

# 智慧 敦煌

揭秘敦煌壁画中古人生活智慧



胡同庆 王义芝 著

中国旅游出版社



# 智慧敦煌

揭秘敦煌壁画中古人生活智慧

胡同庆 王义芝 著

中国旅游出版社





作 者：胡同庆 王义芝  
责任编辑：张 锋  
装帧设计：常文学  
责任印制：冯冬青

---

图书在版编目 (C I P) 数据

智慧敦煌 / 胡同庆, 王义芝著. -- 北京 : 中国旅游出版社, 2015.6  
ISBN 978-7-5032-5348-5

I. ①智 II. ①胡 ②王 III. ①敦煌学—文化史 IV. ①K870.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第118251号

---

书 名：智慧敦煌  
作 者：胡同庆 王义芝  
出版发行：中国旅游出版社  
地 址：北京建国门内大街甲9号  
邮 编：100005  
http: //www.cttp.net.cn  
E-mail: cttp@cmta.gov.cn  
制 版：北京鼎鑫艺彩图文设计有限公司  
印 刷：北京翔利印刷有限公司  
版 次：2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷  
开 本：787毫米×1092毫米 1/16  
印 张：14  
定 价：78.00元  
I S B N 978-7-5032-5348-5

---

(版权所有 翻印必究)



# 目 录 Content

|         |   |
|---------|---|
| 前言..... | 6 |
|---------|---|

|                   |   |
|-------------------|---|
| 第一章 明确的生活目标 ..... | 8 |
|-------------------|---|

|                  |    |
|------------------|----|
| 佛教的世界观.....      | 8  |
| 佛教的天堂与地狱.....    | 14 |
| 心灵的慰藉：祈愿求福.....  | 20 |
| 消除杂念：抄写念诵佛经..... | 24 |
| 坚定信念：绕塔观像礼佛..... | 28 |
| 净化心灵：坐禅与观想.....  | 34 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 第二章 良好的生活习俗 ..... | 40 |
|-------------------|----|

|                 |    |
|-----------------|----|
| 科学健康的优生观.....   | 40 |
| 科学的接生和洗儿之俗..... | 44 |
| 香药洗浴治病防病.....   | 48 |
| 雅观干净的如厕方式.....  | 52 |
| 洒水扫地环境清洁卫生..... | 57 |
| 干净卫生的饮用水.....   | 60 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 第三章 有益的娱乐活动 ..... | 62 |
|-------------------|----|

|                |    |
|----------------|----|
| 养性益智的棋类活动..... | 62 |
| 尽情宣泄的民间乐舞..... | 68 |
| 妙趣横生的魔术艺术..... | 70 |
| 疏导情绪的斗鸡游戏..... | 76 |
| 排忧解难的文字游戏..... | 79 |





## 第四章 不同需求的服饰····· 82

- 象征地位的帝王官吏服饰·····82
- 追求时尚的贵族妇女服饰·····86
- 利于作战的武士服饰·····90
- 各具特色的西北民族服饰·····94
- 方便劳动的庶民百姓服饰·····98



## 第五章 生命在于运动····· 102

- 增强体能的举重运动····· 102
- 防病健身的游泳运动····· 105
- 打马球和步打球运动····· 108
- 倒立和叠罗汉运动····· 113
- 踏青与登高、滑沙活动····· 119
- 养生气功《呼吸静功妙诀》····· 122



## 第六章 文学：生活的精神食粮 124

- 生动易懂活泼有趣的变文····· 124
- 自然质朴抒发情感的歌辞····· 128
- 讥刺嘲讽时弊的王梵志诗····· 131
- 随意任性抒情言志的俗赋····· 134
- 首开中国白话小说先河的话本····· 138
- 严肃而风趣的论说文····· 142
- 贴近生活诙谐形象的谜语····· 144



## 第七章 积极的诊病治病····· 146

- 正规的医药机构和专业人员····· 146
- 美容美发之医方····· 150
- 治疗性功能的医方····· 154
- 敦煌文献 S.76《食疗本草》录文 ····· 157
- 食疗与人体健康的关系····· 167

## 第八章 因时制宜的生产技术 170

- 二牛抬杠：延续至今的农耕方式····· 170  
粮食加工有磨碓····· 172  
具有实用性的数学教材····· 175  
一份关于印度制糖法的记录····· 178  
先进的活门式木风箱····· 180  
绣工精湛的丝质绣品····· 182



## 第九章 边防措施与军事装备 184

- 芦草沙土筑成的汉长城····· 184  
至少可供两万人吃一年的粮仓····· 186  
各式各样的兵器····· 188  
新型兵器有火枪····· 192  
具有革命性意义的马具····· 194



## 第十章 利国利民的政策措施 198

- 打击豪强、鼓励通商的利民措施····· 198  
推广技术、移风易俗的改革措施····· 200  
奉中原王朝为正朔的政策····· 203  
真诚平等的和亲联姻政策····· 206  
《六字真言碑》与民族大团结····· 210  
鸠杖：老年人权益的象征····· 212  
悬泉置遗址的环保法令····· 216  
传承千年的灌溉用水制度····· 219



## 主要参考文献····· 223





# 智慧敦煌

揭秘敦煌壁画中古人生活智慧

胡同庆 王义芝 著

中国旅游出版社





作 者：胡同庆 王义芝  
责任编辑：张 锋  
装帧设计：常文学  
责任印制：冯冬青

---

### 图书在版编目 (C I P) 数据

智慧敦煌 / 胡同庆, 王义芝著. -- 北京 : 中国旅游出版社, 2015.6  
ISBN 978-7-5032-5348-5

I. ①智 II. ①胡 ②王 III. ①敦煌学—文化史 IV. ①K870.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第118251号

---

书 名：智慧敦煌  
作 者：胡同庆 王义芝  
出版发行：中国旅游出版社  
地 址：北京建国门内大街甲9号  
邮 编：100005  
http: //www.cttp.net.cn  
E-mail: cttp@ccta.gov.cn  
制 版：北京鼎鑫艺彩图文设计有限公司  
印 刷：北京翔利印刷有限公司  
版 次：2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷  
开 本：787毫米×1092毫米 1/16  
印 张：14  
定 价：78.00元  
I S B N 978-7-5032-5348-5

---

(版权所有 翻印必究)



# 目 录 Content

|         |   |
|---------|---|
| 前言..... | 6 |
|---------|---|

|                   |   |
|-------------------|---|
| 第一章 明确的生活目标 ..... | 8 |
|-------------------|---|

|                  |    |
|------------------|----|
| 佛教的世界观.....      | 8  |
| 佛教的天堂与地狱.....    | 14 |
| 心灵的慰藉：祈愿求福.....  | 20 |
| 消除杂念：抄写念诵佛经..... | 24 |
| 坚定信念：绕塔观像礼佛..... | 28 |
| 净化心灵：坐禅与观想.....  | 34 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 第二章 良好的生活习俗 ..... | 40 |
|-------------------|----|

|                 |    |
|-----------------|----|
| 科学健康的优生观.....   | 40 |
| 科学的接生和洗儿之俗..... | 44 |
| 香药洗浴治病防病.....   | 48 |
| 雅观干净的如厕方式.....  | 52 |
| 洒水扫地环境清洁卫生..... | 57 |
| 干净卫生的饮用水.....   | 60 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 第三章 有益的娱乐活动 ..... | 62 |
|-------------------|----|

|                |    |
|----------------|----|
| 养性益智的棋类活动..... | 62 |
| 尽情宣泄的民间乐舞..... | 68 |
| 妙趣横生的魔术艺术..... | 70 |
| 疏导情绪的斗鸡游戏..... | 76 |
| 排忧解难的文字游戏..... | 79 |





## 第四章 不同需求的服饰····· 82

- 象征地位的帝王官吏服饰·····82
- 追求时尚的贵族妇女服饰·····86
- 利于作战的武士服饰·····90
- 各具特色的西北民族服饰·····94
- 方便劳动的庶民百姓服饰·····98



## 第五章 生命在于运动····· 102

- 增强体能的举重运动····· 102
- 防病健身的游泳运动····· 105
- 打马球和步打球运动····· 108
- 倒立和叠罗汉运动····· 113
- 踏青与登高、滑沙活动····· 119
- 养生气功《呼吸静功妙诀》····· 122



## 第六章 文学：生活的精神食粮 124

- 生动易懂活泼有趣的变文····· 124
- 自然质朴抒发情感的歌辞····· 128
- 讥刺嘲讽时弊的王梵志诗····· 131
- 随意任性抒情言志的俗赋····· 134
- 首开中国白话小说先河的话本····· 138
- 严肃而风趣的论说文····· 142
- 贴近生活诙谐形象的谜语····· 144



## 第七章 积极的诊病治病····· 146

- 正规的医药机构和专业人员····· 146
- 美容美发之医方····· 150
- 治疗性功能的医方····· 154
- 敦煌文献 S.76《食疗本草》录文 ····· 157
- 食疗与人体健康的关系····· 167

## 第八章 因时制宜的生产技术 170

- 二牛抬杠：延续至今的农耕方式····· 170  
粮食加工有磨碓····· 172  
具有实用性的数学教材····· 175  
一份关于印度制糖法的记录····· 178  
先进的活门式木风箱····· 180  
绣工精湛的丝质绣品····· 182

## 第九章 边防措施与军事装备 184

- 芦草沙土筑成的汉长城····· 184  
至少可供两万人吃一年的粮仓····· 186  
各式各样的兵器····· 188  
新型兵器有火枪····· 192  
具有革命性意义的马具····· 194

## 第十章 利国利民的政策措施 198

- 打击豪强、鼓励通商的利民措施····· 198  
推广技术、移风易俗的改革措施····· 200  
奉中原王朝为正朔的政策····· 203  
真诚平等的和亲联姻政策····· 206  
《六字真言碑》与民族大团结····· 210  
鸠杖：老年人权益的象征····· 212  
悬泉置遗址的环保法令····· 216  
传承千年的灌溉用水制度····· 219

## 主要参考文献····· 223







# 前言

敦煌，这块位于大漠戈壁之中的一片小小绿洲，像一颗璀璨的明珠镶嵌在长长的丝绸之路中。

远离中原的边陲小城，像大海中的一座孤岛，造成了它遗世独立的性格；而作为丝绸之路中的交通重镇，来来往往的商旅，各类不同性质的移民，则造就了它的宽大胸怀。

生活在这里的人们，周边是百十里不见人烟的荒漠戈壁，孤立无援。于是人们不仅随时要面临复杂多变的恶劣气候，随时要准备遭遇饿狼等野兽的攻击，还要准备承受一次次战争的洗劫。

然而，这里的人们并没有唉声叹气，也没有怨天尤人。他们没有与天斗，而是努力去认识自然，顺应自然；他们没有与地斗，而是充分发挥这块土地上各种优势，利用各种资源；他们没有与人斗，而是多民族和睦相处。当然，如果有外敌侵犯时，他们会毫不犹豫地奋力抵抗。

生活在孤岛般的荒漠之中，偶然间发现一株小草，一条小虫，都会感到非常亲切，犹如“他乡遇故知”，倍感生命的宝贵。为此，这里的人们更加热爱生命，热爱生活。

在生活中，他们不仅思考人生，更珍惜人生、善待人生。他们有海纳百川的胸怀，在发挥自己聪明才智的同时吸取他人之长，他们不仅在这里顽强地繁衍生存，同时努力使自己的丰富多彩，实实在在地过好人生的每一天。



这一切，不仅敦煌文献中有详细的文字记载，同时在敦煌壁画中也有生动的形象描绘。

神秘的敦煌，其实并不神秘。它只是一个曾经有许多热爱生活、珍惜生活、善待生活的人生活的地方而已。

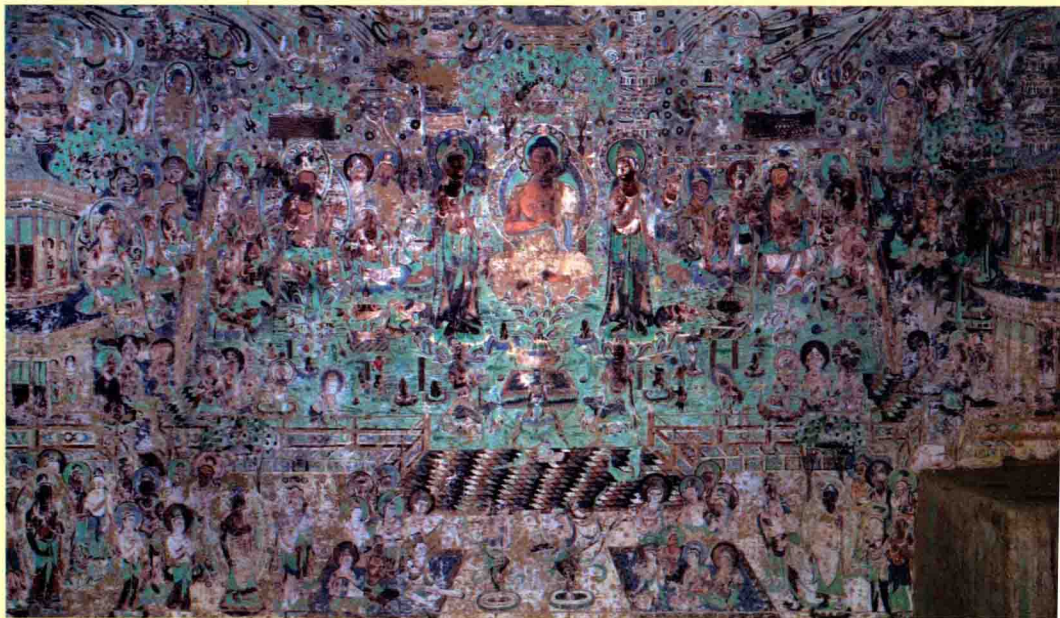


# 第一章 明确的生活目标

## 佛教的世界观

佛教的宇宙观，是以须弥山为中心，七山八海交互绕之，再以铁围山为外郭，此为一小世界。一千个小世界称为一小千世界，一千个小千世界称为一中千世界，一千个中千世界为一大千世界，合小千、中千、大千总称为三千大千世界，此即一佛之化境。每一世界最下层为一层气，称为风轮；风轮之上为一层水，称为水轮；水轮之上为一层金，或谓硬石，称为金轮；金轮之上即为山、海洋、大洲等所构成之大地；而须弥山即位于此世界之中央。

图1 初唐第220窟南壁  
西方净土变





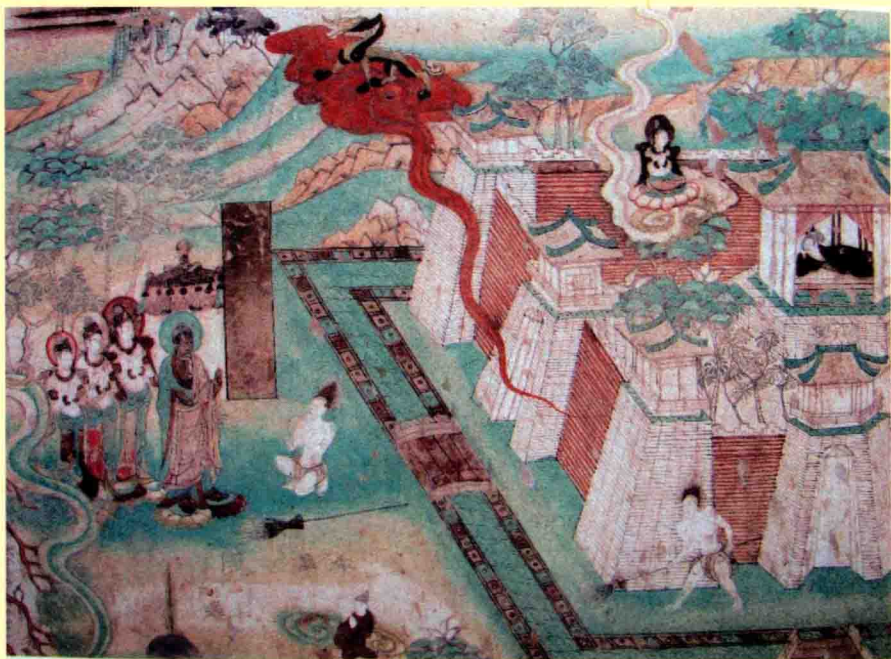


图2 榆林窟中唐第25窟  
北壁 弥勒经变·龙王洒水和夜叉扫地

有了一定的世界观，自然会有相应的人生观。

在三千大千世界中，有一个对民众影响非常大的世界，那就是西方极乐世界。

人们追求的西方极乐世界，反映了佛教和广大民众的避苦求乐思想。据《佛说阿弥陀经》和《佛说阿弥陀经讲经文》说，“有世界名曰极乐，其土有佛，号阿弥陀”，“彼土何故名为极乐？其国众生无有众苦，但受诸乐，故名极乐。”极乐世界里没有阶级，“无有刀兵，无有奴婢，无有欺屈，无有饥馑”，人民不再“纳谷纳麦，纳酒纳布”，乃至“衣服饮食”“所居舍宅宫殿楼阁”等，各种物质利益，应有尽有。

极乐世界在物质利益上不仅满足人们的温饱，也满足人们对一般财富的追求，还尽可能给人们以“现代化”生活方式的物质享受。例如，在其用金、银、琉璃、砗磲、玛瑙、珊瑚、琥珀等材料所建的七宝池中，有一种功德水，不仅具有清凉、甘美、润泽、解饥等功能，并且这水和池合在一起还有一种功能，就是当有人跳进池中沐浴时，“意欲令水没足，水即没足；意欲令水至腰，水即至腰；意欲令水至颈，水即至颈；



图3 榆林窟第38窟西壁  
五代绘 弥勒经变·树上  
生衣



意欲令水自灌身上，水即自灌身上；意欲令水还复如故，水即还复如故”，犹若现代家庭中的一个现代化的浴室。

在敦煌壁画中，对极乐世界有许多生动、形象的描绘。《西方净土变》中，巍峨壮丽的宫殿式建筑物，气势磅礴。阿弥陀佛居中坐在莲花座上，观音、大势至两大菩萨分列两侧。绿波浩渺的七宝池中盛开各色莲花，池中有许多童子，有的在莲花中合掌端坐，有的翻身倒立，有的在水中嬉戏。宝池上端一片碧空，彩云缭绕，天乐自鸣，飞天翩翩起舞，天花乱坠，一派歌舞升平的极乐景象（图1）！

在三千大千世界中，还有一个令民众向往的世界，就是未来世界中的弥勒世界。据《佛说弥勒下生经》中说：“时阎浮地内，自然树上生衣，极细柔软人取着之。”“果树香树，充满国内。尔时阎浮提中，常



有好香，譬如香山，流水美好，味甘除患，雨泽随时，谷稼滋茂，不生草秽。一种七获，用功甚少，所收甚多。食之香美，气力充实。”另外，在弥勒世界里，有龙王夜叉常于夜晚洒扫街巷道陌（图2）。而且，“巷陌处处有明珠柱，皆高十里。其光明耀昼夜无异，灯烛之明不复为用”。治安环境以及邻里关系：“时世安乐无有怨贼劫窃之患，城邑聚落无闭门者，亦无衰恼水火刀兵及诸饥馑毒害之难。人常慈心恭敬和顺，调伏诸根语言谦逊。”

敦煌壁画中描绘了不少关于弥勒世界的生动图像。如莫高窟宋代第55窟南壁《弥勒经变》中，空地上一棵大树，有数人正从树上拿取衣服。又如榆林窟第38窟西壁五代绘制的《弥勒经变》中，道路旁有一搭满衣服的木架，其右侧有一人正在试穿衣服，画面下方有一人拿着一件长袍在身前比量，另有一人观看（图3），以表示“树上生衣”。又如榆林窟中唐第25窟《弥勒经变》描绘耕地、收割、打场、扬场等情景，以表示“一种七收”（图4）。

西方极乐世界和未来弥勒世界都反映了古代人对幸福美好生活的追求，是避苦求乐的人生观。

佛教创建者悉达多太子（释迦牟尼）之所以出家

图4 榆林窟中唐第25窟  
北壁 弥勒经变·一种七收

