



走近中国少数民族丛书

主 编/ 丹珠昂奔

苗族

Miaozu

石莉芸 李云兵 著

苗族历史悠久，文化底蕴深厚，服饰丰富多彩，饮食民居纷繁，婚恋自由，尊老爱幼至上，节日体育并存，崇尚自然宗教，民间文学晓情喻理，造型艺术巧夺天工。苗族历经五千年，坚忍不拔，生生不息，开疆拓土，保家卫国，维护统一，与其他民族共同创造了中国光荣的历史和灿烂的文化。



辽宁民族出版社



走近中国少数民族丛书

主 编/ 丹珠昂奔

苗族

Miaozu

石莉芸 李云兵 著



辽宁民族出版社

© 石莉芸 李云兵 2014

图书在版编目 (CIP) 数据

苗族 / 石莉芸, 李云兵著. —沈阳: 辽宁民族出版社,
2014. 12

(走近中国少数民族丛书 / 丹珠昂奔主编)

ISBN 978-7-5497-0948-9

I. ①苗… II. ①石… ②李… III. ①苗族—民族历
史—中国 ②苗族—民族文化—中国 IV. ①K281.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第310615号

走近中国少数民族丛书·苗族

ZOUJIN ZHONGGUO SHAOSHUMINZU CONGSHU·MIAOZU

丛书策划 / 李凤山

出版发行者: 辽宁民族出版社

地 址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003

印 刷 者: 沈阳市北陵印刷厂有限公司

幅 面 尺 寸: 170mm×240mm

印 张: 14

字 数: 200千字

出版 时间: 2014年12月第1版

印 刷 时 间: 2014年12月第1次印刷

责 任 编 辑: 李凤山 吴昕阳 李 璜

封 面 设 计: 杜 江

责 任 印 制: 杨 雪

责 任 校 对: 边京爱 林 华

标准书号: ISBN 978-7-5497-0948-9

定 价: 38.00元

法律顾问: 陈 光

版权专有 侵权必究

如有印装质量问题, 请与出版社联系调换

网 址: www.lnmzcbbs.com

举报电话: 024-23284336

邮购电话: 024-23284335

联系电话: 024-23284340

淘宝网店: lnmz2013.taobao.com



苗族历史悠久，文化底蕴深厚，服饰千姿多彩，饮食民居独特，崇尚自由，尊老爱幼至上，节日体育丰富，崇尚自然宗教，民间文学峻峭喻理，造型艺术巧夺天工。苗族历经五千年，坚贞不伐，生生不息，开疆拓土，保家卫国，维护统一，与其他民族共同创造了中国光荣的历史和灿烂的文化。

《走近中国少数民族丛书》编辑委员会

主 编 / 丹珠昂奔 (藏族)

副主编 / 武翠英 张学进 李凤山 (蒙古族)

编 委 / (按姓氏笔画为序)

巴哈提 (哈萨克族)

白兰英 (蒙古族)

白庚胜 (纳西族)

吕 怡

朱 虹 (蒙古族)

权春哲 (朝鲜族)

吴昕阳 (满族)

佟 强 (蒙古族)

张学林 (朝鲜族)

李有明 (回族)

李 欣 (朝鲜族)

李 璜

杜 江

陈 丹 (彝族)

金顺玉 (朝鲜族)

钟廷雄 (壮族)

徐 凯

殷德俭

莫福山 (藏族)

萨仁图娅 (蒙古族)

黄如猛 (壮族)

《走近中国少数民族丛书》作者名录

《蒙古族》 萨仁图娅（蒙古族）

《回族》 许宪隆（回族） 张龙（汉族）

《藏族》 丹珠昂奔（藏族）

《维吾尔族》 艾克拜尔·吾拉木（维吾尔族）

买力克·买买提（维吾尔族）

伊利迪尔（维吾尔族）

《苗族》 石莉芸（苗族） 李云兵（苗族）

《彝族》 陈国光（彝族）

《壮族》 黄佩华（壮族）

《布依族》 周国炎（布依族）

《朝鲜族》 黄有福（朝鲜族）

《满族》 于今（满族）

《侗族》 杨筑慧（侗族）

《瑶族》 玉时阶（壮族）

《白族》 董建中（白族）

《土家族》 罗中（土家族） 罗午（土家族）

《哈尼族》 朱志民（哈尼族） 李泽然（哈尼族）

《哈萨克族》 艾克拜尔·米吉提（哈萨克族）

伊拉达·拉音别克（哈萨克族）

《傣族》 赵瑛（傣族）

《黎族》 罗文雄（黎族）

《傈僳族》 鲁建彪（傈僳族） 欧光明（傈僳族）

《佤族》 郭锐（佤族）

《畲族》 钟亮（畲族）

《台湾少数民族》 林华（台湾少数民族）

《拉祜族》 苏翠薇（拉祜族）

《水族》 韦学纯（水族）

《东乡族》 马兆熙（东乡族） 马自祥（东乡族）

《纳西族》 白庚胜（纳西族） 孙淑玲（汉族）

白羲（纳西族）

《景颇族》 金黎燕（景颇族）

《柯尔克孜族》 阿地里·居玛吐尔地（柯尔克孜族）

《土族》 祁进玉（土族） 东永学（土族）

《达斡尔族》 毅松（达斡尔族）

《仫佬族》 黎学锐（仫佬族） 黎炼（仫佬族）

《羌族》 雍继荣（羌族） 罗吉华（羌族）

周发成（羌族）

《布朗族》 陶玉明（布朗族）

《撒拉族》 马成俊（撒拉族） 马建新（撒拉族）

《毛南族》 韩德明（汉族）

《仡佬族》 周小艺（仡佬族）

《锡伯族》 阿苏（锡伯族） 盛丰田（锡伯族）

何荣伟（锡伯族）

《阿昌族》 们发延（阿昌族） 张斯齐（蒙古族）

《普米族》 朱凌飞（汉族） 杨周明（普米族）

《塔吉克族》 西仁·库尔班（塔吉克族）

阿力木江·西仁（塔吉克族）

《怒族》 李月英（傈僳族） 张芮婕（傈僳族）

《乌孜别克族》 吾尔买提江·阿布都热合曼（乌孜别克族）

《俄罗斯族》 乃珂热曼·依布拉音（塔吉克族）

《鄂温克族》 黄任远（汉族） 那晓波（鄂温克族）

《德昂族》 袁丽华（汉族） 王燕（汉族）

《保安族》 马少青（保安族）

《裕固族》 董潇红（裕固族） 王政德（藏族）

《京族》 吕俊彪（汉族）

《塔塔尔族》 卡米力·库尔马尤夫（塔塔尔族）

《独龙族》 李金明（独龙族）

《鄂伦春族》 王为华（汉族）

《赫哲族》 黄任远（汉族）

《门巴族》 陈立明（汉族） 张媛（汉族）

《珞巴族》 陈立明（汉族） 李锦萍（汉族）

《基诺族》 朱映占（汉族）

目录



总序	001
----	-----

前言	003
----	-----

第一章 苗族：源远流长，生生不息	009
------------------	-----

族源与族称	010
-------	-----

迁徙与斗争	016
-------	-----

经济社会	023
------	-----

人口与分布	031
-------	-----

语言文字	033
------	-----

民族区域自治	035
--------	-----



第二章 苗族的物质生活：衣食住行，异彩纷呈	039
-----------------------	-----

服饰：五溪衣裳共云天	040
------------	-----

饮食：食五谷，品六味	056
------------	-----

建筑：诛茅构宇，伐木筑楼	068
--------------	-----



第三章 苗族的社会生活：婚丧嫁娶，人生礼仪	081
-----------------------	-----

婚姻家庭：踏歌坐月定终身，尊老爱幼偕白头	082
----------------------	-----

丧葬：告慰亡灵，安抚生者	102
--------------	-----



第四章 苗族的精神生活：劳逸结合，寓动于乐	111
-----------------------	-----

节日：大节三六九，小节天天有	112
----------------	-----

传统体育：节日里的运动	128
-------------	-----





第五章 苗族的宗教与祭祀：万物有灵，祖先为尊	137
宗教信仰：鬼神与上帝同在	138
祭祀活动：祈福与追思	146



第六章 苗族的文学艺术：承载历史，传承文明	157
民间文学：千古绝唱，喻情晓理	158
作家文学：古典与现代，乡土与城市	168
民间音乐舞蹈：笙鼓声清远，飞歌调悠长	170
民间造型艺术：缕云裁月，巧夺天工	176
民间医药：三千苗药，八百单方	183
非物质文化遗产：社会大潮冲击与民族文化保护	188



第七章 苗族的历史人物：江山代有才人出	195
古代人物：为名分而呼，为生存而战	196
近现代人物：民族兴衰，国家兴亡，匹夫有责	198
参考文献	212
图片提供者	213
后记	215

总序

中国是一个统一的多民族国家，几千年来，有着悠久历史和灿烂文化的少数民族，与汉族一道，在中华大地上繁衍生息，共同开发着这块土地，建设、发展、捍卫着这个古老而伟大的国家。各民族都是兄弟，相互离不开，都是这个国家的主人。习近平总书记在第二次中央新疆工作座谈会上发表重要讲话，指出：“要坚定不移坚持党的民族政策、坚持民族区域自治制度。民族团结是各族人民的生命线。要高举各民族大团结的旗帜，在各民族中牢固树立国家意识、公民意识、中华民族共同体意识，最大限度团结依靠各族群众，使每个民族、每个公民都为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量，共享祖国繁荣发展的成果。各民族要相互了解、相互尊重、相互包容、相互欣赏、相互学习、相互帮助，像石榴籽那样紧紧抱在一起。要在各族群众中牢固树立正确的祖国观、民族观，弘扬社会主义核心价值观和社会主义核心价值体系，增强各族群众对伟大祖国的认同、对中华民族的认同、对中华文化的认同、对中国特色社会主义道路的认同。”因此，坚持平等、团结、互助、和谐的社会主义民族关系，不断增进了解、紧密关系，深化友谊、建立牢不可破的感情基础，是中国社会转型期、改革攻坚期、矛盾多发期保持社会稳定、发展的基本要求，也是实现中华民族伟大复兴的中国梦的基本要求。

为了进一步宣传我国少数民族的历史文化和民族风情，增强对少数民族的认识，宣传党的民族政策和方针，加强各民族之间的了解与沟通，让读者了解少数民族文化，加深对我党民族政策的理解，中华人民共和国国家民族事务委员会文化宣传司和辽宁民族出版社共同策划了《走近中国少数民族丛书》。

依据上述原则,《走近中国少数民族丛书》的编写有以下三个特点:第一,采用图文并茂的形式、鲜活生动的语言、特色浓郁的图片以及丰富的民族常识链接,向读者展示我国55个少数民族的历史渊源、民族变迁、社会生活、文化艺术、风俗习惯、历史人物和民族区域自治政策的伟大实践。第二,作者多为本民族专家学者和与民族研究工作相关的专家学者,对自己撰述的对象既有深厚知识积累,也有真挚情感。第三,内容彰显了历史与现实、民族文化与地域文化、民族区域自治地方与散杂居地区少数民族生产生活的多彩画卷和轨迹,引导读者走近少数民族,聆听他们的古老传说,感受他们的发展变化,加深彼此的沟通 and 了解。这套《走近中国少数民族丛书》是面向民族干部和各级干部通览我国少数民族概况的普及读本,也是图书馆必备藏书。

《走近中国少数民族丛书》所揭示的每一个民族的历史,都承载着这个民族的文化,也承载着这个民族的发展和未来。中华大地孕育的55个少数民族多彩斑斓的民族文化,同汉族文化一道从远古走到今天,汇入了中华文化壮阔的历史长河。“共同团结奋斗,共同繁荣发展”,保护、传承和弘扬少数民族优秀文化,不仅是推动我国民族团结进步事业的重要内容,也是构建和谐社会、实现中华民族伟大复兴的中国梦的重要使命。期待通过《走近中国少数民族丛书》,使广大读者徜徉于少数民族多彩风情的同时,更加深刻地了解和认知中华民族多元一体的文化内涵,感受中华民族悠悠历史的深远与厚重。

丹珠昂奔

2014年6月26日

前言



苗族 生生不息的古老民族

苗族历史悠久，汉文文献《尚书》《山海经》等就已记载了苗族先民的活动，春秋战国以降，《十三经》、“二十五史”及地理、诸子、别杂史等对苗族的活动都有或多或少的记载，其中，对九黎蚩尤、三苗、南蛮、荆蛮、武陵蛮、苗蛮、苗民、苗人的记载较多。秦汉、唐宋、明清是苗族最为活跃的时期，汉文文献正史、地理、别杂史等多记载有苗族的政治、军事、习俗。

史前时期及夏、商、周、春秋、战国时期，苗族的活动见于春秋战国的汉文文献及后人的注疏，正史则仅限于两汉文献。禹征三苗后，苗族退居荆楚大地，文献记载为“南蛮”“荆蛮”。春秋战国时期，“荆蛮”成为楚国的夷民，楚国灭亡后，苗族继续向西、向南迁徙进入武陵地区，进而进入五溪地区。秦汉对中国的统一，苗族被称为“武陵蛮”“五溪蛮”，并延至南北朝。南北朝前，汉文文献对苗族的记载多见于先秦、两汉、魏晋、南北朝的经书及其注疏、正史、地理、别杂史及诸子。

隋、唐、五代及宋，苗族被称为“蛮”，但有冠以地名的“蛮”，如辰州蛮、叙州蛮、溪州蛮、奖州蛮、酉溪蛮、飞山蛮、黔阳蛮等，统称“溪洞诸蛮”。夏、商、周用来指称苗族的“南蛮”，唐、宋主要指称南诏国、大理国的民族，苗族仍被称为“蛮”。至宋朝，“苗”已从“蛮”分化出来，成为单一民族。至元、明及清“改土归流”前，苗族见诸文献被称为“苗”“苗人”“苗蛮”。自隋、唐、五代、宋至元、明及清“改土归流”前，汉文文献对苗族的记载多见于正史，一些别杂史和诸子也有记载，但记载较为零散；清“改土归流”后，除正史记载较多外，地方志文献的记载较为详尽。

清“改土归流”至鸦片战争时期，苗族地区先后爆发了乾嘉、咸同两次大规模的苗民起义，清朝在镇压和善后事宜中，涉及上百个清政府要员，汉文文献对苗族的记载除《清史稿》外，主要是地理类的地方志，有上百种之多。

民国时期，苗族地区的诸多地方志记载了苗族的历史、文化、习俗，但不系统。同时，苗族引起历史学者、民族学者、语言学者的广泛关注，历史学者如王桐龄、吕思勉、吕振羽等，民族学者如凌纯声、芮逸夫、刘锡藩、石启贵等，语言学者如李方桂、张琨等。学者们对苗族历史的研究没有形成专著，只在相关著述中概述苗族的历史，对苗族社会文化的调查研究成果如《苗荒小记》《湘西苗族调查报告》《贵州苗夷社会研究》《湘西苗族实地调查报告》以及日本学者鸟居龙藏的《苗族调查报告》、张琨的《苗瑶语声调问题》。

中华人民共和国成立以后，苗族获得政治上的全面解放。为落实民族平等政策和实行民族区域自治政策，中央政府组织了大规模的民族访问团、少数民族语言调查队、少数民族社会历史调查队，展开民族识别、民族语言调查、民族社会历史调查，为苗族创制了文字，苗族的政治、经济、文化、教育、医疗卫生、交通等事业从无到有蓬勃发展。各研究机构、高等院校的学者对苗族进行调查研究的内容涉及苗族的政治、历史、语言、文学、艺术、建筑、教育、医药、地方志、民族志等领域，成果如雨后春笋，如国家民委组织编写的《民族问题五种丛书》。学者的著述成果丰硕，历史研究有伍新福、龙伯亚的《苗族史》，伍新福的《苗族通史》，吴荣臻主编的《苗族通史》。民间文学的收集整理集成至少有80种，而其研究有田兵的《苗族文学史》、苏晓星的《苗族文学史》等。服饰的研究，有民族文化宫的《中国苗族服饰》、杨正文的《苗族服饰文化》等。民间工艺美术及建筑艺术的研究，有马正荣的《贵州苗族蜡染图案》、邵宇的《贵州苗族刺绣》、田茂军的《锉刀下的风景：湘西苗族剪纸的文化探寻》、麻勇斌的《贵州苗族建筑文化活体解析》等。苗族民间音乐舞蹈及体育的研究，有吴荣臻整理的《苗族武功》、杨聘国的《苗族舞蹈与巫文化：苗族舞蹈的文化社会学考察》等。民间医药的研究，有陆科闵、王福荣的《苗族医学》，田兴秀的《中国苗族医学》等。经济社会的研究，有吴承德、贾晔的《南方山居少数民族现代化探索：融水苗族发展研究》，郎维伟的《四川苗族社会与文化》，游建西的《近代贵州苗族社会的文化变迁（1895—1945）》等。文化及教育的研究，有石朝江的《中国

苗学》，何积全的《苗族文化研究》，罗廷华、余岛的《贵州苗族教育研究》，伍新福的《苗族文化史》等。宗教的研究，有张坦的《“窄门”前的石门槛：基督教文化与川黔滇边苗族社会》、罗义群的《中国苗族巫术透视》等。民族志的研究，有龙子建编著的《湖北苗族》、海南省民族宗教事务厅编的《海南苗族》，文山壮族苗族自治州苗学发展研究会编的《文山苗族》，《四川苗族志》编写组编的《四川苗族志》等等。

以往文献对苗族的记载和对苗族的研究，除对苗族历史、语言的研究外，极大多数文献或成果属微观或地区性、区域性的记录和研究，尚缺少通盘性的研究成果。微观的、地区性的、区域性的研究是必需的，通盘性的研究也是必要的。

我们写《走近中国少数民族丛书·苗族》，就是基于前人研究的成果，但体例既有别于前人的成果，又有所创新，基本内容包括：概况、生活习俗、宗教、文学艺术、历史人物。概况的内容有族源与族称、迁徙与斗争、经济社会、人口与分布、语言文字、民族区域自治；生活习俗的内容有服饰、饮食、建筑、婚姻、丧葬、节日、传统体育；宗教的内容有宗教信仰、宗教活动；文学艺术的内容有民间文学、作家文学、民间音乐舞蹈、民间造型艺术、民间医药、非物质文化遗产；历史人物的内容只包含古代人物、近现代人物。我们写这本书的目的是宣传苗族，为此，我们尽可能做到既具有学术价值，又具有普及性和可阅读性。

目录



总序	001
----	-----

前言	003
----	-----

第一章 苗族：源远流长，生生不息	009
------------------	-----

族源与族称	010
-------	-----

迁徙与斗争	016
-------	-----

经济社会	023
------	-----

人口与分布	031
-------	-----

语言文字	033
------	-----

民族区域自治	035
--------	-----



第二章 苗族的物质生活：衣食住行，异彩纷呈	039
-----------------------	-----

服饰：五溪衣裳共云天	040
------------	-----

饮食：食五谷，品六味	056
------------	-----

建筑：诛茅构宇，伐木筑楼	068
--------------	-----



第三章 苗族的社会生活：婚丧嫁娶，人生礼仪	081
-----------------------	-----

婚姻家庭：踏歌坐月定终身，尊老爱幼偕白头	082
----------------------	-----

丧葬：告慰亡灵，安抚生者	102
--------------	-----



第四章 苗族的精神生活：劳逸结合，寓动于乐	111
-----------------------	-----

节日：大节三六九，小节天天有	112
----------------	-----

传统体育：节日里的运动	128
-------------	-----





第五章 苗族的宗教与祭祀：万物有灵，祖先为尊	137
宗教信仰：鬼神与上帝同在	138
祭祀活动：祈福与追思	146



第六章 苗族的文学艺术：承载历史，传承文明	157
民间文学：千古绝唱，喻情晓理	158
作家文学：古典与现代，乡土与城市	168
民间音乐舞蹈：笙鼓声清远，飞歌调悠长	170
民间造型艺术：缕云裁月，巧夺天工	176
民间医药：三千苗药，八百单方	183
非物质文化遗产：社会大潮冲击与民族文化保护	188



第七章 苗族的历史人物：江山代有才人出	195
古代人物：为名分而呼，为生存而战	196
近现代人物：民族兴衰，国家兴亡，匹夫有责	198
参考文献	212
图片提供者	213
后记	215



第一章 苗族： 源远流长， 生生不息



苗族历史源远流长，生生不息，上下五千年，她孕育了浑厚而灿烂的民族文化。随着社会的发展、历史进程的推进，苗族以湖南、湖北、贵州、四川、云南、广西、重庆、海南为主要居住地，并遍布全国，为不同行业的建设贡献力量。