



殷商元圣

伊尹里籍
隐居·
事功考实

张新河
张海宽
著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

殷商元圣

——伊尹里籍

· 隐居 ·

· 事功考实

张新河 张海宽 著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目(CIP)数据

殷商元圣：伊尹里籍·隐居·事功考实/张新河，张海宽著.
—北京：社会科学文献出版社，2015.12（2016.4重印）
ISBN 978-7-5097-7762-6

I. ①殷… II. ①张… ②张… III. ①伊尹-人物研究
IV. ①K827=23

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第152826号

殷商元圣

——伊尹里籍·隐居·事功考实

著 者 / 张新河 张海宽

出 版 人 / 谢寿光

项目统筹 / 宋月华 杨春花

责任编辑 / 李建廷

出 版 / 社会科学文献出版社·人文分社 (010) 59367215

地址：北京市北三环中路甲29号院华龙大厦 邮编：100029

网址：www.ssap.com.cn

发 行 / 市场营销中心 (010) 59367081 59367018

印 装 / 北京京华虎彩印刷有限公司

规 格 / 开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：19 插 页：0.25 字 数：280千字

版 次 / 2015年12月第1版 2016年4月第2次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5097-7762-6

定 价 / 98.00元

本书如有印装质量问题，请与读者服务中心(010-59367028)联系

 版权所有 翻印必究

《殷商元圣——伊尹里籍·隐居·事功考实》编辑委员会

特邀顾问 郑 光 赵保佑

顾 问 马世之 程有为 刘大可 吕世忠

李占营 刘占斌 张耀光

编 审 萧鲁阳

副 编 审 蔡运章 郑贞富 孙 昉 孙军红

编委主任 王保君 杨广松

副 主 任 张海宽 张新河

主 编 张新河

编委委员 (以姓氏笔画为序)

马育森 王保君 朱国珍 杨广松 杨柳根 杨新江

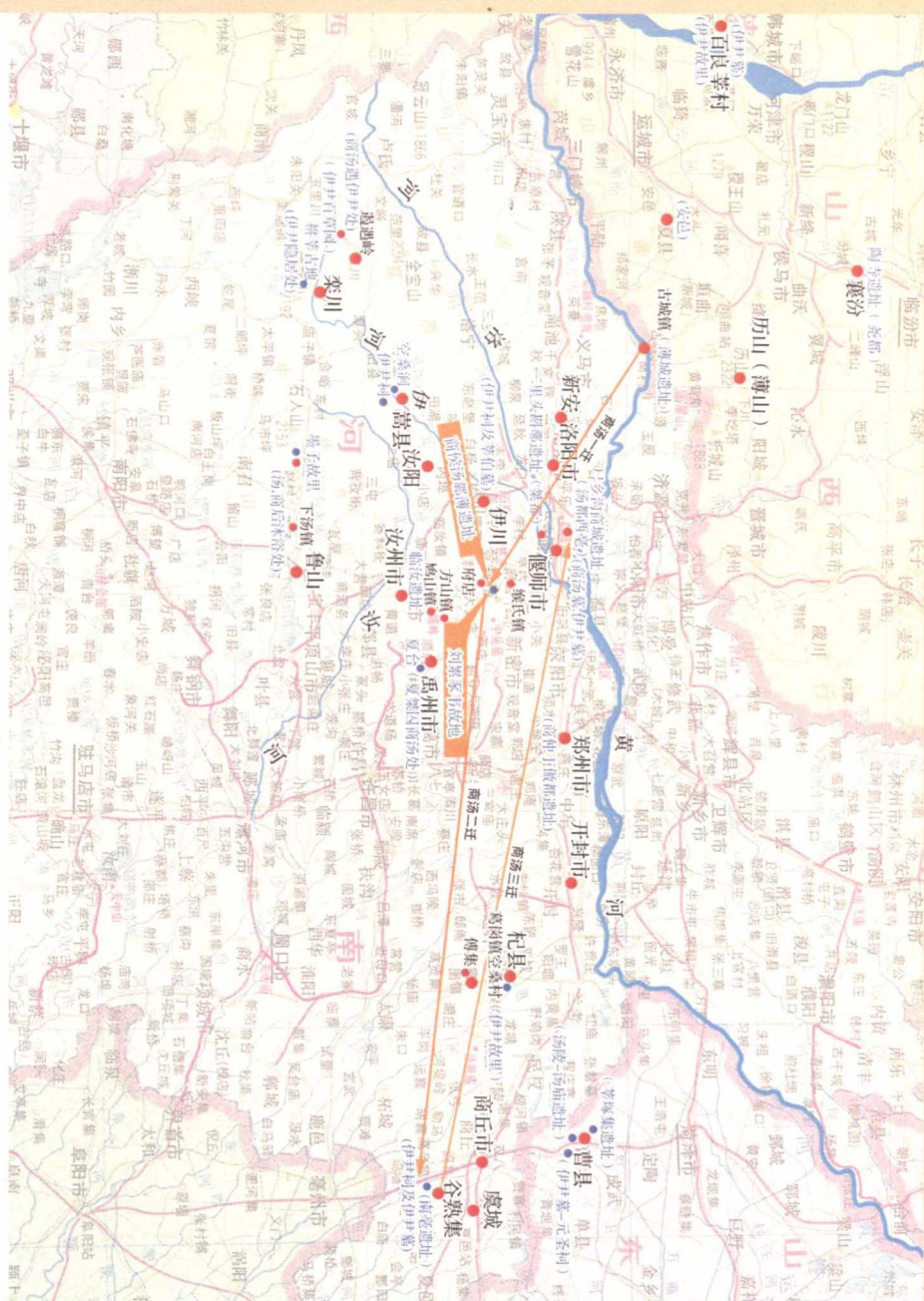
宋红伟 宋新政 吴合福 杜金聚 张九顺 张长行

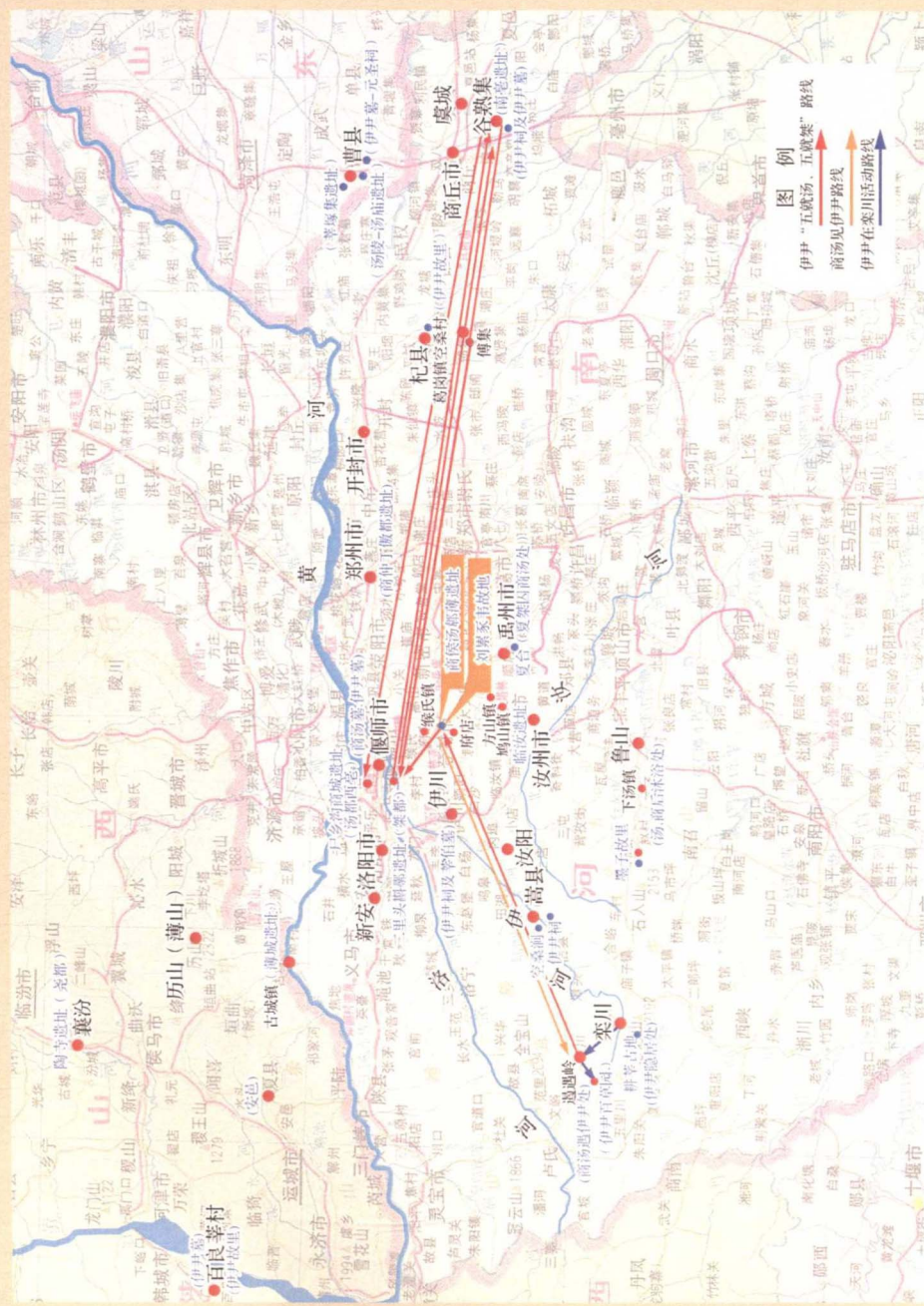
张海宽 张新河 张俊昌 徐子红 蔡建中

审 订 张新斌

制 图 张大韶

商汤“三迁”路线图





商汤令彭氏之子御、桀川“遇遇岭”商汤见伊尹及伊尹“五就桀、五就桀”路线图

目 录

第一篇 洪水及空桑 伊尹降人世

一 伊尹降世·····	3
二 伊尹里籍及隐居·····	7
(一) 伊尹里籍说 ·····	7
(二) 伊尹里籍在河南嵩县 ·····	32
(三) “伊尹处士”曾隐居今河南栾川 ·····	49

第二篇 夏桀孤行亡国道 商汤有莘聘伊尹

三 夏桀居斟鄩之都 ·····	65
(一) 夏朝末年的奇异天象 ·····	65
(二) 夏桀失道 德政衰败 ·····	66
(三) 斟鄩是夏桀亡国之都 ·····	70
四 商汤聘伊尹与商汤东迁 ·····	76
(一) 商汤“有莘之野”聘伊尹 ·····	76
(二) 伊尹说汤至味谋天下 ·····	80
(三) 商汤与伊尹携有莘氏东迁 ·····	85
(四) 伊尹“五就汤、五就桀” ·····	98



第三篇 商汤善举施德政 伊尹佐汤伐夏桀

五 商汤善举 施德政 诛葛伯·····	107
六 桀囚汤 伊尹仲虺营救于夏台·····	111
七 剪桀羽翼 征伐“三藁”·····	115
(一) 伐豕韦·····	115
(二) 克顾国·····	117
(三) 战昆吾·····	118
八 商汤逐夏桀 践天子位·····	122
(一) 商汤伐夏桀的动员令——《汤誓》·····	122
(二) 商汤在韮薄践天子位·····	124
(三) 辅佐商汤的安民之告——《仲虺之诰》·····	135
(四) 伊尹为商汤拟安民之告——《汤诰》·····	137
九 清华大学藏战国竹简《尹至·尹诰》·····	140
(一)《尹至》·····	141
(二)《尹诰》·····	142

第四篇 伊尹主德政 佐商王天下

十 《商汤问政》与《四方献令》·····	149
(一) 商汤问政伊尹·····	149
(二) 便诸侯 伊尹拟订《四方献令》·····	150
(三) 伊尹教民区田粪种·····	152
十一 《伊训》告诫百官·····	154
十二 谏嗣王力行德政 放太甲桐宫思过·····	158
(一) 伊尹放太甲于桐宫·····	158
(二) 太甲悔过 伊尹授政 迎接嗣王归位·····	161
(三) 伊尹再谏太甲·····	162
十三 《咸有一德》——伊尹退隐赠言·····	164

第五篇 夏桀、商汤、伊尹行年纪事

十四 夏桀行年纪事·····	169
十五 商汤（至沃丁）行年纪事·····	172
（一）商汤行年纪事·····	172
（二）外丙至沃丁诸王行年纪事·····	174
（三）商汤卒葬地·····	175
十六 伊尹行年纪事·····	178
（一）伊尹形象考·····	178
（二）伊尹生卒年考·····	179
（三）伊尹行年纪事·····	182
（四）伊尹卒葬地说·····	185

第六篇 附录

十七 “伊尹处士”曾隐居河南栾川	
——兼论“遏遇岭”商汤遇伊尹·····	215
（一）“伊尹处士”隐居“有莘之野”·····	215
（二）“遏遇岭”商汤遇伊尹·····	218
（三）“有莘之野”的“耕莘古地”在今河南栾川·····	220
（四）伊尹在“有莘之野”的“耕莘古地”创制	
“中药汤液”·····	221
十八 “伊尹处士”曾于栾川创制中药汤液·····	226
（一）“伊尹处士”历史成因分析·····	226
（二）伊尹创制中药汤液的佐证·····	231
（三）栾川“耕莘古地”有伊尹创制中药汤液传说·····	232
十九 试析伊尹德政观·····	234
（一）伊尹德政观之辨析·····	234
（二）伊尹德政观对国家兴亡的影响·····	238



(三) 伊尹德政观的传承、发展与创新	239
二十 探译人类养生密码	241
(一) 伊尹重在德养	241
(二) 伊尹补之食养	244
(三) 伊尹救之药养	245
二十一 倒回沟与《封神演义》	247
(一) “倒回沟” 由来	247
(二) 倒回沟里的故事	248
(三) 《封神演义》成书过程	248
(四) 《封神演义》部分章回取材倒回沟	250
二十二 中原伏牛山区是我国中医药和道家养生的 发祥圣地	253
(一) 中原伏牛山地区远古生命信息的发现，昭示 早期人类存在	253
(二) 中原伏牛山区丰富的中药材资源是中医形成和 道家养生的基础	255
(三) 中原伏牛山区是我国中医的发祥圣地	256
(四) 中原伏牛山区是我国道家养生的发祥圣地	258
(五) 我国中医和道家养生在中原伏牛山区的传承与发展	259
二十三 墨子思想与伊尹德政观	273
(一) 墨子思想吸纳了伊尹德政观	273
(二) 墨子思想中伊尹德政观的来源	281
(三) 墨子思想中伊尹德政观的当代价值	283
后 记	286

第一篇

洪水及空桑 伊尹降人世



伊尹降世

在我国，大凡圣贤出世都有一段离奇传说。夏代的伊尹降生更是离奇。传说，他出生在滔天洪水的有莘国野外一棵中空的桑树内，庆幸遇有莘国采桑女仆施善抱回。有莘国君命庖人收养于庖厨之中，直至“长而贤”，成为商汤宰相，辅佐商朝四位帝王立国、执政。

这段有趣故事，发生在秦岭东延的中原伏牛山区，记载于《吕氏春秋》。

在伏牛山区一带散居的人们，早知道森林茂密的伏牛山，自古至今就有一个自然形成的小气候，正当高山之巅狂风暴雨时，山下却仍是湛蓝晴天。一旦山洪暴发，呼啸着穿越山下时，人们才知道山巅已降暴雨。居于伏牛山伊水之滨的人们，称这种现象叫“干发水”。有趣的是，《吕氏春秋》把这种“干发水”现象，演化成“石臼出水”、伊尹降生的离奇传说。

《吕氏春秋·本味》曰：“有旻氏（‘旻’同‘莘’，即有莘氏）女子采桑，得婴儿于空桑之中。献之其君，其君令嫪人（即庖人）养之，察其所以然。曰：‘其母居伊水之上，孕，梦有神告之曰：臼出水而东走，毋顾！明日，视臼出水，告其邻，东走十里而顾，其邑尽为水，身因化为空桑。故命之曰伊尹。’此伊尹生空桑之故也。长而贤，汤闻伊尹，使人请之有旻氏，有旻氏不可。伊尹亦欲归汤，汤于是请取妇为婚。有旻氏喜，以伊尹媵女。”^①

① 《吕氏春秋》，上海书店出版社，1986，第139页。



其意说，有莘氏的女子采摘桑叶，在中空的桑树里捡到一个婴儿，把他献给了自己的君主。君主命厨师喂养这个婴儿，并让他去了解这是怎么回事。厨师向君主报告说：“婴儿的母亲住在伊水边，怀了孕，梦见天神告诉她说：‘白里如果出了水就向东跑，不要回头看！’第二天，她看到白里出了水，就把情况告诉了她的邻居，向东跑了十里，回头一看，她的村子已是一片汪洋。于是她的身体变成了一棵中空的桑树。因此，给这个婴儿起名叫伊尹。”这就是伊尹出生在空桑之中的缘由。伊尹长大了很贤德。商汤听说伊尹贤德，就派人向有莘氏请求要伊尹，有莘氏不答应。伊尹也想归附商汤，于是，商汤就请求娶有莘氏女为妻。有莘氏很高兴，就把伊尹作为女子陪嫁的奴仆给了汤。

远古的自然现象和历史传说的巧妙融合，使撰著《吕氏春秋·本味》的“笔客”把贤圣伊尹离奇降世的神秘故事流传至今日。

传说往往隐藏着历史的真实颗粒。《吕氏春秋·本味》起码明确告诉了我们以下四个历史真实。第一，伊尹母亲为有莘国人，居于有莘国的“伊水之上”。显然，这里的“伊水”是在“有莘国”，而伊尹母亲正是居于“伊水”上游的伊河岸边；第二，伊尹名字由来，也正因为伊尹出生在有莘国的“伊水之上”，“故命之曰伊尹”；第三，伊尹自幼养育在有莘国君的庖厨之中；第四，伊尹长大后贤良有才，商汤听说后，使人向有莘氏请求要伊尹，有莘国君不给。于是，商汤就娶有莘氏女为妻，使伊尹作为陪嫁“送客”，一起到商汤侯国。上述四个问题，为我们研究伊尹里籍及其名字由来和有莘国与商汤侯国的地理位置，提供了重要依据。

除《吕氏春秋》多处记载伊尹外，我国其他古典文献中关于伊尹的事功记载亦颇多，归于一处，可以大致了解他的人生轨迹。

《墨子·尚贤下》曰：“昔伊尹为莘氏女师仆，使为庖人。汤得而举之，立为三公，使接天下之政，治天下之民。”

《史记·殷本纪》载：“伊尹名阿衡。阿衡欲奸（求见）汤而无由，乃为有莘氏媵臣（陪嫁男仆，即‘送客’），负鼎俎，以滋味说汤，致于王道。或曰，伊尹处士，汤使人聘迎之，五反然后肯往从

汤，言素王及九主之事。汤举任以国政。伊尹去汤适夏。既丑有夏，复归于亳。入自北门，遇女鸠、女房，作《女鸠》《女房》。”

《帝王世纪》云：“伊尹，力牧之后，生于空桑。”

“初，力牧之后曰伊摯，耕于有莘之野，汤闻，以币聘，有莘之君留而不进，汤乃求婚于有莘之君，有莘之君遂嫁女于汤，以摯为媵臣。至亳，乃负鼎抱俎见汤也。”

“伊摯丰下锐上，色黑而短，倮身而下声，年七十而不遇。汤闻其贤，设朝礼而见之。摯乃说汤，致于王道。”

“伊尹名摯，为汤相，号阿衡。年百岁卒，大雾三日，沃丁以天子礼葬之。”

“帝沃丁八年，伊尹卒，年百有余岁。”

根据《竹书纪年》等古籍记载和《夏商周断代工程年表》“夏公元前2070~前1600年”推算，伊尹当生于公元前1662年或之前，卒于公元前1562年，享年“百有余岁”。

伊尹是我国夏商时期一位奴隶出身的圣人。因聪明过人、博学多才，“始就于桀，以劝人臣之忠，后归于汤，以济天下之难”。商汤擢拔伊尹为右相，伊尹辅佐商汤完成灭夏兴商大业，德高望重，功绩卓著。汤尊其为“元圣”；因自幼养于庖厨，学有精湛庖厨技艺，被后世烹饪界尊为“厨圣”或“烹饪始祖”；由于他济世救人，创著《汤液经法》，中医药界钦敬其为“汤液圣”。古往今来，在我国历史上誉“三圣”于一身者，唯伊尹一人！他匡扶商王朝实施的德政观，和实践的精湛厨艺及《汤液经法》，至今我们仍在传承、沿用。

我国历代伟人和思想家，对伊尹的功德都给予了高度褒扬和崇高评价。伟大的战略家、思想家、政治家、新中国开国元勋毛泽东早年就评价伊尹说“伊尹道德、学问、经济、事功俱全，可法。”春秋时的儒圣孔丘，十分敬佩伊尹为人，赞扬伊尹说：“大贤唯有伊尹！”战国时平民圣人墨翟，感佩伊尹辉煌人生，说：“伊摯，有莘氏女之私臣，亲为庖人。汤得之，举以为己相，与接天下之政，治天下之民。”“《汤誓》曰：‘聿求元圣，与之戮力同心，以治天下。’”战国时的儒家孟轲，对伊尹功德



崇敬有加、高度评价，说：“伊尹耕于有莘之野，而乐尧舜之道焉。”“有伊尹之志则可，无伊尹之志则篡也。”及至宋代，宋真宗赵恒评价伊尹说：“始就于桀，以劝人臣之忠；后归于汤，以济天下之难。咸有一德，敷佑万方。大节昭明，嗣王服其训。”

伊尹的功德，蕴含着中华民族的智慧结晶，其历史贡献已成为中华民族的宝贵遗产。作为国史一个重要部分，作为中华民族优秀传统文化，我们应该认真地学习、研究、传承和创新，为实现中华民族伟大复兴的中国梦，鼓风扬帆，加油助力！

2011年9月，习近平同志在中央党校发表《领导干部要读点历史》的讲话，要求领导干部要“学习和发扬中华民族的优良传统”，“学习和借鉴中国历史上治国理政的丰富经验”，“学习中华民族优秀的传统文化和高尚的精神追求”。伊尹正是我们现代领导干部“正衣冠”的一面“镜子”，我们不妨先用伊尹这面“古镜”照照自己，然后再“洗洗澡”，“治治病”，看看我们自己究竟缺什么，应该补点什么，才称得上是“现代标准的好领导干部”！当然，对伊尹的德政观和事功不能全盘照搬，而是应有鉴别地加以对待，有扬弃地加以继承。

中国古文化是人类智慧的源泉。伊尹是商元圣、厨圣、汤液圣。他的做人、治国、养生之道，是人类的健康长寿密码！无论中国或他国，读懂伊尹，人类世界都将受益！

二

伊尹里籍及隐居

(一) 伊尹里籍说

夏商时代距今已有三四千年历史。伊尹是夏末商初人，是距今 3600 多年的商朝宰相，商汤称其为“元圣”；因他为民众寻药疗疾，以食疗和中药汤液救世济民，后世尊其为“厨圣”“汤液圣”。特别是他辅佐商汤主德政，辅佐四位商王立国的德政思想，在我国历史上影响极其深远。因此，在伊尹里籍或活动或卒葬或部族迁徙定居地，都留有他的遗迹或传说。人们为了感念伊尹功德，为其建祠、立庙者有之，堆冢建坟、举办各类祭祀活动者有之，历史上各时期、各类纪念伊尹的建筑物不胜枚举。至于伊尹里籍、隐居之地，更是说法不一，见仁见智，各有所执。

关于伊尹里籍，虽古典文献有载，但后人理解、认识不一。归纳起来，涉及今天的陕西、山东、河南三省的六个地方，共有六种说法：陕西合阳说；山东曹县说；河南杞县或开封陈留说；河南伊川说；河南嵩县说；河南栾川说。本节首先介绍前四种说法，后两种说法在后两节作详细介绍。

1. 陕西合阳说

主张陕西合阳说的理由是：

(1) 据宿育海、夏商《天下第一名相——烹饪鼻祖伊尹是哪里人》^①

^① 据 2010 年 11 月 29 日《新华网》“副刊频道”转载《西安晚报》宿育海、夏商《天下第一名相——烹饪鼻祖伊尹是哪里人》发文。