

莊子「養生主」心得

◎傅光于

生命是有限度的，知識是無窮盡的，以有限的生命去追求無盡的知識，就會弄得疲困了，既然這樣還汲汲追求，知識就會弄得疲困不堪，但人類是進步的，生活必須俱備一般知識，再分成各種類別事科去探求，成果分享給社會大眾。

做世俗上一般人認為「善」的事，應認為是本份、義務，不可有求名之心，當然更不可謀利了。世俗上酒、色、財、氣及一般做奸犯科的行為，往往都有一些陷阱，譬如落入幫派、壞的集團、吸毒等不可自拔，所以自己的行為隨時都要小心，交友更須謹慎，以免最後遭到刑法的處分。

「緣督以爲經」、「督脈」是從頭頂泥丸宮順著頸部，沿著脊椎骨一直通到脊椎的尾端。經絡保持通暢健康「順著自然理路而行」則我們頭腦清晰，四肢靈活，健康快樂，借用健康的身體來修自性反樸歸真，可以養護身體，享盡天年。

人是由形體和靈性組合而成，形體是父母給予，靈性是上天賦予

的，養生是借外在的形體來修內在的真主人，提昇心性，所以要注意保養形軀，爲靈性來服務，才能爲衆生服務。

「我本不欲生，忽然生在世；我本不欲死，忽然死期至。」生死是一體兩面，都不可免，既生於世，就當然要活的更有意義。

庖丁替文惠君宰牛手所觸及的，肩所倚靠的，足所踩到的，膝所抵住的，嘩啦！割解發出刀聲響，其動作之純熟，姿態之優美，就像隨著音樂的韻動，跳出漫妙舞姿一般，文惠君贊嘆：「啊！好極了！技術怎麼到達這般的地步！」

庖丁放下屠刀回答說：「所見是一隻牛，但三年之後，就未嘗看見渾淪的整隻牛，到了現在，我只用心神來領會而不用眼睛去觀看，器官的作用停止，只是心神在作用，順著牛身上的自然結構紋理，劈開肌肉的間隙，導向骨節的空隙順著自然結構去用刀，即連經絡相連的地方都沒有一點妨礙，何況那大骨頭呢？一般以殺

牛的工夫而言，好的廚子一年換一把刀，他們是用刀去割筋肉。普通的廚子一個月換一把刀，他們是用刀去砍骨頭，現在我這把刀已用了19年了，所解的牛也有幾千頭了，可是刀口還像在磨刀石上新磨好的一樣鋒利，因為牛骨節是有間隙的，而刀刃是沒有厚度的，以沒有厚度的刀刃切入有間隙的骨節當然是遊刃而寬大有餘了，所以這把刀用了十九年還是像新磨的一樣。雖然這樣，可是每遇到筋骨盤結的地方，我知道不容易下手，小心謹慎、眼神專注、手腳緩慢，刀子微微一動，牛就嘩啦解體了，如同泥土潰散落地一般，牛還不知道自己已死了，這時我提刀站立，張望四方，感到心滿意足，立刻把刀片擦乾淨收藏起來。」

文惠君說：「好啊！我聽了屠夫這番話，得到養生的道理了。」

在南經中「庖丁解牛」的寓言故事非常精彩有趣，非常有名，文詞人物雖簡單，但意境卻很深。內行人看門道，外行人看熱鬧，雅俗共賞。「牛」在生活中乃是龐大動物，譬喻塵世中煩雜的事物，庖丁像大廚師的名字，譬喻上智之士，解牛之刀譬喻真智慧，刀之運作解牛譬喻處世之

道，有如解牛，文惠君即是大家知道的梁惠王。

庖丁的一番話說出了自處之道、處世之道，梁惠王當下開悟，想到「養生」的道理上，是很有慧根、智慧的人。

筋骨盤結的牛，庖丁能順自然紋理去解剖，意指世間繁雜的事物要處理，按部就班，大處著眼，小處著手，抽絲剝繭，化繁為簡，若遇到盤根糾結，更要小心謹慎，精神專注，運用心性乃智慧之刀，真常應物。事來即應，心領神會，順著自然之理去解，終必能大事化小事，小事化無事，事情圓滿解決後，感到心滿意足的成就，一會兒就好了，否則容易招來他人的忌妒，節外生枝。事去則靜，回復清淨「本體」收藏好智慧之刀，韜光養晦。

庖丁解牛的寓言是一個典範，啓示我們如何順著自然的理路，運用「真智慧」去應事接物，事來即應，事去則化，常應常靜，常清靜矣，如此清靜，遠離顛倒妄想，常此以往便能想得開，放得下，自性更清靜，更光明，便能逐漸契入大道，與天地同參贊化育，此乃養護真主人翁的良方。