

目 录

概 况

第一章 古代的羌	(1)
第一节 秦以前的羌	(1)
一、传说时期的羌及羌人古文化遗址的推测	(1)
二、商代的羌	(3)
三、周代的羌	(5)
第二节 汉代的羌	(7)
一、汉代羌族的分布与行政建置.....	(7)
二、东汉西北羌族大起义	(8)
三、羌族社会经济的发展与民族融合	(11)
第三节 魏晋南北朝及隋唐时期的羌	(13)
一、三国西晋时期的羌及后秦政权	(13)
二、宕昌羌和邓至羌	(14)
三、隋、唐王朝对羌族的统治	(16)
四、党项、东女、白兰和西山诸羌	(17)
第二章 岷江上游的羌族	(22)
第一节 岷江上游羌族地区的古代文化与传说	(22)
一、岷江上游的古代文化	(22)
二、古老的史诗——《羌戈大战》.....	(23)
第二节 明代土司制度的推行	(27)

一、土司制度的确立	(27)
二、土司制度下的羌人社会	(30)
三、羌民的反抗斗争	(36)
第三节 清代的“改土归流”	(38)
一、明末清初经济的发展和“改土归流”	(38)
二、封建地主经济的形成	(44)
第三章 近代羌族社会	(50)
第一节 “改土归流”后经济的发展	(50)
第二节 帝国主义势力的侵入	(53)
一、帝国主义者以传教为名侵入羌区	(53)
二、帝国主义侵略对羌区经济的影响	(56)
第三节 政治统治与经济剥削	(59)
一、政治统治的加强	(59)
二、经济剥削的加重	(61)
第四节 羌族人民的反帝反封建斗争	(64)
一、鸦片战争期间羌族士兵在广东、浙江前线英勇抗战	(64)
二、清末民初反抗官府和残余土司头人的斗争	(66)
三、辛亥革命中羌族人民的反清起义	(68)
第四章 现代羌族社会	(70)
第一节 军阀的更迭和帝国主义侵略的深入	(70)
一、军阀割据和国民党专制的确立	(70)
二、帝国主义侵略的深入	(73)
第二节 残酷的经济压榨和低下的生产水平	(75)
一、国民党政府的横征暴敛	(75)
二、封建地主对农民的压迫剥削	(80)
三、衰败的经济与悲惨的生活	(85)

第三节 红军长征经过羌区及其影响 ·····	(89)
一、红军长征经过羌族地区 ·····	(89)
二、羌族人民继续坚持革命斗争·····	(96)
第五章 羌族的习俗、文艺和科技 ·····	(103)
第一节 婚姻、家庭和习俗 ·····	(103)
一、婚姻和家庭·····	(103)
二、衣食、居住、丧葬和节日 ·····	(105)
第二节 宗教信仰 ·····	(109)
一、多神信仰 ·····	(109)
二、祭祀和巫师·····	(111)
第三节 文艺和科技 ·····	(113)
一、民间文学 ·····	(113)
二、舞蹈和民族乐器·····	(121)
三、建筑技术和挑花刺绣 ·····	(124)
附录一：大事记·····	(129)
附录二：羌语方言·····	(145)
附录三：羌族人口分布 ·····	(147)
附录四：明清羌族地区土司表 ·····	(150)
后记 ·····	(151)

第一章 古代的羌

第一节 秦以前的羌

一、传说时期的羌及羌人古文化遗址的推测

羌族是我国民族大家庭里一个历史非常悠久、分布广泛而又影响深远的成员。在古老的传说资料中有不少关于“羌”和“姜”的记录。

《说文·羊部》解释“羌”意为“西戎牧羊人也”。把羌作为从事畜牧、且以养羊为特色的民族，而“姜”应是羌人中最早转向农业生产的一支，是其最先进的部分。传说我国农业始祖炎帝“神农氏”即为姜姓。在不断的迁徙和壮大的过程中，姜姓部落和著名的黄帝等部落联盟集团接触更加频繁，关系日渐密切，共同构成为“华夏族”——汉族的前身。中华民族至今仍泛称“炎黄子孙”，其来源盖由于此。但大部分羌人，依然过着牧畜生活，发展水平较低，他们就是日后的羌族的主要成份。

我国第一个奴隶制王朝夏，传说羌人是其中的主要组成部分，甚至说夏朝的建立者禹也是羌人。《史记·六国年表》说：“禹兴于西羌。”禹的出生地，有的还说就在今岷江上游羌族地区。如《吴越春秋·越王无余外传》说：“鯀娶于有莘氏之女，名曰女嬉，年壮未孳，嬉于砥山，意为人所惑，因而妊孕，到胁而产高密。家于西羌，地曰石纽。石纽，在蜀西川也。”

祖国的大西北，尤其是甘肃、青海一带，从古至今都是多民族的聚居区。这里也是我国古文化聚集地之一。古代羌人的聚居区甘青一带，已经发现了大量的新石器时代的文化遗址，如仰韶文化、马家窑文化、半山文化、马厂文化；铜器时代的文化，如齐家文化、四坝文化，以及卡约、寺洼、上孙家寨、辛店、诺木洪等文化或类型。从宏观的角度来看，整个甘青远古文化与羌人或其先民都有一定联系。具体而言，其中的卡约、寺洼、上孙家寨、辛店、诺木洪等文化或类型，它们与羌人的关系可能要直接一些。

卡约文化，以最先发现于青海省湟中县卡约村而得名，分布在整个湟水流域，时间相当于周初。寺洼文化，以最初发现于临洮寺洼山而得名，时代亦在周初。上孙家寨类型，指青海省大通县后子河乡上孙家寨所发现的一群墓葬所代表的文化，时代在西周中叶。辛店文化，以发现在甘肃省临洮县辛店而得名，主要分布在洮河流域，时间相当于西周中叶。诺木洪文化，发现于青海省都兰县的诺木洪、巴隆和香日德，时间在西周厉王时。上述各种文化彼此关系较为密切，反映出它们相互间在族属和时代上的共同性。

这些古文化遗存，与羌族的关系，可以从如下方面进行推断。首先，从地望上看。卡约、寺洼文化分布在湟水流域及其支流地区，而汉以前河湟区域的居民，恰恰正是羌族。其次，从经济生活方面看。墓葬中一般都殉葬马、羊、牛等牲畜，以多为贵，骨器也很丰富，表明文化的主人牧畜比较发达；而河湟的羌族，直到汉初依然以牧畜为主，各部落牧放数以万计的牲畜，两者是可以吻合的。第三，从葬俗方面看，寺洼墓葬遗址中有火葬的发现；而西北羌族早就有火葬之俗。文献称：“羌人死，燔而

扬其灰”。①唐代的党项羌亦是“死则焚尸，名为火葬。”②岷江上游羌族的火葬风俗，更是一直保持至今天。第四，从信仰观念方面看。羌族对于羊有特殊的感情，在古代祈山神必用羊作牺牲。③岷江上游的羌族亦信仰“羊神”。人死之后，也要杀一只羊来剖析，以寻找死因，把羊与人视为一体。这种对羊的尊崇，在甘青地区的原始部落中即有。如《山海经·西山经》说，由崇吾山经三危山、积石山、玉山到翼理山一带，当地居民所供奉的神，“状皆羊身人面”。这些地区正是古代羌人活动之区，亦是寺洼文化、卡约文化、上孙家寨类型等存在的地区。

二、商代的羌

根据甲骨文的记载，在殷商时期羌已经活跃在祖国北方的历史舞台上。时羌是商王朝众多的方国之一，称“羌方”，大致在今甘肃、陕西西部、山西西南及河南西北一带。当时羌可能有两个主要的部分——北羌和马羌。商代初年，羌和商王朝关系密切，《诗·商颂》说：“昔有成汤，自彼氐羌，莫敢不来享，莫敢不来王。”但商王朝为了掠虏奴隶，不断对羌方大举用兵，甲骨文中大量征伐羌的记载，如：

北吏伐羌？（院藏）

戊伐羌？（续。3.42.5）

战争中很多羌人被俘，被商王朝统治者残忍地用来作为祭祀神鬼的人牲：

用三百羌于丁。（续。2.16.8）

① 《太平御览》卷794《四夷部》。

② 《旧唐书·党项传》。

③ 《水经·河水注》。

羌十人用。（甲。2124）

“用”即杀之意。一次便杀死三百个羌人来祭祀！他们完全被视为与牛、羊同等：

甲午，贞乙未酒高祖亥羌□牛□，大乙羌五牛三，

……小乙羌三牛二，……（南明477+安明2452）

祭祀大乙、小乙同时用羌和牛，且以五羌配三牛，三羌配二牛，羌比牛数目还多。

此外，被俘羌人还作为从事狩猎和畜牧的奴隶。如：

以羌刍五十。（珠。620）

甲骨文称牧放者为“刍”；“羌刍”即羌人牧奴。还有少数从事农业生产劳动：

贞，王命多羌丕田。（粹。1222）

“丕”即“贵”，贵田就是耨田。

商王朝虽然经常和羌发生战争，并掳掠他们为奴，但也有友好交往的一面。甲骨文中“来羌”（燕。596）；《竹书纪年》有：“武丁三十四年，克鬼方，氏羌来宾。”来羌即来宾，意为来朝贺。羌族首领来朝见，还受到商王的欢迎：

王于宗门逆羌？（甲。896）

王于南门逆羌？（明续。730）

于滴，王逆以羌？（甲。896）

在商王朝中，也有个别羌族的上层领袖担任了朝廷的官职。如武丁时的祭祀官中，就有羌可、羌立这二人。商代的祭祀官有崇高地位，是人与神的中介者，由此可以看出商王朝对羌族实行笼络的一面。

总的说来，被俘羌人是商代奴隶阶级的主要构成者，他们用血泪劳动，推动着商代社会生产的发展，为我国古代奴隶制时期

的高度文明，作出了巨大的贡献。与此同时，也正是他们，对于商代残暴的奴隶制度进行了最坚决、最顽强的斗争。甲骨文中有许多“执羌”，“追羌”的记录：

执羌十人。（林。2.13.2）

王呼执羌。（林。8.8.2）

往追羌。（前。5.27.1）

“执”在甲骨文中象人手被桎梏之形。在殷墟出土有男桎在后面、女的桎在前面的奴隶陶俑。追羌是指追捕逃亡的奴隶，他们被抓住后都要受到双手桎梏的严厉惩处。但羌人不断反抗，和其他奴隶群众一起，终于将商王朝付之一炬。《尚书·牧誓》记载参与周武王讨伐商纣的有庸、蜀、羌、髳、微、卢、彭、濮八族，羌居其一。

三、周代的羌

羌人中的姜，原本居于姜水流域，对于周人影响很大，可以说是周成长壮大的重要条件。传说周人始祖名“弃”，乃是姜人部落之女姜嫄的儿子。周人对姜嫄十分崇敬，甚至把她作为始祖母。周、姜关系密切，相互结为婚姻联盟，周王多娶姜女为后，武王妃名邑姜，成王妃名王姜。直到周王朝没落，这种关系也在周代政治生活中起着支配作用。

周王朝建立后，为巩固统治，分封了不少姜姓诸侯国，如齐、吕、申、许、纪，向、州、彰、历等，作为周朝的屏藩。西周末年，政治腐败，兼之周、姜内部纷争，力量削弱，从此诸侯强大，王室一蹶不振。羌人中生产水平最高，接受中原文化最多，与周王室关系最密切的姜人，在周代开发四周的同时，进一步抬高了自己，经历周代，已基本融合于华夏人当中。

东周时期，以羌人为主体的诸戎，开始大量涌入中原地区，

散居各地，异常活跃。例如姜氏戎原居瓜州（今陕西凤翔县），后被晋迁之到其国东南的陆浑之地。这一带是野兽出没的荒芜之区，姜氏戎通过艰辛地劳动予以垦辟。不仅如此，他们还是晋国的一支重要的军事力量，常常参加对外战争，为晋国的富强作出了贡献。在当时战争激荡的环境里，羌人多融合于华夏族中。在西方的羌、戎则更多被秦国所融合。如义渠国，地处今甘肃东部、宁夏以及内蒙河套以南之地，已经能够建筑城堡，农业生产有了一定水平。由于领域颇广，力量较强，是秦国称霸西戎的主要障碍，两国间不断发生战争。秦厉公二十三年（公元前444年）秦攻义渠，俘其王，十四年后义渠反攻，深入秦内地的渭水区域，直到秦昭王三十五年（公元前272年）才灭义渠国，于其地置陇西、北地、上郡。秦征服这些地区的羌人，花了近三百年时间。自秦灭义渠后，中原一带的诸戎，或者外迁，或者被融合了。

秦国的向西开拓，引起了西北地区羌人的极大震动，同时也给他们的政治、经济生活带来深刻的影响。当时甘青黄河、湟水流域的羌人，发展水平较低，有的甚至处于狩猎经济阶段。他们的进化，秦国是一重要的因素。传说秦厉公时，一个名叫无弋爰剑的奴隶，逃亡到河湟地区后，羌人才进行农业生产，同时人口增殖，部落首领也产生了。秦献公时，羌人繁衍日众，兼之秦国势力的威胁，遂更大规模地向外流动，特别是向西南迁徙，有所谓“广汉羌”、“越嶲羌”、“武都羌”等名。这些散之四方的羌人部落，有的强大，有的弱小；或以农耕为主，或又偏重牧畜；或被汉人同化；或与土著结合，道路各异，呈现出千姿百态的面貌，为我国多民族大家庭增添了更加丰富多彩的内容。^①

^① 《后汉书·西羌传》。

第二节 汉代的羌

一、汉代羌族的分布与行政建置

公元前206年西汉王朝建立。这时进入中原的羌人已基本上融合于汉族中，未进入中原的羌人除部分生活在陇西外，大都散布于长城以西，特别是河湟地带。部落繁多，或以动物之名为号，如白马、牦牛、参狼、黄羝、黄羊等，这可能是一种图腾崇拜的遗迹。或以地名为号，如勒姐、卑湍。这部分人可能已进入地缘性联盟。而较强大的先零、烧当羌则以父名为号，如烧当羌的滇良—滇吾—东吾—东号等。这实际上是一种父系氏族的父子联名制。大致说来，西北诸羌，先零、勒姐、当煎、当阬、封养、牢姐、彡姐、卑湍、乌吾、钟存、巩唐、且冻、傅难诸种在陇西（今甘肃临洮县）、金城（今甘肃兰州市）二郡及其塞外。全无、沈氏、部分牢姐在上郡（今陕西绥德县）。虔人及部分卑湍在西河郡（今陕西河曲县附近）。各部自有酋长，数相攻掠，战端频仍。

诸部之中，初以先零为强大，居大榆谷（今青海贵德县、尖扎县间），水草丰美，自然条件比较优越。对外向汉王朝边境用兵，对内并吞弱小，后被烧当等羌联合击败，逐渐削弱。烧当羌传说是研十三世孙，本居大允谷（今青海贵德西），人少势弱，后击败先零、卑湍羌，迁居大榆谷，日趋强大，与东汉王朝常有战争，和帝时曾被击败，一部南逾赐支河首（今青海黄河上游），依附发羌，势渐衰。此外，钟羌亦强，声言有兵力十万。至于其他羌部，大者万余人，小者数千人，一时均很活跃。

在新疆有名叫“婁”的羌人。婁羌领地辽阔，包括整个昆仑

山脉北麓，葱岭以西，东西延袤达二千余公里。媯羌以游牧为主，有铁矿，手工业比较发达，尤以兵器见长，生产弓、矛、服刀、剑、甲等。汉初为抵抗匈奴，争取媯羌，其王降汉，被封“去胡来王”。此外，在今内蒙古额济纳旗的居延海一带也有羌人的存在。

至于今四川西部，以及与甘青交界区，同样是羌人的一个大本营，有牦牛羌、白马羌、参狼羌、青衣羌等广泛分布。牦牛羌初活动于沈黎郡（治今四川汉源县）及其以西地区，后部分南迁今冕宁、越嶲等地，故又称越嶲羌。白马羌主要分布今绵阳地区北部和甘肃武都地区南部，东汉于此曾置广汉属国，故又名广汉羌。参狼羌主要分布今甘肃武都地区，汉于此置武都郡，故又名武都羌。今四川雅安一带则为青衣羌所居。岷江上游则是有名的冉、駉部落联盟集团分布之域，亦是羌族聚居区。

为加强对羌人的统治，在甘青地区，汉王朝首先置西平亭（今青海西宁市），后设郡县，西平以西建临羌县（今青海西宁西）；以东建破羌县（今青海乐都县东），隶属陇西郡。昭帝始元六年（公元前81年）从陇西郡分出金城郡，辖令居、允吾、破羌、临羌、金城等县。此外，还置有“护羌校尉”、“属国都尉”、“陇西南部都尉”、“金城西部都尉”等治安机构。在今四川岷江上游，在秦湍氏道基础上设汶山郡，郡治绵虜县（今四川汶川县绵池）。青衣羌人区置汉嘉郡。牦牛羌人区初有沈黎郡，后改设两都尉，一管汉人，一管牦牛羌人。

二、东汉西北羌族大起义

东汉以后，羌人大量内迁。如建武十一年（公元35年）先零羌徙置天水、陇西、扶风三郡。和帝永元十三年（公元101年）烧当

羌迷唐徙汉阳（今甘肃甘谷县南）、安定（今甘肃镇原东南）、陇西。内迁羌人的增多，遂有西、东羌之分：居陇西、天水、金城者称西羌；居安定、北地、上郡者称东羌。

内迁的羌人，风俗各异，语言不通，虽然能和汉族劳动群众友好共居，但却遭到官吏、豪强的凌辱、压榨。护羌校尉、属国都尉多贪婪凶残，强征牛羊，诱杀羌人，种种暴行，激起了一次又一次的武装反抗斗争。其中三次规模最大：

第一次大起义。

安帝永初元年（公元107年）东汉王朝强征金城、陇西、汉阳三郡羌民数千前往西域作战，羌民被迫举行起义反抗。他们以竹竿、铜镜、板案为武器，凭着坚刚勇猛、顽强无畏的战斗精神，打败了车骑将军邓骘的五万军队。各地羌人纷纷响应，陇西、安定、北地等郡官吏弃城逃走，为胁迫汉民同行，竟然割去禾稼，拆毁房屋，引起汉民的无比忿怒，大量投入羌人的起义洪流中。永初五年（公元111年）汉人杜琦等与羌人联络，攻入上邽（今甘肃天水市）。东汉王朝大为震动，遂增加军援，并求助于南匈奴。与此同时，不惜以封侯及赐钱百万为代价，实行卑鄙的刺杀手段。又对投降的羌酋封职授印，以示宽厚，藉以分化反抗力量。安帝元初元年（公元117年）起义军与东汉护羌校尉马贤等军在北地相持六十多天后失败，至公元126年起义才暂告结束。

第二次大起义。

顺帝阳嘉四年（公元139年）来机任并州刺史，刘秉为凉州刺史，他们“天性虐刻”，异常横暴，“到州之日，多所撓发”，激起羌人的再度起义。次年，且冻和傅难羌攻金城，东汉以马贤为征西将军，领军十万镇压。羌人采取避实就虚、迂回包抄的战

略，大大分散了东汉王朝军队。阳嘉六年（公元141年）打死马贤。面对严峻的形势，东汉王朝改变手法，大肆招抚，罕羌五千余口，离蒲、狐奴等五万余口投降，历经六年，战争平息。

第三次大起义。

桓帝延熹二年（公元159年）东汉以残酷镇压山东农民起义而发家的段颍为护羌校尉，东、西羌起而反抗。东汉改派皇甫规为中郎将，前往处置。皇甫规能清楚地认识到，羌民反抗是因为地方官吏所驱逼，他及时而坚定地将“受取狼籍”的安定太守孙儻、“多杀降羌”的属国都尉李翕、督军御史张稟、“不遵法度”的凉州刺史郭閼、汉阳太守赵熹全行奏斩。羌人极为感动，降者十余万。皇甫规难能可贵的行动，引起贪图财货，以鱼肉羌人为能事的官僚们的强烈不满，诬蔑他“货赂群羌”，而被调职。延熹六年（公元163年）又以段颍为护羌校尉，更加凶残地推行屠杀政策。五年之间，羌民被杀三万八千六百余人，虏去牛羊四十二万七千五百余头。历时近十年的东、西羌人起义，最终被血腥镇压下去了。段颍这个刽子手被封为“破羌将军”。

羌人的起义斗争延续六十多年，甘青地区的羌、汉及其他族人民遭到了东汉王朝的空前屠杀，人口大量减少。以户数计，北地郡只及西汉时的百分之五；金城郡、陇西郡只及百分之十；安定郡只及百分之十四；汉阳郡只及百分之四十五。但起义斗争极其沉重地打击了东汉王朝，使之消耗军费三百六十余亿之巨，造成严重的财政危机。繁苛的徭役激化了东汉王朝和广大汉族人民的矛盾。灵帝中平元年（公元184年）轰轰烈烈的黄巾起义爆发了，北地羌人和湟中义从胡，以及抱罕、河关的汉人也积极响应，并击败了东汉破虏将军董卓的军队。《后汉书·西羌传》说

得正确：羌人起义虽然失败，东汉王朝也随之而垮台！羌人用自己的重大牺牲，为瓦解东汉王朝作出了可贵的贡献。

三、羌族社会经济的发展与民族融合

西北羌人在秦厉公以前大约尚处于原始公社的母系氏族向父系氏族的过渡阶段，他们过着“所居无常，依随水草”的游牧生活。同祖十二世后分立为氏族，相与通婚。由氏族组成部落。各部落间自行生活，由于血亲复仇严重，多有战争。当对外需要时，才解仇结盟，暂时联合起来。秦厉公时，羌人社会经济有了较大变化，有的羌人部落中父系世袭制度确立，以首领之名代表部落，部落联盟的形式也开始出现了，其首领称之为“豪”。

在汉代，由于羌、汉人民的友好交往，汉王朝有的政策的客观效果，促进了羌人社会经济的发展和羌、汉间的融合。

汉代赵充国开始在甘青屯田，而后继续加以推广，金城长史上官鸿建屯田二十七部，金城太守侯霸置屯田七部。至东汉永建五年（公元130年）韩皓任护羌校尉时，仍在湟水以南、黄河以北屯田。在屯垦过程中，有的官吏能够注意招抚，力求安定。如马援招还因战乱离散的汉、羌三千余口，并修缮城郭，开导水田，恢复生产。

由于屯田的扩大，汉族人民源源而来，先进的生产技术，如铁犁、牛耕和有名的“代田法”传来河湟地区。人口的增加，湟水流域最初的城镇慢慢形成了，遂新置允吾、安夷、浩门等县。历史文献上有了“以广田畜”、“居山田畜”、“羌人获麦”等记载。农业生产发展，牧畜业也更加兴旺，出现“牛马衔尾，群羊塞道”的现象。从汉王朝军队在羌族地区不仅能够“收羌禾

稼”，而且一次达“数万斛”，以及掠取马牛羊数十万头之多的情况，可见该地生产的发展。

此外，羌人对外交换也开始增多，在汉羌接壤的交通要道，如姑臧（今甘肃武威）、武都等地，都有关市之设，羌人用畜产品和汉商交换布、茶、粮食及非铁、铜制的手工业品。

生产的进步，交换的发展，促进了羌人社会的变化。在有的羌人部落中，已经出现了奴隶，称为“无弋”。其来源一方面是羌人自身阶级分化形成的所谓“臧获”。“羌人以婢为妻，生子曰获；奴以羌人为妻，生子曰臧”。^①凡是与奴、婢有血缘关系的人及其子孙，均被沦为奴隶。另一方面则是虏掠汉人为奴。阶级分化的加深，血缘纽带作用大大削弱，氏族组织衍变为政权的形式，因而出现了羌侯、君、长史、司马、涉头长、燕鸟校、棚水塞尉等官职。^②但总的说来，羌人发展水平是很不平衡的，西北地区的大部分羌人基本上还处于氏族部落的阶段。

在汉代，羌人和其他族之间的相互影响和融合也加强了。如大约生活在今甘孜藏族自治州东南部的白狼部落，传说有白狼歌三章：《远夷乐德歌》、《远夷慕德歌》、《远夷怀德歌》，这虽不一定是白狼王所作，但反映了这支羌人对汉文化的向慕和友好之情，也意味着与汉族同化程度的加深。有的羌人融合于其他族中，如河西走廊、居延海附近的羌人及部分媯羌，融合在匈奴之中。发羌、唐旄则与西藏的原始居民混合。也有其他族同化于羌人内，如退居南山的月氏人，通过与羌人通婚等方式而羌化。在我国各民族的历史上，各族间通过相互密切的交往，加强了自然的融合与经济文化水平的提高。

^① 《文选》卷4《司马迁报任少卿书》引韦昭注。

^② 《东观汉记》辑本，卷21。

第三节 魏晋南北朝及隋唐时期的羌

一、三国西晋时期的羌及后秦政权

公元三世纪初，东汉王朝崩溃，军阀割据，战争连年，生产衰退，人口锐减。魏晋统治者为加强对北方少数民族的控制，以取得兵源及劳力，纷纷招诱和强制他们内迁，北方民族分布发生极大变化，匈奴、羯、氐、羌、鲜卑等族错居杂处，且相继建立封建政权，在激烈的阶级、民族斗争中，构成为我国历史上一次民族大融合时期。

三国时代（公元220—265年）魏、蜀、吴三个政权大量调征羌人为军。曹操军中有“湟中、羌、熒”及武都氐羌。蜀汉诸葛亮精锐部队即有“青羌”。为了控制更多的羌人，封建王朝在战争中都竭力把他们内迁，如魏正始元年（公元240年）在陇西打败姜维后，将羌人三千户强迁关中。正始九年（公元248年）龙夷（今青海青海湖附近）的羌人迁居今四川新繁县。建兴三年（公元225年）诸葛亮定南中后，迁最富有战斗力的青羌万家于蜀。

曹魏在统一北方的过程中，注意到了对甘青羌人地区的经营。建安十九年（公元214年）置西平郡，辖六县：临羌、破羌、安夷、浩门、白土（今青海民和县）、西都（今青海西宁近郊）。西平成为河湟一带的政治、经济、文化中心。在蜀汉地区，汶山郡除原有的绵虜、广柔、蚕陵、氐道、汶江县外，又新置白马（今四川松潘县西北）、都安（今四川灌县东）、升迁（今四川黑水县）、平康县（今四川松潘县西）等县。此外，置有“五围”，作为边防据点。羌人地区的行政建置较前严密了。

五胡十六国时期（公元317—420年），继前秦之后，羌人姚氏建立后秦政权。姚氏本汉代甘青烧当羌后裔，东汉明帝永平元年，烧当羌七世孙填虞曾被马武击败，虞九世孙迁那率领部落内附，汉封为冠军将军、西羌校尉、归顺王，安置于南安赤亭（今甘肃陇西县东）。迁那玄孙柯迴有功于魏，封为镇西将军、绥戎校尉、西羌都督。迴之子弋仲，后赵时封奋武将军、西羌大都督，但姚弋仲并不与后赵同心，穆帝永和七年（公元351年）向晋请降。次年其子姚襄率部南下归晋，却受到以高门世家自诩的腐败集团的迫害，又引军北还，据许昌、洛阳一带。后与苻坚战，兵败被杀，其弟姚萇降坚。淝水战后，前秦政权动摇，姚萇乘机自立，公元386年大败慕容冲军，继又破卢水郝奴，占领长安，改元建初，国号大秦，后秦政权正式诞生。

后秦是一个汉化较深的封建政权，特别是姚萇子姚兴即位后，实行了一些有助于生产恢复发展的措施，如招抚流民，抑制豪强，释放奴婢，整顿吏制，注意教育文化等，一度颇为兴盛。但由于处在北魏之南，东晋之北，后秦的发展是很困难的。姚兴死后，内部矛盾加剧，公元417年被东晋灭亡。

二、宕昌羌和邓至羌

姚氏后秦政权之后，陇西一带的宕昌羌、邓至羌活跃起来。宕昌羌分布在洮河以东，白水之北，渭水以南。各部落自有区域，不相统辖。晋永嘉时期，吐谷浑向洮河发展，在此压力下，至梁勰时联合各部，建立政权。北魏太武帝太平真君九年（公元448年）梁勰之孙弥忽遣子弥黄献方物，始与北魏通好。魏封弥忽为宕昌王、弥黄为甘松侯。由于吐谷浑强大，不时侵逼宕昌羌，太和五年（公元481年）又袭击宕昌羌，孝文帝实行干预，送去