



皇帝的生活智慧

向斯 著

故宫出版社





皇帝的生活智慧

向斯 著

故宫出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

皇帝的生活智慧 / 向斯著. — 北京: 故宫出版社,
2015.11
ISBN 978-7-5134-0669-7

I. ① 皇… II. ① 向… III. ① 皇帝—生活—中国—古代 IV. ① D691

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 230869 号

皇帝的生活智慧

出版人: 王亚民

著者: 向斯

责任编辑: 徐海

装帧设计: 王梓 贾玉英

地址: 北京市东城区景山前街4号 邮编: 100009

电话: 010-85007808 010-85007816 传真: 010-65129479

网址: www.culturefc.cn

邮箱: ggcb@culturefc.cn

制版印刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

开本: 787×1092 毫米 1/16

印张: 17.5

版次: 2015年11月第1版

2015年11月第1次印刷

印数: 1-5000册

书号: ISBN 978-7-5134-0669-7

定价: 36.00元

尚书房

晚清宫廷见闻录

- 宫女谈往录，金易、沈义羚著，38.00元
太监谈往录，信修明等著，34.00元
紫禁城的黄昏（上、下），[英]庄士敦著，56.00元
在太后身边的日子，德龄、容龄著，35.00元
慈禧外纪，[英]濮兰德、白克好司著，36.00元
日本人眼中的慈禧，[日]田原祯次郎著，36.00元
晚清侍卫追忆录，富察·建功著，46.00元
大太监李连英，蔡世英著，36.00元
美国女画师的清宫回忆，[美]凯瑟琳·卡尔著，32.00元

宫廷人物系列

- 清朝十二帝，阎崇年著，38.00元
明朝十六帝，王天有主编，36.00元
明朝帝王师，熊召政著，39.00元
崇祯皇帝（上、中、下），姚雪垠著，86.00元
向天再借五百年——康熙新传，周远廉著，46.00元
百年原是梦：和珅的悲喜人生，陈连营著，46.00元
老佛爷吉祥——慈禧鲜为人知的故事，向斯著，360元
清宫佳丽三十人，徐广源著，36.00元
清宫大内侍卫，常江、李理著，40.00元
明清后妃的爱恨往事，那海著，30.00元
后宫的金枝玉叶，向斯著，40.00元
华美的冒险——明清后妃传奇，杨海霞著，36.00元
皇帝也是人——富有个性的隋唐帝王，范捷著，36.00元
皇帝也是人——富有个性的大宋天子，范捷著，32.00元
皇帝也是人——富有个性的紫禁城主人（明代卷），范捷著，28.00元
皇帝也是人——富有个性的紫禁城主人（清代卷），范捷著，28.00元

历史与文化

- 闲来松间坐——文人品茶，王镜轮著，40.00元
心清一碗茶——皇帝品茶，向斯著，46.00元
正谊明道——紫禁城的精神灵魂，王子林著，36.00元
在乾隆的星空下——乾隆皇帝的精神境界，王子林著，36.00元
紫禁城风水，王子林著，42.00元
清代后妃宫廷生活，王佩环著，46.00元
紫禁城八百楹联匾额通解，李文君著，56.00元

甲申风云录——崇祯十七年，孙文良、张杰著，26.00元
变政与政变——光绪二十四年，董丛林著，26.00元
清宫八大疑案，石玉新著，38.00元

故宫文丛

故宫尘梦录，吴瀛著，35.00元
前生造定故宫缘，庄严著，32.00元
典守故宫国宝七十年，那志良著，39.00元
故宫沧桑，刘北汜著，25.00元
紫禁城行走漫笔，杨乃济著，39.00元
清代帝后的归宿，于善浦著，45.00元
解读清皇陵，徐广源著，42.00元

大家史说

明代宦官，温功义著，38.00元
听雨楼杂笔，高伯雨著，30.00元
听雨楼丛谈，高伯雨著，22.00元
历史文物趣谈，高伯雨著，22.00元
都是权力惹的祸——清宫政变录，金性尧著，32.00元
都是文字惹的祸——清代文字狱，金性尧著，39.00元
炉边话清史，金性尧著，28.00元
炉边话明史，金性尧著，26.00元
吾皇万岁万万岁——古代帝王生活，朴人著，46.00元
白日放歌须纵酒——古代诗人生活，朴人著，32.00元
掌故漫拾，朴人著，25.00元
中国历史上的传奇性人物（上、下），苏同炳著，48.00元
人物与掌故杂谈（上、下），苏同炳著，46.00元
明代史事与人物，苏同炳著，36.00元
清代史事与人物，苏同炳著，28.00元
书蠹余谈，苏同炳著，26.00元
外野史亭杂记，苏同炳著，26.00元
古代名女人，苏同炳著，26.00元
拾趣录，伍稼青著，25.00元

时尚历史

闺阁里的那点春风，姜鹏著，32.00元
能吃的历史，王题著，46.00元
雾里看方术，王题著，39.00元
历史的盲肠——帮会江湖，王题著，36.00元

目 录

序 言 /005

第一章 建都之术

一、龙脉寻梦 /010

三、真龙旺地 /038

五、金陵风水 /071

二、三龙之谜 /023

四、汴京龙府 /052

六、紫禁宫阙 /083

第二章 宫闱之乐

一、皇宫中的饮食男女 /097

三、纵欲的代价 /126

二、宫禁寻欢 /106

四、宫中养生 /153

第三章 长生之道

一、仙人的生活 /158

三、求仙之路 /202

二、群仙图 /174

四、长生的梦想 /241



皇帝的生活智慧

向斯 著

故宫出版社

图书在版编目(CIP)数据

皇帝的生活智慧 / 向斯著. — 北京: 故宫出版社,

2015.11

ISBN 978-7-5134-0669-7

I. ①皇… II. ①向… III. ①皇帝—生活—中国—古代 IV. ①D691

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第230869号

皇帝的生活智慧

出版人: 王亚民

著者: 向斯

责任编辑: 徐海

装帧设计: 王梓 贾玉英

地址: 北京市东城区景山前街4号 邮编: 100009

电话: 010-85007808 010-85007816 传真: 010-65129479

网址: www.culturefc.cn

邮箱: ggcb@culturefc.cn

制版印刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

开本: 787×1092毫米 1/16

印张: 17.5

版次: 2015年11月第1版

2015年11月第1次印刷

印数: 1-5000册

书号: ISBN 978-7-5134-0669-7

定价: 36.00元

目录

序言 /005

第一章 建都之术

一、龙脉寻梦 /010

三、真龙旺地 /038

五、金陵风水 /071

二、三龙之谜 /023

四、汴京龙府 /052

六、紫禁宫阙 /083

第二章 宫闱之乐

一、皇宫中的饮食男女 /097

三、纵欲的代价 /126

二、宫禁寻欢 /106

四、宫中养生 /153

第三章 长生之道

一、仙人的生活 /158

三、求仙之路 /202

二、群仙图 /174

四、长生的梦想 /241

序言

生活在今天的人们，常常觉得奇怪：

中国历史上，那些聪明过人的皇帝为什么会喜欢方术道士？

略带土气的道教，为什么会深深扎根于中国历代皇宫之中？

究竟是什么道术仙药，让文才武略的皇帝们为之痴迷和疯狂？

……

所有这些问题，指向了历代帝王和后妃在皇宫生活中所不为人知的一面。而这一面隐私的生活，则又凝结着中国历代皇帝生活之中的种种生活乐趣和生存智慧。

第一个智慧，就是建都之术。

君临天下的皇帝最关心的是什么？江山永固。

如何才能江山永固？皇帝们伤透了脑筋，头发都愁白了，始终没有一个满意的答案。

精通方术的道士们来了，他们一语道破天机：不就是要江山永固吗？容易，风水就能解决！

皇帝喜出望外，瞪着兴奋的眼睛，怀着满腔的期待……

夏、商、周三代，是中国人引为自豪的远古文明昌盛发达的传说时代，长达 800 余年的周王朝，更是远古文明的黄金时期，造就了无数开文明先

河的英雄。

周的始祖是农耕业的开创者弃，弃建都于邰。

弃的四世孙是公刘，他就是中国第一位用风水选址迁移国都的圣明之君，将都城由邰迁至豳。

史称：周道之兴，自此始！

公刘之后的八世孙是古公亶父，迁都于风水更好的吉祥胜地：岐山山麓之下的周原。

这里藏风蓄水，山水相依，是令人惊叹的风水吉地，孕育了 800 余年古香悠远的周王朝。

皇帝的追求的第二种生活智慧，就是尽享宫闱之乐。

坐拥娇艳美女的皇帝最苦恼的是什么？不能纵情享乐。

人生苦短，精力有限，面对春风中娇艳如蝶的美人，皇帝们常常感到心虚，特别是在香雾袅袅、静寂无声的月夜，只有清风能够抚慰皇帝的叹息，只有明月能够明白皇帝的苦痛。

中国历代的皇帝们，很多都是女色的痴迷者和房中术的热心参与者。

皇帝们热衷于房中术，不仅仅是因为寻欢作乐，他们从道士们的房中秘术之中，看到了滋阴补阳、长命百岁的益处。

生活在 7 世纪中期、活了 82 岁的精通道术的道家名医孙思邈先生，写了一部著名的医书《千金要方》，原稿三十卷，到明代时增加到九十三卷。其书内十分重要的一节名为《房内补益》，讲的就是男女之间的两性生活，提出只要房事得当，就会有益无害，长命百岁。

这部书是道家房中术的代表性作品，是宫廷之中的必备书，少年皇帝和成年皇帝都会读到这部佳作。书中关于房事之时的年龄、对象、时间、禁忌以及神秘的抱雄守雌的回精术，等等，都对皇帝们充满了吸引力。

方术道士把房事当做延年益寿的不二法门，自然深得皇帝们的喜爱。

唐代有许多描绘房事的《春宫画》，画面十分生动，旁边配有诗文，更多的则是没有诗文和注解的单行本春宫画卷，在宫廷之中流传甚广。

皇帝们追求的第三种生活智慧，就是长生之术。

长寿成仙，是中国皇帝们一生追求的梦想，也是始终困扰着皇帝们的永远的疼痛。

皇帝们想成仙，成仙意味着长寿。

中国早在遥远的先秦时代，就有了神仙的传说。灭亡六国的中国第一位皇帝秦始皇，人称一代枭雄，可他十分迷信神仙，几十年中，对方士们的神仙之说，深信不疑，言听计从，即使在生命的最后时刻，他也怀着无限的期待，盼望着神仙降临。

谈玄论怪的魏晋时期，煮茗清谈，讲仙说神，蔚然成风。

东晋道士葛洪，写《抱朴子》内外篇，其内篇二十卷，纵横谈论神仙方药；他又写了《神仙传》十卷，详细叙述了古代八十四位神仙的奇异事迹。

唐宪宗曾问宰相：神仙长生之说，可信吗？

宰相恭敬回答：“神仙之事，虽出道家，但为后世虚诞之说，不可致信！太宗服药暴疾，当引以为戒。陛下春秋鼎盛，方志升平，尚能深鉴流弊，斥远方士，则百福自生，坐臻永年！”

皇帝们希望风水宝地保佑子孙后代江山永固、永享富贵，希望能尽享后宫宫闱之乐，希望肉体不老、永驻人间……世间繁华，皇帝比我们平凡人更加贪恋不舍。但是这些愿望，如海市蜃楼，可望而不可即。皇帝为此也付出了更多的努力，身体力行，去实践探索，也为中华文化，留下了不少文明的结晶。这些皇帝的生活智慧，也凝聚了世代代生于斯、长于斯的中国人的生活智慧和成果。即使在科学昌明的今天，我们对其仍有同情敬畏进而了解的必要。当我们翻开一页页历史，看到了无底的放纵，也看到了真挚的愿望，看到了无谓的努力，也看到了文明成果和生活智慧的沉淀！要想真正了解曾经的中国人，不可不了解皇帝的生活智慧；从《皇帝的生活智慧》开始，走进神秘的中国宫廷生活！

向 斯

第一章

建都之术

一、龙脉寻梦

第一位通晓观风的君主

周的始祖是农耕业的开创者弃，弃建都于邰。

弃的四世孙是公刘，他就是中国第一位用风水选址迁移国都的圣明之君，将都城由邰迁至豳。

周王朝的灿烂辉煌，令世人景仰。可是，周的始祖，为何叫弃？

弃是私生子，是遗弃之后，神鸟护佑，捡来的一条生命，取名为弃。

弃的母亲姜嫄是位美丽、浪漫的女人，她最喜欢穿着鲜艳的衣服，在柳絮堆烟的春日踏青郊游。

她信步走在芳草萋萋的小道之上，柔软的腰肢如风中弱柳。陌上开满了野花，香风阵阵，彩蝶翻飞。

阡陌的尽头，是一片山林，苍翠的山地之上，开遍了清香的兰花。美女为之陶醉，流连忘返。

突然，在疏离的花草之间，显现出了一行巨大的脚印。美女为之惊叹，也为之惶然。

她将纤细的小脚放进了巨大的脚印，瞬时之间，一股从来没有过的暖流纵贯全身，她欣喜若狂！

电闪雷鸣，她顺着巨大的脚印跑进了一个深邃的山洞。不久，她怀孕了，12个月，生下一个相貌十分怪异的儿子。

愁眉不展的姜氏心中恐惧，认为这是不祥之兆。她抱起儿子，毫不犹豫地将他扔到人迹罕至的荒野。



周始祖弃像（明人绘）

一大朵闪着金光的祥云飘来，遮盖着这个孩子。吃着青草的牛羊，不约而同地围拢过来，将孩子围在中心，保护着他，奶牛给他喂奶。

姜氏有些害怕，抱起孩子，再次遗弃在一处黑暗的森林之中。伐木人路过这里，立即放下工作，日夜照料。

姜氏第三次抱起孩子，放到寒冷刺骨的冰上。这时，一只雪白的巨鸟从天而降，张开翅膀温暖着他。

巨鸟一离开，孩子就号啕大哭。

姜氏知道，这孩子是上天之子啊！她就抱孩子回家，细心喂养，取名为弃。

姬姓的周王室早年生活在陕西泾水、渭水流域，他们最早的都城是邠，位于今天的陕西武功县西南。

这里土地肥沃，草木茂盛，周始祖弃，就选定这里作为都城。弃精于农耕，史称后稷；他播种百谷，让人们丰衣足食，人称他为百谷之王。

人民在这里生活富足，安居乐业。他们在稻浪翻滚的田头，喝着春酒，在晚霞满天的黄昏，看儿孙嬉戏、鸡鸭归巢，感觉格外心满意足。

方术之士对弃说：这里充其量只是一个富足的小镇，要选择风水佳地，建立强盛的国家！

弃对方术之说，不屑一顾，他只是热衷于农业，看见果实累累的谷子，心里感到十分得意。

四世孙的公刘继承了先祖的美德，继续倡导农桑，创造了前所未有的农业繁荣。经济富裕，人口猛增。

这块丰腴的土地，这座美丽的都城，公刘仍然感觉不能满足他那颗不知疲倦的勃勃雄心。他常常在心里嘀咕：太狭窄了！