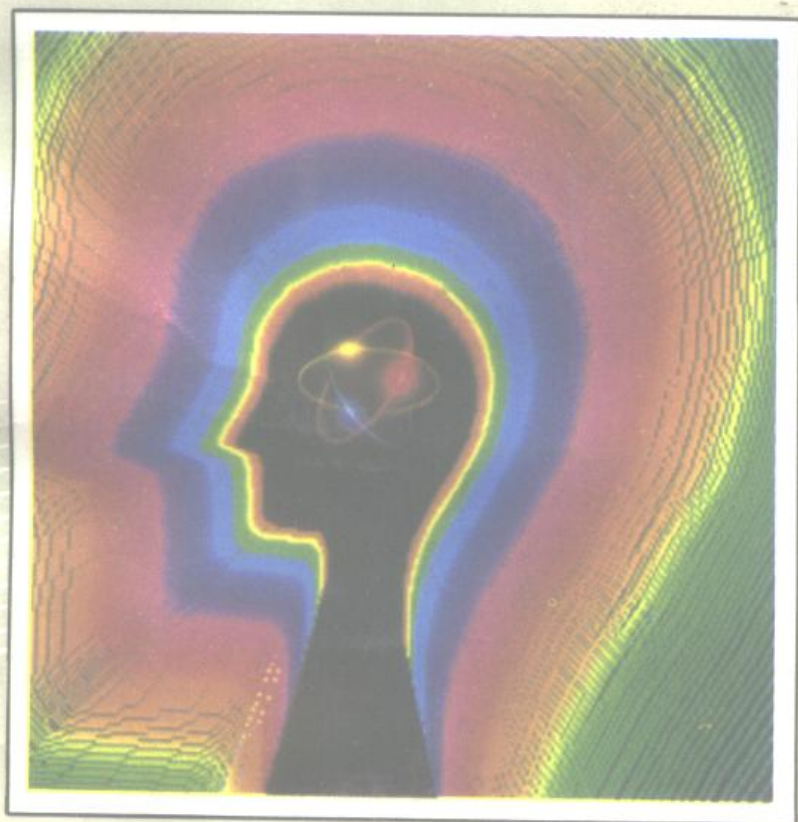


(日) 早岛正雄著
郑言 译

道教观相导引术 与健康

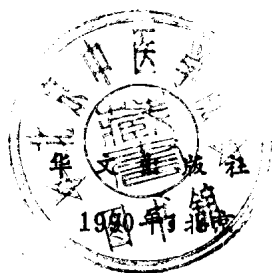


华文出版社

道教观相导引术与健康

(日)早岛正雄 著

郑 言 译



责任编辑：刘万朗

封面设计：冯光美、刘焱

道教观相导引术与健康

(日) 早岛正雄 著、郑言 译

华文出版社出版

(北京西城区府右街135号)

新华书店北京发行所发行 冶金测绘铅印厂印刷

787×1092毫米 32开本 7.375印张 158千字

1990年9月第1版1990年9月第1次印刷

印数：1—30,000

统一书号：ISBN7—5075—0069—1/Z·21 定价：2.80元

2J86/11

内容提要

该书借道家所提倡的导引术，以达到消除身心两个方面的烦恼，是人生的长生术和健康法。书中所列各种人体失调和精神异常，是利用中医望诊和人生的简单道理，采取导引术以求治疗，其法简便易行，且又使人们借以除去恶习，获得言行文明。

序 言

在这世界上，有太多不幸的人。然而，这些人却都不大了解自己何以会不幸。我曾看过无数人的面相、体相和习惯，因此，我可以看透不幸的原因。

我所要介绍的导引术，是中国自古以来的健康教法，而且，它也是一种观相法，教人如何“观察自己的面相”，甚至“观察别人”。

唯有了解自己健康状况的人，才能一眼看出别人的一切。当我观察过别人以后，总想劝告对方，希望他能改变表情或改掉某些习惯。

世上每个人的长相都不一样，即使有人说：“有三个人长得和我非常相像。”但仔细分辨，还是找得出不同的地方，不仅是脸孔各有差异，体相和习惯也都各不相同。

通常仔细观察一个人的面相、体相和习惯，就可一眼看出此人的个性、人生观和健康状况。

生活方式持续违反自然的人，除了会生病外，身体各方面还会产生令人烦恼的障碍。例如：“胃不好”和“心脏无力”等身体失调的毛病，以及“睡不着觉”、“和别人谈不来”、“胆怯”、“焦急”、“不安”等

烦恼。根据导引术的说法，这些都是没有过着自然、质朴的生活所致。

如前所述的身体失调毛病和精神上的烦恼，全都会显现在人的面相、体相和习惯上，因此而致人运势不佳的例子，不胜枚举。徒具才能却无法发挥、人际关系失败，以及身体虚弱难以发挥实力的人等，都是由于这些原因才遭致如此的结果。

那么，什么是自然的生活方式呢？就是“气”顺利地起作用的状态。

所谓的“气”，是肉眼看不见的自然能源，如病症和老化现象等，都是由于邪气积存体内所引起的。一面刺激脉络，一面呼吸的导引术，可将此邪气排出体外，使身心两面和习惯获得改善。

一般而言，要单纯地由面相或习惯来判断一个人，是很难的事。因此，本书除简单地介绍不同的面相，以及所具的习惯特征之外，还要指摘出缺点，好让各位得知使人生开朗的方法，以维护身心两方面的健康。

只要看过本书，就可发现自己身体上的弱点，和使人产生障碍的习惯。如此一来，不仅生活方式会有所改变，运气也会不断地好转。

此外，也可利用本书观察朋友和周围人的个性及健康状况，相信这种做法对人际关系的改善，会有莫大的助益。

但愿活用本书以后，会为各位带来好运。

目 录

序言

第一章 改变人生的观相导引术

可看透人的面相、体相和习惯·····	(3)
为何导致凶相·····	(5)
拳狮狗脸变成秀气的脸孔·····	(7)
好色的脸孔变得俊秀·····	(9)
凶恶眼神一改好运当头·····	(11)
改变脸型后就获得结婚的机会·····	(13)
放宽心情改变哭丧脸·····	(15)
销售业绩蒸蒸日上·····	(17)
矫正嘴角下垂使幸运降临·····	(19)
走路象老虎可赢得较高的评价·····	(21)

第二章 脸型与体型可显示性格和

体质

脸上的三停是人命运的写照·····	(27)
可判断身心两面的三质·····	(32)

将脸的轮廓分成五种类型.....(39)

由体型看身心两面.....(45)

第三章 由习惯谈身体失调及其

治疗法

习惯是不自然的表现.....(57)

由习惯看心理和健康状况.....(59)

既简单又有效的导引术.....(61)

气血流通顺畅可防止老化.....(64)

习惯脸朝一边说话的人大都患齿槽脓漏.....(67)

常用手托面颊的人唾液分泌不良.....(71)

鼻子经常发出声音的人脾脏有毛病.....(74)

经常耸肩的人有头痛宿疾.....(77)

走路时身体左右摇晃的人大都短命.....(79)

缩着身体的人有狐臭.....(83)

鞋底外侧磨损厉害的人缺乏精力.....(88)

喜欢超车的人大都肝脏异常.....(90)

容易发怒的人大都患有肝病.....(93)

打鼾声音大的人气管狭窄.....(95)

张嘴睡觉的人大都自律神经紊乱.....(99)

俯卧而睡的人胃胀不好.....(102)

经常放屁与痔疮有关.....(105)

有拔头发习惯的人多受便秘之苦.....(109)

老跟在别人后面走的人精力必不充沛·····	(112)
喜欢跷脚的人能力较弱·····	(116)
喜欢吃泡饭的人脾脏功能较弱·····	(120)
茶水喝太多的人容易罹患眼疾·····	(122)
在食物上撒盐吃的人血管功能较弱·····	(124)
不喜欢交际的人多半血液循环不良·····	(129)
歇斯底里多起因于生理不顺或生理痛·····	(133)
有咬铅笔习惯的人喉咙多半有问题·····	(137)

第四章 从习惯判断精神异常与其

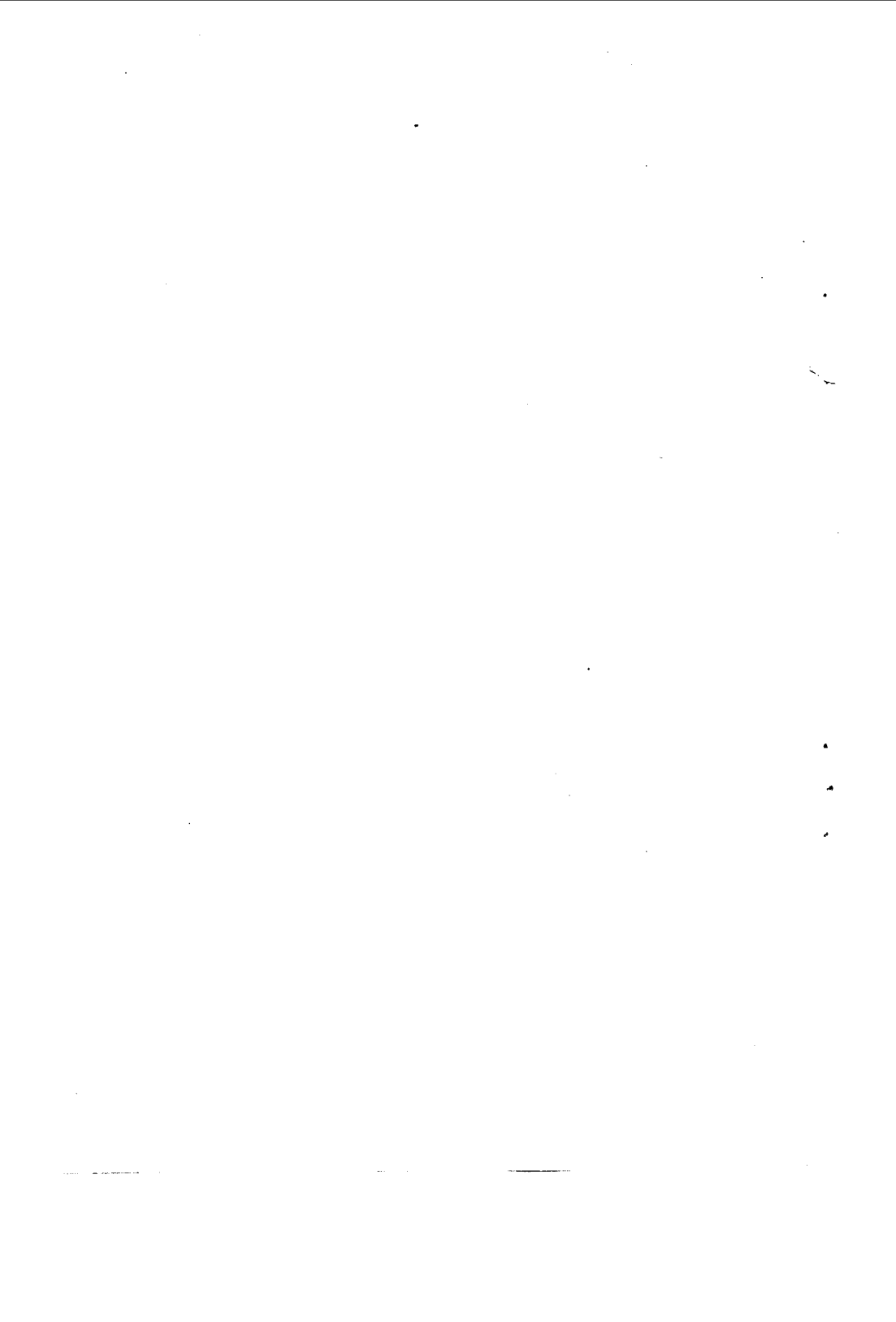
治疗方法

有抖腿习惯的人多半缺乏集中力·····	(143)
鼻尖经常冒汗的人较内向·····	(146)
不断眨眼睛的人较神经质·····	(149)
与人交谈时斜坐的人较傲慢·····	(152)
嘴角下垂的人性格较乖僻·····	(155)
打电话或写信太过频繁的人多半不诚实·····	(158)
经常以手捂住嘴巴的人个性较乖僻·····	(160)
说话时下巴突出的人城府较深·····	(162)
说话时习惯扭曲嘴唇的人满口理论·····	(164)
常说“果然”的人多半属于自我中心型·····	(168)
喜欢抱怨的人多半个性倔强·····	(170)
斜眼看人、不敢正视对方的人嫉妒心较强·····	(174)

习惯一屁股坐下的人表示心有不安·····	(177)
打指板表示心神不宁·····	(180)
经常忙得不可开交的人表示能力不足·····	(183)
叹气表示精神上有所抑压·····	(185)
一心挂念着烟灰的人有强迫神经症倾向·····	(188)
老爱提别人讨厌的事表示心中有所不满·····	(191)
走路有雀跃习惯的人缺乏决断力·····	(195)
握住筷子下端进食的人难有大成就·····	(199)
习惯带太阳眼镜的人较胆小·····	(202)
上厕所时间很长的人人际关系不好·····	(205)
连续上好几家酒吧喝个痛快的人较固执·····	(209)
容易晕车的人通常胆量不大·····	(213)
习惯干笑的人较贪心·····	(218)
驼着背走路的人看起来较柔弱·····	(221)

第 一 章

改变人生的观相导引术



可看透人的面相、体相和习惯

社会许多江湖术士，都是透过面相或手相为人批算运势。因此，提到观相术，很容易让人误以为仅是看面相的算命方法。事实上，观相不只是观看面相，而是观察全身。

“相”这个字有多种意义，包括家相、墓相、字相、印相、地相、山相和剑相等，总而言之，是指外型的全体相。

“观相术”根据导引术的说法，是一种秘法，除了可看透人的面相、体相、习惯、个性和运势以外，还可观察出体质和内脏的状况，甚至可看出旁人本身都没有发现到的隐疾。

我所提倡的导引术是道家的秘传，长久以来，单靠口耳相传，因此至今一般人都还不了解。导引术是可消除人身心两面之烦恼的长生术和健康法，至于观相导引术，则源自汉医学。

最初，它只被利用于诊察病状的望诊方面（中医诊察法之一，观察肤色和状况而诊断的方法，现在也广为流传），由于误诊的情况很少，因此，人们不仅利用它

来诊断病症，也借它判断社会生活和日常生活中的运势。

由于导引的观相术拥有这样的背景，所以，在判断“凶相吉相”时，它与其他命相学完全不同。

为何导致凶相

导引术上的医学，认为疾病和老化都是邪气积存于体内所引起。为了将邪气排出体外，导引术教导人们一面刺激穴道，一面做深呼吸的方法。

透过充分的呼吸，可将肺脏中含于静脉的废弃物和二氧化碳排出体外，同时输入新鲜的氧气和血液。和新鲜的气体形成一体的血液，在导引术中称为“气血”。

血液在体外时，只不过是单纯的血液而已。但当它循环在活体中时，则会和气体混合而畅流于全身。这种状态下的血液，就是气血。在患冷虚症或因过度疲劳而使体况失常时，身体的某些部位、内脏和关节等便会发生气血停滞的情形。这些停滞的气血会成为邪气，使身体产生老化现象。因此，有病的人往往会呈现凶相，只要疾病治愈，就可呈现吉相了。

一个人的运势如何，可由体相和面相上看出，而成为关键的则是“气的流通情形”，这就是导引观相术的基本理论。

因此，导引的观相术不仅可由人的面相和体相得知其个性、运势和健康状况，还能进一步使人的气流和大

自然形成一体，甚至可指导人们招来好运的方法（导引术）。

可看透身心两面的异常状态，并加以治疗的方法，称为“观相导引术”。下面将举出具体的例子，说明观相术如何改变一个人的人生。

拳狮狗脸变成秀气的脸孔

当我第一次和A见面时，直感觉她的长相怪异。她的两眼、颧骨、鼻子、上下嘴唇全都奇怪地突出，简直是一副拳狮狗脸。

长得象拳狮狗也就罢了，至少还有些可爱，不至于让人觉得面目可憎，但A的脸孔却给人留下无精打采毫无生气的印象。

A是相当能干的单身女郎，在一家公司上班。她很小的时候就父母双亡，有一段时期，她对自己的未来惶恐不安，唯一可以依赖的是微不足道的存款，既没有亲戚可以投奔，有烦恼时也找不到可商量的人。于是，长期处于不安状态下的她，终于患了失眠症。

A说许多日子以来，由于睡不着觉，使她的不安和恐惧更加强烈。她明白自己神经衰弱症的症状愈来愈严重，虽然吃了安眠药帮助自己入睡，可是，脑中始终盘旋着一些恼人的事，使她难以入睡。

我了解A的情形后，决定先消除她的不安和恐惧。我告诉她：

“虽然你很担心未来，并且为它而烦恼，但你再怎