

从天理到生生与乐：论程颢的道德进路

夏筱钰

苏州大学政治与公共管理学院哲学系，江苏 苏州

收稿日期：2026年6月7日；录用日期：2026年6月29日；发布日期：2026年7月10日

摘要

程颢的道德哲学常被从宇宙论角度理解为万物一体之仁，但这一理解未能充分揭示其工夫论逻辑。本文认为，程颢的思想并非概念的简单集合，而是一条从本体到工夫、再到境界的完整“道德进路”。文章论证，程颢以天理为本体论基础，将道德价值根植于宇宙秩序之中。随后，通过“识仁”（体认万物一体）和定性（保持内心澄明）的修养工夫，最终达到生生不息和孔颜之乐的终极境界。他对天理的理解扬弃了天命之义，聚焦于自然之义，将理与仁贯通一体，使道德价值得以根植于宇宙本体。识仁要求从心灵层面体认“浑然与物同体”的境界，定性则要通过“廓然大公，物来顺应”保持内心定止，二者共同构成体悟与持守的修养工夫论。在此基础上，生生将仁从伦理范畴再次拔升到宇宙论层面，乐是反身而诚后与万物和谐一体的终极体验。程颢的这一道德进路不同于程颐与朱熹格物穷理的向外求索路径，侧重于对个人心灵的修养，为后世王阳明等心学思想家开辟道路，同时也对当代生态哲学与个体精神安顿具有重要启示。

关键词

程颢，天理，道德观，生生与乐

From Heavenly Principle to Continuous Life and Joy: On Cheng Hao's Moral Approach

Xiaoyu Xia

Department of Philosophy, School of Politics and Public Administration, Soochow University, Suzhou Jiangsu

Received: June 7, 2026; accepted: June 29, 2026; published: July 9, 2026

Abstract

Cheng Hao's moral philosophy is often understood from a cosmological perspective as the "benevolence of forming one body with all things," yet this interpretation fails to fully reveal its inner logic of moral cultivation. This article argues that Cheng Hao's thought is not a simple collection of

concepts, but rather a complete “moral approach” that proceeds from ontology to cultivation, and then to the realm of ultimate achievement. The article demonstrates that Cheng Hao takes “Heavenly Principle” as his ontological foundation, rooting moral value in the cosmic order. Subsequently, through the cultivation practices of “recognizing benevolence” — *i.e.*, experiencing the state of forming one body with all things — and “stabilizing the nature” — *i.e.*, maintaining inner clarity and composure — he ultimately arrives at the ultimate realm of continuous life and the “joy of Confucius and Yan Hui”. Cheng Hao’s understanding of Heavenly Principle abandons the meaning of Heavenly Mandate and focuses instead on its natural dimension, interpenetrating principle with benevolence and thereby rooting moral value in the cosmic ontology. “Recognizing benevolence” requires one to experience at the level of the mind the state of “forming one body with all things,” while “stabilizing the nature” seeks to maintain inner composure through being “broad and impartial, responding to things as they come.” Together, they constitute a theory of cultivation that integrates experiential insight with sustained practice. On this basis, “continuous life” elevates benevolence from an ethical category to a cosmological level, and “joy” is the ultimate experience of harmony with all things after “turning inward and being sincere”. This moral approach differs fundamentally from Cheng Yi and Zhu Xi’s path of “investigating things to exhaust principle”, emphasizing instead the cultivation of the individual mind. It paves the way for later thinkers of the School of Mind such as Wang Yangming, while also offering important insights for contemporary ecological philosophy and the spiritual sustenance of individuals.

Keywords

Cheng Hao, Heavenly Principle, Moral Philosophy, Continuous Life and Joy

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在宋明理学的思想版图中，程颢虽与程颐并称为二程，共享天理这一核心范畴，但其思想气质与道德进路却独具特色。程颐注重格物穷理，强调对外在客观之理的体察修养，而程颢则始终关注人与自然的生命纽带，在真切的生存体验中思考宇宙本体，追求仁者以天地万物为一体的境界。“生生”是当今宋明理学研究中的重要议题之一，其中多聚焦于程颢，进而旁及程颐、朱熹等人。学者陈来指出，程颢的思想标志着理学中一种与伊川不同的开端[1]；牟宗三更将其定位为以心着性的心学先声，与程颐穷理的理学主流形成根本性对勘[2]。

然而，梳理现有文章可发现，对程颢道德哲学的探讨主要从三条路径展开，分别是侧重于阐发“万物一体之仁”的宇宙论路径、将其定位为“以心着性”的心性论路径和将程颢与西方哲学进行对比的比较哲学路径。这些研究各有侧重，但都留下一个缺口：对程颢工夫论环节描述相对薄弱，较少将其天理、识仁、定性、生生与乐的框架作为一个具有内在逻辑关联的完整道德进路加以贯通研究。

本文尝试回答上述问题以搭建程颢完整的道德进路，展现为从形而上根基到实践工夫最终达到理想境界的框架，分别回答道德的终极根源从何而来、如何将潜在德行转化为现实品格、道德修养的最终生命状态何在。其道德哲学并非诸多概念的简单合集，而是以天理为本体论基础，以识仁为体认此理的关键步骤，以定性为持守此理的重要法则，最终在生生的宇宙视野中达到与物同体的境界。与以往从宇宙论角度理解程颢生生思想的思路相比，本文更注重揭示其在工夫论与境界论维度对个体心灵修养及其在当下语境的重要意义。揭示这一逻辑链条不仅对于把握程颢思想的整体性格具有意义，也有助于厘清理

学内部不同路向的分歧，为人与自然的当代思考提供思想资源。

2. 本体论基础：天理

“吾学虽有所受，天理二字却是自家体贴出来”([3], p. 424)，程颢的天理论一直是学界研究的重点。但在程颢之前，天理这一概念已经具有悠久谱系。庄子对庖丁解牛曾描绘“依乎天理，批大郤，导大窾，因其固然”([4], p. 108)，此处将天理理解为事物自身的自然条理或结构法则；《礼记·乐记》记载“好恶无节于内，知诱于外，不能反己，天理灭矣”，郑玄注谓“天理，天性也”，这里将天理指向为人的自然本性；西汉时期，董仲舒《春秋繁露》记载“有道伐无道，此天理也”([5], p. 220)，这时的天理既是天命，也体现出人的道德诉求。如是种种，可见在程颢以前历史上对天理的阐释不外乎自然法则、人之本性与天命道德三种含义。

程颢的突破之处在于，他一方面摒弃了天理作为外在人格神意志的天命的含义，另一方面又并非简单的退回到对自然主义的理解，而是做到在自然与道德之间建立起内在统一[6]。“天地万物之理，无独必有对，皆自然而然，非有安排也”([3], p. 121)，这句话直截了当表明天理的自然之义，反对超自然的人格化安排的说法。此外，“父子君臣，天下之定理”([3], p. 77)则将天理显现在人伦道德中。在程颢看来，人的感官欲望是自然的，人的复杂情感也是自然的，这些都是符合天理的。如此一来，程颢将自然秩序与道德价值统一起来，使道德既获得了天命层次的神圣性，又保持了自身的现实基础。

但仅将天理确认为外在的宇宙法则尚不足以支撑现实道德实践，还要进一步回答人为什么要道德。这正是程颢的深刻之处，他进一步提出了“性即理”，将天理内化于人的本性之中。“仁、义、礼、智、信五者，性也”([3], p. 14)，人性之所以为善，正因为其源头是至善的天理。这不是说人天生具备了全部的道德知识，而是说人的结构从根本上说就是与天理同构的。即人遵循道德不是对外在规范秩序的被动服从，而是人性达到深处后自我实现的需求。同时，程颢所讲的形而上的无声、无形、无臭的理不是静态的原则或形式，而是一种动态的活动。这种动态的活动是生成性的，是万物顺应本性的变化流行，也就是仁。“所以谓万物一体者，皆有此理”([3], p. 33)，天所产生的任何存在都具备完全的理，都是绝对的天理的体现。这种动态的活动过程就是宇宙生生之德在人心直接呈现的动态化[7]。最终，程颢将理与仁贯通一体，在自然中深入阐释其内涵，生生之境界由此已显露。

由此可见，程颢的天理论的突破之处正在于，它将道德规定为人的天然属性，转化为内在德行的自然流露。道德价值不再根植于外在契约或神圣命令，而是植源于宇宙本体，并被确立为内在于人的本质存在的境况。这一奠基工作为此后识仁、定性、生生之乐等一系列中间环节提供了形而上保证，正是因为天理既是宇宙法则又是人的本性，所以人才能通过返身内求而非向外求索来体认天理，也正是天理的生生不已的动态活动最终使得道德境界得以呈现为充满生命喜悦的乐。

3. 体认天理的境界：识仁定性

在完成基石搭建后，程颢面临的问题在于：作为有限的具体个体的人如何去体认普遍的无限的天理，这一问题的困难在于，如果天理同时是宇宙法则与人的本性，那么体认天理就不应该是向外探索未知对象的过程，而只能是向内唤醒本有意识的过程。程颢的识仁与定性说正是对这一问题的系统回应。

3.1. 识仁

《识仁篇》开篇即言：学者须先识仁。在程颢思想体系中，仁被提升到统摄万德的地位，即“仁者浑然与物同体”。程颢通过一个类比进一步阐明其思想：医书言手足痿痹为不仁，此言最善名状。仁者以天地万物为一体，莫非己也([3], p. 15)。首先，痿痹是生理上麻木的状态，肢体虽还存在，但已经失去了感知能力。身体的麻痹推及到道德上便是不仁，当个人被私心遮蔽，就如同手足麻痹一样，虽然物理上

与他人还处在同一个世界，却感知不到彼此的血脉相通，这是生命道德的萎靡。其次，这段话还指出，不仁的反面并非特定的某种道德行为，而是原初的感知能力，真正的仁是具有鲜活的生命感知能力，能够以天地万物为己，自觉联系自我与天地万物。在这一境界中，自我与外物的界限被消融，天地山川、草木禽兽都是我的生命的一部分，因而对它们生发的关切与爱护都是自然且必要的。识仁，所谓“识”指的是整体性的心灵层面的领会，并非理智上的概念认知，而是整体性的心灵体认。参照波兰尼的意会知识概念，体认可被理解为非命题性、身体化的知晓。正如一个人可以通过阅读医术得知麻痹的定义，但无法真正明白这种感觉，同样，一个人理性上可以认同万物一体的命题，但无法获得与万物感通的能力。识仁要求做到整体性的身体内部的心灵感悟，当个人真切识仁时，便能感受到自己与天地万物的紧密联系，这种浑然一体的知觉为道德铺设道路。这一理解方式直接体现了程颢的工夫路径，“以诚敬存之而已，不须防检，不须穷索([3], p. 17)”，仁本就安放在每个人心中，因此识仁的重点不在于防止过失与穷究外物，而是要以虔敬的态度涵养本心。这也与程颐的格物穷理观形成了对照，程颐认为理在于外物之中，需要一件一件去“格”才能豁然贯通，程颢则明确理在于本心，识仁是反身而诚的当下体认，在这样的修养工夫中个体修养的方向才会豁然开朗。

3.2. 定性

相比于识仁对本心之仁的初次体认，定性则是要解决体认之后如何在纷扰的世事中保持内心安定。张载问“定性未能不动，犹累于外物”([3], p. 460)，他的困惑在于，内心修养尚未达到不动的境界，总会被外物牵累。程颢指出，常人之所以无法获得安宁，根源在于“自私而用智”([3], p. 460)，人之情各有所蔽，故不能适道，大率患在于自私而用智。自私则不能以有为为应迹，用智则不能以明觉为自然([3], p. 460)。这里的自私指的是我执未破，将自己与外物对立起来，于是外物便能轻易扰动内心，用智则是说刻意安排、计较利害，以理智思虑去应对外物，反而失去了自然的反应能力。二者内在是相通的，自私是动机层面的偏私，用智是方法层面的刻意，共同根源都在于没有做到廓然大公。学界对程颢此处的自私存在不同的理解，对于万物一体的非利己性讨论中，自私更多被视为“人己二分之私”，即自我与他者的相隔相对状态，这一洞见解释了程颢为何认为佛教“苦根尘者，皆是自私”，佛教虽极力克制个人欲望，却强化人、己内外的区分意识[8]。然而，笔者认为，上述解读侧重于自私的对象，是私欲还是人己二分，但程颢的自私更多是意识结构的封闭，自私的本质在于意识活动以自我为锚点，失去对非我之物的感通。正因此，可行的解决方案就不只是纯粹区分，而是要恢复意识感通能力，在这一意义上，定性真正成为破除自我封闭后的自发运作。

因此，程颢提出“廓然而大公者，物来则顺应([3], p. 460)。”大公要求破除小我的私心计较，使心灵如明镜一般澄澈透明，物来顺应则要求不抗拒、不提前预设、不留滞情感，而是让情感与行动自然发用，让情感在乎天理的前提下恰当地表达。程颢还强调，“圣人之喜，以物之当喜；圣人之怒，以物之当怒。是圣人之喜怒不系于心而系于物也([3], p. 460)。”圣人并非无情之人，其喜怒哀乐不发自于私己的偏好，而源自于事物本身的是非对错。

由此，程颢提出了对“定”的独特理解，“动亦定，静亦定，无将迎，无内外([3], p. 460)”，常人将动静对立起来，程颢则不然，真正的定不在于所处状态是动或静，而在于心本身不动，心体如太虚，万物处在其中，但心体不受动摇。这也是程颢与佛教、道教“离境求静”的差别所在，他并不要求摆脱外物而获得安宁，而是追求在与物的联系中保持心体的澄明。那么何以可能在与物相接的同时保持心体澄明？程颢在《定性书》中探讨的主题是知觉意识自身，知觉意识只是朝向非自身的某物，但在朝向的活动中，它自身保持着相对的稳定性与连续性，不随物而转。因此，我先看到山，再看到水，虽然知觉内容发生了变化，但能看的知觉意识本身并未随之移动[9]。正是知觉意识的这种无内外性，使得动亦定、静亦定

成为可能。于是，定性真正达到不随物转的定止能力。

综上，识仁与定性构成了程颢修养工夫的两个维度，识仁解决了“不知仁”的问题，要求反身而诚从当下体认本心，以诚敬存之的方式达到悟的状态；定性解决的是“知而未能守”的问题，要求在磨练中保持心体澄明，以廓然大公、物来顺应达到守的状态。二者共同构成了体悟与持守的修养工夫论，将自然与自觉统筹一体，在从容平常中保持自我的透彻，使天理浸润在生命实践中。二者相互涵摄，没有识仁，定性就失去了方向与根据，沦为空洞的工夫；没有定性，识仁就只能是个体的暂时体验，无法落实到日常生命。这一工夫结构使天理落实到内在的生命实感，为“生生之乐”的境界铺平道路。

4. 生生与乐

经历了天理的奠基，以及在识仁与定性路径之后，程颢的道德哲学的最终指向的是动态的、充满生命活力的体验——生生之乐。真正的道德完善不在于对冰冷规范的恪守，而是在天地间体验万物与自己的统一，感受心灵的充实与自由。这种生生之乐超越于感官满足与功利计较，标志着个体生命从外在道德规训升华为生命自觉。

4.1. 仁的宇宙论维度——生生

程颢将《周易·系辞》中“天地之大德曰生”与儒家的仁德贯通起来，表达为“万物之生意最可观，此元者善之长也，斯所谓仁也”([3], p. 120)。在传统理解中，仁主要是人与人之间的伦理情感，程颢将仁拔升到宇宙层面，天地化育万物的生意，是仁最原初的宇宙论层面的显现。草木抽芽、雏鸟破壳、万物生长，无处不是天理的体现，无处不是仁的外显。正因为万物都受生生之理的规定，它们在本质上是同源的，这一形而上论断表明万物之所以能够成为一体，就在于它们共同分享一个理。这也指引着真正的道德修养要“观天地万物气象”，在与万事万物沟通碰撞中感知内心的仁德。“窗前有草，不除去，问之云：‘欲常见造物生意’”。这些平常的细节中，正体现着宇宙生命与个体生命联通为一体的存在方式。

由此，程颢的道德观实现了重要拓展，道德修养不局限于个人道德的完善，而在于与天地万物共同生长的过程。这是将“己欲立而立人，己欲达而达人”与“仁者爱物”圆融一体，个人生命与万物相连，道德成为个体参与宇宙大生命并为之贡献的活动。

4.2. 万物一体的机制——明觉

万物一体不能只停留于宇宙论，必须通过人心的自觉体认才能成为真实的道德体验，因此“明觉”至关重要。程颢引入的明觉概念不是一种认知活动，而是仁心本体的显露。道德意义上的仁是人心与万物一体的明觉，这是仁心本体的呈现[7]。当一个人识仁时，仁不是作为某个东西被认识到，它是作为知觉者自身的存在方式被觉察到，这种明觉一方面体现了对自我与万物一体关系的透彻领悟，另一方面表现在具体情境中对是非善恶的当下判断。识仁唤起本心，达到定性状态。通过仁心的自然呈现，可以实现物我沟通，实现生命的贯通与一体之境。在此状态下，物我对立消融，从而获得“大小大快活”的体验。在明觉的作用下，万物一体才不会空洞。一个人即使理性上相信万物一体，但如果没有明觉的呈现，他的日常感知依旧是被私欲间隔着。明觉的作用正在于使这种间隔消失，让万物相通的感知重新活跃起来，使天地万物本吾一体成为切身体验。因此，明觉是万物一体达到的关键机制。

4.3. 反身而诚的终极境界——乐

万物一体并不必然带来乐，即使理智上承认万物皆备于我，但在感情上依旧可能无动于衷。从一体过渡到乐，需要一个关键转变，即明觉。当个体通过明觉体认到万物皆备于我并推广于生命实践时，他就不再是宇宙中孤立的存在，而是宇宙大生命的自觉参与者。这一身份转变本身会带来一种情感上的满

足，一种自然的领悟，在这个意义上，一种特殊的感情——乐，油然而生。

“孟子言‘万物皆备于我’，须反身而诚，乃为大乐” ([3], p. 17)，最低层次的乐是感官满足之乐，执着于口腹享乐；其次是心理满足，追求欲望的实现；再次是道德之乐，在行善之后感到心安；最高层次是宇宙之乐，是天地参与万物的终极体验。程颢的乐显然指向最高层次。反身而诚表明必须要向内体认，诚不是诚实不欺的德目，而是《中庸》“诚者，天之道也”层面上的真实不欺的存在状态。所以说，反身而诚是通过向内体认印证到自己本质上就是生生之理的体现，实现主客一体的境界。在这一印证中，人不再是宇宙中孤立偶然的的存在者，而是宇宙大生命自觉的参与者。这种乐超越了感官之乐与简单的心理满足，达到道德生命完善的体验，实现与天地万物和谐一体。所以说，乐不仅关联着天地时序，四时变化，内蕴天地之道，而且与人道密切相关。“乐必发于声音，形于动静，人之道也” ([10], p. 1530)，乐沟通了形上与形下，天道与人道的路径。因为关联着形上之天道，天道生生不息，所以乐生生不已。因为关联着形下之人道，人道活生生，展现着生命的朝气与生气，体现生命的绵延与更新，所以乐生生不灭[11]。这都体现着乐的生生之性。

值得注意的是，程颢的乐不是需要刻意去追求的终极结果，而是识仁、定性、体认生生的自然结果。正如以诚敬存之的工夫不是为了获得乐，而是乐本身就蕴含在其中一样。程颢所谓“天地间非独不待劝勉，亦不待穷索，此所谓‘大乐’也”，正是此意。至此，程颢完成了其道德哲学的完整阐释，从天理的本体论奠基，到识仁与定性的工夫论展开，再到生生与乐的境界论完成，一个贯通人与宇宙的道德体系最终落在生命中最真切的乐的情感上。

5. 理学史价值与当代意义

5.1. 对比程颐、朱熹

总之，程颢的道德进路在宋明理学史上占据着独特而关键的位置。程颐的思路在于“性即理也，所谓理，性是也” ([3], p. 292)，他认为理是客观普遍的法则，它内在于人性之中，但人性未必能够自觉认识到它，因此需要格物穷理的工夫去研究，才能豁然贯通。这是向外的、由格物到致知的路径。朱熹继承并发展了这一方向，建立起“即物而穷其理”的精密工夫论。在朱熹这里，人心与道心、私欲与天理的对立更为严格。

相比之下，程颢的路径体现出明快的气质。天理同时是宇宙法则与人的本性，天理的呈现离不开心的自觉活动。仁者以天地万物为一体，超脱出客观的结构描述，而是需要识仁才能获得的境界。综上所述，程颢的道德哲学是一个贯通人与宇宙的宏大体系。不同于宋明理学中朱熹与程颐追求的格物穷理，他更注重个体的直观感悟与心灵修养，这也为后来王阳明等人所继承。

5.2. 对后世影响

程颢的道德进路在宋明理学史上产生深远影响。南宋陆九渊“宇宙便是吾心，吾心即是宇宙”的口号与其一脉相承，明代王阳明的致良知一说，将识仁推进为良知本体的自我显现。在当代学术语境中，程颢的思想也具有活力。面对生态危机，其万物一体之仁的观念为反思西方传统中主客二分的思维模式提供参照。西方深层生态学代表人物奈斯提出的生态自我概念与程颢以天地万物为一体的仁学境界也具有高度可对话性。但在重新激活这一传统资源时也要保持审慎态度。万物一体归根到底是以人伦道德为根基的扩充，其理论出发点与现代社会面临的生态危机在语境与尺度上存在着差异。因此，程颢思想的价值，不在于提供现成的解决方案，而是启发我们追问，探索一条非人类中心主义但又不失人文温度的生态方式。这提示我们，程颢的思想具有鲜活生命力，不仅是哲学史的研究对象，更应参与到当代思想讨论中。

综上所述，程颢的道德进路是体贴天理开始，经过识仁与定性的修养工夫，最终落实于生生与乐的生命境界，开辟出一条在参与宇宙大生命中实现自我完善的独特道路。在技术理性主导、人与自然疏离的现代社会中，程颢的哲学无疑给我们提供了精神慰藉，提醒我们真正的道德不是对外在规则的被动服从，而是生命本性的自然发用，真正的幸福在于与天地万物和谐一体的大乐，真正的智慧在于在物来顺应的从容中保持内心定止。这些启示穿越千年时光，在当代与现代人的生存境域产生深刻共鸣。

致 谢

本文是在苏州大学政治与公共管理学院哲学系的学习成果，感谢课程《中国哲学原著选读》的任课老师，其深入浅出地讲授与严谨的学术态度，为我打开了理解宋明理学的大门，也激发了本文的问题意识。在论文写作过程中，感谢同窗们的交流与切磋，每一次讨论都让我对程颢思想的理解更加深入。最后，感谢所有深耕于哲学的前辈，其研究成果为本文提供了坚实的基础，他们的学术态度同样鼓舞我在学术探索的道路上保持从容与定力。限于学力，文中难免有疏漏与不足之处，恳请批判指正。

参考文献

- [1] 陈来. 宋明理学[M]. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2011.
- [2] 牟宗三. 心体与性体[M]. 上海: 上海古籍出版社, 1999.
- [3] 程颢, 程颐. 二程集[M]. 北京: 中华书局, 1981.
- [4] 郭庆藩. 庄子集释[M]. 北京: 中华书局, 1961.
- [5] 苏舆. 春秋繁露义证[M]. 北京: 中华书局, 1992.
- [6] 丁涛. 自然与道德——程颢对“天理”古义的扬弃与阐发[J]. 西北大学学报(哲学社会科学版), 2019, 49(4): 154-160.
- [7] 单虹泽. “明觉”与“生生”: 程颢仁学的自然之维[J]. 管子学刊, 2023(4): 62-73.
- [8] 刘蒙露. 万物一体如何超越利己心理?——重构理学中万物一体的非利己属性与当代理解[J]. 周易研究, 2026(1): 101-112.
- [9] 郑泽绵. 程颢的万物一体观对张载思想的批判性转化——以《识仁篇》和《定性书》为中心[J]. 现代儒学, 2024(2): 213-238.
- [10] 阮元, 校刻. 十三经注疏: 清嘉庆刊本[M]. 北京: 中华书局, 2009: 5798.
- [11] 伍龙. 论“乐”的情感性、时间性与生生之性[J]. 华东师范大学学报(哲学社会科学版), 2025, 57(6): 23-32+196-197.