

柔然帝国是南北朝时期和北魏、东魏、西魏并存的北方草原帝国，存在了一百五十多年。因为柔然帝国和南朝政权友好往来，牵制了北魏南下，使北魏对南朝的军事计划一直面临两线作战的不利局面。三世纪中叶，柔然帝国的创建者郁久闾氏木骨闾幼年时被鲜卑拓跋部的拓跋力微擒获作为奴隶。木骨闾成年以后英勇善战被免去奴隶身份升为骑兵队长。后来靠自己的威望和影响力带了一百多个骑兵跑到北方草原另创天地。木骨闾死后他的儿子车鹿会更加骁勇善战，不断兼并其他部落势力大增。车鹿会觉得自己的势力足够强大了自称柔然，附属于北魏。402年车鹿会社仑自号豆伐可汗。势力东到朝鲜故地西至焉耆，南临大漠北穷翰海。建立起一个奴隶制汗国，至此继匈奴鲜卑后第三个草原帝国诞生了。柔然人起源说法很多，通常认为柔然王室和北魏鲜卑同源，柔然帝国建国后把草原上的匈奴，鲜卑和汉人融合在一起形成的新民族柔然人。

柔然人没有自己文字，官方文件使用汉文，比较喜欢接受汉族的文化。六世纪时柔然内部集团矛盾不断，出现了内讧。520年，阿那瓌继位后由于内讧投奔北魏。北魏政府隆重欢迎。位藩王之下，安排在燕然馆，封朔方郡公，蠕蠕王。523年，阿那瓌在柔玄，怀荒二镇之间聚集三十万众，扣押北魏使者，卷走数十万马牛羊退回漠北草原。北魏六镇爆发起义后，阿那瓌率十万大军击败了匈奴人破六韩拔陵的义军，趁击扩充实力，抢夺财物公然占领长城以北漠南地区。阿那瓌重新复兴了柔然帝国，自称敕连头兵豆伐可汗。这时北魏分裂成东西魏。柔然和东魏、西魏经济文化交往都比较亲密，双方互相婚姻。头兵豆伐可汗吸收汉文化，改革官制立年号，筑木未城。552年，柔然人的锻奴突厥人开始强大起来，突厥可汗阿史那土门(伊利可汗)向柔然王室求婚曹拒，土门可汗大败柔然军队，阿那瓌战败自杀。柔然余部分裂两个汗国。西柔然邓叔子可汗被突厥木杆可汗击败。邓叔子率王室成员三千多人投奔西魏，突厥人前来要人宇文泰把邓叔子以下三千余人收捕交给突厥人全部斩杀于长安青门外。柔然余部向东进入大兴安岭形成室韦部落，成为蒙古人祖先，另一部形成契丹。向西进入欧洲的一部建立了阿瓦尔汗国。有十余万户流入中原最后融入



到汉族。