

然自到回

回到自然

住在城市的人不大能享受陽光的溫暖，也不易發覺陽光的可愛。也看不見海，他們和海好像永不會有過關係，對於海底美麗，海底雄壯，海底偉大，他們更是夢想不到的。

人從自然中來，應該常常和自然親近。自然是人類的母親，常和自然親近的人一定更活潑，更壯健，和更富於生命力。而自然中最偉大的景色，恐怕更沒有比陽光和海的更使人神往的了。

陽光下面的藍綠色的海，海旁的軟軟的沙灘，長着疏落的草，空曠，遼闊，深遠！也沒有什麼地方比這海更具詩意，更蘊藏着更豐富的人生的了。

親近自然，外國人似乎比中國人更懂得其中的真趣。中國的回到自然去的，大概總是些老年退隱的人，他們愛海天山林，無非是對世情淡薄的表現，他們走進了山林，因為對城市永遠的厭惡，便準備從此不再出來，完全是遁世的觀念。年青的時候在城市中爲功利苦役，老了便在自然的懷抱中終其天年。城市是入世的，自然是出世的。兩個時期分得很清楚，對自然的見解就不同。

外國人的生活方式却有點兩樣。他們並不認自然爲出世的，却當爲入世的一部份。他們不以爲自然是老年人獨享的地方，卻以爲青年人也必須

時常親近。他們不以自然爲遁世的逃避所，却以爲是每一個人所應該時常親近的樂園。

他們愛自然，並不是從淡薄名利出發，尤其是爲名利，更應時常親近自然，因爲自然的清新環境會洗滌一個人的煩慮，蘇生一個人的疲倦，加添一個人的精力——好重回到城市去，再爲每日的鬥爭。

自然是力，自然是性靈，自然是生命。

中國人在休假時歡喜看戲，打夥兒打麻雀，或者通宵達旦地作其他種種的娛樂。假期目的本來在休息，在給機會恢復身體的疲倦，而中國人一般的消磨假期方法却在更積極地損壞他的健康。外國人於這些却有點兩樣。美國人喜歡駕了車子到郊外野宴，英國人却得閒就去村野散步。德國人則喜歡爬山，喜歡海濱的運動。

本書的內容，就是介紹一部份的德國青年人，怎樣在海濱消康他們的
一天的假期。

自然的親近，對於一個人的健康有怎樣的益處，在許多書裏已經說得很透澈，無需再在此重贅。由德國提倡，而普及於各國的裸體運動，即根據這健康的原則來倡導的，裸體運動因環境關係一時未易實行。其實要接受自然的好處不一定要裸體，更不能因為不能裸體就放棄了自然。自然的空氣是清新的，環境是壯麗的，即穿了衣服在自然的境界中獨步，也能增加愉快，倘能穿了簡單輕薄的衣服（如浴衣之類），盡情享樂於大自然中，其獲得健康上的益處，與裸體運動又有什麼分別呢？

在本書各圖中，讀者可以看到這一班德國青年男女與孩子們，怎樣在陽光下，在海傍，在沙灘上，肆情享受。每個人都充滿了年青人的活潑，

年青人的力，在這些強健的體格中，蘊藏着無限堅強的生命力量，使人看了又妬忌，又欽佩。一個民族的強盛，其中包括着許多條件的。康健即其最重要的一端，看完本書內圖片，再從腦中找尋我們中國人的習慣及其外表的體格，我們不獨自愧，而且更將吃驚！如此佳弱的民族，能在地球上面立足，不是一件太希奇的事情嗎？

健全的精神寓於健全的身體。一個身體上不健全的人，如何能創造健全的事業呢？救亡圖存，鍛鍊體魄也是其中要務之一。親近自然，却是鍛鍊體魄的一個方法。並且自然的力量，不獨能增進人們的健康，還可以影響到心靈思想上去。常常接近自然的人，多半胸襟廣闊，目光遠大，其所孕育的人生觀念，比終日鬱居城市中，終日受官能上的刺激的人，不可同日而語。

在自然的懷抱中所得到的快樂，是純潔而明朗的，使人與無限的久遠之思想，也與無限的留戀。過後還使人低徊不置，寤寢不忘。要觀確實的快樂形跡，却尋不出的，因為自然所給人的快樂，是內心深湛的，直透心靈的快樂。至於城市的快樂又如何呢？城市的快樂，有官能的刺激而無內心的美感，有外表的伶俐而無內心的智慧，有事後的厭倦而無幽暢的懷念。城市是卑小的，自然是偉大的。

我們也有山，也有海，有陽光也有沙灘，更有美麗的樹林與幽徑，為什麼我們不去享受呢？

要健康，要偉大，要心靈歡暢，要肉體愉快，要深遠而耐人尋味的快樂，請聽取這句話：

回到自然！





。鄉之由自的鷗海是，海的綠深

◦ 伴長雲白，原田的旁海





……手招中風微在草軟



。痕足的賓嘉的日昨了下留上沙的色金在



『！客遊的來外海從那，哪看』



…… 蹈舞歡欣們他



。客遊的來外迎歡在笑微的切真用們他



『！園田麗美の光陽然自是就，片一の黄金那』



，人旅的然自慕渴些這了來便上灘沙的寞寂是於