

〔无障碍阅读珍藏版〕

传习录

〔明〕王守仁 著
朱孟彩 编

外心以求理，此知行之所以二也。
求理于吾心，
此圣门知行合一之教。



〔二〕

领略阳明心学的精妙，修炼强大的内心，活出圣人的境界。



綫裝書局

〔无障碍阅读珍藏版〕

外心以求理，此知行之所以二也。
求理于吾心，
此圣门知行合一之教。

〔明〕王守仁 著
朱孟彩 编

传习录

〔二〕



领略阳明心学的精妙，修炼强大的内心，活出圣人的境界。



线装书局

图书在版编目 (CIP) 数据

传习录: 无障碍阅读珍藏版: 全 4 册 / (明) 王守仁著; 朱孟彩编. — 北京: 线装书局, 2018.7

ISBN 978-7-5120-3318-4

I. ①传… II. ①王… ②朱… III. ①心学—中国—明代 IV. ①B248.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 168568 号

传习录 无障碍阅读珍藏版

著 者: (明) 王守仁

编 者: 朱孟彩

责任编辑: 姚 欣

出版发行: 线装书局

地 址: 北京市丰台区方庄日月天地大厦 B 座 17 层 (100078)

电 话: 010-58077126 (发行部) 010-58076938 (总编室)

网 址: www.zgxsjs.com

经 销: 新华书店

印 制: 北京潮河印刷有限公司

开 本: 710mm×1035mm 1/16

印 张: 52

字 数: 709 千字

版 次: 2018 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 0001—3000 套



线装书局官方微信

定 价: 196.00 元 (全 4 册)

前 言

《传习录》一书是王阳明与其弟子、友人的对话、书信汇集体，包含了王阳明的主要哲学思想，是研究阳明心学及其发展的重要资料。王阳明（1472—1529），幼名云，后改名守仁，字伯安，号阳明，谥文成，世称阳明先生，汉族，浙江承宣布政使司绍兴府余姚县（今浙江省余姚市）人。明代著名的思想家、教育家、文学家、书法家、哲学家和军事家。阳明先生是陆王心学之集大成者，不仅精通儒、释、道三教，而且能够统军征战，是中国历史上罕见的全能大儒。其学术思想在中国、日本、朝鲜半岛以及东南亚国家乃至全球都有重要而深远的影响，因此，王阳明和孔子、孟子、朱熹并称为孔、孟、朱、王。

王阳明的学说在朱学衰颓之际，倡导“心即是理”“知行合一”，把儒家的内圣之道发展到了极致，其思想冲破了数百年来中国思想界为程朱理学所垄断的沉闷局面，风靡晚明，启迪近代，即使到了现代社会，它依然历久弥新，闪现着美妙的光芒。这正是经典与众不同的魅力所在。

阳明学不仅影响了中国，而且享誉海外。在日本，阳明学被一大批幕府末期的思想家所接受，推动了日本的明治维新运动。在朝鲜，阳明学也暗中流传，并影响了不少思想家。在经济腾飞期的韩国，阳明学被奉为精神的范本。后来，其影响又逐渐深入到东南亚诸国、北美洲和欧洲，可见其思想的价值和魅力。

《传习录》不但全面阐述了王阳明学说的主要哲学思想，也体现了他辩证的授课方法，以及生动活泼、善于用譬、常带机锋的语言艺术，同时也是一部简明而有代表性的儒家哲学著作，堪称王门之圣书，心学之经典。

《传习录》是在王阳明生前及死后陆续编录和刊行的，明正德十三年

(1518年)八月,门人薛侃刊刻《初刻传习录》于江西赣州,即今本之上卷;嘉靖三年(1524年)十月,门人南大吉又命其弟校刻《续刻传习录》于绍兴,分上下两册,增加部分即今本之中卷;嘉靖三十四年(1555年),门人钱德洪在其同年曾才汉先刊刻于荆州的《遗言》的基础上进行删定,于宁国水西精舍刊刻为《传习续录》,此即今本之下卷。次年,钱德洪统前三次刊行再付黄梅尹张君刻于蕲(湖北蕲春)之崇正书院,分上、中、下三卷。至此,该书始成规模,并开始在社会上广泛流传。《传习录》分为上、中、下三卷,载于《王文成公全书》,为一至三卷,亦有单行本。卷上是王阳明讲学的语录,内容包括他早期讲学时主要讨论的“格物论”“心即理”以及有关经学本质与心性问题的。卷中主要是王守仁写给时人及门生的七封信,实际上是七封论学书,此外还有《社会教条》等。在卷中最有影响的是《答顾东桥书》(又名《答人论学书》)和《训蒙大意示教读刘伯颂等》,着重阐述了“知行合一”和“致良知”理论。卷下一部分是讲学语录,另一部分是《朱子晚年定论》。《朱子晚年定论》包括王阳明写的序和由他辑录的朱熹遗文中三十四条“大悟旧说之非”的自责文字,旨在让朱熹作自我批评与自我否定,证明朱熹晚年确有“返本求真”的“心学”倾向。卷下收录的王阳明讲学语录主要是讨论“良知”与“致良知”。

该书本着忠于原著的原则,对《传习录》进行了全面而深入的解读,从多个视角出发,阐发蕴藏其中的哲理和智慧,以便读者更加透彻地解读本书,从中获得熏陶和启迪。

上 卷 (续)

薛侃录	201
1. 做人切勿一根筋	201
2. 提高人生涵养	204
3. 见善即迁, 提升自我	207
4. 大家风度, 肯定他人	210
5. 只求日减, 不求日增	212
6. 朱子之悔: 及时改过	217
7. 砍去花间草	221
8. 主宰自己的命运	227
9. 坚定心中的信念	230
10. 天君泰然, 从容处之	232
11. 沽名钓誉毁人生	235
12. 不宜耿耿于怀	239
13. 做自己该做的事	241

14. 本心不动	245
15. 有心就有力量	248
16. 最适合自己的	251
17. 享受生活的愉悦	254
18. 学习之道，一以贯之	258
19. 心上用功，宽心处世	260
20. 未发之中，不贰过	264
21. 分清本末好做事	266
22. 日见己之不足	269
23. 穷尽专一之理	270

中 卷

钱德洪序	278
王阳明与《传习录》	278
答顾东桥书	283
1. 匡正诚意，信守承诺	283
2. 好高骛远难成功	286
3. 知行并进，不分先后	289
4. 实践检验真理	292

5. 于繁华中养心	296
6. 为父母尽孝行	302
7. 思之心体自明	306
8. 偏听偏信之害	311
9. 孝，听父母的话	315
10. 节目时变例子	318
11. 良知与生俱来	324
12. 身居陋室心不动	328
13. 追求高尚道德情操	333
14. 拔本塞源，因材施教	337
15. 万年一日，不畏等待	343
答周道通书	349
1. 有“朋”远来	349
2. 立志需真心	352
3. 何思何虑?	354
4. 心通于道，明辨是非	359
5. 事上磨炼之福	362
6. 打破思维定式	366
7. 他人是非少妄言	368
8. 气性一体，心怀天下	372

答陆原静书（一）	375
1. 享受心的宁静	375
2. 关注身边的美好	378
3. 精一：认认真真做事	382
4. 养德即养生	385
答陆原静书（二）	389
1. 众生皆怜爱	389
2. 领悟静的智慧	392
3. 学会理解他人	395



薛侃录

1. 做人切勿一根筋

【原文】

侃问：“持志如心痛，一心在痛上，安有工夫说闲话、管闲事？”

先生曰：“初学功夫如此用亦好，但要使知‘出入无时，莫知其向’，心之神明原是如此，功夫方有着落。若只死死守着，恐于功夫上又发病。”

【译文】

薛侃问：“秉持志向的时候好像犯了心痛，一心只在痛上面，哪还有时间去说其他闲话、管其他闲事呢？”

先生说：“初学下功夫时用这样的方法也好，但是自己要明白心灵的神明原本就是‘出入本没有什么固定的时间，也就不知道它的去向’，只有这样才能让所下的功夫有着落。如果只是死死坚守志向，恐怕会在下功夫上出差错。”

【经典导读】

王阳明认为，在学习方面最初一心坚持自己的目标计划，不去管其他的事情是有利于学习的，但随着学习的深入，各种情况发生变化，这就需要我们根据实际情况，调整自己的学习计划。否则，就成了一门心思的死学。

这就像很多人很多时候总是执拗于一个方向一样，他们有着“钻牛角尖”的韧劲，有着不达目的誓不罢休的“勇气”，不甘心吃一点亏，也不愿意做任何改变。其实，在生活中，很多事情都不是单向发展的，它存在很多面，不应该以单一的标准评定一个事物的好坏。客观情况在不断变化，因此，不能一根筋做人，做任何事都要学会求变。

人是有智慧的动物，遇到问题可以灵活地处理，用这个方法不成就换一个方法，总能找到一个对的方法。

很久以前，有两个欧洲人到非洲去推销皮鞋。由于非洲的天气异常炎热，非洲人向来都是打赤脚的。

结果第一个推销员看到非洲人都是打赤脚，根本不穿鞋，立刻失望起来，心想：“这些人都是打赤脚的，怎么会买我的鞋呢？”他便失望地走了。

而另一个推销员看到非洲人都是打赤脚，不由得惊喜万分：“原来这些人没有皮鞋穿，看来在这里皮鞋市场大得很啊！”于是，他想尽各种办法引导非洲人购买他的皮鞋，最后他成了富翁。

第一个推销员不懂得变通，一味地让自己钻进了牛角尖，总以为牛不喝水，便不能强按头。第二个推销员则不同，他只是稍微变通了一下便取得了成功。

由此可见，在你朝着你的愿望走去时，不要只顾一根筋地做人做事，不去变通。假如我们懂得在自己工作、学习之余随时调整好自己的方向和步骤，便会有事半功倍的效果。

生活中一切都在变，如果你只是一根筋，就不能适应时代的发展变化。正所谓“敌变我变”，只有不断适应形势的变化，才能在社会上更好地发展。

聪明的人们应该灵活变通、创新思考，时时不忘给心灵注入一泉活水，



才能有意外的收获。而且有时候，灵活一些，换一种思维方式或许更有利于问题的解决。

在一个暴风雨的日子，有一个穷人到富人家讨饭。

“滚开！”仆人说，“不要来打搅我们。”

穷人说：“只要让我进去，在你们的火炉上烤干衣服就行了。”仆人以为这不需要花费什么，就让他进去了。

这个可怜人，这时请求厨娘给他一个小锅，以便他煮点石头汤喝。“石头汤？”厨娘说，“我想看看你怎样能用石头做成汤。”于是就答应了。穷人到路上捡了块石头洗净后放在锅里煮。

“可是，你总得放点盐吧。”厨娘说，她给他一些盐，后来又给了些豌豆、薄荷、香菜，最后又把能够收拾到的碎肉末都放在汤里。

当然，你也许能猜到，这个可怜人后来把石头捞出来扔回路上，美美地喝了一锅肉汤。不过，如果这个穷人直接对厨娘说：“行行好吧！请给我一锅肉汤。”这将得到什么结果呢？答案不言自明。由此可见，运用变通思维往往能起到点石成金、化腐朽为神奇的作用。

在漫长的人生经历中，每一个人都要面对各种各样的变化，我们无法逃避和选择。我们需要做的就是环境或形势发生变化的时候，改变自己的处世方式。当然改变要有一个自己的原则，否则你就会面临失败的危险。

人类适应周边环境的生存能力被称作适应性，而在不可改变的环境中改变自己的能力，不一根筋做人则是灵活性，它是一个人充满生机活力的表现。不一根筋做人能让你在变通中越变越好，而一根筋做人不善于变通只能让你的处境越来越差。现实生活中，事情都不是一成不变的，如果始终用一种思维方式去思考问题，总有一天是会吃亏的。随着社会的发展，创造性思维显得越来越重要，也越来越被人们所认识。谁要想使自己的工作产生超凡出众的效果，谁要想在竞争中立于不败之地，谁就应该跳出传统的思维定式，学会运用创造性思维。因此，不论在工作中还是在生活中，人们都应学会运用变通思维去看问题和解决问题。



【点睛之笔】

变通是成功的催化剂，它加速了成功的反应速率，使拼搏的人早日到达成功的巅峰，领略湖光山色。

2. 提高人生涵养

【原文】

侃问：“专涵养而不务讲求，将认欲作理，则如何之？”

先生曰：“人须是知学。讲求亦只是涵养，不讲求只是涵养之志不切。”

曰：“何谓知学？”

曰：“且道为何而学，学个甚？”

曰：“尝闻先生教，学是学存天理。心之本体即是天理，体认天理只要自心地无私意。”

曰：“如此则只须克去私意便是，又愁甚理欲不明？”

曰：“正恐这些私意认不真。”

曰：“总是志未切。志切，目视、耳听皆在此，安有认不真的道理？‘是非之心，人皆有之’^①，不假外求。讲求亦只是体当自心所见，不成去心外别有个见！”

【注释】

①是非之心，人皆有之：语出《孟子·公孙丑上》“恻隐之心，仁之端也；善恶之心，义之端也；辞让之心，礼之端也；是非之心，智之端也。人之有是四端也，犹其有四体也”。



【译文】

薛侃问：“专注于德行的涵养而不讲求学问上的研究，如果把私欲认作天理，那怎么办呢？”

先生说：“人必须先懂得学习。讲习求学也是为了德行的涵养，而不讲习求学只因为存养天性的志向不坚定。”

薛侃问：“怎么样算是知道学习？”

先生说：“你姑且谈一谈为什么要学习？又该学习些什么？”

薛侃说：“曾经听先生教诲，学习就是学习存天理。心的本体就是天理，所以只要自己的内心没有私念，就能体察认识天理。”

先生说：“这样的话只要克制自己把私欲去除就够了，还担心什么不明白天理、私欲呢？”

薛侃说：“害怕的正是认不清这些私欲。”

先生说：“这还是志向不够坚定。如果志向坚定的话，眼睛、耳朵只会集中在这上面，哪会有认不清私欲的道理？‘是非之心，人皆有之’，不需从外面去寻求。讲习求学也只是体察自己的内心所见到的东西，难不成还可以去心外另寻他见？”

【经典导读】

王阳明众多的弟子中，有的在涵养上用功，有的在见识上用功。王阳明对此评价说：在涵养方面用功的人，能够一天天看见自己的不足；专于见识上的人，则每天都觉得自己有足够的知识用不完。那些每天看到自己不足的人，每天都会努力增加自己的涵养；而认为自己的知识用不完，不去学习的人，他们的见识每天都在减少。这是因为别人都在不停地学习进步，你却原地不动，相对来说，你就在退步。

涵养，通俗一点说就是修身养性，提高自己的涵养可以使自己辨别是非的能力得到提高。涵养就是要去人欲、存天理，但这需要从具体中讲求。

一个没有涵养的人肯定会招致他人的厌恶，难以获得成功。有涵养的人以精神与道德的完善为标志。道德与正直有关，因为有教养意味着在工作和道德方面有完善的行为方式。

涵养不是在表面下功夫而是一个人内在品质的自然外露，有涵养的人在任何时候都可以表现出一种从容不迫、宠辱不惊的心态来。人的涵养是一种强大的心灵力量，是另一种形式的智慧。《周易》有云：“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。”这里的“厚德载物”谈的就是涵养和胸怀对于成功的重要性。

涵养是一种无形的财富，在当今竞争日益激烈的社会，较高的涵养更是为人们所欣赏。不可否认，一个人的成功必然会与他的涵养有很大的关系，甚至可以说一个人的涵养决定着他是否会获得成功，所以，弄清涵养的重要性的提高自己的涵养意义重大。

要想提高自己的涵养不妨从读书和交友两方面来着手：

(1) 读好书，与深邃的灵魂对话。

如果胸无点墨，即使用再华丽的衣服装饰，这人也是毫无涵养可言的，反而给别人肤浅的感觉。所以，如果想要提升自己的气质，做到气质出众，除了穿着得体，说话有分寸之外，还要不断提高自己的知识和品德修养，不断丰富自己。

(2) 交好友，建立宽广的精神修复通道。

人在遇到挫折的时候，很容易作茧自缚、钻牛角尖，这个时候很容易产生极端行为，造成对自己或者他人的伤害。排解挫折的一个重要方法是进行心理宣泄。对于个体来说，自我排解不良情绪的一个方法是建立良好的人际关系圈。广交朋友，向朋友倾诉自己的苦恼、焦虑是一种行之有效的办法，这实际上是为自我建立了一条宽广的精神修复通道。

总而言之，要想让自己以后能在人生道路上取得成功，必须先要打好基础，好好培养自己的涵养。只有预先提升了自己的品质，才有获得成功的机遇。成功的大门虽然为所有的人敞开，但它还是偏爱那些有准备的人，而最好的准备就是提高自己的涵养。所以，我们应立刻为提高自身修养而行动起来。





【点睛之笔】

涵养德行必须求学讲论，而求学讲论又重在志向明确和真切。这个真切功夫不在心外，而在自己内心的体会和揣摩。

3. 见善即迁，提升自我

【原文】

先生问在坐之友：“比来功夫何似？”

一友举虚明意思^①。先生曰：“此是说光景。”

一友叙今昔异同。先生曰：“此是说效验。”

二友惘然，请是。

先生曰：“吾辈今日用功，只是要为善之心真切。此心真切，见善即迁，有过即改^②，方是真切功夫。如此，则人欲日消，天理日有。若只管求光景、说效验，却是助长外驰病痛，不是功夫。”

【注释】

①虚明意思：由静坐而产生的超觉体验，恍若海市蜃楼，故曰“光景”。

②见善即迁，有过即改：语出《周易·益卦》“君子以见善则迁，有过即改”。

【译文】

先生问在座的朋友们：“近来功夫如何？”

一个朋友说了一些自己因为静坐而产生的幻觉。先生说：“你这说的是

些呈现在表面的现象而已。”

一位朋友讲述了现在和过去的异同。先生说：“你这说的是做功夫的效果。”

两位朋友不解，向先生请教。

先生说：“我们现在下功夫只是为了让善心更加真切。这个求善的心真切，见了善就自然会靠近，有了错误会马上改正，这才达到了真切的功夫。如此下来私欲便会逐日不见，天理也就日益明朗。如果只管寻求表面现象和效果，反倒是助长了向外寻天理的弊端，并非达到真正的功夫。”

【经典导读】

阳明先生所讲学说追求实学，一切都要落实到为善去恶的功夫上，所以他不赞成仅仅追求表面现象或最后的结果，而不注重为善去恶功夫的提升。正如王阳明所言“见善即迁”，看见“善”就会向往，在日常生活中，我们也该如此，向往好的东西，看到别人的优点就不断学习，学他人之长，使自己得到不断提升。

人们都向往美好的事物，渴望得到美好的东西，那么，怎样才能让人生向着美好的方向发展呢？其实这并不难，只要我们看到美好的东西就向它们学习，自己的技能就会得到不断的提升。比如看到他人身上的优点，就向他人学习，渐渐地你也会变得优秀，这是同样的道理。我们为人处世要善于取长补短，积极地吸取别人的长处来弥补自己的不足，这样才能使自己变得更加完美。

森林王国里发生了一件事情。

小鸭子和小猫原来是一对好朋友。可有一天小猫对小鸭子说：“你看你走路走得这么慢，我和你做朋友简直羞辱了我！有本事你和我比比，看谁更厉害！”小鸭子很生气，它跑到森林国王——狮子那里告状。狮子国王说：“一天后你召集全森林王国的动物到小溪旁的大树那儿等我。”

一天后，全森林的动物都齐刷刷地在大树那儿等着，一个也不少。过了一会