



从草原到中原

拓跋百年

李凭 著

平城

魏

洛阳

/ 经过百年的曲折历程，
/ 魏朝终于成为正统的封建王朝，
/ 它不但被中原土族由衷承认，
/ 而且也为南方土族所向往。



从草原到中原

拓跋百年

李凭 著

图书在版编目(CIP)数据

从草原到中原：拓跋百年 / 李凭著. —杭州：浙江文艺出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5339-4623-4

I. ①从… II. ①李… III. ①拓跋鲜卑—民族历史—研究—中国 IV. ①K289

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 230520 号

责任编辑 徐 莺
特约编辑 李 焯
封面设计 柏拉图创意机构
责任校对 唐 娇
责任印制 朱毅平

从草原到中原：拓跋百年

李 凭 著

出版 浙江文艺出版社
地址 杭州市体育场路 347 号
邮编 310006
网址 www.zjwycbs.cn
经销 浙江省新华书店集团有限公司
制版 浙江新华图文制作有限公司
印刷 杭州杭新印务有限公司
开本 710 毫米×1000 毫米 1/16
字数 320 千字
印张 22.25
插页 2
版次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5339-4623-4
定价 39.80 元

版权所有 违者必究

(如有印、装质量问题,请寄承印单位调换)

前言

本书叙述的是公元 398 年游牧民族鲜卑拓跋部在今山西省大同市所建北魏平城政权的发展历程。

以道武帝为首的一批在中原流亡过的拓跋贵族,由于感受过中原封建制度和文化的影 响,积极地推行离散诸部措施,以剥夺部落酋帅的特权,促使拓跋部落联盟迅速解体,建立起新型的平城政权。随后,道武帝推行了一系列仿效中原传统制度的政治、经济措施,特别是建立皇权和官僚系统,以取代部落联盟首领的推举制度,从而将拓跋部推进封建体制的门槛。不过,拓跋部落的遗制仍然顽固地影响着平城政权,在皇位继承中兄终弟及遗制的干扰就是突出的反映,而且由此引发了道武帝末年的动乱。

平息动乱以后即位的明元帝,采纳汉族士人崔浩的建议,以太子监国制消除兄终弟及制的影响,确立了父子相承的皇位继承制,使其长子太武帝顺利地继承皇位。太武帝即位后继续实行太子监国制,但结果却使太子集团膨胀为与皇权对抗的势力,在正平年间酿成政治事变。事变的结果,皇权与太子势力两败俱伤,母后势力乘机抬头。

由于建立平城政权之前拓跋部尚处于脱离母系氏族社会不久的父系家长制时代,母权制在拓跋部的社会中具有深刻的影响,道武帝为了预防母后干预政治,建立起矫枉过正的子贵母死制度。然而,子贵母死却派生出来保母抚养太子的惯例,进而发展成为保母干预政治的现象。太武帝保母窦氏、文成帝乳母常氏都曾干预朝政。乳母常氏的干政最终导致文明太后的临朝听政,出现了与道武帝建立子贵母死制度的初衷恰恰相反的结果。

文明太后临朝听政是母后权力的特大伸张。不过,它的产生虽然与

母权制遗俗相关,却并不意味历史的倒退。此时的拓跋社会脱离部落联盟而在封建轨道上运行已近八十年,所以当文明太后凌驾于皇权之上时,她自己就成了封建专制集权的统治者,而非母系氏族时代部落联盟的代表人物。而且,文明太后推行的太和改制运动使得平城政权基本完成封建化过程,并为其全面汉化奠定了基础。但是,在父子相承已经成为传统制度的封建社会里,虽然文明太后可以使她的政治权力膨胀到超越帝王的地步,却无法将这种母后至高的权力像皇权那样自然地传承下去。公元490年文明太后去世,意味太后临朝听政时期结束,标志拓跋皇权重新伸张。但北魏平城时代还延续了四年,直到公元494年,孝文帝为开拓新的政治局面,将国都迁到洛阳,才结束了平城时代。

北魏政权的演变利用了平城这个政治舞台,平城则借助于北魏政权演变的契机获得跃进式的发展。处于那个时代最突出地位的平城,从介于农耕区与草原区的边陲军镇,一变而成为新兴王朝的京师。当长安和洛阳两大文明古都屡遭战马铁蹄践踏而成为废墟之后,平城迅速聚集百万人口,成为北方的政治、经济与文化中心和交通枢纽。在此基础上,平城政权在中原推行宗主督护制以羁縻汉族地主豪强,创造了内和外辑的安定局面。

从东北的大兴安岭到西南的巴蜀,从西北的贝加尔湖到东南的江淮,各族政权络绎不绝地朝贡拓跋王朝,各族人民纷至沓来地会合平城京畿。传统的农耕文明渗透入强劲的游牧文明之新鲜活力,掀起了汹涌澎湃的民族融合和文化交流运动,丰富了中华民族的物质生活与精神生活。中华文明随着安定统一局面的逐步形成而得到整体的升华。北魏在平城经营的一个世纪,是拓跋历史上最辉煌的阶段,也是中国历史上辉煌的时代之一。

目 录

序	章	举座翻覆万寿欢唱	黄头鲜卑兵临洛阳	001
第 一 章		翩彼飞鸢集于泮林	食我桑椹怀我好音	012
第 二 章		东征龙城冯氏遭灾	西伐姑臧李顺自裁	022
第 三 章		盛乐草原英雄辈出	嘎仙石室拓跋祭祖	031
第 四 章		务从实录崔浩灭族	师老兵疲宋军败辱	042
第 五 章		永昌王蒙县掳李氏	中常侍平城逼太子	053
第 六 章		萧墙祸起皇孙继统	白楼相会女奴获宠	065
第 七 章		常乳娘终寝磨笄山	冯太后奋身素装燃	075
第 八 章		五王襄赞权臣问斩	宏为皇储子贵母死	086
第 九 章		孤立无援禅位太子	代亲之感内切于心	096
第 十 章		受启蒙孝文整吏治	察州郡贪官难休止	104
第 十 一 章		宽刑罚罢门房之诛	崇宗教造七级浮屠	115
第 十 二 章		太上皇西征逞英豪	孝文帝东归受教导	125
第 十 三 章		谋政变鸩毒太上皇	用亲信朝廷大封赏	137
第 十 四 章		饥寒交迫囚禁侧室	改元太和追求文治	148
第 十 五 章		斗猛虎王睿承欢爱	逞淫威冯氏除异己	158
第 十 六 章		附骥尾高允写酒训	悯飞禽孝文念双亲	168
第 十 七 章		宋齐禅代永明盛世	南北通和金如瓦砾	177
第 十 八 章		男儿作健伴不须多	鹞子经天群雀向波	187
第 十 九 章		莎泉道众匪徒就擒	班倖禄假国舅绝命	198
第 二 十 章		恤贫微均给天下田	抑豪强推行三长制	208

第二十一章	太皇太后魂系方山	孝文皇帝欲哭无泪	217
第二十二章	蒋少游绰号小鲁班	范宁儿围棋胜一品	227
第二十三章	崇尚儒学兴礼作乐	修订律令士族参政	236
第二十四章	策马扬鞭南伐萧齐	假戏真做北魏迁都	246
第二十五章	行改革禁断鲜卑语	依汉制颁布职员令	256
第二十六章	奶酪茗茶各自称佳	百年拓跋融于中华	267
第二十七章	高昭仪命丧南下路	太子恂废囚无鼻城	277
第二十八章	春往秋来戏称雁臣	勘察地理永固山河	289
第二十九章	将计就计南师失利	围魏救赵北军受挫	299
第三十章	大冯皇后骚乱宫廷	魏孝文帝病逝军旅	309
尾 章	金床玉几终不能眠	洛水湛湛其岸弥长	320
附 录	拓跋王朝发展轨迹		328
附 表 一	北魏建国前拓跋氏诸王世系表		338
附 表 二	北魏皇帝世系表		339
附 表 三	北魏皇帝一览表		340
附 表 四	拓跋氏诸帝年号表		341
附 表 五	拓跋氏首领联姻简图		342
再 版 后 记			343
第 三 版 后 记			346

序章 举座翻覆万寿欢唱 黄头鲜卑兵临洛阳

王济启奏晋武帝，他的办法是从不告诉别人的，不过对皇上可不能保密。他趴在晋武帝的耳边说：“我家的乳猪与众不同，乃是名副其实的乳猪，那是用人奶喂养后又用人奶蒸出来的。”

惟汉廿二世，所任诚不良。
沐猴而冠带，知小而谋强。
犹豫不敢断，因狩执君王。
白虹为贯日，己亦先受殃。
贼臣执国柄，杀主灭宇京。
荡覆帝基业，宗庙以燔丧。
播越西迁移，号泣而且行。
瞻彼洛城郭，微子为哀伤。

这首乐府乃曹操所写，曲名《薤露》。《薤露》原为出殡时挽柩人唱的挽歌。人生数十年，转眼即逝，犹如薤叶上的露水，一瞬之间就泯灭了，真是太短促啊！那王朝的兴衰看似漫长，其实也如白驹过隙一般迅速。

公元前二世纪，刘邦斩白蛇起义，南征北战，创立汉朝帝业。文景之治，光武中兴，建起辉煌文明。延至汉灵帝，凡二十二世，形成以长安—洛阳为轴心的繁荣帝国。可是，汉末皇帝愚昧，委任奸佞，正所谓沐猴而冠带。随后，外戚当政，太监专权。于是，董卓进占长安，西京夷为灰烬；袁术攻破洛阳，东都焚为废墟。政局动乱，战争连绵；流民四散，败军奔窜；中州沃野，荡涤一空。曹操亲历其境，故写《薤露》之曲，感叹汉朝衰亡的惨状。

汉室倾颓，曹操乘势而起，与刘备、孙权三分天下。曹操求贤若渴，唯才是举，不以出身论人，专将有才之士招致门下。曹操去世，长子曹丕逼令汉献帝禅位，在洛阳建立魏国。曹丕重用世家大族陈群，担任吏部尚书，主管人事工作。陈群制定九品中正之法，用以选拔官吏。

九品中正法规定，在各州设立大中正，各郡设立中正，也称小中正，定期察访本州、本郡士子德行、家世，将他们划分为上上、上中、上下、中上、中中、中下、下上、下中、下下九个品级，然后上报朝廷，供吏部铨选官员之用。中正九品是吏部选官和确定官秩的依据，但与官秩九品并不对应，比如县令最高官秩六品，往往从中正三品、四品中选拔。当然，中正上品均能出任高官，中正下品只配去做低官乃至流外之吏。

陈群的办法看似公道，起初也确实从地方上选拔了一些人才。可是吏部不可能对每个中正推举的人选一一审核精细，时间经久，便渐渐疏忽了铨选职责。于是，吏部选官之权架空，官员选拔、升迁大多变相地凭由中正意志。到后来，不仅选官，甚至官员品级升降也受中正制约。如果中正的行事都很公允，倒也无妨。可是中正皆由朝廷官员按籍贯兼任，他们的家族大多是本州、本郡世家大族，而世家大族之间又常常姻亲相联，朋党勾结。所以，九品中正法公布不久，各地世家大族就已把持官吏选拔之权。世家大族控制选官，自然排斥寒门庶族，重用高门子弟，即便无才无德也不在乎。祖宗地位和现世门第成了决定士子品位的主导依据，于是公门有公，卿门有卿，世代相承，门阀制度形成。

九品中正法破坏了曹操唯才是举的方针，助长了世家大族势力的发展。泰始元年(265)，河内温县(今河南温县)高门出身的司马炎取代曹魏，建立晋朝，是为晋武帝。其时仍以洛阳为都，史称西晋。

晋武帝发兵二十余万，六路伐吴，统一了中国。接着，西晋努力发展生产，尽量鼓励生育。于是，太康年间(280—290)牛马漫野，余粮栖亩，社会安宁，号称大治。不过，从丰年首先得利者，不是百姓，而是世家大族。

世家大族不但可以世代当官，而且可以按照官品大小占得相应田地，免除相当赋役。他们倘若触犯刑律，可以按照议亲、议故、议贤、议能、议功、议贵、议勋、议宾等八议，也就是特殊的出身与地位，获得减刑或免刑

的特权，甚至还能用钱财去赎罪。既然如此，世家大族就可以大胆地兼并土地，毫无顾忌地欺压平民，掠夺钱财。太康盛世积累下来的财富，成了世家大族任意挥霍的资本。

世家大族中最荒淫无耻的，自然是他们的总头子晋武帝。晋武帝无意政事而专事享乐，无视百僚而专爱嫔妃。曹魏的建筑已经十分豪华，但是晋武帝并不满意。他命令有司调集异国进贡的材料，动用数以万计的工匠改造和扩建宫苑。装修完活人住的地方，又修建死人睡的陵墓，营造供祭先人的陵庙。那陵庙之中最耀眼的，是十二根大铜柱。柱面镀上一层真金，雕镂着繁复的花纹，装饰着闪光的明珠。

晋武帝一辈子好色，一心要占尽天下美女，于是诏令在全国各地选美。地方官将美女们涂脂抹粉，打扮得花枝招展，送到晋武帝面前，任由他过目挑拣。貌美的留下，看不中的才准回家婚嫁。老百姓都急了，纷纷将闺女藏起来。不过，要让官府知道，这可是杀头之罪。

东吴灭亡，晋武帝又如数接收了吴宫之中的江南美女。命人一一清点，竟有五千多名，连同西晋宫中原有者，破了万美大关。晋武帝乐了。当然，也并非只进不出，西晋宫廷也曾放出一些年老病弱的宫女，以示皇恩浩荡。可是最多的一次也只放了二百七十名宫女，因为怕再多放一人就会损坏皇家万美的纪录。

皇帝奢侈腐败，大臣纷纷效尤。驸马王济摆就一场宴席，敬请晋武帝光临。那排场可真不小：一百多名身着绫裙罗衫的年轻女子，捧着琉璃烧制的杯盘，穿梭着端上燕窝、鱼翅、蒸王八、烩鸭舌和生猛海鲜。灯红酒绿之间，一队队美女翩翩起舞。玲珑的酒杯、华丽的餐盘，在她们的头顶、胸脯、指间、膝头、足上旋转不停，这就是当年盛行的杯盘舞。随着目不暇接的舞步，音乐声悠然而起，众美女柔声地吟唱着悦耳的歌曲。那歌词是：

晋世宁，四海平，普天安乐永大宁。
四海安，天下欢，乐治兴隆舞杯盘。
舞杯盘，何翩翩，举座翻覆寿万年。
天与日，终与一，左回右转不相失。

这首词曲取名《晋世宁》，乃是歌颂晋朝天下太平而繁荣昌盛之意。晋武帝看着、听着、笑着，醉了。

迷蒙之际，两名美女抬上一口大大的琉璃汤盆。睁眼看去，那里面是一只粉里透白、白里映红的鲜蒸乳猪。接着跟上一名美女，跪在晋武帝面前，用刀对着乳猪轻轻一划，就手挑起一块呈上。晋武帝将肉送到嘴里，只觉皮薄、肉嫩、骨酥，入口即化，化后齿颊留香，味道真是好极了。晋武帝用过多少佳肴，却从来没有尝过这么好吃的乳猪，定要王济将制作的诀窍当场公布。王济启奏晋武帝，他的办法是从不告诉别人的，不过对皇上可不能保密。他趴在晋武帝的耳边说：“我家的乳猪与众不同，乃是名副其实的乳猪，那是用人奶喂养后又用人奶蒸出来的。”

皇家与贵戚不但饮食极尽奢豪，而且如厕也排场非凡。琅邪（今山东临沂）王氏是高门世族，所以其家公子王敦能与晋武帝女儿联姻。新驸马进入公主寝宫，居然在厕所里出了洋相。他看见便池旁边搁了一盆红枣，香喷喷的，就一边出恭一边吃枣。出恭完结，枣也吃光。王敦哪里知道，那枣是塞在鼻子里防臭用的。走出厕所，便有宫女端上一碗澡豆，那是由豆粉和香料掺和成的颗粒。王敦以为也是供人食用的，抓起一把放入嘴里大嚼起来。其实那是用来洗手的，据说用澡豆洗手可以使皮肤细腻而有光泽。众宫女看见他这般“土帽儿”，笑得眼泪都流出来了。

大概卫生间最能体现“文明典雅”，侍中石崇家的厕所更有档次。散骑常侍刘寔在石崇家做客，席间需要方便。他被引领到一所很大的房间。只见内设一张大床，床上铺垫着织锦缎面的被褥，床边挂着刺绣的帐帷，床前侍立着美女，美女手中捧着香囊。刘寔吓了一跳，转身逃将出来，跑到石崇跟前连连道歉，说道：“实在对不起，我不是有意闯入你内室的。”石崇笑了，连忙告诉他，那房间一点不假就是厕所，放心大胆地解手就是了。刘寔将信将疑，宁肯憋着也不去了。他哪里知道，石家厕所里向来站着十多名伺候客人的丫鬟，她们个个美貌出众，身穿鲜艳衣裳，手捧沉香汁、甲煎粉等名贵香料，恭候着客人的到来。每位去方便的客人，一进厕所就得把旧衣脱光，解完手后换上准备好的合身新衣，由丫鬟们服侍着洗过手再出来。这样讲究的厕所真是空前绝后了。

皇帝的生活糜烂透顶，大臣的作为腐败之极，这样的政权能够维持多长时间呢？太熙元年（290），晋武帝去世，晋惠帝即位。晋惠帝天生就是白痴，控制不了局面。于是，第二年司马家的八位王族乘机作乱，他们在洛阳和长安之间相互攻击，杀得天昏地暗。八王之乱历时十六年之久，几十万生灵涂炭，洛阳、长安化为废墟。中原大地还没喘息过来，为时六年的永嘉（307—312）之乱又爆发了。这次大乱不止是司马氏王族之间的争斗，而且有西晋王朝周边的游牧民族逐鹿中原了。

进入中原的游牧民族主要有五支：世居草原的南匈奴族，沿山西高原南下；世居太行山以西的羯族，顺太行山坡冲出；世居甘肃的氏族，由汉中盆地东犯；世居青海的羌族，从陇西攻入中原；分布于东北、正北和西北辽阔草原上成分复杂的鲜卑族，从三个方向内迁。在蜂拥而入的游牧民族骑兵的冲击之下，西晋王朝的大厦如摧枯拉朽一般倾倒，皇族、权贵和军队纷纷逃离京城，向周边地区溃散。

随后中华大地被割裂开来，先后出现巴赛李氏成汉、匈奴刘氏汉（后来改称为赵）、羯族石氏后赵、汉人张氏前凉、氏族吕氏后凉、汉人李氏西凉、汉人段氏北凉（后为匈奴沮渠氏河西国）、鲜卑秃发氏南凉、鲜卑慕容氏前燕、慕容氏后燕、慕容氏南燕、汉人冯氏北燕、氏族苻氏前秦、羌族姚氏后秦、鲜卑乞伏氏西秦、匈奴赫连氏夏等十六国，加上慕容氏西燕、汉人冉氏魏国、丁零翟氏魏国、徒何段国、鲜卑宇文国、氏族杨氏仇池国、汉人谯氏蜀国以及鲜卑拓跋氏代国，计有二十四个大小政权。不过，史家习惯称这个阶段为十六国时期。

读者诸君，请莫误会，正式列在十六国中的政权固然重要，没有列在十六国中的政权并非次要。比如未曾入列的代国，其实是活跃在黄河河套一带的游牧部落联盟，联盟的核心是拓跋部落。拓跋部落被中原视为鲜卑族的一支，故名为鲜卑族拓跋部，或称作拓跋鲜卑。代国地处偏僻，却决不可忽略，它是最终收拾十六国残局的拓跋魏朝的前身。

永嘉之乱，百姓遭殃，汉族权贵也难幸免。永嘉五年（311），羯族首领石勒率领骑队在陈郡苦县的宁平城（今河南郸城东北）包围了晋军的主力。晋军浩浩荡荡共有十万人马，由身居太尉、尚书令的王衍率领，众多

皇亲国戚、权臣僚佐以及显赫一时的世家大族随从。然而，十万之众的晋军与羯族骑队猝遇，竟如绵羊落入狼群。羯族骑队将晋军撵缩作一堆，然后围着晋军奔驰。骑队呼喊狂奔，一齐射箭，箭如雨点般向晋军的头上倾落下来。可悲可叹的是，晋军竟然毫不抵抗，任由羯族骑队屠杀自己和自己的兄弟。为了躲箭，晋军居然互相践踏起来，许多兵士没有死在敌人的箭下，却倒毙在自己同伴的脚底。

晋军像田地里被收割的麦秆一般，成片成片地倒下。羯族骑队逐圈逐圈地往里射杀，狞笑之声不绝于耳。杀到核心之处，露出一群皮肤细嫩、衣冠楚楚的皇族与大臣。他们闭着眼睛，紧紧蜷缩成一团。羯族骑队取出拴马的缰绳，把他们一一捆起，又将绳子连成一串，用鞭子赶打着这帮人去拜见石勒。

来到石勒跟前，这伙平素趾高气扬惯了的蛆虫，竟无耻地为石勒歌功颂德，乞求怜悯。石勒见此情景，心中很不耐烦，命人将他们关押在一座石屋里。当晚月明星稀，享乐惯了的皇族与大臣哪能入睡，他们长吁短叹，追悔平生，莫能相及。忽然呼喊之声骤起，石勒的部众在石屋外齐声用力，那墙壁顿时向里倒塌下来，世族老爷们就此呜呼哀哉。

五百年后的诗人张籍，为此作了一首《永嘉行》。晋都陷落，皇室蒙尘，百姓流离，士族遭殃，种种悲惨情景，如亲历一样描绘出来。那首诗写道：

黄头鲜卑入洛阳，胡儿执戟升明堂。
晋家天子作降虏，公卿奔走如牛羊。
紫陌旌幡暗相触，家家鸡犬惊上屋。
妇人出门随乱兵，夫死眼前不敢哭。
九州诸侯自顾土，无人领兵来护主。
北人避胡多在南，南人至今能晋语。

中原大乱之后，琅邪王司马睿乘机而起，于大兴元年(318)在建康(今江苏南京)称帝，他就是晋元帝。晋元帝建立的政权是偏安于长江中下游

的小朝廷，人们习惯上称之为东晋。

晋元帝南渡时，随从前往江南的有一群北方的世家大族，他们的首领是琅邪士族王导。王导是娶了晋武帝女儿的王敦的从弟。王导网罗了一帮南渡的中原士族，帮助司马睿建国立业。这批南渡的士族被称为侨姓士族。与侨姓士族相对应的是吴姓士族。吴姓士族在东吴时代就已形成强大的地方势力，为首的有顾姓、贺姓、纪姓、周姓等。晋元帝手下侨姓士族虽多，却终究是客，没有东道主吴姓士族的支持是站不住脚的，所以王导力劝晋元帝笼络吴姓士族。这样，在晋元帝发布的任职名单中，就既有侨姓士族，又有吴姓士族，东晋王朝实质上是侨姓士族和吴姓士族的联合政权。

不过，在东晋王朝中主政的还是侨姓士族。当时的社会上流行着这样一句话：“王与马，共天下。”“马”指的是皇家司马氏，“王”指的是世家大族的代表琅邪王氏。王导后来官拜扬州刺史、监江南诸军事，执朝政于长江下游；他的从兄王敦则担任都督江扬荆湘交广六州诸军事，握重兵于长江中游。王氏的权势不仅使皇室心忌，而且让吴姓士族侧目，再加上士族与庶族之间也不断摩擦，种种矛盾交织，东晋内部很不稳定，只是勉强维持局面。

当东晋苟且于江南之时，黄河流域却历经了翻天覆地的变化。早期立国的前赵、后赵、前凉、前燕、冉魏、代等政权相继灭亡。东晋太元元年（376），北方统一于氏族建立的前秦王朝之下。氐人志得意满，东晋虽想偷安，秦王却想一统天下。太元八年（383），秦王苻坚亲率大军八十万南下伐晋。

其时，东晋虽然偏居一隅，却还有点实力，而且出了一位有名的宰相，他就是陈郡阳夏（今河南太康）人谢安。在东晋，谢家是仅次于王家的高门。强敌压境，谢安并不惊慌，而是指挥若定。谢安命弟谢石、侄谢玄、子谢琰等率领北府兵抗击前秦军。北府兵是在京口（今江苏镇江）招募徐、兖二州百姓训练成的一支部队，虽然仅有八万人，却精锐难敌。秦晋两军在淝水决战，结果晋军以少胜多，秦军全线崩溃，落荒北逃。这就是著名的淝水之战。

淝水之战以后南北相安，于是江南大片土地被开垦出来。在平原地区，农民围湖造田，使沼泽变成可耕之地。当时太湖周围良畴沃土数十万顷，亩值一金。在浙西和浙南的丘陵地区，百姓开山垄田，种植果树、杂粮，增加了农作物品种。人民辛勤劳作，江南连年丰收。可是，得益的还是世家大族。

世家大族利用政治特权肆无忌惮地兼并，把江南沃土中最好的田地和景色、最美的丘陵和湖泊都霸占了。他们在都市中建造起富丽堂皇的楼台馆舍，在依山傍水的绿荫中修筑山庄别墅。山庄范围宽广，阡陌纵横。放眼望去，但见丘陵之上，百果备列，乍近乍远；湖泊之中，菱藕相间，群鱼逗戏；山湖之间，亭树精舍，或隐或现。别墅是东晋达官贵人携带妻妾与子弟纵情游乐的场所。谢安就时常带着子侄到别墅大摆宴席，每次花费都在百金以上。

养尊处优的环境使逃到江南的世家大族忘乎所以，他们拷贝了西晋的穷奢极欲，生活又奢侈腐化起来。许多达官贵人整日酗酒，借着酒醉而荒淫乱伦，无所不为。不少士大夫更热衷于服药。服药之风起自西晋，盛于东晋。所谓药，实际上就是毒品，大多以矿石为基本成分，当时统称为寒食散。寒食散中有一类用石钟乳、石硫黄、白石英、紫石英、赤石脂等物配成，名叫五石散，服用的人最多。五石散有毒无益，服用后精神会忽觉超脱，渐入飘飘然的所谓佳境。但是，药性发作之后，身体就忽热忽冷，陷入难言的痛苦之中，进入莫名的恍惚状态。

东晋盛行五斗米道，又助长了服药歪风。道家提倡采石炼丹，妄称服丹可以延年益寿。王导从子王羲之在晋穆帝时任右军将军、会稽内史，他就信奉五斗米道，而且嗜好服食所谓的“仙药”。这位大书法家，在去职之后竟追随道士许迈，不远千里出门采药，一同修炼服食。其实，他们炼出来的丹药，也不过是寒食散中的一类。

服药是会上瘾的。上瘾以后，由于挥发药毒的结果，服药人会情不自禁地赤膊奔跳，放浪形骸，做出种种荒诞无稽的举动。只因世风不正，人们居然不以为耻辱，反以为豪放，真是可叹。服药之风毁坏了一大批人的身心健康，有的甚至中毒毙命。晋哀帝就喜好服用所谓的“长生药”，结果

非但没有长生，反因中毒过深，神志不清，难以料理政务，只得拱手让崇德太后临朝摄政。

酗酒、服药，把整个东晋朝廷搅得乌烟瘴气。这股歪风邪气很难刹住，究其根本是世家大族的腐朽不堪。世家子弟无须真才实学就可以平步青云，享受优越的政治地位和经济条件，过饭来张口和衣来伸手的日子。日复一日，年复一年，他们成了世上最无能可笑的一班人：他们吃饭讲排场，住宅要豪华，出门要坐车轿，走路要有人扶持；他们穿宽大的衣服，戴高大的帽子，蹬高底的靴子；他们每天涂脂抹粉，熏衣剃面，搞得男不男，女不女。这班人生活的糜烂超过他们西晋的祖辈，而文武的能耐却又不及。最有名的一例，就是身为建康县令的王复居然不敢骑马。看到马欢腾嘶器，他的脸都吓白了，却还不知羞愧地解嘲道：“这怎么是马呢，分明是虎嘛！”像这样的一班窝囊废，怎能治理国家呢？怎能征战抗敌呢？

有了这些不劳而获却又任性挥霍的家伙，农民的日子就苦了。良田被世家大族占尽，农民无地可耕，就连下河捕鱼、上山砍柴、入湖割苇都要被罚，因为河流、山丘、湖泊都属世家大族的别墅范围。另一方面，赋税徭役却与日俱增，势头难减。一些头脑稍为清醒的官员虽然看出形势的危急，但无回天之力。世家大族的门阀政治已经走到尽头，犹如一堆干柴，一粒火星就能燃起熊熊大火。不过，最先挑起动乱的，还是世家大族内部的势力。东晋后期，世族内讧，农民反抗，道教徒起事，动乱接连不断地发生。终于，寒门出身的将领刘裕趁时而兴。

东晋元熙二年（420），刘裕废掉晋室最后一个傀儡皇帝恭帝司马德文，建立起寒门当政的宋王朝。和刘裕一样的寒门子弟纷纷被提拔起用，胆敢瞧不起他们的名门望族子孙一个一个地被刘裕杀掉。世家大族建立的晋朝统治结束了，可是，门阀制度并没有因此彻底消亡，七十年后它又死灰复燃，由北魏的孝文帝接过衣钵。此是后话。

回头再看，永嘉之乱后，中原汉人十之六七流徙江南，余下的部分则形成三股迁移的潮流：一股经荆襄而入益州；一股经陕西进甘肃，入前凉国境；一股涌往东北方向，抵达辽河流域，成为鲜卑慕容部的臣民。

进入西南益州的流民颇有成就，在那里居然建立起成汉国。成汉国

维持四十四年，直到东晋永和三年(347)才灭亡，此后益州进入东晋的版图。

位于西北的前凉国以姑臧(今甘肃武威)为中心，由汉人张轨创建，时值西晋惠帝之际。张轨预感到中原大乱行将来临，便向朝廷提出到凉州任职的要求。凉州地处偏僻，又是少数民族部落聚居之地，一般世家大族子弟不肯前往。张轨自告奋勇，当然能够如愿以偿。到凉州任刺史之后，张轨立刻重用地方名门大族，同时又从中原引进人才，来帮助他治理凉州。此举很是英明，大批汉族士人和农民果然投奔而来。张轨又十分重视文化教育。他提倡儒学，在姑臧设立学校，招收下属各郡世族子弟五百余人入学，延请著名经学大师来校授课。永嘉之乱使得汉族传统文化受到重创，在中原难以存续下去。但是，汉族传统文化没有就此中断，而在凉州得到很好的保护，对此张轨功不可没。儒学之外，佛教也在凉州发展起来，现今举世瞩目的敦煌佛教文化就是张轨在位时奠定的基础。张轨去世后，前凉一直延续到太元元年才降于前秦。但是前凉保存的汉族文化仍然绵延不断，经前秦、西凉、北凉各朝的承续，到北魏太武帝时期传入魏都平城而被吸纳。

与西北相应，东北地区也有一批流亡的汉人。这些汉人原居于黄河下游地区，习惯聚族生活，因此大多以宗亲和乡里关系纠合在一起行动。他们往东北地区迁徙的原因，不只是因为路程较近，还因为在那里游牧的鲜卑慕容部对汉人比较友善。

慕容部长期游牧在辽河流域，三国时期发展壮大起来。西晋元康四年(294)，慕容部在大棘(今辽宁义县)定居下来，并向附近的汉人学习，开始农耕生活。当晋末中原大乱而汉人四散迁徙的时候，慕容部就想方设法招徕汉族百姓，并在辽河流域建立所谓侨郡，安顿到来的流民。比如，青州人来了，就给他们分配一片土地，取名营丘郡，让他们在这片土地上安心生产和生活。类似的侨郡还有冀州人的冀阳郡、豫州人的成周郡以及并州人的唐国郡等等。这样做，适应了汉族流民聚居的习俗和思乡的心理，使他们能够安心地定居下来。

由于政策优惠，虽然辽河流域天气寒冷，地处荒僻，却富有诱惑力量。