

心斋坐忘与重玄复性：中国哲学否定性体验路径研究

敖于茜

西北大学, 陕西 西安 710000

DOI: 10.61369/SDME.2025280043

摘 要： 本文以庄子“心斋”“坐忘”与重玄学“返本还源”为核心，探讨中国哲学中两种同源而异流的否定性体验路径。庄子基于“自然主义道体论”，通过“心斋”建立“虚静”体验，借“坐忘”达成“同于大通”，形成一条在身心实践中自然体道的超越途径。成玄英则以“真常道性论”为依据，运用“双遣双非”的辩证方法重构庄学，将“坐忘”转化为破除我执、显发本觉的宗教实践，最终指向“境智冥合”的重玄境界。两者虽共享“道通为一”的本体立场，却在体验方法、身心状态与终极境界上显著不同。重玄学对庄学的改造，不仅为宋明理学的心性论奠定基础，也体现出中国哲学修养工夫从哲学体验向宗教体验转型的内在理路。

关 键 词： 心斋；坐忘；返本还源；体验工夫；双遣辩证；道性

Mind-Fasting, Sitting-in-Forgetfulness, and Returning to Original Nature in Chongxuan Thought: A Study of Negative Experiential Approaches in Chinese Philosophy

Ao Yuxi

Northwest University, Xi'an, Shaanxi 710000

Abstract： This paper compares Zhuangzi's "mind-fasting" and "sitting-in-forgetfulness" with the Chongxuan idea of "returning to the origin," analyzing two related yet distinct paths of negative experience in Chinese philosophy. Grounded in a naturalist view of Dao, Zhuangzi's methods foster "emptiness and stillness" and lead to "communion with the great thoroughfare," forming an embodied path to transcendence. Cheng Xuanying, building on a theory of eternal Dao-nature, reinterprets Zhuangzi through "double negation," turning "sitting-in-forgetfulness" into a religious practice that overcomes self-attachment and reveals innate awareness, ultimately aiming at "non-duality between realm and wisdom." While both share the premise that "Dao permeates all as one," they diverge in method, experiential state, and spiritual attainment. This Chongxuan adaptation not only informed later Neo-Confucian discourse on mind and nature but also reflects a broader shift in Chinese self-cultivation from philosophical to religious practice.

Keywords： mind-fasting; sitting-in-forgetfulness; returning to the origin; experiential practice; dialectics of double negation; Dao-nature

一、庄子修行路径：虚静工夫中的自然主义超越

庄子的修行哲学以破除生命困境为出发点，通过“心斋”与“坐忘”两条思想相辅相成，构建起一套独特的“精神超越体系”。^[1] 庄子强调要抛弃各种俗念和外事物的束缚，通过“心斋”“坐忘”等修行体验方式回归人本真的质朴状态，抛弃对待之心，在虚静工夫中领悟“万物齐一”的真谛。

（一）心斋：虚静工夫与气化冥合

“心斋”作为庄子修养论的核心概念，首见于《人间世》中孔子与颜回的对话：“若一志，无听之以耳而听之于心，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”。此段揭示了“心斋”作为一套内在体验的实践次第：第一层，感官的悬置（“无听之以耳”）：关闭向外求的感官，转向内在的觉察，即所谓“徇耳目内通”；

第二层，心智的净化（“无听之以心”）：平息思维的波澜，体验念头消歇后的清明；第三层，气化的冥合（“听之以气”）：在身心俱寂中，体认与天地万物共通的“气”的流动状态，从而达到“虚而待物”的纯粹体验。这种修养方式具有一种向内的凝聚，庄子谓之“徇耳目内通”，即通过感官内收实现主体精神的升华，而非外向追求。

（二）坐忘：本真与同于大通

相较于“心斋”的内向凝聚，“坐忘”展现为外向的倾向。庄子在《大宗师》释坐忘曰：“堕肢体，黜聪明，离形去智，同于大通，此谓坐忘”。“堕肢体”即忘却自身的肉体存在，只有既离形又去智，方可“同于大通”，大通即大道。“坐忘”展现为一种外向忘物、内向忘身的彻底解脱体验，“堕肢体”并非否定身体，而是忘掉身体的沉重负担与界限感；“黜聪明”亦非变得愚笨，而是涤除分别智所带来的执着与烦恼。在此“离形去智”的体验

中，主体与世界的隔阂消融，从而跃入‘同于大通’（与道合一）的浑然一体之境。

二、成玄英“返本还源”的佛道融合特质

唐代重玄学以成玄英为代表，在继承庄子修养论的基础上，创造性的融合佛教中观思想，构建起“返本还源”的修行体系。这一体系以“双遣双非”为方法论特色，以“道性本具”为本体依据，形成十分缜密的宗教解脱路径^[2]。

（一）本体论重构：道性本具与真常之道

成玄英对庄子思想的首要改造在于本体论重构。他提出“一切众生皆禀道性”的命题，将庄子的“道”转化为内在心性本体。^[3]在《庄子疏序》中，他开宗明义：“夫庄子者，所以申道德之深根，述重玄之妙旨。”此论将庄子思想定位为“重玄妙旨”的阐发者，实为以己意重构庄学。

这种重构的核心是将佛教“佛性”概念融入道家本体论。成玄英疏解《齐物论》“真君”概念时指出：“迷执之境，道性本无。”此说直接挪用佛教“无明”理论，将“道性”视为众生本具的觉悟本体。相较于庄子将道视为“有情有信，无为无形”的宇宙本源，成玄英更强调道的内在性与永恒性。借用佛教中观学派“八不中道”理论，否定道的生灭变化。

这种本体论重构为修行提供了理论基石。成玄英认为众生因“妄执”遮蔽道性，故需“返本还源”——回归本具的道性。这一思路明显受《大乘起信论》“一心开二门”影响，将庄子自然哲学转化为心性解脱论。

（二）工夫论创新：双遣双非与境智冥合

成玄英的工夫论创新集中于“双遣双非”的方法建构与“境智冥合”的修证目标。^[4]他以佛教中观学“二谛说”改造庄子思想，形成“重玄双遣”的修行次第：一遣“滞有”，破除对现象界的执取；二遣“滞无”，超越对空无的沉溺；终至“非有非无”而不滞于遣，达至重玄之境。

在此框架下，成玄英对“坐忘”作出佛学化阐释：“外则离析于形体”即破色蕴，“内则除去心识”即破受想行识四蕴，从而将庄子“离形去知”的精神超越转化为系统破除我执的宗教实践。进而，他提出“境智冥合”为终极境界，强调“能所俱忘”、主客双泯，融摄庄子“同于大通”与佛教“能所双亡”，形成兼具思辨层次与实修指向的工夫体系。

（三）境界证成：道性显用与圣王圆融

在修行境界上，成玄英的‘三绝’（绝有、绝无、绝非有非无）构成了体验深化的三个阶次。成玄英这样的说法完全超越庄子思想想表达的含义，他建立起了他思想的重重境界体系：一重绝有：破除对现象世界的执着，对应“外天下”“外物”；二重绝无：破除对空无的执着，对应“外生”；三重绝非有非无：超越二元对立，实现“重玄自显”。成玄英描述其为：“内德圆满，故能会最万物，匠成庶品，驾驭群类。”他认为万物顺应变化并非是有心而为“适足而已岂措情乎哉”而是由于“形既迁革情亦随变”自我和外在环境的变化导致自我本性和外在情态的变化而不

得不随顺之“即此鹏鸟，其形重大，若不海中运转，无以自致高升，皆不得不然，非乐然也”。

三、修行路径之异：本体论、方法论与境界论的三重视野

庄子“心斋”“坐忘”与成玄英“返本还源”虽同属道家修养传统，然其修行路径之差异，实彰于本体论预设、方法论特质与境界论指向的三重分野。此分野非仅技术层面的差异，更折射出中国思想从“自然哲学”向“心性宗教”转型的深层脉络，为中国心性工夫学的多元发展提供了经典范例。

（一）本体论奠基：自然之道与真常道性的根本分歧

修行路径的差异，首起于对“道”体认的根本不同。庄子之学以“自然”为宗，其本体论可概括为“自然主义道体论”；成玄英的重玄学则以“真常”立极，构建起“心性本体论”，二者对“道”的体性诠释，构成了修行路径的分野之基。

1) 庄子的自然主义道体论：

庄子承续《老子》“道法自然”（《二十五章》）之旨，将“道”诠释为万物自生自化的自然律则。《知北游》云：“人之生也，气之聚也；聚则为生，散则为死。”此说以“气化”为宇宙论根基，揭示万物生成流变的内在机理——道并非超越性的主宰，而是贯穿于气化过程中的自然秩序。质言之，庄子之“道”乃“无待”“无为”的自然之体，《秋水》篇“牛马四足，是谓天；落马首，穿牛鼻，是谓人”之喻，正欲破除人为造作对本然状态的遮蔽。其修行指向亦由此确立：“常因自然而不益生也”（《德充符》），主张消解主观意志对自然本性的干预，通过“心斋”“坐忘”等工夫复归“与天地精神往来”的原初境域。此本体论下的修行，本质是对“人为异化”的纠偏，追求“不益生”的自然本真。

2) 成玄英的真常道性论：

至唐初重玄学家成玄英，道家本体论发生显著转进。其疏解《道德经》时，以“心性本体论”重构“道”的体性，提出“一切众生皆禀道性”（《道德经义疏》卷一）的核心命题。此说突破庄子“道在万物”的自然论，将“道”内化为众生本具的“真常之性”。成玄英释“道”为“非无非有，不断不常”（《道德经义疏》卷二），既承续《老子》“道可道，非常道”的超越性，又赋予其“常住真心”的宗教意涵——道不再是外在于人的自然规律，而是人人本有的觉悟之体。更值得注意的是，成玄英吸收佛教“如来藏自性清净心”思想，将“道性”诠释为“离垢清净”的本觉状态，使“返本还源”的修行获得明确的宗教解脱指向。如其在《庄子·齐物论疏》中解“吾丧我”时所言：“丧彼小我，得此真我”，此“真我”即指本具道性的清净心体。此本体论下的修行，本质是“返本还源”的显发，追求“道性”的圆满呈现。

（二）方法论特质：虚静直观与双遣辩证的路径分途

修行路径的差异，更显于具体实践方法的根本对立。庄子的修养工夫以“自然”为纲纪，其“心斋”“坐忘”皆为消解人为、

复归本然的直观体验；成玄英的“返本还源”则建立在“道性本具”的基础上，其实践进路转向“修心复性”的双遣辩证。

1) 庄子的直观体验路径：

庄子的修养方法以“虚静”为核心，强调通过心灵的彻底澄明以体道。《人间世》云“虚者，心斋也”，此“虚”非空无，而是“唯道集虚”（《人间世》）的道体呈现状态——唯有涤除感官欲望与认知执着，使心灵如空明的镜鉴，方能映照万物本然之态。《大宗师》言“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通”的坐忘，则通过离形（破除形骸束缚）与去知（消解智识执着）的双重否定，实现与道的同体合一。此类工夫的核心是“无为”——既无对自然的改造，亦无对本性的增益，唯“常因自然”而已。值得注意的是，庄子的修养方法具有鲜明的具身性与审美性：庖丁解牛“神遇不以目视”（《养生主》）的技艺实践、梓庆削木“斋以静心”（《达生》）的创作修养，皆体现“技进乎道”的生命境界。

2) 成玄英的双遣辩证路径：

成玄英的修养方法则以“双遣”为枢要，强调通过辩证否定显发道性。《道德经义疏》释“玄”为“一遣滞有，二遣空无”，此双遣非简单否定，而是“非有非无”“不断不常”的中道观照。具体实践中，成玄英融合佛教“止观双修”的禅法体系，提出“住无所住”的观照方法：既非执着于“有”，亦非沉溺于“无”，而是以“非有非无”的智慧观照万物。更值得关注的是，成玄英将坐忘疏解为“则离析于形体，内则除去心识”的分析性过程，通过离形与去知的次第修证，使道性自然显发。此方法论已突破庄子顺应自然的被动性，而具有主动修证的宗教特征。例如，其对“攬宁”的阐释将庄子“外化内不化”的境界升华为“动寂不二”的宗教解脱之境，体现了辩证修证的实践智慧。

（三）境界论指向：生命境界的超越与解脱之境的圆融

修行路径的差异，终显于终极境界的根本分野。庄子的修养指向“与道同体”的生命境界，其核心是“逍遥”；成玄英的修行则指向“与道合真”的解脱之境，其核心是“证道”。二者虽皆以“道”为归趣，然境界形态与实践指向判然有别。

1) 庄子的生命境界：逍遥与齐物的审美超越

庄子的终极境界，可概括为“逍遥之境”。^[6]《逍遥游》云“乘天地之正，而御六气之辩”，此“逍遥”非空间位移的自由，而是“无待”的精神超越——超越世俗功利的束缚，超越是非善恶的对立，达到“天地与我并生，万物与我为一”的齐物之境。在此境界中，生死不再是挂碍：“不知说生，不知恶死”的超然态度，使生命融入宇宙大化；物我不再是界限：“合于桑林之舞，乃中经首之会”的审美体验，使主客交融为一。宗炳“澄怀味象”的美学理论，正源于此境界对“道”的审美呈现。叶朗^[6]指出，“澄怀味象‘是’排除一切杂念，在忘我的状态中注重对客体的纯粹把握”，此说恰可印证庄子境界论的审美特质——其终极指向，是通过生命境界的升华实现对“道”的直观体认。

2) 成玄英的解脱之境：证道与济世的宗教圆融

成玄英的终极境界，则指向“与道合真”的解脱之境。《道德经义疏》云“境智冥合，能所俱忘”，此“境智冥合”非简单

的认知统一，而是通过“遣有”“遣无”“遣非有非无”的三重否定，彻底消解能所对立，达到重玄的绝对境界。在此境界中，生死不再对立：“生死混一，故能洞照”的涅槃寂静，使修行者超越轮回；圣王功能圆融：“内圣外王，应物无穷”的济世度人，使解脱与责任统一。成玄英运用重玄思辨的逻辑解构了道体，扭转了道教一直以来对“道体”的迷执而转向了对“心”的领悟，道教修为的路径也彻底由“外炼”引向了“内养”，最终落实在人生层面上，所谓的修“道”变成了修“心”，修“心”即是修“道”。

综上，庄子与成玄英的修行路径，实为道家思想发展的两面：一面是“独与天地精神往来”的自然哲思，一面是“与道合真”的宗教实践；一面是“无待逍遥”的生命境界，一面是“境智冥合”的解脱之境^[7]。

四、思想史意义：从哲学到宗教的范式转型

庄子“心斋”“坐忘”与重玄学“返本还源”的修行路径差异，不仅反映个体修养方法的多样性，更彰显中国思想从哲学到宗教的重大范式转型。这一转型深刻影响了唐宋以后心性论的发展，为宋明理学的形成提供了思想准备。

（一）对庄子思想的继承与转化

1) 本体论心性化：将自然之道转化为内在道性。

成玄英提出“众生正性即道”的命题，使庄子宇宙论转化为心性论。他在《逍遥游》疏中强调：“率性而动，动必由性。”这种心性化阐释为宋代理学“性即理”说奠定基础。

2) 方法论思辨化：虚静体验转为双遣辩证

通过“三绝”方法改造“坐忘”，使直观体验转化为理性思辨。罗艳儿指出，成玄英“以《中论》之‘二谛’思想运用至‘坐忘’疏解，使庄学呈现佛学化倾向”。

3) 境界宗教化：逍遥境界转向宗教解脱

将“同于大通”诠释为“境智冥合”，赋予庄子境界论宗教解脱内涵。这种转化使道家修行获得类似佛教涅槃的终极关怀。值得注意的是，重玄学在改造中也保留了庄子思想的核心精神。成玄英在《逍遥游》疏中坚持：“大鹏乘风犹有所待，圣人无待故真逍遥。”这一阐释回归了庄子对绝对自由的追求，批判了郭象“适性逍遥”的世俗化解读。

（二）对唐宋思想的深远影响

重玄学的修行体系成为沟通魏晋玄学与宋明理学的重要桥梁：

1) 对禅宗的影响

重玄学“双遣双非”的方法直接启迪禅宗公案。^[8]如临济义玄“逢佛杀佛，逢祖杀祖”的激烈话头，实为“遣佛遣祖”的重玄思维体现。而“道性本具”说更与禅宗“即心即佛”一脉相承。

2) 对理学的奠基^[9]

成玄英“性者，禀生之理”（《庄子疏》）的定义，为理学心性论提供雏形。其“理身理国”的命题，直接影响宋儒“内圣外王”的理想建构。程颢“天人本无二，不必言合”的境界说，亦

可见重玄学“境智冥合”的影子。

3) 内丹学的兴起

重玄学“神凝则气聚”的修养论（《庄子疏·刻意》），为内丹学“性命双修”奠定基础。司马承祯《坐忘论》直接继承重玄学思想，提出“收心离境，住无所有”的修行次第，使重玄思想转化为具体修炼术。

这些影响充分证明，重玄学作为儒佛道融合的思想结晶，在中国心性学发展中具有承前启后的关键地位。正如强昱^[10]所言：

“从魏晋玄学到初唐重玄学，中国哲学完成从本体论到心性论的转型。”

五、结论

通过对庄子“心斋”“坐忘”与重玄学“返本还源”修行路径的系统比较，心性工夫学的两种基本范式得以清晰显明：其一为庄子开创的自然悟道范式，以“虚静悟道”为核心，通过“心斋”的内敛澄明与“坐忘”的外向解构，实现“天地与我并生”的宇宙境界；其二为重玄学衍生的返本证真范式，以“返本还源”为宗旨，通过“双遣双非”的辩证否定，达成“境智冥合”的宗教解脱。二者虽路径有别，却共同构筑了心性工夫学的多元传统，于差异中见互补，于分野中显圆融。

庄子的自然悟道范式，深植于“道法自然”的本体论根基，以“虚静”为工夫枢纽，将“心斋”的“涤除玄览”与“坐忘”的“离形去知”熔铸为贯通内外的修养体系。其核心在于消解人为造作对本然状态的遮蔽，通过“无己人灭天”的实践智慧，使生命回归“与道同体”的原初境域。这种范式的特质在于自然主义与审美超越的交融：它不预设超越性的宗教目标，而是以“逍遥无待”的生命境界为终极指向，将道的体认融入日常的精神自

由之中。在当代语境下，这一范式为现代人的精神困境提供了传统解方——通过坐忘剥离功利执念，借心斋重建内心安宁，使个体在“无用之大用”中获得生命的诗意栖居。

重玄学的返本证真范式，则以“真常道性”的心性本体论为根基，将庄子“自然之道”转化为众生本具的“道性”，通过“双遣双非”的辩证否定（一遣滞有、二遣空无）与“止观融合”的宗教实践，构建起“境智冥合”的解脱之境。这种范式的突破在于，它突破了庄子顺应自然的被动性，将修行升华为“显发本觉”的主动修证：既吸收佛教“如来藏自性清净心”的思想资源，又保留道教“内圣外王”的实践品格，使“返本还源”不仅是个人的精神超越，更蕴含度己度人的宗教担当。其三绝重玄的修行次第，更成为后世道教内丹学“炼精化气—炼气化神—炼神还虚”的理论先声，为心性工夫的宗教化、体系化奠定了坚实基础。

两种范式虽各有侧重，却共同丰富了心性工夫学的智慧传统：庄子的自然悟道范式，以审美化的生命境界为现代人提供精神自由的参照；重玄学的返本证真范式，则以宗教化的解脱路径为终极关怀开辟实践维度。二者如“相忘于江湖”之鱼，虽路径不同，却同游于“道术”的广大水域——前者以“无待”的超越姿态激活生命的诗意，后者以“双遣”的思辨智慧深化存在的觉解。这种多元互鉴的传统，不仅见证了思想从哲学思辨到宗教实践的范式转型，更彰显了传统文化和而不同的生命力：它既包容个体自由的追求，又承载济世度人的担当；既强调自然本真的回归，又探索超越解脱的可能。正如《大宗师》所言：“鱼相忘于江湖，人相忘于道术”——两种范式的共存共荣，恰是心性工夫学“道术”传承的最佳注脚：在差异中互补，在互补中共成，共同指向生命自由与精神超越的永恒之境。

参考文献

- [1] (晋)郭象注；(唐)成玄英，疏曹础著；黄兰发点校. 南华真经注疏[M]. 中华书局，1998.
- [2] 徐会利. 论庄子与南宗禅修行思想的内在契合性[D]. 北京. 北京大学哲学系，2022.
- [3] 魏冬. 诠释与重建：成玄英《庄子疏》的哲学意蕴[D]. 陕西. 陕西师范大学，2010.
- [4] 陈禹含. 《庄子》对内在困境的超越[D]. 四川. 四川省社会科学院，2020.
- [5] 施松良. 逍遥与功夫：《庄子》内篇生命哲学探析[J]. 浙江. 中共浙江省党校，2025.
- [6] 叶朗. 中国美学史大纲[M]. 上海：上海人民出版社，1985：208-209.
- [7] 左东岭，杨雷. 内在超越与庄子的人生价值取向—庄子兼生理论探要[J]. 郑州. 郑州大学学报，1996.
- [8] 武捷. 成玄英重玄思辨心性论思想初探[J]. 上海. 上海师范大学，2010.
- [9] 程颢. 程颐：《河南程氏遗书》卷六. 载《二程集》[M]. 北京：中华书局，1981.81.
- [10] 强昱主编；从魏晋玄学到初唐重玄学[M]. 上海文化出版社，2002.