

全民阅读
中华文明史系列

姜越◎编著

魏晋风流

一本书读懂魏晋文明



政权频更迭，民族大融合；天下共逐鹿，魏晋南北朝。
走近历史的夹缝，重拾被遗忘的文明！

群言出版社
QUNYAN PRESS

全民阅读
中华文明史系列

魏晋风流

一本书读懂魏晋文明



姜越◎编著

群言出版社
QUNYAN PRESS

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

魏晋风流：一本书读魏晋文明 / 姜越编著. --
北京：群言出版社，2015.10
ISBN 978-7-80256-929-4

I. ①异… II. ①姜… III. ①文化史-中国-魏晋南北朝时代-通俗读物
IV. ①K235.03-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 226629 号

责任编辑：张天放

封面设计：侯泰设计工作室

出版发行：群言出版社

社 址：北京市东城区东厂胡同北巷 1 号（100006）

网 址：www.qypublish.com

自营网店：<http://qycbs.shop.kongfz.com>（孔夫子旧书网）

<http://www.qypublish.com>（群言出版社官网）

电子信箱：qunyancbs@126.com

联系电话：010-65267783 65263836

经 销：全国新华书店

法律顾问：北京市君泰律师事务所

印 刷：北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次：2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷

开 本：640mm × 960mm 1/16

印 张：15.5

字 数：240 千字

书 号：ISBN 978-7-80256-929-4

定 价：38.00 元



【版权所有，侵权必究】



前 言



魏晋南北朝（220—589年），又称三国两晋南北朝，是中国历史上的一段只有37年大一统，而余下朝代替换很快并有多国共存的时代。

魏晋南北朝是中国历史上政权更迭最频繁的时期。由于长期的封建割据和连绵不断的战争，使这一时期中国文化的发展受到特别严重的影响。其突出表现则是玄学的兴起、佛教的勃兴及波斯、希腊文化的输入。在从魏至隋的三百余年间，以及在三十余个大小王朝交替兴灭过程中，上述诸多新的文化因素互相影响，交相渗透的结果，使这一时期儒学的发展及孔子的形象和历史地位等问题也趋于复杂化。

两晋南北朝虽然战乱纷繁，但是无论在经济、民族融合、思想文化各方面都有发展进步。从经济来说，南方经济得到了很大的发展；从西晋末年年开始，北方大批人口南下，带去了数以百万计的劳动力和先进的农业生产技术，使江南荒地大量开发，南方经济得到长足进步。农业上兴修水利，精耕细作，扩大耕地面积，大量种植北方农作物；手工业方面冶炼、纺织、



制瓷、造纸、造船等发展很快；商业兴盛，城市繁荣。在这一背景之下，不仅使长江流域，而且闽江、珠江流域都得到了开发。

由此可见，魏晋南北朝时代既有动荡、战乱的一面，又有经济、文化、民族融合等方面的重大发展。这是一个承先启后、继往开来的时代。可以说，隋唐时代的繁荣昌盛，是这个时期为其打下了深厚的基础。

本书主要包括以下内容：民族大融合、哲学与政治思想的发展、交通文明、文学、书法以及魏晋南北朝时期科学技术。阅读本书你会发现，在解读魏晋文明方面，在内容上也有一些新见解，值得广大历史研究者参考阅读。



第一章 五胡汉化——影响深远的民族大融合

魏晋南北朝时期经历了长期的封建割据及连绵不断的战争，是中国历史上政权更迭最频繁的时期，但同时又是我国历史上民族融合规模最大的时期。经历了东汉以来少数民族的内迁，北魏孝文帝的改革，最终实现了中国历史上影响深远的民族大融合。

民族大融合的出现	002
孝文帝改革与民族融合	004
胡服汉化	006
胡姓汉化	010
音乐舞蹈艺术的融合	011
扩展阅读 西域音乐的传入	014

第二章 木牛流马——交通运输文明新开拓

魏晋南北朝时期，机械技术的发展促进了造车技术的改进和提高。车辆的传动机构已开始使用链式传动；记道车、指南车等还使用了齿轮传动；杠杆传动、拉杆传动使用得更加巧妙和纯熟……在此时期，交通更加繁荣通畅。

造车技术的发展	018
畜力运用的变化	022
车船制作的革新	025
东吴开通的运河	027
晋代开通的运河	029
扩展阅读 诸葛亮与木牛流马	031



第三章 繁荣兴衰——群雄逐鹿下的经济文明

魏晋南北朝时期民族大融合，北方多战乱，经济重心南移，带去先进的生产技术和劳作经验使得南方的经济萌芽并迅速发展，尤其是小农经济等方面都有些快速的发展。

两晋时期经济概况	036
南北朝时期经济概况	038
发达的南朝农业	039
繁荣的庄园经济	043
东晋南朝手工业文明	047
群雄割据下的对外贸易	049
三国两晋南北朝的赋税制度	052
扩展阅读 馒头等面食的由来	056

第四章 鼓角齐鸣——魏晋南北朝的军事文明

魏晋南北朝是中国历史上政权更迭最频繁的时期。由于长期的封建割据和连绵不断的战争，使这一时期军事文明的发展受到特别严重的影响。主要表现在：军事繁兴，军制复杂多变，新军制突出等多方面。

魏晋时期的兵户制度	060
南朝武装力量的构成	064
南朝的兵种与编制	067
北朝的武装力量构成	070
北朝兵种与编制	075
重装骑兵的兴起	077
车阵的再兴	080





魏晋南北朝的军事服饰	084
扩展阅读 周武帝对府兵的改革	087

第五章 山水庭院——魏晋南北朝园林文明

魏晋南北朝时期，是中国古代园林史上的一个重要转折时期。文人雅士厌烦无休止的战争，他们崇尚玄谈玩世，寄情山水，多以风雅自居。豪富们纷纷建造私家园林，把自然式风景山水浓缩于自己的私家园林中。自然山水园的出现，为后来唐、宋、明、清时期的园林艺术打下了深厚的基础。

山水园林大量涌现	090
优美的士人山水园	092
皇家园林的雅化	095
托情道味的寺观园林	099
西晋石崇金谷园与东林寺	102
会稽兰亭	104
扩展阅读 张伦宅园	106

第六章 哲学奥妙——魏晋时代的玄学文明

魏晋玄学是中国文化发展史上的一个重要阶段。它改变了汉代的儒学与道家思想，同时它还对魏晋南北朝时代的文学艺术，乃至文人学士们的生活习俗等，都产生了极其深远的影响。

哲学史上新历程——玄学产生	110
玄学与佛学	113
名教与自然之辩	114
“以无为本”的玄学之道	116
王弼与其玄学之道	118



阮籍的玄学主张	120
扩展阅读 鲍敬言的《无君论》	123

第七章 骈文诗赋——魏晋南北朝的文学

魏晋南北朝是一个充满争夺的时代，政权更易频繁，多种政权并存，汉族与少数民族政权对峙并互相融合。纵观魏晋南北朝四百年的历史，与两汉的大一统局面迥然不同。剧烈的社会动荡，长期的南北对峙，士族制度的确立，少数民族入主中原，以及由此而产生的极为复杂的民族矛盾、阶级矛盾和统治集团内部的矛盾，无疑会对这一时期的文学发展产生直接的影响。

魏晋南北朝骈文鼎盛	128
南北朝小说的发展	131
南北朝的民歌	134
曹植的诗文	137
世情小说鼻祖：《世说新语》	139
“建安风骨”的继承者：左思	142
恬淡的田园诗人——陶渊明	145
陈寿撰成《三国志》	148
扩展阅读 建安七子	149

第八章 百戏杂技——民族交融中的技术创新

在魏晋南北朝三百多年里，除西晋初期有过短暂的统一外，其余时期都是处于分裂和战乱之中。在这样的背景之下，民间表演艺术遭到了一定程度的破坏，前一时期已经出现的戏剧雏形向戏曲转化的进程也是极为缓慢。

魏晋南北朝杂艺	152
三曹与杂技	155



幻术技艺形成	158
庙会与狮子舞	160
鼎技与燕戏	162
橦技与高绾	164
手技耍弄	166
扩展阅读 凤凰衔书	167

第九章 笔酣墨饱——魏晋南北朝书画文明

魏晋南北朝时期，是中国书画各类书体成熟的阶段。楷书、行书、草书体盛行，众多的书画家风格各异，取得了空前的艺术成就。

中国书法成为独立艺术	170
毛笔制作对书法的影响	171
书法字体革新的代表：钟繇	175
天下第一行书：《兰亭序》	177
风格迥异的“北碑”	180
中国画论兴起	183
顾恺之与其艺术成就	185
点睛之笔动寰宇：张僧繇	187
绘画宗师：展子虔	190
扩展阅读 纸写书的普及	192

第十章 如梦如幻——魏晋南北朝的乐舞

魏晋南北朝时期，我国音乐舞蹈酝酿着巨大的变革。少数民族、外国音乐与佛教等宗教音乐在中原地区广泛流行。以相和歌为代表的汉族音乐与南方民歌“吴声”“西曲”相结合，形成了“清商乐”，这使得南北音乐得到进



一步的交融。

佛教音乐的兴起	196
琴学的传教	199
《清商乐》的发展与演变	201
乐律理论的推动者	206
三部影响较大的古琴曲	208
扩展阅读 《玉树后庭花》是何舞	211

第十一章 日新月异——历史夹缝中的科技文明

魏晋南北朝时期，科学技术有了显著进步。这一时期的科学技术，继承了前代的成就，在数学、农学、地理学、天文历法、机械制造、冶炼技术、医学等许多方面又多有创新。

农学经典《齐民要术》	214
炼钢新技术与新成就	216
裴秀的制图六体	218
圆周率研究的进步	222
医学文明新星——脉学与针灸	224
药物学的丰富与中药炮制	229
魏华存撰《黄庭内景经》	231
扩展阅读 祖暅与“祖暅原理”	234

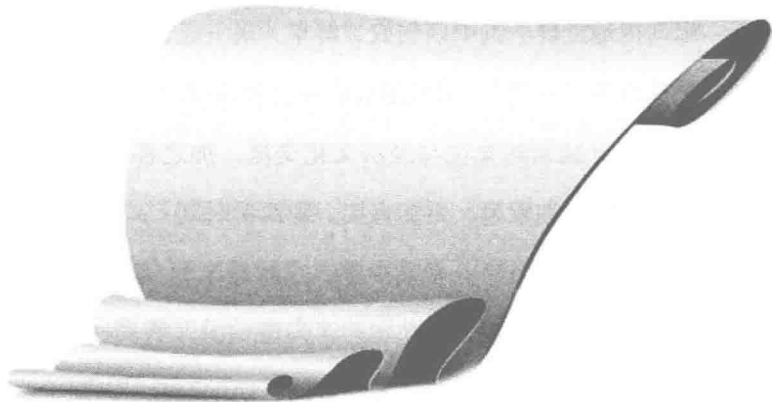
第一章



五胡汉化

——影响深远的民族大融合

魏晋南北朝时期经历了长期的封建割据及连绵不断的战争，是中国历史上政权更迭最频繁的时期，但同时又是我国历史上民族融合规模最大的时期。经历了东汉以来少数民族的内迁，北魏孝文帝的改革，最终实现了中国历史上影响深远的民族大融合。





民族大融合的出现

魏晋南北朝时期，是我国境内各民族大迁徙、大融合的时代。鲜卑、匈奴、羯、氐、羌等少数民族不断内迁，民族融合使中原地区的汉族增添了新鲜血液。民族是指由共同通用语言、共同生活区域、共同经济生活、共同文化心理联系起来的群体。经过四百多年，原来的民族布局在人口迁徙中完全被打破，相互间不再有地域隔绝；一些游牧民族也过着定居农耕生活，形成了共同的经济生活；汉语言文字作为“正音”被确定下来；中原先进文化成为大家接受的文化，而它又吸纳少数民族文化的优秀内容有了新的发展。到北朝末年，原有的民族差异逐渐消失，实现了民族大融合。

1. “五胡”的内迁

东汉末年，由于汉王朝的军事征服以及他们为弥补中原兵力和劳力不足而对各少数民族的招诱使中国西北部和北部周边的各少数民族开始不断地向内地迁徙。其中以匈奴、鲜卑、羯、氐、羌族为主，中国古代把这几个民族称为“五胡”。他们越过农牧分界线同汉族杂居。这些民族本来就与内地汉族有频繁的交往与经济文化交流，加之各族的杂居，使其与汉族的交往、交流更加频繁，更加直接。到西晋时期，“西北诸郡，皆为戎居”“关中之人，百余万口，率其少多，戎狄居半”。他们成为我国北部、西北部地区不可忽视的一支力量。

魏晋时期，汉族统治者、官僚、地主奴役与剥削这些少数民族，强迫他





们当兵；西晋八王之乱中，诸王也都利用少数民族参加内战。一些少数民族的人还被掠卖，充当官僚、地主的佃客、奴婢。这样，许多少数民族人口因动乱、饥荒而成为生活无着的流民，这些少数民族与汉族贫苦农民一样，生活上陷入十分悲惨的境地。西晋末年政治黑暗，统治者的自相残杀，对人民进行残酷的剥削与压迫，中原人口或死于战乱饥荒，或大批南迁，因而加快了少数民族的内迁步伐。

2. “十六国”的民族融合趋势

由于西晋的黑暗统治及对各民族的剥削压迫，少数民族进行了反晋斗争中，西晋王朝轰然倒塌。西晋灭亡以后，进入中原的北方、西北各族对黄河流域的广大地区虎视眈眈。各少数民族，及一部分汉族，先后在此建立了十多个政权，历史上称为“十六国”。这个时期，自刘渊起兵反晋建立政权，至北魏统一北方地区的一百多年里，黄河流域纷纷扰扰，战祸不休，终无宁日。其间，氏族的前秦曾一度统一北方，前秦与东晋大战于淝水。淝水之战后，前秦瓦解，北方仍处于各族政权林立、相互混战的状态。十六国的纷扰战乱，使黄河流域的农业生产和中原文化遭到极为严重的破坏，给各族人民带来无穷的灾难。而且，由于相互征战、百姓流亡，一些少数民族的界限逐渐被打破，各少数民族人民之间、少数民族与汉族之间接触更密切，各民族间的差异逐渐缩小。在混战中，一些弱小民族势力被削弱，有的统治者为了巩固自己的统治，任用汉族知识分子。民族关系由交往、交流朝着民族融合的方向发展。

3. 北方民族融合

鲜卑、匈奴、羯、氐、羌等族与汉族融合的过程，是一个相互学习的过程。游牧民族南下入居汉族农耕文明区，逐渐改革了原有的生产方式与生活习惯，同时也把他们的优秀文化与物质文明带到了中原，后来，这也成了汉族文化、生产中的重要组成部分。



内迁少数民族学习汉族文化，实质上是促进了他们的封建化。十六国与北朝的一些少数民族政权的统治者，崇尚儒学，任用汉人中的“先贤世胄”制订礼仪与政治、法律制度，均田令使北魏统治下的各族人民成为被束缚在土地上的农民。

由于北方民族融合加速发展，也由于大批中原农民、士人在动乱中南渡，南北之间的差异逐渐消失。魏晋南北朝的民族大融合，为隋唐大一统和经济文化的高度发展奠定了基础，在中国民族史上占有重要地位。

4. 南方与西南地区的民族融合

三国时期，诸葛亮治蜀，对西南地区各少数民族采取“抚”的政策，即“南抚夷越”，改善同他们的关系，积极发展当地经济，加速了西南少数民族的封建化，出现“纲纪粗定，夷汉粗安”的局面。

三国时期，吴国境内还散居着一些越族人，他们在南方山区过着农耕生活，孙吴征服、招降和笼络越族，他们和汉族人共同开发南方。由于长期民族融合，他们与汉族在生产和生活方式上已很少有差别。

魏晋南北朝时期，大批中原人口南迁，尤其是今天江浙地区接纳南渡移民最多，四川、湖北等地也有很多中原人口南下定居，这在客观上促进了民族的融合。



孝文帝改革与民族融合

北魏统一了北方，但北魏政权也面临着许多问题：吏治混乱，财政困难，北部边境受到游牧民族的武力威胁。因此要巩固自己的统治就必须进





行改革。殊不知，这次改革竟为推进民族融合起了重大的作用。

孝文帝实行了大刀阔斧的改革，采取了许多利于北魏发展的措施。其中以迁都洛阳与移风易俗对促进民族融合的作用最为显著。

迁都洛阳使原为游牧民族，文化水平较低，社会发展相对落后的鲜卑族进入以农耕文明为特点的、封建水平较高的中原地区，接受与学习汉族先进的文化。进而促进了以鲜卑族为中心的北方内迁各少数民族的封建化，促进了民族融合。

移风易俗包括：易服装，即鲜卑族一律改穿汉服；讲汉语，孝文帝宣布以汉语为“正音”，称鲜卑语为“北语”，要求朝臣“今欲断诸北语，一从正音”；改汉姓，孝文帝下诏将鲜卑人原有的姓氏改为汉姓；通婚姻，孝文帝提倡鲜卑人与汉人通婚；改籍贯，凡是已经迁到洛阳的鲜卑人一律以洛阳为原籍。通过这一系列的措施消除了民族间的语言障碍和隔阂，使鲜卑人进一步学习和采纳汉族典章制度和生活方式，促进了鲜卑人对汉族文化的认同，同时争取到了汉族地主的支持，不仅在社会生活上实现了与汉民族的融合，更有力地推动了政权向汉族王朝统治模式的转化。

孝文帝的改革促进了鲜卑族及其他北方民族与汉民族的融合，为今后的民族融合奠定了基础，为后来的统一提供了条件。

知识链接

孝文帝拓跋宏

魏孝文帝拓跋宏是献文帝拓跋弘的长子，北魏王朝的第六位皇帝，原名拓跋宏，后改为元宏。即位时仅5岁，公元490年亲政。亲政后，进一步推行改革：公元495年，孝文帝从平城迁都洛阳；后又改鲜卑姓氏为汉姓，借以改变鲜卑风俗、语言、服饰。此外，鼓励鲜卑和汉族通婚；评定士族门



第，加强鲜卑贵族和汉人士族的联合统治；参照南朝典章制度，制定官制朝仪。孝文帝的改革，对各族人民的融合和各族的发展，起了积极作用。



胡服汉化

魏晋南北朝时期是民族大融合时期。北方少数民族和汉族互相杂居，在服饰文化方面也互相吸收、影响。其汉胡服饰文化的变化大致是：统治阶级的封建服饰上基本遵循秦汉旧制。一些少数民族首领进入中原后，也往往醉心于汉族高冠博带式的服装，如北魏孝文帝就班赐百官冠服，更换胡服。在劳动人民方面，由于汉族高冠博带式的传统章服不如胡服便于劳动，所以上身紧身短小、下身穿连裆裤的胡服在汉族劳动人民中推广开来，最后连汉族上层人士也穿起了这类服装。这就使汉族传统的“上衣下裳”制逐渐向“上衣下袂（裤子）”制转变。

魏晋以后汉人常用的服装有襦、袄、衫、袍、单衣、襦、半袖、假钟、裘、裙（裳）、裤等。襦是短外衣，多絮以绵，未絮绵则为单襦，通常用布制，为一般百姓所穿，上层人士则多用丝织品制作。袄与襦形制相近，是紧身小皮袄，袖较窄小，男女都穿用。衫是敞口的，各阶层皆通用。袍不仅作为朝服，也被一般百姓所穿用。有里子，内絮丝绵。制袍材料有绢、布、锦等。北朝后期改造成圆领、小袖。单衣只有一层衣料，没有里子。官吏、百姓平时多穿用。襦与单衣相似，只是其袖子是直着下来，不像单衣那样肘部有一个弧形的悬垂。半袖是穿在外面的短袖服装，是家居便服，见外客