



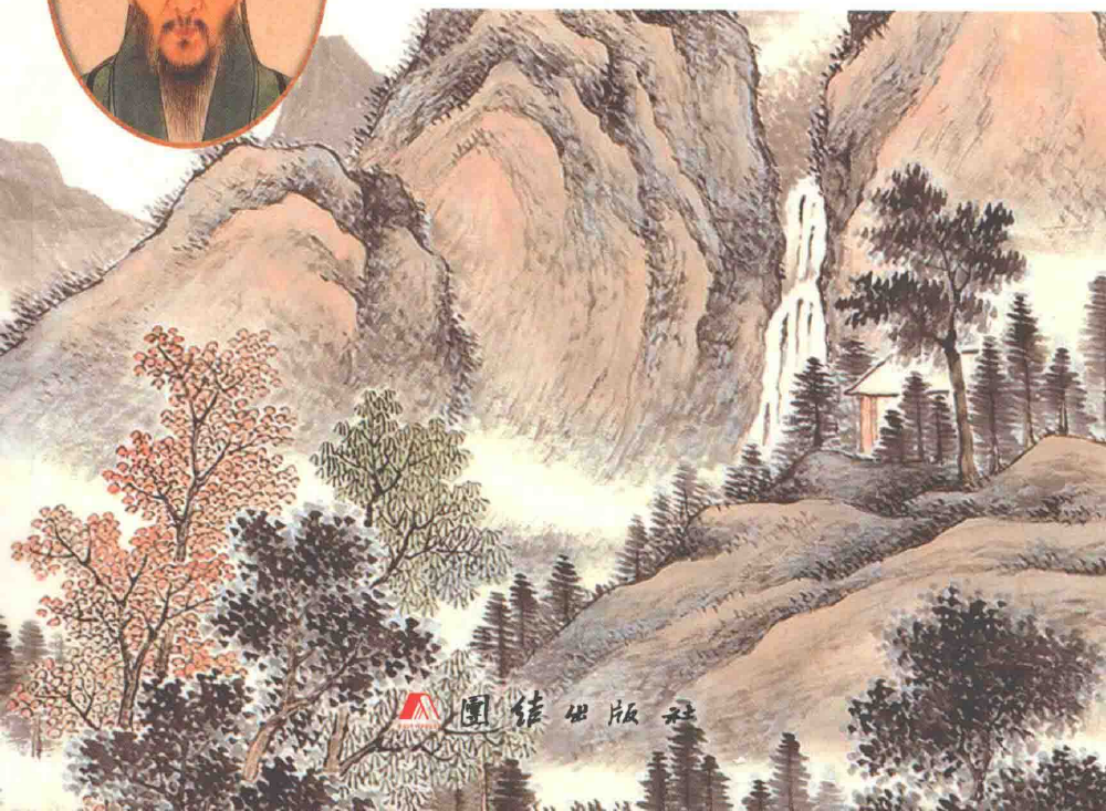
全解

王门之圣书·心学之经典
儒家哲学名作

传习录

多视角、多层面、忠于原著、深入解读《传习录》，
阐释蕴藏其中的哲理和智慧，以帮助读者更加透彻地
了解与学习，从而获得熏陶和启迪。

姜杰华◎主编



团结出版社

姜杰华◎主编

传习录

全解



团结出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

传习录全解 / 姜杰华主编. —北京: 团结出版社,
2018. 8

ISBN 978-7-5126-6637-5

I. ①传… II. ①姜… III. ①心学—中国—明代②《
传习录》—研究 IV. ①B248.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 216656 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790 (出版社)

(010) 65238766 85113874 65133603 (发行部)

(010) 65133603 (邮购)

网 址: <http://www.tipress.com>

E-mail: 65244790@163.com (出版社)

fx65133603@163.com (发行部邮购)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京中振源印务有限公司

开 本: 165 毫米×235 毫米 16 开

印 张: 20

印 数: 5000 册

字 数: 270 千

版 次: 2018 年 8 月第 1 版

印 次: 2018 年 8 月第 1 次印刷

书 号: 978-7-5126-6637-5

定 价: 59.00 元

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年～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（1517）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）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），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。

目 录

上 卷

徐爱录	2
门人徐爱书	2
1. 处处有仁爱	4
2. 善乃心之本体	7
3. 万事求心之理	10
4. 人心之孝	13
5. 重视知行合一	16
6. 格物致知	20
7. 博闻与约礼的功夫	25
8. 真“心”本惟一	28
9. “抄袭”人生无新意	31
10. 莫持功利之心	36
11. 贵在朴实无华	39
12. 传承中华文明	43
徐爱跋	48
徐爱问学	48
薛侃录	51
1. 做人切勿一根筋	51
2. 提高人生涵养	53
3. 见善即迁，提升自我	56
4. 大家风度，肯定他人	58
5. 只求日减，不求日增	60
6. 朱子之悔：及时改过	63

7. 砍去花间草·····	67
8. 主宰自己的命运·····	71
9. 坚定心中的信念·····	74
10. 天君泰然，从容处之·····	76
11. 沽名钓誉毁人生·····	78
12. 不宜耿耿于怀·····	81
13. 做自己该做的事·····	83
14. 本心不动·····	86
15. 有心就有力量·····	89
16. 最适合自己的·····	91
17. 享受生活的愉悦·····	93
18. 学习之道，一以贯之·····	97
19. 分清本末好做事·····	99

中 卷

钱德洪序·····	102
王阳明与《传习录》·····	102
答顾东桥书·····	106
1. 匡正诚意，信守承诺·····	106
2. 好高骛远难成功·····	108
3. 知行并进，不分先后·····	111
4. 实践检验真理·····	113
5. 于繁华中养心·····	116
6. 为父母尽孝行·····	122
7. 思之心体自明·····	125
8. 偏听偏信之害·····	129
9. 孝，听父母的话·····	132
10. 节目时变例子·····	135
11. 良知与生俱来·····	139
答周道通书·····	143
1. 有“朋”远来·····	143

2. 立志需真心	145
3. 何思何虑?	147
4. 心通于道, 明辨是非	150
5. 事上磨炼之福	153
6. 打破思维定势	156
7. 他人是非少妄言	158
8. 气性一体, 心怀天下	161
钱德洪跋	164
用点心生活	164
答欧阳崇一	166
1. 把握事情的关键	166
2. 要有主见地思考	170
3. 量力而行大智慧	174
4. 人生勿要自欺	177
答罗整庵少宰书	181
1. 不宜捕风捉影	181
2. 自尊无畏走人生	184
3. 毫厘之差不能有	187
4. 勇于突破的头脑	192
5. 心怀感恩之情	195

下 卷

陈九川录	200
1. 循序渐进, 多年疑解	200
2. 何为不息正念?	204
3. 告别槁木死灰	207
4. 事上磨炼自制力	209
5. 仔细观察生活	213
6. 心中的良知	216
7. 胸怀自信圣心	219
8. 良知乃人生指南针	222

9. 用到实处方为学	223
10. 知之为不知之智	225
11. 宽待友人	227
12. 身心愉悦亦功夫	229
黄直录	232
1. 心就是天	232
2. 乐以忘忧就不苦	234
3. 放低姿态	237
4. 不知就要问	239
5. 善固性也	242
6. 心诚则灵	245
7. 修炼自己的道	247
8. 不宜舞文弄墨	250
9. 心平气和能养生	253
10. 有爱“桎梏”也自在	256
黄修易录	260
1. 生命本无善恶	260
2. 急于求成者自食恶果	262
3. 日久方识人心	265
4. 目标引领人生	268
5. 追求高尚的修养	271
6. 严格要求自己	274
7. 用沉默来对抗诽谤	277
8. 感受大自然的美好	280
9. 正视自己的过错	283
10. 不虚假才快乐	286
黄省曾录	289
1. 适时收放，分寸做事	289
2. “思无邪”的智慧	291
3. 说话的艺术	293
4. 读书不能死记硬背	295

5. 逝者如斯，珍惜时间	297
6. 生命诚可贵，道义价更高	300
7. 出世入世之心	303
8. 活出自我风格	305
9. 与其博不如精	307



徐爱录

门人徐爱^①书

【原文】

先生于《大学》“格物”诸说，悉以旧本为正，盖先儒^②所谓误本者也。爱始闻而骇，既而疑，已而殚精竭思，参互错综，以质于先生，然后知先生之说若水之寒，若火之热，断断乎“百世以俟圣人而不惑”者也^③。先生明睿天授，然和乐坦易，不事边幅。人见其少时豪迈不羁，又尝泛滥于词章，出入二氏之学，骤闻是说，皆目以为立异好奇，漫不省究。不知先生居夷三载^④，处困养静，精一之功^⑤固已超入圣域，粹然大中至正之归矣。

爱朝夕炙门下，但见先生之道，即之若易而仰之愈高，见之若粗而探之愈精，就之若近而造之愈益无穷。十余年来，竟未能窥其藩篱。世之君子，或与先生仅交一面，或犹未闻其警欬，或先怀忽易忿激之心，而遽欲于立谈之间，传闻之说，臆断悬度。如之何其可得也？从游之士，闻先生之教，往往得一而遗二，见其牝牡骊黄，而弃其所谓千里者。故爱备录平日之所闻，私以示夫同志，相与考正之，庶无负先生之教云。

门人徐爱书

【注释】

①徐爱（1488～1518）：字曰仁，号横山，浙江余杭人，是王阳明最得意的也是第一位门生。他还是王阳明的妹夫，有“王门颜回”之称，曾任工部郎中。下文的“爱”即徐爱的自称。

②先儒：指程颢、程颐和朱熹。

③“断断乎”句：意为等到百代以后圣人出世也不会有疑惑。语出《礼记·中庸》。

④居夷三载：正德元年（1506年），王阳明因上疏抗辩，获罪下狱，后贬谪到贵州龙场（今修文县）前后三年。龙场当时尚未开化，所以称“夷”。

⑤精一之功：为精纯的功夫的意思。语出《尚书·大禹谟》“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。”

【译文】

王阳明先生对于《大学》当中“格物”等观点，全以郑玄作注、孔颖达作疏的《礼记·大学》为准，即朱熹等大儒们认为是误本的那一版本。开始听说时我感到十分惊讶并且对先生的学说抱有怀疑。后来，我用尽心力，综合起来后进行参照对比，再向先生本人请教。最后我才明白先生的学说像水之寒冷，又像火之热烈。正如《中庸》中所说的，后世出现的圣人也不会怀疑它的正确。先生的睿智与生俱来，并且他为人和蔼、坦荡、平易近人、不修边幅。人们只知道先生年轻时豪迈不羁，曾经热衷于诗词文章的修习，受过佛、道两家学说的熏陶，乍一听到他的学说，都把它视为标新立异、荒诞不经的言论，不再深加探究。孰知先生在贬居贵州的三年当中，经历了艰难困苦的环境，修身静虑，精纯的功夫已经超凡入圣，进入了绝妙的境界，归入中正之旨。

我日夜在先生门下修习，聆听他的教诲，认为先生的学说刚接触时会感觉浅易，而越是深入研究越觉得十分高深。表面粗疏，但认真探究就越发感到精妙。接近时好像浅近，但深造时就觉得无穷无尽。修习十几年来，我自己觉得还没能窥探到它的边缘。当下的学者，有的与先生仅仅有过一面之缘，从没有听过先生的学说，一开始就先入为主地怀着轻视、偏激的心理，还没有仔细交谈便根据传闻草率地妄加揣度，做下了臆断。这样怎么可能真正理解先生的学说呢？跟随先生的学生们，听了先生的教诲，也是大都遗漏得多而学到的少。就好比相马的时候，仅仅看到了马的性别、颜色等表面情况，却漏掉了识别千里马的关键特征。因此，我把先生平日里的教诲尽悉记录下来，给同学们传阅，然后共同考核订正，以免辜负先生的谆谆教诲。

学生徐爱记

【经典导读】

此篇为全文的开篇之作，介绍了王阳明先生的概貌及其思想的大致内涵。

关于王阳明，大多数人对他的认识仅仅来源于教科书，也正因为如此，很多人认为他的思想只是单纯的唯心主义思想，而忽略其思想的真正价值。其实王阳明的一生充满了传奇色彩。

王阳明是儒家的代表性人物，心学先河的开创者。其“致良知”“知行合一”“心即理”等思想理论可以说影响了整个明朝后期的国家政治。

总而言之，王阳明称得上是一个有君子之德的大儒、醇儒，他的很多东西都值得我们学习领悟。时至今日，杰出的军事家和睿智的文学家在历史上

并不少见，但鲜有像王阳明这样集军事与文学才干于一身，且都取得卓越功绩的人！作为思想家，他开创了儒学的新天地，成为一代“心学”宗师；作为军事家和政治家，他立下了不世之功，彪炳史册。这些都是激励和启发现代人最好的范本。

正如梁启超对王阳明的评价：“他在近代学术界中，极其伟大，军事上政治上，亦有很大的勋业。”王阳明不仅注重修炼自身，还非常注重对门人的培养，他希望对世人有所帮助，将自己的思想传于世间，

事实上，即使是在王阳明生活的时代，其心学思想也被很多人怀疑、轻蔑、甚至诋毁。就连他的弟子徐爱在刚接触心学的时候也持有惊讶、怀疑的态度，不过在拜读之后，他发现了王学的博大精深，意味深长，进而加入了学习、宣扬王学的行列。然而，在跟随王阳明的众多学生中，很少有人能学到其思想的真谛。

其实我们在日常的生活学习中，不能在没有深入了解一件事、认识一个人之前轻易下结论。人生犹如浩瀚无边的海洋，我们需要学习的东西永无止境。因此每个人都不应该把有限的时间和精力用在琢磨那些对自己毫无增益的事情上，而要多多阅读滋养身心的典籍，让古人的智慧照亮未知的行程。

【点睛之笔】

王阳明的“心学”思想融合了儒释道三家之精髓，是浮躁人心的一剂良药。拜读王阳明，领略心学之精妙，关注自己的心灵，修炼一颗强大的内心，有助于我们在浮躁的社会中独享一份宁静，获得内心的充实与幸福。

1. 处处有仁爱

【原文】

爱问：“‘在亲民’，朱子谓当作‘新民’，后章‘作新民’之文似亦有据。先生以为宜从旧本作‘亲民’，亦有所据否？”

先生曰：“‘作新民’之‘新’，是自新之民，与‘在新民’之‘新’不同，此岂足为据？‘作’字却与‘亲’字相对，然非‘亲’字义。下面‘治国平天下’处，皆于‘新’字无发明。如云‘君子贤其贤而亲其亲，小人乐其乐而利其利’，‘如保赤子’，‘民之所好好之，民之所恶恶之，此之谓民之父

母’之类，^①皆是‘亲’字意。‘亲民’犹《孟子》‘亲亲仁民’^②之谓，‘亲之’即‘仁之’也。‘百姓不亲’，舜使契为司徒，‘敬敷五教’，^③所以亲之也。《尧典》‘克明峻德’便是‘明明德’，^④‘以亲九族’至‘平章’、‘协和’，^⑤便是‘亲民’，便是‘明明德于天下’。又如孔子言‘修己以安百姓’^⑥，‘修己’便是‘明明德’，‘安百姓’便是‘亲民’。说‘亲民’便是兼教养意，说‘新民’便觉偏了。”

【注释】

①“如云”之后所引之语皆出自《大学》。

②亲亲仁民：语出《孟子·尽心上》“亲亲而仁民，仁民而爱物”。

③“舜使契”二句：舜，传说中的五帝之一。契，商族的始祖，帝喾之子，曾助禹治水有功，被舜封为司徒，掌管教化之职。敷，布、施。五教，五种伦理道德，即父义、母慈、兄友、弟恭、子孝。

④“《尧典》”句：克明俊德，语出《尚书·尧典》“克明俊德，以亲九族”。俊，通“峻”，高大。明明德，语出《大学》，意为弘扬善良的德行。

⑤“以亲”句：语出《尚书·尧典》“克明俊德，以亲九族。九族既睦，平章百姓。百姓昭明，协和万邦，黎民于变时雍”。

⑥修己以安百姓：语出《论语·宪问》“修己以安百姓，尧舜其犹病诸！”

【译文】

徐爱问：“《大学》中‘在亲民’一词，朱熹认为应当写作‘新民’，并且后面的文章有‘作新民’的词句，可以作为他的凭证。先生却认为应当依照旧本作‘亲民’，您这样认为也有什么依据吗？”

先生说：“‘作新民’的‘新’，意思是自新之民，自我更新，与‘在新民’中的‘新’含义不尽相同，怎么能用这作为依据呢？‘作’和‘亲’相对应，但不是‘亲’的意思。下面所讲的‘治国’、‘平天下’等地方，都没有对‘新’字发表阐述。如：‘君子贤其贤而亲其亲，小人乐其乐而利其利’，‘如保赤子’，‘民之所好好之，民之所恶恶之，此之谓民之父母’等等，这些都有‘亲’的意思。‘亲民’就像《孟子》中的‘亲亲仁民’所说，‘亲之’也就是‘仁之’，对他们‘亲’也就是对他们‘仁’。百姓缺少亲情，舜命契担任司徒，‘敬敷五教’，教化百姓父子有亲、君臣有义、夫妇有别、长幼有序、朋友有信，使他们相互亲近。《尧典》中说的‘克明峻德’就是‘明明德’，‘以亲九族’到‘平章’、‘协和’就是‘亲民’，就是‘明明德于天下’。又比如孔子所说‘修己以安百姓’一句，‘修己’就是‘明明德’，‘安百姓’

就是‘亲民’。说‘亲民’就兼有教化和养育两个意思，朱熹说成‘新民’，意思就显得偏僻而狭窄了。”

【经典导读】

对他人之爱即为仁，仁包涵了义、智、礼、信；对民众之亲即为仁政。孔子“仁爱”思想的核心就是“爱人”“亲民”。而“亲亲仁民”施仁政让百姓得到切实的利益，也早已是治理国家的不二法宝。王阳明在这里纠正朱熹的“新民”，让儒家大义回归到“亲民”，以仁政治理天下上。现代社会以人为本，也是对亲民的最好诠释，因为人的主体地位和价值应得到充分的尊重。

古往今来，仁政兴国，得道多助，失道寡助的例子不计其数。

楚汉战争中刘邦胜项羽的例子就是一个典型。反秦战争中，项羽坑杀秦降兵，尽失三秦民心，刘邦则收之；项羽尽毁秦公室，而刘邦却散之；项羽压制反秦诸侯，刘邦却许之以好；楚汉战争爆发后，项羽所到之处皆屠城，刘邦却抚之。最后刘邦成就了统一大业，项羽只落得乌江自刎的下场。

国因仁政而兴，国家让人民群众得到切实的利益，过上幸福安定的生活，人民居乐业，国家的兴旺昌盛也就不会远了。其实，“仁爱”在任何地方都是需要的，国家如此，企业也是如此。一个企业的“仁”，对企业的发展也是至关重要的。

许多有远见的企业家都深知仁爱的重要，他们明白企业的生命在于人力，企业的最大资产是人才，只有爱员工，让员工感受到企业的温暖，员工才会更爱自己的企业。企业的仁爱政策体现在其采取人性化的管理办法，进行感情投资，在整个企业管理过程中充分注意人性要素，以充分发掘人的潜能；尊重人、给人充分的物质激励和精神激励，给人提供各种成长与发展机会，等等。这样的管理模式往往能取得比狼性管理更好的效果。

美国通用电气公司是一家集团公司。1981年杰克·威尔士接任总裁后，认为公司管理太多，而领导得太少，“工人们对自己的工作比老板清楚得多，经理们最好不要横加干涉”。为此，他实行了“全员决策”制度，使那些平时没有机会互相交流的职工、中层管理人员都能出席决策讨论会，让员工得以更好地维护自身利益。“全员决策”的开展，打击了公司中官僚主义的弊端，减少了繁琐程序，让员工得到了真正的实惠。

一个企业只有施行“仁政”，即采取人性化的管理，做到尊重人、信任人、爱护人和激励人，才能更好地培养员工的归属感、荣誉感、凝聚力和创造力。“仁爱”的管理能够让员工充分挖掘自身的潜能，奉献自己的热情和汗

水，为企业的振兴、发展，做出尽可能多的贡献！

对于家庭而言，“仁爱之政”同样必不可少。只有让仁爱常驻，家庭才能够和睦幸福，每一个家庭成员都应该怀有一颗“仁爱”之心。家长作为一个家庭的管理者，仁爱之心更不可缺。

家长心怀仁爱，就是要求家长爱自己的子女，而且还要教会孩子如何去爱。每个父母对自己孩子的爱是不言而喻的，这里不必细说。重要的是怎样培养孩子的爱人之心呢？父母是孩子的榜样，这就要求父母平时就要注意自己的言行举止，做到孝敬老人、关心孩子、关爱他人、乐于助人等，让孩子觉着父母是富有爱心的人，自己也要做一个富有爱心的人。另外还应培养孩子感受他人情感、设身处地地为他人着想的能力。比如说当看到别人生病疼痛时，要让孩子结合自己的疼痛经验而能感受到并体谅他人的痛苦，从而为他人提供力所能及的物质或精神上的帮助。

家庭的仁政还需要夫妻之间的互敬互爱，互帮互助，和睦相处。摆脱男尊女卑的陈旧思想，树立男女平等的现代观念，遇事善于协商，化解矛盾，坚决反对家庭暴力。当然尊敬老人孝敬父母也是不容忽略的。只有让“仁政”之爱充满整个家庭，每个人未来的生活也才能更加幸福而安详。

“仁政”是一个亘古的话题，在当今社会，国家、企业、家庭都可以通过施行“仁政”而更加兴盛。因为，不论社会怎样发展，发展到什么样的程度，爱都是维系人与人之间关系的最通用、最实在、最有效的纽带。从“仁爱”精神的现代意义上讲，它依然会在人类社会文明进步的历史长河中起着协调人际关系，缓和社会矛盾，维持社会秩序的积极作用。

【点睛之笔】

仁，作为一种品德生发于心，它的基础就是良知，它的精髓就是爱。仁，并不是说只爱家人和亲朋好友，仁爱是广泛博大的。

2. 善乃心之本体

【原文】

爱问：“‘知止而后有定’，朱子以为‘事事物物皆有定理’，^①似与先生之说相戾？”