

老莊選讀

（一）江海所以能為百谷王 ◎老子
（二）庖丁解牛 ◎莊子

老子、莊子生平



老子，姓李，名耳，字聃，春秋楚國苦縣（今河南省鹿邑縣）人。生卒年不詳，約與孔子同時或更早。曾做過周朝的守藏史，掌管圖書典籍。據史記記載，孔子曾向老子問禮。老子後來見周朝日趨衰敗，遂萌生歸隱之心。相傳行至函谷關，守關者請老子著書，於是老子著道德經五千餘言，出關而去，不知所終。

莊子，名周，戰國宋國蒙邑（今河南省商丘市）人。生卒年不詳，其活動時期約在周烈王七年至周赧王二十九年（西元前三六九～前二八六年）之間，約與孟子同時。莊子一生貧困，不慕富貴，早年曾任蒙邑漆園吏。相傳楚威王聽聞莊子賢能，曾派遣使者以厚幣迎為宰相，卻被他拒絕，終身不仕。

《老子》、《莊子》簡介

老子為道家的代表人物。老子的思想以「道」為核心，認為道是萬物的根源，在修身方面，主張守柔不

爭，致虛守靜，返璞歸真；在政治方面，主張為政者要順應自然，清靜無為。戰國以後，法家結合老子學說形成「黃老治術」。魏晉南北朝時，老子與莊子、周易並稱「三玄」，對當時的社會思潮與士人生活影響甚鉅。歷代通行的老子分上、下兩篇，共八十一章，其書言「道」、「德」之意，故名道德經。老子擅長以具體的事物、生動的譬喻來說明抽象的哲理。其句式多為韻散結合，寫作手法靈活多變，文筆簡練，是一本充滿智慧且文采優美的經典。

莊子是繼老子之後道家的代表人物，與老子並稱「老莊」。其思想主張順應自然，萬物齊一，強調逍遙、忘我，追求個人絕對的精神自由。

今本莊子凡二十三篇，分內、外、雜三部分，一般以為內篇為莊子所著，外篇、雜篇多為莊子後學所記。莊子全書想像玄妙，文筆靈活奔放，多用寓言，譬喻生動，辭采瑰麗，於先秦諸子散文中獨樹一幟，對後世文學影響深遠。

課文簡介

江海所以能為百谷王選自老子第六十六章，取其首句作為標題。本章以江海匯百川為喻，強調謙下不爭的重要，指出聖人善於處下，能虛懷若谷，故受眾民推崇，「天下莫能與之爭」。

庖丁解牛節錄自莊子養生主，題目為後人所加。養生主，意為「養生的原則」。主，主旨、原則。

庖丁，指廚師，為寓言中虛擬之人物。莊子以「庖丁解牛」的故事來說明養生之道與處世哲學在於「依乎天理」、「因其固然」。人處於世間，若能順應自然之道，戒慎行事，便可使生命不受損害，保全天性和精神，得以盡享天年。只要充分認識和掌握事物的自然規律，就能游刃無礙，不致傷物損己。本文想像豐富，語言生動活潑，是莊子寓言中的名篇，值得細細體會。

江海所以能為百谷王

◎老子

江海所以能為百谷王者，以其善下

之，故能為百谷王。是以聖人欲上民，必以言下之；欲先民，必以身後之。是

以聖人處上而民不重，處前而民不害，

是以天下樂推而不厭。以其不爭，故天

下莫能與之爭。

①「江海所以」二句：所有河流都流往江海，因為它善於處在卑下的地位。百谷，猶言百川。說文解字：「王，天下所歸往也。」此處「王」有歸往之意。

②欲上民必以言下之：想要位居萬民之上，必須言語謙虛，甘居卑下。上民，處民之上，指統治人民。

③欲先民必以身後之：指君王領導人民，必須把自己的利益放在人民之後。

④處上而民不重：位居萬民之上，而人民不感到負擔。重，累、負擔。

⑤處前而民不害：身居萬民之前，而人民不覺得受到妨害。

⑥天下樂推而不厭：天下人民樂於推崇而不厭棄。

二 �庖丁解牛

◎莊子

庖丁為文惠君解牛。手之所觸，肩

①文惠君：傳說即梁惠王，戰國時魏國國君。

②踦：音「一」，抵住。

③砉然：形容皮肉與筋骨相離的聲音。砉，音「ㄏㄨㄚˋ」。

之所倚，足之所履，膝之所踦，砉然響

然，奏刀騁然，莫不中音：合於桑林之

④奏刀：進刀、運刀。奏，進。

⑤騁然：形容刀割物的聲音。騁，音「ㄏㄨㄥˊ」。

⑥中音：合乎音樂的節奏。中，音「ㄓㄨㄥ」，

合乎。

⑦桑林之舞：桑林舞曲的節奏韻律。桑

林，商湯時樂曲名。

⑧經首之會：經首樂曲的節奏。經首，唐

堯時咸池樂曲的一章。會，節奏。

⑨蓋：音「ㄏㄞ」，通「盍」，為何。

舞，乃中經首之會。

文惠君曰：「嘻，善哉！技蓋至此

乎？」

庖丁釋刀對曰：「臣之所好者，道

也，進乎技矣。^⑩始臣之解牛之時，所見

^⑪「始臣之解牛之時」四句：指庖丁開始分解牛隻時，見到的是一頭完整的牛，三年之後，技術純熟，對牛體的組織結構和筋骨分布了解透澈，不再看見整頭牛的存在。

無非牛者；三年之後，未嘗見全牛也。^⑪

^⑫以神遇而不以目視：指解牛時只憑心神去領會，而不用眼睛觀看，就可以在牛體的筋肉空隙處下刀。

方今之時，臣以神遇而不以目視，官知

^⑬官知止而神欲行：指解牛時，不必使用感覺器官，只依靠心神來運作。官知，指眼、耳等感覺器官。神欲，指心靈直覺等精神活動。

^⑭天理：指牛隻天生的經絡及肌理等組織。

止而神欲行。依乎天理，批大郤，導大

^⑮批大郤：指順著筋骨相連處的空隙，以刀劈開。批，用手掌擊打，此指用刀劈砍。郤，音ㄒㄧˋ，通「隙」，空隙。

^⑯導大窾：指用刀順著骨骼間的空隙切入。導，順著。窾，音ㄎㄨㄢˋ，指骨骼間的空隙。

^⑰因其固然，技經肯綮之未嘗，而況

^⑯窾，音ㄎㄨㄢˋ

^⑰固然

^⑱肯綮

^⑲未嘗

^⑳而況

大輒乎？良庖歲更刀，割也；族庖月更

《×》
⑯

刀，折也。今臣之刀十九年矣，所解數

⑯技經肯綮之未嘗：為「未嘗技經肯綮」之意。指經脈相連、筋骨相接的地方都未碰觸到。技，「枝」字之誤，指枝脈，即支脈，由主脈分出的細脈。經，經脈。肯，附著在骨頭的肉。綮，音ㄑㄧㄥˋ，筋肉聚結處。嘗，試，引申為接觸。

⑰大輒：大骨。輒，音ㄍㄨˋ。

千牛矣，而刀刃若新發於硎。硎，音ㄒㄧㄥˊ，彼節者有

⑱族庖：指技術普通的廚師。族，眾、一般的。

間，而刀刃者無厚。厚，音ㄏㄡˋ，以無厚入有間，恢

⑲折：砍斷，此指用刀劈砍骨頭。

⑳新發於硎：剛從磨刀石上磨好。發，在

此有「磨」之意。硎，音ㄒㄧㄥˊ，磨刀石。

㉑彼節者有間：那些骨節間有空隙。間，音ㄐㄧㄤˋ。

㉒無厚：指刀刃極薄、極鋒利，幾乎沒有厚度。

㉓恢恢乎：寬闊廣大的樣子。

㉔游刃必有餘地：指在狹小的骨節空隙間運刀，覺得還有很大的空間。後引申為做事熟練，輕而易舉。游刃，運刀。

而刀刃若新發於硎。雖然，每至於族，

㉕族：指筋骨肌肉交錯聚結處。

固然，指本來的結構。

吾見其難為，怵然為戒⁽²⁸⁾，視為止⁽²⁹⁾，行為

⁽²⁸⁾怵然為戒：因警惕而小心謹慎。怵，音ㄔㄨˋ。為，音ㄨˋ，因而。下文「視為止」、「行為遲」的「為」義同。

⁽²⁹⁾視為止：目光因此而停留，指眼神專

遲⁽³⁰⁾，動刀甚微，譟然已解⁽³¹⁾，如土委地⁽³²⁾。

注。

⁽³⁰⁾行為遲：行動因此而遲緩，指動作小心謹慎。

提刀而立，為之四顧，為之躊躇滿志⁽³³⁾，

⁽³¹⁾譟然：形容解開筋骨糾結處時，骨肉相離的聲音。譟，音ㄏㄨˋ。

⁽³²⁾如土委地：像土塊散落在地上。委，棄

置，此有散落之意。

⁽³³⁾躊躇滿志：心滿意足，從容自得的樣

子。躊躇，音ㄔㄨˊ，自得的樣子。

⁽³⁴⁾善刀：指擦拭刀刃。善，通「繕」，修

治，引申為擦拭。

善刀而藏之。」

四 文惠君曰：「善哉！吾聞庖丁之

言，得養生焉。⁽³⁵⁾」

⁽³⁵⁾得養生焉：領悟養生的道理。

問題討論

一、老子強調「聖人之道，為而不爭」，又謂「以其不爭，故天下莫能與之爭」；莊子提出「依乎天理」、「因其固然」。現今的社會氛圍，有「要廢」、「躺平」、「全拋世代」、「寬鬆世代」等說法，試問這些說法與老子、莊子的觀點是否相同？請說明你的看法。

二、莊子善用寓言闡述哲理，庖丁解牛中「牛」、「刀」、「技經肯綮」、「善刀而藏」各有何寓意？

三、莊子藉族庖、良庖和庖丁來比喻哪三種人？請說明你的看法。

四、莊子以庖丁解牛來說明養生之道，請整理庖丁對牛體的理解，並推論其代表的養生之道。

養生之道	牛體理解	時間
①	所見無非牛者	初始
②	未嘗見全牛	三年後
③	以神遇而不以目視	現在

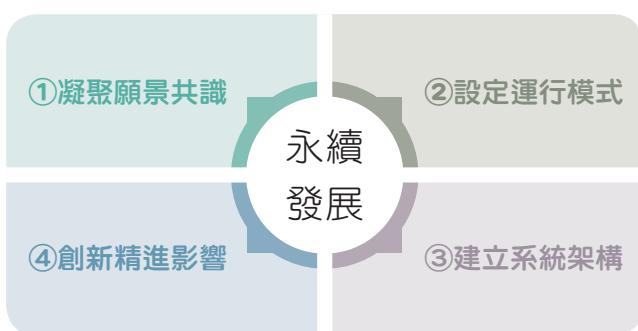
跨領域觀想

（一）〈江海所以能為百谷王〉

江海之所以能成為百谷之王，源於「善下」，因為善下而能使百川歸往，因為不爭而壯大己身。將爭與不爭的理念置於商業模式中，何者是更為長久之道？

產業的永續發展，考驗著執行者的思維運作。社會學家理查·桑內特（Richard Sennett）在《匠人》一書中，提倡不追求短期利益、不過度注重績效競爭。「壽司之神」小野二郎所創立的「數寄屋橋次郎」餐廳，將匠人精神發揚光大，以「用心」做為商業經營的核心理念，不以營業額為唯一目標，透過不斷打磨技術、超越自我，成為吸引顧客的關鍵。

高速蛻變的現代社會，大至社會、企業，小至校園、個人，「永續發展」讓我們將眼光放遠，尋找一個能讓彼此安適的生存共識。



概念圖建構說明：

永續發展是既滿足現代人需求，又不損害後代的發展模式。首先，由內部凝聚願景共識，設定運作模組。進一步思考為了達成此一願景，組織內部應如何建構系統鷹架，並透過修正，使操作能趨近理想願景，穩固願景基礎。

(二) <庖丁解牛>

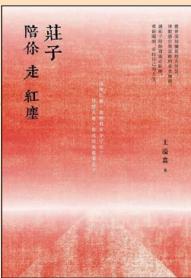
「依乎天理」、「因其固然」是庖丁的核心精神，順應自然保全心性，讓物與我之間達到內外的平衡。

巢元方《諸病源候論》提到五種耗損心神的勞病：「五勞者：一曰志勞，二曰思勞，三曰心勞，四曰憂勞，五曰瘦勞。」過度勞累自己的心智會使心神失調。伊莉莎白·吉兒伯特享受吧，一個人的旅行講述專欄作家小莉，擁有別人所嚮往的事業、家庭，但她厭倦了制式繁忙的生活，放下束縛開始一個人的旅行，在旅行中蛻去執念，重新安頓自己失序的人生。

庖丁用刀十九年，但刀刃若新；小莉在旅行後，成功蛻變自我。我們自身就是一個小宇宙，不斷和外界這個大宇宙磨合，雖然在磨合的過程會受傷、挫敗，但如果能在困頓中轉念思考，學習認識自己，開展更多的可能性，就能順性而為的悠遊世間。

延伸閱讀

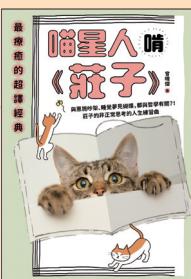
1



莊子陪你走紅塵

王溢嘉著，有鹿文化出版

2



喵星人啃《莊子》

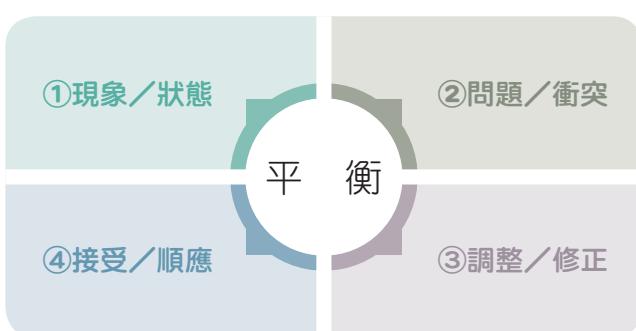
曾暉傑著，好優文化出版

3



示弱的勇氣

田口佳史著，卓惠娟譯，野人文化出版



概念圖建構說明：

內、外在的平衡，能使人生更加游刃有餘。沉痼的現象或狀態，使身心產生問題或衝突，此時，設法調整步伐與修正觀點，產生新的體會與領悟，學習接受與順應新的狀態，將新舊狀態調和進生命之中，達到新的平衡。