

身体哲学视域下体育自觉的窥探

王 峰, 顾 静, 侯广斌

(湘南学院 体育学院, 湖南 郴州 432000)

摘 要: 通过文献资料法和逻辑分析法, 从身体哲学的角度, 以时间为轴, 探索了身体沉睡、身体觉醒、身体缺席状态下体育自觉的实现程度, 以及身体自由条件下的体育的应然状态。然后, 以空间为轴, 从身体存在的肉身、家庭、社会、文化等空间结构上展开了对体育自觉实现条件的探讨。指出, 随着时间的推移和社会的进步, 体育自觉具备了物质条件, 但体育自觉的实现与所处的环境息息相关, 肉身、家庭、社会、文化是体育自觉实现的基本条件。

关键词: 身体哲学; 体育自觉; 身体沉睡; 身体觉醒; 身体缺席; 身体自由

中图分类号: G80-054

文献标志码: A

文章编号: 1008-3596 (2016) 03-0029-05

自觉是“自己感觉得到”“自己有所认识而觉悟”^[1]。鉴于此, 笔者认为体育自觉是自己对体育的认识和觉悟, 进而身体力行地参与体育活动。因此, 身体是体育自觉的载体, 缺乏身体参与的体育自觉只能是空谈。故笔者以身体为切入点, 借用身体哲学的逻辑, 观察不同历史时期人们身体认识与体育自觉的程度, 并进一步从身体存在的空间范畴分析体育自觉实现的条件与可能性。

1 不同时期体育自觉的特征探讨

所谓身体哲学是以身体为研究本体, 强调身心合一, 进而关乎人类、关乎世界的哲学。在不同的历史时期, 人们对身体的认识有其时代的局限性, 在身体哲学的视野中人们的身体处于沉睡、觉醒、缺失、自由四种状态, 与之相对应的, 便产生了体育自觉的层次。

1.1 身体沉睡下的体育自觉

沉睡的身体是指身体是依附于他人或物的存在, 以外在物质为转移的一种身体的存在形式。这种形式下的身体活动, 表现出一种动物生存的

本能需要, 产生于劳动、战争、祭祀活动等的身體活动都是出于对物种延续的需要。特别是各类祭祀活动, 正是源于对外界的恐惧、陌生而产生的对外在神灵的寄托。据不完整资料统计: 希腊城邦的公共节日中“至少有300个以上是城邦组织的宗教节日, 分布在250个不同地方, 侍奉400个以上的神祇。”^[2]其中雅典一年就有144个宗教节日, 每年至少有120天花在这些宗教节日上。“最有名的是奥林匹克运动会 (Olympic Games)、帕提亚运动会 (Pythian Games)、地峡运动会 (Isthmian Games) 和尼米亚运动会 (Nemean Games) 四大赛会。”^[3]古希腊人崇奉“神人同形同性论”, 人在运动时显示出的“无比灵巧”“强壮如牛”“力大无穷”等完美的身体形象都是“通向众神的一条客观之路”^[4]。

无独有偶, 东方世界创造了“天”, 出于对天界众神的崇拜也产生了许多祭祀活动, 同时, 东方的祖先认为通过修炼能通天界, 达到与天齐寿。《庄子·外篇·在宥》记载黄帝向广成子请教长生之道: “至道之精, 窈窈冥冥; 至道之极, 昏昏默默。无视无听, 抱神以静, 形将自正。必

收稿日期: 2016-01-17

基金项目: 湖南省教改课题 (湘教通 (2013) 223 号)

作者简介: 王 峰 (1979—), 男, 湖南耒阳人, 讲师, 硕士, 研究方向为体育课程教学与改革。

通讯作者: 侯广斌 (1969—), 男, 湖南安仁人, 教授, 硕士, 研究方向为体育课程教学与改革。

静必清,无劳女形,无摇女精,乃可以长生。目无所见,耳无所闻,心无所知,女神将守形,形乃长生。慎女内,闭女外,多知为败。我为女遂于大明之上矣,至彼至阳之原也;为女入于窈冥之门矣,至彼至阴之原也。天地有官,阴阳有藏。慎守女身,物将自壮。我守其一以处其和。故我修身千二百岁矣,吾形未常衰。”依古人看,广成子的长生成仙是修炼的结果。简单来讲就是“法于阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱而尽终其天年。”(《黄帝内经》)这是中国古代形神结合、养其天年思想的开端^[5]。

由此可见,在这一阶段,身体属于神的一部分,祭祀性体育活动是为娱乐众神进而保证种族延续,是一种最基本的需求,是缺乏个体意识存在的伪体育自觉。

1.2 身体觉醒下的体育自觉

随着人类认识能力的发展和二元论的产生,人类开始意识到身体的存在。在西方,苏格拉底十分强调身体的重要性,认为健康的身体是工作与事业的保障。“由于身体不好,健忘、忧郁、易怒和疯狂就会猛烈地袭击许多人的神智,以致把他们已获得的知识丧失净尽。但那些身体健康的人却有充分的保证,他们不会遭受由于身体不好而遭受的危险,与此相反,身体健康则很可能获得和身体衰弱完全相反的有益效果。”^[6]在柏拉图的教育思想中,体育占有相当重要的地位。他强调要锻炼刚健的体魄,并要为成为完美和谐发展的人而健身。他指出:“幸福中最高的要算:第一为健康;第二为美;第三为体格的强壮与活泼。”^[7]而他的学生亚里士多德则进一步认为“体力教育应该先于智力教育”,“关心身体应该先于关心精神,关心身体之后须要关心性格的教育,这样可以使他们的教育服役于智力教育,而使体力教育服务于精神教育。”^[8]“生命和世界都在运动,没有运动就没有时间、空间和物质。”^[8]特别是,文艺复兴运动时期,西方从封建神学束缚中解放出来,人们开始探索人的价值,人作为一个独立的个体而存在,不再是他人依附和精神依附的存在物,进而对身体的追求也达到了一个新的高度,很多著名的思想家为身体唱

赞歌,特别强调身体的形式美。如雅各布·布克哈特在《意大利文艺复兴时期的文化》里指出:“不仅体力和技巧,而且姿势的优美也是当时身体锻炼的主要目的之一。”意大利诗人塔索提出了身体美有一定稳定性的观点。黑格尔在《美学》中对身体美的论调多达十余次,并指出“身体活动可以恢复身体器官的平衡”。叔本华、歌德等哲学家也都对身体美有精辟的论述,费尔巴哈更坦率地指出“凡爱看画中美女的人,也一定爱看活的美女。”指明了艺术中的人体美和现实中人体美的关系。凡此种种,无不折射出西方人对于身体的崇拜与追求,预示着身体意识的觉醒^[9]。

在东方,印度人开始关注有关自己身体的审美活动,瑜伽正是一种关乎身体的活动,是一种通过练习达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。在中国古代,各派思想家都关乎身体。以老庄为代表的道家哲学强调“天人合一”“道法自然”。在养生上老子主张“清静无为”,即顺应客观规律,才能“负阴而抱阳,冲气以为和”^[10]。庄子养生要求“人要动静结合,顺其自然。一方面要静,要淡而无为;另外一方面又要像天体那样自然而有规律地自动,这种动静结合的养生思想在我们历史上独具特色”^[11]。孔孟儒学一直是中国封建社会的正统思想,其教学内容包含礼、乐、射、御、书、数,可谓文武兼备,体现了对身体的重视。1902年梁启超在《中国武士道》中系统阐述了中国古代的尚武精神,并把孔子列为从春秋到汉初的第一勇士。1917年,毛泽东在《体育之研究》一文中指出“仲尼取资而射御”,“孔子七十二而死,未闻其身体不健康。”对孔子的尚武好动给予了充分的肯定。然而,孔子以仁礼为核心思想,非常重视射御之礼数,表现为“止戈为武”的道德内涵。综上所述,随着认识事物能力的提高,东西方思想家对身体进行了一定的关怀,但是由于认识视角的差异,在西方形成了以肉身为主向内在转移的身体思想,东方则形成了由关注内心为主向外转移的身体思想,因此,在运动形式上也表现出较大的差异性,但毕竟都形成了个体身体觉醒下的体育自觉意识。

1.3 身体缺席下的体育自觉

英国社会学家克里斯·希林提出了身体在社会中的“缺席在场”概念。所谓缺席在场是指参与活动的是一种交往身体,而肉身表现出缺席。诸如说话时不会意识到嘴唇之间的碰撞,走路或者运动时不会意识到自己的肢体在活动等等,人们更多是注意语言的表达、交往的技巧或者是博弈的手段等等。尽管工业革命极大地提高了社会的生产力,机器解放了人类身体,理论上人们有更多的闲暇时间锻炼身体,然而,身体似乎被绑架,甚至成为自己的敌人。比如,汽车的普及让人们失去了走路的机会;PC终端的发展控制了人们的手,使人们的手成为PC终端的工具;人类的身材成为了电器的控制工具,甚至无法正常思维与行动,等等。身体属于谁成为值得沉思的话题。社会学家约翰·奥尼尔提出“世界身体、社会身体、政治身体、消费身体和医学身体的五种身体形态”^[12]。在当今社会,身体大多数情况下不属于自己的而是属于家人、朋友和社会。尽管闲暇时间多了,但人们的社会交际也多了,身体不得不忙于各种角色转化,真正属于自己支配管理身体的时间相当有限。当过多的满足其他身体角色的诉求时,作为最基本的肉身毫无疑问地会迷失方向,难以与体育形成良性互动,进而出现越来越多的现代文明病,这也导致了现代社会中身体的自我迷失。

1.4 身体自由下的体育自觉

身体自由即自我对身体有自由支配的能力,是摆脱神、物器等对身体的控制后,人类共同追寻的和谐、幸福、共生的美好图景,是人们在满足物质需求之后,对身体精神层面的诉求。当前社会物质的丰富和发展,为人类追求身体的自由、达到身心合一的理想状态奠定了基础。自由是一个相对概念,无法超越人类所处的环境,是一种综合了自身、他人、社会和文化背景等因素的相对自由。因此,身体自由下的体育自觉,也需要从肉身、家庭、社会和文化背景等角度去探索 and 实现。

2 身体哲学下体育自觉现实的可能性

2.1 身体生存的肉身空间

肉身空间是体育自觉实现的基本条件。哲学

家梅洛·庞蒂具身现象学否定了从古希腊到笛卡尔的近代哲学的身心二元分离的观点,拉开了与胡塞尔、海德格尔现象学之间的差距,指出了一种身体和意识根本不可能区分开来的身心现象学,指出身体是认识事物的基础。他认为认识某物其实是身体在感知,把身体放在事物之中,身体能将这种感知积淀成为经验。同时,身体具有开放性。如其所言:“我的身体不是一个客体,而是一种手段、一种知觉。我在知觉中用我的身体来组织与世界打交道。由于我的身体并通过我的身体,我寓居于世界。身体是知觉定位在其中的场。”坚信身体对心灵和主体意识是具有优先性的,所以他说:“身体对心灵而言是其诞生的空间,是所有其他现存空间的基质(matrice)”^[13]。在梅洛·庞蒂的具身认知观中,世界成了身体的作用场,甚至是“我的身体的延伸”;知觉现象“是身体在表现,是身体在说话。”他提出“世界的问题,可以从身体的问题开始。”这样把身体被置于一个很高的空间并拥有重要的话语权,成为一个元问题,因此,关乎身体的存在是身体哲学的起点与终点。而体育正是通过肉身感知自身存在、体验运动产生的情感,进而产生持续参与体育活动的动力的。无疑,离开肉身体验的体育自觉是无水之源,是思想的空想者,因此,身体活动需要一个健康的肉身,用以感知世界的美好。

2.2 身体生存的家庭空间

身体寄寓于自我的肉身之中,同时也寄寓于家庭空间中,且血浓于水的亲情使彼此都在乎对方的身体,甚至胜过对自己身体的关注,任何一个人的身体伤痛都会牵动家庭成员的神经,家庭成员的消亡更会对家庭的精神和经济产生无法弥补的损失。因此,家庭空间呼吁健康身体的存在,家人之间相互包容,相互理解,相互督促,都会尽自己最大努力维护家庭成员的身体健康,这种身体生存的家庭空间为实现体育自觉提供了强大的动力。因此,家庭式体育活动是最利于坚持的体育形式。研究表明:“一个人可以为不运动找借口,但一家人都行动起来,就会把体育运动固定为家庭活动。”^[14]同时,美国宾夕法尼亚大学健康学院一项长达两年的跟踪研究结果显示,与家人或朋

友结伴比独自运动效果更好。

2.3 身体生存的社会空间

社会空间决定体育自觉的实现程度。历经几千年的发展,人类已进入现代社会,身体在这一时期同样展示出其独特的社会烙印。首先,身体锻炼时间与空间的变化。理论上,科技的日新月异不仅把人们从繁重的体力劳动中解脱出来,同时,创造了大量的财富,这样使得人们有了更多的时间和空间参与身体锻炼,然而,现实中,高科技在创造财富的同时,亦绑架了人们的生活方式。很多人沉迷于网络游戏,陶醉于电子购物,热衷于虚拟社区,压缩了身体锻炼的时间,从而导致身体运动能力的退化。当然,如果人们能够很好地驾驭科技,从事体育锻炼的时间和空间将得到极大的延伸。比如,很多锻炼者利用快捷的交通工具实现旅游式体育活动,或在家里实现人机互动的体感锻炼等。其次,身体锻炼目的的变化。强身健体是体育锻炼的基本目的,在身体锻炼活动中着重是“体”的呈现。因此,塑造体型、提高体能、增强体力、改变体质是首要目的。然而,随着社会的发展,体育锻炼的目的呈多元化特点。青少年育德,通过身体锻炼塑造良好的品行,遵守社会规则;成年人育情,通过身体锻炼交流感情,培养社会责任与良知;老年人育心,通过身体锻炼找到一个自足之心,使得生活充实而平和,等等。因此,身体锻炼在现代社会越来越受到重视,体育社会化程度也越来越高。纵观全球,越是经济发达的国家越重视体育,其国民的体育自觉程度越高。

2.4 身体生存的文化空间

文化空间决定了体育自觉形式的多样性。文化是“人类在社会历史发展过程中创造的物质财富和精神财富的总和”^[1]。是凝结在物质之中又游离在物质之外的,能够被传承的国家或民族的历史、地理、风土人情、传统习俗、生活方式、价值观念等。“是人类之间进行交流的普通认可的能够传承的意识形态。”身体烙印着深深的文化特征,一切身体活动现象都能从文化的视角进行解读,无论是激烈的竞技运动还是温和的养生体育都具有深层次的文化内涵,具有传承文化的功能。同时,文化又可

以促进身体的解放,真正实现体育自觉。众所周知,影响体育自觉的因素众多,但文化是核心因素。大至地域文化,小至家庭氛围,都会对一个人体育参与的方式、自觉程度与项目选择产生影响。欧美国家热衷于激烈的体育活动,用以塑造身体;而中国倾向于休闲体育活动,用以放松身心。这些对身体的关注,与时间、金钱、知识、地位等因素无太大关系,而受所处的文化环境影响巨大。纵观历史,身体与优秀文化结合,才能让体育自觉获得一种持续的发展动力,从而从个体体育自觉发展到社会体育自觉,社会体育自觉反过来又影响个体自觉,表现出体育自觉的良性循环。因此,在文化空间层面上,文化需要以身体为载体,表现多元的文化特征,同时文化又促进体育自觉的发展。

3 结语

体育自觉虽然从“娱神时代”发端,但那只是出于种族延续的需要,是一种伪体育自觉。随着社会的发展,人们对身体的认识历经自我觉醒与迷失,同时对体育的价值与意义的认识不断更新与深化,为体育自觉的真正实现提供了基础。从哲学的视角出发,肉身、家庭、社会、文化四大要素对身体自觉发挥着重要影响,是体育自觉实现的基本条件,也是推动社会体育自觉的必经之路。

参考文献:

- [1] 中国社会科学语言研究所.现代汉语字典[M].北京:商务印书馆,2002.
- [2] 张井梅.希腊文明与古代奥林匹克运动会[J].世界历史,2008(3):107-115.
- [3] 胡建鸿,余万予.从悦神到娱人的嬗变[J].北京体育大学学报,2008,31(4):463-465.
- [4] 古姆布莱希特.体育之美:为人类的身体喝彩[M].上海:上海人民出版社,2008.
- [5] 王俊奇.比较东西方祭祀活动与体育起源之异同[J].体育文史,1997(1):18-21.
- [6] 色诺芬.回忆苏格拉底[M].吴永泉,译.北京:商务印书馆,2009.
- [7] 柏拉图.法律篇[M].张智仁,何勤华,译.上海:上海人民出版社,2001.

- [8] 麦丁斯基. 世界教育史[M]. 叶文雄, 译. 北京: 五十年代出版社, 1950. 116-117.
- [9] 耿家先, 赵国炳, 李士伟. 宗教改革时期的灵肉一致观及其对体育的影响[J]. 河北体育学院学报, 2014, 28(2): 26-29. [12] 约翰·奥尼尔. 身体形态: 现代社会的五种身体[M]. 张旭春, 译. 沈阳: 春风文艺出版社, 1998.
- [10] 刘礼国, 黄平波, 徐烨, 等. 体育起源新说[J]. 体育学刊, 2009, 16(2): 1-5. [13] 李力研. “人的力量”与“人的觉醒”——古代奥林匹克运动的精神现象学释义[J]. 体育与科学, 1993(2): 1-3.
- [11] 梅艳玲, 李鹏程. 庄子体育思想是现代体育科学的基础[J]. 安徽教育学院学报, 2001, 19(3): 2014-04-08(4). [14] 李沛坤. 家庭式运动最利于坚持[N]. 生命时报, 2014-04-08(4).

A Study on the Sports Self-consciousness from the Perspective of Body Philosophy

WANG Feng, GU Jing, HOU Guang-bin

(School of Physical Education, Xiangnan University, Chenzhou 432000, China)

Abstract: By methods of literature and logical analysis, and from the perspective of body philosophy, taking the time as an axis, this paper explores the realization degree of self-consciousness of sports in the state of deep body sleep, awakening body and absent body, and the sullen state of sports in the liberal state. Then, taking space as an axis, it studies the realization conditions of sports self-consciousness from spatial structure of body existence of human body, family, society, and culture. It puts forwards that as time goes by and the society progresses, sports self-consciousness has obtained material condition, but its realization is closely linked with the surrounding environment. Human body, family, society, and culture are the basic conditions of the realization of sports self-consciousness.

Key words: body philosophy; sports self-consciousness; deep sleeping body; awakening body; absent-body; liberal body