

主编 陈大政

曾国藩全書



内蒙古大学出版社

曾国藩全书

江苏工业学院图书馆
藏书章

家训 卷

内蒙古大学出版社

目 录



养 心	1
日课四条——慎独主敬，求仁习劳	1
守 静——神明如日之升，身体如鼎之镇	7
进德修业——吾人只有进德修业两事靠得住	10
修身五箴——立志居敬，谨言有恒	11
修身课程——十二条课程，终日惕厉	15
立 志——人能立志，犹能“金丹换骨”	38
学 问	56
为学之道——吾人为学，最要虚心	56
读书之法——看读写作四者，缺一不可	64
作 文——修辞以立诚，忌巧言雕饰	78
求学三耻——无穷受用，来自有始有终	85
居家之道	87
孝——独孝友则立获吉庆	87
和——和气蒸蒸而家必兴	98

严——治家贵严，不严之流弊不可胜言·····	108
五种遗规——我辈踵而行之，极易为力·····	117
八字诀——治家之道，一切以星冈公为法·····	119
三不信——不信医药，不信僧巫，不信地仙·····	124
八本三致祥——吾教子弟，不离八本三致祥·····	126
骨肉之情——骨肉之情愈挚，则责之愈切·····	128
居家四败——士大夫之家不旋踵而败， 根于居家四败·····	142

居家美德····· 152

俭 朴——家国之兴，皆由克勤克俭所致·····	152
勤 敬——能勤能敬，家业未有不兴者·····	178
敬 恕——圣门教人，不外敬恕二字·····	185
恒——行之有恒，则日见其大·····	186
忍——好汉打脱牙，和血吞·····	187
悔——以圆融能达为体，不怨不尤为用·····	202
虚 心——常怀愧对之意，便是载福之器·····	222
明 强——修身齐家，须以明强为本·····	227
廉谦劳——自概之道，不外廉谦劳二字·····	240
守礼义——门第鼎盛，须讲求规模礼节·····	250
知 足——天道忌满，有缺而常全·····	252
居安思危——当于极盛之时，预作衰时设想·····	256

居家五戒····· 268

戒 骄——天地间惟廉谨是载福之道·····	268
戒 傲——长傲为凶德致败之道·····	271

戒 气——惩忿窒欲，平抑肝气·····	273
戒凉德——凡人凉薄之德，约有三端·····	276
戒伎求——欲求造福，先去伎求·····	277
交接之道 ·····	282
慎择友——朋友之贤否，关乎一生之成败·····	282
真意待人——与人晋接周旋，须有真意·····	285
官场交接——凡大员之家，无半字涉公庭·····	287
理财之道 ·····	292
贫富无常——天道五十年一变，家亦如此·····	292
重馈赠——馈赠为持盈保泰之道·····	293
弃余财——乱世居家，不可有余财·····	295
尚名声——全仗名声好，乃扯得活·····	298
养生之道 ·····	306
保身第一——吾人第一以保身为要·····	306
尽其在我听其在天——养生处世，同一道理·····	307
惩忿窒欲——少恼怒，知节啬·····	308
戒抑郁——大抵胸多抑郁，非所以保身·····	309
养生要言——养肝心脾肺肾之道·····	310
养生六事——养生与力学，兼营并进·····	311

养 心

日课四条

——慎独主敬，求仁习劳

【原文】

一曰慎独则心安：自修之道莫难于养心。心既知有善知有恶而不能实用其力，以为善去恶，则谓之自欺。方寸之自欺与否，盖他人所不及知，而已独知之，故大学之诚意章，两言慎独。果能“好善如好好色恶恶如恶恶臭”，力去人欲以存天理，则大学之所谓“自谦”，中庸之所谓“戒慎恐惧”，皆能切实行之，即曾子之所谓“自反而缩”，孟子所谓“仰不愧，俯不忤”，所谓“养心莫善于寡欲”，皆不外乎是。故能慎独，则内省不疚，可以对天地，质鬼神，断无“行有不廉于心则馁”之时。人无一内愧之事，则天君泰然，此心常快足宽平，是人生第一自强之道，第一寻药之方，守身之先务也。

二曰主敬则身强：“敬”之一字，孔门持以教人，春秋士大夫亦常言之。至程朱则千言万语，不离此旨。内而专静纯一，外而整齐严肃，敬之工夫也。出门如见大宾，使民如承大祭，敬之

气象也。修己以安百姓，笃恭而天下平，敬之效验也。程子谓：“上下一于恭敬，则天地自位，万物自育，气无不和，四灵毕至，聪明睿智，皆由此出，以此事天飨帝。”盖谓敬则无美不备也。吾谓“敬”字切近之效，尤在能固人肌肤之会，筋骸之束。庄敬日强，安肆日偷，皆自然之征应。虽有衰年病躯，一遇坛庙祭献之时，战阵危急之际，亦不觉神为之悚，气为之振。斯足知敬能使人身强矣。若人无众寡，事无大小，一一恭敬，不能懈慢，则身体之强健，又何疑乎？

三曰求仁则人悦：凡人之生，皆得天地之理以成性，得天地之气以成形。我与民物，其大本乃同出一源。若但知私己而不知仁民爱物，是于大本一源之道，已悖而失之矣。至于尊官厚禄，高居人上，则有拯民溺救民饥之责；读书学古，粗知大义，即有觉后知觉后觉之责。若但知自了，而不知教养庶汇，是于天之所以厚我者，辜负甚大矣。孔门教人，莫大于求仁，而其最切者，莫要于“欲立立人，欲达达人”数语。立者，自立不惧，如富人百物有余，不假外求。达者，四达不悖，如贵人登高一呼，群山四应。人孰不欲己立己达，若能推以立人达人，则与物同春矣。后世论求仁者，莫精于张子之西铭，彼其视民胞物与，宏济群伦，皆事天者性分当然之事，必如此，乃可谓之人，不如此，则曰悖德，曰贼。诚如其说，则虽尽立天下之人，尽达天下之人，而曾无善劳之足言，人有不悦而归之者乎？

四曰习劳则神钦：凡人之情莫不好逸而恶劳。无论贵贱智愚老少，皆贪于逸而惮于劳，古今之所同也。人一日所着之衣，所进之食，与一日所行之事，所用之力相称，则旁人勉之，鬼神许

之，以为彼自食其力也。若农夫织妇终岁勤动，以成数石之粟，数尺之布；而富贵之家，终岁逸乐，不管一业，而食必珍羞，衣必锦绣，酣褻高眠，一呼百诺，此天下最不平之事，鬼神所不许也！其能久乎？古之圣君贤相，若汤之昧旦不显，文王日昃不遑，周公夜以继日，坐以待旦，盖无时不以勤劳自励。无逸一篇，推之于勤则寿考，逸则夭亡，历历不爽。为一身计，则必操习技艺磨练筋骨，困知勉行，操心危虑，而后可以增智慧而长才识；为天下计，则必己饥己溺，一夫不获，引为余辜。大禹之周乘四载，过门不入；墨子之摩顶放踵，以利天下；皆极俭以奉身，而极勤以救民。故荀子好称大禹墨翟之行，以其勤劳也。军兴以来，每见人有一材一技，能耐艰苦者，无不见用于人，见称于时。其绝无材技，不惯作劳者，皆唾弃于时，饥冻就毙。故勤则寿，逸则夭；勤则有材而见用，逸则无能而见弃；勤则博济斯民，而神祇钦仰；逸则无补于人，而神鬼不歆。是以君子欲为人神所凭依，莫大于习劳也。

余衰年多病，目疾日深，万难挽回。汝及诸侄辈，身体强壮者少。古之君子修己治家，必能心安身强，而后有振兴之象；必使人悦神钦，而后有駢集之祥。今书此四条，老年用自敬惕，以补昔岁之衍，并令二子各自勗勉。每夜以此四条相课，每月终以此四条相稽。仍寄诸侄共守，以期有成焉。

——引自《曾文正公全集》

【译文】

第一条，慎独则心安。自我修养，没有比养心更难的。心里

既然知道有善有恶，却不能真正尽力为善去恶，这就是自己欺骗自己。心里是否自欺，别人是不知道的，只有自己知道。所以，《大学》中“诚意”这一章节，两次说到慎独。如果真能做到喜欢善如同喜好美色，讨厌恶事如同讨厌恶臭一样，尽力去掉人欲而存天理，那么《大学》中所说的自谦，《中庸》中所说的戒慎恐惧，都能够切实地做到。曾子所说的问心无愧，天下都去得，孟子所说的俯仰无愧于天地的境界，所谓养心，没有比寡欲更好的办法，都是这些内容。所以，能够慎独，则自我反省不会感到内疚，可以无愧于天地鬼神，肯定不会有行为不合于心意而导致不安。人若没有一件内心感到羞愧的事，心里就会泰然，常常感到愉快、平和，这是人生自强的首要之道，寻乐的最好方法，守身的首要之务。

第二条是主敬则身体强健。“敬”这个字，是孔子、孟子用来教育人的，春秋时的士大夫，也常常说到它。到二程与朱子的千言万语，都离不开“敬”这个主旨。内心静定纯一，没有杂念，外表则整齐严肃，这就是敬的功夫。出门如同是去见重要的客人，役使老百姓如像是参加隆重的祭祀活动，这就是敬的气象。内心修养以安天下百姓，诚笃恭敬则天下太平，这就是敬的效验。程子说如果上上下下都恭敬，那么，天地自安本位，万物自己化育，风调雨顺，各种祥瑞都会出现，人的聪明睿智，也都由此而产生。以此敬事上天，使天子感到满意，所以说敬则一切美事都会齐备。我认为“敬”对人们最切近的功效，尤其在能使人身体健康。人若庄敬，身体就越来越强，人若贪图安逸，身体则越来越差。这都是自然而然的事情。即使已是年近多病，但一

遇到庙会祭祀等重大活动，或者是在战场上碰到危急时刻，也会觉得精神为之一振，仅这点就足以证明“敬”能够使人身体强壮。如果人能在无论人少或人多、无论事情大小的情况下，都能一一恭敬地做，不敢松懈怠慢，那么，身体必然强健，又有什么值得怀疑的呢？

第三条，如果追求仁，人们就会感到愉快。大凡人的出生，都是禀赋天地之理而成性，得到天地的气而成形体。我与百姓及世间万物，从根本上说是同出一源，如果只知道爱惜自己而不知道为百姓万物着想，那么，就违背了这同一的根本。至于做大官，享受优厚的俸禄，高居于百姓之上，则有拯救百姓于痛苦饥饿之中的职责。读圣贤的书，学习古人，粗略知道了其中的大义，就有启蒙还不知大义之人的责任。如果只知道自我完善，而不知道教养百姓，就会大大地辜负了上天厚待我的本心。

儒门教人，最重要的就是教育人们要追求仁，而其中最急切的，就是自己若想成就事业，首先就要帮助别人成就事业，自己要想显达，首先就要帮助别人显达这几句话。已经成就事业的人对自己能否成功是不用担心的，如同富人东西本就很富裕，并不需要去向别人借；已显达的人，继续显达的途径很多，好比是身份尊贵的人，登高一呼，四面响应的人就很多。人哪有不想自己成就事业让自己显达的呢？如果能够推己及人，让别人也能成就事业，能够显达，那么，就像万物回春一样美满了。后世谈论追求仁的人，没有超过张载的《西铭》的，他认为推仁于百姓与世间万物，广济天下苍生，都是敬事上天的人理所应当的事。只有这样做，才算是人，否则就违背了做人的准则，只能算贼。如果

人们真的如张载所说的那样，那么使天下的人都能成就事业，都能够显达，自己却任劳任怨，天下还有谁能不心悦诚服地拥戴他呢？

第四条，习惯于勤劳，则神都会钦佩。人之常情，没有不好逸恶劳的，不论贵贱、智愚、老少，都贪图安逸，害怕劳苦，这是古今都相同的。人一天所穿的衣服，所吃的饭，与他一天所做的事，所出的力相称，那么旁人就会认可，鬼神就会赞同，认为他是自食其力了。至于种田的农民，织布的妇女，一年到头勤勉辛劳，不过获得几石粟，几尺布；而富贵人家，终年安逸享乐，一件事都不做，吃的是山珍海味，穿的是绫罗绸缎，豢养很多奴才，高枕而眠，一呼百应，这是天下最不公平的事，鬼神都不会赞同，这能够长久吗？古代的圣明君主，贤德宰相，比如商汤通宵达旦地工作，周文王无暇吃饭，周公废寝忘食，坐待天亮，时时以勤劳激励自己。《天逸》这个篇章，推论到人若勤劳，便会长寿，人若逸，便会夭亡，这是屡试不爽的。为自己着想，则必须习练技艺。磨炼筋骨，遇到困惑，不断地学习，不断勉励自己身体力行，居安思危。这样，才会增加智慧，增长才干。为天下着想，则必须自己忍受饥饿劳苦，只要有一人没有收获，就应当视作是自己的罪过。大禹治水，历尽辛劳，三过家门而不入；墨子摩顶放踵，为天下人谋福利；都是自奉非常节俭，拯救百姓却不辞困苦。所以荀子偏爱大禹、墨子的行为，这是因为他们勤劳的缘故。

自从军兴以来，往往见到有一技之长，能忍受艰难困苦的人，都能被人任用，得到当时人的称赞。而那些没有才能，也无

一技之长，又不习惯勤劳的人，都被当时人所唾弃，最后饥饿冷冻而死。因此，勤劳的人便会长寿，安逸的人就会夭折；勤劳，便有才能，就能为人所用，安逸，则无才能，就会被人抛弃。勤劳，便能普济众生，连神都会钦佩仰慕；安逸，则无任何价值，神鬼都不会保佑他。所以，君子若要成为人们和神都能信赖的人，最重要的就是要习惯于勤劳。

我到老年后，身体多病，眼病也越来越厉害，这种状况已很难改变。你和诸位侄子中，身体强壮的很少。古代的君子自我修养，治理家业，一定要身心强健，然后才能使家业振兴；一定要做到人人悦服鬼神钦敬，然后才会有各种运气到来，现在写这四条日课，一方面是我年老时用来自我激励，以弥补以往的不足的，同时也是要勉励两个儿子。每天晚上都按这四条去做，到每个月终时则用这四条来考核。同时把此寄给诸位侄子，希望能有成就。

守 静

——神明如日之升，身体如鼎之镇

【原文】

神明则如日之升，身体则如鼎之镇，此二语可守者也。惟心到静极时，所谓未发之中，寂然不动之体，毕竟未体验出真境来。意者，只是闭藏之极，逗出一点生意来，如冬至一阳初动时乎。贞之固也，乃所以为元也；蛰之坏也，乃所以为启也；谷之

坚实也，乃所以为始播之种子也；然则不可以为种子者，不可谓之坚实之谷也。此中无满腔生意，若万物皆资始于我心者，不可谓之至静之境也。然而静极生阳，盖一点生物之仁心也，息息静极，仁心之不息，其参天两地之至诚乎？颜子三月不违，亦可谓洗心退藏极静中之真乐者矣。

——引自《曾文正公全集》

【译文】

神明像太阳升起一样，身体则如同鼎立地不动。这两句话是应当遵循的。只有心到静极时，这是喜怒哀乐未发之时，身体寂然不动，毕竟还没体验出真正的意境。意只是闭藏到了极点，才招引出来一点生气，如同冬至时节的一阳初动。坚贞不移，这就是“无”，等春雷一响，这就是“启”，谷类的坚实，是作始播的种子，不能为种子的谷，不能说是坚实的谷。这其中没有满腔的生意，就好比万物的生长都赖于我心，还不可说到了至静的境界。但是，静极生阳，因为一点生物的仁心，每一气息静极，仁心不息，这就是天地间的诚吗？颜子三个月不违仁，也可以说是洗心退藏到静极的境界中获得真正快乐的人了。

【原文】

我辈求静，欲异乎禅氏入定，冥然罔觉之旨，其必验之此心。有所谓一阳初动，万物资始者，庶可谓之静极，可谓未发之中，寂然不动之体也。不然，深闭固拒，心如死灰，自以为静，而生理或几乎息矣，况乎其不能静也？有或扰之，不且憧憧往来乎？深观道体，盖阴先于阳信矣，然非实由体验得来，终掠影之

谈也。

——引自《曾文正公全集》

【译文】

我们求静，想要与禅门的入定不同，必须用心体验这细密而又未可觉察的意旨。所谓的一阳初动，万物由此生长，才可以说静极，可以说喜怒哀乐还未生发，寂然不动之体。不然的话，一味求静，心如死灰，自认为是静，实际上生理的机能都几乎丧失了，何况这样做并不能静。如果有外在的干扰，心不就又不安定了吗？我深入地体察这真真的道体，认为阴先于阳。但倘若不是亲身的体验，始终只能是浮光掠影地说说罢了。

【原文】

自戒惧而约之，以至于至静之中，虽少偏倚，而其守不失，则极其中而天地位，此绵绵者，由动以之静也。自谨独而精之，以至于应物之处，无少差谬，而无适不然，则极其和而万物育，此穆穆者，由静以之动也。由静之动，有神主之；由动之静，有鬼司之。始终往来，一敬贯之。

——引自《曾文正公全集》

【译文】

从因为戒惧而约束自己，以至在至静的境界中，虽然没有什
么偏颇，内心之操守不失，则达到了“中”的境界，天地由此立
位，此种绵绵不息的样子，就是由动而到静。从“慎独”而精
进，以致在待人接物方面极少差错，没有不合适、不正确的地

方，则达到了“和”的境界，万物由此化育，这种肃穆之象，是由静到动。从静到动，有神在那儿主持；从动到静，有鬼在那儿司察，动静之间的这种循环往复，靠“敬”来加以贯穿。

【原文】

静坐思，心正气顺，必须到“天地位，万物育”田地地方好；默坐思，此必须常有满腔生意。杂念憧憧，将何以极力扫却？勉之！

——引自《曾文正公全集》

【译文】

静坐而思，心灵坦荡，气血和顺，必须达到“天地位，万物育”的境地，才算效验。默坐而思，心灵中一定要常常充满生意。杂念丛生，靠什么东西来把它们全部排除？一定要勤加努力！

进德修业

——吾人只有进德修业两事靠得住

【原文】

吾人只有进德修业两事靠得住。进德，则孝弟仁义是也；修业，则诗文作字是也。此二者由我作主，得尺则我之尺也，得寸则我之寸也。今日进一分德便算积了一升谷，明日修一分业又算余了一文钱。德业并增，则家私日起。至于功名富贵，悉由命定，丝毫不能自主。

——引自《曾文正公全集》

【译文】

我们只有进德修业这两件事靠得住。进德，就是恪守孝悌仁义；修业，就是写诗词文章、写字。这两件事可以由自己作主，得到一尺这个一尺就是我的，得到一寸这个一寸也是我的，今天进了一分德就像积贮了一升谷一样，明天修了一份业又像富裕了一文钱一样。德和业一起增加，家中的财产也就越来越多。至于功名富贵，这都是命里注定的，自己一点都不能作主。

修身五箴

——立志居敬，谨言有恒

【原文】

五箴并序

少不自立，荏苒遂洎。今兹盖古人学成之年，而吾碌碌尚如斯也，不其戚矣！继是以往，人事日纷，德慧日损，下流之赴，抑又可知。夫疾疾所以益智，逸豫所以亡身。仆以中才，而履安顺，将欲刻苦而自振拔，谅哉！其难之欤！作五箴以自创云：

立志箴

煌煌先哲，彼不犹人。藐焉小子，亦父母之身！聪明福祿，予我者厚哉！弃天而佚，是及凶灾。积悔累千，其终也已！往者

不可追，请从今始。荷道以躬，兴之以言！一息尚存，永矢弗援！

居敬箴

天地定位，二五胚胎。鼎焉作配，实曰三才。伊恪齐明，以凝女命。女之不庄，伐生戕性。谁人可慢？何事可弛？弛事者无成，慢人者反尔。纵彼不反，亦长吾骄。人则下女，天罚昭昭！

主静箴

齐宿日观，天鸡一鸣。万籁俱息，但闻钟声。后有毒蛇，前有猛虎，神定不慑，谁敢予侮？岂伊避人？日对三军。我虑则一，彼纷不纷。驰鹜半生，曾不自主。今其老矣，殆扰扰以终古。

谨言箴

巧语悦人，自扰其身。闲言送日，亦搅女神。解人不夸，夸者不解。道听途说，智笑愚骇。骇者终明，谓女贾欺。笑者鄙女，虽矢犹疑。尤悔既丛，铭以自攻。铭而复蹈，嗟女既耄。

有恒箴

自吾识字，百历及兹，二十有八载，则无一知。曩者所忻，阅时而鄙。故者既抛，新者旋徙。德业之不常，是为物迁。尔之再食，曾未闻惑愆。黍黍之增，久乃盈斗。天君司命，敢告马走。

——引自《曾文正公全集》