

•学校体育•

身心一统：高校武术课程思政的根基及实施策略探究

方国清

(浙江工业大学 体育军训部, 浙江 杭州 310014)

摘要：聚焦“身心一统”这一德育根基性理念，剖析当下高校课程思政教育中身心分离、体知与思知失衡、身体与德性断联等堵点。针对高校体育思政育人理念不清晰、武术学科育人特质界定模糊等现状，通过全面阐释武术技艺中蕴含的源道德经验，以及武术技艺传习进程中道德培育依循的特定进阶路径，揭示武术课程思政所特有的身体范式。基于此，最后提出“以身立德”的高校武术课程思政育人理念与策略，即通过知行合一着重培育学生“重身重行”的实干精神，使学生将知识与实践紧密结合；身心一如致力于青年学子全面和谐人格的养成，在武术传习中实现身心平衡发展；以身喻国强调同构学生个体之身体与国家之身体，以增强学生的家国情怀与在民族复兴进程中的使命感。

关键词：武术文化；课程思政；身心一统；身体哲学

中图分类号：G807.4；G852 文献标志码：A 文章编号：1006-7116(2025)04-0082-09

Integration of body and mind: Research on the foundation and implementation strategy of ideological and political education in Wushu curriculum

FANG Guoqing

(Department of Physical Education, Zhejiang Technology University, Hangzhou 310014, China)

Abstract: Focusing on the fundamental concept of "the unity of body and mind" in moral education, this paper deeply analyzes the current obstacles in ideological and political education in college courses, such as the separation of body and mind, the imbalance between physical knowledge and intellectual knowledge, and the disconnection between the body and morality. In view of the unclear concept of ideological and political education in college physical education and the ambiguous definition of the educational characteristics of Wushu discipline, through comprehensively expounding the original moral experience contained in martial arts techniques and the advanced path followed by moral cultivation in the process of Wushu techniques inheritance and learning, thereby revealing the unique body paradigm of ideological and political education in Wushu curriculum. Based on this, this study finally puts forward the educational concept and strategy of ideological and political education in college Wushu curriculum of "establishing morality by the body": that is, by integrating knowledge and action, it focuses on cultivating students' practical spirit of "valuing the body and action", enabling college students to closely combine knowledge and practice; the unity of body and mind is committed to the cultivation of a comprehensive and harmonious personality of young college students and achieving balanced development of body and mind in the process of Wushu practice; establishing a metaphor of the country by the body emphasizes the isomorphism of the individual body of college students and the national body to enhance college students' feelings of home and country and the sense of mission in the process of national rejuvenation.

Keywords: Wushu culture; ideological and political curriculum; integration of body and mind; body philosophy

收稿日期：2024-11-06

基金项目：国家社会科学基金一般项目(24BTY005)。

作者简介：方国清(1979-)，男，副教授，硕士，研究方向：武术身体哲学与文化研究。E-mail：fangguoqing7053@163.com

身体作为人类在世间行走与探索的依托所在，同时承载着人类的思想、价值与梦想。应当深刻认同，它绝非仅仅指涉客观生理层面上的肉体，而更是由哲学的习染、政治的引领、文化的熏陶以及教育的智慧启迪等诸多元素共同建构而成的意义复合体。中国传统文化讲“亲己之切，无重于身”，事实上，中国古人早已把人的生命之“身”置于至尊的地位。齐家、治国、平天下，皆以“修身”为本，身体就是那根支撑起中国文化体系的筋梁。中华武术作为中国身体文化的代表，同时也是中国古代身体观的集中体现。一路走来，从远古狂欢杀伐的身体到儒家被规训礼化的身体，再到新时期体育化的身体，武术的历史与文化本就囊括了中国文化中德育哲学的根本逻辑与思想意蕴。课程思政、立德树人教育根本任务的提出，无疑为武术的身体实践哲学再度受到关注提供了重要契机。学校中其他文化课程是“思政”，而对于武术课程来讲，其本身就与德育有着天然的勾连，因此称它为“以身体政”更为合适。武术课程何以“体”政？其根基性的理念是什么？深度挖掘和阐明武术课程的育人价值和逻辑，不仅有助于促进武术的身道哲学在教育领域中的运用，对其他体育项目的课程育人思政工作也能起到启发共鸣、示范引领的作用。

1 缺席的“身体”：高校武术课程思政育人现状与原点

中国身体价值观念史构成中国哲学史的一条重要理路，易言之，一部中国哲学发展的历史，就是一部身体从“挺立”到“退隐”再到“回归”的历史，也正是这一“反复其道”的历史规律使得身体地位历经沉浮而终被拉出心识哲学的深渊，从被漠视无睹到再次走向被关注的中心。从《周易》“近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情”^[1]到孔孟的“以身体仁”“吾日三省吾身”；从道家老子的“修之于身，其德乃真”到明儒王艮的“明哲保身”；从明清大儒王夫之的“即身而道在”再到大思想家颜元的“身实习之”，这一脉身体思想史的流变背景，亦使得浸润于这一文化土壤中的中国武术“功夫即本体”，而且为其真正成为一门“修身之术”筑牢了理论根基。

武术之所以区别于西方体育项目能作为“下学上达”的道德本体，是由中西方哲学之于世界的探知方式不同所造成的。如果说现代以前的西方哲学主要是通过纯粹的意识思辨来把握世界的话，那么中国传统哲学则是从“事必躬亲”的“身”出发以一种具体的、“能近取譬”式的方法论作为求取大道的不二途径^[2]。如早在2500年前儒家就开始强调六艺的学习，将生命

价值的“大化之道”落实到了人伦日用的生活世界之中。不仅如此，道学与佛学同样将参禅悟道与担水劈柴、洒扫庭除的身体实践关联在一起。中国武术价值观作为传统身体哲学的代表同样讲求“拳术之道，体用莫分”，修习武学技艺的过程，实质上也是“格物致知”的过程，只是此时格的不是物理之“物”，而是“手格杀之之格与拳学义理之物”，格拳与致知二维一体，身心一如，都是在身体技艺的躬行实践之中得以完成。在中国武学的术语体系中，形上之道与技艺的行下之术须臾不离，拳学技艺追求的境界，就是技近乎道。中国武术这种与生俱来的身体思维范式，无疑为课程思政的教育实践提供具有奠基性意义的理念。

1.1 生理与伦理：高校体育课程思政育人的身心二分现象

近代以来，受西方唯理性科学主义的影响，中国的学校本土体育乃至整个中国体育都在思考如何与西方体育接轨。这一期间，削足适履，东施效颦，不符合西方体育科学认识论之法的，诸如民族传统体育中的直觉主义、气功、心法等为避免尽遭贬黜之厄运，不得不乔装打扮，竭力地向西方体育认识论靠拢，抑或自我证明有清晰可辨的发展路径，以摆脱“原始落后”之嫌^[3]。在这样的思想背景下，武术被归属到了体育的门下，与其他体育项目一道加入了提升改造学生体质的工程之中。学校体育关注学生的身体，却鲜有体育教育工作者关注学生身体的德性问题。中国古老的“修身”传统渐渐在学校体育中被“身体素质”所取代，以致于有学者发出了“学生身体伦理空心化的学校体育已成为现代教育体系中最具反讽吊诡”^[4]的论断。

当过度聚焦于学生“肉身”生理指标的提升时，学生的心理、社会及道德发展指标就可能会面临被忽略的风险。武术教育与国人寄予它的“传承民族文化，弘扬民族精神”的主旨定位并不能实现无缝对接^[5]。大学武术课程由于受到西方体育教育大环境的影响，其技艺背后的精神活动的复杂性和隐秘性同样被忽略，附魅于技术之上的文化传统也被逐渐过滤，物理体育范式下对武术技术背后伦理“意义系统”的摘除，使得武术课程与其他体育项目无异，沦为了一种不伦不类的东西^[6]。教育的本质在于使学生成为一个更好的人，这无疑是一个应然的价值判断。但是就学生的身体而言，更好的人绝不仅仅是一个跑得更快、跳的更高的人，这些都属于生物学意义上的身体，人的身体在自然属性上还具有更高层级的社会属性。体育不同于一般的知识教育，它更注重学生的身体体验，也只有将学生获得的有关社会的知识与身体练习深度融合，体验于己，推行于人，进而行诸实用，才能化知识理论为德行。学生的身体不是孤立的肉身，最终都

要进入社会成为公民之身，“也只有进入社会中的身体才是真正有意义的身体”^[7]。

1.2 体知与思知：高校武术课程思政育人独特的身体范式

武术是一种实践性极强的“术”，也是一种极为讲求“知行合一”的知识类型，其技艺的内涵往往是“难以言说”的，需要通过大量的“无意识的身体行为”反复体认、体会以及体悟。“难以言说”是指以常规化的语言概念及动作细节描述难以切实精准地诠释出臻于精妙的技本身，这也就是所谓的武术技艺的“默识本质”^[8]。默识一方面使我们自己内心和身体通过体验而有所收获，另一方面让天地万物的道理都能在我们心中呈现和融合。在他看来，对于难言的默会知识，唯有切身而识之，方能及也。武术技艺的“显微无间”虽不可见，但可感，同样也需要切身“体知”才能领悟这种藏之精微而用之于密的功夫。可见“体知”作为中国传统哲学中一种特有的认知方式，在武术技艺的理解阐释等方面具有非常重要的价值。

“体知”一词最初现于《后汉书》：“音不可书以晓人，知之者欲教而无从，心达者体知而无师，故史官能辨清浊者遂绝。”^[9]显然，音乐无法像文字那样得以记载并长久流传，因而其在延续与传承的进程中，遭遇了难以克服的困境，由此便产生了所谓的“体知”问题。毋庸置疑，武术与音乐所谈及的认知层面的“体”与西方哲学中的“实践理性”更为相近，然而这和近代笛卡儿“身心二分”之后逐渐形成主流的知识论体系是无法相提并论的。就中国传统哲学而言，武术技艺的“体知”隐喻着儒家思想的伦理实践，两者都是与德性问题紧密相连，其核心的价值关怀聚焦于道德践履和个人的修养层面。因为，“体知”不仅是一种致思，更是一种切身的行为，同时还是明辨是非、甄别善恶、追求明理的完美融合，恰如儒家所倡导的“变化气质”与“知行合一”。

课程思政是一种教育理念，其本质乃是道德教育的创新转变模式。而道德教育，作为一种实践智慧的体现，绝非对抽象知识的机械复制，而是一种“体知之学”。道德的教化无时无刻不在动静语默之间、洒扫应对之际，尤其是在人伦日用的行为当中，需要对个人“亲身性”事件予以细致入微的体悟。由此可见，道德作为一种实践知识，既非凭借文字的堆砌而成，亦非逻辑思辨的结果，更非通过冥想独悟所能获取^[9]。

然而事实上，当今大学的道德教育现状却是贬黜学生“身”的存在，造成了体知与思知的失衡。在学生的道德修养方面，理论知识的学习已经越俎代庖，造成学校德育几近成为一种知识的灌输与说教，一步步陷入道德教条化的泥淖，而真正的“良知”却无法

得以为去蔽澄清。我们的教育更多是教会学生“知道”很多知识，过于注重知识的思辨性。可是，这些知识并不具有鲜明的涉身性、情境性与生成性特征，也就是所谓的“离身式”的教育。反观之，武术思想中的“体知”范式具有独有的“实践”特质，对于学校德育而言无疑具备一种道德补充抑或补救的重要意义。缘由在于，它建立在天人合一、知行合一、内外合一的身心价值观基础上，强调认知与人的身心体验直接融合，是一种有身有感、有心有我之知。这一意义在实践中表现为使学校教育重新审视“身体”在道德教育中所处的关键地位，从而使身体从隐而不显的状态中挺“身”而出。恰如中国古代武术一样，借由“身”去体“知”古往圣贤们的教化之精髓，躬身亲行地接受历史沉淀下来的人文熏习，最终实现知礼好义、习与性成^[3]。

1.3 身体与德性：身体才是思政育人成效的最终呈现

在中国古代，身体与道德原本浑然一体。“圣人以道济天下，是至尊者道也，人能弘道，是至尊者身也”（《语录上》）。人类的身体，既是宇宙万物变化的源头，同时也是社会人伦的根本所在^[2]。正因如此，身教重于言教成为了中国人传承千年的古训。然而，近百年来，中国深受西方“知识即美德”这一哲学思想的影响，在学校教育中的德育方面，人之生命意义竟被置于灵魂之内。灵魂、意识成为了认识并塑造人们德性的主体，伴随着试教育的普及，身体与德性的关联于悄无声息间被割裂了。

这种灵魂道德观是西方身心二分哲学历史的延续，它将道德弃于虚无的空间之内，成为不可视、不可感的悬空之物。在身体不作为的情况下，道德几乎成为了一种空有的价值尺度而无法呈现，于是道德从此多停留于口头言说的层面。长此以往，在这种知识化道德教育下成长起来的一代年轻人，渐渐失去人之为人的“恻隐之心”“怜悯之心”“同理共情”“感同身受”“换位思考”等需要切身体验的道德能力。正如学者李冬冰所言：“任何不落实到行动上的道德认知都是毫无意义的。”^[10]我们始终不懈追求的思政教育与德育培养的理想成效，恰恰体现为“不假思索”“毫不犹豫”

“自然而然”付诸实践的道德行为。唯有在这种情境下，方能确切判定学习主体是否真正拥有了出类拔萃的品质。但凡存在哪怕一丝犹豫、思想上的挣扎抑或模棱两可的道德行为与思想政治表现，均或多或少地潜藏着“不确定性”风险。追根溯源至思政教育工作本身，或许意味着其还存在不够完善乃至失败之处^[11]。

这种道德必须经由身体实践行为才能得以呈现，也即身德合一的思想，也充分体现在中国古老的武术

技艺之中。诚如古人所说，任何文明的精神皆诞生于野蛮的体魄，此恰如儒士思想以武侠壮举为源头(如“士为知己者死”)一样。中国武术技艺所蕴含的道德特性并非外烁之物，而是源于我们每个人自身生命所固有的“良知良能”，进而通过身体力行所呈现的。也正是这种身体所承载的、作为德育成果的“良知良能”，让我们每个平凡之人都能有机会企及孟子所说的“人皆可以为尧舜”的崇高境界；即便是像慧能那般目不识丁的樵夫，也能够凭借身体所蕴含的“良知良能”即身成佛^[12]。

2 “身心一统”：武术技艺中的源道德经验

2.1 体敬相济：武术技艺中身心一体的德性养成逻辑

中国传统文化中，道德不是外在的训令，而是观天应人、究天人之际的省察，是建基在“身心合一”之上的伦理学说。这种身心一体用现代身体现象学表述就是“可见的”与“不可见的”交织统一。回顾伦理思想史，中国传统道德经历“天”(天帝、天命)到“天理”的发展历程，在早期的中国，天或天理被确定为道德价值判断的根据，虽有愚昧，但极大地促进了古代中国人德性生活的建立。但这种一开始就有虚空性质，导致它难逃最终式微的结局。所以儒家又在这一思想基础上开出“无极而太极”的“天”以及“心即是理，理在心中”的道德学说，从而将外在的道德命令“理”安置在人的心中，这对激发人的道德自觉无疑产生一定的积极作用，同时也解除了人们穷经格物之苦，复活了孔子的“为仁由己”。可是这样以来，道德溯源方面再次遇到了一时无法圆说的难题。直到“身心一统”学说的提出，“幽明之辩”才得以告落，并真正为“什么是道德本体”这一哲学之思提供了根本答案。

实际上，中国古人所说身心一体之“身”既是个体之身体，又是天人合一之“身体”，同时也是家国之“身体”，无间尔我的“身体”，这就使得古人的身心一体观扩展到了人与宇宙之间，由此形成了中国武术“天人合一”这一极其重要的哲学观念。故武术主张道法自然，人身虽小，暗合宇宙。这种伦理化的身体与宇宙化的身体一道，极大地扩展了中国武术的内涵和外延。中国武术的身心一体观念在技术上必然导致直觉主义，毕竟刀光剑影的杀伐场中，容不得须臾片刻的思索，所有的招式近乎都是直觉状态下的应激反应。恰恰，这种直觉而知的技艺知识也就是不萌于见闻之知的“德性之知”，即王阳明所提及的“不虑而知的良知”，或者杜维明总结出来的“体知”。在现代哲学的话语里，这也等同于梅洛-庞蒂所说的“用身体

知道”^[13]。虽然这种“身体意识”的直觉早已为现代科学主义所摒弃，但在中国武术那里，它却是武者最引以为傲的往圣之学。职是之故，才有了武术的“浑然无迹”“有感皆应”“因敌成体”与“存乎一心”，故一位技艺精深的武术家交手应战、搭手余瞬，就可以听得对手的劲力来路，进而“引进落空合即出”；也正如一名高明的医者触手所及，便能在病人细弱游丝的脉象里，聆听到生命与天地风雷共振之声，这些无疑都是身心一体原则的逻辑使然。

至此，“体而后知，知中有敬，敬而后畏”便成为道德养成逻辑的根本所在。这里需要对“敬”字做一个强调说明，朱熹在格物穷理的过程中从头至尾主张一个“敬”字，即以一种“明诚”的精神状态，不无“慎独”地“反求诸己”。在这里“敬”起着一种省察提撕、变化气质的作用。清朝陈氏太极拳宗师陈鑫，也曾对“敬”字在习拳过程中的重要性作过反复的强调。如“打拳时执事敬，自然周中规、折中矩，而视听言动皆在规矩中”“打拳之道自始终不外一个敬字，能敬方能专心致志，自无鸿鹄之射绕乱胸中”“交手应战需壹志凝神专主于敬”^[14]。这些表述都说明，敬畏的求艺态度有利于武者在战场上洗涤妄念，从容不迫，以待其动。同时，“敬”也折射出中国人自强不息的人生态度和价值追求。而“畏”乃是对“道”所具有的本体性及超越性的深切体认，进而使人感悟自身的渺小，其蕴含着“警示的界限以及自省的智慧”。也就是说，畏能让我们明白行为的边界在哪里，同时促使我们自我反省，以智慧去规范和提升自己。

可见，对于道德的敬畏与对于武技的敬畏两者逻辑上一脉相承。只有以敬畏的生命姿态处置对待技艺知识，才能明心见性，悟得天理。这里的“知”不仅仅是认知性知识，它也包括饱满的情感和坚强的意志。

2.2 勇能达德：道德的起源与武术技艺的关联交织

既然武之身体是身心一体之“身体”，那么此种“身心一体”必定是动态的身心合一，即要在“动中思”与“动中行”。这与“离行去知”的坐忘式冥思不同，也非深居书室的闭门研学。武者的身心一体，要求“身体”勇猛无畏，同时还要“心体”足智多谋。孔子正是基于对古代武士这一人性的谙熟，发出了“勇能达德”的先鸣之声，并将“道德”这一称谓当仁不让地赐给了“武士”阶层。

身心一体之所以被视作勇德的首要特征，而“勇”又之所以被奉为人类道德伦理的“第一要义”，其根由在于勇德最初作为“武士的道德”，与战争杀伐存在着千丝万缕的关联。亚里士多德亦主张，唯有战场上的勇方可称为真正的勇，其代表“至为高尚的道德”，盖

因武士能够以身殉国、杀身成仁、舍生取义。武士的此种德行永远是那些蛰居幕后的文人的道德所难以望其项背的。不言而喻，战争杀伐直接关乎人的生死存亡，容不得半分差池，故而战争实质上才是身心一体要求的真正滥觞。于战争之中，真正英勇无畏之人通常是沉着冷静的，任何事物皆无法扰乱其精神的专注。在激烈的鏖战里，武士依旧泰然自若、临危不乱，这种摒弃一切干扰的“心灵的宁静”恰恰是身心一体的极致体现^[15]。孔子在提出“勇能达德”之后，相继又提出了“仁能达德”与“智能达德”，进而将其合并为“三达德”的道德学说。深究起来，后两者归属于形而上之德，“勇能达德”属于形下之德，这再一次贴合了古代“下学上达”的哲学传统。尽管孔子出于对“武勇”的敬畏，担心“勇”会将人沦为一种工具，从而又以“仁、智”训“勇”，以化解“勇”可能给天下和平带来的灾难，然而这丝毫不影响“武勇”这一源道德学说的昭告天下。

就当下大学的武术及体育课程思政育人而言，培育学生的“勇敢精神”实乃高校思政育人工作的紧迫任务。缘由在于，那些在应试教育中一路走来的青年学生，皆被规训成了“儒雅的大侠”，于体育课上全然不见“敏锐灵动”的身体，有的仅是缺乏生机与活力的“在场”。依笔者的教学观察，在身体技术教学环节，但凡涉及具有挑战性、危险性、对抗性的动作之际，班级中能够勇敢站出挑战自我的学生并非全然没有，然而绝大多数学生所做的选择却是后退与观望，学生总体上而言明显缺乏勇气。似乎哲学范畴中“勇者不惧”的血气多年来已被“知者不惑”的文弱之气所取代。事实上，“勇”作为一种生命之能，其与“气”的关系须臾不可分离，且以“气贯全身、心安神全”之说指向了身心一体。故而《说文》有“勇，气也”。当青年学生于身体层面的勇气呈现匮乏之态时，随之关联的“志”“志气”“志向”等亦必将蒙受折损。关于志，孔子有曰“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也”；揭竿而起的农民起义领袖陈胜笑言“燕雀焉知鸿鹄之志”；曹操笔下亦有“老骥伏枥，志在千里。烈士暮年，壮心不已”。由此可见，在中国哲学中以“志”训“勇”乃是众论所趋、共识所归。

当一个人的身体充斥着勇气、志气、血气之时，身体无形中也就有了浩然之气，此时的身体就会散发出无形的光芒，呈现出威仪的德性之美。荀子曰：“气充形骸，至善之德性也。”（《荀子·性恶》）反之，也会如孟子所言“行有不慊于心，则馁也”（《孟子·公孙丑》），意指一旦人的身体行为有愧于内心，那么身体的浩然之气也会随之衰减。但是，倘若一个人身体

里丝毫见不到这种“气”的存在，那么此种人也就无异于一具行尸走肉了。在这里德育与武化（武之教化），在名称上虽有差异，其旨却一。故中医将“手足不仁”“形体不仁”乃至“麻木不仁”视为“气已不贯”的“此为命绝也”。作为这种“麻木不仁”的救治之道，武术主张通过“气与力合”的方式，打通我们身体感觉的壅闭不通的感通、感应之道，也即调动我们身体“一身心、合内外”的气机，以期恢复身体固有的“勇”之天性^[14]。

2.3 以技训德：武艺传习中道德培育的进阶路径

在中国传统文化的广袤领域中，道德一直以来都被尊为根本基石，而武术这一技艺，虽属于下学范畴，然而未尝不可达成“下学而上达”之境，其“以技训德”的理念源远流长，亦蕴含着深邃的智慧。且两者对于“一体之身心”皆给予极高推崇。如，从中国艺术起源的“巫武合一”之说，我们可以追溯到武术最初与宗教、文化的深度融合，而且这一融合并非简单的形式结合，而是暗合着武术从诞生之际就承载着超越其外在形式的深刻内涵。又如，庄子的“不徐不疾，得之于手而应于心，口不能言，有数存焉于其间”此言精妙地诠释了武术在技艺达到极致时所呈现的身心合一、心手相应的境界。这种境界的达成，绝非仅仅依靠机械的动作训练，而是需要习武者在道德修养上达到一定的高度，心与物融，主客一体，以领悟武术的真谛。

武术“以技训德”的传统最早见于孔子《论语·述而》中的“志于道，据于德，依于仁，游于艺”的论述。这一论述为武艺的传习与道德的养成奠定深厚的哲学依据。“志于道”，意味着习武者要有高远的追求和理想，以弘扬武术精神、传承武术文化为使命。

“据于德”，要求习武者坚守道德底线，在武艺的修炼中秉持正直、善良和诚信。“依于仁”，则强调习武者要有仁爱之心，用武术的力量去关爱他人、帮助他人。而“游于艺”，对于武术而言，意味着在技艺的修习过程中要有“如鱼得水”般的身心融入，不断探索和精进。然而，武艺的传习绝非仅仅是为了掌握技能，其更重要的意义在于以技训德。从宋代朱熹对“艺”的注解中，我们能更深刻地理解这一点。朱熹认为：“艺乃礼乐之文，射、御、书、数之法，皆至理所寓，而日用不可阙者也。”^[16]他一方面强调了“六艺”蕴含着“至理”（道德），另一方面，也指明日用世界的人伦之理不能与技艺割裂。否则，技艺中的所寓的道德伦理就会成为没有经过身体体证的虚空说教。所以，“从容潜玩的技艺”既是“志于道、据于德、依于仁”的外在体现，又是抵达这种道德境界的实践功夫。

不仅朱子如此，历代经学家对“以技训德”从不同角度提出过肯定的认知。如王阳明在《传习录》中说：“艺者，义也，理之所宜者也。如诵诗读书弹琴习射之类，皆所以调习此心，使之熟于道也。”^[17]清代的李颐在《四书反身录》中从切身的体会出发，认为“志道”“据德”“依仁”而后“游艺”，先本而后来，由内而外，方体用兼该，华实并茂^[18]。到了清初的颜李学派，更是对先儒“重道轻技”的传统进行了入室操戈般的批驳。颜李学派深受庄子思想影响，非常重视各种门类的技艺，尤其当属与身体实践联系最为紧密的武艺，他强调对于“游”与“艺”的体认，强调手与心应，指与物化，终归达到“技而进乎道”的境界^[19]。现代武术学者周伟良^[14]的研究也明确指出，武术自始至终皆围绕两个文化维度展开。其一为习武者在技艺层面上的持续提升，其二为自我道德方面的逐步臻善。由此构建起“目标-实践-价值”这样一个文化指向体系。可见，武术作为一种极具生命力的传统文化，不会滞留于一般意义上的技术活动范畴之内，而是带着自身的思考与价值观，进入到更为广泛的社会道德价值空间之中。

综上所述，“以技训德”的理念是武术的灵魂所在，武艺的传习与道德的养成是相辅相成的有机整体。精湛的武艺能够为道德践行提供有力的支撑，使习武者在面对困难和挑战时更有能力去以武行道；而高尚的道德品质则能引导武艺的发展方向，避免其沦为暴力的工具。在多元化的时代背景下，我们应当以开放的思维和严谨的态度去研究、传承这一极为重要的理念，让武术在思政教育中贡献独特的价值。

3 “以身立德”：高校武术课程思政育人的根基理念及其落地策略

3.1 知行合一：高校武术课程思政在于着重培育学生“重身重行”的实干精神

正如中国的道德从身体直觉逐步走向身体行动，最终形成“即行而德在”的观念那样，中国武术的身道思想更是将这种以行动为核心的原则提升到前所未有的高度。如中国拳学典籍中提到“夫运而知，动而觉；不运不觉，不动不知。运极则为动，觉盛则为知。运知者易，动觉者难”^[20]，这无疑是武术家通过自己长期切身的武术实践对“知行合一”原则做出的最好注解。基于此，高校武术课程思政育人，必须首先确立“身体”的第一义性，现阶段体育专业教师最为根本的思政教育路径当属“以身立教”，进而行一种“不言之教”^[11]，促使学生经由身体技术的修习获取切身性的“知而有感”的道德素养。

伴随国家“实干兴邦，空谈误国”这一振聋发聩的口号提出，以及从哲学和文化层面上对身体研究的方兴未艾，深入挖掘并阐释武术的思政教育价值与内涵迎来契机。武术所蕴含的“重身”哲学精神，蕴含着对人类躬身笃行的尊崇。武术作为一种“手把式”技艺，须臾离不开身体的操练，且在古汉语中，“身”字即“躬”字，后者兼具“亲力亲为”和“躬耕践行”双重含义。如此一来，古人“身行合一”“身体即为力行”的要义就得以揭橥而出，并与西方“知识即美德”的“唯心主义”伦理学形成泾渭分明的对比。

据笔者近20年的一线教学观察，当代青年学生普遍存在“脑子聪明，身体拙钝”的现象。讲解运动技术分析时，同学们大多能理解，可一旦实际操作，身体便难以自控。诚如古人所言，中国人的指间藏着智慧，书法、绘画、琴乐、手工制作、武艺等皆不例外。李仲轩^[21]等在《逝去的武林》一书中谈到：“练拳乃是用身体思考，开悟并非头脑明晰，而是身体明白，与禅的言下顿悟如出一辙，待身体具备悟性，听闻一言便有所回应，恰似马遭一鞭，体能瞬间喷薄而出。”陈鑫^[22]在《陈氏太极拳图说》中亦提及：“练拳最终需摒弃智巧，达到完全的自动化，交手应敌不假思索，若非要用一字总结精髓，那便是变。”事实上，一切的思想顿悟，大脑的苦思冥想皆要回归身体予以实践检验。舍此，道德无从展现，心智亦无法兑现，身体实乃通向德性的唯一途径。

近百年来，中国人在“探索世界、追求知识”的路途上可谓越走越远，纠正这种过度偏重理论的倾向，已成为阐扬武术重“身行”思政精神的应有之义。对知识的追求诚然是当下人类社会发展的强大动力，然而，它也导致唯知识论的盛行。当今社会，越来越多的人因缺乏改造艰难现实的勇气，这与唯知识论的泛滥不无因果关系。唯知识论的泛滥，不仅让重视知识而轻视行动、重视思维而轻视身体成为生命价值的主流趋向，还使身心合一的中华武术“勇毅”精神面临巨大危机。因为，在这种主流趋向的影响下，人们不再注重通过身体技艺的实践去培养和展现勇毅的精神，中华武术也就失去了其生长和传承的土壤。从擅长空谈而不付诸行动，到自我陶醉的精神胜利法，从工匠和敬业精神的衰落，到诚信道德的缺失，道德已然变得虚无缥缈、平庸世俗。这些在当下随处可见的现象，无一不在警示我们，唯知识论潜在的危害性极大。我们应当反思，不能仅仅满足于“工于言说的敬小慎微”，而要“屏唇舌之论以归躬行”^[14]，培养能勇敢面对困境、积极改造社会现实的实干精神。只有这样，我们才能重振传统文化中身心并重的优良传统，

让道德回归实处，让社会充满活力与创造力，从而引领民族复兴的步伐继续前行。

3.2 身心一如：高校武术课程思政育人在于着重指向全面和谐人格的养成

毋庸置疑，中国武术作为一种攸关生死的武技，与生俱来地与杀伐、祭祀、礼典、演习等结合在一起，尤其战场之上更是容不得丝毫闪失。对于任何一位武学家来讲，做到“身心合一”本便是其功夫深处的应有规定，是故从战争之中一路历练而来的武技实际上才是身心一体要求的真正滥觞。武术中的身心一体，是一种具身且动态的身心合一状态，即将内在的“不可见的”心识内容外化为“可见的”身体气象的过程，是由“微”及“显”的过程。在儒家荀子那里，就是“天下有中，敢直其身”（《荀子·性恶》）；在《大学》里就是“诚于中，形于外”；在庄子那里，就是“用志不分，乃凝于神”（《庄子·达生》）；在禅宗那里，就是“持守正念，心无旁骛”，而非“离形去知”的坐忘式的“冥想”，也非“形如朽木”老僧般的入定。

可以说，中国武术已将中华文化中身心一体、身心兼修的思想表现的淋漓尽致。这点还可具体见于，中国武术演练的“形神兼备”说，功法的“内练与外练”说，劲力的“内三合与外三合”说，交手应敌的“有感皆应”说等等。武术从一种独特的东方文化的视角再次为我们阐明：一项完备的体育运动，定然要以其身心兼修为基石，既可以野蛮人之体魄，又可以文明人之精神。对此，历史上的哲学家、教育家们皆有非常深刻领悟，如西方的尼采曾力倡西方文明应回归身体以拯救被阉割的“酒神精神”；东方的颜元在目睹了宋明理学对于实践传统的轻视后，同样大力强调身体修习旨在重振先秦“狂者进取”的人文精神；20世纪中国教育家蔡元培更是提出“健全人格首在体育，无体无德智也”^[23]的时代强音。可见，古往今来，但凡真正的人文主义精神弘扬者，无一不是从“思想启蒙”最终落脚于“身体的救赎”。

反观如今的高校青年学生，他们身处于现代教育工业的流程中几近成为了标准化的教育产品，他们被作为“人力”资源而非“人”来教育对待。青年学生们每天都在获取“何以为生”的技能，但却少有对“为何而生”意义的追寻。触目所及都是关于学业的内卷和未来就业的竞争；加之手机电子产品有如毒瘾一样令他们渐渐脱离了真实的世界。他们已没有时间和能力去理解、体悟、欣赏生命，做不到“身心一如”的活在当下，相反“身心分离”“心不在焉”的生命异化之苦在他们身上愈演愈烈。一旦遭遇挫折和打击，他们轻则陷入心理困境，重则选择自我毁灭。据相关研

究数据显示：“自杀已成为我国 20~35 岁人死亡的第一原因，而这其中大学生的自杀率又是同龄人的 2~4 倍，大概平均每 1 万学生中就有 2 人自杀。”^[24]这一触目惊心的事实，无疑为我们敲响了警钟。

作为医治之道，武术的身心兼修思想对于改善青年学生的“心不在焉”的生命状态无疑具有独特的价值效用。在教学实践中，对此我们也是在不断改进中前行，以下经验可供大家商榷。第一，教学理念引导。一方面强调武术内涵。通过武术实操倡导“重身重行”的思想，让学生切身感受拳术中蕴含的儒家义理，诸如“厚德自强，知行合一”等，从而“感发其志，荡其浊心，振奋精神”^[25]；另一方面树立目标意识。涵盖技术进步，如学会某套拳术或提升俯卧撑、引体向上的数量等，也包括心理层面的成长，如增强专注力、控制情绪、课堂社交合乎礼仪等。让学生在学习过程中有明确的方向和动力。第二，教学方法的运用。一方面将武术站桩、冥想的练功方法加入到教学环节中，让学生通过身体的呼吸、冥想，放松身体，感受自己与外界环境的融合，达到身心合一的状态。另一方面以对抗实战和配对互动训练为主要教学模式。在对抗和对练过程中，由于兼有挑战性和危险性，学生会不由自主地集中精力，全神贯注地观察对手的动作，即通过增强与他人的连接，进而提升学生“身心合一”的勇武精神。第三，考核和评价方式。一方面推进综合考核。改变传统的以技术考核为主的评价方式，除了考察学生的技术水平外，还要关注学生的学习态度，情感投入等，让课堂的知识具身化、鲜活化。另一方面强化自我评估。让他们反思自己在学习武术过程中的身心变化。填写自我评估表，回顾自己的学习历程。

总之，无论他们起初之于武术兴趣高低、热爱与否，关键的第一步在于“锤炼”他们身心专注课堂的心智能力，首先要能把此时此刻（课堂期间）“应该”做的事情做好。也只有经历这个量变到质变的过程，当学生切身体验到他们的身体发生的改变，进而开始影响其生活方式（诸如变得更加积极，自律性增强等），他们就会自然而然地据此行动。此时，“每个人都应该参与体育锻炼”的道理，就不再是一句说教，而变成了体知，并上升为一种真知。因此，中华武术中的身心一体的哲学理念，在当下这个人的异化愈演愈烈的时代，不仅可以为我们指明一条全面和谐人格养成的通途，在其让我们感悟生命之美的过程中，也折射出治愈身心痼疾的智慧之光。

3.3 以身喻国：高校武术课程思政育人在于着重同构学生的个体之身体与国家之身体

在中国传统的国家观念中，以“身体”喻“国家”

的认知由来已久。晚清以降的中国知识界就曾盛行以“生病的国家”来形容当时的危急局势，并将之与国人的身体相联系，所谓“一身犹一国也”。梁启超摒弃了传统儒家的“君王身体”直接将“民之身”置于最核心的论域之中，因而在“民之身”与“国之身”之间构建起了桥梁。不仅如此，1902年梁启超于《新民说》中再三着重申明，在当下这个终究必然要凭借“国民”展开生存竞争的世界之中，拯救国家不能再仰仗

“贤君相”，而应当把培育智慧、品德、力量皆具的新国民视作“第一急务”：“务必要使我国的四万万民众在品德、智慧、力量等方面，均能够与他国旗鼓相当，如此一来，外部自然难以形成祸患，我们又因何而忧虑呢。”^[26]梁启超在国民的身体强弱和民族的生死存亡之间建立起了因果联系，这一观念也使得尚武强身从此提升为国术。

必须指出的是，这种“援武于儒”的思想虽为梁启超等人早早提出，却由于儒学研究中长期以来的“重文轻武”的主流趋势，实际上并未引起人们的高度关注，时至今日其几乎已淡出了人们的视野。因此，在有必要重新唤醒中国文化中阳刚之气与自强精神的今天，这一思想不仅没有过时，而且依然具有鲜活的时代意义。具体落实到高校武术课程思政教育中，武术老师要能时刻将武术技术的教学紧紧围绕国家的时代诉求来展开，以“强身强国”的逻辑将武术与民族伟大复兴密相连^[27]。

以下是教学实践中积累的一些尚待完善的经验。

1)课堂教学始终以“文化传承”作为引领。通过深入分享武术文化的内涵以及历史传说故事，让学生全方位地领悟武术背后所蕴含的深厚精神与宝贵价值，从而有效激发他们的爱国情感，并增强其文化自信。

具体做法：每节课精心安排约10分钟的相关分享，例如，讲述中国古代武士侠肝义胆、忠君报国的传奇故事，以及近现代武术家凭借个人的身体和高超技艺捍卫国家尊严与民族气节的英勇事迹。如此安排，旨在于有限的课堂时间内，精准而集中地传递关键且核心的文化信息，使学生能够在短暂的时间里受到强烈的启发和深深的感染。

每学期期末专门开展一次武术理论课讲授，课上除了系统地传授理论知识外，还会通过丰富的图片、生动的视频资料进行直观展示，深刻对比国民身体羸弱时期的国家状况与如今国家大力提倡全民健身、积极发展武术运动后的显著不同境遇。这一举措的目的在于在学期末进行全面的总结和深度的深化，借助直观且形象的资料增强学生的感受和理解，让他们更为深刻地认识到强健体魄对于国家强大所具有的独特且

不可替代的重要价值。

2)在教学方法上，运用目标导向激励和合作探究的教学方法。

目标导向激励法体现为无论在武术技能学习亦或身体素质练习时，着重突出“国家需要性”。旨在通过此种明确导向，充分激发学生的学习动力与责任感，促使他们以更高的积极性投身于武术技能学习和身体锻炼之中。

合作探究法体现为课后组织学生以分组形式探究武术在不同历史时期与国家政治、经济、社会等方面的关系，进而实现个体身体在知识探究层面与国家身体的同构。学期期末形成PPT材料并进行小组汇报。

3)在课外活动中推广实践体验法。

在武术课外社团活动中，每学期组织1~2次以“强身强国”“武术与民族复兴”等为主题的竞赛和表演活动，内容要融入对国家文化、历史、发展成就等元素的展示。让学生在实践的参与中感受，从而增强对个人身体与国家联系的认知和体验。

定期安排学校武术协会参与武术社区活动，让学生认识到自己的身体不仅是自己的，还可以通过服务社会促进国家整体的健康和文化发展，增强其社会责任感与国家意识。

总之，上述教学与实践方法致力于将武术教育与国家发展深度融合，从而使青年学生确立“为国尚武、为国练身”的新目的，帮助学生树立起与当年“为中华崛起而读书”对应的“为民族复兴而强身”的宏伟志向。所谓“天下兴亡匹夫有责”，当青年人能自觉以

“人子之身体”“公民之身体”或“家国之身体”的姿态反观自己的身体之时，那么他就会克服因肉身的享乐等滋生出来的虚无之感，继而通过体验习武过程中的肉身之苦，能近取譬地感受那些守卫边疆的军人之苦、那些奔流于改革浪潮中的实干家们的创业之苦，以及为国家复兴强大正在付出艰辛的芸芸众生的苦，从而激发他们多为他人和社会着想的社会责任感，学子们一旦领悟到他们每个人在中华民族伟大复兴的进程中都有独特的天职和使命，他们的生命无法重复也不可替代，就可能会激发其最大的心力担当起时代即将赋予他们的历史责任。此时，一幅同构青年学子个体之身体与家国之身体的武术课程思政的蓝图已经绘制而成，强己之身体就是强国家之身体，强中华民族之根脉。

中华武术从古至今的身道宗旨并非是培养身体野蛮、心智肤浅的畸形人，而是致力于身心一统、美善兼综的“全人”教育，也即真正意义上的“大学”教

育，两者之间的关联可谓浑然天成，毫无龃龉之处。由此可见，中华武术着实博大精深，意义非凡！正是我们中华民族这一古老而经典的体育之旨——“身心一统”，在当下这个人的异化愈演愈烈的时代，为我们的青年学子指明了一条全面和谐人格养成的通途，其在德性化育中的作用可谓独树一帜。这一点若能引起教育界的关注，并将“身心一统”的身体哲学运用到高校课程思政育人当中，便可能形成打通“德”与“行”之间隔阂的专业教育法宝与成就“以技传德”的思政教育典范。与此同时，越来越多契合“身心一统”身体观特质的体育教育教学改革方案一定会如雨后春笋般层出不穷。

参考文献：

- [1] 柯小刚. 气化、吊诡与自由:《周易·系辞传》尚象制器章读解[J]. 中国现象学与哲学评论, 2017(2): 32-40.
- [2] 张再林. 作为“身体哲学”的中国哲学的历史[J]. 西北大学学报(哲学社会科学版), 2007, 37(3): 52-63.
- [3] 景海峰. 中国哲学体知的意义[J]. 学术月刊, 2007, 39(5): 64-69.
- [4] 李储涛. 身体德育:学校体育的德育起点[J]. 上海体育学院学报, 2012, 36(6): 72-75.
- [5] 薛欣, 高永强. 新时代“课程思政”理念下武术教育的回归与定位[J]. 南京体育学院学报, 2019, 2(5): 74-80.
- [6] 王晓晨, 赵光圣, 乔媛媛. 历史·身体·教育:百年学校武术教育中的身体变迁[J]. 沈阳体育学院学报, 2016, 35(1): 122-128.
- [7] 谭剑丹, 秦塔娜. 身体社会学的思考[J]. 理论观察, 2013, 79(1): 55-56.
- [8] 张震. 身体知识的象言化:传统武术“即象感身”的哲学论绎[J]. 上海体育学院学报, 2019, 43(4): 52-58.
- [9] 范晔. 后汉书·律历上[M]. 北京: 中华书局, 1965: 30.
- [10] 李冬冰. 从溯源到归真:对道德探源热的冷检讨[J]. 安徽师范大学学报, 2017, 45(1): 75-80.
- [11] 王若光. 体育何以思政?——基于身体技术的社会学思考[J]. 体育科学, 2022, 42(11): 27-34.
- [12] 张再林. 身体哲学范式与体育论旨间的互窥——以中国古代射艺为例[J]. 体育学刊, 2016, 23(5): 13-20.
- [13] 张再林. 基于身心一体的中国传统道德的多元一体[J]. 中州学刊, 2021(9): 109-114.
- [14] 周伟良. 文化安全视野下中华武术的继承与发展——武术的文化迷失与重构[J]. 学术界, 2007(1): 59-78.
- [15] 张再林. 论勇德[J]. 中州学刊, 2020, 5(5): 92-98.
- [16] 朱熹. 论语集注:卷四[M]. 北京: 中华书局, 2010: 94.
- [17] 王阳明. 传习录:卷下[M]. 上海: 上海古籍出版社, 1992: 100.
- [18] 李颐. 四书反身录(卷三十四)[M]. 北京: 中华书局, 2006: 456.
- [19] 王杰文. “游于艺”中的“游”与“艺”——兼论民众日常生活技艺的道德依据[J]. 内蒙古师范大学学报, 2016, 45(4): 30-34.
- [20] 王宗岳. 太极拳谱[M]. 北京: 人民体育出版社, 1995: 86.
- [21] 李仲轩, 徐皓峰. 逝去的武林:一代形意拳大师口述历史[M]. 海口: 南海出版公司, 2009: 30.
- [22] 陈鑫. 陈氏太极拳图说[M]. 上海: 上海书店, 1986: 43.
- [23] 张再林, 李靖. “即身而道在”——中国古代身体哲学视域中的中华体育精神探析[J]. 人文杂志, 2014(12): 1-6.
- [24] 梅萍, 林更茂. 论当代青年生命意义的困惑与应对[J]. 中国青年研究, 2006, 12(1): 73-76.
- [25] 张博颖. 孔子与亚里士多德艺术——人格理论之比较[J]. 西北师大学报(社会科学版), 1997, 34(1): 47-50.
- [26] 刘婉明. 敷衍“国家身体”:梁启超与“生病的中国”形象之散布[J]. 中山大学学报(社会科学版), 2017, 57(6): 27-37.

