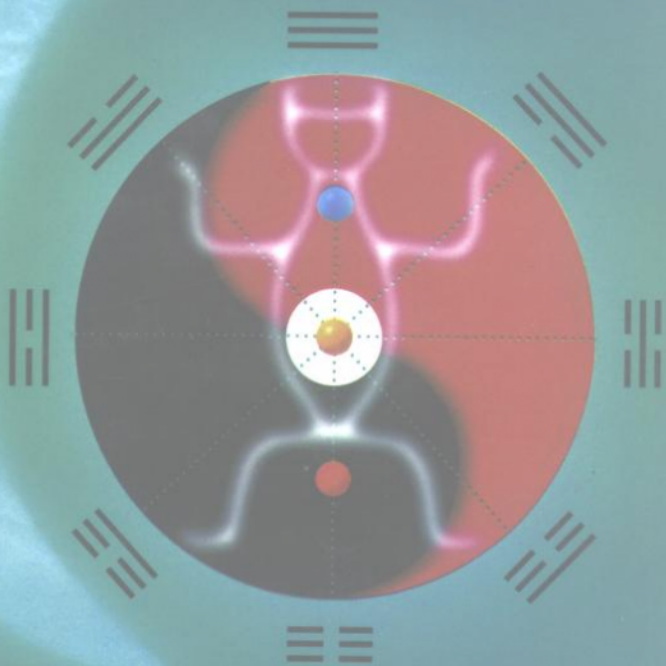


朱金才 季耀炬 编 著
杨大云 赵明奇



彭祖养生之道 长寿之道

气功出版社

K01
254

彭祖养生长寿之道

朱金才 季耀炬 编著
杨大云 赵明奇



0153397

气家出版社

0153397

内 容 简 介

本书探讨养生原理,破译气功奥秘(作者广征博引,并提出自己的观点和见解供读者分析。全书分上下两编,上编介绍彭祖养生长寿术的基本原理,下编介绍彭祖养生长寿术(续)。)书中介绍所述修性养生、房中养生、起居养生、导引(气功)养生(续),便于实际指作。可供青年、中年、老年人,气功或养生爱好者,人体科学研究者阅读和参考。

图书在版编目(CIP)数据

彭祖养生长寿之道/朱金才等编著. —北京:气象出版社,
1999. 1

ISBN 7-5029-2637-2

I. 彭… II. 朱… III. 长寿-养生(中医)-方法

N. R161. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 37711 号

彭祖养生长寿之道

朱金才 李耀炬 编著
杨庆云 赵明奇

责任编辑:顾仁俭 终审:纪乃晋、周诗健

封面设计:刘 扬 责任技编:谷 青 责任校对:江 文

气象出版社 出版

(北京海淀区白石桥路46号 邮政编码 100081)

北京昌平环球印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行 全国各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:8.25 字数:178千字

1999年1月第一版 1999年1月第一次印刷

印数:1~6000 定价:13.00元

ISBN 7-5029-2637-2/G·0805

开发人体潜能 提高生命质量

(自序)

彭祖养生长寿术旨在开发人体潜能,提高生命质量,造就道德高尚、智慧双运、健康长寿、造福宇宙的真人,造就真人的的人群和种族(人种)。

它要开发人体寿命潜能,延长人体寿命——生命的岁月年龄。它以彭祖为典范,否定目前某些人的寿命极限论,提出“下寿一百,中寿二百,上寿三百”的理想目标,争取有人能在当代实现,或者有家族通过几代人的努力而终于实现。因此它不只是中老年人的养生养老工程,而且是从择偶、怀胎、生育开始的,从生长到发育期经成年、壮年、中年期到老年期的纵向系统工程,不只是个人的养生工程,而且是几代人的养生工程。它考虑的不只是个人,而且是民族和人类的未来。

然而延长寿命并不是它的主要目标。增加岁月年龄,只是数量问题,更重要的是提高生命的质量,让生命更加辉煌。

何谓提高生命质量?

它要开发人体的康复潜能、免疫潜能、应激潜能等生理潜能,延长生理年龄,健康地长寿。生理年龄与岁月年龄有差异,有的人未老(岁月年龄)先衰(生理年龄),有的人返老还童;有的人疾病缠身,有的人无疾而终。延长生理年龄,是指延长健康岁月、青春岁月,要老而不衰,青春永驻,标志是头脑灵敏、口齿伶俐、手脚灵活、腿脚有力、腰肢柔软。如果老而有病,生活不能自理,对个人来说是活受罪,对家庭、社会来说是大包

袱，还不如主动“虹化”，主动卸去家庭和社会不忍抛掉的包袱，为社会做最后一件好事。能“虹化”是功，乐于“虹化”是德。要长寿就要健康地长寿！

它要开发人体的智慧潜能，延长智慧年龄。年轻时提高智慧水平——常规的智和超常的慧(包括特异功能)。智慧双运，为社会多做贡献。老年时要老而不呆。如果老年痴呆，也会成为家庭和社会的沉重包袱。

它要开发人体的道德潜能，延长人的道德年龄。一般人小时候是善良的，但有些人后来没有正确的观念——灵魂，成了行尸走肉，社会蠢虫。它要用高尚道德的阳光照亮人的一生，让闪光的灵魂与健康的身体相结合。所以它要性命双修，而以修性为本，实现身心和谐，人际和谐，人天和谐，也只有如此才能健康地长寿。

它要开发人体的工作潜能，延长人的社会年龄。社会年龄按为社会服务，为家庭、社会、人类、宇宙做奉献的岁月计算。生命的价值在于奉献并被社会承认。以身殉职，虽死犹生；无益社会，虽生犹死。健康地长寿不只是为了享受人生，而且是为了创造更多的人生价值，创造更辉煌的人生。它要使人能退而不休，老而有为，不坐享他人的劳动成果。

本套丛书介绍彭祖养生长寿术，但并非彭祖本人或彭祖传授的养生长寿术，而是彭祖开创的养生长寿术。。已出版的书有：第一本书《彭祖养生长寿之术》，主要介绍导引(气功)养生、服食养生、运动养生；第二本书《彭祖养生长寿之道》，除继续介绍导引养生外，介绍修性养生、房中养生、起居养生，并着重探讨养生原理，破译气功奥秘。既有前人的论述，更有作者自己的观点和见解。准备要出版的书有：第三本书《彭祖养生长寿之学》；第四本书《智慧的开发》。

书稿早已于1995年8月完成。第一本书于1997年3月出版。由于种种原因,原拟于2000年出版第二本。但读者来函要求尽早出版,广西大学岳桂宁教授还汇来了出版赞助款。我们感谢读者的厚爱和支持,提前出版了本书。

阅读本书时,请放松身体,似看非看。敏感者自可感受到一定的微妙的生理反应和效果。按一般气功师的说法是作者带功写书,文字是携载着作者的能量的。用我们的语言说是我们的文字携带着我们的信息,读者在松静状态下接受了这些信息便会不由自主地在信息诱导下开发读者自身的潜能,有些人会产生微妙的反应,有的人可能会产生神奇的效果。如果有人有反应和效果,不是我们或这本书“神”了,而是这些读者慧根好,能进入类气功状态,善于接受信息并转化为自身的能量。我们只是抛出了石子,投在水中当然会起涟漪,投在石头上则冒火花。读完这句话,你是微笑了还是耻笑了?微笑者便是接受“心传”心领神会了。

朱金才 高守莲

于徐州民主路中学街6号

1998年7月23日子时

目 录

开发人体潜能 提高生命质量(自序)

绪 论

- 一、真人彭祖 彪炳千古····· (1)
- 二、周代“彭祖”——老子的人天观····· (4)
- 三、人天无极八卦图说····· (12)

上 编 彭祖养生长寿术的基本原理

- 一、总说····· (18)
 - (一)生命在于自主调控····· (18)
 - (二)大道唯简 万法归一····· (21)
 - (三)知行行知 练悟悟练····· (22)
 - (四)气功界的自身革命····· (25)
- 二、自主调控论····· (33)
 - (一)因人制宜 各得其所····· (33)
 - (二)求人求己 全在自求····· (38)
 - (三)低位接功 高位融合····· (42)
 - (四)“有为”“无为” 全在自为····· (47)
- 三、阴阳调控论····· (55)
 - (一)性命双修 筑基培本····· (55)
 - (二)智慧双运 全神协调····· (58)
 - (三)动静相兼 体脑并用····· (65)
 - (四)动态平衡 过犹不及····· (70)
- 四、信息调控论····· (75)
 - (一)信息场论····· (75)

(二)生命信息调控工程论·····	(79)
(三)气功——人体生命信息的自主调控工程·····	(83)
五、系统调控论 ·····	(135)
(一)综合调控 整体效应·····	(135)
(二)量变质变 渐变突变·····	(137)
(三)生命功能态三态转化说·····	(139)
下 编 彭祖养生长寿术(续)	
一、修性养生 ·····	(147)
(一)冰心乐天齐白石·····	(148)
(二)“心广体胖”话修性·····	(153)
(三)“恍然大悟”说悟道(悟道养生)·····	(156)
(四)心莅大道说“磨”“魔”·····	(160)
(五)话说“精神胜利法”·····	(162)
(六)书中自有长寿药(读书养生)·····	(165)
(七)“返老还童”说信息(信息养生)·····	(167)
(八)“明心见性”谈明心(净心养生)·····	(172)
(九)“心平气和”调心情(情志养生)·····	(175)
(十)“乐善好施”“仁者寿”(修德养生)·····	(179)
(十一)“心旷神怡”悦心神(情趣养生)·····	(184)
(十二)修身之中要炼性·····	(186)
二、房中养生 ·····	(189)
(一)花好月圆人长寿·····	(189)
(二)养生之要在房中·····	(193)
(三)七损八益房中术·····	(196)
(四)补泻之宜应知晓·····	(199)
三、起居养生 ·····	(202)
(一)生物钟养生法·····	(202)

(二)全天候养生术	(208)
(三)应节顺时 四季养生	(213)
(四)四“如”三“得” 养生之妙	(217)
(五)莫“久”莫“熬” 健身之道	(221)
(六)睡眠养生	(226)
(七)沐浴养生	(228)
四、导引(气功)养生(续)	(233)
(一)彭祖逍遥游	(233)
(二)彭祖 0 字诀	(234)
(三)彭祖火龙功——彭祖四季五行神龙功之一 ...	(241)

绪 论

一、真人彭祖 彪炳千古

彭祖，确有其人；彭祖养生，确有其事；彭祖长寿，确有其术；彭祖功法，确有真迹。这些已在《彭祖养生长寿之术》一书的绪论《彭祖与养生长寿术》中谈过了。

但这些还不是“真人”的含义。《素问》把修身养性之人分为三等：超乎常人的贤人，如孟子；超乎贤人的圣人，如孔子；超乎圣人的真人。真人是修炼的最高境界，相当于佛家中的佛（佛家分为罗汉、菩萨、佛三等），所以道家自许“真人”，佛家拥戴“活佛”。佛家始祖是释迦牟尼，真人的始祖是比释迦牟尼早几千年的彭祖。

真人是真正的人，全靠修炼而成。这里没有丝毫天堂地狱、再生转世、灵魂永恒的神话、迷信、唯心主义的成分。中国人的本性讲真求实，不搞玄虚，不用虚构幻境诱导人们。今人凡搞玄虚欺骗者皆忘宗背祖之徒。

真人有三个标准，一是道德高尚，二是智慧双运，三是健康长寿。

悟道明德方为真人。彭祖未能有文章传世，但以其参与发明的古文字反映了他的人体生命科学观念（见《彭祖养生长寿之术》），包含了人天大道、人体中道、修炼小道。周代“彭祖”——彭祖后裔老子发展了先祖观念，著《道德经》传世。彭

祖悟出的道是经得起历史考验的、至今仍为真理的、唯物和辩证的客观规律。合道之行便为德，遵循客观规律方有德。德的最高境界是无私奉献，造福人类。孔子提出“达则兼济天下，穷则独善其身”，有条件就造福人类，无条件造福人类也要管好自己，决不损人利己，祸国殃民，这是对彭祖道德观的继承与发扬。彭祖作为烹饪始祖，发明食物的水解法，提高了食物的利用价值，造福人类。彭祖作为气功始祖，发明了养生长龄之术，后来在国内外得到继承和发展，形成各家各派，造福人类。彭祖参与古文字的发明，开创了有文字记载的文明史，造福中华，造福人类。这些都是彭祖的最大贡献，也是最大功德。彭祖创养生长龄之术，不是只“独善其身”，而是广为传播，急得“欲独占彭祖长龄之术”的殷王下令禁止传播，谁传杀谁。彭祖只能“述而不作”，但“不作”（写文章）而“述”（口授），气得殷王“欲灭彭祖”——消灭彭祖家族。彭祖家族闻讯，逃离彭城（今徐州市），四散流亡。虽然不得已隐名易姓，但仍千方百计创造条件“兼济天下”。如逃到浙闽的，继续为人治病，给人传功，造福一方，后来又南迁，当地人为感谢其施福恩德，建了老彭衣冠冢，苏轼有诗吟之。还有教授说，流亡到西藏的创立彭（音译为“本”）教，开创藏密，流亡到西域北印度的成为婆罗门（彭流泯，从大彭国流亡来的姓彭的流民，古“泯”读若“门”，是“民”的意思），成为瑜伽先驱。彭祖们不甘“独善其身”，是其至高道德的体现。其后裔老子在传“道”著述上超过乃祖，而老子“独善其身”隐身修炼，则不如其祖千方百计“兼济天下”之积极了。

智慧双运方为真人。智是在后天学习基础上敏锐地感知常规信号，经过流畅的自觉思维，自主地作出正确反应的能力。慧是先天本具的感知超常信号，经过自动“思维”，自动作

出反应的能力。智和智慧又区别，又协调，要智慧双运。发明创造中的灵感便是智慧双运的产物。从古文字符号中以练功者头上冒“气”、生“火”为“炁”“光”，以练功者手、脚采气符号作彭祖族徽，古“天”字在人体内画出三脉、头顶手足心开口表内外气交流，都表明彭祖达到了人天合一境界，能感知（包括“看”见）内外气的交流和运行，有了“特异功能”，有了感知超常信号的慧。彭祖们（包括老子）对人天大道的感悟已经超越当时的科学水平，如关于本源物质“无”、能量物质“炁”“光”的发现，便不完全是靠后天之智的推理了，而有了慧的作用。彭祖在当时最新科技成果——陶罐发明后第一个想到食物水解法，首煮野鸡汤，治好了尧的综合疲劳症（因而被封到彭城），也是智慧双运的灵感的展现。彭祖参与古文字的发明，更是智慧双运的最高成果。按智，可以合“日”“月”为“明”，也可以画花纹为“文”，在“日”周加发光符号（若干直线）为“光”，但古文字以盘腿练功者身上画心为“文”，表明身心的关系，最早的文化现象之一是修身养性的养生科学，以练功者头上出“火”为“光”，这就离不开慧。正因为彭祖们智慧双运，才有了哲学上的、科学上的、文字上的、养生上的、生活上的发现、发明、创造，这些对人类是极为重要的，有些是具有划时代意义的。

健康长寿方为真人。彭祖的健康长寿自不必说了（详见《彭祖养生长寿之术》）。彭祖之寿，至今无人可以企及，其他修炼至圣，可能悟道明德，可能有才有识，可能有智有慧，可能健康长寿，但如此集道德高尚、智慧双运、健康长寿于一身并达到如此高的境界，有如此多方面的重大贡献，却并不多见。若突出健康长寿的话，彭祖更是第一真人，彪炳千古。

二、周代“彭祖”——老子的人天观

老子是周代的“彭祖”，发展了前代彭祖的思想。

彭祖在尧时始封彭城，为始彭祖，名铿；在夏时封彭伯，彭城改称大彭，建大彭国，为大彭祖，名寿；商初大彭地名未变，仍为大彭祖，名考；商末大彭改称彭城，彭祖任守藏史，为老（末代）彭祖，名字无考。殷王欲独占彭祖长龄之术，先是禁止传授彭祖养生术，后是要灭掉老彭祖家族。老彭祖家族四散逃亡，隐姓埋名，所以名字无从考查。逃往浙闽的，去“祖”称“老彭”，苏轼有老彭（衣冢）墓诗；逃往西藏的，去“彭”称“老祖”，创“彭”（被译为“本”）教；逃往河南的，去“彭祖”改姓“老”，便是老子家族。“彭祖在商为守藏史，在周为柱下史”。在周为柱下史的便是老子。周灭商后让彭祖后裔老子官复原职（柱下史与守藏史名称不同，职责相同）。周代的“彭祖”便是老子，他发展了前代彭祖的养生术和养生观念，其中包括宇宙观，因为宇宙观是养生观的哲学基础。前代彭祖或由于尚无系统文字，或由于被禁止传授，只能“述而不作”，因而没有留下文章，只通过他们参与发明的文字留下了其观念的痕迹。周代“彭祖”老子本亦继承祖风“述而不作”，但为出关修身，不得不留下“买路钱”——《道德经》，给后人提供了其思想的可靠依据。

《道德经》一书，一由于文字古朴，深奥难测，二由于涉及哲学，高度概括，三由于科学局限，语言模糊，四由于时代变迁，概念更替，因而破译十分艰难，众说纷纭，莫衷一是。《道德经》中有许多“模糊语言”，如“道”。一是因为“道可道，非常道”，是人天大道，哲学概念，须要高度抽象概括。二是因为科学局限，没有可借用的现成的科学概念，需要独自创造，只能

“强名之曰道”……只能采用对当时人来讲已是新的因而感到“模糊”的概念，而后人因概念变迁便更觉“模糊”。其实，就《道德经》自身概念体系而言还是比较清晰的，但这些概念如何用现代科学概念和观念来理解却是颇为艰难的。若不用现代科学概念和观念来破译，而仍按前人模糊语言解释，则仍是玄之又玄，难以理解；而《道德经》语言的“模糊性”又给随意解释留下了空间，很容易硬把现代科学术语标签硬贴上去，而与本意相悖。要准确破译须要深入研讨，本文只是一种尝试，探讨老子的人天观。

老子的人天观实际上就是老子的宇宙观。之所以不说老子的“宇宙观”而说“人天观”，是因为老子的宇宙观体现了中国传统哲学十分强调人天的一致性，研究天是为研究人服务的，是人体生命科学包括养生术的哲学基础。研究其宇宙观是一个纯粹的哲学命题，而研究其人天观是人体生命科学中的哲学命题。

老子的人天观，一言以蔽之，便是人天同道，细分来说，便是人天同元，人天同律，人天合一，涉及人天物质观、人天规律观、人天关系观。

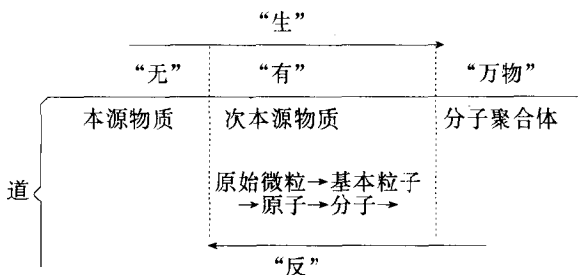
（一）

人天物质观——人天同元。“元”是渺观世界的本源物质，现代科学还不知它是什么。就像西方科学曾把原子当成本源物质而称为“原子”一样，古人把本源物质称为“元”，又称为“炁”，这是一个既明确（本源物质）又模糊（不确指哪种“粒子”）的概念，所以不会像“原子”一样由于新粒子的发现而被否定（否定为本源物质）。“元”在商代甲骨文中是“人”上加两横（“上”），表明它在人产生之前，在“天”（宇宙）中早已存在，

是“始也”(《说文》),本源物质。“炁”在古文字中画成跪着练功的人头上冒出“气”和“火”,表明它是一种人天可以沟通的无形无象的渺观微观的物质和能量(详见《彭祖养生长寿之术》一书中的“彭祖的气功观念”)。

老子把“元”称为“道”和“无”。“道”是老子的最高哲学范畴,包括物质观与规律观两个方面;而“无”专指物质形态。老子说:“有物混成,先天地生。寂兮寥兮,独立而不改,周行而不殆,可以为天下母。吾不知其名,字之曰‘道’。”这个“道”便是“可以为天下母”——生成万物的本源物质。老子又说:“‘无’,名天地之始;‘有’,名万物之母,“天下万物生于‘有’,‘有’生于‘无’。”可见这个“无”也就是“道”,是生“有”、生“万物”的本源物质。老子又说:“视之不见名曰‘夷’,听之不闻名曰‘希’,搏之不得名曰‘微’,此三者不可致诘,故混而为一。”这“三不”的“一”便是“有物混成”的“道”,便是“无”。

一般根据老子上述最后一段话来解释“无”的特征,从而认为“有”是视之可见、听之可闻、搏之可得的物质,但这“三可”的物质其实已经是宏观世界的万物了,也就是“有即万物”了,与“万物”无法区分了。我们认为,“三不”只是“无”与“万物”区分的形态特征,“有”也具有“三不”特征,“三不”不是“无”独有的形态特征。“无”的本质特征有二:一是它在渺观世界的尽头,无限小,近乎零,故曰“无”;二是它是本源物质,没有再比它原始的物质了。而“有”虽然也具有“三不”形态特征,但它是由“无”生成的,介于“无”与“万物”之间的过渡物质,它既是“无”之子,又是“万物之母”,是次本源物质,相当于渺观世界的原始微粒、基本粒子,微观世界的原子、分子。这样便可把“无”生“有”,“有”生“万物”清晰地图示出来了:



由此可见，老子的人天物质物质观有以下几点内涵：

(1) 人天同母，万物同根，都是由“无”这同一本源物质生成的，“无”生“有”，“有”生“万物”。这便是宇宙的、人天的物质统一性，是人天交流、人天同律的物质基础。

(2) 物质是可以双向运动的。一方面可以由“无”经“有”到“万物”，由低级到高级正向发展；另一方面也可由“万物”到“有”，由“有”到“无”，由高级到低级逆向返归。老子说“反（返）者道之动”，是物质运动的固有规律。所以普善禅师说：“无生生无无不生，有化化有有亦化。”在天地万物都没有产生的时候（“无生”）便存在着“无”（“生无”），有了“无”便可生成万物（“无不生”）；有了物质的运动（“有化”），“无”便生成了“有”（“化有”），但是“有”也可以转化，或生成万物，或返归为“无”（“有亦化”）。

(3) 本源物质是客观存在的，物质的运动是不以人的意志为转移的，它“独立而不改”，“独立”于人的意念之外，“不”会因人的愿望而“改”变。

(4) 物质的存在形态是可以改变的，但物质是不灭的。“无”“有”“万物”的生化返只是物质形态的变化，但本源物质或“独立”而存在于胀观世界中，或存在于渺观、微观、宏观、宇观世界的“有”和“万物”中，“周行而不殆”，永不消失。

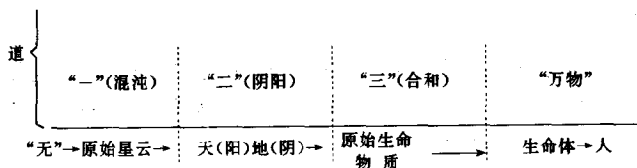
因此老子的人天观是唯物主义的，何止“朴素”而已；老子

的物质观是辩证的，不是形而上学的。

(二)

人天规律观——人天同律。老子说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴以抱阳，气冲以为和。”这里的“道”便指物质的运动规律了。它既解释了宇宙的生成，也是人天万物的共同规律。后两句是老子规律观的重要组成部分和理解老子规律观的钥匙，不可舍弃。

从宇宙生成角度说，其中的“一”，便是“无”，是“炁”，是“气”，是本源物质和次本源物质。它存在于天地生成之前，又存在于万物之中。它“先天地生”，是“不可致诘”地“混成”的，处于混沌的阴阳难分状态，也就是原始星云状态。“二”是由“一”——原始星云分化、聚合生成的天(阳)地(阴)，及其结构成物质——无机物质，是阴阳剖分的状态。“三”是天(阳)地(阴)物质能量相互作用(“气冲”)而产生的新的阴阳合和体——原始生命物质，由这“三”——原始生命体再生化出无数生命体乃至于人——“万物”。在此“一”“二”“三”等可图示如下：



从人天规律角度说，“一”是无极——阴阳难分的混沌状态，原始的或初级的阴阳合和状态；“二”是太极——阴阳剖分、阴阳对立、阴阳冲突(“气冲”)状态；“三”是皇极——阴阳重新合和的高级统一状态。“三”——皇极又是新的无极，又可