

生命之花

生命出華

伯馬



# 生命之花

## 緒論

天地乃化學之大鍋鑪也；人身乃化學之小鍋鑪也；萬物乃化學之材料也。就天地之大鍋鑪而言，則人也獸也禽也鱗介也昆蟲也樹木花草也，一切有機物，推其原始，皆由無機徐變而來。今之人種，迹其祖始，乃發源於下等動物，漸次進化，漸次改變，不知歷幾億萬年，而始成爲人類也。故英儒達爾文謂萬物同出一源，又以猴爲人之遠祖。

人之靈魂，一旦與軀殼相離，化爲異物，爲穴中之螻蟻，爲水中之魚鼈可也；爲地窖中之灰土，爲墓門之棠梨花亦可也；故達人觀化，而忘物我。

就人身之小鍋鑪而言，則化合十五原質，爲無量數之細胞；而骨之積之，若者爲骨，若者爲筋肉，若者爲皮膚，若者爲內臟與神經，以成此圓顛方趾之人體，而寄生於宇內。晝而走，宵而臥，體內之細胞，因老死而排泄於外者如恆河沙數，故吾身非吾有也；散之可以養萬物。飢而食，

渴而飲，因細胞老死而新生以補之者，亦如恆河沙數，故萬物皆吾有也；合之可以成吾身。吾人既生以後，兩間之物質，未嘗有所增也。吾人既死以後，兩間之物質，未嘗有所減也。蓋身體之中，雖新陳代謝，時有盈虧，而宙合之內，則此長彼消，永無損益，故釋氏謂不生不滅；理學家謂物質不滅者，職是故歟？

芸芸衆生，疇能達觀；汲飲水而欲滿漏卮，折空花而擬栽頑石，燋蛾爛繭，自處餘殃，籠鳥鼎魚，翻稱快樂，沉淪永劫，惡能盡其天年，以達上壽之域哉？

老子曰：人之大患，患吾有身，有身則有寒暑燥溼盪其肌膚，飲食嗜欲伐其性根，織是非之綴網，緝憎愛之樊籠，三寸之舌銛於劍，一激之怒炎於火，以精神徇智巧，以憂患徇得失，以勞苦徇禮節，以身世徇富貴，種種妄爲，纏綿糾結，而不知血液漸枯，髓海日涸，百病於是乎作矣！吾人具十一種之細胞，成十七種之組織，無金石之鞏固，等蒲柳之易衰，或爲叔寶之常羸，或爲輔嗣之瘵疾，或爲長卿之消渴，或爲燭武之精亡；沉疴旣染，經歲難痊，寸田荆榛，靈府猿獠，悲哀於患難之途，老死於名利之域；經云：吉凶悔吝，生乎動者此也。烏乎！體質之病易治，精神

之疾難瘳，煩懣鬱結，非醫藥所能獲效，蓋醫藥能治體質有形之色身，不能治無形之七情，能治七情暫時所傷之氣血，不能治七情忽起忽滅動靜無端之變幻，故先民有言，醫不入刑官之家，藥不療不仁者之疾。

玉龍藏君，論人壽夭折，與人壽延長之理，冷冷乎與造物者遊，藝也而進乎道矣。其言曰：上天有好生之德，而生者忽死，存者倏滅，甚至困憊天札者，比比皆是；世遂謂秋霜烈日，天示殺機，一若天固不免嫉忌者。然繩以因果報應之理，則歷歷不爽，今試曠觀萬物，或終老牖下，寂寂無聞，天若與以特殊之困苦；或廁身市朝，聲譽煊赫，天若與以固有之榮華；何者？以人之行為定之也。所行而合於天理，則榮譽隨之；背於天理，則困厄隨之；人能默揣天心，於處已接物之間，無敢輕掉，隨時隨事，守此不渝，未有不能享安樂長壽者也。人欲研究此長壽延命之問題，則是書所論，有根柢確證之可憑，且求無不得，欲無不遂，人人能達其目的，而非如市僧者流，徒以幻惑誇張，大言欺人而已。蓋是書言長壽延命之方法，不外吾人日常生活之範圍，人人可得而致之也。

人處熙熙攘攘之中，凡與吾交接者，非有利於身心之良友，卽有損於身心之損友；雜然互處，不易區別，人若能擇友而交，長與良友相接，則戕害身心之事少，而得延其生命。若誤交損友，沉湎邪僻，迷不知返，則蹈於陷阱而不自覺，將有朝紅顏而夕白骨者。雖天下不無知行兩全之士，別具卓識，能鑒別善惡之二途，不使損害身心之友，陳於吾前；然此善惡不淆者，不多觀也。且惟損友最能以浸潤之辭，諛媚之行，誘惑人心，令人入其彀中，而後於隱密間逞其毒害之伎倆，欲於外形上覺察之，難矣。雖然，損害之端，非由外鑠也；物必先腐也，而後蟲生之，人必自侮也，而後人侮之，惟此可畏可厭之損友，多藏於吾人各自之身心中，可不悚然知戒乎！

要之欲明生命長壽之理，須先就社會百般事象中，關於吾人身心之有損益者，諳別之；次則擇其妨害者驅逐之。茲舉其長壽之法如左：

(一) 吾人生命之敵，卽有妨害生命者驅除之！

(二) 增進保持生命之知識，及應用者。

更舉短促吾人生命之諸件，大別之，則略分四項如左：

(一) 招生活力總體之衰弱滅減者！

(二) 奪生活諸器官之持久力，及使用力者！

(三) 招生命之頹敗！

(四) 生活力恢復與補給之障害！

凡短促吾人生命之事甚多，然前之四項得該括之。而前四項影響之所及，可以一定之標準斷定者，無他，有四項之事愈多，則生命之危險愈酷；有四項之事愈少，則生命危害亦愈僅是也。然世又有一物而具兩性者，試就一方面觀之，覺有前項之害性，而觀其他一方面，獨於生命，有甚大之利益，若斯者，當自別爲一類，今則於利害兩性之內，舉其孰勝者類別之。

短促人命之諸項中，其重要者，莫如潛伏於隱微，而徐徐發出之，即所謂繼續的是也。他如電光一閃，頃刻隕命，則所謂急激的是也。又如危病及非命之死，皆屬於此二者，而世人皆以後者非命之死爲可怖，而未知前者危病之死之更可恐。蓋非命之死，狀態淒慘，耳目所觸，易於動心，故世人覺之。實則潛伏之危害，有更甚於此者，如臨敵然，其公然對面而來者，尙可警戒

而豫防之；若其潛匿隱伏，耳目聞見所不及者，則警戒豫防之法窮矣。故憚人日受此隱微之害，而冥然罔覺，及至陷於危病，始知前此細微之不慎，皆足以戕吾之生命，雖悲鳴求救，則已無及矣。

近世社會文明之程度，日益增進，而荼毒人命之事，亦愈增多。放逸驕奢之生活，非特消耗吾人之生命，且將短促其年壽。苟非精密觀察之，卽號稱賢智之士，尙受其害而不覺，卒至戕賊其生命者甚多，故吾人於關係生命之事實，所當悉心注意也。



健康 眞銓 生命之花目次

上篇 人壽夭折之由來

一	柔弱之教育·····	一
二	放逸之淫樂·····	二
三	腦力使用之過度·····	七
四	疾病 不合之處置 殘酷之死狀 自殺之動機·····	一一
五	不潔之空氣 都市生活·····	一五
六	飲食之過度 精巧之割烹術 酒精性飲料·····	一七
七	摧殘生命之氣質及情慾 死之恐怖 精神之怠慢·····	二〇
八	誇大之想像力 病的妄想 激情·····	二六
九	自然的及接觸的病毒·····	二八

十 年齡與早老……………六八

下 篇 長壽之原理

一 遺傳與健康……………一

二 合理的身體教育……………四

三 活潑而能動之青年 軟弱與姑息……………一九

四 青年時代須慎伉儷以外之肉慾……………二一

五 幸福夫妻之關係……………二五

六 睡眠……………二九

七 身體之運動……………三四

八 新鮮之空氣 適當之溫度……………三五

九 田園生活……………三六

十 旅行……………三八

十一	清潔 皮膚之衛生	四〇
十二	良好之食品 節制飲食 齒之保全 衛生之食目	四三
十三	精神之和平 性格之真	六〇
十四	快適之感覺及刺激	六三
十五	疾病之豫防及療法	六四
十六	變死之救助	七九
十七	老年者之衛生	八五
十八	精神及身體之修養	八七
十九	體質氣質及生活法之不同	八八

目次



# 上編 人壽夭折之由來

## 一 柔弱之教育

### ▲優柔之保育

### ▲過酷之刺戟

### ▲物質的并精神的薄弱

凡毀損人命，而致遭夭折者，其原因雖多；而後患之酷烈，莫甚於幼年時代，受優柔之保育。優柔保育者，以過度之慈愛，養成兒童軟弱之體質也。例如冬日，風雪交加，為親者恐其子之受寒，裹以重裘，圍以火爐，且使之任意食過量之物，如珈琲酒類香料等，兒童所不宜食者，皆不之禁，於是名為愛兒，而實於兒之命數，已漸次減損而不覺。蓋飽食煖衣之慈愛，反為短促兒童生命之厲階也。世之愛兒過甚者，縱兒之前途，有極長之命壽，早無形消耗；有如一夜枝頭蕾落，遂致秋果不能結者。故知兒童受柔弱之保育二年，而能保其天壽至六十歲者，不過十

之五。蓋暖室保育之毒害，實於吾人生活諸器官及生命上，大有妨礙。可知物之早熟與晚熟，人之夭折與長壽，其間有一定之理在焉。蓋物之早熟者，必常早老；試觀近代小兒，死亡數之加多者，其主因實在於此，而世人尙多未悟，殊可憫也。

次如新鮮空氣之不足，衣食住之不潔，及性急之行爲，又如濃厚脂肪質，及峻烈刺戟性之食物飲料，皆不合於小兒之年齡，且爲不幸夭折之原因。不見夫富家權門之子，日育於慈愛乳母之手，而能享長壽之福祉者甚稀；反不如窮困貧苦之子，多獲可羨之高齡者，何哉？是實其幼年時代，爲窮厄困苦之生活，磨練陶冶其抵抗力，而得自然之佳果也。

且現時之教育，往往有毒害人壽，致種短命之原因者；如身體精神之薄弱。蓋所謂教育者，往往取放任主義，不論精神身體上之束縛困難，一切排除之，是等教育之結果，對於抵抗之忍耐力，對於環境之奮鬥力，皆足以消滅於無形；蓋力者，須由修養磨練而生者也。後章合理的延命的教育法章，當詳述之。

## 二 放逸之淫樂

### ▲生殖力之浪費

#### ▲肉體的及精神的手淫之毒害

世之夭折而不獲享其遐齡者，蓋有諸種之原因，有以招之。而破壞力之最激烈者，無如淫樂；淫樂尤具夭折之四種特性，試於左說明之：

(一) 淫樂能消滅人間之生活力，而消滅吾人生活力者，尤以精液之浪費為最甚。

(二) 吾人之肉體賴纖維與臟器組成之，而二者尤必須具堅牢與彈力之二性，惟淫樂之禍害，足以衰弱消耗之。

(三) 招致生命頹敗之最速者，莫淫樂若。凡世間之生物，其生殖作用，必在其生活作用之最高點。觀於下等動物之生殖作用時，每有殞命於頃刻間者，可知其關於生命者大也。

(四) 吾人心身之恢復力，惟淫樂為其障害。人當終日動作，其消費之力，欲回復之，須得適宜之安靜休息而後可。淫樂則奪臟器緊要之生活力，且耽於淫樂者，其特殊之現象，

必爲胃腑脊髓肺臟作用之虛弱症，至是則身心作用之力，益難恢復矣。

淫樂之害，其尤可懼者，曰花柳病毒。凡人與伉儷以外之婦女相交接，則染此病毒者必多。犯此病毒，則不啻以有用之生命，供諸無謂之犧牲，且將受無限之痛苦，招他人之厭棄，終至表暴其醜體而後已，豈不可畏可戒哉！至花柳病毒之詳細，則見諸後章。

關於淫樂最後之障害，當知思考力之衰弱，實原於此。夫頭腦主思考，生殖器主生殖，雖一爲精神之作用，一爲物質之創造；二者若不相謀。然二者之關係，甚爲密切，且於人體之生活中，二者均爲最高尙尊重之部分，而其互相作用之理，適成反比例。凡人思考力之使用愈大，則生殖力愈減退；生殖力之使用愈多，則液質之消費亦愈多，而思考耐久銳敏記憶等諸能力，因以脆弱。淫樂者，真吾人靈妙精神諸能力之蠹，世無有甚於此者矣。

世俗之人往往戀於肉慾，而不覺其過度者，以未明其害之若何耳；今特明確詳論之：

- (一) 肉慾之戀愛，當在心身成熟時期之後；男子須過二十歲，女子須過十八歲。
- (二) 肉慾之戀愛，當以縱欲敗度爲戒；否則有疲勞倦怠飲食不利等害。



(三) 愛情當專一，禁用香料火酒等刺戟之劑。

(四) 不可於身心疲勞，及消化旺盛之時，恣其淫樂。

要之肉慾之戀愛，必不可行於家庭伉儷之外，如淫奔挾妓等事。若僅於伉儷間，行之以節，非特可免種種之新刺戟，且於情感所生之時，身心一致，必無卑鄙邪佚之思想，庶幾有益而無害乎。

以上所述之諸害，按之手淫亦然；而手淫之害，且更甚於男女之交接。手淫者，以強制之力，恣其情感，既致疲勞，尤招大害，是猶違犯天譴，立於秋霜烈日中也。且手淫之與男女交接，不知者視之，若無差別，然以細心觀察之，則一爲自然，一爲勉強，儼然有一大鴻溝爲之界限。而世人多不免混然視之，無所區別。須知男女之手淫，爲害大於自然之交接；不觀於惡行之人，天必與以淒慘之報應，則思過半矣。抑手淫之末路，其害有不可勝言者：美麗之姿，俄而憔悴枯槁，如棠梨之枝，爲風雨所摧折；眉宇間一種俊秀之氣，一旦爲惡行消去，祇餘陰森之氣，釀成種種之病狀；或軀體踉蹌，神氣黯然；或眼中無光，眼窩陷沒；或面如土色，全呈病態，筋肉弛緩。