

十三

【原文】

宠辱[1]若惊，贵[2]大患若身。

何谓宠辱？宠为上，辱为下[3]。得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。

何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身；及吾无身，吾有何患？

故贵以身为天下者，则可寄于天下；爱以身为天下者，乃可以托于天下。

【注释】

[1]宠辱：得宠和受辱。

[2]贵：以之为贵，看重，重视。

[3]下：低下，卑下的。

【解析】

得宠或者被侮辱时就如同受到惊吓一般，将大患看得像自己的身体一样重要。

什么叫作得宠或者被侮辱时就如同受到惊吓？其实得宠并不一定是开心的事，因为得宠就会担心失宠，失宠就如同受辱，得到与失去都是因为自己身份卑微、在人之下，这就是我们所说的为何得宠或者被侮辱都是卑下的事，同时又如同受到惊吓。

什么又叫作将大患看得像自己的身体一样重要？我们之所以有大患，是因为拥有身体，害怕身体受到伤害，担心身体会毁灭；如果自己没有了身体，那还有什么值得担心的呢？

因此，如果一个人把天下和自己的身体看得同等重要，也许就可以把天下委托给他了；如果他忘掉了自己，心里只有天下，就可以把整个天下完全托付给他了。

通俗来讲，一个人过于看重尊严、荣辱同样对自身有害，很多人以为受辱伤害了自尊，其实受宠同样如此，因为被宠的前提就是默认自己的尊严比对方低下，而且宠辱之间还有患得患失的情绪，对自己的心灵与精神更是不小的损害。

重视自己的身体是人的天性和本能，人们在很多时候都会更多地为自己着想。如果一个人对待天下的得失、荣辱、喜乐、伤痛像对待自己的身体一样，那么这个人治理天下是合格的；如果这个人对天下的关心能够超过对自己身体的关心甚至忘掉自己的身体，那么选择这个人治理天下是明智的。

【名家注解】

河上公：

身宠亦惊，身辱亦惊。贵，畏也。若，至也。畏大患至身，故皆惊。

问何谓宠，何谓辱？宠者尊荣，辱者耻辱。及身还自问者，以晓人也。辱为下贱。得宠荣惊者，处高位如临深危也。贵不敢骄，富不敢奢。失者，失宠处辱也。惊者，恐祸重来也。解上得之若惊，失之若惊。

复还自问：何故畏大患至身？吾所以有大患者，为吾有身。有身则忧其勤劳，念其饥寒，触情纵欲，则遇祸患也。使吾无有身体，得道自然，轻举升云，出入无间，与道通神，当有何患。

言人君贵其身而贱人，欲为天下主者，则可寄立，不可以久也。言人君能爱其身，非为己也，乃欲为万民之父母。以此得为天下主者，乃可以托其身于万民之上，长无咎也。