

中国

俗文化丛书



丛书主编 高占祥

沐浴趣话

吕继祥 著



山东教育出版社

中国
俗文化丛书



丛书主编 高占祥
吕继祥 著

沐浴趣话



山东教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

沐浴趣话/吕继祥著. —济南: 山东教育出版社,
2016

(中国俗文化丛书/高占祥主编)

ISBN 978-7-5328-9308-9

I. ①沐… II. ①吕… III. ①沐浴—文化—中国
IV. ①TS974.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 052110 号

中国俗文化丛书

高占祥 主编

沐浴趣话

吕继祥 著

出 版 人: 刘东杰

出版发行: 山东教育出版社

(济南市纬一路 321 号 邮编: 250001)

电 话: (0531)82092664 传真: (0531)82092625

网 址: www.sjs.com.cn

发 行 者: 山东教育出版社

印 刷: 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

版 次: 2017 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

规 格: 787mm×1092mm 32 开本

印 张: 5.625 印张

印 数: 1—3000

插 页: 4 插页

字 数: 85 千字

书 号: ISBN 978-7-5328-9308-9

定 价: 14.00 元

(如印装质量有问题, 请与印刷厂联系调换)

印厂电话: 0539-2925659

序

在中华民族光辉而悠久的历史传统文化中，俗文化占有十分重要的地位。它不仅是雅文化不可缺少的伴侣，而且具有自身独立的社会价值。它在中华民族的发展历程中，与雅文化一起描绘着中华民族的形象，铸造着中华民族的灵魂。而在其表现形态上，俗文化则更显露出新鲜、明朗、生动、活跃的气质。它像一面镜子，折射出一个民族、一个地区的风土人情和生活百态。从这个角度看，进一步挖掘、整理和发扬俗文化是文化建设的一项战略任务。

俗文化，俗而不厌，雅美而宜人。不论是具体可感的器物，还是抽象的礼俗，读者都可以从中看出，千百年来，我们的祖先是在怎样的匠心独运中创造出如此灿烂的文化。我

们好像触到了他们纯正的品格，听到了他们润物的声情，看到了他们精湛的技艺。他们那巧夺天工的种种创造，对今人是一种启迪；他们那健康而奇妙的审美追求，对后人是一种熏陶。我们不但可从这辉煌的民族文化中窥见自己的过去，而且可以从中展望美好的明天。

俗文化，无处不在，丰富而多彩。中华民族，历史悠久，地大物博，人口众多，在长期的生活积淀中，许多行为，众多器物，约定俗成，精益求精。追根溯源，形成系列，构成体系，展示出丰厚的文化氛围。如饮食、礼俗、游艺、婚丧、服饰、教育、艺术、房舍、变迁、风情、驯化、意趣、收藏、养生、烹饪、交往、生育、家谱、陵墓、家具、陈设、食具、石艺、玉器、印玺、鱼艺、鸟艺、鸣虫、镜子、扇子等等，都是俗文化涉及的范围。诚然，在诸多领域里，雅俗难辨，常常是你中有我，我中有你，彼此交叉，共融一体；有的则是先俗而后雅。

俗文化，古而不老，历久而弥新。它在人们的身边，在人们的生活中，无时无刻不影响人们的思想、观念和情趣。总结俗文化，剔除其糟粕，吸收其精华，对发扬民族精神，增强民族自信心，提高和丰富人民生活，都具有不可忽视的

意义。世界文化是由五彩斑斓的民族文化汇成的，从这个意义上讲，愈是民族的，就愈是世界的。因此，我们总结自己的民俗文化，正是沟通世界文化的桥梁。这是发展的要求，时代的召唤。

这便是我们编纂出版这套《中国俗文化丛书》的宗旨。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '高明' (Gao Ming), with a long vertical line extending downwards from the right side.

目 录

序……1

一 华夏文明的花朵……3

(一) 良俗千载话沐浴……3

(二) 公共澡堂古今谈……9

(三) 泡澡休闲趣味浓……15

(四) 沐浴洁身酿玉液……21

二 人生礼仪的标志……28

(一) 初涉人生的“洗三”……28

(二) 新郎新娘的沐浴……34

(三) 魂归西天的洁身……41

三 巫儒文化的分支……45

(一) 巫术巫教与沐浴……45

(二) 祭天封禅与沐浴……49

(三) 祭祖祭孔与沐浴……53

四 健身疗体的良方……59

(一) 巧借温泉浴佳人……59

(二) 冷水沐浴妙无穷……66

(三) 水中运动说游泳……71

(四) 沐浴健身小百科……79

五 宗教的沐浴习俗……87

(一) 道教与沐浴……87

(二) 佛教与沐浴……105

(三) 伊斯兰教与沐浴……119

六 全人类的共同习俗……128

(一) 西洋沐浴几波澜……128

(二) 圣水河里施洗礼……136

(三) 沐浴奇俗与新潮……142

(四) 沐浴名画共鉴赏……157

七 简短的结语……165

后记……167

主要参考书目……168

引 言

何为沐浴？沐者，濯发也；浴者，澡身也。所谓沐浴，讲得通俗一点，就是洗澡。

沐浴是一种既有宗教性又有世俗性的世界性习俗。作为世界文明古国之一的中国，是一个有着悠久沐浴历史的国度，在沐浴方面，或澡身或洁心，意义不同，仪式有别，方法各异，这就形成了绚丽多姿的华夏沐浴文化。

然而，传统的沐浴文化，在现代出现了衰落的迹象，丁帆先生在其《沐浴》一文的首节中这样写道：

现代人洗澡似乎纯粹是为了清洁卫生，几乎足不出户就可在家里打开热水器洗得个酣畅淋漓，一浴方休。方便、快捷、经济、实用，成为现代生活规律的准则，它将传统文化意义上的“洗澡内涵”全部删除，将整个

洗澡的“文化过程”全部简化成一种机械操作的程序。社会的进步，物质的丰富，往往须得文化付出一定的代价。早在本世纪初，人们就意识到了这一历史文化的悖论，毋庸讳言，卓别林以其形体表现，在电影《摩登时代》中控诉了大机器时代对自然和人的本质戕害。^①

丁帆先生的观点虽然有点过激，但不无道理，对这个现实我们不能不予以正视。

对那随着岁月河流飘逝渐远的沐浴文化，作为炎黄子孙，我们有责任去抢救她，至少要为未来的子孙们留下一点历史见证的“断篇残牍”，留下一点打捞沐浴风俗的“文化碎片”。

^① 见《济南日报》1997年6月3日第7版。

一 华夏文明的花朵

(一) 良俗千载话沐浴

文物考古资料和历史文献资料证明，中国是一个有着悠久沐浴历史的国度。原始社会，人们在一个很长的阶段内过着渔猎生活，居住在水边。为了打鱼的需要，不得不下水。再者，夏季天气炎热时，人类出于本能，有时也会跳进水里洗个澡，这样就自然而然地出现了原始的沐浴。



图1 释沐、浴（采自康殷著《文字源流浅说》）

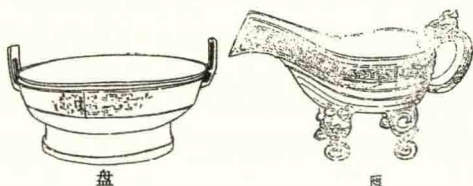


图3 盘与匜

西周是沐浴礼制的形成时期，先秦文献记载颇多，如《礼记》记载：

君子之居恒当户……日五盥，沐稷而齎粱……居外寝，沐浴。（《玉藻》）

卜人曰：“沐浴佩玉则兆。”（《檀弓下》）

……外内不共井，不共湑室。（《内则》）

御者入浴，小臣四人抗衾，御者二人浴，浴水用盆，沃水用料，浴用绹巾，拒用浴衣。（《丧大记》）

男女夙兴，沐浴衣服，具视朔食。（《内则》）

再如《仪礼》记载：

沐浴栉搔翦。（《士虞礼》）

管人为客，三日具沐，五日具浴，飧不致，宾不拜，沐浴而食之。（《聘礼》）

从以上记载不难看出，沐浴已深入到社会、生活的各个方面。

孔子一生以克己复礼为己任，对沐浴之礼身体力行，既“浴于沂”，更“沐浴而朝”。

《仪礼》所载“三日具沐，五日具浴”的习惯，到汉代以“休沐”的形式被法律固定下来。《初学记》载：“汉律：吏五日一下沐，言休息以洗沐也。”即官府每五日给官吏放假一天，请他们去洗澡办私事，此诚如《汉书·孔光传》所云：“沐日归休，兄弟妻子燕语。”唐代改为十天一休沐，叫作旬休。汉字中有个澣（浣）字，本意是洗去衣物污垢，如《诗经·周南·葛覃》所谓：“薄污我私，薄澣我衣。”大概是因为十日一澣的缘故吧，澣字又有了计时的意义，即一澣为十日，所以每月的上、中、下旬分别又称之为上、中、下澣。

唐代上自皇室，下至民间，沐浴都很盛行，且不说唐玄宗李隆基与杨贵妃经常泡在华清池里，民间亦然，有诗为证：

香泉涌出半池温，
难洗人间万古尘。
混沌壳中天不晓，
淋漓气底夜长春。
波涛鼓怒喧风雨，
云雾随阴护鬼神。

却笑相逢裸形国，
不知谁是浴沂人。

这首诗出自唐人谢宗之手，可信性程度是很大的。

宋代出现公共浴室，沐浴更为普及。客人远道而来要“洗尘”，洗尘的原始含意是洗澡去尘，如《水浒传》第33回：“便请宋江更换衣裳鞋袜，香汤沐浴，在后堂安排筵席洗尘。”文人雅士们也喜欢沐浴，如苏东坡有一年寒冬腊月浴池洗澡，浴毕，身心畅快，诗兴大发，写了二首小词《如梦令》。

其一：

水垢何曾相受，
细看两俱无有。
寄语揩背人，
尽日劳君挥肘。
轻手，轻手，
居士本来无垢。

其二：

自净方能净彼，
我自汗流呵气。
寄语澡浴人，

且共肉身游戏。

但洗，但洗，

俯为人间一切。

洗澡能洗出诗兴来，可见东坡居士对沐浴的偏爱。

明代人对沐浴颇为讲究，明人李渔在其《闲情偶寄》中有两节谈到沐浴，一节是“颐养部”中的《沐浴》，一节是“声容部”中的《盥栉》。《沐浴》中，李渔结合自身体会，对沐浴的季节、时机、水温都做了较为科学的阐述，是一篇难得的沐浴养身的科普妙文：

盛暑之月，求乐事于黑甜之外，其惟沐浴乎！潮垢非此不除，浊污非此不净，炎蒸暑毒之气亦非此不解。此事非独宜于盛夏，自严冬避冷，不宜频浴外，凡遇春温秋爽，皆可借此为乐。而养生之家则往往忌之，谓其损耗元气也。吾谓沐浴既能损身，则雨露亦当损物，岂人与草木有二性乎？然沐浴损身之说，亦非无据而云然。予尝试之。试于初下盆时，以未经浇灌之身，忽遇澎湃奔腾之势，以热投冷，以湿犯燥，几类水攻。此一激也，实足以冲散元气，耗除精气。而我有法以处之：虑其太激，则势在尚缓；避其太热，则利于用温。解衣磅礴之