

余萍客著

強身功行二十派

華聯出版社印行

實售二十元



版權所有・請勿翻印

派二十行功身強

編著者：余 萍 客

發行人：林 秀 英

出版者：華聯出版社

台北郵政信箱五〇一〇號

郵政劃撥儲金戶 3765 號

總經銷：五洲出版社

台北市重慶南路一段88號

電話：339630 352521 號

海總經銷：經鴻書局

香港九龍太子道 379 號 A

中華民國六十三年七月出版

登記證 內版台業字第 0867 號

莊敬自強 處變不驚

目錄

好餌法

好餌法之理論與方法 好餌法之時間

發聲法

內臟運動 發聲法之效益 發聲運動之事項 氣合

法

休養法

休養之主旨 安眠之秘法

斷食法

斷食之效益 斷食之漸進法 斷食之時節 斷食之時間 斷食困倦之免除法 斷食中之禁忌 斷食中

九

二五

之冷水浴 斷食後之注意

大食法

二〇

大食法之根據 大食法之應知事項十則

食養法

二三

動物性之食物與植物性之食物的利弊區別 二鹽類

說 鹽類不足所起之病症 脂氣不足所起之病症

糙米之滋益 動物植物所占分量之比例 維他命說

食養之六原則

靜坐法

三三

靜坐法十五段 精神統一之身體狀態 靜坐時間與

地點

調息法

三六

調息法之提倡者 調息法之公案 調息法三大綱要

調身法 調息法 調心法

整身法

三八

整身法之效用 身體姿勢喪亂之弊害 身體姿勢整
正之利益 平時整身法 病時整身法 整身法之主
旨

蠕動法

四二

蠕動力遲鈍之害 蠕動法之主旨 蠕動法之手續

抵抗法

四四

抵抗法之必要 抵抗法之趣旨 實行鍛練抵抗法之

方法 胃腸無抵抗力之弊病

腹式呼吸

四八

肺尖呼吸 胸式呼吸 腹式呼吸 三種呼吸之比較
腹式呼吸之效益 血行回復心臟之原因 腹壓無力
之弊病 腹式呼吸增加腹力之原因 實行腹式呼吸
之秘法

神仙術

五四

坐法 調心法 起坐法 三種方法之秘傳

普拉那療法

五七

普拉那療法之原始 普拉那之意義 普拉那之與人
體關係 普拉那療法之原理 普拉那療法之形式

手掌法 凝視法 呼吸法

日光浴法……………六二

日光浴法之動機 日光紫外線之功用 日光浴之施行法

行法

土治療法……………六五

野獸之深得土治法之效用 土之能治病 親土之功

用 土治法之地方

乾浴法……………六八

乾浴法之意義 乾浴法之自行方法與他行方法 摩

擦之方法

熱氣療法……………七〇

熱水療法 反熱療法 蒸氣浴 頭寒足熱之自己療法
熱氣療法之注意

水療法……………七五

水療法之提倡者 高原醫博士所說水之功作 火食
之退步 生水之效能 清水飲用強健法 冷水沐浴
健康法 鹽水浴

心理術……………七九

知的強健法 情的心理術 意的心理術 心理術注
意之點

【附錄】

積極持心術……………八六

正念 正智 正情 正意 正行 正品 正業

消極持心律 八九

去財貨 去虛名 去色慾 去傲慢 去忿戾 去詭
譎 去邪僻

強身功行二十派

好餌法

余萍客

身體受精神之支配。而精神亦受肉體之掩護。以心身相關之理推之。則不能說何者爲輕。何者爲重。而偏頗於一方。然力之所在。即可定爲物之所在。而物之無存。力將安有。是故物能表現力之發動。而力之發動。則借物而能顯揚。此爲物理學所公認之事例也。所謂物。可指肉體而言。力可指靈力而言。吾人希望身心之強健。性靈之發顯。對於肉體方面之保養。亟應知所注意也。

吾人身體既依生理上法則而生存。故吾人欲圖身體健康

之方法。第一須要合乎生理學上必要之生存條件爲主旨。是屬當然。而合乎生理上生存條件者。則爲營養之良好是也。所謂營養之良好者。又非以錦衣美食而言。是指吾人飲食消化與吸收之能得良好而言也。本來吾人身體對於其必要之物。則有好食之癖。食後又能適宜消化之。此因一般動物皆有順適於生活習慣之性。而此性。是從幼年之習慣。或遺傳所由來。依此習慣。則吾人所嗜好之物在其他動物視之爲難消化者。亦可消化吸收之。反之爲其他動物所食之物。而非吾人所嗜好者。食之卽爲嘔吐或爲下痢。卽以同屬人類而言。爲甲所嗜好之酒。與乙飲之。則現頭暈。乙所嗜之生菜。強丙多食。則有腹痛。更以地土所關。氣候所限。不能標定何種食物爲適合於一

般人之營養。倘不按生理習慣之適應與違反。務使人口之於味以一定範圍束縛之者。則所食之物非徒不能收其滋養之益。且有害及於身心。吾人不可不知也。

好餌保健法。卽根據於吾人之習慣性而成。其理論與方法。亦實簡明平易。卽依吾人平素性之所嗜好之物而能堪受者。則多食之。俾多得其營養分。以滋補身體。但每當食物也必要細細咀嚼。從長玩味。則腹祇八分而自飽。不必狼吞虎噬。方滿足其食慾也。否則食無節度。物無選擇。囫圇吞棗。傷害腸胃消化力而不自知。則食物非能養生。直屬害體。此則非好餌保健法之本意矣。

依上所說。吾人性情各有天賦之不同。則對於食物之嗜好

亦各相異。有好肉食者。亦有好蔬食者。有嗜硬脆之品者。亦有嗜軟膩之物者。有耐受物性之清涼者。亦有耐受物性之燥熱者。皆不必勉強屏卻我之所好而好人之所好。亦不必詆人之所好物爲無營養而誇己之所好物爲有滋益也。祇憑個人之食慾精神。以分別攝取食物。而更依食物衛生之咀嚼法。以助腸胃消化之力。則凡食納之物。未有不起營養分。爲血管吸收以滋養身體也。

然好餌法之飲食時間亦當注意。蓋吾人欲避卻病敵所侵唯一之手段。則在乎腸胃集存宿食之不使多。故吾人食物應有一定之時間。每次食後必須經過六點鐘後。俟食物消化殆盡。方可再次進食。不得間雜失度。即每次食物從其所好。亦應

按個人習慣上食量之能堪者減少一二分。不令滿腹。倘謂一切生物。飢則思食。渴則思飲。此爲自然天賦之性。不應從中抑制。如此則不離未開化野蠻時代之人。之饕餮行爲。非生理學發明時代之人所應出此也。

發聲法

大凡生物。莫不有一種運動。近世科學進步。即對於無機物之無活動者。亦謂有一種不斷的運動。是運動者爲一切物的存在之生命。

吾人之強力。亦依運動而保持。然運動有內臟運動與外體運動之區分。普通上無論從事何種事業之人。其內臟之運動

比較外部之運動常失其權衡。特於從事文藝之人爲尤甚。今欲得調和其不權衡補足其內部運動以增進健康。而使生活機能旺盛。俾能治癒與預防疾患。則宜知施行發聲運動法。

此發聲運動法。非祇爲發鉅聲以舒暢胸鬱之氣已。更當有柔揚之音調如唱歌焉。更有與祈禱式之宗教的安心信仰相連絡。則尤爲有效。何則。蓋聲音直率。內臟之運動並不充足。必使聲音有迴節抑揚之勢。其波及於內臟運動方爲有功也。然發聲何故有益於人體。蓋人當發聲時。能得適度之深呼吸。更依趣味快樂之精神以刺激腦細胞。則得有生理的血行良好之影響給與有機感覺至妙之好刺激。如更得宗教信仰之祈禱讀經讚美詩歌以爲暗示身心之使用。且能收超越吾人筆

舌所形容之至妙至善的好結果。古來之名僧行者。即依此方法爲涵養心性。卒能獲返本復真之功者。大有過去事跡可徵也。

今由反面觀察之。倘吾人平日服務之餘。枯坐妄想。默默寡言。積日既久。精神因此不振。身體隨之頹弱。此爲不可免之事也。設令輒於操勞之餘。奏曲一度。爲之消遣。則內臟得其運動。雖有鬱結煩苦之氣。已藉此舒散。則不惟無憂悶之心。精神已覺煥發愉快者矣。

實行發聲法。可在每日公餘之暇。自己或約合數人爲發聲的運動。照下列各項擇其一二施行之。

一、唱歌。

二、讀書。

三、念經。

四、演說。

五、談論。

六、說笑。

以上各項發聲法。尚不必祇日日實行其一種而無變更。按當時心之所好者。則選出一二項實行之可也。其發出聲音不必過大且速。或長冗連續無中止。致使氣促。發出聲調。宜有升降高低。優柔不迫而帶有活氣力爲妙。或時雜笑聲亦善。時間以一二點鐘爲度。但加減亦可自由酌定。非有限制。

或曰吾人日常羣處。未有不從事講說者。此事已足爲發聲