

# 思想經典：《莊子》選讀——期末報告

電機資訊學院學士班三年級 111060013 劉祐廷

## 一、前言

當我在學期初遇到一場與朋友之間的誤解與衝突時，曾一度陷入「誰對誰錯」的爭執與情緒泥淖之中。那時，我總想要釐清到底是誰該負責、誰的立場才是正確的，但越是思索，越覺得答案難以明確，心中也越感混亂。直到在課程中接觸《莊子》的思想，特別是「得其環中」的觀念，我才逐漸轉變了看待這段關係的方式——或許並非誰對誰錯，而是我們都執著在某個「邊」上，而忘了站回環中，看見彼此立場的合理性與限制。這段學習經驗不只幫助我重新理解這段關係，也讓我對《莊子》產生了更多生活上的共鳴與敬佩。

經過一學期的課程，我對《莊子》已有了初步的理解與自己的思考。起初，我以為這只是一本屬於某家學派的思想經典，然而愈深入學習，愈能發現其中蘊含的嚴謹邏輯與思辨張力。《莊子》的論述往往不是硬邦邦的道理，而是藉由富有想像力的譬喻與寓言，引導讀者穿越固有認知，進入一個開放、流動的思想世界，這使我非常敬佩。

以下，我將以「得其環中」這個貫穿全書的核心思想為軸心，分作五個部分，梳理並分析我在本學期所學的《莊子》內容，並分享自己對其中觀念的理解與感受。

## 二、正文

### （一）「得其環中」概念的推導

雖然「得其環中」是一個相對抽象的哲學概念，莊子卻藉由一系列具體而富含寓意的故事，層層鋪陳，引導讀者從理解其思想出發，進而有系統地推演出此一概念的精髓。

#### 1. 小大之辯、小大無已

在〈逍遙遊〉中，莊子首先透過一些例子來說明「小大之辯」的概念：

北冥有魚，其名為鯢。鯢之大，不知其幾千里也。化而為鳥，其名為鵬。鵬之背，不知其幾千里也。怒而飛，其翼若垂天之雲。是鳥也，海運，則將徙於南冥。南冥者，天池也。<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> 莊子原著、池田知久點校，《莊子》上（東京：學習研究社，一九八三年），頁 5

莊子首先以體型龐大、橫亙數千里的「鯤」與「鵬」作為象徵，用以呈現「大」的初始形態與最直觀的感知方式。接著，他透過「蜩」與「學鳩」對鵬鳥的嘲諷之語，以及兩者所代表的視野與境界的對比，進一步揭示有限者無以知曉無限之所涵的道理，闡發「小知不及大知，小年不及大年」的哲理，說明認知與存在的尺度差異所造成的理解落差。

蜩與學鳩笑之曰，「我決起而飛，搶榆枋，時則不至而控於地而已矣。奚以之九萬里而南為」。

適莽蒼者，三飡而反，腹猶果然。適百里者，宿舂糧。適千里者，三月聚糧。之二蟲又何知。

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。此小年也。楚之南有冥靈者，以五百歲為春，五百歲為秋。上古有大椿者。以八千歲為春，八千歲為秋。此大年也。而彭祖乃今以久特聞，眾人匹之。不亦悲乎。<sup>2</sup>

然而，〈逍遙遊〉所傳達的意旨並不僅止於「小不如大」的單向論述。鵬鳥雖然很大，仍需仰賴天地之氣方能振翅高飛；而蜩與學鳩雖然飛行能力有限，卻亦自得其樂，安於所處。由此可見，「小」與「大」各有其存在的合理性與安身立命之道。莊子並未絕對化某一立場，而是藉此指出「小大」本無固定標準。他更進一步以具體事例說明，在人生處世的過程中，人們如何看待小大的高低。

故夫知效一官，行比一鄉，德合一君而徵一國者，其自視也，亦若此矣。

而宋榮子猶然笑之。且舉世而譽之，而不加勸，舉世而非之，而不加沮，定乎內外之分，辯乎榮辱之竟斯已矣。彼其於世，未數數然也。雖然，猶有未樹也。

夫列子御風而行，泠然善也。旬有五日而後反。彼於致福者，未數數然也。此雖免乎行，猶有所待者也。

若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉。

故曰，「至人無己，神人無功，聖人無名」。<sup>3</sup>

由此可見，從個人品德的修養，到宋榮子、列子這類不被外境所限的精神狀態，可以視為一種由小及大的進程；而在更高層次，則是徹底超脫大小分別的境界。此時，「小」與「大」的區分已失去意義，因為小大本為相對概念，我們眼中的「大」之後，

---

<sup>2</sup> 莊子原著、池田知久點校，《莊子》上（東京：學習研究社，一九八三年），頁 6

<sup>3</sup> 莊子原著、池田知久點校，《莊子》上（東京：學習研究社，一九八三年），頁 6

仍可能存在更大的事物，強行界定便成為無謂，而這正是莊子所謂的「小大無已」的概念。

## 2. 人籟、地籟、天籟

在〈齊物論〉中，莊子首先透過子綦與子游的對話，說明了「人籟」、「地籟」與「天籟」的概念。

子綦曰，「夫大塊噫氣，其名為風。是唯無作，作則萬竅怒呿。而獨不聞之寥寥乎。山林之畏佳，大木百圍之竅穴，似鼻，似口，似耳。似枅，似圈，似臼。似洼者，似污者。激者，謫者，叱者，吸者，叫者，譟者，突者，咬者。前者唱于，而隨者唱喁。泠風則小和，飄風則大和。厲風濟，則眾竅為虛。而獨不見之調調，之刁刁乎」。

子游曰，「地籟則眾竅是已。人籟則比竹是已。敢問天籟。」

子綦曰，「夫吹萬不同，而使其自己也，咸其自取。怒者其誰邪」。<sup>4</sup>

由對話可以清楚的知道，「人籟」是指人造樂器所發出的聲音，也就是人所能控制的聲音，「地籟」是指山林大地中諸多孔穴（如樹洞、石穴等）在風中發出的自然聲響，即大自然所發出的聲音。至於「天籟」是指什麼？從子綦的回答可以得知，所謂天籟，即是天地自然萬物因風而自發作聲，這些聲音彼此不同，卻皆非出於外力的刻意安排，而是各自依其本性、隨順自然而發出的結果。子綦以「萬不同」、「自己」、「自取」強調萬物自發、自成、自足的本質，而非受控於某一主體或意志。最後一句「怒者其誰邪」進一步指出，若一切聲音皆為萬物之自發響應，則「風」並非有意激怒萬物、製造聲音，它僅僅是通過萬物各自的形體條件，引出其自然的反應而已。「天籟」的意義說明了真正的逍遙與自由，來自於順應自然、各自自足，而非外在的強求與控制。

## 3. 知、成心

接著，莊子又藉由子綦的另一段對話，說明「知」與「成心」的概念：

夫隨其成心而師之，誰獨且無師乎。奚必知代而心自取者有之。愚者與有焉。未成乎心而有是非，是『今日適越而昔至』也。是以無有為有。無有為有，雖有神禹，且不能知。吾獨且奈何哉。

夫言非吹也，言者有言。其所言者，特未定也，果有言邪，其未嘗有言邪。其以為異於鵲音，亦有辯乎，其無辯乎。

---

<sup>4</sup> 莊子原著、池田知久點校，《莊子》上（東京：學習研究社，一九八三年），頁 10

道惡乎隱而有真偽，言惡乎隱而有是非。道惡乎往而不存，言惡乎存而不可。道隱於小成，言隱於榮華。

故有儒墨之是非。以是其所非，而非其所是。欲是其所非，而非其所是，則莫若以明。<sup>5</sup>

「知」是主觀理解的知識與判斷，而「成心」則是由「知」而內化後的固定成見。從子綦提到「夫隨其成心而師之，誰獨且無師乎」可以得知，如果每個人都依據自己的成見（成心）去學習、模仿（師之），那麼誰又不是被自己心中既有觀念主導的「有師者」呢？也就是說，不必是明理之人也會有成見，連愚者也難以免除「自取於心」的偏執。人在心意尚未成熟、尚未形成整體思考架構之前，就倉促下判斷、認定是非，就如同「今天才出發去越國，卻說自己昨天已經到了」一樣荒謬。是非的判斷皆出於成心，而在還未形成成心之前，根本無從談起所謂的是非。

然而，莊子對「成心」的理解，並非讚許的理性或判斷力，而是一種因個人經驗、習慣、情感與知識積累所形成的主觀成見與偏執。正是因為我們執著於「我認為的對與錯」，才會將萬物分別、比較，進而產生紛爭與執著。這種固定、自以為是的心態，即為「成心」。因此，莊子認為我們應該要去除「成心」，而不是偏執於某一邊的明辨。

#### 4. 不置可否、道通為一、得其環中

然後，莊子又探討了「是非彼此」與「不置可否」的概念：

物無非彼，物無非是。自彼則不見，自知則知之。故曰，『彼出於是，是亦因彼』。彼是方生之說也。雖然，方生方死，方死方生，方可方不可，方不可方可，因是因非，因非因是。是以聖人不由，而照之于天。亦因是也。

是亦彼也，彼亦是也。彼亦一是非，此亦一是非。果且有彼是乎哉，果且無彼是乎哉。彼是莫得其偶，謂之道樞。樞始得其環中，以應無窮。是亦一無窮，非亦一無窮也。故曰，『莫若以明』。<sup>6</sup>

萬物既可以是「是」，也可以是「彼」；所謂的是非對錯，其實只是立場的差異所致。此觀點與莊子對「成心」的看法相互呼應，人們往往未待心意成熟，就依據自身經驗、情感等主觀條件匆促做出判斷與取捨，形成自以為是的成見。成心並非智慧與理性的表徵，而是一種被習性所馭的偏執。

當人執著於自身所認定的是與非時，便落入了「以是其所非，而非其所是」的邏

---

<sup>5</sup> 莊子原著、池田知久點校，《莊子》上（東京：學習研究社，一九八三年），頁 11-12

<sup>6</sup> 莊子原著、池田知久點校，《莊子》上（東京：學習研究社，一九八三年），頁 12

<sup>7</sup> 莊子原著、池田知久點校，《莊子》上（東京：學習研究社，一九八三年），頁 12

輯陷阱之中。這種執著不僅排除了多元判準的可能性，也阻礙了通達萬物本然之理的自由境界。聖人之所以能「照之於天」，正是因為他不受「是非彼此」的二元對立所拘束，而是能洞察萬物相生相依、變化無窮的本質。這正體現了莊子所提倡的「不置可否」之態度，在對與錯之間不輕下定論，而以開放而圓融的心境順應自然。

最後，莊子提出了「道通為一」的概念：

道行之而成，物謂之而然。惡乎然，然於然。惡乎不然，不然於不然。惡乎可，可乎可。惡乎不可，不可乎不可。物固有所然，物固有所可。無物不然，無物不可。

故為是舉莛與楹，厲與西施，恢恠憭怪，道通為一。其分也成也，其成也毀也。凡物無成與毀，復通為一。

唯達者知通為一，為是不用，而寓諸庸。庸也者用也，用也者通也，通也者得也。適得而幾矣。因是已。已而不知其然，謂之道。<sup>8</sup>

萬物皆有其對立面，若執著於其中一方，便難以看見另一面的樣貌。自己所認同的事物，也必然存在與之相對的觀點。因此，若將事物視作一個圓環，唯有處於環之中心，才能窺見整體的全貌。無論遭遇何種情況，都能以這樣的態度因應，這正是「得其環中」的意義所在。萬物雖相對而立，若能放下成心，便能在各種看似矛盾對立的情境中，抓住那個不固定卻能靈活應變的核心原則，從而真正通達萬物的道理。

萬物皆有其對立面，如果執著於其中一方，便難以看見另一面的樣貌。自己所認同的事物，也必然存在與之相對的觀點。因此，若將事物視作一個圓環，唯有處於環之中心，才能窺見整體的全貌。這種居中觀照的視角，正與莊子所言「道通為一」之意義相通。莊子認為，無論是高與低、美與醜，皆可通達於同一道理，萬物的差異並非本質上的分裂，而是「道」所展現的多樣樣貌。因此能處於「環中」的人，正是擁有了洞察萬物雖異而同的智慧。無論遭遇何種情況，都能以這樣的態度因應，即是「得其環中」的意義所在。萬物雖相對而立，若能放下成心，便能在各種看似矛盾對立的情境中，抓住那個不固定卻能靈活應變的核心原則，從而真正通達萬物的道理，進入「道通為一」的境界。

這正是莊子思想的核心，不是去堅持哪一邊是對的，哪一邊是錯的，而是站在正反兩邊的中間來看事情。用這樣的角度，我們就能更客觀地看待世間萬物，不管遇到什麼問題，也比較容易看清整體的樣貌。

---

<sup>8</sup> 莊子原著、池田知久點校，《莊子》上（東京：學習研究社，一九八三年），頁 12-13

### 三、「得其環中」與感官、認知經驗的調整

#### 1. 心齋、坐忘

在〈人間世〉中，莊子以一段孔子與顏回的對話，說明何謂「心齋」：

顏回曰，「吾無以進矣，敢問其方」。

仲尼曰，「齋。吾將語若。有而為之，其易邪。易之者，暘天不宜」。

顏回曰，「回之家貧，唯不飲酒不茹葷者，數月矣。若此，則可以為齋乎」。

曰，「是祭祀之齋，非心齋也」。

顏回曰，「敢問心齋」。

仲尼曰，「若一志。無聽之以耳，而聽之以心。無聽之以心，而聽之以氣。耳止於聽，心止於符。氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也」。

顏回曰，「回之未始得使，實自回也。得使之也，未始有回也，可謂虛乎」。

夫子曰，「盡矣。吾語若。若能入遊其樊，而無感其名，入則鳴，不入則止，無門無毒，一宅而寓於不得已，則幾矣」。<sup>9</sup>

孔子指出：「無聽之以耳，而聽之以心。無聽之以心，而聽之以氣。」<sup>10</sup>這一段話提出了從感官、心智直到生命之氣的傾聽方式，顯示出一種「清空自我」的修養過程。所謂「心齋」，即是讓心處於虛靜、無成見的狀態，不再被個人的情緒與偏見所支配。當一個人內心虛靜，就能以氣感通萬物，而非僅用耳目去感知，或用理性去分析。

而在〈大宗師〉中，莊子進一步以孔子與顏回的對話，點出「坐忘」的意涵：

顏回曰，「回益矣」。

仲尼曰，「何謂也」。

曰，「回忘仁義矣」。

曰，「可矣。猶未也」。

---

<sup>9</sup> 莊子原著、池田知久點校，《莊子》上（東京：學習研究社，一九八三年），頁 24

<sup>10</sup> 莊子原著、池田知久點校，《莊子》上（東京：學習研究社，一九八三年），頁 24

它日，復見曰，「回益矣」。

曰，「何謂也」。

曰，「回忘禮樂矣」。

曰，「可矣。猶未也」。

它日，復見曰，「回益矣」。

曰，「何謂也」。

曰，「回坐忘矣」。

仲尼粲然曰，「何謂坐忘」。

顏回曰，「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通。此謂坐忘」。

仲尼曰，「同則無好也。化則無常也。而果其賢乎。丘也請從而後也」。<sup>11</sup>

這裡的「坐忘」不是指靜坐冥想，而是徹底放下對身體、感官與知識的執著。當「我」這個主體的界線淡化、與萬物同流時，個體便不再局限於個人的欲望或立場，而能進入與「大通」同一的狀態。

「心齋」與「坐忘」兩者形成一種漸進的自我調整歷程：由虛靜其心、去除情緒與主觀判斷開始，最終到完全放下「我」的邊界，與天地自然同化。這正是莊子哲學中對感官與認知的徹底鬆動與重構。

## 2. 個人經驗中的實踐與體會

去操場那天的天氣晴朗，陽光和煦，微風輕拂，操場上只有風聲與鳥鳴，環境一片平和。但對我而言，這份外在的寧靜無法真正進入內心。我正處於與朋友冷戰後的低潮期，兩個月的沉默讓我的心情陷入混亂。每天醒來都感到無力與煩悶，而那天走到操場時，這份情緒依舊如影隨形。即使眼前是一片晴空，我的心裡仍是烏雲密布。

我意識到自己正深陷於「耳聽、眼見、心思」的慣性模式中，所有的感官與認知都被人際關係的痛苦綁住。我無法真正「感受」陽光與風，因為我的心太滿，滿的是煩惱與執著。這種狀態讓我想到莊子在〈人間世〉中提到的「心齋」之說——要「無聽之以耳，而聽之以心。無聽之以心，而聽之以氣。」<sup>12</sup>人在困於「心」與「知」時，

---

<sup>11</sup> 莊子原著、池田知久點校，《莊子》上（東京：學習研究社，一九八三年），頁 44-45

<sup>12</sup> 莊子原著、池田知久點校，《莊子》上（東京：學習研究社，一九八三年），頁 24

便無法真正與世界相通。那時的我，還遠未達到「虛而待物」的狀態。

直到我選擇躺下來，閉上眼睛，放下所有思考的一刻，一切才慢慢開始改變。原本腦中喧囂的念頭逐漸安靜，情緒的重量也慢慢卸下。我開始感受到陽光的溫度與風的撫觸，不再是努力去「感覺」，而是與它們自然共在。那不是逃避，而是一種「坐忘」的體驗——如〈大宗師〉裡所述：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通。」<sup>13</sup>我的主體不再用感官積極抓取外物，而是讓自己成為一個空間，靜靜等待萬物的到來。

這種狀態，讓我初次體會到什麼是「得其環中」。莊子說，若將萬物視為一個圓環，唯有處於環之中心者，才能見其全貌。我原本總是被個人情緒與認知驅動，對世界的感受充滿偏差與遮蔽；但當我放下自我，讓心「虛」下來，不再執著於「是非彼此」，才得以在對立與變化中捕捉到一種更深層的平衡與自在。

這不僅是一種哲學上的理解，更是一種身體與精神的經驗。我不是用腦思考的方式去「懂」，而是透過放下與靜默，與天地自然「共存」。我不再試圖理解朋友為何不回應，也不再急於解決這段關係，而是讓那些情緒自然流過，不再糾纏其中。這也正呼應了「坐忘」中所言的「同則無好也，化則無常也」<sup>14</sup>，萬物自有其變化節奏，唯有放下主觀分別，才能真正參與其中的流動。

回顧那天的經驗，我理解到，「心齋」與「坐忘」並非抽象的哲理，而是可以親身實踐的調整方式。它們引導我從充滿雜念與情緒的狀態，轉向一種開放、虛靜、接納的存在方式。而「得其環中」，則讓我明白唯有置身事物的中心，才能真正看見事物的全貌，與這個變動不居的世界和平共處。

### 三、「以應無窮」的實踐

「以應無窮」指的是在無窮的變動與挑戰中，個體能憑藉內在的穩定與通達，自如因應萬象，不滯於一端，不困於一境。這樣的境界，既體現在〈養生主〉中庖丁解牛的比喻，也在當代心理學家米哈里·契克森米哈伊<sup>15</sup>所提出的「心流」(Flow)理論中，獲得更具體而現代的詮釋。

#### 1. 庖丁解牛

在〈養生主〉中，莊子以「庖丁解牛」的故事，說明了「以應無窮」的概念：

庖丁為文惠君解牛。手之所觸，肩之所倚，足之所履，膝之所踦，砉然騞然。

---

<sup>13</sup> 莊子原著、池田知久點校，《莊子》上（東京：學習研究社，一九八三年），頁 45

<sup>14</sup> 莊子原著、池田知久點校，《莊子》上（東京：學習研究社，一九八三年），頁 45

<sup>15</sup> 原名 Mihaly Csikszentmihalyi，心理學家，（1934-2021）



奏刀騞然，莫不中音。合於桑林之舞，乃中經首之會。

文惠君曰，「謔，善哉。技蓋至此乎」。

庖丁釋刀，對曰，「臣之所好者，道也。進乎技矣。始臣之解牛之時，所見無非牛者。三年之後，未嘗見全牛也。方今之時，臣以神遇，而不以目視。官知止，而神欲行。依乎天理，批大郤，導大窾，因其固然。技經肯綮之未嘗。而況大軋乎。」

良庖歲更刀。割也。族庖月更刀。折也。今臣之刀十九年矣，所解數千牛矣。而刀刃若新發於硎。彼節者有間，而刀刃者無厚。以無厚入有間，恢恢乎其於游刃，必餘地矣。是以十九年，而刀刃若新發於硎。

雖然，每至於族，吾見其難為，怵然為戒，視為止，行為遲，動刀甚微。謦然已解，如土委地。提刀而立，為之四顧，為之躊躇。滿志，善刀而藏之」。

文惠君曰，「善哉。吾聞庖丁之言，得養生焉」。<sup>16</sup>

庖丁的解牛之術並非單純展現技藝的熟練，更是莊子用以說明「道」的生活實踐。庖丁初學時，「所見無非牛者」，每一刀都需仔細斟酌；三年之後，「未嘗見全牛也」，他開始不再看整頭牛，而是洞察內在節理與運動規律；最終，他的刀法已無須思索，進入自動化、無障礙的流動狀態，是謂「遊刃有餘」。

這一轉變，不僅是技巧的純熟，更是一種心神與外物協調一致的境界。他順應牛體自然的結構來運刀，不是控制萬物，而是與之協調。刀刃十九年仍「若新發於硎」，正是因為他「以無厚入有間」，以最小的力量進入最適的縫隙，達到無為而無不為的高明境界。這種順應自然、融入變化的行動方式，正是「以應無窮」的體現。

## 2. 心流

心理學家米哈里·契克森米哈伊在其著作《心流》中，將這種與外界完全合拍、沉浸於行動的心理狀態稱為「心流」(Flow)。他指出，當一個人全神貫注於一項活動，挑戰與能力恰到好處地平衡時，會產生一種時間感消失、自我感淡化的愉悅體驗。<sup>17</sup>這種狀態下，個體並非依靠外在動機推動，而是因為活動本身具有內在意義與吸引力，進而主動投入。<sup>18</sup>

在心流中，人不是在「做某件事」，而是「就是那件事本身」。例如音樂家演奏時，

---

<sup>16</sup> 莊子原著、池田知久點校，《莊子》上（東京：學習研究社，一九八三年），頁 19-20

<sup>17</sup> 米哈里·契克森米哈伊著，《心流》（台北：行路出版社，二〇一九年），頁 98-100

<sup>18</sup> 米哈里·契克森米哈伊著，《心流》（台北：行路出版社，二〇一九年），頁 90-91

已不再分辨琴與人、聲與手；或如舞者在舞動時，動作與意識已無法分離。<sup>19</sup>在這種情境下，人的行動與環境之間形成一種自然且精準的回應關係，就像庖丁的刀刃與牛體節理那樣，不再碰撞，而是「遊刃有餘」。這種身心一體、與環境合拍的經驗，讓人不僅提高效率與創造力，更以極低的心理耗損，實現在不斷變化中的穩定與自在。

### 3. 以應無窮

庖丁解牛與心流理論雖分屬古今中西，卻同樣揭示了「以應無窮」的核心精神：不是控制萬變，而是在萬變中養成與節理同步的敏銳感知與回應能力。這樣的境界，不是被動地任命運擺布，也不是積極地掌控一切，而是主動地讓身心與變動現實建立協調、柔韌的關係。

「以應無窮」的關鍵，在於放下過度的自我意識與控制慾，讓內心保持虛靜與開放，使行動與環境形成即時、準確的互動。這不只是技巧的掌握，更是一種精神上的鬆動與整合。無論在職人技藝、藝術創作，或日常應對中，只要能夠「通於節理、融於行動」，就能「游刃有餘」，在有限中活出自由，在動盪中保持穩定。

### 4. 個人經驗的實踐

這樣的經驗，其實並非遙不可及。作為一名電資院學生，我常在撰寫程式作業或準備期末專題時，進入類似的心流狀態。當我全神貫注於演算法設計、除錯、系統優化時，時間彷彿靜止，思路流暢，即使連著網路，也不會被社群或雜念干擾，反而愈做愈投入，愈做愈有勁。那種狀態不只提升了效率，更讓我享受到知識運作的節奏感，彷彿我與問題本身、電腦與系統架構之間，已產生一種默契。

在那個當下，我既不是有意識地去掌控什麼，也不是任其自然放空，而是讓自己沉入其中，像庖丁「因其固然」般順應系統的邏輯，或如心流中那樣「就是那件事本身」。這讓我體會到，即使我們所面對的是冰冷的代碼與邏輯結構，只要心靜、手熟、念明，也能感受到行動的韻律，進而從中產生穩定而持久的內在動能。

「以應無窮」不僅是莊子對生命的形上哲思，也是一種當代生活中可實踐的調節策略。在學習、工作、或人互動的過程中，我們也可以像庖丁一樣，學著掌握事情的規律，順著節奏來做事。讓自己從對抗中解脫，轉向協調與合拍。這種放鬆而清明的狀態，正是應對無窮變動的穩定之道，也是身心自由的根本條件。

---

<sup>19</sup> 米哈里·契克森米哈伊著，《心流》（台北：行路出版社，二〇一九年），頁 98-100

#### 四、地籟「厲風濟」的啟示

在先前提到的有關「地籟」的內容中，「厲風濟則眾竅為虛」<sup>20</sup>這句話意指：當猛烈的風穿過萬物時，各種孔竅便因為內部空虛而發出聲音；風停了，聲音也隨之止息。這自然現象不僅展現了「地籟」與「天籟」的寓意，也蘊含了莊子對生死的觀照。風來則響，風止則靜，一切隨勢而起、隨勢而滅。對於死亡，莊子抱持著一種順其自然的態度。

在〈大宗師〉裡，莊子以四子<sup>21</sup>的對話展現了其對生死的看法，先來看子輿和子祀的對話：

子祀、子輿、子犁、子來四人相與語曰，「孰能以無為首，以生為脊，以死為尻。孰知死生、存亡之一體者。吾與之友矣」。四人相視而笑，莫逆於心。遂相與為友。

俄而子輿有病。子祀往問之。曰，「偉哉，夫造物者，將以予為此拘拘也」。

曲僂發背，上有五管，頤隱於齊，肩高於頂，句贅指天。陰陽之氣有沴，其心閒而無事。跼蹐而鑑於井曰，「嗟乎，夫造物者，又將以予為此拘拘也」。

子祀曰，「女惡之乎」。

曰，「亡。予何惡。浸假而化予之左臂以為雞，予因以求時夜。浸假而化予之右臂為彈，予因以求鴉炙。浸假而化予之尻為輪，以神為馬，予因以乘之。豈更駕哉。」

且夫得者時也，失者順也。安時而處順，哀樂不能入也。此古之所謂縣解也，而不能自解者，物有結之。且夫物不勝天久矣。吾又何惡焉」。<sup>22</sup>

子祀、子輿、子犁、子來四人，因對生死抱持相同的觀念而成為莫逆之交。他們認為，若有人能以「無」作為一切的起點，把「生」當作脊樑，「死」當作尾端，並理解生與死、存與亡本是一體的，那麼他就是值得深交的朋友。這樣的思想讓四人彼此相視而笑，從心而合，於是結為知己。

某天子輿生病了，身體變形蜷曲，子祀前去探望。子祀對他的病容感到驚訝，而子輿自己照著井水觀察，也不禁感嘆這種身形的變化。但他並不因此憤怒或哀傷，反而以豁達的態度看待這一切。他說，這些變化只是天地自然的造化所致，既然不能抗

---

<sup>20</sup> 莊子原著、池田知久點校，《莊子》上（東京：學習研究社，一九八三年），頁 10

<sup>21</sup> 即子祀、子輿、子犁、子來四人。

<sup>22</sup> 莊子原著、池田知久點校，《莊子》上（東京：學習研究社，一九八三年），頁 40-41

拒，又何必厭惡？若手臂變成雞翅，就拿來報時；若變成彈弓，就用來打鳥；若身體變成輪子，精神變成馬，那就順勢駕馭它。得失禍福都只是時間的安排，自然的變化，不應執著強求。

他主張「安時而處順」，只要順應時勢、安住於變化之中，情緒便不會輕易動搖。這就是古人所說的「縣解」，將身心從執著中解放出來。若不能自解，便是因為被外物牽絆。萬物終究無法違抗天命既定的變化，因此，有智慧的人會平靜地接受生命的高低起伏，不會怨天尤人。

接著是子犁與子來的故事：

俄而子來有病，喘喘然將死。其妻子環而泣之。子犁往問之曰，「叱，避。無怛化」。

倚其戶，與之語曰，「偉哉，造化，又將奚以汝為，將奚以汝適。以汝為鼠肝乎，以汝為蟲臂乎」。

子來曰，「父母於子，東西南北，唯命之從。陰陽於人，不翅於父母。彼近吾死，而我不聽，我則悍矣。彼何罪焉。」

夫大塊載我以形，勞我以生，佚我以老，息我以死。故善吾生者，乃所以善吾死也。

今大冶鑄金，金踊躍曰『我且必為鏐鐻』，大冶必以為不祥之金。今一犯人之形，而曰『人耳，人耳』，夫造化者必以為不祥之人。今一以天地為大鑪，以造化為大冶，惡乎往而不可哉。成然寐，遽然覺」。<sup>23</sup>

子來生病將死，家人圍著他哭泣，子犁前來探視，勸他們不要哀傷，也不要打擾自然的變化。他倚著門，與子來談天，讚嘆天地造化的奇妙，說：「你將會變成什麼呢？或許是老鼠的肝、或許是蟲的手臂，那也很好啊。」子來回應說，天地之於人就像父母之於子女，給我生命，也會收回生命，這都是自然的安排，怎麼能夠違抗呢？如果一心只想保有人的形體，就像金子只願意被鑄成一種形狀，反而是不祥之兆。既然人生本來就是天地之爐、造化之工的產物，那麼不論要變成什麼樣子，都只是順其自然。說完後，他就安然地睡去，像什麼事都沒發生過一樣。

而這樣的生死觀，與遠在地球另一邊的蘇格拉底對死亡的看法不謀而合，在柏拉圖的《申辯篇》提到：

沒有人知道死亡對人來說是否真的是一種最大的幸福，但是人們害怕死亡，

---

<sup>23</sup> 莊子原著、池田知久點校，《莊子》上（東京：學習研究社，一九八三年），頁 41

就好像他們可以肯定死亡是最大的邪惡一樣，這種無知，亦即不知道而以為自己知道，肯定是最應受到懲罰的無知。<sup>24</sup>

這段話點出了人們對死亡的恐懼其實來自一種無知與主觀臆斷。蘇格拉底認為，既然沒有人真正知道死亡是什麼，便不該妄下判斷的將死亡視為災禍或恐怖的結局。這種對未知的想像性否定，其實遮蔽了我們認識生命與死亡本質的機會。從四子的對話中可以發現，四子對死亡並不懼怕，甚至能在談笑之間接受它，也是因為他們對造化與自然之道有深刻的體認。他們的態度正如蘇格拉底所說，是放下無謂恐懼、不以無知為知的智慧展現。而蘇格拉底還提到：

死亡無非就是兩種情況之一。它或者是一種糧減，毫無知覺，或者如有人所說，死亡是一種真正的轉變，靈魂從一處移居到另一處。如果人死時毫無知覺，而只是進入無夢的睡眠，那麼死亡真是一種奇妙的收獲。<sup>25</sup>

死亡可能是永恆的沉寂，或靈魂的遷移，但都不是必然可怕的事。這種開放而坦然的態度，在子來的話語中也可見一斑。他把死亡視為天地大爐的轉化之一，就像金屬交付大冶之手，不需自定其形。無論之後的「我」將成為鼠肝、蟲臂或其他存在，都沒有關係，因為那是順應天地之道。這種心境與蘇格拉底對死亡的接受態度不謀而合，皆是將「不確定」視為可能的解脫，而非恐懼來源。

蘇格拉底最後在受刑前說道：「我去死，你們去活，但是無人知道誰的前程更幸福，只有神才知道。」<sup>26</sup>這句話更是印證了他對於死亡從容無懼的態度，一切都是自然而然發生的，不必害怕或擔心什麼。

無論是遠在希臘的蘇格拉底，還是中國古代的莊子與四子，他們對於死亡的態度都顯得非常從容。這不只是對死亡的理性分析，更是對「順其自然」的深層體悟。莊子用「地籟」來比喻自然的力量，就像孔竅遇風才會發出聲音一樣，我們無需強求什麼，只要順著時勢等待變化的到來就好。生死、得失都是自然的變化，只要我們能安於當下，就不會被悲傷或快樂所困。死亡也不再是令人害怕的終點，而是生命另一種自在的轉變。從蘇格拉底的申辯和四子的對話中可以知道，真正的自由，不在於逃避死亡，而在於了解它、接受它，並且珍惜活著的每一刻，無所畏懼地走下去。正如這段話所述，「大塊載我以形，勞我以生，佚我以老，息我以死。」<sup>27</sup>順其自然便是最好的方式。

---

<sup>24</sup> 柏拉圖原著、王曉朝譯，《柏拉圖全集》第一冊（台北：左岸出版社，二〇〇三年），頁 16

<sup>25</sup> 柏拉圖原著、王曉朝譯，《柏拉圖全集》第一冊（台北：左岸出版社，二〇〇三年），頁 27

<sup>26</sup> 柏拉圖原著、王曉朝譯，《柏拉圖全集》第一冊（台北：左岸出版社，二〇〇三年），頁 28

<sup>27</sup> 莊子原著、池田知久點校，《莊子》上（東京：學習研究社，一九八三年），頁 41

## 五、知與不知／夢與覺

當我們理解了「得其環中」的概念，就會發現自己原本視為理所當然的許多判斷——是與非、對與錯、夢與覺、知與不知——其實都不是那麼穩固。莊子提醒我們，說與不說、知與不知，都只是陷入了同一個二元對立的陷阱。他並不試圖強調「知」或「不知」其中某一邊為真，而是選擇在圓環的中心，去看待這些界線模糊的問題。

〈齊物論〉中有這樣的經典對話：

齧缺問乎王倪曰，「子知物之所同是乎」。

曰，「吾惡乎知之」。

「子知子之所不知邪」。

曰，「吾惡乎知之」。

「然則物無知邪」。

曰，「吾惡乎知之。雖然，嘗試言之。庸詎知吾所謂知之非不知邪。庸詎知吾所謂不知之非知邪」。<sup>28</sup>

這段對話中的「吾惡乎知之」，表面上看似是無知，但更深層的意涵是對「知」的懷疑。我們怎麼知道我們所謂的「知」，不是其實是「不知」？我們所認為的「對」，是不是其實是「錯」？當我們開始這樣問，才有可能跳出既有認知的框架，接近真正的通達。

這樣的思想，也延續到〈莊周夢蝶〉的故事中：

昔者莊周夢為胡蝶。栩栩然胡蝶也。自喻適志與，不知周也。俄然覺，則蘧蘧然周也。不知周之夢為胡蝶與，胡蝶之夢為周與。周與胡蝶，則必有分矣。此之謂物化。<sup>29</sup>

這段話最撼動人心之處在於它打破了夢與現實的界線。我們一向習慣將清醒視為現實，將夢境視為虛妄，但莊子告訴我們，也許我們以為的現實只是另一場夢。當夢與覺無法分辨時，我們是否還需要執著去辨別何者為真？這不是否定經驗，而是呼籲我們放下執著，順其自然。

在這樣的論述下，蘇格拉底的「無知之知」也呼應了莊子的立場。蘇格拉底在

---

<sup>28</sup> 莊子原著、池田知久點校，《莊子》上（東京：學習研究社，一九八三年），頁 15-16

<sup>29</sup> 莊子原著、池田知久點校，《莊子》上（東京：學習研究社，一九八三年），頁 18

《申辯篇》中說：

沒有人知道死亡對人來說是否真的是一種最大的幸福，但是人們害怕死亡，就好像他們可以肯定死亡是最大的邪惡一樣，這種無知，亦即不知道而以為自己知道，肯定是最應受到懲罰的無知。<sup>30</sup>

這一觀點指出了人類對「知」的自負與妄斷。人們以為自己知道什麼是對的、什麼是錯的，但其實這種「知道」往往是來自偏見或無根據的信念。蘇格拉底的「我知道我不知道」，與莊子的「吾惡乎知之」，在語氣上雖不同，但其實皆是對人類有限知識的深刻反省。

莊子和蘇格拉底都不執著於知識的擁有，強調對無知的自覺與謙遜。他們都認為，真正的智慧不是掌握更多答案，而是知道我們所知道的可能是錯的，所不知道的可能也並非毫無價值。這種看似「不知」的狀態，反而是通往自由與安然的門徑。

當我們面對「知與不知」、「夢與覺」，其實很難真的確定哪個才是真相。但莊子所說的「得其環中」，就是要我們不要執著於非要分出哪一邊對、哪一邊錯，而是學會站在「環中」，用比較開放的角度去看事情。很多事本來就沒有絕對的答案，與其緊抓某一邊，不如順其自然，讓自己活得更自在。

### 三、結語

這份報告深入探討了莊子思想的核心概念，特別聚焦於「得其環中」的智慧，以及其多層次的理論推導與實踐方式。首先，報告透過〈逍遙遊〉中對「小大之辯」、「小大無已」的思考，與〈齊物論〉中「人籟」、「地籟」、「天籟」的分類，引導讀者理解萬物無固定標準、自然自足的本質觀。進一步，透過對「知」與「成心」的分析，引出主觀偏執如何蒙蔽認知，並以「不置可否」、「道通為一」等觀念，引出「得其環中」的思維方式——在對立與變動之中站穩中心，從全局出發看待世界。

接著延伸至感官與認知經驗的調整，引用〈人間世〉的「心齋」與〈大宗師〉的「坐忘」，說明透過清空自我、放下成見，能實現與自然和諧共處的境界，這也是面對無窮變動的重要根基。進一步結合〈養生主〉中的「庖丁解牛」與現代心理學中的「心流」理論，說明人在順應事物本身規律時，如何達到「以應無窮」的從容自在。

此外，論及莊子對生死的看法，從「地籟」與「厲風濟則眾竅為虛」的象徵，到〈大宗師〉中四子的對話，展現順應自然、安於時命的生命態度。這樣的觀點與蘇格拉底在《申辯篇》中對死亡的理解不謀而合，皆強調對未知保持謙遜、放下恐懼的智慧。

---

<sup>30</sup> 柏拉圖原著、王曉朝譯，《柏拉圖全集》第一冊（台北：左岸出版社，二〇〇三年），頁 16

最後，回到「知與不知」、「夢與覺」等根本問題，指出莊子與蘇格拉底皆主張「無知之知」的態度，鼓勵人們跳脫二元對立的思維，不再執著於真相的絕對定義，而是學習如「得其環中」般，以開放、柔軟的心態面對世界。透過對這些核心思想的梳理與串連，報告旨在呈現莊子哲學的深刻洞見，並指出人如何在變動不居的現實中找到真正的自由與內在的穩定。

#### 四、引用文獻

莊子原著、池田知久點校，《莊子》上（東京：學習研究社，一九八三年），頁 5-49。

米哈里·契克森米哈伊著，《心流》（台北：行路出版社，二〇一九年），頁 78-115。

柏拉圖原著、王曉朝譯，《柏拉圖全集》第一冊（台北：左岸出版社，二〇〇三年），頁 2-30。