

中国长寿文化系列

金龟·蟠桃·灵芝

——长寿吉祥物语

孟燕 勾承益 著



· 中国长寿文化系列 ·

金龟 · 蟠桃 · 灵芝

——长寿吉祥物语

孟 燕 勾承益 著

四川人民出版社

1993年·成都

(川)新登字 001 号

责任编辑:何秉忠

封面设计:邱云松

技术设计:何 华

中国长寿文化系列

金龟·蟠桃·灵芝

——长寿吉祥物语

孟 燕 勾承益 著

四川人民出版社出版(成都盐道街3号)

四川省新华书店经销

自贡新华印刷厂印刷

开本 787×1092mm1/32 印张 6.625 插页 2 字数 120 千

1993 年 5 月第 1 版 1993 年 5 月第 1 次印刷

ISBN7-220-02176-3/G·382 印数:1—15000 册

定价:4.80 元

叩开长寿的殿门

——编者献辞

长寿是一个美好的愿望
长寿是一片永恒的磁场
长寿是一曲生命的赞歌
长寿是一段智慧的诗行……

然而，长寿又是一座可望企及的山峰，只要人们采用科学的方法来调理自己的生活，那么生命之树便会久久常绿。

追求生命的旺盛与延展，是地球上一切生物的共同根性。从丝痕苔藓到森然伟树，从浮游生物到大象巨鲸，求生、求旺、求长久的本性，可谓如出一辙。其间，动物界又比生物界表现得更加执著。人类乃万物之灵，伴随着与生俱来对生命的热爱和对死亡的趋避，各种追求延展生命历程的思想和实践——长寿文化也就自然应运而生了。

2060/24

正如涛涛黄河有着自己的个性一样，中华民族的长寿文化也有其自己的特点，这就是古朴、凝重，既注重理念的作用，又注重实践的功效，并且源远流长，多姿多彩。或许正是由于太珍爱生命的缘故吧，自古以来，中国人就从未中断过对于长寿的追求：从嫦娥奔月的传说，到炼丹求药的典故；从岁逾八百的彭祖，到持桃献寿的麻姑；从颐养天年的妙法，到保健长寿的运动……人们不仅在现实生活中努力寻求和实践着长寿之道，也苦心孤诣地在信仰、礼仪生活里创造和应用着长寿之术。

数千年来，我们的祖先们在探寻如何延展生命历程的道路上，付出过惨痛的代价，但同时也积累起非常丰富的实践经验。无论是作息有制的起居，还是春夏秋冬的调理；无论是登高远足的修身，还是抚琴运笔的养性；无论是百草集成的秘方，还是亦药亦膳的食补；无论是乐而有节的房中术，还是流注经脉的炼气法；无论是金龟银鹤的象征物，还是寿比南山的吉祥语……我们的先辈们都有一套自己的理论网络和操作体系。这些闪烁着智慧光芒的文化遗产，不仅具有很高的科学价值，而且具有很强的实用性。

今天，随着科学技术的不断发展，人类生活水平的日益提高，希望青春常驻、延年益寿的人也越来越多。因此，在尊重和运用现代科学的同时，把祖国传统的生命科学——长寿文化整理出来，去芜存精，使之更好地为人类健康长寿服

务，是我们和读者的共同心愿。

诚然，万事都是辩证的，有始便会有终，生命也不能例外。人的生命虽有其极限，但它所具有的延缓至极限的潜力却很大、很大。随着现代科学的发展，“人生七十古来稀”的俗谚，早已成为过去的历史；《黄帝内经》所发出的“人寿当为一百至一百二十载”的预言，正为越来越多的人所证实；现代医学提出的“人的正常寿命应在一百四十至一百五十岁之间”的目标，正等待着更多的人去登攀。可以说，从人类目前已掌握的知识来看，距离人体生命的极限还相差很远，因此，采用什么样的方法，才能使生命延展潜力得以最完美的发挥，还有待于人类去继续探索和研究。

生命运动是一个复杂的系统工程。当生命之花灿然开放的时候，我们应该充分看到，这不单单是花儿自身运动的结果，而是胚种、胚芽、茎叶、土壤、气温、阳光、雨露、肥料和管理等多种因素共同作用的结果。因此，要想使她久久绽开不谢，就必须处理和协调好各个方面的关系。中国长寿文化系列从九个大的方面，介绍了中国传统文化中各类与长寿有关的知识和方法，希望它们能对你的修身养性、延年益寿有所帮助。

愿家家幸福快乐，祝人人健康长寿！

1993年3月18日

序 言

长 寿是人类本能的追求，在这种追求的基石上形成了源远流长的各种习俗。不同的地域，不同的时代，不同的民族，不同的人群，都在不停地用长寿的彩线组织着自己特有的长寿图案，每一幅图案都一样绚丽多彩，每一幅图案都一样使人心醉神迷。

在中华民族积累了五千年历史文明之后的今天，当我们用审视的目光回过头去观察祖辈们的骄傲历程的时候，我们毫不费力地发现，在祖先一路播种的征途上，处处摇曳着长寿精神的鲜花。富于执着性格的先辈们数千年如一日地把他们对长寿的希望和祝愿注入了社会生活的每一情节，留传下来，便成了一笔令我们手捧心怀的无价遗产。

翻开《中国人名大辞典》，仅在开篇数页中，我们就可以

田 金龟·蟠桃·灵芝

看到这样一串名字：

丁寿昌（清）道光进士；
孔延年（汉）尚书、博士；
尹长生（宋）著名画家；
方次彭（宋）皇祐进士；
方椿年（宋）著名画家；
方龟年（宋）景祐进士；
毛延寿（汉）著名画家；
毛奇龄（清）著名学者；
牛大年（宋）庆元进士；

.....

再顺眼一瞥我们手边的古今地图，很容易又看到这样一串镶嵌在南疆北国的明珠：

寿宁，县名（属福建省）；
寿光，县名（属山东省）；
寿春，府名（宋政和年始置）；
寿阳，县名（晋朝始置）；
寿县，县名（属安徽省）；
仁寿，县名（属四川省）；
长寿，县名（属四川省）；

.....

我们的先辈，创造了具有独特民族风格的中国建筑，同

时，就有了“益寿殿”、“延寿殿”、“仁寿宫”、“寿椿堂”、“福寿观”、“千秋宫”、“万寿宫”等名目。

我们中国人创造了灿烂的饮食文化，同时就有了“延龄酒”、“椿萱酒”、“福寿酒”、“鹤龄春”、“寿露春”、“赤松春”、“彭祖大曲”。还有“万寿龙芽”、“无比寿芽”、“长寿玉珪”。

我们创造了诗词歌赋，同时，就有了“长生乐”、“醉蓬莱”、“万年欢”、“千秋岁”、“黄鹤引”、“千秋万岁”等名目。

山也寿，水也寿，食也寿，饮也寿，行也寿，居也寿，衣也寿，戴也寿。“寿”的追求无所不在，无时不在。刘向《新序》中描述“叶公好龙”的故事时说“钩以写龙，凿以写龙，屋室雕文以写龙”，由此看来，古今中国人对长寿的追求比叶公并不逊色。不同的是我们是在用真心去追求真正的长寿，而不是叶公的“似龙而非龙者”。

对生命追求充满激情的中华民族，同时又是具有无限创造精神的民族。早在远古洪荒的时代，我们的祖先就凭借他们的聪明才智创造了填海的精卫、射日的后羿和补天的女娲。秦汉以后又创造了弄玉、萧史、赤松子、王子乔。在过去几千年里，只有这些乍看起来“不着边际”的神仙传说，才使我们这个“少年老成”的民族时时有机会舒展她沉重思索的眉头。

传统中国长寿文化的百花园，一旦接受这种传统的创造精神的浇灌，必然绽放出无数绚丽的花朵。两千多年来，在

这种百花园中，诞生了数不清的奇花异卉、奇禽异兽和奇人异事。尽管它们来路不一，姿态各异，但是它们却无一例外地闪烁着长寿的灵光。在这些事物和人物中间，不论是一枝花叶或者是一张面孔，不论是一幅图案或者是一根竹杖，无不寄托着中国人对生命的憧憬和理想。在漫长的岁月里，经过这个伟大民族反复地联想，不断地创新，这些事物便越来越清晰地在中国人生活中形成了一套具有象征性质的长寿符号。每当人们看见这些符号，立即就会联想到生命，联想到延年益寿，联想到千秋万岁；通过一棵椿树，可以想到“八千岁为春、八千岁为秋”；通过一颗星星，可以想到那位白发银须的老人；一只仙鹤，可以载人飞出寿命的疆域；一朵灵芝，可以使生者不死，使死者复活……

当我们站在两千多年之后的今天把这些符号搜集在一起的时候，立即惊讶地发现，这些象征符号并不零星，并不偶然，而是一整套完善的系统。它们中间，有些来自动物界，有些来自植物界，也有日常生活的器物，也有传说中的卓异人物。组合在一起，就形成了中华民族特有的长寿信号系统，不用语言，也无需解释，每个中国人只要一看就对它们的含义心领神会，了然于心。外国人不明白，他们看不懂，他们不知道这些符号的意义，也不会像我们中国人那样会面对这些符号而激动沸腾，因为，这些事物属于中国，它是我们中国人心中生命的图腾。

《中国长寿文化系列》

编 委 会

顾 问：廖伯康

主 编：冯元蔚

执行主编：王 康 徐成明

副 主 编：孙旭军 王东洲 卓明安

编 委：（以姓氏笔划为序）：

田 野 邱云松 宋学镡 郝 勤

胡小明 高瑞雪 秦 蓉 谭 华

目 录

序 言	(1)
-----------	-------

一 龟龄鹤算鹿千秋，长春鸟贺白头翁（长寿吉祥动物）

白“鹤”之寿以千计	(2)
“蝶”、“蜚”相通意韵长	(5)
“白头翁”系长春鸟	(6)
“绶”、“寿”谐音鸟自贵	(8)
“蟾蜍”之美在月宫	(9)
白“鹿”寿龄逾五百	(11)
“猫”同“耄”音自吉祥	(13)
九世同居难离“狮”	(14)
捧寿尚需五“蝙蝠”	(16)

神“龟”之岁达千秋…………… (18)

玉“兔”喜捣不死药…………… (22)

二 松柏长青人不老，椿萱传颂高堂寿（长寿吉祥植物）

“月季”永开长春花…………… (26)

水中仙花颜不衰…………… (29)

蟠“桃”子结三千岁…………… (31)

“萱草”花开八百春…………… (34)

梅树岁长花自祥…………… (36)

芳“菊”俗称长寿花…………… (38)

“桂花”香自月宫来…………… (40)

“山茶花”开春不败…………… (42)

“莲花”结子岁逾千…………… (43)

岁岁吐绿“万年青”…………… (46)

“竹”之寿从“瘦”中来…………… (47)

“灵芝”自是长生草…………… (50)

“枸杞”古为仙人杖…………… (53)

“菖蒲”辟邪又延年…………… (54)

以八千岁为春（“椿”）…………… (56)

自古“松”树千岁青…………… (58)

多寿之木数“柏”枝…………… (61)

三 人生苦短盼寿星，愿睹沧海变桑田（长寿吉祥人物）

唯愿结交“寿星”运	(66)
寿桃献给“西王母”	(68)
嫦娥不悔偷“灵药”	(71)
捧桃尚需“东方朔”	(72)
欲活八百找“彭祖”	(74)
女人祝寿请“麻姑”	(77)
“八仙”举杯来献寿	(78)

四 百家衣配虎头鞋，银链金锁保长命（长寿吉祥器物）

“虎头鞋”能防夭折	(88)
银链金锁保长命	(90)
山川变迁石永寿	(93)

五 枝蔓叶延边无限，一笔一划寓意深（长寿吉祥符图）

寿字颂寿	(96)
蔓纹意不尽	(99)
麻姑献寿	(100)
松鹤长春	(101)
八仙宝物	(102)
龟鹤齐龄	(103)
寿居耄耋	(104)
五福捧寿	(104)
天仙拱寿	(105)

福寿双全·····	(106)
松菊犹存·····	(106)
百寿之图·····	(107)

六 福如东海长流水，寿比南山不老松（漫话长寿用语）

称彼兕觥，万寿无疆·····	(111)
谈古论今说“万岁”·····	(114)
寿比南山，福如东海·····	(118)
“狗儿”与“猪儿”·····	(120)
从“襁褓”到“期颐”·····	(123)
人瑞生，国运兴·····	(127)
蜀人好称“老子”·····	(131)
惜福莫如增寿·····	(133)
无心求长寿，长寿逼人来·····	(136)
千富贵不如一长寿·····	(139)
盗跖寿长，颜渊命短·····	(142)
合座欢乐寿命长·····	(144)
有哭有笑，千年犹少·····	(147)
寿向清明善念生·····	(151)
日出高时到老夫·····	(154)
山中无甲子，寒尽不知年·····	(157)
彭祖八百，养蚕植麦·····	(160)

目 录

尤物移人，寿者远之·····	(162)
侧闻长者言，婞直非养生·····	(164)
一颗期公寿一年·····	(167)

附录：寿诞庆典艺文选

一、诗·····	(174)
二、词·····	(180)
三、文·····	(187)
四、句·····	(190)

后 记·····	(193)
----------	-------

龟龄鹤算鹿千秋，长春鸟贺白头翁

(长寿吉祥动物)

当远古的人类，从洞窟巢穴中走出来，用棍棒、石器与飞禽猛兽搏击，在同类血染砾土之后终于换回可供茹毛饮血的食物时；在洪水吞没了茫茫大地上的所有生灵，诺亚方舟中放出的鸽子终于衔回一枚橄榄枝时，那脆弱得随时都可能中断的人的生命越发珍贵了。尽一切可能地延长生命，便成为人生的最高理想。为此，人们除了在饮食起居等物质领域孜孜以求外，还苦心孤诣地营造着利于长寿的精神氛围。伴随着人生寿诞的诸多礼仪和吉祥物便应运而生了。

在人类生存的环境里，动物既是人必不可少的食物来源，又曾对人构成极大的威胁。正是在这种离不开又摆不脱的关系中，在“万物有灵”观念的支配下，一些动物成为古代部落的图腾，而被顶礼膜拜；一些动物以其独有的生理特点和