

本书是一部系统介绍和研究中国传统文化中的生死智慧的著作，分别对儒家、道家、佛教、道教的生死理论作了系统的挖掘和梳理。

对于生死问题，可以从科学的角度去解释和解决，也可以从哲学和宗教的角度去解释和解决。在科学中，生死被看做客观事实、客观对象。在哲学和宗教中，生死被看做一种观念、一种心态、一种境界，人以什么样的眼光看待生死，以什么样的心态对待生死，以什么样的境界体验生死，生死就会以什么样的面目呈现，因此在哲学和宗教中，生死是可以超越的。当然这只是一种精神上的超越而不是事实上的超越。

中国传统文化的骨干是儒家、道家、佛教、道教，从本质上讲，它们都是人生哲学、人生宗教。儒家、道家是哲学，它们主要讨论人应该如何理解生命、安顿生命；佛教、道教是宗教，它们主要讨论人应该如何理解死亡、对待死亡。这四家相反相成，共同创造了中国人的生死智慧，不仅对于我们中国人，而且对于全人类，都提供了并且继续提供着重大而有益的启示。

超越 生死

CHAOYUE
SHENGSI

——中国传统文化中的生死智慧

陈战国 强 昱 著



河南大学出版社

超越 生死

——《超越生死》作者访谈录
陈明 采访 李 强 整理



超越 生死

CHAOYUE
SHENGS

——中国传统文化中的生死智慧

陈战国 强 昱 著



河南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超越生死：中国传统文化中的生死智慧 / 陈战国，强显著

—开封：河南大学出版社，2003.10

ISBN 7-81091-093-0

I. 超... II. ①陈... ②强... III. ①生命哲学—研究—中国
②死亡哲学—研究—中国 IV. B083 ②B086
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 075631 号

书 名 超越生死
——中国传统文化中的生死智慧
陈战国 强 显 著

责任编辑 王四朋

责任校对 冯爱莲

整体设计 王四朋

责任印制 苗 卉

出 版 河南大学出版社

地址：河南省开封市明伦街 85 号 邮编：475001

电话：0378-2864669 (行管部) 0378-2825001 (营销部)

网址：www.hupress.com E-mail: bangong@hupress.com

发 行 河南大学出版社

经 销 新华书店

印 刷 河南第一新华印刷厂

版 次 2004 年 7 月第 1 版

印 次 2004 年 7 月第 1 次印刷

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 21

字 数 332 千字

印 数 1-10 000

书 号 ISBN 7-81091-093-0/B·110

定 价 29.00 元

前 言

生死问题是人生中最重大的问题。每个人都要面对生死，都会对生死作认真的思考，这就形成了人的生死观。所谓“生死观”，不是指生死这两件事，而是指对生死这两件事的看法，主要包括对生死的理解和态度。

对于生死问题，可以从科学的角度去解释和解决，也可以从哲学和宗教的角度去解释和解决。在科学中，生死被看做客观事实、客观对象，人有生必有死是客观规律，不可改变，也不可超越，死亡再残酷、再无情，人也必须去面对它、承受它，除此之外，任何人都无计可施。在哲学和宗教中，生死被看做一种观念、一种心态、一种境界，人以什么样的眼光看待生死，以什么样的心态对待生死，以什么样的境界体验生死，生死就会以什么样的面目呈现，因此在哲学和宗教中，生死是可以超越的。当然这只是一种精神上的超越而不是事实上的超越。尽管如此，它也足以使人的生命得到安顿，心灵得到慰藉。

中国传统文化的主干是儒家、道家、佛教、道教，从本质上讲，它们都是人生哲学、人生宗教。儒家、道家是哲学，它们主要讨论人应该如何理解生命、安顿生命；佛教、道教是宗教，它们主要讨论人应该如何理解死亡、对待死亡。这四家相反相成，共同创造了中国人的生死智慧，不仅对于我们中国人，而且对于全人类，都提

供了并且继续提供着重大而有益的启示。

本书是一部系统介绍和研究中国传统文化中的生死智慧的著作，分别对儒家、道家、佛教、道教的生死理论作了系统的挖掘和梳理，目的是为了使得读者对中国传统文化中的生死观有一个系统而真实地了解，以便从中汲取营养，增进智慧。

儒家在中国传统文化中占据主导地位。它把人的本性视为“仁”，也就是视为道德，认为道德是人的天命之性，人生的意义就在于努力理解它、发展它、实现它，最终成为完全实现了仁德的圣人。人生的责任就是要尽心竭力地在社会中、天地间承担起仁民爱物的使命，就是要“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”。儒家不大谈论死，这是因为他们顾不上考虑死的问题。在他们看来，活着就是为了努力工作，没有权力偷懒，没有时间休息；死才是休息，死后才有权力休息。他们对待生死的态度是“生吾顺事，没吾宁也”，“鞠躬尽瘁，死而后已”。儒家的人生观，积极活泼，深沉厚重，对中国人的观念和性格产生了重大的影响，在历史上培育出了许许多多为了民族大业而不顾个人生死的仁人志士。

道家(尤其是庄子)把人的本性视为自由。他们认为，人应该自由地生活，应该生活得自由，而功名利禄、生死寿夭、贫富贵贱、善恶是非、荣辱毁誉等，都是对自由的限制，对人的桎梏。人要想自由自在地生活，就必须消除对这些东西的分别和执著，就必须消除对这些东西的追求和牵挂，以一种超越的立场、超越的眼光、超越的心态，去“齐万物，一生死”，让自己的精神与大道合一，自由往来，一任万物的变化、生死的往复。道家的人生观恢宏豁达，超拔洒脱，从与儒家不同的角度看到了人生的另一面，给我们指出了一条淡泊宁静、逍遥适意的人生道路，是世俗生活中不可缺少的消毒剂和清心剂。

佛教是东汉初年由印度传入中国的舶来品，经过数百年的消化吸收逐渐中国化了，并且在此基础上创建了像禅宗那样的中国佛教。自隋唐直至今日，佛教的许多支派仍在我国广泛流传，在社会生活中发挥着重大作用。佛教的核心思想是“三法印”，即“诸行无常，诸法无我，涅槃寂静”，但这一核心思想在不同的宗派中却具有不同

的理论形式。原始佛教的基本理论是，人生无常但又不会断灭，每一个个体生命都要在六道中无休无止地轮回；人和所有的生命从本质上讲都是痛苦的；要想摆脱这种痛苦就要经过累世修行进入涅槃境界。原始佛教的涅槃境界是灰身灭智，亦即真正的死亡。大乘佛教的基本理论是把世界和人生虚幻化、非现实化。它把人的现实生命视为没有自性的虚假存在，以便使人不去留恋现实生命，消除对生命的执著。大乘佛教的最高境界也是涅槃，不过大乘佛教的涅槃不是灰身灭智的死亡，而是非生非死、即生即死，可以在生死间自由来去的境界。禅宗是佛教中的另一类，中国化的程度最高。它的思想充满了中国智慧。禅宗认为人乃至整个世界的本体是“本心”。“本心”本来就有一种很高的觉悟，但在一般人那里却被人世的尘劳遮蔽了，只要能够明心见性，就能够不离生死而涅槃，不离瞬间而永恒。

在世界各大宗教中，佛教的哲理性较强，境界较高。其价值在于：一、对人类有很强的道德教化作用；二、能使人保持心灵的平和清净；三、能把人带入到超越生死的精神境界。因此它能在世界上广泛传播。

道教是中国的本土宗教，其宗旨是经过修炼而长生久视、羽化成仙，其教理、教义和修炼方法都具有鲜明的民族特色。但是，由于道教的思想非常驳杂，其中又有许多迷信方术乃至巫术，所以基本没有走出中国，甚至基本没有走出汉文化圈。道教可以贡献给人类的主要有两点：其一，它所创造的修身养性的方法虽说不能使人长生不死，但确实具有强身健体、延年益寿的作用，值得现代科学借鉴。其二，在它的神仙世界中许多为人类文明做出过重大贡献的人物和许多道德楷模、民族英雄，如果它沿着这个方向建立彼岸世界的理论，将会比那些为了个人死后能进入天堂而赎罪行善的宗教更有积极意义。

儒家、道家、佛教、道教的生死理论各有自己的特色，在相互冲突、相互融合中共同形成了中国的生死智慧。它们的立足点各自不同，对生死的理解和态度也不同，但是在最高层面上它们却趋于一致，即都把终极关怀指向了天人合一，都能把人引导到一个超越

生死的精神境界。它们共同影响着并将继续影响着每一个中国人。正如不少中外学者说过的那样，每一个中国人在伦理和公共生活上是儒家，在个人生活和健康上是道家（含道教），而在死亡的面前是佛教。每一个中国人都戴上一顶儒家的帽子，穿上道家的袍子，以及佛家的草鞋。这话说得基本不错，因为中国的哲学和宗教不具有强烈的排他性，可以互补互融。如果希望把自己的生命融入一项伟大的事业，让自己的精神和所从事的事业一样永存，那么你可能会喜欢儒家。如果希望平静洒脱、自由自在地生活，那么你可能会喜欢道家。如果想消除生活的苦恼，摆脱对死亡的恐惧，那么你可能会喜欢佛家。对于这几家的生死观也许你都喜欢，也许你都不喜欢。无论喜欢还是不喜欢，了解总比不了解好。

目 录

前 言	1
第一章 儒家：不知生，焉知死	1
第一节 人是什么	4
一、先秦儒家对人的规定	4
二、宋明道学对人的全面分析	9
第二节 如何做人	28
一、先秦儒家论做人的方法	29
二、宋明道学家的功夫论	32
第三节 人生的境界	45
一、什么是境界	46
二、境界的层次	55
第四节 境界与生死	67
一、自然境界：不知生死	68
二、功利境界：逃避死亡	69
三、道德境界：生作死息	74

四、天地境界：生死顺化 76

第二章 道家：生死两忘，与道为一 81

第一节 人生的不幸 84

一、人生的本然状态 85

二、走入困境的人类 90

第二节 人生不幸的原因 93

一、认知上的错误 94

二、价值取向上的错误 101

三、生存方式上的错误 105

第三节 人类如何走出困境 108

一、超越世俗的认识 109

二、超越世俗的价值取向 116

三、超越世俗的生存方式 126

第四节 进入真人的境界 132

一、何谓真人 132

二、如何成为真人 135

第五节 超越生死 140

一、对生死理解 141

二、对生死的态度 145

第三章 佛教：生死即涅槃，瞬间即永恒 153

第一节 人生真谛 156

一、人生是苦 156

二、十二因缘 158

三、人生无常 人死非断 162

四、诸法无我 人生是幻 171

第二节 六道轮回	176
一、三界二十八天	177
二、阿修罗	183
三、傍生	183
四、饿鬼	184
五、地狱	185
六、人	185
七、六道众生与现实社会	186
第三节 因果报应	189
一、什么是业因	189
二、因果报应定律	192
三、大乘佛教对因果报应的解释	199
四、因果报应与道德教化	203
第四节 正道修行	207
一、八正道	208
二、三学	209
三、四摄六度	214
第五节 超越生死	216
一、人、天果位	216
二、阿罗汉果位	217
三、菩萨果位	218
四、佛果位	220
第六节 瞬间永恒（禅宗的了生死）	223
一、禅宗对佛教的超越	224
二、生死即涅槃	230
三、瞬间即永恒	238

第四章 道教：长生久视的理想与实践	241
第一节 生死观的特征	242
第二节 对生命的理解	249
一、生为第一	249
二、寿为最善	251
三、生命的本质	254
四、人生的意义	256
五、生活的态度	257
第三节 长生不死 肉体成仙 ..	261
一、神仙世界	261
二、何谓神仙	274
三、肉体成仙如何可能	277
第四节 修炼方法	284
一、内修守一	285
二、心灵觉悟	288
三、三一修持	290
四、精神解脱	295
五、实践对道教神仙说的考验	301
六、内丹学的意义与特点	305
第五节 道教生死观的内在矛盾 ..	311
一、矛盾的根源	311
二、走出困境的尝试	313
三、从宗教学的角度看道教	316
四、超越生死不是事实，而是境界	318
结束语 人生正道：极高明而道中庸	321
后 记	325

第一章 儒家：

不知生，焉知死

儒家是中国传统文化的主流。之所以说它是主流，一是因为它流传的时间最长。道教和佛教则是东汉初年才产生或传入的，前后已流传了两千多年。儒家则是于公元前5世纪由孔子创立，直到现在仍然流传不息，前后经历了两千五百余年。二是因为它对中国文化的影响最大。在先秦时期，儒家与道家、墨家、名家、法家等几个学派可以说是并驾齐驱，不分伯仲。但是，自汉武帝“罢黜百家，独尊儒术”之后，它便成了中国传统社会中文化与思想的正统，并在两千年的时间中对中国文化的各个方面形成了重大影响。

儒家思想在它的发展过程中经历了两次辉煌。《宋史》卷四百二十七《道学一》说：

“道学”之名，古无是也。三代盛时，天子以是道为政教，大臣百官有司以是道为职业，党、庠、序、序、弟子以是道为讲习，四方百姓日用是道而不知。是故盈覆载之间，无一民一物不被是道之泽，以遂其性。于斯时也，道学之名，何自而立哉。

文王、周公既没，孔子有德无位，既不能使是道之用渐被斯世，退而与其徒定礼乐，明宪章，删《诗》，修《春秋》，赞《易》

成至聖文宣王



← 孔子(公元前 551 ~ 公元前 479), 名丘, 字仲尼, 春秋末期鲁国陬邑(今山东曲阜市东南)人。孔子是我国古代著名的思想家、教育家、儒家学派创始人。

象), 讨论《坟》、《典》, 期使五三圣人之道昭明于无穷。故曰: “夫子贤于尧、舜远矣。” 孔子没, 曾子独得其传, 传之子思, 以及孟子, 孟子没而无传。两汉而下, 儒者之论大道, 察焉而弗精, 语焉而弗详, 异端邪说起而乘之, 几至大坏。

千有余载, 至宋中叶, 周敦颐出于舂陵, 乃得圣贤不传之学, 作《太极图说》、《通书》, 推明阴阳五行之理, 命于天而性于人者, 了若指掌。张载作《西铭》, 又极言理一分殊之旨, 然后道之大原出于天者, 灼然而无疑焉。仁宗明道初年, 程颢及弟颐寔生, 及长, 受业周氏, 已乃扩大其所闻, 表章《大学》、《中庸》二篇, 与《语》、《孟》并行, 于是上自帝王传心之奥, 下至初学入德之门, 融会贯通, 无复余蕴。

迨宋南渡, 新安朱熹得程氏正传, 其学加亲切焉。大抵以格物致知为先, 明善诚身为要, 凡《诗》、《书》、六艺之文, 与夫孔、孟之遗言, 颠错于秦火, 支离于汉儒, 幽沉于魏、晋、六朝者, 至是皆焕然而大明, 秩然而各得其所。此宋儒之学所以度越诸子, 而上接孟氏者欤。……

《道学传》中所讲的就是儒学的两个辉煌时期。第一次辉煌是先秦时期, 孔子总结发扬周文化的精神, 创立了儒家学派, 使圣人之道“昭明于无穷”。孔子之后, 曾子、子思、孟子接过这个道统传了下去。第二次辉煌是宋朝。孟子死后, 儒家的道统失传了千余年, 是周敦颐、张载等人重新发现了儒家的道统, 程颢、程颐又对其发扬光大, 朱熹使得这个道统“焕然而大明”。

《道学传》大体讲得不错, 不过没有讲到先秦时期的另一个儒学大师荀子, 其原因大概有二: 其一, 宋儒强调心性论, 而荀子的理论主张人性恶, 恶的人性是不值得讲的; 其二, 荀子有两个学生帮助过秦始皇统一中国, 而秦始皇焚书坑儒, 这有悖于儒家道统的延续。当然, 《宋史》的《道学传》也不可能讲到宋以后的事, 所以明及明清之际的儒学进不了它的视野。20 世纪初, 由于中国社会和文化转型的需要, 儒家思想遭到了空前的打击。随后, 便有熊十力、冯友兰等人又创立了当代新儒学。

→ 孟轲（约公元前372～公元前289）孟轲即孟子，名轲，字子舆。鲁国邹（今山东邹县）人。战国时思想家、政治家、教育家。被认为孔子学说的继承者，有“圣亚”之称。

第一节 人是什么

儒家学派是由孔子创立的，儒家的生死观也是由孔子奠基的。《论语·先进》说：“季路问事鬼神。子曰：‘未能事人，焉能事鬼？’曰：‘敢问死。’曰：‘未知生，焉知死？’”孔子对这个问题的回答，与西方现代哲学家海德格尔的观点正好相反，与佛教的生死观也大相径庭。海德格尔认为，人只有意识到终有一死时才会真正明白人生的意义。佛教认为人生万般皆苦，没有什么价值。孔子则认为，人不懂得生也就不会懂得死，人活着的时候最重要的事情莫过于搞懂活着的道理，搞懂人应该如何活着；至于死，且不必管它，或者是到死的时候再说，或者是懂得了生也就懂得了死。

孔子所说的“生”不是我们普通意义上所说的“活着”，而是指人应该如何活着，应该如何实现人生的价值和意义。这就需要首先搞清楚人是什么？只有懂得了人是什么，才能懂得如何活着，如何做人，如何实现人的价值，如何使人生更有意义。

一、先秦儒家对人的规定

人是什么？这是一个非常重要而又非常难以回答的问题。中外许多哲学家都对这个问题进行过探讨，有人说，人是理性动物；有人说，人是社会动物；有人说，人是政治动物；也有人说，人是会使用工具的动物……儒家对这个问题的理解与上述各种说法均不一样，在儒家看来，人是有道德的动物。

对于人是什么的问题，孔子没有作过明确的界定。倒是孟子根据

外國亞聖公

