

## 心齋坐忘的實踐

電資院學士班 大三 劉祐廷 111060013

那天的天氣晴朗，陽光明媚卻不炙熱，微風輕拂，操場上沒有喧鬧的聲音，只有風聲與遠處的鳥鳴。但對我而言，外界的這份舒適與平靜似乎無法真正進入我的內在。我的心被另一件事綁住了，那是一段與朋友的關係，在冷戰兩個月後依舊毫無進展。我每天早晨醒來，都躺在床上毫無動力，思緒被情緒拉扯得四分五裂，而那天走到操場時，這份沉重依然緊緊壓著我。即使眼前是一片晴空，我的心裡仍是烏雲密佈。

我強烈地感受到自己正活在「用耳聽、用眼看、用腦思考」的狀態中，一切的感官與心智活動都緊緊圍繞在對這段人際關係的困惑與痛苦中。雖然風是涼的，陽光暖暖的，地面是堅實的，但我無法真正去感受它們。這就像莊子所說，人若太專注於「心」與「知」的活動，便無法開放自己去與萬物交流。我嘗試回想「心齋」所說的「無聽之以耳，無聽之以心」，但當時的我仍困於慣性的思考迴圈中，苦苦尋找解答，卻越想越無力。也許，我還沒有進入「心齋」的門檻。我的心還太滿，滿是情緒與想像，無法「虛而待物」，只能仰望天空，徒然感受內心的焦躁與空洞。

當我終於決定放棄思考、選擇閉上眼睛的那一刻，一切似乎開始悄悄改變。原本腦中喧囂不斷的念頭，逐漸遠離；腦袋因過度運轉而產生的沉重感，也隨著視線的關閉而一點一滴地消失。陽光溫暖地灑在我的臉上，微風輕柔地拂過我的皮膚，這些原本我無暇感受的存在，忽然變得鮮明卻又柔和。那一刻，我感到身體像是被大地接住，心靈也終於得到了短暫的停靠。

身體的感官在一開始是明顯的，但不久之後，它們開始慢慢模糊。我沒有睡著，卻像進入了一個無聲無形的空間，彷彿在虛無中漂浮，卻又帶著一種說不出的安穩。沒有時間的推動，也沒有壓力的重量。地面的觸感、風的撫觸、陽光的溫度，似乎都與我的身體融合成一體，我不是在「感受」這些現象，而是與它們「共在」。

腦海裡那些讓我痛苦的念頭，考試的壓力、專題的困境、朋友的冷戰，這些佔據我日常絕大部分精神空間的雜念，竟然也慢慢褪去了。原來，不是我不夠努力或不夠堅強，而是我一直都沒有讓自己有機會「停下來」，只是無止境地用腦思考、用心煩惱。就在那一刻，我似乎初次理解了「心齋」所說的「無聽之以耳，無聽之以心」，要讓精神清空，讓心成為虛的容器，去「待物」，等待萬物自己進入，而非強求用知識去抓取。

躺在操場閉上眼睛，放下所有的思緒，腦中那些不斷打轉的念頭都逐漸消散。取而代之的，是一種奇異而寧靜的空白狀態。我不再用頭腦去分析、用情緒去對抗，而是整個人慢慢沉入了一種「什麼都不做」的安定感。那不是逃避，而是一種真正的放下。感覺「我」與整個空間融為一體，好像一切都不再需要解釋或答案。不再想為什麼他不回應、不再急著要解決什麼，甚至連「我要想通」這個企圖本身也慢慢淡去。那種狀態就像是放下了千斤重擔，終於能夠好好地呼吸、安靜地存在。

在這個狀態下，我真正體會到「虛而待物」的意思。我沒有特意去聽風，也沒有努力去感受陽光，但它們自己就來到我的心裡。那是一種不用耗費心力的接納，而非主動追求。我放空自己，它們便自然進到我心裡，彷彿我的心是一個敞開的空間，靜靜等待萬物到來。這與平常用眼睛看、用耳朵聽、用腦袋思考的方式完全不同，更像是莊子所說的「聽之以氣」，不是用感官去接收，而是用整個生命的流動去感應萬物。此外，我也隱約體會到了什麼是「同於大通」。我不再被個人情緒與煩惱束縛，而是感覺到自己只是整個自然的一部分，那些困難與情緒不再是需要「克服」的敵人，而是自然裡正常的流動。

這樣的經驗對我而言前所未有，在現實生活中，我總是被行程與目標推著走，眼前的每一秒都像被某種責任與壓力佔據。我很少像這樣，全然放下、全然沉靜地感受這個世界的本身。雖然我還說不清這種體驗的意義是什麼，但它給我帶來了某種新的知覺模式，一種超越思考、也超越情緒存在的方式。