

千古风流人物之成败得失尽在笑谈之间

中华大方略全书

◎ 原典（元）许名奎
◎ 解译 曹冈

忍经

君子矜而不争 小人睚眦必报
隐忍方有所济 有容得成其大
善忍趋利避害 能忍因祸得福

经
略
策
略

精华版



INNER MOUNTAIN PUBLISHING HOUSE

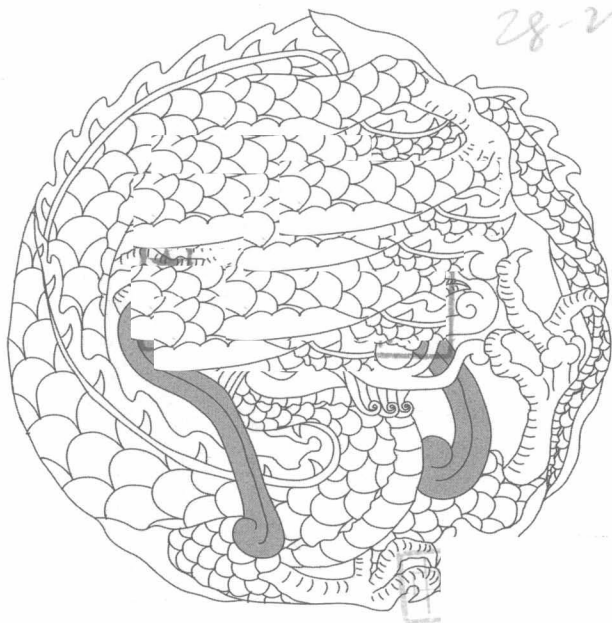
E892
28-24

中华大方略全书

忍 经

(元) 许名奎

E892
28-24



内蒙古人民出版社

目 录

忍经

序 (2)

忍经 (3)

◇君子自己能够抑制愤懑并控制欲望

◇必有忍，其乃有济；有容，德乃大

◇齿刚则折，舌柔则存。柔必胜刚，弱必胜强。好斗必伤好
勇必亡。百行之本，忍之为上

◇非意相干，可以理遣，终身无喜愠之色

◇坚而必断，刚则必折，万事之中，忍字为上

◇得忍且忍，得戒且诚，主忍不诚，小事成大

劝忍百箴

序 (86)

劝忍百箴 (87)

笑之忍第一 (87)

◇乐然后笑，人乃不厌。笑不可测，腹中有剑

- 谄之忍第二 (88)
 ◇上交不谄，知几其神。巧言令色，见谓不仁
- 淫之忍第三 (89)
 ◇淫乱之事，易播恶声。能忍难忍，溢之曰贞
- 侈之忍第四 (90)
 ◇天赋于人，名位利禄，莫不有数。人受于天，服食器用，
 岂宜过度？乐极而悲来，祸来而福去
- 言之忍第五 (92)
 ◇乱之所生也，则言语以为阶；口三五之门，祸由此来
- 食之忍第六 (93)
 ◇饮食，人之大欲，未得饮食之正者，以饥渴之害于口腹。
 人能无以口腹之害为心害，则可以立身而远辱
- 声之忍第七 (95)
 ◇恶声不听，清矣伯夷；郑声之放，圣矣仲尼
- 乐之忍第八 (96)
 ◇音聋色盲，驰骋发狂，老氏预防
- 酒之忍第九 (97)
 ◇禹恶旨酒，仪狄见疏。周诰刚制，群饮必诛
- 色之忍第十 (98)
 ◇伐性斤斧，皓齿蛾眉；毒药猛兽，越女齐姬。枚生此言，
 可为世师
- 贪之忍第十一 (100)
 ◇贪财曰饕，贪食曰饕。舜去四凶？此居其一
- 气之忍第十二 (101)
 ◇气动其心，亦蹶亦趋，为风为大，如鞴鼓炉。养之则为
 君子，暴之则为匹夫
- 权之忍第十三 (102)
 ◇盖权之于物，利于君，不利于臣；利于分，不利于专

势之忍第十四 (104)

◇夫人之得势也，天可梯而上；及其失势也，一落地千丈。

朝荣夕悴，变在反掌

骄之忍第十五 (105)

◇盖恶终之衅，兆于骄夸；死亡之期，定于骄奢。先哲之言，如不听何

矜之忍第十六 (106)

◇舜之命禹，汝惟不矜。说告高宗，戒以矜能。圣君贤相，以此相规。人有寸善，矜则失之

贵之忍第十七 (107)

◇贵为王爵，权出于天；洪范五福，贵独不言

贱之忍第十八 (109)

◇人生贵贱，各有赋分；君子处之，遁世无闷

贫之忍第十九 (110)

◇造物之心，以贫试士；贫而能安，斯为君子

富之忍第二十 (111)

◇富而好礼，孔子所诲；为富不仁，孟子所戒。盖仁足以长福而消祸，礼足以守成而防败

宠之忍第二十一 (112)

◇婴儿之病伤于饱，贵人之祸伤于宠

辱之忍第二十二 (114)

◇能忍辱者，必能立天下之事。圯桥匍匐取履，而子房韞帝师之智；市人笑出胯下，而韩信负侯王之器

争之忍第二十三 (115)

◇争权于朝，争利于市，争而不已，譬不畏死

失之忍第二十四 (116)

◇盖有得有失者，物之常理。患得患失者，目之为鄙。塞翁失马，祸兮福倚

- 生之忍第二十五 (117)
 ◇所欲有甚于生，宁舍生而取义
- 死之忍第二十六 (118)
 ◇百金之子不骑衡，千金之子不垂堂，非恶死而然也。盖亦戒乎轻生
- 安之忍第二十七 (120)
 ◇宴安鴆毒，古人深戒；死于逸乐，又何足怪
- 危之忍第二十八 (121)
 ◇盖安危未定，胜负未决，帐中仓皇，则麾下气慑，正所以观将相之事业
- 忠之忍第二十九 (122)
 ◇事君尽忠，人臣大节；苟利社稷，死生为夺
- 孝之忍第三十 (123)
 ◇盖事难事之父母，方见人子之纯孝；爱恶不当疑，曲直何敢较
- 仁之忍第三十一 (125)
 ◇彼以其暴，我以吾仁；齿刚易毁，舌柔独存
- 义之忍第三十二 (126)
 ◇义者，宜也。以之制事，义所当为，虽死不避；义所当诛，虽亲不庇；义所当举，虽仇不弃
- 礼之忍第三十三 (127)
 ◇天理之节文，人心之检制。出门如见大宾，使民如承大祭。当以敬为主，非一朝之可废
- 信之忍第三十四 (129)
 ◇自古皆有死，民无信不立
- 智之忍第三十五 (130)
 ◇盖人之不可无智，用之过，则怨集而祸至
- 勇之忍第三十六 (131)
 ◇故君子有勇而无义，为乱；小人有勇而无义，为盗

- 喜之忍第三十七 (132)
 ◇故量有浅深，气有盈缩；易浅易盈，小人之腹
- 怒之忍第三十八 (133)
 ◇怒为东方之情而行阴贼之气，裂人心之大和，激事物之乖异，若火焰之不扑，斯燎原之可畏
- 好之忍第三十九 (135)
 ◇楚好细腰，官人饿死。吴好剑客，民多疮痍
- 恶之忍第四十 (136)
 ◇凡能恶人，必为仁者。恶出于私，人将仇我
- 欺之忍第四十一 (138)
 ◇人固可欺，其如天何！暗室屋漏，鬼神森罗。作伪心劳，成少败多
- 侮之忍第四十二 (140)
 ◇富侮贫，贵侮贱，强侮弱，恶侮善，壮侮老，勇侮懦，邪侮正，众侮寡，世之常情，人之通患
- 谤之忍第四十三 (141)
 ◇谤生于讎，亦生于忌
- 誉之忍第四十四 (142)
 ◇好誉人者谀，好人誉者愚。夸燕石为瑾瑜，詫鱼目为骊珠
- 劳之忍第四十五 (143)
 ◇有事服劳，弟子之职。我独贤劳，敢形辞色
- 苦之忍第四十六 (144)
 ◇生不得志，攻苦食淡；孤臣孽子，卧薪尝胆
- 急之忍第四十七 (145)
 ◇判生死于呼吸，争胜负于顷刻。蝮蛇螫手，断腕宜疾。冠而救火，揖而拯溺，不知权变，可为太息
- 躁之忍第四十八 (146)
 ◇养气之学，戒乎躁急

- 满之忍第四十九 (147)
 ◇月盈则亏，器满则覆。一盈一亏，鬼神祸福
- 快之忍第五十 (148)
 ◇快然诺者，多悔；快应对者，少思；快喜怒者，无量；快许可者，售欺
- 忽之忍第五十一 (149)
 ◇患尝消于所慎，祸每生于所忽。与其行赏于焦头烂额，孰若受谏于徙薪曲突
- 疾之忍第五十二 (150)
 ◇六气之淫，是生六疾；慎于未萌，乃真药石
- 忤之忍第五十三 (151)
 ◇盖小之事大多忤，贵之视贱多怒。古之君子，盛德弘度，人有不及，可以情恕
- 直之忍第五十四 (152)
 ◇时有污隆，直道不容。曲而如钩，乃得封侯
- 虐之忍第五十五 (154)
 ◇不教而杀，孔谓之虐。汉唐酷吏，史书其恶
- 仇之忍第五十六 (155)
 ◇血气之初，寇仇之根。报冤复仇，自古有闻。不在其身，则在子孙。人生世间，慎勿构冤
- 妒之忍第五十七 (156)
 ◇士人入朝而见嫉，女子入官而见妒
- 俭之忍第五十八 (157)
 ◇以俭治身，则无忧；以俭治家，则无求
- 惧之忍第五十九 (159)
 ◇内省不疚，何忧何惧？见理既明，委心变故
- 变之忍第六十 (160)
 ◇志不慑者，得于预备；胆易夺者，惊于猝至

- 取之忍第六十一 (161)
 ◇取戒伤廉，有可不可，齐、薛馈金，辞受在我
- 予之忍第六十二 (162)
 ◇富视所与，达视所举
- 乞之忍第六十三 (163)
 ◇古之君子，有平生不肯道一乞字者，后之君子诈贫匿富以乞为利者矣
- 求之忍第六十四 (164)
 ◇人有不足于我乎，求以有济无，其心休休
- 利害之忍第六十五 (165)
 ◇利者人之所同嗜，害者人之所同畏。利为害影，岂知避，贪小利而忘大害，犹痼疾之难治
- 祸福之忍第六十六 (166)
 ◇祸兮福倚，福兮祸伏，鸦鸣鹊噪，易警愚俗
- 不平之忍第六十七 (168)
 ◇不平则鸣，物之常性，达人大观，与物不竞
- 不满之忍第六十八 (169)
 ◇望仓庾而得升斗，愿卿相而得郎官，其志不满，形于辞气
- 听谗之忍第六十九 (170)
 ◇自古害人莫甚于谗，谓伯夷溷，谓盗跖廉
- 苛察之忍第七十 (171)
 ◇称柴而爨，数米而炊，擘肌析骨，吹毛求疵，如此用之，亲戚叛之
- 小节之忍第七十一 (173)
 ◇顾大体者，不区区于小节；顾大事者，不屑屑于细故。视大圭者，不察察于微玷；得大木者，不快快于末蠹
- 无益之忍第七十二 (174)
 ◇不做无益害有益，不贵异物贱用物，此召公告君之言，万世而不可忽

- 随时之忍第七十三 (175)
◇为可为于可为之时，则从；为不可为于不可为之时，则凶
- 苟禄之忍第七十四 (177)
◇窃位苟禄，君子所耻，相时而动，可仕则仕
- 躁进之忍第七十五 (178)
◇仕进之路，如阶有级，攀援躐等，何必躁急
- 勇退之忍第七十六 (179)
◇功成而身退，为天之道，知进而不知退，为乾之亢
- 特立之忍第七十七 (180)
◇特立独行，士之大节，虽无文王，犹兴豪杰
- 才技之忍第七十八 (182)
◇学有余者，虽盈若亏；内不足者，急于人知
- 挫折之忍第七十九 (183)
◇不受触者，怒不顾人；不受抑者，忿不顾身。一毫之挫，若
 挞于市，发上冲冠，岂非壮士
- 不遇之忍第八十 (184)
◇人生未遇，如求谷于石田；及其当遇，如取果于家园。岂
 非得失有命，富贵在天
- 同寅之忍第八十一 (185)
◇同官为僚，《春秋》所敬；同寅协恭，《虞书》所命。生
 各天涯，仕为同列，如兄如弟，议论参决
- 背义之忍第八十二 (186)
◇古之义士，虽死不避，栾布器彭，郭亮丧李
- 事君之忍第八十三 (187)
◇长君之恶其罪小，逢君之恶其罪大
- 事师之忍第八十四 (189)
◇父生师教，然后成人。事师之道，同乎事亲
- 为士之忍第八十五 (190)

- ◇礼义以养其量，学问以充其智。不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵。庶可以立天下之大功，成天下之大事。
- 为农之忍第八十六 (191)
- ◇终岁勤勤，仰事俯畜，服田力穡，不避寒燠
- 为工之忍第八十七 (192)
- ◇百工居肆以成其事，犹君子学以致其道。学不精则窘于才，工不精则失于巧
- 为商之忍第八十八 (193)
- ◇商者，贩商，又曰商量。商贩则懋迁有无，商量则计较短长
- 父子之忍第八十九 (194)
- ◇父子之性，出于秉彝。孟子有言，责善则离，贼恩之大，莫甚相夷
- 兄弟之忍第九十 (196)
- ◇兄友弟恭，人之大伦，虽有小忿，不废懿亲
- 夫妇之忍第九十一 (197)
- ◇正家之道，始于夫妇。上承祭祀，下养父母。惟夫义而妇顺，乃起家而裕厚
- 奴婢之忍第九十二 (198)
- ◇人有十等，以贱事贵，耕樵为奴，织纛为婢。父母所生，皆有血气，谴督太苛，小人怨詈
- 宾主之忍第九十三 (199)
- ◇为主为宾，无骄无谄；以礼始终，相孚肝胆
- 交友之忍第九十四 (201)
- ◇古交如真金百炼而不改其色；今交如暴浪盈涸而不保朝夕
- 年少之忍第九十五 (202)
- ◇人之少年，譬如阳春，莺花明媚，不过九旬，夏热秋凄，如环斯循
- 好学之忍第九十六 (203)
- ◇立身百行，以学为基。古之学者，一忍自持

将帅之忍第九十七 (204)

◇自古为将，贵于持重；两军对阵，戒于轻动

宰相之忍第九十八 (205)

◇昔人有言，能鼻吸三斗醇醋，乃可以为宰相。盖任大用者
存乎才，为大臣者存乎量

顽嚚之忍第九十九 (206)

◇心不则德义之经曰顽，口不道忠信之言曰嚚

屠杀之忍第一百 (207)

◇物之具形色，能饮食者，均有识知，其生也乐，其死也悲

忍

忍 经

序

忍乃胸中博阔之器局，为仁者事也，惟宽恕二字能行之。颜子云：“犯而不校。”《书》云：“有容德乃大。”皆忍之谓也。韩信忍于胯下，卒受登坛之拜；张良忍于取履，终有封侯之荣。忍之为义，大矣。惟其能忍则有涵养定力，触来无竞，事过而化，一以宽恕行之。当官以暴怒为戒，居家以谦和自持。暴慢不萌其心，是非不形于人。好善忘势，方便存心，行之纯熟，可日践于无过之地，去圣贤又何远哉！苟或不然，任喜怒，分爱憎，捃拾人非，动峻乱色。干以非意者，未必能以理遣；遇于仓卒者，未必不入气胜。不失之褊浅，则失之躁急，自处不暇，何暇治事？将恐众怨丛生，咎莫大焉！其视吕蒙正之不问姓名，张公艺九世同居，宁不愧耶？愚因暇类集经史语句，名曰《忍经》。凡我同志一寓目间，有能由宽恕而充此忍，由忍而至于仁，岂小补哉！

大德十年丙午闰月朔古杭蟾心吴亮序

忍 经

【原典】

《易·损卦》云：“君子以惩忿窒欲。”

【今译】

《易经·损卦》道：“君子自己能够抑制愤懑并控制欲望。”

【原典】

《书》周公诫周王曰：“小人怨汝詈汝，则皇自敬德。”又曰：“不啻不敢含怒。”又曰：“宽绰其心。”

【今译】

《尚书·无逸》载周公告诫周成王说道：“小人忌恨谩骂你，你应该敬慎自己的修养，不要与他们计较。”又说：“不但不敢含有愠怒。”又说：“应放宽自己的胸怀。”

【原典】

成王告君陈曰：“必有忍，其乃有济；有容，德乃大。”

【今译】

周成王告诫君陈讲道：“必须有忍性，事情才能成功；要有度量，道德才能高尚。”

【原典】

《左传·宣公十五年》：“谚曰：‘高下在心，川泽纳污，山藪藏疾，瑾瑜匿瑕，国君含垢，天之道也。’”

【今译】

《左传·宣公十五年》记载：“谚语说：‘所谓高下，应当放在心中，江河和沼泽容纳着污秽，丛山和草丛中藏着祸患。’美玉含有瑕疵，君王忍受一些耻辱，是自然的道理。”

【原典】

《昭公元年》：“鲁以相忍为国也。”

【今译】

《左传·昭公元年》记载：“鲁国以相互忍让为治国的纲要。”

【原典】

《哀公二十七年》：“知伯入南里门，谓越孟入之。对曰：‘主在此。’知伯曰：‘恶而无勇，何以为子？’对曰：‘以能忍。耻庶无害赵宗乎？’”

【今译】

《左传·哀公二十七年》记载：“知伯进了南里门后，叫赵孟也进来，赵孟回答说：“我的君主在这里。”知伯说：“你不勇敢，怎么能被人尊敬呢？”回答说：“因为我能忍耐。耻笑对我赵孟有什么危害呢？””

【原典】

楚庄王伐郑，郑伯肉袒牵羊以迎。庄王曰：“其君能下人，必能信用其民矣。”

【今译】

楚庄王攻打郑国，郑国的君王袒露着肩膀牵着羊来迎接楚国的军队。楚庄王说：“郑国的君王能够忍受别人的侮辱，也一定能够对郑国的老百姓讲信用。”

【原典】

《左传》：“一惭不忍，而终身惭乎？”

【今译】

《左传》：“不能忍受一次羞辱，而使自己惭愧一辈子吗？”

【原典】

《论语》：“孔子曰：小不忍，则乱大谋。”

【今译】

《论语》：“孔子说：‘在小的事情不忍让，就会破坏了大的计划。’”

【原典】

又曰：“一朝之忿，忘其身以及其亲，非惑欤？”

【今译】

《论语》载孔子又说：“一时冲动之下，忘记了自己以及自己的亲人的安危，而做出了错事，这不是糊涂吗？”

【原典】

又曰：“君子无所争。”