

登山路的“石刻导游”

泰山，本质上是一座纯自然的山，人类认识它以后，泰山便开始了向文化山的转变。在几千年历史文化的不断滋养和渲染下，泰山逐渐成为中华民族的象征、华夏文化的缩影。泰山在每个炎黄子孙的心目中，历来都是至高无上的。

从红门到玉皇顶，泰山登山道全程约9.5公里，3600余级台阶。沿途的石刻如同散落的路标，标记着路程，传递着攀登的意义。这些与登高相关的石刻，或勉励、或警示、或赞叹，让每一段攀登都有了文化的陪伴。

在传统登山起始位置的孔子登临处东侧，“登高必自”碑静立在道旁。碑高246厘米、宽82厘米，四字竖列，字径60厘米，是明嘉靖四十三年(1564年)济南府同知翟涛所题。不少游客登山前会特意在此拍照，有人还会默念几遍碑上的文字。

《中庸》里原句是“登高必自卑”，可碑上只刻了“登高必自”四字。原来，古人玩了个巧妙的文字游戏：石碑的“碑”与“卑”字谐音，合起来正是“登高必自卑”。

这个“缺字”的智慧，恰是泰山文化的精髓。它不只说登山要从脚下起步，更告诫世人：治学要从基础学起，做事要从细节干起，人生没有捷径可走。如今，这则石碑成了许多学校组织研学活动的“课外课堂”，常有老师带着学生在此驻足，讲解其中的道理。比起书本的文字，刻在山石上的哲理更能让孩子明白“不积跬步，无以至千里”的意义。

过了中天门，有一段约三里长的缓坡，路面平坦，走起来不费力，人称快活三里。不少登山者到了这里会放慢脚步，有的坐在路边石凳上喝水，有的对着崖壁上的刻字拍照。这里藏着一块清光绪年间的“从善如登”摩崖石刻。

这块石刻高60厘米、宽200厘米，隶书大字透着刚劲，是当时泰安知县孙符乾所题。孙符乾是河南固始人，光绪九年(1883年)二月刚由章丘调任泰安，十月便带着人到云步桥南勒石题字。“从善如登，从恶如崩”，出自《国语》，三国时期史学家韦昭注解“如登喻难，如崩喻易”。孙符乾把这活刻在泰山上，就是想借登山的艰难，提醒世人学好向善不易，得有恒心。

快活三里是轻松，可过了此处就是十八盘，那才是真考验。很多人在快活三里歇久了，再看到十八盘的陡台阶打起退堂鼓，就像做人，安逸日子过惯了，再想向上走，向好发展就难了。这块石刻的妙处在于：不直接说教，而是借登山体验，让人体会向善的真谛。登泰山只有熬过最陡的十八盘，才能看到南天门的曙光，人生也是如此。

登上十八盘，过了南天门，再往上走是岱顶大观峰。这里壁立万仞，崖壁上满是历代帝王和文人的题刻，其中一方横刻的“登峰造极”石刻格外显眼。这是清嘉庆八年(1803年)正月，泰安知县舒裕留下的字迹。

舒裕题字时，想必亲身经历了十八盘的攀登。站在大观峰上，脚下是连绵的云海，远处是隐约的群山。“登峰造极”四字不仅是对泰山景致的赞叹，更是对攀登者的肯定：走到这里，才算真正登上了泰山的顶峰，也看到了泰山最美的风景。

如今，这块石刻成了岱顶的网红打卡点。不少游客会站在石刻前，以云海为背景拍照。对登山者而言，“登峰造极”不仅是“到了山顶”的描述，更是“达到最高境界”的隐喻。

泰山石刻里，还有一组特别的作品：“四奇”石刻。从云步桥到大观峰，沿途崖壁上依次刻着“至此始奇”“至此又奇”“至此愈奇”“至此奇绝”，像一位登山者写下的日记，记录着泰山景色的递进。

据清《泰山图志》记载，这四块石刻都是明代文人马一龙所题。马一龙是江苏溧阳人，嘉靖丁未年进士，官至南京国子监司业，以书法闻名，《书史会要》说他“作字悬腕运肘，落管如飞”。明嘉靖年间，马一龙登泰山，一路被景色打动，便在沿途留下这四方题刻。

“至此始奇”石刻在云步桥西壁，高82厘米、宽275厘米。这里又称小天门，有红桥飞瀑，水流溅起的水花像珍珠一样，清孔贞瑄《泰山纪胜》里称“飞流溅沫，珠进玉溢”。马一龙到了这里，为泰山的奇景惊叹，便刻下“至此始奇”。这一奇，奇在水上。

“至此又奇”石刻在对松山，高333厘米、宽79厘米。对松山两峰对峙，松树长得苍劲挺拔，像龙一样穿梭在云里。乾隆皇帝曾写诗称赞“岱岳最佳处，对松真绝奇”。马一龙到了这里，想必也被松树的奇姿打动。这一奇，奇在松上。

“至此愈奇”石刻在十八盘方台子北，2007年3月才被管理人员发现，石刻南向，高280厘米、宽63厘米。这里有飞龙岩、翔凤岭，两座山峰夹着一条窄窄的山道，游人至此抬头，能看到南天门在云梯顶端若隐若现，让人不敢久视。这三奇，奇在山势上。

“至此奇绝”石刻在岱顶大观峰，据《岱览》记载，原刻为马一龙行书，可惜现在已看不到。大观峰上满是帝王题刻，这样的人文

文化中国行

□ 本报记者 张九龙

重阳节历来有登高望远、感恩祈福的传统习俗。“登高望远·寿比泰山”2025年全国“我们的节日·重阳”主题文化活动，于重阳节当天在泰安举行。

泰山之重，不仅在其“五岳独尊”的盛名，更在其承载的文化年轮。自秦汉至明清，帝王封禅、文人题咏、百姓朝山，最终都凝刻山石之上，化作现存的1800余处泰山石刻。这些刻在崖壁、石碑上的文字，是历史的印记，更藏着中国人绵延千年的登高文化密码。



景观天下罕见。这四奇，奇在石刻上。

从自然的水、松、山，到人文的石刻，马一龙的“四奇”石刻，不仅记录了泰山的景色，更像是在提醒游人：泰山登高，从来不是爬山这么简单。

登泰山不只是爬山

泰山石刻的背后，隐含着中国古代登山文化的演变。

最初，古人登山多为祭祀，帝王登泰山举行封禅大典，便是当时“为祭祀而登”的代表。

汉末魏晋，社会环境更迭，人们的思想愈发活跃，山水审美哲学兴起，儒道宗教也不断发展，“山川宣贯”“山中宣修”的观念慢慢扎根人心。从这时起，泰山登山活动不再局限于祭祀，开始衍生出“为审美而登”“为修行而登”的新理念。

宋明之后，商品经济日渐繁荣，人们的休闲享乐观念兴起，“为享乐而登”成了泰山登山的主流。围绕登山的商业经营也热闹起来，泰山上的茶肆、客店等配套设施逐渐丰富，以登山体验为题材的诗词、游记等文学作品也不断涌现。

值得一提的是，古人登山始终根植于中华文化土壤，泰山的登山文化更具独特内涵：人们离家修心于登泰山，寓进取精神于登泰山，寓修身之志于登泰山。这些特质历经岁月积淀，至今仍在山东乃至全国影响深远。

登高小天下，中国人把家国情怀刻在泰山上。在古代，登山是“通天”的象征。上古时期，不同部族有不同的山神崇拜，有的山神是人脸三首，有的是鸟身人面，这些山神原本是部族的图腾。秦始皇统一六国后，把各地山岳祭祀整合起来。五岳独尊，昂首天外，在他看来，沟通天地，舍泰山其谁？于是，秦始皇登上泰山之巅，祭祀天帝，告诉天下“天无二日，民无二主”，这既是巩固统治，也是在塑造“天下观”“统一观”。此后，汉武帝、唐玄宗、宋真宗等十多位帝王，也曾到泰山举行封禅大典，向天下宣告皇权的正统，向百姓传递国家的安定强盛。

帝王封禅时，总有士大夫随行。这些文人登上泰山，往往会把个人命运和国家兴衰联系起来。唐代诗人杜甫来到泰山，写下“会当凌绝顶，一览众山小”，表达“致君尧舜上，再使风俗淳”的报效之心。如今，很多游客登泰山时，站在玉皇顶俯瞰群山，也会生出“天下兴亡，匹夫有责”“国泰民安”的感慨。

山高人小，中国人把进取精神写在泰山石阶上。泰山的登山道，最陡的地方是十八盘，共有石阶1633级，不足1公里内垂直高差达400米，坡度接近80度，像从天上挂下来的梯子。古代起初没有石阶，登山者只能踩着碎石路上爬，有的地方还要手脚并用。即便如此，还是有无数人向着山顶出发。因为登高本身，就是一种进取精神的体现。

在古人看来，登上高山之巅，精神得到升华。文人墨客登泰山，是希望用诗文记录感受；香客登泰山，是为了朝拜山顶的碧霞祠，祈求平安；修行者登泰山，是为了在山巅感悟自然之道。他们都在用自己的方式，诠释进取的意义：不畏困难，不放弃目标，一步一步向上走。“亦可阶升”“共登青云梯”“壁立万仞”……类似石刻在泰山随处可见，每一个字都透着向上的力量。

现在的登山道比古代好走多了，可十八盘依然是对登山者的考验。很多人爬到一半就气喘吁吁，进退两难，但看到身边的老人、孩子都在坚持，又会咬牙继续。登山和做事一样，只要不放弃，总能到山顶。这种克服万难、勇攀高峰的信念，正是泰山登高文化的核心。

山中有真意，中国人还把修身思想融入泰山山水。孔子说“仁者乐山”，在国人眼里，山不只是自然的景物，更是道德的象征。泰山养育了草木鸟兽，给人们提供了物产，却不求回报，这种无私的品格，正是仁者的写照。所以，中国人登泰山，不只是为了看风景，更是为了修身自强，在与山水的对话中，锤炼自己的品德。

如今，很多登山者在登泰山的过程中，都会有修身的感悟。平时在城里总觉得浮躁，到了泰山，看到那么多古老的石刻，听到山间的鸟鸣，突然就平静下来了。登山的时候，不用想工作，不用想烦事，只需要专注脚下的台阶，这种专注，其实就是一种修身。

古老石刻仍在“上新”

漫步泰山，石刻与山地环境的相融相生格外融洽。这些石刻的小环境多是自然天成，少有人为雕琢，便形成了造景随机、随形就势的独特格局，仿佛石刻是从山石间自然生长出来一般。

细究泰山石刻，它们的“落脚地”颇有讲究，多集中在四类位置：一是道路转折之处，游人至此易驻足；二是地质景观典型或奇特的区域，与独特地貌相映；三是自然景致优美的地方，借山水之秀衬石刻之韵；四是岩石壁立的地段，平整石壁为刻字提供天然载体。

而石刻所处的小环境，通常还得满足两个关键条件。其一，岩石本身无需复杂加工，要么保持自然状态，要么简单处理后就能刻字，最大程度保留自然质感；其二，岩石旁的可视范围内，得有能供人驻足观赏的场地，既要视线开阔无遮挡，朝向也需适宜，方便游人细细品读石刻内涵。

在中国传统造景与审美体系中，“意境”始终是核心追求。意境的营造，源于传统文人对“雅”与“趣”的独特理解和用心打磨。泰山石刻恰恰将这份“雅”的清幽与“趣”的灵动融入了山石草木，形成了独属于自己的审美表达。这些巧妙的设计，处处体现着古人的智慧和中华优秀传统文脉的魅力。

有趣的是，古老泰山石刻仍在不断“上新”。这些年，泰山景区在文物修缮、文物保护、景点提升过程中需要动土，另外一些环境的变化也可能促成新发现部分石刻。泰山文化源远流长，博大精深，通过历代文人的著作，也可以发现一部分石刻。

2009年，有关部门组织修复工程，让万仙楼附近卧在泥沙里多年的“中流砥柱”石刻重现天日。2025年初，山东省第四次全国文物普查结束，泰山景区又新增31处文物点，其中26处是石刻。这些新发现的石刻，有的藏在隐蔽的崖壁上，有的被杂草覆盖，是普查人员用了半年时间，跋山涉水、仔细排查才找到的。

近期新发现的石刻，主要分布于南天门、中天门等区域，多为明清题刻。部分因风化严重濒临消失，虽然不如“登高必自”“登峰造极”有名，但也是泰山文化的一部分。工作人员已经对这些新发现的石刻进行了登记，并制订了保护方案。

“物理保护+数字永生”，是众多泰山石刻的基本保护策略。近年来，“登高必自”“从善如登”等重要石刻周边，安装了微环境监测设备，可以实时监控温湿度与风化程度，给石刻动态“体检”。同时，泰山石刻数据库正在加速完善，石刻的高清影像、文字释读、历史背景等信息录入后，人们可通过手机随时“云观”石刻。对于濒危石刻的修复工作也在进行，通过传统工艺补全残损笔画，既能保留历史原貌，又延长了石刻寿命。

现在，人们有更多元的方式了解泰山石刻。“泰山石刻艺术展”已经走出山东，配合展览还举办了学术研讨会、艺术讲座、专家导览、公共教育等一系列活动。泰山登山道旁，安装有二维码标识，游客扫码就能听到关于石刻的讲解。当地推出“中华泰山学生礼”研学课程，结合经石峪拓片临摹、摩崖书法赏析等实践环节，年接待学生超1.5万人次。泰安联合曲阜推出“拜圣祈福游”，串联泰山石刻与孔庙碑刻，形成石刻文化线路……

民间文化活动也让泰山石刻焕发新机。当地民间艺术家将“登高必自”“从善如登”等石刻文字融入剪纸、面塑等非遗作品；《泰山石刻》《泰山石刻全解》《泰山石刻史》等图书陆续出版，收录了石刻信息和背后故事，成为公众深入了解泰山石刻的载体。

正如季羨林先生所言：“泰山石刻是泰山文化的载体之一，它是在石头上书写的泰山文化，文字记载的泰山文化，客观的泰山文化，是泰山文化的核心。”当我们近距离接触这些冰冷的石刻，感受到的却是滚烫的精神力量。这种力量，让泰山超越了自然的高度，成为中华文化的精神地标；这种力量，将继续指引着后人在人生的“泰山”上，一步一步脚印，向着更高处攀登。

从登高雅集到围猎喧腾

重阳二重奏



□ 本报记者 卢昱

东篱从花绽来久，掩映青黄门外柳。又到了感怀时，敬老祈福的重要节令——重阳。细观山东各地不同时期的县志，发现一个有趣的现象：重阳并非仅有一副“人比黄花瘦”的婉约面孔，在文人墨客的东篱菊盏之外，齐鲁乡野曾回荡着另一种粗犷而鲜活的节庆之声——围猎、夺兔。同一轮秋阳下，重阳节呈现出“雅俗”“文武”“审美与实用”并行的双轨逻辑。

先秦时，重阳虽未形成节日，但农历九月九日“庆丰收”“尝新”的习俗日渐形成。西汉初年，九月九日这天，时人便有佩茱萸、食蓬饵、饮菊花酒等诸多习俗，且“相传自古，莫知其由”。

魏晋南北朝，是重阳节习俗发展受到碰撞并出现变化的时期。动荡的社会政治环境，清淡玄学的风气，民族融合的潮流三方面因素都对重阳节习俗产生冲击与碰撞，从而使活动的内容、功能、内涵发生了变化。

唐代以后，重阳节依然被赋予伤感悲秋、延年益寿、怀念亲友、思念家国之主题，不断凝聚着历史的厚度和文化的深度。到了宋代，文学家陈元靓在《岁时广记》中，早已勾勒出重阳习俗的丰富图谱：赐茱萸、佩茱萸、插茱萸、饮菊酒、赏菊花、服菊花、制菊花、登高台、游龙山、宴湖山、乃至猎沙苑、开花神、置药市……林林总总，不一而足。这些活动看似纷繁，实则内核一致——皆是对秋天的深情眷顾与诗意流连。

自陶渊明之后，文人尤爱菊。在清代博山，有人送给诗人赵执信十余盆菊花，却叹“病雨，故不佳”，而诗人则“对花独酌”，发出“偶然兴与高秋谋，何物堪堪和杯在手”“自居君子托朋俦，富贵斤斤排向后”的咏叹。

在济南文史专家张继平看来，每逢重阳节前后，集登高、佛事、娱乐、交易、餐饮于一体的千佛山重阳山会都会闪亮登场。过去，山会会场就设在南圩子门以外的大片空地及数里长的山路两旁。各色商贩，身背肩挑，车拉驴驮，簇集而来；男女老少，摩肩接踵，纷纷攘攘，几无隙地；锣鼓声、乐曲声、吆喝声、打闹声、喧天动地……济南人厚道，有什么，比如去山会以购物为目的就说“赶山会”，若是以休闲消遣为目的就说“逛山会”。

让我们将目光从城市转移到乡野，在上个世纪初的鲁北平原，重阳节曾另有一番气象。据1935年的《陵县县志》载：“重阳日，旧有买卖会场，是日附近三五十里内之少年，强半拈猎赴会，辐辏鳞集，食物店皆为之满。”

重阳节并非静思之日，反成青年竞速之场。更有趣的是，当地习俗规定：一人捉兔，若不能高举过顶，即不被视为其所，众人可蜂拥而上夺之。此等“莽野举动，观之颇有兴趣，然不免时起冲突，聚众械斗”。

在这场“重阳夺兔”中，猎手捕得兔子，仅是第一步；能否在众人围抢中将其高举过顶才是真胜利。举不起，便如持球者被擒倒地，球权即刻易主。围观者瞬间化为“进攻方”，呼啸而上，推搡拉扯，尘土飞扬。有人护兔如护宝，有人伺机突袭，有人结伙围堵——俨然一场无裁判、无边界、无护具的橄榄球比赛。

正是这种粗犷的真实，映照出传统节俗的另一重本质：节日不仅是风雅的展演，更是社群能量的释放。在礼法森严的日常之外，重阳围猎提供了一个短暂的“法外空间”，让青年得以在奔跑、争夺、呐喊中确认自我，释放压力。

同时期的《临邑县志》亦记：“农家青年不识‘重阳节’，乃九月九日乃围猎日。盖临邑旧有此俗，今以土匪故，遂罢。”一句“不识重阳节”，道出底层民众对节日的认知逻辑：他们不在乎名称，只认功能。九月九，是秋收已毕，野兔肥硕，草枯便于围猎的天然“秋狩节”。

为何同一节日，在不同阶层、地域呈现出如此迥异的面貌？

这与自然时序息息相关。重阳正值深秋，农事稍歇，万物收敛，既适合文人登高感怀，亦利于乡民围猎夺兔。野兔皮可食，肉可食，在生计为先的乡土社会，节日首先是一种“资源获取窗口”。

同时，文化阶层差异也制衡其中。士大夫阶层重“礼”尚“雅”，将重阳转化为修身养性、寄托情怀的载体；而农民阶层重“用”尚“力”，节日是集体协作、展示勇力、维系社群的实践场域。“举兔过顶”的规则，实为一种乡土社会的“能力认证”机制，强者方得其利。

值得深思的是，当围猎习俗消失，重阳节在乡村是否就此“失语”？未必。正如崇祿(历乘)记载：“九日登高，或饮篱边，亲友以糕相饷。”更有农谚云：“重阳无雨看十三，十三无雨一冬干。”在乡土社会中，重阳节是重要的气象节点，可以卜测冬日雨雪，指导来年耕作——节日功能虽变，但与生活紧密相连的本质未改。

今日，重阳已被法定为“老年节”，敬老孝亲的活动成为主流。在多地社区、村庄，人们纷纷举办“重阳敬老宴”“银龄故事会”等活动。在山东老年大学的课堂里，1932年出生的王玉集，在认真学习智能手机应用。如今，他不仅能熟练使用微信与家人视频通话，还能轻松地给子孙发红包，享受科技带来的便捷与亲情的温暖。在兖州，1947年出生的樊英民退而不休，在整理、关注乡邦文献。他们用自己的方式诠释着“莫道桑榆晚，为霞尚满天”的人生追求，丰富着重阳的文化内涵。

登高望远以「石」为鉴

泰山石刻里的登高密码



泰山十八盘。□ 记者 刘秦 通讯员 陈梁国

中国体育彩票 公益体彩 乐善人生