**《庖丁解牛》**

### 一、素材积累——源头活水，集腋成裘

 (一)素材这样积累

1.在教材中提炼————————————————————————○

角度一：

一个解牛的厨师，用一把刃薄如纸的厨刀，解了数千头牛而不伤其刃。有人认为，熟能生巧是庖丁解牛成功的根本原因。其实不然，他是苦心经营后的“用心生巧”。否则，是不会“十九年而刀刃若新发于硎”的。世间万物都有其固有的规律，因此，我们要在实践中做个有心人，竭尽全力地去不断摸索、不断总结以认识规律、把握规律，才能把事情做得漂亮、做得高超。在现实生活中，虽然事物的规律是客观的，不以人的意志为转移的，规律既不能被创造，也不能被消灭。但是，人在规律面前却不是无能为力的，而是可以发挥自身的主观能动性。在认识和把握规律的基础上，根据规律发生作用的条件和形式，利用规律，以改造客观世界，造福于人类。

　语段由课文中庖丁用一把刃薄如纸的厨刀，解了数千头牛而不伤其刃的例子引入论述。接着用以退为进的方式阐明“用心生巧”的道理。然后顺势提出“世间万物都有其固有的规律”的观点，并提出面对规律的具体做法，思路缜密地论证了“尊重规律、利用规律”的中心论点。

我们深知你在此项技艺上投入的精力与时间，三年！专注做一件事不难，难的是能一直保持在一件事上的专注！

庖丁，你可为爱岗敬业之典范！多年来，你在厨师的岗位上兢兢业业，做一行，爱一行，尤其是解剖牛这一项，对牛内部的熟悉程度，解剖的精准度，再加上踏实稳健的手感，无不在表明你此项技艺的功力深厚。

九万里的情怀荡漾于三千濮水之上。赤子之心归于自然，终成《南华经》。曳尾涂中，逍遥一游于尘世，哲学的巅峰便已铸就。他有蛇的冷酷犀利，更有鸽子的温柔宽仁。踌躇满志却又似是而非，螳臂当车却又游刃有余。有谁看不出他满纸荒唐言中的一把辛酸泪呢？对这种充满血泪的怪诞与孤傲，我们怎能不肃然起敬？

角度二：

“工匠”是技艺精湛的人，在欧洲，德国的学徒传统培养了最优秀的工匠，瑞士的顶级名表都是工匠一个零件一个零件打磨而成的。工匠精神，就是追求极致的精神，并且专业、专注。工匠用工作获得金钱，但工匠不为钱工作。一个人所做的工作是他人生态度的表现，一生的职业就是他志向的表现、理想的所在。

工匠精神并不是舶来品，《庄子》中就记载了一个“庖丁解牛”的故事：庖丁给梁惠王宰牛，他凭精神和牛接触，而不用眼睛去看，依照牛体本来的构建，用很薄的刀刃插入有空隙的骨节。每当碰到筋骨交错很难下刀的地方，他就小心翼翼地提高注意力，视力集中到一点，动作缓慢下来，动起刀来非常轻，哗啦一声，牛的骨和肉一下子就解开了。庖丁解牛的故事告诉人们一个道理，做任何事要做到心到、神到，就能达到登峰造极、出神入化的境界。这就是工匠精神。在资源日渐匮乏的时代，重提工匠精神、重塑工匠精神，是生存、发展的必经之路。

　语段的核心观点是“工匠精神”。语段中首先阐明什么是工匠，什么是工匠精神，然后以《庖丁解牛》为例，从有利于论证“工匠精神”的角度撷取相关内容加以概述，并进一步点明“做任何事要做到心到、神到”“这就是工匠精神”。这种从庞杂的课文素材中提取为我所用的关键点的做法，是值得我们学习借鉴的。

2．在名句中选择————————————○

庄子名言赏译

(1)相与于无相与，相为于无相为。(《庄子·大宗师》)

赏译：相互结交在不结交之中，相互有为于无为之中。交友要达到相交出于无心，相助出于无为。这才是“莫逆之交”。

(2)庖人虽不治庖，尸祝不越樽俎而代之矣。(《庄子·逍遥游》)

赏译：厨师虽然不做祭品，主持祭祀的司仪是不会越过摆设祭品的几案，代替厨师去做的。此谓尽管庖人不尽职，尸祝也不必超越自己祭神的职权范围代他行事。表现了庄子无为而治的思想，成语“越俎代庖”即由此而来。

(二)素材这样运用

依乎天理，因其固然

世界上的事情纷繁复杂，处理不当无形中会给人带来烦恼，如何摆脱烦恼，潇洒地处理好一切事情呢？就得像《庖丁解牛》一样，牛是复杂的，但是只要掌握了牛的肌理，就可以一刀下去，刀刀到位，轻松简单地解牛了。世上的事情也是一样的，不管它多么复杂，都是有规律可循的，充分认识和掌握事情的内在规律，处理起来就游刃有余了。

庖丁顺利解牛后“提刀而立，为之四顾，为之踌躇满志，善刀而藏之”是一种悠然自得的人生境界，也是一种对于追求充满自信的境界。这也是人生希冀的境界。如何能够达到这种境界呢？就得像庖丁一样学会用“刀”。“刀”是生存的武器，用刀是生存的技能。会用刀，刀常新，就活得洒脱。如果不会用刀，砍坏了刀子，就失去了生存的武器，就会陷入苦恼的泥潭不能自拔。那么如何掌握这用刀的生存技能呢？就得研究“牛”的结构，摸准牛的肌理，牛的肌理也就是事物的内在规律。做到有牛又无牛，也就是有事也不妨，化繁为简，轻松自如解决问题。那么如何能够掌握好这把洒脱之刀呢？

世界上的事情虽然千差万别，不尽相同，但是对于每个人每件事，都有规律可循。善于掌握它的规律，顺着它的规律疏导，遇到难解的节设法绕道沟通，避免违背它的规律硬砍硬崩。如果不按规律办事，不知道拐弯，拼着力气砍坏了解牛的刀，没有了武器，不但解不了牛，就连鸡也杀不了。这样做势必会陷入尴尬而没有回旋的余地。那么如何研究牛的结构掌握其规律呢？

“始臣之解牛之时，所见无非牛者；三年之后，未尝见全牛也。”这就是说，不管对于任何人或任何事，要在全面掌握的基础上，首先找到门和路，也就是说要知道从哪儿进，从哪儿走，从哪儿拐弯。比如学习，比如处理人事关系，都是这样的。“臣以神遇而不以目视，官知止而神欲行。”这里说的是熟悉，熟悉到心领神会，而不是盯住不放。盯住不放会使牛产生错觉，好像被下套。知道被下套，牛就会反感不配合，而这种套子也会把解牛的人套住，不知如何下手。比如要化解人事关系的矛盾，也是这样的，盯住对方不放，不但自己没有回旋的余地，而且会给别人造成一种被下套的错觉，引起他的反感，要知道任何人都不愿意被人套住。正确的方法是顺着对方的思路迂回引导，这就是“官知止而神欲行”。其实感官的间隙距离沟通，比物碰物的沟通更有效。对于人事来说就是心有灵犀一点通。那么遇到筋结和股骨怎么办呢？

“依乎天理，批大郤，导大窾，因其固然。”这就是庖丁解牛的技术关键，沿着牛体内的空隙走刀。对于人事来说，这就叫绕开障碍走路。绕开障碍走路，比跨越障碍省力而且顺畅，即使使对方割爱也不会觉得疼痛。绕开障碍走路既是解决问题的捷径，也是解决问题效果最佳的方法。“技经肯綮之未尝，而况大乎！”解决问题不要在硬节上碰，硬碰不但自己费力丧气，更糟糕的是容易击到对方的最痛处，致使对方痛得对你不可饶恕。那样不但解决不了问题，还会在合作的关键的门路上打上难以解开的死结。

所以，做事要像“庖丁解牛”一样，既不能把自己刀子的锋芒磨损，还要把牛顺利解开，达到一种踌躇满志而不败的境界。对于人事就是要善于掌握规律，运用规律。运用规律办事就顺利，办事顺利心情就愉快，这也就掌握了养生之道了。

### 二、书声琅琅——由此及彼，拓展视野

《庄子》故事三则

《庄子·秋水》



庄子钓于濮水①，楚王使大夫二人往先焉②，曰：“愿以境内累矣！”庄子持竿不顾，曰：“吾闻楚有神龟，死已三千岁矣，王以巾笥③而藏之庙堂之上。此龟者，宁④其死为留骨而贵乎？宁其生而曳尾于涂⑤中乎？”二大夫曰：“宁生而曳尾涂中。”庄子曰：“往矣！吾将曳尾于涂中。”

惠子相梁，庄子往见之。或谓惠子曰：“庄子来，欲代子相。”于是惠子恐，搜于国中三日三夜。庄子往见之，曰：“南方有鸟，其名为鹓⑥，子知之乎？夫鹓发于南海，而飞于北海，非梧桐不止，非练实⑦不食，非醴泉⑧不饮。于是鸱⑨得腐鼠，鹓过之，仰而视之曰：‘吓⑩！’今子欲以子之梁国而吓我邪？”

庄子与惠子游于濠梁⑪之上。庄子曰：“鲦鱼⑫出游从容，是鱼之乐也。”惠子曰：“子非鱼，安知鱼之乐？”庄子曰：“子非我，安知我不知鱼之乐？”惠子曰：“我非子，固不知子矣；子固⑬非鱼也，子之不知鱼之乐，全矣！”庄子曰：“请循其本⑭。子曰‘汝安知鱼乐’云者，既已知吾知之而问我，我知之濠上也。”

　①濮水：据唐成玄英说，在濮州濮阳县。

②楚王：楚威王，名熊商，怀王之父。先：谓先以非正式的方式，宣明楚王的意图。

③巾笥：巾，用来覆盖贵重器物的巾幂。笥，盛装衣物的方形竹箱。

④宁：宁肯。

⑤涂：泥。

⑥鹓(yuān chú)：传说中与鸾凤同类的鸟。

⑦练实：竹实。

⑧醴泉：甘美如醴的泉水。醴，甜酒。

⑨鸱：猫头鹰。

⑩吓：怒声。

⑪濠梁：濠水上的桥梁。濠水，在今安徽凤阳县境内。

⑫鲦鱼：一种白色小鱼。

⑬固：本来。

⑭请循其本：循，顺，追溯。本，始，指原来的问话。

　庄子散文具有鲜明的浪漫主义色彩，它的说理，不局限于概念、判断、推理的逻辑演绎，而是善于将抽象的哲理寄寓在形象的描绘之中，借助具体可感的景物人事来表达深微玄奥的哲学道理。如果“濮水钓鱼”说的是自由的选择，那么“鹓栖梧”则说的是自由的高洁，真正的自由是要如高山之雪那般纯净的。

《庄子》名句赏析

1．大知闲闲，小知间间；大言炎炎，小言詹詹。《庄子·齐物论》

【赏析】最有智慧的人，会表现出豁达大度之态；小有才气的人，总爱为微小的是非斤斤计较。合乎大道的言论，其势如燎原烈火，既美好又盛大，让人听了心悦诚服。那些耍小聪明的言论，琐琐碎碎，废话连篇。

2．吾生也有涯，而知也无涯。《庄子·养生主》

【赏析】人的生命是有限的，而知识是无限的。用有限的生命投入到无限的学习之中。

3．以火救火，以水救水，名之曰益多。《庄子·人间世》

【赏析】用火来救火，用水来救水，这样做不但不能匡正，反而会增加(卫君的)过错。假借孔子教导颜回的话，来阐明一种处世之道。成语“以火救火”“以水救水”出此。

4．物无非彼，物无非是；自彼则不见，自知则知之。故曰：彼出于是，是亦因彼。《庄子·齐物论》

【赏析】世上一切事物，无不存在对立的另一面，无不存在对立的这一面。从另一面看不明白的，从这一面就可以看得明白些。所以说，彼出于此，此也离不开彼。即事物对立的两面，谁也离不开谁。揭示了事物发展的对立统一规律，是对形而上学和绝对论的否定。

5．汝不知夫螳螂乎？怒其臂以当车辙，不知其不胜任也，是其才之美者也。《庄子·人间世》

【赏析】你不知道那个螳螂吗？舞起它那两把大刀式的胳臂，妄图挡住滚滚前进的车轮。它不了解自己的力量是根本无法胜任的，却自以为是地认为自己的本领很强大。成语“螳臂当车”的典故由此而来，用以比喻不自量力。

6．山木自寇也，膏火自煎也，桂可食，故伐之；漆可用，故割之。人皆知有用之用，而莫知无用之用也。《庄子·人间世》

【赏析】生长在山上的树木，因为自然的需要而被砍伐，膏脂因为能照明而被燃烧，桂树可以食用，所以被砍伐；漆树可以使用，因而被割皮。人人都知道有用的用处，而不知道无用的用处。有用有为必有害，无用无为才是福。阐发了常常被人忽视的“无用之用”，蕴含朴素的辩证法。

7．泉涸，鱼相与处于陆，相呴以湿，相濡以沫，不如相忘于江湖。《庄子·大宗师》

【赏析】天久旱无雨，河水干涸了。许多鱼被困在河中滩地上，它们亲密地互相依靠着，嘴巴一张一合地吐着唾沫，来润湿它们的身体(藉以延缓生命，等待大雨降临)，倒不如在江湖里彼此相忘。

8．夫小惑易方，大惑易性。《庄子·骈拇》

【赏析】小的迷惑可以使人弄错方向，大的迷惑能够使人丧失本性。

9．孝子不谀其亲，忠臣不谄其君，臣、子之盛也。《庄子·天地》

【赏析】孝顺的儿子不去巴结父母，贤良的忠臣不去奉承君主，这就是作贤臣、作孝子的最高境界了。

10．夫鹄不日浴而白，乌不日黔而黑。《庄子·天运》

【赏析】天鹅并不天天沐浴，而羽毛却是洁白的；乌鸦并不天天暴晒，而羽毛却是乌黑的。万物出自本性，不能强行改变。

11．夫哀莫大于心死，而人死亦次之。《庄子·田子方》

【赏析】最大的悲哀莫过于心如死灰，精神毁灭，而人的身体的死亡还是次要的。人是要有点精神的。

12．臭腐复化为神奇，神奇复化为臭腐。故曰：“通天下一气耳。”《庄子·知北游》

【赏析】臭腐可以变化为神奇，神奇也可以变化为臭腐。所以说：“整个天下不过是一种气罢了。”对立的事物可以互相转化。成语“化腐朽为神奇”源出于此。

13．天地有大美而不言，四时有明法而不议，万物有成理而不说。《庄子·知北游》

【赏析】天地有伟大的造化和功德而不言语，春夏秋冬四季有分明的规律而不议论，万物有自然形成的道理而不解说。

14．荃者所以在鱼，得鱼而忘荃；蹄者所以在兔，得兔而忘蹄；言者所以在意，得意而忘言。《庄子·外物》

【赏析】竹笼是用来捕鱼的，有人捕到了鱼却忘了竹笼；兔网是用来捕兔的，有人捕到兔子却忘了兔网；语言是用来表达思想的，有人领会了思想却忘了语言。强调得鱼得兔是目的，荃(荃，同筌)、蹄只是达到目的的手段，形象地说明了“得意忘言”的合理性。“得鱼忘筌”这一成语便由此而来。

15．大寒既至，霜雪既降，吾是以知松柏之茂也。《庄子·让王》

【赏析】大寒季节到了，霜雪降临了，这时候更能显出松树和柏树的茂盛。“松柏之茂”喻君子品德高尚。

16．狙公赋芧，曰：“朝三暮四。”众狙皆怒。曰：“然则朝四而暮三。”众狙皆悦。《庄子·齐物论》

【赏析】有个养猴子的老人，把橡子分给猴子，对它们说：“早上给你们三个，晚上给你们四个，好吗？”猴子们听了都发怒了。老人又说：“那就早上四个，晚上三个！”猴子们都高兴了。

17．不知周之梦为胡蝶与，胡蝶之梦为周与？《庄子·齐物论》

【赏析】不知是庄周在梦里化成了蝴蝶呢，还是蝴蝶在梦里化成了庄周呢？

18．指穷于为薪，火传也，不知其尽也。《庄子·养生主》

【赏析】脂膏烧完了，火种却留传下去，无穷无尽。此句以薪喻形，以火比喻精神。薪尽火传，是说形体虽死而精神永存。后以“薪尽火传”喻学问和技艺代代相传。

19．凫胫虽短，续之则忧；鹤胫虽长，断之则悲。《庄子·骈拇》

【赏析】野鸭的腿虽短，如果给它接上一段，它就会痛苦；仙鹤的腿虽然长，如果给他截去一段，它就会悲伤。说明强以为之，必然造成不幸和痛苦。成语“鹤长凫短”“断鹤续凫”都出自这里。

20．君子之交淡若水，小人之交甘若醴。《庄子·山木》

【赏析】君子之间的交情，淡薄如水，小人之间的交情，甘甜如酒。

21．人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已。《庄子·知北游》

【赏析】人生在天地之间，就像透过缝隙看到白马飞驰而过，不过一瞬间罢了。成语“白驹过隙”出此。人生短促，切勿浪费。

22．小知不及大知，小年不及大年。《庄子·逍遥游》

【赏析】知识少的不如知识多的，年寿短的不如年寿长的。“朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋”，早晨生出晚上就死的菌和夏天出生秋天就死的昆虫因为年寿短而难以经历和知晓更多的事物。

23．众人重利，廉士重名，贤人尚志，圣人贵精。《庄子·刻意》

【赏析】多数人看重利，廉洁之士注重名声，贤人君子崇尚志向，圣人看重精神。

24．形若槁骸，心若死灰，真其实知，不以故自持。《庄子·知北游》

【赏析】形体如同枯骨，心如同死灰，真正纯实之知，不坚持故见。

25．名也者，相轧也；知也者，争之器也。二者凶器，非所以尽行也。《人间世》

【赏析】名是相互倾轧的原因；智是相互斗争的手段。两者是凶器，是不可以尽行的。