



●彭祖养生长寿术

朱金才 季耀炬
高守莲 赵明奇
编著

北京出版社

彭祖养生长寿之术

朱金才 李耀炬 编著
高守莲 赵明奇

气功出版社

内容简介

本书介绍高寿典范、气功始祖、烹饪始祖彭祖开创的养生长寿术中的导引(气功)养生、服食养生和运动养生。书中挖掘传统方法,结合现代实际,介绍二十多种功法和大量三抗(抗癌、抗心脑血管疾病、抗衰老)食物及食疗便方,具体,实用。

本书可供中老年人、气功爱好者、烹调工作人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

彭祖养生长寿之术/朱金才等编著. —北京:气象出版社, 1997. 3

ISBN 7-5029-2133-8

I. 彭… I. 朱… III. 长寿-保健-方法-中国-古代
IV
.R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 04027 号

彭祖养生长寿之术

朱金才 李耀炬 编著
高守莲 赵明奇

责任编辑:顾仁俭 终审:王明川

封面设计:曾金星 责任技编:席大光 责任校对:古文

气象出版社 出版

(北京海淀区白石桥路46号 邮政编码100081)

北京怀柔新华印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行 全国各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:7.625 字数:164千字

1997年3月第一版 1997年3月第一次印刷

印数:1~6000 定价:9.50元

ISBN 7-5029-2133-8/R·0016

扼住命运的喉咙，创造生命的奇迹

——自序一

命运要扼住我的喉咙。

1988年7月我突患视网膜中央静脉栓塞，第二天视力便由1.5降至0.8。在徐州市第二人民医院治疗一周，视力降至0.4。到徐州市第一人民医院住院治疗，包括使用了尿激酶素眼底注射法，身体出现了由于血液稀释而呈现的不良反应，但视力降至0.1。医院书面写明“无特殊疗法，建议中医治疗”。于是转中医院中西医结合治疗，一个多月后视力降至0.01，伸手不辨五指。到上海长海医院求治，论断相同，结论是无法医治。

西医不行找中医，中医不行找气功。我也请几位大气功师治疗过，或参加了他们的带功活动，有明显反应却未见效。后来我自己坚持练功，并自己摸索气功修炼和气功按摩、全息胚按摩方法，八个月后视力恢复正常。

我扼住了命运的喉咙！而且也在江苏省直机关、睢宁学习班上，帮助一批人扼住了命运的喉咙。

我由此体会到几点：一是“我命在我不在天”，“求人不如求己”；二是人体具有巨大的康复潜能，可以创造生命奇迹；三是气功可以开发人体潜能，去创造生命奇迹。

在此我想提到吉林长山热电厂的王东明，命运也要扼住他的喉咙。1992年他确诊为癌症而且已经是中晚期。1995年到北京治疗时，4月初，确诊为癌细胞大面积转移，已到了晚期，而半个月后再拍片，肿瘤竟奇迹般地消失了。他扼住了命运的喉咙！

这不是哪个医学家或气功师创造的奇迹。奇迹是这样产生的：4岁的儿子在父母踏上艰难的求医之路而自己远离父母的日子里，在电视中学会了“洛桑学艺”，在父亲的“弥留阶段”，他用“洛桑学艺”安慰父亲，父亲沉浸在欢乐中，忘我忘痛，半个月后便出现了使医生瞠目结舌的奇迹。在洛桑出车祸去世后，王东明在《城市晚报》讲述了这个故事，本意在怀念洛桑，却给了人们另外的启示。

人体有着巨大的康复潜能。这是人人皆有的“特异功能”。但开发这种潜能要有一定的条件。一般人只有在偶然的情况下才能获得这种条件，进入无人无我无欲无病的类气功态，不由自主地扼住命运的喉咙，出现生命的奇迹。而彭祖养生术包括导引（气功）养生则是自主地创造条件，去扼住命运的喉咙，创造生命的奇迹。

本书将给你提供扼住命运的喉咙的武器，创造生命的奇迹的法宝。但本书偏重讲术，要了解其奥秘，无为无不为，还得看续书《彭祖养生长寿之道》、《彭祖养生长寿之学》。

高守道

1995年7月

让生命更加辉煌

——自序二

不是为了让生命在密室中、蒲团上枯萎，而是为了让生命在社会上、宇宙中更加辉煌。即使再健康长寿，而如果生命失去了社会价值，那也只是枯萎的花朵、化石中的蝴蝶。

为了使生命更加辉煌，就必须使生命之树长青，必须健康，必须长寿，必须始终保持充沛的生命活力、青春朝气，必须比常人有更多更长的时间来展现愈益成熟的智慧，作出愈益重要的贡献。

为了健康地长寿，就要自主地系统地养生，包括二十四小时在生活、学习、工作中养生和稍用一点时间在密室中、蒲团上修炼，去最大限度地开发人体潜能，去让生活、学习、工作呈现出七彩的光华，以达到养生的个人目的，体现生命的社会价值。

让人们在心中升起高尚道德的朝阳，让人们插上智慧的翅膀，让人们创造健康长寿的奇迹，让人们生命在今天、明天、后天一天比一天更加辉煌，无愧于自己，无愧于子孙，无愧于社会，无愧于历史，无愧于宇宙。

这便是作者的愿望。

这便是作者的能量。

朱金才 李耀炬

1995年7月22日

目 录

扼住生命的喉咙,创造生命的奇迹(自序一)

让生命更加辉煌(自序二)

一、绪论	(1)
(一)彭祖与养生长寿术	(1)
(二)彭祖的气功观念	(9)
(三)人体科学中若干规律的探讨	(16)
二、彭祖养生导引术	(30)
(一)彭祖仿生导引术	(31)
(二)彭祖卧式养气术	(43)
(三)彭祖坐式服气术	(46)
(四)彭祖周天功	(49)
(五)彭祖行气疗疾术	(53)
(六)彭祖按摩导引术	(54)
三、彭祖养生导引术的延伸	(56)
(一)信息导引术	(56)
(二)八卦九宫功	(67)
(三)龟蛇五行益寿功	(72)
(四)慧明睡仙功	(75)
(五)自控自发功	(83)
(六)旅游养生功	(90)
(七)书画养生功	(98)
(八)辟谷功	(101)
(九)胖瘦调控系列功	(105)
(十)醒脑明目功	(110)

(十一)慧明神阙功·····	(113)
(十二)利他导引疗疾法·····	(119)
(十三)八卦九宫全息胚按摩术·····	(123)
四、服食养生 ·····	(134)
(一)服食养生 必须辩证·····	(135)
(二)了解食物 选择食物·····	(139)
(三)部分药膳食疗的原则和便方·····	(167)
(四)饮用养生·····	(176)
(五)只将食粥致神仙·····	(204)
(六)五行八卦 配伍食疗·····	(208)
(七)用药如兵 不可不慎·····	(211)
五、运动养生 ·····	(219)
(一)劳动养生·····	(219)
(二)健脑养生·····	(222)
(三)运动养生·····	(225)
附录：真人真法留真迹，真心真气结真丹 ·····	(230)
后记	

一、绪 论

彭祖与养生长寿术

彭祖的气功观念

人体科学中若干规律的探讨

(一) 彭祖与养生长寿术

相传还在老子、如来、孔子创立道、佛、儒三家之前一千多年，彭祖就开创了养生长寿之术，成为高寿典范。

据说，彭祖活了约八百岁。其实，从尧时饁(jiàn)铿被封彭城而为彭祖到殷末彭祖离开彭城，其间约有一千二百年，而彭祖离彭后七十余年，其弟子还在“流沙国之西”见到了他。彭祖不是一个人，有尧舜时的始彭祖饁(指地为姓、封国为姓而改姓彭)铿，夏代的大彭祖、封为彭伯的彭寿，殷商前中期的大彭祖、任守藏史的彭考，殷末末代彭祖——“贤大夫”老彭祖，流亡各地后“老彭祖”们分称老彭、老祖，甚至改姓老。四代平均三百岁左右，即使减去一半计算，也是当时人均寿命(18岁左右)的8倍左右。所以其后的高寿者如春秋时至少活了80多岁的蹇叔并未以高寿著称于世，独有彭祖被奉为高寿楷模。由此可见，尽管对彭祖到底活了多少岁难有定论，但彭祖是较有史料依据的、世界上最早的创造高寿奇迹的典范，这是肯定无疑的。

彭祖高寿，是因为他有一套养生长寿之术。《史记》中有殷

末商王“灭彭祖”的记载，其原因《神仙传》说得明白，殷王“欲独占彭祖长龄之术”，“欲害彭祖以绝之”。可见彭祖确有其术，而且十分宝贵。出土的殷商钟鼎上的金文形象地刻划了殷商气功的修炼模式，证明了殷商时代已确有气功，而殷商气功便只能以彭祖为代表。屈原《天问》写到“彭铿”“斟雉”，清炖野鸡汤的饮食养生。彭铿用雉羹治好尧的劳累之症，才被封彭城的。《庄子》记载“彭祖、寿、考”以“吐故纳新，吹响（嘘）呼吸，熊经鸟伸”“导引”之术“为寿”——获得高寿，可见彭祖确有呼吸吐纳、仿生导引之术。汉代王子渊《圣主得贤臣颂》说“偃养拙（屈）信（伸）若彭铿，吹响呼吸如王乔”，此乃“互文”，王乔、彭铿都能呼吸吐纳、偃仰屈伸（而王乔是周代王子，比彭祖晚了），“偃”者仰卧也，可见彭祖除站桩、坐功之外还有卧功、睡功。南朝中医巨擘陶弘景辑《养性延命录》、唐代医圣孙思邈著《备急千金要方》，都“得采彭铿老君长龄之术”，广泛收集、详细记载了彭祖的养生长寿之术。由医学家出面著录并以亲身实践验证（孙思邈活了一百多岁），就更具有了权威性，确证彭祖养生有术、长寿可证。

彭祖开创养生长寿之术，对道、佛、儒、医、武各家都有影响，在各家中得到丰富发展形成各自特色。老子（老君）是彭祖后裔。“彭祖在商为守藏史，在周为柱下史”。在周为柱下史的“彭祖”便是老子，老子是周代的彭祖，彭祖之术在道家一脉相承。孔子曾拜老子为师，有“坐忘”之法，效法老彭“述而不作”，崇拜彭祖，“窃比我于老彭”。道儒同源，都是彭祖“柔家”，而各有特色。彭祖“导气令和，引体令柔”，柔若“无骨”，成为“柔家”。道尚心柔，清静无为，唯求长寿，修真炼性，重在利己；儒尚行柔，仁政有为，养德尽性，重在利他，造福社会。据《东方气功》发表的长篇论文考证，包括从语言学考证，殷王“欲害彭

祖”之时，老彭祖们四散流亡，其中一支到达西藏，创立“彭教”（被音译为“本教”），其始祖便是“西老祖”——到达西藏的老彭祖（被音译为“辛（西）饶米（老）沃且（祖）”）。英人李约瑟著《中国科技史》也认为藏密“全部东西都是道教的”，是由中国传入印度再返传入藏的。另一支到达北印度，与刚到北印度的雅利安人合作，成为权力大于统帅的“婆罗门”。“婆”是“彭”的音变，“罗”是“流”的音译，“门”实为“氓”，古读若“门”，是“民”的意思，“婆罗门”便是从大彭国流亡来的姓彭的流民。“婆罗门”的始祖是“老祖氏”（被音译为“里希斯”），他所传知识编为《老祖传道》（被音译为“黎俱吠陀”）。彭祖的导引术发展为“瑜伽术”，也就是儒家、柔家术的音译。彭祖导引，“导气令和，引体令柔”，柔若“无骨”，流亡到山东的一支被人称为“流黎”国（柔利国）、“无骨子”。几百年后，释迦牟尼始学瑜伽，后创佛法，也有间接传承关系而另有创造，重在明心见性，先求自身解脱，再行普度众生，共享极乐，但由务实走向务虚，由现身现报走向追求来生，第一次使养生之术与宗教相结合，反过来影响中国，道家一支便发展为道教。后来三家合流，分而又合，你中有我，我中有你，明心见性，修真炼性，养德尽性，成为气功发展的一个大体趋势。三国华陀五禽戏显然是彭祖仿生导引术的体现，陶弘景、孙思邈以彭祖之术为“千金要方”，正式将气功与医学相结合，发展了医家气功，医、气合流也是气功发展的大体趋势。彭祖仿生导引，是最早的医家体操，去掉仿生特点，就发展为武家拳术。目前，动功盛行，气武合流，是气功发展的又一趋势。所以，道、佛、儒、医、武各家各有其祖，但都可能源于彭祖，而又互相沟通，互相融合。

彭祖的养生长寿术，包含气功，但不限于气功，而是一个综合的系统。一法一术是达不到长寿目标的。

一是修性养生,包括悟道养生,要“顺和平之道”;情志养生,要调控心理情绪;起居养生和四时调神,要使起居作息适应宇宙节律和人体生物钟节律。

二是导引养生,即运动养生和气功养生,包括仿生导引——动功,服气导引——静功,按摩导引(本书将非气功运动养生另列章节)。

三是服食养生,包括饮食养生、药饵养生、药膳养生。

四是房中养生。

还可以加一条:科技养生。彭祖利用他那个时代的最新科技成果——陶罐,才发明了食物的水解法,提高了食物的养生保健价值。这对今人仍有所启发。

彭祖的养生长寿术是人体生命的自主调控系统。一是自主。“天道自然,人道自己”,“我命在我不在天”,全凭自主调控。二是调控,调整人天关系、人人关系、人物关系、身心关系、心心关系、身身关系,使之阴阳合和而达人体平安,这便是“和平之道”。三是系统,决不局限于一法一术,而是综合调控。人体生命自主调控系统,又分为纵向系统和横向系统。纵向系统指从父母结合孕胎开始,在生命的生长、平衡、衰老各阶段都要养生,形成系列,孕长寿之种,育长寿之苗,保长寿之干,结长寿之果。养生是要从生命之始开始的。横向系统是指在生命的每个阶段,都要从哪些方面着手养生,本书介绍的彭祖养生长寿术属横向系统。

在这个横向的综合的系统中,气功是主体。彭祖是世界气功始祖。对此曾有争议。因为从正式史料看,春秋时孔子只提到彭祖“述而不作”,述了什么并没有谈。战国时屈原《天问》只提到“彭铿献雉”,而未提到气功。《庄子》倒是讲到“吐故纳新,吹陶呼吸,熊经鸟伸,此导引之士、养形之人彭祖、寿考者之

所好”了，但这仿生导引似乎是原始“体操”，“吹呶呼吸”也显然是口鼻呼吸，还不是炼“真气”、“元气”的真正气功。南朝陶弘景《养性延命录》、唐代孙思邈《备急千金要方》“采彭铿老君长龄之术”除写到口鼻呼吸的闭气、吹呶之法外，倒写了彭祖以意念导引采集外气和内气运行的服气、行气之法，但那是在彭祖之后二三千年了，似乎很难断定是否彭祖之法，也许是后人的伪托呢？古人、今人伪托之事都不少。而彭祖之后的老子、孔子、释迦牟尼也没有留下修炼图像。所有图像都是后人根据想象绘制的。

但是，现在发现了殷商气功真迹，那是刻在甲骨上和钟鼎上的古文字，包括甲骨文和钟鼎文——金文。

图1中金文①被专家考证为殷商巫族族徽。殷商有十巫，其中最大的是巫彭、巫咸。巫彭便是彭祖。彭祖在夏代封为彭伯，建立大彭氏国；到殷商任守藏史，掌管典制、祭祀，在十巫中地位最为显赫，最有可能创造族徽。而金文②是更好的证明。该金文上方有一对大耳朵，有人认为是表示一种“耳功”，我们认为是彭祖的生理特征。彭祖脸长耳大，殷末流亡到山东的彭祖后裔，他们集居之地被外人称为“僖(聃)耳之国”，因为他们都耳大“下僖(垂)其肩”。周代的彭祖后裔老子也保持耳大特点，而且因此名为老(李)耳、老聃、老僖。而且殷商气功也只能以彭祖为代表，“偃养拙信若彭铿，吹呶呼吸如王乔”，王乔是周灵王的儿子，比彭祖晚千余年了。彭祖才是已知的气功始祖。金文便形象地反映了以彭祖为代表的殷商气功的真实情况。

从金文①～④综合看，殷商彭祖气功有站桩式(①、②)、跪坐式(③)、卧式(④)，下文“身心观”中有古文字证明还有盘坐式。

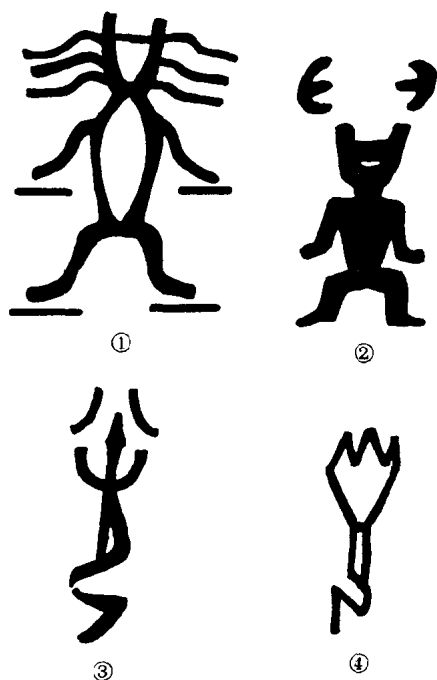


图1 金文

殷商彭祖气功已不仅有仿生动作导引,而且有了呼吸导引。金文①②都突出了头部的口,而不用表示头部的“首”“页”;口两侧是古“气”字;可见彭祖功法的确重视“吹呬呼吸”。但是,更为重要的是金文显示了用意念导引进行外气内收、内气外放的情况。

金文①手心下、脚心下都有一横,那是“气”字的拆写、简化,表明已能用手心、脚心进行体呼吸,呼吸的已不是空气,而是“真气”——特殊物质、能量了。金文③则显示有意以手作导引,吸取体外能量从头顶心进入身体,所以头部不再画成口,

而画成长长的尖顶，突出了头顶心。可见《备急千金要方》记载的彭祖“想见空中元气，如紫云成盖，五色分明，下入毛际，渐渐入顶……透皮入肉，至骨至脑，渐渐下入腹中、四肢五脏，皆受其润”并不是什么伪托，有金文③为证。如此看来，殷商彭祖气功已能进行以三门呼吸为特征的体呼吸了。天门头顶心，地门脚底心，人门手掌心，是人体磁场的上下两极和左右两极，三门磁场较强，较易感受到与地球磁场同步共振的反应。

金文①③表现人在气中、外气内收，金文④则表现了气在人中、内气外放。金文④上没有头也没有口，而描绘了头顶上的“火苗”。练功到一定程度，可以内气外放，头顶上便可以冒气显光，开天目者可以看到，或如蒸笼上热气腾腾，或如火苗冉冉而上，或为紫红色，或为白色，或显五色七彩，或现图像。金文④一方面表明殷商彭祖气功已经可以内气外发，另一方面表明那时已有“特异功能”，已能开天目看气光了。

还有一个金文则进一步反映了内气的运行。1966年在山西灵石村商墓中出土一件铜器，上面刻着一个金文（见图2），考古学家释为“天”字。而“天”却是人形，反映了殷商彭祖气功中已经有了天人合一整体观。头顶心、手掌心、脚底心都是开口而不封闭的，的确是“门”，反映当时已有用三门进行体呼吸的观念。人体中有三条竖线，用藏密观

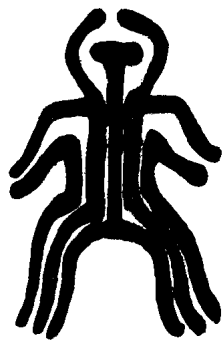


图2 金文“天”字图

念看是左、中、右三脉，用道家观念看是任、督、中三脉，只是不便于前后显示而画成左右罢了。由此也可证明，藏密本源于殷商彭祖气功。中脉从头顶心到会阴，任、督不仅画在身部，而且

上连头，下到脚，反映当时已有小周天（任督交媾）、大周天（全身的周天运转）和三环九转（任、督、中反复回流）功法。头中加一横，突出了脑对内气运行和内外气交流的主宰作用。

先祖把象形文字铸于钟鼎上而能保存至今，从而把殷商彭祖气功的真迹保留了下来，证明了古籍对彭祖气功的记载并不是后人的伪托，证明了彭祖的确是世界气功始祖，证明了殷商彭祖气功已具有现代气功的基本特征，并达到了很高的境界，彭祖气功是万法之宗。

本书名为“彭祖养生长寿之术”，并不等于是“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。即使古籍记载或彭氏家传的，也未必是彭祖本人的，而是后人相传的、发展的、丰富的。本书一方面尽量根据出土金文——世界上最早的气功真迹、古籍记载、民间流传、“彭子”家传彭祖秘法，努力恢复彭祖之术的“原貌”，另一方面也不拘泥于成法，而应用彭祖养生长寿之道，演绎彭祖养生长寿之术，吸取后代精华、当代成果。如服食养生始于彭祖，但本书服食养生处方却都不是彭祖本人的了，而是古今服食养生处方的筛选优编，而科技养生就决不是重用陶罐而是利用当代科技成果了。

限于篇幅，本书只介绍导引养生和服食养生，至于修性养生、四时养生、房中养生、科技养生、人体生命钟纵向调控及对彭祖养生长寿术的基本原理的研讨，用现代科学破译气功现象，揭示气功奥秘，探索寿命奥秘，则是《彭祖养生长寿之道》、《彭祖养生长寿之学》的内容了。“术”是低层次的，学“术”而进入“有为”境界；“道”是高层次的，悟“道”而进入“无为”境界，便可有法亦无法，无法亦有法，自可化法、创法，而不拘泥于成法；而“学”才进入现代科学的新领域。

(二) 彭祖的气功观念

我们在《彭祖造字》(载《徐州日报》1996年5月1日)中,论证了气功是古文字的源头之一,殷商气功师是中国最早的较为系统的真正的文字——甲骨文的发明者,而彭祖是他们的最有权权威性的代表,古文字留下了以彭祖为代表的殷商气功的观念和形态。本文不以后代记载为依据,而以古文字——甲骨文、钟鼎文为依据,论述以彭祖为代表的先民气功的气功观念。

1. 人天观

图3中①至⑤五个符号全是画的练站桩功的人。图3⑤为我们考证的彭祖族徽。图3③④是“大”字,以练站桩功的人为“大”,已显示了造字者——以彭祖为代表的气功师们的自豪。图3①②是“天”,以练站桩功的人为“天”,则不仅显示了他们的骄傲,而且体现了他们的人天观。不以日月星辰代表天,而用练站桩功的人代表天,体现了人天同元,人天同道,天是大宇宙,人是小宇宙,可以人天交流,“天人合一”的思想;表明了只有练功的人才能在高层次上实现人天交流、“天人合一”。

人天通过什么渠道交流而实现“天人合一”的呢?在低层次是常规物质的交流,在高层次是非常规能量的交流,交流渠道首先是三门——天门、地门、人门。图3②中头顶心、脚底心、手掌心不封口,敞开着,便表示那就是人天交流超常能量的三大门户。外气内收后便可在体内的三脉——任、督、中脉(图中三条竖线)三环九转。图3③用突出头顶心、脚底心、手