

论儒家敬身之道

欧阳辉纯

(中国人民大学哲学院,北京 100872)

[摘要]儒家敬身之道的原则是“以身训礼”,“身礼合一”,“德身一如”,不是仅仅为“身体而身体”。它至少包括两个方面的内涵:一是不亏其体,二是不辱其身。在社会主义和谐社会建设中,反思儒家敬身之道对个体身心健康建设具有重要的意义和价值。

[关键词]敬身之道;不亏其体;不辱其身

[中图分类号] B222 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1673-9477(2011)04-0068-03

身体不只是“他”者眼中的物质体,它还是一种伦理的存在,脱离伦理规范的束缚,身体就很容易滑入欲望的海洋。儒家伦理不仅关注“德性”和“德行”,而且关注“在心为德,施之为行”的肉身。儒家敬身之道的原则是“以身训礼”,“身礼合一”,“德身一如”,不仅仅是为“身体而身体”。儒家敬身之道认为,身体是道德主体践履道德行为的载体,它不仅是物质的,而且是精神的。

“身”为道德主体行为的万源之本。《礼记·曲礼》说:“毋不敬,俨若思,安定辞,安民哉!”宋儒真德秀解释说:“曰‘毋不敬’者,谓身心内外不可使有一毫不敬也,其容貌必端严而若思,其言辞必安定而不遽。以此临民,民其有不安乎?”(《大学衍义》卷二十八)真德秀的解释体现了儒家伦理的“以身训礼”,“身礼合一”敬身之道的精神旨归。因此,我们不能把儒家敬身之道,仅仅理解为“为身体而身体”。儒家敬身之道体现的是身体和德性的一体化,是身与理,身与德,身与礼的合一。正如《礼记·祭义》所说的那样:“不亏其体,不辱其身,可谓全矣。”因此,笔者认为,儒家敬身之道至少包括两个方面的内涵:一是不亏其体,二是不辱其身。

一、不亏其体

《礼记·祭义》认为,人的身体是“天之所生,地之所养,无人为大。”身体是人的一切社会活动的载体,失去身体,一切将成为不可能。因此,儒家认为,人一生父母就给了自己完整的身体,等到自己临终的时候也要反思自己,要把身体完整地交给父母,这样才称得上孝。“父母全而生之,子全而归之,可谓孝矣。”(《礼记·祭义》)人在有生之年要做到不亏其体,谨慎地保存身体的完整性。所以,《孝经·开宗明义章》说:“身体发肤,受之父母,不敢毁伤,孝之始也。”

《周易·艮》卦就很明白地说明了不亏其体的重要性。《周易·艮·六四》中说:“艮其身,无咎。”意思是说,只是保持身体某个部位不受损伤,那对整个身体的健康是有害的。《周易·艮·九三》中进一步强调了这一点:“艮其限,列其夤,厉薰心。”这就是说,人如果只照顾腰部,不顾其背部,同样是危险的。因此,艮卦的卦辞概括说:“艮其背,不获其身;行其庭,不见其人,无咎。”孟子也说:“天下之本在国,国之本在家,家之本在身。”(《孟子·离娄上》)

不亏其身,最基本的是要保持身体的完整性。王

夫之说:“‘形色,天性也’,故身体发肤不敢毁损,毁则灭性以戕天矣。”(《思问录·内篇》)一个人即使是在逆境之中,也不能放逐自己的身体。正如孟子所言“达则兼善天下,穷则独善其身。”(《孟子·尽心上》)那种不珍惜自己的身体,随意处置和安顿自己身体的行为是儒家不赞同的。自然,儒家“不亏其体”的目的,不仅是为了个体的得救,而是为了更好地弘“道”,因为儒家主张“继往开来”,以天下为己任。但是在这种“为天地立心,为生命立命,为往圣继绝学”的道德责任意识中,如果没有身体为物质载体,那么,儒家的一切理想将无法实现。

不过,在面对“道”或“正义”的时候,儒家强调了“道”重于“身”。所以,孟子说:“天下有道,以道殉身;天下无道,以身殉道;未闻以道殉乎人者也。”(《孟子·尽心上》)。因此,一个人如果肯心甘情愿牺牲自己的身体去弘扬道德,就显得十分崇高。不过,对那种毫无价值的“自残”“自虐”,儒家是不赞同的,甚至是贬斥的。在儒家敬身之道看来,以“自杀”的方式摧残或毁灭自己的身体,往往不是出于对生命的礼赞,而很可能就是对邪恶现实的抗议。因此,孟子说:“守,孰为大?守身为大。不失其身而能事其亲者,吾闻之矣。失其身而能事其亲者,吾未之闻也。孰不为事?事亲,事之本也。孰不为守?守身,守之本也。”(《孟子·离娄上》)至于那种不懂得保其身,“烹身割股”的愚忠愚孝,儒家也是反对的。王艮批判说:“不知安身,便去干天下国家事,是之为失本。就此失脚,将烹身割股,饿死结缡,且执以为是矣。不知身不能保,又何以保天下国家哉!”^{[1](P712)}“不知安身,则明明德新民却不曾立得天下国家的本,是故不能主宰天地,斡旋造化。”^{[1](P711-712)}既然“不亏其体”是“立得天下国家的本”,那么,怎样才能做到“不亏其体”?

首先,在日常行为中,应当注意安全,要重视身体的完整性。对日常行为,儒家对身体的安全做了详细的规定。在日常行为交往中,孔子曾经告诫弟子说:“君子有三戒:少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得。”(《论语·季氏》)他反对“暴虎冯河”。他说:“暴虎冯河,死而无悔者,吾不与也。必也临事而惧,好谋而成者也。”(《论语·述而》)孟子也说:“知命者,不立乎岩墙之下。”(《孟子·尽心上》)懂得珍惜生命的人,是不会站在危险的岩墙之下,以免发生意外。如果是坐马

车,就要抓稳登车的绳子,以防跌伤。《论语·乡党》中说:“升车,必正立,执绥。车中,不顾问言,不疾言,不亲指。”

其次,要养成健康的饮食习惯。为了身体健康,要做到“食不厌精,脍不言细”(《论语·乡党》)。如果是发霉的食物,坚决不能吃,“鱼馁而肉败,不食。”(《论语·乡党》)要按时进食,“不时,不食”。饮酒要有限量,不能喝醉,“失饪,不食”,“唯酒无量,不及乱。”(《论语·乡党》)放久了的食物,不宜食用,“祭于公,不宿肉。祭肉不出三日,出三日,不食。”(《论语·乡党》)吃饭的时候,最好不要说话,以免噎住,“食不语,寝不言。”(《论语·乡党》)

最后,要寡欲。孔子说:“食色,性也”,承认了人的正常生理欲望的存在。但是,儒家反对淫欲,孟子说:“养心莫善于寡欲。”(《孟子·尽心下》)那种时时处处追求物质欲望的行为,是儒家敬身之道不允许的。《论语·里仁》中说:“士志于道,而耻恶衣恶食者,未足议也。”宋明理学家提出“存天理,灭人欲”,也不是要消除人的正常欲望,而是反对过度的“人欲”。儒家敬身之道强调是德身一如,道身无二。因此,提倡“君子耻服其服而无其容,耻有其容而无其辞,耻有其辞而无其德,耻有其德而无其行”(《礼记·表记》);要求圣人君子做到“服其服,则文以君子之容;有其容,则文以君子之辞;遂其辞,则实以君子之德”(《礼记·表记》);做到“以德润身”。所以,游酢概括说:“夫闻誉施诸身,则美在其中,而畅与四支,夫岂借美于外哉!”^{[2](P28)}

二、不辱其身

如果说不亏其体,是从物质层面上来保存身体的完整性,那么,不辱其身则是从精神层面上来保护身体不受损伤。儒家强调“士可杀,不可辱”。“辱身”是士大夫最大的精神和肉体污蔑。因此,儒家强调做人要“无启宠纳侮,无耻过作非”(《尚书·说命中》)。为人处世要慎言慎行。孔子说:“古者言之不出,耻躬之不逮也。”(《论语·里仁》)为人要善养浩然之气,要做到在逆境中不放弃自己的信念。正如朱熹所说:“国有道,不变未达之所守;国无道,不变平生之所守也。”(《四书章句集注·中庸章句》)

要做到不辱其身,首先,要行仁义,仗义做人。“仁则荣,不仁则辱。”(《孟子·公孙丑上》)儒家认为,君子要“先义后利”“见利思义”。如果“先利后义”,那可能就要遭遇耻辱。荀子说:“先义后利者荣,先利后义者辱。”(《荀子·荣辱》)荀子还区别了“义辱”、“义荣”等几个方面。他认为:“流淫污慢,犯分乱理,骄暴贪利,是辱之由中出者也,夫是之谓义辱”;“志意修,德行厚,知虑明,是荣之由中出者也,夫是之谓义荣。”(《荀子·正论》)

其次,做人要有知耻之心。孟子说:“人不可以无耻,无耻之耻,无耻矣。”(《孟子·尽心上》)王通也说:“痛,莫大于不闻过;辱,莫大于不知辱。”(《中说·关郎》)孟子曾痛惜那种不知耻辱无是非之心的人,称这种人“无是非之心”。他说:“无恻隐之心,非人也;无羞恶之心,非人也;无辞让之心,非人也;无是非之心,非人也。”(《孟子·公孙丑上》)欧阳修认为:“礼义,治人之道;廉耻,立人之大节。”(《新五代史·杂传》卷五十四)在欧阳修看来,有廉耻之心的人是立身做人的根本,是大本大节。朱熹把是否“有耻”看作是圣贤君子

与禽兽相区别的标准,这就大大提升了“耻”的道德价值。他说:“耻者,吾所固有善恶之心也。存之则进于圣贤,失之则入于禽兽,故所系为甚大。”(《孟子集注·尽心上》)一个没有耻感的人什么事都敢做,最终可能导致自身肉体的消亡。欧阳修说:“不廉则无所不取,不耻则无所不为。人而如此,则祸败乱亡亦无所不至。”(《新五代史·杂传》卷五十四)

儒家强调“天下为己任”,“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”。如果一个国家的公民失去耻辱之心,那么社会道德秩序就会崩溃,这是一个国家的耻辱。顾炎武说:“人之不廉而至于悖礼犯义,其原皆生于无耻也。故士大夫之无耻,是谓国耻。”(顾炎武《日知录·廉耻》卷十三)

个体无耻,轻则招来辱骂,重则危其自身及家人,可能导致“捶笞、箠脚、斩、断、枯、磔”(《荀子·正论》)。道德个体的无耻就会使自己的肉体受到割肉、斩杀、裂肢等酷刑。那种“忧忘其身,内忘其亲”(《荀子·荣辱》)的辱身行为是儒家敬身之道不能原谅的。所以,《大戴礼记·曾子制言上》说:“富以苟不如贫以誉,生以辱不如死以荣。”

儒家强度的“不辱其身”,其目的是要人们加强自身的道德修养,做到身礼合一。只有道德修养较高的人,才能做到“不辱其身”。所以说,“贤者不容辱”(《盐铁论·备胡》)、“世能知善,虽贱犹显;不能别白,虽尊犹辱。”(王充《论衡·自纪》)

总之,儒家的敬身之道,不仅仅是从衣、食、住、行等日常行为中来保持肉体的健康和完整,而且还要从道德实践中实践身体与德性的统一。儒家敬身之道认为,身体的存在为一切道德实践提供了无限的可能性,它是一切道德活动的基础,也是道德实践的载体。敬身是实现儒家修身、齐家、治国、平天下的基础,同时,敬身之道还是一种生活智慧。所以,儒家非常重视“敬身为大”(《礼记·哀公问》)的道德信念和道德原则。

三、对敬身之道的现代反思

以“不亏其体”、“不辱其身”为主要内容的儒家敬身之道,是道德主体保持身体和道德一致性的两个重要维度。道德主体是道德生活中主体意志的承载者。道德主体包括两个基本方面的内容:主体的意志和主体的身体。主体的意志相对于精神性而言,主体的身体相对于人的物质性而言。主体的身体是主体意志的物质载体。这两者统一于道德主体。

道德主体的身体,不仅仅指的是一种美的身体,还包括畸形的身体。儒家敬身之道认为即使是丑陋的身体,因为是父母所生,自己也应当珍惜。但是,这并不会妨碍他们通过道德修养和道德实践,成为有功于社会 and 国家的圣人君子。荀子在《非相》篇中就提出了,人的成功与人长相无关而与人内在的道德修养息息相关的问题。荀子认为,长相美与不美不是决定人一生是否成功的根本原因。“仲尼之状,面如蒙俱”;公孙吕“焉广三寸,鼻目耳具”,长相怪异;孙叔敖“突秃长左,轩较之下”(《荀子·非相》)。尽管这些人“形相虽恶”,但是他们“心术善”,又不断加强自己的道德修养,所以“无害为君子”。而有些人美丽姚冶,“妇人莫不愿得以为夫,处女莫不愿得以为士”(《荀子·非相》),甚至“弃其亲家”想和他们私奔。结果,这些有其貌而无

其德的人,有一天就可能会“戮乎大市”(《荀子·非相》),不得善终。所以,荀子说:“相形不如论心,论心不如择术。”(《荀子·非相》)

这里荀子强调了人的道德修养,他认为只有做到“以身训礼”,“身礼合一”,这个社会才能有序的发展,而在荀子看来“礼”是人身与德合一的集中体现。

无论是先秦儒家如孔子、孟子、荀子,还是宋明理学家,其实都已经意识到的“身体”和“德性”统一。这也正反映了传统儒家对身体与道德自我的觉醒。

儒家的敬身之道不仅发现了人们内在头脑中的道德世界,也看到了人本身的“身体”世界,即肉体与道德之间的一致性。儒家敬身之道张扬了人性。这无疑是具有价值的。因为这是人的道德意识的觉醒,是认识自然和自我的一种方式,是人们思想进步的一种必然选择。它回归到了人的本性,是人性的一种美赞,是一种道德进步。

今天在市场经济建设时代,人的解放既包括思想的解放也包括人身体的解放。在个性多元的现代社会里,人们对身体之美的期待,达到了前所未有的程度。如今中国大城小镇中各式各样的美容、美唇、美眉、美鼻、美腿、隆胸店铺天盖地。为了获得“骨感美”的效果,各种各样的减肥术,纷纷登场。当然,这从一个侧面反映了时代的发展,说明人们对身体的重视达到了一种高度的自觉。或许这是中国人经历五四“思想启蒙”到现代“身体启蒙”过程中的一种表现样态。自然,人们对这种身体美的追求是无可厚非的。

但是,一些人一味地追求身体的“美”,一味地为“身体而身体”,或者为了“他”者的愉悦而对自然的身体进行纯功利的打造,而往往忽视了德性的修养。他们在生活中奉行“道义放两旁,利字摆中间”的人生态度。许多人之所以对自己的身体不满意,其实是极端利己主义和畸形自恋主义心理在作怪。因为,他们觉得在这个以市场为主要资源分配的社会,他们所获得的利益与他们所期待的相差太远。因此,这些人往往忽视道德修养,而想从身体上来为自己得到更多利益增加筹码。所以,他们希望通过“人造的美”让自己得到尽可能的多。这样,一个不择手段追求身体美而忽视道德修养的人,就很可能最终连身体本身的内在价值也亏得血本无归。因为,对身体美的追求不是人生

的唯一,而且一系列的过度地身体整容,很可能损伤身体本身的健康。例如,选择药物减肥,过多地服用减肥药可能导致记忆力减退、失眠、头疼、心脏病,严重地可能还会导致不孕不育症等后果。事实上,身体一旦脱离道德的束缚,就可能成为欲望的俘虏,人就很可能沉沦。即使是一个美艳绝伦的人,如果放弃了道德修养,最终依然也为人们所唾弃。

其实,即使是窈窕淑女,无论以怎样的方式追求自己身体的美,但也战胜不了时间对身体衰老的侵袭,毕竟人是要衰老的。但是作为社会意义上的人,我们依然要有起码的道德良知和道德涵养,追求身体之美不是生活的全部。

因此,当我们在为身体之美绞尽脑汁的时候,如果我们能够从儒家的敬身之道中汲取“不亏其体”,“不辱其身”,“德身一如”的道德资源,无疑对我们的身与心的建设是大有裨益的。

[参考文献]

- [1] 黄宗羲. 明儒学案(修订本)[M]. 沈之盈. 点校. 北京: 中华书局, 2008.
- [2] 朱杰人, 严佐之, 刘永翔. 朱熹·朱子全书(修订本)(第七册)[M]. 上海: 上海古籍出版社, 合肥: 安徽教育出版社, 2010.
- [3] 朱熹. 四书章句集注[M]. 北京: 中华书局, 1983.
- [4] 王先谦. 荀子集解[M]. 沈啸寰, 王星贤. 点校. 北京: 中华书局, 1988.
- [5] 程颢, 程颐. 二程集[M]. 王孝鱼. 点校. 北京: 中华书局, 1981.
- [6] 杨伯峻. 孟子译注[M]. 北京: 中华书局, 1960.
- [7] 杨伯峻. 论语译注[M]. 北京: 中华书局, 1980.
- [8] 王阳明. 王阳明全集[M]. 吴光, 钱明. 编校. 上海: 上海古籍出版社, 1992.
- [9] 黄晖. 论衡校释[M]. 北京: 中华书局, 1990.
- [10] 张锡勤, 柴文华. 中国伦理道德变迁史稿[M]. 北京: 人民出版社, 2008.
- [11] 张再林. 中国古代伦理学的身体性[J]. 陕西师范大学学报(社会科学版), 2006(5): 25.
- [12] 张勇. 身体与思想——儒家伦理判断中的身体聚焦[J]. 西安电子科技大学学报(社会科学版), 2006(6): 36.
- [13] 张国启. 身体哲学视域下修身理论价值的现代阐释[J]. 南通大学学报(社会科学版), 2008(1): 49.
- [14] 闫旭蕾. 论身体的德性[J]. 教育理论与实践, 2008(5): 19.

[责任编辑: 王云江]

On the principle of respecting body of the confucianism

OU YANG Hui - chun

(Philosophy College, Renmin University of China, Beijing 100872, China)

Abstract: The principle of respecting body of Confucianism is “training body for ritual”, “the body and ritual as unity”, “virtue just like the body”, which is not just for the “body because of the body”. It includes at least two aspects of connotations: first, do not lose the body; second, do not insult the body. Reflection on the principle of respecting body of Confucianism is of great significance and value to the building of individual health of body and mind in the process of building our socialist harmonious society.

Key words: principle of respecting body; no loss of its body; no insult of the body