

## “体贴天理”与具身认知

周一骑 李 英\*

〔摘 要〕 具身认知在澄清自笛卡尔以来身心二元,以心为超越身体的主体等认识误区上有莫大的价值,然而产生这种误区的根源不是思想,而是身心分离的日常体验,这种体验虽然普通,却并非没有问题。转化这种体验,专心于身体的感觉,使身心合一才是解决离身认知的关键,在此方面程子“以敬体贴天理”的修养之路可补充具身认知理论多于实践的不足。

〔关键词〕 天理;具身;身体

西方思想曾长期受笛卡尔的身心二元论的影响。身心二元论主张身心分离、主客对峙,它有助于建立独立而客观的科学,但也给人如何理解自身与世界的关系造成很大的混乱。到了20世纪,二元论开始受到诸多质疑:先是存在主义哲学,随后是具身认知的研究。存在主义提出“在于世”(being in the world)的概念,指出人的存在是在世界中的存在,人与世界浑然一体,不可强行划分为主体、客体。具身认知研究则进一步基于经验科学提出:心智是通过身体与环境的相互作用产生的,不能离开身体单独存在。二者都有助于澄清身心二元论所造成的观念上的混乱。这里有待解决的问题是:它们只是在理论上澄清了身心关系,实际生活中的身心分离问题并未触及。换言之,即使在理论上论证出身心一体,普通人在生活中仍会有身心分离、人与世界疏离的感觉。如何在日常生活中转化这种存在体验,达到身与心、人与世界合一的状态才是关键问题。宋明理学已有一些解决此问题的尝试,其中二程的学说最具有代表性。

身心分离是非常普遍的现象。其表现有:(1)心不顾身。身体做什么,心也专注于此,本来是很自然的事情,但事实并非如此。生活中身在做事而心不在焉的现象比比皆是:看书时走神,听人说话时想着怎么回应,吃饭时看手机。结果是视而不见,听而不闻,食而不知其味。对于身在何处,身体正在做什么,心常常不加察觉。(2)身不应心。心虽然想支配身体,但身体却不听使唤,其情形在学习某些技艺如弹琴打球时尤为明显。(3)以心代身。心未能专注于身体当下的感觉,而是以思考、想象、评价代替感觉。比如当某人被告知所品尝的是名酒时,他也认为此酒很好喝,实则他只是“想”此酒很好喝,却说不出此酒好在哪里。

由此可见,笛卡尔把身与心视为两个不相关联的实体,是有生活经验作为基础的。只不过身心

---

\* 周一骑,心理学博士,南开大学周恩来政府管理学院社会心理学系教授,300071;李英,天津渤海职业技术学院副教授,300402。

分离问题在他的理论中表现得更极端而已。因此,身心是否一体,是理论问题,更是实际操作问题。具体地说,身心一体不是现成的,而是靠训练养成的。身心相配合的训练之一是佛教的正念(mindfulness)方法。其梗概是对体验保持敏感,活在当下,对日常活动有充分的觉察。作为理学的代表人物,二程吸收了佛教的正念方法,又与儒家学说中本有的专一持敬的传统相结合,形成了一套简单直截的身心训练方法。

## 一、天理及“体贴”的次序

二程认为其学术上的最大创见就是“天理”的发现。程颢说,吾学虽有所授受,“天理”二字却是自家体贴出来。(黄宗羲,1986,569)可见天理不是抽象思考得来,而是“体贴”——切身体验的结果。在二程学说中,天理是什么涵义?因为中国古代学术并不采取客观描述的路径,所以一般都不对概念下定义、立界说,我们只能从其有关体验的描述中得知其内涵。程子说:目畏尖物,此事不得放过,须与放下。室中率置尖物,须以理胜他,尖必不刺人也,何畏之有?(黄宗羲,1986,562)尖物不会主动刺人,人却生出不必要的害怕,这就失去身与物之间本有之理。可见天理不在外面的事物上,只在人与物之间,天理就是人如何恰到好处地处事接物之理。

对于为什么要体贴天理,程子说:得此义理在此,甚事不尽,更有甚事出得?视世之功名事业,真譬如闲。视世之仁义者,其煦煦子子,如匹夫匹妇之为谅也。自视天来大事,处以此理,又何曾足论!(黄宗羲,1986,569)

天理是超然的,高于世俗的功名利禄乃至为众人称道之小仁小义。若不能明了此理,只能就事论事,没有一个指导性的人生准则。孔子曾说“朝闻道,夕死可矣”,程子阐释说:此实理也,人知而信者为难……生死亦大矣,非诚知道,则岂以夕死为可乎?(黄宗羲,1986,559)天理能解困惑,使人明了为何而生。明了为何而生,才会活得有价值、有意义,不致枉活一世。

程子认为,天理是遍及天地万物的,所以没有一事物不体现天理。一人之心即天地之心,一物之理即万物之理(黄宗羲,1986,591)。世间事物无穷无尽,但最切近的还是与身体有关的事物,故不妨从此下手,由近及远体贴天理。程子说:能尽饮食言语之道,则可以尽去就之道。能尽去就之道,则可以尽死生之道。饮食言语,去就死生,小大之势一也。故君子之学,自微而显,自小而彰(黄宗羲,1986,562)。

现代学者以“理性”一词翻译西方的 reason,这说明,西方哲学的“理性”与理学的“天理”有某种相通之处,双方都在寻求普遍性、超越性的原则。但寻求的路径却不相同,西方哲学认为理性源于上帝或自然界,试图从人生以外寻求此理性,再落实到人生。理学则主张由内而外,从人生到天地万物的次序领悟天理。有学者分别称之为“外在超越”及“内向超越”(余英时,2004,452)。

## 二、体贴天理与身心合一训练

由近及远体贴天理,不妨从切身之物开始。二程也称此为“格物穷理”,格如格斗之格,有两两相对之义。天理不是在事物本身,而是在我与事物两两相对的接触中显现。程子说:

心欲穷四方上下所至,且以无穷置却则得。若要真得,直是体会。(黄宗羲,1986,605)“体会”离不开身体,天理要通过身体来熟悉。但仅仅身体熟悉还不够,心还要专注于身体的感觉,这才是

“会”。这就引出“体贴天理”的方法——敬。敬就是专一，做一件事就专心于此事，“心里着两件物不得”（程颢、程颐，1981，第27页）。又说：“不拘思虑与应事，皆要求一”（黄宗羲，1986，594）据此，敬就是今人所谓的“正念”（mindfulness）。

科学主要依靠实验方法——把理论假设化为可观察、可验证的实验。此实验必须是可重复的，不依赖于特定的观察者的，谁来实验都会得出此结论。这无异于假定了一种无观察者的观察——离身的观察。作为身心合一训练的敬也是一种实验与观察，它把自己的身心作为实验的对象，同时又把自己作为观察者。所以这种观察是具身的。心怎么可能既是被观察的对象也是观察者？正念训练的实践表明，这完全是可能的。在“敬”的状态下，走神、心不在焉会被及时察觉。这种观察不同于科学观察之处在于：在自然条件下进行；没有预先设定的要观察的结果；观察者是自身体验发生改变的见证者。

在敬的状态下，会观察到什么？

（1）敬能察觉习惯性的想法。程子说：“在澶州日，修桥少一长梁，曾博求之民间。后因出入，见林木之佳者，必起计度之心。因语以戒学者，心不可有一事”（黄宗羲，1986，第575页）。因修桥而想着什么树可做材料，等到不需要修桥了，心仍然往熟路上走。想法一旦习惯化，就固定住了，再难有新的创意。生活中我们常被此类习惯化的念头所束缚，当处在敬的状态下，才能对此有充分的觉察。

（2）敬能察觉执着。程子说：“昔在长安仓中闲坐，后见长廊柱，以意数之，已尚不疑。再数之，不合，不免令人一一声言而数之，乃与初数者无差。则知越把捉越不定”（黄宗羲，1986，第552页）。越是执着，越令事物难以捉摸。树欲静而风不止。万物在变化，人却不能顺其自然，总希望把事物固定在某种状态下。表现在人心中，就是执着，敬的状态对此能有所觉察。

（3）敬能觉察自身的价值评判。程子说：“天下善恶皆天理。谓之恶者，非本恶，但或过或不及，便如此”（黄宗羲，1986，第551页）。事物的发生，有其自然的进程，本无所谓善恶。善恶是人加上去的评判，这种评判对事物有某种扭曲放大作用——好的显得更好，坏的显得更坏。人常把事实与加上去的善恶混在一起而不自觉。敬能将二者分别开来。

（4）敬能察觉到刻意的态度。程子说：“某写字时甚敬。非是要字好，即此是学”（黄宗羲，1986，第561页）。要字好是关心事后的结果，刻意追求结果的态度忽略了当下的活动本身。反之，专注于当下活动本身，也就不会在意其结果。

习惯性思维、评判先于事实、执着、刻意等现象虽然不算是心病，却也妨碍了人心功能的充分发挥。程子说：“人心常要活，则周流无穷，而不滞于一隅”（黄宗羲，1986，第563页）。上述诸现象虽然都是人心的某种功能，却都是偏而不全的“一隅”。好在人心还具备一种特殊功能——在发挥某种功能的同时，还能对此功能有所觉察。敬正是利用这一功能而使心恢复到灵活的状态。

当人心充分发挥功能以后，会达到什么效果？程子说：“人心莫不有知，唯蔽于人欲，则亡天德也”（黄宗羲，1986，第559页）。上述执着、刻意等都属于“人欲”。人心本来能遵循天理行事，却因“人欲”而失去了自然本有的状态。当通过敬的功夫撤去人欲，人心就会达到一种与事物无间隔的自由感通状态，此即“仁”的状态。程子说：医书言手足痿痹为不仁，此言最善名状。仁者以天地万物为一体，莫非己也。认得为己，何所不至。若不有诸己，自与己不相干，如手足不仁，气已不贯，皆不属己……欲令如是观仁，可以得仁之体（黄宗羲，1986，第552页）。

若夫至人，则天地为一身，而天地之间品物万形为四肢百体，夫人岂有视四肢百体而不爱者哉？圣人，仁之至也，独能体是心而已（黄宗羲，1986，第553页）。

天地万物是否为一个相关联的整体，在哲学中本是很难回答的问题；人如何才能认同于天地万物，也是很复杂的心理学问题，但在程子这里并不采取论证的方式，而是通过隐喻的方式来理解。麻

痺不仁,是医学的术语,用来描述肢体感觉不通畅的状态。不通畅之极致,自己的肢体都感觉不到痛痒;反之,通畅之至,连天地万物都与自己痛痒相关。这并非出于想象:人本来具有非凡的感受能力。看到他人受苦,我们似乎也跟着受苦,甚至动物受到虐待,器物受到毁坏,我们也会心痛。当然,所有这一切,都有赖于“敬”——留心(mindfulness)身体的感受。

### 三、体贴天理与具身认知

程子体贴天理的说法其本意是矫正在寻求知识过程中常有的弊病:把抽象的知识当作目的,忘记了知识的基础及归宿在于亲身体验。这种取向与当代具身认知的许多发现不谋而合。二者分别属于体验性知识及科学知识,对二者的比较,一可以显示人类知识殊途同归的趋势,二可以相得益彰,彼此补充完善。

程子说天理是体贴出来的。从语法上看,“体贴”之“体”,是身体之“体”的名词动用,这与英文embody是body的动词化完全一样,这难道仅仅是偶然的巧合?程子所谓体贴,有亲身体验的意思,意在强调真知,以区别于耳闻口说的知识。他说:“若不能存养,只是说话”(黄宗羲,1986,第557页)。所谓“存养”,是呵护并培养人身上所本有的品性。若不能在身上生根,无论说得多么巧妙,都不是真知。以上文目畏尖物者为例,让他明白尖物不会刺人的道理,但他只要身体到了有尖物的地方,还是免不了害怕。可见抽象的原理、知识其实是不透彻的。与其千言万语告诉他尖物不会刺人,不如让他置身于有尖物的环境中,让他的身体,而不是头脑领悟尖物不会刺人。只有把知识落实到身体上,才是知识的究竟与归宿。程子称之为“格物致知”。他说:“君子之学,将以反躬而已矣。反躬在致知,致知在格物”(黄宗羲,1986,第605页),又说:“格,犹穷也;物,犹理也。犹曰穷其理而已矣。穷其理,然后足以致知,不穷则不能致也”(黄宗羲,1986,第605页)。反躬就是回到身体,身体获得的知识,才是到底的知识,也是终极的道理。他还举例说:“知有多少般数,煞有浅深。向亲见一人,曾为虎所伤,因言及虎,神色便变。旁有数人见他说虎,非不知虎之猛可畏,然不如他说了有畏惧之色。盖真知虎者也。学者深知,亦如此”(黄宗羲,1986,第602页)。此所谓真知,是亲身经历所知。又举例说:“如王公大人,皆能言轩冕外物,及其临利害,则不知就义理,却就富贵。如此者,只是说得,不实见”(黄宗羲,1986,第603页)。具身认知的研究表明:概念、理性、知识的形成离不开身体,心灵建立在身体的感觉运动系统上(Lakoff & Johnson,1999, p. 555)。

与他人、与天地万物为一体,究竟是怎样的情形,其实是很难理解的。程子用肢体“麻痹不仁”的隐喻来阐发一体,是很妙的说法。正如我们对自己的手足知痛知痒方可谓之属于我的身体,我们对他人乃至天地万物能感同身受,才能说与之一体。若无此感同身受,即使密切接触,也如麻痹的肢体一般。这种感同身受,即是“仁”——对他人的同情心。程子说:“满腔子是恻隐之心”(黄宗羲,1986,第553页)。“满腔子”指浑身上下,恻隐之心即共情,这意味着我们对他人的共情是以遍布全身的感觉为基础的。

具身认知的理论认为,共情是具身化心灵的主要功能。人自幼就开始模仿他人,在模仿过程中,人把自己想象成被模仿者,行其所行,感其所感。感知他人超越了自己的身体,而这种超越恰恰是基于自己的身体的。即便是未诉诸行动的认知上的模仿,也会唤起身体的运动程序,从而感受到此种运动。这种感受的体验即共情式投射。这种非常普通的体验就是一种“超越”——成为另一个人。(Lakoff & Johnson,1999, p. 565)

共情式投射不仅限于他人,还包括动物。郊狼的徜徉,雄鹰的翱翔,海豚的嬉戏,鲸鱼的翻腾,常

使我们生出某种敬畏感,这是因为我们也在某种程度上感受到了徜徉、翱翔、嬉戏、翻腾(Lakoff & Johnson,1999, p. 566)。程子也非常注重人与其他生物的共情。他的书窗前有茂草覆砌,或劝之芟去,他说:“不可,欲常见造物生意”,又置盆池畜小鱼数尾,时时观之,或问其故,曰“欲观万物自得意”(黄宗羲,1986,第578页)。观“生意”、“自得意”,也是为了领悟自身的生命。有人问“观物察己,还因见物,反求诸身否?”程子说:“不必如此说。物我一理,才明彼,即晓此,合内外之道也”(黄宗羲,1986,第606页)。有人问“‘鸢飞戾天,鱼跃于渊’,莫是上下一理否?”程子说:“到这里只是点头”(黄宗羲,1986,第610页)。这都是通过观察生物来领悟生命的共性。所以他说:“性即理也”(黄宗羲,1986,第614页)。人与生物共有之理,是生命(性,生也)之理。西方思想传统中一向有一种“能力心理学”(faculty psychology),认为人有不同于动物的理性能力,但具身认知的理论认为,理性是进化的,即使是最抽象的理性,也不是超越人动物性,而恰恰是基于动物性的。理性不是将人与动物区别开来的本质,而是将人与动物置于一个连续体上(Lakoff & Johnson,1999, p. 4)。程子的“观物察己”是通过观察其他生物领悟自身的本性,而具身认知的“共情式投射”是解释人如何把自身的感受投射到动物身上去,二者的方向虽然相反,却是相通的:人与动物有共通之理,人不应把自己与天地万物隔绝开来,而要与之认同,通过共情领悟到我们也是天地万物的一部分,察觉自己即是理解天地万物,观察天地万物就就是理解自己。人与自然的关系,不仅仅是经济上的利用与被利用关系,更有美学、伦理的意涵。

西方思想自笛卡尔以后,就认为心灵是离身的,把身体视为装载心灵的容器,这本身就是一种隐喻。根据具身认知的理论,抽象的推理是建立在隐喻上的,而隐喻则基于生活的体验,此体验即主客体分离的体验。它包括如下几方面:(1)人能操纵周围的物体;(2)人位于其所熟悉的环境中;(3)人能评价他人的行为;(4)人常常不专注于身体感官的知觉,视而不见,听而不闻。(1)——(3)形成的隐喻是:存在一个独立于环境、他人的主体,(4)形成的隐喻是:存在一个可以脱离身体的心灵。它们共同构成的隐喻是:心灵可以从装载它的容器游离出去,进而形成离身心灵的概念。但讽刺的是:离身心灵的概念恰恰基于上述的具身体验,我们日常的现象学体验不断强化着离身主体的幻觉(Lakoff & Johnson,1999, pp. 562—563)。这里的问题是,上述的具身体验虽然常见,是否就意味着不可改变?既然离身认知是由于不专注于身体的感官知觉,那么如果反其道而行之,身心相顾的正念训练岂不可以造成具身认知?程子“敬”的方法正是这种训练。心理学中对于源自东方的正念训练近年来已有诸多探讨,有的尝试以正念训练进行心理治疗(刘兴华、梁耀坚、段桂芹等,2008),也有将其用于企业经营(李波,李欣欣,马长燕,2013),还有的探讨正念对于幸福感的提升(刘兴华,徐慰,王玉正等,2013),这些都集中于应用领域。还有学者讨论了正念的心理与脑机制(汪芬、黄宇霞,2011),以及正念对于共情的作用(Varela, Thompson & Rosch,1993)。但对于消除离身认知之幻象的作用,还鲜有论述。程子以“敬”来“体贴天理”的方法,不失为解决身心分离问题的可行之路。

## 四、结语

体贴天理及具身认知分别来自不同的学术传统,前者为理学身心修养的实践,后者是心理科学,但在重视身体,主张身心不分、人与环境的一体上是殊途同归的。具身认知在澄清自笛卡尔以来身心二元,以心为超越身体的主体等认识误区上有莫大的价值,然而产生这种误区的根源不是思想,而是身心分离的日常体验,这种体验虽然普通,却并非没有问题。转化这种体验,专心于身体的感觉,使身心合一才是解决离身认知的关键,在此方面程子“以敬体贴天理”的修养之路可补充具身认知理

论多于实践的不足。另一方面,修养实践虽然是一条“自证”之路,却只能靠内心体悟,拿不出与人共见的客观证据,令人信服的理论说明,这是具身认知所具有的优势。

#### 参考文献:

- 程颢、程颐,1981,《二程集》,北京:中华书局。
- 黄宗羲,1986:《宋元学案》,北京:中华书局。
- 李波、李欣欣、马长燕,2013:《正念团体训练对改善企业员工身心状况的作用》,《中国临床心理学杂志》第1期。
- 刘兴华、梁耀坚、段桂芹等,2008:《心智觉知认知疗法:从禅修到心理治疗的发展》,《中国临床心理学杂志》第3期。
- 刘兴华、徐慰、王玉正等,2013:《正念训练提升自愿者幸福感的6周随机对照试验》,《中国心理卫生杂志》第8期。
- 汪芬、黄宇霞,2011:《正念的心理和脑机制》,《心理科学进展》第11期。
- 余英时,2004:《文史传统与文化重建》,北京:三联书店。
- Lakoff, G. & M. Johnson,1999, *Philosophy in the Flesh*, New York: Basic Books.
- Varela, F. , E. Thompson & E. Rosch,1993, *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*, Cambridge, Mass. : The MIT Press.
- (责任编辑:蒋永华)

## Realization of Tianli and Embodied Cognition

ZHOU Yi-qi, LI Ying

**Abstract:** Embodied cognition is of great value in regard to clarifying the misconceptions of psycho-physical dualism and mind's transcending body since Descartes. However, the reason for these misconceptions lies in our daily experience of separating mind from body rather than in our mind. Such experience, though commonly seen, is somewhat incorrect. Hence, the key to eliminating disembodied cognition is to transform the experience and pay close attention to our body, thus realizing the psycho-physical unity. Cheng Yi (aka Cheng Zi) held that *tianli* 天理 (heavenly principle) can only be attained through *jing* 敬 (seriousness). His proposition is supplementary to embodied cognition which highlights theory instead of practice.

**Key words:** *tianli*; embodiment; human body