



Undergraduate Dissertation coversheet & feedback form

PLEASE COMPLETE THE TOP SECTION OF THIS FORM AND SUBMIT ONE COPY WITH YOUR DISSERTATION

<i>For completion by student:</i>		
<i>Student Name:</i> Yushi Ye (葉語詩)		
<i>Student <u>University</u> Email:</i> 1902852@student.uwtsd.ac.uk		
<i>Module code:</i> SIC6013	<i>Student ID number:</i> 1902852	<i>Educational support needs:</i> No
<i>Dissertation title:</i> The Inspiration to Modern Sport from the Cycle Thought in <i>the Book of Changes</i> 《道德經》「知足」與「知止」思想探析		
<i>Supervisor:</i> Mr. Chong, Ching-Chuan 鍾清泉老師		<i>Word count:</i> 3283
I confirm that this is my original work and that I have adhered to the University policy on plagiarism. Signed Yushi Ye.....		
<i>For completion by the first marker:</i>		
<i>Comments:</i>		
<i>First Marker's Mark:</i>		<i>Date:</i>
<i>Signature:</i>		

For completion by the second marker (if appropriate):

Comments:

Second Marker's Mark:

Signature:

Date:

NB. All marks are provisional until confirmed by the final examination board.

For completion by the External Examiner:

Comments:

Proposed Mark:

Signature of External Examiner:

Final Agreed Mark:

《道德經》「知足」與「知止」觀點探析

學生姓名:葉語詩

學號:1902852

日期: 2022 年 2 月 24 日

課程代碼: SICH6013 總字數: 3283

(尊敬的鍾老師，張老師，您們好。語詩今天口試的題目是「《道德經》「知足」與「知止」思想探析」。這次口試分成四個部分，分別是前言，「知足」觀點淺探，「知止」觀點淺探，以及結語。)

一、前言

在當今社會，物質條件豐厚，大家都希望追求更高品質的生活，也為生活而忙碌奔波。但是在汲汲追求的過程中，我們有時會發現，自己並不快樂。如一些到北上廣拼搏的年輕人，交完房租後，只能勉強維持生活；許多人在房貸、車貸下，背負著沉重的壓力；即使不必為生計憂愁，但依然有許多的煩惱。面對著現實的問題，我們不禁要問，在快節奏的生活下，我們應如何守護內心的快樂呢？

另一方面，大家都有想追求的梦想，或追逐的名利，但若有一天夢想實現了，我們會怎麼樣？會不會隨之有了更多更大的希求？那在不斷繼續追求的過程中，我們會不會漸漸忘記自己的初心，一直汲汲向前，卻忘記停下來？又或者在奮力追求的過程中，反而傷害身體，如此又是否能夠長久？

故本文欲深入《道德經》三十三、四十六章關於「知足」的內容，以及九、四十四章關於「知止」的內容，以探討老子的哲學觀及「知足」與「知止」思想對於現代社會的裨益與啟示。

二、「知足」觀點淺探

「知足」，義為自知滿足，不作過分的企求。《道德經》中有關「知足」的章節，本文主要以《道德經》四十六章與三十三章為主，詳析如次：

（一）少欲知足

《道德經》四十六章曰：「罪莫大於可欲，禍莫大於不知足，咎莫大於欲得。故知足之足，常足矣。」¹最大的罪業是有所欲，最大的禍患在不知足，最大的過失是貪欲望得。因此一個知道到何地步就該滿足的人，永遠是滿足與快樂的。憨山大師曰：「此章言多欲有為之害，誡人以知足自守。」²「欲得之心，為眾罪大禍之本」³，因為慾壑難填，永遠無法滿足。

如《史記》記載：「紂始為象箸，箕子歎曰：彼為象箸，必為玉杯；為杯，則必思遠方珍怪之物而御之矣。與馬宮室之漸自此始，不可振也。」紂王開始使用象牙筷子時，箕子就知這只是開始，貪欲會不斷增長。因此紂王有了象牙筷子，就一定會要與之匹配的玉杯；有了玉杯，則想享用山珍海味；有了飲食的享樂，又會不斷修建豪華的宮室，乃至沉溺聲色淫欲。上位者有所好，臣子就會投其所好，則國家不以民生大事為計，如此必將會走向衰亡。⁴

財貨、名利、淫色皆可欲，然多欲為苦，貪慾一旦打開，什麼罪業都做的出來，因此憨山大師言：「古人云，若厭於心，何日而足。以貪得不止，終無足時。」⁵若有所欲求，是沒有止境的，哪一天能夠滿足呢？知足的人，雖臥地上猶為安樂，如孔子曲肱而枕，顏子簞食瓢飲；不知足的人，即使身在天堂，依然會有不如意。故《莊子》曰：「其耆欲深者，其天機淺。」⁶貪慾過重就會影響天性的良知，唯有無欲之心，才能守住真根⁷。

（二）知足常樂

¹〔明〕釋德清著，尚之煜校釋，《老子道德經解》（北京：中華書局，2019），頁 101-102。

²〔明〕釋德清著，尚之煜校釋，《老子道德經解》（北京：中華書局，2019），頁 101-102。

³〔明〕釋德清著，尚之煜校釋，《老子道德經解》（北京：中華書局，2019），頁 101-102。

⁴〔漢〕司馬遷撰，〔宋〕裴駰集解，〔唐〕司馬貞索隱，〔唐〕張守節正義：〈宋微子世家第八〉《史記》（北京：中華書局，2014），卷三十八，頁 1945-1946。

⁵〔明〕釋德清著，尚之煜校釋，《老子道德經解》（北京：中華書局，2019），頁 101-102。

⁶〔清〕郭慶藩撰，王孝魚點校：〈大宗師第六〉《莊子》（北京：中華書局，2016），卷三上，頁 235。

⁷〔漢〕河上公章句，唐子恆點校：《老子道德經》（南京：鳳凰出版社，2017），頁 36。

道德經三十三章曰：「知足者富」⁸，知道滿足的人才是真正富有的人。憨山大師言：「凡貪得無厭者，必心不足。……即縱適其欲，亦將憂而不足，故雖富不富。」⁹因爲貪心欲得是無有止境的。即使是天子，富有四海之內，依然希求得到更多財富，而從百姓搜刮，橫徵暴斂；即使是諸侯，有四方疆域，仍會爲了擴大國土，四處征伐。因此他們看似富有，實則不富，因爲永遠不會滿足。

如晉代石崇是一代巨富，生活奢侈之極，「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。」他常與貴戚王愷爭豪，如王愷家用飯和飴糖水洗鍋，石崇就用蠟燭代替木材燒火，自恃家財，浪費成風。¹⁰後因寵妓綠珠一事被司馬倫寵臣孫秀嫉恨，矯詔收捕，一家母兄妻子十五人，無少長皆被害。於東市處決時，石崇感嘆道：「奴輩利吾家財。」他知自己被害，綠珠之事只是導火線，真正原因是自己的巨大財富本就是禍患，爲人覬覦。收押之人回答到，「知財致害，何不早散之。」既然你知道多財招禍，你爲何還要不斷積蓄錢財，而不早早把財富散出去呢？而石崇聽到此言無法回答。

若我們細思爲何石崇不能回答？或許是「城復於隍」¹¹，走錯的道路、犯下的過失，此時後悔已於事無補；又或許他是明知物欲之害，身在其中，仍難以放下。因此憨山大師曰：「所謂利令智昏，是皆以物慾喪心，貪得而無厭者也。聖人知物欲之爲害。雖居五欲之中，而修離欲之行，知量知足。」¹²利益令人智慧昏昧，乃至貪得無厭，最後招致禍患。可知物欲之惑人深矣，雖談離欲知足，實則不易，但是真正的聖賢人能行之。因爲他們瞭解物欲對理智的戕害，雖然在「財色名食睡」五欲之中，而修離欲之行，避免物欲增長。王弼言：「知足自不失，故富也。」¹³能夠懂得知足的人，不會害怕失去，時時感到滿足，那是真正的富有。正如偃鼠到河邊飲水，只要喝飽就夠了，不多貪求。因此憨山大師也引諺語所言：「羅綺千箱，不過一暖，食前方丈，不過一飽」¹⁴。其實我們真正需要的並不多，若能以儉養德，知量知足，將是快樂與幸福的人生。

⁸〔明〕釋德清著，尚之煜校釋，《老子道德經解》（北京：中華書局，2019），頁 80。

⁹〔明〕釋德清著，尚之煜校釋，《老子道德經解》（北京：中華書局，2019），頁 80。

¹⁰〔唐〕房玄齡等撰：《晉書》（北京：中華書局，1974），卷三十三，頁 1004-1008。

¹¹黃忠天：《周易程傳註評》（第四版）（高雄：高雄復文圖書出版社，2014），頁 113。

¹²〔明〕釋德清著，尚之煜校釋，《老子道德經解》（北京：中華書局，2019），頁 38。

¹³〔魏〕王弼注，樓宇烈校釋：《老子道德經注校釋》（北京：中華書局，2016），頁 25。

¹⁴〔明〕釋德清著，尚之煜校釋，《老子道德經解》（北京：中華書局，2019），頁 38。

這裡分享一個故事，在江西南昌有一對普通的夫婦，他們年過六旬，在江西省腫瘤醫院附近經營一個攤位。從 2008 年起，他們為醫院患者家屬免費提供公共鍋竈，只為讓萬里求醫的病人吃到家鄉的菜。這間「抗癌廚房」從最初貼錢維持，到勉強收支平衡，從未想過從中盈利。他們採訪所說：「（我們）不用錢，用不到錢。老頭不喝酒不抽菸，簡簡單單吃一餐。」「我們兩夫妻一天一二十塊錢就夠了，沒有開支，快樂健康就是財富。」看着兩位老人單純的微笑，聽他們說：「幫助別人，快樂自己。」¹⁵筆者想這樣的生活，或許正是知足常樂、少欲知足的最佳案例。

三、「知止」觀點淺探

「知止」，義為懂得適可而止。《道德經》中有關「知止」的章節，本文主要以《道德經》第九章和四十四章為主，詳析如次：

（一）殉利忘身

《道德經》四十四章曰：「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。」¹⁶此章言「名利損生，誠人當知知足也。」¹⁷我們往往在追求的過程中，不知適當停止，如琴絃不是太緊就是太鬆，如此並非長久之道。王弼曰：「尚名好高，其身必疏。貪貨無厭，其身必少。」¹⁸因為當我們以名利為貴，過度追求的時候，就會忽略我們的身體，但名利終究是身外之物，若一味追逐，卻忽略健康，終究得不償失。所以如憨山大師曰：「與夫貪得而身亡，不若身存而遠害。」¹⁹與其得到所欲卻失去了健康，倒不如有一個健康的身體而減少所欲。如年輕時，為了金錢透支身體，但真正失去健康時，未必金錢能換回健康。

但現代社會所呈現的狀況，常常是殉利忘身。如學生時代，為了高考或考研，許多人會非常努力的學習，但是若急於求成，而不得其法，往往事倍而功半。備考數月或一年，過程中不少人常熬夜到深夜，白天又繼續學習。筆者有朋友就因熬夜備戰考

¹⁵ 央視網：〈[感動中國 2020 年度人物頒獎盛典]萬佐成 熊庚香 炊香萬竈煙〉，<https://tv.cctv.com/2021/02/17/VIDE1jE8Ik8QVnFbc8EzdHCG210217.shtml?spm=C55953877151.PjvMkmVd9ZhX.0.0>，2022 年 2 月 22 日。

¹⁶ 〔明〕釋德清著，尚之煜校釋，《老子道德經解》（北京：中華書局，2019），頁 98-99。

¹⁷ 〔明〕釋德清著，尚之煜校釋，《老子道德經解》（北京：中華書局，2019），頁 98-99。

¹⁸ 〔魏〕王弼注，樓宇烈校釋：《老子道德經注校釋》（北京：中華書局，2016），頁 121-122。

¹⁹ 〔明〕釋德清著，尚之煜校釋，《老子道德經解》（北京：中華書局，2019），頁 98-99。

研，日日晚睡，後期健康受損，白天睏倦無效率，晚上則難以入眠。努力很重要，但努力的方向更重要。熬夜“奮戰”畢竟只是一時之計，卻非長久之道，如同踮起脚尖站立，是站不牢；脚步跨得太大，是走不了太遠的道理一樣²⁰。熬夜對身體的透支，短期都有損害，何況長期的消耗。

此外，現代社會資訊發達，玩樂方式愈加豐富，大眾作息大受影響。年輕人通宵打遊戲、看電視劇已屢見不鮮，也有不少人臨睡前刷微博或看短視頻，而不知不覺熬夜沉迷。又如貪着食物，食用不健康的食品，暴飲暴食，這些對於身體都是有損害的。嗜好欲望容易使人貪着，聲色貨利也如同刀口舐蜜，看似身心一時沒有損害，實際日有所虧。如果我們真正冷靜想想，現在我們視之為重的享樂，與身體的健康，究竟孰輕孰重呢？老子選擇了身，而非名或利，並認為「重為輕根，靜為躁君」²¹。因為身體是根本，若無健康，一切所追求的都是虛妄。故老子教導我們要知保全身體，善養性命的道理。

（二）知進知退

《道德經》第九章曰：「持而盈之，不如其已。揣而銳之，不可長保；金玉滿堂，莫之能守；富貴而驕，自遺其咎。功成名遂身退，天之道。」²²此章言「知進而不知退者之害，誠人當知止可也。」²³世人或仗恃能力，或以其智巧，貪位慕祿，進進不已；不知縱使富可敵國，也未必能守住財富，反而因富貴驕泰，遭遇災禍。蘇轍曰：「日中則移，月滿則虧，四時之運，功成者去。天地尚然，而況於人乎？」²⁴天地自然的規律，就是物極必反，物盛則衰。如太陽到正午，就會慢慢下降，十五的滿月之後就會虧損。若盈滿與驕泰，必然自取其禍，故《周易》言：「天道虧盈而益謙」²⁵。所以懂得功成身退的人，是順應天地之道而行，我們不僅要知前進，更要懂得後退。

²⁰ 出自《道德經》二十四章：「跂者不立，跨者不行」。〔明〕釋德清著，尚之煜校釋，《老子道德經解》（北京：中華書局，2019），頁 63。

²¹ 語出《道德經》二十六章。〔明〕釋德清著，尚之煜校釋，《老子道德經解》（北京：中華書局，2019），頁 66。

²² 〔明〕釋德清著，尚之煜校釋，《老子道德經解》（北京：中華書局，2019），頁 32-33。

²³ 〔明〕釋德清著，尚之煜校釋，《老子道德經解》（北京：中華書局，2019），頁 32-33。

²⁴ 〔宋〕蘇轍撰，黃曙輝點校：《道德真經注》（上海：華東師範大學出版社，2010），頁 9。

²⁵ 黃忠天：《周易程傳註評》（第四版）（高雄：高雄復文圖書出版社，2014），頁 137。

如漢初三傑，蕭何、韓信、張良皆是西漢開國功臣，但是三人之中，唯有張良全身而退。韓信爲一代將才，但居功自傲，「蜚鳥盡，良弓藏；狡兔死，走狗烹。」²⁶最後被呂后斬於長樂鍾室，夷三族。蕭何爲漢初功臣，論功第一，位次在曹參之前。但亦爲盛名所累，功高震主，被劉邦猜忌。征黥布之反後，以賤價強買田地，自污其名，以求避禍，仍被劉邦下獄，後因臣子勸諫，才得以釋放。²⁷張良「運籌策帷帳中，決勝千里外」，爲韓報仇強秦，以《太公兵法》助劉邦奪天下、都關中。但功成事遂後，不以爲功，言「願棄人間事，欲從赤松子游耳」，懂得急流勇退，最終得以善終。²⁸

事實上，有多少人在盛名之時，懂得功成身退呢？面對名利，許多人都會進進不止，卻不知適時後退。但在不斷前行過程中，能適當停下來，既能審視自己的初心，也能看清前行的方向。如《周易·艮卦》曰：「時止則止，時行則行，動靜不失其時，其道光明。」²⁹

四、結語

《增廣賢文》曰：「知足常足，終身不辱；知止常止，終身不恥。」³⁰再多物質的享受，我們真正所需要的，也不過是日食三餐，夜眠六尺。而物欲對天性是有所戕害的，當過度追求，往往貪心不足，自受其害。故《道德經》八十章：「小國寡民。……甘其食，美其服，安其居，樂其俗。鄰國相望，雞犬之聲相聞，民至老死，不相往來。」³¹少欲知足的生活境界，也是更簡單快樂的人生。此外，當我們在汲汲追求時，也要知所選擇，明白身體與貨利，孰輕孰重。並且不僅要知前行，也要懂得適時後退，如此才是避禍遠害、長久之道。故曰：知足是一種智慧，知止是一種境界。

²⁶〔漢〕司馬遷撰，〔宋〕裴駟集解，〔唐〕司馬貞索隱，〔唐〕張守節正義：《史記》（北京：中華書局，2014），卷四十一，頁2107。

²⁷〔漢〕司馬遷撰，〔宋〕裴駟集解，〔唐〕司馬貞索隱，〔唐〕張守節正義：〈蕭相國世家第二十三〉《史記》（北京：中華書局，2014），卷五十三，頁2445-2452。

²⁸〔漢〕司馬遷撰，〔宋〕裴駟集解，〔唐〕司馬貞索隱，〔唐〕張守節正義：〈留侯世家第二十五〉《史記》（北京：中華書局，2014），卷五十五，頁2471-2488。

²⁹黃忠天：《周易程傳註評》（第四版）（高雄：高雄復文圖書出版社，2014），頁457。

³⁰因緣生校集：《聖學根之根·增廣賢文》（臺北：華藏淨宗學會，2016），頁15。

³¹〔明〕釋德清著，尚之煜校釋，《老子道德經解》（北京：中華書局，2019），頁157。

以上是語詩口試報告的全部內容，以上報告有任何錯誤之處，敬請老師們批評指正，謝謝老師！

參考書目

（一） 古籍專書

1. 〔漢〕河上公章句，唐子恆點校：《老子道德經》（南京：鳳凰出版社，2017）。
2. 〔漢〕司馬遷撰，〔宋〕裴駰集解，〔唐〕司馬貞索隱，〔唐〕張守節正義：《史記》（北京：中華書局，2014）。
3. 〔魏〕王弼注，樓宇烈校釋：《老子道德經注校釋》（北京：中華書局，2016）。
4. 〔唐〕房玄齡等撰：《晉書》（北京：中華書局，1974）。
5. 〔宋〕蘇轍撰，黃曙輝點校：《道德真經注》（上海：華東師範大學出版社，2010）。
6. 〔明〕釋德清著，尚之煜校釋：《老子道德經解》（北京：中華書局，2019）。
7. 〔清〕郭慶藩撰，王孝魚點校：《莊子》（北京：中華書局，2016）。

（二） 現代專書

1. 因緣生校集：《聖學根之根□增廣賢文》（臺北：華藏淨宗學會，2016），頁 15。
2. 黃忠天：《周易程傳註評》（第四版）（高雄：高雄復文圖書出版社，2014）。

（三） 網路資料

1. 央視網：〈[感動中國 2020 年度人物頒獎盛典]萬佐成 熊庚香 炊香萬竈煙〉，
<https://tv.cctv.com/2021/02/17/VIDEIJ8Ik8QVnFbc8EzdHCG210217.shtml?spm=C55953877151.PjvMkmVd9ZhX.0.0>，2022 年 2 月 22 日。