Advances in Philosophy 哲学进展, 2026, 15(11), 200-205
Published Online November 2026 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/acpp
https://doi.org/10.12677/acpp.2026.1511526

Hans汉斯

主体的退场与世界的显现

——《庄子》“心斋”思想的现象学解读

周越洋[1,2]

[1]扬州大学社会发展学院，江苏 扬州
[2]扬州文化书院(江苏省研究生工作站)，江苏 扬州

收稿日期：2026年10月13日；录用日期：2026年11月4日；发布日期：2026年11月18日

摘　要

本文以《庄子·人间世》的“心斋”论述为中心，借助现象学视域考察心斋如何改变人与世界之间的关系。文章依循“听之以耳”“听之以心”“听之以气”的文本次序，讨论“丧我”与“心若镜”所呈现的主体状态及应物方式。通过与胡塞尔的悬置、海德格尔关于主体与存在的思考，以及梅洛－庞蒂的身体现象学展开比较，本文指出，心斋不仅涉及既有认知成见的搁置，也包含自我中心性及主体支配立场的松动，并进一步指向身体经验与气化思想。结合毕来德、陈赟、赖锡三等学者的讨论，本文认为，赖锡三的三层身体观具有整合性解释力，但不宜被理解为固定的阶段序列；“气化身体”所提示的，是经验主体与世界之间关系的重新理解，而非将身体简单扩展为宇宙。由此，心斋可被理解为主体参与经验方式的转变：“应而不藏”体现了开放而有回应力、却不固着于成见的经验状态。本文亦据此讨论心斋对于反思对象化思维的启发，并说明现象学比较的理论边界。

关键词

庄子，心斋，现象学，主体，气

The Withdrawal of the Subject and the Manifestation of the World

—A Phenomenological Reading of “Xinzhai” in the Zhuangzi

Yueyang Zhou[1,2]

[1]College of Social Sciences, Yangzhou University, Yangzhou Jiangsu
[2]Yangzhou Culture Academy (Graduate Workstation of Jiangsu Province), Yangzhou Jiangsu

Received: October 13, 2026; accepted: November 4, 2026; published: November 18, 2026

文章引用: 周越洋. 主体的退场与世界的显现[J]. 哲学进展, 2026, 15(11): 200-205.
DOI: 10.12677/acpp.2026.1511526

Abstract

Centering on the discourse of xinzhai (the fasting of the mind) in the "Renjian Shi" (In the World of Men) chapter of the Zhuangzi, this article examines how xinzhai transforms the relationship between the human subject and the world through a phenomenological lens. Following the textual sequence of "listening with the ears," "listening with the mind," and "listening with qi" (vital energy), this study discusses the subjective state and mode of responding to things manifested in "losing oneself" (sangwo) and "the mind as a mirror." By drawing comparisons with Edmund Husserl's epoché, Martin Heidegger's reflections on the subject and Being, and Maurice Merleau-Ponty's phenomenology of the body, this article argues that xinzhai involves not only the suspension of preexisting cognitive prejudices but also the loosening of egocentrism and the subject's dominant stance, further pointing toward bodily experience and the philosophy of qi-transformation (qihua). Engaging with the scholarly discussions of Jean François Billeter, Chen Yun, and Lai Hsi-san, this paper contends that while Lai's three-layered view of the body possesses integrative explanatory power, it should not be conceptualized as a fixed sequential progression. Rather than a simplistic expansion of the body into the cosmos, what the "qi-transformed body" suggests is a radical reimagining of the relation between the experiencing subject and the world. Consequently, xinzhai can be understood as a transformation in how the subject participates in experience: "responding without harboring" (ying er bu cang) embodies an experiential state that is open and responsive, yet free from fixed preconceptions. On this basis, the article concludes by exploring how xinzhai inspires a critical reflection on objectifying thought, while clarifying the theoretical boundaries of such phenomenological comparisons.

Keywords

Zhuangzi, Xinzhai, Phenomenology, Subjectivity, Qi

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

“心斋”是《庄子·人间世》所论的重要工夫。既有解释多从道德修养、养生工夫或心性涵养等角度切入，着重说明心斋所具有的实践意义及其所追求的境界。这些解释为理解心斋提供了重要基础，但也留下一个值得继续追问的问题：心斋发生之际，人的认知方式与主体立场如何变化？这种变化又如何影响人与世界之间的关系？本文将从这一问题出发，暂时搁置对心斋功用的目的论追问，转而考察其经验结构。

这一问题与二十世纪现象学对经验如何显现的关注形成了对话空间。现象学不仅讨论世界呈现为何种样态，也考察世界如何向意识显现，以及经验主体以何种方式参与其中。借助这一视域，可以重新审视心斋中由“听之以耳”转向“听之以心”、再转向“听之以气”的过程，并进一步讨论“丧我”与“心若镜”所呈现的主体状态及应物方式。

本文将在梳理相关争论的基础上，依循《庄子》文本的论述次序，分别借助胡塞尔的悬置、海德格尔关于主体与存在关系的思考、梅洛－庞蒂的身体现象学，以及庄子的镜喻展开分析。全文重点不在于简单比附，而在于说明这些思想之间何处可以相互阐发、何处仍存在不能忽略的差异。

2. 心斋与意识悬置：经验开放的起点

《人间世》载孔子教颜回心斋之法：

无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气。[1]

“无听之以耳而听之以心”可以理解为，不仅凭借耳朵接收声音，也借助心的理解与判断来把握话语及其处境。然而，庄子随即提出“无听之以心而听之以气”，进一步指出，仅仅诉诸心的理解与判断仍非心斋的最终层次。

理解这一转变，可以借助胡塞尔现象学的核心方法“悬置”(epoché，意为中止判断)。胡塞尔指出，日常生活通常处于一种“自然态度”之中。人们看到一朵花，往往会不假思索地判断它真实存在、具有某种颜色，或具有某种用途。这些未经反思的判断如同层层滤镜，介入人与事物的关系。胡塞尔因此主张，在进行现象学考察时，应暂时悬置这些预设。悬置并不意味着否定它们，而是暂不让它们预先决定事物如何被理解。由此，考察的重点便转向事物向意识显现的方式本身。

在《庄子》的语境中，“心”常与“成心”“师心”等概念相关，指向一种依据既定概念、好恶与判断来理解外物的认知方式。从这一角度看，“无听之以心”可以被理解为对既有判断机制的暂时搁置。心斋的这一层次与胡塞尔的悬置在结构上具有相似之处：二者都要求人暂缓沿用既定概念解释世界，从而为经验以不同方式显现创造条件。

不过，二者仍有重要差异。胡塞尔的现象学虽经历了从早期研究到晚期生活世界问题的推进，悬置的核心关切仍在于澄清意识经验及其构成结构。庄子在“无听之以心”之后进一步提出“听之以气”，其思想方向并非建立一个更清晰、更稳固的主体，而是逐步松动既有主体立场。因此，二者的相似性主要在于暂缓成见，悬置之后所指向的主体状态则并不相同。

3. 心斋与主体消融：自我中心性的松动

悬置之后，一个自然的问题随之出现：究竟是谁在经验这个世界？在胡塞尔的现象学中，经过悬置与澄清的仍是先验自我，只是其构成活动及其结构得到了更清楚的揭示。

庄子的思路则有所不同。《庄子》反复批判“成心”“师心”与“自是”，所针对的是以自我为中心来组织认知和价值判断的方式。由此来看，心斋所要松动的不只是杂念，还包括自我中心的认知机制本身。这一问题可以联系《齐物论》开篇南郭子綦“嗒焉似丧其耦”的场景。颜成子游问：“形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？”子綦回答道：

吾丧我。[1]

“吾”与“我”在此并非简单的同义重复，而可以被理解为具有不同的指向：“我”指由成见与是非判断构成的经验自我；“吾”则指在这一经验自我松动之后仍然在场的某种更为原初的存在状态[2]。这样的解释并不意味着庄子彻底取消一切主体性，而是强调“成心”意义上的自我中心性可以被松动，从而使另一种存在方式得以显露。

这一结构可以与海德格尔后期的“Gelassenheit”展开对话[3]。该词常被译为“泰然任之”或“让存在显现”，与海德格尔思想发生“转向”(Kehre)之后对现代技术性、表象性思维的反思有关。海德格尔批评将存在者一味对象化并加以控制的思维方式，并尝试思考一种不以主体支配对象为前提的开放态度。在这一意义上，海德格尔的相关思考与心斋去除成见、让事物依其自身方式显现的倾向，具有一定的结构相似性。

但二者不能被直接等同。海德格尔的“Gelassenheit”仍处于其存在论思考的脉络之中，“此在”(Dasein)

并未因此消失，而是以不同于支配性主体的方式理解自身与存在者的关系。此外，海德格尔思想转向的意义在学界仍有不同解释。相比之下，庄子“丧我”的表达具有更强烈的修辞力度，强调经验性自我及其固有立场的松动。因此，与其说两者提出了相同的主张，不如说海德格尔的思想能够提供一个参照框架，帮助我们描述“丧我”之后的存在状态：主体并非简单消失，而是不再以宰制性的方式介入世界。由此，问题进一步转向：当自我中心的支配立场松动时，经验如何发生？

4. 从身体经验到气化身体：毕来德、赖锡三及其后续讨论

理解这一问题，需要回到心斋论述中的关键语句：

听之以气。

为何不止于“心”，还要进一步提出“气”？这意味着经验的发生不再仅仅被理解为思维活动，也涉及一种更为整体的生命状态。

梅洛－庞蒂现象学的重要贡献之一，是将现象学的关注从纯粹意识推进到身体经验。他指出，身体并非意识认识世界时所使用的单纯工具，而是经验得以发生的场域。人对空间与他者的原初理解，并非总是先形成抽象概念再加以运用；许多时候，这种理解直接形成于身体的移动、触碰与感知之中。

然而，不能因此将《庄子》的“气”直接等同于梅洛－庞蒂的“身体”或“身体图式”，否则便会缩减“气”在庄子思想中的意义。“气”不仅涉及呼吸或个体身体感知，也具有宇宙论维度。“通天下一气耳”所呈现的，正是气贯通天地万物的意义[1]。这一思想尺度与梅洛－庞蒂对身体经验的分析并不完全相同。

上述问题正是华语学界相关论争的核心。瑞士汉学家毕来德在《庄子四讲》中提出，庄子所论的“神”与“气”，尤其是“庖丁解牛”中通过反复操练而达到身心协调的状态，可以被理解为对特殊身体经验的描述[4]。基于这一解释，他倾向于否认庄子思想中存在某种“同一性形上学”，并试图将庄子从以实体化之“道”为中心的形上学解释中解放出来，将其理解为一种重视经验与实践的哲学。这一进路强调对经验本身的描述，也体现出与现象学相近的问题意识。

毕来德的解释还引出了一个更广泛的问题：如果将庄子的气论主要理解为个体身体内部的经验过程，那么这种解释能否充分说明庄子如何理解人与万物的关联？也有学者担忧，过度强调顺应与内在调适，可能弱化庄子思想面对社会秩序时的批判潜能。不过，这类判断涉及从经验描述向社会政治意义的推论，不能仅凭气论本身直接得出，需要谨慎区分气化经验的结构与其可能产生的社会含义。

陈赟对毕来德的解释提出了有力批评[5]。他指出，若将“气”限制在个体身体经验之中，就可能忽视“气”在“道－气－万物”生成关系中的独特地位。毕来德试图通过凸显身体经验来冲击笛卡尔式身心二元论，但陈赟认为，这种解释仍可能在论证结构上回到以个体身体为中心的主体观。由此产生的疑问是：一种原本旨在瓦解西方主体哲学的解释，是否反而保留了个体主体的中心地位？

学者赖锡三试图在上述两种取向之间展开进一步讨论。他认为，将庄子的“神”完全解释为身体经验，并彻底否认其中的形上学维度，可能过于激进；但若把“道”理解为独断且笼罩一切的形而上学实体，也可能压抑庄子文本中多元、流动的特征。为此，赖锡三提出三层身体观：其一是受礼教与名言规训的“符号身体”；其二是以庖丁解牛为代表、在反复操练中逐渐消融身心隔阂的“技艺身体”；其三是于“游乎一气”中与天地万物相互感通的“气化身体”。[1]在这一框架中，“气”并非身体的另一名称，而是身体经验进一步展开的层次。赖锡三的模型因而具有整合性的解释力：它既保留身体实践的可描述性，也试图说明经验如何超出个体边界而进入人与万物的关联。

[1]http://www.lzdaoism.org/research/findOne?id=bea5e2de605b436d9f0e7662e203d447&typeFirst=1&typeSecond=3

若要与梅洛–庞蒂展开更精确的比较，除了《知觉现象学》对个体身体经验的分析，也可关注其晚期未完成著作《可见与不可见》中的“肉身”(chair)概念[6]。该概念不再局限于个人身体，而是试图描述身体与世界之间可逆、相互交织的存在论关系。从这一角度看，梅洛–庞蒂晚期思想与“气”贯通天地万物的特征具有一定的可比性，但二者的概念内涵仍需分别加以辨析。

相关讨论也延伸至近年的英语学界。一些研究重新检视庄子身体性思想与梅洛–庞蒂现象学之间的对应关系，并提出庄子论身体经验时的关键概念或许是“意”[7]。这一概念涉及人在持续交往与磨合中形成的感知和动作协调，但其结构未必等同于梅洛–庞蒂的“意向性”。这类研究提醒我们，即使宏观的比较框架已经建立，具体概念之间是否真正对应，仍须逐一考察。

本文倾向于借助赖锡三的递进结构理解“听之以气”，但三层身体不宜被理解为必然依次发生的固定阶段，更适合作为分析不同经验侧面的解释框架。尤其是“气化身体”并非单纯把身体范围扩大到宇宙，而是提示经验主体与其所处世界之间的界限不再被预先视为绝对分明。梅洛–庞蒂晚期的“肉身”概念可为理解这种交织关系提供参照，但不能直接充当庄子气论的翻译：二者都动摇了孤立主体与外在对象截然分离的图式，差异则在于各自的概念来源、论证目标与思想语境。

5. 主体退隐与世界显现——“应而不藏”的经验结构

《庄子·应帝王》以“至人之用心若镜，不将不迎，应而不藏，故能胜物而不伤”描述至人的用心方式[1]。镜喻在此并非单纯描述心灵对外物的映照，而是进一步呈现了一种不同于成见支配与对象占有的应物方式。镜子不预先规定来者的形态，也不因对象的离去而留存其影像。由此来看，“应而不藏”的关键不仅在于“不藏”，更在于“应”：主体并未丧失感知与回应的能力，而是不再以固有判断限定事物的显现，也不将已经发生的经验固着为必须持守的认识与立场。

这一点有助于进一步理解心斋的思想意涵。前文的比较表明，心斋既不能还原为胡塞尔式的意识构成分析，也不能等同于海德格尔的存在论思考或梅洛–庞蒂的身体现象学：它指向对成心及其固有立场的松动，并提示经验不能仅仅局限于个体身体内部，而须放在人与天地万物的关联中加以理解。“应而不藏”则进一步揭示了这种经验方式在具体应物活动中的表现。

由此，主体退隐并不意味着主体性的彻底消失，而是意味着我们需要重新理解主体性本身。通常而言，主体容易被理解为经验的中心：它以自身的认识能力划分对象，以既定概念规定事物，并通过判断与行动将外部世界纳入自身的理解秩序。心斋所呈现的经验方式则表明，主体仍然能够感知、判断与回应，但其回应不必始终建立在对对象的预先规定与持续占有之上。所谓“主体的退隐”，因而是松动主体对经验意义的独占，使经验中原本被成见遮蔽的可能性重新显现。

与此相应，世界也不再只是等待主体认识和支配的外在对象。若主体的认识总是受到既定概念与价值判断的限制，世界便容易被理解为已经确定、等待分类的事物集合；成见的悬置则使人有可能暂缓这种预先规定，重新面对事物自身的具体情境及其变化。这里所说的世界显现，并非世界完全脱离人的经验而自行呈现，也不意味着人可以获得一种绝对客观、毫无中介的认识，而是指人与世界之间的关系不必始终受制于主体既有的认识框架。

这一理解也使“应而不藏”获得了超出静态心境描述的意义。“应”表明主体仍然参与现实情境，能够随事物的变化作出回应；“不藏”则意味着不将已经形成的认识与判断固化为不可更改的立场。二者相互关联，使心斋所指向的状态既不是以自我为中心的主动支配，也不是取消一切行动的被动退避，而是一种在回应中保持开放、在经验之后不固着于既有经验的应物方式。

综上所述，心斋可以被理解为一个由悬置既定成见、松动自我中心性，进而重新理解身体经验与世界关联，最终体现为“应而不藏”的过程。主体的退隐并非经验的终止，而是经验关系的一种转变；世界

的显现也并非主体对既成对象的单向把握，而是在主体不再执着于预设与占有时，人与事物之间的关联获得了重新展开的可能。现象学为揭示这一过程提供了有益的概念资源，但庄子“气”与“道”的思想内涵仍须在其自身语境中加以理解。跨文化比较的意义不在于消除不同思想之间的差异，而在于借助差异重新审视主体、世界与经验的既有理解，并进一步揭示心斋作为一种非主体中心的经验方式所具有的哲学意义。

参考文献

[1] 郭庆藩. 庄子集释[M]. 王孝鱼, 整理. 北京: 中华书局, 1961.

[2] 陈鼓应. 庄子今注今译[M]. 北京: 中华书局, 2009.

[3] Heidegger, M. (1966) Memorial Address. In: Anderson, J.M. and Freund, E.H., Eds., *Discourse on Thinking,* Harper & Row, 43-57.

[4] 毕来德. 庄子四讲[M]. 宋刚, 译. 北京: 中华书局, 2009.

[5] 陈赟. 由人而天的“机制转换”与新主体观——论毕来德的《庄子四讲》[J]. 社会科学, 2013(7): 112-121.

[6] Merleau-Ponty, M. (1968) The Visible and the Invisible. Northwestern University Press.

[7] Yan, Y. (2025) The Living Body: Merleau-Ponty and Zhuangzi: Intentionality vs YI-Presented. *Chiasmi International*, **25**, 275-291.