

<<图说寿文化>>

图书基本信息

书名：<<图说寿文化>>

13位ISBN编号：9787302312536

10位ISBN编号：7302312532

出版时间：2013-5

出版时间：清华大学出版社

作者：殷伟,程建强

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<图说寿文化>>

内容概要

《图说寿文化》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。

《图说寿文化》从百姓喜闻乐见的各种寿星展开，对寿文化加以发掘梳理，描绘了民间祈寿、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。

<<图说寿文化>>

作者简介

殷伟，男，1957年2月生。

先后任职于安徽日报、珠海特区报、珠海特区音像出版社、珠海市委宣传部、珠海市新闻出版局，多年从事和主管新闻出版工作，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。

有中国传统文化方面著作《中国琴史演义》、《中国围棋史演义》、《中国绘画演义》《中国书法史演义》、《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，男，1959年7月生，新加坡亚洲管理学院MBA，20世纪90年代初年留学俄罗斯，在莫斯科攻读博士学位。

现为北京中恒汇通投资有限公司董事长，四川中明环境治理有限公司总裁、北京曼登宁科技有限公司法人、中国长城国际徒步俱乐部主席、俄罗斯中国徽商协会会长，北京大学政府管理学院研究员，主要有《时尚学》、《中国时尚文化》、《世界时尚文化》、《中国服饰时尚》、《中国美容时尚》、《环境管理学》、《图说剑文化》、《中国私立高等教育探讨》、《中外职业教育现状、趋势》等专著和论文。

<<图说寿文化>>

书籍目录

第一章 寿神崇拜寿星二说南斗星君南极仙翁彭祖无极王母娘娘麻姑献寿第二章 庆寿典故蟠桃盛会八仙庆寿东方朔偷桃惟仁者寿大德必寿寿比南山寿山福海第三章 奇寿百态九转炼丹陈抟书寿海瑞寿字慈禧寿字百寿祥图百寿屏风寿字景观第四章 寿诞颂歌祝寿习俗寿龄雅称举觞祝寿寿桃寿面寿联趣谈携诗贺寿祝寿笑话第五章 吉祥寿图寿字溯源百寿图万寿图寿字纹松鹤寿图寿图建筑第六章 寿星秘诀曹操孙思邈苏轼陆游石成金齐白石后记索引参考文献

<<图说寿文化>>

章节摘录

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。

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、氐、房、心、尾、箕，成苍龙形状。

其中角宿有二颗星，因似羊角，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。

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。

南极老人星最初为掌国运兴衰、国命长短的神灵，后来才引申为寿命长短的神灵。

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，政府都授以顶端有鸱装饰的王杖，还要在国都南郊老人庙祭祀老人星。

鸱杖是老人的标志，后来的寿星手不离拐杖，大概与此有些渊源关系。

《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。

<<图说寿文化>>

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”。

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。

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、仙鹿都寓意着长寿，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。

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《浑天賦》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。

”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。

<<图说寿文化>>

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：第一天府宫，为司命星君。

第二天相宫，为祀禄星君。

第三天梁宫，为延寿星君。

第四天同宫，为益寿星君。

第五天枢宫，为度厄星君。

第六天机宫，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：“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。

<<图说寿文化>>

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”，而是一位慈祥友善的长者，是一种吉祥的象征。

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，二人山下排战端。

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：‘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《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

<<图说寿文化>>

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。

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。

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：苕溪碧水丁冬日夜流，问君何以能得享高寿？

淡泊甘蔬吾不缅旨酒，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

<<图说寿文化>>

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。”

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、人神之间的怪神，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。

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。

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所当然是寿星。

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，

<<图说寿文化>>

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。

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。

《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。

第二章庆寿典故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。

<<图说寿文化>>

”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？”

”土地道：“有三千六百株：前面一千二百株，花微果小，三千年一熟，人吃了成仙得道，体健身轻。

中间一千二百株，层花甘实，六千年一熟，人吃了霞举飞升，长生不老。

后面一千二百株，紫纹缃核，九千年一熟，人吃了与天地齐寿，日月同庚。

”身份为弼马温的孙悟空听说后，欢喜无比，不仅私下将蟠桃园里仙桃偷吃了，还闯进瑶池，偷喝了王母娘娘蟠桃会上的琼浆，又仗着酒性，任意乱撞，大闹一场，将一场盛会搅得七零八乱，杯盘狼藉。

他自知闯下大祸，便不顾一切，一路打出天庭扬长而去。

这便是中国古代流传广泛的孙悟空大闹西王母蟠桃盛会的故事。

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。

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。

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。

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。

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，

<<图说寿文化>>

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。

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。

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”。

钟离权追双髻髻以传道，手摇扇子，袒露大肚，一派散仙之风。

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。

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。

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。

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：何仙姑是广州增城县何泰之女，唐武则天时代人。

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。

<<图说寿文化>>

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。

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。

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：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：偷出了仙桃躲避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《东方朔偷桃》[明]吴伟作心，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。

<<图说寿文化>>

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 是“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互相亲爱，孔子把“仁”作为最高的道德标准。

“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。

“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”。

<<图说寿文化>>

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。

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。

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。

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。

<<图说寿文化>>

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。

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，不会崩坍陷落；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（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。

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。

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”。

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。

<<图说寿文化>>

’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。

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。

”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缙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。

清顺治缙丝蓝地百寿蟒纹吉服袍料下部也为“寿山福海”图。

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，便生出除掉小明王、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。

<<图说寿文化>>

编辑推荐

寿，乃五福之首，最易得也最难求。

对长生不老、益寿延年的追求和祈盼，贯穿了古今中外千百年的人类历史长河。

而中国人在寿文化的创造和运用上，可谓最为登峰造极、变化多端：文学、书法、绘画、装饰、饮食。

寿文化中体现的，是对生命本身最为真切的渴望。

《图说中华五福文化丛书》系列中华传统吉祥文化源远流长，民间五福传说故事代代相传。

福、禄、寿、喜、财，似一抹柔和的光辉，恰恰撒到我们心坎；又如一阕怡人的曲子，永远在我们耳畔轻轻跳跃。

五福到底有何吉祥寓意，寄托了怎样的情思和期盼？

身为当代中国人，我们应该怎样理解、传承国家的灿烂文明？

让《图说中华五福文化丛书》为您一一揭晓答案。

沐浴在传统文化的和煦阳光当中，你会发现，我们一直没有远离那美丽而厚重的中华风韵。

<<图说寿文化>>

名人推荐

“这套《图说五福文化丛书》，选题充分考虑了广大民众祝愿国泰民安、幸福吉祥的心理以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（华东师大著名教授，戏曲史专家）

<<图说寿文化>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>