

国学智慧丛书·知止

知止

中国人的大智慧

知止，是人生最大的智慧
学会知止，才能放下得失

朱荣智◎著

Zhizhi
Zhongguoren de Dazhihui



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

国学智慧丛书·知止

知止

中国人的大智慧

朱荣智◎著

Zhizhi
Zhongguoren de Dazhihui



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

知止:中国人的大智慧 朱荣智著. —合肥:安徽人民出版社, 2014.5

(国学智慧丛书)

ISBN 978-7-212-07412-8

I. ①知… II. ①朱… III. ①人生哲学—研究—中国
IV. ①B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 116658 号

知止:中国人的大智慧

朱荣智 著

出 版 人:胡正义

责任编辑:任 济 李稚戎

装帧设计:陈 爽

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场八楼

邮编:230071

营销部电话:0551-63533258 0551-63533292(传真)

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 制:合肥创新印务有限公司

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:880×1230 1/32 印张:5.25 字数:10 万

版次:2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-07412-8 定价:18.00 元

版权所有,侵权必究

序

我和朱荣智教授是在 2013 年安徽一次孟子学术研讨会上认识的,当时交谈不多。2014 年寒假后,朱教授来中国科学技术大学交流,我们之间有了更多了解。在中科大进行的“放下的智慧”讲座中,朱教授站在舞台中间,脱稿讲演,引经据典,洋洋洒洒,妙语连珠,既有理论高度,又能密切联系日常生活,春风化雨,滋润听众心田,引起听众高度共鸣,讲演中掌声不断,给我留下深刻印象。

现在,以放下、淡定、知止为主题的一套丛书要在安徽出版了,朱教授交给我一件写序的任务。我和朱教授在中华文化大众传播方面很多想法一致,而朱教授在这方面的丰硕著述和精彩讲演,是值得我敬重和学习的,这里愿意谈一点自己的感想。

有这样一个故事:一个人觉得生活沉重,便去见哲人,寻求解脱之法。哲人给他一个篓子,指着一条沙石路说:“你每走一步,就捡一块石头放进去。”那人立刻开始去做。过了一会儿,哲人问他有什么感觉,那人

说：“越来越沉重。”“这就是生活越来越沉重的原因。”哲人说，“每个人都是背着空篓子来到这个世界的，在人生的路上，不断往里面放东西，所以就会觉得越来越沉重。”怎样摆脱这种沉重负担呢？朱教授这套丛书恰似接着哲人的话，具体而细腻地回答了上述问题：放下的智慧、淡定的方法、知止的学问，都是有助我们摆脱沉重的生活压力和思想负担的好帮手。

刚刚贴出“放下的智慧”讲座海报时，有的学员问我：“学习中华文化不是增添智慧吗？怎么是放下智慧呢？”学员显然没有注意是“放下的智慧”，而不是“放下智慧”，正所谓“差之毫厘，谬以千里”。放下沉重驳杂的心理负担，正是为智慧呈现创造前提，而不是放下智慧本身。宋代茶陵郁禅师诗云：“我有明珠一颗，久被尘劳关锁，今朝尘尽光生，照破山河万朵。”以诗为喻。放下的是关锁心灵的“尘劳”，释放的是光芒四射的智慧“明珠”，简言之，就是“除尘生慧”。

这套丛书所含三本书的主题互相关联，呈现“我中有你，你中有我”的有趣现象：在《淡定——现代人的必修课》一书中有“淡定是知止的修炼”“淡定是舍得的智慧”；在《放下——幸福人生的法则》一书中有：“淡定才能放下”“知止才能放下”；在《知止——中国人的大智慧》一书中有“知止而后有定”“知止就是要学会放下”。

三本书密切关联,形成一个有机的整体。朱教授把古代圣贤这种系统缜密的修养大智慧开发出来,以深入浅出方式,优美温馨的语言,生动具体的例子,奉献给读者,凸显出这套丛书风格独特、个性鲜明。

朱教授提出“生存有尊严,生活有品质,生命有价值”(简称“三有”)的人生指标,而“放下、淡定、知止”(简称“三修”)是通向“三有”修养之路,其目的在于克服思想羁绊,获得心灵自由,以便更轻松、更自如地向“三有”指标迈进。我觉得,要深入理解丛书的意旨,不能只从字面上静态地理解“放下、淡定、知止”的含义,必须把“三有”和“三修”作为一个不可割裂的整体对待,为此,需要密切联系“三有”的人生指标,体味其中深层的积极奋斗取向。例如:什么是“生命有价值”?朱教授指出:“就是指我们的生命对别人有价值,做个有用的人,做个能够帮助别人的人,做个别人心目中有你真好的人。”要做到这一点,就要十分注意:在“放下、淡定、知止”的诸修养后,需细心品味随后释放出来的积极向上的人生精神和态度,以使“三有”人生指标落到实处。请记住朱教授的忠告:“放下不是放弃,放下是为了腾出空间接纳更多有价值的东西。”

我十分欣赏朱教授对“知止”含义的解读:“一方面是研究如何自制,学习自我约束。”“另一方面则是鼓舞

上进的心，不能画地自限。路是无限的宽广，止于不止，苟日新，又日新，日新又新。”

朱教授曾引用布袋和尚诗：“布袋，布袋，放下布袋，何等自在。”这里，布袋象征人生的包袱、人生的负担，需放下布袋，解放心灵。若接着问：放下人生的包袱，大彻大悟后，是一个什么场景呢？还是布袋和尚的诗：“我有一布袋，虚空无挂碍；展开遍十方，入时观自在。”布袋，布袋，不奇亦不怪！

中国科学技术大学人文学院 刘仲林

2014.4.12

自序

在台湾有一则卖饮料的电视广告，有一句大家耳熟能详的广告词：“你累了吗？”好像活在今天的世界，每个人都很累，有钱的人很累，穷人也很累；聪明的人很累，笨的人也很累；漂亮的人很累，丑的人也很累。谁不累呢？其实，做人本来可以不必这么累。

随着科技的发达、资讯的日新月异，大家都好像得了“时间病”，这是一九八二年美国医师劳瑞·铎西(Larry Dossy)所创出的名词，意思是现代人都执着地认为“时间不断流逝，怎么也不够用，你必须不断地加快脚步，才能追赶得上”。世界经济论坛创办人暨主席克劳斯·施瓦布(Klaus Schwab)也说：“我们已经从一个大吃小的世界，转变成一个快吃慢的世界。”正当大家沉迷于快速还要更快的世界时，我们的身体健康、生活品质，已经非常严重地受到伤害，各种的文明疾病，如头痛、失眠、高血压、胃溃疡，甚至精神躁郁症，都是起因于生活太忙碌、太紧张，求好、求快、求效率。

工作是为了生活，现实生活中，很多人工作一百

分、生活不及格，生存有尊严、生活有品质、生命有价值，是人生奋斗的三项指标，优质的健康、优质的家庭与优质的生活，是人人所企盼的，忙碌（Busy）、急促（Hurry）、忧虑（Worry）是现代人的通病，面对烦苦的人生，我们应该轻松以对（Take easy）。

十多年来，在欧洲，尤其是意大利，已有许多团体、个人，提出“慢活”的主张，从生活上、工作上，放慢脚步，要慢食、慢动、慢疗、慢性、慢工、慢闲、慢市，让生活的步调、工作的步调，不要再那么急促、紧张、繁忙、杂乱，而能悠然自得、细细品味人生的美好风景。二〇〇四年，加拿大籍记者、作家卡尔·欧诺（Carl Honore）出版《慢活》（In Praise of Slow）一书，是访视意大利十数个“慢市”生活的报道，很快就被翻成十多种语言、全球热卖的畅销书，台湾是二〇〇五年大瑰文化出版公司中文译本出版。

《慢活》一书，提供给读者许多自省的角度，什么才是我们真正需要的生活？当然，科技已经发展到今天这个地步，我们不能也不必再回归从前原始自然的生活，“慢活”并不是教我们牛步过生活，而只是提醒我们缓一缓、歇一歇，凡事不要太急切！人不是机器，不能整天像陀螺一样打转，忙、快、多所得到的，未必是我们需要的。

不过,在中国,我们的老祖宗早就提出这样的观念,只是名词不同、说法不同而已。《大学》:“知止而后有定,定而后能静,静而后能安,安而后能虑,虑而后能得。”这是儒家的止学之说。《老子》第三十二章:“夫亦将知止,知止所以不殆。”又第四十四章:“知足不辱,知止不殆。”这是道家的止学之说。知止是中国式慢活哲学。

知止是一门研究人生如何出处、进退、行止的学问,是研究一个人如何安身立命的学问。深谙此道,则在立身处世的各个层面,都能悠游自在、俯仰自得,否则进退失据、动辄得咎,一定痛苦不堪。

知止的含义,不只有停止、禁止的意思,也有居止、止境的意思。谈停止、禁止,是知止的消极意义,谈居止、止境,是知止的积极意义。知止的积极意义,是提醒世人不能有太多的贪念,凡事要量力而为,适可而止。《老子》第四十六章:“祸莫大于不知足,咎莫大于欲得,故知足之足,常足矣。”就是这个意思。知止的积极意义,则是强调止字不是停滞不进,而是要保持一颗清明的心,知所进退,该进则进,该退才退。知止,才能专注,专注才能看到问题的核心、事情的缓急轻重,也才能讲求工作效率,事半功倍,享受成功。

知止的意涵,一方面是研究如何自制,学习自我约

束，不管是在物质生活上的追求，或是人生各种欲望的满足，都要适可而止，不可贪求不已，以免遭惹祸患。另一方面则是鼓舞上进的心，不能画地自限。路是无限的宽广，止于不止，苟日新，又日新，日新又新。知止是净化心灵，提升人生境界的一门重要学问，知止这门学问，主要在探讨生命的意义与价值。

人生在世，一辈子辛辛苦苦，汲汲营营，到底目的在哪里？人生有许多的诱惑，面对人生的种种诱惑，除非是修养很好的人，自制力很强，否则很难抗拒诱惑，而不陷溺于情欲的追求。研究知止，第一层的意义，是要知其所止，知道人生是有限的，求不完，就苦不完。知止的第二层意义，是要止其所止。

很多人都知道知止的重要性，可是却不知道如何做到知止，即便知道如何做到知止，也未必能够身体力行。如何做到止其所止呢？简单地说，就是要学会放下。放下不是放弃，放下是为了腾出空间接纳更多有价值的东西。人生像是两手各已提着的东西，想要拿另一样东西，就必须先放下一样东西，先空出一只手。人生要懂得割舍，有舍才能有得。

人生像一趟旅行，身上背负太多、太重的行囊，如何能够走得轻松、走得快乐呢？放下，是人生永不止息都在学习的精神修炼，因为人生不同的阶段，都有不同

的严峻的考验。如果把人生比喻为是一件艺术品的创作,那么,就是要割舍掉不该留下的东西,才能留下最珍贵的部分。

我们要放下什么呢?我们要放下恐惧、放下疑虑、放下执着、放下贪念、放下自怜、放下自大、放下自私、放下自闭、放下傲慢与偏见、放下愤怒与怨恨。放下这么多东西,归结而言,就是要放下一些错误的想法,而不是要放弃生活。

痛苦的产生,主要是来自不正确的思维模式,或者说是我们对付挑战的方式不对。人常常是自己困住自己,走出自己预设的牢笼,才能重见天日。不会飞的蜘蛛,如何能在空中结网呢?因为它懂得绕道而行。动物园的门不关,栅栏再高都没用,袋鼠一样会跑出来。对任何事物紧抓着不放,对自己一点好处都没有,该放手时就要放手。

人的一生非常短暂,人生所能拥有的财富、体力,也很有限,不可能面面俱到。人生要懂得割舍,割舍是一种智慧。放下烦琐,是为了轻便前行。布袋和尚诗:“布袋,布袋,放下布袋,何等自在。”布袋象征人生的包袱、人生的负担。人生有许多的包袱、负担,放下了包袱、负担,当然是件很快乐的事。

我们要获得快乐的人生,要先学习知其所止、止其

所止、学习放下。学习放下，是一种精神的修炼，我们不能紧抓着痛苦不放，却又不断在叫苦。

中国人讲放下、讲割舍、讲知止，其实与现代人主张“慢活”是同义的。快乐是人生第一要义，每个人都想得到快乐，可是很多人却活得不快乐。快乐其实很简单，想快乐就能快乐，只是有的人舍本逐末、舍近求远而已。

目 录

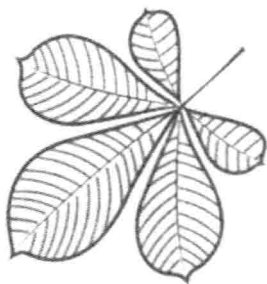
知止与人生	001
知止的含义	009
知止的修养	017
儒家的知止思想	031
老子的知止思想	051
知止的生活哲理	075
知止与企业管理	137
附录一 朱荣智教授人生雋语——论快乐	148
附录二 朱荣智教授人生雋语——论生命	152

知止与人生

Zhizhi Yu Renshi

人在面对自己时，从知止的角度而言，最重要的就是一个诚字，真诚而实在，不虚假、不夸张，要能真诚地面对自己、接受自己。





一种米养百种人，有人志在高山，有人志于流水，钟鼎山林各有天性，不可勉强。志向远大的人，以淑世报国为志业，要惊天地而泣鬼神；志向平淡的人，只求个人平安过日子，不愁吃穿就可以。所谓成功，是每个生命的自我完成，这个世界没有最好的生活，只有最适合的生活，适合自己的生活就是最好的生活。

人各有命，有人天生富贵，有人天生贫贱；有人天生聪明，有人天生愚昧。人生并不是想怎么样就能怎么样，我们只能改变能改变的事，我们不能改变不能改变的事，我们只能珍惜所有，全力以赴。人生本来就是不完美的，能够接受人生的不完美，才能追求完美的人生。金无十足，人无十全。健康的人不一定有钱，有钱的人不一定漂亮，漂亮的人不一定健康，也不一定有钱。

不过，虽然不是每个人都长得漂亮，可是每个人都可以活得很漂亮。长得漂亮是运气，活的漂亮是能力。