

中华传统文化知识廿六讲

ZHONGHUA CHUANTONG WENHUA
ZHISHI NIANJIU JIANG

刘斌 著



中国政法大学出版社



作者简介

刘 斌 1956年10月生，山西朔州人。1986年陕西师范大学古典文献学专业硕士研究生毕业，同年分配到中国政法大学工作，1991年破格晋升法学副教授，1995年破格晋升法学教授。曾任中国政法大学人文学院副院长（主持工作）、研究生院副院长兼新闻传播学院常务副院长，现为中国政法大学教授、博士生导师，法治新闻研究中心主任，兼任中国法学会法治文化研究会副会长等职。现主要从事法治新闻、法治文化的研究与教学工作。专著有《中国的传统文化》《法治文化与法治新闻》等7部，主编有《中国当代法治文化体系建构研究》《中国特色社会主义法治文化研究》《法治新闻传播学》等10余部学术著作，主持或参与过10余项国家级、省部级重点项目，发表过100余篇学术论文。

中华传统文化知识廿六讲

ZHONGHUA CHUANTONG WENHUA
ZHISHI NIANLIU JIANG

刘斌 著



中国政法大学出版社

2021·北京

- 声 明
1. 版权所有，侵权必究。
 2. 如有缺页、倒装问题，由出版社负责退换。

图书在版编目（C I P）数据

中华传统文化知识廿六讲/刘斌著. —北京：中国政法大学出版社，2021.4
ISBN 978-7-5620-9921-5

I. ①中… II. ①刘… III. ①中华文化—通俗读物 IV. ①K203-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第068674号

出 版 者 中国政法大学出版社
地 址 北京市海淀区西土城路 25 号
邮 寄 地 址 北京 100088 信箱 8034 分箱 邮编 100088
网 址 <http://www.cuplpress.com> (网络实名：中国政法大学出版社)
电 话 010-58908435(第一编辑部) 58908334(邮购部)
承 印 保定市 中画美凯印刷有限公司
开 本 720mm×960mm 1/16
印 张 21.75
字 数 368 千字
版 次 2021 年 4 月第 1 版
印 次 2021 年 4 月第 1 次印刷
印 数 1~5000 册
定 价 69.00 元

目 录

第一讲 中华民族的形成与发展	1
一、中华民族的起源 / 1	
二、中华民族的形成 / 2	
三、华夏民族的融合与发展 / 6	
四、各民族的谓称及族源 / 8	
五、各民族的分布及特点 / 12	
六、中华民族的精神特质 / 13	
第二讲 古人的姓名字号	15
一、古人的姓与氏 / 15	
二、古人的名与字 / 17	
三、古人的号 / 19	
四、古人的自称、互称与避讳 / 21	
第三讲 汉字的渊源嬗变	24
一、汉字的起源 / 24	
二、字体的演变 / 26	
三、汉字的“六书” / 27	
四、汉字的孳乳生成 / 30	
第四讲 俗语的特征与智慧	33
一、俗语的形成 / 33	
二、俗语的渊源 / 34	
三、俗语的特征 / 39	

四、俗语凝结着民间智慧 / 42

第五讲 书籍的类型及其演变····· 45

一、甲骨书 / 45

二、青铜书 / 47

三、玉石书 / 48

四、竹木书 / 50

五、帛书 / 51

六、纸质书 / 52

第六讲 古代的天文地理历律····· 55

一、天文知识 / 55

二、地理常识 / 59

三、古代的历法 / 62

四、古代乐律 / 67

第七讲 古代的行政区划与职官科举····· 72

一、行政区划 / 73

二、职官制度 / 77

三、科举制度 / 84

第八讲 古代的家庭婚姻制度····· 89

一、古代婚姻的形式与程序 / 89

二、古代婚姻的禁忌与消亡 / 93

三、古代的家庭制度 / 96

四、古代的继承制度 / 98

第九讲 古代的礼仪规范····· 100

一、礼仪的起源及“三礼” / 100

二、吉礼 / 101

三、凶礼 / 104

四、嘉 礼 / 106	
五、宾 礼 / 108	
六、军 礼 / 109	
第十讲 古代的法律制度	112
一、立法概况 / 112	
二、刑罚制度 / 114	
三、狱讼制度 / 115	
四、行政及民事法规制度 / 117	
五、中华法系及传统法律文化的精华 / 120	
第十一讲 古代的科学技术	125
一、农 学 / 125	
二、算 学 / 127	
三、冶铸与纺织 / 129	
四、四大发明 / 131	
五、其 他 / 135	
第十二讲 中华医学气功	137
一、中医的诊断 / 138	
二、药物针灸 / 139	
三、名医及流派 / 141	
四、气功的发展与分类 / 142	
五、练功的要领与布气 / 145	
第十三讲 儒学源流	148
一、儒家学派的形成 / 148	
二、先秦之儒 / 149	
三、汉唐之儒 / 151	
四、宋明理学 / 153	
五、明清之儒 / 155	

六、儒家经典 / 157

第十四讲 佛教世界 161

- 一、佛教的创立 / 161
- 二、佛教的基本内容 / 162
- 三、佛教在中国的流传和发展 / 164
- 四、佛寺佛塔佛像 / 166
- 五、僧尼生活和佛事活动 / 170

第十五讲 道教境域 172

- 一、道家与道教 / 172
- 二、道教的基本信条 / 173
- 三、道教的渊源流派 / 175
- 四、道教的修行方法与戒律清规 / 179
- 五、道教的神仙谱系与名胜经藏 / 183

第十六讲 古典文学 186

- 一、诗 词 / 186
- 二、散 文 / 190
- 三、小 说 / 192
- 四、戏曲文学 / 195

第十七讲 史学典籍 199

- 一、史籍的发展与分类 / 199
- 二、纪传体史书 / 201
- 三、编年体史书 / 205
- 四、纪事本末体史书 / 207
- 五、典志体史书 / 208
- 六、杂 史 / 210

第十八讲 古代的书法绘画	215
一、书法艺术 / 215	
二、书坛名家 / 217	
三、绘画艺术 / 219	
四、画坛名家 / 224	
第十九讲 古代的造型艺术	228
一、工艺美术 / 228	
二、建筑艺术 / 232	
三、雕塑艺术 / 235	
第二十讲 传统节日习俗	239
一、农事节日 / 239	
二、庆贺节日 / 241	
三、祭祀节日 / 244	
四、游乐节日 / 246	
第二十一讲 古代宫廷内幕	250
一、皇位的继承 / 250	
二、皇子的早期教育 / 253	
三、帝王的起居朝会 / 255	
四、后宫的嫔妃 / 256	
五、外戚与宦官 / 259	
第二十二讲 古人的饮食习俗	263
一、烟 / 263	
二、酒 / 265	
三、茶 / 269	
四、食 / 273	

第二十三讲 古人的休闲娱乐	278
一、琴棋书画 / 278	
二、体育游戏 / 282	
三、歌舞戏剧 / 286	
四、曲艺杂技 / 288	
第二十四讲 古代的江湖文化	291
一、江湖上的各类人群 / 291	
二、江湖上的各类组织 / 296	
三、江湖的言语文化 / 300	
四、江湖的精神文化 / 303	
五、产生“江湖”的根源 / 305	
第二十五讲 古代的卜卦相巫	308
一、占卜算卦 / 308	
二、看相看风水 / 311	
三、符咒与巫术 / 317	
四、鬼神与禁忌 / 320	
五、祭 祀 / 323	
第二十六讲 古代的文化交流	325
一、与东亚诸国的文化交流 / 325	
二、与东南亚诸国的文化交流 / 327	
三、与南亚次大陆诸国的文化交流 / 331	
四、与西亚及阿拉伯诸国的文化交流 / 332	
五、与欧、美、非洲诸国的文化交流 / 334	
六、中外文化交流的特点 / 336	
后 记 / 338	

第一讲 中华民族的形成与发展

一、中华民族的起源

中华民族是起源于中华大地的土生土长的民族。根据旧、新石器时代考古和人类学的发现与研究成果，中华民族并非单一地起源于黄河中下游地区然后向四周扩散，而是既有中原民族向四周辐射，又有多元区域性的发展和向中原汇聚的情形。考古已发现旧石器时代早、中、晚各个时期的地点约300处，分布在全国27个省市自治区。迄今所知生活在中华大地上的最早居民是距今约170万年的“元谋人”（云南省元谋县），而在陕西省蓝田县发现的“蓝田人”，其生存年代距今约70万年，在北京房山县周口店发现的“北京人”生存年代距今约50万年。到了距今3万年到1万年前后，中华大地上的古人类普遍进入了旧石器晚期文化时代，尤其是北京周口店的山顶洞人，代表了原始黄种人，而中国人、美洲印第安人、因纽特人都是他们的后裔。

新石器时代，中华民族多区域不平衡发展，其中具有代表性、影响最大的是以关中、晋南、豫西地区为中心的黄河中游文化区和以泰山为中心、山东地区为主的黄河下游文化区。长江流域也是中华民族的一个重要的起源区域，大致分为以太湖平原为中心的长江下游文化区和以江汉平原为中心的长江中游文化区两大区域。此外，以燕山为中心的燕辽文化区、黄河上游的甘青文化区、以鄱阳湖至珠江三角洲为中心轴的华南文化区等也都是中华民族繁衍的重要区域。新石器时期的中华大地上还有诸多文化区域，所有这些区域都是以土著文化为基础、在与相邻的区域互相渗透而形成和逐渐发展起来的。由于受地理环境的影响，古老的中华民族逐渐形成了三个发展带：一是秦岭—淮河以南的稻作农业为代表的水地农业区，二是秦岭—淮河以北以粟黍为代表的旱地农业区，三是秦长城以西、以北的草原游牧区和狩猎区。中华民族在起源阶段逐渐形成的这三个带状经济区域，对我们民族的形成和发展产生了深远的影响。

据考古发现，华夏族是黄河流域的最早居民（现代分子人类学也有证明），从文化遗迹来看，远祖先民留下裴李岗文化（河南新郑一带，距今8000年）、仰韶文化（黄河中游地区，距今约7000年至5000年）、大地湾文化（甘肃天水一带，距今约6000年至4800年）、大汶口文化（山东泰安一带，距今约5000年至4000年）、龙山文化（黄河中、下游地区，距今约4600年至4000年），由于迄今为止所发现的这些文化遗址主要是在黄河流域，所以今人将黄河称为中华民族的“母亲河”。

二、中华民族的形成

中华民族的形成经历了一个曲折、漫长的演变过程，多数民族在形成初期都经历了由血缘关系向地缘关系转化的过程，民族形成的过程就是各民族不断融合、吸收、同化的过程。有人认为，中华民族的始祖母是华胥氏，在古史文献里，她颇具神话色彩，“蛇身人首，有圣德”。华胥氏可能是我国上古时期母系氏族社会中最早的部落首领（约8000年前，一说10000年前），传说她是伏羲和女娲的生母，是炎帝、黄帝和蚩尤的祖先。2019年4月7日在西安蓝田县华胥镇还举行了“己亥年全球华人恭祭华胥氏大典”。

据传说，中华民族经历过“三皇五帝”时期。关于“三皇”，《补史记·三皇本纪》的说法是天皇、地皇、人皇，《尚书大传》的说法是燧人、伏羲、神农，《春秋运斗枢》的说法是伏羲、女娲、神农，《三字经》的说法是伏羲、神农、黄帝。现代通行的说法是指燧人、伏羲、神农，三人被尊称为燧人氏、伏羲氏、神农氏，这里的“氏”是神祇之意。关于“五帝”，《大戴礼记》的说法是黄帝、颛顼、帝喾、尧、舜，《战国策》的说法是伏羲、神农、黄帝、尧、舜，《吕氏春秋》的说法是太昊、炎帝、黄帝、少昊、颛顼，《资治通鉴外纪》的说法是黄帝、少昊、颛顼、帝喾、尧，伪《尚书序》的说法是少昊、颛顼、帝喾、尧、舜，因其经书地位之尊，以后史籍皆承用此说。

据古史记载，炎、黄二帝时期发生过两次大战：一是阪泉之战，这是黄帝征服中原各族的过程中，与炎帝两部落联盟在阪泉进行的一次战争，也是中国历史上有记载的最早的战争。据《史记·五帝本纪》记载：“炎帝欲侵陵诸侯，诸侯咸归轩辕。轩辕乃修德振兵，治五气，艺五种，抚万民，度四方，教熊罴貔貅羆虎，以与炎帝战于阪泉之野。三战，然后得其志。”汉代贾谊《新书》云：“炎帝者，黄帝同父母弟也，各有天下之半。黄帝行道，而炎帝不听，故战涿鹿之野，血流漂杵。”《列子·黄帝》曰：“黄帝与炎帝

战于阪泉之野，帅熊、罴、狼、豹、貔、虎为前驱，雕、鹖、鹰、鸢为旗帜。”阪泉之战炎帝败得心服口服，甘愿称臣，发誓不再与黄帝抗衡，黄帝成为黄河中下游地区大部落联盟的首领。阪泉之战对于开启中华文明史、实现中华民族第一次大统一有着重要意义。二是涿鹿之战，传说居于东夷的蚩尤率领九黎 81 个部落向西进入华夏集团分布地区，目标可能是豫中地区，炎帝当时居于豫东。因为蚩尤率领的部落联盟武器制作精良，士兵勇猛善战，炎帝部落无法抵挡、节节败退，在蚩尤大军的扫荡下，居地全失。炎帝于是求救于黄帝，引发了涿鹿之战。涿鹿之战不同于阪泉之战，它是在两个部族集团之间进行的，因而打得分外激烈，也留下很多神话传说，如黄帝与蚩尤九战九不胜，蚩尤作大雾弥漫三天三夜，黄帝之臣风后在北斗星座的启示下，发明了指南车，才冲出大雾。战斗过程中，双方先由巫师作法，希望借助自然力量征服对方，黄帝呼唤有翼的应龙蓄水，以便淹没蚩尤军队，蚩尤也请风伯、雨师相助，一时风雨大作，黄帝军队再次陷入困境。危急中，黄帝只得请求天女女魃阻止风雨，天气突然晴霁，蚩尤军队惊诧万分，黄帝乘机指挥大军掩杀过去，取得了最后胜利。

从传世文献看，夏、商、周三代都奉黄帝为祖先，春秋战国时期诸夏蛮夷都自称出于黄帝一系，一些少数民族自古以来也有奉黄帝为始祖的认同传统。相传黄帝姬姓，有子昌意、玄嚣（青阳）。昌意有子颛顼（高阳），其后代有舜、禹、老童（楚人先祖）；玄嚣有子娇极，孙帝喾（高辛），重孙放勋（帝尧）、摯、契（商人先祖）、稷（周人先祖）等。

传说尧做首领时，曾设官掌管时令、制定历法，将敌对的浑敦、穷奇、檮杌、饕餮四个民族部落赶走。在向南方发展的过程中，与三苗族等氏族部落进行了激烈的长期战争。同时尧咨询四岳，推选舜为其继任人，在对舜进行 3 年考核后，命舜摄位行政。舜姓姚，名重华，号有虞氏，曾耕于历山，渔于雷泽，陶于河滨，巡行四方，他对三苗采取分化瓦解的策略，将其首领驩兜流放到崇山，将其余氏族合并到自己的部落中来。尧去世后舜继位，又咨询四岳，挑选贤者治理民事，并选拔治水有功的禹作为继承人。禹姓姁，号夏后氏，领导人民疏通江河，兴修沟渠，发展农业，在治水 13 年中，三过家门而不入。舜死后禹担任部落联盟领袖，曾铸造九鼎。这些传说当然不能作为信史看，尧、舜、禹相继以禅让方式成为大部落联盟首领，实际上反映了当时是以推举的方式确立部落联盟首领，反映了黄河流域东西两个部落融合为大部落联盟的过程。

夏的起源，孟子认为来自西夷，目前考古界以分布在豫西的二里头类型和分布在晋南的东下冯类型为探索夏文化的重要对象，一般认为夏的兴起是以嵩山为中心的颍水上游及伊洛平原，发展达于晋南汾水、涑水平原。商的起源，《诗经·商颂·长发》云“有娥方将，帝立子生商”，《玄鸟》篇云“天命玄鸟，降而生商”，说明商属于以玄鸟为图腾的东夷部落集团的分支，这在甲骨文中可以得到印证。商的先祖传说为契，一般认为商族起源于幽燕地区，至上甲微之后南下发展于河济泰山之间。商人常以“西邑夏”称夏朝，说明商族的活动范围可能在夏族之东。商灭夏后，东西对峙的两大势力进一步融合。据《国语·周语上》记载，周族的起源是从山西南部西迁的一支夏人，兴起于戎狄之间，但据《诗经》的许多篇目来看，周族的始祖名姜嫄，“姜”通“羌”，盖周人的祖先系从羌族分化而来。其父系的始祖名弃，又称后稷，活动于泾、渭流域的上游，后代在与戎狄的争战中多次迁徙，定居于渭水中下游岐山、周原一带。

夏、商、周三族祖先来源不同，最初发展的地区各异，但据古史记载，三代的文化制度大同小异，所以孔子说“殷因于夏礼，所损益可知也；周因于殷礼，所损益可知也”。经过长时间的交往、渗透、征战，最后西周武王联合西土庸、蜀、羌、微、卢、濮、彭等部族及其他诸侯一举灭商，建立起西周王朝，黄河中下游的两大系统及夏、商、周三支主要来源于是融为一体，华夏民族的雏形初步形成，并以中国最早的王朝夏为族称（史称“诸夏”，也称“诸华”或将“华夏”连称），而“中国”这一名称至迟在西周成王时即已出现，当然它的内涵不尽相同，亦非今天意义上的“中国”。

在古老的中华大地上，除华夏外，周边穿插夹杂活动的还有许多少数民族，这些少数民族在甲骨文中称“方”，如羌方、蜀方、鬼方、土方等；而有的先秦典籍则将其统称为戎、狄、夷、蛮，即四夷或四裔。“华夏”和“四夷”，并不是互不相干的独立体，彼此不但有共同的渊源关系，而且“华夏”和“四夷”互相之间由于地域相连，不断地相互吸收和交融，因而你中有我、我中有你。华夏族本身也是夏、商、周族与戎、狄、蛮、夷等民族通过杂居、通婚、文化交流等形式融合而成的。因此，“诸夏”和“四夷”共同构成了中华民族的祖先。

诸夏在当时与四夷经常发生冲突和战争，但这种冲突或战争不能理解为对国外的冲突与战争，因为从很早的古代起，中国就是一个由诸多民族结合而成的国家，如“成汤革命”和“武王革命”就有所谓“万方”“万姓”

“百诸侯”及庸、蜀、羌、微、卢、彭等民族参加；再如《左传》记载的鲁昭公九年晋国梁丙率领阴戎侵犯属于周王所有的潁地，周景王使詹桓伯责备晋国说：“我自有夏以后稷，魏、骀、芮、岐、毕，吾西土也；及武王克商，蒲姑、商奄，吾东土也；巴、濮、楚、邓，吾南土也；肃慎、燕、亳，吾北土也。”可见，当时周疆域的概念并不限于封域，是包括周边各族的地盘在内的。

夏、商、周各个王朝相继更迭，商族进入夏族的地方，周族又进入商族的地方，形成杂居，如周公就曾将兄弟、子侄、姻亲、功臣分封到商族的旧地，同时又把一些商族人分配给各地的周族贵族做奴隶；夏、商、周族不断发展，又进入到戎狄蛮夷的一些地区，形成了与戎狄蛮夷杂居的情形，如周朝有些贵族就在齐国及其以东地区与东夷杂居。各民族杂居在一起，生活交往日趋密切，开始互通婚姻，如周襄王娶狄族隗姓女子为后，这种情形在民间当会更多，这不仅促进了血缘的混合，也促进了风俗习惯乃至语言等方面的融合；此外频繁战争使一些民族互相结成联盟，战后又各自分开，如炎黄两族的联盟，庸、蜀等族与周族的联盟，三苗族与夏族的联盟等。各民族之间不断发生的分化与组合，促进了民族之间的互相融合。

春秋时期，中原华夏诸国的四周，分布着上百个少数民族部落和方国，在北方有活动在今陕西、晋北、冀西北、内蒙古及其以北地区的狄族，活动在今冀东北到内蒙古及东北地区的山戎、北戎。在西方有西戎诸族，其中最大的是活动在陕、甘、青、藏的诸多羌族部落。秦在此间大举扩张，占领了西周的故地，由于戎狄在秦国占有相当大的比例，故当时诸夏将其看作“狄秦”“戎狄之国”。在南方的江汉流域，南蛮族系的楚国日益强大，自称王号的熊渠即宣称：“我，蛮夷也，不与中国（即中原地区）之号谥”。在东方的江淮流域和今山东半岛，有莱夷、东夷、淮夷、群舒等部落和方国，其中莱夷与齐国来往颇多，淮夷等则与楚国有较多的交往；在长江流域的下游，兴起了由周族的一支与南蛮族共同组成的吴国和主要由南越形成的越国。当中原诸夏大国互相争霸的时候，戎狄蛮夷都积极向中原扩张，力量日益壮大，形成了对中原诸夏各国的严重威胁。在这种情况下，齐国的管仲提出“尊王攘夷”的口号，齐桓公采纳了这一主张并以此为旗号，经过多次战争，终于坐上了春秋第一位“霸主”的交椅。激烈兼并战争的结果是春秋初年 140 余个不同族别的国家到战国时期只剩下秦、楚、燕、赵、韩、魏、齐七国，而原被视为戎蛮的秦、楚与其他五雄同称“中国”与“华夏”。

三、华夏民族的融合与发展

大约从东周时期之后，我国的古籍文献上开始并称“华夏”。《尚书·武成》篇早已亡佚，传世的“武成”篇有“华夏蛮貊，罔不率俾”的记载，意即中原华夏民族和四夷各民族无不遵从。华、夏两字在上古同音，相互通用，所以《左传·定公十年》有“裔不谋夏，夷不乱华”一语，华和夏同义反复，华即夏。华夏为古汉族的自称，其先民们分为许多部落，主要活跃于黄河中下游地区，自黄帝时统一为华夏部落联盟。在先秦的典籍中多称为“夏”或“诸夏”，以区别东夷、南蛮、西戎、北狄四夷。

东周时期（春秋战国）激烈的兼并战争过程同时也是民族异化、同化、融合的过程，民族异化、同化、融合的结果是形成了包括蛮、狄、夷、戎的华夏民族共同体。中华民族历史上的这一次大融合，不仅标志着华夏民族的形成，而且也为统一的多民族国家的形成与发展奠定了坚实的基础。秦统一前，战国时期的七国基本上华夏化了。

秦统一全国后，“一法度衡石丈尺，车同轨，书同文字”。汉承秦制，在大一统的国度中，统治者在经济上通过各种政策促进中原与周边各民族的交往，对各民族的文化兼容并蓄，华夏民族的后裔汉族逐步形成，而“汉人”的名称至迟在北齐时期也逐渐使用起来。从秦统一到清朝，在漫长的封建社会中，中华民族又经历了三次较大的融合。

第一次是魏晋南北朝时期。东汉末年，分布在西北边疆地区的匈奴、鲜卑、羯、氐、羌等少数民族陆续内迁，和内地居民交错杂居，生产方式和生活方式也在华夏文化的影响下发生了很大的变化。到了魏晋时期，关中地区已经“戎狄居半”，以致统治阶级中有人提出“徙戎”的主张，以便“戎晋不杂，并得其所”。此间，汉人也有不少迁居少数民族地区。魏时，汉人有10万多户逃避战乱迁往乌桓，西晋以后又有几万户迁往辽西依附鲜卑。尤其是五胡十六国时期，民族间的战争愈加频繁和激烈，民族迁徙对流的情形也加剧。“五胡”即匈奴、鲜卑、羯、氐、羌，十六国即前凉、成汉、前赵、后赵、北凉、西凉、后凉、南凉、前燕、后燕、南燕、北燕、夏、前秦、西秦、后秦等政权，各政权之间的争斗给社会经济带来严重破坏，但也促使民族的迁徙和融合。北魏孝文帝施行三长制、均田制，效法汉民族建立封建政权，改胡服为汉装，改胡姓为汉姓，禁用鲜卑语，提倡胡汉联姻，加速了鲜卑族的汉化，而汉族人民也吸收了鲜卑族人民的畜牧经验和部分语词。与此

同时，长江流域民族迁徙融合也在加速进行，“永嘉之乱”后，世居中原地区的汉族人大批南下，与东南地区的东瓯、扬瓯、百越及西南地区的苗族、蛮族等发生了广泛的接触，从十六国到隋末，大约有上百万的汉族人南迁，长江流域广大地区形成了“汉蛮杂居”的局面。经过这一次民族大融合，许多少数民族被汉民族文化同化，汉民族也不断地吸取了各少数民族的优秀文化。到隋唐时期，汉民族较之秦汉时期已有了相当大的发展，实际上已形成—个以汉族为主体的各民族人民的新的共同体。例如隋文帝杨坚、唐高祖李渊都是汉族和鲜卑族的混血儿，而大诗人元稹和白居易，—个出自鲜卑拓跋氏，—个出自“西胡”的龟兹，时人尚能指出其族别，但他们却俨然以汉胄自居，不承认自己是少数民族了。

第二次是宋、辽、金、元时期。隋朝时北面有强大的突厥奴隶制政权，唐朝击灭突厥后，回纥族又在漠北兴起，后来建立起东至室韦（今黑龙江），西到金山（今阿尔泰山）的强大的回纥汗国；在西南面（今西藏地区），松赞干布统一了分裂的吐蕃各部，唐太宗将文成公主嫁与松赞干布，增进了唐、蕃和好；唐肃宗也曾将公主嫁给回纥可汗，增进了双方的友谊。唐初南方有以乌蛮族为主建立的6个诏（政权），但都臣服于唐，后来唐朝帮助南诏首领皮逻阁统一了其他5个诏。到宋朝时，北有契丹族建立的辽政权与宋朝对峙，西有党项族建立的西夏，宋与辽多次发生战争，结果被辽打败，双方定有“澶渊之盟”，约为兄弟之国。西夏在建国前曾依附于辽，辽兴宗将兴平公主嫁给西夏王，后辽兴宗亲率10万骑兵进攻西夏而大败，双方议和，形成西夏与宋、辽鼎立的局面。金朝是北宋晚期由女真族建立的政权，灭辽后，金乘胜南进，于公元1127年攻破开封，俘虏徽、钦二宗，并于1141年逼迫南宋签约，以淮河至大散关（今陕西宝鸡西南）为界，向金朝称臣，每年向金朝输纳银20万两、绢25万匹，此即“绍兴和议”。1206年，蒙古部首领成吉思汗统一大漠南北后，建立了统一的蒙古政权，之后灭金亡宋，建立起中国历史上第一个由少数民族统治全国的政权。在此期间，不仅诸少数民族融合于汉族，而且边疆地区的大量汉族也融合于少数民族，各少数民族之间也有融合。元时的蒙古族与汉人融合更为显著，文字语言、姓氏名字、人物制度、婚姻嫁娶，渐相混合。元朝统治者虽然在政治地位上将人分为蒙古、色目、汉人、南人四等，但到了元末明初，在风俗习惯诸方面几与汉人“相忘相化”。

第三次民族大融合是在清代。公元1627年，后金政权的努尔哈赤去世，