

写在前面的话

摇摇在中国区域史研究中，西北史的研究具有极其重要的地位。要推动中国史研究的不断深入，必须加强区域史的研究；而要提高区域史研究的水平，也必须充分吸纳通史研究的成果。只有如此，方能丰富中国史研究的内容，推动中国史研究的深入发展。

百余年来，西北师范大学的史学工作者充分利用便利的地域优势，将中国通史与西北区域史研究有机地结合起来，取得了一系列重要成果，在学界有良好的声誉。老一辈学者金宝祥先生、金少英先生、王俊杰先生、陈守忠先生、郭厚安先生、吴廷桢先生等人在这一领域内取得了显著的成绩。在他们的带领下，西北师大西北史研究薪火相传，弦歌不辍，现已形成了以下几个特色鲜明的研究方向：西北边疆史研究、西北开发史研究、西北生态环境变迁研究、西北出土简帛文书与社会经济研究、丝绸之路与西北旅游资源开发研究、西北民族史研究、西北社会史研究、西北地方文献研究等。在研究中，我们一方面严格遵循学术规范，不断开拓新的研究领域，注重学术质量，积极推动西北史研究的不断深入；另一方面尽可能地将学术研究与现实需要较好地结合起来，从西部大开发的实践中寻找研究课题，以使

我们的学术研究更好地为现实服务。

为了突出特色和提高西北史研究的水平，西北师范大学先后成立了古籍整理研究所、敦煌学研究所、西北文化研究所、西北史研究所、简牍学研究所、历史地理研究所、历史与社会研究所、世界文化遗产研究中心等机构。同时，西北师范大学与甘肃省文物考古研究所、敦煌研究院、甘肃省社会科学院等科研机构紧密合作，资源共享，优势互补，聚集力量，联合攻关，在人才培养、学科建设和学术研究方面取得了重要成就。

西北师范大学西北史研究主要依托于历史学博士后科研流动站、专门史博士点、历史文献学博士点和历史学省级重点学科。为了进一步提高西北史研究的水平，集中反映西北史研究的最新成果，成立了由西北师大历史学学术骨干和西北师大合作单位的兼职教授共同组成的《西北史研究丛书》编辑委员会。凡学风严谨，资料丰富，论证周密，文风朴实，能够科学地对西北历史作出创造性、开拓性、总结性研究的著作，皆可收入本丛书。入选作品仅代表著者本人的观点。

由于我们经验不足，水平有限，在丛书的选稿、编辑等方面难免存在不足乃至错讹，衷心期望得到读者的批评指正。

《西北史研究丛书》编辑委员会

二〇一〇年 元月

序

摇摇中国历史上有许多疑案，有些疑案解决了只是聊备一说，对历史研究关系不太要紧。有些疑案却非解决不可，因为它们对认识和分析历史太重要了。周人先祖公刘至太王所居之豳地究竟在何处，就是一个必须解答的历史疑案。试想，周人古称礼仪之邦，在历史上，还有哪一个朝代在中华文化的奠定上比周朝更为关键？而豳则是周人避之戎狄，积聚实力，争取民心，由弱变强的转折点。古人说豳为“周家立国之本”，“周之王业由于此，所以传世历年之永也”。（明·余继登《典故纪闻》卷九）豳的地望弄不清楚，甚至张冠李戴，怎么研究周人的这一战略转变？弄清豳的地望，确实是一项填补先秦史和中国文化史研究空白的重要课题。

当然，在讨论豳的地望之前必须先给豳的概念定位。《史记·周本纪》言：“不窋末年，夏后氏政衰，去稷不务，不窋以失其官，而奔戎狄之间。不窋卒，子鞠立。鞠卒，子公刘立。公刘虽在戎狄之间，复修后稷之业，务耕种，行地宜……周道之兴自此始，故诗人歌乐思其德。公刘卒，子庆节立，国于豳。……古公亶父复修后稷、公刘之业，积德行义，国人皆戴之。薰育戎狄攻之，欲得财物，予之。已复攻，欲得地与民。民皆

怒，欲战。古公曰：‘有民立君，将以利之。今戎狄所为攻战，以吾地与民。民之在我，与其在彼，何异？民欲以我故战，杀人父子而君之，予不忍为。’乃与私属遂去豳，度漆、沮，逾梁山，止于岐下。”这段历史记载告诉我们，豳，既是指不窋至古公亶父的诸位周先公所居“戎狄之间”的大范围的豳地，又特指公刘、庆节至古公亶父所居的豳国甚至其都城豳邑。豳的概念之所以从大到小，是因为周人既居于戎狄之间，又要从事农业生产，还在不断发展壮大自己，其活动的范围必然较大，甚至有多次迁徙。与先周同时期的商人在汤至盘庚间，十四帝凡八徙国都，应该能给我们以启发。

近代以来，学人关于豳地的地望，主要有三种说法：第一种是为多数学者所遵从的在今陕西省旬邑、彬县一带说。第二种是山西晋南说。钱穆先生在《周初地理考》（《燕京学报》第 5 卷 4 期）中首先提出此说，认为：“周人盖起源于冀州，在大河之东。后稷之封邠，公刘之居豳，皆今晋地，及大王避狄居岐山，始渡河而西。”近代史学，好新奇，倡独创。钱穆先生山西晋南说一出，就为不少治先秦史的先生信奉，1937 年出版的吕思勉《先秦史》最早采用其说。其实，钱穆先生后来对自己的这一创说也并不坚信，在其 1937 年开始讲授、1938 年成书的《国史大纲》中言：“窃疑邠在山西汾城，逾梁山乃西避，非东迁。周人祖先之活动区域，亦在大河西部一隈之四圈，稍后乃误以凤翔岐山说之。”（见商务印书馆 1954 年印本《国史大纲》上册第 347 页）“窃疑”者，并未视为定论也。第三种是今甘肃

庆阳市境说。（近年，甘肃撤地建市，原庆阳地区改称庆阳市，原庆阳县改称庆城县，原西峰市改称区。本文所言即依新地名。）东汉郑玄即已有言，唐代成书的《括地志》中云：“不窋故城在庆州弘化县南三里，即不窋在戎狄所居之城也。”（见《史记·周本纪》“正义”引）唐弘化县在今甘肃庆阳市庆城县。这种说法在近代声音最为微弱，齐思和先生甚至斥《括地志》“不知何据，且其地远在泾北，亦未必可信也。”（《西周地理考》，载《燕京学报》第 74 期，1957 年。）

查古史记载，最早言豳邑所在的是《汉书·地理志上》，班固在“右扶风栒邑县”下自注言：“有豳乡。《诗》豳国，公刘所邑。”由此说来，西汉时栒邑县境内的豳乡就是先周的豳邑所在。班固去古未远，他的说法为后代学者所遵循。但是，西汉之栒邑县治今何处？豳乡又在西汉栒邑县的何方？却是不可不辨的关键问题。

可供分析西汉之栒邑县治方位的早期文献，是《史记·酈商列传》，文云：“项羽灭秦，立沛公为汉王。汉王赐商爵信成君，以将军为陇西都尉。别将定北地、上郡。破雍将军焉氏、周类军栒邑、苏驹军于泥阳。赐食邑武成六千户。”在楚汉相争的初期，担任陇西都尉的酈商，先后夺取了北地（治义渠，今甘肃庆阳市西峰区）、上郡（治肤施，今陕西榆林东南）二郡，又在焉氏（今甘肃泾川东南）、栒邑、泥阳（今甘肃正宁县西南之罗川镇）三地打败了章邯的三位将军，由此赐其食邑武成六千户。古代史书中将领军功的记载多是依

据其报告战功的军书而来，而军书记载的军功则往往是按照战役的先后顺序叙述。焉氏、泥阳在北纬猿缘园乙自西向东一线，在两战中间的柁邑之战的战场当亦大致在同一纬线。唐《元和郡县图志》卷三关内道邠州三水县（旧柁邑）条言“柁邑故城，在（三水）县东二十五里，即汉柁邑县，属右扶风”。《资治通鉴》卷四十胡三省注引：“宋白曰：三水县东北二十五里邠邑原上有柁邑故城。”按北魏时改柁邑县名为三水县，其治所一直在今旬邑县城关镇，则汉之柁邑县治在今旬邑县城关镇东北猿缘里（或说猿园里）处。查《中国历史地图集》第二册，将西汉柁邑县治定于今旬邑县东北约二十公里之与北地郡泥阳县（治在今甘肃庆阳市宁县西）交界处，即北纬猿缘园乙线上。查《陕西省地图册》（西安地图出版社猿缘年），旬邑县城关镇向东北至县边界的直线距离不足二十公里，为子午岭西延段之山脊，山脊之北今属甘肃省庆阳市之正宁县和宁县。如果我们没有分析错的话，汉代之柁邑县治不在子午岭南麓的今旬邑县马栏镇，就在今甘肃省正宁县后坡、林家坡一带。总之，西汉之柁邑治所在今陕西旬邑与甘肃正宁两县交界线附近，是为史料所证明了的。

《汉书·地理志》所言之鬲乡究竟在西汉柁邑县何方位？要考定此，我以为最可依据的是班固之父班彪的《北征赋》。《文选注》引《流别论》介绍该赋写作背景时说：“更始时，班彪避难凉州，发长安，至安定，作《北征赋》也。”此赋是历史学家班彪北行的实录，对考定沿途地名地望，有极高价值。《赋》言：“余遭

世之颠覆兮，罹填塞之厄灾。旧室灭以丘墟兮，曾不得乎少留。遂奋袂以北征兮，超绝迹而远游。朝发轫于长都兮，夕宿瓠谷之玄宫。历云门而反顾，望通天之崇崇。乘陵岗以登降，息郇邠之邑乡。慕公刘之遗德，及《行苇》之不伤。彼何生之优渥，我独罹此百殃。故时会之变化兮，非天命之靡常。登赤须之长阪，入义渠之旧城……”这一段说的是，班彪因社会动乱无法继续在关中居住，遂离开长安（长都）向西北远游。他早晨从长安出发，傍晚投宿长安北边瓠谷的玄宫（北方之宫）。经过云门（即云阳县门，在今陕西淳化西北），远望甘泉宫通天台，高耸入云。登上大山又走下山坡，歇息在郇邑的邠乡。在这里班彪联想到先周公刘的遗德，哀叹自己命运的不济。接着前行登上了赤须阪，（《文选》李善注云：“赤须坂在北地郡”，《水经注》：“赤须水出赤须谷，西南流注罗水。”是知赤须阪应在今甘肃西峰区、宁县境内。）终于进入了义渠的旧城（今庆阳市西峰区）。

《赋》中班氏在邠乡联想到公刘的遗德，可见此邠即先周之豳邑，是我们考证豳之地望的最要紧处，而最早言及豳之地望的《汉书·地理志上》，也是以豳乡认定为先周之豳邑的。就是说，确定了豳乡的位置，公刘所居之豳邑的地望就清楚了。在《赋》中，作者明确说道，公刘之豳的方位，是在甘泉宫的北边，义渠城的东南方，而且先要翻过一个“陵岗”才能到达豳乡。我们查阅汉代文献，知陵岗不是专有名词，故而在此应是一指代词。《尔雅·释地》言：“大阜曰陵”。《说文

解字》卷九下言：“冈，山骨也，从山，网声。”由此，陵岗者，大山之脊也。查陕西省地形，由今淳化县往北至旬邑县马栏镇附近，大体是黄土塬梁沟壑区，并无太大的山梁。而在旬邑县与甘肃正宁县交界的子午岭秦直道的这一段却颇为高耸。曾考察过秦直道的王开先生著文说：“沿子午岭主脉北行……下凤子梁过马栏河（又称三水河），即上杨家胡同梁。这座山梁很高，现为旬邑县杨家店林场所在地。由杨家胡同稍转西北不远，即到刘家店子，现为甘肃省正宁县刘家店子林杨……刘家店子林场位于子午岭正脊……。”（《秦直道新探》，刊于《西北史地》1987年第4期）则此“陵岗”只能是位于今旬邑县与甘肃正宁县交界的子午岭。看来，班彪是沿着直道北行，再翻越子午岭，转向西，到达公刘所居之豳国的。由此可以确定的是，西汉之豳乡在汉代枸邑县境内的子午岭之北，今甘肃宁县、正宁县境。

总之，由班彪《北征赋》所记其行踪分析，公刘所居之豳邑地望，在西汉枸邑县北境，今甘肃省庆阳市宁县至正宁县一带，并不在今陕西省旬邑县境内。《三辅黄图》卷一云：“王莽分三辅为六尉郡。渭城、安陵以西，北至枸邑、义渠十县，属京尉大夫，府居长安长安寺。”此言王莽时曾将枸邑、义渠皆隶三辅下之京尉大夫所辖，即今陕西旬邑县与甘肃正宁、宁县其时皆属一尉郡，并非绝然异域。

东汉大儒郑玄还说到过豳的具体方位。在《郑志》答张逸问中，他说：“豳地今为枸邑县，在广山北、沮水西，有泾水从此西南行，正东乃得周，故言东西。”

还言：“岐山在长安西北四百里，豳又有（或云作“在”）岐山西北四百里。”（《毛诗正义·绵篇疏》）广山也不是专有名词，应为群山之意，就豳地而言，当指子午岭。沮水，为洛水支流，源于陕西黄陵县与甘肃宁县交界的子午岭东侧。泾水源于六盘山东侧，东流经泾阳（今甘肃平凉西）、安定（今甘肃泾川），在今甘肃宁县南与泥水（今马莲河）汇合后西南流入今陕西彬县。则郑玄所言，豳邑的方位在子午岭西和北（该岭在今甘肃正宁县与陕西旬邑县交界一带呈北南、东西走向），泾水由西东流转向西南流之转角处附近，即今甘肃宁县南境，就是古豳邑所在。又以郑玄所云岐山东至长安、北至豳的距离（此四百里当是以路程计，与地图上的直线距离差别甚大）计算，在今地图上测量岐山县城东至西安、北至甘肃宁县的直线距离正好相当，这只能证明，郑玄所言不虚，他说的豳邑在今甘肃宁县境。

上说在汉唐之间是学者的共识。西晋初杜预云：“豳，周之旧国，在新平漆县东北。”（《春秋经传集解》卷第十九）晋徐广《史记音义》亦曰：“新平漆县之东北有豳亭。”（《史记正义》引）新平郡治漆县，在今陕西彬县。他俩之所以说豳在晋时漆县的东北，是由于曹魏至晋初，枸邑县被撤并入漆县，言漆县即包括西汉之枸邑县。而唐《括地志》“豳州新平县，即汉漆、沮县，《诗》豳国，公刘所邑之地也”的说法（《史记正义》所引），亦源于此，与豳在西汉枸邑县境说并无矛盾。《隋书·地理志上》北地郡言：“后魏置豳州，

西魏改为宁州。大业初复曰豳州……新平，旧曰白土，西魏置豳州。开皇四年改县为新平，大业初州废。”元初史家胡三省考订了北魏豳州设置的沿革，言：“皇兴二年，置华州于北地，太和十一年，改为班州，十四年为豳州，领北地、赵兴、襄乐郡。”（《通鉴》卷一百五十注）北魏及隋大业初两设的豳州，治今甘肃宁县，盖因此地古有豳国。而西魏在新平（今陕西彬县）所设豳州，后称南豳州。相对于此，以治今宁县之豳州称为北豳州。近年，在宁县县医院工地发现巨碑一方，碑额题“大代持节豳州刺史山公寺碑颂”，铭文云：“大代正始元年（公元缘原年）岁在甲申，七月丙午朔，十五日庚申……持节都豳州诸军事：冠军将军、豳州刺史山累率州府纲佐，仰为孝文皇帝立追献寺三级”云云。该碑为北魏豳州治在今甘肃宁县之物证。隋唐之际的陆德明言：“豳者，戎狄之地名也。夏道衰，后稷之曾孫公刘自邠而出居焉。其封域在雍州岐山之北，原隰之野，于汉属右扶风郿邑。”（《经典释文》卷六）原隰之野，即周之大原，今甘肃庆阳市境的董志塬，该塬是黄土高原上最大的一块塬面，面积达怨园平方公里。宁县在董志塬东南境。故陆氏亦以为豳在今庆阳市境，不在今陕西旬邑。

豳为公刘之豳国的本字。但因豳与邠通用，故亦有以邠代豳者。唐开元十三年，“以豳字与幽字相涉，诏曰：鱼鲁变文，荆并误听，欲求辩惑，必也正名。改豳字为邠”。（《唐会要》卷七十“邠州”）从此，人们多以邠替豳，导致二字更难区分。

据以上考证，不窋、公刘活动之豳地，在今甘肃庆阳市南境，而公刘所居之豳邑，则在今庆阳市宁县境，西汉时属枸邑县。但唐颜师古（~~缘~~—~~远~~）注释《汉书·地理志下》“公刘处豳”句时，将班固原话照搬至唐，言：“即今豳州枸邑是。”从而在不经意间犯了大错误。第一，唐朝并无枸邑县，北魏时已改枸邑为三水县。第二，唐时三水县治与西汉枸邑县治不在一处，三水县治在西汉枸邑县治西南二十五里。第三，三水县疆域比起西汉枸邑已大大缩小，古豳邑不再是唐三水县属境。所以公刘之豳邑虽属西汉之枸邑，却绝不等于在唐之三水县（枸邑）境，何况唐并无枸邑县名。颜师古《汉书注》影响极大，为历代学者征用，而唐以后旬邑县治及其疆域并无大的变化，人们却随颜师古误以古之豳国在今之陕西旬邑县了。

颜氏的误说，迄今未见有学者挑明。但历代甘肃庆阳地方的官员、学者却从来没有忘记本地曾是周文明兴起之地的光辉历史，每当朝廷征集地方图志时，庆阳地方官员都要将本地的先周历史遗迹详细上报，而为历代全国一统志所采用，从而保存了豳在甘肃庆阳市境的真史。如《元和郡县图志》卷三，在宁州彭原县（今庆阳市西峰区境）条下言：“当夏之衰，公刘邑焉。周时为义渠国，其后戎翟攻太王，亶父避于岐山而作周。按今州理城，即公刘邑地也。”在庆州顺化县（今庆阳市庆城县）条下言：“《周本纪》曰，夏后政衰，后稷子不窋奔戎翟之间，今州理东南三里有不窋故城是也。”《太平寰宇记》在卷三十三庆州条下言：“夏衰，后稷

子不窋奔戎翟之间，今州理东南三里有不窋故城。”在卷三十四宁州条下言：“公刘邑也。”《明一统志》卷三十六言：“旧志，庆州，不窋、公刘所居之地。”庆阳府建置言：“周之先不窋所居，号北豳。”宁州条下言：“本公刘邑。”祠庙有“不窋庙，在（庆阳）府城内。不窋，后稷子，周先祖也。庙有塑像，东西两壁绘文王以下三十七王像”。“公刘庙，在廉城西南八十里。公刘，后稷之曾孙，有宋守王庶所撰碑。”其陵墓有“不窋冢，在府城东三里，碑久剥落，上有片石，大书‘周祖不窋氏陵’”。古迹有“不窋城，在府境内，夏政衰，后稷子不窋奔戎翟之间，建邑而居，即此城”。清《嘉庆一统志》卷二百六十二载，庆阳府古迹有“公刘庄，在安化县北三十里，其地有腴田数亩，号天子掌，人不敢垦，相传为公刘庄”。其陵墓有“夏，不窋墓，在府城东三里”。祠庙有“不窋庙，在安化县南”。“公刘庙，在安化县西南八十里。”可以说，甘肃庆阳地区的官员、学者古往今来，都没有承认过所谓“豳在今旬邑”的误说。

近年，于俊德、于祖培二位先生，经长期学术积累，奋起承担甘肃省社科规划课题，以揭开先周历史文化的疑团，数度寒暑，于 2014 年以《先周历史文化考释》的研究成果结项。当时，本人忝为评审组成员，在仔细阅读该成果时，深为二位先生的精心、细致和科学精神所折服，认为该成果“提出了一系列观点意见，以破解先周历史文化之谜，取得了很好的成绩，是一项有不少新鲜见解的学术成果”。鉴定意见在充分肯定其

学术价值的同时，对成果欠成熟或失误之处提出具体意见，建议其认真修改，予以出版，以饗学界。

两年来，二位先生重新查阅史料和进行实地考察，对文稿大删大改，十番改易，终成此煌煌大著，在西北师范大学田澍先生关心下即将出版。该书围绕先周地望问题，用考古学、历史学、文学、语言学、民俗学的各种方法进行综合论证研究，肯定了豳国在今甘肃庆阳市南境，豳邑在今宁县庙咀坪，破除了一千多年来学者的错误认识，还历史以真实，为先周历史的研究开了新生面，为甘肃历史文化遗产的发掘和发扬辟了新路，可喜可贺！

细究本书，作者还有许多新的学术创见。如其中提出的：弃是推动农业经济发展的代表性人物；大禹治水方法是受了弃发明农田排水方法的启发；《史记·周本纪》先周谱系有错误；不窋“自窜戎狄之间”是武力叛夏的结果；不窋城在今庆城县城南；庆阳之“周禘行宫”是周先王祭祖所居；鞠陶曾为周的发展做出了重要贡献；公刘迁豳是为了向外发展；《公刘》诗为随公刘迁徙者所作；《七月》为反映宁县一带先周农事的民歌组合诗，是古邠国时的作品；周历在古邠国时已经实行；《诗经·大雅·绵》“自土沮漆”，沮为徂的假借，土指杜水（今砚洼水、刘杜川）；古公亶父迁岐非因戎狄逼迫，而是一次政治目的明显的战略大转移；《诗经》中之“京”原意为干阑式的神舍建筑，即明堂，又演变为昆仑山、都邑；分析《诗经》中的干粮“餼”即宁县方言之餼餼（窝窝头）；《诗经》中的南

亩，实为地名（南原，早胜原）或南原上的农田，而不是学界所说的指农田或南面向阳之田；《诗经》中藏冰的凌阴起源于环县窖冰储水；田峻原指神农，后演变为农官之称，再演变为农神；寡妇拾麦为先周照顾战争遗孀措施的子遗；社火由来于周的禋祀，社火队的春官与《周礼》有关，丑公、丑婆为土地公、土地婆；“豳龠”为先周豳地音乐；《诗·小雅·六月》中的大原指董志塬，泾阳不在陕西泾阳而是今宁夏固原的泾源县，镐不是文王所定之（长安的）镐京，而是今宁夏固原的蒿店。这些见解，都有或多或少的创见和发明。全书对历史文献进行了新的诠释，构成了一套完整的先周历史文化全图，为这段历史的研究，提出了新思路和新见解，有很高的学术价值。

由于资料条件限制，以及两位作者皆非专业的史学工作者的缘故，本书在资料运用和观点论证方面不无瑕疵。但作为一项从来没有人做过的极难的学术研究课题，展现在我们面前的这部专著是成功的，作者的论证能够自圆其说。我谨向二位表示敬佩，且以个人的一点考证做为补充。是为序，并表向学界同仁热情推荐之意。

汪受宽

二〇一四年五月一日于兰州大学

目摇摇录

第一章摇奠基周族的传奇人物弃	(员)
摇第一节摇弃的出生和神化	(员)
摇第二节摇弃出生地郃及其母有郃氏女	(源)
摇第三节摇弃对我国农业的伟大贡献	(远)
摇第四节摇弃对大禹治水成功做出的贡献	(怨)
摇第五节摇尧舜俊德对弃的影响	(员)
第二章摇窜于戎狄谋求再生的不窞	(员)
摇第一节摇弃与不窞的关系及先周谱系	(员)
摇第二节摇不窞自窜戎狄之间的动因	(圆)
摇第三节摇不窞自郃迁往庆城县“不窞城”	(猿)
第三章摇名显北豳的圣人鞠陶	(源)
摇第一节摇庆阳地区对于周先王的称呼及传说	(源)
摇第二节摇麻线杜家村的“老公祠”和鞠陶	(缘)
摇第三节摇鞠陶对庆阳地区制陶业的贡献	(缘)
摇第四节摇鞠陶在水利上的作为	(远)
摇第五节摇鞠陶对农业的贡献	(远)
第四章摇周道之兴的奠定者公刘	(苑)
摇第一节摇公刘之迁及关于这个问题的论争	(苑)
摇第二节摇“豳”“邠”来由及其演变	(苑)
摇第三节摇《大雅·公刘》与宁县的地形名物	(愿)
摇第四节摇公刘自庆城县迁宁县的战略目的	(怨)
摇第五节摇民俗文化中的公刘及周先王	(怨)

摇第六节摇史志关于公刘在宁县的记载	(员圆)
第五章摇邠国的势力范围及先周社会的面貌	(员圆)
摇第一节摇《公刘》《皇矣》中有邠国的方位和地点	(员圆)
摇第二节摇庆阳地区周文化遗址对古邠国的确证	(员圆)
摇第三节摇邠国的存世时间及势力范围	(员圆)
摇第四节摇周族与商朝的关系	(员圆)
摇第五节摇周族与戎狄的关系	(员圆)
摇第六节摇《豳风·七月》反映的先周社会	(员圆)
第六章摇周族政治命运的决策者古公亶父	(员圆)
摇第一节摇关于《大雅·绵》中的“土”水	(员圆)
摇第二节摇古公亶父迁岐是政治战略大转移	(员圆)
摇第三节摇关于先周的三地之说	(员圆)
第七章摇为周族开疆辟土的军事战略家王季	(员圆)
摇第一节摇季历与太伯、虞仲	(员圆)
摇第二节摇季历嗣位首战建立新基地	(员圆)
摇第三节摇季历第二战伐义渠收复先王故地	(员圆)
摇第四节摇季历第三战横扫西北如卷席	(员圆)
第八章摇德威并施取天下的文王昌	(员圆)
摇第一节摇文王昌的个人品质	(员圆)
摇第二节摇文王昌的政治才能和谋略	(员圆)
摇第三节摇用军事手段解决根本问题	(员圆)
摇第四节摇文王与《周易》	(员圆)
摇第五节摇十余代人完成的天子梦	(员圆)
第九章摇陇东民俗中的豳文化(上)	(员圆)
摇第一节摇宁县“餽餽”与“迺裹餽粮”	(员圆)
摇第二节摇环县窖冰与《豳风·七月》中的“凌阴”	(员圆)
摇第三节摇蟋蟀的今昔	(员圆)
摇第四节摇“田峻第”与“田峻至喜”	(员圆)
摇第五节摇寡妇拾麦与“伊寡妇之利”	(员圆)

摇第六节摇宁县的“南亩社”与“饁彼南亩”	(圆苑)
摇第七节摇“镐”“方”“泾阳”及“大原”	(圆苑)
摇第八节摇“京”与宁县玉米楼	(圆苑)
摇第九节摇宁县的九陵水与九位周先祖	(圆苑)
第十章摇陇东民俗中的豳文化(下)	(圆苑)
摇第一节摇先周的音乐	(圆苑)
摇第二节摇“周禘行宫”与禘祀	(圆苑)
摇第三节摇宁县的“打春”与周人“迎春”	(圆苑)
摇第四节摇正月初一的“出行”与周人元旦祈谷	(圆苑)
摇第五节摇社火中的“春官”与《春官宗伯》	(圆苑)
摇第六节摇“丑公”“丑婆”与社神	(圆苑)
摇第七节摇祖、神主、墓碑	(圆苑)
摇第八节摇尸和影影	(圆苑)
摇第九节摇五色粮食镇宅鬼与陇东人的先农为宗	(圆苑)
第十一章摇先周语言与宁县(陇东)方言	(圆苑)
摇第一节摇语言是先周历史文化的重要组成部分	(圆苑)
摇第二节摇宁县(陇东)方言与《诗经》语言的比较	(圆苑)
摇第三节摇宁县(陇东)方言保存先周语言的原因	(圆苑)
摇第四节摇对深入研究宁县(陇东)方言的建议	(圆苑)
附 录	(圆苑)
摇第一节摇神农氏与仰韶文化	
——从庆阳地区的仰韶文化谈起	(圆苑)
摇第二节摇中国人文地理三阶段模式	
——武王建国与关中的王霸之气	(圆苑)
主要参考书目	(圆苑)
后 记	(圆苑)