



中国古代无“体育”一词，但却有较为丰富的运动项目。据文献记载，早在秦汉时期，就有所谓的“乐舞百戏”，主要有筋斗、倒立、柔术、戏车、戴竿与绳技等，这些运动项目对身体素质和技巧的要求还是较高的。到唐代之后，我国古代竞技项目主要有拳术、武术、骑术、马球、赛马、举重、相扑与摔跤等。宋代诗人陆游在诗作《晚春感事》中写道：“少年骑马入咸阳，鹘似身轻蝶似狂；蹴鞠场边万人看，秋千旗下一春忙。”意思是说壮心不已的陆游，垂暮之年回忆年轻时的往事，特别提到观看足球比赛的盛况，“蹴鞠场”即足球场。

在敦煌壁画中也有很多关于体育运动的内容，下面择其中几项进行介绍。

登山

汉字“崇”字的意思是以山为宗。在《礼记·祭法》中说：“山林川谷丘陵，能出云，为风雨，见怪物，皆曰神。”意思是说高山之上常常云雾缭绕，应当是呼风唤雨的神龙所居住之地。可见，古人对高山充满了敬畏与崇拜之情。早在春秋战国时期，民间“登山祈福”的习俗就被广泛接受。到了唐宋时期“重阳节”也被称作“登高节”。唐代诗人王维在诗作《九月九日忆山东兄弟》中写道：“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。”这里写到了在重阳节家中的儿女会身佩茱萸登高为老人祈福长寿的习俗。

在敦煌壁画中关于登山的描绘多是表达人们在炎热的夏季慕深山之清幽的行踪与情怀。在敦煌壁画中有不少关于人们在夏季走向山林的描绘。如在莫高窟第431窟的“山中冥想图”、第428窟的“山林出行图”、第285窟的“山中饮水图”、第217窟的“山间行旅图”和榆林窟第2窟“水月观音图”等都表达了这些内容。其中的“水月观音图”令人震撼。画面中水月观音右侧身子侧倚在一块巨大的洞石之上，丰腴慈祥，衣裾飞扬，大部分身体笼罩在一轮廓硕大的满月之中；凝神远眺，头上还有蓝色圆月背光，下方是潺潺流水径直流向远方，使人心情宁静而祥和。

舞蹈

在远古先民的祭祀活动中，用语言来娱神就是“祝”，用身体动作来娱神就是“舞”。可见，舞蹈本来在古人的眼里就是一件盛大而严肃的事情。蜚声世界的《丝路花雨》，就是以大唐盛世为背景、以蔚为壮观的敦煌艺术为文化底蕴，以复活的敦煌壁画舞姿为主要舞蹈语言的大型民族舞剧。在莫高窟第156窟壁画中有一幅“舞乐图”仿佛就是《丝路花雨》的一张“演出海报”：画面从左至右分为三大部分，左边手执旗的两列马队，一队三人，锦帽貂裘，服饰华美。右边是列队行进的两列马队，一队五人，手握兵器，屏息注目。中间围成圆形的由18位演员组成，10位乐器演奏人员，8位舞蹈人员，身形婀娜，舞姿翩跹。整幅画面气势恢宏，美轮美奂。

在莫高窟第220窟壁画中有一幅“舞乐图”：画面以灯楼为中心，两侧立有灯杆，还有天女在燃灯，描绘的正是宫廷夜宴，歌舞升平的景象。画面中四个衣着华美的舞女正在舞动长袖，尽情旋转。不由得让人想起唐朝诗人苏味道在《正月十五夜》中写道的“火树银花合，星桥铁锁开。暗尘随马去，明月逐人来。游伎皆秾李，行歌尽落梅。金吾不禁夜，玉漏相催”的场景。只不过这里写的是人间之景，而壁画中所绘是天上之景、人间天上。

划船

《周易·系辞下传》中写道：“剡木为舟，剡木为

文化 视点

敦煌壁画中的体育运动

□ 陈晓红 孙玮希

指较大体形的龙船。我们可以想象，只要条件允许，唐宋时期端午时节敦煌人也会举行隆重的“赛龙舟”活动，只不过这个龙舟一定没有江南的龙舟巨大罢了。但是可以肯定的是在端午当日定会有不少的小船泛舟水上，摇曳多姿，它们并不是争先恐后，只是在水面上“闲庭信步”而已。

游泳

对于那些生活在河流沿岸的人们来讲，游泳这项技能成为必要的生存本领被传承下来了。在古代，游泳也是一项军事技能。兵书《六韬·奇兵篇》就把“越深水，渡江河”称为“奇技”。在莫高窟第12窟壁画中有一幅“渡河图”：画面描绘的是一群士兵与他们的战马正在渡河的场景。其实，到了隋唐时期，游泳技术已经十分成熟，出现了丰富多彩的泳姿：仰泳、潜泳、自由泳等都在敦煌壁画中有所呈现。到了宋元时期，我们今天所知道的泳姿基本全部出现，甚至还有一些游泳健将在水上进行炫技表演呢！真的是“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”。在莫高窟第257窟壁画中有一幅“游泳嬉戏图”。

在许多人的认知里，飞天是唯美曼妙的化身。在敦煌的许多壁画中有大量的飞天形象，但是你知道吗？在这些壁画中除了凌空飞跃的飞天外，还有不少水中的飞天。在莫高窟第329窟壁画中有一幅“潜水式飞天图”：画面中的一位飞天身着赭红色长裙，蓝色飘带缠身，双手伸展前伸，似乎正在水中遨游。画面唯美而灵动，在曼妙中透着健硕，使人过目难忘。

狩猎

东汉应劭在《风俗通义·祀典》中写道：“腊者，猎也，言田猎取兽以祭祀先祖也。或曰：‘腊者’接也，新故交接，故大祭以报功也。”意思是说一年中最后一个月是古人用来狩猎的月份，而狩猎所获的猎物会被风干做成腊肉来祭祀祖先。这个月也被叫作“腊月”或是“腊月”。据《礼记·月令》记载，在秋季的最后一个月举行田猎，借此机会教民战阵，练习五种兵器的使用，并颁布乘马的政令。猎毕，命令主管祭祀的官员，用猎获的鸟兽祭祀四方之神。在莫高窟第249窟壁画中有一幅“行猎图”：画面上都是些体形巨大的动物，有体态矫健的猛虎、疾驰骏逸的鹿群等。还有在奔驰的骏马上拈弓搭箭穷追不舍的猎人、在飞奔的骏马上淡定转身从容射虎的猎人。整个画面既紧张又静谧美好，使人不由得对画师精湛的技艺心悦诚服。

另外，莫高窟第85窟壁画中还有一幅“行猎图”形象地反映了狩猎的情景：画面上四个健硕的猎人正在整装出猎，他们着装统一：头戴幞头，身穿缺胯衫，足蹬半腰靴。有人胳膊上驾鹰、有人单手牵犬、有人持弓搭箭囊，甚至还有一人手持利斧。

围棋

传说围棋是源自尧帝的。在西晋文人张华的《博物志》一书中就写道：“尧造围棋，以教子丹朱。”意思是说尧发明了围棋是为了教给儿子丹朱的。唐朝诗人杜甫在诗作《江村》中写道：“老妻画纸为棋局，稚子敲针作钓钩。”意思是说在闲暇安稳的日子里，妻子画了一幅棋盘想与诗人对弈一下，小儿子则忙着用缝衣针做了个钓钩去钓鱼了。其实，在古人看来围棋既是对弈更是兵法，输赢才是根本要务。清代文人纪晓岚在诗作《题八仙对弈图》中写道：“局中局外两沉吟，犹是人间胜负心。”意思是说无论你格局多么大，境界多么高，对弈这个事情，总归是个争胜负的事情。在敦煌文献中出现了被誉为现存最早围棋理论著作的《棋经》，书中记录了如何将兵法的战略战术巧妙应用在围棋对弈上的策略。值得注意的是中国

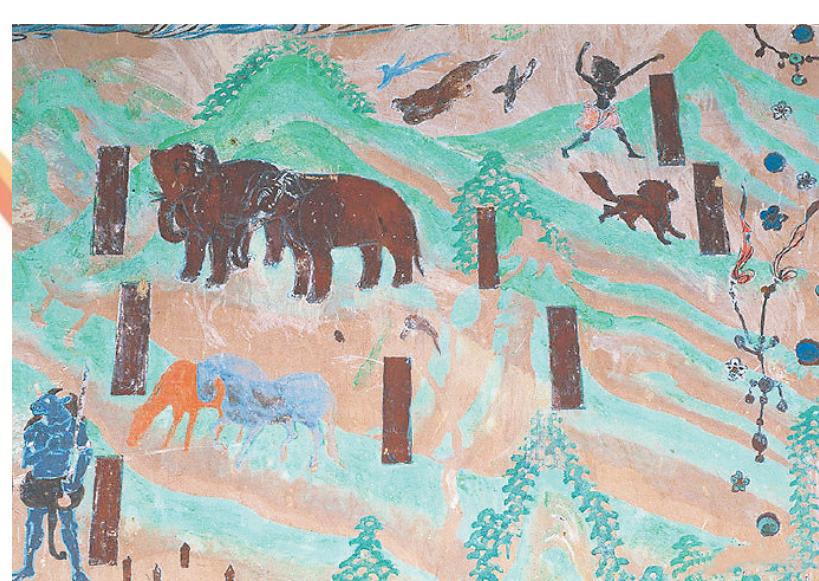
莫高窟第329窟壁画



莫高窟第454窟壁画



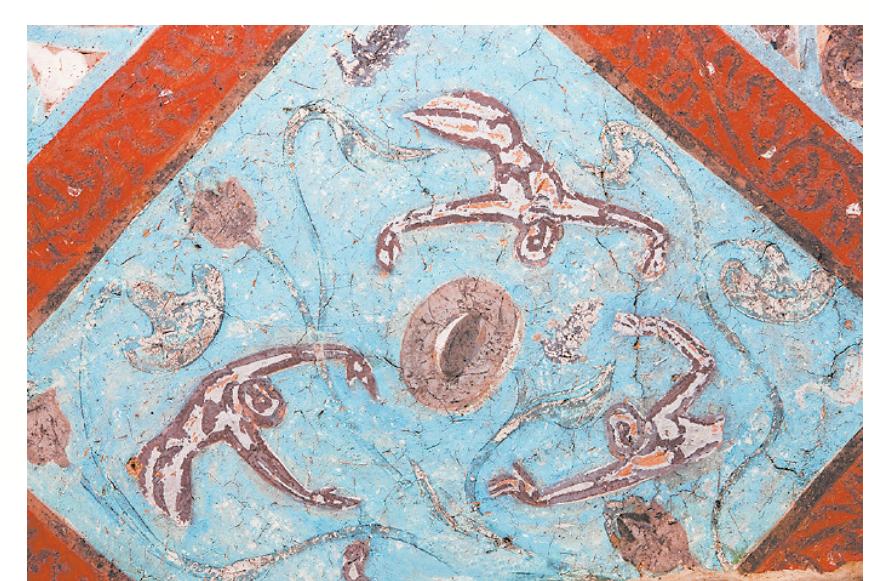
莫高窟第290窟壁画



莫高窟第321窟壁画



莫高窟第428窟壁画



莫高窟第257窟壁画