

天然生活法

無錫秦同培譯述

天然生活法

商務印書館出版

商 務 印 書 館 發 行

研 究 衛 生 方 法

長 生 不 老 法

顧 實 編 五 角

本書分十篇。自一至九篇言精神、肉體、食養、少食、呼吸、運動等。種種不老方法。末篇言保全嬰兒法。人人讀之。可以長壽。

精 神 與 身 體

鄒 德 謹 編 一 角

是書分前後編。前編述身體與精神之關係。後編述神經健全之法則。辭明意顯。簡而易行。爲人人必備之書。

身 心 強 健 秘 訣

劉 仁 航 編 六 角

是書分初傳中傳奧傳三級。此即藤田式之中傳。貫徹儒釋道三教之理。一一皆可實地修證。名曰秘訣。誠非虛語。

藤 田 式 身 心 調 和 法

劉 靈 華 編 二 角 五 分

書係日本修養家藤田靈齋原著。以科學系統。說明修身養心之原理及方法。末附日本醫學博士菊池米太郎氏呼吸養生法。義精辭顯。指示明確。凡欲修養身心者。不可不讀。

天然生活法

目次

緒論

第一 天然之聲

..... 一

第二 光線與空氣

..... 一三

(一) 沐浴

..... 一三

(二) 光線與空氣

..... 一八

第三 衣服居處

..... 三四

第四 土與人

..... 五〇

第五 飲食物

..... 六七

(上) 天然食物

..... 七二

(中) 肉食

..... 八一

(下) 飲料……………九〇

第六 自然教育……………九三

(上) 家庭教育……………九三

(下) 學校教育……………一〇四

第七 婚姻……………一一八

第八 職業與勞役……………一二三

第九 娛樂……………一三四

第十 肉體與精神……………一三八

結論……………一四三

附錄實地應用法……………一四九

第一 總說……………一四九

第二 各論……………一五四

天然生活法

緒論

此書原著者爲德國游斯篤氏。知行合一。信道極堅。其初泥於物質。蔑視心靈。雖日常起居飲食。及一切養生諸事。皆趨人爲。大悖自然。卒致道義日喪。身體日弱。其他弊端。相隨疊至。於是始而恐怖。繼以憤慨。終乃大悟。養生必順天然。由是衣食居處。一切率由自然。疾因以瘳。躬行實踐之餘。因著此一書。以公世。書中持論。不爲今世科學成見所囿。不爲物質常則所拘。恐世人膠守過甚。自桎其生理之自由也。因示以天然大法。闡發而張皇之。不遺餘力。夫游氏德意志人也。德國素以科學爲萬能。今取反乎科學之說。肆論昌言。絕無顧忌。斯已奇矣。而響應景從之者。轉非常之多。是不尤可異乎。雖然是無足異也。蓋游氏所論。貌似違反科學。大爲指摘。實隱與科學同一鵠的。未始有歧也。何也。科學在窮究天然之大法。而游氏之主張。亦不外是。

也。

科學之真的。以人力。因天。非能以人力。違天。可聽天。而利之。不能制天。而勝之。世人得一而遺二。見寸而昧尺。遂不免謬誤。卽科學家亦多趨於誤解。游氏所論。在提醒科學家。使無忘真的。其透宗之言。不獨科學家可取爲攻錯之資。凡溺於時弊。傷害其身心。幾瀕於死者。咸可賴以自全。其書名天然生活法。在歐土諸邦。久已風行。近且傳之北美合衆國。繙譯出版者。幾於朝訂印而夕罄售焉。今我邦上下。方羣炫於歐美物質文明。竭力步趨。謂足挽吾國頽運者。將惟科學是賴。不知醉心物質。卽不免中其無形之毒。如游氏斯言。非特可爲借鏡。亦見邇來學者。方針大有脫離科學。缺陷趨重心靈之勢。海內學人。倘亦有不拘形迹。務合自然實際者乎。則游氏所譏。固不啻金科玉律之不可犯也。

抑游氏所論。非盡奧義微言。不可猝解。實則如布帛菽粟。所謂常識是也。然在今日科學家目光觀之。則有閒矣。夫識解不常。理無定在。仁者見仁。智者見智。必謂有其

一。而。無。其。二。得。其。正。而。泯。其。反。雖。理。想。當。然。而。事。實。決。不。然。也。今。科。學。家。有。所。謂。不。可。畔。之。定。律。亦。未。必。不。日。日。變。遷。前。之。見。爲。眞。者。經。後。之。新。研。究。而。見。爲。否。事。恆。有。之。則。今。日。科。學。家。以。爲。謬。誤。者。又。安。知。其。必。不。是。耶。凡。此。眞。理。發。現。皆。由。學。人。窮。探。力。索。艱。於。獲。而。珍。之。珍。之。至。極。遂。成。迷。溺。游。氏。斯。論。乃。所。謂。拯。其。溺。者。也。其。書。有。專。主。療。病。部。分。者。今。暫。不。譯。特。就。切。於。日。常。生。活。者。刺。取。精。要。著。之。於。篇。世。有。過。溺。科。學。之。說。覺。起。居。飲。食。間。杌。隉。不。自。安。者。則。是。編。其。迷。津。之。慈。航。黑。暗。之。明。星。也。

第一 天然之聲

近。世。學。術。之。發。達。其。效。可。驚。不。獨。創。空。前。未。有。之。奇。且。有。後。莫。能。繼。之。盛。自。蒸。氣。電。力。之。發。明。動。力。遂。以。大。增。遼。遠。距。離。可。節。之。使。短。巨。大。工。作。可。運。之。使。小。利。用。厚。生。之。益。誠。不。可。以。數。計。抑。人。非。水。族。也。可。潛。行。海。底。人。又。非。禽。族。也。可。遨。遊。天。空。向。所。難。能。者。今。舉。如。願。以。得。之。科。學。之。突。進。無。前。一。日。千。里。幾。於。神。鬼。莫。測。矣。且。自。來。有。機。之。生。物。莫。不。本。於。自。然。故。其。生。也。聽。諸。天。而。莫。克。自。由。死。也。乘。大。化。而。莫。能。自。禁。

今則生有人工養育法。死有長命永年法。凡所發明。幾欲奪造物機緘。盡由人力爲之管鑰。是則今世之文明。誠可謳歌而稱誦者矣。雖然。文明至此。果足謳歌於無已。稱頌於無已乎。果能與吾人以無上之福祉乎。靜言思之。猶不能無疑。何則。今之所謂文明者。僅物質之文明而已。非精神之文明也。夫科學者。人工也。非天命也。物質末也。精神本也。人工不能無險阻。而天命則蔑不平坦。今乃忘本而耽末。棄夷而冒險。又卽其中以求福祉。其不反招禍殃者。幾希。

謂此言不可信乎。試一平心靜氣。默察今世之實況。覺庸庸擾擾。無在而非矛盾。醫術攝生諸事。冀防護維持。永其年命也。而自徧地岐黃。人盡珍生而後。無分貴賤。上下罹病者。莫不較前爲增。死亡者。莫不視前爲甚。平均年壽。逐歲而低。檢驗體格。易代而弱。此豈非不可掩之事實乎。蒸氣電力。發明有年。以爲可大省人類之勞力也。而勞動者。愈趨於微末。愈不足以謀生。逸居者。愈暢其嗜慾。愈不見爲快意。馴致體力漸薄。意志日衰。神經衰弱者。精神病者。乃歲有增加焉。其他如科學驟盛。生產力

日富。以爲人類可有無量之福利也。而人羣間之貧無立錫。窘苦蔑由自存者。乃亦隨之加多。其罹刑辟。觸法網。橫決以爲害於閭閻者。更踵趾相接。至若愿慙無聊。迫而出於自殺之下策者。昔嘗以爲大怪。今乃數見不鮮。民生至此。何一爲始料所及。物質文明之於人類。究有何等效益。思之能不悚然。

余（著書者自謂）之纏綿於疾病久。方始患時。以爲非營衛失調。卽壅滯爲害。要皆人力所能施。藥物以制之。審慎以防之。宜罔勿效也。於是就諸名醫。百計求治。寸心惴惴。惟恐不效。乃至不敢一輕舉妄動。以求合乎醫者之戒。詎意如是久之。竟寂然無效。非特無效。且加甚焉。於是余幼時所受家庭學校之教育。尊敬科學之信念。至是不知其何往。蓋疾病當前。雖欲勉強自克。有不能也。是時有勸行自然療法者。事至不得已。亦惟姑爲嘗試。因舉前所信者。一掃空之。赤地新立。別爲爐竈。則有奈波氏之薰洗術。葛達氏之沐浴法。又有所謂蒸浴。按摩。素食等法。一一行之無怠。其初固知不能遽效。然猶以爲久必有益也。孰意此諸術者。行之愈久而無效。於是人事

已盡。不得不聽命於天然。因復一切放棄。從事於天然生活。而今世文明之科學。則更非余所敢問矣。舉一反三。可知人力之所期未必。即天效之所至。且或往往大相反也。

天地間生物夥矣。其所成之體質。萬有不齊。而其所以得生之故。則罔弗同者。動物之與植物。至懸殊也。而一考其所以生。則莫不自各遂其本性。有以暢所欲而給其求。然後各得其所。使一背其本性。則向之敷榮而茂美者。立見其槁矣。向之碩大而蕃滋者。立見其瘁矣。試徵諸動物。動物有水棲陸棲之異性。水潛者不適於陸居。陸行者不適於水泳。使居水泳之動物於陸。潛陸行之動物於水。則皆不移時而喪生。此尋常習見之事。雖愚夫豎子。蔑弗知也。又如植物。不徒有水陸之別。更具寒溫熱三帶之殊。苟不適其本性所宜。即無由生存蕃殖。且不獨居處各有宜也。即其所攝養者。亦物各不同。獸有肉食。又有草食。同一肉食獸也。有專嗜生肉者。有好啖腐肉者。同一草食獸也。有齧草種。噉草種。噬根種。彼此各具特性。曾不能以強同。今使捕

集種種動物。各違其性。肉食者飼之以草。草食者飼之以肉。行見不暴斃。亦必奄奄無生氣也。人類性靈知覺。縱高出於諸動物。然其含生負氣。亦必順乎天然。設以一知半解之科學知識。自違本性。強進以不嗜之食。迫使爲不甘之寢。一切嚴格痛繩舉止。絕不自由。恐卽不死。亦去槁木無幾。尙何望已疾而強身乎。今世學者。乃羣樹一文明之幟。自以爲智。甚至起居飲食。亦不憚矯戾自然。一遇順天而動者。輒以野蠻目之。此寧非可怪之尤者乎。

夫無知至於苗民。獠獠野蠻之尤者也。彼其生直與巢居穴處茹毛飲血之人相去無幾。既不知有所謂醫學。更何知有原本科學之醫學。匪特不知醫學也。且并所謂何物富於營養。何物含有毒質。殆亦冥然罔覺。卽與之言。亦不能信。其倫類之相處也。昏昏然。冥冥然。無所謂師弟尊長卑幼。病不求醫。不知診察。不識藥物。不用手術。既無教育。目不識丁。然於何者可食。何者不可食。自能辨識。於不知不覺之間。偶有疾痛創傷。亦不甚以爲畏也。泰然處之。或用極簡治療之。亦自痊癒。開明人見之爲

之驚奇。往往反受其教。因以識許多靈藥。如金雞納霜之類。皆其例也。尙有許多藥品。係由蠻人所生。藥中分析得之者。爲效皆至強焉。

蠻野人操術治疾。簡陋不倫。疑若無效。而卒能奏功。不減吾開明之術。甚或過之。則試深維其故。不獨其術準乎自然法則。且在患病之人。亦能安心處之。若行所無事。往往不醫亦愈。是知精神一振。種種惡魔。無不辟易。疾之已也。非已於藥物。實已於精神之自然。使開明受教育之人當之。雖撓微疾。必且驚怖以爲大戚。於是體中自具之已疾能力。先已滅殺不少。而猶妄信不甚完全之科學。雜投以素不喜食之藥物。曰必如此則可。彼則否。於是奪病者一切自主之權。所謂天然療法。禁不獲施。旋且以可愈之疾。終陷於險惡。不可救矣。嗟乎。若是者。其亦知違反天則。翫忽自然。必有天罰加其身乎。夫夷狄禽獸。無知甚也。然其率循自然也。各守天賦靈能。各秉自然官覺。不知本草。不知科學。而所以自衛其生者。不待教而各足。今吾文明人類。大張開化之威。悖逆自然。遏滅天聲。矜誇其學術。一若至精審至美備矣。而往往不能

自全其生。此無他。皆偏重物質。忽視心靈。悖神逆天。有以致之。不知神固日接於虛靈人。自溺於時。尚而不之察也。此今世文明之大弊也。

數稔前。馬諦尼哥島地劇震。未震前旬餘日。島間禽獸皆遠遁。家畜數日不寧。然島都居民。於震前一日。猶接科學家調查之報告。慰人以並無災禍。人益不之備。詎未幾而市廛盡毀。康衢不存。死傷者無數。聞者酸鼻。見者傷心。此寧非過信科學之蔽歟。又昔年美國舊金山地震。其地之犬。皆數日前。無端狂吠。奔出市街。悉集曠地。幸以全生。人乃毫不豫覺。依然安處。及牆屋傾墜。生理其中者。無慮數十萬人。觀此二事。足知本能可尊。虛靈可貴。神意當重。天命當畏。而近世未完備之科學。不足全賴也。夫人類高出於禽獸之動物也。彼禽獸有前知之本能。人類始初詎曰無之。抑且必遠勝之。自妄逞人欲。過信人爲。昧於天覺。致此等靈能。漸以喪失。寧不可悲耶。且學問知識技術。雖日進步焉。能恃此以抵天行分子。不能勝全體者。其理至顯然則人盍去其自作聰明之蔽。返其固有之靈能耶。

最近美西納大地震。起於剎那之間。車不及還轅。人不及跬步。死傷者數十萬人。悲聲四徹。號泣震天。誠驚心動魄。喪人魂膽之巨劫也。事後素主有神論者。以爲殆有天意。而素主無神論者。仍以爲事不關天。於是報端之議論。公會之演說。囂然以起。余謂此不足深論。縱有極難測度之地震。人苟具自然之先覺。未必不能豫知。震災既能豫知。斯自然不罹其厄。且人類豫測天意之靈能。縱不如禽獸之敏。然苟安天命。人人爲淳樸之天然生活。茅茨不翦。土階三等。則雖有極巨地震。亦鮮壓死之患。南洋各島多地震。土人居草屋多全生。歐人居廣廈多震死。其明驗也。是故智能愈富者。慾望愈縱。開明人始亦僅天然棲止耳。旋乃不以爲適而進於人爲。人爲之蓬戶甕牖。繩樞土壇。久之猶以爲未適也。旋進而爲瓦屋鱗鱗。列柱亭亭。白堊之墁。赭壤之文。由是而雕牆峻宇。崇樓傑閣。窮奢極侈。至輓近而鐵構連雲。石垣蔽日。屋頂雅有名園。地下更除窟屋。洞房巨廈。懸棟飛樑。舞榭歌臺。迴聲貯密。莫不浩若海涵。屹如山立。誠所謂崇高堅固。萬禩不湮者矣。詎意人謀之臧。終不敵天行之烈。縱欲

彌。侈。逞。情。彌。快。而。受。禍。乃。彌。劇。然。則。人。亦。自。咎。可。耳。竊。竊。怨。神。不。亦。過。歟。

抑人類以渺小一身。棲息六合之間。所恃以爲一己之眞宰者。祇心靈耳。除心靈之眞覺外。其五官所感。森羅萬象。均屬妄想所成之幻相。幻相非眞相也。是故人類之感於外物。莫不隨精神態度爲轉移。精神苟有障礙。知覺亦隨之而誤。心苟樂也。雖荒郊亦以爲美景。心苟不樂。卽名山水亦覺其可憎。方愉悅時。粗糲亦覺甚甘。及憂愁憤懣之來。雖美旨亦不能下咽。是以欲心靈之眞宰無蔽。必順天而動。方可不觀野獸乎。育於山林。率由天然。莫不各完其本性。及一離其天然之生活而飼養於人。則其自具之美質。漸以消失。試一檢其體格。則莫不有病。試一驗其性靈。則莫不遲鈍。凡人類不自然之缺陷。若等亦無不具之。此在動物園之動物。皆可實按。非虛言也。設將動物園之動物。一一放之山野。還其自由。則其體之瘠弱者。必漸復於康強。性之遲鈍者。必漸復於靈敏。種種特有性能。皆可回復如故。觀乎人類。何獨不然。今之號爲開化文明者。事事物物。拘守定則。深中物質萬能之毒。起居生活一切。去天

然日遠。致其體質性能。亦與動物園之動物相似。天賦之美質。經累代遷變遺傳以後。有全然失去者。有尙留幾微。未全失者。而以靈能之喪失爲最甚。昏昏塵俗。不解天心。惡者以爲善。善者卻反以爲惡。如今世逐名利。驚虛榮。樹黨派。爭位置。以及拓疆土。佔屬地。宗教之爭。商戰兵禍。攘奪搏噬。無有寧日。苟一平心思之。畢竟得者云何。失者云何。寧非皆可笑者耶。而緣是以殘賊橫暴。戕賊無數生靈而不顧。可不爲之戰慄也耶。

語不云乎。地不爲人穢。到處是淨土。此非譚言。實可憑信。試舉目觀自然界中。無處非至純和至健全至美妙至剛強至敏活至安穩者。洋洋充溢其間。惟畔離此自然界者。無論生物。無論人生。皆不獲稍蒙其福。余自見及此。卽毅然斷絕文明知識之羈絆。脫離人爲之不自然舊習。勇猛精進。復其純粹之天。蓋恐久疲於文明之歧路。久困於科學之魔道。欲驟復其清淨無垢之天衷。不可得也。幸也。脫離未久。此衷。囁囁然似有縹緲之天聲。時來致訴。洵乎哥之言曰。吾之神明。常若以至低之聲音。