



古中国
文化风情丛书

【彩色插图版】

沐浴

王秀琴◎著

本书讲述了中国沐浴文化中的诸多故事，不仅可以让人了解沐浴的历史，古代沐浴所使用的器皿、折射和凸现中华民族沐浴习俗中所蕴含的文化韵味。

的 故事



山东画报出版社

The Story Of Bathes 沐浴的故事

古中国文化风情丛书

王秀琴 / 著



山東畫報出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

沐浴的故事 / 王秀琴著. — 济南: 山东画报出版社, 2005.12

(古中国文化风情)

ISBN 7-80713-248-5

I. 沐... II. 王... III. 沐浴—风俗习惯—中国—古代—通俗读物

IV. K892.29-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 120017 号



责任编辑 刘 晓

封面设计 億点印象

版式设计 一天

出版发行 山东画报出版社

地址: 济南市经九路胜利大街 39 号 邮编: 250001

电话: 总编室 (0531) 82098470

市场部 (0531) 82098042 (传真) 82098047

网址: <http://www.sdpress.com.cn>

电邮: hbcbsdpress.com.cn

印 刷 山东人民印刷厂

规 格 168×240 毫米 16 开本

8 印张 100 幅图 65 千字

版 次 2006 年 1 月第 1 版

印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷

定 价 22.00 元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

目录

Contents

第一章 拂去千年的尘埃

倾听遥远的水声.....	4
玄鸟掠起的水珠	4
洗耳的高士	7
沐浴求雨的商汤王	8
周文王洗脚	10
给太阳和月亮洗澡	12
春秋浴事.....	17
窥浴的国君	17
浴室边的弑君事件	19
为礼而浴的孔子	20
西施的“脂粉塘”	23
河伯娶亲与婚俗中的沐浴	25





屈原与端午澡	28
神秘的秦汉之浴	32
秦始皇的温泉	32
让天星生气的汉武帝	35
文君的井水	37
王昭君的香溪	38
裸浴戏君的赵飞燕	41
班昭的妇容之道	42
水中行乐的汉灵帝	43
帘子里的貂蝉	46
一浴三国 南北风流	51
“祓禊”的三月三	51
不爱洗头的司马睿	52
不洗澡的魏晋名士	54
澡豆不是干饭	57
石虎的蛟龙池	58
唐汤宋水	61
马蹄踏出的汤岗子	61
为西王母洗浴的武后	64
风流鸳鸯浴	69
白居易诗中的浴事	71
不讲卫生的王安石	73
背上少垢的苏学士	74
在水中行棋的文天祥	77
浴风兴盛的元、明、清朝	80
倪瓒的洁癖	80

元顺帝的“水上迎祥之乐”	82
洗澡洗出的佳缘	83
与沐浴有关的救命绝招	85
猫狗之浴与佛之浴	86
李渔的乐事	89
出水不风流的慈禧	91

第二章 文字中的沐浴

文字中的沐浴	96
黄山温泉中的诗韵	96
赋和百年的洗儿诗	98
《金瓶梅》里的兰汤水战	100
《同川浴》中的故事	102

第三章 民俗中的浴情

民俗中的浴情	106
浴佛的五色香汤	106
与织女同浴的七月七	108
神秘的泸沽湖	110
快乐的泼水节	113
雪山高原上的沐浴节	115
婚礼中的洗浴仪式	117
妇女沐浴祈子	118



The Story Of Bathes



◎春秋浴事

窥浴的国君

浴池边的弑君事件

为礼而浴的孔子

西施的『脂粉塘』

河伯娶亲与婚俗中的沐浴

屈原与端午澡

◎神秘的秦汉之浴

秦始皇的温泉

让天星生气的汉武帝

文君的井水

王昭君的香溪

裸浴戏君的赵飞燕

班昭的妇容之道

水中行乐的汉灵帝

帘子里的貂蝉

◎唐汤宋水

马蹄踏出的汤岗子

为西王母洗浴的武后

风流鸳鸯浴

白居易诗中的浴事

不讲卫生的王安石

背上少垢的苏学士

在水中行棋的文天祥

◎浴风兴盛的元、明、清朝

倪瓒的洁癖

元顺帝的『水上迎祥之乐』

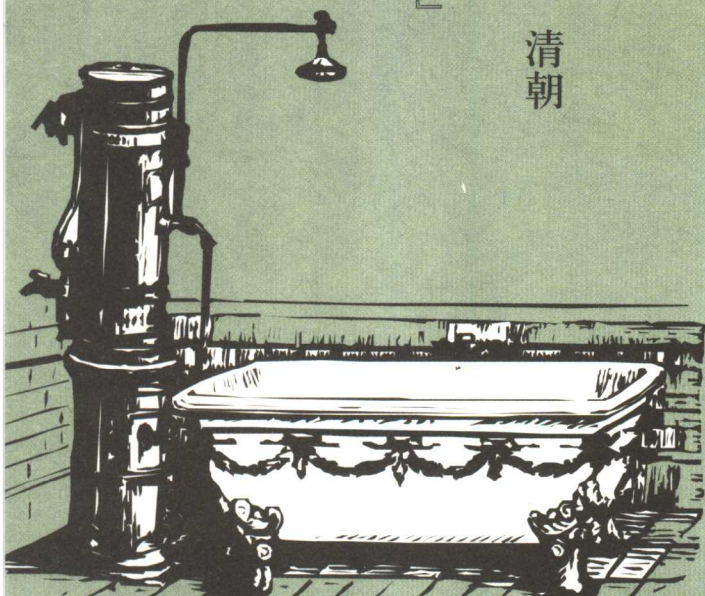
洗澡洗出的佳缘

与沐浴有关的救命绝招

猫狗之浴与佛之浴

李渔的乐事

出水不风流的慈禧



第一章

Fu Qu Qian Nian De Chen Ai

拂去千年的尘埃

◎ 倾听遥远的水声

玄鸟掠起的水珠

洗耳的高士

沐浴求雨的商汤王

周文王洗脚

给太阳和月亮洗澡

◎ 一浴三国 南北风流

『被褥』的三月三

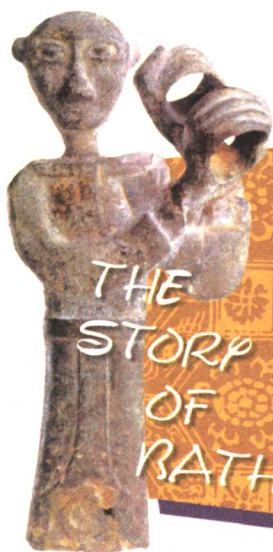
不爱洗头的司马睿

不洗澡的魏晋名士

澡豆不是干饭

石虎的蛟龙池





THE
STORY
OF
BATHES

倾听遥远的水声

玄鸟掠起的水珠

远古的地球静谧而安详，黄河清且涟漪，黄河流域的支流密如蛛网，沼泽星罗棋布，陆地上的动物和水里的鱼虾，是先民渔猎的主要对象，也是他们重要的食物来源。

在水光潋滟的渭水和洛水河边，居住着一群已经摆脱猿人形态的远古人类，即距今二十万年左右的大荔人。大荔人生活在旧石器时代中期，以蚌、螺、鲤鱼、鲢鱼、河狸，以及鸵鸟、野马、鹿等为食，过着平等简单的原始生活。每当夜色渐退，天空出现曙光的时候，大荔人就相互招呼着来到岸边。大荔人生活在离水不远的地方，男女老幼下河捕捞鱼虾、摸

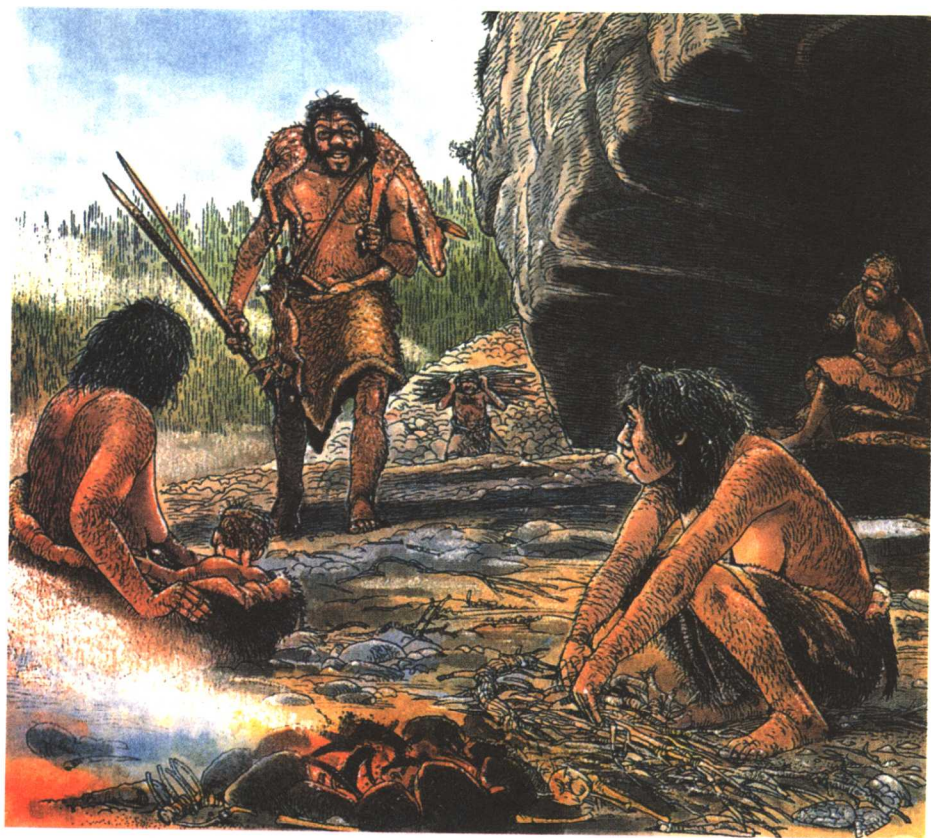
取螺蚌，作为果腹的食物，以弥补野果籽实的不足。如果遇到芦苇丛中的鸟巢，或折断了翅膀的水鸟，就更是幸运的事情了。远古的渭河和洛河清澈见底，河宽水大，浅滩广袤，鱼虾嬉游，螺蚌密布。大荔人学着鸛鸟的样子，站在浅水处，手持木棍，对准游到脚下的鱼儿，猛地戳去；他们又学着水獭的样子，从芦苇和菖蒲丛生的浅水处摸出河蚌螺蛳，用石块砸开，取食鲜嫩的蚌肉……太阳落入西边的地平线下，大荔人捧起清凉的河水，洗一洗手臂、双腿和胸前的鱼鳞泥污，身体的劳累和疲惫在流水的抚摩洗涤下变得轻松舒服，心情也随之变得愉快了。一天的渔猎活动结束了，大荔人带着鱼、蚌等收获物向岸

上的窝棚走去。

距今约五至十万年前，居住在汾河两岸的丁村人，又为我们展示了水乡泽国捕鱼捞蚌的热闹场面。他们集体劳作，然后共同分享劳动成果。炎热的夏季里，丁村人经常跳入清凉的水中，把身体浸泡在里面降温，以适应气温和生存环境的变化。结束了一天的劳作后，约会异性的男女，大约是为了给对方留下一个好印象，会用清澈的河水将自己洗涮一番，把全身的鱼腥味洗掉。

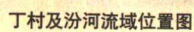
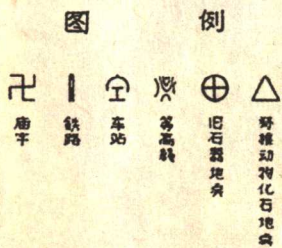
原始的沐浴就这样出现了。

后来，随着社会的逐渐发展，人们沐浴的习惯越来越普遍，关于沐浴的神话产生了。在民间传说中，经常会有女子沐浴吞物而受孕生子的故事，其中流传最广的为“玄鸟之卵”。殷商民族认为上天派遣燕子下凡，诞生了殷商民族的始祖契。殷朝始祖契的母亲是有娥氏之女，名字叫简狄，是帝誉的次妃，一直没有孩子。为了得到一个儿子，简狄就在玄鸟至之日，与妹妹同浴求子，在无意中，她吞下



捕猎的原始人类

生活在旧石器时代中期的大荔人以捕鱼和打猎为生，在辛苦的劳作之余，他们也会来到河中，用清水洗去身上的疲惫，以获得身心的舒爽，这就是最初的沐浴。





了一个燕子蛋，于是生下了契。

这件事在史书上也多有记载。《诗经·商颂·玄鸟》说：“天命玄鸟，降而生商。”汉人刘向《古列女传·契母简狄》亦云：“契母简狄者，有娥氏之长女也。当尧之时，与其妹娵浴于玄丘之水，有玄鸟衔卵过而坠之，五色甚好，简狄与其妹娵竞往取之，简狄得而含之，误而吞之，遂生契焉。”

沐浴吞食鸟卵受孕生子的神话，大体上保留了原始社会神话的本来面貌。卵有指男性生殖器的意思，简狄吞卵受孕生契，很明显地含有男女交合而孕的意思，它借用了沐浴这个环节，完成吞卵受孕的生殖行为。从这则故事中，可以清楚地感受到古人对沐浴的重视。

洗耳的高士

最初的沐浴仅仅为的是清除污垢、去掉疲劳，只是实用作用而已，以后才赋予了它更多文化的意义。随着社会的发展，沐浴所包含的内容及内涵也更加丰富了。到后来，中国人的沐浴已由最初的生活需要，演变为一种礼仪。

“洗耳恭听”这个成语也与中国最早的沐浴有关，它说的是许由因为不愿听到有人说让他做官的话，便专门到溪边洗耳的故事。这个故事后来引申为仔细倾听之意。周权《秋霁》中便是这样说：“酒醒谁鼓《松风操》，灶罢炉熏洗耳听。”

许由系上古高士，隐居在箕山上。

当时的帝王叫尧，他在位时，政治清明，天下安定。尧虽然是帝王，对人却很谦和，又积极俯察民意，知道许由这个人很是贤能，品德高尚、才智过人，很受部族崇敬，便派人去请许由来，准备当面把帝位禅让给他。但许由认为自己德才不如虞舜，担心尧的几个儿子不服，引起内乱误了国家大事，让百姓受苦，便连夜逃奔箕山隐居。

许由远离尘世，在箕山日出而作，日落而息，过着自耕自食的生活。许由养了一头牛，每天沿着大山放牧。有一天，他来到箕山西北部的山脚下，见这里草丰树茂，山清水秀，土质肥沃，心里十分高兴。此时正有一农夫在耕地，他便上前对农夫说：“这



尧舜禅让图

尧是上古时期一位有德的名君，他曾经想将天下让位于贤能的许由，遭许由拒绝，后来又弃其子丹朱，让位于更贤德的舜，显示了高尚的胸怀。

里真是牛壮田肥之地。”农夫觉得许由说的话很有道理，便把自己的居住之地称为“牛田村”，后来不断发展，形成了今天上牛田、下牛田、中牛田三个自然村。

后来，许由隐居箕山的消息还是让尧知道了，尧又派人来请他做九州长官。来人把尧的旨意传达给许由后，苦口婆心劝他立即上任。许由认为自己只能当良民，而不可任高官，坚决不肯就任，并到山下颖河边洗耳朵，表示名禄之言污耳。这条河就是现在清澈美丽、水质甘冽的洗耳河。

我国历代文人对许由洗耳之事多有记载。宋代吕祖谦曾作诗《许由》：
许由不耐事，逃尧独参寥。行至箕山下，盥耳康衢谣。谓此污我耳，临流洗尘嚣。水中见日驭，劳苦如尧朝。尧天接山际，尧云抹山椒。谁云能避世，处处悉逢尧。《史记》注引皇甫谧《高士传》时，也记述了许由洗耳的情景：“时有巢父牵犊欲饮之，见许由洗耳，问其故。对曰，‘尧欲召我为九州长，恶闻其声，是故洗耳。’巢父曰，‘子若处高岸深谷，人道不通，谁能见子？子故浮游，盛欲求其名，污吾犊口，牵犊上流饮之……’”

许由自视高洁，然而巢父比许由更为清高：“你如果住在深山之中，没有通向外面的路可去，谁能见到你呢？可你却故意到有人的地方洗耳朵，所以你还是求其功名的。这种沽名钓誉脏了我的牛口，我牵牛到上游去饮水……”



商汤像

成汤，子姓，名履，又名天乙，商王朝的缔造者，原是夏朝的方伯。后兴兵伐下，取得天下，并且定国号为商，因此被后世称为商汤。

沐浴求雨的商汤王

汤王是我国古代最有德行的圣君之一，商朝的建立者，历史上又称其为成汤。在他执政期间，任用伊尹为相，国力十分强盛。传说成汤身高九尺，脸庞很白，脸形上尖下广，头发浓密，脸颊的两边有着很美的须髯，气概不凡，相貌堂堂。

成汤处处为人民着想，他的功德受到民众的尊敬。民间传说商朝初建时，亳州滴雨未落，连年大旱，“江湖河竭，沙砾流火，民众堪苦，求雨数年不成”。后来，一位巫师卜了一卦，说要用活人作为祭品，老天才会开恩赐雨。汤王知道后说：“求雨是为了百姓，如果用百姓的生命来求得一场



殷墟宫殿复原图

雨，这对百姓来说很不公平。”他沉思 一会儿，长叹一声说：“如果老天真的非要一个人来做为祭品，那么这个人应该是我而不是百姓。”汤王让巫师选了一个黄道吉日，到了那天，他先仔细沐浴了一番，剪掉头发和指甲，跪在神台前祷告：“上天啊，不要因为我一个人的罪过而嫁祸于百姓，他们如果有罪，也都在我一个人身上，请

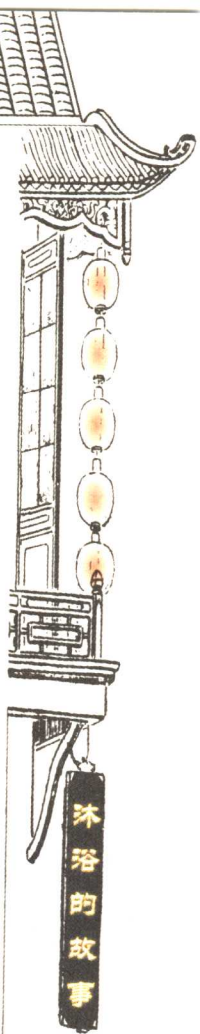


上天对我这个罪王进行惩罚吧。”接着，汤王身穿一件白色粗布衣裳，在巫师搀扶下登上了一个高高的柴堆，开始向上天求雨。柴堆下面跪着众多的百姓，望着汤王的身影，心怀敬畏之情。时辰到了之后，巫师们用火把点着了柴堆，霎间浓烟滚滚，把汤王围在焰火之中。也许真是汤王感动了上天，突然，天空电闪雷鸣，大雨倾盆而下。人们在欢呼中把汤王从柴堆上扶下来，送回宫中。

汤王还有一个关于沐浴的故事，也在民间广为流传。汤是契的后代。汤的先祖契善于画画，逐渐就有了名声，有很多人来求他画画。有一次，村里的一个陶匠用捡到的石头制出一个金光闪闪的盘，

乳钉纹方鼎

商代青铜鼎，1974年出土于河南省郑州市，腹部饰有饕餮纹和乳钉纹，故名。



盘里放上水，盘下点上火，将水烧开。陶匠看到沸腾的水十分新鲜，便求契帮他在盘上刻一幅画。契看着那烧开的水，想起山上的温泉，于是在盘上刻了个“汤”字。从此，人们把热水也叫做“汤”。

陶匠又做了一个铜盘送给契以示感谢。契从此便经常用这盘烧水洗澡。这个洗澡盘传了20代后，子乙出世了。子乙非常聪明，小时候父亲带着他参观过祖先曾洗浴过的温泉。看到温泉之汨汨不息，经年不凉，子乙很感慨，便在祖先传下来的洗澡盘上刻上“苟日新，日日新，又日新”这样一句话。

子乙每天用盘子烧水洗澡。经常洗澡，子乙发生了变化，十年后，子乙因为勤奋和皮肤白皙被推举为王。子乙当了王后，想起在祖先的铜盘中曾洗掉过十年的污垢，不禁十分感慨，便决定改“子乙”为“汤”。这就是汤王的来历。

据说子乙改名后，有个大臣问他为什么这样做？汤王说是除垢去残的意思。大臣们对汤王这种回答十分满意，深觉汤王志存高远，他们没有选错人。汤王的声名远播，于是远近的贤人纷至沓来，很快商汤取夏桀而代之。商汤建国后，便将汤盘封为镇国之宝，代代传下去。

周文王洗脚

修脚已在我国约有二千年的历史，相传自有和尚和理发业起，就同



周文王姬昌像

姬昌，商纣时曾为西伯侯，建周于岐山，后举旗反商，由其子武王姬发推翻商纣统治，建立西周，被尊为文王。

时有了修脚行业。修脚可以修治脚病，鸡眼、脚垫、灰趾甲、肉刺、甲沟炎、嵌趾等，此外，还包括修脚趾甲、刮脚、捏脚。修脚也是个技术活儿。殷商时代的甲骨文里，就有关于“病足”的文字记载。周文王因趾甲病行走困难，被一位叫“冶会”的人用“方扁铲”给修治好了。方扁铲应该就是扁扁的修脚铲刀。

周文王姬姓，名昌，是商末西方诸侯之长。昌即位后，发奋图强，礼贤下士，使周国的势力日益强大。当时，在商统治下的众多诸侯中，西伯昌和九侯、鄂侯三家最为强大。商王纣无道，杀九侯、鄂侯，昌不满。崇侯虎向纣王进谗言道：“西伯暗地行善，诸侯多归顺他，恐怕对大王不利！”纣于是将昌囚于羑里（今河南



汤阴北)。后在众多大臣的进谏下，纣王释放了昌。得释后，昌曾向纣王提出如果他废除炮烙之刑，就将自己的洛西之地献给商，但未得到纣王的同意。当时，商王朝内部矛盾激烈，政事日非，诸侯开始向周靠拢，依附于周。西伯昌曾使虞（在今山西平陆北）、芮（在今陕西山西芮城南）两国争讼和解，当时，虞、芮都为商朝属国，他们因慕文王的威名，求文王审断。据《诗经·大雅·绵》篇注说：虞、芮两国看到周围是“耕者让其畔，行者让路”，“男女异路，斑白不提携”，“士让为大夫，大夫让为卿”，一派君子之风，于是内心羞愧，回国后都主动将所争之地做了闲田处理。现在更提高了威望。

此后第二年，周文王兵伐大戎，战败西戎诸夷。后来，因密须（在今甘肃灵台西南）侵犯阮（今甘肃泾川东南）、共（今甘肃泾川北）一带，周文王又出兵灭密须，使周的西北部得到巩固。周文王并没有满意这些成绩，他随之派兵戡黎、伐邶、灭崇，将周的都城由岐山周原东迁渭水平原，建立沔京（在今陕西长安县沔河西岸）。

常年的劳累使西伯昌的身体越来越差，将都城迁到沔后，昌卒于程（今陕西咸阳东北），葬在毕（今陕西咸阳东北）。西伯昌晚年，周的实力已非常强盛，所谓“三分天下有其二”，但他终身没有称王。其子武王伐商后，始追称他为文王。古书记

载文王被囚于羑里时，因困于忧思，“益《易》之八卦为六十四卦”。

周文王对自己洗脚及修脚后的舒适念念不忘，并由此在民众中大力推广沐浴，使周朝浴风大盛，开始出现了专门用来沐浴的器皿，这样，人们就能经常在家中沐浴，而且可以不受时间和季节的限制。最早的洗浴器具是取材方便、制作容易的木制盆、桶。用木桶木盆洗浴，在我国已经是十分久远的事情了，至少在三千多年前，它就是我们的远祖的家用浴器。

沐浴在商周兴起是有据可查的事情。近代出土的商周时期的甲骨文和金文中，就有“沐”、“浴”的记载。《说文解字》上说：“沐，濯发也，”字形如同一双手掬起水淋洗头；“浴，洒身也，”字形如人体置于器皿之中，



甲骨文

甲骨是古代中国最早用来记录文字的载体之一，在近代出土的商周时期的甲骨文中，已经有了“沐”和“浴”的记载。