



陈寅华 徐吉军 主编

全彩插图本中国风俗通史丛书

魏晋南北朝风俗

张承宗 魏向东 著

上海文艺出版社

陈高华 徐吉军 主编

全彩插图本中国风俗通史丛书

魏晋南北朝风俗

张承宗 魏向东 著



上海文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

魏晋南北朝风俗 / 张承宗, 魏向东著. - 上海: 上海文艺出版社, 2017.4

(全彩插图本中国风俗通史丛书 / 陈高华, 徐吉军主编)

ISBN 978-7-5321-5830-0

I. ①魏… II. ①张… ②魏… III. ①风俗习惯史—中国—魏晋南北朝时代

IV. ①K892

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第006923号

出品人: 陈征

责任编辑: 徐华龙

封面设计: 王志伟

书 名: 魏晋南北朝风俗

作 者: 张承宗 魏向东

出 版: 上海世纪出版集团 上海文艺出版社

地 址: 上海绍兴路7号 200020

发 行: 上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

上海福建中路193号 200001 www.ewen.co

印 刷: 山东省临沂新华印刷物流集团有限责任公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 42

插 页: 5

字 数: 808,000

印 次: 2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷

I S B N: 978-7-5321-5830-0/K · 360

定 价: 350.00元

告 读 者: 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系 T: 0539-2925888



总序

《中国风俗通史》由上海文艺出版社2001年出版至今已有十多年的时间，其间承蒙读者的厚爱，多次加印，被学术界推称为中国风俗史研究具有代表性的著作。

众所周知，风俗的内涵极其丰富，涉及物质生活和精神生活诸多层面，历来有关研究著作论述的范围颇有出入。我们与各卷作者经过多次的认真讨论和深入研究，在认真吸取前人成果的基础上，力求有所突破。按其内容和形式，将其分为饮食、服饰穿着、居住与建筑、行旅交通、生育、婚姻、寿诞、卫生保健与养老、丧葬、岁时节日、交际、经济生产、娱乐、宗教信仰等大项，并努力探讨各个时代风俗的基本特征及演变规律。在写作时，力图用洗练和平实的语言，详尽的文献和考古史料，以及丰富多彩的历史图像，对中国古代社会生活和风俗的各个方面作细致入微的整体揭示和准确考证，由于种种原因，存在着一些不如意的地方。

本次修订改版，我们仍按历史断代划分，定为原始社会、夏商、两周、秦汉、魏晋南北朝、隋唐五代、宋、辽金、西夏、元、明、清、民国十三卷，力图更加全面、科学、深入、系统地反映各个时代的风俗特点，同时又呈现不同时期、不同地区、不同民族的风俗差异，将每一段历史时期中最值得探索的热点、最能反映当时社会生活风尚的事例加以发掘和论述，进而从风俗角度对整个中国历史提供一种诠释。

21世纪，是学术大发展的时期，也是一个学术创新的时代，一个读图的时代。如何适应时代的需要，使学术图书走向市场，贴近大众，并让他们更易读懂，并获得快感和美感，是值得我们探索的，也是我们努力的目标。为此，我们与出版方一起对各卷图书的插图进行了大幅度的调整，增加了大量第一手的、精美的、存世罕见的文物历史绘画、书法及碑刻等方面的图片，使丛书的文字与图片相得益彰，更好地展示中

国风俗的历史画面。

需要说明的是，由于历史的关系和条件的限制，要在每一卷的相关内容里都配上插图，并非易事。特别是有的朝代距今甚远，如史前时期、夏商时期，距今三四千年以上，不仅史料不足征，探索当时的风俗是一件很困难的事情，要进行图片收集更是难上加难，而这些正是需要读者谅解的。

陈高华 徐吉军

目 录



总序..... 1

【 导 言 】

第一节 风俗形成的社会背景..... 2
第二节 风俗政策与风俗观念..... 8

【 第一章 饮 食 】

第一节 饮食结构与方式..... 20
一、主食20
二、副食25
三、调味品37
四、食俗的变化及其影响39
第二节 饮茶、饮酪与饮酒之风..... 45
一、饮茶之风45
二、饮酪之风47
三、饮酒之风48
第三节 社会各阶层的饮食生活..... 51
一、宫廷的饮食生活51
二、官僚士大夫的饮食生活54
三、普通民众的饮食生活62

【 第二章 服 饰 】

第一节 冠巾与发式..... 66
第二节 服制的形式与穿着方法..... 77
第三节 鞋履风俗..... 91
第四节 佩饰与化妆..... 96

【 第三章 居住与建筑 】

第一节 都城与宫殿..... 107
一、北方都城 107
二、南方都城 112
三、南北城市发展的不平衡性 116
第二节 民居与器用..... 122
一、民居 122
二、器物 127
第三节 园林..... 134
一、私家园林 134
二、皇家园林 138
三、寺观园林 139
第四节 寺塔与石窟..... 141
一、寺塔 141
二、石窟 143



【 第四章 行旅交通 】

第一节 出行礼仪	154
一、行装和旅费的筹集	154
二、行神祭祀风俗	158
三、钱行与赠别	160
第二节 行旅方式	164
一、陆路旅行	164
二、水路旅行	180
第三节 旅食与旅宿	187
一、行旅饮食	187
二、歇宿风俗	190
第四节 行旅风尚	193
一、题记风俗	193
二、旅行习尚	197
第五节 游览	200
一、游山玩水	200
二、宗教旅行	205

【 第五章 生育 】

第一节 求子	210
一、生育观念	210
二、求子活动	212
第二节 孕妇保健与胎教	215
一、孕妇保健	215
二、胎教	217
第三节 诞生	218
一、生产风俗	218
二、诞生礼仪	219
三、取名风俗	220
第四节 育儿	225

一、育儿之道	225
二、家庭教育	227
第五节 成年	235

【 第六章 婚姻 】

第一节 婚姻观念	239
一、门第婚	239
二、政治联姻	244
三、财婚	247
四、亲属通婚	250
五、较为开放的婚姻观	251
第二节 婚姻形式	257
一、诸种婚姻形式	257
二、重婚与媵妾	262
第三节 婚姻程序	266
一、适婚年龄	266
二、行聘订婚	268
三、结婚礼俗	270
第四节 离婚与再嫁	275
一、离婚	275
二、再嫁	279

【 第七章 卫生保健与养老 】

第一节 医药的进步	284
一、医学的进步	284
二、药物学的进步	287
三、中外医药交流	289
第二节 民间医生与巫医活动	290
第三节 服食养生	293

一、服石	293
二、寻求仙药与炼制金丹	294
三、气功导引	296
第四节 养老与敬老	298
一、统治阶级对“孝”的提倡	298
二、门阀士族与政府官员的 养老待遇	302
三、庶民百姓的养老境况	305

【 第八章 丧 葬 】

第一节 丧葬观念	310
一、灵魂不灭观与孝道观	310
二、厚葬现象	313
三、薄葬风俗	318
第二节 丧葬礼仪与葬式葬法	326
一、丧葬礼仪	326
二、葬式与葬法	332
第三节 墓室与明器	342
一、墓地制度	342
二、墓室形制	346
三、陵寝制度	349
四、明器制度	353
第四节 丧居生活	363

【 第九章 生 产 】

第一节 农业	372
一、农事的安排	372
二、耕耘习俗	376
三、养蚕风俗	381

第二节 畜牧业	386
第三节 渔猎	393
一、狩猎	393
二、渔业	396
第四节 手工业	399
一、三种手工业形式	399
二、技艺传授习俗	402
第五节 商贸	405
一、货币制度	405
二、集市贸易	408
三、南北互市	412
四、经营习俗	414

【 第十章 信 仰 】

第一节 自然崇拜与祖灵崇拜	424
一、天地崇拜	424
二、日月星辰崇拜	425
三、气象崇拜	427
四、山川水火崇拜	430
五、动植物崇拜	432
六、祖灵及鬼神崇拜	438
第二节 佛教	441
一、僧侣与政治	441
二、民间佛教信仰活动	450
第三节 道教	455
一、道士与政治	455
二、民间的道教活动	461
第四节 巫术与淫祀	464
一、巫术	464
二、淫祀	466
第五节 禁忌	469

第六节 卜卦、相命与占梦·····	471	第二节 工艺美术·····	528
一、卜筮·····	472	一、书法·····	528
二、相术·····	474	二、绘画·····	535
三、占梦·····	475	三、民间工艺·····	542
第七节 祭祀·····	479	第三节 音乐歌舞·····	549

【 第十一章 岁时节日 】

第一节 春季节日·····	485	第四节 体育竞技·····	564
一、正月一日·····	485	一、武术与相扑·····	564
二、人日·····	488	二、象棋和围棋·····	569
三、正月十五·····	489	三、蹴鞠、弹棋与投壶·····	572
四、社日·····	490	四、杂技·····	574
五、寒食·····	491	第五节 娱乐游戏·····	577
六、上巳·····	492	一、鱼虫花鸟·····	577
第二节 夏季节日·····	494	二、游戏·····	578
一、浴佛节·····	494	三、赌博·····	579
二、端午节·····	495		
第三节 秋季节日·····	498		
一、乞巧节·····	498		
二、中元节·····	500		
三、重阳节·····	500		
第四节 冬季节日·····	504		
一、腊日·····	504		
二、除夕·····	505		

【 第十二章 游 艺 】

第一节 语言文学·····	510	第六节 称谓·····	610
一、语言风俗·····	510		
二、文学风俗·····	520		

【 第十三章 交 际 】

第一节 交友·····	584
第二节 应酬与待客·····	588
一、应酬之礼·····	588
二、待客之道·····	590
第三节 清谈与挥麈·····	592
一、清谈之风·····	592
二、挥麈·····	600
第四节 通信·····	602
第五节 庆贺与吊唁·····	606
一、庆贺·····	606
二、吊唁·····	608

【 第十四章 社会组织 】

第一节 宗族·····	616
一、宗族组织的三种形式·····	616
二、宗族观念的三种倾向·····	621
三、祭祀、郡望与谱牒·····	625
四、宗族内部的经济和文化生活·····	628
第二节 家庭·····	633
一、家庭结构·····	633
二、家庭观念·····	636

三、家庭礼仪·····	640
第三节 乡里·····	642
一、门阀与乡里·····	642
二、豪侠与乡里·····	645
三、各地民风·····	647

【 结语 风俗特点及历史地位 】

后记·····	659
---------	-----





导 言

【 第一节 风俗形成的社会背景 】

魏晋南北朝时期，史学界一般从东汉建安元年（196）算起，至隋开皇九年（589）灭陈止，约四个世纪。这个时期，除西晋有过短暂的统一之外，我国长期处于南北分裂的状态。战乱频繁，政权不断更迭，各民族之间不同文化与风俗的碰撞与融合，构成了这个时期社会风俗与以往不同的特点。

这个时期，我国南北社会出现了不同的发展态势。作为我国古代文明中心的黄河流域，经历了无数次血与火的考验，社会经济文化经受了一次又一次的破坏，又进行了一次又一次的恢复与重建，呈现出曲折前进的态势，并出现了几个周期。大致说来，从汉末军阀混战——曹操统一北方——西晋太康年间是第一个周期；从西晋八王之乱——永嘉之乱——前秦统一北方是第二个周期；从淝水之战——北魏统一北方——魏孝文帝改革是第三个周期；从六镇起义北魏分裂——北齐北周的对立——隋的统一是第四个周期。每个周期所经历的时间长短不一，其间的社会矛盾与文化风俗碰撞的内涵也不尽相同，但总的趋势是朝着恢复经济，促进民族融合，实现国家统一这个大方向前进的。少数民族与汉民族之间的风俗交流广泛开展，其规模之大，内容之丰富，在历史上是空前的。

这个时期，长江流域则相对稳定，汉末的荆州文化繁荣，“沃野千里，士民殷富”。^①赤壁之战后，三国鼎立，东吴政权与蜀汉政权对长江流域的经济文化开发作出了巨大贡献，并促进了南方少数民族与汉族的融合。西晋时期，长江流域的经济文化继续发展。永嘉之乱后，我国北方出现了十六国纷争的局面，大量人口南迁，加快了南方的开发。立足于江南的东晋政权相对稳定，统治时间长达一个多世纪。继东晋之后，南朝宋、齐、梁、陈四个政权更替并与北朝政权相对峙，时间加起来也有一个半世纪以上。这些建立在南方的政权，继承了中原的魏晋文化传统与风俗，对保存与弘扬中

^① 《三国志》卷五四《吴书·鲁肃传》。



华文明作出了特殊的贡献。

魏晋南北朝时代，是我国中古时期一个最富于变化的时代。从三国到隋统一，共出现了三十五个封建政权，究其原因：一是东汉以来豪强地主阶级庄园经济的发展，助长了分裂割据的倾向；二是魏晋门阀政治，加速了权力的更替与转换；三是各少数民族入主中原，造成了各种不同文化与风俗之间的剧烈碰撞。由于割据因素加重，政权更迭频繁，民族关系复杂，因而产生了长期的战乱。军阀混战与多民族卷入的战争消耗了大量人力物力，加重了人民的赋役负担；大量青壮年当兵死于战场，直接摧毁了最重要的社会劳动力；社会秩序混乱，城市毁灭，田园荒芜。魏晋南北朝时期这种长期的战乱，带给人民的不仅是流离失所，饥荒不断与疾疫流行，而且给人民生活与社会风俗带来了极为深刻的影响。

首先是人口大量减少。

汉末董卓之乱，其军队入京后，杀人如麻，“卓纵放士兵，突其庐舍，淫略妇女，剽虏资物，谓之‘搜牢’。人情崩恐，不保朝夕”。他劫持汉献帝由洛阳迁都长安，“积尸盈路”，“二百里内无复孑遗”。^①曹操攻打徐州牧陶谦，“坑杀男女数万口于泗水，水为不流”。接着又“引军攻取虑、睢陵、夏丘诸县，皆屠之；鸡犬亦尽，墟邑无复行人”。^②战争之激烈，破坏之严重，都是历史上罕见的。凡是战争激烈的地方，人口都大量减少。洛阳以东的陈留郡，汉代全盛时有户 177529，口 869432；洛阳东南的颍川郡，全盛时有户 263440，口 436513，以后都被战争破坏得十分荒凉。其中颍川郡的鄢陵县，“旧五六万户，闻今裁有数百”。^③河北的涿郡，旧有户 102218，口 633754，^④到曹魏时，只“领户三千，孤寡之家，参居其半”。^⑤曹操统一北方，占有兖、豫、司、冀、荆、扬、青、徐、幽、并、雍、凉十二州之地，民户不过汉时一大郡。这在《三国志·魏书·蒋济传》、《杜恕传》、《陈群传》中都有记载。据《通典》卷七《食货·历代盛衰户口》记载，三国鼎峙之时天下通计户 1473423，口 7672881，与东汉桓帝永寿三年（157）户 10677960，口 56486856 相比，确实大大下降。据当代学者重新估算，三国末期的人口为 680 余万户，3798 万余口，大致相当于东汉末年的三分之二。^⑥

太康元年（280），西晋平吴，据《晋书·地理志》记载，全国总户数为 2459840 户，

① 《后汉书》卷七二《董卓列传》。

② 《三国志》卷四六《吴书·孙坚传》注引《江表传》。

③ 《晋书》卷五十《庾峻传》。

④ 以上数字见《后汉书·郡国志》。

⑤ 《三国志》卷二四《魏书·崔林传》注引《魏名臣奏》。

⑥ 王育民《三国人口探索》，《历史地理》第 6 辑。

总人口为 16163863 人。作为统一王朝的西晋与东汉比较，人口仍有所下降。西晋八王之乱，“骨肉相残，黎元涂炭”，^①人口大量死亡。永嘉之乱，石勒大败王衍兵，杀晋百官将士十余万人。永嘉五年（311）六月，刘曜等攻破洛阳，王公士民三万被杀。建兴四年（316）八月，刘曜军逼长安，城内“饥甚，米斗金二两，人相食，死者大半”。^②不久，西晋灭亡。史称：“自永嘉丧乱，百姓流亡，中原萧条，千里无烟，饥寒流陨，相继沟壑。”^③百姓“流移四散，十不存二，携老扶幼，不绝于路”。^④

十六国时期，北方战乱不断。前赵时，石勒领冀州牧，辖二十四郡，户十九万，平均每郡不足八千户。后赵末年，胡汉民族相互仇杀，冉闵在邺城大杀胡羯，“无贵贱男女少长皆斩之，死者二十余万”。^⑤在这场民族大仇杀中，胡羯族人遭受灭顶之灾，从此再也没有力量恢复。鲜卑慕容部建立的前燕，采取胡汉联合统治的政策，人口有所增加。前燕统治关东、河北及辽东地区。苻坚灭燕时，前燕有户 2458969，口 9987935，^⑥其户数已接近西晋太康年间的全国总数。前秦在苻坚与王猛的治理下，“关陇清晏，百姓丰乐”，^⑦人口继续增加。淝水之战后，北方重又分裂。直到北魏统一后，北方社会稳定，经济逐步恢复，人口才有所恢复，史载北魏“正光以前，时惟全盛，户口之数，比夫晋之太康，倍而已矣。孝昌之际，乱离尤甚。恒代而北，尽为丘墟；碣潼已西，烟火断绝；齐方全赵，死如乱麻。于是生民耗减，且将大半”。^⑧北魏末年的战乱与东魏、西魏的分裂，又使人口减少。北朝末年，北齐有人口二千万，北周有人口九百万，加上不列于户籍的僧尼，总共亦不过三千万左右。

东晋南朝疆域时有伸缩，人口也有所变化。南朝刘宋前期版图最大，据《宋书·州郡志》，宋大明八年（464）有户 94 万，口 546 万。^⑨齐、梁年间，户口有所增加。梁末侯景之乱，“江南大饥，江、扬弥甚，旱蝗相系，年谷不登，百姓流亡，死者涂地”。史称：“于时千里绝烟，人迹罕见，白骨成聚如丘垅焉。”^⑩南方人口大大减少。陈朝时，“土宇弥蹙，西亡蜀、汉，北丧淮、肥，威力所加，不出荆、扬之域。

① 《晋书》卷五九《汝南王亮传论》。

② 《晋书》卷五《愍帝纪》。

③ 《晋书》卷一〇九《慕容皝载记》。

④ 《晋书》卷六二《刘琨传》。

⑤ 《晋书》卷一〇七《石季龙载记下》。

⑥⑦ 《晋书》卷一一三《苻坚载记上》。

⑧ 《魏书》卷一〇六上《地形志上》。

⑨ 参阅龚书铎主编《中国社会通史》（秦汉魏晋南北朝卷）第 64 页，山西教育出版社 1996 年版。

⑩ 《南史》卷八十《贼臣·侯景传》。



州有四十二，郡唯一百九，县四百三十八，户六十万”。^①陈朝灭亡时，只有“州四十，郡一百，县四百，户五十万，口二百万”。^②南北统一后的全国人口总数仍未超过东汉。

更为重要的是人口的大流动、大迁徙。

汉末军阀混战时，广大北方之民为了寻求安定的生活环境，纷纷向外迁徙。人口迁徙的方向大致为：青州之民流徙幽州或辽东，关陇之民流徙入荆州、益州、汉中，京洛之民东迁徐州，南阳之民流入益州，皖北、江北之民渡江至江南，远者至交州。如《三国志》卷十一载田畴、邴原曾至辽东避乱；卷四十九载交州刺史士燮“体器宽厚，谦虚下士，中国士人往依避难者以百数”；卷五十四载鲁肃“闻江东沃野万里，民富兵强，可以避害”，乃率“男女三百余人”渡江，投奔孙策；卷六十载吴郡钱唐人全琮，当汉末时，“中州士人避乱而南，依琮居者以百数”。《晋书》卷二十六《食货志》载：“建安初，关中百姓流入荆州者十余万家。”

西晋八王之乱与永嘉之乱，造成中原人口以更大的规模向外流动迁徙。当时北方人口避难流徙的方向大致有三：东北、西北与江南。

西晋时期，东北地区的鲜卑慕容部，在汉族文化的影响下，经济文化发展很快。元康四年（294），慕容廆移居大棘城（今辽宁义县西南），“教以农桑，法制同于上国。永宁中，燕垂大水，廆开仓振给，幽方获济”。受到西晋朝廷的嘉奖。永嘉初，慕容廆自称鲜卑大单于，在“勤王仗义”的旗号下，乘机扩大了自己的势力。西晋末年，中原大乱，人口大量流徙，其中流向东北的一支，即投奔慕容廆以为庇护。史称：“时二京倾覆，幽冀沦陷，廆刑政修明，虚怀引纳，流亡士庶多襁负归之。廆乃立郡以统流人，冀州人为冀阳郡，豫州人为成周郡，青州人为营丘郡，并州人为唐国郡。”^③慕容廆迅速从汉族流人中选拔自己所需要的人才以为辅佐，并以此来推动鲜卑慕容部的进一步汉化，促进了民族间的风俗交流。到其子慕容皝统治时期，中原流人与辽西土著人口之间的差异逐步缩小。慕容皝调整政策，下令“罢成周、冀阳、营丘等郡”。^④慕容儁即位后，进入中原，正式称帝，前燕朝中要人多用汉人。

西北河西走廊的凉州地区，在西晋末年相对安定。前凉张轨劝课农桑，保境安民，选拔人才，崇尚文化，使凉州地区成为中原士人向往的避难之所。永嘉之乱，洛阳失陷，“中州避难来者日月相继”，凉州人口大增。为了安置秦雍流人，张轨“分武威置

① 《隋书》卷二九《地理志上》。
② 《北史》卷十一《隋本纪上》。
③ 《晋书》卷一〇八《慕容廆载记》。
④ 《晋书》卷一〇九《慕容皝载记》。

武兴郡以居之”。^①“又分西平界置晋兴郡”。^②这些逃到凉州来的中州人士及其后人，对五凉政权的建立，河西胡族的汉化与经济文化的发展，都起了重要的作用，促进了该地区民族间的风俗交流。

永嘉之乱后，北方人口大批南渡，规模之大，人口之多，远远超过东汉末年。当时，北方士族带领宗族、宾客、部曲，汇合流民，聚众南下。如范阳祖逖，本“北州旧姓”，“及京师大乱，逖率亲党数百家，避地淮泗”，后再迁至京口。^③其兄祖纳，弟祖约，亦皆南渡。高平郗鉴，当永嘉之乱时，“举千余家，俱避难于鲁之峯山”，而以郗鉴为主，后受司马睿诏，渡江至建邺。^④河东郭璞，“潜结婚媿及交游数十家，欲避地东南”，因至江东。^⑤山东士族徐邈，“永嘉之乱，遂与乡人臧琨等率子弟并闾里士庶千余家，南渡江，家于京口”。^⑥也有独自逃亡的，如河内郭文，在洛阳沦陷后，“步担入余杭大辟山中”，靠“区种菽麦，采竹叶木实，贸盐以自供”。^⑦据谭其骧先生统计，当时南渡人口共约九十万之众，约占北方人口的八分之一强。南渡人口以侨居今江苏者为多，约二十六万左右。侨民聚集之地，长江以南以今之江宁、镇江、武进为最多；长江以北以今之江都、淮阴诸县为最众。^⑧北方人口的大量南迁，加快了中原风俗文化与江南风俗文化的交流。

在北方大批人口南迁的同时，数百万胡族人口入居中原。北方与南方的民族关系、阶级关系、经济文化风俗均重新整合。

北方的匈奴、鲜卑、羯、氐、羌等少数民族，在与汉族的长期碰撞、接触中互相学习、互相渗透，最后达到互相融合。南方的山越、蛮族、俚族、僚人、俚人等少数民族，随着南方地区的深入开发，也逐步与汉族融合。南北统一后，终于在全国范围内形成了新汉族，这就是民族关系重新整合的结果。

阶级关系重新整合的结果，是南方门阀士族逐渐衰落，寒门庶族逐步登上政治舞台；北方鲜卑贵族向汉族高门看齐，通过汉化改革走上了门阀士族化的道路，但又迅速腐化而衰落。自此以后，门第高下基本上依官位而定，仕宦从法定上说主要依靠才能。

① 《晋书》卷八六《张轨传》。

② 《晋书》卷十四《地理志上》。

③ 《晋书》卷六二《祖逖传》。

④ 《晋书》卷六七《郗鉴传》。

⑤ 《晋书》卷七二《郭璞传》。

⑥ 《晋书》卷九一《儒林·徐邈传》。

⑦ 《晋书》卷九四《隐逸·郭文传》。

⑧ 谭其骧《晋永嘉丧乱后之民族迁徙》，《燕京学报》第15期。

经济文化风俗重新整合的结果，是人民的物质文化与精神文化生活更为丰富。人口的大流动与民族关系的大变动，带来了物质文化与精神文化的大交流。人们的语言风俗、饮食风俗、服饰风俗、居处风俗与行旅风俗等都有很大变化。魏晋南北朝时期，思想文化上出现了又一个百家争鸣的时代。玄学、佛学、道教、儒学以及刑名法术之学互相竞争，又互相吸收，出现了文化上的繁荣。这一时期，哲学宗教、科学技术、历史地理、文学艺术、音乐舞蹈、书法绘画、雕刻塑像，都取得了重大进步。制度文化上的各项创新，为隋唐制度的发展提供了借鉴。

