

# 竞出东方

## 中国古代体育文化特展

### SPECIAL EXHIBITION OF ANCIENT CHINESE SPORTS RELICS

悠悠华夏五千年文明孕育了丰富多彩的中国古代体育运动。华夏民族从劳动生产、礼仪教化、军事行动、娱乐养生、民俗节令等活动中逐渐演变出各种锻炼身心的体育活动：西周射御是贵族子弟的必修课，战国蹴鞠始开足球之端，汉代百戏兴盛，唐人热衷马球，两宋流行蹴鞠，元代捶丸家喻户晓，明清武术流派并起，历代棋弈游艺雅俗共好，可谓“竞出东方”。

为弘扬中华优秀传统文化、迎接成都第31届世界大学生夏季运动会和四川省第14届运动会的召开，由四川博物院与成都体育学院博物馆联合举办的“竞出东方——中国古代体育文化特展”在四川博物院正式开展。自2014年首展以来，该展览先后在江苏、天津等地举办九站巡展，累计观众已达百万人次。此次展览是双方发起的“中国古代体育文物展”系列巡展活动的第十站，也是十年来该系列巡展的

荣归展，是体育精品文物数量最多、文物等级最高的一次体育文物专题展览。



柞伯铜簋 河南博物院

## 跨区域跨行业统筹合作 “明星”文物齐聚四川

“竞出东方——中国古代体育文化特展”在全国范围内挑选借展文物，精选了故宫博物院、秦始皇帝陵博物院、河南博物院、南京博物院、陕西历史博物馆、首都博物馆、四川博物院等国内19个省市50家文博单位的300余件/套文物精品。展品等级高，仅一级文物就占了68件。此外，展品时代跨度大，跨越了石器时代到清代、民国等多个朝代，且均为各个时代的代表性文物，整个展览描绘出一幅中国古代体育发展的漫长画卷。

策展之初，“选哪些体育文物，去哪里找体育文物”成为至关重要的问题。事实上，此次展览建立在《中国古代体育文物调查与数据库建设》(国家社科基金重大项目)阶段性成果的基础上。策展团队对体育文物的分布、文物代表的体育项目及文化内涵做了深入研究，并在此基础上梳理出了文物借展清单。四川博物院的策展团队统筹协调，克服重重困难，最终顺利完成文物借展。可以说，这次展览是国内文博界、体育界以及高校跨行业、跨区域协作一致、共同努力的成果，拓展了聚力传承弘扬中华优秀传统文化的新局面。

由于展览内容涉及体育、考古、博物馆等学科，四川博物院便采用多学科开放性联合策展。策展团队专业知识结构以考古学、体育文化研究、文物研究、展陈设计为主，以文化创意设计、社会教育等为辅，成体系多角度助力展览成功举办，实现了馆藏文物、传统文化、传统体育研

## 挖掘中华古代体育之源 解析中国传统体育文化

“竞出东方——中国古代体育文化特展”灵感来源于唐代王维的诗作《寒食城东即事》：“蹴鞠屡过飞鸟上，秋千竞出垂杨里”，以文物为实证，辅以图文及多媒体展项，挖掘中华古代体育之源，解析古代体育之礼、武、戏、力、艺所体现的文化和人文精神。展览以体育文化内核为总纲，从中华体育发端讲到历代体育项目的繁荣兴盛。在1330平方米展厅、248米展线上，渐次展开中国古代体育发展历史，结构严谨，脉络清晰，内容丰富。

展览由序篇竞之源以及竞之礼、竞之武、竞之戏、竞之力、竞之艺等五个单元构成，主要展示了中国射礼、御木、射艺、狩猎、武艺、导引、行气、蹴鞠、马球、捶丸、棋弈(六博、围棋、象棋)、百戏、角抵、耍戏、竞渡、垂钓、冰嬉等众多古代体育项目，全面、系统地展示了中华体育悠久辉煌的历史和文化，每一件文物都是先民开展体育活动的有力见证。

第一单元“竞之礼”展示了为适应国家统治和战争需要，统治者极力推广礼仪教化性质的活动，同时发展武备，训练士兵，嬗变出“竞之于礼”的中华传统体育活动。其中重点介绍了射礼与御木这两项古代君子培养的必备技能，它们也是中国古代最早的体育教育内容。三千年前一场射箭比赛的“铭文”——柞伯铜簋令人叫绝。簋内有74个铭文，记载了公元前10世纪的一场射礼活动。周王在镐京举行射箭技艺比赛，选手分两个小组，奖品是十块红铜。周王在比赛开始前颁布指令，要求参赛者谨慎恭敬地比赛，射中靶子最多的人可以得到奖品。比赛中，柞伯十发十中，获得赏赐。柞伯就用这十个红铜饼制作了这件簋，以兹纪念。此件铜簋外形也酷似如今的奖杯。

第二单元“竞之武”介绍了华夏文化的土壤慷慨地赋予了中华民族发展“武”的时间和条件，使其衍生出丰富的文化内涵，通过再现射艺、狩猎、武艺等活动展现古人“尚武”的观念。其中，还突出表达了“武”与古代军队的作战技术的深厚渊源，高度组织化的军队作战体现出竞技之武；同时由“武”孕育出的各种武艺也具有独特的文化特质，表现出民间性、竞技性、健身性、表演性等多种特点。此次展览重要看点之一，便是来自秦始皇兵马俑的御手俑和立射俑、跪射俑。御手俑身披铠甲，双臂前举，双手握拳，拳心向上作挽辮状。其职责是驾驭战车，保护车马进退得宜，主帅受伤时可以代替其执掌指挥工具金和鼓。御手俑是秦代战车的重要组成部分，再现了战车部队行进作战的组织形式。

究成果的大融合。

此次展览展出的文物质地多样，涉及体育种类繁多，其中，石、陶、瓷、木、丝、帛、纸、玉、金、银、铜、铁等若干器质文物琳琅满目；绘画、书法、编织、雕刻、熔铸、陶塑、漆艺等传统工艺尽现其中；擲、射、取、举、弈、武术、导引及十八般武艺等鳞次呈现；礼仪之道、强健之道、修身之道、协作之道、和合之道始终贯穿始终。

展览中展出了东方体育最早的“杯”赛、有趣的“锦标”赛，源自石器时代至今仍在使用的“飞石索”和最古老的体育“典籍”岩画和中国最早的“体育俱乐部”。这其中不乏“明星”文物：秦始皇帝陵博物院“国宝”兵马俑时隔二十余年再现成都，极具代表性的驭车俑、跪射俑、立射俑以发丝可见的近距离面对观众；南京博物院藏《仕女行乐图》犹如古代女子活动的百科全书，令人神往，百看不厌；河南博物院藏西周柞伯铜簋，一座三千年前的“体育奖杯”放在今天仍不过时；甘肃省博物馆藏“马踏飞燕”同一遗址出土的执戟铜骑士及坐骑列阵以待；首都博物馆《打猎图十二通景屏》完美演绎古代马上狩猎运动会盛况；故宫博物院藏《行书养生论卷》将竹林七贤嵇康所悟养生智慧带到眼前；此外还有被称为“武林秘籍”的《少林技击谱》、天津博物馆藏《汉宫春晓图卷》等珍贵文物亮相展览。众多珍贵文物云集，多个博物馆助力同一个展览，实为难得一见的盛大场面。

第三单元“竞之戏”中的“戏”指“禽戏”，意为中国古代模仿动物形态的养生保健操。这个单元介绍了以中国古代哲学中道法自然、重人贵生、天人和谐等观念为指导，以中医藏象、经络、精气学说为核心的养生方法体系。配合多媒体展示，这一单元重点对导引、行气两类颇具中国特色的运动养生方法进行详细介绍，给观众传授了丰富的养生常识。全网流行“刘畊宏女孩”之时，这个单元为观众呈现了一群“养生男孩”——元代养生导引俑。通过人物所梳发髻、胸前所佩戴璎珞形制，可判断该人物形象为元代童子造型，但其形体却与成人接近。这种看似矛盾的现象反映了“顺则生，逆则仙”的观点，古人认为通过练习导引，可实现返老还童。

第四单元“竞之力”是中国古代球类运动合辑，展示了集对抗性、策略性、趣味性为一体的中国古代球类运动，它们种类繁多，规则完备。这一单元主要介绍了蹴鞠(古代足球运动)、马球(骑马挥杖击球)、捶丸(徒步执杖击球)等几种运动，其形式多样，各具特色，有严密的比赛规则和道德礼仪要求，反映出球类活动在古代东方起着一定的道德教化作用。

第五单元“竞之艺”介绍了中国古代丰富的游艺竞技项目，既包含如棋类、垂钓、秋千、风筝、冰嬉等愉悦自我、健体养形的娱乐游戏，也包含如汉代百戏中的倒立、抛丸、燕雀等类似现代体操技巧的表演项目和扛鼎等技能表演，还有龙舟竞渡等民俗节令性的大型赛事活动，以及由娱乐性质的角抵逐渐发展为规范竞技的相扑和摔跤。这些都体现了中国古代体育的娱他娱己的功能和人们的参与诉求。展览中还有众多女性形象，《仕女行乐图》就亮相于这个单元，展现了古代女子积极参与体育运动的生动场面。

现场还设置了体验区，让观众沉浸式体验投壶等运动项目，参与互动小游戏，领悟中国古代人能文能武、动静合一的境界。

“竞出东方——中国古代体育文化特展”的艺术表现于统一风格之中富于变化，带给观众多层次的观展体验。展览充分突出展示视觉性、互动性和传播性，在文物展示的基础上辅以图文版、触摸屏等手段，动静结合、虚实呼应，形成静物展示与多媒体互动、场景烘托的有机结合。展厅中的VR体验项目，以虚拟动画的形式生动介绍了文物，实现由静到动的展览延伸。“龙舟竞渡”“古代冰上运动会”等动画吸引观众驻足观看；八段锦、五禽戏等导引之术视频，大家更是现场模仿，操练了起来。

# 古代体育文化与博物馆的邂逅

## 记四川博物院“竞出东方——中国古代体育文化特展”

刘冀楷



序厅：竞之源



第一单元：竞之礼



第二单元：竞之武



第三单元：竞之戏



第四单元：竞之力



第五单元：竞之艺



《仕女行乐图》南京博物院

## 社教活动精彩纷呈 用心用情精准服务公众

本次展览还安排了丰富多彩的社教活动。十一期间，举办了“川博之夜·竞出东方——中国古代体育文化特展”国庆专场活动。在这场体育与音乐融合的精彩晚会上，二胡表演《赛马》、古筝、琵琶合奏《十面埋伏》以及传统乐器演奏的现代歌曲《孤勇者》给观众带来全新的体验，抖空竹、武术、八段锦等传统体育节目精彩纷呈。展览现场，观众还可以沉浸式体验木射、投壶等运动项目，感受中国古代体育之美。观众纷纷表示，川博本次活动策划精心，热闹非凡，让大家在“看”“听”“玩”的过程中，认识文物，了解传统文化。

围绕展览，四川博物院还举办了“竞出东方——中国古代体育文化特展”系列讲座，通过“文物见证下的中国古代体育”、“科学养生与保健”、“围棋与中国文化”等多场主题讲座，多维度为观众讲解体育运动相关知识，向公众传递珍惜生命、热爱生活的正能量。直播活动中，成都体育学院资深教授携手奥运冠军、武林掌门走进四川博物院“竞出东方——中国古代体育文化特展”，一同“穿越”回古代大型竞技场，

对射御和武艺知识进行专业讲解，揭示中国传统体育与现代体育相通的文化内涵和精神追求，直播在线观看量达43万余人次。2022年10月是全国“敬老月”，川博特别推出“竞出东方——中国古代体育文化特展”老年专场导览活动。活动特别邀请原四川省水球队教练、四川博物院十年优秀志愿者进行“我和我的体育人生”主题分享。活动包含专业讲解、定制化体育互动以及舒适的主题沙龙，让老年朋友们感受到中华博大精深、源远流长体育文化的同时，体悟华夏民族千帆竞发、生生不息的内在动力。

截至目前，展览共接待观众10万人次，线上观展多达50万余人次。《人民日报》、新华社、《四川日报》、四川电视台、《华西都市报》、《成都日报》、成都电视台、《成都商报》等30余家媒体对展览做了80余条报道。四川博物院与成都体育学院加强馆校合作，多途径挖掘、阐释和传播体育文化内涵，力求让体育文物真正“活起来”。双方通过联合开展国家社科基金重大项

目研究，对中国古代体育文物的概念、内涵、分布等进行系统调查与研究，积极推动科研成果向公共产品转化，助力体育文化建设工程，推出了中国古代体育文物展、中华传统体育文化博览游艺会等体育文化品牌。未来双方还将继续深化合作，进一步推动中国古代体育文物展走向世界，打造中国优秀体育文化对外传播的名片，讲好中国故事，传播好中国声音。

中国古代诸多体育活动千年不衰，代代相承，竞相争出于这片神奇的东方大地，形成了具有鲜明民族特色和东方神韵的体育文化。中国古代既有规则严密的竞技活动，也有大规模的全民体育盛会和养生益智的身心修炼，可明健身强体之道，可感天地人文情怀，可悟万物事理哲学，蕴含着公平公正、和谐共进、团结协作的精神。“天行健，君子以自强不息”，国运兴旺、体育强盛，人民健康、国家安康。体育运动正在为健康中国铸就牢固基石，昂扬向上的中华体育精神更为新时代增添了无限活力，大力弘扬中华体育精神，为建设体育强国注入东方智慧！