

敦煌壁畫中的「運動會」

敦煌石窟始建於前秦宣昭帝苻堅時期，後歷經北朝、隋朝、唐朝、五代十國、西夏、元朝興建，形成巨大的規模，有壁畫 4.5 萬平方米。敦煌壁畫中保存了許多與體育競技活動相關的珍貴畫面，反映了早至公元四世紀後期，晚至十三世紀中期的體育史料，廣及摔跤、舉重、游泳、操舟、劍術、射箭、武術、馬術以及圍棋等運動形式，並且以「體育競賽」的樣態呈現在人們面前。這些盛行於中國古代的體育項目是東方藝術寶庫敦煌壁畫中重要的表現內容。

摔跤與舉重

據統計，敦煌壁畫中有二十幾幅描繪不同動態的摔跤圖像，其中時代為北周的莫高窟 290 窟內，有一幅表現競賽進行中的摔跤圖。畫面四人中，右側一人身穿白色長袍，腰繫黑色長帶，正高舉右手審視著中間兩位摔跤手的每一個競技動作，這應該是一位執法公正的裁判。左側一人身著黑色圓領上衣，以驚訝的神情關注著中間的摔跤者；畫面中間兩位摔跤手均身材高大，肌肉發達隆起，且上體赤裸，下著短褲，赤足，顯示的是正在進行中的激烈摔跤競技瞬間。畫面展示了當時摔跤比賽的技術形態和造型動作，是現實生活中民間摔跤競技的真實再現。

在時代為晚唐的敦煌莫高窟 9 窟中，同樣有一幅表現摔跤競賽瞬間動作的壁畫。雖然對壘的兩人仍為上身赤裸，下著短褲，赤足，但與前一幅不同的是兩人的腳已經絞在一起，右側進攻之人左手已經插入對手的兩腿之間，右手也以肘關節封住了對手頭頸部的右側，兩人之間的勝負已經非常清楚。很明顯這是展現摔跤競賽即將進入尾聲的瞬間。

莫高窟五代時期的 61 窟中，亦有一幅表現兩位摔跤者對壘瞬間的畫面。右邊之人伸出左臂欲攔對方，而對方則做出防守動作，

巧妙躲閃，並尋找機會進攻。進攻與防守的方式，非常形象地體現出中國傳統摔跤中「有進攻必有防守」「一力降十會」「以巧破千斤」的獨特理念。

上述壁畫中呈現的摔跤競賽瞬間形態，反映出中國傳統摔跤運動對力量、技術、智慧、謀略的綜合運用，其「爭交有道」的特點、傳統文化中「禮之用，和為貴」的思想，在摔跤競賽「點到為止」的追求中得到完美體現。

同樣為古代「重競技」類項目的舉重活動，在敦煌壁畫中亦有多樣的呈現。莫高窟 290 窟有一幅北周時期舉重畫面，圖中舉重者頭梳雙丫髻，穿雙襟大袖襦服，著履，挽袖，兩腳分開，左手張開，左臂自然垂下，右手輕鬆將一隻小象作為「器械」高舉起來。作為藝術品的壁畫，對現實生活中舉重這類體育活動的描繪，帶有誇張成分，展現出早期人們用於舉重的「器械」的多樣性，同時也說明了體育活動與人類日常生活的密切關係。在五代時期 61 窟描繪舉重的壁畫中，除了舉動物象，還有展現單手擎舉銅鐘的畫面。一個力士單手舉起一口大鐘，神態自若，這一舉重方式，應該是古代「力能扛鼎」舉重形式的發展。



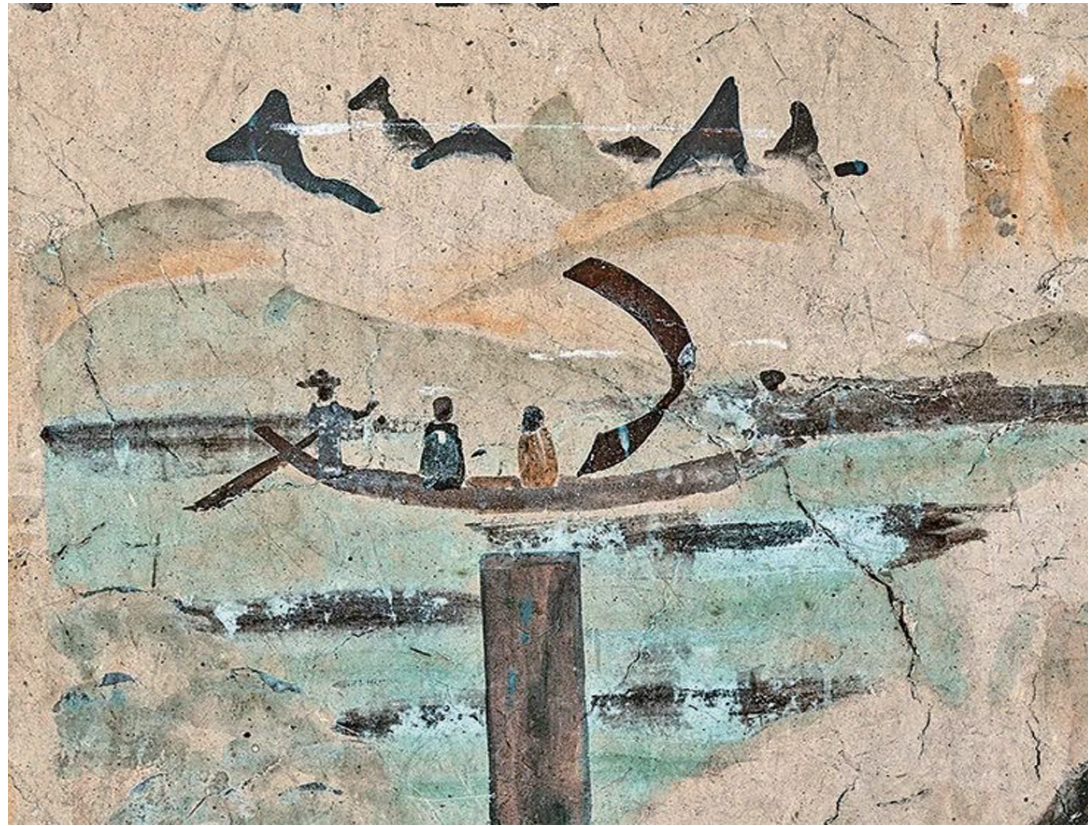
▲北魏游泳圖壁畫。

游泳與操舟

作為體育運動中的水上「競賽項目」，游泳與操舟活動亦是敦煌壁畫中常見的表現內容。敦煌壁畫中表現游泳的壁畫有十幾幅，是當時人們參與健身、競賽活動的真實寫照。在莫高窟 257 窟中，有一幅繪製於北魏時期的游泳圖，圖中四個暢遊水中的健兒，手臂高高揚起，像是在同時划水，整體形成了一個花朵的圖案，類似現在花樣游泳集體賽的場景。如果配上音樂，呈現出的就是一場現代版的花樣游泳比賽。

在莫高窟 420 窟中，還有一幅展現隋代游泳活動的畫面。圖中兩位游泳者正在模仿爬行的動作，呈兩腿交替打水、兩臂輪流划水狀，頭部均轉向一側吸氣，類似現在自由泳中的基本動作和吸氣方式。

同樣是水上活動的操舟，在敦煌壁畫中也有多種表現。無論是舟的形制，還是操舟者的運行方式，都極為形象地展現在壁畫中。在時代為北周的莫高窟 296 窟中，有一艘正在水中航行，船體較短的獨木舟，尖頭尖尾，中間大、兩頭小。獨木舟中間乘坐三人，船頭船尾各有一名赤膊強健的水手在搖櫓與撐篙。這一畫面體現了人們於水中盪舟的活動場景。而在時代為初唐的莫高窟 323 窟中，壁畫中展現的操舟形象卻是另一番場景，畫面中的船雖然仍是一葉扁舟，但舟身上部設置了風帆，用於划船的櫓也很清晰，類似今天的搖櫓帆船。舟行水中，風帆鼓浪，前有一人撐槳，整體呈現出一幅「風帆欲起橫江上，水影遙看海上天」的運動場景。



▲初唐操舟圖壁畫。



▲盛唐劍術圖壁畫。
►五代射箭圖壁畫。



資料圖

劍術、射箭與武術

劍術、射箭在發展過程中，都與中國傳統武術演進有密切關係，都以「武技」的形式呈現。這幾種運動形式在敦煌壁畫中有著多種形態的展現，為瞭解這些運動的歷史提供了重要圖像史料。

表現劍術的壁畫，較早見於甘肅榆林窟中唐時期的 25 窟中。圖中兩位持劍者正在對擊，左側擊劍者右手執劍，左手呈「劍指」狀，正在進攻；右側擊劍者上身後撤，右手持劍防守，整個畫面表現了緊張激烈的劍術技擊場面。在莫高窟盛唐時期的 154 窟內，亦有一幅劍術圖壁畫。圖中右側之人右手舉劍，正欲擊打對方；而左側之人右手持劍呈架劍動作，劍的形象不甚清晰，阻擋對方來劍，護住身體。畫面在動態上既有對擊的招式，亦有劍舞的特色，表現的是一場具有觀賞性的劍術競賽。

敦煌壁畫中的射箭內容非常豐富，既有步射，亦有騎射，還有大量表現戰爭射箭的戰射。在這些表現射箭的壁畫中，最為突出的是莫高窟 290 窟北周時期的一幅射箭競賽

圖。畫面右側三位穿圓領窄袖上衣、著小口褲的射手並肩排列，雙腿分開，穩穩站立，整齊劃一地拉弓搭箭，對準前方七個標靶（鼓），左右兩邊各站立二人圍觀。整個畫面動態強烈，劍拔弩張的感覺撲面而來，非常形象地向人們展現出一場極為標準的步射競賽場景。

武術類項目在敦煌壁畫中也有著不同形式、不同招式的描繪。莫高窟北魏時期的 251 窟中就描繪有兩位金剛力士搏擊的場面，他們均赤裸上身，下著犢鼻褌，左邊力士呈僕步步型，右邊力士似側弓步劈掌，雙方動作剛猛、發力飽滿，呈現出典型的當代外家拳風格。在莫高窟 61 窟的五代屏風畫中，還有一幅展現多人在叢林空地上集體練拳的屏風畫。圖中練拳者既有拳法，又有腿法，同時始終保持立身中正。整個畫面連起來恰似一個個武術套路的分解動作，類似當代內家拳典型技法。上述兩幅武術壁畫，將中國傳統武術不同時代發展特點和傳承性表現得淋漓盡致。



▼胡旋舞可以說是現代街舞和健美操運動的老祖宗。圖為初唐胡旋舞壁畫。資料圖

馬術與圍棋

在敦煌壁畫中，還有展現競賽特色的體育項目——馬術與圍棋。

敦煌壁畫中的馬術畫，以呈現賽馬和馬上技巧為主。莫高窟第 428 窟繪有北周時期的賽馬圖，圖中兩人各騎一馬，競速奔馳，兩匹奔馬的四蹄呈拉直飛奔狀。賽馬旁邊的樹葉，在奔馬競跑風速帶動下向一側傾斜，顯示出競速特色，這顯然是對當時民間賽馬活動的真實描繪。莫高窟 61 窟中還有一幅五代時期多人於馬上進行技巧競賽的壁畫，在開闊的草地上，一人騎在四蹄幾乎拉直飛奔的馬上，突然離鞍從一側俯身，用手撿拾放置在地上的繩索。整個場面風馳電掣，競爭激烈，展現出力量與速度的完美融合。

敦煌壁畫中展現圍棋的畫面主要有四幅，五代時期榆林窟 32 窟的圍棋圖具有代表性，棋盤為長條狀，盤中較為清晰地顯示出棋格 17 道，應該是一類 17 道的圍棋局勢。畫面中三人席地而坐，其中兩人相對坐於棋盤兩側，正在全神貫注地對弈，似乎定格在一個下一秒就要落子的動作上。而左邊棋手手扶膝蓋正在緊張思考，透過畫面似乎能感受到

他急促的呼吸。此時場景應該是寂靜無聲的，因為這些平日談鋒甚健的棋手，對弈時都緘口不語，所有的謀略、心智，都藏在落子的節奏、力量的大小之中，可謂「共藏多少意，不語兩相知」。

莫高窟 454 窟有一幅繪於宋代的弈棋圖，圖中兩人對弈，棋局呈現的是開局佈局階段，兩名棋手落子的地方都在棋盤左側邊角處，剛好符合圍棋「金角銀邊草肚皮」的潛在規則，顯示出宋代圍棋的發展狀況。歷史上，隨著弈棋理論走向成熟，宋代的圍棋棋藝水平也得到迅速提高，並已有了職業和業餘棋手之分。圍棋也從宮廷走向民間，成為一項「全民性」的休閒體育活動。

豐富多彩的體育活動以競賽形式呈現在敦煌壁畫中，恰似一場正在舉辦中的規模盛大的東方體育運動會。杭州亞運會剛剛結束，傳統與現代體育文化交相輝映，為中華傳統體育文化傳承發展和現代體育文化廣泛交流提供了新契機。

作者 / 崔樂泉
本版圖文除署名外均據北京《光明日報》



▲騎馬舉鐵板圖壁畫。

資料圖