



导论	001
一、北魏在中国历史上的地位	002
二、北魏史分期与本书编写体制	014
上编 拓跋魏国家的创建和疆土的扩展	
第一章 早期的拓跋氏社会	
第一节 鲜卑拓跋部的起源与迁徙	003
一、两汉时代北方民族格局的演变	003
二、鲜卑拓跋部的起源	008
三、拓跋鲜卑的两次大迁徙	011
第二节 魏晋时期拓跋氏的壮大及其通南夏	015
一、神元帝力微的王业初基	015
二、三部的开拓与桓帝援晋	021
第三节 晋末十六国时期的代国	022
一、穆帝猗卢的代国	022
二、昭成帝什翼犍代国的盛衰	026
三、拓跋部的早期国家及其性质	034
第二章 道武帝拓跋珪创建北魏	
第一节 登国年间拓跋珪复国建魏的努力	041
一、北魏政权的建立	041
二、北魏政权的壮大	045
第二节 皇始、天兴年间的进兵中原	050
一、对后燕的战争	050
二、北魏国家第一次大规模的建设	054

三、讨高车与争河东	060
第三节 天赐年间道武帝的昏乱	062
一、公孙表第一次出使江南	062
二、四等爵的制定与试行“辨宗党”	064
三、道武帝晚年的昏乱	064
四、对拓跋珪的评价	066
第三章 太武帝拓跋焘统一黄河流域	
第一节 明元帝拓跋嗣巩固北魏政权	068
一、起复旧官，加强统治集团的团结	068
二、劝课农桑、整顿吏治，缓和阶级矛盾	070
三、安抚内属官民，增强北魏实力	073
四、对刘宋用兵，攻占青兖豫三州	075
五、确立储君，保证皇权顺利交接	077
第二节 太武帝统一黄河流域	078
一、北讨柔然，解除后顾之忧	079
二、西征夏国，克定关中	082
三、出兵和龙，攻灭北燕	085
四、消灭北凉，完成统一大业	087
五、抗击刘宋进犯，巩固南部边疆	090
六、对军事、经济、政治、文化教育建设的重视	094
第四章 北魏的兵制与疆域	
第一节 北魏兵制	100
一、武官名号与品级	100
二、军队组织与系统	104
三、兵役	109
四、兵种与兵器	112
第二节 疆域与行政区划	114
一、疆域	114
二、武定行政区划	115
中 编 北魏中期的社会改革与进步	
第五章 文成、献文二帝安定社会与开边	
第一节 文成帝与时休息，怀辑中外	129
一、兴安、太安、和平年间政治秩序的整顿	129
二、经济政策的调整	135
三、民族关系的新发展	137
第二节 献文帝更清漠野，大启南服	141

一、献文帝的政治措施	141
二、攻取淮岱，廓清朔漠	143
第六章 冯太后临朝与改革	
第一节 延兴年间的北魏政治	149
一、献文帝禅位	149
二、延兴政绩	150
三、社会矛盾与守令升迁法	152
第二节 冯太后临朝与改革	153
一、冯氏身世与宫闱之变	153
二、孝文参政与冯后听政	156
三、冯太后改革	160
第三节 承明和太和前期其他政绩	167
一、建设平城，倡明礼乐	167
二、督课农桑，修治大道	169
三、整顿政风，广开言路	170
四、与南朝萧齐的战争	171
第七章 孝文帝迁洛与维新	
第一节 迁都洛阳	174
一、迁都背景	174
二、迁洛经过	177
三、迁都后的善后措施	180
第二节 孝文帝的维新	182
一、孝文帝的汉化思想	182
二、孝文帝的改革	185
三、孝文帝与守旧鲜卑贵族的斗争	192
四、北魏政权封建化的完成	195
第三节 迁都前后的其他政绩	196
一、迁都前的治绩	196
二、迁都后的治绩	198
三、灭齐的意图与战争	201
四、对孝文帝的评价	203
第八章 北魏政治制度与社会阶级结构	
第一节 官制的建立与演变	208
一、分部大人制度的长期延续	208
二、内朝机构	211
三、尚书、门下、中书三省的建立	213

四、地方州郡制度	216
五、太和官制改革及从品制的建立	217
六、封爵食邑制度	219
七、监察机构	221
八、官吏铨选制度	223
九、官吏考绩方式与制度	226
第二节 法律制度的建设与内容	229
一、律令的修订及完善	229
二、刑罚内容	232
第三节 社会阶级结构	234
一、地主阶级	234
二、自耕农和依附农民	241
三、国家依附户	244
四、官私奴婢	247
下编 北魏王朝的崩溃与灭亡	
第九章 宣武、孝明帝时期北魏统治的衰败与各族人民大起义	
第一节 宣武帝大兴戎旅与北魏统治的衰败	257
一、对萧梁的战争	257
二、宣武帝宽以摄下与腐朽势力的增长	263
三、上层贵族的叛乱与阶级斗争形势	272
第二节 孝明帝时期北方各族人民大起义导	275
一、熙平、神龟年间胡太后临朝称制	275
二、正光末年的六镇、关陇起义	284
三、孝昌、武泰年间中原人民的起义斗争	290
第十章 北魏王朝的分裂与灭亡	
第一节 各族人民大起义的失败与北魏政权的动荡	302
一、孝庄、前废帝时期尔朱氏的专权	302
二、后废帝、出帝时期高欢的专权	312
第二节 东西魏分裂与元魏的灭亡	317
一、东西魏分裂与北魏灭亡	317
二、东西魏战争	319
三、东魏政治与孝静帝禅位	324
四、西魏政治与魏恭帝禅位	330
第十一章 北魏社会经济的恢复和发展	
第一节 农牧业生产的逐渐回升	341
一、政府劝课农桑的诸种措施	341

- 二、屯田类型及效益 343
- 三、水利灌溉工程 347
- 四、农具改进与耕作技术 349
- 五、粮食作物和蔬菜果木 351
- 六、畜牧业经济与狩猎经济 354
- 七、户口与移民 359
- 第二节 手工业制造的进步 364
 - 一、纺织品生产 364
 - 二、盐业生产 366
 - 三、金银铜铁的生产 367
 - 四、陶器制造业与青瓷器生产 370
 - 五、酿酒业与榨油业的发展 371
 - 六、造纸技术的进步 373
- 第三节 商业与交通 375
 - 一、商业的发展 375
 - 二、贵族官僚的经商热 379
 - 三、南陲互市与西域商人 380
 - 四、货币 384
 - 五、水陆交通 387
- 第十二章 北魏的文化
 - 第一节 宗教与经学 394
 - 一、宗教 394
 - 二、儒学与汉化 401
 - 三、儒释道的互相渗透与斗争 403
 - 第二节 史学与地理学 405
 - 一、官修《起居注》、《国记》与《十六国春秋》 405
 - 二、《洛阳伽蓝记》与《水经注》 407
 - 第三节 文学艺术 412
 - 一、北魏文苑 412
 - 二、乐府民歌 413
 - 三、绘画雕刻 416
 - 四、书法碑刻 418
 - 五、石窟艺术 420
 - 六、宫廷乐舞与杂技 424
 - 第四节 科学技术 427
 - 一、天文历算 427

二、建筑制造	430
三、农学	431
四、医学	432
第十三章 北魏各民族及中外经济文化交流	
第一节 北魏边境各族	436
一、东北各族	436
二、西境各族	439
三、西北各族	444
四、北边各族	448
第二节 中外经济文化交流	450
一、海东各国	450
二、大秦、中西亚、南亚各国	452
附录	461
一、拓跋早期首领世系表	461
二、北魏世系表	462
三、北魏历史年表	462
四、北魏大事记	465
后记	474