

曾国藩

十三经

④ 养生术 兵鉴 冰鉴

中国华侨出版社

曾

国

藩

十

三

经

4

中国华侨出版社

养生术

兵鉴

冰鉴

# 目 录

## 养 生 术

引 言 / 1959

### 一、戒烟少酒适茶篇

茶宜沏泡饮之，益于津液。

茶宜沸热饮之，和于脾胃。

茶宜饭后饮之，利于消化。

饮酒戒之大醉，大醉散神志。

饮酒戒之频急，频急伤肺气。

饮酒戒之空腹，空腹损胃脾。 / 1961

△吸烟：饮鸩止渴 / 1965

△饮酒：贪杯遗患 / 1969

△饮茶：好坏参半 / 1973

## 二、动静结合篇

老子：夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，是谓复命。

曾子：知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。

伏尔泰：生命在于运动 / 1979

△静坐养生 / 1985

△运动养生：生命在于运动 / 1993

△动静结合 / 1996

## 三、进补有度篇

“药补不如食补，食补不如锻炼。” / 2000

△药补不如食补 / 2009

△食补应与四季宜 / 2012

△药膳兼食补于药补之长 / 2017

## 四、食之相安篇

烹调适当，将食物做得色、香、味俱全，则增进人的食欲，同时促进营养物质的消化吸收，有益于健康长寿。但是如果烹调不适当，则得不偿失，与身体、与健康不利。 / 2021

△烹调历史悠久 / 2024

△烹调得法留营养 / 2027

△剔弊取利时刻牢记 / 2035

## 五、适口养人篇

饮食应当注意营养的全面搭配，每种食物都各有营养。但对于个人而言，应当食用适合自己的食品。/ 2041

△营养要全面/ 2043

△适口才养人/ 2052

## 六、起居有常篇

人体的生长有特定的规律，人们的生活规律也要符合这种规律。认识规律，讲究“起居有常”，才能更好地养生。/ 2057

△注重生存环境：让皮肤更美丽/ 2061

△把握好生物钟/ 2064

## 七、兴趣广泛篇

生活是全方位的，只要你参与进去，就可以体验到生活的无穷乐趣。在种种广泛的兴趣爱好之中，人们便会获得精神寄托、养身怡性、锻炼思维、身心舒畅。/ 2072

△别争了，适合自己就行/ 2077

△老人十乐，大家乐/ 2079

△长寿之路就在脚下/ 2082

## 八、回归自然篇

人与自然环境是统一的。人生活在自然环境之中，必须与自然环境保持协调。人只有效法自然、适应自然才能很好地生存。/ 2092

△效法自然 / 2094

△咱就图个好 / 2097

## 九、平和乐观篇

宽广的胸怀、平和乐观的心态、坚强的意志……良好的心理素质，使人精神得到愉悦，生命得到张扬。/ 2109

△心怀坦荡，身体健康 / 2112

△四乐：自得其乐，苦中求乐…… / 2115

## 十、量腹而为篇

量腹而为，或多或少，非他人所知，须自己审量。节食，今日如此，明日亦如此，宁少毋多。/ 2126

△一日三餐，不可小看 / 2129

△吃出聪明智慧来 / 2135

## 兵 鉴

引 言 / 2149

### 一、营制篇

乡村宜团而不宜练，城厢宜练而不宜团。

凡兵勇，太少则军威不壮，太多则弱者间，或反为强者之累。 / 2151

△ 切割团练，变乡勇为官勇 / 2161

△ 兵由将募，变朝廷经制之兵为将领私属之勇 / 2162

△ 高薪募勇，变效命之途为生计之路 / 2163

△ 别开生面，湘军体制新鲜出炉 / 2164

△ 维护名教，建立一支“有主义”的队伍 / 2166

### 二、筹饷篇

世小乱则督兵难于筹饷，世大乱则筹饷更难于督兵。

自古行军之道不一，而进兵必有根本之地，筹饷必有责成之人。

大抵兵勇之积习，久住不战，口粮尚可展缓，若有行役之苦，有战阵之危，则不可一日无饷。 / 2167

△ 湘军筹饷七条道 / 2173

- △ 劝捐、协饷也是路 / 2174
- △ 染指厘金、盐务、漕折 / 2175
- △ 兵权、饷权尽归己手 / 2177

### 三、用将篇

凡将才有四大端：一曰知人善任，二曰善观敌情，三曰临阵胆识，四曰营务整齐。

办大事者，以多选替手为第一义。

为统帅者，欲服将士之心，在不争将士之利。 / 2178

- △ 幕府，湘军收罗将才的引水渠 / 2192
- △ 培养之方：千金在前，猛虎在后 / 2193
- △ 培植死党，举荐不避亲仇 / 2196

### 四、带勇篇

征战之事，论胆气或兵不如勇，论纪律则勇不如兵。

治军之道，总以能战为第一义。

带勇之法，以体察人才为第一，整顿营规、讲求战守次之。 / 2198

- △ 仁，如父兄之带子弟 / 2211
- △ 诚，问将弁兵勇能否生死相许 / 2212
- △ 严，以菩萨心肠，行霹雳手段 / 2213
- △ 和，看水路人马有无万众一气 / 2214



## 五、练兵篇

窃念今日大局，若非练兵万人，合成一心，断难制此贼之死命。

新招之勇未经训练，断不可用。

夫古今所以激励军士者，重赏以鼓好胜之心，严刑以诛奔溃之卒。

营中无事，以勤操为第一要义。/ 2217

△ 练兵，引出提标兵肇事/ 2225

△ 精神训导如炉炼丹/ 2227

△ 训营规，常讲常辨/ 2227

△ 日夜常课如鸡伏卵/ 2229

## 六、审势篇

用兵以审势为第一要义。

审机审势，犹在其后，第一先贵审力。审力者，知己彼之切实功夫也。

用兵之道，最忌“势穷力竭”四字。/ 2232

△ 审力为先，知敌知我/ 2245

△ 通筹大局，图谋稳固的根本之地/ 2246

△ 舍其枝叶，图其根本/ 2248

△ 稳慎图进，先谋而后战/ 2251

## 七、攻守篇

凡用兵，主客奇正，夫人而能言之，未必果能知也。

仆于用兵，深以“主客”二字为重。

军事如枪法，门户宜紧；如拳法，有伸有缩。

宜多用活兵，少用呆兵，多用轻兵，少用重兵。

专以扎硬寨，打死仗为能。/ 2254

△ 以“主”待“客” / 2270

△ 战阵之事须半动半静 / 2272

△ 稳守稳打 / 2274

△ 力戒浪战，多用活兵 / 2275

## 八、地势篇

凡为统领者，以亲看地势、亲探贼情为第一要义。

高其垒深其壕，先图自固之道，旋即用此以制敌。/

2277

△ 看地势大处着眼 / 2289

△ 绝地，兵困祁门死地求生 / 2291

△ 深沟高垒，“扎硬寨”的功夫 / 2293

## 九、兵器篇

制胜之道，实在人而不在器。

军中利器，如中国能自行制造，不特为攻剿发匪之用，亦可渐夺洋人之长。/ 2296

- △ 最初的主张：制胜在人不在器 / 2305
- △ 从购买洋枪洋炮到建立安庆兵工厂 / 2306
- △ 小人物引出的大主意：“觅制器之器” / 2308
- △ 筹建湘军水师，打造水上利器 / 2309

## 十、士气篇

军中能成大事者，气为之也，人为之也。

凡用兵最重气势二字。

凡行兵须蓄不竭之气，留有余之力。 / 2311

- △ 志为气本，气为兵本 / 2321
- △ 勇毅之气决不可无 / 2322
- △ 常存有余不尽之气 / 2324

## 十一、抚民篇

凡观军事之胜败，先视民心之从违。

凡为将帅者，以不骚扰百姓为第一义。

用兵之道，总以不扰民为第一义。 / 2325

- △ 长沙审案局，倡“就地正法之制” / 2333
- △ 两湖三江，处处有骚扰之名 / 2335
- △ 天京大火，湘军屠城血证 / 2337

## 冰 鉴

引 言 / 2343

### 一、神骨篇

一身精神，具乎两目；一身骨相，具乎面部。他家兼论形骸，文人先观神骨。开门见山，此为第一。

文人之神，当辨清浊；欲辨清浊，先观动静。 / 2345

△ 以“神”识人：“一身精神，具乎两目” / 2352

△ 以“骨”识人：“一身骨相，具乎面部” / 2356

△ 神有余和神不足 / 2357

△ 曾国藩识才不是闹着玩的 / 2360

△ “神”的清与浊：着眼处是动静关系 / 2363

△ “神”存于心，从心察神 / 2370

△ 观骨察人：协调与主次并重 / 2374

### 二、刚柔篇

既识神骨，当辨刚柔；不足用补，有余用泄。

合法有顺合，有逆合；顺者多富，逆者其贵非常。

内刚柔，则喜怒、跳伏、深浅者是也；喜高怒重，过目辄忘，近“粗”；伏亦不佞，跳亦不扬，近“蠢”；初念甚浅，转念甚深，近奸。 / 2381

- △ 阴阳五行与“人”的对应 / 2386
- △ “外刚柔”与“以貌取人” / 2391
- △ “内刚柔”：精神世界大漫步 / 2396
- △ 古人看相与曾国藩识人 / 2402

### 三、容貌篇

容以七尺为期，貌合两仪而论；相顾相称，则福生；如背如凑，则不足论。

容贵整，而五短多贵，两大不扬；负重高官，鼠行好利。

貌有清、古、奇、秀之别，须看科名星与阴鹭纹；有科名星者早荣，得阴鹭纹者迟发；两者全无，莫问前程。

目不深则不清，鼻不高则不灵；口阔而方禄千钟，齿多而圆不家食。 / 2410

- △ “容”和“貌”与“福”和“祸” / 2418
- △ “整”为好相，“散”为次相 / 2422
- △ “貌”中的精神和气质 / 2427
- △ 目、鼻、口、眉、耳观人法 / 2433

### 四、情态篇

容貌者，骨之余，常佐骨之不足；情态者，神之余，常佐神之不足；久注观人精神，乍见观人情态；大旨亦辨清浊，细处兼论取舍。

弱态、狂态、疏懒态、周旋态，皆根其情，不由矫枉；弱而不媚，狂而不哗，疏懒而真诚，周旋而健举，皆能成器；

反之，败类也。

深险难近，不足与论情；卑庸可耻，不足与论事；妇人之仁，不足与谈心；三者不必定人终身。/ 2446

△“情态”传递“神”的消息/ 2451

△“恒态”表现人的心性品质/ 2454

△“时态”表现人的一时心性/ 2458

△曾国藩不准他的弟子说出隐情/ 2462

## 五、须眉篇

未有须眉不具可称男子；少年两道眉，临老一林须。

眉尚彩，彩者，梢处反光也；所谓“文明气象”，宜疏爽不宜凝滞。

须有多寡，取其与眉相称；多者，宜清、宜疏、宜缩、宜参差不齐；少者，宜光、宜健、宜圆、宜有情照顾。/ 2467

△古代男子的象征：须眉/ 2473

△观眉识人：从表仪看才能/ 2475

△胡须与眉毛应该协调/ 2479

## 六、声音篇

人之声音，犹天地之气，轻者上浮，重浊下坠；闻声相知，其人斯在。

辨声之法，必辨喜怒哀乐；声雄者，如钟则贵，如锣则贱；声雌者，如雉鸣则贵，如蛙鸣则贱。

音者，声之余；开谈多含情，话终有余响，不唯雅人，兼称国士。/ 2483

- △ 古人给曾国藩的启示 / 2489
- △ “闻声相思” / 2495
- △ “声”“音”与“声音” / 154

## 七、气色篇

面部如命，气色如运；大命固宜整齐，小运亦当亨泰。

人以气为主，气于内为精神，于外为气色；有终身之气色，有一年之气色，有一月之气色，有一日之气色。

科名中人，以黄色为主，此正色也；印堂黄色，富贵逼人；红晕中分，定产佳儿。

色忌青，忌白；青常见于眼底，白常见眉端；心事忧劳，青如凝墨；酒色惫倦，白如卧羊；灾晦催人，白如傅粉。/ 2501

- △ 气于内为精神，于外为气色 / 2510
- △ 主色与客色 / 2514
- △ 吉色与凶色 / 2515
- △ 人生过程的“气”与“色” / 2516
- △ 文人之“色”与曾国藩观人论色 / 2519
- △ 从历史故事到曾国藩观人 / 2521

