術生長美健

譯鏡家吳／著雄正島早

第二冊

確使你青春永駐的女仙術

術生長美健

早島正雄著 / 吳家鏡譯

第二冊

確能使你青春永駐，如花似玉的仙女術

健美長生術

目錄

推薦之辭……1
序……3
第一章　美麗的減胖術……5
1. 早晚的功法會使妳瀟灑苗條……6
第二章　苗條的美容術……11
1. 美麗與健康爲一……12
2. 美容之敵宿便——宜用按腹的方法……14
3. 如何才能變成好像白魚的手指……19
4. 膝蓋和肘也要使之美麗……25
5. 眼睛是殺男人的武器……27
6. 能予對方以好感的口的功法……31
7. 須要留意牙齒與口臭……34
8. 鼻高所以不貴……42

9. 耳朵爲表示福分——腎臟的分店……48
10. 眉以適合臉形者爲美……50
11. 乳房也要適當的大……54
12. 要使之美麗宜用手摸臉……56
13. 看頸項就可知道年齡……62
14. 消除烏鴉的足跡之方法……68
15. 更年期障礙是疾病的表現……71
16. 使屁股不會下垂的方法……73
第三章　使妳如花似玉的導引術……77
1. 體毛多的人是身體的異常……78
2. 腋臭（狐臭）宜用紅飯去除……81
3. 疣贅也可在二十天消除……84
4. 生理痛是疾病……86
5. 洗膣部會成爲癌症的原因……89
6. 用酒洗澡會使肌肉乾淨美麗……95

第四章　仙女的功法——八段錦法……97
第五章　優美的合氣術……111
1. 武道的姿勢變爲禮法……112
2 消除肩胛酸痛宜應用外小葉和內小葉……115
3. 女性的護身術……118
① 從後面被抓住頭髮的時候……121
② 從前面被抱着的時候……122
③ 由背後被抱着的時候……124
④ 女性被男性摔倒在地上時……126
第六章　愉快的生活術……129
「安樂的人生」……131
出席人員介紹……132
1. 健康法的眞髓……135
2 眞貨與假貨的辨認法……137
3. 對於丈夫發生不滿……140

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

4. 所謂愛情是什麼？……147
5. 愛情是會變的還是不變的呢？……158
6. 父母親的愛會變嗎？……165
7. 欲就是我執……169
8. 不可看對方的背景……173
9. 我執可以去除嗎？……176
10. 爲什麼要害怕人家的眼睛……181
與會在人家面前害羞？
11. 仔細的看、仔細的聽……186
仔細的說會有錯誤嗎？
12. 家族的眞正的態度……194
終章……198

推薦之辭

史丹佛大學主辦
中國功夫、武術研究家
周關春

道長早島正雄先生

承道長早島正雄先生的委託，在其新著「健美長生術」付梓之際，予以撰寫序文。垂蒙不棄，覺得非常光榮，故很高興的答應這件事情。

我們中國人之稱呼爲道長者，乃意味修道和學問上的先進先輩，尤其是謂道家的長老。可是，在這個時候，早島先生爲道家的長老，同時也就是其家傳的秘訣「合氣術」的道師，若以日本的方式來說，就是宗家。

早島先生，以往曾好幾次前來台灣訪問，與當地的道家和仙道修行者及東洋神秘學、中國功夫、武術的研究家們重溫道交，或爲研究而召開座談會等。我曾在那集會的席上，

拜見先生的絕技——合氣術的精彩的演技。在與令嬡倫子小姐爲對手的，那漂亮的動作，與各種演技之中，使我清楚的看出「氣的運用」與「氣的力學」。

那個時候，倫子小姐被摔倒地上，或被推倒後立即躍起而面帶微笑。我們看了那副日本女性之典型的美與誠懇的表情，不由得拍手喝采。

在於中國的仙道，是以神、氣、精爲修行的三要素，然此等三者，皆爲同一的東西，亦即氣聚則變爲神（靈覺），氣動則變爲精。合氣術正疑的是修練者自己的丹田之氣，與宇宙之氣合爲一體，而變爲靈能，它又復動而變爲制敵之力，或成爲健身之精的道術。

早島先生把道家的合氣術與道家的導引術，及中國人數千年的智慧和經驗爲基礎，滙集成養生秘術，並使之與實際生活上的運用連結起來的偉業，祈能大功告成。

序

這個「健美長生術」的題名，也許會使人感到異樣的印象罷！到底「如花似玉」的美人，是爲怎麼樣的美人呢？又是否眞正的成爲美人呢？而拿着這本書，顯得莫明其妙的妳的顏容，好像就能看得見一樣。

說到美人，就祇能想及整形美人，或化粧美人者，這種人就是謂之由於公害而頭腦疲勞的人。

如果是女性的話，則無論誰都能夠成爲美人。那就是若是看了徹底以道家的功法鍊成的仙女（仙姑）的顏容，那妳就會胸中釋然也不一定。

本書自第一章至第四章，都是介紹已成爲秘傳的仙女使身體成爲如花似玉的功法。

第五章，是「華美的合氣術」（原名花的合氣術——譯者），此爲無論那一個道教都沒有教的，完全不需要力量的護身術，爲期更能明瞭起見，試以劇畫說明。

我寫的導引術的健身書以及插圖，都常被盜用。預料將來的健身書等，可能會出版很多充滿着劇畫氣氛的書，也不一定。

第六章爲心會變爲美麗的功法，與何謂美麗的心？

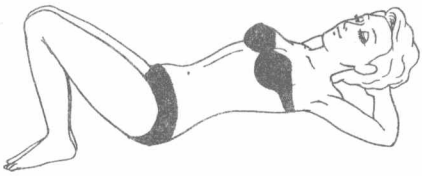
如果學會了它，則妳就不會再度失戀，在學校和職業場所則會成爲被人矚目的對象，雙親和兄弟也許會不惜費力的協助妳於百事如意呢。

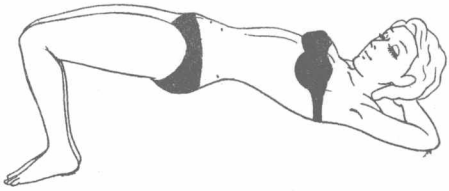
妳會由於手拿這本書而命運好轉，人生也會變爲充滿快樂。能夠逢到這樣的運命，就是妳在前生做了善行，出生好幾次之後所得到的輪廻哩！

著者

第一章　美麗的減胖術

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com





1　早晚的功法會使妳瀟灑苗條

也許是由於食物生活豐富的關係，無論什麼地方都有太胖的人。現在，學校和家庭也都以肥胖兒童成爲問題。雖然大家都很清楚，太胖爲去除贅肉就可以了。可是，至於究應去除那裏的肉呢？又應該如何的去除呢？那就有問題了。我所獎勵的是，去除腹部的肉，爲之要實行如次的功法。

①　去除腹部之肉的功法

●首先採取仰臥的姿勢。

●兩手在頭下交叉，擺齊兩足，豎起膝頭。

●以這個姿勢，使腹部慢慢的向上方提

起。這個時候，宜一邊從口靜靜的呼氣，一邊提起腹部，此爲要領。

●吐盡了氣之後，靜靜的回復原來的姿勢。

●這個功法反復三次。

② 去除肩肉的功法

●首先採取正坐的姿勢。

●將一方的手從上方，另一方的手從下方，大大的轉向背後，兩手在背部的中央，緊緊互抓。

●就以這樣的姿勢，數至三十之後，回復原來的姿勢。

●次爲換手，做同樣的動作。

●將這個功法，左右交替反復做三次。

以上的兩則功法，作爲早晚一套，繼續做一個月。同時並做第二章苗條的美容術，則更能提高效果。如此，則變爲古人所說的「婀娜」的女性特有的體型，決非夢想。經以整

形手術，或以化粧裝飾的美，與繼續做功法所鍊成的美，究以何者更美，簡直無法比較。由於整形和化粧的美，看了很快就會令人生厭，但做功法的女性的美，却百看不厭呢。

在去除腹部之肉的功法上，曾注意過，最要緊的是要邊做邊吐氣，而這個呼吸法，就是導引術全般的基礎。大部分的人，都於肺部沒有吸滿空氣。如果抱着嬰兒來做比較便可知道，在大人呼吸五次之間，嬰兒爲祇是呼吸二次而已。由此可知，嬰兒的呼吸很深，相反的大人却做淺粗的呼吸。若與嬰兒的呼吸比較，大人的呼吸爲簡直如做過激烈運動直後似的急促。

各位可從導引術中的所謂研究功的功法知道，導引術爲如何重視呼吸。人有所謂九竅，而與外界相通的九個孔，就是眼、耳、鼻、口與兩陰。淨化此九個孔的功法，謂之研究功。「研」字爲磨的意思（淨化），「究」字爲意味九個孔。乃以研究功淨化九竅，而與太空之氣相通的意思。

人爲大家都能絕食十天或二十天，但不用說是一天，而僅僅三分鐘也不能斷絕的就是空氣。其實爲如此重要的空氣，然而人類是否過於輕視這個空氣呢？祇以健身法，採用僅少的腹式呼吸而已。

可是，導引術却對進入於肺的氣（不稱爲空氣）爲如何的流行，如何的作用於五臟六

腑，由於研究動物的呼吸法，而明白的把握着它。

這個呼吸法若應用起來，則被西醫放棄的難病，亦可在短時間內治癒。

第二章　苗條的美容術

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com