



传  
习  
录

中华藏典（一）名家藏书

十二

传习录

埋忧集

# 传 习 录

【明】王阳明  
著

## 陈九川录

### 【原文】

正德乙亥，九川初见先生于龙江。先生与甘泉先生论格物之说。甘泉持旧说。先生曰：“是求之于外了。”甘泉曰：“若以格物理为外，是自小其心也。”九川甚喜旧说之是。先生又论“尽心”一章，九川一闻却遂无疑。后家居，复以格物遗质。先生答云：“但能实地用功，久当自释。”山间乃自录《大学》旧本读之，觉朱子格物之说非是。然亦疑先生以意之所在为物，物字未明。

### 【译文】

明正德十年（公元1515年），九川（惟浚）在龙江首次与先生见面。那个时候，先生正与甘泉（湛若水）先生讨论格物学说。甘泉仍坚持朱熹的见解。先生说道：“这样就是在心外寻求了。”甘泉先生说：“若认为寻求物理是外，那就把自心看小了。”九川对朱熹的见解十分赞同。先生又谈到了“尽心”一章，我一听，对先生关于格物的解释就再也没有怀疑了。后来，我在家中闲居，就格物的问题他又一次请教于先生。先生回答道：“只要能实实在在地用功，时间长了自然就会明白。”我住在山中，就抄录《大学》旧本来读，觉得朱熹格物学说不太正确。然而也怀疑先生意的所在处就是物的观点，我觉得这个物字还不够明朗。

## 【原文】

己卯归自京师，再见先生于洪都。先生兵务倥偬，乘隙讲授，首问近年用功何如？九川曰：“近年体验得‘明明德’功夫只是‘诚意。’自‘明明德于天下’，步步推入根源，到‘诚意’上再去不得，如何以前又有格致工夫？后又体验，觉得意之诚伪必先知觉乃可，以颜子‘有不善未尝知之，知之未尝复行’为证，豁然若无疑，却又多了格物工夫。又思来吾心之灵何有不知意之善恶？只是物欲蔽了。须格去物欲，始能如颜子未尝不知耳。又自疑功夫颠倒，与诚意不成片段。后问希颜。希颜曰：‘先生谓格物致知是诚意功夫，极好。’九川曰：‘如何是诚意功夫？’希颜令再思体看。九川终不悟，请问。”

先生曰：“惜哉！此可一言而语，惟濬所举颜子事便是了。只要知身、心、意、知、物是一件。”

九川疑曰：“物在外，如何与身、心、意、知是一件？”

先生曰：“耳、目、口、鼻、四肢，身也，非心安能视、听、言、动？心欲视、听、言、动，无耳、目、口、鼻、四肢亦不能。故无心则无身，无身则无心。但指其充塞处言之谓之身，指其主宰处言之谓之心，指心之发动处谓之意，指意之灵明处谓之知，指意之涉着处谓之物，只是一件。意未有悬空的，必着事物。故欲诚意，则随意所在其事而格之，去其人欲而归于天理，则良知之在此事者，无蔽而得致矣。此便是诚意的功夫。”

九川乃释然破数年之疑。

## 【译文】

明正德十四年（公元1519年），九川从京都归来，在洪

都（今江西南昌）再次见到先生。先生军务在身，只有抽空给九川讲授，首先询问九川近年来用功的情况。九川说：“近年来体验到‘明明德’的功夫只是‘诚意。’自‘明明德于天下’，步步追溯本源，只到了‘诚意’上，诚意之前为什么又有格物致知的工夫呢？后来经过体验，我认为意的真诚与否，一定先有知觉才可以。从颜回‘有不善未尝知之，知之未尝复行’的话语中就能得到说明，所以，我深信不疑。但是现在又多了一个格物致知的功夫。我又想到，我心的灵敏怎能不知道意的善恶？只是因为被物欲蒙蔽了。只有格除物欲，才能象颜回那样，一有不善就会知道。于是，我疑心我的功夫可能做反了，与诚意没有直接联系。后来我又问了希颜（王守仁弟子），希颜说：‘先生主张格物致知是诚意的功夫，非常正确。’我说：‘诚意的功夫究竟指的是什么呢？’希颜让我去深入考虑。但我还是不能领悟，特向先生请教。”

先生说：“真可惜啊！这是一句话就能说明的问题，你所列举的颜回的事正是。只要理解身、心、意、知、物都是一回事就行了。”

九川仍疑惑不解地问：“物在外，怎么会与身、心、意、知是一回事呢？”

先生说：“耳目口鼻及四肢，是人的身体，若无心怎能视听言动？心想视听言动，若无耳目口鼻及四肢也不行。因此说，无心就无身、无身也就无心。从它充盈空间上来讲叫作身，从它主宰上来讲叫作心，从心的发动上来讲叫作意，从心的明觉上来讲叫作知，从意的涉及处来讲叫作物，这都是一回事；意是不能空悬的，一定要涉及到事物。所以，要

想诚意，就跟着意所在的某件事去‘格’，去除人欲而回归到天理，那样，良知在这件事上就不会被蒙蔽而得‘致’了。这就是诚意的功夫。”

听了先生这番话，九川积存在心中多年的疑虑终于消失了。

### 【原文】

又问：“甘泉近亦信用《大学》古本，谓格物犹言造道，又谓穷理如穷其巢穴之穷，以身至之也，故格物亦只是随处体认天理。似与先生之说渐同。”

先生曰：“甘泉用功，所以转得来。当时与说‘亲民’字不须改，他亦不信。今论‘格物’亦近，但不须换物字作理字，只还他一物字便是。”

后有人问九川曰：“今何不疑物字？”曰：“《中庸》曰：‘不诚无物’。程子曰：‘物来顺应’。又如‘物各付物’、‘胸中无物’之类皆古人常用字也。”他日先生亦云然。

### 【译文】

九川接着又问：“甘泉先生最近也非常相信《大学》的古本，说格物是求道，又说穷理的穷如穷巢穴的穷，要亲身到巢穴中去。所以，格物也只是随处体认天理。这好象与您的说法逐渐相同。”

先生说：“甘泉肯用功，所以脑筋也转得快。当时我对他说‘亲民’无须改为‘新民’，他也不相信。如今他说的‘格物’也基本上相同了，但不须换‘物’字作‘理’字，只还他一‘物’字就是了。”

后来有人问陈九川说：“如今怎么不怀疑‘物’字了？”九川回答说：“《中庸》上说‘不诚无物’。程颐也说‘物来

顺应’。又如‘物各付物’、‘胸中无物’之类的‘物’都是古人常用的字。”后来有一天先生说是这样。

### 【原文】

九川问：“近年因厌泛滥之学，每要静坐，求屏息念虑，非惟不能，愈觉扰扰，如何？”

先生曰：“念如何可息，只是要正。”

曰：“当自有无念时否？”

先生曰：“实无无念时。”

曰：“如此却如何言静？”

曰：“静未尝不动，动未尝不静。戒谨恐惧即是念，何分动静？”

曰：“周子何以言‘定之以中正仁义而主静’？”

曰：“无欲故静，是‘静亦定，动亦定’的‘定’字，主其本体也。戒惧之念，是活泼泼地，此是天机不息处，所谓‘维天之命，于穆不已。’一息便是死，非本体之念即是私念。”

### 【译文】

九川问：“这几年因厌恶泛滥之学，常想独自静坐，以求摒弃思虑念头，但是，不仅达不到目的，反而愈觉思绪烦乱，这是为什么？”

先生说：“念头怎能打消，只是让它归正。”

九川问：“念头是否有没有的时候？”

先生说：“实在没有无念之时。”

九川又问：“既然如此，又怎么说静呢？”

先生说：“静未尝不动，动未尝不静。戒慎恐惧即是念头，为何要分动和静？”

九川说：“周敦颐为什么又说‘定之以中正仁义而主静’？”

先生说：“没欲念就会静，周敦颐说的“定’也就是‘静亦动，动亦静’中的“定”，‘主’就是主体。戒慎恐惧的念头是活泼的，这正是天机流动不息的体现，也就是所说的‘维天之命，于穆不已。’一旦停息就是死亡，不是从本体发出的念就是私念。”

#### 【原文】

又问：“用功收心时，有声色在前，如常闻见，恐不是专一。”

曰：“如何欲不闻见？除是槁木死灰。耳聋目盲则可。只是虽闻见而不流去便是。”

曰：“昔有人静坐，其子隔壁读书，不知其勤惰，程子称其甚敬。何如？”

曰：“伊川恐亦是讥他。”

#### 【译文】

九川又问：“当用功收心的时候，如有声色出现在眼前，就如平常那样去听去看，恐怕这就不是专一了。”

先生说：“怎么不想听，不想看呢？除非是槁木死灭，耳聋目盲才可以这样。虽然听到了看见了，只是你的心不去跟随就行了。”

九川说：“从前有人静坐，他儿子在隔壁读书，他却不知道自己的儿子是否在读书。程颐称赞他很能持静。怎么回事？”

先生说：“程颐恐怕也是在讽刺他。”

## 【原文】

又问：“静坐用功，颇觉此心收敛。遇事又断了，旋起个念头去事上省察。还觉有内外，打不作一片。”

先生曰：“此格物之说未透。心何尝有内外？即如惟濬今在此讲论，又岂有一心在内照管？这听讲说时专敬，即是那静坐时心。功夫一贯，何须更起念头？人须在事上磨炼做功夫乃有益。若只好静，遇事便乱，终无长进。那静时功夫亦差似收敛，而实放溺也。”

## 【译文】

九川又问：“静坐用功时，特别感到此心正在收敛。但遇事就间断，马上就起个念头到所遇的事上去省察。等事过又回头寻找原来的功夫，仍然觉得有内外之分，始终不能成为一片。”

先生说：“这是因为对格物的理解还不够透彻。心何尝有内外？就如你现在在这里讲论，又怎么会有一个心在里面照管？这个一心听讲和说话时的心就是那静坐时的心。功夫一贯，何须又起念头？人必须在事上磨炼，在事上用功才会有好处。若只爱静，遇事就会手忙脚乱，这样始终不会有进步。那静时的功夫也好像是收敛，但实际上是放纵沉溺。”

## 【原文】

后在洪都，复与于中、国裳论内外之说，渠皆云物自有内外，但要内外并着，功夫不可有间耳，以质先生。

曰：“功夫不离本体，本体原无内外；只为后来做功夫的分了内外，失其本体了。如今正要讲明功夫不要有内外，乃是本体功夫。”

是日俱有省。

## 【译文】

后来在洪都时，九川又和于中、国裳谈论内外的问题，于中、国裳俩人都说事物本身有内外，但要兼顾，功夫不可有内外。三人就这个问题来请教先生。

先生说：“功夫不离本体，本体原无内外；只是因为后来做功夫的人把它分成了内外，这就丧失了本体。现在正要讲明功夫不要有内外，这个才是本体的功夫。”

这天，大家都有所省悟。

## 【原文】

又问：“陆子之学何如？”

先生曰：“濂溪、明道之后，还是象山。只是粗些。”

九川曰：“看他论学，篇篇说出骨髓，句句似针膏盲，却不见他粗。”

先生曰：“然他心上用过功夫，与揣摩依仿、求之文义自不同，但细看有粗处，用功久，当见之。”

## 【译文】

九川又问：“陆九渊的学说应该怎样评价？”

先生说：“周敦颐、程颢之后，就只有陆九渊了，只是粗犷了些。”

九川说：“看他讲学，篇篇说出骨髓，句句如针刺入膏盲，却看不到他的粗犷。”

先生说：“是的，他在心上用过功夫，这与仅在文义上的揣摩、仿效自然不同，但只要细看就会发现粗的地方。这一点，用功时间长了，也就认识到了。”

## 【原文】

庚辰往虔州再见先生，问：“近来功夫虽若稍知头脑，

然难寻个稳当快乐处。”

先生曰：“尔却去心上寻个天理，此正所谓理障。此间有个诀窍。”

曰：“请问如何？”

曰：“只是致知。”

曰：“如何致知。”

曰：“尔那一点良知，是尔自家底准则。尔意念著处，他是便知是，非便知非，更瞒他一些不得。尔只不要欺他，实实在在依着他做去，善便存，恶便去，他这里何等稳当快乐。此便是格物的真诀，致知的实功。若不靠着这些真机，如何去格物？我亦近年体贴出来如此分明，初犹疑只依他恐有不足，精细看，无些小欠缺。”

#### 【译文】

明正德十五年（公元1520年），在虔州，九川再次见到先生。九川问：“近来，功夫虽稍微掌握些要领。然而，很难找到一个稳当快乐的地方。”

先生说：“你正是要去心上寻个天理，这就是所谓的‘理障’。这里面有个诀窍。”

九川问：“请问诀窍是什么？”

先生说：“就是致知。”

九川问：“如何致知？”

先生说：“你的那一点良知，正是你自己的准则。你的意念所到之处，正确的就知道正确，错误的就知道错误，丝毫隐瞒不得。你只要不去欺骗它，实实在在地依循着它去做，善就会存在，恶就会除去。此处是何等的稳当快乐啊！这些就是格物的真诀，致知的实功。若不靠着这些真机，如

何去格物？关于这一点，我也是近几年来体会得如此分明。开始，我还怀疑只依良知恐怕会有不足，精心细致地看罢以后，就感觉到没有一丝欠缺。”

### 【原文】

在虔与于中、谦之同侍。先生曰：“人胸中各有个圣人，只自信不及，都自埋倒了。”因顾于中曰：“尔胸中原是圣人。”

于中起不敢当。

先生曰：“此是尔自家有的，如何要推？”

于中又曰：“不敢”。

先生曰：“众人皆有之，况在于中，却何故谦起来？谦亦不得。”

于中乃笑受。

又论“良知在人，随你如何不能泯灭，虽盗贼亦自知不当为盗，唤他作贼，他还忸怩。”

于中曰：“只是物欲遮蔽。良心在内，自不会失，如云自蔽日，日何尝失了。”

先生曰：“于中如此聪明，他人见不及此。”

先生曰：“这些子看得透彻，随他千言万语，是非诚伪，到前便明。合得的便是，合不得的便非，如佛家说心印相似，真是个试金石，指南针。”

先生曰：“人若知这良知诀窍，随他多少邪思枉念，这里一觉，都自消融。真个是灵丹一粒，点铁成金。”

崇一曰：“先生致知之旨发尽精蕴，看来这里再去不得。”

先生曰：“何言之易也？再用功半年看如何，又用功一

年看如何。功夫愈久，愈觉不同。此难口说。”

### 【译文】

在虔州的时候，九川与于中、谦之一同陪伴先生。先生说：“人们的胸中各有一个圣人，只因自信心不足，自己都被圣人给埋没了。”先生接着对于中说：“你胸中原本是圣人。”

于中连忙站起来说：“不敢当”。

先生说：“这是你自己应有的，为何推辞？”

于中又说：“不敢，不敢”。

先生说：“众人都有，何况你呢？你为什么谦逊起来？谦逊也要不得。”

于中就笑着接受了。

先生又说：“良知在人身上，凭你怎样也泯灭不了，哪怕是盗贼也明白自己不应该去行盗，如果说他是贼，他也会感到羞愧而不好意思。”

于中说：“那只是被物欲给遮蔽了。良心在人的心中，自然不会消失。好象乌云遮住太阳而太阳是不会就此消失的。”

先生说：“于中确实聪明，别人还没有看到这一点。”

先生说：“只要把这些道理看得透彻，随他千言万语，是非真伪，一看就会知道。相符合的就正确，不符合的就错。这和佛教所说的‘心印’相似，真是试金石、指南针。”

先生又说：“人若知道这良知的诀窍，任他有多少邪思恶念，在这里一旦被良知发觉，都自然会消融。真是一粒灵丹妙药，点铁成金。”

崇一说：“先生把致良知这一宗旨阐释得精深尽致，看来这里无法再讲了。”

先生说：“怎么说得这么容易？再用功半年看看怎么样？再用功一年，看看会怎样？功夫愈久，感觉越不同，这里难以言表。”

#### 【原文】

先生问：“九川于致知之说体验如何？”

九川曰：“自觉不同。往时操持常不得个恰好处，此乃是恰好处。”

先生曰：“可知是体来与听讲不同。我初与讲时，知尔只是忽易，未有滋味。只这个要妙再体到深处，日见不同，是无穷尽的。”

又曰：“此‘致知’二字，真是个千古圣传之秘，见到这里，‘百世以俟圣人而不惑。’”

#### 【译文】

先生问：“九川，你对致知之说体验如何？”

九川说：“自己感觉与以前不同。以前努力时常常找不到一个恰好的地方，现在感觉到这致知就是恰到好处。”

先生说：“可见，这体验到的与听讲到的确实不同。我开始给你讲时，知道你是忽易的，没有体会到其中滋味。就这个奥妙再体会到更深的地方，每天都有新的认识，这是无穷无尽的。”先生又说：“这‘致知’二字，真是千古圣贤传下来的秘诀，见到致知，自能‘百世以俟圣人而不惑’。”

#### 【原文】

九川问曰：“伊川说到‘体用一原，显微无间’处，门人已说是泄天机。先生致知之说，莫亦泄天机太甚否？”

先生曰：“圣人已指以示人，只为后人掩匿，我发明耳，何故说泄？此是人人自有的，觉来甚不打紧一般，然与不用实用人说，亦甚轻忽，可惜彼此无益。与实用功而不得其要者提撕之，甚沛然得力。”

又曰：“知来本无知，觉来本无觉。然不知则遂沦埋。”

先生曰：“大凡朋友须箴规指摘处少，诱掖奖劝意多，方是。”

后又戒九川云：“与朋友论学，须委曲谦下，宽以居之。”

#### 【译文】

九川问：“当伊川说到‘体用一原，显微无间’的地方，弟子们都说他泄露了天机。先生致知的学说，是否也过多地泄露了天机？”

先生说：“圣人早已把致良知告诉了世人，只是因为后人把它掩匿了，而我只是使它重现而已怎能说这是泄露天机？致知是人人生来就有的，虽觉察到也不能引起重视。然而，我与没有切实用功的人说致知，他也很不注意，可惜彼此无益。我与切实用功但不得要领的人揭示致知，他感到获益匪浅。”

先生接着说：“知来本无知，觉来本无觉。然而，不知就会沉沦。”

先生又说：“一般与朋友相处，彼此之间应该少一点批评指责，多一些启发诱导和鼓励，这样才对。”后来他又告诉九川说：“与朋友一起讨论学问，必须委曲谦让，宽厚待人。”

## 【原文】

九川卧病虔州。

先生云：“病物亦难格，觉得如何？”

对曰：“功夫甚难。”

先生曰：“常快活便是功夫。”

九川问：“自省念虑，或涉邪妄，或预料理天下事。思到极处，井井有味，便缱绻难屏。觉得早则易，觉迟则难。用力克治，愈觉扞格。惟稍迁念他事，则随两忘。如此廓清，亦似无害。”

先生曰：“何须如此，只要在良知上著功夫。”

九川曰：“正谓那一时不知。”

先生曰：“我这里自有功夫，何缘得他来。只为尔功夫断了，便蔽其知。既断了，则继续旧功便是，何必如此？”

九川曰：“直是难磨，虽知，丢他不去。”

先生曰：“须是勇。用功久，自有勇。故曰‘是集义所生者’，胜得容易，便是大贤。”

九川问：“此功夫却于心上体验明白，只解书不通。”

先生曰：“只要解心。心明白，书自然融会。若心上不通，只要书上文义通，却自生意见。”

## 【译文】

在虔州时，九川病倒了。先生说：“病这个东西，格正也很难，你觉得如何？”

九川说：“功夫的确很难。”

先生说：“经常保持快乐就是功夫。”

九川问：“我反省自己的思虑念头，有时觉得心思邪妄，有时觉得想料理天下大事。思到终极处，便觉津津有味，便