

老寿星彭祖长寿秘诀

柴中元 编著



上海中医药大学出版社

责任编辑 葛德宏
封面设计 薛 珠
王 磊

老寿星彭祖长寿秘诀
柴中元 编著

上海中医药大学出版社出版发行
(上海零陵路 530 号 邮政编码 200032)

新华书店上海发行所经销

上海市印刷七厂一分厂

开本 850×1168 1/32 印张 10.625 字数 278 千字

1996 年 10 月第 1 版 1996 年 10 月第 1 次印刷

印数:1— 3,000

ISBN 7-81010-326-1/R·314

定价: 22.40 元

冯 序

养生保健,长寿美容,是人类共同的美好愿望,特别是在当前人民生活水平不断提高的情况下,更引起人们普遍关注和兴趣。对此,我国人民从远古至今,一直在进行探索,不但发明了“释缚脱艰”、治病救命的医术,还创造了“全真导气”、修身养性的方法,而魏晋之际的竞相服石之风,曾一度造成我国养生学发展史上的悲剧,给人们带来惨痛的教训。但“蹶方长智”,不能因噎废食,教训固当吸取,经验更应继承,故对长寿美容秘诀的发掘,应该予以重视和支持。

从人类的文明发展史来看,中华民族曾对全世界作出过重大的贡献。就养生学而言,我国人民可谓特别重视。早在春秋战国时代,道家学派的创始人杨朱,就把“贵生”当作为治家平天下的根本性问题来看待,他认为只要人人贵生全性,就可个个咸登寿域;只要人人重生轻物,就可处处息争求宁。他把养生问题提到安邦治国之本的高度来认识,这是国外养生学发展史上所未曾见过的。但就治国方略来说,杨朱的观点开“无为而治”之先河,而孔子着意于挽救危局,倡导克己复礼,推行仁政,其学说主张与之大异。孟子崇孔非杨,故曰“杨子为我,拔一毛而利天下不为也”。语含明显的贬意,这同杨朱一派造《东郭先生和狼》的寓言来反对墨子“兼爱”说一样,都是一种百家争鸣的现象,但后人却多因孟子之说,而把杨朱看作为极端利己主义的典型,竟至其“重生贵己”等许多有价值的养生观亦湮灭之。这说明古人的许多正确养生观和有益的经验,尚

如明镜蒙尘,明珠暗弃,有待研究探索,刮垢磨光,冀使发掘弘扬,古为今用。从这个意义来说,我认为,就很少有人注意,但已成为国人长寿象征的老寿星彭祖入手,来研究古人的长寿秘诀,这是一个很有价值的课题。柴中元医师在中医学和养生学方面经潜心求索,已发表学术论文 200 多篇。主编、参编、撰著学术专著 10 余种,引起众目关注,成了中医界的闻人。故于 1985 年先后被聘为湖南九疑山学院医学系兼职教授、河南张仲景国医大学名誉教师,其自传作为“中医界 19 位全国知名学者的自述”被编入《当代中医丛书·中医成功之路》,其小传也相继编入《中国当代名人辞典》、《中国当代中西名医大辞典》,并被国家科委科技人才交流开发服务中心录入。但柴中元医师不以这些成绩和荣誉自满,却本着“只要有益于社会,就可不致虚度年华”的想法,积极从事中医科研,他近年通过对我国古代养生家彭祖有关著述的整理及其长寿秘诀的研究,撰成《老寿星彭祖长寿秘诀》一书。此书收罗资料广,既阐幽发微,考证详明,具有文献和学术价值,又结合科普,面向大众,具有实用性和可读性,如能早日付梓,当期洛阳纸贵,故乐为之序,如上。

冯顺桥

1994 年 9 月

叶 序

窃念人自呱呱堕地,即有生、长、衰、老之变,夭折、长寿之异,尝读中医经典著作《内经》,开宗第一篇“上古天真论”即云:“黄帝……问于天师曰:余闻上古之人,春秋皆度百岁,而动作不衰;今时之人,年半百而动作皆衰者,时世异耶?人将失之耶?岐伯对曰:上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”是知人之天年可度百岁,证之当今,年登期颐者不乏其人,绝非上古方有,则天年之域,人皆可跻,其六十、七十与世长辞者,均可归之于夭折之类,至三十、四十更遑论哉!然则人之寿夭各有所异者,固与先天稟赋密切攸关,而后天调摄尤为重要。时值我国实行改革开放,经济繁荣,人民生活水平普遍提高,平均寿命随之大为增加,晚年幸福,有如啖蔗,欲图天年之享,养生之道不可舍也。

古代封建统治多有求不老之术以图长生者,近又每有称某药某物具抗衰老作用者,异曲同工,如出一辙,不知生、老、病、死乃是自然规律,岂能违逆,长生不死自属幻想,拮抗衰老亦为虚妄,然则若使养生有道,则缓延老衰当亦有望焉。为此,古代医家学者对养生之术进行长期而广泛之研究,积累丰富经验,有药饵,有食疗,有注重运动锻炼,有调节饮食起居,不一而足,对人民养生保健作出巨大贡献,亦可为今人借鉴参考者。相传彭祖寿高八百岁,虽不无夸张,而其遐龄则为人推为典型,惜其养生术散于诸籍,并无专书论述,浙右著名医家柴中元先生有鉴谋求天年之需,又憾彭祖经验

未能系统传播，因撰《老寿星彭祖长寿秘诀》一书，将其延年益寿方法汇集一册以飨读者，俾从中获取教益，寿域共跻，用心殊为良苦，值兹付梓之际，承邀作序，因不吝鄙薄，聊书数言，以表崇佩。

叶显纯

一九九五年元月元为于沪上愚或轩

自序——神仙方技 卫生之经

《汉书·艺文志》分方技为四类：曰医经；曰经方；曰房中；曰神仙。范文澜在《中国通史简编》中说，房中类“是调节情欲以求寿考”；“神仙类，包括导引、按摩、芝菌、黄冶等长生法”。但从古代的一些神仙家著作来看，“房中”原是古代养生家们追求长生不死之要法。所谓四大方技，若约言之，医经、经方，即为中国医药学；房中、神仙，即为华夏养生学。当然，中国医药学与华夏养生学，其外延虽不同，而内涵仍重叠；后者研究“卫生之经”（所谓“卫生之经”，就是防卫其生，令合于道，亦即养生长寿要道之意。语出《庄子·庚桑楚》），前者研究治病救人，这是两者主旨的侧重。而房事保健、按摩推拿、气功导引等，中国医药学中亦有之；服饵药物、意念治病、心理疗法等，华夏养生学中亦有之，这是两者内容的交叉。正因如此，故从一定程度上来说，这两门学问，原有“休戚相关，荣衰与共”的关系。而且从某种角度来看，所谓神仙方技、卫生之经，其目的与中国医药学亦并非两歧，唯它的侧重点是放在保健延年、养生寿考方面而已。

神仙方技是华夏养生学之源头，它是中华民族古代优秀文化遗产的一个重要组成部分，同中国医药学一样，也是一个伟大的宝库。这个宝库中蕴藏着的大量珍宝，就是历代养生家们经验知识的结晶，而在历代著名养生家中，首屈一指的当推古神仙家中的闻人彭祖。彭祖由于长寿有术，“享年八百”，故国人以之为长寿的象征，有“寿称彭祖”之说。彭祖的形象在年画、图片、广告中频繁出现，这

使他的知名度几乎家喻户晓,尽人皆知(即福禄寿三星图中额头高耸、红光满面、银须童颜、笑容可掬,手拄拐杖的老寿星)。尽管老寿星彭祖堪推华夏养生学之鼻祖,成了养生学发展史上著名大寿星,但他的长寿秘诀及美容方法,却迄今从未见有人去系统、认真地研究。因此,有关他的养生方面的论述,一向如落地之散珠,分隐于各书之中,缺乏一线之贯穿。特别是他长寿美容秘诀的核心内容——房中术,不但没有很好地去芜取菁,继承发扬,为人们的养生保健作贡献,反而“一枝红杏出墙去”,在日本汉方医著中倒是保留了由我国传过去的有关房中术方面的珍贵文献资料,以致有些学者误认源流,将其作为日本国粹向世人宣传。也有人认为性医学创始于欧美,这无疑是对我国古文明历史的漠视,是令人十分遗憾的。

房中术又称为阴阳之术或彭祖之术,用近人的话来说,就是性保健医学,也可称为性事养生学。这门学问,我国早在周秦之际,就已蔚为大观,它的悠久历史和辉煌成就,跟其他方面的文化一样,要比世界上许多国家早得多,也优秀得多。但在长达千余年的封建社会历史中,彭祖的房术微旨(即《千金要方》中所指出:“非欲务于淫佚,苟求快意,务存节欲,以广养生也;非苟欲强身力,幸女色以纵情,意在补益以遣疾也”),不复为道貌岸然的理学家们所承认。特别是北宋之后,“存天理,灭人欲”成为统治思想的意识,于是不但“缙绅先生难言之”,连荒淫无度、生活糜烂的封建统治者也视性学为洪水猛兽,禁这禁那(竟连《红楼梦》这样的优秀作品也列在禁例),动则挥起“诲淫”、“褻秽”的大棒来训斥,不许人们去涉足。所以,许多年来,习惯成自然,人们谈性色变,讳言的成了智者。在这种封闭式状态下,我国的性医学,一度脱离了健康发展的正轨,这不但造成了大批性盲,使许多人备受缺乏性知识的苦楚,也使本正源清的“房中术”势所必然地遭到扭曲,在人们的心目中变了形。故从现在的认识,回顾以前有些著作,其谈性之观点,读来令人发噱。如《食色绅言》说:情欲是秽浊的污泽,男女交欢是厕虫乐粪。女人

是祸水，是枷锁，切要远离。为了让男人能绝欲，竟把女人形容为最肮脏的臭皮囊，说“目为眇泪窟，鼻是秽涕囊，口为涎唾器，腹是屎尿仓”，“不净充满内，无一是好物，皮囊盛污秽，九孔常流出”等等。《养生肤语》还明确表示：“不能绝色，不必谈道”，反对“休妻不是道”之说。这种“必休妻而后方可言养生”的极端片面、错误的观点，完全抹杀了彭祖房中养生学说之真谛，也丢弃了华夏养生学历来就十分重视房中术之特色，所以造成了“阴丹内御之道，世莫得知”，房中遂成绝学秘术的状况，从而使华夏养生学的健康发展，蒙受了很大的损失。当然，这种状况的造成，是与多种因素有关的，从历史来看，殷王欲秘彭祖之道，曾“令国中有传彭祖之道者诛之，又欲害彭祖以绝之”。一部分人以后因此产生误会，“俗间相传，言彭祖之道杀人”，这原是说学彭祖之道会招致被殷王杀戮之祸，但后被误解为彭祖之术行之会戕身，会杀人。也有些人把学不了彭祖之术，不能“吸缩闭固”和纵欲伤生，都归咎于彭祖，这种“肚痛怨灶神”式的观念，可说是另一种误会。也有些养生学家不肯轻易传授和公开彭祖之术，强调“神仙秘术，不可传失其人”，要求太严。但这些都不是最主要的原因，主要原因还是在于伪君子们对性学问题的假面具。在过去封建社会里，有些伪君子说“肉是可以吃的，但厨房里不能去”，因为厨房里有杀鸡宰猪这类杀生之事发生，这是不仁。关于性的问题，也同样，有些人尽管他三妻四妾，纵欲不节，但他们绝不承认交合的快乐作用，而很喜用“不孝有三，无后为大”之类的托词来表白，似乎要别人相信他们这纯粹是为了行孝道。在带着如此虚假面具的“正人君子”面前，正如《内经》所说，是“不可与言至德”的。彭祖的长寿美容秘诀，一直没有引起应有的重视，这显然是最主要的原因。但值得注意并令人颇感兴趣的是：彭祖之术，在抗老防衰、长寿美容方面，确是有其很好的效果。这一点，我们不仅仅是从彭祖或彭祖一派的文论中获得信息，还从排击彭祖之术的一些资料中得到启发。这方面的显例是：据《北梦琐言》记载：“间

邱公为大理评事时得此术(指彭祖房中术),两脸如桃,年过七十。”在“人生七十古来稀”的社会历史条件下,闻邱公到了七十高龄,还能红光满面,这说明能行其术,确具抗衰良效。但原作者却站在反对角度来记叙此事,所以接下去说“盖中年而精力健,能吸缩闭固;晚年精力衰,不能吸缩闭固,是以一夕而倾倒殆尽”,竟“为此术所害”。殊不知彭祖之术本以闭固为大旨,原不教人假此以纵欲,闻邱公之殁,实与殷王之死同。诚如葛洪所说:“噎死者不可饥神农之播谷,烧死者不可怒燧人之钻火。”学之者如昧其大旨,又不能行其术,只知纵欲寻欢,难免流弊迭见,此则不可归咎于彭祖。鲁迅先生说得好:“有百利而无一弊的事是没有的,只可权大小。”对彭祖之术,也只能如此。如不论利弊大小而权衡之,必欲其有百利而无一弊,这是苛求;如因末流之弊而尽诋之,这是“艾子欲毁小儿方_[注]”,凡事处置,不可如此。

就美容术来说,我认为胭脂口红、臊豆面膏之类,倘方药欠佳,恐适得其反;但纵然方药是何等的优良,如只重从外面洗洗擦擦,涂涂抹抹,光是这样子的修饰,即使乍看很美,毕竟近似演员的化妆,这种外加的打扮,总难有自然美之神韵。有些人往往浓妆不如淡妆,淡妆不如不化妆,韵致天然,非巧可夺,这是有其道理的(西方的美容术重视化妆打扮,彭祖之美容术则否。东方美容术所具之特色,与彼形成鲜明之对照,宜加继承和发扬)。彭祖采用导引、服饵、房术、蒸脐等法,从增强机体内部抗衰防老活力入手,来健身美容,达到面色如桃、肌肤悦泽、青春长驻、老有少容目的,这是真正抓住了长寿美容术之根本。从这个意义来说,彭祖的养生之道,也就是他长寿美容的秘诀。

彭祖的多种养生方法,如他的神仙服饵方、补阳蒸脐法、吐纳导引术等,都是围绕防止性腺机能衰退,并提高性腺机能活力这个轴心的,这似是他养生之道的关键,也是他长寿美容秘诀根本之所在。曾深受彭祖之术影响的晋代著名养生学家葛洪说:“长生之要,

其在房中。”即此一语，就已可见，彭祖之术在华夏养生学中，实具有举足轻重的地位。但由于历史的原因，这门曾鼎盛于古的学问，竟一度蒙伪讳，遭禁锢，甚至发展到社会以此为禁区，学者视此为畏途的地步，这就我国的性医学发展史和华夏养生学发展史来说，实在是一场历史的悲剧。但道路的崎岖不足以阻止科学的发展，诚所谓“寒风催发报春光”，随着社会的进步，思想的开放，坚冰开始融化，禁锢已被打破，我国的性事养生这门占古四大方技一格的房中术，有如一棵濒临枯死的古树，在科学春天来临之际，竟又奇迹般地绽发出了新芽，在这“暖日昭苏过冬草”的形势下，我们系统、认真地开始整理研究彭祖这位最著名的养生学大家的理论，发掘弘扬这位房术权威的长寿美容秘诀，其意义已不仅限于有利于振兴中国医药学，而且必能通过恢复华夏养生学的完整面貌，尽呈其精萃，为人们的养生保健、长寿美容作贡献。

〔注〕：《艾子杂说》：艾子稚子疾，宣王赐良药，饮之而卒。王拟赐黄金以助葬。艾子曰：孺子不足以受赐金，只求日前治小儿之方。作者就此典故，曾在1990年《中国中医药报》总62期上发表“艾子毋诋小儿方”一文，指出：“服药无效，归咎于方，正如俗话说，是老虎不怪怪青山。”因非方不善而实用不当故也。

柴中元

1994年2月于上虞市中医院

凡 例

彭祖没有专著传世,但古籍中转引彭祖的话却很多。冠名“彭祖曰”的一些文论,颇有疑其伪托者,盖年湮代远,考究匪易,揆诸于理,是亦不能必其无。惜伪托云云,大率不外“疑之似觉有理,考证其实无据”,这种无凭之疑,究未可引以为否定之论据,故本书置疑勿论,特将有关彭祖的文论资料予以罗致辑集,其真伪不妨留待考据家作进一步研究。

古籍中虽颇多“彭祖曰”之文,但从来就未见有任何有关彭祖著作的辑复本,不但其著作无辑复本,而且经浙江省中医药文献信息检索中心查新检索报告:“未检出对我国古代养生家彭祖著作整理,及其长寿秘术的文献报道”。由于作者受学识和客观条件的限制,只能在这种无可取资借鉴的情况下从事此项工作,深感编写和研究具有较大难度,汇收之资料,恐亦多有遗漏,读者如不责“挂一漏万”,而且为“革露蓝蒹”,则幸甚;若能不吝指教,补其罅漏,则感甚。

长寿美容是绝大多数人所关心的大课题,随着社会经济的发展和生活水平的提高,人们对此兴趣日浓,要求也比前更为迫切,考虑到广大读者不同层次的文化水平和阅读能力,本书对汇收之有关文论,一律先录原文,次加注释,再作语译,殿以述评,力求提高与普及相结合,冀能雅俗共赏。为利于拟研究彭祖之术者作参考,某些与彭祖之术关系密切的一些其他文论,也采附资参,但附文只酌情作注,不复译评。

通过对彭祖文论的整理研究,作者发觉房中术实为其长寿美容秘诀之轴心。房中术历来是颇多争议的禁区,即今之学者,对此亦常持谨慎的态度,如丁光迪先生之校注《养生延命录》,他对《御女损益篇》,唯恐不善学者反生猥俗之弊,便将有关之内容,多加删除。本书为研究、介绍彭祖长寿美容秘术之专著,对此无法回避,依作者之见,认为性事也不必非忌讳谈不可。但诚如孙思邈所指出,房中补益之法,其对象为四十以上人,作者赞同这个观点,故本书房术部分内容,是以已婚者及中老年人作为对象。但气功、服饵、蒸脐诸法,不在此例。

彭祖是我国历史上带有传奇色彩的人物,但不必因此而怀疑研究其养生学说之价值,其理如同老子这个人物也带有传奇色彩,而毋须怀疑研究《道德经》之价值。至于某些文论或恐有伪托,就长寿美容秘诀之研究发掘来说,此可按王安石“但求其术之可用,毋庸核其书之必真”这个原则去处理。

作者研究彭祖长寿美容秘术的一些心得体会,在“老寿星其术”卷中予以钩玄;其他一些有关文献研究的考证结果和管窥之见,如提出《彭祖谷仙卧行法》中之“短股”当是“引肝”之误;后人引彭祖“异床”、“别被”之论,莫不刺言取义、背其本意;《千金要方·调气法》录自《太清道林摄生论》,孙氏只是改名并移同部分文字段落而已;《道藏·彭祖摄生养性论》之文与《抱朴子·内篇》中部分文字同出一辙等类此之见,分别杂出于按语或注释中,希对读者了解、研究彭祖之术,可以有一定的帮助。

在文献整理、学术研究和科普宣传三个方面,力求都有一个好的评价,这是作者编著本书的努力目的。考虑到一二两卷侧重于文献整理,第三卷侧重于学术研究,故从加强科普宣传着眼,再增“老寿星启迪”为第四卷,务期能使具初中以上文化水平的读者都能读懂。

目 录

冯序

叶序

自序——神仙方技 卫生之经

凡例

卷一 老寿星其人..... 1

《神仙传·彭祖》..... 2

卷二 老寿星其著 14

1.《十问·彭祖养阴治气之道》..... 15

2.《太清导引养生经·彭祖谷仙卧行法·彭祖导引图》..... 22

3.《素女经》中彭祖酬殷王 32

附:彭祖传人(素女、玄女)论房中 41

(1)素女论房中 41

(2)玄女论房中 52

4.《抱朴子·内篇》中彭祖论养生 56

附:葛洪论彭祖 61

5.《养性延命录·御女损益篇》及其篇外彭祖论养生 63

6.《道藏·彭祖摄生养性论》..... 76

附:太上保真养生论 83

7.《千金要方·调气法·房中补益》..... 85

附:(1)朱丹溪《房中补益论》	107
(2)章虚谷《千金方房术论》	107
8.《千金翼方》中的彭祖服饵方	109
彭祖松脂方	
附:(1)松脂采服法	112
彭祖延年柏子仁丸	
(2)柏实采服法	118
(3)钟乳炼服法	118
饵云母水方	
彭祖麋角方	
(4)麋角丸方	123
(5)固真丸方	124
(6)素女经四季补益方七首	125
9.《摄养枕中方·彭祖服日月光芒法》	129
附:《云笈七笈》服日月法	133
10.《玉房秘诀》中彭祖论求子	134
附:彭祖论御女	137
11.《修真秘诀·房中补益》	138
12.《房中炼己捷要·五字妙诀》	144
附:(1)六字诞生诀	152
(2)采战举要歌诀	154
13.《医部全录》中的彭祖蒸脐方	156
补阳固蒂长生延寿丹	156
小接命薰脐秘方	157
接命丹	158
温脐种子方	158
熨脐法	158
附:(1)《医学入门》彭祖补阳固蒂长生延寿丹	160

(2)《妙一斋正印种子篇》薰脐延龄种子方	161
(3)《闲情偶寄·节色欲第四》	162

卷三 老寿星其术..... 166

1. 彭祖房中微旨	166
附:千古疑案话房中	175
2. 彭祖服饵要方	185
附:神仙服饵良方选按	193
3. 彭祖导引十法	207
附:(1) 气功养生意念谈	216
(2) 评练功当断欲	221
4. 彭祖蒸脐妙术	227
附:常见病脐疗说略	232
5. 彭祖美容秘诀	241
附:(1)“还精补脑”述评	250
(2)“房术名言”述评	255

卷四 老寿星启迪..... 264

楔子.....	264
1. 神仙有无	266
2. “欲”应如何对待.....	267
3. 养生真旨与要义	269
4. 延缓衰老的关键	271
5. 行房会不会伤身体	273
6. 精的保养积蓄	276
7. 七损(损)八益	278
8. 服饵“上药”	281
9. 气功治疗和养生	284

10. 还精补脑	286
11. 比较适合大众和便于普及推广的具体养生法	288
卷五 老寿星传说	291
1. 有关彭祖房术的故事	291
附:甄监生浪吞秘药 春花婢误泄风情	292
2. 有关彭祖传说的故事	305
附:《周书·尝麦》与彭祖的传说故事	306
3. 有关彭祖的零星资料	307
后记	315