

- ⑦ 緣督以為經 順著自然的中道以為常法。緣，順。督，自然之中道。經，常法、法則。
- ⑧ 全生 保全天性。生，性也。《莊子》書中「生」、「性」多通用。
- ⑨ 養親 養護身體。親，「身」之假借字也。
- ⑩ 庖丁 庖，廚師。丁，其名也。
- ⑪ 文惠君 即戰國時的梁（魏）惠王。
- ⑫ 踦 音一ㄩ，通「倚」，以一足跪而抵之。
- ⑬ 砉然騞然 砉，音ㄏㄨㄚˋ。騞然，皮骨分離的聲音。騞，與「響」字相通。
- ⑭ 奏刀騞然 奏，進；騞，音ㄏㄨㄚˋ，通「砉」。騞然，同砉然，皮骨分離的聲音。
- ⑮ 中音 中，音ㄓㄨㄥ。中音，合於音節。
- ⑯ 桑林之舞 桑林，商湯時候音樂的名稱；或說為宋國舞樂之名。舞，節奏。
- ⑰ 經首之會 經首，堯時的音樂。會，音節。
- ⑱ 謔 音ㄒㄩㄝˋ，讚嘆聲。
- ⑲ 蓋 音ㄍㄞˋ，通「盍」。如何、怎麼。
- ⑳ 无非全牛 即一整隻全牛。
- ㉑ 以神遇而不以目視 神，心神。遇，遇合、接觸。
- ㉒ 官知止而神欲行 感官的作用停止，全靠心神的運行。
- ㉓ 批大郤 批，砍。郤，音ㄒㄧˋ，同「隙」，即縫隙。
- ㉔ 導大窾 導，或作「道」。窾，音ㄎㄨㄞˋ，空。
- ㉕ 因其固然 因，順著。固然，牛體上原本固有的空隙。
- ㉖ 技經肯綮之未嘗 技，應是「枝」之誤。技經，牛體內經絡相連的地方。肯，骨與骨相連處的肉。綮，音ㄑㄩㄥˋ，筋肉盤結的地

方。未嘗，未曾碰觸。

- ⑳ 大軀 軀，音ㄉㄨ。大軀，股上的大骨。
- ㉑ 割 切皮割肉。
- ㉒ 族庖 一般的廚師。
- ㉓ 折 劈砍骨頭。
- ㉔ 刀刃若新發於硎 硎，音ㄒㄧㄥ，磨刀石。刀刃如同剛剛磨好的。
- ㉕ 閒 音ㄒㄧㄢˋ，空隙。
- ㉖ 無厚 刀口薄到極點，幾乎沒有厚度。
- ㉗ 恢恢 寬綽有餘的樣子。
- ㉘ 族 交錯聚結的地方。
- ㉙ 難為 困難。
- ㉚ 怵然 怵，音ㄒㄨˋ。怵然，警惕的樣子。
- ㉛ 視為止，行為遲 為，是。感官視線的作用停止，行為遲緩小心之意。
- ㉜ 謄然 謄，音ㄉㄨㄥˋ。謄然，肢體分裂的樣子。
- ㉝ 善 擦拭。
- ㉞ 公文軒 相傳為宋國人，複姓公文，名軒。
- ㉟ 右師 官名，古人常有借某人之官名稱謂其人的習慣。
- ㊱ 介 獨，只有一隻腳。
- ㊲ 是 此，指代形體上只有一隻腳的情況。
- ㊳ 獨 只有一隻腳。
- ㊴ 與 賦與，意思是人的外形當是上天的賦與。
- ㊵ 雉 雉鳥，俗稱野雞。
- ㊶ 蘄 音ㄑㄧˊ，祈求、預期。
- ㊷ 畜 養。

- ⑤⑩ 樊籠。
- ⑤⑪ 王 旺盛，通「旺」。
- ⑤⑫ 老聃 相傳即老子，楚人，姓李名耳。
- ⑤⑬ 秦失 亦寫作「秦佚」，老聃的朋友。
- ⑤⑭ 號 音尸么ノ，這裡指大聲地叫。
- ⑤⑮ 其人 至人。舊注多釋為至人，如王孝魚點校：「《闕誤》引文如海本其作至。」奚侗《莊子補注》：「當從文本作『至人』，下文『遁天倍情』云云，即以為非至人也。今本至誤作其，理不可通。」王叔岷《莊子校詮》、張默生《莊子新釋》、陳鼓應《莊子今註今譯》等，亦皆認同此解。蓋秦佚起初認為老子是至人，而至人超脫世俗常情，故弔唁不必如世俗之哀哭，而現在卻發現老子門人遁天倍情，哀傷痛哭，顯然老子師生相處仍不能超脫世俗常情，仍未達到至人的境界，故說「而今非也」。另有一說「其人」為一般人，如劉武《莊子集解內篇補正》：「其，指老子言；人，世俗之人。謂始也，吾以為老子乃世俗之人也，如為世俗之人，吾當以世俗弔喪之禮哭之；而今非世俗之人也，其死，亦非死也，乃是帝之縣解也，吾何為以世俗之禮哭焉？」即起初秦佚以為老子是一般世俗之人，但後來覺得他非一般人，故不需如同世俗之人般哀哭，不必陷入情感的執著。
- ⑤⑯ 向 剛才。
- ⑤⑰ 彼其 指哭泣者，即前四句中的老者和少者。
- ⑤⑱ 會 感會。
- ⑤⑲ 不蘄言而言，不蘄哭而哭者 蘄，音く一ノ，預期。言，通「唁」，弔唁。不預期弔唁而弔唁，不預期哀哭而哀哭，指這些老者少者來祭拜，感染現場氣氛，表現出執著於情感的舉動。
- ⑥⑰ 遁天倍情 逃遁天理，違背實情。遁，逃避。倍，通「背」，違

背。

- ⑥1 忘其所受 忘掉了所承受的自然真誠之天賦。
- ⑥2 適來，夫子時也 適，偶然。來，生。夫子，指老聃。時，應時。
- ⑥3 適去，夫子順也 去，過世、死去。順，順時。
- ⑥4 帝之縣解 自然地解除倒懸之苦。帝，天，自然也。縣，同懸。「帝之縣解」猶言「自然解脫」。在莊子看來，憂樂不能入，死生不能繫，做到「安時而處順」，就自然地解除了困縛，猶如解脫了倒懸之苦。
- ⑥5 指窮於為薪 燭薪的燃燒是有窮盡的，即油脂燃燒殆盡燭火就會熄滅。指，通「脂」，油脂。薪，燭薪。聞一多《莊子內篇校釋》：「古無蠟燭，以薪裹動物脂肪而燃之，謂之曰燭，一曰薪。」
- ⑥6 火傳也，不知其盡也 燭薪燒完前再引火點燃新的燭薪，燭火即可傳續下去，所以沒有窮盡的時候。莊子以燭火譬喻精神，燭薪譬喻肉體生命，肉體雖死，精神卻能長遠傳承下去。

語譯

我的生命是有限，而智謀卻是無限。以有限的生命追求無限的智謀，是非常疲困的；既然如此還要汲汲求取智謀，只會更增加疲困罷了。為善無非近於求名，為惡無非近於遭受刑罰，順著自然的中道而行以為常法，這樣就可以保護生命，可以保全天性，可以養護身體，可以享盡天年。

庖丁為文惠君宰解牛隻，手所觸的，肩所倚的，足所踏的，膝所抵的，骨肉相離其聲嗒然，刀砍處其聲騾然，沒有不合於音節的，像合於商湯的桑林舞曲，堯咸池經首樂章的韻律。文惠君說：「好啊！好極了！技術怎能到達這般境界？」庖丁放下刀回答說：「臣所愛好的是道

啊，已經超越技術了。剛開始臣宰牛的時候，滿眼所看到的無非都是整隻牛。三年以後，再也沒見到整隻牛了。到了現在，臣是用心神領會而不以眼睛來觀看，官能的作用已停止而只是心神在運用。順著牛身上天然的腠理，劈開筋骨的間隙，引刀入骨節的空處，都是順著牛的自然結構去用刀，經絡相連骨肉盤結處都未曾碰觸到，何況那大骨頭呢！好廚子一年換一把刀，他們是用刀去割筋肉；一般的廚子一個月換一把刀，他們是用刀去砍骨頭。現在臣這把刀已經用十九年了，所支解過的牛好幾千頭了，而刀刃還是像磨刀石上新磨出的一樣銳利。牛的骨節是有間隙的，而刀刃是沒有厚度的，以沒有厚度的刀刃進入有間隙的骨節，當然是遊刃恢恢寬大還有餘地。所以十九年來刀刃還是像新磨的一般銳利。雖然如此，每遇到筋骨交錯盤結處，我知道不容易下手，還是謹慎小心，眼神專注，動作緩慢，刀刃微微運用，牛就順利解體了，如同泥土散落於地。這時我提刀站立著，向四方環視，感到心滿意足，把刀子擦拭乾淨收藏起來。」文惠君說：「好極了！我聽了庖丁的話，得到養生的方法了。」

公文軒見到右師驚訝的說：「這是什麼人呢？為何只有一隻腳呢？是天生就這樣的？還是人為造成的？」他說：「是天生的，不是人為的。上天一生下來就使我只有一隻腳，而人的形貌是上天所賦與的，因此知道這是天生的，不是人為的。」

水澤裡的野雞走十步才啄一口食，行百步才飲一口水，可是牠不求被養在籠子裡。養在籠子雖然精神旺盛，但牠不能自由自在。

老聃死了，秦失去弔喪，隨便號叫三聲就出來了。弟子問說：「你不是我們老師的朋友嗎？」秦失說：「我是。」弟子問：「那麼這樣子的弔唁，可以嗎？」秦失說：「可以。剛開始我以為老聃是至人，所以不必如同世俗般哀哭，但現在你們這些門人卻遁天倍情，哀傷痛哭，所以我認為老子尚未達到超脫世俗之情的至人境界。因為在我進去時，有

老年人哭他，如同哭自己的兒子；有少年人哭他，如同哭自己的母親。他們之所以這樣的悲傷，一定是陷溺於世俗之情而不預期弔唁而弔唁，不預期哀哭而哀哭。這是逃避天理違背實情，忘記了所稟受的自然真誠之天賦，古時候稱這叫做逃遁天理之刑。偶然來時，老聃應時而生；偶然去時，老聃順時而逝。安於天時而順應自然之變化，哀樂自然就不會進入我們心中，古時候說這是自然地解除倒懸之苦。」

燭薪有燒盡的時候，而燭火卻能傳續下去，沒有窮盡之時。

議題討論

1. 在現代社會中，有時因外在物質環境的誘惑，我們容易迷失自我，從〈養生主〉一文中如何找到自我的體悟？
2. 請舉出其他具有啟發性的寓言一則，說明對我們的生命有何意義與幫助？
3. 莊子認為「安時而處順，哀樂不能入也」，面對生死的問題，我們該如何來調適自己？