Еще больше настаиваетъ Толстой на томъ, чтобы люди не одурманивались, воздерживались отъ употребленія спиртныхъ напитковъ и табаку. Онъ проводитъ мысль, что люди употребляютъ эти возбуждающія средства не отъ скуки, не для веселья, а для скрытія отъ себя указаній совѣсти.

Люди прибѣгаютъ къ одурманивающимъ средствамъ или для того, чтобы не было совѣстно, когда сдѣлано что-нибудь безнравственное, или для того, чтобы привести себя въ состояніе, когда можно совершить дурной поступокъ, къ которому влечетъ человѣка его животная природа. Трезвому совѣстно украсть или убить, пьяному же не совѣстно. И вотъ человѣкъ одурманивается, дабы сдѣлать то, что запрещаетъ совѣсть. Всѣмъ извѣстно, что не мало людей спивается съ круга вслѣдствіе преступленій, за которыя ихъ мучаетъ совѣсть. Люди, живущіе безнравственно, особенно склонны къ одурманивающимъ веществамъ: таковы шайки воровъ, разбойниковъ, проститутки.

Словомъ, употребленіе этихъ веществъ въ большихъ или малыхъ размѣрахъ, періодически или постоянно, въ высшемъ или низшемъ кругу вызываются одной и той-же причиной — потребностью не видѣть разлада жизни съ требованіями сознанія.

Особенно вредно употребленіе табаку. Онъ опасенъ тѣмъ, что болѣе доступенъ, нежели вино, и всегда можетъ быть у человѣка подъ руками. Между образомъ жизни людей и ихъ пристрастіемъ къ куренію наблюдается опредѣленная связь. Мальчики начинаютъ курить почти всегда въ то время, когда теряютъ дѣтскую невинность. Люди перестаютъ курить, какъ скоро становятся въ болѣе нравственныя условія жизни, и снова начинаютъ курить, какъ только попадаютъ въ развращенную среду; курятъ почти всѣ игроки; изъ женщинъ всего меньше курятъ тѣ, которыя ведутъ правильный образъ жизни. Табакъ заглушаетъ голосъ совѣсти: предаваясь своей страсти, курильщикъ пренебрегаетъ начальными требованіями общежитія и не затрудняется напустить дыма въ комнатѣ, гдѣ находятся некурящія женщины и дѣти.

Ужасно, что люди курятъ не отъ скуки, а для заглушенія голоса совѣсти. Каждый можетъ вспомнить свое душевное состояніе въ любой періодъ жизни. Каждый найдетъ, что передъ нимъ стояли извѣстные нравственные вопросы; отъ ихъ разрѣшенія зависѣло все благо жизни, а для разрѣшенія нуженъ былъ напряженный трудъ. Какъ только эти вопросы начинаютъ мучить