# 漫談重陽與敬老

◎長庚大學通識教育中心教授　林美清

農曆的「九月九日」是傳統的重陽節。「重陽」也叫「重九」，因為《易經》中「九」代表陽數，九月九日，兩個九重疊，所以謂之「重陽」。曹丕《九日與鐘繇書》中說：「歲往月來，忽復九月九日。九為陽數，而日月並應，俗嘉其名，以為宜於長久，故以享宴高會」，可見這天被視為吉祥且適合登高享宴的日子。

重陽節的起源，一如其他民俗節慶，有各種不同的說法。較為人知的一種，是根據南朝梁人吳均的《續齊諧記》所載：相傳東漢時代，汝南人桓景追隨費長房學道術，有一天費長房對桓景說：「九月九日，海南當有大災厄，務必縫制絳色（深紅色）布袋內盛茱萸繫於臂上，並登山飲用菊花酒，此禍可消。」桓景如其言，舉家登山，夕還，見雞犬豬羊皆死。費長房聞之曰：「此可代也。」此後，民間每逢此日必登高、飲菊花酒，以消除災厄。若根據晉朝葛洪的《西京雜記》記載，漢高祖劉邦的寵妃戚夫人有名侍女叫賈佩蘭。戚夫人死後，賈氏被逐出宮，她回憶宮中的生活道：「九月九日，佩茱萸，食蓬餌，飲菊花酒，令人長壽。」似乎漢朝人已經開始從事這些活動，晉代以後，蔚然成風。重陽這一天，文人出遊賞景、登高遠眺、觀賞菊花、遍插茱萸、吃重陽糕、飲菊花酒等各種活動，更添歲時節令中的雅趣。民國19年，國民政府為推行陽曆，頒令規定以陽曆的九月九日為重陽節；民國39年，政府為增進國民健康，提倡全民運動，又明令這天為「體育節」；民國63年，內政部為了弘揚「敬老崇孝」的傳統，明令規定這天為「敬老節」。重陽節又名「重九節」、「茱萸節」、「菊花節」或「敬老節」，這些別名大致和節日當天從事的習

▲插圖提供：嘉義教材室 鄭先芹

俗或活動有關。

重九正值秋天菊花盛開，而菊花本可入藥，延壽治病。晉朝詩人陶淵明酷愛菊花，文人雅士對菊花的賞愛，更常出現在唐代歌詠重九的作品中，如：王維「無窮菊花節，長奉柏梁篇」（奉和重陽節上壽應制）；李欣「風俗尚九日，此情安可忘，菊花避惡酒，湯餅茱萸香」（九月劉十八東堂集）等不勝枚舉。近年周潤發、鞏俐和周杰倫主演的「滿城盡帶黃金甲」，片名正是出自黃巢的〈不第後賦菊詩〉：「待到秋來九月八，我花開時百花殺，沖天香陣透長安，滿城盡帶黃金甲」。

宋朝人也很重視重陽節。根據《夢梁錄》記載：宋人每年重陽節都要「以菊花、茱萸，浮於酒飲之」，宋朝人還給菊花、茱萸這兩樣東西起了兩個雅致的別號，叫菊花為「延壽客」，茱萸為「辟邪翁」。相傳喝菊花酒能延年益壽，活得長「久」。佩帶茱萸也是重陽節的習俗之一。茱萸屬芸香科落葉亞喬木，古人佩帶的有三種，分別是山茱萸、吳茱萸、食茱萸，其中前兩種為中藥藥材，具有潤肝燥脾，溫中下氣，除濕解鬱，去疾殺蟲等功能。古人把茱萸看成驅邪的神物，每逢重陽節，人人佩戴，後世稱之為「茱萸會」，或稱重陽節為「茱萸節」，和「茱萸」有關、最知名的作品當然是唐代詩人王維的〈九月九日憶山東兄弟〉：「獨在異鄉為異客，每逢佳節倍思親，遙知兄弟登高處，遍插茱萸少一人。」

各種節日都跟飲食脫不了關係，據《西京雜記》記載，漢代時已有九月九日吃蓬餌之俗，「蓬餌」應該是最初的重陽糕。唐、宋時，重陽節講究吃糕，因為「糕」與「高」諧音，所以重陽節登高的時候吃糕，象徵步步登高。就如同中秋節吃月餅一樣，都是應節的食品。據說北京人吃重陽糕的習俗久遠，明朝時就有記載，原是宮廷食品，隨著製作技巧日漸成熟，品種齊全、花樣繁多，北京幾家老字號的糕餅舖，都曾製作販售。這一天吃重陽花糕，上面插五色小旗當標誌，有些人買回花糕供于佛堂、祠堂或作為禮品饋贈親友。

不論是傳統的「登高節」、「茱萸節」、「菊花節」或現代的「體育節」、「敬老節」，古今名稱或有不同，但節日的內涵實際上都和追求「健康」、「長壽」，重視「養生」、「養老」有關。

幾歲開始叫「老」呢？究竟是「人生七十古來稀」，還是「人生七十才開始」？時代改變，對「老」的認定也不一樣。戰國以前的人相信個人生命必死，但宗族生命可以綿延不絕，謂之「死而不朽」。雖然個人生命有限，周朝人還是希望長命，所以諸多文獻顯示，周人經常向祖考祈請「眉壽」或「黃耇」。眉壽與黃耇都是老人的身體特徵，什麼是「黃耇」？黃指髮色，耇是肌膚的形狀。不論眉壽或黃耇，雖然都是長壽之徵，但畢竟都是老態。從這些祝壽時使用的語彙，可以看出古人早已認清：凡人必老，老則必衰，衰則必死。當時人們似乎還不敢奢望卻老延年、輕身童顏和青春永駐，當然也還沒有進一步發展出養生文化。不過後世的養生思想在春秋時期已漸萌芽，今存的銅器祝嘏銘文已有少數出現「難老」、「毋死」和「永保其身」的文句，顯示比「眉壽黃耇」有更高的期待。就思想或文化而言，這是一項極大的轉變。等到養生成為一專門技藝後，封建的敬慎威儀，以及戰國的節適新論都不敷需求了，人們要追求的是「長生」。在後世語彙中，「

長生」往往表示「神仙不死」，但根據現存資料判斷，不死的奢望是戰國以後逐漸發展出來的。

春秋中晚期的不死觀念來自早期的「難老」，「難老」就是希冀沒有黃髮浮垢的老態。祈求不衰老顯示對身體的重視，這又和個人自宗族中凸顯出來的風氣互為因果。所以西周晚期的人已向祖考祈求賜予健康的身體，好可永久保有其祿位。接著春秋時代「永保其身」的觀念漸與「難老」、「毋死」並存。不過春秋中晚期出現的「壽老毋死」、「永保其身」，到底仍是禱請祝嘏之辭，和西周中晚期以降的「萬年」、「無期」一樣，帶有期許和誇張，不一定表示當時人們相信「人可以不死」，但他們追求長壽的觀念肯定比西周更為積極。比較落實的期望大概如戰國人所謂的「終其天年」，此則與保身的觀念有關。《韓非子・解老》曰：「能保其身，必能終其天年。」也說要終其天年，必先治身。「天年」指上天所賦予個人活命的歲數，唯有能「盡天年」者才稱得上「全而壽」（《韓非子・解老》）。全而壽者「年壽得長焉，長也者，非短而續之也，畢其數也」（《呂氏春秋・盡數》）。

到底上天賦予正常人的歲數有多少呢？古來說法不一，有上、中、下三壽之說。一般而言，大概要過六十歲才稱得上「壽考」，在當時的營養、醫療和衛生條件下，能活過六十歲者恐怕不多。至於千歲乃神仙之說，在現實世界，對養生者而言，百歲高壽非遙不可期，但須有各種養生文化配合，當然最基本條件在於對身體先有理性的認識。當人們藉傳統禱請方式祈求難老毋死之時，理性的生理認識亦逐漸在建構之中。戰國時代對生命的探索，不再走春秋中晚期政治社會禮儀新解的路子，轉而傾向於在身體尋找解釋；換句話說，從外在轉向內在的思考。

凡論生命必離開不了形體，無形體自然亦無生命可言。《老子》曰：「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？」（第十三章） 我們這個軀殼既是一切生命問題的起點，也是煩惱的根源。戰國思想家提出許多觀念，嘗試解答萬物之靈的生命奧秘。有的說是「氣」，有的說是「神」，有的說是「精」，以為人的生命根源是「神」，「形」是「神」的寄託物，兩者並重，既不能使用太多或太過，也不可分離。

人生可以享受豐腴的青春歲月並不長，女子從三十五歲，男子從四十歲以後就開始走下坡。根據《素問・陰陽應象大論》通言男女，大體上是「年四十而陰氣自半也，起居衰矣；年五十體重，耳目不聰明矣；年六十陰痿，氣大衰，九竅不利，下虛上實，涕泣俱出矣。」即使有高壽之人，以百歲為度，真正有活力的年歲是在四十以前。參照《黃帝內經太素・壽限》的說法，女子年紀一過三十五歲，男子一過四十，身體機能逐漸退化，呈露的現象是皮膚枯燥焦黑，毛髮脫落，耳不聰，目不明，齒牙動搖，步履不健，行動遲緩，以及生殖能力減退。修道養生之人則求「能卻老而全形身，年雖壽，能生子也」（《素問・上古天真論》）。「卻老而全形身」，即是俗話說的青春永駐。

形體與精神雖然都是構成生命的要素，缺一不可，重養形之士終日皇皇，與外物相逆相順，統治者如秦始皇、漢武帝千方百計尋找藥物以追求長生不死，但歷史證明，求形體之不死，終究徒勞。所以對養神論者，如道家者流，養「神」毋寧還占更重要的地位。