

庄子心神观研究

吴雨彤

黑龙江大学哲学学院, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2026年4月6日; 录用日期: 2026年4月26日; 发布日期: 2026年5月11日

摘要

本文探析了庄子心神观的思想内涵及其现实意义。文章梳理《周易》《老子》《管子》的心神思想, 明确庄子心神观的理论渊源, 提炼归纳了庄子心神观的核心特征, 进而分析具体养神之法及其对当代人思想指引和行为指导的现实意义。文章对《庄子》《周易》《老子》《管子》等经典文献的文本进行解析, 将庄子心神观的特征明确归纳为虚静、自发性与自由性、超越性、顺“道”, 解读全面; 将庄子的哲学智慧与当代人压力困境相结合, 具有现实关照性。

关键词

心神, 庄子, 养神

A Study on Zhuangzi's View of the Mind-Spirit

Yutong Wu

School of Philosophy, Heilongjiang University, Harbin Heilongjiang

Received: April 6, 2026; accepted: April 26, 2026; published: May 11, 2026

Abstract

This paper explores the ideological connotation and practical significance of Zhuangzi's view of mind and spirit. It sorts out the thoughts on mind and spirit in *The Book of Changes*, *Tao Te Ching* and *Guanzi*, clarifies the theoretical origin of Zhuangzi's view of mind and spirit, summarizes its core characteristics, and further analyzes the specific methods of nurturing the spirit as well as its practical significance in guiding contemporary people's thinking and behavior. Based on textual analysis of classic works such as *Zhuangzi*, *The Book of Changes*, *Tao Te Ching* and *Guanzi*, the paper clearly defines the characteristics of Zhuangzi's view of mind and spirit as emptiness and tranquility, spontaneity and freedom, transcendence, and conformity with the Dao, offering a comprehensive

interpretation. By integrating Zhuangzi's philosophical wisdom with the stress and dilemmas faced by contemporary people, the research demonstrates strong realistic concern.

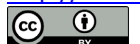
Keywords

Mind-Spirit, Zhuangzi, Cultivating the Spirit

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

当代社会各种社会压力扑面而来的同时各种现实问题也接踵而至，其已经影响到了人们生活的获得感和幸福感。针对这种社会现状，庄子其实早已为我们提供了办法，本文旨在通过对其“心神”观的研究，来缓解、解决这些问题，发掘庄子哲学的当代价值。

2. 庄子心神观的思想来源

“心神”思想的演变过程是以线性发展脉络展开的。“心神”思想最初是在《周易》中得到阐释，其尝试将“心”与“神”搭建起“桥梁”，这为“心神”思想的提出奠定了基础，《老子》则更偏向强调“心神”本真、自然的精神境界，《管子》则强调的是“心神”对自身精神活动的控制。

2.1. 《周易》中的“心神”思想

2.1.1. 《周易》中“心”的内涵

在《易经》中“心”的概念主要体现在情感特征、道德教化特征以及精神品格特征等多方面的内容，《易经》中关于“心”的卦辞和爻辞主要有八处，分别见存于《坎》《明夷》《益》《井》《艮》《旅》六卦之中。下面我将对“心”在这些卦辞和爻辞中所表达的内涵进行探讨与分析。

《井》卦九三爻辞：井渫不食，为我心恻，可用汲，王明，并受其福。[1]

《艮》卦六二爻辞：艮其腓，不拯其随，其心不快。[1]

《旅》卦九四爻辞：旅于处，得其资斧，我心不快。[1]

以上三条卦辞中，“心恻”“其心不快”“我心不快”都是表示人的心情的即悲伤的感情、心中不愉快。可见“心”具有很明显的情感特征。

《坎》卦辞，习坎：有孚维心，亨，行有尚。[1]

我们可以注意到在这八个卦之中，只有坎卦称为“习坎”。“习”为重的意思，程颐这样解释道：“习谓重习，它卦虽重，不加其名，独坎加习者，见其重险，险中复有险，其义大也。”由此可见，这是一个险中带险的情势，对人非常不利。“有孚”表示内在有诚心。“维心亨”是说内心只有真诚才能通达，“行有尚”则是指上进之意，此卦是提醒我们在艰难的险境之中，要内心真诚，积极上进以便度过难关，冲破险境。

《益》卦九五爻辞：有孚惠心，勿问元吉，有孚惠我德。[1]

有诚心惠心，无需过问就知是大吉，天下人丁将以仁爱之心回报其仁爱之德。

在《坎》卦和《益》卦中“心”的内涵主要体现在“有孚维心”“有孚惠心”，“孚”字在上文中已经解释过了即表示诚信，只有诚信在心才能逢凶化吉，诚心即大吉，由此可见，心被赋予了道德教化的功能。

《艮》卦九三爻辞：艮其限，列其夤，厉熏心。[1]

《益》卦上九爻辞：莫益之，或击之，立心勿恒，凶。[1]

最后两卦中“熏心”和“立心”意思恰恰相反。“熏心”是指没有坚守住自己的意志所造成的一种被迷惑心智的状态，“立心”则强调的是持之以恒的思想观念。在这里，“心”与人们的精神活动联结在一起。

2.1.2. 《周易》中“神”的内涵

“《周易》之‘神’不是一个人格神，其创生万物有赖于天道阴阳之交合，表现为阴阳二气之消长与循环。《周易》并非主张命定论，而是认为人可以通过体认天道来安身立命、通过积德行善来改变命运。”[2]从这句话来看，我们可以将《周易》中“神”的特征归为几个方面。第一，是人们对“神”认知的理性化，“《易》与天地准，故能弥纶天地之道。仰以观于天文，俯以察于地理，是故知幽明之故。原始反终，故知死生之说。精气为物，游魂为变，是故知鬼神之情状。”[3]由此可见，人们已经摆脱了“人格神”的束缚，并逐渐用精气生物，游魂生变来解释鬼神的道理，将其当作一种万物阴阳变化的产物，而这同时也引出了第二个特征即变化性，所谓“知变化之道者，其知神之所为乎。”[4]是将万物变化的动因归结为“神”，这也就是将“神”看作了“道”，由此其最后一个特征超越性也显现出来，“道”是超越一切存在的，它被人们所体悟，但却不能被人所把握，这里将“神”看作“道”也就点明了“神”超越性的特征。

通过上文对《周易》中“心”“神”两个概念的描述，可以看出虽然二者的具体内涵有所不同，但是究其根本特征其均与人的心理、精神活动有着密切的联系，在《周易》中虽然没有“心神”的字眼，但是其对二者内涵的深入挖掘为先秦诸子建立心神统一的关系奠定了基础。

2.2. 《老子》中的“心神”思想

《老子》在《周易》的基础上，拓展了“心”的内涵，使其不仅仅只是联结着人的心理活动而且与“赤子”、“婴儿”所代表的精神境界建立了“桥梁”。在《道德经》中对“赤子”是这样描述的，“含德之厚，比于赤子。……和之至也。”[5]老子所说的这种“赤子”“婴儿”的精神境界，是指一种人“纯洁”本然的状态，是不受各种欲望吸引，摒弃外界干扰的心境。且其主张通过“修心”来使自己的心境复归到“婴儿”般的自然状态，道家的“心神观”就是以此为基础形成了其独特的内涵，并成为了庄子心神观的主要思想来源[6]。

2.3. 《管子》中的“心神”思想

《管子》中“心神观”的发展已经逐渐的成熟，在其中明确的提出了心不仅能够控制着人的身体而且能控制自己的情绪。在心主身方面，《管子》中这样论述“心之在体，君之位也”[7]，心即君，臣即体，君统领着臣，心控制着身。在心主情方面，《管子》在《孟子》“耳目之官不思，心之官则思”的基础上对心的功能加以延伸，强调心本身是自然生成的，其能够摒除掉受外界人或事影响所造成的喜怒哀乐，所以说心还可以对情绪进行控制。

总的来看，心神观的发展呈现出一脉相承的特点，其通过互为基础的研究逐渐形成了一个完成的体系。以《周易》为始，虽没有正式的提出“心神观”这一思想，但是其已经对“心”和“神”的内涵有一

个较为深刻的理解，如已经看到了心的情感道德以及精神方面的特征，对神的理解也更为理性，由此为“心神”思想奠定了基础。到了老子这里，其将心的概念进行了进一步的扩展，将心与“赤子”“婴儿”的精神境界联系在一起，主张通过“修心”来达到这种境界。后来《管子》中提出了心不但可以主身也可主情，以上关于“心神”思想的研究与探索都为庄子心神观提供了理论依据。

3. 庄子心神观的主要特点

通过对《周易》《老子》《管子》中关于“心神”思想的论述可以看出，虽然它们已经意识到了“心神”思想的重要意义，但是对于其特点、内容方面的研究仍然是浅尝辄止的，而庄子在此基础上进行了超越，通过研究可以将其“心神”观的特征归结为以下几个方面即虚静、自发性与自由性、超越性、顺“道”，这些特征体现的同时，也恰恰证明了庄子完善了关于“心神”思想的体系架构。

3.1. 虚静

“开篇不解逍遥义，枉读南华三十篇”逍遥游作为庄子《庄子》内篇的篇首，为全书定下了基调，可见其重要性。其中在描写姑射山神人这段寓言中可以明显地感受到庄子“心神”思想虚静的特征。

“藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，绰约若处子。不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。其神凝，使物不疵疠而年谷熟。”^[8]

在这段原文中“神”出现了两次分别是“神人”和“其神凝”，通过上文的翻译可以看出二者的意思是完全不同的，“神人”是《庄子》中的一个重要的概念，被提到了很多次，如最为我们熟知的一句话“至人无己，神人无功，圣人无名”它主要是指道家理想的人格状态。虽然在上文中，庄子有关于“神人”外貌的描写，但它却是一种超人的存在；“其神凝”中的“神”才是指“心神”，在这里是说“心神”的宁静，这样的宁静会给周围的环境带来益处，“凝”字体现了“心神”对情绪的控制性，这从某种程度上能看出《管子》心神观的影子，同时这也向我们传递了庄子所认为的心神应有的标准即归于虚静。

3.2. 自发性与自由性

庄子“心神”思想以自发与自由为核心，强调的是一种精神层面的解放，这种特征在《逍遥游》和《养生主》中都有所提及如：

“小知不及大知，小年不及大年。奚以知其然也？朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋……此小大之辩也。”^[8]

在这段论述中朝菌、蟪蛄、斥鴳为“小”，冥灵、大椿、彭祖、鲲鹏为“大”，这种“小大之辩”并不只是停留在形体上，而是眼界的广度，心灵的高度，而鲲鹏这类庞然大物正是庄子所偏向的，他们以天为盖以地为舆，在这世间广袤遨游，正应“逍遥游”中的“游”字，在这世间戴着镣铐，自由起舞，是其所追求的心灵境界。

“泽雉十步一啄，百步一饮，不蕲畜乎樊中。神虽王，不善也”^[8]

“神虽王”中的“神”并非“心神”而仅仅指神态，但这句话却潜在地蕴含着“心神”思想，野鸡十步才能吃到一口食，走百步才能喝到一口水，但它们却不愿意被养在笼子里，究其原因这笼子是对“心神”的束缚，是对自由的束缚，“野鸡”宁可身受疲也不愿心受缚，而这“野鸡”其实也是在指庄子自己，由此可见庄子的“心神”思想有自由的特性，以及庄子对自由的追求。

“方今之时，臣以神遇而不以目视，官知止而神欲行”^[8]

这句话中“神欲行”中“神”指的就是“心神”，而其中的“欲”是带着活动动机的，但这种动机并

非是求取性的“欲”，并不是指“欲望”，而可以将其看作是一种“无欲之欲”或“自然之欲”[9]，其不是受外界影响而被动产生的，这与《管子》的“心神”思想紧密相连，都强调“心神”产生的自然而然，也就是自发性。

3.3. 超越性

庄子“心神”思想的超越性特征主要体现在对肉体身形的超越，对外在事物的超越，这种超越能更好的说明庄子对“心神”的重视，以及对其内在动能的认可，如在上文谈到的这句话：

“方今之时，臣以神遇而不以目视，官知止而神欲行”[8]

其中“以神遇”与“神欲行”中的“神”虽都是指“心神”但二者所展现出来的特征有所不同，“以神遇”是说庖丁不用眼睛去看而是用心神去解牛，这可以看出庄子心神思想的超越性。其中的“目视”其实就代表着“形”，而庄子强调的是“不以目视”和“以神遇”，这体现着心神对形的一种超越。在《大宗师》篇也有类似的描述：

“浸假而化予之尻以为轮，以神为马，予因乘之，岂更驾哉”[8]

这句话体现的是“心神”对形的超越性。以“心神”乘之遨游，就不需要车马了，车马为形，“以神为马”体现的就是“心神”对形的超越。

3.4. 顺“道”

顺“道”的特征在《大宗师》篇体现的尤为明显。庄子认为，“道”是宇宙的本原，是天地的最高主宰，万物都必须以道为宗为师，也就是我所说的“顺道”。“夫道有情有信，无为无形，可传而不可受，可得而不可见。自本自根。未有天地，自古以固存。神鬼神帝，生天生地。”[8]“道”是真实存在的，但是它又是无为无形的，道可以被感知，但是却不能用语言表达，可以领悟获得，但是却不能被看见。“道”就是本然就是根，还未出现天地时它就已经存在了，它使鬼神和上帝显示作用，产生天地。正是这样一种无始无终，无边无际，无时不有，无处不在的存在，“心神”也遵循着“道”并以其为总原理，在关于“真人”的描述中可以体现这一点。

“何谓真人？古之真人，不逆寡，不雄成，不谄士……天与人不相胜也，是之为真人”[8]

书中对“真人”做出了一个细致的描写，我大致将其总结为这些特征如不自恃成功，也不惧失败，顺应一切变化；不觉水湿，不觉火热，没有梦醒梦觉的乐与忧；气是贯通全身的，没有过多的欲望，不被外界异化；不乐生，不哀死，对任何事情的到来都欣然接受，顺应自然；能够清空自己的内心，不被外界所扰乱，保持宁静的心境等，也就是说“真人”的状态其实就是回到本真，就是顺“道”。

但无论是对“道”的理解还是对“心神”思想的阐述我们可以看出其都是在《老子》的理论基础上继承发展而来的，庄子所说的“心神”的顺“道”，其实就是老子所讲的如“赤子”“婴儿”般本然的心境，二者强调的都是要摒除外界干扰，顺其自然。

无论是虚静、自由自发、超越还是顺“道”其所描述的都是《周易》所建构的“思想地基”上展开的即“心神”是人们心理、精神方面的情感表达，是人们如何对待外部事物的精神准则。

4. 养神之法

在《庄子》内篇中不仅可以看到关于“心神”思想的描述，同时还能发现其提出的修养“心神”的办法如吾丧我、心斋、坐忘、安时处顺、悬解等，下文我将通过对这几点进行深入探究，以便理解其独特内涵。

4.1. 吾丧我

“吾丧我”中的“吾”与“我”意思相近，都代表第一人称，但是在这里二者表示的却是两种不同的状态。陈静教授将“我”分为了两种状态，“形态的我”和“情态的我”[10]。她认为“形态的我”处于与外界纠缠的状态中，人被外界的事物弄得疲惫不堪，成为一种被动的物性的存在；“情态的我”是指处在社会关系网中的“我”，这样的“我”作为社会性的存在，在什么样的社会关系中就扮演着什么样的“角色”，如在父母面前“我”是儿女，在君主面前“我”是臣子，“我”成为社会这张“大网”中的一个“结点”，被各种关系“缠绕”，无法脱身。可见无论是“形态的我”还是“情态的我”都不是真正的“我”，只有超越这两者后真正的“我”才能出现，也就是“吾”。陈静教授通过对“三籁”的分析，向我们解释了“吾”的内涵。“人籁”是指管乐之声，人工制作经过吹奏发出乐声的乐器，“地籁”是指风吹过大地上的孔窍发出的声响，而“天籁”是指自然而然本来的声响，领会“天籁”则需要超越人籁和地籁。通过上文我对“三籁”的解释其实可以看出，前两者能发出声响都是借助着某种外在的动能的，如“人籁”就是人对其进行的吹奏，通俗点说就是人口中吹出的气；“地籁”则是靠着风在孔窍中的穿过，由此形成声响，只有“天籁”是不依靠任何外力，自然而然形成的声响，这就体现出来天籁对人籁和地籁的超越性，而“吾”所代表的就是这种境界。“形态的我”和“情态的我”就好比人籁和地籁，它们都是受外界事物影响的，而要想超越“我”走向“吾”庄子提出的方法就是“丧”成玄英曰：“丧，犹忘也。”[11]“丧”本义有逃亡，丢失的意思，在这里是要丢掉“形态的我”和“情态的我”达到自由本然的境界，这也是文中所说的“似丧其耦”的状态，表面上可能形没有心如槁木，心没有形如死灰，实则身心皆忘，与道同一这才是人真正的理想境界。将这一思想带入到当代，社会上的种种压力就是“烦”，是扰乱我们心境的外界事物，只有将自己与其隔断开将其舍弃，才能获得真正的宁静，修养心神。

4.2. 心斋与坐忘

“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。”[8]

“斋”就是指“洗除心中欲念”[12]根据孔子所表述的，实现“心斋”的首要前提是“一志”即专心致志其实也就是虚静的状态，由于人们常常会被外界的事物所扰乱心志，动摇心神，因此“一志”也是庄子所追求的目标所在。其次上文中，还提到了“听”但庄子认为无论是以耳听还是以心听都有所止，都有局限，唯有“听之以气”它是指不要过多动用自已的主观能动性，不要过多的干扰，要排除各种纷扰，清空自己的内心的状态，只有这样物和我的界限才能真正的消失。“心斋”就是这样一种“虚的状态”是一种空明的，没有任何外物干扰的心境，指清空自己的内心，不让外物扰乱自己，这样才能做到真正的与道同一。

“隳肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘”[8]

“隳肢体”即“离形”，“黜聪明”即“去知”。“隳”本义是毁坏的意思，但是在这里这样的解释我认为不太准确，“离形”真正所表达的并不是毁坏自己的形体，而是对于生命本质的一个探讨，是我们对于形体这类我们生来就有且不被掌控自然生长的事物的接受，无论是健康的形体或是像《人间世》中的支离疏那样“颐隐於脐，肩高於顶，会撮指天，五管在上，两髀为脇。”我们都应该接受，自然而然地顺应其发展变化。在《养生主》中有这样一句话“吾生也有涯，而知也无涯。”这句话被大多数人理解为类似“学海无涯”这样鼓励学习上进的意思，但实则不然，而其中被大多说人误解的关键就在于对“知”的理解。大多数人将“知”理解为知识，宣颖将其理解为“心思逐物无边”，笔者则更赞同林希逸的理解

其将“知”理解为人的欲望，也就是好名求胜之心，带入到整句话中就是“以有尽之心追求无尽之思”人的生命是有限的，但是对于追求名利的欲望是无限的。“去知”中的“知”就是指人的欲望，人的追求名利之心，庄子所说的“去知”就是要摆脱这种欲念。“坐忘”其实就是“心斋”内涵的延展，即排除各种外界干扰清空内心后，忘记自己。

由此看来，庄子认为的养神之法首先是要清空自己的内心，秉持虚静的状态，其次还要顺应自然，摆脱欲念，摆脱各种外物所带来的身心上的羁绊，这样才能让心神得到释放，不被约束，从而达到理想的境界。

4.3. 安时处顺与悬解

“安时而处顺，哀乐不能入也，古者谓是帝之悬解。”^[8]这是《养生主》篇有关“安时处顺”和“悬解”的描述。“时”在庄子哲学中具有重要的内涵，在这里是指应时而来，顺天时，自然而然，同时“时”还可以体现庄子对生命的人文关怀，体现着庄子对生命的珍视与珍爱。“安时处顺”强调的势安于生命自然的过程，顺应宇宙运转的规律也就是顺应“道”，不乐生恶死，生而为乐，死又何哀，要无所谓哀乐，这体现出一种达观的生命态度。“悬”本意是指通过身体的悬置状态，看到精神上的困顿，生命的困顿。将其带入到生死观中对死亡恐惧的态度就是“悬”，带入到日常生活中就是指人生中焦灼的状态，“悬解”就是要破除这种“悬”的状态。由此可以看出庄子对于个体生命的关怀和对待生活乐观豁达的态度，以及注重精神上的养生也就是养神。

我认为《庄子》本质上是在教我们如何更好的生活。现在的社会给年轻人带来了各种各样的压力。其一，人们逐渐盲目陷入“内卷”的潮流之中，甚至从幼儿园开始就已经开始卷，家长们卷孩子们卷，这种状态可能会一直持续到小学、初中、高中、大学甚至工作，好像我们一生都要卷下去。一方面，这种“内卷”的模式确实成为了一种推动力，发挥自己的潜能；另一方面，压力、焦虑感也将随之而来，人们出现心理问题的概率也越来越大。其二，人生的不确定性，比如家庭变故、突然的失业或者其他不能预测的特殊状况，我们该怎样对待与处理，《庄子》中关于“心神”思想的论述给了我们许多启示，通过对其内涵特征的理解可以让我们从内心进行自我疏导与自己和解，当然这种方法不一定真的能根本的解决现实问题，但是至少给了我们一个对于生命和生活的行动导向和态度指引。

5. 结语

庄子“心神”观暗含着其哲学思想的核心及根本，本文通过对《周易》《老子》《管子》中“心神”思想的演变过程进行梳理，总结出了庄子“心神”思想有虚静、自发自由性、超越性、顺“道”这四个特征，并在此基础上提出吾丧我、心斋与坐忘、安时处顺与悬解这几个修养“心神”的方法，希望人们能够在面对外带来的种种压力时，能够以一个积极平和的心态去对待，在纷繁复杂的世界中，仍能以最坚韧的心态勇往直前，由此可见研究庄子“心神观”的重要意义与实践价值。

基金项目

2025 年省级指导大学生创新创业训练项目“‘全职儿女’现象调研与分析”(25041822340382)。

参考文献

- [1] 李鼎祚. 周易集解[M]. 北京: 九州出版社, 2004.
- [2] 张文智. 《周易》神道思想与儒学宗教性的内在关联[J]. 南京大学学报(哲学·人文科学·社会科学), 2019, 56(1): 147-157+160.
- [3] 黄寿祺, 张善文. 周易(全二册)[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2007.

-
- [4] 牟宗三. 周易哲学演讲录[M]. 上海: 华东师范出版社, 2004.
- [5] (魏)王弼, 楼宇烈. 老子道德经注校释[M]. 北京: 中华书局, 2011.
- [6] 刘玲. 庄子养生思想研究: 从心神视角出发[D]: [硕士学位论文]. 西安: 西北大学, 2019.
- [7] 郭沫若, 闻一多. 管子集校[M]. 北京: 科学技术出版社, 1956.
- [8] (清)郭庆藩. 庄子集释[M]. 北京: 中华书局, 2013.
- [9] 王玉彬. “解牛”何以“好道”——《庄子·养生主》“庖丁解牛”新释[J]. 哲学动态, 2024(12): 44-21.
- [10] 陈静. “吾丧我”——《庄子·齐物论》解读[J]. 哲学研究, 2001(5): 49-53+80.
- [11] (晋)郭象, (唐)成玄英. 庄子注疏[M]. 北京: 中华书局, 2011.
- [12] 曹础基. 庄子浅注[M]. 北京: 中华书局, 1982.