個智識的人、道德的人或藝術的人之先，他們兩家便已吵鬧着要求他們的權利，且至少必須分得他們一部分的權利。所以我們的一生，就成爲無數衝突的願欲和義務之間——即許多我們所能達到，却須到一定時間只能達到某種程度的種種不同人格之間——的繼續的妥協和調劑了。

我們若把人類活動的範圍一樣樣的研究下去，我們將見我們決沒有一種絕對的把握，決沒有一種絕對的權利，也決沒有一種絕對的義務；我們決不能閉了眼睛，自然專向一種行動做去，而置其他一切都不顧！反之，我們須以一個極有訓練和技能的機師的資格常常坐在「自決」的座位上。我們的眼睛須得常常注視在許多不同的測量器上；我們須有時這裏按一下機扳，有時那裏動一動機關；我們須能決定什麼是可以加速的時候，什麼是應該留神的時候；我們須要常常記着，不特是我們自己的安全，並有許多旅客的安全，統統都繫於我們頃刻

間之決定的。

第十一章 心與身

〔討論物質與心相互作用以及因果律範圍下的自由的可能。〕

就可能的範圍說，我們的計畫是要把這本書的一部分來討論心的問題另一部分來討論身的問題的；但正如上文所見我們對於自己的義務和對於鄰人的義務之不能分別一般，我們覺得身和心兩件東西也是彼此交錯，不能辨斷；覺得我們若是深究進這一件，結果反而發見那一件。這個身和心的相互作用的問題，是一個很有魔力的問題，我們必須稍稍研究一下，並非因我們希望解決它，却因它足以發明全部的關係。

人類的身體是一個機器。它把炭素和酸素吸入，經燃燒後，將炭酸氣及其他廢物放出。同時以所消費的炭素的分量為比例造成能力。這副機器有一套能發

斷並能反應的精妙工具，一套接受外界刺激的感覺機關，一套如電線一般發送這些感覺印象的神經系統，及一套能貯蓄印象並能化它們為反應的腦細胞。我們在某種程度之內，知道這些腦細胞怎樣工作。我們又知道腦筋的這一部分專管這種活動，那一部份專管那種活動。我們又知道若用一針在某一點地方刺進，便可使左食指麻木。我們又知道若用一種藥注入或用一種氣吹入你的身體，便能激起一種感覺或反應，如笑、哭、及發狂之類。我們又知道發怒時要分泌怎樣的毒，筋肉疲勞時要起怎樣的化學變化。凡此所說，就是一種宏大的新科學——就是所謂生物化學或生命的化學——的一部份。

所以我們的身體就是物質的宇宙的一部份，而受這宇宙的種種法則和方法所支配的。據我們所知，這些法則的第一條便是因果的法則。宇宙間的每一種變化都有它的原因，而那原因又另有它的原因；無論我們尋溯到怎麼遠，這條因果相貫的線索是始終不會斷的，而且無論何處，同樣的原因必生同樣的結果。

如果你看見一個球在彈子檯上滾，你知道那個球必非自動，必定有東西曾經擊動它，或曾經掀動那檯子的緣故。你又發見那球的動作必定激動四周的空氣，而那空氣的滾也必定要波及全屋。及至那氣浪擊動着牆壁，那動作便又通過那牆壁。且若我們能有一種極靈的測驗器具，便知卽在世界的那一面，卽在極遠的地球上經過數百萬年之後，也還仍舊感受着那個彈球的動作的。這就是我們所謂能力不滅的法則。又若我們發見有如鎔錠那樣的東西能發出無限量數的能力，因而似乎破壞這種原則的，那末我們就加以研究，而發見一種新的能力，蘊蓄在原子裏面。當這原子破裂的時候，我們就得着一種能力之源，這種能力我們若知應用時，也許能增加到現在地球上所能應用的能力的幾百萬倍。但是能力這種東西，無論它變化到多少次數，無論它以怎樣奇異的樣子再現出來，總之是永遠存在的，永遠不會消滅的，也永遠不會從無中生出來的。

我那個大生理學家的朋友有一次帶我到他的實驗室裏去，拿一個小小的蓄水

器給我看，裏面有些微小的動物在那裏擺動着——我記得是小海膽罷。那生理學家取了一瓶藥水，滴了一滴在水裏，便見那些本在水裏到處亂動的黑色小動物，立刻都向光亮的方向游起來了。它們游着游着，及至觸着器壁，便都黏牢在那裏，還要努力向前游動。於是我的朋友對我說：「你看，這就是我們所謂反應作用，而一切生命都無非是一種反應作用。你現在在這蓄水器裏看見的，可以暗示我們一件事，就是將來有一天，我們將能知道由怎樣化學的成份可以使人類這樣動或那樣動，做這樣或做那樣的。將來到生物的化學充分進步的時候，我們將能在精蟲裏，或胚胎裏，或借逐日的食料和注射的方法來造成人類的品性。」

我說：「將來等生物化學充分進步的時候，我們將能知道什麼化學成份可以造成一個民主黨或共和黨罷？」

我的朋友回答道：「怎麼不是呢？」（他除這種神聖的生物化學之外，向來

是對於一切事情都帶一點幽默意味的。）

我又說：「等你將來達到那種程度的時候，你千萬嚴守秘密，那末等到選舉的前幾天，我們將在大城市裏放出一種氣去，好叫全國人都來替社會主義黨投票如何？」

別說笑話罷！不過人類的身體既然是一件物質的東西，既然生存於物質的世
界而受因果的支配，那末人身的動作必須有物質的理由存在裏面，正如彈子的
動作一樣，那是顯而易見的。我們聽見彈子擊在桌墊上的聲音，我們就承認我
們所謂「聽見」這件事是由聲浪激動我們的耳膜而起的。我們如果研究羣衆的
人類，我們總可相信他們的行動都是按照法則的，又相信必有物質的原因存在
裏面的。假如你在戲園中突然站起來大呼失火，你總知道聽衆將要怎樣舉動。
你若是研究統計，你就曉得無論那個大都市裏每月自殺的人數都有一定，甚至
可曉得六月裏自殺人數常比其他月份爲多。你又曉得每日在上午兩點鐘死的人

數常比其他鐘點死的人數多。你又曉得天氣上的某種變化要使一切人類都取同樣的行動。你又曉得物價增高或失業增多要使犯罪的男人和爲娼的婦女數目增進。你又曉得一個人若是吃了過量的東西，他的思想便要改變了顏色，便將發生所謂「煩悶」的毛病。此外，我還可以舉出許多例來證明人類的心是受物質的法則支配的，因而屬於生物化學家之研究的。

但是且慢！譬如你如今在這裏讀一本書。那書裏有點東西使你歡喜，你就說「好」！那時你或者要拍着你的膝蓋，緊握你的拳頭。於是你的手就做出一種動作，這動作就激動你周圍的空氣，且按能力的法則說，它就要波傳它的效力直透世界的那一面，以至最遠的星球。又或者那本書使你生氣，你因而忿然擲之於地；那時便有一種完全不同的動作，要把它的效力傳達到世界的那一面以至最遠的星球。可見宇宙的組織是要因你那一下拍膝或那一下擲書而永遠改變了的。

至於這些事情的原因是什麼呢？就我們所能見到的說，這兩件事的物質的原因是完全一樣的——都由看到一段的文字而起。兩個人類同時並坐着同讀一篇的文字，也許要受着絕對相反的影響。若說由於那兩副在同一文字上掠過的眼睛有物質上的不同，結果就會生出兩隻手上這樣不同的動作，那似乎是不大合理的。事實上，同是一篇文字也許要在同一人身上發生不同的影響。製曲家愛德華·麥克多威 (Edward Mo. Dowell) 有一次告訴我，說他生日，他的學生送禮給他，附以一帖，上錄 Rhaingold 歌劇一段，開首云，"O change fort"——；即「啊，唱罷」之意。但那製曲家讀那帖子的時候，錯把德文當做法文了，便以為是「啊，多能的猴子」！這當然使那音樂大家非常羞惱；假使當時那送禮的學生在旁邊留心他的神色，便要看見一種萬不及料的反應了。那末這種不同的反應豈非無關於「物質的」文字之不同而純粹由於「思想」之不同嗎？由此可見思想也可以改變物質的宇宙；思想也可以打斷因果的線索，可以干涉物

實的事情。

試把兩件東西拿來比較：一件是意識的狀態，還有一件是——譬如說——挖泥的機器。以我們所見到的說，這兩件東西是全然不同的，全然不相容的，不相關的。誰能設想得出一種思想怎樣變成一副挖泥機器或一副挖泥機器怎樣變成一種思想嗎？我們都懂得一副挖泥機器怎樣從地下挖起泥來，也懂得一隻人的手怎樣開動挖泥機器；但總意想不到，一種心的狀態——無論它是一種希望報酬的欲願，或是一種為人効力的理想，或是一幅巴拿瑪運河的影像——怎樣能影響一副挖泥機器而使之動作。我們儘可坐着想動一個彈子想到一千年，而它終於不動；但若你想動你的手，它就立刻會動，並且會把它的動作傳給那彈子或傳給那挖泥機器。當火接觸我們的手時，它就發送一種振動給我們的腦，而且那種振動會不可思議地變成一種意識的狀態，名之曰「痛」，於是它又倏然之間變成另外一種動作，就是我們的手的急縮。

那末意識之足以真正橫截自然因果的線索，似乎可算確定了。但是這麼一來，你看那些研究人生的科學家就該處於怎樣為難的境地！你試設想，假如一個醫生要替一個病人開食品，却明知一塊雞或一塊魚肯不肯受人的胃的消化是要由它自己作主的，那末他的境地該為難到怎麼樣？又假如有這樣一個世界，內中包含着一千兆零四分之一的人類，一個個都是不受自然法則支配的，一個個都會產生新的不可及料的能力的，一個個的行動都是「第一原因」，都是一串新的活動的起點，因而大家都憑自己的幻想把個宇宙撕裂得粉碎，那末叫一個化學家或生物學家或工程師來設想來計畫時，其所處境地之難，又當比那醫生的境地加上萬倍了。因為我們試想這是怎麼一種宇宙？這不過是一片混亂罷了；這其間不能有思想，不能有的人生；沒有兩件東西會相同，也沒有任何的法則能存在。

於是我們便須回到一般「定命論者」的手裏，以為自然只是一串不斷的因果

而人體只是一具自動的機關，我們又須回到生物化學家的手裏，以為將來可以確實告訴我們莎士比亞之所以能用複雜的譬喻，乃由他腦細胞中含有某種分子並以某種形式排列故。換言之，我們又須相信人類的一切行為都屬不得不爾，蓋如鐘然，一經發條開足，便不得不如是走了。

但是現在，我們試看這樣的學說包含着怎樣的意義！譬如我現在這裏做書，是要叫人怎樣怎樣的行動。當然，我曉得不是人人都會依我的。其中有的是愚笨，或者在我看來是愚笨。又有的是薄弱，心裏雖想這樣做，實際却是那樣做。但也有的會忠實，有的會自由；有的會用他們的腦力——因為你看，我是相信他們「能」用腦力的——我是相信思想的能力足以影響他們激動他們的。這又跟生物化學家的見解完全相背了。生物化學家告訴我，說那些人所以要那樣行動，是因有某種化學作用在他們腦細胞裏的緣故，說我之所以做書，是因有別種化學作用在我腦細胞裏的緣故，又說我因為要想做書而做書，乃是一種幻覺。

，又說一切事之所以如此如彼，都無非宇宙間早已安排定的。

但究竟我們的說頭誰是誰不是，仍舊還是個沒有解決的問題，我也沒有什麼法子可解決。我如今所說的話，實質上只是康德那四個矛盾定律之一，你將自見它是兩面都可證明而無確定那一面之可能的。或者人生本是一種兩性體。或者宇宙本有兩種相，一是物質相，一是精神相；又或者這兩件東西實際並無相互的作用，却受一種爲我們所不知的較高的人生的真實所領導，所決定。若果如此，那末人類的每一個思想真正都有它的化學的同價物，而宇宙間每一個物質的原子也真正都可追溯到一種意識了。也許神學家的話是對的，那末將來的一切都已預定地存在於上帝之普遍的意識裏了。又也許對於上帝是無所謂時間這種東西的，而所謂過去、現在、及將來，對於他都是一樣的。

人類的心所最感苦痛的，當莫過於它須承認自己的無能。然而我們如今所處的這種兩難之境，我是見不到有可避免的方法。凡屬存活的人，無有不假定自

己的意志是自由的，無有不由他一切行動上顯出他是同意於約翰生（Johnson）老博士所謂「我們知道我們是自由並且有目的」那句話的。因為我們若不相信有自由，我們就不能自異於禽獸，也不能做我們的靈魂的主人了。但若有人把這樣的觀念生吞活剝，若有人走到人間去宣傳個人的道德而不顧一切基本的經濟的事實，即自己的身體對於其他一切身體都有關係的事實，那末這人便成一個但知呼號的傻子了。除非他實際是個傻子或是個奸徒，他將很快的發覺自己一切呼號之無效，而不得不拋棄他的學說以乞靈於常識了。威廉·布茲（William Booth）高呼道：「到耶穌那裏去」！於是他便敲着大鼓，到倫敦街上去救靈魂；但經他日與倫敦貧民窟裏那種墮落狀況接觸之後，他便明白了一件事，即若那些靈魂一天居在那種飢餓而多虱的身體裏，他便一天救不得他們。於是乎威廉·布茲便不得不帶着他的救世軍以從事於棲留所和施衣局的設立了。

至於科學家果能誠實而願與事實對面的，便也不免要遭遇同樣的臆惑。譬如生物化學家既準備了他的試驗管，他的顯微鏡，以及他的複雜的研究的器械，他便坐了下來，從事於關於人體研究資料的搜集。他於是研究人體的疾病，對於這些疾病怎樣蔓延，怎樣起因，竟能無微不見；他又可以把診斷的證狀給你看，使你看見某一器官怎樣衰敗的步驟，或者也能開導你怎樣改變食物，怎樣服用藥方，藉使那器官的敗落至少可以暫時停頓。但若他遇着一種絕對無能為力的病症，例如他覺得生機的能力已經衰落而無法可以復振，那末他就像被埋葬在那些研究資料底下了。但假如那時適有一個心理的專家來到，他只消跟那病人作半小時的談話，只消把那病人的觀念改變一下，便能使他的生活完全改變，使他的生機開始更新，因而恢復他健康的原狀。這樣的事，一個宗教的熱心家也辦得到，一個心病學家也辦得到，一個道德的天才也辦得到；於是乎那位博學的醫生，就如站在一家人家的窗外，看裏面主客的生活，竟是莫名其妙

了。

這樣的事，對於化學家和醫生確是羞辱，而他們却不得不和它對面，因為這是事實。在人體的權威的地位，坐著一種較高的存在，我們可以帶宗教的意味而名之為靈魂；或嫌這名詞不能撇清宗教的意味，那末我們可名之為意識，或名之為人格。這個生活的房子的主人，是有許多地方要靠著那房子的。如果爐子滅了，他就要凍死，又如果那房子起火燒了——那末，他就要失蹤，並連通信地址也不留一個。但在別的時候，那房子的主人便真正是個主人，並是個神異事蹟的創造者。他所做的事，是我們完全不懂的，並且不能預料的，却往往足以完全改造那房子。

威廉·哲姆新是個真正具有權威的科學家，曾著一部奇異的論文，名曰人類的能力 (The Powers of Man)。他在這書裏，說明人類照例只用着他身上能力的一小部分，而我們的問題之一，就在尋出方法去利用這種潛藏未用的能力。他

又有一部有趣的書名宗教經驗之種類 (Varieties of the Religious Experience) 的，則嘗試着要研究並分析向來一般醫生和生物學家所譏笑蔑視的那些現象。但除非是我弄錯了，那末無論那個科學家到底終須回到一件中心的事實，即須承認生命是整個的，心是生命的精神；又須承認我們所謂意志這種東西，並非是一種偶然的現象，並非是一種幻覺，也並非是自然的副產物，却正是生命的秘密；又須承認意志的背後有一片廣漠的能力的海洋，隨時要衝決一切的堤防而泛濫做人間的意識。

本書的作者現在是個忍耐而勞苦的教員，教的是某種的經濟學說，就是他所謂反寄生主義的學說。他以多年研究的結果，知道人類有一種習慣，要奴使他的同類，利用他的同類，並要無報酬地吸收他的同類的血肉；又知道這種習慣是對於一切文明都有害的，對於無論智識的、道德的、或藝術的較高的生活都不相容的。他又斷定，非到社會生活有一個堅實的基礎，即非到資本主義已為

合作主義所代替，那末嘗試要建設一種社會生活的組織也是無用的。但當他青年的時候，他本是一個——或自以為是一個——詩人，而曾論及所謂天才那種奇異而神妙的東西的。他曾看見他自己的意識，好像是一片葉被

力的巨風飄蕩。他相信這種經驗並非是幻覺，却是他身上一種潛伏的神秘之流露。他及到現在，還仍舊有這種驚人的經驗的記憶，仍舊在意識裏有這種經驗的暗示；往往在他的記憶裏仍舊有種東西在跳躍，好像一匹賽跑的馬，或像默示錄裏那匹戰馬「能殺喫出這地的戰爭，以及主將的喧呼，士卒的鼓噪。」因為有過這些事情，所以本書的作者斷乎不肯承認任何足以桎梏人類精神的哲學；他決不肯在他的思想裏試替生活的可能劃出界限。生活的心在我們裏面跳躍，生活的奇觀和榮耀如潮一般在我們背後湧起。新的宇宙在我們身上產生，——或者你願意時，可說由我們而產生；而這樣的產生之中，實含有無窮的快樂，即非現代的一般人類所能意想或任何科學發明的器械所能測度的狂樂。

第十二章 續論心與身

〔論下意識的性質及其與人體之關係，並言下意識如何能受智識之支配與利用。〕

我們若懂得我們平常之所謂心——即日常在我們意識裏所見之心的狀態——實在只是整個的心的一小部份，那末心對於健康上的重要，便愈加可以明白了。除開這個有意識的心之外，我們的身上還另有極大分量的人格存在，就像一間貯藏室附在我們的屋裏，我們平時不常去，但有必要時也可以去的。這間貯藏室就是我們的記憶，裏面裝着我們所知道的並能隨意喚起的東西。此外，還有一間更大的貯藏室，沒有人曾測量過或猜想過它有多大，內中顯然藏着我們所知道過的一切東西，或是我們祖宗所知道過的一切東西。平常拿來譬喻人心的就是冰山；它的一部份出現在海面，但有七倍那麼多的一部份，則浮在水下，眼睛看不見。

這種下意識的心，似乎就是跟人體最有關係的一部份。它所處的地方，是在

腦的後部，及髓髓裏，和較大的神經節裏，如太陽神經叢 (Solar Plexus) 在腹部胃的背後) 等處。我們的身體的一切活動，就是受這部份的心支配的；又我們未產生以前的一切神異的事情，也是受這一部份的心支配的。即在我們睡眠的時候，這一部的心也仍舊繼續活動，而且它的活動永遠不停，一直到我們死為止。當我們割破手指而把外界的細菌混入血裏的時候，便有一種神秘的力驅動我們的數百萬的血球奔到那地點去撲滅吞噬那侵入的敵人。我們不曉得這是怎麼辦的，却知它是一種精明的行動，很有規律，很準確，直同鐵路上的時間表一樣。當我們體內的養料供給漸漸減低，便有一件東西叫我們的胃發出通告，就是我們所謂飢餓；當我們把食物裝入胃裏去，便有一件東西倒出胃液來消化它；又當這已消化的食物預備好被吸入血流裏去，便又有一件東西來決定那一部份應該化做肌肉，那一部份應該化做腦細胞，那一部份應該化做頭髮，那一部份應該化做指甲。當然，有時候也要弄出錯誤來的，於是我們就有疾病。

但就大部份而說，這一種無限複雜的進程，是日夜繼續沒有停頓的。這都是我們可以謂之「身的心」那件東西的工作。

我們知道我們的物質的身體乃是一種要在每個人胚胎裏重演出來的長久進化的產物；如今這個心的生活，也同樣是一種長久進化的產物，且帶着那長久進化過程的記憶在裏面的。這個進化過程的既往的一切——不曉是人類的，並且是一切生活的，——都存在我們的本能裏，且若我們能設完全探入那個下意識的心而使都成為意識，那末就無異於將既往的時代統統遊歷一遍了。當初赫胥黎曾說一切進化的歷史都存於一塊墨石裏；那末我們若說一切宇宙的歷史都存在每個人的下意識的心裏，大概也算不得過分罷。當一隻剛從卵裏出來的竹鷄看見一隻老鷹的影子飛到旁邊，並像一張樹葉般不動地蹲着，他那時的行動必不是憑着醒出來後幾分鐘裏得來的智識做的。他那時所憑的智識，乃是由數萬年來數百萬竹鷄的經驗印在他的下意識裏的。又當一個醫生抓住一個初生嬰孩

的手腕將他舉起，又拍了他幾下，使他哭出，這是憑着有意識的理性的舉動，因為那醫生從以前的經驗得來，或從學校裏學來，知道那嬰孩的呼吸器須有立刻開通的必要。但那嬰孩之以「哇」的一聲來報醫生的一拍，那就不是因他慣於無故被打而起的；因為他這「哇」的一聲，乃是一種自動的反應，而這反應，則源於石器時代以來無數嬰孩的經驗經神祕地記錄貯藏於一切嬰孩的小腦中的。

如今的科學，方在這種思想的下界摸索着它的路。我們如果有機會能般支配這種下意識，那末我們顯然可以從中得着一種極有力的法子來支配我們的身體。我們現在對於完全受着這種下意識支配的身體，正在繼續從藥物上及手術上尋法子去激起或阻止它的活動的一部份。例如我們若在關節上受了劇痛，我們便用一種所謂止痛劑的芥子硬膏貼在上面，藉可激刺那一部份的皮膚而把那裏的激血吸開去。反之，我們也可適用熱罌包劑去激刺腸的機能，藉使那一部份的血更加活動。但若我們果有法子能使我們的下意識明白我們的心願，那末就

譬如我們跟總司令部去辦交涉，收效必能更迅速更持久了。

那末這樣的辦法究竟有沒有可能的呢？且等我說一個簡單的實驗給你聽——這是我親眼目親的。我從前認識一個人，能發隨意支配自己身上血液的循環。我曾見他試驗給我看。他把兩隻手放在桌上，你看它們的顏色本是一樣的，但過一會兒，他一點兒不必動，已使一隻手的顏色加紅，一隻手的顏色變白了。那末就這個人身上說，顯然那所謂止痛的問題已經解決了。他就是一張「心的」芥子硬膏了。

而且這個人憑着自己志意做的事，也可以用許多法子做在別人身上。這許多法子當中最顯明的一個，就是所謂催眠術。這就是一種睡眠，但只是對於身體的有意識的支配力的睡眠，其他一切的感覺都仍舊清醒的。在這種受催眠的——或昏迷的——狀態之下，我們看見那種下意識的心就如社會主義者的飄刺畫裏那個 *Henry Dubb* 一般，它那時的動作是很忠實的，固執的，又就它本身的

範圍而言，是很強烈的，但是它太易相信暗示，令人可笑；它對於旁人指示它的任何事情都會相信，對於任何有權威者的指揮都肯聽命。你也許看見過那種遊行的催眠術師在鄉下地方演出的種種故事罷。他們常把鄉下老弄到臺上催眠起來，暗示他是在水裏，趕快該逃水逃命，或暗示他是在黃蜂窩裏，或暗示他的褲子撕破了，以及其他各種滑稽的事情，因使臺下的觀衆闐然大笑。

這些事實，都是大約距今一百五十年前法國的一個博士名叫麥斯墨(Mesmer)最先發見的。他是個很帶點江湖習氣的人，不肯把他的秘訣洩露，而當時的一班科學家大概也很聽他不起，因為他所做的事是新鮮的，奇怪的。原來有一派科學家的心理，只是頭頂着一塊招牌，高高坐着，宣言它所知道的就是科學，它所不知的就是胡話。於是乎「催眠術」，就得交給一班走方郎中和江湖術士的手裏去了。但過了半世紀之後，有個法國醫生名叫黎愛波(Trahanst)的，重把這種催眠的方法研究起來，而除去當初那種跡近騙人的態度。他做過許多

實驗，知道這種方法不但能醫治療心悸、發狂、固着觀念、歇私的利亞、憂鬱等等的心病，並且能醫治療種種確實的身病，如頭痛、風濕、出血等。更後，又有兩個醫生，薩內 (Janet) 和沙柯 (Charcot)，則創成確定的精神療法派。他們排斥催眠術的方法，以為有多數地方過於危險，而適用一種比較和緩的方法，名曰「類似催眠術」(Hypnoidization)。從此有許多為內外科醫生都要束手的病症，經這種精神療法家一治便好，你看見真要詭異呢！

大凡在這種治療法裏，最必要的就在設法去刺出那下意識的心境。有許多病症，下意識自己就能知道原因，並且能說出原因的所在——這是意識所完全不知道的。例如一個人兩手發抖，已有多年，却不曉得是何緣故，但他的下意識裏知道這是由哀悼他的夫人的死而起的；於是若有人暗示他哀悼的時間已經過去，那下意識就會柔順地立刻接受他的暗示，從此那手就不再抖了。

又或如有一婦人，相信自己滿身上都是蟲在那裏爬。那時凡是碰着她身上的

東西便都變成蟲，甚至衣裳的褶紋也是蟲了。因此她神經緊張得發狂，已經要被送入瘋人院。於是她被催眠起來，叫她看着施術人從她身上將蟲拿下來一一撲殺。然後告訴她說蟲已拿完了，但她堅持着說：「不，還有一條。」於是施術人就把那一條也拿掉。至此她完全滿意，病也完全好了。於是她的丈夫寫信來表示感謝，說他可免夜夜不得安眠之苦了。這個例，和其他許多的例，都是奎根波斯教授 (Professor Quakenbos) 在他那本催眠治療術 (Hypnotic Therapeutics) 裏說的。

感動下意識的人格的最有效的方法，就是宗教的激動。宗教是從古代傳給我們的，所以宗教的恐懼和恍惚，已成爲我們的本能之一。大凡那種能激發宗教感情的人多能治病，且不僅固着觀念一類的病能治，即有許多形似身病却經心理解剖證明它爲心病的也能治。

我們看見教士們用手撫人可以治病，或用純粹心理的方法治病，但若說他們

用的是催眠術或類乎催眠術的東西，他們當然要忿然否認的。我若說他們這種治病法無非就是「動物磁氣」(Animal magnetism)，就是「催眠手勢」(Magnetic action)，或就是他們所斥為魔鬼的技術的其他方法，我知道那些基督教的科學家便都要寫信來責問我。我現在所能說的只是：他們的這種神異事蹟，都是由感動下意識的心而成的，除此別無他法；且據我所見，我覺得這種下意識的心的感動，無論用手在額頭撫摸，或用手在空中揮動，或由唸符咒，或由默誦禱告，那都沒有多大的區別。如果你能說服下意識的心，說上帝現在醫治你，又說上帝是無所不在的，如今特別來醫治你的病，——如果那下意識的心相信你，那就是一種極有效力的暗示，而且是許多治療的基礎。但若我有這樣的病，而說我須相信愛迭老母那種形而上學裏是有意義可尋的，那末對不起，我真是甯可病了。

然而現在的問題並非如此。你不一定該去相信那種並不真實的東西；你只消

懂得這種下意識的機關的作用並知道怎樣去駕御它就好了。我們現在只不過開始獲得這種智識，所需要的就是一個虛靈的心，不可被一般醫生的武斷所束縛，也不可被一般宗教治療家的狂熱所束縛。距今數年前，我在倫敦遇着一班人正在用一種極虛心的態度做精神治療法的實驗，使我很感興趣。那時我方在大陸旅行，火車上我的妻忽患極劇烈的頭痛，把頭靠在我膝上，不堪其痛楚。我因想趁此來做一個實驗，於是把我的手覆在她額上，並不對她說什麼，同時我把全副注意都凝聚在她的頭痛上。我是曉得那頭痛的原因的；我曉得凡是頭痛都因腦中的感覺神經受着疲勞廢棄或血液中所未排盡的其他廢物的刺戟而起。我心裏造出一幅極鮮明的想像，想着那血液將怎樣來救這頭痛，又聚精會神地喚起她的下意識，使它來盡這特殊的任務，數分鐘之後，我的妻便坐了起來，面上現出驚異的神氣說道：「怎麼的，我的頭痛好了！是一下子就好了的！」

這當然也許是一件巧合的事情；但我把這種實驗做過許多回數，屢試屢驗的

。有一次我竟替一個齒齦腫痛的人治好他的痛，一連治好六次，但是不能斷根，往往仍要復發，後來終於該把那牙齒拔掉為止。我的妻也能在我身上實驗，竟能治好我的消化不良症；但是說也奇怪，她自己忽然也害起那病來了——這是她生平從來不曾害過的。所以我現在已不讓她在她身上做實驗，而她也不讓我在她身上做實驗了！但是我們都已十分相信凡有心理上特別天賦的人都能用純粹心理的方法感動別人的下意識。我們現在已經預備着可以相信新約裏那些神異事跡，可以相信路爾提佐 (Lourden) 的那些奇觀，以至一般基督教科學家及新思想家的治療，因為任何人若願去研究一下，對於這樣的事情便不會爭辯的。我們之相信這樣的事，同時不必便須失掉理性，也不必便從此不相信人生中事事都有原因，且不必便不相信能尋出那原因來，若是我們肯徹底研究。

第十三章 下意識之探發

「論機械的書寫，夢境的分析，及其他足以探發人生新境界的種種方法。」

探發下意識的最普通方法之一就是機械書寫的方法。這方法我自己沒有試過，但如今每夜都有論萬的人，面前放着一塊「通靈板」(Ouija)，把一支鉛筆放在紙上，聽憑自己的下意識隨便寫字。其中大多數，是為探問死人的消息而做的——這問題等下一章再論。現在所要說的，就是這種機械書寫法，拍桌法，以及其他許多通靈的方法，都尼使我們窺見很多的下意識的狀態。現在科學界的一部份，仍舊還對於這些方法抱一種輕視的態度，而命之為驅術，但是我們最著名的科學家已有許多人願意從事這種研究，且已相信這種下意識的狀態裏，不但是那通靈人的心有得混在裏面，就是所有在場人的心，以至不在場人的心，也都有得混雜在裏面。在我個人，我總覺得現在那種的心靈研究會裏的進行是不由人不感到興味，也不由人不相信所謂「通靈術」(Telepathy)這種東西至少當是下意識的能力的一種。

通靈術就是通俗所謂「思想傳達」。大概人人都知道有一種所謂「通靈人」(Psychic)，他能知道朋友在別地方所遇的事；有時他突然跑上樓去，因為他「感著」有人要找他，或有時他匆匆走到門口，因為他「心血來潮」，覺得有人來了。也許這些事都不過是偶然的，但若你不肯把近代研究者關於這些事所得的成績拿來研究一下，你就算不得有科學的態度。

有一點是確定的，凡有資格的研究家都不會否認的，即凡曾在我們心裏的東西必永遠存在我們心裏，而且我們可以尋出法子來刺取這種已被埋葬的記憶。有一次有個老婦發熱讕語，說的是一種奇異的語言，後來經細聽，才曉得是古代的希伯來語。那婦人是全不識字的，她的有意識的記憶裏除開自己所用的語言外更不曉得別的語言，她的有意識的心裏除開家常的生活和鄉村的故事外更不存別的觀念。但經研究之後，才曉得她少年時候曾在一個希伯來學者家中做傭婦，常常聽見他朗誦希伯來文的。她那時所聽到的當然一字也不懂，且也非

有意識地去聽他的；然而其中一字字的音都永遠貯在她的下意識裏了。諸如此類的例，曾經成立的不可勝數；事實上，我們就看那種有意識的心的記憶的異蹟，也便可有這樣的發見了。大家都曉得莫差特 (Marrat) 做小孩兒的時候只消把一首樂歌聽過一遍，回家來便能一字不誤的奏出。現在美國有個小孩子常常做陣列品給人看的，能數同時着三十盤棋。還有的能數做心算，多至如三十二位的數目和三十二位的數目相乘之類；還有的能數倒背聖經。

這樣的事情似乎都有些難信，但還有更難信的呢！假如說我們下意識裏的這種能力是動物的心裏也有的，豈不是更難信嗎？數年之前，梅脫登 (Marrico Macerlinok) 出版一本書名叫不識之客 (The Unknown Guest)。裏面說的是他關於兩匹所謂易北菲爾 (Elberfeld) 馬的實驗。他說那兩匹馬經他們的主人多年訓練，能數舉起前腳來表示意思，又能做大數目的乘法和除法，能數開平方開立方，能數拼名字，能數辨聲音，辨氣息，辨顏色，並能看鐘上的時間。當

然，我們容易要說這種話是荒謬的，或說那馬必定有訓練者在旁指使的；然而事實上，就是訓練者不在旁邊也會做，並且會在黑暗裏做，拿袋子罩着他們的頭做，終至德國最好的科學頭腦也更想不出法子來試驗了。世間原有許多巨大的騙術，這或者也就是這種騙術之一；然而同時也許有許多新的發見，所以在我個人，不等把人類下意識的神異探發完了之後，我是不敢便說一頭馬或一頭狗的下意識是不可能的。我又要等着有學問的人來對我說明，馬和狗的下意識很知道怎麼建造並修理他們的骨頭和牙齒，其技巧之精，決不是近代建築和工程的科學教得會的。我又要問，若是在兩個人之間尋得出一個共同的下意識的區域，那末一個人和一頭馬之間何以就不能說有這樣共同的區域呢？又若說人和馬應該吃同樣的食物，吸同樣的空氣，懷同樣的感情，怕同樣的危險，何以就該算是更荒謬呢？

關於這些事情唯一要武斷的人，無非就是那種不解事的人。至於那些肯費點

心去研究一下的，則將逐日有更新奇的事情發見，並將承認我們於此有一整個宇宙的智識是我們方才開了一點門的。例如試想我們關於人格這個題目和人格的意義是方在獲得一點智識。或者你要說，你即使真正曉得一點什麼，你也不過一個人，從來不曾做過別的人，而你的身體屬於你，別人不會——並也不能——用它的。但若是我告訴你，說「你」明日將不復是你，將有別的人來佔據你的身體，並要用你的身體走路，穿你的身體的衣裳，花費你的身體的錢了，那末你將怎麼說？又若我告訴你，說「你」的裏面，或你的身體裏面也許有半打你所不識的或所夢想不到的不同人格在那裏，而明天這半打不同的人格將要在「你」的裏面宣戰，藉以決定誰該用你的耳朵聽話，用你的舌頭說話，用你的衣裳走路，那末你又將怎麼說？除非你曾經讀過關於這種複人格的書籍，你必定要說這是不可信的——就跟那種會作數學的馬一樣的不可信！

我們且先把安瑟勃倫主教 (Reverend Ansel Bourne) 的事來做個例。他是許

多年前羅得島上某城市的一個十分可敬的牧師。有一天他失蹤了，他的家屬查無消息。過一兩年之後，賓夕法尼亞州某城有個開店的突然清醒過來，覺得自己就是物倫主教，却不記得這一兩年來所做何事，也不記得怎麼會到這裏來開店的。後經施用催眠術之後，才曉得他身上是有兩個人格的，那個睡眠中的人格，把兩年來經過的事情統統都記得，並且統統都說得出來。

還有一個更有趣的例，是關於一個青年女子的，她在精練治療術的書裏名叫博香姑娘 (Miss Beauchamp)。她的故事見於波士頓人普林斯博士 (Dr. Morton Prince) 所著的一本書名叫一個人格之分解 (The Dissociation of a Personality) 的裏面。大約三十年前，這個博香姑娘本是個極其幽嫻貞靜的女子，後來不知怎麼神經錯亂起來便得病了，從此做出許多離離奇奇的事情，因落得滿身的恥辱。迨經催眠術研究起來，才知道她也是複人格的。其他那個後來自名為莎梨 (Sally) 的人格，乃是個為惡的，虛榮的，並且和小孩子一般幼稚的人格，品性

跟博香姑娘完全不同。莎梨對於博香姑娘非常厭惡，常用污辱的名字稱呼她；有時她佔據了博香姑娘的身體，便儘量對她的敵人做出種種羞辱的把戲，化費她的錢，使她負債，使他爽約，並且對他朋友面前侮辱她。莎梨是常常健康的，博香姑娘是常常病的，而莎梨常要佔據她的身體，因而兩人爭鬥起來，帶那身體去走長而辛苦的路，直至寒冷艱窘，不名一文，這才交還博香姑娘。當然，這使得博香姑娘愈加憔悴，而莎梨則愈加佔據着她的時間了。凡是博香姑娘所做所做的事情，莎梨件件都知道，莎梨所做的則博香姑娘一點也不知道。她只曉得她的一生中間常有間斷的時候，那時她所做的事就不能明白了。且因為她不願意她的朋友當她瘋癲，所以常常要想把這種可怕的境狀掩飾掉；但是莎梨總要破壞她的計畫，或則寫信給她的朋友，或則寫侮辱的信給博香姑娘自己，等她再佔據身體的時候看。

追經數年的治療之後，忽一天又有第三個人格出現了。這個人格並不曉得博

香姑娘的事，也不曉得莎梨的事，却只曉得博香姑娘幾年以前所曉得的東西。博香姑娘是受過大學教育的，所以能寫法文也能說法語；莎梨不懂法語，學了也學不起；至於這個新的人格，則并大學教育也沒有受過。後來的事，說來直同讀小說一般有趣，因為普林斯博士經過很久的實驗之後，乃發見這個第三人格才是真正的博香姑娘，其餘都是「分裂」出來的人格。他又查究出這種人格分裂的原因係由一次激烈的心震動而起。最後他便把第一個博香姑娘和第三個博香姑娘合在一起，而把那個固執淫蕩的莎梨打倒。當你讀那故事時，你就彷彿看見他在那裏「心理地」謀殺一個人類；那莎梨很可憐地喊着求命，但他已處她死刑，當即不容情地執行了。這好像是一本好結局的駭人的電影情節，我覺得在那種相信我們人人都是一整個的不朽靈魂或「有一」整個的不朽靈魂而以爲須對自己的上帝負責的人們看起來，這樣的故事是要使他們不舒服的。

這種複人格的問題決沒有一個止境，無論遇到怎樣的例，都要看專家的判斷

力和才能如何為準的。他須嘗試着使一種人格長久存在，却常不免要失敗，而不得不另使一種人格存在，或使兩種人格合併起來存在。有時候，他覺得除非在催眠術的狀態竟無法使那正當的人格存在，於是他決計使那人一逕處於一種和緩的催眠狀態，藉使那新的人格以那種狀態維持到死。關於這個問題，你若願意知詳，無論那個設備稍好的圖書館都可以尋到書來看。我現在介紹一部給你。就是勃魯斯 (E. Addington Bruce) 所著的人格之謎 (The Riddle of Personality)，因為這書的附錄裏有一張關於下意識研究的書目極好。

探發下意識的方法還有一種極有趣的，就是夢之研究。大約距今十五年前，紐約有個精神治療家告訴我關於維也納一個醫生的發見，又給我幾本小冊子，是用極艱深的術語的德文寫的。從此這位弗魯特教授 (Professor Freud) 的書便有人翻譯，而成爲一種極時行的研究了。但是他的門徒們的荒謬，則不禁叫人要替他呼冤。不過我們並不因那些自命爲基督教徒的非刑者和執迷者而丟開

耶穌，故我們也不能因那些心理分析家的荒謬而有責怪弗魯特的權利。

人類的歷史上大概沒有一個時代是沒有人解夢的，就到現在，你也仍舊買得到那種二角五分錢一本的「解夢書」。這一本書告訴你，你若夢見一匹白馬，就是你的情人明天將有信寄給你的兆頭；另一本書告訴你，一匹白馬是主你家裏一年內將有人死的意思。這樣的分析，自然要使一般有思想的人存着反對的成見的；但不知凡夢都是事實，而凡事實都有它的原因，故若你夢見一匹白馬，你必定有夢見這件東西的理由。當然，我們都曉得，你若在半夜裏吃過餛飩餅或牛油烤麵包，你必定要夢見可怕的東西，至於這可怕的東西是蛇呢，是火車出險呢，或是白馬在你身上奔過呢，那可不能一定。總之，你所夢見的不快的東西儘可千差萬別，而都不外由你那無限的記憶裏挑選出來使入於半意識的境域的。

弗魯特教授的發見，簡括說起來，就是說夢是欲願的償滿。因為我們的本能

常把許多的衝動和欲願呈現給我們的意識，我們的意識則就這許多衝動和欲願當中選擇它所喜歡的，而壓遏並拒絕承認或行使其餘的一切。但也許這樣的抉擇是不能使下意識滿意的。於是這個「身的心」（即下意識）就要對於「理性的心」或「社會的心」起反叛了。社會的心——即別名道德律的那件東西——說，你應該做一個好孩子，平日應該到學校裏學你的功課，禮拜日應該到禮拜堂裏去靜靜坐着聽講道理；至於那孩子的「身體」，却情願做一個蠻孩子，情願去搜尋鳥窠，去刮破敵人的頭皮，或去探發那種充滿着珍寶的奇幻的山洞。因此那孩子的下意識頗唐苦惱，只好等着機會，及到那孩子睡着了，他的道德的管束已經放鬆的時候，這才可以得着它的滿意。

這種夢的心理與意識的心理不同，並不是一種合理的有秩序的東西。它沒有像做正經事那樣的態度，也不是文明的態度，也不管一切抽象的東西。它的興味在於事物而不在于文字；它所呈現給我們的不是公式，而是圖畫，是那種怪

異常的事情。這種心理，很像我們從神史中及宗教書中看見的那種種族的心理。它並不告訴我們說太陽是一團白熱的輕氣，或它的直徑有多少哩；它只告訴我們說太陽是個誅殺夜的黑龍的宇宙的英雄。所以我們的「身體的心」呈現給我們的，是無數的圖畫和象徵，正如我們在詩裏看見的一樣。一個詩人所用的影像究竟象徵什麼意義，雖可以有——而且常常有——爭辯的餘地，但若我們把那詩人的作品完全讀了，我們對於那個詩人的個性也就得着一種印象。譬如他若常常提到女人的頭髮的芬香，或林間女妖的白肉的閃耀，那末這個詩人的毛病在那裏，我們也就可以無疑了。

同樣，若有專家把一個人逐日所記的夢統統研究一下，他遲早總能發見那人的夢輾轉不離的是個什麼題目；且若查問那人平日的事蹟，他便能發見那人所以心境不甯的秘密，大概那人自己是不曉得的。當然，世間原有許多人是喜歡喜不過談論自己的；也有許多人只配在正當組織的世界裏做割草工作或替自己

洗衣服的，却肯把時間和錢化費在最近時行的所謂「心靈分析」上面。然而世界上之有真正心理錯亂的人，而且有無數誠實熱心的人竟不懂自己所患何事的，確乎都是事實。如今已有一種法子；凡是有誠意的研究家用着這種法子，便可發見他們的癥結，並對他們說明白，且能使他們的意識和下意識彼此調和，而領他們走到多倍健康和幸福的路上去。

我們靠着心理分析的方法，已經能發覺得「分裂的」人格和它的原因了。我們發見差不多無論那一個人多少總有個複人格的雛型藏在他身上；這種複人格的原因，大概由於他自己並不願有的那些願欲和癖性，或是環境強迫他種在人格深處的那些願欲和癖性。這些願欲和癖性也許是一種惡的衝動，如性的衝動或強暴的衝動之類；但也許是一種極高尚的博愛心理，或藝術的熱求，就是忙迫的世界所目為可笑的东西。一個很富趣的男人或女人，也許藏着一種各別的人格，和尋常的世界隔離的；至其所過的生活，則如琪啓爾 (T. S. Eliot) 那樣的治

事欠當，及海特 (Hyde) 那樣的為宗教或音樂而狂歡。(琪啓爾與海特為 Robert Louis Stevenson 的小說 Strange Case of Dr. Jekyll and Mr. Hyde 中一個重人格的人物的名字)。有時這種被抑遏的衝動也許要在無意識裏完成起來，那末就成為天才或瘋狂，或兼備天才和瘋狂兩種性質，就是所謂「近乎瘋狂的天才」了。讀者要知近代智識關於這些深奧的神秘之發見，可看哈脫 (Hart) 所著的瘋狂心理學 (The Psychology of Insanity) 一書。

第十四章 不道德問題

〔由道德的觀點討論人格的不死，就是問：我們對於人生有否權利可以永久生存？〕

當我們探發我們自己或別人的下意識的秘密時，我們常要遇着一個奇怪的問題，即：我們是否只能研究自己的心理和別的活人的心理，或者也有機會可以研究死人的心理呢？有許多熱心的人，並有些極有學問的人，都深信死人的心

理也可以研究的，我們現在須把這班人的理論來討論一下。

我做小孩子的時候，常常讀到或聽到鬼的故事，往往覺得很害怕；但是我心裏明白，這些故事不過都是想像出來的東西，我決不能把鬼作當真，就猶之不能把神仙、龍、妖怪、半人半羊神作當真一樣。因為我那時覺得一個受教育的人如果把鬼作當真，他便要像那種極端可笑的人——就是乘飛機的人——一般可笑。你們相信嗎？當我做小孩子的時候，真有人相信自己能在空氣裏飛，並且還不惜工夫在那裏製造會飛的機器呢！華盛頓有個科學家便有這樣的怪計畫；他自己造了一架機器來飛，結果是掉在頗陀馬克河 (The Potomac river) 裏去。那時我們大家都笑他，笑得這樣久而且這樣響，簡直叫那個可憐人難過得要死；可是數年之後，有個人用着蘭格雷教授 (Professor Langley) 的那架機器真個飛起來了！不過這事已在我稍稍長大之後，那時我對於一種思想已不會因其新的緣故馬上就笑了。

我第一次遇見一個相信鬼的人的情形，我還記得很清楚。他是一個惟一神教的牧師，就是紐約城裏的賽佛基主教（Reverend Minot J. Savage）。我那時年紀只十六歲，才從我的神學的殼裏掙破出來，而賽佛基博士是幫助我尋得解放的。他是一個嚴肅而和善的人，學問見識都極高的。我現在還很明白記得我當時的驚嚇，當他有一天告訴我——是的，他曾經見過許多的鬼，而且不時要跟鬼談話的。那末鬼之存在是絕無可疑的了！

他告訴我許多故事。有一個我記得極清楚，內中的細節，我不必查他的書也講得上來。那是大西洋海底電報未通的時候，他有一個朋友坐輪船到英國去。有一天夜裏，賽佛基博士忽然醒來，看見他的朋友的鬼在床邊。據那鬼說，船是在愛爾蘭海岸沈落的，但他並不要賽佛基博士想他溺死時受過怎樣的苦痛；他說是被船梁敲破頭的左側立刻斃命的。賽佛基博士當時把這些情形都記下來，講了好幾個人來做見證。過了一兩天，他接到信，說他的朋友的尸體已在愛

爾蘭海岸撈獲，果然是頭的左側碎了的。

因此，我當然就把鬼的問題研究起來了。自從那時起，我便時作時輟的研究；那些心靈研究家的重要新發見和新理論我曾經讀過大半。這裏，我要先把兩本巨冊的內容提及一下，就是格爾尼（Gurney）的活人的幻象（Phantasms of the Living）。這書裏舉出好幾百種實例，賽佛基博士的那個故事就是其中一種樣式。據他這些例看起來，似乎人當臨死的時候，或當心理上極緊張的時候，確乎是有種能力會跟別人交通的，甚至會跟世界那一面的人交通的。這樣的實例若只少數，那末還可說是偶合的或是假的，但如今既有這許多的實例，而且都經過論百誠實的人詳細證明，那末你若把這樣的問題一筆抹殺，你就不能算是有科學的態度，却該算是愚蠢了。

格爾尼會把這種現象和它的大概原因討論過。我們當然都曉得幻想這種東西乃是心理現象中最普通的一種。你能假使你的下意識看見，聽見，並感到任何

東西；同樣，你的下意識也能使你看見，聽見，或感着任何東西。實際上，凡屬複人格的人，其中一部份分裂的人格總能使其他一部份人格視聽感覺的。於是你的意識——你須懂得——便把這些東西認做和真實的東西一般真實了；那時你簡直沒有法子可以分別幻想和真實——除非叫別人來對你說明。且若我們承認通靈術的思想，那末我們可以說幻像就是由通靈術造成的幻想；說得詳細一點，就是你的妻，你的母，或你的朋友在病中或臨死時的下意識將一種鮮明的印象傳達給你的下意識，而使你自己的下意識把那個人的影像呈現給你的意識，彷彿是跟你在一起走路談話一般，於是你的意識就不得不認那影像為真實了。

以上都論活人的幻像。但是死人也有幻像嗎？我們有實例可以證明這種幻像的出現是在一個人已死之後的嗎？當然，即使是有這樣的事，也仍不能證明靈魂的存在；因為很作與那通靈的衝動在你自己的心理就攔一下，很作與不等你

自己的心境使它可能時，它是不會現到你的意識裏來的。那末我們要問，我們有否這樣的例可使我們憑所傳達的事實而相信那人已死，且相信那個報告事情的是死人並非活人呢？

當我們研究到這個問題之先，我們且從一個比較普通的立點把人格不滅的問題討論一下，藉可掃清這個問題的窒礙。我們所要證明的是什麼？這事之真實的可能性有多少？又若它不真實時，將有怎樣的效果？我們除開心靈研究的理由之外，有否什麼理由可以認它為真實，或認它為可以真實，或認它為應該真實？或者可以問，什麼是這種人格不死說的道德？

好罷，我們開頭且說這種相信人死後靈魂永遠存在的說頭乃是基督教的主要教義之一。作與有許多虔敬的基督教徒要來讀我這本書，他們若聽我說這樣的教義於我不相干，大概免不了要當我是褻瀆聖教。實則我是自命為愛慕耶穌的人和耶穌的朋友之一的；我敢極大膽的說一句，若是耶穌真個生在世界上，我

定可以了解他，而且跟他相處得極好；但我總尋不出道理來，爲什麼一個教派假借耶穌的名義主張這樣那樣關於人生的說頭命我相信，我便該相信。我不能因爲天堂的觀念是基督教的觀念便容納它，就猶之不能因輪迴的觀念是數千百萬佛教徒的神聖觀念便容納它一樣。我有幾個很好的朋友是神啓學者，且都相信這種輪迴的觀念——就是相信靈魂要在不同的軀壳裏反覆寄托，因以使它自己完成自新，並且洗滌自己的罪惡。我的神啓學的朋友對於這個題目都自命有一套極精妙複雜的智識；可是我敢大膽說一句，我總看不出這樣的智識對於實際世界能有怎樣的關係。在我看來，他們這種說頭之毫無憑據，就猶之任何其他的童話、神話、或傳說一樣——例如丹第所描寫的七層地獄及其中種種複雜的苦刑。

但是有人要辯，說耶穌是從死裏復活的，這就可以證明靈魂的不死了。如今第一步當曉得，現在有許多很有學問的研究家都還認耶穌曾經生存的證據爲不

充足；且即使耶穌確曾生存，也仍不易證明他曾從死裏復活。第二步，當曉得十字架上的人不曾真死乃屬常事；有時是看守十字架的人故意縱放的，就是現在管監牢的人受賄縱囚的事也還有。至於耶穌回來的事，則也許是一種心靈的現象，如本章所要說明的。或者又許純粹是一種傳說。總之，一個有思想的人只消略略研究一下，就可知道那個時代的人是什麼事都會相信的，那末若是容納這樣不足憑信的事實而把它用做科學的結論的基礎，那就簡直是孩子的見識了。

當然，有人要告訴我，說這是載在聖經裏的，所以一定是真的。聖經是受靈感的，你說；這或者是不錯。但是你要曉得有許多其他的文學也是受靈感的，那末我仍舊免不得要把這些各種的靈感來比較一下，判斷一下，並只把有用於我的來選擇了。聖經是古代希伯來人二千年來的文學。它是代表一個大民族的種族心理累代以來所認為值得記載和保存的東西。你若把一大本的英國文學的內

容來想像一下，你就可以明白聖經所以形成的意義了。你在這本英國文學裏，將見有一些條頓的神話，撒克森的編年史，『亞塔爾王之死』(Morte d'Arthur) 的故事，魁篇的維塞 (Chaucer) 的故事，一些愛爾蘭的童話，幾篇培根的論文，和莎士比亞的維那及阿多尼斯 (Venus and Adonis)，又有英國的祈禱書，有韋斯敏斯德教堂 (Westminster Abbey) 的建築說明書，有大部份柏克 (Burke) 的貴族 (Peerage)；又有布拉克斯吞 (Blackstone) 的評註集 (Commentaries)，幾首衛斯方 (Wesley) 的讚歌，頗普 (Popo) 的人論 (Essay on man)，幾章喀萊爾 (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，羅狄 (Southey) 的納爾遜傳 (Life of Nelson)，莫禮斯 (Morris) 的烏有鄉消息 (News from Nowhere)，勃拉登福 (Blatchford) 的歡樂英國 (Morris England)，及數十頁等於國會紀錄的韓沙得 (Haward) 的著作。你也許要說我這段描寫

爲大不敬，但不可當我存心如此。我只求你把你的聖經拿來，從這樣的觀點去翻一遍看！

但是你說，若果我們了却這塵世的生活就算死盡，那末道德的責任及罪惡的刑罰豈不是沒有了嗎？我們如果不能拿一個天堂來報酬他，拿一個地獄來恐嚇他，那末我們對於惡人將何以勸他爲善呢？好罷，我的第一個答案是：我們已把這種方法試行了二千年了，而其結果，則似乎指示我們還不如另外去尋一個教人行善的方法。現在的日子，人們原已不能完全相信天堂地獄了，至於歷史上，則有些時候的人確乎是完全相信的，然而那些完全相信的人和不相信的人比較起來，不但是一般的殘暴，並且也一般的好惡，一般的貪婪，一般的昏醉呢！關於此點，你們如欲知詳，可把我的宗教的利益 (The Profits of Religion) 一書第一二九頁參考一下。

現在就事實而論，我已看出一種在人們生活中自動的賞罰了。我現在還不能

確定證明惡人必定會受罰，好人必定會受賞；但我稍稍思索之後，我是決不願意和這世界上我所知道的任何惡人易地而處的。他們的生活也許不一定會罰到他們自己，然而它有法子能殺罰到他們的子孫；在我看來，我若預知我的子孫將要分得如同俄國的大公爵和他們的子孫那種運命，我是決不能完全快樂的。人生是整個的東西，它並非爲個人而有，却是爲種族而有；它的原因和結果不必顯著在一個人身上，却要顯著在一串的子孫身上。有一次我的歷史教授問我們道：「何以謂之朝代？」有一個學生回答道：「因爲他們似乎總是那麼做的。」。經他這一答，一場討論就算終結了。

但是你又耍辯，這不能算是完全的公道。是的；從你我的觀點看來，這原不能算是完全的公道，然而世界上還有別的什麼可能算是完全的呢？我們的公道又爲什麼定要求其比——例如——我們的健康，或我們的思想，或我們的氣候，或我們的政治更完全呢？且我們的公道難道不作興也如這一切別的東西一樣

要靠着我們自己的嗎？也許我們如今所該做的，是在力求善者定有善報，惡者定有惡報，而且須立刻便報，又何必等着一個全能的上帝在一種理想的天堂上來下判斷呢？

我覺得我這個生命是很奇異的，而且非常有趣的。我只因為這生命既然給了我，所以願意接受它，而且願意嘗試着用最好的法子受用它；至於將來的生活裏應該給我什麼，那是我尋不出什麼權利可以預先指定的。譬如我的父親給我一件聖誕的禮物，我就快樂而且感激；若是我預先曉得下一次的聖誕節他將給我什麼，我當然更加快樂；但是我尋不出有什麼權利可以這樣辯，說他既然給我一次的聖誕禮物，他就必須給我無限數的禮物，且若我不等確實曉得下次給我的禮物是什麼，便連這次的禮物也不感謝她，那就要算是極其不知感恩了！我也不是這樣一個奇人，所以我不能說宇宙間的道德是絕對靠着我不死這件事實的。我當然願意永遠的活着，當然願意知道世界上將要起來的種種奇異

的事情；若是我將這樣生存的事算是真確的，我一定會非常的快樂。但是我不能說這是一定真確，我所能做的只在研究它的真確的可能性。關於此點，我的意見可用斯賓諾莎 (Spinoza) 的一句話來代表，就是：「凡是真愛上帝的，必須不願望上帝也回愛他。」

總括起來說，這個人格不死的問題純粹是個事實的問題。這個問題須用一種虛心的研究精神來對付，而使完全不受希望、恐懼、信條、道德等等東西的牽涉。說我們可以不死這句話，是值得我們來研究一下的，即使我們現在還不曉得並也不能證明這話是否真確；作與一切心靈的研究都以邏輯術為終點，而我們死時，也作與仍可醒來而覺得自己是活的。又作與我們只有一部分人能體不死，不是大家都體不死。又作與我們身上只有一部分地方能體不死，其餘的不能不死。又作與我們的下意識是不死的，意識是要死的，又作與我們的全身或一部份只能暫時的不死，却不能永久的不死。這最後的一層，就是我個人有相

信它的傾向的。

還有一層也似乎值得提及一下，就是有些人說我們不能想出一種靈魂不死的情狀，說我們不能想像出一個宇宙，內中充滿着無量億兆的活的靈魂，或想像出這些靈魂怎樣過它們的時間，因而就反對靈魂不死之說，我以為這是不成反對理由的。很作興這些靈魂當中是無所謂時間這種東西的。又作與它們的事務是我們完全意想不到的，或許它們是並不做事，並沒有做事的必要的。故若有人提出這樣的反對理由，你就請他先把腦細胞的作用形容一下，問他這些腦細胞是怎樣保存你的無量數的記憶的，就是怎樣保存你那論千的字和字組，以及它們所包含的意義；怎樣保存種種音調音階，種種顏色氣味，種種視覺的印象；怎樣會有過去的記憶，將來的希望，以及那種從來未有的夢境的。這些無量數的東西究竟貯在那裏？當它們不在我們意識中的時候，它們是怎麼一個樣子的？它們是怎樣過着時間的？當我們未生以前的數萬萬年中，它們都在什

麼地方？等將來數萬萬年之後，它們又將到什麼地方去？這一串的問題，當我們的聰明人還未能完全回答之先，他們是儘有時間可以跟我們談到靈魂不死之不可能。

第十五章 人格長存的證據

〔討論心靈研究的資料及我們所見的顯亡術的證據。〕

我們現在要從嚴格科學的觀點來討論死後人格生存的問題；我們現在要看看我們所有的是何等事實，及這些事實所表示的是什麼。第一，我們從一切現象看來，都覺意識和下意識是跟身體離不開的。它們與身體俱生，與身體俱衰，也似乎與身體俱死。我們只消把一點衰氣 (Oxygen gas) 吸入肺裏，或用一枚針刺進腦裏，或使一點微物塞住腦筋上極細的血管，便能不可挽救地毀壞我們的意識。我們想起一個大詩人，大先知，或大政治家的心靈可以用這樣簡單的法

子使它不存在，實在覺得可怕；但若說因其可怕所以要否認這樣的事實，那是不成理由的。瘋狂是可怕的，戰爭是可怕的，瘟疫是可怕的，老虎和毒蛇也是可怕的；然而這些東西確實都存在，這些東西確實都有能力足以到最聰明最偉大的心靈，而使它至少在這世界上的工作永遠停止。

現在我們已可用心靈研究上的新工具來研究一個問題，就是：這種意識消滅了以後它要成爲什麼？我們能不能證明它仍舊存在，並且能有方法來跟我們交通的？那些回答「是的」的人，意思是說死人的心靈雖不復能用它自己的身體的機關，却能借用別人的——就是所謂「通靈人」的——身體機關，而造出一種記錄來證明是自己。

這當然是一種新奇的觀念，而且需要很多的證據的。尋常的或然律要求我們，若是我們對於一種事實能擬得着比較簡單的解釋，那末我們就不應該容納那種未必然的解釋。故當我們觀察機械書寫，拍桌，及其他各種心靈現象時，我

們第一步當問我們自己：我們對於這些事情能否憑我們所已知的東西來解釋呢？於是第二步就當問：我們除開這種靈魂的說法之外是否還有比較容易相信的假說來解釋這些事實呢？

那些所謂「靈魂」，顯然都願意我們相信它們是真實的，它們告訴我們許多事情，都希望我們相信；它們告訴我們的事情，是我們自己所不知道而靈魂作與知道的。但在這裏，我們又要接觸着下意識的問題了，因為下意識裏是積蓄着無量數已經「忘記了」的智識的。所以「靈魂」告訴我們的事情，未必就能斷定它是我們的下意識裏所不包含的。此外，還要加上一點通靈術的元素。凡在催眠的境狀之下，或在意識特別受激動的境狀之下，一個心靈能發出去從別個心靈裏取得一點東西，或者一個心靈能發把一點東西傳達到別個心靈裏去，那都似乎確是事實；所以消息可以傳達到通靈人的心裏，也能顯現在機械書寫裏，或天眼通裏，或水晶球裏。

關於這個問題有一最誠實最熱心的研究家，就是晚近的希斯洛普教授 (Professor Hyatop)，許多年前曾在哥倫比亞大學教過我「實用道德」(從資產階級立論的道德)的。他曾用過十五年的功夫跟一個通靈人名叫派潑爾夫人 (Mrs. P.)的研究，而派潑爾夫人也是一個極其誠實向來不會弄假的人。你在這位希斯洛普教授的書裏，可以看見無數欺人的事實的例，都是派潑爾夫人在催眠狀態中說出來的。據希斯洛普教授的意思，以為通靈術對於這些事實的唯一解釋法，只能假定有一種普遍的下意識，或者假定通靈人的下意識有一種能力足以及到無論何人的心裏而取得任何的東西。但在我看來，我覺得不至困難到如此。例如據希斯洛普教授述說，派潑爾夫人會怎樣告訴他關於一個死亡已久的人親戚的事實——那些事實都是他所不知道而後來都能證實的。殊不知並不能證明什麼，因為希斯洛普教授是無法可以曉得他自己確實沒有聽見過這些關於親戚的事實。這些事實也許實在他的下意識裏，却始終沒有出現在他的意識裏

；也許他當初會聽人談起這些事實，却正當他在讀書，或跟小孩子一般在玩耍，而沒有注意別人的說話。

其次，我就要提到奧利佛羅基爵士 (Sir Oliver Lodge) 的研究。我們對於他的著作有一句話要說，就是：他是第一個人能使我相信人死後也許仍舊能跟我們交通的。你們可以從他的那本人的長存 (Survival of Man) 裏去看他說些什麼；且使這樣一個大科學家和大人物得有機會叫你相信他所認為世界上最重的那些事實，諒也不算是不該罷。

奧利佛爵士的兒子雷夢得 (Raymond) 因戰事死了，據說他是立刻就跟他的家屬通靈的。他的靈魂對家屬說了許多事情，內中有一件是提及家裏有一張相片的事，說是一張合照的相片，內容說得詳詳細細，大家却都沒有看見過，也沒有聽見說過。可是那張相片既然是合照的，當然必定有別人曉得它的，那末又作與是奧利佛爵士家裏的人嘗於不知不覺之間把那相片的印象和樣子收入他

的下意識裏去過的。你若是高興做做實驗，你就常可發見小孩子的夢是我們可以幫助造成的，只消當那孩子睡覺時對他說幾句話就可辦到；而家裏人所以睡本不知有相片却能得到相片的消息者，這就是許多不同方法中的一種而已。

此外還有一種解釋也是可能的，就是一部份的意識可以生存，却不一定能永遠生存是也。當死這件事發生的時候，我們總看見有個身體在我們面前的，而且我們曉得那個身體是可以隨便我們保存到多少年的。那末當意識的生命突然終止的時候，為什麼不作與有一部份已脫離了軀殼的意識或下意識仍舊存留着等慢慢的仍復消滅在普遍的心的能力（這可以隨便我們怎樣的叫它）裏面去呢？身體的一部份是硬的，就是骨骼，這是能殼存留一段時間的；那末為什麼不作與有一點心靈的中心也同樣堅牢而持久的呢？如果意識是腦筋的一種機能，它當然要跟腦筋同朽的；但是假使腦筋是意識的一種機能便怎麼樣呢？且依我所見，我覺得腦筋是意識的機能一說是很有點相像的。

我曾發見許多事實，都似指示這種見解是不錯的。我看見降神的現象裏，總似乎新死的鬼顯現的活力特多。當然，你若走到無論那個降神會裏去，你也可以遇著攪撒、拿破崙、亞力山大大帝，以及撲卡亨他斯（*Pocahontas*）等人的靈魂下降；且若碰見那通靈人是通文的，那末漢姆列德、詰珂德先生、栖格夫里（*Begriff*），以及阿溪里（*Achilles*）等人物的靈魂也來了。但是你總覺得這些人的靈魂不見得很像真實，因為他們是不大肯說自己日常生活的瑣細情形的。我們既見鬼魂告訴我們的東西都屬我們自己這時代的居多，就覺人死後靈魂能發永久存在之說不能無疑了。設使索福克儂（*Sophocles*）的靈魂肯回到人間來告訴我們什麼地方去掘發他的遺失的悲劇，那是多麼簡單就可使我們相信了！那索福克儂的靈魂見我們對於美和智慧的要求如此迫切，你總以為他是願意把他的著作給我們罷！當天才在意識之下運用的時候，我們所得的是崇閎、壯麗、雄勁等品性；但是催眠狀態中的通靈人所給我們的，無論就它道德的和智

識的品性而言，莫不暗示我們是下意識的作用。這就正像我們從——例如——分裂的人格得來一樣。

此外，原也還有佩奧斯、衛史 (Patience Worth) 的那些書，是由聖路易禮拜堂裏一個女子用機械書寫做出來的。那女子極忠實地告訴我們，說她的意識的人格以及她的一切思想行爲，都是對於佩奧斯完全無罪的。而且佩奧斯那些長篇小說和戲劇用的是一種奇異的古英語，那個聖路易禮拜堂裏的女子則並不懂這種古英語。但是她確實知道自己做小孩子的時候絕對沒有跟一個朗誦這種古英語的人同在一間房子裏過嗎？我們對於這事的解釋，最近理的，當莫過於相信她的下意識曾經聽見過一種奇異的語言，因便取得這種語言，並且依附着它造起一種人格，甚至從那時起便造成一種新語言和新文學了。

這樣的現象，正是下意識所由顯著的地方。下意識能較以一種無限制無盡藏的想法力造出種種新的人物。所以薩當夢裏醒來時而不會驚異所夢之富於變化的

和其實呢？誰不會把自己的夢說給人聽而大笑呢？下意識會做種種的遊戲，會扮演種種的腳色；又會穿戴衣冠，而喜裝做撒撒、拿破崙、亞力山大大帝、撲卡亨他斯、漢姆列德、哈德先生、柄格夫里、阿溪里等人物。是的，它甚至還會裝鬼！它會惡作劇，它會鬼頭鬼腦；又會深感着自己的重要，而欲使世界上最有學問的科學家都相信它的演戲是真實。它有時自稱為雷夢得，而激起一個遭難的家庭的悲楚；有時則自稱為費奴脫（Phantom），自稱為霍吉生博士（Dr. Hodgson），致使一個「實用道德」的教授也拋棄了他在哥倫比亞大學裏的尊重位置而從事於通靈書的著述。

例如，試想博香姑娘那樣的複人格。但須記得這裏所論的並不是關於「鬼」的猜測；這裏所論的是幾個不同的 Conscious 【意謂強迫通靈人的人格和靈魂】，其中沒有一個是死過一點兒的，却都是一個完全活着的青年女子的意識的一部份。有個專家差不多費了六年工夫來研究這件事，他是逐日研究，逐禮拜的研

完，將所觀察到的東西一點點都記下來的。那末再想一想那個叫做莎梨的壞貨。莎梨是跟你手裏抱過的孩子一般真實的。莎梨也有愛，也有憎，也有恐懼，也有希望，也有苦痛，也有快樂——然而莎梨只是一個小小的魔鬼，完全由一個極文雅極誠實的波斯頓大學青年畢業生的下意識裏產生出來的。莎梨用博香姑娘的錢買糖果吃；莎梨當了博香姑娘的錢，並把當票故意失落；莎梨用着博香姑娘的嘴唇和舌頭來說關於博香姑娘的謊話；莎梨將博香姑娘弄成耳聾，或使博香人的話適得其反。而且莎梨又辯護着並如狂地奮鬥着自己的生命；莎梨要與博香姑娘的其餘部份通同作惡，且曾把那充當博香姑娘的記事天使和天上裁判的普林斯博士故意欺騙了好幾年！

那末誰能懷疑莎梨也可以欺騙一個傷心的母親而使那母親認為自己是跟一個死亡已久的女兒的鬼說話呢？又誰能懷疑莎梨可以裝做一個她所知的人的樣子，或裝做她在書裏讀到的一個歷史上人物的樣子呢？但這裏有一件極重要的

事實不可忽略，就是那個有意識的博香姑嫂對於這一切事都是絕對無罪的，而且她聽見這些事時是要不免驚駭的。於是你就得着一個並非猜測却可算爲確定的局面了，就是那做通靈人的即使是你最知己的朋友，即使他或她是絲毫無假地把自己的一部份下意識表現出來，然而那下意識却要在你面前裝扮做各種不同的脚色，並且要在你身上不懷好意地玩着種種極深微，極巧妙，而又極殘酷的把戲。

那末，如果再加上一層有意的欺騙，這個局面就該更壞到什麼地步了！如果那通靈人是個存心要想騙你錢的，如果他是假借神鬼來想發財的，你想該夠多麼壞了！你可以走到紐約州的百合谷 (Lily Dale) 地方去看看，那是一班通靈術者的窟宅，他們每年夏天要在那裏開大會，那時便有一排排的帳篷搭起來，搖着鈴，打着手鼓，唱着舞曲，你可以在裏面聽見——或甚至看見——你所夢想得到的一切種類的鬼魂。你又可見窮苦農人的老婆，滿面流淚，在那裏聽

着她們的已死孩子的親熱話，或在那裏傾受着由和謨茲 (Oliver Wendell Holmes, 美之醫生，小說家、論文家而兼詩人者) 嘴裏用波威利 (Powery) 紐約城大街名，爲江湖術士廬集之所) 口腔說出來的智慧。這樣的騙術，在許多年以前，已有伊爾文 (Will Irwin) 所著的通靈人的把戲 (The Medium Game) 一書將它揭發出來了；但後來伊爾文把許多通靈人的騙術逐一研究了一番之後，却又告訴我們，說他有一次在第六街的某通靈處遇着一個肥胖的老婦人。竟突然將他生平最秘密的事情也說出來呢！

據新近的宣布，說多麥士、愛迭孫 (Thomas A. Edison) 正在那裏發明一種能使靈魂跟活人通靈的方法，如果靈魂真個願意跟人通靈的話。愛迭孫的意思，以爲靈魂所居的身體作典是一種極其稀薄至於不可覺察的質料，所以他想造出一種器械來，必使它的感受力比人體的感受力強幾百萬倍。若有這樣一種器械，靈魂跟人通靈便容易了，而且所做的試驗也必更可信，或竟可算是確定了。

。我等他這副機器做成並得一般科學家實際應用的時候，我就要提出幾種試驗來，藉可使我相信靈魂之真有，並相信試驗的結果不是通靈術所能解釋的。

第一步，假定靈魂是永遠生存的，那末有幾件唯有古人知道而今人不知道的有用的事情我要問一問。例如，我要請一個埃及匠人的靈魂來告訴我們關於玻瓊染色的秘訣，因為我曉得這是一種失傳的藝術了。其次，就是我前面所說的索福克儂，我要請他來告訴我們什麼地方可以尋着他的已經遺失的戲劇；或若他自己不曉得埋藏在那裏，那末就請他在鬼魂的世界裏去找一個曉得它的下落的抄書人或藏書家來問一問。還有，我們曉得古代世界裏差不多到處都有沉沒了忘記了的城市，又曉得這些城市裏都埋着紙捲和刻碑刻磚之類。如是，有無量的智識是被埋沒了的；如今只消叫那些具有這種智識的古人來告訴我們一聲，因使我們也可相信他們之真存，豈不簡截了當嗎！

或又假定鬼魂是不能永遠不死的，却也跟它們的軀壳一樣要慢慢消滅了的。

假如有一個雷夢得或其他新近死了的兵士要想跟他的父親通消息，並且要想叫他的父親相信自己是一種獨立的存在，而不僅是他父親的下意識的一部份——那末就讓他這樣試一下子看。叫他的父親寫起六張簡單的條子，封在六個同樣的信封裏，將它弄亂了，放在一頂帽裏，隨便抽出一封來。假定那個試驗人是無假的，那末應該世界上沒有一個活人能較曉得那封信的內容的；又若那通靈人已經侵入試驗人的下意識裏，那末也只有六中居一的機會可以猜中其中的內容。又假定鬼魂不能鑽進信封裏去讀一封摺疊着的信，那末只要試驗人是誠實的，只要他背後沒有放着一面鏡或其他把戲，我們儘可由他將信封放在背後拆開來，並把信攤開，與那鬼魂以便利。如果那鬼魂把信讀了幾遍都不錯，那末無論那個被認為鬼魂的是一種什麼力，總之決不是試驗人的下意識，是可確定的。

或者再來一個別的試驗。讓我們把一副輪盤賭具放在一隻蓋着的箱裏，或其

他只有鬼才看得見的地方。我們將輪盤轉起來時，無論那個常遊蒙的加羅 (Mile Carlo, 世界最著名的賭窟) 的人都曉得那粒珠子是無論什麼號子都有落進去的機會的。那末如果那個鬼魂每次都猜着，我們就要相信它的智識是無論那個活人的意識或下意識裏所沒有的了。

自從美國有福克斯 (Fox) 姓六姊妹事件的時候起，所謂「鬼魂」所能做的事情，向來總不外扛桌子，搖鈴，以及現形等項。這就是尋常所謂「物質化」(Materializations) 的現象，我做孩子的時候常常聽見人談起的。那時我便覺得這樣的現象是需要一種試驗的；或者使它顯現在一種用科學方法造成的記錄的器械上，或者用照相將它照下來，又或者將它秤過量過之類。好罷，日子過去了，這些試驗都已做過了，似乎這種「物質化」的現象確像事實了——雖則仍舊還不能確定它們到底是什麼東西的物質化。有個英國的科學家，克勞福得教授 (Professor Crawford)，曾經出版一本書，名叫心靈現象的真實 (The Real

ity of Psycho-Phenomena) 內容是說他許多年來用嚴格科學方法試驗物質化現象的結果。據這書裏說，當通靈人「浮起」一張桌子——就是不必實在接觸那桌子而使它浮到空中——的時候，她的體重的增加恰好就是那張桌子的重量。換句話說，即當她向一段距離外用力的時候，那記錄的器械就顯出她自己身上受着一般分量的反動力了。

這些研究的結果，開頭是打算把你嚇得不敢轉氣的。我們初看時，似乎就是神哲學者的話也作與對的，又似乎我們作與有一個或不止一個無質的身體在我們的物質的身體裏面，或便合着我們的物質的身體，而在催眠狀態中，則我們可以隨我們的想像型塑這個無質的身體，正如雕刻家之型塑泥土一般。無論如何，我們的下意識是有能力從本身上放出物質來的，而且有能力的把這物質縮成一切形狀的——例如人面的形狀，已經我們攝影過無數回數的了。或者，我們的身體能發放出長的棍子或蛇狀的放射物來，這些放射物可以舉起桌子，並

可以用出力量，作為壓力的器械所記錄，並曾用天平秤過。

當我做這本書的時候，有個朋友借我一本值得十五塊錢的書，乃是一部新出版的譯本，原著者是個森尼克 (Münich) 的醫生，教倫克諾精男爵 (Baron Von Schrenck Notzing)，裏面說的是他四年來在這範圍裏所做的實驗的記錄。這個研究家對於防假一層非常嚴厲，不但是通靈人的衣服都要剝掉而用黑布的緊身通身縫密，就是那施術的房間也成了一個黑色的大布袋，到處都用機器縫得密密的。在試驗以前及試驗以後，那通靈人的身體無論那一條縫兒都經過搜檢，而那房間，也沒有一寸地方不經過搜檢的。那研究人的坐處，離開通靈人在二尺以內，尋常總把幕放著的，每當他們操着通靈人的手和腳的時候，就可看見一種灰白色的膜質從她(通靈人)的嘴裏，腸肢窩裏，胸口裏，及腰裏流出。這樣的現象，大約總在一百支燭光的紅光底下發見，就是印刷品上的字也容易看得清的；而且那通靈人又會親自拿一種紅光的電筒來照出這種現象。那研究人

又有特權可以觀察這種幻像的形式，可以輕輕的摸它，也可以受它的接觸，覺得是柔順而細膩，如同動物的舌頭一般的；但有時這些東西却要作惡，要射進他們的眼裏而傷害他們。

那通靈人是個法國的青年女子，寄住在一個著名法國劇作家的老婆家裏的。當初她本不過有點靈魂學的思想，後來竟認真起來了。她在催眠的狀態裏，常會隨觀衆的請求把她身上流出來的東西塑做手和面孔的形狀。最後，她竟可讓觀衆將她身上的軟膜質拿下去，備他們取作化學的和細菌學的檢查了。凡在這種時候，她總要被一大排的攝影機包圍起來，每次多至九具，有些是在房間裏面的；等那流出來的東西一出現，所有的攝影機便都被一陣閃光一齊開動起來，所以在那書裏，你可以看見二百幅以上的照相，顯出許多面孔和手的各方面的狀態。甚至還有活動影片，顯出那物質在她口裏一吞一吐的情形！

由此，可見我們在這裏面實在還有整個宇宙的未曾探發的現象；且可見有許

多曾被拋在船外的古代迷信，如今已都重復拉回船裏而用新的智識來研究了。例如看水晶球一件事，還有什麼比它更帶幻術和騙術的色彩的嗎？但如今我們曉得下意識似有一種能力可把一種藏伏的記憶的影像放射在水晶球裏因而使人看得很明白的。我們看見信用如普林斯博士那樣的人，也會用這種方法使得博香姑娘的許多人格之一能發喚起她前半世裏已經完全忘記了的事跡。同樣，這種關於人格分散之發見，又能使我們觀察那種對於宗教很有關係的一切催眠現象及出神現象之構成。我們現在已經曉得鐘納佛克 (Joan of Arc) 當時是怎麼會聽見「聲音」的，而且我們可隨我們的高興叫她聽見更多的聲音或叫她聽不見聲音。我們又曉得一切的魔是什麼，及一切的所謂「着魔」 (demoniac possession) 是什麼。我們能發將魔放出去，而且不必叫他們走進一個豬羣裏。將來有一天，我們也許可以準備着去研究練神家 (Pagan) 告訴我們的那種奇異故事；據說他們能殼在催眠狀態中脫離自己的軀殼，只消幾分鐘工夫就能到英國去辦理他

們精神上的事務的！

然而我們要一切事都能證明，我們不要那些跟我們共同工作的人被宗教的狂熱或被金錢的貪心所鼓舞。我們已預備叫我們的心開始攻擊，已準備着要向奇異的境域去作長旅行，但是我們要審慎的行動，要細擇我們的路，並且要不致迷途！我們要合理地處理人生；我們不要胡亂的猜測，或當有簡單的解決足用時而反取複雜的不必然的解決。但是從他方面說，則我們必須曉得只知拘守着小小的一堆智識而不願更多研究的辦法是危險的。然而這正是一般學者的脾氣，我實痛心的說；慣性的原則之可以應用於科學家的本身，也很可以應用於他們所研究的物體一樣。我們這時代的科學家須得被逼前去研究每一種關於下意識的新發見，就猶之伽利略（Galileo）時代的科學家須得被逼去看他從比薩（Pisa）新塔上拋落東西一般。伽利略告訴當時的科學家，說地球是繞太陽走的，不是太陽繞地球走的，他們便將他關進牢獄裏去吃苦，迫他把這句話收回去

，他於是只得收回去，但他輕輕的對自己說，「可是地球的確是動的」。而地球當然是動的，而且還繼續在這裏動。同樣，如果我們身上真有這種隱藏的力量，那末它們必定還要繼續顯現出來，而一羣羣的人也必定繼續要蘊藏到百合谷去送他們辛苦掙來的錢，直待將來我們的學者着手來發見這些事實，並且告訴我們說我們無須靠着迷信及江湖騙術的幫助也能利用這些力量的時候，這才可以終止。

第十六章 心的能力

【證明智識就是自由，愚昧就是奴隸，並言科學對於一般人的意義。】

我們現在，已把心和它的能力做完一種簡略的考察了。不論我們可得證明或不可得而證明，至少這樣的程度是可以確實說的，就是：凡讀者會把我們這段簡略的述敘注意看過一遍的，必已可破除了他自信為已經統統曉得那樣的妄念

了；而這種妄念之破除，當屬接近智識的第一步。

我們的心，就是我們的族類所藉以自拔於獸性的工具。它是我們所藉以抵抗那種想要拖我們下去的勢力的工具，又是我們若要高昇時可藉以高昇的工具。那末我們應該怎樣保護這種可珍的工具呢？我們應該怎樣完成我們駕御它的能力呢？什麼是心的行為的法則呢？

心的作用就是向新的事實探索，並求消化及同化那些新事實，就如身體之探索、消化，及同化食物一般。感覺以新的印象拿給我們，我們接受這些印象，分析它們，將它們分裂做所由組成的部份，將它們跟以前的感覺比較，尋出似乎相似中的不同處，以及似乎不同中的相似處；然後將它們分起類來，並替它們取名字，這就譬如是一心所得而握捉的柄。最要緊的，我們須得尋求它們的原因；所謂原因，就是在現象世界中構成所謂秩序的那種事物的線索。及到我們的心已經得着一點似乎是原因的東西之後，它就依照自己所已造成的方法——

就是實驗科學的種種規則和原則——着手去試驗它。

身體所給與它自己的心的感覺，不過是一個比較的很小的數目；若是我們的心對於人生只取一種被動的態度，那末我們所居的當是一個狹窄的世界了。但是有些人的心是具備着我們所謂「好奇」那種東西的；這樣的心要憑着它們自己的衝動去探發人生，要爲自己發見新的法則，造成新的經驗和新的感覺。心是造成觀念的；當其初，它要做效古代希臘哲學家的習氣，要把這種觀念頌揚起來，並把它放在神的地位去。但現在則有所謂實驗的方法了。實驗的方法對於任何觀念，除非它能經得起實驗，並能證明是跟實際相符合的，便都不肯承認它的威權。今日的思想家，大都先積集他的事實，並造成一種學說去解釋它們，然後再着手用他自己或他的批評家所能創造的最嚴謹的方法去試驗這種學說。如果那學說是「不行的」——就是如果它不足以解釋所有的事實而經不起試驗的，——那末它就如敝屣一般被丟開了。如是，一點兒一點兒地造成一堆

的智識，才是真正的智識；這樣的智識可供我們日常生活之用，可供我們作為建造文化的礎石之用。

人類靠着這種研究的方法，如今方在把宇宙逐漸擴充，一直擴充到未有科學時代斷乎想像不到的地步。當我們工作、遊戲，以至睡眠的時候，我們的種族的心時時刻刻在這裏發見新的世界，使我們的後裔可以居住。自從數不盡的年代以來，人類在地球上行動時，一選是被無量數細菌的生命包圍着的；他對於這種細菌生命的存在，却從來不曾夢想得到，分光景的無形光線一選射在我們身上，人類却不知它們對於自己究有什麼作用，是好的或是壞的。人類抬起頭來，看見許多廣漠的星的宇宙，若將他自己所居的世界比起來時，簡直不過是一粒灰塵模樣的；然而在人類看來，那些宇宙好像是什麼神道排在天上的球兒或燈籠罷了。

要曉得我們的心是如何比我們感覺上前，有個極有趣味的實例可以作證，就

是關於天王星的故事是也。離開現在還不到二百年以前，這顆星是從來沒有經人類眼睛接觸過的。後來有個數學家坐在他的書室裏觀察別的行星並研究它們的運動和它們的質量及距離的關係時，忽然發見了它們的行動是有差誤的。他覺得有些時候竟沒有一顆行星是在適當的地位，於是他就決定這其間的差誤必由有一種未知的星體之存在而起。他因此就着手研究一個問題，要知道未知的星體的質量和軌道究竟怎麼樣，藉可叫它對於別的行星的差誤負責；後來他把這些推算完成之後，便對天文學界宣言道：「你在某一夜某一刻將你的望遠鏡移向天上的某一點，你就可見一顆某樣大小的新行星了。」如是，人類的感覺初次曉得一件事實，這事實若是單單靠感覺，那作與是永遠不會發見的。

這種關於一顆新行星的精確的智識，也許尋常人是不會明白它的重要的；但若所發見東西是——例如——一種能發動機器或能殺滅腫瘤的未知的光線，那末我們就能認識這種研究的價值，而世界上一般商業的主人翁也願意施捨

一點小錢以謀這種智識的增進了。但一般研究科學的人——如今已覺得他們自己的尊嚴和重要——則都明白沒有關於實際的智識是無用的，沒有對於自然的研究是浪費的。科學家把寄生在老鼠身上或地底松鼠身上的虱子來描寫和分類，又在顯微鏡底下研究這種虱子的血裏的細菌，——這樣的事業，你也許說是不值得化費人類的神明的。殊不知現在因有這種關於虱子及虱子疾病的智識之存在而可利用的結果，有個細菌學家就已發見一種可怕的黑死疫的祕密了——在過去的歷史上，這種疫病是曾經好幾百次將歐洲和亞洲的人口減去大半的。

馬克吐溫 (Mark Twain) 在他的康南底克州的美國人 (Connecticut Yankee) 一書裏告訴我們，說那書的主人公如何能假屈伏一個名叫麥林 (Mein) 的巫者，就只因他預先曉得日蝕的緣故。這當然不過是小說罷了；但若你願要事實時，你可把法蘭西術士胡丹 (Houdin) 的筆記拿來一讀，就曉得他是如何剝奪了亞拉伯部落的大酋長的氣力而使之歸順法蘭西政府的。他把那些酋長召集到

一個戲場裏，臺上放着鐵器，請他們的力士登臺去舉；若是胡丹容他們舉起，他們就舉得起，不容他們舉起，他們就舉不起。原來那些蠻人部落的貴族是從沒有聽見電磁這種東西的，也從來想不到一種力隔着他們脚下的一層木板也會見效的。

這樣的事情雖則無關重要，但已足以證明智識和愚昧的區別，以及智識的力量之如何了。一個有智識的人對於一般無智識的人，就好像是神道一般；他可以奴使他們，可以將他們的生命隨意玩弄，而他們則無可如何。誰要幫助他們的，必須從給他們智識——真正的智識——入手。世間決沒有無智識的自由，而且自由所需的智識，必須是最好的智識，必須是新的智識；凡拿着舊智識要想去反抗新智識的人，就譬如中國人拿着弓箭戴着傘子前去抵擋機關槍一樣。

從前的時候，智識是王帝，祭師，以及治者階級的特權；但是這種至高的能力業已從他們手裏奪過來了——這就目前而言，就要算是人類進步的最大一步

。「你去尋，你就可以尋着；」——這是今日關於智識的法則。「你敲去，它就會替你開開的。」在我這本「心鏡」裏，我要對你說，智識是你的無價的天賦權利，凡有個人、機關、信條、格言，要想把你這種遺產隱瞞了的，你就該和他決絕。凡有人叫你相信一件東西，因為是人家叫你相信的，或因為是你父親相信過的，或因為是古書裏載着的，或因為是古禮裏規定的——凡是這樣的人，你都須得謹防着。你須要打破這些古代迷魂咒的鎖鏈，同時却又須謹防着那種種想要取而代之的近代的迷魂咒！你須謹防着黨派的呼聲和口號，謹防着那種柏拉圖所謂公會的偶像，謹防着那種跟陷阱一般佈在你腳下的成見。你又須謹防着一切的危言，因為這是一種假作高尚者的裝飾品，大都由一般政客和新聞紙為掩飾自己的奸惡起見特地製造出來的。你須記得，你如今所居的是一個階級衝突的世界；你的心時時刻刻受着一種祕密的仇敵的攻擊，時時刻刻暴露在一種毒霧裏面，而這毒霧是人們因為要利用你的緣故特地放出來的。在我們

向來愛讀的那些靈話裏面，凡是英雄對於當時的危險，無不是備着一種魔術的保護的；但是近代人對於軍國主義，國家主義，以及資本帝國主義的危險，試問有什麼英雄什麼魔術替他們保護呢？

心之所以操身的地方，在於它也是能受訓練的；它能教成健全的習慣，它的能力隨鍛很大的增加。關於心和記憶的訓練現在已有許多著作，其中有些是有用的，有些只是廢話。英國有種宣傳很廣的訓練法，叫做「貝爾門法」(Belmont's)【一種記憶法，十九世紀末 W. I. Emerson 所創】，我本人沒有試驗過，但它已博得許多不肯輕易贊許的人的贊許了。

這是一個應用心理學的問題，也如醫學，法律，或任何藝術一樣，其中是容有許多江湖騙術的，但也不乏由慢慢積集起來的而且合着法式的真正智識在裏面。當合衆國政府急促中招募軍隊的時候，它也並非把數百萬的青年男子隨便編成輜重隊或飛行隊的。它曾採用一種新方法來確定反應的時間，並試驗心身

平均的程度。新近我曾到加利福尼亞州的喜替厄威化學校 (Wilketter Reform School) 去參觀。那是一個州立的學校，專為教育頑劣兒童而辦的。其中有個孩子曾在裁縫舖學藝，後經發見，他做鈕子和鈕孔總做不對。佐治亞和加利福尼亞兩州的政府，先後共費九年功夫專教這孩子上鈕扣，除所有糟塌了的衣服的損失以及所有吃了苦的人和他的教師們的心理上的苦痛不算外，計所化費的錢已達差不多五千元之巨了。最後有人向加利福尼亞政府建議，叫它化幾千塊錢辦一個心理測驗局，把那學校裏的學生都拿來測驗一下；因此只費了半小時的工夫，就已確定那孩子是心理上不完全的。他的身體雖已十八歲，他的心却還只有八歲，所以難怪他對於上對鈕扣和鈕孔一件偉績是斷乎辦不到的了。

這是一種新的科學，你可以從塔爾曼 (Terman) 所著的智力測驗 (The Measurement of Intelligence) 那本書裏去讀到它。據那書裏以常態兒童試驗的結果，曾經確定某歲年紀的兒童能般做某種工作。例如一個三歲的兒童能般指出他的

眼睛在那裏，鼻子在那裏，口在那裏，能背誦一句六音節的句子和兩個數字，並能說出他的姓。在稍大的兒童，則叫他看圖畫，叫他報告圖畫上看見的東西，叫他注意畫上的省漏，叫他按照輕重排列木塊，叫他把單字聯成句子，叫他尋出一句話的錯誤，叫他倒數數目，叫他改換東西。十五歲的兒童，則叫他解釋寓言，叫他倒轉鐘上的指針，以及諸如此類的事情。這樣的試驗，當然總有相差的；無論那個兒童總是有些試驗好有些試驗不好的。但若試驗的樣數做得多，從中取得一個平均數，你就可以替那兒童確定一個「心理的年齡」，也許是跟他的身體的年齡相差很遠的。你也許發見有些兒童的心已完全停止發達，只有用特殊的教育方法才能使它發達的。大概在一般開明的社會裏，如今都已為缺陷的兒童設立各別的學校，而不用舊式塾師打陷界尺逼着可憐兒童去學他能力以外的事情那種辦法了。

同樣，心理學也可應用於實業，也可應用於刑事的偵查。於此，原也容有參

量詐偽的，但已有一種科學的開端在裏面了。我們的法律對於罪犯的研訊，現在還不許應用機械書寫和催眠術等方法，但有時它已許用一種簡單的試驗，例如記憶的聯合之類。其法由研訊人預備着一張開列一百種物件名字的單子，逐一向被訊人讀出來，叫被訊人將各物暗示給他的第一樣物件逐一說出。例如「引擎」會暗示「蒸汽」或暗示「火車」；「衣服」會暗示「褲子」或暗示「口袋」之類。那時研訊人手裏拿着一個跑馬錶，將每次反應所需的幾分之幾秒都記下來。在尋常人，心裏不想隱瞞什麼，總能很迅速地將他的聯想都說出來，而每次反應的時間總差不多相同的。但設使那被訊人方才用斧頭暗殺過一個人，並曾用一柄火鋸將尸體埋在一箇地窖裏，又曾從尸體身上取出一本日記本，一只錶，一個小金盒，及其他雜物，然後打碎了玻璃，從那地窖的窗口爬出；又設使那研訊人的百物單裏恰巧包含着這些物件的名字。那末當這些物件名字讀到的時候，那犯人的第一個記憶的聯合就是他所不願意說出的。於是他要另想

一個，因而就不得不需時了。如果這樣的需時只有一次兩次，那也還許是偶然的；但若每次提到那種可以暗示殺人或殺人方法和境地的物件時，你都見他現出驚惶而且一時答不出，那末你就可以確定他的意識是在干涉他的下意识了。因為意識和下意識的分別總是可以看得出的，故若容你澈底的試驗一下，你就能較確定他們的意識所欲遮蓋的下意識是什麼。

於此，也和人生中別的地方一樣，智識就是能力，而有專門智識的人對於那種未有訓練的人，則無論他怎樣的刁猾也都能較駕御他的。所患者只在我們現在這種社會制度之下恐怕一般受訓練的心很容易為階級特權的利益而用耳。一個心理學家而被一個大公司或一個警察局所僱用，則其不值得信任，將無異於一個化學家從事於製造毒氣以供資本帝國主義誅滅它的反叛的奴隸之用一般。但這所證明的，並非說科學的智識之不足信用，不過說勞動者必須獲得這種智識，他們必須有他們自己的組織和他們自己在各種智識範圍的實驗，要把這種

智識給與一般的人類，工程雖似緩慢而辛苦，但在今日，確乎是一般開通的思想家當前一件最重要的工作。

我們靠着心裏分析的方法，又已很能測見天才的現象，並有希望可以終於懂得它是什麼了。我們如今所不懂的，是因天才往往要與乖僻有密切的關係；凡是超乎常態的現象，似乎總是跟下乎常態的現象相聯的，而且往往是分不出彼此的。一般的大詩人和大畫家，一方面反抗着一個商業化的裝飾的世界，一方面則把「不負責任」探作他們的宗教；他們居住在自己的世界裏，他們穿着得奇形怪狀，他們不肯還債，也不肯忠實於他們的妻。他們後面跟着一羣的徒弟，都採取了他們的壞處，而認做他們的好處。因此，就漸漸發成了一種敗壞的天才觀念和一種完全虛假的藝術標準了。故如今人類所需要的，當莫急於一種測驗人心優劣的精確標準；所謂心的優越，不僅在它能發學習語言或解釋數學問題，而并在它能發受強烈的情感，同時又須能用推理的本能來型造和組織

這些情感，並須能選擇事實而照一種圖案編製起來，以期喚醒別人的情感。這就是人類精神最後最大的工作，而一切真正科學的最終目的，也就在挑選能較勝任這種工作的人而培養他們的活動。

第十七章 心的行爲

「研究心的能力如何保存，如何發展，藉以保護我們自己的生命和一切人的生命：是爲『心能』的結束。」

前幾天有人寫信問我道，「什麼是獲得智識的最好時候？」我回答道，「最好的時候就是現在。」你年輕時學東西比較容易，但你要年輕時，你已不能年輕了，故當你年老時，獲得智識的最好時候就是你年老的時候。腦筋的細胞原似乎是像身體一樣要變硬的，那時它就不易取得新印象了；但它還是能較取得的，而且我曉得有好幾個老年人，也像辛尼加 (Seneca) 八十歲才學希臘文一

樣，都是因新近的大戰震出了他們的思想的固習而被逼着去講究新思想的。

但你如果還年輕，那末更好了！那時你的神聖的好奇心的衝動是極敏銳的；你的記憶是新鮮的，能毅訓練的；你的心是可塑的，而且你能造成健全的習慣。你能教你自己尊重真理，搜尋真理；你又能教你自己以精密、虛心、不固執，以及堅忍等美德。

這些美德之中，我想最要緊的就是精密。你須學會適當地思想！你須使你的心像一把快利的解剖刀，能毅穿透一切的不真實和一切的虛假而直達於事實。當你着手去處理一個題目時，你須完全能毅領會它，方才可以說得「我知道了」一句話。但是這句話你萬不可說得太確鑿！你萬不可當你確實已經知道，因而不願再去研究新的事實，或到必要時不願改變你的思想態度。我看看四周的世界，而見有虎，有蛇，有炸藥，有毒氣，有四十二生的米突的榴彈，然而我覺得對於人類最危險的莫過於心的錯誤。你試看你周圍種種愚蠢的思想罷！試

看一切的福見，一切的幻想，和一切故意維持着的欺誑——你想這是何等的糟塌，何等的可憐呢！

無論什麼人似乎都有他一套珍貴的幻想，他把它擁抱在胸懷，覺得很愛惜，因為那是他自己的。如果你要從他身上奪走他這些幻想，那就簡直像從一個女人懷抱裏奪走她親生的孩子一般。我曾著過一本書，名叫宗教的利益，出版以來簡直沒有一個禮拜沒有接到讀者的信，說他們已經讀過我的書，覺得很有趣，很受益，並說我教他們關於人類的許多愚昧和迷幻，因而很是感激我，又說我書裏的話都是不錯的，都是真的，只除兩三頁地方不對，原來那兩三頁的地方論的是一種特殊的癖好，剛剛碰到就是他們的癖好！他們有的說，我那書裏論其他一切信條的話都是對的，只可惜我不曉得馬門（Mormon）教是一種得諸天授的嚴莊靈感的宗教，以為我只消把馬門經典（Book of Mormon）拿來仔細研究一下，就可明白我的錯誤了！有的又說，我書中別的地方都沒有錯，只有

那些關於基督教科學家，關於神智學家，或者關於神智學家當中特別一派的議論是錯的。今天，我的寫字臺上又放着一封信，那人自說曾經讀過我的許多著作，但現在傷心得很，不得不跟我告別了；這是因為他已發見我書裏有不敬七日來復教的話，而他則正預備把着聖經的預言應驗於今日的奇蹟指點給人聽的。他的意思，以為倘不是一種神智的宗教，試問誰能預知現在會有由法律規定七日休息的運動呢？誠然誠然！我大概不久就會看見這種預言將完全應驗了！

！若有人犯了這條七日休息的法律，大概就要用死刑來處分了！

你又須養成一種偉大而可珍的虛心的美德。你須保持着思想的自由，即不但對於外來的強迫要自由，且須對於那種更危險的由自己造成的強迫也要自由！所謂由自己造成的強迫，就是成見和迷信。人類的成見和迷信，是像心理分析家所發見的那種病態心理的；這就是心理分析家所謂下意識的「混亂」(Compulsion)，乃是一種的癥結，就是一切紊擾的中心，而使全身常常處於昏亂狀態

的。凡屬人類團體，凡屬黨派或階級，總有他們的珍貴的信條，總有他們的標語，以及那種尼使大家全身燃着狂熱的火的神聖格言和套語。他們又都有一套恐怖語，若在他們面前說起時，便不免要使他們腦崩的。

就目前而論，我們這時代的恐怖語就是「共產黨」。你若提起這名詞，是要防備着人家打電話到警察局裏去的。但若你碰見一個共產黨時，你想他是怎樣一個人呢？他不過是一個憔悴的脆弱的學生，不過會想出一種法子要把這世界做得較好的，而他的罪惡，就在他把他的思想告訴別人！或者你是屬於那一方面的，那末你的恐怖語就是「資本家」三個字了。但若你遇見一個資本家，你想他是怎麼一個人呢？很作興你遇見的那個人是很和氣的，本心也很慷慨的，却是有些昏亂，也許有點驚惶，尤其是被人激怒的，因而是固執頑強的。由此，你可明白差不多無論什麼人總是比他所隸屬的組織和制度好些的，又可明白你須把你的理性力應用於社會改組的問題之如何迫切了。

關於你的心的事件，你又須養成古代那種謙遜的美德。古時有一句詩，或者是你的讀本裏都有的，說道，「啊，爲什麼人類的精神要驕傲？」我的回答是：其間的理由是很多的。人類的精神之所以要驕傲而且必須驕傲者，是因爲有生命在裏面跳動，且因爲生命是一種神異的東西，又因爲生命的激動是永久的。昨天我遇見一個青年的母親——而一切詩人對於一個青年母親的驕傲之悲觀又有什麼用呢？「啊！」她叫道；她那時是滿面歡容的。「他會說『好』了呢！」是啊，他會說「好」了！——而自天地開闢以來從來沒有孩子有過這樣奇績的。大概不久之後，就會聽見「看啊，看啊，他想走路了！」於是他就又會在學校裏得分數了，而未幾便已要顯露他的天才了。要使那個青年母親明白世界上還有別的孩子和她自己的孩子一般奇異，那大概是要她費點心力的；至於要使青年母親曉得別的孩子比她的孩子更奇異，那就恐怕要費了許多年代的心力才辦得到了。

換句話說，我們必須着實用過一番工夫將我們的心放大了，這才可以明白別人的生活，這才可以把我們對於自己的生活天然要有的那種注意移到別人的生活上，這才可以容別人的生活跟我們自己的生活處於同等地位。這就是心對於我們應盡的職務之一；這就是我們所以入於文明的過程。此外，它還有一種更重要的任務，即須使我們明白我們這個生活完全不是我們自己造出來的，並明白有個宇宙的能力和智慧並不是我們的，却是被我們所挹注的。荷約詩篇的作者大衛道：「對於主的恐懼就是智慧的開始」。我們現在知道恐懼是一種醜惡的情緒，是有害於生活的；但它可以提純，而化成一種真正的謙遜態度，那就是每個有思想的人對於生活和它的神秘所必有的態度了。

每個有思想的人又必都有快樂，因為這是天給與他所以分任那種高尚而神奇的冒險的。身體的快樂是有個限制的，而且這限制來得很快；至於心的快樂則無限，而凡真正懂得這種快樂的人，他的一生中必不會有一刻的煩悶。凡是對

於近代思想已經有了門徑的，凡是曉得智識是什麼並曉得那裏去尋它的，他的生活必如一捲快樂的畫幅在他面前永遠的開展。對於我們的祖宗的心只有一個宇宙；對於我們的心則有許多宇宙，且有繼續發見的新宇宙。

你現在的唯一問題祇是：你要選擇那一個宇宙呢？你要選擇外面空間的宇宙，那無限的物質的世界嗎？你試想一想在地面上爬行的最小的昆蟲；以它對於地球的比例而言固然很小，但比之地球對於我們藉高度望遠鏡，照相機，以及顯微鏡所能見到的宇宙之比例，則其小猶且不及數百萬倍。如果你要曉得這個空間世界的神秘，你可以讀阿賴尼烏斯 (Arrhenius) 的宇宙之生命 (The Life of the Universe)，或西門·牛孔姆 (Simon Newcomb) 的天文偶識 (Sidelights on Astronomy)。現在單說我們如今已能用分光鏡的幫助而有一種星的化學了；我們已能靠着同此工具去測量心的速度和方向了；我們已經能較測量星的大小，且併我們目力所不能及的星也在這裏研究了！於是又有愛恩斯坦 (Einstein)

和他的「相對論」出來，以爲不但我們所看見的一切東西，就是我們自己，也是在空間裏向每個方向飛動的；這麼一來，似乎我們關於天文的智識的大部份都該修正了！

或者，你要選擇原子的世界，即從這物質世界的無限的另一方面去看它嗎？拿宇宙比我們的世界，固然覺得很大，拿我們的世界比它上面爬行的昆蟲也固然覺得很大，但拿這昆蟲比它所由組成的分子，那就覺得還要大；而拿這些分子比它所由組成的原子，又要大數百萬個數百萬倍；那末再想這些原子裏面還都各有數百萬個數百萬的電子——即電力的細微分子呢！我們不能看見這些無限微細的東西，猶之不能看見那驅動機輪帶車的電氣一樣；但我們能發看見它們的效力，並能計算它們，測量它們，用複雜的數學公式處理它們，且能確定它們的存在，如確定我們脚下泥土的存在一樣。你如要探發這個異境，可讀鄧

William) 的科學的神異 (Miracles of Science)。

又或者你要選擇下意識的宇宙，即被封鎖在我們的心秘室裏的那一部種族的歷史嗎？再不然，你要選擇超意識的宇宙，即表現於藝術裏的天才的無限嗎？人類靠着藝術的方法，不但能創造新的生命，而且能試驗它，權衡它，測量它，並用它來做實驗，如物理學家之用分子，天文學家之用光來做實驗一般。他發見什麼是行的，什麼是不行的，因以創造人生的任務訓練着自己，而發達他的道德的和精神的肌肉。

文學所能描摹的，只不過使你對於這些心的奇幻境界的種種奇觀有點依稀恍惚的觀念罷了。在這些奇幻的境界裏，有的是想像不到的華麗的宮殿，裝着神聖神靈的廟宇，以及充滿着黃金珍寶的藏庫。我們走進這些宮殿裏，便如古代故事中那個阿拉丁 (Aladdin) 模樣；我們就是那裏的主人，我們所見的一切都是我們的了。凡曾走進這個境界裏的人，不但可以主有那變幻燈，並且可以主

有我們小孩子時候在故事裏看到的一切奇異的神仙財產。那頂「隱身帽」(Invisibility)和那個足以制勝敵人的魔術圓子是他的了；那把無人能斷的愛克斯卡力 (Excalibur) 那顆能發百發百中的銀彈子，那條能盤坐着遊行地球的飛毯，那座蜜蜂造成的房子，那三個無時不能應驗的願望，那服愛情的媚藥，駐壽的藥酒，以至那種天界的燭音，都莫不是他的了；——而且誰曉得他沒有一天會跟聖彼得帶着金鑰匙和歌唱的天使及談笑的受福者同登天國呢！

後編

身盤

第十八章 身體的統一

「論整個的身體，並示健康不是許多不同器官和不同機能的零，却是整個組織的整個問題。」

讀者讀到這裏，總已明白我們是不大願意把身和心分開來講的。身是一種機器，原是的，但這是一種有人開的機器，而一副健全의 機器既作與砸着一個酒精的不負責任的開機人，那末它就作與是要健全不久的。往往那機器出了毛病的時候，我們總發見過失是在開機人；換句話說，我們發見身體所需要的就是一種心理上的改變。

你若願意有一個健全的身體，並願意儘量維持它的健全，那末你當解決的

第一個問題，就是問你要把你的生活做成怎麼樣；換句話說，你必須有一個生活的目的，然後用着能力和興味去接受你的生活的任務。一個沒有道德目的的人，你跟他談健康有什麼用呢？他也許會回答你——而且我確實聽見一般酒精的犧牲者這樣回答我過的——「你隨我去罷。我是有自由到地獄裏去的權利的。」

至於這句話的反面，我當然也曉得是一般真確的。一個人如果身體上有病，他是不能享受心理上的快樂的。這就很像一句古話問的：母雞跟雞子是那個在先的呢？心和身有拆不開的關係，你雖可以嘗試着逐件來處理它們，却總覺得必須同時來處理。許多醫生有一種傾向，要完全把心的方面忽略了，而一般基督教科學家則完全忽略了身的方面，因此兩者的收效便都大大的打了折扣了。我對於現今醫學科學的第一個批評，就在它太注重各個器官和機能的方面，而忽略全組織之中心的統一。例如你可以遇見一個醫生，是專門研究胃及胃病

的，你聽他的議論，好像人身上的胃是一件能夠獨立存在的東西。他只討論着你的胃裏容受什麼東西的問題，却說不到你的胃是受你的血液滋養的，你的血液是受你的神經系統支配的。而你的神經系統又是受你的希望、志向、愛情，以及一切精神的元素支配的。一陣忿怒或一陣恐怖在你的胃的內容裏造成的毛病，作興是醫生用他的胃液和消化酵素治一個禮拜也治不好的。

當然，你原可以在你身上弄出一種純粹局部的損傷，那末暫時也自然只有一個純粹局部的問題的。例如你壓碎一個手指，那當然只是一個手指的問題，但若你大意了幾天，而使血裏的毒質混進，那末你就會明白人類的身體是個整個的組織，且無論你主張怎樣的形而上學的學說，也不得不相信你的身體有時是要主持着支配着你的心理的了。

有人說人身上的血就是生命；不錯的，人身上的血同時是身體統一的象徵，又是身體統一的工具。人身上的血透入人體的各部份，維持它們，而使它們常

常更新。如果血是常體的，這種更新的工作就不會常常失敗。如果這種更新的工作是失敗了——就是說，有病了，——我們普通總可發見血裏有種非常態。血的分布是由心支配的。心是一個包含四房的大唧筒。其中一房把血射入肺裏，就是一堆有細孔的膜質的東西裏。於此，它接觸着空氣，排除了它經過全身時積聚起來的毒質，而取得新鮮酸素的供給。另一心房，則把血從肺裏抽取出來，更經一房把它放到全身無論那隻角裏去。它將人體更新所必需的原始質送給全身的每個細胞，又將燃料供給每個細胞，使它燃燒起來以供人體的能力；它又帶領着差不多三十萬萬的赤血球，就是酸素運送夫，以及更多數目的白血球，就是人體裏的清道夫，保護人體不使外界細菌侵入的。

人體上有一部份生在外面的東西，如指甲及老皮之類，都屬已死的物質，由身體所產生而被排除出來，不復受血的滋養。至於一切活的部份，則無時無刻不受血流供養的。每個細胞都取得它的活動所需的燃料，而使它跟赤血球帶來

的酸素結合起來；及至這種產生能力的工作完了，那細胞就把種種東西放回血流裏去，內中不僅有炭酸氣，並且還有許多複雜的化合物，即阿母尼亞，尿酸，以及「疲勞素」，印獨耳 (Indol)，費諾耳 (phenol)，司卡拖 (skatol) 之類。血流把這些東西帶出來，將一部份由汗腺排洩，一部份由腎排洩，其餘的由肺排洩。

凡此一串複雜的活動，若在常態的身體，都是由神經系統整肅着秩序並規定着時間的。當你躺着睡眠的時候，你的肌肉休息，你的生機的活動遲緩下去，你的心只微微跳着；但如有什麼東西驚嚇了你，使你立刻坐了起來，所有的機能便立刻開始活動，那時你的心便開始大跳，因而追成一陣新鮮的血和新鮮的能力的供給。你跳起身來跑路，於是這些器官便都以極大的速度工作起來。因它們若不如此，你的肌肉是不會有新鮮的能力的；但後來那種疲勞的毒素就要使你麻痺，於是你就成爲尋常所謂力竭了。

至於人體的其餘部份，都可說是這種給與生命的血流的托庇處，而是附屬於血流的東西；換句話說，人體的其餘部份都是血流所以保護自己和更新自己的工具。胃是管消化的，並替血流預備新的材料；牙齒則管切碎這材料，磨細這材料；手則管攫取這材料；眼睛則管看這材料，腦筋則管指示這材料的所在。人類當懷着自我觀念的時候，恆必想像他這小小的世界便是宇宙的中心；但那住在我們下意識深處的聰明老頭子，却有更強的理由可以相信我們的一切意識和一切人格都是因他而有的！

我們當曉得一切疾病都是由這血流不能適當地更新自己和適當地保護自己及自己的輔助器官而起的。你發見自己有病時，你就去請醫生；但除非那醫生是個近代的進步的人，他就要犯了錯誤，以為你的病只在它所表現的那個器官上。例如說，你的病症是「扁桃腺炎」(follicular tonsillitis)。(你要曉得這些醫生都歡喜用長的名字，因為這樣的名字可以嚇倒你，並使你相信有請醫生的必要

。你覺得喉嚨痛，你的喉核腫脹而有白點在上面；於是那醫生開出他那小小的黃皮包，把一團棉花蘸了一點——譬如說——賴沙而（Lysol），塗在你的喉核上。他靠着顯微鏡的幫助，知道你的喉核上遮蔽着並充滿着一種外來的細菌，要吃你的喉核；又知道賴沙而能夠殺滅這種細菌，又給你一服漱喉劑，也有同樣功效的；然後叫你睡在牀上，慢慢的你的腫就退了，他於是告訴你，說他已經治好你了，便開單子向你要求診費。但也作與你的腫並不退；作與你的病反而厲害起來，終致不起。那末他就告訴你的家屬，說該怪「自然」不好。不錯，你的死是該怪「自然」的，但是從來沒有人問過你的治好是該歸功於那一個「自然」。

我不曉得現今醫學所分類的究竟有多少千種的病症。而每種病症都有它種種複雜的藥方，因把你的身體灌滿了種種有特殊功效的礦物質和植物質。譬如你發熱，我們就給你一種可以減退血流溫度的物質。我們却從來不會想到，也許

「自然」之所以增高血流溫度是有目的的；也許這就是一種可說是衝突的熱，就是血流因從事於驅逐外來細菌的奮鬥而發生的熱；又作與不如讓那熱度暫時繼續下去直等那戰事自然終了。或又譬如你的心臟衰弱，那末我們的醫生就急於要把一點東西放進你的身體裏去，便等不到從口和胃慢慢的滾進，而把一種斯萬里啓甯（強心劑）直接注射進你的血液了。他却並不想，也許你的心臟之所以衰弱，原因是由它積着過量的疲勞素而不能排除的緣故，也不想一想若再促它活動，作與要使它受毒更深的。

我們這裏要討論的方法，就是我們的老母親——自然——行過許久的方法，也就是她能澈底了解的方法。所以我們應該拿得穩我們的最後效驗，尤其該拿得穩受病的原因，夫然後可以連根拔去，不致徒費工夫去治表，徒在腫瘤上貼膏藥了。這就是健康的基本問題；如今爲說明我的意思起見，我要先告訴你一段親歷的經驗，就是差不多十三四年前我在醫學上的一種試驗，所試的只是極

簡單極皮相的一個問題——就是頭髮。第一步，我要告訴你醫學對於我的頭髮所能爲力的怎麼樣，然後說我自己的理智用在這個問題上時所得的結果怎麼樣。

我那時因爲做事太勞苦，所以身體很厲害地衰弱下去了。頭痛，不眠症，齒齦腫瘍，還有其他許多身體衰弱的症候無不具備，又見我的頭髮也漸漸脫落了。那時我覺得不到三十便叫禿頂，總未免太傻些，因而決計抽出一點工夫並破費一點錢來醫治它。但我不曉得該到那裏去治，心裏却希望找個最好的高手，因就寫信給紐約一個最大醫院的總理，問他誰是關於頭部疾病的可靠專家。那總理回信來舉薦一個人，就是那醫院的「皮膚病科的顧問」。我便去找這醫生，他的公館和診所就在第五馬路上。

他檢查了我的頭皮，告訴我說我的頭髮裏有風癬，又說輸要給我一個方，可把這些風癬去掉，使我的頭髮不再脫落。這一診他要我十塊錢，因爲那時的看

病是比現在貴些。我向來是好問的，那時我心想從他學一點關於人類頭髮的智識，也算不枉送那十塊錢。我於是便問他；他告訴我說頭髮是一種死的物質，只除它的根上有生命。他又對我說明，說理髮匠常勸人把頭髮燙焦，以為可保不脫落，其實是無效的，而且也跟一切洗沐和按摩的方法一般，適足使頭髮落得更快。所以唯一的辦法，就只有配一種藥來殺滅風癬的細菌；於是我就把那張方到藥舖裏去配了藥來，一連兩年工夫，我虔誠地照他的法子做，然而絕對不發生效驗。

這就算醫藥已盡其能事了。但我還是不願意禿頂，所以就去找那些土郎中——就是那些不會從醫學校裏得到行醫執照的人，同時我自己來實驗，結果就是得到我現在這點關於頭髮的智識，這點智識是跟那位闖棗而成功的「皮膚病科顧問」教我的話完全不同的，却會保得我沒有完全禿頂。

第一點，我曉得人類的頭髮是身體造成的，而且也跟人身上別的什麼東西一

樣，是由血流裏造出來的。說風癬鑽進髮根裏，因致髮落的毛病，又說殺滅這種細菌的方法可用藥水來幫助，這些話完全都對；但總犯不着化十塊錢去買一張方，因為只消到街角的雜貨店裏買一毛錢的硼砂和鹽就行的。（把兩件東西各少許放在盤裏稍稍調濕，擦入頭皮，然後用水洗去。）還有一點比此重要不知多少倍的事實，即凡健全的髮都是健全的血的產物，而不健全的血要產生不健全的髮根，因使頭髮不能結實。所以最要緊的一層，就是若要使髮根健全，必須讓血液充分地並自由地流到這些髮根是也。至於我，一生中每天必有許多鐘點是用一條帶把頭皮箍得緊緊的，因使那給與生命的血液差不多完全流通不到我的髮根。換句話說，我因戴着文明帽子，所以簡直要使我的頭髮餓死了。

我一經明白了這點，便馬上脫去我的文明的帽子，再也沒有戴過。從此我照例是什麼都不戴。只有幾回到城裏去，便戴一頂軟便帽。我因此時時感到不方便——有些地方管電梯的僕人總要叫我從送信的門口走進，有時則臥車上的管

門簡直不讓我進去。我記得有一次曾把這樣的爲難處跟傑克倫敦 (Jack London) 討論過；他的侮慢文明比我尤甚，甚至竟會穿到軟襯衫的。他說他每回遇到這種管昇降機的僕人或這種睡車的管門時，向來除搗他們一頓之外沒有別的辦法。我說他能用這種辦法也好；至於我，每逢這樣受窘的時候，唯有對他們客氣地說明我所以不擺這種闊綽架子的道理而已。

那「皮膚病科的顧問」又曾很莊嚴很仔細地警告我說，把頭髮用力搓揉因而使它脫落是有危險的；但如今據我自己研究的結果，已知這樣的搓揉——就是頭皮的按摩——實足以增加髮根血液的流動，因而足以增加抵抗疾病的能力。至關於使頭髮脫落一層，則我以為你使一莖頭髮脫落得愈快，你的另一頭髮抽生的機會必愈多。你若讓你的頭髮連根死掉，它就把它根永遠滅絕了，但若不使它死就去掉，那髮根就會長出一莖新髮來。這是無論那個「美容室」的專家都知道的；她曉得若把一莖頭髮去掉，它會從新長出一莖更粗更強的來，故若

你不要頭髮時，最後的辦法唯有將它統統連根都拔掉。

我認識一個詩人，是會從我們的自然母親那裏受得一副美好的豐姿的。他覺得這副美豐姿很值得保存一下，因為這就是佔據着詩人題材大部份的那種戀愛經驗的一件附屬品。無論如何，這位詩人對於自己的美髮總是非常寶貴的，所以你常見他坐在爐邊時，他總一面讀書，一面不住用手指梳他的頭髮，或把一縷頭髮來拉扯搓揉。他已把這種習慣養成了許多年數，結果是使他的頭髮長得像吉卜寧詩裏那種 "Szenny" 一股的濃厚了。那詩人常喜逗引他的對敵詩人跟他比賽。他常和顏悅色地向人提議，要做一種互掀頭髮的戰鬥。他的對敵詩人不知就裏，竟會接受他挑戰。於是我的這位朋友就牽他滿場亂跑起來，只聽得那犧牲者的叫苦聲和得勝者的大笑聲混在一起，原來這得勝者的頭皮是跟犀牛皮一般堅韌的了。

我並不是一個詩人，我也無須要美，而且我又忙得常常要忘記了去拉頭髮的

；但是因解除了我的箍緊的帽子，限制着自己勞苦的分量，竟得把那位專家檢查我時所存的頭髮保全下來了。我在開始討論健康問題時所以要告訴你這段故事者，是因它頗足以說明凡疾病中所必存在的因素及你欲求治病時所必須懂得的那種因素之故。

我們有一句從古代拉丁人傳下來的話，"*vis medicatrix naturae*"，就是自然的治療力的意思。可見古代人早已曉得能夠治療我們的創傷的並不是醫生，却是我們的「老母」。從此就產生了一般提倡「自然治療」的熱心家；但按人類一般的通性，他們也就走到極端，竟至與他們所反對的那種「方藥醫生」一般無理，一般危險了。我還記得有一個人，要算是我關於健康問題從他受益最多的；有一次我跟他討論關於腸壅扶新的問題，我以為這種症候雖是那種健全的身體正當年富力強的時候也能侵入的。這當然跟自然治療的學說相反背，所以我的朋友只採一種簡單的辦法和我辯論——他就簡直的不信。他堅說這種病菌的

侵入也跟其他一切傳染菌一樣，必定是個體格強弱的問題，以爲除非人體的體力減退，無論什麼病菌都是不能侵入的。

我就辯道，「但是你能夠斷定呢？你也曉得你若走進叢莽裏去，你是難以防免毒蠍，毒蛇，或者老虎的危險的。自然界裏沒有一件東西能夠說是對於任何仇敵都安全。那末你有什麼權利可說能夠防免任何仇敵不來攻擊你的血流呢？」

所以在這個問題，也跟在其他一切問題一樣，我們要見真理，必須從兩個彼此衝突的極端的中間去尋它。我們的族類已在一種環境裏住得很久了；我們的族類之所以能夠存在，就表示它是優勝過那個環境的意思，內中的弱者，都已因經不起那個環境的困迫而被剷除了；冤家的寄生物已經侵入他們的血流而征服他們吞噬他們了。至於那些還生存的，則都能在他們的血流裏造成一種物質，就是所謂抗毒素 (anti-bodies)，所謂「阿普梭寧」(Opsonin)，藉以幫助

白血球吞噬外來的細菌。因這些白血球勝利的結果，我們的組織裏就具備第一種抗毒素，足以供給我們對於特種疾病的防護，或至少足以供給我們經得起病而不至死的能力。我們每次在街車上走時，總都不免要把肺癆菌吸進我們的喉嚨裏和肺裏，又據檢查的結果，知道我們的口裏是時常把一切普通喉症、鼻症、感冒症，以至氣管炎，扁桃腺炎等等的病菌帶着走的。無論我們怎樣的謹慎，無論我們每幾分鐘就漱一次喉嚨，這樣的病菌是怎麼樣也避免不了的。而且它們繼續要跟我們的體防宣戰；它們徒然地攻打我們的健康的門。但試把我們帶到我們所憎住的新環境裏去；試把我們帶到從前黃熱病流行時候的巴拿馬地方去，或帶我們到亞非利加去，而讓那種毒蠅來咬我們，並用「睡眠病」傳染我們。這種環境裏的細菌是我們的身體所不慣受的；我們在它們面前便絲毫無能為力，就猶之古代那種執兵的騎士，雖曾征服過一次，雖曾統治歐洲數百年之久，却被一個配合火藥的化學家全然蕩滅了。

在南海的瑪登撒羣島 (Marquesas Islands) 裏，有個美麗而幸福的野蠻種族，

相傳是由古時亞利安族的一派傳衍下來的。從體格完美的觀點而言，這個野蠻部落可說是一個理想的種族。關於他們過的那種幸福的屋外生活，你可以從美爾維利 (Melville) 的泰丕族 (Tyto) 及奧白蓮 (O'Brien) 的南海中的白影 (White Shadows in the South Seas) 等書中去看見它。這個種族的生活，是跟他種主張自然生活的熱心家的一切條件都符合的。他們簡直完全是裸體，他們的住屋的門是一逕開着的，他們所養生的東西，就是地裏產生的富饒菓子。他們原都是吃人的極子，但是他們吃人之事多半關於宗教的儀式，並不是以肉做食品。他們要吃戰爭的俘虜，但這樣的事也只戰爭以後偶爾有之，不會影響到健康問題的，他們已跟他們的環境相安無事地經過無數年代了；他們是一逕快樂的，自由的；且若人類果能防禦細菌的話，當然該算他們是好例的。誰知後來有一隻船駛到這羣島，將一個患肺癆病快要死的水手放在岸上，從此只不過幾

年工夫，那島上的人口便已被肺癆病掃蕩了五分之四。還有肺癆病腺下來的一部份，則被梅毒和天花所收拾，到現在，瑪查撒人是已差不多要絕種的了。

但是這個問題還有一方面可以說的——就是有利於自然治療的學說的方面。我們這些文明人，由於安適的生活，由於嗜慾不節，以及缺乏運動的緣故，也許要把我們的體格減低到我們的祖宗所定的標準以下去；於是普通的病菌都要侵入我們，而我們就有感冒，喉痛，肺癆等病了。一般主張自然治療的人說，這些病是無用治的，又說我們所急的在於把我們的身體恢復從前的體格，因使我們可以優勝過我們的常態的環境以及它的侵害——這些話都是完全不錯的。

你總聽見過那首「獨馬兩輪車」(One Hoop Buggy)的詩，說它是各部份都造得如何完美，行過五十年毫無損壞，後來則一齊崩裂做一堆的。但人體並非是那樣造法。其中必有一處地方或幾處地方比其他地方較弱，故也最先現出受傷的效果。這種受傷的效果，在這個人許是消化不良症，那個人則為頭痛症，又一人

為感冒症，又一人為齒齦潰瘍症，又一人為血管堅硬症或關節木僵症。但無論外面的症候是什麼，那基本的原由是無有不同的，即一種血流的非常態以及因此促成的體格之低落是也。所以當你研究任何疾病及它的治療時，你第一步便須有一個緊急問題，就是問：——會有什麼細菌在身體裏嗎？若果有的，那末怎麼可以撲滅它們呢？這個問題的一部份，就是問你的血是否是常態，如果不是，那末用什麼方法可以使它成為常態並保持它的常態？此外你又須問，你的病所以要出現於這個器官或那個器官，是為着什麼理由的？是因那個器官有弱點或缺點嗎？這種缺點可不可以彌補呢？或者可不可以改變你的習慣因使那器官上所受的侵害減輕呢？又你有沒有一種方法可使那器官的血流增加因而促進它的活動呢？當你研究你的健康時，你原可發見情境是時時不同的，這個因素或那個因素是時時變化的；但無論你研究的是什麼問題，上面說過的幾個因素總沒有不統統都在內的，且除非把這些因素統統都顧到，你就尋不出一個適當

的方法來。

第十九章 食品的實驗

〔敘述作者尋求健康的實驗以及他關於食品問題的結論。〕

研究人體的學者告訴我們，說人身所由組織的無論那一點物質，都是經過七年功夫變成的。我們既都曉得人身上無論那一部份的東西，當初都是以食物的形式吸收進去的，所以關於現在的食物問題，就是七年之後或等不到七年之後所以組成我們身體的問題了。

我在這種討論的開始，先要告訴你我自己關於食品的經驗。我並不是要把我自己的食品介紹給任何人；因為我關於這個題目第一件要說的事，就是說每個人類都有他自己各別一個食品問題的。但是我要試替你們開列幾個原則，以爲你們的開導，而尤注重在指出種種極普通的錯誤。我說的是我們自己的錯誤，

因為這些錯誤是我比較明瞭的。

我是生長在南部的，而南部的居民對於吃的問題是向來最肯用時間用心思去講究的。在南部的居民當中，我知道有一件事已被認為天經地義，就是無論那個家庭裏都得至少有一個人在廚房裏專替一家人烹調精緻的食品。這個人普通總是一個黑人的女子，而且，不消說，這個人是完全不曉得食物的化學以及它的成份和滋養質的。她所能曉得的只是食物的味道；她的烹調的訓練原是只求味美爲主的，而且家裏的太太小姐們所以常常教導她勸告她或有時責罵她的，也無非是爲味道美惡的問題。當家裏人吃飯的時候或請客的時候，大概總不會不談到食物的味道的，那烹調的廚子也常要躲在門背後偷聽他們的議論；卽不然，也要等吃飯完了向人家去探聽消息的。

而且家裏的太太小姐們又都妙於所謂「珍品的烹調」。他們不高興做肉做菜，却要作雞蛋餅及各種的點心，以與隣家的太太小姐們交換。不但如此，而且

一禮拜或一年中常有一段時間是專門烹調和消耗巨量食物的。七天當中有一天，家裏人都比尋常加倍吃東西，藉以表示他們對於「造物生」的崇拜；又一時間，則一連狠吃兩三個禮拜，算是慶祝他們的「贖罪者」的生日。不消說，在這種環境裏養大的小孩子，當然都有很大的胃口和很大的胃量的；至於他們之如何容易受病，則看疾病分類中專有「兒科」一科的設立便可明白了。除開兒科的疾病之外，仍舊還有咳嗽，傷風，喉痛，胃痛，便秘，痢疾等病症，則是小兒和成人同患的。

至於我，除也分得這一切的災厄之外，還加上小小的一重災厄。我每次有病，總是要請醫生的，而那醫生總是很聰明很感動，我也總受他感動的。他總給我幾顆丸藥，或者一瓶藥水，每兩小時服一起，或者諸如此類的東西——我現在這裏寫字，還聽見軋匙在玻璃杯裏攪呢！我對於這些醫生，無論那一個都是極其尊敬的。我覺得他簡直就是穿着褲子跑路的「智慧」，而他每回來的時候

，我知道自己會好起來了；而且我確乎就會好，這就把我的這種意思完全證明了。

於是我長大了。及到十八歲的時候，我便起了智識的願欲，每日日裏及夜裏的大部份，簡直每一分鐘都讀書研究。向來不到早晨兩點鐘不肯睡，一到七點便又起來開始工作了。如是者差不多十年光景，終至『自然』使得我完全停頓。當這十年裏面，我竟是一個常規的健康實驗場所；就是說，我曾有過各種普通的毛病，而且是來了又來，使得能把一切法子來試驗，有的治好，有的治不好，並且繼續的試驗，終至我確定那一種法子能治好為止。新近我看見約翰·勃羅斯 (John Burroughs) 一句很奇妙的話，大概是無論那個作家都能賞識的。他說：『著作是一種不自然的事業。它使你的頭發熱，你的腳寒冷，又阻止你的食物的消化。』

搭着帳篷做我第二部小說的時候起的。我到附近一個市鎮裏去看醫生，那醫生很淵博地對我說了一大篇關於胃弱症的議論。他說胃弱的原因在於胃裏不能分泌充分的胃液素，所以治療的方法就是服食一種從豬胃裏取來的人造胃液素。他於是就給我一瓶紅水一般的東西，而我就十分虔誠地在每頓飯後服起來。暫時那藥水確是見點效驗，但後來效驗逐漸減少了。我即使單吃一點冷肉和一點麥番麥，也要在胃裏積到好幾個鐘頭，無論把那豬胃液素吃得多少分量；那時我躺在牀上覺得很難受，因為我心裏想要工作，而那天殺的胃偏不讓我工作。我當這種時候，當然就用心思來想這個問題，而摸索着它的原因在那裏了。我覺得若是吃了東西便工作，我的病便厲害些，我又覺得我做書的時候病也便厲害些。後來我光火透了，我便停止做書，出去打獵去。我常常在山上爬了二十英里，搜索着野鹿，又常要等竭力到不能思想的時候才回來，如是者一兩個禮拜之後，我的病便會連一絲痕跡也沒有了。如是，我的生活的規則便成爲：

先做一段時間的書，然後出去打獵，藉以消滅因做書而發生的影響。但是不幸，我後來發見這種復元的效驗逐漸遲緩逐漸不準起來了。我的工作時間逐漸縮短而打獵時間逐漸加長，終至我覺得簡直不能工作；若是我試爲之，便覺自己幾天之內就要糜爛似的。這顯然是我的胃的末日，也是我睡眠和我的著書的末日了。我的牙齒也潰爛起來，不但是外部，就是內部也爛了；同時我又長起膿瘡，而威脅極其可怕的苦痛。我常終夜的醒着，覺得自己的身體好像糜爛下去似的——一種極端煩悶的感覺！

我當這段期間，一逕是在做試驗。我向一個個醫生去請教，結果則使我明白他們原來只會治病症；他們治的是已經出現的「疾病」，却從沒有一人告訴你怎樣才可使「疾病」不會出現。我於是心裏自問，爲什麼沒有這麼一個醫生會將你澈底診斷一下，並將你身上所有的毛病以及怎樣治好的方法都告訴你呢？醫生若肯告訴你究竟該怎樣生活，那末你豈不可以永遠不病嗎！我那時在研究

經濟學，因而對於我們的同類不免有點懷疑了；我心裏想，若是做醫生的人把所有病人都治好，並且教他們怎樣生活，致使再沒有人去請教他們，這也許要叫他們有點爲難的。我又想，如今一般醫藥界所以不肯注意防禦藥和建設的衛生事業，也許是就爲這個道理。

那時有兩件最使我吃苦的事，就是頭痛和便閉，而它們顯然是有聯帶關係的。關於便閉，尋常有個簡單的治法，就是叫你每早晚吃點東西，並且再不要去想它。我的結實而和悅的祖母三四十年來，每天早晨要喝一杯甸地水（*Dun-yall water*，一種甸牙利產的泉水，內中含有蘇打質），及後來她以心臟脂肪變質病死，就誰也沒有想到是跟甸地水有關係的。至於頭痛，則人們會告訴你這樣那樣或別樣的治法，我也一一都試過——除非它是要吃藥的。因爲我對於藥已一天怕似一天了。我又有一種僥幸的本能，對於所有的刺戟品和麻醉品一概不染。我從來沒有用過茶，咖啡，酒精或煙草，且即病到極厲害的時候

，也從來沒有用過克魯利 (Oloron) 來催眠，或用披奈西丁 (Paracetin) 來止頭痛。我過着這種地獄生活差不多要七八年光景，這才忽然看到一張巴脫克里養病院 (Barthe Creek Sanitarium) 的緣起。這似乎正是我所要的東西，因為這是建設的工作，是要把人體整個兒來治的。我於是就費了兩個月的功夫在那養病院裏，並化了差不多一千塊錢模樣，要求他們，把我身上的毛病統統都說一下子。

他們第一件告訴我的，就是說肉食足致我的死命。因為這是顯然的，不是嗎？肉是細菌的寄養所，至於腐敗的肉則尤其可怕，就是消化過的肉也一般可怕——例如，你不看見過一隻貓吐出來的東西嗎？那裏有個愷洛格醫生 (Dr. K. Tolson)，當他對我讀出食肉人大腸裏每格蘭姆所含細菌的兆數時，我只有嚴肅地聽着。我心裏想，叫叢莽 (The Jungle, 本書作者所著的小說) 的作者變成一個蔬食家，似乎也是很正當的，於是乎我就成爲蔬食家了，而且極力勸誘着

自己，以為養病院大廚房裏送來的那些經過一百加羅利熱度的專利的肉食代用品，味道是很好的。

我在那裏又遇見荷頓士弗雷拆爾（Horace Fletcher），他教我每一點食物都得嚼三十二次，或有時不止三十二次，我在那養病院的健身房裏做運動，並看那種男對男女對女的枯燥的跳舞。我對於那七日來復派的宗教很忍耐地加以禮敬；每當禮拜五的晚上，我總收攷着大批的郵票。最重要的，就是我每日總要到「診治室」裏去一次，把我的肚皮用熱布和冰更換着來處治。由此方法，我使腸的區域的血不絕流通而得促進那一部份器官的活動，如是，當我繼續住在養病院裏每日這樣燙着冰着的時候，我的便閉也通了，我的頭痛也不那末劇烈了。但我一經離開養病院，一經停止這樣的處治，那病便又復發起來。然而這時我已著了一本贊美素食主義的書，而且那書已經放進圖書館，再也收不回來！

我於是又另新去請教一種土郎中，就是那班真正的「自然治療」的實行家，他們的主張，以爲單靠蔬食主義是不夠的；因爲自從人類初次糟塌了他的食物而用火來毀壞它的滋養價值的時候起，毛病便早已種下來了。所以要講衛生，只有一條路可走，就是生食主義的路，就是採取猴子和松鼠的食品。那時我適在加利福尼亞作冬期的休息，因便決計把這辦法澈底的試驗一下。從此五個月裏，我就一連的自獲而食，那時我唯一的熟食就只一點細條的麥餅，此外我只吃硬壳菓，生菜，以及鮮菓乾菓之類。當這期間，我享受着生平未有的健康，簡直是一點病也沒有。而且不但無病，並還覺得很強旺。記得那時有個朋友告訴我，說他看見我在街上走路的精神，便已使他高興了。

我那時自想，這當完全是生食的功效，便以爲我的食物問題已經永遠解決了，却沒有想到我在那五個月裏是沒有做過腦的苦工——就是沒有著過書呢！及後我回來重復著書，事情便又壞了；我當初那種神妙的生食，忽然在我胃裏作

怪起來了——而且我老實告訴你，那些香蕉和鹹梅子怎樣在我胃裏作怪的情狀，除非你親自試驗過，你是決然不會曉得的！如是者差不多過了一兩年；我之不能放棄我的生食，是因當初在加利福尼亞那幾個月的情景還一徑在我目前，心裏總不懂爲什麼這種日子不會再來的。

後來我每吃一頓生食之後，便連起幾個鐘頭要覺得胃裏像打過氣的足球一般。於是有人送我一本沙利斯白雷博士 (Dr. Salisbury) 關於肉食問題的著作。我那時覺得世界上最可怕的東西就是肉食；因爲我那時吃素已經三年了，故一想到吃肉，就像你想到吃人一般的可怕。但我生平從沒有一個時間是不願意聽聽新鮮事情的，且若那事說得有理，也決不會不把它試驗一下的；於是我便把沙利斯白雷博士的書拿來讀起來，其實他這些書早已絕版，而且醫學界早已沒有人去理它的了。沙利斯白雷是個真正的先鋒，而且是個實驗家。他的書是未有細菌學說以前著的，所以關於肺癆的解說錯得很厲害；但他覺得一般普通的疾

病大都由食物的錯誤而起，他於是便着手證明他的學說。他告訴我們說：豬虎列拉和軍隊的痢疾是同樣病症，且由同樣的原因來的。他招募了一批人，專用軍隊的餅乾給他們吃，大約兩三個禮拜，等人人都瀕死了，然後拿精牛肉給他們吃，不過幾天工夫就都好了。他又用同樣法子拿別種食物試驗，都要等他們瀕死的時候然後再醫好他們。他以為肉類是包含一切滋養元素的唯一食物，也是一個人可賴以活到無限壽數的唯一食物。沙利斯白雷說：「牛肉第一，羊肉次之，其餘的便無地位了。」

沙利斯白雷的意見，以為肺癆病的原因是由發酵的小粉的芽胞閉塞了微細血管而起的。他又以為肺癆有一個初期的現象，那時小粉的芽胞是浮在血流裏的。他曾叫許多病人以搗細煮熟的精牛肉做食品，因而治好他們的肺癆，且若病人當中有一個破壞這種食品的規則而禁不住去吃小粉和糖的，沙利斯白雷以為過一兩點鐘之後，只消拿他們的一點血，在顯微鏡底下檢查一下，就能發覺出

來。在他的書裏，他把食品中包含小粉和糖過多的效驗描摹得很是靈致。他說這種現象就是「把你的胃做成一個發酵罐」；那末我那充滿着半消化的香蕉和梅子的胃裏該是怎樣一個情景，你也可想而知了！

我把沙利斯白雷的食品試驗起來，覺得有一點事實可以滿意；即精肉對於腦的工作者確乎是最易融化的食品是也。沙利斯白雷以為你吃肉是不會吃過分的，但我不相信有什麼食物可以不致吃過分，也不相信我們可以單靠一種食物生活的。我們天生是雜食的動物。我們的消化器是跟豬子的猴子的消化器相似的，一切種類的食物都可以吃。一般自然治療主義者普通的錯誤之一，就在認定猴子和松鼠為食菓類的動物，其實猴子和松鼠若能得着肉類也並不是不會吃，只看他們常常熱心去搜尋鳥巢，已很足證明他們是其欲逐逐的了。人類的種族如果有蔬食的，你總可見他們實只為「不得已」所致。就是那些美麗的南海島民，為一般生食主義者所津津樂道的，也要化費許多時間從事於捕魚，且有時也

要殺個把豬，以爲慶祝之用，正如基督教徒慶祝他們的贖罪者的生日一般。

由此，你總可以猜想我因這許多可痛的錯誤和實驗得到的結論之如何了。單就食品一層說，我是不屬於那一個派別的；我從每派的主張都會得着一點智識，但以各派試驗的結果，覺得很怕說什麼極端的話，也很怕提出什麼嚴格的規則。我那些蔬食主義的朋友，以爲殘害有感覺的生命是道德上所不該的；我便說他們若到鄉間去散步，就免不了這樣的罪孽，因爲他們脚下是免不了要踏死無數的甲蟲和蠕蟲的。我們如要活在世界上，便不能不伸張我們將較下等動物取爲已用的權利；我們喝了一杯葡萄酒，便已殺却無數的微生物，或雖只喝一杯清水，也已殺却無數的生命。且若將來科學進步，說竟不會有一天能夠證明一切植物的生命都已具備意識的雛型，那末真要叫我詫異了；所以我們應該認杜雷先生 (Mr. Dooler) 的話是對的；他在批評蘆荊的時候，曾說我們將正當盛時的小番茄割掉，或將豆莢裏全熟的豆子殺死，真不曉得爲什麼就該算是一

種較輕的罪惡！

說肉食是不方便的，費錢的，不潔的，那確乎沒有問題。我又料定將來總有一天，我們將有充分的智識能夠替每個人尋出一種食品，可以保持着他的最高能力而無須屠肆的維持。但目前我們還沒有那種智識；至少我個人還沒有那種智識。我適巧是許多不會吃牛乳的人之一；那末若是你的食品裏須把牛乳和肉割開，你就不得不從植物的來源裏——如荳類及硬壳菓裏——去取得多量的原形質。這些食品都是包含着多量小粉的，所以你就無法避免小粉過量的弊病。而小粉過量的弊病，據我自己的經驗告訴我，確乎是一切食品錯誤中之最危險者。同時這又是最普通的一種的錯誤，不但普通的喉症傳染病及鼻症傳染病都原因於此，就是便秘，痢疾，貧血等症也無不原因於此，且因血流衰弱之故，那末齒齦潰瘍，風濕，疔瘡，臉色不好以至於肺癆等症，也都間接由此發生了。小粉的食物是最賤的，所以成爲窮苦人普通的食物，而一般貧苦人的一切滋

養不良的病症，都是該由這種食物負責的。

在他方面，則當然也有許多可確定為營養過度的病症；例如血高壓症，最重的就是中風；腎臟症，大都因腎臟不能排淨一切的廢物而起；還有心臟，肝臟，或其他重要臟腑的脂肪變質都屬之。你因食物過量，可以阻塞血流而致頭痛；但若食物所含的養料不勻，或若其中不含造血所必需的礦質的元素，那末你雖只吃小量的食物，也可以致成同此病症。總之，無論你患的是什麼病症，依我判斷，三次中必有兩次是可以溯源到食物的錯誤的。我以為你對於食品及食品分量的智識實居你的衛生智識的三分之二，這話我想是不算過分的。

第二十章 食品的錯誤

〔討論各種的食物及它們對於健康和疾病的關係。〕

在這章書裏，我的目的是在規定幾個原則，藉以幫助你解決選擇食品的實用

問題。但是開首時有一點須弄清楚，就是關於這個問題是沒有什麼嚴格的規則可定的。凡屬人類的身體，多少總有一點相像的，但由他方面說，也是多少總有點不同的。近代的文明給人得有完美體格的機會是極少極少的；差不多無論那一個人都要有一點弱點，都要有點非常態，而須食品上有一種特殊的遷就去適應他們的特別的問題。所以理想的辦法，唯有將每個人的組織都經過一番澈底的研究。將來當然有一天，醫藥的科學要把每個人類的胃液，分泌汁，和血沈都拿來分析過，然後告訴你，你需要百分之幾的小粉，和百分之幾的原形質；你要怎樣怎樣比例的磷和鐵；你須避免怎樣怎樣的酸類，以及諸如此類的話。但是目前，我們方使我們的科學專心從事於殺戮他人及殘廢他人的工作，並不能使我們健康幸福地生活；所以本書的讀者，多半窮到不能向一個食品專家去請教。你能辦的，唯有去尋出幾個普通的觀念來試驗一下，而一面觀察着你自己的身體，研究着它的特點。

人類的食物包含三種元素：原形質、脂肪、和炭水化質。原形質就是建造人體的材料，食物之富於原形質的就是精肉、蛋白、牛乳及乳酪、硬壳菓、豌豆及蠶豆。這類食物的某種分量是人體所必需的。如果沒有，人體就要逐漸地銷瘦下去。如果吃得太多，人體能夠將它化為製造能力的物質，但這是一種浪費的辦法，可於它要使全組織緊張一層見之。據耶魯大學 祈但登教授 (Professor Chittenden) 的實驗，已經確定他證明人類為維持生活及體重所需的原形質食物是大可不必跟從前食物標準所定那麼多的。

脂肪出於肥肉裏及牛乳廠的各種產物裏，又出於硬壳菓、橄欖、及各種植物油類裏。凡人體，都會消化並融化一定分量的脂肪，却沒有人曉得究竟多少。就我個人而說，我發見自己所需的脂肪量比別人尋常所吃少得多。許多年來，我的食品中所含脂肪只不過每日吃一兩頓精肉所得的分量，却也維持着很好的健康。我從來不用牛油或橄欖油，素食也都不用油。我的理由是因為脂肪乃最

濃的食品而且最容易吃多的。脂肪過多不僅是非常肥胖的原因，並且也是火瘡，疱疹，面色發油，以及其他循環障礙的病徵的原因。

食品的第三種元素是炭水化質，包含兩種東西，一是小粉，一是糖。小粉是穀類及塊狀根莖的白色的物質，也就是麵包、麥食、飯、馬鈴薯、香蕉，以及許多現成食品如麥糊、根粉、穀粉、通心粉等類的主要元素。小粉類的食品，大概要居尋常人類的食品的一半。但在我個人，則只居食品的六分之一，由此，你可見我的見解是跟別人怎樣不同了。我有一個朋友常患頭痛的毛病，後來專用肉類、生菜及鮮菜做食品，那病便除了。小粉或糖過多的第一種毛病，就是要在人體組織中釀成發酵的現象，而致胃風及氣脹等病症。但是——說起來好像很奇怪——這過多小粉和糖若被消化並融化在人體的組織裏，那就更壞，因為你作興要變成多量的製造能力的材料，却沒有那必要的礦質的元素去運用它。如果你將一個人體火葬了，而把它的灰用化學分析法來研究一下，你將發見

其中含有二三十種的礦物鹽，這些礦物鹽都在血裏，血裏若不包含這些元素的適當的百分數，便不是常態的血，而那身體也就不是常態的身體了。這些元素不僅為製造骨骼和牙齒所必需，並且也為細胞的化學作用裏時時刻刻所必需。你每次運動一根肌肉的時候，你就把一定分量的廢物充滿着那根肌肉的細胞。你如將一條繩緊緊紮住你的手臂，然後試去運用你的手臂，你就可以證明這種廢物之如何危險了。我們現在對於人體的精微化學不過還只開始懂得一點，但有一層是可以知道的，就是人體的細胞常要使這種廢物起化學的變化，而以阿母尼亞，尿酸，以及諸如此類東西的方式排洩出去；唯其須經這樣的程序，所以血裏非繼續有許多礦物鹽的供給不可。

這種礦物鹽是非常重要的，這種礦物鹽的缺乏又是對於健康非常危險的，那末與其你的食物裏包含的元素不均勻，或缺乏有機鹽的元素，倒還不如絕對不吃東西好得多。關於這一層的道理，你可用一個簡單的實驗來證明它，試把兩

雙小雞分別關在兩個籠裏，除你自己之外再不叫第二個人去餵它們。其中的一隻，你拿水和白麵包，或穀類的小粉，或糖，或任何足以製造能力而不含礦質的材料去餵它。還有一隻則單用清水去餵。結果，你將見前面那一隻不久就要現出頹唐有病的樣子；它的毛羽將要脫落，又將有如人類所謂頭痛、感冒、喉痛、齒牙、火瘡等等的病症。只消兩個禮拜的工夫，它就是一隻死雞了。至於那隻單用清水餵的，則雖不能快樂肥胖，却還是一隻活雞，而且是沒有毛病的。關於這樣的禁食的問題，我在後面還要論到。目前所要說的，就是那隻單吃清水的雞是以自己的肉為養份的，故所用的是肉類的食品而包含着為排除疲勞素所必需的磷質的。

我在本書極力要避去獨斷的論調，並不說我自己所不曉得的東西。就是關於食品的問題，我也承認有許多地方是不能確定的；但有一層我確乎知道，即人類的食品裏必須絕對排斥近代人所發明的許多人工的產物。這些產物大都還是

美觀，便於攜取，用袋裝着，又用美麗的牌子掛着，且經人工提取了內中的雜質的——而所謂雜質，便是礦物鹽也包括在內。此等食物，若是列舉起來，就是豬油，及木棉子油的冒充品，白麵粉，一切現成的提純的穀類，蒼淨的米，根粉、穀粉、麥糊，以及細粒的搗碎的糖。此等食物中的無論那一種都足以在兩個禮拜以內殺却一隻小雞，而其所以殺你比較遲緩者，唯一的理由只在你是跟別種食物混食的。但你既然吃它，你就依所吃的分量為比例使你的食品發生缺憾了；而且你萬不可當做別的食物可以彌補這種礦物質，因便自慰，因為這是你所不可知的，也是別的人所不可知的。沒有人能夠知道人體究竟需要多少分量的特種有機鹽。我們只曉得那些靠着天然食物為生的原始種族都享受着強旺的健康，至於那些消耗着最大分量的所謂珍品的美國人，則反須有世界上最好的牙科醫生和最壞的牙齒。

糖的種類甚多，其來源為甘蔗、甜菜、及一切的菓子。糖又可由任何種類的

小粉製成；這就是所謂鉛糖，大都裝在罐頭裏冒充着楓糖出賣的。尋常的細粒糖，大都由天然的糖汁裏提淨所有的礦物元素而成；所以我敢絕無猶豫地說，普通我們餐桌上及糖果舖裏所用的甘蔗糖和甜菜糖，簡直算不得食物。却須要算是一種緩慢的毒物，英國牙醫事業所以有如此驚人的進步而被一般文明世界認爲奇事者，其原因就是甘蔗糖、白麵粉、以及油鍋子，待我逐項來說明它的罪惡。

我們的國度是世界上 richest 的國度；我們所用的食物大概要比世界上任何民族多出百分之五十，而我們所浪費的食物則要比世界上任何民族多出百分之五百；但如果你跑到美國任何農村小社會裏去看看，你將看見什麼？你將看見一般兒童的牙齒都爛到肉裏去，且不待第二批牙齒抽出就該拔掉了。你又將看見他們的第二批牙齒也往往不到二十歲就得拔掉。我有一個熟悉美國農民生活的朋友曾經總括起來說：「他若是要真正的體面而快樂，便需要着兩件事。第一件，

他要把家裏一切的爐灶都用板閉掉，並把一切窗口都釘掉；第二件，他要把所有的牙齒都去掉，而鑲上一副假牙齒。住在我附近的農家婆子，十個當中沒有一個是能在三十歲以前保存她的牙齒的。

你若走到巴爾幹居民當中去，那裏的農民是靠酸牛奶及家裏自磨的穀麥爲生的；或若走到南部意大利及西西里去，那裏的農民是靠奶酪、黑麵包、及橄欖爲生的；又或走到蠻人當中去，那裏的人是靠漁獵和採集天然菓子爲生的——你走到這些地方去，將見雖是老人也沒有一個牙齒脫落。那末可見其中必有一種理由，而這理由就在那些不自然化的雜貨店的食物。農家的老婆常要拾取她的鷄子和她的牛油乳酪拿到雜貨店裏去換取一罐罐的豬油和一包包的糖。而農人則不惜虧掉十倍的本錢，賣掉他極好的麵食和穀食，而去換得一盒盒精製的米粉食呢！

牙科醫生會告訴你，說糖菓之所以要損害牙齒，是因它要黏在牙齒上，發酵

起來，變成酸質，因而損壞牙齒的組織。這也許是理由的一部份。但是牙齒潰爛的主要理由，則因於血流之非常盛而不能彌補身體上的消耗之故。你的牙齒是一種活的組織，正如你身上其他任何部份一樣的，所以你若供給它們以相當的滋養，它們是會抵抗潰爛的。

糖，是你所需要的；你是每日都需要多量的糖質的。「自然」將這種糖質跟有機性鹽生在一起，又跟珍貴的維他命 (vitamins) 生在一起，至於維他命在人體上的功用，則我們現在還不過開始在這裏研究。凡橘子、蘋果、梨子、葡萄、無花果、梅乾、葡萄乾之屬所以有色和香，都因含有礦質之故，而你做糖的時候，便將這種礦質完全去掉了。或者，你使用一種由石炭油裏化成的糖的模仿物放進去，而從蘇打泉裏去喝它！美國的農家妻子是真不曉得天然菓子的好處的，所以當她保存那些菓子的時候，她以為非把蔗糖將它們塞滿不可；而事實上，則她以為除非用糖煮過，那些菓子是不能保存的！我們美國人對於吃

東西的事情真勢利，甚至有把我們的最好食物當做話柄的。我們的滑稽報上常常要嘲笑那種「寄宿舍的梅乾子」；而實則梅乾子和葡萄乾是我們最衛生的食物，且若我們肯把這些東西給小孩子吃，以代糕餅、糖菓、石炭油精之類，那末我們的牙醫事業就會很快的衰落了。

而且關於麵包也如此。當我做小孩子的時候，我想每天至少總得吃兩頓熱麵包，且若要我吃那種陳到一天以上的麵包，我就認為不堪生活的虐待。我向來喜歡讀童話，看見裏面提起所謂「黑麵包」那種東西，便覺得黑暗而可怕，以為人類苦惱的象徵就是辛得勒拉（*Chinderella*）坐在灰裏吃着一塊乾燥「黑麵包」的情景。但現在我因研究食物的結果，已經取得辛得勒拉的地位了。只要我说的话，我是無論什麼種類的麵包都買得起的，就是最上等的白麵包每天烤得熱熱的吃三頓我也辦得到；但我每天三頓吃的却是一塊堅硬而乾燥的「黑麵包」。

「黑麵包」，是指那種由整顆麥子做成的麵包說的。農民之所以要這樣吃法，是因為他沒有那種專利的磨麥機器可以用，故也不能扇掉他食物裏那些給與生命的元素。穀麥所含的礦質，差不多統統都藏在外面那一層黑顏色的東西裏面的。至於裏面的白色部份，差不多純粹是小粉；故若你用的是白麵，則不但餓着你的血流，你的骨髓，和你的牙齒，並將你的消化器剝奪了它所慣受的而為刺激它的動作所必需的那種粗糙的物質。我也知道整顆的麥子確乎比較的路為不易消化，但我們之不應縱容我們的消化器而使薄弱，也猶不應讓我們的筋肉因缺乏動作而致萎靡不振一般。我們須要我們的胃能夠受用尋常的天然食物，也正與我們須使我們的身體慣經冷水及耐得勞苦無異。

許多年代以來，日本的農夫都是綠米和一點兒乾魚過活的。新近則日本流行一種神秘的病，名叫 Beri-beri（一種腳氣病）。這病在軍隊裏尤其流行，因此日本的科學家着手去尋求它的原因，而證明為近代舂米的習慣所致，因為米經

春淨之後，外面的一層東西都被去掉了。米如果就用它天然的狀態來吃，原來是最衛生的食物的一種；但在我們這種國家，你如要用這種狀態的米，那你就得去尋一引怪僻衛生家所開的特殊糧食店，且須出一種特殊價錢去買它。又如你想買那種整顆麥子的麵包，恐怕價錢也要高得多；因為如今一百人中有九十個是不懂的，都要求他的食料弄得好看的！

大概你總讀過航海的故事而知那種貧血症是怎樣可怕的。貧血症和 *beriberi* 是類似的病症，並由類似的原因而起的。一般老於行船的人，向來都得靠白餅乾和鹽肉過生活；他若有病時，也都曉得必須到埠頭去買點鮮菜和鮮菓吃才會好，而鮮菜中尤其好的是洋葱和檸檬，因為裏面是鹽質和維他命都有的。然而近代管家的婦人，則情願走到雜貨店裏去，從那些架上去揀擇一包包的東西，且因不懂之故，往往反倒出了更高的價錢揀些製造貧血症的東西來呢！

她既買到她的白麵，他的蔗糖，和她的豬油之後，便拿回家去，攪混起來，

在油鍋裏炸熟，熱騰騰拿給她的丈夫兒子吃。她丈夫兒子的天然組織，是要把小粉先消化脂肪後消化的；換句話說，小粉大都在胃裏便消化，脂肪則須等通到小腸裏才消化。但因那小粉是炸了才吃的，那位管家婆已經很謹慎地把每點小粉都用一層脂肪的薄衣保護住了。如是，胃液的力量不能及到小粉，而小粉適到小腸的時候是大部份沒有消化過的。故假如有什麼惡鬼存心想弄壞人類的組織而要從我們食物方面着手，他的法兒大概沒有比比更好的了。然而我若說普通的美國人——尤其是普通的農人——都是從油鍋裏吃東西的，大概不為過分罷。若是他要把馬鈴薯熬一熱吃，他就放進油鍋裏去；他的珍貴的雞蛋餅和牛乳餅都是油鍋裏炸過的，還有他所有珍貴的熱麵包都是用豬油塗過的。倘若不是因為你不能在近代的汽爐子上烤牛排的話，我便要說普通美國人尋求健康的第一步就該把油鍋扔出窗外去，然後把食譜也跟著扔出去。

近代的烹調藝術，大半是一種違背正理的藝術，是由儉惰、虛榮、肉感等等

東西產生出來的。這是我們這種階級利用制度下的畸形產物之一。我們當中有一種閒蕩人，除吃之外別無所事，而且他們因有對於更優食物的智識，和更優食物的烹調法，就算表示自己是優勝過我們。他們有全世界的財富供他們調度，有無限數的同類供他們役使，於是他們就驅使同類，張設盛筵，堂皇的坐着，狼吞虎嚥的吃着，第二天早晨的報紙還要把他們的一舉一動詳細記載着。這種背理的藝術的大部份，是由法國的所謂「古制」——就是那曾使法國的農民大家挨餓着終至變成黑皮的野獸躲到洞裏和空樹裏去的那種制度——而來的。所以我們近代的食物便有法國名詞擺架子的那種陋俗，而美國人為勢利心所驅的，却不得不學會一點足夠讀菜單的法文了。不消說，這種精妙的美味主義的藝術之發展，是跟衛生沒有任何關係的，也絕對沒有想到人體之真正需要的。這就是指食制度的產物之一，我們可以說是絕對的浪費。以我差不多二十五年來自己烹食的經驗，敢說無論何人所需的烹食智識我在半點鐘之內就可教會

的，又敢說無論什麼大家庭裏烹食的一切工作只消一個人每天二十分鐘就可做完的。

第一層，有很多很多的食物是儘可無須烹的，煮了反倒不好。第二層，食物所需的唯一烹調方式就是煮，或若在肉類的食物，那末就是烤或炙。第三層，將幾種食物合併一起烹調的藝術乃是一種浪費的藝術，因為沒有那種食物是應該合併一起烹調的。無論那種食物都有它的天然的本味，這種本味一經跟別的食物攪和便要消失；若有人不能享受簡單烹調的食物的本味，你可以有一句話對他說，就是叫他等着餓了再吃。讓他在空曠的地方做一個十英里的步行，他的第二頓飯就會覺得有趣了。我並不是一個乖僻人，並非願意毀滅生活的樂趣；我只是勸人去尋求那種智識者的較高尙的樂趣，而那種樂趣却不是靠烹食的爐灶上面可以尋得着，也不是逼迫着別人靠在爐灶上面可以尋得着的。而且我知道用人工將食物調和起來以引起別人的胃口的辦法，實爲食物過量的主要

原因之一，因而也就是不健康的原因之一，所以歸根起來，仍舊還是毀壞生活樂趣的原因之一。

我在二十歲以前就已離開廚子的世界了。那時因為我要著一本書，故不願別人來麻煩我。我於是過着孤身的生活；我的烹食方法是由實際經驗學來的。自從那個時候起，我也曾有少數幾次家裏用過僕人，叫他替我烹食，但都是因為別人要用我反對不掉才用的。至於過去十年中，我們家裏一邇都不用僕人，且我願意我的妻做點比供我食物更重要的事情，所以每一頓飯都是我自已幫着做的。我們曾經想出一種治家的辦法，內中烹食一事，每頓只消五分鐘就可完畢，飯吃完後，則只消三分鐘便可將東西理清楚。

我現在要把我所吃的東西告訴你，但請你不要當我是教你吃同樣的食物。我的食品所包括的材料，都是我憑着很久經驗曾經發見它於我相宜的。此外還有許多東西也一樣的衛生，但我都沒有吃，或者因它於我不相宜，或者則因我沒

有很想吃。我是歡喜菓子的，所以吃菓子比什麼東西都多。這並不是一項便宜的食品，但若你照我辦法，整起的買，就可省許多。至關於食物價格的問題，我馬上就要討論到了。

早餐，我尋常吃一片整粒麥子的麵包，三個不很小的蘋果，煮熟的，以及八枚或十枚的菓子。這樣的早餐，實際是用不着烹調的時間的。麵包當然該烤，可是整起烤的；我們每一次買四捲，過了兩個禮拜之後，還是跟新買來時一樣好。我當初靠着廚子生活的時候，總叫做蘋果汁吃；那末就須有一個人替你修去蘋果的皮，將它切細，煮熟，用糖攪和，擦上一點薑蓉，將它冰過，然後又須把它放在一個玻璃碟子上，連着一小壺的乳酪送給我吃。現在，則我只消把一打蘋果放在一口大鍋裏，一面吃着，一面讓它慢慢的沸滾。我們家裏有一種規矩，即除在吃飯的時候，我們是不煮食物的，因為別的時候，我們都正在埋頭讀書或做稿，常要忘記煮着的東西，那末煙冒出去，街上人就要奔到救火會

裏去報信了。所以我早餐吃的蔬菜，總是頭一天晚上晚飯時煮熟的；而當吃早飯的時候，便一面煮些蔬菜預備中餐吃。

這一頓中餐就是我的正餐，我吃的是一大片的牛排，大約三分之一磅。傑克倫敦常說，世間唯一能烤牛排的人就是火車機頭上的火夫，因為他有一把熱而潔淨的鏟子。若要仿效這樣的鏟子，最好的莫如一口熱而潔淨的平底鍋；且若你要確定它是否夠熱，最好將它燒得再熱些。燒肉的全部祕訣，就在保存它的汁勿使流出；若要辦到這一層，你就須燒得很快。當你吧肉埋在極熱的平底鍋上時，那肉外面便焦了，所以它的汁都會停蓄在裏面；且若你不等它幾乎燒着的時候不去翻身，那末其他一面就用不着燒得很久了。這就是一個值得知道的燒肉祕訣；這方法並不費錢，且不但_不浪費時間，並還可節省時間。我因見無論什麼人都學不會這樣的燒法，故把燒牛排這事留做我自己家庭職務之一。

再說中餐的食品，除牛排外，我吃一片整粒麥子的麵包，以及多量的各種新

鮮生菜，如芹菜，或萵苣及番茄之類，都是不煮熟的。這種生菜的一部份，也可用熟菜去代替它，如一兩顆蘿蔔菜或蘿蔔之類，都在前一頓飯時煮好；吃時只消兩分鐘就會熟的。而且我們向來不把蘿蔔、蘿蔔菜、芹菜等類的頭兒丟掉；我們將它放起來，煮熟，供給我們第二天做食料。你如願把這樣的蔬菜每日多量的吃一頓，你就可免掉你肉體上如今所承受的許多毛病。最後，我當尾食品用的，就是一個橘子和一小把的葡萄乾，或是一兩枚無花果。

晚餐大都和早餐一樣，只除我偶爾特別餓時，便也要吃一點肉。我做這書是在冬季，故所提的菓子都是冬季辦得到的。我的食單要隨每季的菓子而變，用的是那一季裏最便宜最易得的菓子。牛排是大约四頓中三頓要有的；偶爾，它也要用豬和羊的肌肉來代替，或用魚來代替。麵包則許用米飯或煮馬鈴薯代替，或者白煮，或者甜吃。且偶爾也用格雷罕硬餅 (Graham Crackers) 代替。我曉得這些東西是都含有一點脂肪和糖的，但我關於食物的主張不願流於乖僻，

而我所定的這些規則，也並不是有死刑跟在後面的。當初，我的朋友請我吃飯，常須替我特備一種食品，因而感到非常麻煩，但現在我已叫他們不必備；我在筵席上，每樣東西都很客氣地管一點，若見我所認為衛生的東西便多吃，若全席都沒有衛生的東西，我便只裝裝樣子罷了。若是我在飯館裏，我就老實不客氣地要吃一個蘋果包子或東瓜包子，而把它們的外皮膜下大半。我因為每月出門不過一兩次，所以對於這樣的浪費是無須懊惱的。最要緊的，就是須把家庭裏的食品弄得健全，且須學會能享用那種簡單而衛生的食物，此種食物的種類甚多，而其價格，也是除却赤貧人外大家都辦得到的。

總之，既然人人不時都要有宴會，我的食物的規矩也是容有假日的。假定我做你一天的客人，而你願意在我身上化費幾文的話，那末這裏有一張食單給你。早晨：一點格雷罕硬餅，一把葡萄乾，又冬天則加一罐切片的波羅蜜，夏天則加一大塊的西瓜。正餐或中餐：烤豬肉，一個烤蘋果，一個甜烤馬鈴薯，以

及一點菠菜。晚餐：高苣、棗子、及一碟用花生油調味的爆玉米。下次聖誕節試一下子看罷！

附註：——在本書已經付排的時候，我偶然讀到赫伯瑰克 (Herbert Quick) 的一本裝璜很美的書，名叫在地球良好的船上 (On Board the Good Ship Earth)。在這書裏，瑰克博士於討論有機鹽對於人體的重要時說道：「我們可做實驗，將一種缺乏磷素的食物去喂動物。那些動物暫時還沒有什麼，但不久就要成虛弱的。動物的食品若是缺乏磷素，只消三個月便可毀壞它。單獨的動物則用這種食品喂一個月便可送命。其理由，因為那時人肉勢不得不從骨髓裏去取磷酸鹽以應它的需要。換句話說，人體那時是在吃它自己的骨頭！及至這樣做骨頭到了極度，虛弱便已成功，且便永遠不能恢復了。」

第二十一章 食品的標準

【討論各種食物及其食物價值，並論我們所需食物之量及其金額的價格。】

關於衛生的問題，我想沒有一個比問我們該吃多少食物一個問題更重要的了。這是一個引起許多爭訟的問題，即在一流權威的學者也不免的。我們於此，將試尋一種常識的解決。第一步，我們應該提醒自己關於我們在自然和人類中間試定出來的那種區別。試問文明人類所得憑着本能維持自己的健康的，能到如何程度呢？

我們且先看動物。他們的食品問題是怎樣解決的？牛馬當在野生的狀態裏，是跟自然界裏所能尋獲的一部份食物相適合的，所以他們只要尋得着這種食物，他們就沒有食品問題的。後來人類出來，將他們拿來馴養了；他就觀察他們的習性，給以跟他們的天然食品極相近似的東西，而他們也就很好的生活了。但假如人類以其超越的農業技能，將野生的穀類用機器來種植、收穫、打出，而將無限量不能在自然界尋獲的滋養料極濃的食物如雀麥之類放在一匹馬的面

前，試問那匹馬的本能會指導他嗎？決不會的。無論什麼馬都會吃了過量的穀麥而殺害了自己的。

我在什麼書裏看見過一句巧妙的話，說若一個作家情願不經營田地，那末一片農場就是他可居住的好地方。但從前的時候，我並沒有聽見過這種聰明的話，所以我是賤得一塊田地而會試自己來經營的。那時我有兩頭美麗的牛，我覺得非常得意。有一天早晨起來，我看見兩頭牛都在梨園裏，已把梨子吃了一夜了。只過幾點鐘工夫，他們都已脹着肚皮躺着，只賸奄奄一息。有個農夫後來告訴我，說若我當時用一柄小刀刺入他們的肚子，將裏面的氣放出，也許還可以救得他們的性命。我也不曉得這話靠得住靠不住。但是我那兩頭死牛已經供給我們一個極好的例證，可見人類是不能憑他們的本能和胃口來決定他的食物是否足夠的。他如要辨到這一層，那除非他嚴格地限制着自己只吃當初他的牙齒、胃、肚皮都經天然選擇時所吃的那些食物不可。若是他要吃到這些嚴格

天然食物以外去，他就須把他的理性應用在他的食品單上去。

在自然的狀態裏，人類須得要尋獲他的食物，而所尋獲的分量普通總是有限的，且總需要很多的運動才能獲得的。非洲的探險家會把一種野蠻狀態的人類生活描寫給我們看，那種生活是專憑本能的指導而很少受理性干涉的。那種野蠻人常要餓到很久的時候，然後偶得殺一河馬或一水牛，便大家在吃一頓，結果是差不多人人都要病，有幾個還竟至吃死。由此可見雖在自然的狀態裏，所吃雖是自然的食物，也且須有個節制，而不得不容理性和道德意識來過問的。

理性和道德意識關於食物問題所能告訴我們的是什麼呢？第一層當曉得我們的身體的進程是繼續不住的，且在規定的時間需要一定分量的不同食物的。但我們為維持體重和工作效能所需的食物分量，大可不必如我們的自然要求那麼多，這只消用一個最粗淺的實驗便可證明。文明的習慣，常把許多種數精美開胃的食物放在我們面前，使我們容易吃過量；而我們若是不能看出食物過量和

不健康的關係來，那末我們的觀察力也太遲鈍了。所以我們不得不下一句斷語，就是如果我們要想保持健康，便非對於我們的飲食習慣時時監察不可；我們須得另定一種飲食的規則，藉以代替向來由我們的本能及文明的惡習合定出來的那一套偶然的規則。

距今數年以前的時候，一般關於食品的權威的論者，普通都以爲尋常人實際所吃的東西應該就是他們的模範食品。政府方面，則因須用着許多人在軍隊裏或建造道路，且須養活他們，維持他們的健康，故對於人類的食品會做一種大規模的觀察。這種觀察的結果，便成立了那一套舊式的「食品的標準」。這種標準是以「加羅利」來定的。「加羅利」就是一種熱力的單位，即代表某一小分量的水熱到某一度數所需燃料的分量，現在爲使你明白起見，我要把各種比較普通的食物構成一百加羅利所需的分量說給你聽，藉使你可得着一種粗粗的觀念，即一片中等大小的麵包，一片兩個指頭大小的熟精肉排，一個大蘋果，

三個中等點匙的熟飯或熟馬鈴薯，一枚大香蕉，一盤葡萄乾，五枚棗子，一枚大無花果，一匙糖，一團拇指甲大小的牛油，一顆極大的萵苣菜頭，三顆中等大小的蘿蔔菜，三分之二玻璃杯牛奶，或一匙油之類。你若把這各項的食品比較一下，便可見食品的標準全然不能以它的多少來定的。你吃了一顆重至差不多一磅的高苣頭，而所得的食物價值不見得能多過你澆在上面的半翁斯的橄欖油。你吃精牛排，能吃許多不倒胃，但吃牛油就不能那末多了。一大碗稷米的食物價值，比之上面所澆的奶酪和糖，算起來還抵不上一半。由此，你就可明白，你若吃橄欖油、牛油、奶酪、和糖，你的危險也就要跟馬吃雀麥或我那兩頭牛在梨園裏一樣；且若將來有個外科醫生，須將一把刀刺進你身裏，理由也許是相同的。

61

俄式的食品標準如下：瑞典的苦力，四·七〇〇加羅利以上；俄國尋常的工人，德國實際服務的兵士，意大利普遍的勞動者，在三·五〇〇及三·七〇〇

加羅利之間；英國的織工，三·五〇〇加羅利左右；奧國的農業勞工，五·〇〇〇加羅利以上。差不多二十年前，合衆國政府曾在一萬五千人身上觀察而得一種所謂「愛脫華式標準」(Avtator standards)如下：男子做極勞苦的肌肉工作者，五·五〇〇加羅利；男子做普通肌肉工作者，三·四〇〇加羅利；男子做輕易以至中等工作者，三·〇五〇加羅利；男子做坐工作或女子做普通工作者，二·七〇〇加羅利。

在最近十年或十五年中，又有一派新的食品專家出現，領袖者爲耶魯大學的斯坦登教授及費式兒教授(Professor Fisher)。斯坦登教授著一詳備的書，名叫人類的滋養(The Nutrition of Man)，述他在一隊兵士及耶魯大學中一批運動家身上所做的實驗，以至在普通學生和教授身上所做的實驗。他以這種實驗的結果業經確實證明，上述各類人中無論那一類，都可減少向來認爲必需的原形質食物的一半，及舊時食物標準所定的加羅利價值的一半至三分之一，也

仍能夠維持充分的身重和充分的工作效能。

我一讀到這本書，便着手把他這種學說在我自己身上試驗起來。當我吃生食的五六個月裏，我不怕麻煩，把所吃的東西樣樣都秤過，並且記錄下來。這種生食的原料，當然是很容易秤準的，我因發見自己過着活潑的生活並維持身體的健康所需食量，每日爲二·五〇〇加羅利稍稍不到一點。我已把它定爲我的食物標準，並使自己的本能也習慣了，不必再費什麼心思去想這個問題了。有時我也要犯規矩；因爲我對於我向來吃大的那些可愛的餅兒菓兒以至冰淇淋之類，仍舊還是想吃的。我因此常常要受刑罰，且知要復原狀，便須隔一兩頓不吃東西，使我的組織得有大掃除一下的機會。普通人見我這本書所定的規則，總要覺得太嚴謹，太嚇人；實則我並非要冒充一個道德的師表，所以我可以老實告訴你，就是當我做小孩子的時候，我的表姊是常常說一袋薄脆薑餅就能買我歡心的。我生活在許多糖菓舖的面前，雖屬好像沒有這回事，但若有人把糖

菓拿到我家裏，放在我面前，我便須費却許多氣力才能制止自己不去吃。數年前我有個年輕的書記窺破我這種毛病，因便常常買一盒朱古力糖，故意丟在我寫字檯上，借此跟我開玩笑。我每回把那盒子逗他，裏面總要少了幾顆，但是他硬要「忘記」了丟在我桌上，然後躲在門背後去好笑去，直至我的妻發覺他的惡計警告了我為止。

關於食量問題之可用常識的辦法來決定一層，斯坦登教授的書裏講得簡單得很。你可憑着實際的實驗查出你要能照常工作而不致減少體重所需的至少食量該多少。這就是你的正當的食量，過此於你的身體決然無補，且由各種的證據看來，並且反而有害的。你當做這種實驗的時候，絕對不必怕你要餓死。在後面關於禁食的一章裏，我將對你證明你的身體中實有充分的食物貯藏，足以維持你八九十天不會死；故若你把這種食物貯藏取用少許，那是絲毫不會受害的。你試減少你的食量，專吃那種包含加羅利價值較少而體積見多的食物，又試

將你自己每天秤一次，你就將極驚異地發見自己所需的食物可比你習慣上所需的減少多少了。

你由這種實驗發見的事情之一，就是你的胃是極容易受騙的；你的胃是大半要依食物的體積為準的。你吃的一頓飯若是包含着尋常分量的一點精肉，一片極小的麵包，高高一碟的蘿蔔菜，及一大塊的西瓜，你便已覺得很飽，但以他的加羅利價值而論，則比尋常一頓包含肉汁，調味品，和尾食品的飯來，實在還不及三分之一。這種以容積見多的食物，是當你靠着天然食物養活時你的組織所適宜的。你假如是一選靠着提純的養份濃厚的食物——如牛油、糖、橄欖油、奶酪、雞蛋之類——過活，你的胃就可比現在小許多倍。你如今有一條很長的肚腸，也只適於慢慢地消化的食物及從粗食品去吸收滋養科的工作的。你又有一個小肚。據俄國研究衛生問題最著名的科學家麥齊尼可夫 (Metchnikoff) 說，這就是一種由前期進化階級殘留下來的東西，而且是許多病症的發源地。

你的小肚對於你的最大功用，就是供你可以消納許多的乾草；換句話說，就是使你可吃那種包含植物纖維的生菜和蔬菜。這種植物纖維是絲毫沒有食物價值的，且也不能發酵，而只能充塞小肚，激起它的活動。

若是你吃的食物過多，要發生的有三件事。第一件，它也許不會消化，因而使你的組織裏充滿着毒質，第二件，它也許被融化了，却不經身體的燃燒，因而須由腎臟和汗腺排洩出去，結果則使此等器官過分受刺戟，久之便不能盡職。第三件，這種盈餘的材料也許要以脂肪的形式積貯起來。這是自然所發明的一種老法子，所以準備你食物稀少時可以熬過的。你倘是一頭熊，你天然要儘你所能吃的都吃掉，庶幾到十一月裏你可以非常肥胖，直可熬到來年四月裏你的冬夢醒時再出來尋食吃。但你並不是一頭熊，而且你是盼望整個冬天常規有飯可吃的；你已經建造了一種文明，使你可以把穩有東西可吃，至於你的盈餘，則或者存在銀行裏，或者藏在簾子裏，或者藏在櫃子裏。換句話說，一個文

明人所貯蓄的是金錢；至於在身體組織裏貯蓄一顆顆脂肪的習慣，乃是一種奮鬥的本能的遺留，並且是對於健康的一種不必要的戟刺。凡是肥胖的人，不僅須無謂地負載着所有過餘的重量，並須常常保全着照顧着他身上的脂肪，至其結果，則從人壽保險的統計上可以完全看出來。凡人有百分之五或百分之十的過餘體重者，他一生中死的機會也就要多出百分之五或百分之十；至於那些體重不足百分之五或百分之十的，他比普通人的生活希望也要多出百分之五或百分之十。這種統計是由數千百萬的實例造出來的，故是不容辯駁的。這些統計的意義，就是叫所有的胖子都須以精肉、青菜、鮮菓做食品，必至他減瘦為止；又不但須減至常態的文明人那般肥，並須減至常態的運動家那般瘦，和一個不是飽食終日無所用心的學生那般瘦。

瘦的狀態之中，當然也有一種是因不健康而起的。疾病中原有種種損耗人體的病證，例如肺癆及貧血之類。有許多人是因憂勞而瘦的，又有少數所謂「精

「神病」的人，則因對於自己身體缺乏充分的興味而枯了的。我之所謂瘦，並非是這樣的瘦，却是一種活潑而堅韌的瘦，而這樣的瘦有時是能活到百歲的。凡是這樣的人，你差不多總可見他吃東西很少；至於你對於無論成人和兒童所抱的那種紅粉鮮胖的理想，直是一種錯誤的觀念罷了。從前我們家裏曾用一個愛爾蘭的女子做僕人。她是通俗所謂「一幅健康的圖畫」；賤着一般愛爾蘭和英國婦人所常有的那種如燃的紅顏的。她年紀不過二十零一點，凡是看見她過的人；沒有一個不當她的健康是完全的。但是有一天早晨我們發見她躺在牀上半身不遂了，而且過了兩個禮拜就以丹毒病死了。原來她臉上的顏色全是由有病的血管而起的，那些血管裏都積着食物的材料，而因她的血有如此的境狀，所以她腦裏的細微血管之一終於被塞了，

同樣，我也看見過有些兩三歲的兒童，外面紅粉鮮胖，都以為是健康到無以復加的；但是肺炎症要來侵襲他的，不過兩三天就到鬼門關上了。我並不是說

兒童須要叫他挨餓；反之，我以為兒童每天都須吃四五頓，庶不致使他們有太餓的機會。但是這幾頓食物，大部份須用那種以容積見多而包含着為建造身體所必需的自然鹽的東西。如果兒童問你要吃，你可以給他一個蘋果，也可以給他一片塌着牛油和糖的麵包。那兒童是無論那一樣都可滿意的，但是你既知道食物的價值，就須明白一片塌着牛油和糖的麵包雖比一個蘋果多出兩三倍的滋養料，却簡直是絕不包含兒童建造骨骼和牙齒所需的那種珍貴的有機鹽的。

我一直論到這裏，都彷彿是一切食物就生在你廚房門外的樹叢上，你要時只消出去摘一摘似的。其實一切食物都要拿錢買，且在我們現在這種工資的奴制之下，平常人所得化費在食物上的錢是有嚴格的限制的。我將來要做一本書來討論貧窮問題，討論它的原因和救濟。這裏所能對你講的，只說你應該有的是那等食物，且若社會不肯給你充分的工資使你買得起這些食物，你就知道社會是要餓着你，而你就可忙着去要求你以人類資格所應得的權利了。

第一步，你當曉得有許多極簡單極衛生的食物都是便宜的——往往因人不曉得寶貴它們之故。我們硬要挑那幾段頂精緻的肉吃，因為那幾段肉對於牙齒比較嫩些，殊不知比較便宜的肉也一樣的滋養。我們又硬要挑那種有脂肪的肉，而不知肥胖乃是動物的一種非常態，而且脂肪過多又是一種重要的食物的錯誤。我生在一個以雄山兔為害物的國度，而且它在市上也只賣四分之一的牛肉價錢，但我簡直買不到，因為人們不很把它當好食物看的；他們情願吃那種在污穢的欄裏打滾大了的而且故意養得肥到走不動路的豬的肉！

上文我又常常提到梅乾，這是一種人人都不看重的食物。殊不知凡是乾果都富於食物的價值，且若不經化學者的調製，那就很值得化那幾個錢去買它了。我自小就看不起各種比較便宜的蔬菜，如捲心菜蘿蔔之類；我直到四十歲才吃煮熟的捲心菜，發見它是很好的，不覺詫異之至。生的捲心菜跟其他任何的生菜一般可貴；有些人要嫌它太硬，不易消化，但我不信把胃嬌養壞那一路的

。馬鈴薯和米的價錢都便宜，只要我們肯吃糙米，並肯把馬鈴薯的皮留着等煮熟再去。因為馬鈴薯所含的礦物鹽差不多都在外皮之下，若照尋常愚蠢的習慣，吃了皮吃，那就都去掉了。

食物的價格是以季候不同地域不同相差很遠的，所以我們用不着算定生活費的最少限度。照我上面所述的那種食品，我大約要用六角至八角錢一天。我平常不買珍貴食品，但我並不是專為經濟起見；凡是當令的日常食品，我是要買就買的。為維持健康起見而買食物，大概沒有人會反對罷。一個平常的工人若是把他在飯館裏，糖食店裏，藥舖裏，煙舖裏，以及普通醫生和牙醫生的診病室裏所化費掉的錢統統加起來，我想總可以夠他買得起他所必需分量的衛生的天然食物了。在一個三口的家庭，如我所居的地位，大概每天一塊錢便夠買到這些食物，這在普通的工作所收入約居四分之一。在技巧的工作所收入則約居八分之一。我來替你把食品開出來：就是一磅半的蹄子肉，一捲整顆麥的麵包

，或一箱細絲小麥餅，一顆捲心菜頭，一磅梅乾，及四磅或五磅蘋果。

購買食物有許多法子可以省錢，只要你肯留心的話。譬如你買梅乾，若是買那種大的，你也許要出到五角錢或竟至一塊錢一磅，其實比買小的並沒有一點兒好處，而買小的則有便宜到八分錢一磅的。麵包到陳了的時候，便只賣到半價，其實則麵包正須到那個程度才配吃的。你若是買罐頭的梨子，你就須出珍品的價錢，而且裏面含着的蔗糖很重；但若你肯留心問時，你就可尋着一種所謂「餛兒梨子」，用咖啡的聽頭裝着，又沒有糖，價錢只消一半。肉店有一種所謂「漢卜克牛排」(Hamburg steak，切細而經炸過的)，價錢極低；你若讓他背着你做，他就要把脂肪和硬骨塞進去，但若叫他當你的面做，那就是一種很好的食物。我的食品規則之一，就是不信任資本家將任何搗和的，搗細的，或現成的食物來堵塞我的那種辦法。我自從在芝加哥看見過做臘腸之後，就絕對沒有吃過那件東西。

關於食物的烹飪，也有應該知道的，因為很作興有極好的食物而被不好的烹飪弄壞了的。從前的時候，我們家裏曾經發見一種無火的烹飪器，便以為對於一個無心照管閒事的作家和一個專心從事校對的妻子這是一種奇異的發明。但據新近關於維他命——就是一種還未十分明瞭的食物酵素——的性質的研究，已覺延久的烹飪也許是一種大錯誤。食物之所以須烹飪，就是要使其中小粉的細胞牆得因內部物質的膨脹而破裂。這除芫荽一項須時至四五鐘頭外，其餘的食品都只消二十分鐘就夠了。肉類都應該半熟吃的，只有豬肉除外，因為豬肉裏積着一種要危及人體的寄生蟲，所以常須熟透才可吃。蛋白經煮硬或經炸過，便比較不易消化。雞蛋決不可使滾；你煮時先放在冷水裏，等水開始滾時便須取出。鮮菜和乾菜都沒有煮的必要。乾菓原都可浸軟了生吃，但我個人覺得有幾種菓子——尤其是蘋果和梨子——生吃不相宜，所以我尋常將它煮過十五分至二十分鐘才吃。我對於罐頭菓子和罐頭蔬菜都並不反對，設使大家吃時肯

費點心先開出看看是否有敗壞形跡的話。若是你自己貯藏菓子，千萬不可放糖。你只消將它裹幾分鐘，等它滾得正熱時馬上封固就好了。貯藏菓子的全部祕訣，只在把含着細菌的空氣排斥出去。

你若是住在田間的，你就無用依照我這裏規定的辦法，因為我所介紹的一切食物，是你自己都能種得出來的。但有一種錯誤不可犯，就是不要被那種欺人的廣告所哄騙而將你自己最好的食物去交換工廠中的產物。將你自己的小麥，雀麥，和穀子拿到磨房裏去整顆兒舂起來，而做起你自己的麵包和糧食，你可以試試看，將穀類食物用水和鹽少許調起來，烤成一種硬脆的所謂 *corn dodder* 吃。這種東西我是沒有吃過，但我一來是因為沒有地方買它，二來是因為沒有工夫自己做，所以不吃。

還有一項食物是我不勸你們吃的，就是鹹肉及燻肉。我並不是假裝曉得大量的鹽和朴硝以及柴火的相對於人體的組織要發生什麼影響，但我曉得威雷博士

(Dr. Willow) 之所謂「葦類」業已確實證明這些無機礦質有許多是有害於衛生的，所以我若辦得到，我總情願吃鮮肉。我平常吃肉和馬鈴薯，也用適中分量的普通鹽，因為這似乎是出於自然的要求的。我曉得有許多熱心的衛生家要說我這樣吃法使我腎臟緊張，但我願意這班熱心的衛生家能報告我，為什麼鹿、牛、馬當野生的時候都會不辭許多英里之遠去尋鹽井呢？據我所知，大概關於衛生之事專發議論是容易的，至欲證明這些議論，那就沒有這麼容易了。例如人家常告訴我說吃飯時喝水是有害的，但後來經某大學教授實驗的結果，業已證明胃的內容若被開稀，消化可以比較容易。故飯時喝水，本可無害，所要注意的，只不要把未經嚼細的食物用水澆下就是了。

你要從食物上省錢，我還可以貢獻兩種法子。其一就是不要吃得太多，又其一就是將買來的東西統統都吃掉。美國人糟塌了的食物總數，直可養活歐洲的任何一個民族。美國閒暇階級所居的無論那個大旅館所拋棄的食物，直可養

活整個歐洲城市的兒童。我想將能養活人類生活的食物倒在垃圾桶裏去，直可以當做一種罪惡的。在我們家裏，我們是不用垃圾桶的。凡有些須臾餘了的東西，我們都放在火爐裏燒做灰，而我的妻就將它化為玫瑰花了。這點廢餘東西所包含的，其一就是肉店買肉時不得不附帶來的脂肪，又其一是肉骨，又其一是菓子和蔬菜的皮。至於麵包，肉，或其他健全的食物，那是我們怎麼也不會想起丟掉一點的。凡有恐怕已經陳了的東西，我們也並不丟掉，却把它放在平底鍋裏烤幾分鐘。你家裏如也肯採用這種規則，你至少總可替美國人的生活省下份的浪費；至於那種閒暇階級的大旅館裏的糟塌，以及闊人們筵席上的糟塌——你且等幾年罷，我想社會革命就要起來收拾它們了！

第二十二章 食物與毒物

【結束食品的問題，繼續一切剩餘品及廢品及於人體的影響。】

離開現在幾年前，有個會費二十餘年功夫專事教人嚼細食物的老紳士故世了。他的名字叫做荷賴士·弗雷拆爾（Horace Fletcher），他的主張已經成爲一種流行的風氣，而且有些人已將他的主張行到可笑的極端了。但是弗雷拆爾曾有一種真正的發見，就是他所謂「食物的濾器」。這就是吞嚥器官的一種自動作用，因此作用，自然或能選擇那種充分預備着消化的食物。你如將一口食物不住咀嚼，却不吞嚥，你將發見口裏的食物會慢慢消滅掉去。此其故，就因那食物已經化爲一種稀薄的漿質，不知不覺地從喉管流下去了。然後你再把食物放進口裏，再是這樣咀嚼掉，你就可以吃完一頓飯而用不着一點的吞嚥。弗雷拆爾以爲這是正當的吃法，而且以爲你可以訓練起這樣吃法的來。我曾經試驗這種主張，並且已採用了。我的無例外的飲食規則之一，就是如沒有工夫這樣的咀嚼食物，便算我沒有工夫吃飯，而我也就把那頓漏了不吃。

囫圇吞食的習慣就是疾病的一種根源。固然，凡是肉食類動物都是囫圇吞食

的，但他們的體質比我們堅，而且他們無須負擔一具很大的腦和一副複雜的神經系統。如果你將半嚼的食物囫圇吞下去，並用流質澆下去，暫時也許不要緊，可是將來總不免要有胃弱和神經系的疾病。又如你一吃完飯立刻去工作，同此原則也可適用，無論你做的是肌肉的工作，或是腦及神經的工作。凡屬正常的消化，都需在胃牆上及消化區域的牆上有充分的血液流通。同時，凡消化都必須你的下意識去注意，那末你的肌肉和腦中樞便都不得不休息。假如你飯後不能有一時的休息，那頓飯就不要吃，或者只吃點菓子汁，因為這是差不多立刻便會被胃吸收的，又或者只吃點生菜，因為生菜是不發酵的。你可以放心，漏吃一頓飯是不會傷害你的，你等有閒空工夫可以彌補轉去的。我一生中有許多時候處於極激烈極延久的神經緊張狀態；例如當科羅拉多(Colorado)煤礦罷工事件，我做黨衆示威的領袖，連起幾個禮拜整日處於一種激動的狀態，並且夜裏的大部份也如此。當這期間，我差不多是什麼都沒吃；一個烤蘋果和一杯

蛋乳糕就要算是最像一頓飯的了，然而結果，則我經歷過這段經驗，健康上絲毫沒有損傷。以體重論，我大約要減少十磅，但我一等恢復常態的生活之後，不久就彌補轉去了。

我有時遇着勞苦工作，曾有幾次隨地搭篷過宿的旅行；在陸地便肩上背着一隻獨木舟步行遠道。遇水路，便將舟放入水中每日打棹行四十英里。在這樣的旅行中，每當早晨，我總見我的引導人必自烹食一頓精緻的早餐，內有新鮮的烤麵包，鹹肉，甚至薑豈。粥吃之後，便立刻去工作。我的飯則不如此，我只吃一小碟的煮熟梅乾，或遇尋得着時，便吃一點越橘或覆盆子。我並不說我跟那引導人能做同樣的工作，因為他是慣做的，我是不慣做的。但有一句話我可以說，就是我假如在一天開始時也吃他那樣的早餐，我不到夜晚就該死了；而且我道所謂「死」，是真正可以按字面講的。我知道有一個人爬登阿的倫達克山系 (the Adirondacks) 中的白面山 (White face mountain)。他爬到半山，吃了

九枚衰硬的雞蛋當中飯。然後又繼續往上爬，一會兒，就以急症傷食倒地死了。

毒物當中，很少是比積食不化傷人更快更危險的。我們人的胃，就是一間培育細菌的理想暖房。這裏面有熱度，有水分，而你所吃的食物，又供給它以細菌和細菌所藉以發育的材料。在無病的境狀，胃中會生出一種液汁足以殺滅這種細菌；但若你的神經能力已經傾注在別的地方，或者那液汁所必由生的血流已被費力的工作吸收到別的地方去，因致缺乏這樣的消化汁，那末你的胃就要成爲一個發酵罐，而生出多量的氣體和毒質了。這種現象若在急症時，結果是很明顯的，就是劇烈的痛楚和抽搐，繼之以昏迷及全身變黑。但你所應懂得的，就是這種中毒症也有較緩和的，而且你也許習慣地每日造成這種毒質，因使你的重要器官逐漸受緊張而變虛弱。

一天二十四點鐘之內，你無論在那一點鐘吃東西都是一樣的。有的人以爲東

頭吃了馬上可以生力，又以爲這種氣力是做勞苦工作所必需的，實則這不過是極普通的幻想之一。食物的材料原有一種是簡直無待消化的，例如葡萄糖之類；你只消把它放在口裏，它就會被口津所消化，且立刻便會吸收到血裏去。但除非你已經餓得很久很久，你是無須用這種匆忙的法子來生力的。若是在前一天曾經常吃過三頓飯，你的血流便已充分地有一種製備已久的養料的供給，故你早上起來，即使須整日工作，你組織裏的養份也已足夠你用。當然，你是要成覺飢餓，或甚至要昏暈過去的，但這不過是一種習慣的關係；因爲你的組織是習慣於接受食物及期待着食物的。但若你是一個做苦工的工人，你很容易將你自己訓練起來，早晨小吃一頓，中午也小吃一頓，晚上等你工作已完可以休息的時候，然後大吃一頓。這樣兩頓小吃一頓大吃的辦法，是無論那樣的身體都夠了的，你若試驗起來，每禮拜把自己秤一次，便可證明了。

我曾經做過許多實驗，所得結論，就是吃飯並沒有特別相宜的時刻，也沒有

一定的頓數。每日兩頓的吃法，我曾經試過幾年。那時我過的是一種隱退的生活，與社會極少接觸，所以我是早晨十點鐘飽吃一頓，下午五點鐘又飽吃一頓。但後來我感到不方便，所以現在，已改爲三頓，早餐小吃，中餐晚餐時刻不定，只吃適中的分量。我可以支配自己的時間，故在每次飯後就是我讀書的時候。有時我身體疲倦，飯後覺得瞌睡，但我業已練成習慣，對於這種衝動總不肯依從。我見動物飽食之後便睡覺，似乎是一件自然的事情；但我自知若在飯後睡覺，自然便會證明我已犯了錯誤，以後便不敢再犯了；這裏面的道理我也不知該怎樣說法。夜中我從不吃東西，向來空腹就寢，故早晨一睜眼，總便覺餓。及到飯時，我也從來不會不覺餓；我這習慣已經極勻，直可把我的胃來對準我的錶。

還有一種普通習慣也有害的，就是在兩頓飯中間吃東西的習慣。我知道有些人，簡直可說是一天到晚無時不拿點東西嚼着的。塞理 (Shalley) 的書裏說他

嘗把這樣的吃法當做一種試驗，以為這是一種促成消化的便利方法，但他已發見是不行了。胃的工作顯然是要時作時歇的；它要做一段消化的零工，然後便休息着，藉可積蓄起一點胃液以備下次工作之用。它必須習練成一種規則，然後便照這規則工作，故若它裏面的食物只消化到一半時，你又將食物堆在上面，那就像你不等廚子將第一頓飯料理清楚便叫她做第二頓飯一般要發生麻煩了。每日三頓是無論那個成人都夠了的。兒童需要較多的頓數，這是因為他們的身體比較活潑，且因他們不僅須保持體重並須增加體重之故。兒童食物的最好支配法，就是按成人吃飯時間給他們三頓飽吃外，另在早餐與中餐中間及中餐與晚餐中間各給菓子兩枚就夠了。兒童一經養成這樣的習慣，那就決然不會不滿意的。

關於食物的烹任和進食的方法，我上面已經說過了。一般鋪張言之所謂「美食的藝術」，我以為百分之九十九無非是廢話罷了。如果食物烹調得好，致使

色香味無一不美，原可使胃液流出得多些，這是俄國科學家巴夫洛夫 (Pavlov) 藉胃喉筒之助曾經用實驗證明了的。但我無須藉胃喉筒之助，却知要我的胃液暢流的最好辦法就是勞力和筋食。我若是打了五組的網球回來，經一陣冷水的澆淋和一陣的摩擦，我的胃液便會因一片冷牛排和一塊冷甜馬鈴薯流出來，正與因一個閒暇階級的大廚子所進的任何食物而暢流一樣。至於我的食物必求新鮮清潔，那是不待說的，但是我的時間和金錢都有別的用場，並不能用以綉養我的胃口及鼓勵我關於食物的幻念的。

若是你有一個祖母，或曾經有過一個祖母，你總知道祖母們是怎樣叫你們去吃所謂「百熱養身食物」的。但據我的實驗，我覺養身一層，熟食和冷食是絕對沒有分別的。如果你將食物充分咀嚼，它到胃中時就是九十八零十分之六度的食物，那正是你的胃所需要的。當然，你若新從風雪中回來，身上寒凍，而欲恢復你身體的熱度，那末喝點熱東西確是最快的法子，且若更緊急時，為許

竟要加上一點刺戟品的。反之，若是你受了熱，那末喝點冷東西，也確乎就會感覺身上涼下去的。但你當一匹馬熱得出汗時，向來總不許他多喝冷水，並不許他立刻到馬房裏去靜立着——我想你這點用在馬身上的理性也該在你自己身上應用罷！

我上文會提起「刺戟品」一個名詞，這就引起很大的一個論題了。藥物中有對於人體發生兩種不同的作用的：一部份藥是激動神經，且由神經激動心臟和血流，使成比較激烈的活動的；另一部份則有麻木神經的作用，以及減輕痛力和苦痛等感覺的作用的。前者叫做刺戟品，後者叫做麻醉品；但就事實而論，刺戟品實際也就是麻醉品，因為刺戟品的作用，就無非在麻木那點在防止疲勞痛積蓄過多的神經而已；換句話說，它的作用只無非使神經和肌肉不覺得自己的疲勞因而可以繼續工作而已。

當然，我們原可想像得到有種緊急時候，刺戟品是屬必要的。有一次我出外

打獵，已經走了一日了，忽然遇着一陣狂雨，使我立時力竭，並覺寒冷徹骨；我那時無火可溫，故在帳篷搭好之後，只得用毯周身包好，喝了滿滿兩瓢的衛斯開。這是我生平唯一嘗衛斯開的一次，它差不多使我立刻溫暖起來，且也並無害處。此外有兩三次我的神經已瀕破壞，竟是睡不着覺，我也曾容醫生給我安眠藥吃過。但我曉得這幾次的辦法，都是在浸染一種危險的習慣，故以後除必要時我再沒有這樣的浸染。無論何人非到極端緊急時候決不可用刺戟品和麻醉品，且一生中也可用少數幾回。你要戒絕這些東西，只須矯正自己的習慣，庶可以免去過分緊張的必要。

凡屬這一類的藥，都是要造成習慣的；就是說凡屬這一類的藥都不能使身體加好，却使身體有重複要求它們的必要的。你之所以疲勞，原因在於你的肌肉和神經之屯積疲勞，比你的血流之除去疲勞素來得快。你須曉得這種情狀，並須曉得竭力和苦痛乃是自然的保護的警告。你如果阻止了這種警告，那你就

如東方的暴君常要將送不好消息來的使者殺頭那種辦法一樣不智。若是你頭痛，你便走到藥鋪裏去，叫藥劑師替你配一服發氣的白色藥水來吃，其實你這辦法，並不是除清你血流裏的毒，却只減少你的心的動作，而使你的血不會緊逼着那疼痛的血管和神經罷了。你可以將這種把戲多試幾回，但遲早你總可發見是太多試一回了一——因為你的心的將比你預定的時間稍早一刻便停止了！

凡藥物都是毒物，它們的作用是靠着使身體的一部份中毒而暫時麻木着的。還有一層也須牢記，就是藥物之中無論那一樣，都不能因其是「天然的」產物而便認為不毒的。你可以用化學家膽瓶中所出來的碳酸化鉀來殺死自己，却也同樣可用植物裏出來的鴉片了幾或蛇的毒囊裏的內容來殺死自己。再若用那由美麗菓子裏釀造出來而經許多著名詩人歌頌的酒精，你也一般的可以毒死自己；或若用出產於巴西的那種可愛的黃荳莢裏出來而富於香和味的咖啡精，也未嘗不可毒死自己。你儘可以喝酒，喝茶，喝咖啡喝到百年，將你的像在新聞紙上

披露，以爲這樣的習慣有益衛生的證據；却不道有許多人因有這種習慣而致不壽，且若沒有這種習慣，壽數就可以不知延長多少呢！

我是生長在南部的，而我家裏的長輩，都是屬於生長在戰爭時代那一代人的。因此之故，有許多人都是喝酒吸煙到過分的。我做孩子的時候，住在他們當中，常常觀察他們，又得我賢母的教訓幫助，因對於無論什麼刺戟品都感着一種恐怖。崇拜酒精的詩人不能欺騙我，我從不曾睡過醫院裏酒精病的病床。我曾看見過許多人，本都美麗而和愛的，卻一個個被拖入苦惱和羞辱的深淵裏去了。

我想酒精是自然爲人類的脚而設的最大陷阱。世界上一切當爲墮落和苦惱負責的罪惡，要以酒精所應負責的爲最大。我之說這話，是因我曉得我的社會主義的朋友們常要問起「資本主義怎麼樣」這句話而來的。我對於這個問題的答案，就是說假如不因酒精的緣故，世界上做怕就不會有資本主義。假如工人們

都沒有這樣有組織地受了毒，假如他們的積蓄都沒有被一般釀酒廠剝奪了去，那末他們永遠不至被資本主義所屈服，却當建造第一批工廠的時候就可建設起一種合作主義的平民政治了。我也曾聽見我的過激的朋友們爭辯所謂「個人的自由」，但我見俄國當實行革命的時候，那些領袖們所做的第一件事就是從宮殿的酒窖中將那些酒壘拖出來搗碎在陰溝裏。

茶和咖啡的力量，當然比酒精緩和許多；你可以拿它們多玩一回兒，而它們的懲罰也沒有這麼嚴厲。但若你把它們養成了習慣，你也就須繳納罰款，和一切藥物從你身上徵收的罰款一樣。你的腦和神經中樞將要減少力量，且除在藥物的勢力之下，並要減少工作的能力；它們的反應能力將要遲鈍，並將很快的消耗下去。我曾見有許多喝早咖啡的奴隸們，又聽得他們若辦不到時是多麼苦惱的。同樣，一般有喝茶習慣的人，我見他們也如此。我們到英國去，看見許多身體很好的人，每日到下午四點鐘的時候，都不得不拋開他們的工作去尋一

點常規的刺戟品，藉以興奮他們的疲勞的神經，那夠多麼好笑啊！你無論遇見什麼人，不易的禮數就是請你喝茶。你若是拒絕不喝，你的女主人心裏就要不痛快，那末所談的話就無非是說人沒有茶怎麼可以過活的問題了。我過了一會才發見這個問題的解決法；我就說請倒一杯熱水給我喝，於是我的女主人就倒一杯熱水給我，我就坐着莊嚴地慢慢喝起來，這才使大家都完全滿意；我這就算盡我外面的禮貌，因為這是不列顛民族的習慣所需要的。

我從來沒有喝過咖啡，所以我不曉得它對於我的效力怎麼樣。但離現在十五年前，我曾在晚上八點鐘的時候喝過一玻璃杯極淡的冰茶，結果是使我直到第二天早晨四五點鐘方才睡得熟。因此我曉得茶裏實在是有有一種藥的。我又曉得自已未嘗不可養成喝茶的習慣，也如我可以學會用烟草毒來毒我的肺而不致立刻就突然發生毛病一般；但我為什麼要養成這種習慣呢？我對於人生已覺非常有趣，所以我儘可無待於興奮我的腦中樞然後才能成着它的刺戟的。至當我疲

倦的時候，我可以聽聽音樂，或者讀讀那種值得一讀的小說，藉資休息——因為這些東西都是不會留下烟草精那樣的惡影響的。

我還記得初次和傑克倫敦會面的情形。我們的會見，大部份在於他的把小孩子看待我，因為我是缺乏那種跑咖啡館的同癖的惡德的。他告訴我，說我生平不喝，真不知要錯過多少的樂趣；又說這樣的冒險誰都得去嘗試一下，至少是一次！如今可憐的傑克是去世了，因為他的腎臟到四十歲就支持不住了；至說我現在還依然活着，且還覺得人生可樂，那似乎是再不仁沒有的。但在這本書裏，我們所試求的是怎樣生活的問題，故若有種習慣足以毀壞一具極好的體格，並足使一個天才活到四十歲便死，那末我們其餘人當然應該知道，並須及早拿它警戒的。我關於此點所以要提起傑克倫敦者，是因他對於酒精的問題會說過他的最後的話。你試把約翰巴雷孔 (John Barley corn) 一書拿來一讀，尤其該從它的字裏行間讀進去，便知無待我的理論來勸信你，也可曉得我們憲法裏

之有第十八條的補充條文，實是一件可慶幸的事，並曉得你以一個社會主義者的義務，不但應該服從它，並且應該贊成它的實行了。

我這書裏的話，都是假定你把你的生命看得重要的，又假定你們都有一種工作，是你認為值得去做並願將你的能力用在上面的。你以為世界上的勞動者都很吃苦，必須替他們尋獲自由，又以爲這種尋獲自由的工作非有深恩和力行不可——這幾層你都跟我可以同意。但你也許要說我對於茶、咖啡、酒精、烟草等物的害處未免說得太過分一點。好罷，我們就假定這些東西用得分量適中是無害處的，但我仍舊有權利可以要求你來證明它們的好處；要是你不能證明，那末，一般勞動者將他們的積蓄化費在這些東西身上，仍舊還得算是一種錯誤的。

例如，你試想想世界上一般工資的奴隸化費在烟草上面的錢看。假如我們可以勸導他們把兩三年內所化費的錢用在良好的讀物上面，你想他們的狀況不會

有點進步嗎？你當然總不主張烟草是腦的活動所必需的罷！你當然總不以為一個人須用一支捲烟來激動他的思想或須胸着一支烟管藉遣工作後休息的時間罷！如有人定要這樣爭執，我就可拿自己來做個例；我所著作的書的分量，是可以抵得過革命運動中任何人的著作的分量的，但我一生中所吸過烟草的分量，合起來只是半支捲烟。那還是我在八歲的時候嘗試的，那時有人告訴我，說若警察看見我吸烟，他就要抓了我，我因急忙將那支捲烟丟掉，跑到一條巷裏去，直到現在還沒釐定呢。

一九二〇年十月號的產業衛生雜誌 (Journal for Industrial Hygiene) 裏有一篇文章題目「勞苦的心力職業中吸烟者的疲勞和效能」。據說曾在電報服務人員裏面做過實驗，結果，知道「內中烟癮重者在早晨的工作效能確比烟癮輕者高得多，但他們到後半日，效能減少得也快些，故以一天的成績合計起來，烟癮重者的效能確乎不如烟癮輕者。又當傍晚時工作驟加緊迫，則前者的應付能

力也遠不及後者。」

有一點地方是所有的醫藥權威者都同意的——即烟草精對於未成熟的人體組織要發生極危險的影響是也。長成方半的青年若是吸烟，他就永遠不能成一充分長成的人，也永遠不會有常態的肺和常態的心。同樣，所有醫學家關於女子吸烟的害處也都同意。我生平對於為女子謀自由的工作，也曾盡我能力內小小的一點幫助，但我發見我的女性朋友當中，有因女子解放的關係，竟只懂得有容納男子的惡德的權利的，真叫我大大的痛心了。這班熱心的青年女性過激派，正在學習用下唇搖擺一支捲烟的藝術，和在革林維基村 (Greenwich village) 咖啡店裏從咖啡杯中慢慢啜飲糖酒的藝術，我如今要警告她們，說她們將來決不能生出健全的孩子；但我曉得這句話是不能引起她們注意的，因為她們本來不要生什麼孩子。所以我要說，她們將永遠不能作正確的思想，且不到三十便要成功神經的廢人了。

我們需要戰爭，藉使「德謨克拉西」可以在世界上安全存在，所以把數百萬的青年放到軍隊裏去，這班青年若是沒有預先學會吸煙，就可在軍隊裏奉令的學會。所以現在，我們竟有一個國家專賣烟草案，數目已達二千兆，並將替我們保險一個三等吸戶的新時代呢。對於讀我這書的青年革命黨，我要說的話是：我們是要把世界改換了，使我一個自由仁愛的地方，以代替現在這個貪婪憎恨的地獄的。我們爲此目的，所以需要一套新的道德法典，設使沒有，我們就永遠不能得到勝利。我曾出席過幾次革命黨的會議，坐的是一種空氣不流通的屋子，裏面烟氣薰騰，聽着人們辯論到大半夜；我又會觀察革命運動裏種種危險的傾軋，右翼和左翼，以及處於兩派中間的許多小派的訂爭我都看見過了，但我心裏疑惑，以爲這一切個人的和黨派的誤會不知有幾多部份是由碳酸氣和烟草毒起源的——這我並不是說笑話，都是我極痛心地說的。這樣的話，對於那種年紀稍大習慣已成的人可以無須說得；但如今有個新時代方在開始，他們

是有一個須要担負巨大工作的新前途在面前的；那末我們如果期望這些青年男女能般實現他們所應做的這些可怕工作，並望他們能設開動自己身上的機器，藉可收取它的最大的效能，豈能說是過分嗎？又若我們希望將來會有一個為真理和公道而戰鬥的種族，希望他們過着一种節制飲食的生活，且能犧牲自己以從事於從工資奴隸和戰爭裏援救人類的任務，又豈能算是過分嗎？

第二十三章 續論衛生

「討論呼吸，空氣，衣服，沐浴，睡眠等事項。」

上文討論衛生問題，我們大部份的篇幅都用在食物問題上面，理由是因實驗告訴我們，食物的問題確居衛生問題的三分之一。且知差不多無論什麼疾病都是跟食物的錯誤有關係的。但是衛生上還有許多重要的因素，就是現在所要討論的。

凡身體所得利用的東西，都是由飲食的形式吸取進去的，只有一種物質除外，就是我們由空氣中得來的酸素。我們每次吸進一口氣，便吸進一點的酸素，每次呼出一口氣，便放出一點所謂碳酸氣，就其人體由它的燃料裏製造出來的。人體可以幾天沒有水，幾個月沒有食物，但只能兩三分鐘沒有酸素。人體既要放出碳酸氣及少許其他更毒的氣體，而期望吸入新鮮的酸素，那末它所需要的只是酸素，而非方才放出來的那些氣體，也非別人肺裏放出來的氣體，應該是很明白的了。

當原人居在天空的日子，他是無須想到這個問題的。當他從肺裏把毒氣呼出時，自然的流動空氣立刻將它吹開，且有無限的自然植物把碳酸素吸收進去，仍舊化爲酸素。卽至後來人爲自己建造住屋，他也還不能巧妙到使它可以不通空氣；他須得留着一個大洞，可以把烟放出去，並留着幾個較小的洞，可以把光線放進來。但現在我們的奇異的文明已經解決了這幾個問題了；我們已能造

成一種不通空氣的泥灰牆壁，並已發明了一種只透光綫而不通空氣的物質了。因此，我們就有那種肺癆病的「白死疫」，又因此，我們就有無數咳嗽、傷風、頭痛的小瘟疫。

在夏天的時候，這個問題的解決是容易的。你只消在屋裏多開幾個門和幾個窗，一逕將它們開着，且在家裏不要放發生灰塵和存留灰塵的東西就好了。但是大風大雪的寒冷氣候到了，你就得把門和窗都關起來，使裏面的溫度比外面的溫度高些。你既如此辦時，同時怎能繼續得着新鮮空氣的供給呢？

我現在把溫室的方法逐一來討論。這各種方法的問題都很簡單，一兩句話就可說明白的。

第一就是敞開的壁爐。這是一個極好的解決，假使你有充分的燃料並不愁熱氣糟塌了的話。因為敞開的壁爐能將全室的空氣在短時間內放出去，且你也無須有開窗開戶的麻煩；你可以斷定空氣是能从縫裏進來的，因若不然，那火就

不會着。

第二，就是室內的木柴爐，煤爐，或瓦斯爐，須備一種適當的出氣管，使燃燒的一切氣體都得由烟囱放出。這種方法，比較敞開的壁爐替換空氣稍慢，但也頗可使空氣流通。你所當留心的，就是那出氣孔必須充分的大，且須使能適當地出氣。如果你的火不能吸出室內的空氣，你就要有烟或煤氣留在屋裏，這是於肺有害的；但更壞的還是一種無色無味無臭的瓦斯，就是危險的一酸化炭氣。這種瓦斯是由不完全的燃燒而生的，你無論何時看見瓦斯上或煤火上發出黃光時，就要有這種毒質出來了。這種毒氣雖只極小分量已足使人起劇烈的頭痛，若是受害回數較多，便足致人死命的。凡在那種空氣不甚流通的瓦斯引擎間裏工作的人，時時都有受這種毒氣的危險，因為一酸化炭氣就是瓦斯引擎裏不完全燃燒的產物之一。

又其次就是熱氣爐。這種爐子可把新鮮的熱空氣送進你的屋裏；唯一的毛病

只在它要把屋內的溼氣都帶出去，所以有些衛生大家說是於肺和喉嚨有害的。我也不知這話確否，但凡熱氣爐都須假定它是有個蓄水房可以供給空氣中的溼氣的，而且即在尋常的爐子，你也常須放一盤水在上面，或須放一個放汽器在你的屋內。

再次就是蒸汽爐，包括熱水爐在內。這種爐子，就是我們的文明的罪孽之一，也就是我們的種族自殺方法之一。說到蒸汽熱的本身，原是沒有毛病的；它在房間裏的熱度，也是沒有害處的；但它唯有將門窗緊閉時才可以熱。所以你就好像關在一個毫不通風的匣子裏，假如你不怕悶死的話，你是可以熱的。但你一經開出窗或門，便有一道冷氣吹在你的腳上，又若你想把屋裏的空氣完全換一換，那就非把全屋的熱氣都放掉不可；所以你當然不願意完全換它，只把同是那點空氣屢次呼吸，殊不知你這樣的呼吸一次，你的身體的健康就要減少一點的。

這個問題的解決法，就在曉得你並非熱你室中的空氣，却須使你的汽管去溫熱新鮮的空氣，然後將這已熱的新空氣導入室中，同時備有一個出氣孔可以將舊的空氣放出去。這就是所謂熱空氣溫室法，須用一種引擎或發電機方辦得到，因而是很費錢的。如今有少數幾處辦公處和戲館裏已有這種設備了。據我所曉得，設備最完善的，要算紐約股份交易所的辦事處，其中的空氣冬暖夏涼，纖塵不染，且所需分量也適如其分供給着的。你想我們對於那些股分賭博者的呼吸器官竟如此完備的留意着，而對於那種靠着肺做一生事業之一的上院議員和下院議員的呼吸器官倒是毫不注意，這豈不是我們的文明的一種滑稽註解嗎？你看那座白大理石做頂的巍峨舊廈，雖則在電影上映出來或在明信片上印出來時確是有些顯赫。但不知裏面全然不講究空氣，却是那班須日夜在裏面工作的可憐蟲的一種囚籠罷了。我們由這樣的對照，便可看出瓦業的資本主義逐漸興起而政治的平民主義逐漸衰落的徵候了。

還有一種溫室的方法沒有講到的，乃是最壞的一種方法，只能當它是對於健康一種罪惡險的：就是用一個沒有煙囪的瓦斯爐或煤油爐放在室中而使它的煙放滿一室的方法。這種爐子，簡直就是一種將人慢慢弄死的器具，它們的製造是應該用法律來禁止的。在未經法律禁止之先，你唯有拒絕居住在用着這種爐子的屋裏，或工作在用着這種爐子的辦事室裏。我曾聽見出賣這種爐子的人說，這種那種的爐子是會把所有的煙氣都燒盡的。你不要聽任何人用這樣的廢話來騙你。天下決沒有一種燃燒方法是能把所有的煙氣都燒盡的。這樣的事情是不可能的，因為燃燒的產物是根本不能燃燒的。尋常所謂無燈心的藍光爐子，確能將油都燒盡，又若把一個瓦斯爐子開得適當，也確能把所有的瓦斯都燒盡，但這也不過將油和瓦斯化成碳酸氣，便正是你的肺日夜工作着要把它排除出來的那件東西了。

而且，無論什麼煤油爐子或瓦斯爐子都不能一逕完全燃燒着，這是或因瓦斯

太多，或因空氣不足之故。煤油爐與瓦斯爐有時要發出一種部份的黃燄。你若把空氣吹在上面，則隨時都可使它發出一種黃燄，這就表示燃燒不完全且大概含有危險的一氧化碳氣的意思。這些事實，是每個化學家和每個稍有衛生智識的學生都知道的，但是號稱文明國的人民，還仍舊在他們家裏或辦事處裏用着這種煤油爐子和瓦斯爐子，這就足證我們的文明把人類的幸福和健康比之其他利益簡直看得一錢不值了。

你又不但須留心着你家裏繼續有新鮮空氣的供給，並須嘗試着不要使一點灰塵留在屋裏，尤其不要使碎布粒兒留在屋裏。從前我們的祖宗是不能把他們的房子和地板弄得牢固的，所以他們須把地毯鋪在地板上，簾幕掛在牆壁上，藉以防風吹入。我們文明人已能使地板和牆壁絕對牢固，却仍繼續要用簾幕和地毯，因為這算是遵守祖宗的遺法，便是我們的教育的第一原則。我以為世界上最愚蠢的事情當莫過於簾幕和地毯，然而我一生中竟都住在掛着簾幕鋪着地毯

的屋子裏，這是因爲——說也可憐——女人們是無此不能快樂的。女人們因爲要把家裏弄得「好看」，所以繼續放着這些積貯灰塵的東西，並且情願忙着許多掃除和買物的無謂工作。

我們原不能都按應有的時間過着室外的生活，但我們一天二十四小時之內總要把七八小時用在睡眠裏面，那末至少這七八小時是該在室外過的。我也曉得這種教訓對於那種極窮的人是白說了的。我自己也曾窮過許多年，甚至夜裏須把所有的衣裳都蓋在身上取暖，猶且常不得暖。但我一經明白空氣流通之必要，我就從來沒有關着窗子睡覺過。

我說，你如果辦得到，最好是在室外睡覺。你不要怕凍壞了，因爲你身體若好，寒氣是不會侵入你的。我嘗用一條橡皮的被頭在室外睡覺，讓雨澀着我的頭和臉；我又嘗用一條橡皮的褥單鋪在潮溼地中一塊圓土堆上睡覺，早晨醒來頭髮和臉都沒在寒冷的白霧裏，但我從來不曾因此受過寒；故你只要身體好，

無論什麼潮溼和什麼「夜間空氣」都不能侵害你的。若在冬天，你當然作與要把耳朵凍壞的，但若你用一個睡眠的風兜，你就可避免這樣的危險。

一般主張室外生活的天然治療家，也都主張穿衣服是一種有害的文明習慣。他們常勸我們採用「日光沐浴」和「皮膚受空氣」等等法子。如今事實上，則我們的皮膚並不呼吸，它不過放出溼氣，且若我們的衣服是乾燥的、潔淨的，可以吃收溼氣的，那末我們雖然穿着衣服，溼氣也還可以放出。但後來我們的衣服堆着許多由獸皮上取下來的廢物了，因而不能吸收溼氣了，故若你不常換衣服，它當然要對於你的健康發生影響的。

但是文明衣服的主要害處，猶在它之束縛我們的身體，妨礙我們的肌肉的自由活動，而尤要的，在它阻止我們的血脈的流通。關於帽子，我上文已經說過，它就是使我禿頂的主要原因。我如今要說到身體的下端，就是我們的緊繫的鞋子，這東西說來雖似奇怪，而實足以造成我們的頭痛和感冒的。文明男子的

脚，你還可以尋得出幾雙是常態的，至於文明女子的脚，那就沒有一雙不是脚指縮在一起失却天然形態的了。我上文曾說人類的身體是一整個的組織，又曾說它須用血流來養活，並須用血流來維持健康的；我如今要說，血流的循環也是一件整個的事，你若在一處地方將它阻止，便是到處都將它阻止。當然，我們的血流並不是統統都到脚裏去的，但有一部份注到脚裏，若將那一部份阻止不通，全身的血管便須擁擠，因而就有一種應該排除出去的毒質停蓄在裏面了。

女子何以要穿緊鞋子呢？因為閒暇階級中她們那一性的分子是向來關在閨閣裏做慣男子們的玩具的。纖柔嬌嫩，是有錢的主人們所喜的東西，而手脚纖小，又是女子們所以表示她們屬於這個寄生階級的標誌。因此，無論冒着什麼險，女子們的脚都非小不可，即使犧牲她們的健康和幸福也在所不惜；於是乎她們都蹈在數吋高的高跟上，好像戲臺上木偶人那樣搖擺起來，而她們的脚指便

都編做一圓了。

男子們又何以要帶着那種足使頭髮脫落的緊帽子，及那種足以阻止血液流通到頭裏因致他們不得思想而得頭痛的硬領子呢？這是因為許多年代以來，一般部落的治理者都要顯出他們自己優越過那種做奴隸生活的普通羣衆之故。在英國，所有的紳士們都把一種黑緞子做的高匣子套在頭上，在美國，則紳士們有許多種類的圓形的緊匣子可以選擇。在事務所工作的人們，無不帶着硬得鐵硬的領子和袖子，藉以表示他們對於一般頸脖子上要出汗的普通工人的優越。我希望將來階級利用的制度打破之後，這些階級的符號也除去，然後大家之選擇衣服都不按所謂「格式」，致使桎梏着自己，却只看衣服溫暖舒適與否爲標準——我想這樣的希望總不能算是太奢罷。

我們人的皮膚常要放出一種油膩的汗；而且皮膚是常常生長的，它一面生長，一面就使已經乾枯的細胞層脫落。故我們須用肥皂洗浴，以去垢膩，又須用

手巾擦去皮膚上已死的細胞，藉使毛孔可以常開。凡是留心自己身體的人，沒有一個不在二十四小時之內將它洗擦一次，並在一禮拜內用熱水和肥皂洗一次或二次。人們常說熱水浴是要使身體薄弱的，我却從來沒有發見如此；不過我以爲使身體嬌嫩了確是一種壞習慣，故須使它慣受冷水的澆淋。關於洗浴的規則，無論就溫度上說就時間上說，都是很簡單的。如果你經洗濯和摩擦之後，你的身體便起反應，使你覺得舒暢有精神，那就算你的浴洗得很妥當。反之，若是你浴後覺得怕冷或精神委頓，那就因你在水裏時間太久，或因水的溫度太低之故。大概關於這些事情，總須個人去尋求自己的規則。其中唯一的通則，即人年齡愈長，他的反應能力必也愈慢是也。

我們因爲整日的工作和思想，致使我們細胞中所積的毒多過我們的身體能力所能去，故到了某一時間，因細胞積蓄過多，我們便不得不休息一下，藉使我們的血流可將身體掃除。至於一個人應需多少睡眠分量的問題，也如應需冷水

問題一樣，是須個人自己來解決的。大概說，人的年齡愈大，所需的睡眠愈少。嬰孩須大部份時間的睡眠；長大的兒童須睡十小時或十一小時，成人須七八小時，老年人則除非過胖，大概都不會睡過六小時以上，且其中一部份時間不過小睡罷了。當你睡時，你的身體能力鬆懈，因而所造的熱也較低，故須增多蓋護的東西，但這蓋護的東西斷不可將你的口鼻掩沒，也不可過重，致使呼吸不靈便。如果你的身體好，那末你睡時冷些也無害，不過不能很熱睡罷了。睡眠過多也與睡眠太少一般的有害。這是「自然」會告訴你的。最要緊的，也如關於其他一切衛生問題一樣，就是須找點有興味的東西想想和有興味的工作做，那末你就只需要最小的睡眠了。

第二十四章 工作與遊戲

【給閱者及逸勞者的運動問題。】

關於運動的重要問題的討論，應以一件基本的事實為開端，即我們現在的文明是把人類顯然分為兩個階級的，其一不能得着充分的運動，其一則得着過多的運動。我們若對這兩個階級說着同樣的話，那顯然是愚蠢的辦法。

我現在先說那個得着過多運動的階級。這階級裏包含很多的人數，大概世界上做手藝的大多數都在其內。它又包括農人和農人的僱工，就是那些須從天亮工作到日落且有時還須照着燈籠工作的。此外，又包括着農人之妻，就是那種廚房中的奴隸，曾有兩句古詩道：——

「男子從朝做到昏，

女人工作無時盡」——

便是指這種女人說的。

我曉得人們已經這樣工作了無數的年代，而他們的種族依然存在；但我又曉得人們因肺癆而憔悴，又常遭遇腎臟病和血管病者，大都因受疲勞毒素過多，

非身體所能排除所致。

我對於已往的事興味很少，至於要指往事的錯處，那就更無興味了。我的目的是在批評現在，冀可有益於將來，所以我要說，近代的機器和近代大規模生產的全部發展，已可使女人絕對沒有把她們的醒覺時間，統統用在廚房裏或男子整日做奴隸工作的必要了。我說人們之須在鋼鐵廠裏工作滿了二十四小時或在工廠裏礦場裏工作到十小時至十一小時，那簡直是一種怪異的愚蠢。如今一般勞工組織的口號是「八小時工作，八小時睡眠，八小時遊戲」；但我的口號是「四小時工作，四小時讀書，八小時睡眠，八小時遊戲」。

我知道，而且已預備着要對任何有思想的人來證明，近代的文明只消使身體健全的成年男女每日做四小時的工作，便不但可以供給社會中每個男子、女人、和兒童的一切生活的必需品，並可供給他們的舒服品了。故對於工廠中、礦場中、田野間、以及廚房裏一切工資的奴隸們，我要說，你們的現狀就是運動

過多，而你們的需要就是該逃到林間幽靜處去讀一本好小說，且須不但只讀幾點鐘，並須連讀幾個月，必使你們脫盡了資本主義文明的影響為止。我曉得有許多人目前是還不能走開的，但我勸你須堅持着要走開，且須奮鬥出一個機會來可以走開；我這裏開給你幾本小說，預備你終於走開時可讀。我所擇的都是容易讀的，即使你常極不高興極疲倦的時候也必愛讀；我說，你須下個決心，必將這三十二種書讀完再死，千萬不可讓人騙你錯過了機會！

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 Conn-
sont Yankee in King Arthur's Court)。查里斯·司徒華脫 (Charles D. Stewart)
的逃亡的密匠 (The Fugitive Blacksmith)。克拉克·羅素 (Clark Russell) 的格
羅斯維納船之破滅 (The Wreck of the Grosvenor)。斯蒂文生 (R. L. Stevenson)
的金銀島 (Treasure Island) 及被拐 (Kidnapped)。傑克倫敦 (Jack London) 的
海狼 (The Sea Wolf)、荒野的感石 (The Call of the Wild)、及馬丁母倫 (Martin

Eden)。約瑟·康拉德(Joseph Conrad)的青年(Youth)。威爾斯(H. G. Wells)的各世界的戰爭(The War of the Worlds)。當睡者醒時(When the Sleeper Wakes)。海上夫人(The Sea Lady)。保羅先生的冒險(The Adventures of Mr. Polly)。諸神的食物(The Food of the Gods)。羅羅博士的博島(The Island of Dr. Moreau)。烏爾登·辛克來(Upton Sinclair)的叢林(The Jungle)。石炭王(King Coal)。耶米喜摩斯(Jimmie Higgins)。百分之百(100 Per Cent)。提奧多·德萊塞(Theodore Dreiser)的加利妹妹(Sister Carrie)。佐治·曼爾(George Moore)的愛斯脫諸流(Euchar Waters)。勿蘭克·諾利斯(Frank Norris)的八足蟲(The Octopus)。勃蘭特·衛脫洛克(Brand Whistler)的天秤之旋轉(The Turn of the Balance)。狄福(De Foe)的魯賓遜飄流記(Robinson Crusoe)。斐爾丁(Fielding)的湯姆遜(Tom Jones)。大約拿萊德爾特(Jonathan Wild the Great)。托克利(Thackeray)的巴里林登的冒險(The Adv-

atures of Barry Lyndon)。麻馬都克·匹克陶 (Marmaduke Pickthall) 的哈基巴的冒險 (The Adventures of Hadji Baba)。白拉斯柯·伊本納茲 (Blasco Ibanez) 的葡萄藤之葉 (The Fruits of the Vine)。勿崗哈里斯 (Frank Harris) 的殺牛的山民 (Montes the Mastador)。勿雷得利凡伊登 (Frederik van Eeden) 的探求 (The Quest)。托爾斯泰 (Tolstoj) 的復活 (Resurrection)。

現在再說那種沒有充分運動的人。從前在居魯士王 (King Cyrus) 的軍隊裏，法律規定每個人在二十四小時之內總須出汗一次，如今這條法律仍舊可以適用於每個商人，每個事務所辦事人，以及每個著作者。這是沒有東西可代替的，且無此就沒有健康的。我曾聽見凱洛格博士說，近代女子的健康是由洗衣服洗出來的，然後又聽見養病院裏那些閒暇階級的女子討論着這句意義不明的話，不知他究竟怎麼解說。我曉得我若告訴那些閒暇階級的女子，在浴盆裏做些什麼運動可以於她們的肚子和背脊有好處，確是有點用場的。我却只要告訴她們

，除非她們能發找得着一種出力的活動，使她們一天可以自由出一兩個鐘頭的汗，那末她們無論如何不能真正的健康，也無論如何不能生兒無苦痛，無流產的。

就我自己說，我覺得最小限度的出汗也須一個禮拜三次或四次。我除非有很多激烈的運動，便馬上就會生病。所以我對於商人們的勸告，就是叫他們脫了外衣和領子，出去幫助那些扛夫一陣；對於一般帶白領的奴隸們的勸告，就是叫他們只做一部份時間的工作，而用其餘的時間去搨滯。對於那種有心思追逼着他的人，以及那種熱心的學生和腦的工作者，則我要說，他們應該不僅求運動，並且須求遊戲。這兩件事的區別是很重要的。有些事情是遊戲而非運動，例如紙牌，着棋之類；那末當然也就有些事情是運動而非遊戲的。至於你需要的事情，必須同時是遊戲又是運動；這樣的事情，不僅須能使你的心跳得快，你的肺呼吸得快，你的出汗腺將身內的毒質放出得快，並且須能使你專心在上

面，藉可給你的較高層中樞有個鬆懈的機會。

我們的文明已經大大的毀壞了遊戲和遊戲精神的可能了。我們文明人已經不復曉得遊戲是什麼，並已把遊戲的願欲當做一種非常難的東西——一種惡德的方式——看了。我們容許兒童課後及禮拜六可以遊戲；但若成年的正經男女要想遊戲，那就當他們要想喝醉酒那樣的不名譽。你試想我們的棍球場和遊戲場裏竟有好幾萬人擁擠着看別人替他們遊戲，天下能有比此更可慘的景象嗎！這不就如一大羣人擁擠在飯館裏或戲場裏看着別人替他們「吃」嗎？又試設想你自己是個金星裏的人，一旦來到一個有這許多貧乏人的世界，却見整大批的人爲怕喪失面子起見禁止做工，但爲運動他們的筋肉起見，則又不得不拉拉橡皮條，舉舉重東西，耍耍啞鈴，舞舞棍棒，以爲這種消耗筋肉能力的方法是體面的，因爲它是無所成就的——試問你要發生怎樣感想呢？

當我做小孩子的時候，我是一切種類的遊戲都歡喜的。我是個很好的網球手

，住在鄉下時又是個不肯休息的獵者和漁人。後來在城市的街道上，我們孩子們沒有別的可耍，便常爬到屋頂，拿晒衣裳的夾子和雪球兒扔在那些在附近溝裏做工的西班牙種人身上，因此我們常有被那些西班牙種人追逐的極好遊戲，而且常常真正要有——或只想像中要有——被他們一刀刺殺我們的機會。但到我年紀稍大，曉得世間有種種疾苦和煩惱的時候，我就失了我的遊戲興味，十餘年中絕不遊戲，終日只有讀書著作而已。因此我的健康逐漸衰落，我就不得不有怎樣恢復健康的問題了。我差不多化了二十年工夫和這問題掙扎，這才完全明白自己除弄有某種分量的遊戲那就決不能有永遠堅實的健康那件東西的。

當我做着種種實驗的期間，我想沒有那種辛苦的體力工作是我不會嘗試過的。我曾練習騎馬，曾作長距離的步行，又曾爬山，游水，掘園，又曾砍下整林的樹，劈做木柴，搬運到火爐裏。這最後一件工作，我曾在那鄉下做過整整一個冬天，每日都做好幾個小時的，却於我的健康並無好處可說；當那冬天完了的

時候，我的健康幾乎已經破產了。理由是在我當做這種體力工作時，同時腦的工作也並不停止。譬如我一面在游泳，爬山，躍馬，一面便在想我的書的下一章該怎麼做法，所以我簡直是不知身在何處的。我也嘗下過決心，要不去想我的著作，也嘗竭力要不想；但這好像在一條滑溜的溝沿走路，遲早總不免要跌進裏面，便又須踉蹌而前，再也不得出來了！

同是這點道理，對於一切練身的工作都可適用。我生平曾經試驗過十餘種不同的運動，以及一切種類的練身法；我也曾用過啞鈴、棍棒，以及瑞典操，又曾試過麥佛登（Mao Faddon）式的牀上運動，印度練神教的呼吸運動，還有許多奇奇怪怪的種類我現在已經忘記了的；但就我個人說，這個問題的唯一解決法，就是須有一個對手方。這個對手方，可以是我所欲射殺的一頭鹿，可以是我所欲從洞裏引誘出來的一尾鯨魚；也可以是我在比球時所欲打敗的幾個孩子，又或者可以是我所認為最方便的那種遊戲，就是網球戲。如果是網球戲的

話，那末我必須找一個能假使我儘量出力的人來做對手；因若我的對手是極容易打倒的，那末不消說，我玩不到十分鐘，就又不免要想着我的下章書，或想着怎樣回覆我方從郵局收到的信了。

新近我讀到巴脫力克博士 (Dr. Partridge) 所著的休養的心理 (The Psychology of Relaxation)，就是陳述這種理論的。大概文明人之運用他的高等腦中樞，恆必超出他的身體能力供給之外；他的腦常要帶他飛越到遠處，因而被消耗的精神常常有加無減。故唯有將高等腦中樞撫使安息，而使腦後垂活動起來，然後有真正休息的可能。要想辦到這一層，工具可有多種，其一就是酒精，此所以自古以來一切種族的人類都有喝酒的要求的。但除酒精之外，還有一種方法是無害的，不會損壞身體的，就是遊戲。當我們對於遊戲真正發生興味時，我們就跟兒童一樣，或跟原人一樣；凡是我們的種族在許多年前做過的事情，我們都要做；我們要打獵，要打仗，要跟我們的敵人鬥智，並要拚命奮鬥着以期勝

過我們的敵人。如果我們的遊戲是體力的遊戲，如果我們是專心於一種比賽或一種體力的競爭，那末我們身上一切要被「文明」所剝削所枯死的部份便都在操作和發展的狀態中了。

有些人要跟妳爭論關於社會主義的問題，他們要問你，我們若將工資的奴制取消了，將怎樣去找鼓勵自己的東西呢？你若告訴他們，說活動是人類的天性所要求的，又說若是沒有工作，我們的男女也會自己去這些工作出來做做的，他們聽了這話，便要很傷心地搖着頭，而跟你談起「人類天性」的問題了。但你想各種的遊戲和娛樂；人們原可不必勞動他們的身體，而他們却要到外面有意尋麻煩去！他們自己發明種種奧妙而複雜的遊戲，必等遇着人能毆打敗他們，或至少能使他們用盡能幹，至於汗流力竭的地步，方才可以滿意。我對於「人類天性」也許是過於樂觀，但我相信這就是每個常態的人類對於自己必身體力的態度；他要使用自己的能力，並要把自己的能力用在一切值得用的地方。

。你如不信我的話，只消召集一班青年人來，給他們一套棍球和球棍，將他們放在一片空場裏，那末就可看見他們分做兩邊，立時興奮到發狂似的大呼大喊着開始工作起來了！地球上原有幾個種族是還不曉得棍球的，但是非利濱人和日本人都已學會了，而且甚至一般久經戰陣的軍官們以至傑傲不馴的軍士們也肯屈尊來試驗了！又若你以為這不適是一般青年的人類動物所歡喜的體力競賽，那末你可再看演戲，出雜誌，辯論會，造房子，以至其他一切包含着健全競賽意味的，與人生的大事有關的，却不關涉那種專門利用別人的人的利益的，就莫不是遊戲！至於工作與遊戲中間的區別，很是簡單明瞭，你應該認認清楚：遊戲是你所要做的事，工作是利益的組織逼使你做的事。

第二十五章 禁食治病法

『隨自然自己對於疾病的醫治法及如何可以利用它。』

我們其次就要論到人類的種種疾病，什麼是它們的原因，以及如何醫治的方法。也是偶然的事，我所知道的一種治病法，便是很近那種不可能的所謂「百病治療法」的。無論如何，這種治病法是遠在其他一切治病法之先的，故關於這種治病法的討論，便可包括這個题目的四分之三。

當我還是小孩子住在紐約的時候，有個叫做坦納爾博士 (Dr. Tanner) 的，曾經有過四十天的禁食。他那時公開展覽，又說有人日夜看守着他；報紙對於這事非常注意，常常有成羣的人去看他。當時一般人關於這事的議論，我現在還記得很清楚。大家都以為這事是不能真確的。他們都以為那人必用什麼詭計偷吃着東西，或以為他所喝的水裏必定含有什麼滋養料，又以為人類禁食到五六天以上，那是沒有不餓死的。

一九一〇年的時候，我在英美兩國的雜誌上發表一篇論文，說我有幾次曾經禁食十天至十二天，並告報我這樣禁食的成績。我當時所遭遇的困難，也跟那

位坦納爾老博士的情形一樣；我接到許許多多的信，說我是個「騙子」，又看見許多新聞的社論，也都叫我「騙子」。那時紐約時報上發表一封快信，記載長島上有三個青年女子實行三日禁食的試驗，同時社論裏便說那三個女子是一種淺薄無恥的招搖主義的犧牲者」。

相信人類幾天缺食就能餓死的觀念。已經是深深植根於人心的了。新近有一個愛爾蘭人的團體在牢獄中實行絕食，藉作對於英國政府統治愛爾蘭的一種抗議。報紙上每天都發表那科爾克（Corke）牢獄裏的消息，及到第十二天，便都說那十一個囚犯已經瀕死，又說是牧師也請過了，家屬都已聚集在牢獄門臺階上了。但是這樣的消息逐日連續下去，一直連到四十天，五十天，六十天，七十天。其中有一人是第八十八天上死的。還有麥克、斯溫尼（Maio Swinney）是第七十四天上死的。其餘九個，則到九十四天以後便都復食，並且都恢復他們的健康。我當時對於那些評論這件事的報紙和雜誌都很留心的觀察，竟絕對

看不見有一句提及這事的醫學方面的話；原來人類之有這種經久不食不死的能力，是還不會有科學家去研究出什麼來的。

這一點你首先要弄清楚：天下沒有一個人曾在兩個月之內餓死的，至於胖人，便可三四個月沒有食物。大凡人在較短的時間「餓死」的，實在並非因餓而死，却是因懼位而死。我第一次禁食的時候，剛巧就是墨西哥（Mexico）地震的時候。我已三天沒有食物，却是心境夷然，仍能走路，看見報上，則載着救生船到墨西哥時，發見那裏的居民在飢餓苦痛中怎樣發狂似的樣子，因他們有的已經七十二小時沒有食物了！（你瞧，這用鐘點計算起來便越發覺得可怕了）。

第二點要弄明白的，就是須曉得禁食乃是一種生理的過程；就是說，這是一「自然」自己明白的，而且是用她自己那種清醒而有效的方法進行的。你之禁食，並不算你實行你的或我的乖僻的意見，却是你發見一種已經忘失的本能。每

一隻貓和一隻狗有病時都曉得不吃東西；唯有在近代醫藥科學所辦的醫院裏，才有把精緻食物供給病人的習慣。我記得有個故事，說有一個人因能醫治闊人的珍玩狗而致巨富及盛名的。原來那些美麗的小動物，一向睡在綢緞的被褥裏。有好幾個僕人服侍着它們，用着金銀碟子盛着精美食物餵養它們，因而它們要患的病，正如它們的女主人的病一般種類繁多，故都送到這位專家所辦的那個古磚密裏的醫院來了。他就在磚密的每一格子裏關着一隻狗，給它一點清水，一碎塊的陳麵包，一片鹹肉皮，一隻破鞋跟；數日後，他到各間去察看一次，若見那狗已經吃掉那片陳麵包，他就回來寫信給那狗的主人，說它已經走上痊癒的大道了。過幾日又去看一次，若見那狗已經吃掉鹹肉皮，便又再寫信去說已經很近痊癒了。他於是等着，等到那狗已經齧了那隻破鞋跟，這便寫信給它的主人，說已完全痊癒，可以領回去了。

究竟什麼是禁食治病的過程呢？我也不敢說我自己實在知道。我現在只能做

種種的猜想，須等將來科學來研究它。我相信文明人的疾病的主要原因就是營養不良，以及各期的食物毒之阻塞人體組織。當你實行禁食，你做的是兩件事：第一件，你完全停止這種食物毒的新鮮供給；第二件，你容你的消化器官及營養器官可以休息——就是說，彷彿可以睡眠——一下，藉使你的身體的一切能力可以用到別的器官上去。你的身體裏常常貯蓄着一部份剩餘的養料，可供血流之吸取和應用，而道吸取和應用，顯然是比取用新的食物省氣力些的。換句話說，人體可以用它自己的組織來養活，比用胃來養活容易。你在禁食期間，也許每日要減少半磅至兩磅的重量，但這所減少的重量，先則取之於你的脂肪，然後再取之於你的筋肉的組織。必待你的肌肉組織各部份都取用了，方才會取用到你的重要器官，你的神經，或你的血流上去。你一天尚有一點筋肉的組織存在——就是說，你一天尚能微微動你的指頭——你就還是在禁食的狀態，必待你將筋肉的組織完全用盡，這才算是餓死的開始。據我所曉得，天下人

因禁食而餓死的，當以麥克、斯溫尼和另外那個愛爾蘭人爲唯一的例子。

人體當禁食期間的狀況是很明白的，且能由許多徵候看出來的。第一步就是一種徹底的大掃除，藉把有毒的物質從每個過道排洩出來。那時你的汗和你的呼吸都有臭氣，你的舌上必有厚苔，可以用刀刮下。這樣的現象，我嘗聽一般蔬食主義者解釋過，說人體當以自己的組織養活時，它就是採用吃人的食品；其實這完全是廢話，因爲你可以絕對靠肉養活，却是不會發現這些徵候的。人體趁這禁食的機會，顯然要把裏面的廢物排除出去；這種排除的工作大概要繼續十天，或二十天，或有些人竟要長至四十天或五十天；於是突然會起一種奇異的現象，就是你雖則已開始採用吃人的食品，而這一切的徵候却突然都終止了。你的舌苔也消了，呼吸也不臭了，胃口也突然的弱了。

當一種常態的禁食期間，他必失掉一切食物的興味。那時你幾乎忘記了天下有吃東西這件事情；你能看見食物而絕對不想吃它，猶之看見石頭和破布條，

絕對不會想吃它一樣。這就是一種禁食學者所謂「完全的禁食」。我現在雖不願趨於極端，說這種「完全的禁食」可以治好一切人的一切病，但有一層能說的，就是有許多人都依我的禁食法治好病，而他們寫給我的信裏，簡直一切普通的疾病都有。我自從在雜誌上發表第一篇關於禁食的論文後，便接到許多人試驗成功的報告。這些報告我都已收在我的禁食治病法一本書裏，現在節錄兩段如下：

「實行禁食的總數為二百七十七件，而平均禁食的時間為六日。計禁五日有奇者九十件，十日有奇者五十一件，三十日有奇者六件。寫信給我報告成績的共有一百十九人，就中一百人都說曾得禁食之益，十七人則說無益。而這十七人中，有一半是因破禁時不得其法失敗的。也有說效驗不能持久的，就中大約一半都明說因錯吃東西致病復發，還有一半雖不明說，却也顯然由這原因而起。又有一層須注意，就是那十七個覺得禁食無益的人，差不多都只禁食三四日

備了。

「下面是一張治好的病症的全單：——計共病症四十五件，都經醫生診斷過的，就中消化不良證（大都聯帶着神經過敏病）二十七件；風濕症五件；感冒症八件；肺癆症四件；便秘症十四件；循環障礙症三件；頭痛症五件；貧血症三件；瘰癧症一件；氣管病五件；梅毒症一件；肝病五件；普通衰弱症五件；寒熱症一件；血毒症一件；下腿潰瘍一件；神經衰弱六件；神經錯亂一件；坐骨神經痛一件；氣喘二件；尿酸過多一件；羊癲瘋一件；肋膜炎一件；腹痞一件；濕疹二件；卡他症六件；疝突炎三件；心臟瓣膜病一件；不眠症一件；瓦斯中毒一件；重傷風一件，腫瘤症一件」。

我們的病症甚多，病原也不一而足，就中有的用禁食法治起來收效極快，有的則較慢。收效最快的，就是各種消化器官和飲食器官的病症。凡屬胃部及腹部的病，以及因此而起的神經上的疾病，若用禁食法治時，差不多立刻便可停

止。其次就是血脈的病症，因為這種病症，普通都屬消化病症的第二期。凡屬直接因血液不清而起的病症，如小瘡、熱瘡、膿疔、紅腫、以及治法不良的破創等，只消經禁食數日，其效驗便有如古代傳說中的魔術一般。至於因細菌傳染而起的病症，你就須有這問題的兩方面，且也須用雙重的方法去治它。我並不願說病症中如睡眠症一類也可用禁食法治好，因為你的身體對於這種病症的細菌是受不慣的，而且作與是無力抵抗的。反之，若在一般普通的傳染病，例如感冒及喉痛之類，那末禁食法又功效如神了。我因從前常患這種病症，所以我的禁食法是無論什麼衛生的智識都不肯換的。

你若要實行禁食法，那末第一件該做的事，就是先把關於禁食的著作拿來讀一讀，且須相信這種試驗是決不會傷害你的。同時，你又須使你家裏人也都具有這種信仰，因為當你禁食的時候，你必定神經過敏，經不起你四面的人的反對，因為他們都不免要嚇得發狂，那末就使你也嚇得發狂了。但我前面已經說

遇，天下很作興有因驚嚇而死的人，却斷乎沒有因禁食而死的人。我也曉得會
有兩三個人是在禁食期間死的，但我很能確實斷定他們的死因並不在禁食；他
們是反正總要死的。你必須記着，凡是試驗禁食的人，大多數都是逼得無可奈
何才肯做的；有的是因為醫生已經拒絕，故若其中有人死，我們可以確實的說
，他就不禁食也要死，且決非因禁食而死。沒有那個醫生是個個病人都救得起
的；我們若期望有這樣的醫生，那末就是妄想。我所接到病人的信，其中有許
多是患有勃萊脫 (Bright) 氏病，或肝臟硬結，或心臟脂肪變質一類的不治症，
故簡直可說是因開始禁食而從「死」的牙關裏搶回來的。假如一般醫生都肯採用
禁食法，我們醫院裏的臨死病人到底能救起百分之幾，這我也不願意猜，但我
願意很有興味地等着，要等到醫學肯來試試這種簡單的實驗，並把試驗的成績
報告出來。

還是前幾天的事，勞斯安極立司 (Los Angeles) 的牢獄裏有個接管醫生實行

絕食，以爲他被拘禁的抗議。他餓了四十一天之後，便已破禁，據說理由是因他的脈搏已經低到五十四而怕真死的緣故。我聽見這個消息，不覺對自己微笑了。我們人尋常的脈搏是七十。我有許多次禁食到十日之後，脈搏便低到三十二，可是並沒有死，故我自從發現禁食的徵候以後，雖屬似乎是等死，實則我方期望多活幾時呢！

我第一次禁食的時候，覺得身體很虛弱，一暈船着，連頭也懶得抬，偶爾起床到草地走走，便覺兩腿無力。但從第一次禁食起，我就漸漸習慣起來了。我生平禁食到一個拜禮以上的，大概總有過二三十次，而每次禁食，都仍照常做事，好像沒有這麼一回事。當然，在這種禁食的時候，我是不願嘗試着打網球或爬山的，但事實上，我有一次在約紐禁食到第七天，還會爬過五六層的樓梯，直到首級歌劇院的頂上，也沒有得着一點壞的結果。我那時爬得很慢，只留意着不讓自己塌力。原來禁食期間的簡單規則，就是不要有任何必須要做的

事情，至於你覺得高興做的，那什麼都可做。你可以躺下休息休息，可以拿一本書讀讀，又若你高興的話，也可以隨意運動運動。你心裏須要安靜，不可焦慮；若有人來告訴你，說你的心再過幾分鐘就要停止了，須用強心劑來注射了，並須用牛排炸葱之類來恢復你的氣力了——凡是這樣的人，你須一律將他擋諸門外。你須將你自己交給你的聰明老母親「自然」，她會注意着你的心，正如她在你未生以前一般妥當一般清醒地注意你。

我之所謂禁食，意思是說什麼東西都不吃。我曉得有幾個主張自然治療的教師是實行一種所謂「菓子禁食法」的。據我所曉得，我若是別的不吃，只吃菓子，我的胃便馬上要滾沸着發酵起來，且要感到飢餓，至若行完全的禁食，我就立刻可以忘記一切食物。在禁食時喝水愈多愈好，這可幫助「自然」做大掃除的工作。至少每半點鐘就須喝一玻璃杯的水。你不要嘗試不喝水，却寫信給我說你的禁食失敗。再者，請你不要寫信問我，說吃一點餅乾牛乳 或一點湯，或

其他你以為算不得什麼的東西，是否可算得禁食！

在你實行禁食之初，我介紹你一種輕瀉藥，藉可清一清你的身體，因為你的肚子是容易立刻就懈怠了的，而且你的身體組織的掃除也是愈快愈好的。你若要堆上更多的食物，那末服輕瀉藥並沒有什麼好處，但若你要實行禁食，那就不同了。你當禁食的期間，每日須用充分的溫暖瀉腸劑，直到見效為止。有些人的肚子積塞待非常可怕，我曉得竟有須瀉腸到兩三禮拜之後才會見效的。反之，若是沒有什麼堅硬的東西可去，那末每日用一點小量的瀉腸藥就夠了。此外，你每日須洗一次熱水浴，而且不待說，你又須取得充分的新鮮空氣，並須盡量的睡眠。你的睡眠作興要有困難，因為禁食是容易使你神經過敏和不眠。我曉得有些人所以不能禁食，就因不能睡眠之故。我曾教過他們一點小法兒，叫他們拿一瓶熱水放在腳跟，另一瓶放在肚上，把頭上的血吸收開去。於是他們就很容易睡熟，且就獲得禁食的大功效了。

又若你辦得到，你須用好音樂和多量的良好讀物供給自己。你將很詭異，覺得你自己的心非常活潑。也許竟會感到一種從來未有的心境。因為你的血液向來被食物的毒所壅塞，故你簡直不曉得你能思想了。我的三幕戲劇自然婦女（The Nature Women）是我當禁食時兩天半裏面設想成功著作成功的；但我並不贊成這樣的事——反之，我却極力反對這樣的事，因若你在禁食期間運用你的腦筋，則不能得着禁食的效果，並且恢復原狀也不能很快。故你當禁食時，須把你的一切問題丟開，直待你恢復健康再說。

第二十六章 開禁的方法

【討論禁食後處置身體的種種方法，特別是牛乳食品的方法。】

現在留着的問題就是怎樣開禁的方法，而且這是禁食問題最重要的部份。你因開禁不得其法，也許要把禁食的功效完全取消，而且你開禁時之可危及生命

，比起禁食時還要容易一千倍。當你的飢餓恢復時，它是驟然一下子來的，所以有些人沒有意志力可以控制它。

除却是厲害的痼疾，我都不贊成採用完全禁食法，且即屬痼疾，也必須富有經驗的人來指導；但我主張差不多無論那種普通的疾病都應用七天至十天的短期禁食來醫治；我知道這樣的禁食雖有些病症不能完全治癒，也總可幫助治癒。你一天覺得安適愉快，你的禁食就可以繼續一天；但若你覺得自己虛弱到不能舒適，或為使你的家庭醫生和你的朋友心裏安甯起見，你就可以開禁，並且使他們看看你的氣力和體重是可以恢復的，庶幾你下次再試時，他們就不會擔心了！當你開禁時候，除液體的食物外，別的都不要吃；我所贊成的是菓子汁，番茄汁，以及肉湯。若是你禁食只一二禮拜，你可吃一玻璃杯的四分之一；若是你禁食一月，那末只吃一瓢，然後等着看如何結果。你要記得那時你的全部飲食器官已停止工作，故須給它一個機會可以慢慢的動作起來。第一日每兩

點鐘吃小量的液體食物一次。然後你可以開始加多分量。到第二天便可試食一點牛乳，或一個極嫩的水燻蛋，或一點煮熟蘋果，或梅乾的類。非到你確實曉得能夠消化的時候，不要吃固體的東西，即到確實曉得能夠消化時，也只能吃極少一點。又不到第三天，不可吃任何黏質的食物。

我曉得有些人曾經破壞這些規則。我曉得有一人曾用火腿來開禁，因而不得不用胃唧筒將它重復抽取出來。有一次我禁食七日，用一盆很濃的湯開禁，因為我適在朋友家裏，除此更無別的可吃，而我又礙於主人面子，故遂復病，而須延長幾日的禁食。

開禁的最易方法就是牛乳食。我曾見過許多人用此方法，其中極少是不曾受益的。我第一次禁食時期為十二天，我的體重減少十七磅，破禁後我專吃牛乳二十四天，便增加三十二磅。我是在麥克、弗騰養病院裏吃的，那裏將我照料得極其周到。此後我屢次嘗試自己辦牛乳食，却總覺得不適。其中道理，我竟

莫名其妙；我所以將這事述敘在這裏，就是表示普通的規則是極難定的。你若專吃牛乳，你的食物便要超過你的組織所能融化的分量兩三倍，這是違背我的一切食物規則的；但牛乳裏生長的細菌足以產生乳酸，於你的組織並無害處，且若你絕對不吃別的食物，你就可以很安全地使你的組織充滿着牛乳。

禁食後，你應該先吃小量的牛乳，到第三天，便可每半點鐘或每二十分鐘吃一滿玻璃杯的溫牛乳，直至每日吃到七八個夸爾（Quart）為止。牛乳最好是溫吃，但有些人沒有溫過也一樣吃。波脫爾博士（Dr. Porter）曾著一部關於牛乳食的書，主張病人專以牛乳作食品時應該完全休息，並須使不睡床。麥克、弗醫反之；他主張早晨未吃牛乳之先應有運動，下午吃午飯後則應休息兩小時，然後做一種腹部運動，藉使肚裏可以開敞。這是禁食法中最重要的一件事，因為你那時正將多量的物質裝入你的組織裏，而必須勿使阻塞。所以你若有使自由流動的必要，便須每日灌腸一次。又每日須作溫水浴一次。又須吃橘子汁及

檸檬汁，如果你想吃的話。

有一件事是凡有牛乳食經驗的人大家都同意的，就是心境有絕對安甯的必要。如果你用牛乳食時心裏騷動，或神經過敏，或忿怒，你就許使你胃中所有的內容都成凝硬質，又許使自己成爲拘攣。牛乳食所能成就的奇事，就是一種身心暢適的狀態。這是開禁的理想的方法，因爲它不會留着飢餓的機會給你的；你那時已經滿足你所需要的食物，你的組織浸在一種快樂裏面，使你感着一種真正神奇而不可狀寫的安寧和幸福。你的體重都可每天增加半磅至兩磅，而可覺着生平從來未有的健康。因爲禁食已經替你建設一種新標準，你可發見自然是叫你享樂生活的，從此你就再不能滿意於未發見這種方法之前一週焦慮過日的那種半生存的狀態了。

但讓我趕快補充一句，就是我並非主張把禁食當做生活的常規習慣。禁食是一種非常的策略，目的在使你的身體能夠掃清自己並以治病的。到你已經使身

體清潔無病的時候，你的職務就在保持着它的這種狀態，而你就須應用你的理性於如何避免將來再須禁食的問題了。如果你覺得自己繼續要有病，那末，必因你的飲食上有了錯誤，或者因為過勞，或是因有別種冒犯自然的地方；不然時，那末你必定有什麼器官上的毛病——或者你的脊骨出了白，如你的骨醫學者告訴你，或者你的眼睛出了焦點，又或者你的蛔突 (epistula) 扭曲而受病了，我並不是主張禁食治療法可以攘奪外科醫生，眼科醫生，和牙科醫生的地位。你若是折斷骨頭，禁食法不能替你接好；你的牙齒若已潰爛，禁食法也不能替你補好。但它能夠幫助你的牙齒將來不致潰爛，又能幫助你準備着外科醫生可施手術，並能幫助你的病好得快些。我在兩年前曾因脫肛須用手術，我在未施手術前禁食兩日，施手術後又禁食三日，因得對於以脫毫不嘔逆，且在施手術的第二天就能相信了。

有一種病是我不很贊成用禁食法的，就是肺癆，因我曾聽說病人有因此減少

體重而不能恢復的。但在我那二百七十七人的表裏，你可見有四個人是患肺癆的，又在我那本論禁食的書裏，可見有個肺癆病人報告他得禁食效驗的信。假如我不幸而得肺癆病，我就要禁食三四天，然後作一長期間的牛乳食。牛乳食是很可以用得的，它不會給你任何的害處。如果此法醫治不好，我就要採用沙利斯白雷的治法，即專用精肉搗碎煮得適中來吃，不吃別的，只在兩餐中間多喝熱水。歐文費歇爾教授寫信給我，說關於肺癆病的正當食品問題急須有試驗決定的必要；那末當這種試驗還未成功之先，我們也唯有捫索而已。但我確能斷定尋常醫生所用的「培補法」實是一種可悲的錯誤。

至於其他任何疾病，即使我也肯受醫藥的或外科的治處，我也總要用禁食法來補助它，因為沒有一種治法是不因血液良好而收效更速的。若在急症，意外，以及創傷之類，我也確實知道若用禁食法幫助，痊愈必能更快。當大衛·葛蘭罕、費力普斯 (David Graham Phillips) 中槍的時候，我曾寫信給紐約呼聲，

說殺他的實在是他的醫生們，因為當他在病院中正危急的時候，他的醫生們還給東西給他吃呢。凡人當在這種境狀時，若還把滋養料放入體內，那就要算是錯誤中之最大者。

禁食法也可以幫助兒童，如幫助成人一樣，只不過兒童禁食不必有這麼長久就是了。它又可以幫助老年人，使他覺得和年輕人一樣。（你無論怎樣年老，儘可不要怕禁食）。它自然又是肥胖的直接醫治法，但同時又可以醫治過瘦，說起來雖似奇怪。凡人胃口過健，結果是作興發胖也作興減瘦的，因為構成你的身體的，並不是你所吃進的東西，却只是你所融化的東西，故若你吃得太多，你就使你的身體什麼都不能適當地融化。如果你實行禁食而開禁時能夠留心，那末你就可辦到常態的體重，而你的一切機能都復常態的動作了。

有個醫生寫信給我，使我在我的禁食治療表中列入神經錯亂的一例。這種病症，據他解釋是由一部份神經完全毀壞而起的，又以爲是絕對的永遠的治不

好的。我回答他，說我也曉得這是現時醫學的教訓，但我請他略想一想自然的工作。若是螃蟹失了一螯，我們總不當他從此就當然該只勝獨螯過活；「自然」是會替那螃蟹再生一螯出來的。我們人業已失却再生一腿的能力，但他還保留着一種能力，可以生出新組織，以替外科醫生割掉的組織，這是醫學所認為當然的。那末誰能夠說「自然」已經失掉再造神經組織的能力呢？如果血中的毒液滲了，全身的能力恢復了，又誰能夠說它的結果之一不就是使斷了的神經膠凝呢？我請我的有病的讀者，特別是讀者當中所有的醫生們，都把這種禁食治療法來做一種公正的試驗。這試驗的結果，將能使他們驚駭，而他們將不得不趕快修正他們的治病法了。

第二十七章 疾病與治療

「討論人類較普遍的幾種疾病及所知的病因和治法。」

我現在從最普通的一種疾病說起，就是尋常所謂「感冒」。這個名詞是指凡起因於受風或受寒的病症說的。世界上所有的祖母對於這一層都無異議。她們有一句通套話——或至少我做小孩的時候是有的——說是：「你要找死罷」。我每當冒雨出去，每當在水裏玩耍，或坐在風裏，或被冷水潑淋，我總會聽見這句公式：「你要找死罷」。

但有一種講衛生的褊想家，則奮然宣言「感冒」這個名詞實是名不符實的，而且極易陷人於錯誤。他們說，寒冷與這種病症並無關係，又指出冰帶探險家常常受凍至死，却不待他們回到文明的溫室，他們是不會有「感冒」病的。至於風呢，那些褊想家以為這不過是一陣「新鮮空氣的流動」；經這一解說，便似無可辯論的了。但若你再想一想，便可明白一陣旋風也同樣不過是「新鮮空氣的流動」，所以你仍舊不會憑一句套語來解決這個問題。

當我做這幾年關於衛生的書的時候，我正害着極厲害的感冒——這簡直是跟

我開玩笑。至於這次感冒的歷史，我心裏非常清楚，故足以將它當做一個實例，藉可證明祖母方面的話有幾分真，褊想家方面的話又有幾分真。

我首先要說的，就是我那時是過勞了。一切種類的請求逼迫着我，論百的人寫信給我，我不能將它們丟開不理。還有許多來拜訪我的，我都得接見他們，跟他們談話；別人請我吃飯，因使我不得不吃許多東西，却都是我的理性所不贊成吃的；因此我有一天早上起來，覺得喉嚨微微有點痛了。我禁食了一日。到晚上也就沒有什麼。但那時又有一人來訪，我因乘坐汽車在寒冷下雨的夜裏走了很遠的路，及經五六小時之後回家，我便覺得徹骨的冷，而我的「感冒」當夜就起了。

這段解釋，依我設想起來，是能使世界上所有的祖母們都能滿意的。所有親愛善良的祖母們都知道寒冷下雨的夜裏坐汽車出去是足以使無論什麼人「死」的。可是祖母們，請聽我說！我從前常在晚秋的時候整夜睡在外面等鹿，身上只

蓋着薄薄的一條被頭，醒來時凍得運動也不能動；但是我不曾「感冒」過。當我青年的時候，我曾於四月天氣騎腳踏車在雪地上走二十英里到海濱去，躍入海浪中游了回水，然後重新又騎車回來。我曾在海裏洗浴，嘗須沿着冰凍的海堤穿着浴衣跑四分之一英里，被冰冷的風吹徹了骨；然而我從來不曾因此感冒，只有覺得精神奮發而已。那末爲什麼有時受風就會感冒，有時就不會感冒，其中必定有個理由的。

因須有這個理由的解釋，就要叫你相信那種衛生褊想家的話了。他們曉得你之所以要感冒，必因你的血流被阻塞，及你的體格因空氣不好及缺少運動而低落，而特別是因吃食過量或吃食不勻之故。但是他們當中也有許多流於極端的，他們硬說乘車出外和身體受寒兩件事於我的感冒絕無關係。我却以爲不然，因爲我已將感冒起來的情形留心多次了。有時我精神不好，極微的受一點風就要感冒，簡直是只幾分鐘就會成功的。有一次，冬天，我頭上未帶帽出外到柴

堆裏去拿一點柴，便成喉痛了。有時我因脚上潮濕靜坐着，或因夏日路出一點汗之後坐在風裏，也嘗得感冒。這其間的道理究該怎麼說，我也不能斷言，但是我的猜想，大概是因你正當身體虛弱而容易受病的時候，你使血液離開身體的表面，而且你將白血球的運動驅散，因把身體裏的血戰不勝病菌了。

我曉得有些自然治療家是力辯細菌無關於疾病的；但他們終不能使我相信——因為細菌是太實在，太多，而又太易觀察到的。如果你在熱溫度裏將一肉暴露在空中，空氣中的細菌就要聚集在上面，將那片肉作糞料，繁殖起來；因為那片肉是死的，所以沒有保護自己的能力。但是你的鼻子和喉嚨也是肉，也是細菌的好食物。這其間的區別，只在你的肉是活的，有活的血液在那裏流通的，而且有數十兆的本身的微生物在那裏的——就是你的血球。如果這些血球是健全的，得着相當營養的，而且都被召喚在細菌侵入的區域，那末它們就能夠殺滅一切普通的細菌；因而你不會得病，却會得着健康。但是你的健康常須

包含着一種有機體對於別種有機體的競爭，所以你的理性就有一種職務常常要觀察你的身體，並與你的身體以一切的幫助，藉可保護着它。咳嗽，感冒，喉痛，頭痛之類，都是你的防護力減弱的第一警告。照例，這些毛病本身都是不沉重的，但它們都是身體失常的標誌，如果你忽視這種狀態，你馬上就須遇着危險的東西來對付了。

我的治感冒的方法，就是灌腸和服輕瀉劑，二十四小時內不吃東西，只多喝水。如果你患重感冒或喉痛，你的聰明辦法，就是在床上關着窗簾一兩天。你也可用噴霧和嗽口的辦法，如果你願意的話，但你將覺這些辦法用場很小，因為細菌已經深在你的粘膜裏，一切外治的方法都及不到它們的。當我從前不識不知的可慘日子，要是想起感冒來，我總去看醫生，便把我的喉嚨和鼻子用黑的，綠的，黃的，紫的液體滿滿的注射進去，却於我絲毫沒有好處；我的感冒仍要繼續下去，繼續到兩三禮拜，有時竟七八禮拜，弄得我困憊不堪為止，我

那時正是一寸寸的在那裏死，然而沒有一個醫生能告訴我什麼緣故。

第二種普通病就是頭痛，這是你血流裏有毒的症候。頭痛的原因也許因飲食不當，也許因酒精所致，或因錯服了藥，或因空氣不好，或因神經激動。若這些原因都不是，那末你便該看看器官上有沒有什麼毛病，例如眼睛的損傷，或脊骨上的毛病，一般骨醫學者和接骨醫生都是專研究脊骨的，且已有過重要的發明了。他們的學說，簡括說來，就是說血流是受神經的力指揮的，神經的力則由神經送到身體的各器官，而神經則由脊骨裏穿過小孔分散出來的。故若這些小孔被扭曲的，你就減少了神經的供給，那末神經所不到的那那一部份就有病了。若說這樣的病可由拉直脊骨的方法治好，那似乎是很有理由的；但是發見這種治法的人，也如多數發見新思想的人一樣，竟使他們的學說流於無理的極端了。我面前有一本曾經登記過的接骨醫生所著的小冊子，其中說脊骨脫臼乃「百分之九十五種病的物質的且永久的原因；還有百分之五種病，則由別種

骨節脫臼而起。」凡是相信這種學說的人，自然要把他們差不多全部的研究都用在骨骼上和神經系統上的。但是你的身體上除開骨骼和神經外，當然還有別的部份也是必要的，那末假如這些別的部份中有變態或損傷時，你將怎麼辦呢？假如你的眼睛失其焦點，致使你繼續消耗着視神經，因而發生頭痛及神經衰弱等病症，你將如何呢？又假如你的蠕蟲從生出來便是扭曲的，失態的，因而它一天留在你身上，便一天做你的受病的中心，那末你又將如何呢？

數年之前，我對於我的舅舅曾有一種經驗，因而使我對於人類最普通的一種毛病——即便閉或腹力不健——獲得一點學問。這是無數種類的痼疾的一個原因，這無數的痼疾可以總括在「自動中毒」一個名稱之下，即身體組織因吸收腹中發酵及腐爛的產物而中毒是也。我們的肚子每日須使自由流動兩次或三次，而這流動必須溫軟，不可強烈。我患便閉差不多二十年，我想差不多無論那種科學的方法及土郎中的方法都試過了。當初，醫生給我的藥足以戟刺腸壁而

便放出多量的水，並催促那戟刺的物質通過全腸。這方法在緊急時適用是沒有什麼的；例如你吃了有毒的東西，或吃了腐敗的食物，又若你因吃多而致病，那末你須要趕快弄清肚子，就什麼方法都不妨用。但若你常服和緩的毒，致成習慣（因為凡輕瀉劑都是和緩的毒），那末你就要使你的腸薄弱，因為你須要服毒，分量必逐漸增多，而效果則逐漸減少。故藥物之不能做便閉的治法，我們已經可認為確實的了。

其次就要講到食品。一般自然治療家說，你須吃粗糙的食物和笨大的食物，又須刺戟腸壁，使之活動。這個我也試過。我聽那些極端派的話，把整顆的麥子煮來吃，並且吃過棟麵包，吃過橙洛格博士所製的日本海藻，吃過石油，且甚至吃過橘皮——我不瞞你說，這是極難吃的呢！我那時試吃這些東西，直到吐瀉為止——如此，我的便閉總算暫時治好了！還有，說來似乎要覺得奇怪，竟有些人會勸你吃沙的。我也聽他們的話，曾經吃過許多夸爾。

那末又要說到運動了。麥克弗騰曾教我一套發達腸臟及背部筋肉的運動，因為他說這是文明人所大大忽視了的。他又說便閉的基本原因就是一種懶惰生活，所以運動身體是我們的一種義務；但叫我躺在床上，把肚子搖擺到一刻鐘之久，可真叫我有點難受呢！還有熱水罈包法也確乎是有效的，但我覺得非常討厭，而且太費時間。所以除非我在病中。我是無論如何耐煩不了的。

距今三四年前，我發現我的右側腰部有一種繼續刺入的痛，那時我馬上就明白，患處必在蛔突裏。我曾試按摩法，熱水及冷水罈包法，以及我所相信的一週禁食法。痛是暫時除了，但不久仍舊痛，故最後我決意要把蛔突割掉，因使我的講體育的朋友們都驚駭不已。那時我已把自然治療家的著作讀過數年，都說蛔突是人體中一個重要的不可缺少的部份，因為它能把一種油一般的東西放到腸裏，因而足以防止便閉的。好罷，反正我的蛔突總沒有盡它這種功用，所以我便將它送給一個外科醫生了。經過一來，我才發見它是從生下來便扭曲而

失慮的，所以成了繼續受病的中心。自從開割之後，我就再也無須想起便閉的問題了。由此可見，人們關於衛生的理論是如何容易與事實毫無關係的。

我並不贊成那種混亂的外科手術室，我又完全明白，若是人類對於自己的健康能與以適當的注意，那末外科手術的大部份就會成爲不必要的。我又知道外科醫生的治病是可以拿錢的，所以他們都存一種金錢的思想，若望他們大家都受利益的動機的影響，那是全屬徒然的。但有時外科的手術確乎必要，且你若肯忍耐暫時的小小不方便，確乎能够免去一生的不舒服的。

例如脫肛，便有外科手術的必要。於此，人類的身體有一種天然的弱點，且因此要發生一種危險而不舒服的苦痛。世間有論萬的人一生都須帶着那種精裂而費錢的脫肛帶，其實這種脫肛帶雖不是完全無用，却也已近於無用，又須到處去找尋醫治的廣告，其實這種醫治，全部都是騙術，至若施行手術，那就只消一兩點鐘的工夫，再加上兩三個禮拜安臥就會好的。故當我們的政府把它的

青年男子編入軍隊時，若發現千人當中有十四個患脫肛，它就將他們整批運到醫院裏開割了。原來脫肛的毛病，就是瘻瘻組織強過天然組織的一例，故若軍隊中患這毛病，實際是沒有一個能夠生還的。

同樣，你看見有人常常說起種痘的弊害；但若你把派克門 (Parkman) 的北美耶穌教會史 (History of the Jesuits in North America) 拿來讀一讀，你就可見合衆國中那些印度人所處的境狀是如何可怕了；原來那高尙的蠻人是經文明的白人替他們完全弄清潔的，故幾年當中總有整批的人要被天花的傳染病所殺滅。這種傳染病之所以停止，乃靠着一種發見，即將一種溫和的病染在人體，把它培養成一種物質，藉使身體可以抵抗那危險的病症是也。如今我們加利福尼亞有一種法律，規定學校兒童種痘悉聽自願，那末我們將來也許要再有一起天花的傳染病來試驗這些反種痘主義者的學說的。

我當然也聽說過有些人因不潔的種痘而被射入梅毒及別種疾病的。我不曉得

這些故事真確與否；但我聽得我們人住在屋裏有時也要被地震和閃電殺死，然而我們並不怕這種偶然事便不住在屋裏。據我看來，這種種痘弊害的補救法，並不是廢止種痘，却是對於痘苗的製造更加留心罷了。

我們若用消毒過的痘苗，且為各人特製，那麼這種危險就可免除了。特製之法，就是先從病人身上取得細菌，射入動物身上。那動物身上便會很快地養成爲抵抗這些細菌所必需的「抗毒素」；且因這些「抗毒素」是化學的產物而不受熱的影響的，故我們可從它路上取得一點血清，將它消毒過，然後射入病人身上，因而增加對於疾病的抵抗力。我也承認增加抵抗力的最好辦法就是注意你的健康；但有時我們要遇着一種緊急的狀態，故必須採用救急的辦法。我們有種血清是真正能夠治好白喉症和腦膜炎的，又有一種血清則可防止牙關緊閉症；凡會親眼看見過白喉症的危險膜質如何會因注射而融化了的，大概對於科學祛病的努力就不至於那麼武斷了。

你若能夠剷除病源，使它不致侵入人體，那當然是更好。數年以來，我國南都常有黃熱病的橫流。各種稀奇古怪的方法都試過了；人在街上走路，要用一塊蘸着醋的海棉掛在鼻子上；有人因這病死的，要把他衣裳被褥統統燒掉；到店裏買東西要帶手套，免得用手去碰錢。但後來醫學的試驗終於將這病的病源追溯到一種蚊子身上去，所以現在，我們若能吸乾潮濕的地方，並將房子用簾子遮圍好，日落後不要出門，我們就不會有黃熱症，也不會有瘧疾了。同樣，我們若用肥皂和熱水常使身體潔淨，我們就不會被虱子所咬，因而就不會死於蚤挾斯了。又若我們肯留心排水及用水等事，使得人類的排泄物不致混入裏面，並把傳染污穢的蒼蠅都撲滅了，那末我們就不會有腸胃挾斯（即傷寒）了。

但在戰爭的狀況之下，人們就不能有這種種的戒備，所以當他們一進軍隊的時候，他們就預用一劑傷寒的血清。這就可以說明正真的或衛生的治病法和臨時的或救急的治病法中間的區別了。如果你說，你要廢止了戰爭，因而可以廢

怎樣引來做生活
梯 環梯 王雲彤

去傷寒血清注射的必要，那我必欣然的贊賞你。我現在所講的話，只在指明凡事趨於極端的愚笨，及遇有法可用處而必欲拒絕不用的愚笨。如今無論何人既都可親眼目觀種痘法和血清注射法可以幫助治病的證據了，那末你硬說這些方法不能幫助治病又有什麼用處呢？當傷寒血清未發明以前，西班牙戰爭中死於這種病的要比死於槍彈的多出許多倍數；但到後來一次戰爭，軍營裏簡直就沒有傷寒死的了。反之，我們也看見新從外面來的人——因而就是方才種過痘的人——對於流行性感冒比較容易感受得多；這似乎又表示種痘的方法是使身體的狀況暫時低落一下的。讀者也許要當我說的是騎牆的話；其實我只是虛心，務求把所有的事實都研究一下，藉可免去武斷的弊病罷了。

有一句話你常聽見說的，就是說藥物決計不能治病，也不能幫助治病。我如今對於那些正統醫生的用藥已經很怕了；我常跟他們談話，又嘗聽見他們互相談話，因而覺得他們不過把半打模樣的不同物質調製起來，模糊影影地希望着

其中一樣能夠發生效驗。且即使他們確實曉得這些藥物的效驗，其實有許多地方只不過能去疾病的外象罷了。但是數十年來，醫學確曾發見一種特效的製物，足以殺滅血中的病菌而同時可不損害血液的本身。這種病就是瘧疾，這種藥就是金雞納。當然，防止瘧疾的辦法唯有排洩蓄水，但這事非倉卒所能辦，而且你也不能常常遮閉着房子日落後不出門的。你若初到鄉下去，你就沒有房子可以用籬，且必碰着有些時候是不能不讓蚊子咬的。那末你就用得着金雞納，而你若不知用，並不知如何用法，那就慫了。

新近醫學化學家又發見一種方法，是治梅毒用的，名字叫做「六〇六」(Salvarsan)，雖不一定統統都治好，却也可以常常治好。現今的實驗室裏，又有人在那裏研究，要想發明一種分子的組合可以殺滅睡眠病的病菌而同時不致傷害血液的。若是他們真能發見出來，那就可以救得幾千萬人的性命。我以為這樣的的可能並不是我們所不能承認的，不過同時也須用關於食品和禁食等體育教

宵來補助它。

當本書的原稿送去付印的時候，這裏本有一段是關於舊金山的阿伯蘭博士（Dr. Albert Abrams）用鐳光振動來診病和治病的工作的。後來本書將要上版時，作者適在舊金山聽阿伯蘭博士的臨床講義；因此他覺這種發見頗似有對全部醫學革命的可能，故以爲須有一種詳細的記述。我若把我在最近十二天之內所目擊的東西都寫出來，讀者必定要覺得極其詭異，所以我不如只用幾句極清明審慎的話試把阿伯蘭博士所依據的學理和他所發見的技術略敘一敘。

近代科學已經證明一括物質都不過是一種電子——即一種含有電力的微點——的活動。這一句話是現今的物理學家誰都沒有爭議。據最好的證據所證明，我們曉得物質的一顆分子就是一個具體而微的宇宙，裏面有一套的電子繞着一個中心的核不住旋轉的。人的眼睛是沒有看見電子過的，因爲它比顯微鏡所能見的東西還要小許多兆倍；但我們能夠看見電子活動的效力，而近代的物理書

上也都有這種活動效力的攝影。電子振動的迅速是有測定的可能的，故阿伯留博士便想起要測定有病的組織以及病菌的振動速度無論何時都完全一樣；例如，不但一切腫瘤的物質振動速度完全一樣，就是一個患腫瘤的人的血，無論何時，在無論如何境狀之下，振動速度也都一樣。至於腫瘤的振動和肺癆的振動及梅毒的振動則彼此不同，却各各都一律不變。同樣，血液裏另有一種振動，也是一律不變的；由此振動，可以鑑定病人的性別和年齡，以及疾病所含的毒質和受病的時期，且在有確定區域的病，便連那區域也可指出。如是，這就成爲一種近代的奇蹟，一種診斷疾病的萬無一失的標準了。阿伯留博士無須親見病人；他所要的就只一滴粘在白吸墨紙上的血，他於是坐在實驗室裏，從那點血——道出病症來，同時數千哩外——如在多倫多 (Toronto)，波斯盾 (Boston)，或新奧利茲 (New Orleans)——有個外科醫生將那病人解剖，便見他所指出的病症——俱在了！

而且這還不過是奇事的開始；因為據阿伯蘭博士說：你若聽得細菌電子的振動速度，你就能夠撲滅那種細菌。從前卡魯索 (Caruso) 常玩一種把戲，他把一隻玻璃杯彈了一下就可斷定它的音度，他於是向着那玻璃杯唱起那音度，便能使它碎為片片。又大家都知道馬駿過橋時與那橋的振動速度適相符合，便可將那橋斷踏的。這位研究電子的巫術家也依據同此原則把某種速度的鎗米振動射入你的身體裏——至於有許多年的腫瘤，肺癆，和梅毒，經他幾回一治便好，你要我告訴你嗎？不；我現在不告訴你，因為你必不肯相信也不能相信我的。我現在只把我和我的妻在最近十二天內每日兩次親眼看見的事情告訴你們聽。

地方是個實驗室，一旁有一排排的坐位，備聽臨床講義的醫生用的。中間置一桌，上列測驗的器械，阿伯蘭博士坐於其旁，面前有一青年立着，衣服脫至腰部為止。那博士彈着那人的肚子，聽着它的聲音。你將覺得這是全部手續中

最奇異的一部份，因為你天然總要當那青年就是病人了，其實——有人會告訴你——病人是在多倫多，波斯盾，或新奧利登，而那青年則不過是博士所用以測定那病人血液的振動速度的一種器械而已。因為阿伯蘭博士曾經試驗過許多的器械，但已發見最易感受電子活動的莫過人體。他對他的聽講人解釋，說人體的脊髓是由無數振動速度不同的神經纖微組織成功的；故當某種速度的振動傳入身體時，它就會自動地分出類來，而其表現於身體的某一點，則屬一種增加的活動，即細胞中的增加的血壓，因而成就一般醫生所謂「遲鈍的區域」(dull area)，便用所謂「打診法」(Percussion)——即用指敲彈的方法——發見出來。若要把這些區域都打出一張圖樣來，那只需一種長久而忍耐的實驗；阿伯蘭則研究此點已有二十年之久，並曾著過一部關於所謂「阿伯蘭反應」的教科書。所以他現在已將一套的人體圖供給世界了。他於是坐在他的「試驗人」面前，他的助手就把一點樣血放在一隻通電的小盒裏，然後將節電器開至某

種振動數——例如說五千——於是阿伯蘭博士就敲着那「試驗人」的肚子的某方時，而說出「腫瘤」一個可怕的名詞來了。然後他又把電極放在那人身體的另一部份，再敲幾下，便宣言這是小腸裏的腫瘤，生在左側；又敲幾下，又宣言那腫瘤的強度為十二歐謨 (Ohms)，是很厲害的；於是馬上就發電給那送血來驗的醫生，把這些事實報告他，並教他在「振動器」——即阿伯蘭博士所發明的一種鐳光的器械——上應用某種的振動速度。

你若把這樣的事觀察過一兩點鐘之後，你便要對自己說：「這若不是人類史上一個最大的魔術家，便當是一個最大的瘋子。」當你去參觀的時候，也許是預備着去看騙術去的，但你馬上就會祛却這種觀念，因為你將明白那人所做的，事確乎不是兒戲，而那些在旁參觀的醫生也確乎不是兒戲。於是你就不得不這樣想，必定那人是在欺騙自己，並欺騙那些參觀人，或者是無意識地的。但若你跟那些參觀人談一談，就知他們是從全國各地方來的，而所以來的理由只是

一種，就是因為他們都會把樣血寄給阿伯蘭，而曉得阿伯蘭從來不會診斷錯。阿伯蘭從一點血上所能發見的，確比他們自己從病人全體所能發見的多得多。此外，還有直接到他診斷室來的病人，我總聽見過有六十七個說起他們治好的經過，其中有些是簡直從玫瑰裏救出來的。例如因梅毒瞎了十幾年而復明的；因瘋癩開割過許多次而已斷定為必死的；以及腦上生癩或因肺癆而纏爛了一隻肺葉的。如果你在阿伯蘭病室裏坐上一禮拜，那末一切疾病都會失了它的恐怖——這確乎是一種事實。

你看，這樣的辦法實際就是生命的操縱了。如果我們能夠測量並支配那電子和原子的小宇宙，我們就已接觸着我們的生命的最初根源了。我在本書儘可以寫出許多章來告訴你關於我在那治療室裏看見的種種奇怪試驗，例如這種操縱如何可以跟思想相應，病人如何可以在數分鐘之內由否認自己的病而撲躄身，而在害細菌的活動；又這種反應如何因情不同及年齡不同而見區別，並如何

能按不同的顏色和不同的藥物而發生不同的反應。阿伯蘭的方法業已發見藥物所以奏效的秘密，原來藥物的效力並不在它的化學的性質，而在它的電子的活動。又關於種痘的問題也已由此解決了——因為阿伯蘭已經發見一種可怕的新病，就是牛梅毒，原先本由人類種苗在牛身上的，現在則由牛身上因種痘的關係重復移到人類身上而為肺癆及腫瘤等病預為地步了。據他的研究，我們對於這些疾病都能夠有法可以抵抗，即當兒童時期經過數次的電子振動是也。如是，我們目前已有一個新種族的奇異世界，這新種族必是純潔的並且是適於生活的。所以科學的樂觀主義終於可以肯定，而我們對於人類運命的信仰也永遠得着保障了。現在你須聽我的勸告，無論你怎樣的受害，你須研究研究這件新工作，並須帶着宣傳給全世界。

醫學上有許多奇異的故事，其中有的是跟暗殺故事及大亂故事一般動聽的。

你且把麥克馬司脫 (McMaster) 的合衆國民族史 (History of the People of the

Dated States) 拿來一讀，看裏面關於距今百年前費拉特費 (Philadelphia) 地方那種可怕的黃熱病的敘述；當時一般人為預防這種疫病而做的種種離奇的事，我上文已經說過了——就是拿浸醋的海綿塞在鼻子底下，並且當街燒着防疫的火等等；然而只消一個蚊子飛來咬他一口，他在幾點鐘裏面就死了！又如那可怕的黑死疫，實際曾經犧牲幾百兆性命的，追源起來，方知是寄生在老鼠身上一種鼠的血裏的細菌而起的！再如我們的風濕症，又誰料得到是由齒根的溝道起因的呢！

窮人所患的普通疾病之中，有一種就是風濕症，這是一種無窮苦痛的原因。向來人都當這種病是由濕氣及受風而起的，這話也未嘗沒有部份可信，正如說感冒是由受風而起一樣。但是一般研究家都曉得身體虛弱方會受外感，所以他們要窮究出這種病的真因。他們曉得風濕症的痛苦是由尿酸滲入人體的關節面起的。但尿酸是因何而起的呢？我們曉得精肉裏有尿酸，那末我們禁止患風濕

症的人吃精肉罷！但這是忽略了一點事實，不知人體本身就是一個尿酸的製造廠，又不知尿酸吃入胃中後，及到融入血液的時候，也許不復是尿酸了。我們曉得你可以吃入多量的菓子酸，却不一定會造成酸的血。反之，你作興因吃入多量的糖而造成酸的血！由此看來，可見這件事並不是那麼簡單的。

風濕症業經我們根究到它的發源地了——就是牙齒根。牙齒根是人體中難以及到的一部份，故因食品不良及生活不衛生的結果，所有的病根都將從此起，且將發生膿瘍，致使毒質吸入血流，分布到全體。那末你的第一思想就是要把那受病的牙齒拔去了；但這不是好當玩兒的，因為你是要靠著牙齒嚼碎食物的。所以牙科醫生須費一套複雜的手續，將你的牙齒剖開，把根裏的溝道掃除清楚，然後向齒根受病之點去醫治。治好後，他又須把牙齒直到齒根都補實，藉使病菌無縫可以聚集。這樣的治法，當然是要費錢又費時間的，故又足以證明衛生的法則是有的一套替富人而設，一套替窮人而設的。

當我寫這幾章關於衛生的文章時，我已一選覺得有罪。我曉得我所介紹的衛生食物都是要化錢的，又曉得外科手術以及牙科治療也要化錢的，甚至於日光，新鮮空氣，以至於休養，都是要化錢的；又甚至於禁食，也免不了要化錢，因為你第一件須得有休息的時間，第二件須得有屋可住，須得冬天可以溫暖，且當你虛弱時又須有人服侍你。我曉得讀我這書的人必定有許多是辦不到這些東西的；又曉得科學的利益是大多數的尋常人所不能享受的。科學已經發見怎樣可以防止疾病了，然而它的發見並沒有應用，因為如今是利益的組織支配着世界，而利益的組織是需要窮人的勞力却不管他們的健康怎麼樣的。若是人們有病了，他們就被拋棄在垃圾堆裏，而利益的組織便會尋出別人來代替他們。

試拿肺癆病為例。肺癆是一種細菌的傳染，但除非人體因滋養不足及空氣缺乏，這種細菌簡直是絕對不能侵入的。所以肺癆是一種窮人窟裏和牢獄裏的毛病。總之，這幾乎是一種貧窮的疾病。其實這種毛病是在一代的時間裏從

地球表面上掃蕩乾淨的；還有窒扶斯和腸窒扶斯也如此。還有別的一大批病症，也都可由公衆衛生加以教育的方略掃除乾淨的。其中包括一切嬰兒的疾病及一切危險的花柳病。但如今有利益的組織當住這種方略的路，故在我這部『身經』的結束幾段裏，我要提及一種最危險的病，又且做一切病的根源的，就是黃癆的病。

我認識一個富人的醫生，人是極誠實而且有良好的。他說：「我已厭惡我的工作了。我簡直是在這裏荒廢時間。我常被閒暇階級的旅館裏那些肥胖的闊人請去，叫我對他們怎麼說呢？我該對他們說：『你們過的是非常態的生活，除非你將一切荒淫無度的習慣連根拔去，你就永遠不能健康嗎？』可是不，我不能對他們這麼說——一千回裏不能有一回的機會這麼說。他們是期望我曉得禮貌而且認真從事的，又期望我能耐着性聽他們嘮嘮叨叨敘說病狀的，於是我不得不安慰他們，並須給他們一種暫減去病狀的方法了。」

但我們對於這位誠實的醫生該怎麼說呢？我們應該叫他改做窮人的醫生嗎？你想他改做窮人的醫生之後會快樂嗎？那時，他已可把病源告訴病人聽，他們也必肯耐心聽他，因為他們是有聽話的訓練的，及依從別人的話的訓練的。譬如有一女子租住人家一間內室，每日須在一個空氣不流通的工廠裏作工十小時至十一小時，而患的是肺癆病。那醫告訴她，說她須有多量的新鮮空氣和休息，並須用多量的雞蛋和牛乳做食品。他話雖這樣說，心裏却也明白她是絕少機會辦到這幾層，也如絕少機會飛到月宮裏去一樣的。或又譬如他遇見一個人患腸窒扶斯，却發見他所住的房子——如我在芝加哥有個朋友所遇的——是那地方的政治領袖所有而垂直線未經測準的，那木他將如何？再若他治的是花柳病，而那受治的青年則是派遺在軍隊裏而在巴黎遊蕩不羈的，他又將如何？或只就日常可見的現象說，譬如紐約城裏的情形，一間屋裏充滿着學校兒童，其中必有百分之二十是餐份不足的，他們的父母只有一部份的時間得着工作，終

生不能適當地養育他們的兒童，那末他又將如何？所以你若遇着我們現在社會制度中這種種普通的事實，你就可以明白疾病的問題並不單是一個關於身體的問題，却並是關於心的問題，就是一個政治的、宗教的、哲學的、以至於所謂文明世界全部思想的問題。一部講衛生的書而不指明這些事實，那就算不得一部講衛生的書，却是一部假冒的書了。

但在目前，我們正在嘗試着改變世界的思想，所以都得生活着；且若能儘量維持我們的健康，我們的工作當然也能做得好些。維持健康的法子，我上面已試說過；這就是一部份屬於身一部份屬於心的一件事。我書中所定一切關於身體的規則，都是以心的習慣為基礎的；一切聰明的和健康的的生活法，都可趁我們的心還可塑造的年齡將它練成功『第二天性』，那末我們就可以機械地做去而不致改移了。這就是我們個人生活能夠真正快樂的真正秘訣；我們須獲得克制自己的能力，須得管束我們的情慾，不要粗暴，也不要忽寬忽緊，却須心地清

物，如一個完全懂得駕車的人駕御一輛車一樣。凡人沒有這種駕御自己的能力，我們是徒然對他們宣講自由的；有一詩人說得好：『肉慾的和黑暗的只徒然反叛，他們是自己強迫的奴隸』。人類在地球上所能得到的一切所有物之中，最可寶貴的莫過於有一個健全的心支配着一個健全的身體。我現在把三百年前亨利俄登爵士 (Sir Henry Wotton) 的幾句詩列在這裏，作為本書的結束，這是我終生認為我們的遺產中最高貴的詩之一：

快樂生活的品性

這人兒真幸運！

他天性生戒，教育陶成，不肯把自家意志徇他人；

他的躬身甲冑便是誠實的思想，

他的最高技倆便是簡樸的真誠。

小白兔

在一個美利的大樹林裡，做着一群可愛的小鬼。他行過着愉快的生活，但是他們經常遭到狡猾的紅毛狐狸和老惡的灰毛狼的追逐。小白兔的家也被紅毛狐狸，在有一天小白兔偷了獵人一支槍，趕走了狐狸和狼。他以為有了這

他不讓自家情慾當家作主人。

他的靈魂常準備有以終須盡。

不為憂慮牽掛在凡塵。

也不憂名，也不憂命。

他從不趁機緣對人懷嫉恨。

也不存心嫉忌人。

他不讓阿諛傷人實最深。

不知不知法律何從定，但知唯善是遵循。

他一生，對浮言，難聽信。

他的良心便是自家的後盾。

他不因譽者而自豪，

也不因毀者而自損；

他早晚必瞻神明，

却只願求恩，不願求他賜贈；

他長日不因圖害枉勞心，

消遣的唯有佳卷良朋；

他能把人間羈絆擺脫都乾淨，

不望高昇，也不怕下墮；

他不是地主，却是自身的主人；

他絕無所有，却是萬物皆備於一身。

抗戰史漫談

後說抗戰史，和民氣不願為他和日本高正教所反對，那件事卻已很多
英雄慷慨和可歌可泣的事情，這本書的目的，是想用前輩的形勢，把
這些形勢，把這些事蹟介紹給讀者，它雖是一本漫談，但決不敷衍，對白
與某些場面，用詩文，升大，幾根，據書，藉，華，雜，能，用，瓦，位，不，是，為，宣，抗
測，精，研，由

世界書局最新出版

世界名著叢書

人生

鑑

精裝一巨冊 定價二元四角

著者 Dpton Sinclair

譯者 傅東華

女優泰伊思

精裝一巨冊 定價大洋二元

著者 Anatole France

譯者 徐蔚南

盧騷懺悔錄

精裝一巨冊 定價二元四角

著者 J. J. Rousseau

譯者 張競生

青年期的心理與教育

精裝一巨冊 定價二元四角

著者 G. Stanley Hall

譯者 李浩吾

中華民國十八年十月初版

人生鑑 (全一册)

〔每部定價銀二元四角〕
外埠酌加郵費匯費

不准翻印

| | |
|-----|------|
| 譯述者 | 傅東華 |
| 出版者 | 世界書局 |
| 印刷者 | 世界書局 |

發行所 上海各埠 世界書局

