

论陶渊明的生命之思

——以《形影神》为核心的分析

邹乐

云南大学政府管理学院，云南 昆明

收稿日期：2026年5月2日；录用日期：2026年5月22日；发布日期：2026年6月5日

摘要

《形影神》是中国文学史上以诗的形式探讨生命哲思的文本。陶渊明通过“形”“影”“神”三个艺术形象的对话，分别代表了及时行乐、立善留名与“委运任化”的三种生存立场。在这三种生存立场的互动之中，陶渊明最终勘破了“形”“影”追求之虚幻，通达了“神”之“委运任化”的生命境界，将个体的有限性消融于宇宙的大化流行之中，以此克服了死亡的焦虑，获得了生命的从容与自主。陶渊明的生命之思并非一种玄思空谈，而是根植于他的生存实践，其可为现代人在虚无中寻求意义提供精神指引。

关键词

陶渊明，《形影神》，生命之思

On Tao Yuanming's Reflections on Life

—An Analysis Centered on *Form, Shadow and Spirit*

Le Zou

School of Government Administration, Yunnan University, Kunming Yunnan

Received: May 2, 2026; accepted: May 22, 2026; published: June 5, 2026

Abstract

Form, Shadow and Spirit is a text in the history of Chinese literature that explores the philosophy of life in the form of poetry. Through the dialogue among the three artistic figures of “form”, “shadow” and “spirit”, Tao Yuanming respectively represents the three survival stances of carpe diem, the pursuit of fame through virtue and yielding to the course of nature. In the interaction among these three survival stances, Tao Yuanming eventually discerned the illusory nature of the pursuits of “form” and “shadow”, and reached the life realm of yielding to the course of nature represented by “spirit”, dissolving the individual's finiteness into the universal flow of nature, thereby overcoming the anxiety of

文章引用：邹乐. 论陶渊明的生命之思[J]. 国学, 2026, 14(3): 825-834.

DOI: 10.12677/cnc.2026.143116

death and attaining a state of composure and autonomy in life. Tao Yuanming's contemplation on life is not an abstract and empty speculation, but is rooted in his own survival practice, which can provide spiritual guidance for modern people seeking meaning in the face of nihilism.

Keywords

Tao Yuanming, *Form, Shadow and Spirit, Reflections on Life*

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

在中国诗史上，陶渊明以“古今隐逸诗人之宗” ([1]: p. 154) 著称。千百年来，“采菊东篱下，悠然见南山”（《饮酒》其五）已然凝结为中国文化中关于高洁与归隐的经典意象。然而，仅以“隐逸”二字概括渊明，实则可能遮蔽其更为深沉的精神面相。使渊明真正超拔于时代与同侪者，并非一个“隐逸”的身份标签，亦非对田园生活的诗意歌咏，而是其诗文中透出的对生命根本困境的彻底洞见、对死亡焦虑的深刻体认，以及在此体认之上通达的“委运任化”的生命境界。陶渊明不仅是一位诗人，更是一位以诗追寻生命之真谛的存在哲人。在陶渊明的全部作品中，《形影神》三首是最集中、最系统地表达其生命之思的文本，正如清人马璞在《陶诗本义》卷二所言：“渊明一生之心寓于《形影神》三诗之内，而迄莫有知之者，可叹也。”

《形影神》的特殊之处在于其对话体的论辩结构。诗人设置了“形”“影”“神”三个角色，分别代表生命意识的不同维度，通过三者之间的赠答与辩难，层层推进，最终在“神”的“自然”之辨中获得解答。《形影神》组诗以“形”“影”“神”三者的对话，系统呈现了陶渊明对生命意义的核心思考：面对人必有死的残酷事实，究竟应当如何安顿自己的生命？是沉湎于现世的感官之乐，以瞬时的快感麻醉死亡的恐惧？还是求索身后的不朽声名，以价值的延续对抗肉身的消亡？抑或存在第三条更为究竟的超越之路？陶渊明在诗中并未急于给出答案，而是让“形”与“影”先充分陈说各自的立场与困惑，再以“神”的“自然”之辨加以化解与提升。这一构思本身就展现出其生命之思的动态性，意味着最终的立场并非独断的宣示，而是在与种种生命困惑的反复较量中获得的结论。

关于《形影神》的意旨，前贤时彦已多有深论，为我们进入这一文本提供了重要门径。陈寅恪基于思想史的脉络，在其《陶渊明之思想与清谈之关系》一文表明：“此三首诗实代表自曹魏末至东晋时士大夫政治思想人生观演变之历程及渊明己身创获之结论，即依据此结论以安身立命者也。” ([2]: p. 220) 陈寅恪敏锐地察觉到了陶渊明“委运任化”的思想与魏晋士大夫“崇名教”与“任自然”两派的联系和区别，故称其为“新自然说”。逯钦立则侧重于具体的历史情境，认为《形影神》之主旨乃是针对慧远神不灭论以及道教徒的“长生久视”说而发 ([3]: p. 31)。此二说皆洞烛幽微，从思想史与现实对话层面揭示了组诗的部分意涵。然而，若我们将其意旨仅仅锁定为对外部思想论敌的回应，则不免窄化了这组诗更为内在、更为普遍的生存论内涵。事实上，陶渊明在组诗序言中已自明心迹：“贵贱贤愚，莫不营营以惜生，斯甚惑焉。故极陈形影之苦言，神辨自然以释之。”其运思的起点，并非某个具体的论敌，而是世人所共通的“惜生”之感——即对生命的过度执恋与对死亡的深层恐惧。他要做的，是以“自然”之理，化解这份根植于人性深处的焦虑。换言之，《形影神》更本质地看，是一场发生在陶渊明灵魂内部的就生命意义问题的不同声音之间的深度对话。袁行霈正是从这一角度给出了极富洞见的判断：“此三诗设为

形、影、神三者之对话，分别代表三种人生观，亦可视为渊明自己思想中互相矛盾之三方面。《形影神》可谓渊明解剖自己思想并求得解决之记录。” ([4]: p. 56)袁行霈将形、影、神代表的三种人生观视为陶渊明自己生命之思的内在矛盾。钱志熙则进一步辨明了三者的思辨阶次：“作为一种哲学《形影神》思想的意义，是假借形、影、神三个人格化的形象，各自讲述其人生价值观念。但陶渊明的这个哲学体系，三者之间是具有思辨的关系的，即形与影各自代表一种世俗的、流行的生命观，而神则是作为哲学家陶渊明对前两种世俗生命观的剖析，并且提出一种具有终极性的对于人生与人性的解释。” [5]吴飞也指出，陶渊明与何承天、范缜等人一样，都既反对佛教的报应论，也反对神不灭论。其“纵浪大化中，不喜亦不惧”所揭示的，并不是承认精神不朽，而是在身心一体的前提下所能达到的最高精神境界。这种精神追求不依赖于某种精神实体的永生，而是在顺应自然生灭变化之中，得到更大的精神快乐[6]。

本文试图在上述诸家卓识的基础上，进一步探讨“形”“影”“神”所代表的三种生存立场在陶渊明生命之思内在结构中的互动关系。其实，“形”之及时行乐与“影”之立善留名，并非可以被轻易否弃的错误选项，而是每一个真实生命在直面死亡时都会自然生发的真实反应，它们构成了陶渊明生命之思不可绕过的必经环节。“神”之“委运任化”，并非一种外在的、现成的教条，而是在充分理解、同情、体认了“形”与“影”的渴求与困境之后，在更高层面上加以提升的结果。为论证这一观点，下文将依次分析“形”“影”“神”各自的生存立场及其互动关系，并在此基础上探讨陶渊明这一生命之思在其具体生存实践中的落实，及其对身处现代性困境中的我们所能提供的宝贵启示。

2. “形”：及时行乐

《形赠影》是组诗的开篇，它以天地不没、山川无改、草木悴荣与人生不复的对比，道出了人之原初的死亡焦虑：

天地长不没，山川无改时。
草木得常理，霜露荣悴之。
谓人最灵智，独复不如兹？

天地山川是不没无改，草木虽然秋冬凋零，来春却能复荣，而人尽管最为灵智，偏偏“独复不如兹”，既不能像天地、山川那样亘古不变，也不能像草木那样死而复生。人生的无常在与宇宙的恒常对照下显得尤为触目惊心。

诗中“适见”与“奄去”亦凸显了人生之无常：

适见在世中，奄去靡归期。

刚才还看见他在世间，转瞬之间便永逝不返，音容宛在而魂灵已渺。死亡的猝不及防，在此被表达得淋漓尽致。这种生与死的瞬间变化，难道不就是最令人惊惧处？

更为悲凉的是，世上少了一人，并不会引起多大注意，也许只有亲友相思？但这一相思，面临“物是人非”，岂不更是痛彻？睹物思人，举目凄凉，这正是每一个丧失至亲者都曾体验的切肤之痛：

奚觉无一人，亲识岂相思？
但馀平生物，举目情凄洒。

陶渊明以极为朴素的笔触，勾勒出了死亡事件中那份人人可感却又难以言传的沉重。人在这一最绝望处，往往易乞求长生术。可是，“形”却清醒地否决了这一可能——没有腾化成仙之术，永逝不返毋庸置疑：

我无腾化术，必尔不复疑。

“形”意识到人生之无常，表明它摆脱了浑噩的状态，但这一生的觉醒，在长生的无望中，陷入的却是死的焦虑。在这一焦虑的逼迫下，“形”选择了及时行乐：

愿君取吾言，得酒莫苟辞。

从思想史的角度看，“形”的这一生存立场并不稀奇，而是汉魏以来社会普遍情绪的表现。在汉末乱世中，瘟疫横行，战乱频仍，面临“白骨露于野，千里无鸡鸣”（曹操《蒿里行》）的惨象，时人对生命脆弱、人生无常的体认，尤为深刻。在这一生命意识下，涌现了许多及时行乐的生活主张。《古诗十九首》便充斥着这种对死亡的悲叹以及由此而生的及时行乐的呼告。如《古诗十九首》之十三：

驱车上东门，遥望郭北墓。
白杨何萧萧！松柏夹广路。
下有陈死人，杳杳即长暮。
潜寐黄泉下，千载永不寤。
浩浩阴阳移，年命如朝露。
人生忽如寄，寿无金石固。
万岁更相送，贤圣莫能度。
服食求神仙，多为药所误。
不如饮美酒，被服纨与素。

又如《古诗十九首》之十五：

生年不满百，常怀千岁忧。
昼短苦夜长，何不秉烛游。
为乐当及时，何能待来兹？
愚者爱惜费，但为后世嗤。
仙人王子乔，难可与等期。

在这些诗句中，我们听到了与“形”完全相同的声调。这是一种从两汉经学束缚中挣脱出来的个体生命的初步觉醒，它发现了生命的珍贵，同时也发现了生命的短暂，从而产生了深切的哀伤与急迫的享乐欲望。李泽厚曾以“人的觉醒”（[7]: p. 93）来概括这一时期的文化精神，认为正是对死亡的无尽哀伤，才导向了对生的无比留恋。从这个意义上说，“形”的立场自有其真实而严肃的一面，它是每一个生命在“觉醒”时都可能首先跌入的情感漩涡。

“形”欲求通过饮酒来麻醉死的焦虑。这是否意味着，陶渊明自己也曾有此想法呢？其实，陶渊明本人对酒的态度，远比“形”所主张的更为复杂和微妙。诚然，陶渊明嗜酒，诗篇篇有酒，以至于南朝梁昭明太子萧统在《陶渊明集序》中特意点出：“有疑陶渊明诗篇篇有酒，吾观其意不在酒，亦寄酒为迹者也。”这一判断极为精准。渊明之饮酒，其旨趣与“形”所代表的沉湎感官有着本质区别。在《饮酒》其七中，陶渊明这样写道：

秋菊有佳色，裛露掇其英。
泛此忘忧物，远我遗世情。
一觴虽独尽，杯尽壶自倾。
日入群动息，归鸟趋林鸣。
啸傲东轩下，聊复得此生。

酒在这里是“忘忧物”，是用来暂时“远遗世情”的媒介，是为了在微醺的状态中，摆脱世俗的纷扰与生命的烦恼，抵达一种暂时的、与自然合拍的宁静。他最终获致的，是“聊复得此生”——在那一刻，他重新感受到了生命的本然与自在。这是一种通过酒来解除社会规训与功利计算之后的生命复归，而非简单的感官麻醉。

然而，陶渊明的深刻在于，他并不认为这种借酒消忧的方式能从根本上解决问题。在《影答形》和《神释》中，他借“影”和“神”之口，对自己生命中的这一倾向进行了冷静的审视与反思：

酒云能消忧，方此詎不劣！
日醉或能忘，将非促龄具？

饮酒消忧，与立善留名相比，岂不差了一等？日日沉醉或许能暂时遗忘，但那不是反而成了催命的东西吗？这一自省是清醒而冷峻的。饮酒只能带来暂时的遗忘，无法真正消除死亡的焦虑，它只是一种消极的逃避，而非积极的安顿。更为致命的是，若沉溺于此，酒精对身体的戕害反而会加速生命的流逝，这便形成了一个悖论：因畏死而行乐，所行之乐反可能加速死亡的到来。

在陶渊明生命之思的内在结构中，“形”所代表的生存立场，尽管最终被超越，却具有不可忽视的作用。它扮演了一个“觉醒者”的角色。正是通过“形”的惊觉与哀叹，生命终有一死这一残酷事实，才从背景中被推至前台，成为必须直面的根本问题。“形”的觉醒带来的“有限”意识与死亡焦虑，构成了陶渊明生命之思的出发点。若非有此一痛，生命可能永远沉睡于日常的惯性之中，从未想过追问生命的意义。正如《杂诗》其一所言：

盛年不重来，一日难再晨。
及时当勉励，岁月不待人。

这里的“勉励”，已指向了一种超越单纯行乐的、更为积极的价值寻求。对于生命有限性的深切感知，催生了要为这有限生命赋予价值与意义的强烈冲动。这种冲动，自然而然地导引出了“影”的维度：既然生命无法在肉体上延续，那么我们能否在价值上、在声名中获得一种延续？“影”提供了另一种生存立场。

3. “影”：立善留名

“影”是“形”的影子，是“形”的追随者与对话者。它分享了“形”关于生命有限的前提认知，却否定了“形”主张的及时行乐，转而提出了更具社会属性和伦理价值的永恒追求。《影答形》开篇即否定了“形”所向往的两种出路：

存生不可言，卫生每苦拙。
诚愿游昆华，邈然兹道绝。

“存生”即长生不死，这已被“形”自行否决，无需多论。“卫生”指养生延年之道，嵇康曾著《养生论》，期望通过吐纳导引等术延长寿数，但在“影”看来，如此苦心经营，效果亦属有限且充满苦涩。至于“游昆华”——前往昆仑、华山等仙境寻仙访道，更是渺远难及，此路不通。“影”的清醒与“形”如出一辙，它亦不抱任何永生的幻想，但“影”的方向却截然不同。在否决了肉身的延续可能之后，“影”将关注的焦点从“身”转向了“名”，从肉体的不朽转向了声名的不朽：

身没名亦尽，念之五情热。
立善有遗爱，胡可不自竭？

当想到随着肉身的消逝，自己的名也将在这世上沉寂，便五内俱焚，悲情难抑。这是对名之湮灭的焦虑，其烈度丝毫不亚于“形”对肉身消亡的恐惧。那么，出路何在？在于“立善有遗爱”——通过立德、立功、立言，让自己成为一个有价值的人，将恩泽与影响遗留后世，从而让自己的“名”超越个体生命的有限，长存于人间。这无疑是儒家“三不朽”思想的诗意回响。《左传·襄公二十四年》载叔孙豹之言：“太上有立德，其次有立功，其次有立言，虽久不废，此之谓不朽。”这种通过社会价值的确立来对抗自然生命消逝的不朽追求，是中国古代士人主流的精神支柱。

陶渊明并非一个纯粹的道家信徒，他的精神世界同样承续了深厚的儒者情怀。在其诗文中，我们反复看到他对修齐治平理想的表露，以及对自己未能充分施展这一抱负的遗憾与自嘲。他自述“少年罕人事，游好在六经”（《饮酒》其十六），表明其早年教育即扎根于儒家经典。他回忆“少时壮且厉，抚剑独行游”（《拟古九首》其八），展现出一种豪迈不羁的志士形象。他也曾有着“大济于苍生”（《感士不遇赋》）的宏愿，以及“猛志逸四海，骞翮思远翥”（《杂诗十二首》其五）的壮怀。这种用世之志，是真切而热烈的。正如叶嘉莹所论：“恬静和消极并不是全部的陶渊明。陶渊明有他的快乐和自得，也有他的悲哀和愤慨，甚至他也有过用世的志意，做过积极的尝试。”（[8]: p. 438）戴建业亦这样指出：“我国古代的伟大诗人中只有他（指陶渊明）才达到一种人生化境——既‘放浪形骸之外’（洒落悠然），又‘谨守规矩之中’（忧勤执着）。”（[9]: p. 68）陶渊明确实既有道家洒落的一面，又有儒家忧勤的一面。“影”所代表的对“立善”事业的执着与对不朽声名的渴求，正是陶渊明心中儒家君子那个面向的体现。

只是，陶渊明对于立善留名的理解是复杂的。首先，他对立善留名的因果逻辑提出了质疑。在《饮酒》其二中，他这样写道：

积善云有报，夷叔在西山。
善恶苟不应，何事空立言？
九十行带索，饥寒况当年。
不赖固穷节，百世当谁传！

按照通常的信念，“积善之家必有余庆”，善行应当带来现世的福报。然而，伯夷、叔齐这两位被孔子誉为“求仁得仁”的大善人，却饿死在首阳山。如果善恶并没有相应的现世报应，那么古人为何还要空谈立言立德呢？陶渊明紧接着给出了答案：虽然现实中善行未必有好报，但如果伯夷、叔齐不依靠这种“固穷节”（在穷困中坚守节操），百世之后又有谁会传颂他们呢？陶渊明在这里修正了立善留名的逻辑。他认为立善不一定有现世回报（甚至可能受苦），但这种坚守本身就是高贵的，正是这种德行让声名流芳百世。

然而，陶渊明的追问并未到此为止。在《饮酒》其十一中，他揭示了立善留名的一个更为深层的矛盾：立善留名对于死者有何意义？

虽留身后名，一生亦枯槁。
死去何所知，称心固为好。

这四句诗层层剥开了“影”之不朽追求的内在悖论。第一层，“虽留身后名，一生亦枯槁”——指出了价值追求与现世幸福之间的尖锐对立。为了博取一个“身后名”，常常需要付出一生清苦代价。生命本身在“求名”的过程中被工具化、被榨干，变得“枯槁”不堪。这样的名，即使得到了，又是否值得？第二层，则是一个更为致命、更为终极的诘问：“死去何所知？”如果人死如灯灭，个体的一切感知都归于虚无，那么，这所谓的“身后名”对于一个已然无知的死者而言，还有什么真实的意义呢？名声的延续，只是对生者世界的抚慰，对死者而言，它等于零。这个追问，从根本上撼动了“立善有遗爱”得以成立的

认识论前提——即“我”死后还能以某种方式感知或享有这份“遗爱”。若此前提不成立，则立善留名的整个大厦便轰然倒塌。在进行了这样彻底的否决之后，陶渊明给出了另一个选择：“称心固为好”——与其为一个虚空的“身后名”而枯槁此生，不如让当下这颗心感到称意、合宜、安然，这才是真正的好。

这一困境在《神释》中得到了更为透彻的揭露：

立善常所欣，谁当为汝誉？

这句反问意味深长：你喜欢立善，这份向善之心本身是美好的，是值得欣喜的。但是，一个尖锐的问题随之而来：谁来为你称誉？谁来为你扬名？即使有人称誉，这称誉对你死后的生命又有什么意义？这份称誉又有何实际的安顿作用？

其实，“影”的不朽追求仍然建立在“自我”延续的渴望之上——它希望“我”的名能够超越“我”的死。在这一点上，“影”和“形”是一致的，它们都没有放下我执，只不过一是执着于声名的不朽，一是执着于肉身的享乐。

“影”试图在“形”的及时行乐之外主张一种不朽追求，但这种追求面临德福不一致以及名的虚幻性等问题，这些问题导致的困境比“形”陷入的困境更为深沉，也更具悲剧性。因为它所代表的，是一种向上的、努力的价值追求，它甚至包含了许多自我牺牲的崇高成分。然而，正是这种看似光辉的追求，却可能导向一种更为隐蔽的生命异化——为了一个虚幻的未来之名，牺牲了当下生命的真实与“称心”。陶渊明以他诗人的敏感与哲人的锐利，洞察到了这一陷阱。这迫使他的思考必须再向前推进一步，必须去寻找一种既能肯定生命价值，又能破除我执的更为究竟的智慧。这便是“神”的“委运任化”。

4. “神”：委运任化

如果说“形”与“影”的发言，充满了焦虑、欲望和挣扎，那么“神”的出场，则从一开始就展现出一种宏阔的宇宙视野与沉静的哲人气质。它不再局限于人的小我悲欢，而是将问题提升到宇宙大化的高度来加以审视和化解。《神释》的开篇，便铺开了一幅万物自生自化的宇宙图景：

大钧无私力，万理自森著。
人为三才中，岂不以我故？

“大钧”即造化，即宇宙自然的运转力量。这股力量毫无偏私，它并不刻意扶持某物、抑制某物，而是让万物各依其性，自然而然地茂盛生长，彰显其存在的条理与生机（“万理自森著”）。人与天地并立为“三才”，其根据在于“我”，也就是“神”，即人的精神、心灵或者意识。人之所以能有别于草木鸟兽而参赞天地之化育，正因为人秉有“神”这份能感受、能反思、能自觉的独特能力。这个开篇，气象宏大，立意高远，一下就将此前“形”“影”纠缠其中的生死、苦乐、名利的狭隘框架撑开了。但“神”的超越性思考，如果脱离了“形”“影”的实际处境，便会变成空洞的玄谈。也正因此，“神”这样说道：

与君虽异物，生而相依附。
结托善恶同，安得不相语。

这两句诗是“神”介入对话的开场白。它首先承认了三者虽为“异物”，但在生命过程中是“相依附”的统一体。既然结合为一体，共同的命运和遭遇(无论是好是坏)都相同，又怎么能不互相沟通、把话说清楚呢？正因为命运与共，所以“神”有责任出来调解“形”“影”的矛盾，提供一种更为究竟的化解之道。这段话至关重要。它表明，“神”的超越之思，并非脱离“形”“影”生存困境的空想，不是要与“形”“影”所代表的肉身需求和价值追求一刀两断。恰恰相反，它深深扎根于对“形”“影”全部困境的深切体认与悲悯之中。它理解“形”的恐惧，也理解“影”的渴求。陶渊明生命之思的“即世”而“出

世”的品质，在此得到了充分的体现。他的“自然”之辨，从来没有脱离人的真实生存处境。

“神”的化解之道，首先是一种认知破障。它不再纠结于如何躲避死亡，或如何用另一种东西来替代死亡，而是让你直视死亡的绝对性与平等性，从而消解掉对死亡的过度恐惧与对求名的过度执着。《神释》以三皇和彭祖的命运说明了一个根本事实，即死亡面前人人平等：

三皇大圣人，今复在何处？
彭祖寿永年，欲留不得住。
老少同一死，贤愚无复数。

无论你是上古的三皇圣王，还是传说中活了八百岁的彭祖；无论你是睿智的贤哲，还是懵懂的愚夫，在死亡这个终极的门槛面前，一律平等，无一例外，最终全都化为尘土，了无踪迹。时间的长河淘尽了一切人间的等级、价值与声名。这个认知，看似冰冷，但它不是虚无主义，而是清醒剂，它能破除我们加诸死亡之上的种种多余的恐怖幻象，以及加诸声名之上的种种虚妄的价值幻想。既然死亡是不可更改的自然规律，是为一切生命早已定好的“应尽”之份，那么，为之日夜焦虑、为之辗转反侧，就是一种戕害生命的“甚念”：

甚念伤吾生，正宜委运去。

“甚念”指对死亡的过度焦虑、对声名的过度执着，这些思虑不但不能解决问题，反而会“伤吾生”——戕害当下的生命。唯一的出路，就是将小我“委运去”，将它交付出去。那么，交付给谁呢？交付给“大化”，交付给宇宙生命那浩然无垠、生生不息的自然之流。由此，陶渊明吟出了那光照千古的终极证悟：

纵浪大化中，不喜亦不惧。
应尽便须尽，无复独多虑。

这四句诗便是“神”之“委运任化”的生存立场最为精粹的表达，它是陶渊明生命之思的灵魂所在。“大化”，可理解为宇宙自然生生不息、化生万物的根本之流。它既是万物的本源，也是万物的归宿。儒家讲“天地之大德曰生”（《周易·系辞下》），道家讲“大块载我以形，劳我以生，佚我以老，息我以死”（《庄子·大宗师》），佛家讲“缘起性空，生灭无常”，虽各有侧重，但其背后共享着一种对宇宙生命整体性的深刻洞见。陶渊明以他诗人的直觉，捕捉到了这一洞见。人的个体生命，不过是“大化”之流中偶然涌起的一朵浪花。因“大化”之聚，我们有了生命(生)；因“大化”之散，我们归于沉寂(死)。生与死，都是大化流行的不同形态，如同昼夜之交替，四季之轮回。若我们能了悟这一层，将个体的生命意识全然融入到这宇宙大化的浩荡之流中，那么，生，便不足为狂妄欣喜；死，亦不足为恐惧战栗。这是一种何等辽阔、何等从容的生命境界！

如果说“影”的不朽追求体现了陶渊明的儒者底色，那么“神”的“委运任化”则反映了陶渊明与庄子的思想渊源。陶渊明“委运任化”的生存立场，几乎都能在《庄子》中找到对应的表达。庄子倡导“安时而处顺，哀乐不能入也”（《庄子·养生主》），认为人应安于时运，顺应变化，这样悲伤和欢乐的情绪就不会侵扰内心，陶渊明的“正宜委运去”，亦主张人应听从命运的安排，顺应自然的流转；庄子认为，“人之生，气之聚也；聚则为生，散则为死。若死生为徒，吾又何患！故万物一也。”（《庄子·知北游》）人与万物都是“气”的聚散变化，死亡并非终结，而是回归自然（“化”）的另一种形式。如果生和死是同类的、相伴相随的，我又有什么可忧虑的呢？所以说，天地万物本质上都是一体的。陶渊明的“纵浪大化中，不喜亦不惧”亦强调将个体生命投入到宇宙宏大的变化之中，不因生而喜，不因死而惧，其“托体同山阿”更是这种思想的诗意表达；庄子描绘了“古之真人”的形象，他们“不知说生，不知恶死”（《庄子·大宗师》），对生死持一种完全超脱的态度。陶渊明最终达到“应尽便须尽，无复独多虑”的超然境

界，其“神”的境界与庄子的“真人”如出一辙，都是对生死大限的彻底勘破。可以说，陶渊明是以他整个的生命实践，将庄子的生命智慧内化为一种有血有肉、可感可亲的生命形态。他不是复述庄子的概念，而是活出了庄子的精神。

然而，思想上的印证是一回事，真实的生命践履却是另一回事。陶渊明最令人心折之处，在于他将这番“委运任化”的哲思，毫无折扣地化入了自己的日常人生，临终之际的从容，成为其生命之思最有力、最动人的注脚。他的两组临终之作——《拟挽歌辞三首》和《自祭文》，以一种惊人的冷静与超然，预演并注解了自己的死亡。在《拟挽歌辞》其三，他模拟死后下葬的场景，最后归结道：

亲戚或余悲，他人亦已歌。

死去何所道，托体同山阿。

“死去何所道”，以一句设问，轻轻拨开了笼罩在死亡之上的所有神秘、恐惧与无谓的悲情。有什么值得多说的呢？不过是“托体同山阿”——这一己之躯体，最终回归到大地怀抱，与青山融为一体罢了。这并非彻骨的虚无，而是一种极为朴素的豁达。他将个体生命的消亡，视为一种转化，从一种有形的生命形态，转化为另一种无机的自然物质，并由此融入了一个更大、更久远的存在之中。这消解了死亡所象征的绝对虚无，赋予了它一种“回家”的宁静感。

而这种“回家”的比喻，在他的绝笔之作《自祭文》中表达得更为酣畅温暖：

陶子将辞逆旅之馆，永归于本宅。

人生在世，不过是暂时寄居于“逆旅”（旅馆）之中；而死亡，则是永远回到自己真正的“本宅”（老家）。这个比喻将常人对生的留恋和对死的恐惧进行了一次彻底的翻转。充满劳顿、漂泊、羁旅感的，是生前；而归于安宁、平静、本然状态的，是死后。“本宅”二字，毫无神秘阴森的彼岸色彩，反而透出一种脚踏大地的安稳与亲切，如同一个劳碌了一天的农夫，在黄昏时分回到他那简朴而熟悉的家中。挚友颜延之在《陶征士诔》中以“视死如归，临凶若吉”八个字准确捕捉了陶渊明临终时的那份安详气象，并将其归因为“药剂弗尝，祷祀非恤”（不吃药，不求神），这不是对抗式的“勇敢”，而是“纵浪大化中，不喜亦不惧”这一生存理念在生命最后关头的终极实践。当死亡来临时，便“应尽便须尽”，无挣扎，无留恋，唯有对生命必然性的泰然处之。

一个常见的误解是，既然“神”对“形”“影”都提出了批评，那么陶渊明的生存立场自始就是“神”的“委运任化”，而与“形”“影”的生存立场没有任何关系。这种理解过于简单化，也与陶渊明的精神气质不符——陶渊明不仅喜爱借酒忘忧，亦曾有过儒者的抱负。陶渊明最终的生存立场“神”之“委运任化”，它的深邃与圆融，恰恰在于它是在“走出”之后的高阶“返回”。“神”的生存立场是与“形”“影”的生存立场互动的结果。“形”的觉醒带来的“有限”意识，在“神”的视野中被保留了下来，“神”所否定的，只是“形”之“消忧”“日醉”的逃避策略；“影”的“立善”追求也被肯定：“立善常所欣”——你喜欢立善，这本身是值得欣喜的。“神”所否定的，只是“影”之立善留名的妄念。“神”的“委运任化”是在勘破“形”“影”追求之虚幻的前提下建立的一种新的生存态度。“委运任化”之后，人仍然可以饮酒、可以立善，但心态发生了根本转变：饮酒不再是为了“忘忧”，而是“欢然酌春酒”（《读山海经》其一）的自然愉悦；立善不再是为了“留名”，而是“称心固为好”的本真之境。这正是陶渊明自己的生存实践，即不抛弃日常生活的具体内容，而是在其中注入了一种超然的态度。

5. 结语

总之，在《形影神》组诗中，陶渊明以三重奏的方式，完成了一次对生命意义的系统追问：“形”代

表了欲望主体在死亡催逼下的及时行乐，而“影”则展示了伦理主体在价值危机中的不朽追求，最终“神”则以“自然”之理化解了“伤吾生”的种种欲望、焦虑与挣扎，使生命得以在顺应大化流行中获得一种不喜不惧、应尽须尽的从容与自主。如朱良志所言：“承认生命的有限性，是陶渊明生命哲学的起点。他要荡去追求永恒的迷思，顺应自然的节奏，超越生生的纠缠和痛苦，归复人本然的真实，使有限存在具有无限意义。”^[10]陶渊明在荡去了“形”之及时行乐(“形之尽”)与“影”之不朽追求(“名之尽”)的实在性之后，选择了神之“委运任化”的生存立场。

对于祛魅后的现代人而言，陶渊明的生命之思或许具有比以往任何时代都更为深切、更为对症的启示意义。现代性以其空前的物质繁荣和科技进步，极大地延长了人的平均寿命，却似乎并未减少人对死亡的恐惧；它以前所未有的方式张扬了个人价值与自我实现，却也让无数个体陷入到功名、财富与外部评价的激烈竞赛中，饱受焦虑、异化与虚无的折磨。现代人的“形”之惑与“影”之困，其表现形式或许花样翻新，但其内在逻辑，却与渊明所审视的如出一辙：或沉湎于消费主义的感官盛宴，试图以物的享乐来麻痹存在的空虚；或在名利场上停不下来地疯狂旋转，将整个生命的价值单一地维系于外在的、变动的认可之上，从而患得患失，焦虑重重。陶渊明以他的生命之思告诉世人：面对必死的命运，生命的从容与自主，并不来自无尽的物欲追逐，亦不来自虚妄的不朽渴求，而是来自顺应宇宙的大化流行。陶渊明没有选择在死亡的重压下享乐放纵，亦不试图通过立善留名而追求不朽，反因放下我执而获得了一种“应尽便须尽，无复独多虑”的从容与自主。陶渊明终其一生，只是一个“躬耕自资”的隐者。然而，正是在这种平凡的生存形态中，他活出了“神”的境界。这或许才是《形影神》最深刻的启示——真正的超越不在彼岸，而在日常生活的“委运任化”之中。

参考文献

- [1] 曹旭, 笺注. 诗品笺注[M]. 北京: 人民文学出版社, 2009.
- [2] 陈寅恪. 金明馆丛稿初编[M]. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2001.
- [3] 逯钦立, 校注. 陶渊明集[M]. 北京: 中华书局, 2018.
- [4] 袁行霈, 撰. 陶渊明集笺注[M]. 北京: 中华书局, 2024.
- [5] 钱志熙. 陶渊明《形影神》的哲学内蕴与思想史位置[J]. 北京大学学报(哲学社会科学版), 2015, 52(3): 127-138.
- [6] 吴飞. 陶渊明的神灭论与精神境界——兼与唐文明教授商榷[J]. 中国哲学史, 2025(4): 16-26.
- [7] 李泽厚. 美的历程[M]. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2009.
- [8] 叶嘉莹. 说汉魏六朝诗[M]. 北京: 中华书局, 2018.
- [9] 戴建业. 澄明之境: 陶渊明新论[M]. 广州: 广东人民出版社, 2023.
- [10] 朱良志. 陶渊明的“存在”之思[J]. 北京大学学报(哲学社会科学版), 2018, 55(5): 46-62.