

著原開士哈士理查國美

法療食斷病諸

五之書叢館養修天樂

行印局書學佛海上

樂天修養館叢書之五

諸
病
斷
食
療
法

上海佛學書局印行

重譯諸病斷食療法序

劉靈華

現在物質昌明，機械盛行，醫學進步，說是進化的時代了。但是醫學是進步了，而人體生理，比起原始祖宗來，却真正退化。外而皮膚，內而消化器和筋骨的勞動，又五官腦筋憂慮的刺激過繁，真是大大退化了。這是研究人種學都曉得的，不在話下。而其中生活上頂悖天理違自然的，除了一切嗜好刺激太多以外，就是無味飲食太優厚。質量太多，就是叫五臟負工作所不能工作的重任。不能食的強他食，不想飲的強他飲，強他替我担負消化，牠不能消化的物質，結果牠只好堆積在一隅，聽牠們酸酵腐化，變成毒的血液。這種血液向內部走，就會鼓脹不消化。向外部走，就會發爲瘡癰紅腫。向上走去，就會頭痛。總之飲食過分，壅腐堆化，過於糞坑。這就是富貴人不勞動的衛生的結果。

了。所以用一切人爲醫術，愈治愈不效，反而更厲害。這是因爲反乎天理，悖自然則的自作自受了。美國哈士開君因名醫愛其台氏，所發明的斷食諸病新療法，經多少病人實驗而大效。印行一冊，傳播美國。渡太平洋，到日本，經岸東海氏實驗了也大效。岸君并自述他得力此書，救他一命，視如洪寶。我在民七八年時，曾譯過一次，多年來在燕晉桂粵各省，辦村講學，其稿久失掉了。近從印度靈鶯喜馬歸來，與門人劉土木等結廬真如，胞妹動梅，佈置小園，觀花聽鳥，玩魚種菜，于市外召集各省咬約菜根的信徒，實驗樂天修養身心的天趣，所以把此書再譯一遍，印行流通，以救世人的病苦，這就是此書遲遲出版十五年原因了。

再者，我關於斷食療病自己的實驗，十七八年前，經過七日，因家人返家而失敗。二十一年在粵經過六天，又曾住在友人家，勸進食而中止，所以未能

澈底試驗，究竟可達到若干日。十九年在新嘉坡斷三天，照常大演說，作文，更不成問題了。但是第一次斷七天，是但飲水而沒出外。第二次三天，也沒大勞動。第三次斷六天，却照常奔走勞動，與平常一樣。不過每下午飲一杯牛乳而已。至於境界，第一次前三天稍覺不快，第四天以後，湊接靈界。所以凡讀我書的人，知道中有靈機，完在此時得的。可惜中止。然第三次所奇的，到了第七日，友人勸進食以後，也一點沒覺餓，吃的也極平常。不像書上說的天然飢餓才吃的。惟此一點原理，到現在還說不出來。我的斷食，全是好奇心，爲想接靈界而斷食，不是爲療病。以我的經驗與推斷，大致三四個禮拜斷食，是決無妨礙的。不過第一是信仰心，人要知此祕訣，可以任遇荒年大變，決不會起恐慌的。沒信仰的人，七天以後，恐怕就死了。而有信仰的人，可是決不怕的。這是我的經驗了。但我所說各地修道的，可以永不吃飯，我是個大半科學的腦筋，現在

諸病斷食療法

還不敢斷定呢。

諸病斷食療法

樂天修養館叢書之五

美國查理士哈士開著

中華劉靈華重譯

第一章 緒論

我寫此書的原故，乃是因爲我自己常被病魔大王所困苦，有些和病魔抵抗的經驗寫出來，告訴有同病的人。不知道我的，或者說我的乖僻荒唐，然而也顧不得他們的批評了。

我是一個讀書的人，因我曾經做過一批好生意，說起來，是在一八八三年。有一個名人叫查母士夫林，他著一書，名美國二十年間之議會。從一八六



一至一八八一年，這部書於合衆國的歷史上，實有重大的貢獻。本來夫林氏是一個議員，又是有力的人物，且是一位才學兼優的歷史家。加以這二十二年中在合衆國歷史上，可以大書特書的事，亦不在少處。我於一八八三年十月，遂同着夫林氏約定，發表預告，他下筆著書，我就去發行。於其次年二月，在某書坊出版，此後我即爲他著手發賣，委託代理書店去執行。

可巧夫林氏這部書，就大大博得社會好評。美人以外，還有英名人都很贊賞，以致銷路暢旺極了。賣到七萬部以上，已不用說。賣書人忙個不了，竟一連做了三年的好買賣。可是買賣太好，我一個人身子，就做了三個人的工作。因爲過勞的結果，三年以後，至一八八六年，我的身體，就失了健康。左肺部與神經，成爲不堪使用的重症。經波士頓名醫診察後，斷爲肋膜炎、肺炎及各症。經此次以後，嚴禁煙酒。但是帶病延年，苟延一縷的生命罷了。

過了些時，又經他醫診察，定爲左肺失效用，決難通恢復健全。只有一法，拋捨一切業務，專心靜養。

我既然受了醫生的宣告，然而自念人本是一個動物，既生長於此世界，沒有不動之理。要不動，則生不如死。所以又竭盡我的本能，再請各醫生，從各方面，做藥籠裏的虫了。除服藥以外，又加食餌療養，或者變更空氣，或者遷他療養。山巔哩，海涯哩，歐洲航行哩，都試驗過。我以爲用各種方法，總可以戰勝病魔大王。然而百般努力，繼續努力，過了八年，真到了拿破侖的滑鐵盧了。百戰餘生，抵抗力竭，自己覺得最後，惟有打掃墓地的一法。至一八九四年五月，對於人生希望，已竟斷絕了。直等到鬼使一來，入於黑暗長眠的老家算了。

出其不意的，忽有一人來看我。這人名叫比爾，他住在巴士維亞州地方。他也是替我賣書的一人。他曾做過二十五年教師，平生嗜好煙酒的。初時替

我賣書，生意發達，不知如何，忽而中止。我不曉得甚麼原故，屢次給他信，勸他再照以前的樣子去賣書。但一直等了二年，才接到他的回信，原來是一病在床，萬事坐廢的原故。

他到我這裏來，敘起閒話，他現在不比從前吃煙喝酒了，一切都禁止，還要加以十分靜養，希望回復健康，以後再圖大勞動。至其病的原因，乃是二十年間飲酒過度，成了非常的神經性胃弱症。食過飯以後，胃起痛苦。有時則飲威士忌酒，也可免一時的苦痛。又經過了很久的年月，經過許多的醫生診察，結果不但毫無效果，而且病已漸重了。所以想免食後的苦痛，唯有數日間全然斷食罷了。我聽了他的一席話，就給他許多的安慰。他自己去了，也就久無回音了。

一八九四年五月十四日，忽然接到紐約來一電報，是比爾發來的。說問

我在家否，明日要來面會。次日彼果來，見他已和從前成了兩人。血色紅潤，耀服全體異常健康。我握手問他說：近來好罷。

他就面有喜色，回答說：我今已爲健全的人了。不但如此，且於醫術上有大發明，要來告訴你。所以不嫌五百英哩的遠路，特來相見。

比氏繼續說他的神經性胃弱全愈的實驗談。把牠記下來。我的家鄉米維一爾地方，有一人名叫哀慈其，靠製造謀生。此人數年前常想治他的咳嗽病，後又變成肺病。受醫生的診斷，他除服藥以外，每日常飲一點威士忌酒。後咳嗽轉厲害，因而酒量也非增加不可。後來每天增用一昆度，到了兩三個月以來，就衰弱的很。最後病勢甚重，只剩皮骨，已經離墓地不遠。此外無路可走。一日於病褥中，偶有一醫生來，名叫愛其台。這醫生因爲他不給病人吃飯而有名。他心裏想到我今此重症，假若託他診療，不是更要危險麼。不過是病

人希望的，總是醫生又與以輕快。到後來這醫生與他給了，而且說他是有很多的重病。可是他有一種治療法，假若能服從，還有希望的。哀慈其馬上就發了誓說，不論如何，定規服從的。這時候桌上還有個威士忌酒瓶，瓶內還有半瓶酒，就是哀慈其曾經喝了一半的。醫生就說，你要真聽我的話，從今日起，那酒是不許再沾唇了。你要吃一滴，便有十倍的害於你的身體。不但如此，而且非一直感覺到自然飢餓時，再也不許吃飯。惟覺得渴時，止可飲冷水而已。你要想教我幫助你，我所幫助你的方法，止於如此了。醫生說過話以後，又將哀慈其的腕，給他打了嗎啡針，就返去了。

比氏又說，我對於這個醫生的辦法，也大吃一驚。他不準病人進一切營養，又不與他藥，白白地餓着，可不是教他自殺麼。我原來也很喜歡生理學，爲感覺到這醫生的事，很有趣味，要研究他有如何結果，就以後每天去到哀慈

其病床去看一看。第二天看見他果然不吃酒了。不吃東西，他也不甚覺得餓了。而可驚的，他的咳嗽，居然比前日減少，體力也還好。又過一天去看他，依然如故，不飲酒，不吃飯，渴時就飲點冷水，病勢果然比從前輕快。第四天還是如此，水外一物不用，咳嗽也漸退，體力反而增加。四天的晚上，方才感覺飢餓，甚感到麵包羊肉薯芋野菜等的美味，恰如小孩好吃的一樣。

此後哀慈其的身體，就每天輕快一些。除了自然飢餓以外不食，除了自然渴外不飲，如此嚴守時間，過了些日子，竟完全壯健了。於是因病久廢了的製造事業，又再開始起來。哀慈其病愈一段故事，明明的在我面前經驗了，甚爲驚奇。於是就想起我自己的病，百方不愈，也就去託愛其台醫生診察一下。我對愛醫士述我眼見友人哀慈氏病愈的奇怪。愛醫生就說，他的病要不把從前一切療法廢止，再過十天，怕不能生存了。但哀氏的病好，也沒奇怪，我自

己也曾用此法治自己二十年以上的病了。我就說，像哀慈那樣的病都可治好，那像我二十五年的神經性胃弱病，也有希望罷。

愛醫生說，藥本不治病，我雖然常用藥，只因病人不耐苦痛，聊以濟於一時。但靠藥的效力，是全然無望的。真有效力，只靠天然療法罷了。假若你也能像哀慈的服從命令，那你的病，我也可治。比氏就也發誓答應了。

愛其台醫士就給他說明自然飢餓的事。他說道，人自然真的飢餓，不把病打敗以後是不起的。所以不可不耐耐的等着。假能等到自然真餓時，已竟成了健全的人了。

自此以後，果遵守他的教，每日體量却減少，而病苦漸輕，渴即飲水，以至到了二七日以後，才覺得自然飢餓來了。覺得麵包野菜肉類等，真有美味。乃發現出二十五年來沒有的快活。就是飯後不再覺苦痛了。我因為得了此天

然的大法則，漸臻健全，恢復了昔日兒童時代的生趣，對於煙酒等，覺得討厭了。比氏述完了一大篇新奇的故事，還說道：哈士開君，你相信罷。人要果然都照這個方法做去，一切身心不快的事，是可以總除却的呀。

比氏自從自己好了以後，因自己得這個好處，就對這個天然療法信仰，逐漸增加些程度。又漸知道愛其台醫士這個治法，不止於可以治好病症。凡是一切癖病，如像酒癖等類（我想也可戒大烟）都可治的。他就想傳播此事，寫成了一本書，宣傳出來。想普遍的把一切酒鬼，都救出來。不過醫生說，寫出以後，誰去出版呢？比氏就想到我所以特來到此相訪，共商議出版的事。但醫士說道：出版此書，必須本身健康的人，不然即要他先試驗一下才好。比氏一面講此異聞，一面說道：愛其台醫士行此療法，業已二十年，非常有成效。凡是住在米維伊爾的人，像律師新聞記者，都有些證明書，拿出來示我。我看過

了他的書面內裏也有些熟人，曾經受過愛醫士治好了的，都稱許他的療法是很好的。

我聽了比氏的話以後，覺得很有趣。我更明知道比氏是個身體很弱的人，而今成了個健康的人。又參看他帶來的信，更使我十分信仰。我於是就答應記載愛其台醫士的學理，出版他的書籍的事，是可以的。并且說道：比先生來的正好，我從八年以來，就鬧病，種種戰鬥，究竟不敵病魔，最近尤為悲觀。正在無出路，果有此法，我就早早的先把此法來試驗。於是當晚就對家人把比氏方法，公然宣布如下。

第一、全然廢止朝食。

第二、非自然真飢餓，斷然不吃東西。

第三、吃時每吃一口，要漫漫細嚼，得其食物的味。

第四、方吃的時候，總不喝水。

第二章 實驗的報告

一切事物，非實驗一番，不知道牠真正的結果。所以我就漸漸實行斷食療法。於每日早起，空腹而到事務所辦事。到了十一時覺頭痛，此種頭痛，大抵每到吃過飯會好的。但我因辦事的原故，有時把午餐移到午後，就痛到午後。今天一直到午後一點鐘也沒餓，才去吃飯，所以就頭痛了一日。鬧得一天，很不快活。夜來打算，這個療法怕是上當，不如中止。但是一夜睡的很好，早晨起來，覺得不感疲乏了。本來多年晨起，有渾身疲懶的毛病。今天居然好了。於是又如此試驗一日，果然有效。一連二天，廢止朝食，到了中飯，居然覺得有自然飢餓的趣味。這個力量，斷非醫生可以力用的。乃八年以來所沒有的快活，如

此久而久之，居然元氣恢復，週身勢力增加，發生可驚的變化。我於是仔細再考究他的學理，這種療法，是很合乎天然的，是飲食的好法子。大家行去，是可以治一切的病。於是就寫了一本書，把愛其台醫生的名字寫出，加上健康新福音的名字。又加上一本名婦人新時代，都是說不用藥新療法的結果。此兩書爲無價之寶，可算健全的虎符，可以救人病苦，阻止其過量胃液之濫用，其原理另於他章再說。

我的妻，也有十五年的病。她的病，是氣喘和氣管支各答兒，體質很軟弱。或逢過濕的空氣，或逢乾燥的空氣，就容易犯病一七日。因此就吃了多少的藥，毫無效果。我也勸她試驗此新療法，也有效果。於今七年很好。於是我們夫婦兩個，都享了健康的新福音。我又想勸以外同病的人，於我得到此新療法以後三禮拜中間，在紐約市布老士街的組合教會安息日學校，遇到一個教

員名叫得林氏。他是常患頭痛，這天痛的如錘擊不可耐。我遇着他，就把此新療法宣傳了，得林氏就實行，也馬上奏効。他今年五十一，而精神強健，同少年一樣。得林又有個兄弟是鐵匠，名愛其得林，他有六年以上的風患病，試用此療法也全好了。我起初勸他很疑惑，做勞動生活的鐵匠，如何去斷食呢。然而到了病漸重，他自然相信了，就照辦了，就全好了。有一婦人，名陸史得安，六年間胃弱病，也採用此療法，病得全愈。我妻以外，此婦人爲第一試驗的。

一八九四年九月某日，倫敦神學博士名約翰比德果的，有事到我家，住二三日。此人是我以前有病時的熟朋友，他現在看見我好了，就驚問何以好的。我就一一告他斷食療法的頭尾。他說我有五十年的頭痛，也來試驗一下。結果神學所沒治愈的頭痛，全然治好。六年以來，從沒再痛過。英國有個貴婦人，名林黛西，關節痛風病年限很久。因他生長貴族，百藥充斥，醫生滿前。那曉

得越治越不見功，結果聽得斷食療法，也實行而速效。還把此書呈於維多利亞女皇和皇太子呢。

又有一女，名姬的，有神經性胃弱病，經了好幾年。他丈夫聽說我有斷食療法，同他夫人來到我家，請我和他們說明新療法，我看他的夫人顏無血色，骨瘦如柴，驚爲不像在此世的人了。我就細細的和他講明原理和方法，姬氏回去，也就努力實驗，一直斷食了九日，才感覺自然飢餓，然後進食。其後也成了健全的身體。又有一婦人，年四十五歲，名布拉都，病了一年，請名醫診視無效。名醫勸他到紐約，再訪專門醫生，結果治了一年，花錢很多，毫無結果。一日，來我家請問我的斷食療法，歸去實行。一直到九天，他的丈夫到醫生處，不告醫生說有斷食的事情，教醫士施行化學試驗。比較從前所試驗的結果，糖分減少了七成，醫生不能解說出甚麼原故。又到了十天，再去試驗，已竟和常人

一樣了。如此一直做了四個禮拜的斷食，再就專門醫士診察，於是全然恢復健康。這位婦人志意堅決，一直行了四七日的斷食，渴了飲水，也不加白糖，止用檸檬橘水等，就把她的病全治，成爲十分健全的身體。天然療法的有效，照以上各例也可明白。以外對於急性慢性病療治的效，不勝枚舉。所以說到如此而止。總之一個人生在世上，應該照天然規則生活，便得享受天然快樂，免受天的懲罰了。逆天而行，當然受天罰，并非造物的不公平呀。

第三章 健康之學理（身體之部）

前二章關於愛其台醫士學理的真生活，影響到我身上的小史，大致說過。又把我自己的經驗和旁人的經驗，也說些結果。於此兩章，要說明健康的新福音了。這是人類生活上的真理，必須服從此真理，人乃有健全幸福。而金

錢等物的勢力，却是無効的。

兵家要想勝敵，必先知敵人所在的地方。對於敵人，也不恐怖，他也不可看他。所以一定要用正眼看破真敵的實情，最爲重要。病乃是吾人的大敵，人生世上，千種萬種病，決無無病的人。照科學上所說的，人的生命，是保存在血液裏面。人所以有病，就是血液中有毒物混入，使血液不清潔而發生。而此血液，是由人所用的食物和他所用的方法，經過消化作用，及同化作用，所製造出來的。根據此理，所以要使我們得着完全的消化作用，和同化作用，就可以造成清潔的血液，使我們得到健全了。不然，消化作用，與同化作用，不完全，就生出不潔的血液，就成了病狀。這些不潔的血液，循行于全身各各部份，牠會漫漫尋出一塊弱的部份，弱的部份，抵抗力最少，堆積其處，就發生了病狀。病名有種種不同，要不外不潔的血液堆積而成。外加上各種名稱罷了。

保持健康的道理，頂要緊的，是空氣和日光。例如不飲不食的人，可以數日不死。但要五分鐘沒空氣，便不能生存了。又無日光的植物，發黃白色。也是一樣。此外人內部也有三要素，來保持健康的，就是

飲、食、睡三件。

但平常的人，正知道講吃食，不知睡眠爲恢復一天的疲乏，也是很大的事。況且吾人有惡習慣，誤用食慾的法則，忘記了天然食慾的法則。常用病態食慾去支配牠，實際上天然食慾和病態食慾，有雲泥的差別。大抵十歲以前，算是天然食慾以後，就弄成病的食慾。由惡習慣的發達，造成人爲的食慾。這就是病的食慾。故想恢復健全，不可不破壞病狀食慾的壁壘。教他恢復其天然本能。而區別此兩種食慾的性質，不大容易，非有經驗不可。

我常就醫者及一般人質問他們，怎樣叫做天然食慾，就是自然飢餓的

食慾，差不多遇不著一個人完全的答案。都說想吃的時候，就是天然的食慾，然而事實上却不如此。須知天然食慾，是由身體必要而起的。病的嗜好食慾，是由口與胃部漸時刺激習慣而起的。這種口胃的嗜好刺激，却不但不養我身體，反是身體的大敵，就是病的來源了。

人人都有天然的渴慾，此渴慾就是口與咽喉，感到天然乾渴時，想喝天然的冷水。飲下去很覺甘美，以外毫不想旁的東西，果然人人覺得渴了，去飲水時，決不會生出意外的病，像腎臟病之類。照此看來，比方飲酒，却不是天然的渴慾，然而人偏要飲下去，這就叫做病的飲慾，和製造病的食慾是一樣的。

天然食慾和飲慾一樣，就是餓了才吃，假如人能守此天則，就不會有病的。照人生理天則，一日有二次食慾以上之事，是沒有的。此事實據醫士愛其

台三十年來所接見病人的經驗，有十分之證據。也是我從知道斷食療法

以後六年來的經驗。不論貧富貴賤，老幼男女，一切的人都是如此。所以應該服從天然食慾的法則。一天有兩次真餓，應該吃兩次。一天有一次真餓，應該吃一次。要一天不餓，就一天不吃。不然，縱使吃下，決無益處。

不但平常讀者，總是疑惑，天然飢餓如何而起，又如何而感覺到呢？我於前面已竟說過，睡眠是恢復身體疲乏的方法。睡眠好，就養得體力好。除了心肺兩臟，他處各部份筋肉，都適用此法則。因為人筋肉內勞動的最厲害的，就是胃。因為胃的筋肉，於胃壁脈上分泌出胃液，去消化食物。此等勞工狀況，遠過於吾人理想中的鐵匠，和田裏的農工。牠担任消化分配的工作，十二分勤苦極了。

然而這個可憐的勞工的胃，除了有病以外，終日終年，不得請一回假。而且牠偶然不得已而稍告休息，一切醫生都來了，投入大劑的補品。殷殷的勞

力勸人加餐。而不知吃下去，毫沒有營養的工作。又胃因為繼續終日勞動，若能於夜間睡眠時得空腹，則牠的分泌工作，可以休息。好培養牠明天的消化力，再做新工作。而且即便空虛，次早還不能立即準備消化工作。因人當睡眠時，其體內消化工作極少，所以到了次早，還沒有采補食料的需要。必經過五六時後，身體勞動，胃部始需採取食物去消化補養。到了此時，胃的筋肉和胃壁腺，預備勞動的意思，業已完好。才藉神經系把此需要意思，傳達於咽喉，說我要消化的食料了。咽口傳達命令，到了頭部，成爲人的意志，覺得飢餓，這才叫天然飢餓。就是天然食慾。人要能照着這樣適宜的食慾，飢而後食，那就味覺十分敏捷，異常甘美。所謂空味備百味了。人要能善守此天然法則，一切疾病，不易生起，而且吃得也十分美好了。

我自得此健康上新福音，自身經驗後，以爲人若能用此法則，那麼他的

健康要恢復到如何程度呢。下面寫出點例子。

我未實行斷食療法前數日，有剃刀一柄，託近鄰剃店去磨，但並不覺快。想再去託他磨一遍，但雖有此意，也就忘記了。仍然把剃刀擱下，等到實行斷食療法後，過了兩七日，再把此剃刀取出使用。竟然剃刀變了風快得很。甚爲可怪，驚訝不置。裏面大有道理，這是因爲用了斷食新療法後，血液全然清潔，身體各部份子強固，以致皮膚毛髮都緊張有力，不若以前毛髮的鬆軟，所以有此奇異現象了。

要再把吾人早起吃飯，有何樣結果的事說出來，這時全是病的食慾。而且食時也并不咀嚼。又飲茶飲水，同時和食物吞下，此時胃液本爲開始蠕動，而胃壁腺正在爲消化食物，十分供給胃液。如此費力，比之天然食慾，其蠕動時間，要三倍兩倍延長，消化力要大大疲勞了。因此胃內食物，就發生醱酵作

用、漸漸腐化起來，在胃內蓄積了毒質。至於神經呢，因為時時想把這毒物送下去，時時打算，爲他過分負擔此計劃。又其毒質，腸胃吸收去，使血液變爲不潔。此不潔血液，周流全身，就釀成全體的虛弱了。毒物在內，到處牠尋找出路，找到一部份抵抗力缺乏的地方，在那個地方，就會鬧出種種的病狀出來。

所以廢止朝食論，爲健康上的天則，數年前已成一派。有多人唱導。（按商務印書館有出版此書蔣維喬譯）其中有哈士門氏所著合理生活一書，今抽數節述在下面。

凡人要想身心愉快，應該用他經驗的好方法做去。從各人的習慣，應把妨害他適當生活的地方，想法廢止才是。我有所知道的一個文學者，至每早十一時頃，常因爲身神不快，一事不能做，由此苦痛，常生悔恨。我就告他以食物上節制的事說道，你早餐快活，不答道，沒甚麼快

活，不過向來習慣，每早用兩杯咖啡和脂肪食物而已。我說你可以從今廢止此習慣，一直到十時半一切不用，十時半以後，再進合宜食物好罷。他倒信我的忠告，就去實行了。以後果然非常快活，大恢復其健康，到現在還是守此法，此法就證明早餐非但不必要，而且還是有害的事。

但是我們要考查歷史起來，廢止朝食的事，不是現在才發現，自古就有今日不過復現而已。試看雕刻家所雕刻的人體，是以希拉人體爲模範的。當然希拉人的衛生生活，是合理的，才有此體格。希拉人曾有一度支配此世界的時代，但希拉人是每日二食，其早食是在正午，見於各處書所載。又波斯人的全盛時代，只於正午吃一次的。此事實記於吾合衆國高等學校教科書（批維愛馬亞所著）古代史所記。於此，我寫出一部份。

波斯軍隊的糧食

當波斯軍隊從德利史加史平原，向西耳毛皮亞嶮路去進行時，命令沿途各村對於國王以下以至軍隊，須要精選特別的糧食，去上前供給。受這個命令的村民，不知道還是由政略上呢，還是由恐怖心上呢，可不知道。但是對於國王軍隊等做這盛大的享讌，此事實經名史家海老道他氏記述的，就是各村民生活，由此而陷於衰微。無可疑惑的。不過各村民還有一事要感謝上帝的，供給大王等盛讌雖然很苦，幸而國王苛洗苛洗，守着波斯習慣，每天只吃一次的。所以名史家海老道他氏說，若波斯王要是朝夕多吃幾次，那這些村民還要更窮困，不能生活了。

希拉波斯兩國民全盛時代，是由於守此健全法則而強的，可是等到他

們漸漸不能守此法則，而陷於驕奢淫佚的時候，他們就漸衰弱下去了。所以十五世紀有一哲人云：一日一食，是天人的生活。二食，是人的生活。三食，是禽獸的生活。

譯者案：此言也不全可靠。一日一食，是天人生活，不錯。我到印度緬甸，見恆河仙人等，現在還是嚴格的守著過午不食的生活。但也是晨午二食，不若佛制日中止一餐。至于說三食是禽獸生活，這是罵人則可。罵禽獸却不能。禽獸生活最活，天則不飢，決不食，不渴，決不飲。我雖然沒能詳考各種禽獸生活，大抵禽獸生活有一天二食的，有一天一食的，有夜食的，有幾天一食的，有幾個月不食的，像冬蟄的蛇蛙，有終年不食的，像龜，可就很不齊而有趣了。拙譯粗食猛健法頗多引證，可以參考。

第四章 健康上的學理（身體之部下）

以上所述三條件，是吃飯應守的法則，并加上學理的說明。于此三條件中，第二法則是注意食的方法，第一是食的時間，第三是食物的質。因食物的質，是很有關於人身的血液製造的。

第二法，是講消化作用，從口上起首。萬一口作用不良，就不能營完全的消化。所以貴細細咀嚼，叫食物和唾液混和精透。就是到天然飢餓時，食慾暢旺，此種唾液來到口中，大為充分。所以當進食時，以緩緩有味為良。本來味覺作用，與飢餓是兩事。不過味覺的責任，可以使我們從味上選擇適宜食物。感覺到美味的就喜歡，遇惡味的就厭惡，這也是保護胃覺的一法。所以與口味不合宜的東西，大抵就不宜于營養的。所有食物的營養，都經過味覺而吸收。

于人體內部。有許多的入，遇食猛吞，沒憑憑味道，就嚥下去了。如此，便減少了食品的趣味。又他的咀嚼程度，還不到一半，唾液混和，也不充分，匆匆忙忙，押入胃囊。胃中接受這種第一關粗糙的製造品，就增加他們的負擔。雖儘力消化，也就不能透澈了。如此結局，消化不足，製成不潔的血液，為釀成病的根本。反是，假若能于食物到口時，十分細嚼，那可以減少胃的負擔，使胃工作輕快，只造成清潔的血液，致身體健全。

講到第三法則，可食的東西，當今人為太過的時代，就把這第三條移作第一條看了。這種誤解，恰如尊偶像為神，結果使人貪食惡化。本來貪食的惡化，比貪酒還重。至於該食的東西，是有相當的法則，就是能確守以上三段的順序，乃可保健康。究竟何種食物，有益衛生，大抵以富于養分而粗物質少，又不過累消化器官的東西，是有益的。造物者所供給吾人以適當自然界的食

物，即植物食物。本來自然界有三大類，就是動物、植物、礦物，餘空氣、光線、各類
的營養，都從以外方法而得來的。就是植物從礦物吸收營養，動物從植物吸
收營養，此為天然法則。此法則和以外的兩法則（就是吃的時間和吃的方法）
吾人要能遵奉適當，就可製成上等的血。不信你看大的動物，若像馬、牛、
羊，純以植物為生活。他們的體格，何等健壯活潑。就是因為他們善能遵守天
然飲食的法則，而且養成非常耐勞、忍耐、純良的氣質。人類本是動物的體質，
所以按法則上所取食物，也要向植物界取用。決非不是種類數量也可足夠
了。但吾人現在又把動物界加入為食料，也就不合天則了。況且人類自誇為
萬物之靈長，代表造物者最高的理想，更應該對造物者盡一部分責任，保持
純潔的身體而不損天然的健康。不可以忘了此種義務。造物者既然為吾們
造了許多的菜食，有數多的野菜、木實、果穀等，然而人還要吃肉。這事在衛生

學理上已占不住。何故呢。這理明白的很哩。人要吃動物肉去營養，試看動物吃何物的肉去營養呢。不是吃的菓木菜穀麼，何以長得如此康健偉大且活潑呢。試想一想動物既然專吃菜穀類，而吸收其營養于體中。吾們更把他吃了，作爲大營養。這是利害相伴。因爲一方食物，而吸收其營養分。同時他方又要做新陳代謝作用，把陳腐不用的物質，排除於體外。動物肉中含有此一半須排泄的物質於體內，我們吃了他的肉，把他的好的部份和糟粕部份，一齊收來。這已竟把些困難物體輸送胃部，比較造化者所給我們純潔的植物體，有利無害的，已竟是違悖天則了。比方人有癖性的，拚着高價去買舊貨，而不知買新貨。今人不知直接吃新鮮植物，而反去間接採取動物的肉（他是吃過植物的）來保存自己，實算反叛了天理了。

更進一步說，動物體內細胞中，含有生命性的胎芽。全體由此成立。此細

胞的製造，沒有一時休息。賦與身體各部機關的生命，靠此細胞，用新陳代謝的方法。當新細胞造成時候，就把舊細胞排泄于體外，此交換作用，刻刻不停。但當我們殺害動物的時候，一剎那間，全身生命停止，他應排泄出的細胞，全然含在體中。所以人吃了以後，定有一半腐化細胞在內。我們消化器內，含有此腐細胞害物，真是造病的大原因。所以有許多病人，身體中了和禽獸同樣的病症。此等的病，雖為一個人眼中沒看見。可是有人統計病類四分之三以上，就是吃肉的結果造成的。

而且屠獸的職業，本來是殘酷的職業，對於人生觀念也缺乏同情。人所知道的，有名芝加高市場，常常起殘忍殺人的事件。其數目的多，也和屠業的多相等。由此觀之，人屠食獸類，同時也失人類同情。仔細看來，也不過是一點病的食慾。求滿足病的食慾，造此惡果，也可怕了。

按前西北軍總司令張之江氏，在張家口請客，他房裏有一副聯云：要知世界刀兵劫，試聽夜半屠刀聲。張也是吃素的。又此一條與呂碧城女士在歐美調查出版的歐美之光有關係。可見歐美素食運動的新潮，與人道大有關係了。不但從衛生上說是如此的。

再講到身體健康的原則，就是渴乃飲，飢乃食，不外此二件而已。當吃飯時，同時要加入飲料，就把腸中胃液沖散，是有害的。把此飲料替代胃液，致使胃液稀薄，減少胃的消化力。故食前三十分，與食後一二時，切不可進飲料。等到覺渴時再去飲，也自然得到快味了。不外以冷水為宜。總之渴飲冷水，決無障礙。冷水乃是天然人類飲料，這是我們十分經驗不錯的。

衛生雜談

一 樂天主義

有時覺得煩悶，出門去訪友，訪得一極痛快的友人，他始終不爲痛苦所惱。走到路上心裏就這樣想說，我們每到他家去看一次，總見他是很快活的。所以朋友喜歡見他。照此看來，我們對他人如此，那麼對自己更應該也如此。所以常作樂天快活的觀念，也是幫助胃消化機能的好方法。

二 沐浴

身體要常洗沐，也是一件頂有益衛生的事。因爲身體內部外部都要保持清潔。沐浴可以令皮膚作用完全，有益健康。浴法有各種，有土耳其浴法，羅馬浴法，電氣浴法，日光浴法，空氣浴法各種。還有冷水浴，効力也大。行冷水浴的法，朝起，不用肥皂，除陰部外，全用手洗之。要用肥皂，可用純粹植物質的。脚部亦可浸水。浴後可用粗的毛巾，全身摩擦。初次練習，可以從夏天練習，漸漸到秋冬，成爲習慣。仍然可照常去洗，利益很大。

按拙著有冷水浴，商務書館出版多年，都述自己的經驗的。

三 深呼吸

呼吸關於人生重大，自不必言。人的肺部，要吸收一萬五千立方吋的空氣。皮膚要呼吸三千立方吋的空氣。所以皮膚不清潔，則不能營完全的呼吸作用。浴前浴後，可以各作十分至十五分時的深呼吸。方法直立，兩腕下垂，頭直，兩肩向後張，兩眼稍向上及前方看，徐徐吸入空氣。同時兩手升于頭上，徐徐吐出空氣，兩手復返從前之位置。如此于十分鐘內，呼吸共二十五次反覆。

四 穿衣

穿衣亦不可不注意。人總有衣服太多的癖性，但實在情形，要知道皮膚也要呼吸空氣。所以衣服不可太多，以能保適當的溫度就可以。衣服應選擇空氣易于流通，尤要無妨害肺部。全身至各部都要寬博緩和，無害各部的發

達。由我的經驗，下衣宜用麻織品。至於衣服的厚薄，像心肺部份是人體的要部，衣服要厚。其外的各部份，可以薄些無妨。

第五章 健康上的學理（精神之部）

有一斑鳩，兩翼若傷，就落地而不能飛。但假若只傷了一翼，其他又一翼，雖然沒愈，只要一翼還能飛，那一翼也還能飛起來。人也是如此，身體和精神，好像兩個翅膀。要兩翼俱傷，那就難說了。而且常常有多少病發于心上，致于身體受傷，結果心身俱病。前章說的，都偏于身體方面。但要不能兼顧到心上，決不可說是完全的健康。此處要說到心的健全法，就把我自己的經驗說一說。

前述余實行斷食療法以後，有兩年間，乃是我一生危急存亡的關頭。經

濟困難，手中殆無一物。本來三十年間經營商業，除小兒教育費用以外，也有些財產的蓄積。但遭不幸，資本全數損失。又加以大局不景氣，銀根緊縮，債鬼遍地。遭此困難，就晝夜努力，想回復生業。心力身力，十分注意，奔走勞動，毫無寸閒。真正好像懷揣着一支雞，恐怕早晚飛跑了。而且不但顧慮自己個人，還顧慮環境和朋友，有種種信用名譽上關係。萬一失敗，當此老年，怎樣再立身於事業界。雖然如此困難，決不灰心。深信自己決不失敗。不論如何，定要戰勝困難。特因為十分閱歷長時間的爭戰，勝過環境，而心身俱健康，終擊退病魔與環境逆賊。忍耐堅苦的結果，究竟由此健康新福音上，拔過難關了。

看的容易做的難。我所說的操心危急慮患深遠這裏面的味道，當然不是一朝一夕可以做得到的。必要很久的熟練，乃是今日格一物，明日又格一物，種種磨鍊，久而久之，舊念力全除，才得到新福音的天則，建設新的生命。當我

值困難的時候，身體非常衰弱，手中不名一錢，但由我大無畏的精神，守定學理上新生活的牢固戰線，身心兩面都漸漸的回復。我每天生活，當午前時候，沒有障礙，還可以勞動。但到了午後，要是心裏害怕，就非常苦痛，就想到爲甚麼要吃飯呢。由此我就經驗胃的消化，也是可以受人腦中思想的命令的。又知道當消化時候，差不多一時頃，須要消耗腦力的。所以人當吃過飯以後一小時，就不想動彈。

一天，正當吃飯後，心裏害怕，偶然想到如此向下運動，有害于精神，是不好的。于是就反眼向上注意，使心有陽氣，不使他向下而鬱悶。本來心內憂苦，就有害消化，爲致病的原因。但要使心有陽氣，則可助消化。這個道理，和物理學上，膨脹與收縮二條道理相同。人心向下，就屬陰氣。可以使吾們肉體的原子收縮，幽鬱終致于衰死。反之要心向上，就屬陽氣。使我們肉體原子膨脹，快

活得健全的幸福。本來人體內細胞，有極微細的物質，就是靈魂所在。人心境一惡，此物便縮凝而幽鬱。消化不良，血液不清，百病乘虛而起。反是，要是心境開朗，此物質便膨脹快活，消化力強，血液清爽，百病自退。人會善用此心，養這種精神，就可以改造身心，以及環境，到了健全地步。

善養此心，達于陽氣，這事也是一種天啓。在我生涯中，開了一個新機軸。但平常人憂愁慣了，可是不易做到。也要慢慢轉變心志去練習，久之便達到了靈界的生活。神遊自在，永遠一洗習慣的惡根了。

第六章 結論

上面說過幾章的事情，並沒有難做的空論。是我一人的經驗，也是人人都可能的事情。一人可行，萬人也可行。我一人差不多經驗過所有的困難，所

以對於有困難的人，不覺得深表同情。因自己生長在貧窮的家，飽嘗貧窮的味。到了壯年，又經驗了計劃的失敗。又有愛妻大病出生入死的經驗，又有愛兒死亡的悲酸的經驗，也有一手發財快樂的經驗，又有破產倒閉的經驗。也有公私交迫，一文無出，信用失敗，比死還難受的經驗。也有被親密的朋友捨棄的經驗，也有心身苦惱僅剩一縷不絕的經驗。這樣經驗下來，也有言語難傳的新福音新光明。這是甚麼，就是永世不滅的生命，就是健全了。

假若讀者諸君，由此書而得著幸福健康的道理，我就算得了無上的滿足。但願諸君把上說的天然法則，好好遵守。此處再把上面各條件，一一詳列爲表，以便查考。

一 把不合理的早食惡弊全廢，此法可以把病的食慾斷根，而增進天然食慾。

二 非感覺到天然食慾來時，不論如何決不進食。

三 當食時，須將食物在口中細嚼。

四 吃時切不可用一切飲料。

這就是學理的新生活，健康的新福音，以至於入長生不死的門。我可以爲諸君預先贊美而高歌了。

附錄一 實驗者的謝函一束

由斷食療法而全愈的人們，對於著書者哈士開爾氏所贈與的謝函的
人名及病名、

| 病名 | 謝狀日期 | 地點 | 人名 |
|--------|-----------|----------|------|
| 四十年的胃病 | 一八五、二、二六、 | 紐約市西元之七號 | 醫師好同 |
| 不消化心臟病 | 全年、三、二三、 | 波士頓一六〇 | 醫院役人 |

慢性胃弱

全年、二、六、

紐約

醫師登士木

慢性膀胱病

一九七、三、一、

西拉德亞市三五

醫師百金士
全快者亞爾夫人

不消化病

一八五、二、三、

波士頓一六〇

醫師布拉馬

頭痛及加答兒

一八六、二、三、

康其加州

布拉卜來

慢性下痢

全年、月、六、

士爾基國

醫師兼牧師巴那

布拉士氏病及頭痛

全年、四、二七、

阿瓦州

拉都

癱瘓斯

一九〇、三、五、

康奈加州

哀其林

不消化

一八七、六、三、

阿瓦州

那士

神經衰弱

一八七、六、三、

阿瓦州

那士

神經病及肥滿

一九〇、八、六、

維阿滿州

克拉克

頭痛及肥滿

一八七、二、三、

紐約

太內多

神經病及疲瘁病

一八九九、一、二五、

康奈加州

愛拉

馬拉里亞病及

神經性胃弱

一八九九、一、二五、

康奈加州

牧師克來武

神經衰弱及加答爾

米什于

牧師德武

頭痛不消化便秘

一八九四、三、二三、

康奈加州

其愛弗愛

胃弱肺勞及加答兒

一九〇〇、二、七、

康奈加州

哈利

頭痛肥滿

一九〇〇、二、三〇、

康奈加州

來士

二十八年胃弱

澳洲

牧師利武

眩暈及膀胱病

一八九七、二、二〇、

紐約

一士東

神經痛

一八九七、一、二四、

康奈加州

牧師不拉母及其夫人

癱麻司

一八九八、二、二、

康奈加州

武度瓦得

肥滿

一八九七、三、二五、

西維幾亞州

休他

過淫衰弱

一八九五、四、三、奈布拉加州

牧師某

胃弱心臟病及便秘

一九〇〇、九、二六、康奈加

戈爾空及夫人

心臟及胃病

一九〇〇、一〇、二一、紐約

哈夢夫人

幽鬱病

一九〇〇、五、二四、康奈加

布林加

神經過敏

一八九九、三、一八、維幾亞州

愛母夫利夫人

腎肺氣管
支胃加答爾

一九〇〇、一、三〇、奔西亞州

安達生

喘息

一九〇〇、一、二三、康奈加州

弗阿大

肺癆

一八九四、五、一三、奔西亞州

克拉克

癩麻司及肥滿

一八九五、一、五、奔西亞州

克拉士夫人

四十年慢性胃弱

一八九四、一、二三、奔西亞州

馬開拉古

瘰癧

一九〇〇、一、二八、那克羅那州

牧師約翰

頭痛

一九〇、二二、二四、康奈加州

愛古來士東

喘息

一八九六、七、二五、日本箱根宮下

某西人

此外還有三十餘函謝狀，但時間地址所不明白，也沒有一定的病。但是衰弱的人，也都照此法得到全愈的。所以不叙說了。但原著書以外，還有謝函數百，送與哈士開醫士的。又本附錄還有六十餘函，難以全譯，上面止譯些重要的例子而已。

謝函一

一八九五年七月上旬，拉士醫氏贈我斷食療法一書，序文是牧師亨得戈士得博士，乃是我所知的人。所以我就信此法，通讀以後，當時我適因住在埃及國，有四十年之胃弱病，種種養生法，毫無寸效。等用了此法以後，竟然把我從小學校時代所患的老病，得以全治。現在居然有了壯漢所不及的勃勃

生氣、欣喜無量、謹呈謝狀。

一八九五、一一、一八、紐約西三十九街七號

醫師亨利西好通

敬上

查理士哈司開先生

謝函二

敝宅有所雇的女針工，因為她終日坐勞，得了慢性消化器病。種種藥物無效。昨年十月鄙人才得聽到斷食療法，就勸她試驗。她答應了，過了二三週以後，我看見她，居然容顏大變，像十餘歲的少女了。問她的理由，她答道：我自斷食療法以後，早即快愈，體力大增，口不擇食，工作不休，毫不倦怠，竟然得了健全幸福。

又鄙人于病人常來院就診的人，有心臟病便秘病的，常常來診，就教他

斷食療法。以後他久不再來，忽接他的信，他實行以後，已竟非常健全了。

再本人也苦多年肥滿，也用此法，把肥病減退了四磅，以後還要繼續行此法，謹此呈謝。

一八九五、二、二二、波士頓市輕古通鴉細一百六十號醫師海士輕

克士

謝函三

鄙人一直到現在，才得讀斷食療法一書，真可惜了。假若我得此書于二十五年以前，那定享受非常的幸福。鄙人今年已七十二歲了，三十年來，被神經衰弱及慢性胃病苦死。直到三個月前才得了此法，趕快如法療治，病也退了。可以呼呼大睡，也可以運動了。真正感謝之至。

一八九七、二、二二、阿瓦州新那市街一一八號西得諾士

謝函四

先生鄙人被氣喘和水腫病苦死了。我的病是從一八九八年冬受風邪以後，呼吸器生障礙，喘息不甯，百藥無效。又加以一八九九年夏發了水腫病。四肢關節腫，不能步行。經醫生宣告，至多不能再生存二週間。但不意從友人李大處得知斷食療法，就奮勇實行。忽然得意外的效果。當此世界真沒有比此法簡單易行，免吃苦藥的。我行了五天，腿已竟可以自由起牀。以後元氣日增，午前可以辦事，午後可以運動。如此繼續斷食，至三月一日，五十日間，體量減少七十磅。遂把體內水分排出，而由三月一日至十七日，共十七天的工夫，又回復體量十一磅。現在甚好了。敬謝。

一九〇〇、三、十七、費城替士

謝函五

鄙人自一八八九年春，就受風症。曾聞人說斷食療法，然而未克實行。一來固然因病重，二來也因每天繼續勞動十個鐘頭，總覺得不吃飯這事，是做不到的。後來實在沒法，才試驗了一個月，自然食慾增進。又繼續實行兩三月，病身全愈。現在體量加增到二十五磅，在我鐵匠爐上工作，很大的勞動，也無妨了。又我妻也照做也很効。敬謝。

一九〇〇、十二、五、康奈加州、西林

按就以上各人情形看來，好像也並不是一直整天斷食，或至整個月的斷食。想也是陸續的斷去。要是整斷了三個月，似乎鐵匠做不到。不過我沒有試驗，也不敢斷定了。

附錄二 日本譯者的實驗談

附錄二 日本譯者的實驗談

我譯哈士開爾的斷食療法，介紹于吾國的有病的朋友。因為我自己由此而得愈多年的老毛病，所以于原書以外，再加我自己的經驗，述說于下。

一 少小期的可憐

我少而不幸，還沒出母胎，就當幕府瓦解，王政維新騷動時代。我家也受了餘波，一時離散。因此我母親非常恐怖慘傷，可憐因為過度困苦的原故，我就不足月而落草下來。身體軟弱，不滿三天，就發了驚風，痙攣而氣絕了。醫師對這樣小兒，斷他未必能長成。然後來也沒死，到了三四歲，隨他人小孩後，看人家能說能奔，我總無此希望。我母自然很以為苦，多方面求醫訪藥，也是徒然。長到滿五歲，也不過比他家小兒三歲，次年春忽得感冒病，手口均不利。又加上害關節，癱麻斯，四肢關節常痛，醫師也宣言前途無生育的希望。這些事我也不大能記憶。以後到了八歲的九月，才入小學校。但記憶力缺乏，多受他

小兒的侮辱，又發咳嗽。教師也向我父提商，止可午前入學，午後即歸家。每遇天氣變更，四肢關節儂麻斯發起，常常哭泣。直到十一歲春期試驗，才有一次進級。此外都無試驗，即試驗也是落第而已。

二 青年期的病狀

十一歲春以後，體稍強壯，儂麻斯發漸減少，學科上也可趕上他兒童。十五歲春才出小學，而入英語學校。次年十分用功，然又四肢節痛著。最怕梅雨時節，病發，入大坂高橋病院，因此又廢學了。空過一年，呻吟病床。十七年夏，先師黑木氏乃一有名的本草學者，命予將針金蔓的根生乾了以後，加以甘草而飲之，總可以把儂麻斯全治。我就照他的教訓，吃了三個月的工夫，奇怪的，很居然把多年的老病治好。秋天遂能用工，身體漸次發育，學力也不落人後。此後六年，都無苦惱。但以後又因謀生而輟學，加以運動不足，境遇困難，蒲柳

姿質，又中胃病。初起時，胸前作燥，乃飲重碳酸曹達。又以為是莫他爾病，遂服用比得爾之胃散藥。再一二年，血色蒼白，體量漸減，元氣衰弱，記憶力消失。所遇一切事物，總覺無興味。赴醫院診治，得宣言如下。

胃擴張，試驗胃液，比普通人多三倍。所以對於肉類消化力，也比常人多三倍。然而對於澱粉質的消化力，則比常人的胃，減少三分之二。所以就避去澱粉質的食物，而用肉食。可因胃弱不消化，體內脂肪不足，內臟陷落，失掉了五臟的位置。一方呢，神經系受壓迫，而他一方緊縮，因而下部痠痛，肩強頭痛，營養也不足，成為全身神經衰弱，心腦眼耳，各機關都不靈。要放棄萬事，專心修養，不免前途危險了。

三 病院生活

自此以後，就真成了金字招牌的胃病家了。每早六時起床以後，就往病

院用紅包臭色的橡皮管去洗胃。過了一會，吃了三片麵包，抹一塊奶油。再加雞子兩個，就在候診室用早飯了。鬧了二點鐘，再上電氣。又十分鐘，已竟夠上半天送掉了。然要想保命，就顧不得職業。於是辭去業務，每日就以到醫院爲事。三個月一天也不敢缺席，好像多少也有一點効。本不敢中止，但是一向沒有積蓄，經費困難，就不得不中止了。五七日，不能服藥了。那曉得體內服藥已成習慣，肚裏沒藥不得。馬上食物就不消化，便秘，肩重，頭痛，比沒入病院以前更惡。不得已再去病院，在候診室候補，但見病人等正在三三五五顏色蒼白，充滿一室，各訴苦境。這人道：我來院半年了，仍然是如故。那人說：我治了一年了，全沒影響。我也疑惑這醫院是無效的。我初來時，到現在三個月，體重是一樣的。初來時候院長說：三個月後胃可以位置復元。把向上擴張病收縮，全體脂肪回復，體量必定增加。現在全屬撒謊，胡吹法螺。我再問院長。院長反說：你

的病十分危險，已竟病入膏肓，莫要想快愈了。養病的事，要自己慢慢養氣，不要急促。但每天來院是了，不要自誤。醫生說着這一番話，越顯得鐵面無私，咄咄逼人。本來好怒是病人的常態，我聽了這話，不由得滿腹氣忿。從這一天起，就偏不再去這個病院了。不得已，又有旁人慢慢地說，某處還有病院，某處有高明的醫師，於是又去。長則二三月，短則一二七，照例恭敬奉上些醫禮診金，不敢怠慢。結果，仍然和最初醫院是兄弟本領，茫無頭緒。而他一方的困難，便是債臺山積。又也用些灸法，也是無效。我本來是無神論的人，近來不得已也稍稍信點神。經了五六個月，也不見效。我之信神，也就中止了。可憐就如此經過了多少年月，浮生在人世上，偶然從友人至村君，因他聽說我帶病延年久了，來信問候我，就得了這部救星，就是哈士開先生的斷食療法呢。

我得了此書，馬上去實驗，于是得了健康上一個大新福音。

四 新療法新生路的發見

我自從得了此書後，就發起實行的決心，就走到近鄰紙煙店借個秤來稱稱我的體量。此時頂疲，凡十一貫二百目，我本非肥人，強壯時身長不過五尺四寸。這是明治三十四年十月三日。從這天就斷食，到午後三點才覺得有些空腹，這就是病的食慾作用，並不是真餓，過了些時就忘了。（此事亡友伍廷芳先生曾說過）到了晚上，家人都來吃晚飯。我就不便在家，自己逃出去散步。此時我曾試驗一個禮拜，成績很好。也是家人不便，因而中止。十時就寢，未得十分安眠，不足六個鐘頭。次早起來，也沒覺得餓，不過是覺得渴，就儘量喝些冷水。不過并非生水，乃是經過沸熱而後冷涼的。我本以為水性是淡泊無味的，那知道，過了兩天，覺得有些甘露味了。以為人只有水，就可以生活了。又斷食中，每天看鏡子，覺得漸漸消瘦。然而雖瘦，却于體力無影響。反而心氣

沈靜、腦力明晰，每日讀書，毫不厭倦，夜得安眠，都出我意外。初時想斷食必定餓得很苦，經驗後，乃大不然。比多吃頭痛腹脹好得多了。我繼續斷食一週間，到了十月九日午後三時，才覺得真想吃。就買點牛肉、大葱，擱在鍋上煎了吃。才覺得空前美味。

人饑時飲水則不死，又餓後徐徐飲粥，慢慢回復到平常的吃法，才沒有危險。我于斷食之事，雖然明白，但恐怕回復的時候，大吃特吃，一天幾次，那反而更危險了。然而閱歷，復乃不然，牠自然一天止兩度餓，不會多了的。才明白孟夫子說的話：「飲食之人，則人賤之矣。」這是說好吃嘴的人，就是病的、食慾的人，所以看不起他。立志從此決不為過度的飲食了。

斷食後七日，再到從前煙草店去秤身體，減了七百兩，成了十貫五百日，就成了全然無病的身體了。

自此以後，又行了深呼吸法、冷水浴、和孫庚體操法。照行了一年以後，現在我體量加到十五貫二百目，心身爽快。再去工作。所有的朋友，都來問我甚麼道理，我就把我一段小史告訴大家。願各位病家實行此法，不費一錢，不費時間，就可成爲健全的人。大可爲好國民一份子，小也可終其快活的夭年。這便是我的一段同情的貢獻了。

諸病斷食療法

五六



宏場佛
化之唯
一刊物

佛學半月刊

月出兩冊
全年連郵
費價五角

本刊自發行以來，屈指三年，銷行全國，常在數萬；主編之士，多佛學鉅子。實為全國佛學刊物內容最佳，銷行最廣者。舉其優點，約有數端：

- 一 論說欄 以淺顯通俗文字，闡精深微妙學理；使初機學人，能讀能解。
- 二 消息欄 採集全國重要佛教新聞，逐期登載，俾各界人士，明了全國佛教情形。
- 三 出版欄 將各處新出佛書，介紹讀者，俾便採購。
- 四 佛學答問欄 讀者函問佛學疑難，由范古農老居士逐件詳答。
- 五 醫藥顧問欄 各界函問疑難病症，由名醫丁福保老居士負責代答，並指示應服何藥，及如何調養方法。

- 其餘細目，不及備述。故定閱本刊有下列之利益：
- 1 可以增進佛學知識
 - 2 可以明了佛教情形
 - 3 可以明出版界情形
 - 4 可以增進醫學知識
 - 5 解決各種疑難病症
- 夫諸佛說法，原為醫治眾生心身二病——本刊宗旨，即在於斯。曾承 惠購，無任歡迎！

發行所

上海膠州路
新門牌念號

佛學書局及各分局或代理處

廿二年九月廿五號

樂天修養館叢書

諸病斷食療法

全一冊

中華民國二十三年三月初版

(外埠酌加郵匯費)

HK 2.00

九三威

原著者 美國查理士哈士開

譯者 劉靈華

出版者 佛學書局 代表 沈彬翰

印刷者 國光印書局
上海新大沽路口 電話三三七四三

總發行所 上海佛學書局
膠州路十一弄廿號 電話三五五二四

分發行所 佛學書局分局

- (一) 上海：特赫司脫路中
- (二) 上海：南京路國慶路口
- (三) 上海：中區：望平街有正書局
- (四) 湖南：長沙：玉泉街七十號
- (五) 湖北：北平：琉璃廠四門

分銷處 各埠佛經流通處

#41
680647

680647

