身体意识与身体美学

〔美〕理查德·舒斯特曼著

程相占　译

2011年·北京

新世纪美学译丛

主编　周　宪　高建平

身体意识与身体美学

〔美〕理查德·舒斯特曼　著

程相占　译

2011年·北京

图书在版编目(CIP)数据
身体意识与身体美学/(美)舒斯特曼著；程相占译. —北京:商务印书馆,2011
(新世纪美学译丛)
ISBN 978-7-100-08319-5
Ⅰ.①身… Ⅱ.①舒…②程… Ⅲ.①人体美—研究 Ⅳ.①B834.3
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第069251号

所有权利保留。
未经许可,不得以任何方式使用。

SHĒNTǏYÌSHÍ YǓ SHĒNTǏMĚIXUÉ
身体意识与身体美学
〔美〕理查德·舒斯特曼 著
程相占 译
商 务 印 书 馆 出 版
(北京王府井大街36号 邮政编码100710)
商 务 印 书 馆 发 行
印刷厂印刷
ISBN 978-7-100-08319-5

2011年 月第 版 开本 850×11681/32
2011年 月北京第 次印刷 印张
定价: 元

目　录

中 译 本 序
前　言
导　论
第一章　身体美学与自我关怀:以福柯为例
第二章　沉默跛脚的身体哲学:　梅洛-庞蒂身体关注的不足之处
第三章　身体主体性与身体征服:西蒙娜·波伏瓦论性别与衰老
第四章　维特根斯坦的身体美学:对心灵哲学、艺术及政治学的阐释与改进
第五章　深入风暴中心:威廉·詹姆斯的身体哲学
第六章　救赎身体反思:约翰·杜威的身-心哲学
索 引
译　后　记

Richard Shusterman

Body Consciousness

A Philosophy of Mindfulnessand Somaesthetics

Copyright©2008 by Richard Shusterman.

Chinese(Simplified Characters)Trade paperback copyright©2011 by

The Commercial Press.

All Rights Reserved

本书根据剑桥大学出版社2008年英文版译出

《新世纪美学译丛》

编者前言

美学在当代中国的特殊地位，常常使外国同行既惊诧，又羡慕。

首先是人多势众，如果以一国来计，中国美学研究者人数当属世界第一。其次，在我们的大学教育中，在出版物中，在学术讨论中，美学常常扮演热门显学的角色，进入了公共学术论坛，这与美学在西方由一批专门学者进行专业内的探讨形成了鲜明对照。

回顾近代以来美学在中国建立的历程，有一个不争的事实，那就是西方美学著述的译介对这一学科的建构具有不可或缺的作用。老一辈美学家在新文化运动中引入西方美学，为中国现代美学提供了重要的参照系和丰富的理论资源。这也许可以视为中国现代美学建构过程中的第一波“西潮”。我们今天耳熟能详的诸多美学大师，如朱光潜、宗白华等都有许多重要的西方美学译著。改革开放以来，一些有识之士克服重重困难，恢复了译介西方美学著述的工程，这大约可以算作中国美学的第二波“西潮”。李泽厚主编了皇皇数十卷的《美学译文丛书》。除此之外，还有许多单本的译作问世。这些翻译工作有力地推动了中国当代美学发展。如果没有这些西方美学基本文献的译介，中国当代美学的

发展是难以想象的。

今天，我们身处新世纪的起点上，全球化浪潮使得学术的交往和理论的旅行变得日益频繁，也日益重要。美学建设需要更广阔的视野和更丰厚的资源。然而，上世纪刊行的西方美学译著，大都限于从19世纪至20世纪中叶的西方美学。这以后的半个世纪里，出现了许多新的学派、理论和方法，出现了对美学这个学科对象和范围的种种新的理解，也出现与同时代的哲学、文学、艺术，以至文化研究、人类学、民族和区域等多种研究的互动和互渗关系。西方美学经过差不多两代学者的不懈努力，基本面貌已经发生了根本的变化。一些新的、有影响的美学论述出现了，一些新的理论框架产生了，美学上的论争开始在新的理论平台上进行。

美学界重新面临着由于不了解新的情况而丧失国际学术对话能力的危险，美学界重新出现了当年被老一代美学家们所批评的闭门构思一个又一个大体系的倾向。了解国际美学发展的现状，以我们自身的理论资源，参加到国际美学对话中去，这是新世纪中国美学的必由之路。

正是基于这样的认识，基于对发展中国美学尽我们绵薄之力的愿望，我们筹划了这套《新世纪美学译丛》。

王国维说：“中西二学，盛则俱盛，衰则俱衰，风

气既开，互相推助。”中国现代学术的发展，证明此话并非夸大之言。就美学研究来说，情况亦如是。秉承前辈学者所开创的西方美学著述的译介工作，乃是我辈同仁不可推诿的责任。我们的想法是，这套文丛所选篇什尽力反映出西方美学的最新发展，揭橥西方美学研究晚近形成的新领域和新路径。总之就是借“他山之石”，将中国当代美学提升到一个新的境界。

周　宪　高建平

2002年7月

中 译 本 序

身体化是人类生活的普遍特征，身体意识也是如此。我所理解的“身体意识”不仅是心灵对于作为对象的身体的意识，而且也包括“身体化的意识”：活生生的身体直接与世界接触、在世界之内体验它。通过这种意识，身体能够将它自身同时体验为主体和客体。因为“肉体”这个术语通常与心灵相对，常常被用来指称一种无知觉、无生气的东西，还因为“肉欲”这个术语在基督教文化中通常有着各种负面联想，而且，它通常只关注身体的肉感部分，所以，我经常选用“身体”这个术语来指活生生的、敏锐的、动态的、具有感知能力的身体。这种意义上的身体是我整个身体美学研究课题的核心。(1)

身体美学课题的部分目标是探索锤炼或提高身体意识水平的原因和方法，目的是为了更好地使用自身，更好地促使哲学完成其传统目标，诸如获得知识，认识自我，追求德性、幸福和正义。身体意识的这些问题形成了本书的核心内容，尽管本书也涉及身体美学的其他一些维度。我从事身体美学研究已经十余年了，这本《身体意识与身体美学》代表着我对于这个领域最全面的说明。

来自不同学科的许多学者支持着我的研究，对于

我的身体美学显示了极大的兴趣。因为这些学者不少是中国人,所以,我非常高兴将《身体意识与身体美学》的中译本呈献给中国读者。我真诚地感谢山东大学程相占教授组织翻译了本书,感谢他就身体美学与我进行的大量讨论;我也感谢高建平教授,他将我这本书推荐给商务印书馆。身体美学最初介绍到中国是在2002年10月。那时,北京大学彭锋教授翻译了我的两本专著,《实用主义美学》(商务印书馆)和《实践哲学:实用主义和哲学生活》(北京大学出版社)。彭锋还组织翻译了我的另外一本书《生活即审美》(北京大学出版社,2007),它有一些地方讨论到身体美学。通过彭锋精彩的翻译和介绍,中国学者开始关注我的哲学观点;中国读者能够发现,促成我的身体美学课题的是一种更大的实用主义哲学框架。

自从我的身体美学在2002年介绍到中国以来,我对于中国古典哲学的兴趣与日俱增。与我此前的著作相比,《身体意识与身体美学》从中国思想家那里借鉴了更多的东西。因为我对于中国哲学传统的了解非常有限,还有许多东西需要慢慢学习,所以,我希望本书对于中国传统哲学资源的利用是成功的而不是曲解的。就像太阳从东方升起一样,我们从古代亚洲哲学传统中也可以得到身体美学的启发;在通常情况下,这些传统往往比西方哲学能够更好

地解决身体与心灵的根本统一问题，能够更好地将身体理论与身体实践结合起来。我希望呈现给中国读者的这本书能够促进中西身体思想之间的对话——通过对话，产生一种新的、跨文化的身体美学立场，或许是一种新的、更加精确的、身体化的全球性哲学。

当然了，我的实用主义视角根本上还是在西方特别是在美国思想语境中发展起来的，《身体意识与身体美学》主要是对20世纪几位欧美哲学家的批判研究。然而，吊诡的是，中国对于西方哲学的大量接受或许会给理解身体美学带来困难。让我解释一下这个问题。“美学”这个术语源自古希腊词汇“aisthesis”（αἴσθησις），它的意思是“感官的感知”；现代意义上的美学学科是由亚历山大·鲍姆加滕创立的，其意为“感官感知的科学”，其目的是补充逻辑学这门概念科学。对于鲍姆加滕来说，“美学”有一个关键性的实践性目标，那就是提高人的感知能力与感官意识以便能够提高欣赏和表演；欣赏和表演的范围不仅仅包括艺术与美的事物，而且也包括生活中的实践事务。今天的英语和其他欧洲语言仍然保留着“感性的”的基本含义：意识或感知。这种意义与医学和神经科学话语相关，比如说，在医疗手术中使用“麻醉剂”来使病人失去意识，或者某个人因为非正常的感官敏感

而遭受“感觉过敏”这种神经问题。这种意义上的“感性学”主要是一种意识问题,它是我身体美学的核心观念,其含义也正好保留在“身体美学”这个术语中。(2)

不幸的是,亚洲在对西方美学的接受过程中,并没有保留“美学”原本具有的“感知”或“意识”的含义。当西方哲学在明治时期引进到日本时,美学这个概念被曲解为“美的科学(或理论)”。因此,我的“身体感性学”被介绍到中国时,却成了“身体美学”。尽管这是最符合逻辑的翻译方法,但是,它可能产生如下错误印象:身体美学全部是关于美丽身体的,就像商业广告或大众传媒娱乐中的那些帅哥、靓妹那样;这个术语也可能导致一种错误的暗示,认为身体美学谈论的只不过是如何赏玩他人的美体,或者告诉我们如何塑造自己的美体。《身体意识与身体美学》这本新书将有助于澄清上述误解,它将告诉读者:身体美学尽管也关心形体的外在之美以及其他一些外在的身体表现和标准,但是,它所探讨的主要是身体本身的内在感知与意识能力。

如果汉语术语“美学”在表达我的“身体美学”意义上的“美学”是成问题的话,那么,汉语术语“身体”则似乎非常适合用来传达我的身体观

念：一种活生生的、感觉灵敏的、积极活跃并且有意图的身体。在阅读中国哲学时我发现，中国古代文献使用了许多不相同的术语来指称身体，比如“身”、“体”、“形”、“躯”。这四个用来形容身体的术语都出自荀子的名篇《劝学》中的一个片段：

> 君子之学也，入乎耳，箸乎心，布乎四体，形乎动静。端而言，蝡而动，一可以为法则。小人之学也，入乎耳，出乎口。口、耳之间则四寸耳，曷足以美七尺之躯哉！古之学者为己，今之学者为人。君子之学也，以美其身；小人之学也，以为禽犊。（《荀子·劝学》）

这里以及其他地方的“躯”所传达的身体是那些没有经过修养、教化的材料，它只能用大小来衡量；而“形”所表达的则是人类身体动作和静止状态的有机形式，它要么体现在某人的“四体”中，要么体现在受过教化的、富有精神教养的君子之“身”上。“形”意味着可见的形式，如果它能够更加普遍地指称有生命或无生命之物的外形或结构，那么，“体”则强调着一种动态的、活生生的身体（无论是人类的还是其他的），而“身”所表示的人类身体则是单个的人或特殊的社会自我，它基本上是由社会关系和累积起来的习惯、价值和气质来塑造的，而塑造的过程则是学习、经历、行为和反思。出现在《大学》和《荀子》中的“修身”术语，集中表达了儒家对于发展、培养或教化人的性

格或自我的观念。艺术和礼仪都是修“身”的关键途径,因此,符合礼仪的身体行为及其特征性动作如鞠躬,有些时候就用“身”来表达,比如“躬”字中就包含着“身”。这样,“身体”这个术语就非常精彩地传达出我所理解的“身体”:活生生的、感觉灵敏的、动态的人类身体,它存在于物质空间中,也存在于社会空间中,还存在于它自身感知、行动和反思的努力空间中。

中国古典哲学使用那么多词语来表示身体,表明身体是这个哲学传统的中心。中国学者张再林的新著《作为身体哲学的中国古代哲学》(中国社会科学出版社,2008)证明了这一点。我对中国文化学习得越多,我就越能认识到身体美学研究能够从中国的丰富传统中受益,比如从哲学、医学、各种艺术,包括那些超越西方“美的艺术”观念的艺术(比如战争艺术、装饰艺术、化妆术、房中术和烹调术,等等)我期待着与中国学者进行合作研究,以便将中国丰富的传统思想资源吸收到身体美学当中,从而使之丰富、使之深化。

中国学者对于身体美学已经进行了许多批评讨论,使我从中获益良多。不少学者像曾繁仁、彭锋、张玉能、刘成纪、彭富春、刘悦笛、代迅等,都已经发表了与身体美学相关的学术成果;一些中国博士生和博士后来到我所主持的佛罗里达亚特兰

大大学“身体、心灵和文化中心”学习美学和身体美学,使我有机会从他们那里学到了许多东西。我希望这本书能够激发我们更多地一起学习,从中得到更多的知识、体验和友谊。

理查德·舒斯特曼

伯克莱屯,2009年8月

纪念J.W.S.，
她的身体给予我生命、爱和意识。

……她纯洁而动人的血液，
在她的面颊中言说，清晰而铿锵；
几乎可以讲：
她用身体思量。
她啊，身体丰美、境界高远的她，
已经去往天堂。

——约翰·多恩：《论灵魂的演变：两周年纪念》

人类的身体是人类灵魂的最佳图画。

——路德维希·维特根斯坦：《哲学研究》

身体不能比作物体，只能比作艺术品。

——梅洛-庞蒂：《知觉现象学》

世尊告诸比丘：有一入道。净众生行，除去愁忧，无有诸恼，得大智慧，成泥洹证；所谓当灭五盖，思惟四意止。云何名为一入？所谓专一心，是谓一入。

——佛陀：《增一阿含经》

还有，在你明白如何发展身体的至美和力量之前，你就在疏忽中虚度了一生，这是令人可耻的；而且，如果你疏忽，你就不能得到这种体验，因为这些事情都不会自动发生。

——苏格拉底，摘自色诺芬《回忆苏格拉底》

【注释】

(1)在表达“身体”这个意义时，作者分别选用了body和soma两个近义词。为了区别二者，我们只好将前者翻译为“肉体”而将后者译为“身体”。作者的“身体美学”所采用的是由后者与“美

学”合并而成的somaesthetics。——译者

(2)汉语“美学”一词对应的英文是aesthetics,它由aesthetic加s构成；而aesthetic的本义是“感性的”,只有在汉语美学理论中才引申为“审美的”,英语并无这种区分。作者在这里使用的是该词的本义“感性的”,它在某种程度上是英语anesthetics(麻醉剂)的反义词:人在麻醉之后就会失去知觉,正好从反面表明英文aesthetic本来包含有“知觉灵敏”的意思。作者的“身体美学”也正是在这种意义上使用“美学”一词的,他所创造的新术语somaesthetics准确的译法应该是“身体感性学”。——译者

前　言

由注意力分散、过度刺激和压力所引起的问题日益增多，它们越来越严重地困扰着当代文化。富有欺骗性的种种身体意象导致了诸多个人与社会缺憾，它们不断增多并且日益严重地折磨着我们。本书的基本观点是：改良后的身体意识不但有助于我们缓解这些问题，而且有助于人们提高认识、增加成就和增强愉悦。如果身体意识这个话题无法使惯常的哲学趣味得到满足，其原因并不像为数众多的身体鼓吹者喜欢抱怨的那样：哲学始终忽略了身体。事实上，即使哲学一贯坚持心灵和精神的优先性，身体也一直发挥着非常强大的作用——尽管通常是负面作用。身体最突出的负面意象如下：它被视为心灵之牢笼、令人丧志之玩物、罪恶之源、堕落之根。这种负面意象可以在观念主义的偏见中反映出来，同时又被这种偏见所强化。因此，西方哲学家通常漠视身体修养。

然而，我们一定不要忘记：古代哲学曾经确切无疑地被作为生命的身体化方式而实践着。在这种实践方式中，身体训练经常成为重要而积极的组成部分，即使这些训练有时更加摧毁身体。一些哲学观念认为：通过严格的身体苦行，心灵和灵魂可以获利更大的自由和更强的力量。例如，按照波菲利所撰

写的、值得信赖的《普罗提诺传》，普罗提诺“极其耻于存在于肉身中”，极其渴望超越肉体。为此，他不仅严格地限定自己的饮食，而且甚至“从不洗澡”。今天，哲学已经不再是一种普遍的生活艺术，它已经萎缩到狭小的学术话语圈子之中，身体依然只不过是一种高度抽象的理论概念（有时是有效的政治概念）。通过修养身体无疑可以提高意识、增强哲学洞察。然而，大多数职业哲学家或许会认为这种想法是痴人说梦。我希望本书能够改变这种偏见。

与哲学家不同，艺术家一直深爱身体、崇拜身体、敬畏身体。他们认识到，我们的身体表达可以强烈而精确地展示心灵生活；他们已经证明：信念、欲望和感情的最精微、最细微的差别，无不可以通过我们手指的姿态或面部表情显示出来。但是，艺术家在将其对于人类身体之爱偶像化的时候，却通常偏爱把身体描绘为吸引其他人意识的对象。其实，身体主体自己的身体化自我具有探询意识，身体正是对这种意识的精彩表达。而艺术家却忽略了这种身体描绘。女人，尤其是年轻貌美的女人，通常是艺术家喜爱描绘的对象。艺术家常常把女人描绘为尤物，诱惑着观赏者的淫欲。艺术总是把身体之美颂扬为令人渴求之物，这种倾向常常导致夸张性的艺术风格，把身体描绘得安闲而优雅，从而传播了

欺骗性的身体意象。

上述问题可以通过解析安格尔的名画《瓦平松的浴女》来说明。《瓦平松的浴女》是安格尔土耳其浴室裸体嫔妃(或女奴)系列名画之一,本书选用了这幅名画作为封面。画面上的年轻女子温顺地坐在华丽的床沿,床边窗帘低垂;刚刚出浴的玉体娇艳欲滴,性服务已经准备完毕。她的裸背对着观众,芬芳、诱人而闪亮;但是,从她静态的姿势、转向阴影的头部以及无法看到的凝视和面部表情,我们无法判断她有着任何积极而富有思想的意识。她甚至似乎没有意识到那个潜在的观赏者就在近旁,正在观赏着她几乎全裸的肉体。她发际的穆斯林头巾、缠绕在胳膊上的床单,与其说是为了遮盖肉体,不如说是为了让人联想她被奴役的境况。而且,为了强化这位女子的视觉之美和诱人之色,安格尔把她的坐姿画得非常优美:两腿修长,脊背微曲,头部微侧。这些姿态无疑强化了女子的体态之美;但是,事实上,从解剖学的角度看,那样坐着一点也不会舒服,更不用说便于活动了。当我得知经销部门挑选这幅名画作为本书的封面时,我感到非常震惊。这幅美人图尽管美丽,但它却是一个误导性的身体意象;本书旨在探讨身体意识,用它作为封面真的让我感到痛苦!我长期批判媒体文化对身体进

行的欺骗性描绘，同时，作为费尔登克拉斯方法[(1)]的练习者，我敏感地认识到那个女子体态所遭受的扭曲和痛苦。我曾与出版社交涉，拒绝采用它作为封面；但是被决绝地告知：本书大多数潜在读者只会被安格尔的名画之美所吸引，永远也不会在意其不良的社会后果和身体影响。如果真的是这样的话，希望本书的读者更多地留意身体意识的其他形式和身体之美，千万不要根据封面来判断这本书。

然而，我们可以容易地理解并赞赏：为什么艺术家喜欢专注于美化身体的外在形态，为什么哲学家愿意把身体意识视为令人不安之物并专注于心灵。由于身体最清晰地表达了人类的道德、不完整性和弱点（包括道德过失），因此，对于我们大多数人来说，身体意识主要意味着不完备的各种感情，意味着我们缺乏关于美、健康和成就的主导理想。这一点也表明了：身体意识永远超过某个个体自己的身体意识。而且，尽管身体意识可以具有强烈愉悦，它或许也可能具有最尖锐、最强烈的疼痛体验。这样，肉身化暗示着令人不安的弱点或罪恶，就像圣保罗所宣称的那样：“我的肉体没有任何善的东西。”这样一来，对于身体意识的修养一直不断受到攻击，一直被攻击为心理、认识和道德危险的根源，尽管哲学也确切无疑地需要通过练习增强身体

意识而提高自我认识。不妨以康德为例。尽管康德确认自我反省是一种至关紧要的责任(尽管他本人非常注意饮食和锻炼的各种细节),然而,他却尖锐地声讨身体内省,认为身体内省会导致精神忧郁症和其他堕落。威廉·詹姆斯也同样警告说:增强身体意识意味着一种活动,而这种活动会导致我们在达到预期目的过程中失败。

我们可以极其忽视我们的身体,也可以用心地努力去引导其功能。真的是在前一种情况下,我们的身体才能够地发挥其最佳功能吗?这种不思考的动机与哲学批判性反思之理想之间有着冲突,我们应该如何调解?如果没有批评性的身体意识,如何能够纠正我们的不良习惯、如何提高我们身体的自我使用?如果哲学继续致力于履行“认识你自己”的格言,那么,如何能够更好地认识我们的身体自我、身体感知和身体行为?同样,如果哲学继续致力于自我提高和自我关怀,那么,强化身体意识的各种技巧,能否提供一些方法,用来改善监控和指导我们行为、处理或减少我们的疼痛、更加有效地增加我们的愉悦?如何区分有益的身体意识形式和无益的身体意识形式?如何将批评性的身体凝神与对于流畅、自发动作的需要结合起来?是否有一些可以提高身体意识的特殊内省原理和方法,可以让我们使用那些强化的身体意识来改善认识和感觉运动?有

些人的身体服务于其低下的社会地位,那么,这些方法与他们的生存斗争如何相关?关于感官及其在认识和协调行动中的功能,我们有一些传统观念;身体的本体感受如何能够扩展我们的传统观念?“身体意识”真的只不过是一个笨拙的术语、只是用来传达心灵对于身体作为外在对象的反思意识吗?或者,是否真的存在主体性、意向性和意识的身体形式?

本书将探讨诸如此类的问题以及其他与身体意识相关的问题。笔者对于这一论题的理论研究和实践探索至少十年,本书就是十年来的工作总结。尽管我依然要继续研究下去,这本书却标志着笔者的身体美学项目有了明显进展。身体美学源自笔者以前的哲学实用主义。我把自己的实用主义哲学视为一种生活哲学,它把体验置于哲学的中心,认为富有生命活力而敏锐的身体在组织体验时发挥着核心功能。正是考虑到身体在艺术创造和欣赏中的赋形功能,我的《实用主义美学》(1992)也讨论了自我风格化的艺术。身体不仅是人们展示和培育种种气质、种种价值观的根本性物质载体,它也是人们感知和表演技巧的载体。这些技巧经过磨炼,可以提高人们的认识、增强人们的德性和幸福。在这种语境中,我的专著《实践哲学:实用主义和哲学生活》(1997)初步介绍了身体美学观念,将之视为理论和

实践的一个新领域,《生活即审美》(2000)则详细地发挥了我的身体美学观。现在呈献给读者的这本书是我身体美学项目的延伸,它更加详尽地研究了身体意识问题,同时也评析了20世纪几位哲学家关于身体意识的探讨。我经常喜欢使用“身体”一词而不是“肉体”一词,目的是为了强调我所关心的是那个富有生命活力和感情、敏锐而有目的取向的“身体”,而不仅仅是那个单纯由骨肉聚集而成的物质性“肉体”。其实,如果我不担心本书的标题非常笨拙的话,我或许会把本书称为“身体意识”甚至“身体审美意识”,那样或许会避免“肉体”这个术语所携带的负面联想。

我非常幸运地担任着佛罗里达亚特兰大大学人文学科Dorothy F.Schmidt杰出学者教席,非常感谢学校对我的学术研究所提供的慷慨支持。另外,如下三个学术机构也对撰写本书提供了特别支持。挪威奥斯陆大学于2006年5月曾友善地邀请我赴该校进行合作研究,使我得以有机会与该校“文学与疾病跨学科研究小组”分享我的身体美学研究[这里要特别感谢努特·斯滕约翰森(Knut Stene-Johansen)和德吕德·冯·德尔·费尔(Drudevonder Fehr)]。2006年秋季学期,巴黎第一大学先贤祠-索邦大学精心地组织了一系列讲座,使我得以用外语检验本书的最后结论。此前,在聪

佳绘(Satoshi Higuchi)的建议下,日本广岛大学慷慨地邀请我到该校作访问教授。我在那里度过了整个2002-2003学年,没有承担任何教学任务,所以可以专心地研究我的身体美学。该校使我能够更加切近地观察日本非凡的身体-心灵训练,诸如静坐和武术。最重要的是,那一年我曾一度生活在禅宗寺院少林窟道场(Shorinkutsu-dojo)中。这个禅院位于内海沿岸一个叫作忠海(Tadanoumi)的小山村,那里风景优美。我就在那里接受了训练。我要特别感谢我的禅宗导师龟井上木户(Roshi Inoue Kido)大师。他的指导近乎完美,能够把严格的训练与亲切的仁爱奇妙地结合在一起。对我来说,那段时光并不轻松:我经历过挣扎、挫折、失败、羞愧和痛苦。尽管这样,我无法想象有谁能比他的指导,能够带给我更多完美的幸福、更大的知觉敏锐。修习禅宗的经历强化了我的如下信念:尽管身体意识的问题很多、风险很大,但是,采用适当的形式、适当地调整意识、在适当的环境中进行身体训练和修炼,能够为我们提供一种无价的工具,使我们得以寻求一种自我发现和自我提高的哲学生活,进而使我们超越自我。确立上述信念是我的切身经历:我曾经进行过历时四年的费尔登克拉斯身体教育和治疗方法的训练,然而又专门从事过这项职业。另外,此

前所接受的亚历山大技法[(2)]训练也增强了我的信念。这些身体训练也带给我许多其他教益:通过在实践中练习各种反思性的身体审美意识学科,可以提高我们对于身体意识的哲学理解;我们的身体意识在许多方面存在典型性缺陷,它们全面地妨碍着我们的习惯性举动。在正常情况下,做这些举动本应该轻而易举;但是,由于身体意识的典型性缺陷,做这些举动却困难重重、相当笨拙,甚至伴随着疼痛;身体审美洞察能够使我们富有创造性地克服上述不良习惯,克服其他一些涉及身体、心理和行为问题的紊乱。因此,身体意识并不像许多人指责的那样:仅仅是为了把身体培育得年轻、强壮或美丽。随着年老体衰,我们都会为自己的身体而不安,都会试图躲避这种不安的身体意识;但是,我们愈加年老、愈加衰弱,我们就愈加需要通过我们的身体而思考,愈加需要提高我们的自我使用和活动能力,从而使我们能够正常地进行日常活动。我不仅是通过指导别人练习费尔登克拉斯方法知道这些的,而且,我自己的衰老过程也使我认识到这些。

我不仅要感谢训练凝神的诸多身体学科的老师们,而且要感谢那些帮助我提炼、发展和扩充身体美学的学者。他们提出了许多批评分析和富有启发的解释,内容涉及舞蹈、表演艺术、女性主义、吸

毒教育、体育和灵性提升等领域。仅仅就我所发表的英语著作而言,我要特别感谢与我进行讨论的许多学者朋友,他们是:杰罗德·J.艾布拉姆斯(Jerold J.Abrams)、彼得·阿诺德(Peter Arnold)、迪恩·波格丹(Deanne Bogdan)、容·博罗维兹(Jon Borowicz)、利奥拉·布雷斯莱(Liora Bressler)、戴维·格兰杰(David Granger)、古斯塔沃·盖拉(Gustavo Guerra)、凯西·阿斯金斯(Casey Haskins)、凯瑟琳·希金斯(Kathleen Higgins)、罗伯特·英尼斯(Robert Innis)、马丁·杰伊(Martin Jay)、詹姆斯·斯科特·约翰森(James Scott Johnson)、托马斯·莱迪(Thomas Leddy)、芭芭拉·蒙特罗(Barbara Montero)、埃里克·穆利斯(Eric Mullis)、理查德·罗蒂(Richard Rorty)、西莫·萨特拉(Simo Sääteläi)、香农·沙利文(Shannon Sullivan)、肯·塔珀(Ken Tupper)、布赖恩·特纳(Bryan Turner)和克里斯蒂娜·维尔克塞维斯卡(Krystyna Wilkoszewska)。我还要感谢那些翻译我身体美学的哲人们,他们卓越的哲学才能经常促使我提炼和反思自己的观点。他们是:让皮埃尔·科梅蒂(Jean-Pierre Cometti)、彭锋、沃雅琪·马勒阿希(Wojciech Małecki)、富米瑙瑞·阿克巴(Fuminori Akiba)、尼古拉斯

·维埃耶斯卡兹(Nicolas Vieillescazes)、海迪·萨拉维莉娅(Heidi Salaverria)、罗宾·塞利凯兹(Robin Celikates)、阿林娜·米特尔克(Alina Mitek)、约瑟夫·科勒(J'ozsef Kollár)、桑托史·希格奇(Satoshi Higuchi)、埃米尔·维斯诺夫斯基(Emil Visnovsky)、安娜玛丽亚·帕斯卡(Ana-Maria Pascal)、吉恩尤普·金(Jinyup Kim)、K.-M.金(K.-M.Kim)和芭芭拉·福尔米(Barbara Formis)。

本书的观点曾经以论文形式发表,我非常幸运地得到许多同事的有益评论。在此,我只能提及有限的几位,他们是:罗杰·埃姆斯(Roger Ames)、青木孝夫(Takao Aoki)、理查德·伯恩斯坦(Richard Bernstein)、热尔诺·博姆(Gernot Böhme)、佩格·布兰德(Peg Brand)、朱迪思·巴特勒(Judith Butler)、泰勒·卡曼(Taylor Carman)、文森特·克拉佩特罗(Vincent Colapietro)、阿瑟·丹托(Arthur Danto)、玛丽·德弗罗(Mary Devereaux)、普拉蒂普·狄龙(Pradeep Dhillon)、乔治·唐宁(George Downing)、肖恩·加拉格尔(Shaun Gallagher)、查林·阿杜克·西格弗莱德(Charlene Haddock-Seigfried)、马克·汉森(Mark Hansen)、克雷茜达·海斯(Cressida

Heyes)、伊冯·乔利(Yvan Joly)、汉斯彼得·克吕热(Hans-Peter Krüger)、莫尔滕·金德拉普(Morten Kyndrup)、若泽·梅迪纳(Jos'e Medina)、克里斯托夫·门克(Christoph Menke)、詹姆斯·米勒(James Miller)、亚历山大·尼哈玛斯(Alexander Nehamas)、詹姆斯·帕维尔斯基(James Pawelski)、斯蒂芬·斯内瓦(Stefan Snaevarr)、斯科特·斯特劳德(Scott Stroud)、约翰·斯图尔(John Stuhr)和沃尔夫冈·韦尔施(Wolfgang Welsch)。我也特别感谢查克·戴克(Chuck Dyke)和杰罗德·J.艾布拉姆斯(Jerold J.Abrams),他们阅读了本书的初稿并提出了非常有价值的评论;我还要感谢剑桥大学出版社邀请的两位匿名审阅人[后来才得知是罗伯特·英尼斯(Robert Innis)和香农·沙利文(Shannon Sullivan)]。马拉·布拉德福德(Marla Bradford)编订了参考书目,乔瓦纳·莱卡尔罗斯(Giovanna Lecaros)校对了书稿,沃雅琪·马勒阿希(Wojciech Małecki)则编订了索引。

本书的部分内容也曾经以论文形式发表于《一元论者》、《希帕蒂娅》(Hypatia)、《哲学论坛》、《剑桥梅洛·庞蒂指南》和《政治学的语法:维特根斯坦和政治》(康奈尔大学出版社)。我很高兴有机会使用这些材料,写进本书时又对其进

行了大量修改和扩展，意在使本书更加深入、连贯和统一。剑桥大学的比阿特丽斯·雷(Beatrice Rehl)女士作为本书的责任编辑，向我提出过见解深入的建议和鼓励性支持，在此向她致以谢意。我的夫人埃丽卡·安藤(Erica Ando)和我们女儿塔莉娅·惠美(Talia Emi)动作优雅而聪慧，睡态娇美无比。她们一直激发着我的工作灵感。如果没有她们，这本书是不可能写成的。

理查德·舒斯特曼

2007年5月于伯克莱屯

【注释】

(1)费尔登克拉斯技法(The Feldenkrais Method)最初由出生于乌克兰的犹太物理学家、柔道练习者莫舍·费尔登克拉斯(1904-1984)医生所创立。他认为，良好的健康意味着身体功能发挥正常，能够应对各种情况。这种身体训练方式又称“通过身体运动而觉悟”训练方法。——译者

(2)指Alexander Technique，是弗雷德里克·马蒂亚斯·亚历山大在1890-1900年形成的一套身体训练技术和方法。它教人使用自我的方法，诸如如何运动、如何静止、如何呼吸、如何学习、如何组织意识而专注于某物，特别是教人如何在特定情境中选择恰当的反应方式。其核心是培养“快速而不假思索的反应”。——译者

导　论

一

身体意识是一个有着多重含义、运用范围非常广泛的术语,它是本书关注的中心。通过研究身体意识的不同形式和层面、身体意识的各种问题与理论,20世纪哲学试图解释身体在我们经验中的功能。本书在探讨这些形式、层面、问题和理论的同时,也倡导我们应该更加注意理论和实践中的身体自我意识。为了提高身体意识,我不仅批驳了那些反对身体意识之价值的哲学观点,而且勾勒了一个系统的哲学框架。通过这个哲学框架,我们能够更好地综合身体意识的不同模式、身体培训(教化/修养)和身体理解(领悟),并能够更加有效地达到它们。

本书的第一章解释了这一学科框架——身体美学。接下来的讨论中,我继续运用着身体美学的概念和原理。就目前而言,我们可以简单地将身体美学介绍如下:充满灵性的身体是我们感性欣赏(感觉)和创造性自我提升的场所,身体美学关注这种意义上的身体,批判性地研究我们体验身体的方式,探讨如何改良和培养我们的身体。因此,身体美学这个学科既包含理论,又包括实践(后者明显地包括在改良和培养这个观念中)。“身体”这个术语所表

达的是一种充满生命和情感、感觉灵敏的身体，而不是一个缺乏生命和感觉的、单纯的物质性肉体；而身体美学中的“审美”具有双重功能：一是强调身体的知觉功能（其具体化的意向性不同于身体/心灵二元论），二是强调其审美的各种运用，既用来使个体自我风格化，又用来欣赏其他自我和事物的审美特性。(1)

在展开讨论之前，读者们或许已经要提出异议了：为什么要倡导更加注意身体意识、甚至为之要发展出一个系统性的学科？我们的文化不是已经充斥着太多的身体意识、不是已经过度地关注我们的身体外形吗？比如，我们极其关注体重和身体的诱人气味，关注身体打扮得有多么时尚，关注通过药物和强化性的培训、身体能够多么有力地展示其感性风姿。因此，我们不是正在遭受着畸形而过度增长的身体意识吗？传统哲学尊崇、专注心灵而贬低身体；而今，身体意识难以抑制的汹涌巨浪甚至正在感染着哲学这样的领域。如果真的是这样，这本书似乎是文化和哲学病症的悲哀征兆，而不是提高文化与哲学的工具了。

很可能还有其他反对意见。我们的知觉官能已经完全被更加有吸引力的事物充斥着，没有谁会太在意培育身体意识。我们被持续不断的信息革命改

造着，被日益增长的符号、意象和假象洪流淹没着，我们已经无暇顾及我们自然、社会和实质性经验世界的周围环境。那么，为什么还要把我们有限而过度延伸的注意力的一部分，投向到监控我们自己的身体体验?我们如何能够做到这一点?除此之外，即使没有任何身体反思或强化意识，我们的身体也似乎能够完美地履行其功能。让我们的身体体验和功能处于本能的、自动的机械性状态，也无需反思我们的身体习惯，这样，我们就可以全心全意地追求那些真正值得追求、关注那些值得充分关注的事物，诸如我们追求的目标、达到这些目标所需要的手段、工具和媒介。为什么不这样做呢?

针对这样的质疑，我们可以用本书的指导性原理之一来回应。我们应该认识到：身体是我们身份认同的重要而根本的维度。身体形成了我们感知这个世界的最初视角，或者说，它形成了我们与这个世界融合的模式。它经常以无意识的方式，塑造着我们的各种需要、种种习惯、种种兴趣、种种愉悦，还塑造着那些目标和手段赖以实现的各种能力。所有这些，又决定了我们选择不同目标和不同方式。当然，这也包括塑造我们的精神生活。但是，在我们文化的顽固且占主导地位的二元论中，精神生活通常是与我们的身体体验尖锐对立的。如果身体体验形成了我们的存在并且与世界密切相连，如果真的像

胡塞尔所说，“身体是所有感知的媒介”，那么，身体意识无疑应当进行培育。我们不仅应该提高身体的知觉敏锐性、使它能够提供更加丰盈的满足；而且，我们应当重申哲学的核心使命——“认识你自己”——这一使命是苏格拉底从特尔斐的阿波罗神庙领受的，他的哲学探索和灵感由此发端。(2)

无论是作为体验这个世界的敏感主体，还是作为这个世界中被感知到的客体(对象)，身体都表达了人类的不确定性。作为构成“我们体验之正中心”的主体性，身体具有散发性，它不能被恰当地理解为仅仅是客体(对象)；尽管如此，它在我们的体验中又不可避免地发挥着意识对象的功能，即使对于个体自己的具体化意识也是如此。(3)当我用食指触摸自己膝盖上的一个肿块时，我的身体主体性被引导着去把身体的其他部位感受为探索的客体。这样，我既是一个身体，又拥有一个身体。我通常把我的身体体验为我的感知和行为的直接来源，却不把它体验为意识的客体(对象)。正是从这个源泉并通过这个源泉，我得以掌握或操作这个世界上我所关注的客体(对象)；但是，我却不把它作为意识的精确对象来把握，即使有时可以把它隐隐地感受为感知的背景条件。然而，通常情况下，特别是在怀疑(疑惑)或困难(挫折)的情况下，我也将我的身体感

知为某种东西，某种我拥有和使用的东西，而不是我所是的东西，某种我必须支配去行动我将要行动的（实施我的愿望）、却在实际行动（执行）/中经常（屡屡）失败的东西，某种转移或分散我的注意力、使我遭受痛苦的东西。这样的混乱导致了身体的异化，导致了众所周知的、把身体对象化（物化）为工具的毁誉。身体作为笨拙、虚弱而易受攻击的工具仅仅属于这个自我，它无法真正构成自我人格的本质表达。

然而，即使我们将身体客体（对象）化或工具化（而且，在某种程度上，我们必须为了身体关怀的一些实际目的而这样做），这也并非将身体视为不需要或不值得我们关注的原因。因为，即使将身体解释为自我的工具，身体也必须被当作我们诸多工具中最重要的工具，我们与种种环境互动的最基本的媒介，我们所有感知、行为甚至思想的必需条件。就像技巧熟练的施工人员需要精通其工具一样，我们也需要更好的身体知识，来提高我们在不同学科和实践中的理解与表演。过一种更好的生活是所有艺术中最高级的艺术。这些学科和实践对于我们掌握这一艺术事关重大。我们对于身体媒介认识得越清楚，我们就越能够提高身体的使用，将之与我们的其他所有工具和媒介更好地配置起来。因为，它们都需要身体表演的某种形式（体态的某种配合），即使

简单地扣一下纽扣或眨一下眼睛也是如此。

其实，人们早就认识到了身体作为我们最主要工具或者媒介的功能。身体术语“器官”和“有机体”都来自希腊表示工具的词汇“工具”。然而，希腊哲学有一种贵族化的倾向，它全神贯注于理想的目的而蔑视物质手段，将物质手段视为体力劳动的必需品。伴随着柏拉图及其后学的出现，这种倾向导致哲学不断声讨身体，无人赞美身体的媒介作用，同时，无所不用其极地排斥身体，排斥身体对于人类的重要性和价值。就像语源所表明的那样，媒介或手段典型地处于两个事物之间，处于它所中介的事物之间。媒介处于事物中间，它是具有两副面孔的中介物，它连接着起中介作用的术语；然而，也因为处于它们中间而将它们隔离。这种双重功能也出现在媒介作为达到目标之手段的工具性意义上。作为达到目标的途径，媒介也成为阻碍。在目标与目标的完满实现之间，需要跨越的距离。

在《斐多篇》(65c-67a)中，柏拉图对于身体作为媒介进行了严厉的谴责。他集中谴责了身体的负面作用，认为身体的各种感性骚动扰乱了我们的注意力，身体的种种激情、花色和胡闹扰乱了我们的心灵。因此，身体妨碍我们接近真实的本体，妨碍我们寻求真知。这些谴责竟然预示了今天媒介批判的主导路线。而且，我们的身体知觉媒介也由于其残

缺的感知而歪曲了真实的本体。身体甚至被描绘为多媒体的聚结物:它包含种种感觉形态和技术,诸如眼睛、耳朵、富于感觉的四肢,等等。而且,这种由多种部分组成的多重性和差异性,使得柏拉图有更多的理由来贬低身体。他将身体与不可见的灵魂做了对比:尽管灵魂被囚禁在肉体的可怕牢笼中,它却寻求着真理。(4)

古代哲学对于身体的批判路线被新柏拉图派哲学所采纳,后来又被基督教神学和现代哲学唯心论所综合。这一路线对于我们文化日益发生巨大影响,就像另外一个柏拉图式的论述(来自柏拉图的《亚西比德篇》,Alcibiades,129c-131d)那样,贬低身体、疏远身体,将之视为工具。我们明确地区分工具与使用者、器械与操作者。因此,如果身体真的是我们的工具或器械(无论多么亲密和不可或缺),那么,它必须完全与使用它的自我不同。又因为这个原因,它必然只不过是一个外在手段。随之而来的推论则是:真正的自我必然是心灵或灵魂。从而,自我知识和自我修养与身体知识、身体意识就没有任何关系。更加通常的情形是,身体只是自我使用的外在工具这种观念,非常容易转化为一种我们熟悉的意象:身体只是灵魂的奴仆或工具。而这又更加促使贵族化的哲学蔑视身体,将之视为受

控的服务阶级(包括妇女)。随之,这种哲学又强化了与身体相关的诸多术语的从属地位并鄙视它们。

然而,即使通过归谬法而扩展其基本论述,我们就可以挑战柏拉图的推论,挑战其二分式的客体(对象)化。与单独地使用身体相比,我们的确更多地使用自我。我们使用心灵思考,使用灵魂来希冀、期盼、祈祷、抉择,或者来磨炼德性。那么,使用心灵或灵魂,是否会导致它成为单纯的外在器械,而不是人的身份同一性的本质部分?如果我们从真正自我的属性中剥离自我使用的每件事物,我们将空空如也、一无所有。因为,每当我们使用其他事物甚至当我们不使用时,我们的确在使用我们的自我。自我使用并非概念上的自相矛盾,而是生命的必要条件,而本书的主要目标就是要证明,为什么提高之后的身体意识能够改善我们的自我使用。这样说并不表明本书要传播一种毫无愉悦的工具主义,因为,改善后的自我使用,确切无疑地包含了更强的自我享受能力。在改善后的自我中,身体已经成为愉悦的关键性经验场所,而不仅仅是一种手段。

二

不可否认,当代文化极其关注身体,在某些方面,对于身体的关注已经过度。但是,这种关注并非本书所要重点推进的。社会理论家和女性主义批评家已经令人信服地揭示了:我们的文化是如何提高身

体意识的、其主导方式又是如何服务于社会利益最大化的，与此同时，它又是如何利用自我反感来强化社会控制和制造大众的。（大量的化妆品、特定饮食、时尚和其他“形体外貌”工业都是明证）。大多数人所无法企及的身体容貌理想被巧妙地鼓吹为必要标准。这样一来，大量的民众被置于压力之下，觉得自己的容貌存在许多欠缺，需要从市场购买补救办法。(5)广告上鼓吹的理想标准意在谋利，它转移了我们的视线，使我们无视自己实际的身体感受、愉悦和能力，使我们对于提高我们身体体验的多种途径视而不见。我们文化的身体自我意识被过度地导向这样一种意识：如何把身体容貌修饰得符合固定的社会标准，又如何按照这些模式把身体修饰得更加引人。（而且，这些信奉者的同一标准，也使我们无法欣赏不同于我们身体的其他身体，使其他身体丰富的审美多样性变得单调）事实上，我们并没有真正关注我们的身体意识，并没有考察我们真实的身体感受和行为并使之更加敏锐，并没有运用这种身体反思来更好地认识我们自己，也没有关注如何造就一种更加理智的身体自我意识，以便指导我们更好地使用自我。

笔者应当重申，这种改善后的自我使用并不仅仅局限于实践和功能性的事物，而且包括改善我们享

受愉悦的能力。后者能够通过我们身体体验的更敏锐的自我意识而极大地增强。就像蒙田所坚持的那样，我们能够“双倍地”享受我们的愉悦，“因为享受的尺度取决于我们所给予它的注意力的多少”。[(6)]我们太多的日常身体愉悦被粗野地剥夺了、忽略了，就像我们无意识地忽略睡眠的愉悦一样。大众媒介所传播的各种娱乐制造了煽情的感觉主义和更极端的震撼手段，我们的文化越来越依赖于它不断增长的刺激。如果身体敏感性的缺乏有助于解释这种依赖性的话，那么，人造兴奋的种种方式就能够从相反的方向解释，我们的感知习惯（甚至我们的感觉运动的神经系统）是如何被改造的。这些改造方式在激发感知和满足刺激的同时，逐渐削弱了我们保持安静、平稳和持续注意的能力。通过提供更加敏捷而可靠的意识，更加精确的身体自我意识所带来的身体反思能够应对这些问题。当我们被过量的感官兴奋所过度刺激时，这种意识能够告诉我们，何时拒绝它们或切断它们以避免它们的伤害。这种强化而专注的意识也能够教导我们如何躲开令人烦扰的刺激。就像各种凝神学科所已经表明的那样，通过培育技巧，我们可以重新定向和控制我们体验中的知觉注意力。

对于自我意识的文化修养形式，我们的文化通常

是冷漠的。这种冷漠也表现在:哲学持续地漠视其重要性,即使那些捍卫身体在体验和认知中发挥重要功能的哲学家也不例外。本书试图清理和解释20世纪身体哲学对身体意识的忽视,对被忽视的身体意识或自我反思进行哲学个案研究。与哲学界形成鲜明对比的是:哲学体制框架之外的身体理论家、教育家和实践者,广泛地倡导着身体自我意识或反思的价值。

尽管我以一个职业哲学家的身份来撰写这本书,但是我要承认,我对于身体意识的看法,从一开始就一直深受我所接受的各种身体感性训练方法实践经验的影响。引导我的身体意识理论的,主要是我作为一个费尔登克拉斯技法持证从业者的培训和职业经验。这种形式的身体训练旨在提高自我意识和自我使用,它有着成功而广泛的临床应用。但是,由于这种方法坚决拒绝为了商业利益而简化自己,导致它无法广泛流行,市场效益也欠佳。我也要感谢其他几种训练方法,它们有助于提高身体意识和身心和谐。这些方法是:瑜伽、太极拳、坐禅和亚历山大技法。

当代哲学强烈反对身体反思意识。在批评研究这些哲学的同时,本书也旨在将身体美学构建为一种普遍框架,以便在这个框架中最佳地理解和探索身体意识(以及其他形式的身体训练)。这个项目包

括对于身体意识的现象学研究，它旨在探索身体自我意识的不同种类、层次和价值——从根本性的无意识动机、无反思的身体习惯或习性、无中心的自动反应，到精确而具有主题的身体意象、身体自我意识和反思性的身体内省。这就意味着，本书将探讨综合运用身体意识的不同模型，从而改善我们的身体感性知识、身体活动和身体愉悦。对于身体自我意识修养的关键指责之一是，持续关注身体感受，对于有效的思想和行动既是不必要的，又是适得其反的。这样，哲学家们不断斥责身体感受的高度自我意识（或者，对于身体形式或运动的高度自我意识），斥责它们转移了我们的视线，阻碍了我们认识事物的本质，妨碍了我们的道德实践，导致我们陷入无用的自我狂热。因此他们声称，我们的注意力必须被全部导向身体之外，导向我们与外部世界的融合。

本书将为反思性的或者说改善后的身体自我意识辩护，它将表明，这种改善后的身体意识不会中断我们对于外在世界的感知与融合。自我是所有感知和行动的根本工具；通过提高我们的自我运用，身体意识能够提高我们对外部世界的感知并促进我们与之融合。我坚决主张：任何敏锐的反思性身体自我意识，所意识到的总是超过身体自身。集中感受某人的身体，意味着将之置于其周围背景的最显著

位置上；在某种程度上必须这样感受，才能构建那种被体验到的背景。如果某人不能感受到他所坐、所站立的环境，他就不能感受到他自己在坐着或站着；同样，一个人如果不能感受到我们所吸入的周围空气，它也就无法感受到他在呼吸。最终，这些身体自我意识的训练将指向这样一种理论景象：自我本质上是特定情境中与他物相关联的共生性自我；不像传统自我概念所说的那样，自我是独立自主的，是植根于个体的、单独的、牢不可破的、不变的灵魂。

三

为了讨论这些多变而复杂的问题，本书将重点研究六位20世纪重要哲学家，他们是：莫里斯·梅洛-庞蒂、西蒙娜·波伏瓦、米歇尔·福柯、路德维希·维特根斯坦、威廉·詹姆斯和约翰·杜威。最后两位实用主义哲学家的一些著作也延伸到19世纪末期。这些著名哲学家之所以被选择为范例，不仅因为他们的身体理论影响重大，而且因为他们代表了当今西方哲学传统的重要流派：现象学、分析哲学、实用主义、存在主义、诠释学、后结构主义和女性主义。因此，本书在研讨他们的理论时，并不简单地限于处理历史文献，而是重在把握那些至今依然继续引导着身体哲学方向、指导着身体哲学研究的视角。本书六章将分别研究上述六位哲学大师，

不过，他们的论点将按照如下叙述而相互关联：

第一章介绍身体美学这个领域，并通过研究福柯的出色而影响深远的身体哲学来介绍本书的主要问题。福柯认为，身体是自我知识和自我转化的特殊而根本场所，自我加工并不仅仅是通过美化外貌、使外表合乎时尚，而是通过转化性的经验来美化人的内在自我感（包括人的态度、特征或气质）。在福柯看来，这种经验上的转化正是各种身体愉悦的体验。然而，由于这些身体愉悦的固定套式与社会习俗的界限，它们限制了我们创造性自我实现和成长的可能性。福柯明确鼓吹追求种种极端的身体练习，从而使身体“无限地更加欢快”。然而，福柯所鼓吹的身体欢快范围实际上自相矛盾地停留在狭小的范围内，其途径主要是服用毒品和从事变态的性行为，诸如他自己狂热追逐的生理快感和同性恋性虐待。然而，身体可以获利其他许多愉悦，这些愉悦较少暴力或变态，也不像传统限制那样枯燥，会麻木自我意识和自我发展。通过种种入静练习，诸如呼吸、静坐和步行中的冥想意识，都能够产生稳定的深层愉悦之流，促使根本的自我转化，通常都能够让我们进入喜悦而安详的体验。

福柯的目标是将我们追求快乐的能力最大化。但是，他为什么忽略了那些更优雅且更精微、更安详的愉悦？这远不是福柯本人扭曲了的心理所致，这

种忽视反映了我们文化的一种普遍倾向:对于身体感性的精微之处和反思性身体意识普遍麻木,而这种麻木又导致了对于畸形快感的片面追求。即使在那些确认身体重要功能的最进步的20世纪哲学家的著作中,我们也很容易发现这种普遍的文化欠缺。西方哲学有一个强大的传统,它即使在赞美身体的时候也会拒斥身体反思。如果我们将福柯置于这样一个传统中,就不难理解他为什么对于精微的身体愉悦和优雅的身体训练一无所知了。

接下来的第二、第三章论述了梅洛-庞蒂和西蒙娜·波伏瓦两人的哲学。他们是福柯身体思考所产生的法国哲学背景的重要部分。我们将首先讨论梅洛-庞蒂,因为波伏瓦对于我们身体存在的论述明显地吸收了他的哲学思想,还因为福柯承认自己曾经“被他吸引得神魂颠倒”。梅洛-庞蒂和波伏瓦论述过身体意向性及其在我们个体发展中的根本作用,这两章考察了他们的论述。有人主张反思性的身体意识是强化个体力量、自由的发展和自我理解的方式。这两章也解释了两人由于种种原因而抵制这种主张的不同途径。为显示他们二人论点的局限性,我论证了梅洛-庞蒂是如何洞察非反思性意识的首要性的,波伏瓦又是如何关注、探索对女性身体的物化及利用的——她的观点不必因为我们认识到反思性身体意识的价值而被牺牲掉。波伏瓦反对身

体自我培养(不仅包括对身体自我意识的培养,而且也包括对于外在形体和活动能力的培养)。尽管她的观点最有力地表达在其女性主义经典《第二性》中,但这些观点也出现在她后来论述老年问题的一本著作中。该书之所以引人注目,是因为它广泛地讨论了一个重要的身体问题,而大多数哲学家都未能用系统方式将这个问题理论化(包括本书所讨论的其他五位哲学大师)。

接下来的一章开始研究心灵分析哲学的关键人物路德维希·维特根斯坦。他之所以著名,是因为他强烈反对用各种身体感觉来对一些关键的精神概念,诸如激情、意志以及我们的自我感进行哲学解释。然而,对他的著作进行细读之后将会发现,他意识到了一些不可思议的、围绕身体感觉而产生的思虑的种种用途。维特根斯坦对于身体反思的论述有限且零碎,本章显示了如何将他的论述加以扩展、并实践地应运到伦理学和美学的一些关键问题中。尽管他将伦理学、美学与身体连在一起的论述非常概要,但是,他的隐晦论述中的深意完全可以透过身体意识的角度而被富有成效地发掘出来。本章所探讨的另外一个重要问题是透过心理本源探讨种族及民族歧视问题,以及这一问题对于身体审美疗法的需求。

最后两章研究两位实用主义哲学家对于身体意

识的论述，他们是威廉·詹姆斯和约翰·杜威。詹姆斯是维特根斯坦在批判哲学上误用身体反思时的主要靶子，他坚持认为，身体感受对于解释几乎所有精神生活领域都是至关紧要的。他甚至将最基本的内在自我感与各种身体感受在头脑中联系起来，通过身体内省，他觉察了头脑中的这种联系。在他看来，只有意志被控制而置于一个“纯粹的、属于精神世界的领地”，完全没有基本的身体成分。而且，詹姆斯对于内省观察显得特别精通，特别善于描绘所谓与思想和激情有关的身体诸感受。然而，尽管詹姆斯在自己的理论框架中使用且倡导自觉的身体反思，他却自相矛盾地反对在实际生活实践中进行这种反思。詹姆斯极力主张有效的行动，反对梅洛-庞蒂所倡导的放荡不羁的、没有思想的行为冲动。与此同时，詹姆斯还谴责反思性的身体自我意识，谴责它会导致由抑郁造成的种种心理及道德问题。除了反驳詹姆斯的观点之外，本章还解释了詹姆斯在实践生活中拒斥身体反思作用的深层文化原因和个人原因。

本书的最后一章研究杜威，论述他如何发展了詹姆斯根本的身体取向，同时又排除了它的二元论杂质和片面的局限性。杜威改进了詹姆斯的一些理论问题，诸如身体在意志、激情、思想和行为中的功能。本章在解释这些改进之后，重点考察了杜威对

于具体实践领域中自觉身体反思的精彩研究。杜威与身体教育家弗雷德里克·马蒂亚斯·亚历山大有着深厚友谊,其哲学思想与之有着密切关系。因此,本章也批评分析了亚历山大技法在训练身体意识和自我使用时所运用的重要方法。亚历山大身体训练技法的一些问题(比如过分地以头部为中心、从理性角度贬低性爱和激情)也导致了杜威身体理论的一些局限,这些局限(像詹姆斯的局限一样)遗憾地忽视了性爱。而梅洛-庞蒂、波伏瓦,当然还有福柯,都正确地强调过性爱对于身体哲学的重要性。然而,杜威的观点或许是20世纪身体哲学中最稳妥、全面的观点,因为他在欣赏反思性身体意识之价值的同时,还将自然冲动、非反思性身体感知和身体活动置于首位;同时,他提出的一些概念线索有助于我们理解,如何最佳地将反思性与非反思性身体意识结合起来,以便改善我们的自我使用。此外,杜威对于自我意识和自我培养的论述恰当地勾勒出了自我的本质:根本说来,自我是情境性的、由环境构造的、互动的。

四

杜威去世于五十多年前(他死于1952年)。他无法想象,当今的文化已经是全球化了的文化,它被各种新型微芯片技术所促成的信息革命塑造着。本书关注过去一个世纪的身体哲学,欣赏古代亚洲强化

训练身体意识的各种学说,而且,本书还忧虑,新媒体时代的感觉主义、过度拥挤的信息,正在威胁着我们专注性身体意识的各种能力。那么,本书是否是一本过时的、向后看的、守旧的、充斥着保守主义特征的哲学著作?尽管本书根植于过去,但是,它的研究无疑是前瞻性的;它旨在探讨:在日益媒介化的生活世界中,如何改善我们的身体自我意识。

没有理由能使我们相信,我们的新技术将废弃我们的身体,并将我们的身体意识变成无根的浮萍。正如我在《生活即审美》一书中指出的那样,新型交流媒介将我们从肉体到场需要中解除得越多,我们的身体体验就显得更加重要。最尖端的虚拟现实技术,仍然需要通过身体的知觉装置和表达感情的传声结构板——诸如我们的感官、大脑、各种腺和神经系统——来体验。因此,即使科幻的最高飞跃[比如威廉·吉布森(William Gibson)的矩阵景象],在电脑空间中将其虚构的英雄描绘为身体从其悲惨的胡作非为中排掉,因为他们激烈的、令人紧迫的激情,虽然事实上是被诱导的,必须以身体为基础来被体验为强烈的激情。

人类的新型科技为我们提供的信息和感性刺激越多,我们就越需要培养我们的身体审美敏感性,以便于察觉和应对紧张的超负荷所带来的威胁。我们不能简单地依赖更先进的技术设备来为我们做身体

监测，因为，我们需要我们自己的身体敏感性来监测我们的身体装置：这些装置的功能和健康又经常出毛病。因此，医务人员告诫在体内或身体上安装监测装置的病人，要时常警觉这些装置是否正在引起不适，或显示着其他一些故障的迹象。更加通常的情况是，无论使用什么新型工具和技术，都需要从新的角度使用身体（如身体姿势和习惯）。这就意味着，效率低下的身体使用，可能引发新的身体损伤、不适和残疾；而培养、加强身体自我意识，则有助于我们发现、治疗或避免它们。我们已经知道，普及的电脑运用如何制造了众多的身体问题，诸如眼睛疲劳、背部和颈椎疼痛、各种各样的筋腱、腕骨综合症，以及其他一些反复发作的、由压力造成的身体紊乱。这些身体病症典型地由不良姿势和身体误用习惯所导致。通过提高身体自我意识和自我监测，这些病症都可以被觉察。更好的人类环境改造学设计某种程度上有些帮助，但是，即使这种设计自身也依赖于身体自我意识的提高，它无法克服不良身体姿势习惯的误用。

我们不能轻信我们的习惯，不能轻易地通过无意识的反复试验或者最终的进化调节来纠正它们自身。我们这里倡导批判性身体自我意识。有一种态度与之不同，它不加思考地相信我们自己、相信我们的未来。这种态度是守旧的，因为它表达了对于

神圣或自然天意的传统信仰，而这种信仰是未加审问的。未经反思的反复试验和进化调节不仅过于依赖不可靠的盲目偶然性，而且，它们发挥作用的速度也太缓慢，无法保证个体的福利，无法跟上新科技创新的快速发展步伐——而科技创新将永远需要新的身体调节。通过无意识的习惯、而不是通过身体自我意识的高度专注，即使一个熟悉的动作也能够做得更快、更加可靠。对于学习各种新技巧，这种专注的意识是重要的；对于恰当地鉴别、分析和矫正我们不良的身体习惯，这种专注的意识是必需的：它可以矫正我们的不良身体习惯，使之更加适合我们不断变化的各种条件、各种工具和各种任务，使之与不断变化的各种需要更加和谐，从而使我们身体的基本装置更加健康。只要我们的未来还涉及身体使用和体验的转化，身体自我意识就应该在跟踪、指导和回应这些变化中发挥中心作用。

【注释】

(1)尽管我已经介绍过“身体美学”这个术语，提出身体美学是哲学实践中一个新兴的跨学科领域，但是通常情况下，“身体审美(感性)”主要是神经生理学的一个常用术语，意指通过身体本身而不是通过身体的某个特殊感觉器官所得到的感官知觉。身体审美感觉通常区分为两种：一种是感受外界刺激的身体审美感觉(它与身体之外的刺激相

关、是由皮肤感知到的,它关心身体部位相互关联的定位和身体在空间中的定位),二是从身体内部感受到的身体审美感觉(它来自内脏的感受,通常伴随着疼痛)。

(2)埃德蒙·胡塞尔:《纯粹现象学与现象学哲学观念》,R.罗杰唯策(R.Rojcewicz)和A.施韦尔(A.Schwer)译(波士顿:Kluwer,1989年),第61页。加粗的字句原来是斜体字,是胡塞尔自己标的。本书以下的斜体字都将修改为加粗的方式出现。

(3)参考梅洛·庞蒂:《知觉现象学》,科林·史密斯(Colin Smith)译(伦敦:卢德里奇出版社,1986年),第71页。威廉·詹姆斯使用同样的向心性术语来描述身体,将之描述为我们体验的“风暴中心”和“相配之物的源泉”。“任何事物都环绕着它,而且也从它的角度被感到。”“被体验到的世界一直来自我们的身体体验。我们的身体是这个世界的中心:视觉中心、行为中心和兴趣的中心。”威廉·詹姆斯:《活动的体验》,载《彻底的经验主义》(剑桥:哈佛大学出版社,1976年),第86页。

(4)对于柏拉图的相关论述及其在当代关于身体与新兴媒介之关系的反思,拙著《生活即审美》(纽约:康奈尔大学出版社,2000年)第7章“身体美学与

身体-媒介问题”进行过更加详尽的批评讨论。可以参考。

(5)这方面的例子请参看苏珊·博尔多(Susan Bordo):《难以承受之重:女性主义、西方文化和身体》,伯克利:加利福尼亚大学出版社,1993年。

(6)《蒙田全集》,唐纳德·弗雷姆(Donald Frame)译,斯坦福:斯坦福大学出版社,1965年,第853页。

第一章　身体美学与自我关怀:以福柯为例

一

米歇尔·福柯能够成为一位杰出哲学家有许多原因,其中最重要的原因是一个双重的宏伟发端:将哲学恢复为一种独特的生活方式,坚持哲学在身体和审美上的突出表现。福柯晚期著作的这一双重维度在其三卷本《性史》、在其法兰西学院讲授的最后课程以及诸多访谈和短篇文章里,都可以找到详尽的论述。他的中心思想诸如“存在美学”、对“自我技艺”的风格化和对“身体和愉悦”的培养等,都明确地表达了这一双重维度。[(1)]笔者正在倡导一个名为“身体美学”的领域,它将身体经验与艺术翻新重新置入哲学的核心,旨在使哲学重新成为生活的艺术。福柯可以视为这一领域的先驱者,尽管这种说法有待质疑与证实,本章将考查他的这一角色。被近代笛卡尔哲学与观念主义哲学所强化的柏拉图哲学传统蒙蔽了我们的眼睛,使我们看不到悠久的非西方思想中存在的基本事实:因为我们的生存、思考与行动都要通过我们的身体,所以对身体的研究、关注与改良都应当是哲学的核心。特别是当哲学被确认为一种独特的生活方式(像它一度被确认的那样)、一种包含了自我知识与自我

修养的自我关怀时，身体更加应当成为哲学的核心。

即使在当代强调身体意识的氛围中，大多数理论家仍遵循皮埃尔·阿多的思路，将哲学化生活视为单纯的精神生活。[(2)]阿多首先把当时的哲学兴趣（包括福柯的）当作一种生活方式，并将这种生活方式理解为临床意义上的程序化实践（例如："冥思"、"激情疗法"和"自我控制"），他明确地将之称为"精神练习"，并认为它与身体上的练习和需要是尖锐对立的。阿多将这些训练上溯到苏格拉底问答式的对话中，并主要聚焦于"斯多葛-柏拉图"传统上，他甚至通过《斐多篇》来明确地描述他们的精神特征和哲学的本质目标，而这篇对话表达了柏拉图对身体最大程度的蔑视——这里，柏拉图将哲学生活描述为一种死亡状态中的训练，通过"将灵魂最大限度地从身体中分离出来"的练习，"最终达到灵魂完全独立的境界"。

一些著名言论表达了灵魂在精神上努力从身体的激情和感官中"解放出自己"，"以便获得思想的自律。"阿多曲解了这些言论并把精神训练当作一种工具；通过这一工具，"哲学使身体的意志服从于更高的思想要求"，"试图使我们摆脱片面而充满激情的观点"——它与感官和身体相连，"以

便上升到一种普遍的、标准的思想观念”，从而使我们理性的纯粹本质具体化。阿多注意到，这些能够使灵魂变得更加坚强的精神练习可以视为一种“精神体操”形式，它与能够保持身体康健的肉体训练类似；他甚至认为，“作为身体训练地点的运动场，同时也是讲授哲学课程的场所”。然而令人奇怪的是，他似乎不愿意承认，在把哲学当作一种生活方式来追求时，这两种活动可以被古代哲人富有成果地合起来。尽管我对阿多的古代哲学造诣十分敬佩，我还是认为，如果我们超越了柏拉图观念主义反对身体的巨大阴影，超越了《斐多篇》蔑视身体观念的深远影响，我们还可以对这种结合做进一步的探索。例如，在《蒂迈欧篇》里，柏拉图提出“身体与心灵之间”要保持“一种平等和健康的平衡”，“所以，任何醉心于数学或其他任何智力活动的人（比如哲人），都应该练习其身体和参加体育锻炼”。(3)

如果上溯到柏拉图之前的哲学，我们就会发现，苏格拉底通过规律的舞蹈训练来“锻炼他的身体，使之处于一个良好的状态”。他声明：“身体对所有人类活动都是有价值的。鉴于身体在各个功能中的重要作用，它应该尽可能地保持健康。而且大家都知道，即便是在最少需要身体协助的思维活动中，

严重的错误经常发生在人们疾病缠身的时候。”苏格拉底并不是颂扬身体健康、鼓吹身体训练与升华的唯一古代哲人。他之前的克里奥布勒斯(Cleobulos),一位“体格强健而优美,熟稔古埃及哲学”的圣人,“建议人们进行身体练习”。亚里斯提普斯(Aristippus)——苏格拉底的一位享乐主义的学生,亦即犬儒学派的创始人——声称“身体训练对人们获得美德有巨大的作用”。而斯多葛学派的创始人芝诺也同样力劝人们进行常规的身体训练,他声称,“适当地关注一个人的健康和感官器官”是“责无旁贷的义务”。虽然将精神上的愉悦定位于身体快感之上,伊壁鸠鲁(Epicurus)仍然坚信“身体的健康与精神的安详”是成为“受保佑的生命”的双重哲学目标。(4)

犬儒学派的创始人第欧根尼(Diogenes)则更加直言不讳地提倡,身体训练是发展美德和打开美好人生之门的必备钥匙:“他会举出毋庸置疑的证据来证明我们是如何从体操训练中轻松地获得美德的。”(《哲人言行录》,第71页)为了践行他所提倡的身体训练,第欧根尼对身体练习做了一系列的实验来测试自己的身体并使自己更加坚强,例如,光着脚在雪地上行走,在公共场所手淫,接受醉酒的狂欢者的殴打。

将身体训练视为达到哲学启蒙和获得美德的根本途径这一观念，在亚洲的瑜伽气功、禅定和太极拳等身体训练中处于核心位置。像日本哲学家汤浅泰雄所指出的那样，“自我修养”的概念亦即“修行”（明显地近似于“自我关怀”），被预设为东方思想的“哲学基础”，因为，“真知仅仅通过单纯的理论思考是无法获得的，还要通过‘身体认知’或‘身体觉悟’才能达到”。(5)从其最初的源头开始，东亚哲学就坚持自我认知与自我修养的身体维度。当儒家经典《论语·学而》篇指出君子要“吾日三省乎吾身”的时候，指代“自我”的那个词语就是身体的“身”。身体关怀是每个人的基本任务与责任；没有了它们，我们就不能成功地执行其他一切职责与义务。在讨论上述这个问题时，孟子指出：“形色，天性也；惟圣人然后可以践形。”(6)道家思想两位最著名的哲人也同样指出身体关怀的特殊重要性，如老子这样写道：“故贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下。”(7)庄子则这样写道：“慎守女身，物将自壮。”“由此观之，帝王之功，圣人之馀事也，非所以完身养生也。”“形全者，神全；神全者，圣人之道也。”(8)

这里既不便于探索这些古代非西方哲学中的身

体意识和自我关怀,也不便于解释身体哲学在现代性中衰落的原因以及它在20世纪身体理论家兼身体治疗师如威廉·赖希、弗雷德里克·马蒂亚斯·亚历山大、莫舍·费尔登克拉斯等人那里重新兴起的原因。无论这些话题多么令人着迷,我在这里首先要集中发展一种哲学观——哲学是一种独特而具体的、从身体角度练习自我意识的方式,它的目的是实现自我转化和自我修养。我的论述将通过讨论福柯而进行:他对上述这种哲学观念贡献很大,但也引起了许多争论。(9)首先,我将提出身体美学这个系统化框架——在这个框架中,福柯的相关著作可以得到准确定位;然后,我将考察一些重要的反对意见,它们既反对福柯独特的身体美学研究,也反对我将身体美学当作一种理论与实践领域。这些反对意见包括:狭隘、肉欲主义、享乐主义的轻浮,以及漠视政治等自恋倾向。

二

身体美学可以被暂时定义为一门兼具批判与改良双重性质学科,它将身体作为感性审美欣赏与创造性自我塑造的核心场所,并研究人的身体体验与身体应用。因此,身体美学也致力于探索相关知识、著述与学科,它们能够建构这样的身体关怀并完善它。如果我们把针对身体的哲学偏见暂置一

边，直接地重新返回哲学的中心目标诸如认识、自我认识、正确的行动、幸福与公正等，那么，身体美学的哲学价值就显而易见了。

1. 由于认识大多基于可靠性遭到质疑的感官感知，哲学家总是乐此不疲地批判感性，通过使感性服从于散漫的理性来揭示感觉的局限并避免被它们误导。西方现代性已经从本质上将这一哲学方案限定在了对感性判断的分析与批评之中，而这正是传统认识论的核心。因为我们的感觉属于并受制于身体，所以，身体美学由此对传统认识论提出了另外一条路径，即通过改良一个人的身体来校准实际的感觉行为。如果说身体是我们掌握世界的最原初的工具，那么，我们可以通过改善这个工具的条件与应用来更好地认识世界。一个因为脖颈僵硬而无法回视背后的人不仅看到的比别人少，获取的感知也较为不可靠。如果手上的肌肉过于紧缩而不灵活的话，我们对所触摸的东西的表面感知，诸如其柔软精细质地的区分就会不准确。正如苏格拉底所指出的那样，肉体的病痛（由器官功能紊乱或心智衰弱引起的）可以导致错误，所以，亚历山大技法与费尔登克拉斯疗法等训练（以及瑜伽气功和禅定等古老的亚洲身体练习）所追求的，就是通过培养提高感觉在身体器官中运行时的注意力和技巧来改善身体的健康、准确性和对感觉的掌控力，并同时把我们从不

当的身体习惯这一损害、妨碍甚至扭曲感官行为的桎梏牢笼中解放出来。

2. 如果说自我认识是哲学的核心目标, 那么, 对身体之维的认识就根本不应被忽视。身体美学对身体的复杂本体论结构有足够的认识, 它认为, 身体包括物质世界中的客体与指向物质世界的有意识的主体性。因此, 身体美学不仅仅关注身体的外在形式与表现, 它也关注身体的活生生的体验。身体美学致力于改善我们对于感受的意识, 因此, 它能够更加清楚地洞察我们转瞬即逝的情绪与持续不变的态度。所以, 它可以显示并改进一些通常无法被探查到的身体故障——即便它们已经影响到我们的健全与生存。让我们来看两个例子。第一个例子是, 我们平时几乎注意不到自己的呼吸; 但是, 呼吸的节奏与深度却明确而及时地反映了我们情绪状态。所以, 有意识地关注呼吸情况, 可以让我们了解到自己气愤或焦虑的心情, 否则, 我们可能会忽视这些情绪并脆弱地被它们误导。第二个例子与之相似: 一个不必要的慢性肌肉收缩不仅强迫性地影响了运动机能, 而且会导致肌肉紧张甚至疼痛; 尽管如此, 这种身体上的不适却往往因为已成习惯而被忽视; 因为被忽视, 无论是慢性肌肉收缩, 还是继发性的肢体残疾与不适感, 都无法被消除。然而, 增加我们对肌肉紧张的身体感性意识, 却可以发觉这种没有注意到

的慢性肌肉收缩的无意识习惯，知道正是它引发了不适感。这种身体故障一旦被清楚地意识到，就有可能得到调整并避免不健康的后果。

3. 哲学的第三个中心目标是正确地行动(10)。而要正确地行动，我们必须具备知识、自我认识和坚强的意志。因为行动只有通过身体被执行，我们意志的力量，即一种使行动按照主体所希望的那样去行动的能力，就要依赖于身体的功效。即使我们知道并渴望正确地行动，但是，如果我们不能够控制我们的身体去实施，我们依然无法达到目的；我们之所以惊讶自己竟然无法去履行最简单的身体任务，原因只不过是我们对于这种无能一无所知，而这些失败都源于身体意识和身体控制的欠缺。

让我们来看一位女高尔夫选手的例子吧：她试图保持低头姿势，同时试图注视着高尔夫球，她也确信自己正在这样做；但是，她挣扎着努力了半天，最后还是失败了。她的有意识的意志没有奏效，因为，这种意志被她根深蒂固的身体习惯驾驭着；她甚至没有注意到失败，因为她习以为常的感官感觉是如此的不充分、如此的扭曲，以至于这种力图做到的动作好像真的是出于意愿而为的。虽然没有外人强迫，也并非出于体内必然的本能，这位高尔夫选手还是事与愿违、不由自主地抬起了头。从这些意义上

来说，她的这一抬头动作并不是不情愿做的；然而，这个动作也不是她有意识的意志所希望去做的。原因在于，她的自由意志被各种强迫性的身体习惯阻碍了，而那些习惯正是由她自己的身体误用与身体错觉所致。在日常生活的很多行为动作中，我们都像这位不由自主“抬头”的高尔夫选手一样，无论意志多么强，但由于缺乏正常发挥身体功能的敏感性，所以，始终处于不良身体习惯的操控之下。这种错误知觉与薄弱的自主意志阻碍了美德的形成。当代身体治疗师推进了上述身体观念，他们冲破了主流哲学观念的合法性界限，其观念也可以在古代哲学那里找到先声。比如，犬儒学派的第欧根尼指出：“通过长久的身体训练，感知能力将被塑造成一种以善行为目的的、无忧无虑的运动自由。”（《哲人言行录》，第71页）而他也并非唯一一个使用这种理论来宣扬严格身体训练的哲人。

4. 从传统上来说，对美德与自制力的追求被整合在对美好生活的伦理学要求之中。哲学关注对幸福的追求，而身体美学将身体视为产生愉悦感的场所与中介，因此，它显然应该得到更多的哲学关注。即便是由所谓的纯粹思维产生的愉悦与激励，也要受到身体条件的影响并要求一定的肌肉紧张度。所以，通过改良身体意识与增强身体训练，可以更加敏锐地感知这些感觉。即使那些严格控制肉欲以追求

更高境界快乐的禁欲主义者，仍要视他们的身体为必需的关键。奇怪的是，近来的哲学非常专注于“疼痛”这个范畴的本体论与认识论研究，却极少研究对于疼痛的身心掌控，极少研究把疼痛转化为愉悦的方法。

5. 以上四个要点非常重要，但是常常被忽视。福柯的精彩身体观超越了这些要点。他把身体视为一个驯良的、温顺的场所，它铭刻着社会权力的印记。这一观点表明身体可以在政治哲学和正义问题上发挥关键作用。福柯的身体观为我们提供了一种理解方式，它使我们懂得，复杂的权力等级如何被广泛地实施着、重复着，它们不需在法律中得到确定或官方地使它生效；简单地通过我们的种种身体习惯（包括那些有着身体根源的感受习惯），各种权力等级就可以得到强化。我们可以清楚地观察到那些权力等级。由此，通过转化成像身体习惯这样的各种身体社会规范，整个主流意识形态被隐秘地物质化并保存下来。这些身体规范典型地被认为是理所当然、应该存在的，它们逃避了批判意识。例如，在某种特定文化中，女性应该遵循如下种种规范：说话柔声细气，吃饭细嚼慢咽，坐时双腿并拢，性交时一定要处于被动体位，走路时低眉顺眼，等等。所有这些身体化的规范既反映了性别压迫，又强化了性别压迫。这种主流文化尤其难以挑战，因为我们的身

体已经深陷其中，它们自己会反对这种挑战。例如，当一个年轻的女秘书面对一个她必须通过身体姿势来表达其尊重的人时，她就会试图通过抬高声音来保护自己；此时，她往往会不由自主地脸红、颤抖、畏缩甚至哭泣。各种身体习惯与感受反映着影响它们的主流统治，也表现着种种微妙的习俗规则和培养身体的各种方法。因此，任何一个对身体压抑的成功挑战，都应该对这种身体习惯与身体感觉进行身体美学维度上的诊断分析；这样，才能把它们以及产生、压抑它们的社会条件一起克服掉。

但是，正是因为这些压抑性的权力关系在我们身体中以编码的方式持续存在，才使得通过其他的身体训练来挑战它们成为可能。近来，由于受到女权主义者与同性恋身体治疗师的热烈拥护，福柯式的信息已经成为赖因和费尔登克拉斯等人身心治疗项目中的一部分了。这些理论家明确了身体与心理发展上深刻的相互影响与相互作用，并解释说，身体失常既是个体人格问题的产物，又是它的强大诱因。这些问题自身通常需要对身体进行重新培养，从而适当地治疗与修复。瑜伽修行者、禅宗师、身体塑形者以及武术练习者都提出了类似的观点。在这些多样化的训练形式中，身体训练成为了哲学关怀自我的核心，它为精神康乐和心理自控提供了前提。

上述这些哲学关注的多元维度和身体联结，促使

我提出了“身体美学”，将之作为一个跨学科的研究领域。尽管当代理论对于身体的关注取得了明显进展，但是，我们会发现当代身体理论缺少两个重要特征。其一，缺少一个结构性的整体框架，无法将那些非常不同的、似乎毫不相关的话语整合成一个更加富有成果的系统领域。这种全面的框架能够富有成果地将生物政治学话语和生物能量学的疗法联结起来，或者将随附性的本体论与超集的身体塑形方法联结起来。其二，当前大多数哲学性的身体理论缺少一个明确的实用主义取向，通过它，个体可以直接将理论转换成改良身体训练的实践。在福柯将自我关怀身体化(11)观点的启发下，我的身体美学旨在弥补这两个缺陷。

三

1. 就像我所设想的那样，身体美学有三个基本分支，这三个维度在福柯的理论中都有充分的论述。首先是分析的身体美学。分析的身体美学是身体美学的一门描述性与理论性的分支，它主要解释身体感知与身体训练的本质及其身体在我们认识世界与建构世界的作用。心灵哲学、本体论与认识论中有一些传统的论题，涉及身-心关系问题以及身体因素在意识与行为中发挥的功能；除了探讨这些传统问题之外，分析的身体美学也包括谱系学、社会学与

文化分析。福柯强有力地将这些理论引入当代哲学,它们促进了皮埃尔·布尔迪厄与女性主义理论家朱迪斯·巴特勒、苏珊·博尔多等学者身体理论的形成。他们的研究显示了身体是如何被权力塑形的,如何作为维护权力的工具而被雇用的;还有,关于健康、技巧与美的身体规范,甚至我们的性与性别范畴等,又是如何被建构出来去反映与维系种种社会力量的。(12)福柯解决身体问题的立场呈现典型的谱系学特征,它重在描述历史上出现的不同身体学说、身体规范与身体训练。这种描述性立场可以扩展运用,比如,可以用于比较两个或两个以上共时性文化的身体观与训练方式,也可以重点分析某个文化中不同亚文化群与不同阶层的身体复杂性。但是,这种历史文化研究价值有限,它并不能为更加普遍地分析身体化留下余地——无论这些分析是本体论的还是现象学取向的,或者是采用生物学和其他认识科学的视野。(13)

2.分析身体美学的逻辑(无论是谱系学的还是本体论的)是描述性的。与之相反,实用的身体美学却有着鲜明的规范性、说明性特征。它提出了一些改善身体的特殊方法并对其进行比较批评。由于任何方法的有效性都将依赖于一些身体事实(无论是本体论的、生理学的,还是社会学的),身体美学的这

个实用维度总是假设分析维度是必要的,尽管它不论是在评价方面、还是在通过重塑身体与社会以寻求改善某些事实方面,都超越了分析维度。纵观历史我们不难发现,人类设计了大量的实用方法来改善我们的体验和身体应用,诸如各式各样的特殊食谱,各种各样的整容方式(包括人体彩绘、穿孔、文身,还有人们熟悉的诸多模式,如化妆品、珠宝首饰与流行服饰等),还有舞蹈、瑜伽、按摩、有氧运动、塑身、健美操、武术、爱欲艺术,以及现代身心训练方式,如亚历山大技法与费尔登克拉斯方法等。

上述这些身体训练方法可以按照不同方式来分类。我们可以将之区分为整体身体训练与身体局部修饰两种。身体局部修饰关注个体的身体局部或表面,比如,美发美甲,将皮肤晒成小麦色,通过外科手术截短鼻子或隆胸,等等;整体性的身体训练则强调整个身体、整个人,将之视为一个完整的整体。例如,瑜伽、太极拳与费尔登克拉斯方法等,都是把完整的身体姿态和运动组合成为系统,从而把身体作为一个统一的整体,来发展身体的和谐功能与身体能量。透过皮肤表层深入肌肉纤维,重新整合我们的筋骨,更好地组织我们用来思考、感受和运动的神经路径——这些训练坚持认为:改善后的身体和谐既是一个有益的手段,又是一个有益的副产品,

它有助于改善精神意识和心理平衡。这些训练方法拒绝将身体与心灵分开,因为它们追求的是整体人的身-心和谐与同步改善。

身体训练也可以按照指向的不同,区分为自我指向与指向他人两大类。一个按摩师或外科医生专业而典型地在他人身上进行按摩或手术,而一个打太极拳的人或身体塑形者的训练却更多地围绕自己的身体展开。但我们不能死板地将自我指向的身体训练与他者指向的身体训练截然分开,因为许多训练都同时包含着两个层面。比方说,化妆就不仅仅是为了美化自己,同时也是为了取悦他人;又如,爱欲艺术通过调动自己与性伴的身体,同时展示了对自我愉悦性体验与性伴愉悦性体验的双重兴趣。此外,即便是自我指向的身体训练(如节食与塑身),也经常被一种取悦他人的愿望所驱动。所以,像按摩这样的身体训练或许也会获得自我指向的愉悦。

尽管上述区分有着多种复杂性(它们部分地源于自我与他人的深层相互依赖性),在自我指向的身体训练与他者指向的身体训练之间做出区分还有有益的。这种区分有利于反驳一种流行假设:关注身体隐含着从社会退隐。我所从事的费尔登克拉斯方法教会了我,通过细心观察自己的身体状态来更好地了解他人的身体状态非常重要。当我在教授费尔登克拉斯训练中的“功能综合”这一课时,我不得不

首先知晓自己的呼吸与身体各部分的位置，了解手与其他肢体部位的紧绷程度，掌握我的脚接触地面时的触感，然后才能更充分而正确地推测与判定我所训练的顾客在运动时身体部位的松弛与紧张程度。(14)只有我自己在身体感知上足够舒适，我才能不因自己身体紧张而分心，从而更好地获得顾客所传达的正确信息并与顾客实现交流。否则，我身体上的紧张和不适就会通过接触而传递给顾客。人们经常不易觉察某些不明显的身体不适发生的时间与原因，而费尔登克拉斯方法正是要教会人们如何分辨这些状态并找到其诱因。

对自身身体反应更清晰的了解，还有助于在更广泛的社会与政治语境中改善一个人对他人的行为。许多种族敌对与种族歧视，其实都根源于一种深层的偏见，这种偏见总是表达在身体上，或表现在模糊却令人不悦的感受中；它们典型地处于清醒意识的层面之下，而非逻辑思维的产物。某些鼓吹“容忍”的说教只能停留在理性层面，不能从根本上使持有偏见者由衷地放弃自己的想法，因此，种族偏见与种族情绪拒绝接受说教对其修正。我们通常会否认自己持有各种偏见，因为我们意识不到我们的感受；而控制并消除偏见的第一个步骤，就是发展身体意识，从而认识到我们自身存在的偏见。(15)

按照其主要倾向是朝向外部面貌还是内部体验，身体训练还可以更进一步地划分。表象性的身体美学（如化妆）倾向于关注身体外在的或表面的形式，而体验性的身体训练（如瑜伽）则将目标定位于使我们“感受更好”——这个折射审美丰富模糊性的短语包含两层含义：其一，使我们的身体体验的质量更加令人愉悦、更加丰富；其二，使我们的身体感知变更加敏锐而精确。化妆技术（从美发造型到整形手术）显示了身体美学的表象性一面，而类似费尔登克拉斯所提倡的“通过运动而知道”的身体训练或凝神冥思的方法，则是身体美学体验模式的例证。

表象性[(16)]身体美学与经验性身体美学之间的区别是一个主导趋势，而不是一个死板的二分。大多数身体训练都有表象性与经验性这两个方面（和效果），因为表象与体验二者是基本的互补关系，一个外在，一个内在。我们的外表形象影响着我们的感觉和感受，反之亦然。节食与塑身这样的训练最初是为了追求外在的形象，而最终却往往同时收获了内在的感知，从而丰富了他们自己的体验感受。节食者变成了渴望饥饿感的厌食者，而塑身训练者成了沉迷于体验抽脂术的追求者。此外，一些身体训练方法虽以丰富的内在体验为目标，却常常借助外在表象作为影响身体姿势的手段，不论是通过照镜

子检查并改善自己的形象、将目光聚焦于身体的某一部位如鼻尖或肚脐之上，还是简单地在想象中具象化一个人的身体形态。在外在表象性手段的协助下，更容易获得我们想要的经验。从另一方面来说，表象性的训练如塑身也使用了体验性层面的敏锐感知（例如最理想的疲劳状态、身体的校直和全身肌肉紧张，等等），来协助塑造健美得如雕塑般的外在形体，协助人们分辨肌肉在受到伤害时发出的痛感信号。

但是，表象性身体训练与体验性身体训练之间的区别仍然是有意义的，尤其有利于反驳某些认为身体美学在本质上缺少精神性而变得肤浅的观点。典型的例子如霍克海默与阿多诺对身体培养的著名批判。他们宣称，任何“复兴身体”的企图必将失败，因为它绝对强化了“身体与精神”在我们文化中的“区别”。身体作为关注的对象，会被表象性地外化为单纯的生理物质（即“死的东西”，“尸体”）；与之相反，内在的精神却常常被认为是充满生机与活力的。(17)因此，对身体的注意总是一种对于外在表象的疏离性的注意：它外在于人的精神自我。此外，作为外在的表象，它不可避免地被各个腐化败坏社会的形象大师——广告和宣传——所统治与利用。“从金发女郎到南海岛民——对这些活力

四射的意象的偶像化,不可避免地导致宣传维生素药片和护肤霜的‘马来土著电影’与海报的盛行,它们直接地表明了宣传广告的固有目标:新生的、伟大的、美丽的与贵族式的人类——纳粹元首和他的幕僚们。”(《启蒙的辩证法》,第233-234页)

在霍克海默与阿多诺的理论中,热衷于形体的美丽与身体训练的人不仅仅是肤浅的,他们还被视为法西斯杀人狂一样的人物——他们将人类身体视为单纯的“物质实体”(《启蒙的辩证法》,第234页),一种机械工具,它的部件可以被塑造来高效服务于任何控制它的力量。根据这种纳粹逻辑,如果身体被摧残到无法修好的地步,那么,它们应该被熔化成肥皂或改装成另一些有用的东西,比如一个灯罩。

> 体操运动员与童子军,这些将身体高扬为比其他任何东西都重要的群体,总是与“杀人”有着最密切的关系。……他们将身体视为移动的机械:关节就是零部件,肌肉就是骨骼上的肉垫。他们利用身体及其部件,好像他们自身已经从身体之中分离出来了一样,……他们不自觉地用棺材铺师傅一样的眼光来衡量他人,将人区分为高、矮、胖、重等几种类型。……语言与这种行为方式保持一致:他们将“散步”转换为“移动”,将一顿“饭”转换为“卡路里”。(《启蒙的辩证法》,第235页)

霍克海默与阿多诺的批评早在五十多年前就形成了,但它依然是控告将身体审美化的最有力的总

结。身体的美学(18)注重提升身体美和卓越的诱人意象，因此，它被控告为一种资本主义广告宣传和政治压迫的工具。它使身体孤立、具体化和碎片化，把身体当作一种外在的工具，一种可以被解剖、被拆割为一些相互分散区域的机械装置；并且，可以对这些分散的区域进行肆意装扮，而不计其数的身体日用品也从此找到了卖点。所以，我们发现自己有着整套的关于身体测量的标准，有着塑造完美小腹、大腿与臀部的特殊形体训练，还有价值数十亿美元的化妆品行业，还有着针对不同身体部位而生产的特殊产品。这种观点继续辩驳道：由此可知，身体美学必将逐渐破坏人的个体性与自由，因为它诱使大众对身体的审美观趋向标准、统一、模型化，认为模型化的身体是最具吸引力的理想。此外，这些身体模型折射并强化了压迫性的社会等级制度（例如，北美人将高大、苗条、金发、碧眼当作身体美的理想，这显然有利于主流种族群体彰显自己的优势）。

这些反驳或许是强有力的，但它们都基于将身体美学解释为这样一种理论：将身体贬低为一个外部客体，也就是一个机械工具：它充斥着零散部件、可以度量的表面以及美的标准化规范。它们都忽视了，身体所扮演的角色是一个主体，它是容纳美好个

体体验的、充满生命力的场所。但是，在身体美学的体验性维度中，身体美学很明确地拒绝把身体外化为一种与精神割裂开的物体，拒绝将身体与人类体验的活跃精神相分离；而且，身体美学也并不试图强加一套固定的标准化规范作为外部标准（如理想的脉搏），来评估身体审美体验的好坏优劣。(19)

对身体体验所进行的文化批判的盲目性是可以理解的，这种盲目性仍然在广泛传播。因为在我们的文化中，表象的身体美学依然非常突出并占据着主导地位。要知道，我们的文化主要建立在精神与肉体的分离之上，它在经济上被挥霍无度的资本主义驱动着，而各种身体意象的市场交易则更加刺激了这种挥霍。但正是由于这个原因，身体美学这一领域，及其本质性的体验维度，才需要哲学家们更加细致的建设性关注。

因此，上述表象性与体验性的区分有利于身体美学自卫，使它免于缺乏内在体验深度的责难。但是，就像这种区分不应被认为是死板独断的二分一样，它也不能被认为是毫无遗漏的。由此，第三个范畴即表演性的(20)身体美学可以被引入进来，它致力于身体力量、身体技巧或身体健康（例如武术、体育运动、有氧运动或柔软体操等）。由于这种以表演为取向的训练不仅针对外在的身体展示，同时也为

了加强力量、技巧与健康等各种内在感受，我们或许可以将它们合并于占据主导地位的表象性模式之中，或合并于体验性模式之中。

3. 无论如何划分实用身体美学的不同方法，我们都要将它们与现实的实践区分开来。我将这第三个分支称为“实践的身体美学”。它与生产文本无关，即使那些文本可以提供身体关怀的实用方法；相反，它追求的是身体训练实践（包括表象性的、体验性的或表演性的等模式）；通过这些明智的身体训练实践，可以提升和改良身体自我。(21)这一实践维度所关心的不是“说”，而是“做”，所以，它往往被学院式的身体哲学家们忽视。这些哲学家们致力于研究推论性的逻各斯，往往止步于用文本发表其学术成果。然而，对于实践的身体美学来说，“说”得越少，越好！当然，如果这意味着已经“做”了更多的实际工作。但是，因为在哲学这一领域，没有理论上的“说”往往也意味着没有实际中的“做”，所以，身体训练的具体活动必须被确定为身体美学中至关重要的实践维度。因为我们确信，身体美学是一个关注自我意识与自我关怀的综合性哲学学科。(22)

福柯在身体美学的三个领域都是典范。他首先是一位分析的谱系学专家，向我们展示了“温顺的

身体”是如何系统而精微、秘密地被似乎无辜的身体训练与生物权力政体所塑造的——它们塑造身体的目的无非是为了推进压迫性的社会政治和制度；他又是一位注重实效的方法论家，提出了多种可供选择的身体练习实践，用以克服无形中就确立在我们温顺身体之上的压制性意识形态。福柯指出，在这些身体实践中，首要的就是同性恋者自愿的性虐待行为；因为，这种性行为的体验不仅仅挑战了头在传统等级制度的优越地位，同时也挑战了以生殖器作为性工具的优先性，因为这种传统的性交方式反过来又给异性间的性行为以特权。更有甚者，福柯又不断鼓吹强烈的“毒品可以产生剧烈的快感”，他坚持认为这些毒品“一定要成为我们文化的一部分”。(23)福柯大胆地尝试并实践了自己所宣扬的理论：他在自己和他人的身体上试验过自己所选择的各种方法，从而实践了自己的身体美学。

对这些方法进行批评的任何理论都不应该忽视，某些毒品与自愿的性虐待行为是为了自我关怀，它们也可能有着独特价值——这些价值是福柯本人最关注的：激进的创新计划，同性恋解放运动，以及他自己本人备受争议的对于身体快感的极端追求。虽然它们对于福柯本人来说明显是不可或缺的，但是，如果在社会上广泛推行，这些方法却既不会在他者

身上产生上述价值，也不能完全排除它们可能产生的毒害。“萝卜青菜，各有所爱。”用这句谚语所显示的民间智慧来描述性虐待爱好者再合适不过了。每一个特别的自我是无数偶然与不同语境因素的独特产物。就此而言，我们应该期待并尊重身体审美方法和目标的某些多样性——只要它们是为了培养自我。既然我们身体化的自我都分享了多种重要的共性，既然这些共性产生于我们的生物天性和社会条件，我们就应该有理由来归纳、总结不同身体实践方法的各种价值和各种风险。试问，如果没有这种归纳、总结，哲学或科学（甚至日常生活）如何可能？

四

本章旨在集中讨论福柯实用主义身体美学的方法与目标，因此，无法同时对他美妙而杰出的谱系学分析身体美学和具有争议的身体实践的细节予以足够的关注。我们对福柯实用主义身体美学的批判性研究将超越他所推荐的特殊方法，将会扩展到更加广泛的问题，诸如愉悦的目标、审美的自我塑造，从而引起更加广泛的关注，以期重视身体美学解释哲学性自我关怀的价值。如果不将以下三个要点牢记于心，本章的论述可能会被严重误解：

首先，这个领域成分复杂而精微，充满着相互矛盾的方法与目标，有待我们进行比较批评。但是，对

实用主义身体美学特殊方法与项目的批评，并不意味着否定或拒绝这一领域自身的价值与有效性。反之亦然，肯定实用主义身体美学的价值，并不是宣扬本领域涵盖的多种方法全部都有价值、全部都应该付诸实施。事实上，由于一些方法之间是互相矛盾的，我们无法前后连贯地肯定所有方法。但是，这种复杂性绝不损害其效用性，因为哲学本身也包含着这样的复杂性。我们可以肯定哲学的价值，但不必肯定它的所有理论的真理与价值；这就好比对某一哲学流派或思潮的谴责性批判并不表示否定哲学本身，反而肯定了哲学作为批评的价值。

其次，本章研究的首要策略是对福柯的实用主义身体美学进行主观评论，而不是仅仅因为不欣赏他的基本目标及其所鼓吹的、完全异端的身体与文化价值观的欲望，就否定他的一般身体美学项目。这里，我无意对剧烈毒品与自虐式性爱进行伦理道德的判断(我并不否认这些行为在身体、伦理与社会意义上的危险与危害)；我们的关键论点将论证，福柯所推荐的方法是如何与他所声称的目标发生隐蔽却又根本冲突的(例如，身体愉悦的倍增与自我塑造的形式之间的矛盾)，从而更加全面地认识这些目标。

最后，我们的目的并不是从个人偏好出发去攻击、诋毁福柯的理论，把他的目标、方法与个人实

践妖魔化为异常的邪恶与变态。相反,尽管福柯是如此超越传统,我们的论点还是会阐明他的身体美学项目如何代表了当代文化中身体经验的两股不同的方法潮流,一个是激进的科学技术,一个是暴力的肉欲主义。在对福柯身体美学中这些倾向的单方面狂欢进行批判之前,我们应该强调指出他在身体美学领域所作其他贡献的杰出价值(例如,他对生物能量、性别建构与基于身体的社会管制等方面的精彩理论)。这一点尤其重要,因为,最近的英美美学论述中出现了这样一种令人遗憾的倾向,即通过将福柯1984年英年早逝于艾滋病这一事实与他的理论相联系,来丑化进而抑制福柯观点的力量,似乎这一事实代表了对他所有身体理论的一种活生生的自我否定,于是就没有任何必要对他的观点进行严肃而认真的批判辨析了。这种态度部分地形成了一种更加普遍的理论策略,即妖魔化、边缘化20世纪晚期的一批法国思想家,他们被错误地汇集在“后现代主义”这一面大旗之下(尽管这些理论家拒绝将自己与这个概念连在一起)。

基于这样一种可悲的反法偏见,福柯对毒品与性虐待的鼓吹,被简单地嘲笑和否定为一种虚无主义的法国老油条对于麻醉剂与性变态迟钝趣味。但是,我们必须强调,福柯所宣称的目标恰恰与之相反:他旨在打破我们对性的成见,以此作为通往更多

愉悦[(24)]天地的钥匙；他旨在将人从压抑的性崇拜文化中解放出来，使我们不再被蒙住双眼，从而认识到其他的身体愉悦所能带给生命的更多美好与满足。我们需要广泛倡导福柯反复强调的“身体的现实与身体愉悦的强度”，[(25)]而不是盲目而狂热地聚焦于性愉悦及其真实本质的神秘（这一本质毫不情愿地烙刻上了社会色彩，并非正常的性表达，无疑是悲惨的非自然状态）。福柯一再强调：“我们应该努力实现一种去性欲化的境界，使得普遍的愉悦机体不再受性的规范和控制。”在批判他所谓的“性专制”时，福柯鼓吹通过“与事物、人和身体之间的多形态关系”来“创造其他形式的愉悦”。对于这些愉悦来说，传统的“‘性’禁锢的确是一座名副其实的监狱”。（《福柯访谈录（1961-1984）》，第212、214、218-219页）福柯公开支持同性恋的性虐待，并不是因为这种性交方式的性刺激更加强烈，而是因为它富有创造性地“去除了快感中的性成分”，“创造了一种使身体奇异部位获得愉悦的新可能，并通过使身体的爱欲更加强烈来达到这一目的”。他对性虐待进行了如下的详细阐述：

> 这是一项创造性的事业，它有一项主要的特征，我称之为“愉悦的去性欲化”。有种观点认为，身体的愉悦总是应该来源于性快感，性快感是我们所有身体愉悦的基础。我认为这一观点非常错误。我所参与的这些实践坚持：我

们可以在非同寻常的情境中,用异常古怪的事物、我们身体中的奇特部位,来产生种种快感和愉悦。(《福柯访谈录(1961-1984)》,第384页)

人们不禁会问,一个人的身体与它的愉悦,如何能够同时去性欲化而又更加充满情欲[(26)]呢?当我们回顾法语中“性”这个术语的时候,这一矛盾就化解了。“性”这个术语在法语中也可以表示生殖器(主要是男性生殖器),因此,去性欲化的身体愉悦可以简单地意味着:通过使身体其他部位情欲化来削弱生殖器满足的首要性。爱欲完全地保持了性欲,却又不再聚集于性本身。取代“生殖器中心主义”很显然是福柯的主要目标之一,也是他咄咄逼人地批判萨德侯爵与威廉·赖希的立足点。然而,我们要问,身体的情欲是否能够指明一种东西:它不仅独立于生殖器之性以外,同时也不受性欲的禁锢,一种能够被理解为、被培养为“承载了普遍愉悦感”的事物?这一更加激进的去性欲化而增加情欲的形式,将更加充分地服务于福柯的目标,即令身体“无限地去接受愉悦带来的影响”(《福柯访谈录(1961-1984)》,第310页),其方法是发展身体的各种能力,从而获得超越性欲的各种身体愉悦。

不论自虐式同性恋引入了何种可能的、富于创造性的犯罪倾向,它始终都要受制于性而大大逊色。福柯自己的鼓吹性论述流露了这些限制。在

《性选择与性行为》中，同性恋性虐待受到赞扬，因为“所有的能量与想象，在异性恋的爱情中，被引导入求爱的过程；而现在，却成为了加强性行为本身的元素。一个全新的性行为艺术得到了发展，它试图探索性行为的所有内在可能”。好像旧金山与纽约的作为“性实验室”的同性恋皮革俱乐部一样，福柯宣称，这种实验是被“两相情愿”这一规则所严格控制的，类似于中世纪骑士的殷勤求爱，“求爱资格的规则是被严格界定的”。实验很有必要，福柯解释道：“因为性行为已经变得如此简单易得，以致它冒着这样一种风险，即对人们来说它很快就会变得无聊。所以，我们要尽一切努力来创新，创造多种多样的方式来增加性行为的愉悦。”他由此总结道：“通过引入一种感知的新奇，一种感知的紧张，一种感知的不确定，规则与开放的混合具有强化性关系的作用，而这恰恰是一般简单的性行为所欠缺的。这一观念同时也利用身体的每一个部位，使之为性的工具。”（《福柯访谈录(1961-1984)》，第330-331页）

对于冲破性桎梏、走向福柯所追求的多元化愉悦来说，这几乎不是一个有希望的解决方式。与之相反，所有身体想象都狭窄地聚焦于增强“性行为”上，身体的各个部分都被降低成了“性工具”。不论如何具有犯罪倾向性和实验性，福柯对

于自虐式同性恋的观点都无形中加强了性愉悦均质化的常态，并使之纳入“行为”的框架之中（不论这个行为是如何被不正常地完成的）。自虐式同性恋者所使用的特殊工具与奴役的标志（锁链、绳带、鞭子、牢房等等），极其讽刺地表明了自虐式同性恋者将自己囚禁于愉悦的性规范之中，表明了他们确认痛苦奴役所带来的情欲。这些旧式的惩罚意象单调乏味，并无任何新意可言，就像纳粹的“靴子、帽子和鹰徽”，并没有证明他们的大胆想象有多么了不起。福柯自己不无沮丧地承认这个问题，因为这种想象力上的缺陷，显露了它在创造性自我塑造上的缺乏。(27)

此外，他单方面鼓吹同性恋性自虐，显示出了一种狭隘的聚焦于暴力的大男子主义性取向；好像除此之外，再也不可能有一种同样富于创造性和愉悦感的情色之爱，能够表达另一性别的主体性与欲望，同时又采用更加温和而优雅的性接触方式。(28)狂热地沉溺于一出性戏剧，充斥着暴力、统治与征服的狂欢，以此作为愉悦的最大来源——这样的行为，能够使何种情欲的、伦理的、社会的自我塑型范式得到了提升呢？施虐与受虐过程中的拳头性爱，这样的行为又使何种人际关系得到了提升呢？爱欲的多重价值被贬低为一种控制权力的情欲，这似乎没有

给在东西方爱欲文明中都扮演着绝对重要角色(伴随着更多的暴力行为)的身体性温柔爱抚留下任何余地。(29)

注意到性自虐的这些局限性并非认可所谓标准做爱的唯一特权,无论是异性恋还是同性恋。因为,所有这些实践都与福柯对于性自虐的观点正好一样,都同样限制在性这个框架之中。我这里首先要指出的是,在强调培养身体愉悦之重要性的同时,还要挣脱性这个框架的限制,从而使我们的快乐变得更加丰富多彩。这种无性的愉悦,更加民主地为独身主义者提供了更多的愉悦和更多的享乐方式,包括呼吸、端坐、平躺、伸展、漫步、饮食;其他更加专业的练习模式、强化身体意识的训练等,也可以产生这种无性的愉悦。这些无性愉悦与性快感并非不一致。事实上,通过这些无性愉悦所带来的变化,通过自我控制的身体审美技巧,各种无性愉悦甚至可以强化性快感,尽管二者明显不同。

倘若同性恋性自虐既受到性桎梏的限制,同时又受制于一个惯常的(虽然具有犯罪倾向且多样化)程式化实践指令,它又是如何赢得福柯的狂热认可与支持、并将之视为身体美学的钥匙,以之去开启一种全新的生活方式(甚至是不可预见的)与自我塑造的伦理学课题呢?首先,性自虐具有独特的文化特

征，它挑战自然的性观念，戏剧化地演绎了双向可逆角色——这就暗示：我们的各种情欲快乐都是由社会建构出来的；其次，这种行为教给了我们两个至关重要的福柯式信条：其一，我们的自我并不是一种固定的本体论式身份（按照某人的性器官、自然地被生理上的性别所限定）；相反，我们的自我身份是由社会构建出来的社会角色，这些角色与他人相关。因此，从某种程度上说，我们可以通过谨慎地采取不同的角色扮演而重新塑造自我。但是，福柯鼓吹性自虐的最强烈的原因，或许在于他从自己实际经验中所获得的生动而强烈的享乐快感。如果所获得的结果是如此强烈而令人愉悦，即便达到目的的手段是世俗惯常的抑或甚至平庸无奇的，那又有什么关系呢？

至此，我们达到了福柯实用主义身体美学的第二个目标。通过鼓吹他所谓的最强烈的快感——也就是来自剧烈毒品与性的强烈快感，福柯再一次彻底地缩小了我们各种愉悦的范围；这样一来，通过更加广泛地采用它的多重身体形态，福柯混淆了他许诺的向我们提供“接受愉悦感的无限多的可能”的明确目标。福柯拒绝他所称的“日常生活中充斥着的那些中等愉悦”（福柯轻蔑地指普通美国生活中的“俱乐部三明治”、“可乐”、“冰淇淋”，抑或甚至“一杯上好的美酒”），由此显示出一种基本

的快感缺乏症。他说:“愉悦是一种非常困难的行为……我总是感到自己无法获得愉悦感,那种完全彻底的愉悦感。”“一种愉悦感必须是一种难以置信的强烈感觉,”他这样宣称,否则的话,“它对我来说没有任何意义”。[《福柯访谈录(1961-1984)》,第378页]因此,在他看来,真正的愉悦应该是一种被狭隘地界定为占据压倒优势的有限经验,它“与死亡相联系”。这种终极的有限经验非常吸引福柯,他长期地、认真地思考有关自杀的问题(他甚至不止一次地尝试它)。(30)福柯确信断言:“这种愉悦,才是我所认为的真正愉悦。它如此深刻,如此强烈,如此势不可当,如果没有了它,我就无法存活,我愿意死去……某些毒品对我来说是真的很重要,因为它们是我正在寻找的那种令人难以置信的强烈快感产生的中介;没有它们,我将无法仅凭自身获得那种强烈快感。”[《福柯访谈录(1961-1984)》,第378页]

由于福柯公开宣称自己“真的很难体验到愉悦”,他显然需要强烈的感官刺激来享受这种愉悦。我们不应该轻视这种快感缺乏症及其对极度强烈快感的需要,因为,这不仅仅是福柯自身的问题。他也的确声称:“我并非唯一一个这样的人。”[《福柯访谈录(1961-1984)》,第378页]相

反，它反映了与我们文化中的身体意识相关的、更加广泛而令人烦恼的种种趋势。首先是普遍蔓延的具有破坏性的二分法，它将日常生活中所谓无意义的身体愉悦（被缺乏想象力地界定为食物与饮料），与那些真正具有意义的身体愉悦逐渐分裂开来——而这些愉悦被限定为具有暴力倾向的强烈快感，被等同于具有犯罪倾向的毒品与性。(31)但是，日常生活中的身体愉悦也可以包括呼吸、伸展与漫步；这些活动甚至可以加以发展，从而产生具有强大力量和兴奋的种种体验，就像我们所熟悉的瑜伽方法中的调息术与正坐法，或者是佛教中的禅定打坐、漫步与舞蹈，等等，都可以看到这种体验。(32)相反地，对剧烈毒品与疯狂性爱的瘾癖，则会变成无意义的程式化操作。感官感知心理学表明：无法简单地通过增强感觉的强度来使愉悦增强。当感觉遭受剧烈冲击时，感觉欣赏反而会变得迟钝。最悦耳动听、感动人心的音乐往往不是最响亮的。温柔的爱抚，可以比雷鸣般剧烈的刺激带来更强烈的愉悦。

愉悦有一种复杂的逻辑，禁欲主义者知道如何通过拒绝它而获得它。瑜伽练习者达到最高的快感的方式不是通过麻醉器官的感觉冲击，而是通过一种显示了自身能量强度与充实性的虚静。福柯提议建设“愉悦的伦理学”，难道他不需要一个更加严谨

的富有逻辑的中心概念吗?难道这不需要更加优雅而精致地欣赏愉悦的多样性和精微之处吗——包括这种愉悦更加温柔、更加柔和、更加柔顺的细微变化。皮埃尔·阿多曾经批判过福柯的理论,认为他从享乐主义的角度误读了古代文献,混淆了感官愉悦(voluptas)与更加精神化、宗教化的快乐(gaudium)。(《作为生活方式的哲学》,第207页)或许这种区分是有益的,但是未免太简单了一些。因为和“愉悦”近似的词汇还有很多,诸如快乐、满足、喜悦、高兴、满意、愉快、娱乐、幸福、得意、极乐、狂喜、欢欣、兴奋、享受、消遣、找乐、快感、有趣,等等。难道我们不应该更加细致入微地认识归于“愉悦”这一典型名称之下的多种不同经验吗?这样做了,我们才能给予以上每种经验以应得的欣赏,找寻到它们各自原本应有的价值。对享乐主义来说,这个任务与追求似乎太枯燥无聊了;如果真是这样,那么,我们至少一定要认识到(比福柯更多地认识到),愉悦感的强度既不需要单方面地限制感官的种种体验,而且事实上也无法通过这种养生法来充分达到。

福柯很难获得愉悦。因为很难达到愉悦,他就偏激地采用了最猛烈的、最具有暴力强度的方式,诸如性自虐和剧烈毒品。如果真是这样的话,那么,思考这两种形式之间的因果关联就是一个富有魅力的

话题。快感缺乏症既可以产生、又可能导致持续增强的强烈感官需求。如果日常生活中的多种愉悦都不能令人满足，那么，对于愉悦的需求就会刺激人们追求更加强烈的刺激；如果这一需求被满足了，那么达到满足的门槛就会被进一步提高，最终导致大多数日常生活体验变得无聊乏味。有许多文献探讨过快感缺乏症与毒品滥用（还有自杀）之间的关系，同时，目前也有不少论著正在探讨这一因果联系的神经学机理。(33)

对极限快感的持续需要所带来的威胁很多：它不仅仅缩小了我们可感愉悦的范围，甚至钝化了我们情感的敏锐度，即那种真正清晰、精确而有力地感知自己身体的特殊能力。对于福柯来说，生动的身体意识并不会得到提升，除非身体在某种程度上参与了近乎暴力的感官刺激。没有这种意识，我们的身体会在不知不觉中变成社会压抑管制下可以塑造的工具。因此，对福柯而言，极限身体经验所体现的极端主义不仅变成了感知身体快感的需要，同时，也变成了产生唯一一种提升身体意识的需要——这种身体意识能够被感觉到，因此，它可以用来培养并解放自我。如果这一明确的需求通过快感缺乏症与过量服药引发的刺激这两个方面反映了福柯身体意识的钝化，那么，感觉论者与挑战快感极限的课题就会

更少地发现，堕落的感官暴力与强烈刺激可以悖论式地导致一种更加周全而敏锐的身体意识，从而带来更多的回馈感，甚至更加强烈的愉悦。

上面对于感觉适度的讨论得到了一个经典定律、即精神物理学上著名的韦伯-费希纳定律的支持。这一定律阐述了一个我们亦可从常识性经验中得到的真理：如果已经存在的刺激被感官感知得很轻微，那么，一个较小的刺激可以被更加清晰而容易地注意到；相反，倘若已经存在的刺激已经非常强烈，那么，感知到另外一个刺激的门槛就会被大大抬高。这样的例子不胜枚举。倘若在耀眼的阳光下，一个雪茄发出的微弱光亮即便距离很近也难观察到；而在夜晚的黑暗中，即便是很远的距离也清晰可见；同样的，夜深人静的时候，我们可以清楚地听到风吹落叶的沙沙声；但是，同样的声音白天在嘈杂的城市就根本无法听见；再比如，一个紧握的拳头，远不如一张柔软放松的手掌能够更加敏锐地分辨触觉和质感。

针对日益增强的不满足感和达到愉悦中的困难，我们的文化所开出的处方是：为了追求快乐，持续地贪求日益增强的身体刺激；然而，我们在向这种刺激强度投降的时候，我们的身体感知和意识却日益迟钝了。如果我们坐在吵闹的喷气式飞机上，耳机里回旋着嘈杂的音乐，我们当然就无法在平稳的心

跳声中感到快乐。甚至对于震耳欲聋的音乐的欣赏(很多人都不能抗拒它的魅力,包括我自己在内),也被一种片面提高音量的习惯所钝化了,极大地损害了这种音乐雷鸣般的声音本身所带来的意义与震撼人心的力量。与之相似,改善心灵的药品的价值也被不成比例地过度吸食而损害了。(34)我们文化中的感官极端主义者却不仅反思了、而且加强了那种无情地驱动着我们的深层身体不满;然而,这种不满仅仅是由我们尚不发达、尚不敏感、因而尚未得到满足的身体意识所模糊地感觉到的。虽然福柯激进的身体审美趣味将激起很多可怕的偏执狂,但是,他自身的快感缺乏症与极端主义,却明确地表明了西方资本主义晚期文化的共同趋势。毋庸置疑,这种趋势对于永久性经济增长的需要,又毫无疑问地促动了对于持久性更强刺激、更快速度、更多信息、更强快感与更响音乐的需求。上述循环所导致的恶果是一种病态而又极其广泛的对于过度刺激的需要,其目的是让人感到他还真的活着。这个问题不仅仅表现在沉溺于物质享受上,而且也表现在其他大量日益增长的普遍身心疾病上。这些疾病种类繁多,从自虐的暴力行为(如割脉式自残)到每天晚上的被动失眠所带来的折磨。(35)福柯忽视通过更加宁静而稳定的身体审美反思方法来提高身体意

识，这反映了20世纪哲学的普遍失败：它没有能够倡导和培养一种提高了的清晰的身体自我意识。福柯式的忽视成了一种传统，即使那些对于身体非常友好的哲学家也否定身体审美反思。本书接下来的几章将会详细阐述这些问题。

五

迄今为止，我们对于福柯实用主义身体美学进行了批判，目的在于恢复它对于身体愉悦的欣赏。我们的做法是提炼它的享乐主义，从而超越他将身体愉悦限定在性欲、犯罪与感官强度上的各种偏激做法。但是，无论哪种形式，在它对愉悦的真正关注之中，难道没有一个更加深层的问题吗？一个与愉悦相关的实用主义身体美学，难道不应该与分析身体美学的崇高目的——阐明真理（无论是谱系学的、社会学的或是本体论的）进行比较，从而被批判为琐碎的、自恋的享乐主义吗？此外，这样一种于对于身体愉悦的关注，难道不与经典伦理学自我关怀观念中的严格训练这一核心思想（或者说苦行、禁欲）相矛盾吗？[(36)]伦理自我培养的禁欲苦行隐含着对他者的本质性尊重和关注，而不仅是自我放纵于个体的愉悦。这样一来，在愉悦美学与伦理自我培养的禁欲苦行之间，难道没有一种根本的对立吗？

由于我的审美理论有时被批评为享乐主义的，对

于愉悦这一范畴的批评对我来说就显得特别重要。因为问题本身非常复杂，我在此无法充分展开。(37)尽管如此，请允许我简单地列举如下要点：

第一，就个别情况而言，即便大多数的愉悦是肤浅而无意义的，愉悦本身却在生活的向导中发挥着深刻而重要的功能。所以，哲学家们经常愿意从清晰意识感觉这个方面来界定它，而不是从直接动机的角度来界定它。并非愉悦或享乐的所有形式都可以显示出一种特殊的意识自觉性质；但是，它们都具备一种初步的动机意义。假定相关条件相同，说一个人非常享受他正在做的事情，却绝对没有理由去做这件事情，这种观点无疑是非常荒谬的。在生物进化与心理学的层面上，愉悦提升了生命的质量。它不仅仅引领我们找到我们的生物学需要（远在严谨的理性之前，并且，比严谨的理性强大得多），同时，它也给我们提供了这样一个承诺：生活是值得的，生命是有价值的。亚里士多德赞扬过：愉悦使我们的行为与活动变得充满力量；像他一样，斯宾诺莎（他远非那种安于享乐、骄奢淫逸的人）后来将“愉悦”定义为“使人从不完美变为完美的转换器”。他甚至指出：“我们受到愉悦的影响越大，我们凭借它达到的完美程度就越高。”(38)此外，愉悦带来的积极而澎湃的情感能够鼓励我们开启新的经

验，能够增进我们与他者的交流。

第二，部分地出于这个原因，身体美学的各种愉悦并非使人退居自私的个人空间，它们不应该也不必要蒙受这样的谴责。感到意志消沉并不能让我们在处理人际关系的时候更加开放自在，而身体美学的表象维度则集中关注如何使一个人的身体对他者来说更加具备吸引力。虽然这或许会简单地取代取悦他者、导致自我膨胀而引起自恋（一个由看到塑身训练者徒然摆弄姿势而概括出来的问题），这种由自傲所引发的扭曲性诱惑甚至出现在大多数反享乐主义者那里，出现在蔑视身体的伦理学形式中。

第三，我们也必须拒绝这样一种教条思想，即认为身体愉悦在形成伦理学与政治学之本体的过程中是无用的、无力的，因为身体无可避免地过于私密、主观与个体化。我们与他人分享我们的身体和各种身体愉悦，就像我们一样多地与他人分享我们的心灵；而且，这些愉悦显然与我们的思想一样是公共的。愉悦的内涵遭到了误解。人们误以为，愉悦本质上是私人性的，只有个体自己才能够感受到的自己身体内部的独特感觉。大多数的愉悦或快乐，并不能够精确地确定为身体某一特殊部位的感觉（与牙痛或被踢疼的脚趾不同）。打网球的愉悦，并不等同于跑动的脚步、跳跃的心脏或紧握球拍的流汗手掌。类似于打网球产生的身体愉悦并不仅仅

是感觉，原因有两个：其一，感觉越强烈，它自身所吸引的注意力就越多，进而，对其他事物的注意力就越分散。如果享受打网球的快乐仅仅是因为感觉强烈，那么，我们越是享受它，就越是难以集中精力于比赛本身；但是，很显然，如果我们收敛一下享受的感觉，那么就更能集中精力去打比赛；其二，如果愉悦感单纯是盲目的感官感受，那么，我们就可以大体上享受网球带来的快乐，不管比赛是真实的或想象的。

以上目标显示了一种更加普遍的要点：愉悦，即便它被等同于令人快乐的感受，也不能简单地等同于盲目的感官感受。因为，感官的这种愉悦总是依赖于塑造它意义的语境或活动。那一杯平淡无奇的、日常生活中的普通酒水曾受到福柯的蔑视；但是，当它被置入神圣而恰当的语境中时，就可以引发强烈的快感，甚至是精神上的愉悦。这一类例子（正如性自虐者对于疼痛进行享乐主义的变形一样）证明了愉悦的语义与认识维度，将它简单地贬低为感觉主义的观点是不恰当的。就像哲学所长期坚持的那样，我们也希望了解愉悦：愉悦会激发我们学得更多。

第四，即便大多数的快感显得琐碎，某些喜悦的经验却非常强大，能够在我们身上留下深深的烙印，从而改变了我们的欲望，引导我们走向新的生活方

式。深刻的审美体验与神秘的宗教体验都具有这种力量，而且，在许多文化中，二者紧密地相连：诗人与先知都从迷狂的精神状态中获得灵感。(39)这种体验具有无法抗拒的精神性，它经常表现为、上升为一种深度的身体快感，就像圣特雷莎所描述的，这种快感好似“穿透了骨髓”那样令人着迷，并使我们得到升华。(40)“神魂颠倒”与“欣喜若狂”两个术语都传达了这样一种思想：我们被强烈的愉悦支配着、改变着，以至于难以自己，有时似乎痛苦得难以忍受。这并不是自我满足的简单愉悦，而是为达到自我转化而让自我屈从时所伴随的恐怖震撼。当被这种令人销魂的快乐控制时，某些人甚至会从它电击般的力量中感到自己接近死亡（某些关于神秘体验的研究表明，在这种情况下，事实上心跳、呼吸与循环几乎都被支配了）。(41)然而，这些令心跳停止的狂喜，也能够给我们带来身体能量与精神升华。喜悦的目标不在于感官愉快本身，而在于强烈快感所能带来的自我转化，就像苏菲神秘派大师阿尔·安萨里指出的那样：“欣喜若狂，神魂颠倒，进而灵魂转化。”(42)上述例子尽管是典型的宗教体验，但是，这些来自超验性愉悦与精神升华的高峰体验，却并不需要一个普遍公认的神学信仰。

实用主义身体美学的各种最高形式，将自我改

变、自我屈从的快乐与各种针对自我控制的严格身体训练(包括姿势、呼吸、仪式化的行为动作等)结合了起来。这些训练并不仅准备、构成了狂喜的经验,而且,它们也提供了一个受到控制的领域,在那里,高峰体验那富于灵感的活力在系统练习中得到了展开与保留——这些练习能够在身体健康这个语境中促使人们重新获得这些高峰体验。这保证了高飞的自我屈从能够降落在经过严格训练的自我控制这张网上,进而为进一步的飞翔做出充分准备。要知道:瑜伽练习者要想屏息静气地享受沉浸于佛家三昧中的极大愉悦,需要对呼吸进行多少年的严格训练!这一身体审美训练也向我们提供了自我控制的愉悦;然而,它对于认识与伦理学的益处,包括对感觉、意志与品格的训练等,却远远超越了那些被典型地等同于享乐主义的价值。

六

上述关于愉悦感的讨论,应该也说明了实用主义身体美学的美学目标并不仅仅局限于对愉悦感的狭隘追求(无论那些愉悦的价值有多大)。身体美学既意味着对于我们感觉或感官知觉的敏锐化,又意味着对我们身体形态与功能的艺术重塑。它绝不是简单地使我们变得更加强壮、对我们自身的感官满足更加敏感,同时,它也使我们对于他人的需求更加敏感,使我们能够采用富有成效的行动来更加有力地

回应他人的需求。在这样一个更加开阔的目标语境中，身体美学不应该被视为自我放纵的奢侈。

因此，较为高级的身体美学形式使得愉悦成为一种生活追求的根本副产品：这种生活追求带有禁欲成分，它是审美的，它所追求的是比某人现有自我更好的东西；这种追求旨在通过学习掌握一个人的身体，将之提升为体验美的容器，进而使我们获得我们内部潜藏的更强烈的力量与愉悦——一个处于更高层次的自我，或许甚至是一个神圣的灵魂或超灵（上帝）。这些身体审美的训练方法（例如东方的瑜伽和禅定，西方的费尔登克拉斯方法与亚历山大技法等身体训练），当然也在某种意义上包含了禁欲苦行所彰显的智慧。

这些训练拒绝了身心二元论（因为感官感知的特殊现象本身对它表示排斥），其目标在于主体的整体转化。在这种转化过程中，诸如审美的、伦理的、精神改良等各种维度都非常紧密地纠结在一起，我们无法将其完全分开。这样，瑜伽气功的屏息忘我状态，同时也可以被描述为如下一种状态：“当一个瑜伽修行者的姿势变得沉稳时，他就会变得像神明一样聪慧……这一切都是通过最高级的愉悦体验所表现出来的，”包括敏锐感知“喉咙”里的神圣能量所发出的敲鼓一样的声响。(43)

瑜伽当然与福柯的性自虐训练项目大不相同；但是，不论他的做法被多么危险地误导了，我们是否能够把他对于最强烈身体愉悦的执著追求，理解为他为了精神转化而进行的禁欲苦行呢？他似乎是这样认为的，而且，他确实欣赏身体的精神层面。在《规训与惩罚》一书中他已然断言：灵魂事实上“具有一种本体”，它是“由能量的功能围绕着身体、在身体之内不断产生的”。在他关于古希腊、古罗马与古代基督教对自我精神关怀的研究中，福柯继续突出了身体禁欲苦行的作用（伴随着自我书写的技巧）。[(44)]如果福柯自己关于愉悦的实用主义身体美学具有一个精神转化的维度，[(45)]那么，它的精神性价值似乎被削弱或充满疑问。这不仅仅由于他过分关注来自强烈毒品与性暴力的快感，同时，也由于他选择了查尔斯·波德莱尔的时髦模式，来表达他自己对于具有转化身体审美能力之禁欲苦行的理想。（《米歇尔·福柯精选集》，第303-319页）

然而，难道我们不应该认识到迷魂药与强化的性欲在许多宗教传统占有重要位置吗？难道我们不应该认识到，被虐待性变态的各种表达方式，对于塑造我们自己文化的天主教精神敏感性来说并不陌生吗？比如，我们不妨考虑如下现象：酷刑的折磨中充

满色情爱欲的意象，致命的奴役对折磨的热情（在全知全能的圣父上帝的监视下）；还有，对肉体圣洁的屈辱与对信仰的宗教审判；再者，通过愉快的渴望与对统治的迷恋来频繁地表达的宗教之爱。“请击打我的心灵，三位一体的上帝！”约翰·邓恩在《神圣的十四行诗》中，通过强调性暴力而继续着这一神圣而热情的祷告：“我臣服于你，我的主！请用你伟大而神圣的力量，摧毁我，殴打我，焚烧我，让我重生/……我依然如此深爱你，欣然接受你的爱/……把我带到你那里，监禁我；因为/除非你奴役我，我永远不能享有自由/除非你强夺我，我将永远不能贞洁。”这里我们再一次发现，福柯的性自虐实践非常值得我们认真而严谨的批判。它并没有叛逆地逸出我们传统文化的价值观；相反，它强有力地表达了许多深层的、非常成问题的趋向。这些趋向在历史上将其产生的那些价值和实践包含在自身之内，甚至包含在我们的精神与宗教体验中。

福柯借用波德莱尔的浪荡子美学作为自我升华的审美学科的现代范式。他宣称：“这种哲学气质”暗示了对于“朝生暮死”的崇拜；它强烈地想抬高“当下”瞬间的价值，像“堕落的动物般”及时享受“稍纵即逝的快乐”。但是，他特别欣赏这种哲学对于“优雅教条”的要求，“花花公子的禁欲主义是变容而美化的，他们将自己的身体、行

为、感受与激情，还有他自身的存在，变成了艺术品”。（《米歇尔·福柯精选集》，第310-312页）在波德莱尔的阐述中，浪荡子“对自我崇拜”的美学，首要地关注“原始与优雅”之间的“区别”，并将之与对“梳妆打扮的高尚精神意义”（“旨在赞美化妆品”）的强烈欣赏、对作为“纯粹艺术”的“邪恶所体现的特殊美”的强烈欣赏联系在一起。因此，福柯通过对这个标本的提炼，展示了通过身体感性禁欲所产生的精神自我转化的全部观念。皮埃尔·阿多对此颇不以为然。他谴责此种唯美主义只意味着肤浅做作的自我卖弄，不像我们所期待的自我关怀的伦理学意义那样，是一种深刻而严肃的精神升华。(46)然而，关于身体感性自我塑造，我们可以找到一个更加具有说服力的范例，那就是苏格拉底受到神启一般的自我训练过程中的精神伦理升华。苏格拉底的身体审美力量通过长期锻炼与舞蹈训练而磨炼出来，它在苏格拉底身上施加了神奇的魅力；尽管他年纪已老、面容丑陋，但这种魅力却使他自信地争辩，他比色诺芬《会饮篇》中俊美的克利托布洛更加美丽。(47)关于旨在精神升华的身体审美训练，同样有力的例证也能在儒家传统中找到。儒家强调艺术、礼仪与迷人的身体风度，并将之灌输到个性与日常生活里更大的精神和

谐中。因此，儒家学者有时被批评为审美家。(48)

如果以上几个古代例子能够证明，审美关注与伦理、精神的禁欲苦行（当然它也具备自身特有的严峻之美）并没有本质的冲突，那么，我们也应该回想到，在现代，艺术已经经常取代传统宗教而成为超验精神性载体。即使福柯的审美自我升华模式也并非没有对宗教性瞬间的暗示。在一篇访谈中，福柯倡导一种强烈快感的性伦理学；也正是在这篇访谈中他同样强调：自我升华的审美追求持守着拯救的承诺，但它需要“像狗一样工作”，努力进行智力训练。他这样说道：“对我来说，智力劳动与一种你可以称之为唯美主义的东西相关，它意味着转化或升华自我……我知道知识可以转化我们……我也许可以得救；也许，我会死去；但是，我觉得这对我来说是一样的。（大笑）。”这一将拯救与死亡等同的暧昧大笑（或许表现了一种黑色幽默，或者是对基督教通过死亡而达到救赎的讽刺，抑或甚至是表达他因迷恋死亡而面临的困境，或是他对宗教深沉救赎观念的利用）。无论如何，这一大笑无法掩藏，福柯对自我升华的审美维度是非常严肃的。因为他接下来强调说：“我认为，通过自己的知识而达到的自我转化与升华是更接近审美经验的。假如一位画家不能从他自己的画作中得到升华，他又何必去创作它

呢?”(《福柯访谈录(1961-1984)》,第379页)

让我们沿着福柯的思路继续讨论下去。假若审美转化或升华仅仅是哗众取宠而肤浅的琐事,诸如画一条眉线或染一头微微闪亮的秀发,那么,为什么一个人应该为之付出如此艰辛的努力呢?现代性令人悲伤的反讽正在于:艺术在与严肃的日常生活事务相脱离的同时,却已继承了宗教的精神特权。当艺术被错误地与伦理实践分割开来,相反地被限制在单纯的“闪耀”领域(例如外表与幻觉)的时候,唯美主义一定会显得与道德无关,甚至肤浅。实用主义挑战了这种错误的艺术/伦理二分法,旨在追求美与善的综合。在认识到(如蒙田所说的)我们最伟大的艺术品就是我们自我的同时(不可避免受到他者制约并被他者塑造),实用主义也将伦理考虑带进审美性的自我升华项目和对此种艺术的判断之中。如果实用主义可以将福柯定位为一个值得偏爱却又充满问题的盟友的话,那么,它将能够在美国的爱默生与梭罗的话语中而不是在法国的波德莱尔或者德国的尼采的论述中,找到19世纪最出色的典范。这两位杰出的人物预言了我所提倡的身体美学。让我通过引用他们的话来结束本章吧!

梭罗这样说道:“每一个人都是一座庙宇的建造者,将他的身体称为他所崇拜的神,追求一种纯粹属于他自己的风格;他无法用雕刻大理石来替代或摆

脱自己的身体。我们都是雕塑家和画家，我们的材料就是我们自己的肉体、鲜血和骨头。任何高尚始于使人的特征变得精致而美好，任何粗野或淫荡使人堕落。”爱默生则这样主张：“艺术是创造的需要；但是，从本质、广泛而普遍的意义上来说，它厌倦与残疾或紧缚的双手共事，它厌倦制造瘸子与怪物，就像所有的绘画与雕塑那样。艺术的目标完全在于创造人和自然。”(49)

爱默生与梭罗帮助塑造了美国文化。在全球化席卷世界所有文化的今天，我们应该如何创造并关怀我们身体化的自我？是用毒品与节食？注射激素与硅胶？在身体上打洞穿环？佩戴皮面具，在地牢中享受虐待与被虐待的拳头性爱？还是用有氧运动、铁人三项、舞蹈、瑜伽调息术？或是使用基因遗传与神经工程的现代高科技？在这些问题上，福柯或许没有给我们提供最佳答案；但是，他的身体美学促使我们面对一个至关重要的问题（甚至冒犯了我们）：有感觉力的身体是我们赖以生存的载体。哲学作为一门生活的艺术，应该更加密切地关注培养我们富有感知力的身体。这一培养不仅包括改良身体及其无意识推动力，同时，它也意味着通过强化、反思身体意识，来增强身体的感觉能力。福柯的错误在于：他武断地认为只有通过最大强度的刺激，这种身体

意识才能最佳地得以增强；无可争辩的是，这种最大强度刺激的暴力，最终将只能钝化我们的敏感性，只能减弱我们的愉悦。

【注释】

(1)引自米歇尔·福柯：《性史》，罗伯特·赫尔利(Robert Hurley)译，第一卷(纽约：文特奇，1980年)，第198、157页；第二卷(纽约：文特奇，1986年)，第89页；《自我的技法》，节自《米歇尔·福柯精选集1954-1984》，保罗·拉比诺(Paul Rabinow)编，罗伯特·赫尔利译，第一卷(纽约：新出版社，1997年)，第223-251页。

(2)见皮埃尔·阿多(Pierre Hadot)《作为生活方式的哲学》一书中“精神练习”部分，阿诺德·戴维森(Arnold Davidson)编(牛津：布莱克韦尔，1995年)，第81-125页，此处引文分别出自第84、94、102页。阿多片面强调精神显然受到了斯坦利·卡维尔(Stanley Cavell)、玛莎·努斯鲍姆(Martha Nussbaum)与亚历山大·尼哈玛斯(Alexander Nehamas)等人的哲学化生活方式论述的影响。在《实践哲学：实用主义与哲学生活》(纽约：卢德里奇，1997年)一书中，身体美学被介绍为一种提供更加身体友好型的哲学生活方式，我批判卡维尔与尼哈玛斯是因为他们忽略了对于身体考察，而仅仅从语词的角度定义哲学生活，尤其是阅读与

写作等文本练习。玛莎·努斯鲍姆(Martha Nussbaum)关于《欲望的治疗》(普林斯顿,NJ:普林斯顿大学出版社,1994年)的研究中,展示了唯理智论者将哲学生活方式局限于“技巧”与“理性思辨”之内的片面性(第5-6、353-354页)。此外,她还追随阿多的观点,关注斯多葛学派并片面强调哲学生活的医疗治疗模式,反对福柯、尼哈玛斯与我所提倡的审美模式。

(3)《蒂迈欧篇》(88),H.D.P.李译(H.D.P.Lee)(伦敦:企鹅,1965年),第116-117页。

(4)见第欧根尼:《哲人言行录》,R.D.希克斯(R.D.Hicks)译,两卷本(马萨诸塞州剑桥:哈佛大学出版社,1991年),第一卷,第91、95页;第二卷,第215、653页;参考第一卷,第22、153、163页;色诺芬:《苏格拉底对话集》(伦敦:企鹅,1990年),第172页。

(5)汤浅泰雄(Yasuo Yuasa):《身体:走向东方身-心理论》,S.长友(S.Nagatomo)与T.P.卡苏利斯(T.P.Kasulis)合译(奥尔巴尼:桑尼出版社,1987年),第25页。在他晚期的著作《身体,自我培养与气能》[S.长友与M.S.赫尔(M.S.Hull)合译,奥尔巴尼:桑尼出版社,1993年]一书中,“修行”一词被翻译为“自我培养”,由汉字“掌

握”与“实践”二字组成,“修行”字面上意谓“掌握一种实践”,但这个观念对自我修养与自我掌握的要求却是清晰而根本的。

(6)《孟子·尽心上》。

(7)《老子》十三章。

(8)分别见于《庄子·在宥》、《庄子·让王》、《庄子·天地》。

(9)福柯著作中涉及身体美学的不仅有他的三卷本《性史》,还有为数众多的讨论身体训练、性欲与自我伦理与技巧的论文、演讲、课程概要、讨论和访谈,其中许多被收入西尔韦尔·洛特兰热(Sylvère Lotringer)编辑的《福柯访谈录(1961-1984)》,莱莎·霍克罗斯(Lysa Hochroth)与约翰·约翰森(John Johnston)合译(纽约:赛密欧泰克斯特,1996年);又见保罗·拉比诺(Paul Rabinow)编辑的三卷本《福柯著作精选(1954-1984)》,罗伯特·赫尔利(Robert Hurley)等译(纽约:自由出版社,1997年),它选自更加完备的全集《言论写作集》,D.德费尔(D.Defert)和F.埃瓦尔德(F.Ewald)合编,四卷本,伽里玛出版社1994年第一版。我下面的引文出自新近出版的四开本(巴黎:伽里玛,2001年)。

(10)“行动”的原文是action,它的意思还有“动作”、“行为”等,本节根据上下文酌情翻

译。——译者

(11)“身体化”的原文是embodied,一般译为“具体化”;考虑到这里探讨的是福柯的身体美学,所以译为“身体化”。在本书这种语境中,该英文词语的名词形式embodiment也只能译为“身体化”,而不能译为通常的“体现”或“具体化”。——译者

(12)在本领域出色而富有价值的研究成果中,我至少应该提及两位先辈,他们的著作标题十分相似然而内容却大为不同,第一位是社会学家布赖恩·特纳(Bryan Turner)的《身体与社会:社会理论中的探索》(牛津:布莱克韦尔,1984年)以及历史学家彼得·布朗(Peter Brown)的《身体与社会:男人、女人与早期基督教对性的自我克制》(纽约:哥伦比亚大学出版社,1988年)。

(13)特别是在与身体化认知相关的研究中,这些取向出现了一种令人鼓舞的汇聚,我们可以从以下学者的著作中找到例证:弗朗西斯科·瓦雷拉(Francisco Varela)、埃文·汤姆逊(Evan Thomson)、埃莉诺·罗施(Eleanor Rosch)、乔治·莱考夫(George Lakoff)、马克·约翰逊(Mark Johnson)、安东尼奥·达马西奥(Antonio Damasio)、布赖恩·奥肖尼斯(Brian O’Shaughnessy)、肖恩·加拉格尔(Shaun

Gallagher)、珍妮弗·D.坎贝尔(John Campbell)、阿尔瓦·诺埃(Alva Noë)等。

(14)费尔登克拉斯方法显示了一种教育的而非治疗的模式。所以,训练者认为我们所对待的是“学生”而非“病人”,并且,我们称自己的工作是“课程”而非“疗程”。功能综合仅仅是费尔登克拉斯方法两个核心模式之一,另一个是“通过运动而知道”。后者在费尔登克拉斯的导论性著作《通过运动而自觉》(纽约:哈珀与罗出版公司,1972年)一书中得到了最好的阐释。约哈南·莱夫兰特(Yochanan Rywerant)所著的《费尔登克拉斯方法:通过处理来教学》(纽约:哈珀与罗出版公司,1983年)对于功能综合进行了详尽说明,读起来有些困难。对于费尔登克拉斯方法、亚历山大技巧与生物能量学的比较哲学分析,请参见拙著《生活即审美》第八章。

(15)本书第四章讨论维特根斯坦的身体哲学时,将更加详细地阐述这一观点。

(16)该词的原文是representational,通常译为“表现性的”。考虑到这里讨论的是身体的外表形象,所以译为“表象性”;同样,下文“表象”的原文是representation,通常译为“表现”。——译者

(17)参见马克斯·霍克海默尔与西奥多·阿多

尔诺:《启蒙的辩证法》,约翰·卡明(John Cumming)译,(纽约:肯特纽姆出版社,1986年),第232、233页。

(18)这里使用的术语是somaticaesthetics,直译为“身体的美学”,与作者以前的论著及本书标题所使用的合成词somaesthetics略有差异。——译者

(19)这并非意味着体验性身体美学就不显示任何规范与理想。著名的“跑步者的愉悦”、塑身训练者的“抽脂术”以及情人的性高潮,都可以被视为成功体验的标准;并且,如果将这些身体体验与相关的身体练习曲解为获取经验价值的唯一价值尺度,那么,它们也可能施加一种压制性的力量,而这种力量是身体审美批评需要挑战的。

(20)“表演性的”的原文是performative,其词根是perform,含义有“履行”、“执行”、“表演”、“演出”等。——译者

(21)“身体自我”的原文是somaticself,它与“心灵自我”相对。作者本书反对身体与心灵二分,当然也反对两种自我的二分。——译者

(22)对于身体美学的更详尽的阐释,请参见我的《生活即审美》(纽约伊萨卡:康奈尔大学出版社,2000年),第7、8章,以及《通过身体去思考,为人文学科而育人:一个身体美学的请愿》,载《审美

教育杂志》2006年第1期,第1-21页。关于身体美学的批判探讨与解释应用,请参见马丁·杰伊(Martin Jay)、古斯塔沃·盖拉(Gustavo Guerra)、凯瑟琳·希金斯(Kathleen Higgins)、凯西·阿斯金斯(Casey Haskins)的论文以及我的回应,载《审美教育杂志》2002年第4期,第55-115页。其他相关文章还有:托马斯·莱迪(Thomas Leddy)、安东尼娅·苏莱(Antonia Soulez)、保罗·C.泰勒(Paul C.Taylor)的文章与我的回应,载《哲学思考杂志》2002年第1期,第1-38页;格尔诺特·伯梅(Gernot Böhme)的《身体美学——温柔的还是暴力的?》,载《德国哲学杂志》,2002年第50期,第797-800页;杰罗德·J.艾布拉姆斯(J.J.Abrams)的《实用主义、人工智能与后人类生物伦理学:舒斯特曼,罗蒂,福柯》,载《人类研究》2004年27期,第241-258页;以及埃里克·穆利斯(Eric Mullis)的《表演性的身体美学》,载《审美教育杂志》2006年第4期,第104-117页。

(23)参见西尔韦尔·洛特兰热(Sylvère Lotringer)编辑的《福柯访谈录集(1961-1984)》,莱莎·霍克罗斯(Lysa Hochroth)与约翰·约翰森(John Johnston)合译(纽约:赛密欧泰克斯特,1996年),第384页,参考第378页。

(24)“愉悦”的原文是pleasure,其意思

有“快乐”、“愉悦”、“享乐”等。下文在翻译这个词时,如果原文侧重于肉体性快乐,则译为“快感”;侧重于性快乐之外的快乐,则译为“愉悦”;如果原文使用了它的复数形式且兼有上述两种意思时,则译为“快感和愉悦”。——译者

(25)米歇尔·福柯:《导论》,载赫尔克林·巴宾(Herculine Barbin):《关于新近发现的一个19世纪阴阳人的回忆录》,理查德·麦克道格(Richard Mc Dougall)译(纽约:万神殿出版社,1980年),第viii页。

(26)“使充满情欲”的原文是eroticized,其形容词erotic的意思有“性爱的”、“色情的”、“性欲的”、“情欲的”等,与上文表示“性欲的”的英语单词sexual不同。下文“爱欲”的原文是Eros,即希腊神话中的爱神伊洛斯,阿佛洛狄忒之子,作为名词,它指“性爱”、“性欲”等。我们分别用“性欲”、“情欲”和“爱欲”来翻译sex,erotic和Eros三个词,其差别从汉语字面上可以看出。——译者

(27)福柯抱怨道:“问题在于,为什么我们今日会通过想象类似纳粹主义的性虐待来获得一定的情欲幻象呢?尤其在美国,为什么这些马靴、头盔与鹰徽具有如此大的迷惑性?……令我们着迷以至于用它重塑身体快感的这唯一的词汇,是否一定存在于

对刚过去的这个政治灾难的悲痛故事的探索中呢?除了在纳粹集中营中思考世界的末日之外,难道我们就没有能力去思考现实的强度吗?你们看到了吧,事实上,我们的意象性图库是多么的贫乏!”参见《萨德:性欲警官》,载西尔韦尔·洛特兰热(Sylvère Lotringer)编:《福柯访谈录集(1961-1984)》,莱莎·霍克罗斯(Lysa Hochroth)与约翰·约翰森(John Johnston)合译(纽约:赛密欧泰克斯特,1996年),第188-189页。此外,自愿性虐待的内部研究坚持认为:不断革新的惊奇效果与大胆尝试,被有限而详细的代码与惯例狭隘地限制着;这些代码与惯例统治着所谓戏剧化遭遇的“脚本”,其目的更多地在于保证安全与满足期望,而不是真正地提供新鲜感所带来的震撼。相关研究可以参阅G.W.利瓦伊·卡梅尔(G.W.Levi Kamel)的《皮鞭生涯:论成为一个施虐受虐狂者》,及其《皮鞭性欲:同性恋被虐待性变态的有意义的诸方面》,载托马斯·S.温伯格(Thomas S.Weinberg)编订的《施虐与被虐:征服与被征服的研究》(阿姆赫斯特,纽约:普罗米修斯出版公司,1996年),第51-60、231-247页。

(28)由于对女性性别的视而不见,福柯身体哲学中普遍内蕴的男性主体有时被女性主义所批判;不过,他将性与暴力视为同一,的确反映了萨德(de

Sade)与乔治·巴塔耶(Georges Bataille)的男性性爱。巴塔耶认为,正是“自然性暴力的感受,激发了情欲的每一次亢奋。从本质上来看,情欲的领地就是暴力的领地,就是强暴的领地。……如果生理上的情欲不意味着活动参与双方的强暴行为,那么,它意味着什么?难道是意味着死亡的强暴吗?难道是意味着谋杀的强暴吗?……情欲亢奋的整个过程,就是摧毁参与者双方正常生活中独立自主的性格的过程。”通过性暴力,人们打破了这种主体性以便超越它们。这种假设似乎是:独立自主的性格与人际交往之间的障碍,不能够通过其他各种更加温和的方式来克服。参见乔治·巴塔耶(Georges Bataille):《色情史》,玛丽·达尔伍德(Mary Dalwood)译,(伦敦:企鹅,2001年),第16-17页。

(29)福柯曾经评论并引用过亚洲色情书籍,这些书籍关注快感和愉悦,与西方科学的性爱观相对立,后者被真理与医学模式所统治。参见福柯:《性史》,罗伯特·赫尔利(Robert Hurley)译,第一卷(纽约:万神殿出版社,1980年),第57-71页;以及他的《伦理学的谱系:当前工作概况》。该书首先以英文出版,见于赫伯特·德赖弗斯(Herbert Dreyfus)和保罗·拉比诺(Paul Rabinow)编:《米歇尔·福柯:超越结构主义与解释学》(芝加哥:芝加哥大学出版社,1983年)。但是,福柯后来又进行

了修订,将之收进更加完备的法文版中,即《言论写作集》第二卷《1976-1988》(巴黎:伽里玛出版社,2001年),第1428-1450页。不幸的是,他对于这些色情艺术的简短评论(这些评论极端远离同性恋性自虐)显示,他对于它们的理解非常有限,因为,他甚至似乎误解了他所评论的学术资源的要点,即误解了高罗佩(Robertvan Gulik)的《中国古代房内考:公元前1500年至公元1644年间中国性与社会的初步研究》(莱顿:布里尔出版社,1974年)。我考察过古代亚洲色情美学,并在我的论文《亚洲色情典籍与性美学问题》中解释了福柯对它们的误解。该文载《美学与艺术批评杂志》2007年第1期,第55-68页。

(30)在他对培养自杀所带来的愉悦的《辩词》中,福柯将这种愉悦描述为“一种深不可测的快感,它充满耐心与冷酷无情的准备过程,将启示照亮你的整个生命”。[《福柯访谈录(1961-1984)》,第296页]关于福柯学习自杀的企图,请参见迪迪埃·埃里蓬(Didier Eribon):《福柯》(马萨诸塞州剑桥:哈佛大学出版社,1991年),第26-27页。福柯的密友保罗·韦纳(Paul Veyne)证实了福柯生命最后几年中对自杀的向往之情,甚至将他与艾滋病有关的死亡视为自杀的一种形式,尽管这种戏剧化的、具有推理性的结论实在是难以证实。见保罗·

韦纳:《最后的福柯及其伦理学》,载《批评探索》1993年第20期,第1-9页。如果福柯将自杀鼓吹为一种愉悦依然显得相当具有偶像破坏性,他对于狂喜的自我超越与身体死亡之间关系的强调,无疑与一些熟悉的象征着宗教殉难之愉悦的意象不谋而合。

(31)福柯盲目地拒绝中等程度的愉悦,这是极其失败的。他的另外一个失败在于他忘记了,无论是在当代文化还是古希腊文化中,使一个人的生活成为艺术品并不需要一种激进而具有犯罪倾向的新鲜感与特立独行的方式。这种盲目显然源自将艺术暗中等同于先锋艺术杰作所体现出来的强度、难解性与原创性(这些特点与福柯所认识到的古代艺术化生活方式更温和的观点尖锐对立)。对于这种盲目性的批判,请参见拙作《实践哲学》第一章。

(32)我们对于这些日本身体训练方法不太熟悉,不如我们对于瑜伽与打坐(静坐冥思)更加熟悉。关于这些日本训练方法的讨论,可参见汤浅泰雄(Yuasa):《身体,自我培养与气能》,第11-14、20-36页。

(33)参见L.雅尼瑞(L.Janiri)等:《解毒疗法物质依赖科目中的快感缺乏与物质相关的症状:一个相关性的研究》,载《神经心理生物学》2005年第1期,第37-44页。关于自杀,参见K.G.帕波洛斯(K.G.Paplos)等:《论企图自杀者的自杀意图、沮

丧与快感缺乏》，载《普通临床精神病学年鉴》，2003年增刊第1期，第10页。

(34)我应该指出的是，实际上，我对于身体美学的观点已经被推荐应用于使用强烈心灵改善类药物之中，但是，这些药物的使用是温和而受到严格控制的，并且其目的是提升教育中的洞察力。参见肯·塔珀(Ken Tupper)：《迷幻剂与教育：探索作为教育工具的精神治疗的潜能》，载《药物教育与意识》，2003年第2期，第145-161页。

(35)一个年轻的割脉自残者这样描述这个问题："我如何知道自己存在呢？至少当我割脉的时候，我知道自己存在着。"见雅尼·L.惠特洛克(J.L.Whitlock)等：《虚拟的刀刃：因特网与青少年自残》，载《发展心理学》，2006年第42期，第407-417页。

(36)皮埃尔·阿多(Pierre Hadot)对审美自我塑造这个观点进行了指控，认为它加入了人为因素，对于经典的通过禁欲苦行而进行自我培养的观点来说，这种人为因素是陌生的。(因为后者主要通过排除欲望和杂念而达到本质，而不是增加美化装饰来达到目的。)皮埃尔·阿多将对于福柯"存在美学"的批判与这项指控放在了一个层面上。参见皮埃尔·阿多(Pierre Hadot)：《自我培养观念反思》，载《作为生活方式的哲学》，第207-213页。

本书中还收录了《精神训练》一文,尤其是第100-102页。在拙著《实践哲学》第一章里,我为自我培养的审美形式进行了辩护,回应了阿多对这种观点的批判。但是,我对此也有一般性的讨论,就像我在《实用主义美学》(牛津:布莱克韦尔,1992年)第246-255页所提出的那样,在苦行禁欲与审美之间没有必要制造紧张;而且,审美自我培养也可以采取禁欲苦行的形式进行,从而使内在本质彰显出来。关于这一点,我们可以从简约主义美学中看到。阿多从普罗提诺那里引用了雕塑般的去欲模式来作为例证(《作为生活方式的哲学》,第100页),我们从中也可以看到这一点。

(37)对我的所谓的享乐主义的批判,参见雷纳·洛克里茨(Rainer Rochlitz):《论享乐主义美学》,《批评》,1992年五月号,第353-373页;亚历山大·尼哈马斯(Alexander Nehamas):《理查德·舒斯特曼论愉悦与审美经验》,《美学与艺术批评杂志》,1998年第56期,第49-51页;以及沃尔夫冈·韦尔施(Wolfgang Welsch):《通过对半平分实现拯救?:恢复理查德·舒斯特曼的美学经验》,《德国哲学杂志》1999年47期,第11-26页。我在《审美经验中的阐释、愉悦与价值》(载《美学与艺术批评杂志》1998年第56期,第51-53页)一文中对他们的批判进行了回应。另见《煽动和回

忆:关于美学经验的快乐、感知和价值》,载《德国哲学杂志》1999年47期,第127-137页。我从未宣称愉悦是艺术和审美经验的唯一或最高的价值。关于审美体验的多样性、愉悦的多种价值以及审美体验中的其他价值,请参见我的《娱乐:一个美学问题》,《英国美学杂志》,2003年第43期,第289-307页;以及《审美经验:从分析到爱欲》,载《美学与艺术批评杂志》,2006年第64期,第217-229页。

(38)参见斯宾诺莎:《伦理学》,《斯宾诺莎作品集》(纽约:多弗,1955年),第174页。

(39)例如,从传统上讲,欣赏和歌、能剧的体验与开悟的佛教体验之间有着许多类似之处,就像汤浅泰雄《身体、自我培养与气能》一书所总结的那样。参见该书第21-28页。

(40)圣特雷莎(Saint Teresa):《内心的城堡》,被引用于威廉·詹姆斯《宗教经验之种种》(纽约:企鹅,1982年)。

(41)参见威廉·詹姆斯:《宗教经验之种种》,第412页;汤浅泰雄:《身体,自我培养与气能》,第59-60页。

(42)转引自詹姆斯《宗教经验之种种》,第403页。

(43)斯瓦塔玛拉马大师(Svatmarame Swami):

《瑜伽气功》,潘琴·辛(Pancham Sinh)译(阿拉哈拜德,印度:拉什夫穆罕巴苏,1915年),第57页。与上面的描述相似,他声称在凝神忘我的无欲境界(Parichaya Avasthâ)中,“自然而然地产生了一种迷狂,它完全没有邪恶、痛苦、年迈、疾病、饥饿与困倦。”在“三昧”这种状态中,瑜伽训练者甚至被认为可以征服死亡。但与之相矛盾的是,在他们努力克服生命痛苦的身体桎梏时,像瑜伽这样的身体感知训练通常强调了身体不可逃避的死亡性,向我们显示了谦逊的智慧。只有不成熟的身体美学才会忘记,这种身体化实际上暗示着不可消除的局限与软弱。哲学对身体的忽视,可以部分地解释为对于我们必死之有限性的骄傲而强烈的否定。但是,身体的局限性并不必然导致我们无法对身体自我进行修炼;只不过,我们不能认识所有事物,我们获取更多知识的努力将会大打折扣。与其说身体自我意识能够使我们免于死亡、超越局限,不如说它能够使我们更加清醒地认识到我们的有限性,并且能够使我们更好地为衰老和死亡做准备。我们下面将讨论这一点。

(44)米歇尔·福柯:《规训与惩罚》,阿兰·谢里登(Alan Sheridan)译(纽约:文特奇,1979年),第29页。

(45)参见杰里米·卡雷特(Jeremy Carrette):

《福柯与宗教:精神肉体性与政治精神性》(伦敦:卢德里奇,2000年)。该书提供了一个扩展性的个案,认为我们尚未充分认识福柯著作中“精神肉体性”;通过与萨德、尼采、克洛索夫斯基(Klossowski)、巴塔耶及其他哲人相联系,该书认为,在我们文化认识到上帝之死之后,身体在人类生活中占据中心位置。当然,巴塔耶(Bataille)曾坚持认为:“所有的爱欲都有一种神圣的特质。”(《色情史》,第15-16页)。

(46)夏尔·波德莱尔:《现代生活的画家及其他散论》,乔纳森·梅恩(Jonathan Mayne)译(伦敦:费登出版社,1964年),第1-40页,摘引自第27、28、31、32、38页。波德莱尔承认,花花公子是“一个奇怪的通灵群体”,他们“对于可见而有形的物体的过分偏爱,包含了一种对形而上学家所描述的不可感知王国的歧义”。而这使得很难“授权他哲学家的头衔”。(第9、28页)

(47)阿多(Hadot)批判福柯的自我培养模式是一种“浪荡子美学的新形式,一种20世纪晚期的风尚”。由于它“过于审美化”,所以,它不能成为一个好的“伦理学模式”。参见《作为生活方式的哲学》,第211页。参见该书以下各节:2.8-2.19,5.1-5.10。

(48)例如,墨子就表达了这样一种批判。参见

《墨子的伦理与政治著述》,W.P.梅(W.P.Mei)译(伦敦:普罗布森出版社,1929年)。关于儒家身体美学及其与伦理学、精神禁欲节制的关系,可以参见我的《实用主义与东亚思想》一文的更详尽论述,收于《实用主义的范围与哲学的限度》,理查德·舒斯特曼编(牛津:布莱克韦尔,2004年),第13-42页。

(49)亨利·戴维·梭罗(Henry David Thoreau):《瓦尔登湖》,载《梭罗精选集》,卡尔·博德(Carl Bode)编(纽约:维京出版社,1973年),第468页;又见拉尔夫·沃尔多·爱默生(Ralph Waldo Emerson):《艺术》,载《拉尔夫·沃尔多·爱默生》,理查德·波里尔(Richard Poirier)编(牛津:牛津大学出版社,1990年),第192页。

第二章　沉默跛脚的身体哲学：梅洛-庞蒂身体关注的不足之处

一

在西方哲学领域，莫里斯·梅洛-庞蒂大概是守护身体的圣徒。尽管朱利安·奥弗雷·拉梅特里、德尼·狄德罗、尼采和福柯等人都曾经热情洋溢地捍卫过人类体验中的身体维度，但都无法与梅洛-庞蒂相提并论。梅洛-庞蒂对身体在人类所有体验及人类生存意义中的首要性进行了严谨、系统而持久的论证。他以滔滔不绝、富有征服力的文才，孜孜不倦地强调和论证：身体不仅是所有知觉和行动的根本来源，而且也是我们表现能力的核心。因此，身体也是所有语言和意义的基础。

然而，具有反讽意味的是，尽管高度称赞身体在表达中的功能，梅洛-庞蒂却将沉默视为身体的典型特征。他在《知觉现象学》一书中写道，身体建构了“间接的我思”、“沉默的我思”、“不说话的我思”。(1)作为我们“最初的主体性”，身体是“为语言提供条件的意识”。但是，它自身仍然是一种“沉默的意识”，并且“只能不可靠地把握本身和把握世界”。(2)（《知觉现象学》，第402-404页）形成这种“沉默的背景”对于语言的出现是

必需的。身体,比如某种姿势,同样已经成为一种“间接的语言”以及表达的基础:“人对身体的任何一种运用都已经是最初的表达。”(3)(《符号》,第46-47、67页)还有一个更深刻的悖论。尽管在对身体的表达功能的强调上,梅洛-庞蒂超越了其他哲学家;但他几乎不愿意聆听身体似乎要表达的身体自身意识到的感觉,比如明确的肌肉动觉或身体本身感受到的感觉。在梅洛-庞蒂的著作中,他很少关注这类感觉,并且,当他讨论它们时,经常尖锐地批评它们。(4)在梅洛-庞蒂对身体体验再现的通常批判中,它们与其他主题化的身体知觉一同成为批评对象。他坚持认为,我们的身体极好地引导着我们;但是,这只会发生在如下状况之下:“我们不再分析它”及它从反省性意识中所获取的身体感觉,只有“当我不清晰地反思它时”。(《符号》,第78、89页)

梅洛-庞蒂强调身体的沉默,强调身体抵抗清晰意识到的身体感觉。本章将通过说明这些身体感觉是如何浮现出来、梅洛-庞蒂特定的身体化现象学的目标以及他对自古以来一直被哲学所贬低的、我们基本自发性感知的重新评价,来探讨梅洛-庞蒂这样做的各种原因。其中一些原因在他的著作中并没有明确表达,或许因为它们太贴近他基础的哲学视

野,所以他只是简单地提出了假设就没有深究。他可能没有通过观察它们而真正地看清楚它们,就像我们通过眼镜观看世界却不能真正地看清楚眼镜那样(如果我们通过眼镜看得越清楚,我们就越看不见眼镜)。我将尽我最大的努力来解释梅洛-庞蒂为什么抗拒主题化的身体意识或身体审美所带来的“凝神”。但是,我将不能证明它,因为这种态度正是他的身体理论的特征之一。我不但是一个实用主义哲学家,而且也是一个身体教育者,所以,我发现他的身体理论存在许多问题。

梅洛-庞蒂的态度来源于两个方面:一是其身体现象学的特定目标,二是其通常的哲学观念。正如他用沉默来反讽式地描述身体的表现性那样,他在演讲《哲学赞词》中,又令人震惊地将哲学描述为“跛脚的”,甚至继续使用这个曲折的隐喻来称赞哲学:“哲学的跛行乃是它的德行。”(5)(《哲学赞词》,第58、61页)为什么梅洛-庞蒂这样一位极具才气的身体哲学家使用这样一个隐喻来概括其哲学工作的特征?本章在探讨这个原因的同时,将会把他的哲学观念与另外一种身体哲学进行比较——那是一种更加实用的、重构性的实用主义立场。这种实用主义立场提倡对明确的身体意识或身体审美反思予以更多关注,从而不仅在理论上把身体恢复为

哲学的核心概念，而且使活生生的身体得以更加实用的、富有疗效的恢复，从而使之成为哲学生活的一部分，使生活更加凝重。

二

梅洛-庞蒂学术策略的关键是：将对身体缺陷的认识转化对身体本质、不可替代的力量的分析。普遍的身体缺陷经验，可能是哲学排斥身体、拒绝采用身体来定义人类身份的最深刻的原因；无法抗拒的死亡和身体的脆弱性，也被日常疾病、残疾、伤害、疼痛、疲劳以及年岁增长所带来的日渐虚弱所证明。对于哲学来说，身体缺陷也意味着认知能力的不足。正因为身体不完美的感知力会扭曲真理，所以，真理要求将追求知识转移到心灵上来。而且，身体并不是一个明确的知识对象。一个人不能地直接看到自己外在身体表面整体，而且，身体特别神秘，因为身体内部的运作总是隐藏在主体的视线之外。通过直接内省，我们可以考察和了解我们的心灵；但是，我们不能采用这种来直接审视身体。将身体视为心灵的仆人或者工具，那已经是身体的莫大荣幸了；通常情况下，哲学往往将身体描绘为充满欺诈、诱惑以及令人痛苦的牢笼。

众所周知，占据统治地位的柏拉图-基督教-笛卡尔传统对于身体进行过许多攻击。为身体辩护的一种策略是像尼采所做过的那样挑战这种传统。尼采

从根本上颠倒了哲学传统对心灵与身体的评价；他辩论道，相对于心灵，我们可以更好地认识我们的身体；身体可能比心灵更加有力，而且提高身体的坚韧性可以使心灵更加强大。从这种颠倒的逻辑来看，尼采坚持认为，心灵本质上即身体的工具，即使身体经常被误用（尤其是被哲学家们）为欺骗性的、使人痛苦的牢笼。(6)

尽管尼采的身体策略很有魅力和独创性，但它并不能使大多数人信服。问题不单在于，这种激进地将身体置于心灵之上的重新评价远离了哲学偏重理性的传统而与之格格不入，也不单在于这种逆转似乎强化了自古以来就存在的心灵与身体之间严格的二元对立。很不幸，身体缺陷是一种普遍经验。尼采将心灵与身体之间的传统等级倒置过来，更多像是一种主观想法（特别是，我们可以回想到他自己身体非常虚弱）。当然，我们应该认识到，我们的心灵确实经常无法用推论的方式解释，在身体活动中我们的身体成功地运转了什么；而且，在我们的身体以无意识的方式继续发挥功能的时候，我们的心灵却经常疲劳而停止运转。尽管认识到了这种精神不足，但是，运用我们心灵的力量能做或能够想象的范围，似乎仍然比我们身体事实上能发挥作用的范围宽广得多。

与尼采过于夸大的身体理论相比，梅洛-庞蒂对身体在哲学中的中心性和价值的论证则更加巧妙、谨慎。他接受了身体存在的本质缺陷，但又说明，身体这些在本体论和认识论维度上存在着的局限，都是我们人类积极认识能力中必然的、重要的部分；通过这种认识能力，我们能够对事物进行不同视角的观察并以此形成了一个世界。因此，正是身体的这些局限，为我们所有的感知、行为、语言和理解提供了必不可少的、聚焦性框架。身体必须栖居于某个特定的地方，这个局限性正好给我们一个感知或观察的视角；而正是通过这个视角，我们可以获取事物存在的相关信息。同时，我们可以随意变动身体所处的场所，这就允许我们从不同的视角感知事物，从而将从不同角度获得的信息组成客观事物。同样，身体不能全部和直接地观察到自身（举例来说，长在人头上的眼睛是固定向前的，所以它们从来不能直接地看到自己）。尽管如此，这个局限性正是身体不可或缺的组成部分。身体持久而享有特权的位置，在于它是界定事物的枢轴，它能够为观察事物提供基础和方向。此外，身体感知是含糊、易变或混杂的。对于经验世界来说，这些明显的局限被梅洛-庞蒂重新阐释为非常正确的——因为这个世界本身就是含混的、不清晰的、不断变化着的。揭示身体缺陷天然的力量正是梅洛-庞蒂的理论逻辑，

这种逻辑同样也被梅洛-庞蒂后期“肉体”观念(7)(《可见的与不可见的》,第135-155页)所把握。如果身体同物质性事物一样具有易腐烂性、并且其特征可以概括为“肉体”的话(圣保罗和圣奥古斯丁传统上把身体的弱点轻蔑地称为“肉体”),这种消极的“肉体”观念被梅洛-庞蒂赞扬为一种特殊能力:它能够领会、并且与充满感性事物的这个世界倾心交流,因为身体的肉体性自身是感性而敏锐的。

在我进一步探讨梅洛-庞蒂恢复身体地位的策略是如何导致他忽视、甚至拒绝明确地意识到的身体感觉之功能前,先让我对这些身体感觉及其用途做一个介绍性的说明。我们的身体有各种能被意识到的、明确的、体验性的感知:它们包括清楚的感受、观察、呈现于内心的视觉化以及其他一些对于我们身体及其部分、表层或内部的精神性的再现。它们的清晰或再现性的特征,将它们从梅洛-庞蒂所提倡的那种原初意识中明确区别开来。尽管这些清晰的感知包括更多的肉体感知,诸如对于饥饿、愉悦以及疼痛的感受,但“感觉”这个术语有足够的宽泛性,它能包含身体各种状态的各种感知;这些感知是更特殊的、认知性的,它们没有强烈的情感特征。即使当它缺少一种重要的情绪特征或从身体

外部感官直接输入的信息,对于我们身体感受、移动、方位或身体某个部位的紧张状态的智力聚焦或视觉化,将被算作自觉的身体感觉。因此,明晰的身体感觉根本不反对思想;相反,它们被理解为包括自觉的、体验上的、聚焦于身体上的各种思想和再现。

我们不妨把这些明确地意识到的身体感觉区分为两类:一类是更多地受控于我们外在的或距离感官的感觉(如视觉、听觉等),另一类则更多地依赖于身体内在的感觉,如生理本体感受或肌肉运动知觉。比如,通过眼睛注视我的手或关注它的方位,我能明确地感觉到它所放的位置;但我也可以闭上眼睛,通过生理本体感受去尝试着感觉它的位置、它与我身体其他部分的关系、它与重力的关系、它与我体验世界中其他物体的关系。这些明确的、由身体生理本体感受带来的感知完全可以被视为身体审美知觉,因为它们的获得并不仅是通过援用凝神的感觉或有辨别能力的、主题化的感知,而且,它们在本质上也依赖于身体审美感知系统(即生理上的本体感受或肌肉运动知觉)而并非我们的感官感受。

通过改善我们身体的状况,这两种留心地意识到的身体感知都能帮助我们的身体更好地运转。一个士气低落的高尔夫球手通过观察他的脚和手,会发现他的姿势已经太松散,或把球杆握得太紧;一个

舞女瞥一眼自己的脚，就可看到它们旋转得并不完全得当。但是，除了这些由外在观察带来的感知外，多数人已经形成了足够的内在身体意识，能知道（至少大概地知道）他们的四肢位于哪里。通过身体审美意识的系统实践，这种身体生理本体感受意识能够显著地得到改善，从而在不需要使用外在感官的情况下，就能提供一个更明晰而全面的关于我们身体形状、体积、胖瘦和是否端正的图景。相对于我们身体的理解和感知来说，上述两种明确意识到的或留心到的感觉只是相对较小的一小部分，它们展示了至少四个意识层次。

首先，存在一些我们自己根本不能真正地意识到的、原始的认识世界的方式，但梅洛-庞蒂似乎将之视为属于我们最基础的“肉体意向性”。（《符号》，第89页）当梅洛-庞蒂说“我的身体始终被我感知”（《知觉现象学》，第91页）时，他一定认识到了，有时候我们并不能自觉地意识到我们的身体。这不是简单地因为当我们把精力集中在其他事物上而致使我们无法自觉地意识到我们的身体，而是因为有时候我们就是简单地没有意识，就如我们陷入深沉且没有梦的睡眠状态一样意识不到别的事物。然而，即使是在这样的睡眠状态，我们难道不能察觉这种未被意识到的最初的身体感知吗？而正是这种最初的身体感知，唤起了梅洛-庞蒂哲学思想中基本

观念:“行为的意向性”或“被理解为最初的意向性的运动机能”。(《知觉现象学》,第137-138页)想一想我们睡眠中的呼吸吧。如果枕头或其他的物体来阻止了我们的呼吸,我们将一般会转头或者将这个物体推开而继续睡觉。于是,按照“无意识地掌握”这种概念,我们在不知不觉中调整了自己的行为。(8)纵然意识的缺失或许会使我们在这里回避使用术语“感知”,但毫无疑问,这种行为使有目的的认识活动与理性的有意而为的行动浮出水面。

在上述层次的基础上,更具有意识性的身体知觉可以被描述为:没有明确知道的有意识知觉。在这些情况下,我能意识和察觉到某物,但我并不将它感知为已知的明确对象,不能将之认定,不能将之主题化,不能断言它就是意识中具体存在的事物。我对它的知晓最多是边缘的或若隐若现的。如果我的注意力明确地直接指向我所感知到的东西,那么,我就可以清晰地把它感知为一个确定的、具体的事物。但是,引入这种聚焦性的注意力和清晰的意识,将意味着超出意识的这个基本等级,梅洛-庞蒂将之称赞为“原初意识”,将之描述为“意识的未经反思的生命”以及“意识的能述谓的生命”。(《知觉现象学》,第xv-xvi页)

来看这种基本意识的两个例子。代表性的例子

是，当步行穿过一个敞开着的门时，我并不能明确地知道门框的准确位置以及它与我身体尺寸、姿势的关系；然而，事实上，我能察觉这些空间关系。而这能通过下述事实得到证实：即使这完全是一扇新门，我能平稳地穿过这个门，而且它的过道并不是很宽敞。相似的，我能以一些模糊的、细微的感觉觉察到我正在呼吸（并非以感觉到窒息或者任何呼吸不畅的方式），但我不能清晰地知道我的呼吸以及它的节奏、风格或特性。在一种兴奋的状态下，我也许会体验到呼吸短促；但我并不会清楚地知道我所正在体验的就是呼吸短促。这种呼吸短促并不能作为认知中清晰的事物呈现给意识，也不能作为梅洛-庞蒂有时称之为主题化的客体或再现呈现给意识。

但是，知觉能被提升到第三个层次。在这个层次中，我们能自觉、明确地知道我们所察觉的是什么，并能区分这种知觉是对外在事物的知觉，还是对于我们自己的身体和身体感觉的知觉。正像我们能将这扇开着的门视为感知中一个明确存在的事物一样，我们能自觉地（包括视觉地和身体本体感受地）察觉到我们双脚之间的距离是宽还是窄，我们的手臂是舒展离开身躯的还是紧密相贴的。同样的，我们能明确地认识到我们的呼吸是急促的，或我们的拳头是紧握着的；如果留心，我们甚至能知道这种呼吸或紧握拳头时的清晰的感觉。梅洛-庞蒂视这

个层次视为精神性的再现。在这个层次上，我们已经可以谈论明确地意识到的身体知觉或者身体审美观察。(9)

我将增加第四个层次，它是感知中更重要的意识，在很多协调身-心关系的身体学科非常重要。在这里，我们不仅清醒地察觉到我们感知为明确对象的事物，而且，我们也留心地察觉到这种聚焦性的意识本身；因为，通过客体在意识中的这种再现，我们监控着我们的意识。如果第三个层次的特征可以被概括为伴随着明确意识的、自觉的身体感知（更简明地说，即身体审美感知），那么，第四个层面以及更具有反思性的层面应该被概括为自觉，或伴随着清晰意识的自我反思性身体知觉（也就是身体审美的自我意识或反映）。在这个层次上，我们将知道的不仅是我们呼吸的长短，甚至能够准确地知道我们是如何呼吸的（比如说，急速地和浅浅地从喉咙呼出，或通过鼻子时发出堵塞的鼻息声，而不是深深地从隔膜中呼出）；而且，我们还将知道，我们呼吸时的自我意识如何影响正在进行的呼吸，如何影响专注的意识和相关感受。我们将集中在自我意识上，知道我们的拳头是如何紧握的，清晰地感觉到手掌与手指之间的紧密程度、拇指和其他手指所指向的方向；同时，我们还会进一步感受到凝神自身，感受到

这种身体自我意识影响我们关于拳头紧握的体验以及其他体验。

梅洛-庞蒂的哲学向上述两个较高级(或再现性的)的自觉身体感知层次的价值提出了挑战。这种挑战并不只是通过称颂这种未经反思的“原初意识”的首要地位和充分性来进行,并且也通过针对身体观察以及肌肉运动知觉和身体表现的应用来进行辩论。为了充分地辩护身体审美凝视意识,我必须认真地应对这种挑战的所有细节。

三

梅洛-庞蒂现象学的主要目标是恢复我们与“事物本身”之间的健全接触,恢复“我们对世界的实际体验”,就像它们“首先被给予我们”的那样。(《知觉现象学》,第ix、57页)这意味着重新定位我们与存在于知识和反思之前的感知和体验之间的联系,从而“重返那个处于认识之前、知识一直在谈论的世界”。(《知觉现象学》,第ix页。)因此,现象学成为这样一种哲学:“在它看来,在进行反思之前,世界作为一种不可剥夺的呈现‘一直在那里’;现象学反思的一切努力都在于重新达到与世界之间的直接而原初的接触,并且给这种接触方式进行哲学定位。”(《知觉现象学》,第vii页)

哲学必然是一种反思活动;但是,现象学的“彻底反思,总是需要一种它自身的、依赖于未经反思

的生活意识；这种意识是它自己的原初状况，它是不变的，一旦给予将始终存在”。“现象学试图直接描述我们的体验本身”，这种体验处于我们基本的前反思状态中；它旨在“使反思仿效未经反思的意识生命”。这种哲学“不是对一种预先存在真理的反映”；恰恰相反，它是这样一种努力：“旨在描述我们对于世界的感知——我们的真理观念永远基于这种感知之上。”它的目标在于：以这种直接的、前反思的感知来“重新学会看待这个世界”，然后，按照这种新的世界观来行动。（《知觉现象学》，第vii、xiv、xvi、xx页）这种原初的感知和反思前的意识在有效的意向性中得到身体化，其特征正是直接性和自发性。（《符号》，第89-94页）“因此，现象学哲学的恰当功能…将是把自己建立在有益的自发性之次序中。”（《符号》，第97页）并且，这种基本的、身体化的自发性，构成了所有人共同拥有的世间智慧和能力。梅洛-庞蒂由此总结道：哲学家的专门知识“只不过是一种方式，它将每个人都完全知道的东西诉诸语言，仅此而已。……这些秘密都在我们每个人身上，就像在哲学家身上一样。除了人尽皆知的常识，诸如是谁创造了他们的灵魂和身体、他们的善与恶，这些又是如何结合在一起的等等，关于灵魂与身体的关系，哲学家又说出了什么呢？”（《哲学赞词》，第63页）

上述段落围绕着三个关键主题而展开。首先，梅洛-庞蒂断言存在着对于这个世界的原初感知或体验并试图恢复它。这种原初感知处于反思性层次或主题化意识之下，处于所有语言和概念之下；然而，它对于我们的各种根本需要非常重要，同时，它也为更高层次的反思提供了基础。这一并非散漫无序的意向性层面被梅洛-庞蒂称颂为“原初主体性”的“沉默意识”和“原始表达”。其次，他极力主张承认和恢复自发性，将自发性视为这种原初感知和表达的特征。最后则是这样一种设想：哲学应当集中关注人类存在的各种状况，这些状况是作为基本的、普遍的和永恒的事物而被本体性地给予的。因此，对于感知和身-心关系的哲学研究，应当根据什么是“不变的，一旦给予，永远存在”，以及什么是“每个男人都完全知道的”（大概可能也是所有女人都知道的），或者至少什么是所有男人和女人都认为是正常的。(10)

其实，即使单单第一个主题也将阻止梅洛-庞蒂给予这种明确地意识到的身体感觉以肯定性的关注。不仅那些感觉本身已超出了他想要证实的前反思意识，而且，它们已经典型性地被科学和哲学思想运用来篡夺其解释性角色，并且彻底否定了梅洛-庞蒂非常热情提倡的原初感知或意识的存在。梅洛-

庞蒂争辩道,这种原始的意识已经被遗忘,因为“反思性思维”已经假定这原始的意识不足以履行日常感知、行动和言语的任务;相反,它把我们的日常行为解释为依赖于“再现”,不管这种“再现”是生理学意义上的机械神经再现,还是唯理智论哲学、心理学意义上的心理再现。因此,梅洛-庞蒂的论证致力于证明:科学和哲学提出的这种再现性解释既是不必要的,又是不准确的,因为它无法说明正常的日常生活中,我们是如何感知、行动以及表达的(对于更异常的情形如“抽象运动”和“幻肢”体验也是如此)。梅洛-庞蒂对于不同的再现性解释进行了卓越的批评论证。鉴于数目众多且繁复,这里无法详述;但它们都采用了同样的论证策略来证明:所有的再现性解释都曲解了它们试图解释的基础性体验和行为,从一开始就依照反思性分析所得出的结论来描述这些基本体验和行为。更有甚者,这些解释被证明是不适当的,因为它们(在某种没有明言却关键的地方)依赖于它们实际上并没有解释的体验的某个方面;但是,这个体验却可以用原初感知来解释。比如说,为了说明我成功地跨过了一扇开着的门槛,再现性的解释对我跨过门槛之体验的描述和解释往往会从以下方面来说:我的视觉再现了开放空间、门框四围,我移动时自觉的肌肉运动的感觉再现了身体的宽度和方位,诸如此

类。但真实的情形是，当我穿过一扇门时，我通常没有任何上述的意识再现。梅洛-庞蒂争辩道（与此前威廉·詹姆斯和杜威所论述的非常相似），这些再现是反思性的、理论上阐释性的观念，而它们是不真实地被重复或强加在原初体验之上的。(11)此外，即使我的确具有这些不同的视觉和肌肉运动的解释性再现意识，它们自身也无法解释我的体验；因为它们不能解释在成功的感知和行动中，它们自身是如何从其他不相关的再现中适当地挑选出来、又是如何综合在一起的。梅洛-庞蒂主张，相反，正是我们基本的未经反思的意向性，默默而自发地构建了我们感知的世界；它既不需要清晰的知觉再现，也无需任何明确意识到的深思熟虑。

尽管这种基础层面的意向性普遍存在，但是，它深入的普遍性以及谦虚低调的沉默却不幸地隐藏了它占主导的在场地位，以至于人们对它熟视无睹；同样，它自然存在的、普遍的和自发的特征，使它特别的有效性处于不易被人觉察的昏暗之中。为了突出未经反思的感知、行动和言说的种种巨大力量，梅洛-庞蒂用如下术语来描述它：不可思议的、奇迹般的、魔力般的。这“作为自发表达的身体”正像天才艺术作品中那未知的“风格奇迹”（《符号》，第65、66页）：

> 就像艺术家能使他的风格展现在他所加工的材料纤维

中一样，我运动我的身体，虽然我不知道起作用的是哪些肌肉、哪些神经通道，也不知道应该在哪里寻找这种活动工具；我想走到那儿，然后我就到了这儿，虽然我不知道身体机器中非人的秘密，或者，也没有调整这架机器来解决所遇到的问题。……我注视目标，我被目标吸引，为了能使我达到目标，身体装置做了应该做的事情。在我看来，一切都发生在充满感知和姿势的人类世界中；但是，我的“地理”或“物质性”身体服从这个小戏剧的各种要求，这个小戏剧不断地在身体中唤起许多自然奇迹。就是我对这个目标的无意一瞥，也包含着它自身的各种奇迹。（《符号》，第66页）

如果身体的组成部分及其运动过程的再现被消极地描述为机械化的、非人类的，那么，身体这种未经反思的用途则不仅关系到人类及艺术，而且通过其不可思议的奇迹暗示了神圣事物。在《知觉现象学》的一节中，梅洛-庞蒂批评了肌肉运动知觉的使用。他同样坚持身体意向性那种奇迹般的天性，将其直接的、凭直觉获得的功效描述为“不可思议的”。没有必要去思考我正在做什么，我正在空间里的什么地方；即使没有自觉地将我的意图再现于意识中，我只需“直接”移动我的身体，就能够自然地达到预期的结果。“在身体运动中，我的决定与我身体之间的种种关系是不可思议的。”（《知觉现象学》，第94页）

为什么一个世俗的哲学家以“奇迹”和“魔力”这样的措辞来赞美我们普遍的身体意向性?从

某个视角来看，我们平凡的身体能力确实能够引发真正的奇迹。但强调这种奇迹般的或魔力般的意向性在梅洛-庞蒂身体学说中同样具有其他功能。对于通过再现的方式解释我们身体知觉和行动的论调，赞美身体这种原始的神秘以及由此带来的自发身体知觉和行动的灵敏性，是一种强有力的矫正方法；而且，正是这种再现性的解释经常使基础的身体意向性模糊不清，而梅洛-庞蒂正将这种意向性视为身体最根本的特性。此外，将身体解释为沉默的、建构性的、隐蔽性的背景时，对身体这种令人惊奇的神秘性的称赞巧妙地适用于梅洛-庞蒂设定身体价值的方案。“身体空间……是剧场里显露表演所必需的黑暗，是动作及其目的在上面清楚显现的昏暗背景或不确定能力的保留。”更广泛地说，“某人自身的身体是图形和背景结构中一个始终不言而喻的第三项，任何图形都是在外部空间和身体空间的双重界域上显现的”。（《知觉现象学》，第100-101页）作为“非个人”存在的场所、且隐蔽于正常的自身特性之外，身体同样也是神秘莫测的。它是“生命的躲藏处”，使生命躲开这个世界；在这里，我放弃了我观察世界、在世界中行动的兴趣，“我沉湎于某些愉悦或痛苦，把我关闭在这个匿名的生命中——这个生命限定了我的个人生命。但是，正因为我的身体能够将它自己与这个世

界切断,它也是另外一种东西:将我在这个世界上展开,将我放在世界上的某个位置”。(《知觉现象学》,第164-165页)

梅洛-庞蒂提倡身体这种隐藏的神秘性也许有其更加个人化的原因:这是对身体隐私的深深尊敬,目的是补偿身体的一种功能:它通过将我们暴露在世界面前而带给我们一个世界;它使我们不仅具有感知能力,而且成为世界上敏锐的肉体。他的一些言论表达出一种强烈的感觉,即肉体是谦逊的。“人们通常不露出他的身体;当人袒露他的身体时,有时是出于不安,有时是为了迷惑别人。”(《知觉现象学》,第166页)梅洛-庞蒂举例来说明“那些极端的状况”。在那些状况中,某人能意识到自己基本的身体意向性;当某人领会了“间接的我思,某人意识到自身的在场……是因为他的身体正处在威胁之下”。他所列举的这些威胁性的状况包括,“对死亡的恐惧,或在他者凝视自己时的恐惧”。(《知觉现象学》,第404页)

通过将身体视为某种主体性而不是将身体作为单纯的客体或机械来对待,梅洛-庞蒂的身体意向性观念向西方哲学传统发起了挑战。但是,他在扩展这种未经反思的身体主体性范围时仍然是有点激进的,这个范围已经远超过我们基本的身体运动和感官知觉,而达到一个属于语言和思想的更高层面,也

正是此层面建构了哲学所特有的领域:逻辑。在这里,自发性的身体意向性的功能再次取代了意识中自觉的再现,用来解释我们的行为:

> 对于正在演讲的主体来说,思想不是再现……演说家不在演说之前、甚至不在演说的时候进行思维;他的演说就是他的思想……关于言语表象,应该援引我们前面关于“运动的再现”的论述:我不需要回想外部空间和我自己的身体,就能使我的身体在外部空间里运动。只需它们为我存在,只需它们在我周围形成某种紧张的活动场就行。同样,我只需要掌握词语的发音和声音本质,就像掌握一种变化,我身体的一种可能运用就行了。我回想词语,就像我的手伸向我的身体正被刺痛的部位,词语在我的语言世界的某处,词语是我的装备的一部分。(《知觉现象学》,第180页)

简言之,正如“我的身体指向我周围物体是不言明的那样,不必以我的身体和环境的主题化或‘再现’为前提。”梅洛-庞蒂继续这样写道:“就像世界唤醒我的身体那样,语言的含义唤醒言说——通过一种能唤起我的各种意向、却不在我的意向面前展现它自己的暗中呈现……被指称者的主题化之所以不先于言语,是因为它是言语的结果。”(《符号》,第89-90页)

语言表达这种不可思议的神秘性,也就是这种沉默却又自然而然流动的身体力量,同样得到了梅洛-庞蒂突出强调:

> 和身体机能一样,词语和绘画的机能也不为我所知:呈

现给我的词语、线条和颜色,如同我的行为那样离开我,它们通过我想说的离开我,就像我的行为通过我想做的离开我。在这个意义上,在任何表达中都有一种不经过命令的自发性,虽然这些命令不是我想给我自己的命令。(《符号》,第75页)

我们自发的身体意向性所具有的这种神秘功效的确让人印象深刻。但是,如仅以此为理由,并不能解释我们日常运动和感知、言语和思想的各种动力。跳到水中,我能自发性地摆动我的手臂和腿;但我不能游泳,除非此前我已学会了怎样游泳;听到一首日语歌时,我可以自然而然地试着跟着哼唱,但我根本学不会它,除非我此前已经学会了日语中足够的词汇。对于很多事情,我们都会自发性地做或理解;但它们已超出了这些未经反思的身体行为的全部范围。正如梅洛-庞蒂所认识到的那样,我们得学会做这些事情。但是该怎样才能学会?解释的途径之一,即这种学习至少有一部分是通过使用各种不同的“再现”(图像、符号、命题等)来进行的,我们的意识能够集中于此并支配它们。但梅洛-庞蒂似乎太排斥各种再现而不接受这种观念。

相反,他完全按照身体习惯的自动获得这一思路来解释这种学习,而身体习惯又是通过未经反思的行为训练或身体积淀养成的。“习惯(包括我们的语言和思想习惯)的获得,事实上就是对一种意义的把握;但是,它是对一种运动意义的运动把

握。”“正是身体,才‘懂得’习惯是如何养成的。”根本没有必要明确地去意识、去想一些东西,诸如“习惯于一顶帽子,一辆汽车或一根手杖”,或掌握使用键盘的方法。通过无须反思的身体积淀过程,通过我们自己自发的自我身体感觉,我们就可以简单地使它们“与我们的身体合一”。(《知觉现象学》,第143-144页)于是,对于梅洛-庞蒂来说,有生命的身体有两个层面:隐藏在此刻自发的身体之下的层面,长期积淀的“习惯-身体”层面。(《知觉现象学》,第82、129-130页)

梅洛-庞蒂断言,在我们日常的行动、语言和思想中,未经反思而获得的身体习惯具有普遍性、重要性和聪慧性。我同意他对获得习惯过程中的身体基础的认识。对于启迪我研究身体哲学的实用主义传统来说,这两个都是核心主题。但即使是在基础的身体行动层面上,这种未经反思的习惯所带来的效能,其界限的设定依旧模糊。我们未经反思地获得坏习惯如同获得好习惯一样易如反掌。(特别是,如果我们接受了福柯传统的前提:控制我们生命的社会制度和科技,为使我们服从于它们的统治,通过制定种种行使“微观权力”(Biopower)[(12)]的制度,反复灌输着种种规范从而形成我们的身体和心灵习惯)。一旦获得坏习惯,我们该如何纠正过来?

我们不能简单地依赖于这些日月累积的习惯来改正它们——因为这些累积起来的习惯正好是不对的。同时，我们此刻也不能依赖于未经反思的身体自发性，原因在于，它已经被有害积淀的痕迹污染了，因此很有可以继续误导我们。(13)

这就是各种不同的身体训练都援用“再现”和集中身体的自我意识的原因，目的即在于纠正我们错误的自我知觉、错误的身体化自我之使用。从亚洲古代对“凝神”的种种训练到现代的各种身心锻炼体系，如亚历山大健身技法以及费尔登克拉斯方法，明确的意识以及意识的自如控制都是关键，同再现和视觉化的功效是一致的。这些训练的目的并不在于通过努力使我们明确地意识到我们所有的知觉和行动(这是不可能的)，从而抹杀掉未经反思性行为的决定性作用；相反，由于一些未经反思性行为使我们的日常体验和身体性能受到阻碍，这些训练正试图改善它们。但为了使这种改善能有效地实现，未经反思的行动或习惯必须被带入自觉的批判性反思(即使只是在有限的时间内)，这样它才能被掌握，能够更加正确地工作。(14)除了这些治疗性的目的外，身体反思的训练也增强我们体验的丰富性、新颖性和愉悦感，而这些都是改善后的意识所能带来的。(15)

在提倡未经反思的、有生命的身体及其运动图式对抗科学解释中的概念性再现时，梅洛-庞蒂的理论形成了二元对立：“活生生的身体体验”对抽象的“再现”。这一对立忽视了富有丰富内涵的第三个选择项：它可以称为“活生生的身体审美反思”，也就是，具体而又是再现性的、反思性的身体意识。这种二元对立与他的另外一个误导性的、遍及他对行为说明之中的二元对比平行。一方面，他讨论的是“正常”人的身体表现：据他描述，这些人的身体感官及功能完全是平稳的、自发的、没有任何问题的；另一方面，他所举出的却是“反常”的例子，如施奈德这样的病人（《知觉现象学》，第103-107、155-156页），身患运动机能障碍症，通常遭受严重的神经损害（比如大脑受损）或深深的心理创伤。(16)

这个简单的二元对立掩盖了这样的事实：被称为正常的、能完全实现身体功能的我们中的大多数人，其实遭受着各种不同的身体缺陷和机能障碍，它们在本质上是轻微的，但却仍然削减了我们的身体表现。这种削减不仅关系到我们所不能正常执行的知觉或行动（尽管在解剖学意义上我们能轻松地执行），而且关系到那些我们成功地执行了的（知觉和行动），它们本可以执行得更加成功，或者能轻松和

优雅地完成。梅洛-庞蒂暗示，如果我们并没有像施奈德一样受到病理上的损害以及如其他案例所受到的神经上的破坏，那么，我们未经反思的身体感官（或运动图式）是完全准确的并且具有奇迹般的功效。对于梅洛-庞蒂来说，正如我自发性的身体移动在其精确度和功效上好像是“神奇的”，所以，我直接获得的、关于我的身体和其各部位的具体方法的知识也貌似是完美无瑕的。“我在一种共有中拥有我的整个身体。通过身体图式，我得知我的每一条肢体的位置，因为我的全部肢体都包含在身体图式中。”（《知觉现象学》，第98页）

当我们认同梅洛-庞蒂对我们“正常”自发的身体感官感觉深深的赞赏时，我想我们也应该认识到，令人痛苦的是，这种感官感觉经常是不准确的，经常存在功能失调状况。(17)我想在挥高尔夫棍时我会保持低头状态，但别的观察者却都很轻易地发现，其实我并没有低头；我相信在我坐着的时候背部可能是直的，然而，这时我的背部是弓着的。如果我们被要求在肋骨处屈身时，实际上很多人会在腰部屈身，而且认为是完全遵从着指示来的。在试图使自己站得更挺直的过程中，通过背部向后弓而到达伸展，人们经常会认为他们在伸展脊椎，而事实上却在使脊椎弯曲收缩。身体教育学通过展开再现性认知的训

练，试图解决出现在自发的、习惯的行为中我们身体的错觉和误用问题，而梅洛-庞蒂正是将其定义为最原始的知觉，并在日常的身体表现中称赞其为奇迹般的完美无瑕。

尽管夸大了我们未经反思的身体灵敏性，但通常情况下，梅洛-庞蒂并不能因为对身体力量作了过高评价而受到指责。因为他以其他一些方式突出了身体特殊的缺陷，其中包括身体在自我观察上的严重认知局限。确实，他坚持自发性的身体具有奇迹般的功效（还坚持随之而来的枝节问题，如增强我们身体表现的再现性的、反思性的意识）。但是，这种坚持却使身体比它原来更弱了。因为这种坚持暗示，没有理由或途径、通过使用各种再现来改善身体表现；相反，他极力地替身体局限性辩护：对我们人类的各种能力来说，这些缺陷是结构性的、本质性的，这也使得我们放弃去克服这些天生的身体障碍的努力；因为他担心，这些努力最终会削弱我们，因为它们会打乱我们各种能力实际上依赖的根本的结构性障碍。

这也暗示了另外一个理由，使梅洛-庞蒂可能抵触反思性的身体意识及其身体再现所能做出的贡献。旨在提高身体审美意识的训练，目标并不是简单地知道我们的身体状况及习惯，而是改变它们。即使只是在一定程度上单独改善身体意识使其更敏

锐，也能改变我们身体的体验及其与我们身体的联系。梅洛-庞蒂在论证过程中也承认这一点。他论证，反思性的思考并不能真正地获取我们最原始的、未经反思的体验，因为这种由思考带来的再现，引进了起初并不存在的范畴以及概念性区别，必然改变我们的基本体验。他特别谴责那些假定性的区别，它们对体验进行了各种再现性的解释（不论是机械论的还是唯理智论的），导致了“意识与身体之间的二元对立”（《知觉现象学》，第138页），同时还使我们对最原始的知觉统一性视而不见。

再现性的解释并不能充分地解释我们最原初的知觉，然而，这个事实并不意味着它们毫无用处，比如，它们能改善我们的种种身体习惯。而身体习惯的改变反过来又会改变我们自发性的感知，一旦新的、得到改善的习惯确定下来，知觉的统一性与自发性将会被恢复。简言之，我们可以确认原初感知体验的统一性及其未经反思的性质，同时也认可反思性的身体意识——这种意识展开了再现性思想，既为重构更完善的原初体验，也为身体审美反思的内在回赠。(18)

在调整一个人与自己身体的关系时，对身体凝神训练（如身体训练的其他形式）也因人而异。不同个体的身体使用（及误用）的风格经常也是完全不同

的。而且，从对身体意识所进行的持续训练中所学到的东西，并非简单的“每人都知道得很清楚的东西”——这种东西是通过对原初知觉和未经思考的习惯的直接掌握而获得的。很多人不知道（也可能永远不会去学）如何凭身体本体感受去感觉，也不知道不用我们的手去触摸每节脊椎和肋骨的位置时的感觉。当他或她竭力去够某物时，也并非每个人都能识别出他或她身体的哪个部分（手指、手臂、肩膀、骨盆还是头）最先开始运动。

如果哲学的目标仅仅是通过恢复我们对原初体验及其本体论承诺的认识、从而澄清和更新我们身体化人类状况之中的普遍性和永恒性，那么，试图通过自我意识到的反思去改善个人身体感知和功能的整个方案，都会被视为与哲学不相关的东西而被摒弃。更糟糕的是，这也将会被视为一种危险的改变，被视为一种对于感知本源层面的偏离——这个层面被认定为哲学的根基、焦点及目标。梅洛-庞蒂致力于探索一种基于原初感知的、稳固而又普遍的现象学本体论，从而为摒除明确的身体意识之价值提供更深刻的理由。实用主义哲学更关注个体的差异性和偶然性，关注面向未来的变化和重建，关注可用于个体与群体来改善根源性体验的多重训练，它更加能够接受反思性身体意识及其对于哲学的训练用途。这样讲是有充分根据的。比如，在实用主义哲

学家威廉·詹姆斯的心灵哲学研究中,身体内省是中心问题;约翰·杜威则走得更远,他提倡反思性的身体意识,目的是为了提高个体的自我认识及自我使用。

四

考虑到梅洛-庞蒂的哲学研究议程,他确实有足够的动机忽视甚至抵触反思性身体意识。但是,它们是否构成了强有力的论证?我们是否应该断定,梅洛-庞蒂以身体为中心的现象学与基础本体论的方案,可以通过更加清楚地认识反思性身体意识的功能与价值而得到有益的补充?关于这个问题,我们可以重新讨论梅洛-庞蒂的各种动机。我们将从以下七方面进行探讨。

(一)如果我们对反思性身体意识及其种种身体再现的注意,会阻止我们去认识更基础的、未经反思的身体感知及其首要的重要性,那么,就应该抵制这种反思性的身体意识。这个论证在其最初的逻辑前提上便有不明确性。在短时间内,我们与生俱来的、原始的、未经反思的知觉确实会因为反思性身体意识而被分散(因为注意力投放在某物上,这不可避免地意味着瞬间忽视其他事情)。但是,身体的反思(反思性的身体意识)并不永远或持久地需要我们忽视这未经反思的知觉,尤其是因为这种反思并不是(也不意味着是)持续不变的。身体反思在大多数

身体训练中的使用，并不意味着排除未经反思的知觉和由此带来的身体习惯；相反，通过将它们设置为（意识中）暂时的焦点，使它们得到重新培养、得以改善。如果这些身体训练可以确证未经反思行为的首要性，同时也认同需要有意识的再现去监控、去改正它，那么，身体哲学也能够如此。此外，如果我们采取梅洛-庞蒂的断言，认定体验总是依赖于由图形-背景之间的对比所形成的互补性，那么，我们就可以争辩说，任何真正对未经反思的感知的欣赏，都依赖于它和反思性意识之间的明确对比，正如后者明确地依赖于前者的背景。

（二）梅洛-庞蒂主张，在解释我们日常感知和行为时，反思性意识和身体再现不仅是不必要的，而且是不准确的。因为我们的日常感知和行为时通常都是未经反思的。从这个前提出发可以推断，再现性的身体意识是一种误导性的离题之物。但这个结论并不意味着：首先，因为人类体验比我们自然而然的、未经反思的感知和行动需要更多解释。再现性的身体意识可以帮助我们去考虑这样一些情况：自发的能力在哪里中断，未经反思的习惯在哪里成为需要改正的对象。此外，解释能力并不是唯一的价值标准。身体审美反思及其各种再现并不有益于解释日常体验，而是有益于改变它、补充它。

（三）这就推动了进一步的争论。如果身体反思

所引起的各种体验变化本质上是不受欢迎的，那么，从实用的角度出发它就应该被排斥。梅洛-庞蒂说明了由反思所带来的再现是如何成为机械论和唯理智论行为理论之核心的，而两者都提倡心灵/身体二元论。这样，反思性身体意识仿佛因造成一种错误见解而受到责难：它错误地将体验视为碎片。这种见解最终影响了我们的体验本身，并导致我们对原初感知未经反思的统一视而不见。(19)但是，在某些解释性语境中误用再现性身体思维，并不意味着全面谴责它；同样，肯定再现性身体意识的价值，并不是要否定未经反思的身体意识的存在、价值，甚至其首要性。我再重复一下：再现性和反省性的意识能够服务在身体自发性旁边，形成一种有用的补充和矫正。

（四）梅洛-庞蒂珍视身体的神秘性和种种局限性，因为它们对于身体的创造性机能来说是必不可少的。他再三赞扬我们表现自己行动的神奇方式，因为它不需要任何意识到的反思。那么，难道他能够切实地证明：因为反思性的身体意识危及这种神奇而“有效的”缺陷，所以它就应该被排斥？这个论点建立在一个混乱之上。没有清楚的或再现性的意识，我们也能够效地做某件事情——这个断言并不意味着，即使有这种意识，我们也不能做它；也不意

味着，这种意识不能提高我们的身体表现。无论如何，身体的许多神秘性和局限性将会永远保留。身体审美反思将永远不会声称能给我们的身体提供全然的透明性或完美的力量，因为，我们生命有限，意志薄弱，必须在特定情境中、通过特定视点来观看世界。某些基本的身体局限是永远无法超越的，这是事实；但这个事实并非反对下述情形的有力论据：通过反思和清晰的意识控制，我们可以努力在某种程度上扩展我们身体力量。

（五）这里，我们遇到进一步的争论。通过扰乱基于未经反思习惯之上的自发性行为，反思削弱了我们的身体表现。与小心翼翼的行为相比，未经反思的行动更加灵敏、轻松。而且，因为不必分心于明确的意识，这种未经反思的行动能够使意识更好地集中于行动所针对的目标。一个训练有素的高尔夫球手在如下情形下能更好地击中来球：他不去反思他膝盖和腕关节的紧张状态，也不去想象身体摆动时骨盆的移动。因为不必要去思考这类事情，他能更好地集中精力观察，对飞来的快球作出更准确的反应。此时，身体的自我反思将会阻止他对下落的快球作出及时反应。慎重的思考经常会破坏自发的意识和行动的效能。当我们说话时，如果试图把每一个字都在大脑中形象化，我们的语速会慢下来而且会吞吞吐吐，我们甚至会忘记我们想说的内容；

在性行为中，如果一个人对自己身体中正发生着事情想得太多，同时又要将那些为了一切都正常进展而必须进行的事情一一呈现于心，那么，出错的可能性就更大。这些例子都表明，清晰的身体意识在某些时候本身就是问题而非解决问题的办法。不过，结论并不是全然拒绝这种清晰的意识，而是更加仔细地反思这种意识：反思它能够被训练、被配置的各种途径，以便使它在不同的语境中、为了不同的目的而更加有用。(20)有些时候，一个东西可能好得过分。身体意识也是如此。

（六）梅洛-庞蒂将身体描述为“生命的躲藏处”（在基本的、非个体存在之中的“生命躲开的场所”），这暗示了他反对身体凝神的另外一个论据。(21)明确地关注身体感受，需要我们从行动的外在世界撤出；而焦点的变化，则削减了我们在那个世界中的感知和行动的品质：“当我全神贯注于我的身体时，我的眼睛只向我呈现事物和他人的感性外表，事物自身受到虚无的侵袭，行为在荒谬中解体。”于是，“全神贯注于我的身体体验、全神贯注于感觉的孤独”就成了一种令人不安的危险，我们几乎不能保护自己，因为我们的感觉器官和习惯总是工作着，使我们在生活的外在世界中不断忙碌。因此，全神贯注的身体反思所造成的风险不仅

是失去世界,而且是失去自我。因为自我是通过我们与世界的相互交融而被定义的。(《知觉现象学》,第165页)

如果我们将意识高度集中在身体感觉上,我们会暂时失去通常的观察视角,扰乱我们通常的与外在世界相互交织的关系,扰乱通常的自我感觉。在这一点上,梅洛-庞蒂的看法是正确的。但梅洛-庞蒂的结论是错误的:个体对身体感觉的全神贯注在本质上是意识的最初的非个人层面,它位于个人意识中关于自我和客观世界的观念之下,于是,他便将其限定为他所谓的“感觉的无名机敏”。(《知觉现象学》,第164页)一个人能够自觉地专注于自身的身体感受;身体自我意识包含着一种反思的意识,即个体自我正体验着的感受,个人注意力也正在聚焦于此。当然,身体意识关注其自身的这种“向内转”,在某种程度上涉及要从外部世界撤回注意力,尽管这个外部世界总是以被人感受到的方式出场而呈现。对于某人身体的纯粹感受只不过是一种抽象。如果不感受到外在世界的某物,一个人并不能真正地从身体的角度感受到自身。如果我躺下,闭上眼睛,并且谨慎地试图完全地只感受我的身体本身,我将也感觉到身体与地面接触的方式以及我四肢之间的空间。(而且,如果我以留心的、身体的自我意识做同样的动作,我同样将感觉到,这个躺在地

上、将注意力集中于身体感受的人正是我自己）无论如何，如果身体美学偏于关注我们的身体意识，就会在某种程度上涉及将意识从行动世界中暂时撤离出来，这种撤退可以更大地促进我们的自我认识和自我使用，以便我们作为更灵巧的观察者和行动者再回到实际世界中来。这就是“以退为进”的身体逻辑。

我们来看一个例子。如果想从肩膀上扭头看自己背后的某物，大多数人都会在转头的时候自发地降低肩膀的位置。这貌似符合逻辑，但从骨骼构造角度来看，这是（并且应该能感觉到是）错误的；放低肩膀位置这一动作压迫肋骨和胸部，于是极大地限制了身体脊柱旋转的范围，而正是旋转脊柱才是真正使我们能看到身后某物的原因。暂时地将我们对外部客观世界的注意力抽离，取而代之的是在旋转头部和脊椎的过程中，将注意力集中于我们身体各部分的调整，通过这样的方式，我们可以了解到怎样才能更好地转头看到更多，最终将形成一个未经反思便能做出的新习惯。

（七）梅洛-庞蒂反对反思性的身体观察的最激进的论点是：一个人完全不能观察到自身，因为身体是我们观察其他事物的、持久不变的视角；和其他日常客体不同，身体“拒绝探索，始终以同一个角度向我呈现。说它始终贴近我，始终为我而存在，就是说

它不是真正地在我面前，我不能在我的注视下展现它，它留在我的所有知觉的边缘，它和我在一起”。相对于身体，我不能改变我对它进行观察的视角；而相对于外界的客体，我却能改变。“我用我的身体观察外部物体，我摆弄它们，我打量它们，我围绕它们转一圈；至于我的身体，我却不能观察它：为了观察它，需要有另一个本身也不能被自己观察到的身体。”（《知觉现象学》，第90-91页）“我总是与我的身体在同一侧，它总是以一个永恒不变的视角向我呈现出它自己。”（《可见的与不可见的》，第148页）

我们观察我们自己有生命的身体的方式不可能与观察外界客体的方式一致，因为身体正好是我们观察事物的工具；正是通过它，我们才能看到眼前的所有事物。因为一个人不能在自己眼前完全地将自己陈列出来(因为我们的眼睛本身就是身体的一部分)，这无疑是正确的。然而，从这几点出发，并不能推断出我们不能通过其他重要的方式来观察我们有生命的身体。首先，狭窄地将观察自身的身体与观察“在我眼前的”人视为一体是错误的看法。尽管如果我们不使用一面镜子就不能看到我们自己的眼睛，但通过集中意识，即使当我们正使用它们看其他事物时，我们也从眼睛内部可以依据肌肉的紧张程度、大小以及眼珠的移动，从而直接地注意到它

们的感受。我们也可以用手从外面触摸我们闭着的眼睛,这种方式使我们注意到它们。此外,这也表明,观察我们自身身体进行的视角并不是完全固定不变的。我们可以依据各种不同的方式检查它们;即使我们使用某种单一的方式,我们也可能从不同的角度、以不同的关注焦点对我们的身体进行“扫描”。躺在地板上,闭上眼睛,仅依靠我的身体本体感觉,如我四肢的排列位置或身体的重量带给我的感觉;或者通过我身体各个不同的部位在地板上所造成的不同程度的压力,或者它们与地板之间不同的距离——这些本体感受能都让我从头至脚“扫描”我的身体,或者反过来也一样。当然,如果我们避开身体反思,那么,我们对身体的观察很有可能只有一个固定不变的视角——即原始的、未有关注焦点的体验以及未经反思的习惯,而这正好是梅洛-庞蒂所拥护的那种最初的、未主题化的感知。

梅洛-庞蒂的身体主体性观念,可能是他反对个人可能观察自己有生命的身体的最后防线。在对“双重感觉”(《知觉现象学》,第93页)的批判过程中他坚持认为,如果我们的身体是体验中正在进行观察的主体,那么,它不可能同时又是被观察的对象。因此,我们并不能真正地观察到我们感知着其他对象的身体,比如,当右手正在感受一个对象时,我们无法用左手将右手感受为一个对象。在他

后期《研究笔记》的“交织——交叉排列”章节中，梅洛-庞蒂强调身体本质上具有“可逆性”——即人同时作为感受主体和被感受对象的特性，这对我们领会这个世界是至关重要的。他提出强有力的警告说，这种可逆性，即主体同时作为观察者与被观察对象的特性，“总是即将来临的时刻”，从来没有通过完全的同时性或绝对的“重合”而“在事实上实现过”。某个人不可能在同一个时间里同时感受自己的手去触摸东西和被触摸，或在自己说话时声音同时被听到。（《可见的与不可见的》，第147-148页）简而言之，一个人不可能将自己的身体同时体验为主体和对象，所以，如果我们有生命的身体总是观察的主体，那么，它永远不可能成为被观察的对象。除此之外，如乔治·赫伯特·米德所断言，作为观察主体的“主格我”在直接体验中不可能直接地把握自身，因为，到它试图把握自身的时候，它已经变成了一个客体化了的“宾格我”，用来把握下一个瞬间的“主格我”。

梅洛-庞蒂提出的这些争论可以用不同方式来回答。首先，从身体同时性来看，这个观念本质上即是模糊的。我们可以论证，事实上一个人能够同时拥有主动去触碰与被触碰的体验，也可能拥有感觉自己的声音从体内发出而同时从身体外部也听到这声音的体验，即使我们注意力的主要焦点可能有时在

非常短暂的持续时间内迅速地游移于两种视角之间，我们可以从现象学的角度将之辨认为“现在”——一种威廉·詹姆斯在很久以前就认识到的“似是而非的现在”，它包括对于瞬间过去的记忆。(22)我们的身体同时作为感知者与被感知对象，中断这样一种知觉中同时发生的体验的，可能是这么一个简单事实：这两个视角都有趋向于自身极性的特征，这通过思想实验中的二元思维对任何事物进行构架而被强加在我们的体验之上，这也正是哲学范畴——反思总是“预先判断它将发现的事物”（《可见的与不可见的》，第130页）的例子。此外，即使大多数体验性主体不能感觉到他们自己的身体感受是成立的事实，这也可以简单地归咎于他们身体反思与集中注意力这两种能力不够发达。

更确切地说，即使一个人不能体验到自己的身体既是感受主体、同时又是被感受的对象，这并不意味着一个人永远不能观察这种双重感觉。正如下面这种假定的事实：一个人不能体验到自己的思想在作为纯粹的、积极的思维活动（即一个先验的主体）的同时，又作为对某些事情的想法（即一个经验的主体），这也并不意味着我们无法观察我们的精神生活。将有生命的身体视为主体并不要求仅仅将它当作一个纯粹的先验的主体，不意味着它不能也被当

作经验主体来观察。如果这样做，将会损害如下二者本质的可逆性——感知主体的知觉能力和被感知的判断力；正是这种可逆性能使梅洛-庞蒂将身体描述为“肉体”——基于它，我们与这个世界连接起来。

作为体验主体的身体与作为体验对象的身体，两者之间存在的“语法”上的区分能有效地提醒我们，我们永远无法完全透明地认识身体意向性。在我们的身体感受中，将有一些维度总是致力于积极构建我们反思性身体意识的焦点，因此，它们自身将无法成为身体意识的对象或意识的焦点。因完全忘记或记忆模糊而发生内省性错误的可能性总是存在的。我们也不应该向往我们所有的身体感受中这种同时发生的、反思性的意识。但是，感知主体“主格我”和被感知者“宾格我”之间的实际存在的区分，也不应当被夸大为认识论上不能克服的障碍，阻碍我们在由“似是而非的现在”和短期的过去瞬间记忆所提供的领域内观察我们有生命的身体。(23)

最后，我们可以挑战梅洛-庞蒂反对身体自我观察的论点。我们可以简单地提醒自己：这种观察(即使它只不过注意到我们身体的不适、疼痛以及愉悦)形成了我们日常体验的一部分。仅仅采用抽象的哲学反思，才能永久地导致我们否定身体自我观

察的可能性。如果我们遵循梅洛-庞蒂鼓励我们去做的,认真对待前理论的常识体验,那么,我们应当拒绝他的如下结论:我们永远不能观察到我们自己有生命的身体;因此,我们可以提出如下主张:通过更加欣赏反思性身体意识,我们可以补充、完善他的哲学方案。

五

考虑到这些重构论据的不充分性,梅洛-庞蒂对身体凝神和反思的拒斥,只能够根据他更深层的哲学目标和前提假定来证明。值得敬佩的是他的愿望:他希望哲学能能够把我们带回到一种纯粹的、统一体验的本源状态——这种体验“尚未被研究过”、尚未被“反思这种工具”撕为碎片,因此,它能够“突然向我们提供一种混沌,既是‘主体’又是‘客体’,既是存在又是本质”,即是心灵又是身体。(《可见的与不可见的》,第130页)这种回归未经反思的统一性的渴望,暗示着梅洛-庞蒂对碎片化体验的不满——作为身体化的主体,反思性意识和再现性思维将碎片带进了我们的体验,从而导致我们的体验不再完整。

针对这个问题,哲学能尝试着用两种方式进行补救:首先是理论的补救方法。哲学反思可以用来肯定未经反思的身体行为的统一性和充足性,促使我们专注这种未经反思的统一性,同时,拒斥身体反思

和再现性的身体意识,因为它们本质上就是多余的、误导的。这里,未经反思的身体行动的这种神秘性,被珍视为一种能使认知成为可能的缺陷,它优于由再现性反思所指导的身体表现。但是,第二种补救方式超越了纯粹的抽象理论:通过积极地发展我们反思性身体意识的各种能力,我们在反思性水平上达到了更高的体验统一性,于是,也获得了更好的方式来纠正我们未经反思的身体习惯的某些不足。梅洛-庞蒂主张第一种方式;而实用主义者的身体理论则主张第二种方法——它认识到了未经反思的身体体验和习惯的首要性。

第一种方式,即纯粹智力的方式,反映了梅洛-庞蒂的基本哲学观:从哲学在行动上的缺陷中提取其理论上的力量。在将哲学家与行动之人相比较时,他对比了“进行理解的人与进行选择的人”,他写道:“哲学的跛行乃是其德行。”“行动的哲学家或许是最远离行动的人,因为,严格而有深度地谈论行动,等于说一个人不愿意去行动。”(《哲学赞词》,第59-61页)那么,身体的哲学家,因为她以所有的精神、以压倒性的姿态,全神贯注地为分析与保卫身体的功能而奋斗,所以,她应该是离自己有生命的身体距离最远的人吗?

这是个令人遗憾的结论。但它依旧顽强地在普遍抱怨中声明它自己的主张:绝大部分同时代的身

体哲学,陷入了形而上学、心理学、社会理论、性别理论以及脑科学理论的迷宫,似乎忽略或消解实际上积极主动的身体。尽管这些理论充满有价值的洞见,但是,它们在考虑一些实用方式来使个人改善他们自身的身体意识和功能方面,确实存在着不足。梅洛-庞蒂的现象学立场典型代表了这个问题:它对未经反思的身体主体性之价值进行了强烈的、理论反思,但又排斥使用身体反思来改善知觉和行动中的主体性。梅洛-庞蒂说,与行动的人(以及其他各种“严肃的人”)相比,哲学家永远不会完全地参与一种他所肯定的实践方式。即使在他坚守的各种原因中,我们发现,“他的赞同缺少某种厚实的、有血有肉的东西……他并不完全是一个真实的存在”。(《哲学赞词》,第59、60页)

梅洛-庞蒂强力提倡身体在哲学上的重要性,但是,他的理论缺少一种富有活力的见识,没有把真实的身体作为着意反思的实践训练场所来看待。这种着意反思的目标是重建身体感知和表现,从而达到更加有益而丰富的体验和行动。有鉴于此,实用主义提供了一个补充性的哲学视角;对于身体与身体意识的实践努力的全面融合,这种视角更加友善:它旨在为将来创造更好的体验,而不是试图重新获得那种已经丧失了的、对于原初过去的知觉统一性,即“重返认识之前的那个世界”。(《知觉现象

学》，第ix页）

梅洛-庞蒂的基本哲学洞见是关于有生命的身体及未经反思的知觉的首要性。如果将实用主义者对身体理论的重构维度与他的洞见结合起来似乎是可能的话，那么，部分是因为梅洛-庞蒂的哲学自身已有着实用主义旨趣。梅洛-庞蒂一直坚持，意识根本上“不是一个‘我想’的问题，而是一个‘我能’的问题”。（《知觉现象学》，第137页）他也认识到，哲学并非与个体无关的理论，哲学更是一种个人生活方式。如果他力陈哲学作为一种方式，可以用来恢复已经遗失了的、未经反思之体验的原初统一性；如果他将哲学定义为“要拉开一段距离才能拥有的理想国”（或许对那种未经反思的过去的重新获得，是从与当前反思保持距离而来），那么，在他自己的生命过程中，是否存在理由来帮助他确定这种哲学向往？（《哲学赞词》，第58页）那么，是否也存在一种个人的、对乌托邦式的过去统一的向往——那种原初的、自发而又未经反思的统一，只有通过拉开一段距离进行反思才能重新获得？

关于梅洛-庞蒂私生活我们知道得非常少，但确实有迹象表明，他向往“失去的乐园”。“1947年的一天，梅洛-庞蒂曾经告诉我说，他从来没有从他无与伦比的童年恢复过来。”他的密友让保罗·萨特这样写道。“过去发生的每件事情都太精彩了，

太快了。最先包围着他的自然形式就是他的母亲女神,他的亲生母亲,她的眼睛使他看到了他所看到的一切……经由她并且通过她,他体验到了这种‘内在的主体间性’——他经常描述评它,是它,促使我们通过另一个人发现我们的‘自发性’。”随着童年的远去,“他的恒久性格特征之一,就是到处寻找那已经丧失的内在”。萨特在文中解释道,梅洛-庞蒂的母亲对他这种乌托邦式的“重新获得原初统一的希望”,即对童年自发性、与事物“直接吻合”的感觉,都发挥了根本作用。“正是通过她,它被保留下来——尽管为我们力所不及,但却是鲜活的。”萨特说,当她于1952年去世时,梅洛-庞蒂完全崩溃了,并且从实质上“成为一个遁世者”。(24)于是,他的生命慰藉只剩下哲学,以及这种旨在恢复与事物之间原初同一性的理论课题;这种值得珍视却几近消亡的自发性、直接性和内在性的价值,从来只属于他那已经消失的、充满从未经反思的纯真与和谐的世界。

【注释】

(1)梅洛-庞蒂:《知觉现象学》,科林史密斯(Colin Smith)译(伦敦:卢德里奇出版社,1962年),第402-404页。

(2)梅洛-庞蒂:《符号》,理查德·C.麦卡利

(Richard C.Mc Cleary)译(伊利诺伊州埃文斯坦:西北大学出版社,1964年),第46-47、67页。

(3)威廉·詹姆斯、约翰·杜威以及路德维希·维特根斯坦都更加关注这种明确的、主题化的身体感受。本书第五章将会具体说明在詹姆斯对“自我”概念、情感、意志的解释中,对身体感受进行内省性的关注是如何发挥核心功能的;第四章将会详细解释维特根斯坦拒绝使用这些身体感受去解释自我、情感、意志这些概念的原因,然而却允许在其他哲学领域里使用身体感受。杜威提倡认真地关注身体感受,其启发来自于他对弗雷德里克·马西亚斯·亚历山大健身技法的学习过程,即学习提升反省性的身体意识和身体的自我使用。我们将在第六章进行详细讨论。

(4)本书将引用如下版本:梅洛-庞蒂:《知觉现象学》(巴黎,伽里玛出版社,1945年)的英译本《知觉现象学》,科林·史密斯(Colin Smith)译(伦敦:卢德里奇出版社,1962年);梅洛-庞蒂:《哲学赞词》,约翰·怀尔德(John Wild)、詹姆斯·埃迪(James Edie)与约翰·奥尼尔(John O’Neill)合译(埃文斯坦,伊利诺伊州:西北大学出版社,1970年);梅洛-庞蒂:《符号》,理查德·C.麦卡利(Richard C.Mc Cleary)译(伊利诺伊州埃文斯坦:西北大学出版社,1964年);梅洛-庞蒂:

《可见的与不可见的》,阿方斯·兰戈斯(Alphonso Lingis)译(伊利诺伊州埃文斯坦:西北大学出版社,1968年)。

(5)梅洛-庞蒂:《哲学赞词》,约翰·怀尔德(John Wild)、詹姆斯·埃迪(James Edie)与约翰·奥尼尔(John O'Neill)合译(伊利诺伊州埃文斯坦:西北大学出版社,1970年),第58、61页。

(6)对尼采这个策略更加详尽的讨论,可参见拙著《生活即审美》(纽约:康奈尔大学出版社,2000年)第七章。

(7)梅洛-庞蒂:《可见的与不可见的》,阿方斯·兰戈斯(Alphonso Lingis)译(伊利诺伊州埃文斯坦:西北大学出版社,1968年),第135-155页。

(8)梅洛-庞蒂将意识简单地定义为:“通过身体这个中介而面向事物的存在”,它所处的关系并非“我认为……”,而是“我能……”。参见《知觉现象学》,科林·史密斯(Colin Smith)译(伦敦:卢德里奇出版社,1962年),第137、138-139页。当梅洛-庞蒂这样定义的时候,他似乎在暗示,睡眠过程中的有意图的行为应当被解释为意识的行为。于是,人们或许想知道,我们在多大程度上可以谈论无意识的人类生命,更不要说无意识的人类行为或意图。但梅洛-庞蒂有时谈论起意识时,似乎认为它要求一个更深层的“构成”功能:“意识到就

是构成,因此,我不能意识到另外一个人,因为这可能把他人构成有构成能力者。”参见梅洛-庞蒂:《符号》,理查德·C.麦卡利Richard C.McCleary)译(伊利诺伊州埃文斯坦:西北大学出版社,1964年),第93页。

(9)各种不同的身体理论都认识到了清晰的、生理本体感受身体意识的第三个层次。比如,布莱恩·奥肖尼斯(Brian O'Shaughnessy)的“生理本体感受与身体意象”,见于若泽·路易斯·贝穆德斯(J.L.Berm'udez)等人编辑的《身体与自我》(马萨诸塞州剑桥:麻省理工学院出版社,1995年),第175-203页;乔纳森·科尔(Jonathan Cole)和芭芭拉·蒙特罗(Barbara Montero)《赋有情感的生理本体感受》一文,见于《两面学》,2007年第9期,第299-317页。这篇文章展开了我对身体审美的辨别:来自于身体外部感官愉悦的再现,还是来自于身体内部的体验,比如生理本体感受。

(10)梅洛-庞蒂一直遭到批评,因为他关于原初的、普遍的身体体验观念没有对性别作出明确区分,他对于身体化存在的论述事实上也是以男性为中心的而不是中性的。相关批评可以参见朱迪斯·巴特勒(Judith Butler):《性别意识形态和现象学描述:对梅洛-庞蒂知觉现象学的女性主义批判》,载《沉思的缪斯:女性主义和当代法国哲

学》，杰夫纳·艾伦(Jeffner Allen)和伊丽斯·玛丽安·扬(Iris Marion Young)主编(伯明顿:印第安纳大学出版社,1989年),第85-100页。

(11)杜威将之描述为“哲学上的谬论”,而詹姆斯则将之称为“心理学上的谬论”。参见约翰·杜威:《体验与自然》(卡本代尔市:南伊利诺伊大学出版社,1988年),第34页;威廉·詹姆斯:《心理学原理》(马萨诸塞州剑桥:哈佛大学出版社,1981年),第195、268页。

(12)“Biopower”的意思是“生命权力”,它是福柯“微观权力理论”中的一个专有名词,即是针对生存的个体的(尤其是身体),所以叫作“微观权力”;“微观权力”是福柯权力理论里面出现率最高的一个词,最初出现在福柯的《规训与惩罚》,后来在他的《性史》第一卷《知识的意志》当中又有更详尽的论述。微观权力是相对于“宏观权力(如军队、暴力机构等国家机器)”来讲的,它针对的是具体的生存个体,具有隐匿性和生产性的特点,微观权力就隐藏在社会运作体制之内,隐藏在我们的日常生活之中,并且生产出了我们所认可的真理与知识、形成了规训的社会。微观权力比宏观权力更加讲究技术和策略。——译者

(13)我应当补充一下,我们也不能依靠单纯的反复试验以及新习惯的形成过程,因为这个过程将会

太慢以及过分强调偶然性，并且倾向于重复旧的坏习惯，除非这习惯已经过被批评性地主题化为明确的纠正意识。弗雷德里克·马蒂亚斯·亚历山大强调了以上的观点，他主张使用反思性意识的再现去纠正误导性的身体习惯。参见，亚历山大的《人类的至高遗产》（纽约：杜登出版社，1918年），《个体的建设性意识控制》（纽约：杜登出版社，1924年）；《自我的运用》（纽约：杜登出版社，1932年），以及本书中第六章的探讨。

(14) 倡导身体凝神的有不少学者，他们的观点随着程度、持续时间以及区域范围的不同而变化，而这些也正是批判性的凝神反思所应该应用的领域。对于一些学者来说，理想是尽快地回归到未经反思的自发性，改善了的身体习惯能够保证有效的身体表现；然而，其他学者似乎认为，批判性的、凝视神的身体意识应该保持在身体表现自身当中。比如，日本室町时代的世阿弥在其论文《风姿花传》中所阐述的关于能剧的表演理论，载《论能剧艺术》，J.托马斯·赖默、山崎正和译（普林斯顿：普林斯顿大学出版社，1984年）。

(15) 比如，可参见前面的注释中所引用的亚历山大的相关著作；以及莫舍·费尔登克拉斯：《身体和成熟的行为》（特拉维夫：1949年）；《通过运动而知晓》（纽约：哈珀与罗出版公司，1983年）；《强

力自我》(纽约:哈珀·柯林斯出版社,1992年)。

(16)这种二元对立的趋势(以及与之相关的对身体自我意识之价值的忽视)仍然可见于一些当前最好的、受梅洛-庞蒂启发而创建的身体哲学之中。比如,肖恩·加拉格尔(Shaun Gallagher)在辩护“身体图式”(自动地发挥功能、位于意识层面之下)与“身体意象”(包括意识到的知觉以及个人的意识)之间的(模糊和争议性大的)区分时进行了对比:一方面是那些单纯依靠不自觉的身体图式就能成功运转的人的正常行为,他们根本不需要通过“意识到的反射性的关注”来实现身体表现的提升;而另一方面是一些病理学的案例(比如传入神经阻滞的病人),由于他们的运动图式已经被削弱或毁坏了,所以他们需要这类注意来提升身体表现。可见肖恩·加拉格尔的教育性著作:《身体如何塑造心灵》(牛津:牛津大学出版社,2005年),特别是第1、2章,我在《理论、文化和社会》(2007年第1期)上对之进行过评论。

(17)关于我们的身体是如何被导向及使用时,亚历山大记载下我们“不可靠的知感官鉴赏”或“误入歧途的(肌肉)运动知觉”,所以,莫舍·费尔登克拉斯争辩道,如果术语“正常的”应当标明健康人的标准的话,那么,我们应当更加精确地描述出大多数人的身体感觉以及这些感觉自身来作为“平均

的”而不是“正常的”。关于亚历山大技法和费尔登克拉斯方法以及两者的性质、哲学上的重要性的比较,可参见拙著《生活即审美》第八章。这里引用的语句来自亚历山大的《建设性的意识控制》,第148-149页。

(18)杜威认识到了这一点,他提倡亚历山大方法的反思性的“意识控制”,同时继续强调未经反思的直接体验的首要性。关于反思性身体意识与身体自发性之间富有成果的辩证性,可以参考拙著《实践哲学》第6章及其本书第5、6两章。

(19)梅洛-庞蒂抱怨,反思性思想“将主体与客体割裂开来,并且……给予我们的只是关于身体的思想,或作为观念的身体,而不是身体的体验”。梅洛-庞蒂:《知觉现象学》,科林·史密斯(Colin Smith)译(伦敦:卢德里奇出版社,1962年),第198-199页。但这对于身体审美反思的训练来说并不正确,因为它聚焦于作为具体地体验到的身体。

(20)有学者基于实验研究而总结了清楚自我意识的利弊,参见蒂莫西·D.威尔森(T.D.Wilson)和伊丽莎白·邓恩(E.W.Dunn):《自我知识:它的局限、价值和改善的潜力》,载《心理学年度综论》2004年第55期,第493-518页。一个显而易见的结论是,清晰的意识可以帮助我们进行阶段性学习,但之后也经常趋向于干涉学习。最近的研究证

实,“意识到清晰之意识的一些主体证明了,他们适应其大脑运动指令中的一个微小却重要的优势”。参见黄恩荣(E.J.Hwang)、莫里斯·A.史密斯(M.A.Smith)和雷扎·塞德默尔(R.Shadmehr):《自相矛盾的效果:学习控制获得的或隐或显的记忆系统》,载《实验大脑研究》,2006年第3期,第425-437页。这里的引文见于第425页。

(21)梅洛-庞蒂:《知觉现象学》,科林·史密斯(Colin Smith)译(伦敦:卢德里奇出版社,1962年),第164页。

(22)詹姆斯:《心理学原理》,第573-575页。关于精神的同时性这个模糊的观念,以及另外一个棘手问题——如何决定意识的“绝对时间”,可参考丹尼尔·丹尼特(Daniel Dennett):《被解释的意识》(波士顿:利特尔布朗出版社,1991年),第136、162-166页。

(23)米德自己非常聪明地承认这一点。在他著名的“主格我/宾格我”这一区分中,他并没有断定“主格我”是不可观察的、在体验中缺席的。尽管它并非作为直接的数据“在体验中直接被呈现出来”,但是,“正是在记忆中,‘主格我’一直在体验中呈现”。“这个‘主格我’作为后续的‘宾格我’的一部分而真正地出现在体验中”,这并不因此就意味着我们不能将自己作为主观的主体进行观

察；这仅仅意味着,我们需要通过使用记忆、随着时间的过去而观察我们自己。参见乔治·赫伯特·米德:《心灵、自我与社会》(芝加哥:芝加哥大学出版社,1962年),第174-176页。

(24)让保罗·萨特:《梅洛-庞蒂》,发表于《情境》,贝妮塔·艾斯勒(Benita Eisler)译(纽约:Braziller,1965年),第228页,第235页,第243页,第301-302页。

第三章　身体主体性与身体征服：西蒙娜·波伏瓦论性别与衰老

一

梅洛-庞蒂将一种所谓“一成不变，一劳永逸”，而且“人所共享”或“众所周知的”的原初感知作为假定理由。如果他的这种做法并不足以令人信服，那么，他将这种理由提升为身体哲学的首要目标，即恢复一种普遍而规范的理想状态下的自发性的做法便也不正确。让我们来讨论另外一些理论家吧，他们对体现感知的多样性和身体规范的历史性更为敏感。一些思想家坚持认为不同的历史、社会及文化因素，会不同程度地塑造我们作为身体化主体的体验。他们进一步指出，文化的主导话语往往会掩盖或贬低主观差异性，以至于把社会特权阶层的主体意识，当作放之四海皆准的属于全人类的自然、规范而明确的主体意识。是不是所有的身体主体都应该被等同于哲学家们从自己的现象学经验中概括出来的主体，即年富力强而且享有特权的男子？对于身体意识的哲学思考必然要面对主体差异问题。

西蒙娜·波伏瓦是对主体差异研究最早、最有影响力的理论家之一。作为梅洛-庞蒂哲学上的老朋友及合作者，她对他的研究所所采用的不顾历史

的普遍主义原则进行了有效挑战。她的方法是探索妇女与老年人的身体差异性。她还揭示出历史上统治我们的权力等级制度如何塑造了人们的身体经验，并对其行为规范进行界定。波伏瓦揭示出一种微妙机制，通过这种机制，不同的主体都经由身体被征服。波伏瓦说明了，妇女及老年人的明显身体差异在男性主导的社会中是如何被负面化的。他们这种任人宰割的社会地位又与妇女及老年人的身体弱点互相加强，这似乎证明了他们从属地位的自然及必要性。通过我们文化中权力机制及意识形态的培育和灌输，这种身体及社会的从属地位，又被纳入被支配群体的身体习惯，这些主体则会不自觉地重新陷入虚弱及被支配感。

培育更强的身体审美能量和身体审美意识，有助于我们解放那些被征服的主体吗?波伏瓦又是如何看待身体审美实践的解放性潜质呢?为了探索这个问题，本章对波伏瓦丰富的身体哲学著作进行了辨析，重点在于她的两部主要著作《第二性》（1949）及《衰老的到来》（1970）。这两部作品探索普遍性的人类范畴内妇女及老年人的身体差异性及身体征服。[(1)]假如身体“是我们把握世界的工具”，如果“自由永远不会被给予……[而]总是被赢得”，那么，波伏瓦理应明确地指出，身体教养是强化我们

身体工具性的关键，有助于我们获得更大的自由。[(2)]然而，她的观点却较为模糊、复杂，甚至矛盾。

透过第一章中身体美学各个分支的讨论，我们可以更清楚地认识其复杂性。波伏瓦的实践身体美学，即她亲身参与的身体训练，在这里暂不做研究。尽管身体传记可以帮助我们了解哲学家散漫的具体化思考，但过分强调传记就会使我们对波伏娃的研究陷入“将作品简化为女人”的危险境地，并将她的哲学探讨变成琐碎而无权威性的“私生活的移置”。[(3)]波伏瓦的传记研究和她自己的大量回忆录都表明，她的生活方式充满活力，她在服装、化妆及仪态方面都有颇高的品位。波伏瓦喜欢滑雪、骑脚踏车和打网球，尤其爱好徒步旅行，喜欢美食，有充沛丰富的性经验，尤为突出的是她对暴力的公开狂热，她童年时为激进禁欲主义所做的身体实验也体现了她的这种激情。[(4)]

波伏瓦对分析的身体美学的贡献——她对人类身体化进程的研究，尤其是对不同年龄、文化和社会地位的妇女及不同社会、职业和阶层的老年人的特殊关照——范围宽广而内容丰富，这里无法充分地进行分析。从身体化的形而上学及生物学到心理发展及历史的、社会的和经济条件对身体的塑造，

她还探索了身体的生命是如何在神话和文学作品中被表现和重塑的。她的分析身体美学的观点虽然有时赶不上科学及社会学方面的进展,但仍具重要性,特别是它们对本章重点内容的影响:实用主义身体美学及其解放潜能。

波伏瓦不赞同视身体教养为解放被差异政策和控制政策所征服的主体之关键手段。虽然意识到体魄强健的力量无穷,她仍贬低对身体的高度重视,甚至强调其作为真正解放进程中分散人们注意力的障碍物的危险性。她与身体教养的有问题的关系将被置于先前描述的实用主义身体美学的几个范畴中来探讨:再现的范畴(主要涉及身体的表面形式或表现),经验的范畴(主要集中在身体体验的特征及感知意识),及表演的范畴(主要用于身体力量的建构、表演和技能)。

波伏瓦对于妇女及老年人的研究揭示了一些因素的同源性。而这些因素规训了那些身体被标记、在社会上被支配的主体。被感知的身体差异(无论是肌力减弱还是经期不便,妊娠和分娩)通过一种根深蒂固的社会文化框架规定下的歧视性观点被视为重大的弱点。制度、习惯、信仰、习俗和价值观的系统运作,反映了妇女及老年人的社会从属地位,同时通过他们体质较弱的身体差异将社会体系对他们的控制进行实施并合理化。人们可以想象一个完全

不受男性支配的完全两样的社会，可以反过来认为，难驾驭的睾丸激素是男性在生理上缺陷，这样的社会标记使得他们无法企及需要平心静气的位高权重的工作。《第二性》和《衰老的到来》的阐释结构类似，论证从生物学、历史学及神话的角度开始，然后进入当代主体的生存处境、当今女性及老年人栖居和经历的从属境地。然而，波伏瓦在论及妇女和老年人时亦有明显差异，所以我们将对这些进行另外考察。现在从她毋庸置疑的最有影响力的女性主义经典《第二性》开始分析。

二

模糊性，波伏瓦哲学中的一个关键词，在她的身体学说中尤为显著。关于身体的两个不同的概念贯穿《第二性》全书，这两个概念间的焦灼张力反映为矛盾的不适，而这种感觉在妇女身体化的体验中表现得尤为剧烈。一方面，波伏瓦根据梅洛-庞蒂的存在主义现象学对身体进行了积极的界定——身体不仅仅是物体的，也是积极的、有效的、有助于我们掌控和拥有世界的工具。“身体不是一个物品，它是一种生存处境”，“是我们掌控世界的工具”。（《第二性》，第34页）波伏瓦挑战了弗洛伊德精神分析学关于身体的核心为性欲的假设，她声称“身体首先是人的主体性放射的光芒，赋予人理解社会的可能性”；（《第二性》，第267页）另一方

面，伴随这种积极的、意向性的身体主体性的是更为消极的、萨特式的身体描述。这样的描述不仅同样贯穿全书，甚至在书中最终获得上风：身体仅仅是肉体，作为不活跃的物质性的内在，是被人的积极主观的注视所界定和支配的消极或然的对象。(5)虽然女性因为她们被征服的社会处境，会特别倾向于将自己的身体作为“消极的”肉体的“一个猎物”（《第二性》，第377页），“一个肉欲的对象”（《第二性》，第648页）或“肉的猎物”（《第二性》，第410页）波伏瓦坚持，“男人同女人一样，都为自己的肉体感到耻辱；他们为肉体纯粹而不活跃的存在而羞耻，他们为其因不合理的内在而不得不存在于他人的注视下而羞耻，他们为其荒谬的或然性而羞耻，然而，它仍是人自己：噢，防止它为他人而存在，噢，否认它！”（《第二性》，第381页）

因此，波伏瓦含混地确认，人就是他的身体；同时又富有修辞意味地暗示，人类主体性是身体之外的东西，甚至与之对立：它使人处于躯体和意识、客体及主体、不活跃的物质性内在和对自觉意志的积极超越之间严重分裂的状态。(6)女性的人格被描述成处于一种更有问题的分裂状态，因为女性在父权之下不仅处于身体及意识的分裂状态，而且处于身体自身的分裂状态。“女人同男人一样，就是身

体；但身体又是她自己之外的东西。”（《第二性》，第29页）波伏瓦认为，女性自青春期开始并经历生育、哺乳及为人母的时期，繁衍后代的生物需求与女性个体的意志发生冲突，而她的身体就是被强制的场所。女性的月经被视为每月的“咒语”，其荷尔蒙的反应影响了“整个女性机体”，包括她的神经系统和意识体系，表现为同时占据其身体及思想的一种异化力量，使她“更加易怒”、更易于患有“严重的心理障碍”。（《第二性》，第27、28、29页）特别在经期，“她痛苦地感到自己的身体是一个阴暗和陌生的东西，它的确是顽固而异质的生命带来的折磨，每月构造，然后在其内毁掉一个生命的萌芽”。（《第二性》，第29页）怀孕同样不是出路，只是一种更强烈的异化，这种异化使得女性的身体不再完全属于自己，在她体内居住着另一个生命体，一个以其身体资源为食的“寄生虫”，其存在可导致她的各种身体疾病、身体不便，及患上各种各样轻微乃至严重的疾病。(7) “分娩本身是痛苦和危险的”，“喂奶也是一项辛苦的服务”（原来的法文词是更为消极的“劳役”，这意味着奴役）进一步耗尽母亲恢复自己身体健康所需的养分，同时限制了她重获体力所需的食物种类。（《第二性》，第30页）只有到更年期，她才终于摆脱其“繁衍物种的枷

锁”。(《第二性》,第35页)

然而,波伏瓦敏锐地抗拒了粗浅的生物决定论的诱惑。[(8)]生物学的事实“不足以建立起两性的等级制度;它无法解释为什么女性是‘他者’;它没判处女性永远处于从属地位”。(《第二性》,第32-33页)“自然没有界定女性;她依据自我应付自然生理现象时的情感来自我界定”。(《第二性》,第38页)“人类历史从来都不是以赤裸的身体对世界进行把握的”(《第二性》,第53页);因此“生物学的事实必被置于其本体的、经济的、社会的和心理学的背景下来看”。(《第二性》,第36页)她认为人的身体是生物可塑性的表达,它不全是固定的也不是纯粹自然的,而是明显由历史环境及社会条件所塑造的。假如女性的身体差异及遭遇没有因为利用这些差异及遭遇而将她们标记成劣势性别,并被从行动的主导中心排除出去的社会经济结构所加强,那么,这些鲜明的生理特性本身并不能使女性处于受压迫地位。吸收了弗雷德里希·尼采和梅洛-庞蒂的存在主义主题,她声称“男人被定义为不固定的,他自己决定自身”,“男人不是一个天然物种:他是一个历史概念”。(《第二性》,第34页)[(9)]同样,“与其说女人是现实,毋宁说她是过程”。(《第二性》,第34页)其生命及身体体验不仅由其

生理塑造，而且由她所处的变动的历史环境所塑造。女人也是一个“存在物”，可以通过行动去超越和改变她最初的境况。所以，关于女性及其身体，最重要的问题不在于她历史上及生理上是什么，而在于她能成为什么；“也就是说，她的可能性的界定”，而且她们理应被界定为将来能扩大这些可能性和力量的方式。（《第二性》，第34页）

波伏瓦的前瞻、她对开放而又可塑的人性（它本身则由人类干预活动的部分产物，即可塑的世界塑造）的行动主义和改良主义的方法，是一种带有实用主义传统的存在主义倾向，激发了身体美学。(10)那么，实用主义身体美学是否有利于解除波伏瓦指出的阻碍女性自我实现的那些限制，同时加强她归因于女性独特能力的那些方面？为找到理由证明实用主义的上述价值，我们需要把波伏瓦对女性被征服的身体化之特殊问题的分析与针对这些问题的身体美学的方法结合起来，其中一些问题她注意到了却并未坚决批评。由于《第二性》不断把身体美学的执行模式吸收到描述形式中去，我对其论点的探讨将分成两个部分，即再现的和经验的两方面的问题。

三

在其最基本的哲学意义上，再现是被主体把握的

感知对象。在某种程度上，波伏瓦接受了激进的主客体二元论思想，这种观念按照再现性属性来看待人，通过把人贬低为一种被感知的或被再现的对象，这种方式忽视了人的主体性。换句话说，积极的、感知着的自我的主导主体性，将会把另一个被表现的人类主体变成一个单纯的客体，一个主体性的再现性客体化注视下的产物。对男性而言，并非没有纠正的办法，因为他们可以通过积极行动及其在社会上拥有的权力强有力地将自己确认为活跃而占统治地位的主体。虽然这一方法对于受支配阶层、种族和民族的男性不太适用，但他们在自己的被统治的社会群体内部仍然可以断言对自己（及其他）女人的主体优势。

但波伏瓦指出，如果男性在传统上一直被视为拥有主体性及超越性（如智力、意志及行动），女性通常就会被对比为客体。她本质上被看成是身体和肉体——满足男人的欲望和愉悦、繁衍后代的物质载体。简而言之，女性是父权制造的被统治主体注视着的典型客体，因此是“次要的”“他者”。（《第二性》，第xxxv页）波伏瓦指出，虽然男人的身体也被归于再现性客体的范畴，但他们身体的再现性特征暗含着超越、积极、强有力的主体性。男性的雄健气概及大块肌肉令人联想到生机与活力，就好像“阴茎即超越性”（《第二性》，第682页）这句话

所显示的,因为人们认为阴茎具有活跃的、占主导的、定向的、敏锐的、任意的功能,不仅在性爱中这样,而且在排尿中也如此。(《第二性》,第274、385页)这些男性身体力量的再现特性有利于增强男性的社会权力,使之成为主导性的主体。男人不仅被他人看作强大的,他们也自视为强大的;他们的身体给予他们以自信,使他们在世界上拥有了的强大主体性,他人也认为这是理所当然的。

不幸的是,女人的情况则完全不同。在父权制社会下,她不仅仅被教导为“她自己就是她的整个身体”,而且,也被教导为将身体仅仅看作是“消极的肉欲”、“性欲的对象”。(《第二性》,第718、648页)波伏瓦认为:“将自身看作女性也就是把自己当作一个欲望的对象”,但同时也就是软弱的、消极的对象,一个更强的欲望主体的“肉欲的猎物”。(《第二性》,第637、410页)如果带有男子气概的男人融于社会,“他们英俊的外表意味着超越性”,而女人相反,“对于女人而言,她们具有内在的消极性”,是“可以被捕获的”、“被注视”的对象。(《第二性》,第631页)反映女性美的传统风尚——突出其娇嫩、精致、温柔及不适用于强有力活动的多褶的服装——加强了女性作为一个柔弱的、无力的、消极肉欲的猎物这一形象。这种风尚激励女性不仅要求在外表上符合其特质,同样

要求她们的身体举止也应符合女性柔弱美的形象——在两性中处于被动角色,坐姿、走路都要像一个女人,像小女孩那样投掷东西。总而言之,长期以来形成的关于女性身体的审美意识形态强化了女性的柔弱、被动及温顺等特质;与此相应,女性的这种柔顺从也被用来证明传统女性审美固定不变的、天然的正确性,以及“永恒阴柔女性”的“神话”。(《第二性》,第253页)

对于这种意识形态进行身体美学批判,发展新的身体审美理想,能不能有益于打破这种恶性循环?波伏瓦最初对这种可能性是肯定的。1949年的写作中,她歌颂时尚的“新的”身体美学挑战了传统的女性理想——苍白的、柔弱的、被不实用的服饰包装起来的丰腴肉体。

> 一种新的美学已经诞生了。平胸及小臀部的审美风尚——男孩气的外形——也有它流行的短暂时节,至少几百年来丰腴的审美理想没有再次风靡。女性身体被要求作为肉体,但是审慎的而不是任意的;它是苗条的,而不是缀满脂肪的;它有发达的肌肉,灵活,强壮,顽强地显示自己的超越性;它绝不能像一个被遮蔽的温室植物那样苍白,而宁可像一个工人的身体被暴露在开阔的阳光下而形成棕褐色。女人的衣着开始适用于实际需要,而不使她看起来没有性别之分:相反,短裙开始最大限度地露出腿部和大腿,这是前所未有的。没有理由认为,工作应该剥夺女人的性感。(《第二性》,第262页)

显然,这里的要旨是,身体审美表象的改变不仅

可以帮助改变女性的身体,而且还改善其整体的自我形象,使她们实现更大的超越。

在谈到运动和其他身体训练的表演形式时,波伏瓦提出了同样的观点。这种身体训练具有明显的再现性质和目的。身体权力的外部表征,“攀得比同伴高,迫使手臂弯曲变形,是为了维护一个人在世上的统治权。这种专横的行为不适用于女孩,尤其是当它涉及暴力时”。(11)(《第二性》,第330页)此外,对于女人,“这种物质权力的缺乏导致了更广泛的胆怯:她对身体未曾有过的经历采取不信任的态度,她不敢进取、反抗和创造”。(《第二性》,第331页)假使女人“肌体的虚弱导致她消极”(《第二性》,第712页),那么,以男性为主导的社会非常乐意确认她的劣势地位。波伏瓦中肯地指出:“对自己的身体没有信心也就失去了对自我的信心。一个人只需要明白年轻人寄希望于自己的肉体的重要性,他们认为每一个主体都将其身体作为客观的表达物。”(《第二性》,第332页)

这一论点的现实结果应该是一个身体审美项目,它旨在发展女性关于力量的普遍感觉,方法是发展她们的身体力量、使她们的身体具有这种力量所包含的表象性审美特性。波伏瓦似乎最初认可这种方式,让女性带着超越力量,“通过她的身体来确认自

己、面对世界”：“让她游泳，攀登山峰，驾驶飞机，同大自然的暴力做斗争……，这样，当她面对世界时，她就不会（因为自己的身体脆弱而）感到胆怯”。（《第二性》，第333页）波伏瓦认为：“技巧可能会取消男人和女人肌体上的不平等”（《第二性》，第53页）；她还暗示，女性要加强身体训练；通过这些训练，着重培养抵消野蛮力量之优势的各种技巧，尤其是像柔道和其他武术，可以用于她所看到的要命的暴力领域。(12)

在很大程度上，女性甚至可以通过身体训练及技能训练来增强其力量，去克服她们身体的、肌肉的弱点。在一个片段中，波伏瓦醒目地将表演性的与表象性的身体美学形式结合起来（通过把积极的、强有力的功能观念和迷人的、可视的形式混合在一起），波伏瓦解释道：

> 今天，女人比从前更加了解通过运动、体操、沐浴、按摩及健康的饮食来开发其身体所带来的乐趣；她自己决定自己的体重、体形及肤色。当代的美学观念允许女性将美丽与活力结合在一起：她有进行肌体训练的权利，她拒绝发胖；在体育运动中，她把自己作为主体而自我肯定，在一定程度上从她偶然的肉体中解放出来。（《第二性》，第534-535页）

假使这些话语暗示了融合在一起的表象性-表演性的身体美学为女性解放提供了一个富有前景的趋向的话，波伏瓦随即（用极其相同的语调）反驳说，这

个趋向是一个危险的幻想。任何利用身体化手段的女性的“解放极易退回到对他人的依赖”（《第二性》，第535页），因为它使女性的身体被深深地、坚固地冠以客体、肉体和消极的内在标记，同世界上获取真正自由所要求的对意识和行动的真实超越形成对比。波伏瓦争辩道：“好莱坞的女明星战胜了自然，但她再次成为制片人手中的一个消极对象”。（《第二性》，第535页）“好莱坞明星的顺从是众所周知的。他们的身体并非自己所有；制片人决定他们头发的颜色、体重、体形和角色；改变他们脸蛋的曲线，他们的牙齿也可能被拔掉。节食、运动、打扮，成了每日的负担”。（《第二性》，第570页）尽管女性可以最大限度地利用她们的美貌去获取一定的权力，从而对自己所期望的东西施加影响，波伏瓦坚决认为，因为这种权力的获得依靠的是女性的脸蛋和身材，它建立在“时间会损毁肉体”的基础之上，以及依赖于被他人仰慕的、渴望的注视上；因此，它趋向于重塑女性的“依赖感”。（《第二性》，第640页）不仅仅“她的身体……是被时间损耗的对象”，并且，“日常事务使得养护美丽成为苦差事，大部分精力用在了服装保养上”。（《第二性》，第535页）“在美国，作为男人偶像的女性，使她自己成了其仰慕者的奴仆；她只通过男人并只为男人的需要而着装、生活和呼

吸”。(《第二性》,第640页)因此,波伏瓦认为,尽管通过“确定无疑使女性感到愉悦”的身体关怀能得到偶尔的、暂时的自我肯定的“胜利”(《第二性》,第535页),表象性的及表演性的身体美学仍是失败的,它们不能为女性解放提供一个真正有效的工具。

波伏瓦的论证可以被挑战。她错误地将表演性的和表象性的身体美学方案结合在一起,其观点暗示,女性美化身体的工作,最终或本质上是为了使自己被他人看起来更好看,而不是为了使自己变得更强大,不是更好地成为她自己。我们可以进一步反驳她的观点,因为男演员也面临同样的问题,他们也使自己客体化,并屈从于导演及制片人的意志,他们也会因此而烦恼——要保持自己的体形和发型,以作为一个富有吸引力的表象性对象,被女人和男人所注视。此外,她还错误地认为,只有身体和肉体才是被时间损耗的对象。我们的心灵也最终被时间所损耗,事实上是被身体的衰老所损耗,尽管自鸣得意的理念主义哲学传统一直顽固地否定这一点。但是,相对于波伏瓦的主要观点,笔者的这些异议只是不太重要的。

波伏瓦坚决抵制那种支持表演的和表象性的身体美学的观点,因为她坚信,彻底的女性解放不能仅仅通过孤立的个体进行身体的培养而达到。要想取

得胜利只能通过一种“集体的”政治上的努力，“首先要求……女性经济条件的改善”以及她们对政治的积极参与，“通过人类社会的积极活动”（《第二性》，第627，678页）而构建她们的自由。总而言之，女性的解放不能依靠改变个人的身体条件，而在于更大程度地改变那种界定她们的身体及自身将成为什么的境况。波伏瓦正确地认为社会、政治及经济状况是身体化的自我形成的最重要的组成条件。但是，如果这些全部具体的条件来给女性自我做出一个定义的话，那么身体的实践形式同时也是其他更广泛的条件的一部分（因为“女性的身体也是她生存处境的一个基本要素”《第二性》，第37页），因此，身体实践可以帮助她们改善生存处境。这不仅仅局限于那些拥有身体优越性的独特形式的个体（在外貌、运动、舞蹈等方面）可以直接转化为经济和社会资本。所有的女性在融入世界及面对社会的、经济的问题时都可以变得更富权力，这要通过身体审美的学科实践去学习、感受和观察以期变得更强大。

有一种广泛认可的心理学观念（不同的思想家如威廉·詹姆斯及威廉·赖希都极力主张），认为独特的身体姿势会反映并促成某些相关的心理态度。通过身体训练而产生了新的身体举止习惯，它不仅构建了力量和技巧，而且给女性以力量和功效的感受，

使女性获得更好的身体意象，从而更加自信，在行动上有进取心，克服被波伏瓦所认为的奴役她们的怯懦感。这种由身体训练而激发的再现性的身体力量和自信的态度同样可以被男人感知到，那么，他们就更倾向于尊重这些女性，认为她们具有强大的能力。此外，因为增强的身体技能提供给女性更大的效能，使她们能够按照自己的意愿行动，它同样可以增强她们雄心勃勃地参与世界规划的自信。总而言之，表演的-再现性的身体审美活动可以导向展示权力、技巧以及富有吸引力的极具活力的自我呈现，这应促进波伏瓦的目标：提升女性的自信，更多地参与世界。按照实用主义者的逻辑，假设其他条件不变，如果我们足够重视这个目标的话，我们应该同样重视达到这个目标的必要方法。因此，尽管距离女性解放的最高目标还很远，但至少应赞同将身体的感性培养作为一种有用的（但肯定不是唯一有用的）手段的观点。

与西蒙娜·波伏瓦和梅洛-庞蒂身体理论传统一起工作的一些女性主义理论家似乎对此理论也表示认可，并以不同的方式发展这种理论。伊丽斯·玛丽安·扬提出了著名论点“像女孩般投掷”，她详细阐述了女性“通常胆怯地、没有把握地、犹豫不决地接触一些事物”，因为她们“缺乏对她们身体的整体信任”。感到软弱，“害怕受伤”，使许多女

性产生了一种“无能的、沮丧的和丧失自我意识的”感觉，这种感觉事实上伤害了她们的身体表现，导致她们完全相信自己身体真的虚弱。这种身体虚弱的维度——扬在很大程度上把它归因于在进行“剧烈运动”时“运用身体执行任务而缺乏训练”——同样，她认为，这也是“我们[女性]通常对我们的认知能力和领导能力普遍缺乏信心”的根源。(13)朱迪斯·巴特勒从另一个不同但互补的观点出发，认为性别模仿(如慢吞吞地走路和穿异性服装)的身体表演显示了女性身体的审美表象如何显著不同，可以用来逾越和颠覆性别认同的习俗观念，从而帮助女性从受压迫、受制约的意识形态中解放出来，不再认为有什么固定的和从属的性别本质。(14)

波伏瓦反对所有这些确切使用表演性-表象性身体美学的论点。重申其挑战，人们可能会争辩，任何专注于身体的项目都是危险的、成问题的，因为它使女性不能集中注意力于最真实的和最强大的超越形式，即公共世界里的政治活动。但这种论点错误地使最好的失去效力而成为好的。身体发展不应该威胁到健全的政治实践，与此相反，如波伏瓦所认识的那样，它可以创造履行这种实践的信心和权力。此外，她认为这种注意力的分散不仅仅对政治实践

产生影响，而且也对其他任何有计划性的追求的价值产生影响，如哲学的阅读和写作。

因此，并不是纯粹的注意力的分散致使身体培养陷入一种危险的境地。除了“事业上的成功”而暂时分心，因为“她必须花大量的时间来打扮自己”，对女性身体的培养“意味着她的主要兴趣被分割”成对世界的超越和对其客体化的、内蕴性的肉体的关怀两部分。（《第二性》，第369页）波伏瓦指出，关键问题在于，对身体的关注意味着对身体内蕴性注意力的转移，是向与自由的超越主体性相对立的客体的衰退。这是因为，尽管她最初赞同梅洛-庞蒂把身体等同于主体性的观点，但《第二性》突出的关于身体的论调（悲观地反映了父权制社会的价值观，女性似乎在很大程度上被他们所役使）往往将身体解释为消极的肉体，尤其是考虑到对女性身体的关注时。我们可以在波伏瓦关于经验性身体美学的观点中对此了解得更为清楚。

四

女性主义者有充分的理由肯定经验性身体美学，因为它拒绝我们对客体化注视的再现领域的文化痴迷，这种注视通过提供丰富的替代物去反射身体的愉悦。经验性身体美学集中于审查和改进我们自己内心的身体体验，而不是把重点放在身体如何被他者注视以及使之符合控制我们力量的美的外部模式

上。然而，波伏瓦的态度再次含糊不清、模棱两可。她认为，一方面，女性对她们的身体体验进行特有的亲近和关注，但她又声称，女性特别疏远她们的身体，并对她们内部的身体感受和变化感到悲观。另一方面，波伏瓦清晰地表明，导致女性劣势的一个主要来源是她们对于自己身体体验的无知，她并不建议用更多的身体自我意识来弥补这一劣势。恰恰相反，她甚至断言，如果女性使自己的身体处于经验的保护范围之外，她们会做得更好，这样便能使她们的注意力集中在世界中的超越活动上。

波伏瓦地敏锐地认为，女性对自身身体弱点的意识不单纯是一个因社会歧视而加剧的体力不足问题，它也是女人关于她身体的“认知缺陷”问题，她认为自己的身体是神秘的，她自己不能充分了解它。不像男孩那样可以轻易地将他的身体等同于作为“第二自我”的阴茎，女孩没有可以识别她身份的身体外部特征，因而特别倾向于隐藏着的“内部”。（《第二性》，第48、278页）“她十分关心发生在她身体内部的一切，她从一开始就怀疑她自己的眼睛，比男性更加深深地沉浸在令人费解的神秘的生活中。”（《第二性》，第278页）因为她的身体内部痛苦的、不可控制的神秘，诸如月经、受孕、生育，使她身体内部的体验成了焦虑的极大来源。

当一个女孩进入青春期，她认为她神秘的内部身

体是“不洁魔力”的源泉(《第二性》,第307页),这种“不洁魔力”与她的自我意识或自主性相对抗。她“感觉她的身体越来越远离她,……变得与她无关”。(《第二性》,第308页)她觉得内部身体不仅神秘,而且使人厌恶;每个月“同样厌恶这种从她体内发出的单调而令人窒息的气味——沼泽地的气味、枯萎的紫罗兰的气味——同样厌恶这些血液,它们比小孩子擦伤处流的血更浅、更黏稠”。(《第二性》,第312页)当年轻女孩变成一个女人,她身体的性别特征“神秘而变得令人痛苦”,尤其是当她被迫表达自己被动的肉体作用时,“她就像遭遇了可耻的疾病那样而遇到困扰;它是不积极的”。(15)(《第二性》,第321页)就像在疾病中那样,在女性的性欲中,“身体像负荷着一个重担,一个怀有敌意的陌生人”(《第二性》,第337页),它被体验为某种陌生的、令人厌恶的东西,残忍的动物。不同于男性性器官“手指般简单、灵巧”和“随时可见,而且往往表现出对同伴自豪的炫耀”,“女性性器官是神秘的,甚至对于女性自身也是隐藏的、黏稠的、湿润的;它每月出血,常常被体液所玷污,它拥有自己秘密和危险的生活。女人不从它那里认识到自我,这在很大程度上解释了,为什么她不认为性欲是她自己的”。(《第二性》,

第386页）女性的性欲不是人类主体性超越的表达，“而是软体动物的柔软抽动”，是屈辱被动的“泄漏”或“黏滞的”“沼泽”。（《第二性》，第386页）此外，因为“女性身体特别易于受心理影响而产生精神疾病”（《第二性》，第391页），波伏瓦认为，女性关于内部身体体验的深层认知缺陷（其产生的焦虑和厌恶），实际上往往会加重她们的身体弱点并产生真正的身体痛苦，这超出了由单纯的身体器官引发的身体痛苦。(16)

这一论点的实际结果应能敦促妇女更好地了解自己的身体。她们不应该盲目承认这种认识完全属于以男性为主导的医疗机构：它一般把身体作为肉体的一个客观化了的机器，而不是作为活生生的主体，并历来主张使女性的身体处在黑暗中，以便利用这些奥秘来维持女性对自我软弱的意识和医生富有权威的权力意识。通过对一个人的身体体验的更加积极的关注，人们可以对其神秘的过程更熟悉、更容易理解。这样，它们可以变得不那么令人厌恶、充满威胁以及被剥夺权力。想象的充满恐惧的神秘通常比已经为自身探索好的熟悉的现实更可怕。此外，考虑到波伏瓦所申明的强大的精神-身体关系，女性对她身体的更多的了解可以转化成为增强的身体力量和信心，因为令人神秘的焦虑的心理阴影接

着会烟消云散。

此外，正如波伏瓦所认识到的那样，在女人的身体体验中存在着强烈的快乐和愉悦的元素。更多地关注这些身体愉悦，通过对经验性的身体美学的重点认知，可以进一步提升女性的精神世界来增强她们的信心。波伏瓦坚信，女人总比男人更关注内部的身体：对身体的关注“占据了她的全身”，这种方式是“一种被其他所有人喜欢的愉快方式……她听她的心跳，她注意到她肉体的震颤，婴儿就是上帝对于作为孕妇的她的一种恩泽”。（《第二性》，第623页）如果“众所周知的‘女性的敏感性’，在某种程度上源于神话，……女人对自己和世界的关注比男人更细心，这的确是个事实”（《第二性》，第625页）；女性更能够、更倾向于审查她的感情，“研究她的种种感觉并揭示它们的意义”（《第二性》，第626页）。女性“对肉体召唤的声音没有男性的响亮，但她至少抓住了其微弱的细语并放大它”。（《第二性》，第603页）这种更多的身体关注倾向解释了，为什么许多女性在怀孕后期会发现“一种不可思议的宁静”：“她们觉得自己的价值得到了证明。此前她们一直渴望观察自己，细查自己的身体；但源于对社会适宜行为的意识，她们没有敢过于自由地沉湎于这种兴趣。现在，它是她们的权利；她们为自己利益所做的一切，她们也为

了孩子做着”。(《第二性》,第501页)

波伏瓦对爱欲的分析解释了,为什么对女性身体感受的高度关注可以成为一种授权体验的深层原因。它对比了男女不同的性快感。她认为男性的性快感定位于生殖器,并在达到高潮时终止。她写道:“女性的性快乐”“通过整个身体蔓延全身……由于没有明确的界限规定,妇女的性知觉无限延伸”。(《第二性》,第395-396页)此外,由于她在性活动中扮演具有不同的性别特征和被客体化了的角色,女性对于人类主体性和客体化的丰富歧义性的理解也比男人更为敏感,这些丰富的歧义性展示在最显著的性别领域。“性爱体验最能尖锐地揭示人类生存境遇的歧义性;在性爱中,她们意识到自己既作为肉体,又作为精神;既是他者,又是主体。”(《第二性》,第402页)女人应该比男人更加意识到这一点,因为她不断被提醒:她不仅是有欲望的知觉体,也是被他人欲望的、客体化了的肉体;“虽然她是一个客体,但她想作为主体而存在”(《第二性》,第397页);“一方面恢复她作为超越的和自由的主体的尊严,另一方面僭越她的肉体条件——一个充满了困难和危险、经常失败的事业”(《第二性》,第402页)。

然而,即使失败,对这个模棱两可的身体体验的关注可以使女性更清楚地洞察人类生存境遇的模糊

性。波伏瓦因此声称:“女人有她自己更真实的体验”,她的复杂的、痛苦的,但有利的含糊之处;而男人,“他富有上进心的角色和性高潮的自我满足,使他成为有欺骗性特权的安逸的上当者,……他不愿把自己完全等同于肉体”(《第二性》,第402页),因此,他对人类生存困境的本质部分仍然视而不见。[(17)]而真实的生存是存在主义伦理学的一个主要目标,人们期待波伏瓦能够极力主张对身体体验的重视,因为它唤起对人类模糊性的一种更真实可靠的认识。此外,由于对我们本体论境遇的无视是实现真正自由的一个障碍,她有另一个原因去认为:经验的身体意识如何更好地有益于促进妇女的解放。

然而,波伏瓦距离倡导这样一种身体审美培养项目还非常遥远。相反,她最终悔恨把对身体体验的强烈关注既作为女性内心受压抑、约束的一个促成原因,又作为其产物。她甚至认为,女性最好少注意其身体感觉,特别是那些与自己的特殊生存境况相联系的不愉快的情感。“我深信”,波伏瓦写道:“确实如妇科医生所告诉我的那样,大部分致使女性负担过重的不适和疾病都是由于心理原因。”(《第二性》,第697页)对于女性来说,重要的不是对身体感受进行自我审视、自我关怀来使它

们变得更好或通过知识来改善它们；相反，“少一点对它们的关注”对于女性来说是最佳选择。因此，“工作将防止她不断关注它，从而改善她的身体状况”。[(18)]（《第二性》，第697页）更通常地说，波伏瓦认为，女性应避免极端的“主观”分析，而是培训一种“自我遗忘”，自我剖析使她浪费了大量的时间和精力，因而无法完成世界上各种有价值的工作来确保她的独立性。“新来到这个男人的世界，可怜地被他们防守，女人仍是太忙于寻找自己。”（《第二性》，第702页）

当然，在公共世界有受人尊敬的工作，对于充分实现女性的自由是非常重要的，就像对于男人那样。但是，即使受人尊重的工作和经济上的独立相当重要，却并不能否定强调身体意识的价值；当身体负荷痛苦时，把身体从影响其功效和技能的坏习惯中摆脱出来，其经验教训能够使我们在公共及经济世界运作中更成功。在这里，仅仅从实践上讨论人们注意力的暂时分散，无法反驳训练有素的身体关注的价值。这显然极有可能使自己在一段时期内沉浸在经验性的身体美学研究上，然后再次调整自己在世界上的行动，为人们更好地了解自己的行动做好准备。在波伏瓦看来，高度强调身体关注是相当成问题的，因为人们将身体等同于内在性和被动

性。因此，审查一个人的身体体验，将自己等同于肉体上的劣势往往会加强这种内在性和被动性。通过探索批判的自我认识去被审视一个人的思想，这种行为并不仅仅被责难成具有消极的内在性，因为波伏瓦认为，自我认识的追求属于意识的积极的超越，那是她现象学存在主义视野的基础。

对于波伏瓦来说，不能把这种不对称性仅仅看作传统的身-心二元论的产物，因为她承认了把身体既作为主体又作为客体的模糊性。她的女性主义观点担心对身体感受关注的加剧会导致严重后果，这个可以通过身体在象征和加强女性劣势地位（在父权制社会下）的作用方面得到更好的解释，即把女性身体作为消极物或肉体的劣势地位、或仅仅作为一个繁衍生息的工具和男人欲望的对象。如果女人更善于关注她的身体存在并充分享受它，“这是因为她的生存境况导致她极端重视她的动物性天性[，]……因为内在性是她的宿命”。（《第二性》，第603页）如果“她更热切、更生动地体验沉浸在其中的现实”，这“源自于她被动的事实”。（《第二性》，第626页）

波伏瓦似乎认为，通过提高她们的身体体验意识，女性将加强其消极性，并从世界活动中退出来进入到内在，也就是强调她们生存（即身体体验）的维度——这种身体体验大多数表现了她们所受的压

抑。女性以身体作为身份认同，认同身体感受的被动内在性；她们发现，在充满公共行动和智力项目的世界里难以维护其地位。对内部身体体验的集中关注的批判甚至被一些女性主义者所赞同，她们主张更加关注赋予女性权力的每一个发展中的身体美学学科。

朱迪斯·巴特勒坚持身体的易犯罪的再现性表演。这一观点与反对身体体验的“内部的幻象”的论点结合起来，可以构成对批评研究和转化的合法关注。内部的身体体验被解释为散漫政体和表演的影响，它们与身体的外表一起发生作用。(19)但是，作为一种影响并不意味着是一种幻想。伊丽斯·玛丽安·扬则从不同的角度，反对把反思的身体“自我意识”看作女性更加积极和自由地运用自己身体的一个障碍。“我们仿佛觉得，我们必须使我们的注意力定向于我们的身体，以确保它按照我们自己的意愿做它所做的事情，而不是注意我们那些通过我们的身体想做的事情。”对身体体验的反思注意，导致了女性身体的“胆怯、半信半疑和迟疑”，也就是她们的“无能感觉”。此外，通过把身体客体化为意识的对象，经验性的自我审查使女性警惕，“使……她[自己]停留在她适当的位置上”，并解释了“为什么女性往往倾向于不公开的行动，总

是让她们的四肢封闭在自己周围”。(20)总之,这种论点似乎把注意力集中到一个人的身体体验上,总是将某人自己转变为一个单纯的被审查的对象,使进行自我身体审查的女性偏离世界,因此使她趋于内在性和被动性——二者被波伏瓦谴责为破坏了女性的自由。

为什么审查一个人的身体体验必须局限于内在性和被动性?如果它是把身体意识客观化和内在性、被动性的属性之间存在的一些内在逻辑关系,那么,男人同样也应受到影响。但是,波伏瓦没有主张以上观点;相反,她坚持自我认识和“印度苦行僧对于自己身体的掌握,不会让自己沦为身体的奴隶”。(《第二性》,第673页)在任何情况下,对一个人身体体验的审查论证,必然把一个人变成单纯的内在而消极的对象,这植根于一系列虚假二分法的基础之上,即身/心,主/客,自我/世界,主动/被动。这些二分因为波伏瓦对于身体模糊性更微妙的欣赏而成为问题。经验性的身体美学涉及一个人在感知和积极运动两方面的身-心活动(即使这仅仅是一个坐禅的呼吸运动,或一个人聚精会神时面部肌肉的收缩)。身体的自我意识使作为主体与客体的整个人活跃起来。

波伏瓦的观点也失败了。因为一个人对身体感

知的专注不仅仅局限在自我的内在性上；这种感知总会超越自我，包括身体所处的环境背景。正如波伏瓦所认识到的那样，身体是塑造和制约自身的更大环境的焦点。正如我们的世界离开了身体就没有意义，离开了世界我们的身体同样也没有任何意义。严格地说，我们永远不能认为我们的身体本身就是纯粹的，我们总是用身体感知世界。正如上文已经指出的那样，如果我保持静止不动，并尝试审视和感觉我的身体本身，我仍然会觉得我的身体的重量落在椅子或地板上；我会觉得空气填充我的肺部，并感觉到重力的影响，以及其他强加于我的中枢神经系统的外部力量。对于这种原因，我们应该承认梅洛-庞蒂的观点，即意识（包括身体意识）一向是“积极的超越。我用来看或感受的意识，并不是被动地去注意一些密封在身体本身的心理活动，而这种心理活动让我怀疑我所看到的和感受到的事情的真实性……这是超越我目前状况的深层动力要素，同时也是我自己和世界同在的一种联结”。(21) 波伏瓦将身体定义为“一个人主体性的全部反射，是人们可能理解世界的工具”。（《第二性》，第267页）这时，她认同了这一观点。

波伏瓦不承认身体美学具有赋予权力和有助于解放的潜力，她的论证是不能令人信服的。但她论

证的价值在于，她指出了女性通过行动去加强身体及身体自我意识的培养是非常危险、充满陷阱的。有关女性身体审美关怀的想法，可以使女性很容易被误解和退化为仅仅是为了给有欲望的男人提供一个漂亮的脸蛋和身材，并为繁育后代提供多产的子宫和滋养的乳房。在1949年波伏瓦写这本书时，在六十年代的性革命和接下来几十年的妇女运动之前，在今天对许多不同形式的身体学科和性研究兴趣的扩散之前，这种时刻存在的风险，一定更具威胁性。(22)因此，波伏瓦警醒地反对对身体感性的培养，比之我们当代的女性，在她那个时代似乎显得更加务实、合理。(23)即使在今天，她指出应采取团体引导的政治行动，而不是孤立的个人救赎的努力的观点，对于女性和其他弱势群体的持久发展仍是有效的。

然而，就像个人的力量感和自我意识可以滋养更为团体的情感力量和凝聚力，个人通过身体美学（特别是当我们带着更广阔的社会背景意识来构建个人身体生活方式的时候）而提高意识和权利的努力，可以富有成效地为更大的政治斗争做出贡献，其结果将于未来塑造女性的身体体验。事实上，一旦我们充分认识到身体对我们所有的行动具有不可替代的工具性，在更大的社会实践领域具有不可替代个人

的作用，那么，改善后的身体培养就应该被视为对于这些斗争是必不可少。(24)此外，对公共领域中广泛的政治进步给予更大的重视，绝不会忽视身体审美各种训练的价值：它们可以使个人作为身体化的自我完全实现自己，得到审美丰富性。无论是借助男性的身体还是女性的身体去实现这些目标都是如此。

五

对于增强权力、丰富自我和解放被数以亿计的男人和女人所塑造的、处于屈辱地位的身体主体性——即旧时代的身体化意识，身体美学有何价值？波伏瓦对于身体培养的实用主义的补救观点再次走向怀疑论，但她详细分析了困扰老年人的各种问题，并强烈表明这种补救措施确实是有益的。1970年，波伏瓦出版的著作《衰老的到来》虽然不像《第二性》那样影响深远或有严格的主张，但该书有明显丰富的信息和见解，同时热切地揭示了被征服的他者性的问题，这个问题在很大程度上一直被哲学所忽视，至今未引起足够的重视。类似于她关于女性受支配的观点，波伏瓦有力地表明，身体上的差异和缺陷对处于从属地位和意识受支配的老年人发挥了重要作用，这不是生理学定义上的单纯的自然和生理需求的例证。虽然我们的社会“视老年人为一种

不便提及的不体面的被遮蔽的对象”（《衰老的到来》，第1页），波伏瓦表明，在其他一些文化和历史时期，老人却被人们授予了崇高的敬意。然而，这种被提升的地位，就像承认女性“从来没有赢过，但这总是理所当然”一样，因为她所认为的真正的社会权力是——成年男子，他们有许多理由去肯定老年人的价值，例如，作为一种手段去维护传统和文化保守主义，当他们变老时能维护自己的权利（《衰老的到来》，第85页）。但是，即使这种授权（它本身就需要以某种方式获得或证明）明确意味着老年人被征服不仅仅是一种自然需要，而且是整个社会的、体制的和意识形态框架的产物。

当一种文化发展极其缓慢，当传统及祖先给我们留下了丰富的经验，我们又给予了这些经验以极大的尊重时，那么，老年人则成了这些传统经验的具体体现者，并最接近我们祖先的经验，因此，他们被赋予更大的权威。但是，受社会上那种注重变革及现世价值观的影响，一个人的青春期和盛年期被人们视为顶礼膜拜的对象（因为它们代表着希望和变化），而老年人则被衰老所侵害，被视为无用的人。毫不奇怪的是，在我们的文化中，“自从‘经验’这个观念名誉扫地以来，老年人的地位已明显地下降”。（《衰老的到来》，第210页）现代技术社会以其前所未有的发明速度，证明了一个人过去的经验

和技能不能有效地积累和应用，而是成为一个无用的负担，减缓人跟上新节奏的速度。尽管老年市场越来越大，资本主义却饥渴地寻找新世代的年轻消费者（这些年轻消费者渴望尝试新商品，有希望进行多年消费），进一步加强了我们文化对老年人的贬低。正如波伏瓦认识的那样，一种文化样式的人们“赋予它们生活的”是意义，“它是他们的整个价值体系，用来界定老年人的意义和价值”。反过来也可以说，一个社会的“真正原则和目标”在他们对待老年人的方式上显示了出来。（《衰老的到来》，第87页）

如果老年人不幸的受支配处境在本质上是社会权力的产物，而不是因为身体的限制（这仅仅是权力标志和使这个权力自然化的原因或工具），那么，波伏瓦认为，赋予老年人权力的唯一办法，就是社会及其价值观的总体转变。她认为，我们“令人愤慨的”对待老年人的方式，必然是在他们的青春期及成年期，就已经强加给他们的方式。“它预制了他们年老时残疾的和悲惨的境况。老年人地位的下降开始得过早，它是快速的，使他们在身体上充满痛苦，精神上受到摧残，这是社会的过错，因为他们是两手空空地进入社会的。”他们进行强度劳动，他们被巧取豪夺地追寻利润的社会所剥削，工人阶级“一旦丧失他们的力量，便不可避免地成为‘被

弃物’，‘拒收者’”。波伏瓦争辩道，普遍存在的这一社会压迫，使所有改善老年人状况的琐碎方法都变得无效；这样的“补救办法”是一个“嘲弄”，因为这些人的生命和健康“不能归还”。“我们不能满足于要求更慷慨的‘养老政策’、高额的养老金、体面的住房和有条理的休闲；出毛病的是整个社会体系，我们的主张只能是彻底的——改变生活本身。”（《衰老的到来》，第542-543页）

社会因素在压制老年人上占据着不可否认的优势，波伏瓦呼吁在全球范围内改造社会，以确保给青年和老年人更大的公正，这无疑是非常鼓舞人心的。但不能令人信服的是她轻蔑无视琐碎的补救措施，特别是因为这些局部或有限的解决方案，可以提供必要的构件和令人鼓舞的模式，用于实现更全面的社会变革。这里，我将把自己的讨论限定在波伏瓦的如下观点：无视那些可以帮助延缓、克服、甚至扭转身体上无能的身体审美培养方法——那些身体无能随着年龄的增长而剧增，很大程度上决定了我们文化界定“晚年”的那种消极性和衰退的感觉。[(25)]我将讨论，波伏瓦对老年问题的分析明确地包含了身体培养的价值。

首先，对于波伏瓦来说，对于“老年”概念到底

有没有一个精确的界限?她从来没有给这个概念一个严格的逻辑分析。她认为老年人“不仅仅是一个生物学的事实,而且也是一个文化事实”;不过,为了清楚(并考虑到她所生活的时代的普遍退休年龄),她定义了“年老的,上了年纪的和极老的人”这些术语,依照客观的时间前后顺序排列,将这些术语定义为“65岁及65岁以上的人”。(《衰老的到来》,第13页)一方面,波伏瓦似乎觉察到年龄概念的模糊性,认识到“时间和生物年龄并不总是一致”,因此,一个65岁的人可能会有更强健的体魄,从生理年龄上看,可能比55岁的人更年轻;另一方面,她坚持“‘一个60的人’这句话这些话向人们揭示了同一事实。他们所对应的生物现象可通过检测去发现”。(《衰老的到来》,第30、284页)一个人的年龄同样可以从他的生物年龄辨别出来。波伏瓦似乎给老年人再现性的或外表年龄以重大意义:“身体外表比生理学意义上的检测更多地告诉了我们度过的岁月。”(《衰老的到来》,第30页)

年龄感包括自然编年顺序的、生理上的和外表上的。除此之外,恰当分析这一概念应进一步包括体验的年龄感觉(也就是一些感受,诸如步入老年或中年或盛年),也应包括对于身体表现的感觉——它涉及一个人在不同年龄段的能力,可以区别一个人精力旺盛的盛年和随着年龄而衰退的老年。波伏瓦

对老年不同感觉的讨论，始终未将它们明确一致地区分出来。虽然自然编年意义上的年龄是一个不受影响的客观基准（除了仅仅可以想象得到的时光穿梭和人体冷冻），但波伏瓦尚未认识到，衰老的其他维度对于身体培养也负有责任。

六

她的一个更加突出的主张是，认为老年人的生存境遇只能从外部感知和界定。它不能直接经历“为自身”的纯主体性的模式，而只能间接地作为自己的一个客体化的条件，被自身以外的其他主体所注视，而这个主体又认为他自身是年老的。对于波伏瓦来说，老年“是一种辩证关系，这种关系处于我被[外在的他者]客观地界定与依靠他人而获得的自我意识之间。在我内部，自我是他者——也就是说，那个我所是的人是被外人塑造的——他年事已高：他者就是我自己”。（《衰老的到来》，第284页）因此，老年总是被体验为某种与自己本身疏离之物：它由他人的注视而强加给某人自己；这与女性获得身份认同的方式类似：在享有社会特权的男性的注视下，女性被限定为无关紧要的他者。“上了年纪的人通过他者而认为他自己变老了，他们甚至没有经历重要的身体变化。”由于缺乏适当的关于衰老的“内心体验”，“他的内心”难以接受和栖居于外部，因此，“他不再知道他是谁”；由此，造成了

老年人内心令人不安的困惑和窘迫的疏远感。(《衰老的到来》,第291-292页)这种令人烦扰的不和谐及内外的异化脱节,这种身体内部体验到的无能感受及身体老化的感觉经验,明确要求改良经验性的身体美学方法,以提高我们认识、生存的能力,甚至在一定程度上修正老年人定性的体验及其身体提前变老的本体感受信号。

在追踪这一论点之前,请注意再现性身体美学的价值同样隐含在波伏瓦的主张中——她主张老年本质上是由外部观察者的注视而被定义的。由于这些观察者并不通过查阅我们的出生证明来确定我们的年龄,而是通过我们的外表来进行判断,所以,如果我们看起来不像老年人那样日益衰老,那么,我们将不会被如此对待。因此,通过努力使我们的身体外貌不同于年龄衰老而带来的老化,我们可以更好地长期避免由于身体老化而带来的社会歧视及压迫。

数以百万计的男人和女人(来自不同种族、文化和阶层)明显赞同这一逻辑,他们在美容和其他方面投入了大量时间和费用,目的在于使他们比他们的自然年龄看起来更年轻(如果他们的生理和表现的年龄不是这样)。我们应该为他们仅仅向社会兜售富有吸引力的外表而谴责他们么?这种浅薄的反应不公正地忽略了一个事实:有些外表(包括那些年老的人)有着丰富既深的含义,它们显著地塑造了社会

现实；它们不能完全被忽视，而还需要进行协商或采用，以便维持个人的社会权力。一家公司经理的成功，需要突出的力量、活力、精力和富有前景的未来；如果他显得太老或虚弱，他就无法保持那种形象（随之而来，他将失去其职位）。于是，他努力通过一个更年轻、更有活力的外表来维持自己的社会权力，而这样的外表既没有隐瞒他的实际年龄，也驳斥了“年老”会导致“体衰”的假设。这种个人努力获得的不仅仅是个人效果。如果有更多的老年人成功地建构一个充满活力和健康的形象，那么，不假思索地将老年人与毫无吸引力的衰老联系起来的做法就会不攻自破，大部分使老年人丧失权力的社会耻辱也会随之烟消云散。

这并不意味着，70岁的老年人应该努力使自己看起来只有17岁或者37岁。这种可笑徒劳的尝试绝不否定赋予老年人力量的再现性身体美学的价值。相反，它表明，身体的审美关注需要注意开发新的、适合老年人的形象，即充满活力和健壮有益的形象，同时也应在实践中探索最佳方法来实现它们。由于美的老套模式往往将“美”限定在一个人的青少年及40岁之间，即使一个老年人外表引人，他的能力和尊严也足以服务于高级社会职权，他也会与“美”无缘。随着婴儿潮出生的数以百万计的婴儿趋于衰老，他们不愿放弃精力充沛、充满活力的自我形象，

不愿被占主导的、塑造他们心理的青年文化所支配,他们越来越热衷于寻找一种充满吸引力的、有朝气的衰老模式。虽然波伏瓦认识到,女性的权力感已通过身体外表的“一种新美学”而推进——它改变了既定的、柔弱而消极的女性肉体的陈旧模式,展现了一个全新的女性身体形象,即“强健的、灵活的、有力的[和]……必将显示超越的”和充满活力的(《第二性》,第262页);但是,她没有能够提出一个类似的论证,来探讨一种新的、关于衰老的身体美学的转化价值——赋予老年人以力量。

改善身体外表的方法往往与旨在增强力量、健康和性能的训练出现重合。例如,虽然健美运动可能主要集中在一个人的外表,它的技能和益处延伸到实践的身体美学的力量训练上,其目标不仅仅是追求具有功能性的潜能和健康有活力的形象,而是追求他们生活的现实和实践的效用。大多数节食者主要关注更吸引人的苗条外表,但如果他们能适当减肥、运动和养成健康的饮食习惯,那么,通常会更健康、获得更大的活力,他们的表现也随之提高。由于我们的文化重视功能性,表演能力对维持个人得到充分的社会认可的效力是必不可少的,老年人因其没有效用的虚弱性,所以常常被否定。

波伏瓦对于这一基本洞见很警惕,她敏锐识别和驳斥了一个普遍的有影响的哲学争论——它试图摆

脱老年虚弱问题，将其身体上的虚弱解释成一种因祸得福的现象。自从柏拉图开始，哲学家就断言，年老使我们从难以驾驭的激情中摆脱出来，这种激情由青春的身体活力所引发。哲学家常常说，身体的虚弱或痛苦会促进灵魂的力量，鼓励我们关注更高于我们的一部分。波伏瓦强烈反对这个一相情愿的说法，认为它是“下流的”“无稽之谈”，因为它拒绝直面老年人的真实体验和生存境况。（《衰老的到来》，第316页）

虽然随着年龄增长，生殖腺衰退，生殖功能减弱，但是，波伏瓦却提供充分的证据表明，老年人不会丧失性欲和其他激情。（《衰老的到来》，第317-352页）因为性欲和性行为不仅限于生殖行为，它们可以很好地持续到老年。此外，性欲不仅是一个人身体的驱动器，同时也是“身心交互的”驱动器，并由一个人的社会文化环境所塑造。（《衰老的到来》，第317、323页）然而，性欲的旺盛与否依靠于身体健康状况（就像精神活力最终也如此）。由于性行为形成了我们自我意识的重要组成部分，伴随衰老进程中身体的虚弱而丧失性欲“是一个毁损，它会导致其他损毁，诸如性欲、活力及与之相伴的、不可分割的活动性”。（《衰老的到来》，第350页）然而，波伏瓦并没有就此得出结论，认为老年人应系统地继续保养其体能以增加所需的活力能源，去培育一种

更强的性欲和表现能力，以便在爱欲接触中去有效运用——从中得到的积极愉悦反过来又会增强一个人活力感、精力充沛健康感。(26)

在性体验领域之外，同样清楚的是，身体上的衰弱不但不会解放思想，反而给意识增添负担，使人去不断担心相关的疾病和痛苦，减少持续或努力思维所需要的精力。正如卢梭所说的那样，“身体越虚弱，就越支配”灵魂。(27)“老人的悲剧，”波伏瓦写道，“常常是他对他的欲望已不再有能力。他制定了一个计划，然后当它身体力行时就失败了”（《衰老的到来》，第315页）。她同时强调了老年人虚弱的身体是如何丧失性能的，并因此伴随自信心的大减及社会地位的降低。波伏瓦指出，上了年纪的运动员经常能够成功地“补充[他们]失去的能力，直到年纪很大”，因为他们以前获得了“技术上的经验”和“关于他们自己身体的精确知识”。因此，他们可以“保持其体态”和这种能力要求的社会尊重。（《衰老的到来》，第31页）但波伏瓦似乎从未认识到，系统的训练（在表演和技术经验两方面）可以改善一般老龄人口的身体功能，即使这一补救措施显然是根据她所指出的、导致老年人地位下降的原因而得出的。

如果由力量、健康和精力的损耗而带来的功能

减退导致了社会地位和自我价值的丧失，那么，这些损失可以通过开发身体的技能和活力来推迟和减轻。由年老所导致的相关疾病和痛苦，许多是可以通过改善身体状况而预防的，所以，理应鼓励对身体自我保健、促进身体健康训练的研究。以同样的方式，经验性的身体美学技能可以解决自我异化问题，这种自我异化由于衰老的身体无法精确感知和有效生存而导致。如果老年人因为力量和精力不足而不能成功地履行其规划、从而失去了活动的热情，那么，他们的困境可以通过改善其身体去解决。这种方式会维持甚至重新构建他们的力量和精力。波伏瓦认为，关于年老的陈腐悲哀不是因为我们记忆的负担，而是“因为我们不再由新计划带给生命以新观念”——这些新计划能够激发活力和兴趣；而这种活力和趣味又反过来需要新观念。她承认，“老年人好奇心的不足和趣味的缺乏随着他身体生理条件的状况而恶化”。“对世界的关注使他感到疲劳。他甚至不再有力量维护赋予他生命意义的价值观。”（《衰老的到来》，第451、453页）

然而，波伏瓦未能提倡一种系统的身体训练，去维持进行活动所需要的生物活力和力量，从而使一个人的生命充满趣味、意义和价值的观点。虽然她勉强承认，“从心理角度来说，老运动员[在运动中]的坚持不懈起到了一种滋补的效果”，也可能帮助

他们的身体进行有效运作,但她却强调体育运动导致生理危险、对延缓衰老无效。“对于三分之二的人来说,60岁之后体育运动是危险的……[也]不减缓器官的衰老。”(《衰老的到来》,第314-315页)

当今关于衰老的科学研究,给波伏瓦在这些问题上的观点提供了一个可靠的修正;并且,越来越多的老年人意识到,强身锻炼不仅限于运动员出身的精英团体,而且构成了各类老年人改善其身体功能和健康的关键手段。运动不仅延迟了与年龄有关的身体衰弱,而且有时甚至可以扭转这种衰弱。骨骼系统的衰老在老年人身上的通常表现为驼背及手指弯曲,这主要是由于“钙从骨骼流失”,而且“老年女性比男性更为严重”。虽然钙质流失的实际原因“不被人们所知,也没有一定的方法阻止它的流失……,但许多研究表明,经常运动可以大大降低钙流失的速度。”[(28)]还有研究清楚地表明,有系统规划的训练是“最好的防御肌肉萎缩的方式”,可以“真正加强肌肉的力量——甚至在人们70岁的时候也同样适用”,同时也将明显改善“运动的肌肉细胞的总体代谢活动”和“刺激肌肉纤维的神经能力”。[(29)]老年人心血管的问题主要包括诸如心率降低、每搏输出量和最大耗氧量降低(都与左心室功能的削弱相关),以及血压高(由于血管弹性下降

和动脉内部直径的减小)。许多研究表明,这些衰退可以通过有计划的健身运动和特定的饮食(对于血压)来缓和。一些研究结果显示:“一个70岁的老人,可以依照耐力运动的训练计划增加他们的最大耗氧量,而他们要实现这一目标所需要的训练强度低于年轻人。”(30)

表演性的身体美学不仅仅局限在精力充沛的运动和力量的训练上。微妙的身体审美方法无需大汗淋漓的努力,往往可以治疗与年龄衰老相关的功能性残疾,这些功能性残疾使老年人担负着痛苦及丧失工作能力的重压,产生无能为力感,从而妨碍他们去追求具有更大意义、活力和价值的丰富生活。让我来提供一个我作为费尔登克拉斯方法实习者的例子。一名年逾八旬的老人来向我寻求帮助,他因为膝盖疼痛,想自己站起来非常痛苦、困难。这个问题限制了他的正常活力和精力充沛的行为方式,使他感到特别沮丧和消沉。例如,他总也有一种想站起来去做些什么的冲动——甚至只是单纯要喝一杯水或读一本书——却不得不对其痛苦的代价而三思。医生开的药方和注射剂对他没有任何帮助,他被告知他将不得不承受痛苦,以此作为他长寿的代价。当我检查他站起来的方式时,我注意到他采取同样的、我们大多数人在年轻和强壮时所用的基本

力学方法:在地面上用力按住我们的脚,推动我们的膝盖,使自己垂直上升。这包括在膝关节上施加相当大的压力,当关节受伤或极其脆弱和老化时,极易引起疼痛。

然而,使一个人的头部、肩膀、手臂和躯干前倾,并让这些上半身的部位下沉,暂时向前面向地面,也可以使人从座位上站起来。这个上半身的重量转移(因为在解剖学意义上,身体上半身较重)能够牵引下半身和腿极易站起来,而不需要通过我们的膝盖来完成。经过几次训练后,我认为人们在80岁时可以掌握这一新的站起来的方式,并使他们能在日常生活中习惯使用,膝盖的问题也就解决了。人们站起来的更强大的力量并不是因为增加了肌肉的力量或体力。它来自于重力的作用,通过现在有较少骨骼支撑的上半身来运作。行动能力的提高,并不是通过构筑身体的自动能力,而要通过学习一种更智能的方法。这种方法利用了贯穿和存在于个人的更大的自然力量——个人的身体和自我永远都不仅是他自己的。

为了掌握这种站立起来的方法,80岁的人都必须获悉更多关于他的头部、四肢和躯干姿势的本体感受意识,并使他的上半身不受支撑,使他的头更接近地面,以获得更自觉的平衡感,这一姿势像坠落那样最初会令人恐惧。这种为提高运动技能的经验意

识，体现了表演性的和经验性的身体美学之间的交互重叠。作为举重运动员，需要根据经验辨别肌肉的疼痛及作为损伤信号的疼痛，因此，年老的锻炼者需要建立一个更好的、身体本身的经验意识，以避免训练过度或劳累而导致的伤害。通过身体感性训练而提高一个人内在的身体自我意识，从而决定性地把“认识你自己”这一著名哲学命题和它所衍生的、特别强调辨别精确数量的希腊神谕“凡事勿过度”结合在一起。

波伏瓦声称，年老问题的一个根源是我们的基本经验未能妥善感知我们自己的内心，所以，它“使我们感到惊讶”；通过他者的客观化判断，“从外部”强加给我们一种生存的境遇：“我们自己的、内心的经验并没有告诉我们[我们正在衰老或]……向我们展示年龄导致的衰退”。（《衰老的到来》，第284页）因此，年老导致的令人尴尬的困惑和沮丧的异化，使人感觉到必然有一些“在我们周围的他者是衰老的”，而不是自己的内心或真实自我的衰老。（《衰老的到来》，第288页）但是，如果我们巧妙地应用特定的经验性身体美学技能来提高身体意识（如禅坐或费尔登克拉斯方法），我们可以更加熟练地识别和分析我们的身体感觉，从而能够更好地感知和监测从内部开始衰老的身体变化。然后，当我们年老时，我们可以更舒适地生活，不会认为衰老

是他者强加给我们的一个不受欢迎的、不可辨认的异物；如果衰老被视为我们身体进程的一部分、而不是从外面强加给我们身体的，那么，一些不必要的限制也将变得易于处理。

更强的身体审美意识也提高了我们的能力，能更好地区分导致身体衰退的各种原因：仅仅是因为年纪的增长，还是由于实际的疾病或可能（不可能）与年龄相关的机能失调而导致的。因此，我们可以更好地诊断和治疗这些诱发疾病的慢性病，而不是认为它们只是不可避免的衰老进程的一部分。尽管波伏瓦认识到老年人由于忽视自己的健康而使身体受到了严重的威胁，因为他们倾向“把一些可以治愈的疾病与不可逆转的晚年混淆了”（《衰老的到来》，第284页）；但是，她没有提出任何关于身体审美关注的尝试方法，去区分疾病引起的知觉与那些仅仅是因为年纪上的衰老而引起的损伤。

为什么她拒绝为老年人增加认识和能力这一选择？在这里，仅仅对于年老女性而言，波伏瓦担心，身体自我意识在激发内在性的同时，又使她所认定的生命的意义和价值的关键——通过各种项目实现超越——令人沮丧。如果把注意力集中到身体感受上就意味着人们仍停留在消极的内在肉体里、与动态超越的“自我”相反，那么，老年人有意义的项目就不能包括增强我们关于衰老的身体自我认识，从而

使我们在年老时生活得更有效。“各种项目，”她坚持说，“仅与我们的各种活动相关。经历衰老不是一项活动。成长、成熟、衰老、死亡——时间的流逝是命中注定的、不可避免的。”（《衰老的到来》，第540页）

但是，通过对身体感性的培养，可以敏锐地觉察和监测到人的衰老不是被动必然的，而是一个积极的、认知上的搜寻和探测的活动；即使是对衰老进行明智地、灵巧地及训练有素的追寻，它也像其他活动一样，很容易失败。为了在年老时“给我们生存以意义”，波伏瓦坚持认为，“只有一个解决方案……——即致力于个人、群体的事业，参与社会的、政治的、智力的或创造性的工作”。因此，我们需要“足够强烈的激情[从事这些活动和]以防止我们固步自封、与世隔绝”，这种向内转将成为内在性和沉闷的原罪，使人孤独的从世界退隐而与世隔绝(同上)。但是，由于身体自我意识总是涉及明显大于自我的环境领域，孤独症患者的问题并不取决于身体感性的自我培训本身，而在于未能认识到自我在多大程度上依赖并纳入到塑造自我的环境。此外，要有能力去获得“足够强大的激情”，因为这些富有意义的活动需要充沛的活力的“身体的生物学条件”或力量(《衰老的到来》，第453页)，所以，老年人变得越来越依赖于身体的自我培养和自我关

怀以维持这种效能。即使获得个人身体健康只是一种远远超出个人崇高目标的手段,但利用其重要手段,它仍然是值得去做的一项活动。

要认真对待这些手段,因为,重视它们所提供的目的是实用主义的一个关键原则。但在转向实用主义的代表人物威廉·詹姆斯和杜威之前,我们在下一章先讨论维特根斯坦的身体理论,他在分析性的心灵哲学方面取得了巨大而有影响的成果,精彩地探究了身体感知的作用。

【注释】

(1)西蒙娜·波伏瓦:《第二性》,H.M.帕什利(H.M.Parshley)译(纽约:文特奇,1989年)不幸的是,帕什利的这个译本对原著做了不少删节,又经常翻译得很糟糕,所以,我偶尔会采用我自己的翻译。对帕什利删节和翻译的强烈批评,参见玛格丽特·西蒙斯(Margaret Simons):《波伏瓦与<第二性>》(纽约:罗曼与利特菲尔德,1999年);西蒙娜·波伏瓦:《衰老的到来》,帕特里克·奥布赖恩(Patrick O'Brien)译(纽约:帕特南,1972年)。

(2)西蒙娜·波伏瓦:《第二性》,H.M.帕什利(H.M.Parshley)译(纽约:文特奇,1989年),第34页。另外参考西蒙娜·波伏瓦:《歧义的伦理学》,伯纳德·弗雷射特曼(Bernard Frechtman)译(纽约:西特德尔出版社,1964年),第119页。消极自由

指从社会压迫中解放出来,而积极自由则指表现的积极能力。当我们不是狭义而消极地、而是积极地理解自由时,身体在自由中的至关紧要的功能就特别清楚了。婴儿学步的自由是消极意义上的,但是,直到他掌握了相关的身体能力,他没有行走的积极自由。身体能力或运动或许是我们自由概念之根,就像我在拙文《通过身体思考,为了人性而教育》一文中讨论的那样,载《审美教育杂志》2006年40期。

(3)参考托瑞尔·莫伊(Toril Moi):《女性主义理论与西蒙娜·波伏瓦》(牛津:布莱克韦尔,1990年),第27、32页。如果说使用波伏瓦的小说来探讨其身体观念存在同样的危险的话,那么,她对于这些问题的哲学论证就可以被放弃,因为它们本质上只不过是她的小说虚构的延续,不能作为严肃的哲学来对待;她本人或许只不过是一个作家,而不是一个“真正的”哲学家。排斥波伏瓦哲学的策略不幸地被她本人的爱好所助长,她自称是一个作家而不佯作哲学家(这显然是与萨特的哲学声望大相径庭的)。我同意玛格丽特·西蒙斯(Margaret Simons)、德布拉·贝尔格芬(Debra Bergoffen)以及许多其他学者的观点,认为波伏瓦是一位重要的哲学家。参考西蒙斯:《波伏瓦与<第二性>》,以及德布拉·贝尔格芬:《西蒙娜·波伏瓦的哲学:

性别化的现象学,爱欲的慷慨》(奥尔巴尼:SUNY出版社,1997年)。

(4)波伏瓦写道:“我的内心深处不知道向往些什么——也许是可怕的欲望——它永远存在,噪音、格斗、野蛮的暴力行为,尤其是那些路边的排水沟。”她把自己对“暴力”行为的狂热追溯到三岁的孩童时期。参考西蒙娜·波伏瓦:《一个循规蹈矩的少女回忆》,詹姆斯·柯卡普(James Kirkup)译(纽约:哈珀出版社,1974年),第13、307页。有一位传记作家记述说青年时期的波伏瓦经常表达她对暴力的虔诚,她常常“将自己锁在浴室里凌辱自己的肉体,用浮石刮自己的大腿,用金项链鞭打自己,直到自己血迹斑斑”。参考克洛德·弗朗西斯(Claude Francis)及弗尔朗德·贡捷(Fernande Gontier):《西蒙娜·波伏瓦:一种生活,一个爱情故事》,利萨·尼塞森(Lisa Nesselson)译(纽约:圣玛丁出版社,1985年),第42页。这种对肉体的消极态度,似乎反映了波伏瓦母亲对肉体的深恶痛绝:“她蔑视身体,无论是自己的还是女儿的,她都认为是肮脏的”(同上,第35页)。波伏瓦公开承认,她被教育为“从不看自己赤裸裸的身体”,因为“作为一个整体的身体是下流的、讨厌的”。她的母亲从来没有向她解释过身体的真正功用,却暗示她“婴儿是从肛门中生出来

的”(《一个循规蹈矩的少女回忆》,第58、82、87页)。其他的自传体材料,请参考西蒙娜·波伏瓦:《生命的盛年》,P.格林(P.Green)译(伦敦:企鹅出版社,1965年);《环境的力量》,理查德·霍华德(Richard Howard)译(伦敦:企鹅出版社,1968年);《了结一切》,帕特里克·奥布莱恩(Patrick O’Brian)译(伦敦:企鹅出版社,1977年);以及她关于她母亲晚年疾病的叙述:《人总是要死的》,帕特里克·奥布莱恩(Patrick O’Brian)译(纽约:万神殿出版社,1985年)。要想获得更多的传记材料,请参考弗朗西斯·琼森(Francois Jeanson):《西蒙娜·波伏瓦或生计》(巴黎:塞伊出版社,1966年);戴尔娜丽·贝尔(Deirdre Bair):《西蒙娜·波伏瓦传》(纽约:萨姆米特出版社,1990年);以及卡萝尔·阿舍尔(Carol Ascher):《西蒙娜·波伏瓦:自由的生命》(波士顿:比肯出版社,1981年)。

(5)虽然萨特认识到了积极活动着的身体可以表达超越的主体性,而这种主体性能够与作为仅仅是消极的肉体的身体区别开来;但是,他通常倾向于把身体贬低为与超越意识相对的内在真实性,它受其含混性及弱点的影响,是人的物质的、有形的维度;它将这个人暴露在他者的注视之下,因此,使人受到被对象化为一个事物的危险,从而被他人的主

体性所支配。就像托瑞尔·莫伊和其他人所注意到的,波伏瓦对于身体(尤其是对女性身体)的贬低性言辞和有疑问的观点深受萨特影响。参考托瑞尔·莫伊:《西蒙娜·波伏瓦:成为理智女性》(牛津:布莱克韦尔出版社,1994年),第152-153、170页。此外,波伏瓦在《第二性》中肯定了萨特哲学思想对她的显著影响,她坚持认为她对身体的看法基本上源自萨特。参考玛格丽特·西蒙斯对西蒙娜·波伏瓦的访谈及其《波伏瓦与<第二性>》,第1、4、5章。然而,西蒙斯和其他女性主义哲学家,如德布拉·贝尔格芬(Debra Bergoffen)及凯伦·文特格斯(Karen Vintges)拒绝接受波伏瓦的观点,并正确地坚持认为波伏瓦的哲学“重新定义和超越了”萨特的观念。(西蒙斯:《波伏瓦与á第二性ñ》,第2页)。贝尔格芬和文特格斯特别争辩道,波伏瓦的身体哲学严重背离了萨特思想,尽管她采用了萨特存在主义的一些概念和言辞。波伏瓦提供了一些丰富的、对于女性身体的生理的、历史的、社会的和政治的分析,不仅超越了萨特聚焦于身体一般本体论的研究,而且,她(更像梅洛-庞蒂),比萨特更为强调身体作为意向性和肉体的模糊性,以及这些模糊性的积极方面。换句话说,她更乐意接受肉体、肉体的弱点,以及这种弱点可以提供的、情感上的可能性。特别参考德布拉·贝尔格芬:《西蒙娜·波伏

瓦的哲学》，第11-42、141-181页；凯伦·文特格斯：《作为情感的哲学：西蒙娜·波伏瓦的思考》（布鲁明顿：印第安纳大学出版社），1995年，第25、39-45页。波伏瓦本人有时候也承认，她与萨特的身体观点存在分歧。“我批评过萨特，他把身体仅仅看做是捆绑在一起的横纹肌肉，并将它从他的情感世界中剔除出去。他说，如果你哭泣、神经紧张、晕船，仅仅因为你软弱。而我却认为，腹部、泪腺，事实上还有头部自身，有时都会屈从于不可抗拒的力量。”（波伏瓦：《生命的盛年》，第129页）

(6)德布拉·贝尔格芬描述了《第二性》中的这种张力。这一张力存在于波伏瓦的“主导声音”（它将主体性等同于超越性）及其“微弱的声音”之间，后者“挑战将主体性等同于超越性的观点”。不同于以上看法，贝尔格芬将主体性视为“身体的模糊性”，它同时具有超越性及内蕴性。这种张力导致更进一步的反响。“《第二性》的主导声音鼓励女性追求经济独立，而微弱的声音却鼓励我们大家去放纵爱欲”；主导声音宣扬暴力和超越的“解放伦理”，而微弱的声音则表达“她慷慨的爱欲伦理”：它突出强调关注我们他人的身体“契合”。参考贝尔格芬：《西蒙娜·波伏瓦的哲学》，第12、36、160、173页。

(7)波伏瓦对怀孕时疾病的描述，就如同表

达“有机体反抗入侵的物种”(《第二性》,第29-30页)。她认为胎儿对于孕妇来说是异质物:胎儿“寄生在她的肉体之内,但又在肉体之外”(《第二性》,第498页);她还注意到,胎儿“寄生虫般的身体在她的身体里繁殖是相当可怕的”(《第二性》,第299页)。

(8)她是否坚决抵制生物学实证主义的诱惑更加有争议。查林·阿杜克·西格弗莱德(Charlene Haddock Seigfried)一篇富有启发性的文章表明,波伏瓦对生物学的看法主要根据最近的女性主义科学和科学哲学。西格弗莱德反对在父权制社会统治下,“波伏瓦仅仅通过各种口译来曲解生物学的事实[来证明女人的屈服],而没有考虑创造这些生物学事实的研究项目,是否也被相同的文化偏见所扭曲”。因此,对于西格弗莱德来说,波伏瓦对生物学事实的陈述不加鉴别地吸收了它们的特殊偏见,结果“导致了同样的扭曲”。例如,把所谓的母性事实扭曲为征服、疏离、软弱的原因。从生物进化论的角度考虑,衡量一个女人的成功在于她通过繁衍后代而将基因遗传给下一代,女人“比男人担负更多的繁衍后代的责任”。因此,从生物学角度看,女性应被视为“更幸运的”。参考查林·阿杜克·西格弗莱德:《第二性:第二思想》,载《再生的希帕蒂娅:女性主义哲学随笔》,阿兹莎·奥亥布瑞

(Azizah Al-Hibri)与玛格丽特·西蒙斯(Margaret Simons)编(布鲁明顿:印第安纳大学出版社,1984年)第305-322页,引自第307-308、312页。

(9)不妨与梅洛-庞蒂《知觉现象学》论述“在其性存在之中的身体”一章的观点进行比较:“男人是一个历史观念,而不是自然的物种。”科林·史密斯(Colin Smith)译(伦敦:卢德里奇出版社,1986年),第170页。在论及人类存在时,波伏瓦反对任何生物决定论的思想,她在别处声称:“自从他的出现把世界引向疑问以来,男人所发生的一切从来都不是自然的。”见波伏瓦:《人总是要死的》,第106页。

(10)波伏瓦的存在主义在其他一些观点上也与实用主义相契合。同实用主义美学一样,她批评了把“超然静观”的“审美态度”当作是从现实世界“隐退的姿态”,注意到艺术家的创造“并非以纯粹静观的名义,而是以项目的名义”;艺术家的创作与他在现实世界的积极处境相联系;“人类从来不静观;他做。”参考波伏瓦:《歧义伦理学》,第74-77页。

(11)波伏瓦往往对暴力的价值直言不讳。她坚持认为:“暴力是一个人忠诚于他本身、他的情感、他自己意愿的可靠证据。”她同时抱怨说,即

使是“女运动员也从未了解一个男孩将其对手绊倒在地的那种征服他人的自豪感”(《第二性》,第330、331页)。不难理解,有一段章节的内容令许多女权主义者震惊,她写道:“因为不是在化育生命时,而是在让生命处于危险之中的时候,男人被抬举到动物之上;这就是为什么人类的优越性不依赖于产生生命的性,而是依赖于那种杀生力量”(《第二性》,第64页)。波伏瓦把马奎斯·萨德诠释为“一个伟大的伦理学者”,她确信他的观点,认为暴力作为自然的一个基本事实,是个人体验真理、建构自我真理、并将真理传达给他的受害者的至关紧要的手段,并由此在独立的个体之间建立起关系纽带。这种知识往往还伴随着更大的喜悦:“一个人必须对自己欲念的对象施加暴力;当这个对象投降时,愉悦会更大。”西蒙娜·波伏瓦:《我们必须烧死马奎斯·萨德吗》,安妮特·迈克逊(Annette Michelson)译(伦敦:彼得·奈维尔出版社,1953年),第47、58页;参考第84-85页。

(12)1985年5月,在与两位传记作者的访谈中,波伏瓦倡导说:“年轻的女孩子在学校里必须学习空手道,我们必须支持环法自行车赛的女性。”引自克洛德·弗朗西斯(Francis)及贡捷(Gontier):《西蒙娜·波伏瓦:一个生命,一个爱情故事》,第358页。

(13)伊丽斯·玛丽安·扬(Iris Marion Young),《像女孩般投掷》,载《沉思的缪斯:女性主义与现代法国哲学》,杰夫纳·艾伦(Jeffner Allen)及伊丽斯·玛丽安·扬编(布鲁明顿:印第安纳大学出版社,1989年),第51-70页,引自第57、58、67页。虽然扬很欣赏波伏瓦关于女性身体普遍境遇的女性主义认识,但她也批评波伏瓦“在很大程度上忽视了女性的实际身体运动和适应其环境及其世界的境遇”(第53页)。

(14)朱迪斯·巴特勒(Judith Butler):《性别困惑:女性主义及身份颠覆》(纽约:卢德里奇出版社,1990年),第128-149页,引自第136页。

(15)波伏瓦在这里引用的观点是:“妇科医生认为,大部分病人是假想的疾病;也就是说,或者是没有任何生理学依据的疾病,或者是由于本身心理状态所带来的有机体的失调:它是一种身心疾病。在很大程度上,正是作为一个女人的焦虑毁坏了女性的身体”(《第二性》,第332-333页)。因为对身心疾病的重要性的看法没有争议,人们不禁要问,波伏瓦是否应全盘接受由传统上以男性为主导的、女性被主导的医疗行业所确定的“事实”。

(16)波伏瓦坚持认为,女人的性欲(至少在父权制社会里)必须是被动的,从而造成女性进一步的内心冲突。“使自己变得被动,与成为一个被动的客

体是非常不同的。”如果女人在性交中起了太多积极和活跃的作用,她将“打破”给予她快乐的“符咒”:“所有自发的努力防止女性肉体被‘俘获’;这就是为什么女性自发拒绝需要她自身努力和保持紧张状态的性交形式;太突然或太多变化的姿势,任何有意识的定向的活动的需要——无论是话语的或行为上的——往往会打破符咒”(《第二性》,第379页)。但后来,通过碧姬·巴铎(Brigitte Bardot)所证明的女性身体美学理论,波伏瓦似乎看到女性的“一种新型性爱倾向”的可能性,像男人的一样积极活跃。“在其他情况下,她的肉体并不象征着被动……她的性欲并不神奇,但咄咄逼人。在爱情的游戏中,她既是猎人,也是猎物。男性是她的猎物,就像她是他的猎物一样。”西蒙娜·波伏瓦:《女宾》,伯纳德·弗雷希特曼(Bernard Frechtman)译(纽约:阿尔诺出版社,1972年),第8、20页。

(17)请参考法文原著,Ledeuxièmesexe(巴黎:伽里玛出版社,1949年,第2卷,第191页):“Lafemmead'ellemêmeuneexp'erienceplu什利将它错译为:“女性表现出对真正时尚的由衷喜爱”(《第二性》,第402页)。

(18)在讨论女性受心理影响而产生的精神疾病反映了她的不幸境遇时,波伏瓦说:“这种情形并不

取决于她的身体；情况正好相反”（《第二性》，第697页）。她正确地认为整个社会环境发挥着更大力量，但其影响在两方面起作用，部分因为一个人的身体始终是他生存境遇的一部分。正如波伏瓦自己所认为的：“女人的身体是她整个在世生存境遇的基本要素之一”（《第二性》，第37页）。

(19)朱迪斯·巴特勒：《性别困惑》，第134-141页。

(20)扬：《像女孩般投掷》，第57、66-67页。

(21)梅洛-庞蒂：《知觉现象学》，第376-377页。

(22)在法国，直到1943年，堕胎的女子还要被处以绞刑。“直到1965年，已婚妇女才获得公开个人银行账户的权利，不必再经过丈夫的允许从事自由职业。而且，在1965年之前，丈夫决定夫妻应居住在哪里……直至1967年，避孕在法国被合法化，直到1974年，堕胎才被合法化。”参考莫伊：《西蒙娜·波伏瓦：成为理智女性》，第187页。

(23)波伏瓦还提出了（尽管德布拉·贝尔格芬称之为微弱话语而不是主导话语）一个非常积极的观点，认为女人（和男人）一旦从受镇压的父权制意识形态中解放出来，他们会怎样沉迷于自己的身体——这种意识形态使用支配的各种冲突而不是慷慨的爱欲来影响我们的爱的体验。“爱欲和爱将呈现

自由超越的本质”，在那里，情人中的每一个，无论男女，“在肉体的狂热中间，都是心甘情愿的、自愿的礼物、一项活动”，“存在的奇异模糊性铸就了身体”；“未来的人类将生活在它的肉体及其有意识的自由里”（《第二性》，第727，728，730页）。

(24)就像一部中国古代经典著作所说的那样：“古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身。”《大学》，见于《中国哲学原始资料集》，陈荣捷译（美国新泽西州普林斯顿：普林斯顿大学出版社，1963年），第86-87页。

(25)相反，波伏瓦声称，智力可以通过系统训练得以保持，以便拖延或克服它们在年老时的衰退：“主体的智力水平越高，他的能力下降的速度越慢，越不明显”；“完成大量的脑力工作与年龄没有任何关系”，在这些工作中，“一些非常年老的人……证明比年轻人更有效率”。一般来说，例如，“哲学家的思想随着年龄的增长日渐丰富”（《衰老的到来》，第34-35、396页）。

(26)在谈论体力劳动者的性活力远远长于“脑力劳动者”时，波伏瓦未能认识到身体活力和能力的作用。这种说法（似乎是有争议的，她也没有经验数据的支持）被她解释为因为体力劳动者的性欲望极其简单，他们“较少被性爱神话所支配”，不像性

爱神话那样需要一个美丽的性对象(《衰老的到来》,第323页)。一个更有说服力和直接的解释是,体力劳动者过着一种身体上的更为积极的生活,更有能力、更倾向于身体表达和表现,其中包括性行为。

(27)卢梭:《爱弥儿》,A.布鲁姆(A.Bloom)译(纽约:基础读物出版社,1979年),第54页。

(28)亚历山大·斯彭斯(Alexander Spence):《人类衰老生物学》,第二卷(纽约:普伦蒂斯厅出版社,1994年),第57页。“一项研究表明,每周三次45分钟适度的负重锻炼,可以大大降低老年女性钙流失的速度,如果持续一年,将扭转钙流失的局面。”(同上,第63页)。

(29)亚历山大·斯彭斯:《人类衰老生物学》,第二卷(纽约:普伦蒂斯厅出版社,1994年),第71-72页。

(30)同上,第122页。也可参考萨尼(A.A.Ehsani)等,《体育训练有利于改善老年人左心室的心脏收缩功能》,《循环》,第83页,1991年第1期,第96-103页;波莉·A.贝尔(P.A.Beere)等,《有氧训练可以扭转健康的老年男子因年龄增长而引起的身体循环变化》,《循环》,1999年第10期,第1085-1094页。

第四章　维特根斯坦的身体美学：对心灵哲学、艺术及政治学的阐释与改进

一

在其《文化与价值》一书对有关民族主义、排犹主义、权力以及财富的政治性论述过程中，维特根斯坦提到一个人所拥有的那种“对于身体的审美感受”[aesthetische Gefühl für seinen Körper]。[(1)]由于我对作为一种关心身体感受的美学分支学科的身体美学深感兴趣，这一用词自然地引起了我的注意。然而，维特根斯坦的短语使我特别感兴趣的原因在于：他的哲学体系因驳斥各种身体感受的向心性而闻名。他解释了一些关键哲学概念，诸如行为、情感、意志以及审美判断。正是这些概念经常激发了那些身体感受。他认为，哲学家们发明这些概念是为了简单地说明精神生活的复杂性：“当我们研究哲学时，我们需要将并不存在的感觉实体化。它们向我们阐释我们的思想。‘这里，对于我们思想的阐释需要感受！’仿佛我们的确信仅仅是这一需求的结果”。（《哲学研究》，第598页）

传统理论利用感知或感觉（无论是肉体的还是更

多地被称为纯粹精神的)来阐释我们心理和审美概念的原因与意义。与此相对,维特根斯坦认为,这种复杂的概念能够根据其用法而获得更好的理解。它们在积淀的社交实践或语言使用者共同体的生命交感形式中获得基础依据、得到表达。“实践运用赋予词汇以意义”(《文化与价值》,第85页),并且,这种实践包括了“生命形式上的……一致”。(《哲学研究》,第241页)

由于维特根斯坦强烈反对精神观念和审美判断的感觉论与心理主义理论,于是存在这样一种倾向或诱惑,即断定他认为身体感知在认识上毫无意义、不值得哲学关注。本章将通过实例来抵制这一诱惑。尽管他对感觉主义进行了毁灭性批评,维特根斯坦依然认识到了身体审美感受在心灵哲学、美学、伦理学以及政治学等诸多领域的功能。这样的感觉无法为我们的概念提供一种充分的理性分析——这一事实并不一定伴随着以下结论:即它们缺乏其他的认知性价值并因此而与哲学毫无关联——假设我们将哲学狭隘地等同于概念分析,我们或许可以冒险做出这样的推论。尽管如此,就像维特根斯坦那样,我有其他不同的考虑。哲学拥有一种更加广阔的内涵;它关系到维特根斯坦所谓的“生命难题”以及提升自我的自我批评任务:“在哲学中工作——在许多方面就像在建筑中的工作一样——

确乎更是对于自我的工作”。[(2)](《文化与价值》，第4、16页)如果哲学包含着自我改良与自我认识(它似乎是自我提升所必需的)的任务，那么，我们应该发现身体审美感知、也就是明确而有意识的身体感受的重要功能。维特根斯坦认识到了这类感受的积极功能。本章在分析维特根斯坦认识这一功能的不同方法时也超出了他，进一步主张这类感受应当被更加广泛而有效地应用。为了恰当理解这些积极用法，我们需要将它们从维特根斯坦对身体感受的运用所作的尖锐批评中分辨出来——这些批评是为了阐释美学、政治学和心灵哲学的中心概念而进行的。然而，或许有必要首先解释这些不同哲学分支中的关键概念和问题是如何在事实上紧密相关的。讲究职业化和专门化的现代性逻辑倾向于将美学、政治学和心灵哲学分门别类，并由此模糊了它们在哲学追求更好思维和生活上的根本联系——这一联系在古代曾被有力地肯定和培育。

为了充分领会哲学曾经多么牢固地将美学、心灵哲学和政治理论联系在一起，我们只需回忆一下那篇很大程度上确立了政治哲学体系、并且至今依然对它起着帮助限定作用的典范性文章——柏拉图的对话《理想国》；它是受到最广泛阅读的哲学文本之一，在古代晚期带有“论正义”这样的副标

题。在这部精彩的作品中苏格拉底指出:正义在本质上是一种美德,就是说,一种特殊的心理成就和倾向,而并不仅仅是一种客观外在的社会契约(就像他的对谈者在对话中反驳他的那样)。因此,《理想国》有相当一部分专注于心灵哲学,分析了灵魂的基本能力、需要以及欲求,以考察苏格拉底或是他的对手们的政治学说的心理基础哪个才更为正确。苏格拉底将正义认定为一种本质上主导人类灵魂正当秩序的精神德行,并设想国家的公共秩序也和这一见解所属的“正当主导秩序”一样。当一个国家被不同类型的公民所维护的正当秩序所支配的时候,它就是正义的:每个团体各尽所能来为这个社会整体的更多福利而工作,哲学家们承担管理、治理的最高角色,教导保卫者组成的统治集团。

但是,为使对保护者的正当教育确实可靠,并更广泛地确保心灵的、组成个体正义美德的正当秩序,苏格拉底强调我们必须借助审美问题。不只是智力,我们的感觉连同欲望也必须受训,以便认清和重视这一正当秩序,这样,我们便愿意渴求和热爱它。美的和谐因此被提倡为这种训练中至关重要的手段。相反,柏拉图对艺术之恶名昭彰的谴责也同样由他的道德心理和政治理论所推动。他认为,艺术对政治是有危害的,不仅由于艺术所提供的模仿是虚假的,也因为它诉诸灵魂中的低劣成分,并过分

刺激了那些扰乱个体和城邦总体正常精神秩序的、难以驾驭的情感。

美学、政治学和心灵哲学之间的整体关系在弗雷德里希·席勒那里得到了重申。他主张,艺术是改进心灵与政治双方秩序的必要关键。他的《关于人的审美教育》一书写到法国大革命恐怖时期之后的社会状况,提出了一种悖论:一个正义的社会需要“使人性高贵化”来造就更多的道德公民,但是,在无法依赖一个公正的政治社会来教育人们倾向德行的情况下,我们又如何能够促进人性的尊贵?席勒的著名答案是“审美教育”;其“工具是美术”——美术展示了美与完美,可以激发和振奋我们的品性。艺术对美德和正义的教育价值又一次在人类心理学的层面得到了解释。如果人类的心灵陷入两难困境,一方面被现实的、世俗的、物质的力量所驱动(Stofftrieb),另一方面被类智力的、超越的、形式的力量推动(Formtrieb),那么,作为调解性游戏驱动(Spieltrieb)的艺术表现则提供了一个至关重要的调节力量,因为在这类驱动中,“其他二者一起工作”。“只有审美趣味能够带来社会和谐,因为它培养了个体的和谐……只有审美的交流模式才能使社会得以团结,因为它联结了全体成员共有的东西。”(3)

道德心理学、美学以及政治学之间同样的关系也在后来的思想家如杜威和阿多尔诺那里展示出来。此外，它也构成了中国哲学传统的核心。(4)但我确信，这些学科之间的关联如今已经足够清晰，使我们能够顺利地考察身体感受在维特根斯坦的思想中起着何等重要的作用，无论他的美学和心灵哲学、还是其伦理和政治学说。一种观点认为，身体感受能够解释我们核心的心灵和审美观念的意义。因为维特根斯坦批判这种观点，所以，在考虑他所肯定的身体感受所的各种积极作用之前，先让我们从他对这种观点的批评开始。

二

在批评身体感受对于阐释关键性精神概念如情感和意志的效用问题时，维特根斯坦将实用主义哲学家威廉·詹姆斯当作主要目标。詹姆斯对维特根斯坦的影响远超其他任何传统的实用主义者，并且我们知道，维特根斯坦相当赞赏詹姆斯关于宗教问题的思想。(5)但在这里，维特根斯坦将詹姆斯心理学中的身体感觉论用作一种批判性衬托，借此发展他自己的理论。詹姆斯因其对情感的身体阐释而著名：不仅“情感的普遍起因毫无疑问是生理学意义上的”，而且，情感本身也被看作与我们所体验接受的这些生理刺激一致。当我们感知到某些令人兴奋

的事物时，“身体立即随着对兴奋点的感知而变化，而我们在这类同样的变化发生时所体会到的感觉就是情感；……我们感觉难过是因为我们哭泣，感觉生气是因为我们殴打，感觉害怕是因为我们颤栗；而我们的哭泣、殴打或颤栗，不是因为我们感到难过、生气或恐惧：后者不是前者的原因。如果没有随着感知而产生的身体状态，难过等感觉将只会纯粹地从形式上认识到：它们将变得苍白、无趣而缺乏情感温暖”。(6)

如果詹姆斯片面地将情感等同于身体感觉，(7)那么，维特根斯坦的回应就是致力于驳斥这种等同。他强调，情感“不是身体的感觉”，因为它们既不局限于身体的某部位，也不是广泛扩散的，而且始终有一个目标（这与某种身体起因不同）。情感是“处于心灵中的”，是“在思维中得到表达的”，它由思维所引起并在思维中得到体验，“而不是身体疼痛”。与詹姆斯不同，维特根斯坦“差不多更希望指出：一个人在身体上感觉到的悲哀，并不比他在双眼中看到到的更多”。（《便条》，第495页）我对黑暗的恐惧，有时显现在自身的浅促呼吸意识以及下颌与面部肌肉的紧张意识中，但有时它也并非如此显现。即使这样的身体感受总是出现，也并不意味着它是我恐惧的起因或者对象。我并不担心浅促呼

吸或这类肌肉挛缩,而是担忧黑暗。“如果恐惧令人害怕,并且,如果在它持续发生时我意识到了自己的呼吸和面部肌肉的紧张——那是说我感觉这些感觉令人害怕吗?甚至,它们不是正好能成为一种缓解吗?”(《便条》,第499页)维特根斯坦确实是正确的:我们的情感并不能简化、还原为身体感受或任何一种单纯的感觉;相反,情感包含着行为的情境和语言游戏的背景——情感参与其中的一种整体生活形式。

维特根斯坦认为,身体感受同样不能解释意志。这里,詹姆斯再一次成为了批判对象。在《心理学原理》论述意志的一章中,詹姆斯主张,我们的有意运动更多地依赖于基础身体机能,并受到我们身体本体感受系统的“肌肉动觉印象”的支配,而这一系统早已沉淀在“肌肉动觉意念”或“记忆映象”之中;“在我们有意识地决定某一行为时,无论心灵中是否还有别的东西,一种由这些感觉的记忆映象构成的心理观念必然会存在于此,以界定它是哪一种特殊行为”。詹姆斯继续强调“不需要其他事物”,并且,“在极其简单的主动行为中,除了肌肉动觉意念之外,心灵不存在其他事物,由此来界定这一行为的本质会是什么”。(《心理学原理》,第1100-1104页)

詹姆斯的肌肉动觉理论探讨了一类特殊的有意

识的感受需要,用以阐释和补充每一种意志行为。尽管这一理论可能会被批评为“通货膨胀”,但实际上,他试图用自己的理论“通货紧缩地”挑战依然过度膨胀的意志学说,也就是一些哲人科学家如冯特、赫姆霍兹和马赫等人的理论。除了肌肉动觉感受之外,他们还提出了一种特殊的、积极活跃的“神经支配感受”:它伴随着意志的那种“精神能量的特殊流动”,这种流动“在这一行为期间从脑部涌出,进入相适应的肌肉”;而詹姆斯则坚持,他所描述的那种偏于被动的“肌肉动觉映象”已足以引发这种行为。(《心理学原理》,第1104、1107页)

尽管我很欣赏詹姆斯为理论的简洁高效所付出的努力,但我还是更愿意认可维特根斯坦的如下主张来进一步使之简洁:特定的肌肉动觉意念或其他有意识的内心感觉,对构成自动行为的起因而言既不充分也非必要,而且,它们也不能充分解释意志。让我们回想一下维特根斯坦在《哲学研究》中对这个问题的著名论述吧(它明显令人想到詹姆斯):“如果我从自己举起手臂这一事实中减去手臂升高这样的事实,剩下来的还有什么呢?(这种肌肉动觉感觉是我的意愿吗?)……当我举起自己的手臂的时候,我通常并不试图抬高它。”(《哲学研究》,第621-622页)

自动行为的特征是，它并不包含任何有意识的“试图”努力，也不代表自身包含着任何与“意愿”相关的有意肌肉动觉印象——无论这意愿是现存的还是记忆中的。大部分自动行为是从我们的意图中本能地或自动地产生的，完全不需要专注任何内心感觉或留意行为发起时可能发生的身体过程。“写作无疑是一种主动的、有意识运动，而不是一种自动的、无意识运动。当然，写作中的每个动作都有一种感觉也是毫无疑问的。一个人感觉到某些东西，但或许并无能力分析这种感觉。一个人的手在写作，并不因为这个人对用手书写有意愿，而是因为他对手所书写的内容有意愿；一个人不会在写作时充满惊奇或饶有兴致地看着自己的手，也不会思考‘它现在将会写出什么?’。”（《便条》，第586页）事实上，维特根斯坦补充道，这种对一个人动作和感觉的留意可能阻碍有意志行为的顺利完成：“自我观察令我的行为和动作不能稳定可靠”。（《便条》，第592页）

于是，就像我们的情感一样，意志的行为也不能解释为、或等同于那些可能不时伴随着它们的特殊肌肉动觉感受。自动行为（正如情感一样）只能根据生活、目的和习惯的整体性环境、情境来说明，也就是“人类活动的整体喧嚣，我们所见的全部行为所倚赖的背景”。“所谓自动是指某些确定运动，

带着它们的意向、学习、尝试和行动的常态环境。”(《便条》,第567、577页)

维特根斯坦还在第三个重要领域内挑战了对内心感觉的使用,认为它是理解我们精神生命的关键性概念所不可或缺的。这一领域关系到自我概念以及对自我身体状况或姿态的认识。詹姆斯再一次成为了明确的抨击目标,因为他将自我完全等同于能够通过内省而洞悉的基础身体感觉,他说过:“‘自我’主要由‘存在于头部以及头部和咽喉之间的特有动作’所构成”。[(8)](#)(《哲学研究》,第413页)令人遗憾的是,这是对詹姆斯自我观念的一种狭隘苛刻的曲解。詹姆斯的自我观念实际上包含了相当广阔多样的维度——从构成我们生理性和社会性自我的身体部位、衣着、财产以及不同的社会关系,到被他称为我们的“精神自我”的、各种各样的心理能力。[(9)](#)

詹姆斯按照存在于头部的身体感受所描述的对象(以他本人的个人自省所确定)只是一种自我,尽管依他所言,那是自我最根本的组成部分;他把那叫作“中枢活性自我”、“核心自我”或“众多自我中的自我”。就如詹姆斯和维特根斯坦二人所认识到的,完整的自我概念并不能简化为头部或是其他什么部位的任何种类的基础感觉。它需要社会生

活和实践习惯的整体背景来加以规定。正如詹姆斯自己所断言的,大多数时候我们完全不会注意这些“头部感觉”——它们典型地“淹没在更大数量”的其他事务中,那些事务比自我的这些简单背景动作需要更多的有意识关注(《心理学原理》,第288-289页)——然而,大多数时候,我们并不因此而无法觉察我们自身,也并非意识不到我们在哪里或做什么。尽管如此,维特根斯坦也远比詹姆斯更清楚这一点。他明智地避开了对核心自我的论断——这一核心自我将被等同于或可以等同于特殊的头部感觉,因为这种元婴式的理论可能助长许多本质论意义上的混乱。一个整体的人远比其头包含更多的内容,并且,甚至一个人的精神生活也远远超出了其头部感觉。(10)

此外,维特根斯坦着力强调(几乎像梅洛-庞蒂那样),理解一个人的身体位置不需要特别关注其诸多身体部位的身体审美感受,然后从中推断出其躯干及四肢的特殊部位和方向;相反,我们对自己的身体位置有一种即刻的直觉。“一个人知道其四肢的位置与动作……并不通过相关感觉的部位征候。”(《便条》,第483页)在进行日常事务时,如洗漱、进食、爬楼、骑车或驾驶汽车等,我们通常不需要考虑自己身体部位的个别感觉,来为完成我

们的意志行为所必需的动作制订计划(例如,什么部位需要移动,按哪个方向、距离、速度、清晰度移动,以及肌肉收缩的程度)。[(11)]维特根斯坦通过深入地反思他本人的身体审美内省,反驳了“我的肌肉动觉感促成了我的四肢动作和位置”(《哲学研究》,第185页)这一论点:

> 我让自己的食指做一种简单的小振幅摆动。我要么很难感觉到它,要么压根就感觉不到。或许手指的尖端会有少许感觉,例如一点轻微的压力(关节处则完全感觉不到)。那么,这种感觉促成了我完成这个动作吗?——因为我能很精确地描述出这个动作。
>
> “但是,毕竟,你一定能感觉到它,不然你就不知道(在不看的情况下)自己的手指是如何运动的。”但是,“知道”它仅仅意味着:能够描述出它——我也许能够说出一个声音来自哪个方向,只因它对我的一个耳朵的影响强于另外一个,但我并不在自己的耳朵中感觉到这个情形;然而,它有着它自己的影响:我知道了这个声音来源的方向;例证是:我望了那个方向。
>
> 这一观点亦复如是:我们的痛感一定存在某些特征,以提醒我们身体中的痛处所在;而我们的记忆映象也一定存在某些特征,来告诉我们它所归属的时间。(《哲学研究》,第185页)

简言之,我们对身体部位和运动的认知的典型特征是直觉性和无反思性。它并非始终伴随着我们所专注的、有意识的肌肉动觉感受;当它们实际呈现的时候,通常也并非从这样的感觉中派生出来。圆满的自动行为并不需要以对身体审美感受的关注来

进行干预。这样的感觉或许也不会存在于我们的意志、情感及自我的大多数体验中。因而,做出如下的结论是有诱惑力的:它们对那些心灵哲学的诸般论题是不重要的,并且,一个行动主义者对它们在精神生活中的功能保持怀疑态度也许是合适的。

但那将是一个错误,甚至从维特根斯坦的观点看来也是这样。这样的感觉,不论它们对于阐释精神观念有多么不充分,也依然保存了一个精神生活现象学的真实部分,这是哲学所应当描述的。肌肉动觉感觉并不像燃素那样,是纯然存在于理论中的空无;相反,它具有能被完全或不完全地描述出来的经验基础。“我们感觉到我们的运动。是的,我们实际地感觉到了它们;这种感觉并不与一种味觉或热感相似,而是与一种触感相似:与皮肤和肌肉受挤压、拉扯与移位时的感觉相似。”那么,我们同样能够——尽管我们不必总是如此,通过一类清楚明晰的“身体-感觉”(“Körpergefühl”)来感受到自身肢体的位置,例如“手臂的‘身体-感觉’……处于如此这般的一种位置”(《便条》,第479-481页)。确实,在某些确定环境中,我们甚至能够通过感觉的干预来了解自身的动作和位置,例如,颈上出现可感知的绷紧,就传达了我们肩部向上弓起到耳侧的信息。尽管维特根斯坦正确地强调了我们既不需要、也不利用这样的身体审美提示来认知自身身

体姿势的这一特征,他同时也承认,它们在必要时能够提供这样的认知;而他也提供了自己所设的、表示“痛苦”这一特质的范例:“一种感觉能够告知我们一段肢体的动作和位置。(例如,如果……你的手臂被向外拉扯,你可能会通过肘部一阵刺骨的痛楚而发现这一事实。)——按同样的方式,一种疼痛的特质能够告诉我们伤患在何处”。(《哲学研究》,第185页)

我想进一步地强调这一点:按同样的方式,对身体审美感受的关注有时能够有效地通知我们自身的情感和意志。一个人可能会生气、心烦、忧虑或恐惧,这些远在他自己有意识地觉察到它们之前,而这是很常见的事情。虽然如此,当其他人注意到他的动作、姿势、呼吸、语调并询问是否有什么事情令他烦恼时,他也常常会开始意识到自身的情感状态了。行为学派在这一现象中为如下主张寻得了支持,即情感不是由我们从感觉中意识到的东西所规定的,内省也不是我们的情感状态的真理仲裁者。来自“外界”的观察者能够告知我们一种我们尚未有意识觉察到的情感状态。但是我们应当认识到:针对自身身体审美感受(呼吸的短促,胸部或下颚的收紧)的内省注意力同样能够向我们提供这样的观测结论。

在某些情况下,亦即在我最初觉察到自身忧虑或

恐惧的某个地方，以及我依然尚未意识到它们具有明确目标的某个时刻，我能够通过注意到自己浅促的呼吸和颈、肩、胯部加剧的肌肉挛缩，来认识到自己是在忧虑或恐惧。当然，不同的人在经受情感压力的时候，肌肉挛缩和呼吸变化的方式略有不同。但这并不会取消这一事实：即一个个体能够了解她自身特有的方式并从中推断出自己正处于一种高扬的情感状态（并且它常常是情感状态），这一了解和推断甚至在她意识到那种状态有一个明确的对象——即她所愤怒、忧虑或恐惧的特殊事项之前。维特根斯坦承认：“我自己的行为有时——但是很少——是我自己所观察的对象。”（《便条》，第591页）身体审美感受为我们进行这样的自我观察提供了有用的工具。通过它，我们可以更好地达到哲学的古典目标：认识自我。当然，一个人常常需要持续地努力训练来学会怎样恰当地获知自身特有的身体美学征候；但是，一些身体锻炼方法如费尔登克拉斯肢体放松法或瑜伽等，可以提供这样的训练。

身体审美感受及其训练的职能还可以走得更远。一旦我们认识到对这些感觉的关注不仅能够传达我们自身情感状态的相关信息，也可以通过那些信息而提供给我们具备可行性的、能够更好地应付它们的手段，身体审美感受和修养的作用将会更进一步加强。一旦情感在意识领域得以主题化，我们

就能对其采取一种批评性的距离，并因此而能以更好的技巧（这种技巧并不意味着更强大的压制）来理解和应对它们。此外，由于情感（至少在以经验为根据这方面）是与某些确定的身体状态和感觉紧密相连的，所以，我们可以通过有意识地锻炼自身对身体审美的控制力来改变我们的身体感觉，从而间接影响自己的情感。我们能够调节自己的呼吸而使之变得更加深缓，正如我们能够学会缓和某类确定的肌肉紧张，这种紧张通过它们与神经过敏状态的长期习惯性关联共生而强化了一种神经质的紧张感觉。这些策略常见于古代那些沉思默想的练习，但也同样在现代人处理压力的策略中获得了更广泛的运用。

对意志和自动行为的实际有效理解同样能够通过针对身体审美感受的、受过训练的关注而得到增强。圆满的意志行为有赖于肉体上的效验。就像我们已经看到的，它反过来也有赖于精确的身体审美感知。我们不妨来回想一下第一章那个努力的高尔夫球员的例子：她热切地想要完成这样的自动行为：在挥动球棒的时候，保持头部向下，视线凝聚在球上，这样来把球准确地击打出去；虽然如此，她却总是抬头并挥棒失败。她甚至未能注意到自己正在抬头，所以也无法纠正这一问题——因为她对自己的头部位置和视线移动的关注不够充分。如果她在身

体感受方面多受些训练而更加熟练的话，这些本来都是她能够确实地感觉到的。尽管并没有外部力量或内在主观本能在强迫她抬头，仅仅出于无意识的不良习惯的影响力，这位高尔夫球员的头部还是违背她的意志而向上抬起了；这种影响力会在其盲目性中受到强化：一种原因是不够充分的身体自觉，另外一种是弗雷德里克·马蒂亚斯·亚历山大描述的、伴随不完善“知觉-评价”的“低劣的肌肉运动感觉系统”。(12)如果她能更多地关注与身体本体感受和肌肉动觉有关的身体审美感受，由此更好地领会自身的身体姿态和动作，那她就有可能避免自己在从事自觉意志行为和体能胜任行为上面的失败。同种类型的意志乏力在失眠患者身上也是很明显的：他们渴望放松，然而难以料到的是，他们为达到这一目标所付出的盲目努力竟会加重自身的紧张和失眠状况：因为他并不懂得怎样缓和自己的肌肉和呼吸，正如他也无法感受到它们如何紧张那样。

但是，这种对身体感受和运动的关注会转移高尔夫球员对击球的关注、或分散失眠患者对充分放松的关注吗？经验（经过恰当训练的）显示：恰好相反。(13)在任何情况下，身体审美关注都不需要（也不有意）成为一个永久的焦点，使人从其他目标分心。因为一旦对这种不完善动作的感觉被加入进

来，这些错误动作就能得到分析、纠正并被正确动作所取代；与之相随，其他身体审美感受也就能够被熟习而获得承认，顺利转化为不假思索但英明的习惯。(14)如果哲学不仅包含关于一个人心灵的知识，而且也包含自我约束能力（就像维特根斯坦热切相信的那样）的改善，那么，针对身体审美感受的关注应该对哲学“提高自我”这一任务产生极其重要的作用。关于自我约束的设想是伦理学领域的中心。但是，既然维特根斯坦认为这两个价值领域有着密切联系，甚至主要使用美学术语来考虑追求幸福生活问题，那么，就让我们首先转向美学吧。(15)

三

就像他的心灵哲学那样，维特根斯坦的美学也批评了以感觉为基础的心理主义。审美阐释并不是因果式的，就像它们所解释的审美判断那样“与心理实验无关”。（《演讲与对话》，第17页）由于伴随着情感和其他精神状态，审美判断和审美经验无法根据艺术家或观众的身体感觉、“他们的感官感觉-他们胸部肌肉的紧张度”（《演讲与对话》，第33页）来解释。通过描述那些正在接受评判和体验的特定艺术作品，通过描述那些艺术家和观众、也包括我们自己的举止行为，我们可以更好地阐释审美经验和审美判断。在传达特定艺术作品令我们产

生怎样的感受时，姿势也是十分有效的。

无论如何，我们对艺术的欣赏，并不是一种对艺术能够给予我们的任一可分离身体感觉的欣赏（正如它也不是一种对独立于该艺术作品的联想的欣赏）。否则，我们可以设想前文所述的、对特定艺术作品的任何一类兴趣，都能够通过一些其他手段（比方说，某些药品）而简单地获得感觉（或联想）。但是，我们不能将自己对艺术的审美体验从那种体验的对象中分离出去；而且，那一对象也是艺术，而不是我们的身体感觉。最后，诉诸“肌肉动觉感受”来阐释我们的审美判断在逻辑上是不能令人满意的；原因在于，除非诉诸艺术品本身或我们所感受到的一套姿势来表达它们，这些感觉本身无法被充分地描述出来或被具体化。对维特根斯坦来说，审美体验作为“描述肌肉动觉感觉的技巧”，似乎并不比通过我们的姿势来描述更准确。此外他还指出，即使我们确实开发出一种描述“肌肉动觉感觉”的新系统，以便确定作为“相同的肌肉动觉印象”的内容都会包括什么，其效果是否会符合我们当前的审美判断及其姿势表达也还并不明朗。（《演讲与对话》，第37-40页）

即使身体感受既不是我们对于艺术判断和体验的对象，也不是对它们的阐释，这也并不必然意味着这种感觉在审美上不重要。我们已经看到，维特根

斯坦明确地专注于身体感受，并且承认它们具有多方面的审美价值。首先，它们形成了来自体验我们自身躯体的审美满足的调节性焦点（如果不是，至少也是明确目标）。维特根斯坦突出强调“人类身体不同部位在不同温度下变化的令人愉悦方式”。（《文化与价值》，第11页）其次，肌肉动觉感受可以帮助我们从艺术体验中获得更加丰富、强烈或精确的感受，因为（至少对我们中的一部分而言）审美想象或审美关注是由某些确定的身体运动所推动和提升的，这些身体运动以某种方式感受，似乎它们就相当于该作品。维特根斯坦提供了他自己的例子：

> 就像我每天做的那样，当我想象一曲音乐时，我总会有节奏地摩擦自己上牙和下齿。我早已注意到这一点，尽管我通常无意识地这样做。更重要的是，我所想象的那些音调仿佛是藉由这一运动而生成的。我相信，这大概是内心想象音乐的普遍方式。当然，我也能在不运动自己牙齿的情况下想象音乐，但如果那样的话，音调就会非常古怪，更加混乱且不清晰。(16)（《文化与价值》，第28页）

“如果艺术能够‘引发感受’”，维特根斯坦后来问道，“最终，通过肉体感知，艺术将会被包括在这些感受之中吗？”（《文化与价值》，第36页）这一模糊、明显带有修辞色彩的问题提醒我们：审美感知必然总是通过各种身体感官而获得的，并且，它可能正在引发一种更加身体化的、肉体化的艺术运用。换句话说，我们可以更多地关注包含在艺术感

知过程中的身体审美感受，从而使我们的艺术鉴赏更为敏锐，而不是狭隘地将艺术感受等同于各种常见情感（诸如悲伤、欢乐、忧郁、懊悔，等等）——后者常使艺术鉴赏堕落为一种多愁善感、含混不清的浪漫主义。维特根斯坦的理论不够完全明晰，而我的诠释也许比他想说的要多一些，或是与他的意旨略微有些不同；但撇开维特根斯坦不论，这一观点也能得到有效的阐明。更好的身体审美意识和训练能够在总体上改善我们的感知能力，因为它能够使我们更好地控制我们的感知感官。如果真是这样的话，那么，假设其他条件不变，它也能在审美情境中赋予我们更为理想的感知能力。

对维特根斯坦来说，身体可能具有一种极其重要的审美功能，它比任何有意识的身体审美感受或审美表达更为深刻。就像对于梅洛-庞蒂那样，对维特根斯坦而言，身体也是首要的场合和象征：它为所有那些可以通过语言或艺术来表达的东西，形成了决定性的、无声的、神秘的背景；为所有那些能够在反思性思想或再现中被明确把握的东西，形成了未经反思的根源。“纯粹的身体可能是非同寻常的。”“或许，那些不可言说的事物（那些我觉得神秘而无法表达的事物）就是背景；相对于这个背景，我所能够表达的任何事物都有其意义。”（《文化与价值》，第16、50页）音乐那无法形容的意境深

度、那宏大而神秘的力量，都源自身体那无声的功能：身体正是创造性的基础和增强音乐感染力的背景；而这，正是一个短暂的声音就可以感染人类深度体验的方式。“在某些人看来，音乐只有一些简单的音符和韵律，仿佛只是一种原始粗糙的艺术。然而，它只不过是表面[它的‘显性面’]简单，它的主体——那使得解释这一梦境成为可能的主体——却具有无比的复杂性；这种复杂性也包含在其他艺术的外在形式以及音乐所掩藏的其他事物中。某种程度上，音乐是最复杂的艺术。”(17)（《文化与价值》，第8-9页）

这里我再次认为，维特根斯坦对身体重要功能的认识，需要从实用主义哲学的角度进一步发挥。创造音乐的乐器并非只有吉他、小提琴、钢琴或鼓，我们的身体是创造音乐的首要乐器；而且，音乐媒介也不限于唱片、收音机、磁带或者CD，身体是音乐欣赏的基础、不可替代的媒介。如果我们的身体对音乐来说是根本的、必要的乐器，如果我们的身体——在它的感官、感情和运动中——能够得以更精微的调整，去审美地感知、回应和表演，那么，通过更加细致地关注身体审美感受来掌握和锻炼这种“乐器的乐器”，难道不是一种合情合理的想法吗？

这样的身体审美训练的价值(就如同我在《哲学实践》和《生活即审美》两本书中讨论过的那样)远远扩展至美的艺术的领域之外,丰富了我们的认识和我们全面的生活艺术。改善我们身体感受的感知能力,不仅能够使我们更好地认识我们自己,而且能够大大改善我们的身体技巧、机能和运动范围——这些又能够使我们更好地感知这个世界。除了提高我们自身的愉悦的可能性之外,改善后的身体机能和意识能给予我们更强大的力量,使我们能够为了他人的利益而善良地行事,因为,所有行为都以某种方式依赖于我们身体工具的效能。本章前面曾提及:对于传统伦理学和政治哲学而言,适当的精神秩序,通过适当的教育审美趣味以欣赏正确秩序,一直都是非常重要的观念。如果身体感受在维特根斯坦的心灵哲学和美学中占有重要位置,那么,它们在他的伦理思想和政治思想中也发挥着具有同等意义的功能吗?

四

在维特根斯坦对于身体感受的讨论中,与伦理学和政治学相关的部分相当有限;尽管如此,它们却是值得注意的。首先,他主张,我们的身体感官,为我们的人之为人的观念提供了基础和象征。“人类的身体是人类灵魂的最佳写照。”(18)(《哲学研

究》，第178页）此外，身体化的存在是我们的基本存在境况。这隐含着：我们被有限肉体的局限和缺陷牢牢限制着：“我们是自身躯壳的囚徒”。（《运动：日记》，第63页）但是，我们对身体的欣赏感（就如古希腊人、甚至黑格尔那样的唯心主义者们所认识到的）也同样是至关重要的：它让我们意识到人的尊严、完整和价值。我们的身体赋予我们实体和形式；没有它们，我们的精神生活将无法拥有如此多样、健全、微妙而又高贵的表达。“有一件令人羞辱的事情：人不得不像一根真空管，仅仅被心灵充膨了。”（《文化与价值》，第11页）维特根斯坦主张：我们对人类权利和生命神圣的伦理观念，我们在道德价值、哲学价值上的高度理想，我们的审美成就，如此等等，全都依赖于一种生命形式：它将我们体验我们身体的方式、他人对待它们的方式，当作一种前提。考虑一下如下一段引人注目的冷峻段落吧！它来自于维特根斯坦的剑桥笔记本，其中对暴力的召唤令人联想到福柯（尽管他没有像福柯那样，对经由身体损毁而达到的积极转化抱有明显的欣赏和乌托邦式的期望）：

> 彻底毁坏一个人的肢体，割掉他的胳膊和双腿、鼻子和耳朵，然后，再看他的自尊和尊严还留下些什么，又是什么表明了他对这些事物的观念依然如故。我们完全不必怀疑，这些观念将怎样依赖于我们身体的那种习惯性的正常状态。如果我们被一根皮带牵着，皮带穿过我们的舌头拴

在项圈上,我们身上将会发生什么呢?还剩下多少东西使他依然是一个人呢?这样的一个人又将沉入怎样的状态中去呢?我们并不知道我们正站在高耸的峭壁上;我们被悬崖峭壁所环绕,在那里,一切看起来都不一样了。(《运动:日记》,第139-140页,笔者译)

如果我们身体的常见形式和正常感受形成了我们的生活形式,而我们的生活形式又形成了我们的伦理观念和对于他人的态度,那么,我们或许能够更好地理解我们某些无理性的政治敌视。某些人对其他外国种族、异质文化、不同阶级和国家所心怀的狂热仇恨或恐惧,确实显露出一种深刻的、受内在器官影响的特征,它暗示:这样的敌视有可能反映了某种文化的一些深度关切,即对于通常身体的完整性和纯粹性的关切。这样的焦虑能在无意中转化为针对外来者的敌意:这些外来者对那个通常身体形成挑战,威胁它、使之堕落,其途径是种族和文化的混合——这种混合能够改变身体的外形及其行为方式。

维特根斯坦也许在暗示着某些类似的意味,用来解释那些顽固而狂热的排犹主义:它居然出现在欧洲那些最具理性的国家当中。对犹太人的仇恨表面看来毫无理性,但它自身实际上也许具有一种深刻的、令人信服的逻辑——这种逻辑似乎会对内脏模式或类比产生作用。不幸身处这一通常类比之中的犹太人,在欧洲便是一块患病的瘤子(Beule),尽管

维特根斯坦的措辞足够审慎,不曾把这一瘤子称为致命的癌变。

“看看这一肿瘤,把它当作你身体的一个完全正常的组成部分!”有哪个人能那样做、去那样命令呢?我有权随意决定去拥有或不去拥有一个关于我身体的理想观念吗?

在欧洲各民族的历史上,犹太人的历史,并不像他们在欧洲事务中所做实际功勋那样,受到合理的对待;因为在这样的历史中,他们被歧视为一种疾病和异常,没有人希望将一种疾病放到与正常生活同等的水平线上[也没有人希望将一种疾病说成仿佛与健康的身体进程(即使是痛楚的进程)拥有同样的权利]。我们可以说:如果人们对这个身体的整体感受改变了(如果整个国家对于身体的感受改变了),那么,他们只能将这一患瘤当作身体天生的组成部分。否则,他们所能做得最好的事情就是容忍它。

你可以期待个别人会表现出这样的宽容,抑或是会无视这样的事;但你不能期待一个民族会这样做,因为它绝对不会无视这种事:它使一个民族成为一个民族。也就是说,存在着这样一个矛盾:期待某个人既能保持他以前对自己身体的审美感受(aesthetische Gefühlfürseinen Körper),同时又使他自己乐于接受那个病瘤。(《文化与价值》,第20-21页)

过去的半个世纪中,人们在不断努力克服纳粹大屠杀所制造的恐怖,努力争取文化宽容。现在,我们应当简单地认可这一所谓的矛盾中那明显的政治含义,并争辩说:对欧洲国家而言,宽容犹太人或其他被歧视为病瘤的外来少数民族是不通情理的吗?如果我们尊重维特根斯坦的智慧和他道德上的正直

(何况,我们又如何能不这样做呢!),那么,我们应当将这一私人笔记簿自1931年开始的条目,解读为维特根斯坦在犹太问题上的最终看法,断言一个国家政体的本质功能或职责就是维持其政治共同体的种群纯洁性吗?我们可以拒绝这一纯粹到底的结论,而不必否认存在于针对另一方的政治敌意与关注我们通常身体感受和实践之间的解释链条。相反,维特根斯坦那些关于身体审美感受的政治评论,能够被赋予一种更加丰富、更具有政治进步性的诠释。

维持群体大多数那未经触动的分界线和纯粹性,是保护这一社会群体的统一、实力和生存的基本标志——这在人类学上是一种老生常谈。不妨举例说明:为设法确保幼年希伯来民族的社会身份,《旧约全书》的早期法规中充斥着对希伯来人严厉的禁制令,这些法令与群体的纯洁性相关,涉及规定饮食、性行为以及未经触动的群体界限的洁净。身体的“排泄”,像流血、脓汁、口水、精液、呕吐物以及月经排出物等,都玷污了所有那些与它们有所接触的人,那么,这些不洁之物就必须受到隔离与净化。“你们要这样使以色列人与他们的污秽隔绝。”(《利未记15》)乱伦、兽交、同性恋、通奸,乃至食用已被宣称为不洁的食物,也同样是污秽的。“在这一切的事上,你们都不可玷污自己,因为我在你们面前所驱逐出去的列邦,都在这一切的事

上玷污了自己。”（《利未记18》）外邦民族被描述为由污染物所带来的不洁危机，这种危机会威胁到希伯来民族的纯正性和健康状况。正如维特根斯坦的病瘤类比所暗示的，关于不洁病害的同样隐喻般的逻辑，在欧洲的象征性的潜意识中已经转化为对犹太人的敌视。犹太人被僵硬老套地视作黑暗、惊惧、难闻、不净以及病态的；然而，尽管那些纯正的种族或平民被理想化为本质上的无垢或纯粹，但他们身上那污秽的黑暗却如一块病瘤，难以索解地旺盛生长。而且，这一丑陋的排犹主义病瘤也同样是通过如此象征主义的黑暗力量，而非出于理智分析的批判性光辉，在茁壮地成长着。

恰恰由于排犹主义（就像其他形式的种族仇恨那样）具有这样一种无法抗拒、危险的象征主义——一种控制全体国民而使之成为俘虏的图景——于是，为多元文化宽容所做的理性论争似乎总是失败，因为这种仇恨并不是通过理性方式而获得的，而是通过诸多意象那俘虏人心的审美力量而获得的。甚至，就像席勒在很早之前所断言的那样，审美教育也许能够促成由伦理到政治的转化；但在这样的转化中，理性论证依然找不到市场。所以，如果维特根斯坦是对的，也就是说如下想法是自相矛盾的：期待一个人在欢迎一个病瘤的同时，依然保持着他从前的对于身体审美感受——这也并不意味着那个病瘤必

须被根除。一种可能的选择是:调整那个人对于身体、对于这个国家政体的审美感受。

在这样的伦理和政治问题中,身体美学这一学科能够再次提供一类富有成效的实用主义步骤。如果种族和民族敌意抗拒通过言语劝说的逻辑方式来得到解决——由于它具有一种受内在器官影响的、出于令人苦恼的认知缺乏而形成的基础——那么,只要我们不去有意识地改进这些深层的、影响内在器官的感受,我们就既不能克服它们,又不能战胜由它们所引发和强化的敌意。对身体审美意识的锻炼,包括一类有焦点、有系统的对我们身体感受的扫描,首先有助于我们的地方在于:我们可以由此辨识这些令人烦扰的身体感受,以便自己能够更好地控制、中和或克服它们。用维特根斯坦的话来说,如果我们不能比仅仅“容忍”它们做得更多的话,我们也至少有能力在自己的意识领域中辨识和隔离它们,这样可以更好地使我们对它们采取一种批判性的距离,并且防止它们感染我们的政治判断。

但是,相对那种通过实际改变不受欢迎的、“不容异议”的身体感受而作用的诊断与隔离疗法,对身体审美的各种努力还可以走得更远。肉体感受可以通过训练而改变,因为它们早已是训练的产物。一个人平常的感觉和口味在很大程度上是学习的产物,而不是固有天性的结果,就像习惯是源自我们的

经验以及社会文化结构一样；它们是具备可塑性的，可以通过努力而得以改进。[(19)]因此，身体审美训练的相关学科可以重新建立我们对感受的看法和习惯，然后，也会使我们对不同种类的肉体感受和行为具有更好的适应性和容忍度。这在烹调学、体育运动及身体疗法中是一种老生常谈；不过现代哲学伦理学和政治理论还没有对其给予充分的注意。

部分问题可能在于，某些哲学家确实建议过通过身体转化训练来实现更广泛的宽容——这类人物像威廉·赖希[(20)]或米歇尔·福柯（以及福柯在酷儿理论上的众多追随者们）——他们倡导肉体训练对于社会政治的意义，其关注焦点在于性行为实践的彻底转化。无论他们的改革提议多么有用、多么必要，但是，他们专注于性和越轨这类敏感话题，却引起了一阵阴云、论辩四起，分散了大部分主流哲学家（以及普通公众）的注意力，致使转化身体审美训练的一般观念和价值无法得到应有的重视。通过身体审美的方式来增强社会宽容和政治理解，其整体前提不应如此狭隘地捆绑在这种耸人听闻、充满激情却又相当有限的性行为问题上。因为，尽管性行为充满欢愉（尽管弗洛伊德对此有着卓越的洞见），但是，在我们的肉体生命中，还存在其他许多重要的兴趣和价值，它们超过了我们的性活动和性欲望。

这肯定是维特根斯坦已经了解到的东西，因为，性行为看来很难构成他的工作和生活的支配中心，即使他那相当隐蔽的、很大程度上受到压抑而被罪恶感所困扰的同性恋经历，必然也曾是他一段持久的忧虑。(21)

在这种语境中，我们应当注意到，敌意、恐惧、痛苦，以及与同性恋恐惧症有所关联的社交描述，都能够通过身体审美的凝神状态而得到说明。因为，对同性关系的恐惧性歧视，与对种族与民族的敌意，二者有着同样的、基于内脏的本能逻辑。在这里，敌对与不宽容，都是被那令人不快、却又常常没有意识到的内脏本能反应所激化了；同性恋的行为和欲望所带来的各种感受，对那些正常的、早已确立的身体欲望和行为举止来说，是陌生而危险的。许多人在原则上也许能够承认：（同性恋中）自愿与他人发生性行为的成年人，可以不受约束地、谨慎地去追求他们非传统的性偏好；但是，他们实际上也并不能容忍同性恋，因为，那种甚至是想象中的同性恋关系，也会产生不愉快而且令人厌恶的肉体反应（包括对那种被压抑的罪恶欲望的厌恶）。这里，我们再一次地发现，身体审美的凝视状态，能够提供识别和控制这些内脏本能反应的手段；这样，它就能提供一座桥梁，将它们转化成对同性关系相对较弱

的负面感受。同样，身体审美反思也能够帮助那些同性恋者：他们有着不同于异性恋模式的性渴望和遭遇，所以感到困惑或烦恼。通过使独立个体更清晰地认识自身感受，这种专注的身体意识，能够使得任何怀有不正常渴望的人，更好地承认、安栖并控制这些感受（这并不需要特意遏制它们）。

如果这种身体纯粹而通同如一的诱人图景助长了那种深刻的歧视，而那种歧视又刺激了针对异端群体（不论是种族、民族或是性别差异）的恐惧和仇恨的话，那么，某种克服这一难题的策略也许会是：令所有人类身体那不纯和混合性本质变得生动清晰而鲜明可见，包括我们自己。身体审美修炼便能够赋予我们这样一种高度提升的经验意识，让我们认识到我们自己身体那不纯的混合状况的，同时提醒我们——我们的身体边界从来不是绝对纯粹，而是相当疏松而容易渗透穿越的。身体是容纳各种固体、液体和气体的一个杂乱的容器；它始终遭受着来自外界的事物的渗透——这些外界事物存在于我们呼吸的空气中，也存在于我们吃下的食物中，正如我们也不断地从我们身体的内部将一些物质排出一样。聚焦于我们不纯粹的身体混合状况的身体审美策略，已经能够在佛陀的训诫布道中找到——这些训诫倡导提高对身体的关注意识：“一名比丘正是思考、反思了这样一种被皮肤外壳所包覆、并且充

满了多种形式杂质的身体，从脚底向上，又从发顶向下，而后如此认为：‘存在于这个身体里的，包括头部的头发，身体上的毛发、指甲、牙齿、皮肤、肌肉、筋腱、骨骼、骨髓、肾、心脏、肝脏、膈膜、脾、肺、肠、肠系膜、胃、粪便、胆汁、黏液、脓、血、汗、脂肪、泪水、油脂、唾液、鼻涕、滑液、尿液。’……这样，他过着认真观察身体的生活。”(22)

在简要讨论了我对身体审美凝神关注的伦理和政治潜能的基本观点之后，这里，我将不再详细说明它的不同学科或方法；(23)因为维特根斯坦也并未对凝神关注的诸种实践提供任何分析，无论它们是古代的，或是现代的。虽然如此，我们可以思考一个维特根斯坦式的主题，来为本章做个总结。这一主题有助于强调：身体美学所针对的，并非仅是目前为止我们已经剖析过的各个哲学分支，而是针对哲学整体的。

五

维特根斯坦每每坚持强调：沉着作风对于恰当的哲学研究极其重要。哲学家们经常由此而犯错：他们根据某些简单、粗糙的框架，对语言的总体表层结构进行曲解而跳向错误的结论，然后，推论出一些看似必然、却又毫无根据的东西。良好的哲学研究

工作不能像“类蛮族、原始人”那样,对语言“赋予一个错误的阐释”,随后从它上面推导出可疑的结论;相反,其关键是从容不迫地、谨慎地解开概念混乱的缠结:它产生于语言歧义所导致的草率结论。我们的做法应当是:耐心地“清除”我们的语言游戏的复杂性,“通过分类整理我们已经了解而始终无例外的一切”,通过“集合暗示”,“使话语从其理论抽象性质重返它们的日常用途”,并因此而“揭示……某一段或另一段普通而无意义的碎语,以及理解力经由与语言障壁的冲击而碰撞出的肿块”。(《哲学研究》,第109、116、119、127、194页)这类艰苦的语言分析工作需要从容、耐心的劳动,并因此而要求一种熟练的、遵守规律的漫长进程。所以,维特根斯坦告诫说:“某些在哲学研究中缺乏训练的人,会掠过草丛中所有隐藏着困难的地点;然而,有经验的[哲学家]将会停顿并感受到一个难点就在近处,即使他目前还无法看到它。”(《文化与价值》,第29页)

因此,维特根斯坦欣赏沉着、从容的缓行:“哲学家们对彼此的致意应该是:‘从容不迫!’”维特根斯坦的阅读和写作方式都以达成这一缓行为目标。“我确实希望自己那大量的标点符号会降低读者阅读的速度。因为我应当被读者更缓慢地阅读。(就像我自己阅读一样。)”“我的文句,全部都被

期望着获得更缓慢一些的阅读。”（《文化与价值》，第57、68、80页）然而，我们知道，维特根斯坦的急躁气质正是其耐心的反面。他的头脑和动作极度敏慧，他无论在静坐或是伫立上，都有着相当的困难。[(24)]由于性情热烈而易怒，他对照鲜明地强调：“我的理想是一定的冷静”，一种平静的状态；在那里，“冲突消弭”，一个人达到了“个体思想的安宁”。（《文化与价值》，第2、9、43页）

但是，我们如何能让自己在不服用阻隔心智的镇静剂的情况下，把握一种更好的、缓行和平静呢？一种传统的方法是，将自我隔绝在一个宁静、异质的处所，从而远离日常熟悉和不必要的分心事物；而且，维特根斯坦确实将它应用在了，他远在挪威索格纳峡湾之上的隐居生活期间。但是，还有另外一个古老的答案，它关注我们的呼吸调节规则及其结果。因为，呼吸对我们的整体神经系统具有深刻影响，通过减慢或镇定我们的呼吸，我们可以为自己的心灵带来更有效的沉着和平静。同样，某种肌肉挛缩不仅毫无必要，而且还会引起疼痛或疲劳，扰乱思考；通过注意而后缓和这种肌肉挛缩，我们可以加强自己精神专注的焦点，并构造起它对持久哲学沉思的忍耐力。然后，我们就能从容不迫。

对身体感受的关注，并不能解释我们的思想、我

们的情感、或我们的意志；但它可以改善它们。身体审美感觉不能解释或证明我们的审美判断，但它们可以帮助我们提高自身的审美能力，甚至增强我们的道德力量。感觉并不是界定一切精神生活基础机制的、神秘的、阐释性的“某物”；但是，就像维特根斯坦所认识到的，它“也并不是一无所是！”（《哲学研究》，第304页）无论如何，对维特根斯坦而言，大量身体审美感受和身体自觉意识是有价值的；我希望我已经说明了，它们应当具有更多的价值；至少，对于寻求改善我们的思想和生活质量的实用主义——包括我们作为活跃的伦理和政治生物所引导的、富于深思的生活——来说，它们应当具有更多的价值。

【注释】

(1)参见这一著作的双语版，由彼得·文奇（Peter Winch）译出，标题为《文化与价值》（牛津：布莱克韦尔出版社，1980年），第21页，以下引用此书时随正文标明书名和页码。某些时候我会据德文提供自己的翻译，以使该译文更加清晰或更加准确。此书中某些有问题的译文已经在稍后的版本，即布莱克韦尔出版社在1998年刊印的修订版中得到校正，但我更喜欢从较早的、更为熟悉的版本进行引用，这样会减少学术注解带来的阻碍。当我提到第二个版本时，会将其标明为“《文化与价值》修

订版”。本章引用的维特根斯坦的其他著作版本如下:《哲学研究》,格特鲁德·伊丽莎白·玛格丽特·安斯科姆(G.E.M.Anscombe)译(牛津:布莱克韦尔出版社,1968年),以下引用此书时随正文标明书名和页码。这本著名的作品被分为两个部分,引自第一部分时标明其小节的编号,而第二部分则按页码引用并标明页数。《便条》,格特鲁德·伊丽莎白·玛格丽特·安斯科姆(G. E.M.Anscombe)译,(牛津:布莱克韦尔出版社,1967年),引用时标明其片段数字序号;《关于美学、心理学、和及宗教信仰的演讲与对话》(牛津:布莱克韦尔出版社,1970年),以下引用时简称《演讲与对话》;《运动:日记,1930-1932、1936-1937》(因斯布鲁克:海蒙出版社,1997年),以下引用时简称《运动:日记》。

(2)对于我将哲学作为一种生活方式以及维特根斯坦如何那样构想并将之付诸实践的说明,参见拙著《哲学实践:实用主义和哲学生活》(纽约:卢德里奇出版社,1997年),第一章。

(3)弗雷德里希·席勒:《论人的审美教育》,威尔金森(E.M.Wilkinson)与威洛比(L.A.Willoughby)译(牛津:克拉伦登出版社,1982年),第55-57、79-81、97、215-217页。

(4)这点尤其明显,比方说,在孔子和荀子那些引人的关于和谐秩序的观念中。见《孔子的论语:一

种哲学翻译》，罗杰·埃姆斯(R. T. Ames)与亨利·罗斯蒙特(Henry Rosemont Jr.)译(纽约:巴兰坦出版社,1998年)；以及荀子的《礼论》和《乐论》，见于《荀子:全集翻译与研究》，约翰·诺布洛克(John Knoblock)译(斯坦福:斯坦福大学出版社,1994年)，第3卷,我们可以从中读到如下语句:“故乐者,天下之大齐也,中和之纪也”(第84页)。在“实用主义和东亚思想”一文中,我探究了身体美学如何与东亚思想中相互联系的美学、道德心理学、政治学发生关联的。载《实用主义的范围与哲学之限度》(牛津:布莱克韦尔出版社,2004年),第13-42页。

(5)参见《路德维希·维特根斯坦:剑桥信札》，麦吉尼斯(B. Mc Guinness)与赖特(G. H. von Wright)编(牛津:布莱克韦尔出版社,1996年),第14、140页。

(6)威廉·詹姆斯:《心理学原理》(剑桥:哈佛大学出版社,1983年),第1065-1066页。

(7)全面而同情地研读詹姆斯的不同理论表述之后,我们将发现他并没有简单地将情感完全等同于身体感受或感觉。参见本书第5章关于他的理论的更多详细说明。

(8)维特根斯坦补充说:“詹姆斯的自省所展现的既不是‘自我’这个词的含意(只要它意指某些

类似‘人’、‘人类’、‘他自己’、‘我自己’的含意),也不是对于这类事物的任何分析,而是一位哲学家注意力的状态。此时,他对自己说出‘自我’这一词汇并试图分析它的含意。(并且,可以从这一状态中学到许多东西。)”(《哲学研究》,第413页)。

(9)关于詹姆斯对自我的阐释的更多细节,见本书第五章。

(10)在其早期杰作《逻辑哲学论》中,维特根斯坦正是使用身体来反驳“哲学自我”或“对象”这一观念的:将之作为世界上能够通过心理学进行研究的某物。“如果我写了一本叫作《我所发现的世界》的书,我将不得不在那里做出关乎我身体的报告,并且说出哪些部分服从于我的意志而哪些不服从,等等。这始终是一种脱离主题的方法,或者更确切地说,是一种显示出在重要的意义上没有主题的方法;因为它自己不能在那本书中被提及。”“哲学自我不是人类,不是人类身体或者人类灵魂这些心理学处理的范畴,而是形而上学主体,是世界的界限——而不是它的组成部分。”路德维希·维特根斯坦,《逻辑哲学论》,双语版。皮尔斯(D.F.Pears)与麦吉尼斯(B.F.Mc Guinness)译(伦敦:卢德里奇出版社,1969年),第5.631节,第5.641节(第一处引文的译文稍有改动)。

(11)为了对詹姆斯作出公正评价,我们应当回想到,他也同样坚持我们典型地、确实地(并且应该)通过如下方式完成我们的日常身体动作:未经反思的习惯,没有任何对我们身体感受的明确关注,或是任何对我们身体器官位置的主题化意识。参见《心理学原理》,第109-131页,以及第5章中我对他关于习惯和身体反思观点的更加全面的讨论。

(12)弗雷德里克·马蒂亚斯·亚历山大:《人的最高遗产》,第二版(纽约:多顿出版社,1918年),第22、89页。他在《自我的用途》中详细阐述了将头抬高的高尔夫球手的例子。(纽约:多顿出版社,1932年)

(13)亚历山大和费尔登克拉斯的临床工作提供了大量证据:对身体审美意识的训练并不需要运动神经机能加以干预。失眠治疗专家明确关注呼吸运动和轻微身体运动:这些运动不只放松身体,同时也将一个人纷乱的精神从那些残酷的、令他保持沮丧的不眠状态的思绪中引开。

(14)集中的身体审美注意力对治疗不良习惯最为需要,并且,一旦新的习惯成功获得接受,这种注意力就可以随之逐步减弱。在与此有关的争论中,我确实不希望否定进一步的论断:即它间或也能在实际表演中对发展一种运转良好的理智习惯有所帮助。例如,一位专业的舞蹈演员在表演她所熟习的

舞蹈中所表现出的、属于本体感受的集中性注意力。至于表演中干预与价值相对的这一问题,则多少依赖于技巧、品质以及身体审美注意力的焦点。据说,对某人身体运动和感觉明确关注可以导致许多错误。我猜想,这些错误事实上却是因为身体审美技巧在集中性注意力方面贫乏,因为焦虑不安而没有注意到某人行为的成功结果。

(15)我在拙著《哲学实践》第一章中为这一论断提供了详细的论证。回忆一下维特根斯坦的名言吧:“伦理学与美学是一个东西。”见于其《逻辑哲学论》第6.421节。

(16)维特根斯坦是一位单簧管演奏家,其习惯可能与这些身体审美感受有一定的关系,因为演奏这种乐器需要保持上下牙齿合并在一起。

(17)附加的术语“显面性”指德文“Vordergrund”,它在手稿中是“表面”(Oberfläche)的变体。见《文化与价值》修订版(牛津:布莱克韦尔出版社,1998年),第11页。

(18)此外,身体化的激情甚至似乎构成了某些人的灵魂,终极关怀和灵魂拯救对于他们非常重要:“我的灵魂带着它的激情,就像它带着它的肉体和血液一样——需要拯救的正是它,而不是我的抽象心灵”(《文化与价值》,第33页)。

(19)在谈判上有一种普遍经验:两个极端敌意的

族群之间,一旦谈判代表实实在在地在一起度过了足够惬意的时间,双方都在身体感官上觉得舒适,就会极大地增进相互间的理解;这就是为什么共同进餐和共享娱乐会成为谈判进程中富有成效的组成部分。譬如,在以色列与其阿拉伯敌营间比较成功的谈判中,这点就相当地明显。

(20)威廉·赖希:(Wilhelm Reich,1897-1957),奥地利出生的美国心理学家、心理分析家,其理论以1934年为界分为前期和后期,主要特点是综合弗洛伊德主义和马克思主义,提出了“弗洛伊德主义的马克思主义”体系。——译者

(21)关于维特根斯坦所担忧的性行为问题,可参看雷·蒙克(Ray Monk)所作的传记:《路德维希·维特根斯坦:天才的职责》(伦敦:企鹅出版社,1991年)。

(22)参见佛陀《念处经》,载瓦尔波拉·罗睺罗(Walpola Rahula)译:《佛陀的教导》(纽约:丛林出版社,1974年),再版于《亚洲哲学资料集》,约翰·科勒(John Koller)与帕特丽夏·科勒(Patricia Koller)合编(上萨德尔河,新泽西:普伦蒂斯霍尔出版社,1991年),第206页。

(23)一些方法在拙著《生活即审美》第八章中有过探讨。

(24)有关维特根斯坦的传记时常证明这一点。

譬如,法尼亚·帕斯卡(Fania Pascal)所作的《维特根斯坦:个人传记》,载鲁希·里斯(Rush Rhees)编:《维特根斯坦回忆录》(牛津:牛津大学出版社,1984年),第18页;以及诺曼·马尔科姆(Norman Malcolm)的《维特根斯坦传》(牛津:牛津大学出版社,1985年修订再版),第29页。

第五章　深入风暴中心：威廉·詹姆斯的身体哲学

一

“身体”，威廉·詹姆斯写道，“是风暴的中心，是坐标的起点，是我们经由体验训练而来的持续不断的压力之源。我们所经历的一切都与身体息息相关，感觉由身体而来”。“人们所体验到世界”，他更加详细地阐述道，“无时无刻不以我们的身体为中心，即以视觉为中心，以行为为中心，以兴趣为中心。”(1)如果没有其他缘由，单单为了生存这一目的，“所有的心灵一定都会……对它们所附着的身体产生浓厚的兴趣……于是，我自己的身体以及服从身体需要的一切，是由本能决定的、满足一己之利的原始目标。其他目标也可能会令人产生兴趣，但这些兴趣只不过是与身体相伴的衍生物”。(2)

尽管这些掷地有声的宣言以及他的许多论证都支持了上述观点，但威廉·詹姆斯仍然极少被人奉为身体哲学家，虽然与更著名的身体哲学家如尼采、梅洛-庞蒂或福柯相比，他也确实对身体意识倾注了更多精力。或许因为他大部分身体方面的研究集中在早期的心理学著作中(1890)，夺去了他作为身体哲学家的光彩；还因为，他晚年将大部分精力

都倾心于形而上学、宗教信仰与唯灵论的研究上了。但不可否认，詹姆斯对身体中心性地位的肯定，贯穿了他的一生。本章开头所引的论断，出自威廉·詹姆斯1905年的一篇论文，后来他将其附加到1909年出版的《多元的宇宙》一书之中，次年他就去世了。在写于1910年的《战争的道德等价物》一书中，人们仍然可以发现詹姆斯兜售身体的许多言论。例如，他赞美“刚毅的理想”，“身体健康强壮”的“美德”，还有“身体健全的……传统”——所有这些，使得战争生活充满无法抵御的吸引力；并且，这些都要成为战争更富道德意味的代替品。(3)

詹姆斯对身体具有的浓厚兴趣，他对身体在人的精神和道德生活中充满表现力的作用具有敏锐感受，这可以用三个原因来解释。其一，他早期致力于绘画并试图将之作为职业。我们知道，詹姆斯曾在1858年和1861年间正式学习过绘画。“‘艺术’是我的职业”，詹姆斯1860年曾跟一位朋友这样说。那年他18岁。(4)虽然这一职业追求很快就被科学和后来的哲学所代替，詹姆斯对身体结构的敏锐观察力及其精微的表达力，以及他观察和描述心境和感受的能力，却无疑都源自他青年时对于绘画和艺术学习的热情——而这些，则又得益于他长期、经常

地居住在欧洲文化中心。

其二，詹姆斯对身体施加在我们精神和道德方面的普遍影响特别敏锐，肯定源自他自己的责备挑剔及身体重负——他身患周期性发作的疾病，这些疾病多年来一直威胁着他，使他几乎无法工作。在本该是身强体壮的盛年之时，詹姆斯却经常遭受慢性胃炎、头痛、便秘、失眠、疲乏、神经衰弱以及背痛的困扰。他同时还感染了眼疾，这种疾病使他视力变得衰弱，限制了他的阅读，有时候詹姆斯要耗费45分钟才能读一行句子，一天的阅读量难以超过两个小时。(5)这样一来，詹姆斯不得不放弃了实验室里的科学研究计划，因为他的身体无法承受实验室工作的压力。随后，詹姆斯选择作一名医生，但他对这个职业评价很低，仅仅将之看作充满各种“虚伪”以及“卑劣”想法的行当。(6)五年时间里，詹姆斯专心于完成哈佛医学院的学位，但是，他只有两年时间待在学校，其余全部致力于寻找如何治疗身体和精神疾患的良方，以便让他过上有稳定职业的生活，其途径主要是通过在欧洲许多矿泉疗养地进行休养和水疗。取得学位后的第四年(31岁时)，詹姆斯依旧只能依赖“他父亲的房子疗养疾病”，而无法找到工作，直到他的朋友亨利·鲍迪奇，一位哈佛生理学家的出现，才给詹姆斯提供了一份临时工

作。在哈佛大学新校长查尔斯·艾略特(曾担任过詹姆斯的化学教师,同时也是詹姆斯家的邻居和朋友)同意了关于詹姆斯的任职以后,詹姆斯最终在哈佛大学生理学系得到了一份正式工作。(7)

众所周知,詹姆斯是神经衰弱症的牺牲者(现在认为这种疾病是人们想象的),他认为,自己很多慢性疾病都受到精神活动的影响,这就是他一再描述的“令人痛苦的神经系统”。(《威廉·詹姆斯通信集》,2:108)他的神经系统毛病不断,导致了身体机能的紊乱,而这反过来又加剧了他的神经系统的负担,结果刺激了更深层的身体病痛和精神焦虑,最终导致心理能力残缺,从而陷入恶性循环。精神和身体方面病痛之间强烈的相互影响、频繁而剧烈的发作,给他留下了身体虚弱和疼痛的痛苦体验。(8)作为一个医学院的学生和一名年轻的医生,他非常仔细的监视着这些疾病,并将治愈自己作为主要任务;只有这样,他才能摆脱一个“小心翼翼的病人”的身份并顺利开始工作。所有这一切经历,怎能不深深影响詹姆斯呢?传记作者们通常将詹姆斯身心疾病的发作归咎于他职业选择的结果,尤其是他极不情愿地放弃了艺术这一职业,而投身到科学和医学中。实际上,无论这些疾病缘何导致,在詹姆斯满意地投入到职业哲学家的工作之后,它们始终

困扰着他；这必然让詹姆斯在思考哲学问题的时候，经常考虑到身体对于精神和道德的重要性。

职业问题还为我们揭示了第三个原因，这个原因对于促使詹姆斯强调身体在哲学上的中心地位而言是至关重要的。詹姆斯接受的大学教育以及他的第一份正式工作都与解剖学和生理学有关，这些人体知识无疑让他有足够能力跨入哲学领域，尽管他没有正式接受过相关训练。尼采曾批评许多哲学家“缺乏……生理学方面的知识”，[(9)]詹姆斯却通过教授生理学（1873年任教于哈佛医学院）成为一位哈佛大学哲学家，生理学专业知识也成为詹姆斯一步步稳稳进入哈佛大学哲学系的支点，并且帮助他克服了未得到官方认可的劣势，消除了一些哲学系重要成员的顽固反对。[(10)]

尽管人们逐渐认识到生理学在新兴的心理学研究中占有重要地位（此时生理学仍被认为是哲学的一个小分支），哈佛哲学系却依然没有相关院部设置来传授这一通向精神领域的新科学。基于此，詹姆斯努力说服哈佛校长以及董事会成员，让他们相信，他所从事的心理学方面的教学工作对保持哲学系的竞争力和活力，具有至关重要的作用。1874年，詹姆斯成功开设了一门名为“生理学和心理学的关系”的课程；1877年，詹姆斯获得了讲授“赫伯特

·斯宾塞心理学”的许可。到了1879年,詹姆斯成功开授了他的第一门纯哲学课程(查尔斯·雷诺维叶哲学),此时他才脱离了所有的生理学课程。1880年,詹姆斯正式调任哲学系(助理)教授之职。作为一个哲学家,詹姆斯拥有如此强烈的职业抱负的原因就在于,在他看来,生理学对哲学关于意识方面的研究具有决定性作用。如此一来,詹姆斯在他的哲学中给予身体以突出的地位,可说是顺理成章。

尽管个人方面的原因促使詹姆斯强调身体的作用,但这并不妨碍人们对他理论的信服。如果说,对于知识的渴求常常由兴趣所引发,那么,个人兴趣的提升,就能够使一个人对所关注之物的认识更加敏锐、更加精细和深入,从而创建出更优秀的理论。肉体生命和精神生活之间如何联系?对自己身-心如何协调的担忧,促使詹姆斯对此核心问题的探索超越了纯理论、推论性的理解。他的身体哲学由此得到深化:他广泛探索了各种实用主义方法,旨在改善自我的身-心机能之间的和谐一致。

詹姆斯不仅大量阅读相关书籍、写下了很多实用性身-心疗法的著作,劝告哲学同事采取更为严肃认真的态度去探索这一领域;[(11)]而且,詹姆斯在自己身体上勇敢地尝试了很多方法,其信件可以透露出他在多大范围内进行了那些令人印象深刻的试

验:冰疗和热疗(为了刺激反制作用)、大强度步行、快速爬山、有规律地咀嚼、磁疗,催眠和精神疗法、放松法、脊椎震动法、蒸汽吸入法,顺势药物疗法,进行凝神以达到肌肉的最少收缩的训练,各种指定类型的医疗体操,乃至使用大麻、氧化亚氮、一种名叫墨斯卡灵的生物碱、马钱子碱和各种激素注射。就詹姆斯所生活的时代而言,他进行的身体试验可谓种类繁多、大胆奇特,正如福柯之于我们这个时代一样,这些疗法很多时候都是对当时社会主流的公然挑衅。(12)但是,与其维多利亚时代清教徒的身份相符,詹姆斯的实验主义避开了对性领域的探索。在这一领域,他思想保守,称得上是男性至上主义者,这就与福柯的极端越轨行径形成了鲜明对比。当然,在一点上,这位新英格兰实用主义者绝不逊色于法国的后结构主义者们,那就是,他在身体美学的全部三个分支领域中,都是个令人称道的、极富冒险精神的探索者。这三个分支包括:身体机能在我们的感知、体验、行动乃至精神、道德和社会生活中之功能的分析研究;为了改进我们的身心机能,从而提升自我能力而进行的实用主义的方法论研究;对通过具体经历和练习在我们的肉体上验证这些实用主义方法而产生的实践研究。

本章首先考察詹姆斯关于身体在精神和道德生

活里的中心性地位的理论对分析性身体美学的贡献；然后，考察他有关身体的改良主义方法论的实用主义观点，尤其值得注意的是，他将哲学阐述为一种工具和生活艺术，旨在改善我们的体验；最后，我们将考察詹姆斯身体美学方法论方面的局限性，这些局限性常常在他为了恢复健康而采取的身-心协调的实际努力中得到反映。

二

进入詹姆斯身体哲学理论的最佳途径，是通过他的第一部、同时也是他的杰作《心理学原理》（1890年）。这本书开宗明义地介绍了詹姆斯有关身体化心灵哲学的指导性前提："普遍规律是：伴随或紧跟着身体的改变，往往会出现精神的改变。"（《心理学原理》，第18页）由于在人的精神生活中，大脑是最重要的身体组成部分，这本书接下来的两章就解释了大脑的功能以及大脑活动的一般生理条件。詹姆斯将随后一章的主题放到了"习惯"上。以"习惯"开头，我们将会分析他的主要观点；通过这些要点，詹姆斯发展了他的论证，论述了身体体验在我们精神和社会生活中的中心性地位。这些观点在《心理学原理》之外的其他论著中也得到了阐释。

习惯

对于探究身-心关系而言，习惯是个合适的切入

点。因为我们可以谈及身体和精神两方面的习惯。此外,习惯可以被理解为:它表达了体现着身体本性的精神态度;或者反过来理解为:它反映着精神生活和目的的身体倾向。詹姆斯关于“习惯”的著名理论揭示出一种令人称道的方法——运用这种方法,他洞察到生活的基本维度是身体;这一洞察被用于解释更大范围的人类意义——就像一块巧妙投掷的石块,在池塘中激起层层扩散的涟漪;圈圈涟漪逐渐扩散开来,最终溢满整个池塘。这种简明却又至关重要的生理学事实是:我们可塑性的身体构造决定了习惯的形成。从这里出发,拥有习惯的身体成长为一个关键因素:它不仅塑造着个体的精神和道德生活,而且还在更加广泛的范围内,塑造了类社会结构整体。

对詹姆斯而言,在最基本的身体层面,“生物中存在的习惯现象源于组成它们身体的器官材料的可塑性”,这种可塑性包括了内神经系统和“外神经系统”。(《心理学原理》,第110页)“我们的神经系统发育成它能在其中得以训练的多种模式”(《心理学原理》,第117页),因而,身体化的自我被塑造成由思想和行动构成的一系列习惯;一旦需要,这些习惯就可以自动发挥作用。而在此之前,这些“习惯”需要我们花费大量时间、精力和尝试来培养。因为习惯为我们提供了思想的主要方向和

行为的主要方式,所以,我们可以被描述为“只不过是行动着的一团习惯”。(《心理学原理》,第130页)通过减少我们“自觉的注意力”,习惯能通过“不费力的无意识行为”,顺利地实现所需要的目的。习惯还让我们把“我们心灵的更高级的能力”,集中在我们体验的问题丛生的方面,这些方面都需要更加集中的注意力。(《心理学原理》,第119-126页)

从上述前提出发,詹姆斯描绘了一种强有力的道德品行:在身体或神经系统仍然足够灵活的情况下,我们需尽一切努力激发所有可能的良好习惯,使它们能够很容易地被塑造。其关键是,“使我们的神经系统成为我们的盟友而不是敌人……为此,必须尽可能使我们的无意识和习惯成为有益的活动,越早越好;同时,还要预防它们演变成一些对我们不利的方式,就像我们预防瘟疫一样”。(《心理学原理》,第126页)詹姆斯主张,这些通过身体化的活动所进行的训练,需要禁欲主义式的强制措施,以促使我们的神经系统进入到它不易形成的正确轨道上。(《心理学原理》,第130页)

但是,受纪律约束的习惯-身体的作用,远远超越了自我改善的个体道德努力;它也维持着整个社会结构——通过它,习惯也在其中得到改变,个人努力也在社会结构中找到他们的位置以及局限性。福柯

提出了纪律化、驯服化的身体理论，皮埃尔·布尔迪厄则有“习性”理论，詹姆斯可以说预见了二者。他断言：“习惯是社会运转的巨大飞轮，是最宝贵的、保守性的作用力。习惯将每个人限制在规则之内，它保证了富人家的孩子免遭穷人妒忌所带来的暴动之苦。”詹姆斯接着论述道，习惯“保证了渔夫和甲板水手整个冬天都待在海上，它让煤矿工人待在黑暗中……它注定让我们每个人根据我们的本性或早期选择为生存而战，因为没有其他更适合我们的东西，重新开始为时已晚。习惯保证了不同社会阶层免遭混淆”。即使某人暴富，把自己打扮得“像个绅士出身的人”，“他也简直无法买对东西，一条像引力作用一样强的无形的规则，将他固定在他的轨道上，让他今年的表现还和往年一样”。（《心理学原理》，第125、126页）同样，习惯性地表现为胆怯、卑屈、拘谨的身体，也几乎无法在刹那间以勇敢和刚毅不屈的坚强行动来表现自我；而我们需要借助于身体习惯来养成这些坚毅的行动，来挑战处处给人灌输自卑感的社会结构——这些社会结构决定着人的精神态度，而不仅仅是身体姿态。

思想之流中的改变与统一

讨论了广阔的社会全景之后，让我们转向充满个性思想的、更加私人化的场所——在这里，哲学家们很难对身体的中心性地位达成一致。詹姆斯验证

了一个显著的特例；他断言，每个个体的意识，都与其他个体的意识是“完全隔绝”的。（《心理学原理》，第221页）詹姆斯主张，个体意识不仅被各种身体感受弥漫着，而且最终也依赖于它们；因为，个体意识能够明确地辨别持续的流动和相对的统一。他关于意识流的著名观点，肯定了“思想处于不断变化之中”。（《心理学原理》，第224页）我们的感觉时时发生着轻微变化，即使我们以为自己确实保持着同一种感觉，比如，我们连续注视着同一片蓝天时的感觉，等等。之所以造成这种印象，是因为我们混淆了两个不同的东西：一是拥有“同样的身体感觉”，二是拥有关于“同一个对象”的感觉（《心理学原理》，第225页），这个对象就是上面提到的“蓝天”。另外一个原因则是，我们的心灵更有兴趣关注（习惯性地关注）各种对象而不是关注我们的各种感觉。但是，从生理角度而言，既然个体的“感受力处于不停的变化中”，那么，同一个对象就不能连续不断地带给主体同样精确的感觉。“眼睛对光线的感受力（的习惯）……会让眼睛以惊人的速度变得迟钝。”一个人的大脑，无疑会对我们所体验到的感觉发生作用，大脑还会在某种程度上持续不断地改变这些感觉。因为，即使是体验的稍微变动和大脑活动，都将留下一些神经流的踪迹。“能够唤醒一道神经流的同一种感觉，经过未经调整的大脑时，将

会再次出现；但是这种情况在生理学上是不可能的。”詹姆斯解释道。“体验每时每刻都在改变着我们”，而且，由于我们的神经系统被不停地调整着，所以，我们的各种感觉、各种感受和各种思想之流，也都处在不停地变动之中。（《心理学原理》，第226、227、228页）

詹姆斯关于“变动不居的意识之流渗透到身体的各个层面”的观点，得到了现代神经学的支持。神经学家安东尼奥·达马西奥解释道：“千变万化的影响力的调解”最终使得普通人的意识带来了“身体的千变万化的图景”。感觉源于大脑“一刻不停、连续运行的身体表现”，它通过图像形式“持续的监控”，“当特定内容通过思考一闪而过的时候，你的身体会有相应的表现”。这种“身体表现常常是新鲜的”，而且相对稳定。与一直变化的“当前的”以及“动态身体地图”相对应，还有一些“更加稳定的一般的身体地图”或者说是趋势，可以促使我们形成更加持久的“身体意象的观念”。(13)

除了解释变动不居的意识之流以外，身体反过来还为思想的统一提供了依据。我们的各种思想之所以被统一为我们的思想，是因为，“当我们思考时，我们会感到我们的‘身体化自我’是思考的场所。

如果思考是我们的思考，则它必将带着特有的热情和亲切感，弥漫到思考的各个角落”。詹姆斯认为，它主要由“永远存在于那里的、同一个身体的感受”所构成；虽然，严格地说，身体从来没有存在于完全相同的、未曾改变的状态。因此，一些身体化的感觉遍及我们的所有知识，尽管我们并未注意到它们。“我们自己身体的位置、态度、状况，是某种意识的成分之一；无论这种意识多么松散，它总是伴随着我们对其他东西的了解”；同时，我们持续的身体敏感度，对我们思维的统一性至关重要，即使在非身体的各种问题上也是如此；因为，这种敏感有助于“在我们成功地意识到的所有事物之间建立一种联系”。（《心理学原理》，第234-235页）虽然个体的各种体验和思想世界可能会是“准混沌的”，带有“超出我们通常想象的、巨大断裂”；但这个令人困惑的复杂体可以整合到一起，其方式是通过“每个人的体验的客观核心，他自己的身体。而事实上，身体是一个连续不断的知觉对象”。（《彻底的经验主义》，第33页）

达马西奥的神经学研究支持了这些论断。我们并不能经常明确地认识到这种“一刻不停、连续不断的身体表象”，因为“我们的注意力集中在其他地方，那些地方对于适应性行为非常必要”。尽管如此，“这并不意味着身体表象的缺失，因为，你可

以很容易确定疼痛何时突然发作,或者背部轻微的不舒服的移动。隐藏在身体里的意识持续不断地运动着,人们很难注意到它,因为意识不仅代表着身体的每一个个别部分,而且还显示出在它之中每样事物的整体状态。然而,这种一刻不停、持续不断的身体表象状况,是你能够立即回答‘你感觉怎么样?’这个问题所需要的前提条件,其答案与你感觉舒服与否紧密相连”。(《笛卡尔的错误:情绪,理性和人类大脑》,第152页)达马西奥的核心理论之一是:我们连续不断对身体感受的意识,对于我们持续的理性能力而言是非常必要的——在我们面对社会和实践事务时,尤其如此。这里,达马西奥再次深受詹姆斯的启发——詹姆斯在颂扬感情对于思想之生命非常重要时,曾浓墨重彩地论述过情感的身体化特征。

感觉、注意和时间、空间意识

在批判地考察这些“詹姆斯式”的、充满悖论的表述时,我们应该注意到,詹姆斯还使用了其他一些方法,来强调身体对于认知的重要性。人类的知识涉及内容的选择和组织。身体的感官对这一过程发挥着首要作用,其方式是塑造我们的各种认知能力以及感知范围:它像过滤器一样,仅仅筛选客观世界那些能被我们接受的东西,仅仅在一定的“速度”范围内接受那些东西。也就是说,我们身体的

各种感觉器官，仅仅选取了那些能够进入我们思维的感觉。(14)（《心理学原理》，第273-274页）感觉的某些方面是由直接体验给予的，真正的思维需要进一步筛选对于这些感觉的有意识注意——这也是毋庸置疑的。但是，注意（力）本身已经部分地属于“身体的本性”了。（《心理学原理》，第413页）“当我们看或者听的时候，我们会无意识地调整眼睛和耳朵，也会下意识地转动头部和躯体。”（《心理学原理》，第411页）詹姆斯提出，即使一些看起来是“纯理智性的注意”（比如，试图唤醒并将注意力集中到某段回忆、某个想法，或一连串的推理），也会牵扯到脸部、眼球、眼皮、眉毛以及声门等特定部位肌肉的收缩。此外，不管注意力以何种方式做出努力，它都会导致“颚肌收缩和呼吸紧促”——这些从喉部和胸腔发出的反应，通常会下传到我们的后背。（《心理学原理》，第287-288页）

詹姆斯在此并没有注意到，这种强调身体重要性的思想，会给身体实践带来积极的成果——而这，我们在之前的章节中已有所暗示。对扭伤的痛苦的注意力，被我们假定为“纯精神”的活动；它源于肌肉的紧张，而肌肉紧张则与所谓“纯粹的”思考活动有关。只有这些紧张状态达到轻微不适或疼痛发

作时，我们才会倾向于感觉到它们——通过眼睛、背部的鼓胀，甚至——如果我们足够敏感——通过面部肌肉的疲劳感觉到它们。但是，更敏锐的身体自我意识，能够让我们更好地监视这些肌肉挛缩；这样一来，我们就能够学会避免、或者至少减少一些不必要的肌肉挛缩或额外疼痛。在这些过久的肌肉挛缩足以引起疼痛之前，通过阻止或减少这些“制造疼痛”的活动，我们就能够让自己摆脱不适和劳累，在更加无杂念的轻松状态下，进行更长时间、更加深入的思考。

詹姆斯进一步指出，就提供对时间意识的认知而言，身体感受是至关重要的，尤其在涉及所谓“虚空时间”时更为重要。对时间流逝这一现象的感觉，绝不是纯粹持续而无实际内容的感受。因为，这种纯粹的“虚空”不能作为运动的和变化的东西而被人感知。所以，一些短暂的内容一定会通过“虚空时间”而被注意。詹姆斯（依据内省和实验两方面的发现）主张，身体——通过自有节律的“心脏跳动”、“呼吸”、“对肌肉紧张和放松的感受”——提供了这种表现时间流逝的、不断变化的内容。[(15)]（《心理学原理》，第584页）

作为“每个人所体验到的核心对象，”身体也组织起以自身为核心的经验世界作为“坐标原点”，

从而确立了个人的空间感和方位感。詹姆斯解释道:“身体所处之处是‘此处’；身体所处之时是‘此时’；身体所触之物是‘此物’；身体之外则是‘彼处’、‘彼时’和‘彼物’。这些强调位置的词语暗示了一种有关行为和兴趣之中心的事物的体系化,这些事物存在于身体之中；对我们来说,这种体系化是本能而为(难道曾经不是这样?)。因此,除了有序整齐的形式外,没有任何已成型或活动着的经验是为我们存在的。”(《彻底的经验主义》,第33、86页)此外,我们的身体还协助创造了一种“共有的空间感”。当我看到你的身体时,我会将注意力集中到一些特定的对象及其位置上,这同时也是你所注意的地方,即使你对你身体的体验是来自不同的判断。同样,身体也为心灵的相聚提供了“共有的空间”(acommonplace),这样,人们的意图、信仰、欲望和感觉就通过身体的行为举止得以表达。(《彻底的经验主义》,第38、41页)

身体通过充当“内在自我”和“外在本性”、肉体活动和精神活动之间的桥梁,打破了我们经验中一些领域的界限而把空间统一起来。我能将自己流血的指头作为一个缠绕着绷带的“外在物体”来感受,但是,我还可以将它作为一个我身体的抽痛部位来体验。我能感觉到这种血液搏动和涌出带来的抽痛,这种疼痛感究竟是身体感觉还是精神体验呢?

它似乎都是，正如夫妻之爱的感情浪涛，让人胸潮澎湃、两眼发亮、满面春光、喜不自禁。这些感受（詹姆斯称之为情感因素）“是精神之爱”，但它们同时又是“身体之爱”。（《彻底的经验主义》，第69、70页）这些感受歧义地反映了身体自身的模棱两可性——它既是“我是什么”，又是“我有什么”；它与能够向其致意的主格“我”是截然不同的。正如詹姆斯所揭示的那样，“有时我把身体作为一个纯粹的外在自然对待，而另一些时候，我却会认为它是‘我的’，我将其归为宾格‘我’之中。这样，身体某些局部的改变和既成事实就被误认为是精神事件了。身体的呼吸是我‘思考’的结果，它的知觉判断是我‘注意’的结果，它的动觉的改变是我‘努力’的结果，它的内脏的扰动是我‘情感’的结果”。（《彻底的经验主义》，第76页）这些对于精神和身体多种过程的明确甄别，是詹姆斯身体哲学中最激进、且矛盾最多的部分。从实用主义角度来说，我们需要将詹姆斯理论中真正有充分依据的观点，与他有时使用的那些模糊的、充满夸大之词的修辞区分开来。

情感

詹姆斯认为，身体感受不仅在组织我们经验的时候起到认知性作用，同时，它还是我们最基本的自我感受的组成部分。他对自我的描述是多重的，涉及

范围很宽广，从众所周知的“现象学自我”或“经验性的‘宾格我’”（包括肉体自我、社会自我和精神自我），到更为微妙的“纯粹的个人认同原则”——这个被詹姆斯等同于“承担认识功能的主格我”，以及传统上被认为是实体性的“灵魂”或“纯粹自我”。（《心理学原理》，第280、283、314、379页）“身体，”詹姆斯写道，“是深藏于我们每个人肉体自我之中最隐秘的部分”，然后是衣物，然后是我们的直接家庭成员——这些，我们也倾向于将其作为“我们自我的一部分”来认可和关照。（《心理学原理》，第280页）对个人的社会化自我来说，身体也同样重要；因为，身体包括他人“眼中”或“心目里”的“影像”，而个人身体形象典型地存在于这种“影像”之中。(16)（《心理学原理》，第281-282页）除了这些对身体的一般性论述之外，詹姆斯还主张，身体感受是构成精神自我的重要方面，各种情感即是其中的重要组成部分。

在詹姆斯那个时代，心理学通常将情感看作纯粹的精神性活动，认为情感首先通过感知而被直接体验到，它不但不依赖于身体反应，而且，这类身体反应还被解释为只不过是情感的效果或表现。詹姆斯与丹麦思想家C. G. 兰格同在1884年分别创立了一套非常相似的理论，他们主张：身体感受在产生乃至构

成情感方面扮演了重要角色，至少对于比较强烈的情感（比如悲伤、愤怒、恐惧、高兴等）是这样。[(17)]詹姆斯认为，当我们注意到一些让我们生气、害怕、得意的事情时，我们并不首先从这些感受里得到一种纯粹的精神情感，而后才由它引发身体反应；恰恰相反，“身体变化直接伴随着对这些兴奋事件的感知……当这些变化出现时，我们对这些身体变化的感受正是情感”。（《心理学原理》，第1065页）身体反应的构成性中介作用（例如心跳加速、起鸡皮疙瘩、浅呼吸、脸红、战栗或者逃跑），将真正的恐惧情感跟我们仅仅从理智上认知的危险或可怕的东西区别开来。“感知如果没有身体状态相随，感知就会成为纯粹的形式认知，它将单调、乏味、缺乏情感温暖。”（《心理学原理》，第1066页）情感“绝对是由那些我们通常称作表现（过程）或结果的身体变化所构成或组成的”。（《心理学原理》，第1068页）詹姆斯断言：“一种纯粹的、不伴随身体的人类情感是无足轻重的，”即使它在逻辑上并非不可能，或被抽象地理解为超越人类领域的“纯粹精神”。（《心理学原理》，第1068页）

许多对所谓“詹姆斯-兰格”理论的非议，大多数源于詹姆斯早期表述中概念的游移和语言风格的夸张。詹姆斯后来也承认自己“语言使用简单草

率”，比如，一些修辞用法和一些华丽辞藻，在很大程度上损害了观点的准确性。[(18)]詹姆斯提出：身体变化是构成性的，而不只是无足轻重的后继效果。为了证明这一观点，詹姆斯主张，当我们感受一件伤心或可怕的事情时，我们首先体验到的并不是与身体无关的悲伤或恐惧，继而出现与“悲伤”或“恐惧”相关的身体反应，例如哭泣、战栗或跑掉；事实相反，只有对这一对象或事件的身体反应被感受到而“见效”时，我们才能体验到真正的悲伤或恐惧。遗憾的是，詹姆斯最初是这样表述他这一观点的：“我们感到伤心，因为我们哭泣；我们感到生气，因为我们敲打；我们感到害怕，因为我们发抖。并非像我们通常以为的那样，我们因感到伤心、生气、害怕，所以才哭泣、敲打、发抖。”（《心理学原理》，第1066页）这条通俗易懂且常被引用的原则，莫名其妙地将情感（詹姆斯意识到，其中很多隐藏在“看不见的内脏深处”[(19)]）中的大量身体反应，还原为某种明确的、界定严格的强烈身体活动，比如哭泣、敲打、奔跑、发抖。

詹姆斯的著名信条也错误地认为，每种普遍的情感（像恐惧、愤怒、悲伤、喜悦等）都有一种固定的、容易被观察到的身体行为来界定它；这样，那些情感本质上应该通过一些行为主义的术语来理

解。事实上，詹姆斯并未拘泥于上述观点。他肯定了包含特定情感的身体变化会因人、因形势而异，而这些情感却包含了无限多的类型，虽然我们倾向于用一套有限的术语将之归类。詹姆斯坚持认为，情感是内在的经验，不能将其还原为它们的“生理学依据”。因此，这些情感需通过更多内心反省来努力研究。事实上，他认为批评家们之所以排斥他的理论，主要因为他们在内省的时候，未能明辨身体变化的各种感受——如上所述，他把身体变化等同于情感。(20)

詹姆斯的理论还有其他更多的问题。他并未一直足够清楚地区分单纯的身体变化和对那些变化的感受，后者引起或构成了情感。（请注意以上三段中所引用的他的看法）。更为严重的是，为了定义“什么是情感”，詹姆斯没能有效地区别情感的器官构成与情感的意向内容或对象，而这也能被思想用于界定情感，因为它是情感的内容。我们所回想的这些失败之处，构成了维特根斯坦攻击詹姆斯理论的核心。我的发抖、停止呼吸、肌肉挛缩等身体感受，或许在本质上促成了我对一只正在临近的狮子的恐惧情感（而不是我单纯判断“狮子是危险的”）；但是，我所恐惧的对象是狮子，而不是那些身体变化或我对那些变化的感受。

尽管詹姆斯更加清醒地意识到,这些对象“作为重要因素……在总的‘情境’中”对激发或构成情感起着关键作用,[(21)]但其主导倾向还是将情感看作他所理解的、最有特色的单一维度——我们在“癫痫发作”之类的强烈情感中所感受到的“器官感受”——“它带来了骚动的兴奋”,还区分了真正恐惧的情绪紊乱和单纯对危险的认知。(《情感的物质基础》,第361页)詹姆斯正确地指出,这种受激紊乱的身体器官感受,依赖于我们在害怕对象(或整体情境)时的身体反应。然而事实上,这种身体感受不同于具备判断推理能力的情感,如詹姆斯所说,它简直就“‘是’情感”,这就仿佛暗示了认知因素是次要的。这个推论支持了杜威所谓的“选择性强调的谬误”:选取一个被正确强调的要素来作为给定现象中的重要之物,但随之错误推论出,这个“重要之物”就是那个现象必不可少或无可替代的全部。[(22)]

尽管这些夸张之说充满疑问,但詹姆斯肯定了我们各种情感的重要身体维度,这显然是正确的。达马西奥最近的神经生理学研究证实了这一点,虽然他在提出这种关于情感的“身体本质说”上比詹姆斯更为随意。达马西奥把“情感的本质”定义为“在各种器官中被神经末梢诱发的身体变化的集

合体，处于专门大脑系统的控制之下，以应对特定的对象或事件”。许多此类变化可以被外部观察者感受到；那些不能被感受到的，只能通过主体本身得以觉察。达马西奥为“感知”或“那些变化的体验”保留了“‘感受’这一术语”。（《笛卡尔的错误：情绪，理性和人类大脑》，第139页）这一表述充满疑问地暗示，我们可能会处于一种情感状态之中却无法感受它。就这一点而言，詹姆斯的理论更为精确。詹姆斯认为，拥有一种情感就是感受到身体变化；尽管我们能感受这些变化，却难以识别出是否拥有这一情感。比如，我们会（通过感受到相应的身体变化）而感觉到生气，却没有认识到我们生气了或我们对什么生气。洞悉并借鉴詹姆斯和达马西奥理论的关键在于：有些事物能激发我们的情感，由感知和思想所引起的身体变化，并非那种情感的不必要的或伴随性的表达；相反，那些变化是形成情感这种精神状态的核心。

从詹姆斯的理论中可以推演出一些重要的实用主义结论。如果情感和身体变化之间本质上存在联系的话，那么，改善对于身体变化感受的意识，就能更好地认识情感。我们可能会焦虑或痛苦，即使未能真正意识到它；当然，我们感受到某物，却不能准确地识别出这种感受，因此不能将之识别为焦虑或痛苦。但是，如果我们对身体信号敏感，即使在我们

确切了解到导致焦虑或痛苦的身体之外的事物或情境之前，我们就能够识别出我们的情绪紊乱并处理好它。詹姆斯本应详细说明这一身体审美意识的实际应用，但他却没有。相反，他建议通过其他方式或行为来控制情感，以此改变包含情感的各种身体感受。

詹姆斯认识到，强烈的感受常常具有危险的破坏力（这无疑是意识到他自己病痛发作的恶果），所以他并没有不加鉴别地宣扬情感。[(23)]但他确实比大多数哲学家更加突出强调了激情的创造性维度。强烈的感受不是错误和非理性的信号，而是提供事实和真相的初步经验证据。在基本的经验感觉中，“事实仅仅意味着那些与我们充满感情和活力的生活相关的东西”（《心理学原理》，第924页）；对我们而言，最真实的事物就是我们最强烈、最积极关注的事物，[(24)]即使这类对真实事物的判断会被随之而来的经验所推翻。此外，詹姆斯认为，在追求思考的连续性方面，激情不是理性之敌，而是其强有力的助手。“如果大脑活动的‘聚焦点’是理性思考的基本事实，我们就会看到，为什么浓厚的兴趣或专注的激情，会使我们的思考如此真实而深刻。一个清楚的事实是：在大脑某片区域，对某种动作的连续聚焦，与主体意识的持久控制力是一致的——而

这正是主体的重要特征。当大脑无法‘聚焦’时，我们的注意力也就无法集中；然而，当我们激情澎湃时，我们(的注意力)从来都不会与聚集点脱离。除了相关而又恰当的意象之外，其他都不会出现。”(《心理学原理》，第989-990页)

达马西奥再次为詹姆斯的观点提供了富有意义的最新科学依据。既然没有纯粹的“笛卡尔剧场”(25)，人类“通过大脑各区域同步进行的神经”思维活动，“事实上只是把握不同时间的把戏”，即“在不同区域但大致相同的‘时间窗’(window of time)”出现的影像的“时间汇集”。但这需要“维持不同区域的聚焦活动，以做出必要的、有意义的组合，进行推理和决策。换言之，‘时间汇集’需要强大而有效的注意力和工作存储器”。(《笛卡尔的错误:情绪，理性和人类大脑》，第94-96页)达马西奥提出，诸种情感(通过它们的身体维度)不但“作为持续的工作存储器和注意力的推动器”来运作，而且促进了“强调某些选项而采取的审慎态度”并消除其他可能性。(《笛卡尔的错误:情绪，理性和人类大脑》，第174、198页)如果没有情感的“身体标记”带给我们的思维以巨大推动和有益选择，我们将无法正常地进行快速、有效、果断的推理。我们就会迷失在各种行为

及其各种结果的逻辑可能性中，将因此而“失掉目标”或方向。（《笛卡尔的错误：情绪，理性和人类大脑》，第172-173页）纯粹的理性冷血动物，像达马西奥接待的大脑受损患者，在思考任何复杂事件或决策上，其工作存储器的“精神图景”不仅“单调得可怜”，而且“其推理过程……非常易变，无法维持必要长的时间”。（《笛卡尔的错误：情绪，理性和人类大脑》，第51页）

詹姆斯从生理-心理学角度论证了激情在理性中的富有创造性的功能。在《心理学原理》中明确表述9年之后，这一结论似乎以一种更强硬且富有争议的“认识论式”的断言重新做出：“无论什么地方出现意见冲突、看法不一，我们必确信：更真实的一面存在于感受更多的那边、而不是更少的那边。”(26)这个观点可能更多地基于詹姆斯尊重个体的伦理学，而不是基于他关于感受的“聚焦力”的心理学主张，所以备受争议。因为我们知道，强烈的感受常常干扰我们的判断。激情确实能够让我们稳定地保持在轨道上；但在处理问题时，它也可能使我们偏离更合理、更适度的认识，误入更深的歧途。我们最好把詹姆斯的断言解释为富有较大说服力的、实用主义式的夸张说法；面对这种说法，我们应该更倾向于注意如下一些看法：人们对感

受强烈的观点更有兴趣，至少从表面上会更加支持。

个体同一性(认同)与精神自我

我们即使有时将情感的本质理解为精神活动，但各种情感常常与身体激情相伴，这样，情感从来都不被(甚至包括詹姆斯在内)认为是心灵的最为精神化的表现。相反，精神核心却被等同于个体的意志、指导个人注意力的活跃意识或思想之流。这样，詹姆斯断言，是身体感受而不是“任何纯粹的精神因素”，为我们的感官提供了证明我们主体性和“自发性”的“所有意识中的活跃因素”；而且，“那是努力和注意力的源泉……是……意志的法令”。(《心理学原理》，第284-287页)通过这样的论断，詹姆斯的身体哲学达到了顶峰。受其反思努力的启示，詹姆斯主张，在观察这一“自我中的核心自我”的活动时，在它的关键精神行为(如“贯注、赞同、否定、作出努力”等)之中，“所有[他]能够清晰感受到的只是某些身体过程，因为大部分发生在头里”，或“发生在头部与喉咙之间”。(《心理学原理》，第287、288页)詹姆斯解释道，这些感受包括与思维相伴的头部感官的调节(比如眼球的压迫和适应)，以及眉毛、下颌和声门的肌肉挛缩。詹姆斯进一步指出，如果他的体验属于一般人的典型想法(假定他并无心理异常)，那么，“我们整个精神活

动的感受，或如那个名称所通常表达的，就是一种真正的身体活动的感受——而这些感受的真正本性却被多数人忽略了”。（《心理学原理》，第288页）

上述论点并不证明，活跃意志和意识的核心精神自我本身具有身体化性质，詹姆斯也并无此意图。根据詹姆斯《心理学原理》中的理论焦点可知，詹姆斯并没有将其焦点放在精神自我的“形而上的真实”上，而只是将其放在了身体最深处的“核心自我”（《心理学原理》，第289页）如何在经验中被确实地感知上。因为他相信，我们确实能感受到它的活动，而且是通过身体感受它。尽管詹姆斯承认，“大多数人”的一般经验无法按照可以确定部位的身体感受来识别精神活动的感受，他仍然认为原因只不过在于，我们的身体反省不够专注、不够敏锐。正是因为“缺乏专注和反思”，才使得思维的“头部运动”或“身体活动”，“常常无法被感知到，无法正确归类（也就是各种身体感受）；因此，我们才会假设它们只有通过纯粹的精神方式才能被感知”。（《心理学原理》，第288、291-292页）

除个体的核心精神自我的感受外，身体还提供了自身利益的首要核心，这一利益的最大跨度有效地决定了自我的道德范围。詹姆斯认为，由于“适者生存”的进化原因，一个人关注的“首先是……自己的身体，然后是他的朋友，最后是他的精神天性

——这些‘必然’是每个心灵最为关注的‘对象’”；从这几个对象出发，“其他对象可能通过联想而成为附带关注的东西”。（《心理学原理》，第307-308页）我们对朋友以及精神力量的关注，最终源自它们与身体需求的关系，因为身体需要是自我生存的基础。“如此一来，我自己的身体以及满足身体需要的东西，就成为自我利益的首要对象——这是由本能决定的。”从自我利益衍生出来的其他利益（包括利他性的一些利益）逐渐演变，从而大大扩展了自我。（《心理学原理》，第308页）

詹姆斯还认为，身体感受也是我们连续性自我认同感的核心、意识统一体的核心——后者被确定为思维着的“主格我”。詹姆斯问道：是什么让我们感觉到，我与昨天的那个我是同一个“我”？是什么让我们感觉到，我现在的想法与以前的各种想法处于同样的意识流之中？不同于认识论中“是什么保证了感觉统一的真实”这个问题，他在回答这一心理学问题时，依据的是当前自我（或现在的想法）对过去自我（或过去的想法）的“温情而亲切”的感受。詹姆斯认为，这些感受都是身体的感受：“我们始终感受到我们身体的整个体积，它给予我们关于个体存在的连续感。”（《心理学原理》，第316页）“通过弥漫在所有自我之中……并给予它们类属统一性的‘温情’感、身体存在感……（或者一

种对于纯粹灵魂力量的、同样的统一感?),过去的自我与现在的自我统一为一体。”然而,“属性间的共性与个性,能够如同一个整体一样和谐共处”。[(27)](#)(《心理学原理》,第318页)詹姆斯主张,即使我当前想法的意识统一性(它能调动我过去的各种想法和各个自我,使其成为我的),也必然植根于身体之中。因为,我当前想法的统一性,并不能解释为它自己的纯粹意识(因为纯粹的、思维着的“主格我”,不能把它自己设想为一个对象),所以,这种统一性只能来自“它的当前‘对象’(也就是身体)的、被最亲密地感受到的部分,以及一些最重要的调节——这些调节伴随着大脑中的思考行为。这些是我们个体同一性的真正核心”。(《心理学原理》,第323页)

詹姆斯颇为费力地说明了:意识的统一性依赖于身体化的感受。他的说明后来大大简化了,因为他放弃了《心理学原理》所使用的比较传统的二元对立语言,转而采取了他彻底经验主义的经验一元论——这种理论直接否定意识可以作为特殊精神实体而存在,尽管它依然存在、且具有思维或认知的功能。换言之,意识在如下意义上是存在的:我们确实具有各种思想;但是,它在如下意义上是不存在的:各种思想被一种与其内容或对象无关的、叫作“意

识”的连续性实体捆绑在一起。詹姆斯再一次根据他的内省经验断言:我的意识或“思维之流”,“只是一个粗糙的名称;如果我们仔细审查就会发现,它指的主要是我的呼吸之流。康德所说的一定会伴随着我的所有对象的‘我思’,事实上却是真正伴随它们的‘我呼吸’。”詹姆斯尽管注意到其他“肌肉调节”也同时出现,他的结论却仍然是:“我不得不确信,呼吸,任何时候都是‘精神’之源的呼吸,通过声门和鼻孔向外的呼吸,正是哲学家们早已构想出来的、被称为‘意识’实体的本质。”(《彻底的经验主义》,第19页)

这一结论难以令人信服,因为,它仅仅立足于詹姆斯个人的内省经验,而且,它也似乎混淆了两个问题,“意识如何被感知”,“意识如何存在、是否存在”。通过我们的呼吸运动,我们感受到某物;但这并不意味着,某物本质上只不过是这种呼吸运动。当然,如果我们形而上学式地固执认为,事物只不过是它们当下在某人体验中被感受到的方式;那么,这个区分就具有很大的穿透力。但是,我们为什么应该接受这种观点?特别应该注意,詹姆斯曾经批评指出,我们很难认识我们实际感受的东西。此外,为什么詹姆斯决意将思想的呼吸限定为向外呼气?因为我们可以确切地感到,思考时,我们也向内吸气。詹姆斯把意识的本质界定为呼吸,这的确有些

夸大其辞(因为在无意识状态下,我们也清晰地继续呼吸);尽管如此,他的过头言论确实也有其实用主义的震撼价值,因为它突出了如下重要事实:呼吸对于思维活动及其成就有着强力影响。实际上,从古老的瑜伽、禅宗到现代费尔登克拉斯方法,众多心-身训练方法都已有效地证明了一个事实:在训练实践中,通过调节气息达到一种稳定的平静状态,这对于提高意识的敏锐性至关重要;而这又能使人更清醒、更深入地感知和思索;即使面对突发事件和压力,也会泰然自若。[(28)]

意志

哲学家们常常将意志作为人类最纯洁、最有力的灵性表现而予以颂扬。例如,笛卡尔将意志界定为灵魂的“最重要活动”、“我们尊重自我的最充分理由”,因为,意志的自由“永远不能被约束”。[(29)]既然詹姆斯明确将思维等同于头部及喉部的呼吸与轻微身体运动,人们有理由期望詹姆斯从身体维度对意志进行阐释。但詹姆斯对于精神生活的“身体主义”解释却到此却戛然而止。他坚持认为,意志是一种纯粹的精神现象;在发挥其功能来处理它所意愿的事物时,它不以任何方式涉及身体活动。“总之,意志纯粹是一种灵魂或道德事实。”(《心理学原理》,第1165页)

詹姆斯为什么会例外地处理意志?或许是因为,对詹姆斯而言,自由意志比抽象的哲学问题重要得多——自由意志构成了他终生追求完美主义的基石。他早年的雄心被持久的抑郁症击垮,这种疾病不单单源于“脆弱的神经”和多种身体疾病,同时,消极唯物主义决定论的哲学幽灵也将他的全部未来宣判为无期徒刑。如果不是自由意志帮助詹姆斯战胜了身体和精神疾病,那么,这些疾病将使他难逃瘫痪的厄运。在1870年4月的一篇日记中詹姆斯写道,逃离这一“生命危机”的契机,是查尔斯·雷诺维叶(Charles Renouvier,1815-1903)的“自由意志的定义”——“‘在我可能产生其他念头时,我对某个想法仍坚持不懈——因为我选择了它’”。詹姆斯根据“自由意志”郑重地做出了“第一个重大决定”,那“就是坚信自由意志”。这个信念随之激发了他的生命活力。[(30)]他的巨著《心理学原理》就是这一信念的产物。该书继续强调自由意志的力量:它使我们成为“生命的主宰”。尽管詹姆斯承认,他对自由意志的信念最终建立在伦理基础上,而不是建立在心理学证据上。(《心理学原理》,第1177、1181页)

如果意志是纯粹精神性的,那么,它是由什么构成的呢?詹姆斯认为:“伴随努力的专注,是任何情

况下意志都包含的成分”。(《心理学原理》,第1166页)意志让人将注意力完全集中到一个想法而不是另一个想法上;除非身体条件限制,单单这种有选择的专注就应该足以激发自愿行为,因为“意识在本性上是容易冲动的”或是依其想法而行事的。(《心理学原理》,第1134页)“当这种想法处于稳定状态时”,意愿行动“就彻底完成了”。(31)因此,随之而来的“[身体]运动的相继发生是个额外现象”——这种现象并不是意愿目的一部分。(《心理学原理》,第1165页)在困难条件下磨炼某人意志的努力,只不过是当某人强烈倾向于思考其他事物时,迫使此人集中注意力,“‘注意’困难的对象,并快速把它带到心灵面前”。(《心理学原理》,第1166页)因此,“注意的功效是意志的本质现象”;同时,“意志的功效独立存在于精神世界里。整个戏剧是一出精神戏。整个困难是精神困难,一种伴随我们思维对象的困难”。(《心理学原理》,第1167,1168页)

这种关于意志的精神纯粹主义特别无法令人信服,因为,詹姆斯自己先前的论证已经明确地在意志中涉及身体。如果注意的功效真的是意志的本质现象,那么,詹姆斯应该记得,他曾经论证过这种功效本质上包含身体手段。不仅是对于感觉输入的注

意，甚至是对于纯粹理智观念的注意，都是通过“集中注意”的身体活动（如对头部和喉部的感受的“调节”）而建立的。对于这种活动，詹姆斯通过反思和其他证据进行了描述和辩护。因此，如果“注意力造成的张力是意志的基本活动”（《心理学原理》，第1168页），那么，它必然有一个清晰的身体成分或表达。(32)

身体同样包含在詹姆斯对意志活动论述中，这是他意志分析的一部分。詹姆斯坚持认为，意志活动必然包括“关于这个活动是什么的……肌肉运动感觉观念”，这个观念“由感觉的记忆图像组成”，意愿行为与产生感觉的肌肉运动相连。（《心理学原理》，第1104页）但若没有唤起身体动作及体验这些图像所必需的感受（这感受因此在回想动觉图像时“同样必不可少”），我们难以理解“动觉图像”。于是，我们对诸如捡球之类的想象或记忆便已含有此行为所需的相关肌肉挛缩的运动意象。（《心理学原理》，第708页）

类似的看法挑战了詹姆斯式的“所有身体行为的执行与意愿的成功实施无关”的言论。他认为，“意愿终止于想法的展开，行为是否会跟随意愿并不重要，意愿自行其路”。为论证这一观点，詹姆斯让我们考虑三种情况。“我想写作，动作随之而

来；我想打喷嚏，却没动作；我想让远处的桌子沿着地板滑向我，它同样不动。我的意志表现难以煽动桌子动作，同样难以挑动打喷嚏中枢。但是这两个意愿跟我‘想要写作’一样是真正的、清楚的意愿。”（《心理学原理》，第1165页）

这种说法很成问题，因为多数人甚至无法理解让桌子移动的“意愿”，于是，詹姆斯在一个注释中被迫作出让步。（《心理学原理》，第1165页）他认为，原因在于人们相信不可能心想事成，导致心理上不能有意愿。但这并非是恰当的解释，因为“我”同样知道我不能让自己打喷嚏或飞行；然而，“我”却理解这些意愿本身。区别在哪里？“我”能够想要打喷嚏或飞行，因为“我”对如何做到这些有模糊或不明智的身体感受。“我”有“打喷嚏是什么样子”的动觉意愿，并且，在想要打喷嚏时唤醒或视觉化那种动觉意愿。对于飞行是什么样，“我”同样有个略为困惑或移情的、模糊的动觉感受。（或许跳高、跳水、乘飞机、看鸟，或者虚构的超级英雄的飞翔，给了我关于离开地面的身体感觉），这样一来，“我”能够理解自己升空飞行的意愿。而对于使远处的桌子离开地面或滑向“我”，“我”像多数人一样产生了动觉空白（尽管詹姆斯也许认识可提供一系列运动意象为他所用的通灵者）。

意志的身体努力这个受到压制的念头，在詹姆斯对这个麻烦问题的讨论中显现出其突破。“只有对不可能的想法加以抽象，我才能强烈想象到桌子在地板上滑行，做出我所能够做到的身体努力，想象它在向我移动。”（《心理学原理》，第1165页）如果意愿的艰难行动包括努力的想象，那么，它们就涉及身体行为及其方式的感受。现代身体审美训练，例如亚历山大技巧和费尔登克拉斯法，得出的实用主义结论就是：通过更为关注我们意愿行为的身体感受以及实施行为所要求的精确的身体方法，我们的意志力量能够得到更加有效的发挥。

三

詹姆斯研究讨论并实践了许多不同方法，用以改善身体体验；但他对实用主义身体美学最大的贡献却散见于其身体审美内省，即对个体自身身体感受的检查。作为一位能够精确观察并描述这些感受的大师，詹姆斯可能首先是从自身各种周期性发作的（常微妙而难以捉摸）精神身体疾病的惨痛体验中获得这种能力的。但是，他身体审美的感知能力却通过他不知疲倦的反思试验得到更多磨炼，这些试验在他心理学方面的科学研究框架下进行。如杰拉尔德·迈尔斯指出，反思内省法和生理学是詹姆斯心理学研究方法的两大支柱。[(33)]在这门詹姆斯参与

草创的现代科学的初期，研究者们经常不得已采取亲自体验并观察自己，而后又通过反思来检查其精神效应。(34)在对心灵的研究中，詹姆斯略为夸张地断言，“内省观察是我们第一的、首要的、永远要依赖的方法”（《心理学原理》，第185页），尽管他也承认其并非“永不出错”和“全知全能”。如同“任何类型的观察”一样，内省观察也“困难重重且容易出错”。(35)（《心理学原理》，第191页）与约翰·斯图尔特·密尔一样，詹姆斯认为内省本质上意味着回顾，即在我们永无止息的意识流里，我们能够对刚刚过去的（进入当下内省行为）记忆中仍很新鲜的思维活动进行报道和客观化。此外，因为此类内省性报道有赖于说明性或描述性的语言，省察不仅可能会由于误记而出错，还可能错误地描述其感知。詹姆斯知道我们有时会为意识不到的思绪所诱导，他一再强调，内省往往过于表面化而让人无法侦知思想的真实感受和意图。回想一下，詹姆斯曾断言一些身体感受由于我们内省时耐心不足、准确不够而被忽视，他通过这些言论捍卫了身体感受在情绪和思维中的地位。此外，任何内省式专注于某一状态，都必然导致另一些精神状态被打入难以察觉的幕后。

在对精神的研究中，詹姆斯用略显夸张的语气断

言道，“内省观察是我们首要而且是经常和永远依赖的”（《心理学原理》，第185页），虽然承认其并非“永不出错”和“全知全能”。如同“任何类型的观察”一样，省察也是“困难重重并且容易出错的”。（《心理学原理》，第191页）与约翰·斯图尔特·密尔类似，詹姆斯认为反思本质上意味着回顾，即在我们永无止息的意识流里，我们能够对刚刚过去的（进入当下的反思行为）记忆中仍很新鲜的精神事件进行报道和客观化。此外，因为此类反思性报道有赖于说明性或描述性的语言，省察不仅可能会由于误记而出错还可能由于充满歧义的感知描述而出错。理解了我们有时会因为意识不到的精神状态产生某种动机后，詹姆斯一再强调，反思是一种典型的过于表面化而让人无法侦知其真实感受和动作的行为。回想一下，詹姆斯曾断言一些感受只是由于我们反思时耐心不足、敏感不够而被忽视，他通过这些言论捍卫了身体受在情绪和思维中的地位。此外，任何反思式专注于某一状态都必然导致另一些精神状态被打入难以察觉的幕后。

这些肌肉和关节的感受被察觉到却拒绝当作肢体运动的信号，人们一般会忽视它们的存在，因为意识倾向于从这些信号直接过渡到更为有趣的事情上。实际上，甚至我们有关肢体运动的意识也会倾向于被外部兴趣所阻塞而无法直接认知，例如

被“踢”的球,被“摘”的苹果等。

尽管意识到内省的局限性,詹姆斯认为它宝贵而不容忽视,至少对刚刚起步、资源稀缺的心理学是这样。他极力主张收集形形色色的个体反思叙述,将其汇总、合并、检验和比较,从纷繁芜杂的个别体验中分离出普遍真理的共同核心。詹姆斯进一步强调,个体自身的内省努力能够通过更为专注的、经过训练的以及精准的意识练习而提高。最重要的是,他对注意力、感觉、辨别和比较诸能力的心理学分析,为提高这些意识的具体而实用的策略提供了关键线索。

1.詹姆斯向我们引导的第一种更好的内省方法是,指出了与之相伴的“有害”困境(《心理学原理》,第236页);因为,除非我们意识到如何以及为何内省是有问题的或不够的,我们将缺乏提高它的明确方向。詹姆斯注意到,存在于意识流中的模糊感以及莫可名状的“感情倾向”和“心理转型”是如何“很难被省察到”(《心理学原理》,第236页),因为注意力始终倾向于侧重意识流中“实体”所在的“位置”,这些位置被词语或清晰而又持久的“感官图像”所固定。(《心理学原理》,第236、240、244页)这类莫可名状的感受包括模糊而不易被内省捕捉到的身体感受。与牙齿的剧痛或针扎的刺痛(实体性的、可以描述的感受)相反,有一

些一闪而过的微妙的感觉倾向，逃避了我们的命名和明确注意，诸如我们头部的微微倾斜，心里依稀的期待，胯部无意识的放松，对某些可爱的人或事敞开自己时面部肌肉徐缓的放松，等等。

詹姆斯也指出了更多身体审美内省的具体问题。“我们心脏和动脉的搏动，呼吸，（乃至）某种确定无疑的身体疼痛”，这些感受很难被注意到，因为它们逐渐融入构成我们意识中心的稳定感觉背景中去，那些意识中心总是倾向于关注外部事物的区别，而对身体感受的细微差别却视而不见。（《心理学原理》，第430页）尤其难以察觉的是与身体行动习惯相伴的感受，这些不同的感受——由于几乎总是同时出现——极难从它们所归属的整体感受中被内省感受到[“例如，隔膜的收缩，肺叶的扩张，某些肌肉的萎缩，某些关节的转动”（《心理学原理》，第475页）]。在后一个例子中，詹姆斯进一步指出，我们通常会忽视肌肉挛缩和关节转动的感受，因为我们的兴趣贯注到肢体动作上去了——它与其他感受一起被感受到。意识注重实际的本性解释了我们更倾向于注重肢体运动，而不是肌肉和关节运动所带来的内部感受，这些肢体运动正是由肌肉和关节的运动促成的；我们的兴趣天生就与肢体同在，因为它们跟我们运动的目的有着更为直接的联系，例如

拿苹果、踢球、跳过障碍物等。[(36)](#)(《心理学原理》,第687、829-830页)

2.除了指向身体内省的问题,詹姆斯还提出一些实用主义策略以使内省更为有效,这些策略源自他对注意力的两项关键原则,即变化和兴趣的研究。正如意识需通过演化服务于我们的兴趣,注意力的保持也需要持续的兴趣。人们无法长久专注于自己不感兴趣的对象,甚至是他在思想上认为自己在意的东西(比如,人的右手),也会在不久后索然无味,除非找到一些使兴趣复苏的方法、引起意识的变化。虽然詹姆斯并未对其加以确切阐述,从詹姆斯对注意力、区别力和感知力的讨论中,我们可以得到有关身体审美内省的如下7项不同策略:

(1)詹姆斯坚持认为,“对已给定的思考主题保持持久注意力的必要条件是,应该让其处于不断反复的变动中,并依次从互不相同的关系和层面进行思考”。相当有效的一个方式是:对我们想持久关注的对象提出各种“关于它的新问题”。(《心理学原理》,第400页)。这些问题令我们为了回答而重新审视这一对象激发出新的兴趣。而且,思考的努力还会有效地改变认识该对象的方式或层面。比如,我们的注意力很难保留在呼吸的感受上;但是,如果自问一系列有关呼吸的问题——我们的呼吸是

深还是浅、快还是慢?是胸腔还是隔膜对其感受更强烈一些?在嘴里或鼻子里的感觉有何不同?呼气长还是吸气长?——那样,我们就能够维持更久注意力,对感受的反省也会更加精细。

(2)变化和兴趣原则同时也是内省式身体扫描的基础。这一身体审美内省的重要工具,被运用到无数身体-心灵训练中(从亚洲人的冥思顿悟到西方的费尔登克拉斯技法等),包括了对身体的系统化扫描或检测,不是通过外部观察或触摸,而是在基本静止(不含呼吸)的状态下进行内省式、本体式的自我感受,眼睛经常至少是半闭的。尽管詹姆斯不用“身体扫描”这一术语,他却清醒地抓住其最显要之处、最基本的逻辑思路和最富挑战性的难题。如我们试图检查我们的“肉体知觉……当我们静卧或静坐时,我们很难清楚地感知后背长度或脚对于双肩的指向”。我们或曾“经过艰辛努力”,成功感受到整个身体,这些感知显然也是“模糊和不明确的”,同时,只有“一小部分在意识里得到强调”。(《心理学原理》,第788页)得到更为精确的身体内省的关键是,通过在意识之中对身体加以细分进行系统的身体扫描——让注意力依次从一个部分到另一个部分,如此一来,每个部分都能给予适当关注,从而更清楚部分与整体的关系。[(37)]关注焦点的转

移不仅提供给我们持续关注需要的变化，还借着新近体察的每一个部分所带来的新挑战更新了我们的兴趣。此外，从身体一个部分到另一部分的内省式扫描有助于提供连续的感受对比，这种对照使我们的互异感受更加敏锐。

(3)如果被问及平躺在床上，一个肩膀感受到的重量是多少时，我们很可能无法得出确切的感受印象。但假如先将精神集中于一个肩膀，然后换到另一个，通过注意哪个肩膀更重、更结实地压在地板上，我们就能得出两个比较清楚的印象。对比更易于分辨感受，[(38)]依次对比又比同时对比更易分辨。[(39)]因此，首先注意一个肩膀，接着换另一个，相对于同时注意两个肩膀的做法，更有效地让我们体会到对肩膀的感受。当论及更加全面地区分身体经验时，当试图感受身体哪个部位感觉更重、更密实、更紧张时，我们显然不能依赖对身体各部位进行同时比较所得出的感受结果，而必须对各部位进行连续的检查和比较。这就是身体扫描的全部意义。

(4)在运用身体扫描的聚焦性的问题、转换、身体部位细分，以及对比的方法外，詹姆斯对注意力的讨论还指向为有效的身体审美内省保存必要兴趣的策略。其一即联想兴趣。情人能够从嘈杂的噪声中

区分出爱人轻微的敲门声,这是因为听者的兴趣在于“听见”敲门声(《心理学原理》,第395页),故可以通过使身体感受的识别成为我们关心之事的关键,刺激对身体感受的注意:例如,识别某种肌肉放松或呼吸节奏的感受,能保持心静,将想睡的人带入睡眠。

(5)避开相互冲突的兴趣,也能增强对身体感受的注意力,因为任何形式的注意都构成意识的聚焦,这就意味着要忽略其他事情,以集中关注这一对象(《心理学原理》,第382页),这就是内省式的身体扫描及其他形式的冥想需要闭眼(或半闭)的原因:令我们的思想不为我们对外部世界分散人兴趣的感知而兴奋。这样,内部感知借外部感知的钝化间接得到增强。同样,身体审美内省能够通过其他间接途径变得敏锐。例如,当我们平躺在地板上时,或许感觉不到身体的哪个部位未跟地板接触,但可以靠注意身体的哪个部位被感知这种接触,从而获得对身体部位的感受。尽管詹姆斯没提到这个间接内省法,这却与他的对比策略合拍。

(6)让我们对想要辨别的感受之注意力变得敏锐,还有另一项技法,即准备好,或预见其感知,因为“前知觉……在感知事物时占到了一半分量”。(《心理学原理》,第419页)至于身体的内省,此类可提高兴趣的准备可采取不同形式。人们可以通过

概念化某种感受在体内的部位，或想象它如何在那里被引发和感受来做辨别的准备。这种概念化和想象显然包括语言性思考——这意味着语言成为身体审美洞见的辅助，尽管由于语言的局限而无法穷尽经验的各种差异时，语言也能成为干扰性的阻碍。在强调语言的局限性和难以名状的感受的重要性时，詹姆斯意识到语言能改善我们对感觉的感知。

(7)语言式的标记或描述，能使一种非常模糊的感受不那么难于辨别，因为，与那种感受相连的词汇比较暗容易区分。詹姆斯举例强调，酒类的不同名称能帮助我们辨别它们微妙的口味差异，这比用相同名称标注要清楚和精确得多。[(40)]词语的丰富及其附载的价值，能够变换我们的感受，甚至身体感受。故而，语言在指导和增强身体审美内省的敏感性方面——通过准备性说明、聚焦性问题和对将要经历(或已经)的经验，以及如何(或如何已经)感知想象性描述——是至关重要的，甚至对身体感知方面的训练也同样重要，尽管这种训练认为感受的范围和意义远远超过语言的限度。

四

詹姆斯心灵哲学的一个突出特征是，他倾向于将心理学研究中的发现转换成能改善生活行为的道德信条及实践方法。他有关习惯、意志、情绪和自我

的理论，为此提供了惊人的例证。[(41)]但纵观他对身体审美内省的全部研究、实践和倡导性的讨论，詹姆斯未能将其洞见发展成一种实用方法，即利用强化了的意识提高我们在广泛行为领域的表现。当詹姆斯申明其他与身体相关的自我提升方法时，身体审美内省在其心理学理论中仍停留于观察。考虑到詹姆斯思想的实用主义倾向，这个未能将理论转化为实践的失误令人颇感意外和遗憾。

但是，詹姆斯有理由怀疑将此类内省行为应用于实际生活的价值。首先，这似乎与他所倡导的、把日常生活托付给“不费力的自动行为的监护”或习惯（《心理学原理》，第126页）相冲突；同时，这也违背了他所指的意识中的“节俭规则”。（《心理学原理》，第1107页）对身体感受的特别注意“将导致过多纷扰”，使我们不再专一于实际事业的最终目标，不利于完成事业。当然，在学习初期，歌手或许要考虑“他的嗓子或呼吸，平衡表演者则会忧虑钢丝上的双脚”。但是，为达到真正熟练，种种“多余的意识”最终被克服，方法就是将思想集中于目标——正确的音符或额前平衡着的杆子。（《心理学原理》，第1108页）如詹姆斯后来所说，“目标本身就够了”；“一旦执著于身体方法要求的理想意识及它们涉及的内部（或“固有的”）感受上，我们

将失去达成目标所需的精确度和把握”。“做平衡表演时,对脚的位置想得越少越好;投球或接球,射击或砍伐的时候,意识越少集中于触觉或肌肉活动的感觉,越多集中于视觉(看得更远)越好。把目光盯在目标上,你的手就能拿到想要的东西;想着手就容易错过目标。”(《心理学原理》,第1128页)

大多数实际情况下,当我们已经形成的习惯足以完成行为和达成目标时,将注意力集中到行为涉及的身体手段和感受上的做法似乎无甚裨益,詹姆斯的看法没错。但是,在他为说明这点而举的最后一例中,詹姆斯仍然强调“保持眼睛聚焦于目标之上”的身体方法,眼睛朝某个方向聚焦有时也需要注意其他的身体手段。此外,人们注意到习惯往往有不足之处,或因新情况要求新颖的行为模式,或因习惯必有缺陷。这样,我们所期望的行为或无法顺利执行,或需要极度的痛苦努力,或导致其他不良后果。在这些情况下,对行为的身体手段(及与之相伴随的感受)加以特别注意会有帮助,不仅体现在改善个别行为的实施上,而且表现在为未来这一行为(及其他行为)的实施而养成的好习惯上。通过这样聚焦的意识,我们可以学会感受到我们超乎必要的肌肉收缩以及与目标动作的有效实施发生冲突的部位;这类知识可以指导我们更轻松及优雅地活动,取得更好的效果。改进了的动作实施及其带来的内

心感受，可以形成新的、更好的行为习惯。(42)

回想一下击球手的例子。当一名击球手全神贯注于球而不是他的身体时，就会击打出最好的球来；但一个失败的球手可能会发现(有时通过善于观察的教练)他摆放脚的方式和脚趾的紧缩，或者过紧地攥住球杆，让他失去了平衡，胸腔和脊柱的动作也受到抑制，进而扰乱了他的身体摆动、削弱了对球的视觉判定。此时，击球手必须清醒地注意其身体和身体感知，才能认识到不恰当的站姿和击球姿势并克服它们，然后自觉转换站姿、握姿和击球动作，直到建立新的更有效的击球习惯。习惯一旦建立，对身体方式和击球感觉的集中注意就隐入无需注意的意识背景，这样，球手就能全神贯注于他所要击打的球上。通过反复练习，球手身体感知的技巧得到了增强，未来碰到习惯不足，包括他刚刚纠正的早期习惯复发时，这种技巧能被更轻松更有力地运用。

实用主义改良论对手段的重视，本该使詹姆斯更加注意身体意识在改善我们习惯、达到行动目的中所起的重要作用。但他追随了哲学家们的强大传统，他们强调身体审美内省对于日常生活的危险性。比如，康德激烈反对这种对内在感受的检查练习：它“或是已经成为一种精神病症(忧郁症)，或将

导致此病最终被送到疯人院”。康德说,对感觉的反思“扰乱了大脑对其他事情的思考行为,对头脑有害”。此外,“通过深思所形成的内在敏感是有害的。分析家们极易生病……这种‘内视’和自我感受消耗了身体,使之偏离了动物性本能”。(43)简言之,既然关注内在的身体感受对大脑和肉体都有害,我们就应该避免这种内省。

詹姆斯赞同康德关于“臆想症倾向”的看法,害怕“内省研究”会使自己的头脑“滋生一种‘哲学上的臆想’”。他认为:“与促使我们将主要精力放在所做、所说而不是所感相比,没有……更著名或更普遍有用的青年人的道德教育方案或个人自律原则。”(44)既然感受和行为内在地相关联(因为感受涉及行为并深受其影响),詹姆斯认为,我们单纯靠地关注行为来驾驭感受其实更好,主要因为感受远比行为难以捉摸和处理。为克服不良情绪(如沮丧、阴郁或恐惧),我们“必须勤奋地、首先是冷血地搜查出与我们想要培养的气质相对立气质的向外的运动。”因为,“通过调节在意志更直接控制下的行为,我们便能间接调节不易受控制的感受”。这样,想要得到或恢复快乐,就应“如同快乐已在那样地行动和说话”。“舒展眉头、闪亮眼睛、收紧后背而不是腹部的筋骨,用一种响亮的声调说

话。”（《消遣的福音》，第100页；《心理学原理》，第1077-1078页）詹姆斯不仅在专业和面向大众的文章中，而且在给家人的私下建议里（劝说他患思乡病的女儿佩吉“克制你的感受”，“每天举臂三次，身体挺直”），都反复强调了这一方法。1876年他写给弟弟罗宾森的信中说道：“我的‘临终赠言’，是‘外部行为而不是内部感受！’”(45)

虽然倡导身体行为对我们感受的积极影响并没有错，但詹姆斯却未能认识到与之相应的身体感受对行为指导的重要性。如果感觉不到眉头紧皱或了解舒展眉头是何感受，我们将不知如何正确地舒展眉头。同样，很多人对错误的姿势习以为常；为了身体笔直，避免背部弯曲和僵化（这会阻碍呼吸及行动，导致痛苦），就需要一个学习的过程，包含对我们自身自感器式的感受给予敏锐关注。詹姆斯的追随者约翰·杜威从身体治疗专家F. L. 亚历山大那里得知这一教训并予以修正。詹姆斯冷酷地坚持背部肌肉挛缩和挺直身姿的训练，是为了治愈他所遭受的背痛的困扰。但这肯定出于他清教徒式的伦理而非仔细临床研究的产物。如果“行为和感受是协调的”（《消遣的福音》，第100页），如同詹姆斯敏锐指出的，为了达到最佳效果，两者都需要我们的细心关注。

詹姆斯担心，身体审美内省会阻碍行动，削弱身体的精力、自发性和积极性等那些他认为对日常生活的成功至关重要的因素。由于精神“压抑”损耗了“精力”，故而身体的“过敏”降低了人的“痛阈”，从而强化了对行为的抑制，削弱了身体精力。(46)詹姆斯在《消遣的福音》一文中提出，我们必须“从反思的抑制影响中”解放我们的行为甚至思想（《消遣的福音》，第109页），“放松……你的理论与实践武装，给行为以自由，就能取得加倍的效果”（同上），这条“相信你的自发性”（同上）的建议，显然建立在他强调习惯有用性的基础之上；但习惯往往有缺陷，结果呢？自发地行动会强化这些坏习惯，加重后果。如果不抑制其自由活动，我们将难以纠正这些坏习惯，同样，如果不能对使用身体时所采用的新方法所带来的身体感受多加注意，我们将无法改善身体习惯。由于身体抑制和深思对形成优良习惯至关重要，它们是日常生活的工具而非障碍，尽管它们也像任何其他工具一样可能被误用（或滥用）。

颇为反讽的是，就在这篇讨论“放松”的文章中，詹姆斯指责“急扭和猛扑”等不良身体习惯是“美国人压力过度”的根源，因为这些动作造成呼吸急促，“不顾一切的渴望和焦虑”。在当时身

体专家安妮·佩森·考尔研究的启发下，詹姆斯极力主张“放松主义”（《消遣的福音》，第103-105、107页），以对抗这些肌肉“过度收缩”带来的“坏习惯”，因为这些习惯依次引发了一种“过度紧张的……精神生活”。[(47)]不过问题是，如何才能保证肌肉和呼吸的“完全放松”呢？（《消遣的福音》，第104页）如何既不抑制先前肌肉过度紧张的习惯、也无需关注肌肉放松所带来的不同身体感受，而做到追随前者、避免后者呢？

除了鼓励身体的自发性动作和克制坏习惯之间的矛盾外，在这篇论文的放松或“轻松”理论和早先的“肌肉训练”、“运动的户外生活”倡议之间也存在着张力，詹姆斯认为这些运动是克服胆怯、改善“心理卫生”的关键。（《消遣的福音》，第102-103、107页）这种对不屈不挠的肌肉训练的强调以及詹姆斯反复倡导的艰难生活所需的“奋斗心情”及“坚强”，超过了他对放松带来的“温和心情”和“道德休假”的强调。[(48)]詹姆斯似乎意识到一致性的问题，他坚持说，必需的放松需要精神上完全放开，而不是意愿的努力，“要奋力放松”。（《消遣的福音》，第112页）詹姆斯少见地鼓励精神和身体放松（及其与运动的奇怪关联），这似乎无法解释。但我们应该想到，这篇论文本是为一所女子

体操学校的讲座所作，后来该演讲一再被女子大学使用。[(49)]作为一个公开的性别主义者（或许无意识地），詹姆斯轻易地肯定了一种双重标准，那就是让男人负起生活重担，让女人轻松自在，好让她们快乐地待在家里，以便更好地服侍奋斗着的男人。

然而，此类解释对调和努力与放松之间的关键矛盾却无济于事，因为男人和女人都需要把这两种因素融入到他们的生活中去——不仅因为紧张生活导致的连续神经发作和全面崩溃，而是要用更放松的心境实现需要努力之事。放松本质上对詹姆斯这样的清教徒是个难以认可的价值观，但可以将之作为获得更多健康乃至“身体机能”的工具，正如偶尔的“精神休假”唯有作为“目的在于更新我们以面对明日奋斗所进行的暂时呼吸”才有道理。[(50)]反过来说，正如詹姆斯从自己经验中所了解的，我们也可以在疾病里求得放松——即便是清教徒，也可以通过有计划的温泉疗法，既能从其常规责任中得到喘息，又不失其“工作伦理”良知。

另一个问题是，詹姆斯在文章里劝说我们要放松却并未明示其方法。放松意味着肌肉紧绷要保持适当的程度，肌肉紧张和放松要保持平衡。但是如果人们不能凭经验了解这种状态的实际感觉及如何达到它，那么，就难以领会放松的指令，也不会顺从

它。[(51)]詹姆斯要我们放松所有肌肉的简单劝告之谬误在于，我们不仅需要适度的肌肉紧张使自身功能运转，还在于某块肌肉唯一直接的随意放松法就是收缩与其相对的另一块肌肉。尽管詹姆斯建议通过放慢呼吸、减少不必要的肌肉挛缩来实现身体放松，他并未给出达到这一目的的途径，甚至没有提及考尔（即安妮·佩森·考尔）书中所描述的相关方法。

詹姆斯最后提供的唯一实用性的建议却是放弃努力，相信上帝。放松自我的方法，“看起来有些悖论，是真正不去关心你是否正在放松。可能出自上帝的恩典，你或许忽然发现你正在放松，也已觉出它是怎样，你可能同样蒙恩继续放松。（《消遣的福音》，第112页）这一方法不仅自相矛盾，而且过于模糊，过于依赖超自然的天道。同时，考虑到当时演讲的听众，我们怀疑詹姆斯的性别主义。不仅仅是激进的女权主义者震惊于詹姆斯号召妇女教育者们松懈斗志，放弃她们对自己感受的特别关注，反而简单化地相信自发的习惯（很大程度是男性主导下的产物）及神圣家长。最后，詹姆斯所提倡的信赖神明的放松方式，同样依赖“这一窍门的感受”，但这与他所提出的“我们应该忽略细查感受，将注意力集中到控制它们的行为上来”的建议相抵牾。

若为詹姆斯辩护说:身体哲学不需要对特定的身体方式进行过多关注,就会与他自己对具体之物的实用主义式关注相抵触。詹姆斯在其个人信件里对扩张他试验的身体政权表现出浓厚兴趣,他的美国哲学联合会的主席致辞(题为《男人的活力》),主要是为倡导通过对我们只使用了“一小部分”的、“我们可能的精神和物质资源”进行深入发掘,来对增强身体活力的具体手段进行系统研究。詹姆斯认为,这种个人能力的延伸,将会给整个社会带来更大利益。如果精力恢复和非凡耐力的展现显示出深层力量之源可被发现,那么,詹姆斯实际找到了更可靠的方法,以利用这些深不可测的力量来克服疼痛、疲惫、精神不振对人习惯性的限制。尽管“情绪的振奋”和“必然”的感觉常会帮助我们越过无能为力的“堤坝”,但进入更深入的能量级的关键在于“意志的额外努力”。(《人类的活力》,第1226页)这样,对“更深入”力量的系统探索,就包括改善意志力的各种手段,以便使这些力量可被利用。詹姆斯坚持认为:“这将是一项彻头彻尾的、主要利用历史和传记材料进行的具体研究。”(《人类的活力》,第1240页)

瑜伽术是用来增强意志力的“有条理的禁欲训练”,詹姆斯认为它在历史上“最古老”、最富于“实验佐证”(《人类的活力》,第1230-1231

页)，所以，他的论文举了一个中心例子，介绍了一位哲学家朋友长达14个月的哈达瑜伽实验。这种瑜伽强调姿态、呼吸、和节食方面的身体练习。詹姆斯花费大量篇幅引用这位朋友在信中对所用瑜伽方法及其效果的记录，肯定了其特别强大的转化力。但出人意料的是，詹姆斯很快否定了“瑜伽在人的姿态、呼吸及禁食等方面的治疗价值”。他声称它们只不过是“有条理的自我暗示”，改变了他朋友“神经系统”的“传动”，使得他的意志“更有效……不用任何我所知道并已经灌输给他的新想法、新信念或新情感。他原本不平衡的方面变得更为平衡了，如此而已”。(《人类的活力》，第1234、1236页)这番冷冰冰和毫无经验依据的断言，与詹姆斯对宗教经验的实际把握和他对身体行为在精神生活方面的影响之投入严重不符。经过系统哈达瑜伽训练的人，不会不接受新想法、新信念或新情感。至少在进行练习(呼吸、姿态、身体感知和禁食)以及感受其进步时，他得接受与之相关的新想法、新信念或新情感。

那么，为什么詹姆斯还是企图贬低瑜伽对意志磨炼的特殊价值，而将之降低为仅仅是一种心理暗示的方式，“通过生理过程产生的精神影响”？(《人类的活力》，第1234页)或许他认为，他对意志独特的心理本质的投入，会被意志可以通过身体手段得

到内在增强这种看法所危害。无论如何，哈达瑜伽（或禅定）不仅仅执行身体的姿态和动作，而是在执行动作时运用高度集中的注意，如同把全部注意力集中在某人的呼吸上去。然而，这种对包括呼吸以及其他身体进程的高度关注，涉及那种身体审美内省——这被詹姆斯（和康德）认为是在生活中是无实际意义的，在心理上则是危险的。

但事实显示，瑜伽、禅宗以及其他类型（包括身体审美反思）的系统练习，并不会导致康德和詹姆斯所担心的精神衰弱、病态内向和抑郁症。相反，它们倾向于激励个人精神，增强个人的意志力和韧性，如詹姆斯朋友的例子。除了历史悠久的冥思训练积极影响的实证和证言外，现在新的实验心理学和神经生理学研究又给出了进一步的确认。临床研究表明，冥思训练（包括默坐练习、身体扫描和哈达瑜伽）能有效地减轻焦虑、消沉和恐慌的症状，对冥思主体产生更多积极影响。(52)其他实验已经确认了这种积极力量的神经学基础。已经确定了乐观感受及“韧性情感表达”和“（大脑的）高水平的左侧额叶激活及较高水平的流感疫苗的抗体滴度密不可分”。科学家证明，经过为期8周的培训，与非冥思小组成员相比，冥思者不但显示出较高水平的左侧前激活，而且抗体滴度也有了显著增长。(53)实验结

果清楚地显示，冥思不仅改善情绪而且提高免疫功能。

我自己在日本的禅定训练表明，有方法步骤的身体审美反思，能够通过把高度集中的意识导向个人呼吸或其他身体感受（例如在步行冥思中脚与地板的接触）来发展个人的意志力。这种增强了的意志力也可用詹姆斯自己的理论来解释，如同靠个人观察获得的证据同样具备可接受性一样，这也符合詹姆斯经验哲学化的原则。詹姆斯坚持，意志力需将注意力聚集于一个念头，抗拒意念易迷失于新的刺激、习惯性兴趣以及思想联想所带来的分心物的自然倾向。每个人自然习惯性地痴迷于变幻莫测的外部世界和各种新奇想法，而对始终不变和时刻进行的呼吸活动则毫不注意。即使片刻注意到呼吸，我们的思维几乎马上转向其他事物。如此一来，强迫将注意力完全保持在呼吸本身、或在其他身体感受上极其困难。对持续身体注意力的训练能使我们的注意力保持集中，抗拒分心的倾向以增强我们的意志力。对于这样的凝神训练，呼吸和身体是最恰当的目标，因为它们都可以被集中关注，但思维却常常因更有趣或吃力的事物而忽视它们。当我开始冥思训练时，将注意力凝聚在一次呼吸上面都非常困难；但在持续的练习、艰苦的努力之后，我能够把注意力保持更长的时间，且非常放松、愉快。我增

强了的凝神能力随之转移到了调息或冥思步行之外，以至于能从更强的力度、精度和深度感知日常事物和熟人。我的动作和行为如同我的感知一样，变得更敏锐、确定和令人满意。

通过身体审美自觉意识而造就顽强的意志，也可用詹姆斯的那个核心概念习惯来解释。打破意识爱走神的习惯易于做到，因为熟悉的协作模式、根深蒂固的兴趣及经过训练的身体审美内省也创造了一种意识控制习惯（通过提高某种能力）：一种将我们的持续注意力导向意识所不愿长时间集中的事物上的能力，没有这种能力，意识就不能集中。一旦这种凝思能力得以形成，便可令注意力不至于流向持续的身体反思可能生发出来的、极其病态的一些念头。这种令人沮丧的思绪在任何情况下，与身体美学所要求的（在某种背景和情形下）、对实际身体感受的细心监测和清晰意识很少关联；相反，它们是模糊而令人费解的，尽管是关于疾病和死亡的有力想象，它们那令人不安的力量大部分植根于隐晦之中。(54)

五

或许詹姆斯拒绝倡导实践生活中的身体审美内省，因为他心理上不倾向于将其应用于自己的生活行动。不仅要付出努力，身体审美反思还需要（心灵

的)宁静和安适。这是因为(如韦伯费希纳定律指出的)当从事快速激烈的运动时,我们很难注意到一些呼吸的微妙之处或肌肉的节奏感。在其内省理论的病床及扶手椅之外,詹姆斯并不能随时进入宁静舒缓的状态。情绪不安、焦躁以及冲动使詹姆斯臭名在外,他的妹妹曾把他比作“一团水银”。他的注意力对所做之事“热切却缺乏耐性”,所以,他厌恶“长时间从事同样的事务”,并只能靠思维的敏捷、灵活和大胆来弥补“他所缺乏的泰然自若”。詹姆斯了解这点并乐意称自己为“马达”,即将十足的精力和有力的动作作为他为之奋斗的理想的一部分。(55)

当詹姆斯觉得“马达”运行良好时,他试图靠更高水平的运转来增加它的生产力,这总会带来身体和神经上的崩溃。生病时,詹姆斯仍固执地相信(甚至直至他生命的最后两年),对他长期病患和衰弱精神的最好药方便是大强度的运动而非静止不动的沉思。尽管詹姆斯在欧洲温泉静养了数月,他对放慢动作和用力的静思的有效运用仍然相对忽视,这点从他列出的实践的身体美学清单中,从他为了健康及培养能力所最热衷、最珍视的实际身体运动中是显而易见的。

尽管詹姆斯乐于尝试用各种方法增加体力、自

我治疗，但他无疑更青睐艰苦的肌肉锻炼和力量运动的训练方式，即使长期背痛和后来的心脏病阻碍了他进行此类运动。这种偏爱反映出詹姆斯英雄主义倾向的道德理想、充满活力的气质以及追求清教徒式奋斗和大男子主义的体育主义思想背景（詹姆斯同时代的“泰迪”罗斯福堪称其惊人典范）。(56) 举重是詹姆斯早期偏爱的运动，但他最喜欢的却是“快速登山”，不仅仅因为这能锻炼身体，同时作为他“原初神智及灵魂健康的保留”，詹姆斯相信“远离疲惫和纷扰的古训”。即使得知他因爬山过度而导致心脏损伤后，詹姆斯仍迫使自己“步行爬山”，还抱怨爬山的速度要比自己喜欢的慢，但他仍为自己能爬“陡峭而又光滑”的山峰骄傲地兴奋。(57)

他不喜欢休息的久坐本性，认为这是缺乏道德的懒惰表现，还害怕其破坏“消化以及神经强度”。（《威廉·詹姆斯通信集》，第4卷，第346页；第9卷，第157页）詹姆斯没有充分认识到闲暇的价值（或许是害怕幼年时的休息疗法中他所经历的、无精打采的病态），只有当身体极度虚弱而不能采取更有力的方式时，他才会采取休息疗法。在治疗体验过的虚弱时，他似乎更喜欢英雄式的“霸道疗法”，即坚决地忽视某人的痛感，用意志坚持锻炼以克服痛

感。在处理脚部酸痛时，詹姆斯对妻子炫耀说他“胜利地采用了霸道疗法……把痛感走没了”。（《人类的活力》，第1226页；《威廉·詹姆斯通信集》，第8卷，第389页）

与两个弟弟不同，疾病和虚弱让詹姆斯在内战中未能服兵役，他只能用一个充满活力及勇武的英雄主义理想来弥补这一缺憾：“一个与逆境相抗衡的坚强男人”、“时刻保持坚定信念”、“强悍地生活”，是他的道德格言。詹姆斯坚信“奋斗地生活之冲动”，“是这个种族中不可毁灭的品质”。(58)这或许没错，但镇静的冲动同样如此，因为休息是必不可少的，即使在坚强及奋斗的生涯里。无论我们的努力如何有力和迅捷，我们若以休息式的沉着而不是狂乱的紧张而进行，效率就会更高。亚洲的武术和箭术，棒球或高尔夫球棒或台球球杆的挥动，都需要平心静气地击球，便雄辩地证明了这点。为保持一种积极而又警觉的平静（不是被动的失去体力）进行努力，本身可能就是个费劲的事，这听着像个悖论。这里，我不仅指前面提到的瑜伽或禅宗的冥思状态，同时还涉及为我们的日常生活里注入更为宁静的留意，从而带给我们的行动（或自身）更多优雅放松的感觉。因为，习惯很大程度上是过度忙碌、紧张和压力之下产生的畸形产品，对自身的更为放

松的使用需要强力意志、自我监视及再教育的艰苦努力,以提供一种“战争的道德等量物”——与自己的坏习惯作战——那样或许甚至符合詹姆斯式的在“人生奋斗的舞台上”拼搏的英雄主义标准。(59)当然,詹姆斯最终被波士顿的一位“非传统”医生说服,他认识到在日常行为和思考中,他一直通过过度的肌肉训练虐待自己。詹姆斯公开宣称了这个任务的艰巨性。

逝世前一年多,詹姆斯开始看一位名叫詹姆斯R.泰勒的医生——他最初将他描述为“顺势疗法半庸医”。(《威廉·詹姆斯通信集》,第3卷,第376页)尽管詹姆斯不停地抱怨医师的频繁光顾浪费时间,同时,对他施行的蒸汽吸入法、震动按摩法和“顺势药物法”的疗效持怀疑态度(《威廉·詹姆斯通信集》,第3卷,第386页),他最终还是被泰勒富有见地的诊断、对他在日常生活里长期形成的过度紧张及肌肉挛缩(或蜷缩)造成的恶果所给予的再教育式的指导所折服。詹姆斯曾对弟弟亨利提及泰勒治疗法的真正益处:

> 他的反复教导,令我重新认识了我坚持目前这种生活的一贯的方式……长远看来……是一个人生活的极限,或许是一种残忍而又错误的“折磨”……而我在这条路上走得太远,一直处于心理的紧张状态,每每在事情发生之前就做好应付环境(尤其是社会环境)的准备,总是关注将来的事而不知不觉地做完眼前的事,我太急于表达,所以不懂得倾

> 听……在需要控制自己时，反而急切、鲁莽而又愚蠢地放纵自己，让意识跑到了身体之前，许多诸如此类的做法……结果，降低了效率，使头脑和身体组织陷于混乱之中。他那轻柔的语调、善解人意的脾性，极少引起我思维过程中的身体“扭曲”；这种良好的批评方式对我很适用，并产生了永久性的潜移默化的影响。简而言之，也就是通常的更好的态度。（《威廉·詹姆斯通信集》，第3卷，第386-387）

无论多晚、多不情愿，詹姆斯终于意识到了一直被他忽略的、顺从冲动力量的自发性习惯所具有的破坏性效果。最终，他看到了学习更好地自我使用的重要价值：更好地自我使用不靠费力的行为磨炼意志，而要靠对轻松缓慢的动作进行认真而平静的凝神观察。逝世前半年，詹姆斯还发现了休息的价值，当一场“严重的感冒”迫使他不得不在剑桥的家中度过四周的“静坐休养”时，他的感觉和工作效率比“很多年”来都要好。然而，根深蒂固的劳心费力的习惯使詹姆斯又奔向欧洲，旧病复发。不过，在他给弟弟亨利的最后一封信中（此时他正在德国接受热碳酸治疗），詹姆斯力倡一种中庸的、平心静气的休养原则。还劝说亨利不要“过多行走”，因为“适度最终能让人走得更远”；他同时恳求弟弟不要手忙脚乱地去探望他，而是“要尽可能悠闲自在地游览欧洲大陆的每处名胜……我最后的忠告是‘不要急于一时’！”（《威廉·詹姆斯通信集》，第3卷，第407-408、424-425页）

詹姆斯认识到这个教训已经为时已晚:他备受折磨的心脏已无法治愈。1910年8月,詹姆斯的生命走到了尽头。尸检之后,他的妻子爱丽丝在日记中记录(他的)“心脏严重肿大”,结论是“他精疲力竭而亡”。(60)如果詹姆斯可以切身体会其身体理论及其身体实践的局限性,从而通过身体审美反思更好地自我监控,那么,他的生活和工作究竟能得到何种程度的改善?做出这样的猜测已然徒劳无益。将我们的注意力放在探究詹姆斯的论述及其生活所提供的典范性指示,并以克服其局限性的实际方案为指导,或许会得出更多成果。詹姆斯实用主义哲学的学生约翰·杜威,对这一项目有重要推动。

【注释】

(1)参看威廉·詹姆斯:《活动中的经验》,载《彻底的经验主义》(马萨诸塞州剑桥:哈佛大学出版社,1976年),第86页。本书引文出自该书1912年第一版,以下引用时,随文标出书名和页码。

(2)威廉·詹姆斯:《心理学原理》(马萨诸塞州剑桥:哈佛大学出版社,1983年),第308页。以下引用时,随文标出书名和页码。

(3)威廉·詹姆斯:《战争的道德等价物》,见《威廉·詹姆斯作品集》,约翰·麦克德莫特(John Mc Dermott)编(芝加哥:芝加哥大学出版社,1977

年)，第664、665、670页。

(4) I. 斯克鲁普克里斯(I. Skrupskelis)与E. 伯克利(E. Berkeley)合编：《威廉·詹姆斯通信集》(夏洛茨维尔：弗吉尼亚大学出版社，1992-2004年)，第4卷第33页(简单的标注方式为4:33)。该文集共12卷，以下引用时随文标出书名，并用简单的方式标明卷数与页码。

(5) 这些健康问题大量表达在詹姆斯的信件中，同时可见于霍华德·范斯坦(Howard Feinstein)：《成为威廉·詹姆斯》一书(纽约伊萨卡，新泽西：康奈尔大学出版社，1984年)。

(6) 参见他写给朋友的通信，收于拉尔夫·巴顿·佩里(Ralph Barton Perry)：《威廉·詹姆斯的思想和性格》，第二卷。(波士顿：科特尔，布朗，1935年)，第1卷第216页；以及《威廉·詹姆斯通信集》，亨利·詹姆斯III编，第二卷(波士顿：大西洋月刊出版社，1926年)第1卷第79页。

(7) 参见范斯坦：《成为威廉·詹姆斯》，第318、321页。

(8) 这是范斯坦所著传记的中心思想。

(9) 弗里德里希·尼采：《权力意志》(纽约：文特奇，1967年)第408段。

(10) 范斯坦的《成为威廉·詹姆斯》对詹姆斯的这种动机进行了论述，参见该书第332-340页。

(11)1906年,在詹姆斯当选为美国哲学协会主席时的演讲《人类的能量》中,詹姆斯强调,哲学家要勇于承担常规的研究项目,这些项目将系统探索范围广泛的方法(比如瑜伽);通过这些方法,人类能够激发潜伏在身体内部的“深层活力和能量”,以便于改善肉体和精神的性能。参见《人类的能量》(载《威廉·詹姆斯:1902-1910年作品集》,布鲁斯·库克里克(Bruce Kuklick)编,纽约大学出版社,1987年,第1230页)。

(12)詹姆斯突出强调了他所谓的“反性别本能”的存在——“事实上,我们厌恶跟多数人、尤其是同性进行亲密接触”(《心理学原理》,第1053-1054页)。

(13)安东尼奥·达马西奥(Antonio Damasio):《笛卡尔的错误:情绪,理性和人类大脑》(纽约:雅芳,1994年),第144-145、151-152、158页。以下引用时随文标注书名和页码。

(14)此外,身体不仅仅被动记录,而且能够主动对这些感觉进行综合。所以,一个人手里握球的感觉是很复杂的,它是“触觉印象、眼部肌肉调节、手指的运动以及它们带来的全部肌肉感受”的综合(《心理学原理》,第708页)。

(15)詹姆斯证实了明斯特贝格(Münsterberg)更加具体的观点,即:在三分之一秒的持续时间里,

我们可以在一个印象的逐渐模糊的记忆意象中感受到时间感；但是，如果超出了那个感受阈，我们对时间消逝的感受，则来自各种肌肉感受的多种变化的功能（《心理学原理》，第584页）。

(16) 詹姆斯非常看重将我们对服装的兴趣。他指出，对于我们来说，服饰之美要比身体之美重要得多。“我们非常青睐我们的服饰，甚至通过衣服来确认自我。因此，当有人要我们在如下二者之间做出选择：身体美丽却衣衫褴褛、肮脏不堪，形体丑陋却永远整洁，我们很少人会毫不犹豫地做出抉择”。（《心理学原理》，第280页）詹姆斯认为：“一个人拥有很多社会化的自我，别人也会在头脑中对这些影像加以不同的认识”（《心理学原理》，第281-282页）。因此，如果一个人能够呈现出不同的身体影像——比如，作为哺乳的母亲、辛苦的柔道教练员——她就能够发展出更加多样的社会化自我来。

(17) 在将这些情感描述为“粗糙的情感”时，詹姆斯还承认存在“更微妙的情感”（典型的例子就是“道德的、理智的和审美的感受”）；在这些感受中，“愉悦和不快”或“极度欢快”，都简单地源于感官对某些特质的感知，而没有夹杂身体感受的影响。詹姆斯认为：“审美情感”可以是纯粹“诉诸理性的”，它是“在某些纯粹感觉及其和谐组合

中所产生的、首要而直接的愉悦”；但是，那种情感非常微妙，“几乎无法被称为情感”。此外，在这种纯粹理智欣赏的首要愉悦的最高处，美被典型地添加了“次要的各种愉悦”——在它们之中，“身体的共鸣板处于运行中；”只有当它们被添加以后，我们才能得到于艺术的情感体验（《心理学原理》，第1065、1082-1085页）。或许，维护一种脱离身体的审美情感，是一种为了改良审美趣味的惯例所做的策略上的妥协（这点在詹姆斯弟弟亨利的小说中得到集中展示）；但是，考虑到詹姆斯有关感知和思维的身体维度的一些观点，我们很难看到身体感受不固有地参与到即使最纯粹的审美愉悦中。

(18) 参见威廉·詹姆斯：《情绪的物质基础》（1894），收于威廉·詹姆斯：《随笔评论集》（纽约：朗文出版社，1920年），第351页。他早期的作品包括《情绪是什么？》，载《心灵》1884年第9期，第188-205页，以及《心理学原理》中很长的关于情感的章节。

(19) 詹姆斯：《情感的物质基础》，第351页。以下引用时，随文标出书名和页码。

(20) 詹姆斯主张：“可能存在的不同情感有无限多的可能性”，“不同个体的情感可能存在很大差异，二者都按照它们的构造、按照引起它们的对象而变化”（《心理学原理》，第1069页）。这样，詹姆

斯鼓励我们要“细心地分辨处于不同层面，却被我们冠以相同称呼的情感”，尽管我们认识到，这些层面应该具有“足够的功能相似性”，从而保证它们具有共同的名称，但这并不能从本体论或“实体的”意义上，把它们理解为具有固定的本质（《情感的物质基础》，第351、354页）。詹姆斯不承认他的理论是唯物主义的，他强调：“我们的情感必然总是内在地是其所是，无论它们表现出来的生理基础是什么”（《心理学原理》，第1068页）。他为自己的理论进行了辩护。他指出，那些对他理论进行批评的人，没有足够的能力来“内省”或“定位”情感活动中的身体感受，所以他们才会认为，情感活动必然具有一个非身体器官的来源（《情感的物质基础》，第361-362页）。由此，詹姆斯坚持认为，我们应该“让内省更加敏锐”，从而提高我们确定身体感受部位的能力（《心理学原理》，第1070页）；而更多的人应该对这种内省的“观察”提供细致的报告（《情感的物质基础》，第357页）。

(21)参见《情感的物质基础》，第350页。结合当时的心理学背景可知，詹姆斯情感理论的核心认为：情感是不同神经电流的产物，这些电流源于外界以及身体的知觉输入，而不是单纯流向身体的传出神经电流的产物——后者基于心灵的纯粹认知判断。所以，詹姆斯用一种极其谦逊的方式来界定其

理论的“宽度和广度”，认为我们的情感意识始终被这些内部电流调节，其中包括“机体感觉”（《情感的物质基础》，第359-360页）。

(22)约翰·杜威：《经验与自然》（卡本代尔：南伊利诺伊大学出版社，1981年），第31-32页。不过，在对詹姆斯的情感理论所进行的、充满崇敬的批评分析中，杜威并没有援引这个错误的推论。对于杜威批判的简短讨论，可参看杰拉尔德·迈尔斯（Gerald Myers）：《威廉·詹姆斯的生平和思想》（纽黑文：耶鲁大学出版社，1986年），第535-536页。

(23)杰拉尔德·迈尔斯在其《威廉·詹姆斯的生平和思想》一书的第227-230页把詹姆斯对于情感的态度描述“矛盾重重的”，因为詹姆斯认识到情感有时候可能是有害的，还因为他没有明确地把各种情感当作自我的精神核心的一部分。但是，那也并不意味着严重的矛盾。詹姆斯坚持认为，对于充满丰富体验和思想的完满的人生理想而言，情感是必要的；即使某些情感可能造成消极后果，詹姆斯必定已经确认了情感在本质上是积极的。

(24)“过分专注的注意”（定义现实的一种普遍经验方式）也被詹姆斯解释为“快乐和情感乐趣的结果”（《心理学原理》，第928、929页）。

(25)丹尼特（Dennet）提出的术语。他认为按照

笛卡尔的理论,人的意识中有一个中心,这中心把所有信息在某个时间、地点被整合起来,如同给脑中的一个小人观看一样,丹尼特将之称为“笛卡尔剧场”。——译者

(26)威廉·詹姆斯:《论某种盲目》,载《与教师关于心理学和与学生关于生活理想的谈话》(纽约:多佛尔出版社,1962年),第114页。

(27)詹姆斯怀疑这种灵魂力量的感受,所以他使用了插入语并打上了问号。

(28)相关例子可以参看莫舍·费尔登克拉斯(Moshe Feldenkrais)的《通过运动而自觉》一书的第12章《思维与呼吸》(纽约:哈泼柯林斯出版社,1977年)。亚历山大技法重视通过适当的呼吸来改善机体的整体功能,同样倡导通过“自觉控制”呼吸机制,以改造我们典型的错误呼吸习惯,直到建立起新的呼吸习惯。参见亚历山大(F.M.Alexander):《人类最重要的遗产》(纽约:达顿出版社,1918年),第315-339页。

(29)《笛卡尔哲学著作》,两卷本,J.科廷厄姆(J.Cottingham)、R.斯图霍夫(R.Stoothoff)和D.默多克(D.Murdoch)合译(剑桥:剑桥大学出版社,1985年),第1卷,第333、343、384页。

(30)引自拉尔夫·巴顿·佩里(Ralph Barton Perry):《威廉·詹姆斯的思想和性格》,删节版

(纳什维尔:范德比尔特大学出版社,1996年),第121页。以下引用时,随文标出书名和页码。

(31)詹姆斯曾在其他地方指出,对于所注意的想法来说,更为深入的“表示赞同”的精神行为有时是必要的(《心理学原理》,第1172页)。比如在一些情况下,就需要“精神赞同的行为”来克服或取代心中的各种对抗性观念(《心理学原理》,第1134页)。尽管詹姆斯最初认为,“用一个想法来填补内心……就是赞同这个想法”(《心理学原理》,第1169页);但他后来却认为,“表示赞同”和“赞同的努力”不仅仅是注意那个想法(《心理学原理》,第1172页)。无论如何,这种更为深入的赞同照样地被解释为完全是精神的。

(32)詹姆斯在一个注释中坚持认为,意志的“注意的功效”或“单纯的意志的功效”,“一定要认真地跟盲目的肌肉功效区分开来”(《心理学原理》,第1167页)。但是,这些肌肉功效被描述为“努力”的“次要的感受”;这就意味着,它们与注意力调节过程中重要的大脑运动是不同的——这种调节包含很少的肌肉收缩活动,所以,几乎无法被大多数人察觉,几乎不被视为“努力”,即使他们显示出某种功效。此外,詹姆斯并未提出方法(甚至没有按照他自己的内省方法),来区分纯粹的精神意志功效和他所说的肌肉功效。同时,他也承认,身体

对于表达意志是必要的,因为,“我们意志的唯一直接向外的功效是身体运动”(《心理学原理》,第1098页)。

(33)参见迈尔斯:《威廉·詹姆斯》,第54、224页。

(34)洛茨、冯特、明斯特贝格和马赫以及詹姆斯在其《心理学原理》中引用过的其他心理学家都是这样,詹姆斯吸取他们关于内省的研究成果,并标出了他自己体验到的相似和不同点。

(35)《卢德里奇哲学百科全书》论述有关“内省,心理”的部分(伦敦:劳特里奇出版社,1998年)第4卷第843页错误地认为:对于詹姆斯来说,不存在“隐藏内省意识的想法”。詹姆斯所声称的不存在被经验所意识的精神状态,这些状态常常可以通过反思观察到。因为詹姆斯意识到这些状态由于太模糊而不易觉察,或它们可能被和个体的内省意识隔绝开来,像人处于催眠状态,或其他类似情况。但是,詹姆斯并未赞同弗洛伊德式的看法,即:一般潜意识和排斥精神思想的状态不会发生在任何有意识的情况下。关于这点的更多论述,可参见迈尔斯:《威廉·詹姆斯》,第59-60、210-211页。(书中)有一组关于内省是否可以被观察的连续争论,事实上,这跟靠眼睛进行的外部观察是一种极为不同的方法。

(36)这些关节和肌肉的感受能被感受到，却被简单地当作肢体运动的信号，所以通常被忽视；因为意识倾向于从这些信号直接跳跃到信号所指的、有趣的事情上。实际上，甚至我们有关肢体运动的意识，也倾向于被我们对外在对象的兴趣所堵塞，即使那个运动指向这个外在对象，例如被踢的球，被摘的苹果，等等。

(37)詹姆斯将之作为一项针对任何巨大整体注意力的原则。“继续将细部带到意识，然后是整个进程，通过它，我们第一次经历了对大规模细节认知的模糊感受”（《心理学原理》，第793页）。

(38)詹姆斯《心理学原理》第463-464页注意到两类对比：“存在的”和“区别性的。”前者是一种简单的对比，比较这种被考虑的感受（或者更通常地说，元素）是否真的存在或不在，而不考虑那个元素的特殊性质；后者则是对存在的感受（或要素）的一种对照。这两类对比在身体审美内省中都是有用的。比如，通过让那些肌肉突然放松，我们能够区别出先前未曾注意到的、轻微的慢性肌肉收缩带来的感受（如，通过支撑我们体重的身体治疗师的工作），这样，肌肉收缩就会消失片刻。但是，我们也可以区分所感受到的压力的程度，如，通过紧握拳头实现肌肉收缩，通过关节弯曲或身体治疗师（或另一只手）对拳头的捶捏。

(39)詹姆斯引用的实验证据显示,在区别性对比中,那些历时性知觉要比共时性知觉更易区分。“在测试局部皮肤的敏感性时,通过触摸罗经点,人们发现一个一个按下要比同时按下更为稳定。在随后的情况中,按每隔2-3英寸的尺寸分布于背部和大腿等上面,仍然感觉好像是被放在一起的”(《心理学原理》,第468页)。

(40)詹姆斯注意到,用词语描述先前难以名状的性质,能够使我们对此性质的感受更加清晰:“落地的雪花形状古怪,不同于普通的样子。我将之称为‘云母’状的雪花。对我来说,刚才的所为,好像比以前的做法更为清晰和肯定”(《心理学原理》,第484页)。在另一个语境中,T.S.艾略特认为,诗人的功能在于,通过锤炼出新语言帮助我们感受难那些以感受到的东西,这样,“诗人让人们感受到更大范围的情感与感知,因为他给予它们说话的能力,从而表达得更多。”参见T.S.艾略特:《对批评家的批评》(伦敦:费伯出版社,1978年),第134页。

(41)他关于习惯的四大实用主义信条是:(1)为获得新习惯或摆脱旧习惯,我们需要“用足够强硬和坚决主动的精神激励自我”。(2)“新习惯尚未在你生活中扎根之前,不要出现例外情况。”(3)“抓住最早来临的时机来执行你的每个决定,并按照你渴望获得的习惯的方向,来执行你可

能体验到的每个情感驱动。”(4)“每天通过一些零碎的练习,来努力保持技巧灵活”(《心理学原理》,第127-130页)。詹姆斯把自我视为不同自我的混合物,这使他提供了提升自尊的原则(《心理学原理》,第296-297页)。他将意志描述为注意,促成了一种戒酒的方法(《心理学原理》,第1169-1170页)。他在论述情感时所提出的格言将在本章后半部分讨论。

(42)大量临床案例证明了这种多元论策略的成功之处,这能在论述亚历山大技法和费尔登克拉斯方法的文献中发现。包括亚历山大和费尔登克拉斯的著作在内(之前的章节已经引用过他们的著作),还有许多二手文献,更大地扩展了亚历山大技法这种较老的方法。例如,可以参见威尔弗雷德·巴罗(Wilfred Barlow):《亚历山大技法:如何轻松使用你的身体》(纽约:克诺夫出版社,1973年),它的第2版(罗切斯特,VT:医术出版社,1990年)包含了尼古拉斯·廷伯根(Nikolaas Tinbergen)在1973年获诺贝尔医学奖的演讲辞,涉及这种方法的核心策略及其实践成功的逻辑说服力。同时可参见弗兰克·琼斯(Frank Jones):《行为中的身体意识:亚历山大技法研究》(纽约: Schocken,1979年),其中包括大量临床案例及实验研究,探讨了意识强化和意识控制的效果。

(43)伊曼纽尔·康德著:《实用人类学》,维克托·多德尔(Victor Dowdell)译(卡本代尔:南伊利诺伊大学出版社,1996年),第17页;以及本诺·埃得曼(Beno Erdmann)编:《批判哲学的反思》(斯图加特:弗罗曼-霍尔茨博格出版社,1992年),第17、19页(拙译)。

(44)威廉·詹姆斯著:《消遣的福音》,出自《与教师的谈话》,第99页,以下引用本文时随文注明篇名和页码。关于詹姆斯的忧郁症,参见佩里(Perry):《威廉·詹姆斯的思想和性格》。他引述了詹姆斯母亲对其“每次令人不快的症状”的过度表现的抱怨(第361页)。关于“内省研究”的“哲学忧郁症,”参看詹姆斯与其弟弟亨利1872年8月24日的通信(《威廉·詹姆斯通信集》,第1卷,第167页)。就像康德在《全体职员的竞争》[玛丽·J.格雷戈尔(Mary J.Gregor)译(林肯:内布拉斯加大学出版社,1992年),第189页]中公开承认他具有“疑病症的气质”一样,詹姆斯在私人信件中一再承认,他患有“令人难以忍受的神经衰弱”。参看詹姆斯写给布拉德利(F.H.Bradley)及乔治·豪伊森(George H.Howison)的信件(《威廉·詹姆斯通信集》,第8卷,第52、57页)。

(45)《威廉·詹姆斯通信集》,第9卷,第14页;第4卷,第586页。

(46)詹姆斯:《人类的活力》,第1225-1226页,以下引用时随文标明书名和页码。

(47)詹姆斯主要引用了她出版于1891年的《通过宁静获得力量》。该书后来谈到道德放松,又激发了她后来的《理所当然的事》一书。詹姆斯或许是从英国进化论哲学家赫伯特·斯宾塞爵士那里借鉴到“消遣的福音”这个短语,因为詹姆斯经常研究和批评讨论斯宾塞。斯宾塞曾于1882年访问美国,并在波士顿一家报上发表评论,认为工作过度的美国人已经“拥有了太多的工作福音。应该向他们布道,传播消遣的福音了。”参见范斯坦《成为威廉姆·詹姆斯》,第190页。

(48)参看《道德哲学家和道德生活》及《战争的道德等价物》,载麦克德谟特(Mc Dermott)编:《威廉·詹姆斯通信集》,第627-628、699页),以及《绝对与艰辛的生活》,见于《真理的意义》,载库克雷克(Kuklick)编:《威廉·詹姆斯1902-1910年著作集》,第941页。在后一篇文章中,詹姆斯极为赞赏这种艰辛的态度,并将之与“肮脏的灵魂”需要“道德休假”的态度相对比。这样,詹姆斯就含蓄地将放松消遣的平和心情等同于(精神的或道德的)疾病。詹姆斯还同样赞成“(工作的)强度和艰辛,密集和危险”,他还认为,与平淡闲适的生活相比,“达到人类本性极限”的“英雄式的生

活”，对我们的生活方式具有至关重要的意义(见于《什么使生活充满意义?》，《与教师对话》，第133-134页)。他还同样地赞赏“人类艰辛的超级舞台”和“艰辛的荣光”，反对“怯懦的闲适”(参看麦克德谟特所编《战争的道德等价物》，第666、669页)。詹姆斯恪守宽容的多元主义，他也意识到某些人“无思无为”，能从简单的生活中找寻到真正乐趣，他主张我们尊重他们的生活和幸福的方式(只要对人无害)，即使这些生活方式让我们“难以理解”(《论人类的某种盲目》，《与教师对话》，第127、129页)。

(49)这个在波士顿体育师范学院所做的报告断定:“我们的女学生和女教师今天最需要的不是被激怒，而是使她们的道德紧张温和下来”(《消遣的福音》，第112页)。詹姆斯在韦尔斯利(Wellesley)、布琳·莫尔(Bryn Mawr)和史密斯(Smith)等女子学院重复了这个谈话，并将之称为他的“女子学院演讲”。参看《威廉·詹姆斯通信集》，第2卷第389页；第8卷第96页。

(50)詹姆斯:《绝对与艰辛的生活》，第941页。

(51)我从自己作为职业的费尔登克拉斯练习者的亲身经历中体会到这点。其实，我所共事的许多人并不知道他们的背部、脖颈和肋骨从惯常的过度蜷缩状态放松下来时会产生什么样的感觉，当然也

不可能放松这些肌肉,除非他们从对身体的操控的欺骗行为走向所期望的放松状态。

(52)例如,可参看J.卡巴特津恩(J.Kabat-Zinn)等:《通过冥思缓解压力项目来治疗焦虑症的效率》,《美国精神病学杂志》,1992年第149期,第936-943页;以及《患者对于可供选择的放松技巧之偏好焦虑:认知成分与身体成分的关系》,《心灵/身体医学》1997年第2期,第101-109页。

(53)参看理查德·戴维森(Richard J.Davidson)等:《凝思冥想产生的大脑选择和免疫功能》,《身心医学》,2003年第65期,第564-570页;以及理查德·戴维森:《康乐与情感风格:神经培养基与行为的相关性》,《皇家学会哲学学报》,B系列,2004年第359期,第1395-1411页,引自第1395页。

(54)尽管许多当代心理学文献仍然肯定沉思和抑郁有关,但最近的研究则坚持,有必要区分忧郁的、执着的以及偏执于负面的内省(它被认定为沉思),以及其他更加积极的内省形式——它们被区分为自我意识或自我反思。例如,可参看S.诺伦霍克瑟玛(S.Nolen-Hoeksema):《回应:沮丧及其对连续性情绪低落的影响》,《变态心理学杂志》,1991年第100期,第569-582页;S.诺论霍克瑟玛与J.莫罗(J.Morrow):《沉思与消遣对自然发生的低落心

情的影响》，《认知与情感》，1993年第7期，第561-570页；以及特拉普内尔(P.D.Trapnell)和坎贝尔(J.D.Campbell)：《私密自我和个性的五因素模型：区分沉思与反思》，《个性与社会心理学杂志》，1999年第76期，第284-304页。

(55)参看佩里：《威廉·詹姆斯的思想和性格》，第32-33、66、220页。

(56)罗斯福同样在青年时期被诊断出神经衰弱症，但他通过各种刻苦训练和对强健、刚毅的顽强追索，成功克服了疾病、转变了自己。参看汤姆·卢茨(Tom Lutz)：《美国的神经质-1903》(伊萨卡，纽约：康奈尔大学出版社，1991年)。

(57)詹姆斯似乎是在1898年7月第一次弄伤他的心脏，那时他攀爬阿迪朗达克山(Adirondacks)并试图跟上一群更年轻的登山者(其中包括他十分钦佩的女性)的时候。第二年夏天，在攀登同个地区的马西山(Mount Marcy)时，詹姆斯迷失了方向，被迫精疲力竭地攀爬了数小时后才找到回家的路，这使他的心脏再次受到损伤。参看《威廉·詹姆斯通信集》，第3卷，第59、64、228、345页；第4卷，第327页；第8卷，第390-391页。

(58)来自一条日记，见于佩里《威廉·詹姆斯的思想和性格》，第225页；《威廉·詹姆斯通信集》，第4卷，第409页；第7卷，第399页。《对合理

性的态度》，见于《信仰的意志》（剑桥:哈佛大学出版社,1979年),第74页。参考《战争的道德等价物》（第662页),詹姆斯在那里写道:“我们的祖先已经将好斗的种子播进我们的骨髓中,数千年的和平都无法使其在我们身上消除。”

(59)詹姆斯:《战争的道德等价物》,第666页。

(60)引自盖伊·威尔逊·艾伦(Gay Wilson Allen):《威廉·詹姆斯》（纽约:维京出版社,1967年),第491-492页。

第六章　救赎身体反思:约翰·杜威的身-心哲学

一

尽管约翰·杜威稳重、富于逻辑的气质使他不会轻易做热切的夸张,但他仍然满腔热情地将人体尊崇为“浩瀚宇宙里所有结构中最美妙的”。[(1)]他的《经验与自然》一书把“身-心”颂扬为本质的统一体——在这个统一体中,精神生活来源于身体的更基本的生理和心理-生理功能;源于自然之上的那个精神世界的理性超验力量,并不君临于肉体之上。(《后期著作》,第1卷,第199-225页)与“肉体的诱惑、感觉的恐惧以及肉欲对精神的敌对”悲哀地主宰哲学(甚至美学的感性领域)相对抗,杜威的《艺术即经验》坚持认为:“生物学的”因素形成了“审美的根基”,并因此甚至塑造了我们关于美的艺术和想象性思维的、最具精神性的体验。(《后期著作》,第10卷,第20、26页)

然而,杜威并非总是对生物学意义上的身体如此欣赏。最初开始哲学职业时,他是个新黑格尔唯心主义者,肯定超验的灵魂是与身体相对抗的,并且,他给予灵魂或精神明确的优先性,认为它们是塑造生命的本质力量。他没有将心灵理解为摆脱身体的存在,而是将人体视为自然发生的创造物、一种工

具,超验性灵魂将自身寓居在身体之中以便使用它。在1886年发表的论文《灵魂和身体》中,他断言:“身体是(灵魂的)器官,仅仅因为灵魂已经使身体成为它的器官……身体作为灵魂的一个器官,是灵魂自身启发性、创造性活动的结果。简而言之,灵魂内在于身体之中,并不由于身体仅仅是身体;但由于灵魂是超验的,它已经在身体中表达和显现了它的本质”。(《早期著作》,第1卷,第112-113页)

杜威甚至用神学修辞赞同的古基督教教义,来提倡这种超验性灵魂长久以来的优先性:“瞧,看看灵魂所做的事吧。它已经置于肉体之中,并已经将肉体转变为它自己的显现。身体是灵魂的象征。……我们不要奇怪,生理心理学不再能显露任何关于灵魂与肉体关系的新真理。它只能用充足的理由来确认和加深我们对真理的洞察。这些真理已经被亚里士多德神圣化了,已经被圣保罗昭告天下。他们的论断非常合理。事实很久以前就被发现了。”(《早期著作》,第1卷,第114-115页)这种追溯以往的态度——真理早已被发现,达尔文的进化理论、当代生理研究对圣保罗丑化肉体的观点没有提供任何修改或挑战——不仅违背杜威之后对身体的颂扬,而且违背了他闻名于世的进步科学精神。

是什么改变了杜威的身体观念及其对于理解心灵的重要性?一个关键的因素是威廉·詹姆斯。杜威的“官方”传略(经他本人同意、由其女儿们撰写)明确确认,“威廉·詹姆斯的《心理学原理》是改变杜威哲学思想的最重大的一个影响力”,使他改变了前期的唯心主义。(2)虽然杜威坚信他的哲学灵感来源于生活经验而不是哲学文本,詹姆斯的《心理学原理》对于他是个特殊的例外,他将之赞颂为“一个特殊的哲学因素,它进入我的思想,带给它一个新的方向、新的性质”。特别是,杜威称詹姆斯的“灵魂的生物学概念”,它的“新的力量和价值,应归于自亚里士多德时代以来、生物学所取得的巨大进展”,“它日益影响着我的观念,成为改变我旧信仰的发酵剂”。(3)(《后期著作》,第5卷,第157页)

杜威确信,我们的精神和心灵生活深深植根于生理学和塑造人类经验的身体行为。杜威应用了詹姆斯的生物自然主义,并提供了一个比詹姆斯本人的身-心统一性更加连贯的视角。杜威挑战了詹姆斯的自我概念,不再认为自我可以超越自然因果条件;同样,他也拒绝了詹姆斯的如下观念:意志永远是一个纯粹精神性的事情,不依赖于身体形态的效能和表现。詹姆斯赞赏各种情感具有生理因素;杜

威在为此辩护的同时,还提供了一种更加平衡的理论:他更明确地肯定了情感的本质性认知维度,将认知和生理反应结合为一个行为反应的更大整体。詹姆斯强调意识具有隐私性(《心理学原理》,第221页);相比之下,杜威则认识到,对精神生活所作的生物学探究表明:心灵本质上具有社会属性。这是因为,生物的生存依赖于它与环境的相互作用(并融入其中),人类有机体的生存环境的一个关键部分,正是由其他人构成的社会——如果没有这个社会,任何一个新生的人类有机体都无法生存并获得充分的人类属性,包括掌握全社会共享的语言——通过驾驭语言,一个人才能形成其最隐秘的思想。最后,杜威避免了詹姆斯式的不一致性:在构建其理论时,詹姆斯充分使用了身体审美内省;但是,他拒斥它在实际生活中的功能,并没有热心地倡导它对于不受限制的自发性、习惯和纯粹意志的影响。相反,杜威明智地肯定了身体反思对于理论和实践两方面的重要性。

杜威之所以能够改善詹姆斯的理论使之更富有统一性,部分地由于他自命的“性情”,也就是“特别重视……逻辑的一致连贯性”。(《约翰·杜威的哲学》,第45页)但这也反映了另一个导师对杜威的影响,可能和詹姆斯的影响同样富有启发性。我指的是身体教育者和治疗师F.M.亚历山大——杜威

经常引用并不懈地拥护他的思想和实践(尽管他的朋友和同事们持怀疑性的异议)。杜威直言不讳地说,他欠了亚历山大的恩情;因为亚历山大不仅改善了他的健康状况从而使他得以长寿,[(4)]还为他提供了具体的“实体”,来填充他的理论观念的“框架形式”。“我的身-心理论,我的协调各种自我积极因素的理论,还有我的观念在抑制和控制蓄意活动中的地位的理论,都需要将F. M.亚历山大和晚年他弟弟A.R.亚历山大的工作联系起来,以便把他们转化为现实”(《约翰·杜威的哲学》,第44-45页)。[(5)]

这里,杜威又一次言过其实了。在为亚历山大的几本著作所做的三个序言之一中,他大胆地宣称:“亚历山大先生已经证明了一种新的科学原理,是有关人类行为控制的,与外部自然领域中迄今为止所发现的任何一种原理同等重要。不仅如此,对于非人类的自然界,人们已经作了无数的发现;如果这些发现和发明不会使我们变成它们的奴仆和无用的工具,他的发现对于完善这些发现是必要的”。(《中期著作》,第15卷,第313页)尽管这是一个惊人的夸张的叙述(它甚至将亚历山大的技法与牛顿的物理学相提并论),但它表明,如果不理解亚历山大的观点和方法,就不可能正确欣赏杜威的

身-心哲学。

杜威身体哲学的支柱是詹姆斯和亚历山大的相关理论。因此,本章将据此来探讨它。我将首先论述亚历山大的学说如何帮助杜威改善詹姆斯的理论、并使杜威认识到身体自我意识的实践价值;然后,我将说明亚历山大的教义和影响并非完全是有益的;如果杜威将其身体理论与亚历山大的一些片面、僵化的理性主义的观点拉开更加清晰的距离,同时保持一种詹姆斯所提倡的、杜威一般情况下赞同的尊崇效果的态度,杜威的身体理论可能从中获益更多。

二

纠正詹姆斯的不一致性

在他的《心理学原理》一书中,詹姆斯强调了精神与身体状态本质上具有相互关联性,并论证了身体真实地存在于精神现象的经验之中,而这种经验通常被认为是完全精神性的。但他依然“容许自己以二元论为权宜之计”。在此,无论心灵和身体如何紧密地相连,但仍可以被设想为不同类型的事物。[(6)]他之所以这样做,不仅因为二元论是标准的常识观点,将会使他的著作(被作为教科书)更清晰和更易被接受,还因为他不愿赞同一种更彻底的自然主义——这种自然主义可能威胁到他自由意志中

存在主义的主要信仰，并有可能消磨掉他对人类意识的热切希望，即希望人类能够超越有限肉体生命的界限。詹姆斯放弃了二元论而走向他的“彻底的经验主义”。在经验主义看来，心灵和物质仅仅是不同的手段，用于解析一个根本上是统一的纯粹经验领域。即便如此，詹姆斯也并没有放弃对自由意志的信念。因为他坚信，自由意志可以有效地介入物质世界以决定行动，而不是反过来被世界的因果链条所决定。

一旦转向詹姆斯身体化的视角，杜威运用了一个逻辑更连贯的、非二元论的自然主义。他不再将身体和心灵看做两种截然不同的、可以分离的事物，因为它们的相互影响有迹可循。杜威坚持认为，它们根本上就是一个整体；他还谴责，通行的区分如同四处弥漫的病患，困扰着理论和实践。杜威尽管以批评各种二元论（如方法/目的，艺术/生活，主体/客体，理论/实践）闻名于世，他却自称：“对于造成严重灾难的二元分离传统，特别是身-心二元这个主题，我一无所知”。（《晚期著作》，第3卷，第27页）他认识到，语言传统既反映了这一分离，同时又增强了这一分离。所以他抱怨道：“我们没有恰切的词语，来指称身-心一体运作的整体状态”——而这正是人类生活的特点。杜威深信，“将身-心视为一个整体是必要的”。他藐视传统的用法，即通过“身-

心”和“心-身”这样的惯用语，从措辞上说明二者的同一性。[(7)]（《后期著作》，第3卷，第27页）

我们的活动总是身体和精神两方面统一的。虽然诸如吃、喝等行为通常仅仅被归结为身体性的，然而，它们却渗透着社会的、认知的和审美的意义。在某些宗教仪式的语境中，它们甚至承载着很深的精神意义。心情和思想影响吃、喝与消化的方式，这些方式随后又交互地影响我们的精神状态。这表明，二者之间有着极其密切的联系。因此，把二者视为互不相干的事物而谈论“它们之间的相互影响”“是非常虚假的”。（《后期著作》，第3卷，第29页）与其说身心之间存在相互作用，不如说我们的身-心是一个相互作用的整体。然而，身-心的根本的本体论联合并不必然使我们行为的和谐统一能够达到令人满意的程度，因为身-心总是呈现的或有条件的。[(8)]愤怒或贪婪可能会干扰顺畅的消化，就像消化不恰当的食物（或数量）会扰乱我们精神的和谐。性爱活动——它的社会的、审美的甚至精神的意义，表明它不仅仅是肉欲——同样会由于身体状况和富于想象性的思维过程（它们植根于并反映在身体行动中）之间的不和谐而遭到破坏。

在实用主义向前看的、相信社会向善的精神中，杜威更少将身-心的统一视为我们可以自满依靠的

本体论事实,而是把它视为一种令人渴望的、不断前进的目标。这一目标具有动态协调的功能,我们应当不断努力去实现它。与习惯的统一一样,“整合是一种成就而不是数据资料”。(《中期著作》,第14卷,第30页)杜威认识到,有机体是由环境所塑造的,而人类环境又是高度社会性的,所以他认为,身-心统一的水平深深依赖于社会条件。因此,这种统一可以作为一种尺度来衡量文化的质量:“文明程度越高,单纯的身体和单纯的精神行为就越少”。(《后期著作》,第3卷,第29页)因此,他谴责社会对于单纯的体力劳动(它像机器一样机械地工作)和单纯的智力工作(不再是“利用身体手段来改变物质”)之间的尖锐区分。这两个极端都反映了“失调”、“对健康整体性的背离”。(《后期著作》,第3卷,第29页)

所以,杜威认为,更重要、更紧迫的任务不是用新术语来论证“身-心”的统一,也不是用各种形而上学理论来反驳二元论。他断言,“行动中的身-心融合”,最关键的是一个实践问题,“我们可以向我们的文明提出的所有问题中最具有实践性的一个问题”,也是需要社会重建和个人努力相结合而使之日臻完善统一的一个问题。没有这样的改革,“我们将继续生活在这样一种社会中:充斥着没有灵魂和无情乏味的物质主义,补偿它的只不过是充满深

情却又无用的、不自然的唯心主义和唯灵论”。(《后期著作》,第3卷,第29-30页)

实践的首要性并没有妨碍杜威从理论上去批驳身-心分离的形而上学。杜威的策略之一是逐渐消解传统的“物质对精神”的二元主义,代之以通过三个相互贯通的层次来解释人类现实,“这三种层次显示了自然事物之间日益复杂紧密的互动关系”,他称之为“物质的、身-心的和精神的层次”。(《后期著作》,第1卷,第200页)“身-心的”层面既不是一个同身体对立的特殊实体;也不是一个纯粹心理的或与身体相融合的超自然的附加物,“像人首马身的怪物一样,一半是人一半是马”。(《后期著作》,第1卷,第196页)相反,它意味着身体的物质原料和能量分配之间一个更复杂的层次。通过这个层次,有机体为满足自身生存的需要而作出有目的的努力。当感觉的辨别(这对于有机体成功达成需要、努力和满足一系列结果是必需的)越来越复杂,它们就能达到各种感受层面或基本的知觉能力层面。这是包括人类在内的高等动物所能体验的层面。在杜威看来,心灵仍然是一种更高层次的组织。只有当语言发挥作用,心灵才能从身-心经验中显现出来,因为语言使有机体的感受和动作得以命名,并因此被对象化、被赋予确定的含义;这样,在交流过程中就可以被重新确认和使

用。心灵依然保留在自然领域之中；但杜威对于心灵的语言要求也坚定地将其置于文化领域。在这个双重的位置中没有不一致性。正如心灵并不违背人类身体——确切地说，心灵就是人类身体自然原始的表达——文化也不与自然相对立，而是对自然的完满实现与重新塑造。(9)

尽管詹姆斯对情感的身体维度进行了革命性强调，但他的《心理学原理》却又肯定了各种“微妙”的情感这一特殊群体（诸如那些“纯粹的”审美的、道德的和智力的愉悦和不悦）——它们是“几乎无感觉的”、完全“理智的”和“认知的”，因此，不依赖于“身体传声结构板”的感受。（《心理学原理》，第1082-1086页）杜威对詹姆斯情感理论的重构纠正了这种反常的暗示：一种纯粹精神的、没有身体维度的情感，将意味着一个与身体真正分离的心灵。詹姆斯把纯粹的哲学愉悦仅仅视为获得正确认识时的理智满足；杜威对此提出异议。他指出，“肌肉运动和器官强化的不断复苏”，可以维持和提高顺畅如流的“感觉的丰富性和思维的舒适性”——而这些，却被詹姆斯等同于纯粹的精神满足。杜威认为，当智力活动达到它的最高、最纯粹阶段时，“思维真正变为全神贯注的：它完全地占据了我们”——身体和心灵。(10)

詹姆斯明确区分了纯粹的智力情感与充沛的身体情感的差异，并且将情感的认知内容与它的生理原因或表现做了对照。杜威在詹姆斯的这种方式中发现了令人不安的二元论残余。杜威不是把情感理解为不同的认知感知和身体反应的结合体，而是把它论证为一个基本的、有目的行为的统一体，它构成了情感的认知与身体维度之基础。当行为（常常是和某一环境的一次相互作用）出现问题时，这些维度才被确认和个性化。在交通高峰期开车，我们对于迎面而来的汽车不会有明显的感知，虽然也担心撞车造成的损失；只有当在顺畅的相互作用过程中出现了一个事故，比如，当一辆车突然越过我们的车道猛烈地撞向我们、而我们必须决定如何避免时，我们才会有一种伴随着对恐怖物体清楚感知的、明显的恐惧情感。根据杜威的观点，我们并不是先有一个汽车的观念然后才有一种恐惧的感受；相反，在“首要事情”的“行为方式”（这里指“驾驶”）中，“观念和情感的激发发生在同一时间”；“事实上，它们（观念和生理的激发）表现了在构成行为方式的协调过程中刺激与反应的张力”。（《早期著作》，第4卷，第174页）总之，精神的和身体的反应不是两种不同的事物，需要我们寻求一种哲学的综合；相反，二者是分析性抽象的结果，它们已经被囊括在有目的行为的原初统一体之中。

杜威坚持认为,这种统一的自愿行为绝对不能进行如下区分:先是既定目的的纯粹精神行为(它通过自由意志的、与身体无关的代理来执行),然后,才是伴随着这一目的的独立身体行为。我们记得,詹姆斯在他的《心理学原理》中肯定了这种二元论解释。他声称,在意志的明确行动中,“意志的努力独占精神世界。整个戏剧是一部精神剧”。(《心理学原理》,第1168页)他想当然地认为,科学需要方法论的假设,即一切事物(包括我们的选择)在原则上可以根据因果关系加以解释或预测,“世界必须是一个完整的事实,对所有事物的预测……必须是理想化的;如果实际上未必,但这是可能的”。然而,詹姆斯认为,有一个相反的并最终压倒一切的“关于宇宙的道德假设”,它对于我们整个道德伦理观念和行动是必不可少的,并且,那还要求自由意志。它是“这种假设:应该的事物就是可能的事物,恶行并不能被注定毁灭,但善行却必须可能处于它们适当的位置上”。(《心理学原理》,第1177页)詹姆斯坚持:我们不仅感受到自由意志在我们的选择中运行;如果没有自由意志,在行动的选择中“整体的刺激和兴奋”都将会消失;“生活与历史”将只会是“若干年前锻造的一个链条上的脱落物”,道德责任将被决定论的因果链条所取消。(《心理学原理》,第429页)

杜威敏锐地回应,这种对自由意志的消极描述性主张并不是科学的决定论(它包含或然的、不确定的和不断变化的因果条件和相互关系),而是“一种神学的先天决定论”。它用老式的术语“一个生产机构或决定力量”(仿照了例如上帝这样的独立自我观念)解释因果关系。在我们这个充满可能性的世界之流中,因果关系及其结果的“不确定性”应该足以给我们的行动提供兴奋感。(11)

自由意志完全存在于因果关系领域之外的观念不仅与科学相悖,而且对于解释自由的伦理感和有意义的选择也是不充分、不必要的。如果喝热水还是冷水的自由选择意味着一个完全不被外部条件决定的选择,那么,它将需要对一个人已经形成的偏好、习惯、当下的欲望、身体状态和周围的物质和社会条件忽略不计。这种选择的自由只会是“冷漠的自由”或武断的随意,而不是界定伦理行为的有意义的意志行使。(《早期著作》,第4卷,第93页)此外,这种选择如何可能是个体的自由意志呢?因为它是被所有的条件决定为无条件的——而所有条件将某人的个性界定为一个个体。但是,如果因为选择被一个人的条件和欲望所引导,它对于伦理生活就是至关重要而又富有意义的话,那么,选择或意志将不可能是无条件自由的。

选择和自由并非是不真实的,仅仅因为它们是有条件的。我们体验到我们的选择是自由的,杜威论证道:“因为意识中存在的取舍以反思结束——这种反思所呼唤的就是某种程度的自由”。(《早期著作》,第4卷,第95页)而这种自由,尽管并没有摆脱因果关系条件,却允许一种明确的、前瞻性的道德责任感。将人们视为有责任感的人,并因此根据其行动给予他们赞扬或责备,他们可能会受影响,从而更好地进行反思和判断,做出更好的选择。“一个行动的原因始终存在,但原因并不是借口……它是作为未来行动的原因;借口和指责都同样必须加以考虑……因为与行动有关的道德问题仍然在我们的控制中,行动仍有待被执行”。道德问题是“指向未来的”,它“修正某些因素,而这些因素正影响着未来的结果”;并且,我们的实践或“谋划,包括判断、给予责备与赞扬、授予惩罚与荣誉等方面的谋划,都是这些条件的一部分”。(《中期著作》,第14卷,第17页)正像杜威在其他地方所说的:“让人们负起责任对他们未来的行为至关重要;让一块石头或树木负起责任是毫无意义的表现”,因为石头在选择与执行上没有类似的影响力。(《晚期著作》,第3卷,第94页)

三

亚历山大、习惯和身体反思之必需

詹姆斯认为自由意志超然于自然因果条件领域以外,但杜威向我们展示了詹姆斯的前后抵牾之处。我们已经从逻辑的、本体论的和伦理的角度对此做了探讨。相对于詹姆斯,杜威提倡“软决定论”的一种形式:它在肯定真正选择的同时,也认可选择的有条件性。第二个批评的轴心对詹姆斯式的观点更具有挑战性。詹姆斯认为,意志完全是精神性的事件,本质上独立于身体行为方式;只有当意志行动成功地在纯精神领域得到实现后,身体行为才展开自身。F.M.亚历山大曾经探讨过:在经过意志选择的行动中,身体习惯具有重大力量,身体手段是不可或缺的。这里,杜威大量借鉴了亚历山大的洞见。

身体的自发行动并不是完全由精神决定的孤立片刻的产物;它依赖于感受、思维、行动和欲望的各种习惯,这些习惯使我们成为我们自身。步行是一个复杂的力学问题,保持平衡时涉及许多骨骼和肌肉的协调运动。但在正常情况下,我们步行的日常习惯仅仅反映了我们去某地的欲望,每个髋关节、腿、足的抬起,向前和下降运动的复杂系列中的每一步,连同必要的随之而来的骨盆运动,并不需要意志的任何特殊的意识行动。在大部分的身体自发行为中,我们未加反思的习惯自发地执行我们的意志。事实上,正如杜威所说,因为“习惯是对某种

特定活动的要求……，它们就是意志”。而且，它们的“具有倾向性”的“向前推进力量”，“……是我们自身的根本部分：它对于我们来说极其亲密，而不是含糊的、笼统的、有意识的选择”。因此，习惯“构成了自我……它们形成我们有效的欲望，它们提供给我们工作的能力，它们统治我们的思想，决定哪些应该出现并强大，哪些应该逐渐退去”。（《中期著作》，第14卷，第21-22页）

习惯不可能完全是精神的和自主的，因为它们总是包含着环境因素。你步行的习惯方式不仅取决于你特殊的身体结构（身体结构部分地被营养习惯和运动所塑造，先是肌肉，最终影响骨骼），而且取决于你所行走的路面，你走路时所穿的鞋子，你不断调整的走路模式，还有你当时的情境目的，形成了你的习惯步态（急步穿过拥挤的街道，还是悠闲地赤足漫步在沙滩上）。[(12)]同样，思维的习惯也必须纳入对环境特征的考虑，这对于思考和通过行动解决问题是必要的，也是值得的。此外，由于习惯的形成随着时间而推移，它们也体现了环境的历史并因此可以持续下去，即使当原初的条件已不复存在，像我们从不幸的受害者身上所了解到的过去的被虐待和压迫。

如果意志是由习惯构成的，并且习惯总包含着环境的特征，那么可以由此断定，意志不可能完全是自

主的和纯粹精神的事情。意愿不能是无身体的行动，因为它需要一些感觉来施展有用的手段，或提供行动的环境背景，其中包括我们的身体资源。走路的意愿（不仅仅是希望）意味着某种习惯和身体运动方式的介入，即使我们不能如惯常一样用腿走路（例如，受伤），我们的肌肉活动也会在其他地方表现出来。(13)杜威之所以信赖亚历山大，是因为他对以下两点做了清晰的解释：第一，身体习惯对有效的自愿行动是如何必不可少的；第二，身体习惯在欺骗性地挫败我们的意志中如何具有极大的破坏力。

亚历山大是谁？他的身体理论和实践的源头和原则是什么？亚历山大于1869年出生于澳大利亚，作为一个演员开始了自己的职业生涯。尽管他有正常的声带，却在表演的时候神秘地持续失声。从医学专家那里没有获得帮助或解释，亚历山大在一面镜子中系统地研究了他的讲话行为，最终明白，他表演中的声音问题是由于在头部和颈部区域假定了一个习惯性演说姿态，这抑制了他的呼吸并因此束缚了他的发音。他将这种姿态（他在演出中使用的而不是在日常讲话中的）描述为一个“头部的向后拉伸”。更让亚历山大惊喜的是，他随后发现，有意识地不向后拉他头部的决定，对于他的根深蒂固的习惯难以奏效，从而证明，他的习惯性的、身体化的意

志是一个比他的有意识的精神决定(或所谓的意志行动)更基本和更强大的自身的一部分,即使当那种有意识的欲望伴随着强有力的肌肉努力去保持头部向前。更让他沮丧的是,他注意到(再次通过镜子的使用),即使他觉得自己是保持向前的,实际上他又回到了自己把头拉向后的习惯。总之,他认识到,他对自己姿态和动作的自我感觉意识是极其不准确的。然后,他对其他人也做了研究并发现,大多数人同样遭受“被破坏的肌肉动觉系统”,使他们成为不假思索地滥用身体习惯的无意受害者,错误的“感官欣赏”和身体自我意识的严重缺乏阻碍了他们的表现。(14)

亚历山大进一步观察到,渴望达到一个心仪的、却又问题重重的目标,会自动地促发习惯行为去实现这一目标;不知不觉中,我们又回到原先的不良习惯,这一不良习惯已经阻挠了我们去做我们想做的事情。“当目标占据了你的心灵,……习惯将始终寻求通过惯常的方法去达到目标。”(《人类的最高遗产》,第204页)而且,我们专注于所渴望的目标(这,当习惯很好地适应那些目标时,确实是需要我们专注的),于是,我们无暇顾及我们的身体姿态和表演中真正在做的事情;因此,我们无法看到这种专注是怎样阻碍我们去做想做的事情。这样,我

们对于“获得目标”的热切渴望导致我们扭曲“感官欣赏”(我们有缺陷的身体审美意识),同时,将我们的注意力从行为得以正确实施的、必要的“凭借手段”上转移开来。(《个人建设性意识控制》,第151-153页;《自我的使用》,第29-30页)

亚历山大的结论是,仔细的身体意识、分析和控制的系统方法,对于改善自我认识和自我使用是需要的:使用这种方法去辨别、定位、抑制有害的习惯,发现必要的身体姿态或运动(不可或缺的“凭借手段”),从而产生预期的行为或态度,最后通过“有意识的控制”去监督和掌握它们的活动表现,最终,直到一个更好的(例如,更有效和可控性的)习惯可以被建立起来,以实现行动的意愿目的。(《人类的最高遗产》,第181-236页)他所发展的详尽方法——通过抑制、间接和把焦点集中于“凭借手段”,以此作为关键的暂定目标,来强调加强身体自我意识和有意识的控制——成为著名的亚历山大技巧。

亚历山大于1904年移居英格兰去传播这项技巧(并接纳了像乔治·萧伯纳和奥尔德斯·赫胥黎这样著名的学生),在随后的1914年来到纽约市之后,又将它介绍到了美国。他大力宣传他的理论,不仅把它作为一个身体疗法,而是作为一种普遍的教育哲学来改善整个自我的功能。他认为,这将不仅能

提高个人生活的质量,甚至能提高整个的社会生活的质量。大量的肌肉运动知觉的故障和相关的身体-心理疾病(背痛、头痛、活力丧失、神经质、神经硬化)困扰着当代文化。亚历山大解释说,这来源于一个系统的错位。这个系统的错位,存在于缓慢的进化过程中演化而来的身体倾向和迥然不同的现代生活环境之间。他拒绝退化到原始的生活,他要为人们寻求一种方法,去合理地、自觉地调整他们的行为,以适应今天日新月异的环境,而不是依赖于盲目的、无意识的、杂乱无章的力量去塑造这种适应。习惯形成的日常过程,再也不能被确信为是对新环境的调整,因为它是如此的缓慢、无系统的和不确定的。(鉴于当代变化的迅猛)即使我们很幸运地养成了一个良好的新习惯,它也可能很容易地随着养成新习惯的时间过程而变得过时。因此,我们需要一种系统的方法来理智地重建习惯,其途径就是他所说的“建设性有意识的控制”。

亚历山大的关键主题是习惯、演变、改良、身-心统一,还有对方法和教育的推崇,以理性地重塑自我与社会。这已经明显地与杜威意气相投,他很快就成为亚历山大观点的一个热心的倡导者,已经不可阻挡地被他作为一个身体教育-治疗师的实践技巧所征服。杜威于1916年(在57岁时)经由哥伦比亚大学哲学系同事温德·布什的介绍第一次认识了亚

历山大，并很快修习了他的技巧课程。杜威长期遭受眼睛疲劳、背痛和颈部僵硬的病痛的折磨，他声称，“亚历山大已经完全治愈了他，他能够读、看、自由地移动自己的脖子”。(15)不像詹姆斯仅在认识他的姿势自我使用导师（詹姆斯·泰勒博士）两年之后就去世了，杜威受益于亚历山大的工作几十年。杜威从亚历山大和亚历山大的弟弟那里汲取经验，他不断重申（甚至直到1946年），他“对亚历山大的信心有增无减”，他持久的健康颇多地受惠于“他们的治疗”。(16)对一个注重身体化的实用主义哲学家来说，有什么能比无可争辩的持久的身体功能实践的提高以及随之而来的心灵能量和心情的洋溢奔放更具有说服力呢？

在《人性与行为》（1922）一书中，杜威将亚历山大对身体的领悟与见解作为他的关键章节“习惯与意志”的核心。在这一章中，他详细论述了亚历山大对一种普遍假设的批评——我们的意志可以“不借助于智力控制手段”起作用，“（习惯性的身体）手段可以存在但却保有惰性和无效的特点”。（《中期著作》，第14卷，第22页）这是一种“迷信”，它假设，“如果一个人被要求站直，对他而言，下一步需要的就是他的意志和努力，那么，这一行为顺利完成。（亚历山大）指出，这一信念如同原始魔

术一样忽略了为达到某一目的的手段”。这种信念阻碍了过程,“因为它使我们忽略了理智地探寻产生意愿结果的手段,忽略了获取手段的智力发明。总之,它忽略了智力控制习惯的重要性”。这种盲目的信念还错误地暗示,“认识某一目的的手段或有效条件独立存在于既定的习惯,甚至认为可能存在于与习惯相反的行为中”。这种对我们习惯性姿势的盲目信赖,也假定适当的手段已经“在那里;因此,未能站直,完全是目的和愿望的失败”。(《中期著作》,第14卷,第23-24页)

凭借从亚历山大那里学到的经验,杜威反而认为,“一个不能正确站立的人形成了一个不正确站立的习惯,一个绝对的、强有力的习惯”。因此,设想“他只是未能做正确的事情,并且通过意志的命令转败为胜是如此荒谬……为产生一个不良结果的条件已经形成,而且只要那些条件存在,这不良的结果就会出现。就像制造干旱的条件可以被呼啸的风驱散一样,这些条件也可以被意志的直接努力摒弃”。(《中期著作》,第14卷,第24页)习惯不仅必须介入愿望的“执行”过程,甚至还介入“观念的构成”过程,将模糊的愿望转化为意志的具体行为。一个明确具体的站直的意志,与一个仅仅为完成这个姿势的抽象的“愿望”相反,总是包含一些身体化的观点——一个本体感受的观念或肌肉运动

知觉的感受(不管怎样的含蓄、不引人注意、模糊、片面或误导)——就一个人如何站直和感觉到直立而论。并且,这样“一个观念,只有当它背后有一个习惯才得到定型和一致性”。因为,即使“凭借一个好机会,一个正确具体的观念或目的……被偶然碰到”,人的根深蒂固的不良习惯将趋于推翻和阻止它的执行。因此,杜威用亚历山大的观点总结道:“只有当一个人已经完成站直这一动作,他才知道(在一个具体的本体感受知觉中)拥有一个正确的姿势是怎么一回事;也只有这时,他才可以召唤需要适当执行的观念。行动必须先于思维,习惯也必须先于意志中唤起思维的能力。普通心理学颠倒了事情的实际状况”。(《中期著作》,第14卷,第25-26页)

如果不能认识到意志与习惯之间必要的纽带,就“只会导致心灵与身体的分离”——这种身心分离破坏了“心理分析”和“神经生理学家”理论的“科学”地位(杜威在此加了着重号)。然而,前者错误地“认为心理习惯可以被某种纯粹心理操作纠正,与……不良的身体习惯无关”;后者则相信,“为了纠正行为,有必要确定一个特殊的疾病细胞或局部病变的位置,使之独立于整个复杂的有机体习惯”。(《中期著作》,第14卷,第27页)杜威不但对心理分析进行了科学批判(杜威对心理分析很

少注意，主要因为它强调无意识、性和过去），也批判了神经心理学（他对此显然很尊重）。要理解这些批判，需要根据他对亚历山大工作的科学地位一再殷切而又费力的支持——亚历山大始终未能获得主流科学的接受，这对于杜威如果不是一种尴尬，也肯定是非常让他沮丧的。(17)

威廉·詹姆斯在倡导非身体化的自由意志时，还提出了某种警告作为补充：身体内省干扰了实际生活并对实际生活构成危险。因此，他认为在追求行动的过程中，只要“相信你的自发性，”让习惯为你工作。不仅“我们在平衡木上走得越好，我们越少考虑脚的位置”，而且，反思后的身体意识对我们的意志也有一个“抑制的影响”，会阻碍行动，破坏“活力”并降低我们的“痛觉阈限”，从而削弱我们的效力和能量。(18)然而，一旦我们认识到，意志深埋于习惯中，我们就应该感激抑制如何帮助我们克服不良习惯，而这些不良习惯在自发行为中就会表现出来，并挫败我们的意志。除了遏制习惯的反应，抑制为先于行动的反思意识提供了一个空间，以便习惯可以被监控和纠正。同样，一旦我们认识到意志本质上是身体化的，我们就可以看到，身体审美反思如何为改善自愿行动、从而提高实际生活质量提供了宝贵的工具。通过亚历山大的工作，杜威

深信这些中心课程。他彻底地与詹姆斯分道扬镳，转而歌颂反思性身体意识的实践价值及其宝贵的抑制功能；即使像如詹姆斯本人一样，他本人也谨慎地认识到内省的危险性。(19)

杜威对亚历山大雄心勃勃的观点产生了共鸣，即培养身体的自我意识对于“促进我们积极成长和幸福是必要的”，因为它对改善自我使用是必不可少的，又因为自我使用对我们使用所有其他工具是必不可少的。“没有人会否认，我们自己以代理人的身份进入我们尝试做的任何事情之中……但是最难注意到的事情是，什么是最接近我们的，什么是最持久和最熟悉的。这个最接近的‘某物’，准确地说，是我们自己，我们自己的习惯和做事的方式”，通过我们最初的身-心的代理机构。要理解和调整它的工作，就需要自我反思性的“感觉意识”和控制。现代科学为改造我们的环境发明了各种有力工具。但是，“有一个因素——它在所有其他工具的使用中是最主要的工具，即我们自己，换句话说，我们自己的心理-身体状态，作为我们所有工具和能量发挥作用的基本条件”，也需要被“作为中心的工具来研究”。(《中期著作》，第15卷，第314-315页)对于没有“控制我们自己的自我使用”，杜威在他对亚历山大《自我的使用》的介绍中总结道：“控制

我们所获得的身体能量…是一件冒险的事情,”而且,改善身体的自我意识,对自我使用的这种明智的自我控制是必需的。(《后期著作》,第6卷,第318页)

如果反思性的身体审美意识对理解与纠正习惯、并因此改善自我使用是绝对必要的,那么,抑制对这种改善也是一个同样关键的工具,因为我们需要抑制不良习惯,以提供机会去分析它们、并将它们转化为更好的习惯。否则,这些根深蒂固的不良习惯将继续在我们自发的、未加反思的行为中得到加强。亚历山大因此强调“在(他的)技法中,抑制过程是一个首要和基本的因素”;“抑制过程必须放在首位,并仍然是首要因素”;“预防性的命令”是“首要的”命令,有必要克制和消除旧习惯,以便为教授新的和更好的习惯或行为模式扫清障碍。(《个人建设性意识控制》,第152、161、186页)亚历山大的确认为,我们“抑制的理智力量”作为“人类区别于动物世界的本质所在”,构成了人类“推理”的各种能力和自由的基础。(《人类的最高遗产》,第35页)我们不假思索地假定自发行动是自由的,但实际上它已被习惯的链条所奴役——习惯链条阻碍了我们的行动;如果不是这样的话,即使以其他方式施展我们的身体来履行完全一样的行动,也会做得更好或有所不同。

因此，意志的真正自由需要从自发性的束缚中解放自己，使之成为不加反思的习惯，以便我们可以有意识地做自己身体真正想做的事情。这种自由不是一份天赋的礼物，而是一种后天习得的技能，它涉及抑制性控制和积极行动。正如杜威所说："从此以后，真正的自发性不是与生俱来的权利，而是最后的成就，是完美的征服，是一种艺术——意识控制的艺术。"这种艺术暗含着以下深意，即"绝对必须抑制习惯性行为，以及习惯行为一旦被暗示就要放弃'做'某事的巨大精神困境"。（《中期著作》，第11卷，第352页；《晚期著作》，第6卷，第318页）这些抑制性的困难，是杜威通过亚历山大训练法首次认识到的，他将之描述为"他生命中最羞愧的经历——理智地讲"。（《后期著作》，第6卷，第318页）

最近，抑制在自由中的关键作用从神经科学（由本杰明·利贝特引进）的实验研究中找到了更多的支持。它们显示，即使我们感觉到我们有意识的决定是激发某一运动的动力，而运动行为依赖于我们的神经事件，此神经事件在我们有意识地认识到决定做一个运动之前就已发生。[(20)]一个实验表明，平均而言，在受试者意识到他们的决定、或有一个轻弹他们手腕的冲动之前的350毫秒，他们的大脑已经

参与到准备做这一运动的动力过程中(这种大脑活动被称为“准备潜能”)。然后,从这种有意识的决定、到执行这一运动、再到实际动作的发生,它用了大约平均200毫秒的时间。其中,就在轻弹之前,从大脑皮层到腕关节有高达约50毫秒的神经活动。如果运动的自发行为确实是“被特殊的无意识的大脑过程——它在有意识的意图出现之前就已经开始”所发起,那么,我们怎样才能谈论运动的有意识控制和自由意志的有意识行使呢?然而,利贝特断言,这种有意识的自愿力量,正是通过我们的抑制能力去“否决”介于它的自觉意识和实际履行之间的行动:“去行动的最后决定,仍然可以自觉地被控制在150毫秒左右,保持在自觉的意图出现之后”和它的“运动表现”之前。如此说来,自由意志本质上成为一个自由的“不会”。虽然自愿行动和自由意志的一般概念不应被限制于这种抑制模式(它强调无情境的“抽象”实验运动和做出决定的150毫秒微小的时间间隙),利贝特的发现为亚历山大强调抑制在运动表现中行使有意识的建设性控制,提供了科学的支持。

抑制不仅在遏制有问题的习惯中是至关重要的,而且对身体反思的非常效力也是必要的。它使我们准确地观察我们的行为,以便我们能够抑制成问题的习惯,并取而代之以更优越的反应模式。如果我

们真的不知道我们实际上正在做什么，我们就确实不能改变我们的行动。但我们中的大多数人几乎没有意识到我们身体行为的习惯模式：当在步行时迈出你的第一步，你用的是哪个脚；在站立时你哪个腿承担大部分的重量；坐着时你更重地压着哪边臀部；在哪里开始你捡起一个杯子的动作——在你的手、肘、肩关节、骨盆、头部?我们一点也没有倾向于注意这些事情，因为，作为在一个环境里努力生存和繁荣的活跃的生物，我们习惯性地持久关注这个环境里的其他事物，它们影响我们的计划，而不是我们的身体部位、运动和感受。因为明确的进化原因，我们习惯于直接响应外部事件，而不是分析我们的内部感受；采取行动而不是仔细地观察，冲动地直达我们的目的，而不是反观研究身体的支配方式。因此，抑制力量对打破我们关注外部事物的习惯是需要的，这使我们能够专注于反思性的身体意识。

当这种意识不受努力的行动影响时，它就能更好地辨别潜在的身体感觉和不被注意的运动之间的区别。因为那样的行动（像任何强有力的刺激）提供给它自身强大的感觉，从而更易察觉其他的身体感觉因素。这一点被描述在韦伯费希纳心理物理学定律中，它明显来自于日常经验。我们在寂静之夜所听到的声音，是在嘈杂喧闹的高峰时段难以觉察到

的；当你用力地铲雪时，比你静静地休息时更难于感觉到帽子的轻微压力。同样的原理也适用于禅宗打坐冥想。打坐时只是静静地坐着(并因此经常以它的大师像“只是坐着”为特点-shikantaza)，它宁静的姿势、不需努力和目的的行为，让人更清更静排除万物、专注于自己的呼吸，并因此停止联想思维的这一心灵习惯。(21)当然，禅宗打坐也自相矛盾地需要努力集中精力以及抑制自己的思维，去完成它无为的冥想活动。禅宗大师道元将其描述为“一动不动地坐着，无思之思”，就像亚历山大的工作也包含不行动的努力之思。(22)在思考行动的过程中去抑制它是特别困难的，因为，一个行动的思考本身自然地倾向于引发这一行动。

亚历山大技法究竟是怎样在重建习惯和掌握有意识的控制中展开抑制的?抑制的独特教育功用不仅仅狭隘地直接指向误用这种特殊的行动——这种行动需要纠正；相反，它是作为一个一般原则被灌输——它也可以被适用于其他各种行动，因此，可以在全球范围内被教师用来指导学生如何进行正确的自我使用。以一个高尔夫球手为例。他习惯于抬头将目光从球上转移开，他的亚历山大老师不会仅仅告诉他要抑制他的抬头动作、并会要求他在抑制此抬头动作时要挥杆；相反，她会积极地指导他挥杆

时如何将颈部和头部放于有利的位置。她随后给予一些指导命令,并告诉他挥杆时要保持那种姿势,“他绝不能企图立刻执行”;“相反,每次接受一个命令时,他必须抑制这样做的欲望。”(《个人建设性意识控制》,第152-153页)与其说学生是以被命令的方式来回应,不如说他“是必须按给予他的指导命令来规划。与此同时,他的老师,通过操纵的手段,将做出必要的头部的重新调整以使之和谐,以这种方式为学生的特殊运动或需要的运动做演示。在尝试将它们付诸实践之前,老师给他以新的、可靠的感觉鉴赏和可能的最好机会,从而把不同的指导命令连接起来”。(《个人建设性意识控制》,第153页)

此外,这种方法训练学生更深入、更广泛地抑制直接的“直达目的”的趋势,这种趋势会助长不良习惯,对自我观察和自我使用有害无利,同时还会灌输“专注于为达此‘目的’的凭借手段”的习惯(《个人建设性意识控制》,第153页;参看《自我的使用》,第28-33页)。通过要求学生排练而不是遵从指导命令,教师也降低了学生的表现焦虑感。在多数情况下,当学生被要求执行老师的命令时,会有一个感觉到心理压力的习惯,因为老师在指导的语境里是一个权威的形象。从被执行的要求中释放出来,学生就可以更好、更冷静地集中精力于姿势

手段上。当老师通过她的身体操作给学生演示时，他就也能将注意力集中于他自己的感受上。通过这种专注的训练，他将最终学会如何规划这些指导命令或手段。一旦这些指示似乎被充分消化了，老师将指导学生，这些指导命令就可以通过行动命令的实际执行被回应。学生随后将继续规划这些指示，但同时，他也将在决定的关键时期停留片刻，或完善被指导的行动，或克制它，或者是将执行一个完全不同的行动，基于此，不停地规划这些指示命令。用这种方法，“凭借手段”就可以被明确地区分、贯彻，并作为一个（临时的）目标或目的被欣赏，而不是完全从属于行动的最初目的，不是全神贯注于“直达目的”的坏习惯从而助长自我的误用。

基于他自己自我转换的经验和随后同其他人的工作，亚历山大声称，对于这种姿势协调训练，最初的重点应该是在头部和颈部区域。因为在那里，他识别了“自我使用的首要控制，它管辖所有机构的工作，并因此使复杂的人类有机体控制变得相对简单”。“这个首要控制，”亚历山大继续说，“取决于头部和颈部某一功用与身体其他部位的功用的关系。一旦学生抑制了导致坏习惯的、直觉的错误指示，老师必定要开始建立新习惯的过程，给学生一些首要指示以便学生建立首要控制”。（《自我的使用》，第32页）正如上文所解释的，学生随后将规划

这种指示而不是采取行动；相反，他将让老师用手来展示相应的期望姿势或运动，这“尽管最初不熟悉，但将通过重复变得熟悉起来”。（《自我的使用》，第32页）一旦这种基本控制被建立，协调的基本关键性因素就达到了，因此，教师随后可以提供给学生进一步的指导（例如，在挥杆时如何使用他的腕关节）。但是学生“必须保证这些首要指示持续起作用，当他规划”下一步的次要指示时，“以及当教师带来相应的活动时”。（《自我的使用》，第33页）亚历山大断言，只要首要控制被维持，个人就能更自觉和熟练地运用自己，从而使自己能够更快、更轻松地学会他或他的老师发现的、身体的“凭借手段”的任何特殊模式。坚持不懈地集中于首要控制，是亚历山大技法没有展开身体扫描的原因；因为，集中注意力于别处，将“分散对首要控制，即监测头-颈部关系的注意力”。[(23)]

亚历山大将“这一首要控制”等同于鲁道夫·马格努斯的重要发现（1924）——在脑部一个结构上的“中心控制”（《自我的使用》，第32页），马格努斯称为“主要器官”[(24)]的一个机制，它管辖正位反射和所有其他反射的姿势协调。亚历山大尽管在他的早期工作中已经频繁地强调头部和颈部姿势的重要性，但直到马格努斯的理论闻名于世，他才使

用“首要控制”这个术语。因此,通过确认马格努斯的研究,他可能已经精确地介绍过这个术语,以给他自己的理论更多的科学可信性——但他从来没有对此证明出实质性的理解。杜威始终关注亚历山大工作的科学声望,渴望去支持这种确认;同时,通过他个人所经验过的知识,他也表明亚历山大的发现是较早的、并更富有效力的。“马格努斯凭借可以被叫作外部证据的方式证明,在有机体中存在一个中心控制。但是,在马格努斯进行他的调查很久以前,亚历山大先生的技法从个人经历中给了中心控制这一事实直接和密切的确认。一个已经拥有技法经历的人,再通过一系列他自己的亲身经历去了解它。亚历山大先生的教学和发现的真正的科学性质,可以可靠地依赖于这一事实本身。”(《后期著作》,第6卷,第317页)

马格努斯将“主要器官”界定为“一个复杂的中枢神经器官,它以一种协调的方式管辖着整个身体姿势”,并且,它位于“脑干中,从高位颈部到中脑……这是脑部皮层活动所依赖的器官,如同在一架钢琴上演奏的复杂旋律”。(《身体姿势》,第653页)换句话说,它提供了非反思性姿势的稳定性和反射协调的基础,这使得强调目的的行动“只有当大脑完好无损时才能被执行”。(《身体姿势》,第4页)亚历山大的首要控制概念和马格努斯的主要

器官概念有明显的相似之处，因为二者都集中在头-颈区域，并充当一个主要协调控制基础，以进一步协调行动。但是两个概念之间也有一些明显的差异。马格努斯确定了在脑干中一个结构机制的存在，而亚历山大则探讨了一种行为功用，在头-颈部和身体其余部位之间保持的某一姿势关系；马格努斯的控制关注的是自动的、不假思索的反射，而亚历山大所关注的则是反思性意识控制的功能，它强调理性思维、特殊的意识抑制和在深思熟虑的行动中一个人意志的系统意识，所有这一切都超越了主要器官，因为它们需要完整的大脑皮层。(25)

四

亚历山大姿势理论的缺憾

虽然亚历山大从来没有认真地研究马格努斯和其他科学家的学说，他的工作仍被杜威宣扬为认知上优于他们，因为，它涉及的是现实生活环境中整个活的有机体——也就是“日常的生活条件，包括起身、坐立、步行、站立、使用手臂、手、声音、工具和各种器械；”而生理学家只研究孤立的身体部位或在“人造”实验室条件下的行动。杜威以同样的方式，对比了解剖学家仅仅关于肌肉协调的理论与亚历山大所教授的、协调动作的具体可实践的专门技法。他声称，亚历山大技法是对“这个词完整

而必不可少的意义”的认识。(《后期著作》,第6卷,第316-317页)然而,这个辩护却并没有澄清亚历山大的失误:他未能认真借鉴和吸收当前有关姿势、运动和心灵的科学成果。没有原因说明,为什么一个注重实践的、经验的身体方法,不能表达、解释、并通过最好的当代科学知识的有益成果来丰富自己。正如我们发现的,例如,莫舍·费尔登克拉斯的工作,它基于解剖学、生理学和心理物理学,做出了丰富的新解释。(26)实用主义的多元论应该鼓励这种跨学科的表达方式。然而,最糟糕的是,亚历山大固执地拒绝通过实验和分析的标准科学方法从事他理论的发掘和测试。这种态度——表现在亚历山大公然违抗理性和灵活的开放心灵——甚至最终激怒了杜威,尽管他只是私下地表达了他的沮丧。(27)

如果抑制和首要控制构成了亚历山大技法的两个关键支柱,他的工作还依赖于一种对最高价值和潜在理性意识无所不在的力量——一种对理想的整体意识控制的信奉。通过有意识的“理性抑制”,表达了亚历山大的人类进步的进化论观点,这又助长了他的方案的改良主义激情:“没有什么身体功能不能被有意识的意志控制……我进一步声明,通过意识控制这一原则的实施,我们迟早能进化为对

身体的完全驾驭,这将可能消除一切生理缺陷”。(《个人建设性意识控制》,第44页;《人类的最高遗产》,第56页)他坚持认为,这种“对于身体每一个功能的完全有意识的控制”,不包含“神志不清”的状态(《人类的最高遗传》,第41页),但是,却需要使用一个人的反思性的抑制意识,去获得一个增强了的身体自我意识——这就预先假定了能够观察每一个身体功能的可能性。这种可能性是至关重要的,因为根据亚历山大的原理,我们只能有意识地控制我们所意识到的对象,否则我们就无法观察和抑制它。

亚历山大认识到,如果我们不得不反思每一个动作,生活将不可能不是难以驾驭的。他坦然承认,在我们专注的意识下面,不加反思地工作着的积极习惯具有重要价值。但是他强调,这种积极习惯的本质是:它们始终对意识保持可达到的监控和修正。他重建习惯的整个方案致力于将无效的、“未被认识到的”、从而无法控制的习惯,转化为有效的和适用的习惯,因为在本质上,它们由“意识控制”统治,即使它们不会持续地被反思性的自我意识所关注。虽然“静静地不引人注意地工作”在意识水平的下方,但正确的习惯“在必要的任何时候”都可以通过有意识的控制被检查和改变。(《人类的最高遗产》,第90-92页)因此亚历山大坚持,他的“方

法是建立……在对这一假说的完全接受基础之上的，即每个和所有运动都可以被有意识地指导和控制”。[(28)]（《人类的最高遗产》，第199页）

然而，这种完全透明的特性究竟如何成为可能呢？我们不仅注意到，对于详细的、准确的身体扫描保持持续的注意力和敏锐的知觉实际上很困难，而且注意到，身体/基础结构对任何集中的意识都是必不可少的——它意味着，在意识的身体背景中，总是会有某种事物构成意识，但并不作为在其领域里的对象而出现。即使每一个特别的身体因素在原则上对这种注意到的意识和控制（它本身就是一个可疑的假设）都是适用的，但当我们专注于一些其他事上或关注别的事物时，我们总是无法注意到一些身体部位或它们的功能。

杜威认识到了有意识的反思的这种局限性。此时，他把质量感受的那种难以名状的、无法通过反思把握的即时性强调为必要的黏合剂——它将一个经验结合在一起，但又不能被处理为它的元素之一，因为那种直接体验到的质量正是如下这种东西：它塑造我们的对于那些元素的注意力，使我们能够意识到它们、并将之甄别为各种元素。杜威坚持认为，这些直接的感受是我们拥有的，但还不了解的，却又成为我们思维和认识的每一次努力的基

础。(29)习惯的非反思性的“机制是必不可少的”，因为，“如果每一行动必须被即刻寻找到，并有意地实践，那么，实施这一行为将是痛苦的，而且后果也会是不遂人愿的”。(《中期著作》，第14卷，第51页)此外，理性和意识不能被视为控制习惯的、独立存在的实体，因为它们自身衍生于习惯，离开了习惯，它们就称不上真正的存在。对于杜威而言，“习惯形成于生物机能运作的过程中，它是观察、记忆、远见和判断的唯一媒介：一般来说，实践这些行动的心灵或意识或灵魂是一个神话……具体的习惯所做的，是已经完成的感知的、认知的、想象的、回忆的、判断的、构思的和推理的一切”(《中期著作》，第14卷，第123-124页)；而且，它们还做抑制其他习惯的工作。因此，杜威认为，反对习惯去推理、去意识控制是错误的。真正的对立是“常规的”无知的习惯和“智性的或艺术的习惯”之间的对立，后者“由思想和情感融合”，处于盲目的、固定的习惯和“灵活的、敏感的习惯”之间。(《中期著作》，第14卷，第51-52页)因此，身体反思和意识控制的艺术本身就是一个精练的、理智的习惯——它源于并协调无数其他习惯的背景。这些习惯构成了处于发展过程中的“复杂的、易变的、对立的态度、习惯、冲动”的集合，这就是我们所说的

自我。“在(一个人的)活动背后,没有一个已经完成的自我”,并且,没有单个人的自我意识可以监测它们。(《中期著作》,第14卷,第96页)

令人失望的是,在杜威关于亚历山大工作的讨论中,他并没有质疑完全透明和意识控制的这种理想。他对亚历山大“首要控制”理论的颂扬和对马格努斯主要器官的认同同样是不幸的。杜威欣喜地说:“这一发现……一个中心控制决定所有其他反应”,“将调节因素置于意识指导之下,并使个人通过他自我协调的活动获取他自己的潜能”。(《后期著作》,第6卷,第319页)但是,马格努斯的中心控制绝不是“意识指导”或“对意识控制的艺术(的)完美的征服……”(《中期著作》,第11卷,第352页);它是一种本能的、无意识的机制,甚至当动物遭受大量的脑部损伤时,只要他们脑干的关键区域功能是完好的,这种机制也会发挥作用。

比与马格努斯的差异更令人不安的,是亚历山大首要控制观念中固有的局限性,一个被夸大其词损害了的理论观念。虽然头部和颈部的姿势对我们的感觉运动功能是极为重要的,但亚历山大作为根本首要控制来倡导的、头-颈部区域的特殊的“首要指导”,还很不清晰。那种根本首要的控制——也就是保持头部向前和向上——对影响我们的所有运动始终是最不可缺少的、最初的主导性因素。但在

很多平静的睡眠或休息的姿势中，保持头向前和向上来完成我们规律性的呼吸运动显然没有必要，而有意识地来控制这种姿势显然更没有必要。即使在有意识的意志运动中，如在床上翻身，盆骨的姿势定位往往是比保持头部向前和向上同样或者说更重要的；对某些运动（如吞咽），头往后拉可能会更好一些。

这里，我无意争论头部和颈部区域对于正确姿势和感觉运动功能的突出重要性。这个区域不仅涵盖大脑，还有视觉、听觉、味觉的器官和内耳的前庭系统（它保证姿势和凝视的稳定性），而且还包括前两个颈椎（在寰枢椎），它的关节和附着的韧带和肌肉是使我们能够抬头、低头和转动头部的关键，因此为我们眼睛、耳朵、鼻子和嘴的感觉器官提供更大的感觉范围。亚历山大坚持认为，保证头部向上、向前，对保持我们自己直立和平衡的姿势和运动很重要。这一观点是极其精辟的。其中，头部和颈部的感觉机制是至关重要的。但是，身体神经系统的其他部位——尤其是触及到皮肤的感觉器官——也在平衡和身体定位的过程中发挥着重要的作用。如最近的神经生理学实验已经表明的那样，“从手部接触而来的触觉信息对身体姿势会产生一种深刻的稳定作用”，甚至会超越或纠正在前庭和视觉神经系统的缺陷，否则，这些缺陷可能会致

人倒地。(30)从足底区域获得的感官皮肤输入，以及从踝关节而来的本体感受的输入，也已被证实对身体姿势具有指导作用，以至于对这些区域的刺激可以造成全身的倾斜。(31)

简而言之，人类对直立姿势控制的掌握，不是绝对依赖于头部和颈部的中心位置，而是依赖于来自不同身体区域的“多种感觉信息的整合”。(32)当一种感觉渠道被阻或受损时，这不仅能提供一些丰富的姿势信息，以使个人能够发挥功能，而且，有关姿势的部分重叠的感觉输入的复杂结合体，也会给予身体定位更多相当的反馈，从而得到对于姿势控制更准确、更协调的体系。身体哲学和重建疗法应该尊重这种多元论。

一个具有实践意义的推论是，身体自我意识绝不能总是勉强地或主要地侧重于亚历山大的首要控制。相反，我们应该把注意力导向任何其他身体部位和姿势，以实现功能的调整。我认为，这就是为什么身体扫描是特别有用的。保持头部向上、向前的首要控制的工作，不会自动缓解僵硬的肋骨或冻结的骨盆，或增加僵化的踝关节和脚趾慢性收缩的灵活性；相反，在其他区域的工作，往往可以成为调整头部和颈部姿势的良好开端。例如，如果某人的颈-头部区域由于长期误用和过度紧张已经有了疼痛、

压力和僵化感，那么，对这一区域的直接的强烈的关注，可能只会加剧该人的紧张、焦虑或疼痛。这将破坏我们治疗和教育的目标：释放有问题的紧张，使我们更清楚地意识到这种放松的感觉是什么样的、如何感应这种感觉。在这种情况下，就要更审慎地把身体注意力导向身体的不敏感区域，个人可以在这些区域以放松灵活的心情来实践（在一个更舒服的区域）这些调整。一旦这些方法和感受变得熟悉，那么，它们就可以更容易地扩展到更有问题的头-颈部区域。

活生生的、运动的身体，构成了一个多方面的、复杂整合的动态场，而不是一个简单的、静态的线性系统。虽然一些身体部位在监测控制上比其他部位更重要或更根本，但身体审美注意不应仅限于一个单一的身体区域或界定为“中心控制”的关系。它需要实用主义的多元论——詹姆斯最坚定地强调这一点，并且杜威也广泛地倡导它。

亚历山大技法特别注重直立姿势，杜威也表示了对它的至关重要性的欣赏。(33)这一姿势已在本质上塑造了人类经验，甚至改进了我们的骨骼系统，这是毫无争议的。我们站立的能力不仅解放了双手，使得我们能够用触觉探索对象，来携带和操纵物体，来打手势、来发明各种工具。它也大大地拓展了我

们的视野范围——视野范围的开阔，增强了远距离感知；而这又提供了预见，并因此促进了人类规划和反思的能力。直立让我们不再局限于直接的、具体的接触，它进一步为抽象、运用符号和推理提供了可能性。此外，通过使我们更少依赖于嗅觉和用嘴携带，直立的姿势使人类能够发展更适合于有声言语的面部结构和肌肉，这反过来又极大地增强了我们思维和行动的能力。如果直立能够促进人类语言的发展，能够促进标志着我们优于低等动物的、进化优势的理性发展，它似乎也与思想和语言所造就的、我们的道德超越感相连。

通过良好的姿势和自我使用来达到身体、认知和道德的改进，这一思想构成了亚历山大观念的核心。直立和升高也是他的实践技法的关键特征。[(34)]他的保持头部“向前、向上”的“首要控制”（《人类的最高遗产》，第284页；《个人建设性意识控制》，第180页），由此也成为他热心致力的、人类不断进化过程的象征：身体直立向上，意味着摆脱我们原始存在中低下的、易冲动的、没有思考的动物性；而身体向前则意味着，通过理性的抑制和有意识的控制，使我们的人性不断超越而日臻完善。他的极端理性主义者的理想，拒绝任何依赖于激情或自发的情感去指导行为。因此，激发情绪

激动的活动被他谴责为认知与道德的危险,即使这些活动包括美的艺术。他把“舞蹈和绘画艺术”贬斥为“两个D,……即两种应该受到天谴的形式,如果它们在教育体系中被作为基础课程的话”。他还警惕音乐的过度激情的兴奋——音乐的“整个动觉体系的过度兴奋”,容易削弱理性控制能力。(《人类的最高遗产》,第124-125页)

亚历山大尽管承认,“理性的、训练有素的成年人”,适度使用这些艺术的“人工刺激或可容许”;但他争辩到,它们对教育儿童是太危险的。因为这些艺术所讲述的最有力的东西,正是我们最原始、最野蛮的部分。“现在,正如每个人都知道的,音乐和舞蹈所带来的激情兴奋,把强烈的情感引向原始的本能冲动而不是引向进化得更高的族类。在我们的文明中,永远不会有醉汉能在这两种刺激影响的野蛮状态下,达到感觉麻木和完全丧失自我控制的阶段。”(35)(《人类的最高遗产》,第124-125页)如果这些话听起来像崇高的理性主义遮蔽了残暴的、非理性的种族主义,亚历山大还准备揭下它的面具,他更明确地断言:“在野蛮的四足动物和野蛮的黑色人种中,控制和指导的力量几乎是相同的;……这些种族的心理进步未能跟上他们身体的进化。”他以这种反常的主张来证明:如果我们仅

仅依赖于“潜意识的指导和控制”（《人类的最高遗产》，第72页），那么，就不能实现精神、社会和文化等方面的进化进步。

这里，杜威再次令人失望：他未能将自己与亚历山大过分夸大的主张拉开距离。(36)在为包含这些主张的一本书所做的导论中，杜威基本上肯定了亚历山大的教育批评——即自由情感的自我表达和僵化的“固定教条的灌输”同样具有破坏性的危险。（《人类的最高遗产》，第144页）杜威的结论是，教育所需要的既不是“被外部权威”压抑的控制，也不是“被情感的波动控制”，而是“被理智控制”（《中期著作》，第11卷，第352页），是亚历山大的“被理性指挥”控制（《人类的最高遗产》，第135-136页）观念的一个更加微妙的、灵活的版本。杜威坚持认为，那些“对教育改革感兴趣的人”，应该“记住身体行动的自由和情感的自由表达只是手段，而不是目的；而且，作为手段，只有当被用来作为开发理智力量的条件时，它们才是合理的”。(37)（《中期著作》，第11卷，第352页）

亚历山大反对把舞蹈和音乐作为自由情感的自我表达。无论这些杜威式的主张是否支持了这一观点，它们肯定暗示了在手段与目的之间，有着一个令人不安的尖锐（非杜威式）对立——这一对立将身体

的行动和情感置于从属地位，认为它们只有服务于开发更大理智的、更理性的目的时，才仅仅是合理的手段。难怪杜威的实用主义常常被攻击（最显著的是被伦道夫·伯恩和刘易斯·芒福德），因为它为过于工具理性主义，对艺术的想象性情感表达不甚友好。最终，这个批评激起了杜威的回应，此即其杰作《艺术即经验》。在这一名著中，杜威坚持认为，仅仅是某些事物作为手段来用这一事实，并不代表它不能成为享用的目的。作为一种营养手段的进餐，旨在唤起爱或爱国主义的诗句，同样都可被作为一种审美享受来欣赏；同样，情感的表达和不受阻碍的行动，也可以因为它们自身的缘故被享受和珍惜，而不是仅仅作为开发智力的手段，尽管任何此类评价始终必须面临其后果的考验，以确定它是否具有持久的价值，而不只是具有转瞬即逝的价值。

幸运的是，杜威在其他地方也肯定，行为和思想的蓬勃发展需要自发的感受和不加反思的习惯等多种资源，而不仅仅是反思的、有意识控制。总体上来说，我们非反思的本能、感受和习惯，对适应我们的需要和环境不可能是无用的，因为，很大程度上它们就是那些要求和条件的产物，无论是否起源于被进化选择所磨炼的基因生成倾向，还是起源于基于我们的环境经验所获得的非反思的习惯。由于习惯结合着我们的环境，它们之间就不能完全摆脱联

系。但是,正如亚历山大所敏锐地指出的,在当今日益复杂、日新月异的世界中,相对于习惯的有效的、不加反思的再调整而言,环境改变(或只是通过运动转变)的频率过于迅速。此外,由于不同环境会滋生不同的、甚至互相冲突的习惯,因此,通过身体反思的有意识控制,对调整与协调这些冲突有时是必要的。最后要说明的是,人类的习惯、感受和环境的自然适应只是粗略的、笼统的。大多数个人,他们的习惯和相关的感受(尤其是那些通过环境、任务和通过问题重重的沧桑经历所形成的),包含着不和谐、扭曲和失调;而且,它们始终阻碍实践,并损害我们的自我使用,甚至腐化我们的知觉感官,以至于使我们的“感觉的欣赏被混淆、扭曲和伪造”(《后期著作》,第1卷,第228页),或(像亚历山大所说的那样)“被腐化”(《人类的最高遗产》,第22页)。

这里,身体意识核心的实际困境是:我们必须依赖于非反思的感受和习惯——因为我们不能反思一切,并且,由于这种非反思的感受和习惯总是我们反思努力的基础。但是,我们也不能完全依赖于它们和它们所产生的批判,因为它们中的一些是相当有缺陷的和不准确的。此外,当它们被它们的不加反思的、直接的、习惯性的状况所掩盖时,我们怎样才能辨别它们的缺陷与不足?当我们有意识的、反

思性的纠正努力，自发地依赖于我们正在设法纠正的知觉和行为——而这些知觉和行为既不准确又是习惯使然——我们怎样才能纠正它们？

五

几点初步结论

显然没有明确的答案能很好地解决这些问题，也没有一个诚实、优雅的方式回避它们，所以，我们必须采取实用的和分散的战略。对待我们的习惯和感官感受，最明智的实际态度是（借用一个古希伯来格言）“既尊重又怀疑”。直到它们在经验中证明是有问题的，我们就不再依赖于它们。无论是通过实践的失败、判断的失误、混淆的感受、身体的不适和疼痛，抑或通过与他人的对话所听来的经验，比如某人正在做一些笨拙的、特殊的或有害的事情。在这一点上，我们应该更仔细地审查我们非反思性的行为。但是，为了更精确地辨别到底是哪类习惯在误导我们，习惯的哪一个精细的方面需要纠正，在批判性身体审美的自我意识中、哪一类纠正需要严格的实际工作，等等，还需要做许多工作。在这项工作中，建立系统的身体反思学科是最有帮助的。

每个方法都有其局限性，所以，考虑到人类的需要、问题、目标、语境和气质的多样性，倡导一种方法、认为它始终优越或始终有益，将是愚蠢的。我们身体学科的工具箱必须是多元化的。在这些方

法上，训练有素的教师显然发挥着不可或缺的作用。因为，除了他们的专业技能之外，他们拥有一个与主体习惯关键性的不同，这使他们能够更清楚地看清它，并认识到执行相同的身体行动的替代方法。即使亚历山大需要镜子，他仍在教授他自己中显示了非凡的天才。要学会改善自我使用，通常都需要别人的帮助。

在这里，还有一个更大的教训需要吸取——自我本质上依赖于环境的其他方面。亚历山大关于“推理智力”的“人类最高遗产”的完美主义言辞，表明了一种被傲慢自大的人本主义信念激起的、极其自负和狭隘的个人主义。提倡自我意识控制以获得对每一身体功能的完全掌握，以便“超越所有疾病和身体残疾”，并且，不仅确保“身体的完美”，也确保“对我们自己潜力的完全控制”，这意味着，个人的“联系的、经过深思熟虑的意识”，可以使自己成为身体、心理和行为的全能的、自主自足的主人。（《人类的最高遗产》，第10卷，第X、11、236页）在颂扬个人自主力量的同时，也有人批判个体未能认识到“完美的健康、身体的和心理的”潜力：人“应该认识到：责任是他的，并且只是他的。他必须很清楚，这种缺陷来自于他自己的错误，而且是他的无知或有意疏忽的结果”。[(38)]（《人类的最高遗

产》，第155、188页）

尽管我们有理性超越的进化、进步（包括有些人所认为的、把我们变成后人类电子人的技术进步），我们仍然本质上依赖性地属于一个更广阔的自然和社会世界——它继续以超越我们意志和意识控制的方式，塑造我们所是的个体（包括我们的推理意识）。正如在大脑中，氧气对意识功能是必要，所以，实践、语言和社会规范对我们推理和评价的过程也是必要的原料。这并非道德完美主义，而是思考其他可能性的盲目自负。

虽然杜威吹捧亚历山大的发现是“中心控制，它掌握所有其他反应……使个体通过他自己的协调活动而拥有自己潜力”，（《后期著作》，第6卷，第319页）但他的人本主义通常远离亚历山大傲慢的个人主义。通过根据习惯界定自我，通过坚持认为习惯必须参与并吸收它们运行的环境、尤其是那些支持或使他们运作的环境要素（J. J. 吉布森称为“环境支持特性”），杜威确实强调了个人对更大的环境因素的基本依赖。如果自我的行动、意志和思想是由习惯统治的，如果习惯必须结合环境的因素，那么，自我就本质地依赖于这种环境因素。

身体哲学的结论是：一个人的身体（像一个人的心灵一样）纳入其周围的环境，例如，超出了表皮的常规身体边界，以满足其呼吸和营养等最基本需

要。因此,我们的身体(像我们的思维一样),总是悖论性地或多或少超越我们自己。正如杜威简洁地指出,我们“生活……在穿越并‘通过’皮肤的过程中,就像处在皮肤的过程‘之中’一样”。(《后期著作》,第16卷,第119页)我们皮肤半透明的边界,是对我们自我半自主地位的一种自然的身体象征。自我由它的环境关系所构成,它最终被杜威界定为“交往作用的”。与“相互作用的”相比,他更喜欢“交往作用的”,他认为,这意味着更大的分离和独立。(39)(见《后期著作》,第16卷,第112-115页)尽管像“交往作用的自我”和“交往作用的身体”这样的术语容易引起不恰当的商业联想(增强了可悲的、作为贪婪的商业主义者的实用主义模式),它们确实也传达了一个动态的、共生的个人感——它在本质上与他人交往、与他人相关,并且,它反过来又很大程度上依赖于这种关系、并被这种关系所构成。

共生的身体这一观念,应该激发我们更多地欣赏环境的他者(人类和非人类)——正是这些他者界定了身体、维持着身体。对身体的自我意识还有一些推论。我们身体的反思意识不会停留在皮肤上;我们不能排除其环境语境而单纯地感受身体。因此,在为更好的身体控制而开发不断增强的身体灵敏性

时，我们应该发展对身体的环境条件、关系和周围能量的更大灵敏性。在我们的身体行动中，我们不是自足的代理人，而是组织实践我们任务的、更大力量的乘务员和主持人。如爱默生明智地观察到的：“通过肌肉力量我们做了很少的事情，但我们把自己置于这种态度里，犹如星球的重量产生万有引力，以承担我们挥舞的铁铲或斧头。总之，……我们寻求的不是使用我们自己，而是开发无穷的力量去承担。”(40)

爱默生的观点关注手段和自然工具性的必不可少的价值，尽管是明显的美国式和实用主义的，但也表现了他对亚洲哲学传统的重要洞察——这如此深刻地激发了他的精神敏感性。关系性自我只能通过使之可能的关系而获得和展开自身的力量；根据中国古代的思想，模范的个人美德，或仁（通常翻译为“人道、仁慈”），取决于他对于环绕着天地万物之道的认知、整合和实践。

自我是关系性的、共生的。这种观念激发了一个身体改良主义更广阔的观念——按照这种观念，我们负责照顾和协调我们身体化的自我的环境特性，而不仅是照顾我们自己身体各部分。这样一个身体自我修养的宇宙模式，表达了中国儒学的身体修养理想：“与天地万物为一体”。正像伟大的新

儒学代表人物程颢和王阳明所确认的那样:“仁者以天地万物为一体。使有一物失所,便是吾仁有未尽处。”(41)从一开始,儒家自我完善的方向就指向美德并最终成为圣人,其目标是“天人合一”这种最高理想;通过身体这一不可或缺的媒介——一个自然的、神圣的礼物,它的充分实现需要圣人有德行的智慧——追求“与天地参”。(42)正如孟子所说:“形色,天性也,唯圣人能践形。”(43)

通过更强的敏锐力、自觉意识和鉴赏性,我们能够更丰富地感受我们的宇宙。这样一种身体审美修养的观念,能够带给我们完善的经验以最丰富、最深刻的鉴赏力,因为它可以利用丰富的宇宙资源,包括一种令人振奋的宇宙整体感。因此,在日常生活中就可以增强令人愉悦的经验实现,不需要通过威胁我们自己、威胁他人的暴力措施来增强感觉的强度。如果我们仍然喜欢极端强烈的、更加危险的心身实验,我们通过身体审美而培养的感觉意识,应该使我们能对这些即将来临的危险更加警惕,并也能更加熟练地避免或减小损伤。

【注释】

(1)约翰·杜威:《中期著作》,第11卷(卡本代尔:南伊利诺伊大学出版社,1982年),第351页。本书所引用的约翰·杜威正式出版的著作都将采用南

伊利诺伊大学出版社版本,它编排为早、中、晚期著作三部分。为了行文方便,以下引用时随文标注为《早期著作》、《中期著作》和《晚期著作》及其卷数、页码。

(2)参见简·杜威(Jane M. Dewey)所编的《约翰·杜威传》,载P. 席尔普(P. Schilpp)和L. 哈恩(L. Hahn)编:《约翰·杜威的哲学》(拉萨尔,以色列:公开法庭,1989年),第23页。以下引用时随文标明书名和页码。以下引用威廉·詹姆斯《心理学原理》(马萨诸塞州剑桥,哈佛大学出版社,1983年)时,也随文标明书名和页码。

(3)杜威还注意到,“詹姆斯心理学的客观生物学方法”,怎样“直接导致了我们对于一些独特社会范畴之重要性的感知,尤其是对于沟通与参与”(《后期著作》,第5卷,第159页)。

(4)在他享年87岁时,杜威写到,如果他没有坚持训练“亚历山大的技法……我几乎不能活到今天——作为一件私人的事情”。写给约瑟夫·拉特纳(Joseph Ratner)的信,1946年7月24日,引自史蒂芬·洛克菲勒(Steven Rockefeller):《杜威:宗教信仰和民主的人文主义》(纽约:哥伦比亚大学出版社,1991年),第343页。

(5)《约翰·杜威的哲学》第44-45页。杜威继续说道:“因为我的性情,我的想法往往趋向于采取

图解的形式,其中,逻辑一致性是个主导的考虑因素;但我很幸运地在不同的联系中,将实体填充于这些形式之中”(第45页)。

(6)拉尔夫·巴顿·佩里(Ralph Barton Perry):《威廉·詹姆斯的思想与性格》,删节版(纳什维尔,田纳西州:范德比尔特大学出版社,1996年),第273页。

(7)虽然我有时用“能感知的身体”这一术语来突出人类经验根本的身-心整体性,但我们应该将“身体”理解为:它已经包含了生命和某种程度的、有目的的感知,这样,我们就能把“身体”从单纯的肉体(它可能处于无生命、无感知的状态)中区分出来。

(8)根本本体论一致与和谐统一的区别可以证明,在身-心之间加上连字符是合理的。因为这一标记暗示:“联合”并不总是完美的“统一”。这里,我们可以看看杜威是如何定义身-心、如何从功能上区分统一中的两个要素的:“身-心所标识的只是,当一个活的身体处于演讲、交流和参与的情况时实际发生了什么。在带有连字符的短语‘身-心’中,‘身体’标识着一些因素的连续的与保持的、明确的与累积的运转;这些因素与自然的其他部分是连续的,无论是无生命的还是有生命的;而‘心灵’则标识着一些特征与结果。当‘身

体’参与到一个更广泛、更复杂和相互依存的情境时，‘心灵’的差异性、指示性的特点就会显现出来”（《后期著作》，第1卷，第217页）。

(9) 我们可能会抵制杜威对心灵的语言学概念上的分界，因为我们坚信，一些动物和人类婴儿虽然没有展示话语语言，却都具有心理活动。杜威的理论依然赋予他们一种能感受的生活（具有感受、知觉和自愿行动的生活），而这种能感受的生活是属于精神领域的。由此，人们对杜威的反对会趋于缓和。此外，杜威的语言要求可能要放宽，包括高等动物和婴儿所具有的非概念的身体语言的各种形式。但是，我们不想说，从仅仅是精神性的行为到运用支离破碎的语言的发展过程中，婴儿的本体论地位发生了根本性的改变。它仍然是一个自然的、有知觉的有机体，始终有可能实现他的语言思维。

(10) 约翰·杜威：《情感理论》，《早期著作》，第4卷，第157页。

(11) 约翰·杜威：《作为原因的自我》，《早期著作》，第4卷，第91、94页。

(12) 如果构成自我的习惯也包含环境，那么，自我也是环境产物的一部分。我们的身体就像我们的思维，包含我们的环境，超越了传统的身体界限，不仅仅是用来满足我们呼吸和营养的基本需要。这一点的道德和社会后果将在这一章结束时讨论。

(13)实验表明,意志努力的心灵自我感觉依赖于运动神经的命令,是生理学上的表达。意志仅仅是表现了一个人试图做自己想做的动作,并没有实际执行它,没有激活肌肉和与此相关的行动努力的其他生理反应,包括“心率的变化”。即使将一个对象定位在某人想要到达的空间,也牵扯到“为了到达它所必需的运动”的“肌肉感知”。见阿兰·波尔斯(Alain Berthoz):《大脑的运动感觉》,G.韦斯(G.Weiss)译(马萨诸塞州剑桥,哈佛大学出版社,2000年),第31-32、37页。

(14)见F.M.亚历山大:《人类的最高遗产》,第二版(纽约:杜登出版社,1918年),第22、89页。亚历山大最恰当地描述了自我检查和自我纠正的这一过程,从而在他的第三本书中形成了他的理论和技法,此即《自我的使用》(纽约:杜登出版社,1932年)。他的第一本著作是《人类的最高遗产》,其第一版于1910年在英格兰出版;其次是《个人的建设性意识控制》(纽约:杜登出版社,1923年)。以下引用这些书时将随文标注书名和页码。亚历山大的最后一本著作《生命中的普适常量》,基本上是早期思想的重构(纽约:杜登出版社,1941年)。

(15)科利斯·拉蒙特(Corliss Lamont)编:《与约翰·杜威对话》(纽约:地平线出版社,1959年),第127页。

(16)见杜威致约瑟夫·拉特纳(Joseph Ratner)的信,1946年7月24日,引自洛克菲勒(Rockefeller):《约翰·杜威》,第343页。杜威还修习了经过亚历山大和他弟弟培训过的其他教师的课程,见弗兰克·琼斯(Frank Jones):《行动中的身体意识:亚历山大技法研究》(纽约:斯考肯,1976年)。

(17)威廉·詹姆斯:《心理学原理》(马萨诸塞州剑桥:哈佛大学出版社,1983年),第1128页;《人类的能量》,载《威廉·詹姆斯1902-1910年著作集》(纽约:文特奇,1987年),布鲁斯·库克利克(Bruce Kuklick)编,第1225-1226页;《与教师关于心理学和与学生关于生活理想的谈话》(纽约:多佛,1962年),第109页。

(18)见琼斯:《行动中的身体意识》,第104-105页。本书还介绍了杜威的一些同事如何“讥笑”他这位哲学家对于亚历山大“天真”的遵从,认为这是判断的失误,甚至是“迷信”(第98页)。杜威承认,亚历山大没有“大量使用生理学、解剖学及心理学的技术科学术语”,但杜威借助智力的“真诚和彻底”来解释这一点,从而没有降低这一工作的科学地位。他争辩道,“在词语最严格的意义上,亚历山大的学说是科学的”,这可以由“它在操作中的后果”所证明,“(可以)被实验观察所

验证”，并可以通过这些后果被展示于逻辑地来源于他的理论的“一般原则”的方式所证明；因此，它“符合最严格的科学方法的要求”（《中期著作》，第15卷，第311、313页）。

(19)杜威对一个朋友坦承，“我的天性过于内省，我不得不控制它的方向”。他表示特别担忧“自传式的内省……因为它不适合我”。见于他致斯卡德·克莱斯(Scudder Klyce)的信，引自洛克菲勒：《约翰·杜威》，第318页。杜威控制内省方向的观念，有益地区分了自我认识的身体反思训练和不受控制的、对个人生活的冥想。

(20)参见本杰明·利贝特(Benjamin Libet)：《自愿行动中无意识的大脑促动与有意识意志的功能》，载《行为与脑科学》，1985年第8期，第529-566页，引自第529、536页；《感知、意向和自由意志中的神经时间-因素》，《形而上学和道德杂志》，1992年第2期，第255-272页；《我们拥有自由意志吗?》，《意识研究杂志》，1999年第6期，第47-57页；《有意识的体验能够影响大脑活动吗?》，《意识研究杂志》，2003年第10期，第24-28页；以及P.哈格德(P.Haggard)和本杰明·利贝特：《有意识的意图和大脑活动》，《意识研究杂志》，2001年第8期，第47-63页。

(21)就像道元所说：“要寻找(禅悟)的珍珠，我

们应该让海浪平静。”因为在动荡的水中,珍珠是很难被发现的。见道元的《普劝坐禅仪》,卡尔·比勒费尔德特(Carl Bielefeldt)译(伯克利:加利福尼亚大学出版社,1988年),第183页。

(22)同上,第181页。

(23)虽然我是从自身对亚历山大技法的体验中注意到这点的,但这里引用的是盖伦·克兰茨(Galen Cranz)致我的电子邮件(2003年3月26日)中的确认函。她是一个亚历山大实践者,还为我询问了她的同事们。克兰茨写过一本好书,《椅子:反思文化、身体和设计》(纽约:诺顿,2000年),它应用了亚历山大原理,来批判分析座椅这一日常工具——尽管它表面上是如此无辜,却意想不到地损害我们的姿态和健康。

(24)鲁道夫·马格努斯(Rudolph Magnus):《体态》(柏林:施普林格,1924年)。亚历山大不懂德文,而只能依靠解释和他的医学界朋友们对这本书印象的翻译,这本书直到1987年才以英语出版,题为《身体姿势:身体姿势中条件反射的实验-生理学研究》(斯普林菲尔德,美国弗吉尼亚:国家技术信息服务,1987年)。我下文还要引用到这个英文版,随文标明书名《身体姿势》和页码。

(25)马格努斯指出,没有一个完整的大脑皮层,一个具有主要器官功能的动物可以纠正它们自己,

本能地行走,对外界刺激进行条件反射,但不能激发自愿行动,马格努斯称作“自发的运动”;“外界刺激每次都需要被安置在动物的运动中”(《身体姿势》,第4页)。

(26)参见莫舍·费尔登克拉斯:《身体和成熟行为:焦虑、性、引力场与学习研究》(伦敦:卢德里奇和根保,1949年)。

(27)例如,在致弗兰克·琼斯的信中,杜威描述了亚历山大对科学检验的消极态度,是“早期顽固偏见的产物;它的形成和持续对任何理论都是很容易理解的,除了他自己”。见琼斯:《行动中的身体意识》,第105页。杜威最近的一个传记表明,杜威成功地说服梅西基金会资助对亚历山大技法进行科学研究,但亚历山大的兄弟们拒绝合作,并反对这一倡议。参见托马斯·C.道尔顿(Thomas C.Dalton):《成为约翰·杜威:一个哲学家和一个自然主义者的困境》(布鲁明顿:印第安纳大学出版社,2002年),第233页。

(28)参见约翰·杜威:《质量的思想》,载《后期著作》,第5卷,第243-262页;以及《逻辑:探究的理论》,《后期著作》,第12卷,第73-76页。他认为,这种质量的直接感受为我们一切思想的一致性提供了必要的潜在的统一。对于他论点的批评讨论,参见我的《哲学实践》(纽约:卢德里奇出版

社,1997年),第162-166页。

(29)在原则上,一个人或许有可能有意识,但间接地控制我们没有意识到的身体功能,如果这些功能以基本稳定的方式同我们的确意识到的,并能有意识地控制的功能相连。在《人类的最高遗产》结尾的一章“备注和例子”中,亚历山大似乎认识到间接控制这一选择,同时承认说“不可能直接控制”每一个身体部位(例如“腹部内脏每一个单独的部分”)和身体功能(例如“较低的自动功能”)。但是,他并没有质疑,人们可以直接地意识到所有这些部位和功能。见《人类的最高遗产》,第291-292页。

(30)参见J.R.拉克纳(J.R.Lackner)与保罗·迪齐奥(Paul A.Di Zio):《身体自我校正的诸方面》,《认知科学的发展趋势》,2000年第4期,第279-288页;引用,第282页。拉克纳和他的同事们也展示了在身体定位上其他身体部位触觉感觉的作用。他们的“电热轮转烤肉器(rotisserie)”实验表明,在黑暗中,当测试者在机器上水平旋转而被剥夺了普通的视觉前庭线索时,触摸不同身体部位的压力造成了身体部位完全不同的感觉。例如,臀部的压力诱发坐着和旋转的感觉、对脚部翻到和垂直旋转的压力。又见贝思欧(Berthoz):《大脑的运动感觉》,第106页,他注意到动物姿势的正位条件

反射如何被它的侧腹部压力抑制。

(31)见A.卡娃诺迪亚斯(A.Kavounoudias)、R.罗尔(R.Roll)与J.-P.罗尔(J.-P.Roll):《脚底和踝部肌肉输入促进人类直立姿势的规律》,《生理学杂志》,2001年第3期(总第532期),第869-878页。

(32)同上,第870页。

(33)除了借鉴亚历山大关于直立的工作,杜威还非常密切地参与发展心理学家默特尔·麦格劳(Myrtle Mc Graw)关于儿童直立行走学习的实证研究。道尔顿(Dalton)《成为约翰·杜威》一书的第9、10两章非常详细地介绍了这个关系。他认为,通过给发展意识、重建的、平衡定位问题解决提供首要的神经资源,以及通过为“步伐与步幅提供最基本的测量方法”,杜威将“直立运动的掌握”视为“探索的诞生”(第200、208页)。

(34)不同于诸如费尔登克拉斯方法和生物能学等可比较的身体学科,亚历山大技法集中于上升和垂直位置的练习。尽管今天许多亚历山大练习者通过让人们躺在一张桌子上(这个位置有效地避免了日常重力压力与姿势、运动和思想的惯常习惯)来工作,但该技法的最纯粹版本却避免倾斜位置的使用,F.M.亚历山大和他的弟弟A.R.亚历山大都避免使用它。因为他们认为,这种位置并不十分有利于

提高意识、控制和理性，而是暗示了催眠术和心理分析的无意识屈从。在亚历山大关于垂直和上升状态的身体训练中，一个主要的过错是“推到”。该技法的姿势练习是：让学生将她的意识集中在身体的“凭借手段”，从坐在椅子上的姿势轻松地抬高自己而站立。当正确地执行时，这种练习（有时被称为拥有“（一个人的）摆脱椅子的思维”）通过练习心灵的理性上升力量，可以产生一种轻松地超越重心下降的感觉。见琼斯：《行动中的身体意识》，第6-8、71、76页；我对亚历山大技法、费尔登克拉斯方法和生物能量学方法进行过比较分析，参见拙著《生活即审美》（美国纽约州伊萨卡：康奈尔大学出版社，2000年），第八章。

(35) 亚历山大后来声称：“进化阶段越是低级，在一定的限度内，音乐和舞蹈具有的吸引力就越大”（《人类的最高遗产》，第165页）。

(36) 杜威显然不同意亚历山大激进的种族主义。他积极参与政治并成为针对有色人种进步的全国协会的创建人之一，显示了他对非裔美国人令人钦佩的奉献精神。但是除了一篇《种族偏见和摩擦》（《中期著作》，第13卷，第242-254页）的论文之外，他并没有给与种族太多的哲学关注。杜威的一些著作显示了文明的心灵和“野蛮民族”之间的尖锐区分。尽管他认为二者的差异不是天生的禀

赋,而是所谓的野蛮社会的“落后机构”(《中期著作》,第9卷,第41页),但这在今天可能会被视为种族主义。香农·沙利文(Shannon Sullivan)介绍了杜威种族主义的一个例子,参见其《重(建)区域》,载《杜威的觉醒:实用主义重建的未竟之业》(奥尔巴尼:纽约州立大学出版社,2003年),第109-127页。

(37)亚历山大片面强调抑制的、反思性的、理性的身体反思意识。杜威之所以没有批评亚历山大,也许是出于他对亚历山大的友谊和感激之情。但这还与杜威严格控制其激情的个人倾向有强烈的共鸣。值得注意的是杜威批判自由表达的“身体行动”和“情感波涛”的特殊时间。那时,杜威不断地努力保持审查他自己充满激情的身体欲望:他爱上了年轻的波兰作家安齐雅·叶齐尔斯卡(Anzia Yezierska),被她深深吸引、打动,激发了他喷涌的诗情。在一首诗中,他悲哀地形容自己是一个“哽咽的喷泉”。参见诗歌《两个星期》,收入乔·安·博伊兹顿(Jo Ann Boydston)编辑的《约翰·杜威诗作》(卡本代尔:南伊利诺伊大学出版社,1977年,第16页)。在这首诗的其他地方,杜威描述了他与叶齐尔斯卡的关系,提及他的身体欲望被他“冷静的心”和“清晰的头脑”压制着:“我看见你身体的呼吸/你乳房的弧线/听到你热烈的思想

沸腾/……当我处在惊异之中/我被克服,就像被雷声击中/我热血涌动/……放弃,放弃;/地平线太远,无法企及;/所有事情,必须放弃。/双唇欲裂,茶杯满溢”(第15-16页)。

(38)亚历山大后来重申了这一点:“我试图证明,大多数生理缺陷来自于患者自身意志的错误偏见观念以及由此产生的错觉影响下的行动。通过有意识地或更经常地潜意识地训练,这些状况都可以由老师传授的、正确观念所指导的同一意志所改变”(《人类的最高遗产》,第216页)。

(39)杜威将他关于人类相互作用的看法,解释为“对待他的所有行为,包括他最高级的知识,作为不仅仅是他自己的活动甚至也主要不是他的,而是有机体-环境整体状况的过程”(《后期著作》,第16卷,第97页)。香农·沙利文在其《穿越并通过皮肤而活:相互作用的身体、实用主义和女性主义》(布鲁明顿:印第安纳大学出版社,2001年)一书中,巧妙地借用了杜威相互作用的概念,特别探讨了女性主义问题。该书还有一章讨论从女性主义者、“相互作用”的视角来看身体美学。

(40)爱默生:《艺术》,载《社会和孤独》(纽约:霍顿·米夫林出版社,1904年),第42页。又见他的《文明》,同上,第27页:“你曾经看见一个木匠在梯子上,用阔斧从梁木上劈起碎片。多么笨拙!他

的工作多么不易!但是看到他在平地上,把木材放在身下。现在,不是他软弱的肌肉,而是地心引力将其斧子牵引着落下;这就是说,星球本身劈开了他的柴枝。”爱默生通常强调自然宇宙的力量,像地心引力,赋予天才超越“我们自己”的力量。但是,我们也应该考虑社会和文化传统的力量:作为比个人更大的“无限力量”一部分,它们共同作用,将一个个体激励、转化为一个天才。要更多了解这个问题,见我的“天才和自我风格的悖论”,《生活即审美》,第201-217页。

(41)王阳明:《传习录》,载陈荣捷编译《中国哲学资料书》(普林斯顿:普林斯顿大学出版社,1963年),第675页。其中,他还引用了程颢的这一观点,见该书第685、690页。

(42)见《中庸》,载陈荣捷编译《中国哲学资料书》,第108页。

(43)W.A.C.H.多布森(W.A.C.H.Dobson):《孟子》(多伦多:多伦多大学出版社,1963年),第144页。

索 引

本索引所标页码为原书页码,参见中译本边码

abortion,流产,99
Abrams,Jerold J.,杰罗德·J.艾布拉姆斯,29
action,行为,x-xii,xiii,19,43,54,58-60,62,63-64,67-70,74-75,85-86,88-90,96-97,99,108,112,165-169,175-179,183,197-198,212-215；行为的语境性,118,184-185；自动行为,43,117-118,122-123,156-158,188-194,202；敏锐度,xiii,3,20,38,44,153,204,216
adaptation,适应,143
Adorno,Theodor W.,西奥多·W.阿多尔诺,27,115
advertising,广告,6,27-28
aerobics,有氧运动,24,29,48
aesthesis,感觉,1,19,43,53
aesthetic,the,审美的,感性的,1,26
aestheticexperience,审美体验(经验),42,47,124-126
aestheticjudgment,审美判断,112-113,124,134
aestheticism,唯美主义,46-47

aesthetics,美学,11,27-28,84,112-115,123-127,180,184-185
AIDS(Acquired Immunodeficiency Syndrome),艾滋病(获得性免疫功能丧失综合症),31
ailments,疾病；受心理影响而产生的精神疾病,93,96,137,158,192；身体疾病,83,106,110,136-137,155
Al-Ghazzali,Abu Hamed,阿布·汗默德·阿尔·安萨里,43
alcoholism,酗酒,165
Alexander,Albert Redden,艾伯特·雷登·亚历山大,183,193
Alexander,Frederick Matthias,弗雷德里克·马蒂亚斯·亚历山大,11-12,18,62,64,122,169,182-183,189,191-204,206-214
Alexander Technique,亚历山大技法,xi-xiii,7,12,20,24,44,63,66,122,158,166,183,1204,206-214；引导顺序,199-201；基本控制,200-203,206-209；亚历山大方法的科学测试与地位,195,203
alienation,异化,103,106,109；身体的异化,3,27-28,82-83

Allen, Gay Wilson, 威尔森·盖伊·艾伦, 179
altruism, 利他主义, 153
Ames, Roger, 罗杰·埃姆斯, 18
anaesthesia, 麻醉, 210
anatomy, 解剖学, 137, 203, 208
anger, 愤怒, 20, 116, 146-148, 150, 185
anhedonia, 兴趣缺失, 36, 38-39
animals, 动物, 186, 197, 206, 209
anorexia, 厌食症, 26
Anscombe, Gertrude Elizabeth Margaret, 格特鲁德·伊丽莎白·玛格丽特·安斯科姆, 112
anthropology, 人类学, 129
antisemitism, 排犹主义, 112, 128-129
anxiety, 焦虑, 20, 92-94, 121, 128, 137, 150, 169, 174, 200, 208
Aristippus, 亚里斯提普斯, 17
Aristotle, 亚里士多德, 41, 181
art, 艺术, x-xi, xii, 46-47, 114-115, 124-126, 136, 137, 180, 197, 209-211; 生活的艺术, 4, 37, 126
artist, 艺术家, 84, 124
asceticism, 禁欲主义, ix, 21, 37, 40, 44-46, 79, 141, 173
Ascher, Carol, 卡萝尔·阿舍尔, 79

Asianbodydisciplines,亚洲身体训练,xiii,12,63,162
association,联合,124,135,153,174-175,199
athletics(orsports),运动,2,28,48,86-89,106-107,130,170；注意力,专心,ix,1,2,4,6-8,67,70,72,80,117-118,119-126,138,140,143-145,151-153,156-158,160-170,172-176,194,204-205,207-208
Augustine,Saint,圣奥古斯丁,52
automatism,自动反应,62,117-118,140,165,185
autonomy,自治,8,16,92,213-214
avant-garde,先锋派,37
awareness,意识,觉悟,24,53-56,99,103,121,138,142,154,160,162,197-198,202,216；意识的对象,54-55,70-71.Seealsoconsciousness；bodyconsciousness,也见意识,身体意识
back,背部,64,144,162,169
backpain,背痛,13,136,169,176,192,193
Bair,Deirdre,戴尔德丽·贝尔,79
balance,平衡,17,109,167,173,190,206-207；心理平衡,24

Bardot, Brigitte, 碧姬·巴铎, 93
Barrow, Wilfred, 威尔弗雷德·巴罗, 166
Bataille, Georges, 乔治·巴塔耶, 34
Baudelaire, Charles, 夏尔·博德莱尔, 45-47
Beauty, 美, x-xi, xiii, 23, 27-28, 44, 46-47, 86, 88-89, 92, 104, 114, 115
Beauvoir, Simonede, 西蒙娜·波伏瓦, 8, 10, 12, 77-111; 论身体的模糊性, 81-82, 96; 论生物学, 83-84; 《衰老的到来》, 78, 80, 100-103, 109-110; 与经验性身体美学, 91-99, 110; 论老年或老年人, 77-80, 100-107, 109-110; 与再现性身体美学, 84-91, 103-104; 《第二性》, 10, 78, 80-100; 论性欲, 92, 105-106; 论女人, 77-100
Beere, Polly A., 波莉·A. 贝尔, 108
behavior, 行为, xi, 25, 46, 54, 63, 67-69, 87, 108, 117, 128, 130-131, 140, 145, 148, 183, 185, 187, 189, 190-191, 196-198, 212-213
belief, 信仰, x, 80, 145, 152, 156, 157, 173, 194
Bergoffen, Debra, 德布拉·博高芬, 79, 81, 82, 99
Berm'udez, Jos'e Luis, 若泽·路易斯·贝穆

德斯,55
Berthoz,Alain,阿兰·贝尔托,191,207
bioenergetics,生物能量学,22
biology,生物学,23,80,82-83,180-182
biopolitics,生物政治学,22,29
biopower,生物能量,29,31,62
blood,血,47,92,107,129,132,145
bodilyexperience,身体体验(经验),Seeexperience,somatic,见体验,身体的
body,身体,ix-xii；～的模糊性,81-82,96,98,145；～的生物学条件,30,79,83-84,110；作为中心的～,3,135,145；～与信心,90,94,97；当代文化中的～,2,6-7,10,12-14,27-28,36-40,91,99；对～的轻视或谴责,ix,3-5,16,41,52,79,180；～的语境性,98-99,109,190,214-216；asdistraction,ix,作为消遣的～,3,4,91；作为表达的～,x,xii,3-4,50,59,87；～的外形,6,8,9,10,20,26-28,80,92,97,103-105,128,136；作为生命基本形式的～,60；～意象,ix,x,27,64,90；作为工具或媒介的～,3-5,14,15,19,51,78,81,126,196,216；作为意向性或主体性的～,xii,1,3-4,10,20,28,49,51,54,59-62,71-

73,74,81,91,98-99,208；～的混合性质性,131-132；肢体残缺,39,79,127；作为神秘魔术的～,57,59-61,64,6568,74,92-94,125-126；～规范,6,22,23,28,77,86,92,104-105,127,131；作为体验客体(对象)的～,x-xi,70-73,81,85-92,97-98,145,153-155；对～的观察,51-52,56,70-73,118,121,132,162,200,2004-205；～的倾向或位置,52,53,118-122,142,145,199,206,207；作为生理客体(对象)的～,xii,1,20,27,59,60,81-82,94；～作为牢笼,ix,5,51,127；～表现,53,56,142-143；～韵律,144；～在行为中的功能(角色),xii,3-4,11,13,18,20-21,23,49,52,117-118,122-123,126,135,139,140-141,145,189-215；～在审美欣赏或审美经验中的功能(角色),2,123-126,134,180；～在认识中的功能(角色),7,51,143-145；～在情感中的功能(角色),11,13,20,82,114-117,120-122,134,143,145,148,159,182,186-187；～在伦理学中的功能(角色),136,139,153；～在体验中的功能(角色),xii,1,3,7,49,135,139,145-146,182；～在表达中的功能(角色),49-50,125,127,136；～在自由中的功能,78；～在语言中的功能,49,52,60-61,125,208-209；～在精

神生活中的功能(角色),3,17,106,133-134,138-158,173；～在感知中的功能(角色),xii,1,3-4,19-20,23,49,52,70-71,139；～在思想中的功能(角色),4,11,17,21,60-61,106,133-134,136,141-145,159,179,180,183,209；～在意志中的功能(角色),11,20-21,117-122,156-158,182,189-207,213-214；作为自我的～,x,xi,100,109,118-119,142,145-146,215；宁静的～,49-50,60,125-126；～的社会文化状况,30,80,83-84,89,99；～与灵魂,16,127,180-181；共生与相互作用的～,214-216；～的弱点与不足,xi,3-5,51-52,64-65,68,81,127；～意识,ix-xiv,1,15,36,38-40,53-56,77-78,125,135,166-167,173,212；～意识的语境性,70,110；～的培养与提升,48；明确的～意识,8,51,53,55,57,63,113,158,191；～的前反思性或首要(原初)性,8,10,53,54-55,56,59,64；反思的～,xi-xiv,1,2,4-8,10-13,38-40,48,50,55-56,62-63,65-75,92,95-100,109-110,121-123,131-132,134,144,150,167,175,183,191-192,195-196,199,204-205,207-208,212,215-216.Seealsoreflection,somaticorsomaesthetic
也见反思,身体的或身体美学

body-mind,身-
心,24,57,89,98,137,180,182-187,193,196；～
协调,7,55,138-139；～的社会文化条件,185；～
统一,73,184-188,193-201
body/minddichotomy,身心二
分,1,3,27,28,44,52,68,96,98,180,183-
184,186,187,195
bodyscan,身体扫描,51,71,98,109,130,162-
164,174,201,204,207
bodyschema,身体图式,64
bodystandards,models,orideals,身体标
准、模式或理想,Seebody,norms,见身体规范
bodybuilding,身体塑
造,22,24,25,26,41,105
Böhme,Gernot,格尔诺特·伯梅,29
bones(orskeletalsystem),骨
骼,xii,24,47,107-108,132,189-190
Bordo,Susan,苏珊·博尔多,6,23
Bourdieu,Pierre,皮埃尔·布尔迪厄,23,141
Bowditch,Henry,亨利·鲍迪奇,137
Boydston,Jo Ann,乔·安·博伊兹顿,211
Bradley,Francis Herbert,弗朗西斯·赫伯
特·布拉德利,168
brain,大脑,12,117,140,142,150-

151,174,198,201-202,206,213；脑
干,202,206；外皮,198,202；损
伤,63,151,206；中脑,202
breathing,呼吸,8,9,20,25,35,37,43,54-
56,98,116-117,
121-123,132,133,144-145,147,149,154-
155,160,161-162,163,165,169-171,173-
176,191,199,206,214
Brown,Peter,彼得·布朗,23
Buddha,佛陀,132
Buddhism,佛教,37,42
Bush,Wendell,温德尔·布什,193
Butler,Judith,朱迪斯·巴特
勒,23,57,90,97
Call,Annie Payson,安妮·佩森·考
尔,170,172
Campbell,Jennifer D.,珍妮弗·D.坎贝
尔,176
Campbell,John,约翰·坎贝尔,23
capitalism,资本主义,27-28,39,101
careofthebody,身体关
怀,Seesomaticcultivation,见身体培养
Carrette,Jeremy,杰里米·卡雷特,45
Carrirer,Ernst,厄恩斯特·卡里尔,9

causality,因果关系,182,184,188-189
Cavell,Stanley,斯坦利·卡维尔,16
Chan,Wing-tsit,陈荣捷,16
change,变易,24,101-102,103,130-131,141-142,144,147-150,161-162,173,185,193,211
Cheng Hao,程颢,215
childbirth,分娩,80,82-83,92
childrenorinfants,幼童或婴儿,78,186,209
choice,选择,141,188-190
Christianity,基督教,5,44-45,47,51,18
civilization,文明,185,210
class,social,阶级,社会,23-28,85,101,104,127
Cleobulos,克里奥布勒斯,17
clothes,衣服,79,118,141,146
cognition,认识,xi,xii.See also body,role in cognition,也见身体,认识中的功能
Cole,Jonatham,乔纳森·科尔,55
comfort,安慰,x,25,41,208
commercialism,商业主义,214.Seealsocapitalism; advertising,也见资本主义,广告
communication,沟通,12,115

community, 团体, 共同体, 113, 114
concentration, 专注, 42, 54, 68, 133, 157, 173-175, 199. Seealsofocusing, 也见凝神
concepts, 概念, 观念, 10, 57, 112-114, 127-128, 132-164
Confucianism, 儒家学说, 46, 215-216
Confucius, 孔子, 18, 115
consciouscontrol, 意识控制, 7, 20, 63, 68, 122, 168, 192-194, 196-206, 209-213; 间接～, 204
consciousness, 意识, ix-xii, xiii, 20, 21, 41, 56-63, 76, 82, 88, 95, 96, 122, 130, 141, 151, 160-162, 167, 174-175, 182, 184, 189, 191-193, 203-209, 213; ～的身体基础, 141-145, 152-155, 204; ～的一时冲动性, 156; ～的节制, 165-166; ～的社会层面, 182; ～流, 141-143, 152-154, 159-160; ～的统一, 141-143, 153-155; 非反思性的～, 56-58. Seealsobodyconsciousness 也见身体意识
consent, 赞成, 156
consumerism, 消费至上主义, 101
contrast, 对比, 162-164

control,控制,中心～,201-202,206,214；基本～,200-202,203,206-209.See also conscious control,也见意识控制
coordination,调和,xii,187,200-203
cosmetics,化妆品,6,24,26,28,46,79,104
Cranz,Galen,盖伦·克兰茨,201
cryonics,人体冷冻法,103
culture,文化,23,77-78,101-102,104-105,127,185,186.
Seealsobody,incontemporaryculture;body,sociocultureconditioningof,也见身体,在当代文化中,身体的社会文化条件
cyborg,靠机械装置维持生命的人,213
Dalton,Thomas C.,托马斯·C.道尔顿,203,208
Damasio,Antonio,安东尼奥·达马西奥,23,142-143,149-151
dance,舞蹈,17,24,46,48,53,89,209-211
dandyism,浮华主义,45-46
Dao,道,215
Daoism,道教,18
Darwin,Charles,查尔斯·达尔文,181
Davidson,Richard J.,理查德·戴维森,174
Death,死亡,xi,16,36,47,51,60,68,110,175

Dennett, Daniel, 丹尼尔·丹尼特, 72
depression, 沮丧, 11, 136, 150, 155, 168, 174
Descartes, Ren'e, 勒内·笛卡尔, 151, 155
desexualization, 除性征法, 32-33
desire, 欲望, x, 33-34, 42, 51, 74, 83, 92-95, 105, 114, 131, 145, 188-192
determinism, 决定论, 83, 155, 188-189
Dewey, Jane M., 简·杜威, 181
Dewey, John, 约翰·杜威, 11-12, 50, 58, 66, 111, 115, 149, 169, 179, 180-191, 193-197, 202-206, 208-211, 214; 论行为, 184-191, 197, 210; ～与弗雷德里克·马蒂亚斯·亚历山大, 182-183, 203; 《艺术即经验》, 180, 211; 论身体意识, 196; 论身心统一, 184-186; 论意识控制, 205-206, 210-211; “作为缘由的自我”, 188-189; 论情绪, 182, 187, 210-211; 论经验(体验), 182, 186, 205, 211; 《经验与自然》, 180; 论习惯, 189-191, 193-195, 197, 205; 《人性与行为》, 193-196; 论威廉·詹姆斯, 181-182; 论自我, 182, 190, 214; 论灵魂, 180-181; “灵魂与身体”, 180-181; 论自发性, 186, 197; “情绪理论”, 187; 论意志, 188-191, 193-195
Diderot, Denis, 德尼·狄德罗, 49

diet,特定饮
食,ix,xi,6,17,24,25,26,48,83,88,105,107,12
difference,差异,131；身体～,66,77-
78,80,84,100
digestion,消化,177
dignity,尊严,95,104,127
Diogenesthe Cynic,犬儒学派的第欧根
尼,17,21
discipline,self-discipline,自律,168
discrimination,perceptual,感性知觉的歧
视20,39,53,160-165,186
disharmony,不和谐,212
distraction,分心,25,42,66,96,174,195
Dizio,Paul A.,保罗·A.迪齐奥,207
Dobson,William Arthur Charles Harvey,
威廉·阿瑟·查尔斯·哈韦·多布森,216
Dōgen,Zenji,道元禅师,199
domination,支配,xii,5,6,21-
22,31,34,45,80-81,85
Donne,John,约翰·多恩,45
Dreyfus,Hubert,休伯特·德雷富斯,35
drives,驱动器,105,115
drugs,毒品,2,9,30-32,37-
39,45,48,124,133

Dunn,Elizabeth W.,伊丽莎白·W.迪恩,69
education,教育,193,209-210；审美～,114-115,126-129；身体～,7,64,169
effort,费劲,47,63,73,108-110,117,140-141,144,145,152,156-158,166,170-171,176-178,186,191,194,199,205；意志功效/肌肉功效,157
ego,自我,110,146,182,188
egoism,利己主义,153
Ehsani,Ali A.,阿里·A.爱塞尼,108
Eliot,Charles,查尔斯·埃利奥特爵士,137
Eliot,Thomas Stearns,托马斯·斯特恩斯·艾略特,164
emancipation,释放,10,78,80,88-91,95,97,99-100
embodiment,身体化,xi,23,77-80,84,142,193
emergentism,突现,180,186
Emerson,Ralph Waldo,拉尔夫·沃尔多·爱默生,47-48,215
emotion,情感(情绪),11,41,53,83,112,116-118,124,125,146-152,165,172-173,209-211；～的认识维度,116-117,121,146-150,182,187；～与现实或真理,151-152；～在行为中的功

能,151；～在思考中的功能,151-155；“微妙的～”,146-148,187
end-gaining,最小增重,200
energy,能量(活力)43,104,105-106,108,110,169,172,176,186,195,196,215；～能量,153-154,193
enjoyment,享受,Seepleasure见愉悦
entertainment,娱乐,6,37
environment,环境,2,8,110,178,182,187,190,196,198,211-216
epistemology,认识论,19,23,52,152,153
erectness,直立,168-169,194,206-210
Eribon,Didier,迪迪埃·埃里蓬,36
eroticarts,性爱艺术,24,34
eroticsoreroticism,性爱或性爱倾向,x,12,32-35,185
essentialism,本质主义,119,149
ethics(ormorality),伦理学,xi,8,11,21,34,37,40,42,46-48,95,113,123,126-134,152,165,168,170-171,176-179,188-189,209
ethnicity,种族性,85,104,128-131
Europe,欧洲,128-129,176

evolution,进化,13,41,153,161,181,193,198,203,209-211,213
excitement,兴奋,7,55,149,172,188,209
exercise,训练,xi,16-17,21,22,27,28,35,46,107-109,176-177.Seealsotraining,也见训练
existentialism,存在主义,9,84,95,96
experience,体验,经验,xii,2,9,19,24,37-39,41,53,56-58,63,65-69,71-73,75,77,101,120,139,140,142-147,150,152-154,159,164,174-175,202,205,208,211-212,216；瞬时体验,144；有限体验,36,38；纯粹体验,184；身体体验,2-3,6,12,14,15,20,26,31,50,65,80,84,92-99,127,140,142-148,150-154,157-159,163-167.Seealsoaestheticexperience,也见审美体验,
externalworld,外部世界,8,60,69-70,72,97-99,145,163,174,198
eyes,眼睛,4,21,52,53,69,71,116,122,136,142,144,14
eyestrain,眼睛疲劳,136,144,193
fallacies,谬论,58,149

fashion,时尚,6,24,86
fatigue,疲劳,20,26,51,52,133,136,144,172
fear,恐惧,90,116-117,121,127,131,146-149,168,180,187
feelings,感受,x,20,46,99,136,186,205,211-212；审美～,112,124-125,128-129；身体～,xi,6,8,10-11,22,25-26,29,38-39,42,50,53,55-56,69-73,90,92,94-98,103,106,109-110,112,124-126,141-155,157,158-161,171-175,187,194
Feinstein,Howard,范斯坦·霍华德,136,137,138
Feldenkrais,Method,费尔登克拉斯方法,x,xiii-xiv,7,20,24,25,44,63,108-109,121,123,155,158,162,166,171；通过运动获得的意识,25,26
Feldenkrais,Moshe,莫舍·费尔登克拉斯,18,22,155,203
feminism,女性主义,6,9,22,23,80,83,97,99,172,214
fitness,适当性,102,104-106,136
flesh,肉体,肉欲,x,xi,xii,27,30,45,47,52,60,72,81-

82,85-86,88-89,91,92-97,104,110,127,132,181
flexibility,灵活性,弹性,130,207-208
focusing,专注,2-3,26,53-56,62,67-73,145,151,159-168,175,204-205
Foucault,Michel,米歇尔·福柯,8,9-10,12,15-16,18-19,21,23,29-40,42,44-48,49,62,127,130,135,139,141；论生物能量,21-22,29；论身体意识,38；论死亡,47；《规训与惩罚》,44；论毒品,30,36；论愉悦,9-10,15,30,32-40,47；论被虐待性变态,29,32-35；论自我与自我塑造,35,45-47；论性,32-36；论灵性,44-47
Francis,Claude,克洛德·弗朗西斯,79
freedom,自由,ix,28,78,88-89,95-96,98,197,210
Freud,Sigmund,西格蒙德·弗洛伊德,81,131
Functional Integration,函数积分,25
future,未来,14,66,84,189
Gallagher,Shaun,肖恩·加拉格尔,23,64
Gehlen,Arnold,阿诺德·盖伦,9
gender,性别,23,31,34,74,90-91
genes,基因,48,83,211
genitalia,生殖器,29,32-33,93,94,105

genius,天才,59,215
gesture,姿势,x,49,59,60,121,124,208
Gibson,James Jerome,詹姆斯·杰尔姆·吉布森,214
Gibson,William,威廉·吉布森,12
glands,腺体,12,105
God,上帝,45,94,172,188
Gontier,Fernande,弗尔朗德·贡捷,79
grace,优雅,x,64,166,178
gravity,重力,53,98,108,215
Guerra,Gustavo,古斯塔沃·盖拉,29
Gulik,Robertvan,高罗佩,35
gymnastics,体操,88,139,170
habit,习惯,3,7,69,80,130,140-142,165-167,172,175,182,188,204-205,211-214bodily,身体习惯,xi,2,8,13-14,19-22,65-67,71,74,78,89,122-123,140,169-170,178-179,185,189-201contexualityof,习惯的语境性,141,190-191,214diagnosisandreformof,习惯的诊断与改善,62-63,65,67,70,96,130,166-167,169-170,193-201,204formationof,习惯的形成,62,130,140-141,193,194,205intelligent/unintelligent,智能习惯/非智能习惯,205andmind,习惯与心

灵,140-142,190,195,205powerof,习惯的力量,189,191andself,习惯与自我,190,205
Hadot,Pierre,皮埃尔·阿多,15-16,37,46
hands,双手,53,71-72,118,161,166,203,207,208
happiness,幸福,xii,xiii,19,21,39,196
Haskins,Casey,凯西·阿斯金斯,29
hatred,仇恨,127-131
head,头部,x,11,21-22,29,52,54,64,66,70,108,109,118-119,122,132,144,152,154,155,157,160,191,19202,206-209
headandneckarea,头部和颈部,200-202,206-208
headache,头疼,136,192
health,健康,xi,14,17,20,23,28-29,80-83,101,104-108,110,129,136-137,171,176,185,193,213
heart,心脏,43,107,132,144,147,160,177,179
hedonism,享乐主义,19,35-38,40,42,43
Hegel,Georg Wilhelm Friedrich,乔治·威廉·弗里德里希·黑格尔,127
Helmholtz,Hermannvon,赫尔曼·冯·黑尔姆

霍尔茨,117
Higgins,Kathleen,凯瑟琳·希金斯,29
history,历史,23-24,77,83-84,100,128,188
Holocaust,纳粹大屠杀,128
homeopathy,顺势疗法,139,178
homophobia,同性恋恐惧症,131
homosexuality,同性恋,9,29-30,33-35,129,131
Horkheimer,Max,马克斯·霍克海默尔,27
Howison,George H.,乔治·H.豪伊森,168
humannature,人类本性,84,127ambiguityof,人类本性的模糊性,3,95
humanrights,人权,127
humanism(andhumanity),人道主义,213-216
Husserl,Edmund,埃德蒙·胡塞尔,3
Huxley,Aldous,奥尔德斯·赫胥黎,192
Hwang,Eun Jung,黄恩荣,69
hygiene,卫生,129,170
hypnosis,催眠,139
hypochondria,忧郁症,167-168,173
I/me,我,72-73
idealism,观念主义,ix,4-5,15,127,180-181,186
identity,身份,2,5,35,118-119,152-

155,182
ideology,意识形态,22,29,78,86,91,100
illness(ordisease),疾
病,17,20,51,83,93,106,109-110,128-
129,167,171,175,176-179,213
imagination,想象,26,33-34,124-125,180
immanence,内蕴性,76,81-
82,86,88,91,95,96-98,110,
180-181
immediacy,直接
性,57,76,205immunefunction,免疫功能,174
individuality(andindividualism),个性(与
个人主义),28,189,213-215
information,信息,2,12,13,39
Ingres,Jean Auguste Dominique,让·奥古
斯特·多米尼克·安格尔,x-xi
inhibition,压抑,169-170,183,195-205,209
innervation,神经支配,117,198
insomnia,失眠症,40,123,136
instinct,本
能,2,21,130,135,139,145,206,211
interaction,相互作用,184
interest,兴
趣,107,118,131,135,138,145,161-164,175

interpretation,解释,126,132
intolerance,忍耐,128-131
introspection,内省,51,121,144,148,152-154,157,158-165,173,196difficultiesof,内省的困难,159-162
introversion,内向性,173
irrationality,非理性,127-129,151
James,Alice Gibbens,爱丽丝·吉本斯·詹姆斯,179
James,Henry,亨利·詹姆斯,168,178-179
James,Margaret Mary“Peggy”,玛格丽特·玛丽·詹姆斯,168James,Robertson,罗伯逊·詹姆斯,168
James,William,威廉·詹姆斯,xi,3,8,11,12,50,58,66,72,
89,111,116-119,135-179,181-184,186-189,193onaction,论行为,157-158,165-172ontheambiguityofthebody,论身体的模糊性,145onbodilyexercises,论身体训练,165,176-177onconsciousness,论意识,141-143,152-155,165-166onemotions,论情绪,116,146-152,187“The Energiesof Men”,“人类的能量”,172-173Essaysin Radical Empiricism,《彻底的经验主

义》,154“The Gospelof Relaxation”,“消遣的福音书”,168-172onhabit,论习惯,140-141,165-166,169onintrospection,论内省,158-160,168“The Moral Equivalentof War”,“战争的道德等价物”,136A Pluralistic Universe,多元的宇宙,136The Principlesof Psychology,《心理学原理》,117,135,139-144,152-154,156-166,181-182,186-187,188andradicalempiricism,与彻底的经验主义,154,184ontheself,论自我,118-119,146,152-154onsensations,论感觉,143-145onsomaestheticintrospection,论身体感性内省,160-164,169,173onspontaneity,论自发性,169-170onwill,论意志,117,155-158,172-173,184,188
Janiri,Luigi,路易吉·简妮瑞,38
jaw,颚部,121,144
Jay,Martin,马丁·杰伊,29
Jeanson,Francis,弗朗西斯·琼森,79
Jews,犹太人,128-129
Johnson,Mark,马克·约翰逊,23
joints,关节,27,108,160-161
Jones,Frank,弗兰克·琼斯,167,193,203justice,公正,19,21,114-115

Kabat-Zinn, Jon, 荣·卡巴特津恩, 174
Kamel, GW. Levi, GW. 莱维·卡梅尔, 34
Kant Immanuel, 伊曼纽尔·康德, xi, 154, 167-168, 173
Kavounoudias, Anne, 安妮·卡娃诺迪亚斯, 207
kinaesthesia, 肌肉动觉, 50, 53-54, 56, 58, 59, 117-118, 122, 124, 145, 157-158, 191, 192, 194. Seealsoproprioception, 也见身体本身的感受
Klossowski, Pierre, 皮埃尔·克洛索维斯基, 45
Klyce, Scudder, 史卡德·克莱斯, 196
knowledge, 知识, ix, 4, 18, 19, 23, 47, 51, 56-57, 75, 96, 110, 138, 142-143, 154, 181. Seealsoself-knowledge也见自我知识
Krüger, Hans-Peter, 汉斯·彼得·克吕热, 9
La Mettrie, Julien Offrayde, 朱利安·奥弗雷·拉梅特里, 49
labor(orwork), 劳动, 86, 96, 185, 193
Lackner, James R., 詹姆斯·R. 拉克内, 207
Lakoff, George, 乔治·莱考夫, 23
Lamont, Corliss, 科利斯·拉蒙, 193
Lange, Carl Georg, 卡尔·乔治·朗热, 146

language,语言,57,61,62,69,113,117,132-133,159-160,164-165,182,186,213
Laozi,老子,18
Leddy,Thomas,托马斯·莱迪,29
leisure,休闲,101,177,179
Libet,Benjamin,邦雅曼·利贝,197-198
libido,性欲,105
life,生活,11,18,32,36-37,41,47,60,69,92,165,176-179,180,181,184,193,196,203-204
everydaylife,日常生活,36-38,178,216
goodlife,the,良好的生活,17,123
limbs,四肢,x,4,64,71,109,119-121,160-161
livedbody,有生命的身体,51,62,63,71,73,74-75.See also body,as intentionality or subjectivity; soma,也见身体,作为意向性与主体性的身体
Lotringer,Sylvère,西尔韦尔·洛特兰热,19love,爱,45,145,211
Lutz,Tom,汤姆·卢茨,177
lying(reclining),躺卧,35,162,164
Mc Graw,Myrtle,莫特尔·麦格劳,208
Mach,Ernst,厄恩斯特·马赫,117

machismo,男子气概,176
magic,魔法,194.See also body,as mystery,magic也见作为神秘与魔法的身体
Magnus,Rudolph,鲁道夫·马格努斯,201-203,206
Malcolm,Norman,诺曼·马尔科姆,133
manipulation,处理,200
martialarts,武术,xiii,22,24,28,87,178massage,按摩,24,25,88
materialism,唯物主义,155,186
matter,物质,184
Mauriac,Claude,克洛德·莫里亚克,10
Mead,George Herbert,乔治·赫伯特·米德,72-73
meaning,意味,39,42,49,104,107,108,110,113,115,184-185
meansandends,手段与结果,xi,2-4,90,111,165-167,192-194,198,200-201,210-211
media,媒体,x,6,12
medicine,医学,93-94,95,108,136-137,139,178,191

meditation,冥
思,xiii,9,16,26,122,134,162,163,174-
175,178,199
dancing,舞蹈冥思,37
sitting,静坐冥思,37,98,174,199walking,
漫步冥思,37,174,175seealsozazen；Zen也见禅
宗打坐
meliorism,世界改良
论,84,139,185,193,204,215
memory,记忆,72-
73,106,117,120,144,151,157,159Mencius,孟
子,18,216menopause,更年期,83
menstruation,月经期,80,82,92,129
Merleau-Ponty,Maurice,莫里斯·梅洛-庞蒂
8,10-12,49-
76,77,81,84,90,91,98,119,125,135onbodycons
论身体意识,53-56,66-75
on body observation,论身体观察,70-73
on body assilent,论宁静的身体,49
on body’svulnerability(or
deficiency),论身体的弱点(或不足),52,65
on consciousness,论意识,54
on habit,论习惯,62,69
on percepti

on,论感知,53-59,61,65-67,71-73
on phenomenology,论现象学,50,56-57
on philosophy,论哲学,50-51,56,74-75
on prereflective percepti
on (orconsciousness),论前反思性的感知,54-57,59
on representations as explanation,论作为解释的表现,58-62
on spontaneity,论自发性,57-65
metabolism,新陈代谢,107
metaphysics,形而上学,20,74,79,133,135,153,154,185-186,Seealsoontology也见本体论
Mill,John Stuart,约翰·斯图尔特·米尔,159
mind(ormental),心灵(或精神),ix,x,xi,xii,2,5,11,17,51-52,62,72,82,89,96,112-120,123,127,133,135-136,138,146,152,159,163,167,172-175,180-199,203,214
mindfulness,凝神,xi,7,13,26,51,53,55-56,63,69,130-132,173,175,178,199
minimalism,简约主义,40

modernity,现代性,114
Moi,Toril,陶丽·莫伊,79,81
monism,一元论,154
Monk,Ray,雷·蒙克,131
Montaigne,Michelde,米歇尔·蒙田,6,47
Montero,Barbara,芭芭拉·蒙特罗,55
Morality,道德,Seeethics(ormorality)见伦理学
Morrow,Jannary,简妮瑞·莫罗,176
movement,运动,xi,8,25,43,53,58-61,64,66,68,71,90,98,117-126,133,148,154,156-158,160,166-167,175,176,186,190-192,197,204,206
Mozi,墨子,46
Mullis,Eric,埃里克·穆利斯,29
multiculturalism,多元文化主义,128-129Mumford,Lewis,刘易斯·芒福德,211
Münsterberg,Hugo,雨果·明斯特伯格,144
muscle,肌肉,20,24,26,39,59,71,80,85,87-88,98,104,107-108,120,121-124,144,154,160-161,166,170-171,176,178,189-191,203,206,208,215atrophy,肌肉萎缩症,107contraction,肌肉挛缩,20-21,98,116-

117,119,121-123,133,139,144,149-152,157,160,166,168-171,178,207
music,音乐,39,125-126,209-211
Myers,Gerald,杰拉尔德·迈尔斯,149,150,158,159
mysticism,神秘主义,42-43
narcissism,自恋,19,40,41
nation,民族,127-129
National Association for the Advancement of Colored People,全国有色人种进步协会,210
naturalism,自然主义,182,184
nature,自然,48,75,83-84,97,109,180,183
Nazis,纳粹,27,34
neck,颈,19,120-121,191,199-202pain,颈部疼痛,13stiffness of,颈部僵硬,193.See also head and necka rea也见头颈部
needs,需要,3,43,114,135,186,211,213
bodily,身体需要,14,16,153,214
Nehamas,Alexander,亚历山大·尼哈玛斯,16,40
Neoplatoism,新柏拉图主义,5
nerves,神经,107,149,177
nervous system,神经系统,12,38,59,63-

64,82,98,137,140-142,174,206-207
sensorimotor,感觉运动的神经系统,7
neurasthenia,神经衰弱症,137,177
neuroscience,神经系统科学,74,142-143,197-198
Newton,Isaac,艾萨克·牛顿,183
Nietzsche,Friedrich,弗雷德里希·尼采,47,49,51-52,84,135,137
Noë,Alva,诺埃·阿尔瓦,23
Nolen-Hoeksema,Susan,苏珊·诺伦霍克瑟玛,175
Nussbaum,Martha,Craven,克雷文·玛莎·努斯鲍姆,16
object,客体,对象,85-86,141,156,161,184
andsubject,客体与主体,73,98.See also awareness,objects of; body,as object of experience; body,as physical object也见意识的对象,作为体验对象的身体,作为生理对象的身体
old age(or the elderly),老年人,xiii,10,46,51,77-80,100-110
biological sense of,老年的生理感觉,102,105-107
chronological sense of,老年人的历时感

觉,102-103,104
discrimination against,针对老年人的歧视,78,100-104
experience of,老年人的经验,102-103,105,109-110
performative sense of,老年人的行为感觉,102,104
representational sense of,老年人的表现感觉,102-105
sexual experienceof,老年人的性经验,105-106
sociocultural status of,老年人的社会文化地位,100-106
Old Testament,《旧约全书》,129
ontology,本体论,23,52,95,184.See also metaphysics也见形而上学
organism,生物体,4,182,186,201-202,203
orgasm,性高潮,37,94,95
O’Shaughnessy,Brian,布赖恩·奥肖尼斯,23,55
other,the,他者,25,83,85,100,103,109,129
overstimulation,过度刺激,ix,6-7,13,38-39,114,216
oxygen,氧气,107,213

pain,痛
苦,xi,xiii,20,21,26,42,44,51,53,73,96,101,109,116,120-121,133,143-144,145,160,166,169,172,177,195,208,212
Paplos,Kostas G.,考斯塔斯·G.帕普罗斯,38
Pascal,Fania,法尼亚·帕斯卡,133
passivity,被动性,81-82,86-87,91,96-98,104,110
pathology,病理学,39,64
patriarchy,父系社会,78,80,82,83,85-86,88,91,96,100,172
Paul,Saint,圣保罗,xi,52,181
pelvis,骨盆,66,68,121,160,190,198,206-207
perception,感知,7,19,37,50,52-75,77,85,98,116,143,146-147,150,161-164,175,212
anticipation of,感知期待,164
bodily,身体感知,12,52-75,77.See also body,as object of experience; body,observation of; body,role in perception; body consciousness也见作为体验对象的身体,身体观察,身体在感知中的功能,身体意识

prereflective,身体的前反思性,56-58,65-71,73-75,77
performance,身体活动,身体表现,ix,xi,xiii-xiv,2-4,8,10,12,20-21,52,61,63-65,68,70,80,89,90,104-107,119,140,165-166,169,173,176,191-192,194,199-200,205,212-213
Perry,Ralph Barton,拉尔夫·巴顿·佩里,156,168,183
phenomenology,现象学,9,23,50,56-57,67,74,81,96
philosophy,哲学,ix-xii,xiii,1-3,49-52,73-76,112-115,132-134,136,137-139,155,181
academic profession of,哲学的学术职业,ix,29,114,137-138
analytic,分析哲学,9,10,111
Asian,亚洲哲学,17-18,100,115,132,215-216
as embodied self-care,作为身体化自我照管的哲学,15-19
Greek,希腊哲学,ix,4-5,16-19,21,114,127
of mind,心灵哲学,10,23,66,111,112-115,123,126,138,165

somatic,身体哲学,7,9,77-78,135,145,172,183,214
and spiritual exercises,哲学与精神锻炼,16
as way of life,哲学作为生活方式,ix,xii,xiii,15-18,48,51,75,113-114,123,139
physics,物理学,183
physiology,生理学,24,58,80,100,116,137-138,140,148,158,173,181-182,203
neurophysiology,神经生理学,149-151,174,195,207
place(or space),场所(或空间),58,60-61,70,145,215
Plato,柏拉图,4-5,105
Alcibiades,大希庇阿斯篇,5
Phaedo,斐多篇,4-5,16,17
Republic,理想国,114
Timaeus,蒂迈欧篇,17
Platonism,柏拉图主义,15,17,51
pleasure,愉悦,ix,xi,3,5-6,8,9-10,21,24-25,31,33-45,47,48,53,63,73,92,94,105,126,175,187,21
contexuality of,愉悦的语境性,41-42

diversity of, 愉悦的多样化, 37-38
role in directing life, 愉悦在指导生活中的功能, 41
transforming power of, 愉悦的能量转化, 42
Plessor, Helmut, 赫尔穆特·普莱泽, 9
Plotinus, 普罗提诺, ix
Pluralism, 多元论, 30, 170, 203, 207-208, 213
politics, 政治, 25, 27, 42, 89, 91, 99-100, 112-115, 126-132, 134
porphyry, 斑岩, ix
postmodernism, 后现代主义, 32
poststrucralism, 后结构主义, 9, 139
posture, 姿势, 体态
x, 13, 24, 26, 55, 89, 141, 167-169, 173, 191-194, 199-203, 206-209
power, 力量, 权力, ix, 21-22, 23, 27, 34, 44, 77-78, 85, 92, 100, 104, 112
practice, 实践, ix, 11, 29, 31, 66, 96, 104, 105, 132, 133, 139, 1213. See also theory and practice 也见理论与实践
pragmatism, 实用主义, xii, 8, 9, 11-12, 47, 50-

55,66,71,103,109,117,122,162,169,194,207
pregnancy,怀孕,80,83,94
prejudice,偏见,25-26,131
present,the,当下,72-73,145,153-154
progress,进步,80,101,209-210
propioception,对身体各部分位置的感知,xii,50,53-55,66,71,103,109,117,122,162,169,194,207
psychoanalysis,心理分析,195
psychologism,心理主义,113,123
psychology,心理学,58,74,113,114-116,138,146,152,158-160,165,174,195
psychophysical,the,心理物理的,180,186
psychophysics,精神物理学,38,203
Weber-Fechnerlaw,韦伯费希纳定律,38-39,176,199
psychosomatic,心身的,22,93-95,105
puritanism,清教主义,139,169,171,176
purity,纯粹,128-129
queertheory,同性恋理论,22,130
Rabinow,Paul,保罗·拉比诺,19
race,种族,85,210
racism,种族主义,11,25-26,127-130,210rationalism,唯理论,183,209-211

Ratner, Joseph, 约瑟夫·拉特纳, 182, 193
readiness potential, 准备潜能, 198
reason and rationality, 理性与合理性
16, 19, 25, 41, 151, 180, 203, 213
reflection, 反思, xi, 68, 73-75, 169, 189
somatic or somaesthetic, 身体或身体感性的反思, 2, 6-7, 40, 51, 63, 66-69, 71-75, 131, 162, 169, 174-176, 179, 182, 196, 198, 205, 212
reflex, 映像, 201-202
Reich, Wilhelm, 威廉·赖希, 18, 22, 33, 89, 130
relaxation, 放松, 122-123, 139, 144, 163, 169-172, 174, 178, 179, 208
religion, 宗教, 46-47, 116, 135
religiousexperience, 宗教体验, 42-43, 45, 173ren, 仁, 215
Renouvier, Charles, 查尔斯·勒努维耶, 138, 156
representations, 表现, 20, 26-29, 41, 50, 53, 55-56, 61-68, 74, 85-92, 97, 102, 103-104, 125, 157
as explanations of experience and behavior, 表现作为体验与行为之解释, 58-62, 65

neural,神经的,58
responsibility,责任,189
rest,休息,177-179
rhythm,韵律,125,126
ribs,肋骨,64,66,70,167,207
rigidity,硬度,169,192,208
Rochlitz,Rainer,赖纳·罗赫利茨,40
Rackefeller,Steven,史蒂文·洛克菲勒,182
Roll,Jean-Pierre,让·皮埃尔·罗尔,207
Roll,R'egine,雷金·罗尔,207
Rooservelt,Theodore,西奥多·罗斯福,177
Rosch,Eleaner,埃莉诺·罗施,23
Rousseau,Jean-Jacques,让·雅克·卢梭,106
rumination,沉思,175
Sade,Donatien,Alphonse Francoisde,多纳西安·阿方斯·弗朗索瓦·萨德,33,34,87
sadomasochism(S/M),被虐待性变态,9,29-35,38,42,44-45,48
sagehood,圣人,18,216
Sartre Jean-Paul,让·保罗·萨特,75,79,81
satisfaction,满意,3,7,37,43,124,175,186,187

Scheler, Max, 马克斯·舍勒, 9
Schiller, Friedrich, 弗雷德里希·席勒, 115, 129
science, 科学, 30, 58, 63, 136-138, 158-159, 181, 188, 195, 196, 202, 203
Seigfried, Charlene Haddock, 查林·阿杜克·西格弗里德, 83self, the, 自我, xiii, 4, 5, 11, 12, 44, 69-70, 92, 105, 109, 118-119, 120, 138, 146, 152-154, 165, 182, 193, 214
care (cultivation) of, 自我关怀(培养), xi, 5, 12, 15, 18, 22, 23, 29-30, 40, 45-46, 95
contexuality of, 自我的语境性, 119, 190, 213-216
and other, 自我与他者, 25, 213-216
spiritual, 精神自我, 27, 118, 146, 152-155
symbiotic or transactional, 共生的或相互作用的自我, 8, 214-216
self-awareness or self-consciousness, 自我觉悟或自我意识, 8, 12, 90. See also reflection, somatic or somaesthetic也见反思, 身体或身体感性的
self-control, 自我控制, 43, 210
self-examination, (or self-monitoring),

自省,xi,13,95-97,137,167,178-179
self-expression,自我表达,210-211
self-improvement,自我改良,xi,xiii,113
self-knowledge,自我认
识,xi,3,5,6,9,15,18,19,20,66,70,93-96,98,109,110,113,121,126,192
self-styling(self-fashioning,self-transformation),自我塑造(自我改善,自我转化),xii,1,2,9,15,18,19,30,31,34,35,43-48,84,113,139,200
aesthetic,审美的自我,40,45-48
self-use,自我使
用,xi,xiii,5,6,7,66,70,178-179,182,192-193,196-197,199-201,209,212,213
sensation,感觉,1,37-39,41-42,53-59,69-70,94,116-124,130,134,141-144,146,149,157,160,162,167,170,174,198-199
double,双重感觉,71-73
sensationalism,感觉
论,6,10,12,19,31,38,40,42,45,113,116
senseorgans,感觉器
官,4,12,53,69,125,143-144,156,206-207
sensorimotor functioning or

performance, 感觉运用的功能或性能, xi, 206
sex, 性, 9, 12, 23, 29, 37, 45, 47, 69, 83, 85-86, 92-95, 106, 129, 130-131
sexism, 性别歧视, 139, 171, 172
sexuality, 性欲, 29, 40, 45, 79, 81, 99, 139, 195
Shadmehr, Reza, 雷扎·塞德默尔, 69
Shaw, George Bernard, 萧伯纳, 192
shoulders, 肩膀, 70, 108, 120-121, 162-163, 198
Simons, Margaret, 玛格丽特·西蒙斯, 78, 79, 81
sitting, 坐着, 8, 9, 35, 108, 203
skin, 皮肤, 24, 120, 127, 132, 163, 214-215sleep, 睡眠, 6, 54, 163, 206
slowness, 迟缓, 132-134, 176
Smith, Maurice A., 莫里斯·A. 史密斯, 69
society, 社会, 24, 46, 77-78, 100-102, 104-106, 114-115,
119, 129, 140-141, 172, 185-186, 188, 192-193, 213
Socrates, 苏格拉底, 3, 17, 20, 46, 114
soma, 身体, xii, 1, 5, 19, 44, 74, 145, 180, 184. See also

body,as intentionality or subjectivity; lived body也见作为意向性与主体性的身体,有生命的身体
somaesthetic attention,身体感性注意力,94-98,104
somaesthetic(or somatic)disciplines,身体审美(或身体)的学科,ix,xiii,7,24-29,35,55,62,64-67,75,78,87,89-91,99,102,121,130,155,158,162,164,212-213
somaesthetic(or somatic)introspection,身体审美(或身体)自省,xi,8,11,66,73,118-120,153,158,160-165,167-169,173-176,182,195-196
somaethetic perception,身体审美感知,53,56,113
somaestheticreflection,身体审美反思,See reflection,somatic or somaesthetic见反思,身体或身体审美
somaesthetic senses,身体审美感觉,2,53
somaesthetics,身体美学,xii-xiii,1-2,7,15,19-31,35,39-41,43-48,70,112,130-134,175
analytic somaesthetics,分析的身体美学,23,30,40,79-80,139

experiential somaesthetics,经验性的身体美学,26,80,85,91-99,103,106,109-110
holistic/atomistic somaesthetics,整体论/原子论的身体美学,24
performative somaesthetics,表演性的身体美学,28-29,80,84,86,88-91,103-104
practical somaesthetics,实践的身体美学,29,78,139,176
pragmatic somaesthetics,实用主义身体美学,23-29,30-31,36,40,43-45,80,84,139,158
representational somaesthetics,再现性的身体美学,26-29,41,80,84-91,103-104
self-directed/other directed somaesthetics,指向自我/指向他者的身体美学,24-26
somatic cultivation,身体培养,ix,1,80,88-91,99-100,102,103,106-110,215-216
somatic disability,身体残疾,13,51,108,213
somatic discomfort,身体不适,13,20,25,73,81,131,143,144,212
somaticself-awareness,身体自我意识,See

body consciousness, reflective见身体意识, 反思性
soul, 灵魂, ix, 5, 8, 16, 43, 44, 57, 105, 106, 114, 127, 146, See also body, and soul也见身体与灵魂
Soulez, Antonia, 安东尼娅·苏莱, 29
Spence, Alexander, 亚历山大·斯彭斯, 107
Spencer, Herbert, 赫伯特·斯宾塞, 138, 170
spine, 脊柱, x, 70, 167
Spinoza, Benedictde(Baruch), 本尼狄克(巴鲁赫)·斯宾诺莎, 41
spirit, 精神, ix, 18, 27, 95, 154, 180
spiritualism, 唯灵论, 135, 186
spirituality, 灵性, 42-47, 155, 169, 184-185, 215
spontaneity, 自发性, xi, 11, 12, 50, 57, 59-65, 67-69, 75-76, 77, 117, 152, 169-170, 172, 182, 190, 195-197, 209, 211-212
standing, 站立, 8, 64, 108-109, 194, 198, 203, 208-209
stimulation, 刺激, 38, 48. See also overstimulation, 也见过度刺激
strength, 力量, 28, 80, 83, 85, 86-90, 92, 94, 99, 101, 104-108, 110

strenuous living, 努力生存, 170-171
stress, 压力, ix, 121-122, 137, 208, 212
subject, the, 主体, 35, 38, 44, 85-88, 95, 98, 103, 119, 150, 151, 184
empirical, 经验的主体, 72, 146
transcendental, 超验的主体, 72
subjectivity, 主体性, 34, 82, 85, 91, 93, 95, 103, 152
suicide, 自杀, 36, 38
Sullivan, Shannon, 香农·沙利文, 210, 214surface, 表面, 126
surgery(cosmetic), 整形外科手术, 24, 26, 48
survival, 生存, 135, 153, 161, 182, 186, 198
Svatmarama, Swami, 斯瓦特马拉马大师, 44
t'aichich'uan, 太极拳, 7, 17, 24
Taylor, James, 詹姆斯·泰勒, 178, 193
Taylor, Paul C., 保罗·C. 泰勒, 29
teachers, 老师, 199-201, 213
technology, 科技, 12-13, 101, 213
teleceptors, 距离感受器, 53, 206
Teresa, Saint, 圣特雷莎修女, 42
testosterone, 睾丸激素, 80
theology, 神学, 5, 43, 188
theory and practice, 理论与实践, 1, 74-

75,165,182,184,185-186
therapy(body),身体治疗,xiii,7,18,21,130,138-139,182,192
Thompson,Evan,埃文·汤普森,23
Thoreau,Henry David,亨利·戴维·梭罗,47-48
thought,思想,16,42,53,112,116,141-144,148-159,161,169,175,199,214.Seealsobody,roleinthought也见身体在思想中的作用
time,时间,110,144,151.Seealsoslowness也见迟缓
Tinbergen,Nikolaas,尼古拉斯·廷伯根,166
tolerance,宽容,25,128-131
touch,接触,20,25,37,39,72,145,162,206-207,208
tradition,传统,100-101
training,训练,xiii,2,7,16-17,21,22,25,27,29,43,62,66,88,106-107,109,121,123,126,130,141,158,168,173-174,200,213.Seealsoexercise也见训练
tranquility,宁静,17,133,176,199
transaction,处理,184
transgression,逸出,37,40,45,91,130,139

transparency,透明度,3,68,73,204,206
Trapnell,Paul David,保罗·戴维·特拉普内尔,176
Tupper,Ken,肯·塔珀,39
Turner,Bryan,布赖恩·特纳,23
unconscious,无意识,119,129,159,195,198,206
understanding,理解,4,52,54,61-62,74,133
unity,统一,129,216
universe,宇宙,216
value,价值,31,43,45,76,107,108,123,124,130,164,211
Varela,Francisco,弗朗西斯科·瓦雷拉,23
vertebrae,椎骨,66,206
Veyne,Paul,保罗·韦纳,36
vigor,活力,104-108,136,172
Vintges,Karen,凯伦·文特格斯81
violence,暴力,34,79,87,127
virtualreality,虚拟现实,2,12-13
virtue,美德,xii,5,17,21,114-115,126,136,215-216
vision(orsight),视觉,53,55,135,163,167,208
voice,声音,191

walking,步行,37,139,189-190,198,203
Wang,Yangming,王阳明,215-216
weakness,软弱,xi,xiii,78,80,81,83,86-88,90,92-94,100,105-108,173,177
weightlifting,举重,139,177
Welsch,Wolfgang,沃尔夫冈·韦尔施,41
Whitlock,Janis L.,雅尼·L.惠特洛克,40
will,意志,5,11,43,82,112,116,117-118,152,155-158,165,168,170,172-175,204,213-214
free,自由意志,155-156,184,188-189,197-198
andhabit,意志与习惯,189-201,204-205,212-214
aspurelymental,纯粹精神意志,155-158,173,182,189,190,195.See also body,role in will,也见身体,在意志中的功能
Wilson,Timothy D.,蒂莫西·D.威尔森,69
Wittgenstein,Ludwig,路德维希·维特根斯坦,8,10-11,50,111,112-121,123-134,149
on aesthetics,论美学,123-126
on bodily position,论身体姿势,119-121
Culture and Value(Vermischte Bemerkungen),《文化与价值》,112

on emotions, 论情绪, 116-117
on ethics and politics, 论伦理学与政治, 127-129
Philosophical Investigations, 《哲学研究》, 117
on self, 论自我, 119
on slowness, 论迟钝, 132-133
on will, 论意志, 117-118
women, 女性, 女人, 5, 77-100, 104, 107, 110, 170-172
bodily experience of, 女性身体经验, 81-100
as object, 作为对象的女性, x, 85-86, 88, 91, 94-95, 97
oppression of, 女性的压抑, x, 22, 78, 80, 81-82, 84-97, 100
sexual experienceof, 女性的性经验, 86, 92-95, 99
Wundt, Wilhelm, 威廉·冯特, 117
Xenophon, 色诺芬, 46
Xunzi, 荀子, 115
Yezierska, Anzia, 安齐亚·叶齐尔斯卡, 211
yoga, 瑜伽, 7, 17, 20, 22, 24, 26, 43-44, 121, 155, 173, 178

asana, 瑜伽体位法, 37
Ghata Avastha, 自我与超我的融合境界, 44
Parichaya Avastha, 凝神忘我的无欲境界, 44
Pranayama, 调息瑜伽术, 37, 48
Young, Iris Marion, 伊丽斯·玛丽安·扬, 90, 97
youth, 青春期, xiii, 101, 104, 168
Yuasa, Yasuo, 汤浅泰雄, 17, 18
zazen, 禅宗打坐, 7, 37, 173-175, 199
Zeami, Motokiyo, 世阿弥元清, 63
Zen, 禅宗, xiii, 17, 20, 22, 44, 155, 174-175, 178. See also meditation; zazen, 也见冥思, 打坐
Zhuangzi, 庄子, 18

译　后　记

通过北京大学彭锋博士的翻译和介绍,国内学者对于美国学者理查德·舒斯特曼(Richard Shusterman)教授已经相当熟悉了。2007年4月26日至5月3日,舒斯特曼教授应邀来我所工作的山东大学文艺美学中心进行学术访问,与中心的同事进行了比较深入的学术对话,并以《身体美学:研究进展及其问题——美国学者与中国学者的对话与论辩》发表于《学术月刊》2007年第8期。我那时正在哈佛大学进行学术访问,错过了与舒斯特曼见面的机会。回国后谈到国际学术交流时,曾繁仁教授几次向我提及舒斯特曼的访问和对话,使我觉得相当遗憾。

弥补遗憾的时机终于来了。2008年6月4日至6月21日,山东大学文艺美学研究中心再次邀请舒斯特曼先生来济南讲学。舒斯特曼教授是身体美学的倡导者,他这次访问讲学主要围绕着身体意识与身体美学而展开,所开设的系列讲座共九次,题目分别为:《身体美学与美学的限度》、《身体意识:东方与西方》、《身体美学与美学的再生》、《自我知识及其缺陷:从苏格拉底到身体美学》等,在中西哲学、文化的宽广视野中展示了身体美学的理论背景、理论价值和意义。讲座期间,我每天白天研读

相关资料，每天晚上(7:00-9:30)准时参加讲座和讨论，有时甚至还特意让学生帮我占座位。正式讲座之余，我还特意约定时间，与舒斯特曼教授进行了四次单独交流。通过长达三十个小时左右的面对面交流，我觉得自己对于舒斯特曼教授的学术思路和身体美学有了基本把握，并尝试着按照中国传统哲学中的身体思想，对舒斯特曼的一些观点提出了质疑和批评，目的是加深中西对话。舒斯特曼教授对于中国传统思想非常感兴趣，我的批评意见使他很兴奋，称赞我不但理解了他的文本，而且领会了他的精神，表示以后可以进行学术合作，共同探讨身体意识和身体美学问题。他的肯定鼓励了我的信心，我就表示愿意翻译他的新著《身体意识与身体美学》。舒斯特曼教授马上答应，并表示全力支持翻译工作。

在考虑出版社时，我首先想到了商务印书馆。商务印书馆的学术声望是无需多言的，但是，直接原因是我想到了中国社会科学院文学所的高建平教授。早在1998年，高建平这个名字就走进了我的学术视野。我那时自费订阅《文学评论》杂志，该刊1998年第1期一篇题为《关于“本体论”的本体性说明》的论文让我拜读再三，作者就是高建平。从此，高建平这个名字就铭刻在我的脑海中了。后来了解到，高建平先生与南京大学周宪先生共同主编“新

世纪美学译丛”，由商务印书馆出版。我就萌生了一个愿望，希望有朝一日能够在这套丛书中出版一本译著。2008年3月6日，高建平教授应邀来山东大学文艺美学研究中心访问，我有幸主持了他题为《杜威实用主义美学》的讲座。在交谈中，我表达了出版译著的愿望，高老师随即表示大力支持。因此，经与舒斯特曼教授商定翻译之事后，我随即与高老师进行了联系。高老师让我起草译著论证报告，由他转交给商务印书馆的编辑。在高老师的积极努力下，商务印书馆顺利接受了这本译著。在此，谨向高建平先生致以真诚的感谢！

还要特别感谢北京大学哲学系彭锋博士。我与彭锋最初相识并定交于2001年。那时，彭锋以教育部考评小组成员的身份来山东大学考察文艺美学研究中心，我们一见如故，此后，一直保持着非常密切的学术交往。彭锋翻译出版了舒斯特曼的三本主要著作，是把舒斯特曼介绍、引进到中国出力最巨的学者。确定翻译舒斯特曼新著之后，我特意向彭锋进行了数次咨询，请教相关的学术问题和翻译技巧。2008年10月，我应邀参加了由清华大学外语系主办的生态批评国际会议“超越梭罗：美国及国际对自然的反应”（2008年10月9-11日），彭锋还专门到会上去看望我，我们又深入交流了翻译的相关问题。正式翻译之前，我系统地参考了彭锋翻译的三

本舒斯特曼著作,即《实用主义美学》、《实践哲学》和《生活即审美》,目的在于强化知识储备;翻译工作完成后,我又把书稿呈请彭锋过目。因此,对于彭锋先生的感激,也不是一句话就能表达得清楚的。

我还要感谢山东大学文艺美学研究中心2007级的几位研究生朋友。他们是:刘心恬、漆琼娟、生岩岩、任晓文、刘志浩。他们与我一起参加了舒斯特曼的系列讲座,所以,我们是舒斯特曼身体美学班的“同学”。2008年秋季学期,我为他们年级的21名文艺学专业硕士研究生开设了题为“当今西方美学”的专业英语课程,目的在于引导研究生了解西方美学的最新动向和理论图景,主要涉及当代西方环境美学、生态美学和身体美学。按照课程设计,每个同学必须作一次20分钟左右的学术发言(即英语中的Presentation,比较恰当的译名或许是“主题陈述”)。我很欣赏刘心恬的英语水平,于是指定她第一个作发言。刘心恬选择了舒斯特曼身体美学作为题目,讲得令我非常满意。于是,我突然产生了一个想法:邀请几个同学参与我的翻译工作,每人负责翻译一章,同时也帮助我查对一些文献材料。这样或许可以加快翻译工作进度,又可以给学生们提供一个深入学习专业英语的机会。他们欣然接受了翻译工作,具体分工是:第一章,刘心恬(她还草译了

索引)；第二章，漆琼娟；第三章，生岩岩；第四章，任晓文；第五章，刘志浩。第六章则由我的博士生宋艳霞初译。他们都严格按照我的要求阅读了舒斯特曼的相关著作，特别是比较深入、全面地钻研了各自所负责的那一章所研究的哲学家。我对他们六位的草稿进行了全面校对，特别对许多误译的地方进行了重译，最后又尽可能地统一了行文风格。本书研究的六位哲学家都是世界著名人物，他们的不少著作已经有了中译本，我特别地要求参与翻译工作的六位学生充分借鉴、吸收已有的翻译成果。限于体例，我们无法将参考过的著作一一列出，这里谨向有关翻译者表示衷心的感谢！我的朋友朱梅博士给我提供了不少帮助，张颖博士、司富珍教授、王卓斐博士则分别为我解决了几个法语、日语和德语疑难，这里也一并致以谢意！

最后，我要特别感谢舒斯特曼教授。我们可以说一见如故，每次谈话都很愉快。他不但慷慨向我赠送了《身体意识与身体美学》一书的版权，而且向我发送了他主要著作的所有电子文本。他离开济南后，我们保持着频繁的通信联络，经常探讨相关学术问题，为翻译工作的顺利展开提供了最可靠的保障。特别需要提及的是他对翻译的看法。他告诉我：不必逐字逐句地翻译他的原文，最重要的是领会原文的精神实质；只要精神实质把握了，完全可以

根据汉语的独特表达风格和中国人的阅读习惯进行修改。2009年12月14日,舒斯特曼先生应邀在北京参加学术会议。他与我通电话时又谈到书稿的翻译工作,他的基本意思还是,中文译本本身应该是一本“用中文写成的好书”,最少应该做到让中国读者易于理解它的语言,愿意去读这本书;至于那些想弄清原文细节的人,完全可以去找原著来读。他还跟我开玩笑地说,他将来不会检查我的译文。我想,这种态度除了表明他对我的信任之外,更重要的是表明了他对于翻译的本质有着通达的理解——要知道,他精通希伯来语(他的母语)、英语、德语和法语,现在正在努力学习汉语,对于语言之间的相互转换有着深厚的理解。本书基本上就是按照这一翻译原则进行的。

只有认真从事过翻译的人,才能真切地体会到翻译工作的甘苦:所苦者,它是对外语、母语和专业知识三方面的综合运用,三者缺一不可(特别是我在校对、重译学生的草稿时,时常觉得备受煎熬和折磨,速度比我自己翻译慢很多);所乐者,正因为如此,它对于同时提高三方面都有着极大的益处。本书是我的第一本译著,尽管我尽了自己的最大努力,但是存在的问题、疏漏可能依然不少,诚恳地希望大方之家不吝赐教!

程相占

2010年9月9日于济南洪家楼　山东大学老校