


生活轻哲学书系

阿兰·德波顿 主编

THE
SCHOOL
OF LIFE

HOW TO
THINK ABOUT
EXERCISE



当健身变成一门哲学

[澳] 达蒙·扬 著 曾心仪 译



W 上海文艺出版社

生活轻哲学书系

阿兰·德波顿 主编

HOW TO
THINK ABOUT
EXERCISE

当健身变成一门哲学

[澳] 达蒙·扬 著 曾心仪 译

 上海文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

当健身变成一门哲学/(澳)达蒙·扬著;曾心仪
译.—上海:上海文艺出版社,2016
(“生活轻哲学”书系) ISBN 978-7-5321-6155-3

I. ①当… II. ①达… ②曾… III. ①健身运动-体
育理论-哲学理论-研究 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 186860 号

Damon Young

How to Think About Exercise

Copyright © Damon Young, 2014

This edition arranged with Macmillan Publishers Limited.

Through Andrew Nurnberg Associates International Limited.

Simplified Chinese Copyright © Shanghai 99 Culture Consulting
Co., Ltd., 2016

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字:09-2016-266

责任编辑:毛静彦

选题策划:张玉贞

装帧设计:赵瑾

当健身变成一门哲学

[澳]达蒙·扬 著

曾心仪 译

上海文艺出版社出版、发行

地址:上海绍兴路74号

电子信箱:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.slcm.com

新华书店经销 山东德州新华印务有限责任公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 8 字数 120,000

2016年10月第1版 2016年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5321-6155-3/C·54 定价:32.00元

目录

引言：作为肉体和精神的健身 / 1

1. 遐想 / 25

2. 自豪 / 47

3. 付出 / 71

4. 美感 / 89

5. 谦卑 / 111

6. 疼痛 / 133

7. 恒心 / 153

8. 崇高 / 173

9. 一体 / 195

结语 / 219

作业 / 223

鸣谢 / 232

图片鸣谢 / 233

附录：中英文名称对照 / 234

Notes / 245

引言：

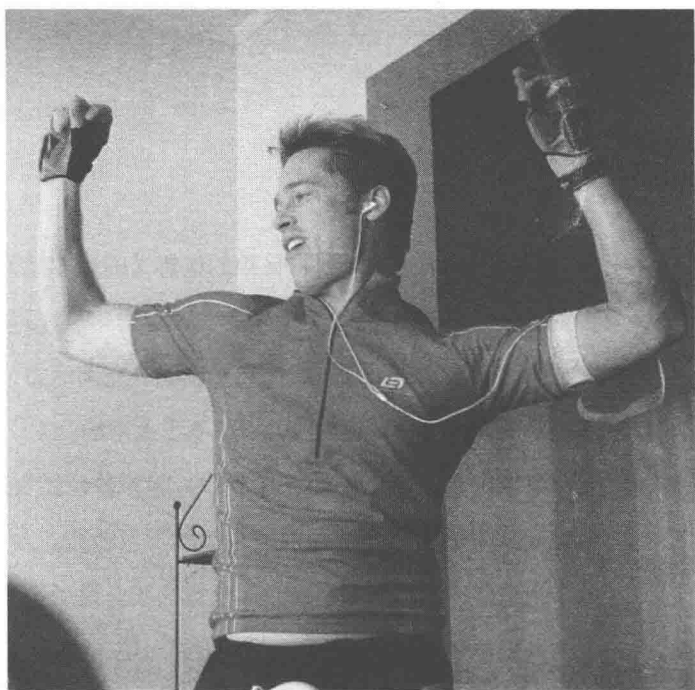
作为肉体和精神的健身

来认识一下查德，科恩兄弟的电影《阅后即焚》中的那个私人教练。尽管他只是个虚构的角色，可我们一眼就能认出他来：肌肉男、俊朗、充满活力、积极乐观，不过跟一盘散沙一样派不了大用场。

事实上，查德还不如一盘散沙，因为散沙还有可能变成混凝土，而查德则傻头傻脑不可救药。为什么会这样？因为查德是靠身体吃饭的职业运动员，他的头脑不灵光。（“身强脑弱”，正如一位《纽约时报》的评论员说的那样。）

在这里，查德代表了当下健身运动所缺失的那些元素。运动员愚笨的形象在流行文化中如此常见，以至我们忘记了那个形象原本的含义。这既与某个足球或网球运动员无关，也不是对某个健美明星的偏见。这不是针对查德或其他私人教练，而是对人的天性的一个基本成见。查德的这类形象源于体力

与智力、思考与行动、灵魂与肉体之间的冲突。



1 查德：私人教练。

这种成见的潜台词就是：“运动明星一定是傻乎乎的，而哲学家和作家都是病秧子。”这种观点认为体能和头脑无法兼容并济。并不是因为缺少时间或精力，而是因为存在本身似乎就是两分的。人可以

分为体能型和智力型，活动可以分为肉体的和精神的，而鱼与熊掌不可兼得。哲学家把这个现象称作二元论，这让健身少了一份深远的吸引力。

思想：分歧

为了更清楚地理解二元论，让我们回到四百年前，那时还没有莱卡运动衣和“动起来”系列健身操。查德估计也不是十七世纪法国哲学的热心读者，但哲学家勒内·笛卡尔对查德这种无知的运动狂热早已做出了精准的总结。

在《第一哲学沉思集》中，笛卡尔指出心智和身体是两种不同的物质。对哲学家而言，物质通常指代世界的基础。笛卡尔认为，人类是由两种不同的东西组成的：思想与物质。因此，思想与肉身并不存在于同一个世界里。笛卡尔说是松果体使这两种物质协调起来（为什么是松果体？也许是因为无人知道松果体到底有什么作用）。

这就是哲学家们所谓的物质二元论，它是西方历史中最流行的思想之一。根据物质二元论，这个世界，包括人类在内，是两分的。即使在日常生活中肉身与思想合为一体（如笛卡尔所认同的），它们

其实相距甚远。

二元论通常是这样排位的：思想位于顶端，肉身位于底部。例如，笛卡尔想要确定性，但他并不信任肉身的感官认知。他认识到真实需要和物质世界有一定的亲密联系，但他对自己的所见、所闻和所触保持着警惕。在《沉思集》中，笛卡尔抛弃了一切他认为模糊不定的东西，直到剩下他唯一确定的东西：思想。“思考是灵魂的另一价值”，他写道：“我在此找到了真正属于我的东西。只有它与我不能分离。”这就是他的名句“我思，故我在”的由来。只有思想才是**真实的**笛卡尔，其余的只是不可靠的、含糊的肉身。

这个历史悠久的想法背后有着很好的哲学背景：希腊哲学家柏拉图也认为思想是他的“真我”。在柏拉图的《斐多篇》中，苏格拉底将肉身描述为“笨重、沉闷、尘世的和可见的”，与轻盈、活跃、天国的、无形的灵魂正好相对。然而，柏拉图以及延续其思想的基督教会对肉身不仅持有笛卡尔式的怀疑，而且更加蔑视。他们认为肉身会歪曲事实，还会腐蚀纯良的心灵。在肉身的怂恿下灵魂变得贪婪、善变和好色，如柏拉图所说，变得“污秽和不洁”。

最好的情况是，肉身与灵魂互不相干；最坏的情况是，肉身腐蚀灵魂。

这款靴子是专为踩油门定制的

二元论从何而来？它并不是直接由哲学家提出来的。像柏拉图和笛卡尔等思想家只是改良了这种思想，归根结底它还是源自普通人的想法，而且至今依旧。

举个例子，二元论的产生一部分是因为社会和经济环境。在西方世界，白领工作是最常见的职业。专家、学者和低收入的服务业从业人员都有一个相同之处：像我一样，他们绝大多数时间都在说话、阅读、打字，却很少从事体力劳动。

如果上下班一路可以锻炼的话，这样的生活方式当然没有问题。然而人们大多选择开车或乘车上班。在过去的几十年中，情况变得更糟：我们走路走得越来越少。无论是去买东西还是办理日常事务，我们脚下踩的是油门和刹车，而不是道路。虽然骑行作为运动广受全世界人民的喜爱，但自行车仍不是主流的交通工具。骑单车出行只占每日世界出行的很小一部分。骑车上下班？省省吧，很多骑车爱

好者更愿意去看**别人**在韦基奥港骑自行车越过山丘。

这样的总体印象来自于“脑力工作者”的文明。对他们而言，步行意味着从家里到车上、从停车场到办公室、从车里到商店的短暂移动，在走路的同时还常常敲着屏幕、打着电话。我们习惯了这样的职场生活：劳动和身份认同都基于精神而非物质，沟通交流依赖于虚拟网络。当然我们肉身依然存在，但肉身对人格特征的贡献变得越来越微不足道。总而言之，我们的生活**似乎是**脱离实体的。这不一定是二元论的来源，但这个现象与二元论是相融相生的。

柏拉图与笛卡尔对于肉身的警醒时至今日依然意义重大。尽管我们的医疗水平大大进步了，可人类依然是脆弱无常的生物，生命始终都伴随着痛苦和柔弱。亚瑟·叔本华写道：“人与人之间恰当的称呼不应是某某先生，而是**难兄难弟**。”我们的远大理想轻易就会被饥饿、性欲和疾病所摧毁。我们可以允诺每周慢跑，却可能一头栽倒在沙发上；我们可以尝试只吃瘦肉和白煮蔬菜，却可能敌不过一大碗意面和一杯杯葡萄酒的诱惑。思想带给我们明晰的理想和幸福的愿景，仿佛它和五脏六腑及荷尔蒙是

不相干的——而其实它们之间有着奇怪的隐秘关联。

我们是凡夫俗子

然而这并不是支持二元论的论据。笛卡尔、柏拉图和其他当代思想家的错误在于把不好的东西归咎于肉身，好像肉身必须和纯粹的思想割裂开来。其他学者持相反观点：他们批评思想将肉身变得弱不禁风与不协调。好像肉身可以离开思想，像机器一样工作。这两种二元论都是错误的：没有思想这种物质，思考也不是我们脱离身体单独在头脑中进行的。

哲学家吉尔伯特·赖尔在《心的概念》中提到一个很无趣的比喻：我们把思考当作与自己的一种私人对话。我们认为思考是在心中默念的话语，然后通过喉舌和嘴唇转化说出来。

赖尔认为这种理解是错误的。例如，说话本身就是一种思考，与大家一起讨论也许会有更好的点子。在小道或跑步机上慢跑时与同伴聊聊吧。我们并不是在头脑中思考然后组织语言说出来：交谈本身就是思考——伴随着脚步与呼吸，人们一起创造出了这些想法。

事实上，人们常常动用全身来思考：做手势，用手指数数，在房间里来回踱步。查尔斯·达尔文让我们了解到，站着比坐在桌前更利于思考。如果笛卡尔没有躺在床上进行哲学思考，而是边走边工作的话，他的沉思也许会更加有血有肉。（哲学家尼采带着他常有的吹嘘语气写道，只有走路时产生的想法才“有些价值”。）

我们的语言也是有血有肉的。我们的很多日常比喻都和常见的人体生理机能有关。比如，我们会说某个短跑运动员的排名“上升”了，或是某个足球运动员的事业在“走下坡路”。然而这些运动员并没有真正地在上升或下降。这些比喻需要对人体的实际情况有一定的掌握：什么是爬上险峰的感觉，什么是在学校操场上跑步时落后的感觉。（也请琢磨一下我刚才用的“掌握”一词。）哲学家们很容易忽视这一点。例如，当笛卡尔在写作他的《沉思集》时，他其实已经承认有举重一般的压力感：这不是精神上的感觉，而是某种身体的真实感受，在这个充满物质和重力的世界感到沉重。

感受也可以通过身体来表现。还记得二十世纪八十年代臭名昭著的网球运动员约翰·麦肯罗吗？

引言：
作为肉体和精神的健身



/ 网球运动员约翰·麦肯罗在球场上的情绪表现。

他在球场上的脾气不仅是内心愤懑的标志，更是无形的情感的具现。他扭曲的脸、攥起的拳头和摔球拍时拱起的手臂都充斥着怒火。与笛卡尔有不同看法的法国哲学家莫里斯·梅洛-庞蒂在《感官的世界》中表达了这样的观点：“愤怒存在于何处？人们会说愤怒存在于对方的脑海里。这并不能说明问题。”他写道：“它并不发生在某些其他空间，或存在于愤怒的人的肉体之外。”梅洛-庞蒂说，愤怒是和身体“息息相关”的，快乐、胆怯、骄傲和羞耻也同样道理。

所以笛卡尔错了。我们不是**拥有**肉身的思想，就像我们有一副球拍或运动鞋一样。我们**就是**肉体凡身。“吾即肉身，除此无他”，尼采在《查拉图斯特拉如是说》中这样写道，“而灵魂只是身体里某样东西的名字。”思考和感受总是发生在身上。

这里的重点不是让我们不再读笛卡尔的《沉思集》。作为哲学家，他只是梳理了一个由来已久的共识。重点是即使是最伟大的头脑也会很轻易地与他们的肉身疏离。笛卡尔对自己的身体太习以为常了，以至于忘了他的思想也是存在于身体中的。

现在常常发生这样的事：物质生活和精神生活

很容易分裂开来，并且分开的两方往往无法和睦相处。锻炼是由身体完成的，这是公众的、有形的；思考是在头脑中进行的，这是私人的、无形的。如同查德的形象所表明的，思想与肉身不能相辅相成似乎很正常。

查德，遇上海德格尔

但这又怎样呢？当我们在附近的健身房跑步举重的时候，哲学很重要吗？

首先，二元论给予了我们**不去锻炼**的理由。由于健身行业被认为是由查德这一类人统治的领地，在健身上下工夫可能对大众来说比较陌生，坦率地说是一种自我陶醉。我们把做仰卧起坐时的扭曲表情、跑步时的汗流浹背看作是自恋者的自我折磨。他们太过执着于健美的体形，以至于放弃了阅读或思考。职业运动明星的油嘴滑舌和插科打诨让这个偏见越发根深蒂固：健身似乎是自负的傻瓜才会涉足的领域。换言之，二元论并没有直接造成偷懒，但它会让我们失去追求：我们变得更能忍受不完整的生活，我们去努力增长智慧，而不是增长腿部肌肉或肺活量。我们祝贺自己离肉身和它带来的骄傲

自负等所谓的弱点更远了一些。

对专家和其他中产阶级“脑力工作者”而言，持久伏案的生活方式其实并不很常见，这是拜公共健康宣传所赐。过去的三十年中，广告公司、学校、医生和政府部门都在告诉我们，我们需要锻炼来确保器官正常工作。他们给出了肥胖和心脏病的数据，例如，严重超重会使患糖尿病、心脏病和中风的几率上升，甚至会导致肥胖孕妇生下死婴。研究表明，其实无论胖瘦，只要是坐着不动就会带来致命的危险。

为了改变久坐的生活方式，许多人开始去健身房，尤其是中产阶级。（运动的参与度与教育和收入成正比。）他们这样做没有错，但也不是毫无问题的。首先，它更强化了脑力和体力劳动是矛盾的这个观点：不同的世界，不同的着装和音乐。我在办公室里用脑，在健身房里锻炼身体。当我走进健身房时，我就是查德一族。

从更哲学的角度来看，因疾病伤痛，或因有患病受伤的困扰而锻炼的做法同样强化了二元论。这是因为我们的身体变成了二十世纪哲学家马丁·海德格尔所说的“在手状态”。

在《存在与时间》中，海德格尔注意到，许多工具对我们来说是看不见的。比如在击球时，我们不会注意到球拍。他把这个现象称为“上手状态”。在上手状态中，该工具不再是一个个体，而是与我们的目的、行为、动机和期望紧密相连。

海德格尔认为，当一个工具失效时，它就会变得可见：我们会望向球拍，心想为什么球会古怪地弹到一边，并且检查球拍的网线和手柄绑带。这个工具现在转变为在手状态：我们突然把球拍看作与我们、与世界不同的物体。他当然还是一个工具，但已经和使用者失去了隐形的紧密联系。海德格尔把这叫做“无用之物的显著性”。

我们的手脚和肺并不是工具，但它们同样是看不见的，除非我们感到心悸、窒息或者大腿擦伤。医生的诊断有相同的作用，以海德格尔的话来说，即让我们的身体或生活方式变得显而易见。当我们去健身房举重或跑步来强身健体时，我们可以把身体当成在手状态的工具，一个有故障需要修理的装备。

当然，我们需要更强壮的肌肉、更结实的骨骼和更大的肺活量，无人能否认健身的医学价值。然