

为官、为商、为学之必读书
修身、养性、内省之静心书

ZENGGUOFAN XIUSHEN SHI'ER FA

在这个充满诱惑的世界上，让我们拥有一颗强大的心脏！

张仲超◎编著

曾国藩 修身十二法



在这个浮躁的世界上，我们应该怎么做？
如何沉下心来做自己想做的心事？

让我们跟曾国藩学习修身秘诀

东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS



曾国藩 修身十二法



张仲超◎编著



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

曾国藩修身十二法 / 张仲超编著. — 长春 : 东北师范大学出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5602-7299-3

I. ①曾… II. ①张… III. ①曾国藩(1811~1872)—人生哲学 IV. ①K827=52

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 169784 号

责任编辑 : 包瑞峰 封面设计 : 元明设计工作室
 责任校对 : 晴天 责任印制 : 张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号(邮政编码 : 130117)

电话 : 0431-84568220

传真 : 0431-85693386

网址 : <http://www.nenup.com>

电子函件 : sdcbbs@mail.jl.cn

北京嘉业印刷厂印刷

2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷
幅面尺寸 170mm × 240mm 印张 : 15 字数 : 205 千

定价 : 32.00 元

序言

曾国藩“修身十二法”

古往今来，修身齐家治国平天下，凡能成大事者，无不首先修身！

曾国藩的过人之处在于，无论是低微鄙陋时，还是在显赫富贵中，他都能够修身自强。郑板桥说：“富贵足以愚人，贫贱足以立志。”也就是说，艰难困苦可以锻炼人，舒适安逸可以消磨人。有人奋斗是因为他的环境艰苦；一旦条件改善了，他也就没了奋发向上的动力了。曾国藩能在安适中自立自强实在令人感佩！

曾子说过：“每日当三省吾身。”曾国藩就是其中一个成功的范例。五百年来，能够以书生而克平乱世，戎马倥偬间亦为学不倦，并把学问事业均磨炼成功之人可谓极少，而曾国藩就是其中之一。其文治武功、传奇一生始终众说纷纭，而他本人也成为中国近代史上最为显赫且颇具争议的人物。

曾国藩在个人修养上最为严格，他每日静坐，反思己过，数十年如一日潜心修为。很多人都想从曾国藩身上学到成功的黄金定律，修身处世，立于不败。很多成名的人物，也都受过他的思想熏陶。梁启超对曾国藩推崇备至，说：“吾谓曾文正集，不可不日三复也。”毛泽东青年时期，也潜心研究过《曾国藩文集》，他说：“愚于近人，独服曾文正。”在晚年，他还曾说：“曾国藩是地主阶级最厉害的人物。”而蒋介石，对曾国藩更是顶礼膜拜，认为曾国藩为人之道，“足为吾



人之师资”。他把《曾胡治兵语录》当作教导高级将领的教科书，自己又将《曾文正全集》常置桌旁，终生拜读不辍。据说他点名的方式，静坐养生的方法，都一板一眼地模仿曾国藩，简直将曾国藩奉为偶像。

大凡有所成就的人，没有不是修身高人的。

修身养性，在曾国藩看来，做一个人，应有包容世间一切人和一切物的胸怀，有内以圣人道德为体、外以王者仁政为用的功业，才不愧为天地之间的一个完人。

因此，有理想的人所忧虑的总是德行是否修炼，学问是否精通。这样一来，当顽民得不到教化时，当蛮夷入侵中原时，当小人在位而贤才受害时，当天下百姓得不到恩泽时，他们就会悲天悯人，从而挺身而出！至于一己之屈伸，一家之饥饱，世俗之荣辱、贵贱和毁誉，他们是从来无暇顾及的。

正由于此，曾国藩权绾四省，位列三公，封侯拜爵，即使这样，他念念不忘的仍是自己的德行与学问。在他心中他一直认为这是最重要的。

那么，曾国藩最为成功的修身方法有哪些呢？在这里，我们为大家介绍他著名的“修身十二法”——

一、持身敬肃。衣冠外貌保持整齐，心思神情端正严肃，时时刻刻都要警惕、检查自己的念头、举止中有无背离义理之处。平日闲居无事的时候宁静安泰，保养德性，一旦投于事务之中则专心致志，不存杂念。精神状态清澈明朗，就如同旭日东升，光彩照人。

二、静坐养性。每天不限什么时候，要拿出一定时间静坐养性，反省体悟自己天性中隐现的仁义之心。正襟危坐，凝然镇定，如同宝鼎一般沉稳。

三、早早起床。天色初亮就赶紧起身，睡醒了就不要再恋床。

四、读书专一。一本书没有读完时，不要再看其他书籍。东翻西阅随意读书，对自己的道德学问毫无益处。

五、阅读史书。每天仔细读史十页。



六、**说话谨慎**。所谓祸从口出，很多人都因此招致祸患。所以君子对此要时刻注意，这是修身处世最重要的工夫。

七、**保养真气**。真气存蓄于丹田之中，彻里彻外光明正大，所作所为毫无羞于对人说之处。

八、**爱护身体**。时刻以父亲的“节制操劳，节制欲求，节制饮食”训导作为健体却病的准则。

九、**每天都应获知新学问**。身体是革命的本钱。每天读书时将自己的心得记录下来，求取深意。

十、**每月不可荒废旧技能**。每月写作几篇文章，以此检验自己积存义理的多少，葆养真气的强弱。但不能完全沉溺于中，因为做文章特别耗费真气和时间，也最容易使人玩物丧志、隐没本性。

十一、**写字**。饭后写半个时辰的字。所有文字方面的交际应酬，都可以作为练习写字的机会。凡事不可留待第二天去做，事情越积越多，就越难清理。

十二、**夜晚不出屋门**。它使人耽搁正事，精神疲惫，务必戒除。

目录

序言 曾国藩“修身十二法”	1
---------------------	---

第一法

持神敬肃

内圣外王，天地完人	2
修身恕道，内圣外王	4
扬人抑己，谦虚而行	7
小心行事，得意不忘形	8

第二法

静坐养性

心有本源，只在进德	14
雕琢性情，锻造气质	16
志有定法，脱于俗流	19
心静以修身，不变应万变	22
戒骄戒躁戒妄言，人必自强	24



谦而不欺，立身之本	27
人从机巧，我以诚愚	29
赤诚之心，器成远大	31
精诚所至，金石为开	34
诚恳为人，以求务实	36
心诚则志专而气足	39
婉拒命旨，以磨心智	41
因时而变，风气之先	44
清廉自持，热心待人	46

第三法
起床要早

严于律己重声誉	50
处事稳健有耐心	54
凡事要亲身入局	59
以身作则守戒律	61
澄清天下为己任	65

第四法
读书要专一

诗书文章露雄心	70
书生治军有特色	72
学有所用，用中又学	75
立人之前，读书明志	78
立志有恒，匡时救世	82

第五法
攻读史书

读书有方，身心兼治	88
脚踏实地，学自有得	91
补拙补心，勤必有成	93
立人之前，读书明志	97

第六法
说话谨慎

谨言慎行方长久	102
谨小慎微，防微杜渐	106
勇于改过，不夸大言	108
大智若愚，难得糊涂	110
严戒自傲，言多必失	112

第七法
培养自己的真气

丈夫居世，无刚不立	118
脚踏实地，学自有得	119
敬德修业，不可固愤而废	122
与其待时，不如乘势	124
甘心吃亏，早有戒备	125
言传身教皆而有之	128
改过迁善，而后兴家	131



第八法

保持身体健康

轻名利，清名利	136
不妒不求，以耐心应万事	139
保身有方，参与有则	141

第九法

每天都能知道所未知的

修身养性学朱子	146
齐家治国平天下	150
习学之事，相伴终生	156
勇于向对手学习	162
学习益友优点，量才而用	164

第十法

每月都能复习知识

学新知求变，变而生智	170
专心潜读，明道经世	173
做清醒之人，自省已过	176
内外兼修，誓做完人	179
心有本源，只在进德	181
谦而不欺，立身之本	185

第十一法

习练书法

眼界开阔求通变	190
俭以养德，物贫心富	193
内外兼修，誓做完人	195
早和为本，恕而不怨	197
切己体察贵专而有恒	198

第十二法

夜晚不出家门

严教子女，规以治家	204
退步宽干，清淡衡久	207
巧隐锋芒，圆通求成	209
真试慎独，人生乐事	212
扑拙补心，勤必有成	215
曾国藩语录	219
曾国藩年谱	222



第一法



持神敬肃



持神敬肃，这是曾国藩修身养性第一法：主敬第一。

主敬：整齐严肃，无时不惧。无事时心在腔子里，应事时专一不杂。清明在躬，如日之升。**光彩照人**

持神敬肃：衣冠外貌保持整齐，心思神情端正严肃，时时刻刻都要警惕、检查自己是否出现了闲杂或不良的念头。平日闲居无事时，要宁静安泰，不要想身体以外的事情，一旦投入工作中，就必须做到专心致志，不存杂念。自己要保持清澈明朗的精神状态，才能保持旺盛的生机，就像早晨的太阳一样。

之所以持神敬肃，是想内圣外王，成为天地完人。

这是修身养性的根本。

内圣外王，天地完人

曾国藩认为：“君子之立志也，有民胞物与之量，有内圣外王之业，而后不忝于父母之所生，不愧为天地之完人。”也就是说要志当存远。曾国藩的高远志向，就是要匡时救世，澄清天下，成为国家的藩篱。曾国藩朝考一等，改为翰林院庶吉士，从此置身词林，抱有澄清天下之志，因改名国藩，为国家藩篱之意。

读书做官，升官发财，在当时几乎弥漫在所有读书人的心目中，牢不可破，可是曾国藩是一个例外。他在做京官的时候，年龄不过

三十多岁，便立誓不发财。

曾国藩一生立誓不发财，几十年节俭自守，不逾越一寸一分。因此他虽官至总督，每日吃饭，以一荤为主，有客始略略增之。时人号为“一品宰相”，布袍鞋袜，均由夫人媳妇为之。他三十岁时，曾制一件缎马褂，唯遇新年及庆贺时着之，藏之三十年，不再另制。他曾说：“古语言衣不如新，人不如故。以吾观之，衣亦不如故也。”

怎样才能树立一种“民胞物与”、“内圣外王”的君子之志呢，曾国藩认为君子应广其识，他说，“夜郎自大，此最坏事”，并说：

“井底之蛙，所窥几何，而自以为绝伦之学；辽东之家，所异几何，而自以为盖世之勋。此皆识浅而易以自足者也。”

道光二十二年（1842），曾国藩的六弟在一次考试中受到挫折，于是就抱怨自己时乖命蹇，牢骚满腹。曾国藩知晓后对他立志之小感到很可笑，以为六弟所忧虑的事情太不值得一提了！劝告他人人生境界各有不同，何必以科名为胜败定评！六弟收到信后果然振作起来，不再循人故辙，而另辟人生蹊径。

曾国藩认为：凡做事，都要有志向。人生当有人生之志，为学当有为学之志，修身当有修身之志。关于人生之志，曾国藩有从“雉卵变蛟龙”到“国之藩篱”的自信，又有“未信君山铲不平”的豪迈。因而使曾国藩得以成为了清朝的“中兴名臣”。

曾国藩说：士人读书，第一要有志，第二要有识，第三要有恒。有志，则断不甘下流。因此，曾国藩的学问功底造就了他能够“不甘下流”的事功人生。
心取而代己之志

曾国藩一生着力效法标准人物。咸丰九年（1859），正是曾国藩和太平军生死决斗之时，他却从容摹拟，将中国几千年来思想家、哲学家、著作家、文学家重新估计，共得三十二人，作为《圣哲画像记》一文，并命儿子曾纪泽，图其形像，悬诸壁间，作为终身效法的标准人物。使自己的人格更臻于完善。

曾国藩认为人生有了一个高远的志向，你的一些行动，或进或退，或去或从，或取或舍，都不会为盲目之举，徒劳之举。



修身恕道，内圣外王

个人的力量虽然有限，但只要理性、善变、多谋还是可以挽救一时的危难的。

是非恩怨常是人生的羁绊，处理不慎就会损失惨重。成功者应该在动静之间保持清醒的认识，在变化中懂得坚守的意义。

曾国藩所处的时代，正是传统文化与西方文化碰撞、交汇、选择的历史巨变时期，曾氏正是处于这个转型时期的精英人物。作为儒家学者，他的身上灌注着传统文化的精髓。另一方面，作为政治实权人物，他处于政治、军事、文化舞台的中心，身系朝局安危的重任。双重身份使得他在西洋文明面前不能不仔细考虑，审时度势地处理问题。在适应封建统治的前提下，对个性不断加以调整，实现自我，是曾国藩实现其文化人格的途径。

在现实方面，曾国藩的整个仕宦生涯都充满了冷静的理性和灵活的机智。从政之后，如何运用理性应对世事的原則方法，则因人而异。封建官场如战场，祸福难测。曾国藩一方面清醒地认识到官场的险恶，要求自己谨言慎行；另一方面为了在保护自己的基础上发展自己，就必须理性地设计和机智地应对。为此，曾国藩规定了自己从政的原则：

- 一、对朝廷尽心竭力。
- 二、处理好同僚关系，做到不使不求。
- 三、尊重权臣，但绝不攀附。
- 四、修身齐家。

在湘军的组建、人事安排、湘军的裁撤方面，曾国藩就是按照上述原则来施行的。清政府迫于旗兵的腐败无能，任命曾国藩组建湘军，在心理上又忌疑汉人带兵。曾国藩深知此点，既要组建一支强大的军队，又不能犯满人的大忌，这是非常棘手的问题。在组建湘军之初，他主动安排满人塔齐布为副将，以换取统治者的信任；湘军壮大为国家军队主力时，直接推荐担当军政大臣的是皖籍的李鸿章而不是湘籍

将领，以此来消除朝廷对他结党营私的怀疑。攻陷天京以后，主动撤裁湘军，消除朝廷对他拥兵自重、图谋不轨的嫌疑。

他凡事小心谨慎。想在是非之地做个闲人是很困难的事情，但他还是做到了。正如他自己所言：“成大事者，规模远大与综理密微，二者缺一不可。”

俗话说，好习惯成就一个人，坏习惯毁灭一个人。坏习惯的革除和好习惯的养成最能证明一个人的恒心和意志，而曾氏在这两方面都有值得后人效仿的例证。其一是戒烟，曾氏自少抽水烟，烟龄长达二十多年。后来，自觉有害。进入而立之年后立志戒烟，将水烟袋捣碎，发誓说：“若再食言，神明近之。”但长期养成的烟瘾，并非那么容易戒掉。最初几日痛苦难熬，凭着坚强的忍耐力，终于断然戒烟。其二是坚持日课、月课，规定自己每天、每月要坚持完成任务，内容包括：“读熟书十页，应看书十页，习字一日，记日记一则。”这些课程一两天容易做到，若要长期坚持，则需非凡的意志和毅力。

另外，在情感方面，曾国藩充满了对皇帝的忠和对本阶级的爱。作为理学大师，曾国藩继承了儒家“仁民爱物”的品德，并能言行一致。他了解民情，体恤百姓所受的疾苦。他说：“设官为民，官不爱民，余所痛恨。”在他的家书、诗词中，无不透露出亲爱家人、和睦邻里、匡时救民的心情和愿望。

曾国藩在修身应世方面也是明清两朝儒家学者中的佼佼者。曾国藩儒、臣的双重身份是其内圣外王文化人格的写照。他以儒学治政、治军，并在从政带兵的实践中普及儒学，在“立身”与“辅世”，“守道”与“救时”，即内圣外王的结合方面成效卓著。

曾国藩的修身原则、恕道精神都是其内在修为的理论总结，也是在对先儒学习、体验、取法的基础上加以抽象概括形成的，并在实践中不断加以完善，在当时乃至以后都有很大的影响力。

除此之外，曾国藩还疾恨贪暴，多次犯颜直谏，尽忠竭力，为整顿吏治、缓解阶级矛盾起到了一定的积极作用。作为武官，功绩更是显赫。最初在湖南创办团练，在整饬湖南吏治民风方面颇有立竿见影



之效。人送他绰号“曾剃头”，一方面反映他杀人之多，另一方面，反映了他惩处贪暴肃正风气之功。他以儒学训练湘军，使之成为富有战斗力和号召力的军队，并最终镇压太平天国运动。

晚年，他出任外交大臣，对外交涉的首要原则就是坚守儒家的“忠信诚敬”，推诚相与，采取谦让的原则。他说，“为封疆将帅者，虽内怀勾践栖会稽、田单守即墨之志，而外却十分和让”，要求“谦怀抑抑以待洋人”。在妥协退让的同时，也表现了据理力争、“坚持不允”的尊严。曾国藩的外交原则不是消极的，而是弱国涉外事务的积极有效的原则，背后隐藏着儒家忍辱负重、徐图自强的苦志。另外，曾国藩有别于一般士大夫的方面还在于：他不仅能恪守古训，还有创新精神，对新生事物能纳为己用，也正因此才能在洋务运动中获得成绩。

自古以来，朝代更替，争斗不休。每一次新政权的建立，都要随之产生一批维护国家机器运转的官吏。

在东西方文化产生碰撞时期，曾国藩不仅是封建伦理的捍卫者，也是中国现代科技文明的先驱，他的忠诚与睿智非常人所能及。他手握重权，所带部队的军事实力足可以与清廷鼎力抗衡；他绞杀太平天国农民起义运动，于清王朝战功无数；他关心民生疾苦，采取措施，减少税费。他的一生可以用精彩纷呈来形容。

在官场上混迹多年，位高权重，没有经受过大的波折。对皇帝，他尽忠尽孝，但并不盲目服从，他会采取一套委婉的办法来应付；对同僚，他尊重有加，并不曲意奉承；对下属，他以诚相待，不会傲慢无礼；对洋人，坚持国家主权的原则，大事苦争，小事放松。后代许多名人都对曾国藩推崇有加。

作为中国近代史上有重要影响力的人物，曾国藩曾经手握重兵，左右了晚清政局，由于他杰出的政治才能和政治谋略，延续了清王朝的“历史寿命”。由此可见，纷乱的外世影响不了明智的内心。个人的力量虽然有限，但只要理性、善变、多谋还是可以挽救一时的危难的。

