

最风流

生活在此 魏晋南北朝

灵犀◎著



曲水流觞，是文人的娱乐吗？
傅粉施朱，不是女子的专利。
想说“卿卿”，不容易。

一本书带你领略风雅、有趣的
魏晋南北朝文化与生活

— 最风流 —

生活在
魏晉的
南北朝

莫犀◎著

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

最风流：生活在魏晋南北朝 / 灵犀著. -- 北京 :
北京联合出版公司, 2017.6

ISBN 978-7-5596-0298-5

I. ①最… II. ①灵… III. ①风俗习惯史-中国-魏晋南北朝时代-通俗读物 IV. ①K892-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第088416号

最风流：生活在魏晋南北朝

作 者：灵 犀

责任编辑：徐 樟 夏应鹏

特约编辑：汪 婷

特约监制：朱文平

封面设计： A NOOK STUDIO
100801781

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

印刷：北京盛彩捷印刷有限公司 经销：新华书店

字数：190千字 开本：710mm×1000mm 1/16 印张：14.5

2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-0298-5

定价：32.80元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，违者必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-87728748

序 言

月上梢头，繁星当空。

每当夜深人静的时候，我总喜欢泡一杯清茶，伫立在清风袭来的窗口，抬头仰望那一颗颗遥不可及的星辰。今晚迷离的月华，忽然让我想起两年前的那次邂逅。我与灵犀相识在一个作者群中，初次聊天，便被她认真、执着的性格所吸引。虽然时光慢慢流逝，但这份友情却如同一朵朵盛开的兰花，弥漫在绿草萋萋的原野上，久久不曾散去。

在我心中，灵犀既像一位朋友，又像一名老师。像朋友，是因为她对人和蔼随性，有求必应；像老师，则是因为她对作品一丝不苟，精益求精。今天为她写这篇序，其实我的内心是无比紧张的，就好像一个练习了很多遍升旗仪式的国旗护卫队新手，终于有机会站在天安门城楼前完成生命中的第一次升旗。毫无疑问，这是一项艰巨的任务。

魏晋南北朝是很多朝代的统称，虽然只有寥寥五个字，却涵盖了当时多达几十个朝代或国家。“魏”是三国时期的曹魏。三国之后，司马氏创建的西晋王朝与其后割据在南方的东晋王朝合称为“晋”。实际上，东晋时的北方属于五胡十六国时期。“南北朝”指的是东晋之后，南北对峙时出现的几个朝代。南方是宋、齐、梁、陈，北方是北魏、东魏、西魏、北齐、北周。直到隋朝一统南北，才终于结束了三国以来三百多年的纷乱。

在灵犀的这本书中，你将会看到不一样的魏晋南北朝。大家对魏晋南北朝的了解程度可能并不如对秦、汉、唐、宋、元、明、清。其实，魏晋南北朝有着丰富的文化底蕴，那时的朝代和国家特别多，留下的风俗和人文也多姿多样。如果没有深厚的国学功底、超强的文字驾驭能力，想要整理这样的一个长卷，并不是一件容易的事情。好在，灵犀做到了。

书中梳理了魏晋南北朝时期的岁时节令常识，百姓、名士、高官等的服饰装扮，饮食文化，城市建筑和家居生活，丰富多彩的游艺种类，婚丧嫁娶，婴幼儿保健等知识。书中灵犀引用了大量的史料甚至冷料，而且语言凝练轻松，能吸引人一读到底，会心一笑。虽然我是历史学硕士在读，之前读过不少历史文献、文章，但在灵犀面前，我感觉自己还有很长的一段路要走。

除此之外，灵犀对文字的爱是发自内心的，就好像是一堆正在燃烧的篝火，借着清冷的月华，慢慢照亮这片漆黑漫长的夜。祝愿灵犀的书能大卖，希望她能再接再厉，创作出更多更好的作品。

晓松溪月

写于山东潍坊

2017.5.13

目 录

第一辑 岁时节令，载欢载笑

- | | | |
|-----|---------------|-----|
| 第一章 | 天南海北，都是年味儿 | 002 |
| 第二章 | 曲水流觞，是文人的娱乐吗？ | 009 |
| 第三章 | 说不完的端午节 | 015 |
| 第四章 | 七夕乞巧，重阳登高 | 021 |
| 第五章 | 一年到头，又除夕 | 027 |

第二辑 鲜衣美服，丽色艳妆

- | | | |
|-----|--------------|-----|
| 第一章 | 侧帽也是一种时尚 | 034 |
| 第二章 | 上有冠，下无履 | 039 |
| 第三章 | 当褒衣博带，遇上胡服劲装 | 045 |
| 第四章 | 步摇的前世今生 | 051 |
| 第五章 | 傅粉施朱，不是女子的专利 | 057 |

第三辑 食不厌精，脍不厌细

- | | | |
|-----|------------|-----|
| 第一章 | 饭局在左，吃货在右 | 064 |
| 第二章 | 主食与肉，皆不可辜负 | 070 |
| 第三章 | 蔬菜里的秘密 | 076 |
| 第四章 | 喝茶，还是饮酪？ | 081 |
| 第五章 | 禁酒令背后的故事 | 087 |

第四辑 宫室苑囿，日常家居

- | | | |
|-----|---------------|-----|
| 第一章 | 长安与洛阳，是最华丽的忧伤 | 094 |
| 第二章 | 铜雀春深，可曾锁过二乔？ | 100 |
| 第三章 | 金谷园里的美男才子 | 106 |
| 第四章 | 佛寺、石窟，是另一种瑰丽 | 112 |
| 第五章 | 客人，请独坐一榻 | 119 |

第五辑 行旅往来，游艺成风

- | | | |
|-----|------------------|-----|
| 第一章 | 晋武帝的羊车，真的和羊有关吗？ | 126 |
| 第二章 | 藏钩、射覆，文艺人士的最爱 | 132 |
| 第三章 | 魏晋南北朝的“梅兰芳” | 139 |
| 第四章 | 五花八门的竞技游戏，哪个更时尚？ | 146 |
| 第五章 | 呼卢喝雉，掷出来的天意 | 153 |

第六辑 婚丧嫁娶，养生保健

- | | | |
|-----|------------------|-----|
| 第一章 | 东床快婿，是怎么挑选的？ | 160 |
| 第二章 | 北有青庐行婚，南有却扇题诗 | 166 |
| 第三章 | 冥婚，可恶的陋习 | 172 |
| 第四章 | 嗑药，飞一般的感觉，火一般的温度 | 178 |
| 第五章 | 选墓地？防火防盗防皇帝 | 185 |

第七辑 教育文化，交际往来

- | | | |
|-----|--------------|-----|
| 第一章 | 胎教、试儿，一个都不能少 | 194 |
| 第二章 | 玄之、凝之、焕之…… | 201 |
| 第三章 | 太学生，读出来！ | 207 |
| 第四章 | 门阀士族，家学渊源 | 214 |
| 第五章 | 想说“卿卿”，不容易 | 220 |



第一辑

岁时节令，
载欢载笑

第一章 天南海北，都是年味儿

过年，得讲究个年味儿。

魏晋南北朝时，正月间有元日、人日、上元这三个重要节令。这里所说的年味儿，首先反映在元日那天隆重的朝会仪式上。

关于朝会仪式，西晋的《咸宁注》讲得很详细，但这礼节太烦琐，只怕大家会看出瞌睡来，不如先来首打油诗。

王公卿校等君来，宫殿前头乐队齐。
火盆大燃入东阁，鼓乐声中拜皇帝。
献礼贺拜看位阶，外国客人不要急。
头等王公献寿酒，应由侍中来传递。
御膳好吃不能贪，乐舞罢了再离席。

这烦琐的朝会仪式，拙笔也只能描述个大概，要说此中细节啊，还得由堪称古代的女权主义者傅玄所写的《元日朝会赋》来描述。

前三朝之夜中，庭燎晃以舒光。
 华灯若乎火树，炽百枝之煌煌。
 六钟隐其骇奋，鼓吹作乎云中。

——（西晋）傅玄《元日朝会赋》

可以想象，彻夜欢歌也是朝会的重头戏。

其实，不只是西晋，在整个魏晋南北朝时期，不管民族成分如何，当权者都会举行这样的元日朝会。当然，例外的情况不是没有。如果太史预言那日将有日食发生，很可能，朝中上下都有些恐慌，索性待在家里不出门了。比如，西晋咸宁三年（公元277年）和四年，竟然连续两年都为此罢了朝会。

顺便提一句，有两个重要的历史人物，都出生于咸宁二年。这二人，一个是东晋的开国皇帝晋元帝司马睿，一个是“王与马共天下”的权臣王导。前者被王导的堂兄王敦欺负得死去活来，最终一命呜呼；后者则扶持晋室南渡建国，居功至伟，死后极尽哀荣。

所以说嘛，因日食而罢朝会，没啥意义。反观曹操，他当年听从荀彧的意见，在预言天象有变的情况下，仍不废行朝礼，免得人心惶惶，这才是明智之举。

元日的别称很不少，“元正”“正旦”都是。而且，它既是岁之元，又是月之元、日之元，故此还有“三元”这个美称。这称呼真是妙，想想看，到了这天，一年四时重新循环，新的希望也在孕育，是件多美好的事！

对于这种喜庆的日子，百姓对它的关注程度比官方多得多。说句不好听的话，就算有什么“日蚀将出”的预言，百姓们也不怎么计较，依然会从牙缝中挤出钱来，欢欢喜喜地庆贺新年。

到了这天，无论黄发老人，还是垂髫小儿，赶早便穿戴整齐，“以次拜贺”。拜贺的习俗，早在汉代时便有了，分为向长辈叩岁的拜年，和平辈相互道贺的贺年。

拜贺之后，一定要饮椒柏酒和桃汤。花椒叶和柏叶，一个被认为是玉衡星的精华，一个被当作是预防百病的仙药，因此，把它们凑在一块儿泡酒，也就寄托了人们对彼此最美好的祝愿——年轻康健。

值得一提的是，饮酒的顺序，是“当从小起——以年少者为先”，这规矩在汉时崔寔的《四民月令·正月》里有所记载。很显然，这个时代依然保留了旧俗。这是因为，人们都认为，年幼的人每长一岁，便又成熟了一些，应该先祝他们事业有成，再贺老人增岁添福。

苏轼说，“椒柏称觴，燔烈以兴嗣岁”；《明宫史·史集》中也称，元日里，宫人们要“饮椒柏酒，吃水点心”。可见，元日饮椒柏酒，已成了世代相续的老规矩。

桃，在人们看来，可以驱邪避凶。因此，由桃枝、桃叶、桃茎熬煮的桃汤，味道虽不太好，却是必备之品，不可不饮。

饮罢椒柏酒和桃汤，接下来便要“进屠苏酒、胶牙饴”了。

屠苏酒，据说是来自东晋的道士葛洪。这“健康”也喝下了，“邪鬼”也压住了，也得想个什么招儿来对付瘟气。根据医学验证，以细辛和干姜为主料浸泡的屠苏酒，就有这功效。

所谓“饴”，就是糖，其成分主要是麦芽或谷芽。看看“胶牙”二字，便不难想象，这是一种黏牙的软糖，嚼着格外有劲，理论上能起到健齿固齿的作用。

“立春咸作春盘尝，芦菔芹芽伴韭黄。互赠友僚同此味，果腹勿须待膏粱。”这个春盘是什么？能比肉好吃吗？晋诗《馈春盘》中所说的春盘，也叫“五辛盘”。在嚼完胶牙饴后，人们便要吃一种凉菜——将葱、

蒜、韭菜、芸薹、胡荽拼成一盘。

芸薹、胡荽，即油菜、香菜。

这个“辛”，取的是“新”字的谐音。新年新口味，当然要在一年的开头尝上一尝。更重要的是，这五样菜，具有辛、甘、酸、苦、咸五味，正好合了《周礼·天官》中“以酸养骨，以辛养筋，以咸养脉，以苦养气，以甘养肉”的养生理论。

当然，过元旦也不仅仅是吃吃喝喝的事。

为了驱鬼辟邪，祈祝一年平安顺遂，人们在这日一早，便要一边宰鸡挂上门户，一边在庭前爆竹——此爆竹，非彼爆竹，是说用火烧烤竹节，跟火药没啥关系。

至于从汉代开始，便要在门上贴神荼、郁垒的画像，并为他们准备束缚鬼芦索的老传统，这时依然保留了下来。

除了健康平安、邪鬼勿近的心声，那时人们最大的愿望，莫过于祈求丰年了。在北方，“鸡鸣时，转往捶糞”，是极富特色的祈求方式。一边口呼“如愿”，一边捶打糞堆的画面，看似愚昧好笑，却也质拙可爱。

物转星移，人日很快就到了，而正月里的年味儿还在发酵。

人日就是夏历正月初七。魏晋的董勋在《问礼俗》中说：“正月一日为鸡，二日为狗，三日为猪，四日为羊，五日为牛，六日为马，七日为入。”到了人过年这天，按规矩一定要吃“七菜羹”，这七样都是新菜，但具体是什么，已经不得而知。

女子们手巧，便会剪出彩人，用于贴屏风或是饰头鬓——当然，互赠亲制的华胜给闺中密友，就更有一番真切情意了。此外，呼牛马招杂畜，登高赋诗，也是南北两地都十分流行的习俗。

如果说，在正月里有什么节令是极具个性的，那一定非上元节（元宵节）莫属。在中国古俗中，它与中元节（盂兰盆节）、下元节（水官

节)，被合称为“三元”。这个“三元”不是前面所说元日的美称，应该有所区分。

说到上元节，人们的印象多半停留在“贵客钩帘看御街，市中珍品一时来”的美味，和“去年元夜时，花市灯如昼”的浪漫上。但其实，在魏晋南北朝时期，正月十五日，人们是不吃元宵、不放灯笼的。

这不是说，他们闲在家里，什么都不做，实际上，人们要做的事挺多，那气氛的热闹程度，也完全不输给唐宋。

对于荆楚一带的人来说，祠门祭户是顶重要的事。到了这天，先把杨树枝挂插在左右门上，再开始祭祀——酒、肉、豆粥等物，都要提前备好。

江南人的习俗，则是要用白膏粥祭蚕神。

白膏粥，也可简称为“膏粥”，顾名思义，就是说浮着油脂的那种白粥。东晋干宝的《搜神记》中讲过，以前有个叫张成的男子，夜半遇见蚕神，对方说，明年起正月十五日，用这种粥来做祭品，她就可以保佑他蚕业兴旺。

这人照做了，之后果然赚得盆满钵满。如南朝梁吴均在《续齐谐记·白膏粥》的记录一般，“今正月半作白膏粥，自此始也”。

江南一带的孕妇，还有佩戴宜男草的习俗。“都人上元夜作宜男蝉，似蛾而大”，萱草，便是“宜男”。做成蝉形的萱草，有乞生贵子的内涵在里头，平时要戴，但在上元日，则多了一层避瘟驱邪的意思。

更为普遍的习俗，是百姓们礼节隆重地去迎接紫姑。晚唐李商隐说，“昨日紫姑神去也，今朝青鸟使来踪”；北宋苏轼也写过《仙姑问答》，说他还和紫姑见过面、谈过心，对方“赋诗立成，有超逸绝尘语”，简直就是惊才绝艳！说得玄乎乎的，也不知真的假的！

再往后，清人黄斐默在《集说诠真》中，讲述了人们迎请厕神的规矩。从中可见，上溯魏晋南北朝，下至唐宋明清，迎紫姑的习俗一直都存在。

和蚕神一样，紫姑也是一位神，但她成为神的经历，太过坎坷心酸。有传，姑娘本叫何媚，于正月十五日，被夫君李景的正妻残杀于厕所之中。还是天帝生了恻心，才给这苦命女升了职，做了厕神。

咦，怎么有点儿不对劲？好吧！紫姑好歹是个姑娘，天帝他老人家居然给起了个“厕神”的名儿，这也太说不过去了呀！还好，兴许是天帝也意识到了这点，所以，紫姑虽背着“臭烘烘”的名头，却并不主厕事，而是被赋予了先知的本事。

这一来，什么箕帚啊，草木啊，筷子啊，都成了请紫姑降附的神木。妇女们更乐于向她说心事、做祈祷，这也是一种寄托。

南方人的上元节过得很热闹，而北方人在这天，习俗也是颇具特色的。

由于史料的缺漏，我们已不清楚打簇、相偷戏这种竞技性的活动到底是怎么个玩法，好在，我们能找到北魏之后，北方人在上元节当夜全城狂欢跳舞的记载。

是的，跳舞，还是戴着面具跳舞的那种！

“人戴兽面，男为女服，倡优杂技，诡状异形”，“肴醕肆陈，丝竹繁会，竭货破产，竞此一时”，看看，那时的人们，在百戏喧闹“充街塞陌”的气氛中，都那么不甘寂寞，有戴着兽面“企图”吓唬人的人；有扮成女子秒变“李玉刚”的——不知道声音能不能变——男子；也有心情大好瞅啥啥顺眼、统统抱回家的购物狂……

真是挺会玩的！

所以啊，虽然元宵很好吃，花灯也很美，但在这个没有元宵、没有花灯的年代里，从上至下，不一样是热热闹闹、年味儿十足的吗？

小贴士

【吃元宵】根据《平园续稿》《岁时广记》《大明一统赋》等史料，将元宵作为应时食品的习俗，最早见载于宋朝。时人称之为“汤团”“汤圆子”“圆子”“乳糖元子”和“糖元”等。另有汉文帝时为纪念“平吕”而设、东方朔救助名为“元宵”的姑娘、白蛇吃汤圆成仙等起源说，都不足为信。

【赏花灯】上元节放灯的习俗，是在南北朝末期舞会的基础上发展而来的。有唐一代，灯市盛况空前，但让人印象深刻的，还是宋朝的灯会。这主要是因为浪漫多情的宋词，扩大了它的影响力。最有名的当属辛弃疾的《青玉案·元夕》和朱淑真（一说，欧阳修）的《生查子·元夕》。“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处”和“去年元夜时，花市灯如昼。月上柳梢头，人约黄昏后”是其中的名句。

第二章 曲水流觞，是文人的娱乐吗？

只要提起三月三，人们自然而然会想到《兰亭集序》里的描述。

在东晋的永和九年，四十一位军政高官兼文人雅士，在山阴（今浙江绍兴）兰亭出游，并写下众多歌咏自然、一抒怀抱的诗作。其间，提到了修禊事和曲水流觞这两种活动。

“初唐四杰”中的王勃，曾在山阴云门寺，模仿兰亭曲水流觞的格局，主持过一次禊事，还写了一篇《修禊序》，文辞大有可观之处。“他乡易感，增栖怆于兹辰羁客，何情更欢娱于此日，加以今之视昔，已非昔日之欢。后之视今，亦是今时之会？”这样的句子，和王羲之“向之所欣，俯仰之间，已为陈迹，犹不能不以之兴怀”等句颇有异曲同工之处。

北宋黄庭坚也十分欣慕古人雅聚，曾在万州和戎州（今四川宜宾），模仿《兰亭集序》中所绘的意境，凿石引水为池，皆取名为“流杯池”。有趣的是，两者之间相隔长达三十余年，可见黄庭坚对这种风雅的活动，实在有很深的执念。

然而，将目光回溯至魏晋南北朝，我们会发现，那时三月三的面貌与我们的想象颇有不同。应该说，三月三的准确称法，是“上巳节”，意思

是说三月中第一个上巳的日子。因此，很明显，上巳节的日期肯定不是固定的。

翻阅一下《宋书》，大概可以看出，在曹魏之后，人们就已经将此上巳节定为每年的三月三。同时，也有人认为，人们依然把巳日当作上巳节，不固定为三月三。如果按这种说法来看，就是上巳节与三月三这两者已经分家了。

如果后一说法更为确凿，其实也未尝不是一件好事，因为在三月三这天，活动的主题是宴饮游玩，而传统的上巳节则不然，它们各有其存在的意义。

“暮春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归。”孔子虽让弟子们“各言其志”，却独独对曾点的志趣表示赞同。春日郊游，没有战乱和饥荒，只有阳光的照拂和春风的滋养，沐浴和歌唱，都让人心旷神怡。

这里的沐浴，并不仅仅只是沐浴而已。根据《周礼·春官·女巫》的记载，由女巫职掌每年的祓除仪式，同时为人们衅浴除灾。祓除，是一种除灾去邪的祭礼；衅浴，是说用香薰草药涂身（或熏身）并沐浴洁身。

早在春秋时，便已流传至民间的风俗，到了东汉时仍然保留了下来，《后汉书》中说：“是月上巳，官民皆洁于东流水上，曰洗濯祓除，去宿垢疢，为大洁。”

到了王羲之所在的东晋，三月三日几乎不再进行祭祀活动，想来《兰亭集序》中所说“修禊事”的重点并不在祭祀，而是在洁身沐浴和水边嬉游这上头。节日意义的变化，是移风易俗的必然，实在不必大惊小怪，但值得注意的是，被三月三日“丢”去的东西，不仅是修禊事里的祭祀内涵，还有曲水流觞里的迷信说法。

其实，曲水流觞并不是王羲之等人的首创，只是因为《兰亭集序》太