

眼瞅着2026年的日历翻过了一半，一边是“世界那么大，我想去看看”的躁动，一边是“手头事那么多，我哪敢走开”的纠结。其实，900年前的宋朝人，对此也深有体会。当我们在纠结“年假该不该分段休”时，宋朝官员正在为“国忌日能不能不烧香”而据理力争；当我们抱怨“调休等于没休”时，大宋宰相正在为“西边打仗了，春节少放两天行不行”而愁眉不展。

宋人那种“既让你歇，又不让你闲”的智慧，或许正是我们今天苦苦寻找的那把钥匙。那么，宋朝人究竟是如何休假的？

给你放假一百天，够不够？

——看宋朝如何把休假当成一门“政治经济学”



↑《田峻醉归图》是宋代刘履中画作，现藏北京故宫博物院。画中生动描绘了农闲时节农事官员在春社饮宴后醉归的场景。

1

一个假日的两种面孔

读懂宋朝的假，先得弄明白两个词：“休务”和“假”。北宋初年，岁节、寒食、冬至各放七天，前三天叫“假”，后几天叫“休务”。区别大了去了——“假”只是免了你早上去宫里磕头朝参，衙门里鼓照敲、公文照转，活儿一样不少；“休务”才是真正关了大门、锁了柜子，让你踏踏实实睡个懒觉。说白了，前者是“不让你见皇帝”，后者是“不让你见办公桌”。

这种区分，透着宋人骨子里的务实。宋真宗时，全年节假日算下来有100天，光旬休就占掉36天，可真轮到“休务”的日子，掰着指头也数得过来。天庆节、先天节这类道教节日，名义上放假五天，可开封府的官观里斋醮法事一场接一场，官员们该值守值守，该陪祭陪祭，真正能溜回家喝口热茶的，也就一两个时辰。反倒是夏至和腊日，原

先只放3天朝假，仁宗庆历六年一纸诏书，干脆连衙门也关了，官员们这才算真正摸到了假日的边儿。

这种“假而不休、休必有度”的玩法，像极了今天某些单位的“值班式休假”。只不过宋人看得开，有些节日是给朝廷撑面子的，有些假日才是给自个儿续命的。

所有假期里，丧假分量最重，也最让人揪心。宋朝以孝治天下，文官父母亡故，照例要解官持服，一守就是27个月。武官起初没这待遇，仁宗天圣八年才开了先例，允许三司副使以上的武臣给假100天。这100天从闻丧算起，刨去路上奔波，真正能在家料理后事、平复心绪的日子，其实紧巴巴的。到了南宋，《庆元条法事类》规定更细：武臣丁忧，不解官，给假100日；但若是沿边驻防或押运粮草的，只给15天。边关烽火不等人，哪怕爹

娘没了，哭完了还得挎刀巡营。

这种“区别对待”在今天看来有些不近人情，但宋人自有逻辑。哲宗元祐七年，朝廷下了一道补充令：原来不必解官行服的小使臣，若情愿辞职守孝，除沿边差遣须打报告等批示外，其余悉听尊便。制度是冷的，但留了一道透气缝儿。那些家在外地、任所遥远的官员，朝廷还贴心地加了“路程假”——从杭州赶回开封奔丧，路上日子不扣在100天里。这种细致入微的算计，让人叹服。

更有意思的是婚嫁假。官员自个儿结婚，给9天；亲兄弟、亲叔伯结婚，给5天；堂兄弟、堂姐妹结婚，给3天；远房堂侄孙，只剩1天。假期的长短，明明白白画出一张宗族亲疏关系图。大理寺的断官们因案牍如山，连结婚都只休3天，这大概是宋朝最早的“关键岗位特殊休假规定”了。

2

请病假得有人担保

病假在宋朝叫“寻医”，听着文雅，实则严苛。请病假得找两名在职同级官员做担保，白纸黑字写明“此人绝无规避工作之嫌”，层层上报、核实后方能离岗。先给100天养病，若未愈可续假，但续假加首假总共不得超过200天。超了？要么真有绝症，要么就是装病。贪官污吏若借病溜号，查出来罪加两等，担保人跟着受罚。

这种“担保式请假”，今天看来像天方夜谭，但在宋代官员数量膨胀、人浮于事的背景下，却是不得不用的紧箍咒。高宗绍兴六年甚至规定：三年一任者，每任请假总和不得超过两个月；两

年一任者，不得超过一个月。超了，停发俸禄和职田租米，还要按贪赃论处。休假直接挂钩饭碗，比任何思想工作都管用。

但宋人也有温情一面。官员在外做官，父母突患重病，可请“省亲假”，除去路程，给假一月。搬家或遭遇急难，查实后也能准假。最难得的是，朝廷明令：凡依规所请之假，日子照算在任期内，不影响年终考核。这等于告诉官员：休假不是偷懒，是正当权利。有了这颗定心丸，腰杆子自然硬气不少。

如果说丧假和病假是不得已而为之，那私忌假和探亲假，就带了几分私

属的味道。私忌，是指官员亲生父母和祖父母的忌日，每人每年一天。神宗元丰年间还特别补充：若幼时曾见曾祖、高祖，其忌日亦算。这条看着琐碎，却让人心里一暖，它承认了每个人身后那条隐秘的血脉之河。忌日前夜，官员便可回家准备，次日不必上朝，亦不必办公，安静追思先人。这种对个体情感的尊重，搁在900年前，着实不易。

探亲假范围更广。不仅父母病重可请，“急难”之事，如家中失火、兄弟纠纷，查实无规避工作之嫌，衙门亦予放行。离职前报备吏部，回来后续任如常。这般灵活，放在今天也称得上人性化。

3

打仗了？先别休

休假制度再美好，也扛不住烽火连天。仁宗康定元年二月，西夏元昊率兵犯境，边报雪片般飞来。仁宗一道旨意：中书、枢密院、三司这些最高决策部门，大节、大忌只给一天假，其余小节、旬休统统取消，下午还得加开“后殿会议”。整整5年，宰相们没踏踏实实过一个完整的年。直到庆历五年六月，西线稍稍平静，才恢复了天庆、天祺等5个节

日的“休务”。

这5年里，文官们虽有抱怨，却没人撂挑子，所有人都明白：国难当头，衙门里的灯亮着，民心就稳着。到了南宋初年，战火烧到了家门口，高宗干脆下令：所有节假，百官一律“入局治事”，照常办公。那时的临安城，连旬休都成了奢侈品。直到绍兴和议之后，政局初稳，每月最后一天才重新成

了“休务日”。

最有意思的是孝宗朝，罗愿上了一道奏疏，直言不讳：月报显示，官员们一月之中，休假多的占了将近一半，少的也有十来天。“休假既多，则远方之人常困于守候。”他建议，太平年景的节日名头先留着，但衙门照常办事，等天下真正平定了再补休。这份清醒，放在今天依然振聋发聩。

4

军营里的鼓声停了3天

别以为只有坐衙门的文官才懂得歇息，大宋的军营里，鼓角也有沉默的时候。宁宗朝的《嘉泰事类·军防格》白纸黑字写得明白：每逢寒食节，“诸军住教三日”；到了中元节，同样“住教一日”。住教，就是停止操练。想想看，平日里杀声震天的演武场，突然安静下来，士兵们换上便服，三三两两坐在营帐前喝酒，或是去河边洗洗铠甲上的尘土。那三天，不是溃散，是蓄力。

如果说军营的假期带着几分粗犷，那学校里关于假日的规矩，就透着一股书卷气的严厉。仁宗庆历二年，国子监冷冷清清，讲筵之下常常凑不满20个生徒。王洙上疏建议给太学生立规矩：每人签一本“到历”，来去、私事、病假，都得到判监官那儿递状子。回来销假，请假的日子一笔笔记着。若攒满一年不来销假，名字直接从学籍上勾掉。这大概是世界上最早的学分制雏形，假期不是无限量的，超过一年的长假，等于自动退学。

到了南宋，规矩更细。太学和武学不光有斋假、长假之分，连节假也放出花样。上巳节，太学放假一天，武学却放三天；清明节，太学放假三天，武学反倒只剩一天。南宋学者周密翻着旧档，怎么也想不通，在《癸辛杂识》里嘀咕了一句“殊不可晓”。其实道理不复杂：太学生要的是踏青吟诗的雅兴，一天足够；武学生得去郊外跑马射箭、演练阵法，三天才勉强够用。不同学校，不同放法，宋人在休假这件事上的精准滴灌，让人叹为观止。

5

谁在休假，谁在站岗

休假这件事，从来就不是人人平等的。京官们逢旬休可以回家洗头沐浴；外官们上任前还能领一个月“浣濯假”。可钱监里的铸匠，每旬只歇一天，想多歇？没门，除非自己愿意加班。盐井边的役夫好不容易盼来天庆节，结果只给一天假。大热天里，哲宗倒是发了善心，给在京工地上的丁夫们放了三天高温假，算是难得的体恤。

至于那些被编管流放的囚徒，反倒享有固定的旬假和三大节各三天的歇息。这倒不是朝廷心善，而是怕他们在路上闹事，给点甜头，少惹麻烦。这笔账，宋人算得门儿清。

总起来看，宋朝的休假制度，表面是放假，骨子里是治国。他们拆解出朝假、休务、私忌、丧葬、婚嫁、省亲、病假、路程假……每一类都有精细算法和严格的担保、审批、追责链条。既让人喘口气，又不至于彻底松弦；既照顾人情，又严防钻空子。更关键的是，战时收紧、平时放活，在效率与关怀之间走钢丝。这个道理，放在千年后的今天依然不过时。

据《齐鲁晚报》