



寿

寿颐养

寿山福海 壮堪扶岳
寿元无量 五世其昌

自古以来中国人以长寿为五福之首，认为安康长寿、永享天年才是最大的福分。寿文化在民间的祈福活动中也最为常见，民间祈寿、祝寿的礼俗反映了人们对长寿的祈望。

中华年俗文化丛书



寿

寿 颐 养

中华传统民俗文化康颐大全

《中华年俗文化》编辑部 编

西藏藏文古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华年俗文化丛书·寿 / 《中华年俗文化》编辑部编.
— 拉萨: 西藏藏文古籍出版社, 2013.9
ISBN 978-7-80589-384-6

I. ①中… II. ①中… III. ①中华文化—通俗读物
IV. ①K203-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第203710号

中华年俗文化丛书·寿

- 作 者 《中华年俗文化》编辑部
责任编辑 袁勇芳
策 划 华文经典
装帧设计 红十月工作室
出 版 西藏藏文古籍出版社(拉萨市色拉路22号 邮编: 850000)
北京编辑发行部: 北京市东土城路8号林达大厦A座13层
邮编: 100013 电话: 010-64465295
打击盗版: 0891-6764180 13908990085
印 刷 北京赛文印刷有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 16开 (787×1092)
印 张 8
字 数 180 千
版 次 2013年11月第1版第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-80589-384-6
定 价 39.80 元
-

版权所有 翻印必究



寿颐养

前言

生命是人类永恒的话题。从古至今，无论是生而富贵的皇亲贵胄，还是庸碌穷困的不得志者，无不尽其所能去珍爱自己仅有的一次生命。它承载着一个人所有的荣辱、财富、声誉、梦想等。“寿，久也”，自古寿者少，求寿者无限。古人对死亡的恐惧，对未知和神灵的崇拜，无不源自对失去生命的恐惧和对长生的渴望。

“寿”的概念出现之后，就衍生出很多相关的文化：祝寿、祈寿、养生、节日中的寿文化，与“寿”有关的字画、求仙祈寿故事等。民间的祝寿习俗如送寿桃、吃长寿面、敬寿酒……我们对这些过寿习俗习以为常，但是很少有人知道其中的缘由。民间还有很多隐晦的祈寿习俗，例如，小孩穿百家衣、戴长命锁，洞房花烛夜点长命灯，除夕守岁等，其中的意义便是祈求神灵保佑健康长寿。

古代更是有很多关于求仙祈寿的神话故事，且不说秦始皇派童男童女东渡求仙问药，只是八仙过海、麻姑献寿、蟠桃盛会、彭祖长生等故事就够大家品味一阵。民俗文化中也由寿衍生出南极仙翁、王母娘娘、麻姑、彭祖等寿神寿仙。中国最古老的诗歌总集《诗经》中也处处可见古人对长寿的渴望。虽然长生不死只是一种妄想，但是人们还是热情歌唱吟诵着，希望自己真能“如南山之寿，不骞不崩”。

中国寿文化还有一个重要内容，那便是尊老、敬老。敬老是自古就有的



传统，传说汉代就开始立法，以法律的形式给老人更多特权，让老年人获得更多重视和尊重。这种尊老、敬老的习俗其实也体现了人们对长寿的渴望。民间尊老敬老的习俗最直接的体现就是给老人做寿。祝寿的礼节有很多讲究，除了设置寿堂，赠送寿礼，大摆寿宴，还要行大礼祝酒拜寿，拜寿的程式一套一套，不能有丝毫马虎。人们为寿星行礼其实是另一种意义上的祈寿仪式，大概是想从寿星身上沾点喜气，希望自己以后也能长寿如此。

中国寿文化最具特色的就是特权阶级即皇帝强加给寿文化的色彩。封建王朝的皇帝拥有最高的权力、最多的财富，正应了拥有的越多就越怕失去这句话，在古代社会，皇帝可以说是整个社会中最怕死的人。他们害怕失去拥有的一切，所以想尽一切办法追求长生，如大摆祭坛祭祀寿星，到处寻仙问药。不仅如此，就连生活中的细节也极其重视，其生日称“万寿节”“千秋节”。

寿文化是中国民俗文化中最重要的组成部分之一，本书对寿文化的起源与寿神的传说作了全面介绍，并为读者详细讲解了长寿吉祥物的常识以及民间祈寿的礼仪与禁忌，可供对寿文化感兴趣的读者参考研究。本书秉承“去其糟粕、取其精华”的原则，力求达到知识性与趣味性的统一。由于中华民俗文化绵延千年，博大精深，而编者水平有限，难免有疏漏之处，敬请广大读者批评指正。



寿颐养

目录

| 第一章 |

寿文化的起源与寿神

寿文化的起源

“寿”字是如何产生的	002
“寿”字有哪些含义	003
中国寿文化是如何发展的	004
重阳节中蕴含了哪些寿文化	006
祝寿礼起源于什么时候	007
寿与生日有什么区别	009
衡山为什么被称为“寿岳”	010
“五福寿为先”是怎么回事	010
吕洞宾“九转炼丹”和寿有什么渊源	011

民间的寿神崇拜

寿星的天文学来源是什么	012
寿星的文化来源是什么	013
关于南极仙翁有什么传说	014
南极仙翁的脑门为什么那么大	015
南极仙翁的手杖有什么来历	016
寿星和宋仁宗有什么渊源	016
世界上最长寿的人是谁	019
商纣和彭祖有什么渊源呢	020
为什么祝寿时很少用彭祖画像	020
王母娘娘是女寿星吗	021
关于无量寿佛有什么传说	022
麻姑是什么人	023
麻姑献寿是怎么回事	026
八仙庆寿是怎么回事	026
蟠桃盛会是怎么回事	027

| 第二章 |

祝寿的民间习俗

古时的祝寿典故

蟠桃和普通的桃子有什么区别	030
西王母的蟠桃盛会是怎么回事	031
东方朔偷桃是怎么回事	032
为什么说“仁者寿”	034
为什么说“大德必寿”	035
祝寿时为何要说“寿比南山”	036
寿山福海是什么	037

民间的祝寿习俗

不同的年龄的寿庆各有什么雅称 ...	039
为何年过半百才能“做寿”	040
祝寿之礼为什么多在逢十之年举行	041
什么是花甲寿	042
什么是冥寿	043
民间是如何做冥寿的	044
做寿材的日子为什么要选在闰月 ...	045
白喜事是怎么回事	046
六十六岁大寿有什么特殊讲究吗 ...	047
民间为何有	
“男做齐头女做一”的说法	048
文星拜寿星是怎么回事	049
“万寿节”是什么节日	050
“千秋节”是什么节日	051

寿颐养

目 录

寿庆柬帖有什么讲究	052
如何布置寿堂	053
寿星吃寿面的习俗是怎么产生的.....	054
送寿桃祝寿的习俗是怎么来的	056
祝寿的寿礼都有什么	056
民间的寿礼有哪些讲究	057
寿图都有哪些种类	058
“猴寿”是什么	059
祝寿需要哪些准备工作和仪式	060
蒙古族的寿宴有哪些仪式	061
寿酒是如何出现的	062

| 第三章 |

象征长寿的吉祥物

象征长寿的吉祥物件

松树为什么被视为吉祥之物	064
寿龟望月讲述了一个什么故事	065
鹤为何能与龟一起被称为“长寿之王” ...	066
鹿也象征着长寿吗	067
寿石为何称为“祈寿”的吉祥物 ...	068
五瑞图中有哪“五瑞”	070
长寿花为什么可以代表长寿	071

象征长寿的吉祥书画

中国历史上有哪些著名的“寿”字书 ...	072
什么是“祝寿图”	074

什么是“百寿图”	075
“百寿图”是如何产生的	076
关于“百寿图”有什么传说	078
历史上有哪些有名的“百寿图” ...	078
什么是“寿字纹”	080
什么是“猴头寿”	081
年画中有哪些寿星形象	082

民间为何有给小孩子穿百家衣的习俗 ...	088
百天时为何要给小孩配上百家锁 ...	089
长命索是怎么回事	090
婴儿周岁时认干亲是怎么回事	092
古时的“借寿”“避寿”是怎么回事	093
民间为何有“逢人宜减寿”的习俗	094
春节时候有哪些祈寿习俗	095
除夕的祈寿习俗有哪些	096
守岁是一种祈寿仪式吗	097
“寿头”是什么	097
拜年习俗中有哪些祈寿的寓意	098
人们为什么要选在正月初七祈寿 ...	100

第四章

民间祈寿的礼仪与禁忌

民间的祈寿礼仪

洞房花烛夜也有祈寿习俗吗	086
长命灯是怎么回事	086
长命鸡是怎么回事	087

民间的祈寿禁忌

各个地区有哪些年龄禁忌	101
年龄中的“三”和“四”有哪些禁忌 ...	102
民间为何认为六十六是老年人的一个坎 ...	103



寿颐养

目 录

民间为何忌言百岁和逢九的岁数	103	为什么说“养生先养心”	110
本命年拜祭本命神是怎么回事	104	老年人要注意哪些饮食习惯	110
本命年与红色有什么关系	105	“起居有常”对养生有什么意义	112
		什么是辟谷养生	113
		常见的养生方法有哪些	114
		中医养生为何特别注重保养脾胃	115

| 第五章 |

健康长寿的方法与秘诀

日常养生的核心理念是什么	108
如何顺应四时调护阴阳	109



第一章 寿文化的起源与寿神



“寿”字是如何产生的



汉字是一种象形文字，最初的“寿”字也是以象形的字态出现在汉字的宝库中的。因为象形文字是演化自实物，而“寿”是一种没有实体的意象词语，所以“寿”字的象形只能从上古传说中演变。

最初的“寿”只是以一个吉祥图案的形式出现。从商代开始，人们便从甲骨文中借来“畴”字代替“寿”。因为“畴”是田垄的意思，因为田垄弯弯曲曲，延伸很长，有“长久长生”之意，所以大家便将“畴”作为“寿”字。“畴”一字两意，用起来毕竟不是特别方便，于是，人们便去掉“田”字，借来一个“老”字会意。“老”字，从字形上看像是一个手扶拐杖的老人。因为老人意味着长寿，于是人们便取“老”字头，再覆盖在“寿”字之上。上边形意“老”，下面形声“畴”组成了一个形声字。周代之后，“寿”字得到了广泛的应用。战国时期，诸侯各自为政，百里不同风，文字亦是如此。但是“寿”字的写法大同小异。秦始皇统一中国后，“寿”字才有了统一固定的写法。因为“寿”寓意美好，而且比较常用，所以后世演化出很多有趣的“寿”字形象，尤其是在“百寿图”“千寿图”等“寿”字图中。比如，画一圆圈，长四爪，长一头一尾，组成一个龟的样子，以此代指代“寿”，再比如，以“千”“秋”组合成一个“寿”字……龟是长寿的象征，千秋本身就是指代的长寿，所以这些幻化出来的形似、意近的“寿”字很容易理解，也很有讲究和美感。所以，在汉字的历史中，“寿”虽然不是最早出现的，却是应用最广、变体最多的一个字。

“寿”字有哪些含义



《说文》言，寿，久也。“寿”字本身的含义是持久，例如，“情深不寿”中的“寿”就是这个意思。中国文化中有一个核心概念，叫“中庸”。“中庸”是一个万能的词汇，它告诉我们待人处事要“淡如水”，生活起居要循常态，饮食房事要有节制。其实，中庸的目的无非就是长久，长久的友谊，长久的健康，长久的生命，中国向来是一个渴求永恒的民族，我们期待永恒的权力，永久的幸福，甚至永久的

生命。于是，“寿”便成了一个很受欢迎的词。在中国文化中，秦皇汉武无不汲汲而求长生不老，虽他们为曾有“寿”，却让“寿”成为我们心中永恒的追求。于是，便有了“祝寿”“庆寿”“祈寿”的礼俗，我们在老人的“寿辰”之日，为老人送上寿桃，为老人煮一碗长寿面，为老人送上一幅百寿图，说上一些吉利的庆寿语，表达对老人的敬意和感恩，祈愿老人能够长命百岁。

“寿”从诞生伊始就是成为一种美好的祝愿和一种美好的期待。但是，也有一种我们不愿意去面对的“寿”，例如，“寿木”“寿穴”“寿材”“寿衣”。当然，不管是寿木还是寿衣说白了就是丧俗中的棺材和殓服。有人就要问了，活着的时候可能对“健康长寿”还有些期待，为什么死了还要给老人穿“寿衣”呢？寿衣的确是老人死后穿的殓服，但是，却是在老人生前就做好了。也就是说虽然我们明知道没有人可以长生不死，但是我们在做好“死”的准备的同时，还是期待着能够长生长寿。在庆阳，老人过了六十岁以后，儿子会及早为父母做寿衣，寿衣也是寓意健



康长寿，形式有点类似于民间所谓的“冲喜”。过去做寿衣有很多讲究：外衣里子必须用红布做，这样子孙后辈的生活才会红火。帽子上边缀红顶子，也是象征后辈儿孙红火。寿衣无论内外衣，一律不用纽扣，只用小条布带。以带子代替纽扣，暗喻会带来儿子，家中后继有人。

“寿”是一种祝愿，其实也是一种态度，一种文化，其中蕴含着人们对生活的热爱，对生命的珍惜，以及尊老、敬老的一种人文情怀。

中国寿文化是如何发展的

中国原始寿文化起源于神灵崇拜，在其萌芽阶段，寿文化以巫师、巫术为依托，带有浓厚的非理性特征和神秘主义色彩。春秋中叶这种迷信色彩浓重的祈寿、祝寿形式达到高潮。战国时期以后诸子百家勃兴，寿文化也开始出现分流。这时，寿文化突出表现为帝王对长寿的渴望、对寿者的仰慕、对上天和神灵的敬畏、对不死药的痴迷，以及对据说可以在上天、神灵与人之间自由沟通的巫者的迷信。秦始皇、汉武帝求长生药就是这个时期寿文化的典型代表。

诸子百家勃兴之后，孔孟之学盛行，中庸之道衍生出“节制”之学，教授人们开始科学养生，而且孔孟之学中尊老敬老的内容后来成为寿文化的核心内容；老庄之道广受推崇，庄子无为而治的思想衍生出一种遵循自然的科学养生态度，庄子鼓盆而歌的典故也向大家传达了一种理性对待生死的态度。诸子百家对待“寿”的人文态度，使得寿文化开始从迷信的泥潭逐步步入科学的正轨。直到后来，从统治阶级到平民百姓等社会各阶层对《黄帝内经》《神农本草》等医学养生著述的推崇，寿文化终于从原始的神灵崇拜走向科学养生的轨道。后来出现的气功养生学、药物养生学、膳食养生学、宫廷养生学等都是寿文化中比较科学的内容。



中国寿文化的另一个阶段主要依附于宗教。魏晋时期宗教盛行，道家结合儒家的养生理念和中医养生的技巧开始通过炼制丹药、气功调息延寿。传说，刘安就是服食了自己炼制的丹药才得以长生，“一人得道，鸡犬升天”。这个时期，佛教开始传入，佛家养生讲究静心明志，尤其以禅定除虑的佛教禅宗一脉最为典型。直到后来，不管是养寿，还是养生，其关键都落脚于养心。

寿文化不仅与中国的人文学、中医学结合，还涉及到宗教学和心理学的内容，可谓博大精深，是中华文化中不可或缺的重要内容。

重阳节中蕴含了哪些寿文化



中国的节日文化丰富多彩，重阳节是其中唯一一个以敬老和祈寿为内容的节日。重阳节约起源于先秦时期，《易经》有云：“阳爻为九。”所以，九九就被定义为重阳。因“九”谐音“久”，所以，重阳节便有了尊老、祈寿的名头。

重阳节有登高野游、赏菊饮酒、佩戴茱萸、食蓬饵、放风筝、蒸花糕等习俗，据说这些习俗都是带着可以延年益寿的名头来的。说起这些习俗的讲法，还要从东汉末年说起。相传，有一年重阳节，曹丕给朋友送去了菊花酒和茱萸，并附一信说明：“岁往月来，忽复九月初九。九为阳数，而日月并应。俗嘉其名，以为易于长久，故以享宴高会。”曹丕这段话说明了人们之所以重视重阳节是因为“九九”谐音“久久”，故“嘉其名”。而登高和食糕则和“高寿”“高龄”联系起来了。

其实关于重阳节的来历，民间还有一个说法。据《续齐谐记》记载，东汉时期汝南人桓景拜仙人修道。有一日，仙人对桓景说：“九月初九那天，汝南将有天灾降临。你只要让家人缝制一个布袋，里面装上茱萸，

然后将布袋拴在手臂上，带着布袋到山上饮菊花酒，就可以避免这场灾祸。”桓景赶回家后如言照办，果然避过一场灾祸。从此以后，每到九月初九，人们就登高、野宴、戴茱萸、饮菊花酒，以求避祸延寿。后来，茱萸就成了“辟邪翁”，菊花则成了“延寿客”。虽说饮菊花酒和佩戴茱萸同是重阳节的习俗，但是饮菊花酒的由来却比佩戴茱萸要早得多。屈原在《离骚》中就曾写道：“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落瑱。”菊花不同于其他的花木，它开于九月，恰逢寒霜将至，在整个秋季里，菊花可谓是愈寒愈艳。古人见菊花如此抗霜傲寒，便觉得吃食了菊花制成的食物也可以像菊花那般健壮强劲，久而久之，菊花酒就被传为一种可以延年益寿的药酒了。

古时的重阳节和寿文化的联系主要是延年益寿，后来随着我国老龄化的加剧，重阳节被正式定义为老人节。至此，重阳节正式成为一个尊老、敬老的节日，重阳节中寿文化的内容也更加丰富和深刻了。“遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人”，重阳节作为中国的传统节日之一，也是一个团圆的节日，当然，如果能够在重阳看到儿孙团聚，和乐融融，这何尝不是对老人的一种安慰和关怀。

祝寿礼起源于什么时候



祝寿的礼俗根源于我国敬老文化。说到祝寿，就不能不提诞辰或是生日。其实，生日的概念从殷商时期就有了，生日的观念产生之后，庆祝生日的礼俗活动也就随之产生了。“老”在商周金文和甲骨文中“像老者倚杖之形”，而“寿”字则像器皿中盛肉羹或手持盛着肉羹的器皿的形象，这个形象恰好是《礼记》中记载的特定日子像老人献羹的形象写照，所以，这种形象后来就成为了典型的“祝寿礼”。关于祝寿礼的来源，还要