

中国吉祥文化系列

寿·寿礼·寿星

——中国民间祈寿习俗

苏克明 著



四川出版集团 四川人民出版社



中国吉祥文化系列

从传说、历史、民俗的角度，
发掘千百年来隐藏在每个人心中
关于吉祥（福、禄、寿、喜、财）文化的
民族心理、观念和为此所做的努力与追求，
展示出具有中华民族特质的喜乐观、人生观，
在新的时代、新的潮流、新的风范中
为每一位同胞祝福、进禄、增寿、添喜、生财。



ISBN 978-7-220-07836-1



9 787220 078361 >

© 封面设计 / JADE HE DESIGN STUDIO

定价：15.00元

中国吉祥文化系列

寿·寿礼·寿星

SHOU SHOULI SHOUXING
ZHONGGUO MINJIAN QISHOU XISU
中国民间祈寿习俗

苏克明 著

四川出版集团 四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

寿·寿礼·寿星：中国民间祈寿习俗/苏克明著. —2版. —成都：四川人民出版社，2009.4

(中国吉祥文化系列/苏克明，杨世荣主编)

ISBN 978-7-220-07836-1

I. 寿… II. 苏… III. 风俗习惯—中国 IV. K892

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 051602 号

SHOU SHOULI SHOUXING ZHONGGUO MINJIAN QISHOU XISU

寿·寿礼·寿星：中国民间祈寿习俗

苏克明 著

责任编辑
封面设计
技术设计
责任校对
责任印制

陈小梅
何东琳
戴雨虹
叶 勇
丁 青 李 进

出版发行
网 址

四川出版集团 (成都市槐树街 2 号)
四川人民出版社
<http://www.scpph.com>
<http://www.booksss.com.cn>
E-mail: scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net

发行部业务电话
防盗版举报电话

(028) 86259459 86259455
(028) 86259524

照 排
印 刷
成品尺寸
印 张
插 页
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

四川上翔数字制印设计有限公司
四川机投印务有限公司
140mm×202mm
7
2
145 千
2009 年 4 月第 2 版
2009 年 4 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-220-07836-1
15.00 元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题，请与我社发行部联系调换
电话：(028) 86259624

中国吉祥文化系列

编 委 会

顾 问 史志义

主 编 苏克明 杨世荣

副主编 王 康

编 委 黄成军 刘志荣 邓孝廷

周华君 雷咏时

福

禄

寿

喜

财

献辞：

送您一串吉祥

一幅“翘盼福音”的画，寄托了多少人的情思？

一出“金榜题名”的戏，再现了多少人的梦想？

一句“寿比南山”的话，抒发了多少人的愿望？

一件“双喜临门”的事，牵动着多少人的心扉？

至于那“恭喜发财”、“红利万贯”之类的祝语，则又令多少人神魂相随，如痴如醉？

古往今来，福、禄、寿、喜、财这五个赫然的大字，就像一串串魔幻般的音符，飘逸在神州的天地，萦绕在国人的心际。



五福临门，笑语盈盈。

求之不得，辗转反侧。

追求幸福与吉祥，是人类与生俱来的本性，也是中华民族生生不息的千古绝唱。

在中国传统文化中，五福是作为一种美好、吉祥的人生理想而出现的。它反映了中华民族对于幸福生活的热切追求和美好希冀，同时也体现出中国人对于美满生活的宏观认识和总体把握。在我们祖辈们的心目中，五福就像奥运旗上的五个光环一样，是那样的耀眼，又那样的实在。它们相互渗透，互为完善，共同构成了一幅完整的吉祥图案。诚然，受旧时代的影响，五福文化之中还存在着这样或那样光怪陆离的东西，但它们的总体指向却是积极的、向上的。

数千年来，一代又一代的中国人在追求美好生活的征途上，历经苦难，痴心不改，终于用智慧和心血培育了一株株枝繁叶茂的五福之树。它们那庞大的根须早已伸向民俗生活的方方面面，并逐步发展成为中国传统吉祥文化的重要组成部分。

本套丛书从传说、历史、民俗的角度，发掘千百年来隐藏在每个人心中关于吉祥（福、禄、寿、喜、财）文化的民族心理、观念和为



此所作的努力与追求，展示出具有中华民族特质的喜乐观、人生观，在新的时代、新的潮流、新的风范中为每一个同胞祝福、进禄、增寿、添喜、生财……

无论是昨天，还是今天和明天，凡是热爱生活、向往幸福的中国人，在面对福、禄、寿、喜、财这五个传统的大字时，都有一种“剪不断、理还乱”的感觉。因此，在改革开放的今天，把祖国传统的吉祥图腾——五福文化整理出来，去芜存精，不仅有助于人们了解中国吉祥文化的内涵与外延，了解古代中国人在追求美好生活方面的奋斗史，而且也有助于我们去更好地把握生活，追求幸福。

黄河之水天上来，奔流到海不复回……

愿美好的吉兆岁岁降临在您的家门！

祝五福的祥云时时伴随在您的身旁！



引言

他年林下见彭祖，唤作谁家小后生？

与共和国同龄或更年长的人，恐怕都不会忘记苏联著名作家奥斯特洛夫斯基的那段名言：“人最宝贵的东西是生命，生命属于人只有一次……”无论是雄才大略的秦皇汉武，还是庸庸碌碌的凡夫俗子，虽然他们对于生命的价值和意义各有各的理解，一生的业绩声名也不啻天渊之别，但乐生恶死的感觉，却大同小异。

君不见“秦王扫六合，虎视何雄哉”！然而，年甫四旬，他却感到了死亡的威胁，于是萌发了求取不死之药的念头。洞察天下大势的秦始皇帝，却一而再、再而三地被方士所骗，至死而不悟。

君不见“上马横槊，下马谈论”，挟天子以令诸侯的曹操，在死亡阴影临近之时，尽管是“烈士暮年，壮心不已”，也不能



不承认：“神龟虽寿，犹有竟时；腾蛇乘雾，终为土灰。”于是，非常感慨地写下了“对酒当歌，人生几何？譬如朝露，去日苦多”的千古名句，对生之留恋之情，溢于言表。

多少人撇不下身后事，腿难伸，“出师未捷身先死，长使英雄泪满襟”。

多少人难割舍未了情，目不瞑，“天长地久有时尽，此恨绵绵无绝期”。

古往今来，多少人为延长这生之欢乐，上祈于天地神灵，下求于山川万物；外顺于阴阳寒暑，内志于修身养性。祈寿、祝寿、礼寿……由此而孕育出中国长寿文化的洋洋大观！

从世人所熟知的后羿求药、嫦娥窃药奔月，以及为救夫婿冒死盗取灵芝仙草的多情白娘子，直至今天的“延生护宝液”、“老来福”，其间凝聚着我们民族多少长寿智慧的结晶。

在中国最古老的诗歌总集《诗经》中，处处可以感觉到人们对于长寿的强烈渴望，例如，大臣们在祝福君王时唱道：“如南山之寿，不骞不崩。”（《小雅·天保》）人们在祭祀神祇时唱道：“神嗜饮食，使君寿考。”（《小雅·楚茨》）姑娘祝福情人时也情意绵绵地唱道：“君子万年，宜其遐福。”（《小雅·鸳鸯》）在《诗经》的祭祀颂歌中，祈寿之词更是比比皆是，例如在《鲁颂·宓宫》中，就有“三寿作朋”、“万有千岁，眉寿无有害”、“黄发儿齿”之类颂词。真是无时不祈寿，无事不祈寿。长此以往，相沿成俗，浸染成风。时至今日，祝寿祈寿之风，遍及中华大地。年逾八旬的已故前国家主席杨尚昆，国事匆匆之际，也不忘亲临少时老师张秀熟家中，恭祝其百岁诞辰。仅



此一斑，便足以反映中华民族祈寿祝寿风俗之盛。

宋人王以宁曾有《鹧鸪天》词一首，贺友人生日，词末二句云：“他年林下见彭祖，唤作谁家小后生？”八百岁彭祖，尚且只能被视为“小后生”，形象地反映出作者祈愿友人长寿的美意。然而，就其社会意义而言，这两句话恐怕又比不上 20 世纪 50 年代曾经广为流传的一句非常响亮的口号：“每天锻炼半小时，为祖国健康地工作 60 年！”年高彭祖固然是福，老而身心健康，精力充沛，那才真正是一种无与伦比的福分。

愿以此意献给读者诸君，愿人人寿高彭祖，身心健康。



目 录

引言 他年林下见彭祖，唤作谁家小后生？……………（1）

壹 一点心通南极老

——祈寿心态面面观……………（1）

一、万般皆浮云，五福寿为先……………（1）

二、生命实可贵，玉碎让瓦全……………（5）

三、平生少快慰，同堂四代欢……………（8）

四、举世尊高寿，命促众皆怜……………（12）

五、逢人宜减寿，见货须添钱……………（17）

六、仁者自长命，好人终平安……………（23）

七、三百六十天，祈寿第一端……………（27）



贰 按图忽见白头翁

- 生命图腾与寿星世界 (37)
- 一、天弧之南老星公 (38)
- 二、俏王母赐碧玉桃 (42)
- 三、八百彭祖赖雉羹 (47)
- 四、千年安期有巨枣 (52)
- 五、麻姑笑谈沧桑事 (58)
- 六、菩萨引渡长生桥 (59)

叁 茂陵骊山何茫茫

- 不死药与寻仙梦 (63)
- 一、穆王西行为哪般 (65)
- 二、蓬山东渡何时还 (68)
- 三、承露蟠桃难再得 (70)
- 四、遗恨空留长生殿 (78)

肆 时时注重长生事

- 人生历程与祈寿习俗 (89)
- 一、百家衣配长命锁 (89)
- 二、本命年顺本命星 (96)
- 三、比翼齐飞共百年 (102)
- 四、病危借寿见真心 (108)
- 五、重阳菊酒延年命 (109)
- 六、冥界难忘祈永生 (114)



伍 喜敬寿星一杯酒

- 祝寿礼仪大观 (118)
- 一、为此春酒，以介眉寿——寿礼史话 (119)
- 二、一乡赞高寿，七十庆古稀——寿诞礼俗 (123)
- 三、祝寿祝寿，宴开锦绣——寿宴拾零 (126)
- 四、福如东海，寿比南山——祝寿物语 (129)

陆 颐养此身尽天年

- 追求长寿的艺术 (143)
- 一、人得天地和 (143)
- 二、身随境时安 (156)
- 三、饮食节其度 (170)
- 四、饵芝益本元 (178)
- 五、起居有常则 (183)
- 六、寡欲寿自添 (187)
- 七、怡情百病除 (190)
- 八、小劳身心恬 (197)

附录 《卫生术要》载“十二段锦总诀”（附图及说明）

- (205)



一点心通南极老

——祈寿心态面面观

古往今来，无论贤与不肖，抑或智慧顽劣，乐生恶死之心总是大同小异。正如俗话所说：蝼蚁尚且贪生，何况于人？即使是一心向往青山埋名、马革裹尸的将军勇士，恐怕他也会更愿意做老当益壮、雄心不已的赵奢、廉颇，而不是当夸夸其谈、轻言死生的赵括、马谡。只是，由于这贤与不肖之别，智慧顽劣之差，加上几千年民族文化的积淀，于是便造成了许多复杂而有趣的祈寿心态。

一、万般皆浮云，五福寿为先

“寿”字最早见于周代青铜器铭文中，同时见于周代青铜器铭文中而与“寿”字意义相近的字还有“耆”、“孝”、“考”等字。更早的甲骨文中还没有发现“寿”字，但有“老”、“考”、



“耄”等与“寿”字同样表示年长的字。文字是历史的活化石，这些文字的出现表明，早在殷商时期乃至在此之前，中国人就已经出现了长寿的观念。

不仅如此，大约在商、周之际，中国人已经进而明确地形成了以长寿为人间诸种幸福之首的认识。商末周初成书的《尚书·洪范》中，就已经有关于“五福寿为先”的说法：“五福：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰修好德，五曰考终命。”与此同时，又有所谓“六极”即六种噩运（极，通“殛”）的说法：“一曰凶短折，二曰疾，三曰忧，四曰贫，五曰恶，六曰弱。”唐人孔颖达解释说：“一曰寿，年得长也；二曰富，家丰财货也；三曰康宁，无疾病也；四曰修好德，性所好者美德也；五曰考终命，成终长短之命，不横夭也。”统观五福六极之说，可见古人实在是把长寿看得比财富和精神、道德之类还要重要得多的。

这种“五福寿为先”的思想，在先秦时代已经浸淫而成为一种普遍的心态。看一看博采各地民歌而成的《诗经》，就可以知道这种社会心态的普遍程度了。在《诗经》现存的 305 首诗歌中，“福”字共使用了 53 次，其中与寿、考相联系的竟有 21 处之多，与子嗣相联系的 5 处，其余属于一般祝福、祭祀祈福和宴饮朝觐祝词的分别是 11 次、9 次和 5 次。从这个简单的统计中，完全可以看出当周人在祝福或祈福之时，他们心里所想的主要的还是长寿。

《诗经》中的生活距今的社会毕竟已经过去 2600 多年了，那时人们的思想能否代表后来 2000 多年间中国人的思想呢？回