

朱子读书法

(南宋)朱熹◎著
(南宋)张洪齐◎编
刘天然◎译注



儒学集大成者的读书心得，学习中国传统文化之良师
国学大师钱穆、徐复观、余英时极力推荐
提高阅读的深度指南，成就人生的智慧途径

线装书局

朱子读书法



为学之道，莫先于穷理；穷理之要，必在于读书；
读书之法，莫贵于循序而致精；而致精之本，则又在于
居敬而持志。

——朱熹

南宋理学家朱熹在博览群书与指导学生读书的过程中，总结出一套行之有效的读书方法，主要散见于其著作和书信中，后由他的学生及后人整理编撰成书，即《朱子读书法》。该书是中国古代具有系统性、影响广泛，经得起检验的读书方法。

书中，朱熹除了介绍读书的六大基本方法外，还强调读书的核心是探究事物存在的道理，并在字里行间提醒读书人，加强对伦理道德的修养才是正统，才能与儒家思想一脉相承。时至今日，仍然具有重要的意义。



上架建议：国学/古籍/古籍整理

ISBN 978-7-5120-3386-3



9 787512 033863 >

定价：49.80元

朱子读书法

〔南宋〕朱熹 著
〔南宋〕张洪 开 编
刘天然 译注



线装书局

图书在版编目 (CIP) 数据

朱子读书法 / (南宋) 朱熹著; (南宋) 张洪,
(南宋) 齐原编; 刘天然译注. —北京: 线装书局,
2019. 1

ISBN 978-7-5120-3386-3

I. ①朱… II. ①朱… ②张… ③齐… ④刘…
III. ①朱熹 (1130—1200)—读书方法—研究
IV. ①B244. 75

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 220930 号

朱子读书法

作 者: [南宋] 朱 熹
编 者: [南宋] 张 洪 齐 原
译 注: 刘天然
责任编辑: 李 媛
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.zgxzsj.com

经 销: 新华书店
印 制: 天津中印联印务有限公司
开 本: 710mm × 1000mm 1/16
印 张: 17
字 数: 227 千字
版 次: 2019 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
定 价: 49.80 元



线装书局官方微信

前言

读书的好处不言自明，但不是谁都能开卷有益。同样一本书，有些人就是比别人掌握得快，收获得多；有些人恰恰相反，日夜攻读，几近拼命，却始终没什么长进。抛开其他次要因素不谈，最主要的原因就是前者读书有法，而后者不得其门而入。

古人是非常重视读书的，所谓“头悬梁、锥刺骨”，精英就是这么炼成的；古人也很重视读书方法，诸如“学而时习之，不亦乐乎”“读书百遍，其义自见”等名言警句，称得上妇孺皆知；但说到系统性阐释读书方法的典籍，《朱子读书法》是唯一一本。

《朱子读书法》源出南宋大儒朱熹的系列著述，由后人张洪、齐熙等人梳理合撰而成。作为儒学中兴的代表人物和理学的集大成者，他自幼博览群书，无形中总结出了自己的一套读书方法；学有所成后又广泛授徒，称得上弟子满天下，这些门人弟子在他的循循善诱下，均取得了不俗的成就，也无一不是《朱子读书法》的有力注脚。

千百年来，后世学者对《朱子读书法》给予了极高的评价，称得上无出其右。这一点，正如著名历史学家余英时在《我们今天怎样读中国书》一文中所总结的，“中国传统的读书法，讲得最亲切有味的莫过于朱熹。”“我们不要以为这是中国的旧方法，和今天西方的新方法相比早

已落伍了。我曾经比较过朱子读书法和今天西方所谓‘诠释学’的异同，发现彼此相通之处甚多。”再加上朱熹的知名度，以及成千上万读书人切切实实的实践效果，使得《朱子读书法》影响力愈发广泛，至今不衰。

《朱子读书法》虽是古代最具影响的读书方法论，但毫不繁复，只有六条：循序渐进、熟读精思、虚心涵泳、切己体察、着紧用力、居敬持志。可谓大道至简，适用于每一个读书人。

最后要说的是，尽管早就知道中国传统文化有修心养性之功，但直到释译这本《朱子读书法》，我才真正体悟到：这不单纯是一本阐释读书方法的工具书，也是一本能使人真正静下心来，思考当下与自我的思想读本。希望每个读者都能有这样的收获。是为序。

刘天然

2018年6月

目录

钦定四库全书提要 / 001

编定《朱子读书法》原序 / 004

张洪 / 004

齐熙 / 010

卷一 辅广辑录部分（上） / 017

纲领 / 018

循序渐进 / 034

熟读精思 / 057

卷二 辅广辑录部分（下） / 083

虚心涵泳 / 084

切己体察 / 108

着紧用力 / 116

居敬持志 / 125

卷三 张洪、齐熙增补部分（上） / 133

纲领 / 134

循序渐进 / 144

熟读精思 / 176

卷四 张洪、齐熙增补部分（下） / 197

虚心涵泳 / 198

切己体察 / 240

着紧用力 / 251

居敬持志 / 259

钦定四库全书提要

臣等谨案：

《朱子读书法》四卷，宋张洪、齐原同编。洪字伯大，原字充甫，皆鄱阳人，事迹无可考。据洪自序，咸淳^①中，分教四明^②，原适客游浙东，遂相与商榷是书，而刻诸鄞泮^③。其书本朱子门人辅广^④所辑，巴川度正^⑤尝属遂宁于和之校刊。鄱阳王氏复广为后编。洪与原又因而补订之，以辅氏原本为上卷，而以所续增者列为下卷。皆以《文集》《语类》排比缀辑^⑥，分门隶属，虽据拾抄撮^⑦，稗贩旧文，不足以言著述，而条分缕析，纲目井然，于朱子一家之学亦可云覃思^⑧研究矣。

元时板已不存，至顺中^⑨，江南行台御史赵之维重镂于集庆路学，故《永乐大典》全帙收入。原编卷次已不可考，今酌其编帙厘为四卷，俾讲新安之学^⑩者有所考证焉。

乾隆四十六年十月恭校上。

总纂官臣纪昀 臣陆锡熊 臣孙士毅

总校官臣陆费墀

【注释】

①咸淳：宋度宗赵禔的年号，始于1265年，止于1274年。

②四明：浙江宁波的旧称，因境内有四明山得名。

③鄞泮：鄞，鄞县，隶属宁波；泮，学校。鄞泮，鄞县县学。

④辅广：福建崇安人，他本不是朱熹的弟子，但对朱熹执弟子礼，朱熹也很喜欢他。

⑤度正：字周卿，合州巴川县人，朱熹门人，官至礼部侍郎。

⑥缀辑：编辑。

⑦捃拾抄撮：收集整理，摘录编撰。

⑧覃思：深思。

⑨顺中：元朝第八位皇帝文宗孛儿只斤·图帖睦尔的年号，始于1330年，止于1333年。

⑩新安之学：即程朱理学，因理学的奠基人程颢、程颐兄弟与集大成者朱熹的祖籍均在新安，故名。

【译文】

臣等谨慎查考：

了解到《朱子读书法》共四卷，由南宋人张洪、齐熙合作而成。张洪字伯大，齐熙字充甫，皆为江西鄱阳人，生平事迹不详。根据张洪在自序中所述，可知其曾于南宋度宗时期，在浙江宁波府讲学，当时齐熙恰好也在浙东游学，二人共同策划、商定了这本书的内容，并在鄞县县学刻成此书。在此之前，朱熹的弟子辅广编辑整理出了这本书的原本，后来巴川的度正侍郎安排遂宁人于和之做了校正，再后来鄱阳的王氏做过增补。张齐二人在此基础上，做了进一步增补和订正，并将辅广编辑的原书列为上卷，后人陆续增补者列为下卷。综观全书内容，均源于《晦庵先生朱文公文集》与《朱子语类》，无非是分门别类，摘抄转录，但贵在条分缕析，井然有序，谈不上创作，但对朱熹及其学问的研究却很是深入。

元朝时刻印此书的旧板下落不明。元文宗时，江南行台御史赵之维在集庆路（今南京）的官学中重新刻板，此书重获新生，后被收录于明代的《永乐大典》。因原书卷次、编目已不可考，现根据书中内容重新将其分为四卷，供对程朱理学感兴趣的人参考。

乾隆四十六年十月，臣等恭呈此书，请皇上御览。

总纂官臣纪昀 臣陆锡熊 臣孙士毅

总校官臣陆费墀

编定《朱子读书法》原序

张 洪

圣贤之书，圣贤之言也。圣贤之言，圣贤之意也。学者，学为圣贤而已。既为圣贤之学，并将因其言以求其意。得其言而未得其意者有矣，未有不得其言而得其意者也。

【译文】

圣贤的著述，记录的是圣贤的话语。圣贤的话语，体现的是圣贤的思考。所谓学习，无非是希望通过学习达到圣贤的境界。而研究圣贤的学问，要点就在于通过他的话语理解他的思考。世上或许存在把圣贤的话熟记于胸却不理解其内涵的人，但绝没有人能不借助圣贤的话便明了其思想的。

傅说^①之告高宗曰：“学于古训乃有获。”吾夫子亦曰：“好古，敏以求之。”何必读书然后为学？见哂于圣门也宜哉！皋、夔^②所读何书？世

率以斯言藉口。岂知帝王盛时化行俗美，凡涂歌里咏^③之所接，声音、采色、乐舞之所形，洒扫应对、冠婚（昏）丧祭之所施，莫非修道之教，固不专在书也。三代而下，古人养德之具一切尽废，所恃以植立人极^④者，惟有书耳。此书之不可不读也。

【注释】

①传说：商王武丁时期的贤臣。

②皋、夔：均为舜帝时的贤臣。

③涂歌里咏：形容国泰民安，百姓欢乐。

④人极：人伦，纲常。

【译文】

明朝贤相传说曾对其君王武丁说过：“学习古人的教诲，肯定会有所收获。”孔夫子也曾说：“要善于从历史中汲取经验，要勤于学习古人传下来的知识。”然而有人质疑：获取知识不一定要通过读书吧？那些持肯定态度的人想必会被儒学同道哂笑！舜的贤臣皋陶与夔读过什么书呢？世人经常举类似例子当作不读书的借口。这其实是不明白，上古贤者无处、无物不可以推行教化，从市井街头的歌谣吟唱，到大雅之堂的音乐、服饰和乐舞，以及日常生活的洒扫应对，冠婚丧祭等重要事项及仪式，都能恰到好处地用以教化百姓，而不仅仅靠书。但三代之后，礼崩乐坏，人心不古，古人借以教化涵养的环境已不复存在，能够维护人伦纲常的，只剩下书了。这正是书不可不读的原因。

然读圣贤之书者为不少矣，鲜能至于圣贤者，读之无其法也。汉唐说义理^①如说梦，其间大儒言正心而不及诚意，言诚意而不及致知、格物^②。法之未立，学者将安适从乎？故以了悟为高者，直谓格言大训为胸中之障碍。书且无取，何取于法？以记览^③为工者，又不过夸多斗靡，务以荣华其言，希世取宠而已，法于何有？过犹不及，等之为无。得于道也，不有先觉，何以淑其后？

【注释】

①义理：理学，即道理。

②格物：推究事物的本质与规律。

③记览：记忆、背诵。

【译文】

读圣贤书的人数不胜数，能够成为圣贤的人却实在太少，这都是读书不得其法造成的。汉唐以后的读书人，阐释义理就像解梦一样不着边际，大儒们谈正心时往往略过诚意不谈，谈诚意时又往往不会提到穷究义理以达到对事物的完善理解。大儒都没有标准答案，普通人更加无所适从。正因为这样，人们把领悟一词挂在嘴边，把格言与圣训当成胸中的障碍。圣贤书都不要读了，哪里还谈得上读书方法？另一些人走向了另一极端，读书死记硬背，写文章啰唆冗长，辞藻华丽，语言优美，但明显有炫耀之嫌，为的是博取浅薄者的追捧。读书方法对他们来说又有何益？过犹不及，还不如不做。我辈做学问者若不及早认识到这点，又如何影响后来人？

紫阳夫子^①生于建炎庚戌^②，上符洙泗^③之运，远绍濂洛^④之传，吐辞为经，家藏人诵；言满天下，皆法言也。然门人辅公所编读书之法，所以呼迷途而飨稚昧者尤为深切著明。甲寅便殿奏疏^⑤，拳拳以为食芹^⑥之献，直谓“此愚臣平生艰难辛苦已试之效”，“虽帝王之学无以易之”，岂苟云乎哉？洪尝与亲长德胜齐君增多而牖别^⑦之，乡友王君复尽索紫阳诸书，仿为后编，辄又同为之编定，于是首尾具备，条贯秩然。学者倘慨然知俗学之可厌，圣学之可传，于文公之法信之，笃行之，果使精神之胥契^⑧如师友之相逢，以此而读书，其亦异乎人之读书矣。圣贤之意如日杲杲，岂待单传密付而后有得于道哉！

【注释】

①紫阳夫子：紫阳，朱熹的别号；夫子，后人对朱熹的尊称。

②建炎庚戌：指南宋高宗建炎四年，公元1130年。

③洙泗：洙水与泗水，孔子曾在洙泗之间聚众讲学。

④濂洛：指北宋理学的两个学派。濂指濂溪周敦颐，洛指洛阳程颢与程颐。

⑤甲寅便殿奏疏：指南宋光宗五年（1194），新登基的宋宁宗于巡行处召朱熹奏事。

⑥食芹：谦辞，表示自己位卑识浅，贡献微薄。

⑦牖别：陈述并分门别类。

⑧胥契：高度契合。

【译文】

朱熹先生出生于高宗建炎四年，上承孔孟之道，下继周敦颐、程颐、程颢的理学思想，其文章早已成为经典，被世人代代传诵；其思想广播天下，句句是至理名言。朱熹先生的门人辅广先生编撰的这本《朱子读书法》，深入浅出，对引导读书人，特别是在警醒那些幼稚愚昧、没有方向的读书人方面，作用无与伦比。光宗五年，禅位于宁宗，宁宗皇帝特召朱熹先生殿前问策。先生披肝沥胆，尽忠直言，他先是谦虚地表示这些方法是自己历尽多年艰辛尝试的一些微末心得，然后自信地表示即使是古代的帝王之学也不过如此，我等后人不得不引起重视。这本书，是我和齐熙先生在辅广先生所编内容的基础上，进一步分类和订正，同乡好友王先生又仿照本书体例，摘录、增补了一些内容，然后由我和齐熙先生再次将所有内容加以整理，使整本书首尾贯通，条理分明。当今的读书人，若能认识到世俗之士读书的流弊，明白理学思想的宝贵，并遵从先生的读书方法，就不难在书中与朱熹先生神交，从而像他在身边指导我们读书一样，从起点上超越一般读书人。先生的道理尽在书中，如太阳悬挂在天空，不像那些狭隘的学者，为了藏私，一味地搞师徒秘传。

咸淳乙丑^①，洪分教四明，齐君适游东浙，益相与商榷是正，其书乃成。尝谓此书之行可使人人知道，人人为圣贤，而受用之浅深，则在

夫人信向之分数^②耳。洪一日袖呈师帅大参^③西涧先生，先生捧诵惊喜，谓足为后学指南，不负儒先真切诲人之意。助费召匠，亟命镌梓，与学者共之。

【注释】

①咸淳乙丑：即咸淳元年，公元1265年。

②分数：程度。

③师帅大参：师帅，地方长官或统帅；大参，参知政事，相当于副宰相。

【译文】

度宗咸淳元年，我在浙江宁波府讲学时，正赶上齐原先生在浙东游学，我们反复讨论、订正本书内容，直至大功告成。我认为这本书可以使所有人都掌握读书之法，从而使任何人都有成为圣贤的可能，但最终的结果如何，关键要看读书人在多大程度上认可并切实实践书中的方法。我曾将本书呈请地方长官兼著名学者西涧先生指点，他看了之后非常欣喜，认为它足以成为后世学子的读书指南，因为它完美地诠释了先贤殷切教诲后人的初衷。欣喜之余，西涧先生还资助银两，帮忙召集印刷工匠，要他们尽早刊刻，以便与天下读书人共享。

吁！圣人复起，不易文公之言。文公可作^①，所以诲人者不过如此。此义之存，上帝临汝，是又非学者为圣贤之一助乎？盍相与懋敬^②之哉！虽然，文公尝谓：“学不是读书，不读书又不知所以为学之道。”此语殆有深意。昔潘氏《磨镜帖》云：“仆自喻为昏镜，喻书为磨镜药。当用此药揩磨尘垢，使通明莹彻而后已。若积药镜上，而不施揩磨之功，反为镜累。”岂非道理合下皆具，用力之久，一旦豁然贯通焉，反身而诚，万物皆备，岂拘拘寻行数墨间哉！因取晦庵《观书有感》二诗附于编首，以发言外之意云。丙寅孟春^③，后学鄱阳张洪拜，手书于鄞泮。

晦庵先生《观书有感》

半亩方塘^④一鉴开，天光云影共徘徊。问渠那得清如许，为有源头活水来。右一

昨夜江边春水生，蒙冲^⑤巨舰一毛轻。向来枉费推移力，此日中流自在行。右二

【注释】

①可作：复活。

②懋敬：勉励戒慎。

③丙寅孟春：即咸淳二年早春，公元1266年。孟春为春季的第一个月。

④半亩方塘：又称半亩塘，位于朱熹幼时的书房观书第前面。

⑤蒙冲：用于作战的小艇。

【译文】

我想即便是孔圣人再世，恐怕也不会比朱熹先生讲得更好。而即便是朱熹先生重活，亲自讲解其读书心得，也不可能比本书讲得更全面、更到位了。这部书稿的问世与传承，是天下读书人的福气，是上天赐予读书人学习圣贤之道的最佳助手。读书人当互相劝勉，努力研读。当然，朱熹先生曾经讲过：“求学不只是读书，但不读书更加不能明白求学的道理。”这句话是很有深意的。潘氏的《磨镜帖》讲得好：“如果我把自己比作昏暗的镜子，那么书就是打磨我这面镜子的药剂。只有用书不断地来打磨我这面镜子，我才能更加晶莹透明。如果只是把药剂堆放在镜面上，不去反复打磨，反而会成为镜子的负累，遮掩镜子的辉光。”这难道不是在告诉后人：道理都已经齐备，缺的只是长时间的玩味体会，一旦豁然开朗，真诚地反省自身，一切具备，切不可拘泥于文字，而不去探究义理！随文附录朱熹先生的佳作《观书有感》诗二首，以补足言犹未尽之处。咸淳二年初春，晚辈鄱阳张洪拜上，作于鄱县县学。