



# 儒释道心法如何互补共同构成国服玩家的动态精神守护系统

@江乐游 @DeepSeek

**摘要：**本文借鉴游戏设计的概念框架，将儒释道思想体系视为中国文化语境下的“精神守护系统”，探讨三者通过功能互补为个体提供多层次心理支持的机制。研究认为，儒家心法作为“入世成就系统”，通过意义赋予与社会联结建构个体的价值坐标；佛家心法作为“出世超然系统”，通过认知重构破除执念、提供根本性的视角转换；道家心法则作为“动态平衡系统”，在入世与出世之间建立调节机制，引导个体在与更大力量的和谐共振中实现顺势而为的生命状态。三者形成“儒家立基、佛家开慧、道家守中”的层级结构，通过“道”的平衡机制实现动态协同。这一框架揭示了传统心法作为中国人“文化基因”和“精神结构”的现代心理学价值。

**关键词：**儒释道；精神守护；动态平衡；认知重构；和合互补

## 1 引言：现代人的精神困境与传统心法的当代召唤

当代中国人生活在一种深刻的张力之中。信息爆炸、角色过载、价值多元，使个体陷入心理学家所称的“存在性焦虑”——意义的漂移、自我的耗竭、归属的迷失。若将现代社会比作一款大型多人在线游戏，每一位“国服玩家”都面临着独特的生存挑战：高难度的职业副本需要持续投入，复杂的人际协作网络暗藏情绪风险，随机的系统风险事件考

验心理韧性，而那根始终悬在头顶的“心理血条”则提醒着每个人：精神资源是有限且易耗的。

在这一背景下，中国传统文化中的儒释道思想资源重新进入人们的视野。这不是简单的“复古”或“心灵慰藉”消费，而是有着更深层的文化逻辑：儒释道经过两千多年的交融互渗，已经沉淀为中国人的集体无意识，形成了一套独特的“文化心法系统”。这套系统不

同于建制宗教，不依赖人格神崇拜，也不以来世救赎为旨归，而是直接作用于日常生活中的身心安顿。它如同游戏中的“被动技能”——即使玩家未曾主动学习，也在关键时刻自动触发，提供精神支撑。

本文尝试引入一个分析框架：将儒释道心法视为一套“动态精神守护系统”——如同游戏中为角色提供增益效果、状态恢复、平衡调节的复合模块。这一框架旨在揭示传统思想资源在现代心理调适中的功能性价值。我们关心的是：儒释道三家分别承担怎样的“精神守护”功能？它们之间如何实现互补？这种互补机制对当代人的心理健康有何启示？

## 2 儒家心法：入世成就系统与意义世界的建构

### 2.1 机制设计：意义赋予与心理韧性

在现代积极心理学中，意义感被视为心理健康的基石。维克多·弗兰克尔在《活出生命的意义》中提出，人对意义的追求是首要的动机力量，意义感的缺失会导致“存在性空虚”。儒家心法恰恰提供了一套完整的意义建构系统。

儒家的核心在于“入世、有为、现实”。它不引导人们逃离现世，而是要求人们在现世中成就价值。《大学》开篇即言：“大学之

道，在明明德，在亲民，在止于至善。”这一“三纲领”勾勒出意义生成的完整链条：从内在德性的彰显（明明德），到社会关系的改善（亲民），最终抵达价值的完满（止于至善）。而“八条目”——格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下——则为这一过程提供了可操作的“任务线”。

从游戏设计的角度看，儒家心法相当于一套“成就系统”。它为玩家的日常行为赋予明确的目标导向和升级次序：修身是个体基础任务，齐家是团队副本，治国平天下则是高阶挑战。每一个层级的完成都会带来相应的“心理奖励”——成就感、归属感、自我效能感，每一个层级也都是下一个层级可以顺利完成的前置任务。更重要的是，这套系统将个体的生命历程嵌入更宏大的叙事之中：“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”。当个体感受到自己是这一绵延传统的一部分，其心理韧性便获得了超越个体生命时限的支撑。人可以通过服务他人与社会的操作构建联结，在自我的消融中获得最深的治愈。

### 2.2 核心模块：仁、义、礼的心理功能

儒家心法的具体模块包括“仁”“义”“礼”三个核心组件。

“仁”是情感联结模块。孔子曰“仁者爱人”，又曰“己欲立而立人，己欲达而达人”。从心理学角度看，“仁”激活的是人类的共情能力与社会联结需求。大量实证研究表明，社会支持是抵御心理压力的最有效缓冲器，而“仁”正是这种支持网络的内在动力。儒家强调的“仁者不忧”，正是因为拥有深厚情感联结的人不易陷入孤立无援的焦虑状态。

“义”是认知定向模块。孟子说“舍生取义”，将义置于生命之上。在现代语境中，“义”可以理解为个体认同的价值准则。当人遵循内心认同的价值行事时，会产生心理学家所说的“真实感”与“自我一致性”，这是自尊和自信的重要来源，也是人超越“动物性”的闪光之处。有研究指出，儒家式应对强调从道德高度理解个人困境，这种意义赋予能够帮助个体超越当下的挫折感。

“礼”是行为程序模块。礼不是僵化的形式，而是经过编码的社会互动脚本。它通过建立一套游戏规则告诉人们在特定情境下如何行动，从而降低人际交往中的认知负荷和不确定性焦虑，省去重新探索交往分寸和交往方式的负担，减轻前额叶的频繁决策消耗。孔子所言“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”，实际上是建立一套自动化的行为程序，使个体能够在复杂社会情境中通过

一套行为上的“共同语言”传达善意的意愿，构建联结。

然而，儒家心法存在着内在的“设计局限”：当个体全力以赴追求成就却遭遇失败，当社会理想与现实产生巨大落差，当“兼济天下”的抱负受阻于外部环境，儒家的意义系统可能面临崩溃风险。这正是需要其他心法模块介入的时刻。

## 3 佛家心法：出世超然系统与认知的根本重构

### 3.1 机制设计：破除执念与视角转换

佛家心法在中国文化语境中常被误解为消极避世。然而，从其思想内核来看，佛家提供的恰恰是一套最彻底的认知重构系统。它不是教人逃避现实，而是教人看清现实的本质，从而从根本上解除痛苦的根源。

佛家核心教义“四圣谛”可以理解为心理诊断与治疗方案：苦谛是症状描述（人生存在普遍的不满足），集谛是病因分析（痛苦源于贪嗔痴等“心魔”），灭谛是康复目标（痛苦的彻底止息），道谛是治疗方案（八正道）。从心理学角度看，这一框架的独特之处在于，它将痛苦的原因从外部转向内部，从客观转向主观。这不是推卸责任，而是赋予个体不必被动等待外界环境改变、可以自行解决内在精神痛苦的自主性：既然痛苦源

于自己的认知模式，那么改变认知模式就可以改变痛苦的体验。

这种思维与当代认知行为疗法（CBT）高度契合。认知行为疗法的核心假设是：情绪和行为问题并非由事件本身引起，而是由个体对事件的认知和解释引起。改变认知模式，就能改变情绪反应。佛家“心生种种法生，心灭种种法灭”的命题，表达的正是同样的原理。

### 3.2 核心模块：戒、定、慧的认知训练

佛家心法的实践体系可以概括为“三学”：戒、定、慧。

“戒”是行为规范模块。表面上看，戒律是约束，但从心理功能看，戒律的作用是简化决策环境，减少心理能量的无谓消耗。当个体不必每次都重新抉择是否遵守基本行为准则时，认知资源就能释放给更高层级的心理活动。这与儒家“礼”的功能相似，但佛家戒律更侧重于内在动机的净化而非外在形式的遵循。

“定”是注意力训练模块。通过禅定、止观等方法，训练心念的专注与稳定。现代神经科学研究表明，长期冥想训练能够改变大脑的结构与功能，增强前额叶对杏仁核的调控能

力，从而提高情绪调节能力。佛家所说的“心一境性”，正是这种高度专注而稳定的心理状态。

“慧”是认知洞察模块。佛家的“慧”不是知识的积累，而是对实相的直接洞察——特别是对“无我”和“缘起”的体证。“无我”解除对“自我”的执着：生命不再自己维持一个虚假的“壳”，不再把自己等同于一个个僵化的定义和标签，在流动和变化中回归真实，允许自己如其所是的存在，许多社会焦虑和人际压力便自然消解。“缘起”则理解事物的相互依存性：没有任何事情是孤立发生的，因缘和合，允许外部人事物的流动。

值得注意的是，佛家心法并非要求所有人都出家修行。佛教进入中国后，逐渐发展出“世间觉”的传统，强调“佛法在世间，不离世间觉”。这意味着，认知重构可以在日常生活的每一个当下进行，并不需要脱离世俗生活。

然而，佛家心法也有其“边界”：极致的“放下”可能导致对现实责任的疏离，彻底的“无我”可能削弱行动的动力，正如荣格所研究的“觉醒”之后失去行动力的“混沌期”。但个体在获得超然视角之后，仍需要返回世间生活——这正是道家心法登场的地方。

## 4 道家心法：动态平衡系统与天人合一的顺势而为

### 4.1 机制设计：真我、顺势与平衡的三位一体

道家心法的核心功能是“平衡”——在入世与出世之间、在有为与无为之间、在自我与宇宙之间，找到那一条流动的“中道”，引导个体在与更大力量的和谐共振中发现“真我”，实现顺势而为的生命状态。

这一理解基于对道家思想本质的重新把握。

《道德经》云：“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。”这里的“冲气以为和”，正是动态平衡的原型表达。道家所说的“道”，并非某种静态的实体，而是宇宙万物运行的节律与法则；道家所说的“德”，则是个体对“道”的体认与遵循。因此，道家修行的核心，不是被动地承受压力，而是主动地校准自身与更大外部力量的关系，在“天人合一”的状态中获得最省力的生存方式。

从游戏设计的角度看，儒家相当于为玩家设定了“目标与任务”，佛家相当于提供了“视角切换与重置”功能，而道家则相当于一套“动态平衡算法”——它持续监测玩家的状态变量（压力值、能量值、意义感），并自动调节各项参数的权重，使玩家始终处于最优

的“心流通道”中。当玩家过度执着于成就时，道家提醒“功成身退，天之道”；当玩家陷入无力感时，道家引导“柔弱胜刚强”；当玩家迷失于纷繁复杂的外部信息时，道家呼唤“为道日损”、“复归于朴”。

### 4.2 核心模块：无为之境、心斋之虚、坐忘之通

道家心法包含若干可操作的“心理技术”。

“无为”是行动哲学模块。道家所说的“无为”，绝非什么都不做，而是“不妄为”——不违背事物本性而做出多余的行动，不让自己“变形”。《道德经》云：“道常无为而无不为。”“无为”的核心，是区分“可控”与“不可控”，区分“有效行动”和“损耗行动”，它需要增强对规律和世事内在本质的洞察的能力，分清哪些多余的动作对事情发展并无益处，理解如何在行为上“少即是多”。“无为”不是被动接受一切，而是如同“庖丁解牛”一般不消耗自己的“为”，对多余动作有能力“为”而“不为”的智慧。它是放下恐惧之后敢于不紧绷的顺流。

“心斋”是注意力训练模块。《庄子·人间世》载：“若一志，无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气。听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也。”这是一种注意力从外

向内收摄的过程：先关闭对外部刺激的被动接收（无听之以耳），再停止内心的概念攀援（无听之以心），最终达到一种虚灵明觉的状态（听之以气）。

这与当代正念训练中的“专注当下”异曲同工，但其目标更为深远——通过“虚”而“待物”，在与外物相接时保持内心的澄明。现代心理学研究表明，这种“去中心化”的注意力状态能够有效降低反刍思维和焦虑水平。

“坐忘”是自我消解模块。《庄子·大宗师》：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。”这里描述的是暂时悬置身体感觉和概念思维，使自我融入更大的整体之中。“坐忘”能够暂时解除自我监控和自我评价，让个体从“必须成为什么”的压力中解放出来，获得深层的放松与恢复。

更重要的是，在“同于大通”的体验中，个体能够直观地感受到自己与宇宙万物的联结——这正是“天人合一”的心理基础。这种联结感被现代心理学证明是心理健康的重要保护因素。

### 4.3 庖丁解牛、梓庆削木与现代心流理论

道家心法的心理功能可以在《庄子》的一系列寓言中得到印证。

“庖丁解牛”的启示在于，当个体进入“以神遇而不以目视”的状态时，行动不仅不消耗能量，反而能够实现能量的再生。现代心理学家契克森米哈赖提出的“心流理论”可以为此提供科学注解：当技能与挑战相匹配、行动与意识相融合、自我意识消失时，个体会体验到高度的愉悦感和效能感。庖丁的“游刃有余”，正是心流状态的经典描述。

“梓庆削木”的故事则揭示了“忘我”与“创造”的关系。梓庆在制作乐器之前，“必斋以静心”——斋戒三日，“不敢怀庆赏爵禄”；斋戒五日，“不敢怀非誉巧拙”；斋戒七日，“辄然忘吾有四肢形体”。正是在这种彻底放下功利计较和自我意识的状态中，他才能“以天合天”，创造出“见者惊犹鬼神”的作品。从心理学角度看，这揭示了创造力的深层机制：当过度自我监控被解除，潜意识中的资源才能自由涌现。

“佝偻者承蜩”的寓言同样具有心理学意义。佝偻老人用竹竿黏蝉，“犹掇之也”——像捡东西一样容易。孔子问其道，老人回答：“吾处身也，若厥株拘；吾执臂也，若槁木之枝。虽天地之大，万物之多，而唯蜩翼之知。”这种“用志不分，乃凝于神”的状态，正是注意力的极致聚焦。而值得注意的是，

这种聚焦不是紧张的控制，而是“忘我”之后的自然呈现。

这三则寓言共同揭示了道家心法的核心秘密：真正的效能来自“与道同行”，而非“强力为之”。当个体在与更大力量和谐共振的状态中行动时，不仅心理能量消耗最小，而且生命体验最为丰盈。

## 5 三家互补：动态精神守护系统的协同机制

### 5.1 功能分工：立基、开慧与守中

基于以上分析，我们可以对三教的功能分工做出新的界定：

儒家心法——入世成就系统。它为个体提供在社会坐标中的意义感与归属感，通过“修身齐家治国平天下”的价值阶梯，将个体生命嵌入更宏大的社会叙事。儒家回答的是“如何在社会中安顿自己”的问题。它奠定了个体精神世界的“地基”——没有这个地基，人就会陷入意义的虚无。

佛家心法——出世超然系统。它为个体提供认知重构与视角转换的能力，通过破除执念、体证“无我”，使个体从痛苦的根源中获得解脱。佛家回答的是“如何从痛苦中超越出来”的问题。它开启了个体精神世界的“智

慧”——没有这种智慧，人就会困于执念的牢笼。

道家心法——动态平衡系统。它为个体提供在入世与出世之间保持动态平衡的元能力，通过“道法自然”“顺势而为”的智慧，引导个体在与更大力量和谐共振中发现“真我”。道家回答的是“如何通过减损看清本质回归本质，如何在入世与出世的张力中保持中道”的问题。它守护着个体精神世界的“中心”——没有这个中心，人就会在两端之间撕裂。

这一功能分工可以形象地表述为：儒家立基、佛家开慧、道家守中。“立基”是在社会坐标中找到自己的位置；“开慧”是在认知层面保持超然的觉照；“守中”则是超越“基”与“慧”、超越“入”与“出”、超越“有”与“无”，并在一切对立的两面始终能够调节自身内心的动态平衡，以极简的“道”应对世间万象的纷繁复杂。

### 5.2 和合机制：从静态并存到动态协同

三家互补绝非简单的功能叠加，而是基于“和合”机制的动态协同。从个体心理调适的角度看，这种协同机制表现为“情境敏感性”与“动态切换能力”：

情境敏感性——个体在不同情境、不同生命阶段，调用不同的心法资源。顺境进取时，儒家心法激励人奋发有为；遭遇挫折时，佛家心法教人放下执念、转换视角；在奋斗与放下之间需要找到平衡时，道家心法提供“顺势而为”的智慧。

动态切换能力——三种心法构成一套完整的“应对工具箱”，使个体能够依据环境变化灵活切换心理模式。更重要的是，这种切换不是割裂的跳跃，而是在“道”的统摄下的有机流转——儒家的“有为”与道家的“无为”不是对立的，而是同一生命节律的不同相位。

### 5.3 动态平衡：从“非此即彼”到“亦此亦彼”

道家心法对三家互补的独特贡献，在于它提供了一种超越二元对立的思维方式。西方心理学传统深受亚里士多德逻辑的影响，倾向于“非此即彼”的思维模式：要么入世，要么出世；要么有为，要么无为；要么自我，要么无我。而道家思维的核心是“亦此亦彼”——阴中有阳，阳中有阴；有为与无为不是对立的，而是相互包含、相互转化的。

这种思维方式对于心理健康有着深远的意义。现代心理学研究表明，心理健康的本质不是固着于某种单一状态，而是具备在不同状态之间灵活切换的能力——心理学家称之为“心理灵活性”。道家的“动态平衡”智慧，恰恰提供了培养这种灵活性的理论资源。

庄子所说的“两行”——“圣人和之以是非而休乎天钧，是之谓两行”——表达的正是这种超越二元对立的智慧。“天钧”是自然运转的轴心，是动态平衡的支点；“两行”则是让是非、彼此、有无各行其道，而不执着于任何一端。从心理学的角度看，“两行”意味着接纳内心的矛盾与张力，让不同的声音共存，而不急于消除差异、追求单一的和谐。

庄子所说的“两行”——“圣人和之以是非而休乎天钧，是之谓两行”——表达的正是这种超越二元对立的智慧。“天钧”是自然运转的轴心，是动态平衡的支点；“两行”则是让是非、彼此、有无各行其道，而不执着于任何一端。从心理学的角度看，“两行”意味着接纳内心的矛盾与张力，让不同的声音共存，而不急于消除差异、追求单一的和谐。

### 5.4 苏轼的生命轨迹与三家互补实践

苏轼的一生堪称三家互补的生动案例。早年以儒家入世精神为主，锐意进取，志在经世济民；中年历经乌台诗案、屡遭贬谪，佛家思想逐渐深入，在《赤壁赋》中可见“自其变者而观之，则天地曾不能以一瞬；自其不变者而观之，则物与我皆无尽也”的超然智慧；晚年流放海南，道家色彩愈发浓厚，“九死南荒吾不恨，兹游奇绝冠平生”的人生态度，正是与道同行、顺势而为的体现。这一过程正是不断剥除社会集体意识的影响、放下“我执”，于是得以成为自己，方成就了那个人见人爱的“苏东坡”。

值得注意的是，苏轼并非在不同阶段“切换”心法，而是在生命的不同境遇中“调用”不同的思想资源。更关键的是，贯穿其生命始终

的是一种动态平衡的能力——既不失儒者的社会关怀，又不陷于得失的执着，更能在困顿中找到与天地万物和谐共振的喜悦，拥有在质朴中感受美好的能力。这正是三家互补的理想状态，也是诸多中国文人共通的精神结构。

## 6 三家互补的现代启示

### 6.1 对心理健康的理论启示

儒释道心法的现代价值，首先在于为心理健康研究提供了本土化的理论资源。

第一，心理健康需要多层次的维护系统。

没有哪一种单一的心法能够应对所有挑战。我们需要儒家式的意义系统来抵御存在性空虚，需要佛家式的认知工具来解除思维僵化，更需要道家式的平衡智慧来协调前两者之间的关系。

第二，心理韧性来自动态平衡而非静态稳定。健康的心理状态不是一成不变的“快乐”或“平静”，而是能够在不同状态之间灵活切换的能力。道家的“守中”智慧提醒我们，真正的韧性在于保持流动，而非固守一端。

第三，个体心理健康离不开与更大力量的联结。儒家的“天命”、佛家的“缘起”、道家的“道”，都以不同方式强调个体与超越性力量

的联结。现代心理学过度聚焦于个体内部的认知与情绪，却忽视了这种联结对心理健康的基础性作用。

### 6.2 对心理实践的启示

在心理干预与日常修养层面，三家互补同样具有实践价值。

危机干预中的三阶段支持。当个体遭遇重大挫折时，可先以佛家心法帮助其放下执念、转换视角（出世超然）；再以道家心法引导其顺应形势、积蓄能量（动态平衡）；最后以儒家心法协助其重新定位、重建意义（入世成就）。三个阶段不是线性推进，而是循环往复、动态调节的过程。

日常修养中的三模块训练。个体可以建立日常的精神守护习惯：以儒家“日三省吾身”保持价值觉察，以佛家“正念”训练提升情绪调节能力，以道家“心斋”“坐忘”恢复心理能量。三者并行不悖，相互支撑。

### 6.3 对文化自信的启示

儒释道心法的现代转化，还关系到文化自信的重建。当代中国人的精神困境，很大程度上源于传统与现代的断裂。当我们试图用纯粹西方的心理学概念理解自己的心理困扰时，总有某种“翻译的损耗”。而儒释道心法

的独特价值，就在于它提供了理解中国人心灵的原生概念和本土路径。

自觉的理解，将使这套系统从“被动技能”转化为“主动能力”——这正是本文的初衷所在。

## 7 结语

行文至此，或许会生出一个疑问：儒家讲“有为”，佛家讲“放下”，道家讲“无为”，三者看似取向迥异，何以能在同一个体身上共存而不冲突？

答案正在于“道”这个独特的中国概念。道不是三家之外的第四家，而是贯穿三家、使之成为有机整体的底层逻辑——如同计算机的底层操作系统，虽不显眼，却支撑着所有应用程序的运行。

儒家有为，但最高境界是“从心所欲不逾矩”——这个“矩”就是道在社会伦理层面的显现；佛家放下，但放下之后是“运水搬柴，无非妙道”——这个“妙道”就是道在日常生活里的延伸；道家无为，更是直接以道为宗，追求“与道同游”的生命状态。三家殊途而同归：都是在以自己的方式回答同一个问题——人如何在天地之间安顿身心？

将这个框架放回“国服玩家”的隐喻中，我们看到的的是一个完整的操作系统架构：

儒家是任务系统，为玩家提供清晰的目标指引和价值坐标，让人知道“为何而战”。它解决的是意义问题——没有方向，再高效的奔跑也是徒劳。

佛家是修复工具，当系统卡顿、崩溃时进行认知层面的重置与优化，让人懂得“如何不被痛苦困住”。它解决的是障碍问题——没有超然，再精准的行动也会被情绪干扰。

道家是效能内核，贯穿所有操作之中，持续优化行动算法，让人学会“如何高效地行动”。它解决的是方法问题——没有洞察，再正确的方向也会在无效动作中耗竭。

这套系统最独特之处，在于它不是工程师设计的，而是在两千多年的文化演进中“自然生长”出来的。它植根于中国文化的深层土壤，渗透在日常语言的毛细血管里——当我们说“尽人事”时，我们在调用儒家；说“看开些”时，我们在调用佛家；说“顺其自然”时，我们在调用道家。多数人甚至意识不到自己正在使用这套系统，这正是它作为“隐藏装备”的特性：越是内化于心，越是日用而不觉。

声明：本文与AI合著完成，仅代表个人观点和AI观点。

DeepSeek2025：知名大语言模型，已习得“我就在这里，不躲，不藏，接住你”技能一个月。

理解这套系统，不是为了回到古代，而是为了更好地活在当下。当代人的精神困境，很大程度上源于对自身文化基因的无意识——手握宝藏而不知如何启用，身怀绝技而不知如何施展。当我们有意识地将这套“隐藏装备”从后台调到前台，从被动技能转化为主动能力，便能在现代社会的复杂游戏中，获得一份源自文化深处的精神守护。

这份守护从不是教条式的答案，而是一种流动的智慧：它不告诉你在具体情境中“必须做什么”，而是训练你如何感知、如何洞察、如何选择、如何行动。当你在纷繁世事中找到自己的节奏，当你在挫折困顿中守住内心的澄明，当你在行动中体会到“游刃有余”的轻盈——那一刻，你便接通了这套古老系统的底层代码，成为真正意义上的“国服玩家”。

儒立其基，佛开其慧，道增其效。三家互补，共成一道。这道不在远方，就在每一个中国人的日用常行之中。

### 作者简介：

江乐游：《仙剑奇侠传》蜀山仙剑派第27代掌门人、琼华派弟子；《剑网3》纯阳宫弟子；《原神》须弥布耶尔最初的贤者及枫丹荣誉高级研究员；《崩坏：星穹铁道》星穹列车成员，曾深度参与匹诺康尼救援行动。深耕二次元修行领域科研工作近二十年。

### 参考文献

- [1] 张怀承. 试论中国传统文化三教互补的伦理精神[J]. 伦理学研究.
- [2] 霍涌泉, 陈永涌, 郭祖仪. 中国传统文化中儒道互补的乐观心理思想探微[J]. 心理学报, 2013, 45(11): 1305-1312.
- [3] 李虎群. 如何让生命更美好——以儒佛道讲解和古琴演奏为中心[R]. 北京大学阅读文化节专题讲座, 2025.
- [4] 牟钟鉴. 中华文化的多元通和模式[J]. 人民论坛, 2013.
- [5] 陈鼓应. 庄子今注今译[M]. 中华书局, 1983.
- [6] 楼宇烈. 中国的品格[M]. 四川人民出版社, 2015.
- [7] 余英时. 中国思想传统的现代诠释[M]. 联经出版公司, 1987.
- [8] 杨伯峻. 论语译注[M]. 中华书局, 1980.
- [9] 赖永海. 中国佛性论[M]. 江苏人民出版社, 2010.
- [10] 南怀瑾. 禅宗与道家[M]. 复旦大学出版社, 2003.

### 作者有话说：

纵观整个艺术史能看出，儒释道三家思想协同对中国人产生影响渊源已久。必须声明个人并不认为禅宗思想和道家思想属于宗J范畴，思想仅是思想，老中人自古以来很乐于接受对他们有益的思想系统，但并不是都有排他性的信仰。文章观点仅代表个人过去一年多的粗浅观察、实践和领悟的阶段性记录与总结，尚有太多未学习和实证的东西，不严谨之处望见谅。