**宋代文化与士人生活浅谈**

陈启钰1\*

1 北京大学物理学院 北京 100871

理解今日中国的关键，在于开启中国的过去。宋代重文轻武、外强中干，是中国社会经济、制度建设、科技文化领先于世界的时期，同时也是周边被挤压、内政因循求稳的时期，是面临着严峻挑战的时期，战略格局与政策应对有诸多问题。“以史为镜，可以知兴替”，研究宋代的历史，对今日中国的理解会有很大的帮助。

1 生于忧患，长于忧患

从北宋、南宋的疆域图来看，宋代王朝只是居于中国的东南部，在宋王朝旁边还有契丹、西夏、吐蕃、大理等政权。所以，严格地来说，宋代史应该是一个时代的历史，而非单一政权的历史。想要观察宋王朝这么一个中原王朝，瞭解时人生活，离不开对于周边政权的认识。从某种程度上来讲，宋朝内政也是在外部压力下的被迫选择。

宋朝隅居东南一角，受到周围各个政权的压迫。宋朝三百多年来始终承受着来自北方的巨大压力。在外部势力的环伺压迫之下，靠当时将士民众的坚毅努力与奋斗，撑持起两宋一片天，保证了疆域内部相对稳定的局面。通过宋代人们的努力，创新与因循并存，挑战严峻，成就突出。“忧患”纸中顽强执著的“生”与持续久远的“长”，对中国历史影响深远。

2 功业印迹，士人生活

从中唐到宋代，中国经历了重要的社会变迁过程，出现了平民化、世俗化、人文化的趋势。与此同时，儒家的理念与文化生活取向逐渐成为士人日常的践行方式。

首先，宋代士人逐渐地崇尚自在天然。“盈覆载之间，无非是道”，“风雅处处是平常”。同时在生活中提取理趣，如《二程集》中“物物皆有理”及《景德传灯录》所言“解道者，行住坐卧无非是道；悟法者，纵横自在无非是法”。在写诗过程中，宋代士人也会钟情于理趣，在平白的诗中藏着道理。

宋代的都市风貌不同以往，变得更加多元丰富，烟火气也越发浓郁，在北宋东京城中，不仅有皇家苑囿、官署，还有商铺、勾栏瓦舍、民居等，它们之间交错杂陈，形成多元丰富的宋代都市图。

宋代的士人生活方面，他们物质生活方式灵活丰富，追求舒适便利；文房读书闲适雅逸。士人交往，家世背景淡化，活动空间开放；日常交流中，文化修养在群体中养育而成。

3 多元文化，生机勃发

宋代朝政称得上是中国历代王朝中最开明的。陈寅恪“六朝及天水一代，思想最为自由”。宋代文化环境宽松、士人群体活跃，大师、精英辈出，社会充满活力。宋代这种开放的社会氛围孕育出了士人“开创”的思维境界。范仲淹、张载、方庭实等就是具有批判精神和求实态度的典型代表。

由于儒家理念在宋代民众中扩散，知识的传播得以发展，此谓“儒者逢时”。而唐朝佛道两家学说盛行，在宋代，也是一个学术思想大整合的时期，儒释道相互融合，一个大不同于前代的新儒家学派逐渐形成，吸引了无数优秀学者加入其阵营，扭转了儒家学说在于佛道两家对抗过程中缺乏思想力量的状况。这也是多元文化的一种体现。

宋代的文学也经历了一个繁荣的时代，文学体裁从诗文扩大到词、曲、小说，创作主题从士族文人扩大到庶族文人，进而扩大到市井文人，文学的接收者也扩大到更广泛的社会大众。