

我們都忘了，知止 也是一種智慧

知止，是人生最大的智慧；
知足，是人生最大的財富。
學會知止，才能放下得失禍福；
學會知足，才能擁有自由心靈。

心靈大師朱榮智博士最新力作

元培科技大學 校長 林志城 博士

玄奘大學中文系 系主任 柯金虎 博士 聯合推薦



朱榮智 教授 著

港台書

我們都忘了，知止 也是一種智慧



我們都忘了，知止也是一種智慧／朱榮智教授作
——初版。—— 新北市：華志文化，2013. 09
面；公分。——（生活有機園；9）
ISBN 978-986-5936-52-5（平裝）

1. 修身 2. 生活指導

192.1

102014532

華志文化事業有限公司
系列／生活有機園 009
書名／我們都忘了，知止也是一種智慧

作者 朱榮智教授

執行編輯 林雅婷

美術編輯 簡郁庭

封面設計 葉若蒂

文字校對 陳麗鳳

企劃執行 康敏才

總編輯 黃志中

社長 楊凱翔

出版社 華志文化事業有限公司

電子信箱 huachihbook@yahoo.com.tw

地址 116 台北市文山區興隆路四段九十六巷三弄六號四樓

電話 02-22341779

印製排版 辰皓國際出版製作有限公司

總經理 旭昇圖書有限公司

地址 235 新北市中和區中山路二段三五二號二樓

電話 02-22451480

傳真 02-22451479

郵政劃真 戶名：旭昇圖書有限公司（帳號：12935041）

電子信箱 s1686688@ms31.hinet.net

出版日期 西元二〇一三年九月初版第一刷

售價 二〇〇元

版權所有 禁止翻印

7/65

目錄

自序 5

一、知止與人生 015

二、知止的涵義 023

三、知止的修養 033

四、儒家的知止思想 051

五、老子的知止思想 077

六、知止的生活哲理 107

七、知止與企業管理 187

附錄一、朱榮智教授人生雋語——論快樂

201

附錄二、朱榮智教授人生雋語——論生命

209



我們都忘了，知止 也是一種智慧

知止，是人生最大的智慧；
知足，是人生最大的財富。
學會知止，才能放下得失禍福；
學會知足，才能擁有自由心靈。

心靈大師朱榮智博士最新力作

元培科技大學 校長 林志城 博士

玄奘大學中文系 系主任 柯金虎 博士 聯合推薦



朱榮智 教授 著

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

我們



01477361

止

是一種智慧

在歐洲，十多年來，尤其是義大利，已有許多團體、人士提出「慢活」的主張，從生活上、工作上放慢腳步，不要再那麼急促、緊張、繁忙、雜亂，而能優遊自在地品味人生的美好風景。然而這種歐美近年來流行的慢活哲學，其實我們的老祖宗早已提出過相同的觀念，只是名詞不同、說法不同而已。

《大學》：「知止而后有定，定而后能靜，靜而后能安，安而后能慮，慮而后能得。」這是儒家的止學之說，《老子》第三十二章：「夫亦將如此，知止所以不殆。」又第四十四章：「知足不厚，知止不殆。」這是道家的止學之說。知止是中國人的慢活哲學。

建議陳列：心理勵志類

ISBN 978-986-5936-52-5

CIP 192.1



9 789865 936525



00200

書號：E009 建議售價：200 元

 華志文化

港台書

我們都忘了，知止

也是一種智慧



自序

朱榮智

在台灣有一支賣飲料的電視廣告，有一句大家耳熟能詳的廣告詞：「你累了嗎？」好像活在今天的世界，每個人都很累，有錢的人很累，窮人也很累；聰明的人很累，笨的人也很累；漂亮的人很累，醜的人也很累。誰不累呢？其實，做人本來可以不必這麼累。

隨著科技的發達、資訊的日新月異，大家都好像得到了「時間病」，這是一九八二年美國醫師勞瑞·鐸西（Larry Dossey）所創出的名詞，意思是現代人都執著地認為「時間不斷流逝，怎麼也不夠用，你必須不斷地加快腳步，才能追趕得上。」世界經濟論壇創辦人暨主席施偉伯（Klaus Schwab）也說：「我們已經從一個大吃小的世界，轉變成一個快吃慢的世

界。」正當大家沉迷於快速還要更快的世界時，我們的身體健康、生活品質，已經非常嚴重的受到傷害，各種的文明疾病，如頭痛、失眠、高血壓、胃潰瘍，甚至精神躁鬱症，都是起因於生活太忙碌、太緊張、求好、求快、求效率。

工作是為了生活，現實生活中，很多人工作一百分、生活不及格，生存有尊嚴、生活有品質、生命有價值，是人生奮鬥的三項指標，優質的健康、優質的家庭與優質的生活，是人人所企盼的，忙碌（Busy）、急促（Hurry）、憂慮（Worry）是現代人的通病，面對煩苦的人生，我們應該輕鬆以對（Take easy）。

十多年來，在歐洲，尤其是義大利，已有許多團體、人士，提出「慢活」的主張，從生活上、工作上，放慢腳步，要慢食、慢動、慢療、慢性、慢工、慢閒、慢市，讓生活的步調、工作的步調，不要再那麼急促、緊張、繁忙、雜亂，而能悠遊自得，細細品味人生的美好風景。二〇〇四年加拿大籍記者作家歐諾黑（Carl Anore）出版《慢活》（In praise of

slow) 一書，是訪視義大利十數個「慢市」生活的報導，很快就被翻成十多種語言、全球熱賣的暢銷書，台灣是二〇〇五年大塊文化出版公司中文譯本出版。

《慢活》一書，提供讀者許多自省的角度，什麼才是我們真正需要的生活？當然，科技已經發展到今天這個地步，我們不能也不必再回歸從前原始自然的生活，「慢活」並不是教我們牛步過生活，而只是提醒我們緩一緩、歇一歇，凡事不要太急切，人不是機器，不能整天像陀螺一樣在打轉，忙、快、多，所得到的，未必是我們需要的。

不過，在中國我們的老祖宗早就提出這樣的觀念，只是名詞不同、說法不同而已。《大學》：「知止而后有定，定而后能靜，靜而后能安，安而后能慮，慮而后能得。」這是儒家的止學之說。《老子》第三十二章：「夫亦將知止，知止所以不殆。」又第四十四章：「知足不辱，知止不殆。」這是道家的止學之說。知止是中國式慢活哲學。

知止是一門研究人生如何出處、進退、行止的學問，是研究一個人如

何安身立命的學問。深諳此道，則在立身處世的各個層面，都能悠遊自在、俯仰自得，否則進退失據，動輒得咎，一定痛苦不堪。

知止的涵義，不只有停止、禁止的意思，也有居止、止境的意思。談停止、禁止，是知止的消極意義，談居止、止境，是知止的積極意義。知止的消極意義，是提醒世人不能有太多的貪念，凡事要量力而為，適可而止。《老子》第四十六章：「禍莫大於不知足，咎莫大於欲得，故知足之足，常足矣。」就是這個意思。知止的積極意義，則是強調止字不是停滯不進，而是要保持一顆清明的心，知所進退，該進則進，該退才退。知止，才能專注，專注才能看到問題的核心、事情的緩急輕重，也才能講求工作效率，事半功倍，享受成功。

知止的意涵，一方面是研究如何自制，學習自我約束，不管是在物質生活上的追求，或是人生各種欲望的滿足，都要適可而止，不可貪求不已，以免遭惹禍患。另一方面則是鼓舞上進的心，不能畫地自限。路是無限的寬廣，止於不止，苟日新，又日新，日新又新。知止是淨化心靈，提升

人生境界的一門重要學問，知止這門學問，主要在探討生命的意義與價值。

人生在世，一輩子辛辛苦苦，汲汲營營，到底目的在那裡？人生有許多的誘惑，面對人生的種種誘惑，除非是修養很好的人，自制力很強，否則很難抗拒誘惑，而不陷溺於情欲的追求。研究知止，第一層的意義，是要知其所止，知道人生是有限的，求不完，就苦不完。知止的第二層意義，是要止其所止。

很多人都知道知止的重要性，可是卻不知道如何做到知止，即便知道如何做到知止，也未必能夠身體力行。如何做到止其所止呢？簡單的說，就是要學會放下。放下不是放棄，放下是為了騰出空間接納更多有價值的東西。人生像是兩手各已提著東西，想要拿另一樣東西，就必須先放下一樣東西，先空出一隻手。人生要懂得割捨，有捨才能得有。

人生像一趟行旅，身上背負太多、太重的行囊，如何能夠走得輕鬆、走得快樂呢？放下，是人生永不止息都在學習的精神修煉，因為人生不同

的階段，都有不同的嚴峻的考驗。如果把人生比喻為一件藝術品的創作，那麼，就是要割捨掉不該留下的東西，才能留下最珍貴的部分。

我們要放下什麼呢？我們要放下恐懼、放下疑慮、放下執著、放下貪念、放下自憐、放下自大、放下自私、放下自閉、放下傲慢與偏見、放下憤怒與怨恨。放下這麼多東西，歸結而言，就是要放下一些錯誤的想法，而不是要放棄生活。

痛苦的產生，主要是來自不正確的思維模式，或者說是我們對付挑戰的方式不對了。人常常是是自己困住自己，走出自己預設的牢籠，才能重見天日。不會飛的蜘蛛，如何能在空中結網呢？因為牠懂得繞道而行。動物園的門不關，柵欄再高都沒用，袋鼠一樣會跑出來。對任何事物緊抓著不放，對自己一點好處都沒有，該放手時就要放手。

人的一生非常短暫，人生所能擁有的財富、體力，也很有限，不可能面面俱到。人生要懂得割捨，割捨是一種智慧。放下煩瑣，是為了輕便前行。布袋和尚詩：「布袋，布袋，放下布袋，何等自在。」布袋象徵人生

的包袱、人生的負擔。人生有許多的包袱、負擔，放下了包袱、負擔，當然是件很快樂的事。

我們要獲得快樂的人生，要先學習知其所止、止其所止、學習放下。學習放下，是一種精神的修煉，我們不能緊抓著痛苦不放，卻又不斷在叫苦。

中國人講放下、講割捨、講知止，其實與現代人主張「慢活」是同義的。快樂是人生第一要義，每個人都想得到快樂，可是很多人活的不快樂。快樂其實很簡單，想快樂就能快樂，只是有的人捨本逐末、捨近求遠而已。

耐心等待，時間會創造好事。

目錄

自序 5

一、知止與人生 015

二、知止的涵義 023

三、知止的修養 033

四、儒家的知止思想 051

五、老子的知止思想 077

六、知止的生活哲理 107

七、知止與企業管理 187

附錄一、朱榮智教授人生雋語——論快樂

201

附錄二、朱榮智教授人生雋語——論生命

209

