

AI Acknowledgement

☒ **I have not used AI in my assignment**

I confirm that I have not used any AI tools in the research and creation of this assignment. I confirm that I have not presented any AI generated materials as my own work. I confirm I have copies of my drafts, notes, and other resources I used, which I may be asked to provide in evidence.

☐ **I have used AI in my assignment**

I acknowledge the use of [AI Tool 1] [(AI Tool 1 url)] on [Date] to [Purpose my work: (e.g. support my research/proofread/edit photographic material etc.)]. I used the prompt(s):

1. [Prompt]

2. [Prompt]

3. [Prompt]

I confirm that I have not presented any AI generated text as my own work. I confirm I have copies of my drafts, notes, and other resources I used before, and after the use of AI tools which I may be asked to provide in evidence.

老子「寡欲知足」的保身之道

——《道德經》第四十四章習講匯報

道德經這本古老的經書，蘊含了許多深刻的智慧，包含世界萬物是如何產生的，宇宙如何運作，大道是什麼樣子的，以及它是如何產生作用的。但更重要、或者與當今我們生活更切近的，莫過於其中諸多的人生處事的智慧。而今天曦然要匯報的就是其中之一：寡欲知足。這也是道家非常重要的思想之一。

欲望是人人皆有的，這當中有人自然的生理需求，還有因外界誘惑而產生的貪念。更麻煩的是，這些貪念還會因接觸更多誘惑而成倍的增長，這就給人帶來無窮的禍患。道家的思想，並沒有教我們要消除欲望，而是「淡泊名利」，學會減少、放淡這種欲望。第四十四章講的就是這個主題。

經文釋義

第四十四章：「名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？是故甚愛必大費；多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以長久。」

名聲和自身哪個更加親近？當然是先有身，之後才成就了名聲。多：猶重也。身和財物那個更重要？財富是身外之物，當然是我們的生命更重要。

王弼：「得多利而亡其身，何者為病也。」依王弼註，得：得到名聲財貨，亡：亡生命。病：害。這兩個那個更有危害？當然是亡身，因為如果沒有了生命，即便得到了名利，我們又如何去享用呢？

前三句老子給我們了一個簡單的選擇題，將身、名、貨三個事物作比較，告訴我們，上天賦予我們的生命，是遠比名聲、財物這些身外之物來的更重要、更寶貴的。

但是人們還是不容易抵擋住誘惑，因而產生許多貪欲。

「是故甚愛必大費；」

宋龍淵：「貪名貪貨，皆是欲愛之心，所使而然也。欲愛之心既甚，必勞我之身心，耗我之精力，切切纏縛，顛倒錯亂，不能自己。」貪愛會驅使我們去想法設法得到自己想要的，這就需要付出很多，這包括了金錢時間精力等。想到去年回家的時候，看到妹

妹班上的同學，非常流行收集卡片，買卡片盲盒。為了收集到稀有款，就會買很多，因此花掉很多錢。小學生是買卡片，大一點可能有追星，喜歡動漫，在自己癡迷的角色上花費重金。成年人可能有的喜歡名牌包、化妝品，或者手錶、酒。這些可能很多都遠遠超過了生活所需，而由於欲望的牽引，花費巨大。

「多藏必厚亡。」

積累的財富寶藏過多，就很有可能讓別人心裡感到不平衡，甚至被盜賊盯上。這就給自己招來巨大的災禍，帶來的損失也是慘重的。

「知足不辱，知止不殆，可以長久。」

劉笑敢的析評引論引用王淮說：「知足是心理上的一種節制，知止是行為上的一種節制。……又，知足是治本，知止是治標，標本兼治，故可以長久也。」

在心理上知道知足，放淡欲望，關注自己已經擁有的，而不是自己沒有的。在行為上懂得適可而止，不去過度營求，就不會讓自己處於危險之地。實際上心靈的知足才是真正的快樂，物質上的滿足只是一時的刺激，很快那種刺激過去，就會尋求更大的刺激，慾望就在這當中不知不覺膨脹。所以想要長久的利益，要懂得知足、知止。

歷史事例

一、石崇

石崇和王愷鬥富的故事，可謂家喻戶曉。史書上沒有過多記載王愷，但是比較詳細的記錄了石崇的故事。

《晉書·三十三》：「財產豐積，室宇宏麗。後房百數，皆曳紈繡，珥金翠。絲竹盡當時之選，庖膳窮水陸之珍。與貴戚王愷、羊琇之徒以奢靡相尚。愷以飴澳釜，崇以蠟代薪。愷作紫絲布步鄣四十里，崇作錦步障五十里以敵之。崇塗屋以椒，愷用赤石脂。崇、愷豪如此。」

「崇有妓曰綠珠，美而豔，善吹笛，孫秀使人求之。崇時在金谷別館，方登涼臺，臨清流，婦人侍側。使者以告。崇盡出其婢妾數十人以示之，皆蘊蘭麝，被羅縠，曰：『在所擇。』使者曰：『君侯服御麗則麗矣，然本受命指索綠珠，不識孰是？』崇勃然曰：『綠珠吾所愛，不可得也。』使者曰：『君侯博古知今，察遠照邇，願加三思。』崇曰：『不然。』使者出而又反，崇竟不許。秀怒，乃勸倫誅崇、建。……遂矯詔收崇及潘岳、歐陽建等。崇正宴於樓上，介士到門。崇謂綠珠曰：『我今為爾得罪。』綠珠

泣曰：『當效死於官前。』因自投于樓下而死。崇曰：『吾不過流徙交、廣耳。』及車載詣東市，崇乃歎曰：『奴輩利吾家財。』收者答曰：『知財致害，何不早散之？』崇不能答。崇母兄妻子無少長皆被害，死者十五人。崇時年五十二。」

「甚愛必大費；多藏必厚亡。」石崇因為喜愛財富，喜愛他的小妾綠珠，最終付出了慘重的代價，積累的財富。最後也都化為烏有。

《道德經》第九章也講到「金玉滿堂，莫之能守；富貴而驕，自遺其咎。」石崇就是非常典型的案例。積累了如此多的財富，不懂得節制、收斂，並且還驕傲自負，所以不但無法守住，反而給自己和家人帶來了殺身之禍。

二、施邦曜

下面一則故事是一個正面形象。

《明史·卷二百六十五》：「……遷漳州知府。盡知屬縣奸盜主名，每發輒得，閩郡驚為神。……遷福建副使左參政，四川按察使、福建左布政使，並有聲。或餽之朱墨竹者，姊子在旁請受之，曰：『不可。我受之，即彼得以乘閒而嘗我，我則示之以可欲之門矣。』性好山水，或勸之遊峨嵋，曰：『上官遊覽，動煩屬吏支應，傷小民幾許物力矣。』其潔己愛民如此。」

當別人送朱墨竹時，施邦曜雖然喜歡，但只是看看沒有接受，他說，如果我接受，就相當於別人乘機來試探我，我則給對方展示出了「可欲之門」。一方面，表明他還是有欲望的，另一方面，也給了某些人行賄的門路，以後別人就知道他喜歡什麼，就可能送朱墨竹或之類的山水畫。所以他能夠即使止住欲望，也消除了以後可能產生的麻煩。

由此就可以看出施邦曜的品行和操守，達到了寡欲知足，做到了老子所講的「知足不辱，知止不殆，可以長久。」

結語

在商業界有句話，據說是李嘉誠教育孩子說的，大意是：「如果一個生意，我拿七分合理，八分也可以，那麼我只拿六分。」在面對利益時，懂得知足、適可而止，才是真正有智慧的長久之道。

老子「寡欲知足」的保身之道

——《道德經》第四十四章習講匯報

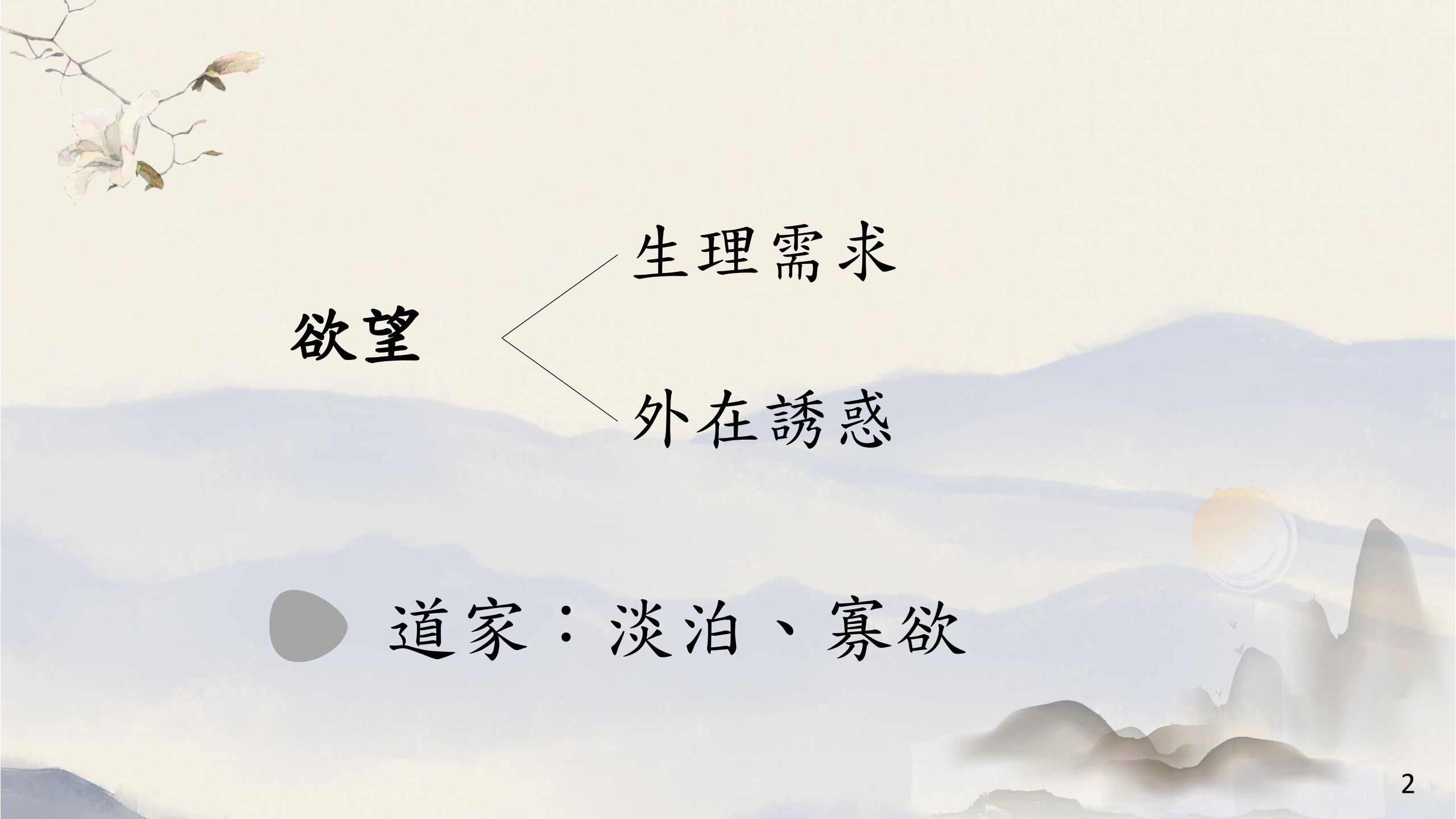
課程：SICH5010

授課老師：陳惠齡教授

學生：姚曦然

學號：2205749

日期：2025年10月16日

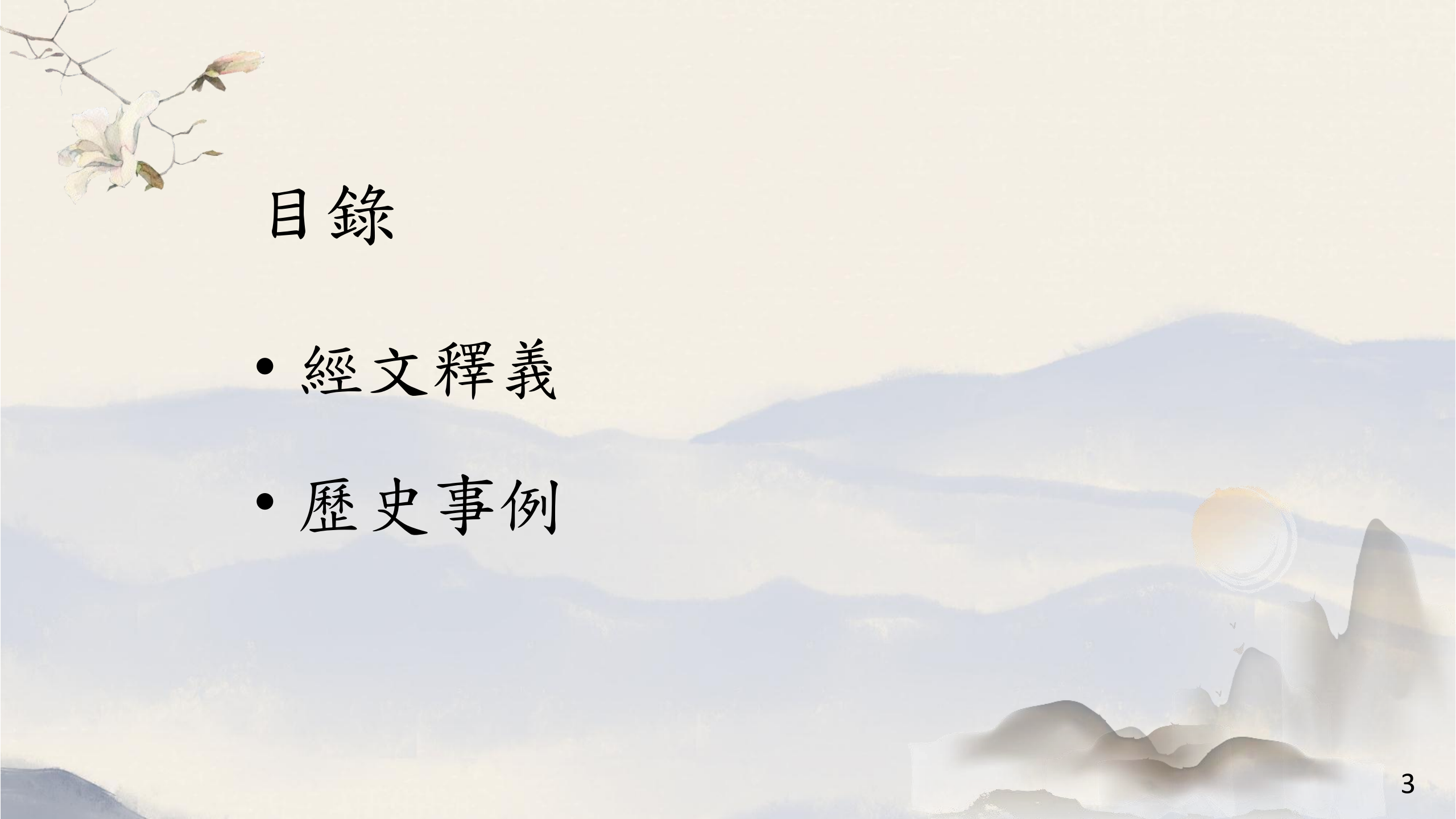


欲望

生理需求

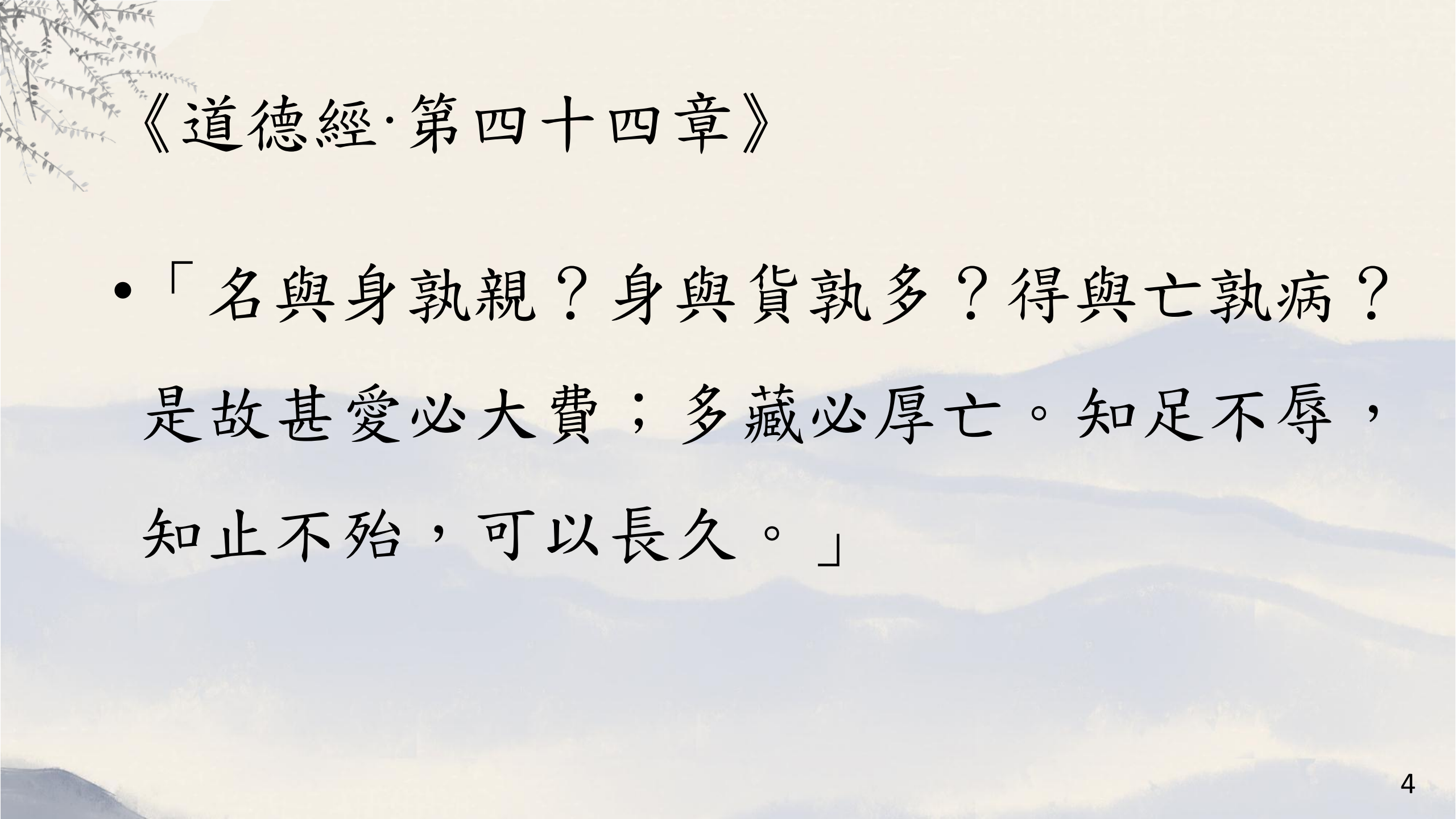
外在誘惑

● 道家：淡泊、寡欲



目錄

- 經文釋義
- 歷史事例



《道德經·第四十四章》

- 「名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？
是故甚愛必大費；多藏必厚亡。知足不辱，
知止不殆，可以長久。」

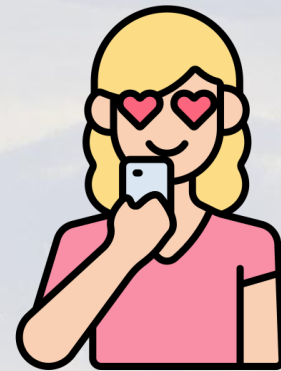
「名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？」

- 薛蕙：「多：猶重也。」（《老子集解》）
- 王弼：「得多利而亡其身，何者為病也。」
- 得：得到名聲財貨，亡：亡失生命。病：害。
- 比較：身、名、貨



「是故甚愛必大費；多藏必厚亡。」

- 宋龍淵：「貪名貪貨，皆是欲愛之心，所使而然也。欲愛之心既甚，必勞我之身心，耗我之精力，切切纏縛，顛倒錯亂，不能自己。」（《太上道德經講義》）



- 「知足不辱，知止不殆，可以長久。」
- 王淮說：「知足是心理上的一種節制，知止是行為上的一種節制。……又，知足是治本，知止是治標，標本兼治，故可以長久也。」（劉笑敢《老子古今：五種對勘與析評引論》）



知足→心理	}	標本兼治
知止→行為		

歷史事例

一、石崇



- 《晉書·三十三》：「財產豐積，室宇宏麗。後房百數，皆曳紈繡，珥金翠。絲竹盡當時之選，庖膳窮水陸之珍。」
- 愷崇斗富
- 歌妓綠珠
- 「車載詣東市，崇乃歎曰：『奴輩利吾家財。』收者答曰：『知財致害，何不早散之？』崇不能答。崇母兄妻子無少長皆被害，死者十五人。崇時年五十二。」

歷史事例

一、石崇

- 「甚愛必大費；多藏必厚亡。」
- 第九章：
「金玉滿堂，莫之能守；富貴而驕，自遺其咎。」

二、施邦曜

- 《明史·卷二百六十五》：「.....遷漳州知府。盡知屬縣奸盜主名，每發輒得，閩郡驚爲神。
- 或餽之朱墨竹者，姊子在旁請受之，曰：『不可。我受之，即彼得以乘閒而嘗我，我則示之以可欲之門矣。』
- 性好山水，或勸之遊峨嵋，曰：『上官遊覽，動煩屬吏支應，傷小民幾許物力矣。』
- →「知足不辱，知止不殆，可以長久。」



結語

「如果一個生意，我拿七分合理，八分也可以，那麼我只拿六分。」



感謝
聆聽



善攝生者，無死地



斯旺西狄蘭托馬斯廣場上的雕像

狄蘭·托馬斯（Dylan Thomas, 1914-1953）是威爾士著名詩人、作家，出生於斯旺西，是英國近代最有影響力的詩人之一。

狄蘭·托馬斯非常有才華，天資稟賦。十幾歲就開始寫詩，並受到英國詩壇的關注，創作了許多（英語國家）人們耳熟能詳的詩篇。39 歲時，因飲酒過量（連喝 18 杯威士忌），加重了他本身患有的肺炎，不幸去世。他在世時就已經享有盛名，過世後他的作品依然被人們傳誦和喜愛著。

《道德經·第五十章》：「蓋聞善攝生者，陸行不遇兇虎，入軍不被甲兵，兇無所投其角，虎無所措其爪，兵無所容其刃，夫何故？以其無死地。」善於攝生的人，懂得如何保養自己的精神，知道如何讓自己遠離危險，所以這些傷害生命的事物就不會靠近他。

對於狄蘭·托馬斯在文學藝術上的成就，當然不可否認。但或許他過於缺乏對自身的關注，不懂得養生之道，縱情酗酒，個人生活混亂，不能踏實工作，導致家庭經濟拮据，還時常需要朋友們的資助。對於自己的疾病也沒有給予足夠的重視和調養，依然以酒精為伴，最終導致他英年早逝。如果狄蘭·托馬斯能夠汲取老子的智慧，懂得養生之道，保養精神，或許不會如此短壽。

另外，《道德經·第九章》也說到：「持而盈之，不如其已。揣而銳之，不可長保。」一個人鋒芒太過外露，自滿自得，這是不能長久的，不如盡早適可而止。如果狄蘭·托馬斯對於自己的才華，能適當收斂，遵循道的自然無為，而不是無限制的放鬆欲望，或許，他能享有一個更加祥和、安定的一生。