

中华民族发展史概说

尤 中

中华民族是具有悠久历史文化的民族，从距今800多万年前^①的禄丰腊玛古猿到170万年前的元谋猿人，从新石器时代的古代族群到今天50多种民族，中华民族经历了一个发展演变的历史过程。该文从宏观的角度考察了整个过程。作者认为，这个历史过程的时间是漫长的，道路是曲折的，各民族都曾为中国的古代文明做出过贡献，他们之间的兄弟感情经受了复杂历史环境的考验。中华各民族的这种兄弟感情是深厚的，是牢不可破的。

我们伟大的中华民族是具有悠久历史文化的民族。自从猿转变为人的时候开始，中华各民族的祖先，就劳动、生息在亚洲东部这块广阔的土地上。

云南省禄丰县发现完整的腊玛古猿的头骨化石。这种古猿生活的时间距今800万年。古猿经过若干万年的演变，形成了旧石器时代早期的猿人。

云南省元谋县发现两颗猿人牙齿化石。“元谋猿人”生活在距今170万年以前。“元谋猿人”已经懂得了用火。人类从懂得用火的时候开始，便不再受地域和气候的限制，为寻求更适宜于自己生活的环境，沿着山川河流移动，伴随着人口的不断增多而分布到更为广阔的地方去。四川、云南、贵州境内都不断发现旧石器时代早、中、晚期的文化遗址和人类化石。西南以外的中国其他地方，则旧石器时代早期的陕西蓝田猿人，北京猿人；中期的山西襄汾丁村人、大荔人、高阳许家窑人，广东曲江马坝人，湖北长阳人；晚期的河套人，河南安阳小南海文化，河北阳原虎头山梁文化，山西沁水下川文化，北京山顶洞人，吉林榆树周家油坊文化，广西柳江人，……等等。进入新石器时代之后，中华民族的祖先留下的文化遗址，已经遍及当今中国的每一个角落，难以一一枚举。

我国发现的中更新世末到晚更新世初期的早期智人化石，已经显示出向现代蒙古人种方向发展的性状。到更新世末期的晚期智人化石，则已显示出某些蒙古人种演化方向的地区差异。华北山顶洞人和华南柳江人的形态差异，意味着在蒙古人种形态发展的早期阶段就已经表现出体质上的多态性。这是长时期内分布在不同的地区，受不同地理环境影响的结果。从旧石器晚期人类化石的南北不同的多态现象，发展到各地区新石器时代居民的种属性质大体上接近现代同地区的蒙古人种的各地方类型，反映了我国新石器时代和旧石器时代人类在体质上的发展关系是很清楚的。从新石器时代人骨的研究中，可以看出我国旧石器时代到新石器时代的居民之间，体质上存在明显的承续、发展的人种学序列，基本上是在蒙古人种主干水平上发生和发展的。根据新石器时代的体质人类学资料，可以看出当时我国境内蒙古人种中种系的分布状况，各不同种系间存在明显的地区差别。公元前五千年至四千年左右，黄河中游地

区的仰韶文化居民与黄河下游山东、苏北一带大汶口文化居民，体质上已存在地方性差异。较晚的河南陕县庙底沟二期文化居民的体质与上述两个“族群”都比较接近。黄河上游甘、青地区和中原地区的新石器时代的居民之间，体质上存在明显的差异，前者比后者更接近现代华北类型，应区分为不同的古代族群。南方则浙江余姚河姆渡新石器时代居民的体质特征，代表长江下游的新石器时代居民，有别于北方地区的古代族群。参见《新中国的考古发现和研究》，1984年，文物出版社出版，第189—193页。总之，到新石器时代中、晚期，我国境内从北方到南方，从东北到西南，到处都分布有原始的民族群体。它们基本上都属于蒙古人种，但却存在地区之间的差别。阿尔泰语系各兄弟民族的祖先部落活动在从东北经北方至西北地带。汉藏语系藏缅语族各兄弟民族的祖先部落活动在从西北到西南区域。汉藏语系壮侗语族各兄弟民族的祖先部落活动在东南沿海地带到华中和西南的一部分地方。汉藏语系苗瑶语族的祖先部落分布在华中西部与西南东部连接地带。南亚语系孟高棉语族的各部落活动在西南的澜沧江、怒江中、下游东西两岸地带。华夏族（汉族的前身）的祖先则已定居在中原地区。

传说中的炎帝和黄帝，正处在从新石器时代晚期向阶级社会过渡的阶段。他们是中华民族祖先的代表人物。他们代表着一个人口众多的原始族群。这个原始族群，在相当的一个时间阶段内，活动及于北方、西北到西南和中南的广阔空间范围内，与近亲的或不相似的族群之间有着频繁的接触。《史记·五帝本纪》说：

“黄帝居轩辕之丘，而娶于西陵之女，是为嫫祖。嫫祖为黄帝正妃，生二子，……其一曰玄嚣，是为青阳，青阳降居江水；其二曰昌意，降居若水。昌意娶蜀山氏女，曰昌娥，生高阳，高阳有圣德焉。”

江水指今岷江，若水指今四川凉山州境内的雅砻江。可见，当时黄帝族人活动在从中原经西北到西南地带。《史记·五帝本纪》又说，黄帝代炎帝之后，发动对同一族群内部不同部落之间的兼并战争，这种兼并战争又扩大到不同的族群中去。这是原始社会末期向阶级社会过渡期间，民族群体的融合与混合现象。黄帝在征服与兼并的活动中，“东至于海，登丸山，及岱宗。西至于空桐，登鸡头。南至于江，登熊湘。北逐荤粥，合符釜山，而邑于涿鹿之阿。”丸山在今山东临朐县境内；岱宗即泰山。空桐山在今甘肃酒泉县境内；鸡头山在今宁夏固原县。熊湘指熊耳山和湘山。熊耳山在今河南卢氏县南部；湘山在今湖南岳阳县西南。荤粥即后来秦、汉时期的匈奴；釜山在今河北怀来县境内；涿鹿山在今河北涿鹿县东南。只有东南沿海地带为黄帝族人活动尚未及。东南沿海地带的原始族群显然就是以浙江余姚河姆渡的新石器文化为代表。这个原始的民族群体与炎黄族群之间联系很少，所以不见于《史记·五帝本纪》的记录。而《史记·越王勾践世家》则说：

“越王勾践，其先禹之苗裔，而夏后帝少康之庶子也。封于会稽，以奉守禹之祀。文身断发，披草莱而邑焉。”

按，夏禹乃黄帝之后裔。所谓越王是“禹之苗裔”，只能理解为在进入阶级社会的夏朝时期，南方、东南沿海地带的越族（河姆渡原始居民的后裔），才开始与中原地区的华夏族发生联系。

夏禹是黄帝族的后裔。而华夏族是以原来的炎黄族群为核心形成的。《史记·夏本纪》说：

“夏禹，一名文命。禹之父曰鲧，鲧之父曰帝颛顼，颛顼之父曰昌意，昌意之父曰黄帝。禹者，黄帝之玄孙而帝颛顼之孙也。”

夏禹开始建立了中国古代史上的第一个夏王朝。夏王朝的建立,使中原地区的华夏族得以发展和巩固,并进一步展开与邻近其他兄弟民族群体的联系活动。《史记·夏本纪》说,夏禹的治水活动,东北影响及于“鸟夷”区域。关于“鸟夷”,《史记·集解》说:“郑玄曰:东(北)[方]之民(赋)[搏]食鸟兽者”。亦即后之肃慎。则夏禹时期,华夏族与东北各族已经有联系。又西北及于弱水流域。弱水即今甘肃西部的弱水、黑河,或称张掖河。则夏禹时期,华夏族与西北各族亦有联系。《史记·夏本纪》说:“帝禹东巡狩,至于会稽而崩。”则夏禹时期,华夏族与南方的越族亦确实有了联系。西南各族地区此时与华夏族的联系较之炎黄时期更进了一步。《史记·夏本纪》说:“华阳黑水惟梁州,汶嶓既蒨,沱潜既道,蔡蒙旅平,和夷底绩”。黑水指澜沧江或金沙江;“和夷”指黑水流域的山区民族群体。夏朝时期,中原的华夏族与东北、西北、北方、西南、南方和东南沿海地带各民族群体之间,都有了不同程度的联系,开始向着统一的方向发展。

公元前十六世纪左右,继夏朝之后建立起来的商朝,也是以中原地区的华夏族为核心,进一步对四周的各民族群体展开联系。当时分布在西北和西南地区的主要是氏羌族群。最初,炎帝族和黄帝族都与氏羌是近亲集体。后来,以炎、黄族群为核心形成华夏族。而分布在西北和西南地区的氏羌各部落群体,由于历史的各种条件,与华夏族之间产生了差别,落后于华夏族,成为了另一个民族群体。甲骨文中有“羌方”(部落)、“来羌”、“获羌”等字;《诗经·商颂》说:“昔有成汤,自彼氏羌,莫敢不来享,莫敢不来王。”反映了商朝时期华夏族与氏羌族群的关系。又《逸周书·商书·伊尹朝献》说:“伊尹受[汤]命,于是为四方令曰:臣请正南:瓯邓、桂国、损子、产里、百濮、九菌,请令以珠玕、玳瑁、象齿、文犀、翠羽、菌、鹤、短狗为献……。”反映了当时华夏族与南方、东南沿海至西南地区的“百越”、孟高棉民族群体之间的联系。统一的形势继夏朝之后仍然在向前发展。

公元前十一世纪左右,周朝代替了商朝。周武王在建立周朝的活动中,得到邻近的氏羌、百濮、髡等民族群体的支持。《尚书·牧誓》说:

“王曰:嗟!我友邦冢君,……及庸、蜀、羌、髡、微、卢、彭、濮人。称尔戈,比尔干,立尔矛,予其誓。……”

庸、蜀、羌、髡、微、卢、彭、濮人都参加了周武王讨伐商纣王的队伍。庸族在今湖北西北部;蜀族在今四川西部;羌族的部落之近周者在今陕、甘、青、川连接地带;髡或谓即苗,他们当时的聚居区是今川、鄂、湘、黔连接区域;卢族或为今川、滇、黔间的彝族先民;濮族是南方、东南沿海、西南东部一带的“百越”,参与周武王伐纣的这部分“百越”,当为分布在西南东部地带者。西周时期,中原的华夏族与上述各兄弟民族群体之间,一直保持着密切的联系。

进入东周的春秋(公元前770—476年)、战国(公元前475—221年)时期,原来落后于中原华夏族的另一部分民族群体的经济文化迅速地发展了起来,与华夏族之间的联系也进一步加强,最终与华夏族融合而在秦朝统一后形成了汉族。汉族的形成,在中华民族的发展史上是一个飞跃;原来落后于华夏族的兄弟民族群体,此时除了加入华夏族共同形成汉族的那一部分之外,其余部分仍落后于汉族,分别形成围绕在汉族四周的另一些兄弟民族群体。例如,蜀族原来是氏羌中的叟人。公元前316年,秦国灭了蜀国,蜀族开始与华夏族融合。但蜀族的近亲分布在蜀国西北部、西部、西南部和南部边境的氏、羌、僰、叟、昆明等兄弟民族群体,则向着形成不同民族的方向发展。巴族原来也应该是从氏羌中分化出来的。公元前316

年,秦国灭了巴国之后,巴族中的先进部分也开始与华夏族融合。巴族中落后部分之分布在楚国与巴国交接地带的山区的部分,也向着形成不同民族的方向发展。楚族原来是江淮荆州的“三苗”中的一部分。公元前740年前后,“三苗”中的先进部分建立了楚国,形成了楚族。而楚族没有把近亲而落后的其他“苗蛮”部落融合为一个民族。公元前223年,秦灭楚,楚族与华夏族融合之后,成为了形成汉族的核心部分;落后于楚族的“苗蛮”部落群,则向着形成不同民族的方向发展。南方、东南沿海地带的“百越”族群的分布面很广。还在夏朝时期,它的部落群的分布,便从今浙江省往西南沿海至越南北方,今贵州、云南的一部分地方,也散布有“百越”的部落。春秋末年,越人中的先进部分,在今浙江省一带建立了越国。公元前355年,越国为楚国所兼并。之后,随着楚国为秦国所灭,“百越”中的先进部分与楚族一齐融合入汉族;“百越”中的后进部分,则仍散布在南方沿海地带至西南东部区域,向着形成众多不同民族的方向发展。

秦、汉的统一,为汉族的进一步发展、巩固,以及汉族与四周各兄弟民族联系的加强和政治上继续不断的统一,提供了必要的条件。中国自秦、汉以来就形成了一个统一的多民族国家。这个统一的多民族国家,以汉族为主体,不断地团结四周各兄弟民族,使中华民族得以一步步地发展壮大。

汉族的分布区域,最初以中原地区为中心,向四周的各兄弟民族地区辐射。

从东北经北方至西北,分布着阿尔泰语系各兄弟民族的部落。秦、汉时期,它们分别称之为东胡、山戎、肃慎、挹婁、乌桓、鲜卑、匈奴、乌孙等。

从西北到西南是汉藏语系藏缅语族的各兄弟民族,它们当时称为氐、羌、僰、叟、昆明、摩沙等。或被概称之为“夷”。

从南方沿海地带往西抵西南东部,是汉藏语系壮侗语族的各兄弟民族,它们当时称为“越”、“百越”、濮、僚、鸠僚。

中南西部与西南东部连接地带是汉藏语系苗瑶语族的兄弟民族,它们当时称为“苗”或“蛮”、“南蛮”。

另有南亚语系孟高棉语族的一些部落,分布在西南边境的澜沧江、怒江中、下游东西两岸地带,它们当时称为苞满、闽濮(亦简称濮)。

四周各兄弟民族的经济文化生活与汉族不一样,一般落后于汉族;各兄弟民族之间的经济文化生活也各有差别,发展并不平衡。

北方的匈奴等与秦朝、汉朝都有联系,但在政治上仍处在对立的状态之中,并不曾统一。西汉开始在北方(今内蒙古)的一部分地方设置了郡县,用以联系北方各兄弟民族;同时在今新疆及其附近地带设置了西域都护府,统一了西北的各兄弟民族地区。东汉继西汉之后,在西北设置西域长史府。

秦朝时期便开始对南方的“百越”地区进行开拓,设置了南海郡(驻今广州)、桂林郡(在今广西中部)、象郡(驻今广西崇左附近),在中南的“苗蛮”地区设黔中郡(驻今湖南沅陵),在西南的北部开通“五尺道”(达今云南曲靖市),於巴郡(驻今重庆)、蜀郡(驻今成都)边境设县,使统一的范围发展到西南东部、南部和西南部边境的各兄弟民族地区。

西汉武帝时,在北却匈奴,西通西域,南伐南越的同时,展开了对西南边境各兄弟民族地区的经营。公元前111年,西汉王朝打破了秦末以来南越赵氏的割据政权,继秦朝之后在南

方“百越”地区设置了珠崖、儋耳（在今海南岛）、南海（驻今广州）、苍梧（驻今梧州市）、郁林（驻今广西桂平西南）、合浦（驻今广西合浦东北）、交趾（驻今越南河内市西北）、九真（驻今越南清化西部）、日南（驻今越南广治）等九郡。公元前111年至公元前109年间，又征服了夜郎、滇国等，在“西南夷”地区设置了牂牁郡（驻今贵州福泉）、越巂郡（驻今四川西昌）、沈黎郡（驻今四川汉源附近）、汶山郡（驻今四川茂汶羌族自治县）、武都郡（驻今甘肃成县西北）、益州郡（驻今云南晋宁县晋城）。至此，除西南边境的澜沧江、怒江中、下游东西两岸和大渡河上游以西地带之外，南方和西南的各兄弟民族地区都加入了祖国的版图。再至东汉永平十二年（公元69年）设置永昌郡（驻今云南保山县东北）之时，除大渡河上游西部地带之外，东汉王朝完成了对西南各兄弟民族地区的统一。

政治上的统一，有利于边疆各兄弟民族之间经济文化的交流，有利于边疆各兄弟民族经济文化的向前发展，加强了民族团结。从汉武帝在南方和西南各兄弟民族地区设置郡县的时候开始，两汉王朝除从内地派遣官吏到各兄弟民族地区去充当太守、县令以行使统治权力之外，又尽量地迁移一些汉族人口到边疆兄弟民族地区进行屯田垦殖。针对这些地区的情况与汉族地区不同，所以两汉王朝在各兄弟民族中采取了特殊的民族政策，即所谓“羁縻”政策。其实质在于保留各兄弟民族内部的政治、经济结构不变，然后通过他们中间的上层分子来进行贡纳的征收。这种封建主义民族政策的实施，保证了多民族国家疆域的统一，有利于民族之间经济文化的直接交流，共同发展，有利于加强民族之间的团结。然而，在阶级社会中，既存在着阶级剥削，则民族压迫也就不可避免。所以，两汉时期，南方、中南和西南各兄弟民族中的反抗，也在不断的发生。

自三国经两晋至南北朝（公元220年至589年），是中华各民族进行频繁的经济文化交流、民族迁徙、融合及民族群体内部、民族群体之间的重新组合、分别发展的时期。

分布在从东北经北方至西北的挹娄、勿吉（原肃慎）、奚（原东胡的一部分）、契丹（原东胡的一部分）、室韦（原肃慎的一部分）、鲜卑、匈奴、柔然（亦称蠕蠕，首领为鲜卑人）、高车（亦称丁零，原为匈奴的一部分）、铁勒（原为匈奴中的一部分）、氐、羌、吐谷浑（原为鲜卑中的一部分）、乌孙等等，除仍在原地自行分化与重新组合及流动迁徙的部分之外，有一部分从原分布区域南下与北方的汉族相杂居。南下与汉族杂居的部分，东晋时期在北方建立“五胡十六国”，南北朝时期逐渐与北方的汉族相融合。

东晋以后，汉族中统治阶级建立的政权南移至淮河、长江以南地区。于是，一部分汉族人口继秦、汉以来不断流入广州（今广东、广西）和交州（今广西南部 and 越南北方），促使这里土著的一部分“百越”人口与汉族相融合，巩固了南部边疆。

从西北到西南，从中南到西南东部地带，氐、羌、獋、叟、昆明、摩沙、僚、濮、鸠僚、苗、瑶、闽濮等民族群体，也随着全国的形势而发展演变。三国初年，两汉以来迁入益州郡和牂牁郡的汉族人口，已经倾向于与当地的某些土著民族相融合，在政治上便出现了地方“大姓”势力。这些“大姓”势力配合当时全国的形势，在地方发起民族分裂活动。诸葛亮南征时打击的对象雍闿、孟获，他们的祖先虽然是汉族移民，但他们已经倾向于融合入獋族，成为了獋、叟、昆明等族中的统治者。诸葛亮南征之后，重新统一了西南各民族地区，继承两汉以来在西南各民族中实行的羁縻政策，团结地方民族上层，任命“大姓”中的代表人物为蜀汉封建中央官吏和南中各郡的太守、县令等，使多民族的西南的统一政治局面得到发展和巩固，各民族的经济文化水平有不同程度的提高。及至南北朝时期，宁州（今云南、贵

州)的“大姓”、“夷帅”等地方民族上层,又配合当时的全国形势,在地方展开兼并活动。到南朝梁统治时期(公元502至557年),白(原来的僰)族中的贵族爨氏家族便占据了宁州地方。爨氏的有效控制区只是澜沧江以东的今云南省之地。在这一带地方,原先迁入的汉族人口完全加入了土著的白族,使白族的文化生活进一步与汉族接近。除白族地区之外,西南其他地区的其他兄弟民族大多数恢复了他们古代的独立,各自闭关自守,形成更多、更为复杂而分散的小集体。即使在爨氏的统治区域内,白(僰)、叟、昆明、摩沙和一部分僚、濮族人,经济文化方面的差别也仍然很大。分裂使民族自身陷入闭塞落后的困境。

隋、唐时期(公元581至907年),中华各民族又从南北朝以来的分裂走向重新统一,使中华民族的发展进入另一个新的境界。但由于民族之间经济文化发展的不平衡,加之所采取的民族政策措施失当,故局部民族地区也出现政治上的分裂。

北朝以来,从边境进入北方内地与汉族共居的那部分匈奴、鲜卑、氐、羌等族的人口,已经全部与汉族融合了。仍然留在从东北到西北边境的部分称为室韦、靺鞨(原勿吉)、奚、契丹、突厥(原铁勒的一部分)、回纥(原铁勒的一部分)、吐谷浑、党项羌等等。这些民族群体分布的地方,都曾先后纳入唐王朝的版图。在此时间阶段内,这些民族群体中有少部分直接与汉族接触的机会较多,逐渐加入了汉族;绝大部分则仍处在分化和重新组合的过程中,向着不同民族的方向发展。最活跃的是突厥与回纥,他们原是南北朝时期铁勒中的一部分,至唐朝天宝初年,回纥攻灭东突厥;西突厥势力则在唐高宗时即行衰落。唐文宗时(公元828至841年),回纥内乱,为黠戛斯(在今苏联境内叶尼塞河流域地带)所攻破,部众走散,除少部分内移之外,大部分向西迁移,分为三支:一支移河西(今甘肃);一支迁西域,以高昌(今新疆吐鲁番)为中心;一支远徙葱岭以西。

隋、唐王朝的西部,今西藏山南地区的各部落逐渐统一,进而把原来与西羌是近亲集体的各部落兼并,控制了今青海和川西的甘孜州等地,建立了吐蕃王朝。吐蕃与唐朝既有密切的联系而使藏族得以吸收汉族的经济文化,同时又互相矛盾纷争。藏族把过去西羌的绝大部分都吸收了。至此,羌族便只剩下少部分人口,散居在今川西北的阿坝州一带。

中南到西南东部的苗、瑶、僚等民族群体,与汉族杂居的部分,接受了汉族的影响,在经济文化生活方面都有改变,少部分也与汉族融合了;聚居在山区和边区的部分,隋、唐王朝在他们中间设置了羁縻州县,任命他们本民族的上层分子为羁縻州、县的刺史、县令,继续实行两汉以来的民族政策,稳定和加强了这一带民族地区的统一。

西南边境的今云南、四川西南和贵州西部地带,隋朝至唐朝中期,逐渐把南北朝以来分裂的地方再行统一。至唐朝天宝末年,澜沧江以东的广大地区都设置了羁縻州县,统一的形势在向前发展。就在这时候,滇西洱海地区“乌蛮”(彝族)中的贵族势力强大起来了。这就发生了汉族中大民族统治阶级与“乌蛮”等地方民族统治阶级之间的矛盾。唐王朝没有采取适当的民族团结政策,而是使用赤裸裸军事进攻的民族压迫手段。结果造成“乌蛮”贵族建立的南诏政权在公元752年脱离唐朝而独立。西南边境的一大片国土分裂了!南诏脱离唐朝之后,其辖境内的“白蛮”(白族,即原僰族)、“乌蛮”(彝族,原昆明和叟族中分化出来的)、“和蛮”(哈尼族,原叟、昆明族中分化出来的)、“施蛮”、“顺蛮”(傈僳族,原叟、昆明族中分化出来的)、“爻些蛮”(纳西族,原摩沙)、“寻传蛮”(景颇族和阿昌族,原叟、昆明族中分化出来的)、“白衣”、“金齿”(傣族,从原鸠僚发展演变而来)、

僚族(壮族先民)、“朴子蛮”(布朗族和德昂族先民,从原闽濮中分化出来的)、“望蛮”(瓦族,从原闽濮中分化出来的)等民族群体,在与内地汉族之间失去必要的直接经济文化交流条件的情况之下,除“白蛮”和一部分“乌蛮”是在过去直接吸收汉族经济文化的基础上有所发展之外,其余大多数都闭关自守,以自己的小集体为界限,形成更多、更为复杂而落后的民族群体。就民族自身来说,不是更为发展壮大,而是不断的分化和分裂。

五代、宋朝时期(公元907至1279年),是中华各民族的统一、分裂相交错,各兄弟民族之间既有联系而又互相对立纷争的阶段。

从东北到西北的民族情况有所变化。九世纪的唐朝晚期,契丹的经济文化迅速地发展了起来。公元901年(唐昭宗天复元年),耶律阿保机统一邻近的契丹各部,于公元916年(后梁贞明二年)称帝,建立契丹国。又先后兼并了室韦、奚和勃海(原靺鞨)各部,至耶律德光改称辽国。其地东至海,西至阿尔泰山,南达今河北省保定市北部的拒马河,北至今蒙古人民共和国境。东北和北方的许多民族群体,包括一部分汉族人口,都被纳入辽国的统治之中。至公元1125年(北宋徽宗宣和七年),辽国为金所灭。

金国为东北的女真族人所建。女真原为靺鞨中的一部分,辽势盛时属辽。辽势衰,完颜阿骨打乃叛辽,于公元1115年(宋徽宗政和五年)建国称帝。既灭辽之后,取代辽与宋对立。其统治区域内的民族群体大抵与辽国统治时期相同。公元1127年(宋钦宗靖康二年),金迫使宋朝把都城南迁临安(今杭州),淮河以北皆为金所有。金国继辽国之后,把北方更多的汉族人口置于其统治之下。公元1234年(南宋理宗端平元年),金为蒙古所灭。

辽统治时期的契丹人和金统治时期的女真人之入居华北等地者,逐渐接受汉族文化而最终与汉族融合了,仍然散居东北和北方边境的部分,依旧向着不同民族群体的方向发展。

分布于西北的党项羌,在五代时期逐渐发展起来,至北宋仁宗景祐五年(公元1038年),元昊称帝,国号夏。其地“东尽黄河,西界玉门,南接萧关(在今宁夏同心县南部),北控大漠(今内蒙古)”。辖境内除党项羌人之外,汉族人口不少,还有一部分吐蕃(藏族)和回纥等族人口。西夏与宋王朝之间是既有密切联系而又互相对立纷争。由于与汉族直接接触的机会多,党项羌人也逐渐汉化。公元1227年,西夏为蒙古所灭。以后西北便没有羌族了。

回纥在唐代西迁之后,至宋朝便集中居住在西夏的西部和西南部地带,被西夏遮断,为宋朝的统治所不及。

西部的吐蕃政权于公元九世纪后半期崩溃之后,藏族即分为许多部分,散在大渡河和岷江上游以西的广大区域范围内,边远的部分与宋朝很少联系。

西南和中南西部地带的各民族群体,仍处在分化与重新组合的过程之中,

大理国继南诏之后,统治了今云南、川西南和贵州西部的一部分地方。大理国辖境内的民族与南诏时期相同。除白族仍不断努力与宋朝内地的汉族取得经济文化方面的交流,使自己的经济文化发展水平有所提高之外,其他的民族群体都以小区域为限,组成一些“田园共和国”,自给自足,闭关自守,使自己民族的发展长期处在分散和停滞的状态之中。

大理国以外的西南和中南西部的一些地方,在各兄弟民族聚居的区域范围内,宋朝继唐朝之后依旧设置羁縻州县,仍然用各兄弟民族中的首领来进行统治,以稳定统一的政治局面,汉族与这部分兄弟民族之间经济文化的联系得以加强。这一带的兄弟民族中出现了与过去不同的变化。僚族中分化出来了仡佬、壮、峒、水族和“仲家”(布依族)。苗族从湘西、黔东南

一带的聚居区不断向贵州腹地和云南东南部迁徙流动。傜族从湘西南向广西境内发展。

元朝时期（公元1271至1368年），是中华民族的统一形势大发展阶段。

公元1206年（南宋宁宗开禧二年），铁木真统一了北方草原的蒙古各部落。唐朝时期，蒙古为室韦（分布在今黑龙江至鄂嫩河、克鲁伦河流域地带）中的一部分，称为蒙兀室韦或蒙瓦部。铁木真既统一邻近的各部落，乃即皇帝位于鄂嫩河之源，称成吉思汗，并展开向蒙古草原以外的广大区域范围的征服活动。公元1209年（南宋宁宗嘉定二年），降服了西北的畏兀儿（原回纥，今维吾尔）。公元1227年（南宋理宗宝庆三年），灭西夏。公元1229年（南宋理宗绍定二年），窝阔台继成吉思汗统治蒙古帝国，于公元1234年金金。公元1240年（南宋理宗嘉熙四年），蒙古兵入藏，统一了过去不曾统一的吐蕃地区。公元1253年（南宋理宗宝祐元年），蒙哥汗派遣忽必烈领兵攻破大理国，重新统一了自唐朝中期以后分裂了的西南边疆各民族地区。公元1271年（南宋度宗咸淳七年），忽必烈（元世祖）按照中华民族的文化传统，把蒙古帝国改称元朝。公元1276年（至元十三年），元朝军队攻破南宋首都临安（今杭州），宋朝亡。元朝把唐朝末年以来分裂了的中华各民族地区全部重新统一了。疆域范围胜过汉、唐的全盛时期，把汉、唐以来只存在联系而政治上还不曾统一的一些兄弟民族地区都统一了，使中华民族在政治上空前统一的形势下得到了发展。

蒙古族人从北方的蒙古草原散及全国各地。但主要聚居区仍然在北方的蒙古草原。

原来居住在中近东一带信仰伊斯兰教的民族和西北的畏吾儿等，或为军，或为官，或为商进入全国各地，形成了回族。

契丹人和女真人之进入华北等地者，在逐步汉化的情况下，也有一部分随军散及全国各地。而东北则仍然是女真族的聚居区。

西北仍然是畏吾儿（维吾尔）的主要聚居区。

藏族中的喇嘛教在元朝的支持下得到了发展。由于这种宗教文化的发展，使散居甘、青、川连接地带往西直达西藏的藏族的各个部分，以宗教文化为纽带而联系更加密切了。

中南西部到西南东部地带，壮、侗、水、仫佬（布依）、仡佬等族已相对稳定，新分化出来的民族有“木老”（仡佬）和“茆难”（毛难）。苗族在继续向西迁徙，深入贵州和云南东南部；傜族的分布不仅已遍及广西，而且有一部分进入贵州和云南的东南部。

西南地区的西部，羌族、白族、罗罗（彝族，原来的“乌蛮”）、傣些（纳西）、斡尼（哈尼）、“卢蛮”（傈僳族，原来的“施蛮”、“顺蛮”）、“金齿百夷”（傣族）、“蒲蛮”（布朗、德昂，原来的“朴子蛮”）、瓦族、阿昌（景颇族和阿昌族，原来的“寻传蛮”）等，或已稳定、相对稳定，或仍处在分化与重新组合的过程中。新出现了佤族（独龙族）和西蕃（普米族）。

明朝继元朝之后统治中国，而在局部地区却出现了民族分裂。

公元1368年（元至正28年），朱元璋领导的农民起义军控制了全国的大部分地方。朱元璋建立了明朝。元顺帝妥懽帖木儿率领一部分蒙古族人自大都（今北京）逃回蒙古草原。明朝没能把蒙古族的主要聚居区再行统一。

蒙古族在元朝时期已散及全国各地，明朝初年只有少部分返回原聚居区蒙古草原。散在华北、华中、华南和西南的蒙古族人，大多数都在明朝时期逐渐融合到汉族或其他兄弟民族中去了。聚居在蒙古草原的蒙古族分裂为两个互不相统属的部分：东部是鞑靼，西部有瓦剌。它们一直与明朝统治者相对立。明王朝始终没有把鞑靼和瓦剌纳入自己的版图内。

西北的维吾尔等族地区,明朝只在其东部的今新疆哈密一带设卫所驻军,对西部广大的维吾尔等族进行联系。至于更西的边远地方,明朝没有能力真正地控制起来。

回族以伊斯兰教为纽带,接受了汉语,并在经济上与同区域内的其他兄弟民族密切联系的情况下稳定了,且得到了发展。

元朝时期便以各土著兄弟民族中的首领为土官,统治各地的兄弟民族,以保证各兄弟民族地区的统一。这是汉、唐以来羁縻政策的延续。明朝继元朝之后对这种政策加以完善,形成了一套土司制度。土司制度对稳定边疆兄弟民族地区,巩固国家的统一,起了积极的作用。

在东北女真族人的聚居区,明朝设置了努尔干都司并分设了一些卫,如建州卫等。各卫均以女真族人为土官指挥使。

西部的藏族地区,明朝设置了朵甘都司(在今甘孜州)、乌思藏都司(在今西藏),亦以藏族中的上层为土官;又分封一些大喇嘛为“法王”。明朝即通过这些土官和“法王”来维持住藏族地区的统一。

西南和中南西部的各兄弟民族地区,则大大小小的土官在各兄弟民族中鳞次栉比。通过这些大大小小的土官,明朝把中南西部和西南的各兄弟民族地区有效地控制了起来,统一的形势较之元朝时期有进一步的发展。通过土司制度的贯彻实施,不仅加强了边疆的统一,而且增进了各兄弟民族与汉族间经济文化的交流。明朝在贯彻实施土司制度的同时,更对贵州、云南和四川西南部一带的兄弟民族地区展开大规模的汉族移民活动。两汉、魏、晋时期迁入西南的那部分汉族人口,南北朝以后都融合到当地的兄弟民族中去了。明朝把上百万的汉族人口以军屯、民屯、商屯三种形式,迁移到澜沧江以东、红河以北的西南各兄弟民族中,分别与各兄弟民族共同杂居在一起,直接进行经济文化交流。在与汉族直接接触较多的那部分兄弟民族中,经济文化都得到了迅速的发展,民族共同体也就得以进一步巩固。但处在闭塞的山区和边疆为汉族移民所不及的地方的那部分兄弟民族,则几乎是依然如故,变化很小。明代中南西部和西南地区的兄弟民族,除元朝时期就存在的依然存在之外,在云南境内又分化出来了一个新的民族共同体阿昌族。

清朝继明朝之后统治中国,使统一的政治局面较之明朝时期有很大发展。中华民族的地域范围就在清朝时期稳定下来了。

清朝是满族中的统治阶级建立的。满族的前身是东北的女真族。明朝初年,东北的女真族仍然相对落后。明朝在东北设置努尔干都司之后,女真族与汉族之间的联系逐步加强,经济文化日渐发展。及至十六世纪后期,女真族中统治阶级的势力扩大,逐渐不服明朝封建中央的控制。公元1616年(明万历四十四年),努尔哈赤在赫图阿拉(今辽宁新宾老城镇)建立了后金国,开始向邻近地带扩张。1636年(明崇祯九年),皇太极在沈阳改国号为清,进一步从东北边境向西进逼,最终在1644年(明崇祯十七年)入关统治了全中国。

清朝在入关之前已经与北方的蒙古族取得了密切的联系,又通过北方的蒙古族联系了青海和川西、西藏等地的藏族和蒙古族。公元1636年(明崇祯九年,清崇德元年),蒙古族的顾实汗率领厄鲁特蒙古军队从塔尔巴哈台(今新疆塔城)出发,经伊犁、塔里木盆地,于公元1637年到达青海,打败了统治当地的蒙古族首领而控制了青海。1639年(明崇祯十二年),顾实汗率兵入康区,消灭白利土司(驻今甘孜西部)。1641年(明崇祯十四年),又率蒙古兵由康区入藏,消灭藏巴汗。于是,顾实汗统一了青藏高原的藏族和蒙古族地区。还在1637

年（明崇祯十年，清崇德二年），清朝便通过北方蒙古王公们的转介，“发币使延达赖”。1639年，达赖、班禅、顾实汗、藏巴汗共同派遣伊喇固散呼图克图等向清朝贡方物、献丹砂，称清太宗皇太极为“曼殊师利大皇帝”。青藏高原的藏族和蒙古族都倾向清朝了。1643年，清朝派人入藏，“报币于达赖”，“复贻书班禅及红帽喇嘛济东胡图克图等”。于是，大渡河上游以西及甘、青连接地带的“番僧，先后入贡，献前明敕印，请内附矣”。清朝入关前夕便把青藏高原的藏族和蒙古族都拉到了自己方面，既消除了明朝时期北方蒙古族地区的分裂状态，又先统一了康、藏。再至康熙五十九年（公元1720年）派兵入藏平定准噶尔之乱后，西藏的统一局面便完全巩固了。

西北新疆地区再统一的时间稍晚。明朝时期，新疆的蒙古王公与伊斯兰教宗教首领们在地方争权夺利，并不顺从明朝。至清朝初年仍如此，乾隆二十四年（公元1795年），清朝军队平定了新疆的准葛尔部和大小和卓木的叛乱之后，新疆的维吾尔等族地区便完全再统一了。

顺治十五年（公元1658年），清朝军队进入西南的贵州、云南，南明永历帝逃入缅甸。清朝统一了全部西南各兄弟民族地区。在西南边疆的各兄弟民族聚居区，清朝仍沿袭明朝时期的土司制度，以稳定和巩固边疆的统一；一部分内地的汉族人口则向边疆的兄弟民族地区迁移，与边疆的兄弟民族共同开发边疆，使边疆一部分兄弟民族的经济文化又有所发展，但也还有一部分处在闭塞地区的兄弟民族仍然比较落后。明朝时期存在的兄弟民族，清朝时期依然存在。不同的是，云南境内新出现了拉祜、基诺、崩龙（德昂）等三个民族。这三个民族是从过去的近亲集体中分化出来的。贵州境内则有侗、仡佬、龙家、蔡家、六额子等等，都是仍然处在分化和重新组合过程中的民族群体。西南各兄弟民族之间经济文化发展不平衡的现象，自秦、汉以迄于清朝末年，并没有发生带根本性的变化，只是时间先后程度不同而已。

中华民族经历了四千多年统一和发展演变的历史过程，时间是漫长的，道路是曲折的，民族之间的兄弟感情接受了复杂历史环境的考验。因此，这种兄弟感情是深厚的，是牢不可破的。它将继续接受复杂环境的考验，