

向斯〇著

解密宫禁奢华生活揭开帝王神秘面纱

帝王生活

宫禁内的
隐秘生活

我看皇朝

中国工人出版社

帝王生活

宫禁内的
隐秘生活

解密宫禁奢华生活揭开帝王神秘面纱

向斯〇著

中国工人出版社

图书在版编目(CIP)数据

帝王生活/ 向斯著. —北京:中国工人出版社,2007. 5

(我看皇朝兴亡系列)

ISBN 978 - 7 - 5008 - 3852 - 4

I. 帝… II. 向… III. 宫廷—史料—中国—古代 IV. K206

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 059967 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010)62350006(总编室) 82075964(编辑室)

发行热线: (010)62045450 62005042(传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京高岭印刷厂

版 次: 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 700 毫米×1000 毫米 1/16

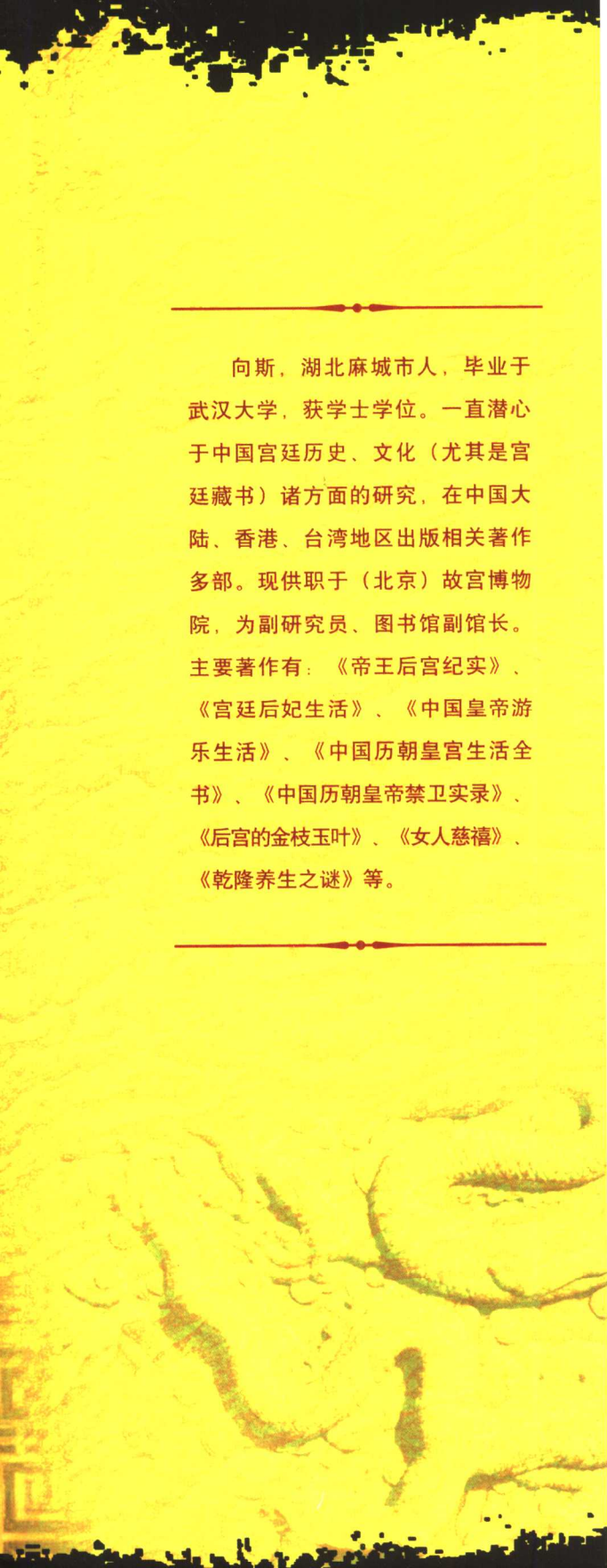
字 数: 280 千

印 张: 15.5

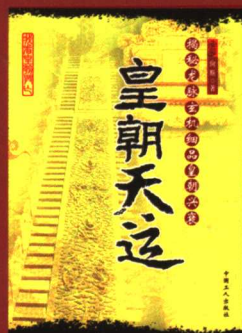
定 价: 32.00 元

版权所有 侵权必究

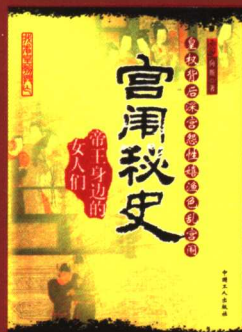
印装错误可随时退换



向斯，湖北麻城市人，毕业于武汉大学，获学士学位。一直潜心于中国宫廷历史、文化（尤其是宫廷藏书）诸方面的研究，在中国大陆、香港、台湾地区出版相关著作多部。现供职于（北京）故宫博物院，为副研究员、图书馆副馆长。主要著作有：《帝王后宫纪实》、《宫廷后妃生活》、《中国皇帝游乐生活》、《中国历朝皇宫生活全书》、《中国历朝皇帝禁卫实录》、《后宫的金枝玉叶》、《女人慈禧》、《乾隆养生之谜》等。



定价：28.00元



定价：32.00元



定价：32.00元



定价：39.80元

第一章 秦 · · · · · 1

- 一、宫廷服饰——秦王一统,废止六冕/3
- 二、宫廷饮食——宰相得宠,缘自御膳/3
- 三、先秦和秦宫廷乐舞/4
- 四、宫廷凑趣——秦始皇喜爱侏儒/6

第二章 汉 · · · · · 9

- 一、宫廷服饰——后宫流行无裆裤/12
- 二、宫廷饮食——玉台酒肉飘香/14
- 三、宫廷乐舞——“大风”之后赵飞燕/15
- 四、秦汉宫廷游乐/21
- 五、宫廷凑趣——汉武帝身边的活宝/27
- 六、帝王文化生活——多才的天子/29

第三章 三国两晋南北朝 · · · · · 33

- 一、宫廷服饰——南朝天子白纱帽/35
- 二、宫廷饮食——发面食品飘香宫廷/36
- 三、宫中游乐——二流棋手三流皇帝/37
- 四、宫廷乐舞——阴软之歌短命王朝/42
- 五、帝王文化生活——皇朝辈有才人出/44

第四章 隋 · · · · · 47

- 一、宫廷服饰——黄袍定为天子常服/49
- 二、宫廷饮食——短命王朝美味多/49
- 三、宫廷乐舞——西域传来天籁之音/49
- 四、帝王文化生活——荒淫炀帝痴爱诗文/51

第五章 唐 · · · · · 53

- 一、宫廷服饰——冠髻高耸示显贵/55
- 二、宫廷饮食——盛世华宴/61
- 三、宫廷乐舞——霓裳羽衣,衣香鬓影/65
- 四、隋、唐宫廷游乐/71
- 五、优伶、百戏、杂技/79
- 六、宫廷鸟兽——玄宗好斗鸡/84
- 七、帝王文化生活/86

第六章 五代十国 · · · · · 95

- 一、宫廷服饰——隋唐遗风犹存/96
- 二、宫廷饮食——高级补品龙脑浆/97
- 三、皇帝和宫廷画院/98

第七章 宋 · · · · · 101

- 一、宫廷服饰——制定等级分明服制/103
- 二、宫廷饮食——流香美酒赐大臣/104
- 三、宫廷乐舞——宴乐十八调四十曲/106
- 四、宫廷游乐——宋太祖酷爱蹴鞠/109
- 五、帝王文化生活——亡国之君善书画/115
- 六、宫中年节和风俗/121

第八章 辽金元 · · · · · 137

- 一、宫廷服饰——民族服饰争奇斗艳/139
- 二、宫廷饮食——游牧部落的痕迹/145
- 三、宫中游乐——起朔方，善骑射/148
- 四、宫廷乐舞——杂剧诞生/160
- 五、帝王文化生活/162

第九章 明 · · · · · 171

- 一、宫廷服饰——引领时尚潮流/173
- 二、宫廷珍味——秘方珍藏不外传/175
- 三、宫廷游乐/180
- 四、宫廷凑趣——优伶们的良苦用心/183
- 五、帝王文化生活/184
- 六、二十四衙门/193
- 七、明宫习俗和节令/197

第十章 清 · · · · · 201

- 一、宫廷服饰——皇帝龙袍太子龙褂/203
- 二、宫廷饮食——珍饈佳肴，满汉全席/204
- 三、深宫美酒——乾隆帝的养生之道/206
- 四、宫廷乐舞——四大戏台显奢华/207
- 五、清宫廷游乐/210
- 六、帝王文化生活/213
- 七、清代宫女——独特的选秀制度/233
- 八、清代宦官——奴才大翻身/235
- 九、清宫风俗和节令/237

秦晋之战,秦穆公俘虏了晋惠公。秦穆公的夫人是晋惠公的姐姐。弟弟被俘了,姐姐岂能袖手旁观?这位美人,竟然在高台之上,架起了一大堆柴草树木,她带着为秦穆公生下的儿女,坐在柴堆之上,命人给自己的丈夫喊话:如果不立即释放晋惠公,就马上点火自焚!秦穆公目瞪口呆,只好立即释放了晋惠公。秦王朝的宫廷历史,就像这高台上的柴草火焰一样,令人眼花缭乱。

我看秦始皇

帝王生活

Diwang
shenghuo

宫禁内的
隐秘生活

第一章 秦

秦王一统,废止六冕
宰相得宠,缘自御膳
先秦和秦宫廷乐舞
秦始皇喜爱侏儒

相传秦的第一个男性先人叫大业，他的母亲十分浪漫，在她织布的时候，看见美丽的燕子生卵，就拿了过来吃下，结果怀孕生下儿子，取名大业。这位健康壮硕的男人，就是秦的祖先。他是秦人由母系社会进入父系社会的标志，也说明秦人是东夷人的一支。

大业的儿子大费，非常了不起，曾经辅佐大禹治水有功，帝舜很器重他，赏赐美玉，并将高贵的姚姓女儿嫁给他。大费不负帝舜厚望，帮助舜驯服了鸟兽，大力发展牧业。这时，秦人已经进入了以游牧经济为主的牧业时代。大费之时，以嬴为姓。

秦文公率领秦人东进至渭水与汧水相汇之处，建立城邑，将城市扩张到岐山，控制了岐山以西的大片领土，大力发展农业。他正式设立史官，制定法律，逐渐接受华夏文明。秦武公加强君主的权力，诛杀大庶长三父，灭其三族。秦人开始东征西讨，不遗余力地开拓疆土，整个关中的渭水流域，完全被秦人所控制。

秦穆公是位文武兼备的领袖，也是一位雄桀有为的君主。他一方面扫荡境内的反抗势力，加强中央集权，一方面求贤若渴，任用百里奚、蹇叔治理国政，富国强兵，与强大的晋国抗衡，疆土扩展到黄河流域。为了消灭最大的敌人，他们营造繁华的宫殿，蓄养女乐，以女乐腐蚀敌人的领袖，结果大获全胜，开地千里，称霸西方。

秦人的宫殿楼阁十分气派，高台视野辽阔。秦穆公喜欢携美丽的夫人和女儿登临高台，瞭望原野。惨烈的秦晋韩原之战，秦穆公大获全胜，俘虏了晋惠公。令秦穆公意想不到的是，战争上获得了胜利，他的后宫却闹翻了天。

原来，秦穆公的夫人是晋献公的女儿，晋惠公的姐姐。弟弟被俘了，姐姐岂能袖手旁观？秦穆公以为美丽的夫人闹闹气就罢了，没想到的是，这位美人，竟然在高台之上，架起了一大堆柴草树木，她带着为秦穆公生下的儿女，坐在柴堆之上，命人给自己的丈夫喊话：如果不立即释放晋惠公，就马上点火自焚！秦穆公目瞪口呆，只好立即释放了晋惠公。秦王朝的宫廷历史，就像这高台上的柴草火焰一样，令人眼花缭乱。

一、宫廷服饰——秦王一统，废止六冕

中国远古的先民们穴居野外，没有衣服，只是用兽皮、树叶遮蔽身体。后来，渐渐出现了丝麻粗葛。聪明、爱美的先人在狩猎中发现孔雀的羽毛很美丽，于是，用色染饰，日渐出现等级，产生了中国古代划分等级、判别尊卑的衣饰十二纹章。



秦汉冕服

十二纹章是指：日、月、星辰、龙、山、华虫、火、宗彝、藻、粉米、黼、黻。这十二纹章各寓深意：日、月、星辰取其照临天下，三光之耀；龙取其应变；山取其稳重；华虫即是雉鸟，取其文采；火取其光明；宗彝取其威猛；藻取其圣洁；粉米取其滋养；黼为斧形，取其决断；黻为两兽相背形，取其明辨。

中国古代的宫廷中，衮冕是最为隆重的服饰。冕是古代皇帝最为重要的礼冠。冕通常和衮服一起用，合称衮

冕；和大裘配用，称为大裘冕。衮冕用于祭庙、登基、纳后、受贺时皇帝穿用。衮冕一般是用于祭祀天地。衮服通常是玄衣纁裳，即上黑下红。衮服上绣有十二章纹饰。

中国起码在西周时就有了冕服。西周以后，中国的冕服臻于完善。中国古代有所谓六冕：大裘冕、衮冕、鷩冕、毳冕、絺冕、玄冕。大裘冕祀昊天上帝；衮冕祀先王；鷩冕祀先公；毳冕祀四望；絺冕祀社稷；玄冕祀林泽。秦始皇统一中国后，废止六冕，祭祀时只用玄冕，称为元冕。

玄冕在古代冕服中属于最低的一级，是小祀时穿用的。秦始皇灭绝六国，君临天下，何以要用最低一级的玄冕作为自己最为隆重的服饰？元学者马端临作了可信的解释：秦出自西戎，不习礼文之事，而且立意大概是是今非古，尊己卑人；所以秦灭六国后，将所获六国君王的冠服赐赏侍从，将所获君王之车作为副车；如此这般，又焉能参考损益，恢复先王车旗之制？

二、宫廷饮食——宰相得宠，缘自御膳

中国是一个注重吃的国度，所谓吃在中国。饮食文化在中国数千年的漫长历史中一直是争奇斗艳、丰富多彩。中国古代的帝王和后妃们是人间最知道享

乐的一群,他们的饮食及其烹饪,从来就是一件不可苟且的事。在世界范围内,也只有中国的宫廷,把日常的吃饭搞得大张旗鼓、礼仪繁多、有声有色。

中国古代的君主们很注重吃,自然,在他们生活的宫室中,要专门设置负责吃的官员。宰在中国被视为百官之长,但在先秦时,宰却是负责君主饮食的官员,就是宫廷厨师,只是到后来,宰才渐渐由于君主的信任进而成为朝中、宫中最重要官员。

商初著名的大臣伊尹,就是商汤这位君王身边的宰。太史公司马迁说:“伊尹是扛着鼎,端着俎,一方面用美味佳肴取悦商汤,一方面给这位旷世圣主传授王道。”历史真是滑稽,原来这位令后世效法、仰慕的圣主商汤,也不过是在酒足饭饱以后打着饱嗝才记起民生的疾苦,才勤劳地理政。

宰后来不在厨房中端俎扛鼎了。厨房中的首领衍而为膳夫和庖人、食医、内饔、外饔、笱人、酒正、醢人等,分工协作,小心侍候宫中的主子。到秦汉时,御厨的首领称为大官令,下设大官丞、胞人长、胞人丞、大官献食丞、汤官令、汤官丞等。

三、先秦和秦宫廷乐舞

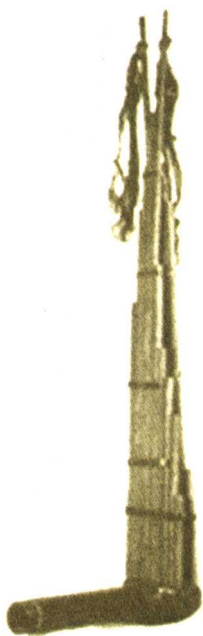
中国古代的宫廷乐舞可以分为两类:一类是礼仪性的,一类是娱乐性的。音乐也就有雅乐、燕乐之分。与音乐相配的乐舞也同样分为两类。礼仪性的乐舞是在重大的礼仪活动中使用的,如册立太子、纳后、元旦、冬至、朝会、宴会等,最主要的是用于祭祀。

据说,最早发明乐器和弹奏音乐的是古圣人伏羲。黄帝时命伶伦造律,依凤凰之鸣分为十二音阶,于是就产生了古代最早的礼仪性乐舞《云门大卷》。尧时有《咸池》,舜时有《大韶》。孔子自称听过韶乐,并大加赞赏,称其乐舞尽善尽美。禹时有《大夏》,商时有《大雩》,周时有《大武》。这都是古代著名的礼仪性乐舞。

周时保存有这六套完整的乐舞,称为六乐,分别在重大的祭祀活动中使用:《云门大卷》用于祭祀天神;《咸池》祭地神;《大韶》祭四望;《大夏》祭山川;《大



伊尹



古代乐器 竽

夔》祭周始祖姜嫄；《大武》祭祀周代先祖。六乐流传到汉代，只有《大韶》、《大武》二乐，而且因时代久远，这些雅乐变得越来越模糊，失传、残缺得越来越严重，流传异常艰难。除了古人记谱手段拙劣以外，是雅乐本身缺少生命力。用乐舞传述礼义，调合天地，表现仁，实在是难为了乐舞，负此重大使命的乐舞怎能不严肃、沉重、平板？

礼仪性的雅乐乐舞分为文舞、武舞两类，象征文治武功。文舞的舞队每人左手执籥（乐器），右手秉翟（舞具）。武舞的舞队每人手执朱干（盾）、玉戚（斧）等兵器。

雅乐用于正规的场合。帝王们在雅乐面前，生不出任何杂念，也不会感到轻松。战国时，魏文侯好古乐，想从雅乐中听出一点滋味来。不料，雅乐没有奏完，魏文侯已昏昏欲睡。魏文侯不得不对孔子的学生子夏说：“寡人听古乐就老想睡觉，一听郑卫之音，就一点也不觉得疲倦！”郑卫之音是儒家贬斥的所谓淫邪之声。子夏当即反驳，替雅乐辩解，但文侯还是提不起兴致。因此史书说：“魏文侯虽然好古乐，然听古乐时犹昏昏欲睡，于是，淫声炽盛而雅乐尽废。”

燕乐是帝王们在后廷宫苑宴乐时演奏的乐曲。古代考据学者郑玄确切地说，燕乐就是房内乐。明宣宗认为，周公作乐，曰《勺》，又有《房中之乐》，以歌后妃之德。显然，燕乐是供娱乐、消遣的，怡情悦耳，轻轻松松。这与沉重、拖沓的雅乐刚刚相反，因此被斥为淫声，所谓“淫于色而害于德，是以祭祀不用也”。

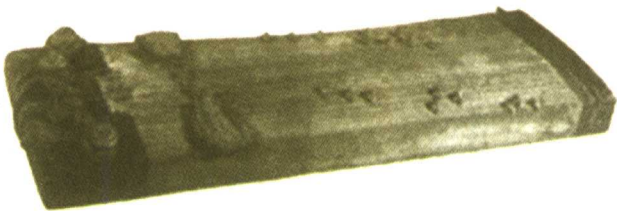
商纣淫乱天下时，曾命乐师师延作靡靡之音。音乐流传开来，乐音妖冶，使民日渐轻慢，鄙贱无常，人心思乱。武王伐纣，师延自知其罪，惶惶地投水自尽。这恐怕是最早的燕乐，较之周公的房中之乐更早。

燕乐因其通俗、浅显，因而被称为俗乐，其大多数取自于民间。春秋、战国时期，郑、卫的民间音乐婉转优美，儒者斥之为淫靡之声，子夏称郑音好滥淫志，卫音趣数烦志，自此郑、卫之音，就成了妖冶燕乐的代称。

先秦的儒生对于燕乐惶惶不可终日，生怕燕乐取代了雅乐的地位，导致贵贱不分，斯文扫地。秦汉以后，雅乐、燕乐日渐分途，各自有各自的用处，谁也取代不了谁。后来，雅乐不断地衰败，虽代代扶持也无济于事，似乎正应了先秦儒生们的担忧。但事实上，雅乐的衰落，与燕乐没有什么关系。

周代有了天子宴享时的宴乐，是宫廷燕乐的一个部分。燕乐一般都配有舞蹈，出现在皇帝日常宫廷生活中的乐舞自然就是燕乐舞。有时在宫廷大典和大节宴庆上，也会演奏颂扬本朝的雅乐舞。

周代的燕乐节目很丰富，多姿多彩。《鹿鸣》《四牡》《皇皇者华》是专业乐工演唱的。《南陔》《华黍》《白华》是用笙演奏的。《鱼丽》《由庚》是歌唱与笙演奏相间



古代乐器 笙

的三组曲目，后有《南有嘉鱼》《崇丘》和《南山有台》《由仪》，前为唱，后为奏。

商灭亡后，商纣的叔父箕子路过故都，看见废墟上长出了麦苗，箕子很伤感，触景生情，随口唱道：

麦秀渐渐兮，
禾黍油油兮，
彼狡童兮，
不与我好兮。

周成王时国泰民安，凤凰来翔，成王高兴地唱道：

凤凰翔兮于紫庭，
予何德兮以感灵？
赖先人兮恩泽臻，
于胥乐兮民以守。

荆轲图穷匕首见，一把抓住秦皇嬴政的衣袖，要刺死嬴政。秦皇无路可遁，请求听琴一曲，再凭处死。王美人即兴弹唱：

三尺罗衣何不掣，
四面屏风何不越！

秦皇感悟，立即掣衣、拔剑，越过屏风，以剑击向荆轲。

大概先秦、秦汉的人爱如此即兴而歌。这正是《诗经》中的好传统。这样唱了以后，能宣泄感情，表达情绪，从而使自己得以平静。

四、宫廷凑趣——秦始皇喜爱侏儒

三代的时候，君主身边就有御用的乐师相随，出行、游乐也要把乐师带上。这些乐师聪明、机敏，侍从君主，渐渐成为君主生活中的一个重要组成部分。后来，侍从君主的不仅仅限于乐师，凡有一技之长、能调笑取乐、风趣过人的均可侍从，称之为优人、优伶。

优伶们有一个共同的地方就是诙谐逗趣，让帝王高兴。有了优伶，再紧张、烦躁的生活也会平添乐趣，帝王们感到轻松，渐渐地就离不开他们。优伶们除

了取乐以外,有的还以诙谐的方式传达下情,进谏君主,讽刺丑恶。他们往往含而不露,从容不迫,妙趣横生。



优伶俑

先秦至于秦代,优伶们都以优为姓氏。优孟即是楚庄王时的一位宫廷乐师,是侍从君主的一位古代有名的优伶。楚庄王有恋马癖,给心爱的马穿上绣有文采的衣,配上华鞍,席以露床,置之华屋,用枣脯等进行饲养。马营养过剩了,终于太过肥胖,最后胖死了。庄王听到死讯,大哭不止,随后命群臣临丧,并吩咐以大夫礼备棺行葬。大臣一致反对,都说这样不好。庄王下令,有敢以马谏者,罪至死!群臣再也无人敢说话。

优孟却仰天大哭,奔进了宫殿。庄王很奇怪,问他是怎么回事?优孟止住哭,郑重地说道:“马是大王所钟爱的;楚国这样大,什么办不了呢?大王所爱的马死了,以大夫礼下葬,实在太薄,请以人君礼下葬!”

庄王有些迷惑,问怎么个葬法?优孟回答说:“请以雕玉为棺,文梓为槨,梗、枫、豫章为题凑;发甲率为穿圹,老弱负土,齐赵陪于前,韩魏翼卫其后,庙食太牢,奉以万户邑;诸侯听说这些以后,便会都知道,大王贱人而贵马。”

庄王听这一说,恍然大悟,自悔地说道:“我的过错,竟到这种程度,那该怎么办?”优孟说道:“请大王以六畜葬之:以垆灶为槨,铜历为棺,斋以姜枣,荐以木兰,祭以粳稻,衣以火光,葬之于人腹。”就是说,同六畜的吃法一样,把它吃掉。庄

王没有异议。

秦始皇以侏儒为优伶，最有名的一位名叫优旃。优旃会谐谑，随机应变，颇有分寸，因此能长期在旷世枭雄的嬴政身边周旋。

有一次，嬴政在殿中饮酒。优旃陪侍。殿外下起了大雨。站在殿阶的执檐卫士们全身都淋透了。优旃乘空走到卫士身边，小声说：“想休息吗？”卫士们都点点头。优旃告诉他们，等会儿喊他们时，要好生答应。酒宴继续进行。群臣举杯祝寿，山呼万岁。

优旃突然在槛边大声喊，“陛檐郎！”卫士们应声答应。殿内肃静。嬴政也不知道是怎么回事。优旃从容地说道：“你们长这么高，有什么用？我虽然矮，却能在这儿休息！”嬴政向外看看，见卫士们都在淋雨，便吩咐他们分为两班，轮流护卫。

秦皇嬴政不满足于自己的宫室花园，设想加以扩大，东到函谷关，西至陈仓。嬴政将这种想法交内廷众议。优旃插进说道：“扩大范围？好啊！纵禽兽其中，一旦寇从东方来，令麋鹿阻挡就足够了！”嬴政闻言感悟，便放弃了这一设想。



秦始皇陵兵马俑

汉初无为而治，休养生息，与民休息，奖励农耕，几十年间生产发展，经济繁荣。宫内的各种活动相继展开。汉武帝时国力鼎盛，宫内盛行角抵百戏，争奇斗胜。蹴鞠、投壶、射猎、棋弈也竞相争盛，开展得轰轰烈烈。昭帝、宣帝时又有骋鹜、游观、钓鱼、鼎力、蹴鞠斗鸡、毕弋捷健、角抵田猎等，宫中娱乐称盛。历新莽至于东汉，宫中的娱乐好尚和帝王、后妃们的雅好不绝如缕。

汉
帝
王
生
活

Diwang
shenghuo

宫禁内的
隐秘生活

帝王生活

第二章 汉

后宫流行无裆裤
玉台酒肉飘香
“大风”之后赵飞燕
汉武帝身边的活宝
多才的天子

刘邦带兵征战，一身尘土地回到长安，惊奇地看见萧何正指挥工匠，大规模地修建宫殿，建造华丽的未央宫。刘邦很生气，质问他：战火未息，天下还没定，你干吗大兴土木，建造这么华丽的宫室？萧何淡淡地说：天子以四海为家，宫殿不壮观，不足以体现天子之威！刘邦默然。从此，豪华的宫殿，铺满了长安城，演绎了汉宫400余年帝王后妃的风流岁月。

汉高祖七年（前200年），华丽的长乐宫建造完成，刘邦十分高兴，吩咐在宫中设宴，大会群臣。刘邦高高地坐在皇帝的宝座上，看着眼前尊贵的诸侯和文武百官按部就班地前来行礼，尊卑有序地三跪九叩，山呼万岁，刘邦喜出望外，不禁高兴地说：今天，我才知道做皇帝的尊贵！

汉高祖九年（前198年），豪华的未央宫建成。刘邦吩咐大摆酒席，开一个盛大的家宴，宴请皇亲国戚和群臣。酒过三巡，刘邦有点忘乎所以，举起酒杯，来到自己的父亲面前，笑嘻嘻地敬酒：想当年，您老人家看不起我，称我为无赖，还大骂说，不理家务，不置田产，比二哥差远了！好，今天，您看看，这产业，究竟是我的多呢还是二哥的多？老父亲听了这些，低下了头，脸色十分难看，心想：怎么这二流子的货色就做了皇帝呢？

刘邦用陈平之计，逮捕了楚王韩信。大臣田肯看着高大的宫殿对刘邦说：你逮捕了韩信，又在韩地建造都城。秦国地势绝好，有山河之险，远隔诸侯千里，用两万将士就可以阻挡百万诸侯雄师。依靠这险要地势，向关外用兵掠地，就如同在高的宫殿上向下倒水，势不可挡！

刘邦听了，特别高兴。平定天下之后，就大封诸侯和功臣，给他们的誓约上写道：使河如带，泰山如厉，国以永宁，爰及功裔。意思是说：即使黄河狭窄得如带子一样，泰山细小得如石头一样，所封之国，永远存在，世代相传。

高祖十二年（前195年），刘邦衣锦还乡。在故乡的土地上，这位满面春风的皇帝大宴家乡父老乡亲，数百人纵酒狂欢。刘邦喝着美酒，大声唱道：

大风起兮云飞扬，
威加海内兮归故乡，
安得猛士兮守四方！

唱罢，刘邦起舞，感慨伤怀，泪如雨下。他对父老们说：游子悲故