

老莊選讀

天下皆知美之為美
庖丁解牛

學習重點

1. 認識道家的思想內容與價值。
2. 了解老子與莊子思想的傳承關係。
3. 學習跳脫世俗價值觀的思考方式。
4. 體會順應自然的生命境界。

天下皆知美之為美

老子



◆ 老子生平



老子，名聃^{ㄉㄢ}，一說姓李名耳，春秋末年楚國苦縣（今河南省鹿邑縣）人。生卒年不詳，約與孔子同時而稍長於孔子。

老子曾任周朝守藏室之史，掌管公家典藏的圖書文獻，學問廣博，相傳孔子曾向他請教禮儀。後來他見周朝日益衰敗，遂生歸隱之心，西行至函谷關時，應關令尹喜之請，著書五千餘言後出關，自此無人知其下落。

老子為道家始祖，「道」是他的思想核心，認為道是宇宙萬物的起源與普遍規律，其處世哲學及政治思想也以此為衍伸。所著老子一書剖析萬物運行之理，透闢精妙，深蘊智慧，對後世哲學、美學及宗教影響甚廣。魏晉南北朝時與莊子、周易並稱「三玄」，於士人間蔚為流行。

◆老子一書簡介

一、老子的編纂

老子一書又名為道德經，共八十一章，分為上篇與下篇，上篇主要論述「道」，下篇主要論述「德」。全書總計五千多字，以韻散結合的格言體形式，闡述「道」、「德」的意涵。老子傳本眾多，最通行者為魏王弼^{ㄨㄞˋ}老子注，也是現存最早的注本。

二、老子的內容與思想

(一)以道為本

老子學說以「道」為核心，「道」是天地萬物創生的根源，也是事物運行及變化的規律，它無形無象且永恆常存。「德」則是道反映在現實事物和人生的表現。老子認為宇宙的本體就是道，他在以自然為宗的觀點下，主張順應自然，不刻意作為及干涉。他所言的「道德」，已不同於儒家偏重人倫、品德的意涵。

(二)守柔處下

老子認為萬物之中，水最接近道，因為道生養萬物而不居功，水也是如此。水滋養萬物而不爭，願意居於眾人所厭惡之處，正因為水善於「居下」，才能容納百川成為王者。老子亦認為，水看似是天下最柔弱的事物，但卻能勝過最剛強的事物，因此他說「守柔曰強」。老子所謂的「柔」非指懦弱，而是指具無比韌性和持續力。他主張效法水「柔弱」、「處下」的特性，勉人含藏內斂、不露鋒芒以面對人世變化。

(三)無為而治

老子在政治上主張順應自然，絕聖棄智。他認為統治者若以智識巧術治國，將使人民生出爭名奪利之心，就算提倡以仁義去框限人民，也是出於人為的干涉，會離自然之道越來越遠，使社會更加紛亂。老子理想中的政治形態為「小國寡民」。他主張人們如果減少往來互動，以及取消對文明、知識與器物的追求，就能知足寡欲，不會因為比較之心萌生欲望及鬥爭，而能維持社會的安定。

◆選文說明

老子的理想是自然無為、萬物各得其所，他認為「道」沒有固定的樣態，是不斷變動而永恆存在的；若被加上框架或標準，將受到限制而違背自然。

本課所選天下皆知美之為美，一則選自老子第二章，標題取自首句。文中透過幾組概念的比較，說明一切價值判斷都不是絕對的，應以順應自然、清靜無為的態度面對。老子列舉了美與惡、善與不善等現象，說明看似對立的事物其實是相輔相成的關係，引導人們跳脫既有的觀念，依循自然法則處世。



天下皆知美之為美，斯惡已；^①

皆知善之為善，斯不善已。故有無

相生，^②難易相成，^③長短相形，^④高下

相傾，^⑤音聲相和，^⑥前後相隨。^⑦是以

聖人處無為之事，^⑧行不言之教，^⑨

①「天下皆知美之為美」二句 天下的人都知道什麼是美，那麼醜的觀念就隨之產生了。斯，則。惡，音ㄘ，醜。已，通「矣」。

②有無相生 有和無相依而產生。

③難易相成 難和易相對而形成。

④長短相形 長與短相較而顯現。形，彰顯。

⑤高下相傾 高與下相互依存。傾，依靠。

⑥音聲相和 發音與回聲相互應和。

⑦前後相隨 前與後相互伴隨。

⑧聖人 指道家的理想人物，能體現自然之道。

⑨處無為之事 以順其自然的態度處理世事。無為，順應自然而不妥為。

⑩行不言之教 以不發號施令的方式施予教化。不言，不發號施令。

萬物作焉而不辭^⑪，生而不有^⑫，為而

不恃^⑬，功成而弗居^⑭。夫唯弗居，是

以不去^⑮。

研析

天下皆知美之為美反映了老子對世間萬物的看法。開篇即點出因為有了美、善的標準，醜與不善的觀念便隨之而來，各種標準皆是後天建立；隨後舉有無、難易、長短、高下、音聲及前後六組概念，凸顯看似對立的事物或概念，其實是互相比較而形成。因此理解或評斷事物不能只觀察單一面向，也應該注意它的對立面，才能對事物有通盤的了解。老子藉此表達不要拘泥於主觀認知，從而提出他理想的生命狀態——聖人。

聖人作為道家最高智慧的化身，以「無為」為原則處事、以「不言」的方式施教，順應萬物的本性，使其生生不息。聖人「功成而弗居」，是因為他無欲無私、謙讓為懷，如此才能保有「道」的本真，這才是真正的功德。

⑪ 萬物作焉而不辭 讓萬物自然生長而不加以干預。辭，主宰。

⑫ 生而不有 生養萬物而不占為己有。

⑬ 為而不恃 化育萬物而不自恃己能。恃，倚仗。

⑭ 功成而弗居 成就功業而不居功。弗，不。

⑮ 夫唯弗居，是以不去 因為不居功，所以功績不會磨滅。夫，音ㄈㄨ，助詞，無義。唯，因為。去，泯滅、喪失。

美的一萬種讀法

世間萬物變動不已，沒有固定的標準，此時認為「美」的模樣，到了彼時或許已換了個標準。

舉審美觀的變化來說，中國歷朝對美的認知，可由女性妝容窺見一斑。漢朝以簡潔為美，通常將胭脂點染在嘴唇中央，上色範圍較小，看起來素樸雅致；魏晉女性受社會崇尚玄學的氛圍影響，風氣開放，從出土的壁畫中，可以發現胭脂塗抹的範圍加大，出現狀似扇形的脣妝；唐朝為中國盛世，文化兼容並蓄，流行的脣式多較為大方，其中最受歡迎的是狀若蝴蝶的樣式；宋、明則將前朝豪放的蝴蝶樣式收斂在雙脣中間，予人高雅內斂之感；清朝妝容多樣，尤以上脣塗滿、下脣綴上一點的樣式最為流行。

由今觀昔，或許覺得某些朝代的妝容不符現代審美，然而由古觀今亦同，如同老子所說，事物沒有既定標準，概念是相互比較而來，應不拘泥、固執，以自然的心去看待。

歷代脣妝樣式

漢 梯形脣妝



魏晉 扇形脣妝



唐 大蝴蝶脣妝



宋 橢圓脣妝



明 內闊脣妝



清 花瓣脣妝



庖丁解牛

莊子



◆莊子生平



莊子，名周，戰國宋蒙邑（今河南省商丘市）人。生卒年不詳，活動時代約與孟子同時。

莊子生於群雄割據的亂世，一生安於貧困，不慕榮利，早年曾任蒙邑漆園吏。據傳楚威王聽聞莊子賢能，曾派遣使者以重金禮聘他為相，莊子推辭不受，此後未再出仕。

莊子是先秦道家的代表人物之一，與老子並稱「老莊」。他發揮老子學說，主張順應自然，物我齊一，消解一切外在束縛，以達到精神上的逍遙自在。有莊子一書傳世，書中多用寓言傳達哲理，想像豐富，譬喻生動，文采瑰麗恣肆，於先秦散文中自成一格，對後世文學影響深遠。

◆莊子一書簡介

一、莊子的編纂

《莊子》一書又稱為南華真經，現存三十三篇，分內篇七篇、外篇十五篇、雜篇十一篇。內篇一般認為是莊子自著，旨在闡發順應自然、虛靜無為的思想，追求精神自由的人生境界，為莊子思想精髓所在；外篇、雜篇內容較為駁雜，可能是莊子弟子及其後學的作品。

二、莊子的內容與思想

(一)逍遙自得

莊子認為精神才是人生命的主宰，並致力追求心靈上的自由。他認為人的生死存亡、窮達貧富等皆是造物主的安排，人無法窺測也無從干預，故主張以隨順自然的方式面對世態，揚棄對功名利祿的追求，從個人的主觀價值中超脫，如此與自然之道冥合，才能達到精神上的逍遙自得。

(二)萬物齊一

莊子從宏觀的角度來看「物」與「我」，物我只是表象不同，本質並無區別，皆屬於「道」。人們會認為事物有是非、善惡、美醜、物我之分，是因為被事物的表象所局限，故主張破除自我成見，消解天地萬物與我的對立關係，才能不落入世俗價值的是非好惡中，達到「天地與我並生，萬物與我為一」的境界。

(三)死生如一

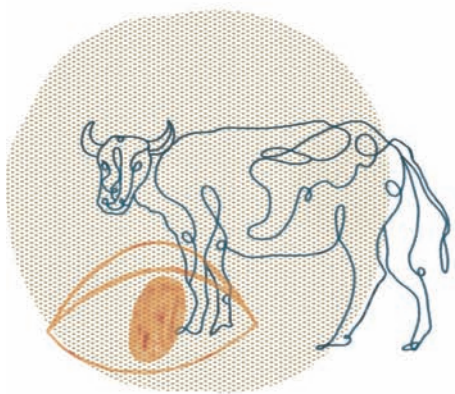
莊子認為人受形軀與精神束縛，因害怕死亡，而產生焦慮、恐懼，故提出安時處順的生命哲學，以消除人對生死的惶恐。莊子認為人的生死就如同四季更迭、晝夜變換，隨時處於變化的狀態且不止息，是天之常道。因此當莊子妻子過世，他能以達觀的心態看待，在一旁敲瓦盆歌唱；當自己瀕臨死亡，能豁達地說以天地為棺槨、萬物為陪葬品，不須厚葬。

◆選文說明

莊子繼承老子的思想，崇尚自然無為，且更注重追求精神的自由，故本課選錄庖丁解牛一則，說明涵養精神的原則。

庖丁解牛選自莊子養生主，標題為後人所訂。庖丁，名為丁的廚師。庖，音ㄆㄠˊ，廚師。解牛，宰割牛隻。本文藉由庖丁解牛的心得，向文惠君說明凡事應該順乎自然之理而行，才是養生之道。

莊子身處戰國，社會動盪、人命淺危，於是藉庖丁解牛的故事，闡發面對困厄時局的處世之道，點出面對生命若能「依乎天理，因其固然」，則能逍遙自適、游刃有餘。





課文與

注釋

1

庖丁為文惠君解牛。手之所觸，

肩之所倚，足之所履，膝之所踣，

砉然響然，奏刀騞然，莫不中音：

合於桑林之舞，乃中經首之會。

① 文惠君

即梁惠王，戰國時魏國國君。

② 履

音カ、，踩踏。

③ 踣

音一、，抵住。

④ 砉然響然

形容皮肉與筋骨相離的聲音。

砉，音ハ、。

⑤ 奏刀

進刀、運刀。

⑥ 騞然

形容刀割物的聲音。騞，音フ、。

⑦ 中音

符合音樂的節奏。中，音出、ム、，符

合。

⑧ 桑林之舞

桑林舞曲的節奏。桑林，商湯

時的樂曲名。

⑨ 經首之會

經首樂曲的節奏。經首，堯時

咸池樂曲的一章。會，節奏。

2 文惠君曰：「嘻，善哉！技蓋至^⑩

此乎？」

3 庖丁釋刀對曰：「臣之所好者，

道也，進乎技矣^⑪。始臣之解牛之時，

所見無非牛者^⑫。三年之後，未嘗見全

牛也^⑬。方今之時，臣以神遇而不以目

視^⑭，官知止而神欲行^⑮。依乎天理^⑯，

批大郤^⑰，導大窾^⑱，因其固然^⑲。技經

⑩ 蓋 音ㄍㄞˋ，通「盍」，為何。

⑪ 進乎技 超過技術的層次。進，超過。

⑫ 所見無非牛者 僅看見整隻牛，而看不出牛體組織與骨節可下刀的空隙。無非，不外是、不過是。

⑬ 未嘗見全牛也 指技術純熟後，對牛體的組織分布與骨節空隙了解透澈，眼前所見不再是整隻牛。

⑭ 以神遇而不以目視 指解牛的時候，用心神感受如何下刀，而不用眼睛看。

⑮ 官知止而神欲行 感官知覺停止運作，而以精神直覺來行事。官知，感覺器官的知覺，指視覺、觸覺等。神欲，心靈直覺等心神活動。

⑯ 天理 指牛天生的肌理、經絡等結構。

⑰ 批大郤 從筋骨相連的空隙劈開。批，劈、擊。郤，音ㄒㄧˋ，通「隙」，空隙。

⑱ 導大窾 順著骨骼間的空隙切入。導，順著。窾，音ㄎㄨㄞˋ，空隙。

⑲ 因其固然 依照牛體本來的骨肉結構。

肯綮之未嘗²⁰，而況大軫乎？良庖歲

更刀，割也；族庖月更刀，折也²³。

今臣之刀十九年矣，所解數千牛矣，

而刀刃若新發於硎²⁴。彼節者有間²⁵，

而刀刃者無厚²⁶，以無厚入有間，

恢恢乎²⁷其於游刃²⁸必有餘地矣！

是以十九年而刀刃若新發於硎。

雖然，每至於族²⁹，吾見其難為，

②0 技經肯綮之未嘗 支脈、經絡、附著在骨

頭上的肉和筋肉盤結的地方，都不曾去觸碰。技，應為「枝」字之誤，指支脈。經，經絡。肯，附著在骨頭上的肉。綮，音くゝ，筋肉盤結的地方。嘗，碰觸。

②1 軫 音くゝ，大骨。

②2 族庖 一般技術普通的廚師。族，眾、一般的。

②3 折 劈砍，此指用刀劈砍骨頭。

②4 新發於硎 剛從磨刀石上磨好。發，起、出。硎，音てい，磨刀石。

②5 彼節者有間 那些骨節間有空隙。間，音けん，空隙。

②6 無厚 沒有厚度，指刀刃極為銳利。

②7 恢恢乎 寬闊的樣子。

②8 游刃 運刀。

②9 族 筋肉交錯聚結處。

怵然為戒^{③①}，視為止，行為遲^{③①}，

動刀甚微，譟然已解^{③②}，如土委地^{③③}。

提刀而立，為之四顧，為之躊躇

滿志^{③④}，善刀而藏之^{③⑤}。」

4 文惠君曰：「善哉！吾聞庖丁

之言，得養生焉。」

③① 怵然為戒 因驚懼而戒慎小心。怵，音
ㄒㄩˋ，驚懼。為，音ㄨㄞˋ，因而。

③② 視為止，行為遲 目光因而專注，行動因
而遲緩。止，定、集中。

③③ 譟然 形容解開筋骨盤結處時，骨肉分離
的聲音。譟，音ㄉㄞˋ。

③④ 如土委地 像土塊崩落在地上。委，散落。

③⑤ 躊躇滿志 自得意滿的樣子。

③⑥ 善刀 擦拭刀刃。善，擦拭。

人處於世間，難免遭遇挫折與束縛，而人有時會陷溺其間，甚至損害身心。莊子便藉庖丁解牛的寓言，以「牛體」比喻複雜的人世，以「刀刃」喻人，刀在牛體中穿梭，如同人生活在世，從而揭示了面對紛亂世局的處世哲學。

全篇先寫庖丁解牛宛如表演樂舞一般行雲流水，引起文惠君讚嘆的提問，由此開啟下文的論述。庖丁首先表明自己所追求的是「道」的境界，接著分層說明解牛的三階段：「所見無非牛者」、「未嘗見全牛」、「以神遇而不以目視」。他剛開始解剖牛隻時，還無法判別牛體結構的差異，因此難以下刀。三年之後，已經能夠看透牛體的組織結構，找到下刀的間隙。如今技藝更臻化境，能不依賴感官知覺，而以精神直覺領會牛體的肌理，以最省時省力的方式解剖牛隻。透過三種層次的遞進，庖丁逐漸能擺脫事物表象的局限，進而從精神層面掌握事物的本質。

莊子又透過良庖、族庖、庖丁換刀的頻率，對比三者運刀境界的差異。庖丁的刀刃單薄銳利，能循筋骨相連處切割而無所窒礙，用以類比人生，說明處世不應以直接衝撞、陷入糾結或是蠻力解決問題，而應該因應世態變化，避開衝突，找到可以切入的縫隙，方能游刃有餘而不傷害個體，以全身保真。

本文描繪庖丁解牛的過程彷彿藝術表演，形聲兼具；又運用層遞手法，依序開展庖丁不同階段的經驗，層次井然；最後則透過庖丁與其他廚師的對比，凸顯庖丁境界的高妙，以闡釋養生之道。全篇將抽象的道理，寄寓在具體的故事中，深具思想內涵與藝術價值。

事例

「道藝合一」的優人神鼓

優人神鼓是臺灣著名表演藝術團體，於一九八八年創立。優，是古老的表演者；神，是人內心深層的寧靜狀態；優人神鼓，即「在自己的寧靜中擊鼓」。讓生命與生活美學融合，道藝合一，是優人神鼓的目標。

要做到道藝合一，首先要忘卻「正在表演」這件事，而專注於擊鼓。創辦人劉若瑀曾說，表演對她來說並非對外的展示，而是向內的探求，優人神鼓秉持「先學靜坐，再教擊鼓」的原則，透過自我觀照的修練，使心靈靜謐、純淨，在掏空心思的紛亂後，淬鍊出的是自然而真實的樣貌。

優人神鼓似修行者，打坐、打拳、打鼓，目的是尋求生命的根本，並將這種心靈的狀態與鼓藝結合。他們的精神如同庖丁解牛，已由「技」進入「道」的層次，將一項技術、表演內化為生命精神的展現。

問題討論

- 一、天下皆知美之為美一文中，為何老子會說聖人因為不居功，所以功績不會磨滅？
- 二、在庖丁解牛一文中，庖丁分別經歷了哪些階段才達到「游刃有餘」的境界？請依序說明其演變。
- 三、老子和莊子皆主張以順應自然的態度行事，請說明在天下皆知美之為美及庖丁解牛二文中，哪些文句具體表現了這種態度？

四、庖丁已經把解牛這一項技術磨練至藝術的境界，現代哲學家傅佩榮曾指出，要使工作變成一種藝術，有以下幾個關鍵。你覺得庖丁符合哪幾項？並說明你的理由。

1. 全心投入工作：不要覺得因為工作無聊或沒有興趣就敷衍，既然選擇了就要把它做好，才能進一步從中找到實踐的樂趣。

2. 不斷磨練技術：只有當技術純熟時，才能把外在的標準規則內化為自己的本能，憑著經驗與直覺做到得心應手。

3. 把每天都當作全新的一天：就算是同一件事，每天都會有新的變化及內容，我們要把這種差異當作是新的挑戰，如此才能在習慣的重複行為中得到新的樂趣。

名言錦句

· 蓋將自其變者而觀之，則天地曾不能以一瞬；自其不變者而觀之，則物與我皆無盡也。

（宋蘇軾）

· 天何言哉？四時行焉，百物生焉。（論語陽貨）

· 用志不分，乃凝於神。（先秦莊子）

· 幸福是你全身心地投入一樁事物，達到忘我的程度，並由此獲得內心秩序和安寧的狀態。

（美國米哈里·契克森米哈賴）