

促进了胡汉的深度融合。

在推行均田制的第二年，孝文帝采纳汉人士族李冲的建议，对地方基层组织“宗主督护制”进行了彻底改革，颁行“三长制”，使北魏从氏族封建变为郡县一统。“三长制”后来发展为北齐、隋、唐时期的乡里组织。

学习中原王朝礼仪制度，进行庙制改革，祭祀黄帝时祭祀鲜卑祖先，禘祫合为一体。圜丘祭天，方泽祭地。将君临中原的第一位皇帝道武帝拓跋珪尊为太祖，取代了原太祖平文皇帝拓跋郁律的地位。

社会生活方面，改革鲜卑旧俗，从语言、姓氏、服饰等方面推行中原习俗与汉族通婚等。如鲜卑人改说汉语，禁止在朝廷上说鲜卑语，禁止鲜卑人着胡服；禁止鲜卑同姓为婚；改鲜卑姓为汉姓，如拓跋氏改姓为元，拔拔为长孙，丘穆陵为穆，步六孤为陆，贺赖为贺，独孤为刘，尉迟为尉，纥稽为嵇，勿忸于为于。



云中郡故城遗址

这样鲜卑民族进一步汉化了。除去体质特征外，鲜卑族的所有其他特征都不复存在。

孝文帝元宏在北魏诸皇帝中汉文化素质最高，他的童年和少年在冯太后提倡文化的气氛中度过。喜好读书、精通儒家经典，史称其“雄才大略”“经纬天地”。“《五经》之义，览之便讲，学不师受，探其精奥。”史载太和十一年以后的诏册，都是孝文帝亲自所作。孝文帝受汉族文化熏陶愈深，就愈意识到本民族的落后与差别，就愈下决心改革本民族的旧俗，寻求与汉民族先进文化的深度融合。唐朝以前，中国历史上有过两次大的民族融合。一次在春秋战国时期，夷、戎、蛮、狄融入华夏族。第二次在魏晋南北朝时期，五胡等众多民族融入汉族。经过孝文帝的锐意改革，大力推动汉化运动，使长期存在于各民族上层间的华夷界限渐渐淡薄。北魏由此形成了不同民族地位高下

有别，但享有共同意识形态的统治集团。孝文帝的大力度改革，使胡人部落渐趋解体。太和十八年、十九年、二十一年三年中，为稳定北境秩序，孝文帝四次北返，安定留代鲜卑人。但“六镇暴动”不仅造成了北魏对边境地区的统治难以为继，还最终导致了北魏政权的灭亡。但随着暴动的失败及六镇军民的内迁，在剧烈的社