



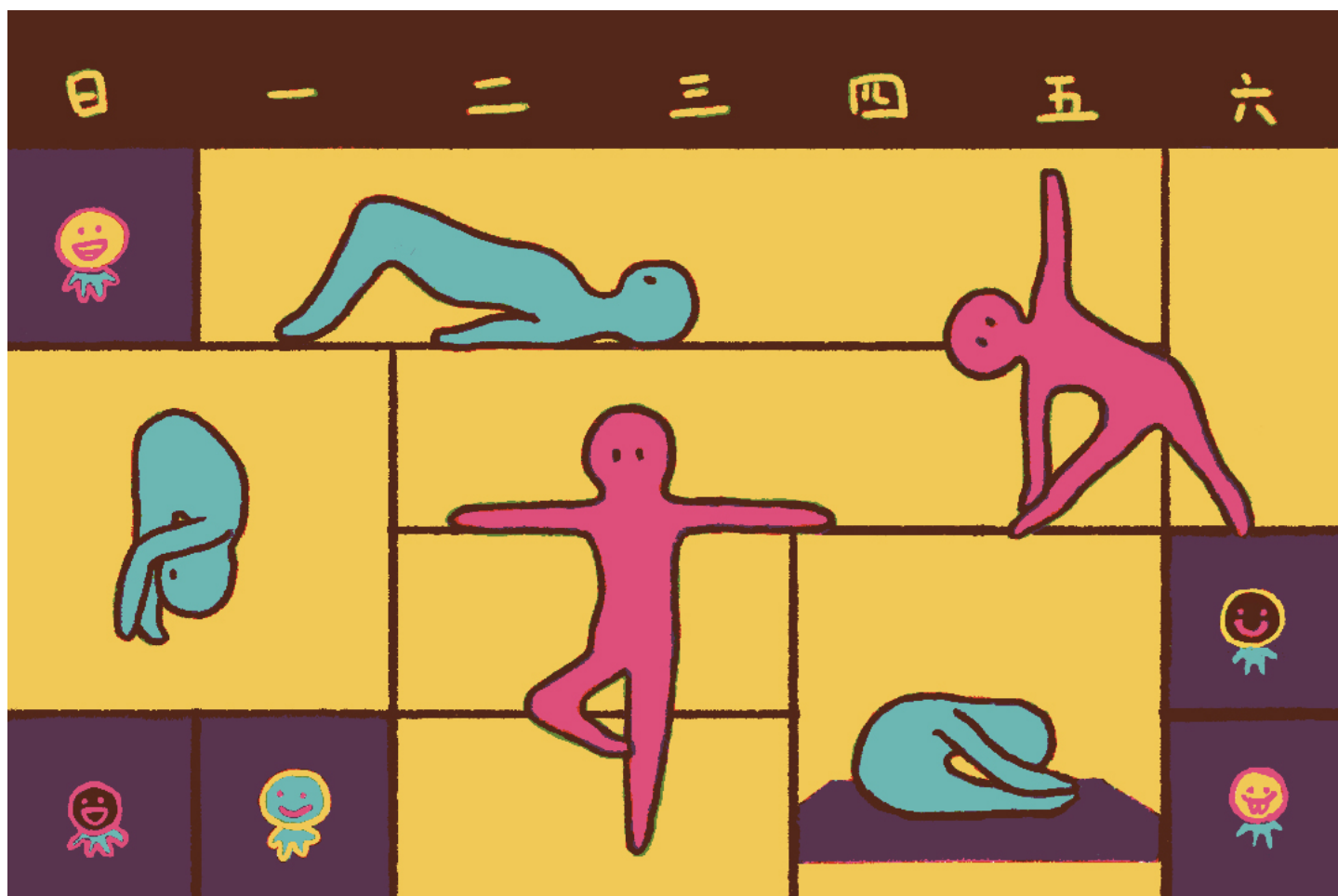
广场 生死观

疾病王国（二）

疾病王国：荒废的身体知觉

既然人居住在身体当中，通过训练来调整知觉行动，即使你把身体只当做是工具，那么改善这个工具也必定能更好地认识这个世界。

钟玉玲 | 2018-07-07



图：许思慧 / 端传媒

【编者按】新专栏“疾病王国”从病患第一身感受出发，重新感知身体，理解生存意义。

钟玉玲，人类学硕士。曾任职编辑，业余参与文艺活动策划。现为人类学研究员，研究时代变动下的日常生活方式。

对于我这种由于免疫系统疾病导致肌肉活动受限的病人来讲，是不能轻易地抹去病人的身份，重新回到原有的社会生活中，去扮演原来的社会角色的。手术完成出院只是康复的第一步，更漫长的路在后面日常的治疗，即是打针吃药。

每天三次定期吃药，每次定量吃几颗，我的身体已经自我“规训”出“吃药时间表”，每个月定期覆诊打针，手背上的静脉地图是最好的标记。病人的生活，就是围绕药物精确地进行。身体也在药物的调节下运转，药物成为身体的必需品。身体感受在覆诊检查结果的资料面前，是多么的虚弱无力，只有精确的数字，才是我和医生交流的砝码。用米歇尔·福柯（Michel Foucault）的话来说，在“健康”的名义下，我作为病人的身份和身体，已经在现代医学的规训下不断重复生产出来。

另外一件被医生坚决反对的事，就是从事任何体力劳动。所以，自我出院开始，每次覆诊的病历上写的医嘱都必有“保证休息时间，尽量不从事无必要的体力劳动”。这对于我来说不算是什么困难的事，甚至比打针吃药更简单。不从事体力劳动对于每个现代人而言简直就是终极的人生追求。自工业革命后到现今的信息时代，知识的崇高性受到社会热烈的拥戴，社会分工促使脑力劳动者与体力劳动者之间形成日渐尖锐的对立，甚至有人主张用机器消灭体力劳动，使从事体力／脑力劳动成为一个社会阶层性的隐喻：只有从事脑力活动的人才值得尊重爱戴，只有他们才是这个社会进步与文明的主导者，而那些默默无闻地进行体力劳动的人是没文化、没知识的下层人士。一下子，整个城市的人都变成是坐着的人了。

从身心二元中突围

这便是所有脑力劳动者，特别是知识份子，还有我这种学生的悲哀。我们一边高举旗帜反对笛卡尔的身心二元论，一边成为最忠实的实践者。从中学时代开始，我对体育运动深恶痛绝，特别是最讨厌长跑。当时我差点要去和校长理论一番。但躺在病床上两个月后，第

一次下床的瞬间，双脚几乎要跪在地上，那一刻，我顿时怀念在大地上奔跑的自由。很难想像有一天，人类进化到“头脑发达，四肢简单直到萎缩”时会是什么心情。

于是，我开始盘算一个突围的办法。或者说，我要重新掌握身体的控制权。柏拉图（Plato）提出“身体与心灵”之间要保持一种平衡，因而任何醉心于数学等智力活动的人都要参加体育锻炼来训练身体。据说苏格拉底（Socrates）还曾经通过定期的舞蹈训练来锻炼身体。

我相信并不只有欧洲人才提倡身体训练，用身体来修炼精神，亚洲人更加精于此道，瑜伽、坐禅、太极等，都是通过“修行”来达到“觉悟”，此可谓是最高的哲学境界。日本人也是通过仪式练习，如花道、茶道等等无意识机械性技能的重复实现专注的价值。在禅宗佛学的信仰中，人的身体才是贮存知识和技能的容器，而非文字语言。古印度人认为通过身体姿态的修炼融入到日常生活的实践中，可以加强宗教道德信仰，达到“身心调和、天人合一”的境界：在冥想中消弭欲望，在呼吸间遗忘自我，每一个动作姿态都是赞叹自然的造物。

尽管我时刻没有忘记自己作为病人的身份，但我还是报了一个瑜伽班。第一天去上课的时候，发现这里基本都是中年妇女的天下，而我的瑜伽老师是一个年轻瘦出肋骨的女孩。大妈腰间的肥肉和老师的肋骨之间强烈的磁场吸引了我上课时大部分的注意力。当我盘腿坐好，闭上眼睛，老师用语言指引各种动作姿势。她的声音刻意放得很缓慢，很悠长，钻到我的耳朵里，使得我不由地产生了一种抵触的情绪。现代人另一个顽固的通病就是由广泛的不信任产生各种抵触、怀疑、批评的免疫机制。

视觉排挤其他身体知觉

我很努力地集中精神才能赶走脑中这些思绪，而老师则是不断地提示我们注意呼吸。呼吸，是每个人每一秒中都在进行的肌肉运动，但从来没有获得人的关注，然而呼吸的节奏和深度却能明确地反映当下人的情绪状态。相较于瑜伽修行中的体位练习，关注呼吸是更为重要的一环。通过对呼吸的调整来控制情绪的过度起伏，达到一种虚静正是瑜伽所追求的。

课上老师不断地用语言提示我们清空思绪，口中吐出诗句般的文字实在让我惊讶。但说了一句真正打动我的话却没有任何诗意可言：

“要学会不只是用眼睛来观察身体，而是用心去感知身体的变化。”

莫里斯·梅洛-庞蒂（Maurice Merleau-Ponty）（莫里斯·梅洛-庞蒂，法国二十世纪最重要的哲学家、思想家之一，法国存在主义的杰出代表），曾经提出“身体图式”（body image）的概念，试图达到消除身心长期分离的状态。这种观点认为，身体有一种特别的功能，用以联结各种运动知觉，即身体能将感觉转换为肌肉运动，又瞬间让不同感觉之间互相交流，正是这种功能使得人类在世界中自由地进行感知与活动。这种观点承认身体为世界内部存在的一种形式。

我必须承认，即使眼睛长在我们身体的前部，永远不能直接地看到自己的身体，可这种“缺陷”的地位使它能敏锐地捕捉外部世界，而视觉却也往往不能感知到真实世界的全部。但这毫不阻碍它成功地排挤其他身体知觉，成为当今称霸时代的感官。暂且不说现代生活中各种萤幕媒介，自印刷术的兴起，城市中文字和图形的泛滥早已到达头昏眼花的程度，而城市生活中各种结构场景更是有利地发挥了视觉的稳定性。

重新调整知觉行动

西美尔·格奥尔格（Simmel Georg）（西美尔·格奥尔格，德国社会学家，哲学家）在研究日常生活中身体的地位时就说过，眼神不仅是辅助交流、表达情感的工具，眼神实际上具有监测控制他人与自我关系的社会性。老师说的用眼睛来观察身体，从生理学上是不可能达到的，但它隐含了另一个更加引人深思的含义：自我的镜像与他人的目光。把他人的目光自我内化加速了身体的存在感的失却。

当我告诉医生这种想法的时候，她显得很不适。特别是当得知我对瑜伽的坚持更加让她不解。因为这显然不是最佳甚至可能是最差的康复办法。我没有任何数据可以说服她，我只是隐隐感到身体在发生一些变化。也许我的坚持是在于它修复了现代生活与日渐荒废的身体知觉之间的平衡。现代医疗的理性将身体的象征意义早已榨取干净，我只能用自己的办法来寻找新的精神世界。

既然人居住在身体当中，通过训练来调整知觉行动，即使你把身体只当做是工具，那么改善这个工具也必定能更好地认识这个世界。所谓“工欲善其事，必先利其器”。但对身体训练的执著，并非是我人生的最终追求。只有亲身经历每一天的生活，将行动与感受再次融入到生命体系中，才能重新获得疾病夺去的身体存在感。

生死观

疾病王国



热门头条

1. 中国「古装剧禁令」风波：为什么一幅微信截图，业界就全都相信了
2. 回应赵皓阳：知识错漏为你补上，品性问题还需你自己努力
3. 连登仔大爆发：“9up”中议政，他们“讲得出做得到”
4. 香港回归22周年，七一升旗礼、大游行、占领立法会全纪录
5. 梁一梦：反《逃犯》修例，港府算漏了的三件事
6. 记者手记：我搭上了罢工当晚的长荣班机
7. 马岳：“反送中”风暴一目中无人，制度失信，残局难挽
8. “突如其来”的新一代：后雨伞大学生如何看社运
9. 专访前大律师公会主席陈景生：香港现在这处境，我最担心十几廿岁的年轻人
10. 读者来函：承认我们的无知，让出一条道路给年轻人吧

编辑推荐

1. 运动中的“救火”牧师：他们挡警察、唱圣诗、支援年轻人
2. 金山上的来客（下）
3. 从争取“劳工董事”到反制“秋后算帐”，长荣罢工之路为何荆棘？
4. 吉汉：暴力抗争先天有道德包袱吗？
5. 金山上的来客（上）
6. 归化球员能“拯救”中国男足吗？
7. 进击的年轻人：七一这天，他们为何冲击立法会？
8. 荣剑：中美不再是中美，中美依然是中美，中美关系下一步

9. 贸易战手记：华府的关税听证会上，我围观了一场中国制造“表彰”会

10. 徐子轩：由盛转衰——G20大阪峰会后，全球政经的新局面

延伸阅读

疾病王国序章：我背后拖着长长的阴影，因为我站在阳光之下

我试图实践桑塔格的箴言，用“他者”的角度对身体作一次自省式田野调查；对自身疾病的民族志描写，也是我反思生命意义的途径。

疾病王国：永远走在康复路上的西西弗斯

人从健康王国放逐到疾病王国的时候，身上就带着疾病的枷锁，在人群中一眼就能被识别出来，相对于疼痛的折磨，让人在生活中蒙羞才是无期徒刑。