

圣门知行合一之教，做人修心养性之道。

【明朝】王阳明◎著 迟双明◎解译

传习录

全鉴

中国纺织出版社

知行合一的心学宗师，能文能武的全能大儒，这就是王阳明，立功、

立德，立言，堪为圣贤者，大明王朝唯此一人。心即理，致良知，一部《传

习录》成就了王阳明的「心学」，也把儒家思想推向了一个新的高度，数

百年来影响了无数的文人士子，堪称修心养性的至尊宝典。



圣门知行合一之教，
做人修心养性之道。

【明朝】王阳明◎著

迟双明◎解译



内 容 提 要

《传习录》是王阳明的问答语录和论学书信集，是一部儒家简明而有代表性的哲学著作。《传习录》不但全面涵盖了王阳明的哲学思想，还体现了他辩证的教学方法以及生动活泼、善于用譬、常带机锋的语言艺术。因此该书一经问世，便受到世人的推崇。

本书延续并发展了“国学全鉴系列”的特点，专门向读者介绍《传习录》，内容丰富，材料充分，配以通俗易懂的解译，让读者能够轻松地领会《传习录》的精髓，是一部学习国学传统经典的好书。

图书在版编目（CIP）数据

传习录全鉴 /（明朝）王阳明著；迟双明解译. --北京：中国纺织出版社，2012. 8

ISBN 978 - 7 - 5064 - 8450 - 3

I. ①传… II. ①王…②迟… III. ①心学—中国—明代
②传习录—通俗读物 IV. ①B248. 2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 048596 号

策划编辑：刘箴言 丁守富 特约编辑：张焯微 责任印制：陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

http://www. c-textilep. com

E-mail: faxing@ c-textilep. com

三河市航远印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年8月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：21

字数：388千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



前言

《传习录》是明代哲学家王阳明的语录和论学书信集，与孔门的《论语》相似。“传习”一词出自《论语》中的“传不习乎”一语。王阳明，原名云，后改名守仁，字伯安，浙江余姚人，生于公元1472年，卒于公元1529年。因他曾隐居绍兴会稽山阳明洞，后又创办阳明书院，所以世称阳明先生。后世一般称他为王阳明，其学说世称“阳明学”。他死后，明穆宗诏谥文成，故又称王文成公。

王阳明是中国明代最著名的思想家、哲学家、文学家和军事家。他非但精通儒家、佛家、道家，而且能够统军征战，是中国历史上罕见的全能大儒。中国历史上“立德、立功、立言”都很显著的有两个半人，这两个人是指诸葛亮、王阳明，另半个人是指曾国藩。

王阳明生在明朝中叶，当时学术颓败，阶级斗争继续激化，统治集团日益腐朽，农民起义此起彼伏。经历了400年、已经僵化了的程朱理学对此无能为力。王阳明试图力挽狂澜，拯救人心，乃发明“身心之学”，倡良知之教，修万物一体之仁。它在形式上打破了程朱理学的理论框架，重新建立了以“心即理”“知行合一”“致良知”等为基本范畴的心学思想体系，在本体论和方法论上改造和革新了宋明理学，并在内容上强调主体意识和自主精神，反对迷信权威、依傍书本，由此还形成了别具特色的教育思想。

王阳明的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，影响至今。

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》是在王阳明生前及死后陆续编录和刊行的，分为上、中、下三卷，包含了王阳明主要哲学体系及基本主张，是研究修习阳明学的基本著作，堪称王门之圣书，心学之经典。

虽然阳明学是唯心思想，有其时代和阶级的局限性，但在朱学衰颓之际，它倡导“心即是理”、“知行合一”，把儒家的内圣之道发展到了极致，其思想价值是很高的，对后人的启迪是深广的。即使到了现代社会，它仍然历久弥新，闪现着美妙的光芒。这正是经典与众不同的魅力所在。

本书对《传习录》原典进行了全面而细致的解读，从各个角度阐发蕴藏其中的真理，以便读者更加透彻地理解《传习录》中所包含的智慧，从中获得熏陶和启迪。

由于编者水平有限，本书若有偏颇及错漏之处，欢迎各界朋友批评指正。

解译者

2012年1月

圣门知行合一之教，
做人修心养性之道。

目录

钱德洪序——成书之缘 1

上卷

《传习录》上卷是王阳明讲学的语录，由徐爱、陆澄和薛侃所辑并经王阳明本人审阅而成，主要阐述了知行合一、心即理、心外无理、心外无物、意之所在即为物、格物是诚意的功夫等观点。

一、徐爱录——心即是理 / 6

1. 徐爱引言 / 6
2. 亲民与新民 / 7
3. 至善是心之本体 / 9
4. 求孝道于内 / 9
5. 此心纯乎天理之极 / 11
6. 知行合一 / 12
7. 行是知的功夫 / 13
8. 格物致知，止于至善 / 15
9. 尽心即是尽性 / 16
10. 身之主宰便是心 / 17
11. 去其心之不正 / 18
12. 知是心之本体 / 18
13. “礼”即是“理” / 19

14. 天理人欲不并立 / 20
15. 虚文胜而实行衰 / 21
16. 务本尚实，反朴还淳 / 23
17. 因时致治 / 25
18. 事即道，道即事 / 27
19. 孔子删《诗经》 / 28
20. 徐爱跋 / 29

二、陆澄录——格物无动静之分 / 30

1. 主一之功 / 30
2. 念念存天理 / 31
3. 相下得益，相上遭损 / 31
4. 人心天理浑然 / 32
5. 心如明镜 / 33
6. 义理无定在，无穷尽 / 34



7. 人须在事上磨 / 35
8. 下学与上达 / 35
9. 唯精唯一 / 36
10. 知行不分 / 37
11. 以循理为生 / 38
12. 三子是有意必 / 39
13. 志与功 / 40
14. 心即性，性即理 / 41
15. 理不容分析 / 42
16. 反省慎独 / 42
17. 性、理关系 / 43
18. 省察与克治 / 44
19. 非鬼迷，心自迷 / 45
20. 定是心之本体 / 46
21. 孔子正名 / 46
22. 毁不灭性 / 48
23. 有是体即有是用 / 49
24. 阳明与易经 / 50
25. 存养夜气 / 50
26. 动静无端 / 51
27. “道”无所谓上下 / 52
28. 仁者恻隐心怀 / 53
29. 权变之道 / 54
30. 自愿原则 / 55
31. 良工心独苦 / 56
32. “治生说”误人 / 56
33. 阳明与道教 / 57
34. 克制私欲 / 57
35. 哭则不歌 / 58
36. 防微杜渐 / 58
37. 儒家与科技 / 59
38. 后天修养之功 / 60
39. 道无精粗 / 60
40. 私欲如尘土 / 61
41. 克己功夫 / 61
42. 道无方体 / 63
43. 阳明的自然观 / 64
44. 随才成就 / 64
45. 做学问要有源泉 / 65
46. 贯通古今 / 66
47. 心统五官 / 66
48. 一念发动 / 67
49. 静中体悟 / 67
50. 持其志 / 68
51. 圣人如天 / 69
52. 理在心性中 / 69
53. 已发与未发 / 70
54. 颜子没而圣学亡 / 72

55. 现成良知 / 73
56. 本体不动 / 74
57. 主客消融 / 74
58. 心外无物 / 75
59. 时时用力 / 75
60. “格”为“正” / 76
61. 做功夫的目标 / 77
62. 孝弟为仁之本 / 78
63. 阳明批评佛教 / 79
- 三、薛侃录——一以贯之 / 81
1. 心之神明 / 81
2. 不假外求 / 82
3. 不能“只管求” / 83
4. 王朱异同 / 84
5. 纯乎天理方是圣 / 84
6. 朱子之悔 / 87
7. 侃去花间草 / 88
8. 为学头脑 / 91
9. 志向真切 / 91
10. 主宰常定 / 92
11. 不务空名 / 93
12. 以改之为贵 / 94
13. 道德实践 / 94
14. 体用一源 / 95
15. 不肯移 / 96
16. 善用俱是 / 96
17. 主体性觉醒 / 97
18. 体未立,用安从生 / 98
19. 在心地上用功 / 99
20. 立志贵专一 / 100
21. 无所偏颇 / 100
22. 居敬穷理 / 101
23. 知是理之灵处 / 103
24. 本体无一物 / 104
25. 戒惧慎独 / 105
26. 尊孟贬荀 / 106
27. 保全真己 / 107
28. 贵目贱心 / 109
29. 萧惠好仙释 / 110
30. 真知即是行 / 111
31. 死生之道 / 112
32. 性、道、教 / 113
33. 解偏救弊 / 114
34. 功夫是恢复明德 / 115



圣门知行合一之教，
做人修心养性之道。

目录

中卷

《传习录》中卷主要是出自王阳明亲笔所写的七封书信，实际上是七封论学书，此外还有两篇针对教育方法的文章。

- 一、答人论学书——知行合一 / 118
 - 1. 特倡诚意 / 118
 - 2. 与空虚顿悟之说相反 / 119
 - 3. 功夫次第 / 120
 - 4. 知行合一的理论基础 / 121
 - 5. 阳明的进学路线 / 123
 - 6. 合心与理为一 / 125
 - 7. 学、问、思、辨、行 / 127
 - 8. 格物致知说之意旨 / 129
 - 9. 诚意、致知、格物 / 132
 - 10. 道之大端易于明白 / 133
 - 11. 知行合一之功 / 136
 - 12. 拔本塞源之论 / 138
- 二、答周道通书
——在事上磨炼 / 147
 - 1. 心意之所向 / 147
 - 2. 何思何虑 / 148
 - 3. 圣人气象 / 150
 - 4. 能实致其良知 / 151
 - 5. 格物是致知功夫 / 152
 - 6. 身体实践 / 153
 - 7. 性气一体 / 154
- 三、答陆原静书——良知学说 / 156
 - 1. 妄心与照心 / 156
 - 2. 良知无起处 / 157
 - 3. 精、一、理、气 / 158
 - 4. 元神、元气、元精 / 159
 - 5. 良知即是未发之中 / 159
 - 6. 理无动者 / 160
 - 7. 未发与已发 / 161
 - 8. 良知的情感因素 / 164
 - 9. 戒慎恐惧为良知 / 165
 - 10. 照心妄心 / 165
 - 11. 去欲存理 / 166

12. 儒佛之辩 / 167
13. 去此病自无此疑 / 169
14. 明则诚矣 / 171
15. 良知即是道 / 171
16. 乐是心之本体 / 173
17. 无所住处 / 174
18. 钱德洪跋 / 176

四、答欧阳崇一

——万物皆备于我心 / 177

1. 良知与见闻 / 177
2. 在良知上体认 / 179
3. 素其位而行 / 180
4. 先知先觉 / 182

五、答罗整庵少宰书

——正心诚意 / 185

1. 实有诸己 / 185
2. 古本之复 / 186
3. 不可不辨 / 188
4. 公道、公学 / 190
5. 不敢缕缕 / 192

六、答聂文蔚

——人即天地之心 / 194

1. 圣人之治天下 / 194
2. 良知之学不明 / 196
3. 思以此救之 / 197
4. 以天地万物为一体 / 198
5. 徬徨四顾 / 199
6. 伏枕草草 / 200
7. 全在“必有事焉”上用 / 201
8. 必有事就是致良知 / 202
9. 天地间只有此性 / 204
10. 本体即是良知 / 205
11. 孝为人的良知本性 / 206
12. 良知乃无“执”之大知 / 207
13. “尽心”三节 / 208
14. 至当归一 / 210

七、训蒙大意示教读刘伯颂等

——贵在引导 / 212

八、教约——神而明之 / 215



圣门知行合一之教，
做人修心养性之道。

目录

下卷

《传习录》下卷，是王阳明去世后陈九川、黄直等提供并经钱德洪整理的语录，此部分虽未经阳明先生审阅，但较为具体地解说了他晚年的思想，并记载了王阳明提出的“四句教”。

一、陈九川录

——戒慎恐惧在心念 / 218

1. 破数年之疑 / 218
2. 格物犹造道 / 220
3. 无欲故静 / 221
4. 虽闻见而不流 / 222
5. 在事上磨炼做功夫 / 223
6. 合内外 / 224
7. 只是粗些 / 224
8. 理障说 / 225
9. 人胸中各有个圣人 / 226
10. 功夫愈久，愈觉不同 / 227
11. 人人自有 / 228
12. 委曲谦下 / 229
13. 只要解心 / 230
14. 事上为学 / 231

15. 有诗别先生 / 232

16. 伤食之病 / 233

17. 学知与生知 / 233

二、黄直录——阳明四句教 / 235

1. 学存此天理 / 235

2. 学思非两事 / 236

3. 四句教 / 236

4. 阳明格竹 / 238

5. 童子格物 / 239

6. 强调“合一” / 240

7. 知觉便是心 / 242

8. 格物即慎独戒惧 / 242

9. 尊德性 / 243

10. 致广大 / 243

11. 见性 / 244

12. 声色货利之交 / 245

13. 实去用功 / 245
 14. 后天的感应 / 246
 15. 超越见闻 / 246
 16. 致良知是必有事的功夫 / 247
 17. 一捆一掌血 / 248
 18. 何足为恃 / 248
 19. 立命功夫 / 249
 20. 性相近即性善 / 249
 21. 着不得一念留滞 / 250
 22. 灵明 / 251
 23. 严滩之辩 / 252
 24. 不择衰朽 / 253
 25. 无我自能谦 / 254
 26. 唯变所适 / 254
 27. 故曰非助 / 255
 28. 国裳请题字 / 256
 29. 见在良知 / 256
 30. 圣贤非无功业气节 / 257
 31. 随人分限所及 / 258
 32. 一念发动就是行 / 258
 33. 圣人本体明白 / 259
 34. 善恶只是一物 / 260
 35. 诚意之极 / 261
 36. 分上事 / 261
 37. 动静只是一个 / 262
 38. 矜持太过终是弊 / 263
 39. 作文作诗 / 264
 40. 是无轻重也 / 264
 41. 此心廓然 / 265
 42. 佛氏不着相 / 266
- 三、黄修易录——生之谓性 / 267
1. 既去恶念，便是善念 / 267
 2. 良知存久 / 268
 3. 无根之树 / 268
 4. 调习此心 / 269
 5. 不为心累 / 270
 6. 气亦性，性亦气 / 271
 7. 随人毁谤，随人欺慢 / 272
 8. 天植灵根 / 273
 9. 与人为善 / 273
 10. 卜筮是理 / 274
- 四、黄省曾录
——良知是造化的精灵 / 276
1. 义即是良知 / 276
 2. 思无邪 / 277
 3. 道心人心 / 277
 4. 因人施教 / 278
 5. 自家本体 / 278
 6. 看穿生死 / 279
 7. 毁谤自外来的 / 280



8. 不厌外物 / 281
 9. 因人而异 / 281
 10. 简化“知识” / 282
 11. 圣人之志 / 283
 12. 与物无对 / 284
 13. 只是致良知三字无病 / 284
 14. 内外两忘 / 285
 15. 道即是教 / 286
 16. 人心与天地一体 / 287
 17. 顺其良知之发用 / 288
 18. 养心不离事物 / 289
 19. 告子病源 / 289
 20. 同此一气 / 291
 21. 心与物同体 / 291
 22. 尽性至命之学 / 293
 23. 剜肉做疮 / 293
 24. 实落用功便是 / 294
 25. 至诚前知 / 295
 26. 能处正是良知 / 296
 27. 天理即是良知 / 297
 28. 重功夫不重效验 / 298
 29. 巧、力非两事 / 298
 30. 是非之心 / 299
 31. 日之余光未尽处 / 300
 32. 七情与良知 / 300
 33. 知行即是功夫 / 301
 34. 本体未尝有动 / 302
 35. 不妨有异处 / 303
 36. 父子讼狱 / 303
 37. 其心只空空而已 / 304
 38. 自家经过 / 305
 39. 元声只在心上求 / 306
 40. 自家解化 / 308
 41. 在心上用功 / 308
 42. 善与人同 / 309
 43. 良知妙用处 / 309
 44. 无未发已发 / 310
 45. 圆融的人性论 / 311
 46. 不为气所乱 / 312
 47. 狂者的胸次 / 313
 48. 反其言而进之 / 314
 49. 须做得个愚夫愚妇 / 315
 50. 泰山和平地 / 315
 51. 念谦之之深 / 316
 52. 天泉证道 / 317
- 五、钱德洪跋——辗转刊行 / 319
- 主要参考文献 / 321



钱德洪序——成书之缘

钱德洪（1496—1574年），初名宽，字洪甫，浙江余姚（现由宁波市代管）人。曾读《易》于灵绪山中，人称绪山先生。明朝中后期哲学家、思想家、教育家，王阳明的学生，是王阳明之后儒家心学的重要代表人物之一，于同时期的哲学家、思想家王龙溪齐名。钱德洪整理了王阳明的主要著作，修订了王阳明的年谱，并进一步阐述、发展了心学，对阳明学的传播和民间化起了很大作用。

【原典】

先生初归越时，朋友踪迹尚寥落，既后四方来游者日进。癸未年己后，环先生而居者比屋，如天妃、光相诸刹，每当一室，常合食者数十人，夜无卧处，更相就帘，歌声彻昏旦。南镇、禹穴、阳明洞诸山远近寺刹，徒足所列，无非同志游寓所在。先生每临讲座，前后左右环坐而听者，常不下数百人，送往迎来，月无虚日。至有在侍更岁，不能遍记其姓名者。每临别，先生常叹曰：“君等虽别，不出天地间，苟同此志，吾亦可以忘形似矣。”诸生每听讲出门，未尝不跳跃称快。尝闻之同门先辈曰：“南都以前，朋友从游者虽众，未有如在越之盛者。此虽讲学日久，孚信渐博，要亦先生之学日进，感召之机，申变无方，亦自有不同也。”

德洪曰：昔南元善刻《传习录》于越，凡二册。下册摘录先师手书，凡八篇。其答徐成之二书，吾师自谓：“天下是朱非陆，论定既久，一旦反之为难。二书姑为调停两可之说，使人自思得之。”故元善录为下册之首者，意亦以是欤！今朱、陆之辨明于天下久矣。洪刻先师《文录》，置二书于外集者，示未全也，故今不复录。

其余指知行之本体，莫详于答人论学与答周道通、陆清伯、欧阳崇一四书。而谓格物为学者用力日可见之地，莫详于答罗整庵一书。平生冒天下之非诋推陷，万死一生，遑遑然不忘讲学，唯恐吾人不闻斯道，流于功利机智以日堕于夷狄禽兽而不觉。其一体同物之心，终身，至于毙而后已。此孔孟以来贤圣苦心，虽门人子弟未足以慰其情也。是情也，莫见于答聂文蔚之第一书。此皆仍元善所录之旧。而揭“必有事焉”即“致良知”功夫，明白简切，使人言下即得入手，此又莫详于答文蔚之第二书，故





增录之。

元善当时汹汹，乃能以身明斯道，卒至遭奸被斥，油油然唯以此生得闻斯学为庆，而绝无有纤芥愤郁不平之气。斯录之刻，人见其有功于同志甚大，而不知其处时之甚艰也。今所去取，裁之时义则然，非忍有所加损于其间也。

【译文】

先生刚刚辞官回到越地时，没有多少朋友来探访，后来从四方来游学求教的人一天天多了起来。癸未年以后，先生住宅周围的房屋就已经人满为患起来，像天妃、光



相等寺庙，每一间卧室，常常是吃住在一起的几十人，晚间都躺不下，只好轮流睡觉，坐席谈话唱歌日夜不断。南镇、禹穴、阳明洞远近的寺庙，只要能站脚的地方，都成了志同道合的人的徜徉之地。先生每次要开讲座了，前后左右环坐听讲的人，经常不少于几百人，迎来送往，日日不停。甚至有在这儿呆了一年多的，还不知道姓名。每次到了分别的时候，先生经常叹息说：“你们虽然走了，但我们还同在这天地间，如果和我有相同的志趣，我也很自豪呀！”学生们每次听完讲座出门，从来没有不跳跃欢快的。我曾经听同门的前辈说：“先生拜南京兵部尚书以前，虽然跟从的人也不少，但也没有像如今在越地这样的盛况。这虽然说是先生讲学的日子长了，信誉日隆，但更主要的还是先生的学术越来越精密，感召力和实用性自然和以前大不



相同。”

钱德洪（我）说：以前南元善在越地刻印《传习录》，分为上、下两册。下册收录了先生的八封书信。其中在《答徐成之》两封信中，先生说：“天下人肯定朱熹否定陆九渊，这样的论断时间长了，想要反过来，十分困难。这两篇姑且算是为了调解朱陆之争，让人自己思考去得到收获。”因此，南元善将这两封信放在下册的开头，大概也是这个用意吧。现在，世人已明白朱陆之辩的内涵。我刻印先生的《文录》时，把两封信置于《外集》中，主要是有些观点还不够完善，因此，现不作收录。

其余关于知行本体的论述，最详细的莫过于《答人论学》《答周道通书》《答陆清伯书》《答欧阳崇一》等四封书信。而论述学者日常用功学习的格物理论，最详细的莫过于《答罗整庵书》。先生一生冒天下之非议，在万死一生的逆境中始终不忘讲学，唯恐我们不明道，而被功利和技巧所迷惑，以至沦为禽兽夷狄而不自知。先生终生兢兢业业地追求与天地万物融为一体的境界，直到他死去才停止。这种孔孟以来圣贤所独有的良苦用心，并不因学生和亲人的劝慰而有丝毫的减轻。这种情怀，在《答聂文蔚》的第一封信中表现的最为详尽。这几封信，均按南元善以前所录的旧版本而收录。而揭示“必有事焉”和“致良知”功夫，用明白简切的语言，让人听了就能动手去做的，莫过于先生《答聂文蔚》的第二封信，所以在此我也增录进来了。

南元善当时处凶险之境，竟然仍以讲授先生的学说为己任，最终遭受奸臣排挤，





但他却因这一生能够听闻老师的学说而感到庆幸，绝没有分毫的忧愤和悔恨。他刻录《传习录》，人们只看到了它对于有志于学的朋友帮助很大，但不知他其时处境的艰难。我现在对其版本所做的增删，是出于对于目前情况的考虑，而不是我忍心去增加或减损。

解读

王守仁是文武全才，他上马治军，下马治民，文官掌兵符，集文武谋略于一身，做事智敏，用兵神速，曾拜南京兵部尚书，封“新建伯”。后因功高遭忌，辞官回乡讲学，在绍兴、余姚一带创建书院，宣讲“王学”。钱德洪序的前一部分，介绍了王阳明辞官回到越地后的讲学情况；第二部分对《传习录》的编排、刻印等有关问题作了些说明。

