

【曾国藩】

# 养生秘诀

- 养心以广大二字为药，养生以不药二字为药。——曾国藩
- 养生以戒恼怒为本。——曾国藩
- 养生功夫，全在眠食二字上。——曾国藩

(清) 曾国藩 原典  
曾昌永 点评



# 【曾国藩】 养生秘诀

(清) 曾国藩 原典  
曾昌永 点评



当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

曾国藩养生秘诀 / 曾国藩原著; 曾昌永评析. —北京:  
当代世界出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5090-0401-2

I. 曾… II. ①曾…②曾… III. 曾国藩(1811~1872) -  
养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 152421 号

---

书 名: 曾国藩养生秘诀  
出版发行: 当代世界出版社  
地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)  
网 址: <http://www.worldpress.com.cn>  
编务电话: (010) 83908404  
发行电话: (010) 83908410 (传真)  
(010) 83908408  
(010) 83908409  
(010) 83908423 (邮购)  
经 销: 新华书店  
印 刷: 北京明月印务有限责任公司  
开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16  
印 张: 28.5  
字 数: 465 千字  
版 次: 2008 年 10 月第 1 版  
印 次: 2008 年 10 月第 1 次  
印 数: 3000 册  
书 号: ISBN 978-7-5090-0401-2/R·014  
定 价: 49.90 元

---



# 前 言

也许有人奇怪，既然是《曾国藩养生秘诀》，那么他为什么并没有高寿，而在1811年生，1872年过世，只活了62岁呢？

这个问题，可以从两个方面来看。

## 一、高寿问题

这是养生的目的和结果，具体到曾国藩身上，有四点值得注意。

1. 寿命长短，不全取决于养生一端，还有其他的制约因素；善于养生，只构成长寿的必要条件，而不是充分条件。

除寿终正寝以外，还有许多自然生长之外的因素，在影响着人的寿命，比如战争，比如古书中一再强调的“仁者，寿”，民间或其他所传信的：杀生太多，要减寿数<sup>①</sup>；善事功德，自添福分。当我们用科学的世界观来解释这类现象时，会找到依据，也会遇到困难，仍取“神秘”一词，让其存疑。当然，其所谓“神秘”的指处，还是有不同，科学与非科学的界限，即在于此。

2. 寿命长短与遗传因素有很大关系，曾氏家族却没有长寿的“传统”。

曾国藩的祖父星冈公活了75岁，父亲曾竹亭活了67岁；几位弟弟，国华（温弟）死于三河兵败，年36岁，国葆（季弟）死于传染病，年35岁，国荃（沅弟）及国潢（澄弟）均活了66岁；三个儿子，第一个纪第幼折（在古代还平常），纪泽活了51岁，纪鸿只活了33岁。曾国藩的先天素质本来不很好。家书经常讲到他、弟兄及后辈子侄，体质都弱。在他眼中，恐怕只有祖父星冈公身体最强健。在做京官期间，曾国藩就常因看书太多、用心太过而头昏耳鸣，因此他给父母的信中说要“优游涵养，优哉游哉，谨守父母保身之训（节欲、节劳、节思）”。

3. 工作辛苦，压力大，心血积亏。

曾国藩一生，在领军打仗以前，可能只有十年寒窗较单纯，十年京官较清

<sup>①</sup> 比如《三国演义》中的诸葛亮，火烧藤甲军以后，说要减寿数。



## 曾国藩养生秘诀

闲，这对养生是有益的。自带兵以后，用曾国藩自己的话说：他本来就不适宜带兵打仗，身处行伍的痛苦，与其他带兵之人大不同。在建军初、中期，他只是帮办、民勇的性质，从朝廷到地方，都不买他的帐，却要独力单挑，抗击百万太平军；兵源、器械、军费、物资，筹措起来，耗尽心力，而且还遭地方官绅牵制，被咸丰皇帝猜忌。“小人误国，而不能不迁就，赔笑说好话；为国杀贼，却还要防疑忌，免杀身大祸”。这份苦衷，这份血诚，乃至以后的成就，那是叫他的门生佩服得不得了的了。曾国藩所消耗的心血，“心已用烂，胆已惊碎”，虽亿万人等、千古功臣，都少有体验。加之曾国藩自律甚严，十分勤劳，“日理万机”一词用在他身上，丝毫不过分，心血积亏，那不是一星半点的亏。虽然万丈栋梁，也是当不住重压与虫蚀的。

平定太平天国之后，曾氏多次上书，请求归隐，未获批准。后又以久病之躯，赴天津处理教案，做了卖国贼，激起全国公愤，晚年的沉重的心理打击，这是其一；以他的才识，大致可以想见受命去天津的正负结果，却仍以年老衰疲之躯、悲壮地去了，这是其二。因而，他在去前，做了遗书：“余若长逝，灵柩自以由运河搬回江南归湘为便。”（见《同治九年六月赴天津示二子》）人到老了，得一个卖国贼的称号，而且是要流传历史的，曾国藩即使想养生，心情、身体上都很难做到的了。天津教案之后一年八个月，曾国藩就死了。明明知道，却还要去，这等精神，可谓古代忠臣的绝唱了。

4. 前人说“七十”就是“古来稀”，尤其在兵马动荡的岁月，曾国藩活了62岁，虽然今人不觉其高寿，而在那时，也还当得起“难能可贵”四字。而就在他之后的70年中（即到1949年），中国人民大众的平均寿命只有35岁。据考证，在久远的上古时期，人类祖先的平均寿命只有22岁，从公元前21世纪的夏朝君王到最后一个皇帝溥仪为止，历经4000余年，约有67个王朝，446位皇帝（不包括战国时期的诸侯国），他们的平均寿命只有42岁，大家所熟知的刘备、曹操，只活了60多岁，智慧的化身诸葛亮，只活到54岁。

## 二、养生思想

曾国藩的养生思想，这里尝试着从六个方面来讨论。

1. 精神形态方面：主张思想清静，无妄念，除私欲，不忮（zhì，嫉妒）不求，这里有老子“无为”思想的影响，也能看到朱熹“存天理、灭人欲”的理学思想；主张精神乐观，反对忧郁沉闷，要从苦中寻找出一片生机、一些乐趣，重在精神方面，而非对物质的占有，非人欲物欲的满足；主张意志坚强，性格倔强，倡导以风霜磨练人，不让子弟享福，使其能习劳耐苦；以“懦弱无刚”，





“难禁风浪”为大耻；主张性格开朗，心胸开阔，个人得失不足计，生活小事不足忧，荣辱贵贱不足忧；仁者寿高，曾国藩却有心无力，在带兵统将时，心存“爱民一念”（有“爱民歌”），手刃军民无数（有“曾剃头”）；他主张节制怒气，强调“养生以少恼怒为本”，应“视恼怒为蝮蛇，去之不可不勇”。

2. 兴趣爱好方面：他主张读有益之书，好书也“足以养生却病”，临死之前几天，还在读《理学宗传》。他还写诗词作对联，抒怀写态，乐以忘忧；他酷爱下棋、书法、赏画。每天总要下上几局围棋，书法上也有很深的研究和造诣；他爱种花栽树，以怡性情，强调屋前屋后要多种树；他爱登山旅游，主张平时应多走路，可到郊外漫游，既赏心悦目，又可以练筋动骨；提倡练武习射，并以此要求子弟，不可贪图安逸。

3. 饮食烟酒方面：他主张食宜清淡，多吃素食，注意烹调，饮食定时，并对食补和食疗有一些研究；他32岁就戒除烟瘾，主张烟必戒，酒少喝，对嗜酒之人如澄弟，则主张彻底戒掉；他爱喝茶，不重名茶，而爱喝家乡的茶。

4. 起居节劳方面：他主张卧起有常，形成生活起居的规律性，主张起居应时，尤重早起；他对居住环境的选择，不是依据风水学说，而是注意通风除湿，阳光充足，室内卫生，室外生态环境等因素，这在整个社会还很愚昧，迷信盛行的年代，是很可贵的；他还主张劳逸适度，认为人不可不劳，但不可过劳，对过劳之人，他提倡节劳节思；他多次谈到节欲，不仅仅是节制权欲名欲物欲，也要节制性欲。纪泽新婚不久，就要求他应率新妇早起，教其节劳节欲。他对失眠也有些研究，中年以后，他备受失眠折磨，可谓久病成良医了。

5. 疏医远巫方面：他主张远离医生和巫师，不轻易用药，认为“良医活人者十之七，死人者十之三；庸医活人者十之三，死人者十之七”。但疏医慎药，又“不可一概而施”。可见他并非绝对不用药物，不请医生，而只是注重通过自我调节来养生却病。为此，他主张动静结合，即主张习劳，习射，登山，散步，又提倡静养，并多次强调静坐的好处。他主张适当进补；对食补药均有见解，并认为患病之时，或自感有病之时，均不可实施药补。

6. 重点保养方面：将分头发面、耳目、口齿、胸背腰腹、四肢五个方面谈。在这几个方面，有的创剧痛深，有的见解独到。如晚年“目疾尤苦”，而睡前用“极热之水洗脚”，至今仍为至理，毛泽东同志早年也力倡此法。

从绝对年限看，曾国藩不算高寿，但就其个体而言，也属难得，这中间，他的养生思想起到独特的作用。其根本，可归结为：清淡，节制（或者表述为适可而止）。

从上可以得出结论，曾国藩在养生方面，即使不能说有一套完整的思想，



也在许多方面有他独到的见解，而且，这些见解虽然从他个体特性而来，却有广泛的实用性，在今天仍然可以发挥效用。这即是编者的愿望。

### 曾国藩养生思想的来源

还要探讨的一个问题是，他的养生思想从哪里来。

在做京官期间，曾国藩就常因看书太多、用心太过而头昏耳鸣，因此他给祖父、父母的信中说要“优游涵养，优哉游哉，谨守父母（节欲、节劳、节思）保身之训”。由此可知，他们家是有一点家传的养生本领的。曾国藩虽对中医粗通一二，但用药观点与良医相合，其养生思想本源，不全从医学中来，要从中国文化中去寻找。实际上，中国医学，其本源就从中国文化中来。

因此，有以下结论：曾国藩由科举中来，“出身词林”，受中国传统文化熏陶颇深，他的养生思想中，不仅有他祖父星冈公的影子，也深受中国几千年的文化底蕴的影响。

在曾国藩的养生观中，有着对前人养生思想的合理继承，尤其是孔子、老子两位圣人的养生思想，除了老子气功修炼得道的这一观点之外，几乎都有充分的继承和发展。

孔子是古代的至圣先师，他的思想对曾国藩影响很大。

孔子生于公元前551年，卒于前479年，活了72岁，被后人称为“大成至圣先师”。孔子不是文弱书生，他身材高大<sup>①</sup>，体格健壮，文武双全。他一生历经奔波，饱尝打击和挫折，却活了72岁<sup>②</sup>，可见其养生是卓有成效的。

孔子的养生观可以归纳为四点：

1. 自强不息，以苦为乐。他55岁开始带领弟子周游列国，在极不方便的交通食宿条件下，用14年时间，走遍各诸侯国。一次师生们被困于陈、蔡两国之间，孔子问弟子们：“我们既不是虎又不是鹿，为什么都困于旷野之中？”他的高足颜回于是发表了一番“夫子之道至大，故不能容”的高论，孔子大悦，说：“假使你有很多财产，我给你做账房先生。”这句有些失态的话反映了孔子极度高兴的心情。孔子一生致力于平民教育，相传弟子三千人，贤者七十二，并整

① 考证结果是1.92米。

② 《史记》载，他父亲“与颜氏女野合而生孔子”，出生时，他母亲20岁，父亲50岁，他父亲只活了52岁。



理《诗经》《尚书》，编修《春秋》，传上古文化于万世，劳苦功高。

2. 仁者爱人，大德必寿。“仁”是儒学的道德基石。在孔子以前，大德必寿已有事例：传说尧帝 118 岁，舜帝 110 岁，周文王 90 岁，周武王 93 岁。

3. 重视锻炼，健身为本。孔子喜爱射箭、驾车、弹琴，还经常和他的弟子们一起进行郊游、登山，泰山上还有“孔子登临处”的古迹。

4. 衣食住行，处处留意。在衣着上，孔子夏天穿葛布单衣，既透汗，又凉爽；睡时一定穿睡衣，洗澡有“明衣”；坐的是“瓜络”做的垫子，冬保暖，夏防潮；饮食上，讲究卫生，食不求饱，讲究烹调，“食不厌精，脍不厌细”，饮食多样，“斋必变食”，饮酒勿醉，不随便用药；在住所上，孔子只求寝处适宜，反对贪图舒适安逸，倡导早起。对在大白天睡懒觉的宰予，他非常气愤地斥责道：“朽木不可雕也，粪土之墙不可朽也！”在行的方面，孔子善于走路锻炼。《论语·乡党》中形容他快步前进，如同鸟儿展翅飞翔。

此外，孔子还有三戒：“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”

前后对比，我们将发现，孔子的养生思想，在曾国藩的养生观中有很深的烙印。

老子的养生思想对曾国藩的养生观也有很大影响。老子姓李，名耳，是春秋末期楚国苦县（今河南鹿邑）人，曾任周朝国家图书馆馆长。孔子 31 岁时曾去周都洛阳向他问礼，当时老子已有八九十岁<sup>①</sup>。老子究竟有多少寿数，难以考究，但可以肯定的是，他长寿，他所著的《道德经》，有许多养生的论述，成为我国养生学和医学的理论源泉，因此老子被尊崇为中国养生学的祖师。

老子的养生思想主要有三条：

1. 保养精气。他提倡少私寡欲，知足常乐，注重节俭，谦逊和爱心，以达到恬淡虚无的境界。

2. 顺其自然。“人法地，地法天，天法道，道法自然”的理论，是老子的天道观和养生观。顺其自然的规律，才能长寿。

3. 气功修炼。老子关于以静制动，以弱胜强，以柔克刚的论述，指导后人创造出许多锻炼方法，如静坐功，这种方法一直为曾国藩所推崇。气功修炼达到上乘境界叫做得道，此时精满，气充，神足。

<sup>①</sup> 《史记》载，孔子回去，对学生说：“鸟，吾能知其飞；鱼，吾能知其游；兽，吾能知其走；至于龙，吾不能知，其乘风云而上天？吾今日见老子，其犹龙邪！”





## 曾国藩死状初探

曾国藩去世前，问起妻子欧阳夫人，父亲曾竹亭逝世时的情况（他父亲死于1857年），说：“吾他日当俄然而逝，不至如此也。”事实确是如此，他死得并不痛苦。

同治十一年（1872年）正月二十三日，曾国藩忽然右足麻木，中医称为“肝风”，回到内室，对二女纪曜说：“吾适以大限将至，不自意又能复常也。”

二十六日，前河道总督苏廷魁路过金陵，他出城迎接，在轿中背诵《四书》，忽然间，手颤抖着，指身边的戈什哈<sup>①</sup>，似欲说点什么，却口噤不能出声，急回署中服药，医者都说他“心血极亏”。

二月初二，伏案批阅公文，又发轿中病症，他自知来日不多，召纪泽、纪鸿二子，费了很大精力，才说明自己的一个心意：丧事应遵古礼，不用僧与道。

二月初四午后，由长子纪泽陪同，在总督花园散步，忽喊足麻，抽搐，儿子急扶他至花厅，已不能言语，于是更衣端坐，家人环集左右，三刻钟后，安详去世。

佛学认为，人最后的养生福分是善终。如果不能善终，命了之时，会手忙脚乱，六神无主，急得像落汤的螃蟹和热锅中的蚂蚁。佛经上说，这种情况下，人就像乌龟脱壳那么痛苦，外表的挣扎只是表象，内心的恐惧、痛苦和彷徨，更非笔墨所能描述。

曾国藩之死状，意识是清明的，自知临去的大致时间，也知道心血欠亏、功能衰竭而导致无病而终，算得上是佛经中所说的“中善终”。

<sup>①</sup> 清朝高级官员的侍从武弁（低级武官），简称戈什，满语护卫之意。总督、巡抚、将军、都统、提都、总兵等官员可以自行委任。



# 目 录

## 第一部分 曾国藩养生观

<b>第一章 精神情志篇</b> .....	( 2 )
一 思想清静 .....	( 3 )
二 精神乐观 .....	( 8 )
三 意志坚强 .....	(14)
四 心胸开阔 .....	(20)
五 仁者寿高 .....	(30)
六 节制怒火 .....	(38)
<b>第二章 兴趣爱好篇</b> .....	(47)
一 诗词歌赋 .....	(48)
二 琴棋书画 .....	(54)
三 花木鸟鱼 .....	(60)
四 郊外漫游 .....	(64)
五 练武习射 .....	(70)
<b>第三章 饮食烟酒篇</b> .....	(74)
一 饮食的质 .....	(78)
二 饮食的量 .....	(89)
三 合理烹调 .....	(96)
四 饮食时间 .....	(100)
五 食补与食疗 .....	(105)
六 烟酒茶 .....	(116)
<b>第四章 起居节劳篇</b> .....	(124)
一 起居有常 .....	(126)
二 居住环境 .....	(131)



三	劳逸适度	(137)
四	节欲延年	(143)
五	失眠调治	(151)
<b>第五章</b>	<b>疏医远巫篇</b>	(156)
一	疏医远巫	(157)
二	动静养生	(166)
三	适当进补	(177)
<b>第六章</b>	<b>重点保养篇</b>	(183)
一	头发面	(184)
二	耳 目	(191)
三	口 齿	(197)
四	胸背腰腹	(205)
五	四 肢	(209)

## 第二部分 曾国藩疾病观

<b>引 言</b>	(232)
<b>第一章 曾氏疾病篇</b>	(235)
一 失 眠	(236)
二 眼 病	(241)
三 疮 癣	(247)
四 眩 晕	(255)
五 耳 鸣	(259)
六 腰 痛	(263)
七 腹 泻	(267)
八 汗 症	(271)
九 中 暑	(275)
十 晚年多病	(279)
<b>第二章 亲人疾病篇</b>	(285)
一 祖父病	(286)
二 母亲病	(290)
三 妻妾病	(293)



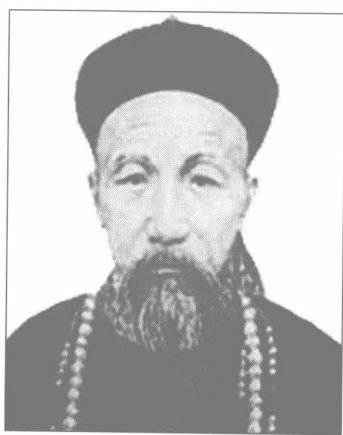
四	澄弟病 .....	(297)
五	温弟病 .....	(302)
六	沅弟病 .....	(306)
七	季弟病 .....	(315)
八	纪泽父子病 .....	(318)
九	纪鸿父子病 .....	(322)
<b>第三章</b>	<b>其他人疾病篇 .....</b>	<b>(327)</b>
一	胡林翼病 .....	(328)
二	将士疾病 .....	(331)

### 第三部分 曾国藩修身观

引	言 .....	(344)
一	忠义篇 .....	(346)
二	仁慈篇 .....	(351)
三	孝悌篇 .....	(359)
四	忍气篇 .....	(365)
五	诚恕篇 .....	(372)
六	名利篇 .....	(378)
七	清廉节俭篇 .....	(384)
八	谦虚篇 .....	(390)
九	勤早篇 .....	(397)
十	谨慎篇 .....	(403)

第一部分

# 曾国藩养生观



借古人的智慧 讲今天的道理



## 第一章 精神情志篇

精神情志是人体心理活动的表现。历代养生家在长期的养生实践中认识到，人在精神上必须保持清静、乐观、坚强、开朗及富于同情心，才有益于健康和长寿。情态泛指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情绪变化，简称“七情”。养生家主张调和七情，制怒忘忧，节思虑，以却病延年。





## 一 思想清静

必须将万事看空  
活泼泼的养得一段生机  
尽其在我，听其在天  
不必多生妄想去计较

### 【原典】

吾于凡事皆守“尽其在我，听其在天”二语，即养生之道亦然。体强者，如富人，因戒奢而益富；体弱者，如穷人，因节啬而自全。节啬非独食色之性也，即读书用心，亦宜检约，不使太过。余八本匾中，言养生以少恼怒为本。又尝教尔胸中不宜太苦，须活泼泼的，养得一段生机，亦去恼怒之道也。

既戒恼怒，又知节啬，养生之道，已尽其在我者矣。此外寿之长短，病之有无，一概听其在天，不必多生妄想去计较他。凡多服药饵，求祷神祇，皆妄想也。吾于医药、祷告等事，皆记星冈公之遗训，而稍加推阐，教示尔辈。尔可常常与家中内外言之。

——同治四年九月初一字谕纪泽

### 【译文】

任何事情，我都守着“尽其在我，听其在天”两句话，即使在养生的方法上，也是这样。身体康强的人，就像富人，因力戒侈奢而更加富有；身体病弱的人，就像穷人，因其节俭而得以自我保全。节俭不只是饮食，性欲上也要注意，就是读书用脑，也应该节制，不宜用心太过。我在教育子弟的八本格言中说，“养生以少恼怒为本”，又常教你胸中不要存太多苦衷，应该活泼宽广，培



养一些生气，这也是戒恼怒的办法。

既已戒除恼怒，又知道节制（指节劳、节思、节欲），那么养生之道，我已尽力而为了。此外寿命的长短，病的有无，一概听从天意，不必多生妄想去计较。凡是多多服药，一味求神保佑，这等事都是妄念。对医药、祭祀等事，我都遵照星冈公的遗训，并稍加演变阐释，教示给后辈，你可常常与家中内外人等讲谈。

## 评 述

这一席话是写给儿子曾纪泽（1839 - 1890）的，当时曾纪泽 26 岁，连日患病，神倦头眩。两岁时，曾国藩接他母子进京，虽出生乡下，却长在北京，生活水平应该高于常人，但体质弱，年值青壮也常患病，51 岁去世。他弟曾纪鸿，有数学才华，推算圆周率到百多位，领先当世，33 岁病逝（1848 - 1881）。儿子本听话，身体却差，曾国藩在教导他们读书做人时，也常讲些却病养生之道。

曾国藩养生思想的根本，就浓缩在上述两段话中：其一是“养生以少恼怒为本”，这将在下一小节里详细讨论；其二是不生妄念，保持清静的思想；其三是“尽其在我，听其在天”。

### 一、不生妄念

曾国藩认为心静如水，不生妄念，淡薄名利，把万事看空，有益于养生。这与佛教“断妄念”的观点是一致的。

全部佛法，归结到一点，就是断除妄念。妄念，又叫妄想。我们头脑中不断想事情，种种蓬头、种种幻想，都像电影一幕一幕过去，又像奔流不息的瀑布，没有一分一秒地停止。这种想事的心，就是“妄心”。断妄心、除妄念，实在不易。正如古人所说：“断妄念如断四十里流”。但妄念中大量的功名利禄之心、患得患失之心、妒嫉之心、非分的欲望、不着边际的胡思乱想等等，却是可以努力戒除的。

佛学的养生之道最重要的是不要攀缘外境，即不与人搞攀比，这样内心才能宁静而不浮躁。要随遇而安，适可而止，知足常乐。俗话说：“人比人，气死人”。在社会生活中，绝对平等是不可能的。大至全球，东西贫富，反差至极；小至国内区域，发展也不平衡；再小到身边的事物，行业贫富悬殊，百业参差



不齐；最后小到一个家族之内，兄弟之间也存在贫富。

在历史上，高僧的长寿概率明显高于帝王。据《历代名人生卒年表》一书记载，561位高僧中，百岁以上者6人，90岁以上者34人，80岁以上者150人，70岁以上者351人，65岁以上者423人。而同一时期的帝王，194人中，80岁以上5人，70岁以上11人，65岁以上19人。高僧的长寿与其心静有关。僧侣出家谓之看破红尘，“跳出三界外，不在五行中”，对世间名利看得比较淡漠。而高僧在修身养性方面更有成就，更善于控制感情，往往遇事不慌不忙，情绪变动不大，个性温和，乐善好施。

东汉末年杰出的医学家张仲景，既擅长治病，又擅长养生。张仲景精神养生术的核心是：清心寡欲，排除杂念，思想清静，决不见异思迁，想入非非，并注意消除嫉妒心理。他在当上大官之后，仍把权、势、钱看得淡如清水，从不为身外之物烦恼，继续专心致志地攻读医书，行救死扶伤、治病救人的德行。他每天利用空余时间为广大百姓治病，没有一点架子，随叫随到；对来就诊者，不分亲疏、贫富、贵贱，一视同仁，并且一概不收报酬，只收成本。对无钱买药的穷人，他还解囊相助。他这样做引起了家人的不满。有一天，夫人抱怨说：“我们没有指望你升官发财，和你享福，可是你每天忙，我们陪你忙，还把钱财搭进去，我们也并不富有啊！”张仲景听后坦然一笑说：“此为人生区区小事，何必去多想！”常言道：“心底无私天地宽”，去除一“私”字，多少烦恼忧愁化为乌有！正所谓：

廉者足不忧，贪者忧不足；  
知足者常乐，寓乐自足中。

思想清静，除私欲，戒妄念，实为养生一大要素。

在这些方面，曾国藩也是说到做到的。曾氏一直自律甚严，他力除私欲，一生清廉，为世人所称道。他从金陵官署中搬回老家的财物，主要是些书，他一身衣服的价值不超过300两银子。同治十年（1871年）十一月二十二日，曾国藩移居经过翻修的总督衙署，他到署西的花园游览，花园修工未毕，正在赶办。游观后，他感叹道：“偶一观玩，深愧居处太崇，享用太过。”这是他逝世前两个月最后一次游览！

晚年，他自感身体太差，实在“有玷此官”，他多次上疏恳辞官职，至少官