

全民阅读  
中华文明史系列

姜越◎编著

# 漫话宋元

一本书读懂宋元文明



宋词元曲显底蕴，品茶佐酒宋元人；  
窑相辉映瓷文化，文明璀璨当宋元！

群言出版社  
QUNYAN PRESS

全民阅读  
中华文明史系列

# 漫话宋元

## 一本书读懂宋元文明



姜越◎编著

群言出版社  
QUNYAN PRESS

· 北京 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

漫话宋元：一本书读懂宋元文明 / 姜越编著. --  
北京：群言出版社，2015.8  
ISBN 978-7-80256-830-3

I. ①漫… II. ①姜… III. ①文化史-中国-宋元时期-通俗读物  
IV. ①K247.03-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 182326 号

责任编辑：朱前前

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](http://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](mailto: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：16

字 数：248 千字

书 号：ISBN 978-7-80256-830-3

定 价：38.00 元



【版权所有，侵权必究】



宋朝（960—1279年）是中国历史上经济与文化教育最繁荣的时代之一，科技发展突飞猛进，经济也得到进一步发展。960年，后周大将赵匡胤黄袍加身，建立宋朝，定都汴（今开封），后改为东京。北宋建立后，结束了五代十国的分裂局面。元朝（1206—1368年），由蒙古族建立的中国历史上第一个由少数民族建立的封建王朝，定都大都（今北京市）。

宋朝被世界公认为最早资本主义萌芽时期，其对后世的发展奠定具有不可磨灭的贡献。宋朝文化是中国文化历史中的丰盛时期，理学、文学、史学、艺术以及科学技术领域硕果累累，为筛选官员而建立的科举考试推进了教育制度的发展，印刷品的广泛流行促进了文学的交流与对艺术的鉴赏，景德镇瓷器的高度繁荣。

宋代完成了由“汉学”向“宋学”的转变，即由章句之学转变为义理之学。宋代也是中国古代科技发展的黄金时期。闻名于世的中国古代四大发明中，指南针、印刷术和火药三项主要是在宋代得到应用和发展。宋代亦是中国古代史学的鼎盛期。各种官修史书卷帙浩繁，一些史学新体裁先后



创立。地理总志和方志的纂修引人注目，南宋的方志修撰，取得了划时代的进步，后世明清，甚至民国的方志，在规模与体例方面大致未脱其窠臼。

提到元朝，大家首先想到的就是成吉思汗，他南征北战，开创了元朝的霸业，一个横跨欧亚，地域广阔无边的王朝，几乎统治了整个亚欧大陆，在此等武功下，自然给人们一个元朝无比强盛的印象。

元代的文化艺术和科学技术也有很高的成就。各族人民在文学艺术（包括戏曲、诗歌、绘画等）、史学、哲学等方面创作了许多优秀作品。戏曲艺术在元代有很大的发展。元曲和南戏先后出现繁荣局面。元代的元曲，是这个时期文学上最突出的成就。元朝疆域辽阔，国内各民族之间和中外之间经济、文化交流的加强，为天文、地理、农学等学科的发展提供了良好条件。十三四世纪的欧洲尚处在“黑暗时代”，而元代的文化科学水平在世界上居于领先地位。

从灿烂的宋元文化，可见宋元文化在整个历史发展过程中的特殊地位。它上承隋唐、下启明清，以自己鲜明的时代特色和独特的风格创造了中华文明史上又一个文化高峰。本书主要介绍了宋元时期的文明，向青少年展现了我国古代的重大科技发明和中华民族对人类文明的杰出贡献。



## 第一章 飞速发展——宋元的农田水利文明

宋元时期，农业生产又发展到了一个新的水平，从其所养活的人口可以得到反映。有学者估计，“到12世纪初，中国的实际人口有史以来，首次突破1亿”。其中尤以南方的人口增长最快。人口的迅速增长和南方水利农田的进步有大的关系。

宋元时期的农田水利工程 .....	002
南方土地的充分利用 .....	006
宋元时期的农具 .....	011
北方旱地农具的改进 .....	013
拔秧移栽——秧马 .....	015
齿轮汲水——翻车 .....	016
丰富多彩的农业文献 .....	020
扩展阅读 犁耕取代锄耕 .....	023

## 第二章 罗盘导航——宋元航海发明与航运技术

指南针的前身是中国古代四大发明之一的司南。它的主要组成部分是一根装在轴上可以自由转动的磁针。磁针在地磁场作用下能保持在磁子午线的切线方向上。磁针的北极指向地理的南极，利用这一性能可以辨别方向。常用于航海、大地测量、旅行及军事等方面。

指南针的发明 .....	028
指南针促进航海文明 .....	030
宋元的造船文明 .....	033
牵星术与航海 .....	035



遥遥领先的航海术 .....	038
宋代的长江航运 .....	040
元代的漕粮海运 .....	043
扩展阅读 宋代海外贸易的扩大 .....	046

### 第三章 书院遗香——宋元时期的学校教育

宋代教育事业十分发展，政府和民间办学之风大兴。在京城临安，是学校最集中的地方，政府办的学校有文、武两学，以及宗学、京学、县学等；民间办的乡校、家塾、舍馆、书会等，更是十分普遍。教育事业的发展，大大地提高了全民族的文化素质，也促进着社会经济、文化事业的发展。

宋代的文教政策 .....	050
宋朝的专科学校 .....	055
早期的学校——书院 .....	058
元朝时期的书院 .....	062
蒙学教育的盛行 .....	065
宋代的识字课本 .....	068
四书成为标准教科书 .....	069
宋元宫廷音乐教育 .....	072
扩展阅读 宋徽宗与宋代画院 .....	074

### 第四章 印刷时代——宋元印刷文明的发展

被誉为“文明之母”的印刷术，是中国古代四大发明之一。古代的印刷术分为雕板印刷术和活字印刷术两类。宋代是我国古代科学技术发展的辉煌时代，在这个时代的影响下，印刷技术以及相关的造纸、制墨技术，也都达到到很高的水平。





两宋印刷文明背景 .....	078
雕版印刷技术的成熟 .....	081
毕昇与活字印刷术 .....	085
王祜与木活字印刷 .....	088
印刷术促进纸币盛行 .....	092
金元纸币的印刷 .....	095
佛经书籍的大量刊印 .....	100
宋元时期的书籍装订 .....	102
扩展阅读 宋代的报纸 .....	106

## 第五章 “窑”相辉映——五大名窑洗礼瓷器文明

宋代是一个非常有意思的朝代，它周边的少数民族政权异常强大，可它仍旧实行重文才、轻武略的政策，导致它在军事上屡屡受到威胁和欺负，甚至连皇室都落荒南逃，偏安江南。然而，就是这样一个在战争中看似弱不禁风的朝代，却让人们得以休养生息，有人说，宋代是极富生活情趣的朝代。这一时期实现了经济上的空前繁荣和人们生活的短时间的稳定，五大名窑等宋代瓷器为我们留下了丰富的瓷器文化。

天下第一窑：汝窑 .....	110
定窑的饰花瓷器 .....	112
闻名于世的景德镇青白瓷 .....	114
哥窑：紫口铁足现青花 .....	116
名满天下的元青花 .....	118
耀州窑系形成 .....	120
扩展阅读 青花象耳瓶的故事 .....	122





## 第六章 文学奇葩——探寻宋代词文化

宋词是一种新体诗歌，句子有长与短，便于歌唱。因是合乐的歌词，故又称曲子词等。宋词是中国古代文学皇冠上光辉夺目的一颗巨钻，在古代文学的阡陌里，她是一座芬芳绚丽的园圃。她以姹紫嫣红、千姿百态的神韵，与唐诗争奇，与元曲斗艳，历来与唐诗并称双绝，都代表一代文学之盛。

宋词的盛行 .....	126
李煜与新型抒情词 .....	130
范仲淹及豪放词的开创 .....	133
柳三变与通俗词风 .....	136
辛派词的发端 .....	139
一代文豪：苏轼 .....	142
陆游的爱国华章 .....	146
晏殊与《珠玉词》 .....	149
扩展阅读 女词人李清照 .....	152

## 第七章 销魂曲调——宋元戏剧曲艺艺术

我国戏曲的传统剧目数以万计，其中有不少好戏或较好的戏，它们爱憎分明、倾向性强、人物性格突出、富有斗争精神和幽默的讽刺特色。宋元戏剧、杂剧是我国曲艺艺术的一个巅峰，这一时期的一些剧目从各方而反映了古代乃至近代人民的生活和斗争，塑造了许多可歌可泣的英雄形象。这些剧目通过长期的演出实践，积累了一系列的表演艺术程式，构成了完整的舞台艺术体系。

宋元时期的南戏 .....	156
南戏的舞台演出 .....	158
空前辉煌的元杂剧 .....	160



元杂剧的基本构成 .....	163
元杂剧的兴盛 .....	166
戏剧宗师——关汉卿 .....	170
戏剧推手——马致远 .....	174
王实甫的《西厢记》 .....	177
高明与《琵琶记》 .....	180
扩展阅读 赵氏孤儿剧情 .....	183

## 第八章 品茶论酒——走近宋代茶酒文明

中国茶文化在历史上有“茶兴于唐，而盛于宋”的说法，宋代茶文化在继承前代的基础之上，形成了自身特有的品位，出现了独特的斗茶、精美的团茶等。除了茶文化，宋代的酒文化也繁极一时。

宋代茶文化 .....	186
宋代斗茶之风盛行 .....	188
精美的饮茶器具 .....	191
宋代茶馆文化兴盛 .....	193
闲情雅趣：茶肆听说书 .....	196
宋代北苑贡茶 .....	197
宋代的酒文化 .....	199
苏轼和陆游有关酒的诗作 .....	201
宋代的酒令 .....	206
宋人艺妓佐酒 .....	209
宋人的“以梅佐饮” .....	213
扩展阅读 宋太祖“杯酒释兵权” .....	216



## 第九章 社会风貌——宋元时期的民风民俗

宋代是我国社会经济文化发展的重要历史时期，城市的迅猛发展、商品经济的高度繁荣，使新兴的市民阶层不断壮大。同时，城市的发展、变化和繁荣，不仅对市民的衣食住行产生了重大影响，而且大大地丰富了人们的文化生活。

成就突出的宋代风俗画 .....	220
千古佳作——《清明上河图》 .....	221
妇女裹头裹足的流行 .....	224
新娘开始坐花轿 .....	226
宋人薄葬盛行 .....	227
象棋的流行 .....	229
宋元文人的围棋雅好 .....	231
深受重视的军事武艺 .....	234
养生之风的兴起 .....	237
宋代舞蹈艺术的活跃 .....	239
宋代的厨娘文化 .....	242
扩展阅读 宋代人口破1亿 .....	245

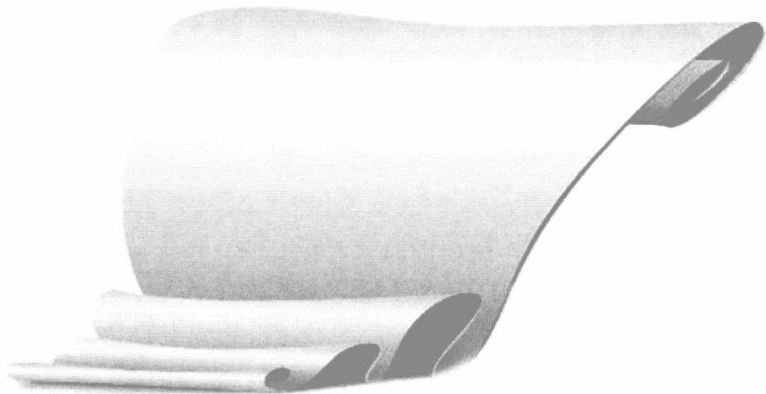
# 第一章



## 飞速发展

### ——宋元的农田水利文明

宋元时期，农业生产又发展到了一个新的水平，从其所养活的人口可以得到反映。有学者估计，“到12世纪初，中国的实际人口有史以来，首次突破1亿”。其中尤以南方的人口增长最快。人口的迅速增长和南方水利农田的进步有大的关系。





## 宋元时期的农田水利工程

宋代南方农田水利迅速发展，尤其在南宋时兴修的工程显著增加。《宋史·食货志》说：“大抵南渡后，水田之利，富于中原，故水利大兴。”元代在此基础上继续发展。兴修的工程类型主要有圩田水利工程、海涂水利工程和塘坝水利工程等。

长江中下游沿江滨湖区，地势低洼，开发农田易遭水淹，为此，劳动人民首先在这一地区创造了圩田。

“圩田”，即是人们在沿河、滨湖的淤滩和低洼地区修筑堤岸，为外挡洪水、内捍农田的一种土地利用方式。水利工程除修筑圩堤外，往往在圩内开挖灌排沟渠，与圩外河道相通，并设置闸涵控制灌排。宋代杨万里《诚斋集·江东集》说：“江东水乡，堤河两涯而田其中谓之圩。农家云：‘圩者，围也，内以围田，外以围水。’盖河高而田反在水下，沿堤通斗门，每门疏港以溉田，故有丰年而无水患。”宋代以太湖地区和皖南沿江地区圩田水利最为兴盛。

太湖地区在唐代中期至五代时期已逐渐形成塘浦圩田系统。北宋时，由于社会经济的发展，土地制度的变化，水利管理政策的改变，塘浦大圩制渐渐解体，再加上地理环境的变迁，潮汐倒灌，洼地沉降，太湖广大圩区





洪涝灾害频仍，甚至出现“一抹尽为白水”的状态。因苏、湖、常、秀是“国之仓庾”，故政府重视浚浦筑圩工作，以改善平原圩区的水利条件。较大的浚河工程如：景祐二年（1035年），苏州范仲淹主持开浚白茆等东北诸浦，疏导积水，并建闸挡潮；宝元元年（1038年），叶清臣主持吴淞江裁弯工程，将原长四十里的盘龙汇，裁为只有十里的直道，加速了吴淞江的排水；政和六年（1116年）和宣和元年（1119年），赵霖组织疏治昆山、常熟诸港浦。在筑圩方面，鼓励民众自修小圩保田，如嘉祐五年（1060年）转运使王纯臣“请令苏、湖、常、秀作田塍，位位相接，以御风涛，令县官教诱利殖之户，自筑塍岸”。被批准推行，收到一定的效果。

北宋后期，政府为增加赋税收入，鼓励围垦湖滩草荡，如平江府（治今苏州市）兴修围田二千余顷。宋室南渡之后，大批北人“云集二浙”，一些侨寓巨室，结联土著千方百计围裹湖荡，浙西围垦掀起热潮。此时驻军也侵据太湖淤滩为田，“累土增高，长堤弥望，名曰坝田”。到淳熙期间，围湖为田的势头依然未减，“浙西豪宗，每遇早岁占湖为田，筑为长堤，中植榆柳，外捍菱芦。”淳熙十一年（1184年）统计，浙西共有围田一千四百八十九所，曾立石碑作为标志。这时围垦与水利矛盾尖锐，规定立石碑以外的地区不准围垦。然而围垦的趋势收敛甚少，“围于浅水既为高田，围于茭荡既为稻田”。发展到元初，仅苏州府所属的吴县、长洲、常熟、吴江、昆山、嘉定六州县共有围田八千八百二十九座。

今皖南沿江，江苏高淳、溧水一带，宋代属江南路。原来这里是古丹阳湖所在地，经长期淤积分解成固城、石臼、丹阳等湖。相传春秋战国时期吴国已在固城筑圩。三国孙吴时有少量圩田兴筑。五代、北宋修筑渐盛。

北宋范仲淹说：“且如五代群雄争霸之时，本国岁饥则乞糶于邻国，



故各兴农利，自至充足。江南旧有圩田，每一圩方数十里如大城，中有河渠，外有门闸，旱则开闸引江水之利，涝则闭闸拒江水之害，旱涝不及，为农美利。”南宋时更加重视江东圩田的兴筑，屡次下诏修圩。据李心传《建炎以来系年要录》记载，江东共有十余所官圩。乾道九年对宁国府、太平州圩田进行核查，其中芜湖县圩岸长达二百九十余里，“通当涂圩共四百八十余里，并高广坚致”。之后，圩田继续发展，绍熙四年（1193年）太平知州叶翥说：“当涂、芜湖、繁昌三县并低接江湖，圩田十居八九。”大部分土地已圈筑于圩中。

宋元时期太湖、皖南地区圩田的兴修，使土地面积成倍增加。如农田以低田为主的苏州，北宋初仅有一百七十万亩农田，嘉祐时达三百四十万亩，南宋末上升到五百七十万亩，增加的土地主要是围垦出来的。江东圩田在南宋末总计至少有三百万亩以上。除太湖、皖南地区外，宋代时浙东也大肆围湖，有数十个湖泊经围垦而消亡，著名的绍兴鉴湖在政和中被围垦废弃，垦得湖田二千二百六十七余顷。围垦虽增加了土地，但大肆盲目围垦，侵占湖面，霸占水道，严重影响了水利，引起了水旱灾害增多，农田失收，国家失赋，生态环境恶化，社会问题增多，所以两宋时期许多人士呼吁控制围垦，政府也多次禁围，因眼前利益的驱使，围垦仍禁而不止，这又从总体上影响了农业生产的发展，这一历史教训值得认真记取。

为捍御沿海地区农田和开发涂田的需要，宋元时在东南沿海大力修筑拒咸蓄淡工程海塘和堰坝。

江苏长江以北沿海地区，唐代筑有捍海堰，到宋初，因年久失修，逐渐崩颓，海潮灾害增多。天圣年间（1023—1032年）在范仲淹的倡议和主持下重修海堤，南起海陵境（今东台安丰以南），北至盐城，长一百四十三里，





“遂使海濒沮洳滂鹵之地，化为良田，民得莫居”。至和中（1054—1055年），海门知县沈起自吕四至余四筑海堤百里。苏北这些海堤总称之为“范公堤”。

江苏南部沿海平原（包括上海地区），宋代时南汇嘴外涨迅速，为了开发新涨滩涂，南宋乾道八年（1172年），华亭（今松江）知县丘密主持增筑一道海塘，即华亭捍海塘堰，位置大致在今川沙、顾路、南汇、大团、奉城、柘林一线。华亭南部的海岸则处于冲击沦没状态，南宋时将通海的河港全部筑堰捺断，到乾道时共筑有十八堰，与海塘连成一个整体，增强了抗御海潮的能力。元代时华亭沿海遭到数次大的潮灾，大德五年（1301年）受灾后重筑海塘，称为大德海塘。

浙江北部沿海地区受钱塘江口、杭州湾潮流冲溢的影响。北宋时期，海潮主流从杭州湾南面出入，杭州和浙东沿海被冲，这一段海塘修筑频繁。杭州海塘修筑工程达九次之多，创建和修筑了柴塘、竹笼石塘、直立式石塘等，技术上有不少进步。北宋中期，萧山至镇海的浙东海塘全线建成。南宋和元代，海潮主流屡次改向从钱塘江北大门出入，盐官一带正当其冲，海塘修筑的重点转移到盐官、海盐一带，元代还采用“石围木柜法”筑塘。

此外，浙江东部沿海和福建沿海分布许多海湾平原，宋元时修建了很多长短不等的海堤，围涂垦殖兴盛。广东珠江三角洲宋元时也始修筑堤围利用海涂。

宋元时期，南方山区开发加快，山丘地坡陡流急，降水存留不住，易发生干旱，所以多兴修塘坝蓄水工程。

“坝”是在山谷和溪流上筑堰，拦蓄水流的工程，各地按工程大小及蓄水多少分别称之为“堰”“坝”“陂”“埭”“捺”等；“塘”是在平地凿





池，或在高地水所会归处筑堤，就地滞蓄雨水的灌溉工程，此类工程称之为“塘”或“荡”。宋元时兴修的塘坝工程数量众多。如南宋淳熙元年（1174年）修治江南东路九州军（建康、宁国二府，徽、池、饶、信、太平五州，南康、广德二军）四十三县水利，共修陂塘沟洫二万二千四百五十一所，灌溉农田四百四十二万亩，受益户十四万九千户。元代南方陂塘继续发展。《王祯农书·灌溉篇》说：“惟南方熟于水利，官陂官塘，处处有之，民间所自为溪竭水荡，难以数计，大可灌田数百顷，小可溉田数十亩。”这些众多的中小型蓄水工程对发展山丘地区的农业生产起了重要的作用。



## 南方土地的充分利用

宋元时期，南方人口增加迅速，人地矛盾日益紧张，不少地方出现“无地可耕，无田可种”的状况。人们努力寻求扩大耕地的途径。“与山争地”，则有梯田的出现；“与水争田”，则有围田（或圩田）、柜田、架田、涂田、沙田的发展。这一时期在土地利用方式上取得了长足的进步。

### 1. 梯田

在山坡地上通过“层蹬横削”，大体沿等高线筑成台阶的农田，又称垌田、排田、噌田。

《王祯农书·田制门》称：“梯田，谓梯山为田也。”介绍了三种情况：

