

2004 年第九屆全美華裔青少年中國文化常識問答比賽，教材內容分為兩大部分：1. 華語課本一到十冊中與中國文化有關的教材。2. 文化常識補充教材。今年增加的主要部份是：元朝時代。另外，成語與慣用語換新（這部分由吳德偉整理提供）。

2004 年中國文化常識補充教材

陳正香 編

一、中國人的日常生活

1. 吃的文化

「民以食為天」，說明了中國人是一個很重視吃的民族。只要有中國人的地方，就有各種不同式樣和口味的餐館。一般來說，中國菜可分為北方與南方兩大類。北方菜大多多是油膩，但醋和蒜味較重。大致以麵製品為主食。南方菜種類較多，有重辣的四川、湖南菜，重鮮嫩的江蘇、浙江菜，還有重甜味和變化的廣東菜等。南方以米製品為主食。

中國人烹調食物不但講究色、香、味三原則，也注重營養的調配。早在商朝時代，伊尹就用了「鼎鬲調和」的烹調原理，說明政治協調運作的重要。他用甜、酸、苦、辣、鹹等五味調製食物，並配合合人體的心、肝、脾、肺、腎等五臟所需的營養素，來維護人體的健康。正因為中國人深信食物有醫藥的功效，所以才發展出「食醫同源」的理論。在烹調食物的過程中，除了大量使用具有調味與預防疾病功效的蔥、薑、蒜、酒、辣椒等作料外，很多藥材也成為日常佳餚的材。 「有病治病，無病強身」的觀念，成為中國人對吃的重要要求和特色。

2. 喝茶的文化

中國人最先發現茶葉，是喝茶的古老民族。我們說開門七件事，其中一項就是茶。可見茶在中國人日常生活中的重要性。唐朝中期，有一個早年出家，後來又還俗的和尚陸羽，總結前人的經驗，完成了世界第一本有關茶葉的著作「茶經」。於是，喝茶的風氣很快吹遍中國大江南北，甚至出鄰近國家，如韓國、日本、東南亞各國等，都學習了這個風尚。十七世紀初，荷蘭東印度公司將中國茶葉輸入歐洲後，「飲茶」便成為英國貴族社會中的一種時尚。直到今天，世界各國對「茶」的稱呼，還大多源自中國 cha 或 tee 的譯音。

茶葉是摘取茶樹的嫩葉製成而來的。製造過程中最重要的一關是在「發酵」，茶葉由發酵程度不同，而有不同種類、名稱和口味。不發酵的茶稱為綠茶，茶湯為碧綠或綠中帶黃色，如龍井茶。全發酵的茶稱為紅茶，茶湯是朱紅色。而半發酵的茶，通稱為烏龍茶，是中國的特色茶，台灣就是有名之產地之一。烏龍茶又可分輕發酵、中發酵、重發酵三種，輕發酵如包種茶，茶湯為金黃色；中發酵如鐵觀音茶、凍頂茶，茶湯為褐色，重發酵如白毫烏龍，茶湯為橘紅色。另外中國人也喜歡把乾茶製成過的花茶加入茶葉製成花茶，叫做香片，茉莉花很香，是最常用的花。不過，花香會搶奪茶的原本氣味，因此，真正上好茶葉通常不會被拿來做成香片的。

自古以來，中國人相信常喝茶可以使人延年益壽。現代科學也證明了茶中含有多種對人體有益之營養成份。今天，這個中國人的「國飲」，已被人們當作天然的健康飲料，在世界各地越來越流行。

3. 穿的文化

打開中國電視台，幾乎常常可以看到各種描述中國歷史故事

的戲曲，從這些連續劇、京劇、歌仔戲、布袋戲等等，或從各種中國藝術作品、出土文物等，處處可見中國人特殊的穿著服飾。今天，甚至在某些特殊場合裡，中國人也還會穿著各種傳統服飾表演或亮相。幾千年來，這些美麗的服務對中國附近一些國家的傳統穿著方式和習慣，也產生了很多影響。

從一萬八千年前的中國山頂洞人文化遺跡中，發掘出土的骨針和穿孔的石珠，可以想像當時已經有縫紉技術和裝飾觀念。到了黃帝堯舜時代，服飾已粗具規模。從殷墟出土的絲麻織品殘片和陶俑來看，服飾在商朝時代已經相當進步了。五千年來，中國服飾雖經時空因素不斷有所改變，然而從大家穿的外衣來看，傳統服飾的基本造型大致可分為「弁服」、「長袍」、「深衣」三類。「弁服」是古代禮服，分上衣與下裳，上衣長到膝蓋，下裳長到足踝。也就是說在某些特別場合裡，人們必須穿裙子才不失禮。「長袍」是由肩部到腳踵，上下通裁的長衣，男女通用。「深衣」是介於「弁服」和「長袍」之間的一種。它參照「弁服」剪裁成上下兩截，而縫合為一。乍看好像「長袍」，細看又像「弁服」。因為它的尺寸非常寬大，把身體深深裹在裡面，所以叫做「深衣」。「深衣」用途最廣，是平民的大禮服，也是官吏士紳的小禮服。文人、武人都可穿。這三類服裝的特徵，除了寬袍大袖外，結構上多以直線的組合為主。一般人常繫上腰帶，讓它產生自然綳褶。因為式樣簡單，所以常在邊緣綴上繡花、緞邊或加霞帔、腰飾等。這些裝飾也正是中國古代服飾的一大特色。

滿人統治中國期間，滿清旗人的服裝在中國漸漸流行起來，經過不斷的改良，今日，各式各樣典雅莊重的「旗袍」，成了中國婦女正式禮服。男士的禮服可分中式及西式，中式為藍布袍褂，或中山裝搭配西式長褲；西式就是西裝配上領帶，最

為流行。

4. 住宅的文化

中國與歐美建築有很大不同。中國建築最基本的特色是以長方形空間為單元，加以組合而成整體。組合方式遵守均衡對稱為原則，主要建築在中軸線上，次要建築分列兩廂，形成重要的院廳。不論住宅、官署、宮殿、廟宇，原則都一樣。中國傳統住宅也講究倫理觀念，主房由主人居住，後面院落由長輩居住，左右兩廂由晚輩們居住，左尊右卑，依在家庭中的身分分配居住的位置。在福建、廣東、台灣一帶的住宅，基本上多以三合院和四合院形式組成。中國人也喜歡利用後院或側庭，來佈置庭園景觀，如短牆、假山、小橋、流水、游魚等等，點綴上各種花木，造就一個美麗舒適的生活環境。

傳統的中國建築以木材為主，為了保護木材，自古以來就發展了在結構體上塗顏色的技術。鮮明的色彩成為中國建築的特色。從各種圖案、龍鳳紋、神話故事到山水花鳥等等，有的配上精美雕刻，把建築物裝飾得美輪美奐。為了防止木材受潮，中國建築一直是站在一個台基上的。台基的高低與建築物的重要性成正比，使得大型建築物，看來更莊嚴氣派大方。另外依曲線而建造的屋頂脊線與簷線，展現了中國建築優美典雅的特色。中國很多傳統的建築特色也深深影響了韓國、日本的傳統建築風格。

5. 思想文化

中國人的生活充滿了特殊的文化色彩，其中奧秘，就是中國幾千年來流傳下來的哲學精神。中國的哲理並不只是在學院內討論的學說，而是深入人民生活的精神指南。古代哲人因為生活裡政治及經濟環境的改變，或外來文化的加入，不斷

的思想考君王治國及人民處事的道理，而形成了非常豐富的哲學思想。這些前人所累積的，匯集成中國博大精深的思想文化，幾千年來不斷融合了中國周邊入侵的民族，至今仍然廣泛的影響著中國人的行為和習慣，可說是祖先們流傳下來最可貴的遺產之一。

中國人是一個敬畏天地和尊敬祖先的民族，五千年來這個觀念一直不變。人生天地間，與天和地同為世間最有能力的操縱者，稱為「三才」。因此，人應如何利用天地所賦予的生命，在良好的社會環境中相處，各得其應，發揮生命的價值，成為中國思想家們思考的問題。周公用嚴謹的禮樂來規範社會秩序。孔子從人的本性出發，教人以忠恕的精神，達到「仁」的境界。也就是在人的心中建立孝、悌、信、義、禮、智等等德性，來達成做人的基本條件。格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下，成為儒家成就大人學問的道理。而天下為公的大同世界，也成為儒家最高的政治理想。到了戰國時代，各國國君大力尋求治國人才，功利主義盛行，許多思想家相繼產生，其中最具有影響力的有儒家（孟子、荀子）、墨家（墨翟）、道家（老子、莊子）、法家（商鞅、李斯、韓非）等，使戰國時期成為中國思想史上的黃金時代，對中國後世的思想文化影響很大。

漢朝罷黜百家，獨尊儒術，五經四書的儒家學說，不只是支配國家政治的最高原理，更是全國人民精神生活的法典，自此儒家思想深深植入每一個中國人的心中。直到後漢，戰亂紛起，經魏晉南北朝至隋唐，佛教、道教等在民間流行起來。從此，儒家思想採融合了佛、道思想，成為中國人思想文化的主要內容。

儒家以孔子、孟子為代表，他們的理想論分別由學生們紀

錄在《論語》、《孟子》兩本書裡。現在讓我們從一些例子中來體會他們對政治及道德修養的主張。

論語範例

(關於政治的)

子曰：「道千乘之國，敬事而信，節用而愛人，使民以時。」

子曰：「為政以德，譬如北辰，居其所而眾星共之。」

子曰：「道之以政，齊之以刑，民免而無恥。道之以德，齊之以禮，有恥且格。」

季康子問政於孔子。子曰：「如殺無道，以就有道，何如？」孔子對曰：「子為政，焉用殺？子欲善，而民善矣！君之德風，小人之德草，草上風，必偃。」

齊景公問政於孔子。孔子對曰：「君君，臣臣，父父，子子。」公曰：「善哉！信如君不君，臣不臣，父不父，子不子，雖有粟，吾得而食諸？」

子夏為莒父宰，問政。子曰：「無欲速，無見小利。欲速則不達，見小利則大事不成。」

(關於修養的)

子曰：「君君，臣臣，父父，子子。無求飽，居無求安，敏於事而慎於言，就有道而正焉，可謂好學也已。」

子曰：「不患無位，患所以立。不患莫己知，求為可知也。」

子夏問孝。子曰：「色難。有事，弟子服其勞；有酒，先食。曾子是以為孝乎？」

子曰：「三人行，必有我師焉。擇其善者而從之，其不善者而改之。」

子貢問曰：「有一言而可以終身行之者乎？」子曰：「其恕乎！己所不欲，勿施於人。」

子曰：「可與言而不與之言，失人。不可與言而與之言，失言。知者不失人，亦不失言。」

孟子子範例

告子子曰：「性，猶湍水也。決諸東方則東流，決諸西方則西流。人性之無分於善與不善也，由水之無分於東西也。」孟子子曰：「水信無分於東西，無分於上下乎？人性之善也，猶水之就下也。人無有不善，水無有不流。今夫水，搏而躍之，可使過頽，激而行之，可使在山，是豈水之性哉？其勢則然也。人之性，可使為不善，其性亦猶是也。」

孟子子曰：「舜發於畎畝之中，傅說舉於版築之間，膠鬲舉於魚鹽之中，管夷吾舉於士，孫叔敖舉於海，百里奚舉於市。故天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，曾益其所不能。人恆過，然後能改。困於心，衡於慮，而後作。徵於色，發於聲，而後喻。入則無家拂士，出則無敵國外患，國恆亡矣。然後知生於憂患而死於安樂也。」

孟子子曰：「君子所以異於人者，以其存心也。君子以仁存心，以禮存心。仁者愛人，有禮者敬人。愛人者人恆愛之，敬人者人恆敬之。」

梁惠王曰：「寡人之於國也，盡心焉耳矣。河內凶，則移其民於河東，移其粟於河內。河東凶，亦然。察鄰國之政，無如寡人之用心者。鄰國之民不加少，寡人之民不加多，何也？」孟子對曰：「王好戰，請以戰喻。填然鼓之，兵刃既接，棄甲曳兵而走，或百步而後止，或五十步而後止。以五十步笑百步，則何如？」曰：「不可。直不百步耳，是亦一走也。」曰：「王知如此，則無望民之多於鄰國也。不違農時，穀不可勝食也。數罟不入洿池，魚鱉不可勝食也。斧斤以時入山林，材木不可勝用也。穀與魚鱉不可勝食，材木不可勝用，是使民養生喪死無憾也。養生喪死無憾，王道之始也。五畝之宅，樹之以桑，

五十者，可以一衣一帛矣。雞豚狗彘之畜，無失其時，七十者，可以食肉矣。百畝畝之田，勿奪其時，數口之家，可以無饑矣。謹庠序之教，申之以孝悌之義，頒白者，不負戴於道路矣。七十者衣一帛食一肉，黎民不饑不寒，然而心不王者，未之有也！狗彘食人食而不知檢，塗有餓殍而不知發，人死則曰：『非我也，歲也。』是何異於刺人而殺之，曰：『非我也，兵也。』王無罪歲，斯天下之民至焉。」

6. 書法藝術

中國書法是世界文化史上最特別、最藝術的藝術，自古以來就深深地影響了周邊國家的書寫方式，形成東方文化特有的一項藝術寶貝。從形象藝術角度來看，它是繪畫，因為它能夠以豐富多姿的形態，感動人心。從抽象藝術的角度來看，它又是音樂，因為它能夠表現出音樂般的節律，引人共鳴。就實用性的角度來看，它又是一種文字。

中國文字源遠流長，從甲骨文、金文、大篆、小篆、隸書、楷書、行書、草書，四千年多來，字型雖有變化，卻都沒有脈絡可循，是世界上最唯一倖存並通行至今的古文字。中國人把這種由象形、指事、會意、形聲、轉注、假借六種結構所組成的優美文字，以筆、墨、紙、硯為工具，以線條做媒介，展現個人的氣質、風度與涵養。這種書法與繪畫並居，成為中國藝術史的主要內容。中國歷代出現了很多大書法家，如李斯、程邈、顏真卿、柳公權、王羲之、王獻之等等，給後人樹立了學習的榜樣。今天我們藉著對書法的練習或欣賞，除了感受中華文化那份溫文敦厚的特質外，也給自己提供一個修身養性的途徑和機會。

7. 國劇簡介

自古以來流行在中國各地的戲劇形式很多，如：皮影戲、布袋戲、歌仔戲、崑劇、京劇…等等，其中以京劇（又叫平劇）流傳最遠，最廣，被中國人認為是戲劇的代表，稱為國劇。早在唐代，唐玄宗就從當時樂部裡選出三百人，在梨園教唱，專門訓練表演人才，號稱皇帝梨園弟子。直到今天，「梨園」還成為國劇的別名。國劇演員透過刻意的裝扮，以夾雜對白、歌唱、舞蹈和特技等方式，搬演著歷史故事與民間傳說，具備了藝術、娛樂及教育功能，深受中國人喜愛。

劇中角色依性別、年齡、性格，可分為生、旦、淨、丑四大類。「生」是男性人物，又分為老生、小生、武生三種。「旦」是女性人物，又可細分為老旦、青衣、花旦、刀馬旦和武旦多種。「淨」代表性格特別剛正、粗豪或陰險的男性人物，在形象上採用具有誇張效果的臉譜來表現。臉譜的顏色代表不同的性格。例如：紅色代表忠勇，黑色代表豪放，藍色代表心計，白色代表奸詐，金、銀色專用於神祇等等。有時候為了配合劇情需要，有些演員更能以變臉特技，把劇中人物性情變換，鮮活地表現出來。「丑」是滑稽、諷刺性的人物，除了博取觀眾歡笑外，有時也會從劇情中暫時脫離出來，以第三人身份做個小批評，成為國劇裡一種特別的表演方式。

國劇演員在台上的穿戴叫做「行頭」，主要是一四百年前的明代服飾為基礎，再加上誇張的水袖、靠旗、雉尾、扇子等等裝飾，來加強舞蹈、動作的美感與美感。這些服裝除了美觀外，也象徵著角色的身分與處境，因此有嚴格的要求，不可穿錯。演員也必須從小接受嚴格的訓練，例如：念唱、眼神、手勢、台步、腰腿、功夫等等，這樣才能充分靈活表達劇中人物的思想感情，在絲竹、鑼鼓聲中，演一齣膾炙人口的戲。

8. 生肖與數字

(1) 生肖

西元 2003 年依中國曆法來算，是癸未年，你知道這一年屬哪一個生肖嗎？

中國人用十個天干（甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸）與十二個地支（子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥）相配（如：甲子、乙丑、丙寅……）記時，由來已久，在甲骨文中就有刻著完整的六十干支表。每個天干輪流六次，地支輪流五次，剛好成為六十個配對。用來紀年，就是六十年。因此我們說一個甲子有六十年。然而用十二種動物分別代表十二地支，就不知道從什麼時候開始了。不過，在東漢學者王充的《論衡》這本書裡，就列有十二地支、十二種動物和五行相屬的情況。兩千年來，子鼠、丑牛、寅虎、卯兔、辰龍、巳蛇、午馬、未羊、申猴、酉雞、戌狗、亥豬，早已約定俗成。每年以一種動物做代表，每十二年輪迴一次。因此，壬午年屬馬，在這一年出生的人，他們的生肖就是馬。中國人常常忘記自己的年齡，卻往往記得自己的生肖，大家只要用生肖算一下就知道幾歲了。

對中國人來說，生肖還有多重意義。除了象徵一個人的個性、習性外，似乎也與一個人的氣運有關。在每年出版的黃曆裡，對每一個生肖當年的運勢，都會有詳細的說明。另外，在每日的沖煞中，也記著犯沖的生肖，當那一天被選作吉日時，屬犯沖生肖的人就必須迴避，以免給別人帶來麻煩。生肖也常被算命先生拿來作為推斷命理的依据。在十二生肖中，屬虎的人忌諱最多，因為人們認為過分威武兇猛的老虎，會把吉祥的神靈嚇走。因此在很多婚喪喜慶的場合上，很多事是禁止由屬虎的人去做的。而屬龍，一直是中國人的最愛。很多夫妻千方百計

想生個龍子龍女，因此每到龍年，出生率都會明顯提高，無形中給那些孩子在將來的學習或就業上，增加了不少競爭的壓力。另外，有些廣被應用的成語在人們選擇結婚對象時，也給人們一些聯想。例如：屬羊不能與屬虎相配，因為「羊入虎口」，準被吃掉；屬雞不能與屬狗配，因為「雞犬不寧」；屬龍也不與屬虎配，因為「龍爭虎鬥」。其實，這些只是茶餘飯後的笑料，當然不必當真了。

十二生肖除了在中國流行外，受中國文化影響深遠的韓國、日本也流行著。美國人則越來越重視中國年，從1993年起（雞年），每年發行一款用剪紙藝術雕成的生肖郵票，來慶祝農曆新年。現在世界各地中國人，每年也都歡欣鼓舞地迎接新的生肖年，而迷信的色色彩漸漸地淡了。

（2）數字

西方人基於宗教的理由，認為13是不吉祥的數字。對中國人來說，13沒有什麼不好，不過他們對數字也有另一套說法。

自古以來中國人認為聲音相同或相近的字，意思也會相似。因此，一些語音與數字相近的字，就賦給了那些數字特別的意思。例如：廣東人酷愛“八”，因為在他們語音裡，八與“發”聲音相近，誰不愛發大財呀？除了八八八（發發發）外，其他與八組成諧音的數字，如六一六八（一路發），五八一（我要發），八六一六八（發了又發），都是大家搶著要的號碼。又如台灣人最忌諱“四”，因為在台語裡四和“死”聲音相近。所以在醫院、旅館的電梯裡，找不到四這個號碼，樓別直接從三跳到五。一般在房地產的買賣中，四樓也比較便宜。在上海的生意人對“二”特別有感覺，因為上海話二與“來”音近，顧客多多上門來，當然是求之不得的。這些數字特別意義一本來只在某些地方流傳著，但是在天涯若比鄰的今天，隨著人們

口的遷移而影響各地。最近美國有一篇社會學研究報告發現，由於諧音的關係，數字“四”給人帶來憂慮和緊張，每個月四日因心臟病而死的人數，比平常日子多百分之十三。近來在中國大陸、台灣、香港的一些大城市裡，常常把一些具有特別意義的號碼，如車牌、電話等，拿出來拍賣，往往可以賣到令人驚人的價錢。美國財政部也趕趁熱鬧，特別發行以“八八八八”和“一六八八”開頭編號的一元吉利錢，大發利市，祝華人財源滾滾一路發不停。

此外，中國人也喜歡好事成雙，在過年做餃子或包子的數目必須是雙數，在喜慶上送禮金也必須是雙數（但是要避免四），就是要博得一個好兆頭。不過在喪禮的奠儀就要用單數，為避免厄運再來的意思。六，也是中國人喜愛的好數字，我們不是常常說六六大順嗎？六是易經裡代表陰爻的數字，有柔順的意思，柔弱勝剛強，這是中國人的道家思想。至於九，是一個讓人又愛又怕的數字。九與“久”同音，因此有長久之意。不過，九在易經裡是代表陽爻的數字，又是數的最高數，在「物極必反」的觀念裡，如此陽剛至極的九，不容易跨越，因此不是一個好數字。這就為我們為六十九、七十九、八十九歲的長輩做生日時，直接說成七十、八十、九十大壽的原因了，中國人趨吉避凶的哲學無處不在。

數字和人們的生活息息相關，中國人更是把數字大量用在日常用語中，如好話：三多、五福、九九如；罵人的話：十三點、四八六、三八；加強語氣：不管三七二十一了；還有成語：一五一十、七上八下、不三不四、三長兩短、八九不離十……，大大增加了生活的趣味。尤其現在彩券盛行，人們對數字更有不同的追求方法。其實，數字本身只是記數的符號，人們實在不需要為它們加上那麼多的意義，來自我陶醉或自尋煩惱。聰

明白的，你說的是不是？

9. 最受愛的動物

如果問你最受喜歡什麼動物，你大概會說小貓、小狗、小鳥……再問你為什麼？你大概會說因為它們可愛、好玩、好看等等。在長遠的歷史中，中國人把心中一般切切期盼的願望，也寄託在他們喜愛的動物中。自古以來，在中國人心中烙印著四種具有神靈的動物，它們是：龍、鳳凰、麒麟和烏龜。人們相信它們便是尊貴吉祥的象徵，於是給它們一個特別的名稱，叫做“四靈”，認為擁有它們可以帶來好運。因此，這些動物的形象廣泛地出現在中國人的建築、器物上，甚至在人們的名字裡也常常可以找得到它們。可惜的是，除了烏龜以外，其他三種動物卻沒有被人看過。然而，這並不代表它們在中國人心中的地位，反而因此更增加了它們神聖的氣質，而令人喜愛著迷。

龍的樣子很特別，它有像牛頭的角，鹿的角，蝦的眼，鷹的爪，蛇的身，獅的尾，全身佈滿鱗片，嘴邊有觸鬚，下巴有鬚，看起來威嚴無比。據說它可以活在地上、潛在水裡、還可以在空中飛翔，並且能興雲降雨，具有無比的神奇力量。在中國人的心目中，龍是最尊貴的動物，因此被歷代帝王拿來當作皇權的象徵，龍與皇帝幾乎可以劃上等號。如：皇帝的身體叫龍體，穿的衣服叫龍袍，睡的床叫龍床……，在皇宮裡到處都可以看到龍的蹤跡。在民間，龍也受到尊重和愛戴，由於製造威武有力，因此常常做為寺廟或高級器物的裝飾品。遇到某些節慶，也常常舉行場面壯觀的舞龍活動，祈求國泰民安。父母也愛用龍字給兒子當名，希望他會有如龍的將領來。今天這種由中國人創造出來的龍，在世界各地已普遍成為中國人的標誌。

鳳凰是中國人心目中最尊貴美麗的神鳥。本來雄的叫鳳，雌的叫凰，後來人們用「鳳」簡稱它們，所以鳳字成為中性。

動物×名詞，不過，與龍相對，鳳還是常被用來做女性代稱。古人說它長得前面像鷹，後面像鹿，蛇的脖子，魚的尾巴，龍的紋采，龜的背脊，燕的下巴，雞的喙，身披由五彩所變化出來的各種顏色，鮮麗奪目，據說如果能看到這種鳥，天下就會太平。經過歷代的修飾，鳳的形象早已比這個描述更加雍容華貴、優雅富麗了，尤其其它頭上戴著那頂五彩的羽冠，使它成為百鳥之王。和龍一樣，鳳也代表著至高無比的尊貴，是皇室愛用的字。人們也喜歡把龍鳳放在一起，做為修飾器物的圖案。成語也有龍鳳並用的，如龍鳳呈祥、龍飛鳳舞等。在中國傳統婚禮上，鳳成為新娘裝飾表現的重點，象徵喜慶與吉利。鳳字也常出現於女孩子名字裡，中國父母望子成龍，望女成鳳的苦心是千古不變的。

說到中國的麒麟就讓人想到西方神話中的獨角獸(unicorn)，因為它們都是頭上長著一隻角的神獸。只是西方的獨角獸是一匹白馬，代表神聖與純潔，中國的麒麟就複雜多了。首先它有著麋鹿一樣的身體，牛一樣的尾巴，馬一樣的蹄子，而頭上那隻獨角的末端還長著肉，古人認為麒麟出現可以帶來太平盛世。正因為大家都沒有看過麒麟，所以在明朝時代，中國遠航隊隊伍到達非洲後帶回來的長頸鹿，就被當作麒麟看待，朝廷還大開酒宴，群臣紛紛作詩慶賀太平盛世的到來呢！今天在北京故宮、頤和園還能看到有銅鑄的、石雕的麒麟，可見帝王們盼望太平盛世是多麼殷切呀。在中國還有麒麟送子的傳說，因此如果誰家生了個兒子，人們就會用「喜獲麟兒」祝賀他們。人們也喜歡把特別聰明能幹的孩子比喻做麒麟，所以麒麟也成為男孩取名常用的字。

至於鳥龜，誰都看過。它永遠背著一個大殼，遇到危險時，就把頭腳和尾巴統統縮入殼內，一副忍辱負重、逆來順受的樣子。

子，從古到今都沒只有改變。自古以來烏龜就被人們認為具有預知未來的神力。早在三千多年前的商朝，每有懸而未決的事就要請問於龜。方法是把烏龜的腹甲拿去烤火，然後依據它的裂紋判斷吉凶。從殷墟出土的甲骨文看來，大到國家征戰大事，小到明天會不會下雨的小事，都是被詢問的項目，神龜無所不知的本領還真不小哩。除此以外，烏龜也是最長壽的動物，民間常用烏龜的圖案做成各種食品，在節慶時祭拜和食用，就是祈求平安長壽的意思。

中國人喜愛動物是不是很有特別呢？

10. 「武」的藝術

自從李小龍（Bruce Lee）的功夫電影造成熱潮後，在西方世界造成一股不小的功夫熱。今天「中國功夫」已成為人人耳熟能詳的名詞，這門中國古老的武術也漸漸受到世界各地人們的重視。中國武術與古代希臘、羅馬的競技運動相比起來，毫不遜色，尤其在攻防格鬥、健身、娛樂、運動各種不同目的的拳法中，又緊密、自然地結合了中國哲學道理，這便是它最吸引人入勝的特色。

中國武術內容非常豐富，有各種各樣的門派功夫，他們都各成體系。如少林、武當、峨眉、華山……等等。其中，河南嵩山的少林寺是古今中外最有名的武術重地。早在唐朝太宗統一中國征戰中，少林寺的和尚就立下過汗馬功勞。此後，少林寺的聲望持續不衰，吸引了各地學武的仁人志士，成為天下武功歸少林的景象。少林拳術還傳入日本，與當地原有的柔術相結合，成為「柔道」。另外，日本的空手道、合氣道，韓國的跆拳道、唐手道，泰國的泰拳，甚至菲律賓的棍棒術，也都是受到中國武術的影響而發展起來的武功。

中國武術不只有赤手空拳的各種拳術，還有舞、刀、劍、

槍、棍等「十八般兵器」的套路；不只只有個人的單獨演練，還有雙人的對練和多人集的體操練。每種不同的招式，都很技巧地融會了攻與守、進與退、靜與動、急與緩、虛與實等陰陽兩面的藝術。經過歷史的千錘百鍊，各種流派留下了眾多的拳法，如長拳、太極拳、南拳、八卦拳、形意拳、蛇拳、鶴拳、猴拳、醉拳、少林拳……，讓人目不暇接。今天流行最廣的要屬太極拳了。這種從道家以柔克剛觀念創造出來的拳法，便是以運用緩慢迂迴的招式，去化解對方雷霆萬鈞的攻勢。最高境界的太極拳還要與運行全身「氣」相結合，使內功與外功透過連綿不絕的招式，在動中有靜，靜中有動裡自然湧現。

中國古代武術家們都非常重視武術道德，儘管各家各派都沒有自己的技法、功法，但是，所有門派都無不約而同地把培養武德作為習武的首要任務。因此，武術家們在選擇弟子，傳授武技時，都把有沒有道德做為第一個考慮的因素。原來，這種專為打鬥人設計的武術，真正目的不是為了要傷害對手，而是為了自衛，也就是制止對手的攻擊進行動。今天，不管學哪一種武術的人都知道，武術的最高榮譽不是在擊敗對方，而是在能完全避免戰鬥，「止戈為武」才是武的真諦。

現在學武的人，更多是以健康、強身為目的。中國武術除了具有運動的功能力外，還要求人動作俐落，並把精、氣、神、力全部集中，使身體各部分活動協調無間，達到身心健康的功效。在二十一世紀的今天，中國武術正以其多種功能的特質受到世人的矚目。

二、中國的歷史

1. 遠古到秦代

距今約五千年前，從炎帝神農氏嚐百草，教人耕種，替人治病，人們的生活更加有保障，到黃帝把當時散落的部族統一起來，使中國具備了一個國家的雛形後，中國的發展便穩步向前。中國的古文明，很多都在黃帝時期建立起來了。如：嫫祖教人養蠶取絲製衣，倉頡整理並創造文字，岐伯與黃帝對醫術的研究，還有當時計算年月日的「黃帝曆」等等。由於他們對人們的貢獻很大，讓世世代代的人感念不已，直到今天，大家還以身為「炎黃子孫」而感到光榮與驕傲。

堯施行仁政，並傳位給賢能孝順的舜，樹立了「禪讓政治」楷模。舜又傳位給治水有功的禹，這種「天下為公」的精神，成為後代中國政治最高理想。然而，這個理想也從此隱藏了好幾千年。由禹建立的夏朝，是中國第一個王朝。從此中國最高貴的「王位」變成了由兒子或弟弟繼承的「世襲制度」。夏朝傳了四百多年，被商朝取代。由於甲骨文的大量發現，使商朝歷史進入「信史」時代。今天我們把做生意的人叫商人，這是商朝人善於做生意的遺跡。他們為了方便做生意，用他擅長製造青銅器的手藝，製造了世界最早的「錢」——青銅貝，可見當時商業活動已具規模。商朝從湯滅夏桀到周武王滅商紂，傳了六百多年。周朝成為中國第三個王朝。歷史學家把這三個朝代稱為「三代」。

周朝剛建立的時候，為了方便管理遼闊的土地，周王把全國土地分封給自己的兄弟、親戚和功臣，讓他們各自治理自己的國家，他們通常稱為諸侯。周王是天下領袖，叫「天子」。各諸侯必須服從周天子的領導。在周公「制禮作樂」的規範下，這個「封建制度」還算規規矩矩地維持了三百多年。可是到

周平王遷都到東邊的維維邑後，史稱東周，又分為春秋和戰國兩個時代。春秋時代，天子地位低落，諸侯漸漸不聽話了。於是強大的諸侯取代了周天子的地位，相繼出來領導各國。齊桓公、宋襄公、晉文公、秦穆公、楚莊王，便是這時期最強的五位領袖，歷史稱之為「春秋五霸」。春秋末期，韓、趙、魏三家分晉，與西邊的秦國、東邊的齊國、東北邊的燕國和南邊的楚國，是出現於戰國時代的七個大強國，合稱「戰國七雄」。七雄不再尊重周天子，都想獨自吞併天下，於是各國間戰爭不休。各國國君都競相招募賢才治理國政，因此出現了很多了不起的政治家、外交家，他們都有一套治國平天下的方法。這個百家爭鳴的盛況，可說是中國思想史上的黃金時代。

秦國在推行商鞅的富國強兵政策後，成為當時最強盛的國家。東方六國雖有蘇秦「合縱」政策的共識，卻因六國利害不同，互相猜忌，無法團結，使得張儀的「連橫」政策，可以一有成效的施展，秦王又採用范雎「遠交近攻」的策略，佈置了滅六國的計畫。西元前230年，秦王政正式展開滅六國行動。終於在西元前221年，建立了中國歷史上第一個大帝國。

秦王政完成統一中國大業後，認為自己成就比三皇五帝還大，所以自稱「始皇帝」，並希望秦朝一代傳傳下去，直到萬世，因此自稱為「始皇帝」。他為統一後的中國推行了很多新措施，如：把全國分成36個郡，直接由中央政府指揮，強化了中央集權制度；確定土地私有制；統一文字；統一度量衡、貨幣、車軌等制度；修築連接咸陽城與全國各地的馳道等，這些措施對中國幾千年來能夠維持一個大一統的國家，貢獻很大。

可惜秦始皇在連年戰亂之後，不知讓人民休養生息，反而不斷剝削、壓迫人民。他不但繼續大規模的軍事行動，北伐匈奴、修築長城，（西起臨洮，東到遼東，保障漢民族免受北方游牧

民⊂族⊂的⊂侵⊂襲⊂)；南⊂征⊂百⊂越⊂、開⊂鑿⊂靈⊂渠⊂(連⊂接⊂湘⊂江⊂與⊂灘⊂水⊂的⊂運⊂河⊂，解⊂決⊂征⊂百⊂越⊂的⊂糧⊂食⊂運⊂輸⊂問⊂題⊂)；並⊂且⊂大⊂修⊂阿⊂房⊂宮⊂、驪⊂山⊂陵⊂墓⊂、出⊂海⊂求⊂仙⊂等⊂等⊂；為⊂了⊂加⊂強⊂對⊂人⊂民⊂思⊂想⊂的⊂控⊂制⊂，不⊂惜⊂「焚⊂書⊂」、「阬⊂儒⊂」，實⊂行⊂殘⊂酷⊂的⊂嚴⊂刑⊂峻⊂法⊂，使⊂人⊂民⊂苦⊂不⊂堪⊂言⊂。終⊂於⊂在⊂西⊂元⊂前⊂210年⊂，秦⊂始⊂皇⊂病⊂死⊂在⊂東⊂巡⊂途⊂中⊂時⊂，一⊂場⊂平⊂民⊂反⊂抗⊂暴⊂政⊂的⊂大⊂風⊂暴⊂已⊂經⊂鎮⊂壓⊂不⊂住⊂。秦⊂帝⊂國⊂只⊂維⊂持⊂了⊂15年⊂，就⊂被⊂起⊂義⊂軍⊂摧⊂毀⊂了⊂。

2. 兩⊂漢⊂到⊂三⊂國⊂

在⊂反⊂抗⊂秦⊂朝⊂的⊂起⊂義⊂軍⊂中⊂，以⊂項⊂羽⊂和⊂劉⊂邦⊂的⊂楚⊂漢⊂相⊂爭⊂最⊂有⊂名⊂。劉⊂邦⊂得⊂到⊂張⊂良⊂、蕭⊂何⊂、韓⊂信⊂的⊂幫⊂助⊂，終⊂於⊂把⊂勇⊂猛⊂善⊂戰⊂、萬⊂夫⊂莫⊂敵⊂的⊂項⊂羽⊂，逼⊂到⊂烏⊂江⊂自⊂殺⊂而⊂死⊂。西⊂元⊂前⊂202年⊂，劉⊂邦⊂當⊂上⊂皇⊂帝⊂，定⊂都⊂長⊂安⊂，建⊂立⊂了⊂中⊂國⊂歷⊂史⊂上⊂的⊂漢⊂朝⊂。後⊂世⊂稱⊂劉⊂邦⊂為⊂漢⊂高⊂祖⊂。

早⊂在⊂戰⊂國⊂時⊂代⊂，中⊂國⊂北⊂方⊂的⊂匈⊂奴⊂就⊂漸⊂漸⊂強⊂大⊂起⊂來⊂，常⊂常⊂侵⊂擾⊂中⊂國⊂邊⊂境⊂，因⊂此⊂，趙⊂、燕⊂、秦⊂紛⊂紛⊂築⊂起⊂長⊂城⊂來⊂自⊂保⊂。秦⊂始⊂皇⊂統⊂一⊂中⊂國⊂後⊂，除⊂了⊂大⊂修⊂長⊂城⊂外⊂，並⊂派⊂蒙⊂恬⊂北⊂伐⊂，大⊂敗⊂匈⊂奴⊂。秦⊂朝⊂末⊂年⊂，中⊂國⊂大⊂亂⊂，匈⊂奴⊂再⊂度⊂趁⊂虛⊂而⊂入⊂，成⊂為⊂中⊂國⊂北⊂邊⊂的⊂大⊂患⊂。漢⊂朝⊂成⊂立⊂後⊂，久⊂經⊂戰⊂亂⊂的⊂中⊂國⊂根⊂本⊂沒⊂有⊂餘⊂力⊂討⊂伐⊂匈⊂奴⊂，於⊂是⊂高⊂祖⊂用⊂「和⊂親⊂政⊂策⊂」，與⊂匈⊂奴⊂維⊂持⊂大⊂致⊂相⊂安⊂的⊂局⊂面⊂。

漢⊂代⊂的⊂強⊂盛⊂，發⊂源⊂於⊂漢⊂初⊂的⊂「無⊂為⊂」政⊂策⊂。自⊂戰⊂國⊂以⊂來⊂，人⊂民⊂生⊂無⊂寧⊂日⊂，窮⊂苦⊂不⊂堪⊂。蕭⊂何⊂為⊂漢⊂帝⊂國⊂制⊂訂⊂簡⊂單⊂明⊂確⊂的⊂法⊂規⊂和⊂制⊂度⊂，讓⊂人⊂民⊂在⊂安⊂定⊂的⊂環⊂境⊂中⊂，充⊂分⊂得⊂到⊂休⊂養⊂生⊂息⊂的⊂機⊂會⊂。到⊂了⊂文⊂帝⊂、景⊂帝⊂時⊂代⊂，更⊂鼓⊂勵⊂人⊂民⊂生⊂產⊂，提⊂倡⊂節⊂儉⊂，終⊂於⊂使⊂中⊂國⊂社⊂會⊂達⊂到⊂空⊂前⊂的⊂繁⊂榮⊂和⊂富⊂足⊂。西⊂元⊂前⊂141年⊂，武⊂帝⊂即⊂位⊂，中⊂國⊂像⊂一⊂條⊂吃⊂飽⊂睡⊂足⊂的⊂巨⊂龍⊂，在⊂武⊂帝⊂的⊂經⊂營⊂下⊂，大⊂展⊂聲⊂威⊂。為⊂了⊂改⊂變⊂人⊂民⊂積⊂極⊂進⊂取⊂的⊂態⊂度⊂，武⊂帝⊂採⊂用⊂董⊂仲⊂舒⊂的⊂建⊂議⊂，罷⊂黜⊂百⊂家⊂，獨⊂尊⊂儒⊂術⊂，在⊂京⊂師⊂設⊂立⊂太⊂學⊂，又⊂命⊂令⊂天⊂下⊂郡⊂國⊂設⊂立⊂學⊂校⊂。通⊂過⊂考⊂試⊂，成⊂績⊂好⊂的⊂人⊂可⊂以⊂出⊂來⊂做⊂官⊂，儒⊂家⊂學⊂說⊂成⊂為⊂人⊂人⊂用⊂功⊂的⊂主⊂要⊂內⊂容⊂。為⊂了⊂充⊂裕⊂開⊂疆⊂擴⊂土⊂的⊂財⊂源⊂，武⊂帝⊂改⊂革⊂幣⊂制⊂，推⊂行⊂鹽⊂、鐵⊂、

酒專賣，並實施國營貿易。漢初對匈奴的政策，武帝認為不是長治久安的好辦法，因此派衛青、霍去病北伐，迫使匈奴北逃，於是大漠以南沒有匈奴的蹤跡。另外，平南越、定朝鮮，使南越、朝鮮納入中國版圖。從此中國對南海經營貿易，交通日益發達。與朝鮮相對的日本，也開始和漢朝接觸起來。武帝派張騫兩度出使西域，本來任務是要聯絡西域國家，一同攻打匈奴。雖然張騫沒有達成外交使命，他卻替中國發現了一個新世界。西域諸國從此與漢朝交好，使得當時從長安經西域到羅馬帝國的絲路，成為中國與西方世界貿易與文化交流最熱絡的通路。

武帝以後的昭帝、宣帝，雖幼年即位，但有大臣霍光幫忙佐政，內安百姓，外撫四夷，把武帝留下來的產業，治理得國泰民安。然而，從此外戚的勢力也逐漸抬頭，最後政權落入王莽手中。西元9年，王莽自立為皇帝，改國名為新。不過，新朝只維持了15年，又被劉秀起兵奪回政權。西元25年，劉秀做皇帝，建都洛陽，國號漢，後世稱劉秀為漢光武帝，並把新朝以前的漢朝叫做西漢，劉秀以後的漢朝叫做東漢。

光武帝執政以清靜、節儉為原則，給人民充分休息。除建太學、提倡儒術外，並大力表揚有氣節的讀書人，建立了講究人品美德的社會。到了明帝、章帝時代，對內政清明，民生富庶。對外也建立了不朽的功業。

東漢初年，匈奴內鬥，分成南北兩部。南匈奴投降漢朝，北匈奴仍不斷騷擾中國東北邊境。明帝派兵討伐，把匈奴趕出西域，除在當地駐兵防守外，並派智勇雙全的班超經營西域，三十年間，西域五十多個國家歸順漢朝，不但安定了中國西北邊地，更遠播了漢朝的聲威。和帝時，再派竇憲北伐，大破匈奴，使得匈奴西逃，最後進入歐洲。

在西漢時代，東方日本曾經派使者送禮給漢光武帝，不過，

沒有明確確定的年代紀錄傳下來。直到西元57年，後漢書正式記載了當時稱為「倭國」的日本，派人入朝貢漢朝。光武帝賜給倭國王一枚刻有「漢委奴國王」金印。從此中日雙方外交通就日漸頻繁了。

章帝以後的東漢，皇帝多幼年即位，政權由母后掌握，母后重用自已的家屬，於是造成外戚專權。等到皇帝長大些，又往往往聯合宦官打倒外戚，結果政權又被宦官把持。東漢後期的政治就在這種外戚、宦官互相殘殺中，每況愈下。政治黑暗，人民生活困苦不堪。張角利用道教當掩護，在全國各地煽動民眾作亂。因為他們在頭上包一條黃巾作標誌，所以被叫做「黃巾賊」。朝廷為了打擊黃巾賊，只有加重地方首長權勢和武力，結果引來董卓之亂。於是各地野心勃勃的英雄，紛紛以討伐董卓為藉口，展開權位爭奪戰。最後，董卓被部下殺死，曹操趁機迎接當時漢獻帝到許昌，朝廷大權從此落入曹操手中。

另外，佔據長江以南的英雄，東南有孫權，他繼承父兄產業，任用賢才，以魯肅、周瑜分別主持軍事和內政，雄踞一方。西南有劉備，在諸葛亮的輔佐下，佔有一席之地。曹操挾天子以令諸侯，統領北方各州後，便積極南下，準備統一全國。孫權與劉備聯合在赤壁擊敗曹操大軍，粉碎了曹操的統一大夢。天下三分的局面，於是形成。西元220年，曹丕篡漢，改國號為魏，東漢就此結束。隔年，劉備在成都即位，國號漢，後世稱為蜀漢。西元229年，孫權也稱帝，建都建業，國號吳。中國歷史進入鼎足三分的三國時代。

漢代輝煌的成就，在歷史長河中對後世影響深遠，使得中國人深以為榮。兩千多年來，「漢」這個字也成為了中國人的時代稱。

漢代在文治武功上更有空前成就，在學術文化方面發展也有傲人的成績。漢武帝獨尊儒術，設立五經博士後，經學大大

盛行起來。經過秦的焚書院儒後，當時的經書只有兩個來源。一個是由年老的老儒者把以前背誦的經文背出來，再由學生用漢代通用的隸書紀錄下來，叫做「今文經」。另一個是在孔子故居的牆壁中發現的，由於那些經書是用早已不通行的先秦篆文寫成的，所以叫做「古文經」。當時的經學也分今文和古文兩種學派，直到東漢經學大師鄭玄，用古文經做藍本，同時也採用法今文經的說法，取長補短，詳細為五經解釋經義，從此經學更加完備，成為中國人必讀的經典。

再說史學，漢代史學成就對後世影響很大。武帝時代，司馬遷以當時能收集到的古今資料，寫成一部從黃帝到漢初的通史，叫做史記。他的寫作方法和格式成為後人編修史書的典範。東漢時代，班固模仿史記的方式，為西漢完成了一本歷史書，叫做漢書。這是中國第一本斷代史書。從此以後，每個朝代都模仿漢書的體例，為前一個朝代編寫歷史，終於為中國保存了世界上最長、最完整的世界歷史紀錄。

另外，在科技方面，有因為發明造紙術而在世界史上占一席之地。蔡倫，還有張衡的渾天儀、候風地動儀。在醫學方面，西漢有淳于意，東漢有張機、華佗等名醫。其中張機完成了第一部濟世救人醫書，叫做傷寒雜病論（東晉王叔和收集編成傷寒論和金匱玉函要略二書），這是一本中國流傳至今最古老、最有價值的臨床醫學寶典。在紡織工業方面，不但技術進步，絲織品種類也很多。由於織工精細、花紋複雜、色彩艷麗，深深受到匈奴、西域、歐洲各國喜愛，絲成為漢代對外輸出的重要物品。

3. 魏晉南北朝到隋的統一

三國的政治局勢，大致是南方吳蜀漢與孫吳聯合，共同對抗北方曹魏。蜀漢在劉備死後，有諸葛亮的幫助，政局還算穩。

定。但在諸葛亮死後不久，於西元263年就被魏滅亡了。曹丕篡漢以後，大權漸漸落入討伐西蜀的大將司馬懿手中。到了孫子司馬懿時，重演了曹丕篡漢的故事；西元265年，司馬懿篡魏，定都洛陽，改國號為晉，歷史稱他為晉武帝。三國鼎立的局勢，到此成為了晉和吳南北對抗的局面。西元280年，晉軍終於攻入都城建業，吳亡。於是從東漢末年以來分裂，再一次得到統一。

三國時期，各國對外發展是最有意義的大事。諸葛亮以光復漢朝為任務，為使北伐時沒有後顧之憂，他開始經營南方。在他威逼下，南部一帶的蠻夷終於誠心歸化。這對中國與西南民族文化的融合有很大貢獻。曹魏曾拓展對東部的經營，聲威達到朝鮮半島。魏明帝時，日本也派人來朝貢，被封為「親魏倭王」。吳國平定蠻夷、山越等南方邊族，對南方開發貢獻很大。西元230年，孫權派甲士萬人渡海去找夷州，結果帶回幾千個夷州人。根據文獻記載，這個夷州就是今天的台灣。這是台灣與中國歷史有關的最早紀錄。

司馬懿認為曹魏滅亡的原因為，在於沒有宗室力量的保護。因此即位後，就大封自己的宗族為王，並且讓他們掌握兵權。結果諸王各自擁有重兵，漸漸強大。晉武帝死後不久，就發生了司馬氏骨肉互相殘殺的「八王之亂」，終於給國家帶來了亡國的災難。

原來從漢武帝在邊地安置投降的匈奴人開始，長城以外各部落就漸漸遷入中國內地。到了晉朝初年，號稱「五胡」的匈奴、鮮卑、羯、氐、羌，已分佈在黃河下游一帶，勢力逐漸強大起來，開啟了五胡亂華的序幕。五胡中匈奴的力最強大，匈奴王趁晉國內亂，開始叛亂。西元316年，匈奴攻入洛陽和長安，把晉滅亡，從此北方成為胡人統治的天。當時

鎮守是在建康的司馬睿即時稱帝，國號還是晉。歷史上帝把建都放在洛陽的晉朝，叫做西晉，把建都放在建康的晉朝，叫做東晉。東晉初年，從北方來的有志之士，仍努力想打回去，復興中原。其中最有名的是祖逖和桓溫，可是他們都因為沒有朝廷的大力支持，後援不繼，最後失敗。

當東晉在江南漸漸安定下來時，北方的中國一下子興起了好幾個由各部族所建立的國家，他們之間也互相打得不可開交。西元357年，在氐族所建立的國家——前秦，出現了一位思想開明的領袖，名叫苻堅。他能任用不同族的人，幫他治理國家，宰相王猛就是漢人。在王猛的輔佐下，苻堅消滅各國，統一了北方。他進而想進攻東晉，統一全國。雖然王猛極力反對，可是在西元383年，苻堅還是信心滿滿，親自率領百萬大軍向東晉出發。當時東晉兵力薄弱，全國驚恐萬分，幸好宰相謝安沉着鎮定，派兵應戰。兩軍在淝水相遇，出乎意料地，東晉竟然大獲全勝，苻堅落荒而逃。這便是歷史上有名的「淝水之戰」。這一仗使北方再度陷入混亂，而東晉也因此得以在江南偏安下來，形成中國政局第一次南北胡漢對峙的時代。

淝水戰後不到五十年，東晉的政權落入北伐大將劉裕手中。西元420年，劉裕篡東晉，改國號為宋。此後170年間，在南方先後建立了宋、齊、梁、陳四個朝代。歷史上帝統稱為南朝，都以建康為國都。四個朝代初期皇帝王爺都頗有政績，可惜大多早死（只有梁武帝例外，他在位48年，可惜晚年迷信佛教，還曾經四次出家當和尚。）晚期皇帝王爺多昏庸，政治敗壞，落到相繼被篡位的地步。到陳的時候，疆域就只有長江下游的江東地區了。

淝水戰後北方，前秦瓦解，各部族紛紛復國，北方再度陷入混亂的分裂狀態，痛苦的百姓很難搞清楚自己是在哪一個朝

代。直到由鮮卑人所建立的北魏，統一北方，才結束東自西晉滅亡以來，長達一百多年的「五胡十六國」時代。北魏與南方劉裕所建立的宋，開始了南北朝對峙的局面。

五胡的君王大多多喜愛中國文物，其中又以北魏最明顯，尤其其以魏孝文帝為首推行漢化最著名，也最徹底。他為了能順利推行漢化，首先把國都從平城遷到洛陽，然後有系統地推行漢化政策。他的主要點有：禁止人民穿胡服，改穿漢族衣冠；禁止說胡語，改說漢語；把胡人的姓改漢姓，如鮮卑人改姓元；改用漢人的籍貫，例如遷居洛陽的鮮卑人，籍貫改為洛陽；改用漢人的度量衡；鼓勵胡人與漢人結婚。中國北方在魏孝文帝的大力推行漢化下，胡人與漢人的界線漸漸模糊，到最後就沒有了分別。魏孝文帝對中華民族融合的融合與擴大，實在功不可沒。

北魏後來因為中央與地方漢化程度與生活水準不同，分裂成東魏與西魏。兩魏又因為長期被權臣專政，而分別被篡奪，東魏變成北齊，西魏變成北周。後來北周滅掉北齊，北方又歸於統一。可是不久，北周又被外戚楊堅篡位，改國號為隋。這時長江以南的王朝是陳，楊堅胸有大志，早就有滅陳統一全國的意。西元589年，隋大軍南下，終於滅了陳。中國自西晉亡國以來，兩百七十多年的長期分裂，至此再歸統一。

魏晉南北朝時代，由於社會動亂不安，人民生活痛苦，因此道教、佛教盛行起來。尤其佛教，西域僧人不斷來到中國，中國僧人也西行去求佛法，其間以法顯最著名。西元399年，東晉和尚法顯從長安出發，經西域三十多國，到達天竺（印度），15年後，經海路回國。他大力翻譯大乘佛經，宏揚佛教教義，使佛教成為大眾化的宗教。在南北朝兩方的君王、平民紛紛成為佛教徒的情況下，佛教盛況可謂空前。今天敦煌的千佛洞、大

同雲岡石窟、洛陽的龍門石刻，便是從當時留下來的傑作。

在學術上，讀書人為了逃避現實，喜歡談論老子、莊子與《易》經中玄虛的哲理。因此這三本古書又被叫做三玄。研究三玄的學問就叫做玄學。南朝時，朝廷還開館教玄學，使玄學盛極一時。在文學上，演變成以四六句為形式、講究文字華美、對仗工整的駢體文，基本上只有外表華麗，沒有實質內容。五言詩在當代也很風行，其中陶淵明最有名。他的詩清靜自然、純樸真實，深受後人喜愛。在史學方面，有陳壽的《三國志》與范曄的《後漢書》，它們和《史記》、《漢書》，合稱為四史，是中國史學上重要的作品。另外，書法藝術在當時也非常講究，王羲之與王獻之的書法最被稱讚，號稱二王。

魏晉南北朝的變化在中國歷史上影響深遠。北方是胡漢融合，為中華民族注入一股豪邁剛毅的氣息。南方也因為中原人士加入與開發，成為經濟繁榮、文化發達的富地方。兩百多年來的融合與發展，給中國帶來新力量，終於開啟了光輝燦爛的隋唐盛世。

4. 隋唐到五代十國

(1) 隋唐

如果說歷史會重演的話，那麼秦漢和隋唐可說是個好例子。秦和隋分別結束了紛亂的戰國時代和五胡十六國的南北朝時代，統一全國。雖然立國時間都不長，但他們的基業卻同樣開闢了中國漢與唐兩個輝煌的帝國。唐與漢一樣，也成為了中國另一個時代名詞。

西元六世紀末，隋文帝楊堅統一大江南北後，積極努力治理國家。為了打破魏晉以來世家族做官的特權，首先採用推薦或自薦方式，由朝廷考試，選拔人才。這種選才方法，經過唐朝的

改革進與大力實行，便是影響中國上千年的科舉制度。文帝以一身作则推行勤儉生活，減輕稅賦、勞役和刑罰，鼓勵人民生產，並在全國各地設置糧倉，儲存餘糧，以備不時之需。全國在安定的中漸漸富裕起來，到了兒子煬帝即位時，國家富足到達極點。可惜煬帝不知珍惜，除了生活奢侈浪費外，在全國風景勝地大興土木，建築華麗的宮苑；為了到江南玩，不惜勞師動眾，開鑿運河；又對高麗發動戰爭，勞民傷財，無功而回。帝國在他揮霍下，很快便走上滅亡之路。西元616年，全國動亂，煬帝還到江南玩。次年，唐國公李淵起兵攻入長安。西元618年，煬帝在江南被殺，李淵稱帝，國號唐。隋朝滅亡，總計立國才38年。

隋朝雖然短暫，但有不少建設對後世影響很大。除了設倉儲糧、修建長城外，以重建長安城和開鑿運河最有名。文帝在舊長安城旁建大興城。經過整體規劃和精密測量，全城道路、城牆採正南正北方向，道路並直角相接，規模整齊宏偉。這種城市建設藍圖不但被後世模仿，也影響了日本一些城市的建設。文帝時代為了方便把關東糧食運到關中，開廣通渠，使長安與黃河連接起來。煬帝時為了征高麗，開通永濟渠到涿郡（今北京），做為補給線。另外分別開鑿三條運河，連接洛陽到餘杭（今杭州），方便他到自己到江南去玩樂。中國河川多為東西走向，南北來往的交通很不方便，這些運河陰錯陽差彌補了這個缺點，不但加強了南北政治統一的基礎，更連接了南北經濟活動的命脈，地位相當重要。

李淵雖然稱帝，但天下還沒太平，直到唐太宗（李世民）即位，才完成全國的統一大業。唐太宗是中國歷史上的好皇帝。他聰明賢能、見遠識博、知人善任、廣聽建言，把建國初期因戰亂、天災而殘破的天，治理成「路不拾遺，夜不閉戶」，

富強康樂的決定大國，這便是歷史上鼎鼎大名鼎鼎的「貞觀之治」。今天我們從唐代史學家吳兢寫的「貞觀政要」，可以一看出他成功的秘訣。自古以來，這本太宗與群臣間的問答錄，成為歷代帝王參考的教科書，就是今日，想當一個成功的主管也非看不可。在太宗平定北方大患，突厥後，聲威大振。西北各部族紛紛來朝歸順，奉太宗為「天可汗」，意思是天下最大的皇帝。從此中國皇帝成為東亞的國際盟主，實際負有維護各國秩序的威望，直到中后期太宗以後才漸漸式微。

高宗繼位後，更積極對外經營。向西討平西突厥，將波斯以東的土地歸入版圖。向東征服朝鮮半島，並在平壤設置安東都護府管轄該地。在平定朝鮮半島期間，唐朝大將劉仁軌在白江口大敗日本軍隊，這是中日兩國交往以來第一次發生的戰爭。當時唐朝的版圖，東從朝鮮半島，西到中亞，北到蒙古，南到越南北部，是世界上領土最廣、國力最強的家。

高宗晚年，寵愛皇后武則天，導致武后漸漸掌握朝政大權。終於在高宗死後奪權成功，自稱「聖神皇帝」，改國號為周，成為中國歷史上唯一的一位女皇帝。武后頗有治國能力，能採納諫言，善用人才，雖無赫赫功業，然而守成已綽綽有餘。在她掌握政權後，就用進士科考試做為取士的主要依據，當時朝廷主要官吏，幾乎都由此產生。在她積極選拔下，為國家網羅不少第一等人才。從此科舉制度完備，成為全國讀書人的最高目標。

武后病危，朝廷大臣迎中宗復位，恢復唐朝的國號，尊稱武后為「則天大聖皇帝」。唐朝雖然恢復，不過武則天的效應還沒消失。當時的皇后、公主極力效法武后，進行行女干政，朝廷政爭殺戮不斷。直到玄宗即位（西元712年）才告結束。

唐玄宗英明果斷，又多才多藝，是唐朝另一位有名的皇帝。

在他精心經營下，開創了唐代第二個盛世「開元之治」，把大唐帝國盛況推到極點。可惜到了開元二十二年（西元734年）以後，玄宗用人不當，政治才開始敗壞。他又寵愛楊貴妃，沉迷享樂，從此朝政混亂，終於爆發以安祿山、史思明為首的「安史之亂」。這場亂事為害長達九年才被平定，唐帝國因此元氣大傷。自開國以來，將近一百五十年之盛，從此衰弱不振。唐朝後期的政治，被由節度使漸漸壯大的藩鎮，加上朝廷漸漸跋扈的宦官，與不同派系間大臣的鬥爭，搞得民不聊生，終於步入滅亡之路。

唐代的疆域廣大，玄宗對外經營更加積極。他在邊境上設置十鎮節度使，讓他們擁有土地、人民、財賦和兵力，原本希望他們能自給自足，對邊境發揮有效控制力量。然而這些藩鎮勢力漸漸壯大起來，安祿山就是節度使起兵作亂的例子。為了平定安史之亂，朝廷迅速擴充兵力，在亂平之後，又大封有功將領為節度使，使得全國到處都有節度使，這樣不但使朝廷的財政政陷入困境，同時也增加了一些擁兵佔地的軍閥。在西元八世紀末，全國藩鎮就有四十多個，大多處於半獨立狀態，成為唐朝的隱憂。

除此之外，朝廷內的宦官為禍更是厲害。他們漸漸控制中央大權，並掌握兵權，決定國家大事，甚至皇帝的廢立生殺也可操在他們手中。西元860年代，關東地區連年天災，盜賊橫行，叛亂集團趁機作亂，其中以「黃巢之亂」牽涉範圍最廣，時間最長，影響也最大。朝廷不得不靠外族軍隊與黃巢投降的大將朱溫平亂。亂平後，朱溫被封為節度使。西元903年，朱溫率兵進入長安，大殺宦官，奪取政權。四年後篡位稱帝，改國號為梁。建國290年的唐朝，終於被藩鎮滅亡。

如果我們仔細研究一下漢與唐這兩個帝國輝煌的原由，你會

發現：漢的成功是因為武功的強大，而唐的偉大是因為文化的鼎盛。唐對外族人一視同仁，對外族文化兼容並蓄，終於促使使本身的文化大放異彩。

自從五胡十六國民族大融合以後，漢胡觀念漸漸淡了。隋唐時代，中國是亞洲地區政治、經濟、文化中心，當時東西交通發達，邊疆民族和外國人移居中國的就更多了。他們之中有傑出人才，也受到社會的重視與朝廷的重用。在科舉公平取士下，唐朝時代就有二十九位宰相來自外族，而擔任將帥大臣的就更多了。隋唐社會風氣開放，中西文化透過經商貿易，大大地交流起來，當時主要路線分海陸兩條。海路商人多來自阿拉伯、波斯等地區，廣州、泉州、杭州、揚州是那時候的商港，唐朝還在廣州設立機關，專門管理貿易事情和徵收關稅。中國人出海做生意除了南海外，也遠到波斯灣地區。至於陸路主要還是沿著絲路來往，當時與中國通商的國家多達四十多個，長安成為外商雲集的國際貿易大都會。為了應付繁忙、龐大的貿易，唐代通用的銅錢不但攜帶不便，而且還有短缺的危機，於是西元813年制定“飛錢”制度。就像今天的匯兌一樣，使商旅活動更加方便與安全。

隨著交流流，外國宗教也在中國發達起來。隋朝皇室篤信佛教，唐朝特別推崇道教，但對其他宗教也不排斥。當時有不少佛教高僧到天竺求經，其中最有名的是太宗時代的玄奘與高宗時代的義淨。玄奘從陸路，義淨從海路，他們都帶回大量的佛經，並從事翻譯工作，使佛教在中國的發展達到空前盛況。佛教思想也漸漸中國化，在印度佛教沒落後，中國成為世界大乘佛教的重心。玄奘與義淨都將他們所經歷的國家和見聞紀錄成書，今日大唐西域記與南海寄歸傳，仍是我們研究當代歷史、地理的重要書籍。

另外，在北魏末年傳入中國西域的祆教（又叫拜火教），也在長安建寺廟，盛行一時。在唐代傳入中國的宗教有景教（基督教派之一）、摩尼教和回教。其中景教和摩尼教都在長安建有寺院，當時唐人把景教、摩尼教、祆教的寺院合稱「三夷寺」。回教就是伊斯蘭教，經典叫可蘭經。最初由阿拉伯人從海路傳入中國，在廣州一帶的南部地區流行。後來居住在天山南路的回族多信奉此教，因此在中國伊斯蘭教又叫做回教。從各種宗教的盛行，可見唐代社會思想是多麼的自由與開放。（只有在西元845年，唐武宗禁止道教以外所有宗教例外。）

隋唐盛世的開明開放對周邊國家來說，是個大好的學習機會。商旅，外國使節、留學生往來頻繁，文化在不知不覺中大交流起來。外國輸入中國的，除宗教外，主要有醫學、建築、雕刻、繪畫、音樂、舞蹈等，中國文物西傳主要的有絲織品、瓷器、還有造紙術等。當時日本、新羅、百濟、高麗、渤海國、南詔、吐蕃、高昌等，都派留學生到中國首都，專門學習中原文物。其中日本與新羅的唐化最徹底。

日本在隋朝時就派使來朝。唐太宗時代，每次成行員在兩百到六百人的“遣唐使”，更源源不絕地來到中國。其中除了外交使節外，還有很多僧人和留學生。他們學習範圍很廣，而且成就很高。西元七世紀中，日本孝德天皇推動的“大化革新”，就是第一次效法唐朝所推行的新政。從典章制度、學術思想、教育、科舉、工藝、建築、宗教、音樂、曆法、節慶、書法、繪畫、衣冠服飾到飲茶風氣，無不模仿唐朝。日本文字也是在當時採用中國楷書偏旁製成“片假名”，模仿草書製成“平假名”，沿傳使用至今。

吐蕃就是今天的西藏。唐太宗時，吐蕃國王棄宗弄贊向唐朝請婚，太宗把文成公主嫁給他。文成公主多才好學，又篤信佛

教，深受吐蕃人愛戴，國王也深受影響，派人到長安留學，又聘請中國讀書人做官，中國文化由此進入西藏。安史之亂以後，唐帝國漸趨衰弱，吐蕃就漸漸取代唐朝在西域的霸權，成為唐朝後期最大的邊敵。

說到唐朝就不能不提文學與藝術。

自從隋文帝開始用考試選取人才以後，學術也開始下達民間。唐朝推行的科舉制度，使全國人民不論出身，只要考及格都會被委派官職。相反，官家子弟若不努力，也會變成一般平民。於是「書中自有黃金屋，書中自有顏如玉」，讀書成為出頭地方法，讀書風氣在社會中蓬勃發展，終於造就文學的輝煌成就。

隋唐以詩最為流行，尤其唐代，更是詩的黃金時代。上至皇帝，下至和尚、尼姑都有作品留傳後世，盛況可謂空前。唐詩一般分為四期：初唐、盛唐、中唐、晚唐。初唐的詩還受六朝時代駢麗的影響，追求美麗詞彙和格律，不過已經有一批人開始力求創新。盛唐是唐詩的最盛時期，產生了很多重要的詩人。如王維、孟浩然、高適、岑參的邊塞詩，都獨具風格。然而最偉大的詩人還要算李白與杜甫了。李白的詩自由浪漫、氣勢豪放，後人號為「詩仙」。杜甫作詩態度嚴謹，由於深入民間，作品充分反映現實與他悲天憫人的胸懷，尤其是在安史之亂時期，對社會疾苦提供了真實深刻的描述，為他的詩奪得「詩史」的稱呼。杜甫的詩對後世影響很大，因此被後人尊為「詩聖」。中唐時期的詩人多受杜甫與當時古文運動影響，講求寫實精神，使作品能兼備藝術與教化的功用。其中最著名詩人還要算白居易了。他的詩通俗平易，流傳很廣，甚至遠到高麗、日本等地，可見受人喜愛之程度。晚唐時期國力薄弱，詩的表現也沒以前之氣勢，以纖細柔美的抒情詩為多，李商

隱、杜牧只是這時期小有名氣的詩人。

另外，古文運動與傳奇小說也在這時興起。早在隋朝，就有不少學者對六朝遺留下來的駢麗文學提出反對與批評。到了唐朝，講求實用儒家思想再度抬頭，倡導文章須講求實用與教化功能的學者更多。直到韓愈與柳宗元的大力提倡與創作，古文才流行起來。這種方便敘事抒情的文體，也促成唐代傳奇（短篇文言小說）的興起。這些小說在人物描繪上，已經注意到性格與形象塑造，內容也從志怪到對社會人情生活的反映。不少文人把小說當成一種新興的文體，已開始用心寫作，留下了不少有名作品。如：元稹的《鶯鶯傳》、陳鴻的《長恨歌傳》、杜光庭的《虬髯客傳》等等，這些傳奇小說對後世的戲曲產生了很大影響。

在藝術方面，音樂、舞蹈、書法、繪畫、雕刻、唐三彩，都有新風貌。其中書法、繪畫、唐三彩更有獨特地位。隋與唐初的書法家還是以摹擬王羲之的書法為主。直到顏真卿、柳公權、張旭，才有創新的風格。顏真卿的字敦厚圓滿，號為顏體；柳公權的字端莊俊秀，號為柳體，他們的書法自成一格，成為後人爭相摹擬的範本。張旭的草書氣勢奔放，一氣呵成，後世稱為「草聖」。

中國的傳統繪畫以水墨為主，自佛教傳入中國以後，顏料與明暗的畫法，漸漸改變傳統畫風。唐代帝王多擅長書畫，因此繪畫非常普遍，出了很多有名畫家。其中王維擅長水墨，他的畫清雅灑脫，有「破墨山水」的稱呼，宋朝的蘇東坡還說他“詩中有畫，畫中有詩”呢！李思訓的山水，精工華麗，他喜歡用青綠並加些金色作畫，因此有「金碧山水」的稱呼。在玄宗時代的吳道子最厲害了，無論山水人物都非常精美，難怪被後人尊為「畫聖」。

唐三彩就是中國陶藝另一項有名的傑作。這種用陶土加上黃、綠、棕色三種主要釉彩，用低溫燒製而成的雕塑像，顏色鮮麗，造型逼真，是今日世界稀有的藝術珍品。其中多采多姿的塑像，給我們提供了唐代社會生活、文化習俗、種族、服飾等等現成的資料，深具學術價值。

(2) 五代十國

唐朝滅亡以後，在中國北方相繼出現梁、唐、晉、漢、周五個王朝（歷史上為了與以前朝代避免相混，稱為後梁、後唐、後晉、後漢、後周），其他地方也分別先後被十個王朝（前蜀、後蜀、吳、南唐、吳越、閩、楚、南漢、荆南、北漢）統治著，這就是歷史上擾攘不安的 54 年的「五代十國」（西元 907 年到 960 年）。這些王朝的開國君主，都是唐代節度使或統兵將領，因此，五代十國可以說是唐末藩鎮的延續。

五代十國期間，北方權力相爭非常厲害，因此戰爭不斷，王朝也時時地更替。最長的後梁也只有維持了 17 年，如此戰亂不安的社會給人民帶來莫大的痛苦。相對的，十國的情況就好多了。十國中除了北漢在北方（今山西及陝西、河北的一部分）外，其餘都在南方。他們較少受到中原干戈的影響，政權都能維持長久，最短的前蜀也只有 34 年，最長的吳越更達 85 年。由於政權穩定，又多能各自注意民生，發展經濟文化，因此社會繁榮安定，再成為中原人南遷避難的地區。他們帶來北方的知識與技術，使得中原南方大大發達起來。

從五代所定的都城來看（除了後唐定都洛陽外，其餘四代都以一開封做為國都），富庶的關中平原已經沒落，中國以長安做為首都的時代結束，全國的政治、經濟重心向東移到洛陽、開封地區，同時對江以南的依賴也更加明顯。五代末期，契丹在北方邊境興起，漸漸威脅中國。後晉開國皇帝石敬瑭，為了奪取政

權，求助契丹，竟不惜向契丹稱臣做「兒皇帝」，還割燕雲十六州（今河北、山西、察哈爾一帶）給契丹，使中國喪失了北方邊防要地，結果給後世埋下了深深的禍根。這場紛亂的五代十國又要靠誰來收拾殘局呢？

五代時期，擁有重兵的將領往往自行篡奪皇位，或由部下擁立稱帝，不只征戰殺戮頻繁，朝代也時時更換。後周世宗郭威（太祖）就是藉出兵伐契丹的機會，發動兵變。由將士把黃袍加在他身上，高呼萬歲，然後班師回京城篡漢，改國號為周。太祖手下趙匡胤也在此時被重用，成為朝廷禁衛軍的軍官。太祖早死，周世宗即位。世宗胸有大志，努力經濟民生，並整頓軍隊，希望統一全國。趙匡胤因屢建戰功，被升為禁軍最高統帥。可惜世宗也短命，由七歲的兒子繼立。不久（西元960年），趙匡胤把他老家東家的故事重演了一遍，發動「陳橋兵變」篡周，改國號為宋，定都汴京（今河南開封），他就是宋太祖。在中國正史上，改朝換代，這是唯一一次沒有經過殘酷戰爭而成功政變（禪讓政治除外）。紛亂的五代十國也在宋朝建立後，慢慢歸於統一。

5. 兩宋與遼、西夏、金時代

（1）北宋

宋太祖建立宋朝後，並沒有馬上進行統一全國的工作，他認為整頓內政更加迫切重要。太祖深知擁有重兵的地方將領和中央軍統帥，是唐末以來朝代短命，政局紛亂的禍源。因此制定「強幹（中央）弱枝（地方）」為基本國策，而達到這個目的的方法就是實行「集權中央」和「提倡文人政治」。為了奪取朝廷禁軍將領的軍權，太祖安排了一場酒宴，規勸將領們選擇優厚的養老金，自願辭職，回家安享富貴。這便是有名的「杯酒釋兵權」的故事。太祖從地方軍中，挑出勇敢強壯的士兵當

中央禁軍，由皇帝控制。地方上剩餘的也就只有能做工，不能作戰的弱兵。太祖並由中央派文人去取代地方節度使的職位，逐漸收回地方的行政權。其他如財稅、司法等也一一由朝廷官派去主持，歸中央管理，因此宋朝成為歷代以來中央集權最全面的朝代。太祖對文人非常禮遇，他自己就說：不殺大臣及言事官。文人的薪水也十分優厚，重用文人成為宋朝的傳統。不但朝廷重要職位由文人擔任，甚至連統兵大將也用文官。如宋仁宗時候，派韓琦、范仲淹統兵主持西夏軍務，就是最著名的例子。宋代統治者也大力吸取歷史的教訓，為了嚴密防範文官、武將、女后、外戚、宗室、宦官等六種可能專權、獨裁、作亂的人物，制定一套「祖宗家法」，基本上消除了造成割據或威脅皇權的種種因素。宋朝雖然成功延續了王朝的命脈，然而也迫使宋朝成為積弱不振的國家。不幸的是，此時偏偏又外患連連。在面對強大外族的侵擾，宋朝沒有招架的能能力，打敗仗是正正常常的事。既然無法打仗，只好花錢消災，每年白白送給敵人大量的財物，叫做歲幣，換取脆弱的和平。

北宋最嚴重的外患，一直是北邊的遼和西北邊的夏，不過最後卻被東北崛起的金給滅亡了。

遼是契丹人所建立的國家。在五代後梁時期，耶律阿保機統一了契丹族，任用漢人為宰相，實行漢人制度，國勢漸漸強大並擴張起來，終於於稱帝建國，成為北方一個強大的國家。宋朝建立後，燕雲十六州仍然還在遼的手裡，都城汴京失去地理屏障，飽受威脅。宋朝第二個皇帝太宗（太祖弟弟）在統一全國後，兩次北伐，一心只想收復失地，可惜都吃敗仗，沒有成功。從此，遼常常派兵侵擾宋朝，作為報復。西元1004年，遼終於出動大軍，直達壇州，距離汴京只有三百里，朝廷大驚。幸好宰相寇準鎮定，並大膽地主張皇帝（宋真宗）親征，結果宋軍意外地

擊退遼的前鋒。然而宋不敢再打，見好就收，於是派人與遼和談，兩國以白溝河為界，宋答應每年給遼白銀十萬兩，絹二十萬匹，這便是歷史上有名的「澶淵之盟」。宋朝遭受空前屈辱，不過，只要能不打仗，宋皇帝覺得還是值得的。從此，遼宋基本上維持了百年的和平。

然而宋朝的麻煩又在西北方向發生了。原來附屬宋朝的党項族，在宋朝初期漸漸強大起來，他們週旋於遼、宋與吐蕃之間。在宋仁宗的時候，李元昊稱帝，建立大夏國，而且還全力侵宋。宋朝每戰必敗，直到韓琦與范仲淹的全力經營，才轉危為安。最後西夏向宋朝稱臣講和，宋每年賜給夏大量白銀、絹與茶，而實際上西夏仍是一個獨立國家。

宋朝重文輕武的政策，終於暴露出嚴重缺點，有識之士早就看到國家危機而提出改革。范仲淹最早提出富國強兵、整頓官吏制度的計畫，不過，卻遭群臣反對，范仲淹被迫離職，所有改革也遭全面封殺。仁宗時，王安石上萬言書給皇帝，為「富國強兵」提出切中弊病的種種改革。神宗即位後，重用王安石實行新法，推動改革。可惜王安石過於自信，又不能接納別人的諫言，他的新政也得不到大家完全的支持。於是朝廷分為反對新政的「舊黨」，與贊成新政的「新黨」，結果新政不但無法實行，卻又開啟了朝廷的黨爭問題。最初因政見不同而起黨爭，到後來變成純粹為反對而反對的政爭，使政局紛亂了五十年，直到北宋亡國。

北宋末年，居住於東北長白山與黑龍江一帶的女真人，建立了金國。他們反對遼國的統治，開始發動戰爭攻遼，結果所向皆捷。金國連連打敗遼國的消息傳到了宋朝，朝廷認為收復燕雲失地的機會來了，於是派使者到金國，進行「聯金滅遼」的計畫。雙方約定一起攻遼，滅遼後，宋只要求收回燕雲十六州，

而此將給遼的歲幣轉送給金。不料，在攻遼的行動中，金兵勢如破竹，而宋軍卻一路慘敗。宋欽宗靖康二年（西元1127年），金兵在滅遼後，攻下宋的都城，把當時皇帝（欽宗）和徽宗（欽宗之父），以及皇族三千多人一起擄走。歷史上把這事件叫做「靖康之禍」，北宋就此亡國。

（2）南宋

靖康之禍後，群臣擁護高宗（欽宗弟）在應天（今南京）即位，從此進入南宋時期。金兵再一次向南攻來，高宗南逃，最後把都城定在臨安（今杭州）。金兵渡江以後，受到宋人的襲擊，被迫向北撤退，到達長江邊，被宋朝大將韓世忠堵在歸路四十天，最後狼狽逃回，從此不敢再輕易渡江南侵。在南宋抗金名將中，岳飛的態度和最堅決，功績最大，但結局也最悲慘。岳飛智勇雙全，擅長以少擊眾，謀定而後戰，因此所戰皆捷，成為宋朝建國以來第一支常勝軍。難怪金兵要說「憾山易，憾岳家軍難」。岳飛乘勝進軍到朱仙鎮，距汴京只有四十五里。然而，高宗為了鞏固自己皇帝地位，與宰相秦檜主張與金和談，韓世忠和岳飛都被召回臨安，解除兵權。不久岳飛被判死刑，這位忠心耿耿，時時以「還我河山」為念的將軍，卻在「莫須有」的罪名下，成為宋金和談的犧牲品。

此後，金是南宋對外關係最主要對象，宋對金的關係不如是稱臣，就是稱侄，每年還要進貢龐大數量的絹和銀。南宋失去了大片土地，財政已大不如北宋，龐大的「歲幣」使經濟問題日益深重。然而，偏安的君臣似乎沒有振作的跡象，仍舊恣意享樂，「直把杭州作汴州」粉飾太平。就在此時，蒙古族在漠南北興起，不久滅了西夏。蒙古在滅金的行動中向宋借路，答應滅金後，把河南地方歸還給宋朝。宋為了收復失地，竟與蒙古聯合，積極加入滅金行動。結果蒙古勢力進入黃河流域，

宋朝一無所獲，又自失長城。在蒙古第三次西征的同時，也派兵對南宋發動攻擊。西元1276年，元兵包圍臨安，宋皇帝投降。不過這時還有幾位大臣，如文天祥、陸秀夫、張世傑等還輔佐一位小皇帝，他們一邊打一邊逃，最後被蒙古軍追到海邊。西元1179年，張世傑海戰敗亡，陸秀夫背著小皇帝跳海自殺，文天祥被抓，據說當時死在海上的宋軍達幾萬人。有三百多年命脈的宋朝，終於被蒙古人滅亡了。文天祥不肯投降，在獄中作正氣歌，最後被殺。

(3) 遼、西夏、金的漢化

遼、西夏、金雖然都是外族人建立的國家，但他們都嚮往中華文化，用漢人做事，實行中國典章制度，模仿中文制訂文字，翻譯中國經書和佛經，尊敬孔子，學習作詩作畫，無不跟中國一樣，尤其其在入主中國內地以後，漢化更成為不可阻擋的趨勢。在這些外族統治下的人民生活，也和宋朝統治下的人民沒有什麼大不相同。西夏、遼、金也在中國北方做了很多方面的建設，如西夏皇帝重視農業生產，大興水利工程。金在北平附近修建的盧溝橋，解決南北交通不便的問題。在金滅遼的時候，一批契丹人跑到中亞地區建了一個強大的國家，歷史上叫做西遼。由於他們和中國沒什麼兩樣，以致於蘇俄和一些中亞國家，到今天還用「契丹」稱呼中國呢！

(4) 兩宋時代的社會

宋朝重文輕武的治國方式，雖然使國家在武功上積弱不振，在外交上飽受欺凌，只能委曲求全，然而此在文治方面卻很有成績。這些包括教育、學術大興，科技精進，商業貿易也盛況空前。

教育與學術方面：宋朝重用文官，從科舉考試錄取的名額大量增加，而且文官的待遇優厚，使得社會讀書風氣大盛。當時不

但中央官學興盛，州、縣等地地方官學，也因學生多而發達起來。另外，還有私人講學性質的書院，也在很多地方流行起來。著名的有白鹿洞書院、應天書院等，這些書院多建在風景優美的地方，而且由名師主持講學，吸引了各地學子。最好的是在這些兒上課的學生不用繳學費，吃住也由學校供給，成績好的還可以得到獎學金，對貧困而有志學習的人提供了機會。除了學校普及外，宋朝也在學術上展現新風貌。一種以儒家學說為基礎，並融合佛、道思想的「新儒學」運而生。要求讀書人知書達禮，也就是要涵養自己的心性和德行，使「一動一靜」都要合乎天理，如此人生與社會才能達到完美的境界。這種重視道德義理、切身實踐、淑世濟人的學問，成為宋代學術的主流，也被叫作「理學」。理學的盛行，也在社會上形成了道德規範，無形中約束了人的行為。例如：為了讓女人守婦德，行「婦道」，在社會上漸漸形成「女子中從小綁小腳」的風氣。女人的腳越小，被認為越尊貴、越美麗。從此，女性的活動範圍被限制，思想被禁錮，社會地位也被矮化。直到二十世紀小腳解放後，女人才漸漸翻身。南宋時，朱熹的學問博大精深，著述豐富，是「集理學大成」的學者。由他完成的《四書集注》，成為讀書人必讀的書，對後世影響深遠。理學發展到南宋末期，偏重於「純學術」的討論，對心性之辨解越精深，而實際上的功能也越淡，終使學術與現實發生脫節的現象。

由於「教育」普及，讀書人在社會上形成一個新階級，普遍受到尊重，在文學藝術的表現上，也有很高的成就。從唐代末期，漸漸受到文人重視的詞，經過五代學者們的創作與發展，佳作如雲，最有名的人物如：五代時期的南唐皇帝李煜，為後代留下不少千古佳句。到了宋代，詞也和唐代詩一樣，上自帝王，下至販夫走卒，都會依腔作詞，表情達意。詞不但在社會上普遍流行起

來，在歷史學上也成為宋代文學的代表。重要的作家不勝枚舉，但以北宋蘇軾、南宋辛棄疾最有名。蘇軾以豪情奔放自成一大家，辛棄疾以愛國情操受人同情。另外，能書能文的才女人也多了起來，北宋女詞家李清照就是其中一個例子，她的詞細膩、柔婉、親切、動人，跟當代大詞家比起來毫不遜色，是中國文學壇上永不凋謝的一朵奇葩。

除了詞以外，散文在宋代的成就也是有目共睹的，唐宋八大家中，宋朝佔了六個位置，透過他們的努力，使從唐代以來，古文運動，歷久不衰地活在中國文學領域裡。還有北方金人也出現了不少文學家，其中元好問的詩、詞、文等都再歷史上留下了一個重要的位置。

在史學上，歐陽修寫了新唐書和新五代史兩本斷代史。司馬光更花了19年的時間，寫了一本從戰國到五代（共1362年）的歷史書。在每一段落，他都加上自己的意見，告訴後人國家興衰的道理，以免重蹈覆轍。這本書叫做「資治通鑑」，直到現在還有很多人在研究它呢。

在書畫藝術上，宋人也很有獨特的成就。宋代的文人學士都寫得一手好字，如范仲淹、歐陽修、王安石、司馬光等，都各有風格。蘇軾的書法豪邁有力，最耐人尋味。宋朝的畫家喜歡用高山、密林、和巨石，來呈現一種莊嚴雄偉的氣勢。米芾和米友仁父子，不但書法同享盛譽，繪畫也齊名，他們用巧妙的渲染作畫，世稱「煙雲山水」。宋徽宗雖然不是一個好皇帝，卻是一個十足的藝術家，他的字瀟灑脫俗，號稱「瘦金體」，他的花鳥畫，精巧華麗，至今都是非珍貴有名的藝術品。另外契丹、女真畫家也有很多傳世的作品，都充分顯示了中國畫的風格和技巧。

另外，在民間出現一種專門說故事給人聽的行業，叫做「說

書」。他們千方百計地應用簡單生動的詞句，豐富的表態情，還要模仿各種人物不同的聲音，有時還加上一些器具增加音效，來引起大家的興趣。而且總是「在故事說到最緊要關頭的時候停下來不說，這樣就可以把聽眾的胃口吊著，明天再來聽他下回分解」。他們每天說故事的稿子叫做「話本」，這便是後世章回小說的由來。

科技方面：宋朝非常重視科技之發明與製造，不但獎勵發明，對發明製造出來之東西，也能即時推廣應用。使得各行各業因為有好之工具使用，幫助了生產之效率。如使用先進之農具，以及品種改良之技術，大大地提高了農田之生產量。北宋時代，最博學多聞之科學家沈括，把他一生所見所聞和研究心得，寫成了「夢溪筆談」，書中對當時各種科技成就有十分詳細之記載。如數學、天文、曆法、地理、地質、氣象、物理、化學、冶金、兵器、水利、建築、動植物、醫學等包羅萬象，讓我們不得不承認：宋朝是中國科學發明與進步最偉大之時代。

中國之四大發明也在這個時期大大地發揮了他們之功用。宋朝士人兵之戰力薄弱，因此更需武器之幫助，如何把火藥用在戰場上，就是大家研發之重點。當時有花樣繁多之火槍、火箭、火砲……等，這些技術通過戰爭傳給了契丹、女真和蒙古，後來隨著蒙古西征，傳到中亚、歐洲，人類之戰爭方式也就跟著改變了。

指南針在中國可說是淵源流長，然而積極用在航海上是從宋朝開始的。宋朝每年開支龐大，對海外之貿易變得重要起來，造船業因而非常發達。當時之船不但多，而且體積大，大到可以搭載千多人呢！指南針（當時又叫做羅盤）發揮了導航之作用，大大擴展了這些商船活動之範圍，除了日本、韓國之外，還包括東南亞、阿拉伯，甚至到達東非、埃及等五十多個國家。

和地區。指南針西傳後，歐洲人靠它發現了美洲新大陸，也證明了地球是圓的。

再說印刷術，早在唐代中國就盛行雕版印刷，到了北宋仁宗時，畢昇發明了革命性的活字印刷術。從此印書不必再辛苦地雕版，只要把一個個獨立的字重新組合排列就可印了，不但操作簡單、方便，還節省了很多時間。這項技術也使得紙的需求量大增，促進造紙業的發展，對宋代學術、教育的發達幫助很大。活字印刷術也和其他發明一樣，隨著著東西的交流而漸漸經中亞傳入歐洲，對世界文明貢獻很大。西元1450年德國人古騰堡(Gutenberg, J. G.)發明用鉛、錫、錫合金所製成的活字印刷，距離畢昇的發明已經四百多年了。

商業活動：宋代農業經濟的發展，也帶動了各種手工業與商業的發展，其中絲織與製瓷業最重要、也最有名。絲綢在悠久的歷史中，隨著經驗的累積，製造技術更加精良，產量也大為提高，自古以來便是中國出口的主要項目之一。中國的瓷器從八世紀末起，就大量出口到世界各國，外銷的繁榮期達一千餘年之久，難怪西方人把瓷器叫做「china」。宋代瓷青瓷更是遠近馳名。透過發達的海運，把宋代的絲與瓷行銷世界各地。宋朝在沿海設立不少「市舶司」，專門管理對外貿易的事務。其中以廣州、泉州、明州最有名，而泉州在南宋期間還成為世界最大的貿易港之一。

由於國內外的商業達到空前繁榮，為了攜帶方便，宋人開始用紙張做錢幣，叫做「交子」，做為交易的媒介，這是在世界上最早出現的紙幣。商業活動使城鎮的數目增多起來，尤其首都汴京成了世界性的商業大城，充滿一片繁榮的盛況。今天我們從宋人張擇端所畫的「清明上河圖」，可以一看到當時熱鬧繁華的景象。甚至南遷後的臨安，發展更迅速，很快便趕上汴京。

馬可波羅說：「任何人在看到這麼多的居民，都會認為不可能有足夠的食物養活它們。但每當墟市，商人們便用車船運來大量的食品，所有集的市上都是人潮如流。」這種墟市的盛況，就是今天也看不到。宋代商人不但來自全國，遠從遼、西夏、金、日本、朝鮮、印度、甚至阿拉伯、波斯一帶的商人也來，中國與世界的交流也越來越密切了。

6. 元朝時代

(1) 元(蒙古)的盛衰

蒙古是居住在中國北方大興安嶺北段，黑龍江上游一帶的一個古老又複雜的民族，唐朝史書裡就有記載，叫蒙兀室韋。在遼金時代，漸漸遷移到漠北高原，被叫做韃靼，並且先後受遼金的統治。到了十二世紀中葉，蒙古漸漸強大起來，成為金朝北邊的麻煩。

十三世紀初，蒙古英雄鐵木真打败最後一個強大部族——乃蠻，終於統一大漠南北。西元1206年，鐵木真被公推為大汗，並送上成吉思汗(Genghis Khan)的尊號(意思是「大海之王」)，定都和林(今外蒙古庫倫西南)，蒙古國正式建立。為獲得更好更廣的牧地，成吉思汗雄心萬丈，從此展開他開疆擴土的大業。

西元1205年、1207年和1209年，成吉思汗三次入侵西夏，西夏向金求救，金不理，最後被迫納貢、獻女求和。成吉思汗控制西夏後，就全力對付金朝。不到幾年時間，蒙古就佔有黃河以北的所有地方，金被迫遷都到汴京。正當此時，成吉思汗得到乃蠻的殘餘勢力與遠在西邊三千里外的花刺子模國(Khorazm)結合，並殺害一批蒙古商隊的消息，非常生氣，於是率領四個兒子和將領轉兵西征。

在西征的路上，蒙古軍滅了西遼國。西元1220年，攻佔了花

刺子模國都城撒馬爾干(Samarkand)，他們往西逃，王子往南逃，於是成吉思汗兵分兩路，一路派大將往西猛追，一路自己向南追。西進軍越過高加索，深入俄羅斯(Russ)，在1223年大敗欽察國(Kipchak)與俄羅斯的聯軍。成吉思汗自己追到印度河邊才停止。西元1225年成吉思汗回來後，將本土和新征服的土地分給四個兒子。他遵照蒙古幼子守產的習俗，把蒙古本部封給幼子拖雷。把以花刺子模與欽察國舊地為主的地區封給長子朮赤，叫做欽察汗國。把以西遼舊地為主的地區封給次子察合台，叫做察合台汗國。把乃蠻舊地封給三子窩闊台，叫做窩闊台汗國。隔年，成吉思汗再領兵滅西夏。西元1227年，西夏亡國，成吉思汗也因病去世，享年七十三歲。這便是蒙古第一次西征。

成吉思汗死後二年，窩闊台由「庫里爾台」(即宗親大會)推選為大汗，他遵照父親遺志向宋借路，展開滅金行動。西元1234年，建國一百二十年的金朝亡國。不久，俄羅斯各部起兵反抗。1235年，窩闊台命朮赤兒子拔都西征。蒙古軍勢如破竹，所向披靡，不但平定了欽察、俄羅斯各部，攻下莫斯科(Moscow)、基輔(Kiev)等大城，還兵分三路向歐洲進軍。北路擊破波蘭大軍，並在利格尼茲(Liegnitz)與波蘭和日耳曼聯軍大戰，聯軍全軍覆沒。中路和南路也節節勝利，他們進入匈牙利(Hungary)、奧地利，直逼義大利的威尼尼斯(Venice)。這時傳來窩闊台大汗逝世的消息，拔都於是下令班師。這次西征打了六年，蒙古的暴力與氣勢震驚全歐，他們被稱為「黃禍」(The Yellow Peril)。拔都統治的欽察汗國，從而大大擴充了勢力範圍，這便是歐州歷史上著名的金帳汗國(Khanate Of The Golden Horde)。

拖雷長子蒙哥被庫里爾台選做第四位蒙古大汗後，便積極展開滅宋的行動。又當時在波斯北邊的回教國家木剌夷(Mulhidas)

作亂，於是他們南進與西征同時進行。西元1253年，他派弟弟旭烈兀西征，自己與另一位弟弟忽必烈南進。旭烈兀除了滅木剌夷外，又再繼續西進。他攻下回教大教主的總部報達(Baghdad)，消滅了有五百多年歷史的黑衣大食(Abbasids)。又率兵攻陷阿拉伯聖地麥加(mecca)、大馬士革(Damascus)，直達地中海東部的富浪(Farang)。此時，蒙古去世的消息傳到，旭烈兀便停止西進。他在今伊朗、敘利亞、伊拉克、土耳其、沙烏地阿拉伯一帶，建立一個大汗國，叫做伊兒汗國(Il Khan Empire)。這便是蒙古的第三次西征。

蒙古滅宋的計畫採大包圍策略。1252年派忽必烈遠征大理(今雲南)，於是大理、吐蕃、交趾先後被征服。蒙古也親征南宋，於1259年在合州陣亡。隔年，忽必烈自立為大汗，並效法中原王朝取「中統」做為年號。1264年，忽必烈打敗由庫里爾台推舉出來的汗阿里不哥(忽必烈的弟弟)，他的統治地位才算穩固。於是，改年號為至元，將蒙古統治中心移到中原的燕京(今北京)，庫里爾台也從此被廢除。忽必烈改用漢人預立的太子做為皇位繼承人。西元1271年，採用《易》經「大哉乾元」的意思，定國號為「大元」，把國都定在燕京，後來改叫大都，元王朝正式成立。1276年兵圍臨安，南宋滅亡。1279年，統一全中國。從靖康之禍以來分裂的中國，再次得到統一。元朝也成為第一個由外族在中原建國立政權的朝代。忽必烈身兼蒙古帝國的汗，與中原國的皇帝。是元朝在中原執政的第一個皇帝，他就是元世祖。這時期的蒙古大帝國地跨歐亞兩洲，成為至今在世界歷史上最巨大的國家。

忽必烈年輕時就廣泛結交中原文士，他深愛中原文化，熟悉儒家治國平天下之道。唐太宗是他最崇拜和學習的人。因此，蒙古即位大汗後，就把大漠以南的漢地交給他去經營。忽

必烈積極地網羅人才，著手規劃並執行漢地的重建工作。他用法治漢地，為往後大業打下基礎。建立元朝後，對外武力擴張與內政經營並重。對外方面，除了結東南宋政權外，還有降服高麗、東征日本與經略中南半島和南海。窩闊台與蒙哥都曾征服過高麗，直到元世祖時，替高麗平定內亂，高麗才真正臣服。元在當地設征東行中書省治理。對日本兩次征伐（1274年與1281年）都遇到颶風，元兵損失慘重。日本得到神風的幫助，成為蒙古地圖上東邊的一條漏網之魚。另外對中南半島與南海的用兵，雖不盡順利，但也促使各國遣使入貢。

蒙古以一個遊牧民民族統治一個已高度文明的中國，可以想像是項艱難的任務。幸好忽必烈不但智勇雙全，並且眼光遠大。他重用一批漢儒，制定一套適合統治中國的政教制度。由他所奠定的開國規模，與中國歷代相比，一點兒也不遜色。他尊崇孔子，推行可安社會秩序、鞏固政權的儒家思想。採用易經文句定國號，說明他以繼承儒家道統自居。興辦學校，請漢儒掌管教育，培育蒙古子弟通達儒學。在元代，朱熹的《四書集註》成為從朝廷考試到州縣學校教學的標準教科書。

為了有效治理全國各地，在地方上設置十一個行中書省，省下再設置路、府、州、縣，分層治理。這是中國行省制度的開始。忽必烈也能因地制宜，如治蒙地用蒙古法，治漢地用漢法。減少政治阻力，鞏固統一。又建兩個都城，夏駐上都（今多倫附近），冬駐大都，使南北兼控而不偏廢。另外，對邊疆的開發和經營也用了很多功夫。如派大批軍民到蒙古開墾。在澎湖設巡檢司，管理澎湖台灣的事物。這是中國正式設官治理台灣地區的第一紀錄。同時，東北、雲南、西藏也設官治理，奠定了今日中國版圖的基礎。

為了「通達邊情，宣號令」，元世祖組把蒙古初期的站赤（蒙

語音譯，即驛站）制度擴大規模。以大都為中心，修築四通八達的驛道，在各地交通要道上設置站赤。除了供應來往使者吃、住外，也提供各種交通工具，使訊息做最快速度的傳遞。驛站對蒙古大帝國間的維繫，產生了極重要的作用。

為了加速戰後經濟的復甦與發展，採取「以農桑為急務」的重農政策，大力興修水利，提高農業產量。頒佈極精確的「授時曆」，滿足農業社會的需要。

為了使南北運輸更便利，整頓隋唐以來的大運河。1280年鑿濟州河，1289年鑿會通河，1291年鑿通惠河。從此，大運河不必再經過洛陽，由杭州直通大都，省去了六七百里路。海運也正式開通，使南方貨物北送更加便捷。

為了使交易更簡便，元世祖大規模印製紙鈔，通行全國，這是中國採行信用貨幣制度的開始，隨著蒙古帝國的擴張，對世界商貿的發展有深遠的影響。

另外，忽必烈也學漢制建太廟祭祀祖先，並追加廟號。如追成吉思汗為元太祖，窩闊台為元太宗等。又請吐蕃喇嘛八思巴為蒙古創製文字，採用漢制由上往下直書格式，做為國家文告的正式文字。再依各地需要，翻譯成各種不同文字，通令全國。元朝在忽必烈統治的三十五年間（1260-1294），政治穩定，經濟也在短時間內得到恢復和發展，創造了鼎盛期的「至元之治」。

忽必烈的漢化，遭到蒙古內部的不滿，與窩闊台孫子海都就打了好幾年。可是漢人卻覺得他的漢化程度還不夠。他為了提防漢人，保護蒙古人，實行種族不平等待遇。當時全國人民分成四個不同階級，依次為：蒙古人，色目人（各色各目的中亞民族），漢人（金朝統治的漢人，與北方漢化的契丹、女真人），南人（南宋地區的漢人，又叫蠻子）。他們在政治地位、法律

責任、教育機會、科舉考試方式與任用用上，都沒有不同的規定。如：治漢地雖採用漢法，但地方官首長全由蒙古人或色目人擔任，漢人頂多只能當副手。如果南人殺了蒙古人，必死，而蒙古人殺了南人，只要罰一些錢就可了。在教育體系中，學生的錄取名數，蒙古人大大多於漢人。在科舉考試上，蒙古人的科目較少，題目較簡單，考上後任用上，官階也高於漢人。

為了防止漢人造反，凡是可以用在戰場上的東西，如：馬、弓箭、鐵棒等，都禁止漢人擁有。漢人也不可去打獵、集會、練武，夜間不准外出，晚上不能點燈。還把漢人每二十戶人家編為一甲，派蒙古人當甲主，加強對漢人的監視。這些不平等的種族政策使漢人大多為不滿，在社會上造成種族的隔閡、對立與緊張關係，終於埋下了反抗的種子。蒙古以少數民族統治多數的漢人，為使漢人就範，採用高壓手段，實在是最大錯誤。

忽必烈以後，元朝再也沒有可稱道的皇帝，只是，帝國還能維持著一定的規模。不過由於社會管理制度不健全，終於造成不可收拾的社會問題。到了元順帝時，政治經濟更加黑暗與混亂。從皇帝、貴族、各級官僚到地主，只知道享樂，欺壓百姓。層層受壓迫、剝削、歧視的人民苦不堪言，甚至到必須賣子女才能活下地地步。加上黃河決口，災害連年，使得人民流離失所。十五萬人被強徵，在兩萬兵力監督下重新開黃河舊道。又由於統治者揮霍無度，大印鈔票，使得物價飛漲，民不聊生。於是，忍無可忍的百姓終於起來造反。

在造反軍中，朱元璋是後起之秀。他得到名士劉基、宋濂，名將徐達、常遇春的幫助，在掃除南方群雄後，於西元1368年元月在應天府（今南京）即皇帝位，定國號為「明」。不久北伐，以「驅逐胡虜，恢復中華」為號召，提出「驅逐胡虜，恢復中華」，立綱陳紀，救濟斯民」為口號，又對蒙古人和色目人提出「有能知禮義一願

為臣民者，與中夏之人撫養無異」，旗幟鮮明，受到廣大民眾的支持和擁護。北伐軍一路順利，直逼大都。元順帝沒有抵抗，倉促帶著家眷和官僚向北逃回蒙古大都，繼續統治他殘餘的元朝，歷史上叫做「北元」。1368年八月，統治全中國元的元朝政權結束，總共八十九年。

另外，在中國本土以外的四個汗國，形式上尊奉中國為宗主，實際上則是各自獨立的。欽察汗國經過拔都西征後，擴大統治範圍。東起額爾齊斯河，西到俄羅斯，南起巴爾喀什湖，北到北極圈附近。十四世紀後期，汗位更替頻繁，國勢漸衰。十五世紀分裂成多個汗國。1480年，莫斯科公國的伊凡三世終止與汗國的臣屬關係。直到十六世紀中葉，繼承金帳汗國的喀山汗國和阿斯特拉罕汗國被滅，金帳汗國政權才結束，在四大汗國中歷時最長。

察合台汗國在今新疆、阿富汗、烏茲別克一帶。窩闊台汗國在今新疆北部、阿爾泰山一帶。兩個汗國距元朝最近，曾經聯合公開發反對忽必烈的汗位與漢化政策，與大元征戰不已。1310年，察合台汗國吞併窩闊台汗國，才承認元朝的宗主地位。1370年，被大臣帖木兒(Timur)篡國，察合台汗國最後人被驅逐而亡國。

伊兒汗國是旭烈兀西征後所建立的汗國，他與忽必烈是親兄弟關係，故汗國與元朝關係最密切（伊兒是從屬的意，表明這個國家是從屬蒙古大汗的）。汗國維持約八十年的強盛局面，直到十四世紀末，被帖木兒佔領而滅亡。

(2) 元朝的社會與學術文化

大元帝國的建立，不但使遼、金、西夏、宋、蒙古的國界消失，而且帝國向中亞、歐洲延伸，陸路、海路通行無阻，於是往來於東、西的中西使節、商旅更加方便與安全。大批的中亞、波斯、阿拉伯人漸漸向中國遷移，當時在中國很多大城市裡都

可以一看到這些這些外國人。他們（屬於色目人）有的來經商，有的來做官。馬可波羅(Marco Polo)就是其中最有名的一個。他是義大利威尼人，少年時隨父親由陸路來中國經商，深受元世祖喜愛，並在元朝做官。他在中國停留了十七年，到過很多地方。直到1291年才由泉州坐船回到故鄉。「東方見聞錄」(The Description of The World) (又叫馬可波羅遊記 The Travels of Marco Polo) 就是他遊歷東方的口述記錄。書中說到元世祖的地地方不少，對中國繁榮與富庶的描述，讓歐洲人大大開眼界，也激發他們對中國產生莫大的興趣。

元朝統治著複雜的民族，宗教也因因此多元化。蒙古人原來信奉傳統薩蠻教，從忽必烈開始，歷代皇帝妃子都信喇嘛教（西藏流傳的佛教），喇嘛們受到特別尊崇和優待，從此成為蒙古人信奉的宗教。世祖時尊吐蕃喇嘛八思巴為帝師，後來八思巴回吐蕃，世祖命他管理吐蕃的政務，成為宗教領袖統治吐蕃的開始。十二世紀初，成吉思汗召見全真派道士邱處機（自號長春子）。長春道人曾勸大汗少殺生，愛民才能使國家長治久安，很受大汗賞識。除了佛教外，道教在漢人民間也廣為流行。另外，木速蠻教（回教）在元代也隨大量阿拉伯人、波斯人、突厥人的東來，散居各地，元人叫他們「回回」。他們的傳教士叫做答兒蠻（波斯語音譯），意思是學者。元代的繁榮，吸引了不少回教世界的菁英份子來到中國，在各各行各業做出貢獻。

元代把信奉基督教的商人叫做也里可溫，在1292年前後，教皇派義大利傳教士約翰·孟德高維奴到北京，擔任第一任總主教。當時在全國各地都有信徒和教堂。其他還有摩尼教、猶太教等等，也都不少缺席。馬可波羅遊記中就有关于猶太教信徒的記載。元朝雖然以喇嘛教做為國教，但對其他宗教採開放態度，各種

宗教都得到發展的機會。

元朝時的商業非常發達，國際貿易更是盛況空前。在全國各地陸運、河運、海運的沿線上，產生了很多大城市。元大都不僅只是大元汗國的政治中心，也是當時世界的經濟中心。從日本、朝鮮、南洋各地、中亞、東歐甚至非洲，都有商隊、使團來到大都。杭州、泉州、廣州，都是對外開放的大商港。其中泉州可與當時埃及的亞歷山大港並列為世界大港，每年有來自近百個國家和地區的成千上萬海船在此出入。這是中國全面對外開放的第一個時代，中國與西方國家同在世界舞臺上扮演重要的角色，透過通商無阻的交通而相互受益。

元代在科技方面繼承宋代的成就，加上由西方人帶來大量的科學知識，因此有傲人的成績。其中以天文學、數學、醫學最可稱道。元初，忽必烈曾用西域人札馬魯丁修訂曆法，完成了一部萬年曆，但不夠準確。後又命天文學家兼水利專家、數學家郭守敬主持修訂。他請求設置監候官分派到全國二十七個測驗所，進行實際觀測與紀錄，再以一精密的計算和研求，在宋代統一天曆的基礎上，於1280年完成了一部新曆法，叫做「授時曆」。這部曆法以365.2425日為一年，和地球繞太陽的實際週期相比，只差26秒。與現在世界公用的陽曆（格勒哥里曆）週期相同。格勒哥里曆在1582年制定，授時曆比它早了三百多年。授時曆施行於1368年，是中國古代最精確，使用最久的曆法。除了曆法外，還製作很多精密的天文儀器，在當時是十分先進的。

宋元時代，中國數學是走在世界前端的。西元1303年，朱世杰的「四元玉鑰」問世，被認為是中國數學最重要的一部書，同時也是中世紀最傑出的數學著作之一。朱世杰創立了四元高次方程理論，並提出了「消元」的解法。他的另一項成就是對高階等差數列求和的研究，並得到高次差的內插公式。他的這

些研究都要比外國人早好幾百年。

醫藥學在元朝得到很大的進展。中醫有著名的金元四大家，就出現於這個時期。他們提出各具特色的中醫理論，指導中醫的治病原則，對後世的影響很大。其中朱震亨（號丹溪）的學說傳入日本，形成日本漢醫中著名的丹溪學派。西元1345年，江西人危亦林，寫成了一本「世醫得效方」，其中已經有關於麻醉藥物的使用紀錄。在中西文化交流上，中國醫藥知識廣泛的向外傳播，西方藥材、醫藥典籍、醫療機構也不斷傳來中國，引起研究與學習，促成元朝醫學的蓬勃發展。

另外，在文學藝術方面，元朝也有嶄新的面貌。自從北宋末年以來，外族音樂大量地輸入中國，做為歌詞的「詞」也隨著音樂的變化而改變風格。到了元朝，詞發展成形式更活潑自由的「曲」。雖然曲也和詞一樣為長短句，但曲的長短變化很大，有一二字兩字而成句子的，也有二三十字為一個句子的。加上襯字的使使用，使作家們的創意表現更委婉、細緻與流暢。這種更具音樂性、通俗性與口語化的曲，終於成為元朝的文學主流。

元曲分為兩種：適合清唱的散曲；可歌唱，又可配合音樂、舞蹈，表演膾炙人口或曲折感人故事的雜劇。散曲有著名的作家有白樸、馬致遠、張可久、劉致等，其中馬致遠的作品最多、最有名，對散曲的提昇與發展起了很大的作用。劉致的作品中，有深刻描寫現實社會的長篇套曲，可說是曲壇中的白馬居易。雜劇有著名的作家有關漢卿（代表作：竇娥冤）、白樸（梧桐雨）、馬致遠（漢宮秋）、王實甫（西廂記）等。這些作品多多少少都反映了當時的現實生活，對後來戲劇文學與地方戲曲的發展都有深遠的影響。

三、中國的民族

如果你認為所有中國人都是黃皮膚、低鼻樑、扁平臉，那你就錯了。和美國一樣，中國是一個多種民族的國家。不過由於地理和歷史的因素不同，中國和美國的種族內容也大不相同。

不管從北京人或是藍田猿人的發現，都說明了在五、六十萬年前，中國人的祖先已經在這塊土地上生活了。在自然遷徙或人為的兼併下，他們和周邊的各民族不斷發生變化。從歷史的發展來看，那些進入中國本土的民族，在接受中華文化後被自然同化了。現在，不只匈奴、鮮卑、羌……等胡人不見蹤影，就是遼、西夏、金……，也消失於無形。這種漢化的結果，也自然擴充了中國領土。因此，今天的中國人可說是由中原人加上東夷、西戎、北狄、南蠻，經過民族大熔爐，在漫長的時間裡所慢慢鍊就出來的新人種。

然而，在很多地處偏僻，交通不便，形勢較孤立的地區，還住著很多不同的民族。根據中國統計，今天有五十六個民族住在中國這塊土地上，總稱為中華民族。以人數來說，漢人最多，約佔92%，其他五十五個民族約佔8%，通稱為少數民族。從分布的情況來看，漢人多集中在東半部的內地地區，少數民族多分布在廣大的西部，以及東北、北、南、西南等邊緣地區。它們世代早就居住在這些地方，這是中國少數民族的特色之一。今天，中國有廣西、內蒙古、新疆、西藏、寧夏等五個民族自治區，他們分別是壯族、蒙古族、維吾爾族、藏族、回族人所集中居住的。其中，壯族是少數民族中人數最多的一族，而南部雲南省境內，就居住著二十多個少數民族，是擁有最多少數民族聚居的省份。

由於種族複雜，因此生活在這塊土地上的人們有著非常不同的

的生產生活方式。就拿語言來說，不但漢族人有很多不同的方言，如廣東話、福建話、上海話、北京話……，各民族也都沒有自己的語言，有的還有自己的文字，如藏文、維吾爾文等。其他如宗教信仰、傳統文化、民俗節日、衣著服飾、飲食居住等等生活習慣……也都各有特色。在歷史長河中的波濤中，這些民族相互影響，共榮共辱，相依相存，共同形成了今日多姿多彩的中華文化。

四、中國醫學

當你走進一家中醫店時，就如置身於一所小型的自然博物館。在眾多井然有序的抽屜裡，分裝著許多有名堂藥材的動、植、礦物。中醫師的處方真奇妙，從千百種動、植、礦物中只挑選幾種，放入水中煎煮成汁，就成了劑良藥。這樣古老的醫學，到底是根據怎樣的法則在運作治病呢？

在距今兩千多年前，中國醫學的理論就已大致完成。先秦的黃帝內經這本書，總集了上古醫學理論，漢朝張機（仲景）的傷寒論，一直是臨床診療的寶典。明朝李時珍的本草綱目，收錄藥物1892種，幾乎網羅了可作為醫藥使用的自然物，另外還附了無數的處方。是一部獨步自然、博物界的曠世科學鉅著。這些書都被翻譯成多種文字，對東亞及歐洲部份地區的傳統醫學影響深遠。

中國醫學對疾病有獨特的分類法。中國醫學認為人是在天地之間，自成一個小宇宙。生物本體屬「陰」，而各種生理功能的發揮屬「陽」。陰陽互相調和，身體才會健康。生命現象的運作被區分為心、肺、肝、脾、腎，以及小腸、大腸、膽、胃、膀胱、三焦等五臟六腑的功能系統，另外自然界的種種變化都

能影響身體，其中最重要的的是風、寒、暑、溼、燥、火等六種因素，稱為「六淫」，還有兩個是人的情緒的變化，如：喜、怒、憂、思、悲、恐、驚等，稱為「七情」。這些內在的和外在的因素交互作用，產生疾病。中醫醫師用望、聞、問、切，還有各種辨證方法，把這些因素與各種生理功能理論相結合，來分析病人的體質和疾病，因而診斷出病人身心不調的原因，然後提出糾正的方方向。因此，中醫所關切的是「人」，而不只是「病」而已，因為病是整體失調的一部分現象，把人身失常的根本原因糾正過來，病象自然消除。中醫對自然界藥物之使用，幾千年來不斷地進行人體試驗，這種源遠流長的經驗累積，加深了中國傳統醫學對大自然的掌握和應用。醫生對病人透過辨證論治，對症下藥外，並對病人的居住環境、生活節奏、飲食禁忌、人際關係、言語動作等，提出積極的建議，以求調整偏差，恢復身心均衡的健康狀態，稱為「致中和」。這是中醫治病之最高指導原則。

除了方藥外，針灸也是中醫常用之治療方式。針灸是中國古代醫學上的偉大發明，無論從文獻記錄或考古出土，都證實早在戰國時代已被普遍使用。針灸之理論基礎在於調「氣」，人體之氣是一種生物能，它沿著經絡系統循環全身，在特定部位上施以針刺，或用艾草灸灼，可以調整氣之失衡，激發體內之自然療能，進而達到治療效果。北宋名醫王唯一，在西元1027年編著「銅人腧穴針灸圖經」三卷，並親自監製了兩個針灸銅人，教人學習判斷人體穴道所在。1980年，世界衛生組織公佈了43種針灸治療有效之適應症。針灸操作簡單，副作用少，效應廣泛，已掀起現代醫學科學界研究的熱潮。

除了治療疾病外，中國古代醫學也提倡預防醫學，認為「預防勝於治療」。東漢名醫華佗之預防醫學和其他之針灸、開刀術齊

名。他發明了一種「五禽戲」，也就是模仿虎、鹿、熊、猿、鳥五種動物姿態的健身操，教人運動。他認為為運動可以使人血脈暢通，防止疾病，增添壽命。直到現在，每天早上，公園裡、空地上，可以看到一堆堆打拳、做操的人群呢！

中國醫生從治療疾病的經驗裡，還發明了一種以毒攻毒的預防方法。例如預防天花這種可怕的疾病就是一個例子。中國人將天花痘痂用木棍在鉢內磨成粉末，加幾滴水調成水痘苗，再把水痘苗直接塞入被接種人的鼻孔內，這些進入人體的痘苗，在人體內會產生抗體，防止天花的發生。這種方法在十八世紀初傳到歐洲，後來英國醫生金納應用人痘接種法的原理，發明牛痘接種法，成為今日世界各國預防天花的接種法。

五、中國古代的科學

今天談到科學技術，西方好像總比東方強，其實中國古代的科學技術，一直居於世界領先的地位。有名四大發明：指南針、造紙、火藥、印刷術，對人類歷史的發展有著重要的貢獻。除此之外，你還知道什麼嗎？

1. 都江堰

中國長江上游有一條愛發脾氣的岷江，從高山上沖下來，碰到廣大的成都平原，常常造成大水災。西元前316年，秦惠王派李冰到蜀地去當太守，李冰目睹人民受岷江危害，決心治好水患。經過實地考察以後，李冰父子決定征服岷江，把水害變成水利，改善民生。聞名中外都江堰，就在李冰父子的精心設計和監造下完成了。李冰選擇岷江自山急進轉入平原的灌縣，做為施工築堰的處方。這個偉大工程首先鑿穿玉壘山，把這座山鑿出近二十公尺的缺口，叫做「寶瓶口」，把江水引到東邊常發生旱災的處方去。其次在江心填石築分水堰，這個分

水堤堰壩看起來好像活魚的嘴巴，所以一叫做「魚口嘴」，把岷江分為外江和內江。外江是岷江的正主流。內江又名都江，是都江堰灌溉工程的主要渠道。而寶瓶口可說是內江人工灌溉渠道的總樞紐，類似現代堤壩的水閘，控制著交錯複雜的灌溉水道，使成都平原成為千里良田，造福四川人民。

這個世界最老、最成功的水平利工程，不但位置選擇適當，規劃佈局合理，就是魚口分水、寶瓶口引水、飛沙堰溢洪的工程設計，都合乎現代「引水灌溉，分洪減災」的科學原理。兩千三百多年來，都江堰終於免除了成都平原人民的水旱之苦，成就了一個富庶的天府之國。

2. 靈渠

在今天廣西興安縣的靈渠，是世界最老的運河之一。秦始皇南征百越，為了運輸問題，命令水利專家史祿開鑿一條連接湘江與灕水的運河，以溝通長江與珠江兩大水系的 waters。開這條運河必須鑿通幾座堅硬的石山，在沒有炸藥和現代機械的情況下，可以想見工程非常艱鉅。史祿為了減低山間的坡度，以利行船，特地將河道鑿得彎彎曲曲。另外，在每隔一段河道上，又設置一個「陡門」，也就是船閘。船可以一段段抬升或降下，徹底解決了山間坡地水流高低相距太大的不便行船的問題。這種梯級船閘的設計，是中國人一項了不起的成就，比巴拿馬運河早兩千多年呢。兩千年來，靈渠對中國南方開發有很大貢獻。

3. 渾天儀和候風地動儀

你知道中國第一個說明天象的模型嗎？世界第一架觀測地震方位的儀器是誰發明的呢？他就是中國東漢時期的張衡。張衡是一個自然科學家，他為了讓大眾了解天象運轉的情形，設計了一個精細的渾天儀。這個儀器用精銅鑄成，當

中有一個地球儀，外面圍著好幾圈會自動旋轉的銅條，銅條上面畫了算準方位的日月星辰，以及赤道、黃道、南北極、二十四節氣等。張衡為了使渾天儀能夠自己轉動，製造了一個滴漏。利用滴漏滴水的水力，帶動與渾天儀相連的齒輪，並控制齒輪的個數和齒數，使渾天儀旋轉一週剛好等於一個晝夜，這樣我們就很容易從渾天儀上看到一天之內日月星辰的位置和運轉的情況了。

張衡另一項有名的成就就是製作觀測地震方位的候風地動儀。地動儀用純銅製成，外型像酒樽，主要部分是中間類似擺動的東、西，連接向外放射八個方向的槓桿來運作，外面圍有八條龍和槓桿連接，每條龍的口裡都含有小銅球，龍頭下面各有一隻向地上張口的蟾蜍。當地震發生時，在震波方向的那條龍的小銅球，受槓桿的作用，會落到下面蟾蜍的口裏中，如此就可測知地震的方位了。西元138年的某一天，京都洛陽的候風地動儀西邊的一條龍吐出銅珠，當時洛陽根本沒有地震，很多人認為地動儀根本不靈光。可是過了幾天，有人快馬來報，甘肅隴西發生地震，隴西距離洛陽一千多里，地震時間也是銅珠掉下來的那個時間。地動儀準確測出地震發生的時間和方位，這真是地震史上第一項破天荒的成就。

4. 數學

中國的數學歷史早在殷商時代，就知道採用十進制的方法，並用文字來寫數字。春秋時代，已知道加減乘除的整數四則運算，和「九九歌」乘法表的應用。秦漢以後更明白相當複雜的分數四則運算、開平方、勾股弦等。東漢初期的「九章算術」，是中國古代流傳下來最早的一部數學書籍。它的內容對算術、代數等有詳盡的介紹和獨到的見解，其中包括分數四則運算、面積及體積的計算法、開平方及開立方等方法、各種分配合比例等

問題、正負數的觀念及演算、多元高次聯立方程式等等，這些概念引入和系統運算，不只在中國，在世界數學體系上，都沒有不起的地位。魏晉時代的劉徽，為九章算術做了詳細的註解，並特別提出各種解題方法的法則和證明，還針對問題提出很多新理論，為中國古代數學理論體系打下深厚的基礎。

劉徽的另一項成就就是為圓周率建立起了嚴密的理論和周延的算法。圓周率在「周髀算經」裡提到「圓徑一而周三」，意思是說圓內如果直徑是一，圓周就是三。雖然不是很正確，但卻為圓周率「 π 」(Pi)開先河。後來學者，劉歆認為圓周率是3.1547，張衡認為是731/232 (約3.1466)，劉徽用「割圓術」求出的圓周率是：大約3.1416。這個精確數據，為中國古代數學的圓周率計算，奠定了理論基礎。到了南朝劉宋時代，中國的大科學家祖沖之，更計算出圓周率在3.1415926到3.1415927之間，是「世界數學史上第一次把圓周率精密推算到小數點後七位的人」，而且提出上下限，使誤差範圍降到最低。祖沖之並演算出球體積公式為 $(4/3)\pi r^3$ (π 為圓周率， r 為半徑)。祖沖之的兒子祖恆，還提出「球體等高處橫截面積相等，則兩個立體體積也必然相等」的結論。一千多年以後的十六世紀，義大利數學家卡瓦列利(Cavalieri, Bonaventura 1598-1647)才提出這個結論，後人稱為「卡瓦列利定理」，事實上是以發明時間而言，我們實在有權稱這個結論為「祖恆定理」。

六、中國的文學

中國唐朝以前詩體，叫做古體詩(簡稱古詩)。若以每句字數來區別，可分四言、五言、七言、及長短句四種。沒有平仄、對句的規定，每首詩的句數不定，押韻也很自由。跟唐代的近體詩比起來，顯得寬鬆多了。唐朝是詩的黃金時代，不過

當時平民間流行的歌曲，也漸漸為人所喜愛。有人仍依著歌曲的音律、節奏，填上自己想要的歌詞來唱，這就是一個詞的起源。最初，這種新興的流行歌曲雖然好聽，但不被承認為正統文學。經過晚唐、五代文人人的大力創作，到宋代才大大流行起來，成為文學主流。

另外，從春秋戰國到漢代期間，學者論事紀事的簡潔散文體，稱為古文。魏晉南北朝以後，文章變成講究外表美觀、沒有內容的駢體文學。到了唐朝，主張恢復古文運動的人漸漸多了。他們呼籲文章必須講求實用，並且要具備教化功能。其中以韓愈、柳宗元最有名。韓、柳的成功，是因為他們不但有紮實的理論，更重要的是他們創作了許多優秀的散文，如韓愈的師說，柳宗元的種樹郭橐駝傳等，都是最典型例子。到了宋代，更有歐陽修、蘇洵、蘇軾、蘇轍、王安石、曾鞏等大學家的大力提倡和創作，這種可以自由發揮說理、敘事、抒發感情體的散文形式，成為中古以來最合實用、最流行的文體，從此古文獲得了文學的正統地位。為使大家看得懂這種散文，因此文字漸漸力求通俗白話，白話文學於是漸漸流行起來。歷經宋、元的發展和演變，造就了中國小說、戲曲的新天地。直到二十世紀初期五四運動後，白話文學才真正成為現代文章的的主流。

送元二使安西（渭城曲） 王維

渭城朝雨浥清塵，客舍青青柳色新。勸君更進一杯酒，西出陽關無故人。

下江陵 李白

朝辭白帝彩雲間，千里江陵一日還。兩岸猿聲不住住，輕舟已過萬重山。

石壕吏 杜甫

暮投石壕村，有吏夜捉人。老翁踰牆走，老婦出門看。吏呼一何怒，婦啼一何苦。老嫗力雖衰，請從吏夜歸。急應河陽役，猶得備晨炊。夜久語聲絕，如聞泣幽咽。天明登前途，獨與老翁別。

短歌行 曹操

對酒當歌，人生幾何？譬如朝露，去日苦多。慨當以慷，憂思難忘。何以解憂？唯有杜康。青青子衿，悠悠我心。但為君故，沉吟至今。呦呦鹿鳴，食野之萍。我有嘉賓，鼓瑟吹笙。明明如月，何時可掇？憂從中來，不可斷絕。越陌度阡，枉用相存。契濶談讌，心念舊恩。月明星稀，烏鵲南飛。繞樹三匝，無枝可依。山不厭高，海不厭深。周公吐哺，天下歸心。

飲酒 陶淵明

結廬在人境，而無車馬喧。問君何能爾？心遠地自偏。采菊東籬下，悠然見南山。山氣日夕佳，飛鳥相與還。此中有真意，欲辯已忘言。

虞美人 南唐後主 李煜

春花秋月何時了，往事知多少？小樓昨夜又東風，故國不堪回首月明中。雕闌玉砌應猶在，只是朱顏改。問君能有幾多愁？恰似一江春水向東流。

念奴嬌 (赤壁懷古) 蘇軾

大江東去，浪淘盡千古風流人物。故壘西邊，人道是三國周郎赤壁。亂石崩雲，驚濤裂岸，捲起千堆雪。江山如畫，一時多少豪傑。遙想公瑾當年，小喬初嫁了，雄姿英發。羽扇綸巾，談笑間檣櫓灰飛煙滅。故壘神遊，多情應笑我，早生華髮。

華髮。人生如夢，一尊還酹江月。

漁家傲 范仲淹

塞下秋來風景異，衡陽雁去無留意。四面邊聲連角起，千嶂裡，長煙落日孤城閉。濁酒一杯家萬里，燕然未勒歸無計。羌管悠悠霜滿地，人不寐，將軍白髮征夫淚。

浪淘沙 王安石

伊呂兩衰翁，歷遍窮通，一為釣叟一耕傭。若使當時身不遇，老矣英雄。湯武偶相逢，風虎雲龍，興王只在笑談中。直至今如今日千載後，誰與爭功？

聲聲慢 李清照

尋尋覓覓，冷冷清清，淒淒慘慘戚戚，乍暖還寒時候，最難將息。三杯兩盞淡酒，怎敵他晚來風急。雁過也，正傷心，卻是舊時相識。滿地黃花堆積，憔悴損，如今有誰堪摘？守著窗兒，獨自怎生得黑！梧桐更兼細雨，到黃昏點點滴。這次第，怎一個愁字了得？

德勝樂 白樸

紅日晩，殘霞在，秋水共長天一色。寒雁兒呀呀的，天外，怎生不帶個字兒來？

天淨沙 (秋思) 馬致遠

枯藤老樹昏鴉，小橋流水人家，古道西風瘦馬。夕陽西下，斷腸人在天涯。

滾繡球 劉致

去年時正插秧，天反常，哪裡取及時雨降，旱魃生四野，災傷。穀不登，麥不長，因此萬民失望。一日日物價高張，十日料鈔

加₃三₄倒₂，一₁斗₂粗₃糧₄折₅四₆量₇。煞₈是₉淒₁₀涼₁₁。

七、中國的山川和城市

1. 山川

中國的地形起伏很大，有八千公尺的喜馬拉雅山脈，也有低於海平面的吐魯番窪地。總體來看，山地位於西部廣泛，算是個多山之國。中國大部分的山脈都起源於最西邊，有世界屋脊之稱的帕米爾高原。由此向東延伸，大致可分為北、中、南三支。

北支延伸為貫穿新疆中部的天山，把新疆地方分隔成南、北兩個大盆地，北邊叫準噶爾盆地，南邊叫塔里木盆地。南支延伸為喀喇崑崙山脈，再向東延伸為喜馬拉雅山脈，是中國和印度、尼泊爾、不丹的界山，其中，聖母峰是世界第一高峰。由此向東，山勢轉成南北走向的縱谷區，高山深谷相間排列，井然有序。中支為崑崙山脈，向東又分為兩脈。北脈進入甘肅為祁連山脈，由此再分為兩股，向東走為秦嶺，是長江和黃河的分水嶺，同時也把中國東半部，分為北方和南方。向北走為賀蘭山脈，再向北走為大興安嶺、小興安嶺。南脈進入青海省為巴顏喀喇山脈，是長江和黃河的發源地。由此再向東南繼續延伸，最後成為南嶺，是長江和珠江的分水嶺。

除了這些高山外，中國還許多名山。在東北有和韓國為界的長白山，東南福建的武夷山。另外，山東泰山、陝西華山、湖南衡山、山西恆山、河南嵩山，自古以來就是鎮守地方五大名山，號稱五嶽。浙江普陀山、山西五臺山、安徽九華山、四川峨嵋山，是中國四大佛教名山。安徽的黃山、江西的廬山，風景優美，更是旅遊必經的名山。

台灣在亞洲大陸板塊和太平洋地槽的邊緣地帶，是個質地

年輕的高山島嶼。島上最主要山脈是南北走向的中央山脈，這是島上東西河川的分水嶺。其中，玉山是台灣第一高峰，有三千九百五十多公尺。

由於中國的地勢西高東低，所以大部分河川由西向東流入太平洋。中國主要大河由北到南分別是：黑龍江、松花江、遼河、黃河、淮河、長江、珠江。

黑龍江是中國與俄國界河，水量豐富穩定，但是每年冰凍期達半年之久，又是界河，因此航利不大。介於大小興安嶺和長白山之間，由松花江和遼河所沖積的大平原，土壤肥沃，是中國重要的穀倉之一。

黃河是中國第二大河，流經北部黃土高原地方，因水色黃濁而得命名。黃河上游不能航行，下游因為泥沙堆積，河床高出兩岸平地，春季河水解凍，夏季雨量增多，往往造成很大災害。只有在中游河套地方才有灌溉、航行的價值。從歷史發展來看，黃河流域是中國文化發源的地方。淮河也有和黃河相同的水患問題，不過由這兩條河流所沖積而成的平原，土壤肥沃，也是中國重要的農產地區。

長江又叫揚子江，因為長而得命名，是世界第三大河，也是亞洲和中國的第一大河。長江流經中國中部地方，是中國最有經濟價值的重大河流。長江流域是中國糧食主要生產區，其中以四川盆地、洞庭湖盆地、鄱陽湖盆地和長江三角洲最有名。四川盆地在長江的西段，因為有嘉陵江、岷江、沱江、長江四大河流流經期間，所以叫四川。由於河流多，灌溉容易，加上土地肥沃，物產非常豐富。洞庭湖盆地在長江中段西邊，以洞庭湖為中心。盆地內有湘江、資水、沅江、澧水貫穿其間。鄱陽湖盆地在長江中段的東邊，以鄱陽湖為中心。盆地內也有贛江、昌江、信江和修水貫穿其間。這兩個盆地與長江下游的三角洲，

湖泊、河川密布，是中國有名的「魚米之鄉」。長江上游在四川和湖北兩省之間，瞿塘峽、巫峽、西陵峽，是長江切割巫山所形成的三個峽谷，蜿蜒曲折、峭壁聳立，風景秀麗，名聞中外。中國政府正在這裡築壩，開發長江的水利價值。

珠江是由廣東境內三大河川；東江、西江、北江匯流後的大河。因廣東省簡稱粵，所以又叫粵江。珠江三角洲是中國南方富庶的平原，但因人口太多，生活不容易，因此從明朝、清朝以後，人口大量移往海外。

另外，中國西南方有向南流入印度洋的河川，如怒江、雅魯藏布江等。還有許多沒有出海的内陸河，如新疆的塔里木河便是。

台灣因為地形狹長，中間高山關係，河川分別向東西兩邊流入太平洋與台灣海峽。西部的河川比東部的長，但最長的濁水溪也只有186公里，其次是高屏溪、淡水河等。台灣各河流的共同特徵是；河川坡度陡急，雨量影響著流量，大雨時洶湧沖下，乾季時只有涓涓細流，甚至河床乾涸，沒有航行的價值。不過，由於雨量豐沛，河川上游蘊藏著豐富的水力，如大甲溪的德基、谷關等水庫是台灣最大的水力發電系統。

2. 城市

(1) 北京

是世界聞名的歷史古城，與西安、洛陽、開封、南京、杭州並列為中國六大古都。北京最早見於文獻的稱叫做蓟。西元前十一世紀時，蓟國是西周王朝的一個封國。春秋戰國時期，是燕國的京城。西元938年，蓟城成為遼國的陪都。遼是崛起於中國東北方的少數民族契丹人建立的。因為蓟位於它所轄疆域的南部，所以改稱南京，又叫燕京。一個多世紀以後，另一個少數民族女真人建立的金朝將遼滅亡，並於1153年遷都燕京，

改名中中都。1215年，蒙古鐵騎入占中中都。1267年，蒙古族首領忽必烈下令在中中都城的東北郊建新城。四年後這這位首領即在興建中中都城內登上皇帝寶座，建立了中國歷史上元的朝。這座新城便是意大利旅行家馬可波羅在遊記中所稱“世界莫能與比”的元大都。從此，北京成為中國的政治中心，並延續到明、清兩代。今天北京是中華人民共和國的首都，也是全中國的政治、經濟、交通和文化中心。這裡薈萃了中國燦爛的文化藝術，留下了許多名勝古跡和人文景觀。其中天安門廣場、紫禁城、天壇、頤和園、居庸關、八達嶺長城、蘆溝橋、周口店遺址等，都是世界有名的名勝古蹟。

(2) 上海

簡稱“滬”或“申”，位於長江三角洲上，在長江出口附近，又是在黃浦江、吳淞江的交匯處，具有河港和海港的功能力，是整個長江流域的總吞吐口。加上又有重要鐵路與內地相接，水陸運送都發達，是今日中華人民共和國的四個中央直轄市（北京、天津、上海、重慶）之一，也是中國最大的經濟中心和重要工業基地。

幾個世紀以來，上海都只是一個小漁村，直到宋朝（西元991年），漸漸成為新的港口和商業中心。南宋時期（西元1260-1274年）這裡商船雲集，熱鬧非凡，上海地位日益重要。到了明朝，上海已成為國家的紡織和手工業中心。清政府於西元1685年設立上海海關，一個國際性大商埠從此發展起來。鴉片戰爭後，上海被迫開放成通商口岸，從此帶來了先進的科學技術和管理經驗，促進了上海的商業、金融、紡織、輕工業和交通運輸的全面發展。今日上海不僅成為中國最大的商業金融中心，也控制了全中國工業命脈。

(3) 南京

簡稱稱寧，位於長江下游，是江蘇省省會，也是全省政治、經濟、文化中心。南京市山環水繞，形勝天然，古有“龍蟠虎踞”之稱。南京也是中國著名古都之一，自從東吳孫權在此建都後，南京便成為中國歷史上舉足輕重的首都。西元第三世紀以來，先後有十個朝代在此建都，向稱“十朝都會”。這十個朝代是：東吳（229-280年）、東晉（317-420年）、南朝（宋、齊、梁、陳）（420-589年）、南唐（937-961年）、明初（1368-1420年）、太平天國（1851-1864年）、中華民國（1911年）等。

南京已有2460多年的建城史。初名越城，戰國時楚國在石頭山設置金陵邑。秦改稱為秣陵。三國時東吳首次在此建都，稱建業。西晉末年開始稱建康，其後東晉、宋、齊、梁、陳均建都於此。唐代稱升州，宋改名為江寧。及至明初，才正式定名南京。南京這個歷史風味濃厚的城市，自古留下很多名勝古蹟，其中秦淮河、明孝陵、中山陵、玄武湖、莫愁湖等，都是今日遊覽勝地。

1937年12月13日，日本軍隊攻佔南京，在此展開六個星期大瘋狂燒殺擄掠，史稱「南京大屠殺」，這是日本在中國留下的一條至今無法癒合的傷痕。今天「南京大屠殺紀念館」記錄了這場浩劫，成為遊人憑吊的聖地。

(4) 西安

西安古稱長安，在渭河盆地中央，是中國著名古都之一，西周、西漢、隋、唐在此建都，秦朝的都城咸陽，就隔著渭河和西安相望。今日的西安，不但是陝西省省會、全省文化中心和交通中心，也是一個以機械、鋼鐵、紡織為主的新興工業城。

西安市是一個歷史悠久的都市，因此名勝古蹟很多，如碑林、慈恩寺及附近的秦始皇陵等，都是今日著名旅遊景點。

(5) 重慶

重慶市在長江和嘉陵江的匯流處，市區建設在半島的丘陵上，房屋鱗次櫛比，高低相接，因此被稱為「山城」。重慶市是長江中型江輪和小型江輪的轉換點，也是嘉陵江小輪航運的起點，因此成為四川省的水運總樞紐。又有鐵路與西南及東北各省相聯，公路更是四通八達，因此也是陸運重地。由於水陸運輸便利，不但為四川省貨物以重慶為集散中心，而且鄰近西南各省，也以重慶為進出之門戶。

中國對日抗戰期間，中央政府由南京遷來重慶，新式工業迅速發展起來，加上附近又是產煤中心，今日重慶已成為四川最大的工業和商業中心。

(6) 台北

台北市位於台灣島北部的台北盆地內，是今日中華民國中央政府所在地，也是台灣地區最大城市和政治、經濟、文化中心。

台北盆地最初只有原住民居住，自鄭成功來台後才有開墾的記錄。在新店溪和淡水河匯口有萬華，舊稱艋舺，是台北市初期發展的港口。西元1882年，台北城正式建市。在日本佔據期間，台北是日治台灣的政治中心。台灣光復後，台北繼續快速發展，促使外地人口大量移入市區及鄰近郊區。今日台北市與其近郊的市鎮，已成為一個高度發展的都會。由於台灣在亞太地區的位置重要，許多國際性的企業，紛紛在台北都會區設立總部或分支機構，以開拓亞太地區的經貿網絡。因此，今日台北都會區已成為台灣地區主要經貿中心，並朝向亞太地區經貿中心的方邁步前進。

(7) 高雄

高雄市位於台灣西南海岸的平原上，原名打狗，又名打鼓，

是原居住民平埔族（Takau）的譯音。高雄早期發展以農業為基礎，日本佔據期間，因鐵路及港口的建設，和工業的發展，才漸漸成為小型的都市。光復後，港口不斷擴建，並配合經濟建設計畫，工業迅速發展，加上台灣地區龐大的進出口貿易，使高雄快速發展成大型港口。今日的高雄，不但是台灣第一大港，也是東南亞地區重要的國際商港，並且也是全球現代化國際商港之一。

八、成語・慣用語

1	三思而行	2	大功告成	3	如魚得水	4	花言巧語	5	一寸光陰一寸金
6	七嘴八舌	7	手足之情	8	接二連三	9	言行一致	10	打抱不平
11	一見如故	12	不速之客	13	真相大白	14	大公無私	15	念念不忘
16	舉一反三	17	全心全意	18	意外之財	19	小題大作	20	馬馬虎虎
21	丟三忘四	22	有始有終	23	一言為定	24	本末倒置	25	順手牽羊
26	十全十美	27	守望相助	28	得意忘形	29	半斤八兩	30	拖泥帶水
31	一無所知	32	不可收拾	33	日新月异	34	一念之差	35	說長道短
36	一帆風順	37	不自量力	38	公正無私	39	出口成章	40	出頭露面
41	一技之長	42	不以為然	43	分秒必爭	44	左難右難	45	人生地不熟
46	力爭上游	47	心灰意冷	48	反敗為勝	49	白手起家	50	一失足成千古恨
51	不打自招	52	心無二用	53	一目了然	54	有求必應	55	十年樹木，百年樹人
56	心不在焉	57	文武全才	58	因噎廢食	59	入境隨俗	60	不經一事，不長一智
61	無中生有	62	不可一世	63	以身作則	64	少不更事	65	片面之詞
66	飲水思源	67	幸災樂禍	68	鑽牛角尖	69	心照不宣	70	以一概全
71	聚沙成塔	72	各有千秋	73	不恥下問	74	水到渠成	75	異曲同工
76	言多必失	77	好高騖遠	78	天方夜譚	79	迎刃而解	80	工欲善其事，必先利其器
81	老生常談	82	勤能補拙	83	得不償失	84	司空見慣	85	並駕齊驅
86	弄巧成拙	87	捕風捉影	88	四面楚歌	89	斷章取義	90	門可羅雀
91	捲土重來	92	樂不思蜀	93	調虎離山	94	負荊請罪	95	功虧一簣
96	見仁見智	97	無妄之災	98	隔靴搔癢	99	乘龍快婿	100	未雨綢繆
101	拋磚引玉	102	措手不及	103	寧缺勿濫	104	東施笑顰	105	曲高和寡
106	食言而肥	107	名落孫山	108	濫竽充數	109	醉生夢死	110	平步青雲

111	江郎才盡	112	吹毛求疵	113	孤陋寡聞	114	烏合之眾	115	指桑罵槐
116	否極泰來	117	杞人憂天	118	南轅北轍	119	衣錦還鄉	120	螳螂捕蟬， 黃雀在後

參考書目

1. 中國傳統文化在臺灣
匡華出版公司
2. 中國歷史故事
海華文庫
3. 中國科學家的故事
頂淵文化公司
4. 睿智的祖先
國立故宮博物院
5. 成語大辭典
世一書局
6. 如何捷進中國文學造詣
地球出版社
7. 寫給兒童的中國歷史
小魯出版公司
8. 中國醫學史
知音出版社
9. 中國古代武術
台灣商務印書館
10. 中文大辭典
中國文化大學