

On the Dialectical Relationship between Body Practice and Spiritual Transcendence from the Perspective of Philosophy

Baojun Guo

School of Physical Education, Southwest Forestry University, Kunming, Yunnan, 650224, China

Abstract

The mind-body dualism has long dominated Western philosophical discourse. Traditional philosophy, with its core tenet of spiritual transcendence over physical existence, has placed the soul at the center of human understanding, resulting in a one-sided and unidirectional interpretation of human nature. Addressing the fundamental relationship between humans and their bodies, the interplay between bodily practice and spiritual transcendence emerges as the central issue. This paper explores their dialectical relationship from a philosophical perspective, viewing bodily practice as the practical condition and driving force for spiritual transcendence, while spiritual transcendence serves as the ultimate value destination and developmental direction for bodily practice. These two aspects are mutually reinforcing and complementary, collectively forming a comprehensive three-dimensional framework of human existence and development. Clarifying this dialectical relationship helps dispel the ideological fog of mind-body dichotomy, enabling a renewed understanding of human essence and life's value.

Keywords

body practice; spiritual transcendence; dialectical relationship; ontology; value guidance

从哲学视角探析身体实践与精神超越的辩证关系

郭宝军

西南林业大学体育学院, 中国·云南昆明 650224

摘要

身心二元论曾长期主导西方哲学认知领域,传统哲学以精神超越身体为核心主张,将灵魂置于决定性地位,进而导致对人的本质的认识陷入片面化、单向化的误区。在解决人与身体的关系这一根本问题上,身体实践与精神超越是核心议题。本文从哲学层面阐释二者的辩证关系,将身体实践视为精神超越的现实条件与动力源泉,将精神超越看作是身体实践的价值归宿与发展方向。二者互为因果、相得益彰,共同构成完整的人之存在形态与发展的立体图景。明确这一辩证关系,有助于打破身心二元对立的思想迷雾,让人对自身本质与人生价值形成全新认知。

关键词

身体实践;精神超越;辩证关系;存在论;价值引领

1 引言

哲学对人的反思始终关乎身心关系问题。从柏拉图将身体视为囚禁灵魂的牢笼,到笛卡尔“我思故我在”的二元论,身体的存在状态在传统哲学叙事中始终处于边缘与弱势地位。这种“灵肉对立”的哲学叙事,不仅造成了对人的片面认知,更无法满足人们在现实经验中通过实践实现自我发展的人生诉求。在现象学、实践哲学等思潮的影响下,我们

重新发掘了身体的能动性与实践性内涵,身体不仅是具有被动性的生命存在载体,更是建构意义、实现精神超越的生命本体。精神超越不再是脱离身体的纯粹抽象精神活动,而是基于身体实践、具有现实根基的价值超越。重新审视身体实践与精神超越的关联、打破身心二元对立,这一命题是哲学立足人的现实生活、回应人的现实发展诉求的时代要求,对破解人类在物质富足背景下面临的精神困境具有重要理论意义。

2 身体实践奠定精神超越的现实基础

2.1 身体实践是精神生成的物质前提

人的精神不是凭空出现的,也并非天赋观念式的先验存在,而是随着身体与外部世界的相互实践生成的,身体是人作为存在者的基础性存在载体。人的感知、思维、情感等精神活动无不依赖身体器官来运行,通过眼耳鼻舌身等感官

【基金项目】云南省哲学社会科学规划青年项目(项目编号:QN202235);西南林业大学教研课题(项目编号:YB202440)。

【作者简介】郭宝军(1989-),男,中国山东临沂人,硕士,讲师,从事体育教学研究。

器官感知世界,获得外部事物的感觉材料,作为精神生成的原材料积淀于人的意识之中,离开身体的感觉实践,精神就成了无源之水、无本之木^[1]。身体的存在方式与实践形态决定了精神的生成样态,身体实践的差异决定了精神认知结构的不同,人类对世界的认识以身体感受为中介,从最简单的冷暖感觉,到复杂的价值判断,无不留下身体实践的印迹,身体实践越是广泛、越是深刻,精神世界越是丰富、越是深刻。缺乏身体实践便无精神之根基,更无从谈及精神超越的实现。

2.2 身体实践是精神发展的动力源泉

精神的成长,不可能是线性的,不可能是自在的,而是在身体活动的绵延进程中实现自我超越的动态过程。在身体活动与外物的互动中不断遭遇实践困境,在实践困境的碰撞与回应中不断进行精神的反思、建构,进而实现精神自身的成长。身体活动所带来的感官刺激与实践体验,为精神成长提供了持续性动力。身体活动的拓展与创生,推动精神不断突破局限,人改造世界的身体实践,不仅致力于外部世界的变革,更深刻塑造着主体的精神世界,精神的超越性理想,往往源于身体实践对既有状态的突破诉求,推动着精神不断走向新的超越。身体活动的历史延续性则保障了精神成长的积淀与升腾,在持续的实践进程中,精神的成长不断积淀、逐步升腾。

2.3 身体实践是精神确证的现实途径

精神的价值与生命力,并非通过纯粹思辨或抽象玄想得以彰显,而必须转化为现实的力量在身体实践中实现,在实践成果中显现。精神的超越性追求,必须落实在现实的身体实践中,通过身体实践过程与结果的验证,以印证精神理念的合理性与有效性。人对于真善美的追求,必须落实于现实的身体实践中,人只有通过现实的身体实践,才能真正改变世界并确证自身生存的价值和意义。脱离现实身体实践的精神理念,终将沦为无现实根基的抽象符号而丧失其存在意义。身体实践是联结精神世界与现实世界的桥梁,正是这一桥梁,使精神的超越性追求从抽象理念转化为现实的实践行动^[2]。精神的超越性恰在现实的身体实践中得以印证、修正与巩固,符合实践要求的精神理念得以保留,否则将被淘汰。唯有经实践确认的精神理念,方能获得坚实的现实根基与持续存在的内在生命力。

3 精神超越引领身体实践的价值方向

3.1 精神超越为身体实践划定价值边界

身体实践具有自发性与盲目性特质,若缺乏精神超越的引导,很容易滑向功利主义的深渊,沦为物欲满足的器具。精神超越对身体实践的价值规训,构成了其正当性与合理性的判断尺度。其蕴含的真、善、美价值诉求,进一步为身体实践提供了具体的价值遵循,引导着身体实践向人的本质要求的方向发展。身体实践的目的与方向,离不开精神超越所

蕴含的价值理念的引导,若缺乏精神超越的价值约束,身体实践便可能异化为压抑人的全面发展的异化力量。以人的长远发展利益与社会共同利益为边界,规范着身体实践的展开维度,避免身体实践的短视性与片面性。精神超越为身体实践划定价值边界,并非束缚,而是对身体实践的正向引导与价值守护,使其服务于人的整体发展与终极福祉。

3.2 精神超越为身体实践赋予意义内涵

若缺乏精神超越的引领,身体实践便会沦为机械、重复且无意义的物质性活动。精神超越则赋予身体实践以意义感,将其从单纯的物质性活动升华为承载精神内涵与生命意义的存在方式。人在身体实践中获取物质成果的同时,亦能在精神超越的引领下实现自身价值的确认与升华;在此过程中,身体实践摆脱了单纯的工具理性桎梏,成为人实现自我超越与本质提升的重要中介。不同的精神超越形态,赋予身体实践以不同的意义维度,以审美超越为精神指导,身体实践便能让人在活动过程中体悟美的愉悦;以道德超越为精神指导,身体实践则能让人在实践中实现道德境界的提升^[3]。精神超越通过赋予身体实践意义感,使其成为联结人的物质存在与精神存在的关键纽带,最终让人在实践过程中体悟生命的核心意义。

3.3 精神超越为身体实践提供方向指引

身体实践的发展亟需方向指引,否则易陷入混乱无序的状态,精神超越以其超越性视域为身体实践提供方向引领。精神超越兼具理想性与超现实性特质,能够指引身体实践突破现实条件的束缚,朝着更高层次的价值方向发展。精神超越为身体实践确立了长远性、终极性的追求目标,指引其摆脱当下短期利益的诱惑,向更高层次的价值维度迈进。精神超越使身体实践的方向抉择更具科学性与合理性,进而规避其道路选择中的盲目性与自发性。精神超越的方向指引贯穿于身体实践的整个过程,从实践目标的建构到实践策略的调整,始终蕴含着精神超越的导向作用。精神超越对身体实践的方向指引并非教条式的,它随着身体实践的发展而动态演进,始终契合身体实践的当下需求。精神超越的前进性与理想性特质,决定了身体实践始终保有向着更高价值维度迈进的内在驱动力与发展倾向性。

4 身体实践与精神超越的辩证统一

4.1 相互依存,共构人的存在的完整形态

身体实践活动与精神超越是人存在的一体两面,人的身体实践活动和人的精神超越不可割裂开,二者共同构成了人之为人的存在样态。没有人的身体实践活动,人的精神超越就是无根无源、空中楼阁,没有人的精神超越,人的身体实践活动就是毫无意义的运动。人的身体存在和精神存在是统一的,是身体实践活动和精神超越的统一^[4]。

以高校里的社会实践为例,青年学生扎根乡村支教,用脚走村串户、用脚备课讲课、用脚开展文体活动是可触碰

的、是寄寓精神超越的实践。青年学生用脚丈量土地，用脚传递知识，用脚践行使命，“教育平等”“乡村振兴”理念就不再是苍白的口号。脱离了高校里的社会实践，学生的公益精神只能是纸上的、口号式的，学生很难理解奉献的意义与价值；反过来，学生扎根校园参与社会实践的精神追寻又为身体实践的方向提供指引，带着帮助乡村教育发展的信念自觉克服乡村生活的各种不便与教学的沟通障碍与限制，让日复一日的备课、讲课不再是机械的、重复的例行课程，而是自我价值实现的有效提升。身体实践为灵魂超越提供物质保证与现实条件，灵魂超越为身体实践提供价值指引与意义支持。人存在的完整性就是人的身体实践和精神超越的一体化。人的身体实践不能脱离人的精神超越的指引，人的精神超越亦不能离开人的身体实践，人的肉体实践和精神超越二者缺一不可，两者统一于人的存在本质之中。脱离了人的肉体实践的精神超越是抽象的精神超越，脱离了人的精神超越的肉体实践是片面的肉体实践，将肉体实践和精神超越二者统一起来的人存在才是完整的存在。

4.2 相互渗透，消融身心二元对立的壁垒

身体实践的改善和精神性的发展并不是完全割裂的两个方面，而是相互交织在一起的。在人的实际活动中，一方面，身体实践中发展了精神性，另一方面，在精神性的发展中又交织着身体实践。

这种关系在高校的学术研究上，正是这样渗透在一起的。在实验室，科研学生不断调整仪器、记录数据、分析样本，这些动手操作的身体活动，自始至终都伴随着一种精神上的追求和超越。在观察实验现象的过程中，不断思考数据背后的科学原理；在实验失败时，不断斟酌实验方案的失误之处；在得到实验结论时，继续探索成果的应用性。身体的动作和精神的思考，自始至终都贯穿在了一起，身体实践的每个过程都包含着追求真理的精神。而科研学生对学术创新的精神超越，也是通过身体实践来完成。对学科前沿性问题的探寻，不是靠大脑空想来完成，而是需要通过阅读文献、动手实验、实地调查等身体实践活动，获得第一手资料，检验理论假设。这种身体的体验和感受渗透于精神超越的整个过程，使抽象的学术思考有了现实的基础。

这种互摄互融，破除身心二元对立的思维，打通了身心隔阂。高校辩论赛上，辩手在舞台上立论、手语、眼神互动的身体实践与理清逻辑、辩论观点的精神活动同步进行，身体运动加持精神表述，精神的厚度决定了身体实践的质量，身体与精神非二分对立，实践与超越的互摄互融相结合，身体实践与超越的精神超越的互摄互融，使得身与心辩证统一，为人的全面发展提供理论依据。

4.3 相互促进，实现人的本质力量的跃升

身心互动、互促共进，身心实践相互推进中成就彼此，实现人的本质力量的跃升。身心相互作用的过程推动了精神超越力量的发展，使人的精神实践力量和肉体实践力量跃升

到一个新的高度，精神超越力量的提升推动、指导着人的身体实践的发展，使人的身体实践活动获得更为科学的发展力量、更为强劲的发展力量^[9]。

以大学创新大赛为例，参与的学生经历了从组建团队、调查市场到撰写商业计划书、制作产品原型、路演答辩等一系列步骤，这些实践过程是相辅相成的。在调研企业市场需求的过程中，学生走出校门，走出教室理论课堂，深入到行业需求中，深入到真正的用户需求中，这些实践过程积累起来的第一手资料，颠覆了学生对于理想的神话，重新审视了商业逻辑与社会价值，在认知上获得了超越自我的精神洗礼。在精神上有了新的突破，比如，明确了“科技下乡”的创业目标，又会在价值上引领学生的产品设计，把产品技术的研究放在了乡村的现实需求中，让身体实践走向更准确更具体的发展。

身体实践的拓展和深化，促使精神冲破旧有的视域，产生新的价值观、新的思路；反过来，新的精神超越又将指导身体实践开辟新天地、开创新境界。这样，二者互相促进，相得益彰，共同提升人的本质力量。人的本质力量的增强包括身体实践能力与人的精神超越境界的提升两个方面。随着创新创业竞赛的不断展开，同学们的市场分析能力、团队协作能力、临场应变能力得到很大锻炼，这是身体实践能力的提高；同时，他们对创业的理解从“商业利润”提升为“社会价值的实现”，这是精神超越境界提高的体现。身体实践能力的提高，使人更善于改造世界；精神超越境界的提高，使人更善于认识自己、了解世界。两者相辅相成，使得人的本质力量在实践和超越的交互作用中不断地丰富和发展。

4.4 动态平衡，维系人的发展的稳定状态

身体实践的发展与精神的超越的辩证统一，不是静态的静止的，而是动态的运动，是在相互平衡的运动中调节、完善的动态平衡的统一。在人的发展过程中，身体实践的发展与精神的超越的发展有时快，有时慢，身体实践的发展可能会先快后慢，精神的超越发展也可能会出现不平衡的状态，不平衡的状态会调节着身体实践的发展与精神的超越的发展相互平衡，回到平衡的状态中来。

这一状态在高校学风建设中较为严重，有的同学为了考研在大二上学期将大部分时间用于做习题、背背等身体实践中，整日埋在书本试卷里，而忽略了体系的掌握和本科学问的追问，精神超越的速度比身体实践的速度慢。这一不对称体现在了结果上，有的同学阶段检测成绩优良，但是综合创新检测无能为力，这一不对称使得学生重新调整学习重点，分出一定时间做归纳、做体系、做学科理解，加速精神超越，加速到身体实践速度之上。而有的同学，埋在理论，埋在专著阅读和前沿分析，缺乏试验、社会实践等身体实践，身体实践的速度较精神超越速度慢。比如在社会学专业学习中，学生如果不走出教室，只是单纯地纸上谈兵，对理论的掌握是远远不够的，这就无法真正体会到理论距离我们

的实际,不平衡导致学生走出教室进行田野调查、社区服务等社会实践活动,身体实践为精神超越提供了更现实的现实基础。

当心超越落后于身体实践,由心超越引领身体实践的发展提高,当身体实践滞后于心超越,由身体实践牵引心超越的提升反思,二者的动态平衡关系维持了人的发展的稳定形式,避免了人的发展的单面性。动态平衡需要身体实践与心超越的协同发展,身体实践与心超越互相协调维持着两者的平衡,二者的动态平衡是人的全面发展的完满形式,是身体实践和心超越的辩证过程。

5 身体实践与精神超越辩证关系的当代启示

5.1 重塑人的主体性,破解现代性的精神困境

伴随着现代化运动,物的富足同时人的主体性异化,被功利主义、消费主义影响,人追求身体物化的欲望,摒弃人的精神超越,造成人的精神空寂迷失。肉体实践与人的精神超越辩证统一的实现对人主体性的重建具有重要的理论价值。重建人的主体性就是要回到肉体实践与人的精神超越的辩证统一,使肉体实践为了人而不是追求物化欲望的物欲迷失。肉体实践的理性化、人的精神超越的现实化,使人成为人本身的主人。人回到肉体实践之中,在肉体实践之中实现人的精神超越的价值追求,使肉体实践成为人实现自身价值而不是物欲迷失的物化满足。同样,人的精神超越回到肉体实践,而不是肉体空想、空想脱离现实的空想。重建人的主体性就是回到肉体实践与人的精神超越的辩证统一之中回归到人的本质力量,实现人的自由全面发展。这就要求人在现代化生活中能够正确处理好物质追求与精神追求之间的关系,既能够关注血肉实践的肉体层面的物质收获,又能够关注精神超越层面的精神收获,才能化解现代性精神危机,重新建构人的主体性,使人能够在物质精神平衡发展中收获自己的人生意义。

5.2 指引教育实践,培育全面发展的时代新人

教育的本质是培养人,身体实践与精神性超越辩证统一,为教育实践指明方向,当前重智育轻体育,重理论轻实践等教育实践取向,忽略身体实践与精神性超越的辩证统一,不利于人的发展。教育实践要回归人本身,注重身体实践对人的基础性作用,将身体实践融入教育教学中,学校教育要注重体育教育和实践教育,在身体实践中强身健体、磨练意志,为精神性超越夯实基础。教育实践要注重精神性超越的引领作用,加强德育教育和美学教育,帮助学生树立正确价值观,培养学生高尚的道德情操和审美情趣。身体实践与精神性超越辩证统一,要求教育实践要坚持身心和谐,不能出现教育实践片面化倾向。教育者应在身体实践活动中引领学生的精神超越,在精神超越中加强身体的实践活动,在身体的实践活动中实现学生的全面发展。全面发展的时代新人在教育实践中,必须牢牢立足身体实践与精神超越的辩证统一。身体实践是精神成长的根基,通过体育锻炼强健

体魄、实践活动锤炼本领,为精神超越筑牢物质基础;精神超越则为身体实践指引方向,借助德育树魂、美育润心,赋予实践更深层的价值意义。这要求教育者构建德智体美劳全面育人的教育观,打破重智育轻体育、重理论轻实践的片面倾向,让学生在操场奔跑中磨砺意志,在动手实践中体悟真理,在文化熏陶中升华境界。

5.3 优化校园文化建设,涵养身心协同发展的育人氛围

身体实践与精神超越的辩证关系,对高校校园文化建设具有深层次的价值遵循。高校校园文化并非校园活动的简单堆砌,更需要以身心和谐相融为理念,搭建身体实践与精神超越相互涵育的平台。高校可以以体育文化节、室外体育锻炼、义务徒步等作为载体,引导高校学生走向操场和社会,在体育锻炼、团结协作、服务他人、奉献社会的身体实践中,锻造坚强的意志、团结协作的意识和无私奉献的精神,使高校学生的身体活力转化为精神成长的动力。以学术讲座、经典诵读、哲学思辨、哲学沙龙等活动为载体,使高校学生在思想碰撞中成长,在文化熏陶中升华,在价值辨析中坚定立场,从而赋予高校学生体育竞赛的拼搏、志愿服务的坚守更深刻的内涵意义。以这种身心协同的校园文化,破除重智育轻体育、重理论轻实践的偏见,在校园文化的引领下,推动高校学生的身体实践与精神超越共同升华。运动场上的奔走呐喊与图书馆里的阅读思考并存,志愿者的温馨行动与学术上的思想交流共生,便能营造出身心和谐共生的育人文化,使每一个学子在身体实践与精神超越中实现人格与能力的双重提升,为培育担当民族复兴大任的时代新人奠定坚实的基础。

5.4 推动社会发展,构建和谐共生的社会形态

身体实践与精神超越的辩证关系,对人的发展与社会进步具有重要意义。和谐社会建设必须以人的全面发展为前提,而人的全面发展离不开身体实践与精神超越的辩证统一。社会发展中存在着物质文明与精神文明不平衡的问题,有些地方片面强调经济发展而忽视精神文明建设,导致社会发展呈现片面化倾向。促进社会发展必须以身体实践与精神超越的辩证关系为基础,推动物质文明与精神文明协调共进。社会物质文明的发展需要人们的身体实践,通过身体实践的创新与深化,助力经济高质量发展;社会精神文明建设需要重视精神超越的价值引导,培育核心价值观,提升全社会文明程度。身体实践与精神超越的辩证统一,要求社会发展追求物质文明与精神文明的平衡,既强调经济发展的基础作用,又凸显精神文明建设的引领价值。构建和谐社会,需要树立正确的发展理念,以人的全面发展为社会发展的根本目的,在身体实践与精神超越的协同发展中,推动社会朝着更和谐、更美好的方向迈进,让社会发展成果真正惠及全体人民,使社会成为可持续发展的文明形态。

6 结语

身心问题是一个永恒的主题,身体实践与精神超越之

间的辩证关系，为我们解决身心二元对立提供了新的思路。身体实践是精神超越的前提，精神超越是身体实践的先导，二者共生互渗、互补相成、辩证平衡，共同构成人的存在整体。在当代，理清二者的辩证关系，对重塑人的主体性、指导教育实践、引领社会发展具有重要价值。回归二者的辩证统一，是人实现自身全面发展的内在要求，亦是构建和谐社会、推动哲学理论发展的必然要求。

参考文献

- [1] 高雅.法国存在主义哲学的身体实践——《反重力之躯》中的身体[J].舞蹈,2025,(01):96-100.
- [2] 张可越.身体、实践、超越,论荀子哲学的理、欲相融——兼谈西方哲学危机的中国回应[J].临沂大学学报,2019,41(04):18-26.
- [3] 庞睿琪.“向死而生”的救赎之路——《我与地坛》的生命哲学与精神超越[J].名家名作,2025,(32):31-34.
- [4] 刘红星,肖思蓓.从自我疗愈到精神超越:苏东坡黄州时期功业观重构的研究[J].黄冈职业技术学院学报,2025,27(03):6-10.
- [5] 王科桥.在人文教育中,追求对自我的精神超越[J].教育家,2024,(51):20-21.