



国学典藏书系

与圣贤对话 与经典同行

全注全译◎精彩解读◎开启智慧◎砥砺人生

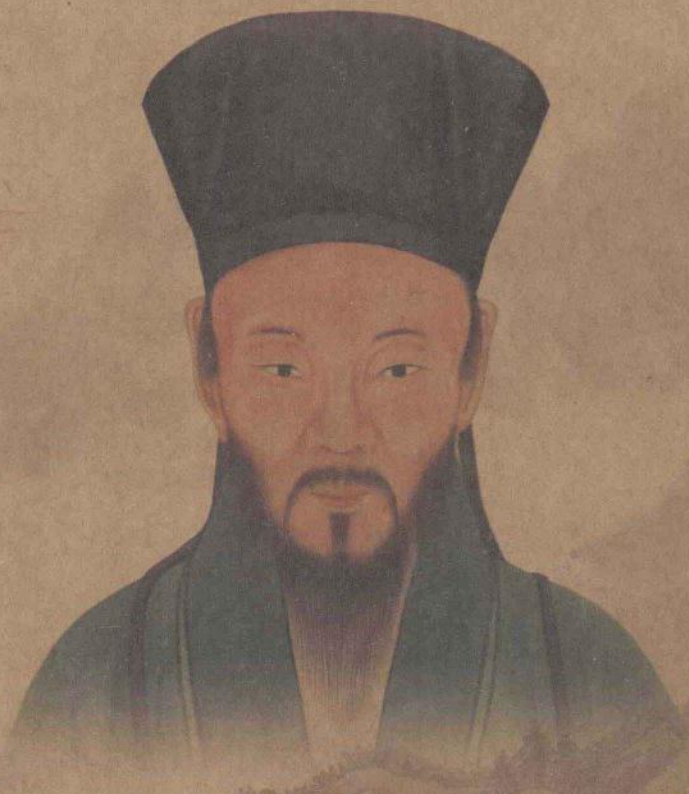
超值白金版

29.80

传习录

全解

(明)王阳明 著 朱孟彩 编



王门之圣书 心学之经典

《传习录》是中国明代哲学家、宋明道学中心学一派的代表人物王阳明的语录和论学书信，全面阐述了王阳明的主要哲学思想，是研究阳明心学的重要资料，在中国古代哲学史上有着重要的地位。

中国华侨出版社



(明) 王阳明 著
朱孟彩 编

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

传习录全解/(明)王阳明著;朱孟彩编. —北京:中国华侨出版社, 2013.12
ISBN 978-7-5113-4299-7

I. ①传… II. ①王…②朱… III. ①心学—中国—明代②《传习录》—译文
IV. ①B248.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 288847 号

传习录全解

著 者:(明)王阳明

编 者:朱孟彩

出 版 人:方 鸣

责任编辑:茂 素

封面设计:王明贵

版式设计:李 倩

文字编辑:高 亮

图文制作:北京东方视点数据技术有限公司

经 销:新华书店

开 本:1020mm×1200mm 1/10 印张:54 字数:652 千字

印 刷:北京中创彩色印刷有限公司

版 次:2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5113-4299-7

定 价:29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

发 行 部:(010)58815875 传真:(010)58815857

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

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年），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。

 目 录

上 卷

徐爱录 3

门人徐爱书	3
1. 处处有仁爱	5
2. 善乃心之本体	7
3. 万事求心之理	8
4. 人心之孝	11
5. 重视知行合一	13
6. 格物致知	15
7. 博闻与约礼的功夫	19
8. 真“心”本惟一	21
9. “抄袭”人生无新意	23
10. 莫持功利之心	26
11. 贵在朴实无华	28
12. 传承中华文明	31

徐爱跋 34

徐爱问学	34
------------	----

陆澄录 36

1. 一心一意做事	36
2. “天理”之志长存	38
3. 心烦躁须静坐	39
4. 谦让相下才明智	40
5. 远离慕虚荣之心	41
6. 学习精、气、神	43
7. 圣人之心如明镜	44
8. 义理无定在	46
9. 人在事上磨	48
10. 以“下学”求“上达”	49
11. 惟精惟一的人生	50
12. 走己所愿之路	52

13. 动静皆人生	53
14. 循规蹈矩，怡然自得	55
15. 一步一步，何须急躁	57
16. 读书之法，用心体会	59
17. 知善知恶方人心	60
18. 存养身心常省察	62
19. 心安源自慎独	64
20. 人的“四心四德”	65
21. 自省涤荡心灵	67
22. 有人夜怕鬼	69
23. 孔子正名	71
24. 不可放纵	73
25. “夜气”时时思	75
26. 把心放在“腔子”里	76
27. “三教”之教，海纳百川	78
28. 怀一颗恻隐之心	80
29. 因时而治，灵活权变	82
30. 简单才是活着的真谛	84
31. 疑问方有长进	86
32. 扫除廓清，防患于未然	87
33. 圣人心体，哭则不歌	90
34. 心有所想，就能做到	91
35. 磨上用功，磨炼己心	93
36. 世界的大小取决于自己	94
37. 私欲如尘土	96
38. 行动的说服力	97
39. 发挥主观能动性	99
40. 道德品质的意义	101
41. 为有源头活水来	102
42. 善念发而知之	104
43. 闲思杂念皆拒之	106
44. 持其志气	108
45. 做作非人生	109
46. 中正之理	111
47. 方圆之智	112
48. 自修自悟	115
49. 活在当下	116
50. 心之本体	118
51. 实践出真知	119
52. 格物者坚持	121
53. 专注，一次只做一件事	123
54. 人生的正确航向	125
55. 当理而无私心	127

1. 做人切勿一根筋 130
2. 提高人生涵养 131
3. 见善即迁，提升自我 133
4. 大家风度，肯定他人 134
5. 只求日减，不求日增 136
6. 朱子之悔：及时改过 138
7. 砍去花间草 140
8. 主宰自己的命运 143
9. 坚定心中的信念 145
10. 天君泰然，从容处之 146
11. 沽名钓誉毁人生 148
12. 不宜耿耿于怀 150
13. 做自己该做的事 151
14. 本心不动 153
15. 有心就有力量 155
16. 最适合自己的 156
17. 享受生活的愉悦 158
18. 学习之道，一以贯之 160
19. 心上用功，宽心处事 162
20. 未发之中，不贰过 164
21. 分清本末好做事 165
22. 日见己之不足 166
23. 穷尽专一之理 167
24. 孝心乃天理伦常 170
25. 诚心正意立于世 172
26. 克服一切私欲 174
27. 不因人废言 176
28. 人贵于自知 177
29. 莫要贵疏贱亲 179
30. 放弃那些“腐鼠” 180
31. 人生路亲自走 182
32. 朝闻道夕可死 184
33. 修道在于自己 185
34. 人生创新不唯书 187
35. 留一颗知足的心 190

中 卷

- 王阳明与《传习录》 195

答顾东桥书 198

1. 匡正诚意，信守承诺 198
2. 好高骛远难成功 199
3. 知行并进，不分先后 201
4. 实践检验真理 203
5. 于繁华中养心 205
6. 为父母尽孝行 208
7. 思之心体自明 211
8. 偏听偏信之害 213
9. 孝，听父母的话 215
10. 节目时变例子 217
11. 良知与生俱来 220
12. 身居陋室心不动 222
13. 追求高尚道德情操 225
14. 拔本塞源，因材施教 227
15. 万年一日，不畏等待 230

答周道通书 234

1. 有“朋”远来 234
2. 立志需真心 235
3. 何思何虑？ 237
4. 心通于道，明辨是非 239
5. 事上磨炼之福 241
6. 打破思维定势 243
7. 他人是非少妄言 244
8. 气性一体，心怀天下 246

答陆原静书（一） 248

1. 享受心的宁静 248
2. 关注身边的美好 250
3. 精一：认认真真做事 252
4. 养德即养生 254

答陆原静书（二） 256

1. 众生皆怜爱 256
2. 领悟静的智慧 257
3. 学会理解他人 259
4. 驱散坏情绪 262
5. 戒慎恐惧，谨慎为之 264
6. 快乐不期而至 265
7. 未雨绸缪之理 267
8. 人生更上层楼 269
9. 刻意不如坦然 271
10. 时时充满阳光 273

11. 快乐无处不在	277
12. 精诚所至，金石为开	279

钱德洪跋

282

用点心生活	282
-------------	-----

答欧阳崇一

284

1. 把握事情的关键	284
2. 要有主见地思考	286
3. 量力而行大智慧	289
4. 人生勿要自欺	291

答罗整庵少宰书

294

1. 不宜捕风捉影	294
2. 自尊无畏走人生	296
3. 毫厘之差不能有	298
4. 勇于突破的头脑	301
5. 心怀感恩之情	303

答聂文蔚（一）

306

1. 高山流水觅知音	306
2. 以己之心，推己及人	308
3. 天地之大，善人防恶	310
4. 雪中送炭，援助他人	311
5. 乐观面对苦难	313
6. 不计个人得失	315
7. 常与友人聚一聚	317

答聂文蔚（二）

319

1. 勇于承担责任	319
2. 拒绝浮躁，踏实做人	320
3. 爱，“必有事焉”	322
4. 人生目标慎曲折	324
5. 全面看世界	325
6. 孝乃大仁之本	327
7. 打好成功的基础	329
8. 除去此纤翳	331
9. 诚惶诚恐，反思自身	332

训蒙大意示教读（刘伯颂等）

334

教约

336

下卷

陈九川录 341

1. 循序渐进，多年疑解	341
2. 何为不息正念？	343
3. 告别槁木死灰	345
4. 事上磨炼自制力	347
5. 仔细观察生活	349
6. 心中的良知	351
7. 胸怀自信圣心	354
8. 良知乃人生指南针	355
9. 用到实处方为学	357
10. 知之为不知之智	358
11. 宽待友人	359
12. 身心愉悦亦功夫	360
13. 只要功夫深	362
14. 公正为人	364
15. 学而时习之	365
16. 学习需要“消化”	366
17. 保持你的孩童情怀	367

黄直录 370

1. 心就是天	370
2. 乐以忘忧就不苦	372
3. 放低姿态	373
4. 不知就要问	375
5. 善固性也	377
6. 心诚则灵	378
7. 修炼自己的道	380
8. 不宜舞文弄墨	382
9. 心平气和能养生	384
10. 有爱“桎梏”也自在	385

黄修易录 388

1. 生命本无善恶	388
2. 急于求成者自食恶果	390
3. 日久方识人心	392
4. 目标引领人生	393
5. 追求高尚的修养	395
6. 严格要求自己	397
7. 用沉默来对抗诽谤	399
8. 感受大自然的美好	401
9. 正视自己的过错	403

10. 不虚假才快乐	405
------------------	-----

黄省曾录 408

1. 适时收放，分寸做事	408
2. “思无邪”的智慧	409
3. 说话的艺术	411
4. 读书不能死记硬背	412
5. 逝者如斯，珍惜时间	413
6. 生命诚可贵，道义价更高	416
7. 出世入世之心	418
8. 活出自我风格	419
9. 与其博不如精	421

钱德洪录 423

1. 解读心中之志	423
2. 调和人生之静	425
3. 人生平常心	426
4. 良知在人心	428
5. 通乎昼夜之道	430
6. 不做强求之事	432
7. 思考改变人生	434
8. 关爱生命家园	435
9. 天下无心外之物	437
10. 生死有时，夭寿不贰	439
11. 好心不要办坏事	441
12. 培养高尚的品德	443
13. 人生难得糊涂	444
14. 人人皆可为圣	447
15. 思考不能空荡荡	448
16. 生命是一个过程	450
17. 行事之道在于巧力	452
18. 是非之心莫混乱	454
19. 一丝光明，即是阳光所在	455
20. 困知勉行，勤能补拙	457
21. 创新从转变思维开始	458
22. 孝子慈父的启示	460
23. 认识“产婆术”	462
24. 忍得一时伟业成	464
25. 万事讲求平心静气	466
26. 心悟生活	469
27. 合理利用闲暇时间	470
28. 做人切忌过犹不及	472
29. 放弃无谓的执着	475
30. 一人一世界	477
31. 做自己想做的事	479

32. 能人何须自大	480
33. 追求上品人生	482
34. 渐修和顿悟	484

钱德洪附记 487

德洪与王学之缘	487
---------------	-----

黄以方录 489

1. 学习须勤思考	489
2. 保持一颗清凉心	491
3. 修缮自己的心灵	493
4. 小善也是善	495
5. 探求人心之德	497
6. 心不是一块血肉	499
7. 尊德性，无私欲	501
8. 细节决定成败	503
9. 自我管理之重	504
10. 道在天地间	506
11. 赋予生命意义	508
12. 功到自然成	510
13. 近朱者赤，近墨者黑	512
14. 眼里难容沙	513
15. 潜能无限	515
16. 人生不苛求完美	517
17. 傲慢是万恶之根	519
18. 教学相长	521

钱德洪跋 523

辗转刊行	523
------------	-----



上卷





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，作下了臆断。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了下来，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。