

“轻松读史”系列

# 一次阅读知

姜正成◎主编



阅读华夏历史

纵览中华文明

见证风云变幻

传承不朽智慧

# 南北朝

当代世界出版社

“轻松读史”系列

# 一次阅读知南北朝

姜正成◎编著



当代世界出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

一次阅读知南北朝 / 姜正成 主编. —北京: 当代世界出版社, 2015.10  
(轻松读史系列)

ISBN 978-7-5090-1033-4

I. ①—… II. ①姜… III. ①中国历史—南北朝时代—通俗读物  
IV. ①K239.09

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第152767号

---

书 名: 一次阅读知南北朝  
出版发行: 当代世界出版社  
地 址: 北京市复兴路4号 (100860)  
网 址: <http://www.worldpress.org.cn>  
编务电话: (010) 83908456  
发行电话: (010) 83908409  
(010) 83908455  
(010) 83908377  
(010) 83908423 (邮购)  
(010) 83908410 (传真)  
经 销: 新华书店  
印 刷: 北京晨旭印刷厂  
开 本: 640毫米×960毫米 1/16  
印 张: 15.25  
字 数: 150千字  
版 次: 2015年10月第1版  
印 次: 2015年10月第1次印刷  
书 号: ISBN 978-7-5090-1033-4  
定 价: 36.00元

---

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。  
版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!



## 前言

纵观中国古代历史，大致是按照“盛世—衰世—乱世”这样的轨迹发展的。治乱循环不仅是中国历史发展的基本格局，也预示着乱世的发展变化。三国两晋南北朝是中国历史上第二次大乱世，而南北朝则已是处于这次乱世的后期。南北的局部统一使中国进入了真正意义上的南北分裂对峙时期。从公元420年刘裕废东晋恭帝建宋起至公元589年隋灭陈的170年间，中国的南方进入南朝时期，先后有宋、齐、梁、陈四个朝代更替；北方则由鲜卑族建立的魏国于公元439年统一中国的北方，进入北朝时期。经北魏、东魏、北齐、西魏、北周几个朝代后，北周灭北齐统一北方，杨坚代周立隋后于589年灭陈统一了全国。这期间，南北对峙，双方势力此消彼长，北伐和南征充斥其间，战乱不断。

俗话说乱世背后是一个治世，南北朝亦如此。南北的局部统一让世人看到了大一统的前兆，而民族间规模空前的大融合则是这时期最重要的特点。从十六国以来，侵入中原的北方少

数民族不断被汉族文明同化，尤其是北魏孝文帝改革更是大大加速了这个进程；从而使汉族补充了新鲜的血液，扩大了汉族的基础，形成了一个全新的汉民族。范文澜说过：“隋唐时期居住在黄河流域的汉民族，实际是十六国以来北方和西北方许多落后民族与汉族融合而成的汉族。”这段时期，士族门阀势力开始衰弱，寒门庶族开始兴起，并不断发展壮大。南朝开国皇帝皆出身寒门，因此政要实权也委于寒门地主。虽然还不时有士族凭优越地位打压寒门庶族情况的发生，但已掩饰不住他们内心的恐惧和虚弱。

在经济上，经过南朝时期的发展，南方长江流域的经济水平已接近黄河流域，为中国经济格局的发展作出了重大的贡献，也为唐宋经济重心南移奠定了坚实的基础；北方均田制的实施对经济的稳定发展起了重要作用，并延续到唐中期才废除。

在文化上，北朝文化总的来说是不及南朝的，但也有其特点。这一时期佛教开始兴盛，南北双方的统治者都大力提倡佛教，使佛教在中国快速发展起来。而佛教文化也与中国传统的儒家、道家文化既相互斗争又相互融合、吸收，逐渐形成了儒、释、道互涉互补的文化格局，确立了儒、释、道在我国传统文化中的核心地位，对我国社会、文化发展影响深远。文学艺术中，南朝在五言诗、骈文、书法绘画、文学批评以及数学、天文学上取得了巨大的成就；北朝佛教艺术得到了充分发展，敦煌千佛洞、云冈石窟、龙门石窟等著名佛教石窟更是我

国艺术宝库中的瑰宝，是劳动人民智慧和汗水的结晶。

总之，那个分裂、对峙、动荡的乱世令人叹息，而乱世透露出来的对生命的漠视更是让我们心痛。但我们应当看到，即使在那个混乱的年代，社会仍在发展，文明仍在进步，对后来高度发达的唐宋文明仍作出了特殊的贡献。因此，我们编写了这本《一次阅读知南北朝》，希望通过一些通俗生动的故事让人们去珍惜生命，珍惜和平盛世的可贵。望人们能够以史为鉴，寻求一条长治久安之道。



## 南 朝

第一章 刘宋：南朝最为强大的朝代·····	003
一、刘裕篡晋建帝业·····	004
二、元嘉之治·····	014
三、“前见子杀父，后见弟杀兄”·····	017
第二章 南齐：一个短命的王朝·····	025
一、萧道成篡宋建帝业·····	026
二、在内讧中急剧衰落的南齐·····	030
第三章 萧梁：“自我得之，自我失之”·····	037
一、萧衍篡齐建帝业·····	038

第四章 陈：“隔江犹唱后庭花” .....	045
一、陈霸先篡梁建帝业 .....	046
二、“玉树后庭花”——陈的灭亡 .....	050

## 北 朝

第一章 北魏：中国历史上第一个重要的少数民族朝代.....	061
一、北魏王朝的建立 .....	062
二、北魏王朝的巩固和发展 .....	077
三、北魏孝文帝的改革 .....	092
四、在社会矛盾激化中衰落的北魏王朝 .....	109
第二章 东魏、北齐：民族融合中的曲折.....	129
一、高欢起家与建立东魏 .....	130
二、北齐的建立和发展 .....	141
三、北齐的衰亡 .....	148
第三章 西魏、北周：改革中走向强盛.....	159
一、宇文泰建立西魏与改革 .....	160
二、北周武帝的改革 .....	171
三、隋代北周 .....	184



附录一 南北朝文学、史学和艺术的成就·····	197
一、文学成就·····	198
二、史学成就·····	207
三、佛教石窟艺术的成就·····	209
附录二 南北朝的科学技术成就·····	213
一、数学家祖冲之与圆周率·····	214
二、酈道元与《水经注》·····	216
三、贾思勰与《齐民要术》·····	218
附录三 南北朝历代皇帝年表·····	221
一、南朝·····	222
二、北朝·····	225
参考文献·····	230

南朝





# 第一章

## 刘宋：南朝最为强大的朝代



刘裕出身贫苦人家，发迹于行伍。时值东晋末期，民变此起彼伏，朝廷内部斗争也十分激烈。刘裕依靠北府兵的力量，不仅消灭了桓玄的力量，还率军南征北伐，其势力稳步壮大，并先后攻灭刘毅、司马休之等实力派，最终迫使晋恭帝将帝位禅让给他，建立宋朝。历史也进入到了南朝，而刘宋不仅成为南朝第一个朝代，且是南朝疆域最大、国力最强的朝代。





## 一、刘裕篡晋建帝业



刘裕本为北府兵的一员将领，依靠自己手中的军事力量，通过镇压孙恩、卢循起义，消灭了桓玄的力量，后又大举北伐，逐渐掌握了东晋的实权，并最终于公元420年废晋帝自立，建国号为宋，成为南朝第一人。

### 1. 镇压孙恩、卢循起义

刘裕，字德舆，小名寄奴，出身破落的低级士族，祖先是彭城（今江苏徐州）人，后来曾祖刘混随晋室南迁，客居京口（今江苏镇江）。刘裕祖上本为西汉楚元王刘交的后裔，虽然也有过在朝显宦者，但到其父刘翘这一代时，家道已明显衰落了。刘翘一生仅居郡功曹（郡守属吏）职位，刘裕因家贫不能读书，从小务农，兼做樵夫、渔夫、小贩，又喜欢赌博，还曾因欠赌债被人绑在马桩上整治过，生活过得很艰辛。但这种特殊的经历使他既

懂得民众的疾苦，又养成了敢于冒险的性格。长大后，刘裕加入了设在京口的军队——北府兵，开始了他的戎马生涯，最初为冠军将军孙无终的司马。而正是这支军队，后来成为刘裕争霸天下的最有力的工具。就是这样一个人，后来竟当上了开国皇帝，所以有人将此称为“寒人掌权”。

淝水之战后，东晋外部威胁暂时消除，孝武帝满足于偏安局面，摄政的会稽王司马道子专权，政刑谬乱，朝中党派林立，互相倾轧，朝政腐败，不断爆发流血斗争。浙东地区赋役苛重，新安太守（又为五斗米道教主）孙泰企图利用传道聚众反抗东晋朝廷，被司马道子诱杀。其侄孙恩逃入海岛翁州（今浙江舟山群岛），聚众百余人，伺机复仇。隆安三年（399）十月，孙恩乘朝廷强征“乐属”（晋廷征调浙东诸郡免奴为客者以充兵役），引起浙东社会骚乱之机，登陆攻克上虞（今属浙江绍兴），袭会稽（今浙江绍兴）。十一月，俘杀会稽内史王凝之，自称征东将军，一时会稽、吴郡、吴兴、义兴、临海、永嘉、东阳、新安等八郡（今江苏、浙江境）纷起响应。旬日之间，义军发展至数十万人。晋廷急命卫将军谢琰、辅国将军刘牢之率领北府兵前往镇压。时刘裕在刘牢之手下任参府军事，也随军参战。十二月，刘牢之至吴，义军缘道屯结。刘牢之命刘裕率数十人侦察义军的行动，正遇义军数千人。刘裕迎上去攻击，率领的人都战死了，而刘裕斩杀了几个头领，使农民军不敢妄动，被呼而逐之，刘裕乘机追赶，又杀伤了数人。刘牢之之子刘敬宣见刘裕久去不返，

怕被义军所困，便率兵寻找。却见刘裕一人驱逐数千名义军，众人叹息不已，刘敬宣遂率军出击，大破义军，斩获千余人，又乘胜追击。义军兵败，孙恩退回海岛。刘裕在其军事生涯的第一次作战中，便十分勇猛，以少胜多，取得了辉煌的胜利，也在军事史上写下了传奇的一笔。

隆安四年（400）五月，孙恩从浹口（今浙江镇海东南甬江河口）登陆，攻克余姚、上虞，进而进攻邢浦（今浙江绍兴东）、会稽，转攻临海，与晋军激战。卫将军谢琰被部下张猛杀死。谢琰的失败意味着东晋士族已无力控制局面。从此，北府兵权尽入刘牢之、刘裕等人的手中。十一月，晋宁朔将军高雅之大败，孙恩军追击至山阴。东晋朝廷大震，再命刘牢之统率北府兵、都督浙东五郡兵对义军反扑。孙恩为避其锋芒，再退入海岛。刘牢之屯上虞，派刘裕守句章城（今浙江宁波南鄞江南岸）。句章城小，士兵只有数百人。作战中，刘裕常身先士卒，冲锋陷阵。当时晋军军纪混乱，士卒暴掠，甚为百姓所苦。只有刘裕所率的部队号令明整，所到之处甚得百姓拥护。刘裕此时已受到刘牢之的赏识。

隆安五年（401）二月，孙恩第三次率义军自浹口登陆，攻句章，不克。刘牢之率晋军反击，孙恩退走入海。三月，孙恩攻海盐。刘裕追而拒之，在海盐旧治筑城。孙恩来攻，城内兵力甚弱，刘裕乃选敢死之士数百人，脱甲胄，执短兵，击鼓而出。义军一时没有戒备，又不知刘裕真实意图，士气被夺，皆弃甲而

逃，其将领姚盛被斩。刘裕虽屡破义军，但仍是寡不敌众。为此，刘裕于一天深夜令部下偃旗匿众，装出撤离的样子。翌日清晨，先让老弱病残者登城上镇守。义军不知刘裕底细，便向刘裕部下打听刘裕情况。部下故意回答说：“夜已走矣。”义军轻信其言，争相入城。刘裕趁其无备，率军奋战，义军大败。孙恩知城不可破，乃向沪渎（今黄浦江下游）进军。刘裕遂弃城而追。海盐令鲍陋遣其子鲍嗣之率吴兵一千人，请为前锋。翌日，义军万余人与鲍嗣之部交战，刘裕率伏兵尽出，举旗鸣鼓，虚张声势。义军以为四面皆有伏兵，遂退军。鲍嗣之乘势追赶，战死。刘裕且战且退，义军兵盛，刘裕部死伤将尽。至伏兵处，刘裕令部下脱取死人的衣服，以示闲暇。义军见刘裕忽然停止不前，怀疑仍有伏兵，不敢进攻。刘裕趁义军迟疑之际，大呼而战，气色甚猛。义军以为中计，引军而退，刘裕则率军徐徐而归。五月，孙恩攻克沪渎，杀守将吴国内史袁崧，斩四千人。六月，乘胜沿长江而上，袭取丹徒，拥众十余万人，楼船千余艘，军容极盛。时晋廷兵力空虚，内外戒严，急调兵遣将防卫京师。刘牢之自山阴引兵攻打义军，但未至而义军已过山阴，便令刘裕自海盐驰援京师。时刘裕部不满千人，倍道兼行，与义军一起进抵丹徒。刘裕部兵少且疲，而丹徒守军也没有斗志。孙恩指挥数万义军抢占镇江之蒜山，刘裕率领所部奔击，大破之，投崖赴水死者甚众。孙恩失利，退至船上，欲恃其兵众，整兵直攻建康（今江苏南京）。晋后将军司马元显率军拒战，屡被打败。义军因战船高





南北朝武士复原图

大，逆行慢，数日才进至白石垒（今江苏南京市西），贻误了战机，所以刘牢之等得以率军尾追而来。孙恩遂放弃攻建康，分兵袭取北岸之广陵（今江苏扬州西北），杀三千人。孙恩率主力北取郁洲（今江苏连云港市东云台山，当时隔江在海中），晋将高雅之被擒。八月，

刘裕为建武将军、下邳太守，率水军追孙恩至郁洲，两军激战，孙恩又失利，损伤惨重，被迫沿海南撤。十一月，刘裕追孙恩至沪渎、海盐，又破之，斩俘无数，孙恩只得第四次撤回海岛。东晋下令严密封锁沿海，加强守备。义军给养不继，发生饥馑和灾疫，死者大半，元气大伤。为摆脱困境并发展壮大，元兴元年（402）三月，孙恩再率义军登陆攻临海（今浙江临海东南章安镇），被临海太守辛景率军击溃，死伤惨重，孙恩恐被俘，投海自尽。

孙恩投海自尽后，其妹夫卢循率义军余部数千人仍然坚持战斗。桓玄攻进建康执掌东晋朝权后，为安抚浙东，以卢循为永嘉太守。卢表面受令，暗自扩展势力。五月，卢循入东阳（今