

中国传统哲学中的困厄安顿与智慧

杨鲁鄯

新疆师范大学政法学院, 新疆 乌鲁木齐

收稿日期: 2026年7月3日; 录用日期: 2026年7月25日; 发布日期: 2026年8月5日

摘要

面对人世困厄的存在难题, 西方哲学围绕苦难问题形成了自身的理论阐释体系, 中国传统哲学并不诉诸至高的人格神, 转而立足人的内在实践去探寻安顿身心之路, 实现了由外在依附走向坚守人义与道义的思想转向。儒家借助义命之辨调和德福矛盾, 依托忧患意识发掘逆境的内在价值, 通过宋明理学中的理气心性工夫摒除私欲, 在经世践履之中涵养了道德人格; 道家秉持道法自然审视人生困顿, 以齐物无为消解了世俗执念, 于顺应大道流转之中收获从容安宁; 墨家以及荀子学说中蕴含的心性思想, 从恪守礼法规范、调养身心精气出发, 充实了日用层面修身安身的可行路径。各派思想脱离超验力量的庇佑, 依靠自我修养化解人生困顿, 由此孕育出重视主体自觉、注重躬身实践的东方生命智慧。

关键词

中国哲学, 困厄, 儒家, 道家

The Wisdom of Consoling Adversities in Traditional Chinese Philosophy

Lujuan Yang

School of Political Science and Law, Xinjiang Normal University, Urumqi Xinjiang

Received: July 3, 2026; accepted: July 25, 2026; published: August 5, 2026

Abstract

Confronted with the existential predicament of worldly adversities, Western philosophy has developed its own theoretical framework for interpreting sufferings. Instead of resorting to a supreme personal God, traditional Chinese philosophy seeks pathways for spiritual settlement grounded in human internal practice, thereby accomplishing an intellectual shift from external reliance to commitment to human-centered morality and Dao-oriented righteousness. By distinguishing between moral duty and fate, Confucianism reconciles the tension between virtue and fortune. It excavates

the intrinsic value of adversities through the awareness of hardships and eliminates selfish desires via the Neo-Confucian cultivation of principle, vital energy and human-nature, so as to foster moral personality amid worldly engagement. Guided by the principle that the Dao follows nature, Daoism re-examines life-long hardships and dispels worldly obsessions by advocating the equality of all things and non-action, gaining peaceful composure in compliance with the circulation of the Dao. The theories on mind-nature contained in Mohism and Xunzi's philosophy supplement practical approaches to self-cultivation and spiritual settlement for daily life through abiding by rituals and norms and nurturing physical-mental vitality. Detached from the protection of transcendent forces, various schools relieve life-setbacks by self-cultivation and consequently shape Eastern life-wisdom that emphasizes subjective self-awareness and down-to-earth practice.

Keywords

Chinese Philosophy, Adversities, Confucianism, Daoism

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

面对世间困厄与恶的存在难题，中西哲学形成了截然不同的致思理路。西方哲学围绕苦难由来、德福相悖展开长久的理论探讨。与之不同，中国文化并未形成单一、至高的位格神信仰，神圣体系多元并存，没有走向依靠彼岸力量解释苦难的研究路径。但这并不代表中国哲学回避困厄问题。相反，中国思想跳出依托外在彼岸力量阐释困境的范式，构建起以“道”与“德”为核心的困厄阐释与安身体系，立足人自身完成安顿身心的思想转向。这一核心要义不在于解释困厄何以存在，而在于引导主体通过道德实践、心性觉悟与生命修为，在世俗生活中承受困厄、转化困厄、超越困厄。透过儒家、道家与先秦诸子心性教化的思想脉络，可以厘清中国哲学看待困厄的内在逻辑，彰显传统思想重视主体自觉实践的精神特质。

2. 儒家的担当：在义命之间淬炼人格

儒学作为中国传统哲学的核心主干，秉持即凡而圣的价值理路，立足世俗人伦日用构建道德秩序与意义体系，为个体安立身心、砥砺心性提供了核心伦理范式。儒家不将困厄归诸神秘神意，而是立足现世实践阐释困厄本质，挖掘困厄的人格塑造价值，形成了以道德担当为核心的困厄超越路径。

(一) 德福张力与“义命之分”：困厄根源的伦理叩问

儒家对困厄问题的思考，始于对“德福不一”这一普遍现实的深刻反思。自古及今，善人困顿而恶人顺遂的社会常态，构成了传统伦理无法回避的德福张力。《诗经》中对于善恶的忧思慨叹，司马迁对天道正义的诘问，均体现了古人对困厄不公性的深层困惑。不同于宗教来世补偿的解释范式，朱熹注解《孟子》区分义与命，儒家借“义命之分”化解德福困境，对德福失衡与困厄存在作出了本土化的伦理阐释[1]。

所谓“义”，是个体可以自主掌控、自觉践履的道德准则与伦理本分，是主体修为的内在领域；所谓“命”，是超越个体主观意志的外在境遇，涵盖富贵贫贱、穷达寿夭、时运顺逆等客观际遇，是自然与社会交织形成的必然与偶然的统一。孔子“知天命而不畏命”“知其不可而为之”的生命姿态，精准诠释了义命二分的处世原则。道德理想的实现受制于天命境遇，但个体的道德坚守与人格践履完全由自身决定。

孟子进一步明晰了义命分际的核心内涵，将人生追求划分为“求在我者”与“求在外者”。仁义道德、心性修养属于求在我者，尽心修为必有收获；功名利禄、富贵显达属于求在外者，得失成败受制于天命，非人力所能强求。由此，儒家确立了“修身以俟命”的核心处世之道。在道德领域竭尽所能、坚守本心，在境遇领域坦然接纳、豁达以待。面对天命所致的困厄境遇，儒家主张坦然承受；即便身处困厄绝境，亦坚守道义本心、不失人格操守，在困厄中实现“致命遂志”的道德超越。

（二）忧患意识与人格砥砺：困厄的正向价值转化

相较于西方哲学的外在辩护体系，中国哲学化解困厄的整套思想是实践性、生活化、以人为核心的生存智慧[2]。儒家困厄观的核心特质，在于突破了对困厄的消极认知，发掘了困厄砥砺人格、成就德性的积极价值，其核心内核便是深沉厚重的“忧患意识”。这种意识并非消极的困厄哀叹，而是根植于家国情怀与民生关切的责任担当，是君子立身处世、修身立德的精神动力。《易传》提出“作《易》者其有忧患乎”，将文明创造与德性升华的根源归于忧患体验。

孟子“生于忧患，死于安乐”的经典论述，系统阐释了困厄的育人价值。心志之苦、筋骨之劳、体肤之饿、世事之拂乱，并非纯粹的人生厄运，而是锤炼心性、增长才干、成就大任的必经过程。困厄能够动心忍性，破除人的安逸惰性，激发内在潜能，塑造坚韧的道德品格。司马迁《报任安书》中圣贤发愤著书的史实，进一步印证了困厄转化人格、成就事业的现实价值。

在儒家视域中，外在的困厄境遇能够转化为内在的道德动力，困厄与挫折是涵养浩然之气、坚守道义初心的重要契机。这种困厄叙事塑造了中国士人穷且益坚、守道不阿的精神品格，构建起逆境修德、困而精进的儒家生命范式[3]。

（三）宋明理学深化：恶的根源与心性克治工夫

宋明理学在先秦儒学基础上进一步深化困厄与恶的根源探讨，依托理气体系构建更为精密的心性工夫论，实现了困厄理论的思辨转化。

理学家坚守性善论立场，认为天命之性纯粹至善，世间恶与困厄的产生，源于气禀之偏与物欲之蔽。朱熹提出：“禀得精英之气，便为圣为贤；禀得衰颓薄浊者，便为愚不肖。”在朱子看来，天命之性人人本善，可每个人所禀受之气有清浊厚薄之别，浑浊之气遮蔽先天善性，再加上外物诱惑滋长私欲，人心由此陷落，困厄便随之而来。针对困厄与恶的生成机制，宋明理学发展出系统的心性对治工夫。程朱理学主张格物穷理，通过持续的认知积累与德性修养，豁然贯通天理，破除气禀之弊；陆王心学倡导发明本心，致良知，直指内在善性，破除私欲障蔽、回归本心澄明。二者路径虽异，但终极旨归一致，即通过持续的道德修为，复归至善本性，实现人与天理合一。即便无法彻底规避外在的天命磨难，亦可实现内心的超越安宁，达成“孔颜乐处”的精神境界。王阳明被贬龙场时自言：“吾惟省察克治，以求此心之天理而已。”[4]在蛮荒困苦之中日夜反省，最终悟得良知即在吾心，不必向外求索，成为儒家于困厄中实现心性超越的典型典范。

3. 道家的逍遥：在自然流变中消解执念窒碍

以老庄为核心的道家思想，构建了以自然无为、齐物逍遥为核心的生命智慧。不同于儒家入世伦理担当，道家立足宇宙本体维度，通过消解人为价值执念、顺应大道自然流变，从根源上破除精神窒碍，实现自由的心灵安适。

（一）道法自然：认知蹇滞的宇宙根基

“道”是道家思想的本体根基，是万物本源与宇宙运行的终极法则，其核心特质为“自然”，即本然如此、自在运行、无造无作。老子“人法地，地法天，天法道，道法自然”的论断，确立了道家审视万物、看待人生蹇滞的核心准则[5]。

在大道视域下，世间生死、荣辱、得失、苦乐，皆是自然大化的流变环节，本身无绝对的善恶、优劣、苦乐之分。世人所谓人生蹇难，本质是人类中心主义的主观价值判断。天地不仁、大道无私，任凭万物自生自灭、自消自长，自然灾变、生命起落皆是宇宙循环的必然过程。道家这种超越世俗的宇宙观，消解了蹇滞的负面属性，将个体困境纳入宏大的自然秩序之中，弱化了执念带来的精神煎熬。

(二) 齐物无为：化解内心窒碍的认知与实践路径

《庄子·齐物论》云：“夫随其成心而师之，谁独且无师乎。”郭象注：“成心者，执持是非之心。”所谓成心，就是人内心预先形成的是非、美丑、得失判断标准，人的烦恼正是由这套主观成见催生。庄子通过万物相对性的论证，打破了世俗固化的价值判断，指出一切差别都是相对的、人为建构的，从道体层面来考察，万物齐一、无分彼此。

秉持“道通为一”的认知，泯灭物我、是非、得失的分别执念，便能超脱世俗境遇的束缚，不再为荣辱得失、生死祸福所牵绊，从认知根源上化解精神窒碍[6]。在实践层面，道家倡导“无为”，无为并非消极不作为，而是摒弃刻意妄为、克制过度私欲、顺应自然规律。人间多数身心烦扰，皆源于世人争名逐利、机巧伪诈、肆意强求，过剩欲望与刻意攀求，是精神内耗、人生蹇难的核心诱因。

由此，道家提出见素抱朴、少私寡欲的修身之道，倡导以水为德、柔弱不争、顺随运化。通过心斋、坐忘的修养工夫，摒除智巧算计、忘却形骸拘执、守持虚静本心，使个体精神与大道融通为一。此种心境之下，外界境遇变迁、世俗得失起伏，皆无法扰乱内心平和，最终达成哀乐不入、无待逍遥的精神境界，完成对一切人生蹇滞的终极超脱[7]。

4. 先秦诸子心性教化：融通儒道的安身实践传统

儒道二家分别从伦理践履、自然本体两条路径给出纾厄安身方案，而先秦诸子百家的心性教化思想，构成贯通二者的中间脉络，形成不倚赖超自然力量，而以主体修养化解人生烦扰的本土思想传统，进一步完善了中国哲学纾厄安命的完整体系，为普通士人百姓提供日常可行的修身法门。

(一) 以群体道义消解个体私扰

墨家直面乱世民生普遍的生存蹇滞，跳出个体身心安顿的单一视角，将纾解困厄的路径放置于公共道义与群体共生之中。春秋战国战乱频仍，底层百姓饱受饥寒、徭役、战乱之苦，是时代层面大规模的生存困厄。墨家认为，天下一切纷争、个体困顿，根源在于人人自爱而不爱他人，追逐一己私利而漠视天下公利。由此墨家提出兼爱、非攻、节用、力行的教化路径。一方面以兼爱消解人我隔阂，破除自私执念带来的人际冲突与精神内耗；另一方面倡导身体力行的苦行修身，主动承担底层民生苦难，将个体遭遇的挫折转化为践行公义的实践过程。在墨家思想中，个体一时的贫贱劳苦不再是需要逃避的厄运，而是践行兼爱道义、救济世人的必经历练。个体放下对自身祸福得失的过度计较，投身群体公共事务，便能消解囿于自我的精神烦扰，在普惠天下的道义实践中寻得生命安定。

墨家同样拒斥神秘天命与超自然救赎，虽保留“天志”作为外在规范，但天志本质是人间公义的具象化标尺，并非具备救赎能力的人格神。其化解困厄的核心手段仍是人的主动践行、克制私欲、帮扶他人，延续了中国哲学“人义优先”的整体取向[8]。

(二) 以礼法修习疏导心性偏弊

荀子直面人性自带的欲望偏失，从现实人性论视角解释世间烦扰与生存蹇滞的由来，搭建起以礼法教化疏导心性、调和人生矛盾的修身体系。荀子提出性恶论，认为人生而怀有好利、疾恶、纵欲的本能，若放任本性肆意扩张，便会产生争夺、祸乱、穷困，这是个体与群体困厄产生的人性根源[9]。

不同于孟子向内扩充善端、老庄向外顺应自然，荀子给出向外修习礼法、人为雕琢心性的实践路径，即“化性起伪”。通过后天礼义教化、法度约束、勤学修身，节制无度欲望，规整偏激心性，调和欲望与

现实境遇之间的矛盾。当人能够以礼法约束自身诉求，降低不切实际的欲望期待，便不会因求而不得陷入长久的精神煎熬。

荀子将困厄化解落实在日常礼乐、治学、处世的持续修习之中，强调人的主体性改造力量。即便身处穷厄贫贱，只要坚持礼义修身、规范言行、精进学识，便能疏导心性躁动，平衡欲望与现实，实现内心稳定安宁。这套修身思路承接儒家义命之分，又融入务实克制的理性精神，为普通人提供可落地、可反复实践的纾厄路径。

(三) 身心同调的日常安养之道

成书于战国时期的《管子》作为先秦诸子典籍的重要著作，它汲取了各家思想的精华，建构起身心相融的心性修养体系，为化解世人内心躁动、境遇塞滞等精神困境提供了修身路径。

《管子》认为，人心躁动、情志郁结，根源在于心气散乱，私欲扰神。外物得失牵动情志，便会导致心神失序，滋生无尽烦苦^[10]。这一核心修养路径分为两层：一是虚静守心，摒除过度思虑与得失算计，使内心空净澄明，消解外物带来的情绪扰动，近于道家虚静无为；二是存养精气，规范日常起居、节制嗜欲，以平和身心状态应对穷达祸福，近于儒家修身克己。管子提出，顺境不纵、逆境不悲，关键在于稳住内在心气，不以外境起伏牵动本心。

这套心气修养学说不追求高远的成圣、逍遥境界，更偏向普通人日用可行的身心调节方案，填补了儒道宏大义理之外的日常安顿空间。它证明中国传统安身智慧覆盖从士大夫宏大道义到百姓日常情志的全部层面，依靠主体的自觉自省自我调摄，而无需诉诸外在超验力量。

先秦诸子教化传统共同印证了，中国古代思想始终以人的自我改造、心性调养、道义实践作为化解困厄的根本途径。各家虽路径各异，但统一坚守“人义为本”的核心转向，与西方依托神性辩护，和西方哲学依托彼岸救赎的思路形成清晰分野。

5. 结语

中国哲学跳出西方依托彼岸力量解释苦难的范式，形成了以主体践行为核心的纾厄安命体系，儒家、道家、先秦诸子心性教化三类思想殊途同归、互补共生，构建起完整的东方纾解人生蹇滞的智慧体系。儒家立足伦理实践，以义命分际调和德福张力，以忧患意识砥砺君子人格，以心性工夫克治私欲偏弊，在入世担当中实现蹇难的道德升华；道家立足自然本体，以道法自然重构对人生烦扰的认知，以齐物无为消解执念束缚，在顺应大化流变中成就心灵逍遥；先秦诸子思想从群体道义、礼法修习、身心调养多个维度，提供了适配不同社会阶层，日常可践行的安身路径，完整夯实了“人义践行”的理论根基。

在当代个体普遍遭遇精神内耗、价值迷茫的社会背景下，传统的纾厄智慧具备突出的现代阐释价值。儒家知命担当的精神、道家虚静齐物的心境、诸子克欲修心的日常法门，能够为现代人疏导焦虑，去直面人生挫折，重建稳定生命意义提供丰厚本土思想资源。这套根植华夏本土的精神传统，不仅塑造了中华民族坚韧自持，生生不息的民族品格，也为全人类如何实现内在灵魂安定，实现人类的大同理想贡献了独属于东方的成熟理论与实践方案。

参考文献

- [1] (宋)朱熹. 四书章句集注[M]. 北京: 中华书局, 2011.
- [2] 牟宗三. 中国哲学十九讲[M]. 长春: 吉林出版集团, 2010.
- [3] 陈来. 宋明理学[M]. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2011.
- [4] (明)王守仁. 王阳明全集[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2015.
- [5] (魏)王弼. 注. 老子道德经注[M]. 楼宇烈. 校释. 北京: 中华书局, 2011.

-
- [6] 徐复观. 中国人性论史·先秦篇[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2005.
- [7] (晋)郭象, 注, (唐)成玄英, 疏. 庄子注疏[M]. 曹础基, 黄兰发, 点校. 北京: 中华书局, 2011.
- [8] (清)孙诒让, 撰. 墨子间诂[M]. 孙启治, 点校. 北京: 中华书局, 2001.
- [9] (清)王先谦, 撰. 荀子集解[M]. 沈啸寰, 王星贤, 点校. 北京: 中华书局, 1988.
- [10] 黎翔凤, 撰. 管子校注[M]. 梁运华, 整理. 北京: 中华书局, 2004.