

图说中华五福文化丛书

图说寿文化

殷伟 程建强 编著



清华大学出版社

作者简介

殷伟，现任新加坡世界中华传统文化交流会执行会长，专攻中国传统文化研究，著作甚丰，颇有影响。著有《中国酒史演义》、《中国茶史演义》、《中国沐浴文化》、《沐浴中的女性》、《中国鱼文化》、《钟馗》近50种。

程建强，20世纪80年代初留学俄罗斯，在莫斯科攻读博士学位。现为北京大学政府管理学院研究员，著有《图说剑文化》等专著和论文。







图说寿文化

殷伟 程建强 编著



清华大学出版社 北京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目 (CIP) 数据

图说寿文化 / 殷伟, 程建强编著. —北京: 清华大学出版社, 2013

(图说中华五福文化丛书)

ISBN 978-7-302-31253-6

I. ①图… II. ①殷… ②程… III. ①传统文化—中国—图解 IV. ①K203-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第001778号

责任编辑: 徐 颖

装帧设计: 李文建

责任校对: 王凤芝

责任印制: 杨 艳

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦A座 邮 编: 100084

社总机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 保定市中画美凯印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 168mm×210mm 印 张: 9 字 数: 162千字

版 次: 2013年5月第1版 印 次: 2013年5月第1次印刷

印 数: 1~6000

定 价: 45.00 元

产品编号: 044496-01

序

中国民俗源远流长，丰富多彩，它深深植根于世代民众的日常生活，是人民集体深层心理的文化积淀。即如这套《图说中华五福文化丛书》所论说的五福——福、禄、寿、喜、财，不仅存在于人们的相互祝颂和自身祈愿之中，而且还以众多富有民族特色的具象化形式存在于我们身边，包括饮食衣着、佩饰器物、书法绘画、歌舞戏曲，等等，与我们的日常生活发生千丝万缕的联系，为大众所喜闻乐见。虽然随着时代的改变，这些具象化形式也会发生某种程度的变化，甚至加入了一些时尚的元素，但其中的精气神没有变，仍然让人能够一眼看出“这就是咱们中国自己的”，因而感到格外亲切。只要看每年的春节晚会，就可以知道其中包含多少五福文化的因素，在某种意义上甚至可以说没有五福文化就没有春晚。2012年4月，邮电部特地发行了一套福、禄、寿、喜特种邮票，受到广大集邮爱好者的欢迎，也是一个生动的例证。然而，对于五福文化的历史变迁和其中所包含的深层意蕴，我们恐怕又说不出多少道道来，这也可以说是“身在福中不知福”。可见，包括五福文化在内，中国民俗学的研究真是一门与老百姓息息相关而又博大精深的学问。

我国古代的史籍、文集、方志中记载着丰富的民俗资料，但真正学术意义上的民俗学研究，则是五四新文化运动后才逐步兴起的。1918年，刘半农等人发起“征集全国近世歌谣”活动，编辑《歌谣选》，事后又出版《歌谣周刊》向全国发行。1925年春节期间的，顾颉刚等人到妙峰山进行民俗调查，调

查报告先是以“妙峰山进香专号”的形式发表在《京报副刊》上，后又结集为《妙峰山》一书印行。1927年，顾颉刚发表《孟姜女故事研究》。以上都是中国民俗学研究中较早的标志性的事件，早为人们耳熟能详。虽然时间过去了将近一个世纪，但前辈开创的学术传统一直延续到今天。殷伟兄著这套《图说中华五福文化丛书》所做的工作，和前辈开创的学术传统正是一脉相承，因此是很有意义的。

我和殷伟兄是大学同窗，朝夕相处四年，有很多共同语言。我对戏曲有兴趣，而殷伟兄很早就下工夫研究戏曲，曾深入“京剧鼻祖”程长庚的故乡——安徽省潜山县，对程长庚的史迹作过详细调查，并涉足电视剧，与人合作创作《卖油郎独占花魁》、《大老板程长庚》等，其中《大老板程长庚》获中宣部五个一工程奖和飞天奖，其艺术价值得到高度评价。其后殷伟兄阅历愈广，但始终钟情于传统文化，为弘扬民族优秀文化焚膏继晷，不遗余力，先后著有《中国文人闲情雅趣丛书》、《中国民间吉祥文化丛书》、《中国文人生态文化丛书》等，涉猎之广，思考之深，都为我深深折服。这套《图说中华五福文化丛书》，选题充分考虑了广大民众祝愿国泰民安、幸福吉祥的心理及了解传统文化的渴望，编撰体例也极富特色，既具有厚重的内涵，又具有活泼的形式，图文并茂，雅俗共赏，可以说是一套接地气、有底气的好书，它受到广大读者的欢迎，是完全可以期待的。

赵山林

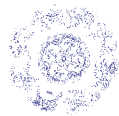
华东师范大学著名教授，戏曲史专家

目 录



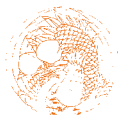
第一章 寿神崇拜 〇〇一

寿星二说	〇〇四
南斗星君	〇一二
南极仙翁	〇一八
彭祖无极	〇二二
王母娘娘	〇二五
麻姑献寿	〇三一



第二章 庆寿典故 〇三七

蟠桃盛会	〇四〇
八仙庆寿	〇四五
东方朔偷桃	〇五三
惟仁者寿	〇五七
大德必寿	〇六〇
寿比南山	〇六四
寿山福海	〇六八



第三章 奇寿百态

〇七五

九转炼丹	〇七八
陈抟书寿	〇八一
海瑞寿字	〇八五
慈禧寿字	〇八九
百寿祥图	〇九二
百寿屏风	〇九五
寿字景观	〇九八



第四章 寿诞颂歌

一〇三

祝寿习俗	一〇六
寿龄雅称	一一一
举觞祝寿	一一五
寿桃寿面	一二〇
寿联趣谈	一二四
携诗贺寿	一二八
祝寿笑话	一三一



第五章 吉祥寿图

一三五

寿字溯源	一三八
------	-----

百寿图	—————	一四四
万寿图	—————	一五〇
寿字纹	—————	一五三
松鹤寿图	—————	一六二
寿图建筑	—————	一六六



第六章 寿星秘诀 一七一

曹 操	—————	一七四
孙思邈	—————	一七六
苏 轼	—————	一八〇
陆 游	—————	一八三
石成金	—————	一八八
齐白石	—————	一九二

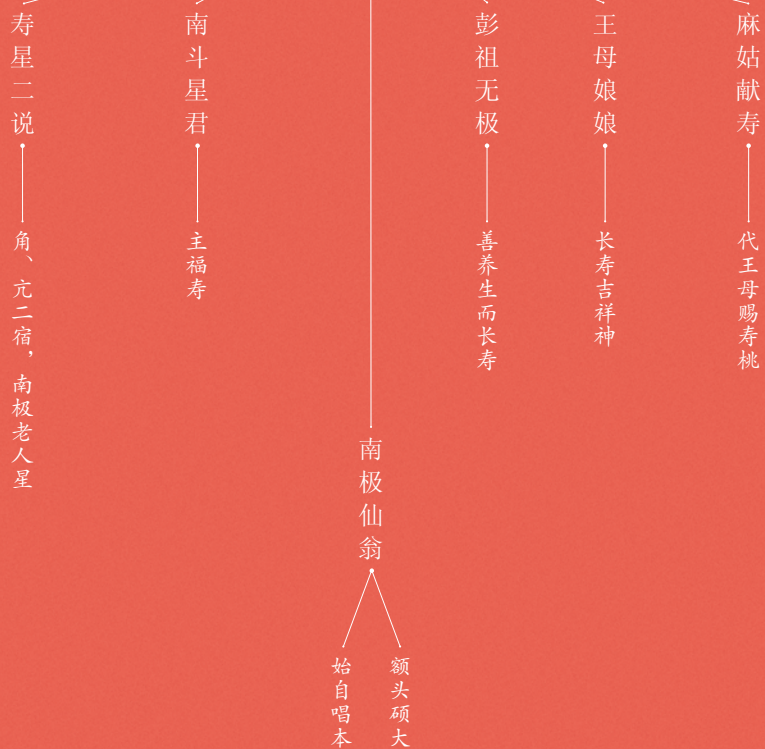
后 记	—————	一九七
索 引	—————	一九九
参考文献	—————	二〇〇



第
一
章



寿神崇拜



寿星二说

寿星是与福星、禄星一样最受人们尊奉的吉祥大神，寿星也是寿神中影响最大的神灵，原本是星宿，后附会为神名，民间把寿星看作是主宰人间寿夭的最大神灵。



祥云上站着的寿星手托寿桃，突出特征就是硕大无比的脑门。

祥云上站着的禄星作员外郎打扮，头上插戴富贵牡丹花。

祥云上站着的福星身穿大红一品大员官服，腰系玉带，五绺长须，慈眉善目。

《斗方寿字》 [清] 芜湖 作

作为星宿的寿星，一说是指二十八宿中东方苍龙七宿中的第一宿和第二宿，即角、亢二宿。二十八宿中东方苍龙七宿依次为角、亢、氏、房、心、尾、箕，成苍龙形状。其中角宿有二颗星，因其

似羊角，故名角，在东方苍龙七宿中如龙角；亢宿有四颗星，直上高亢，故名亢，在东方苍龙七宿中如龙头。现代天文学将此二宿归入室女座，其中角宿二星是一等亮星，每年5月初傍晚在东方低空出现。《尔雅·释天》说：“寿星，角亢也。”郭璞注说：寿星位于各宿之首，角、亢是各宿之长，所以叫寿星，主长寿。

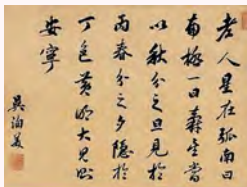


南唐王氏墓志盖星象图（江苏邗县出土）

志盖顶部内周刻日、月、华盖和勾陈星宿、八卦，中刻十二生肖，外刻二十八宿，墓志斜刻的四面刻四象。

另一说寿星指南极老人星。汉人司马迁《史记·天宫书》称在西宫狼星下方靠近地平线处有一颗亮星叫南极老人星。南极老人星出现，则政治安定；南极老人星不见，就会发生战争。老人星为天子显示寿命、国运长短的征兆。所以历代

帝王对老人星恭奉有加，祈望老人星能降福于己，确保国祚永宁。老人星成了国家祸福的象征和保护神。



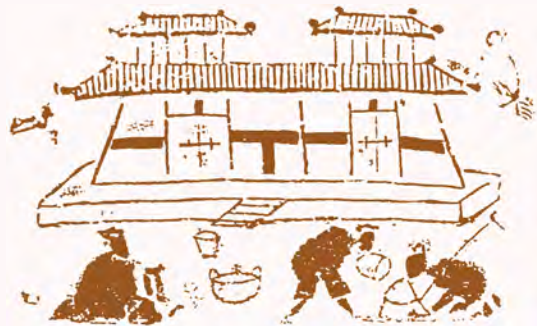
《寿星图轴》 [明]顾见龙 作

诗堂：老人星在弧南，曰南极，一曰寿星，当以秋分之旦见于丙春分之夕，隐于丁色黄明大见则安宁。吴洵美。

南极老人星最初为掌国运兴衰、国命长短的神灵，后来才引申为主人寿长短的神灵。唐人张守节《史记正义》对老人星的职能作了引申，认为老人星既然主国家命运，也就能主宰君王之寿命长短。唐人司马贞《史记索隐》解释说：“寿星，盖南极老人星也，见则天下理安，故祠之以祈福寿。”在这里司马贞已将寿星当作主人间福寿之神，老人星已由专司君王寿命扩大到掌管天下人寿命，成为人人崇拜的寿神，其与帝王有关的色彩渐趋淡薄。

寿星的人神化与祭祀风俗有关。中国古代祭祀寿星，皆列为朝廷祀典，并且历史悠久。《通典》说：周代礼制秋分在南郊祭祀寿星。《楚辞·九歌·云中君》、《史记·封禅书》都说供奉寿星有专门的寿宫，祭祀寿星是为了求寿。到了东汉时期，祭祀寿星又与敬老活动联系起来，每到仲秋之月都要举行敬老与祭祀寿星的活动。

《后汉书·礼仪志》说：汉代注重敬老，凡是70岁以上的老人，政府都授以顶端有鸠装饰的王杖，还要在国都南郊老人庙祭祀老人星。鸠杖是老人的标志，后来的寿星手不离拐杖，大概与此有些渊源关系。



敬老图（一）（汉画像石）

四川彭县出土的画像砖，刻的是一座上有天窗、下有台阶的仓库，仓库前放置着量器，量器右边有一手扶鸠杖的老人，躬身坐在地面，手扶粮袋，中间一人正从仓库里拿出粮食倒入老人的袋中，左边有一身穿长服的官员，正坐在席上挥手示意。这是汉代对持鸠杖老人的优待，免费发放粮食，以示养老敬老。



敬老图（二）（汉画像石）

四川成都曾家包汉墓出土画像石，画面左边是一座有天窗的仓库，仓库前有一人手持装有粮食的器皿，正向大树下手执鸠杖席地而坐的老人走去。这是汉代对持鸠杖老人免费发放粮食，以示养老敬老行孝。反映了汉代对持鸠杖的老人的优待。

右图是家居日常生活，这是一座柱梁式木建筑两层楼房，楼上夫妻在交谈，楼下大门口，婢女正要出门。

《通典·礼四》说，从唐代开元二十四年（736）开始，皇家规定将角、亢与南极老人星都当作寿星，并设坛合祭，从此，二寿星崇拜遂合而为一。

由于皇家祭祀寿星与敬老活动相结合，民间也逐渐形成了相应的祈寿、祝寿的礼俗，并将寿星遂定格为一位拄长杖的老人形象。

《汉乐府·长歌行》是较早描述寿星形象的诗篇，诗说：

仙人骑白鹿，发短耳何长。

导我上太华，揽芝获赤幢。

来到主人门，奉药一玉箱。

主人服此药，身体日康疆。

发白复更黑，延年寿命长。

诗中描写了想象中住在西岳华山的神仙老寿星的形象。这位传说中的老寿星因服用了红色灵芝而康健长寿。

南宋时的寿星像拄着长长的拐杖。明朝，寿星长头短身的形象逐渐突出。吴承恩《西游记》第七回所描绘的寿星说：“霄汉间出现老人，手捧灵芝飞蔼绣，长头大耳短身躯，南极之方称老寿——寿星又到。”近代以来，寿星的形象更具喜庆色彩，深受百姓喜爱。寿星为一位白发老翁，白须飘逸，长眉间透着慈善，手持龙头拐杖，最突出的是那长而大的光秃秃的脑门，民间称为“寿星头”。



福禄寿（清代缂丝）

关于寿星的大脑门，还有一则传说：寿星母亲怀上寿星九年，尚不能分娩。母亲十分着急，竟然问肚子中的孩子：“儿啊，你为什么还不出？”寿星在娘胎中说：“如果家门口的石狮双眼出血，我就要出生了。”这话被隔壁的屠夫听到了，就用猪血涂在石狮双眼上。母亲告诉了肚中的孩子，寿星便急忙从母亲腋下钻了出来。因为未足年份，寿星的头就变得长而隆起了。这则传说编造寿星超乎寻常的怀胎时间，无非是要说明寿星的生命非同一般，他自己能长寿，也能赐给人们长寿。

民俗年画《寿星图》是人们喜爱的吉祥物，图上那慈眉善目的寿星老人满足了人们健康长寿的美好祈望，人们视之而心旷神怡，得到一种心理的满足、精神的安慰。



《五福寿星图》（天津杨柳青年画）

画中长头大额、白须飘拂的寿星，一手执如意，一手托仙桃，前有和合二仙，左右有鹤鹿，后有童子持杖，上有五只蝙蝠飞绕，反映了民间对五福长寿的祈望。

民间《寿星图》中寿星手拄龙杖托仙桃，还多点缀有松、鹤、龟、桃、灵芝、葫芦等长寿吉祥物，更增添了吉祥的意味，突出了长寿的主题。如《松鹤延年》绘寿星骑着仙鹿，奔跑在青松下，回首望着鹤飞云天的图像，青松、白鹤、仙鹿都意寓着长寿，寿星手持遮阳扇，神采奕奕，保佑人们延年益寿。旧时人们多以此类图祝贺老人长寿，每当逢年过节，家有老人的儿孙总要在中堂挂一幅《寿星图》以表示祝福老人健康长寿，两侧楹联多是“福如东海，寿比南山”之类。

民间常将寿星和福星、禄星凑在一起，合称“福禄寿三星图”，三星分别代表着福运、官禄、长寿，最受人们尊奉，在民俗年画中也最为常见，如清代安徽濉溪年画《三星在户》、清代江苏苏州桃花坞《三星图》，等等。



《三星在户》（清代安徽濉溪）

南斗星君

在民间俗神当中，有一位主福寿的南斗星君。有人说南斗星君就是南极老人、南极大帝，又称为南极仙翁。考证其源流，其实三者各不相同。



《南斗星君》

南斗星君是道教中重要的天神，掌管南斗六星。《星经》云：“南斗六星，主天子寿命。”据说，南斗星掌理人类的寿命长短，民间流行“南斗主生，北斗主死”的说法。道教吸收后将南斗六星神格化，成为司命主寿的六位星君。

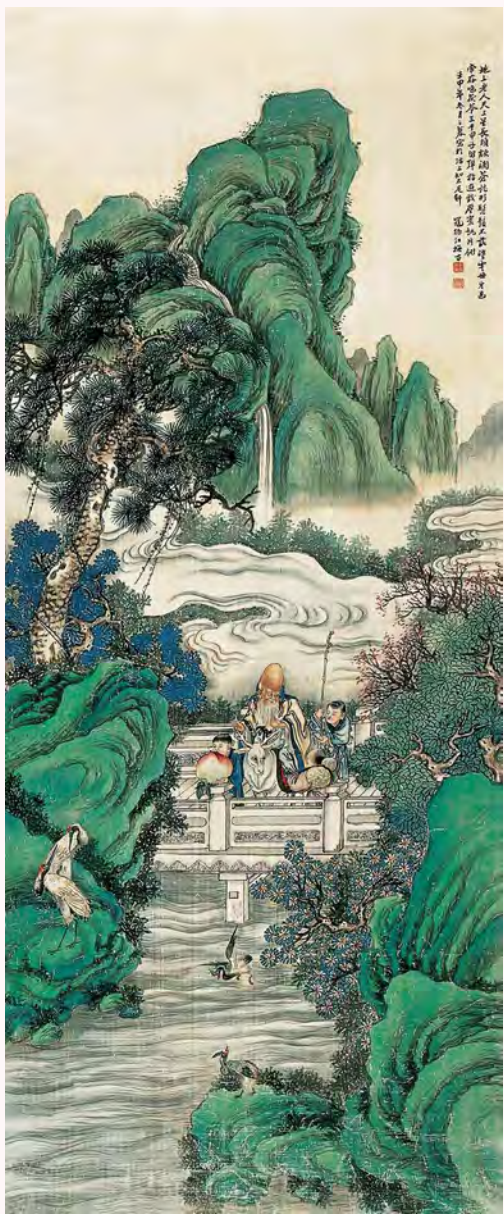
南斗星位在南方，为六星组成，形状似斗，所以名叫南斗。唐人杨炯《浑天赋》说：“南斗主爵禄，东壁主文章。”

南极星又称寿星、老人星、南极老人星、南极老人。《史记·封禅书索隐》说，寿星，就是南极老人星，奉祀他求祈福寿。这老人星又叫做南极老人。《史记·天官书》说，狼比有大星，叫做南极老人。唐人李白《与诸公送陈郎将归衡阳》说：“衡山苍苍入紫冥，下看南极老人星。”杜甫《覃山人隐居》说：“南极老人自有星，北山移文谁勒铭。”



《南极老人应寿昌》 赵叔孺 作

沈尹默题：杖履春风具四时，仙家日月本迟迟。
千年桃实凡三熟，方朝依然是小儿。



《地上老人天上星》 [清]寇振江 作

综上所述，南斗有六星，主福寿；南极为一星，主福寿。至于南极仙翁，则俗喻人们的长寿，既非南斗星，也非指南极星。南斗星与南极星都是自然界星辰，民间相信，这些星辰具有决定人类命运的超自然力，从而被人们作为寿神崇拜。

南斗星君信仰，同日月、星辰、北斗等自然崇拜一样，由来已久。先秦时期，就已有专祀南斗的庙堂。秦灭六国，天下一统，秦始皇就命令建立国家级的南斗庙。南斗就是二十八宿中的斗宿，即北方玄武七宿的第一宿。宿，指的是列星，如同一群星的宿舍，故南斗不是一颗星，它包括了六颗星。南斗的位置与北斗相对，所以称南斗。

古人认为南斗星君主寿命、主爵禄，这大概是世俗与权贵同为祈望的，所以在古人星辰信仰中，占有重要地位。《星经》就说：“南斗六星，是主天子寿命，亦云主宰相爵禄之位。”

道教典籍《上清经》更把南斗六星的职责具体化：

第一天府官，为司命星君。

第二天相官，为祀禄星君。

第三天梁官，为延寿星君。

第四天同官，为益寿星君。

第五天枢官，为度厄星君。

第六天机官，为上生星君。

这样一来，南斗六星就被神化，成为六个司命星君。

大概在三国时期，人们把南斗星君形象化。民间流行起“南斗主生，北斗主死”的俗信，最早见于晋人干宝《搜神记》卷三，故事说的是颜超求寿。

三国时魏国有个术士叫管辂，相面最准。一天，管辂见到颜超，一看他面相，知道他将不久于人世。颜超的父母一听急了，忙叫管辂为他19岁的儿子想想办法。管辂就对颜超说：“你赶紧准备一坛好酒，再准备一盘鹿肉干，卯日那天，你到麦地南头的大桑树下，那里有两个老人在下围棋，你不要说话，只管给他们斟酒添肉，喝完了再倒，直到酒喝完、肉吃完为止。他们要问你话，千万别说一字。照我说的去做，你恐怕就有救了。”颜超依言而行，果见两位老人下围棋，立即斟酒添肉，两个老人只管一边下棋，一边喝酒吃肉。酒过数巡，北边那位老人忽然发现了颜超，大声问道：“你在此干什么？”颜超赶紧跪下，一言不发，只是磕头。两个老人商量说：“吃了他的酒肉，怎么也得帮他的忙。”北边那位老人说：“文书已定，寿在19。”南边那位老人说：“拿文书来我看看。”一看颜超寿命果然只有19岁，于是，取笔一勾，对颜超说：



南斗星君图



《赵彦求寿》（清代年画）

“回去吧，让你活到99。”颜超大喜，叩拜而回。看来神仙也接受贿赂，与人大开方便之门。颜超回来问管辂怎么回事，管辂说：“北边坐的老人是北斗，南边坐的老人是南斗，南斗主生，北斗主死。凡人受胎，皆从南斗过北斗，所有祈求，皆向北斗。”明人罗贯中在《三国演义》第六十九回“卜周易管辂知机，讨汉贼五臣死节”中也演义了这个故事，只是把颜超改作赵颜。

管辂指点颜超求寿的故事，后世流传极广，民间年画也多以这个故事入画。在民间有专祀南斗星君的庙宇，叫南斗星君庙，俗称“延寿司”。

江苏无锡的南斗星君庙十分著名，清代康熙皇帝曾特意写了一幅匾额“光耀南天”，赐给了此庙。中国台湾崇拜寿神南斗星君的寺庙有台南县新市乡的天一堂、高雄县阿莲乡的南安宫、宜兰县冬山乡的振兴堂等。

南 极 仙 翁

南极仙翁的形象极有趣，逗人发笑：身材不高，弯腰弓背，一手拄着龙头拐杖，一手托着仙桃，慈眉善目，笑逐颜开，白须飘逸长过腰际。最突出的是他那硕大的脑袋，特号的大脑门儿更是耀眼。在寿神的许多画像中，有时他还骑在仙鹿上，将福、禄、寿集于一身。在人们的心目中他根本不是什么“星”，而是一位慈祥 and 善的长者，是一种吉祥的象征。



南极仙翁

寿星自先秦以来，历代王朝皆被列为国家祀典，至明代始停止祭祀。国家礼典虽废，南极仙翁却广为流传，如家喻户晓的鼓子曲《白蛇传·盗灵芝》里的南极仙翁是一个好心肠的老神仙。白娘子

饮雄黄酒而现出原形，吓死许仙。
白娘子为救许仙，潜入昆仑山盗取灵芝仙草，“白蛇女，上仙山，去盗灵芝。盗来了灵芝，下了山。白鹤童子拦住路，二人山下排队端。南极仙翁也来到：‘白蛇女为何盗仙丹？’白蛇女双膝扎跪苦哀怜：



《盗草救夫》（北京北海公园长廊彩画）

‘尊一声寿翁南极仙翁……’”南极仙翁听了白娘子一番诉说，了解到白娘子的遭遇，非常同情，怜而赠以灵芝，最后，白娘子用这灵芝救活了许仙。这里的南极仙翁是一位颇具同情心的老人，他善良的性格特征随着《白蛇传》的广为流传而为世人知晓。

《古今图书集成·神异典》中有一则南极仙翁的故事：北宋仁宗嘉佑八年（1063），一位不知来自何方亦不知姓名的道士模样的老人出现在京城。他在大街上转来转去，时而停下来占卜。老人身材不高，而头却约有身长的一半。他看似一位上了年纪的老者，但腿和腰却特别硬朗，令人感到他绝非常人。他喜欢喝酒，见酒铺便径直走进去，大口大口地喝个痛快，喝得最多时也脸不变色，同往常一样。最初人们对他并不十分注意，但不久这位老者便成了人们议论的中心。好事者毫无顾虑地接近他，认为他的相貌奇特，有人还甚至画他的像，但他却不动气，依旧坦然。这么一来，关于他的传闻越来越多，越传越广，连皇帝的侍卫都听到了。侍卫把街头巷尾的议论报告了皇帝，仁宗皇帝亦挺感兴趣，遂传旨带老人进宫。老人进宫见到皇帝竟毫无惧色，显得落落大方。仁宗皇帝命侍卫抬出一石酒给他喝，并说愿喝多少就喝多少。老人高兴得手舞足蹈像小孩一般，

那迫不及待的喝酒方式宛如久旱逢甘露。仁宗皇帝及众位在场者被他的行为惊得目瞪口呆，而他喝了七斗酒后，却悠然自得地从御前退了下来，片刻间不见踪影。次日司天的官员慌忙进宫上奏皇帝说：天上老人星到了御前之后忽然不知去向。仁宗皇帝思忖：看来，那位老人可能是天上老人星的化身，难怪那样能喝酒。

还有传说称，唐玄宗时期老人星曾在一位名叫邢和璞的人面前出现过。在元明杂剧中，有一本《南极登仙》、一本《群仙祝寿》、一本《长生会》，宝卷《三仙宝传》中都有南极仙翁的记载。在这些戏曲中，寿星的打扮是“如意莲花、鹤氅、牌子、玎铛、白发、白髯、执圭”，与后来流行的寿星模样有些区别，不是光脑袋，也没有拄杖。长头大脑门的寿星像大约是明末定型的，一直沿用到现在。

道教尊神中有一位南极长生大帝，不少人顾名思义，认为他就是广受中国人喜爱的福禄寿三星中的寿星南极仙翁，如中国道教协会印制的《道教常识》明言“南极长生大帝，又称南极长生司命、南极仙翁或寿星”。

其实，南极长生大帝是一位地位崇高，神通显赫的大帝，与坊间常见的那位捧桃扶杖、头额高隆的老寿星是两回事。闵智亭



《南极仙翁图》 [明]陈洪绶 作

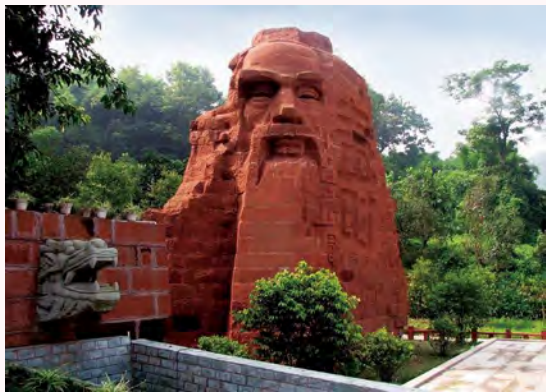
《道教仪范·南极寿星圣班》中所列神名有：“南极长生大帝统天元圣天尊……南极福星天德星君，南极禄星天佑星君，南极寿星老人星君……”可见，二者并非一神，用现在的话来说，南极长生大帝是福禄寿三星的“主管领导”。这位南极长生大帝圣号为“高上神霄玉清真王南极长生大帝统天元圣天尊”，居高上神霄玉清府，仅次于三清、四御而位居雷霆九宸高真之首，专制九霄三十六天，统率雷部，遥领日宫。传有神霄雷法下界流传，道教神霄派奉为宗师。



南极长生大帝

彭祖无极

彭祖以善养生而长寿著称，也是人们崇拜的寿神。彭祖在先秦典籍中被称作老彭。《论语·述而》说的老彭即彭祖，把彭祖与“好古”联系起来，即包含了彭祖长寿的意思。《庄子》中的诸多篇章都涉及了彭祖养生长寿的故事，传说彭祖得道后，从有虞时期活到了五伯时期。



中华养生第一山四川彭祖山下彭祖石雕

彭祖是如何得道而致长寿的呢？

《刻意》篇作了回答：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者所好也。”原来，彭祖得道长寿的秘诀在于采用了导引行气养生的方法。《荀子·修身》也称彭祖为“治气养生”之人。在先秦典籍中，彭祖是一位靠导引行气之术而活了800岁的长寿之人。后来，道教将其列为仙真，并为其增添了服药、房中术等道术，其身世、经历也逐渐被编排得更为



丰富。相传彭祖自编的《长寿歌》道出了其长寿的秘诀：

茗溪碧水丁冬日夜流，问君何以能得享高寿？
淡泊甘蔬吾不饘旨酒，调和化纳饭后百步走；
拳术常运服劳自动手，沐日颜黝空气通窗牖；
遇事不怒坦荡无忧愁，若能遵行定卜登上寿。

晋人葛洪《神仙传》所记彭祖故事最为丰富：彭祖不恤世务，唯以养生治身为事。到了殷朝末年，已经767岁，可是丝毫没有衰老的现象。殷王获得这个消息，想礼聘他为大夫，彭祖却借口生病，足不出户。彭祖精通补导术，并时常服用肉桂、云母粉、麋角散。他居家的时候，与常人没有两样，只是经常做腹式呼吸。所谓腹式呼吸，就是从早上开始到正午，一直端坐着，揉揉眼睛，摩擦摩擦身体，用舌头舔舔嘴唇，吞下唾液，然后深呼吸数十次。做完腹式呼吸后，才开始日常的行动。其养生之道深得殷王羡慕，殷王亲自去问他养生之道，他却不肯告诉殷王。

殷王为了想知道延年益寿的方法，就派遣后宫的采女去请教彭祖。彭祖回答采女说：“我认为一个人应该尽量地摄取美好的食物，穿着华丽的服饰，最好还要能够精通阴阳、位居高官。如果身体健壮，面部红润，老而不衰，照样能延年益寿，永远活在



彭祖经常做腹式呼吸

世界上，不为寒暑风雨影响，不为鬼神精灵侵犯，不为凶器恶兽伤害，不为喜怒哀乐、毁誉褒贬牵制；这是作为一个人最理想的境界。如果能够适当地养气，起码能够活到120岁；如果懂得道，就能活240岁；如果能彻底明白道理，就能长生不老。”彭祖还将服气法和吐纳导引等要旨传授给采女；采女回去后，又将这些方法传授给殷王。殷王尝试了以后，发现果然非常有效，就想独享这种法术，下令凡是传彭祖道法者诛，又准备加害彭祖。彭祖知之，悄然而去，不知所在。看了彭祖的故事以后，我们可以体会到古代中国人对永生不死境界的渴望。

彭祖是道教的尊神，更是民间长寿的象征，其画像最迟在明朝已出现。

彭祖形象为浓眉细眼模样，秃头黑胡子，手里也持有一根象征长寿的鸟头长拐杖，其表情沉静，略显呆滞，符合传说中平静无为、只重养身的性格。现今为老人祝寿几乎不用彭祖像，而多用南极寿星像，可能是彭祖像与南极寿星像相比，缺乏勃勃生气的缘故。看来，中国人追求长寿，并不只要求死气沉沉地活着，而是要求活得有滋有味，有所作为。如果说彭祖与祝寿活动还有一点联系的话，那就是寿联中有时也出现他的名字，如：“福禄欢喜，彭祖无极。”



《列仙佛奇踪》彭祖像（明刊月旦堂本）

王母娘娘

王母娘娘就是西王母，简称王母，原为古代神话中的女神，后经道教增饰奉为女仙领袖。

西王母始见于《山海经》，是个介于人兽、人神之间的怪物，其职掌“司天之厉及五残”，属凶神。在《竹书纪年》和《穆天子传》中，西王母的形象发生了很大变化，其女性的身份已确定，是个人间的女王。



甘肃泾川县回山西王母原始形象浮雕

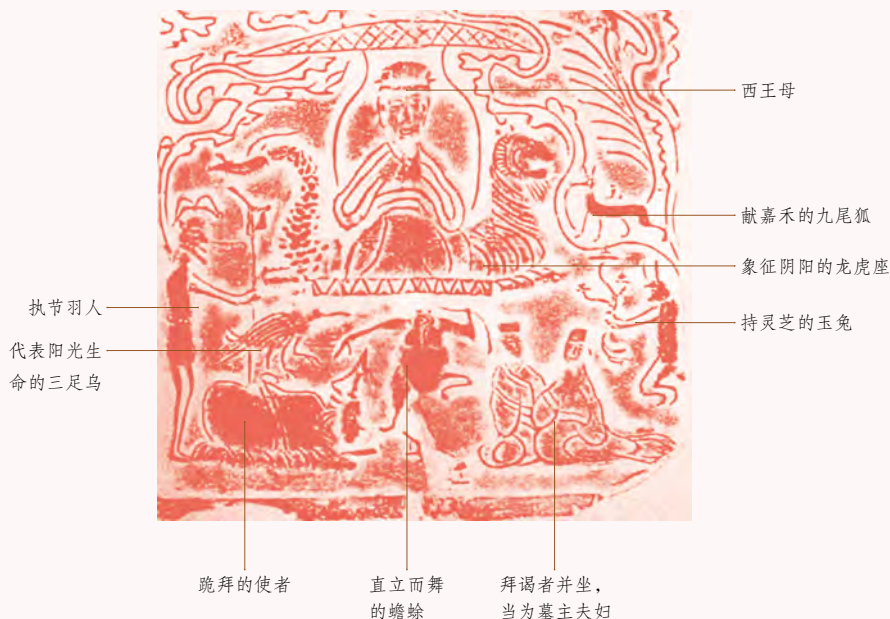
到《汉武故事》、《汉武帝内传》等中，西王母则完全演化为绝色女仙，在女仙中的地位至高无上。王母娘娘相貌在30岁左右，雍容华贵，容貌绝世，出门巡游乘紫车，玉女驾车，青鸟护卫，如云的青气缭绕四周，一派飘逸逍遥的景象。她的神职也发生了根本变化，不再掌管瘟疫、刑罚之职，而是以赐福为主要司职。而且，王母娘娘还成为长寿的象征，民间祈寿往往拜祭王母娘娘。两汉时期的司马相如和扬雄将王母娘娘描绘为吉祥寿星。





西望瑶池一醉狂
玉皇亲捧酒
同口吟
任熏
画

《瑶池霓裳图》 [清]任熏 作



《西王母》（四川新繁出土汉画像砖）

画面正中部瓶形龕内西王母笏袖坐在象征阴阳的龙虎座上，周围分别有执节羽人、代表阳光生命的三足鸟、直立而舞的蟾蜍、持灵芝的玉兔、九尾狐及跪拜、拜谒的人像等。

王母娘娘成为长寿吉祥神，主要在于她有不死药。嫦娥奔月神话的产生和传播，使王母娘娘的不死药名声大噪。羿是射杀九日解救天下旱灾的英雄，他射日得罪了东方天帝帝俊，被贬到凡间。羿为了重新回到天上，就向王母娘娘求得了不死药。结果，他的妻子嫦娥偷吃不死药后，飞奔到了月宫里。嫦娥故事离不开不死药，而这不死药的主人便是王母娘娘，掌握着不死药的王母娘娘理当然是寿星。



西王母

侍女

嫦娥

麻姑

《嫦娥献寿》 [清]改琦 作

款识为唐代李商隐《嫦娥》诗：云母屏風影深，长河渐落晓星沉。嫦娥应悔偷灵药，碧海青天夜夜心。七芗居士改琦。



《月殿嫦娥图》 [明]张路 作

传说，不死药生长在昆仑山，即王母娘娘诞生之地。昆仑山盛产不死树，不死药是从不死树中提炼出来的。王母娘娘不仅是昆仑山的不死药的提炼者，而且掌管着昆仑山的不死药。王母娘娘由丑怪之神蜕变为漂亮女神之后，仍掌管着这种不死药，而且由此成为赐长寿之神。

随着王母娘娘由昆仑山神上升为天神，不死药的产地也由昆仑山移到了月宫。提炼不死药的不死树也有了具体所指，这就是月中桂树。而且，人们还为不死药加入了灵芝。桂花与灵芝都是中医认为有益年延寿功效的药物，也是中国人信仰中具有人长生不老力量的神物。桂树的药用价值早就为古人所发现，出于对桂树药物功效的崇拜，古人为桂树添上了种种神秘的色彩，编造了种种神话传说。

传说吴刚伐桂树，随砍创口随合，意味着桂树为不死树。桂树被说成是月中不死树之后，人们又想象人间的桂树是月宫中桂树落下的桂子生成，桂树也就成了来历不凡的神树。所以，人们又称桂树为月树，相信食



西魏时期敦煌壁画《西王母巡游》（莫高窟第249窟，窟顶北披）

窟顶的西王母身穿大袖长袍，头梳高髻，一副面目端正的贵妇形象，乘四风驾车，风车顶置垂盖，杆头挂彩幡，车尾斜插旌旗，随风飞扬。车旁有鲸鲵文鳐腾跃，前后有飞天，两旁有方士骑坐彩凤，举幡持节相随，前有乌获、羽人开道，车旁白虎奔跑，车后开明神护卫，上有白鹭俯冲飞临。画面下部绘山林动物，有悠闲漫游吃草的野牛、伸颈嚎叫的犀牛和惊跑奔逃上山的驯鹿。

桂能长生不死，飞升成仙。桂树如此神奇，所以被用作制作不死药的原料。

不死药的另一原料灵芝，也是具有奇特药用价值和蕴涵着神秘观念的神物。灵芝是珍贵的草药，其治病、滋补的功能早为古人所知。三国魏曹植《灵芝篇》专赞灵芝：“灵芝生天地，朱草被洛滨；荣华相晃耀，光采焕若神。”可见古人对灵芝的珍视。由对灵芝的珍视而产生崇拜，灵芝遂成为驻颜回春、延年益寿的神物。中国人对灵芝延年益寿的神力信仰源远流长，所以，王母娘娘的不死药以灵芝为原料之一。由此可见，在人们的心目中，由桂与灵芝这两种神奇的植物配方而成的不死药，会具有何等奇特的功效。

麻
姑
献
寿

为老人祝寿，还有男女之别，男的挂男寿星图，女的挂女寿星图。女寿星图通常画的是麻姑，如《麻姑献寿》。

麻姑美如天仙，作腾云驾雾状；或作飘然行走状；或双手托盘作奉献状，盘中一壶美酒，几枚仙桃，酒是自酿的长寿酒，桃是王母娘娘所赠寿桃；或肩荷一细竹枝，枝上挂一壶美酒，一童子背一巨大的仙桃相伴相随。不管哪种麻姑图，桃和酒是必不可少之物，因为桃和酒是长寿的象征，麻姑献寿便是通过献桃与酒来表现的。在明代即有画家作《麻姑献寿图》，作为人祝寿的礼品。



绢本麻姑 [清]朱希曾 作



麻姑为道教所尊的女仙，事迹最早见于葛洪《神仙传·麻姑传》。

麻姑是个手指像鸟爪的仙女，后汉桓帝时，某年的七月七日，神仙王远乘坐由五彩飞龙拖着的羽车上来到江西建昌蔡经家，接见了蔡经一家人后，就派遣使者去请仙女麻姑来赴宴。不多久，天上又响起了喧腾的声音，麻姑下凡了，只见麻姑是个看起来十七八岁俏美的姑娘；头顶结了一个发髻，剩余的长发乌溜溜地垂到了腰际，穿着光彩夺目。麻姑和王远寒暄完毕后，各人拿出了携带的食物，大多数是水果、干肉之类。麻姑说：“自从上次和你见面以后，我亲眼见到东海三次变为桑田；不久前，我又去了一趟蓬莱，这地方的水，比昔日召开群仙大会时少了一半，我想，不多久，也会变成陆地吧！”王远也感叹道：“古代的圣人也曾说过海中会飞扬尘埃这样的话。”

麻姑也一一地会过蔡家的女眷，忽然间叫住了蔡经的弟媳。她几天前才生下孩子，麻姑叫她拿出些米来，然后，把这些米洒在地面，结果，这些米竟变成了一粒粒丹砂。王远看到这情形，也把他从天庭带来的一升美酒，拌了一斗水后，邀请蔡家同饮。宴席完毕后，王远和麻姑升上了天庭。



《麻姑献寿》 [清]黄山寿 作



明代《全仙列传》插图

王远成仙后，七月七日到苏州西门的蔡经家做客，又派人请麻姑也来，过了两个时辰，麻姑到了。只见麻姑是个十八九岁的美貌的女子，光彩照人。麻姑和王远上一次见面后，已经历了东海三次变成桑园田野。麻姑的手生得像鸟的爪子，蔡经看见就心里暗想用麻姑的手挠痒。蔡经心里刚一想，王远就知道了，把蔡经抓来抽了一顿鞭子，斥责蔡经道：“麻姑是神仙，你怎么竟敢胡思乱想让她为你挠痒痒呢。”

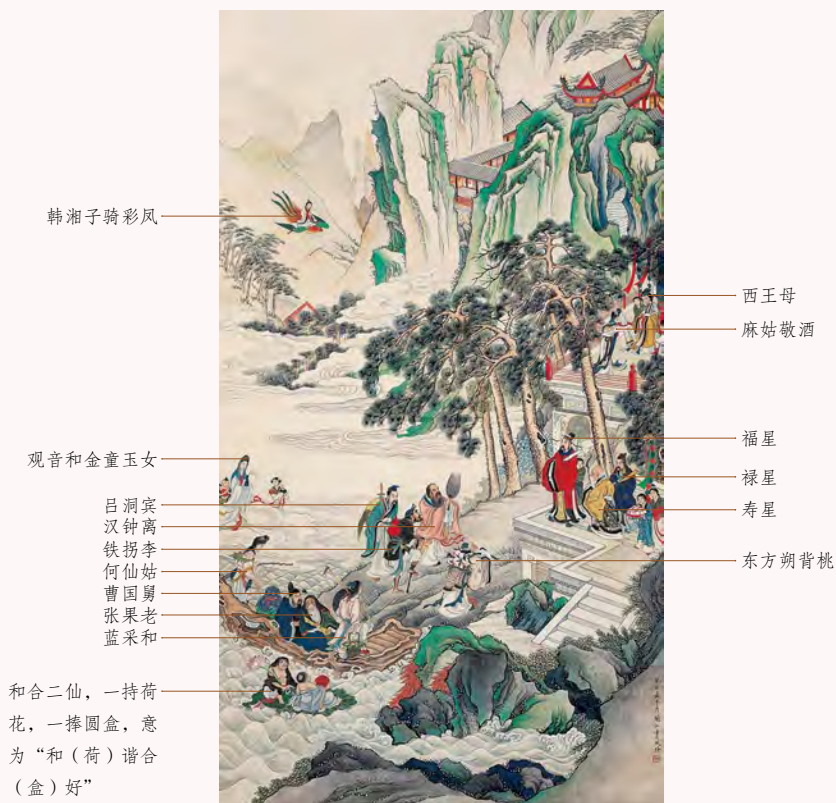
《神仙传》中的麻姑原是个亲见“东海三为桑田”的仙人，自然是长寿不死者，故后世多以她为象征长寿，麻姑被人们奉为寿仙即缘于此。葛洪《麻姑传》以其所具有的丰富想象力而闻名于后世，其“东海三为桑田”和“海中复扬尘也”，更成为后世著名的“沧海桑田”和“东海扬尘”典故的来源。

麻姑成为寿星，还与王母娘娘有关。传说三月三日王母娘娘诞辰，举办蟠桃大会，各路神仙齐来祝寿。百花、牡丹、芍药、海棠四位花仙特邀麻姑同往，四位花仙送上各自的仙花为王母娘娘祝寿，麻姑献的是用山泉灵芝酿造的寿酒。麻姑山有十三泓佳泉，水清味甜。麻姑一边修炼，一边用山泉酿造灵芝酒。13年后，麻姑修成为真仙，灵芝酒也酿成了，青使来传命：王母召麻姑赴瑶池寿宴。



《麻姑献寿》 [清] 阙岚 作

麻姑便带上美酒，作为向王母祝寿的贺礼。酒坛打开时，但见酒色透明醇厚，芝香浓郁，前来赴宴祝寿的各路神仙，莫不交口称赞。王母大喜，即封麻姑为虚寂冲应真人，这就是“麻姑献寿”的来历。以麻姑献酒为题材的《麻姑献寿图》，一般多在祝贺妇女寿辰时使用。世人既然认为麻姑是不死真仙，那么受麻姑祝贺的寿星，自然也能长生不老，而且还能像麻姑一样美貌，青春永驻。



《群仙祝寿》 童之风 作



第二章

三子
...
...



庆寿典故

蟠桃盛会

王母生日盛宴

八仙庆寿

定期赴蟠桃大会祝寿

东方朔偷桃

三次偷吃仙桃

大德必寿

仁德润身

君子三戒

损者三害

寿比南山

福如东海

寿山福海

吉祥图

吉祥语

仁

者

寿

孔子养生总纲

儒家道德箴言

蟠桃盛会

明代吴承恩《西游记》第五回写孙悟空偷桃大闹蟠桃会，用小说的笔法详细描绘了蟠桃盛会。

王母娘娘的蟠桃园里的蟠桃：“夭夭灼灼，颗颗株株。夭夭灼灼花盈树，颗颗株株果压枝。果压枝头垂锦弹，花盈树上簇胭脂。时开时结千年熟，无夏无冬万载迟。先熟的，酡颜醉脸；还生的，带蒂青皮。凝烟肌带绿，映日显丹姿。树下奇葩并异卉，四时不谢色齐齐。左右楼台并馆舍，盘空常见罩云霓。”这蟠桃不是人间凡俗种，而是瑶池王母娘娘亲自栽培。孙悟空问土地道：“此树有多少株数？”

福星(身穿大红一品大员官服) 禄星(头戴牡丹花) 西王母 铁拐李(葫芦) 寿星(大脑门)

何仙姑(荷花)
张果老(鱼鼓)
韩湘子(笛子)

蝙蝠
曹国舅(玉板)
蓝采和(花篮)



吕洞宾(宝剑) 仙鹤 猴猴献仙桃 梅花鹿 汉钟离(芭蕉扇)

《蟠桃会》(清代堆绣)

自从托名班固之人撰的《汉武帝内传》中把西王母描写成天姿绝世的女仙，她的妆饰和随行仪仗皆酷似人间的帝后。西王母还掌管有吃了使人长生不老的九千年结一次果实的仙桃。从此以后，西王母主持天上的蟠桃盛会，宴会上用这种食之长生不老的仙桃宴请群仙的神话就广为流传。历史上的许多神话故事和小说传闻总是要提到西王母祝寿的情节，并且大肆铺张地描写西王母蟠桃盛会祝寿的盛大场面和神奇气氛，因为西王母除了掌握着不死之药，还有一个长生不老的法宝，那就是仙桃，又称蟠桃。



《瑶阶福寿图》 [清]慈禧 作

桃，很早就是中国人心目中的神物，先秦时期已用桃木驱邪。随着桃的神灵观念的发展，又产生了仙桃令人长寿的传说。

《太平御览》载东方朔《神异经》说：有一种直径三尺三寸大桃，吃了令人长寿。《神农经》也说：人吃了玉桃长生不死，如果临死时吃了玉桃尸体体会天地不朽。不知从什么时候开始，仙桃几乎成了西王母的专利，在人们心目中，仙桃，即王母桃，或说王母蟠桃。王母桃一直为人津津乐道。明代王世贞《宛委余编》说：“洪武时出元内库所藏蟠桃核，长五寸，广四寸五分，前刻‘西王母赐汉武帝桃宣和殿’十字。”王世贞居然为神话传说中的情节附会上了言之凿凿的物证。



《瑶池庆图》 [明]仇英 作

蟠桃盛会的传说就是王母桃信仰的衍生物。西王母作为寿星的名声也随着蟠桃故事的流传而广为传播。旧时人们举行祝寿活动时，都要在寿堂墙上悬挂《蟠桃盛会》、《瑶池集庆》之类的祝寿吉祥图，借以祈福求寿。



《瑶池春永图》 朱良材 作

麻姑手托盘，盘中有寿桃和爵，表示麻姑献寿敬酒，彩凤立于她的身旁。西王母做寿，麻姑前来祝寿。

八仙庆寿

八仙是中国民间广为流传的神仙群体，共七男一女，即吕洞宾、铁拐李、汉钟离、张果老、曹国舅、蓝采和、韩湘子和何仙姑。八仙的传说甚早，据道书记载及民间传说，八仙履历如下：

吕洞宾，五代宋初著名道士，全真道兴起后，被奉为北五祖之一，世传八仙中之最负盛名者。相传落第后的吕洞宾见钟离权在炉上煮黄粱饭，钟离权将枕头给吕洞宾入他睡觉，吕洞宾梦见自己中进士、成亲、为宰相、被诬害、获罪、家破人亡……忽然醒来，黄粱饭还没熟，于是大彻大悟——人世间不过一场梦而已。遂拜钟离权为师，入终南山修道。小说戏曲及民间传说的八仙故事中，多以他为中心，并将其塑造为手持宝剑，能解救人间苦难的游侠形象。



年画吕洞宾（原图误作曹国舅）



铁拐李，也称李铁拐。明末清初徐道《历代神仙通鉴》载：李凝阳随从老子和宛丘生魂游华山，嘱弟子说：“如果游魂七日不返，就火化我尸体。”不料弟子因母病危，提前将其尸体焚化，游魂无依，附在一乞丐身上，变得形极丑恶，蓬头垢面，坦腹跛足，并用水喷倚身的竹杖，变成铁杖，故称铁拐李，后被奉为东华齐阳启元帝君。文艺作品中铁拐李的形象通常是拄铁拐，背葫芦，游历人间，解人危难。



年画铁拐李

汉钟离，原复姓钟离，名权，全真道尊称正阳祖师，奉为北五祖之一。相传诞生时，异光数丈。因受铁拐李的点化，上山学道；下山后飞剑斩虎、点金济众，最后与其兄同日升天，度吕洞宾而去。宋钦宗封为正阳真人，元至元六年（1269）正月褒赠正阳开悟传道真君。钟离权曾自称为“天下都散汉钟离权”，后人误将“汉”字属下，故称“汉钟离”。钟离权道双髻髻以传道，手摇扇子，袒露大肚，一派散仙之风。



年画汉钟离



年画张果老

张果老，道教称之为果老仙师，善于胎息，累日不食，有长寿秘诀。唐玄宗迎之入宫，倍加礼敬，诏赐为“银青光禄大夫”，后尸解。《旧唐书·张果传》有传记载他的神异事迹。中唐以后，张果老的传说日益增多，《明皇杂录》、《宣室志》、《续神仙传》称：他骑驴日行数万里，休息时就把驴折叠起来放在箱中，要骑驴时以水喷之，就还原成驴。这是后来张果老倒骑毛驴形象的雏形。



年画曹国舅（原图误作吕洞宾）

曹国舅，名景休，《混元仙派图》载其为吕洞宾的弟子。明人王世贞《列仙全传》卷七称其为宋仁宗曹皇后之弟，故称国舅。因其弟景植不法杀人而伏罪，曹景休耻见于人而隐居山岩，葛巾野服，精思慕道，矢志修真。经钟离权与吕洞宾的度化，曹国舅修道成真，并由钟离权和吕洞宾引入仙班。在八仙中，他的事迹最少，出处最晚。

蓝采和，唐代的隐逸，南唐沈汾《续仙传》称：谁也不知道蓝采和是什么人，经常见到他破衣烂衫在街头行乞，一边走一边唱：“踏踏歌，蓝采和，世界能几何？红颜一椿树，流年一掷梭。”一日趁着酒醉腾云驾雾，将自己的靴衫腰带拍板抛向人间，冉冉飞升而去。后来传说中，蓝采和有时变成挎着花篮的姑娘，直到清代的戏文中还是女装打扮；也有仍将其定为男性的，为一翩翩少年。



年画蓝采和

韩湘子，传为唐吏部侍郎韩愈的侄子。明人王世贞《列仙全传》卷六载，韩湘自幼学道，追随吕洞宾，登桃树堕死，而尸解成仙，名列八仙。韩愈官拜刑部侍郎时，韩湘子劝韩愈弃官学道，出一对联：云横秦岭家何在，雪拥蓝关马不前。韩愈不解其义，后因谏迎佛骨事，贬谪潮州，别家赴任，途经蓝关，正遇大雪，韩湘子冒雪而来。韩愈问其地，即蓝关，嗟叹韩湘子预言的灵验。



年画韩湘子

何仙姑，名琼，据元代道士赵道一《历世真仙体道通鉴后集》卷五称：何仙姑是广



年画何仙姑

州增城县何泰之女，唐武则天时人。15岁那年，梦见神人教她吃云母粉，感到身轻如燕，从此发誓不嫁，常往来山顶，其行如飞。唐中宗景龙中，白日升天。诸书所记何仙姑事，颇多歧异。宋人《东轩笔录》、《乐善录》、《独行杂志》及清人《杂录》等所记何仙姑的事迹多有不同。

八仙均为神仙中的散仙，也是惩恶扬善、济世扶贫的神仙。八仙之所以能组合为一个较为稳定的神仙群体，是因为八位仙人各具代表性。清人黄斐默《集说诠真》说：“八仙：张、韩、吕、何、曹、汉、蓝、李，为老、幼、男、女、富、贵、贫、贱。一云：老则张，少则蓝、韩，将则钟离，书生则吕，贵则曹，病则李，妇女则何。”黄斐默的解释实在是太妙了，这一组神仙概括了社会众生相，其中男女老少、富贵贫贱、文士武将、健壮伤残一应俱全，满足了社会各个阶层、各色人等崇拜神仙的心理。神仙既是高高在上的，又是各类人群的代表，既崇高又亲切，同时，也满足了各类人群成仙的愿望。正因为如此，众八仙得以广泛传播，受到社会各阶层民众的喜爱，至今不变。



《八仙图》（清代年画）

传说中八仙定期赴西王母蟠桃大会祝寿，故广被民间取用为祝寿的素材，旧时民间祝寿活动中，八仙是不可缺少的形象。

民间传说中有许多关于他们的故事，但以“八仙庆寿”、“八仙过海”的故事流传最广。

八仙所用的法器，合称暗八仙。暗八仙作为传统装饰纹样的一种，是由八仙所用的法器组成的图案。因组图时只采用八仙所执的器物，不



《八仙过海》 沈啸梅 作

画仙人，故称“暗八仙”，含有吉祥之意，明清时采用较多。八仙的每一种法器都有一定的含义：

张果老的鱼鼓：能占卜人生；

吕洞宾的宝剑：可镇邪驱魔；

韩湘子的笛子：使万物滋生；

何仙姑的荷花：能修身养性；

李铁拐的葫芦：可救济众生；

钟离权的扇子：能起死回生；

曹国舅的玉板：可静化环境；

蓝采和的花篮：能广通神明。



清乾隆豆青地粉彩暗八仙纹盘



清道光粉彩暗八仙福寿纹八棱盆

有诗咏八仙所用的法器说：

鱼鼓频敲有梵音，剑现灵光魑魅惊，
紫箫吹度千波静，手执荷花不染尘，
葫芦岂只存五福，轻摇小扇乐陶然，
玉板和声万籁清，花篮内蓄非凡品。

东方朔偷桃

东方朔在《史记》、《汉书》中都有传记。他从少失去父母，由兄嫂抚养成人，22岁上书汉武帝求为大臣，汉武帝任为侍臣。他性滑稽，善诙谐，好作惊人之语，敢于向皇帝进谏。



东方朔像（清代陶瓷）

两汉时期，在民间即广为流传着东方朔的传说故事，许多奇言怪语都附会到他的身上。从汉代到南北朝，东方朔成了杂史、杂传体志怪小说的主要描写对象。西晋张华《博物志》卷三说：汉武帝喜好仙道，七月七日夜，西王母乘紫云车下凡来访，拿出七个桃子，大如弹丸，其中五个给了汉武帝，自己吃了两个，汉武帝吃完桃子把桃核留了下来，西王母说：“你留这桃核做什么？”汉武帝回答说：“这桃子味道甘美，准备种植。”西王母笑着说：“这桃子三千年才结果。”



这时，东方朔正趴在大殿的窗户上偷看西王母。西王母对汉武帝说：“这个从窗户偷看的小儿，曾经三次到我的桃园来偷桃子。”这就是中国历史上著名的“东方朔偷桃”故事，反映了古人对于长寿的许多认识与观念。这个故事也成为东晋南北朝时所出《汉武帝内传》写蟠桃宴会的底本。

自古传说桃树长寿，西王母蟠桃园里的桃树，有三千年一熟的桃，也有六千年一熟的桃，还有九千年一熟的桃。西王母寿诞时邀约众仙赴桃园举办盛会，称蟠桃会。东方朔曾经三次入园偷桃，极言他的年寿之长。东方朔本来只是一个历史人物，与长寿并不沾边，但是，因为他偷吃了西王母的仙桃，而此仙桃是九千年一熟的桃，东方朔既已三次偷吃了仙桃，那么他的寿命起码也有两万七千岁以上，这样的寿命当然可以称得上是老寿星了，所以东方朔成了中国人心目中的长寿之祖。

《博物志》、《汉武故事》等书记载东方朔曾经三偷西王母的寿桃，吃了寿桃长生不老。东方朔所偷的桃，大如箩筐，只能身背一只而已。故唐人蒋防《玄都楼桃》诗说：



《东方朔偷桃》 [明]吴伟 作



《东方朔》 [清] 夔斌 作

旧传天上千年熟，今见人间五日香，
红软满枝须作意，莫教方朔施偷将。

后来许多著名画家都以此为作画内容，因取其桃寿千年之意，多为赠亲友祝寿之用。传世的宋金时代版画和明代大家吴伟、唐伯虎及现代齐白石都表现过这个内容的作品。唐伯虎的题画诗为：

王母东邻劣小儿，偷桃三度到瑶池；
群仙无处追踪迹，却自持来荐寿厄。

唐伯虎的《东方朔偷桃》是民国时期较为流行的人物画临摹范本，有王震、吴湖帆、冯超然、张大千、谢之光临本。

存世最早的是宋人画、元人缂丝《东方朔偷桃》，这幅织物画面天上几朵浮云，围绕着长了仙桃的树枝，树下的东方朔，拿着才偷到的仙桃，不安地回望追者。风吹得他的衣服飘浮着，从神态看上去，一副恶作剧得逞后顽童般的开怀神态。故事中的细节是这样的：偷出了仙桃躲逃的东方朔后来被仙吏追到，靠着嘴上辩词的挽救，不仅引得西王母开心，而且还赢得琼浆玉液的赏赐，美饮一番，

带醉而归，可见有张利嘴有多好。这幅图有戏剧性，又有令人开怀一笑的、逢凶化吉的美滋滋的得意味道，更有盼望长寿的吉祥意思。画下的灵芝、水仙、竹子、寿石，孕含“灵仙祝寿”的之意，一幅有无限好意的图画。尤其是画中的东方朔十分逗人，眯缝的老眼，神态的天真无邪，叫人笑不停，这幅画形象地描画出了这位趣人惹人发笑的心神状貌。现已作为国宝收藏。



《东方朔偷桃》（宋人画、元人缂丝）

惟 仁 者 寿

“仁者寿”是儒家道德的三字箴言，也是孔子论养生的总纲。什么样的人“仁者”？“仁者”就是仁爱、仁厚、仁义的人。《现代汉语词典》说：同情、爱护和帮助人的思想感情，叫仁爱；仁爱宽厚叫仁厚；仁爱正义、性情和蔼通情达理，叫仁义。这是今天的阐释。孔子的思想核心是仁，《论语》一书中记录孔子讲“仁”的就有66处之多，可见“仁”字是古代一种含义极广的道德观念，其中心点是指人与人之间互相亲爱，孔子把“仁”作为最高的道德标准。



《仁者寿》 齐白石 作

“仁者寿”出自《论语·雍也》。孔子是这样说的：“知者乐水；仁者乐山。知者动，仁者静。知者乐，仁者寿”。意思是聪明人的快乐，像水一样，永远是活泼的；仁爱的人的快乐，像山一样，崇高、伟大、宁静。聪明人不断探求知识，思维是活动的；仁爱的人有涵养，看事情是冷静的。探索知识求得乐趣；宁静有涵养，不容易生气，寿命自然会长的。



《孔子家语》也记载，哀公问孔子：是智者长寿还是仁者长寿？孔子明确地说：当然是仁者长寿，并作了一番阐述。如今中国人已经进入老龄化社会，人均寿命七十多岁，可是孔子时期，人均年龄仅有四十岁上下，孔子却能活到七十三岁，符合过去“人生七十古来稀”之谚。孔子长寿，绝非偶然，完全得益于重视和实行养生之道。



北京颐和园乐寿堂

乐寿二字取《论语》“知者乐，仁者寿”之意。

“仁”，即仁爱之心，就是心地善良，待人宽厚。唐代韩愈《进学解》对孔子所说的“仁”作了高度概括：“博爱之谓仁。”清代郑官应《中外卫生要旨》也说：“常观天下之人，凡温和者寿，质之慈良者寿，量之宽宏者寿，言之间默者寿。盖四者，仁之端也，故曰仁者寿。”仁者，有一片爱心，胸怀广阔，淡泊名利，心理平衡，这些都是长寿的根本。“仁者寿”是颠扑不破的真理，为孔子和无数长寿老人的实践所证实。在生活中可以看到，长寿老人几乎个个慈祥善良。

“仁者”长寿，小人短寿，不“仁者”即小人。《论语·学而》说：“子曰：巧言令色鲜矣仁。”《论语·阳货》又说：“巧言令色鲜矣仁。”这是《论语》中罕见的重复，可见孔子对“巧言令色”的不仁者极端反感了。什么是“巧言”？就是吹、拍。什么是“令色”？就是会使脸色作伪。这种人小人处世以自己为中心，以求利为半径，总觉得自己吃亏，假言伪行，装腔作势，煞费心机，所以心理上常是苦闷的，试想这样耿耿于怀的人，还能长寿吗？而仁者则襟



《仁者寿》 范曾 作

怀开朗，无论得意或失意的时候，都是乐观的，不骄不躁，“不怨天，不尤人”（《论语·宪问》），这就难怪孔子要说“仁者不忧”，“君子坦荡荡，小人常戚戚”了。

“仁者寿”不仅是从人生中提炼出的长寿格言，也是从万事万物中筛选出的做人警句。纵观世界上的不仁之人，不仁之心，不仁之理，不仁之事，善终者少，恶亡者多。这些做恶者大都不是芸芸百姓，而是大大小小的原“幸运者”、原“福气人”。他们当初的神往之一，就是长寿，

结果适得其反，大大地提前“恶亡”了，究其原因就是不仁。仁者寿，这句话今天仍是至理名言。它不但是道德本身的修养理论，同时也是高层次的养生之道，是大健康的基本内容之一。

孔子不但提倡“仁者寿”，而且以崇高的德行履行自己的诺言。孔子提倡的“仁者寿”，广为深入人心，千百年来，一直为人推崇。广西巴马寿乡的长寿现象源远流长，在清朝嘉庆年间，嘉庆皇帝曾赋予当地一位142岁的瑶族老寿星一首七言绝句：“四朝雨露一身罩，烟霞养性同彭祖。道德传心向老聃，花甲再周衍无极。”1898年11月，光绪皇帝钦命广西提督学院为巴马县那桃乡平林村长寿村民邓诚才赠一块“惟仁者寿”的寿匾，至今仍完整地保存着。



世界长寿之乡巴马惟仁者寿匾

大德必寿

在道德修养与健康长寿关系方面，历史上的许多思想家和养生家都把养德放在养生的重要位置，甚至看成是“养生之根”。

孔子活了73岁，在当时来说，可谓身健寿长。儒家以孔子为宗师，孔子强调道德与寿夭的关系，《礼记·中庸》说：“大德必得其寿。”说的是高尚品德的人受命于天，必然享有高寿，以造福众人。这里孔子将养生与积极的入世精神结合起来，所谓“大德必得其寿”的寿，有两层含意：其一是指人的实际寿命；其二是“死而不亡谓之寿”。也就是说，有些人他们的实际寿命也许并不很长，但他们的业绩和英名却可以传之久远，其寿可以说超过常人。历史上不仁不德的暴君，一般都活不长，民间常有“名医多高寿，皇帝皆短命”之说。

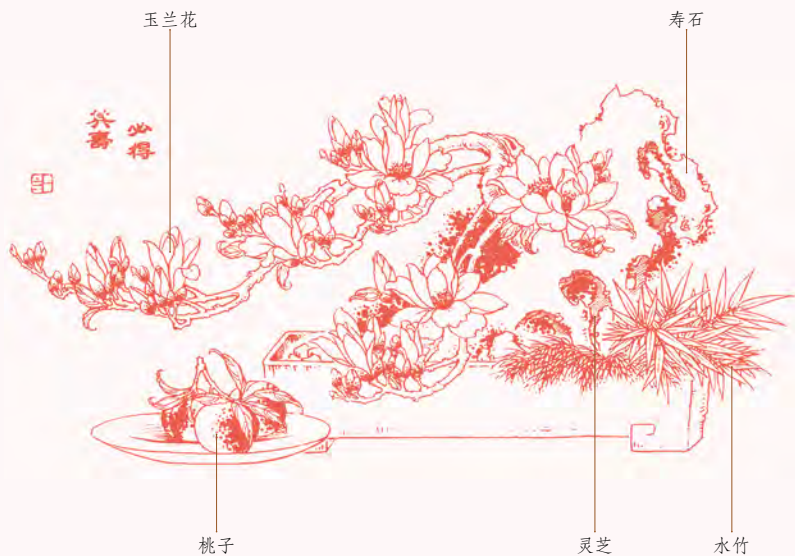


《大德者必得其寿》 郭银土 作

孔子提出“大德必寿”的名言，他认为有德之人，注重德性的修养，自我人格的完善，心地光明，以仁待人，精神爽朗，邪气难侵，有益于健康长寿。小人则相反，由于其心术不正，损人利己，耗心伤神，必然有损于身心健康，与长寿无缘。故孔子说：“君子坦荡荡，小人常戚戚。”意思是说：君子的心胸平和宽广，浩气长存；小人却经常处于患得患失、局促忧愁的心境状态，难得心理平衡与安宁。

孔子一生十分注意养德立德，主张推行为政以德，造福于民。他最鄙视贪官污吏，提出“损者三害”，即骄奢得意有害，游乐忘返有害，沉溺于酒色有害。孔子在鲁国任大司寇期间，廉明清正，两袖清风，受到广大百姓的爱戴。当时，鲁定公喜爱淫歌妖舞。齐国为了腐蚀削弱鲁国，投其所好，送去八十名美女歌妓。鲁定公终日沉迷于酒色淫乐之中，不问政事。孔子屡屡进谏无效，一气之下，便辞去大司寇的职务，离开鲁国，开始了颠沛流离的周游列国之行。

孔子提出的著名的“君子三戒”，既是对人的品德修养而言，又是对人的养生保健而言的，具体内容是：君子有三件事要警觉，年轻时，血气尚未稳定，要警觉贪恋女色；壮年时，血气旺盛，要警觉争强好斗；老年时，血气渐衰，应警觉贪得无厌。孔子提出的“三戒”极为准确的抓住了不同年龄段人性中的弱点，指出其既失品德，又伤身体的危害性，提醒人们警觉力戒，以善其身。孔子认为，人之患，在于欲望太多，所以提出“无欲则刚”的观点。无欲的人，能刚正无畏，办事公正，心地坦然，宽松泰和，获得精神上的快乐和健康，享受真正的人生。



《必得其寿》（吉祥画）

“必得其寿”出自《中庸》：“大德必得其位，必得其禄，必得其名，必得其寿。”本图由玉兰花和寿石组成，配以水竹、桃子。玉兰花因花蕾极像毛笔头，故又称木笔花，笔与必谐音，而寿石取其长寿意，寓意长寿。玉兰花同寿石，构成必得其寿的吉祥颂语，并以此组成吉祥图案。

孔子主张“仁德润身”，认为只有道德高尚的人，才会心理安定，意志不乱，得以高寿，强调道德高尚的人才会健康长寿。孔子不仅要求别人这样做，也要求自己做个道德高尚的人。《论语》一书是孔子及其弟子的言行记录，记载了孔子道德高尚，学识渊博，思想深沉，举止端正，勤恳好学，诲人不倦，是一个伟大的教育家。孔子自己则是“仁者寿”、“大

德者必寿”的典范。他重视道德修养，心理安定，胸襟广阔。孔子以崇高的德行履行自己的诺言，70高龄后仍坚持著书立说，诲人不倦，造福于子孙后代。孔子的辉煌人生向人们展示了“大德必得其寿”的必然结果，当为后人养生的楷模。



孔子杏坛讲学图

寿 比 南 山

“福如东海，寿比南山”是中国传扬千古、脍炙人口的为老人祝寿的名句，也道出了南山与寿文化的渊源。

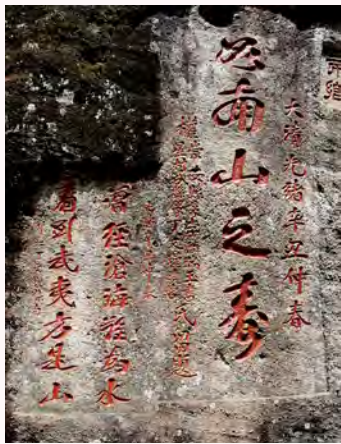
最早把“南山”与“寿”联系起来，见于《诗经·小雅·天保》，这首诗的最后一节是：“如月之恒，如日之升。如南山之寿，不骞不崩。如松柏之茂，无不尔或承。”译成白话诗大意

是：犹如上弦的月亮，好比初升的太阳；恰似南山之寿，不会崩塌陷落；犹如松柏枝叶长茂盛。青青相继，永不衰落。

《诗经》是先秦文学作品，产生于周代，“雅”是周王城乐，或王城附近的乐，“雅”是相对于“风”而言的。周武王建都镐



寿比南山挂笺



《如南山之寿》（福建武夷山清代题刻）

（今陕西长安），周平王迁都洛邑（今河南洛阳）。《小雅》中的这首《天保》，反映的应是陕西或者河南一带的事情。诗中的南山，若是泛指，应为秦岭山区；若是实指，就是终南山。“寿比南山”成为后人的祝寿词，源出于此。



《九如图》 [明] 尤求 作

图写九老骑瑞兽出游（还有两老隐身山林中），山中松柏叠翠，繁花怒放，灵芝呈瑞。丹山碧崖之间，祥云缭绕，绿水长流，一种富贵祥瑞之气溢于画面，是为人祝寿之作。

随着旅游业的发达，自然景观和人文景观都受到了前所未有的重视。各地大做包装，大做宣传，是必要的。但涉及历史知识的，当该力求准确，因为旅游负有传播文化和科学的责任。即使在推介风景名胜或新造旅游景点，也不宜糊弄人。有人说“寿比南山”的南山出自山东青州市的云门山，绝壁上刻有巨大的“寿”字，人站在“寿”字下面，昂首仰望，“寿”高入云，“寿比南山”之说便由此出。尽管青州山上的寿字写得很大，但山上的“寿”字再大，也是流不是源，是文化包装，那里并非是“寿比南山”的由来。

海南三亚开发“天涯海角”景区西边的南山，导游宣传时也说，“寿比南山”指的是那里，他们将借南山挖掘和张扬寿文化，并附会了一则神奇的传说。三亚市的鳌山，也叫南山，传说到过南山的人有病去病，无病健身，个个长寿，所以人们常用寿比南山来祝福他人长寿。



海南三亚寿比南山，左为慈禧太后寿字，右为赵朴初南山二字

从地图上看，那里的南山确实是祖国最南端的山，称南面之山当之无愧。但此南山决不是《诗经》里所指的“南山之寿”的那个南山。有这个说法的时候，海南岛还是蛮荒之地，史籍无任何记载。中国幅员辽阔，各地称南山的山很多。南是方位，居地南边的山都可称南山，如陶渊明的诗“采菊东篱下，悠然见南山”。他所称的“南山”是庐山，因为陶老先生居在庐山北麓，故称庐山为南山。当然，山东的先人可以借用“寿比南山”包装自己，海南的今人也可以借用“寿比南山”包装自己。但作为历史文化知识，游人应该明白，借用毕竟是借用，并非源头，不是“由来”。



《福如东海寿比南山》（中国丹霞谷摩崖石刻）毛泽东 作

1949年12月，新中国刚刚成立，恰逢斯大林诞辰七十大寿，毛泽东按照中国民间祝寿的习惯，挥笔写下这幅对联。

寿山福海

“寿山福海”是中国民间常用的吉祥语，比喻寿如山高、福似海深。民间广为流行绘以蝙蝠围绕海中山崖飞翔的纹图，叫“寿山福海”图。图中突出于海水的山崖是寿石，石上端长有灵芝，寓意长寿如意；天上翻飞着蝙蝠，“蝠”与“福”谐音，表示有福，故此图多用于祝人多福多寿、福寿绵长。

此外，又有类似的吉祥图“海屋添筹”、“福如东海”、“寿比南山”等。“海屋添筹”的典故出自宋苏轼《东坡志林》卷二：“尝有三老人相遇，或问之年。一人曰：‘吾年不可记，但记少年时与盘古有旧。’一人曰：‘海水变桑田时，吾辄下一筹，迩来吾筹已满十间屋。’”旧时人们也常将“海屋添筹”用作祝福长寿。从吉祥语到吉祥图，充分表达了人们对于长寿的渴盼和祈求。

- 图案
- “海屋添筹”：绘祥云仙境，仙境中有一小亭，亭中置一花瓶，瓶中摆满树枝，有一只口衔树枝的仙鹤飞往小亭。
 - “福如东海”：绘大海日出，仙鹤在海上飞。
 - “寿比南山”：绘峻岭山崖，崖壁虬松凌空。
 - “寿山福海”：绘海水山崖，灵芝石端蝙蝠翻飞。

从史料得知，宋元时期瓷器、铜镜等器物上可见一些书写“寿山福海”等较为世俗化的文字记载，铜镜多有遗物存世，但令人遗





寿山福海图笔筒（清宣统粉彩）

寿山福海是最为常用的吉祥语之一，以比喻寿如山高，福如海深。粉彩寿山福海图笔筒外壁以粉彩绘以蝙蝠围绕海中山崖飞翔，“蝠”与“福”谐音，象征有福；突出于海面的山崖是寿石，以比喻长寿。绿、黑两色绘海水，以白彩描绘浪花，岸边一株桃树，结满累累硕果，色彩浓艳，寓意福寿吉祥。

憾的是宋代瓷碗，据《中国陶瓷史》载：“传世品只有三件碗里面书‘寿山福海’四字，这三件碗多年前已流散到国外，国内未见。”



元代寿山福海铜镜



《海屋添筹》 [清]袁江 作

明代青花“寿山福海”纹炉是官窑瓷中的重要器物，炉高58厘米，造型仿青铜鼎，以青花为地，白釉表现海浪，是南京博物院的镇院之宝。完整的宣德青花“寿山福海”纹炉全世界仅存两件，足以见其珍贵。



明代官窑大器青花寿山福海纹炉

明代绣服多用“寿山福海”图，在明万历皇帝棺内有一件红八宝纹暗花缎缂丝盘龙佛字方补交领夹龙袍，其前后胸方补内为正面龙戏珠，下部为“寿山福海”图，上部为流云纹。清顺治缂丝蓝地百寿蟒纹吉服袍料下部也为“寿山福海”图。



明万历皇帝红八宝纹暗花缎缂丝盘龙佛字方补交领夹龙袍，下部为《寿山福海图》

在明万历皇帝棺内有一件“红八宝纹暗花缎缂丝盘龙佛字方补交领夹龙袍”，其前后胸方补内为正面龙戏珠，下部为寿山福海，上部为流云纹。龙首顶部缂一金“佛”字。

用这类象征和谐音来表现吉祥的图案，在乾隆青花瓷中使用极为广泛。乾隆青花“寿山福海”纹花口瓶，颈部绘折枝花卉，腹绘一株桃树，树枝上结有数个寿桃，树下绘山石、江芽海水纹，空间绘飞蝠，近底处绘变形如意头和折枝莲纹各一周，纹饰寓意“寿山福海”。

明清时期，民间十分流行家庭中堂悬挂“寿山福海”图，在明清通俗小说里常有描写，如明人吴承恩《西游记》第二十三回，写孙悟空跳起身进入莫寡妇家门里一看：帘幕高挂，屏围四绕，正中间，挂一幅寿山福海之图；两壁厢，列四轴春夏秋冬之景。

关于“寿山福海”图，民间流传着一则故事：传说元代末年，天下大乱，起兵反元的各路英雄，全都听从小明王韩林儿和丞相刘福通的号令，朱元璋拉起一批人造反，自然也归属小明王。后来，朱元璋的势力越来越大，兵多将广，便生起除掉小明王、自立为王的念头。朱元璋派亲信廖永忠去迎韩林儿和刘福通到南京，暗中密令廖永忠中途将韩、刘两人沉江处死。

廖永忠受命后，觉得这样做有伤忠义。所以，当迎驾船队夜泊瓜州古渡时，他悄悄地把韩、刘两人送到焦山附近的一个小岛上藏起来，然后，令人将韩、刘两人乘坐的龙舟凿沉。朱元璋在南京得报，获知韩、刘两人船沉遇难，心中暗喜，假惺惺地传令三军挂孝，又把护驾不力的罪名强加在廖永忠头上，杀人灭口，并派大名鼎鼎的军师刘基监斩。廖永忠有冤不敢喊，临死之际，想把心中的秘密告知刘基，画了一汪海水，波涛中矗立着一块礁石，石上长着一棵灵芝，上面有几只蝙蝠飞翔。

刘基聪敏过人，一眼就看出画中含义，灵芝的“灵”与韩林儿的“林”、蝙蝠的“蝠”与刘福通的“福”谐音，礁石在波涛中表示孤岛，意思是韩、刘



《寿山福海图》 [清]慈禧 作

两人被安排在一个小岛上，至今没死。刘基得知这一天大秘密，也吓出一身冷汗来，如果让朱元璋得知自己已知道韩、刘两人没死秘密的话，不仅廖永忠要株连九族，自己也身家性命难保。刘基左思右想，提笔在画上题了“寿比南山，福如东海”八个字。他拿着画对朱元璋说：“廖永忠一片忠心，临死还画此图为大王祝福祝寿。图中小岛是东海上一块寿石，寓意长寿；灵芝象征如意，蝙蝠有祝福之意。所谓人生在世有长寿而后才能享多福的意思。廖永忠是祝大王寿命可比南山常青不老，福运有如东海一样浩荡。”朱元璋心中知道廖永忠是冤枉的，就把此图装裱后悬挂卧室里为自己祝福。此图流传到民间，成为人们祝寿的吉祥瑞图，“寿山福海”图就这样广泛流传开来，比喻多寿多福之意。

第
三
章



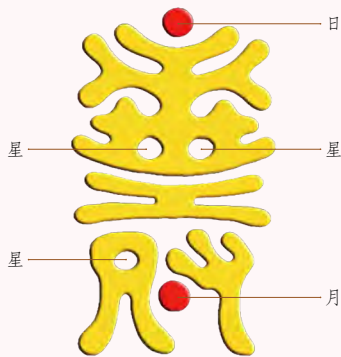
奇寿百态



九 转 炼 丹

八仙之一的吕洞宾云游四海，曾游广西梧州城外冰泉寺，并题有一个奇特的寿字。当初人们看了多不解其义，如读天书。到了明代，金都御史韩雍来到梧州，羡慕吕洞宾超凡脱俗，于是长住神霄宫潜心学道，细读此碑，作铭释之：

上红点为日，下红点为月，三点白圈为星，日月五星为之七政；上作天，中作地，口作人，天地与人为之三才；上半亦作金，中亦作木，寸亦作水，移日配口亦作火，工亦作土，金木水火土为之五行；地两边顶上两条白气为之两仪生四象生八卦；天亦作永，地亦作世，工亦作公，公至下亦作侯，永世公侯子子孙孙世代荣昌；日亦作福，月亦作禄，本身是寿，三点白圈是星，福禄寿三星拱照永昌永疆。



吕洞宾寿字



湖南永州吕仙寿屏拓本

韩雍的铭释未免有点玄妙，但吕洞宾道号纯阳子，他用道教理论融会书理创作此字，确实书史上的创举。冰泉寺原碑已失，幸有兰村居士移刻此碑，便使这一书法奇品得以传世。

湖南祁阳浯溪碑林保存了唐宋元明清历代名人的诗词书画摩崖石刻505方，其中传说为吕洞宾书写的篆体“寿”字碑，高160厘米，宽72厘米，叫“吕仙寿屏”，所刻的“寿”字不但独创一体，字形奇特，而且含意丰富，是由六句话几十个字组成的，仔细端详，活灵活现，实在令人叫绝。据铭文记载，此字原是吕洞宾题刻于广西梧州城外冰泉寺，清代光绪元年（1875），兰村居士将它移刻到湖南祁阳浯溪碑林的。

吕洞宾曾当过浔阳县令，为九江人办过不少好事。民间相传，庐山有两个妖精善使双剑，剑峰指向浔阳城，城内瘟疫流行。吕洞宾征服了这两个妖怪，将妖怪的宝剑收藏在一个宝匣中。妖孽既除，民可安生，吕洞宾又亲手写了一个三尺多高的“寿”字，祝愿九江百姓多福多寿。江西九江甘棠湖纯阳殿殿后留下的一块“寿”字碑，就是吕洞宾亲书的。

斗大的“寿”字，一笔九转，寓意“九转炼丹”，字体苍古，初看是个“寿”字，细看则为“丹”字。据说这块似“寿”似“丹”的字碑，寄寓了吕洞宾对九

江百姓人寿年丰的美好祝愿。金庸在《射雕英雄传》中描写黄药师与丘处机烟水亭相逢时专门写了吕洞宾的这个“寿”字。

山东蓬莱有吕洞宾“寿”字碑，在吕祖殿前，明廊西侧，面东而立。“寿”字草体，笔力雄健，盘郁苍劲，碑下款署：“光绪甲申仲冬勤于蓬莱丹崖之吕祖阁。志斋郑锡鸿谨摹。”草书“寿”字系草书“九转丹成”四字拼合而成，与江西九江烟水亭纯阳殿“寿”字碑之“寿”字，一般无二，当即为摹者所据。

湖南长沙城北30公里处的黑麋峰山下有“寿字石”，字高1.88米，宽1.08米，传为吕洞宾手迹。旁边原有一碑，镌文：“有人睡得寿字了，可与寿字同到老。”



吕洞宾九转丹成寿字拓本



山东蓬莱阁吕洞宾九转丹成寿字

陈抟书寿

陈抟是我国历史上第一个有史可查的长寿老人，活到118岁，人称寿星公。民间传说他活了800岁，被附会为神仙。陈抟书风高古，飘然欲仙，清代康有为极喜其笔法，颇多拟之。



陈抟

陕西华山有陈抟“寿”字遗迹，在华山峪一公里处有一寿山石，石上镌刻巨型“寿”字，相传为陈抟手书。其字体笔力苍劲古拙，势若虬龙，且书中有画，画中藏书，珠联璧合，古称书画一绝。俗传游人至此，向而祷之，便可百病去除，寿齐华岳。蓬莱阁的“寿”字就是据此“寿”字拓本勒石的。

山东蓬莱阁极山海之胜，阁上崇碑巨碣比比皆是，其中陈抟“福”和“寿”字碑分别嵌在天后宫前殿内墙东西两侧。“福”字碑原在蓬莱阁北偏，清道光十八年（1838）有人根据华山陈



抟“寿”字碑拓本勒石，与“福”字碑并移于今址。“福”字花体，“寿”字草书，书风迥异，遒劲有力，潇洒飘逸，其特别之处在于草写“寿”字是由“富、弗、林”三字组成，有人释义这个“寿”字说，陈抟见识不凡，“寿”字有“植好林木，富足长寿”的意思，这是陈抟“寿”字碑含义的又一种说法。

在峨眉山皇帽峰下圣水阁院外神水池背靠一巨石，这就是著名的大峨石，其石刻为峨眉山一大碑刻景观，石壁上，竹丛掩映，从上至下镌刻有“福寿”、“大峨”、“神水”六字，字体各殊。草书“福寿”字，笔走龙蛇，呼应连贯，酣畅淋漓，回味无穷，所谓“福字状白鹤踏芝田，寿字状青龙蟠玉柱”，为自号峨眉真人的陈抟所书。他在大峨石上题留了离奇古怪的笔迹“福寿”二字，被人视为神笔，普通一石，由此竟成了道教遗迹。



山东蓬莱阁陈抟寿字碑



四川峨嵋圣水阁禅院外神水池大峨石镌刻有陈抟福寿

广东肇庆古崧台古牌坊后右下方的砖壁上刻有两个朱漆大字“福寿”，为陈抟所书，距今已有一千多年的历史。相传五代时，陈抟为寻访唐代高僧石头和尚陈希迁的旧迹，来到石头和尚的故乡肇庆，在古崧台留下“福寿”一高一矮两个大字，寓意一老一少。宋孝宗隆兴元年（1163），肇庆知府张宋卿视察古崧台，看到远近闻名的“福寿”二字，即在古崧台改建石头庵，以纪念石头和尚并保护陈抟墨迹。现存的古崧台“福寿”二字在砖壁上凿出，漆饰用黑底红字，字高1.36米，宽1.56米，二字造型独特，在国内罕见，“寿”字是篆书，“福”字为行书，篆书早于行书问世，意为一老一少，一高一低，寿高福丰，可谓福如东海，寿比南山。一篆一行书，“寿”字工整严谨，透着仙风瘦骨之气；“福”字用墨流畅肥厚，流露着孩童顽皮活泼之神韵。



广东肇庆陈抟福寿

陈抟以陈希夷之名又在石刻之乡四川大足宝顶山留下“福寿”两字，“寿”字是繁体草书，象形而含意，字中有字，细看由弗（通佛）、富、林组成，上头为“富”，中间为“弗”（通佛）字，下面为“林”字，整个字为草体“寿”字。合起来即“富、佛、林、寿”四字，其寓意为：富，经济充裕；佛，禅心永固；林，生态环境；加起来就是寿。一字现四字，不但结构巧妙，笔锋流畅，书法价值高，而且寓意深刻，确属少见的怪字。陈抟总结出这套养生公式，并亲身体会，因而活了118岁。人们喜拓陈抟的“寿”墨宝悬挂于自家墙壁之上，以祈福泽绵长，延年益寿。鲁迅先生在其名著《祝福》中就提到陈抟的“寿”字。



重庆大足陈抟寿字

海瑞寿字

中国历来有清官情结，而永远活在浙江淳安人心中的清官是海瑞。当年海瑞遭贬，曾在淳安任知县4年，这位百姓称誉“铁面海青天”的父母官，公正廉明、刚正不阿，经常深入民间访贫问苦，为老百姓办了很多的好事，政绩有口皆碑。



《海瑞像》 [清]顾尊焘 作

海瑞居官清廉，拒收常例钱，日常生活仅靠微薄的俸银，公事之余开荒种菜，解决吃菜问题。淳安为官4年，母训清廉永不忘，寡母70大寿，海瑞为表孝心，买上二斤面条、二斤猪肉，写上一幅“寿”字给母亲过了生日。





海瑞生母70寿字碑拓片

海瑞虽家无长物，死无殓资，可后人在淳安就先后为他修有三座祠堂，终年香火不断，表达了淳安子民对海瑞这位父母官的深情缅怀。可惜的是在建新安江水库时，已淹没了两座，仅存的一座现也已只是孤零零地位立在水中央龙山岛上，供来往游人瞻仰。



海瑞祠

海瑞在淳安为政4年，好事做尽，老百姓自发兴建海瑞祠。原有祠堂已经随同老县城一并沉入湖底，此为复原建造。

龙山岛上海瑞祠建于1986年，新祠为厅院合一式的砖木结构，建筑面积625平方米，飞檐翘角，画栋雕梁，古朴典雅，气派宽敞。重建海瑞祠，旨在供世人凭吊海公之夙愿。永久纪念海瑞的廉洁政绩，借以缅古戒近，警世育人，为民造福。海公祠有一副楹联：

风雨可歌，鬼神可泣，大节凛当年，供帐曾疏鄙御史；
天柱以尊，地维以立，千秋留正气，登堂如见海青天。

这是海瑞抗上气节、正气凛然的写照。海公祠后堂供奉有高九尺、重九千斤的贴金海瑞塑像，微笑中含着刚毅，头顶上悬挂着“光争日月”大匾，让人感到海刚峰的风骨扑面而来。左右两壁并配挂一组反映海瑞生前政绩的国画。在海公祠前厅有碑廊，大都出自古今名家之手笔，最为引人注



海瑞祠生母七十寿字碑

目的是海瑞的“寿”字碑。右侧的碑廊中，有一块高大的“寿”字碑，上面刻有海瑞手书的一个大“寿”字，字高约1米，是海瑞在淳安为官时为祝老母亲70寿辰所写的。此“寿”字体端庄，只要仔细琢磨，便会发现此“寿”字是由“生母七十”四个字组成的，结构间架严密不疏，点画笔意洒脱奔逸，使人仿佛看到一颗赤子之心在怦然跳动。

海瑞“寿”字遗迹在其他一些名胜也可见到，鬼城丰都城内玉皇殿供奉的主神是

玉皇大帝坐像，玉皇殿两旁立有两块石碑，左为海瑞为母亲祝寿所写“寿”字，这位弱明强臣的笔迹在这出现不免又让人感到了几分意外。无锡九老阁前，数百块大型金山石堆成石屏，中间书刻“有锡兵，天下争；无锡宁，天下清”的铭语，东刻海瑞所书的一个大“寿”字。



鬼城丰都城海瑞的母亲七十大寿时海瑞所书的寿字碑

慈禧寿字

清代慈禧太后喜爱书法，尤喜书写大幅“寿”字，至今仍有不少遗迹存世，成为书画拍卖市场的热门作品。在各地还有不少慈禧太后“寿”字石刻，每个石刻背后都有一个故事。

在海南，有慈禧太后“寿”字碑。据史载，光绪二十年（1894）九月二十六日，慈禧太后六旬大寿，光绪皇帝令宫廷内侍王亘代绘寿屏一幅，深得慈禧太后的赞赏。光绪二十七年（1901），王亘出任了崖州太守，慈禧太后赐以亲笔“寿”字及袍褂、如意、笔墨等物给王亘。王亘为感其恩赐，特在崖城内正对南山主峰地段建筑同善堂，在堂中树碑刻上慈禧太后御赐的“寿”字真迹，寓意“寿比南山”。



同善堂中树碑刻慈禧御赐的“寿”字真迹



这座“寿”字碑于清代光绪二十九年（1903）立，青石质，方首，无座，碑高2.67米，宽1.1米，厚0.3米。1996年年初，这座“寿”字碑，迁至大小洞天景区南山面海处，并加筑了底座与碑基，两侧石条框镶，顶盖正面还有阳雕祥云两片，旁边的“南山”二字为中国佛教协会的会长著名书法家赵朴初老先生所题。

位于安徽黄山脚下的道教名山齐云山，是一处以道教文化和丹霞地貌为特色的山岳风景名胜区，山上在风景名胜区洞天福地，有栖真岩、忠烈岩、寿字岩三处摩崖石刻。寿字岩的“寿”字是清代慈禧太后的手笔，这个巨大的“寿”字，高420厘米，宽230厘米。

在广西桂林市中心，独秀峰平地拔起，气势雄伟，人称南天一柱。山崖上有清乾隆皇帝和慈禧太后书写的大“寿”字石刻。

四川青城山道观的后院也有一块大石碑，有1米多高，其上大书一“寿”字，是一笔书就，其落款也是慈禧太后。观其书法实难相信她能有如此雄浑的笔力，而且从书



齐云山寿字崖刻



广西桂林独秀峰清代张联桂跋刻慈禧太后题“寿”并颂



山东曲阜孔庙寿字碑

法的神韵上看亦无女人纤秀之气质。

山东曲阜孔府有一座“寿”字碑，也是清朝慈禧皇太后亲笔所书。孔府二堂也叫后厅，是衍圣公（孔子嫡派后裔的世袭封号）会见四品以上官僚及受皇帝委托第年替朝廷考试礼学、乐学童生的地方。室内正中上、下挂着“钦承圣绪”和“诗书礼乐”的大匾，两旁立着几块石碑。其中慈禧太后手书的“寿”字碑、“九桃图”、“松鹤图”等，是清光绪二十年（1894），衍圣公孔令貽及其母、其妻专程赴京为慈禧太后祝寿时，由慈禧太后御题赏赐的。



广东省佛山市博物馆藏清代慈禧御笔寿字匾

广东三水博物馆有两件对外展出的国家二级保护文物，即慈禧太后手书“寿”字和一棵碧绿的玉雕大白菜。清光绪二十年（1894）十月初一，是两广水师提督郑绍忠60大寿，在他做寿时，慈禧太后赐郑绍忠寿仪：一为亲笔手书加盖“慈禧皇太后御笔之宝”玉玺的一个大“寿”字；二为一棵碧绿的玉雕大白菜，并赐兵部尚书衔并追封三代一品，郑绍忠视所赐之物为至宝，恭恭敬敬用柚木雕了约2米“寿”字挂在尚书第。

广西壮族自治区桂林市永福县的百寿岩，岩壁有多处古代摩岩石刻群，其中最大的宋代石刻《百寿图》，人称国宝早已闻名中外，为广西一大名胜。这个已有800年历史的《百寿图》，“含同字异体最多的古代摩崖石刻”，已获得上海大世界吉尼斯纪录。



永福百寿图

南宋绍定二年（1229）时任永宁知县的史谓在自己的寿庆之日挥笔写下端庄秀丽大型楷书“寿”字一个，并邀请县内百名长寿老人各写献一小“寿”字，字体各异，他亲自经年整理将小寿字描写入大“寿”字的笔画内，然后雇请名工巧匠镌刻在岩内石壁上，成为千古奇文《百寿图》。自宋代以来就被广泛传为稀世之宝，并被拓印、装裱挂在书香门第的堂屋之上，成了当地民居厅堂文化的重要组成部分。《百寿图》高1.75米、宽1.48米，整个字笔画十分紧凑，笔力遒劲，雕刻精工，形为楷书但与正楷不同，而是更庄重肃穆、古朴圆润。其勾如露锋、点似仙桃。既非楷非隶非行非草书法，却又似楷似隶似行似草的风韵，然而浑然天成一体，无瑕可指、无懈可击。

《百寿图》中的100个小寿字更是各有千秋，字体各异，一字一体，无一雷同。自图腾文字直至篆、隶、真、行、草、甲骨文等诸体无所不备，小寿字旁还注明文体出处。其中以朝代分有商鼎文、





百寿岩的百寿图

百寿岩坐落在广西永福县百寿镇，外形为一大寿字，内嵌九十九个小寿字，形态各异，无一雷同，集真、篆、草、隶、金于一体。



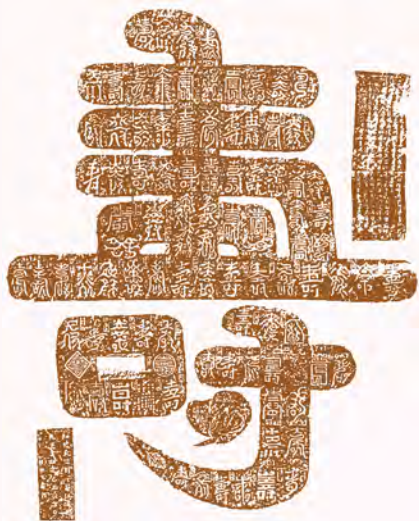
郑和下西洋

周鼎文、汉鼎文等；以地域分（古代称国名）有 鳍隶、燕书、西夏台书，等等；以字体论有易篆、古隶、古斗金文、飞白书，等等；以书法家而言有程邈、怀素、虞世南、蔡襄、王献之以及书圣王羲之的“换鹅经”文体，等等。还有字如其形的蝌蚪文、星斗文、火文、树文、龙文、凤文、聚宝文，等等。在桃形点的“聚宝文”内还有如珊瑚、象牙、犀角、珍珠、熊掌、玉圭等都是惟妙惟肖，琳琅满目。

传说《百寿图》可镇风涛，过去士大夫航海、宦游、行商，常将其拓品载入行篋以图平安。相传明代郑和下西洋时，有人携朱拓《百寿图》随船队出海，骤遇惊涛拍天，忽然篋中光闪，恍见一龙钟老人，雄踞船首，风雨即停。狂风巨浪过后，此船独存，老者杳然，皆以为寿星显灵镇风浪。自此后，《百寿图》名扬四海，尤其是在日本及东南亚影响极大，数百年来盛传不衰。

1937年蒋介石50大寿，当时的广西省政府主席黄旭初特意命专人拓《百寿图》装裱好送给委员长作寿礼，蒋介石看后十分高兴，专门挂在卧室内欣赏。后来，英国女王伊丽莎白大寿，各国

元首都送礼祝贺，蒋介石又把那幅《百寿图》转送给女王作寿礼，女王如获至宝，在寿宴上向各国使节展耀，使《百寿图》身价百倍，蜚声全世界。今人也视之为珍宝，《百寿图》已成为炎黄子孙及国际友人竞相争索馈赠亲朋好友，为健康长寿带来幸福的佳品。



永福百寿图拓本（已有800年历史）

百寿屏风

王尔烈寿屏是王尔烈在北京翰林院任职期间，70寿辰时，政府官员、社会名流、同僚好友、文人学者为他祝寿题赠的礼品。寿屏九扇，共有字画126幅，又称百寿图。此寿屏汇聚了清代书法家刘墉、《四库全书》总纂纪昀、户部尚书英和、画家余集、古文字学家王念孙、诗人法式善、《红楼梦》出版人程伟元等为之作画和题写寿字。这件珍品集清代乾嘉名流的墨宝，汇诸多大家的丹青，融诗词书画于一屏，堪称稀世珍图，中华瑰宝。



王尔烈寿屏

王尔烈是乾隆皇帝的老友、嘉庆皇帝的老师，被誉为“老主同场少主师”的著名翰林院学士。嘉庆三年（1798）戊午春正月初六日，为王尔烈70寿诞之日。礼部尚书、协办大学士纪昀，吏



部尚书、体仁阁大学士刘墉，礼部尚书、翰林院掌院学士德保，左都御史、上书房总师傅鼐光鼐以及友人高鹗、程伟元，这些翰林院出身的老翰林及友人，对于王尔烈的这个生日特别重视。怎样庆祝呢？他们想来思去，作出了一个最佳的选择，那就是在王尔烈70寿辰时，以翰林院名义为他办寿庆。办寿庆的办法是：每位翰林院翰林及相关的朝廷友人，亲笔为王尔烈写一个“寿”字或作一幅祝寿画，制成百寿图屏风，以此相赠。题写的“寿”字，以各书体出现，且不重复，一字一样。他们很快地就将“寿”字和祝寿画完成，将百寿图屏风制成。这张百寿图，“寿”字一共91幅，其中汉文86幅，新满文4幅，蒙藏文合书1幅，画35幅，此外，还有诗词5幅。有124名翰林参加，有一幅楷书“寿”字无署名，传为嘉庆皇帝敬送。其余每幅均署名盖印，广泰一人两幅、余均一人一幅。共计125人、126幅作品，荟萃了乾嘉年间名流手迹于一屏。百寿图屏风真草隶篆，书法各异，字字生辉；山水花鸟人物，栩栩如生，妙笔生花。



清代王尔烈寿屏中刘墉题写的寿字



清代王尔烈寿屏中伊秉绶隶书寿字



清代王尔烈寿屏中帅承瀛钟鼎文寿字



清代王尔烈寿屏中罗国俊篆书寿字



清代王尔烈寿屏中广泰九叠文寿字



清代王尔烈寿屏中保明满文寿字



清代王尔烈寿屏中韩蓉水墨兰草花卉图



清代王尔烈寿屏中通熊墀设色兰草灵芝花卉图

这124名翰林中，仅状元、榜眼、探花就有88人。这些翰林院学士和友人，深知王尔烈一生洁身自好，两袖清风，一身正气，廉洁秉正，从不收无义的银钱，不取无义的礼品，如今赠送这个百寿图屏风作为贺寿礼品，王尔烈自然是由衷地感到高兴，百寿图屏风果真成了王家的传家宝。

每扇寿屏用木做框，高2米，宽32厘米，上下透雕“寿”字，总横长2.88米。用铜折叶连接竖立，首尾两扇前曲，中间7扇平直。因无屏座，当系在寿堂，依墙而立。展示寿屏时，在瓷青纸屏心地上，四周绣“寿”字花锦镶边，百余人的泥金纸字画装裱其中，颇为壮观。首扇题“公祝诰授宪大夫内阁侍读学士加一级瑶峰王老大人七大庆”，尾扇署“龙飞嘉庆元年岁次丙辰正月庚寅上浣吉旦受业黄驿谨书”。中间7扇，每扇两行，每行9幅，共126幅。上下左右四周两行寿字，中间横十竖五诗画，精心布局，匀称美观。

寿字景观

“寿”字在中国文化中占有一定位置，如寿比南山、福禄寿禧等。有趣的是，镌刻在一些旅游景点的字体各异的“寿”字，已成为一道亮丽的风景线。

南岳衡山自汉代起，就有“寿岳”之称。自宋徽宗在南岳留下“寿岳”石刻后，寿岳之名，更加称著于世。寿岳衡山凝固着厚重的寿文化，登临南岳衡山满目皆寿，似乎走进一个多福多寿的境地。最具代表性的要算宋徽宗题写的“寿岳”石刻，每字四尺见方，笔法刚劲，气势磅礴，堪称妙笔；南岳大庙第四进御碑亭四周额坊上有古篆鎏金“寿”字200个，均无雷同。



宋徽宗的“寿岳”

拾级登山而上，“寿”字点缀满山：有的刻在寺庙旁，有的刻在石崖上，有的刻在路径边。如百步云梯石上的“两维拱寿”，兜率寺后巨石上的“寿”字，广济寺到茶园桥边的石上有“寿”字，望月坛下巨石上有“寿比南山”，会仙桥石壁上有“寿比兹岳”，

祝融峰顶有“寿比南山”四字碑刻。南岳衡山漫山的“寿”字形态不同，大小迥异，或刚或柔，或刚柔相济，形成了南岳独有的寿文化。据不完全统计，南岳山上与“寿”字有关的题刻数百处，一座山上“寿”字之多，实为罕见，堪称天下一绝。

万寿广场安放有中华万寿大鼎，一万个“寿”字寓意中华民族万寿无疆、万民寿永、万方同寿。大鼎全部用锡青铜合金铸造。大鼎四足高3.45米，直径1米。中华万寿大鼎是中华民族鼎文化有史以来最高、最重、最大的祭祀鼎，创最大和“寿”字最多两项吉尼斯世界纪录。



南岳中华万寿鼎

山东青州云门山的巨大型摩崖石刻“寿”字，人称为“云门献寿”。明嘉靖年间衡王府掌管王宫膳食的周全，善作斗方之字，为了给衡王祝寿，写下了这个“寿”字。这个“寿”字，结构严谨，端庄大方，坐南朝北，前缀直指云霄，字脚直踏壁底，通高7.5米，宽3.7米，高大雄伟，气势磅礴，天下罕见。单是下部的“寸”字就2.22米高，人攀其上，足蹬“寸”钩，头顶不着那上边的一横，

所以当地有“寿比南山”、“人无寸高”的戏语。当年衡王要的是“寿比南山”的奢侈，现在人们拜这大“寿”字，取的是“长寿”、“高寿”的吉利。近年来，中外游客都把能到云门山参拜大“寿”字作为自己最大的心愿。

重庆市彭水县城乌江东岸石壁上，有高1.57米、宽1.23米的“寿”字石刻一幅，左下落款为钟莲书，字体结构丰满，笔力酣沉，神清骨俊，堪称神来之笔。清乾隆五十四年（1789），福建长汀人钟莲任彭水县令时书此“寿”字，刻于县城东门半坡巨石上。乾隆皇帝80寿辰暨即位60周年之际，举国大庆，彭水县署拓印此石刻“寿”字一幅，上贡于朝廷，乾隆皇帝大为赞赏。于是，“寿”字石刻名声大振，许多文人雅士不远万里前来临摹拓印，历来转拓者甚众。今四川都江堰市二王庙寿字亭的“寿”字，就是依此复制。可惜，原创石刻被毁于“文革”期间。1984年，当地人民政府按原存拓片，精工镌刻在乌江东岸的南渡沱石壁之上，供游人瞻望。



山东青州云门山巨幅寿字



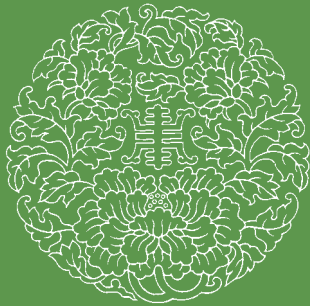
重庆市彭水县清代钟莲寿字石刻



福建武夷山的寿字

该寿字很奇特，龟头鹤脚，寿字中隐藏着一个长字，堪称最长寿的寿。

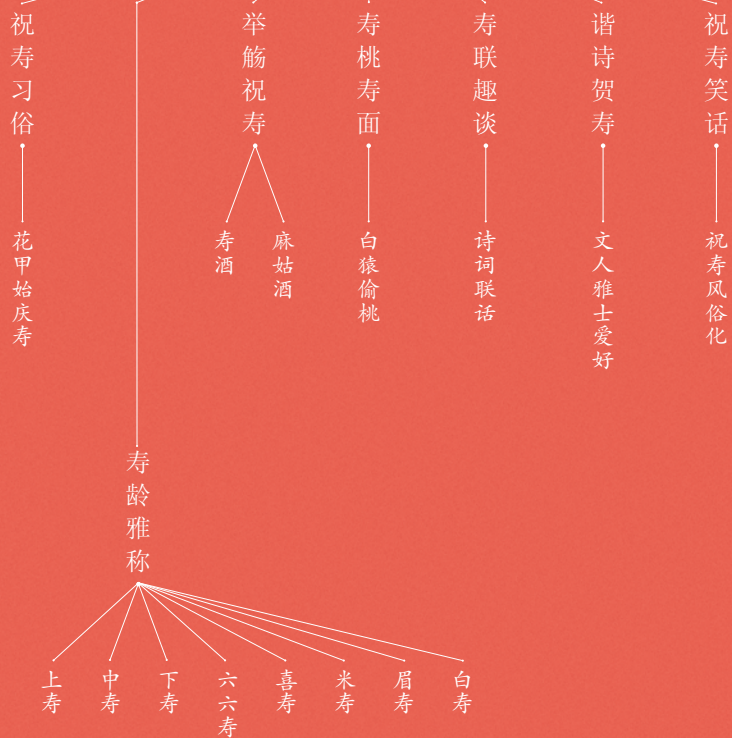
福建武夷山的“寿”字石刻很是奇特，“寿”字的刻法与一般石刻不同，石刻通常是阴文，而此“寿”字却采用了阳文刻法，暗寓“阳寿”之意。这个“寿”字在它周边的石刻中，位置最高，字形最长，分别暗寓“高寿”和“长寿”。“寿”字的形体笔画也十分有特点，上头出来的一竖，起锋处是一只仰天长啸的仙鹤的头，落笔收尾处，又像仙鹤的脚，亭亭而立，中间最长的一横，收笔处又像一只千年老龟的样子，仙鹤、神龟，都是代表着长寿的灵物。从字形结构上看，这个“寿”字又是“千年”两个字的合体。只有“千年”才算是有“寿”。看上去似简单的一个寿字，却有如此丰富的寓意，令人不得不赞叹作者构思之精巧。



第
四
章



寿诞颂歌



祝 寿 习 俗

人们习惯把60作为祝寿的起点，民间有“不到花甲不庆寿”的说法。人们把60岁后的每10年称为大寿，60岁以后的每5年称作小寿。不管大寿小寿，都要举行庆祝活动。

从60岁生日开始，每10岁要办一次祝大寿的活动，过寿人被称为寿星。儿孙们要提前为寿星从头到脚做一身新装，俗名长寿衣。

贺寿前一天晚上开始布置寿堂，儿孙们要将寿星的居室精心布置一番，堂屋张灯结彩，焕然一新。



寿堂

中间摆上方桌，桌前挂红色围裙。桌上燃两支红色寿烛，点几炷寿香，寿果、寿酒、寿鱼等摆满了方桌。寿烛一般为红色，长一尺左右，重约一斤。寿烛上印有“寿”字或“福如东海，寿比南山”等吉祥语。一般要用一对，置于寿堂香案上，寿礼开始时点燃，照得满屋生辉，为寿礼增添了欢乐祥和的气氛。

正中后墙贴“寿”字中堂，挂寿星图、红色寿幛和寿联，上写“福如东海长流水，寿比南山不老松”等字样。

中堂下设寿案，案上除香炉烛台外，男性供奉南极星翁，女性供麻姑献寿等塑像，神像前摆放寿桃寿面；寿案两侧备有太师椅，左侧墙挂有黄绫白边祝寿辞，颂扬寿星功德，其他墙壁悬挂寿幛寿联。

寿堂布置完毕，点烛烧香，全家人围着老寿星在一起吃寿面，这叫暖寿。

第二天即诞生之日为正式过寿贺寿。贺寿从太阳升起时开始，老寿星穿戴整齐，手拄龙头拐杖，坐在寿案前左侧，点烛烧香放鞭，宣读祝寿词，接受贺客贺拜贺仪，众儿女侄孙辈都整理衣冠，依次给老寿星磕头祝寿，共祝老寿星多福多寿。有的行献寿仪式，即儿孙们向老寿星表示愿从自己的寿限内献出几岁给老寿星并将所献岁数用红笔写在黄裱纸，签名画押，送到土地庙或城隍庙上焚烧，请土地城隍等神明作证。晚辈们还要恭敬地向老寿星献上寿果和寿蛋，老寿星又把这些食分给众人同吃，俗说这是给老寿星咬灾。这天的早餐，一定要吃鸡蛋。鸡蛋煮熟后，用凉水过，老寿星拿在手里，双手对揉。这种举动，称为“骨碌运气”，据说吃了滚运气的鸡蛋，人可除百病，去晦气，交好运。



金寿三联中堂



寿香



《八仙图》（缂丝对屏）

有些地方的庆寿仪式在早晨，有些地方则在中午。这天，亲戚朋友要来祝贺，所以寿星家中要备上丰盛的宴席招待宾客。贺寿人所送之礼叫“寿礼”，如果是挂面称为“寿面”，鸡蛋称为“寿蛋”，红糖称为“寿糖”。凡是出嫁的姑娘，要给父母准备寿糕。城市居民购置西式蛋糕，在农村，人们大多是手工制作，民间蒸制的寿糕是用小麦面做成的桃形蒸馍，内包红枣和红糖。



《祝寿图》 [明]仇英 作

松间华亭中，寿星坐在屏风前的大师椅上，与三老一起展开画卷观画，门旁禄星怀抱孩子，福星似乎在迎接前来祝寿的八仙，侍童头顶一盘仙桃正欲走上台阶，亭前桃树上桃实累累……好一派群仙祝寿的吉祥喜庆场景。

中午举行寿宴，祝寿之前要鸣放鞭炮，然后请寿星入座，儿女叩拜。亲友依次向寿星祝贺，寿星频频点头，向贺喜人致谢。儿女们双手把面条递给寿星，祝寿星长生不老。然后祝酒、品菜、欢声笑语溢满寿堂，家人共享天伦之乐。这天中午的饭菜非常丰盛，主食以面条为主。面条为长寿面，是寿日不可缺少的食品。平时祝寿，都要吃长寿面，闺女要给父母送寿糕、寿桃。

父母到了六十六的年龄，闺女给父母的寿礼就特殊了。

六十六，是寿俗中最为隆重的一次。因为这个年龄，占了两个六字，按中国的风俗习惯，象征着六六大顺。老人和晚辈对六十六岁庆寿活动都很重视。

“六十六，娘吃闺女一块肉。”父母活到六十六岁生日那天，无论出嫁和未出嫁的女儿，均要买一块猪肉送父母祝寿。出嫁的闺女要回娘家给父母拜寿，寿礼必须是一块猪肉，这块肉象征着女儿是父母身上的一块肉。女儿长大了，趁父母六六顺之时，买肉来报答父母的养育之恩。虽然是买的肉，也意味着是割自己身

上的肉。为此，对卖肉者不能计较肉的多少，更不能讨价还价，必须是一刀割下来，有多少是多少，全部送给父母，以表示女儿对老人的敬意。



寿幛

一点周瑜不良，三战吕布关张。口说曹操奸雄，十万雄兵难挡。一阵剃败东吴，刘备四川为王（目下就登龙位，八十万兵过江）。繁体读字字谜。因民间艺人文化水平较低，制作时谜语中出现许多错别字。

总之，祝寿习俗作为一种社会交往方式，联络了长辈与晚辈的感情，表达了人们的美好愿望，体现了中华民族的传统美德。

寿 龄 雅 称

自古以来，中国人大多统称六十岁以上的人为耆（qí）年，民间对人的上、中、下“三寿”寿年大体上分为：上寿指九十岁以上；中寿指八十岁以上；下寿指七十岁以上，也有指六十岁以上的。老人的年龄有许多雅称，各有其一定的意义。

六十岁称为“花甲”。古人用天干、地支作为纪年的符号，天干是甲、乙、丙、丁……共10个；地支是子、丑、寅、卯……共12个，按甲子、乙丑排下去，每60年一个循环，故六十岁称为花甲之年，简称“花甲”。六十岁又称耳顺之年，出自孔子的《论语》；古代六十岁又称为杖乡，出自《礼记·王制》。



民国粉彩载来花甲纹瓷板

麻姑乘槎，槎上挂有一花篮，满载而来，清风扑鼻。即再来一个花甲之年，表示长寿之意。寓意花甲重来，寿比南山。仙鹤站立岩石上，梅花鹿口衔灵芝，南极仙翁骑鹤在云间，正是传统中所说的“好上加好”，整个画面充满了吉祥喜庆。



给年满六十六岁的人做寿，称为六六寿。做六六寿是我国很多地方民间流行的一种寿诞风俗。届时出嫁的女儿为父或母祝寿，将猪腿肉切成六十六小切，形如豆瓣，俗称豆瓣肉，送给寿主品尝，以示祝寿。六十六块肉寓意老人长寿。

七十岁称为古稀之年，源于唐杜甫《曲江二首》之二：“朝回日日典春衣，每日江头尽醉归。酒债寻常行处有，人生七十古来稀。”七十又称杖国或杖国之年，源于《礼记·王制》。七十还称悬车之年，源于《白虎通·致仕》。七十七岁称为喜寿，因“喜”字的草书近似竖写的“七十七”。

八十、九十称为“耄（mào）”，八十、九十岁为“耄耋（dié）之



清代慈禧太后御笔喜字

把“口”的上半部笔画草书似“七十七”成品字形排列，这在《三希堂帖》中可见。



《喜寿图》[清]张宝琛作

“喜”字的草书近似竖写的“七十七”成品字形排列，故而喜寿为七十七岁的雅称。图绘结满桃子的桃枝，桃枝上落着一只喜鹊，正注视着下面的两个桃子。喜鹊代表喜，桃子代表寿，构成了喜寿的意象。

年”。《礼·曲礼》说：“八十九十曰耄。”后来用“耄耋”泛指年寿高。给八十、九十岁的老人祝寿，常常送一幅蝴蝶与猫及折枝花组成的图案有“耄耋富贵”的寓意，猫是耄的谐音，蝶是耋的谐音，恭祝老人长寿，含意深远。

八十又称为杖朝之年，源于《礼记·王制》。

八十八岁称为“米寿”，因米字可以分成八、十、八三个字。

九十岁称为眉寿。《诗经·七月》：“为此春酒，以介眉寿。”人老眉长，眉长则表示寿长。老年人的眉毛长，也是老年人长寿的特征。古人心目中老寿星的眉毛都是长得特别长特别粗，故称颂人长寿常说眉寿。西周中、晚期的金文



《耄耋图》 [清] 蒋廷锡 作



《以介眉寿》 [清] 马懿 作

中，每见“眉寿无疆”。九十岁又称九秩、九龄等。九十九岁称为“白寿”，因为“百”字去掉一横即为“白”字，故称九十九岁大寿为“白寿”。

一百岁称为期颐之年，期颐，称百岁之人。百岁为人生年数之极，故曰期。此时起居生活待人养护，故曰颐，《礼记·曲礼》说：“百年曰期颐。”后因而称百岁为“期颐”。苏轼《次韵子由三首》说：“到处不妨闲卜筑，流年自可数期颐。”

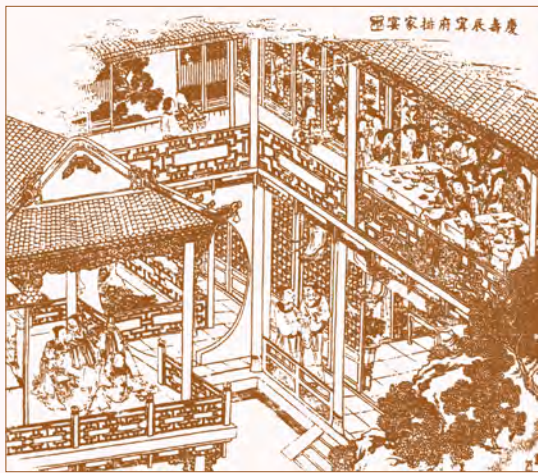


《百岁图》 [清]吴观岱 作

一百零八岁称为茶寿，茶字的上面草头看似二十，下面可拆成八十八，二者相加得一百零八，故而借指一百零八岁。

举觞祝寿

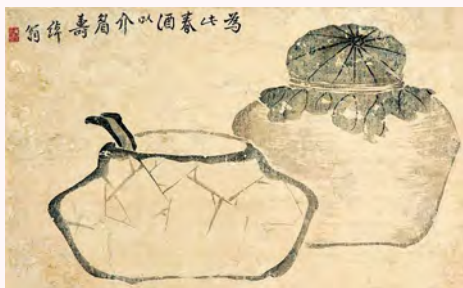
从古至今，中国人有给老人祝寿的习俗，按民俗，老人到六十岁后，每逢生日，要为老人祝寿，亲朋带寿酒、寿桃等礼前去祝贺。老人的子女或孙辈则出面举办“寿酒”，邀请亲朋好友参加酒宴。



庆寿辰宁府排家宴

所谓寿酒就是以酒作为礼品向老人表示祝寿。“酒”与“久”谐音，酒被赋予了长久之意，故以酒祝人长寿。以酒祝寿，由来已久，在我国先秦时期就早已有之。《诗经·豳风·七月》说：“跻彼公堂，称彼兕觥，万寿无疆。”意思是说众人跻身公堂，举起牛角酒杯，祝公万寿无疆，这反映了先秦时期以酒祝长寿的习俗。





《寿酒图》 [清]边寿民 作

皇家做寿以酒祝寿比起民间不知要讲究多少倍，一套一套的规矩，十分烦琐。古代宫廷为皇帝庆贺生辰的仪礼兴于唐，盛于宋，终于清，唐时初兴，尚不完备，清代已臻完美。寿筵上敬寿酒是主要内容，如宋代皇帝寿筵敬寿酒形成特定的宫廷规制，一边饮寿酒一边欣赏节目。



明代祝寿演戏图

宋代黄庭坚诗说：“欲将何物献寿酒，天上千秋挂一枝。”反映出宋代以桂花酒作为寿酒。各地的寿酒，一般是本地有特色的酒。如中原及北方都以竹叶青、古井贡酒、状元红等为寿酒；东北地区，多以人参酒为寿酒。当然，祝寿所用的酒，往往没有品种的限制，只要是用于祝寿场面的酒，都可称为寿酒。祝寿时，晚辈及亲朋都先向过寿诞的老人敬酒，然后举杯共饮。有的地区，喝寿酒的同时还要唱“敬酒歌”，祝贺老人长寿，增添欢庆气氛。



《晋酒延龄》 [清] 黄山寿 作

特别值得一提的是，江西一带祝寿多用南城县的麻姑酒，以长寿的麻姑为酒
的名称，犹言此酒为长寿酒，为祝寿的佳品。相传天玺年间麻姑酒女修造成仙，
在麻姑山下耕种银珠糯米，用神功泉配以首乌灵芝精心酿制仙酒，在蟠桃庆寿会
上，敬献瑶池王母娘娘，众神仙饮后手不释杯，以至醉眼朦胧，百日方醒，故有
麻姑献寿的典故，家喻户晓，麻姑酒由此而得名。麻姑酒素有“寿酒”的美誉，
自古就是进献给皇家的寿酒。



《麻姑晋酒图》 [清]胡锡 作

齐白石先生常画一种酒画，是为人贺寿的，表达一种美好的祝愿。他喜欢画一坛酒，配上一竹篮，竹篮里盛两只大寿桃，题两个篆字：“寿酒”。或者，一坛酒上插一二枝菊花，酒坛边再配上一篮菊花，朱朱黄黄，题上“菊酒延年”的字样。鲜桃是祝寿的吉物；而菊花傲耐风霜，是健康的象征。



《寿酒》 齐白石 作

寿桃 寿面

中华民族向来的传统习俗是由长大成人的儿女为父母做寿，以表示子女感谢父母的养育之恩与敬爱。

按传统习俗为老人做寿，通常是家中一大喜事，家庭成员和至亲好友都前来贺寿，要准备象征吉祥的物品和食品来祝贺。祝寿的物品除了图符之外，还有各种实物，如寿烛、寿酒、寿面、寿桃、寿糕等。这些祝寿实物与丰富多彩的祝寿活动相结合，表达了晚辈祈望老人健康长寿的意愿。无论做寿的规模大小，寿桃和寿面都是寿宴上必不可少的。两种食品都象征长寿，根据习俗，在寿宴上，每个人都要吃这两种食品，以祝贺寿星“福如东海，寿比南山”。

面条，在我国传统食品中，其形状绵长，因此古人便寓寿日吃面以延年益寿的意义，故称寿面。



寿糕



寿面

寿日吃寿面由来已久，据说，唐玄宗即位后，渐渐冷落原来患难之妻王皇后，有一天，王皇后对唐玄宗说：“三郎，你忘了当初我脱下新做的紫色背心换了一斗面，为你做汤饼过生日的事吗？”这故事反映了唐代人过生日是吃汤饼的。汤饼又叫做水引，也就是汤面，可见过生日吃汤面的习俗，最迟在唐代就已流行。

旧时老人过寿诞一定要吃寿面，用作寿日吃的面条在一些地方还有一定的讲究：面条要做成三尺长，每束面条要在百根以上，要将柔软的寿面盘成塔形，祝寿时放在寿案上，上面罩以红绿镂纸拉花，或用红纸剪出寿字，以作为寿礼，敬献寿星，而且要备双份。吃寿面是做寿时最要紧的饮食，举行寿宴时，必以寿面为主，以求长命百岁。

寿桃，即做成桃形的面食，是流传久远而广泛的祝寿礼品。以桃象征长寿，并引以为老人祝寿，与渊源甚远的桃为长寿食物的观念有关。



长寿面



寿桃

寿桃是根据神话传说中西王母做寿，在瑶池设蟠桃会用三千年一熟的蟠桃招待群仙的故事而产生的。古籍中多载有西王母长寿桃的神话传说，反映了古人桃主长寿的观念。西王母桃既然具有延年益寿的功效，必为人所垂涎，于是又演绎出东方朔偷桃的故事，此故事也无非是渲染西王母桃长寿的功能而已。东方朔的长寿也与王母桃密切相关，所以“东方朔偷桃”就成了民间祝寿图长盛不衰的题材，为老人祝寿也常挂“东方朔偷桃”图。由于王母仙桃神话传说的流传，桃便成为人们心目中的长寿吉祥物，祝寿时，桃是献给老人的最好礼品。

桃为长寿的象征，民间还流行一个传说，云蒙山中白猿之母患病想吃桃子。白猿十分孝敬母亲，偷偷去仙桃园中摘桃。不料被看守桃园的仙人孙真人捉住。白猿为了治母亲的病哀求孙真人，孙真人被他的一片孝心所感动，放走白猿。白猿之母吃了仙桃后病愈后，让白猿将一部兵书赠送给孙真人。从此，白猿偷桃就成了祝愿老年人寿长万年象征，它所蕴涵的美好寓意，被人们传承下来，绵延不绝。白猿偷桃的传说在民间广为流传，民间年画、鼓词里也有同一题目的作品。



《东方朔偷桃》 齐白石 作



《白猿孝母》（明代年画）



《白猿偷桃》（明代年画）



《白猿献寿图》 钱化佛 作

寿联趣谈

五福之首是寿。对古稀耄耋之人，人们以各种形式进行祝福，于是寿诞之日的诗词联话极多，祝寿也成了文学活动的场合之一。由于逢寿必祝，祝诗祝联难免多且滥，所以有楹联家道出其中难处：“难莫过于寿词，倘尽言富贵，则尘俗；尽言功名，则谀佞；尽言神仙，则迂阔虚诞。”

有一老校书70岁娶了一妾才30岁，他在做寿时，正巧苏东坡经过，老校书乞为寿联，苏东坡戏为联说：“侍者方当而立岁，先生已是古稀年。”以而立对古稀，工整而巧。世人也常以“世上难逢百岁人”为题给百岁老人祝寿。

清代一老人百岁寿诞，岳麓书院主讲王文清送一寿联：“人生不满公今满，世上难逢我独逢。”

清代楹联大师梁章巨进士出身，曾任江苏巡抚兼两江总督。他学识渊博，著作等身，为贺其70寿辰，友人王淑兰赠送了这样一副寿联：“二十举乡，三十登第，四十还朝，五十出守，六十开府，七十归田，须知此后逍遥，一代福人多暇日；简如《格言》，评如《随笔》、博如《旁证》，精如《选学》，巧如《联语》，富如《诗



《双鹤寿》 李敬斋 作

对联：紫气东来双鹤寿，天长地久老齐眉。
双鹤寿字以鹤的造像写成篆书长形寿字。



集》，略述平生著述，千秋大业擅名山。”这副寿联写出了梁章巨一生的主要经历和主要著作，真可谓一副寿联写出梁章巨一生，妙不可言。

文人雅士不仅喜欢给友人作寿联，联络感情增进友谊，还喜欢作自寿联。自寿联往往带有强烈的感情色彩，仿佛是寿筵上借助酒兴在作宣言。

最典型的莫过于清代扬州八怪之一的郑板桥的六十自寿联：

常如做客，何问康宁；但使囊有余钱，瓮有余酿，釜有余粮，取数页赏心旧纸，放浪吟哦；兴要阔，皮要顽，五官灵动胜千官，过到六旬犹少；

定欲成仙，空生烦恼；只令耳无俗声，眼无俗物，胸无俗事，将几枝随意新花，纵横穿插；睡得迟，起得早，一日清闲似两日，算来百岁已多。

观此联从中可看出郑板桥的个性和生活状况。郑板桥不愧是大手笔，舒适闲逸之态跃然纸上。上联说只要够吃够花、身体灵便就心满意足了；下联说不想成仙长寿，只有自在不虚度，眼下一日顶两日，已是活了一百多岁了。此联虽称“六十自寿”，实系述怀咏志。写得洒脱有致，既有养生之道，又有乐生之情。联如其人，显示了郑板桥的个人风格。

“戊戌维新”的领导人物康有为也有六十自寿联。1917年，在六十生辰之时，康有为曾自撰一联，贴于祝寿戏台上：

傀儡曾遣登场，维新变法，备历艰辛，廿年
出奔已矣，中间灰飞劫易，几阅沧桑，寿人笙盘



清代郑燮寿字

忽闻，北海劫来如梦幻；

歌舞业经换剧，得失兴亡，空劳争攘，一世之雄安在？此时雾散烟消，徒留感慨，老子婆娑未已，东山兴罢整乾坤。

此联对他当年政治活动的失败，吁嗟不已，而下联最后两句，更透露“雄心尚在”，力求“东山再起”之念。



《岁寒祝寿并篆书七言联》 [清] 吴昌硕 作

对联录文：黄矢射虎出有车，大罟载鱼硕而鲜。

在寿联上，人们绞尽脑汁使得词章工巧，构思奇特。清代彭元瑞祝乾隆八大寿，在位五十五年的寿联可以称“最”了，其上下联以“五”和“八”为对，可谓对得天衣无缝：

龙飞五十有五年，庆一时，五数合天，五数合地，五事修，五福备，
五世同堂，五色斑斓辉彩服；

鹤算八旬逢八月，祝万寿，八千为春，八千为秋，八元进，八恺登，
八音从律，八方缥缈奏丹墀。

在祝寿上也难免有借机谄谀献媚者。据《东望阁随笔》中记，南宋奸臣贾似道，曾给谢太后和宋度宗祝寿，因为二人的生日仅差一天，其笺上写道：

圣母神子，万寿无疆，复万寿无疆；

昨日今朝，一佛出世，又一佛出世。

所以有人评论说：“文人慧业，此登峰极矣。”

在祝寿的词诗联语中，也有不少是带有讽刺意味的。民国初年，有一位县太爷搜刮地皮，百姓怨声载道。这一年逢县太爷生日，要全县绅商送寿礼，一秀才代绅商写寿联道：

大老爷做生，哪管它高粱、玉麦、黄豆、白花，刮尽地皮收贺礼；

小百姓该死，已吃尽苦蕨、葛藤、树皮、青草，求天开眼救微躯。

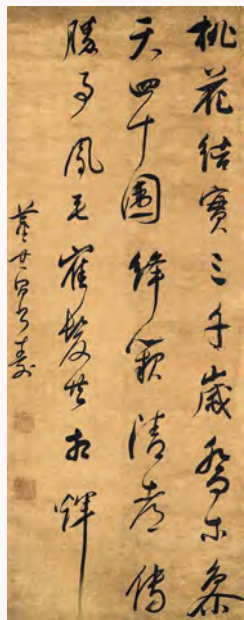
携诗贺寿

祝寿是日常生活中常见的一种礼仪活动。早在《诗经》就有许多描写。古人对于祝寿时常要邀集亲朋好友，摆酒设宴，祝寿对于达官贵人而言是送礼的大集会，而文人雅士的祝寿诗词也不乏是一种雅礼，历代诗词曲大家如杜甫、苏轼、辛弃疾、关汉卿等无不写有祝寿的诗词曲。

从唐宋以后，祝寿活动日趋隆重，而且多要文人学士们作诗吟词。唐代以诗为盛，唐玄宗有《千秋节宴诗》说：“献寿成新诗，朝仪入旧章。”宋代祝寿诗词最多，辛弃疾有一词《谐戏欢愉》被人称道，这是祝他本家一亲戚八十大寿的贺词，其词道：

更休说，便是个，住世观音菩萨。甚今年，容貌八十，见底道，才十八。莫道寿星香烛，莫祝灵椿龟鹤。只消得，把笔轻轻去，十字上，添一撇。

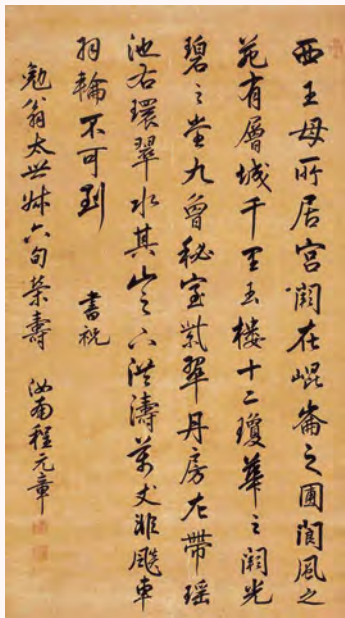
在十字上添一撇，成了千岁，这种祝寿词确实比干巴巴地祝寿要强许多，更不失谐戏的意趣。



《祝寿诗》 [明]董其昌 作

释文：桃花结实三千岁，
乔木参天四十围。绛阙清都传
胜事，凤毛鹤发共相辉。





《行书祝寿文》 [清]程元章 作

识文：西王母所居宫阙，在昆仑之圃，阆风之苑。有层城千里，玉楼十二；琼华之阙，光碧之堂；九层秘室，紫翠丹房；左带瑶池，右环翠水。其山之下，洪涛万丈，非飏车羽轮不可到。

慢吞吞地写出最后一句：“偷来蟠桃献母亲。”看到这里，大家立刻哈哈大笑，个个转怒为喜，赞不绝口，报以热烈的掌声，并且心里更加佩服他。唐伯虎的这首祝寿诗，尽管算不上什么上等好诗，但奇思妙想，别出机杼，明明是骂人的话，他却能语气一转，变成一句绝妙好词。可谓谑而不虐，谐中寓美。

清人程趾祥《此中人语》载，有个姓陶的隐士在六十生日那天举办寿宴，正

明代大书画家唐伯虎有一首祝寿诗，大有峰回路转之妙。某盐商为其母做寿，特意请唐伯虎当场撰写寿联，盐商五兄弟轮番敬酒，以让唐伯虎尽兴后写出妙联来。唐伯虎酒酣耳热把笔展纸，当场挥毫，只见那他第一句写道：“这个婆娘不是人，”满座见之哗然，都吓了一跳，老寿星本来的一脸笑意，见之也欲发作。就在这时候，只见唐伯虎又从容写道：“九天仙女下凡尘。”大家一看，全都松了一口气，立即拍手叫好，原来他的第一句，是为第二句而写的，老寿星也转怒为喜。不料唐伯虎马上又写出了一句：“生下五男都是贼，”顿时，满屋子的客人笑容骤失，大家不懂他搞什么鬼，好不容易气氛变好了，怎么又说出难听的话来了？唐伯虎看了看大家，嘴角挂着笑容，提起笔来

当众人举杯贺寿时，忽然下起了大雨，恰在这时有个姓祝的书生前来避雨，陶公邀他入席吃寿酒，众人提议让祝书生写一首诗为陶公祝寿。祝书生不加思忖当即吟了第一句：“奈何奈何可奈何。”众人一听全是什么“奈何”，嘲笑之言刚到嘴边，只见祝书生望一眼外面的倾盆大雨，一口气把全诗写出来：

奈何奈何可奈何，奈何今日雨滂沱。滂沱雨祝陶公寿，寿比滂沱雨更多。

众人见他写完，方知出语不凡，齐声连称好诗。此诗通过顶真层层伏笔，最后一句异峰突起，振起全诗，祝书生此举可谓匠心独运。这首诗的奇趣就在于起笔无奈，平中转奇，奇中又现突兀，突兀之后，却嘎然而止，尤其末句似豹尾凌风，极有力量，在众多祝寿诗中别具一格。



陶家翁大雨留宾

祝 寿 笑 话

中国古代民间笑话颇为发达，尤其明清以来，随着城市的进一步发展，市民阶层的逐渐壮大，祝寿风俗日渐兴盛，有钱人家要大肆铺排，贫困之家也要做寿，当时的祝寿风俗反映在市民口头文学中，出现了许多以祝寿为内容的笑话。

一般说来，给老人祝寿除了送上一份寿礼外，拜寿时还少不了要说上一通祝贺之类的好话，就是这说好话也不容易，往往少不了要闹出笑话来。

有一则笑话叫“摸好话”，说的是一个姓王的女婿要去给岳父拜寿，但他不会说好话。他老婆教他说：“敬祝岳父福如东海，寿比南山。”他恐怕忘了这句好话，一路上便边走边念。过独木桥时，他有点心慌，左摇右晃的，吓出一身汗。过了桥，惊吓之余把两句好话全忘了！再回去问吧，路又太远了。他忽然想到：好话是在过桥时丢的，一定掉进河里去了，于是，他就下水去摸。但摸了大半天，也没有摸着，只好无精打采地往前赶路。岳父家祝寿宴会刚刚开始，大女婿最先起来敬酒道：“敬祝岳父福如东海，寿比南山！”这时，王某正巧赶到，他一听竟勃然大怒，冲上前去，打了那大女婿几巴掌，骂道：“原来你把我的话捡来了，害我在河里摸得好苦！”

另有一则托名苏东坡做寿的笑话，令人喷饭。一日，苏东坡做寿带着徒弟出门采买，刚出门便见二狗交配，徒弟问：“师父那是什么？”苏东坡说：“喜冲冲。”走在路上见一人家失火，徒弟便问：“师父那是什么？”苏东坡说：“满堂红。”又经过





桃子

灵芝

《祝寿图》 [清] 慈禧 作

寿桃是长寿的象征，也是慈禧太后最为喜欢的题材之一，祝寿图以寿桃、灵芝组成吉祥图案，灵芝自古以来就是长寿吉祥的象征，仙桃寓长寿之意，表达芝仙祝寿的吉祥寓意。

一家棺材店，徒弟指着棺材：“师父那是什么？”苏东坡说：“金银柜。”后来经过一家妓院看见门口的妓女，徒弟又问：“她在做啥？”苏东坡说：“接相公。”后来，在寿宴上，客人要求苏东坡作诗，苏东坡曰：“徒弟出马便可。”于是徒弟上前说：“大堂之上喜冲冲，一年四季满堂红；师父早登金银柜，师娘倚门接相公。”客人闻言，大惊失色。



《群仙祝寿》 [清]钱慧安 作

传说王母娘娘每次寿诞，都邀请仙界各路神仙前来祝寿，可谓群仙聚会，场面浩大。《群仙祝寿》在体现这浩大的场面时，把这重大的主题加以浓缩体现，以五位神仙代表各路神仙，齐来祝寿，表达祝寿的寓意。

明清以来的祝寿笑话来源于当时人们的祝寿活动，反映出当时祝寿活动的风俗化，由于祝寿活动内容丰富而又成为民间口头文学的一大素材。

第
五
章



甲戌冬十二月
八日
庄时年
七十有二
人富和松

吉祥寿图

寿字溯源
——
源远流长

百寿吉图
——
两种类型

万寿祥图
——
篆书组合

寿字纹

花寿

团寿

长寿

松鹤寿图

鹤寿松龄

松鹤延年

寿图建筑
——
图文装饰

寿字溯源

“寿”字是中国汉字中一个古老而神秘却又多变的异形单字。一个看上去普普通通的“寿”字就有一万六千多种不同写法。当然，这还不是完全的统计数字，或许任何一个汉字也比不了“寿”字的写法之多。这也是世界上任何一种文字都无法达到的，它是中国文化艺术的瑰宝，是中华民族独有的文化遗产。

在社会生活中，各式各样的“寿”字，更是千变万化，让人目不暇接。在古今历代碑刻、钟、鼎、汉砖、帛书、竹简、典籍、器物、书画中，留下了大量“寿”字的风采，不同朝代、不同字迹、不同形式的“寿”字书迹，构成了中国历代书法奇观。



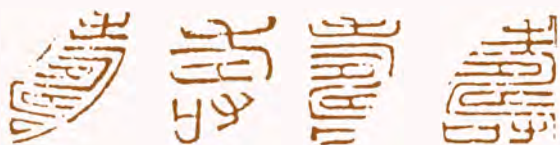
金文寿字



汉竹简寿字



汉帛书寿字



汉砖文寿字



汉印寿字

中国的“寿”字书法艺术源远流长。据传说，早在传说中三皇五帝时代“寿”字就已产生。最初的“寿”字是以象形的姿态出现的，其象形文字从远古的传说中演变而来。

伏羲时代，根据龙马负书出于河洛而演八卦，创造了龙书字体，龙书字体的“寿”字书写得像两条龙腾云驾雾的情形。



龙书体寿字

神农氏时代，创造了穗书字体，“寿”字又被写成像一缕缕的稻穗样子。



穗书体寿字

黄帝时代，仓颉创造了鸟迹书字体，这时“寿”字的形状，上面为一个老人形象，下面是一只飞翔的小鸟。



鸟迹书体寿字

帝尧时代，又出现了龟书字体，画上一个圈，长爪，一头一尾，是一个“龟”的样子，用这个龟图指定为寿。



龟书体寿字

高阳氏时代，又有蝌蚪文等，都是取之于实物形态，用于表达“寿”字的涵义，是作为一个吉祥图案出现的，这应是“寿”字的雏形。

实际上这些传说都是后人的附会之词，因为在伏羲、神农、黄帝、帝尧时代，连最简单的表义文字符号都尚未产生，更不可能出现龙书、穗书、鸟迹书、龟书等复杂的“寿”字形体的。

文字学家考证研究认为，中国最早的文字大约起源于夏、商、周时代，商周之前，在出土的古陶器上就发现了“寿”字，被专家称“古陶文”。古陶文“寿”字早于甲骨文“寿”字。

据考证，“寿”字的正式应用应该是从商代开始的，尽管甲骨文中出现了大量的“寿”字，但那时还没有规范的象形文字，人们便从甲骨文中借来一个“𠂔”字作为“寿”字。“𠂔”是田垄的意思，弯弯曲曲很长，又有长久长生之意，于是人们把“𠂔”字作为“寿”字的标记，“寿”字就统一起来了。

后来人们认为，垄是在地里，人们就给它加了一个“田”字傍“𠂔”，一边取意，一边取声。这样一来，“寿”字被写成一个形声字，却又造成了混乱，以致后来出现了千变万化的寿字形态。形声寿

字广泛应用后，一个“寿”字两个意思，用起来自然不是那么便于区别。于是人们又借来一个“老”字会意，古代把年老及生命的年限都称作“寿”，金文“寿”上部以人的形象表意，下部以“畴”表音，加了一只手表示用扶寿者，还加个表示酒杯的“口”，为举杯祝寿。把它们结合在一起，上边形似老，下边形似畴，组成一个形声“寿”字。比较一下“老”和“寿”字的演变，就可以看到这一点。



至此，汉字体系中的“寿”字已经基本成形，形声“寿”字到周代得到了广泛应用，使用频率相当高，从商周时期青铜礼器上经常可以找到“寿”字的身影。

秦始皇统一天下后，统一了文字，秦篆作为全国的通用文字一统天下。秦篆一统天下，也统一了“寿”字的写法，“寿”字也有了一种较为固定的书写形式。经过了数千年的演变，“寿”字终于变成了今天我们所见到的样子。人们从今天各式各样艺术化的“寿”字中，仍然可以领悟中国古代寿文化的深刻内涵，探寻中国古人生命观的无穷奥秘，更能在其中品尝到寿文化的无限情趣。



篆寿 [清]吴昌硕 作

吴昌硕是篆书大家，他的篆书书法，脱胎于秦猎碣，在此基础上博采秦诏版、权量泰山刻石等诸家之妙，融会贯通而成自家风貌。此“寿”字，结字取长势，在立意上取“长寿”之谐音，寓意吉祥。在造型方面，长势之字突出了横竖笔画间的对比关系，横画短促有力，竖画修长富有动感，相得益彰。“寿”字中间部分，笔画繁复紧密，最长的折笔，潇洒而又不失沉稳，笔墨酣畅，痛快淋漓。用笔带有浓郁的金石意味，兼收汉碑之宽博开张。落笔有轻有重，富有韵律之感。此作书于吴昌硕先生83岁高龄，耄耋老人写出如此雄强大气之作，令人称赞。



东汉礼器碑寿字



唐欧阳询寿字

百寿图

中国人对“寿”字的创造和运用，表现出十分惊人的想象力，既对“寿”字进行变形变体的创造，又对“寿”字进行巧妙组合，而且这种组合不是简单的排列组合，而是通过复杂变化的组合形式，表达对长寿的祈望，不仅有深刻的内蕴，更是一幅幅精美的艺术品，最为典型的的就是人们喜闻乐见的百寿图。

历代书法家都把寿字作为重点来研究，因为“寿”字已经成了美好生活的一种概括，一种象征，一种追求。于是，“寿”字各式各样，精妙横生。文字又演化成图案，《百寿图》就是由汉字组成的吉祥图案。

所谓《百寿图》，是指用真、草、隶、篆等各种书体写出一百个“寿”字，经过不同形体“寿”字的组合，形成的组合图像，往往能产生一种独特的艺术效果，给人以恢弘博大、富丽堂皇、丰富多彩、意蕴深长的美感。

《百寿图》大致可分两种类型：一种是在一个大“寿”字的宽大的笔画框内，布满一百个不同字体的“寿”字。另一种是将一百个不同体的“寿”字，分十行排列，每行十个，构成方块形；或将一百个“寿”字一圈圈列，构成圆形图案，作为祝贺寿诞的吉祥图，表达长寿百岁，全寿富贵的祝愿。

从唐代《岱宗百寿》、《薛涛百寿》始，宋代有《范仲淹百寿》、《王安石百寿》，元代有《耶律百寿》、《萨氏百寿》、《守敬百寿》，明代有《李益百寿》，清代有《桂良百寿》、《刘品百寿》等。《百寿图》最迟在宋代出现以来就已作为稀世之宝、广为传颂。





《百寿图》 [清]吕恭巽 作

百寿图由99个不同的篆书“寿”字组成了一幅大寿字，构成百寿图。图中穿插的“寿”字，有的如游龙，有的如飞鸟，有的如云朵，有的又如星斗……可以看出吕恭巽祝愿友人与天地同寿的巧妙构思。

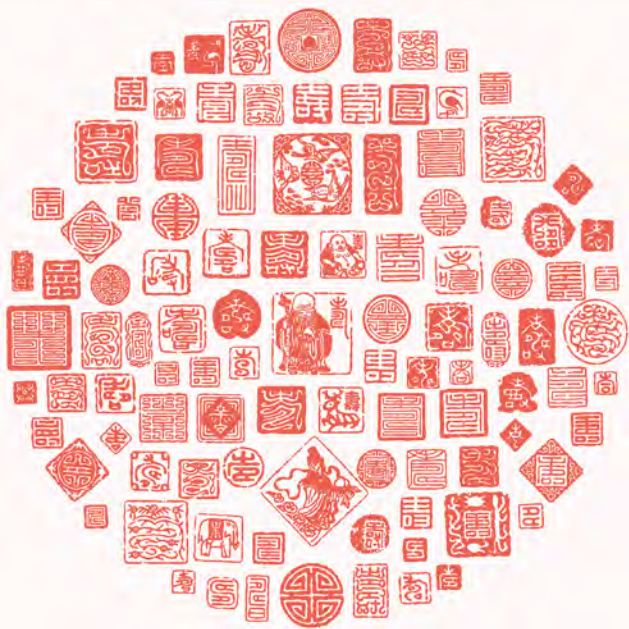


《百寿全图》 马公愚 作

题识：昌裕先生六秩大庆，马公愚书于海上。

篆书百寿全图用一百个不同形体的篆书长“寿”字组成，形态各异，字体道劲，庄重肃穆，古朴圆润，“寿”字篆书一百种写法不重复，颇有特色，有大家风范，给人以富丽堂皇、意蕴深长的感觉。

清代钱增《读书敏求记·字学百寿图》说，南宋绍定时静江令史谓于夫子岩刻《百寿图》。自从南宋时期起，专事拓印、装裱《百寿图》作坊久盛不衰。朝庭显贵、书香世家、百姓士庶都为拥有一幅《百寿图》而自豪，挂之于堂中顿然门庭生辉、宾客争相观赏。古时商人远行或浮游宦海者更是把《百寿图》作为护佑身家平安的宝贝。



寿星百寿图

明代《百寿图》已十分流行，明正德时昆明赵壁编《百寿字》一书，分为24种。明清时期书画家大都喜欢创作《百寿图》，从存世的作品来看，水平相当高。如明代严嵩、清代大书法家王澐、邓石如都有篆体《百寿图》存世，清代篆刻家杨燮镌刻有《百寿图印谱》，近现代名家的作品更是层出不穷，花样翻新，如近代篆刻大师寿石工集商周秦汉彝器铭刻中寿字所作的《百寿图》、大隆的书法《百寿图》、林介侯的《百寿图十屏》、马公愚《百寿全图》等，都是不可多得的佳作。

《百寿图》多是以一百个不同形体“寿”字组成的组合图象，但一般也不拘于百字体，只要选择适当的字体就可以，字体有圆形的篆书体为圆“寿”字，长方形的称为长“寿”字。

《百寿图》还有用不同字体兼以绘画形式，组成一百个“寿”字的样式。其中除了象形、钟鼎、鸟文、小篆等各种字体外，还有绘刻如太极图、蝌蚪文、桑叶形、花瓷罐、古彩陶以及垂柳、荷花、寿桃、葫芦、绿竹、祥云、蛟龙、博古文玩等花样组成的“寿”字，集中了传统的“寿”字大全。图的形状可排成圆形、方行、长形，还有在一个大“寿”字中嵌入一些小寿字，形态多变，各色纷呈，表现出人们希望多福多寿的心理特点。

其中尤以篆书形体的百寿字最为多见。用篆书字体写成的《百寿图》，以古体不同写法为特点，从其变化多端的字形来看，既形态古朴奇特，又排列有趣多变；既是吉祥纹样，又是书法艺术；充分体现了中华民族独特的艺术创造力。



《百寿图》 [清]王澐 作

人们还将百寿图、花字体等不同形式的“寿”字图案组合起来，广泛用于建筑、家具、中堂、屏风、文具、扇面、匾额、雕刻、竹编、瓷器、漆器、刺绣、织锦、年画等方面，充分说明了中国人对生命的珍视、对生活的热爱、对高寿的企盼，展现了中华民族一种独特的崇寿文化现象。

《百寿图》在明清以来，已被广泛应用，书写《百寿图》祝寿的风气更是愈趋盛行，成为人们祝寿时所赠送的一种吉祥礼品。

彝器梅花



彝器牡丹



吕洞宾



韩湘子



曹国舅

张果老

清代木版年画套印本百寿图

清代木版年画套印本百寿图，共四帧，中间是八仙，周围是篆书寿字，此为前两帧。

万寿图

从春秋战国到清末民国，对“寿”字情有独钟的中国人不断地书写出异彩纷呈的“寿”字，作为庆贺寿诞的特殊礼品。大约从唐代开始，出现了名流别出心裁地书写的字字不雷同、幅幅不雷同的《百寿图》，作为一种高级的贺寿吉祥礼品。人们似乎不满足于《百寿图》，于是又创作出了《千寿图》、《万寿图》。



万寿

在瓷都景德镇，元代官窑中曾用楷、行、草、篆、隶五种书体的一万个“寿”字，烧制出一件青瓷万寿花尊，用于官府祝寿陈设，寓意“万寿无疆”。

清康熙年间，景德镇又将一万个异体书写的“寿”字集于一体，于御窑场精心烧制出一只青花万寿瓷瓶，瓶高77厘米，胎体厚重，胎质洁白细腻，形体端重秀丽，通体白釉，绘满青花寿字蔓纹。“寿”字根据器形的变化，分别绘于瓶的口、颈、腹、足四个部位，以腹部最多最密，整整1万字，寓意“万寿无疆”。“寿”字采用各种篆书异体书写而成，这只青花万寿瓶是专为康熙皇帝精心烧制的一件祝寿品，于是出现了《万寿图》。



慈禧太后60寿庆时，清廷专门组织了一个为贺寿而搜集古今“寿”字的班子，将千方百计收集到的四千多个篆体“寿”字，由绣工用五彩丝线绣在锦缎旗帜上面，称之为《千寿幡》，甚是奇特而美观。

中国人对神秘的“寿”字进行了孜孜以求地执着探求，从古到今，不知有多少人在做着努力，从写单个“寿”字到写百寿、千寿，乃至万寿，《万寿图》的出现，是今人创造的结果，开辟了寿文化的新领域。当代中国“寿”字书法艺术创作浩如烟海，百寿图、千寿图、万寿图等相继问世，不仅让人大饱眼福，而且更让人赞叹“寿”字创作不愧为中华一绝，许多书法家都热心写《万寿图》。

万寿五福（吉祥画）

图中间字形用篆书“万”和“寿”字组成，取万寿寓意，五只蝙蝠，一只在万寿组合字上，四只蝙蝠衔着彩带连着的寿桃如捧着中间万寿组合字一样，构成万寿五福吉祥图形。中间的大团万寿组合字，表示五福捧寿，寿为中心。图案集福寿三多、万寿团字、五福捧寿等多种吉祥纹样组成，象征万年长寿、五福康泰之意。



更有人把《万寿图》用刀刻出。被誉为“长寿文化精品、华夏文化奇观”的绵山《万寿图》石刻，寓意在祝福着每一位登临绵山的游人寿山福海、延年益寿。



山西绵山万寿图

这幅《万寿图》长54米，高8.5米，由272块大小不等的青石板拼接而成，在四边镶有浮雕花边的《万寿图》中的“寿”字分别用阴阳镌刻，总共10103个“寿”字、113个“福”字、110个“禄”字，是从近代到古代、从帝王将相到普通百姓的诗词书画中收集起来的，“寿”字的各种艺术形态反映出从中国古代到如今汉字的演变过程。最醒目的要算图中“万”、“寿”、“图”三个阳刻的颜体大字，其衬底分别为阴刻的篆书百福、百禄、百寿，祝愿世人福禄寿齐。三个大字外围是一圈阳刻的隶、楷、行、草四体寿字，祝世人四季康泰。下排中间有仿王羲之、颜真卿、柳公权、欧阳询、苏轼、米芾及近代齐白石等大师的真、草、隶、篆四体的大“寿”字与阳刻衬底形成的12幅《万寿图》，谨祝世人一年十二月，月月安康；下排左右两头各9幅，每幅行、楷、隶、草四体的寿字，每体一行，其中有仿晋司马炎、唐李世民、武则天、赵匡胤、乾隆、慈禧、光绪等历代帝王的墨迹。

寿字纹

明清时期，“寿”字早已被图案化、艺术化了，成为一个吉祥符号。追求和表达长寿的“寿”字有300多种图形，变化极为丰富，可用多种字体表示。祝寿图有以“寿”字构图的，人称为寿字纹。既有多字构图的，如百寿图；也有单字构图的，其字形长的称长寿，圆的称圆寿或团寿，以及花寿。单体长寿纹、圆寿纹与花寿纹，都是图案化的字符，是一种带有一定艺术性特点的字体形式，与其说是字，不如说是图案。形形色色的寿字纹，充分展示了中国人根深蒂固的生命价值观念。



各种团寿字

单体长寿纹通过变形字体，将“寿”字写长，取长寿之意，而“寿”字的字形又有多种变化。长寿字象征着人的寿诞绵延长久，深得人们的喜爱，千百年来一直流传不息。长寿字的写法是上下长左右短，上下两部分呈对称形，人们根据不同的需要，长

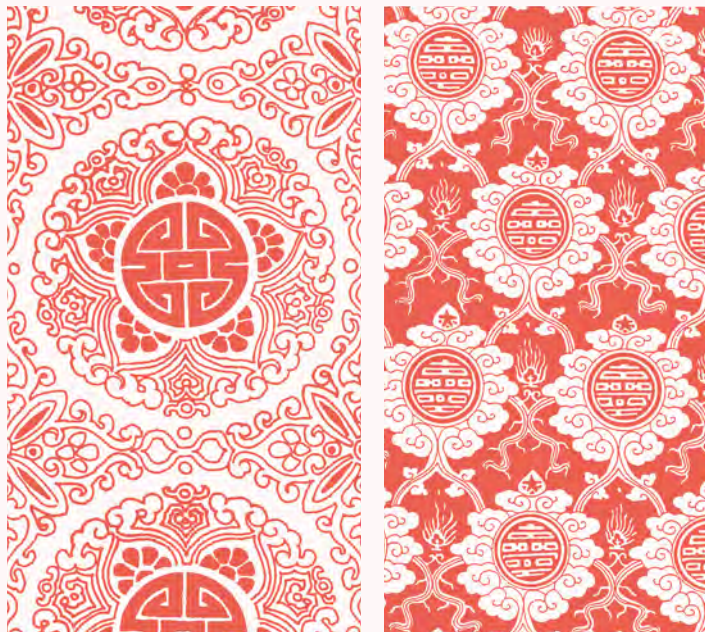


寿字体又可以进一步变化，写成圆头、尖头、曲头等各种不同的字体形式。长寿纹的出现和运用，与中国人心灵深处祈盼长寿的愿望密不可分，人们渴望长寿，又相信命运，故而，总爱把原本方方正正的“寿”字经过变体写成长长的形状，借以表达对长生不老的愿望，寄托对于延年益寿的理想，这正是中国人对寿文化的独特认识和理解。



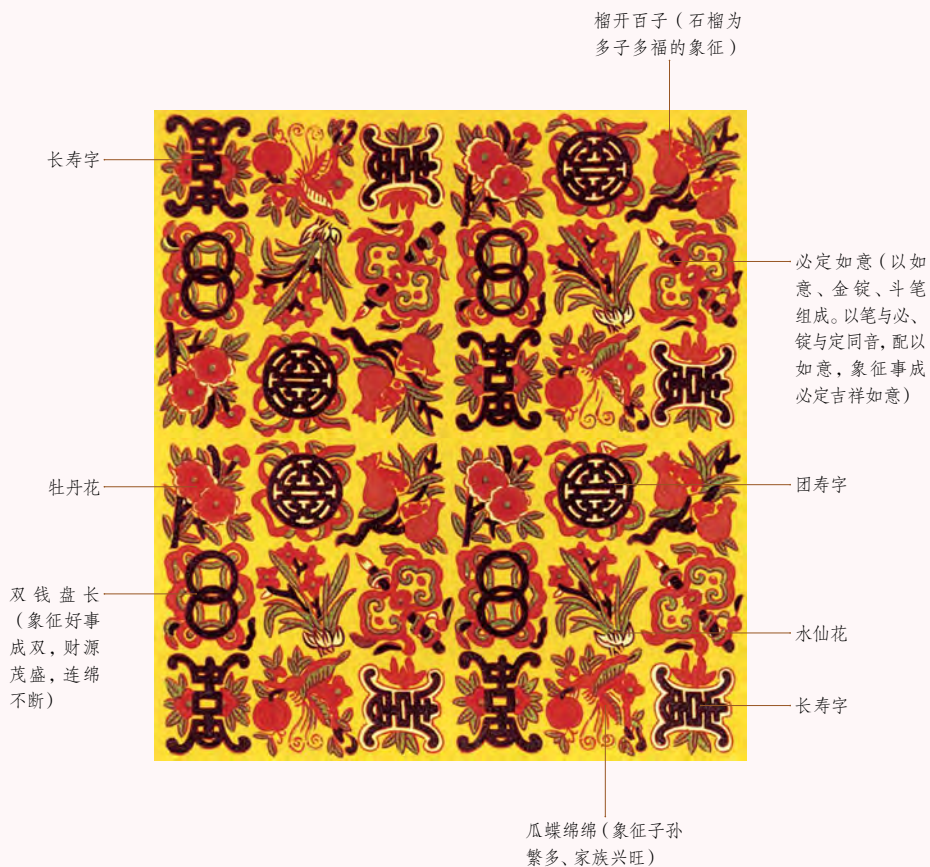
各种长寿字

单体圆寿纹也是“寿”字的另一种变体形态，所变的形体成圆形，其特点在于书写时将“寿”字的笔画向四周延伸弯曲，变形为四个对称等份，使其通过变形字体将“寿”字写成圆形，取圆满长寿的吉祥意义。圆寿字体也有许多变体形态，有单线圆寿、双线圆寿、上下两等分圆寿、左右两等分圆寿等，在字体中有时还加上其他的点线作为点缀。圆寿字体的出现和应用，反映了中国人的文化心理。在中国人的文化心理中，圆满、团圆的生活愿望，常常是与长寿的强烈渴望密切结合在一起的，只有事业圆满、家庭团圆，人才会长寿延年，所以，中国人的这种心理在圆寿、团寿字体中得到了充分地体现。



寿字纹

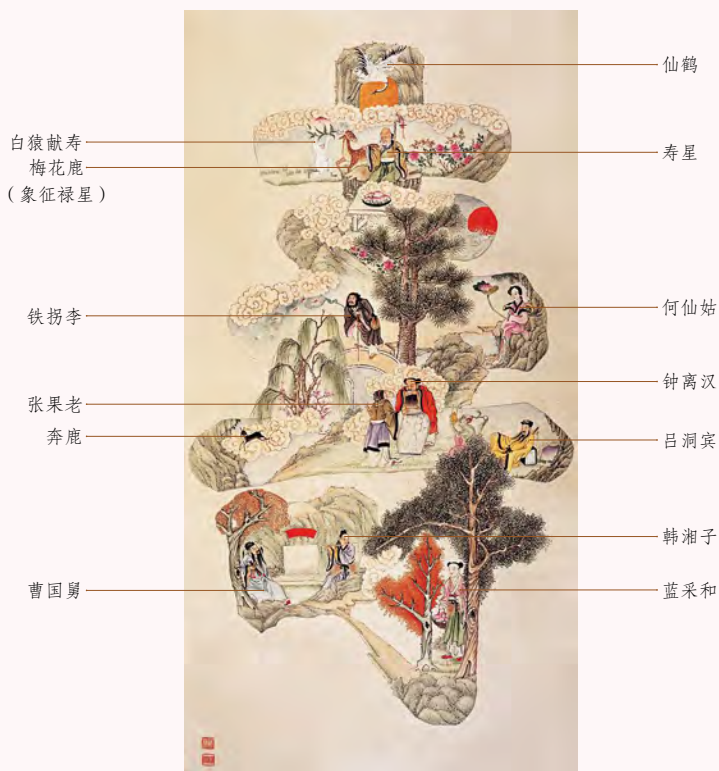
花寿是以寿字与图案组合搭配，形成以寿字为主体、辅以各种具有祈吉祝祥寓意的人物、花卉、器具等图形，其中又以八仙人物、牡丹、松柏等最为典型，以此增添寿字的艺术感染力。这种花寿字构思十分巧妙，寓意更加丰富，图形也更加好看，是一种充分反映中国人的智能和才能的文字形式。旧时常作为给老人祝寿的寿礼，多悬挂在正厅中堂。



花蝶寿字纹

由两种配以花卉的长寿字和吉祥图——榴开百子、必定如意、瓜蝶绵绵、双钱盘长以及水仙花、牡丹花组成，寓意多子多福、长寿如意。

最为典型的以“寿”字构图的花寿字祝寿图是苏州桃花坞木版年画《寿字图》，也叫《八仙庆寿》。画面是一个大“寿”字，民间常以此“寿”字向尊长致敬贺表达长寿之意。“寿”字以蓝色为底，字体中间嵌画有“福禄寿星”、“八仙过海”、“东方朔偷桃”、“白猿献寿”、“冠带传流”以及“王母娘娘”等与寿有关的故事和神仙，人物形象栩栩如生，神采奕奕，其中又以鹿、鹤、松、柏、楼阁、彩云等吉祥物穿插，以颂永寿。



《八仙祝寿》



《寿字图》（清代苏州桃花坞年画）

在中国人的心目中，牡丹是富贵的象征，在“寿”字中间嵌入牡丹花，反映了中国人一贯特有的“富贵长寿”的观念，也是中国人对于寿字形体的一种独特创造。



《花卉寿字》 [清]王荣 作

八仙是长生不老的神仙，俗信八仙能够使人们增添福寿而实现美好的愿望，故而，八仙所用的扇子、葫芦、宝剑、渔鼓、箫管、拍板、花篮、荷花等，称为暗八仙，亦与八仙一样具有使人长寿的神力。在寿字中画上“暗八仙”，组成了一幅具有吉祥长寿意义的图画，更是体现了中国人别具一格独特匠心。

羽毛扇（扇子寓意善良有智慧，
有时被看作是官职的象征）



暗八仙寿字图（年画）

寿字中间绘以暗八仙，表现的是传统的八仙祝寿的内容。

单体“寿”字纹又有附加图案的，如“如意寿字”，在圆形寿纹边围饰如意图案；又如“五福捧寿”，绘五只蝙蝠围成圆圈，圈中一个圆形寿纹；还如“福寿绵长”由一个团寿字和盘长纹样、蝙蝠组成，意思是福寿绵长，等等。

这些“寿”字图纹多用于祝寿场面，贴在门上、墙上及各种器具上，甚至印制在老人的衣服、被盖、枕头等上面，以祈福纳寿。



双龙拱寿

松鹤寿图

祝寿图多是借具有特定寓义的图纹与符号来表现健康长寿的意思，至今仍盛行不衰。祝寿图的图符组合多种多样，广为流行的祝寿图主要有鹤与松与龟的组合形式，如“松鹤延年图”，是由松与鹤组成的图案，画面寓意“松鹤延年”或“鹤寿松龄”，既有延年益寿之意，也有志节高尚之意。



《松鹤延年图》 [清]虚谷 作



松是长寿之木，古人崇拜松，将松寿命长的特点加以神秘化，遂使松成为人们生活中长寿不老的象征物。松，代表长寿象征之外，还作为有志、有节的象征。故民俗祝寿词常有“福如东海长流水，寿比南山不老松”等。松是广泛被视为吉祥的树种，祝寿图用松，正是取其长寿之意。

鹤在人们心目中是祥瑞之鸟，其地位在百鸟中仅次于传说中的凤凰。《淮南子·说林》说：“鹤寿千年，以极其游。”因此，人们常把鹤视为长寿之王，鹤龄、鹤寿都是民间祝寿时常用的吉祥贺词。鹤是仙气十足的吉祥物，象征着成仙长寿。鹤的形体超凡脱俗，举止优雅，所以跟仙扯上了联系，鹤中的丹顶鹤被称为仙鹤。古人相信鹤是长寿仙禽，南朝宋人刘敬叔《异苑》卷三记有一则故事，说晋时两只白鹤知道传说中的尧帝时代发生的事情，可见其寿命之长。作为古人寄托成仙梦想的实物，鹤是象征长寿的吉祥物，这种关于鹤长寿的奥秘的幻想，寄托了人们成仙与长寿的愿望。

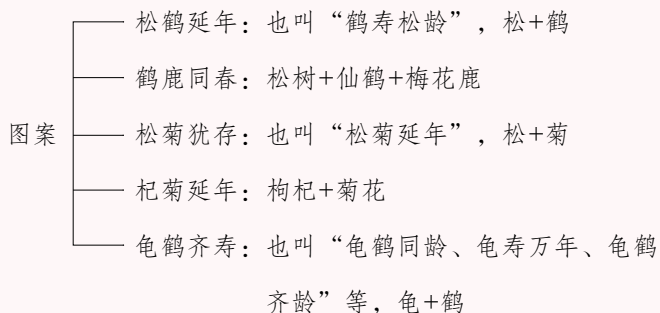
所以鹤常与长寿之松木相结合构成长寿图。鹤也常与龟相结合构成长寿图，因为龟也是长寿的动物。

如龟鹤同（齐）龄、龟鹤齐寿，图案皆为一龟一鹤。龟寿万年，是长寿的象征；相传龟鹤皆有千年寿，这里喻长寿。“龟鹤同龄”，就是同享高寿的意思。



《松鹤延年图》 [清]沈铨 作

寓含祝寿内容的吉祥图案，除了由松与鹤的组合图案最为流行外，比较常见的祝寿类吉祥图案，还有“鹤鹿同春”画面组合为松树、仙鹤和梅花鹿；“松菊犹存”亦叫“松菊延年”，画面组合为松菊；“杞菊延年”画面组合为枸杞、菊花。尽管如此，传统的“松鹤延年”仍始终占有着主要的一席之地，图案组合以及画面寓意也更加灵活、丰富。

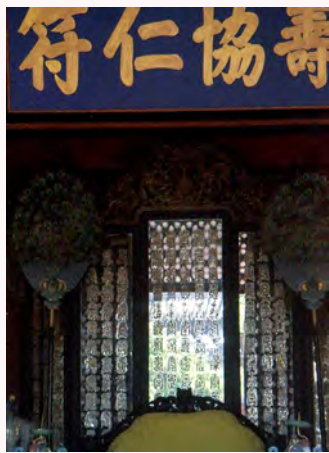


寿图建筑

中国人对于长寿的渴望与追求不仅仅表现在人们的思想观念上，而且也常常落实在实际的生活行动中。为了满足人们渴望长寿的愿望，人们要在家中门上、窗上、器物上贴各种“寿”字，厅堂正中与四壁还悬要挂各种寿图、寿联。建筑房屋时，木雕、砖雕、石雕等自然也少不了寿字、寿图装饰，这也形成了中国住宅文化的鲜明特色。

在中国，寿是最吉祥的字眼。北京颐和园仁寿殿与仁寿南殿、仁寿北殿、仁寿门及南北九卿房，构成了颐和园这座皇家园林中的政治活动区。在这组建筑里，“寿”字成了主要的装饰。在南北暖阁的墙上，分别挂着两幅高大的条幅，上边写着一个醒目的大“寿”字。而在大“寿”字的四周和空挡内，共画了100只形态各异的蝙蝠，上边有“慈禧皇太后御制之宝”印章。此条幅寓意“百福捧寿”。在宝座后边的屏风上，雕有226个用不同书法写成的寿字，把“寿”字描绘得惟妙惟肖。为了突出“寿”字的气氛，在仁寿殿四周房檐的滴水瓦上，还有412个“寿”字图案。

山西祁县的乔家大院是清代大户人家的典型宅院。乔家大院



北京颐和园仁寿殿屏风

屏风上全是寿字。“仁寿殿”取《论语》中“仁者寿”之意。



大门正对的照壁上，就是由100个象形星座、五谷、山川、龟蛇组成的砖雕《百寿图》，影片《大红灯笼高高挂》的第一个镜头，也是从这儿开始拍摄的。砖雕《百寿图》和院中福德祠连在一起表示门迎百寿、院纳福德，这100个造型各异的篆书“寿”字组成了一幅“一寿变百寿”图，是由清代名臣、山西寿阳人，授教于道光、咸丰、同治三代皇帝而享“三代帝王师”美称的祁集藻所写，它集砖雕、书法、绘画艺术于一体，堪称乔家大院的精品，正中一百个“寿”字字体古拙遒劲，一字一个样，无一雷同，字字有风采，每个“寿”字各具形态，有百种象征意义，有的象征阴阳八卦、有的象征风雨雷电、有的象征花鸟鱼虫、有的象征五谷杂粮，有的象征天空星座……据说这一百个“寿”字的构成，包括宇宙间一百种与人的寿命息息相关的事物。



山西乔家大院寿字照壁

山西汾阳市东社村蔚家大院是现存比较完整的民国宅院，整座住宅最突出的一个主题便是寿。在蔚家大院客厅，雀替的挂落部位饰“八仙贺寿”，门上9组28个不同篆体“寿”字，屋脊上108个团“寿”，屋后檐下“五龙驮寿”；下厢房门上，各有5组16个不同篆体的“寿”字，菊花为寿卉，佛手为寿果，还有“福海”、“寿山”的题额，无处不渗透出“寿”字的玄机。“八仙贺寿”，28个篆体“寿”字，用汉武帝刘秀“二十八宿辅佐”的故事，暗示“在家靠父母，出门靠朋友”的哲理，而这房顶上的108个团“寿”，则用《水浒》中宋江一百单八将护佑的故事，隐喻“朋友多了路好走”的道理。



山西汾阳蔚家大院中的篆体寿字

由蝙蝠鸟状的篆形笔划，以及圆钱、方孔钱、钱串子、金元宝、佛家吉祥标志“万”等图形组成，十分独特。

江西婺源思溪最为精美的建筑当属乾隆年间建成俞氏客馆里的百寿花厅，在花厅外的12面格扇门上所刻的人物花鸟栩栩如生，更让人称绝的是门面镌刻着

由楷、行、草、隶、篆等字体的96个“寿”字，组成了一幅精妙绝伦的《百寿图》，堪称是木雕艺术中的极品，充分体现了徽派民居的建筑特色。为什么还差4个，原来有3个“寿”字在屋内房梁可以寻迹到，而这第100个“寿”最绝，就是由整座宅堂的地基布局而组成，需要登高俯瞰才能一览全貌。



江西婺源思溪俞氏会馆百寿花厅格扇门上阳刻寿字木雕特写

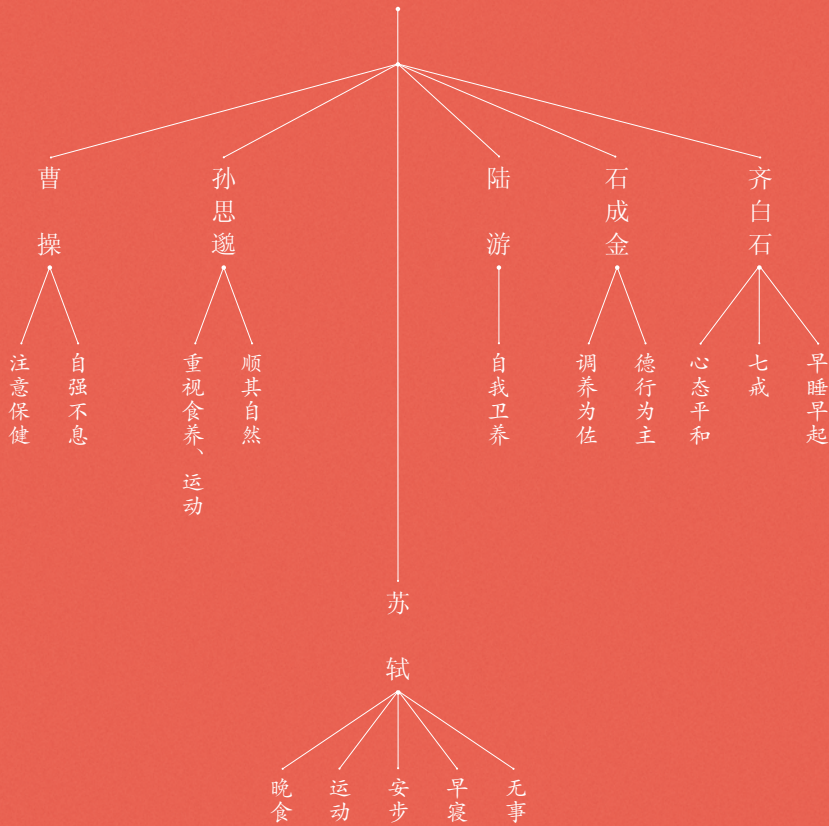
中国历来的文人雅士，出于雅兴或猎奇，将字当画，写字如构画，把寿字写得如画，这种创造十分“入味”。而民间艺术家则又把这“入味”的如字如画的寿字巧妙地与建筑装饰融为一体，形成了中国特色的寿文化，所以观赏这些建筑装饰上寿字时，须以画来看待，赏其笔墨痕迹的神奇演化，才能品之“入味”。



第
六
章



寿星秘诀

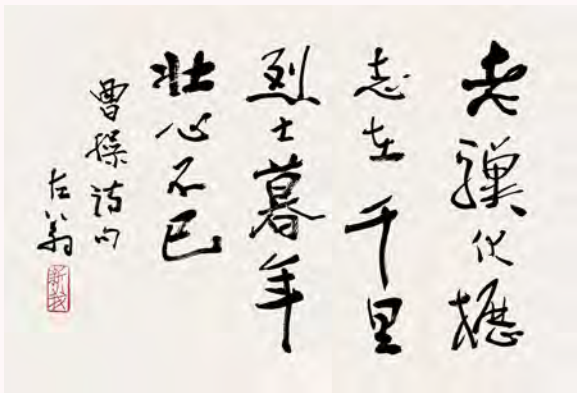


曹

操

三国时代著名政治家曹操在《龟虽寿》诗中写道：

神龟虽寿，犹有竟时；腾蛇乘雾，终为土灰；老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已。盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年。幸甚至哉，歌以咏志。



《行书曹操诗》 费新我 作

这首诗歌表达了一种自强不息、老当益壮的进取精神与豪迈气概，同时指出了人们不应甘于把寿命让天来掌握，因此一定要注意养生之道，争取延年益寿。距今约有两千年的曹操，就敢于提出要与天争寿，这个观点确实难能可贵。诗中“养怡之福，可得永年”这两句脍炙人口的名句，至今仍为人们广为传诵，它道出了曹操的唯物主义的养生观、长寿观。即人的寿命长短，不仅在于自然，如

自己主观努力，重视摄生保健，注意预防疾病，就可以达到延年益寿的目的。

曹操戎马一生，军旅劳苦，需有强壮的体魄，方能承受战斗的生活。为此，他常深入群众，见有长寿者，便向其求教养生之术。一日，他慕名拜访年过百岁的隐士封衡，封衡道出养生诀：“体欲常劳，食欲常少，减思虑，捐喜怒，除躯逐，慎房事。”曹操深感封衡说得很有道理。但养生长寿不仅仅是为了延年，还应老有所为，所谓“老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已”这气壮山河的诗句，是习功求寿图大业的魏武帝为自己在中国历史上塑造的英雄形象，年过半百仍以此铿锵的语言，抒发他矢志一统天下的灼灼心愿。

曹操事业辉煌与他的长寿观有着密切联系。在他的晚年，他曾向当时有名的气功师求教。孙思邈的《千金方》中收有曹操向气功师皇甫隆求教的信，皇甫隆教曹操长寿秘诀琢齿漱津之法，就是每天早上用唾液漱口，等到唾液满口就吞下，同时琢齿27遍。这漱津琢齿之法，是道家常持之气功导引法之一种，曹操习功修炼得以健身延年。曹操在日常生活中，十分注意暖食，即不吃生冷的东西，这对他的健康长寿也很重要。

中医学有一主要健身论点即“胃喜暖”，暖食对肠胃保健十分重要，而寒食会使消化道黏膜的血管收缩，抑制消化腺体的分泌功能，造成消化不良和胃肠功能紊乱并严重影响对营养的吸收，还为消化性溃疡发生大开绿灯。为此，曹操认为北方天冷吃寒食会带来病患，为了大众的健康，断然下令废除当时并州一带流行的寒食节，这确是一举大利人体健康的措施。

孙
思
邈

孙思邈，是中国医药史上实践时间最长、著述最丰的大医药学家，又是医药界寿逾百岁的老寿星，被后世尊为“药王”。



《药王孙思邈》 廖洪标 作

他幼年体弱，因病学医，由于他聪慧过人，读书非常用功，通晓诸子百家，青年时就医术高明，成为名医，一生救死扶伤，名气远扬。特别是他的养生之道，更受人推崇，其中不少观点已为现代医学、保健学所证实。孙思邈寿高101岁，终生为人民治病疗疾勤于著书立说，广采历代医药文献，结合自己医疗经验，编成《千金要

方》、《千金翼方》，他把人的生命和健康，比做“千金”之重，故而两本巨著皆以“千金”命名。他还撰写了《摄生论》、《福禄论》、《存神炼气铭》、《摄养枕中方》等医药专著，全面论述了他的养生术，成为我国医药学、保健学的优秀文化遗产。孙思邈年近百岁时仍身强体健，神采奕奕，有人求教他的长寿奥秘，孙思邈总是轻松愉悦地说：“四体勤奋，每天劳动，行医看病，上山采药；节制饮食，细嚼缓咽，食不过饱，酒不过量，饭后盥漱，睡不张口。”这就是孙思邈的养生之道。



孙思邈诊脉

孙思邈高寿奥秘之一就是顺其自然。人体有其自然发展规律，养生之道便是顺其自然，不可逆自然而动，否则便有损健康。特别是人进入老年阶段之后，生理、心理、体质、性格、脾气、兴趣、言行等方面，都将发生一系列变化，故要

适应这些变化。孙思邈在《千金翼方》中的“养老大例”专节有详细论述，并告诫子孙后辈对年老的一系列变化应有足够认识，不可错误地认为“大人老来恶性不可恣谏”而埋怨，应根据年龄特点顺其自然，“当宜常谨慎之”、“不得令其意负不快”而影响健康。他还说：“怒甚偏伤气，思多太损神。神疲心易役，气弱病相侵。勿使悲欢极，当令饮食均。再三防夜醉，第一戒神嗔。”即主张善于调节七情变化，并力戒过度。



唐代孙思邈撰《千金翼方三十卷》清光绪四年
(1878)上海重印日本江户医学影宋本

奥秘之二就是重视食养。孙思邈对食养颇为重视，在饮食方面，有一整套理论和办法，他强调“安身之本，必资于食”，认为食养可强身防病，他是把饮食与季节变化联系起来，使人体生理功能随季节而异。他还主张饮食清淡，注意

节制、细嚼慢咽、食不过饱。他说：“清晨一碗粥，晚饭莫教足。饮酒忌大醉，诸疾自不生。食后行百步，常以手摩腹。”食后饭后百步走，或用手抚摸腹部，可加强胃肠消化功能，促进营养吸收，定时定量，脾胃不伤，气血充沛舒畅，不易产生病患。在“养老食疗”专节中还提倡素食淡食，有利于消化，荤食不要多吃。他还推荐牛奶、蜂蜜、黑芝麻、茯苓、山药、莲子等可供老者常食之佳品。他强调饮酒不宜过于浓烈，并以少为佳，多饮伤神损寿。孙思邈由于讲究饮食与养生条件，和坚持做按摩、练气功之故，使身体由少年多病变为老而弥坚。

奥秘之三是孙思邈强调要多活动，以增强体质，促进新陈代谢，延缓衰老进程。他主张老年人多步行多运动，自己也每天坚持三种体育锻炼，练两遍自己编的健身拳，再按摩一次，练一遍气功。不管刮风下雨，严寒酷暑，几十年如一日，从不间断。打拳时，讲究效果、思想集中、旁若无人；按摩时，注意全面，从头到脚各个关节都按摩到；练气功时，注意精、气、神，动静相兼，内外结合。孙思邈还为世人留下了自己摄生保健、延年益寿的“十二少”秘诀：少思、少念、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少好、少恶、少欲、少怒。七情六欲，是人不可避免的精神活动，但贵在一个“少”字，有节制，不太过。

苏

轼

宋代文学家苏轼一生仕途坎坷，很不得志，但他却处世达观，淡泊名利。他不仅精通文学，而且还懂医药，晚年除寄情山水外，还潜心研究医药，收集民间验方，编成《苏沈良方》以济世救人。



《苏东坡》 王震 作

苏轼一生中十分注意日常起居生活，尤其是他对养生之道，不仅有亲身实践，而且常有精辟之论，他的《养生论》便是他的养生守则。他在一首养生健身诗中写道：

羽虫见月争翩翩，我亦散发虚明轩。

千梳冷快肌骨醒，见露气人霜逢根。

说的是他在皎洁的月光下，站立在空旷的轩阁之中，梳发健身的情景。正因为如此，苏轼获得长寿。

有一次，苏轼的朋友张鹞拿着一张宣纸来求墨迹，希望苏轼写一点关于养生方面的内容。苏轼略思片刻，点点头说：“我得到了一个养生长寿古方，这药方很简单，药只有四味，但服后却效果显著，今天就赠给你吧。”于是，苏轼提笔在纸上挥洒起来。书罢，张鹞拿起一看，上面写着：

一曰无事以当贵，二曰早寝以当富，
三曰安步以当车，四曰晚食以当肉。

苏轼把这四句话当作四味妙药来用，张鹞却是一脸茫然。苏轼笑着解释说，养生长寿的要诀，全在这四句话里面。

所谓“一曰无事以当贵”，是指人没有烦杂之事，没有忧愁之事，便能心安理得，不为外界一切物欲所扰，既不劳神，也不分心，心顺意畅，外轻内顺，身心都会舒展安逸，有利颐养天年，正是“因病得闲殊不恶，安心是药更无方”。人只要不把功名利禄、荣辱过失考虑得太多，能在情志上任逍遥，随遇而安，无事以求，这比大贵能使人终其天年。

“二曰早寝以当富”，指吃好穿好、财源充足，并非就能使你长寿。对老年人来说，养成良好的起居习惯，尤其是晚间早点卧床睡眠，不多熬夜，比获得任何财富更加富贵。如果将日间事放在夜间去做，这样是很损精神的。

“三曰安步以当车”，指人不要过于讲求安逸、肢体不劳，而应多以步行来代替骑马乘车，多运动才可以强健肢体，通畅气血。民间有句谚语：“饭后百步

走，活到九十九。”也是说明步行对加速血液循环、增加肺通气量、促进人体组织的新陈代谢、改善心肌功能以及提高血液内的高密度脂蛋白量，都大有好处。

“散步逍遥，务令腹空”是养生法的内容之一。

“四曰晚食以当肉”，意思是人应该在肚子感到饥饿时便吃，用“已饥方食、未饱先止”代替对美味佳肴的贪吃无厌。饿了以后才进食，虽然是粗茶淡饭，但其香甜可口会胜过山珍；如果饱了还要勉强吃，即使美味佳肴摆在眼前也难以下咽。

苏轼的这一番解释，说得张鹗不住点头称是。苏轼四味“长寿药”，实际上是强调了情志、睡眠、运动、饮食四个方面对养生的重要性，这种养生观点至今看来也很有科学道理。

苏轼将这四方面内容视为四味“长寿药”，也是他养生长寿的秘诀。苏轼在《节饮食说》的著作中还写道：“东坡居士，自今以往，早晚饮食不过一爵一肉，有客来，盛着则三，有召我者，不从而过，是吾及是及止，一曰安分以养福，二曰宽胃以养气，三曰省费以养财。”可见其饮食上是十分节制的，这无疑是他长寿的一个秘诀所在，也是十分符合现代的保健学说的。

苏轼还经常练习气功，他深感气功的神奇，因此，坚持每天练功不辍。他在给朋友的信中谈及自己练功的感受：“其效，初亦不甚觉，但积累百日，功用不可量，比之服药，其力百倍。”他的“苏氏养生诀”中的《调息吟》，便是记述他练气功的体验的。他的“云散月明谁点缀，天容海色本澄清”诗句便是他练习气功时晴朗精神境界的写照。

陆

游

南宋伟大的爱国主义诗人陆游是中国文学史上少有的长寿诗人，享年85岁，一生读书3万卷、写诗万余首。在那兵荒马乱年代，他虽生活拮据，但身体壮健，背不驼、腿不颤，耳不聋，眼不花。是什么原因，使他年逾八旬身体犹健，活得如此潇洒？看看他的养生长寿经，便可知晓其中奥秘。



陆游像

陆游75岁时致仕，实际上从宋淳熙七年（1183）他才56岁时就赋闲在家，身居山阴三山乡下的时间长达26年，占生命的1/3以上，在这段漫长的岁月里，他从事着多种富于兴趣的活动。





《陆游咏梅图》 陈冬至 作

他闲居乡村时，经常从事割草、拾粪、养鸡、养猪、养花、钓鱼、扫地、抹桌等轻度体力劳动。他的诗句有“作废身犹健，生涯学灌园”、“常在花间走，能活九十九”，还有：

整书拂几当闲嬉，时取曾孙竹马骑；
故做小劳君会否，户枢流水即吾师。

一帚常在傍，有暇即扫地；
既省课童奴，亦以平气血。

芸兰移取偏中林，余地何妨种玉簪；
更乞两丛香百里，老翁七十尚童心。

从这些诗作中，可见他经常劳作的程度与趣味了。他把从事力所能及的体力劳动看作是乐趣，到了耄耋之年，还扶犁耕种。他在诗中明白地指出，老年时借助舂米这类劳动来促进健康，活到百岁也很容易。常年劳动，使他得以高寿。

身体健康虽受外界影响很大，但更重要的在于自我卫养，所谓卫养，指对身体的卫护和调养，即养生。陆游深有体会，特别注重自我卫养，他的《铭座》诗说：

天下本无事，庸人自扰之；吾身本无患，卫养在得宜；

一毫不加谨，百疾所由兹；一生快意事，噬脐莫能追；
汝顾不少忍，杀身常在斯；深居勿妄动，一动当百思。
每食视《本草》，此意未可嗤；赋诗置座右，终身作元龟。

在这首座右铭里，陆游从五个方面谈了养生之道：

一是要注意不利于身体的小事；二是要保持精神的愉快；三要宽宏大量大肚能容；四要不轻举妄动；五要按照科学的方法进食。

陆游自我卫养是多方面的，如梳头、洗脚、揉腹、登山、打球以及素食、粥疗等。祖国医学认为头为一身的主宰，是诸阳所会，与百脉相通，头部有许多重要穴位，经常梳头，善于按摩、刺激这些穴位，有益寿延年之功。

陆游诗中说：“客稀门每闭，意闷重梳头”、“觉来忽见天窗白，短发萧萧起自梳”。

陆游把洗脚作为健身一法，他写道：“老人不复事农桑，点数鸡豚亦未忘，洗脚上床真一快，稚孙渐长解烧汤。”

他还坚持做“揉腹功”以助消化，他在诗中多次提到“饭后频摩腹”、“朝夕两摩腹”、“饭后自做揉腹功”，足见他是十分注意腹部保健的。

陆游还喜欢登山、打球，他曾独自登上艰险难攀的四川青城山，在峰顶眺望大江滔滔流水。

“打球筑坊一千步”、“球门对峙双旗红”更是抒写了球赛的盛况。

陆游在许多诗句中，提及食粥对延年益寿的好处：“世人个个学长年，不悟长年在眼前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”“晨烹山蔬美，午漱石泉洁”更是反映了他素食、粥疗的生活习惯与养身准则。

不仅如此，在《养生》一诗里，陆游还非常明确地指出了养生的大敌是过分贪恋女色美食，因为这样做的后果比毒酒还厉害。诗是这样写的：

受廬故里老为氓，三十余年学养生；
情盼作妖狐未惨，肥甘藏毒鸩犹轻；
忠言何啻于金药，赤口能烧万里城；
陋巷藜羹心自乐，傍观虚说做公卿。

大概是陆游深谙个中道理，不贪恋女色美食，自称“陋巷藜羹心自乐”，住陋巷、吃藜羹，虽生活贫困却心情愉快。故而，得以颐享天年。

石成金

清代著名养生家石成金著有《长生秘诀》，从养心、房事、饮食、起居、天地乐事等方面提出了自己养生长寿的看法，介绍了自己的经验。

石成金自幼多病，十六七岁时身体仍瘦弱，经常发病。他父亲就教他读医书和养生的著作，他从18岁时自加调摄，进行了20多年，不但大病没有了，就是伤风感冒等小病，也从未有过。于是他根据自己的亲身体会写成《长生秘诀》，书中提出养心六常存秘诀，还有“房事有七戒”、“饭食讲六宜”等，都是养生长寿的经验之谈。

石成金《长生秘诀》里说：心理健康、心情舒畅，才是青春焕发的秘诀。石成金认为一个人须有善心，才有利于心理健康和养生长寿：“寿之切要，惟以德善为主，调养为佐”；“长生不老是为何？胸内宽平积善多”；“天地间万事万物，……惟善可以延寿命之夭折”。因为善可弥补人们精神生活之不足，又可以促进人们身心健康发展。石成金又说：“善养生者，当以德行为主，而以调养为佐。二者并行不悖，体自健而寿命自可延长。”所以，他首先对“养心”提出了六个常存：常存安静心，常存正常心，常存欢喜心，常存良善心，常存和悦心，常存安乐心。

常存安静心，主要是指少嗜欲，石成金说：“深山穷谷之中人多长寿者，嗜欲少而心常安静所致也。”

常存正常心，是说要以正胜邪，比如日月当空，昏暗自明。



常存欢喜心，是指经常保持乐观的情绪，能随遇而安，能经常知足才能常乐。

常存良善心，是要做利于人，无损于人的事，要“人邪我正、人恶我良；人生事，我息事；人害人，我为人”。

常存和悦心，指对人的态度和蔼；处处息事宁人。

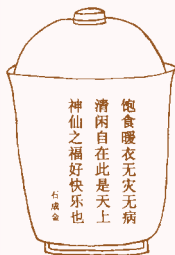
常存安乐心，是要在苦中求乐，在逆境中觅快意。其法是“每遇不如意事，即将更甚者比之，心即坦然大乐矣”。



《天乐图》 [清]石成金 作



题识：惟有有福人才肯读书



题识：饱食暖衣、无灾无病、清闲自在是天上神仙之福好快乐也

《知足享福图》 [清]石成金 作

古时候，中国关于养生的资料中，很少谈到味道咸淡的问题，直到清代养生名家石成金明确提出淡食最补人的说法。他把古代各种关于食物诫条综合归纳之后，用几句话表达出长生秘诀：“吃食之法，大略食宜早些，食宜缓些，食宜少些，食宜淡些，食宜暖些，食宜软些。”他认为五味各有所伤，其中咸多则伤心。

淡有两种解释，一种是相对于大鱼大肉的素淡，另一种则是相对于味道极咸的味淡。古书对素淡食物的素食推崇者较多，但味淡之说则至石成金才明确地表达出来。

石成金还提出房事七戒，第一，虚弱戒房事。第二，疾病戒房事。第三，衰老戒房事。第四，寒暑戒房事。第五，雷雨戒房事。第六，恼怒戒房事。第七，醉饱戒房事。在书中石成金还说：“清晨睡醒欲起，先拍心胸，披衣坐起。遂以两手擦面令热……”主张夜卧闭口以闭养元气，在睡醒后准备起床之前，先轻轻拍击前胸几下，以此来防病健身。

中国古代医学对旅行保健非常重视，一些做法即使在今天，仍然有参考价值。为提醒旅行者预防水土不服，石成金在《长生秘诀》中写有“行旅调摄”专节，对旅途中的衣食住行各方面作了更为详细的记述。例如：“凡出外旅邸，到他乡别处，先买豆腐青菜吃过，则无不服水土泄泻之病。”又如为了尽可能使身体抵抗力在旅途中不被削弱，“凡出处，清晨须吃饱饭食，不可空心行路，免致感冒风邪”。旅行时，若“天久阴雨，或入客馆，及久无人住之处，地土潮湿，或跋涉雨途，衣裳被褥潮湿，俱用苍术烧烟熏之，以避霉湿臭恶之气”。若是“大冻寒月，或骑骏马，或步雨雪之途，两足冻冷麻木”，到达住宿处后，“先用温火烘热，以手揉擦，令血脉回阳，再用热汤洗之”。不要立即用滚汤泡洗麻木冻伤之足，否则“成废疾，终身大患”。

石成金总结养生长寿经验，还撰写了《天基寿谱》：

要长寿，多积阴功天保佑。要长寿，嬉嬉笑戏眉莫皱。

要长寿，远离美色如寇仇。要长寿，三餐量腹依时候。

要长寿，热身莫教风寒受。要长寿，出言行事具从厚。

要长寿，大小物命都怜救。要长寿，书酒花月随前后。

要长寿，诸般省俭常守旧。要长寿，上床鼾呼神不漏。

齐白石

齐白石是20世纪我国著名画家和书法篆刻家，曾被授予“中国人民艺术家”的称号、荣获世界和平理事会1955年度国际和平金奖、1963年诞辰100周年之际被公推为世界文化名人。这位现代享誉中外的大师，又是翰墨林中的老寿星之一，享年95岁。

齐白石一生经历不少坎坷，然寿臻期颐，给人们留下了丰富的艺术珍品。晚年的时候，齐白石一般睡得很早，从不贪晚，每夜必须保证足够的睡眠，而且讲究睡眠质量。每天天不亮就起床，先去自家的南菜园，为葡萄、丝瓜、花生等瓜果除草，施肥，以此作为一种锻炼身体的方法，长年坚持不辍，为此，他精力充沛，饭后开始作画，午睡一个小时后继续作画，一幅画一般画一个小时左右。

他也很注意锻炼身体。他画室里有一副哑铃，绘画之余，常拎起来练几下，借以锻炼臂力和腕力。他还很喜欢拉二胡，特别在晚年，傍晚常一个人坐在房前树下，一边轻轻拉二胡，一边低声哼唱。

齐白石长寿秘诀是他一生恪守保养身体的“七戒”。

一戒饮酒：白石老人深知饮酒有害健康，除偶尔饮少量葡萄酒外，平时从不饮酒。不论在家，还是外出赴宴，别人劝喝酒，他也会说：“不会用酒。”

二戒吸烟：白石老人年轻时曾吸过几年，后来戒烟，直到去世，没有再吸过烟，家中待客也不备烟。

三戒空度：“人生不学，苦混一天。”白石老人一生坚持作画，“不教一日闲过”，每天从不间断，直到病逝才停笔。他逝世前一年仍作画600余幅。



四戒懒惰：齐白石一生坚持自己料理生活，缝补衣、洗碗碟、扫地、倒水等活，都亲自去做。凡是能自己办的，决不依赖他人。

五戒空思：空思，即思想杂乱无章地忆旧，不能自制。齐白石一生不作幻想，工作以外的时间，从不空思，不奢想，上床后就不再用脑子想问题，万念皆除，安然入睡。

六戒狂喜：他的画经常获大奖或被选入国际画展，他受到行家和高官的赞赏，他总是隐乐于心，不动声色，如似平常，平静坦然，从不受宠若惊，毫无常人的狂喜之态。

七戒悲愤：齐白石一生豁达开朗，除日本强盗侵占北京时伤心外，从不因个人得失或他人干扰而气恼。处世悠然，既不大喜过望，也不大悲大泣，始终保持平静乐观的人生态度。

齐白石轻看名利地位，喜欢过平淡、宁静的生活，他一生勤奋劳作，人生路上，虽经历不少挫折、磨难，然总能泰然处之。由于他心性平和，乐观豁达，且始终坚持锻炼身体，所以年近百岁之时，仍然精力充沛，挥毫不止。

齐白石有不少有关长寿的作品，其中《人长寿》一印，面对层层排叠的横画，似乎置身在中山陵层层台阶之间，此印笔画的粗细、距离的大小等方面极尽变化之能事，因此波澜横生，此起彼伏，有应接不暇之感，必欲仔细品味而后快。笔画虽细而气势雄伟，力能扛鼎。白石老人在线条组合、变化方面的精湛技巧，除“寿”字头上三竖笔以外，其他竖线也均有不同程度的变化。寿字的一长竖，岂不像一篙到底的竹篙，又像两位硬气功大师在献技时，雪



《人长寿》 齐白石 作



《长寿》 齐白石 作

亮的枪尖直顶三寸咽喉，被顶弯了的枪杆弯而不断，显示一种韧劲的美。这一苍劲雄强富有力度的长线条，犹如大树的主干，厅堂的大柱，起着支撑全局、顶天立地的作用。为了打破边框直线条的僵直感，“人、长”二字的竖线也力避垂直。让这些粗细、长短、正斜、宽窄、疏密的线条和空间在互相对立、排斥的因素中达到了矛盾中的统一，在险绝之中，复归平整。

齐白石《愿人长寿三千年》立轴，是老人1949年的作品，大桃4只，是典型的白石写意，上有7个篆书大字“愿人长寿三千年”，其简练而又大胆的构图，明朗而又夸张的色彩，自由而又朴实的画意打动了无数白石爱好者。



《愿人长寿三千年》 齐白石 作

后 记

作为中国传统文化中精华之一的五福文化，是最贴近老百姓的民俗文化，在老百姓中有着最深的根基。“五福”随处可见，说的是五种世俗观念和人生理想。不同时代，所指又略有不同。

“五福”最早源自《尚书·洪范》，由殷商名臣箕子最先提出：“五福，一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。”东汉桓谭《新论》则说：“寿、富、贵、安乐、子孙众多。”后民间的通常说法是指福、禄、寿、喜、财。中国传统观点认为，人生所求无非为福如东海、官高位尊、寿比南山、喜事连连、财源广进。因此，福、禄、寿、喜、财是一个多元和谐的系统，只有当这些美好的事物达到和谐，才是真正的幸福，才能构成幸福美满的人生。

追求“五福”反映了中国人希望趋吉避凶的传统思想和心理，老百姓总是希望一切吉祥如意，他们的生活无不围绕着“五福”这一主题展开。中国人对“五福”的追求，既是自身的祈愿，又是相互的祝颂。我写《图说中华五福文化丛书》，是为了弘扬中国传统文化中五福文化精华，希望为人们带来“五福”。

这些年来，我对中国传统文化中的某些文化现象，尤其是五福文化作了综合考察，深入各地考察与五福文化相关的民情风俗，收集了大量的图片资料，写作寓思想性于知识性、趣味性、可读性的介绍之中。诚如著名学者余秋雨先生所说：“殷伟先生出身书香门第，接受过中国文化的高等教育，又在文化转型期体验了丰富的人生经历，然后重返书案，触摸中国文化的这些部位，很有

意味。出于对中国生态文化的了解，更出于这些年对中国社会的深入，他选择了能够接通广大民众的质感表述方式，这几乎是理所当然的。”

中国老百姓对“五福”的追求，大体可以归入吉祥文化的范畴。在今天，中国吉祥文化已经逐渐脱去了旧时封建传统的特性，逐渐转化为一种符合现代人生活观念和思想情趣的新型文化礼仪形式。

我对中国传统文化有一种挚爱，这与我的家庭熏陶分不开。我的父亲是一个受传统文化熏陶极深的一辈知识分子干部，他博学多识，精通史籍，才华横溢。在我很小的时候，他就通过讲历史、说典故等方式对我点点滴滴地进行中国传统文化的教育，在我脑海中留下了深深不灭的记忆。父亲对我影响至深，促使我后来选择了专门潜心研究中国传统文化。虽然父亲仙逝已二十多年，但父亲的音容和教诲，做儿子的一日不敢忘，尤其是在今日，更是深深地把父亲怀念。

还有一点不得不说，清华大学出版社把这套五福文化丛书作为精品图书来打造，投入了很大的人力和财力；徐颖编辑从选题策划到章节的安排，一一都有指导性的意见，不仅付出了很多心血，而且给了很大的支持；孙元元编辑是我结识的新朋友，她的敬业认真，她的学识才华，都让我学到了很多，印证了孔老夫子“三人行，必有我师”这句名言；还有美编设计出了漂亮的版式。我的学兄——著名教授赵山林先生是一个学识渊博、学问精深、且著作甚丰的学者，在繁忙之中为丛书写下了精彩的序言。在此一一谨表由衷的谢意。

殷 伟

二〇一二年七月四日于珠海

索引

A

暗八仙 〇五〇

B

八仙庆寿 〇五〇

白猿偷桃 一二二

C

沧海桑田 〇三三

D

大德必寿 〇六〇

东海扬尘 〇三三

G

龟鹤同龄 一六三

龟鹤齐寿 一六三

H

海屋添筹 〇六八

鹤鹿同春 一六五

鹤寿松龄 一六二

J

举觞祝寿 一一五

君子三戒 〇六一

L

灵仙祝寿 〇五六

M

麻姑献寿 〇三一

P

蟠桃盛会 〇四〇

彭祖无极 〇二四

Q

杞菊延年 一六五

R

仁德润身 〇六二

S

寿比南山 〇六四

寿山福海 〇六八

松鹤延年 一六二

松菊犹存 一六五

损者三害 〇六一

T

桃寿千年 〇五五

W

万寿五福 一五一

万寿无疆 一五〇

唯仁者寿 〇五九

无欲则刚 〇六一

Y

颜超求寿 〇一六

瑶池春永 〇四四

瑶池集庆 〇四四

Z

赵颜求寿 〇一六

参考文献

- [宋]李昉等编.太平广记[M].北京:中华书局,1961
- [汉]王充.论衡[M].上海:上海人民出版社,1974
- [宋]朱熹.楚辞集注[M].上海:上海古籍出版社,1979
- [宋]郭茂倩编撰.乐府诗集[M].北京:中华书局,1979
- 沈平山.中国神明概论[M].台北:台湾新文丰出版社,1979
- [晋]张华.范宁校证.博物志校证[M].北京:中华书局,1980
- [明]吴承恩.西游记[M].北京:人民文学出版社,1980
- [清]阮元校刻.十三经注疏[M].北京:中华书局,1980
- [清]程趾祥.此中人语[M].台北:台湾广文书局有限公司,1980
- 王利器辑录.历代笑话集[M].上海:上海古籍出版社,1981
- [汉]司马迁撰.史记.刘宋裴骃集解.[唐]司马贞索引.[唐]张守节正义[M].北京:中华书局,1982
- [明]罗贯中.三国演义[M].北京:人民文学出版社,1982
- 庄一拂.古典戏曲存目汇考[M].上海:上海古籍出版社,1982
- 袁珂.《山海经校译》[M].上海:上海古籍出版社,1983
- [南朝梁]殷芸.小说[M].上海:上海古籍出版社,1984
- [清]钱曾.读书敏求记[M].北京:书目文献出版社,1984
- 天津市艺博物馆编.杨柳青年画[M].北京:文物出版社,1984
- [宋]李昉等撰.太平御览[M].北京:中华书局,1985
- [明]兰陵笑笑生.金瓶梅词话[M].北京:人民文学出版社,1985
- [清]陈梦雷纂辑.古今图书集成[M].成都:巴蜀书社,1985—1986
- [汉]司马迁等撰.二十五史[M].上海:上海古籍出版社,1986
- [清]孙星衍.尚书今古文注疏[M].北京:中华书局,1986
- 汉武帝内传[M].杭州:浙江古籍出版社,1986
- 宗力、刘群.中国民间诸神[M].石家庄:河北人民出版社,1986
- [战国]庄周.清王先谦集解.庄子集释[M].北京:中华书局,1987
- 汉武故事[M].上海:上海古籍出版社,1987
- [元]赵道一.历世真仙体道通鉴、历世真仙体道通鉴续编、历世真仙体道通鉴后集(《道藏》第5册)[M].北京,上海,天津:北京文物出版社、上海书店出版社、天津古籍出版社联合出版,1988

- [汉]董仲舒. 春秋繁露[M]. 上海: 上海古籍出版社, 1989
- [明]徐道. 历代神仙通鉴[M]. 台北: 台湾学生书局, 1989
- [明]冯梦龙编. 警世通言[M]. 北京: 人民文学出版社, 1989
- [清]黄斐默. 集说诠真[M]. 台北: 台湾学生书局, 1989
- 绘图三教源流搜神大全[M]. 上海: 上海古籍出版社, 1990
- [晋]葛洪. 杨明照校笺. 抱朴子外篇校笺[M]. 北京: 中华书局, 1991
- 王树村编. 苏州桃花坞木板年画[M]. 南京: 江苏古籍出版社, 香港: 香港嘉宾出版社, 1991
- 周振甫. 周易译注[M]. 北京: 中华书局, 1991
- [清]翟灏辑. 通俗篇[M]. 上海: 上海古籍出版社, 1995
- [宋]张君房. 云笈七签[M]. 北京: 华夏出版社, 1996
- [明]王世贞. 列仙全传[M]. 石家庄: 河北美术出版社, 1996
- [晋]千宝. 搜神记[M]. 沈阳: 辽宁教育出版社, 1997
- [唐]孙思邈. 备急千金要方[M]. 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1997
- 黄全信主编. 中国五百吉祥图典[M]. 北京: 北京燕山出版社, 1997
- [晋]葛洪. 神仙传[M]. 北京: 学苑出版社, 1998
- [南朝宋]刘敬叔. 异苑[M]. 北京: 中华书局, 1998
- [唐]刘肃. 大唐新语译注[M]. 桂林: 广西师范大学出版社, 1998
- [明]吴元泰. 八仙出处东游记传[M]. 成都: 巴蜀书社, 1999
- 黄丕烈校. 穆天子传[M]. 北京: 中国文史出版社, 1999
- [唐]杜佑. 通典[M]. 杭州: 浙江古籍出版社, 2000
- [宋]陆游. 陆游诗选[M]. 北京: 人民文学出版社, 2000
- 邓秋林、张齐政. 寿山说寿[M]. 长沙: 湖南教育出版社, 2000
- [唐]段成式. 酉阳杂俎[M]. 北京: 学苑出版社, 2001
- 王文锦译解. 礼记译解[M]. 北京: 中华书局, 2001
- 蔡丰明. 生命之树常青: 中国寿礼[M]. 上海: 上海文艺出版社, 2001
- [清]石成金. 传家宝(共4册)[M]. 长沙: 岳麓书社, 2002
- 周振甫. 诗经译注[M]. 北京: 中华书局, 2002
- [宋]苏轼. 东坡志林[M]. 西安: 三秦出版社, 2003

- [清]曹雪芹.红楼梦[M].北京:人民文学出版社,2003
- 殷伟、殷斐然.中国民间俗神[M].昆明:云南人民出版社,2003
- [唐]徐坚.初学记[M].北京:中华书局,2004
- 闵智亭.道教仪范[M].北京:宗教文化出版社,2004
- 孔子家语[M].长春:吉林摄影出版社,2004
- [明]程登吉.幼学琼林[M].郑州:中州古籍出版社,2006
- [清]俞樾.茶香室丛钞[M].北京:中华书局,2006
- [宋]刘斧.青琐高议[M].北京:中国书店出版社,2007
- 殷伟.图说五福[M].合肥:安徽文艺出版社,2008
- [汉]刘安.顾迁译注.淮南子[M].北京:中华书局,2009
- 王云庄.中华寿字五千年[M].郑州:大象出版社,2009

内容简介

松鹤延年。自古以来，寿就是中国人共同向往的人生目标之一，成为千古永恒的祈福迎祥主题。本书从百姓喜闻乐见的各种寿星展开，对寿文化加以发掘梳理，描绘了民间祁寿、祝寿的传统习俗和文化意象。以通俗的语言、生动的故事、精美细致的图片，阐释了寿文化的特质和内涵，讲述了中国人渴望长寿的文化心理。既探寻其渊源，叙其流变，又述其功能，结合民间传说典故、民情风俗，勾画出一幅相对完整的民间寿文化图像。

《图说中华五福文化丛书》

《图说福文化》

《图说禄文化》

《图说寿文化》

《图说喜文化》

《图说财文化》



清华大学出版社数字出版网站

WQBook  
www.wqbook.com

建议陈列类别：传统文化

ISBN 978-7-302-31253-6



9 787302 312536 >

定价：45.00 元