

浅谈儒家、道家和佛教的生命哲学

赵琳

(郑州大学 文学院, 河南 郑州 450000)

摘要: 从古到今, 生命的话题一直受到世人的关注, 许多人穷其一生去寻找生命的价值和人生的意义。在中国文化中, 儒家、道家和佛教地位独特, 其理念对中国人的价值观影响举足轻重。从儒家、道家和佛教的角度来探讨生命哲学, 可以解释不同哲学流派对于生命的理解与表达。本文旨在探讨中国传统生命哲学观的价值, 并从儒家、道家和佛教的角度进行解读, 通过比较研究, 更好地理解古人生命智慧的当代价值, 获得生活的灵感。

关键词: 儒家; 道家; 佛教; 生命哲学

中图分类号: B2 **文献标识码:** A

中国的传统哲学以儒家、道家、佛教的伦理思想为主线, 体现出一种高明的生命哲学和生命智慧。对于生命的认识, 是人类文明的特殊文化现象, 儒家、道家、佛教三家对于生命存在的问题也有着不同的观点和主张, 他们从不同的视角表达了自己对生命与爱的独特思索, 颇具人文主义, 共同构成了中国人的生命哲学观。总的来说, 中国传统哲学是以“生命”为中心, 由此展开对人们的教导与启发。

既然要从生命哲学观的视角去探讨问题, 那么首先我们应该明确的就是什么是“生命哲学”? 学者黄玉颜指出, 生命哲学须具备以下特点, 首先, 这一哲学必须对人类生命的存在或者生存问题做出反思; 其次, 这一哲学必须明确人的生命存在的价值, 并且将生命作为整个世界固有的基础和根本; 最后, 要把握这种生命的价值, 所依靠的不是完全的理性, 而是一种直接的思考、洞察和体会。[1]从这个意义上看儒、释、道三家对于生死的态度以及观点便会更加清晰明了。

一、儒家生命哲学基本思想——关注今世, 死而不朽

儒家生命哲学的核心理念是“仁”, 生即是仁。而明确将生界定为仁的是宋明理学家。张载云:“天地则何意于仁? 鼓万物而已。”周敦颐说:“天地以阳生万物, 以阴成万物。生, 仁也; 成, 义也。”朱熹认为:“仁是天地之生气。”他指出, 仁为生之本, 万物有生即万物有仁。他以仁义礼智配春夏秋冬, 仁为春, 礼为夏, 义为秋, 智为冬。仁主春, 春风和暖, 万物化生, 故主生, 也最大。[2]从这个角度论述了“仁”的重要地位。“生之为仁”这一哲学命题, 体现了儒家生命哲学的重点, 影响了中国人的价值观。

(一) 仁者爱人, 强调泛爱生生

仁者爱人, 主要是指如何处理好天人关系、群己关系和身心关系。泛爱生生则指儒家对于天、地、人等世界万物的关切。儒家关心“生”这个世界, 不问前生后世, 不做抽象思辨, 只追问“生”的世界。儒家反复强调, 天之生物以为仁, 而人之道德建构也必法象于天, 以仁为尚。故孔子、孟子, 皆云:“仁者, 人也。”仁乃人之所以为人的根本, 人之行为必以仁, 有仁道才能得人道。仁的精神就是亲亲的精神。《中庸》云:“仁者人也, 亲亲为大; 义者宜也, 尊贤为大; 亲亲之杀, 尊贤之等, 礼所生也,” 宇宙为生生慈爱之空间, 人的身体亦是生生慈爱之产物, 人之为人当以慈爱之心以立。故亲亲之心是对天地宇宙中的生命的回报。[3]《孟子·尽心上》:“亲亲而仁民, 仁民而爱物。”指出亲亲之精神不仅是尊祖孝悌, 还要

推及同类，所谓“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。”然而这样也还不够，应该将此仁爱之心推至广袤宇宙、山川草木，一切生物，由爱人推之于爱物。泛爱生生是儒家道德秩序的重要组成部分，儒家从人与人的关系出发，重视人与自然，在模仿自然秩序建立的基础上，建立人类道德秩序，深化了中国人对于自然物态的生命关照。

（二）体认生生，达到生命和谐

儒家强调，天地生生不息，人作为天地的臣民不仅要效法大自然的生生之道，泛爱生生，还必须用心体验，达到“上下与天地同流”的境界，也就是生命的和谐。[4]万物含生，人必以心体生，而人心必是本心、仁心，才能合内外、同天地。心、仁、生三位一体，万物之生是仁之生，以心体生，此心必是仁心。这也是儒家生命哲学的重要组成部分。[5]体认生生在强调人合于天地的同时又及其注意现实，将此思想推及到日用伦常之间，“君子之道费而隐”“造端夫妇，至于天地”，体现了儒家思虑的两个方向，所以要“上下与天地同流”，上及渺渺天地外，下至历历万物中。二者融合，达到“天和、地和、人和、己和”，实现生命和谐。《中庸》以“鸢飞戾天，鱼跃于渊”来形容这种精神，万物自在活泼，无所止息。

（三）自强不息，追求人生价值

在中国思想史上，孔子有“未知生，焉知死”思想，孟子有“善待所有生命”的生命态度，荀子有“礼有三本”的观点，都明显表达了对于“生”的关注，蕴含着热爱生活，善待生命的哲学命题。在现实中，作为生命和谐的人即使有了安身立命之本，其在生活中也会有贫富、穷达、寿夭、得失等的不同际遇，所以儒家强调要通过学习和修养来提升自己，贫贱不移，富贵不淫，威武不屈，“制天命而用之”，无论何时都要坚守道德与操守，培养君子人格，即立德。其次，儒家提出要对人生的生命价值有所追求，强调“生命存在感”，“天行健，君子以自强不息”“达则兼善天下，穷则独善其身”，即使身在草泽，也要胸怀家国，对家、国、天下、王道、历史应有所担当，“修身、齐家、治国、平天下”。可从曾子所谓“士不可以不弘毅，任重而道远”，孟子所言“当今之世，果欲平治天下，舍我其谁？”中窥见一斑。这也就是我们所说的通常意义上的“立功”。最后，儒家还提出要“立言”，旨在通过著作来传承儒家文化，激励和引导后代。无论是立德、立功，还是立言，总的来说，儒家都是在创造，他们将普通生活与崇高使命贯通起来，将个体生命与宇宙生命贯通起来。所以我们可以说，儒家所谓生命的价值就在于生，在于生生不息，通过创造实现“不朽”，表达出了生命的最高智慧。

（四）恪守孝道，追求生的延续

儒家注重礼仪和道德的规范，追求家庭和谐与家庭伦理，具有强烈的家族观念，恪守孝道文化。从时间维度来看，孝道文化表现在对于个体有限生命的延申，即对生命的爱护与关心。儒家有“父兮生我，母兮鞠我。拊我畜我，长我育我。”“身体发肤，受之于父母，不敢毁伤，孝之始也。”的说法，这些都是尽可能地对有限的生命进行无限的延申，以保证有更长久的血缘延续时间。从空间维度来看，孝道文化首先可表现为对于生的延续，即指父子、母子生命的延续。所以，儒家极其注重家族绵延，以子孙满堂为荣。其次，孝道文化还表现在对于生命关系的拓展。在个体存在的时空中，与其生命关系最为密切的就是“兄弟姐妹”，所以儒家很注重家族和谐，将“孝”与“悌”合在一起，提出了“孝悌也者，其为人之本欤”的观点。[6]如果说“孝”是个体生命的纵向延续，那么“悌”便是个体生命的横向关联。“悌”使得个体生命不再是单纯的血缘延续体，而是一种次血缘生命体汇集而成的“宏大之势”，其中所蕴含的“手足之情”在生命意识中得以最好的阐释。“孝悌”的内涵从空间维度上更好地表现出来了儒家的孝道文化。而对于生死的问题，儒家也有自己的看法。他们拥抱生命的变化，尊重自然规律，相信生命总有结束，因此不会害怕死亡的到来，而是保持乐观

的心态，对待死亡毫不畏惧，更加看重家族的传承和社会的稳定。希望通过培养子孙后代与家族传承以达到家族的兴盛和长久，实现生的延续与拓展，因此，这也可以说是另一种层面的不朽。而这种注重子孙传承的观念也对中国传统家族观念产生了深刻的影响。

几千年来，儒家思想一直是中国文化的核心，其独特的入世理念深受全球社会的认可和赞赏。儒家主张通过教育、修养等方式扩展人性的善，善待生命，热爱生活，倡导良好的人际关系。面对不可避免的死亡威胁，儒家则强调要在现实中积极创造“不朽”，追求有益于世的功业，实现修身、齐家、治国、平天下的目标，追求家族兴旺与生的延续。故儒家的生命哲学可概括为关注今世，死而不朽。

二、道家生命哲学基本思想——生死统一，死而不亡

道家哲学十分重视生命，其生命哲学的根基是“道”。《老子》有，“道可道，非常道；名可名，非常名。”其中，“道”是生命万物的始祖，道的无限生命力，赋予宇宙万物以生机，使整个宇宙充满生气；“名”则是我们对万物生命的体认，这促使我们不断地积累真知，更好地把握生命、认识生命、推进生命。此话，表明了生命的永恒是常道，道虽然虚无缥缈，但是作为生命之源，却是周行而不殆，永不消竭，不可言说，亦不可命名。[7]所以，道是生命产生的根源，它创生万物且贯穿生命始终。尽管生命万物形态各异，但都脱离不了“道”的主线。

（一）尊重生命，崇尚自然

道家哲学可以说是归本的哲学。《老子》有“夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命。”侧重于宇宙生成，而《庄子》有“中国有人焉，非阴非阳，处于天地之间，直且为人，将反于宗。”，认为人本由一气生成，侧重于人的真实生命，更多地去体道、悟道。[8]但是无论是老子还是庄子，他们都站在了自然宇宙的高度，从不同的视角扩展了人的生命价值。对于个体生命与自然的关系，道家更多地表现出尊重生命的一面，崇尚回归自然，追求生命自身的自由，由此，产生出道家“自然主义”的生命观。而崇尚自然便是道家自然主义生命观的核心思想。人作为自然生命与精神生命的统一体这一属性决定了我们对待“人”这一个体生命不能仅仅局限于生物性，而更应注意生命自身的价值，[9]鼓励超脱世俗的生活追求精神上的满足。老子曾说：“名与身孰轻？身与货孰多？得与亡孰病？”在老子看来，人的生命要比名利地位更为重要，其他的任何价值都是建立在生命的基础之上的，所以不刻意地去追求生命中的道义、名利，贵生、重生。庄子继承并发展了这一思想，认为“生命本身的价值高于一切”，主张“善待生命，以尽天年。”道家从自然的角度探讨生命，一方面肯定了个体生命平等的享有自然权利，肯定了人的生命价值。另一方面，将生命的自然属性上升到“道”的层面，尊重生命、爱惜生命，提出了一系列的养生方法，如养形、养神、节食等，用于保养身体、延长寿命。同时兼顾了个体生命在精神层面和肉体层面的需求。

（二）超脱无为，顺应自然

道家注重生命的存在，注重对生命存在的思考，目的是解决人如何生存的问题，带有深深的人文主义。“人法地，地法天，天法道，道法自然。”在道家看来，世间万物都有自己本来的运行规律，生命的本质就是“自然”，从这一属性来说，保持自然便是生命存在的前提。所以，人类应该效法自然，顺应自然。那既然万事万物都有自己的运行轨迹，由“道”派生，我们顺应自然，社会为何还会出现乱象？老子解释说，“为学日益，为道日损”（《道德经·第三十四章》），庄子解释更为具体，“夫失性有五：一曰五色乱目，使目不明；二曰五声乱耳，使耳不聪；三曰五臭熏鼻，困憊中颡；四曰五味浊口，使口厉爽；五曰趣舍滑心，使性飞扬。此五者，皆生之害也。”（《庄子·天地》）。因此，即使人类遵循“道”的规律，顺从大自然的时候，也不可避免地会发生各种混沌的情况。这些东西都会对人类造成危险。所以，道家

提出了反对贪欲、守柔处弱、与世无争的生命修为观。反对任何不符合客观规律的“有为”，而倡导“圣人处无为之事”“无为而无不为”，希望世人做到自然无为，以无为达到无不为的境界，最后得“道”。但是道家所说的“无为”是否就是字面意义上的“无所作为”“毫无行动”呢？答案自然是否定的。道家的理念强调以“道”作为指导，即以“德”来达到“道”的境界，这一点在“道生之，德畜之，长之育之，成之熟之，养之覆之。”（《道德经·第五十一章》）中得到了清晰的阐释。

（三）天人合一，回归自然

道家认为生命来源于自然，存在于自然，最后也应该回归于自然。生命始于“道”，从萌芽到成熟、衰老、死亡，最终回归于“道”，这意味着我们应回到大自然的怀抱去找生命的本质。所以说，回归自然是道家自然生命观的最高内涵。对每个人的生命来说，出生、衰老、疾病和死亡都是正常的状态，也是不可避免的。基于“自然”的生命观，道家强调尊重这种现实，“人合于天，合于自然”是生命的归宿。道家将人类的生死变化与宇宙的变化统一起来，认为生死变化是一种自然现象，就像春夏秋冬四季变化一样。人从出生到死亡的过程不过是一种物质形态的有序转化，死亡并不是走向虚无，而是蜕变与转化的回归，虽死但不腐朽，死而不亡。道家一直探索的是一个人的一生如何以一种更加深刻的方式来表达，即使最后离去，也能保持其内心的纯洁、坚定的信仰、勇敢的抗争精神，以及对生命的尊重，这种精神使他们能够拥抱更多的可能，更加宽容地接受它，把握住每一次的机会，把握住每一个可能的瞬间，这才是一种最完美的状态。因此，在生命的范围内，道家主张要对生命有基本的尊重和敬畏。

道家的生命哲学把人与天地道的统一融入其中，超越了传统的人生观念，以崇尚自然、顺应自然、回归自然的三种方式，构建出更加完整的生命体系，充满理性和人文关怀的多元化思想，具有极强的个人主义精神。对于个体生命而言，无论是存在还是消亡都是自然的，二者既是相对的，又是统一的。故道家的生命哲学可概括生死统一，死而不亡。

三、佛教生命哲学基本思想——生死轮回，死而不灭

如果说儒家生命哲学是为了处理好各种生命关系，道家生命哲学是为了处理生命价值的问题，那么佛教生命哲学就可以说是通过对生命的观察和思考，帮助个体认识到生命的真相和本质，从而达到解脱和涅槃。

自释迦牟尼创立佛教以来，佛教就以人的解脱为目的，关注一切有情生命。[10]佛教中说：“无缘大慈，同体大悲”，是指视一切众生与自己同一体，强调生命与自然界相互依存，认识到自己与自然界的紧密联系。佛教认为一切都应平等对待，包括人类、动物、植物等。生命的存在都具有平等的价值和尊严，不应该因为种族、物种或其他差异而歧视或剥夺其权利。一切事物都是无常的，包括生命和自然界，都在不断变化和流转，没有永恒不变的实体。佛教提倡人们认识到生命和自然的无常性，以减少对物质的执着和贪欲，一切行为都有因果报应，倡导慈悲与利他之心。总之，佛教对生命和自然的看法是平等、无常、因果、依存和慈悲的。通过培养慈悲心和觉知，人们可以与自然和谐相处，追求内心的平静。

佛教深信，生命的本质就是一个无尽的轮回，每个人都会从一个新的起点走到另一个起点。佛教指出，六种不同的宿命，即地狱、饿鬼、畜生、阿修罗和神祇，都会按照个体的前因后果而发展，从而影响着他们的未来。佛教认为，生和死只是人类的两个基本状态，但它们之间的关系却非常密切。“善业”旨在追求今世的幸福，“善业”则致力于追求未知的未知世界，“善业”则致力于获取涅槃，这些努力旨在让我们的日常生活变得安逸和快乐，体现出佛教深刻的关注和尊崇生命的思想。佛教提倡一种更深层次的思想，即“涅槃”，它意味着一种能够跨越生老病死，实现永恒存续和永恒存续的精神状态，而这种精神状态比起一般

意义上的“生死轮回”更具深远意义。“六道轮回”的观点认为，由于宿命的力量，每个生命都将被卷入六种循环之间的无尽循环，这种情况属于一种普遍的宇宙规律。由此，我们可将佛教的生命哲学概括为生死轮回，死而不灭。

四、儒家、道家、佛教生命哲学观之异同

（一）相同点

首先，儒家、道家和佛教在生命关系方面都有着相同的观点，这可从以下几个层次来看：第一是个体与自然的关系。在这个视角下，儒家、道家和佛教都认为个体应该顺应自然，与自然和谐相处，来达到个体与宇宙的和谐统一。对一切生命和自然都存在敬畏之心。第二是个体与社会的关系。无论是儒家、道家还是佛教，他们都认为个体与社会之间存在着密切的关系，强调个体的行为态度会对社会的和谐、稳定产生一定的作用。所以，都强调个体的慈悲心和利他精神。他们认为，个体应该关注他人的幸福与利益，通过关爱他人、帮助他人，来实现个体与社会的和谐与进步。第三是个体与自身的关系。儒家、道家和佛教都认为个体应该通过修养和实践来完善自己，儒家追求个人价值与社会价值的统一，培养君子人格，道家追求无为与超脱，通过顺应自然规律实现生命本身的价值，佛教要求通过禅定、修行等形式达到个体内心的解脱，即使三家的方式不尽相同，但都关注了个体的修养和成长，具有人文关怀。

其次，在生死问题的探讨上，一方面，儒家、道家和佛教三家都十分重视人的生命，主张贵生。无论是儒家“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。”所体现出来的对生命的爱护，还是道家“道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉”所明确的生命价值之珍贵，亦或是佛教的“故有志于养生者，生不可轻。如果重生，先养其主。主者谁？主乎生者也。”[11]所流露出的对生命的重视，都不同程度体现出珍惜生命、重生贵生的思想。这种贵生的思想对中国人的生死价值观产生了深刻的影响，直到今天我们仍崇尚着珍惜生命、爱惜生命的精神，鼓励人们积极生活，创造生活，享受生活。另一方面，儒家、道家和佛教都对死亡抱着通达的态度，不执着于生死，认为生死都是一种自然现象。荀子的“生，人之始也；死，人之终也。”，道家的“道生万物”，佛教对于生命轮回的独特看法都体现出他们对于生死的坦然，生与死只是生命的不同存在形态，生死是一种自然规律。这也从侧面印证了为何三家都十分重视生命，主张贵生。

这些相同点体现了儒家、道家和佛教三家对于人生意义和价值的共同关注，尽管它们在具体的理论和修行方法上有所不同，但都试图通过对个体的修养和行为准则的规范来实现个体的自我完善和社会的和谐，追求人生的境界和内心的平静与安宁。这些共同点为我们提供了一个更加全面和深入的视角，帮助我们理解生命的真谛和人生的意义。

（二）不同点

首先，对于生命的看法，儒家强调人的社会关系和责任，认为人应该在社会中履行自己的角色和责任，通过修身齐家治国平天下来实现人生的价值；道家则注重自然和自由，认为个体应该顺应自然的道，追求自由和无为而治，实现与自然的和谐；而佛教强调个体的苦难和解脱，认为生命是无常和苦难的，通过修行和觉悟来超越苦难，达到解脱和涅槃。

其次，对于人性的看法，儒家认为人性本善，强调人的教育和修养，通过学习和实践来培养良好的品德和道德；道家则认为人性本自然，强调个体应该顺应自然的道，追求自由和无为而治；而佛教认为人性本无我，强调个体的无我和空性，通过觉悟和超越自我来达到解脱。

最后，对于生活的态度，儒家注重社会伦理和实践，强调人的社会责任和行为准则，追求和谐的社会关系和良好的家庭生活；道家注重自由和无为而治，强调个体应该顺应自然的

道,追求自由和自然的生活;而佛教注重内心的修行和觉悟,强调个体应该超越欲望和苦难,追求内心的平静和解脱。

五、结语

从研究视角来看,儒家立足于生命与社会的关系来思考生命的本质及其伦理价值,代表了中国文化中积极进取的一面,具有现实主义精神。道家基于生命与自然关系的视角来考察生命的本然价值,代表了中国文化中超脱自然的一面,具有浪漫主义色彩。佛教以其独特的视角,探索生命的超越价值,并将儒家的积极入世思想和道家的超然出世思想有机结合,以此来抵抗印度原始佛教中极端厌世的悲观主义,从而形成一种更符合中国文化的中国佛教。在漫长的历史长河中,三家相互影响、融合,一起构成了丰富多样的中国传统生命哲学,深刻影响了中国社会的价值观。

放眼当今世界,科技高度发达,人们物质生活十分丰富,可以说比以往任何时代都幸福。但其实不然,处于生活节奏如此之快的现代社会,人们面临的生存压力越来越大,容易在快节奏的世界中迷失自己,变的迷茫甚至无暇感受生活的乐趣,以至于经常会觉得自己的生活处在一种无意义的状态之中,所以就会出现抑郁甚至对生命不负责任的情况,大大降低了人们的生命质量,使得生死问题变得更加突出,但现代文明并没有对人们应该怎样正确生活和应对死亡的问题给出满意的答案。实际上面对这类属于信仰和价值范畴的问题,实证科学也是根本无能为力的,它只能为自觉有意义的人生提供实现其人生意义的有效手段,却不能赋予人生意义本身。但其实,对于生命的感知,对于人生的意义,古代有很多智慧值得我们去学习。生与死是客观存在的现象,生死交替是不可改变的生命变化规律。但是在哲学与宗教世界中,生死却是可以超越的,尽管这种超越只是一种精神上的超越,而不是现实性的超越。纵观儒家、道家、佛教的生命哲学观,感知他们对于生命的看法,可以帮助我们重新寻找生活的意义。人生意义是一种生死智慧,而非科学范畴的一种知识体系。这种智慧是世代积累起来的一种文化,所以我们应该通过反思,通过学习传统文化来获取应对现代生活的灵感,从先哲们的生命哲学中获取鼓舞我们现代人生命前行的力量。

参考文献

- [1] 韩小玉,张猛.中国传统生命哲学与临终关怀的几点思考[J].医学与哲学.2019,40(07).
- [2] 朱良志.试论中国古代生命哲学——以“生”字为中心[J].传统文化与现代化.1996(02).
- [3] 程华波.中国传统造物的生命精神及象征性[D].湖北省:武汉理工大学,2008.
- [4] 李后卿,李仁君.儒家孝道的生命哲学层次结构分析[J].中华文化论坛.2020(04).
- [5] 常丽媛,李广艳.浅谈“儒释道”的生命哲学[J].学理论.2014(01).
- [6] 刘思敏,郭魏华.道家“自然生命观”视域下对“基因编辑技术”的哲学思考[J].中国医学伦理学.2020,33(06).
- [7] 韩国娟.佛教死亡观及其现代价值[D].青海省:青海师范大学,2019.
- [8] 张怀承.无我与涅槃[M].长沙:湖南大学出版社,1999.

On the life philosophy of Confucianism, Taoism and Buddhism

ZhaoLin

(College of Literature, Zhengzhou University, Zhengzhou 450000, China)

Abstract: Since ancient times, the topic of life has been the world's attention, many people spend their lives to find the value of life and the meaning of life. In Chinese culture, Confucianism, Taoism and Buddhism have a unique position, and their ideas have a decisive influence on Chinese values. The study of philosophy of life from the perspective of Confucianism, Taoism and Buddhism can explain the understanding and expression of life by different philosophical schools. The purpose of this paper is to explore the value of the Chinese traditional philosophy of life, and to interpret it from the perspectives of Confucianism, Taoism and Buddhism, get inspiration for life.

Keywords: Confucianism; Taoism; Buddhism; philosophy of life

作者简介: 郑州大学 2023 级研究生, 汉语国际教育专业