

传庖丁解牛刀法 品庄子涮牛正味



解 难 避 祸

处 事

三 诀

从庖丁解牛 看游刃有余

余会军 / 编著



庄子笔下的庖丁操解牛刀，刀锋在牛骨缝隙之间顺道而行，不砍不剝不硬碰硬，是庄子式解难避祸游刃有余的处世哲学。



延边大学出版社
Yanbian University Publishing House

专包丁解牛刀法 品庄子涮牛正味

解↓↓难避祸

处事三诀

从庖丁解牛 看游刃有余

余会军 / 编著



庄子笔下的庖丁操解牛刀，刀锋在牛骨缝隙之间顺道而行，不砍不剝不硬碰硬，是庄子式解难避祸游刃有余的处世哲学。



延边大学出版社
Yanbian University Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

智者备忘丛书/ 余会军编著. —延吉: 延边大学出版社, 2006

ISBN 7-5634-2220-X

I. 智... II. 余... III. 人生哲学-通俗读物 IV. H635-51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 068431 号

智者备忘丛书

解难避祸处事三诀

余会军 编著

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路 105 号)

北京市洛平印刷厂印刷

开本: 640×960 毫米 1/16 印张: 17.5 字数: 250 千字

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1-1 0000

ISBN 7-5634-2220-X/K·155

定价: 98.00 元 (四册)

前言

庖丁解牛被庄子形容养生之道，也可以被我们形容社会生存之道尤其是职场生存之道。

在《人间世》中，庄子讲了个寓言。庖丁这个做厨师的男人为文惠君表演解牛，凝神静气，动作像是在跳《桑林》之舞，声音像是在奏《经首》之乐，扑哧扑哧就把一头犟牛大卸八块。一般厨师的牛刀砍牛砍一个月就折了，好一点厨师的牛刀割牛割一年就折了，而他19年之中屠牛数千从未换过一次刀，刀刃就像刚刚磨过一样。文惠君说：“酷毙了！技术能练到这个地步！”庖丁把刀上的血迹抹拭干净，收刀入鞘，委婉反驳文惠君所持的技术论：“我操持的是庄子的中道。”

原来，庖丁初解牛体，看见一头整牛，就不知道从哪里下刀。度过三年苦闷期，经历一些解牛失败的案例终于熟而生巧，他摸清了牛体内部结构，掌握了下刀规律——看不见抽象暧昧、不可分割、没心没肺的完整牛体，看见的是一个个具体独立的局部，不用肉眼来看，就可以感觉到刀在牛体哪处骨肉筋脉之间的空隙游走。顺应自然，便不与牛骨硬碰硬，便可以畅行无阻。

庄子所说的牛隐喻荣华，今天的社会尤其是职场也可为荣华之牛。

庄子所说的牛隐喻权贵，今天的社会尤其是职场也多牛气

冲天的权贵。

在今天的职场上,大牛小牛交相夹错,但关系必有间隙。我们也可以操刀在手,熟而生巧,顺应自然,不与牛骨硬碰硬,而是在牛体内部寻找空隙,游刃有余,而灵性的刀锋永利。任何看起来狭小的空隙,都可以成为我们的广阔天地。

庄子以庖丁解牛为喻,说明的是无厚之刃的重要性,这个无厚之刃就是庄子善找缝隙或者说会钻空子的中道。与老子理性思辨的处世之道相比,庄子持中道不是混事,而是持更圆滑机敏、不露痕迹的处世艺术——间世主义。

间世主义运用于做人,不只是大智闲闲。

间世主义运用于做事,不只是眼神冷冷。

间世主义运用于说话,是可以笑,可以叫,可以跳,也就是可以调侃戏谑,可以沉痛反讽,可以汪洋恣肆,总之就是一击必杀的辩论绝技。

庄子的间世主义,是庄子这个以做过蝴蝶春梦、喜欢冲击九万里而广为人知的道家人物的红尘主义,是对老子红尘主义的突破,冲淡平和,不感情用事,也逍遥自在。

庄子亦庄亦谐,是为大庄。《解难避祸处事三诀——从庖丁解牛,看游刃有余》力求大庄,讲的是:庄子的间世主义可以使今天的社会中人尤其是职场中人找到人事的隙缝,在人事之间游刃有余;游走之刃可以靠游于心做真人、游于事处是非、游于言善言辩游出利来,像美国金融中心纽约市华尔街(wallstreet)门前的巨牛一样形体健壮,气势磅礴。

利,一为刀锋之利,二为物质之利。没有什么东西可以证明庄子讲什么物质之利,他顶多是为生计所迫而临水钓鱼,但是,鱼被他钓光了,今天除了刀,几乎只剩下物质之利的利了。

目 录

前 言	1
-----------	---

【庖丁解牛第一诀】 磨刀

《庄子》说黄帝闻道忘掉自己的智慧，因为经过了道的冶炼和锻打。

磨庖丁之刀，就是视社会为磨刀石，在各种力量的磨砺中变成间世主义至纯至美的无厚之刀、灵性之刀——虽然几近没有厚度，但却可以削铁如泥。

第01式/思

和谐思维/杀伐	4
直觉思维/神遇	15
中道思维/混世	21

第02式/齐

齐成败	28
齐大小	35
齐是非	40



第03式/超

超越仁义	48
超越圣人	54
超越礼法	58
超越痴信	65
超越小知	69

第04式/忘

忘 形	79
忘 情	84
忘 鬼	90
忘 技	95

【庖丁解牛第二诀】

操刀

如果庖丁爱那头牛，那他拿刀的手难免瑟瑟发抖，那他就不能游刃有余。但是他没有，因为他杀了成百上千头牛，杀习惯了，入道了，自然了。

用刀高手用刀自然，顺势应时，在小小的空隙里随心所欲，泛着冷静的光。

第05式/破

打破死亡之惧	106
打破伯乐情结	109
打破自设的牢笼	115

第06式/游

蝴蝶恍惚	121
------------	-----

鲲鹏神变	128
木鸡无敌	132

第07式/杀

舌 杀	140
水 杀	144
蛇 杀	150

第08式/交

神 交	158
亲密无间	163
心若镜	168
没有君子,没有小人	171
分 手	176

【庖丁解牛第三诀】

收刀

庖丁解完牛后,虽踌躇满志,但随即善刀而藏——牛刀入鞘,不露锋芒,防止自伤、伤他,以最自然放松的状态和周围的人和平相处。

如此自敛的态势,表现为保持与他人若即若离的心理距离,有进退回旋的余地。

第09式/掩

在无用与有用之间	184
在材与不材之间	191
在若即若离中	194



第10式/默

诡辩功夫?	202
不契不言	204
得意忘言	214

第11式/真

赤子状态	222
游 戏	229
女色本色	233
毁誉不动	236

第12式/适

来不拒,去不留	243
守 位	249
编造合脚的草鞋	252



◆ 庖丁解牛第一诀 ◆

磨 刀



《庄子》说“黄帝之亡其知，在炉捶之间耳。”也就是说，黄帝闻道忘掉自己的智慧，是因为经过了道的冶炼和锻打。

得道者显自性。自性，就是人的本性，是清净无染的个性，是生命之刀的刀锋。自性也许可以在铁匠铺里或者说在社会里变形，但不可以异化。保持自性的方法就是视社会为磨刀石，在各种力量的磨砺中变成间世主义至纯至美的无厚之刀、灵性之刀——虽然几近没有厚度，但却可以削铁如泥。

磨亮一把心灵的牛刀，可以让生活平静、自然。其过程，呈逍遥的狂放不羁的态势。

现实中没有快餐式成就,正如庖丁,非经历一些年头磨砺自性的经验,绝不会有游刃于巨牛其间而恢恢有余的神功。

01 式

思



思不可以累人,少思考、不思考才是快乐的。但是,大脑不先累,胳膊、腿就得累,生活就累。思是庖丁解牛的第一步。

这一式,也就是拿把牛刀给自己修理脑袋,是修理脑袋的关键之刀。



和谐思维/杀伐

一个大厨对着正在宰割牛蹄的一个小厨咆哮：“刀子又被你给砍坏了！你不会用力点儿啊！”一个聪明人见了，摇摇头说：“庖丁的刀子总是能够顺着牛的筋骨脉络行走，所以解牛又快又好。你叫他用力，还不如用用脑筋呀！”

这个大厨，不像是庖丁的传人。

为什么呢？因为这个小厨需要的不是力气，而是庖丁式的和谐思维：在小小牛蹄的千头万绪中找出头绪，摸出规律，认识规律，把握规律，从而化技为道，化性为德，进入聚气凝神、游刃有余的解牛状态，牵着快乐的牛鼻子享受生活和工作的乐趣，甚至像解牛的庖丁一样陶醉。

一个甲先生，就善于面对矛盾，避实击虚，像庖丁解牛一样化解矛盾，创造和谐：

甲先生的老妈与甲先生的老婆吵架，甲先生上前劝架。甲先生的老妈冲着甲先生说：“我跟你老婆一起摔到河里去，你先救谁？”甲先生回应：“当然先救妈啊。”甲先生的老妈非常高兴，仿佛一个打了胜仗的将军。甲先生的老婆板着脸，转身冲回了房间。甲先生立刻跟进房间，上前柔声说：“你想想，先救了你，妈淹死了，咱这辈子会活得开心吗？先救了妈，你淹死了，我能



独活吗？我就跳下去跟你一起淹死算了。”甲先生的老婆低下了头，笑了。

在老妈与老婆的矛盾之中，甲先生虽然辛苦，却也不失游刃有余，具有庖丁式和谐思维。

优秀的公司也是这样，不会受到种种矛盾的限制，而是能够利用这些矛盾并转化矛盾，在各种矛盾中游刃有余，变矛盾为和谐。例如：

作为世界 500 强之一的默克公司，在知道推动一种叫做美迪善计划肯定不会赚钱的时候，仍然决定投入实施并将产品免费赠送给病人。在被问及为什么这样做的时候，其负责人回答：不推动这种药品，可能会瓦解公司科学家的士气，因为这些科学家认定他们所从事的事业是“保存和改善生命”。其负责人说：“我希望……表明本公司同仁所必须遵循的原则……简要地说，就是我们要牢记药品旨在治病救人。我们要始终不忘药品旨在救人，不在求利，但利润会随之而来。如果我们记住这一点，就绝对不会没有利润；我们记得越清楚，利润就越大。”

这种既务实又理想的企业思维，也是庖丁式的和谐思维。

庖丁式的和谐思维出自庄子的和谐思维：返朴归真，回到阴阳和谐的自然状态。庄子认为过度的喜与怒会伤及阳气与阴气，阴阳相侵害会伤害身体。庄子一生自然。在庄子看来，讲究阴阳和谐的自然之道，就是不改变自己的命，不畏惧或诅咒自己的命，而是以旷达的态度接受命，安顿命——安顿生命和



命运。

游刃有余的感觉，来自于人有了挥洒的自由，是人感觉到了空间的自由。人从被束缚中脱身出来，还原到纯粹的自我，是美的最纯粹经验。我们感觉不到美，做事就束手束脚；我们感觉到美，做任何事都可以游刃有余。

且看曾经靠杀牛糊口的庄子，是如何描述庖丁解牛之美的：

庖丁为文惠君解牛，手之所触，肩之所倚，足之所履，膝之所踦，剡然响然，奏然騞然，莫不中音，合于桑林之舞，乃中经首之会。

文惠君曰：“嘻，善哉！技何至此乎？”

庖丁释刀对曰：“臣之所好者，道也，进乎技矣。始臣之解牛时，所见无非全牛者。三年之后，未尝见全牛也。方今之时，臣以神遇而不以目视，官知止而神欲行。依乎天理，批大郤，导大窾，因其固然，技经肯綮之未尝微碍，而况大軱乎！良庖岁更刀，割也。族庖月更刀，折也。今臣之刀十九年矣，所解数千牛矣，而刀刃若新发于硎。彼节者有间，而刀刃者无厚。以无厚入有间，恢恢乎其游刃有余地矣。是以十九年而刀刃若新发于硎。虽然，每至于族，吾见其难为，怵然为戒，视为止，行为迟，动刀甚微，謦然已解，牛不知其死也，如土委地。提刀而立，为之四顾，为之踌躇满志，善刀而藏之。”

文惠君曰：“善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉。”

道门中人认为这是在说道家丹法修炼的功夫，讲的是自然虚运的和谐之妙。其中玄静说：



此章密示周天火候，以解牛为喻。牛喻色身，刀刃喻心息相依之锋芒剑也。初行功时，未能虚无自然，身见未忘，动被掣肘，故云所见无非牛者。及功夫纯熟，身心两忘，色身即空，故云未尝见全牛也。人身关窍经脉，本多壅塞。功夫一到大定，外感先天真阳，冲开百脉，一炁循环（炁：道门所谓的为人独有的先天之气），上下灌注，当要顺其自然运行，不可用意安排。设或真炁循督脉而上，中途偶有阻滞，不妨略用巽风鼓舞，动刀甚微。阻滞既解，我原定在外面可也。此批郢导竅之妙旨也。篇内所云，以神遇不以目视，官知止而神欲行，依乎天理数语，示火候行到极纯熟自然境界，悉皆不由我做主，全以元神主持，所谓饶他为主我为宾也。神遇神行四字最妙，真正先天境界，不涉一毫安排。若稍用意识安排，即非神行矣。

这段文字，似乎过于玄妙。本书不论，只是存此一说。

今人一般不懂得道家的修炼功夫，却也饶有兴趣地给故事加了条牛尾巴，说庖丁解完牛，就做了文惠君投资的解牛研究生学院院长，讲起了享乐，还写了些诸如《二十年用一把刀是怎样练成的》、《探戈，我的解牛步法》等文章四处张扬，心思一乱，解牛的功夫就见了跌，结果被开除回家，做拣牛粪的营生去了。

还有人闲着没事干，给这个故事加上了一个开头：差不多与庄子同时的孟子，这个儒家的理想主义派，到处宣扬人性本善，讲恻隐之心，讲爱，赢得了极高的声望。有一次，齐宣王看见一头牛要被手下人杀掉祭神，很是舍不得，就命令用羊替那头牛去死。自称本不喜欢说话却不得到处说话哪怕说不上话也要说的孟子，接过孔子的接力棒推销儒家学说，正在游说齐宣王，就顺手牵羊说齐宣王不杀牛却杀羊是具有恻隐之心的表



现,宣布只要把这种恻隐之心推广开来,那恻隐之心就变成了王道——比较好的统治之道。齐宣王说他办不到,因为他不仅喜欢财宝,更是好色之徒。孟子就说,只要是正常的男人,就喜欢钱,喜欢美女,大王您如果由己推人,知道子民们的欲望,并尽可能满足这些欲望,这也就是行王道……庄子一看,觉得孟子表现不佳,就安排庖丁杀了头牛,表示杀这件事情其实是可以美妙起来的。

两条尾巴都是鬼话,这个牛头却像真的。例如:孟子说鱼与熊掌不可兼得(也就是义利不可兼得),就是出于一种非此即彼的思维模式的偏激论断,而按照庖丁式的和谐思维模式来生活,鱼和熊掌就可以兼得。有时候,有些人舍生取义被有些人歌之泣之,但是,大多数情况下人们遇到的不是所谓的重大抉择,不需要为了得其一而牺牲其一。例如:大雨之夜,你独自驾摩托车由城郊往城里赶,你的一个哥们、一个病得急需上医院的陌生老大妈、一个漂亮的邻家妹妹等三个人要搭你的车,但摩托车除了一个驾驶者,只允许再乘坐一个人,你会带上谁呢?习惯于鱼与熊掌不兼得的人,可能会说带上那个老大妈;习惯于鱼与熊掌可以兼得的人,可能就会让自己的哥们驾车送老大妈去医院,而自己留下来和漂亮的邻家妹妹一起想别的办法了。这就是在貌似矛盾对立的两难中寻找和谐统一,游刃有余,鱼和熊掌兼而得之。

如果这个哥们不会骑摩托车呢?那么,你驾车送老大妈去医院也是件自然的事情,也不破坏和谐;如果那个漂亮的邻家妹妹会骑摩托车,那么,由这个妹妹护送老大妈也不失为美举;如果通讯联络得上,我不会急呼120啊!另外,那个哥们,就不会在路上为自己也为老大妈另拦一辆大些的车子吗?