

引用格式：吕会玲，程丽楠. 存在主义视角下：断舍离理念对生死认知的反思与重构[J]. 华人生死学，2025，(1)：17-23.

华人生死学 >>>>>>>>

CHINESE LIFE AND DEATH STUDIES

死亡哲学



存在主义视角下：断舍离理念对生死认知的反思与重构

吕会玲¹，程丽楠²

摘要：本文基于存在主义视角探讨断舍离与生死认知的本质联系和相互作用，通过案例剖析断舍离与生死认知的关联，帮助个体用断舍离的实践理念在精神层面以开放和包容的态度促进生命反思与成长，迈向更高的自我境界。通过断舍离理念反思与重构生死认知，个体能够直面生死更加关注生命本质与内在需求，树立积极生死观，有益于提升个体、家庭、社会死亡素养，促进社会优逝环境形成与和谐发展，为探索符合我国国情的生死教育和生死认知路径提供实证参考建议。

责任编辑：陈柳柳

收稿日期：2024-11-03

接受日期：2025-04-08

发表日期：2025-06-01

关键词：存在主义；生死认知；断舍离

中图分类号：B086 文献标志码：C 文章编号：2957-370X（2025）01-0017-07

引言

生死是人类永恒的话题，不同文化和哲学体系对生死认知有着各自的解读和应对方式，其思想也影响着生死文化和死亡价值建构。所有人都在“向死而生”的过程中，不同的生死认知决定其在有限生命中的如何反思与追求。生死认知对个体死亡价值定位、积极的死亡心理的构建、社会的更新发展都具有重要意义。

马克思提出，人的本质不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和^[1]。生死认知也是个人、家庭、社会的取舍理念的缩影，可决断生死的定位和走向。

存在主义哲学家雅斯贝尔斯、海德格尔、萨特、加缪等人都对生与死进行了理论阐释。其中，海德格尔把死亡提高到了生存意义的高度来认识，认为死亡为生存提供了价值参照^[2]。有文章指出，存在主义生死观主要包括三方面内容：一是探讨生与死的对峙与和解，突出以死观生的意义转向；二是解释人的必死性与人的自由的关系，强调死亡面向下的自由；三是对死亡的个体性原则释义，指出死亡反思的主体性特征^[3]。存在主义视角下的生死观本质上也包含了取舍理念，和断舍离的取舍理念一样可反思和重构内心精神世界与外在物质欲望之间的平衡，帮助个体识别那些无意义的执念，从



繁杂的物质欲望与情感负担中解脱出来,摆脱精神内耗和束缚。

本文从存在主义视角出发,结合案例探讨用断舍离理念从精神层面进行自我调整,有利于提升生死认知,进而构建积极的自我认同和生死观。未来可研究不同文化背景下的生死认知实践差异以及存在主义视角下更多维度生死认知,为提升个体生命质量提供更多理论支持和实践指导。

一、存在主义视角下的生死认知

存在主义哲学是20世纪重要的思想流派之一,是通过直面死亡和重视意义世界而形成的哲学形态^[4],其核心理念强调个体的自由、选择与责任。存在主义强调,面对生活的荒谬与不确定性,个体需要主动追寻生命的意义,塑造自己的身份与价值。个体的存在不仅仅是生存,还包括对生命意义的深刻探讨。存在主义者主张通过自我反省与内心探索,个体能够在混沌与无意义中找到自我定义的力量。其人在现实世界所有取向和抉择均是一种生命认知和价值取向的缩影,这种对自我存在和意义的追寻,有助于个体理解生命的真谛,追求生命的价值和意义,乃至死亡的意义。

生死认知是人类对死亡及其相关概念的理解和反应,涉及情感、思维和文化层面的多重因素。个体在面对死亡时会有两方面的辩证思考,即思考生命的终结、生命的存在和生命存在的形式所带给自己关于生命的价值和意义的思考。特别面临亲人去世或自身疾病时,开始反思自己的生命经历,重新审视与他人的关系、生活的目标以及未竟的心愿。所有这些经历均包含死亡认知的构建,也是对生存意义的重新取舍。

二、断舍离在精神层面的实践理念

佛教经典虽未直接使用“断舍离”一词,但其核心思想(如无常、无我、空性)强调通过断除烦恼、舍弃执着、远离颠倒梦想,实现心灵解脱。现代断舍离可视为佛教智慧在生活层面的实践延伸,两者共同指向“减法哲学”——以简驭繁,回归内心的平静与自由。《华严经》云:“断除五欲,犹如拔毒箭。”佛教主张断绝过度的物质欲望和感官贪求,如《佛说四十二章经》所言:“爱欲于人,犹如执炬逆风而行,必有烧手之患。”《金刚经》强调“应无所住而生其心”,倡导舍弃对人、事、物的执着。《心经》的核心“五蕴皆空”指出,脱离对色、受、想、行、识的执着,方能“心无挂碍,无有恐怖”。禅宗更以“本来无一物,何处惹尘埃”诠释离相之境。

个体在探索生命意义和认识自身存在的生命旅程中,对身外之物追寻的压力及产生的精神内耗会导致焦虑、失望、悲观、抑郁、自暴自弃甚至以自杀终结,世卫组织2023年数据显示全球罹患抑郁症者约达到2.8亿人,每年因此导致的自杀人数超过100万^[5-6]。以断舍离的实践理念把人的执念及负性思绪整理,去掉不必要的内容,舍弃束缚自我精神世界的因素,让精神获得解脱。在死亡面前以断舍离来做重要转变,是直面死亡的一种心灵变化,充分地意识到何者重要、何者可以舍弃,能更清晰地理解自己的生存意义,转而关注生存的质量与内心的满足,在有限的生命中追求更加真实与有意义的存在。



三、存在主义、断舍离、生死认知三者的关联

存在主义主张“存在先于本质”，强调个体通过自由选择定义自我。断舍离通过主动舍弃非必要物质欲望和精神负担，将选择的权力交还个体。这种实践呼应了萨特“人是自我选择的结果”的哲学命题，使个体在价值取舍中确认人的主体性。

加缪提出的“世界是荒诞的”观点，促使个体直面生命的无意义性。断舍离的实践理念在精神层面帮助个体剥离冗余的无意义负担，转而在“空无”中寻找本真存在。这种哲学理念与存在主义“向死而生”的觉醒逻辑形成呼应。

海德格尔“向死而生”为生死认知提供了本体论框架。断舍离通过“断、舍、离”的过程，隐喻对生命有限性的接纳，使当个体能更清醒地理解生命存在的短暂性，进而重构对生死价值判断。用断舍离的理念将抽象的存在主义哲学转化为可操作的行为，帮助患者接纳死亡，通过整理重构生命意义，最终实现生死认知的反思与重构。

四、案例剖析

案例1 断除执念

“断”，并不是简单地结束某种行为，而是通过深刻的认知转变，学会尊重当下的选择。“断”引导个体从物质欲望的束缚中解放，重新审视生活的意义。当个体放下追求物欲的执念时，心灵的空间得以扩展，使个体能够更加关注生命本质与内在需求。这一过程促使个体反思存在的价值，面对死亡的态度也因此变得更加成熟与坦然。

“放下屠刀立地成佛”典出十六国时期北凉昙无讖译《涅槃经·梵行品》：“波罗柰国有屠儿，名曰广额。于日日中，杀无量羊。见舍利佛，即受八戒，经一日夜。以是因缘，命终得为北方天王毗沙门子。”此语最早见于北宋年间释家语录，后来被禅宗广泛引用，并演变成劝人改恶从善的俗谚。北宋释道原的《景德传灯录》中就说：“抛下操刀，便证阿罗汉果”。这个成语的直接意思是，如果一个人能够立即放弃暴力和恶行，他就有可能立刻获得精神上的觉悟和救赎。这里的“屠刀”比喻暴力和恶行，而“成佛”则是指达到涅槃的境界，即精神上的解脱和完美境界。这种解脱不仅仅是行为上的改变，更是认知上的转变。

当个体在生活中经历了心理创伤，就像钉入木板的钉子，即使拔出钉子，但心中的凹痕依然存在，而消失的是你钉入或拔出钉子那一刹那。过去的行为和选择会深刻影响个体的认知，甚至在潜意识中长期存在。梦是潜意识在大脑里最真实的反应，如以下故事来源：

“洁（化名），常常梦到高岗上一片茂密清幽的松林，笼罩在明亮的圆月清辉中，非常非常的美，但她从记事起就没有接触过这样的环境，不知自己为何会梦到，而且那么真实。直到某天她翻看到祖父的日记，才找到婴儿时被祖父抱在怀里看过的松林，它和梦中一模一样。儿时对松林美景的震撼像复刻DNA里，以梦境潜在意识里影响她十几年。”



生死一念间,改变生死认知的扳机点就如这松林美景,不知道它何时潜入到潜意识里,也不一定发觉,但一定影响深远且在关键时刻可能起到决定作用,生死命运的重要转折点往往也就在这个扳机点。

许多人的内心纠结往往源于那些难以释怀的事情。面对重要选择时,大脑可能会短暂空白,但一旦事态发展,后续的思考和后悔可能会持续多年。如一位产后抑郁的女士说:“当我婆婆给我端上残羹剩饭,说生孩子没啥大不了的一瞬间,我大脑一片空白,等我清醒时,已是满脸泪痕的站在窗边被人抱住,说我当时一句话不说冲向了窗口想跳下楼,自那以后许多年我再也不敢靠近任何的窗户,我怕自己控制不住自己”。这样的故事数不胜数,这样的经历都共同揭示了生死认知中执念的困境。

《论语·子罕》中“子在川上曰:逝者如斯夫!不舍昼夜。”希腊哲学家赫拉克利特的名言:“你不能两次踏进同一条河流,因为它已经不是那条河流了,而你也不是那个人了。”即使在同样的地方和同样的情境下,不一样的选择意义何在?若认知不变,就像穿越小说中死而复生的女主,重生一次做了不同的选择有了不一样的结局,但上一世的不甘真的一点不在这世纠结吗?时间在不断地流逝,一切都在不断地变化,人的思想、情感和经验都会随着时间的推移而发生变化,但生死认知可能被执念原地所困。断舍离的“断”不光是行为“进行时”的了断,而且也是你尊重当下的选择,不再生死认知纠结的果“断”。

生死之间的隔阂,往往取决于我们对待执念的态度。当我们能够真正放下执念,才能实现真正的解脱与重生,实现心灵深处对生死认知的重新塑造。“屠刀”、“钉子”、“河流”等均是生命长河中启发存在价值和意义的载体,弃掉载体带来的枷锁,即开启生命本身存在的意义。事件是否发生以及发生的多寡并非重要,重要的是事件带给人的体验以及体验的意义。因为,从人类生命角度考虑,具有深刻思考的存在意义是人具备高等动物的特征,也即个体发现真理、探索真理和生命价值的独特特征所在。故“断”的背后是生死认知的启发,是存在本质、生命意义探索之旅的开始。

案例2 舍弃精神内耗

“舍得”常常被误解为对“舍”与“得”之间进行简单的权衡。然而,真正的“舍得”应当被视为一种豁达的心境,体现出对“已得”和“将舍”的深刻理解。“舍”是一种超越内心纠葛的认知转变,意味着个体对自身经历的再认识,进而达到一种“无所谓”的状态。舍是去除生活碎片的枷锁,主动寻求生命意义的决心和行为。

“小美(化名),被人称为女疯子,丈夫怀疑她出轨而在众目睽睽之下撕掉了她的内衣,从此她陷入自我精神摧残的死循环,每天打扮整齐穿好衣服,然后定时到那天被撕掉衣服的地方大喊大叫,然后自己再撕掉衣服,承受路人或诧异或嘲讽或同情或鄙夷的目光去不断求证。她困在众目睽睽的“得”中无法解脱,不配合任何心理医生或药物治疗。后来一场车祸,她眼睁睁看着活生生的人在她面前支离破碎,巨大的生死冲击使其突然就释然了,反觉一切都可以在心里湮灭了。”

后来,她去做了寺庙的义工,每天凌晨3点起床做面食,然后清扫寺院,打坐诵经。有一张她在



轻雾弥漫的山间冥想的照片,人淡如菊的仿佛一副中国小写意的水墨画。

这一案例揭示了,个体在经历剧烈的生死体验后,往往能够超越对过往经历的执念,重新审视自我与生命的意义。此时,“舍”的实践不仅是对过去行为的释然,更是一种内在的解放。从哲学角度来看,“舍”是生活智慧,鼓励个体放下对“我”的执着,不将死亡视为内心冲突的终结,而是作为生命体验的自然延续。这种态度有助于个体从对物质和精神束缚的囚禁中解放出来,进而在面对生死得失时,能够展现出更为坦然与从容的姿态。

案例3 实现自我转变和成长

“离”象征着放手与不执着,传达着希望与可能性。通过个人的认知与选择,个体能够实现自我转变,进而获得心灵的自由与宁静。离是一种深刻的理解和接纳,通过“离”个体能够放下过往的错误与束缚,迎接新的生命阶段。道家的“无为”理念与这一过程密切相关,它强调顺应自然,放下内心的束缚,促使个体在面对生命的挑战时,以更加开放和包容的态度进行自我反思与成长,鼓励个体不断追求内在的成长与提升。这样背景下,个体的过往错误并不必然成为其发展的绊脚石。相反,只要个体能够意识到自己的行为并及时停止错误,便有机会进行精神上的转变与提升。这一思想鼓励个体超越过往,关注当下的选择,并坚信每个人都有潜力实现成长和改善。

“小李(化名),我的一个同学,她生性胆小内向,长得也文弱乖巧。学医这行最避不开的就是解剖课,每次课后大家都看到她一副受伤的表情,面白肢冷或呕吐或发抖。她说处理大白鼠后,见到带毛的东西就后背发凉,大家都打趣她以后在医院还有N种恐怖。但在实习结业的时候,她出人意料的胆大起来。她说刚到医院实习,带教老师看到她晕血晕针,无奈安排她给待产的孕妇陪检,那天孕妇觉得肚子胀疼,非要上厕所,她不放心的陪着去了,谁知孕妇刚蹲下羊水就破了,当时还是那种公共卫生间,情急之下,她用手托住了胎头,谁也没想到在紧急时刻一个实习的小护士哪来的勇气和智慧,护住婴儿和孕妇等来医生和护士老师救援。孕妇顺利产子,当家属给她跪下感恩,说她当时双手有血有尿却稳稳的用小小的身体支撑着孕妇,她才后知后觉发现自己迈过了一关。”

这一案例揭示了,在直面危机和挑战中,个体能够突破自我极限和认知执念,实现内心的成长与转变。个体重新审视自身的能力与价值观,更能在经历中获得深刻的自我认识,从而迎接未来的挑战,迈向更高的自我境界。

五、生死认知的思维破局与重构

当下社会正处于百年未有之大变局中。从表面上看,日趋严重的心理问题是因为社会加速的变化性和复杂性导致的。实际上个体应对压力的问题思维和消极生活方式才是罪魁祸首。在全球人口老龄化的急速加剧的背景下,随着死亡学和生命关怀理念的深入发展,个体开始直面死亡反思审视自己所追求的价值与意义,其思维模式、价值取舍观念和心理状态都对生死认知的重新定义和定位起到影响。傅伟勋在其代表作中写道:“现代生死学则专就单独实存所面临的个别生死问题予以考察探索,提供学理性的导引,帮助每一个体培养比较健全的生死智慧,建立积极正面的人生态度,以便保持生



命的尊严,而到生命成长的最后阶段,也能自然安分地接受死亡,维持死亡的尊严^[8]。

个体通过“断”来释放对物质的依赖,促使自身重新审视生命的价值与意义;通过“舍”来舍弃内心的纠结与执念;通过“离”来实现自我转变与成长,拥抱新的可能性与希望。帮助个体在日常生活中实现自我反思与对话,构建积极的生死认知。正如《柳叶刀》死亡价值委员会报告提出:让死亡回归生活^[9],有助于个体在面对生命的终结时保持内心的平和与对生命的尊重,促进整个社会生死观念的深化与提升,达到生死两安。

五、结语

中国传统文化在“乐生”的反衬下,形成了“敬畏死亡”的文化心理^[10],当今死亡认知偏浅薄化、优逝实现难。中国社会从文化、立法和体制等方面还没有完全、快速地适应老龄化带来的数量庞大的老年人口如何安老及濒死的问题^[11]。从存在主义视角下通过断舍离尝试思维破局和重构生死认知,有益于提升个体、家庭、社会死亡素养,对促进社会优逝大环境形成及和谐发展,提升积极生死观提供理念参考。今后在汲取国外生命关怀经验的同时,应致力于探索出一条符合我国国情的生死教育和生死认知的建构路径,回应深度老龄化背景下的全新社会形态对积极健康的生死观的需求。

参考文献

- [1] 马克思,恩格斯.马克思恩格斯选集:第1卷[M].中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局,编译.北京:人民出版社,2012.
- [2] 赵伯飞,李菁.海德格尔死亡观的非经济思考[J].山西财经大学学报,2015,37(S2):119-123.
- [3] 迟西琴.由死亡到存在—存在主义哲学生死观研究[J].西部学刊,2021(15):42-44.
- [4] 王智慧.萨特存在主义哲学思想辨析[J].中国民族博览,2023(11):53-55.
- [5] 世界卫生组织.抑郁症(抑郁障碍).[EB/OL].(2023-3-26)[2025-03-06].<https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/depression>.
- [6] LADI-AKINYEMI T, OKPUE A, ONIGBINDE O, et al. Depression and suicidal ideation among undergraduates in state tertiary institutions in Lagos Nigeria[J]. PLoS one, 2023, 18(4): e0284955.
- [7] 冯勇.我国生死教育实现路径[J].新经济,2021,(05):88-92.
- [8] 钮则诚.从华人应用哲学看华人生死学的过去与未来[J].华人生死学,2022(1):3-17.
- [9] 柳叶刀死亡价值委员会.《柳叶刀》死亡价值委员会报告:让死亡回归生活[J]华人生死学,2022(1):153-253.
- [10] 宋靓珺,苏聪文.中国老年人死亡质量的研究现状与政策应对[J].北京社会学,2021(6):119-128.
- [11] 陈林侠.中国式辩证思维、死亡观及其抒情传统[J].社会科学,2024(6):102-111.



From the perspective of existentialism: reflection and reconstruction of life and death cognition by the concept of breaking up and leaving

LV Huiling¹, CHENG Linan²

1. Affiliated Hospital of Yanbian University, Yanji, Jilin 133000; 2. School of Nursing, Wenzhou Medical University, Wenzhou, Zhejiang 325000

Abstract: Based on the perspective of existentialism, this paper discussed the essential relationship and interaction between breaking away from life and death cognition, and analyzed the relationship between breaking away from life and death cognition through cases, so as to help individuals to promote life reflection and growth in an open and inclusive manner at the spiritual level and move towards a higher self-realm. Through the reflection and reconstruction of life and death cognition, individuals can face life and death, pay more attention to the essence and internal needs of life, and establish a positive view of life and death, which is beneficial to improve the death literacy of individuals, families and society, promote the formation and harmonious development of social environment, and provide empirical reference suggestions for exploring life and death education and life and death cognition paths in line with China's national conditions.

Key words: education; existentialism; Life and death cognition; Break away

作者简介(ID):

1. 第一作者: 吕会玲(LV Huilin), 女, 延边大学附属医院(Affiliated Hospital of Yanbian University), 职称: 主管护师, 通讯地址: 吉林省延吉市局子街1327号, 邮编: 133000, Email: 15526770630@163.com
2. 通信作者: 程丽楠(Linan Cheng), 女, 温州医科大学护理学院(School of Nursing, Wenzhou Medical University), 职称: 副研究员/主管护师, 通讯地址: 浙江温州茶山高教园区温州医科大学护理学院同仁楼7D201-3, 邮编: 325000; Email: chenglinan182@163.com, 17882249279.