

# 对“知足常乐”的科学认识及实现路径探析

王文娟

(安徽师范大学 政治学院, 安徽 芜湖 241003)

**[摘要]**“知足常乐”在古代是智慧的象征,古训的典范。当代人对“知足常乐”有着不同的见解,可以说是各抒己见,众说纷纭,莫衷一是。“知足常乐”有其客观前提,也有实现的主观条件。要真正实现“知足常乐”,必须科学认识“知足常乐”,并掌握实现“知足常乐”的途径。

**[关键词]**知足常乐;老子;欲望;科学认识;固步自封

**[中图分类号]**B017;B842

**[文献标识码]**A

**[文章编号]**1674-117X(2014)02-0074-04

## Scientific Understanding and Realization Path of “Happiness Consists in Contentment”

WANG Wenjuan

(School of Political Science, Anhui Normal University, Wuhu, Anhui, 241003 China)

**Abstract:** “Happiness consists in contentment” is the symbol of the wisdom and a model of old adage. However contemporary people have different opinions on it. Public opinions are divergent and each airs his own views and unable to agree on which is right. “Happiness consists in contentment” has its objective premise and subjective conditions. To truly realize the “Happiness consists in contentment”, we must understand it in a scientific way and grasp the realizing path.

**Key words:** “Happiness consists in contentment”; Laozi; desire; scientific understanding; stand still and refuse to make progress

随着时代的发展,非主流文化越来越成为一种时尚,古训“知足常乐”不再发挥其原始价值,而是跳过门窗成为洗脚房的招牌。即使没有非主流文化,大家对“知足常乐”也是各抒己见,众说纷纭,莫衷一是。中华文化博大精深,古训“知足常乐”耳熟能详,但不静下心来分析,其内在价值又难以捉摸。

### 一 有关“知足常乐”的不同见解

#### (一)知足常乐的原始含义

知足常乐,语出《老子·俭欲第四十六》:“罪莫大于可欲,祸莫大于不知足;咎莫大于欲得。故知足之足,常足。”意思是说:罪恶没有大过放纵欲

望的了,祸患没有大过不知道满足的了,过失没有大过贪得无厌的了。<sup>[1]</sup>

“知足常乐”可以说是古训的典范。墨子曰:“知止,则日进无疆”。孔子在《大学》中说:“知止而后有定”。清朝况周颐在《蕙风词话》卷二中写道:“委心任运,不失其为我。知足常乐,不愿乎其外。”从微观上来说,古人所谓的知足常乐是个人修养的一种智慧,代表着一种达观的人生态度。从宏观上来讲,知足常乐又可以说是一种治国之道。

人生最难的是抗拒欲望。古训中的“知足常乐”要告诉人们的是,什么时候该终止自己的欲望和怎么样去终止自己的欲望。如果不及时终止无

收稿日期:2013-12-05

作者简介:王文娟(1985-),女,山东高唐人;安徽师范大学硕士研究生,研究方向为思想政治教育理论与实践。

穷无尽的欲望,就会陷入永不满足的恶性循环的深渊。“去甚、去奢、去泰”是老子的三大法宝,意思是说要自觉远离那些极端的、奢侈的、过分的東西,要顺其自然,不固执己见。只有知道满足而获得的富足,才是长久的富足,这是长久快乐的根源。所谓“故知足之足,恒足矣”,这正是老子的大智慧。正如王西彦在《古屋》第一部卷四所说:“一个快乐主义者首先得有知足的修养,就是古训所谓知足常乐”。

古人用“知足常乐”要告诉我们的,并不是说要把快乐建立在欲望的满足上,而是要让我们用人类的智慧去理解和把握事物发展的规律,用长远的目光看待问题,能预测无穷的欲望会带来什么样的后果,并及时终止自己的欲望以免灾难和损失,只有这样我们才能获得长久的快乐,才能富足平安幸福。

## (二) 现代人对“知足常乐”的理解

“知足常乐”在古代是智慧的象征,古训的典范。但当代人对知足常乐却有着不同的见解。大家对“知足常乐”可以说是各抒己见,众说纷纭,莫衷一是。

有些人认为“知足常乐”是人生的大智慧。一方面,他们认为做人不能有太多太高的欲求,否则人生就会陷入沟壑难填的深渊。只有懂得知足的人才会感受到生活的轻松美好,才会保持快乐幸福的心境;另一方面,他们认为“知足常乐”是摆脱逆境的精神良药。没有谁人生是一帆风顺的,面对困难要学会排解烦恼,要顺其自然、知足常乐,学会在逆境中生存,转逆为顺。

在有些人看来“知足常乐”是粉饰落后,掩饰窘迫的借口。他们认为,知足常乐是精神的鸦片,会消磨人的斗志,使人目光短浅、安于现状、固步自封;知足的人被眼前的利益和成就遮挡了视线,不懂得进取与创新。认为抱有知足常乐心态的人,不会有真正的幸福快乐,“知足常乐”仅仅是他们粉饰落后,掩饰窘迫的借口。

还有一些人的观点,是介于以上两者之间的。他们认为“知足常乐”既有积极的一面又有其消极的一方面。知足常乐,关键在于知足。一个人能知足,必定是个自信的人,他精神就会开朗、愉快。知

足的人能够及时自我反省,自我定位,能够适当地把握时机,避免物极必反。与之相反,不懂得知足的人,容易被无穷的欲望牵着鼻子走,作茧自缚,最终陷入欲望无法满足的痛苦深渊,这样的人常常会自苦、自惭、自卑以致自毁。此外,他们还认为在某种意义上,“知足常乐”可以看作是个人修养,是明哲保身的处事之道,是安抚受创心灵的良药。

## 二 科学认识“知足常乐”

通过以上分析不难看出,对“知足常乐”的看法,有些人走了两个极端,要么只看到积极的一面,要么只看到其消极的一面。在另外一些人的观念中虽然凸显了些许辩证法思想,但他们始终没能真正把握“知足常乐”的内在价值。我们应该科学认识“知足常乐”,既要看到它的合理性,又要合理分析它的局限性。

### (一) “知足常乐”要以自我能力为尺度

任何事情都有个度的问题,人们经常说“过犹不及”“物极必反”等等,既然“知足常乐”既有其正面的理解又有反面的例证,那么它的限度何在呢?

冰心老人曾经为别人题座右铭:“知足知不足,有为有不为”,季羨林老先生对这句话的评价是“言简意赅,回味无穷”。<sup>[2]</sup>

我们不妨这么来理解:知足而有所不为,知不足而有所作为。“知不足还有一个分的问题。什么叫分?笼统言之,就是适当的限度”。<sup>[2]</sup>我们可以把“分”理解为自身的能力,以自身的能力为限度来看“知足常乐”。对于那些在自己能力之外的事情,即使再怎么努力都不可能实现的愿望,我们就应该适可而止,宁肯“知足常乐”也不要痴心妄想,怨天尤人。对于那些不安分守己,癞蛤蟆想吃天鹅肉的人来说,“知足常乐”便是自我认识、自我反省、自我定位的灵丹妙药。应届毕业生求职就业就是一个很好的例子,很多大学生毕业后总以高材生自居,在求职中总是这山望着那山高,要么高不成低不就,要么频繁跳槽,最终一事无成。还有些学生太过自卑,随便找了一份技术含量很低的工作,便自我满足,不思进取,一生碌碌无为。

由此看来“知足常乐”要以自身能力为尺度,否

则就会走向两个极端:要么安于现状固步自封,要么反其道而行之,过于自负永不满足。需要说明的是“知足常乐”的尺度是极其难以把握的,因为个体的能力不仅因人而异,还因时因地而异。要想真正把握“知足常乐”的真谛,就要正确认识自己与现实,恰到好处地把握好尺度。

### (二)“知足常乐”要以尊重客观事实为基础

“知足常乐”的关键在于“足”。这里的“足”是指富足、满足,是指客观存在的、不能改变的、基础性的富足。“知足常乐”要以尊重客观事实为基础,否则将会盲目乐观,最终走向自欺欺人的“阿Q精神”。

这里的客观事实包括两方面的内容。一是“足”的客观物质基础,即人们赖以生存的基本条件。离开一定的物质基础,在人的生存都难以维持的情况下,去说什么知足常乐是极不合情合理的事情。试想一下,如果在“路有冻死骨,朱门酒肉臭”的现实中,你劝告大家知足常乐,会有什么样的后果?没有了一定的物质基础何谈“足”,人们失去了生存的机会哪里来的快乐?所以知足常乐是以一定的物质基础为前提的,快乐是建立在最基本需求的满足之上的。

客观事实的另一方面是指那些既定的、不可选择的客观事实,也可以理解为我们经常说的命运的东西。比如说有人生来残疾,他们的快乐要来自于尊重自己残缺的事实基础上的自我满足;反过来说,对于那些根本不适合自己的工作屡试不爽的人,用“知足常乐”来安慰自己就是典型的自欺欺人。

由此看来,要想真正的“知足常乐”必须要以尊重客观事实为前提,失去了“足”,就没有了“知”的对象,“常乐”也就没有了支撑,“知足常乐”也就不复存在了。

### (三)“知足常乐”要以调节心态为中介

说到“知足常乐”很容易就想到一个词汇,这就是好心态。事实上,人之所以可以知足常乐,关键就在于“知”,即体验、感知,这与我们所说的心态息息相关。人生想要永恒的快乐,就需要懂得适当调整自己的心态。

人的心态具有个体差异性、可控性、普适性等

特征。人是千差万别的个体,其心态也就会迥异。但我们的心态并不是一成不变的,个体往往会依时依境、依情依景不断调节自己的心态,这体现了心态的可控性。任何一个心智健全的人都会自觉或者不自觉地调节自己的心态,以适应千变万化的事态,这正是心态的普适性特征。

人生不如意事情十有八九,面对命运和逆境,我们可以选择用积极乐观的心态来应对,也可消极被动地默默承受。既然心态具有个体差异性、可控性和普适性的特征,那么人生想要获得快乐与幸福,必须在了解自己的基础上,进行适当的自我调节,学会乐观、坚强与自信。心态好的人才懂得知足,才不会怨天尤人,才会获得长久的快乐。但是心态的调节要恰到好处才能真正永久地把握快乐的真谛,所谓恰到好处就是既不盲目乐观也不妄自菲薄,在尊重客观事实的基础上适度调整。

## 三 “知足常乐”的实现路径

### (一)实现主客观的统一是知足常乐必要前提

“知足常乐”内含着主观与客观的辩证统一,是主观见之于客观的意识状态。“我们有内部的、主观的、定性的意识状态,我们也有内在的意向性的心智状态如信念、欲望、意向以及知觉”,<sup>[3]</sup>人的意识和意向都是通过大脑中的神经元作用而产生的心理与思想过程。所谓“知”是认知,懂得、体会的意思,“乐”幸福快乐愉悦的心境,是个体的主观体验。“足”是指富足、满足,其富足的主体及满足的对象是客观的物质基础或者客观的现实存在,“常”指客观的时间,意为长久,恒久,是时间维度的客观事实。个体通过“知”对“足”感知体验,获得意向性的心理状态,如信念、欲望、满足、快乐或悲伤等。

“知足常乐”的常见意思是知道满足的人能够获得永久的快乐,其内在价值在于,在客观上尊重客观事实,主观上适度调整自己的心理状态,最终到达身心、内外的和谐统一。所以知足常乐内含着主观与客观的统一,实现尊重客观事实与发挥主观能动性的辩证统一是知足常乐的必要前提。

### (二)合理的思维方式是知足常乐重要途径

如前文所述,既然“知足常乐”是由外在因素“足”和自身因素“知”构成的综合性的综合现象

“常乐”;那么其内在价值必然存在于它的综合性中,即主观与客观的具体历史的统一。这必然要求我们要用综合性的方式去反思把握“知足常乐”的内在价值。

亚里士多德曾经告诉我们:“生病时,说健康就是幸福;贫穷时,说财富就是幸福。而在感觉到了自己的无知之后,又羡慕那些高谈阔论、说出一些超出他们理解里的东西的人”。<sup>[4]</sup>这句话通俗易懂,虽然看起来简单,但细细咀嚼起来则回味无穷。当你抱怨自己没有鞋子穿的时候,想想那些没有了双脚人,你就会懂得什么是幸福。如果娇小可爱的小美女,总喜欢与高挑的模特比身高,结果会越来越糟糕,但是如果她改变一下对比的对象,找个相貌相对丑陋的人作比较,她就会发现自己的美丽动人,自信心与快乐的情绪自然会由内而生。可见人生贵在“知足常乐”,但知足又不是盲目的、毫无根据的自我满足,而是在尊重客观事实基础上,通过恰当的比较而获得的相对满足。

人生处处皆比较,没有比较就没有进步。“事实上,根本不存在有比较和无比较之间的差异,只存在显性比较和隐性比较的差异”。<sup>[5]</sup>要想把握“知足常乐”的内在价值,获得其真谛,就必须在自己的生活中建立一套合理的比较理论。这种比较理论包括两方面的内容即横向比较和纵向比较。

所谓横向比较就是现有条件的比较,既包括家庭出身、生活条件、身体、容貌等既定的、不可选择的先在因素的比较,也包括素质、能力、才智、贡献等来自自身的后天因素的比较。对于先在的因素,我们应该找比自己条件更差的、更不幸的人来进行比较,这样才能拥有博大的胸襟,豁达的人生,这也彰显了“知足常乐”本质价值;而对于后者,我们应该适当的找比自己更强、更优秀的人进行比较,这样才会知不足而有所作为,也就避免了“知足常乐”走向另一个固步自封的极端。另一方面,纵向比较就是在历史的长河里比较,比较今天与昨天、今年

与去年、现在与过去,哪些方面比之前更加富足了,又在哪些方面停滞不前或者退步了,这也是自我反省自我定位的一个过程。在这个过程中我们会更加深刻地认识自己和周围的一切,不但不会安于现状固步自封,相反头脑清醒的我们会把握时机抓住机遇,身心、内外也就自然调节,并逐步走向和谐。

这样,把握“知足常乐”的内在价值的重要途径就不言自明了。必须指出的是,“知足常乐”的主体是迥异的个体,所以“比较理论”没有一个统一的标准,这就要求每个个体把握好自己比较的限度,进行合理比较,更重要的是这个比较必须是以对客观事实的尊重为基本前提的。

通过以上分析可见“知足常乐”的内涵并不是单一的,其内在价值也难以捉摸。“知足常乐”有其适用的领域和限度,正确认识“知足常乐”,就是要既看到它的合理性也认识到它的局限性,既不能毫无区别提倡也不能笼统否定。要实现真正的“知足常乐”,就必须用科学的思维方式,实现主观的“知”与客观的“足”的具体的历史的统一。

#### 参考文献:

- [1] 林伟宸. 淡定力:改变心灵气场的力量[M]. 北京:中国华侨出版社,2011:170.
- [2] 季羨林. 知足知不足[J]. 教育教学论坛,2011(32):2-2.
- [3] 约翰·R·赛尔. 心灵的再发现[M]. 王 巍,译. 北京:中国人民大学出版社,2005:2.
- [4] 亚里士多德. 尼各马可伦理学[M]. 邓安庆,译. 北京:人民出版社,2010:43-44.
- [5] 俞吾金. 幸福三论[J]. 上海师范大学学报:哲学社会科学版,2013(2):5-14.

责任编辑:骆晓会