

彭祖的養生與武術

● 張志永

中國養生術的始祖

中國養生術的始祖是彭祖，傳說彭祖的壽命八百歲，現代人看來是難以置信，但是科學家不是預測人類可能活到一千二百歲嗎？彭祖的祖先壽命多是百歲以上，所以他有長壽基因，加上後天的養生術，身體器官完整無損，享受高壽是可以預期的。

彭祖傳說是黃帝的五世孫，名錢鏗，也是帝堯的孫子輩，在帝堯的時代被封於「大彭」（就是後代江蘇銅山縣，古稱彭城，在徐州附近），後來大彭氏國被商高宗武丁所滅，子孫以彭為姓，錢鏗成為彭姓始祖，人稱彭祖。彭祖子孫也逐漸南移。彭祖傳說經歷了唐、虞、夏、商、周五個朝代，因此他的養生術就特別引人注意。

彭祖子孫傳至春秋時，有楚國彭仲爽大夫為楚令尹；傳至戰國時有孟子門人彭更，因為戰國時遊俠盛行，彭城又是兵家必爭之地，彭祖子孫除了修習彭祖的養生術外，也兼習武術，所以彭城武術是國術的起源之一，傳至漢高祖時，彭祖子孫彭越修習武術居然擊敗項羽，襄助劉邦統一天下，這是彭祖武術最輝煌的時期。現在把彭祖養生術及武術簡要介紹如下。

彭祖五圈吐納大法

彭祖的養生術現代人所知不多，其中五圈吐納大法可能是後來氣功的鼻祖，一般氣功的吐納是用丹田呼吸，彭祖的五圈吐納大法養生術則不僅是用丹田呼吸，而是遍及全身，是用雙臂的動作，配合意念

，導引氣走全身，達到養生的目的。

彭祖的五圈吐納大法簡稱五圈大法，即以雙臂作出五種不同的導引動作，在啟動之前，先選擇空氣清新之處作預備式，兩足自然分開，雙目平視，舌頭抵住上顎，兩臂下垂，兩手相搭，置於肚臍下方，自頂至踵，盡量放鬆，然後開始第一圈，雙臂緩緩上揚，同時以鼻緩緩而均勻吸氣，隨同雙臂緩緩上揚的動作，配合意念，將氣注滿頭部、頸項、肩膀、雙臂、胸部、腰部、雙腿、以至雙足。當全身吸氣飽滿時，雙臂也緩緩上揚到頭頂，然後開始吐氣，雙臂緩緩自左而右繞五個圈子下沉，第一圈在頭部高度繞圈，第二圈在耳部高度繞圈，第三圈在肩部高度繞圈，第四圈在胸部高度繞圈，第五圈在腰部高度繞圈；體內之濁氣隨同雙臂緩緩繞圈的動作

，均勻而緩慢的吐出來；等到兩臂下沉到預備式後，全身之濁氣已經完全吐出來。

接著開始第二圈，吸氣時雙臂緩緩上揚到頭頂，以意引氣，自雙足尖將氣引入，由雙足而上到雙腿、腰部、胸部、肩膀、雙臂、頭部，層層疊疊充滿氣後，雙臂也緩緩上揚到頭頂，然後開始吐氣，雙臂緩緩自左而右下沉，這次臂不繞圈，而繞旋手指，從小指繞旋起，到無名指、中指、食指、大拇指，周而復始，體內之濁氣隨同手指緩緩繞圈的動作，均勻而緩慢的由足尖吐出來；等到兩臂下沉到預備式後，全身之濁氣已經完全吐出來。

接著開始第三圈，吸氣時雙臂自背後緩緩上揚到頭頂，以意引氣，自雙足尖將氣引入，由雙足而上到雙腿、腰部、胸部、肩膀、雙臂、頭部，層層充滿氣後，雙臂也緩緩上揚到頭頂，然後開始吐氣，身體緩緩俯彎，雙臂緩緩下沉，體內之濁氣隨同雙臂緩緩的動作，均勻而緩慢的吐出來；等到雙臂不能再彎後，全身之濁氣已經完全吐出來。

彭祖的養生與武術

接著開始第四圈，以意引氣，自雙足尖將氣引入，吸氣時身體下蹲，雙臂也隨身體之直立而緩緩上揚到頭頂，再後繞到

耳朵後方，層層充滿氣後，然後雙掌改為豎立，向前緩緩推出，同時開始吐氣，等到雙臂伸直後，全身之濁氣已經完全吐出來。

接著開始第五圈，雙掌改為相搭，緩緩向胸前波浪式後退，鼻孔緩緩吸氣，直到雙掌貼近胸前，全身充滿氣後，開始吐氣，雙掌仍為相搭，緩緩向身前波浪式前推，等到雙臂伸直後，全身之濁氣已經完全吐出來，至此五圈吐納大法乃告完成。

以上五圈，每一動作配合呼吸，初學者每一圈用時只有數秒鐘，功夫深者可以數分鐘，作完五圈吐納大法後，渾身毛孔顫開，舒暢無比，傳說彭祖作完五圈吐納大法可以用時兩小時，功夫深厚，應享高壽。

彭城武術淵源流長

彭城即現在江蘇省銅山縣，在徐州附近，戰國以後技擊之術流行，奇人異士、遊俠如荊軻之流甚多，彭城子弟除了修習彭祖的養生術外，兼習武術，因此彭城武術成為國術源流，獨門武術有格擊大法、化勁大法、天雷音法、一百〇八真訣、鋒迴三十六式等。因為項羽在彭城發跡，並

且於西元前二〇六年自立為西楚霸王後，定都彭城；因此彭城武術尊崇項羽，傳說項羽西元前二〇七年，於彭城率兵救援趙國，渡過黃河後破釜沉舟，大敗秦將王離，解鉅鹿之圍，當時即利用彭城武術，所以楚國兵馬能夠以一當十，英勇破敵；但是楚漢相爭時，彭祖後人彭越投降劉邦，因而彭城武術傳到漢軍，到了西元前二〇二年，彭越居然圍項羽於垓下（安徽省靈璧縣東南），項羽突圍到烏江（安徽省和縣東北）邊自刎而死。

彭祖的武術世稱彭家斬，春秋戰國時代，一度傳稱天斬，取其替天行道，斬亂臣賊子之意，傳至漢哀帝時之長平侯彭宣後，才有詳細記載，彭宣號稱一世；傳至晉代，由於五胡亂華戰亂及官職調遷，彭氏又播遷於今山東、陝西、甘肅、江西、四川、福建等地；後來宋朝英宗（一〇六四年）時，廣東潮州太守彭延年，平賊亂後隱居廣東揭陽時，訂制下傳，因為避諱用天斬，乃改名為靈斬，一系僅傳一、二子孫，向不外傳，因功成甚銳，怕不肖之徒濫用，彭延年子孫移到漳州、泉州、梅州，成為閩粵大族；六十三世子孫彭兆千來到臺灣，現在已經是七十二世。

靈斬門功放異彩

苗栗縣客家人彭雲豪自幼修習彭祖的養生術外，兼習武術，立志將彭城武術發揚光大，一九七四年創立靈斬門氣功，將彭祖的武術公諸於世。首傳於台北市建國中學，一九七六年三月二十七日設立靈斬門擊震總館迄今。

靈斬門氣功從養生術入門，可分雲雨

風雷四個層面練習，第一級雲班課程學習洗顏（消除皺紋、容光煥發）、眼神（防止眼疾，眼明手快立於不敗之地，銳眼驚群，攝人心神）、靈耳（去耳炎、重聽）、分龍（如甩手功）、丹田（全身皆丹田，丹田運氣防止高血壓，使氣由丹田發至所要攻擊或防守部位）、吐納（氣息流暢，解除心理緊張）、化勁（如太極拳推手，使人不能近身）、鋒迴（勁由腳底生，力自丹田吐，觀其招式，四面八方，相互呼應，可以強肝去病）、身法（筋骨強勁，身法快速，能迅改變身形，出腿擊敵敵對）、調息（治療運動傷害，無心浮氣躁，不會失眠）、功力靈斬（大腦運動，強化心臟，訓練武術步法之運用）、連擊腿功（手打三分，腿打七分，無影腿，切劃

腿，掃堂腿不但攻擊敵人，而且可強化心臟）、鐵腹鐵臂（強化腸胃）、天雷音法（強化喉嚨，發聲若獅）等。然後進入第二級雨班練習本門格擊大法，九宮步法靈斬三十六式等，第三級風班課程是一百〇八真訣，學習如何知氣、儲氣、卻病、運氣、用氣、長生，第四級雷班課程是化勁大法、天雷音法、鋒迴三十六式、一百五十二項功力等。

學到第四級雷班課程後，可以運氣發勁成就金剛身，一九七八年九月十日靈斬門學生第二次聯誼會，於中山堂光復廳舉行時，多位學生發表學習心得，並表演金剛震力，以木棍擊丹田，而木棍斷裂，身體無傷；館長彭智明（路透社駐台記者）曾經在華視表演如何運氣，並以木筷子射穿木板等功夫。

高雄市市長謝長廷亦曾經於一九七七年起修習靈斬門氣功，曾獲第二屆金斬獎，獲頒天祿班指一枚。

靈斬門教務長侯國光，曾經跟隨李國鼎先生任中國造船公司鑄造主任，曾任台北科技大學教授，現為中國鑄造協會名譽會長，現年八十一歲，修習靈斬門氣功二十五年，耳聰目明，身心健康，自稱得利

於修習靈斬門氣功。

靈斬門掌門人彭雲豪曾經至第一屆國民大會教授養生術，資深代表修習者有：熊起厚、王挺拔（陸軍中將，曾任中華民國太極拳協會理事長）、何尚時（一八九七年出生）、林偉民（一八九九年出生，公子林垂宙曾任工業技術研究院院長）、麻森、陳書疇、秦修好、張艾媛、杜光華等代表，多數能享高壽。

資深代表熊起厚之公子熊方信，因為父親得利於修習氣功，從建國中學高中時期起修習靈斬門氣功，二十年來不但虎父無犬子，虎背熊腰，身體強健外，並且鼓勵兒子自小學起，修習靈斬門氣功，三代同門，傳為佳話。

光復大陸設計研究委員會吳王克英委員表示：修習靈斬門氣功兩個月後，罹患二十年來的高血壓，不藥而癒；其他修習靈斬門氣功後，身體轉弱為強，甚至於外觀比實際年齡年輕二十歲的例子，比比皆是。

彭雲豪也曾經至各大學教授師生養生術及武術，修習者師生頗多，台灣大學有王保珍教授、王湘雲教授，政治大學有吳平教授、吳昌樑教授，台灣師範大學有郭

秉道教授、林德昱教師（國術社社長），淡江大學有劉振元教授等人，均表示能消除疲勞，增進身體健康。

一九七四年建國中學成立靈斬社，有社員四一四人，為建中最大之社團，部分社員在學校無場地練習，改到植物園練習，部分社員在建中畢業後，將靈斬門氣功帶到各大專學校，及各行各業繼續練習。

投資身體延年益壽

現代工商業社會，人們生活忙碌而勞

累，少數人抽煙喝酒，忽略了正確呼吸方法，所以肺部缺氧，又不會運氣，以致丹田無力，導致姿勢失去正常，而脊椎骨彎曲，中樞神經衰弱，引起血管硬化，細胞老化，不知不覺疾病纏身；如能修習氣功，內練真氣，強化精氣神，外修強身奇招，用以靈敏身手，從氣化丹田開始，達到養氣、儲氣、運氣、卻病、養生的目的，不但可以身體健康，還可以享受不老青春的心理情趣。

常見報載有人購置億元豪宅，千萬珠

寶，百萬名車，或是到大陸投資建廠，但是對於自己身體的投資卻很少，國人喜好吃藥，孰不知任何運動都要親身經歷才行，決沒有仙丹妙藥服後延年益壽；新光關係企業前董事長吳火獅就是一例，他到了臨終時，看見一生的積蓄家財萬貫，卻不能延長一些壽命，才領悟出「寸金難買寸光陰」道理；靈斬門氣功是祖先傳下來的練功圖，也是祖先傳下來的無盡財產，就如同是佛法、儒學、醫學一樣，希望有緣人能發揚光大。

聖文叢書 張大千傳奇

王成聖 樂恕人 編著

廿五開本穿線平裝 定價新台幣三〇〇元

本書要目：王成聖·張大千的故事·樂恕人畫傑人豪張大千·大千名作「廬山圖」·大好人張大千·張大千趣談·奇人妙語歡心事·張大千的風趣·張大千的興趣與煩惱·元老、大師、手足情誼·張大千的口福豔福·三張一王的「轉轉會」·郭小莊痛哭張大千·張大千遺作張大千談畫·畫說·王天循張大千登峰造極·李霖燦懷念張大千先生·汪佩蘭楊宛君生死戀·林語堂與大千先生無所不談·周冠華張大千與顧亭林·郎靜山追懷大千先生·黃杰我懷高士·黃天才張大千為歷史作見證·大千居士的最早作品·張法乾張大千二三事·張目寒雪盃隨筆·喻鍾烈我的表哥張大千·馮幼衡他美化了有情世界·楚崧秋大風堂主人的大節大義·張群輓張大千·葉淺予關於張大千·黎玉璽豪爽長者張大千·劉昌博追懷張大千先生·蔡廷俊張大千拒絕中共禮遇·謝家孝張大千的韻事與家務·竇景椿張大千敦煌傳奇·羅才榮張大千擺龍門陣·巴東張大千小傳·朱岐山張大千年表·附珍貴圖照，二十五開本穿線平裝，定價叁佰元，郵撥〇七三九三三三三——二號聖文書局帳戶立即寄書。