

庖丁解牛（節錄）

莊子

吾生也有涯，而知也無涯；以有涯隨無涯，殆已！已而為知者，殆而已矣。為善無近名，為惡無近刑；緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年。

庖丁為文惠君解牛，手之所觸，肩之所倚，足之所履，膝之所踣，砉然，騞然，奏刀騞然，莫不中音；合於桑林之舞，乃中經首之會。文惠君曰：「譔，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，其於遊刃，必有餘地矣！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。」

一、簡析

本文借庖丁解牛這個寓言故事，闡述莊子提倡的養生之道，在於依乎天理，順應自然。

- 順應自然，保身全生

文章首段直接指出生有限，而知無限。倘以有限的生命追逐無限之知，

不僅違反自然，也是很危險的。正確的養生之道，在於順應自然，不刻意為善與去惡，那才可以保身、全生、養親、盡年。

- 依乎天理，以無厚入有間

順應自然之道的具體做法，就是庖丁解牛的方法。庖丁因應牛體的天然結構，避開筋骨聚集處，從筋骨之間的空隙運刀，遊刃有餘而能保持刀之鋒利。人若能像庖丁一樣，避開繁複紛擾的世事，順應自然，於可行的空間裏行事，就可以養生了。

- 以神遇道，不以目視

若要察視自然之道，如庖丁要了解牛體的空隙，以目視是不足的，最重要的是聚精會神，不受任何外物的干擾，以心和神去感知。同樣，要了解自然之道，也須用心神去領會。

二、想一想

1. 為甚麼庖丁認為他追求的是道？他所指的「道」與「技」有甚麼分別？
2. 「庖丁解牛」與「養生之道」有甚麼關係？
3. 莊子在本文開首說：「吾生也有涯，而知也無涯；以有涯隨無涯，殆已！」有人認為這種觀念是消極的，你同意嗎？試談談你的看法。

三、活動

閱讀下列作品，然後與同學討論所附題目：

棄我去者昨日之日不可留，亂我心者今日之日多煩
憂！長風萬里送秋雁，對此可以酣高樓。蓬萊文章建安
骨，中間小謝又清發，俱懷逸興壯思飛。欲上青天覽日月。
抽刀斷水水更流，舉杯消愁愁更愁。人生在世不稱意，明

朝散髮弄扁舟。(李白《宣州謝朓樓餞別校書叔雲》)

夜飲東坡醒復醉，歸來彷彿三更。家童鼻息已雷鳴。
敲門都不應，倚杖聽江聲。長恨此身非我有，何時忘卻
營營？夜闌風靜縠紋平。小舟從此逝，江海寄餘生。(蘇
軾《臨江仙》)

1. 在兩首作品中，李白與蘇軾都提到飲酒寄情、賞景忘憂和泛舟歸隱，你認為這些做法與莊子《庖丁解牛》中所述的養生之道有沒有相通的地方？
2. 承上題的討論結果，試給李白與蘇軾一些有助養生的建議。