

精神修炼的成功法则

治心经

史林／注释

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

曾国藩



曾国藩实以殚心苦战而成功

读其文集

催人泪下

王闿运

曾国藩著

中国言实出版社

史林
曾国藩治心治身
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

精

神

修

炼

的

成

功

法

则

治心经

曾国藩／著

史林／注译

中国言实出版社

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 64924716 64924761

<http://www.zgyscbs.com>

新华书店经销

河北省三河印务有限公司印刷

850×1168 毫米 大 32 开 13.125 印张 275 千字

2003 年 4 月第二版 2003 年 4 月第一次印刷

印数 1-7000

定价:22.00 元

(如印装质量不合格 请与出版社联系调换)

写在修订本前面的话

我自大学毕业从事历史学教学与研究，至今已历二十多个春秋。这二十多年是中国发生巨大变革的时期。如果要在中华文明史的坐标上找出一个时代深刻地改变或影响最大多数人的命运或生活轨迹的话，那么迄今为止也只有这二十多年堪称其时。记得父亲当年背着行囊送子上大学的情形，仿佛就在昨天。弹指一挥的二十年让我感到十分充实，这不仅是因为自己一直在努力追寻时代发展的脚步，而且还因为中国的巨变为像我一样的千千万万个知识分子提供了发挥潜能的社会舞台。我们受赐于这个时代，也为已然和将然的时代变革舞之蹈之，歌之诵之。

我想，每个人的“记忆”可能是零碎的、廉价的，甚至会被激流澎湃的社会变革冲刷得一无所有。然而，历史学的专业直觉告诉自己：正是无数人的“个人记忆”，才能汇成一个民族的“集体记忆”，从而镌刻到文明的历史进程中，载入史册。

在“学习—研究—学习”的永无休止的循环中，最令我感到欣慰的是：以通俗的笔法写作的几本有关曾国藩的书籍受到读者的广泛欢迎。从写作《曾国藩和他的幕僚》开始，以后陆续整理编写了《挺经》、《曾国藩成大事的九九个方略》和《治心经》等几部书，我一直认为，曾国藩身上凝聚了太多的中国文化传统，他挺膺负

责、躬身入局时是十足的儒家，齐家治国平天下的理想让他负载一个破碎的“中兴梦”；他晚年的“运气口袋”、“惟以退悔为安”，又像一个不折不扣的老庄。他的复杂与矛盾，源自那个“五千年未有之变局”的时代挤压。他同许多官僚士大夫一样，对被枪炮轰开的中国门户有一种本能的保护意识，但他又同许许多多官僚士大夫相区别，他没有固步自封，他试图从传统中走出来步入近代。尽管他的洋务思想可评可议的地方很多，但他不僵化、不教条，而是在被动的驱迫中有一种主动的抗争。“引用一班正人做种子”，这是他常说的话。他有一种强烈的不甘心，总希望用几个人的努力改变大厦将倾的命运。也可以说，他是立足传统尝试着走向近代的人。因此，在他的身上就很有许多值得总结的东西。我至今还记得两年前的清华大学职业经理培训中心讲读曾国藩的复杂性时的情形，这些事业有成的准 CEO 为曾国藩的矛盾人格而困惑不解。

从写作第一部研究曾国藩的著作，至今已经六年过去了。期间总有读者建议进行修订，出版社也有此意。考虑到节省时间是对读者最大的尊重，因此自去年八月开始，断断续续对以上四本书进行了修订，主要是删除“例证”及个别重复的地方，在体例上也更加趋于一致。到今年三月，终于修改完毕。由于这几部书影响比较广泛，修订版能否让读者满意，实在不敢自视太高。

史 林

2003.3.28 于北京

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》、《不忮不求四箴》、《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，明辨是非的。

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 (21)

“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 (43)

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 63

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 殫心篇 81

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。纵横家王闿运说：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..... 101

《莱根谭》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..... 127

“成者王侯，败者贼”是否就是评论人生的盖棺定论？月中则昃，人满则概，盛衰成败岂无凭！曾国藩取法庄子“美成在久”，深得铢积寸累功夫。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..... 147

“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..... 169

《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..... 187

“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..... 215

“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..... 235

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“舍德之厚，比于赤子”，“我独泊兮其未洮，如婴儿之未孩”的处世观。

第十三卷 意志篇 257

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 275

“艰难困苦，玉汝于成”。品格是一个人能否立世的内在素养。《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 301

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 329

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