

修身（杜维明著 胡治洪译）

2007-05-24 11:16:00

中国哲学可以被视为基于修身的洞见而形成的思想。埃提恩纳·巴拉兹（Etienne Balazs）断言，所有中国哲学都是社会哲学，即使中国思想家们专注于形上思考，但他们迟早会回到当下世界的实际问题。¹对于具体生活领域的关怀给人一种印象，即中国思想界特别关注涉及人类境况的社会层面，以致于群体的观念优先于个体自我的概念。人类学研究对于中国人的耻感与西方人的罪感的对比进一步强化了这种印象，即外在的社会评价而非内在的心理约束界定了中国社会的道德结构。社会学文献中普遍记载的“要面子”的技巧是理解中国人的人际关系的管钥，这也突出了中国人在伦理上是以外在境况为中心的。

遵循这一思路，便不难想象中国哲人何以既不关心超越的对象，也不关心内在心灵。他们对于造物主、宇宙生成、上帝存在一类终极实在的问题并不特别感兴趣，也不究心于意识、自我、道德抉择一类精神问题。确实，作为社会哲学的中国哲学仅仅只沉浸在行为正确、家庭和谐、政治有序、天下太平这些问题之中。甚至是那些强调自我美感经验的思绪，也都被密切联系于高度礼仪化的人际关系世界。事实上，按照意识反映并且批评社会及其固有的社会学这一观点，作为社会约束之解放的自发精神应该受到赞许。

包容的人文主义

然而，为许多人所持有的关于中国哲学的这种见解是有严重缺陷的。尽管这种见解给出了通常感受到的中国思想的轮廓，但却并未把握界定中国思想方式的主要轨迹的基本理据和实际进程。陈荣捷指出了中国哲学的更易于理解的特征：

如果用一个词来概括整个中国哲学史的特征，那就是人文主义——不是否定或轻忽至上权威的人文主义，而是申明天人合一的人文主义。在这一意义上，人文主义自其历史的发端便主导着中国思想。²

注意到这样一种“人文主义”完全不同于作为现代西方启蒙心态之显著特征的世俗人文主义是至关重要的。西方人文主义诞生于对唯心主义的深刻批判以及与自然主义的彻底决裂，它是世俗化的产物。与之相对，中国人文主义倾向于在全面整合的观念中包容精神与自然的层面，这种观念将人性及其功能内在于宇宙之中。

以人文主义而非社会学为其特点的中国哲学之极致，在于广泛涵纳美感、宗教、形上学以及伦理、历史和政治洞察力的可能性，由此型塑了中国思想的外在表现。这种综合的而非归约的方式更能把握中国思想的实质，因为并非思维的推演而是历史与社会的演进，才是作为中国哲学之特征的人文主义自然发生的助缘。

中国哲学的发端并不以与原始的万物有灵论的神话和宗教相决裂进而导向理性思维为标志，而是以天命与人德交互影响一类的道德论说为标志。正如前儒家时代的经典《诗经·周颂》所载，公元前12世纪的周代文明的兴起乃是德行的结果：

率见昭考
以孝以享，

以介眉寿，
永言保之，
思皇多祜。³

为着与天命保持和谐并寻求福祉而修养德行的观念为修身提供了根源性隐喻。

作为精神追求的哲学：孔子

修身观念中蕴涵的宗教诉求与知性思考浑融不分的情况，对于理解中国哲学的性质具有深远意义。与纯粹的思辨活动不同，中国哲学是一种指向人的发展的精神训练。那种毫不关注日常生活实践的抽象理论被拒斥于恰当的心灵生活范畴之外。在“天人合一”观念中，思想必须以人的具体生活状况为基础实在是一项硬性规定，基于这一观念，人通过自我努力，可能充分尽性，从而参赞大化流行。

孔子对于他的生命历程的提炼表述，作为一个范例，说明了修身在其学习成人的每一阶段的重要作用：

吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩。⁴

孔子以十五岁作为其精神旅途之发端表明，心志的抉择规定了他的生命指向；从给定条件和意志转变范围觉悟的标志在于学习。只有当一个人决定通过自我努力去学习成人的时候，有意义的生活方才开始。脚踏实地以及适当定位的能力意味着进行内在的自我修养必须涉及社会层面。然而，尽管学会明智必然要求将社会生活各个方面的规范加以内化，但内在的自知力却并不依赖于外在强加的标准。确实，当人免于迷惑的困扰之后，就会获得深度的自我意识，进而引发深远的方向感。

五十之年的超越层面取代这位“人文主义者”最初对于自我实现的追求而给出了对于人的状况的全新洞识。天命引发的意义具有两个层次：一方面，它表明一种随着年岁增长而必然获具的对于结构局限的批判的（如果不是悲剧的）意识；同时它也表征了自我意识中的超越的突破。前者表明，由于我们只不过是人，终不免于一死，所以生命是有限的。正如孔子所说，知所不知是为智；我们可以推论，充分承担所不能承担者是为勇。那么，“超越的突破”意味着，尽管我们存在着局限性，但我们作为人所从事者以及所成就者均具有宇宙论的意义。

有意突出听觉而不是视觉能力来描述孔子六十岁年龄段的修身之道是颇具深意的。听的艺术需要心境的宁静以及不带成见地接受所有信息的耐心。对于一个成功的听者来说，变动不居的事物可以拓宽并加深他对外在世界的感知而又不影响其内心的安宁。因此，本性驱动的自发行为与道德责任指令的应当行为的和谐就在于训练听觉，使之进一步完善。在这一文本中，孔子七十岁时所经验的作为数十年持续修身结果的自发和自由的精神，成为中国道德哲学中具有激励意义的准则。

由于孔子生命历程本身就是一部垂范示教的修身课程，因此它意味着为人的卓越性树立了一个有力的模范。孔子的成就很大程度上取决于经济状况、社会阶级、政治形势、文化环境等条件的综合，因而具有唯一性和不可重复性。一旦这些历史条件不复存在，没有

人得以成为孔子。儒家后学不赞同模仿孔子，而主张以孔子作为效法的榜样。效法孔子的最佳方式是实践他的学习之道，通过修身以成人。致力于将孔子垂教的核心价值内化并将其整合到日常生活之中乃是必要的。这是否意味着悬置我们自己的理性思考和批判性判断而接受儒家的致思取向？回答是否定的。心智上的探求与精神上的转化都要求修身哲学以经验性的易懂的语言加以表述，以指导实际操作；而对于不可检验的信条以及不确切的学理的肯认都是不必要的。

在回答“有一言而可以终身行之者乎”的询问时，孔子说：“其恕乎！己所不欲，勿施于人。”⁵在儒家道德哲学中，这一“黄金法则”表面看来是一个教条，但实际上它是否具有“汝不得逾此”一类的强制力呢？它是一种评论、一项建议、或一个忠告。其内涵的意蕴是：将这一法则置于日常的人际关系中去了解它的实际作用。可以想见，由于对方缺乏同情的回应，这种体贴他人的要求有时无法进行，那么这种活动是否还能继续下去呢？作为具体的实践而非抽象的原则，在应用儒家这一黄金法则时，对于现实状况的评估要有批判性。当孔子被问及以德报怨是否为美德时，他不是鼓励弟子们去修养那种体贴他人的较高的德行，而是反诘道：“何以报德？”如果我们基于互惠原则而以德报怨，那么我们将难以有适当的方式去报德。以直报怨、以德报德的忠告意在要求我们在确定回应方式时注意情况的特殊性。

然而，将儒家的修身归结为一种情境伦理就大错特错了。作为以美德为中心的道德哲学，首要的关注在于通过建树德行而修养人格，从而得以尊严而且开放地应对一切情况：

君子有九思：视思明，听思聪，色思温，貌思恭，言思忠，事思敬，疑思问，忿思难，见得思义。⁶

具体情境提供机缘，以将一般原则——如黄金法则——付诸实践，但修身作为学习成人的方式，则以培养中行人格为基本目标：

质胜文则野，文胜质则史。文质彬彬，然后君子。⁷

应该注意的是，儒家自我修养中的自我并不是一个孤立的或可以被孤立的个体，而是各种关系的中心。作为中心，围绕这一自主和独立的自我，各种社会角色逐渐形成一种独特的关系结构。自我作为目的而非手段，决不可能消解于这些社会角色之中。孔子关于“君子不器”的指示清楚地表明，人的尊严不可能仅仅视其社会角色和功能而被充分认识。诚然，辩证地看，每一个社会角色（诸如父母、子女、教师、学生、顾客、委托人、雇主、雇员、农民、工人、商家、经理、律师、医生、记者、艺术家、作者或电脑操作员）也都为自我实现创造条件。作为各种关系的中心，自我通过与他我的持续的影响及交往而得以丰富与加强。然而，中行人格并非一味迎合外在环境的变化，其内在的自觉的定见才是其丰富的精神资源的始达之泉

终极证明：孟子

孟子对于儒家事业所作的伟大贡献在于精确地设定了人性中的这种内在定见：

君子深造之以道，欲其自得之也。自得之，则居之安；居之安，则资之深；资之深，取之左右逢其原。故君子欲其自得之也。⁸

这一陈述中包含着一个吊诡，意图在自身发现“道”的君子却将自己沉浸于“道”之中。假如“道”已经内在于我们，那么我们所要做的一切就只是通过反省自察而把握它。看来孟子的确相信这种情况：

万物皆备于我矣。反身而诚，乐莫大焉。强恕而行，求仁莫近焉。⁹

但是，只有沉浸于“道”，我们方才获得藉自觉努力去实现与“道”相契的本性的强制力。这便意味着，既然我们并非必然成为我们之应然，那么我们就很容易犯错，即一些人会将与“道”的冲突作为真实的自我。因此，修身的艺术应当认识差异并采取相应行动。孟子清晰直接地表述了他所体认的修身的中心课题：

耳目之官不思，而蔽于物。物交物，则引之而已矣。心之官则思，思则得之，不思则不得也。此天之所与我者。先立乎其大者，则其小者不能夺也。此为大人而已矣。¹⁰

尽管我们并非我们所应是，但学为如此的过程却可从我们当下具有的实在条件开始。这一假定的理由是，修身的终极证明就存在于情感、意志、知性以及觉解的心量之中。只要我们的心智能够感受他人的苦痛，这便具有了修身的真实可能性。在这种意义上的人便是具有了基本感知能力的存在。包含了理性的感知能力可以使我们直接体验同情，并与他人以及广大的世界产生互惠的共鸣。

然而，认识人性中的“大体”与“小体”的差异是必要的。我们必须力避受食色一类欲望所支配，也不能被“小体”的要求所惑乱。否则，基于普适于所以动物的游戏规则，我们的行为可能仅被界定为生存与繁衍。另一方面，如果我们修养“大体”从而实现“万物皆备于我”，我们便具备了普遍联系的巨大潜力。孟子善养浩然之气的艺术以似乎神秘的语言说明了这一点：

其为气也，至刚至大，以直养而无害，则塞于天地之间。其为气也，配义与道；无是，馁也。是集义所生也，非义袭而取之也。行有不慊于心，则馁矣……必有事焉，而勿正，心勿忘，勿助长也。¹¹

由这段论述来看，孟子性善论提供了修身的终极证明。我们可能修身的理由是，情感、意志、知性以及觉解的心量是人性所固有的。仁、义、礼、智等德行可以通过直接诉诸人的基本感知力——同情、同感、耻恶心、辨别义与非义的能力以及恰当的意识——而获得涵养。

文化转型：荀子

公元前三世纪的伟大的儒学思想家荀子一方面与孟子抱有相同观点，认为人的状况可以通过修身而改善，道德教育对于维护社会秩序绝对必要；同时也怀疑人性可以自动引发将人导向卓越的创造过程。他坚持认为，法律的强制力、礼乐的感化、统治者的权威、教师的指导以及良好风俗的持久存在，对于社会和谐均属必需。他对于修身的证明是双重的：在社会学意义上，修身是必需的；在心理学和认识论意义上，则是可能的。

荀子赞同人类发生的进化论，尤其强调人的社会性。他认为，一切存在均有活力，植物有生命，动物有意识，而人则沿着这一序列发展出了义。义的观念的显著特征就是能够

知道需求，并具有设计人类社会组织结构以求生存与发展的智慧。修身是人类社会稳定与团结的核心。人的欲望是无穷的，而满足人的物质财富是有限的。如果欲望不能恰当地疏导，社会秩序便不能维持。尽管外在的强制措施是必要的，但从长远作用来看，最可靠的方式还是道德上的修养。可以肯定，充斥着食欲、性欲及攻击情绪的人性不可能自行发生亲合社会的情感，而心灵的认知功能却具有辨别和抉择的智能。

荀子将心灵与器皿中的水相比较：

故导之以理，养之以清，物莫之倾，则足以定是非决嫌疑矣。¹²

可以理解，荀子的道德教育主要关心的是从迷乱之中解放心灵：

故为蔽：欲为蔽，恶为蔽，始为蔽，终为蔽，远为蔽，近为蔽，博为蔽，浅为蔽，古为蔽，今为蔽。凡万物异则莫不相为蔽，此心术之公患也。¹³

然而，尽管心智面临这些危险，它所具有的三个显著特性却可能拯救人性于自我毁灭之中，此即虚空、单一、宁静。¹⁴

心灵的接受能力是无穷尽的，无论它获取了多少信息，总还是有容纳新信息的空间。心灵的虚空为学习提供了巨大容量。荀子认为，尽管与其他动物比较，人在体能方面显得拙弱，但通过学习，人可以社会化，从而成为最具智慧的动物。心灵还具有综合力，能将零散的观念整合成连贯的思想形式。心灵可以在不丧失其内在特性的情况下做到这一切。同样地，当心灵能动地回应外在刺激时，它总能保持内在的宁静。这些特性使心灵能够锻炼其认知功能以控制人性中的情绪。

基于上述，荀子主张以心智宰制性情，以此作为修身的中心任务。他特别注重人类运用巧智所建立的文化形式，认为藉此帮助心智遂行主宰作用是必要的。法律、礼仪、音乐、规范及风俗在帮助心智转化性情以便将其对于社会的破坏作用减至最低程度方面，是至关重要的。孟子和荀子都懂得控制欲望的必要性。他们并不倡导禁欲主义，但他们也充分意识到，涵养心智的最佳方式就是尽量消解欲望。

人类卓越的根基

古典儒家人文主义关于修身的中心思想具见于《大学》中的一段精炼的论述：

自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。其本乱而末治者，否矣。其所厚者薄，而其所薄者厚，未之有也。¹⁵

这里蕴涵的深厚意蕴是，修身的根本及其重要性被推扩到家、国乃至天下。这不仅仅是青年人道德教育的课题，也是作为整体的国家的主要关切：

古之欲明明德于天下者，先治其国。欲治其国者，先齐其家。欲齐其家者，先修其身。欲修其身者，先正其心。欲正其心者，先诚其意。欲诚其意者，先致其知。致知在格物。¹⁶

按照这种观念，修身在自我与形形色色的政治、社会、文化团体构成的社群的链环中居于中心地位。就个人方面而言，修身涉及复杂的经验学习与心智锻炼过程。就人类总体发展而言，修身则为家庭稳固、社会有序和世界和谐的基础。

儒家或许特别关注修身的社会和政治意义，但在整个中国哲学中，亦即由伦理学、美学、形上学和认识论所构成的中国核心思维方式中，修身都具有突出地位。在中国人的精神生活中，伦理上的基本关切在于如何通过示范方式为年轻一代树立激励准则，美学上则在于如何通过严格锻炼培养真正的美感，形上学方面在于如何内在地把握终极存在，认识论方面在于认知中正和体贴的精神。确实，修身的核心地位促使中国思想家们将伦理付诸实施，将审美作为经验，将形上学转化为智慧，将认识论运用于沟通。与“未经审思的生活是没有价值的”这一希腊格言相应的中国训诫是：未经修养的人尚不成其为人。学习成人的定义即是投身于无止境的修身过程。按照这一观念，哲学既非抽象理论，亦非推理思维，而是精神锻炼。作为精神锻炼，爱智便成为一种具有转化作用的行为。

道的体现：道家的进路

道家修身讲求无知的艺术。在知识的追求方面，人们日有所获；而道家却要求人们放弃知识，保持静默：

希言自然。
故飘风不终朝，
骤雨不终日。
孰为此者？天地。
天地尚不能久，
而况于人乎？¹⁷

因此，自然的经常与持久之道是非戏剧性的，非暴力的，和平的，宁静的，平淡的。与自然相匹侔的前提是承认我们不知我们所无知的命定的缺陷：

知不知上，
不知知病，
夫惟病病，
是以不病。
圣人不病，
以其病病，
是以不病。¹⁸

根据道家思想，承认无知，我们便会赞同修身并非行为方式：

天下之至柔驰骋天下之至坚。
无有入无间。
吾是以知无为之有益。
不言之教，
无为之益，
天下希及之。¹⁹

尽管道不可言说，但却能够经验。无为的心知有助于把握道。经验道或体味道是道家修身的主旨：

知常容，
容乃公，
公乃王，
王乃天，
天乃道，
道乃久，
殁身不殆。²⁰

庄子对于道作了生动的描述。在日常生活中实现道乃是经验地理解道的最有效的方式。对于道的领悟与通过精神游历而践履道是互相关联的，这种关联通过由自然符号自发生成的语言、恒常的流变以及永不停歇的更革而实现：

夫道，有情有信，无为无形；可传而不可受，可得而不可见；自本自根，未有天地，自古以固存；神鬼神帝，生天生地；在太极之上而不为高，在六极之下而不为深，先天地生而不为久，长于上古而不为老。²¹

对于道的这种理解的精神意蕴相当于一切事物和观念，摒弃了各种类型的自私，趋入“大知”和“美德”境界而得以破块启蒙。在庄子独特的表述中，得道之人能够超越现世，超越一切物质事物和尘世生命。

已外生矣，而后能朝彻；朝彻，而后能见独；见独，而后能无古今；无古今，而后能入于不生不死。杀生者不死，生生者不生。其为物，无不将也，无不迎也；无不毁也，无不成也。其名为撝宁，撝宁也者，撝而后成者也。²²

这种对于道的形上学解读以及对于真人的实存的理解之卓越的融汇，在疏离而不可捉摸的道与具体而实际的道家经验之间指示了一种富于成果的互动，因为道作为观念是永难企及，而作为生存方式则总是当下经验的。

天人观

不难理解，儒家因其政治关切、社会参与以及文化敏感而将修身作为普世性的价值取向，而道家因其对政治、社会、文化缺乏兴趣而将修身界定为超脱此世的价值。然而，在深层意义上，儒道两家均致思于相同的问题：人如何可能在本有心境不丧失安宁的情况下回应每况愈下的世事变迁？用汉代杂家文本中的言论来说，人如何可能与物同化而又不致丧失本性？

这一核心问题的古典性的表述见于《中庸》：

喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。²³

深蕴于这一表述中的天人观既是儒家的，也是道家的。当然，这一表述被认为出自《易传》的形上思想：宇宙的伟大转化乃是人类修身的最高激励标准；人类通过修身，可以辅相天地化育，从而与天地参。这就意味着，我们的私下所为以及日常践履有着深厚的宇宙学和心理学的意义。

心的训练：佛家的洞见

印度佛教的传入极大地丰富了修身哲学的内容及其包容性。佛家对于中国修身哲学的最显著的贡献即为心的训练。早期佛家慧思（514—577）指出，入定可以达致澄心，由澄心所生发的洞见则可使人认识到一切有情均一体和谐。这种定力不仅使人获得安宁、寂静和澄心，而且达致无功之功和无行之行。这就颇类于道家在精神上以无行为行的观念。

佛教的传入也带来了大量与道家不相适应的精神训练方法。这些新观念进而从根本上重塑了中国修身哲学的基本原则。在这一新的思想体系中，附生的观念隐然增大。正如吉藏（549—623）所说，如果心灵有所附著，就会有所束缚，这样就不能超脱生老病死和忧惧苦难。

为了由附著得以升华并认识事物之本象，需要将冥思与智慧结合的功夫。而慧能业已指出，冥思与智慧本为一体，并非两种分别的训练：

定是慧体，慧是定用。即慧之时定在慧，即定之时慧在定。若识此义，即是定慧等学。²⁴

以体用界定思与智的关系是很有意义的。由冥思的实践所产生的这一深刻见解本身即为思想的闪光。既然人之本性即智慧源泉，那么，冥思的实践作为澄清心灵的方法，能使人的本性自我呈现。因此，冥思乃是本性的复归与发现，而智慧乃是纯净心灵的特性。慧能坚持认为，内在而直接的方式是彻悟的可靠手段。如果我们并不将信念寄托于外在实践，而是在内心修养有关本性的正确观念，那么自我觉悟总是可能的。不幸的是，我们受蒙蔽的心灵往往驱使我们在外在实践中寻觅智慧，从而使我们被排斥在本性觉悟之外。

表面看来，慧能忽略了“意志薄弱”问题。顿悟的力量源泉何在？他的辩难者神秀（606—706）通过强调良好习惯的力量而给出了合理的渐进式的解答。神秀以黄金与矿石为喻，认为只有加以提炼精选，黄金和矿石才能分别开来；提炼愈精，黄金愈纯；这种经过不断提炼的黄金就类似于佛性。这便是神秀在其著名的修身偈子中将身比作“菩提树”、将身比作“明镜台”的原因。修身的方式类似于时时刻刻勤勉地拂拭明镜而不使之沾惹尘埃。

然而这种常识性的方法为慧能所断然拒绝，他认为这种方法是不充分的。他转而提倡顿悟，认为这对于理解心灵在自我精神修养方面的作用不仅更加有效，而且是唯一正道。即使对那些充斥着激动与感伤情绪的感性生物来说，顿悟也是可能的：

百川众流，却入大海，合为一体。众生本性，般若之智，亦复如是……内外不住，去来自由。能除执心，通达无碍。²⁵

顿悟的实现或许是冥思与智慧共同作用而偶然获得的一种自由体验，既非积累所得，亦非循序修成，一切均在瞬间成就。可以理解，慧能回应神会的偈子便否定了渐进修身方法的可靠性：

心是菩提树，
身是明镜台，
明镜本洁净，
何处惹尘埃？²⁶

然而，在深层意义上，中国佛家修身哲学的力量在于作为指导日常生活践履之基础的事业整合的思想。顿渐两派富有成果的相互影响致使佛家、特别是禅宗赞同顿派的观点属于形上智慧，但也并不遗弃渐派所致力生存训练。例如法藏（643—712）提出了一多相融的形上学见解：

此情尽，体露之，法混成一块。繁兴大用，起必全真。万象纷然，参而不杂。一切即一，皆同无性。一即一切，因果历然。力用相收，卷舒自在。²⁷

法藏在此所论既是心的获得情态，又是诸如心的感知一类终极真实的自性。关于修身，法藏的形上学洞见与黄檗关于净化心灵之具体步骤的陈述完全不相冲突：

缘起无碍一，染净缘起二，揀理异情三，药病对治四，理事无分五……²⁸

毫无疑问，佛教思想家通过严格的苦行修持、不间断的冥思以及渊深的智慧，从根本上重塑了中国修身的精神景观，但是，兴起于中土的这一独特的佛教传统表现出崭新的形态，明显不同于印度原始佛教。禅佛教作为佛教在中国传衍过程中发生创造性转化的实例，具有典范意义。对于人性本具佛性、肉身可以充分实现性以及人可以在此生达成佛性的肯认，使佛家群体得以扩展并投入广大世界，在禅习者中间还形成了紧迫而强烈的现世感。在这一点上，义玄（？—867）用以激励其门徒的简捷的方法可为例证：

时光可惜，只拟傍家波波地学禅学道，认名认句，求佛求祖，求善知识意度。莫错！道流，你只有一个父母，更求何物？你自返照看！古人云：“演若达多失却头，求心歇处即无事。”²⁹

慧能明确指出，人的自性内在于肉身，乃与佛陀三身（法身、报身、化身）相关涉。在古典的三身论中，法身即佛身，其真正的原初自性乃是空无（完全不存在实体）；报身即明智身，具有知晓事物“究竟”的洞察力以及永恒极乐的自悦；化身是佛性之同情心的显现，表现为各种各样的度人形式。尽管三身为一，为所有菩萨所呈现，并为一切人的潜在的现实性，但其实现条件却十分复杂而且需要漫长的时间，以至于在肉体生存的时间内想要达到这一境界简直是不可想象的。陈荣捷对于慧能所主张的“三身固于于肉体之性”一说的意蕴予以回应，他说：

“此身成佛”的学说是来自原始印度观念中的一种遥远的吁求，它以身体为解脱的蔽障。人们不禁想起儒家总是将身体视作父母的恩赐，因此身体成为一种神圣的责任而必须尽心呵护。数百年来，道教采用服食、修炼、性技巧、调息等多种方式，试图使身体适应尘世间的永生。而这正是禅宗本质上中国化的某些根源。³⁰

身体的修炼

从总体上看，中国传统确实对肉体之性亦即身体极其重视。修身作为肉体与精神发展与更新的形式，乃是古代中国人的一门艺术，涉及身体运动的节奏以及呼吸技巧的练习。这便不难理解古代中国人的医药观注重康复而非仅仅是治病，因为医药的基本功能不仅为了祛病，而且在于整体上恢复身体的活力。由于相对特定个体的具体状况来说，其健康所要求的活力的水平不同，故而身体在总体上乃是随机地呈现活力周期而不是一个静止的结构。相应地，健康的维护涉及环境、饮食、生理、心理诸因素的恰当的平衡。由于身体具有时间以及空间的特性，所以身体的活动节奏也是有季节性的。身体随顺春夏秋冬而发舒、生长、收敛、藏闭的因应性表明寿命既属主体的修为，又是自然的过程。

身体不仅仅是生理的实体或各种器官的聚合，而且是活力的存在方式。身体的功能的确类似于“动力站”和“交往中心”。因此，身体象一个导管，据此我们与各种能源相互交流，从而在日常人生中实现生命的终极意义。道教发展了修身在这一方面的最为丰富的传统，以之作为精神的训练，在其追求永生的仪式中尤其如此。

学为圣贤：新儒家之道

对于新儒家而言，修身哲学的中心问题即如何学为圣贤，这一点，由其关于完美人性的信念可以判定。周敦颐（1017—1073）明确答复了圣贤能否被学习的问题，并简要列述了这一精神发展的行为过程：

圣可学乎？曰可。有要乎？曰有。请问焉。曰一为要。一则无欲。无欲则静虚动直。静虚则明，明则通。动直则公，公则溥。明、通、公、溥，庶矣乎。³¹

圣贤人格作为仁之最真实的体现，乃是修身的结果。诚然，无欲状态在实存意义上是任何人都不能达到的。这是因为我们从感性方面观察人的状况。设若我们关注心灵而非感觉，我们实际上可以理解超逸欲望乃是可能的，这种超逸或许只是非常短暂的。如果我们能够片刻地经验这种状态，我们将认识到，圣贤人格并非毫无根据的理想，而是日常生活中的激励准则。正如张载（1020—1077）所指出的，如果我们不受感性的障蔽而使自己充分实现心灵所能达到的内在能力，我们将能够在日常经历中体验圣贤品格。

我们的形上所是与我们的实存能是及必须奋斗所成的区别，乃是修身哲学的关键所在。儒释道三教对于作为修身之必要和充足条件的人性均持有充分的信心。既然形上的圣贤人格、道或佛性均为人性所固有，那么我们也就是潜在的圣贤、真人和佛。然而在实存意义上，无论我们作出多么艰巨的努力，我们也决不可能充分实现圣贤人格、道或佛性。进一步完善的余地总是存在着。但是，尽管我们不是我们所应是，而我们必须奋斗以达致的那种理想状态却内在于我们的本性亦即我们的身体之中。

这种非二元论的思维给出了把握心/身问题的方法的基本区别。故意的和独断的自我分裂将迷失自我。身体决不会降低为物化的肉体。活生生的个人的思维和反应功能在总体上也不会被纳入心智范畴的规范之内。身心之尖锐对立从总体上动摇了作为人之本质特征的情感层面的基础。人类无疑具有意志、感觉和认识能力，而情感乃是整个身心活动的基础。没有意志力的表达，感觉和认知可能就是无情的。以为意志、感觉或知识可以独立于情感确实是超乎想象的。人必有情感。由他人的遭遇引发的自然情感方可确定我们是谁。

仁、义、礼、智、信一类道德价值的修持端赖适当情感的培养，例如同情之于仁，羞恶之于义，恭敬之于礼，是非之于智。程颢（1032—1085）在评注《孟子》时提出了这一观点：

仁者，公也，人此者也。义者，宜也，权量轻重之极。礼者，别也。知者，知也。信者，有此者也。万物皆有信。此五常，性也。若夫恻隐之类，皆情也。凡动者谓之情。³²

这种以人性和心灵为背景、整合了价值与情感的观念使新儒家能够在日常生活的基础上进行修身实践。例如程颢曾指出，当他练习书法的时候，他是恭敬有加的。他的目的并不在于书法臻于完美，而是将其作为一种道德涵养。

程颐（1033—1107）更明确地指出，修身可以被认为是性情争斗的焦点，但是由于性即在情感中显露，故而这一争斗乃是在恤、耻、敬、是非一类情感与喜、怒、哀一类情绪之间发生：

形既生矣，外物触其形而动于中矣，其中动而七情出焉，曰喜怒哀乐爱恶欲。情既炽而益荡，其性凿矣。是故觉者约其情始合于中，正其心，养其性，故曰性其情。愚者则不知制之，纵其情而至于邪僻，梏其性而亡之，故曰情其性。³³

遵循程颐的教诲，朱熹（1130—1200）单拈出一个敬作为修身的最佳心理状态。秉持渐修观点，朱熹强烈主张通过积累过程培养正当信念、态度和行为的必要性。他要求学生将修养心灵作为日常课程：

夫心者，人之所以主乎身者也，一而不二者也，为主而不为客者也，命物而不命于物者也。故以心观物，则物之理得。³⁴

朱熹相信，心处于恭敬状态时，自然会为人的升华培养端正的性情。他坚持认为，学习的进步在于知识的拓展。其寓意在于，对于事物的查究——一种基于观察的探讨——关乎甚至实质上就是道德上的修身。

然而王阳明（1472—1529）批评了程朱一系的思想，因为他们并未充分理解德性之知。他认为，在修身实践中，知识限制了行为的转化。他的这一观点乃是其知行合一说的基础：

今人学问，只因知行分作两件，故有一念发动，虽是不善，然却未成行，便不去禁止。我今说个知行合一，正要人晓得一念发动处便即是行了，发动处有不善，就将这不善的念克倒了，须要彻根彻底不使那一念不善潜伏在胸中，此是我立言宗旨。³⁵

表面看来，王阳明的理论基本上是一种疗救术，其主要目的在于使道德行为获得具体结果。但是，尽管具有疗救功能，知行不分终归是以“良知”作为修身的核心。

“良知”有各种不同的说法，诸如“生知”、“善知”、“慎觉”或“良心”，王阳明以其作为人性以及终极实在的真实功能。这种知识具有原本的创造性，本身便可引生新的实在。严格地说，“良知”不是对于外物的反应或沉思，毋宁说它是通过将在不断扩充的心灵感知中的内在事物具体化而发生的一种意识。按照这种观念，修身需要通过类比思

维而获得“良知”的支持。心灵的品质是极其重要的。无论积累了多少经验知识，道德力的提高都须待心灵的恰当修养。因此，在王阳明的修身哲学中，作为净化动机之努力的诚意优先于对于事物的探究。

在刘宗周（1578—1645）的思想中，朱熹主敬合礼的艰苦修为与王阳明心灵自明的“直捷”方式达到了新的综合。一方面，刘宗周提倡慎独以强化人们意向之根本；另一方面，他又提倡在强调内在修身的同时必须注重日常行为细节。学习做人的可靠方式在于检查并修正错误。修身是与不断拓深的主体的净化相结合的，这一过程伴随着对日常生活中所犯错位的矫正。对于心灵之细微初萌念头的警觉与对于身体礼仪化的严格训练，这两者的相互作用为修身提供了一种平衡的方式。

17世纪对各种不同学说和宗教加以融合的学者林兆恩将修身界定为分作九个步骤的复杂工程，他试图将儒释道三教整合为有益于人的发展的统一观念。林兆恩借助《周易》意蕴丰富的卦象结构表述其理论。他那种将由心灵所指引的人体作为运行的小宇宙、以之与天地大宇宙的运行相媲比的观念，在流行宗教的所有修身方式中都是别具一格的。

现代意义

体验的首要性、训诫的中心性以及超理性的个人承诺的必要性表明，这种进路是宗教意义而非哲学性质的。然而，修身普遍存在于中国社会各阶层及其各历史时期的事实清楚表明，

以反映修身观念作为中国哲学的特质是合乎情理的。甚至在中国的马克思主义者的著作中，修身也被认为是政治意识形态的组成部分（如刘少奇的《论共产党员的修养》）。冯契的智慧哲学作为对马克思主义作出贡献的中国最具原创性且有争议的体系之一，特别关注将实用性转化为以德行为中心的伦理学。修身为冯契的思想提供了必要的背景。修身也是人文主义的主要特征。20世纪新儒家的明确特征确实是在其哲学著述关于心灵的学说中突出了道德性的论说。

冯友兰（1895—），一位受新实在论影响的主要思想家，以人类精神、自我反思以及关于思想的思想作为其哲学的特征。在高度原创性的哲学活动中，他围绕四个基本概念——理、气、道体、大全——创建了新理学。他也将王阳明的“良知”作为哲学的假设，当作前提术语加以运用，这遭到了新儒家人文主义奠基人之一熊十力（1885—1968）的尖锐批评。熊十力坚持认为，作为体验的“良知”是一种亲证，是人类精神的实现。如果将“良知”仅仅界定为一种假设，那么哲学的普遍照顾的优点将被其与精神的无关性所抵消。一种假设何以可能引发深厚的充分实现的自承感？表面看来，冯熊之异在于分析的反思与伦理—宗教诉求的不同选择，前者属于哲学，后者则带有提倡宗教或神学的意味。然而，在我们的哲学定义中，对于未知领域的关切正是修身的特性与功能。

如果哲学本身是一种精神探索并且其目的在于自我认识，那么在洞察力方面的训练有素的反思应该导向人的发展所必需的智慧。“良知”这一天赋知识和能力使我们得以通过自我努力进行修身，因此不应该仅仅被指认为一种假设。毋宁说，“良知”应该如同实存一样被证明为现实的和可体验的。前提术语的危险性不仅会导致错误的观念，使整个修习的意义模糊不清；而且会发生将真实的存在与意象中的可能性相混淆的错误。在将“良知”作为真实的现实与可体验的实在加以实现的过程中，我们可能体察到某种教条的意

味，但是，这种结果正表明哲学家们必定具有共同的通过亲证而理解其所以如此的识见。如果“良知”如哲学家们所相信的是关于人的条件的天才洞见（作为新儒家思想家的冯与熊当然持此看法），那么它必定不止于一种假设。从表面看，这或许表现了不同哲学思维方式的冲突。冯在充分证明“良知”的确当性之前将它仅仅作为一种假设，看来是正确的。他可能遵循一系列假设论据最终达到一个结论，即：没有“良知”，他的整个哲学建构将会崩溃。而熊可能会争辩说，这种哲学思维方式削减了精神修习的严肃性，将它降低为一种繁琐的文字游戏。

新儒家人文主义的基本信念是，根源于修身的哲学适合于一切人并为一切人所必需，而远不只是局限于象牙之塔中的专业小团体的学术训练。按照《大学》的说法，自上层统治者和文化精英直到贩夫走卒，都应以修身作为根本。根本不立则道不得流行。所有为着人的发展的道德的、社会的以及政治的制度设施都依赖于修身，由此方可达致家庭稳固、社群规整、邦国安定乃至天下太平。这种与道德、社会和政治相通的个人主义基于一种简单的观念，即整体健全取决于它的各组成部分的活力。人的终极完善意味着家庭、学校、社群、国家乃至天下之每一以及一切成员的良好修养。然而，将修身的意义简单理解为以社群的福利为目的的是片面的。修身本身也是目的。判断家庭是否和谐、学校是否发挥作用、社群是否有秩序、国家是否政治清明以及天下是否太平，就看它们是否为修身提供了有益的环境。

修身哲学与复杂的现代社会有什么关系？市场功能的调适、民主制度的活力以及社会对于个人尊严的尊重，所有这些都待于参与社会之中的人的德性。随着人们变得越来越自私、趋利、健讼、好争、利己，发展公心、正义、文明、诚信以及集体精神的要求也日益受到关注。那种引导我们将平凡意识提升为美善意识并且将私我转化为一种开放的、有活力的、创造性转化的自我的哲学，对于我们的精神生命来说是极其重要的。

修身对于时下强调分析技术的哲学思维方式的最持久的贡献或许是拓展了精密思维的范围，包括对于身边事物的反应、对于终极关怀的冥思以及对于日常生活事物的考察。在这一意义上，哲学不再是受过专业训练的小团体的特权，毋宁说哲学是一种修身艺术，与人类社群中一切有反思能力、思想能力和考察能力的心灵相通。虽然高度复杂抽象的推论仍然可能是哲学教师和研究者特有的工作，但自我认知的哲学活动则对于一切珍视精神生命价值的人都是开放的。诚然，在修身方面，不同个体的成熟与至善水平是不同的，而且一如艺术、文学或音乐，初学者与名家巨匠在熟练与造诣方面的差异可能是极大的，但是，就哲学作为修身的观念而言，它是接近人类社群的一切成员的。尽管没有必要将哲学与逻辑、认识论和自然科学解纽，但是作为修身的哲学或修身哲学（它们当然是有区别的）必定涉及人文和社会学者。的确，为了使哲学重新获得它曾拥有的“爱智慧”的意义与活力，哲学必须超越象牙之塔的域界。关注修身正是达此目的的实质所在。

注释

1. 埃提恩纳·巴拉兹（Etienne Balazs，白乐日）《政治哲学与社会危机》，载《中国文明及其官僚体制》，耶鲁大学出版社1964年版，第195页。
2. 陈荣捷编译《中国哲学资料书》，普林斯顿出版社1969年版，第3页。
3. 《诗经·周颂·载见》。
4. 《论语·为政》。
5. 《论语·卫灵公》。
6. 《论语·季氏》。

7. 《论语·雍也》。
8. 《孟子·离娄下》。
9. 《孟子·尽心上》。
10. 《孟子·告子上》。
11. 《孟子·公孙丑上》。
- 12、13、14. 《荀子·解蔽》。
- 15、16. 《大学》。
17. 《老子》第二十三章。
18. 《老子》第七十一章。
19. 《老子》第四十三章。
20. 《老子》第十六章。
- 21、22. 《庄子·大宗师》。
23. 《中庸》。
24. 《六祖坛经·定慧品第四》。
25. 《六祖坛经·般若品第二》。
26. 《六祖坛经·行由品第一》。
27. 法藏《华严金师子章》。
28. 法藏《华严经明法品内立三宝章》。
29. 《古尊宿语录·镇州临济（义玄）慧照禅师语录》。
30. 陈荣捷《中国哲学资料书》，第437页。
31. 《易通·圣学》。
32. 《二程全书·遗书第九》。
33. 《二程全书·伊川文集卷四·颜子所好何学论》。
34. 《朱文公文集·观心说》。
35. 《传习录下》。