

Postgraduate/Distance Learning
Assignment coversheet & feedback form

**THIS SHEET MUST BE THE FIRST PAGE OF THE ASSIGNMENT YOU ARE
SUBMITTING (DO NOT SEND AS A SEPARATE FILE)**

For completion by the student:		
Student Name: Yiran Rui		
Module code: SICH7018 Module title: Readings from the Governing Principles of Ancient China	Student ID number: 1903283	Educational support needs: No
Module tutor: Venerable Chengde Assignment due date: 27 Nov 2020 -15:00		
If your module has multiple submissions please indicate which piece of work this is.		
1 st ☐ 2 nd ☐ ✓ 3 rd ☐ 4 th ☐ 5 th ☐ 6 th ☐		
I confirm that this is my original work and that I have adhered to the University policy on plagiarism. Signed Yiran Rui..... Email submission: if you are submitting this form via email, please tick this box ✓ (as a substitute for your signature) to confirm that you agree to the above declaration.		
Assignment Mark		
1 st Marker' s Provisional mark		
2 nd Marker' s/Moderator' s provisional mark		
Agreed Internal Mark:		
External Examiner' s mark (if relevant)		
Final Mark		
NB. All marks are provisional until confirmed by the Final Examination Board.		
For completion by Marker 1 :		

Comments:	
Marker' s signature:	Date:
For completion by Marker 2/Moderator: Comments:	
Marker' s Signature:	Date:
AGREED INTERNAL MARK (where necessary): Comment on process on arriving at agreed mark:	
External Examiner' s comments (if relevant)	
External Examiner' s Signature:	Date:

淺論《群書治要》中的反身思想

（正文部分字數：3408）

一、前言

《群書治要》由唐太宗於貞觀年間令諫官魏征領眾人整理編纂的資政史料，其始於五帝，乃至晉年，博通經史，實是一部中國歷史上集大成的珍貴巨著。「治要」乃治國必須掌握的綱領和原則，魏征在原序中亦句句肺腑，字字珠璣，以期太宗皇帝借此書用之當今，傳之來葉，可知此書極為難得重要。因此學人若欲深入漢學，以達修齊治平，經世致用之目的，《群書治要》便是不可繞開的經典。

而作為治國寶典，《群書治要》中記載了從各個方面提升君主德行和任人能力的為君之道及為政之要，其中就包含「反身」這一德目。「反身」，顧名思義，即反觀並檢點自身言行和念頭。筆者讚成陳立勝先生的觀點，他認為「儒家的反省從不是中性的、純粹理論性的對意識生活的省察，而是通過反省而獲得自我更生的體驗，反省在其本質上是一種追求美好生活的修身技術。」¹但為何以及如何身處外境而反省自己，依然是儒家學者們長期以來研究的話題。

本文擬選取「反身」作為主要研究對象，探討它在經典中的意義和內涵，並且從見惡內省、納罪於己和三省吾身這三個方面進行分類和闡述，尋找達成反身目標的心態和方法。最後總結出反身思想對於現代的個人修身、家庭和諧甚至社會穩定有哪些積極效用，以期能夠幫助現代人從反身的角度尋找問題的根源並找到解決的方法。

¹ 陳立勝：《儒家修身傳統中的四種反省類型》（《社會科學》2020年第8期），頁121。

二、反身釋名

「反」字在《說文解字注》中的解釋為覆也；而「覆」字亦解釋為反也，二者互訓。「反覆者，倒易其上下。覆與復義相通。復者，往來也。」²可見「反」的本意應當是同一事物的相對面。所以對於「反身」的理解就可以解釋為將向外的目光調整成對內自照。

借用《中庸》裡的一句話可以更好地詮釋「反身」在古代儒家思想中的體現和運用：「射有似乎君子，失諸正鵠，反求諸其身。」³在古代射禮中倘若沒有射中，絕不應歸咎於獲勝的一方，而該以此為契機反思自身不足。這於《孟子》所言不謀而合：「發而不中，不怨勝己者，反求諸己而已矣。」⁴由此可了解到儒家一脈相承的核心思想之一：「君子求諸己，小人求諸人。」⁵概括為兩個字就是「反身」。在儒家看來，面對競爭環境更應該以積極的態度反躬自問，進德修業。無論是古代射禮還是現代社會，都處於相對激烈的競爭環境，勢必容易引起人們內心的勝負欲和強調結果的習慣。但是「真正的君子，始終會秉持著反求諸己的心態，叩問自身，以無憂無慮、坦然自得的心態，面對生活中的順境和坎坷。」⁶

三、反身內涵及方法

「反身」既處於如此重要的修身地位，在不同條件下也有其不同的表現形式

²〔漢〕許慎撰、〔清〕段玉裁注、袁國華編審：《說文解字注》（臺北：藝文印書館，2015年8月）。

³〔宋〕朱熹集注：《四書集注》（臺北：世界書局，2016年9月二版三刷）。

⁴〔宋〕朱熹集注：《四書集注》（臺北：世界書局，2016年9月二版三刷）。

⁵〔宋〕朱熹集注：《四書集注》（臺北：世界書局，2016年9月二版三刷）。

⁶董婧宸：《持弓挾矢，反求諸己：從〈論語〉的君子之射說起》（《團結》2020年第4期）。

和心理狀態。以下將通過見惡內省、納罪於己和三省吾身三個方面分別具體分析其原因和方法。

（一）見惡內省

《群書治要》中收錄了有關見惡內省的句子不在少數，其中以《論語》提及的次數最多。例如：「三人行，必有我師焉。擇其善者而從之，其不善者而改之。」；「見善如不及，見不善如探湯。」以及「見賢思齊焉，見不賢而內自省也。」⁷從例舉的三個句子不難看出這是夫子所提倡，見人善或見人惡時所應該產生的不同心境。換而言之就是君子對於別人所表現出的善惡對自己應該產生何等影響。「見賢思齊」和「見惡內省」成為儒家學子對他人表現所作反應的規定準則。而子貢所言「君子之過也，如日月之食焉：過也，人皆見之；更也，人皆仰之。」⁸則更偏向於前三句話反向的理解，即自己的善惡對別人所造成的影響。人類作為群居動物，不可能單方面接受他人的影響，個人的一言一行也時時處處影響著與己相關的人。「他者的目光成为超越时代的眼光，换言之，隐微之事纵一世不为人知，却最终也难逃千秋公论这一历史目光的审视。」⁹所以君子在見惡內省的同時也應該時常檢點自己的言行是否給別人造成正向的激勵和引導作用。

我們要清楚此處的見惡並非挑剔或嚴苛，至於究竟如何把握尺度，筆者認為應該從以下兩個方面來看。首先對外的角度，見人不善應該先試圖理解對方，很多人造成現在的局面大多來自於原生家庭的影響和道德教育的缺失。能夠看到別

⁷〔唐〕魏征等撰，呂孝祖等主編：《群書治要考譯》（北京：團結圖書館，2016年6月），頁251。

⁸〔唐〕魏征等撰，呂孝祖等主編：《群書治要考譯》（北京：團結圖書館，2016年6月），頁27。

⁹陳立勝：《慎獨、自反與目光——儒家修身學中的自我反省向度》（《深圳社会科学》2018年第1期），頁73。

人的可憐之處從而理解並憐憫他，也是在增長我們自己的仁愛和寬容。而對內的角度來看，我們常常希望改過卻無處下手，請求他人告知卻又不如自己體悟得到的印象深刻。這時若能在別人身上發現類似的問題聯想到自己，對方的錯誤就成為我們改過的樣本示範和善意提醒。即使自身並未嚴重地表現出類似問題，也可以將其作為一種警示，以己之心推人，日後告誡自己不能犯同樣的過失使他人遭受和自己現在一樣的感受和境遇。若能如此思量，對方不善的言行對我們自身來說也可以成為值得感恩的警鐘，而不會再影響到我們的情緒甚至道德準繩。

（二）納罪於己

在《群書治要》中，納罪於己是古聖先王傳承下來的心法，例如商湯王所傳「朕躬有罪，無以萬方；萬方有罪，罪在朕躬。」¹⁰就是堯舜時期流傳下來用以治國的心境態度。《管子》中亦有記載「故明王有過則反之於身。有善則歸之於民。有過而反之身則身懼。有善而歸之民則民喜。往喜民，來懼身。此明王之所以治民也。」¹¹明智的君主將所有過錯歸於自己，而將福澤獻給百姓，此所以得民心、得天下之緣由。究其原因，《淮南子》有記載到「上求材，臣殘木；上求魚，臣乾谷；上求楫，而下致船；上言若絲，下言若綸。上有一善，下有二譽；上有三衰，下有九殺。」¹²上位者的一言一行對於臣民甚至百姓都有非常深遠和強勢的影響，也正是因為如此，天下之過的根源要從統治者的修身開始。楚莊王曾經請教詹何怎樣治國，詹何對以修身，並忠心直言：「本在身，不敢對以末。」

¹⁰ 〔唐〕魏征等撰，呂孝祖等主編：《群書治要考譯第一冊》（北京：團結圖書館，2016年6月），頁51。

¹¹ 〔唐〕魏征等撰，呂孝祖等主編：《群書治要考譯第三冊》（北京：團結圖書館，2016年6月），頁179。

¹² 〔唐〕魏征等撰，呂孝祖等主編：《群書治要考譯第四冊》（北京：團結圖書館，2016年6月），頁103。

所以天下之罪納於己身並不是一套說辭，而是有跡可循的真理。

想要切實體會且落實這樣的心態，首要應該放寬心量。讀書人必須具備的五大要素——德、才、學、識、量，其中德是根本，而才、學和識則是枝葉。那麼量就是此人的成就所能達到的極限，例如培育在陽光房內的樹苗，即使環境和自身條件都很優渥，卻由於房頂高度的限制而不能突破。所以放寬心量才能接納自己以外的人事環境，看似是有利於人，真正受益的卻是自己。

如今我們在可持續發展的環保問題常常提及的一個詞叫「生命共同體」，這與佛家所倡導的「境隨心轉」實際上異曲同工。家庭是國家最小的細胞，而每個獨立的人組成為家庭，人與人之間的和諧上升到家庭與家庭、國家與國家甚至人類與自然的和諧，這些都遵循著以身作則，納罪於己的自然規律。因此一切問題如果不能回歸到自身，一切問題都無解。

（三）三省吾身

如果說前兩個角度是在人處於外界環境中應該遵循的心態，那麼「三省吾身」則更偏向於獨處時的一種習慣，也就是慎獨的反省。《史記》云：「天子無戲言。言則史書之，禮成之，樂歌之。」¹³君主的言行被眾人瞻仰，被後世銘記，如何能不謹慎呢？除了諫臣的直言不諱，君主自己也應該時常反省檢點，才能常保言行不逾矩。而「三」的古意表多次，即一日之內多次反省自己，正如曾子曰：「吾日三省吾身：為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？」¹⁴曾子賢人也，尚且需要每日反省，後輩學子能不從乎？筆者認為倒不必照搬硬套，因為曾子反

¹³ 〔唐〕魏征等撰，呂孝祖等主編：《群書治要考譯第一冊》（北京：團結圖書館，2016年6月），頁451。

¹⁴ 〔唐〕魏征等撰，呂孝祖等主編：《群書治要考譯第一冊》（北京：團結圖書館，2016年6月），頁365。

省的内容不出於待人處事接物三個方面，甚至從佛家的角度來說也不超過身口意三業。聖賢人深具智慧，為我們設立反省所需的參考標準，我們也就可以從這裡下手進行總結和對應，找出適合我們自我修身的反省綱目。夫子從「十五有志於學」到「七十從心所欲不逾矩」，更是在整个人生軌跡中劃分鍛煉，對每一段進行反省總結。這些路標「為沿著這些路標前行的後繼者提供了一個個自我反省的契機，通過這個契機，不斷喚起“臨界”者驀然回首，對其個人以往經歷的生命整體進行反思、省察。」¹⁵

在《曾文正公全集》中記載到曾國藩先生認為：「蓋士人讀書，第一要有志，第二要有識，第三要有恆。有志則斷不甘為下流；有識則知學問無盡，不敢以一得自足，如河伯之觀海，如井蛙之窺天，皆無識者也；有恆則斷無不成之事。」¹⁶而此處不僅是做學問的習慣，自省改過也是一樣的道理——需要有志，即本性本善和一定能改正的決心；需要識，即不計成敗，不顧生死的氣魄；需要恆，一百折不撓之堅定養成長久的習慣。長此以往，必定獲益無窮。

四、反身效用

反身給人帶來的效用實際上是難以言喻的。就深度來說，一個人的自我反省不僅能讓他一時冷靜思考避免衝動行事，而且對他以後德行的提升也起到至關重要的作用。《尚書》中無論對堯舜這樣的聖王，還是周公之類的賢臣的記載，都從言談和詔書中反映出他們遇問題先自責的態度。正是因為具備如此態度，他們的德行修養才會日益提升，一直達到成聖成賢的境界。

¹⁵ 陳立勝：《儒家修身傳統中的四種反省類型》（《社會科學》2020年第8期），頁12。

¹⁶ 曾國藩：《曾文正公全集》（北京：中國書店出版社，2011年）。

就廣度來說，反身不僅對個人修身有幫助，對於家庭和睦乃至社會和諧都有很大的促進作用。家庭與社會的矛盾來源於「私」，人們習慣性嚴以待人而寬於律己，遇到問題首先在別人身上尋求答案，也就是俗稱的「挑毛病」。因此在相處中難免針鋒相對，造成矛盾和衝突。家庭內部的對立成為習慣之後，步入社會也慣性地與他人發生衝突，無論出於什麼樣的社會角色和工作環境，都很難改掉這一習性，升級之後就產生了團體之間乃至國家之間的矛盾。而反身就是對治私欲的一劑良藥，幫助人們遇事反觀而不再向外界尋求答案，減少人與人之間的摩擦，從而促進家庭乃至社會的和諧。

五、結語

《群書治要》看似是治國之策，實際也能成為我們每個人的修身寶書。例如反身這一德目，不僅帝王將相需要練就，平民百姓同樣可以在日常生活中落實。與人相處時反身，可以讓人理智看待環境，並且無論順境逆境都有提升的空間；自己獨處時反身，可以讓人養成良好的習慣，從而達到日新又新的境界。其意義深廣，不僅能對自身的成長大有益處，還能夠幫助我們促進家庭和睦，社會的和諧甚至人與自然的共處，可謂百利而無一害。

最後謹將以下總結作為本篇論文的結尾，與諸君共勉：

一反他人過失，檢點自家言行。

二反百姓疾苦，潛心歸過於己。

三反善用其心，謹防向外攀求。

誠敬安守此道，明德必定親民。

六、參考文獻

（一）典籍

- 1.〔漢〕許慎撰、〔清〕段玉裁注、袁國華編審：《說文解字注》，臺北：藝文印書館，2015年8月。
- 2.〔唐〕魏征等撰，呂孝祖等主編：《群書治要考譯》，北京：團結圖書館，2016年6月。
- 3.〔宋〕朱熹：《四書集注》，臺北：世界書局，2016年9月。

（二）期刊

1. 陳立勝，《慎獨、自反與目光——儒家修身學中的自我反省向度》，《深圳社会科学》2018年第1期。
2. 陳立勝，《儒家修身傳統中的四種反省類型》，《社会科学》2020年第8期。
3. 董婧宸，《持弓挾矢，反求諸己：從〈論語〉的君子之射說起》，《團結》2020年第4期。