

彭祖养生术秘闻

戎康民编著

你想知道：

来自四千年前的

秘闻吗？

彭祖的生世和

事迹吗？

彭祖为什么长寿吗？

彭祖真的活到

八百岁吗？

纵

八百里卷生图

个五千年

彭祖養生術秘傳

戎康民 編著

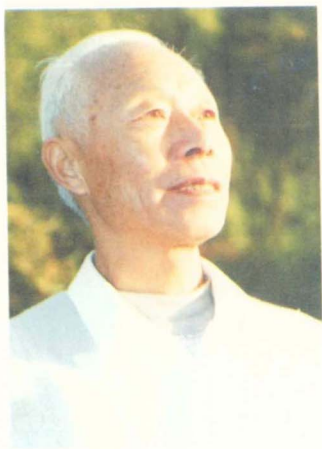
給李振聲先生

存閱

戎康民

July 17, 2003

二〇〇三年九月



作者社会职衔：
中国生态经济学会会员
临安市科技产业联合会
常务副秘书长
生态、经济、社会协同
发展观察研究者

临安市 史志学会 会员
旅游学会

自序

近年来因有关部门请我去竹笋加工培训班和山核桃加工培训班、导游培训班讲课，写了一些讲稿，这些讲稿被一些领导和有识之士发现，他们看了后觉得史料部分内容不够充实，要我再写得详细点。为此，我就把这些讲稿改写成史话了。

在市政协、市科技局、市林业局、市技术监督局、市旅游局、临安日报社、市竹笋加工企业协会等部门的大力促成下，我先后于2002年11月出版了《天目笋干史话》，2003年7月出版了《天目山核桃史话》，接着又写了《银杏史话》。为写史话的事，我与市政协的接触就多了。今年4月我去市政协走访，政协办公室的许立新主任赠送我一本刚出版的《锦城史话》，我带回家细看，才知道彭祖是钱武肃王的祖先，也得知有人在建设“八百里养生园”，开发彭祖遗迹。

我家离“八百里养生园”只有四公里，我就骑自行车去参观正在建设中的“八百里养生园”。真乃不看不知道，一看不得了，园区全是从各地采购来重新巧建的明清式古建筑，有古民居、古街坊、古祠堂、古戏台。还有石碑坊、彭祖庙、彭祖祠、彭祖墓等。身临其境，仿佛到了另一个时代。不愧为发掘古迹、弘扬文化的大手笔，内心很受感动。

此后，我总感到自己对彭祖的身世和事迹了解太少，只知其人，不知其事，成了一件遗憾之事，时时悬挂在心上。一次我闲来无事，去街上闲逛，无意中走进了专卖各种古书的“书城”，在一个书摊上发现了一本《中华性学观止》的书，定价68元。我翻开细看，发现其中有许多有关彭祖养生术的介绍，于是我就买了回来。

这本书原来是从长沙马王堆三号墓中出土的大批帛书和竹简、木简中发掘整理出来的古书，书中的语言文字都是两千多年前的古文古语，虽有注释，但读起来很费时费神。经我近一个月的解读，才基本读懂了这本书，觉得彭祖的养生术很有价值和意义。为了配合“八百里养生园”发展旅游业和药业的需要，让游人在旅游中得到彭祖养生术的意外收获，我就把书中有关彭祖养生术的部分，摘引出来，并加以意译，同时用现代科学的理论和学说进行认真的分析和评述，以此帮助读者正确理解和应用彭祖的养生经验。

彭祖是孔子、老子崇拜的圣人，是道学之祖、医学之祖、烹饪之祖，其学说博大精深，非我辈能完全领会，限于水平，定有不足不当之处，权作抛砖引玉，诚请专家行家多多指正，使之不断完善。

作 者

2003年10月16日

序

近日戎康民先生送来他的近作《彭祖养生术秘闻》文稿，请我阅后作序。因我对彭祖的生平和事迹不太了解，不能担此重托。他说只要我从中医学的角度对彭祖的养生术作些述评即可，于是我就接受了。

细细究读后，才知道彭祖在四千多年前就懂得了人体“食、色”之性，应讲究适度 and 平衡，提出“爱精养神，交而不泻，适可而止，保持体力和精力的平衡”的学说，他把人两性行为的功用，从生物的生殖功能，至此后有有钱有势人的娱乐功能，升华到人健康长寿的养生功能。对这一高见，仅凭我之所学，作些中医学方面的解读而已。

我认为二十一世纪的今天，人们已告别“人活七十古来稀”的时代，中医遵循阴阳平衡和金、木、水、火、土五行相生相克的哲理，认为人体阴阳平衡生命才能永恒。对此已是人人皆知的常识。

人类渴望长命百岁，长生不老，千百年来人们一直在寻求长寿的妙方。古往今来人们总是认为生命就象燃烧的火，需要大量的能量补给，因此摄入大量的补药及营养食品。然而这恰恰是早衰之道。

大量研究证明，人体营养过剩可致血栓滞于血管壁，使心脑血管及周身管壁硬化，失去弹性而老化，造成人体各器官的损害而使人早衰。如久服人参汤、鹿茸汤的人常

可出现头晕目眩。大量历史资料证明，古代帝皇为了寻求长生不老，食用大量的补药及高营养食品，大多早亡。

根据中医理论及现代医学研究证明，人体的衡温降低一度，人的生命就能延长一倍，“生命之火”（火为心）燃烧得越旺，人的寿命就越短，人体的阴阳平衡是降低人体衡温的根本保证和途径。所以采用滋阴降火，才能济水培土（水为肾，土为脾），生金荣木（金为肺，木为肝），气血才能调和，达到阴阳平衡，生命才能永恒。

许多心脑血管病，如冠心病、心绞痛、脑动脉供血不足、偏瘫等的产生，都是与阴阳平衡失调有关。

我用以上中医学的阴阳平衡学说来类推和解读彭祖养生术的“食、色应讲究适度和平衡”之说为序。以供作者和读者参考。

陈纪严

2004年1月6日

（作者为：杭州中西医结合专家、名老中医，中国中西医结合学会农村基层委员会委员、浙江省和杭州市中西医结合学会历届理事、浙江省中西医结合学会农村基层委员会主任委员、临安医学会、中医学会常务副会长、临安中医院首任院长）。



彭祖雕像

目 录

自序

序 2

第一部分	彭祖小史	(1)
第二部分	彭祖养生术失传的历史原因	(2)
第三部分	彭祖养生术的口传文字记载	(3)
第四部分	彭祖养生术原文引述和意译	(4)
4-1	养阴治气之道	(4)
4-2	御女损益之道	(6)
4-3	调气术	(11)
4-4	房中补益术	(17)
4-5	玉房秘诀	(21)
4-6	治伤术	(24)
4-7	断鬼交术	(25)
4-8	药补术	(26)
第五部分	彭祖养生术的精华评述	(28)
第六部分	现代社会正处于婚姻制向情人制转变的时期	(34)
第七部分	彭祖养生术浅说	(37)

7—1	彭祖摄养术	(38)
7—2	彭祖导引术	(39)
7—3	彭祖服气术	(41)
7—4	彭祖房中术	(43)
7—5	彭祖烹调术	(45)
7—5—1	羊方藏鱼	(45)
7—5—2	麋角鸡	(47)
7—5—3	雉羹	(48)
7—5—4	云母羹	(49)
第八部分 彭祖长寿八百岁解		(51)
8—1	彭祖亦人亦城亦国	(51)
8—2	彭祖亦人亦族亦氏	(52)
8—3	彭祖寿长八百岁解	(54)
第九部分 彭祖诞辰与忌日		(56)
后记		(60)
主要参考资料		(62)
附件		
1	《中华性学观止》序 (二)	(63)
2	《中华性学观止》序 (三)	(64)

第一部分 彭祖小史

据史料记载，距今四千多年前，我国古代殷商时期，传说有个善于养生的长寿老人，人们称他为养生鼻祖——彭祖。他是黄帝的后裔、颛顼之玄孙。其父为陆终氏，其母为鬼方国之女。彭祖原名钱铿，尧封铿于彭城，因其遵法故为祖。

彭祖曾经长期生活在气候宜人、风景优美、物产丰富的天目山区，居住在“八百里”（今临安锦城镇青山湖北岸），并终老墓葬在“八百里”。

由于他擅长气功术、房中术、烹饪术等养生之术，成了养生学的创始人，传说中说他活了八百岁，先后娶妻四十九个，生子五十四个。此事真假，至今是个谜，无法考证，但他寿长是可以肯定的。

彭祖曾当过管钱的官，因此后来就以钱为姓，取名为铿，为钱姓之宗祖。此事到了五代十国时代，临安出了一个吴越国钱武肃王——钱镠，他曾对钱姓宗系作了一次追溯和排查，结果显示钱王是彭祖的第七十二代孙。钱王五十岁那年被封为“彭城郡王”，曾举行了一个规模宏大的衣锦还乡庆典活动，以示光宗耀祖之纪念。这一封爵与认彭祖为宗祖有关。从此，就有了“天下钱姓是一家，宗为彭祖，根在八百里”之说。

第二部分 彭祖养生术失传的历史原因

彭祖生活在四千多年前的殷商时代，那时虽有文字但很不完善，又缺乏记载文字资料的工具，没有笔、墨、纸等文化用品，加上那时人类正处于从游牧向农耕过渡，由不定居向定居转变，由群婚向择婚演变的时期，处于着衣、熟食、室居的文明初期。人与人之间的关系社会化、复杂化，许多事只能意会，不能言传，没有文字记载，单靠口传也往往被人曲解和走样。这就是彭祖养生术失传的历史背景和原因。

第三部分 彭祖养生术的口传文字记载

1973年至1974年初，我国考古工作者，从长沙马王堆三号汉墓中出土了大批帛书和竹简、木简。因为此墓的防腐技术高超，所葬女尸历经一千多年血肉尚不腐烂，故陪葬文物也得以保存。这批出土文物中，经整理后发现，其中有医学著作15种，其中性学医著有5种。这些文献所以珍贵，皆是后世已经失传了的古代医书。它的出土不但填补了我国秦汉时期医学文献上的空缺，也为我国性医学的研究提供了极其宝贵的资料。这批医书的成书年代可能在先秦时期，距彭祖生活的年代已二千多年了。整理小组将竹简编号后，定名为《十问》、《合阴阳》、《天下至道谈》和帛书之《养生方》、《杂疗方》等马王堆性学医著。在这批简书中，针对两性生活的原则、实施方法及如何顺从天地、阴阳、四时等变化，及房中养生保健诸方面，均提出了精辟、透彻的阐述。本书限于题材和篇幅，只将有关彭祖的养生术中的房中术择要向读者作介绍。

第四部分 彭祖养生术原文引述和意译

因为古文古语十分难懂，所以必须读懂后把它的意思译成今人能懂的语言。限于古代科学知识有限，他们对自己的经验缺乏应有的理论指导，往往用自己想象的理由和观点去解说阴阳交合、阴阳互补之类的关系和作用，使之神秘化。为了使世人、今人能正确了解和认识古人的经验，这里应根据现代人体科学和医学的最新理论，对古人的经验加以分析、评述，提高经验的理论水平，这样有利于今人和后人的学习和应用。

为了便于读者阅读，我把彭祖养生的房中术，根据不同来源、不同内容，分批分段介绍以下：

4-1 养阴治气之道

〔原文〕（引自《中华性学观止》第10-12页）

王子巧父问于彭祖曰：“人气何是为精𦍋（乎）？”彭祖合（答）曰：“人气莫如竣（腹）精（男子精液）。竣（腹）气宛（菀）闭（不通），百脉生疾；竣（腹）气不成，不能繁生，故寿尽在竣（腹）。竣（腹）之葆爱，兼予成长左（佐），是故道者发明唾手循辟（臂），靡（摩）腹从阴从阳。必先吐陈，乃翕竣（腹）气，与竣（腹）通息，与竣（腹）饮食，饮食完竣（腹），如养赤子（婴儿）。赤子

骄悍数起，慎勿出入，以脩（修）美涅（理），钻白内成，何病之有？坡（彼）生有央（殃），必卞（其）阴精漏（漏）泄，百脉宛（苑）废，喜怒不时，不明大道，生气去之。俗人芒（昧）生，乃持（恃）巫医，行年黍（柒）十，刑（形）必狸（埋），颂事白（自）杀，亦傷（伤）悲土戈（哉）。死生安在，彻土製（制）之，实下闭精，气不漏（漏）泄。心製（制）死生，孰为之败？慎守勿失，长生累世（世）。累世安乐长寿，长寿生于蓄积。坡（彼）生之多，尚（上）察于天，下播下地，能者必神，故能刑（形）解。明大道者，卞（其）行陵云，上自麋摇，水溜（流）能远，葵（龙）登能高。疾不力倦，□□□□□□巫成招□□□不死。巫成招以四时为辅，天地为经，巫成招与阴阳皆生。阴阳不死，巫成招兴（与）相视，有道之士亦如此。

〔全文意译〕

一个名为巧父（即周太子晋）的王子问彭祖说：“人的生气是以什么为精华呢？”彭祖答说：“人的生气精华是男子生殖器中蓄积的精液，如果男子的精液不通而闭塞，不能泄泻，就会百病丛生；男人的精液不能产生，那就不能繁衍后代了。一个人要不生病，活到应有的寿命，关键是要保养男子的精液，同时要辅佐有关养阴的方法。所以，懂得养生的人，会用手按摩腹部的办法，帮助调控气血，以利精液的产生和保养。这是一种养生的气功，做时要将吸入的气引导到阴茎的部位。同时要口吞津液或服食补养类药物，以滋阴壮阳。用这种方法养生，如养婴儿一样认

真周到，一直要养到阴茎多次勃起且坚挺。同时还要慎行房事，不可随意交合。这样才能把体质调养好，使内脏器官长得健壮。有了健壮的体质，何病之有？如果有殃，必定是耗精液太过，使全身经脉郁闭不通，或因缺乏应有的性生活，造成百脉郁闭不通之故。一般人因愚昧，不懂养生之道，出了问题往往去求巫医。这种人往往到了七十岁，就头昏眼花，弯腰驼背，呈现出衰老的样子了。有的因病痛苦，感到无可奈何而自杀了。

那么生死的关键问题在那里呢？只有通晓养生之道的人，才能驾驭自己的性欲，而能节制房事。用心把好精液的关口，这样才能驾驭自己的生命、生死和寿命的长短。永世做到才能安乐长寿。这种养生方法的胜利，可以从观察天地间事物的变化中领悟到，善养生者，定能延长寿命。道高者，有的虽形体已死，但其精神还能羽化登仙，像龙凌云升天一样，进入像琼瑶似的仙境。古时有个房中养生家名叫巫成招，传说他是舜的老师，他能顺应四时的变化，以天地自然作为自己养生的法度，故能够与阴阳同生共存。相比之下，巫成招可与阴阳同生共存，那么其他养生之人也能如此。

4—2 御女损益之道

据南朝陶弘景撰的《养性延命录》中的《彭祖养性经》的文字记载，其中有彭祖的答问文录。

〔原文〕（引自《中华性学观止》第55~58页。

彭祖曰：上士别床，中士异被。服药千裹，不如独卧。色使目盲，声使耳聋，味使口爽。苟能节宣其道，适抑扬其通塞者，可以增寿。一日之忌，暮食无饱，夜饱食眠，损一日之寿；一月之忌，暮饮无醉，夜醉卧，损一月之寿。一岁之忌，暮须远内，一交损一岁之寿，养之不复；终身之忌，暮须护气，暮卧习闭口，开口失气，又邪从口入。

采女问彭祖曰：人年六十，当闭精守一，为可尔否？

彭祖曰：不然。男不欲无女，无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。若念真正无可思而大佳，然而万一焉。有强郁闭之，难持易失，使人漏精尿浊，以致鬼交病。又欲令气未感动，阳道垂弱，欲以御女者，先摇动令其强起，但徐徐接之，令得阴气，阴气推之，须臾自强，强而用之，务令迟疏。精动而正闭精，缓息瞑目，偃卧导引，身体更复，可御他女。欲一动则辄易人，易人可长生。若御一女，阴气既微，为益亦少。又，阳道发火，阴道发水。水能制火。阴亦消阳，久用不止，阴气吸阳，阴则转损，所得不补所失。但能御十二女子而复不泄者，令人老有美色。若御九十三女而不泄者，年万岁。凡精少则病，精尽则死。不可不忍，不可不慎。数交而时一泄，精气随长，不能使人虚损。若数交接则泻精，精不得长益，则行精尽矣。在家所以数数交接者，一动不泻则赢，得一泄精减，则不能数交接。但一日辄再泻精，精气亦自然生长，但迟微不能速起，不如数交接不泻之速也。（采女者，少得道，知养性，年一百七十岁，视如十五，殷王奉事之年，问道于彭祖也。）

彭祖曰：奸淫所以使人不寿者，非是鬼神所为也，直