

第三章、学乐

一、

人心本自乐，自將私欲缚。
私欲一萌时，良知还自觉。
一觉便消除，人心依旧乐。

乐是乐此学，学是学此乐。
不乐不是学，不学不是乐。
乐便然后学，学便然后乐。
乐是学，学是乐。

于乎！（1）

天下之乐，何如此学！
天下之学，何如此乐！

（王心斋《乐学歌》）

○白话翻译

人的心原本的状态是快乐的，是人自己用私欲将自己捆绑住（从而不乐）。
人的私欲一旦萌发，良知还能自我觉察。（有一种不对劲的感觉，有一种心虚的感觉。）
良知一旦自觉，私欲便消除了，人心又回到了原本的快乐状态。

让我们快乐的是什么？让我们快乐的是，我们的一言一行都合于往圣先贤传下来的这个学问。我们所要学的是什么呢？学就是学着把自己的生命安顿在这个大快乐中。
如果不快乐，那么我们所学的就不是真正的学问。如果不学习，我们的快乐就不是真正的快乐。
我们找到了乐的状态，然后我们就以这个状态去学。我们学习圣人之学，而后以这些学问去安顿我们的快乐。
乐就是学本身，学就是乐本身。

啊！

天下的快乐，有哪一种比得上这种学问啊！
天下的学问，有哪一种比得上这种快乐啊！

○实践要点

1、宋代的大儒周濂溪让程子寻“孔颜乐处”（孔子和颜子的乐）。孔子“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至”（生命刚健奋发，丝毫没有想到饮食，乐到忘记了忧愁，不知不觉一辈子就要过去了。）；颜子：“一簞食，一瓢饮，居陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。”（一点点粗茶淡饭，居住在简陋的巷子里，常人不能忍受这种忧愁，而颜回也从来没有改变他心底的快乐。）

孔子和颜子的快乐究竟是哪儿来的？现代社会，人所感受到的快乐，多是欲望的满足，而孔颜乐处，恰恰强调忘记了饮食、欲望。心斋也说，人恰恰因为欲望，才不乐（自將私欲缚）。孔颜之乐，这个乐，是超越人的感官欲望的。这个乐是与生俱来的。

古代，音乐的乐和快乐的乐是相通的。孟子说：“乐则生矣，生则恶可已也，恶可已，则不

知足之蹈之，手之舞之。”人一旦融入音乐，即一旦处于悦乐之中，他的气息就在生发。整个人处于生发的气息中，那么就停不下来。停不下来，就忍不住手舞足蹈（便有了舞蹈）。婴儿在他奶水喝足，身上也没有不适的时候，他便有无穷的力气。他手舞足蹈，十分起劲。有时候，他不顺意了，就哭了。可是哭着哭着，甚至也会越哭越起劲。这个“起劲”里面，有一种“乐”。这种乐，不是人的一种情绪，而是生命的一种状态，一种生生不息的状态。春天，草木懵懂，虫子开始窸窣窸窣躁动起来，万物的生发状态便是一种乐。

不止如此。夏天，万物到了繁盛的时候，充分发挥自己的能量，这也是乐。秋天，万物收敛了。正如一个人，在青壮年的时候，活得非常刚健有为，而到了秋天，自己的子女成长起来，自己的事业交接给下一代，这种收敛状态，也就是乐。冬天，万物都藏起来了，花草都凋零，埋进土里。万物在白雪之下，一片宁静。如同人到了老年，生命圆满地走向尾声。充满无限可能的新的世代即将来临。如歌中所唱：“最美不过夕阳红，温馨又从容。”这种状态，也就是乐。春生、夏长、秋收、冬藏，这是天地的乐。人的整个生命与天地之道相合，人的生命当展现出何种气息就展现出何种气息，这就是乐。这个乐，就是真实无妄的生命本身。所以，王阳明先生说：“乐是心之本体。”乐是人心原本的样子，是最本真的状态。儒学，是学做人，就是学着让自己合于本体的状态，也就是学这个“乐”。

濂溪让程子寻孔颜乐处。后来，程子写了《识仁篇》，“仁者，与天地万物为一体”，“识仁”，就是识此万物一体，生生不息之乐。程子写了《定性书》，“动亦定，静亦定”，无论动静，都定于这个本体状态，也就是定在这个乐上。

2、我们现代人所说的乐，更多是“快乐”，或者说“快”，欲望得到快足，满足。欲望的快足，恰恰是不乐的根源。很多人，用一生诠释了这句话。年轻的时候，尚有一些快乐，后来，为了满足各种欲望，陷入巨大的社会家庭机器中，完全为那些欲望“打工”，被动地生活，没有一点点自由。这便是被欲望束缚住的状态。这个状态，人是不会愉快的。

身边的朋友，许多人处于这样的状态。他们过得简直如同一架机器中的一根机械臂。整天被齿轮驱使，甩来甩去。他自己也觉得抑郁难受，但是他不愿意挣脱出来。而且，他还总喜欢在别人面前表现出自己过得比别人都好。他的微信朋友圈里，全是美食、美景。心斋说“一觉便消除”。他总有个“一觉”。但是每每自己的良知觉得自己活得不不对劲，活得不快乐，他便每每自己骗自己，把这个萌发的良知掩盖起来。

这个时代，我们常常如此。这是不够相信良知。这良知是我们自己的良知，不够相信良知，也就是不够自信。我们觉得自己摆脱了机器就没有用了。阳明说，我们的良知是造化的精灵，可以生天生地。我们却不信自己的良知有这么大的能耐。只敢老老实实荒废自己的一生，郁郁终身。

心斋先生说，“私欲一萌时，良知还自觉”，这个自觉，是良知的自觉。我们必须牢牢抓住它，用自己全副生命去信任它。唯有如此，我们才能“一觉便消除，人心依旧乐”。

3、不学不是乐，这一点，对我们今天修身格外重要。一个人，一点私欲也没有，纯然至善，所谓“生而知之”，这样的人我没有见过。所以一般说来，不去学，我们是很难把自己安顿在这个本体之乐上。有时候，我们可以短暂地合乎道义，比如此时，读者看我这段文字，这种简单的情景，可能做到毫无私欲。而一旦进入复杂的道德环境，真是离不开学。（当然，这个学，只是学这个“乐”。）

比如穿鞋一事。在长者面前穿鞋，总觉得不够恭敬，怎么做都有一点点的不自然，也就是没有真“乐”。后来读《礼记》，知道要“乡（即：‘向’）长者而履”，也就是穿鞋的时候，一定要面向长者，不能把屁股对着长者。后来，我去长辈家里做客，离开的时候，到门口穿鞋，我都会把鞋头掉个个儿，转身对着别人穿鞋。这样，我心中的不自然就没有了。

我们学习儒家的五经，便能从方方面面调试我们的身心，乃至家国天下。学五经，如果能得要领，那就是学着如何成为一个快乐的人。古人给我们留下了很多礼，我们善于体会礼背

后的精神，便知道礼不是束缚我们的，相反，是让我们摆脱私欲的束缚、习气的束缚的。礼是还我们与生俱来的自由与快乐的宝物。

我们学礼，乃至学一切儒家经典，就是在学“乐”，学着疏通自己的气息，使之与天地相通，进而不滞不留。这就是“学便然后乐”。如果学得对，那么学问越是精明，自己就越是快乐，身上便带有一种快乐的气息，身边的人也会越来越快乐。我们所说的乐是“真乐”，是“至乐”。这个“至乐”，虽然出自我们的本性，但是我们后天的私欲和习气遮蔽了这个本性。如果不学，我们或许一辈子都无法体会孔颜的快乐了。《学记》讲：“虽有嘉肴，弗食，不知其旨也；虽有至道，弗学，不知其善也。”同样的，虽有至乐，不学，不知其乐。或者说，对这种乐体会得很粗浅寡淡，不知道它有多美妙。

○字词注释

1、于乎：即“呜呼”，句首的感叹词。

二、

人心本无事，

有事心不乐。

有事行无事，（1）

多事亦不错。（2）

（王心斋《示学者》）

○白话翻译

人心原本没什么额外的事情（只要依照我们的良知，直心而行，依照本心做出去就好了。不需要费额外的心思。）

心里有了事儿，就不快乐了。

如果心里有事的时候，我们就以简简单单这颗真心去应对，以我们的良知去应对，不考虑任何得失荣辱。也就是心不被任何事情牵绊，如同无事时一样，去应对。

事情就算很多，也挺好的。

○实践要点

罗近溪是心斋先生的三传弟子。近溪先生有一次和弟子（曹胤儒）登山。近溪先生问弟子，此时的心如何？弟子回答说：“平平的。”意思就是没有任何杂念，是无事之心。近溪先生又问他：“忽不平平的，如何？”（如果你此时心里突然不平静了，有了杂念，你会怎么样呢？）这个问题很尖锐。弟子此时心里没有杂念，而近溪先生这么一问，弟子心里很可能就起了患得患失的念头了。而弟子的回答是：“平平的。”他认为心里起了杂念也很正常，自己修身没有到家，肯定会时不时有个杂念。有杂念，良知就能觉察到，一觉便消除，也就没有杂念的。很多时候，修身的人，心里久久不宁静，不是因为起了杂念，而是因为受不了自己有杂念。可越是受不了自己有杂念，杂念越多。因为这个“受不了”本身就是得失心，就是杂念。

所以，心里有杂念，先坦然接受这个真实的自己，并且以自己的良知去应对。如见到有钱人，有了贪财的杂念。不去纠结我怎么有这个可耻的念头。而是以天然的良知来应对：我心里起

了一个贪财的杂念，这种状态，我自己的良知让我觉得不对劲，不自在。于是我依良知而行，便对劲了，自在了。这时候，私欲的化解如同洪炉点雪，一点就化了。（私欲如同一片雪花，良知如同一只火很旺的炉子。）

○字词注释

1、行无事：以无事之心（平静没有私欲的心）去行事。相对的，“行有事”，就是以一颗心里有事之心（有杂念的心）去行事。

2、亦不错：明代口语，表示“亦佳”；与现代汉语“也不错”，“也很好”类似。

三、天下之学，唯有圣人之学好学（1），不费些子（2）气力（3），有无边快乐。若费些子气力，便不是圣人之学，便不乐。

○白话翻译

天下的众多学问当中，只有圣人之学容易学，学的时候不费一丁点气力，却有无边无际的快乐。如果费一点点气力，就不是圣人之学，就不快乐了。

○实践要点

1、本章的第一个条目，讲乐和学是一回事。如果学的状态对了，一定是在乐之中的。但是我们一开始学习修身，不一定能一下子把握这个“乐”，可能需要一段时间摸索，让自己一点点找到“乐”的感觉。而找到了乐的感觉，这个学才是真正的学习。就像骑自行车，上车的时候，前几脚是摇摇晃晃的，但是骑两下，车平稳运行了，也就不会把注意力放在脚上了。平稳运行的状态，就类似乐和学一体的状态。

2、所谓不费些子气力，指的是不硬着头皮学。不存在不知道为什么要学，感受不到学的东西的价值，还在继续学的情况。如果真的是乐学一体，那么发愤忘食，乐以忘忧，学到废寝忘食，觉得一点都不费力。这里的“气力”，指的是人硬生生给自己加的一股力，而不是从人的本心中自然生发的力量。后者是心体的力量，宇宙的力量，是本诸天而存诸人的。（这力量的根源在天道上，而这力量保存、运用在人身上。）

○字词注释

1、好学：好，第三声。好学是口语，就是容易学，不难学的意思。

2、些子：口语，一丁点的意思。

3、气力：人为所使的劲儿，人刻意下的力气。

四、不亦说乎（1），“说”是心之本体。

○白话翻译

孔子说：“学而时习之，不亦说乎？”学习圣人之学，并且时时去实践，不是很愉悦吗？这个“说”（愉悦），就是人心本真的样子。

○实践要点

学儒学，是学着变化自己。而变化自己，首先要认清自己本来的面目。

人本来的面目，并非是什么都不做，躺在沙发里。人本来的面目不是纯粹去享乐的。广州有一位房东，他有近三十套房产，出租给租客。他让每个租客在不同的日期交租，这样，他每天都在工作，自己不觉得焦虑。人的生命是创造着的，人生命的本色是刚健的。人的本心是向往自己活得合于道义的。所以时时践行道义，学而时习之，这是人的本体。这个“愉悦”（“说”）的状态，也是人原本该有的状态。

学儒学，并不是要学出个新鲜的模样，只是学着回到自己的本性。这个学，并不曾在人性之上添加任何东西。恰恰相反，这个学，是去掉一切外加到人性之上的种种习气，使人不失赤子之心。

许多人说，儒学是束缚人的、塑造人的。实际，儒学是还人以本来面貌的，使人回归天性的。

○字词注释

1、不亦说乎：出自《论语·学而第一》：子曰：“学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？人不知而不愠，不亦君子乎？”

五、日用间毫厘不察，便入于功利而不自知。盖功利陷溺人心久矣，须见得自家一个真乐，直与天地万物为一体，然后能宰万物而主经纶，所谓“乐则天，天则神”。（1）

○白话翻译

日常生活中，一丁点的不留意，就陷进功利之中，自己还不知道。因为人心在功利世界浸泡太久了。必须体会到自身一个真正的乐，直接和天地万物融为一体。然后才能够宰正万物，经纶世界。（只有内心把握住真乐，使得自己和宇宙相通。这时候，我们在处理世上的事情时，才能有精准的决断，才能安顿世间万物，才能为天地立心。）这就是《礼记·祭义》所说的“乐则天，天则神。”

附：《礼记·祭义》：“君子曰：礼乐不可斯须去身。致乐以治心，则易直子谅之心，油然而生矣。易直子谅之心生则乐，乐则安，安则久，久则天，天则神。天则不言而信，神则不怒而威。致乐以治心者也。致礼以治躬则庄敬。庄敬则严威。心中斯须不和不乐，而鄙诈之心入之矣；外貌斯须不庄不敬，而慢易之心入之矣。”

君子说：礼乐不能有片刻离开我们。（我们的一言一行都要展现出礼乐的精神。）

我们充分地学乐（一言一行合于乐的精神），以此来调治我们的心，那么，平易、直畅、慈爱、宽和的心便会油然而生。平易、直畅、慈爱、宽和的心生起来了，我们就会有发自内心的和乐。和乐了，我们的生命就得到安顿了。安顿了，便能恒久。能恒久，就能和天一致。与天一致，那么就如神明一般。和天一致，那么我们不用说话，便能使人信任。（天不用说话，春生、夏长、秋收、冬藏，四时不忒，一切不言而信。）和神一致，那么我们不用发怒，便会有威仪。（我们进入宗庙祠堂中，便被一种庄严的气息所笼罩，绝不会肆无忌惮，这就是神的不怒自威。）（天的信，神的威仪，这是礼的核心。这段话是由乐自然引出礼。）以上就是我们充分地学乐来调治我们心。

我们充分地学礼来调治我们自身，那么我们就会庄重而又敬意。我们庄重而有敬意，那么我们就有了威仪。

如果我们心中有一点点不和不乐，那么鄙陋狡诈的气息就会扰乱我们的心；如果我们外在有一点点不庄敬的样子，轻慢随便的气息就会扰乱我们的心。

○实践要点

心斋先生的乐学功夫是“不费些子气力，有无边快乐”的，但前提是不给自己一点点瞒混过关的机会，没有一丁点的苟且。一定要不断体认这个真乐，并且绝对把握住这个乐。但凡有一点点不乐，就及时调整，止住当下不乐的身心。只要我们下定决心修这个真乐，我们对这个真乐的感受就会越来越敏锐，强烈。

否则，有毫厘不察，有斯须不和不乐，有一丁点得过且过，我们就会入于功利、鄙诈、慢易。所以，乐学功夫必须有大的志向、大愿力，对良知要有百分之百的坚信。否则便不可能有不

费气力的无边快乐。

○字词注释

1、乐则天，天则神：出自《礼记·祭义》：“君子曰：礼乐不可斯须去身。致乐以治心，则易直子谅之心，油然而生矣。易直子谅之心生则乐，乐则安，安则久，久则天，天则神。天则不言而信，神则不怒而威。致乐以治心者也。致礼以治躬则庄敬。庄敬则严威。心中斯须不和不乐，而鄙诈之心入之矣；外貌斯须不庄不敬，而慢易之心入之矣。”

六、学者不见真乐，则安能超脱而闻圣人之道？

○白话翻译

学习修身的人，如果看不到真乐，又怎么可能从凡俗生活中超拔出来，真正领受圣人之道呢？

○实践要点

“学者不见真乐”的“不见”是“视而不见”的“不见”。人直心而行的时候，何其坦荡快乐！人追逐名利的时候，何其迂曲揪心！真乐，是人心本有的，亦如高悬的日月一般，显而易见。而人往往视而不见。正如父慈子孝，我们每天都能感受到，可是人却常常熟视无睹，以至于麻木不仁。

“道不远人”，道以何种方式不远人呢？“真乐”就是道不远人的方式。如果我们对真乐熟视无睹，那就自己把生命上升的通道堵住了，惜哉。