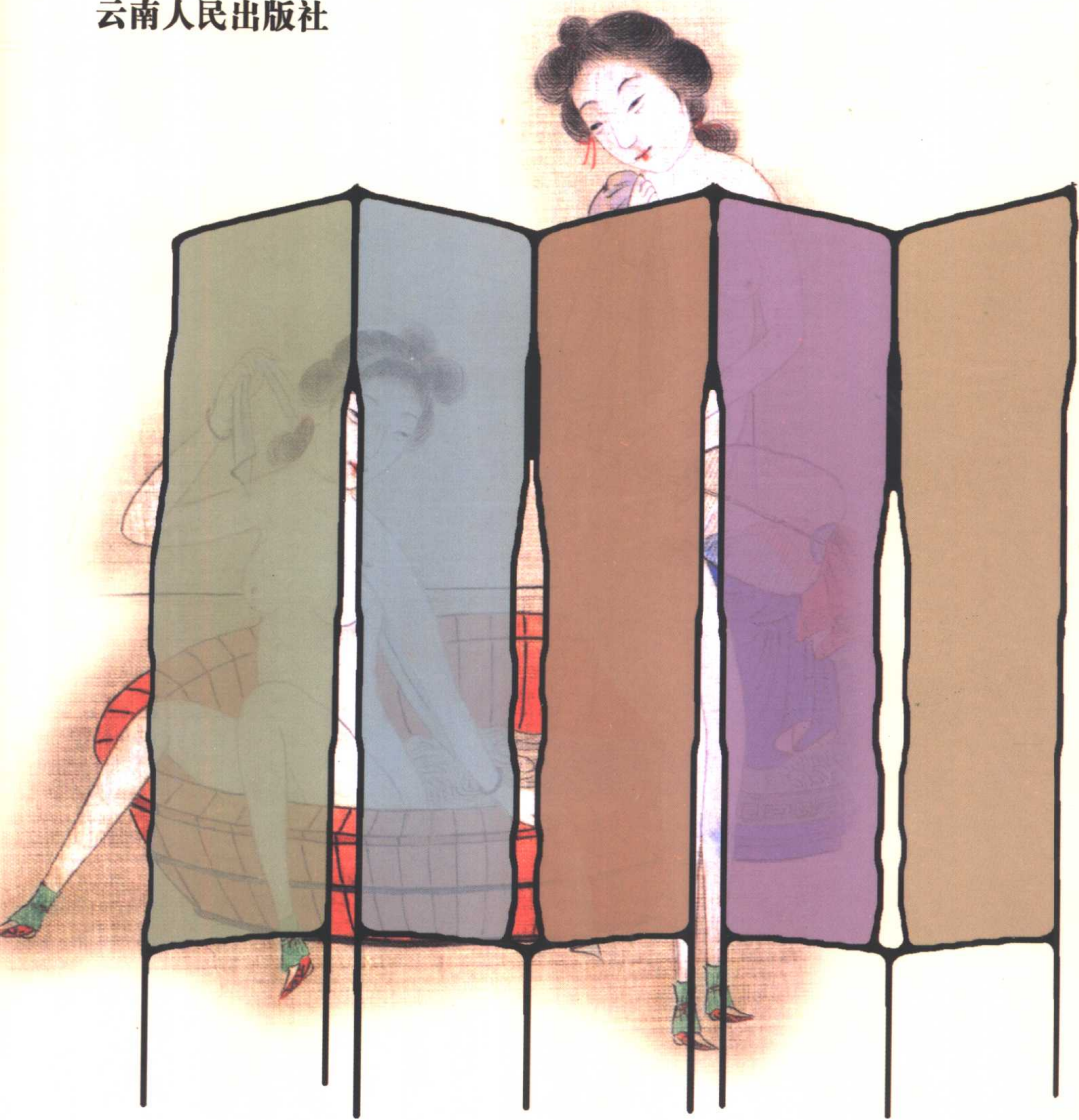


中国沐浴文化

殷 伟 著
任 玫
云南人民出版社



殷 伟 著
任 玫
云南人民出版社

中国沐浴文化



图书在版编目(CIP)数据

中国沐浴文化/殷伟著. —昆明:云南人民出版社,
2003.1

ISBN 7-222-03634-2

I. 中... II. 殷... III. 沐浴—文化—研究—中国
IV. TS974.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 109246 号

策 划: 欧阳长贵

责任编辑: 钱 雯

封面设计: 王玉辉

版式设计: 张力山

作者 殷伟 任玫

中国沐浴文化



云南人民出版社出版发行 (昆明市环城西路 609 号)

邮编: 650034

昆明市五华区教育委员会印刷厂印装

开本: 889 × 1194 1/32 印张: 10 字数: 200000

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—8000

ISBN 7-222-03634-2

定价: 28.00 元

梁实秋说沐浴——代序



谁没有洗过澡！生下来第三天，就有“洗儿会”，热腾腾的一盆香汤，还有果子彩钱，亲朋围绕着看你洗澡。“洗三”的滋味如何，没有人能够记得。被杨贵妃用锦绣大襦袂裹起来的安禄山也许能体会一点点“洗三”的滋味，不过我想当时禄儿必定别有心事在。

稍为长大一点，被母亲按在盆里洗澡永远是终身不忘的经验。越怕肥皂水流进眼里，肥皂水越爱往眼角里钻。胳膊窝怕痒，两肋也怕痒，脖子底下尤其怕痒，如果咯咯大笑把身子弄成扭股糖似的，就会被她顺手一巴掌没头没脸地拍了下来，有时候还真有一点痛。

成年之后，应该知道澡雪垢滓乃人生一乐，但亦不尽然。我读中学的时候，学校有洗澡的设备，虽是困陋就简，冷热水却甚充分。但是学校仍须严格规定，至少每三天必须洗澡一次。这规定比起汉律“吏五日得一休沐”意义大不相同。五日一休沐，是放假一天，沐不沐还不是在你自己。学校规定三日一洗澡是强迫性的，而且还有惩罚的办法，洗澡室备有签到簿，三次不洗澡者公布名单，仍不悛悔者则指定时间派员监视强制执行。以我所知，不洗澡而签名者大有人在，俨如伪造文书：从未见有名单公布，更未见有人在众目睽睽之下袒裼裸裎，法令徒成具文。

我们中国人一向是把洗澡当做一件大事的。自古就有沐浴而朝，斋戒沐浴以祀上帝的说法。曾点的生平快事是“浴于沂”。惟因其为大事，似乎未能视为日常生活的一部分。到了唐朝，还有入“居丧毁墓，三年不澡



沐”。晋朝的王猛扞虱而谈，更是经常不洗澡的明证。白居易诗“今朝一澡濯，衰瘦颇有余”，洗一回澡居然有诗以记之的价值。

旧式人家，尽管是深宅大院，很少有特辟浴室的。一只大木盆，能蹲踞其中，把浴汤泼溅满地，便可以称心如意了。在北平，街上有的是“金鸡未唱汤先热，红日东升客满堂”的澡堂，也有所谓高级一些的如“西升平”，但是很多人都不敢问津，倒不一定是如米芾之“好洁成癖至不与人同巾器”，也不是怕进去被人偷走了裤子，实在是因为医药费用太大。“早晨皮包水，晚上水包皮”，怕的是水不仅包皮，还可能有点什么东西进入皮里面去。明知道有些城市的澡堂里面可以搓澡，敲背，捏足，修脚，理发，吃东西，高枕而眠，甚而至于不仅是高枕而眠，一律都非常方便，有些胆小的人还是望望然去之，宁可回到家里去蹲踞在那一只大木盆里将就将就。近代的家庭洗澡间当然是令人称便，可惜颇有“西化”之嫌，非我国之所固有。不过我们也无需过于自馁，西洋人之早雨浴晚雨浴一天洗两回，也只是很晚近的事。罗马皇帝喀拉凯拉之广造宏丽的公共浴室容纳一万六千人同时入浴，那只是历史上的美谈。那些浴室早已由于蛮人入侵而沦为废墟，早期基督教的禁欲趋向又把沐浴的美德破坏无遗。在中古期间的僧侣是不大注意他们的肉体上的清洁的。“与其澡于水，宁澡于德”（传玄澡盘铭）大概是他们所信奉的道理。欧洲近代的修女学校还留有一些中古遗风，女生们隔两个星期才能洗澡一次，而且在洗的时候还要携带一件长达膝部以下的长袍作为浴衣，脱衣服的时候还有一套特殊技术，不可使自己看到自己的身体！英国维多利亚时代之“星期六晚的洗澡”是一般人民经常有的生活项目之一。平常的日子大概都是“不宜沐浴”。

我国的佛教僧侣也有关于沐浴的规定，请看“百丈清规·六”：“展浴袱取出浴具于一边，解上衣，未卸直裰，

先脱下面裙裳，以脚布围身，方可系浴裙，将勋裤卷摺纳袱内”。虽未明言隔多久洗一次，看那脱衣层次规定之严，其用心与中古基督教会殆异曲同工。

在某些情形之下裸体运动是有其必要的，洗澡即其一也。在短短一段时间内，在一个适当的地方，即使于洗濯之余观赏一下原来属于自己的肉体，亦无伤大雅。若说赤身裸体便是邪恶，那么衣冠禽兽又好在哪里？

礼（儒行云）：“儒有澡身而浴德。”我看人的身与心应该都保持清洁，而且并行不悖。



目 录

代 序	1
循踪溯源	1
神话传说	31
神秘信仰	43
人生礼俗	57
千载风俗	91
宗教礼仪	123
浴事杂纂	151
另类沐浴	179
哲思文彩	209
涉浴公案	245
女性沐浴	257
异闻轶事	285

梁实秋说沐浴——代序 (1)

循踪溯源

一、先秦沐浴礼仪的形成 (2)

二、秦汉皇帝沐浴异闻 (6)

三、魏晋南北朝贵族沐浴奇习 (10)

四、隋唐皇家爱洗温泉浴 (15)

五、宋元士大夫酷好沐浴 (20)

六、明清市民沐浴笑话 (25)

神话传说

一、天神沐浴 (32)

1.帝俊浴于从渊 (32)

2.羲和浴日 (33)

3.常羲浴月 (34)

二、仙女沐浴 (36)

1.天女下凡沐浴 (36)

2.牛郎织女传说 (38)

3.沐浴成仙飞升 (40)

神秘信仰

一、沐浴祈求生殖 (44)

1.水中沐浴祈子 (44)

2.女子沐浴受孕 (46)

3.女子沐浴吞物受孕 (48)

二、沐浴兆吉兆雨 (50)

1.梦沐浴大吉 (50)

2.猪沐浴兆雨	(52)
---------------	--------

人生礼俗

一、诞生礼与沐浴	(58)
1.浴婴	(58)
2.洗三	(61)
3.唐代皇太孙洗三	(64)
4.杨贵妃洗禄儿	(66)
5.宋代宫中洗儿钱	(68)
6.清代皇太子洗三	(71)
7.满月洗儿会	(74)
二、婚礼与沐浴	(76)
1.新娘沐浴出嫁	(76)
2.新人沐浴示其新	(79)
3.泼水迎亲	(81)
三、丧葬礼与沐浴	(84)
1.洗尸度亡灵	(84)
2.洗骨葬	(87)

千载风俗

一、岁时节令风俗	(92)
1.三月三沐浴祓禊	(92)
2.四月八香汤浴佛	(96)
3.五月五采兰沐浴	(103)
4.六月六猫狗同浴	(109)
5.七夕沐浴汲圣水	(112)
二、少数民族沐浴风俗	(114)
1.男女同川而浴	(114)
2.藏族沐浴节	(117)

3.傣族泼水节	(119)
---------------	---------

宗教礼仪

一、佛教与沐浴	(124)
1.佛祖力倡沐浴	(124)
2.佛寺必设有浴室	(126)
3.僧人重视沐浴	(129)
二、道教与沐浴	(134)
1.沐浴仪典	(134)
2.沐浴养生	(138)
3.干浴养生	(141)
三、伊斯兰教与沐浴	(145)
1.穆斯林沐浴方式	(145)
2.穆斯林沐浴习俗	(147)

浴事杂纂

一、从漏到公共浴室	(152)
1.浴室谓之漏	(152)
2.宋元的浴堂	(153)
3.明清的混堂、浴池	(156)
4.澡堂业的祖师爷	(160)
二、从潘到香皂	(161)
1.潘，渐米水也	(161)
2.皂荚	(164)
3.澡豆	(166)
4.香皂的问世	(168)
三、从洁身到健身	(170)
1.沐浴去病健身	(170)
2.沐浴之禁忌	(172)

3.沐浴择日求吉祥	(175)
4.沐浴乃快事	(177)

另类沐浴

一、窥浴	(180)
1.曹共公窥浴	(180)
2.汉成帝窥浴	(181)
3.兰蕙窥浴	(183)
4.色情小说中之窥浴	(186)
二、酒浴、梦浴、产后浴	(189)
1.酒浴返老还童	(189)
2.梦中沐浴	(192)
3.产后浴与产翁	(194)
三、新潮沐浴	(196)
1.冷水浴	(196)
2.海水浴	(198)
3.空气浴	(199)
4.日光浴	(201)
5.森林浴	(202)
6.药浴	(204)
7.沙浴	(205)
8.泥浴	(207)

哲思文采

一、典故探析	(210)
1.一沐三捉发	(210)
2.浴沂	(212)
3.洗心	(214)
4.洗骨	(216)

5.洗手	(219)
6.洗足	(222)
7.洗耳	(225)
二、诗文欣赏	(227)
1.诗意各异的洗儿诗	(227)
2.名人黄山汤泉浴诗	(229)
3.洗澡洗出的灵感	(233)
4.沐浴妙文	(236)
三、沐浴与古典名著	(238)
1.《西游记》:濯垢泉	(238)
2.《金瓶梅》:兰汤午战	(241)
3.《长生殿》:窥浴	(242)

涉浴公案

一、浴堂里的故事	(246)
1.浴堂凶案	(246)
2.浴堂避鬼	(247)
二、女子浴室	(249)
1.妓女沐浴裸裎脱祸	(249)
2.尼姑沐浴引发的命案	(252)
3.少妇沐浴戏言害三命	(253)

女性沐浴

一、神女与沐浴	(258)
1.西王母素爱沐浴	(258)
2.素姿净浴天池水	(260)
二、嫔妃沐浴	(262)
1.赵飞燕沐浴争宠	(262)
2.元宫嫔妃沐浴嬉戏	(264)

3.慈禧太后沐浴	(267)
三、丽人沐浴	(269)
1.名女沐浴遗迹	(269)
2.美女沐浴秘术	(272)
3.妇容突出沐浴	(274)
4.烈妇节女沐浴轶闻	(276)
四、妓女沐浴	(280)
1.咏沐浴	(280)
2.沐浴的悲剧	(282)

异闻轶事

一、沐浴异闻	(286)
1.孔子诞生的传说	(286)
2.浴以兰汤	(288)
3.老妇沐浴化鼃鳖	(289)
4.采胆沐浴	(291)
二、沐浴轶事	(293)
1.沐浴共谋弑君	(293)
2.河中沐浴妙答	(295)
3.瀑布沐浴高歌	(297)
4.溪水沐浴对弈	(299)
5.沐浴折腾妓女	(301)
6.浴池洗澡使诈	(303)
7.澡堂伙计洗脚升官	(305)

循踪溯源

- 一、先秦沐浴礼仪的形成
- 二、秦汉皇帝沐浴异闻
- 三、魏晋南北朝贵族沐浴奇习
- 四、隋唐皇家爱洗温泉浴
- 五、宋元士大夫酷好沐浴
- 六、明清市民沐浴笑话



一、先秦沐浴礼仪的形成

在那荒远的古代，人烟稀少，土地尚未开发，原始初民过着渔猎生活，居住在水边。在河流沼泽地带，有水栖和在水边生活的动物，是先民渔猎的对象，也是先民主要的食物来源。如十万年以前，居住在渭河水边的大荔人择水而居就是为了生存的需要。当时的渭河、洛河，面宽水大，鱼儿嬉游，螺蚌成堆，大荔人男女老幼下水捕捞新鲜的水产作为食物。



清代安徽纸马沐浴

六万年前居住在汾河水边的丁村人男男女女亦经常下水捕鱼捞蚌，然后共同分享。为了适应环境生存下来，初民们在炎热的夏季，出于生存的本能，也经常跳入清凉的水中，把身体浸泡在水中降温，这大概就是原始的沐浴了。

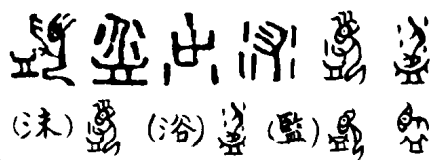
沐浴，就是今日通常所说的洗澡，包括头、身、手、脚的洗浴。然而古人却分得极细，东汉许慎《说文解字》云：

沐，濯发也。

浴，洒身也。

洗，洒足也。

澡，洒手也。

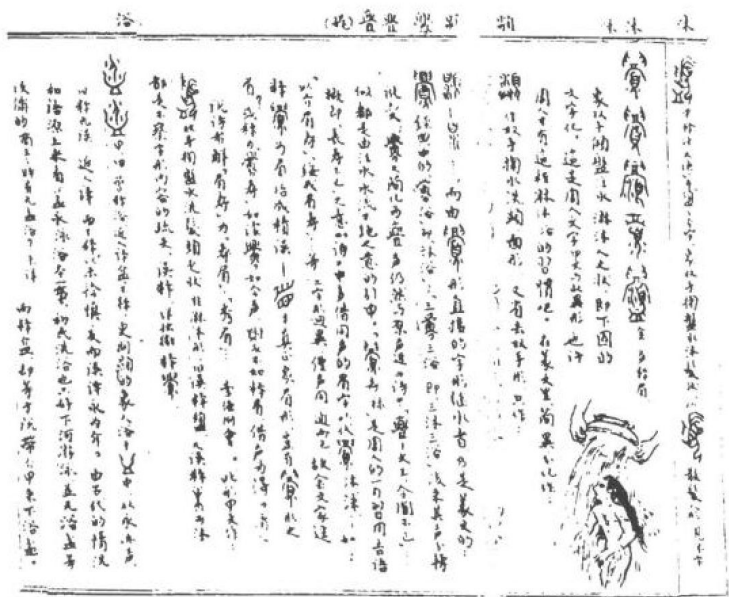


上为：沐，像人散发就皿洗面之形；浴：像人在皿中洗浴之形；洗，像人足在水中洗之形；澡，像人手在水中洗之形。下为：金文沐、浴、盥。

所谓“濯”、“洒”就是洗的意思。据此看来，古代的沐浴与今日的洗澡意义

并不完全吻合，而只有把许慎对“沐”、“浴”、“洗”、“澡”的解释合起来，才是完全意义上的今日洗澡。

初民们当时沐浴只有下河一洗。随着社会的发展，人们逐渐养成了沐浴的生活习惯，至迟在商周时期，已经出现了用来沐浴的器皿，也就是说，人们经常在家中沐浴了。商周时期的甲骨文和金文中都有“沐浴”的记载。沐，字形像双手掬盆水沐发状，会意为沐，是洗发之义；



康殷《文字源流浅说》释「沐、浴」

浴，字形像人置身于器皿中，并在人的两边加上水滴，会意为浴，是洗澡的意思。而用来沐浴的器皿有青铜器鉴，《说文解字》云：“鉴，大盆也，”盛水用作浴器，《庄子·则阳》有“灵公有妻三人，同鉴而浴”的记载。在铜镜尚未问世时，古人常以鉴盛水照容貌，甲骨文“监”（监、鉴为古今同字）像人俯首就皿照容之形。从“盈”字字形看，像人浴身于浴器中，与“浴”字字形相近，稍不同的地方仅是“盈”字的浴器中“见足明示裸浴”（康殷《古文字源流浅说》）。“盈”字字形则向人们展示了先秦人用浴器沐浴的情景。

到了西周时期，沐浴礼仪逐渐形成定制。由于沐浴已经深入到社会生活的方方面面，人们对沐浴有了深层次的理解，不仅仅把沐浴单纯地看做洁身净体，润肤养生；而视为隆重礼仪的先奏。祀神祭祖之前都要沐浴净身，这已是个定法，表示内心洁净虔诚，称之戒，亦称斋戒。斋戒之礼始于殷商，至西周已成定制，西周的戒礼十分隆重和考究，每逢举行重大祭祀活动前要进行两次斋戒，第一次

在祭前十日或三日举行叫戒，第二次在祭前三日或一日进行叫宿，均由专职官员主持一定的仪式，要求与祭者禁食荤腥，并沐浴净身，以示对神灵的肃敬。斋戒沐浴已是西周朝廷祭祀礼仪的重要组成部分，由专职官员执掌。这在《周礼》中均有记载。

沐浴与人们生活的行为规范密切联系在一起。《礼记·内则》载：“男女夙兴，沐浴衣服，具视朔食。”居家过日子，男女要早起，沐浴更衣。作为夫妇之礼则有“不敢共湫浴”，妻子不能和丈夫共用一个浴室，所谓“外内不共井，不共湫浴”。在家庭里还有尊老礼节，“五日则燂汤请浴，三日具沐。其间面垢，燂潘请澣；足垢，燂汤请洗”。（以上均见《礼记·内则》）礼节规定，晚辈要五天烧一次温水为父母洗一次澡，每三天烧一次温水为父母洗一次头。这期间父母脸上如果脏了，要烧淘米水为父母洗干净；脚脏了，则用温水为父母洗干净。诞生礼仪中沐浴亦很重要，《礼记·内则》载：“世子生，则君沐浴，朝服，夫人亦如之。”又载：“公庶子生，就侧室，三月之末，其母沐浴，朝服见于君。”太子出生，国君和夫人要沐浴穿朝服去参加诞生礼。诸侯的庶子出生三个月后，其母要沐浴穿上朝服去朝见国君。在往来礼节中，沐浴亦是重要礼仪。《仪礼·聘礼》载：“管人为客，三日具沐，五日具浴。”又载：“飧不致，宾不拜，沐浴而食之。”管人接待来客，要满足客人三天洗一次头，五天洗一次澡的要求。主人用飧礼招待来宾时，来宾不用拜谢，但要沐浴之后再就食，以表示对主人赐食的尊重。《礼记·玉藻》还规定“君子之居恒当户”，“日五盥，沐稷而澣梁”，“居外寝，沐浴。”《仪礼·士虞礼》规定，举行虞礼祭前，参加祭祀的人要先洗头洗澡，所谓“虞，沐浴”。虞即虞礼，于日中致祭，以安死者魂魄的祭

盥



有國公家之屬 韓省小寒。
 特象人浴于盆中，以水滿盆，用右手行
 外盥之狀，即所謂盥也。右執洗盆，左執
 巾，形之此一水而形之。又史記卷之五十五
 卷之五十五，用是足示沐浴，蓋以盆利于二股之
 形，故能解之，以盆為
 浴也。



康殷《文字源流
 浅说》释“盥”