

康德的養生觀

李淳玲譯註

中譯者案：康德是個哲學家，他的思想是普世哲學的寶藏，卻因思行深奧，行文隱晦，向來被人評為是個惡名昭彰的作家，一般讀者很難直入其門，遑論深入堂奧，體驗他的宮室之美，百官之富。他即使說笑話也很含蓄，常夾帶一分老辣與詼諧。學者必須願意投注許多時間與精力，才可能漸漸接近他。這篇英譯文字目前收於康德論《學科的衝突》(Immanuel Kant, *The Conflict of the Faculties*) 一書的第三部裡，原只是他寫給胡菲藍先生 (Christoph W. Hufeland) 的一封信。胡菲藍曾送給他一本著作：《延年術》(*On the Art of Prolonging Human Life*, 1796)，而康德卻拖延了一年多以後才給他覆信，顯然仔細讀了該書，又有所感，才寫下這樣一封信，透露自己的醫學觀，身體觀及養生觀，並且在大談養生術時帶出自己老年生活的片段，是難得的一手資料，十分珍貴。

有趣的是胡菲藍這本《延年術》後來傳到日本，竟對日本養生學的一派學說 (macrobiotic) 產生影響，這一派養生術在二十世紀七零年代傳到西方，目前在西方還有許多奉行的徒眾。譯者因在加州行持中醫，間歇也在歐美兩地教授中醫學，因而有機會接觸到這派養生術的徒眾。事實上，這一段胡菲藍與日本養生學的交流，譯者是從艾克曼的著作：《黃帝的腳蹤》(Peter Ekman, *In the Footsteps of the Yellow Emperor*) 一書裡讀到的。*因此，從這封信所衍生之如何替中醫學定位的問題，譯者有意發展成一本康德與中醫學的小書，也算是中西學問會通的一個面向。這篇譯文算是從另外一個角度介紹康德，與生活較為接近，或許會有一些另類的親切感。譯者隨文有些評註，不時也用**黑體字**強調重點，或可增添一些讀文的趣味。

*艾克曼本人是西醫，卻醉心中醫，他是傳統五行派英國針灸醫師衛斯理 (J. R. Worsley) 的學生，因對他的老師好奇，所以展開一連串田野調查，追蹤近世中醫西漸的軌跡，近年因有緣來上我的中醫課，承其贈書，我才有機會挖掘出這段康德與中醫學間接的軼事。

康德論《學科的衝突》
(Immanuel Kant, *The Conflict of the Faculties*)
第三部
(Third Part)
哲學與醫學的衝突
(The Conflict of the Philosophy Faculty with the Faculty of Medicine)
Translated from Mary J. Gregor's English Translation

談單以一種果斷力控制生病的感覺

一封給胡菲藍樞密顧問與教授的回信

謝謝您 1796 年 12 月 12 日送我的禮物，那本既有啟發性又有趣味的書：《延年術》(*On the Art of Prolonging Human Life*)。我拖至今年 (1798) 1 月的此刻才回信，您可能以為我是仗著會長壽才這樣拖延回信。但人越老就越有拖延重要決定的習慣，就像拖延生命的蓋棺論定一樣：死亡對我們而言，總是來得太匆匆，而我們總是不斷地想盡種種藉口擱置它。

你問我有關你所謂「人意圖對自己的自然因素作道德性的處理：把整個人、包括身體這方面，表象得好像是一種依道德秩序的存在，並顯示道德修養是人性身體圓滿的主要因素 [譯案：好似中國人所謂的德潤身]，這只是一個概要」的意見。你還說，「至少我能向你保證，這些並非先人為主的意見，而是我的工作與調查本身迫使我以這種方式來看待人性」。這不只顯出一個精審的論理，還透出一個哲學家的觀點。這樣一種對人的觀點是：人、不只像法國議會的指揮一樣，技巧地運用理性開出的方法，在經驗的基礎上〔技術地〕行醫，他還是純粹理性醫生團隊的立法成員，除了具有開方治療的技術以外，還有把**義務**本身開成方子的智慧 [譯案：指醫生之專業知識與其義務是兩回事]。在這種情況下，**道德的實踐哲學也提供了一個萬靈丹**，雖然它絕非是對每一種問題完整的答案，卻必須是每一個處方的成份 [譯案：義務必須滲透於每一個專業知識的處方裡]。

然而這個萬靈丹，只能當成一個養生術被接受：換句話說，它只能消極的當作一種預防疾病的藝 [技] 術。但是這類技術預設了一種只有哲學、或哲學的精神才可能提供的能力，以作為它的必然條件 [譯案: 此是醫學屬於哲學的部分]。以下的論題包含了形構養生術這種崇高的工作所涉及的精神：

談單以一種果斷力控制生病的感覺

這個命題的可能性不能從別人的經驗裡抽出，只能從我自己經驗的例子裡抽出第一個事例，因為它們源於內省，並且只有到事後，我才能問別人是否留意到他們也有類似的狀況。因此，我被迫去談我自己。雖說在一個獨斷的論斷裡，這樣做有違謙遜，*但是如果我們不是處理一般經驗，而是處理一種內在實驗，或是處理一種請別人考慮之前，必須自我交代的觀察，那就是可以被諒解的，因為除非別人的注意力也被此事吸引，否則不會自發在每一個人的身上。要以自己思緒遊戲的心歷路程來娛樂別人是很放肆的，因為那只對〔自己〕有主觀的重要性，對〔別人〕卻不具有客觀的重要性與妥效性，我是理當被責備的 [譯案: 康德嚴格的主客觀分際，不只是認知，還是實踐，因此主客觀的分際也是嚴謹的道德修持]。但是假如這種內省和從中所發現的，確是非比尋常，並值得每一個人去嘗試，雖說還是必須指點他們，那麼叨叨絮絮地告訴別人自己的感覺，至少是可以被諒解的 [譯案: 替自己談論自己的感覺圓說]。

在意圖顯示自我觀察的結果以前，我決意延用一種養生觀，我必須談談胡菲藍先生打出形構一種養生學，也就是疾病預防術之工作的方式，與醫療或治療疾病技術的區別 [譯案: 在康德、養生學屬於理性的實踐哲學，醫療技術屬於知性的理論知識，前者只是軌約原則，後者才是構造原則]。

他聲稱形構一個養生學的藝術為「延年術」。

* 在一個有獨斷實踐性格的論述裡——例如，指向那種每個人都負有義務的自我檢查——講演者以「我們」，而不是以「我」來稱述。但是如果他〔像病人對醫生似的〕在描述自己私人的感覺，或自己如是的私人經驗，就必須以「我」來稱述。

他是從人類最殷切的欲望，雖說它可能並不那麼可欲，導引出這個題目的。人類，確實喜歡有兩個願望同時能被達成：一是長壽，一是在長壽中享有健康的身體。但是第二個願望並非第一個願望的必要條件：**人們對長壽的意願是無條件的**。拿一個長年躺在醫院的病人為例，他痛苦與憤懣，多次聽他說希望死亡快點到來，以使他能解脫痛苦。**請勿相信他**：他絕非真心要去死的。**雖說他的理性確實敦促他意願速死，但他的自然本能卻是想活下去的**。當他將死亡召喚成他的解脫者〔*Jovi Liberatori*〕，他總會去請求一個短暫的延緩，並且總會用某種托辭〔*procrastinatio*〕延遲它的強制裁決。事實上，就算一個狂怒的人，可能決定結束自己的生命，在此也不例外，因為他的決定是被情緒困擾到近乎瘋狂所致。在兩樁承諾盡孝的義務中〔「福如東海與壽比南山」〕，就算依理性判斷，第二樁都含有更強的動因——也就是，把它當作一種義務來遵奉是可以稱道的 [譯案: 指遵奉「壽比南山」為義務是可以稱道的，而「榮華富貴」似的「福如東海」卻不必被理性所允許]。

換句話說，其實並不是為了年齡的考慮而有敬老的義務，並不是年老虛弱就可以對青春年華喧賓奪主，因為衰弱沒有理由贏得尊敬。因此，老年的值得尊敬，是因有其它可被稱道之處。而其理由並不在一個人經過種種冗長的經驗，到達那斯特〔*Nestor*〕的老邁，就可以有指點年輕人的智慧 [譯案: 可類比孔夫子所謂「老而不死是為賊」之意，康德意指不是老了就可倚老賣老地教訓人，換句話說，年老與智慧不必成正比]；反而只是一個人活了那麼久，他長期以來已經成功地避開了死亡，避開了那可能加諸於一個所謂有理性存在者最屈辱的判決：「你是塵土，終將回歸塵土」的判決，因此必然在某種程度已經贏得了永生。這是何以老年人應該被尊敬的理由。只要沒有沾污他們生命的恥辱 [譯案: 指沒有道德上的污點]，單只為他們已經立下保持生命長壽的典範就已值得尊敬。

另一方面，人是否完成了活得很健康的第二個願望卻總是不確定的。〔從活力的舒適感來判斷〕，他可能自我感覺良好，但是卻永遠不能知道自己是健康的。不管人能感覺與否，**疾病總是自然死亡的因素**。有許多人始終病懨懨的，卻從來沒有病，這麼說並不是真的要譏笑他們。他們的養生術包括始終從生活方式裡

脫軌又回頭去接軌，並且藉著此，他們把自己料理得很妥當並且活得很長命，雖說並不必要是一個精神奕奕的生活。我已經活過許多我的朋友和相識，他們誇躍著完美的健康，並且始終履行著一套不變而有序的養生術，然而，同時卻有一個死亡的種子〔疾病〕在其中滋長而毫無所覺。他們自覺健康、卻不知自己有病；因為自然死亡的原因總是疾病，而**因果律是不能被感覺的**。它要求知性，知性的判斷卻可能會有錯，而從另一方面說，**感覺卻是不會錯的**；一個人除非真是覺得生病了，否則我們是不會稱他生病的，雖然那感覺不到的疾病，可能正埋伏在他身上準備冒出來。因此假如他不覺得是病了，他是有資格僅以他看來好像是健康的樣子來表達他的舒坦。所以長壽，在一種內省的考慮下，只能見證到一個人已經享受到的健康，並且一個養生術將必須證明它的技術或學問主要是在生命的延年術上〔而不是在生命的享受上〕。這也是胡菲藍先生所要說的〔譯案：康德在此還是很斯多伊的 (Stoic)，沒有把長壽當「福」看，而是當「德」看〕。

養生的原則

一個延年益壽的養生法必須不以生活的舒適為指標〔譯案：還是當「德」看，可見最終的「德福一致」是「德」的要求，即「實踐理性」的要求，這點相當重要。在《道德形上學基礎》一書裡，康德有拓展才華是德性的要求說，與此相應；同時也有理性絕不能應允以追求榮華富貴作為生命的目標之論，此處可見「實踐理性優先性」的深刻〕，因為縱容人的精力與感覺將會損害自己。換句話說，其結果會陷入虛弱與衰弱，因為人的活力可能漸漸因缺乏運動而耗損，就跟過度與頻繁的運用會導致衰竭是同樣的道理。所以斯多伊的生活方式〔*sustine et abstine*〕就好像是一種養生原則，不只就德行的學說而言，並且就醫學而言，是屬於實踐哲學的。當人以理性純粹的力量透過一種自制的原則去控制其感官的感覺，以決定其生活態度，醫學就是哲學的。換一個角度說，如果是從外界找尋物理的方法〔藥物或手術〕來刺激或扭轉這些感覺，醫學純然就是經驗的及機

械的 [譯案: 就此而言, 中醫〔針灸及草藥〕確實包含了實踐哲學與經驗科學的兩個面向]。

當我們沒病時, 溫暖, 睡眠及嬌慣自己, 就是安逸生活裡一些這一類的壞習慣。

1) 從我自己的經驗說, 我不能同意頭腳應該保持溫暖的規矩。我發現保持他們的涼冷更值得推薦〔俄國人還包括了胸〕, 只把它們當作避免寒冷的一個警告 [譯案: 以冷治冷, 是一種警策, 生命過於嚴峻, 不容許流於安逸, 這還是道德意識]。雖說冬天以熱水洗腳當然比冷水洗腳舒服: 用冷水可以避免離心臟遠端的血管鬆弛, 這是一種老年人常有的、不可治愈的腳疾狀況。特別在冷天裡, 保持腹部的溫暖, 可能不只是舒服而已, 還是一個養生箴言; 因為腹部包含了腸子, 腸子必須在一段長時間裡載運非液體的物質。是因此、而不是溫暖本身, 才是老年人用一種稱為支持帶的理由〔一條箍住腹部並支持其肌肉的寬帶子〕 [譯案: 很有趣, 得知康德時代保健用品的一手資料]。

2) 睡得既久且多〔透過 siestas 歇歇醒醒〕 [譯案: 就是打瞌睡, 康德自己每天生活的習慣], 不可否認的, 是要免除一些我們醒時生活多少難免帶出的不便, 然而長壽的願望只是為了要把大部份的生命睡過去, 這也是夠奇怪的。但是這裡的重點是這個所謂達到長壽的方法, 舒坦、是與它的目的互相矛盾的。因為隆冬長夜的睡睡醒醒, 只是在休息的假相裡傷害、壓抑、損害整個神經系統。所以在這個案例裡, 舒坦、只對折壽有貢獻。床舖是整堆疾病的溫床。

3) 一些老年人縱容自己, 或讓自己被縱容, 因為他們以為為了節省精力, 能避免不適〔比如在惡劣的天氣出門〕, 就能延長他們的壽命, 一般而言, 或者**要別人為他們作一些自己還能作的工作**。但是這種**為自己的索求**只帶出正好相反的結果: 一種早衰及短壽 [譯案: 康德不主張生活太安逸]。還有, 就是可能很難證明已婚者具有活得比較長壽的機會。在一些家族裡長壽是遺傳, 並且在這樣的家族裡, 族內通婚可能是建立這類家族的特徵。再就是, 宣揚婚姻生活可以長壽是一個不算太壞的政策, 雖然相對而言, 經驗只提供我們極少已婚配偶「與子偕老」的例子 [譯案: 可見婚姻能夠「白首偕老」也是難得的至福]。但是在此我們只關心依自

然秩序而長壽的生理因素，不談依公意方式達到國家福利要求的政治理由所可能導致的長壽因素。再說，在一種不涉及作為一個哲學家的情況，哲學活動是一種消除諸多不適感覺的方法 [譯案: 康德在此意指哲學活動人人可為，哲學家卻非人人可當，他對哲學家有最嚴格的要求]，此外，這也是給哲學的專業介紹一種有趣的心靈刺激，一種獨立於外在條件的趣味，所以它既有力又誠懇，雖說它僅具一種遊戲的性質，卻可避免充沛的活力垮掉 [譯案: 給專業哲學者一種養生的活動]。從另一方面說，**哲學**，它的趣味是落在理性全面的終極目的上〔一個絕對的統一上〕，**它會帶出一種有力的勁道感，這種勁道感就某種程度而言，藉一種對生命價值理性的評估，是能補償老年身體的孱弱的。**然而，為了增添我們的知識而打開新觀點，即使它們並非直接屬於哲學，也起了同樣的、或類似的作用；再就是，達到數學家直接對數學感興趣的地步〔並不把它當作是達到某些其它目的的工具〕，在一種恢復活力、延年益壽、無所耗竭的生命裏，他也算是一個享受到這種刺激活力好處的哲學家了。[譯案: 這是說從事哲學活動本身也有一種恢復活力的養生功效，那麼只要從事任何一種思考活動，每個人都可以算是哲學家了 ☺!]

但是對那些智力有限的人，僅僅消磨在一種無憂無慮的狀態幾乎就有同樣的效果，還有那些無事忙的人通常也活得很長 [譯案: 好笑！這樣生活也不錯]。一個非常老的老人在他的房裡把鐘一個接著一個、在不同的時間裡敲響，也是一項莫大的樂趣，一種足以使他和錶匠忙上一整天，並使他的錶匠賺取生活費的樂趣。對其他人，喂食和照顧會唱歌的小鳥，也能使他從吃吃睡睡裡忙上一整天。一個老富婆也可能在一邊紡織，一邊與人閒扯淡裡找到打發時間的辦法；等到她極老之時 [譯案: 表示她以這種方式生活也很能長命]，就好像已經失去了良伴一般，她會抱怨說如今因為不再感覺指間的細綫而使她陷入無聊致死的險境 [譯案: 哲學家自己到老還不忘消遣老太婆，康德式的乾幽默]。

但是我深恐我有關長壽的課題可能很無聊，並且對你有害。如果不把它當成一種老邁的過錯加以譴責的話，我將對趣味嘮叨的容忍設下限制 [譯案: 這是康德式的幽默，一個律己甚嚴者的趣味，他不得不放肆地談論自己，只因為有趣；但因理性的自我限制，他決不至於縱容自己。此處界限很難拿捏，譯者慶幸康德談了自

己，所以留下哲學家難得的生活片段與趣味。譯者曾在接受墨子刻教授餽贈著作時感到類似的幽默，他說：「妳從此不會再失眠了！」]。

1.

談憂鬱症

憂鬱症是與心靈能力控制其生病的感覺正相反，它〔無意透過理性去控制它們〕而把自己沮喪地放逐在毫無特定對象之一般不適感覺的衰弱狀態裡。由於這種憂鬱症*〔*hypochondria vaga*〕在身體內沒有特定的位置，並且是一種想像力的產物，所以也可以稱為虛妄的疾病，在這種情況下病人發現自己具有從書本裡讀到的每一種疾病的症狀。與心靈的自我主控相反，換句話說，就是怯懦地嬌養著那些可能降臨的疾病。而這樣的疾病一旦到來，人是無能抵抗的。那是一種瘋狂；**因為雖然某種不健康的情況〔例如脹氣或便秘〕可能正是它的原因** [譯案: 康德說中了，臨床上幾乎無例外，從憂鬱症到更沉重的精神分裂症，都有脾胃、腸胃消化功能的問題，此命題之相反並不必然，並非有消化問題的人都有憂鬱症或精神分裂症]，但它卻是一種不能馬上被感覺的情況，當它一影響到感官，就被憑空的想像錯誤地表象成迫在眉梢的疾病。於是就這樣自我虐待著〔*heautontimorumenos*〕，不但沒有把自己調理好，反而跑去求醫。但是這對他一點好處也沒有，因為只有他自己，透過鍛鍊自己的思緒；才可能斷滅這種不知不覺升起的惱人念頭。確實，這種惱人念頭的毛病，如果非要降臨是不能被預防的。只要人們被這種毛病所苦，是不可能期待單透過果斷力就能控制這種不適之感的；因為如果做得到的話，一開始就不會犯憂鬱症了。一個有理性的人是會否決這種憂鬱症的；如果不適侵襲著他，也就是這種自我設計的疾病對他造成抑鬱的威脅，他就自問焦慮是否有一個對象，如果發現他給不出一個合理的焦慮理由，或他知道，如果真有這樣一個焦慮的理由，他接著想，除了宣稱自己一天計畫的內在感覺以外，做什麼都免不了它的後果，換句話說，他把他的壓力〔這在當時還僅是局部的〕留在恰當的地方〔好像完

* 藉以與局部性的憂鬱症區分 (*hypochondria intestinalis*)。

全與他無關似的〕，然後將他的注意力轉移到其它手邊的事 [譯案: 這是說有理性的人可以有合理的抗壓力，不去管它還繼續做自己該做的事，以下康德舉一個切身的例子說明]。

我自己因平窄的胸腔而有一種自然憂鬱的傾向，它使我的心肺活動的空間變得十分狹小，並且在早年，這種情況幾乎令我厭世。但是透過反省，**假如這種對心臟的壓迫純然只是機械的，並不可能去改善它，我很快的就不再對它在意** [譯案: 康德的毛病也是在腸胃，他自己就有便秘的毛病，確實也綿延到死前，這個壓迫感來自胃氣鼓脹，壓迫心臟，並非真的心臟毛病]。結果是，每當我覺得胸腔有壓迫，心裡就先有意地、自然地升起一種平靜與喜樂的心情，那樣就不會喪失與社會間的交通，不會〔像一般的憂鬱症者一樣〕被間歇的任性所打斷 [譯案: 指憂鬱症者與外界隔絕]。並且生命的樂趣〔*joie de vivre*〕好像仰賴能在生命中自在地作些什麼，多於享受生命饋贈的禮物，心靈活動能成就另一種高度的活力感，以抵抗單對身體影響的限制 [譯案: 這是夫子自道哲學思考活動之自由帶出的快樂，可以克服身體缺陷帶來的不適，也道出天生財富不必給人帶來快樂，換句話說，人生之幸福可能與自由自在相關，而與能得到多少的餽贈無關]。那種壓迫感始終跟隨著我，因為它的原因根源於我的體質。但是我已經透過從這種感覺移開注意力，控制住它對我思緒及行為的影響，就好像它完全與我無關了一樣。

2.

談睡眠

土耳其人隨著他們的宿命觀對節制有此一說：從世界一開始，每個人就註定有其一生食量的配享，並且與其大吃大喝極度浪費，不如仗著少食多餐賴以生存。當我們把它放在幼學教育的形式裡看〔從樂趣而言，醫生總必須把病人當成小孩子看待〕，這種說法在養生術裡也可以作為一個規則：這個規則簡單的說就是，命運一開始就分派給每個人定量的睡眠，而當一個人在他成年的日子裡已經被賦予〔大於三分之一〕的睡眠時間，就不可能再期待一個長期的睡眠，也就是不可能再期待活

到很老了。假如，為了享受打盹或〔在漫冬長夜裏〕打發時間的甜美奢侈〔例如西班牙人的 *siesta*〕，一個人的一生就被分配了多於三分之一的睡眠時間，或說如果他以一點一滴的打盹計算，而不是以每天睡一段持續的時間計算，就他所能開銷的生命總量而言，他將在程度與長度兩方面都嚴重失算。現在幾乎沒有任何人希望能完全免除睡眠〔這表示就好像是一種從巨大痛苦的解脫，我們視長壽為一個冗長的苦悶，所以要把它的局部花在睡眠上〕。所以不論就情感和理性而言，把這完全空無享受與活動的三分之一撇開是更值得推薦的。何不就死心蹋地的把它當作是自然必要的恢復就算了 [譯案: 自然生命是需要生養休息、歸根復命的，康德竟然在此強探力索，顛倒嘮叨，好笑死]。然而，一個人應該確切地規定睡眠當該從何時開始，以及持續多久。

一個人睡不夠固定與習慣的時間、或不能保持清醒都是一種不適的感覺。但是兩者之間，失眠是更糟糕的：上床想睡覺，卻清醒地躺著。醫生通常勸病人把一切思緒從頭上趕開，但是它們又跑回來，要不別的思緒又跑進來盤據，並使自己清醒。唯一訓練〔失眠〕的建議是，一旦意知或開始意識任何思緒打攪了，就馬上轉移注意力〔就好像，一閉眼，就把它們轉移到別處一樣〕。這種打斷意知的思緒逐漸產生觀念的困惑，藉此他對〔外在〕情況的知覺就被掛空了，於是一套完全不同的序列進來了，一種不自覺的想像力遊戲〔就身體狀況言，是在作夢〕。從我們動物性的機體而言，作夢是一項頗令人羨慕的設計，身體藉它鬆弛在一種動物性的活動中，卻從中被鮮活的活動刺激著；因此，就算我們醒後不再記得夢境，作夢必然還是發生了；否則，如果作夢完全沒有發生，從表象之地的腦子開始進行的神經功能不能跟臟腑肌肉的力量和諧合作，那麼生命是一刻都維持不住的。這就是何以我們推測所有的動物在睡覺時都作夢的理由。[譯案: 此說有趣，是康德談夢了。在《第三批判》，康德也談過作夢的好處，使人生多彩多姿，但是根據中醫學，那一種夢境與飽食晚餐有關，並不見得合乎養生衛生。]

但有時當他躺在床上準備睡覺，即使用了這種轉移思緒的方法，還是睡不著，這多少可能發生在任何人身上。當它發生時，他的腦子會有一種〔像抽痙似的〕痙攣的感覺，一種與人在醒時比他在床上清醒高半寸的觀察相當一致的感覺 [譯案：康德約157公分，個子不高，所以很計較這醒時較高的半寸]。因為**失眠是一種老年的衰敗相**，並且因為一般左邊總是比右邊衰弱，* 大約在一年以前，我開始感覺到這些抽痙似的抽搐以及這類敏感性的刺激〔雖然它們不像抽痙一樣，是有病的肢體實際可見的動作〕；並且根據其他人的描述，我必須當它們是痛風發作而求醫。但是，對於睡眠被中斷的不耐煩，我很快就依斯多伊式的解藥，強制將我的思緒集中在一些隨意選擇的中性對象上〔比方說，西塞洛這個名字，它包含了許多可聯想的觀念〕[譯案：我們確實知道他失眠時在想什麼了]，並因此把我的注意力從那種感覺轉移。結果是那種感覺遲鈍了，甚至很快的，我就被昏沉感所取代；每當夜晚這類間歇的發作打斷了我的睡眠時，我都能靠重覆這個程序得到很好的效果。我曾經以為這些可能只是想像的疼痛；但事實上第二天早上我左腳趾的通紅就說服了我，它們並非想像 [康德愛吃 **cheese**，可能確有痛風的毛病，他臨死前一天，也是嘴饞吃 **cheese** 然後中風的]。我確信，只要一個人的飲食不是太大的障礙，痛風發作是可以用同樣的方法處理 [譯案：非因計因的胡說]，並且甚至抽痙與癲癇〔雖說這對女人與小孩並不適用，他們不必然有果斷力〕[譯案：又是一個說唯女子與小人為難養的老頭子]。確實，甚至一般已經當作不可治癒而放棄看待的痛風〔*podagra*〕狀況，也能被控制住，在每次的新發作裡，藉〔轉移人對疼痛注意的〕果斷力，確實是可以漸漸治癒的。

*據說有時，只有運動與早期鍛鍊是決定一個人的身體那邊比較強或比較弱的因素，這只就考量其表面肢體而言——戰場上一個人是否會用他的右臂或左臂持軍刀，騎兵站在他的馬鐙是否會從右邊向左邊跳上他的馬，或者相反等等。但是這個斷言是不正確的。經驗教我們假如我們從左腳量我們鞋子的尺寸，左腳剛好合腳，右腳就會太緊；並且我們幾乎不能為此怪父母小時候沒把我們教好。右邊比左邊優異還可以從這個事實看出，如果我們要跨過一個深溝，我們把我們的重量放在左腳，並且用右腳跨過去；否則我們就得冒掉進溝渠的危險。普魯士步兵被訓練成從左腳開步的事實，確認而不是否證了這個斷定；因為他們像放在一個槓桿的支點上一樣把這個腳放在前面，以便能為了攻擊的衝力去使用右邊，在此他們是以右腳的操作抵制住左腳。

3.

談飲食

當一個人健康又年輕時，指導他何時該吃，該喝多少的最佳方針，只是他的胃口〔饑餓與口渴〕，但是當老年的衰弱侵入，最能延年益壽的方法就是養成一種生活態度的習慣，把一種已經試驗過又發現有益的原則鍛鍊到一個程度；換句話說，除了在嘴饞時容許適當的例外以外，可以藉日常生活常態的規律性達成。更特定地說，一個老年人的食欲，特別是男人的，要避免大量的液體〔湯液，或太多的飲用水〕；另一方面，卻要求更多刺激的飲料〔例如，酒〕以及令人酣暢的食物，兩者都對循環系統帶出刺激的因素，能夠幫助血液循環的機制活絡，並且促進腸子的蠕動〔在所有的臟腑中，腸子似乎最具洽適的生機〔*vita propria*〕，因為如果從一個動物裡取出它們，還暖暖的，然後切成一塊一塊的，它們就會像蟲子一樣爬著，人們不但能感覺得到，甚至還能聽到它們正在工作〕[譯案: 好笑的表述，莫非人們能聽到肝腸寸斷的饑腸漉漉?]。

對老年人來說，水液一旦到了血裡，當它不再包含分解到血裡刺激血管以清除它的成分時〔就好像酒一樣〕，它將要花上比較長的時間去完成與血漿經由腎臟到膀胱的分離過程。但是在這個案例裡，酒是當作藥物被運用的，正因如此，它的人造用途就不能真正算是一種預防養生術的一部份 [譯案: 總算是肺腑之言，沒有完全酒迷心竅]。想喝水的〔口渴〕欲望大體只是一個習慣；並且藉著不馬上消渴，就可以對此養成一種堅定的處理方式，一個人透過在固體食物裡添加些液體，就能消除這種自然需求的刺激程度，即使是自然的本能也不許老年人用大量的液體。進而，喝水過量會降低血液的溫度而使人睡不好，或至少睡不深。

常被提出的問題是，養生術的規矩是否二十四小時之內只允許吃一餐，和睡一覺，還是說，把胃口留在中午和在晚上各吃一點，會不會更好〔更健康一點〕。不可否認，好好吃一頓晚餐可以打發時間，我還想在一生中所謂最好的〔中年期〕吃晚餐會有好處。但是到了晚年，只在中午吃一頓會比較好；因為到了老年，完成在腸子階段的消化無疑需要更長的時間，我們有理由相信，當第一階段的消化還

在進行，〔再吃一頓晚餐〕是對自然的一種新挑戰，這對健康是有害的。因此之故，在吃過一頓精緻又滿意的午餐以後還有再吃晚餐的衝動可以算是一種生病的感覺。而一個人可以透過一種堅決的果斷力，完全控制到漸漸消解這種發作的感覺 [譯案: 康德也主張老年人「過午不食」，這完全是一種正確的養生法]。

4.

談不應時思考帶出的生病感受

不管是〔讀書〕的研究形式，或〔沉思發現〕的反省，思考都是學者的糧食，並且他不能在醒時與單獨時不思考而還能活著。但是如果他正在飲食或走路之時被一種特定的思緒盤據，就會消耗他的精力，因為他同時在頭上胃裡，或在頭上腳下擔負著兩份工作。第一種情況會引出憂鬱症，第二種狀況會頭暈。那麼想要用一種養生術來控制這種病況，他所需要的就是藉盤聚心靈的思考，取代胃部腳部機械性的盤聚，並且藉著正在飲食或走路〔恢復自己〕時，檢查那些深思熟慮並把自己讓給〔一種半機械性活動之〕想像力的自在遊戲。但是在學者的特例裡，這還要求鍛鍊出一種一般性的，與思考相關的節食的堅定果斷力 [譯案: 這是指學者之心靈生活雖然以思為食，然其現實生活也必須鍛鍊一種一般性的節食習慣。以下又舉例說明]。

一個人單獨用餐時一邊藉讀書或反省來盤聚自己的鍛鍊會促動生病的感覺；因為智性活動會轉移胃部的活力而打攪它。邊走邊反省也會帶出這種感覺，因為此時的腳部活動已經在消耗精力了。^{*}〔同樣的，一個人如果不習慣用人造光線讀書也會如此。〕然而，這些不應時的智性活動所產生的生病感並不是直接藉單純的

^{*} 一個有勤勉習慣的人單獨去走路，是很難勉強他不從自己的反省去娛樂自己。但是如果他走路時力行強探力索的思考，他很快就會被消耗掉，反之如果他給自己的想像力自由遊戲，這個活動就會活轉他——我從查詢別人得來的報告確認了自己的經驗。如果一個人走路時除了思考以外，同時還交談就會更疲倦，這導致他很快就需要坐下來繼續他的思想遊戲。在寬擴空間散步的目的正是為了把一個人的注意力從一個對象轉移到其它之上，以便避免成為僅專注任何單獨的對象。

果斷力就能馬上消除的。一個人只能透過一種對治原則，破除習慣而漸漸消除它們。而在此我們當該僅談那些能夠馬上被控制的狀況。

5.

談透過一種呼吸的果斷力克服與預防病理性的抽痙

[譯案: 康德練氣功了]

幾年前我不時受到鼻塞與咳嗽之苦，發作起來都很惱人，因為它們不時發生在我正要入睡之時，這使我夜間的睡眠被打攪，可以說是很令人生氣的。我利用緊閉雙唇僅靠鼻子呼吸解決了鼻塞發作之苦。一開始我只能做到薄薄的、吹哨般的呼吸；跟著我不放棄也不放鬆努力，我的呼吸力就持續增強，直到終於能完全自由從鼻子吸氣為止，我只要一達到這一點馬上就睡著了。至於咳嗽，一種所謂的痙攣，好像被透不過氣撕裂的大聲排氣〔間歇的，像笑聲一樣〕。我特別被一種一般英國人所謂的老人咳嗽所苦〔因為咳嗽發作時正躺在床上〕，有時正好發生在我躺上床開始暖和以後，它耽誤了我的睡眠，就更討人厭了。由於這類的咳嗽發生在由口吸氣刺激到氣管之時，* 因此並不需要機械的〔藥劑的〕解藥來處理；一個心靈動作

* 可不可能是〔當雙唇緊閉〕空氣通過耳咽管的循環，會產生主要器官增添活力的新鮮感覺？因為藉著累積〔耳咽管的〕氧氣好像使這個循環將氧氣帶得靠近腦部——就有一種像是在喝空氣的感覺？並且空氣，雖然本身沒有自己的氣味，以這種方式增強了嗅覺神經及吸收它的有關血管的力量？在某種天氣裏一個人不能得到喝空氣的新鮮感覺；但是在其它天氣裏，一個人在長途行路乾渴之時，確實真能得到一種快感，一種從嘴巴吸氣得不到的快感。但是最重要的是，在一種養生術裏，養成雙唇緊閉從鼻子吸氣的習慣，否則那是一個人甚至在沉睡時都做不到的，並且一旦從嘴巴吸氣，人馬上就從所謂的睡眠中驚醒，清醒過來。早先，在我養成用這種方式呼吸之前，有時就發生在我身上。當一個人必須快速或上山行走，是需要有更大的果斷力不要不遵守這個規矩的，寧可調整步伐而不要犯規。劇烈運動時也一樣；並且一個老師在指導學生時應該讓他們安靜地做而不該常讓他們用嘴巴吸氣。我年輕的朋友們（以前的學生）就把它當成好像已經是證明過的和有益似的鍛鍊格律去身體力行，並且並不因為它是一種簡單的家庭解藥而小看了它，透過它我們可以散播醫生的服務。還有一點應該注意：雖然看起來好像一個人說話說了很久，每次開口時就從口裏吸氣是犯了規而不受懲罰，其實並不是這樣的；因為即使當時他還是用鼻子吸氣的。因為當演說者的鼻子是關閉的，我們說他是用鼻子說話〔一種很難聽的聲音〕因為他並不是真的藉他的鼻子說話；反之亦然，當他真是透過鼻子說話時，一如利陳柏Lichtenberg 樞密顧問幽默又正確地指出的：他並沒有真的「從鼻子說話」。為了同樣的理由人們必須用大聲說一段很長的話〔演講者和傳教士〕，能夠持續一個鐘頭而不致於沙啞：簡單說，他們從鼻子吸氣並且僅從嘴巴呼氣。一個習慣於雙唇緊閉而呼吸的附帶好處是，當一個人單獨或至少不涉及談話時，那始終分泌並潤喉的口水，同時也作為一種

就能直接止住它，簡單地說，這個動作就是完全把一個人的注意力從這個刺激強制導向一些其它對象〔就好像我以上談過的痙攣性抽搐一樣〕，這就阻止空氣排出了。我清楚地覺得它把血液衝到我的臉上。但是這個刺激卻帶出口水流動的效果，空氣一排出，口水就減少了。這樣的心靈作業要求極高度的果斷力，但是卻能得到很多的好處。

6.

談緊閉雙唇這種呼吸習慣的效果

這種習慣的當下效應是一直帶入睡眠，並且如果我正好張開雙唇從口裡吸一口氣，馬上就會被驚醒。這表示睡眠及其併起的夢境並不是一種完全失去清醒的狀態，好像只是一個人在睡眠時排除對自己的注意力而已 [譯案: 又談夢]。這也會導至同樣的結果，如果一個人〔或許為了要去走路〕而在前一晚就決定第二天要早點起來，而事實上第二天他也確實比平常早醒了一點；因為他假設會被市鎮的鐘聲吵醒，那是他在睡夢中必然已經聽見、並且注意到的。這值得稱道習慣的當下效應是，避免一個人在睡夢中與清醒時不自覺地，強力地咳嗽〔這種咳嗽與故意咳嗽以逼出痰有別〕，所以那單純的果斷力就能改變一個疾病。我甚至還發現它還有另一個效果。有一次，我已經熄燈上床，卻突然感覺強烈的口渴，而從黑暗中走到另一個房間去喝水。當我正摸索著拿水瓶時，我突然有一種所謂想用鼻子喝空氣的念頭，我作了幾次深呼吸及擴胸動作，僅僅在幾秒鐘之內，我就完全消除了口渴 [譯案: 幾乎目睹了他半夜活動的身影]。口渴算是一種病理刺激，它被另一種對治的刺激中和掉了。

結論

〔健胃的〕消化劑用，並且或許〔在吞嚥時〕也作為一種鬆緩劑用，只要一個人決定不去浪費口水就對了。

就好像一種理性動物卓越的力量，所有人心能單藉堅定的意志去控制生病的感覺，都屬於〔類似痙攣〕的抽搐性質。但是我們不能扭轉這個命題而說每一個抽搐的痙攣都僅用一種堅定的果斷力就能處理或消除。因為其中有些是一旦企圖把它們臣服於個人的果斷力之下，反而會強化其抽搐病的。這在我的個案裡也屬實，大約在一年前，我得到像哥本哈根報紙裡所描述的「一種隨著頭痛而來的鼻塞時疫」〔我是在更早一年就得到該病的，症狀與之完全類似〕。^{*} 其結果是，我覺得我的智性工作秩序大亂，或者至少說是衰弱與遲鈍；由於這個病把自己附身在我老年自然的衰竭之上，它只能隨著生命本身而消逝。[譯案：自然生命裡帶病根的病不是說走就走的，醫學在此必須更謙虛，身與心的醫療皆然。]

只要思考是指有力去印持一個概念〔即在意識裡將觀念連結統一〕，這種生病的狀態就會在病人的思考器官〔腦子〕裡隨著思考產生一種痙攣的感覺，並阻礙其思考。這種感覺，就好像一種負擔，並沒有真正消弱思緒與反省的本身，或減低他對前面思緒的記憶力，但是當他正想〔口說或書寫〕陳述自己的思緒時，那種抵制分心的需要，會在腦子裡產生一種不隨意的痙攣狀態。這種分心會以一種無力維持觀念意識統一的形式，在時序上中斷觀念有力的融貫性，就好像後來居上、取代前面的位置一樣。每當課堂上我先為〔讀者或聽眾〕準備我想講的，藉前瞻暗示我的方向，藉後顧指示我論證的起點〔如果沒有這兩個參考據點，一堂課就沒有一致性〕。而這個生病狀態的結果是每當我正想要連繫這兩個據點時，我必須突然問聽眾〔或悄悄問自己〕：我現在在那裡？我是從那裡開始的？這並不只是一種心靈的，或記憶的缺陷，而是〔連繫觀念的那種〕心不在焉，也就是，一種無意的分心。這是一種最痛苦的感覺，一個人在寫作〔尤其在不容易回顧起點的哲學寫作時〕，只要費大力就可能預防，但是不管一個人費了多大的努力，總是不能完全去除它 [譯案：康德談老年逐漸喪失思考攝持力的狀況，尤其是對哲學概念的攝持，本來就已經是特別費力的。看下去。這一大段是難得的一手資料]。

這跟數學家是不同的，數學家能在眼前的直覺裡持住概念或替代〔量或數的符號〕，並對自己保證就算自己走開了，每件事都還是正確的。但是在哲學界，

^{*} 我想那是一種某種程度滲透到腦子的痛風。

特別是〔邏輯與形上學〕純哲學的工作者，必須把他的對象攝持在眼前的半空中，並且必須總是不僅一部份一部份地描述它、檢查它，還得在整個系統裡〔純粹理性的系統裡〕描述它、檢查它。因此**如果一個形上學家比其它領域或應用哲學領域裡的學者早衰是毫不驚訝的。但是總得有些人必須完全把自己奉獻給形上學吧，因為沒有它，就完全沒有哲學了** [譯案: 康德自況，十分動人]。

這也解釋了何以有人雖然對某些有關盡義務的事必須把自己放在病號單裡，他還是能在他的年齡層裡誇耀自己是多麼地健康。因為當他無能去履行這類工作時 [譯案: 指義務]，等於是禁止他去用他的活力，也禁止他去開拓與開銷他的活力了。他只能承認活在所謂〔植物似的〕低層裡 [譯案: 指生活品質降低一層]: 簡言之，他能吃，能走，能睡；然而由於一種涉及動物性存在的身體狀態，正是文明式存在的一種病態〔文明式存在是指能義務地處理某些公物〕，這個死亡的候選人與他自己並沒有絲毫的矛盾 [譯案: 請看康德深思之程度與力道。他老年時曾嘆不知如何死，顯然他不喜歡植物似地活著，一個律己甚嚴，只想盡生命義務的人的自況，也解釋了許多人不知如何安排退休生活的實況]。

所以生命的延年術導至這樣的結果：到頭來一個人只因繼續上演著動物性的功能，就被其他活著的人忍耐著，這並不是一個特別有趣的狀況 [譯案: 夠老辣的評論]。

但就這方面言我是罪過的。因為我何以不願為努力向上掙扎的年輕人讓出路來，我何以只為活命而剝奪我生命向來的享受？我何以自我否定而以一個虛弱的生命苟延殘喘？我何以以自己為例困惑訃聞的名單？[訃聞名單] 一般是為那些天生就更衰弱及計較他們壽限的人而設的，我為何讓〔我謙遜敬服的〕命運臣服於我堅實的果斷力？——這是一種在任何情況下幾乎不可能被當作一種養生術普遍規則的果斷力 [譯案: 此說甚深、甚美，人總有走到尊重自然、放棄果斷力之時吧，應當就是接受生命止息之時]，而養生術正是由理性直接主導的康復力，它永遠不可能取代藥劑師分派的藥方 [譯案: 注意康德對理性與知性層次清晰的分際，警策得很！這與《第三批判》談目的論判斷的作用一般，康德始終謹守其為軌約原則的分際，西方文化開出科學知識並非偶然，中國文化沒有發展出科學亦非偶然。此處有待深

思，哲學家需大力論證才可能分明，這是哲學思考的問題，不是科學知識的範圍，單憑科學家、歷史學家，如果沒有哲學思考的反省勁道，這個問題是講不明白的]。

後記

或許我也想建議延年術〔特別是延長學術壽命〕的作者慈悲地考慮保護讀者的眼睛〔尤其是現在大量的女性讀者，她們或許更討厭戴眼鏡〕。現在我們的眼睛被各方來的書籍印刷所威脅〔因為試把字母想成圖片，它們完全沒有一絲的內在美 [譯案: 奇想！偏偏於中文並不恰當，中文如圖，正好有其內在美]〕。摩洛哥城的居民有極大的百分比是瞎眼的，因為所有的房子都刷成白色；為了避免類似的原因將此邪惡散播於我們之間，印刷商都應該受到警察的管制 [譯案: 奇想！康德式的文字獄]，果真如此，目前的印刷時尚就會完全改觀。它應該指定：

1) 文本應該被印成灰色而不是黑色〔因為灰色在精緻白紙上的對比比較柔和舒服〕。

2) 該以窄腳的迪托體印 (Didot) 而不是以布瑞特克泡夫體印 (Breitkopf)，那與文字 (Buchstaben) 之名較相應——〔bucherner Stabe [beechwood staffs] 山毛櫸木竿，一如它自己，是為著穩固自己〕。

3) 德文著作當以羅馬（甚至斜體）字印出，雖然，正如布瑞特克泡夫 (Breitkopf[®]) 所說，這比歌德式 (Gothic type) 更令人眼癢。

4) 印刷商使用儘可能最小的字體，就等於合法允許腳注保持（對眼睛更吃力的更小的字體。

為控制這樣的虐待 [譯案: 不是文字獄，只是抗議]，我建議印刷商以《柏林月刊》(Berlin Monthly) 作為他們的範本 (文本與腳注皆然)；因為當人們被閱讀上述的

[®] 英譯者註：萊比錫的布瑞特克泡夫 (Johann Gottlieb Breitkopf, 1719-94) 宣揚發展歌德字型，而迪托 (Didot) 公司自 1713 以來在巴黎，則以一種小型字體印它的古典文獻 (Antiqua)。

印刷虐待以後，無論翻開《柏林月刊》的那一頁，都是賞心悅目的* [譯案: 讀書人的養眼術還是讀書，書呆子語]。

伊·康德

04-17-01 起稿，05-09-01 初稿譯成，12-03-2007 修訂，01-30-2010 編輯。

*我四十歲時第一次經驗到眼睛生病發作的狀況〔並不真是一種視覺上的病〕，以前偶爾發生過，數年之間間斷過幾次，但是現在卻在一年之內就來幾次。現象是這樣的，當我在閱讀時，一種光亮突然散佈在書頁上，把所有的字跡都混亂胡塗掉，一直到完全看不清它們為止。這種情況，並不超過六分鐘，對於一個習慣一頁一頁讀經的教士來說就是很冒險的。但是因為在我邏輯與形上學的課堂上，只要妥當的準備以後，我能自由地〔從我的頭上〕演講，我自己關切的是這些發作可能是瞎眼睛的前兆。但是我不再擔心這個了；因為，雖然這樣的發作現在比以往來得更頻繁，我不曾注意到失去我一隻好眼睛的犀利性（大約五年前我失掉了我左眼的視力）。有一次當這個現象發生時，我突然想到閉起眼睛，甚至用手罩住眼睛，以便有利地阻擋外來的光線；然後在黑暗中我看見所謂的書頁上有一個磷光的造型，類似行事曆表示上學期那樣的造型，只是凸面那邊帶有鋸齒的邊緣。當光亮慢慢消逝後，它就在六分鐘之內消失了。我確實想知道別人是不是有相同的經驗，以及我們如何能解釋這個現象，@很可能是在共同感官而不是在眼睛裡有它的來源——因為當我移動我的眼睛時，這個圖像並不跟著他們移動：我總是在同一處看見它。同時也很奇怪的是，一個人能夠失去一隻眼睛的視力而完全沒有注意到它（我估計那段有關我左眼的時間，差不多有三年之久）。

@英譯者註：胡菲藍在此加一注，確認康德這個情況的觀點，變成更普遍，並不是一個視覺上的疾病，並建議那是從某種瞬間血循環或消化刺激，或者或許是從一般性的衰弱得來的結果。佛蘭德 Vorlaender 在 *Akademie* 版原文的注中引了幾條胡菲藍的評論 (VII, 346-47)。