

彭祖文化探源

主编 彭铁元



中国书籍出版社
China Book Press

彭祖文化探源

主编 彭铁元



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

彭祖文化探源 / 彭铁元主编. —北京: 中国书籍出版社, 2017. 1
ISBN 978-7-5068-5988-2

I. ①彭… II. ①彭… III. ①文化史—研究—徐州 IV. ①K295.33

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 294665 号

彭祖文化探源

彭铁元 主编

策划编辑 李立云

责任编辑 李立云 魏焕威

责任印制 孙马飞 马 芝

封面设计 孙丽娜

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编: 100073)

电 话 (010) 52257143 (总编室) (010) 52257140 (发行部)

电子邮箱 yywhbjb@126.com

经 销 全国新华书店

印 刷 河北省三河市顺兴印务有限公司

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数 264 千字

印 张 15.75

版 次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-5988-2

定 价 80.00 元

版权所有 翻印必究

《彭祖文化探源》编委会名单

编委会主任：彭小龙

副主任：彭 滕 彭兴国

编 委：彭 涛 彭锦程 彭 江
彭小龙 彭 滕 彭继峰
彭华军 彭良光 彭兴国
彭铁元 彭文清 彭献金
彭媛媛 彭旺华

主 编：彭铁元

彭祖之歌

作词：彭铁元
作曲：王立东

1=B $\frac{4}{4}$
♩=82 大气辉煌的

3 4 5 6 5 | 3 2 3 1 - | 6 7 1 2 1 | 3 1 6 5 - |

(女) 五 千 年 海 飞 云 走 (男) 爱 之 泉 碧 波 长 流
(男) 万 里 路 风 雨 同 舟 (女) 爱 之 大 怀 抱 宇 宙

6 7 1 2 1 | 6 5 6 3 - | 2 2 1 1.1 7 6 | 5 - - 5

(女) 八 万 里 山 川 横 越 (男) 血 之 源 一 脉 千 秋 (合) 并
(男) 一 个 梦 自 古 传 承 (女) 血 之 亲 暖 透 春 秋 (合) 携

3 - - 2 1 | 3 - - - | 2. 1 3 1 6 | 5 - - 5

肩 担 天 下 先 贤 代 代 秀 铁
手 向 前 走 子 孙 更 优 秀 彭

3 - - 2 1 | 3 - - - | 2. 1 5 2.1 | 1 - - -

血 耀 中 华 彭 祖 立 神 州
祖 遍 天 下 播 诚 聚 五

1 - - 5 || 1 - - - | 2 - - 1 | 3 - - - | 3 - - - | 3 0 0 0

洲 携 D.S. 洲 联 五 洲

王立东：国家一级作曲家、全国“五个一”工程奖获得者。

序 言

彭祖文化研究综述

复旦大学教授钱文忠

据古代典籍记载，彭祖，姓篯名铿，是上古帝王颛顼的玄孙（黄帝的第八代孙），至今有四千三百多年的历史。彭祖是中国历史上有文字记载的第一位养生学家，也是第一位长寿之人，又是道家先驱，因此受到世人敬仰。

彭祖文化作为中国传统文化中的重要一支，影响深远。其中的精髓，也最为后人追捧的，是彭祖的长寿养生文化，概括来说即三大养生术：膳食养生术、导引术和房中术。“膳食养生术”是将饮食养生和健康长寿有机结合的一种饮食方法；“导引术”是中华武术、气功之源头，是一种强身健体的运动形式；“房中术”是中国古人研究性科学的学问。

对彭祖文化的研究古已有之，自先秦起关于彭祖及其思想的记载就有很多。现代学者也将彭祖文化作为其研究课题。据不完全统计，全世界以彭祖文化为研究内容注册的学会、研究会有1296个。关于彭祖及彭祖文化的专著也有不少。本论文集收录了在中国知网（CNKI）以“彭祖”为“主题”词进行搜索获得的47篇学术论文，均登载于学术期刊或为博硕士研究生学位论文，作为目前学界对彭祖文化研究的主要研究成果。

根据研究主题，研究成果主要分为如下几类。

一、对彭祖身份的研究

自古以来，对彭祖的身份有几种不同的看法，有人认为是真有其人，有人说是族名或国号而非人名，也有人说是得道仙人，这几种说法都有一定的证据支撑，因此难有定论。

彭善俊和尚恒元在《彭祖不是神话人物》一文中，通过世系传承的研究与对先秦古籍的考证，确认了彭祖为有史可考的历史人物，而非神话人物。同样认为彭祖确有其人的还有学者陈广忠。他在《道家先驱与养生论——彭祖考》一文中同样通过史书考证，证明彭祖确实存在于上古，并指出彭祖在尧、舜时代就已知名，曾经担任尧之重臣，并且以长寿著称。

学者汪燕岗在《彭祖考略》中提出：“彭祖是一个氏族名，又是从氏族成为国家时的一个国家名，当然也可以理解为这个氏族的始祖就叫彭祖，而其后他的名字成了氏族名。”

此外，还有学者针对彭祖具体身份的传说做了争论。杨炳昆在《彭祖即巫彭》一文中论证了他所提出来的观点——彭祖即巫彭。学者李水海则在《老子不是彭祖考证》中通过梳理古籍对彭祖的记载反驳了“老聃亦称老彭”的说法，得出了老子不是彭祖的结论。

二、对彭祖故籍的研究

古今对彭祖被封于大彭一事没有疑问。然而，由于年代久远，故籍记载不全，对彭祖的故籍向来有所争议，江苏徐州和四川彭山都在和彭祖“攀亲戚”。但是彭祖的故乡究竟在哪儿，学者也争论纷纷。

学者汪燕岗根据韦昭注《国语》，认为大彭即谓之彭城，“彭城即今江苏铜山县，在徐州境”。据唐代杜光庭《墉城集仙录》卷6记载，彭祖晚年到了四川，“彭祖得道，不乐冲天，周游四海，居蜀多年，子孙繁重，故有彭山、天彭、彭门之名，俱在蜀焉……”《华阳国志》《元和郡县志》《一统志》《四川统志》都说彭祖晚年到了四川，死于蜀。学者邓庆在《彭祖故里四川彭山说江苏徐州说之争逐浪高》一文中考察了彭山、徐州各自与彭祖的关系。对于彭山，作者提出可能是彭氏中的一支流亡到达四川。而对于徐州，作者引用其他学者的观点认为，虽然“徐州不是彭祖的故里，而是彭祖的受封之地”，彭祖的第一故乡不能确定，而徐州又是彭祖的常住之地，因此“把彭祖的第二故乡徐州称为彭祖故里”。

学者彭胡在《彭祖故里彭山说铜山说争议贯古今》一文中指出，彭祖的故籍在“四川之武阳，即现今彭山县”。作者根据中国古代第一部编年史《竹书纪年》中的记载断定，商周时八个部族中“蜀、彭、濮”在四川。同时，根据晋常璩著的我国第一部最权威的地方志《华阳国志》记载的“彭祖本生蜀”“彭祖家其彭蒙”等断定彭祖的故里在四川彭山。而晋代以后的很多史志都有关于“彭祖葬于彭山彭亡（蒙）山的记载”。学者杨炳昆和谢进也认为彭祖故籍在川巴山区。

三、对彭祖长寿的研究

自古以来即有彭祖活“八百岁”的传说。对彭祖的长寿，学者也有研究。

学者李大明在《彭祖长年新论》中梳理了古籍对彭祖岁数的记载，发现在先秦典籍中，彭祖是长寿的象征，但并没有具体说明其究竟

活了多少岁；而到汉代，学者们确切指出了彭祖活了七百岁；据《竹书纪年》载，武丁四十三年灭大彭。则大彭国确存在八百多年，误认为是彭祖本人活了八百多岁。

学者张树国则从彭祖活“八百岁”的传说研究中国古代的崇寿文化。他在《彭祖与中国古代崇寿文化》一文中，对彭祖如何从历史人物成为神仙进行了文献考察，认为由于古代圣贤总是力图在有限的人生之内从事千古流芳的事业，他们的长寿对下民来说是苍天的莫大恩惠，得出“古人追求长寿与人生价值的实现是同步的”观点，可以说，“圣贤崇拜实际上也就是人类自身的偶像崇拜”。

四、对彭祖相关遗迹的研究

还有学者对彭祖相关遗迹进行了研究。

针对《元和郡县志》对彭亡山的来历写道：“彭祖家于此而死，故曰彭亡。”杨炳昆在《彭祖即巫彭》一文中澄清说，“其实彭亡亦写作彭模、彭蒙、彭望、平无、平模等，当为古蜀语之对音，不能望文生义。”

学者帅希彭和赵志存、赵杰则分别在其论文中考察了古籍中对彭祖祠、彭祖墓和彭祖封地大彭国的记载。

五、对彭祖文化的研究

“彭祖文化”作为淮海地区的初始文化，其丰富的内涵向来为世人瞩目。但对其本身的概念界定，学界目前尚未形成一个统一的、规范的、被社会广泛接受的结论。基于此，学者赵明奇、韩秋红在《论彭祖文化的形成、发展与历史地位》一文中，试图对“彭祖文化”的概念做准确界定。他们认为，“彭祖文化应被视作一个立体文化系统，有广义、狭义之分”。“广义的彭祖文化是指与彭祖有关的一切生活方式和为满足这些生活方式进行的物质文明与精神文明创造，以及基于这些方式形成的心理和行为。其具体内容包括三个层面：一是彭祖物态文化，指与彭祖有关的遗迹、遗存；二是彭祖制度行为文化，指由彭祖或其后学所创造的系列‘养生之术’，以及各种纪念彭祖的风俗习惯、行为礼仪、谚语故事等；三是彭祖精神心理文化，指人们在长期的养生实践和意识活动中形成的价值观念、思维方式、审美情趣、心理性格等。狭义的彭祖文化则是指由彭祖开创、经后人完善的，以追求养生长寿为目的，以摄养、导引、烹饪、房中等系列养生之术为手段的生命哲学，及其对中国民族精神所产生的影响。”此外，在文中他们还还对彭祖文化在徐州的形成、彭祖文化的发展及其历史地位进行了阐述。

也有学者从彭祖文化与其他中国传统文化关系的角度出发进行研究。

学者朱平安在《彭祖文化是武夷山养生文化的集中体现》一文中指出，彭祖文化有其深刻的养生文化内涵，而武夷山养生文化的表现形式，诸如：神仙文化、茶道文化、图腾崇拜、祖先崇拜和生殖崇拜等，都与彭祖文化有直接或间接的联系。从而得出“彭祖文化是武夷山养生文化的集中体现”的结论。

学者彭会资着重探讨了客家文化与彭祖文化的内在联系，由彭祖文化在客家民间的流行，得出“汉民族客家民系的渊源和形成可追溯到远古时期”的结论。并指出，这两种文化具有多重特有价值，主要表现为：鲜明的民族性与世界性、独特的守成性与开创性、可贵的思维合理性与超前性，其中，中华哲学美学的核心范畴“和”是客家文化与彭祖文化的根基。

六、对彭祖文化精髓——养生文化的研究

养生文化是彭祖文化的精髓，因此，学界对彭祖文化的研究多集中于对彭祖长寿养生文化的研究。

朱平安、张永芳、魏彦彦、萧振禹、原野、朱存明、代生等学者在其研究中对彭祖养生文化的内涵进行了概括，尽管表达方式不尽相同，大体而言，可将彭祖养生术归纳为四大术，即：导引行气术、调摄疗养术、膳食养生术和房中养生术。

学者关于彭祖养生文化的研究，更深入饮食文化、气功文化等细分层面。

钱峰重点对饮食养生文化进行了研究，其研究成果有《彭祖饮食文化的形成和发展》和《彭祖饮食养生思想及方法》。作者认为，独特的自然环境，奠基了彭祖饮食文化；彭祖的烹饪术，孕育了彭祖饮食文化；彭祖的饮食养生思想，丰富了彭祖饮食文化；历代名人的推崇，扩大了彭祖饮食文化影响；历史文献记载、民俗与传说，延续了彭祖饮食文化。其中，他将彭祖饮食养生思想和方法概括为：阴阳平衡、五味调和是其饮食养生的哲学思想；顺时养生、遵循自然是其饮食养生的基本原则；食饮有节、定时定量是其饮食养生的指导原则；重工艺、调和滋味是其饮食养生精髓所在；药食同用、合理配伍是其饮食养生、调理机体的重要方式。

学者刘德华、王志平和郝勤等则进一步对彭祖养生文化中的“导引行气术”进行了研究。刘德华在《彭祖与“治气”之道》中指出，彭祖被后世称为“治气之祖”，《庄子·刻意篇》是现存古籍中对

于“彭祖功”的最早的详细确切的记载，经历代不断发展，“彭祖功”内容之丰富令人难以想象。

七、对彭祖文化产业的研究

在对彭祖及彭祖文化的内涵进行研究之外，也有学者从现实出发，从产业发展的角度对彭祖文化进行了研究。

有学者认为，徐州作为彭祖文化的发源地，发展彭祖文化产业有其先天优势。然而，作为无形资产的品牌文化增值潜力未引起人们的足够重视，彭祖文化资源开发没有形成整合优势，彭祖文化中的导引术、房中术没有得到应有重视、没有把握“文化”和“市场”结合度等问题突出，徐州目前在挖掘、整合彭祖文化资源方面存在不足。基于此，他们提出徐州发展彭祖文化产业的总体思路是：以“养生长寿”为灵魂，以民俗节会为旗帜，以“彭祖功夫”为纽带，以性文化博物馆为看点，以彭祖园为基地，以养身旅游为名片，以编撰彭祖文化读物为突破口，以做大做强无形资产为主业，以中老年人群为市场定位，以“发掘、分类、整合、包装、推广”的十字方针为操作手段，并提出发展徐州彭祖文化产业的具体举措。

八、对有关彭祖的出土文献的研究

上海博物馆藏战国楚竹简（三）《彭祖》篇对于研究彭祖及彭祖文化具有重要意义，杨芬、赵炳清、周凤五、汤志彪、孟蓬生、王晶、林志鹏等学者分别从出土文献《彭祖》的顺序、性质、注释（字义疏证）等方面做了研究。

从上述研究中我们可以发现，现有关于彭祖文化的研究主题丰富，在研究方法上以实证研究为主，研究者多是来自受彭祖文化影响最深的江苏、四川、福建、广西、河南等地从事历史、文学、体育、宗教等方面研究的学者、学生、研究员等，在时间跨度上自1985年至2015年，达30年之久，并且呈上升趋势，2004年起相关研究尤为凸显。然而，相关研究总体来看数量仍十分有限，登载在核心期刊上的研究不多，这些都是未来研究中值得注意与提升的地方。

目 录

► 序 言

彭祖文化研究综述	1
----------	---

► 第一篇 彭祖考略

毛泽东论彭祖	2
道家先驱与养生论——彭祖考	5
彭祖考略	15
彭祖的养生之道	24
上博楚竹书《彭祖》重探	32
上博三《彭祖》补释	45
上博楚简《彭祖》性质探析	49

► 第二篇 彭祖传说研究

彭祖即巫彭	58
彭祖传说的研究	64
老子不是彭祖考证	80
彭祖不是神话人物	92
彭祖故里话彭祖	98

► 第三篇 彭祖文化初探

初识彭祖文化	106
彭祖故里彭山说铜山说争议贯古今	117
彭祖故里四川彭山说江苏徐州说之争逐浪高	122
彭祖长年新论	128
彭祖与中国古代崇寿文化	135

►第四篇 彭祖长寿文化论

论彭祖文化的形成、发展与历史地位	144
彭祖文化是武夷山养生文化的集中体现	151
客家文化与彭祖文化	158
客家文化与彭祖文化的特有价值	165
养生与彭祖	175
彭祖长寿养生文化论	180
历代养生经典精论评介——之彭祖篇	186
出土文献与彭祖养生学术研究	191
彭祖饮食文化的形成和发展	196
彭祖饮食养生思想及方法	203
彭祖与“治气”之道	209
简明彭祖养生长寿健身术及其功效解析	218

►后 记	229
------	-----

►编委会简介	231
--------	-----

第一篇

彭祖考略



◎ 第一篇 彭祖考略

毛泽东《论彭祖》

李家骥 杨庆旺

〔作者简介〕李家骥：毛泽东卫士；
杨庆旺：作家

〔文章来源〕《我做毛泽东卫士
十三年》，中央文献出版社

〔内容摘要〕《我做毛泽东卫士十三年》这本书，是毛泽东卫士李家骥回忆、作家杨庆旺整理而写作的。按中央办公厅的规定，对毛主席到各地的重要指示和讲话，随行人员必须准确记录在案。其时，毛泽东到徐州视察，他对当地领导人的指示和讲话，包括《论彭祖》这样重要的精辟论述，李家骥作为毛泽东卫士所做的记录，是无可置疑的。”

《我做毛泽东卫士十三年》这本书，是毛泽东卫士李家骥回忆、作家杨庆旺整理而写作的。按中央办公厅的规定，对毛主席到各地的重要指示和讲话，随行人员必须准确记录在案。其时，毛泽东到徐州视察，他对当地领导人的指示和讲话，包括《论彭祖》这样重要的精辟论述，李家骥作为毛泽东卫士所做的记录，是无可置疑的。



一九五二年十月二十八日夜，毛泽东乘专列来到徐州。第二天上午，罗瑞卿通知徐州领导干部到专列上来见见面。10月29日上午10点，毛主席在专列上用过早饭后，让罗瑞卿部长通知徐州市领导来专列见见面。因为徐州的领导知道毛主席到来，已等待接见。主席与市委书记华诚一、市长张光中等领导握手后就座……

“我们徐州，可是很有看头、很有听头的。”一位市领导介绍起徐州的历史。

“据史书记载，大约在4000年以前，大禹把全国九片陆地命名为九州，你们徐州即为一州。”毛主席赞扬道。

“另外，我们徐州应是养生学的发祥地。尧时有位叫钱铿的，是历史上有文字记载的第一位养生学家。尧封他到大彭，也就是徐州市区周围这块地方，建立了大彭国。这位钱铿就是彭祖，是这块土地的开山人物。”

讲古代的历史、传说故事，大概谁也说不过毛主席。一提到这位历史传说人物，毛主席就风趣地讲了起来：“你们徐州的这位钱

毛泽东评价彭祖



1952年10月28日夜，毛泽东乘专列来到徐州。第二天上午，罗瑞卿通知徐州市领导干部到专列上来见见面。毛泽东接见徐州市领导干部，一谈话就讲起徐州的历史。他说：“徐州应是养生学的发祥地。尧时有位叫阼的，是历史上有文字记载的第一位养生学家。尧封他到大彭，也就是徐州市区周围这块地方，建立了大彭国”。

毛泽东说：“彭祖为开发这块土地付出了极大的辛苦，他带头挖井，发明了烹调术，建筑城墙。传说他活了八百岁，是中国历史上第一位长寿之人，还留下养生著作《彭祖经》”。他还说：“彭祖在历史上影响很大，孔夫子就非常推崇他。庄子、荀子、吕不韦等都曾论述过他。《史记》中对他有记载，屈原诗歌中也提到过他，大概因为他名气太大了，到了西汉，刘向在《列仙传》中竟把彭祖列入仙界”。

——摘自《炎黄春秋》1992年第11期

铿可不是简单的人物。据说他是黄帝的后裔，颛顼的玄孙，祝融吴回的孙子，陆终氏的第三子。他的母亲女贲氏是鬼方人。这鬼方是华夏民族西部、北部的强梁外族，也是犬戎、獫狁、匈奴的前身。陆终氏和女贲氏的结合，也许是民族和解的结果。传说这位女贲氏分娩时难产，打开两肋，生下六子。大概因为剖腹产留的创伤太重，不久这位母亲就去世了。后来发生了犬戎之乱，箴铿流离西域，受尽磨难，并学会养生之道。据说他在尧帝生命垂危之际，曾进献雉羹，也就是野鸡汤，

治好了尧的病，因此给尧留下很好的印象。”

“彭祖为开发这块土地付出了极大的辛苦。他带头挖井，发明了烹调术，建筑城墙。传说他活了800年，是中国历史上第一位长寿之人，还留下了养生著作《彭祖经》。他建的大彭国，在夏商时期比较强大，后被殷商武丁灭掉，前后存在八百年。大彭国灭亡后，彭城后来曾属宋、齐、楚，其都史称彭城。”

“彭祖在历史上影响很大，孔夫子就非常推崇他。庄子、荀子、吕不韦等都曾论述过他。《史记》中对他有记载，屈原诗歌中也提到过他。大概因为他名气太大了，到了西汉。刘向在《列仙传》中竟把彭祖列入仙界。”

毛泽东《论彭祖》的这篇精辟论述，是一代伟人对彭祖的全面肯定和高度评价，开创了现代研究彭祖和彭祖文化的先河。

◎ 第一篇 彭祖考略

道家先驱与养生论——彭祖考

陈广忠

[作者单位] 淮南师专中文系

[文章来源] 《安徽大学学报》

(哲学社会科学版 1997 年第 1 期)

[内容摘要] 彭祖是中国远古道家的重要人物，他以善养生而长寿。他的重生与弃物，服食、吐纳、守静、导引、房中术等养生理论，对道家、道教及中国传统文化，产生了深远的影响。