



儒家生死观

韩星

摘要：孔子对“生死”问题采取回避态度，深层之意是把重心放在对“生”的思考上，形成了敬始慎终的生死观。珍爱生命从自爱开始，保全身体，养护生命；重视生命价值，提倡孔颜之乐；在天命与人事关系中，强调知天命，尽人事；修身养性，超凡入圣，提升生命境界；通过立德、立功、立言达到“三不朽”，必要时“杀身成仁”“舍生取义”。中国人自古以来主要是以儒家文化为主，道佛为辅的模式来解决生命信仰问题，当今青少年自杀问题产生的原因从文化上说是由于割断传统文化，出现民族性精神危机的结果。我们要在反思现代教育缺失的基础上，构筑理想的生命教育理念，加强生命教育，珍爱生命之存在，提升生命之价值，创造生命之魅力。

关键词：儒家生死观，自爱养生，重生乐生，天命与人事，生命境界，死亡与不朽

中图分类号：B821.2; B2; B222

文献标识码：A

文章编号：2957-370X(2023)01-0017-012

责任编辑：王云岭

收件日期：2023/5/01

接受日期：2023/05/28

发表日期：2023/06/20

一、儒家生死观

人有生必有死，生死是自然变化的常道，是人的必然之路。那么，什么是生？什么是死？对这样生死观的本质问题，儒家采取一种“存而不论”的态度。当孔子的弟子季路向孔子请教有关“死”的道理，孔子答说：“未知生，焉知死？”（《论语·先进》）表面看来，孔子对于“死”的问题采取了一种避而不谈的回避态度，但深层之意是提醒子路把重心放在对“生”的思考上。孔子的话语中明显透露着一种以生为主导的生死观，把人的“生”放在优先于“死”的地位。孔子认为，从本质上来说，生与死同为生命的整体，死不过是生命的一部分——生命的终结部分。因此，知晓了生必定就可以知晓死。同样，要知晓死，就必须先参透生。对于本章，朱熹引二程语说：“昼夜者，死生之道也。知生之道，则知死之道。尽事人之道，则尽事鬼之道，死生人鬼，一而二，二而一者也。”所以二程借前人语解释说：“夫子不告子路，不知此乃所以深告之也。”朱子自己注曰：“死者人之所必有，不可不知，皆切问也。然……非原始而知所以生，则必不能反终而知所以死……学之有序，不可躐等，故夫子告之如此。”

（《论语集注·先进》）从二程到朱熹，认为生与死与阴阳、昼夜的道理一致。在生生不息的宇宙大化流行中，生与死本来就没有绝对的界限，始与终本是相互循环。生之理换一个角度，就是死之理，反之亦然。但对于人来说，先要知生才能知死，这是儒家为学的次序，



不可躐等。

《礼记·檀弓》载子张病，召申祥而语之曰：“君子曰终，小人曰死，吾今日其庶几乎！”子贡曰：“大哉乎死也，君子息焉，小人休焉”。有两种意义上的“死”：小人之死，是生命走向终结；君子之死，称为“终”或“息”，不是相对“生”而言的“死”，实际上是进入大化流行，超越了世俗意义上的生死。子曰“未知生，焉知死”，正是言君子之死。

《周易·系辞上》亦认为“原始反终，故知生死之说”，原始反终意义上的“死”，其实是生生不息，上下与天地同流。

荀子“谨于治生死”，对待生死持慎重态度，强调善始善终。“生，人之始也；死，人之终也；终始俱善，人道毕矣。故君子敬始而慎终，终始如一，是君子之道。”（《荀子·礼论》）生死是人生的开端和终结，能做到敬始慎终，终始如一，就是君子之道。

汉代扬雄认为：“有生者，必有死；有始者，必有终，自然之道也。”（《法言·君子》）认为生死是天地自然之道。

二、自爱养生

儒家把人的“生”放在优先于“死”的地位，所以珍爱生命，从自爱开始，以自爱为起点，但不是以自爱为中心，应该不断进行扩展。汉代的杨雄在《法言·君子》中说：“人必其自爱也，而后人爱诸；人必其自敬也，而后人敬诸。自爱，仁之至也；自敬，礼之至也。未有不爱敬而人爱敬之者也。”意思是人一定要自爱，而后才能被他人所爱；人一定要自尊，而后才能被他人尊敬。这句话强调了人要自尊自爱。自尊自爱是关爱他人的必要前提。一个自暴自弃的人，不会对他人产生友好行为。丧失了自信心和责任感的人，也常常对别人采取损害的行为。北宋王安石还说：“爱己者，仁之端也，可推以爱人也。”（《荀卿》）是说自爱是仁的开始，由此可以推广到对别人的爱。

珍爱生命，首要是保全身体。《孝经·开宗明义章》说：“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。”保全身体以至发肤，是孝行的起码要求，是最初步的践行孝道。敬养父母以保全身体为前提，孟子提出“守身”说：“事，孰为大？事亲为大。守，孰为大？守身为大。不失其身而能事亲者，吾闻之矣；失其身而能事其亲者，吾未之闻也。”（《孟子·离娄上》）意思是说，一个人如果不能守护好自己的身体，就不能尽到敬奉父母的责任；即使身体健全，但品行不端，名声败坏，也会使父母蒙羞，也不能尽到敬奉父母的责任。因此，全身、守身是事亲的前提，是为了更好地敬养父母，实现孝道。全身、守身还有不要使自己生病，不能使父母担惊受怕，给父母增加精神负担。《论语·为政》孟武伯问孝。子曰：“父母唯其疾之忧。”朱熹《论语集注》：“言父母爱子之心，无所不至，惟恐其有疾病，常以为忧也。人子体此，而以父母之心为心，则凡所以守其身者，自不容于不谨矣，岂不可以为不孝乎？”我要珍爱这不只属于我自己的生命，不能因为自己平白的不负责任的行为而给父母带来更多的痛苦，这是大不孝。正是基于这样的认识，在传统文化中，自杀就是“大逆不道”，是最大的“不孝”，将永不超生。这样的观念在漫长的历史发展中成为亚洲儒教文化圈



伦理观中的基本观念，形成了与西方和其他文化不同的生命价值观。

其次是养护生命。孔子提出“仁者寿”：“知者乐水，仁者乐山。知者动，仁者静；知者乐，仁者寿。”（《论语·雍也篇》）为什么仁者寿？邢昺《论语注疏》：“仁者寿者，言仁者少思寡欲，性常安静，故多寿考也。”仁者清心寡欲，性情安静，所以能够长寿。朱熹《论语集注》：“仁者安于义理而厚重不迁，有似于山……静而有常故寿。”是说仁者通达天理，坚守道义，就如同大山一般厚重不移，精神宁静，内心平和，不以物喜，不以己悲，故而可以长寿。根据现代科学，精神的宁静愉悦，可以提升人的免疫功能，可以增加细胞的分裂次数，身体健康，自然能够长寿。

《孔子家语·五仪解》载：“哀公问于孔子曰：智者寿乎？仁者寿乎？孔子对曰：然，人有三死，而非其命也，行己自取也。夫寝处不时，饮食不节，逸劳过度者，疾共杀之；居下位而上干其君，嗜欲无厌而求不止者，刑共杀之；以少犯众，以弱侮强，忿怒不类，动不量力者，兵共杀之。此三者死非命也，人自取之。若夫智士仁人，将身有节，动静以义，喜怒以时，无害其性，虽得寿焉，不亦可乎？”有一次，哀公向孔夫子请教智者长寿还是仁者长寿，孔子没有正面回答，而是先从反面告诉鲁哀公：人有三种死，并不是他寿命到了，而是自己折损掉的。比如起居没有定时，饮食没有节制，时常让身体过度疲劳或无限度地放逸。这些都是因自己不懂得爱惜身体，使身体受到损伤，这样，疾病就可以夺去他的性命。第二，居下位的人却无视君王，以下犯上；对于自己的嗜好欲望，不肯节制，贪求无厌。这样的人，刑罚也能夺去他的寿命。再者，人少却去冒犯人多的人；自己弱小，却还要去欺辱强大；忿怒时不懂得克制自己，意气用事；或者不自量力，不计后果地行动。这样，刀兵战事就可以让他夭折。这三种死：病杀、刑杀、兵杀，都是死于非命，是咎由自取。最后从正面告诉鲁哀公，智者仁者，他们行动有节制，做事合乎道义，喜怒适可而止，不伤害本性，这样他们就能够得享长寿。

后儒对仁者寿不断有诠释、发挥。西汉大儒董仲舒在《春秋繁露·循天之道》中说：“仁人之所以多寿者，外无贪而内清静，心和平而不失中正，取天地之美，以养其身，是其且多且治。”“能以中和理天下者，其德大盛；能以中和养其身者，其寿极命。”认为仁人没有贪欲，内心清静平和而中正，因而多寿。这是对“仁者寿”的诠释，强调以中和之道养生，就能够长寿。

东汉儒家荀悦说：“或问：仁者寿，何谓也？曰：仁者内不伤性，外不伤物，上不违天，下不违人，处正居中，形神以和。故咎征不至而休嘉集之，寿之术也。”（《申鉴·俗嫌》）就是说，仁者既不伤害自己的身心，也不伤害他人他物；既不违背自然规律，也不违背伦理道德，这就是长寿之术。

北宋张载说：“仁者寿，安静而久长，寿之象也。”（《张子语录·语录上》）仁者安静而且久长，这是长寿的征兆。二程说：“尧舜之民，何故仁寿？桀纣之民，何故鄙夭？才仁便寿，才鄙便夭。寿夭乃是善恶之气所致。仁则是善气也，所感者亦善。善气所生，安得



不寿？鄙则恶气也，所感者亦恶。恶气所生，安得不夭？”（《二程遗书》卷十八）

司马光解释“仁者寿”说：“盖言知夫中和者，无入而不自得，能无乐乎！守夫中和者，清明在躬，志气如神，能无寿乎！”（《中和论》，《传家集》卷六十四）在这里，司马光认为“仁者”是知中和之道，守中和之道的人，所以能够快乐长寿。

王阳明在《赠阳伯》一诗中写到：“长生在求仁，金丹非外待。”这是阳明先生于弘治十八年（1505年）写给侄子诸阳伯的赠别诗，大概是诸阳伯喜好道家学说，对炼丹有兴趣，阳明先生作此诗规劝他，不用迷恋炼丹之类的，而应该回归儒家求仁之道，这才是长生之道。

明代吕坤《呻吟语·养生》说：“以寡欲为四物，以食淡为二陈，以清心省事为四君子。无价之药，不名之医，取诸身而已。”“仁者寿，生理完也；默者寿，元气定也；拙者寿，元神固也。反此皆妖道也。其不然，非常理耳。”“乃知养德尤养生之第一要也。”以寡欲作为中药中的四物，以清淡饮食作为中药中的二陈，以清心省事作为中药中的四君子。这是无价的好药，是没名的好医，只要从自身取得就可以了。仁者长寿，是因为他生理完整；沉默的人长寿，是因为他元气稳定；笨拙的人长寿，是因为他的元神稳固。相反，其他的养生之道都是妖道，不能实现长寿的原因，是因为他们违背常理。由此看来，养德尤其是养生的第一要义。这里立足于身心一体，以养德为养生之本，揭示了儒家养生之道的精义。

与“仁者寿”相近，《大学》提出“德润身”：“德润身，心广体胖。”孔颖达疏：“德润身，者，谓德能霑润其身，使身有光荣见于外也。”朱熹《大学集注》曰：“德则能润身矣，故心无愧怍，则广大宽平，而体常舒泰，德之润身者然也。”这里的“德润身”中的“德”是指“仁德”，一个具有“仁德”的人心中无愧怍，仰不愧于天，俯不怍于人，心灵就广大宽平，身体会安泰舒展。胖（pán），郑玄注：“胖，犹大也。”孔颖达疏：“心广体胖，者，言内心宽广，则外体胖大，言为之于中，必形见于外也。”朱熹《大学集注》：“胖，安舒也……盖善之实于中而形于外者如此，故又言此以结之。”大，舒坦，安泰舒适。心胸宽广，心态平和宽广，身体舒泰安康，是内在的德性滋润身体的结果。因此，所谓“德润身”与“仁者寿”实为同义。现代新儒家把这看成是儒家德性修养与西方伦理学迥然不同的特性：“德性能透过身体之内部而表现出来，则德性兼能润泽人之自然身体之生命，此之所谓“德润身，心广体胖”。在西方伦理学上谈道德，多谈道德规则，道德行为，道德之社会价值及宗教价值，但很少有人特别着重道德之彻底变化我们自然生命存在之气质，以使此自然的身体之态度气象，都表现我们之德性，同时使德性能润泽此身体之价值，而中国之儒家传统思想中，则自来即重视此点。”^[1]

《中庸》还提出“大德必得其寿”，引孔子赞扬大舜：“舜其大孝也与！德为圣人，尊为天子，富有四海之内。宗庙飨之，子孙保之。故大德，必得其位，必得其禄，必得其名，必得其寿。”在这里，孔子以舜为例子，说明“大德”不但得位，得禄，得名，还得寿。朱熹《中庸集注》曰：“舜年百有十岁”，指出舜因为“大德”而得天子之位，富有天下，名声远扬，而且得以长寿。司马光也说：“《中庸》曰“大德者必得其寿，盖言君子动以中和为节，



至于饮食起居，咸得其宜，则阴阳不能病，天地不能夭，虽不导引服饵，不失其寿也。”（《中和论》，《传家集》卷六十四）君子以中和为节，饮食起居顺应天地阴阳之道，不用导引修炼，服食丹药，仍然可以长寿。这不仅是对道德高尚者的高度赞扬，而且也蕴含着科学依据。当今，“德高寿自长”已经得到研究证明。资料显示，巴西医学家马丁斯曾经经过数十年对部分长寿老人进行研究，结果发现，大凡长寿者，其90%左右的人在当地都称得上是德高望重之辈。

三、重生乐生

在自爱养生前提下珍爱生命就是重生、乐生。孔子告诫弟子，“危邦不入，乱邦不居”（《论语·泰伯》），反对“暴虎冯河，死而无悔”（《论语·述而》）。受孔子的影响，曾子将死，告其弟子曰：“《诗》云：战战兢兢，如临深渊，如履薄冰，而今而后，吾知免夫！小子！”（《论语·泰伯》）曾子一生为人处世，小心谨慎，保全身体，临终泰然，用自己的生命实践为弟子们示范了儒家生死观。《礼记·檀弓上》还记有曾子将死时告弟子曰：“吾何求哉！吾得正而毙焉。斯已矣！”这段话说明曾子对死处之泰然，一生为人处事，心正身正，求得正道，死而无憾，生命的终结就圆满了！

儒家重生，本质上是重视生命的意义，认为人生要活得有意义，能够发挥生命的价值。如《论语·秦伯》强调“死守善道”，认为人最担心的不是死，而是死后没有流芳百世，名垂青史，因而要爱惜生命，因为只有生在的情况下人才能进行有为的人生追求，实现人的价值。明儒罗伦说：“生必有死，圣贤无异于众人。死而不亡，与天地并久，日月并明，其惟圣贤乎！”（《一峰诗文集》）圣贤不同于一般人只在于他生前能在道德、事功和学问上为社会有所建树，虽死，其精神可“与天地并久，日月并明”。张载认为，人的生命是天地所赐，毫发躯体是父母所生。他说：“乾称父，坤称母，予兹藐焉，乃混然中处。故天地塞，吾其体；天地之帅，吾其性。”也就是说，人的身躯和灵魂都是天地所赐，是万物的造化，人应该珍惜自己的生命，因为人的生命不仅仅属于自己，人活着还应该对天地负责，对父母负责。这种思想体现了把个人生命与社会责任联系在一起的生命观，即珍惜自己的生命，就是对他人生命的负责。王夫之认为人应该“珍生”：“圣人者人之徒，人者生之徒。既以有是人矣，则不得不珍其生。”（《周易外传》卷二）

乐生是指儒家提倡的“孔颜之乐”。北宋“道学家”程颐说：“昔见周茂叔，每令寻颜子、仲尼乐处，所乐何事”；这是他回忆和哥哥程颢一道向周敦颐学习时，周敦颐常常教他们探寻孔子和颜回快乐的地方，是为什么而快乐？这也就是著名的寻“孔颜乐处”。那么，孔子、颜回有怎样的快乐？又为什么而快乐呢？孔子的快乐第一处见《论语·学而》：“学而时习之，不亦说乎；有朋自远方来，不亦乐乎；人不知而不愠，不亦君子乎”。这是孔子对学生的教诲，也是他的“夫子自道”。意思是说：学习怎样做君子并且坚持实践，不也就是令人愉悦的吗；有朋友从远方来相会，不也就是使人快乐的吗；不被别人了解而不烦恼幽怨，不也就是君子了吗！孔子快乐的第二处见《论语·述而》：“子曰：饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦



在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云。”只要有蔬菜便饭、清水解渴，能够不饥不渴，弯着胳膊作枕头，他就感到快乐在其中了。这里可以结合“颜子之乐”一起来看。《论语·雍也》载孔子表彰他的学生颜回说：“贤哉，回也！一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。贤哉，回也！”从这句话中，我们能够领会到颜回那“至乐”的人生境界。身在陋巷，对于别人来说，是无法忍受的困苦和忧愁，而对于颜回而言，则外不诱于物，内不动于心，自我精神达到了很高境界，感受到了无穷的快乐。孔子快乐的第三处：孔子在齐国听到演奏“韶乐”以后，好长时间里吃肉都分辨不出肉的滋味，说：“不图为乐之至于斯也”（《论语·述而》）；没想韶乐使他的快乐能够达到这样的程度。“韶乐”据说是上古大舜时期的音乐，孔子曾经赞美它“尽美尽善”（《论语·八佾》），就是说它蕴涵的思想内容完全的“善”，它的音乐形式纯粹地“美”，实现了完善道德和优美艺术的高度统一，达到了孔子理想中的至高境界，因此孔子十分欣赏，出神忘我，快乐得“三月不知肉味”。这里强调的仍然是注重高雅的精神享受、美感享受。孔子快乐的第四处是“吾与点也”。有一次孔子要学生们各谈志向，曾点说他愿意“暮春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归。”（《论语·先进》）孔子这时候“喟然叹曰‘吾与点也’”，表示自己赞同曾点，愿意与自己的学生一道享受这种境界。曾点描绘的是一幅非常和谐美妙的春天游学图：暮春时节，五六个成人，六七个孩童，浴于沂水之上，风凉于舞雩之下，歌咏先王之道。这里有山有水，有天有地，有大人有孩子，载歌载舞，其乐融融，天与地是和谐的，人与人是和谐的，人与天地之间的万物也是和谐的。一个自然和谐的世界，这就是孔子的理想。可见，儒家的快乐不是物质或生理的，而是心理和精神的。儒家的精神快乐实际上化解了人因物欲和生理欲望不以满足而造成的生理、心理问题。这一思想对于现代人也是有启发的。身处于这个物欲横流的时代，从很多人的身上，我们感受到“浮躁”，“名利”，天下熙熙，皆为利来，天下攘攘，皆为利往。“孔颜之乐”“吾与点也”无疑给我们精神空虚、心理脆弱、沉迷物欲的现代社会吹来了一股清新之风。

四、知天命，尽人事

人的一生要面对命运的问题。在天命与人事关系中，儒家不是宿命论，也不是人类中心主义，而是强调知天命，尽人事。孔子甚至把“畏天命”列为君子三畏之首，在与天命的关系中，人的能动性是不能超越天命范畴的，一旦逆乎天命，则要受到天的无情制裁，“获罪于天，无所祷也。”（《论语·八佾》）所以，孔子看到了外在天命的客观必然性，主张“知命”，认为“不知命，无以为君子也。”（《论语·尧曰》）尽管如此，孔子却不废弃人事的努力。遵循天命，但又不是听天由命，相反，强调积极有为，乃至被隐士讥为“知其不可为而为之者”。这种尽人事，是以“仁”为标准的。孔子的仁道原则确认人有行仁的能力，人不仅仅是目的，被尊重的对象，而且是施人以爱的道德主体。人作为道德主体，其为仁的意愿及行为就是主体自身力量的体现。出于此，孔子说“为仁由己，而由乎人哉？”（《论语·颜渊》）“我欲仁，斯仁至矣。”（《论语·述而》）为仁是道德选择，人在这一点上完全



应当作自己的主宰。践仁行礼，在孔子看来是“愿不愿”的问题，不存在“能不能”做的问题，所以他说：“有能一日用其力于仁矣乎？我未见力不足者。”（《论语·里仁》）在为仁（道德行为）这点来说，人是具有充分的意志自由的（由己）。

孟子对天命有更明确的界说，“莫之为而为者，天也；莫之致而至者，命也。”（《孟子·万章上》）天命是人力所没有办法控制的在人事以外而非人力所致者。在他的眼中许多东西都是由“莫之能御”的天命主宰着，人力无可奈何，只能顺应不违，“顺天者存，逆天者亡。”（《孟子·离娄上》）但是，同孔子一样，孟子也没有在“天命”面前取消“人为”，而是主张积极主动地发挥人的力量。他说：“存其心，养其性，所以事天也。夭寿不贰，修身以俟之，所以立命也。”（《孟子·尽心上》）人心性是所受于天，存心养性就是在事天。对天命不存疑虑，因为天命为人难以抗拒的力量，只能通过修身以应之——这就是“立命”。“立命即肯定自己的命运。”^[2]尽管人往往不能摆脱“天命”，但在接受“天命”的态度上却依于人自身，“莫非命也，顺受其正。是故知命者，不立乎岩墙之下。尽其道而死者，正命也。桎梏死者，非正命也。”（《孟子·尽心上》）人的生死是由天命所决定的，而命又有正命非正命之分。完成了人道而自然而然的死去的是正命，因犯罪桎梏而死则是非正命。这可以说命是掌握在自己手中的。荀子比孔孟更进了一步，强调人力“制裁天命而利用之”，他说：“从天而颂之，孰与制天命而用之！望时而待之，孰与应时而使之！（《荀子·天论》）这并没有把人力推向极端，在荀子制天命的思想中仍然有着“顺天”的内容。他颂扬人力，认为“天”不能主宰人事，但同时又很强调“备其天养”，“顺其天政”，要在顺应天地规律的过程中发挥人事的功能。

总之，儒家认为应该知天命顺天时，但决不可只言天时，忽视人事，凡事推委给天命，消极被动。人要努力发挥其主体性、主动性，尽人合天，以人力完成人事，以人事补成天功。

五、生命境界

儒家重视生命，热爱生活，持积极进取的人生态度。在形而上学的层次上，儒家有强烈的生命意识，把整个宇宙看成是一个气化流行，生生不已、充满了生机与活力的有机整体，强调“天地之大德曰生”，强调“厚生”“利用”，认为人的生命只是宇宙有机整体的一个组成部分，人的有限生命只有与宇宙的无限生命结合起来才有意义。因此，儒家把“天人合一”的圣人人格看成是人生的终极追求。

《论语·为政》载孔子自述：“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”，这章就是儒家提升生命境界，超凡入圣的典范。孔子大概十五岁左右有志于通过学习礼乐文化，由学致道，参悟先王之道，变化性情，念兹在兹，学而不厌，以成圣为人生理想目标。孔子有礼乐的家学，又有从小勤奋好学的积累，以复兴礼乐文化，重建王道理想为自己安身立命的担当，到三十岁就能够以礼立足于社会，在开办私学、培养弟子以及整理古代文化典籍等事业上。大概到四十岁左右他成为一个智者，能够明白万事万物的道理，不再有什么疑惑。大概到五十岁左右就通过穷理尽性以至



于命，能够证知人生穷通的天命之始终，开始进入天地境界。大概到六十岁左右，见多识广，智慧明通，听到别人讲什么，就能知晓其背后精深微妙的意旨，并不感到违逆不顺，进入了天人上下通，人我、物我内外通，就是合内外之道的境界。大概道七十岁左右，不管外在的际遇如何变化，孔子的心态平和而坦然下来，常常静静地体会着天人之间的真谛，最终，“道”充盈于他的心灵与身体，此时，他就是道，道就是他，这就是心与道合一，身与道合一的境界，于是超越凡俗，优入圣域，成为圣人。^[3]

中国现代哲学家史冯友兰先生根据人对于宇宙人生觉悟的程度不同，把人生境界由低到高可分为四种：自然境界，功利境界，道德境界，天地境界。在自然境界中的人，他的行为是顺着他的本能或顺着社会的习俗。他对自己的行为，并没有什么觉悟，糊里糊涂而没有什么烦恼，也没有什么追求，跟动物差不多。功利境界中的人，做什么事都是为了一个“利”字，一大部分是为了自己的私利，所以，他所做的事，他只有功利的意义。道德境界中的人，他们的行为是为“义”的，他们自觉自己是社会的一员，因而自觉地在社会中尽职尽责，为社会做事。他们所做的是，有道德的意义，因而他们的境界是道德境界。达到天地境界中的人，觉悟最高，他不仅自觉其是社会的一员，而且觉悟其是宇宙的一员，不但尽人伦，而且要尽天职尽天伦。他所做的事都顺应大道的流行。这四种境界分别对应四种不同的人格，即：自然境界——俗人；功利境界——能人；道德境界——贤人；天地境界——圣人。儒家思想注重于感性现实生命中领悟天地大化，自然方面，日用伦常的生命之美与生命精神，形成了一种既具超越精神，又不脱离具体感性，日用伦常，活泼泼的生命精神，这就是《中庸》所谓“鸢飞戾天，鱼跃于渊”的精神，是所谓即凡而圣，超凡入圣的精神。

现代新儒家唐君毅先生以儒为主，整合中西印，提出了“心通九境”的生命境界论。他的“心通九境”建立在心本体的基础之上，是对生命境界的形上学构建。他认为“心灵”与“境界”的感通主要有三种道路或方向，或心灵生命之三意向或三志向，即横通、顺通和纵通，形成“客观境”“主观境”“超主客观境”三种境界。此三种大境界又各有体、相、用的分别，生命心灵的三观对应于三境不同的体、相、用，就有“心通九境”的心灵生命“九境论”。

第一境为“万物散殊境”。“万物散殊”见于《礼记·乐记》“天高地下，万物散殊”，是指天地之间的万事万物。唐君毅的“万物散殊境”是指“殊别于我们主观世界的客观个体界，或者说，是呈现于我们主观心灵之前的个体事物所形成的境界。”^[4]他说：“所谓万物散殊境，亦即人于日常生活中所见一切物，如各以礼自制而相别之境。”“万物散殊境之形成，如自其原其观，必溯之于吾人之心灵之活动。又言吾人之心灵之活动有三个方向，即必然建立我外之人物，及上下层之经验的我与超越的我之存在。”世间万事万物散殊在不同的时空，每个都以自己的心灵可以感通相应的事物。从超越的心灵活动来看，这些事物都有属于自己的一类，这样使人从“万物散殊境”进入“依类成化境”。

第二境为“依类成化境”。“类”指种类，即万事万物之间的共相、共同特征；“成化”



就是事物在共相、共类中的各种变化。“观其种类，定种类要在观物相，而以物相定物质实体之类；更观此实体之出入于类以成变化。”“依类成化境”就是指“人的生命心灵活动外观事物以类而存在，以类而变化所成之境”^[5]，讨论的是心灵和客观群体之间的关系。

第三境为“功能序运境”。“所谓功能序运境，功能有能力、效用、效能的意义；运序则指次序运行。这是指生命心灵外观万事万物以功能次序运行，互为因果所成之境。”^[6]唐君毅解释说“乃指任一事物或存有之功能，其次序运行表现于其他事物或存有所成之境。此所谓功能，与能力、效能、力用、效用，皆可视为同一义之语。”世间万事万物的功能运作，主要是与之相对应的事物遵从次序运行变化的结果。这里“次序”主要指事物之间的因果变化，即种因到果，种果到因，因果循环往复，推动世界的运行与发展，但最终都归于人类的生命存在与心灵活动，可以实现自身的心灵超越。

第四境为“感觉互摄境”。“所谓感觉互摄境，互摄是指互相摄受和吸取，它是指生命心灵活动反观其自身的感觉活动所成之境。”^[7]唐君毅解释说此境“初即指吾人之以视、听、嗅、味、触感觉之机能，摄受通常所谓物之色、声、香、味、触，而知其性质、形相等所成之境。”人们通过感觉器官摄受事物的性质、形相，并收摄于心灵之中，但由于人们所处环境不同，不同的人会有不同的感觉体验，我与他人之间就形成了感觉互摄的局面。进一步，他从广义上论证了无生命的万物因为有这种机能，万事万物无不处于感觉互摄境之中。

第五境为“观照凌虚境”。这里的“观”是直观，是对一种纯相、纯意义世界的把握；“照”是对照，是指对此一纯相、纯意义世界的把握，与对其他纯相、纯意义世界的把握形成观和照相互往还的境界；“凌虚”有超越、凌驾之意，是指既不与外在事物相结合，也不与内在自来之感觉相重合。唐君毅解释说：“外不在物，内不在己，内外皆不见其有所托；上又非抽象之类概念，下无其所统之个体物；无前因，无后果。此即内外、上下、前后，皆无依而临虚。”观照并发现纯意义世界，观照真与美的凌虚世界。

第六境为“道德实践境”。“所谓道德实践境，它是指生命心灵反观自身的道德理性活动所成之境。”^[8]要把观照凌虚境中所获得的纯相、纯意义运用到实践中，就要达到“道德实践境”。在唐君毅看来，道德实践本质上是人内在心灵通过外在实践形式自觉地表现出来的一种境界，人的道德良知、道德人格以及与道德良知有关的知识论都属于这一境界。

第七境为“归向一神境”。这里的“一神境”是指基督教这样的“一神教之境”，“神指形而上的最高实体，它作为现实世界的主宰，具备现实世界可能有的一切美德；它落实到人的心中，避免人们将其视为现实世界的一种实在，从而避免人们的怀疑和不信。”生命心灵使自己所拥有的哲学信念与上帝在现实世界合二为一，才能到达此境。

第八境为“我法二空境”。这里的“我”指作为人的主体，“法”主要指客观物质世界和精神世界；“空”主要指空性，众生之佛性。“我法二空境，是指生命心灵以其超越的活动，视一切精神世界和物质世界都是空幻所成之境，即佛家的境界。”^[9]在世俗生活中只有破除“我法”，人才能从贪、嗔、痴、爱的因果循环中解脱出来，才能摆脱种种业障，达到此境



界。

第九境为“天德流行境”。此境是九境中的最后一境，是生命心灵融会贯通主客观世界，实现尽心、知性、知天而天人合德或天人合一的境界，是“道德实践境”的更高一级，是儒家通过“道德修为”成就内圣外王理想人格的境界。

此九境是源于生命心灵活动自下而上，下学上达的层位不同，后一境界都比前一境界高一层位，是唐君毅会通中西印，整合儒佛耶，包含宇宙、社会、人生各个领域，包罗万象的生命境界论。

所以，对生命境界的向往和追求，无时无刻不在鞭策人们由士、君子向成贤成圣的大路上迈进，以求进到人生的最高价值领域，成为圣人。

六、死亡与不朽

儒家重视生命，但也不忌讳死亡，只不过不愿意多谈。生命终究是短暂的，孔子就曾站在汨汨东去的河边感叹光阴似箭，时不再来，生命短暂，“子在川上曰：逝者如斯夫，不舍昼夜。”（《论语·子罕》）时间就像这奔流的河水一样，不论白天黑夜不停地流逝。光阴似流水一样一去不回，人的一生转瞬即逝，很快就会走向生命的终点，因此要倍加珍惜。如何看待这转瞬即逝的“一生”和转眼即至的“死亡”呢？儒家是现实而达观的。北宋朝张载在他的《西铭》的最后两句说：“存，吾顺也；没，吾宁也。”就是说人在活着的时候能努力尽好自己的社会责任，那么，当他离开人世的时候，也是安宁的，问心无愧的。朱熹《论语集注·里仁》：“道者，事物当然之理。苟得闻之，则生顺死安，无复遗恨矣。”生顺死安，儒家就是这样化解人的对死亡恐惧的。

其实，儒家对于死亡还有更积极的态度，这就是赋予死亡以价值意义，把个体的死亡建立在社会价值判断之上，在有限的现实人生中积极进取，追求精神“不朽”。《左传·襄公二十四年》上说：“太上有立德，其次立功，其次立言，虽久不废，此之谓不朽。”最高的层次是“立德”，即具有高尚美好的德行，其次是“立功”，即建功立业，再次是“立言”，即有思想言论传世。这三个方面的建树都可以传之久远，使一个人肉体虽死而名声和精神、思想永驻人心，这便是所谓“三不朽”。孔子曾说：“君子疾没世而名不称焉。”（《论语·卫灵公》）就是说，一个君子最大的担忧，是怕死了以后，默默无闻，与草木同朽。这当然不是追求虚名，而是在肯定现世功德的前提下实现名声的久远。《论语·季氏》载：“齐景公有千驷，死之日民无德而称焉；伯夷、叔齐饿死首阳山下，民到今称之。”孔子所看重、所追求的正是这种“民到今称之”的效应，旨在阐明一个人不在于生前积累多少财富、有多么大的权势，而在于生前的德行高远、气节高尚，死后多么久人们还在称颂。后来，儒家继承了这样的观念，特别注重道德的修养、人格的完善，以此来追求永恒。所以，儒家文化中宗教的成分很淡，但并不是说就没有其他宗教中的永恒精神。通过现世德行、功业、言论来追求生命的永恒，就是儒家独特的永恒精神。

儒家对生命的价值是非常珍视的。“死生有命，富贵在天”，既然生不由己，死亦是命，



那么，人只能善于把握自己所能把握的生活，在有限的人生中实现自己的生命价值。儒家在“修身为本”的基础上达到“齐家、治国、平天下”的目标，以“内圣外王”为生命实践的最高圆满境界。儒家把道德人格的价值放在远远高于一切的价值之上，具体化为“居天下之广居，立天下之正位，行天下之大道。得志与民由之，不得志独行其道。富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”（《孟子·滕文公下》）的道德追求。宋儒张载说：“为天地立心，为生民立命；为往圣继绝学，为万世开太平”，这就是儒家生命价值的最高体现。

为了实现生命的价值，儒家在特殊的情境下还敢于牺牲自己，成就道义。当面临生命与仁义、生命与名节之间不可兼得，必须做出重大抉择时，儒家会毫不犹豫地舍去生命，慷慨赴死。孔子说：“志士仁人，无求生以害仁，有杀身以成仁。”（《论语·卫灵公》）孟子也说：“生亦我所欲也，义亦我所欲也，二者不可得兼，舍生而取义者也。”（《孟子·告子上》）后来荀子更进一步发挥说：“人之所欲，生甚矣；人之所恶，死甚矣。然而人有从生成死者，非不欲生而欲死者也，不可以生而可以死也。”（《荀子·正名》）为什么“不可以生而可以死”呢？这是基于儒家必须坚持的思想原则——“仁义”的要求。仁义被儒家视为人生的最高价值，其重要性远在生命之上，当道德的圆成与生命的存在发生矛盾时，就应该“杀身成仁，舍生取义。”明清之际王夫之认为“生以载义，生可贵；义以立生，生可舍。”（《尚书引义·大诰》）人生因行义而可贵，也可为了义舍去生命，是对孟子“舍生取义”精神的继承和发扬。钱穆先生说：“生必有死，死非孔门论学所重。孔门论学所重在如何生，苟知如何生，自知如何死。知有不该求生时，自知有不避杀身时。杀身成仁，亦不惜死枉生。所重仍在如何生。”^[10]这种诠释可谓得儒学生死观的真义。

儒家的这种“成仁”“取义”的思想，在中国历史上产生了深远的影响，它造就了历代一批批为了维护民族和国家利益而甘愿舍弃自己的生命，赴汤蹈火在所不惜的仁人志士，为铸就中华民族的浩然正气与爱国主义起了积极作用。南宋末年儒者文天祥就是典型的例子。在他临刑时的衣带上写着：“孔曰成仁，孟曰取义，唯其尽义，所以至仁，读圣贤书，所学何事，而今而后，庶几无愧。”文天祥视死如归，他以践履孔孟的“杀身成仁”“舍生取义”的道德理想而无愧于天地之间。特别是他的“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”名句，正是儒家这种精神的典型写照。

结语

对于当今国人中的诸多自杀现象，尤其是青少年的自杀现象，许多专家、学者、社会人士进行了许多探讨，分析原因，寻求解决的途径。还有一些人把这个问题归结于中国传统文化的消极影响，实际上这正是由于近代以来割断传统文化，使得中华民族丧失了精神家园，出现民族性精神危机的结果。中国人自古生命信仰主要是以儒家文化为主，道佛为辅的模式来解决。南怀瑾大师在《论语别裁》中对于儒、道、佛三家有一个生动的比喻：“对这三家，我经常比喻：儒家像粮食店，绝不能打。否则，打倒了儒家，我们就没有饭吃——没有精神粮食；佛家是百货店，像大都市的百货公司，各式各样的日用品俱备，随



时可以去逛逛，有钱就选购一些回来，没有钱则观光一番，无人阻拦，但里面所有，都是人生必需的东西，也是不可缺少的；道家则是药店，如果不生病，一生也可以不必去理会它，要是一生病，就非自动找上门去不可。”特别是儒家伦理悲天悯人的博大情怀，不仅尊重人的生命，而且尊重自然界的一切生命。如果我们有持续、完整、系统的以儒家为主体，道佛辅助，诸子百家，多元合和的传统文化教育，许多人的心灵不会如此脆弱，他们的精神世界也不会如此轻易崩塌。特别是青少年能多接受传统文化的熏陶，从儒家人伦道德的学习实践中，培养珍惜生命、爱护生命的意识，自杀一类的恶性事件的发生也许可以减少许多。我们要在反思现代教育不足的基础上，构筑理想的生命教育理念，加强生命教育，珍爱生命之存在，提升生命之价值，创造生命之魅力。珍惜生命，完成人生！

参考文献

- [1]张君勱. 为中国的文化敬告世界人士宣言：新儒家思想史[M]. 北京：中国人民大学出版社，2009：573
- [2]张岱年. 中国哲学史大纲[M]. 北京：中国社会科学出版社 1982：400
- [3]韩星. 论儒家的超越性——以孔子为典范的探讨[J]. 黑龙江社会科学，2021，2：1-8
- [4]张祥浩. 唐君毅思想研究[M]. 天津：天津人民出版社，1994：348-349
- [5]张祥浩. 唐君毅思想研究[M]. 天津：天津人民出版社，1994：352
- [6]张祥浩. 唐君毅思想研究[M]. 天津：天津人民出版社，1994：356
- [7]张祥浩. 唐君毅思想研究[M]. 天津：天津人民出版社，1994：360
- [8]张祥浩. 唐君毅思想研究[M]. 天津：天津人民出版社，1994：370
- [9]张祥浩. 唐君毅思想研究[M]. 天津：天津人民出版社，1994：378-379
- [10]钱穆. 论语新解[M]. 北京：三联书店，2002：402

作者简介（ID）：

韩星，中国人民大学国学院教授，博士生导师，兼国际儒联理事、中国实学研究会法人代表暨副会长、湖南大学岳麓书院客座教授、河北省儒学会顾问、陕西省国学艺术研究会顾问、中和书院院长等。主要从事中国思想文化史、儒学、经学研究，在《哲学研究》等刊物发表学术论文 160 多篇，参与主持科研项目多项，出版有《先秦儒法源流述论》《儒法整合：秦汉政治文化论》《儒教的现代传承与复兴》《儒学新论》《论语之道》等著述。