

从“吾丧我”到“无为而治”

——庄子对自我中心主义的破除与超越

邵明瑶

杭州师范大学马克思主义学院，浙江 杭州

收稿日期：2025年4月8日；录用日期：2025年4月29日；发布日期：2025年5月12日

摘 要

在庄子哲学体系中，“吾丧我”与“无为而治”是两个相辅相成、相互映照的核心概念，通过二者的相互呼应，庄子构建了一个涵盖个体乃至社会的全面哲学体系。本文旨在探讨《庄子》中“吾丧我”与“无为而治”两个核心概念，揭示庄子哲学如何从个体与社会群体层面破除与超越自我中心主义。“吾丧我”是庄子哲学中个体自我超越的关键，它要求个体摒弃成见、偏见和我执，与宇宙万物和谐共融，实现精神自由。而“无为而治”则是庄子社会治理的哲学原则，主张顺应自然、尊重民意，放弃人为的强制与干预，让事物遵循内在的自然规律自由发展，以消除自我中心主义带来的破坏，实现社会的自然、和谐、有序状态。从“吾丧我”到“无为而治”，庄子实现了对自我中心主义的彻底摒弃，为人们提供了一个超越个体局限、融入宇宙整体的精神路径。

关键词

庄子，吾丧我，无为而治，自我中心主义

From “Wu Sang Wo” to “Wu Wei Er Zhi”

—Zhuang Zi’s Breaking and Surpassing of Egocentrism

Mingyao Shao

School of Marxism, Hangzhou Normal University, Hangzhou Zhejiang

Received: Apr. 8th, 2025; accepted: Apr. 29th, 2025; published: May 12th, 2025

Abstract

In Zhuangzi’s philosophical system, “Wu sang wo” and “Wu wei er zhi” are two core concepts that complement each other and reflect each other. Through the mutual echo of the two, Zhuangzi has constructed

a comprehensive philosophical system covering individuals and society. This paper aims to explore the two core concepts of “Wu sang wo” and “Wu wei er zhi” in Zhuangzi, and reveal how Zhuangzi’s philosophy breaks and transcends egocentrism from the individual and social group levels. “Wu sang wo” is the key to individual self-transcendence in Zhuangzi’s philosophy. It requires individuals to abandon prejudices, prejudices and egoism, and to integrate harmoniously with all things in the universe to achieve spiritual freedom. “Wu wei er zhi” is the philosophical principle of Chuang Tzu’s social governance, which advocates conforming to nature, respecting public opinion, giving up man-made coercion and intervention, and letting things follow the inherent natural laws to develop freely, so as to eliminate the damage caused by egocentrism and realize the natural, harmonious and orderly state of society. From “Wu sang wo” to “Wu wei er zhi”, Zhuangzi realized the complete abandonment of egocentrism and provided a spiritual path for people to transcend individual limitations and integrate into the universe as a whole.

Keywords

Zhuang Zi, Wu Sang Wo, Wu Wei Er Zhi, Egocentrism

Copyright © 2025 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

在古代中国的哲学体系中，庄子的思想犹如一座屹立在知识海洋中的灯塔，历经风雨仍熠熠生辉，它不仅为人们提供了超越自我中心主义的明灯指引，更引领着世人在精神的迷途中找寻出路，帮助人们跨越个体的界限而与浩渺的天地、繁多的万物和谐相融。从“吾丧我而似丧其耦”到“顺物自然则天下治”，庄子的思想实现了破除狭隘自我成见而与宇宙万物相通的“内圣”境界和超越个人欲望和功利而道法自然、无为而治的“外王”理想。从《庄子》中的“吾丧我”这一深邃命题出发，我们可以窥见其对自我认知的独特见解：真正的自我超越并非简单的自我否定，而是在于摒弃那些固化的、片面的自我认知，进而与周围的世界建立起更加和谐、本真的联系。个体的成长与完善并非孤立的过程，而是需要在不断地与外界互动、交融中实现。再进一步，庄子提出了“顺物自然而无容私焉，而天下治矣”（《庄子·应帝王》）的宏伟构想。在他看来，真正的治理之道并非强加于人、违背自然规律的人为干预，而是应当顺应事物的本性，让其在自然的状态下得到最佳的发展。这一思想不仅体现了对个人欲望和功利主义的超越，更是对道法自然、无为而治这一“外王”理想的深刻阐释。庄子的智慧激励着后世一代代人跳出个人的狭小天地，以更加开阔的视野和胸怀去融入那广袤无垠的自然之道。同时，他也为我们描绘了一个和谐有序、万物并育而不相害的理想社会蓝图，成为后世不断追求和向往的目标。

2. “吾丧我”——从个体层面出发消解自我中心主义

《庄子·齐物论》开篇即引领我们进入一个名为“吾丧我”的奇妙境界。那么，何为“吾丧我”呢？在庄子这里，“吾”指的是真我，是超越了个体局限、与天地万物相通的本真之我；而“我”则是指那个被成见、偏见和我执所束缚的有限之我。陈鼓应对此进行了深入的解释，他认为“吾丧我”的过程，就是摒弃那些偏执、狭隘的自我观念，从而超越对自我的执着和局限。通过这种超越，个体能够逐渐达到忘我的境界，实现与万物一体的交融。这种境界，与《齐物论》篇末所提及的“物化”概念相互呼应，共同构成了庄子哲学中自由精神的核心。^[1]《齐物论》所探讨的，不仅仅是关于认知的问题，更是关于如何

达到精神自由和平等的问题。在庄子看来，只有真正摒弃了我执，才能实现个体的解放和超越，进而达到一种更为广阔的境界。这种境界，不仅仅是个人精神的自由，更是一种普遍性的平等，它超越了个体与个体、人与物之间的界限，将整个世界都纳入了一个和谐的整体之中。这种“吾丧我”的观念，在庄子的思想体系中占据着举足轻重的地位。它不仅是对自我认知的深刻思考，更是一种对人生哲学和宇宙观的独特见解。具体而言，这种观念对自我中心主义的破除主要体现在以下几个方面。

2.1. 突破个人偏见和我执

庄子深刻地洞察到，个人的自我常常如同一只被细线紧紧束缚的飞鸟，局限在有限的个体和狭隘的自我意识之中，而这种自我设限不仅限制了人们对外部世界的认识和体验，更阻碍了人们对生活真谛的探寻和理解，使得人们在追求自由和幸福的过程中陷入无尽的痛苦和困惑。“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，人们往往因为过于执着于自身的立场和视角，而无法看到事物的全貌和真相。为了打破这种局限，庄子要求人不能像《逍遥游》中的“蜩”、“学鸠”和“斥鴳”那样，仅仅从自身狭窄的视野和有限的知识出发去理解和评价世界。相反，我们应该拓宽自己的眼界和心胸，像大鹏鸟那样展翅高飞，水击三千、扶摇而上，游于无穷。只有这样，我们才能超越个体的局限，真正领悟到宇宙的奥秘和生命的真谛。在庄子的哲学中，对自我中心的破除不仅仅意味着从更广大的视角看问题，更要求我们从多个方面、多个角度去审视和理解事物。庄子认为每个人都应该摆脱自己固有的成见和偏见，以开放的心态去接纳和学习不同的观点和知识，“夫随其成心而师之，谁独且无师乎？”（《庄子·齐物论》）庄子深知，世界上的事情并非只有一种解释或答案，不同的角度、不同的立场，往往会带来截然不同的看法和理解，他在《德充符》中精妙地阐述道：“自其异者视之，肝胆楚越也；自其同者视之，万物皆一也。”真正的智慧和自由并非来自于对自我狭隘的坚守，而是来自于对世界的广阔认知和对自我局限的超越。只有当我们能够像大鹏鸟那样翱翔于广阔的天地之间，像智者那样以多元的视角去审视世界时，我们才能真正地认识到世界的多样性和复杂性，从而更加全面地把握生活的意义和价值。

此外还需要注意的是，在庄子的哲学中，“吾丧我”这一观念绝非消极的放弃和盲目的自我否定，而是一种积极的精神超越。反对自我中心主义主要包含两方面内容：一是在价值论上反对以自我为中心的价值观；二是在认识论上反对单向度从自身出发的认识方式。“吾丧我”即是在认知上实现一种扬弃，即在保留自我本质的同时，超越那些狭隘、局限的自我意识。庄子认为，人们在日常生活中常常为各种外物所累，被名利、情感等束缚，导致自我变得狭隘、偏执，这种状态下的自我，往往难以看清事物的真相，难以领悟生活的真谛。“吾丧我”的过程，实际上是一种自我净化的过程，通过摆脱这些束缚和局限，放下对自我的执着，以更为宽广、开放的心态去面对世界，使自我得以升华和超越。当然，这种超越并不意味着放弃自我，而是要在保留自我本质的基础上，超越那些阻碍个人发展的局限。通过这样的超越，人们能够更加清晰地认识自我，更加深入地理解世界，从而实现个体的成长和精神自由。因此，“吾丧我”是一种积极的生活态度和精神追求，它要求人们在面对世界的复杂多变时，能够保持一颗开放、包容的心，勇于超越自我，不断探索和追求真理。

2.2. 追求万物一体的境界

更进一步来说，“吾丧我”不仅是自我超越的路径，更是通往万物一体境界的桥梁。当个体真正摒弃了狭隘的自我，便获得了前所未有的思维与行为自由。但这种自由并不是随心所欲的放纵，而是对宇宙万物更深层次的洞察与理解。庄子认为，个体在忘却小我之后，便能自然而然地融入大我之中，体验到与天地万物和谐共生的境界，也就是庄子所说的“天地与我并生，而万物与我为一”（《庄子·齐物论》）。

“天地与我为一”是《齐物论》所达到的物我齐一之最高境界，也就是“未始有封”的境界。“封”代表

着界限的存在，而“有封”则催生出无数的差异和不同观点，进而引发众多的是非纷争。这导致人们的心灵被局限在一个狭窄的观念范围内，从而失去了精神的自由。然而，天地万物本质上是共生共存的，但人类却错误地将其割裂开来，使心灵变得萎缩和渺小。庄子则开启了一个无限宽广的时空系统，让时间在无尽中流淌，空间在无限中延伸。他的目的在于穿透现象界的层层界限，突破形器界的重重束缚，从宇宙的宏大规模上消除个体与外界之间的隔阂，提升个体的精神层次。这意味着消除天地万物与我——客体与主体——之间的对立关系，实现主客一体的至高境界。^[2]这种境界并非遥不可及的幻想，而是一种深刻而真实的生命体验。在这种状态下，我们能够深切感受到自己与宇宙之间的紧密联系，领悟到生命的无限可能和价值。我们超越了狭隘的自我，融入了宇宙的伟大整体之中，实现了真正的自我超越和自由。以这种“道通为一”的态度，以均平、无别无异、无可无不可的态度看待一切、对待一切，亦即以“齐物”的胸襟来看待一切、对待一切，这自然丢弃了一切使人劳顿、疲役、困苦的妄念、妄想、妄为，这亦即是“丧我”，即丢弃一切从自我出发而带来的劳顿、疲役。^[3]

此外，庄子的“吾丧我”观念与其在《齐物论》末尾提出的“物化”概念也是紧密相连、首尾相应的。“昔者庄周梦为胡蝶，栩栩然胡蝶也，自喻适志与！不知周也。俄然觉，则蘧蘧然周也。不知周之梦为胡蝶与，胡蝶之梦为周与？周与胡蝶，则必有分矣。此之谓‘物化’。”（《庄子·齐物论》）所谓“物化”，即是指个体在超越自我之后，与万物融为一体，不再区分彼此。这种境界的实现，需要个体通过“丧我”的过程，逐渐摆脱对自我利益的执着和分歧，以更为包容、开放的心态去接纳和理解世界。同时，“物化”指的是与外物完全融为一体，而不是不同事物之间的转化。^[4]这也就意味着庄子要求取消“自我”与“他物”的界限，从根本上消解自我中心主义。进一步来看，“物化”的深层意旨是要从“有我”走向“无我”，从物我两待进入物我两忘。庄子正是通过“物化”概念，达至万物一体的境界。物化的一层意涵即物形的转化解决了万物为什么能够一体，只因“万物皆种也，以不同形相禅，始卒若环，莫得其伦，是谓天均”（《庄子·寓言》）。我与万物同宗同源，同出一脉，处于循环的流转之中，只是形相有异，所以本为一体，无所上下里外之分，从而能够以一种整体的视角观照。

在这种追求万物一体的境界中，庄子表达了对生命整体的尊重和理解。他认为，每个生命都有其独特的价值和意义，而万物之间的联系和互动则构成了宇宙间最为美妙的图景。因此，个体在融入大我、体验万物一体的过程中，不仅能够感受到自身的无限渺小，更能体会到生命整体的伟大与神圣。所以庄子的“吾丧我”观念不仅是对自我认知的深刻反思和对自我中心主义的破除超越，更是对生命价值和意义的探索与追求。

2.3. 超越生死与时间

庄子对自我中心主义的破除，在他对于生死的独特见解中得到了深刻的体现。他首先通过描绘“真人”的状态，为我们呈现了一个与宇宙和谐共融的境界。庄子所描述的真人，他们“登高不栗，入水不濡，入火不热”，展现了一种超越物质束缚的精神自由；他们“其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深”，展现了与天地同呼吸、共命运的生命状态；这样的真人“不知说生，不知恶死；其出不訢，其人不距；翛然而往，翛然而来而已矣。不忘其所始，不求其所终；受而喜之，忘而复之，是之谓不以心损道，不以人助天”（《庄子·大宗师》），他们不执着于生死，不欢喜生命的诞生，也不厌恶生命的消逝，他们只是随着自然的节奏，自由自在地来去。他们的心灵不受束缚，不局限于个体的形体，而是与宇宙万物相通相融。进而庄子又讲“其好之也一，其弗好之也一。其一也一，其不一也一。其一与天为徒，其不一与人为徒。天与人不相胜也，是之谓真人。”（《庄子·大宗师》）真人的喜好与厌恶都是一致的，他们与天为伍，与人为伴，天与人之间没有高低之分，没有胜负之别。这种天人合一的境界，使得人的精神空间得以无限扩张，与外在宇宙产生强烈的同一感和和谐感。在这样的境界中，人不再被自我形体的局限

所束缚，而是能够与他人他物相互感应、相互作用，实现精神的自由与无限扩张。

庄子更是由此推论出“死生存亡之一体”的观点。他认为，人作为个体的人，绝不能从自然这个母体中孤立地游离异化出来，主体与客体不能截然分裂开来，人只有把自己安放在宇宙的广阔天地之中，寄托于无所不包的大“道”之中，才能超越自我形躯情感的局限，而造就“生死一如”的坦然心境，才会游于不得亡失的境地而和大“道”共存。^[2]庄子坚信，生死与时间并非孤立存在，而是宇宙运行不可或缺的一部分。生与死、过去与未来，在庄子的哲学中相互依存、紧密相连，共同编织了宇宙那宏伟而神秘的循环。为了摆脱生死与时间的束缚，庄子倡导达到“大一统”的至高境界。这一境界意味着个体不再受到生死的局限，而是将自己的存在融入到宇宙的广阔循环之中。在这样的状态下，人们能够感受到自己与宇宙之间的紧密联系，体会到生命的无限循环与宇宙的永恒不变。庄子所倡导的超越生死和时间并非是一种消极的逃避，而是对生命的积极融入。通过超越生死的界限，个体能够更加深入地洞察宇宙的奥秘，重新定义自己的存在和价值。这种超越不仅带来了内心的宁静和自由，更让人们在探索生活意义和价值过程中实现真正的自我超越和解放。在这个过程中我们能够重新定义自己的价值和意义，实现与宇宙的和谐共生，而通过融入宇宙的广阔天地，我们也才能够超越自我中心主义的局限，实现与宇宙万物的和谐共融，达到心灵的真正自由与解脱。

总的来说，“吾丧我”是庄子哲学对自我认知和存在的深刻思考，它强调个人应当超越狭隘的自我意识和局限，实现自我与宇宙的统一。

3. 无为而治——从社会群体层面出发破除自我中心主义

如果说“吾丧我”是庄子从个体或自我层面出发，对自我中心主义的深度剖析和消解，是其“内圣”之学精髓的集中体现，那么“无为而治”则是庄子从更为宽广的社会群体层面出发，对自我中心主义进行破除与超越的“外王”之道。这两者相辅相成，共同构成了对自我中心主义全面而深刻的批判与超越。

“无为而治”作为庄子的核心思想之一，旨在揭示社会治理应遵循的自然法则与和谐之道。在他看来，社会治理的理想状态并非人为的强制与干预，而是让事物遵循其内在的自然规律自由发展。这一理念直接针对当时社会中普遍存在的自我中心主义倾向，即人们往往以自己的利益和意愿为出发点，试图通过控制和改造外部世界来满足个人的欲望和需求。然而，在庄子看来，这种“君人者以己出经式义度”的治理方式是违背自然法则的，以此来治理天下就如同“涉海凿河”“使蚊负山”，这种强行干预的行为最终只会导致社会的混乱和冲突。庄子主张，一个国家的“经式义度”不应该是统治者主观意志的产物，而应该以人民的意愿为准则，以人民的利益为依归。也就是说，社会治理应该顺应自然、尊重民意，而不是强行推行某种主观意愿。因此，他强调帝王不应以自己的意志去强迫人民，而是应该尊重人民的自然性、自由性和自主性，以实现“闻在宥天下，未闻治天下也”（《庄子·在宥》），以一种宽容、放任的态度，让人民保持其天性而不被外在的规则和制度所扭曲。庄子进一步引申了老子“辅万物之自然”的思想，庄子认为管理者应理性对待管理者与公权之间的关系，具有道家范式的管理者从来不以拥有公权而自豪、骄傲，甚至是标榜。此外，道家范式的管理者如果是在不得已的情况下承担管理社会的责任，那么他要做的也是顺应自然，做到辅万物之自然而不敢为：“故君子不得已而莅临天下，莫若无为。无为也而后安其性命之情。”（《庄子·在宥》）只要管理者能做到收敛自己的无端行为和欲念，并以道的方式对待民众，天下才能不治而治。^[5]故庄子感慨说：“故君子苟能无解其五藏，无擢其聪明；尸居而龙见，渊默而雷声，神动而天随，从容无为而万物炊累焉。吾又何暇治天下哉！”（《庄子·在宥》）。

此外，庄子还进一步阐发了老子“为而弗恃”和“功成而弗居”的理念。他认为，真正的明王治理天下，并不是通过炫耀自己的功绩或强行控制人民来实现的。相反，他们应该顺应自然的规律，让万物自由生长，让人民安居乐业。所谓“明王之治”即“功盖天下而似不自己，化贷万物而民弗恃”（《庄子·应

帝王》),这才是庄子所倡导的“无治而治”。庄子巧妙地运用寓言故事来进一步阐述其无治主义思想。他认为,自我中心主义常常导致人们强行改变事物的自然状态,以符合个人的欲望和利益。然而,这种干预往往违背了自然的和谐,导致了不必要的混乱和冲突。例如“鲁侯养鸟”的故事,“昔者海鸟止于鲁郊,鲁侯御而觞之于庙,奏九韶以为乐,具太牢以为膳。鸟乃眩视忧悲,不敢食一禽,不敢饮一杯,三日而死。此以己养养鸟也,非以鸟养养鸟也。”(《庄子·至乐》)“以己养养鸟”的结局说明,个人的好恶并不等于他者的好恶,个人不应把其所恶所好滥施给他者,哪怕是出于善良动机。如若真正为他者考虑,个人就应当放弃自我好恶,顺应并满足他者的生命欲求,而“以鸟养养鸟者,宜栖之深林,游之坛陆,浮之江湖,食之鳅,随行列而止,委蛇而处”[6](《庄子·至乐》)。同样,在“混沌之死”的故事中,南海之帝和北海之帝为了报答中央之帝浑沌的善待,为其凿七窍。然而,由于他们过度干预了浑沌的自然状态,最终导致了浑沌的死亡。在这则故事里,浑沌喻真朴心善的人民,南海、北海喻知恩报恩、一心想有所作为的统治者。虽然两帝的本意是好的,但因“日凿一窍”——今日设一法,明天立一政,故“七日而浑沌死”——繁扰的政举屡屡置民于死地。[2]庄子以生动的方式寓意了过度干预和控制的危害,提醒人们在社会治理中应该顺应自然、尊重规律,避免以主观意愿去改变事物的本质与和谐的自然状态。

不过仍需注意的是,庄子强调在社会治理中应该放弃对事物的过度控制,让它们按照自然的规律自由发展,以消除由自我中心主义带来的破坏,让社会进入一个自然、和谐、有序的状态。但这样的“无为”并不是消极的无所作为,而是一种顺应自然、不强行干预的态度,是一种更高层次的智慧与境界。正如《庄子·天地》中所言:“至德之世,不尚贤,不使能;上如标枝,民如野鹿,端正而不知以为义,相爱而不知以为仁,实而不知以为忠,当而不知以为信,蠢动而相使,不以为赐。是故行而无迹,事而无传。”一个理想的社会中的人民是自然而然地遵循道德,而无需外在的强制或教育的。这也就意味着庄子的“无为而治”是要求放弃个人的欲望和利益,以整体的和谐与平衡为最高准则。因此,庄子的“无为而治”不仅是一种社会治理的理念,也是一种人生态度和修养方法。它要求人们在日常生活中,不断地去除自我中心主义的观念,培养一种超越个人利益的广阔胸怀。通过内心的修炼和转变,人们能够逐渐达到与宇宙万物相融合的境界,实现真正的自我超越。“无为而治”作为庄子的“外王”之道,是从社会群体的角度出发,对自我中心主义进行破除的重要途径。它强调顺应自然、追求和谐,要求人们在社会生活中放弃个人的欲望和利益,以整体的利益为重。这种理念不仅对于社会治理有着重要的指导意义,也对于个人的成长和修养具有深远的影响。通过“无为而治”的实践,人们能够逐渐摆脱自我中心主义的束缚,更好地与自然、与社会相融合,达到“天人合一”的境界。唯有当个体与社会皆能超越自我中心的狭隘视野而以整体的和谐与平衡为依归时,社会才能真正实现“闻在宥天下,不闻治天下也”(《庄子·在宥》)的理想状态。

从“吾丧我”到“无为而治”,庄子巧妙地构筑了一个涵盖个体乃至社会的哲学体系,彻底摒弃了自我中心主义。在这一深邃的哲学框架中,庄子以非凡的洞察力揭示了自我认知的深层机制。他通过“吾丧我”强调个体应超越有限的自我观念,摆脱成见、偏见和我执的束缚,实现与天地万物的交融。这一过程要求人们深刻反思自我,超越对自我的执着和局限,从而迈向一个更加广阔、自由的精神境界。这种对自我的超越不仅有助于个体的精神自由和平等,更是一种对普遍性的平等的追求,将整个世界纳入一个和谐的整体之中。同时,庄子还通过“无为而治”的理念,将这一超越从个体层面扩展到了社会层面。他倡导顺应自然、追求和谐的社会治理方式,要求人们放弃个人的欲望和利益,以整体的利益为重,强调社会的和谐与平衡,提倡一种超越个人主义的社会观念。庄子的哲学思想以其深刻的反思和全面的超越,为我们开启了一个更为广阔、自由的精神空间。在这个空间中,我们得以摆脱自我中心主义的桎梏,以更加开放、包容的心态拥抱世界,进而在与自然和社会的交融中实现真正的自我超越。

参考文献

- [1] 庄子今注今译[M]. 陈鼓应, 注译. 北京: 中华书局, 2020: 40.
- [2] 陈鼓应. 庄子的开放心灵与价值重估——庄子新论[M]. 北京: 中华书局, 2015: 25.
- [3] 罗安宪. 庄子“吾丧我”义解[J]. 哲学研究, 2013(6): 54-61, 78, 128-129.
- [4] 刘笑敢, 著. 庄子哲学及其演变(修订版) [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2010: 167.
- [5] 刘文杰. 庄子政治伦理思想及其当代价值[J]. 求索, 2014(10): 82-86.
- [6] 邓联合, 王琴. 人的限制与万物平等——庄子对人类中心主义的解构[J]. 贵州大学学报(社会科学版), 2014, 32(2): 10-14, 28.