



中华文明史

THE CIVILIZATION HISTORY OF CHINA



上卷

光明日报出版社



前言



从绵亘万里的雄伟长城到金碧辉煌的巍峨故宫，从古朴雄美的商周青铜器到色彩缤纷的明清陶瓷，从群星闪烁的诸子百家到影响深远的宋明理学，从《国风》、《离骚》的天才吟唱到博大深邃的《红楼梦》，从候风地动仪到四大发明……拥有五千年历史的中华文明可谓博大精深，流光溢彩，每个中华儿女无不拥有这份丰厚而珍贵的遗产感到无比的自豪。

中华文明是我们民族过去所有的财富的总和，是一代又一代中华先民智慧的沉淀，其与我们的的重要性犹如大海之与游鱼。文明是我们灵魂的生发与归依，是我们内在生命的本源和精神的场所，它滋养着我们的内心，启迪着我们的良知，激发着我们的创造力，承载着我们精神活动的一切成果。同时，文明又是我们生命真实个体的存在方式，它包涵着我们外在的生存环境，记录着我们改造客观世界的一切结果，又是我们衣食住行等生存形式的具体体现。

中华文明是现实中国的物质与精神母体，并孕育着我们民族的未来。鲁迅先生说过：只有民族的，才是世界的。在我国扩大开放并日益融入全球的今天，保持我们民族鲜明文化性格才能真正受到世界的尊重；只有根植于如此深厚的土壤里，我们的民族才能根深叶茂。中华文明曾哺育一代又一代的伟人巨匠、英雄豪杰，新一代中国人更需要从中华文明



中吸取营养,提高人文素质,借鉴前人的智慧,结合现代观念创造前无古人的辉煌业绩。

传承文明即是在延续我们民族的灵魂。目前,系统梳理和阐发中华文明中的精华,传播和普及中华文明史的有关知识已显得十分必要了。因此,光明日报出版社抽调精干人员,与社科院专家反复研究,精心编撰了这套光明版《中华文明史》。本书选择了思想文化、文学、宗教、汉字、建筑、科技、绘画、雕塑、书法篆刻、服饰、工艺美术、音乐和舞蹈、体育与博艺、戏剧与曲艺、饮食文化、民俗十六个方面,系统完整地展示中华文明的广阔外延,同时全方位多视角深入开掘中华文明丰富内涵,把中华文明的博大精深全面立体展示。

我们编辑此书的思路是以文为枝干,以图片为绿叶繁花,让文因图而丰满,图因文而贯通。图文并茂,构造出一部血肉丰满、鲜活生动的中华文明史。因此行文力求精炼简白,系统、生动地勾勒出中华文明史每个侧面的发展历程。配图则要求丰富多彩,注重让事实说话,让实物作证,选取大量图片,把绚丽斑斓的中华文明用多元的视像元素鲜活再现。图片的选择则本着用历史文物、绘画、复原图等相结合的全文化手法,以全新的视角全面展示各个文明要素。



目 录

思想文化



一、圣哲时代

- 1. 老聃开显玄妙之道 14
- 2. 孔丘倡导“圣王”之治 16
- 3. 墨子“兼爱”天下 18

二、百家争鸣

- 1. 生命的超越 20
- 2. 儒法之争 23
- 3. 先秦思想的总结者——荀子 25

三、异端与正统

- 1. 罢黜百家、独尊儒术 26
- 2. 魏晋玄风 28
- 3. 思想的撞击 30

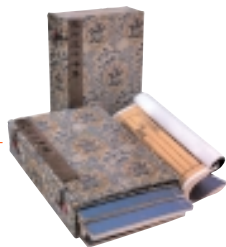
四、“道统”的延续

- 1. 宋明理学的开创者——周敦颐 32
- 2. 二程理学 33
- 3. “存天理，灭人欲”的朱熹 34

五、开放与保守

- 1. 黄宗羲的思想 36
- 2. 顾炎武的务实思想 37
- 3. 王夫之的哲学贡献 38
- 4. 龚自珍——知识分子的典范 38
- 5. 严复——新知的传播者 39

文学



一、先秦文学

- 1. 《诗经》与《楚辞》 42
- 2. 《左传》 44
- 3. 诸子散文 45

二、秦汉时期的文学

- 1. 汉赋 48
- 2. 散文 49
- 3. 诗歌 50

三、魏晋南北朝时期的文学

- 1. 散文的重大变革 52
- 2. 骈文的产生 54
- 3. 辞赋的衰落 55

四、唐朝文学

- 1. 由骈文渐入古文的唐代散文 56
- 2. 唐诗 57
- 3. 唐传奇 61

五、宋朝文学

- 1. 宋词 62
- 2. 宋诗 63
- 3. 宋文 64

六、元代文学

- 1. 元代词 66

2. 元代杂剧、散曲及南戏	66
3. 散文	68
4. 元代诗	68
5. 元代小说	69
6. 元代文论	69
七、明代文学	
1. 明代词	70
2. 明代小说	71
3. 明代戏曲	72
4. 明代诗文	73
八、清代文学	
1. 清代诗	74
2. 清代散文	76
3. 清代小说	78
4. 清代戏曲	78

宗教

一、先秦时期的宗教

1. 自然崇拜	82
2. 灵魂崇拜	84
3. 图腾崇拜	84
4. 生殖崇拜	85
5. 祖先崇拜	85
6. 巫术与占卜	86
7. 殷商尚鬼	87



二、秦汉时期的宗教

1. 佛教的传入	88
2. 道教的产生	89
3. 佛道之争	91

三、魏晋南北朝时期的宗教

1. 佛教的荣与辱	92
2. 道教的变革	94

四、隋唐五代时期的宗教

1. 佛教的兴盛	96
2. 道教的鼎盛	98
3. 域外新教的传入	100

五、宋元时期的宗教

1. 佛教的衰落	102
2. 道教的嬗变	104
3. 其他宗教	106

六、明清时期的宗教

1. 佛教的持续衰落	108
2. 道教的衰微	109
3. 基督教的再传入	110
4. 伊斯兰教在中国的传播	112

汉字文化

一、汉字的起源

1. 结绳记事	116
2. 仓颉造字	117



二、汉字的演变

1. 甲骨文	118
2. 金文	119
3. 大篆	120
4. 小篆	120
5. 隶书	121
6. 楷书	121
7. 草书	124
8. 行书	125
9. 宋体	125

三、造字法

1. 象形	126
2. 指事	127
3. 会意	128
4. 形声	129
5. 转注	130
6. 假借	130

科技

一、先秦时期的科技

1. 算筹的使用	134
2. 哈雷彗星的首次记载	134
3. 扁鹊	135
4. 发明家鲁班	136
5. 《甘石星经》	136
6. 吴王夫差开凿邗江	137



7. 郑国渠的建成	137
8. 都江堰水利枢纽	138
9. 西门豹治邺	138
10. 地理学著作《禹贡》	139
11. 邹衍创五德终始说	140
12. 司南开始使用	140
13. 《黄帝内经》	141

二、秦汉魏晋南北朝时期的科技

1. 秦筑驰道	142
2. 蔡伦发明造纸术	143
3. 马钧发明翻车	144
4. 祖冲之和圆周率	144
5. 贾思勰著成《齐民要术》	145

三、隋唐五代时期的科技

1. 僧一行首次实测子午线长度	146
2. 水运浑天仪	147
3. 僧一行编成《大衍历》	147
4. 筒车的出现	148
5. 孙思邈与《千金方》	148
6. 沈括著《梦溪笔谈》	149

四、宋元时期的科技

1. 喷火器用于战争	150
2. 毕昇与印刷术	151
3. 罗盘应用于航海	152
4. 苏颂与水运天象仪	153
5. 南宋时期的突火枪	154
6. 赵友钦的光学研究	154
7. 郭守敬与天文学	155
8. 《授时历》	156

9. 黄道婆革新纺织技术	157
10. 火药传入欧洲	157
五、明清时期辉煌的科技	
1. 《农政全书》	158
2. 《天工开物》	158
3. 地雷和水雷的使用	159
4. 火箭载人飞行的实验	160
5. 《崇祯历书》	160
6. 朱载堉的十二平均律和异径管律 ...	161
7. 李时珍编撰《本草纲目》	162
8. 《几何原本》中译本的出现	163
9. 天文学家和数学家梅文鼎	164
10. 民间天文学家王锡阐	165
11. 徐寿和蒸汽机轮船	166
12. 铁路工程的先驱——詹天佑	167
13. 李鸿章设立中国电报总局	168
14. 近代武器的引进与制造	169

| 绘 画



一、先秦绘画

1. “类万物之象”	172
2. 先民的匠心	173
3. 礼教与绘画	175

二、五彩斑斓的春秋战国绘画

1. 镶嵌画与针刻画	176
------------------	-----

2. 漆画	177
3. 壁画	177
4. 缣帛画	178

三、民族绘画形式的形成

——秦汉时期的绘画

1. 汉墓彩绘帛画	180
2. 砖石上的绘画	182
3. 墓室壁画	185

四、绘画艺术走向自觉

——魏晋南北朝时期的绘画

1. 开启绘画新风	186
2. 壁画与漆画	191

五、盛世风采

1. 初唐画风	192
2. 盛唐大家	194
3. 晚唐画风	199

六、追寻自然之美——宋代绘画

1. 宋代画院画风	200
2. 文人画兴起	204
3. 市井风俗的写照 ——《清明上河图》	207

七、继承与创新——元代画坛

1. 元代画坛开启文人画新风	208
2. 永乐宫壁画	211

八、失落与追寻——明清画坛

1. 对传统宫廷画的继承	212
2. 文人画开创新境界	214
3. 民间绘画的兴起	216
4. 海外来风——西洋绘画的传入	219

雕塑



一、最初的造型

- 1. 原始时代的创作 222
- 2. 装饰之美
——夏商周时期的雕刻艺术 223

二、宏伟与质朴

——秦汉魏晋南北朝时期的雕塑

- 1. 汉代的石雕艺术 224
- 2. 多姿多彩的秦汉陶俑 226
- 3. 精美之作——秦汉铜雕 228
- 4. 石窟造像 229

三、盛世风度——唐代的雕塑

- 1. 唐代造像的精品 230
- 2. 敦煌彩塑 231
- 3. 昭陵六骏 231

四、宗教雕塑

- 1. 巴蜀佛教造像兴盛 232
- 2. 世间百相——宋代罗汉群雕 234
- 3. 优美的菩萨造型 236

五、古风依旧——元明清时期的雕塑

- 1. 元代的佛教雕塑 238
- 2. 走向贫乏的明清雕塑艺术 240

书法与篆刻



一、中华书法

- 1. 朴拙之美——先秦书法 244
- 2. 六书的突破——秦汉六朝书法 246
- 3. 盛世书坛——唐宋书法 248
- 4. 继承与创新——元明清书坛 249

二、篆刻

- 1. 印章的产生和发展 250
- 2. 印章进入艺术殿堂 252
- 3. 印章流派 253

三、文房四宝



建筑

一、建筑——文明的符号

- 1. 从穴居到筑土构木 260
- 2. 先秦的礼教与祭祀建筑 261
- 3. 宫殿建筑之滥觞 262

二、皇宫与仙阙

——秦汉魏晋南北朝时期的建筑

- 1. 帝王的辉煌 264
- 2. 在战乱中寻找永恒——秦汉至魏晋南北朝时期的寺观建筑 266

三、盛世风范——隋唐时期的建筑艺术

- 1. 城池与宫苑建筑 268

2. 展现精神之美

——隋唐时期的寺观建筑 270

四、宋辽金时期的建筑

1. 影响深远的城市建筑

——宋都东京 272

2. 宋朝祠祀建筑的典范

——晋祠 274

3. 佛教建筑的变化 274

4. 中国式桥梁的全盛时代 276

5. 宋代园林建筑 277

五、元明时期的建筑

1. 元明时期的城市建筑 278

2. 东方最大的宫殿——故宫 282

3. 元明时期的寺观建筑 284

4. 元明时期的陵墓建筑 286

5. 元明时期的礼制与祠祀建筑 287

6. 明代园林建筑的杰出代表

——苏州园林 288

六、清代的建筑

1. 西藏布达拉宫的重建 290

2. 盛极一时的北京四合院 291

3. 中国园林建筑艺术的顶峰 292

4. 承德避暑山庄 295

工艺美术

一、先秦时代的工艺



1. 陶器 298

2. 先进的青铜器 301

3. 玉器 304

4. 原始瓷器 306

5. 漆器 307

6. 金银器 309

二、秦汉时期的工艺

1. 陶明器和釉陶 310

2. 铜器的最后繁荣期 312

3. 承前启后的秦汉玉器 314

4. 发展成熟的瓷器 315

5. 风格统一的漆器 316

6. 持续发展的金银器 317

三、三国至两宋时期的工艺

1. 陶器 318

2. 高度发达的瓷器 320

3. 蜀锦、宋锦交相辉映 323

4. 玉器的繁荣 324

5. 漆器 325

6. 金银器 328

7. 宋观赏性刺绣发展成熟 330

8. 玻璃器高度发达 331

四、元明清时期的工艺

1. 陶器 332

2. 瓷器 333

3. 漆器 337

4. 染织工艺 339

5. 金属工艺 341

6. 雕琢工艺 343

7. 家具	345
8. 剪纸	346
9. 泥塑、面塑	347

饮食文化



一、茶文化	
1. 茶的历史	350
2. 饮茶的风俗	357
3. 茶文化的远播	359
二、酒文化	
1. 酒的历史	360
2. “无酒不成俗”——礼节与酒	367
三、食文化	
1. 烹饪的历史	368
2. 节日与饮食	380
3. 饮食与礼仪	381

音乐、舞蹈



一、音乐：中华神韵	
1. 音乐的历史	384
2. 异彩纷呈的少数民族音乐	391

二、舞蹈：中华神采	
1. 舞蹈的历史演变	394
2. 多彩多姿的中国少数民族舞蹈	403

戏剧、曲艺



一、戏曲的变迁	
1. 戏曲艺术的萌芽	406
2. 中国戏曲的雏形——参军戏	408
3. 宋代戏曲的繁荣	409
4. 元杂剧的黄金时代	411
5. 明代戏剧传奇的兴起	413
6. 雨后春笋——清地方戏曲兴起	414
二、曲艺	
1. 唐代“变文”	416
2. 明代曲艺品种繁多	417
3. 子弟书和弹词	418
4. 曲艺走向成熟	419

体育与博艺



一、体育	
1. 先秦时期的体育	422

2. 秦汉三国时期的体育	425
3. 魏晋南北朝时期的体育	427
4. 隋唐五代时期的体育	428
5. 宋辽金元时期的体育	430
6. 明清时期的体育	431

二、博艺

1. 围棋	432
2. 象棋	438

服饰

一、先秦服饰

1. 原始时代的服饰	444
2. 三代礼服	446

二、秦汉六朝服饰

1. 秦汉服饰仪制	450
2. 魏晋崇尚宽衣博带	454
3. 胡装与汉服并行	455

三、大唐风范——唐代服饰

1. 唐代的服饰制度	456
2. 以袍衫为主的唐代男装	456
3. 追求奇丽的唐代女装	458

四、保守谨严——宋元时期的服饰

1. 等级化的宋代服饰	460
2. 辽、金、元的民族服饰	462

五、正统与变异——明清服饰

1. 明代恢复传统服制	464
2. 满族服饰的宫廷化	466

民俗

一、寿诞婚丧礼俗

1. 诞生礼俗	470
2. 成年礼	474
3. 婚姻礼俗	475
4. 寿礼	480
5. 入土为安——传统丧仪	483

二、天人合一——中国传统节日礼俗

1. 春节与元旦——说“过年”	488
2. 闹元宵	490
3. 迎春神——立春	492
4. “二月二，龙抬头”	493
5. 三月三	494
6. 清明节	495
7. 四月八	496
8. 端午节	496
9. 七月七乞巧节	498
10. 中元节	499
11. 中秋节	500
12. 重阳节	501
13. 腊八	502
14. “过小年”	503







【 思想文化 】



圣哲时代

百家争鸣

异端与正统

“道统”的延续

开放与保守





一、圣哲时代

东周末年的春秋时代,礼崩乐坏,学术下移,许多圣贤为这垂危的时代寻找着早已为世人遗忘的“大道”与“绝学”,一时思潮就从这里泛起。

1. 老聃开显玄妙之道

老聃(约公元前571~前480年),姓李,名耳,字聃,楚国苦县(今河南鹿邑)人。中国春秋末期的思想家,是道家学派的创始人。李聃,世人称他为“老子”。相传,他曾为周朝藏书室史官,见闻广博,熟悉各种典章制度,比他年轻的孔子曾向他请教过周礼。老聃“修道德,其学以自隐无名为务”。晚年看到周王朝日益衰微破败,于是辞官,西出函谷关过着隐居的生活。

他受楚国的巫风仙学的影响,一生修行道德之学,到周室为官,受北方书经文化的影响,晚年才有“著书言道德之意”。《道德经》是他留给后人最珍贵的著作。《道德经》原为《老子》,全书分上下篇,共81章,约五千言。春秋末年,人们为天道观问题,各抒己见。老子第一次提出了“道”的哲学学说。他把“道”作为最根本的哲学范畴,用以说明世界万物产生的根源及其运动变化的规律,“道生一、一生二、二生三、三生万物”。他还说,“道”

福兮,祸之所伏;祸兮,福之所倚。

道生一,一生二,二生三,三生万物。



老子像



兽纹三足壶 春秋 ↑

此器造型独特，别出心裁，为青铜器中罕见。

老子出关图 →

老子主张以“无为”达到“无不为”，复归人的本性，走向“自然”这一最高境界。相传老子应函谷关关尹之请写下《道德经》后，出关向西归隐而去。



是人类自身和社会必须遵循的规则；“人法地、地法天、天法自然”。老子不仅把“道”视为世界万物的本源，而且是万物的归宿，万物从“道”而生，最后又复归于“道”，“万物各归其根，归根复命”，重返纯朴的自然状态。

在认识论上，老子认为这“道”是可以体验认知的，他认为体认“道”，只需“虚静”、“玄鉴”即可达到闻道的目的。

老子的哲学思想，在后世向两个方向发展。一是庄子将老子的世界观发展壮大，后与儒学和佛学三足鼎立；另一个是将“道”解释为规律，为礼、法思想的依据，形成了法家学派。

老庄哲学后来成为中国传统文化的主干之一，在整个中国思想史上产生了极其重要的影响。



帛书《道德经》



2. 孔丘倡导“圣王”之治

孔丘（公元前551～前479年），字仲尼。中国春秋末年的政治家、思想家，是儒家学派的创始人。

相传，孔丘的祖先是殷人的后代，宋国流亡贵族，后来才在鲁国陬邑（今山东曲阜）定居。他3岁丧父，自幼贫且贱，早年做过小官，少年时就懂“礼”，曾做过丧事赞礼的“儒”这一职业，中年开始招收弟子讲学，50岁时在鲁国从政，政绩显著。后来开始周游列国，以求施展政治抱负，可惜一路艰辛，未能如愿：拘于匡，畏于宋，饿于陈、蔡。70岁时返回鲁国，从事文化典籍的整理工作。曾编辑《尚书》，整理《诗经》，考订《礼》、《乐》，删修《春秋》，研究《周易》。73岁时病逝。

孔子生前的言论由门徒记录整理，后编成《论语》一书。

孔子的思想以仁学为主，他所讲的仁，可以说是一种政治思想、一种道德标准，或是培养人的最终宗旨。孔子首次把仁作为一种哲学范畴提出来。在他看来，仁就是仁爱之心，仁的要求是“己欲立而立人，己欲达而达人”，“己所不欲，勿施于人”。以仁为核心，他还提出了孝、悌、忠、恕、宽、信、惠、敏、恭、直、温、良、俭、让等道德规范。



孔子像

圣迹图·孔子不仕退修诗书 明 → 孔子的功绩，一在整理古代文献，二在立学传徒，为中国传统文化的承上启下发挥了重要作用。此图描绘了孔子不仕而退修诗书、办私学、整理传授“六经”的情景。

