

总第461期

2007-10

ISSN 0439-8041
CN 31-1096/C

学术月刊

ACADEMIC MONTHLY



通过身体思考：人文学科的教育

[美国] 理查德·舒斯特曼

(佛罗里达—亚特兰大大学 人文学院, 美国 博卡拉顿 3091)



[摘要]与身心的二元对立相应,我们的知识领域也被区分为自然科学和人文学科,身体自然被归于自然科学。于是,身体常常被人文知识分子忽视。身体美学——这个以身体为中心的跨学科研究领域也遭受到人文学科的抵制,其原因有二:(一)身体表达了人性本身的含混性:主体/客体;共性/差异;知识/蒙昧……人文主义不愿意正视人性的局限性,高扬心灵而贬抑身体。(二)身体是我们生活中必不可少的工具,然而工具性这个概念在人文主义传统中常常蕴涵着低劣的意味——工具性的手段服务于高贵的目的。身体的效用是身体美学的研究对象,它包括三个分支领域:分析性身体美学、实用主义身体美学和实践性身体美学。身体不仅是工具,也是工具的使用者,身体不仅是完

善人性的重要工具,也是这个目的的一部分。

[关键词] 身体美学 含混性 工具性

[作者简介] 理查德·舒斯特曼(Richard Shusterman, 1949—),男,出生在美国,在以色列耶路撒冷希伯来大学先后获得英语和哲学学士、哲学硕士学位,在英国牛津大学获哲学博士学位。曾任美国天普(Temple)大学哲学系主任、教授,巴黎国际哲学学院导师,美国社会研究新学院访问教授,德国柏林自由大学访问教授,美国普林斯顿大学访问教授,日本广岛大学访问教授,挪威奥斯陆大学访问教授,法国巴黎第一大学访问教授。现任美国佛罗里达亚特兰大大学“Dorothy F. Schmidt人文学科杰出学者”讲座教授。主要研究领域为美学、伦理学和政治理论、语言哲学和心灵哲学、美国哲学、当代欧陆哲学,出版著作《实用主义美学》、《哲学实践》、《生活即审美》、《表面和深层》、《身体意识》等十余部,主要著作被翻译为汉语、法语、德语、日语、韩语、西班牙语、葡萄牙语、芬兰语、波兰语、斯洛伐克语、匈牙利语、罗马尼亚语等12种文字。

[中图分类号] B83-05;C0

[文献标识码] A

[文章编号] 0439-8041(2007)10-0005-10

什么是人文学科? 人文学科的教育应当怎样进

行? 对于这个关键的问题,围绕人文学科的范围和学习方法,众说纷纭。最初这个概念是指学习古希腊与罗马的经典著作,现在则泛指艺术、文学、历史

和哲学^①。然而,它包括社会科学吗?社会科学常常与人文学科区分开来,单列为不同的学科,并自诩更具科学性。此外,我们人文学科的研究是应当专注于传统的方法和高雅文化的主题——正是高雅文化赋予人文学科高贵性和权威性的光环,还是应当发展一些新的和更时髦的跨学科研究形式,比如流行文化或种族和性别研究。

尽管存在这些问题和争论,有一点是明确的(甚至从语源学上看),即人文学科的含义在根本上与我们的状况和我们完善人性与人性的表达相关。然而,人是什么?我不敢自称能够充分回答这个复杂的问题。不过,因为身体是我们人性中的一个本质的、重要的维度,它理应得到承认,成为人文研究和经验学习中的一个核心主题。虽然这个论点的真理性是显而易见的,但它却与我们对人文学科的传统理解截然对立。一个反对身体的偏见的显著例子是德语中对人文学科的称呼“*Geisteswissenschaften*”,直译过来就是“精神的(或智力的)科学”,对立于自然科学(*Naturwissenschaften*)——研究自然生命的科学,身体显然与之相关。故此,由于存在这一普遍的物质/精神的对立,在我们的人文研究观念中,身体常常被忽略或边缘化。^②

人文知识分子常常对身体不以为然,因为太热衷于精神生活和表达心灵的创造性艺术。可是,身体不仅是我们人性的一个根本维度,而且也是我们所有人类活动的基本工具,是我们所有感知、行为甚至思想的必须条件。就像技艺高超的建筑师需要掌握如何使用他们的工具的专业知识一样,我们也需要获得更好的关于身体的知识来提高我们对艺术和人文科学的理解和参与,并进而促进我们掌握最高的艺术——完善人性,生活得更美好。我们需要通过身体来更仔细地思考,以修养自己的身心、启迪教化我们的学生,因为真正的人性不仅是既定的基因遗传,而且是一项教育的成就:身体、心灵和文化必须完全融合其中。为了探索这项有关身体的课题,我一直在从事身体美学这个跨学科的研究工作——身体美学的学科边界扩展到人文学科以外,涉及到生物、认知和健康科学。我认为,这些学科都是人文研究的重要伙伴。^③

身体美学可以大致定义为关于身体作为感官审美欣赏和创造性的自我塑造的学科。作为一个兼具理论性与实践性的新兴学科,它的目的是不仅丰富我们关于身体的抽象的、推论性的知识,而且丰富我

们活生生的身体经验和实践,从而增进我们的身体运动和环境的意义、功效和美(我们的活动影响着环境同时也从环境中获得意义和能量)。意识到身体、心灵与文化的密切关联,身体美学有一个跨学科的研究计划来整合它们的研究。心智的生活依靠身体经验,不能完全与身体脱离。我们通过身体来思考和感觉,尤其是要通过大脑和神经系统那些身体部位。同样地,我们的身体也受到心智生活的影响,比如某些想法会让面颊绯红、心跳加速、呼吸急促。身与心的关联是如此地紧密,以至于将身与心看作是两个不同的独立实体实在是有些误导。“身心”这一术语更适宜表达它们本质上的统一性——它仍然为在实际中区分行为的心智和身体属性留有余地,同时也提供了进一步增强它们统一性的空间。^④

无论我们称其为“身心”还是“身体与心灵”,我们所讨论的事物其实都深受文化的影响和塑造。因为正是文化给予我们思考、行动和审美地表达自己的媒介——语言、价值观、社会机构和艺术媒介。它们不仅塑造着我们的身体外观和行为举止,也影响

① *Webster Third New International Dictionary* (Springfield, Mass. Merriam Webster, 1971) 将人文学科定义为“一门主要是具有文化特征的学科,通常包括语言、文学、历史、数学与哲学”; *The Random House College Dictionary* (New York: Random House, 1984, 645) 对它的定义是:“a. 占拉丁语、希腊语与文学研究。b. 文学、哲学、艺术等,区别于自然科学。”

② 社会科学中更为关注身体,尤其是社会学。人文学科对身体的忽视甚至在基础文科教育中也反映了出来,其中以身体为中心的科目比如舞蹈和戏剧在课程安排中不太受重视。参阅 Liora Bressler, “Dancing the Curriculum: Exploring the Body and Movement in Elementary Schools”, in Liora Bressler (ed.), *Knowing Bodies, Moving Minds* (Dordrecht: Kluwer, 2004), 127--151.

③ 关于对身体美学的更详细的论述,请参阅 Richard Shusterman, *Performing Live* (Ithaca: Cornell University Press, 2000), ch. 7-8; 关于它与传统美学和女性主义美学的关系,请参阅 Richard Shusterman, *Pragmatist Aesthetics*, 2nd ed. (New York: Rowman & Littlefield, 2000), ch. 10 和“Somaesthetics and The Second Sex”, *Hypatia* 18 (2003), 106-136. 关于对身体美学的批评性讨论,请参阅 *The Journal of Aesthetic Education* 36.4 (2002), 55-115 中 Martin Jay, Gustavo Guerra, Kathleen Higgins, Casey Haskins 的讨论与我的答复; 还有 Jerold J. Abrams, “Pragmatism, Artificial Intelligence, and Post-human Bioethics: Shusterman, Rorty, Foucault”, *Human Studies*, 27 (2004), 241-258.

④ 在 *Experience and Nature* (Southern Illinois University Press, Carbondale, 1988), 191 中 John Dewey 使用了“身一心”这个术语,此后他在论文“Body and Mind”, *The Later Works*, vol. 3 (Southern Illinois University Press, Carbondale, 1988), 27 中用这个术语指称“统一的整体”。

着我们对身体的体验：是一个神圣的容器，还是背负着原罪的肉体负担？是供个人享乐的私人所有物，还是服务于社会共同福利的劳动工具？相应地，文化的机制与人文成就，如果没有思想和行动的付诸实施，则无法繁荣乃至生存。衡量一种文化的生活质量与人性状况的尺度之一，就是看它所促进和展示的身心和谐的水平。

为了在身体美学领域取得持续进展，我们必须克服人文学科对以身体为核心的学问的抵制。所以，在继续讨论身体美学之前，我想先解释和挑战这一抵抗。我的颇有些矛盾的论点是：身体在人文学科中被拒绝正是因为它有力地表达了人性本身所包含的根本的含混性，因为它是我们生活中必不可少的工具。为了努力获得一个更高尚、更无懈可击，因而也更片面的人性观念，人文研究的传统是暗自避开身体，就如我们对有价值的智力与道德目标的人文关注常常模糊或忽视实现这些目标和其他高尚目的的身体手段一样。

二

活生生的身体——一个感觉着的、有意识的身体而非机械的躯体——以几种方式体现着人性的根本含混性。首先，它表现了我们既是客体又是主体的双重属性：我们既是存在于世界中的某物，又是一个有感觉的主体，体验、感觉着世界，并行动于其间。当我用食指触摸膝盖时，身体的意图和主体性指向感觉身体的另一个部分——它成为探索的一个对象。我同时既是身体也拥有一个身体。在我的许多经验中，身体仅仅是感知或行动的明显来源，而非一个拥有意识之物。我正是从它和通过它来感知或使用世界中我关注的物品，但是我并不把它当作是意识的一个外在对象，虽然有时候它被模糊地感觉为感知的一个背景条件。

身体也表达了人作为拥有共同属性的类与各具特性的个别存在这一含混性。哲学家强调理性和语言是人类区别于其他物种的本质特征。然而人的身体至少也是人之为一个普遍和根本的条件。想象一下人，你肯定禁不住会想起一个人的身体形象。如果我们想象某种生物具备人的语言和行为却长着非同寻常的身体，我们就不会把它们当作人而是当作怪物、美人鱼、机器人、外星人、天使或由于某种原因被剥夺了人性的人。^①

然而，虽然我们的身体将我们联合起来归属为

人类，它们也将我们区分（通过身体结构、功能实践、社会文化解释）为不同的性别、人种、民族、阶级，进而区分为各具特性的个体。我们可以用腿来行走，用手来抓握东西，但是每个人都有不同的步态和指纹。与其他动物相比，我们的经验和行为受制于基因遗传的限定要小得多。同一个种类的鸟可能在北京和巴黎都唱同样的歌，可是人的发声模式却有很大的不同，因为它们主要是从环境中习得的。个人经验所发挥的更大作用可以用解剖学上的原因来解释。椎管神经连接着大脑皮层和脊髓，负责所有的自发性运动（包括发声），它们在出生时并未完全成型，在婴幼儿期会随着婴儿被引导完成的动作继续生长。^②这就意味着个体的神经系统的确切结构（他倾向于使用的神经通道系统）部分的是他个人经验和文化调控的产物。因此身体表明人的本性不仅仅是自然的。

我们的身体所具有的共性和差异充满社会含义。当我们慷慨地向不同种族和文化的人们伸出援助之手的时候，我们会运用到我们共同的身体形式、经验、需求和痛苦。然而，身体（通过它的皮肤和头发的颜色、面部特征和手势）也是强调我们的差异和导致不友善行为的最初场所。绝大多数的种族敌意常常并非是理性思考的产物，而是来自于偏见——这些偏见其实只是由于陌生的身体所引起的不适的身体感觉，这些感觉都是模糊地感觉到的，因而深深地铭刻在清晰的意识之下。这些偏见和感情无法仅仅通过讨论和呼吁宽容而消除。我们常常否认自己有这样的偏见，因为我们并未意识到自己感觉到了偏见，而控制它们或最终排除它们的第一步是让我们的身体意识到它们的存在。提高意识敏感度正是身体美学的一项中心任务。^③

身体展示了人性的诸多含混性：力量与虚弱、高

① 当然，鉴于大自然所蕴藏的丰富偶然性，人的突变异种总是存在的，然而这些例外只是肯定了身体的常规——它应该被理解为总是处于进化之中，而非具有一个固定不变的、神圣的、本体论意义上的本质。

② 支持它的证据包括“巴宾斯基征”或脚底反应——婴儿的脚底被敲击时脚趾会张开，这个反应与成年人皮层运动区受损的反应类似。

③ 关于它的详尽论证，请参阅我的论文“Wittgenstein on Bodily Feelings: Explanation and Melioration in Philosophy of Mind, Art, and Politics” in C. Heyes (ed.), *The Grammar of Politics: Wittgenstein and Political Philosophy* (Ithaca: Cornell University Press, 2003)。

尚与耻辱、尊贵与粗野、知识与蒙昧。我们援引人性这个概念来鼓励人们追求道德卓越和理性,超越单纯的动物性,但是我们也用“人”这个谓词来描述和宽宥我们的过失、失败或卑劣甚至兽性的举止:它们是人性的弱点,是肉体的弱点。不过,虽然具有动物本性,身体却是人性尊严的一个象征:人们总有不可遏制的愿望要用艺术的美丽形式来描绘身体,甚至用人的形体来表现神的模样。^① 对身体的高贵性的尊重是我们尊重人格和人权的一部分,它体现在生命的权利和我们对于保持适当的身体距离的心照不宣的遵守中——保持一定的身体距离是为了给予身体自由活动的空间。即使在死亡中,身体也得到尊重;许多文化都以某种尊贵的土葬或火葬仪式来安置尸体。

道德家常常谴责身体为正义的敌人,如圣徒保罗所言,“在我的肉体之中,没有良善”(《罗马书》7:18)。尽管肉体的弱点常常牵绊道德的追求,我们应当意识到我们所有的道德观念和规范(甚至它们立足的基础——人性的观念)都取决于生活的社会形式——包括我们自己体验身体的方式和他人对待它们的方式。正如维特根斯坦在他的《战地笔记》中所述:

把一个人完全肢解开来,砍掉他的胳膊和腿,割掉鼻子和耳朵,然后看看他的自尊和尊严在哪里,看看他对它们的理解是不是还和从前一样。我们毫不怀疑,这些概念依存于我们身体的习惯和常规状态。假设我们是舌上穿环,由一条绳子牵着,这些概念会发生怎样的变化呀?他心中还能有多少人性留存呢?^②

在一个身体常常遭受残害、饥饿和虐待的世界中,没有人会理会我们所熟知的这些关于责任、美德、仁慈和尊重他人的观念。而且,身体的能力限制着我们对自己和他人的期待,因而也决定着我们的道德义务与道德追求的范围。要是我们瘫痪了,我们就无法承担跳起身来去搭救一个落水儿童的责任。美德不能要求我们持续地劳作,一刻也不休息、不补充能量,因为这些需要都是身体所必须的。

身体不仅是我们的社会常规和道德价值所依存的基础,也是它们得以在社会中传播、铭记和遵从的根本媒介或工具。伦理准则在具体化为身体意向和行为之前仅仅是抽象概念。任何伦理美德的实现不仅取决于某个身体行为(包括语言行为),也取决于适当的身体姿态和面部表情——显示其适当的情

感。僵硬勉强和怒气冲冲的捐助并不是真正的善举,这也就是为什么孔子坚持认为适宜的举止是美德必不可少的一部分。^③

此外,社会常规和伦理价值不仅铭刻于我们的身体之中,而且还可以无须通过明文规定和法律强制执行来维持它们的权力,它们通过我们的身体习惯得到遵从和施行,包括感觉的习惯(它们都有其身体根源)。因此,关于控制的整个意识形态通过铭刻于身体规范之中而悄悄地得到实现和保存,而这些身体规范作为身体习惯,常常被想当然地认为是自然而然的,因而逃过了批判意识的检查。例如,某些文化对妇女的言行举止有这样的规范:言谈温婉、进食优雅、坐姿庄重、行走时礼让男性先行、看人时要低眉顺眼——这些规范体现和强化了性别压迫。这类微妙的控制尤其难以挑战,因为我们的身体已经完全接受和内化了它们,以至于身体自身会反抗这些挑战。例如,当一个年轻的女秘书在大胆提高音量来抗议她的上级时(她所受的身体训练一直要求她遵从上级),她会不由自主地脸红、颤抖、退缩甚至哭泣。因此任何对压迫的成功挑战都应当包括对这些表达压迫的身体习惯和感觉的诊断,以便克服和改变这些身体习惯和感觉以及压迫性的社会状况。

伦理意味着选择,选择又意味着选择的自由和依照选择来行动的自由。我们无法不通过身体来行动,即使这些行动(由于科技的发展)仅仅是按一下按钮或眨眨眼睛。身体甚至可能是我们关于行为和自由观念的根本源泉。还有什么比我们运动身体去做我们想做的事情如举一下手、转一下头,更称得上是自发行为的基本范式呢?^④ 还有什么比我们自由活动身体如空间上的位移、睁眼、张嘴、调整呼吸,更

① 尽管禁止雕塑偶像,古希伯来《圣经》却肯定人是依照上帝的样子被造出来的,暗示我们的身体具有神圣的根源与范例。如果说在《旧约》中关于上帝的身体的问题还是颇有争议且神秘莫测的话,那么《新约》中关于上帝通过基督而道成肉身的记述虽然为此又增添了更多的神秘,然而还是再次肯定了人的身躯是配得上做神灵的居所的。黑格尔还有其他人欣赏古希腊的雕像,正是因为它们所展示的比例和谐的形体完美地表现了我们理性精神的尊严。

② Ludwig Wittgenstein, *Denkebewegung: Tagebücher 1930—1932, 1936—1937* (Innsbruck: Haymon, 1997), 139—140.

③ *The Analects of Confucius*, trans. R. Ames and H. Rosemont (New York: Ballantine, 1998), 2:8, 8:4.

④ 甚至单纯的意愿自身(比如那些最终未能实现的意愿)仍然会涉及——尤其是如果它是很费劲才作出的——身体——以肌肉收缩的形式表达出来。

能清楚和直接地表达我们的自由感呢?生命意味着生机勃勃地运动,运动的自由也许是所有更为抽象的自由观念的根源。另一方面,忠实于它根本的含混性,身体也明显地象征着我们的不自由:行为受制于身体,躯体、需要和失败让我们忧惧,限制我们的表现。

当我们从伦理学和行动转向认识论时,身体仍然是人性含混性的象征。作为感知的必要源泉和不可超越的限制,身体体现了人有知与蒙昧的状况。因为,作为一个身体,我是我所在的世界中的一个物,同时这个物的世界也向我显现、开放。由于身体完全地接受着世界中事物和能量的影响,它便融合了它们的规律性,因而可以以一种直接和实际的方式把握它们,无须运用反思。此外,为了看这个世界,我们必须从一定的视角出发,这个视角决定我们的视域和观察的方向,设定左右、上下、前后和内外的意义,最终影响和塑造我们对这些观念的思考和理解。身体依据它在时空场域和社会交往场域中的位置给我们提供最初的视角。如威廉·詹姆斯所言,“身体是风暴中心、坐标原点、[我们的]经验之流的重力点。一切以它为中心,并从它的视角出发被感知”、“被体验的世界”,而且,“始终以我们的身体为核心——身体是想象的中心、行动的中心、兴趣的中心”。^①

每个视角都有其局限性,由身体提供的视角也不例外,它的距离感受器有其感知范围与焦距的限制。哲学以批判身体和感官作为求知工具而闻名。自从柏拉图的《斐多篇》中的苏格拉底将哲学的目的定义为区分智慧的大脑与欺骗性的身体牢笼之后,身体感官和欲望一直遭受谴责——它们误导我们的判断,阻碍我们追求真理。然而,根据色诺芬的记载,苏格拉底曾经表达过一个更为肯定身体的观点,承认身体的修养是人类所有成就的首要 and 必须的工具:“身体对人类所有活动都很重要,在对身体的运用中,保持身体的健康是非常必要的。即使在思考这个行为中——通常人们以为它最少需要身体的帮助,大家都知道严重的错误常常产生于病弱的身体。”^②

这里基本的身体美学的逻辑(也得到其他希腊思想家的承认)是:不应该因为它的感官欺骗性而拒斥身体,相反,我们应当努力通过提高身体意识和使用技能来纠正感官运用的失误,因此而得到增强的感知力和行动力也可以促进我们美德的进步。^③在

亚洲哲学传统中,对修身以养性的宣扬更为显著,其中自我的修养包括明显的身体训练:通过仪式性和艺术性的身体实践活动,还有特殊的身体练习(比如呼吸训练、瑜伽、坐禅和武术),来促进身心的和谐,培养适当的风度和卓越的技能^④。如孟子所说,关爱身体是基本的任务,如果没有身体,所有其他的任务和责任都无法完成,“形色,天性也。惟圣人然后可以践行”^⑤。

如果身体象征着人类的含混处境:主体与客体、力量与脆弱、尊严与耻辱、自由与限制、共性与差异、知识与蒙昧,那么,为什么现代人文主义哲学只接受光明的那一面,而强调身体的弱点以贬抑身体呢?部分理由是我们不愿意接受人性的局限性——死亡

① William James, "The Experience of Activity", in *Essays in Radical Empiricism* (Cambridge: Harvard University Press, 1976), 86.

② Diogenes Laertius, *Lives of Eminent Philosophers* (Harvard University Press, 1991), vol. 1, pp. 153, 163; Xenophon, *Conversations of Socrates* (London: Penguin, 1990), p. 172.

③ 亚里斯提卜,昔兰尼学派的创始人,主张“身体训练有助于培养美德”,因为健康的身体可以提供更敏锐的感知力,更强的自律性、更好的适应性。芝诺,斯多葛派的创始人,也同样地鼓励经常性的身体锻炼,认为“适当的关注艰苦与自己的感官”是“我们绝对的责任”。第欧根尼,犬儒学派的创始人,更为直率地推崇身体训练,认为它是智慧与幸福生活所必须的知识和训练的必不可少的条件。他也身体力行,广泛地试验各种身体实践活动来考验和锻炼自己,生吃食物,在雪地里赤脚行走,当众自慰,接受酒鬼的殴打。关于这位第欧根尼有这样的评述,“他可以引证一些无可辩驳的证据来说明我们怎样从体育训练出发而轻松地达到美德的目的”。甚至前苏格拉底的克莱俄布卢,一位“最早介绍埃及哲学并以力量与美貌而闻名的”贤人,“建议人们从事身体锻炼”以追求智慧。本段的引文均来自 Diogenes Laertius, *Lives of Eminent Philosophers*, vol. 1, pp. 91, 95, 153, 221; vol. 2, pp. 71, 215.

④ 请参阅荀子在《礼论篇》《乐论篇》《修身篇》中对具体行为的强调, *Xunzi*, trans. John Knoblock (Stanford: Stanford University Press, 1988); 庄子与管子对呼吸的论述, *Chuang-Tzu*, trans. Burton Watson (New York: Columbia University Press, 1968), "The Great and Venerable Teacher", and Kuan-Tzu, trans. W. A. Rickett (Hong Kong: Hong Kong University Press, 1965), vol. 1, Nei yeh chapter; D. J. Suzuki 在他的著作 *Zen and Japanese Culture* (Princeton: Princeton University Press, 1973) 中论述坐禅与剑术。当代日本哲学家 Yuasa Yūsuo 所提出的“个人修养”的概念,或曰 shūgyō (东方思想里将它看作是“哲学的基础”)里包含着根本上的身体的成分,因为“真正的知识不可能单单通过理论思考而获得”,只有通过“体认”。请参阅 Yuasa's *The Body: Towards an Eastern Mind-Body Theory* (Albany: SUNY Press, 1987), 25.

⑤ *Mencius: A New Translation*, trans. W. A. C. H. Dobson (Toronto: Toronto University Press, 1969), 6A. 14. 他也写道:“守孰为大?守身为大。”

与脆弱,身体正是它们明显的象征。虽然人文学科最初是针对神学研究而建立的^①,但是人文思想家好像并不满足于做人,他们心底里暗自渴望超越死亡、软弱、错误,像神那样存在。既然在身体的生活中不能实现这些愿望,他们便专注于心灵。

超越——超越自我的冲动,实际上是人类存在的基本需求,不过它并非非得用超自然的语词来解释。我们的存在本身就是一条河流,总处在成为什么的过程中,用道德术语来解释可称为自我完善。与人性的其他方面一样,超越在身体上也有独特的表达:身体渴望运动,渴望向外界扩展——世界是它获取滋养、再生和行动的场所,身体有其自然的生长规律,生理系统也时时自我更新。直立的时候,身体基本上是头重脚轻——这样使得身体更容易在运动而非静止中获得动态的平衡。^②但是,即使在休息的时候,身体也并非一个静止不动的物体,而是一个复杂的场域:永恒的运动、奔涌的生命力、能量的四射——伯格森称之为生命冲动。

三

从词源学的角度看,身体的工具性功能在“有机体”(organism)和“器官”(organ)这些词里也体现出来——它们源自希腊语的 organon,意思是“工具”。所以当人文主义者身体辩护、宣扬修身的时候,通常都从身体的工具性角度来进行论证,强调它在维系生命中所起的重要作用,为心灵——人性的更高职能提供的有益服务。例如,卢梭认为“身体必须要健康才能服从心灵”,因为“一个好的仆人必须得健壮”,“身体越弱,需求越多”,因此“虚弱的身体削弱心灵”。强身健体有益于发展心智,身体通过感官滋养心智:“正是运用这些除了保存生命之外所盈余的力量,人们才培养了思考的能力,以便恰当地运用这些盈余的精力……因此,为了学会思考,有必要锻炼我们的四肢、感官和各种器官——它们正是我们的智力的工具。”^③

承认身体为人性首要的和必不可少的工具,应当可以构成一个毫无异议的论据来支持人文主义的修身理论。然而,在人文传统中,工具这个概念本身一直带有一种很强的低劣的涵义。这个微妙的否定涵义在卢梭将身体想象为心灵的仆人中可见一斑,这个源自古希腊哲学和传统基督教神学的熟悉的类比一直持续到当代。而且,作为手段的仆从与高贵的目的这一类比,也常常伴随着对身体的性别比拟,

强调其低劣性和仆从地位,同时强化和自然化与之关联的性别——女性的次等地位。因此,即使是蒙田,这位女性的真诚崇拜者和身体的热诚推崇者,在努力肯定身体的时候,仍然陷入这个贬抑的意象:我们“命令灵魂……不要嘲笑和抛弃身体……而是与身体结盟;简而言之,迎娶她,成为她的夫君,使得他们的行为看上去并非格格不入而是和谐一致。”^④

这里,我们便遇到了关于为什么身体研究在人文教育中一直被贬低的第二个原因。身体被错误地忽视不仅是因为它更充分地表达了我们真正的人性——展示人的力量与软弱,而且也是因为它作为必不可少的工具的重要性使它被讽刺性地归入常常受歧视的服务领域(与仆人、妇女和机械的物质手段相关),而人文学科常常自称追求最高、最纯的精神目的——研究经典著作、哲学、文学和艺术这些备受尊崇的知识形式。于是,当我们可以直接专注于享受目的,孜孜不倦地欣赏我们的精神和艺术成就的时候,为什么还要研究身体(作为手段)呢?

答案之一,受到实用主义哲学启发的是:如果我们真的关心目的,我们必须也要关心实现这些目的的必要手段。身体应该得到人文学科的研究,以便改善对它的运用——各种艺术和学术追求都以它为基础,依赖于它的服务。音乐家、演员、舞蹈家和其他艺术家如果学会了与他们的艺术相关的身体技能,学会如何操作他们的工具和身体以避免不必要的肌肉紧缩——它们常常是由于未经思索的习惯性用力而导致的,影响效率、有损动作的流畅性,最终还会引发疼痛和残疾——他们就能表演得更出色、更持久,而因之产生的疼痛和疲倦也会减少许多。一个著名的例子是身体理论家和治疗师亚历山大(F. M. Alexander),他最初开发他的疗法是为处理自己的问题——在戏剧表演中声音嘶哑和失声,它们是不恰当的头颈姿势而导致的。这种聪明的身体自我使用技能的知识并非只是盲目的机械训练,而

① 参阅 *Oxford English Dictionary*, 2nd edition (Oxford: Clarendon Press, 1989), vol. 7, p. 476.

② 我们的大部分体重(头、肩、躯干)都是在上身,而腿和脚要轻得多。这样的构造,与金字塔的稳定性相对照,力学上鼓励我们运动,抵抗引力让我们摔倒的作用力。

③ Jean-Jacques Rousseau, *Emile* (New York: Basic Books, 1979), 54, 118, 125.

④ 参阅 *The Complete Essays of Montaigne*, trans. Donald Frame (Stanford: Stanford University Press, 1965), 484—485. 蒙田斥责任何“让我们轻视身体修养”的哲学为“非人的”哲学。

是需要仔细培养身体意识才能获得的。

哲学家和其他人文学者也可以通过增强身体意识和调节思考的器官来改善他们作为思想者的能力。维特根斯坦经常强调缓慢对于从事哲学思考的至关重要性。哲学家出错常常是因为草率地误读了语言的表层结构而匆忙作出结论。为了解决和避免这类错误,哲学需要一种熟练的、有节制的缓慢和平静。因此维特根斯坦非常欣赏平静的缓慢,宣扬一种“冷静的理想”——一种平静的状态,其间“冲突消散”,哲学家获得“思想的和平”。维特根斯坦自己的阅读和写作有意达到这种平静的缓慢。“我真希望我众多的标点符号可以减缓阅读的速度。因为我希望人们阅读我的作品时,放慢速度(就像我自己的阅读一样)。”^①

然而,要获得缓慢与持久的思考所需要的宁静,一个更基本、更通用和更久经考验的方法是集中意识和调整呼吸。因为呼吸对我们的整个神经系统都有深远的影响,通过放慢或平缓我们的呼吸,可以给大脑带来宁静。同样地,通过注意到,然后放松某些肌肉收缩——它们不仅是不必要的而且会干扰思考(由于它们所造成的疼痛或疲惫),我们可以使精神集中,为持久的哲学沉思培养耐性和持久力。

哲学家们常常认为,对我们的身体手段的关注会让我们分心,干扰我们专注于目的,因而产生一些问题。虽然威廉·詹姆斯的实用主义哲学通常都尊重身体,然而他却坚持认为当我们仅仅专注于“目的”,避免对“身体手段的意识”时,身体行为会更明确和成功。考虑到意识的俭省性,我们应当将有限的注意力集中到行为最重要的方面,即我们的目标,而将身体手段留给身体运用的已成定势和未经反思的习惯。“我们走横梁的时候,越少考虑我们脚的位置就会走得越好。无论投球或接球、射门或拦截”,越少考虑身体动作,越专心地关注目标,效果会越好。“专心盯着目标,你的手就会抓住它;想着你的手,你就很有可能会错过它。”^②

伊曼纽尔·康德进而警告,身体的内省“分散大脑的注意力和思考,对大脑有害”。“通过自己的反思而产生的内心敏感性是有害的……这一内心看法和自我感觉削弱身体的功能,妨碍它的运作。”^③简言之,身体反思对身体和心灵都有害,在工作和运动中,对待身体的最佳方式是尽可能地忽视它所体验到的感觉。如詹姆斯在《对教师们的讲话》中所说,我们应当专注于“我们所做的事情……不要过多关

注我们的感觉”^④。敏锐地意识到“行为与感觉紧密相连”,詹姆斯极力主张(在公开演讲和私底下的建议中)我们应当通过专注于行为来控制与行为相关的感觉。为了克服沮丧情绪,我们应当“做些表达欢快情绪的外在动作”,刻意让我们的身体“表现得好像欢乐已经存在于心中了一样”,“舒展眉头、面露喜色、挺直腰杆儿、声音洪亮”。“我的临终之言”,他谆谆教诲道(在他逝世前三十多年),“是外在行为而不是感觉”。^⑤

在我看来,康德、詹姆斯对身体内省的拒斥是误入歧途(大部分是由于他们所公开承认的对忧郁症的恐惧所致^⑥),尽管他们的论点确实有其道理。在日常活动中,注意力都是而且也需要主要地指向我们周遭的事物——为了生存和发展我们必须以它们为行动的对象,而非指向我们身体的内在感觉。因此,出于极好的进化的原因,大自然把我们的眼睛安置为向外而非向内。康德和詹姆斯的错误在于混淆了一般的重要性的和独一无二的排他性重要性。虽然注意力应当主要指向外面,可是检省自我和感觉也

① Ludwig Wittgenstein, *Culture and Value* (Oxford: Blackwell, 1980, a bilingual edition), 2, 9, 43, 68, 80)。我有时使用我自己由德文译过来的英文译文。

② William James, *Principles of Psychology* (Cambridge: Harvard University Press, 1983), 1128.

③ Immanuel Kant, *Reflexionen zur Kritische Philosophie*, Beno Erdmann (ed.) [Stuttgart: Frommann-Holzboog, 1992], paras. 17, 19 (pp. 68—69)。康德后来尖锐地指出:“人在思想空洞时就会感觉丰富。”第106段,第117页。

④ William James, *Talks To Teachers on Psychology and To Students on Some of Life's Ideals* (New York: Dover, 1962), 99.

⑤ James, *Principles of Psychology*, 1077—1078; *Talks for Teachers*, 100; *The Correspondence of William James*, vol. 4 (Charlottesville: University Press of Virginia, 1995), 586; and vol. 9:14.

⑥ 注意到自己的“抑郁倾向”,康德觉得对内在身体感觉的过度关注会导致焦虑的“病态感觉”。请参阅他的 *The Contest of the Faculties* (Lincoln: University of Nebraska Press, 1992), 187—189。关于詹姆斯的抑郁症,请参阅 Ralph Barton Perry [*The Thought and Character of William James*, abridged in one volume (Nashville: Vanderbilt University Press, 1996)], 其中作者也引用了詹姆斯的母亲对此的抱怨;詹姆斯对任何不适症状都大惊小怪(第361页)。关于“反省性研究”的“哲学性抑郁”,请参阅詹姆斯1872年8月24日写给弟弟亨利的信, *The Correspondence of William James*, vol. 1 (Charlottesville: University Press of Virginia, 1992), 167。詹姆斯在私人通信中也经常承认自己“过于神经兮兮”。例如,他写给 F. H. Bradley 和 Howison 的信,见 *The Correspondence of William James*, vol. 8: 52, 57.

是很有用的。对呼吸的意识可以帮助我们了解自己在焦虑还是生气——当我们也许还没有意识到这些情绪并因而更易于受它们误导的时候。对自己肌肉紧张状况的身体感受可以告诉我们什么时候我们的身体语言是在表达胆怯或进攻(而我们并不希望表现出来),它们妨碍运动、恶化紧张状况,最终导致疼痛。实际上,疼痛本身是一种身体意识,通知我们某部位受到了伤害,敦促我们寻找治疗方案,提供明显的证据来证明对身体状况和感觉的关注是很有价值的。当增强的身体意识在疼痛造成损害之前就预告问题的出现并建议解除办法之时,我们对自身的关爱便能得到大大改善。

虽然詹姆斯的主张是正确的:专注于目的、信任由习惯所激发的自发行来运作身体通常更为高效,然而在很多时候,这些习惯都是有问题的,需要身体的关注来纠正。例如,一个总是表现不佳的击球手也许会学习到,她的站姿、肢体姿势、握球方式会使她失去平衡或限制她的胸腔和脊柱的运动,妨碍她旋转、阻碍她的视域。因此,在关注和培养新的、更富成效的姿势习惯时,有必要关注一下身体对这些有问题的姿势的感觉,以便让身体辨认出问题,从而避免它们。

虽然詹姆斯明智地提倡运用身体动作来影响我们的感觉,他却未能意识到身体感觉对指导我们行为的重要性。我们无法知道如何才能舒展眉头,如果我们不能感觉到我们正皱着眉或根本没体验过舒展眉头是什么感觉的话。同样,如果我们已经习惯了错误的姿势,那么要学会正确地挺直身体,以免过度僵硬,也需要一个学习过程,其中包括敏感地注意我们的身体感受。虽然小刀是切割的手段而非打磨锋利的目的,我们有时也需要打磨和保养它们以使它们更锋利、在使用时更有效。这种有关手段的逻辑支撑着我们身体美学的研究,它是一种对身体运用——感知力、认知力、行动、审美表达和自我塑造——的改良性研究,正是这些身体运用能力共同构成人文研究、艺术创造和通过更好的生活完善人性的总体艺术。^①

四

关于如何改善工具的效用的问题将我们引入了身体美学的三个主要分支。首先,我们对一个工具的运作结构、常规的使用模式以及影响它们的相关因素了解得越多,对它的使用就会越有效。分析性

身体美学——这个领域中最具理论性和描述性的一支,专门从事这类研究,解释身体感知与身体行为的本质以及它们在我们的知识、行为和世界建构中所起的作用。除了哲学中的传统主题身心问题、意识与行为中的身体因素之外,分析性身体美学也关注与身体使用相关的生物因素,例如:脊柱与胸腔的更大柔韧性能通过扩大头部的旋转幅度而扩大视域,而另一方面,更聪明的用眼方式可以反过来(通过它们的枕骨肌肉)改善头部的旋转以至最终改善脊椎的旋转。

这并不是说身体美学应该被纳入生理学,因而从人文学科中除名;它只是强调(虽然明显但常被忽略):人文研究应当适当地关注相关的科学知识。文艺复兴时期艺术与艺术理论的成功很大程度上归功于它们对解剖学、数学和透视光学的研究。哲学家对身体的一贯轻视可能很大程度上是源于他们对生理学的无知(如尼采所揭示),与他们为了维护自尊而特意推崇他们之所长^②。分析性身体美学也深切关注社会科学对身体经验模式与环境塑造作用的论述——包括系谱学、社会学和文化研究的分析,它们揭示身体如何受到社会权力的塑造并被用来维持其权力运作,健康、灵巧和美丽的身体标准甚至性别区分是如何被建构来反映和维系社会权力的。

其次,对工具的使用也可以通过学习现有的理论和方法得到改善。这类对身体使用方法的批评性与比较研究构成了实用主义身体美学。由于任何这类方法都是以身体的实际状况为基础的,所以这个实用的维度也预设着分析维度的前提。不过它超越了分析:它不仅评价分析美学所描述的事实,还提出改善的方法,即重新塑造身体,改变塑造它的社会习惯与结构。许多改善身体的体验与使用的实用方法已经被设计出来,如各种保健食谱、修饰与打扮模式、冥想、武术与性爱艺术、有氧运动、舞蹈等。它们坚持的理念是:身体和谐既是增强意识和平衡心理的有效工具,又是它们的一个有益的副

① 请参阅 *Performing Live*, ch. 8—9.

② 费登克莱斯技法运用的是教育性而非治疗性的模式。因此培训师与“学员”而非“病人”一起合作,我们称我们的工作为“授课”而非“治疗”。功能整合只是这个技法的两个中心模式之一,另一个是通过运动来感觉。后者在费登克莱斯技法入门课本, *Awareness Through Movement* (New York: Harper and Row, 1972) 中有详细介绍。功能整合模式则在 Yochanan Rywercant, *The Feldenkrais Method: Teaching by Handling* (New York: Harper and Row, 1983) 中有详细讲解,不过略有些难读。

产品。这类训练拒绝将身与心分离，致力于完善人的整体。

身体实践也可以根据其指向分为两类：主要针对个体实践者本身的和主要针对他人的。按摩师或外科医师的实践是典型的为他人型，而打太极拳或健身塑形更多的是为己型。自我指向与他人指向的身体实践并不能截然区分，因为很多实践都兼具两个方面。而且，正如那些自我指向的训练（比如节食或塑形）常常有取悦他人的动机，在他人指向的实践中也具有自娱的成分。尽管很复杂（这一复杂性部分地是源于自我与他人的互相依存），自我指向与他人指向训练的区分还是颇有助益的：它能抵制这一通常的假定——专注于身体意味着不关心社会。

身体训练还可以进一步被区分为是针对外表和内心体验的。外观身体美学（比如化妆）主要关注身体的表面形式；而体验性训练（比如瑜伽）更多的是为让我们的身体体验更令人满意，也让它的感觉更敏锐。外观与体验性身体美学的区分是一种显性倾向而非严格的两分。大多数身体实践都具有再现与体验两个维度，因为外观与体验、外表与内在两者实际上是互为补充的。我们从外表上看上去怎样常常会影响我们内在的感觉，反过来也是如此。像节食或塑形这样的实践最初本来是为着外观的目的，但结果常常也会产生一些内心的感觉——后来这些感觉自身也成了实践的目的之一。就像以内心体验为目的的身体训练常常使用外观的暗示一样，外观训练比如塑形也运用体验性的暗示来实现它的外在形式目的，例如运用感觉来区分肌肉锻炼的酸痛与身体损伤的疼痛。

实用美学的另一范畴“表演性身体美学”的主要目标是增强体质、锻炼技能，一般包括举重和武术这些体育实践活动。因为这些训练的目标通常或者是外在表演，或者是内心感觉，所以我们可以把它们并入外观或体验性的范畴。

最后，改善我们运用工具的方式是实际的操练，因为实践出真知。因此，除了身体美学的分析性和实用性分支之外，我们也需要实践性的身体美学，它包括实际地参与有计划的、反思性的身体锻炼以获得身体改善（无论是外观的、体验性的或是表演性的）。很可惜，系统性地施行身体训练这个维度在当代哲学中被忽视了，虽然在古代和非西方的文化中它曾经是非常关键的部分。

五

至此，关于人文研究应当关注身体与修身，身体是我们首要的和必须的工具的论点已经得到了充分地证明。然而，我们不应忘记，身体作为有明确目的的主体，同时也是工具的使用者。此外，我们应该质疑这个假设，即身体相对于更高的目的只是单纯的手段。这个贬抑性的分类建立在一个手段与目的的两分之上，它应当受到质疑。被用来达成一定目的的手段或工具并非一定是外在于它们所服务的目的，而可以是目的的一个重要部分。^① 颜料、画布、再现性的图像、画家精巧的笔触都属于绘画的手段，然而它们本身也是成品或艺术品的一部分，正如它们也是我们观赏绘画的审美经验的一部分一样。同样地，舞蹈者的身体既是舞蹈的手段也是目的，如叶芝在《在学童中》这首诗中描述的那样：“啊，身体伴着那乐音轻舞。匆匆地明眸一瞥。我们怎能区分舞者与舞？”更普遍的状况是，我们对艺术的感官美的欣赏具有一个重要的身体维度，不仅是因为我们要通过身体感官来把握它们（包括传统美学所忽视的身体感受），而且因为除此之外，艺术的情感价值与所有的情感一样，必须经由身体感觉才能体验到。

在艺术的领域之外，身体体验与更高的目的关联，而并非仅仅是低贱的手段。虽然体育锻炼可能是获得健康的手段，但是我们也喜爱运动自身——身体健康的一个方面即是能够精力充沛地参加体育锻炼，享受身体的运动。而身体健康本身之所以受到喜爱，不仅因为它是达成其他目的的手段，而且它自身也值得作为目的被追求。幸福和快乐常常被尊为人生的最高目的，身体体验显然也是它们的一部分。爱的快乐，无论这份爱宣称它是多么的纯洁多么的精神化，如果没有了渴望与情感的满足——它们常常被身体体验到，还能算得上是爱的快乐吗？我们又怎能享受思考的快乐，如果不意识到它的身体维度——活力四射、精神振奋、血液奔涌，它们常常伴随着我们热情洋溢的思索？此外，当知识被融入肌肉的记忆中并成为身体的体验的时候，它会变得更为强健^②。正如人的思想如果没有具体体

① 约翰·杜威在他的 *Art as Experience*, ch. 9 (Southern Illinois University Press, 1987) 中充分说明了这一点。

② 故此，蒙田明智地鼓励，“我们不仅要让大脑获得知识，还要将知识融会贯通身体力行；我们不仅要喷酒，还要浸染”(Montaigne, 103)。

现——感觉着、思考着的主体生活在世界上,从中获得思考的角度和方向——就毫无意义一样,智慧与美德如果没有丰富的、充分的身体体验——它们从中获取养料,并通过它们以具体的言语、行为和存在展示自己——就会是空洞的。

身体不仅是完善人性的重要工具,而且也是这个尊贵的目的的一部分。当我们在培养身体的意识能力以改善我们通过身体而进行思考的时候,我们不仅改善着人类文化的物质手段,也增益着我们作为主体来享受它的能力。^①

[编者注:此文为理查德·舒斯特曼教授近期在北京大学、山东大学的讲演稿,由北京大学英语系博士生胡永华翻译。文章发表时略有删节,特此说明。]

(责任编辑:常山客 盛丹艳)

① 增强的意识使我们能够获得更多的快乐——快乐可以更充分地被体验和享受,而反思也可以加深快感。如蒙田所写的那样,“我所享受到的生活比别人多一倍,因为享受的程度取决于我们给予它的关注度的大小”。

Thinking through the Body: Educating for the Humanities

Richard Shusterman

Abstract: In accordance with the body-mind binary opposition, our knowledge sphere is divided into natural sciences and humanities, with body clearly linked with the former. Thus body is often neglected by humanist intellectuals. Somaesthetics, the interdisciplinary field with body as its focus, gets resisted by humanities for two reasons: Firstly, body powerfully expresses the fundamental ambiguity of being human; subject and object, commonality and difference, knowledge and ignorance ... Unwilling to accept our human limitations, humanism upholds the spirit while depreciates the body. Secondly, body is an indispensable instrument in our lives, however, the very notion of instrumentality retains in humanistic culture strong connotations of inferiority, as noble ends are contrasted to the mechanical means that serve them. How to improve our instrument-body's use is the object of somaesthetics, which consists of three branches: Analytic somaesthetics, pragmatic somaesthetics, and practical somaesthetics. Last but not least, the body is not only a tool but also the user of the tool; the soma is not only instrumentally valuable for perfecting our humanity but also part of this valuable end.

Key words: somaesthetics, ambiguity, instrumentality

[同行专家评点]舒斯特曼教授近年来以倡导身体美学和哲学作为一种生活艺术而闻名,被国际哲学界认为是新一代新实用主义的代表人物。受到早期实用主义者杜威等人的影响,舒斯特曼强调西方现代主流哲学中的一系列二分如主体与客体、心灵与身体、目的与手段等等是成问题的,认为它们之间的关系是连续的、含混的,而不是截然分立的。在身体中,我们可以发现,许多哲学中清晰的二分是含混的或两可的,如身体既可感知又可被感知。基于这种认识,舒斯特曼批判了西方人文传统中对身体的否定、贬低和压抑,主张一种新型的以身体为中心的人文教育,并力图将身体美学(somaesthetics)确立为一门新的美学分支学科。尽管不是舒斯特曼的本意,但他的这种以身体为中心的人文教育构想仍然很容易被认为是对当前身体欲望泛滥的流行文化的理论总结,在某种程度上加剧了当代文化日益消解精神维度的趋向。在经过后现代主义的众声喧哗之后,人文学科工作者似乎应该冷静下来,重新思考某些对于人类生活具有永恒价值的东西。

(评点人彭锋,北京大学美学与美育研究中心副教授)