

纯粹经验视域下的具身性阐释： 詹姆斯的思想贡献与当代启示

余琼^{1,2}, 高中春^{1*}

(1. 吉林大学哲学社会学院, 长春 130012; 2. 东莞城市学院语言文化学院, 东莞 523419)

摘要:作为具身性思想的重要先驱,威廉·詹姆斯早于梅洛-庞蒂便系统阐发了具身性核心主张,更以开创性的理论建构为该思想奠定了关键根基,只是其应有的学术地位未能得到充分彰显。本文以彻底经验主义形而上学为理论根基,从“意识重构”“身体超越”“心身同一”三维架构,系统阐释詹姆斯具身性思想的核心内涵:思想之流本质是与身体嵌生的呼吸之流,身体是世界经验的中心和原点,心与身无本体论差异,统一于未分化的纯粹经验。詹姆斯的理论不仅全盘更新了心与身的传统内涵,实现了心-身关系的本体论统一,更将人的存在理解为和谐整体,突破传统哲学二元论桎梏,推动其思想融入现代哲学形而上学脉络。作为具身性思想的“导师”级人物,詹姆斯的相关理论不仅在思想史层面具有范式突破意义,可为当代具身心智科学的有效性提供重要参照标尺,更隐晦地为当代心理学的理论建构与发展路径指明了更为合理自洽的方向。

关键词:具身性;意识;身体;纯粹经验;心身同一

中图分类号:B8409

文献标志码:A

文章编号:1003-5184(2026)05-0397-09

1 引言

墨菲和科瓦奇(2016)在《近代心理学历史导引》中明确指出:“在评价詹姆斯的地位和影响时,应该注意到他作为导师的角色”。具身性思想引发了认知科学从“离身认知”到“具身认知”的范式转型,梅洛-庞蒂的身体现象学被公认为核心理论支撑。然而回溯思想源流,威廉·詹姆斯在1890年出版的《心理学原理》中已提出与梅洛-庞蒂高度契合的具身性观点,其彻底经验主义更是为具身性思想奠定了形而上学基础。Lakoff与Johnson(1999)将梅洛-庞蒂、杜威视为具身思想两大先驱,却忽视了詹姆斯对杜威的直接思想启发;国内学界近年聚焦具身认知研究(李莉莉,2025;叶浩生,2019),但对詹姆斯具身性思想的系统阐释仍显不足,其作为具身性思想“导师”的学术地位无疑被忽视或低估。

全面阐释詹姆斯的具身性思想,不仅旨在恢复其应有的学术地位,为理解梅洛-庞蒂、杜威、皮亚杰等人的具身性思想提供参照视角,更重要的是挖掘其对当代具身认知科学与心理学发展的现实启示。正如波林(1981)所言:“詹姆斯指示别人到达的地方,正是别人所欲到达的去处”,重新梳理詹姆斯的具身性思想,既有助于厘清具身性理论的历史谱系,也能为当代心理学的学科发展提供重要启示。

詹姆斯在《心理学原理》序言中开篇即言:“思想与大脑状态共存的单纯法则看作是我们这门科学的终极法则”。身心关系自此成为詹姆斯心理学思想的核心主题,正如Shusterman(2008)所指出的:“詹姆斯对身体根本重要性的论述贯穿于其整个学术生涯”。尽管詹姆斯对具身现象的描述主要集中于《心理学原理》,但其具身性思想的明确阐发则见于《彻底的经验主义》论文集。具身性探讨的核心是认识的起源问题,本质上关乎心与身的关系,而理解这一关系必须以詹姆斯的彻底经验主义形而上学为前提——唯有在这一广阔思想视野中,心身关系才能得到根本澄清。McDermott(1967)曾深刻警示:“不管要从哪一种意义上来理解詹姆斯,若是低估了彻底经验主义在其中的重要性,都必将冒险完全不知詹姆斯为何许人物”。基于此,本文以彻底经验主义为理论基石,系统剖析詹姆斯具身性思想的核心内涵,并揭示其当代学术价值。

2 理论前提:彻底经验主义对二元论的超越

传统哲学二元论长期主导着哲学与心理学的发展方向,却也造成了主客对立、心身割裂的深层理论困境,而詹姆斯的彻底经验主义正是破解这一困境的关键钥匙。

* 通信作者:高中春, E-mail: gsc@jlu.edu.cn。

2.1 传统哲学二元论的理论困境

长期以来,笛卡尔二元论将世界割裂为主客、身心两极,深刻影响了哲学与心理学发展。理性主义试图以超经验范畴弥补理论断裂,必然脱离现实的人及其世界,从而背离其“合理”与“现实”的意义(刘放桐,2009);传统经验主义将感觉视为孤立元素,否认经验内在关联,最终依赖超验实在自洽,反而为理性主义留了余地。二者本质均是对世界的理智化、元素化分析,未能跳出主客对立的二元框架。

主客、身心的二元对立导致对世界的理解陷入深层困境。贝克莱提出“存在就是被感知”试图消解二元论,但最终陷入主观主义泥潭;康德通过“先验自我”消解了意识的实体性,却仍保留着意识结构内部的二元论残余。在贝克莱、康德等人的思想影响下,哲学领域的思想氛围逐渐转变:“旧的界限放宽了;互相对立的意见缓和了;自古互不通气的体系相互借用起来了;而且大家对一些新的见解,不管它们是多么空洞,却都很感兴趣”(詹姆斯,2005)。詹姆斯素来对二元论哲学抱有强烈不满,在对“如何理解世界进而理解人本身”这一核心问题的长期思索中,于贝克莱等人思想基础上形成了独特的世界观,他在《彻底的经验主义》中坦言:“多年以前我心里就逐渐形成某种形态的世界观。不管对也好,错也好,我已经达到了这样一个地步,即我已不能通过任何别的范型来观看事物”。这种世界观正是他早年撰写《心理学原理》时便开始酝酿的“被隐藏起来的一元论哲学”(詹姆斯,2024)。之所以选择“隐藏”,一方面是因为当时这一一元论哲学尚未完全成熟,另一方面则是由于其力量尚不足以与流行的二元论哲学相抗衡并取而代之。随着詹姆斯自身世界观的明晰化与外部哲学氛围的转变,他终于正式公开了这一超越主客二元论的一元论哲学——彻底的经验主义。

2.2 彻底经验主义的核心主张

彻底的经验主义奠基于普通经验主义之上,却突破了传统经验主义的理论局限,将被其排斥的各种关系重新还原至经验之中,彻底恢复了经验的本真面貌,使经验在世界中自然流动,从而消解了超验实体的存在必要性。作为詹姆斯的形而上学体系,彻底的经验主义既是其全部思想冲动的内在核心,也是其思想追求的最终目标(高申春,2008)。

在二元论框架中,身体被归为物理成分,区别于心灵而成为客体,因此心-身关系可被视为心-物关系的特殊简化形态。心-物关系远比心-身关系更为复杂,澄清心-身关系有助于探索心-物关系,

但无法从根本上解决心-物关系;而若心-物关系得到彻底澄清,心-身关系便能在同一框架中获得根本理解。简言之,心-身关系问题的彻底解决必须以心-物关系的澄清为前提。因此,理解詹姆斯的具身性思想,必须以关于心物关系的彻底经验主义为理论根基,方能把握世界的整体性本质。

关于主体与客体的关系,詹姆斯明确阐释:“如果我们首先假定世界上只有一种原始素材或质料,一切事物都由这种素材构成,如果我们把这种素材叫做‘纯粹经验’,那么我们就难怪把认知作用解释成为纯粹经验的各个组成部分相互之间可以发生的一种特殊关系。这种关系本身就是纯粹经验的一部分;它的一端变成知识的主体或担负者,知者,另一端变成所知的客体”(詹姆斯,2005)。在他看来,主体与客体、意识与物质并非两种异质实体,而是由同一种原始素材——“纯粹经验”——构成。认知职能的承担者不再是经验世界中的纯粹自我或意识实体,而可以是任何一段未分化的纯粹经验。同一经验可同时存在于两个结构之中:在物理系列结构中,它是所知的客体;在心理系列结构中,它是认知的主体。“知者”与“被知”是纯粹经验在不同经验结构中形成的功能性角色,顺着物理结构它被连接到外在空间,顺着心理结构它被连接到人的内心,在这一过程中它被计算为两次——在一组关系中扮演“知者”,在另一组关系中扮演“所知的客体”,因此既可以被称为主观的,也可以被称为客观的。通过“纯粹经验”这一核心概念,詹姆斯彻底消解了传统哲学中主客分立的二元论困境。

3 意识重构:思想之流即呼吸之流

以彻底经验主义为理论基底,才能理解詹姆斯是如何重构不同于传统的意识观。詹姆斯首先对传统意识概念进行了根本性批判与重构,揭示了意识与身体的嵌生关系,其早期的意识流学说更是为具身性思想提供了关键支撑。

3.1 对传统意识概念的批判与超越

在近代哲学的认识论批判中,主-客对立的内涵发生了重要转变——主观经验世界与外部物理世界的对立逐渐演变为意识机能与经验内容的对立。“客体”不再特指外在物理世界,而开始意指意识经验的内容;“意识”也不再被视为实体性存在,它不具备人格性的形式与内容,仅仅作为事件的见证者而存在,仅表示“经验的‘内容’是被知的这一事实”。在詹姆斯看来,这种脱离身体根基的意识概念毫无意义与价值,应当公开且普遍地予以抛弃。在否定传统意识概念的同时,詹姆斯通过全新诠释

重新确立了意识的存在合法性,实现了意识概念的理论新生与重构。

詹姆斯(2005)以极具穿透力的表述揭示了意识与身体的本质关联:“它的呼吸就是我的‘思想’,它的感觉的调整就是我的‘注意’,它的肌肉感觉的变更就是我的‘努力’,它的内脏的慌乱就是我的‘情绪’”。简言之,“我思”即“我呼吸”。在感觉主义或理智主义看来属于精神或心理范畴的“思想”“注意”“努力”“情绪”等现象,在詹姆斯眼中均可归为身体的表现形式,因为“具体思想是用同做成事物的素材一样的素材做成的”,因此思想之流本质上就是呼吸之流。这里的呼吸之流并非单纯的生理气息交换,而是蕴含生命活力的“spirit”(气息/精神),它从喉头与鼻孔之间流动,联结着生命本身,是消耗“精”与“神”的生命之气,精神与气息在本质上是同一的。思想并非脱离身体的纯粹精神自我,而是与身体始终嵌生相连的生命活动,它始终处于内在体验之中,如同河流般在体内流动,思想的每一处细微变化无不伴随大脑及身体内部的相应变动——心灵是活生生的、具有气息的身体,思想本质上就是身体的活动。

3.2 意识流学说的核心内涵

理解詹姆斯的意识新解,首先需要把握其意识流(思想流)学说。早在《心理学原理》时期,詹姆斯就以直观的现象学描述方式论证了思想的五大特征:个人性、流变性、连续性、认知性与选择性。其中,连续性是意识流最核心的性质,也是詹姆斯着力论证的重点。在他看来,每个个体的意识都具有连续完整性,思想如同一条不间断的河流,既不会因时间间隔而断裂,其性质也不会突然发生剧变。

意识的连续性首先可以通过生理神经活动原理得到解释:“如果最近大脑神经束a强烈地兴奋过,之后是b,现在又是c在强烈地兴奋着,那么整个当下意识就不仅是由c的兴奋引起的,而且也由将要消逝的a和b的振动所引起”(詹姆斯,2024)。因此大脑的神经活动过程是“c-b-a”的共存状态,而非“c、b、a”的间断过程。与这一神经过程相关联的思想,不能仅由a、b、c中的任何一个单独解释,而与三个神经束的活动均有关联(即便只是与它们的消逝状态相关)。正是由于神经活动的变化始终具有连续性,相继的精神表现在过渡转换时也呈现为渐进过程,从而保证了意识的连续性。

其次,就主观意识本身而言,意识不仅包含实质部分,还包含容易被忽视的过渡部分,过渡部分同样是意识的重要构成。正如竹节是竹子的有机组成,

雷声发作时包含对先前安静的觉知,小鸟的生命由飞行与栖息的交替构成——传统学派往往只关注意识的实质部分(竹子的主体、雷声本身、栖息状态的小鸟),而忽略了作为连接环节的过渡部分。这种忽视源于两方面原因:一是人类思维存在根深蒂固的习惯,即将思想的对象与思想本身等同,由于事物在表象上是单个存在的,便错误地将思想也视为非连续的单个存在;二是过渡部分转瞬即逝,难以捕捉——实质部分是意识流变速度较慢的环节,容易被把握,而过渡部分流变迅速,内省观察难度极大。就像飞行中的小鸟难以被看清,唯有当其栖息时才能被清晰感知,而当小鸟栖息时,飞行这一过渡过程已不复存在,于是人们便误将栖息状态当作小鸟的全部生命。此外,语言表达的局限也加剧了过渡部分的遮蔽——人们拥有丰富的名词和形容词来描绘事物与对象,却缺乏足够的关系词汇来表达意识的过渡环节,导致思想往往专注于对象而忽视关系。

意识流学说中关于过渡部分与关系的观点,为詹姆斯后来的彻底经验主义奠定了重要基础:“一种经验主义,为了要彻底,就必须既不要把任何不是直接所经验的元素接受到它的各结构里去,也不要任何所直接经验的元素从它的各结构里排除出去”,“连接各经验的关系本身也必须是所经验的关系,而任何种类的所经验的关系都必须算做是‘实在的’和该体系里的其他任何东西一样”(詹姆斯,2005)。总体而言,思想流学说虽建立在生理神经活动基础之上,却并未将意识向下还原为纯粹的生理学活动。随着思想的成熟,詹姆斯(2005)进一步明确:“思想之流不过是代表这样一种东西的一个不讲究的名称,这个东西,认真考虑起来的话,看起来主要是由我的呼吸之流所构成的……但是呼吸的气息,我相信它是哲学家们由之而构成了实体(他们认为是意识)的那种本质”。

3.3 思想与身体的嵌生关系

在《心理学原理》中,詹姆斯通过第一人称内省方式生动刻画了思想与身体的嵌生关联,构成“思想之流乃呼吸之流”的最早理论雏形。他指出,注意、赞成、否定、努力等精神活动,在体验中都表现为头脑中某种东西的运动:“当注意一个观念或者属于一个特殊感觉域的感觉时,运动就是当其发生时被感受到的感官调节。比如,如果没有感受到眼球中的压力、集中、分散结合适应性调节的变动,我就不能用视觉语词进行思想”;“当我要回忆或者反省时,相应的运动不是朝向外围,而似乎是从外围向内进来,感受起来就好像是从外部世界收缩回来。就

我所能察觉到的而言,这些感受的产生是由于眼球实际的向外和向上的转动……”;“在赞成和否定时,在做出一种心理努力时,运动似乎更加复杂,对它们的描述也更加困难。声门的开放和闭合在这些运作中起很大的作用,不那么明显地,还有软腭的运动等等,还有在鼻孔后部与嘴之间阻断。我的声门就像一个敏感的阀门,在每一次心理犹豫之时,或者对思想的对象感受到厌恶之时,它即刻阻断呼吸,而问题一旦克服,它马上就打开,让空气通过我的喉咙和鼻子。在我这里,对空气运动的感受是对赞成的感受的一个重要组成部分”。

基于这些内省观察,詹姆斯得出核心结论:对精神活动的全部感受,本质上都是对身体活动的感受,思想在根本上是具身的。他进一步补充:“在任何一种努力中,除了眉毛和声门肌肉的收缩以外,还有下巴肌肉和呼吸肌肉的收缩”,因此这些感受“到了真正意义上的头脑之外”。在詹姆斯看来,这些来自身体各部分的感受最终都会表现为情绪,而头脑内部的直接感受在这一过程中被整合消融,注意、赞成、否定、努力等心理活动最终只剩下情绪的“表现”——即外在可见的身体变化,这也导致“这些身体活动的确切性质为大多数人忽视了”。

人们之所以缺乏对这些身体活动的注意与反思,未能如其所是地把握其本质,一方面是因为许多内部身体感受较为微弱,个体体验模糊,难以用精准语言描述;更重要的原因则是詹姆斯(2024)所指出的“心理学家的谬误”——即心理学家认为“被研究的心理状态,一定像心理学家意识到它那样,意识到它自身”。意识首先是个人化的意识,每个人的思想在直接性上仅属于自身。个体的意识状态基于主观内在体验,具有“第一人称本体论”(塞尔,2001)性质,心理学者往往通过外部观察来描述个体的意识与思想,采用的是“第三人称”视角,却错误地将这种外部把握等同于对对方内在感受与思想的直接体验,用“第三人称”取代了“第一人称”。事实上,心理学者从外部描述的意识并不能等同于个体的直接思想,个体意识唯有通过向内的自我觉知才能被真正把握,任何外部观察都无法触及主体性的心灵。因此詹姆斯(2024)强调,对于心理学研究而言,“内省观察是我们必须要最先、首要和始终依赖的方法”,尽管这种方法仍可能存在误差。

3.4 意识重构的思想史意义

意识流学说的提出,是詹姆斯时代心理学界的思想革新,既推动心理学发展转折,更具深远哲学史意蕴。一方面,它对传统意识观进行了彻底的批判

性反思,尤其全然否定了冯特关于意识的元素说,清算以往对意识的错误理解;另一方面,它明确了意识并非纯粹的精神存在,亦不与身体割裂,而是始终与身体变化相伴随,从根本上重塑了意识属性及身心关系。

通过对意识的深入探究,詹姆斯消解了传统形而上学的二元论,揭示了主体与客体、意识与物质、心与身的同质性,从根基上消弭了主客、身心之间的理论鸿沟。此外,他运用现象学方法(悬搁一切先入为主的观念)描述意识,正确指出了认识的本质与起源——意识不是实体,而是一种功能性存在,思想或心灵起源于身体,即意识是具身的,从而实现了意识内涵的全新阐释。

詹姆斯对意识与心理的理解,与梅洛-庞蒂存在深刻的思想契合。梅洛-庞蒂(2009)认为,心理“在”身体“之中”,这一表述包含双重含义:其一,心理和身体并非两种独立存在,而是本质同一的整体,“在”与“之中”并非指空间上的包含关系,也非从动力原则或目的论角度界定两者关系;其二,从有机体的存在维度而言,心理起源于身体,因为被称为生命的存在本身就蕴含着生命意识。这种观点与詹姆斯的具身意识理论形成了跨越时空的思想共鸣。

4 身体超越:世界的中心与经验的原点

詹姆斯一方面通过对于意识的重构使得意识向身体靠近阐明了具身性思想,另一方面又通过对身体的阐释使得身体超越了物理实体的存在论意义从而突出了具身性思想的要义。

4.1 身体的三重核心地位

詹姆斯(2005)对身体的本质有着深刻洞见:“所经验的世界永远是同我们的身体一起出现,把我们的身体作为它的中心——观察中心,行为中心,兴趣中心。身体所在之处就是‘这里’;身体行动之时就是‘现在’;身体所接触的东西就是‘这个’;其他一切东西都是‘那里’、‘那时’、‘那个’。……就‘思想’和‘感觉’之能够是活动的而言,它们的活动就归结在身体的活动上,而且它们只有通过首先唤起身体的活动才能改变世界其余部分的活动。身体是集中点,是坐标的原点,是整个经验系列中的常住的重点位置。一切事物都环绕在它周围,并且从它的观点而被感觉。”这段论述精准凝练了身体在知性活动中的核心作用,而这种作用恰恰印证了身体的超越性本质。

认识活动永远无法与身体存在相分割:关于世界的经验通过感觉与外界相通,凭借兴趣进行选择注意,通过习惯化行为得以保持。在詹姆斯(2024)

看来,感觉、注意和习惯等心理现象,无一不是身体的表现形式、构成要素及其运作机制,认知活动本质上是具身的,身体乃是认知的基本形式——因为“‘我’的核心始终是当时感受到在场的身体存在”。在所有认识活动中,感觉是身体与世界联通的基础通道,是意识过程的起点与终点,感受首先与身体密切相关(达马西奥,2007)。詹姆斯将知识划分为两类:“亲习的”知识与“关于的”知识。“亲习的”知识是身体与物体通过直接经验形成的知识,具有生动、温暖、亲密的特质,尚未被概念化,只能模糊地称之为“这”,始终与身体状态相伴随;“关于的”知识则是概念化的知识,由“亲习的”知识通过某种形式转化而来,这种转化过程使其逐渐远离身体,可相对称之为“那”。整个世界的经验体系,正是以身体为核心、以“亲习的”知识为原点,向外编织而成的一张又一张经验之网,最终形成对世界的统一整体认识。因此詹姆斯强调,“身体是集中点,是坐标的原点,是整个经验系列中的常住的重点位置。一切事物都环绕在它周围,并且从它的观点而被感觉”。知识是具身的,身体是可感的,正是这种可感性使身体成为思想的处所与认识世界的根本形式,扮演了“观察中心”和“行为中心”。

注意的本质是意识的聚焦与集中,通过选择性关注某些感兴趣的事物,为感知、思考、区分、记忆和反应等活动提供支持。注意的过程必然包含筛选与过滤——部分事物进入感官与思想,另一部分则被排除在外。詹姆斯(2024)认为,注意过程包含感觉调整和观念准备两个环节:“在我们看或听时,我们不知不觉地调整眼睛和耳朵,我们还转动头和身体;当我们用嘴品尝和用鼻子闻时,我们使舌头、嘴唇和呼吸适合于对象;在感受一个物体表面时,我们以一种适当的方式移动触觉器官;在所有这些活动中,除了做出积极的不随意肌肉收缩以外,我们还抑制其他可能对结果有所妨碍的活动——我们在品尝时闭上眼睛,在倾听时暂时停止呼吸等等”。因此他赞同马赫的观点,即“注意的处所就在身体机制之中”。每当人们进行注意活动时,必然会调整各种感官,身体永远与注意相伴随,注意所付出的全部努力本质上都是身体感官做出的努力。“就‘思想’和‘感觉’之能够是活动的而言,它们的活动就归结在身体的活动上,而且它们只有通过首先唤起身体的活动才能改变世界其余部分的活动”,身体作为活性的肉体与被体验的肉体,一方面可以通过调整自身来改变注意方向,进而重塑对世界的认识;另一方面它扮演着过滤器的角色,构成人们认识世界的

“兴趣中心”。

4.2 身体与时空经验的建构

身体的活动始终在空间与时间维度中展开,人们的生活离不开时空坐标——或在“这里”“这时”,或在“那里”“那时”,并通过身体感觉的引导,将处于特定时空的事物确认或指认为“这个”“那个”。思想的本质,正是身体在时空维度中的存在活动。如前所述,思想是一条连续的河流,连续性是思想流最核心的特性,而这种连续性本质上就是思想流的时间性质,思想的秘密深深蕴含在时间之中。也正是关于詹姆斯的意识流学说以及对时间知觉的阐释,对胡塞尔关于意识结构的现象学探索以及内时间意识现象学产生了重要的影响(施皮克伯格,2007)。

詹姆斯(2024)对时间知觉的阐释突破了传统认知:首先,对时间的知觉不可能是脱离内容的纯粹知觉,若无具体可感内容,人们既无法直观持续时间,也无法直观空间广延;其次,人们所说的“现在”并非锋利的刀刃,而是“带有它自己特定宽度的鞍状物”,是“貌似现在的”——因为现在始终包含着对过去的记忆与对未来的预期,是一个连续的整体。经验从本源上就是综合的整体,而非孤立的元素,元素只是事后分析分辨的结果,这一规律不仅适用于时间,也适用于空间。人们对时间的知觉依赖于“对变化的觉知”,这种变化必须是具体的,既可以是外部的可感序列,也可以是内部的心理活动。对时间知觉的感受主要存在于“我们得以使感觉器官对使用的信号加以注意的肌肉中,一些这样的肌肉在眼睛和耳朵里,一些在头部,颈部,等等”。在詹姆斯看来,大脑的过程,无论它的形式与类型,是构成人们对时间感知的原因。进一步而言,“时间的连续感是不同阶段大脑过程的相互交叠的直接结果——无论它在何处,也无论它缘由何种原因”。总之,时间内在于身体之中,它是大脑的变化过程,是“肌肉的感觉”,正是这种肌肉感觉为人们提供了“时间”这一认知对象及其测量方式。

对于空间知觉,詹姆斯同样批判了传统理论的谬误。心理学中的柏拉图学派认为,位置只能存在于点、线或其他形状与外部坐标之间,即对图形空间关系的认知源于外在绝对空间的性质,康德也持类似观点。詹姆斯(2024)对此明确否定,认为要解释对图形知觉的差异,“与我们自己身体的关系就足够了”。以立方体为例,若将一个面标明为上、另一个为下、第三个为前、第四个为后,那么如何向他人描述余下两个面哪个是右、哪个是左呢?詹姆斯给

出的答案是：“我们只能指着说这里是右，那里是左，就像我们说这是红的，那是蓝的一样”。“这里”“那里”“这”“那”等空间标识，本质上都是身体的感觉体验，人们只能对其进行直接指认，而无法进行抽象描述。因此詹姆斯(2024)总结道：“全部空间知识在根本上都是感觉的，而且由于感觉在意识统一体中是交融在一起的，所以没有任何新的材料要素能够从超感觉的来源到达它这里”。任何脱离身体感觉的空间知觉与空间概念阐释都是缺乏根基的，空间经验最初被感知为一个巨大的、黑暗的、朦胧的、无边界的对象总体，通过不断的辨别、联想与选择过程，才逐渐形成关于空间秩序、空间图形、空间概念的明确知识，而那个黑暗朦胧的发源地，正是人们的原始空间感觉。

4.3 身体的整体性与超越性本质

詹姆斯所阐释的身体首先是一个有机整体，这种整体性并非机械的部分属性之和，而是以“共振板”的形式存在：一方面，它内含大脑、躯体、肌肉、内脏器官、呼吸等所有身体成分的协同变化，大脑的变化始终与躯体变化相互呼应；另一方面，身体的任何变化都始终伴随着心理变化，这种伴随是存在层面的真实融合。尤为重要的是，詹姆斯意义上的身体已超越笛卡尔式的物质身体范畴——纯粹客观的物质身体无法成为主观意识的起源根基，作为认知主体的“我”始终与身体相伴相生，因此“我就是我的身体”。身体的整体变化形成有意义的表达，这种表达既包含生理维度，也蕴含心理与认知维度。

杜威(2010)在《心理学中的反射弧概念》一文中，以“儿童和蜡烛”的案例驳斥了当时心理学将“反射弧”视为非连续碎片或无关过程机械结合的荒谬观点，强调感觉刺激、中枢过程(或观念)和行为反应是功能各异却不可分割的整体，阐明了身体经验的连续性。杜威的这一观点与詹姆斯的意识流理论密切相关，两者共同揭示了双重内涵：其一，身体不是被动的物理存在，身体运动经验本身蕴含意义与认知，认知依赖于身体运动经验；其二，身体感觉与认知过程构成不可分割的整体存在。达马西奥从认知神经科学视角进一步证实了这一观点，他认为脑与身体(脑以下部分)通过相互作为生物化学和神经系统回路的靶器官，组成不可分割的有机体，这种脑-身体的合作整体与外界环境相互作用，而非身体或脑单独发挥作用。身体是生物结构和经验结构的同一，身体的行动使得有机体在经验交织的世界中开启了无限的可能性(李雪玉，高申春，2023)。正如梅洛-庞蒂(2009)所强调的，整体性

不是一种显像，而是一种现象。

詹姆斯突破了笛卡尔开创的传统哲学对身体的物化定性，以现象学视角还原了身体的本貌，揭示了身体的存在秘密，重塑了对身体的全新理解——将身体从封闭的实体中解放出来，置于世界的中心，使长期被贬抑的身体获得了质性的地位提升。这种深刻洞见与梅洛-庞蒂形成了惊人的思想契合：梅洛-庞蒂(1962)明确主张“我们是通过我们的身体在世的，我们就是身体”，“世界没有什么东西外在于我们的心灵，世界在我们的肉身之中”，两者共同推动了身体在哲学与心理学中的理论复兴。

5 具身性思想的核心：纯粹经验中的心身同一

意识的具身化与身体的超越性，最终在詹姆斯的“纯粹经验”理论中实现统一——心与身并非异质对立的存在，而是源于同一原始素材的同质存在，心身同一正是具身性思想的核心要义。

5.1 纯粹经验：心身同一的本体论基础

詹姆斯(2005)所言的构成思想与事物的同一素材，是空间、强度、扁平、棕色、沉重等可感性质的原始集合，这个尚未分化的混沌存在被称为“纯粹经验”。“我把直接的生活之流叫做‘纯粹经验’，这种直接的生活之流供给我们后来的反思与其概念性的范畴以物质材料”，纯粹经验是前反思、前概念、未被污染的意识流，因此“只有新生的婴儿，或者由于从睡梦中猛然醒来，吃了药，得了病，或者挨了打而处于半昏迷状态中的人，才可以被假定为具有一个十足意义的对于这的‘纯经验’”。这种“纯经验”源初、模糊、混沌且持续变化，它既充满着一，同时也充满着多：“一”体现其源初性与直接性，为后来的反思与概念范畴提供物质材料，所有经验、概念与物质材料都源于此；“多”体现其模糊性、混沌性与变化性，蕴含着各种先于现实的可能性，既可能成为主体，也可能成为客体。从“一”的维度而言，詹姆斯的哲学是区别于二元论的一元论；从“多”的维度而言，他将其称为“多元论”——这种多元论更契合彻底经验主义的思想气质，因其具有更广阔的开放性、包容性与可能性，使新经验能在旧经验基础上不断增长，世界的统一性也随之逐步提升。

若抛弃理论偏见回归生活本真，人们始终生活在“混沌的纯粹经验”世界之中。以一支笔为例，这支“笔”最初只是一个未分化的“这”，一种材料、事实、现象或内容，可赋予任何中立或模糊的名称。它究竟是物理的笔还是关于笔的知觉，取决于其承担的职能：在稳定的经验结构中，它蘸着墨水写字、听从手的指挥，便是物理的笔；在不稳定的经验结构

中,它随着眼睛运动而变化、随着想象而变更、随着后续经验而延续,便是心中关于笔的知觉。因此,数目上同一的纯粹经验既可以进入物理结构,也可以进入心理结构,既可以是物理客体,也可以是意识内容。纯粹经验本身是混沌中性的,尚未分化为主观与客观,物质与意识的差异并非本体论差异,而是功能性与实践性差异——将其视为物理的还是心理的,完全取决于实践或审美的需要。

物理世界是从思维中分离出来并沉淀为稳定形态的知觉性经验,表现出强硬的特性;知觉性经验之上是硬性稍弱的概念性经验,而环绕在这一实在核心周围的,是由幻想与零散经验构成的“云雾漂浮的世界”。总之,物质与意识的划分是后天的、人为的,而非先在本体论差异,人们只是在二元论思维影响下形成了将两者对立的思维习惯。从纯粹经验生发而来的意识与物质,都不具有先验的主观性或客观性,心身关系作为心物关系的特殊形式,其“心”不具有纯粹主观性,“身”也不具有纯粹客观性,两者本质同一。通过纯粹经验,詹姆斯消除了身心差异与隔阂,解决了长期困扰哲学与心理学的身心关系问题。这种形而上学思想深刻影响了杜威,在杜威(2015)看来,若将自然与经验割裂孤立,便无法解决思维与身体的关系及思维有效性等问题,唯有坚持“经验与自然是连续性的”观点,才能彻底攻克身心关系这一理论难题。

5.2 情绪经验:心身同一的生动确证

与身体密切相关的情绪情感,是纯粹经验与心身同一的生动确证。在詹姆斯所处时代,“科学心理学”往往将身体反应视为情绪的附属产物,认为情绪是纯粹主观之物,身体是纯粹物理之物,且先有情绪后有身体反应。但詹姆斯-朗格情绪理论早已证明,情感在很大程度上是身体的情感——身体变化直接跟随在对刺激事实的知觉之后,而人们对这些身体变化的感受就是情绪。愤怒、喜爱、畏惧等情绪并非纯粹的心灵现象,而是身心交融的存在,其属性具有模糊性与混沌性,难以单纯归为主观或客观范畴。

例如,宝石的珍贵性究竟是其物理属性,还是人们心中的感情?“舒适的热度”是客观属性,还是热度引起的主观感受?就心物关系而言,对事物的感觉与感知到的事物是合二为一、须臾不可分离的,世界本质上就是人们所知觉的世界;就心身关系而言,情绪经验充分体现了身心一体性——若没有身体状态跟随在知觉之后,知觉就只是纯粹形式上的认知,苍白无趣且缺乏情绪热度(詹姆斯,2024)。一个经

验最初就是纯粹的事实,处于知觉的原始阶段,其归属范畴是后来根据实践或理智需要才划分的。从认识论角度看,情绪既可以是主观对象,也可以是客观对象;但从现象学角度看,情绪最初就是纯粹经验,是心身同一的直接体现。心与身只是言语层面的两个词汇,在实质层面则是一体两面、合二为一的(董雪,2015)。

6 詹姆斯具身性思想的当代启示

詹姆斯的具身性思想不仅在思想史层面实现了对传统二元论的突破,更在当代学术语境中展现出重要的现实价值——既可为具身认知研究的有效性提供评判标尺,也为心理学的科学化发展指明了合理方向。

6.1 作为具身认知研究有效性的标尺

詹姆斯的具身性思想内在于现象学传统,可为甄别当代具身认知研究的有效性提供核心依据。20世纪80年代末兴起的具身认知思潮,以生成认知、延展认知等为主要形态,深受梅洛-庞蒂身体现象学影响,但多数研究未切中具身要义,理论有效性存疑。詹姆斯具身思想与梅洛-庞蒂理论高度契合,均以超越身心二元论为前提建构人的整体存在,天然成为评判标尺。

夏皮罗(2014)指出,在与传统认知科学的关系上,“具身认知或许最好把它的目标设定为和解而不是‘替代’”。这意味着具身认知对早期认知科学的挑战并未从根本上动摇计算-表征范式的主流地位,30多年来其发展呈现“从挑战到和解”(李莉莉,2025)的演变轨迹。根源在于其科学主义立场:一是依赖自然科学实证方法与第三人称视角,难以触及意识的主体性体验,即便颜色知觉(瓦雷拉等,2010)、温度感知(Williams & Bargh,2008)、力量姿势(Carney,2010)等实验揭示了身心关联,仍无法突破视角局限;二是实证方法隐含主客分离二元论,易陷入还原论或平行论,近年来的各种具身研究陷入了“一场严峻的可重复性危机”(陈巍,2024),在研究主题上区别于传统认知科学,但并未实现范式革命。具身认知观并未将现代哲学视域下的具身性思想真正实现出来,反而由于复杂的历史因素和当代因素,它对具身性的解读存在诸多问题和未尽之处(刘志斌,2017)。

现象学与心理科学或认知科学之间的关系远远不是主题和方法之间的关系(李莉莉,2025),任何试图将现象学(包括具身主题)与自然科学方法嫁接的尝试,都必然面临不可逾越的理论鸿沟。唯有以现象学方法开展具身心智研究,方能契合具身思

想内核。尽管具身认知未实现革命性突破,但作为研究纲领,它“在主题、存在论承诺和方法论上与标准认知科学相比,展现出更广的范围”(夏皮罗,2014),其发展前景依然值得期待。

6.2 为心理学的科学化发展道路指明合理自洽的方向

1874 年是心理学史上的关键年份,布伦塔诺的《从经验出发的心理学》与冯特的《生理心理学原理》相继出版,两者均将心理学定性为科学,标志着科学心理学的诞生。但波林(1981)特别指出:“其相异之点较其相似之点更值得我们的注意”,这种差异导致科学心理学的发展分化为两条截然不同的道路——布伦塔诺代表的现象学道路与冯特代表的科学主义道路。

两者的核心差异有以下两点。其一,对意识(心理)的理解及背后隐含的身心关系认知截然不同。冯特认为意识可像自然科学对象那样被分解为元素,心灵只是元素的集合,其思想背后潜藏着未经澄清的笛卡尔二元论前提,这正是詹姆斯(2020)所批判的“开始于一个不正确的假定”——在这种假定下,心与身、心与物之间存在不可跨越的鸿沟。而布伦塔诺开创的现象学道路,与超越二元论的现代哲学发展内在契合,身心同一的具身性思想便内属于现代哲学思想之一。其二,对“科学”内涵的理解存在根本差异,这种差异塑造了心理学的不同发展形态与道路选择。在冯特等人看来,“科学之意即为实验的”(波林,1981),将科学等同于自然科学的规定性(客观、可操作、可量化),因此其科学心理学的“科学性”仅体现在方法层面,而非实质层面,只有形式而缺乏真正的内容。布伦塔诺与胡塞尔则通过考察心理学的本体论基础(意识范畴),对“科学”内涵进行了更深入根本的探究。胡塞尔曾将人类的思维区分为两种态度:“自然的思维态度”和“哲学的思维态度”,其中自然的思维态度,原来是哲学的思维态度或现象学的思维态度的派生物。自然的思维态度的历史实现,就是我们现在拥有的自然科学,它直接面对“事物”,面对“间接设定”的“实体存在”,却意识不到从经验的“原初材料”到“事物”或“实体存在”的“设定”的过渡或“超越”(高申春,2013)。因此,自然科学作为研究经验原初材料的学科,只是科学的形态之一,并不具有先验的“科学”独占权。在胡塞尔的分析中,科学的内涵变得更具包容性,意识(心理)与自然科学的关系也发生了颠覆性倒转。

尽管冯特的内容心理学最终被时代抛弃,但其

开创的科学主义道路却长期主导心理学发展并成为主流方向。然而心理学史的发展特征表明,这种断裂式繁荣背后潜藏着深刻危机,正如黎黑(1990)所言:“心理学‘似乎’是一门‘永远存在危机的科学’”,而危机的关键就指向对于意识以及意识与身体关系的理解上。这条道路究竟是推动心理学发展还是使其偏离本质,值得心理学研究者深刻审视。詹姆斯对此早有预判,在《心理学原理》(詹姆斯,2024)中仅暂时将心理学归为自然科学,强调其形而上学需经彻底审视;《心理学简编》(James,1961)中更警示,这种心理学根基脆弱,“它的全部基本假定和资料,都必须在一个更加广阔的背景中重新加以审视”,并被转换成“另一套术语”——彻底经验主义的形而上学。

彻底经验主义与现象学同质,其导向的心理学“只能是胡塞尔意义上的关于心理学作为现象学科学的观念必然要实现出来的理论形态”(高申春,2015)。因而,詹姆斯以彻底经验主义为基底的具身性思想为心理学的科学化发展道路指明了更合理自洽的可能方向。无论从思想史贡献还是现实启示而言,詹姆斯都无愧于“导师”的称号。心理学的真正归属何在、未来道路如何选择,詹姆斯的百年警示在今天依然发人深省——先人的训诫未必过时,其中可能蕴藏着学科发展的真谛;而被追崇的潮流看似引领时代,实则可能是误入歧途的方向。

参考文献

- 波林.(1981).实验心理学史(高觉敷译).商务印书馆.
- 陈巍.(2024).具身认知向何处去?兼论第二代认知科学的肇端、愿景与隐忧.吉首大学学报(社会科学版),45(1),73-84.
- 达马西奥.(2007).笛卡尔的错误(毛彩凤译).教育科学出版社.
- 杜威.(2010).杜威全集·早期著作第五卷(杨小微等译).华东师范大学出版社.
- 杜威.(2015).经验与自然(傅统先译).商务印书馆.
- 董雪.(2015).詹姆斯情绪理论新释.学术探索,1,1-6.
- 高申春.(2008).心灵的适应.山东教育出版社.
- 高申春,刘成刚.(2013).科学心理学的观念及其范畴含义解析.心理科学,36(3),761-765.
- 高申春,孙楠.(2015).论心理学作为科学的观念及其困境与出路.南京师大学报(社会科学版),3,103-109,158.
- 胡塞尔.(1998).逻辑研究(第二卷)(倪梁康译).上海译文出版社.
- 刘放桐.(2009).西方近现代过渡时期哲学.人民出版社.
- 李莉莉.(2025).具身认知科学.知识产权出版社.
- 黎黑.(1990).心理学史(刘恩九等译).上海译文出版社.

- 刘志斌. (2017). 具身性思想的反思、重构及其心理学意蕴. 吉林大学.
- 李雪玉, 高申春. (2023). 预测加工与认知边界: 基于现象学的视角. *心理科学进展*, 31(7), 1186 – 1194.
- 墨菲, 科瓦奇. (2016). 近代心理学导引 (林方 等译). 商务印书馆.
- 梅洛-庞蒂. (2009). 行为的结构 (杨大春 等译). 商务印书馆.
- 塞尔. (2001). 心灵、语言和社会 (李步楼 译). 上海译文出版社.
- 施皮革伯格. (2007). 现象学运动 (王炳文 等译). 商务印书馆.
- 瓦雷拉, 汤普森, 罗施. (2010). 具身心智: 认知科学和人类经验 (李恒威 等译). 浙江大学出版社.
- 夏皮罗. (2014). 具身认知 (李恒威 等译). 华夏出版社.
- 叶浩生. (2019). 生成认知: 理论基础与实践走向. *心理学报*, 51(11), 1281 – 1293.
- 詹姆斯. (2024). 心理学原理 (第一卷) (第二卷) (田平 译). 商务印书馆.
- 詹姆斯. (2005). 彻底的经验主义 (庞景仁 译). 上海世纪出版集团.
- Carney, D. R., Cuddy, A. J., & Yap, A. J. (2010). Power posing: Brief nonverbal displays affect neuroendocrine levels and risk tolerance. *Psychological Science*, 21(10), 1363 – 1368.
- James, W. (1961). *Psychology: A briefer course*. University of Notre Dame Press.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (1999). *Philosophy in the flesh: The embodied mind and its challenge to western thought*. Basic Books.
- McDermott, J. J. (1967). *The writing of William James*. Random House.
- Merleau - Ponty, M. (1962). *Phenomenology of perception* (Smith C, trans). Routledge & Kegan Paul.
- Merleau - Ponty, M. (1968). *The visible and the invisible* (Lingis A, trans). Northwestern University Press.
- Shusterman, R. (2008). *Body consciousness*. Cambridge University Press.
- Williams, L. E., & Bargh, J. A. (2008). Experiencing physical warmth promotes interpersonal warmth. *Science*, 322(5901), 606 – 607.

Interpretation of Embodiment from the Perspective of Pure Experience: James' Theoretical Contributions and Contemporary Enlightenments

Yu Qiong^{1,2}, Gao Shenchun¹

(1. School of Philosophy and Sociology, Jilin University, Changchun 130012;

2. School of Language and Culture, Dongguan City University, Dongguan 523419)

Abstract: As an important forerunner of embodied thought, William James systematically elaborated the core propositions of embodiedness long before Maurice Merleau - Ponty, and even laid a crucial theoretical foundation for this thought through his groundbreaking theoretical construction—yet his due academic status has not been fully recognized. Grounded in the metaphysics of radical empiricism, this paper constructs a three - dimensional analytical framework of “consciousness reconstruction”, “bodily transcendence”, and “mind - body identity” to systematically interpret the core connotations of James' embodied thought; the stream of thought is essentially a breath stream intertwined with the body; the body serves as the center and origin of worldly experience; mind and body have no ontological distinction and are unified in undifferentiated pure experience. James' theory not only comprehensively renews the traditional connotations of mind and body, realizing the ontological unification of the mind - body relationship, but also understands human existence as a harmonious whole, breaking through the shackles of traditional philosophical dualism and integrating his thought into the context of modern philosophical metaphysics. As a “mentor” figure in embodied thought, James' relevant theories not only possess paradigm - breaking significance in the history of ideas and provide an important reference for the validity of contemporary embodied cognitive science, but also implicitly point out a more reasonable and coherent direction for the theoretical construction and development of contemporary psychology.

Key words: embodiment; consciousness; body; pure experience; mind - body identity