

國學  
經典  
藏書

圖文版

大|家|讲|史|

# 白话本 国史

吕思勉

著



中国友谊出版公司

(一)古书上说昆仑的  
《周礼·大宗  
“以青雘乳  
”此……礼地以  
谓神在昆仑青  
有郁，以祀地祇四  
《郑注》：“  
谓所祀于幽州，神州之  
《河图括地  
千里，神州是  
入神州  
还祭“昆仑之  
可见得昆仑是汉魏的根  
然则昆仑究在何  
《尔雅》：“河出昆仑  
《史记·大宛列传》：“《禹本纪》言河  
昆仑，其高二千五百  
日月所相隐蔽为光  
其上则有醴泉瑤  
《说文》：“河水出敦煌塞外昆  
发原  
《水经》：“昆仑墟在西北，去崑高五  
地之  
其高方一千里，河水出其东

國學  
經典  
藏書

圖文版

|大|家|讲|史|

吕思勉



# 白话本国史



中国友谊出版公司

## 图书在版编目(CIP)数据

白话本国史 / 吕思勉著. — 北京: 中国友谊出版公司, 2009.9  
(国学经典藏书. 大家讲史)

ISBN 978-7-5057-2624-6

I. 白… II. 吕… III. 中国 - 通史 - 通俗读物 IV. K209

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 170527 号

书名	白话本国史
作者	吕思勉
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京市后沙峪印刷厂
规格	720 × 1020 毫米 16 开 43.75 印张 781 千字
版次	2009 年 10 月第 1 版
印次	2009 年 10 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-2624-6
定价	49.80 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17-1 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

## 胡锦涛谈传统文化

弘扬中华文化，建设中华民族共有精神家园。中华文化是中华民族生生不息、团结奋进的不竭动力。要全面认识祖国传统文化，取其精华，去其糟粕，使之与当代社会相适应、与现代文明相协调，保持民族性，体现时代性。加强中华优秀传统文化传统教育，运用现代科技手段开发利用民族文化丰富资源。

## 温家宝谈传统文化

中国 5000 年的文明史，博大精深，从未间断。在此，我想谈谈中国传统文化的一些主要精神及其现实意义：

一是自强不息、刚健有为的进取精神。中国古代文化经典《周易》上说：“天行健，君子以自强不息。”就是提倡人应效法日月星辰刚健运行那样奋斗不息、积极进取，坚持独立意志、人格尊严和做人原则。自强不息是中国传统文化思想的主旋律，也是中华民族历经磨难而不倒，中华文明历经浩劫而传承的重要因素。这种精神铸就了中国人民百折不挠、愈挫愈奋的民族品格。

二是以和为贵、和而不同的和谐精神。早在 2000 多年前，中国古代思想家就提出“和实生物”、“和而不同”等思想。主张国家之间、民族之间、人与人之间和谐共处；不同文明之间和谐共存；人与自然和谐共生。“和”是中华文化的精髓，是中国人民奉行的崇高价值，在中国历史上曾经起了促进民族团结，增强民族凝聚力，实现睦邻友好的积极作用。

三是民为邦本、民贵君轻的民本思想。成书于殷商时期的《尚书》中就有“民惟邦本，本固邦宁”的思想。我们提出的“以人为本”，是对“民本”思想的继承和发扬。就是通过改革开放，解放和发展生产力，满足人们日益增长的物质文化需求；就是要在平等、自由的条件下实现人的全面发展。

四是天人合一、民胞物与的人与自然相统一的思想。中国宋代哲学家张载明确提出“天人合一，民胞物与”的思想。就是说，天地犹如父母，人与万物都是天地所生，人民都是我的兄弟，万物都是我的朋友。这充分肯定了人与自然界的统一。人是自然界所产生的，是自然界的一部分，人可以认识自然并加以改变调整，但不应破坏自然。如果破坏了自然，人类迟早会受到自然界的惩罚。

中国传统文化塑造了中华民族醇厚中和、刚健自强的人文品格和道德标准，不仅对中国的经济和社会发展发挥着巨大影响，也为中国人的世界观和行为方式的形成奠定了基础。它的影响一直延续至今。

## 习近平谈领导干部阅读传统文化书籍

优秀传统文化书籍作为古今中外文化精华的传世之作，思考和表达了人类生存与发展的根本问题，其智慧光芒穿透历史，思想价值跨越时空，历久弥新，成为人类共有的精神财富。特别是我们中华民族有着五千年的文明史，传统文化中的许多优秀文化典籍蕴涵着做人做事和治国理政的大道理。所谓“半部论语治天下”，讲的就是这个意思。毛泽东同志说过：“从孔夫子到孙中山，我们应当给以总结，承继这一份珍贵的遗产。”党的十七大明确提出，要弘扬中华文化，建设中华民族共有的精神家园。优秀传统文化可以说是中华民族永远不能离别的精神家园。

读优秀传统文化书籍，是一种以一当十、含金量高的文化阅读。领导干部多读优秀传统文化书籍，经常接受优秀传统文化熏陶，可以提高人文素养，增强对人与人、人与社会、人与自然关系的认识和把握能力，正确处理义与利、己与他、权与民、物质享乐与精神享受等重要关系。优秀传统文化书籍包括历史经典、文学经典、哲学经典、伦理经典等多个方面。

领导干部要通过研读历史经典，看成败、鉴是非、知兴替，起到“温故而知新”、“彰往而察来”的作用；通过研读文学经典，陶冶情操、增加才情，做到“腹有诗书气自华”；通过研读哲学经典，改进思维、把握规律，增强哲学思考和思辨能力；通过研读伦理经典，

知廉耻、明是非、懂荣辱、辨善恶，培养健全的道德品格。总之，要通过研读优秀传统文化书籍，吸收前人在修身处事、治国理政等方面的智慧和经验，养浩然之气，塑高尚人格，不断提高人文素养和精神境界。



## 出版前言

进入 21 世纪,中国迎来了民族复兴的伟大时代。经济的崛起,要求中国文化、精神的复兴。回顾几千年的世界文明史,中国政治、经济、文化、思想、科技等一直领先世界,直到 19 世纪末。

在 19 世纪末年兴起的以戊戌变法、清末新政、“五四”新文化运动为代表的民族振兴运动中,中国传统文化遭遇了“世界末日”,几乎被彻底否定。然而,全盘西化并没有带来民族的复兴。

痛定思痛之后,一些西化的代表人物纷纷回归,用比较理性、客观的态度研究中国传统文化。19 世纪 20 年代,国内兴起了“国学”热潮。一时间,大批研究传统文化的书籍得以出版。

今天,我们面临千年不遇的大变局,民族文化的复兴,是重建民族自尊心和自信心的需要,是中国成为世界性大国的思想文化基础。可以说,没有传统文化的积累和熏陶,中国很难在文化上自立于世界民族之林。

对此,中央领导同志有着清醒的认识和高度的重视。党的十七大明确提出,要弘扬中华文化,建设中华民族共有的精神家园。胡锦涛同志多次要求重视中国历史文化的学习,并坚持主持政治局集体学习,带头示范。温家宝同志说:“中国传统文化塑造了中华民族醇厚中和、刚健自强的人文品格和道德标准,不仅对中国的经济和社会发展发挥着巨大影响,也为中国人的世界观和行为方式的形成奠定了基础。它的影响一直延续至今。”习近平同志说:“优秀传统文化书籍作为古今中外文化精华的传世之作,思考和表达了人类生存与发展的根本问题,其智慧光芒穿透历史,思想价值跨越时空,历久弥新,成为人类



共有的精神财富。特别是我们中华民族有着五千年的文明史，传统文化中的许多优秀文化典籍蕴涵着做人做事和治国理政的大道理。所谓‘半部论语治天下’，讲的就是这个意思。”

《国学经典藏书》根据复兴伟大的中华民族优秀传统文化的需要，为读者展示大师们的著名成果。这些可贵的文化精品，是承续中华文化薪火相传的火种，是中华民族的文化瑰宝！读者从中可以体味大师们的文化追求，增强我们的文化自信，培育我们对民族文化的自觉认同！

《国学经典藏书》立足于：

- 一、为大中学生及传统文化爱好者提供权威、实用、通俗的普及性读本；
- 二、为研究人员提供学术积累和参考资料；
- 三、为广大领导干部提供治国理政的决策参考、修身养性的行动指南。

本丛书尽可能地选用最初的版本，以保留学者大师著作的原貌。鉴于当时的历史条件，原版本中尚存在一些错讹之处，对其中确系误写、错排的个别文字，参照其他版本和部分学者研究成果，确有把握者，予以改正。为了方便年轻的读者，本套丛书采用横排简体字，并作了标点整理。编选这样国学精品，一定尚有疏漏不足之处，欢迎读者指正。



# 目 录

出版前言 .....	001
------------	-----

## 第一篇 上古史

---

第一章 汉族的由来 .....	002
第二章 古史的年代和系统 .....	005
第三章 三皇五帝 .....	011
第一节 三皇五帝时代社会进化的状况 .....	011
第二节 黄帝和蚩尤的战争 .....	013
第三节 尧舜的禅让 .....	016
第四节 禹的治水 .....	021
第四章 三王时代 .....	024
第一节 羿的代夏和少康中兴 .....	024
第二节 夏殷的兴亡 .....	028
第三节 商朝的事实 .....	033
第四节 商周的兴亡 .....	037
第五节 西周的事迹 .....	042

<b>第五章 春秋战国</b> .....	047
第一节 春秋 .....	047
第二节 战国 .....	054
<b>第六章 汉族以外的诸族</b> .....	057
第一节 獯鬻 .....	057
第二节 东胡 .....	059
第三节 貉 .....	060
第四节 氐羌 .....	061
第五节 粤 .....	062
第六节 濮 .....	065
<b>第七章 中国古代的疆域</b> .....	066
<b>第八章 古代社会的政治组织</b> .....	075
第一节 古代社会的阶级制度 .....	075
第二节 封建 .....	078
第三节 官制 .....	082
第四节 教育和选举 .....	087
第五节 兵制 .....	093
第六节 法律 .....	099
<b>第九章 古代社会的经济组织</b> .....	106
第一节 农业 .....	106

第二节	工商业和货币 .....	112
第三节	春秋战国时代社会经济的变迁 .....	116
<b>第十章</b>	<b>古代的宗教和文化 .....</b>	<b>121</b>
第一节	古代的哲学和宗教 .....	121
第二节	文字的起源和变迁 .....	129
第三节	东周以后的学派 .....	134

## **第二篇 中古史（上）**

<b>第一章</b>	<b>秦始皇帝的政策 .....</b>	<b>140</b>
<b>第二章</b>	<b>封建政体的反动 .....</b>	<b>144</b>
第一节	豪杰亡秦 .....	144
第二节	项羽的分封和楚汉的兴亡 .....	147
第三节	汉初功臣外戚宗室三系的斗争 .....	151
<b>第三章</b>	<b>汉初的休养生息 .....</b>	<b>160</b>
<b>第四章</b>	<b>汉朝的武功 .....</b>	<b>163</b>
第一节	匈奴 .....	163
第二节	西域 .....	165
第三节	朝鲜 .....	168
第四节	闽粤南越和西南夷 .....	169

第五章 前汉的衰亡 .....	172
第一节 汉武帝的内政 .....	172
第二节 霍光废立和前汉的外戚 .....	174
第六章 社会革命 .....	178
第七章 后汉的兴亡 .....	182
第一节 光武的中兴 .....	182
第二节 后汉的武功 .....	183
第三节 后汉的外戚和宦官 .....	185
第八章 秦汉时代的政治和文化 .....	188
第一节 官制 .....	188
第二节 教育和选举 .....	190
第三节 赋税 .....	192
第四节 兵制 .....	193
第五节 法律 .....	195
第六节 学术 .....	197

## 第二篇 中古史 (中)

第一章 后汉的灭亡和三国 .....	204
第一节 后汉的乱源 .....	204

第二节	汉末的割据和三国的兴亡 .....	207
<b>第二章</b>	<b>两晋和五胡 .....</b>	<b>214</b>
第一节	晋初异族的形势 .....	214
第二节	八王之乱 .....	215
第三节	西晋的灭亡 .....	217
第四节	胡羯的兴亡 .....	218
第五节	鲜卑的侵入 .....	220
第六节	东晋内外的相持 .....	221
第七节	苻秦的盛强 .....	224
第八节	淝水之战和北方分裂 .....	225
第九节	拓跋氏的兴起 .....	226
第十节	宋篡东晋和魏并北方 .....	228
<b>第三章</b>	<b>南北朝 .....</b>	<b>232</b>
第一节	宋齐的治乱 .....	232
第二节	北魏的盛衰 .....	234
第三节	东西魏的纷争和侯景乱梁 .....	236
第四节	周齐的兴亡和隋的统一 .....	238
<b>第四章</b>	<b>军阀和异族 .....</b>	<b>241</b>

## 第二篇 中古史 (下)

第一章 隋朝的内政外交 .....	248
第一节 隋文帝的内治 .....	248
第二节 回族的起源和分布 .....	249
第三节 高车和柔然 .....	252
第四节 突厥的起源 .....	253
第五节 突厥的盛强和隋朝与突厥的交涉 .....	255
第六节 朝鲜半岛三国和中国的关系 .....	256
第七节 隋唐的兴亡 .....	258
第二章 唐朝的初盛 .....	262
第一节 唐太宗灭突厥 .....	262
第二节 藏族的兴起 .....	263
第三节 印度阿利安人入藏 .....	266
第四节 唐朝和朝鲜、日本的关系 .....	269
第五节 从魏晋到唐中国和南洋的关系 .....	269
第六节 武韦之乱和开元之治 .....	272
第三章 从魏晋到唐的政治制度和社会情形 .....	275
第一节 官制 .....	275
第二节 教育和选举 .....	277
第三节 兵制 .....	279



第四节	刑制 .....	282
第五节	赋税制度和民生 .....	283
第六节	学术和宗教 .....	287
第七节	门阀的兴废 .....	292

### **第三篇 近古史（上）**

第一章	近古史和中古史的异点 .....	298
第二章	唐朝的分裂和灭亡 .....	299
第一节	安史之乱 .....	299
第二节	唐中叶后的外患 .....	301
第三节	肃代到穆宗时候的藩镇 .....	304
第四节	宦官的专横 .....	306
第五节	黄巢之乱和唐朝的灭亡 .....	308
第三章	五代的兴亡和契丹的侵入 .....	312
第一节	梁唐晋的争夺 .....	312
第二节	契丹的兴起和侵入中国 .....	314
第三节	周世宗的强盛和宋朝的统一 .....	319
第四章	北宋的积弱 .....	324
第一节	宋初和辽夏的交涉 .....	324