

西北少数民族史教程

胡小鹏 张嵘 张荣 编著



胡小鹏
张嵘
张荣 编著

西北少数民族史教程



图书在版编目(CIP)数据

西北少数民族史教程 / 胡小鹏, 张嵘, 张荣编著.
-- 兰州 : 甘肃人民出版社, 2013. 9
ISBN 978-7-226-04497-1

I. ①西… II. ①胡… ②张… ③张… III. ①少数民族—民族历史—西北地区—教材 IV. ①K280.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第212579号

出版人: 吉西平
责任编辑: 马晓燕
封面设计: 石璞

西北少数民族史教程

胡小鹏 张 嵘 张 荣 编著

甘肃人民出版社出版发行
(730030 兰州市读者大道 568 号)

甘肃新华印刷厂印刷

开本787毫米×1092毫米 1/16 印张24.75 插页3 字数333千
2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷
印数: 1~2 000

ISBN 978-7-226-04497-1 定价: 36.00元

西北师范大学历史学国家特色专业
西北师范大学教育部“本科教学工程”专业综合改革项目
西北师范大学中国古代史国家级教学团队
西北师范大学《敦煌学》国家级精品课程
西北师范大学甘肃省考古学重点学科
西北师范大学甘肃省中国史重点学科
西北师范大学甘肃省世界史重点学科
西北师范大学甘肃省民族学重点学科

建设经费资助出版

西北师范大学历史学本科教材建设工程项目内容

- 1.田 澍编著《史学论文写作教程》
- 2.田 澍、何玉红、李建国、李积顺主编《历史学本科专业学习指南》
- 3.李并成主编《敦煌学教程》
- 4.李宝通、黄兆宏主编《简牍学教程》
- 5.李怀顺、马军霞编著《西北边疆考古教程》
- 6.胡小鹏、张 嵘、张 荣编著《西北少数民族史教程》

西北师范大学历史学本科教材编写委员会

主 编：田 澍

副主编：李并成 杨鹏飞 李宝通 胡小鹏 何玉红 刘再聪

成 员：(以姓氏笔画为序)

马军霞 田 河 孙占宇 李怀顺 李迎春
李建国 李顺庆 李晓英 李积顺 李家莉
张玉霞 张连银 张 荣 张 嵘 尚季芳
郑 峰 高祥峪 黄兆宏 韩建伟 潘春辉

前言

历史学是西北师范大学的传统优势学科，教学和科研实力雄厚。在多年的学科建设与发展中，我们一直强调科研和教学的并重与协调发展。目前，西北师范大学历史学科拥有中国史一级博士学位授予权，考古学、中国史、世界史和民族学一级硕士学位授予权，文物与博物馆硕士专业学位，中国史博士后科研流动站，甘肃省高等学校人文社会科学重点研究基地“西北边疆史地研究中心”、甘肃省中国史、世界史、考古学、民族学重点学科。百余年来，西北师大的史学工作者充分利用便利的地域优势，将中国通史与西北区域史研究有机地结合起来，取得了一系列重要成果，在学术界有良好的声誉。老一辈学者金宝祥、金少英、王俊杰、陈守忠、郭厚安等先生在这一领域取得卓著成绩，在西北边疆史地、西北民族史、西北史地、敦煌学和简牍学等研究方面有重要的影响。同时，一代代学者将相关研究成果运用到本科教学活动中，取得了显著的效果，形成了良好的传统。在近年的教学质量工程建设和教学改革中，取得了优异的成绩，先后获得《敦煌学》国家精品课程、历史学国家特色专业、中国古代史国家级教学团队、教育部“本科教学工程”地方高校第一批本科专业综合改革试点项目等标志性成果。

建设高水平的历史学特色专业，培养高素质的历史学本科生，是历史学专业建设的关键。在通史教育的基础上，结合西部

地区历史文化的地域特色，将通史教育和区域史教育紧密结合突显历史学专业的地域优势和地域特色，是西北师大历史学特色专业建设的突出特点。将通史与区域史教学相结合的教学改革和实践已是学界共识。具体到西北师大历史学本科教学来看，如何继续强调通史教育的重要性，同时突显区域史教学的内容，是我们在历史学特色专业建设中面临的重要问题。区域史教学的重要性如何体现？通史教学和区域史教学如何有机结合？通史教学和区域史教学中课程体系如何设置？如何开发既有通史内容又有区域史特色的系列教材等？这些均是摆在我们面前亟待解决的问题。

基于以上考虑，我们集中围绕“通史与区域史教学相结合，推动历史学特色专业建设”这一中心议题，总结以往教学改革和实践中的经验，探索培养高素质人才的新路径，弥补现有教材的不足，编写一套高质量、有特色的历史学本科教材，就显得尤为重要。

“西北师范大学历史学本科教材建设工程项目”是本专业教师在教学质量工程建设中开展的一项尝试性工作。在《敦煌学》精品课程建设中，首次编写出版了《敦煌学教程》（商务印书馆2007年）。2011年编写出版历史学本科生教材4种：《史学论文写作教程》、《历史学本科专业学习指南》、《简牍学教程》和《西北边疆考古教程》。此次编写出版《西北少数民族史教程》。

《史学论文写作教程》是专门针对历史学专业本科生如何写作规范论文的教材。教程从史学论文的选题入手，按照论文的构成要素，分章对论文的标题、摘要、关键词、引言、正文、结语进行详细的论述，就如何写作规范的论文进行了有针对性的讲解。教程最大特点是从丰富、详实的案例来具体说明“如何写”，所讲的方法大都是从这些案例中推导出来的，清晰明白，易于学生理解和接受，体例完全不同于以往的文科论文写作教程。本教材由田澍在多年教学实践基础上编写完成。

《历史学本科专业学习指南》共分中国古代史、中国近现代

史、世界史三编，每一编的内容包括基本史料、学术争鸣、今人论著三大部分，并附有《常用历史工具书》。编写该教材的目的是为历史学本科生的学习提供“指南”，以便学生扩大阅读范围，较好地掌握课本以外的基本知识。本教材的主编为田澍、何玉红、李建国、李积顺。其中中国古代史部分由田澍、何玉红、刘再聪和张连银编写；中国近现代部分由李建国、尚季芳、郑峰和李晓英编写；世界史部分由李积顺、杨鹏飞、张玉霞、李家莉、高祥峪和韩建伟编写。

《简牍学教程》对简牍及简牍学、我国简牍的出土历史、简牍文字流变、简牍中的政治法律、经济文书、军事活动、民族关系、思想文化、古代社会生活等各方面作了较为明晰的阐述。我国是世界上使用简牍最普及的国家，简牍使用的历史长达数千年，简牍的起源、简牍的形制与特征、简牍的内容、简牍制度与简牍学、简牍的保护技术等，都有待于深入探讨。通过简牍学基础知识的学习，增强学生对古代社会的感性认识与理论分析的能力。本教程主编为李宝通、黄兆宏，参编为田河、孙占宇、李迎春。

《西北边疆考古教程》主要论述西北边疆地区百年来考古发现和状况。西北边疆考古涉及的地理范围，主要是按照今天的行政区划划分，包括陕西北部、甘肃、宁夏、青海、新疆和内蒙古西部。教程在内容安排上分为石器时代、青铜时代、铁器时代三个部分。各章节分别叙述了历年考古发现和发掘情况，特别突出一些重要考古发现，对于不同观点和学术争论也加以介绍。教程配有插图，以便于学生直观地掌握遗址和遗物。教程由李怀顺和马军霞编著。

《西北少数民族史教程》主要论述秦王朝建立多民族统一国家以来西北各少数民族的历史源流及其发展演变。依照族系、语言、历史活动等因素，分为蒙古高原、青藏高原、黄土高原和天山南北盆地等几大地理板块，结合民族兴衰交融与多民族国家形

成过程，划分为秦汉魏晋南北朝时期，隋唐五代宋辽夏金时期，元明清时期三个阶段，分别论述了匈奴、鲜卑、氐、羌、突厥、回纥、蒙古、藏族等西北少数民族兴起、发展、融合的历史过程，介绍了各族对中国历史发展以及中华民族形成的贡献。本教程由胡小鹏、张嵘、张荣编著。

编写这样一套教材，对我们来说是一次大胆的尝试。由于经验不足，水平有限，在编写中难免存在不足与错讹，希望使用者批评指正，以便今后再版时及时改正。由于教材编写体例所限，教材中未能一一注明所引用的一些学者的成果，在此深致歉意！

西北师范大学历史学本科教材编写委员会

2013年8月

绪论

一、中国是一个统一的多民族国家

中国是一个统一的多民族的国家。在历史的长河中，中国疆域内各民族共同创造了中国历史，最终融合形成了中华民族。

中华民族的祖先从七千年前起就陆续进入新石器时代，创造了黄河流域的仰韶文化、龙山文化、辛店文化、寺洼文化，长江流域的河姆渡文化、马家浜文化，东北的红山文化，西南的巴蜀文化，为多民族国家的出现奠定了基础。

就西北地区而言，这一时期，主要有三种不同类型的考古学文化类型，与此相对应的是三种大的民族文化圈，在此基础上发展形成了周秦文明。

一是黄河中游地区（以黄土高原为中心，包括今河南、陕西、甘肃、宁夏等地）的仰韶文化（前期）和龙山文化（后期）。时代约于公元前 5000 年至公元前 2500 年。在这一文化类型的基础上，形成了周秦文化区（今陕西、甘肃东部及宁夏南部）。先后有周人、秦人及诸羌戎、北狄诸族居此。随着周秦代兴，周秦的文化逐渐影响和融合了周围一些民族。^①

^①周秦时期的西戎，种族成分复杂，从后来的情况看，大致包括汉藏语系的氐与羌，阿尔泰语系的匈奴、乌孙，印欧语系的月氏、塞人等。两汉时期，西北各民族的特征逐渐清晰：陇山左右、南到汉川为氐族分布区；渭水上游、西至河湟为西羌分布区；陇山以北、贺兰山前后为匈奴游牧区；河西走廊以西至葱岭（今帕米尔高原）、天山南北为印欧语系的月氏、吐火罗、塞种。

二是黄河上游地区（包括今甘肃、青海和宁夏）的大地湾文化（前期）、马家窑文化（又称为“甘肃仰韶文化”）、齐家文化（晚期）。时代约于公元前 5000 年至公元前 2000 年。在这一文化类型的基础上形成了甘青文化区（今甘肃大部及青海东部）。这里主要居住着氏、羌、匈奴诸族，他们主要以游牧经济为主，但在黄河、湟水、洮水等河谷地区已发展了农业。

三是今新疆北部及内蒙古的细石器文化。主要分布于新疆东部巴里坤、哈密、吐鲁番等地，分布范围较广，延续时间很长，大体属新石器时代。其中，新疆北部天山文化区（包括甘肃西部），先后是大月氏、乌孙、匈奴等族的游牧地区。新疆南部绿洲文化区，对应着新疆南部塔克拉玛干大沙漠四周绿洲居住的古代民族的文化。这些大大小小的绿洲上的居民聚落，至迟在公元前 2 世纪左右，形成为汉代所谓“西域三十六国”的城郭国家。

黄河流域的居民，经历夏、商、周三代，不断吸收周围羌、夷、戎、狄、苗、蛮等族的成分，相互融合演化成为华夏族。商周两朝，周围的各族以拥护“天下共主”的形式，和商周结成密切的政治关系。秦统一六国后，置三十六郡，后发展至四十二郡，其版图包括了古代东夷、南蛮、北狄和西戎的大部分，中国开始形成统一的多民族国家。汉承秦制，北击匈奴、南平百越、开通西域、经营河湟、郡县西南夷，统一多民族国家进一步巩固和发展。自秦汉至今，我国一直是一个统一的多民族国家。几千年来，各族人民共同生活在中国这块土地上，相互依存、相互联系、相互交流、相互促进，为创造祖国光辉灿烂的历史和绚丽多彩的文化都做出了重要贡献。

以上可见，中国历史是汉族和各少数民族共同创造的。中国，有一个由众多民族形成发展为统一国家的历史过程，中国的含义也随着这个过程而不断发展。

二、西北少数民族史的主要内容

西北民族史主要叙述我国西北各民族的源流，分析各民族的

社会、政治、经济、军事、文化诸方面演进的过程及特点，研究各民族之间的关系及其变化，研究各民族社会历史发展的客观规律和民族关系发展变化的客观规律。

（一）西北各民族的历史活动

这方面的内容相当于古代西北各民族的族别史或区域民族史。包括现在已经消亡的匈奴、鲜卑、柔然、突厥、回纥、氐族等古代民族，以及发展到现代的羌族、蒙古族、藏族、维吾尔族、回族、裕固族、撒拉族、保安族等民族的历史。一是介绍它们的族源、族称、民族形成、分化、融合的历史过程，即反映各民族的历史概貌。二是说明它们的历史贡献和地位，如建立了什么政权，有什么经济、文化建树等等。三是它们的文化特征或文化遗产。

（二）西北各民族之间的关系

主要是以中原王朝的视角，研究中原王朝与各少数民族的政治经济交往，中原王朝处理民族关系的思想原则，以及征服统治少数民族的政治军事措施或边政制度等等。大致可分为四个方面：

第一个方面是历代民族思想。中国自周秦以来，为应付戎狄交侵的局面，以尊王攘夷为开端，逐渐形成了比较丰富的处理与周边民族关系的思想，包括夷夏观、天下观等，其中既有贵中华而贱夷狄的民族本位观念，又有用夏变夷、天下一家的理想主义，其兴替与历史现实密切相关，大体上说，中原王朝强盛之时，多主张夷夏平等，反之，则强调夷夏之防。元清两朝，边疆少数民族入主中原，传统的夷夏之辨由种族、礼制宗法文化的衡量标准向单纯的文化衡量标准或地缘衡量标准演变，强调“夷而进于中国则中国之”。

第二个方面是民族政策。政策是国家等行为主体在一定历史时期为实现某一特定的目标、任务而制定的行动准则。在不同的历史时期，由于边疆民族的格局不同、族际关系性质不同、政策

制定者的利益集团不同以及文化背景不同，都会形成不同性质、不同种类、不同特征的边疆民族政策。从历史上看，历代统治者根据自身的利益和当时的形势所制定的边疆、民族政策的成败得失，又直接影响着彼朝彼代的兴衰存亡。中国封建社会的边疆民族政策，自秦汉时期粗具规模后，经隋、唐、元、明、清诸强大统一王朝的充实、完善，形成了完整的体系，这在世界各国历史中是颇具特色的。从早期的服事说到汉唐的羁縻制，再到元代的多制并举，最终发展到清朝的“修其教不易其俗，齐其政不易其宜”，贯穿于其中的是因时、因地、因人而治原则，这是历代治理边疆民族政策的核心。

第三个方面是民族管理制度。中国历代王朝对北方民族都有一套管理制度，如秦汉时期的属邦制、属国制、道制和领护制度，魏晋时的护军制度，唐宋时的羁縻府州制度等，都有今天民族自治地方的一些意思。宋代的蕃兵、蕃官、蕃僧制度，元代的宣慰司制度、土官制度，明代的卫所制度、土司制度，清代中央的理藩院制度，蒙古地区的盟旗制度（札萨克制），回疆的伯克制度，西藏的驻扎大臣（驻藏大臣）制度等，都各具时代特色。这些既是民族关系史的内容，又是中国政治史、文化史、制度史的组成部分。

第四个方面就是民族之间的交往。在讲述民族交往史实时，要特别分析交往活动背后的经济本质和动力机制。秦汉多民族统一国家形成之初，北方草原游牧区与中原农耕地区的分界线是秦长城，历史学家所说的“十五英寸（381毫米）地理等雨线”与秦长城基本吻合，可见地理环境对历史发展的影响。这种地理分界线很自然地成为双方政治军事分界线，久而久之便内化为心理界线，正如汉文帝曾致书匈奴单于：“长城以北，引弓之国，受命单于；长城以南，冠带之室，朕亦制之。”但由于双方经济的互补性，特别是游牧经济的脆弱性，促使游牧民族一次次突破长城，驰骋于长城以南、黄河以北的广大地区，刺激农业民族做出

强烈的回应，双方通过流血的战争或和平的贸易等种种方式，从南北两方面突破长城，将这一辽阔地带变为两种文化交流、冲突的主要场所，即所谓文化接触带。这既是我国形成统一多民族国家的经济文化基础，也是其动力机制之一。正是这个经济文化基础和动力机制，促使我国各族共同缔造了多民族的国家。尽管多次分裂，最终仍归于统一，每次统一的版图大体相近，长城的原初意义被大一统的历史所消融，抽象为文化符号。

（三）与西北各民族有关的宗教文化

民族史主要探讨民族的起源、形成、发展，由于文化传承与群体意识在民族形成与发展中有重大作用，所以，在民族史研究中十分重视民族文化与民族心理意识。日本学者白鸟库吉曾将中国历史归纳为“南北对抗，东西交通”。从民族史的角度看，这句话很有道理，西北是古代丝绸之路之所经，古往今来，人们的历史活动，如军事活动，经济活动，人口迁徙（汉唐之粟特人、犹太人、安息人定居中原，宋元以后回回东来）多围绕这一通道展开，以这些活动为媒介，许多宗教如佛教、祆教、摩尼教、景教、伊斯兰教、犹太教经由丝绸之路东来，传入中国，对中国社会产生了深刻影响，也丰富了我国的文化。我们熟知的一些习俗，如清明扫墓、割股疗亲、上元燃灯等风俗都与印度佛教有渊源关系，外来宗教的传播和民间结社相结合，形成了很大的社会势力，如摩尼教、白莲教发动的民间起事绵延元明清三代。中亚周边的伊斯兰—突厥化和西藏、蒙古的藏传佛教化，影响更是至深且巨，具体一点说，突厥—蒙古族的武力与阿拉伯—伊斯兰文化相结合，造成了中亚、新疆的伊斯兰化，以及伊斯兰教传入内地，形成了回回民族。再就是蒙古武力与藏传佛教文化相结合，将藏传佛教文化传播到蒙古高原乃至南俄草原，形成了庞大的藏传佛教文化圈。其中，伊斯兰教的东传和回回民族的形成，藏传佛教的发展、活佛转世制度的出现与政教合一制度的形成，深刻影响了西北各族文化格局，是我国民族史乃至政治史上的重要内容，需

要掌握了解。需要强调的是，这些文化传播活动，西北各民族也是参与其中的，对抗是形式，交流才是本质。

（四）西北各民族的经济活动

民族经济活动主要有两方面内容：一是少数民族的经济活动。少数民族的生产活动，特别是游牧经济的形态，对于理解少数民族的行为模式和思想观念至关重要，而我们当代人对于古代游牧生活基本上一无所知，因此需要我们借助文献资料和游牧人类学研究成果，复原或再现古代游牧生活图景，比如蒙古草原生活的技术是永远依赖马、牛、骆驼的综合运输功能，依赖作为基本财富的羊群，各种畜群的比例、放牧的顺序、放牧的范围等都有了解的价值。二是各民族之间的经济往来，首先是中原王朝与北方民族之间的经济往来，其形式有贡赐贸易、关市贸易等，其内容有绢马贸易、茶马贸易等；其次是经由丝绸之路进行的经济贸易，活跃在丝绸之路上的商人，先有粟特人、犹太人，后有回回人，由于东西方贸易形成了相当规模，有相当大的影响，于是产生了丝绸之路、麝香之路、黄金之路、玉石之路的说法。贸易对游牧经济至关重要，有作为的草原君主用强大的武力维持丝绸之路贸易，突厥、回纥、蒙古汗王的帐下都有亲近的胡商作为代理，以繁荣其经济。此外，动植物的输入，药品食品的输入，四大发明的西传等，都具有深远的历史影响。

（五）民族文献

中国史书有一个优良传统，就是为少数民族立专传，这个传统是从司马迁开始的，《史记》有《匈奴列传》、《西南夷列传》、《大宛列传》等，后者是根据张骞的出使见闻《出关记》写成的，《汉书·西域传》根据班超的《西域风土记》写成，《后汉书·西羌传》则首次为羌族立传，这些材料是研究西北民族的最基本的史料，极有价值。其后史书皆宗其例，整部二十四史除《陈书》、《北齐书》外，皆有少数民族专传。《魏书》、《北史》、《旧五代史》、《新五代史》、《辽史》、《金史》、《元史》以及《清史稿》等，记述了各有关少数民族建立的王

朝历史。虽然各书立传的范围不同，详略不同，划分的原则亦异，但主要的少数民族，都大体能明其脉络。

隋唐时期是北方各族文化发展时期，突厥文、吐蕃文都在这一时期创制，留下了宝贵的文献资料。宋元明清时期对少数民族的官方记载急剧增多，除了明实录、清实录、方略、公文奏牍、笔记文集等，还有地方志、族谱、碑刻等。这一时期少数民族自身的文献也颇具规模，如藏族有《红史》、《汉藏史集》、《灵犀宝卷》、《五部遗教》、《贤者喜宴》、《布顿佛教史》、《安多政教史》等，维吾尔族有《突厥语大辞典》、《福乐智慧》等，蒙古族有《蒙古秘史》、《蒙古源流》、《蒙古黄金史》等，出土的西夏文书有《文海》、《音同》、《圣立义海》、《贞观玉镜将》等。学习西北民族史时，应对相关文献及其价值有基本了解，拓宽视野，避免文化偏见。

三、西北少数民族史的价值和意义

历史上的西北各族对今天中国多民族统一国家的形成做出了重要贡献。概括而言，西北少数民族在历史上的贡献主要有三点：

首先是在疆域方面的贡献。古代中国农业区是以黄河中下游地区为中心，长江中下游地区为次中心，发展成为今天的疆域。农业区的统一是由汉族完成的，但中国历史上农业区和牧业区的统一都是由牧业民族完成的。北方游牧民族的三次南下为中国的统一做出了重要贡献。第一次南下可追溯到东汉后期的各族内迁内附活动，经过魏晋大动荡大杂居，以拓跋鲜卑的南下建立北魏为高潮，在北方统一的基础上隋朝完成了兼并南朝的使命，唐的统一实际上也是以此为基础的。第二次南下从唐朝中后期开始，唐后期的一些藩镇实际上就是南下的少数民族的首领，五代中的三代都是由沙陀建立的，以后的契丹（辽）、女真（金）、党项（西夏），都是兼有农牧区，在政治上实行一国两制，一直到蒙古灭南宋，建立元帝国。第三次是满族南下建立清朝，最终奠定了今日中国疆域的基础。

其次是对中华民族形成的贡献。今天中国多元一体民族格局的形成，各个民族都做出了自己的贡献。中国历史上，各不同历史时期都曾出现过以众多族称、不同社会形态、生活方式、发展层次存在的民族共同体。他们既是稳定的，又不断发展变化；既具有以某一族体为核心形成发展的特点，又具有在发展过程中不断涵化吸收其他民族成分和文化而壮大的特点。历史上，北方草原民族不断南下刺激中原农耕文明做出回应，这种刺激一回应过程就构成了民族交流、融合的动力机制，在长期的互动过程中，各民族共同体形成了互相依存的整体关系，共同成为多民族统一国家的主体。

第三是对中国文化的贡献。北方游牧民族对中国历史中的制度文化有很大影响，它们既以民族融合的方式将自身文化因子嵌入华夏文明之中，其流动性的生产生活方式又赋予自身文化传播者的角色，汉唐盛世风靡中原的域外文化主要是通过西北草原传入的。重大的制度方面如北朝的均田制，元朝的行省制，清朝的盟旗制度等，都是中国政治制度史的重要组成部分，至于日常生活中的饮食服饰习俗等方面，更是渗透了各族文化因素。因此，不了解民族史，就学不好中国历史，也就不能深刻理解今天的中国。

四、西北少数民族史的分期

中国民族史的分期，应该有一个能够反映中国各民族形成、发展、兴旺、衰落或消失的客观过程及各民族在统一多民族中国形成、发展、巩固进程中所起作用的研究方法，从而有助于客观地认识中国各民族和统一多民族中国发展的历史进程及其发展规律，西北民族史的分期也应考虑这一原则。

中国历史的发展与周边少数民族的活动息息相关，中国古今众多民族共同缔造了统一的多民族中国，历代王朝兴衰治乱，换句话说，中国历史上的统一——分裂——再统一的周期往往是与中原汉族同北方少数民族的每一次接触混合乃至融合的过程相一

致的，因此，与王朝纪年体系不同，民族史的分期应按照众多民族如何形成统一国家以及各民族所起作用及其兴衰消长的基本轨迹来划分。按照这一标准，从秦汉多民族统一国家形成开始，西北民族史各个历史时期的起迄年代可大致划分如下：

（一）公元前 221 年—公元 581 年。时间相当于秦、两汉、三国、两晋、南北朝，其主要内容是统一多民族国家的形成和北方各民族的大融合。这一历史时期以“永嘉之乱”为界，可分为前后两个阶段：前一阶段即秦汉大一统时期，主要内容是秦汉王朝扩张、西北各族兴起及其内迁活动。在以华夏为主体的秦汉多民族统一国家的形成过程中，也包含了周边各族的融入；秦汉多民族统一国家建立后，在大一统的历史条件下，与周边各族发生了新一轮的接触互动，边疆各族由此登上了共同缔造统一多民族中国历史的舞台。后一阶段为两晋南北朝分裂时期内迁各族的冲突与融合，最终由边疆民族鲜卑第一次统一了北方地区。始于汉武帝开拓活动的西北各族的内迁到三国时期达到顶峰，一浪高过一浪的民族迁徙潮改变了北方地区的民族分布格局，形成了民族大杂居，民族交往更为频繁，民族矛盾和阶级矛盾交织在一起，引发了大规模的民族冲突，导致了西晋统一政权的覆亡，北方出现了以“五胡”为主的十六个割据政权，开始了长达二百多年的各民族大混战、大迁徙、大同化、大融合，到隋唐重新统一，各族融合形成了新的民族共同体——唐人。这一时期既是汉唐盛世兴替的过程，也是北方民族融合的第一个周期，匈奴、鲜卑、氐、羌等民族基本融合于汉族之中。

（二）公元 581 年—1271 年。时间相当于隋唐、五代十国、两宋、辽、金、夏时期。主要内容是中华民族的强大和祖国统一的加强。这个时期是各个民族的社会得到很大发展、进步，在新的更高的阶段走向新的统一的时期（为重新统一积累条件）。这一历史时期以“五代十国”为界，也可分为两个阶段，前一阶段即隋唐统一王朝主导下各民族紧密联系时期，这个时期的特点是汉