图解经典 80

图解

以现代手法诠释中国古代长寿之道

彭祖養生經

中国养生术之祖的健康秘诀

- 系统介绍导引术、调摄术、饮食术、补导术、房中术等五大彭祖养生术
- 传承5000年的养生术与实际应用相结合，便于现代人从中汲取养生智慧
- 500余幅精美手绘插图，清晰的图解阐释手法，让古典变得亲切可循



【房中术】
房中节欲
还精补脑



【调摄术】
喜怒无常　过之为害



【饮食术】
得谷者昌　失谷者亡



彭祖五大养生术



【补导术】
药食互补　四季补导



【导引术】
吐故纳新　熊经鸟申

唐颐 ⊙ 著

陕西师范大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

本书将告诉你

彭祖又名彭铿，相传他是黄帝的八世孙，活了八百多岁，经历了尧、舜、夏、商等朝代。彭祖的传说虽然充满了神话色彩，但是从古代的各种典籍来看，彭祖善于养生，寿命大大长于一般人，应该是可信的。由于彭祖精通各种养生术，而且用自己的实际修行证明了这些养生术的奇妙功效，所以被后世养生家称为中华养生术之祖。历史上曾经有过一部《彭祖养生经》，但是早已失传了。我们现在看到的彭祖养生术，都是从彭祖的其他作品中总结出来的，其养生精神具有内在的一致性。

随着时代的发展和生活节奏的加快，养生已经被越来越多的人所重视。但是由于彭祖距我们的年代过于久远，今天我们已经难以看到彭祖养生术的本来面目。针对这种情况，我们广泛搜集了关于养生的古籍资料，从中精选出最有代表性的养生方法，汇集成这本《图解彭祖养生经》。此外，我们还尝试用简洁清晰的图解手法，精美实用的插图，方便读者更清晰地领悟养生智慧，掌握养生技巧，从而真正达到养生保健的目的。

封面故事

彭祖与五大养生术

彭祖是我国民间尊奉的福、禄、寿三星中的寿星。他精通各种养生术，且用自己的实际修行证明了这些养生术的奇妙功效，因而被后世尊称为中华养生术之祖。封面中心主图中鹤发童颜的老者就是彭祖，他正在向人们传授他的长寿秘诀。四周是彭祖养生术的五大体系，即导引术、调摄术、补导术、饮食术、房中术。这些养生术被后世中医、道教不断完善和发挥，形成了独特的中国养生文化。

项目策划/紫圖圖書 ZITO®
www.readroad.com
www.zito.cn

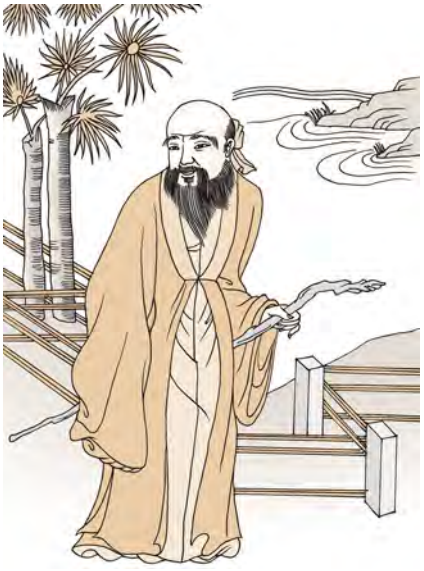
图解经典 80

以现代手法诠释中国古代长寿之道

图解彭祖养生经

中国养生术之祖的健康秘诀

唐颐／著



陕西师范大学出版社

图书在版编目（CIP）数据

图解彭祖养生经／唐颐著.

—西安：陕西师范大学出版社，2009.5

ISBN 978—7—5613—4676—1

Ⅰ.图… Ⅱ.唐… Ⅲ.养生(中医)

Ⅳ.R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 062126 号

图书代号：SK9N0466



图解经典 系列

项目创意／设计制作／紫圖圖書 ZITO

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和
中华人民共和国著作权法保护。
本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有，
未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可，
本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载，
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

图解彭祖养生经

唐颐／著

责任编辑／周宏

出版发行／陕西师范大学出版社

经销／新华书店

印刷／北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

版次／2009 年 5 月第 1 版

2009 年 5 月第 1 次印刷

开本／787 × 1092 毫米 1/16 20 印张

字数／150 千字

书号／ISBN 978—7—5613—4676—1

定价／68 元

如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

彭祖养生与马王堆《导引图》

帛画　西汉　公元前二世纪

导引术，有着5000多年的悠久历史，是中国传统养生法中最为典型的修炼法，也是彭祖养生术中的特色养生方法之一。导引术最早见于《庄子·刻意》，庄子说“吐故纳新，熊经鸟申”之术，是“彭祖寿考者之所好也”。它是一项以肢体运动为主，辅以呼吸吐纳的养生方式，强调的是身与心的双重修养，具有调和气血，平衡阴阳、引治疾病、健美瘦身等多种功效。

需要全本请访问 www.ertongbook.com


引痛
繕急
翻腰
引頸
引脊
腹急行气
鶴膝
以杖通阴阳
行气
馬伸
鶴
無絕


鳥浴
折肘
振手
統手
膜中
以杖支地
懶腰
引頸
猿呼
引痹痛
行气圖
坐引八綫

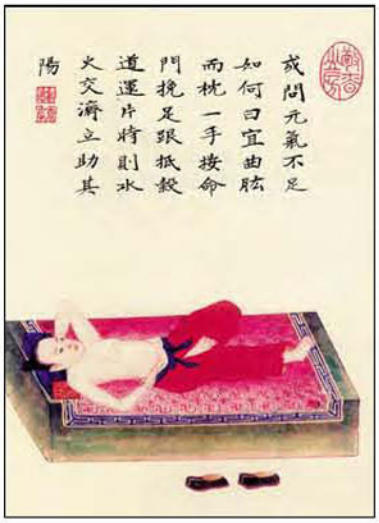

俯
拿腰
拔背
痛明
引胜积
引膝痛
引温病
仰呼
沐猴呼

彩绘导引图

清代　敬慎山房主人昆岚绘制　彩绘本　中国中医研究院图书馆藏



(1) 或问子不能得如何？曰：宜选子日子时而卧，以双手拗头，两股过膝而运阳刚之气，以荣精科乃种子之妙道。



(2) 或问元气不足如何？曰：宜曲肱而枕，一手按命门，挽足跟抵谷道运片时，则水火交济，立助其阳。



(3) 或问湿肿如何？曰：宜屈股坐，伸两手擘一足，尽左右膝中力，放而复收。俟四肢汗出，是运滞血湿肿之患。



(13) 比答欲止劳嗽如何？曰：宜蹲踞，以两手按于脑后，闭息瞑目，运其气至膀胱穴鸣。则火性归水，嗽自可止矣。



(14) 若问身之衰弱如何？曰：宜仰卧，以两手抱双膝左右尽力，依法而卧。则气充荣而病却，延年气自壮矣。



(15) 问虚弱如何？曰：宜屏气跪坐，虎视其目，以两手托后。俟气足，叩齿咽液。能健脾补肾。

这套导引图共24幅，包括9种坐式，6种立式，6种卧式，2种蹲式，1种跪式，其术式包括肢体运动、按摩、气功等。可治疗腰痛、腹痛、遗精、身体虚弱等不同病症，满足多种健身养生需求。



(4) 或问感气停食如何？曰：宜平立，退步拗头，左右顾，易左右如引弓以片时。主散气，食之养也。



(5) 欲炼元精如何？曰：宜两手踞屈，压一股，直伸一股，左右手尽力运片时，然后叩齿咽液。则血气刚强，元气固矣。



(6) 或问遗精如何？曰：正坐叠手，按臂转身拗头左右六七度，然后叩齿咽液。充肾虚，精不遗矣。



(16) 欲养元真如何？曰：宜仰卧挽右手，攀左足，伸左手按右肾法而运。则其丹自足，返老还童也。



(17) 问理瘀血如何？曰：宜立，反两手，拳捶背四十九，叩齿四十九。能散精肿而血贯通然。



(18) 或问气不能舒如何？曰：正立，椎谨两手攀止，徐行百步。闭息叩齿，以运气足，遂止结之患而自释矣。



(7)或问寒热攻伐如何？曰：宜穿膝坐，抛头左右顾，以左手尽力托，俟额汗出散风气，寒热自退。



(8) 或问头晕目眩如何？曰：宜盘膝坐，以两手掩耳，运气时，击项后四十九。叩齿四十九，主散风气，理头目之虞。



(9)或问腹痛如何？曰：宜平立，以两手按摩三焦而运气，徐行百步。叩齿三十六，则气和不及矣。



(10) 欲养正气如何？曰：宜穿膝坐，手按胫，忘言忘怒忘乐，闭息默运，叩齿，气足而止。则心自正，诸欲可戒。



19) 诸欲既难戒性。敢问养心如何？曰：屏气虎视，以一手托肾，绝非礼之思，默运片时，能清心寡欲，而得仙道者也。



(20) 欲诸经却病如何？曰：宜反身而卧，以被缠体露手足额，则金木水火土位定，而精神气之本固矣。



(21) 欲理腰疾如何？曰：宜平立，以两手摩肾经命门百下，复仰一节在于腰间，运其气，则痛愈，并治腰痛疝气。



(22) 或问失力如何？曰：宜正坐，使两拳于左右，尽力按膝而运叩齿咽液。能益神气力无不足者也。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



(11) 欲养血脉如何？曰：宜平立徐步，以两手左右舞，两足左右蹈。运片时，叩齿三十六。养血、疗手足痿痹不仁。



(12) 欲炼元神如何？曰：宜屏气，瞑目穿膝坐，伸两手上擎，左右力举六七度。叩齿咽液。自无虚弱之患。



(23) 欲融会正气如何？曰：宜闭息，瞑目正坐，以两手抱双膝，左右尽力，而默运其气从小便而出，乃脱体，自得仙道耳。



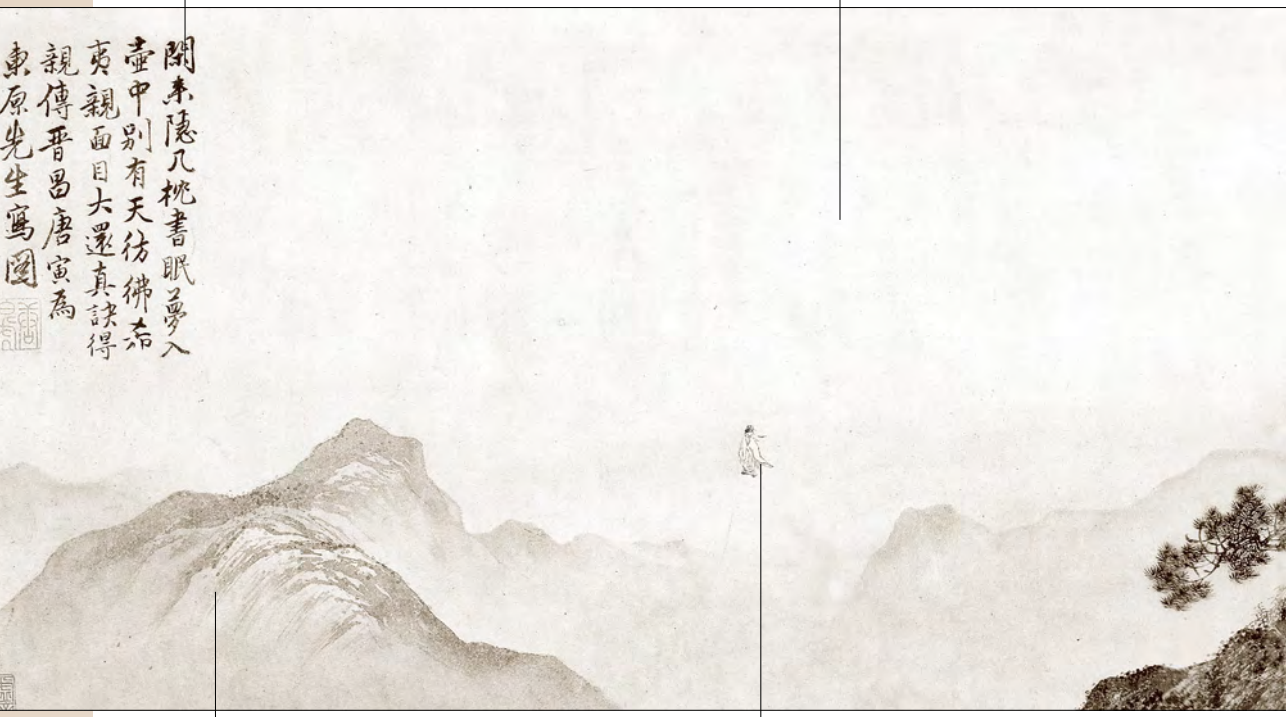
(24) 或问血气如何？曰：宜于睡卧时仰体，一手按三焦火，一手泥丸宫。依此而运，则精气充溢，诸病自退。

彭祖与道家养生观

明代　周臣绘　绢本设色

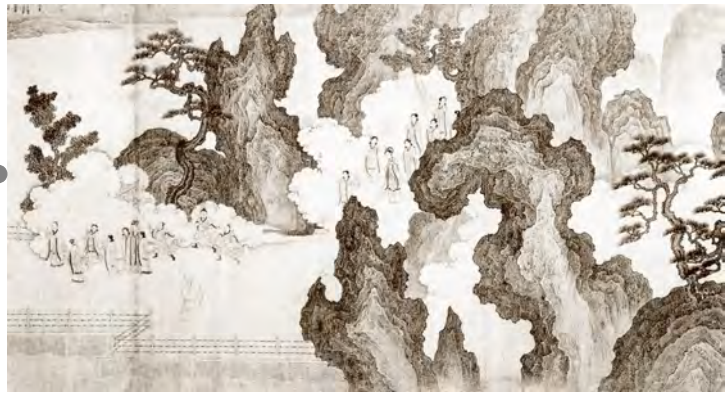
彭祖养生术强调的是顺应自然养生，其调摄术主张调和心态，树立淡泊、恬静之心。此图呈现了一个书生抛弃功名利禄，退隐山林以后，在独居陋室中梦见自己长生不老的情景。整幅画作的内容表现了道教的隐居、长生不老和效法自然的主题思想。这与彭祖的养生观有异曲同工之妙。道教正是吸取了彭祖的养生智慧，并对此进行完善和发扬，从而形成了自己一套独立的养生体系。由此，彭祖在道教历史中的作用可见一斑。

题字 这是明代四大才子之一的唐伯虎为此画所题诗句，内容是“闲来隐几枕书眠，梦入壶中别有天。仿佛希夷亲面目，大还真诀得亲传。”寥寥数笔就将道教和彭祖养生术中的精髓思想揭示出来。



仙山 道教中的仙山历来是中国特有的古代文化现象。山的旷古不衰，让人联想起精通各种养生之术而长生不老的寿星——彭祖。相传，他活了八百多岁，依然鹤发童颜、韶光依旧。

梦境 梦中的书生正在云雾中飞翔，逍遥自在，这正是道教中得道成仙时的情境，是道教修炼的最终目的所在。这与彭祖养生术中所强调的树立恬淡平静之心、远离尘世烦扰的养生思想，有异曲同工之妙。



天宫 彭祖调摄养生术主张养心。养心就是要有一颗平静之心，与世无争。道教认为神仙们都住在天上，那里有琼楼玉宇，他们逍遥自在，书生正是体味到世俗的纷乱，才隐居于深山。

灵气 山水中的风就如气一样，流过山峰树木，就像山水在呼吸，山水因风而有了生命，而风声就是山水的灵气，也是自然的灵气，有了灵气的山水正是道教的仙境所在，灵与气也是彭祖养生术中的重要内容。

青山 成仙是道教的最终目的，“仙”字由一个人和一座山组成，因此道教中的仙人多在山中，而山是自然的造化，清幽安谧之地，正是修道成仙之绝佳之地，也是延年益寿必不可少的自然条件。



书生梦 退隐山林的书生，摆脱了官僚体制的束缚而悠然入梦，有一种与自然相亲近而飘飘欲仙的感觉。

松树 因松树四季长青，所以它象征长寿。历代帝王、百姓向来追求长生，而现实生活中长生不老是不存在的。

曲水 仁者乐山，智者乐水。道教崇尚自然无为、柔弱不争的智慧，彭祖养生术也倡导恬静平淡，世俗无争，而水的顺任自然、柔弱处下的本性，最能体现这种智慧。

编者序

中华养生术之祖

“七七鸾弦续未休，韶光八百去如流。当时若解神仙术，更许春龄亿万秋。”元代诗人杨少愚这首七绝，吟诵的是中国历史上最著名的寿星，养生术之祖——彭祖。健康养生是每个人的梦想，自古以来，无数人怀着这样的梦想探索养生之术，彭祖是其中最成功的一个。

彭祖姓篯名铿，又叫彭铿，是中华人文初祖黄帝的八世孙，又是颛顼帝高阳氏的玄孙。传说彭祖活了八百多岁，经历了尧、舜、夏、商等朝代。彭祖因把精心调制的野鸡汤献给尧帝而受封于大彭国，后来弃官修道，云游四海，过着逍遥自在的生活，直到商纣王时代才去世。这个传说当然是经过后人加工的，但是从古代的各种典籍来看，彭祖善于养生，寿命大大长于一般人，这一点应该是没有疑问的。

由于彭祖精通各种养生术，而且用自己的实际修行证明了这些养生术的奇妙功效，所以被后世养生家称为中华养生术之祖。关于彭祖养生术的著作有很多，如《彭祖导引图》、《彭祖谷仙卧引法》、《彭祖养性经》、《彭祖摄生养性论》及《彭祖养性备急方》等，它们被统称为《彭祖养生经》。应该指出的是，历史上曾经有过一部《彭祖养生经》或《彭祖经》，在东晋道教学者、著名炼丹家葛洪的《抱朴子》中，葛洪提到了《彭祖经》一卷，此外还有很多典籍都提到了《彭祖经》。可惜的是，这部经文早就失传了。我们现在看到的彭祖养生术，都是从彭祖的其他作品中总结出来的，其养生精神具有内在的一致性。

彭祖发明的养生方法有多种，其中主要有：导引术、调摄术、饮食术、补导术、房中术等。它们从各种不同的角度调节人体气血的运行，不但对养生有着十分显著的功效，而且其中很多理论已经蕴含着后世中医、气功、内丹术的萌芽思想。

导引术是气功的前身，是中国特有的一种养生方法。所谓“导引”，就是比平时所说的深呼吸还进一步的呼吸，但又不限于呼吸，还结合肢体的运动。导引术能有意识地疏导气血，使其沿经络顺畅地运行。导引术最早见于《庄子·刻意》，庄子说，“吐故纳新，熊经鸟申”之术，是“彭祖寿考者之所好也”。

彭祖的调摄术，在养生百家中独具特色，它有四个主要观点：道法自然、阴阳平衡、养神为主、以德养生。一个人要想长寿，必须养好精、气、神，如果精、气、神的活力增强了，那么身体才能健康，生命才能长久；彭祖认为“仁者寿”，要成为一个高寿之人，必须先做一个道德高尚之人。

饮食术也是彭祖的一个“专利”，因为彭祖精通烹调，是“厨艺之祖”，彭祖曾经依靠精湛的厨艺当上大彭国的国君。彭祖之所以能当上“厨艺之祖”，不仅仅因为他能做出色香味美的美食，更在于他在饮食中融入了独具特色的养生观，将饮食与养生，饮食与食疗结合在一起。

补导术是一种辅助养生之术。彭祖认为，人的生命，只要保养得当，就可以活到一百二十岁，如果再稍微晓得养生规律，可以活到二百四十岁，再稍微服用一些药物，可以活到四百八十岁。倘若人不知道这些养生法则，一味服药就会对身体造成损伤。这时就需要进行补导养生，因人而补，会收到意想不到的效果。

房中术是道教的一种男女双修之术。彭祖认为长寿之道在于阴阳二气的平衡，而精气是生命之本，通过房中术可以调节阴阳二气，又可以“还精补脑”，增加人体的活力。不过后世的房中术走向了一个误区，以至于受到很多人的非议。我们在本书中将还原一个真实的彭祖房中术。

彭祖用自己的长寿经验证明，这些养生方法虽然功能各异，但是能从不同的角度去改善人的身心健康，条条大路都是通往健康的养生之路。正因为如此，所以后世历朝历代都有人运用彭祖的养生术，并将其发展为中华养生术的主流，而“彭祖养生术”已经成为养生术的代名词。

随着时代的发展和生活节奏的加快，养生已被越来越多的人所重视。但是由于彭祖距我们的年代过于久远，今天我们已经难以看到彭祖养生术的本来面目。针对这种现状，我们广泛搜集了大量古代典籍，从中精选出与彭祖有关的最有代表性的养生方法，用现代语言将其奉献给广大读者。

图文对照是本书的一大特色，因为很多古代术语不太容易理解，人们在缺乏可参考的古籍资料的情况下很难去仔细阅读那些复杂的文字。而用图解的形式来解读这些古奥的文字，会使读者无障碍畅游于中华养生学的海洋。在全民养生的时代，本书将是读者的最佳选择。

编者

2009 年 2 月

目录

彭祖养生与马王堆《导引图》……1
彩绘导引图……5
彭祖与道家养生观……10
编者序：中华养生术之祖……12
本书阅读导航……20

第1章 长寿的传说：彭祖与彭祖文化

1. 长寿之星：传说中的彭祖……24
2. 传说与史实：史料中的彭祖……28
3. 长寿之仙：道教中的彭祖……30
4. 《彭祖养生经》：养生的至高圣典……34
5. 在生活中养生：彭祖的长寿之道……36
6. 受封大彭国：彭祖与徐州……40
7. 长寿之乡：彭祖与彭祖山……42
8. 彭祖之死：寿星也有命终时……44
9. 彭祖百忌：老皇历中的玄机……46
10. 民俗中的彭祖：彭祖文化面面观……48
11. 彭祖养生术的历史（1）：形成与发展……50
12. 彭祖养生术的历史（2）：流派纷呈……54

需要全本请访问 www.ertongbook.com