

庖丁解牛

《庄子》

庖丁^{páo wèi}为文惠君解牛，手之所触，肩之所倚，足之所履^{yǐ xū xiǎng}，膝之所踣^{yǐ xū xiǎng}，砉然^{huō}向然^{xiàng}，奏刀^{zòu}騞然^{huō}，莫不^{zhòng}中音。合于《桑林》之舞，乃^{zhòng}中《经首》之会。

文惠君曰：“嘻，善哉！技^{hé}盖至此乎？”

庖丁释刀^{shì}对曰：“臣之所^{hào}好者道也，进乎技矣。始^{hào}臣之解牛之时，所见无非牛者；三年之后，未^{cháng}尝见全牛也。方今之时，臣以神^{yù}遇而不以目视，官^{zhī}知止而神欲行。依乎天理，批^{xì}大郤^{kuǎn}，导大^{kuǎn}窾^{qìng}，因其固然，技^{qìng}经肯綮^{qìng}之未尝^{gū}，而况大^{gū}軱乎！良庖岁更刀，割也；族庖月更刀，折也。今臣之刀十九年矣，所解^{shù}数千牛矣，而刀刃若新^{xīng}发于^{jiàn}砮^{jiàn}。彼节者有^{jiàn}间^{jiàn}，而刀刃者无厚；以无厚入有^{jiàn}间^{jiàn}，恢恢乎其于游刃必有余地矣！是以十九年而刀刃若新^{xīng}发于^{jiàn}砮^{jiàn}。虽然，每至于族，吾见其难^{wéi}为^{chù}，惴然^{wèi}为戒^{wèi}，视为止^{wèi}，行为迟^{huò}。动刀甚微^{huò}，謦然已解，如土委地。提刀而立，为之四顾^{wèi}，为之踌躇^{wèi chóuchú}满志，善刀而藏之。”

文惠君曰：“善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉。”

【参考译文】

厨师丁给梁惠王解剖牛，手接触的地方，肩膀倚靠的地方，脚踩的地方，膝盖抵住的地方，（牛的皮肉筋骨分离）砉砉作响，进刀时发出“騞”的声音，没有不合乎音律的。合乎《桑林》舞乐（的节拍），又合乎《经首》乐曲的节奏。

梁惠王说：“嘻，好啊！（你解剖牛的）技术怎么（竟会高超）到这种程度啊？”

厨师丁放下刀回答说：“我追求的是天道，超过技术了。起初我解剖牛的时候，眼里看到的（跟一般人所见的一样），没有不是（完整的）牛的；三年以后，（我对牛的全身结构完全摸清了，把一头牛看成可以拆解的东西，）未曾看到完整的牛了。现在，我只用精神去（和牛）接触，而不用眼睛去看，感觉器官的作用停止了，而精神在活动。依照（牛体的）自然结构，击入大的（筋骨连接处的）缝隙，引刀进入（骨节之间的）空处，顺着牛体本来的结构，脉络相连和筋骨相结合的地方，不曾拿刀去尝试，更何况大骨呢！好的厨师每年更换（一把）刀，是（因为用刀）割断筋肉；一般的厨师每月就得更换（一把）刀，是（因为用刀）砍断（骨头）。如今我的刀用了十九年，解剖的牛有几千头了，但刀刃就像刚从磨刀石上磨出来。那牛骨节间有空隙，而刀刃没有厚度；用很薄的刀刃插入有空隙的骨节，宽宽绰绰，那么刀刃的运转必然是有余地的啊！因此十九年了（我的）刀刃还像刚从磨刀石上磨出来。虽然是这样，每当碰到（筋骨）交错聚结的地方，我看到那里很难下刀，就戒惧地因此提高警惕，眼睛因为（筋骨交错聚结的地方）而凝视不动，动作也因此慢下来，动起刀来很轻，謦的一声，（牛的骨与肉一下子）就分开了，就像泥土散落在地上（一样）。（我）提着刀站起来，为此四处张望，为此悠然自得，心满意足，（然后）把刀揩拭干净，收藏起来。”

梁惠王说：“好啊！我听了厨师丁的话，懂得了养生的方法了。”