

中华文化传承图谱

人物卷三

# 百寿图

刘艳霞 绘著



北京工艺美术出版社

中華文化傳承圖譜·人物卷三

# 百寿图

北京工艺美术出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

百寿图/刘艳霞著. -- 北京: 北京工艺美术出版社, 2011.11  
(中华文化遗产图谱. 人物卷; 3)

ISBN 978-7-5140-0068-9

I. ①百... II. ①刘... III. ①白描-人物画-作品集-中国-现代 IV. ①J222.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第201739号

总策划: 孟繁放

责任编辑: 邵 华

封面设计: 张 恬

版式设计: 印 华

责任印制: 宋朝晖

中华文化遗产图谱·人物卷三

## 百 寿 图

刘艳霞 绘著

出版发行 北京工艺美术出版社

地 址 北京市东城区和平里七区16号

邮 编 100013

电 话 (010) 84255105 (总编室)

(010) 64283627 (编辑部)

(010) 64283671 (发行部)

传 真 (010) 64280045/84255105

网 址 [www.gmcbs.cn](http://www.gmcbs.cn)

经 销 全国新华书店

印 刷 北京品墨缘彩色印刷有限公司

开 本 889毫米×1194毫米 1/16

印 张 7

版 次 2011年11月第1版

印 次 2011年11月第1次印刷

印 数 1~3000

书 号 ISBN 978-7-5140-0068-9/J·968

定 价 20.00元

# 自序

《周书·洪范》说：“五福一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。”人们把长寿定为第一福，表达了对生的眷恋，这种眷恋与人类文明一样久远，形成了丰富的长寿文化。

中国本土宗教的最高境界是得道成仙长生不老。在我国，流传着许许多多美丽的凡人成仙的传说。如果成仙办不到，长寿也是好的，一个人到底能活多少年，怎么能长寿呢？

《素问·上古天真论》说是“尽其天年，度百岁乃去”；《洪范篇》则以一百二十岁为寿。我国古代文献认为人的自然年龄在100岁到120岁。现代科学测算人的自然寿命为100岁到150岁。

延年益寿，人同此心。中国现存养生类的专著就有几百种，大致分为以下几大类：

**通论类**主要在养生的大旨、理论、指导思想等方面立论，全面分述各种养生方法，有助于人们了解养生理论，并指导养生。如汉代魏伯阳的《周易参同契》、梁代陶弘景的《养性延命录》、唐代孙思邈的《孙真人养生铭》、宋代陈直《养老奉亲书》、元代李鹏飞《三元延寿参赞书》、明代高濂《遵生八笺》和胡文煊《寿养丛书》、清代曹庭栋《老老恒言》，等等。

**食养类**主要从饮食的性味、补泄滑涩的效用与人体状态和天时、气候、地域等的关系论述养生之道，包括节食、辟谷等内容。如元代忽思慧的《饮膳正要》、清代简缘的《节饮集说》和民国《道藏精华录》收录的《服气长生辟谷法》，等等。

**导引类**主要从论述气功、导引练形的理论及具体方法等方面阐明祛病保身、益寿延年的道理，包括各种门派、形式的气功，各种导引练形著述。如隋代的《巢氏病源补养宣导法》，明代尹真人的《性命主旨》、袁黄的《静坐要诀》、朱权的《臞仙神隐》，清代马齐的《陆地仙经》、娄杰的《八段锦坐立功法图诀》等。

**炼丹类**主要是对各种炼制丹药方法的记述。古人曾希望通过对各种矿石药物的复杂烧炼试图制造出令人长生不死的仙丹，也获得了一些有疗效的丹药，开药物化学研究之先河。临床证明其中的红升丹、白降丹等很有疗效。这类著作主要收藏在道家的《道藏》中，如晋代葛洪的《抱朴子》、宋代吴悞的《丹房须

知》、金陵子的《龙虎还丹诀》、《黄帝九鼎神丹经诀》，等等。

人的生命是顽强的，同时又是脆弱的。我国的人口平均年龄从原始社会的14岁，到20世纪二三十年代的21岁，现在已突破了80岁。

我国老人，60岁被人们称为“花甲之年”。因孔子说“六十而耳顺”而又被称为“耳顺之年”。70岁被称为“古稀之年”是因为杜甫有诗“人生七十古来稀”，又称“杖国之年”。77岁因谐音被称为喜寿；80岁为“杖朝之年”，称为“耄”；八十八岁，由正反两个八加一个十组成，被称为“米寿”；90岁被称为“髦”，也被称为“九秩”、“九龄”、“眉寿”等。八九十岁被称为“髦耄之年”。99岁被称为“白寿”，“百”字去掉一横是个“白”字。超过100岁的说法就不多了，因为人类离活到天年还有很大的距离。

这本书依历代人物，用昉拓法绘录了一百位寿星，大多数是真人真事，也免不了带有传说的色彩，尽可能简洁地叙述了他们的生平。他们长寿的经历，在某些方面会给我们以裨益。书中难免有疏漏，敬请各位读者指正。希望大家能“遇事不怒，基本吃素，坚持运动，劳累适度”，加入到寿星的行列中来。

本书后附录养生导引十二法。导引是古代一种强身除病的养生方法，被晋代葛洪总结后广为流传，对健康长寿颇有益处。

祝大家延年益寿，寿比南山。



六寿图

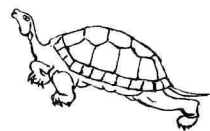
# 目 录

## 百 寿 图

|           |    |
|-----------|----|
| 伏羲·····   | 1  |
| 黄帝·····   | 2  |
| 少昊·····   | 3  |
| 颛顼·····   | 4  |
| 帝喾·····   | 5  |
| 彭祖·····   | 6  |
| 舜·····    | 7  |
| 伊尹·····   | 8  |
| 周文王·····  | 9  |
| 姜太公·····  | 10 |
| 徐三亭·····  | 11 |
| 柳下惠·····  | 12 |
| 孔子·····   | 13 |
| 鬼谷子·····  | 14 |
| 墨子·····   | 15 |
| 扁鹊·····   | 16 |
| 孟子·····   | 17 |
| 庄子·····   | 18 |
| 巴寡妇清····· | 19 |
| 荀子·····   | 20 |
| 张苍·····   | 21 |
| 伏生·····   | 22 |
| 麻姑·····   | 23 |
| 东方朔·····  | 24 |
| 苏武·····   | 25 |

|            |    |
|------------|----|
| 窦禹钧·····   | 26 |
| 蒯京·····    | 27 |
| 吴普·····    | 28 |
| 樊阿·····    | 29 |
| 张存·····    | 30 |
| 士燮·····    | 31 |
| 丁奉·····    | 32 |
| 张昭·····    | 33 |
| 管宁·····    | 34 |
| 吕岱·····    | 35 |
| 胡昭·····    | 36 |
| 田豫·····    | 37 |
| 高柔·····    | 38 |
| 司马孚·····   | 39 |
| 廖化·····    | 40 |
| 佛图澄·····   | 41 |
| 并州无名氏····· | 42 |
| 王质·····    | 43 |
| 罗结·····    | 44 |
| 穰城老人·····  | 45 |
| 陶弘景·····   | 46 |
| 梁武帝·····   | 47 |
| 二祖慧可·····  | 48 |
| 慧昭·····    | 49 |
| 甄权·····    | 50 |

|           |    |                |     |
|-----------|----|----------------|-----|
| 欧阳询.....  | 51 | 姚广孝.....       | 77  |
| 菩提流志..... | 52 | 周寿谊.....       | 78  |
| 孙思邈.....  | 53 | 文征明.....       | 79  |
| 何能嗣.....  | 54 | 孙见龙.....       | 80  |
| 张果.....   | 55 | 董其昌.....       | 81  |
| 神秀.....   | 56 | 孙奇逢.....       | 82  |
| 武则天.....  | 57 | 黄宗羲.....       | 83  |
| 郭子仪.....  | 58 | 毛奇龄.....       | 84  |
| 李元爽.....  | 59 | 汤云山.....       | 85  |
| 吉旼.....   | 60 | 方苞.....        | 86  |
| 白居易.....  | 61 | 沈德潜.....       | 87  |
| 赵州禅师..... | 62 | 李清云.....       | 88  |
| 柳公权.....  | 63 | 刘大槐.....       | 89  |
| 吕洞宾.....  | 64 | 乾隆.....        | 90  |
| 陈俊.....   | 65 | 刘墉.....        | 91  |
| 张伯端.....  | 66 | 纪晓岚.....       | 92  |
| 乐正子长..... | 67 | 姚鼐.....        | 93  |
| 李慎言.....  | 68 | 阮元.....        | 94  |
| 赵令峙.....  | 69 | 谢启祚.....       | 95  |
| 宋高宗.....  | 70 | 李大任.....       | 96  |
| 陆游.....   | 71 | 齐澹.....        | 97  |
| 元世祖.....  | 72 | 李恒康.....       | 98  |
| 张三丰.....  | 73 | 吴际目.....       | 99  |
| 黄公望.....  | 74 | 樊百福.....       | 100 |
| 贾铭.....   | 75 | 附：养生导引十二法..... | 101 |
| 冷谦.....   | 76 |                |     |



## 伏羲

本姓风，生卒年不详，传说的太昊，也作太皞，是神话中中华民族最早的人文始祖。相传母亲华胥氏因踩踏了雷神足迹，生下了人首蛇身的伏羲。伏羲与妹妹女娲成婚而生人类。他教导先民渔猎畜牧。传说是他创立了八卦，成为华夏文化的奠基石。按《山海经》《诗含神雾》记载，伏羲生活在原始母系社会向父系社会过渡的阶段，当时人们对年还没有确切的划分，按牲畜繁殖一次记岁。其寿194“岁”，约合享年97岁。



**黄帝**（约前2697—前2599），公孙少典的儿子，因居住在姬水轩辕丘陵地区，以水为姓，姓姬，号轩辕氏。因生在有熊（今河南新郑），又在有熊建都，也叫有熊氏。传有土德之瑞，所以号称黄帝。在阪泉打败炎帝；在涿鹿战胜东夷蚩尤，夺取了中原，成为华夏族部落联盟的领袖。他始制衣冠，造舟车，发明指南车，定算数，制音律，治五脏之气，植稻、黍、稷、麦、菽，驯化野兽，适应由渔猎向农耕生产方式的转化。死后葬在桥山，享年98岁。



## 少昊（前2598—前2525在位），

也作少皞，是黄帝的儿子，羲和部落的后裔，华夏部落联盟的首领，也是东夷族的首领。在扶桑建都后迁到曲阜。设工正、农正，管理手工业和农业。订立度量标准，并观测天象，制定历法，发明乐器，创作乐曲，修太昊之法，故称少昊。相传他以鸟命名氏官（其实是用不同的鸟作为各部落的图腾），少昊的图腾是嬴（可能是燕子）。他是嬴姓及秦、徐、黄、江、群舒、赵、李等数百个姓氏的始祖，也是传说中的五帝之一。在位73年，享年84岁。



**颛顼**（前2514—前2437在位），五帝的第二位，是黄帝的孙子，姓姬，号高阳，是九黎族的首领。前承炎黄，后启尧舜。他的领土北至幽陵，南至交趾，西至流沙，东至躅木。汉以前人们以黄帝、颛顼、帝喾三人为华族祖先。在位78年，享年90多岁。

**帝啻** 生卒年不详，号高辛氏，是黄帝曾孙，30岁时颛顼传位于他，在位70年，是五帝中的第三位帝王。他的儿子：弃（稷）是周族的始祖，契是商族的祖先，桀继承帝位后又禅位给尧。享年100岁。



## 彭祖

(前2377—前2259)，  
姓篯，名铿，父亲陆终，母亲女  
媾，六月六日出生，是颛顼的玄孙  
(黄帝的第八代孙)。彭祖精于养  
生，善食疗，是导引养形的代表。  
相传他活了八百寿(一寿60天，约  
合131岁)，旧时，人们以彭祖为长  
寿的象征。





舜

生卒年不详，名重华，字都君，国号有虞，故称有虞氏，史称虞舜，冀州河东县人。还有传说舜出生在姚墟，姓姚。孟子认为，舜生在诸冯，迁到负夏，在鸣条去世，是东夷人。舜即位后，流放共工、驩兜、三苗，在羽山处死了治水不利的鲧，使得边疆皆服；启用了皋陶等22位贤人，使其各建奇功，百业兴旺。五帝之一，在位67年，据传享年110—117岁。



**伊尹**（约前1630—前1550），名伊，一说名挚，生于伊洛流域有莘国的空桑涧（今洛阳嵩县莘乐沟）。传为奴隶出身，以伊水为氏，尹是官名，甲骨卜辞和金文中都有记载。一位有莘氏姑娘应成汤召，伊尹作为陪嫁，被任为小臣，逐渐得到重用，升至阿衡，主持国政，辅助汤灭了夏朝。汤死后，又辅佐卜丙（即外丙）、仲壬两位君主。仲壬死后，汤的孙子太甲横行无道，被伊尹流放桐宫，悔过三年才被迎回复位。伊尹理政五十余年，史称第一贤相，死于沃丁。享年80岁。



**周文王**（前1152—前1056），  
姓姬，名昌，殷商西伯（意即西方诸侯之  
长）。先秦时期男子称氏、女子称姓，所以  
周文王并不叫姬昌，姬昌是在东汉时期形成  
的称呼。周文王又称周侯、周季历（周朝建  
立后，尊为王季），是古公亶父的儿子。西  
伯昌先后征伐犬戎、密须、耆国、崇侯虎等  
国，并自岐迁都到丰（今作“沔”，今陕西西  
安户县），为伐商作积极准备。他死后，武  
王完成了文王讨伐殷商的遗愿。享年96岁。

**姜太公**（前1211—前1072），姓姜，吕氏，名望，字尚父，一说字子牙，尊称太公望，俗称姜太公，生于东海。为炎帝神农氏54世孙，伯夷36世孙。他是周文王、武王、成王、康王四代的太师，武王尊其为“师尚父”，封为齐王。被儒、道、法、兵、纵横诸家尊为宗师。周康王六年（前1072），卒于镐京，享年139岁。

