

国家社会科学基金特别委托重大项目（批准号：09@ZH011）
教育部哲学社会科学重大课题攻关项目（批准号：09JZD0005）

总主编 詹石窗

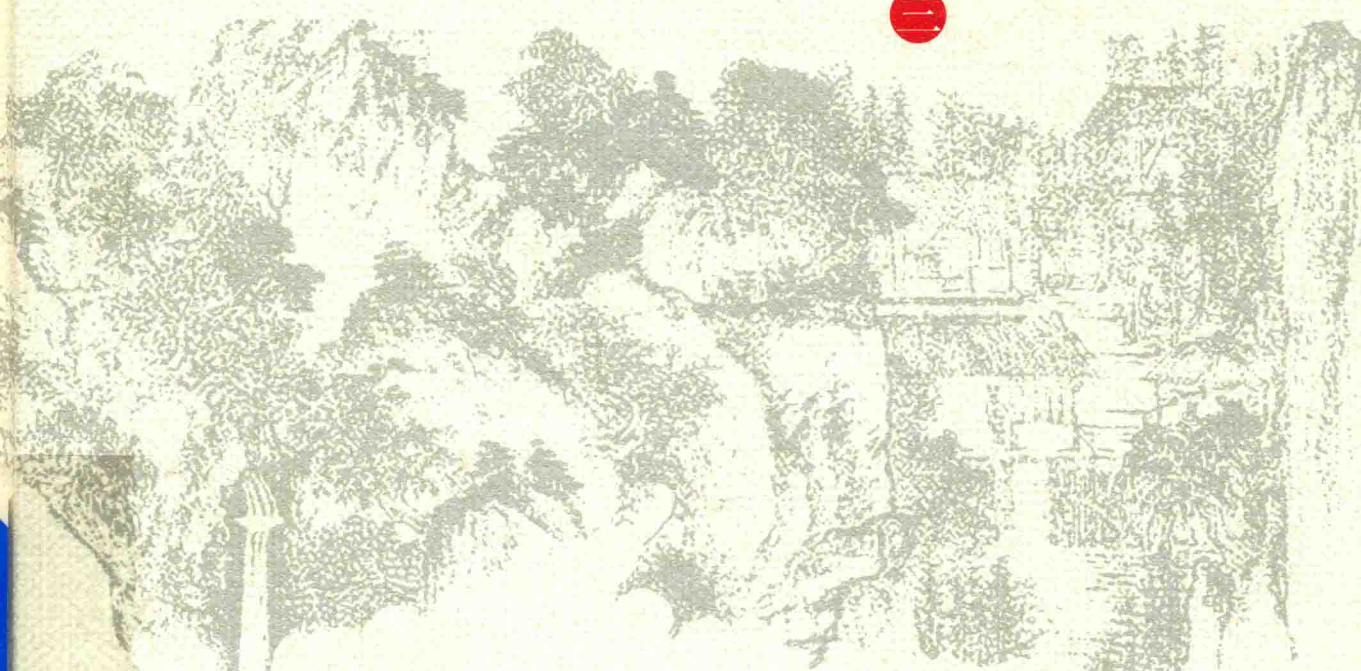
百年道学

精华集成

第四辑

大道修真卷

二



上海图书馆
上海科学技术文献出版社

总主编
詹石窗

百年道学

精华集成

第四辑

大道修真

卷二

上海图书馆
上海科学技术文献出版社

国家社会科学基金特别委托重大项目（批准号：09@ZH011）
教育部哲学社会科学重大课题攻关项目（批准号：09JZD0005）
教育部人文社科重点研究基地四川大学道教与宗教文化研究所重大项目
四川大学老子研究院重大项目
厦门大学道学与传统文化研究中心重大项目
中国福清石竹山道院文化建设重大项目

图书在版编目(CIP)数据

百年道学精华集成. 第四辑, 大道修真: 共 8 卷 /
詹石窗总主编. —— 上海: 上海科学技术文献出版社, 2017

ISBN 978 - 7 - 5439 - 7225 - 4

I. ①百… II. ①詹… III. ①道教—文集 IV.
①B958 - 53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 270763 号

选题策划: 张 树

责任编辑: 张 树 苏密娅 杨怡君

《百年道学精华集成》第四辑《大道修真》

詹石窗 总主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 889mm × 1194mm 1/16 印张 204 字数 4080000

2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 7225 - 4

定价: 5660.00 元(全 8 册)

[http:// www. sstlp. com](http://www.sstlp.com)

百年道学精華集成

第四辑

大道修真

卷三

分辑主编◎黄永峰

编校◎黄丽军



《大道修真》卷三·道门修真典籍与高士 目 录

道家典籍及高士的修真思想

道家先驱与养生论

——彭祖考 陈广忠 (3)

论李渔养生思想与杨朱学派养生哲学 张成全 (11)

道家哲学与意义治疗

——以老子《道德经》为中心的讨论 林安梧 (18)

《老子》哲学观与道教养生观关系初探 刘玉贤 (26)

《老子》的医疗观 郑志明 (34)

老子思想与道教练养学的心脑关系 刘永明 (46)

老子养生思想新解 杨玉辉 (51)

略论老庄的生命哲学 吴根友 (55)

庄子的形神观与古代医学 翟延璠 (62)

庄子养生思想辨析

——兼评道家支派的养生观 吴学琴 (68)

对庄子养生论思想转折的阶段性的考察 萧汉明 (74)

“上与造物者游，而下与外死生无终始者为友”

——对庄子生死观的一个考察 段德智 (83)

《老子指归》的生命观 薛公忱 (92)

《老子河上公注》养生教育思想探析 申国昌 (98)

《管子》论摄生和道德自我超越 刘长林 (104)

《淮南子》的人体观和养生思想 胡奂湘 (113)

《淮南子》的养生理论 唐赤蓉 (122)

《文子》的养生之道和尊生思想及其当代意义 赵雅丽 (126)

道教典籍及高士的修真思想

《太平经》医理厄言	黄永锋 (135)
《太平经》对人的认识	杨玉辉 (141)
张陵与养生	郝勤 (147)
《周易参同契》与道家养生学	叶芳扬 (157)
《太上老君说常清静经》的意义治疗学	林安梧 (162)
论葛洪的修道思想和方法	罗中枢 (176)
试论葛洪的医学成就及其医学思想	丁贻庄 (182)
《抱朴子·内篇》医学思想初探	魏先斌 (192)
葛洪《抱朴子·内篇》养生学术思想探微	黄霏莉 (197)
《抱朴子内篇》的生死哲学解析	郑晓江 (201)
葛洪《极言》养生思想探微	卢银兰 (207)
《阴符经》的生命观	郑志明 (211)
《黄庭内景经》的脑学说和心脑关系	刘永明 (224)
《西升经》养生哲学探微	游建西 (232)
吴筠的生命哲学思想初探	尹志华 (238)
孙思邈的养生术	韩建斌 (243)
对孙真人《养生铭》的现代诠释	温长路 (250)
黄庭碧简 琅嬛奇姝	
——胡愔及其《黄庭内景五脏六腑补泻图》	王家祐 郝勤 (261)
道教医家杨上善、王冰考论	盖建民 (269)
王冰养生思想的特点	孙理军 张登本 (275)
王冰《素问注》养生思想探析	胡凤媛 (279)
王冰学术思想探讨	曾勇 李文海 (283)
试论杜光庭的生死观	孙亦平 (287)
北宋蹇昌辰《黄帝阴符经解》的养生观	郑志明 (292)
苏轼的养生	刘文刚 (305)
张三丰的生命观浅论	王道国 (313)
丘处机《摄生消息论》析略	赖炜芳 黄永锋 (317)
张清夜平淡无为的道教养生方法论	张爱萍 (324)
《阴符发秘》养生智慧之管窥	曹剑波 (331)
闵一得与道教“医世”思想	盖建民 (338)

郑观应的道教思想及其养生之道	管 林 (345)
陈撄宁“仙学”的特征、理论与方法	李养正 (350)
陈撄宁是如何调适道教养生学与科学之关系的	刘延刚 (360)
萧天石道教养生学的终极境界	傅凤英 (369)

百年道学精華集成 第四辑

大道修真

卷

道门修真典籍与高士



道家典籍
及高士的
修真思想



道家先驱与养生论

——彭祖考*

陈广忠

中国道家、道教之所以成为我国古代传统文化的支柱之一，有一个长期孕育发展的过程。春秋《老子》、战国《庄子》的出现，标志着道家思想体系的建立和完成；西汉初期的黄老道家走上政治舞台，成为治国的统治思想，表明道家思想的发展已经达到了顶点；东汉张道陵创立道教，说明道教的宗教性质及组成形式已经完备。凡此种种，都很自然地涉及到一个最基本的问题，道家和道教从产生、发展到日臻成熟，必然有一批早期的代表人物，而彭祖则是其中的一员。

彭祖其人

尽管彭祖其人颇为迷离，但是对其世系，史籍记载则十分清楚。《史记·楚世家》《史记·五帝本纪》《史记·三代世表》《大戴礼记·帝系》及《五帝德》《世本》等皆有记述。

《大戴礼记·帝系》载：

少典生轩辕，是为黄帝。黄帝产玄囂，玄囂产蛸极，蛸极产高辛，是为帝啻。帝啻产放勋，是为帝尧。

黄帝产昌意，昌意产高阳，是为帝颛顼。颛顼产穷蝉，穷蝉产敬康，敬康产句芒，句芒产蛸牛，蛸牛产瞽叟，瞽叟产重华，是为帝舜，及产象、敖。颛顼产鲧，鲧产文命，是为禹。

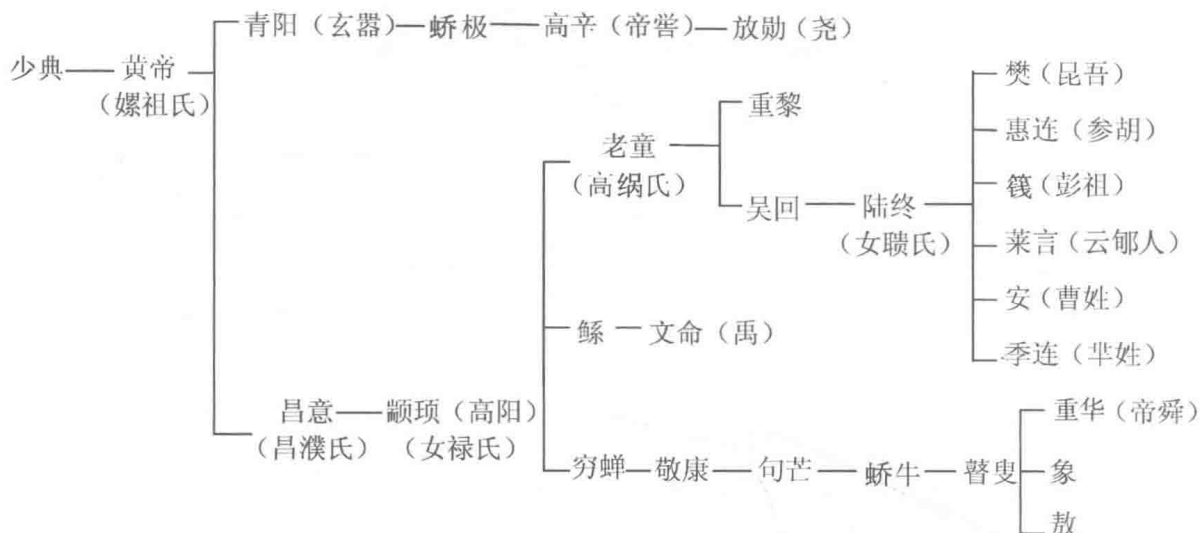
黄帝居轩辕之丘，娶于西陵氏之子，谓之嫫祖氏，产青阳及昌意。青阳降居泝水，昌意降居若水。昌意娶于蜀山氏之子，谓之昌濮氏，产颛顼。颛顼娶于滕氏，滕氏奔之子，谓之女禄氏，产老童。老童娶于竭水氏，竭水氏之子，谓之高緌氏，产重黎及吴回。

吴回氏产陆终。陆终氏娶于鬼方氏，鬼方氏之妹，谓之女隤氏，产六子，孕而不粥，三年，启其左胁，六人出焉。其一曰樊，是为昆吾；其二曰惠连，是为参胡；其三曰钱，是为彭祖；其四曰莱言，是为云剑人；其五曰安，是为曹姓；其六曰季连，是为芊姓。

* 本文原载《安徽大学学报》（哲学社会科学版）1997年第1期，第47-51页。

昆吾者，卫氏也；参胡者，韩氏也；彭祖者，彭氏也；云郇人者，郑氏也；曹姓者，邾氏也；季连者，楚氏也。

根据以上记载，可以制出如下世系表：



由此可知，彭祖为黄帝的六世孙，其母怀孕三年，剖腹产下六子，后皆有封国。

这个“五帝”的世系，就是司马迁《五帝本纪》《三代世表》及《楚世家》的依据。司马迁对彭祖的时代、世系的记载，主要还有《五帝本纪》：

尧老，使舜摄行天子政，巡狩。舜得举用事二十年，而尧使摄政。摄政八年而尧崩。三年丧毕，让丹朱，天下归舜。而禹、皋陶、契、后稷、伯夷、夔、龙、倕、益、彭祖，自尧时而举用，未有分职。知“彭祖”等十人，尧时就已经被举用，而未有职务。加上十二位部落领袖，此二十二人咸成厥功：皋陶为大理，平，民各伏得其实；伯夷主礼，上下咸让；倕主工师，百工致功；益主虞，山泽辟；弃主稷，百谷时茂；契主司徒，百姓亲和；龙主宾客，远人至；十二牧行而九州莫敢辟违；唯禹之功最大……

舜执政时，任用了二十二位大臣，“彭祖”虽具体执掌不明，但亦为二十二臣之一。

《楚世家》中记载彭祖的身世：

楚之先祖出自帝颛顼高阳。高阳者，黄帝之孙，昌意之子也。高阳生称，称生卷章，卷章生重黎。重黎为帝啻高辛居火正，甚有功，能光融天下，帝啻命曰祝融。共工氏作乱，帝啻使重黎诛之而不尽。帝乃以庚寅日诛重黎，而以其弟吴回为重黎后，复居火正，为祝融。吴回生陆终。陆终生子六人，拆剖而产焉。其长一曰昆吾，二曰参胡，三曰彭祖，四曰会人，五曰曹姓，六曰季连，邾姓，楚其后也。

《史记·索隐》认为“卷章”名“老童”，此与《帝系》略有不同。《帝系》：颛顼→老童。《楚世家》：颛顼→称→老童。其余没有什么区别。则此可知，“彭祖”其人，确实存在于上古，而在尧、舜时代就已知名，曾经担任舜之重臣，并且以长寿著称。

彭祖的长寿及行止广泛见于战国秦汉史籍之中，而较早的是战国初期的《列子·力命》：“彭祖之智，不出尧舜之上，而寿八百。”认为他的才智不如尧舜，寿命却远远超过他们。《荀子·修身》也有记述：“扁善之度——以治气养生，则身后彭祖；以修身自强，则名配尧禹。”



荀子认为，遵循善行的法度，用善行来理气、养生，就可以追踪彭祖。对彭祖的养生长寿理论予以充分的肯定。

具有浓重道家思想的文学巨子屈原，在其《楚辞·天问》中对彭祖的时代及特长也有记述：“彭铿斟雉，帝何飧？受寿永多，夫何长？”东汉王逸注云：“彭铿，彭祖也。好和滋味，善斟雉羹，能事帝尧，尧美而飧食之。”又云：“言彭祖进雉羹于尧，尧飧食之以寿考。彭祖至八百岁，犹自悔不寿，恨枕高而唾远也。”可知战国之时彭祖以食补养生长寿而在南方广为流传，并引起屈子的关注。

对于彭祖，战国道家旗手庄子，曾有四次记述，并指出：彭祖亦为道家理想人物，以其得“道”而致长寿，并闻名于当世。

彭祖长寿，是得到了大道。《庄子·大宗师》：“夫道，有情有信，无为无形。自本自根，未有天地，自古以固存；神鬼神帝，生天生地；在太极之先而不为高，长于上古而不为老。”接着，列举狝韦氏、伏羲氏、堪坏、冯夷、肩吾、黄帝、颛顼、禹强、西王母、傅说及日月、维斗得“道”之结果，与此十二得道之人及自然界、北斗、日月并列的还有“彭祖得之，上及有虞，下及五伯”。庄子这里告诉我们，彭祖也属道家人物，深得天地自然之道，而达到长寿的结果。

《庄子·逍遥游》：“而彭祖乃今以久特闻，众人匹之，不亦悲乎？”可知彭祖长寿在当时是广为传扬的。《齐物论》中指出，长寿与短命都是相对的：“天下莫大于秋毫之末，而太山为小；莫寿乎殇子，而彭祖为夭。天地与我并生，而万物与我为一。”

对彭祖的“养形”长寿论，《庄子·刻意》是这样记述的：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也，若夫不刻意而高，无仁义而修，无功名而治，无江海而闲，不道引而寿，无不忘也，无不有也，澹然无极，而众美从之。此天地之道，圣人之德也。”

可知庄子对彭祖的长寿也是肯定的。但是通过吐纳、道引而达到长寿的目的，他是持否定态度的。而对于达到“澹然无极”境界的“圣人”，才是庄子所赞赏的。

对彭祖的年岁、任职、受封、称谓、经历、身世、气度、被害、逃亡等诸事，古籍中也有不少记载。《庄子》成玄英疏中说：“彭祖者，姓钱名铿，帝颛顼之玄孙也。善养性，能调鼎进雉羹于尧，尧封之彭城，其道可祖，故谓之彭祖。历夏经殷至周，年八百岁矣。”《庄子释文》中也载：“彭祖，李云：名铿，尧臣，封于彭城，历虞、夏至商，年七百岁，故以久特见闻。《世本》云：‘姓钱名铿，在商为守藏史，在周为柱下史，年八百岁。’”而葛洪《神仙传》中这样说“彭祖者姓钱讳铿，帝颛顼之玄孙也。殷末已有七百六十七岁，而不衰老”。并记载彭祖自述：“吾遗腹而生，三岁而失母，遇犬戎之乱，流离西域，百有余年。加以少枯，丧四十九妻，失四十五子，数遭忧患，和气折伤，冷热肌肤不泽，荣卫焦枯，恐不度世，所闻浅薄，不足宣传。”知这位长寿仙翁，经历坎坷，饱经忧患，而能如此高寿，确实不易。彭祖并曾因传授长寿之道而险些遇害：“王闻之，以为大夫，常称疾闲居，不与政事。”“王自往问讯，不告；致遗珍玩，前后数万金，而皆受之，以恤贫贱，无所留。”“乃令采女问道于彭祖。”“采女具受诸要以教王。王试之有验。殷王传彭祖之术，屡欲秘之。乃下令国中，有传彭祖之道者诛之。又欲害祖以绝之。祖知之乃去，不知所之。其后七十余年，闻人于流沙之国见之。”刘向

《列仙传》亦云：“彭祖有道术，商王忌之，西去流沙不返，不知所终。”

封国与姓氏

彭祖受封于淮水流域泗水之滨的彭城，并在这里修身养性，而使彭城成为他传播道术的基地，也为淮水流域成为中国道家的故乡，播下了第一颗种子。

较早记载彭祖受封的是《国语·郑语》：“大彭、豕韦为商伯。”韦昭注：“大彭，陆终第三子曰钱，为彭姓，封于大彭，谓之彭祖，彭城是也。豕韦，彭姓之别封于豕韦者。”除此之外，史籍对大彭、豕韦也有记述：《诗·商颂·长发》：“韦、顾既伐。”东汉郑玄笺：“韦、豕韦，彭姓也。”班固《白虎通·号》：“大彭氏，豕韦氏霸于殷者也。”豕韦故地在今河南滑县境。大彭、豕韦曾为商的政权巩固，起到重要作用。今本《竹书纪年辑证》：“河亶甲三年，彭伯克邳。”“五年，佻人入于班方。彭伯、韦伯伐班方，佻人来宾。”“祖乙元年，命彭伯、韦伯。”“祖乙之世，商道复兴。”“邳”即今山东薛城，“佻”位于山东曹县、定陶一带，邳、佻均与大彭、豕韦接近，商王便命其平定东方诸国。由此可知，大彭、豕韦这两个彭姓方国，在商代确实是诸侯中的东方霸主，其势力十分强大。

把彭祖封于大彭的一说是尧。《庄子》注疏者主张尧封彭祖，成疏：“尧封于彭城。”另一说尧时仅举用彭祖，而并未受封。《史记·五帝本纪》索隐云：“彭祖自尧时举用，历夏、殷，封于大彭。”《楚世家》索隐云：《系本》云：“‘三曰钱铿，是为彭祖。彭祖者，彭城是。’虞翻云：‘名翦，为彭姓，封于大彭。’”

大彭的地望古今未有疑义，都指江苏徐州铜山县，古又名彭城，县西有大彭山，酈道元《水经注·获水》云：“获水于彭城西南回而北游，径彭城……城之东北角，起层楼于上，号曰彭祖楼。《地理志》曰：‘彭城县，古彭祖国也’……下曰彭祖冢。彭祖长年八百，绵寿永世，于此有冢，盖亦元极之化矣。”获水在今安徽蒙城与江苏彭城之间，沟通古汴水、睢水与泗水，连接淮北数县。北魏时尚有城池、彭祖楼、彭祖冢。

彭城较早见于《左传·成公十八年》：“夏六月，郑伯侵宋，及曹门外。遂会楚子伐宋，取朝郟。楚子辛、郑皇辰侵城郟，取幽丘。同伐彭城。”“秋，七月，宋老佐、华喜围彭城。”“冬十一月，楚子重救彭城，伐宋。”此时为前573、前572年。而《史记·宋世家》也记载此事。由此可知，彭城此时已成为晋、楚、吴、郑各路诸侯争夺的要塞，其地理位置及形势十分重要。彭祖氏在此长期经营，并成为商代诸侯霸主，由此可见一斑。

彭祖所建之大彭国，至商代中期时灭亡。

《国语·郑语》：“彭姓，彭祖、豕韦、诸稽，则商灭之矣。”《史记·楚世家》亦云：“彭祖氏，殷之时尝为侯伯，殷之末世灭彭祖氏。”《史记·正义》引《括地志》云：“彭城，古彭祖国也。《外传》云殷末灭彭祖国也。”司马迁说大彭被灭在“殷之末世”，考《竹书纪年》所载，当在商朝中期武丁时期。《竹书纪年》：“四十三年，王师灭大彭。五十年，征豕韦，克之。”武丁是商代中兴之君，在位五十九年。他在位时，把强大的鬼方、大彭、豕韦先后消灭。《尚书·无逸》中称赞说：“力行王道，不敢荒宁，嘉靖殷邦。”为商朝做出重要贡献的大彭国，最终还是被商王所占据。



对于彭祖的称谓，则有姓箦名铿（《世本》《庄子》注、《神仙传》等），名翦（《史记·楚世家》虞翻注），这到底是怎么一回事呢？对此，《大戴礼记》韦昭注则比较可信：“陆终氏第三子曰箦，为彭姓，封于大彭，谓之彭祖。”

上古常以封国为氏，如韩、赵、魏、宋、陈、齐等。彭祖受封大彭，自然以国名为氏。而箦、铿、翦三字，音近通假，皆为名。箦，上古音是精纽、元韵、平声字；铿从坚得声，属见纽、真韵、平声；翦从前得声，为精纽、元韵、上声字。三字韵部相近，属真、元旁转；精、见虽分属齿、牙音，但同为全清，发音方法相同，发音部位接近。因此，这三字可以构成音近相通的关系。如《易·贲》：“六五，贲于丘园，束帛戔戔。”《文选·张衡〈东京赋〉》写作：“聘丘园之耿洁，旅束帛之翦翦。”箦，正从戔得声。

再进一步考察，彭祖为黄帝之六代孙，颛瑞之玄孙，那么，“黄帝居姬水以为姓”（《说文》），则彭祖应是姬姓的后代了。“彭”字本是氏，“氏”是姓的分支，战国时姓、氏逐渐混而为一，便称为“彭”姓。再说，彭祖弟兄六人，有叫惠连、莱言、季连的，岂能为姓？《帝系》明明指出安（曹姓）、季连（牟姓），为什么彭祖的名“箦”，怎么就变成姓了呢？所以，当称作彭箦、彭铿、彭祖，刘向《列仙传》《系本》及葛洪、成玄英等人认为姓箦名铿，则是讲不通的。

益寿之道

彭祖之所以在中国早期道家发展史上产生一定的影响，主要是以其长寿养生的理论，而为历代道家、道教思想家、医学家、科学家所继承，产生了广泛而深远的影响。可以说，它是老子“长生久视”思想的先声。

其一是修道而长寿。《列子》载彭祖八百，《庄子》有“久特”“寿考”之说，《神仙传》云“七百六十七”，《荀子注》则主七百岁，《吕览》有“彭祖至寿”之论，《论衡》曰“寿如彭祖”。《史记》《汉书》《大戴礼》《世本》等史籍及注疏，亦如是说。其长寿皆由专心修道所致。《神仙传》载：“少好恬静，不恤世务，不营名誉，不饰车服，唯以养生治身为事。”“然性沉重，终不自言有道，亦不作诡惑、变化、鬼怪之事，窈然无为。”可见他具有道家人物所独具的美德，不去追求人世间的名誉、富贵、金钱、权势，而恃自然之道，以养生治身为平生之首要。他与老子的“百有六十岁，或言二百岁，以其修道而长寿也”（《史记·老子韩非列传》）相同，都成了中国道家人物中的两个得道仙翁，是中国古代在生命科学研究中出现的两个杰出典型。

其二，由服食而长寿。彭祖为服食派的创始人，对道教的服食、中国的医药科学的发展及中国人的养生健身，起到奠基的作用。

彭祖所服有牡桂、芝、雉羹、云母粉、麋角散等。《列仙传》中说：“彭祖者，殷大夫也。历夏至殷末，八百余岁，常食桂、芝，善导引行气。”《天问》：“彭铿斟雉帝何飧？”王注：“好和滋味，善斟雉羹。”《神仙传》：“善于补导之术，服水（当为‘木’）桂、云母粉、麋角散，常有少容。”桂有木桂（即牡桂）、茵桂等多种。《本草经》：“牡桂，味辛温，主上气咳逆结气，喉痹吐吸，利关节，补中益气，久服通神，轻身不老。”“茵桂，味辛温，主百病，养精



神，和颜色，为诸药先聘通使，久服轻身不老。面生光华，媚好常如童子。”

第三、吐纳导引，闭气内息，也是彭祖养生长寿的要道之一。

《庄子·刻意》载彭祖寿考者“所好”的是：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申。”《列仙传》有“导引行气”。《神仙传》：“常闭气内息，从旦至中，乃危坐拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑。其体中或瘦倦不安，使导引闭气，以攻所患，以存其体，面头九窍，五脏四肢，至于毛发，皆令具至。觉其气云行体中。故于鼻口中达十指末，寻即体和。”彭祖的气功有吐纳、闭气、引气、咽津、服气、运气、疗病等内容，包含了中国道家、道教气功理论的所有精华，对中华传统文化的养生理论，产生极为广泛的影响。

“服气”是长寿的“本要”。彭祖论述长寿时说：“次有服气，得其道则邪气不得入，治身之本要。人受精养体，服气炼形，则万神自守其真。不然者，则荣卫枯悴，万神自逝，悲思所留者也。”可知食气在彭祖养生理论中占有重要地位。

第四、房中术的研究和实践，是彭祖达到长寿目标的主要途径。

《抱朴子·释滞》载：“房中之法十余家，或以补救伤损，或以攻治百病，或以采阴益阳，或以增年延寿，其大要在于还精补脑一事耳。玄素、子都、容成公、彭祖之属，盖载其粗事，终不以至要著于纸上者也。”《微旨》中也说：“凡服药千种，三牲之养，而不知房中之术，亦无所益也。彭祖之法，最其要者。”阴阳之交，人皆有之。幽闭，会多病而不寿；肆欲，则折损性命。彭祖得“节宣之和”，故能长寿。服药也好，美食也好，而不懂房中之术，自觉节制性欲，都无益于长寿。“彭祖之法”今虽不传，葛洪认为是“最其要者”，当是可信的。

马王堆出土帛书中有《十问》篇，有彭祖回答王子巧父房中养生的问题，进一步说明房中术中“固精勿泄”是长寿的关键。

王子巧父问彭祖，彭祖回答说：“人气莫如竣精，竣气宛闭，百脉生疾，竣气不成，不能繁生，故寿尽在竣。”指出生殖之精的“竣”，乃是身体强健的关键之所在。他还说：“彼生有殃，必其阴精漏泄，百脉菀废，喜怒不明，不明大道，生气去之。俗人芒生，乃恃巫医，行年七十，形必夭羸，颂事自杀，亦伤悲哉！死生安在？彻士制之，实下闭精，气不漏泄。心制死生，孰为之败？慎守勿失，长生累世。”彭祖认为“阴精漏泄”，是“俗人”“有殃”的根源。必须“实下实精”“慎守勿失”，就能“长生累世”。彭祖还说：“赤子骄悍数起，慎勿出入，以修美涅。轹白内成，何病之有？”这里谈的是“固精”之法，“赤子”竣“怒”，慎而勿泄，积累体内，就能使性机能健康，从而增强身体的抵抗力，还会产生什么疾病呢？这样自然就能达到长寿的目的。

第五、彭祖的“养寿之道”中特别强调要“守静”，要顺应自然规律和社会变化，要和外部世界保持和谐统一，不能人为地违背它。

彭祖在谈到养生与四时的关系时说：“养寿之道，但莫伤之而已。夫冬温夏凉，不失四时之和，所以适身也。”（《神仙传》）

守静，也是彭祖养生要道。《神仙传》中说：“少好恬静，以养生治身为事。”“静”是道家养生的基础。《老子》中对“静”的论述十几次，其中有最精彩的描述：“致虚极，守静笃。”这就是道家静功所要达到的最高境界。彭祖日常行止也持“守静”的原则：“少周游，时还独行，人莫知其所诣，伺候竟不见也。有车马而常不乘，或数百日，或数十日，不持资粮，



还家则衣食与人无异。”他独来独行，“静”而往，“静”而归。可知彭祖也是主张守静养神。《庄子》把彭祖归为养形派，实则是神、形兼养派，与老子、庄子、《淮南子》的主张“养神”有所不同。

对于人类社会的花花世界，彭祖认为：“美色淑姿，幽闲娱乐，不致思欲之惑，所以通神也。车服威仪，知足无求，所以一致也。八音五色，以悦视听，所以导心也。凡此皆以养寿，而不能斟酌之者，反以速患。古之至人，恐下才之子，不识事宜，流遁不还，故绝其源。五音使人耳聋，五味使人口爽，苟能节宣其宜适，抑扬其通塞者，不以减年，得其益也。凡此之类，譬犹水火，用之过当，反为害也。”（《神仙传》）彭祖作为一个诸侯，对于美色、美味、美音、美饰，并不一概斥为尤物，这些对养生都是有益的，不可能完全禁绝，关键是怎样对待。彭祖一再告诫“下才”之人，这些外物，对于人生来说，就如同“水火”，用之过当，“沉溺其中”，“流遁不反”，不但不能长寿，反而会加速死亡。只有“节宣其宜适”才能延年益寿。

彭祖的影响

彭祖把服食养生作为人体健康的重要内容，把医道与长寿有机结为一体，至迟在魏晋时代，人们就把四大医祖岐黄彭扁并称。

陶弘景《名医别录·自序》中说：“昔神农氏之王天下也，书画八卦以通鬼神之情，造耕种以省杀生之弊，宣药疗疾以拯夭伤之命。此三者，历众圣而滋彰……岐、黄、彭、扁，振扬辅导，恩流含气。”岐伯、黄帝所传《黄帝内经》，扁鹊遗有《扁鹊内经》九卷、《外经》十二卷（《汉书·艺文志》），而彭祖则有《彭祖服食经》（见《本草纲目》）、《彭祖经》等。《神仙传》载：“后有黄山君者，修彭祖之术，数百岁犹有少容。彭祖既去，乃追论其言，以为《彭祖经》。”可知此书为弟子所记。葛洪《抱朴子·遐览》收有《彭祖经》一卷，殆黄山君所记之书。《隋书·经籍志》“医方类”中收有“《彭祖养性经》一卷”“《彭祖养性》一卷”。前者并见《新唐书·艺文志》。由此可知，彭祖至少曾留有四部医学养生类著作，其中部分内容尚保存在《本草纲目》之中。古人称之为医祖则是当之无愧的。

彭祖的吐故纳新、闭气内息、行气服气的养生气功，直接影响到道教的内丹理论和实践，成为道教日常修炼的功课之一。《太平经》中有“食气”的记载：“夫人，天且使其和调气，必先食气。故上士将入道，先不食有形而食气，是且与元气合。”《云笈七籤》有《服气绝粒》诸篇，对服气辟谷有所发展。其中云“闭玄牝气鼓满牙齿”，“收息缩气，骀腹咽下”，使气进入“食脉”，以气代粮。至于《楚辞·远游》《淮南子·泰族训》《黄帝内经》马王堆帛书《去谷食气》篇、河上公《老子章句》等，都有服气的记述，可以说是彭祖食气理论的发展。

彭祖的导引术，《庄子·刻意》仅“熊经鸟申”二种；《淮南子·精神训》中有六种：“熊经鸟申，鳧浴猿躩，鸥视虎顾。”马王堆汉墓《导引图》则有包括吐纳、导引、器械诸项运动的四十四式，是导引术之最为完整的记述。华佗创五禽戏，并云“古之仙者为导引”之事，当指的是彭祖；其中“熊”“鸟”动作即来自彭祖。

彭祖的房中术，强调顺其自然，固精慎泄，“节宣之和”，对古代养生产生重要影响，并成

为道教徒遵循的要则之一。它是我国古代研究男女生育、性保健及生命科学、医疗等方面的长期积累的结晶。马王堆汉墓出土竹简有《养生方》《十问》《合阴阳方》《天下至道谈》《杂禁方》等，涉及房中术诸方面的内容，其中有关彭祖论房中的见解则十分高明。说明汉初黄老道家对房中与长寿关系的研究，达到很高的水平。

由此可知，彭祖所施行的守静、服食、导引、吐纳、房中术等，对健身长寿确实起到了重要的作用。他的理论和实践，对祖国古代医学、体育、生命科学、养生学等诸多领域，都产生了不可忽视的影响，为我们留下一份宝贵的思想财富。