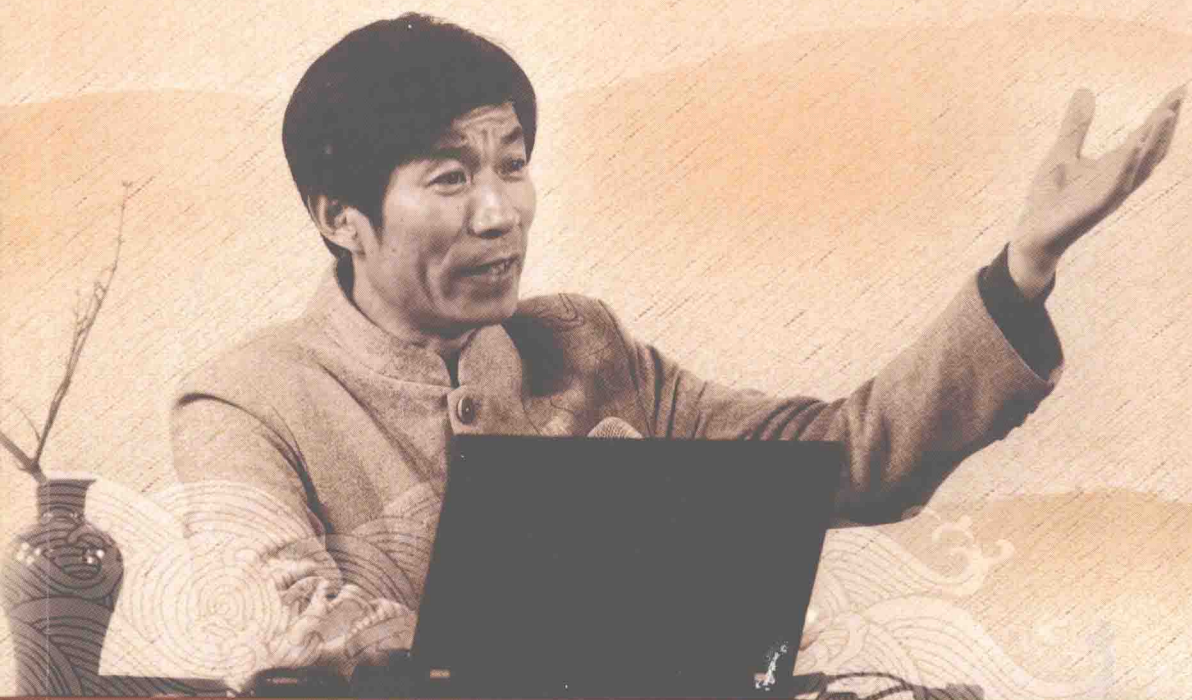


汉风开讲

汉 风 / 著



中国矿业大学出版社

Hanfeng Kaijiang

汉风开讲

汉 风 / 著

中国矿业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

汉风开讲 / 汉风著. —徐州: 中国矿业大学出版社, 2015. 7

ISBN 978 - 7 - 5646 - 2748 - 5

I. ①汉… II. ①汉… III. ①地方文化—介绍—徐州市 IV. ①G127.533

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 155095 号

书 名 汉风开讲

著 者 汉 风

责任编辑 齐 畅 陈振斌

出版发行 中国矿业大学出版社有限责任公司

(江苏省徐州市解放南路 邮编 221008)

营销热线 (0516)83885307 83884995

出版服务 (0516)83885767 83884920

网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com

印 刷 江苏淮阴新华印刷厂

开 本 787×960 1/16 印张 18 字数 258 千字

版次印次 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

定 价 40.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

序

甲午初春,《徐州广播电视新周刊》编辑周娜女士来书院造访,与笔者邀约开设一档专栏,以向读者普及徐州的历史文化知识。笔者欣然应允,此为这些文字的缘起。

徐州乃生养我的故土,我念之,爱之,恋之。我眷恋着彭城的山水风物,记诵着徐州的历史文化。二十岁前,我受她的文化滋养;二十岁后,我用文化反哺她的恩惠颐育,不觉又二十年也。

《徐州广播电视新周刊》,绽纸质媒体之新貌,聚新闻资讯,传生活视听,洒文化馨香,深受读者青睐。一年来,笔者在专栏的一席之地里,讲经论道,谈文说史,不亦快哉。既是徐州的新周刊,所谈之人,所论之事,所释之物,皆以徐州为标识;既是文化普及,讲述的内容,阐发的形式,表达的方法,都用通俗易懂作原则。

四季轮回,笔耕不辍,聚文五十余篇,凡二十余万字。不久前,与中国矿业大学出版社社长于广云先生有一面之缘,承蒙不弃,付梓成书。手捧书稿,检点春耕夏种的劳作,多少有些聚沙成塔的欣慰。

俗语云:“文章是自己的好,老婆是别人的好。”不尽信。我一直觉得自己的太太好得很。至于文章好不好,谁读谁说了算。

是为序。

汉 风

2015年6月26日于户部山彭城书院

目 录

彭祖究竟活了多少岁	1
彭祖的长寿秘诀	5
彭祖给我们留了什么	10
徐偃王与古徐国	15
刘邦在徐州的那些事(上)	20
刘邦在徐州的那些事(下)	25
项羽与徐州	30
五里三诸侯	35
楚元王刘交的身前身后事	40
刘向留给我们的遗产	45
正史与野史中的刘安	50
南朝第一帝刘裕	55
刘义庆与《世说新语》	60
张道陵与道教	65
刘解忧与和亲政策	70
刘知几与《史通》	75
乾隆与徐州:剪不断,理还乱(上)	80
乾隆与徐州:剪不断,理还乱(中)	85
乾隆与徐州:剪不断,理还乱(下)	90
淮海省:刻在徐州人心口的朱砂痣(一)	96
淮海省:刻在徐州人心口的朱砂痣(二)	101
淮海省:刻在徐州人心口的朱砂痣(三)	105

淮海省:刻在徐州人心口的朱砂痣(四)	110
淮海省:刻在徐州人心口的朱砂痣(五)	116
漫说徐州帝王诗(上)	122
漫说徐州帝王诗(中)	127
漫说徐州帝王诗(下)	131
“暴走”现象的文化学阐释	135
唯愿一识“苏徐州”	140
苏轼抗洪的三处遗迹	144
苏轼与云龙山	149
石潭祈雨与劝农赋诗	153
白土寻煤与利国作兵	158
别徐州与念徐州	163
关盼盼的身份、才艺与品格	169
关盼盼与白居易	174
佳人何在——宋代诗人笔下的关盼盼	179
元明两代文人笔下的燕子楼	185
清代文学作品中的燕子楼	190
燕子楼名称的由来	195
燕子楼的前世今生	199
孔子与徐州	203
孟子与徐州	208
庄子与徐州	213
秦始皇与徐州	218
徐州春节习俗(一)	223
徐州春节习俗(二)	227
徐州春节习俗(三)	231
徐州春节习俗(四)	235

司马迁与徐州(上)	239
司马迁与徐州(中)	243
司马迁与徐州(下)	247
唐代诗人与徐州(上)	251
唐代诗人与徐州(中)	256
唐代诗人与徐州(下)	260
宋代词人与徐州(上)	264
宋代词人与徐州(中)	270
宋代词人与徐州(下)	275

彭祖究竟活了多少岁

在徐州,提起彭祖可谓是妇孺皆知。民间关于他的传说很多,比如说他发明了饨汤,善于烹饪,精通房中术,最玄乎的说他活了八百岁。

彭祖活了八百岁只是个传说。传说是指在文字尚未发明的时代,人们要对历史做记录只能利用口耳相传的方式,因此传说通常不可考。“不可考”既不能说它是不真实的,也不能说它是真实的。那么如何还原彭祖的真实年龄呢?

按照现在的科学水平,使用碳-14年代测定法,可以还原彭祖的年龄,因为这种方法可以测定距今六万年左右的化石。但使用碳-14年代测定法的前提是必须有彭祖的遗骸化石。尽管彭祖的遗迹很多,但是到目前为止还没有发现他的任何遗存,所以再先进的技术测定彭祖年龄上都无用武之地。

另外一个方法就是以文字佐证。文字比口头传说更靠近真实。打开浩如烟海的史籍,我们会发现彭祖一直鲜活在文字的河流中。

从现有文献资料看,最早记载彭祖的是《论语》,最先提到彭祖的是孔子。孔子说:“述而不作,信而好古,窃比于我老彭。”(《论语·述而第七》)孔子把彭祖作为自己的榜样,但只学习他“述而不作,信而好古”,并没提及他的寿年。到了屈原的《天问》则说:“彭铿斟雉,帝何飧?受命永多,夫何久长?”这里就明确了彭铿给尧帝献羹的故事,并确认彭祖是长寿之人。而成书于同一时期的《庄子》多次提到彭祖,《逍遥游》有一段文字说:“楚之南有冥灵者,以五百岁为春,五百岁为秋;上古有大椿者,以八千岁为春,八千岁为秋。而彭祖乃今以久特闻,众人匹之,不亦悲乎?”这一段文字是说,楚国的南方有一种灵龟,它把五百年当作一个春季,五百年当作一个秋季。

上古时代有一种树叫作大椿，它把八千年当作一个春季，八千年当作一个秋季，这就是长寿。活了数百岁的彭祖如今还因长寿而特别闻名，众人都想与他相比，岂不可悲！庄子明确彭祖的寿年应以百计。

彭祖究竟活了几百岁，庄子没有确认。唐代训诂学专家成玄英在《庄子注》中注解：“上自有虞，下及殷周，凡八百岁。”清末学者、岳麓书院山长王先谦在《庄子集解》中补充：“彭祖名铿，尧封臣彭城，历虞、夏至商，年七百岁，故以长寿特闻。”关于彭祖寿年七百或者八百的说法，还有很多书籍都有文字记载。《荀子》一书记：“彭祖，尧臣，名铿，封于彭城，经虞、夏至商寿七百岁。”《吕氏春秋》说：“彭祖至寿也。”高诱注：“彭祖，殷大夫，盖寿七百余岁。”《列子》则明确认定：“彭祖之智，不出尧、舜之上，而寿八百。”西汉徐州人刘向编撰的《列仙传》载：“彭祖者，殷大夫也，姓钱名铿，帝颡项之孙、陆终氏之中子，历夏至殷末寿八百余岁。”

从以上史料记载可以看出，彭祖的寿年有说七百的，有说八百的，有说七八百的，都是约数。东晋葛洪的《神仙传》称“彭祖至殷末已七百六十岁”；《抱朴子·释滞》里说彭祖为大夫八百年，然后西适流沙；宋初乐史《太平环宇记》“彭城县”条引《彭门记》云：“殷之贤臣彭祖，颡项之玄孙，至殷末，寿七百六十七岁，今墓犹存，故邑号大彭焉”。这些都是确数。无论是约数，还是确数，这些材料都可以证明彭祖寿年约为八百。

一个人的寿年竟然可以到八百岁？我们今天听起来似乎是个神话！世界卫生组织发布的《2013年世界卫生统计报告》显示，2011年中国人均寿命为七十四岁，全球平均寿命只有七十岁。其实，中国古代人的平均寿命很低，尧时才十八岁，到汉代也只不过三四十岁，所以说“人生七十古来稀”。“尽享天年”是人类一直以来孜孜以求的目标，但人的“天年”到底是多少岁，自古以来，无数科学家试图解密这个人类生命的“第一密码”。虽然考证方法不一，却大多把人类寿命的终点指针定格在了一百二十岁左右。有确凿文献证明的，史上最长寿的人是法国妇女让路易丝·卡门，享年一百二十二岁零一百六十四天；历史上最长寿的男人是日本的泉重千

代,享年一百二十岁零二百三十七天。一百二十岁是人类寿命的极限,以此推断彭祖活到八百岁,就只能是个传说而已。为此,很多学者千方百计找出证据,证明彭祖寿年八百是个谎言。

第一种说法认为:八百年是大彭氏国存在的年限,后人误以为是彭祖的年龄。据《史记·五帝本纪》记载,彭祖是轩辕黄帝七世孙,在尧帝时期被举用为大臣,其后尧帝封彭祖到彭城建立大彭国,作为拱卫华夏部落的东方屏障。大彭国与豕韦国在夏朝时成为东方的强势诸侯,殷商时期曾受商王的命令征讨东夷部落邳、妩,且最终成功将其降伏,开拓了殷商的东方领土。随着大彭国与豕韦国在东方势力不断地膨胀,引起殷商王朝的担忧,于是当时盘踞东方的大彭国与逐韦国成为了武丁的主要进攻对象。《国语·郑语》记载:“大彭、豕韦为商所灭矣。”据相关史书以及殷墟出土的甲骨文的内容综合整理可以得知大彭国立国达八百余年。近代有些史学家认为八百年是大彭国实际存在的时间,后人神话为彭祖的寿数。

第二种说法认为:彭祖寿高八百岁,乃古时彭山一带“小花甲计岁法”的结果。小花甲计岁法源于“六十甲子日”,就是古代所传六十个星宿神挨次值日一圈的时间。民间崇拜上天星宿,凡人寿命皆与星宿对应,便以六十个星宿神轮流值日一周的时间为一岁,按此计算,八百甲子为四万八千日,相当于一百三十一岁。也有的说法认为当时六十六天为一年记年,按现在三百六十五天作为一年记,实际寿命为一百二十岁。无论是一百三十一岁,还是一百二十岁,都接近于今天人类长寿的实际年龄。有些古籍可以佐证这一推断,《尚书》提出“寿,百二十岁也”;晋代著名养生家嵇康也认为,“上寿”可达百二十,“古今所同”。故而彭祖寿年一百二十岁左右的说法被很多人接受。

至此,我们可以看到,彭祖寿年八百,有人认同,有人反对。认同的人基于文字记载;反对的人基于自己的认知。否认彭祖年寿八百的人,是从自己的主观意愿来出发,寻找证据的。这一逻辑推理其实已经失去了力量。如果八百岁只合一百二十岁,那么活到七十三岁的孔子,八十四岁的

孟子，岂不是只活了十来岁？以上文献明明说的是彭祖“寿”八百“岁”，而不是说大彭国有八百年，怎么能把立“国”之“年”与人“寿”之“岁”混为一谈呢？“寿”从来不用于国！《史记》称“彭祖自尧时举用，历夏殷，封于大彭”，从尧至殷末约一千二百年，怎么能为了否定彭祖长寿而否定民族历史呢？

彭祖年寿八百——没有确切的证据可以否定这一说法。但是我们却有确凿的史料可以证之。退一万步说，即便彭祖活了一百二十岁，也是人类历史上的长寿之星了。长寿是传统中国人的第一追求。彭祖长寿的秘诀何在？我们如何师法彭祖，延展自己的生命长度？下一讲，我们将破解彭祖长寿之道。

彭祖的长寿秘诀

通过上一讲《彭祖究竟活了多少岁》，我们得出结论：彭祖的确切寿年存在争议，但是彭祖是长寿之星确定无疑。彭祖不仅是中华寿星，也是中国历史上第一位世界文化名人，被誉为“东方养生智慧的代表”。他被西方人称为“中国的麦修彻拉”，麦修彻拉是《圣经》中的长寿者。

传统中国人认为最完满的人生是“五福俱备”，所以祈愿“五福临门”。“五福”包括长寿、富贵、康宁、好德、善终这五个方面的内容。长寿是五福中的第一福，没有长寿其他四福也就失去了意义。实现长寿是人类的梦想，考察与研究彭祖的长寿秘诀，从中获取养生智慧，延年益寿，具有非常积极的意义。那么，彭祖的长寿秘诀究竟有哪些呢？纵览有关彭祖养生方面的典籍，概括起来，大致有如下四个方面。

一

彭祖养生之道的第一点，是生活习惯顺乎自然。传统中国人对天地自然一直存有敬畏之心，认为人类只不过是大自然生物链中的其中之一。他们从来不敢把自己视为所谓的“高级动物”，而是相信“抬头三尺有神明”。故而懂得尊天法地，顺应自然之道。彭祖的生活起居恒定有常：春生、夏长、秋收、冬藏。古代医书《引书》记载，彭祖春日早起之后，“弃水，澡，洒齿，洵，被发，游堂下，迎露之清，受天之精。饮水一杯，所以益髓也”。这段话是说彭祖春天早起，洁口沐浴，在庭院中披散着头发，悠然散步，以接受自然的恩赐。然后喝一杯水，清洗肠胃。

彭祖在春天的生活起居与《黄帝内经素问·四气调神大论篇》中春季养生之道不谋而合。《内经》云：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，

夜卧早起，广步于庭，披发缓形，以使志生……此春气之应，养生之道也。”春季的三个月，是推陈出新、生命萌发的时令。天地自然都富有生气，万物欣欣向荣。此时，人们应该入夜即睡眠，早些起身，披散开头发（古人蓄长发），解开衣带，使形体舒缓，放宽步子，在庭院中漫步，使精神愉悦，胸怀开畅，保持万物的生机。这是顺应春季的养生之道。对于其他三季，彭祖强调夏季时常纳凉，秋天注意敛气，入冬注意保暖。总之，就是要顺应四时节气使身体舒适安康。

彭祖认为，一天的生活也要顺应自然之道，做到“日出而作，日落而息”。他每日清晨即起、端坐、揉目、按摩、砥唇咽液、意守丹田、吸气数十遍；然后起身、熊径鸟伸、运气发功等。彭祖是气功的最早创始人，他的这套健身法被后人写成《彭祖引导法》。

二

彭祖养生之道的第二点，是注重饮食健康。饮食，又称“膳食”，是指我们通常所摄入的食物和饮料。所有的食物都来自植物和动物。人们通过饮食获得所需要的各种营养素和能量，维护自身健康。合理的饮食，能提高人的健康水平，预防多种疾病的发生，延长寿命。不合理的饮食，会给健康带来不同程度的危害。彭祖被奉为厨行的祖师爷，他很好地将养生和饮食结合起来。

我们徐州地区有一种早点叫“饅汤”，民间传说这种汤就是彭祖为尧帝创制而流传至今的。《史记·夏本纪》记载：“当帝尧之时，洪水滔天，浩浩怀山襄陵，下民其扰。”尧帝指挥治水，来到徐州西郊的义安山下。由于长期劳作，尧帝积劳成疾，卧病不起，数天滴水未进，生命垂危。在这危急关头，彭祖根据自己的养生之道，立刻生火烹制了一道雉羹，也就是野鸡汤。汤还没端到跟前，尧帝远远闻见香味，竟然翻身跃起，食指大动，随后一饮而尽，次日容光焕发。此后，尧帝每日必食此鸡汤，虽日理万机，却百病不生。

彭祖给尧帝烹饪雉羹的事见于诸多典籍。屈原的《楚辞·天问》就有“彭铿斟雉帝何飧？受寿永多夫何久长”之句。“雉羹”乃用野鸡煮烂，与粳米同熬而成的一种汤羹类，具有鲜香醇厚、容易消化等特点。《本草纲目》说，粳米有“益气、补不足、作饭食，安中利胃宜稗，凉血解毒”之功效；雉具有“补中、益气力、止泄痢、除蚁痿”等功效。两者合二为一，对人体作用可见一斑。

《彭祖养道》上就曾记载：“帝食，天养员木果籽。”员木果籽，即茶籽，本身富含多种营养物质，延缓衰老。通过彭祖为尧帝饮食的精心打理，尧帝在位七十年，一百一十八岁仙寿。彭祖为尧帝烹制雉羹的故事一时传为美谈，并在徐州一带流传下来。后来演变为今天的饨汤。由此可见，注重饮食健康是彭祖延年益寿的一大因素。传说春秋战国时期齐国的易牙，很崇拜彭祖的烹调技艺，曾到彭城来求饮食之道。

三

彭祖养生之道的第三点，是注重怡性养神。《神仙传》记述：“彭祖少好恬静，不趋世务，不营名誉，不饰车服，唯以养生治身为事。”可见，彭祖不为物役，不慕名利，平和保神，注意品性修养。这一观点在老子的《道德经》中得到了详尽的阐释。老子讲：“宠辱若惊，贵大患若身。”为什么得宠和受辱都会恐惧和不安呢？因为在世人心目中，一般都是宠上辱下，宠尊辱卑。因受到恩宠而得到荣耀时，如履薄冰，担心失去尊荣；因受到轻视而感到耻辱时，颜面扫地，唯恐将来无法改变受辱的状况，正所谓得之也惊，失之也惊，所以说，对世人来讲，得宠和受辱都会感到恐惧和不安。彭祖“不趋世务，不营名誉”，故而能平和养神，怡情治性。

彭祖主张：“神强者长生，气强者易灭”。“积忧不已，则魂神伤矣；愤怒不已，魂神散也；喜怒过多，神不归室；憎爱无定，神不守形；汲汲而欲，神则烦；切切所思，神则败”。这段话告诉我们保神是养生的根本，切不可为外物所役，出现忧虑、愤怒、甚喜、憎恨、痴爱、欲壑难填、思虑过度等情绪，以

至于伤神、散神、烦神、败神，从而耗损神气，亏损年寿。最好的保神方法是淡泊名利。

相传，殷王赠给彭祖数万金，他都受纳了，但却用来救济贫贱，自己无所保留。由此可知，彭祖与那种四处钻营，终日忙于机谋巧算、患得患失的人，大相径庭。彭祖心地善良，心胸豁达，思想开朗，不受“嗔喜毁誉”所累，注意怡情养性，精神状态经常保持良好，这些正是健康的首要保证，也是尽享天年所必不可少的条件。

四

彭祖养生之道的第四点，是深谙吐纳术。这是一项技术性较高的养生术，有的称之为“导引术”，还有的干脆称为“气功”，并把彭祖奉为气功术的开山鼻祖。

彭祖把吐纳行气和形体运动有机结合起来，形成了独具特色的长寿引导行气术。庄子在《刻意》中说：“吹嘘呼吸，吐故纳新……彭祖寿考者之所好也。”荀子称：“以治气养生，则后彭祖。”梁代陶弘景《养性延命录·服气疗病篇》对彭祖服气法有专门介绍。彭祖曰：“常闭气纳息，从平旦至日中，乃跪坐，拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑。其偶有疲倦不安，便导引闭气，以攻所患……”这里介绍的彭祖气功，是一种闭气攻疾的方法，在中国古代又叫辟谷术。炼气到一定的程度，身体便会自我调整，不思饮食，气巡经行走，哪儿有疾患，气便自攻之。高级的辟谷者要兼作导引，以意念调动气脉，以攻病灶，百病全消，以达长寿。

道藏《云笈七签》卷三十四辑有“彭祖导引法”，称为“祛百病而延年益寿之术”。该功法共分十节，各有对症治疗的方法和疗效，主张“坐不至疲，卧不至极”，强调运气平和。

除了上面介绍的彭祖四大养生法，房中术也被历代的养生学家津津乐道。彭祖提出气补不如食补、食补不如性补的观点，这是人类历史上最早的关于男女性爱的系统理论和经验总结。彭祖指出：“男不可无女，女不可

无男，若孤独而思交接者，损人寿，生百病”；“有强郁闭之，难持易失，使人漏精尿浊，以致鬼交之病”。他强调既不禁欲也不纵欲，要适可而止，和谐的夫妻生活才能增强人的精神活力与生命健康。

据传，古代有《彭祖经》，为彭祖养生学的专著，但后来遗失了。我们今天只能从浩瀚的典籍中，以及后人托彭祖之名撰写的《彭祖养性经》、《彭祖摄生养性论》、《彭祖养性备急方》等著作中，管窥彭祖的长寿秘诀了。彭祖留给我们的财富仿佛是一座金矿，养生之道只是其中一角。下一期我们将盘点《彭祖给我们留了什么》。

彭祖给我们留了什么

“徐州历史悠久，六千多年前，徐州的先民就在此生息劳作。夏禹治水时，徐州被列为九州之一。尧封彭祖于今市区周围，为大彭氏国，徐州成为江苏省建城最早的城邑。”

上面这段话是今天描述徐州历史时最常使用的一段文字，从中可以看出彭祖与我们赖以生存的这座城市的关系。无疑，彭祖是徐州城市文明的开创者与缔造者。几千年风雨沧桑，不但没有消磨掉彭祖的印记，反而打磨出彭祖的文化光芒。从彭祖遗迹到新建的彭祖园；从彭祖井、彭祖墓到彭祖祠、彭祖楼；再到市民百姓日日享用的饨汤、长寿糕……彭祖对这座城市的影响可谓是深入魂魄。

盘点彭祖留给我们的福祉，包括物质形态与精神形态两个方面。

天下第一羹

外地人来徐州出差，好客的徐州人习惯于带客人到戏马台下的马市街饨汤馆去吃早点。在摩肩接踵的人群里，食客们一边耐着性子等待取汤，一边轻声谈论这被誉为“天下第一羹”的文化渊源。原来，这一碗汤里沉淀了这座城市的历史文脉，这一碗汤是徐州文明的开创者彭祖的鲜活印记。

在上一讲《彭祖的长寿秘诀》中，我们提到彭祖给尧帝献羹的故事。彭祖因为善于调制味道鲜美的雉羹，献给帝尧食用，被尧帝封于大彭。屈原在《楚辞·天问》中有确切的文字记载。汉代楚辞专家王逸注曰：“彭铿，彭祖也。好和滋味，善斟雉羹，能事帝尧，帝尧美而飧食之也。”宋代洪兴祖补注曰：“彭祖姓钱名铿，帝颛顼玄孙，善养气，能调鼎，进雉羹于尧，封于彭