

一本书知晓中国历史丛书



一书通古今，开卷知天下。

本书看点：全书体例新颖，选材精当，表述生动，使你在轻松阅读中，寻觅历史风云，汲取历史智慧。

◎ YIBENSHU ZHIXIAPU
ZHONGGUO LISHI CONGSHU

一本书知晓 字

本书编写组◎编



中国出版集团
中国书店

一本书知晓中国历史丛书

一本书知晓宋朝

本书编写组 编

中国出版集团
世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京



一本书知晓宋朝

前言

宋朝是中国历史上一个承上启下的朝代,它上承五代十国、下启元朝,根据其都城及疆域的变迁,史学家将其分为北宋与南宋,并称两宋。

后周世宗死后,恭帝继位,命赵匡胤为归德节度使,归德军驻扎在宋州(今河南商丘)。次年,赵匡胤在陈桥驿发动兵变,赵匡胤被部下黄袍加身,三呼万岁,拥戴为天子。由于此事发生于宋州,故国号为“宋”,定都汴梁(今开封),赵匡胤即宋太祖。

宋朝开国之初,为了避免唐末以来藩镇割据和宦官乱政的现象,同时为了避免“陈桥兵变”的历史重演,宋政府采取重文轻武的施政方针,从而造成了军事上的积弱。

北宋靖康年间,金兵攻陷汴京,将徽、钦二帝掳走,北宋灭亡。徽宗第九子赵构在临安(今杭州)重建宋王朝,史称“南宋”。公元1276年,忽必烈破宋都临安。公元1279年3月19日,南宋丞相陆秀夫背着年仅8岁的小皇帝赵昺跳海而死。南宋最后一位皇帝的死去,使赵宋王朝至此彻底覆灭。

与中国其他王朝的国祚相比,宋朝的国祚算是比较长的。宋朝历经宋太祖赵匡胤、宋太宗赵匡义(又名赵光义)、宋真宗赵恒、宋仁宗赵祯、宋英宗赵曙、宋神宗赵顼、宋哲宗赵煦、宋徽宗赵佶、宋钦宗赵桓、宋高宗赵构、宋孝宗赵昚、宋光宗赵惇、宋宁宗赵扩、宋理宗赵昀、宋度



一本书知晓宋朝



宗赵祫、宋恭帝赵焜、宋端宗赵昷、宋末帝赵昺 18 帝, 共计 320 年。

宋朝政治比较开明廉洁, 终宋一代都没有出现严重的宦官乱政和
地方割据现象, 兵变、民乱次数与规模在中国历史上也相对较少, 因此
宋朝是中国历史上经济、科技及文化教育最繁荣的时代之一。宋朝儒
学复兴, 社会上弥漫尊师重教的风气, 科技发展也是突飞猛进。宋朝科
技文化的发展与繁荣是规模空前的。

两宋时期, 科学技术取得了长足的进步。两宋的科技成就, 不仅成
为我国古代科学技术史上的一个高峰, 而且在当时的世界范围内也居
于领先地位。对整个人类文明发展产生重大而深远影响的我国古代四
大发明的三项——活字印刷、火药、指南针, 都是在两宋时期完成或开
始应用的。宋代的科技成就中最值得一提的是北宋科学家沈括及其巨
著《梦溪笔谈》, 英国的李约瑟博士将沈括誉为“中国整部科学史中最
卓越的人物”, 而他的《梦溪笔谈》则是“中国科学史上的坐标”。

宋朝文化空前进步, 理学、文学、史学、艺术等领域都是硕果累累。
宋文化有多方面独到建树: 宋词与唐诗并称, 在文学史中享有盛誉; 出
现了苏氏三父子、欧阳修、司马光、李清照、辛弃疾、文天祥等优秀人
物; 司马光所著《资治通鉴》是一部贯穿 1362 年史实的编年体通史; 出
现了具有完整思想体系的程颢、程颐、朱熹等著名思想家……

本书共分为五章, 分别讲述宋朝著名皇帝、著名皇后、文臣武将、
著名历史事件以及宋朝的科技文化成就。书中内容言简意赅、通俗易
懂, 集知识性与故事性于一体, 让您在轻松愉悦的阅读中, 全面了解和
把握大宋王朝的历史。不过, 由于编者的知识水平有限, 书中难免会有
一些不妥和错误, 敬请广大读者朋友批评指正。





一本书知晓宋朝

目 录

著名皇帝篇

宋太祖赵匡胤是怎样一个皇帝?	3
宋太宗赵匡义有哪些重大作为?	6
为什么说宋真宗赵恒是一个比较有作为的皇帝?	7
为什么说宋仁宗赵祯无愧于“仁宗”的称号?	9
宋英宗赵曙为什么能继承皇位?	12
宋神宗赵顼有哪些重大作为?	13
为什么说宋哲宗赵煦是个比较有作为的皇帝?	15
为什么说宋徽宗赵佶是个荒淫无度的皇帝?	16
为什么说宋钦宗赵桓是一个倒霉的皇帝?	17
宋高宗赵构是个怎样的皇帝?	20
为什么说宋孝宗赵昚是南宋最杰出的皇帝?	22
宋光宗赵惇为什么会从东宫“孝子”变成一个不孝之君?	23
宋宁宗赵扩是怎样一个皇帝?	27
为什么说宋理宗赵昀是一个比较昏庸的皇帝?	29
为什么说宋度宗赵禔比宋理宗还昏庸荒淫?	31
宋恭帝赵显一生充满怎样的离奇遭遇?	32
宋端宗赵昺拥有怎样的悲惨命运?	34
南宋末帝赵昺是怎么死的?	35



一本书知晓宋朝



著名皇后篇

- 宋太祖皇后宋氏的命运如何? 39
- 宋太宗皇后李氏是怎样一位皇后? 41
- 宋真宗章献皇后刘娥是怎样一个女人? 43
- 宋仁宗皇后曹氏有哪些作为? 49
- 宋英宗与皇后高氏的爱情为何被传为佳话? 50
- 宋哲宗皇后孟氏因何两度被废又两度复位? 52
- 宋徽宗皇后郑氏有哪些遭遇? 55
- 为什么说宋钦宗皇后朱氏是一位命运悲惨的皇后? 56
- 为什么说宋高宗皇后吴氏是中国历史上唯一一位修成金婚
的皇后? 58
- 宋光宗皇后李氏为什么被称为“南宋妒后”? 60
- 宋宁宗皇后杨氏是如何凭借智慧登上皇后宝座的? 65



文臣武将篇

- 赵普是如何登上宰相之位的? 71
- 杨业为大宋朝立下了哪些战功? 74
- 历史上的佘太君是怎样一个人? 78
- 为什么说潘美是大宋的开国功臣? 81
- 曹彬为什么被称为“大宋第一良将”? 86
- 杨延昭为什么被人称为杨六郎? 89
- 寇准一生经历了怎样的坎坷? 95
- 包拯为什么被称为“包青天”? 96
- 狄青为大宋朝立下了哪些卓越战功? 100





一本书知晓宋朝

李纲是一位怎样的民族英雄?	104
宗泽是如何赢得东京保卫战的胜利的	107
韩世忠为大宋朝立下了哪些战功?	112
岳飞有哪些重大功绩?	116
岳云为保卫大宋朝立下了哪些汗马功劳?	120
张俊主要有哪些功过?	122
文天祥有哪些动人的爱国事迹?	124

著名事件篇

陈桥兵变是怎么一回事?	131
“杯酒释兵权”是怎么一回事?	134
“斧声烛影”和“金匱之盟”是怎么一回事?	137
“寇准罢宴”是怎么一回事?	141
王小波、李顺起义经历了怎样的历程?	143
“澶渊之盟”是怎样一个盟约?	145
“狸猫换太子”的历史真相是怎样的?	147
王安石变法主要包括哪些内容?	150
“花石纲”事件是怎么一回事?	156
靖康之耻是怎么一回事?	158
黄天荡之战是怎样一次战役?	160
历史上真有“岳母刺字”这回事吗?	162
岳飞抗金取得了怎样的成绩?	165
为什么说“十二道金牌”要了岳飞的命?	167
宋江起义经历了怎样的历程?	169



一本书知晓宋朝



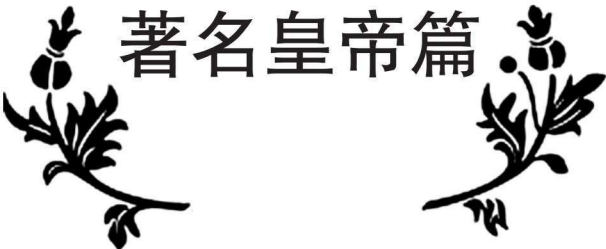
方腊起义经历了怎样的历程?	172
钟相、杨么起义经历了怎样的历程?	174

科技文化篇

沈括主要有哪些科技成就?	179
毕升在印刷科技史上做出了怎样的贡献?	180
李诫的《营造法式》在中外建筑学史上具有怎样的地位? ---	181
欧阳修主要有哪些文学成就?	183
“三苏”各有哪些文学成就?	184
“苏门六君子”各有哪些文学成就?	187
“中兴四大诗人”是指哪四位?	189
陆游主要有哪些文学成就?	190
为什么说辛弃疾是一位伟大的爱国词人?	191
李清照主要有哪些文学成就?	192
文天祥主要有哪些文学成就?	194
什么是程朱理学?	194
司马光主编的《资治通鉴》是怎样一部史书?	197
北宋四大书法家各有哪些书法成就?	198
秦桧为中国的书法艺术做出了什么贡献?	199



著名皇帝篇

The text "著名皇帝篇" is centered and flanked by two symmetrical, stylized floral or leafy motifs. Each motif consists of a central stem with several pointed leaves and a small, dark, rounded flower-like element at the top.



一本书知晓宋朝

宋太祖赵匡胤是怎样一个皇帝？

宋太祖，名赵匡胤，曾任后周殿前检点，在“陈桥兵变”中被拥立为帝，成为宋朝的开国皇帝。宋太祖在位 17 年，病死（也有后人怀疑他是被他的弟弟赵匡义害死的），终年 50 岁，葬于永昌陵（今河南省巩县西南堤东保）。

赵匡胤，涿州（今河北省涿县）人。其父亲赵弘殷时迁居洛阳。公元 927 年 3 月 21 日，赵匡胤出生于洛阳夹马营的一个军人家庭。相传，伴随着婴儿的出生，“赤光绕室，异香经宿不散，体有金色，三月不变”。

赵匡胤出生时，威赫数百年的大唐帝国已经在世界上消失了整整 20 年了。和平宁静的中华国度被打破，接踵而来的便是长久不息的动乱。赵匡胤受家庭的熏陶，自幼爱好骑射和练武，并摔打出一身的好武艺。赵匡胤可谓武功第一的皇帝，他自创太祖长拳，整套拳路演练起来，充分表现出北方的豪迈气概，是中国武术界六大名拳之一。他还发明了“大小盘龙棍”，就是后来的双节棍。同时他还是一个勤奋好学的皇帝。在他幼年时，父亲曾一度要他弃武学文，替他请了一位很有学问的先生，给他打下扎实的文化基础，因此他不仅懂得治国平天下的道理，而且养成了爱读书的习惯，据说他的好学已经达到了“手不释卷”的程度。

21 岁时，颇有冒险精神的赵匡胤告别父母妻子，开始浪迹天涯，寻找一份属于自己的事业。他漫游了华北、中原，西北的不少地方，都未能如愿，一直到公元 949 年，他终于遇到了机



一本书知晓宋朝



会。在北上的途中，他遇到了当时正担任后汉枢密使的郭威。郭威此时正领兵在河中（今山西永济）平叛，于是身强力壮、精通武艺的赵匡胤便投到了郭威的麾下。

郭威即位（后周太祖）时，赵匡胤任禁卫军长，甚得当时已是开封府尹柴荣（即后来的周世宗）的赏识，从而成为柴荣的部属。周世宗即位后，赵匡胤跟随世宗东征西讨、南征北战，战功卓著，因此深得世宗的信任和器重，成为屈指可数的禁军高级将领之一。后周显德六年（公元 959 年），周世宗北征燕云，势如破竹。正在这个时候，世宗不幸染上重病，被迫退军后，不久便病逝了，由世宗幼子柴宗训即位，是为周恭帝。临死前，世宗对最高军政人员进行了变更调动，赵匡胤升任殿前都点检（禁卫军首领）。

显德七年（公元 960 年）正月初四，掌握禁军的归德（今河南商丘南）节度使、殿前都点检赵匡胤乘恭帝年幼、政局不稳之机，发动“陈桥兵变”，夺取了后周政权，建立了赵宋王朝，史称北宋，改元建隆。赵匡胤即为宋太祖。

赵匡胤当上皇帝以后，并没有丢弃以前的平民作风，他的日常生活很朴素，衣服、饮食都很简单，虽然对自己的家人比较约束，但绝非吝啬之人，他曾在一些工程上花下大笔费用，对于投降的各国国君也给予优厚的待遇。他自己的私生活严谨简朴，但对于该花费的地方，却是非常慷慨，这是历代皇帝中非常少见的。

曾经流浪的痛苦经历，使得赵匡胤对老百姓的苦难有切身





一本书知晓宋朝

的体会，因此他对民生问题极为关注。当天下初定的时候，赵匡胤马上就实行了宽减徭役的政策，以便农民休养生息、发展生产。公元 961 年，赵匡胤明令免除各道州府征用平民充当急递铺递夫的劳役，改用军卒担任。第二年，他又免除征民搬运戍军衣物的劳役。如果州县不遵令行事，百姓可以检举揭发。在五代之乱后，连年的战乱使田地荒芜严重，土地是立国之本，因此赵匡胤下令，凡是新垦土地一律不征税，凡是垦荒成绩突出的州县官吏都给予奖励，管辖区内田畴荒芜面积超过一定亩数的，要给予处罚。另外，赵匡胤还下令在黄河沿岸修堤筑坝，并大量种植树木，以做防洪之用。其后又多次就黄河的修治问题下达最高指示，例如在建隆三年（公元 962 年），赵匡胤下诏说：“沿黄、汴河州县长吏，每岁首令地分兵种榆柳，以壮堤防。”每年的正月、二月、三月，是黄河堤坝的例修期，年年都会加固维修，这项工作不仅加固了堤坝，而且绿化了黄河周边环境，可谓一举两得，两全其美。

赵匡胤称帝以后，于公元 963 年平定荆南和湖南，公元 965 年灭后蜀，公元 971 年灭南汉，公元 975 年灭南唐，俘虏南唐后主李煜，除北汉之外，十国基本统一。

赵匡胤在位 17 年，死于公元 976 年，时年 50 岁，庙号太祖。关于赵匡胤的死因，有多种说法，有的说是因饮酒过度而暴死，有的说是因腹下肿疮发作而病死，最普遍的一种看法则认为他的死与他的弟弟赵匡义（即后来的宋太宗）有莫大的关系，历史上有“烛影斧声”的传说，是说其弟赵匡义杀害了宋



一本书知晓宋朝



太祖，以篡夺帝位。

宋太宗赵匡义有哪些重大作为？

宋太宗，名赵炅(jiǒng)，本名赵匡义，后因避其兄宋太祖名讳改名赵光义，即位后改名赵炅。其父为赵弘殷，追赠宣祖，母亲为杜太后。在其兄弟中，太宗排行居中，比太祖赵匡胤小12岁。太祖驾崩后，38岁的赵光义登基为帝，在位共21年(公元976~997年)。至道三年，赵匡义病逝，终年59岁，庙号太宗，葬于永熙陵。

赵匡义22岁时，参与了“陈桥兵变”，拥立其兄赵匡胤为帝。北宋建立之后，赵匡义又参与了太祖统一四方的大业。太宗即位以后，继续进行始于后周周世宗时期的统一事业，鼓励垦荒，发展农业生产，扩大科举取士规模，编纂大型类书，设考课院、审官院，加强对官员的考察与选拔，进一步限制节度使权力，力图改变武人当政的局面，确立文官政治。这些措施顺应了历史潮流，为宋朝的稳定做出了重要贡献。但是由于急功好利，太宗曾几次北伐攻辽，均告失败。太平兴国四年(公元979年)，宋太宗移师幽州，试图一举收复燕云十六州，在高粱河(今北京西直门外)与辽军展开激战，宋军大败，宋太宗本人被辽军首将耶律休哥射伤，乘驴车逃走。宋太宗两度伐辽失败，最后导致了四川王小波、李顺农民起义，因此太宗转而执行守内虚外的政策。由于太宗皇帝执政后期大力提倡文治，所以使宋朝渐渐形成了“积贫积弱”的局面，给宋代社会的发展带来了非常不利的影响。





一本书知晓宋朝

为什么说宋真宗赵恒是一个比较有作为的皇帝？

宋真宗，名赵恒，原名赵德昌，后又改名元休、元侃，为宋太宗第三子。太宗病死后，真宗继位，在位 25 年，病死，终年 55 岁，葬于永定陵（今河南省巩县东南蔡家庄）。

赵恒，先后受封为韩王、襄王、寿王。太宗晚年迷信相术，曾召一僧人入宫给子侄诸王看相。僧人看了几个子侄，只有赵恒还在睡觉，没有出来。僧人却奏告太宗说：“我遍观诸王，命都不及寿王。”太宗问道：“你还没有见过他，怎么知道他的命最好？”僧人回答说：“我刚才见站在寿王门前的 3 个仆人，他们都具有日后成为将相的器度。仆人尚且如此，他们的主人自然更高贵了。”于是，太宗就立赵恒为太子。公元 997 年 3 月，太宗病逝，赵恒于同月继位，第二年改年号为“咸平”。赵恒即位之初，任用李沆等人为宰相，也能注意节俭，政治比较安定。

公元 1004 年秋，辽国萧太后亲自率领 20 万大军南下，直逼黄河岸边的澶州（今河南省濮阳县）城下，威胁宋朝都城。警报一夜五次传入东京，赵恒急忙召群臣前来商议。副宰相王钦若、陈尧叟主张出逃，任职刚一月的宰相寇准则厉声反对说：“出这种主意的人应当斩首！”他说，如果放弃汴京南逃，势必动摇人心，敌人会乘虚而入，国家就难以保全了；如果皇上亲自出征，士气定必大振，就一定能打退敌兵。赵恒同意御驾亲征，由寇准随同指挥。到了韦城（今河南省滑县东南），赵恒听



一本书知晓宋朝



说辽兵势大，转而打算退兵。寇准严肃地说：“如今敌军逼近，情况危急，我们只能前进一尺，绝不能后退一寸。河北我军正日夜盼望陛下驾到，进军将使我河北诸军的士气增加百倍，后退则将使军心涣散、百姓失望，敌人乘机进攻，陛下恐怕连金陵也保不住了。”赵恒这才勉强同意继续进军，渡河进入澶州城。远近各路宋军见到皇上的黄龙大旗，都欢呼雀跃，高呼“万岁”，士气大振。寇准指挥宋军出击，宋军将士个个奋勇冲锋，消灭辽军数千人，射死了辽军主将萧达兰。萧太后见辽军陷入被动，请求议和。经过寇准的坚持和使者曹利用到辽营一再讨价还价，于12月正式议定由宋朝送给辽以岁币银10万两，绢20万匹，换得辽军撤退。这就是中国历史上著名的“澶渊之盟”。这是宋朝向番方纳岁币换取和平的开始。

赵恒后又听信王钦若的谗言，怨恨寇准让他冒险亲征，于是撤掉了寇准的相位，改任王钦若、丁谓等奸人为相，伪造“天书”，封禅泰山，祀汾阳，提倡佛、道、儒教，大搞迷信活动，广建宫观，劳民伤财，政治腐败，社会矛盾趋于尖锐。

公元1021年，赵恒患病。次年2月，病重，不久死于汴京宫中的延庆殿。赵恒死后的庙号为真宗。

真宗在位25年，他统治时期治理有方，北宋的统治日益巩固，国家管理日益完善，社会经济繁荣，国力比较强盛，因此可以说，宋真宗是一个比较有作为的皇帝。

为什么说宋仁宗赵祯无愧于“仁宗”的称号？

宋仁宗，中国北宋第四代皇帝，初名受益，宋真宗的第六





一本书知晓宋朝

子。生于大中祥符三年(公元 1010 年),公元 1018 年被立为皇太子,赐名赵祯。公元 1022 年即帝位,时年 13 岁。公元 1063 年驾崩于汴梁皇宫,享年 53 岁,葬于永昭陵。

仁宗赵祯,大中祥符八年(公元 1015 年)被封为寿春郡王,天禧二年(公元 1018 年)封升王,立为太子。乾兴元年(公元 1022 年)即位,由刘太后垂帘听政。明道二年(公元 1033 年),太后死,宋仁宗开始亲政。仁宗在位 42 年,是两宋时期在位时间最长的皇帝。

仁宗早年生活在养母刘太后的阴影下,作为一个守成之君,遵守祖宗法度,性情文弱温厚,武功谋略远远不及太祖、太宗,在与西夏的长期对峙中表现平平,宋王朝屡战屡败,军事上处于弱势。然而,仁宗知人善任,很想解决当时社会存在的诸多弊端,提拔重用了一大批对当时和后世都产生重大影响的人物,因此他在位时期名臣辈出。

“仁政”一直是中国传统政治的最高理想,但在北宋仁宗皇帝赵祯之前,中国没有一个帝王敢以“仁”自称或被冠之以“仁”。

赵祯死后,庙号为“仁宗”,之后的元、明、清,都有步宋仁宗后尘的皇帝,他们都成了“仁宗”,但除了明仁宗之外,另外两个都没能追赶上宋仁宗所实施的“仁政”。

有人说:“仁宗虽百事不会,却会做官家(皇帝)。”身为皇帝,会做皇帝,这其实是一种难得的境界。

宋仁宗是宋代帝王中的明君圣主,在他在位期间,国家太

