

曾国藩

外藏内敛



百忍之道

曾国藩一生奉行打脱牙和血吞为守身不渝圭臬

生前死后毁誉皆当其极大人物曾国藩一生坎坷艰辛。承受着常人难忍的挫折。惨痛的失败和痛苦的煎熬。苦研性理之学。深悟古来能成大事者必其善忍之心甚强者。归纳一套诡秘人学。外藏内敛百忍之道使其面临任何危机皆能逢凶化吉。成为终身治心养心。修身的内圣法则。



清·曾国藩

原典

余野村

外 好汉打脱牙、和血吞
 藏 欲忍心，必先去除内心的劣根
 内 总须平心静气，方能稳妥办事
 道 保持一颗“平和”心
 百 要有把冷板凳坐热的耐心
 忍 心以收敛而细，气以收敛而静
 之 忍得一时气，成就百世业
 道 只做不说，水到自然渠成

- 莫问收获，但问耕耘
- 绵里藏针，以柔克刚
- 让一让，六尺巷
- 能忍方能成大器
- 事业常成于坚忍，毁于急躁
- 耐心等待最佳的出头时机
- 做人要经得起磨难，要能忍
- 逆境要忍，顺境更要忍
- 大事不惊，小事不慌
- 忍小谋大，咬牙去做
- 忍辱包羞，屈心抑志
- 忍辱负重，竭力苦撑
- 得意时留三分，失意时忍三分
- 心急吃不了热豆腐
- 不要把别人当成“出气筒”
- 有了宽容之心，方有忍人之量
- 温和与友善比愤怒和暴力更有力
- 忍心更要忍口，总以不轻非笑人为第一义
- 享名太盛，必多缺憾；顺境太久，必生波折



ISBN 7-207-05907-8



9 787207 059079 >

ISBN 7-207-05907-8/C·190

定价：28.00元

外藏内敛

百忍之道

[清] 曾国藩 原典 东野君 / 译著

曾國藩

黑龙江人民出版社



■ 书 名：曾国藩外藏内敛百忍之道

作 者：东野君

责任编辑：李春兰

■ 出版发行：黑龙江人民出版社出版发行

地 址：哈尔滨市南岗区宣庆小区1号楼

邮政编码：150008

网 址：www.longpress.com E-mail hljrmcbs@yeah.net

■ 经销：新华书店总店北京发行所

印刷：北京平谷县早立印刷厂印刷

■ 开本：787×1092 1/16

印张：24

字数：320千字

版次：2005年3月 第2版

印次：2005年3月 第1次印刷

定价：28.00元

书号：ISBN 7-207-05907-8/C·190



坚忍以成业

曾国藩的成功，在今天的中国几乎是家喻户晓，妇孺皆知。梁启超在总结曾国藩获得成功的原因时，认为其“自制之力甚强”，换句话说就是“善忍”。美国汉学家史密斯·金评价说：“曾氏不以善战名，而能坚忍耐烦”。曾国藩自己则认为：“面对命运，忍耐似乎是走向成功的惟一法门。”

湘勇攻克武昌、汉阳后，取得与太平军作战头一次大胜仗。按常理，曾国藩是大功臣。然而，曾国藩的恩师穆彰阿不仅没向他表示祝贺，却送给他一张条幅，上书“好汉打脱牙和血吞”八个大字。曾国藩看后，倒抽了一口冷气。此后，这句话便成了曾国藩经常挂在嘴边的名言，“忍”更成了他在官场中奉行不渝的守身之道。

仔细观察曾国藩成功道路上所走过的每一步，可以说是大忍大成，小忍小成，不忍之时则举步维艰。《曾国藩外藏内敛百忍之道》，汇集了中国古代“忍”经之大成，从忍心、忍欲、忍名和忍行四个方面，全面系统地总结了曾国藩一生是如何“打脱牙，和血吞；咬定牙根，徐图自强”，“坚忍以成业”的。

“忍”属于中国传统文化的重要内容之一，诸如“小不忍则乱大谋”、“忍得一时忿，终身无烦恼”、“忍性以视民”、“百行之本，忍之为上”等经典名句，在古代典章中可谓比比皆是。道家把“忍”看成是全身远祸的法宝，一代宗师紫虚元君曰：“饶、饶、饶，万祸千灾一旦消；忍、忍、忍，债主冤家从此尽”。佛家始祖释迦牟尼也强调：“六度万行，忍为第一”，《般若经》更是将“忍”提到至高无上的地步，认为：“一切法得成于忍”。

“忍”字心头一把刀，遇事不忍必烦恼；若能忍得心头气，海阔天空看明朝。能忍方能消灾避祸，能忍方能心平气和，能忍方

能立于不败之地、转危为安。在面临危机之时，只有自己牢牢把持这一个“忍”字，方能逢凶化吉。正如英国文学家毛姆所说：“富者能忍保家，贫者能忍免辱，父子能忍慈孝，兄弟能忍义笃，朋友能忍情长，夫妇能忍和睦。”

看到这里，也许你会觉得奇怪，因为在当今这样一个充满活力、蓬勃发展的时代，人们言必称竞争，行务求效益，即使削尖了脑袋参与竞争，也还是觉得力不从心，可我们却在这里大谈“忍道”，让人们去诵读“忍”经，岂不是与时代发展相悖吗？其实不然，本书的写作正是有感于我们这个如火如荼的时代，有感于天下熙熙攘攘，你为利来，他为利往的芸芸众生而萌发的。

勿容置疑，人类社会发展到今天，已进入竞争的时代，就连小学生也懂得树立竞争意识。“竞争”一词可称得上当今最时髦的名词。然而，越是竞争的时代，越需要常念“忍”经。

因为处在竞争环境下的人们，大都有一种强烈的紧迫感、危机感，人心思变，人心思动，人心思钱。大家都想趁此良机，干大事，赚大钱，成大业，重新彰显自己的人生价值，寻找自己的社会定位。然而，时代只是提供了一个机遇，却无法保证每个人都能获得成功。要想经受人生的各种磨难和时代的考验，每一个人都需要具备承受挫折、失败和痛苦的心理素养。此时的“忍”将是你竞争精神疲惫时的港湾；是你心理失衡时的调节器和受伤后的滋补剂；是你胜不骄、败不馁，能进能退、能伸能屈的“良师益友”。

世界上没有哪一个人不希望自己的事业获得成功，且都要或多或少地付出努力。但是，世人中成功者少，成大功的就更少了，其根本原因就在于是否能忍，是否有恒心和毅力去刻苦实践。纵观历





史的长河，许多在事业上成就卓著的企业家、在政坛上呼风唤雨的政治家，以及如鱼得水的商界巨子和得心应手的金融巨头，无不将“忍”经奉为修身养性之真经，视为自己驰骋天下、纵横捭阖之圭臬。

人的一生是永不停息、奋斗不止的一生，与天斗，与地斗，与人斗，与疾患病魔斗，与自身弱点斗……时时刻刻都离不开斗。既要斗，就要讲究策略，忍是奋斗过程中休整、喘息和奋进的必要策略。如果说斗是较力的话，那么忍则是心智的较量。较力需要勇气，心智的较量需要才智。只有将力的勇气与心的才智完美结合，才可能达到理想的彼岸。所以说，人生既离不开斗，也同样离不开忍。

曾国藩外藏内敛百忍之道，讲究变通灵活，忍让大度，绝非懦弱的代名词，而是化解危机的密钥。愿读者读君能够从《曾国藩外藏内敛百忍之道》中找到将“斗”与“忍”完美结合的法门，步入成功的殿堂。

“国藩事功本于学问，善以礼运。公诚之心，尤足格众。其治军行政，务求踏实。凡规划天下事，久无不验，世皆称之，至谓汉之诸葛亮、唐之裴度、明之王守仁，殆无以过，何其盛欤！国藩又尝取古今圣哲三十三人，画像赞记，以为师资，其平生志学大端，具见于此。至功成名立，汲汲以荐举人才为己任，疆臣阃帅，几遍海内。以人事君，皆能不负所知。呜呼！中兴以来，一人而已。”

——《清史稿》列传

“曾文正者，岂惟近代，盖有史以来不一二睹之大人也已；岂惟我国，抑全世界不一二睹之大人也已。然而文正固非有超群轶伦之天才，在并时诸贤杰中称最钝拙；其所遭值事会，亦终身在拂逆之中。然乃立德、立功、立言，三并不朽，所成就震古铄今，而莫与倖者，其一生得力在立志，自拔于流俗，而困而知，而勉而行，历百千艰阻而不挫屈；不求近效，铢积寸累，受之以虚，将之以勤，植之以刚，贞之以恒，帅之以诚，勇猛精进，坚苦卓绝。如斯而已，如斯而已。”

——梁启超





[第一章]

1

曾国藩忍道心境：

“好汉打脱牙，和血吞”

中国古代先哲极为推崇“忍”，视“忍”字为最妙，奉忍为“众妙之门”。然而，没有谁生来就喜欢忍，就心甘情愿地忍受苦难的煎熬。“忍”字头上一把刀，心上为刀刃所伤却能挺得住，不形诸声色，方谓之能忍。试问，有谁情愿生活在刀下，整天提心吊胆、脑袋别在裤腰带上过日子？但是，不管你喜欢还是不喜欢，情愿还是不情愿，很多时候你不忍还不行，哪怕如刀刺心，你也必须得忍。这就是曾国藩人生轨迹的真实写照。晚年的曾国藩，深有感触地说：“好汉打脱牙，和血吞，此二语是余生平咬牙立志之诀。”而曾国藩的嫡传弟子李鸿章，对老师精纯高深的忍道心境极为佩服，在劝告脾气暴躁的手下大将刘铭传时曾动情地说：“‘打脱牙和血吞’，乃吾师忍道心境的最佳注解，汝牢记在心，必能建不世之功！”

1

忍心术之一：“动心忍性，侧身修行”

3

【——一个人是否能忍，以及能够忍耐到何种程度，与其心理素质息息相关。也就是说，忍耐功夫的高低主要取决于忍道心境。曾国藩特别重视忍心术的修炼，他说：“动心忍性，斯大任之基；侧身修行，乃中兴之本。自古成大业者，未有不自困心横虑、觉悟知非而来者也。”只有动心忍性，方能侧身修行到至高无上的忍道心境。】

- ◎ 忍心实战：“内圣外王，柔而能忍”
- ◎ 忍心实战：“欲忍心，必先去除内心的劣根”

◎ 忍心实战：“忍心更要忍口，总以不轻非笑人为第一义”

忍心术之二：“静好心，才能忍住心”

20

【——太极功夫最讲究动静结合，一动一静皆有章法可循，这种章法不是装出来的，而是忍道心境修炼到一定程度的自然流露。曾国藩不仅善于以静制动，更善于以静养心，正所谓：“静则生明，动则多咎，自然之理也。欲求一家之安静，先求一身之清静。惟有静好心，才能忍住心。”】

◎ 忍心实战：“总须平心静气，方能稳妥办事”

◎ 忍心实战：“惟心静至极处，才能体验到大忍的乐趣”

◎ 忍心实战：虚无清静，无为自化

◎ 忍心实战：磨炼心性，打下立足官场的基本功

忍心术之三：“少忍须臾，便不伤生”

36

2 【——内心不能忍，皆因外事所惑。只要外事不断，内心便永远面临着“忍”的挑战。然而，活在纷繁世界里的人，谁也无法回避外事之惑。曾国藩深知内心浮躁难忍，终究难以成大事的道理，并且通过终身忍道心境的修炼，体悟出“忍心以少恼怒为根本、用静心伏住‘妄念’和保持一颗‘平和’心”的忍心秘诀。】

◎ 忍心实战：“忍心以少恼怒为根本”

◎ 忍心实战：用静心伏住“妄念”

◎ 忍心实战：保持一颗“平和”心

◎ 忍心实战：忍心的要诀就在于读书





忍心术之四：“息心忍耐为第一大要”

54

【——古往今来，世事复杂多变，险象环生，危机四伏，晚清官场更是“黑洞”一个，任何时候，都有善于钻营、巴结奉承而受到重用的“能臣”。曾国藩年纪轻轻就涉足官场，在里面摸爬滚打了几十年，练就了一双具有“夜视”功能的火眼金睛，因而对其中的“猫腻儿”可说是洞若观火。总结数十年为官之道，曾国藩认为能够在“黑洞”里玩得转儿的最大秘诀：“息心忍耐为第一大要也！”】

- ◎ 忍心实战：要有“把冷板凳坐热”的耐心
- ◎ 忍心实战：“水非水而不续，人非人而不承”
- ◎ 忍心实战：“忍心纯是一片太和生机”
- ◎ 忍心实战：炼狱再生，得悟忍道

忍心术之五：“降龙伏虎，修身养性”

75

【——在英国有这样一个人人皆知的比喻：造就一个富豪一代人足矣，而培养一个贵族则至少需要三代人。为什么？因修养非一日之功也！做人重在修养，忍心同样重在修养，曾国藩说：“自修之道莫难于忍心”。也就是说，自我修养，没有比忍心更困难的了。如何忍心，曾国藩给出的答案是：“降龙伏虎，龙即相火也，虎即肝气。要在稍稍遏抑，不令过炽。降龙以养水，伏虎以养火。古圣所谓窒望，即降龙也；所谓惩忿，即伏虎也。”】

- ◎ 忍心实战：“心以收敛而细，气以收敛而静”
- ◎ 忍心实战：“成大事之诀窍，惟有克制自己也”
- ◎ 忍心实战：“慎独为吾忍心修身之第一良方”

3

◎ 忍心实战：忍心坚持，总有机缘降临之时

曾国藩忍心术运用技巧：“办大事的人胸怀要宽，

89

肚量要大，能忍善忍”

【——中国传统文化一向重视自我道德修养，《礼记》曰：“欲齐其家者，先修其身。”一部《忍经》和《劝忍百箴》，归根结底就是一个“忍”字。在现实中，人们不难发现：有的人丝毫不能忍，遇事点火就着，性情暴躁，办事毛毛躁躁；行为不检点，小问题屡屡出现。有的人则性情温和，特别能忍，什么事都不急不火，处世稳妥严谨，生活小节处处注意，甚至无懈可击。从道德修养的角度来说，“忍是大人之气量，忍是君子之根本”。曾国藩则将其引伸为：“办大事的人，胸怀要宽，肚量要大，能忍善忍。”】

◎ 技巧一：“惟有大度者，方能容忍也”

◎ 技巧二：己所不欲，勿施于人

◎ 技巧三：忍得一时气，成就百世业

◎ 技巧四：忙里偷闲，让身心得以放松

[第二章]

101

曾国藩忍欲核心：

“忍暗欲，苦筋骨”

人，都有各种欲望，因为人生在世，大多以达成某种欲望为最大的目的。对人而言，没有比欲望更具诱惑的了。《孟子·尽心下》中说：“养心莫善于寡欲。其为人也寡欲，虽有不存焉者，寡矣；其为人也多欲，虽有存焉者，寡矣。”意思是说：修养心性的最好方法，莫过于减少欲望。一个人，如果欲望不多，即使善性有所丧失，也不致丧失太多。一个人如果欲望太多，即使善性有所保存，也不





会有多少了。曾国藩认为，只有在欲望的诱惑面前能够克制自己的人，才能在掩饰自己对欲望渴望的同时，穿透对方的躯体，窥探对方的内心，从而找到反制对方的力量，以获得最大的利益。《忍经》认为：贪欲是人生的一大害，怎能忍住贪欲的诱惑呢？曾国藩认为：“忍暗欲，苦筋骨”，可谓抵制各种欲望诱惑的核心。

忍欲术之一：“俭以养廉，直而能忍”

103

【——人生在天地之间，断不了自然天性，更难免有种种欲望和嗜好。但人之所以为人，就是因为能够适当地控制自己的贪欲之心，理智地节制欲望。《礼记》中说：“只有节俭才能有助于保持清廉；只有宽恕和能忍，可以修养成德。”曾国藩自创业之初到功成名就，对勤俭和忍欲十分重视，并且认为是忍道修炼成败的关键，他说：“俭以养廉，誉洽乡党；直而能忍，庆流子孙。”】

- ◎ 忍欲实战：只做不说，水到自然渠成
- ◎ 忍欲实战：常在河边走，能够不湿鞋
- ◎ 忍欲实战：“一食千金，吾不忍食”
- ◎ 忍欲实战：效诸葛忍痛“斩马谡”
- ◎ 忍欲实战：“莫问收获，但问耕耘”

忍欲术之二：“小忍以待其定，退让以守其雌”

124

【——懂得忍让和进退存亡的人，必定能够在社会上游刃有余。《周易·乾卦·上九》上说：“亢龙比喻居极高之位，骄傲自满如此则有后悔，饱满充盈不会长久。”又说：“亢”这个字，指的是只知道前进，而不知道退守；只知道生存，而不知道死亡；只知道取得，而不知道丧失。精通忍道的曾国藩，在评点此卦辞时，发自内心地说：“知天之长而吾所历者短，则遇忧患横逆之来，当小忍以待其定；知地之大而吾所居者小，则通荣利

争夺之境，当退让以守其雌。”】

- ◎ 忍欲实战：“忍耐虽然痛苦，果实却最香甜”
- ◎ 忍欲实战：“独立而不惧怕，确立而坚忍不拔”
- ◎ 忍欲实战：“当忍则忍，忍要会忍”
- ◎ 忍欲实战：“显中能忍，忍中巧显”
- ◎ 忍欲实战：失败是对坚忍的最后考验

忍欲术之三：“惟谦退而不肯轻断，最足养福”

147

【——养气之学，戒生急躁。筷子夹不起鸡蛋就愤然将鸡蛋扔到地上；为了驱赶苍蝇，竟然扔下毛笔，抄起长剑；孩子抄诗有错字，居然咬其胳膊以至流血。这样的人在生活中怎能宽容别人呢？人们在社会上无论做任何事，都应该像上台阶那样一级一级往上爬。如果相互攀引跨越，那就未免操之过急。古人认为，在恬淡无为中涵养自己的忍道是上策。曾国藩则认为：“惟谦退而不肯轻断，最足养福。”】

- ◎ 忍欲实战：“能尽一分力，必须拼命效此一分”
- ◎ 忍欲实战：棉里藏针，以柔克刚
- ◎ 忍欲实战：“让一让，六尺巷”
- ◎ 忍欲实战：忍心坚持，按既定方针办
- ◎ 忍欲实战：要守住“忍”的最后底线

曾国藩忍欲术运用技巧：知足常乐，能忍自安

170

【——唐高宗时，山东寿张县有一个叫张公艺的人家，九世同堂。唐高宗李治途经寿张时，专门驾临张宅，看见他全家皆欢乐乐、和睦相处，便很羡慕地问他们怎么能够九世人处一家而相安和好？张公艺写了一百多个“忍”字，呈献给了唐高宗。高宗似乎明白了其中的奥妙，深有感慨地说：





“噢，这便是知足常乐，能忍自安了！有理，有理呀！”

- 技巧一：有了宽容之心，方有忍人之量
- 技巧二：温和与友善比愤怒和暴力更有力
- 技巧三：要有点“不念旧恶”的气度
- 技巧四：不要把别人当成你的“出气筒”

[第三章]

181

曾国藩忍名法则：“不必占天下第一之美名”

一只老猫见到一只小猫在追逐自己的尾巴，便关心地问道：“你为什么要追自己的尾巴呢？”小猫回答说：“我听说，对于一只猫来说，最为美好的便是幸福，而这个幸福就是我的尾巴。所以，我正在追逐它，一旦我捉住了我的尾巴，便将得到幸福。”老猫说：“我的孩子，我也曾考虑过宇宙间的各种问题，我也曾认为幸福就是我的尾巴。但是，我现在已经发现，每当我追逐自己的尾巴时，它总是一躲再躲，而当我着手做自己的事情时，它却总是形影不离地伴随着我。”一般人可能将这个小寓言当成笑话来读，而功名心极强的曾国藩却从中悟出了忍道的法则：如果你希望得到盛名，最为有效的办法就是不刻意去追求盛名，即“不必占天下第一之美名矣”。

7

忍名术之一：“趋事赴公则当强矫，争名逐利则当谦退”

183

【——刚柔互用，不可偏废。太柔就会烂垮，太刚就会折断。刚不是暴戾的意思，强行矫正罢了。柔不是卑下软弱的意思，谦虚退让罢了。曾国藩认真总结在京城为官时“好与诸有大名大位者为仇”的教训后，悟出忍名之大要：“趋事赴公则当强矫，争名逐利则当谦退。”并且进一步引伸认为：开创家业，要强矫。守成安乐，要谦退；出外与别人应酬接触，要强矫。在家与妻孥享受，要谦退。如果一方面建功立业，外享盛名。另一方

面又要买田建屋，追求厚实舒服的生活。那么，两方面都有满盈的征兆，完全缺乏谦退的念头，那决不能长久。】

◎ 忍名实战：“透得名利关，方是小休息”

◎ 忍名实战：忍辱蒙羞，招纳贤才

◎ 忍名实战：忍名代奏，不顾清誉为贪官请名

◎ 忍名实战：“得残忍严酷之名亦不敢辞”

◎ 忍名实战：勉力为之，一生功名尽毁津门

忍名术之二：“终身让人道，曾不失寸步”

205

【——孔子在《周易·系辞》中说：“有功劳而不居功自傲，有功劳而不矜持，方为真正善忍之人。”勤劳而善于忍耐的人，通常都会有好结局。因为一个人既有功劳，而又能够做到为人谦虚，这是一般人所做不到的，只有忍道功夫修炼至化境的高手才能做到，所以他们自然会有好的结局。曾国藩在赴天津办理教案之事时，知道自己来日无多，特意写信嘱咐儿子：“千言万语，而要以不伎不求为重。伎者，嫉贤害能，妒功争宠，所谓怠者不能修，忌者畏人修之类也。求者，贪利贪名，怀土怀惠，所谓未得患得，既得患失之类也。”并在《枝求诗》中告诫儿子：“终身让人道，曾不失寸步。终身祝人善，曾不损尺布。消除嫉妒心，普天零甘露。家家获吉祥，我亦无恐怖！”】

◎ 忍名实战：忍让，需要有气度

◎ 忍名实战：推功让名，不做“摘桃人”

◎ 忍名实战：甘做铺路石，让徒弟超过自己

◎ 忍名实战：“人在宦海，应时刻做好上岸的准备”

◎ 忍名实战：“纤介无拂，受宠弥慎”





忍名术之三：“不居高位，不享大名”

229

【——古人曰：名满天下者，其实难副。又曰：暴得大名者不祥。因为真正足以能承受满天下之名的实，是很难得到的。倘若名实之间不能平衡，难测之祸就有可能降临。因此，曾国藩说：“古人谓无实而享大名者，必有奇祸。”那么究竟应该如何避祸呢？精通忍道的曾国藩给人们开出的秘方是：“不居大位享大名，或可免大祸大谤。若小小凶咎，则亦听之而已。”】

◎ 忍名实战：“功成之际，不可独享大名”

◎ 忍名实战：“享名太盛，必多缺憾；顺境太久，必生波折”

◎ 忍名实战：“盛名难副，成功难居”

◎ 忍名实战：忍耐是对付一切麻烦的最好办法

曾国藩忍名术运用技巧：忍名让利，莫为虚名所累

251

【——俗话说：“雁过留声，人过留名”。凡是一个有所追求的人，谁都不想默默无闻地过一辈子。自古以来，那些胸怀大志者，更是把求名和求利当作终生奋斗的目标。然而，凡事有所得必有所失，任何的得，哪怕是微小的得，都需要付出相应的代价。而且在大多数情况下，人们往往为名利所困，尽干些得不偿失的事，致使付出与所得远不成比例，甚至付出远大于所得。我们所说的忍名让利，就是要提醒人们在求取功名利禄的过程中，少一点困惑，多一点忍功，莫为虚名所累。】

◎ 技巧一：大事不惊，小事不慌

◎ 技巧二：忍而慎发，孙休计赚孙琳

◎ 技巧三：忍官欲，避祸端