目录

[一、诗词类 2](#_Toc481103362)

[（一）咏梅诗 2](#_Toc481103363)

[1.概述 2](#_Toc481103364)

[2.物质层面的影响 3](#_Toc481103365)

[3.精神层面的影响 3](#_Toc481103366)

[（二）待补充 4](#_Toc481103367)

[二、棋类 4](#_Toc481103368)

[（一）围棋 4](#_Toc481103369)

[1. 多部围棋著作传世 4](#_Toc481103370)

[2. 围棋业余化 5](#_Toc481103371)

[3. 围棋诗词流传 5](#_Toc481103372)

[（二）待补充 5](#_Toc481103373)

[三、曲乐类 5](#_Toc481103374)

[（一）概况 5](#_Toc481103375)

[1. 场所专门化 5](#_Toc481103376)

[2. 艺人专业化 6](#_Toc481103377)

[3. 乐曲多样化 6](#_Toc481103378)

[4. 乐曲转型 6](#_Toc481103379)

[（二）诸宫调 7](#_Toc481103380)

[1. 改良说唱 7](#_Toc481103381)

[2.结构特点 7](#_Toc481103382)

[（三）待补充 7](#_Toc481103383)

[三、餐饮类 8](#_Toc481103384)

[（一）茶文化 8](#_Toc481103385)

[1.茶学专著层出不穷 8](#_Toc481103386)

[2. 对以游牧为主的国家和地区茶文化的影响 8](#_Toc481103387)

[3.对日本茶文化的影响 9](#_Toc481103388)

[4.对朝鲜高丽时期茶文化的影响 9](#_Toc481103389)

[（二）待补充 9](#_Toc481103390)

# 一、诗词类

## （一）咏梅诗

### 1.概述

宋代由于社会、审美、宗教、经济、领导因素等各种各样的原因，文人们形成了恋梅、赏梅、咏梅之风。北京大学古文献研究所编纂的《全宋诗》中约4000卷，60册，共收诗约254000首，梅花题材之作占1.85%，计四千七百首。《全宋诗》11万余位诗人中有六百多人都作梅花诗，令人称奇。《全宋词》收词计两万零四百首，其中咏梅词1120首，占5.6%。

### 2.物质层面的影响

（1）咏梅诗词作品数量可观 　　**宋代所形成的这种咏梅风气，为后代留下了许多的咏梅篇章。**据今人程杰调查；现存宋代咏梅诗词是宋代以前咏梅诗词的50倍。在宋代，咏梅诗词已经达到了炉火纯青，登峰造极的程度。咏梅专题联章组诗多。如宋初林逋《孤山八梅》、梅尧臣《京师逢卖梅花五首》、首开七绝联章咏梅之方式。苏轼以文坛盟主，有《次韵杨公济奉议梅花十首》、《再和杨公济梅花十绝》，都是十首以上的组咏，对宋咏梅之风盛行影响较大。后人在咏梅时，总是或多或少的有宋代咏梅诗词的影子。从整个时代来看，宋代的咏梅篇章数量之多、质量之好，无与伦比，在中国文学史上是精美的一笔，给我们的诗词宝库里留下了吟咏不断的千古绝唱。 　　（2）咏梅题材的繁复繁衍 　　 **除了大量的咏梅诗词以外，咏梅创作的繁荣更是赏梅情趣内涵的拓展及创作活动的外延。**宋代是历史上赏梅、品梅的兴盛时期，不仅有大量的咏梅之作，还出现了许多的栽种梅花的专门著作。南宋范成大为“中兴四大诗人”著有《梅谱》，记所居范村之梅十二种“江梅、早梅、官城梅、古梅、重叶梅、绿萼梅、百叶缃梅、红梅、鸳鸯梅、蜡梅”是中国也是世界上第一部艺梅的著作，它的地位不言而喻。北宋神宗元丰五年（1082）周师厚著有《洛阳花木记》，记载“杂花八十二品”：“黄香梅、红香梅、（千叶）、腊梅（黄千叶）、紫梅（千叶）。”“桃、李、梅、杏、莲、菊各数十种”。品梅专家南宋张俊曾孙张功甫著有《梅品》一书；宋伯仁的《梅花喜神谱》分上、下两册，收录 100幅图，是中国第一部专门描绘梅花情态的木刻画谱，也是中国最早的木刻图籍。南宋初黄大兴，字载万，号岷山耦耕， 蜀人。其选录唐五代至南北宋之交的咏梅词410多首，编10卷《梅苑》，为现存最早的专题咏物词选， 也是现存保存较完整的宋人选宋词的最早选本。这些著作都为后代留下了不少植梅、赏梅、画梅、写梅的趣闻佳话。为后代留下了许多关于梅独特的历史。 　　（3）咏梅诗词丰富、发展了中国古代抒情文学的内涵和表现手法 　　 **入宋后的咏梅文学首先表现出物色征逐、追求赏心悦目的主动意态和情趣。**如林逋在《孤山八梅》中描写梅花“疏影横斜、暗香浮动”的幽雅形姿，体现出闲静淡泊的隐者意趣，奠定了梅花作为人格写意的审美发展方向。至宋咏梅丰盛时期，梅花不仅是一个清新芳菲的审美对象、更逐步被赋予君子“比德”品格的意义和思想价值，从而上升为崇高的文化象征。宋咏梅作品运用各种各样的表达方式，它们丰富、发展了中国古代抒情文学的内涵和表现手法。宋人咏梅有白描、设问、比兴、象征、比较、比喻，写了千姿百态的梅花，塑造了梅花这一崇高的形象。又用了亦物亦人、人花一体、追新求异、侧面烘托、以物寓情、造境铺色、以宾衬主，将自己和梅花融为一体。用精炼的语言将梅临寒傲雪的高洁品格写了出来，同时将自己对梅的情感写得淋漓尽致。

### 3.精神层面的影响

（1）赞扬梅花凌寒独放、传递春信的品格   
　　**梅的美在于它成为了中国民族的精神美的象征。**它奇特的自然属性，符合了中国人的道德观和理想追求。梅花丰富的内涵――报春而不媚春，自傲而不狂妄，高尚而不俗气，有追求而不霸道，更是中华民族的民族性的体现，文人爱梅就有了双重的意义。如陆游《梅花》一诗：“玄冥行令肃冰霜，墙角疏梅特地芳。屑玉定烦修月户，堆金难买破天荒。了知一气环无尽，坐笑千林冻欲僵。力量世间谁得似，挽回岁律放春阳。”梅花凌雪吐艳，寒冬飘香，更送来春的生机和希望 。这与君子所推崇的高洁品性、兼济天下的气节相符合。   
 （2）讴歌梅花孤高亮节的清姿神韵， 寄托君子的“比德“理想   
　　张先，字子野，北宋时期著名的词人，曾任安陆县的知县，因此人称“张安陆”。与柳永齐名，造语工巧，曾因三处善用“影”字，世称张三影。《梅苑》收录其《汉宫春. 蜡梅》中赞扬梅花“更孤标俊格， 非雪凌霜“，”应为是、中央正色， 东君别与清香”[7]。从以上咏梅词盛赞梅花傲雪抗寒的斗争精神看， 就体现出中国古代君子“达则兼济天下， 穷则独善其身“的志向抱负和感时伤乱、救济时艰的社会责任感， 表达作者梅品即人品，物人同一的气节操守。   
　　（3）借咏梅寄寓词人的身世家国之感或身世飘零之悲与爱情友谊之象征   
　　陆游《卜算子・咏梅》“ 驿外断桥边，寂寞开无主。 已是黄昏独自愁，更著风和雨。 无意苦争春，一任群芳妒。 零落成泥碾作尘，只有香如故。”词人借孤单落寂的梅花迎雪吐艳、凌寒飘香，表达其郁郁不得志、报国无门的苦闷，通过梅花自然代谢描写梅花铁骨冰心的崇高品质，用人格化的梅花抒发自己决不与争宠邀媚、阿谀逢迎之徒为伍的品格和不畏谗毁、坚贞自守的傲骨。如表达情思的词作，洪适《临江仙》：“相思凭过雁，飞送一枝梅”。

## （二）待补充

# 二、棋类

## （一）围棋

### 1. 多部围棋著作传世

宋朝涌现出大批杰出国手，成为第一个围棋圣朝，达到古代中国围棋发展史上第一次高峰。有张拟《棋经十三篇》、刘仲甫《棋诀》、李逸民《忘忧清乐集》、黄庭坚《棋经诀》等多部围棋著作产生。李逸民所著《忘忧清乐集》，是集围棋千年发展大成的第一部传世经典。

大学士张拟编著的《棋经十三篇》，被视为围棋“三经”之一。它的重要价值，在于辩证系统地论述了围棋的基本原则，从不同方面论述了棋理棋法，并首次对棋手的品质作风问题进行阐述。此书继承和发展了古典围棋理论，是围棋史上最重要的著作。问世九百年来，历代棋手都受到了它的影响。

著名书法家黄庭坚编著的《棋经诀》，是专论围棋战术的著作，提出了棋的“取舍之道”，指出了下棋者易犯的“三败”、“六病”，注意到了“先手不可失”的重要性，十分精辟。

宋朝右谏议大夫潘慎修编著的《棋说》，把围棋和古代伦理道德联系起来，具有发人幽思、伦理教化的作用，在论棋文化中占据一定地位，受到宋朝宫廷的推崇。他认为，棋之道在于恬默，而取舍为急。仁则能全，义则能守，礼则能变，智则能兼，信则能克。“君子知斯五也，庶几可以言棋矣”。这种将仁、义、礼、智、信与棋艺相合的学说，以棋理比喻治国之道，对宋朝治理天下具有很大的启发作用，受到宋太宗的赞美。

### 2. 围棋业余化

宋代围棋在前朝不断发展的基础上，更加繁荣昌盛，并推广到社会下层了。这一时期，围棋和文人士大夫彻底的融合了，突出表现为“文人棋”的流行。文人棋是指文人学士下的棋，以娱乐为目的，水平参差不齐，属于业余棋手类的棋。相对于棋士棋——真正的专业棋士下的棋，讲求布局技巧，质量较高——来说，得到前所未有的普及和发展，并取得了绝对压倒性的优势。

文人棋把中国围棋推向一个更广阔的领域，使下棋者从斗棋争胜的功利心态中解放出来，使文人们从形而上的方面把玩围棋，体味围棋，领悟围棋。围棋不仅是一种进入仕途的工具，一种娱乐消遣的手段，更多的是被当作一种艺术来欣赏，来揣摩。

### 3. 围棋诗词流传

欧阳修、苏轼、王安石、黄庭坚、陆游、文天祥、宗泽等文人都留下了一些有关围棋的诗词。这些人中，黄庭坚可称得上围棋高手，陆游，则是宋代咏棋最多的诗人。他们留下的一批吟咏棋室、棋具等方面的诗文，成为后人研究宋代围棋文化的宝贵财富。

## （二）待补充

# 三、曲乐类

## （一）概况

### 1. 场所专门化

音乐表演需要一定的演出场所，而工商业的发展，市民阶层的壮大，为瓦舍和勾栏这种专门的娱乐场所的出现奠定了基础。瓦舍，也称瓦子、瓦肆，是以娱乐为主要内容的商业集中点。勾栏是瓦子中用栏杆或巨幕隔成的艺人演出的固定场所，表演各种民间技艺。北宋时期，据《东京梦华录》卷二“东角楼街巷”条：“街南桑家瓦子，近北则中瓦，次里瓦。其中大小勾栏五十余座。内中瓦子莲花棚、牡丹棚、里瓦子夜叉棚、象棚最大，可容数千人。”南宋时期，据《西湖老人繁盛录》载：“唯北瓦最大，又勾栏一十三座，常是西座勾栏专说史书，乔万卷、许贡士、张解三，背坐莲花棚常是御前杂剧。”[6]宋代瓦舍勾栏不仅大城市中有，中小城镇中也有。可见当时瓦舍勾栏这种专门的娱乐场所数量之多、规模之大、遍布范围之广。

### 2. 艺人专业化

固定娱乐场所的出现，需要一批固定的艺人进行演出，这就促使专业化、职业化的艺人的出现。在勾栏中表演的艺人都有自己的艺名，如真个强、撞倒山、俏枝儿、张五牛、浑身眼、铁刷汤、乔骆驼儿、张金线、小掉刀、刘百禽等，以此招徕客人。瓦舍勾栏的音乐表演属于商业性活动，瓦舍实际上就是艺人们互相竞争的大舞台，一位艺人要想在瓦舍勾栏里站稳脚跟，必须不断提高自己的技艺，使自己有一技之长。当时，每一种艺术几乎都有自己的表演艺术家，深受市民百姓欢迎的艺人多达数百人。例如，诸宫调有孔三传，嘌唱有张七七、王京奴，杂扮有刘乔，讲史有孙宽，傀儡戏有任小三、张金线、李外宁，影戏有董十五、赵七等。

而那些地位较低的民间艺人则无资格进入勾栏表演，只能经常流动演出，称作“路歧人”，也叫“路歧”。《都城纪胜》云：“如执政府墙下空地，诸色路歧人在此作场。”也叫“打野呵”。《武林旧事》卷六载：“或有路歧，不入勾栏，只在耍闹宽阔之处做场者，谓之打野呵。”这些路歧人流散到全国各地州县 ，靠卖艺为生，于是全国各地州县也相继出现了瓦舍勾栏。

### 3. 乐曲多样化

经济的发展促使了人口的流动。俗话说“五里不同俗，十里改规矩”。音乐艺人们为了满足这些来自天南海北，有着不同审美情趣的观客们的审美要求，必须努力创作出多种多样的艺术形式。这在客观上促进了音乐向多样化方向的发展。同时宋代宫廷艺术的表演形式是丰富多样的，许多市民音乐的因素也加入到了宫廷音乐中，如，戏曲、百戏、散乐、说唱等。这从侧面反应出宋代的市民音乐正向着多样化的方向发展。

艺术实践的发展，也促使了艺术理论的发展，这一时期，涌现出许多音乐著述，可谓在中国音乐史上独树一帜，如，陈旸的《陈旸乐书》、王灼的《碧鸡漫志》、朱长文的《琴史》、沈括的《梦溪笔谈》等。市民音乐的发展促使了音乐向专业化方向的发展。

### 4. 乐曲转型

至宋代，音乐走出宫廷，繁荣于民间。昔日里只有贵族们才可以享受的音乐，如今也可以为市民所欣赏。为了适应市民的不同娱乐口味，唱赚、诸宫调等多种艺术形式发展起来，这些新的艺术形式促使宋代音乐向一个综合性更强的艺术形式上发展，形成了中国古代音乐史上的又一高峰。至此，戏曲与说唱音乐成为我国古代封建社会音乐文化的主流，音乐从“中古伎乐”转入到“近古戏曲曲艺时代”。

## （二）诸宫调

### 1. 改良说唱

诸宫调也是一种讲唱文艺形式，是在鼓子词和赚词的基础上发展起来的，鼓子词只用属于一个宫调的一个曲调反复地歌唱，它的音乐相当简单。从现有材料来看，它一般只用于描写比较简短的故事，不接触比较复杂的场面。赚词用同一宫调的若干曲牌联成套曲演唱，而诸宫调是由同一宫调的曲牌组成套曲，再用若干宫调的套曲组成长篇，间以说白，来演唱故事属于多种不同宫调的许多乐曲构成；它的音乐非常复杂，一帮用于描写相当复杂的故事，在同一故事中，接触到生活的很多方面，它常是一种大型的、成本的长篇说唱音乐是用一个曲牌反复演唱，因而容量大为扩充，音乐变化更为丰富，叙述手段也有相应的提高，除旁述外，也有故事中人物的自白。诸宫调起初也比较简单，其原始形式是由不同宫调（调高与调式）的变曲联缀而成，各曲之间插有说白。如南戏《张协状元》开头所插的诸宫调就用《凤时春》、《小重山》、《浪淘沙》、《卫思园》、《池游》等五个不同宫调的变曲联成，各曲间也插有说白。

### 2.结构特点

后将多种多样的曲式单元组成，主要曲式有：1.单个曲牌（有时亦可反复）；2.单个曲牌的反复，加尾声；3.以单一曲牌的反复为主体，穿插若干其他曲牌，并加尾声（即“ABACADAE……尾”的回旋曲式）；4.若干曲牌相连，前有引子，后有尾声（即缠令，有时还加用赚的形式）；5.诸曲式单元的混合形式，或中间穿插缠达的形式。从这几种曲式来看，每一种的内容都属于同一宫调，但是单元相互之间宫调各不相同。多调性是诸宫调在音乐上的重要特点，以体制宏大、曲调丰富而著称，在表演时有说有唱。这几种曲式，视故事内容情节的需要，用不同的方式组织起来，并间以说白，以说唱长篇故事。随着宋室南迁，诸宫调传到南方。如元代无名氏作南戏《张协状元》），其戏文开始部分由末色所唱诸宫调一段就是实例之一。诸宫调所用的伴奏乐器，诸宫调在宋代表演时，一般由讲唱者自己击鼓，另外由他人用笛、拍板等乐器伴奏，后来也有用水盏拍打，或用弦索伴奏的。**金、元时，有加用弦乐器和其他打击乐器，后来的明、清人又称诸宫调为“弹词”或“弹唱词”。诸宫调所描写的内容很广泛，主要涉及“小说”和“讲史书”两类，在讲史书中，有相当篇幅是描写战场故事和英雄事迹的。**

## （三）待补充

# 三、餐饮类

## （一）茶文化

### 1.茶学专著层出不穷

目前的学术研究认为，与唐代茶学相比，宋代茶学专著在研究深度和数量上均超过唐代。

在宋代30多部茶学专著中，比较有名的有叶清臣的《述煮茶小品》、蔡襄的《茶录》、宋子安的《东溪试茶录》、黄儒的《品茶要录》、沈括的《本朝茶法》、赵佶的《大观茶论》、唐庚的《斗茶记》，熊蕃、熊克父子的《宣和北苑贡茶录》，赵汝砺的《北苑别录》，“审安老人”的《茶具图赞》等。作者既有一国之君、朝廷大臣，也有文学家、自然科学家和乡儒进士，甚至至今尚不知真实姓名的隐士，足见宋代茶学研究人才之多。

有人统计，宋代仅从宋徽宗到苏东坡，就有300多人写过有关茶叶的诗词、散文，两宋咏茶诗多达千首。这些作品，印证了宋代品饮之风繁盛，不少作品反映出儒、释、道三教对宋代茶学、茶道的影响。一生坎坷的大文豪苏东坡很有代表性，我们从其“东坡居士”号中就能感受到这种影响。他虽有“戏作小诗君莫笑从来佳茗似佳人”的咏茶佳句为后人传诵，但其涉茶的诗文“但愿一瓯常及睡足日高时”(《试院煎茶》)，表现的却是他从茶艺争斗联想到政治生活中的尔虞我诈，身心疲惫而萌发退隐避世、与茶为伴的思想。苏东坡的老师欧阳修一生爱茶，但其笔下，除了爱茶、识茶，享受品茶的情趣，更注重茶艺的修德功能，从其“西江水清江石老，石上生茶如凤爪。穷腊不寒春气早，双井茅生先百草……宝云日注非不精，争新弃旧世人情。岂知君子有常德，至宝不随时变易。君不见建溪龙凤团，不改旧时香味色”(《双井茶》)一诗中，便能感受到师生之间的不同。

### 2. 对以游牧为主的国家和地区茶文化的影响

自宋代开始，文化意义上的饮茶活动才开始扩展并传播到周边以畜牧为主的国家和地区。 宋朝的朝廷茶仪就是通过使者传入北方国家。 比如，在辽朝朝仪中，” 行茶“是重要内容。

与宋朝茶仪不同的是，辽朝是未进酒食而先行茶。 宋朝饮茶礼仪和风俗也传播到金国，影响到了女真人，女真人又影响到夏朝的党夏人。 如女真人婚礼中极重茶，当男方请客到来时，女方合族稳坐炕上接受男方的大参礼拜，成为” 下茶礼“,这或许是由宋朝诸王纳妃所行” 敲门礼“的送茶由来。[11]

　　此外，宋茶文化通过这些边疆国家和地区为中介地向更远的西亚、北亚、东北亚传播，并产生一定的影响。 如辽朝的北境早已达苏联亚洲部分的许多地区，辽亡后耶律大石率军西行， 在前苏联贝加尔湖附近建西辽长达二百余年，并越西夏而与南宋联系。 可以推断西北亚这些乳饮地区已经有了茶叶以及文化的传播。

### 3.对日本茶文化的影响

宋代茶文化对日本影响深远。 一是促成了日本第一部茶书---《 吃茶养身记》 的诞生。 此书的作者荣西是日本的禅宗之祖，也被称为日本的” 茶祖“. 南宋时期，荣西曾两次到中国学禅求法，彼时的南宋茶文化本就” 禅茶一体“,因此，荣西学禅求法同时还研究总结了宋茶功效及其文化，并写成《 吃茶养身记》 一书。

　　在此书中，他详细记叙了宋末茶点饮法。 此书的问世和传播为 300 年后日本茶道的成立奠定了基础。 二是民间逐渐普及饮茶之风。 在镰仓时代，日本的饮茶活动以寺院为中心的，并以茶为药。 随着寺院饮茶活动的推广和兴盛，饮茶活动和茶文化逐渐由寺院普及到民间。 三是形成” 斗茶“.受宋代” 斗茶“习俗的影响，镰仓末期，在日本上层武士阶层中兴起了” 斗茶“. 与宋时斗茶相比，日本室町时期的斗茶更有游艺性，摆弄进口货，模仿宋人饮茶，成为日本人的一件风雅之事。 除了模仿宋人进行娱乐外，室町时期日本的斗茶还含有推动、宣传日本种茶、制茶技艺的因素，日本茶文化由完全模仿中国，向本民族独创的方向发展。

### 4.对朝鲜高丽时期茶文化的影响

高丽时期，宋代茶叶、茶具甚至饮茶习俗随着两国贸易和文化往来不断传入朝鲜，促进了朝鲜茶文化的发展，尤其是推动其以茶礼为中心的特色茶文化的形成。 高丽时期，朝鲜已把茶礼贯穿于朝廷、官府、僧俗等各个社会阶层。 点茶法、茶器的使用一如中国，只是较宋代简易。 如宋人的《 苑林清规》流传到高丽后，文献中的佛教茶礼的规定，朝鲜要择要效仿。 此外，高丽时期，宋朝的朱子家礼流传到朝鲜后，儒家主张的茶礼茶规在 14 到 15 世纪开始在民众中推行。 民间的冠婚丧祭皆用茶礼。 总之，高丽时期，朝鲜全面学习了中国宋茶文化的内容，但在学习过程中并非照抄照搬，而是重点吸取茶礼、茶规。

## （二）待补充