

道德仁义礼智信：中华民族传统体育文化的七个层次

过乔

南昌师范学院，江西南昌 330100

DOI: 10.61369/VDE.2026010026

摘 要： 对中华传统体育文化的梳理和应用是中华民族伟大复兴的根基工作，本文从梳理中华传统文化哲学“道”“德”“仁”“义”“礼”“智”“信”七个层次出发，运用自然整体论系统的维度阐述中华民族传统文化道法自然、大道为公、合和共生的宇宙观，天下大同的世界观，人能弘道的人生观及历史体育实践应用。

关键词： 道德；中华民族传统体育；文化；层次

The Seven Levels of Traditional Chinese Sports Culture Activities: Morality, Benevolence, Righteousness, Etiquette, Wisdom, Trustworthiness

Guo Qiao

Nanchang Normal University, Nanchang, Jiangxi 330100

Abstract： The sorting out of Chinese traditional culture and the application of Chinese traditional sports culture are the fundamental tasks for the great rejuvenation of the Chinese nation. This paper starts from the seven levels of the Chinese traditional culture philosophy of "Dao" "De" "Ren" "Yi" "Li" "Zhi" "Xin", and uses the dimension of the natural holistic system to expound the Chinese traditional culture's cosmology of following the natural way, the public way of the great Dao, and harmonious coexistence, its world view of great harmony under heaven, its outlook on life of people promoting the Dao, and its practical application in sports.

Keywords： morality; traditional Chinese sports; culture; Levels

面对世界百年之未有大变局，东升西落的时代交汇点上，面对西方逆全球化进程中纷繁变换的西方体育理论、流派和方向。中国体育该往何处去？本文试图从中华民族传统体育文化的哲学高度和层次维度正本清源，重新对世界仅存的华夏文明上下五千年的体育传统文化进行哲学维度上梳理，以坚定民族文化自信，以复兴世界仅存的文脉，为人类走出一条“天下大道、合和共生”的道路。

一、道与德

（一）形而上学：道的本体

地球是怎样形成和发展的？早在伏羲氏时期已有了中华民族的答案。相传在伏羲氏时期，华夏民族人文始祖伏羲氏仰观日月的轨迹运动规律后一画开天，以一以太极，太极中有阴阳二气的动态变化，且阴中有阳，阳中有阴。阴阳不断变化，生成八卦，地球上的自然演化都是在从“太极”而来，太极为“一之多元”运化万物。

春秋战国时期的老子同样发现宇宙的本体，在其所著《道德经》中把宇宙万物的起点和规律简称为：“道”，并认为“道可道，非常道，名可名，非常名。”道不可道，名不可名。^[1]中华文化的文化起源就是法于自然界的阴阳二气的变化，顺应其变化，便是顺应自然。道存在于自然之中，因此老子认为：人为天地所

生所养，人法地，地法天。道法自然^[1]。柔弱胜刚强。中国后代历代君主和管理者都以尊重自然、顺应自然变化的王道思想作为各级各类管理哲学的第一性原理。华夏文明历朝历代均是在“道法自然”“自然是道”第一原理和法则下繁衍生息，这是整个中华文化的逻辑起点，是中华传统文化哲学里的文化根基和核心。“一阴一阳之谓道”是打开宇宙人生的奥秘，是揭示宇宙规律的钥匙。大道至简，道生万物，而不主载万物，道先天而存在，和天地共生，这是不以人类意志为转移的天地运行的规律。

人是由“道”所生，因而在天地中承担“参天地之化育”的责任。“德”为“得”，行道的所“得”被称为“德”。因此治国者参照天地生万物，不主载万物的本体，发扬天下为公、合和共生的大道精神，治大国若烹小鲜，使民以时，就能实现无为之治，仁民利民，“仁义礼智信”便正如天地万物运行一样，能够自然出现并运行。

(二) 形而下学：道在中华民族传统体育文化活动中运用

中国自古道政合一，古往今来的领导者和修道之人用宇宙不变的常道，参照《易经》的“无妄卦”进行管理^[2]，在道统的国家治理方面，中华民族的体育民族性表现从象棋中可以看到，相互礼让漂亮的红色象棋；借修身和武术等体育文化活动隐居山林进行修习和保生，实行“无为”与万物共化，自然而然的王道思想治理国家。

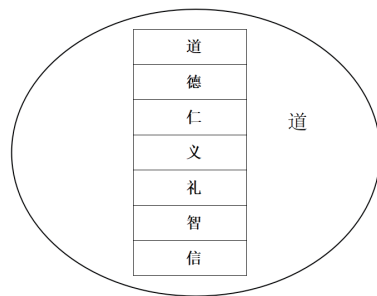
在中国体育管理“道”的文化维度下，孔子的“仁义礼智信”和二十大报告的生态文明、可持续发展、和平发展、人类命运共同体等理念^[3]都是中国对道的理解和在理政治国时的应用。道在管理中注重发挥“修道者”自身的自性和万物的自性，顺应自然规律“行不言之教”，“生之蓄之”，“为而不恃”“长而不宰”，“致虚静，守静笃”，去名利欲知，少私寡欲，载营魄抱一，无一样违背自然规律，抱着这样的心“专气致柔”“爱民治国”“执古之道，以御今之有”“见素抱朴”，不自骄，功成身退“百姓皆谓我自然”^[4]；以修炼自我在医养修身、体育方面道的学习体悟。

对于个人养生，道家用太极阴阳图来源于白天和黑夜的产生的阳（—）气和阴（--）气的变化，探索宇宙的“道”的本原和“常”道，道、医养生修炼并修，从变化中发现“玄同”的门类和奥妙，借修道身体力行的体悟来提升自身的品德。修道之人着一套衣服以自然方式的修炼，把身体当作修道的场所，抱一守中，不争不追求，惟道是从，以空为德，诚全而归之。道家在体育传统文化的运动中注重养神、养心、养气、养精和养形，后世所称“精气神”，道家（或称中国自古体育）并不注重外在的肌肉，道家的吐纳、行气修炼不违反日月周行的自然规律的基础上，遵循一切相互依赖、相互应承、不可分割的规律，大智无智，大化无化，动静有度，返璞归真，已达到天人合一，与天地精神相往返的人生使命和人生境界。

道家的哲学思想成为中国古代传统体育思想和文化的基石。成书于春秋战国时期的《皇帝内经》便是在阴阳的哲学基础上形成的完整的科学医疗和养生实践，阴阳相和的“中和”观念进行养生，并沿用至今，成为体医治未病的典范之作。中国历代发明的武术、气功、内功、道功、导引术、行气等都以道家的认识论和方法论进行修炼和养生。在群众养生中，注重以身体活动治未病，如华佗发明的五禽戏，以人体微微出汗中正安舒以把握运动的程度，达到养生保健的效果。

(三) 道在中华民族传统体育文化层次活动中的关系

道由天（日月系统）地（地球）所生的自然规律，对人类社会的生产生活，包括体育的指导性原则地位和作用，数千年来中华民族在《易经》《道德经》的启示下，中华民族的文化自《易经》起一脉相传，将“道”法自然作为整个中华民族思想和行动的根本遵循，仁义礼智信五个层次从高到低从不同的人类道德层次做整体性应变和实践。文本并未创造中华传统体育道德仁义礼智信的层次，而是正本清源，助力中华民族伟大复兴，从自身文化中找到人类前途命运的方向，一体化提升国家、社会和个人修身安身的生命层次。下图以揭示道、德、仁、义、礼、智、信的层次高低：



(中华民族传统体育文化的七个层次图)

中华民族是早熟的文化，中国人民对道的理解和运用自周朝就开始，道位于中华传统文化的最高层，王道思想让周朝历经800年，可谓行道有所“德”。春秋战国时期战争四起，面对春秋无义战，孔子在道德的层次下告诉大家要行“仁义”，复周礼，提倡智仁勇。世界纳入地球村后，全球提倡法治和信用社会。

(四) 德及在中华民族传统体育文化活动中运用

道是一切人事物运行的根本，德从道中来，人能行道弘道，依道而行，便不失为有德。大道之行，天下为公，当天下都按自然大道而行的时候，天下自然无为而治。春秋战国时期重人贵生，孔子更是总结出一套绵延数千年的体育锻炼的原则：“张而不弛，文武弗能也，驰而不张，文武弗为也。一张一弛，文武之道也”^[5]。后世中华民族体育的“道”就在日常生活中百姓日用而不知，自然的养生保身之道，文武之道等中国古代的体育养身保健和锻炼思想，也成为中华民族的体育哲学与体育文化的基础理论。

二、仁、义和礼

春秋战国时期，孔子立足人道本源，溯本求源而通达天道，构建起影响深远的儒家思想体系。“仁义礼智信”是五常的儒家伦理，父子有亲，君臣有义，夫妇有别，长幼有序，朋友有信。这五种道德准则贯穿中华伦理哲学发展的千年长河，成为中华民族传统价值体系的核心支柱，既塑造着个人的道德修养与心性品格，又规范着复杂的社会人伦关系。这些闪耀着智慧光芒的思想精要，不仅为后世指明立身处世之道，更传承着中华民族特有的人生态度与精神品格。

(一) 形而上学：仁

“以百姓心为心”，孔子首创私学，他认为“仁者爱人”“老吾老以人之老，幼吾幼以人之幼”。心德就是良心，良心即是天理，乃推己及人意也。所以仁字，从二人相处，“恻隐之心”为“仁之端也”。人为万物之灵，秉持中庸之道的“时中”，时时事实合宜，方能达到和谐共生，“己所不欲，勿施于人”，仁者爱人的世界。

1. 形而下学：仁在中华民族传统体育文化中的运用

在治国中，孔子认为以仁爱治国，王道才可长久。子曰：“齐一变，至于鲁；鲁一变，至于道”，顺天应人实行王道，而非霸道的以力服人。以德行仁，为仁道、王道；以力行仁，弱肉强食的丛林法则对方往往表面服从而内心不服，即为霸道。一国是否

行仁道，凭良心、立公心，世界各国心中都有一把永世不变的道德标尺。

根据一阴一阳之道的规律，孔子更进一步说“一张一弛之谓道。文事者必有武备，有武事者必有文备。节用而爱人，使民以时”。张弛有度，适度游戏娱乐，不仅在“礼乐射御”中具有教育作用，还有休憩娱乐、强身健体、礼乐教化等“成人”教育作用。人从事体育活动应顺天应人，根据节气变化进行传统体育管理，仁心治体以通达王道。体育传统文化民俗节令中秦汉时期，春季踏青、竞渡、登高、舞龙、驱傩等。春秋战国时期就已发明了蹴鞠，秦汉时期就根据时令进行狩猎。透过各类时令传统体育活动增加人生的乐趣。如孔子在“暮春时节……咏而归”。即在礼乐教化的熏陶下，人们能够享受自然、和谐相处。

（二）形而上学：义

子曰：君子喻于义，小人喻于利，不义而富且贵，于我如浮云。所以人发为羞恶之心，发为刚义之气，义也。孔子认为，仁必须合义，义是公正合理。“义利之说，乃儒者第一义”。^[5] 儒家之义强调的主体性和实践性，注重把抽象的义理作为人生的行为价值准则贯穿到日常生活和个人行为之中，拓展了中华哲学伦理道德实践的空间。

1. 形而下学：义在中华民族传统体育文化中的运用

义是作为人应该遵循的最高道义、应该依归的人间正义。体育活动和市场中见利忘义、攫利背义的道德沦丧之风必须抑制，见利思义、以义制利、义以为上的传统美德要大力提倡。2024年春节社火中关公踩高跷在2024年初依然受到百姓的追捧，可见人民对义的认可。义是肝胆相照，喝水不忘挖井人，是滴水之恩，当涌泉相报，是“人人为我，我为人人”。在舞龙武狮、拔河、摔跤、武术、龙舟等传统体育活动与竞技赛事中，公平正义不仅是展现集体精神风貌的核心标尺，更是维系和谐人际关系、凝聚团队向心力的根本准则。它既彰显着参与者对规则的敬畏与尊重，也诠释着竞技体育的精神内核，为传统体育文化注入持久生命力。

（三）形而上学：礼

林放问礼之本。子曰：“大哉问！礼，与其奢也，宁俭。”进退周旋得其体，乃是正人身之法也。礼是立身治国的要务，是我们的行为准则，礼看起来居于道、德、仁、义的末位，居于下位实际是最基础的行为准则，也是文化发展的依据。礼的根本，孔子认为是俭。礼义互为表里，礼是义行于外的部分，义是礼诚于内的部分。

1. 形而下学：礼在中华民族传统体育文化中的运用

早在我国夏、商、西周时期有关的军事活动中，射箭成了男子本领和执礼的标志，且是入学后的必修课程之一。射不仅是作战的必备手段，也是军事体育活动和敬德尊礼德性质的活动^[6]。射者进退周还必中礼。内志正，外体直，然后持之矢牢固。持弓矢牢固，然后可以言中。此可以观德行矣。^[7] 礼射有大射、宾射、燕射、乡射四个等级，不同等级所用的礼仪等全然不同，礼射的主要目的是进行礼仪教化，并兼有一定娱乐作用。

在孔子的教育中，“礼”占有重要地位，孔子关于礼思想对后

世影响重大，成为儒家思想的源头。首先，孔子明确的提出文武兼备思想，“有文事者必有武备，有武事者必有文备”。《论语季氏》中记载君子礼射和君子之争的含义和周文化一脉相承，孔子认为“若夫不肖之人，则安能以中”“君子无所争，必也，射乎？揖让而升，下而饮，其争也君子”。中国古代的“礼”的含义体现在射礼、田猎、投壶等项目中，构成孔子体育教育的重要内容。

“礼”在现代社会具有普遍适用价值，“和”是礼的最高境界，其价值取向为“和谐”。老子和孔子都认为，过而不及，因此“中庸”动态平衡。值得注意的是，中华传统体育文化中不可过分强调礼，就只剩下礼仪的形式化，而无内心的感觉。

孔子的教育中，礼作为六艺之一，在体育竞技中，争中也须有礼，“揖而让，下而饮，其争也君子”。让与竞争的关系处理好，才可能和谐。“礼”，对提升个人的道德修养、协调人际关系、稳定社会等方面，都有着重大的意义。

三、形而上学：智

智：智者，知也，无所不知也。明白是非、曲直、邪正、真妄，明辨是非，即人发为是非之心，文理密察，是为智也。孔子曾言：“里仁为美，择不处仁，焉得知”，将“智”与居住环境、道德选择紧密相连，强调若不亲近仁德，便难言智慧。他还创造性地将“智、仁、勇”并列为志士仁人的核心道德准则，形成三位一体的价值体系。他还将智仁勇统一起来，作为志士仁人的基本道德。孟子把智当做判别是非善恶的一种能力，提出“是非之心，智也”的命题，点明智慧在道德判断中的关键作用。这些论述既彰显了“智”在中华传统哲学中的深邃内涵，也为后世理解道德与认知的关系提供了重要启示。

（一）形而下学：智在中华民族传统体育文化中的运用

中国传统的贵“智”思想在现代的转换具体有近期中国围棋、象棋、国际象棋等智力运动会，在教育领域加强传统中华体育文化体系建设，重视中华传统知识和智慧的力量，培养具有创新精神、健康体魄的高质量人才复兴中华传统文化。在智与德的辩证关系中，坚持德智交融、协同并进的理念。以德育为根本，筑牢人生观与价值观的精神基石，引导个体树立崇高的道德追求；同时注重知识积累与技能锤炼，使智慧成为改造世界的实践力量。这种德智并重的教育理念，与“德智体美劳”全面发展的育人目标一脉相承，共同指向人的完整成长。“智”不仅仅局限于知识的创造，更是为人处世，通达万事之理的“智”。

四、形而上学：信

“信”被儒家称为国家、社会、个人“进德修业之本”“立政之本”，儒家建议设置模范，实行推举制度。当代中国建立信用社会和信用制度以维护底线，但是国家越推崇法治，法典和法条越多，法律让民众对强身健体后“扶老奶奶过马路”无信心，因此，道家所言见素抱朴，功成不居的涵义已被功利社会所裹挟，国家破产、政府破产、企业破产、个人失信已屡见不鲜，当今社

会物质已极大丰富超过了历史的历朝历代，但是在文化层次上已跌落到群魔乱舞的边缘。

（一）形而下学：信在中华民族传统体育文化中的运用

中华文化一脉相承，不仅指华夏文化时间未断，更是指历经千古，中华道统的管理文化和管理哲学未断。当今世界，国内外精神文化科学急需建设，不然我们是无面目见列祖列宗和后代子孙的。这个世纪的一部人类历史文化，必然要走到“疯狂与镇定剂齐飞，颓丧与麻醉品并驾”的境界，那是毫无疑问、迫在眼前的社会病态。由于药物检测方法的改进，截止到2022年冬奥会，在历届奥运会上（含夏季奥运会和冬季奥运会），共有155枚奥运奖牌被剥夺，奖牌被剥夺的原因绝大多数都是药检未通过^[8]。一个社会从道开始可以有多种层次的体育文化形态，但是诚实信用是底线，截止到笔者发稿前，美国将于明年5月举办兴奋剂“增强运动会”^[9]，一个没有体育法律和道德底线，不关心人的生命健康的国家不能作为世界体育文化的榜样。

五、总结

中国传统文化哲学是中华传统体育活动的灵魂和基因。“不忘本来才能开辟未来，善于继承才能更好创新”。^[10] 当今世界百年未有之大变局正加速推进，中国处于历史机遇发展转折期。中华上下五千多年的文化绵延至今，对中华传统体育文化哲学的应用属于中华文化的根基工作。中国传统文化哲学是一棵根深叶茂的完整有机生命体，如一株千年大树般根深叶茂，在历史的春秋中花开结果，因此，重新梳理中华文化是当代中国体育研究者的首要工作。中国人有双重生命，一是天地为“道”所生，道生父母和万物。二是子女为父母精血所生，“道”的体用合一，人为万物之灵，人心惟微，道心惟微。本文实现借用中华传统体育活动的七个层次和具体体育应用厘清思维，以返回到“天人合一”“参天下之化育”“合和公生”的中华传统体育哲学自主的文化体系。

参考文献

- [1] 老子. 道德经 [M]. 2009年11月第四次印刷. 北京燕山出版社, 2009 :3-25.
- [2] 朱熹注, 李剑雄标点. 周易 [M]. 上海: 上海古籍出版社, 1995.
- [3] 共产党员网. 党的二十大报告 [EB/OL]. [2025年3月1日]. <https://www.12371.cn/2022/10/25/ART11666705047474465.shtml>.
- [4] 毕世明. 中国古代体育史, 北京体育学院出版社, 第39、43页.
- [5] 朱熹. 与延平李先生书 [M] // 朱子全书: 第21册. 朱杰人, 严佐之, 刘永翔, 主编. 上海: 上海古籍出版社, 合肥: 安徽教育出版社, 2002.
- [6] 《四书五经》礼记集说卷十, 第330-331页.
- [7] 毕世明. 中国古代体育史, 北京体育学院出版社, 第54、56页.
- [8] 历届奥运会被剥夺奖牌数据汇总 (至2022年) <https://mp.weixin.qq.com/s/shSBolfigU71QioUk8d5dQ>. 2024-04-08
- [9] 光明网. 离谱! "增强运动会"将在美国举行, 允许使用兴奋剂, 超世界记录奖百万美元 [EB/OL]. https://m.gmw.cn/2025-05/23/content_1304042898.htm
- [10] 光明日报. 坚持"创造性转化、创新性发展"方针 弘扬中华优秀传统文化 [EB/OL]. [2025.3.2]. http://epaper.gmw.cn/gmrb/html/2014-10/10/nw.D110000gmrb_20141010_6-01.htm.