

ZGF

中国古代第一修心大书

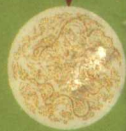
曾国藩

修身养心，自古有之，但往往因利益熏心，而不得不私心缠身。成大器，做大事，

就在于有能防住别人邪心的绝招。

解译 司马烈人

原典 曾国藩



中国华侨出版社

内 经

览

曾公大书，通人生万千气象

观

曾公内心，明世间纷繁复杂

ZENG GUO FAN NEI JING

曾国藩内经

原典 曾国藩
解译 司马烈人

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

曾国藩内经/曾国藩, 司马烈人解译. —北京: 中国
华侨出版社, 2000.10

ISBN 7-80120-457-3

I. 曾... II. ①曾... ②司... III. 曾国藩-语录-注
释 IV. Z429.52

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第71867号

● 曾国藩内经

原 典/曾国藩

解 译/司马烈人

责任编辑/杨 郁

装帧设计/红枫叶设计室

版式设计/欧亚通公司

责任校对/李 文

经 销/新华书店

印 刷/北京市宏飞印刷厂印刷

开 本/850×1168 毫米1/32 印张/15.5 字数/320千

版 次/2000年10月第1版 2000年10月第1次印刷

印 数/1-5000册

中国华侨出版社 北京市安定路20号院 100029

ISBN 7-80120-457-3/K·96 定 价: 24.80元

特别说明

与《曾国藩面经》一样，曾国藩的《内经》同为一本绝世之作。李鸿章称为“近百年，天下人必争读此书！”

这本《内经》的由来，是曾国藩于同治八年完成的，被封存十五年之久。曾国藩曰：“古往今来，内心修炼为人生之要事，所谓哀莫大于心死，即是讲心志；所谓善心修身，即讲练内功。人无心而无气，人无气而无生，更无人生大境。吾平生嗜好养心，窃以《黄帝内经》为扛鼎之作，故苦读六载，偶作批示、记录心得。今偶然集成一册，命曰《国藩内经》，望后人能有所明察，能有所大悟。”

显然，这本书是曾国藩从《黄帝内经》得到的启示，并把自己六年多的修身养心的经验汇集成一本人生智慧宝典。初看起来，“养心”非常容易，人人皆知。但要明白其本义，实属不易，否则自古而来，怎么会有那么多喋喋不休谈论“养心”的书籍。毫无疑问，曾公说得好：“养心不易，因人性有异；养心须知，因人皆要活的大度自如。”

在这本内容极其丰富、闪烁内经要诀的著作中，我们看到了一个彻悟人生、通达事理的曾国藩。他之所以风雨兼程、飘摇不倒，就是因为做到了养心、藏心、护心、守心、放心、变心、静心，并以此去对付恶心、邪心和歪心。正如他在最后一封家书中所言：“苦磨心力，自知高远，图谋人生，乃为天下第一英豪！”

让我们来看看在曾公《内经》中反映出来的这个世界是什么

样的？

“人心隔肚皮，外表怎能看得清。”这句胜过许多语录的真言，既是中国人智慧的反映，也说明国人之间互相猜测的历史悠远，并且让人毛骨悚然。有人说，世上的事天气预报最好预测，抬起头，望望天，就能感觉到阴晴变化，而人心则是世上最大的黑洞，集七情六欲、五花八门于一体——特别是邪心与善意相争时，就会形成绝杀。曾国藩是大智若愚的天才，非常明白让别人抓住内心的痛苦，因为被人抓住内心比抓住命根子还恐怖，如同抓住了牛鼻子一样陷入被动，只能听命于人、受制于人。曾公常说的一句格言是：“知我心者，惟有第二个我。”让别人看破内心的恶果是：难防暗箭！

在充满各种难堪的人生里，养心之术是非常重要的。为什么？如果要论真格的，你会有生不完的气、咽不完的唾沫；这样你气得大呼小叫，却正中别人的圈套。要知道，生活中总有许多空隙可钻，别人堵住了一条，为何不另求他途呢？因此，曾国藩的养心术是绝不生气，从拥挤的人群中找出自己能钻过去的缝隙。此曾公所谓：“养生靠养心，立身靠立志，藏身靠藏心也。”

在这本见识广博、眼光犀利的杰作中，我们承认曾国藩是“内圣高手”，当然，他是“中国近代第一内圣高手”。他的《内经》已有10种版本流传后人，证明这部集人生沧凉、运筹人生谋略、发挥内心活力的大作是一部绝世人经。不可不读，否则就会遗憾的呼天抢地！

编 者

2000年9月

目 录

特别说明 (1)

中国武术讲内功,伸胳膊、踢腿脚、出拳头都要打出内心中的一股气势。曾国藩跌跌撞撞、风雨兼程一生,早已习惯各种各样的身体接触和冲撞,谁是高手,谁是蠢货,他心明眼亮,判断准确。

一、曾国藩的内经道术:“练活内力,抵御外攻”

- ☐ 曾国藩内经的奇特作用:靠内力活出一条路..... (3)
- ☐ “内经”是曾国藩的人生大学:“内心超人一等,一定能防人十招”..... (7)
- ☐ 曾国藩苦修内经的处世目的:“人活一世,内心守约”..... (13)
- ☐ 曾国藩不愧为“内圣高手”:“欲为天下大事,须有容纳天下之心”..... (25)
- ☐ 内经要诀:治心治身是功夫..... (39)

- 名家破解：谁都要养心…………… (40)

曾国藩深知内心浮躁，不是大人所为，而是胸腔里有黑痣的小人的特长。因此，曾公从与阴阳脸过招的实践中，琢磨出“别人急我要慢、别人动我要静、别人跳我要走、别人狂我要安、别人哭我要笑”的人生真经。

二、曾国藩的内经魔法：“内心浮躁，无法成大事”

■ 内功一：“去恶”高手

——恶欲缠身，注定失败。明白天地开阔，才是大器之人。曾公认为修炼内功，须先排除恶念。此为明心大策。…………… (43)

- 内心实战：守住内心稳定，切忌愤激行事…………… (43)

- 内心实战：心胸博大看尽天下沧桑…………… (49)

■ 内功二：“慎独”

——人世混浊，有能与无能常常不分高下。但谨慎一生至为重要，一慎一独，奥妙无穷。此为曾公内心之秘笈。…………… (62)

- 内心实战：“吾独心为最大乐趣”…………… (63)

■ 内功三：“立志”称雄

——大家相处，若无竞争，便无纷争；反之，相互搏杀，看谁立志远大。曾公大喊“立志之道”，是内力勃发之源。…………… (69)

- ☐ 内心实战：“无豪大之心者，时时会缩手缩脚”…… (70)
- ☐ 内心实战：“励志之心不可磨灭”…… (76)
- ☐ 内心实战：取人之长，补吾心不足…… (81)
- ☐ 内经要诀：“吾治心有道，故有不惧之气”…… (84)
- ☐ 名家破解：切忌心中生有疾病…… (85)

曾国藩是大智若愚的天才，非常明白让别人抓住内心的痛苦，因为被人抓住内心比抓住命根子还恐怖。曾公常说的一句格言是：“知我心者，惟有第二个我。”让别人看破内心的恶果是：难防暗箭！

三、曾国藩的内经观念：“让别人看透内心就是最大的失败”

■ 内功一：“诚伪”须防

——装模作样的突出特点是装真弄假，软刀杀人。

曾公认为做人要“诚”，提防人伪。故诚心是友，
伪人是敌。…… (89)

- ☐ 内心实战：“先与人为诚，后防人心之恶”…… (91)
- ☐ 内心实战：伪君子满眼皆是，诚人何在？…… (97)
- ☐ 内心实战：把伪善之人赶进猪圈…… (107)

■ 内功二：“自欺”防范

——让人欺负，本不可怕，因为你心中有高远之志。

但自我欺骗，等于自杀。曾公认为，人活一世，
切忌有自欺之心。…… (111)

- ☐ 内心实战：立世之法，心要知恶知善…………… (112)
- 内功三：“面和”有诈
——面和心不和，因为要夺取的东西太多，谁多谁少
都是问题。曾公不怕面不和，只怕心不和。
…………… (117)
- ☐ 内心实战：提心处世，才能用心做事…………… (117)
- ☐ 内心实战：交际之术，理当以面掩心…………… (122)
- ☐ 内经要诀：无诚有伪，即邪恶之心太多…………… (126)
- ☐ 名家破解：歪点子乃是毒药…………… (126)

护脸是怕被人刺伤，护心是怕被人戳败。曾国藩读过儒家许多厚厚的典籍，反复体味过“敞开心扉之弊在于自我曝光”的道理，因此他知道人世混浊，保全自我的最好计策是防护内心。

四、曾国藩的内经原理：“紧护内心，智游混浊人世”

- 内功一：“全力”冲击
——人生不在疲软之状，而在于全力冲击之姿。曾公认为内心蓄积全力而挺拔和突击，是不灭的灵魂之所在。…………… (131)
- ☐ 内心实战：让内心有个加密的保护层…………… (132)
- ☐ 内心实战：内心端正，不慕身外之物…………… (138)
- 内功二：“谨慎”方略

- 有些人信口开河,胡吹乱侃,结果成为对手的靶子,自己还冒傻气。曾公内心谨慎是他善于独处的心得。…………… (145)
- 内心实战:人生之幸在于心能谨慎…………… (145)
- 内功三:“骄气”害人
- 骄傲是一般人的德性,忘乎所以,不知东西。此种人必定气短。曾公力戒人心有骄横之气,认为此为“疯子”。…………… (151)
- 内心实战:心气太高,易于碰壁…………… (153)
- 内心实战:清除狂心,人生高明…………… (156)
- 内经要诀:人心奋发,全在立志…………… (165)
- 名家破解:别钻小心眼…………… (166)

曾国藩历经各种权变和心变的折磨,因此他反而心志平衡,不急不躁,不怒不气,相信“以心防心,保全我不受内伤”的祖传秘方。曾公不怕什么,因为他有出手绝招,关键在于他不屑与劣等人并驾齐驱。

五、曾国藩的内经绝招:“以心防心,保全我不受内伤”

■ 内功一:“善变”招术

- 变化多端,即是阴谋,也是智谋。防小人必须以智谋抵挡种种恶杀手段。曾公告诉弟子:“变心之法,在于对杀。”…………… (171)

- ☐ 内心实战:变心是一种计策 (172)
- ☐ 内心实战:以学养心,不做白痴 (175)
- ☐ 内心实战:度势察变显英雄本色 (187)
- 内功二:“相面”常识
——人活一张脸。遇到危急有些人面不改色心不跳,有些人脸色苍白心乱跳,此为成熟与不熟之分,曾公善以面察心,便于掌握对手于手中。
..... (200)
- ☐ 内心实战:人心尽现表情者,非老手也 (202)
- ☐ 内心实战:过招就是交心 (206)
- 内功三:“大义”难题
——有大义,才能成为同志;无大义,总不能成亲人。
大义就是关键时刻的那口气和那把力,如曾公曰:“内心大义是本色,英雄一时留长名。”
..... (220)
- ☐ 内心实战:真心让人舒服 (221)
- ☐ 内心实战:爱心赢得民众 (226)
- ☐ 内经要诀:丢得患失之人,才知人生滋味 (230)
- ☐ 名家破解:立志求变之心是“金丹” (231)

曾国藩与别人不同的地方就是一方面以静制动,另一方面以静养心,练出了一套被慕僚称为“曾氏三步静功术”,都在模仿他的套路,熟记着曾公私语:“静好心才能动好手”。

六、曾国藩的内经特色：“心静之难，是天下第一大难”

■ 内功一：“主静”大事

——什么都想得到，结果是自我残害。该静就静，不必多想，是人生解脱之法。曾公主张“内心清静，自有远大”。…………… (235)

□ 内心实战：用静心处理妄念…………… (237)

□ 内心实战：虚静心灵是圣人…………… (239)

■ 内功二：“谦虚”精神

——你是小的，就别充大，你是弱者，就别装强，否则你就会被吃掉”。曾公认为：“谦虚一下，有用十年。”…………… (242)

□ 内心实战：压住傲心，打量左右…………… (243)

■ 内功三：“虚实”之道

——激烈碰撞，两败俱伤。虚虚实实，攻其不备，乃为高手所为。曾公主张“以虚应实，心神不乱”。…………… (248)

□ 内心实战：积聚心力，放眼红尘…………… (249)

□ 内经要诀：细思心静，勤于修身…………… (253)

□ 名家破解：难得糊涂也是心计…………… (254)

位居前方,依然有藏身之术。这就要求做到“藏心”。曾国藩就是这样,尽管自己站在第一线,但始终能把一颗饱经风霜的心置放在安全袋里,做到“藏心即藏身”的秘诀,而藏心的秘诀在于“避免碰撞,绕道迂回”。

七、曾国藩的内经作用：“藏心就是藏身”

■ 内功一：“藏锋”心思

——藏身是不被发现,藏锋是不被磨钝。曾公反复琢磨藏心,即藏身藏锋。惟有高人,才知此妙。

..... (259)

□ 内心实战:心明眼亮,能屈能伸..... (260)

■ 内功二:深藏之法

——管住自己的身心,有一“藏”字,只有藏得远,才能看得清。曾公认为人心须有深藏之处。

..... (266)

□ 内心实战:有无悔心,乃是品性所致..... (267)

■ 内功三:悄然退藏

——在疆场驰骋,容易立功;在名利场上追逐,容易败身。曾公知道:退心藏身,是一大活法。

..... (270)

□ 内心实战:把心放在保险箱里..... (271)

□ 内经要诀:恶心浮名,必为鼠辈所为..... (275)

□ 名家破解:点透人心登险峰..... (275)

一般讲,恶人有三种:一、青面獠牙,一触即怒;二、阴险奸诈,死缠硬磨;三、借刀杀人,坐收渔利。曾国藩说自己一生遭遇恶人时,常采用的战术是:在进退之间见锋芒。

八、曾国藩的内经功夫:“与恶人争斗,在于内心进退的火候”

■ 内功一:“名利”刺激

——名利之争,不必大惊小怪。最差者有利弃名,中着名利兼有;高者有名忘利,却有大利。曾公内心欲为高者! (281)

□ 内心实战:俗心就是抢夺眼前利益 (281)

□ 内心实战:变守为攻之诀是善用进退之心 (287)

□ 内心实战:莫要以利益薰心 (290)

■ 内功二:“忠心”困惑

——今天表“忠心”,是好事,因为他有求于你;明日出“恶心”,也是好事,因为他已不需依靠你了。从而保全你不在关键时刻,被人棒杀。曾公一生,最明此理。 (297)

□ 内心实战:疑心乱人,忠心伤己 (299)

■ 内功三:“知足”之乐

——自我满足有两种:一盲目满足;二知足常乐。前者就是物欲横流;后者心灵通达。曾公不计较

- 得失,知心足志方为好。…………… (305)
- ☐ 内心实战:贪婪是豺狼之心…………… (306)
- ☐ 内经要诀:让心灵没有尘染…………… (313)
- ☐ 名家破解:内心要有防备冲突的功夫…………… (313)

曾国藩对待邪心的招术是:遇到不要脸皮的,就剥开,绝不给机会;遇到稍感不安的,就警告,再考察一下。确如曾公所说的:“邪心难测,故清醒人生是明智之举。”

九、曾国藩的内经本领:“戳穿邪心,就是剥开别人面皮”

■ 内功一:“猜忌”杀人

——斜视对方,乃为互不信任。故有突发性的争吵事件,弄得脸红脖子粗。曾公曰:“猜忌为人性之本。”…………… (317)

- ☐ 内心实战:嫉妒是最大的心病…………… (318)

- ☐ 内心实战:以心攻心类似以毒攻毒…………… (330)

■ 内功二:“矫揉”误己

——矫揉造作,卖弄一点东西,是小人欲夺渔翁之利的心态。反之,端正身心,绝不牵强附会,才有鲲鹏展翅之举。曾公是一只“风行九万里的鲲鹏”。…………… (333)

- ☐ 内心实战:坦然大度,才是男人心境…………… (334)

- ☐ 内经要诀:捏紧内心,压抑烈欲…………… (339)
- ☐ 名家破解:不怕猜忌,只怕伤透心…………… (340)

假如一个人的一生没有气势,那么就会疲软,就会让人瞧不起。曾国藩特别注重“坚挺其志”,反复向他的弟子们解说其道。他认为:“以志帅人,必成大事;以心养身,终为圣人。”

、曾国藩的内经风格:“内心不死,求生才有底气”

■ 内功一:“倔强”本领

——人人都想争强,因为都有血气。但遇到碰撞,有人立即脆弱成一滩泥,望天长叹,泪水与鼻涕搅和在一起。曾公终生的信条是:“男儿自立,必有倔强之气。”…………… (345)

☐ 内心实战:强大自我靠霸气和霸心…………… (346)

☐ 内心实战:坚忍之心无人能破…………… (357)

■ 内功二:“坚忍”盖世

——人无坚挺之心,便无超拔之气。大千世界,坚忍者胜。曾公什么时候,都咬着牙根,盯住远方。
…………… (361)

☐ 内心实战:挺身吓人,挺心惊世…………… (362)

☐ 内心实战:“我心通达,不思蝇头小利”…………… (368)

☐ 内心实战:人无“忍”功,就会典当自己…………… (373)

■ 内功三：“抗逆”勇气

——逆境见本领，顺境得运气。曾公比任何人都怕身处绝境，是因为心中已有千百次抗压的勇气。…………… (381)

- ☐ 内心实战：逆中求胜，是考验内心的机遇…………… (382)
- ☐ 内心实战：内圣外王是雄心…………… (389)
- ☐ 内经要诀：身心要强，才立于人世…………… (400)
- ☐ 名家破解：明强之心在于成就大事…………… (400)

曾国藩有三绝：摸中有准，轻中有猛，愚中有巧，正是因为这三绝使得曾国藩不是一个随便敢冒犯的人，常常是看见他的威严面孔，而不知其心到底有多大。

十一、曾国藩的内经力量：“我习内功三绝——
准、猛、巧”

■ 内功一：“出手”绝招

——屈屈伸伸、躲躲闪闪，然后猛然出击，会一石激起千层浪。此为曾公内心大法。…………… (407)

- ☐ 内心实战：打击狂徒，先毁其狂心…………… (407)

■ 内功二：“避祸”奇术

——人生不都是幸运之事，避祸而行，乃为巧智。实际上有许多“祸”都是别人设置的陷阱，关键看你的脚法。曾公要诀在于：“要会心算”。
…………… (412)