

坐姿变化与中国人身心的解放

——以宋人笔记为核心

■ 刘金柱,田丽娟(河北大学 宋史研究中心,河北 保定 071002)

摘要:汉魏之后,随着佛教的传入,西北民族甚至异域的风俗文化不断进入中原,对传统文化形成冲击。坐具的出现,影响了中国从用具到生活习性乃至伦理文化等诸方面,而生活习性的改变,解放了对腿部的压迫,从而又带来了环境卫生、身体健康等遗传方面的优势。较之接受唐代文化的日本民族,中国人身高的变化,未尝不可归功于“胡床”的传入和接受。

关键词:坐姿;礼仪;素质;解放

Sitting Posture Changes and Chinese Disenthrallment of Body and Mind

——Taking the Notebooks of Song Dynasty as a Research Point

LIU Jinzhu, TIAN Lijuan

(Song Dynasty Research Centre, Hebei University, Baoding 071002, China)

Abstract: After Han and Wei dynasties, as Buddhism went into China, northwest minorities' customs went into central China continuously, which had a great influence on Chinese traditional culture. The appearance of sitting appliance influenced many aspects of ancient Chinese, such as: living appliances, living habits and ethical culture. At the same time, the changes of living habits disentrallled the body burdens to legs, as a result, it led to the environmental health and the heredity advantages. Comparing with Japanese nation, Chinese height's changes were due to the entrance and Chinese acceptance of "Huchuang(a kind of sitting appliance)".

Key words: sitting posture; etiquette; quality; disentrallment

中图分类号:K203

文献标识码:A

文章编号:1005-6378(2005)04-0090-05

关于坐具与坐姿的变化,学界一直都有人力图探究、辨析,以窥测中古时期这一变化对民族习性以及民族文化带来的影响。比如,近人张宗祥辑录王安石《字说》的动因,即是出于对“床”字的疑虑:

己巳,予寓沪上。单君不广任职中央研究院,舍馆未定,留宿寓中。老友相聚,谈必过夜分。一夕,语及古时坐具,不广举《诗》“载寝之

床”为最古。予曰:“此非今之所谓床,乃今日本卧室牖间高起之处耳。虽可坐,究不能移动。”予举陈蕃之榻,客去能悬。不广亦以为然。继究椅子起于何时,见于史者,最早为五代时杌子。然唐时马周改易服制,靴而非履,疑已有椅可坐,否则将不适于用靴。寓中无书,姑检《诗韵》,则椅仍作树名,无作坐具解者。相与轰笑而罢。不广继曰:“字书中独王荆公《字说》无

收稿日期:2005-03-10

作者简介:刘金柱(1963—),男,河北保定人,博士,河北大学宋史研究中心教授。

· 90 ·

传本,如有传本,不知其椅字又作何解,子有暇曷不辑之?”予应曰:“诺。”卒卒十余年,不广病死沪上,予奔走无定。……本年夏,始借得数书,从事辑录,所缺恐尚多也。补缀之功,俟之异日,聊先以此践死友之约。^①

《字说》虽辑录出版,但关于坐具之解,终无法寻得荆公之意,此亦张宗祥之憾事。

关涉人类自身的事情,往往能引起人类极大的兴趣。假如动物分类按四肢膝盖的弯曲方向重新划分,是否会对目前的分类结果产生影响呢?飞禽与走兽,肉食与草食,野生与驯养,都可以通过对膝盖走向的区别而分辨。只有敢于想像,才能有突破和创新。由此,设想人类如果腿骨不是向前弯曲,而是向后,那么,人类的进化过程是否会产生歧变?将如何栖息:坐具如何?卧具如何?等等。由此,联想坐具的演变,坐具的有无、高低变化是怎样影响着我们的生活?在我们的文化中,有太多关于“膝”的礼节和故事,“屈膝”在传统文化中是耻辱的象征,但同时又代表了孝敬,一个词同时具有截然相反的两重含意,是中国文化中常有的现象。直至今日仍可以从日常礼节和宗教仪式中领会“膝”的重要隐喻意义:敬天,敬神,敬祖先,敬德高望重之人。“膝”是心灵和现实世界沟通的象征,所谓忏悔,所谓誓言,都是“屈膝”的内涵。

非自然的姿态是对身心的压迫

中国文化中最神圣、最重要的事,就是祭奉祖宗灵位。祖宗的地位甚至超过神灵和帝王,所以,凡有宗可循者,都有祠堂祖庙,设有专人管理,终年享有供奉烟火。遇有重大事件,都要在祖宗灵位前征询决策,但是,在祖宗面前说话一定是要跪着的,可以大声誓言,也可以默默祷告,基本的礼节仪式如同拜佛一般。所以古代最重的处罚之一便是刖刑——取消敬祖的权力,这相当于将其驱逐出族群,是对同类别的否定和排斥。身体的残缺是一方面,对人打击最大的是心理,没有了认同,即等于视之为异类。非此不以理解楚国卞和献“和氏璧”的故事、孙臆膝的故事。前者是对誓言缺乏真实的惩戒,后者是想从心理上彻底击垮敌手。此外,尚有很多词汇与

“膝”相关,如促膝谈心,如膝行等。

与此相关的是,春秋时代,受过刖刑的人往往被委派担任看守大门的职务。什么地方重要,需要专人看守?除了帝王的居所,只有祭祀场所在人们心目中才具有举足轻重的地位。不但不许你祭祀祖先,还要让你看着别人祭祀,其心理折磨可知。所以为了不让族人视为异类,便有了“履贱踊贵”的特殊现象:制作 安装假肢的行业特别兴旺,假肢的价格甚至超过了鞋的价格。

李济《跪坐蹲居与箕踞》^②指出,人为缓解劳累,最自然的休息体态,不外蹲居(下肢屈折,以膝向上,臀部向下而不着地);箕踞(以臀部坐地,两腿向前平伸如箕状)。达尔文设想通过观察非洲大猩猩“在倾盆大雨之中,用两手捧住头顶坐着不动”,推论人类浑身毫毛最自然的走向与避雨的姿态有关,以臂护头避雨的姿态即是毫毛最自然的走向,“浓密度和指向是适应于去掉落在身上的雨水”(《人类的由来》)。而跪坐(两膝向前跪地,臀部放在脚后跟上)由于给人带来不舒服,肯定不是自然的姿态。非自然的,必定是社会的,社会的东西则与伦理 礼仪相关。这种不舒服的状态,抑或提醒该状态之下的人,在祖宗灵位面前处于卑微、焦虑之中,有点类似宗教活动中,以损伤自己来表达对神明的崇敬之情,达到一种无以复加的程度。“跪”姿是祭祀 供奉神灵祖先,接待宾客等的基本礼仪。李济称:“跪坐习惯在中国日常生活中被放弃,大概起源于胡床之输入,以及东来佛教僧徒跏趺的影响。”^③唐僧义净《南海寄归内法传》云:“闻夫佛法初来,僧食悉皆踞坐,至乎晋代,此事方讹,自兹已后,跏坐而食。”^④垂腿而坐这一外来坐姿,随着游方的僧侣传入中国,先是在西北,随后进入中原,在民间被广泛认可和普及,因来自西北“胡人”区域,被称为“胡坐”,其坐具也称为“胡床”,正如西北少数民族语言或带有西北方言的语言被称为“胡说”,在最初未必有多少贬抑内容,而或可因其新颖之风,实用之效,被汉族接受。只是随着唐宋之际,国力衰微,缺乏自信,北方国防之压力使得士大夫感觉有必要重振儒教,将西北之俗视为异类,才逐渐强化了这种区别。传统的说法是由于家具向高的方向发展,或言新型家具的出现,导致了坐姿的变化,其实,家具的变化,未尝不是对坐姿的

① 张宗祥:《王安石《字说》辑》《序》,福建人民出版社,2005年版。

② 《李济考古论文集》(上),文物出版社1985年。

③ 关于中国人坐具 坐姿的变化接受佛教的影响,[明]陆容《菽园杂记》卷十四记述了一段实地考察:“阁老邱公《世史正纲》有云:佛氏入中国,姑铸金为像,后又为土木之偶。后世祀先师亦以塑像,不知始何时。考史,开元八年,改颜子等十哲为坐像,则前此固有为塑像者矣。但先圣坐,而诸贤皆立,至是乃改为坐耳。按晦庵先生跪坐拜说,闻成都府学有汉时礼殿,诸像皆席地而跪坐。文翁犹是当时琢石所为,尤足据信。及杨方子直入蜀帅幕府,因使访焉,则果如所闻者。”汉以前祭奠先贤之庙宇,其像皆“席地而跪坐”,至“佛氏入中国”,则“但先圣坐,而诸贤皆立”,知习性已变,或坐或立,而非传统之“席地而跪坐”也。

④ [唐]义净《南海寄归内法传》卷一,中华书局,1995年。

适应。

古代中国没有坐具,宴请 会客 念书皆席地为之。所谓“席地”,必然是跪在席子上,该跪不跪谓之“踞”,“踞”即是一种不文明,不符合礼仪的动作。这种生活习性,一直延续到中古时期,因佛教的传入和民族的融合而有了“胡床”,有了“胡跪”^①。在中国的知识阶层,一开始便对这种器具和生活姿态有莫名其妙的警觉和兴奋。如关于“箕踞”的看法便很典型:

古人坐席,故以伸足为箕踞。今世坐榻,乃以垂足为礼,盖相反也。盖在唐朝,犹未若此。按《旧史·敬羽传》:羽为御史中丞,太子少傅 宗正卿郑国公李遵,为宗子若冰告其脏私,诏羽按之。羽延遵各危坐于小床。羽小瘦,遵丰硕,顷间,遵即倒。请垂足,羽曰:“尚书下狱是囚,羽礼延坐,何得慢邪?”遵绝倒者数四。则《唐书》尚有坐席之遗风,今僧徒犹为古耳。^②

唐人以“危坐”即跪对违纪官员进行惩戒 折磨,颇类远古时代的刑刑。作为心理警戒,常常对照为行为的端庄,行不端,则心不正。朱熹所谓“安有箕踞而心不慢者”^③,即是宋儒将生活行为伦理化的典型范例。箕踞与正襟危坐是两种截然不同的生活方式,按宋儒生活和伦理混淆的观点,可以称之为两种人生态度。行为不端,必定心术不正,反之心术不正,则行为不端。所以为防范邪念,平常居坐就要端正,而对待心存邪念之人,用行为治疗的方法,纪律约束,也是犯罪学常使用的手段。但朱熹发出“安有箕踞而心不慢者”的呼喊,预示着这种行为现象到了宋代已经普遍存在,不得不依靠呼吁和强调才能引起社会的关注。

坐具的普及是生物学意义上的解放

箕踞或言自然的坐姿,作为新生事物,虽礼或不容,但传入伊始,确实在士人中带来新奇的骚动和尝试的愿望。欧阳修《归田录》记载:

燕王好坐木马子,坐则不下,或饥则便就

其上饮食。^④

苏轼诗《卧病弥月,闻垂云花开,顺闾黎以诗见招,次韵答之》:“向必邀头出”。施注《成都记》:太守反出游乐,士女列于木床观之,势如磴道,谓之邀床。故谓太守为邀头。^⑤

“床”为坐具,在今日河北中北部民间仍有如此称呼,如“床子”,即指木制或竹制低矮板凳,此或西北胡风之残留。“胡床”是从西北传入的一种可以折叠的轻便坐具,朱大渭《中古汉人由跪坐到垂脚高坐》^⑥对此有较详尽的考证。陶谷《清异录》:“胡床,施转关以交足,穿绠缘以容坐,转缩须臾,重不数斤。相传明皇行幸频多,从臣或待诏野顿,扈驾登山不能跂立,欲息则无以寄身,遂创意如此。当时称逍遥座。”^⑦“逍遥”者,身体舒适,心情愉悦,携带方便,姿态优雅之谓。以文中介绍的制作方式和形状,“施转关以交足,穿绠缘以容坐,转缩须臾,重不数斤”,可称为简便或方便坐具,因形态为“转关以交足”,故亦被称为“交床”。据〔唐〕陆羽《茶经》:交床,以十字交之。即是简便坐具折叠登,今之俗称“马扎子”,由于携带方便,出行者常携带之。交战时,将领坐于“胡床”,观敌料阵,指挥千军万马。如《晋书》卷一二六《秃发利鹿孤载记》:南凉秃发辱檀与后凉吕纂战,纂士卒精锐,辱檀“下马据胡床而坐,士众心乃始安”;僧徒游方也随身携带。如“赵州来,师在禅床背面而坐,州展坐具礼拜。师起入方丈,州收坐具而出。”^⑧说明可以自带。又因“穿绠缘以容坐”,故也称“绳床”。

按朱大渭先生考据,东晋南北朝是人们由跪坐向垂脚坐的转变期,而且传统的床 榻家具足部也是在这一时期日渐增高。由于坐具的改变,人的坐姿随之变化,桌子 卧床相应提高,窗户以及室内摆设必定都随坐时视线的移动为基准而变动。由跪坐到垂脚坐,人体离地面而升高,有利于抗地湿和清洁卫生,大小腿伸直成直角,有利于浑身气血运行,最重要的是,由于不再压迫小腿,人的下肢生长得以解放,身体比例更趋合理,身高随之增长。这一点可以从吸收唐文化的日本民族中领略一二,日本至今仍保留着很多汉唐时期中国人的生活习惯,如席地膝

① “胡坐”被称为盘腿坐,也叫“跌坐”。将腿盘起,双足压在膝下而交叉于股前,直接着地,即身体重心落在臀部,利于腿部的血液循环和舒展。试想,游牧民族随时要上马驰骋,在腿脚麻木的状态下,其机敏迅捷从何说起?

② 〔宋〕庄绰《鸡肋编》卷下。

③ 〔宋〕朱熹《近思录》卷四。

④ 〔宋〕欧阳修《归田录》卷二。

⑤ 《苏轼诗集》卷三十二《卧病弥月,闻垂云花开,顺闾黎以诗见招,次韵答之》。

⑥ 朱大渭《中古汉人由跪坐到垂脚高坐》,载《六朝史论》36-63页,中华书局,1998年8月。

⑦ 〔宋〕陶谷《清异录》卷下《逍遥座》。

⑧ 〔宋〕普济《五灯会元》卷十一《宝寿沼禅师》。

跪。此行为是否对日本民族的身材比例构成影响,是值得学界讨论的问题。

文化习俗关乎人类生存质量,是人类学家在研究进化和遗传时常常遇到的问题。受压迫的部位萎缩或变形,是一种反自然的结果,在最舒适 最自然的状态之下,身心才能得以充分发展。如果因此称“跪姿”为非人道的恶习,作为社会文化影响身心健康的范例,实际早在宋代就引起关注,只是关注点仅停留在对现象的记录上。蔡绦《铁围山丛谈》记载:

鲁公崇宁末不入政事堂,以使相就第。时赐第于闾阊门外,俗号梁门者。修筑之际,往往得唐人旧冢,或有志文,皆云“葬城西二里”。大梁实唐宣武节度,梁门外知己为墓田矣。盖多得妇人胫骨,率长于今时长大男子几寸焉。或谓吾曰:“尝亲见陝 晋间古长平为秦白起坑赵卒处,白骨尚存,其胫长大,异隋唐时也。”知今人寝鲜小。^①

战国之际,礼不下庶人,战争一线的人,必定是地位卑微的平民和奴隶,不可能受太多的礼法约束,所以,跪拜的场所不多;而生活中更多随意动作,劳作之余,肯定以最自然 最舒适的姿态恢复疲劳,此可以作为“秦白起坑赵卒处,白骨尚存,其胫长大,异隋唐时”的理解。女性因参加正式社会交往场所的机会不能与男性相提并论,而且其受到礼法的约束,是在宋明之后才渐趋严格,所以女性跪拜的几率要少于男性,此亦可以作为“妇人胫骨,率长于今时长大男子几寸”的理解。

宋以前对女性的约束并不严格

关于女性是否行跪拜礼的争议,在宋以后的笔记中常常见到,可以约略体会女性在跪拜问题上大不同于男性,相比男性要宽松得多。

叶梦得《石林燕语》:

太祖尝问赵中令曰:“礼何以男子跪拜,而妇人不跪?”赵不能对。询遍礼官,皆无知者。王貽孙,祁公溥之子也,为言古诗“长跪问故夫”,即妇人亦跪也。则天时,妇人始拜而不跪,……^②

叶梦得所记,妇人“拜而不跪”,从武则天开始。

无论此说是否可取,宋时妇人不跪已经称为一种士人关注的社会现象。王貽孙从汉魏古诗“长跪问故夫”入手,推断始于唐,但“询遍礼官,皆无知者”,没有人能够认同他的结论,姑且称为唐始说。

罗大经《鹤林玉露》:

朱文公云,古者男子拜,两膝齐屈,如今之道拜。杜子春注《周礼》奇拜,以为先屈一膝,如今之雅拜,即今拜也。古者妇女以肃拜为正,谓两膝齐跪,手至地,而头不下也,拜手亦然。南北朝有乐府诗说妇人:“伸腰再拜跪,问客今安否。”伸腰亦是头不下也。周宣帝令命妇相见皆跪,如男子之仪。不知妇人膝不跪地,而变为今之拜者,起于何时?程泰之以为始于武后,不知是否。余观王建《宫词》云:“射生宫女尽红妆,请得新弓各自张。临上马时齐赐酒,男儿跪拜谢君王。”则唐时妇女拜不跪可证矣。^③

“唐时妇女拜不跪”,周宣帝时命令妇女“如男子之仪”跪拜,说明当时女性行礼不必跪地即已普遍存在,北周宣帝在位约公元597年前后,而武则天在位于684-704年间,此说要早于叶梦得“唐始说”100年,可称之为周始说。

汪应辰《石林燕语》:

《汉书·周昌传》,吕后见昌,为跪谢周。宣帝诏命妇皆执笏,其拜宗庙及天台皆倭伏,则其时妇人已不跪矣。……^④

吕后在位时间为公元前187-前180,“其时妇人已不跪矣”,此说又较“周始说”提前了7-8百年,此称为汉始说。“唐始说”与“汉始说”的共同之处,即武则天和吕后的参政,是中国历史上两个著名的女性执政时期,将女性的宽松环境附会在这两个时期,难免有性别歧视之嫌。纵观宋人笔记所载,能说明古代妇女也如同男人一样行跪拜礼的证据似乎只提供了一个,即叶梦得所记的汉魏古诗“长跪问故夫”。文莹《玉壶清话》也曾对这段故事进行了描述:

上尝问赵韩王曰:“男尊女卑,男何以跪而女不跪?”历问学臣,无有知者,惟貽孙曰:“古者男女皆跪,至天后世,女始拜而不跪。”韩王曰:“何以为质?”貽孙曰:“古诗云‘长跪问故夫’。”

① [宋]蔡绦《铁围山丛谈》卷四。

② [宋]叶梦得《石林燕语》卷一。

③ [宋]罗大经《鹤林玉露》甲编卷四《男子妇人拜》。

④ [宋]汪应辰《石林燕语辨》卷一《五辨妇人何不跪拜》(《石林燕语》附录)。

遂得振学誉。^①

同样是出自王贻孙之口,只是这里借赵韩王(普)的嘴加入了一个疑问:“何以为质?”欲凸显证据的可靠和充分。周辉的《清波杂志》也应用这句古诗,说明古代男女皆跪,并以传闻的角度对外国妇女的礼拜加以介绍,由此可知宋时女性行礼不跪已经成为社会共同关注的问题:

男子施教于妇女,男一拜,妇答两拜,名曰“夹拜”,古礼也,今则不然。古之男女皆跪,诗曰:“长跪问故夫”。或问妇跪如何,尝闻海上之国,僧尼妇人皆作男子拜,拜尚不以为异,则跪宜有之。^②

从上述诸多记载中,无论“唐始说”,还是“周始说”,抑或“汉始说”,总有一个起点,在这个起点之前,女性与男性都采取跪拜的方式行礼。但中途一个较长时期女性不再跪拜,当然从何时开始并不重要,我们只想由此推论,能够时断时续甚至中断近千年的东西,一定是可以忽略的,所以,此前女性即便跪拜,也必不严格,一个文化现象不应该、也不可能发生骤变。至于笔记所云武则天、吕后时男女地位变化,涉及性别歧视,更不足为凭。这样的记载和评议,宋以后仍有延续,如明代于慎行《谷山笔尘》:

世间妇人立拜起于武后,其实不然。周天元时,命内外命妇拜天台,皆执笏俯伏如男子,可见以前妇人无俯伏者,惟下手立拜耳。王建《宫词》有云:“临上马时齐赐酒,男儿跪拜谢君王。”见当时宫女不作男儿拜也。^③

于慎行利用的还是这些资料,但通过理性地分析,得出两个结论:其一,“以前妇人无俯伏者,惟下手立拜”;其二,“当时宫女不作男儿拜”,根本上否定了“唐始说”的命题。

结语

从宋人的诸多记述和评议中,可以得到很多有

关跪拜的信息。首先,跪拜是通过非自然的 不舒服的姿态进行的社会活动,当然也是类似宗教礼仪的心灵净化活动,还可以是惩戒的手段,总之,是植根于传统文化的重要的社会文化现象。所说的非自然 不舒服,包含有两方面的意思:身体的不舒服和心理的磨练。在反思 追悔的情绪下心灵得以升华,结果虽是压力的疏解,是解脱,但过程必定异常痛苦。而且,抬头有神明,膝下是苦痛,其身心折磨可知。

其次,宋以前对妇女的礼节要求,似乎并不十分严格。我们可以从人性化和优生的角度揣度古人的良苦用心,妇女由于生理的特点,跪拜时必定带来诸多不便,如果古人能注意到优生的问题,则母体的匀称 健康将会给后代带来遗传的影响,似早已得到社会文化的认可。但无论如何揣测,妇女较少受到因跪拜带给腿部的压迫,从而使下肢得以自由 解放。此正可佐证《铁围山丛谈》记载的考古发掘:古时妇人胫骨甚至长于今时长大男子几寸。

再次,汉魏之后,随着佛教的传入,西北民族甚至异域的风俗文化不断进入中原,对传统文化形成冲击。坐具的出现,影响了中国从用具到生活习性乃至伦理文化等诸方面,而生活习性的改变,解放了对腿部的压迫,从而又带来了环境卫生 身体健康等遗传方面的优势。较之接受唐代文化的日本民族,中国人身高的变化,未尝不可归功于“胡床”的传入和接受,关于这一点,周一良先生在《〈梁书〉札记》即曾中讲道:“唐代以前人跪坐于席或床上,从古代文字 图画以及日本风习可见。”^④

[参 考 文 献]

- [1] 张宗祥. 王安石《字说》辑[J]. 福州:福建人民出版社, 2005.
- [2] 朱大渭. 六朝史论[M]. 北京:中华书局,1998.
- [3] 周一良. 周一良集[M]. 沈阳:辽宁教育出版社,1998.
- [4] 李济. 李济考古论文集[M]. 北京:文物出版社,1985.

[责任编辑 邓红]

① [宋]文莹《玉壶清话》卷二。

② [宋]周辉《清波杂志》卷二《妇女夹拜》。

③ [明]于慎行《谷山笔尘》卷十五。

④ 《周一良集》,辽宁教育出版社,1998年版,第458-459页,《〈梁书〉札记》之《侯景传》:“日本语犹称跪坐为坐”,“佛家之跏趺坐,日本称为胡坐或跌坐。”