

ZENG GUO FAN
曾国藩

著

治

心

ZHIXINJING

涤生不为浮誉所惑，
则所以养其力者厚；
不与流俗相竞，
则所以制其气者重。
心之所之谓之志。
愚于近人，独服曾文正。

神 修 炼 的 成 功 法
● 事功篇 ● 名利篇 ● 得失篇 ● 祸福篇 ● 进退篇 ● 世故篇 ● 胸襟篇 ● 机缘篇
● 养心篇 ● 暇心篇 ● 殚心篇 ● 诚心篇 ● 品格篇 ● 意志篇 ● 笃行篇 ● 学养篇

SHILIN
史林 注译

经

中国言实出版社

治

心

ZHILIXIN

经

THE GREAT WALL GROUP

THE GREAT WALL GROUP

治 心 经

曾 国 藩 著

史 林 注译

中国言实出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

治心经/曾国藩著;史林注译.
- 北京:中国言实出版社,1999.10

ISBN 7-80128-212-4

I. 治…

II. ①曾… ②史…

III. 个人-修养-中国-近代

IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 64563 号

中国言实出版社出版发行

(北京市西城区府右街 2 号 邮政编码 100017)

电话 63099063 66126185

新华书店经销

北方工业大学印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 18 印张 430 千字

1999 年 10 月第一版 1999 年 10 月第一次印刷

印数 1-5000

定价:28.00 元

(如印装质量不合格 请与出版社联系调换)

序 言

在中国近代史上，生前死后毁誉皆当其极的人物，恐怕非曾国藩莫属了。镇压太平天国、倡办洋务，使曾国藩赢得了“中兴名臣”的桂冠。处理天津教案，媚洋虐民，又使他声名扫地，几成过街老鼠，“国人皆骂”。曾国藩说自己晚年仕途，“皆画蛇添足之笔”。有一代“儒宗”之称的纵横家王闿运批评曾国藩一生“为谨守所误，令万民涂炭，仍然问心无愧，是儒家之罪，与张浚差不多。”

因为站在不同的立场，对曾国藩的评价当然会有很大不同，甚至对立的观点。但也有众口一词之处：那就是肯定他意志坚卓、治心养性的修身术。

江苏巡抚何璟上给清廷的奏文说：曾国藩经历“数年坎坷艰辛，当成败绝续之交，持孤注以争命；当危疑雷撼之际，每百折而不回，盖其所志所学不以死生常变易也。”李鸿章评价他老师所以成功是因为“沉毅之气，坚卓之力，深远之谋，始终不变，而持之有恒”，也是讲曾国藩以意志、品格胜。

对曾国藩意志品格解剖得较彻底的是梁启超。他

说：“凡古来能成大事者，必其自胜之力甚强者也。”“志不足恃，气不足恃，才不足恃，惟毅力为足恃。”曾国藩“功成业定之后，论者以为乘时际会，天独厚之；而岂知其停辛伫苦，铢积寸累，百折不回，而始有今日也？使曾文正毅力稍不足者，则其为失败之人，无可疑也。”

曾国藩早年跟从唐鉴、倭仁等理学大师研究性理之学，又深受王夫之（船山）经世致用思想的影响，注意把二者结合起来，提升到人生理想，精神境界，就是说曾国藩十分注重品格修养和自我完善，他能够有外王之效，成为“办事兼传教之人”，不能不说得自内圣之法。

曾国藩的《治心经》，讲心、身并治，口、体兼防。他认为“治心之道，先去其毒”，表面的毒是愤激，没有涵养，有一点长处即向人炫耀，有一点不顺就勃然大怒，这都不是“有厚福之人所为”。有襟怀、有气量、有品格的人，心如鼎镇，志如磐石，任何力量都不能动摇（《养心篇》）。他还主张“胸襟广大，宜从‘平’‘淡’二字用功。凡人我之际须看得平，功名之际须看得淡，庶几胸怀日阔”（《胸襟篇》）。又说：“治心以‘广大’二字为药；治身以‘不药’二字为药”（《治心篇》）。基于此，他总结出养心治心、修身悟道的一整套办法，如《养生之法五事》、《八本说》、《不忤不求四箴》、《十三字功》、《东坡五字诀》、《八德自勉戒》、《四言箴规》、《达生编六字诀解》等。

这些精神品格修养的箴言，有的得自祖父辈及他个人的经验积累，如《养生之法五事》中的“眠（睡觉）、食（吃饭）有恒”及“每夜临睡洗脚”，是他的父亲行之四十年、他自己学习后坚持七年认为大有效果后告诉弟弟们如法遵行，并写进曾门家规中去的。“饭后三千步”他试行一年，认为很有效果，决心“自矢永不间断”，他还肯定地说，如果身体弱的人行之三个月，“必有奇效”。

功名成败往往是品衡人的主要甚或唯一尺度。曾国藩身处功名，善处功名。认为“个人之屈伸，一家之饥饱，世俗之毁誉皆不足忧”，而忧贤不登高位，有才者不得施其能，天下愈乱而无治之日。这无疑是他精神境界比较高尚的体现。享有功名后，又以拙诚为天下倡，明知“中兴”无望，但却殚心竭力，生死赴之。他还说，“骤享大名为不祥”，偶然得来的也会偶然失去，这是没有根基、无学养的原因（《学养篇》）。他还认为古往今来成大事事业的人，都是身心极为疲惫之人，但能够应付裕如，必有让心“存活、休养之处”，他说：“心中不苦，才能活泼泼地养得一段生机”（《暇心篇》），但暇心弃置何处，可见日后成败。他举西门庆和苏轼为例，说明“暇心乃是补心”，不是“放（放纵）心”。与“暇心乃补”相关，“学养乃是正心”。人不是生而知之，但可教而知之，这个教包括自我教育、自我完善。曾国藩从中国几千年的各类圣贤

中,选出上自孔孟下至顾(炎武)、王(念孙)等三十三人作为自己的榜样,并为每个人做传,又令儿子曾纪泽为三十三人画像,取名《圣哲画像记》,这可以代表曾国藩的学有本源(《学养篇》)。

曾国藩平生“不蹈空言”,注重实效。对治心也不是仅仅阐发理论,而是归于实践。他说:“吾辈治心治身,理亦不可太多,知亦不可太杂,切身日日用得着的,不过一两句,所谓守约也”(《笃行篇》)。

曾国藩以内圣之功,收外王之效,治心修身,兼具儒、道、佛之奥旨。这一点引起了早年毛泽东的注意。在毛泽东早期的笔记式日记《讲堂录》中,有许多曾国藩治心方面的格言警句,如“精神愈用而愈出,不可因身体素弱过于保惜;智慧愈苦而愈明,不可因境遇偶拂遽尔摧沮”,“心常用则活,不用则窒,常用则细,不用则粗。”

曾国藩治心修身的成功,也同样引起了蒋介石的注意。本世纪二十年代,蒋研读曾国藩的各种文集、遗集后,有感于“其苦心毅力”“足为吾人之师资”,准备围绕“治心”的内容,“摘其言行,可以为后世圭臬者,成为一书”,以作为黄埔军校的教材。但名将蔡锷先行一步,已编成《曾胡治兵语录》,并由梁启超作序,于1917年在上海发行。蒋介石对蔡锷所编的书表示满意,但觉得缺少了最重要的一部分,即曾国藩“苦心毅力”得以成功的内

容缺焉不详。在他看来,这等于没有挖掘源头,于是“择曾胡治心之语之切要者,另列一目”,认为这样就“可为后世法”。

曾国藩注重精神修养、品格陶铸、意志磨练,这对“拜金”、“拜物”者而言,不能不说是一剂精神补药。当然,曾国藩毕竟是属于那个时代的人物,他的双手染满农民起义者的鲜血,他用血腥维护的大清王朝是江河日下、日趋走向腐朽的家天下,王闿运说他“令万民涂炭,仍问心无愧”,是有道理的。

《治心经》是我们根据《湘乡曾氏家藏稿》的若干治心篇目,参考曾氏门人王启原于光绪二年(1876年)编辑的《求阙斋日记类钞》,以及《曾文正公嘉言钞》等整理而成。除个别篇目是注译者所加外,基本保留了原貌。当然,对于这些内容,读者是会去粗取精,去伪存真,明辩是非的。

历史学博士 史 林

1999年10月

目 录

第一卷 治心篇 (1)

释迦牟尼说：世间一切万物，“壮无过心”。所谓治心，也就是孟子所说的“苦其心志”“曾益其所不能”的功夫，是“天将降大任”前的首门功课。李鸿章说，我老师之有成，乃善治心也。蒋介石称“曾国藩治心之言，皆阅历之语”。毛泽东说，欲动天下者，先动天下之心。心无定旨，人如浮萍，终将无成。曾国藩积数十年之曲折，独创治心之法，先去其毒，阳毒为忿，阴恶为欲。又详述身心兼治、口体并防之十四个妙方。

第二卷 养心篇 (23)

“问君何能尔？心远地自偏。”心的宁静排却了自然的哗喧。曾国藩早年病弱缠身，成名后“游心于老庄之虚静”。平生以“咬得菜根百事可做，世味淡薄，身心无累”为法，终身以“不药（不服补药）”自诩，参以家法，独创养心十四条，日日磨炼，三十年后身体如

常。平生服膺苏东坡，欲步其后尘，修炼瑜珈术。对吕坤所说“置富贵、贫贱、死生、常变于度外，是养心第一法”玩味尤久。

第三卷 暇心篇 (55)

暇心者，李渔称为“闲情偶寄”，林语堂称为“生活的艺术”。仕途万事缠身，戎旅胜负难定，陶朱锱铢日较。曾国藩说古今能胜大任者，都是身心疲劳之人，因此必有暇心用来调适。苏东坡寄情诗文，西门庆征逐女色，高雅低俗足见他日成败。曾国藩说，暇心游离于本业之外，又关系到事业兴衰，故暇心之寄要厚植根本，积功累行，方有枝繁叶茂，花团锦簇之来日。胡林翼少时喜“冶游”（嫖娼之异名），担大任，顿改前非，时人称他“晚年进德之猛，卒以立功名”。

第四卷 诚心篇 (89)

曾国藩说，古今英雄“立得住”，如同先有根据地后能打天下一样，必须有诚心实意。荀子说，养心莫善于诚。诚就是不欺。今人讲：信义春常在，心诚则灵。程门立雪、三顾茅芦都深蕴一个诚字。曾国藩以忠诚为天下倡，选将练兵以诚为先，平生不蹈大言，不喜驾空之事，手订“敬、静、纯、淡”诚字四法，终使他群雄影从、“勘平大乱”，功、德、

言三并不朽。

第五卷 殚心篇..... (119)

殚心者，全力以赴、鞠躬尽瘁之意也。曾国藩说，人始初奋搏，如初飞之鸟，很有孜孜向上的意境，但功成名就之日，反凭添许多息肩之念，实则进一步高山仰止，退一寸草木皆兵。王安石为相，张居正变法，有殚心而无余勇，皆旋踵而败。胡林翼与楚疆共生死，乃有天心大转。纵横家王阎运说：曾国藩实以殚心苦战而成功，读其文集，催人泪下。“马不加鞭自奋蹄”，曾国藩权位越高，责任感越强，平生以“拚命报国，侧身修行”八字为“坚守之地”。

第六卷 名利篇..... (145)

《菜根谭》曰：名为招祸之本，利乃忘志之媒。“天下熙熙，皆为利来”，豪杰难过名利关。古往今来，有的人好虚名以殒身，有的人贪私利以祸族。面对名利，心将何置？明代陈继儒说“透得名利关，方是小休息”。曾国藩以“不忮不求”淡处名利。他关于“名利”的五条秘笈，读来颇能启人心智。

第七卷 成败篇..... (177)

“成者王侯，败者贼”是否就是评论人生

的盖棺定论？月中则昃，人满则亏，盛衰成败岂无凭！曾国藩取法庄子“美成在久”，深得铢积寸累的功夫。刘邦败而犹胜，曹操成犹是败。曾国藩不求完美，跳出成败，信守“波平浪静处安身”，以“掀天盖地”为成败大忌，说自己“阅历万变”，才悟出成败的四项原则。

第八卷 祸福篇..... (203)

“祸者福所依，福者祸所伏”。趋福避祸乃人伦之常。曾国藩说：“人生福境祸区，皆念想造成”，“念头稍异，境界顿殊”。他总结出“骗、暗、诡”乃取祸之三端，而“诚、明、仁”乃避祸之三招。“鸿福齐天”固然美好，然而，过满则溢，物极必反。难怪连孔圣人都喟然长叹：“唉！哪有满了不翻倒的呢？”且看曾国藩对《小窗幽记》和《菜根谭》的诠释。

第九卷 得失篇..... (237)

《小窗幽记》曰：胸有灵丹，点化得失。得失乃人生第一关口，“看透得失方是大英雄”。曾国藩引古人之言说：“非分之福，无故之祸，非造物之钓饵，即人世之机阱”。为公事，为国家，得失必争；为个人，为名利，得失当淡。曾国藩用“悔”字诀和“硬”字功善处得失，一生奉守“六句箴言”。

第十卷 进退篇..... (255)

“进步处便思退步，着手时先图放手。”进的时候要多点见闻，多些懵懂，退的时候要找好时机，留有余地。范蠡何以成陶朱？张良雪夜读《素书》。“六根清静方为稻，退步原来是向前”。曾国藩晚场善收，却谦称自己有“画蛇添足之嫌”。“弓不拉满，势不使尽”，曾国藩赞服范仲淹，对人生“进”“退”别有解读与体悟。

第十一卷 事功篇..... (289)

“他年我若为青帝，报与桃花一处开”世人都想建立不世之功，而曾国藩却说：“身居乱世，富贵无所图，功名亦断难就。”王安石另有体悟：“豪华尽告成功后，逸乐安知与祸双”。虽然，曾国藩仍认为“天下事有所激有所逼而成者居其半。”

第十二卷 世故篇..... (315)

曾国藩说：“吾辈不必世故太深，天下惟世故深误国事耳。”《红楼梦》有“机关算尽太聪明，反误了卿卿性命”的警世之语。世故太深，精明过度，均非载福之道。做事瞻前顾后，缩手缩脚，总不会有大的成就。曾国藩还说：你越精明，别人自当常以精明对付你。因此他一贯的品格是抱朴守拙。这正应了老子

“含德之厚，比于赤子”，“我独泊兮其未兆，如婴儿之未孩”的处世观。

第十三卷 意志篇 (339)

心如鼎镇，志如磐石。《论语》曰：空手与猛虎搏斗，徒步而涉深水，表面是勇气，内在是意志。曾国藩说，危难时可以验证平素之道力。祁门帅营，四面临敌，曾国藩帐悬长刀，言退一步即入地狱，弈围棋如故。梁启超说，功成业定后，人说苍天独厚曾国藩，实皮相之论，使其意志稍有摇动，他一定是一位大失败者。《抱朴子》将“坚志”称为“功名之主”，《呻吟语》说，“志不坚确，必无所成”。陶渊明园中自耕，史可法梅花伴骨，皆以意志为天下传诵。

第十四卷 品格篇 (363)

“艰难困苦，玉汝于成”。品格是一个人的立世的内在素养。《呻吟语》曰：财、色、名、位，此四字考人品之大节目也。曾国藩说：君子当以不如尧、舜、周公为忧，当以德不修、学不讲为忧。提升人格方能使人行为高尚，生活更有趣。曾国藩以“八德自勉”来造就品格。左宗棠傲物称诸葛，胡林翼仍批评他“小廉曲谨”。

第十五卷 学养篇 (391)

司马光说：学者，所以求治心也，学虽多而心不治，安以学为？曾国藩说：学习是弘扬事业的载体，进德的极佳捷径，学业进一分，如家财增一分，德业长一分，日积月累，终成“巨富”。蒋介石说，曾国藩徒手搏天下，而士人影从，以学有根基，足以养业之故。毛泽东说，欲动天下之人，先动天下之心，曾文正得大本大源，故愚于近人，独服之。胡林翼修订《兵书要略》，曾国藩苦研《读通鉴论》，皆以经世之学入手，以根基雄厚立足。

第十六卷 胸襟篇 (425)

襟怀宽广，能容天下之物。《呻吟语》曰：涵容是处人第一法，养心第一着。曾国藩说，喜怒形于色，“乃无涵养之力，是薄福之人，涵养冲虚，便是身世学问”。宋代名相吕端外似愚拙，然每临大事不糊涂。军机大臣张廷玉胸中有泾渭，处世圆通而浑厚，周瑜无量叹诸葛，夏言刚断恨严嵩。曾国藩取法圣贤，指腹为戏言：古今多少闲气，皆付一囊。

第十七卷 机缘篇 (457)

《易经》曰：阴阳互动，顺厄可变。机缘者，时机、运气之统称。佛家讲因果，说善有善缘，恶有恶果。胡林翼说“一入官场，总是

碰境”，他的才能名望本不在曾国藩之下，可惜死得太早，无缘享盛名。曾国藩抱定“可高可卑，可大可小”之念，平生“不信书，信运气”，并让他的心腹幕僚郭嵩焘将这两句话作为墓志铭，并自信“公之言”能流传后世。

第十八卷 笃行篇 (485)

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”这是屈原的笃行。笃行者，执着如一地实践也。“天下事必须躬自入局”，日修身，夜慎独，学不止，死不畏，这是曾国藩的笃行。李鸿章说，我老师成功的原因很多，但不为浮言所动，执理甚明是重要一条。大禹治水惠天下，墨翟勤生亲操耜，皆以笃行而有成。不难看出：成功，先要有笃行，笃行先要有“笃心”。因此，曾国藩的治心经在此添上了浓重的一笔。