

忍经·劝忍百箴



〔元〕吴亮 许名奎·著 赵卫华·编译

三秦出版社



忍经·劝忍百箴



〔元〕吴亮

著 赵卫华·编译

三秦出版社



图书在版编目(CIP)数据

忍经 / (元) 吴亮著; 赵卫华编译. 劝忍百箴 / (元) 许名奎著; 赵卫华编译. — 西安: 三秦出版社, 2009.3

(中华国学百部)

ISBN 978-7-80628-152-9

I. ①忍…②劝… II. ①吴…②赵…③许…④赵…

III. ①个人—道德修养—中国—古代②忍经—译文③劝忍百箴—译文 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 032697 号

书 名	忍经·劝忍百箴
作 者	[元] 吴亮 许名奎 著 赵卫华 编译
责 编	马静怡
策 划	以 洋 忠 平
封面设计	陈 非
内文制作	火云鹤
内文纸张	云泉纸业专供
法律顾问	沙庆超

出版发行	三秦出版社
地 址	西安市北大街 147 号
电 话	(029) 87205106
邮政编码	710003
经 销	全国新华书店
印 刷	西安激扬彩印包装公司
开 本	680 × 1020 1/16
印 张	9
字 数	98 千字
版 次	2009 年 8 月第 2 版
印 次	2009 年 8 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-80628-152-9
定 价	12.00 元

版权所有，侵权必究

凡有缺页、倒页、脱页，可与工厂直接调换。

联系电话: 029-83138482

前言

《忍经》是中国最系统的忍学教科书，是一部寓意深刻，劝诫世人去躁制怒、与人为善、得颐天年的劝世书。忍是大智大勇大福，忍是修身立命成事生财的根本！

元成宗大德十年丙午（1306年），杭州人吴亮汇集历代名人有关“忍”的言论和历史上隐忍谦让、忠厚宽恕的人物事例汇编而成《忍经》一书，共计156条。而四年后，元武宗至大三年庚戌（1310年），一个名叫许名奎的人与吴亮不谋而合，著成了《劝忍百箴》四卷，共计100条，成为忍学集大成者。其内容包括忠孝仁义、喜怒好恶、名誉权势等多个方面。

本书将《忍经》与《劝忍百箴》二者合一，辑成一部展现古代圣贤处世哲学的智慧锦囊，帮助世人提升思想道德修养。小忍则有小成，大忍则有大成，不忍则一事无成，祸患无穷。一个“忍”字汇融了墨、儒、道、法的文韬武略，一个“忍”字成就了帝王将相的万古伟业！融合百家智慧，成就博大人生。本书将传统智慧加以客观分析，进行系统的梳理和总结，从各角度阐述了“忍”之术。

编者
2008年8月



忍经·劝忍可歌





目 录

忍 经

圣人劝诫	/ 1	释盗遗布	/17
细过掩匿	/ 6	愍寒架桥	/17
醉饱之过 不过吐呕	/ 6	射牛无怪	/18
圯上取履	/ 7	代钱不言	/18
出胯下	/ 7	认猪不争	/19
尿寒灰	/ 8	鼓琴不问	/19
诬 金	/ 8	唯得忠恕	/20
诬 裤	/ 9	益见忠直	/20
羹污朝衣	/ 9	酒流满路	/21
认 马	/10	不形于言	/21
鸡肋不足以当尊拳	/10	未尝峻折	/22
唾面自干	/11	非毁反己	/22
五世同居	/11	辞和气平	/23
九世同居	/12	委曲弥缝	/23
置怨结欢	/12	诋短逊谢	/24
鞍坏不加罪	/13	直为受之	/24
万事之中 忍字为上	/13	服公有量	/25
盘碎 色不少吝	/14	宽大有量	/25
不忍按	/14	呵辱自隐	/26
逊以自免	/15	容物不校	/27
盛德所容	/15	德量过人	/27
含垢匿瑕	/16	众服公量	/28
未尝见喜怒	/16	还居不迫直	/28
语侵不恨	/16	持烛燃鬓	/29



物成毁有时数	/29	子孙数世同居	/41
骂如不闻	/30	原得金带	/42
佯为不闻	/30	恕可成德	/43
骂殊自若	/31	公诚有德	/43
为同列斥	/31	所持一心	/44
不发人过	/32	人服雅量	/44
器量过人	/33	终不自明	/45
动心忍性	/34	万曹长者	/45
受之未尝行色	/34	逾年后杖	/46
与物无竞	/35	终不自辩	/47
忤逆不怒	/35	自择所安	/47
潜卷授之	/36	称为晋士	/48
俾之自新	/36	得金不认	/49
未尝按黜一吏	/37	一言齏粉	/50
小过不悻	/37	无人不自得	/50
拔藩益地	/38	不若无愧死	/51
兄弟讼田 至于失败	/38	未尝含怒	/52
将愤忍过片时 心便清凉	/39	谢罪敦睦	/53
愤争损身 愤亦损财	/40	处家贵宽容	/58
十一世未尝讼人于官	/40	亲戚不可失欢	/59
无疾言剧色	/41	王龙舒劝诫	/59

劝忍百箴

笑之忍第一	/64	色之忍第十	/70
谄之忍第二	/64	贪之忍第十一	/71
淫之忍第三	/65	气之忍第十二	/71
侈之忍第四	/66	权之忍第十三	/72
言之忍第五	/67	势之忍第十四	/73
食之忍第六	/67	骄之忍第十五	/73
声之忍第七	/68	矜之忍第十六	/74
乐之忍第八	/69	贵之忍第十七	/75
酒之忍第九	/69	贱之忍第十八	/75

贫之忍第十九	/ 76	仇之忍第五十六	/103
富之忍第二十	/ 77	妒之忍第五十七	/104
宠之忍第二十一	/ 77	俭之忍第五十八	/104
辱之忍第二十二	/ 78	惧之忍第五十九	/105
争之忍第二十三	/ 79	变之忍第六十	/106
失之忍第二十四	/ 80	取之忍第六十一	/106
生之忍第二十五	/ 80	予之忍第六十二	/107
死之忍第二十六	/ 81	乞之忍第六十三	/108
安之忍第二十七	/ 82	求之忍第六十四	/108
危之忍第二十八	/ 82	利害之忍第六十五	/109
忠之忍第二十九	/ 83	祸福之忍第六十六	/110
孝之忍第三十	/ 84	不平之忍第六十七	/111
仁之忍第三十一	/ 85	不满之忍第六十八	/111
义之忍第三十二	/ 85	听谗之忍第六十九	/112
礼之忍第三十三	/ 86	苛察之忍第七十	/113
信之忍第三十四	/ 87	小节之忍第七十一	/114
智之忍第三十五	/ 87	无益之忍第七十二	/115
勇之忍第三十六	/ 88	随时之忍第七十三	/115
喜之忍第三十七	/ 88	苟禄之忍第七十四	/116
怒之忍第三十八	/ 89	躁进之忍第七十五	/117
好之忍第三十九	/ 90	勇退之忍第七十六	/117
恶之忍第四十	/ 91	特立之忍第七十七	/118
欺之忍第四十一	/ 92	才技之忍第七十八	/119
侮之忍第四十二	/ 93	挫折之忍第七十九	/120
谤之忍第四十三	/ 94	不遇之忍第八十	/120
誉之忍第四十四	/ 94	同寅之忍第八十一	/121
劳之忍第四十五	/ 95	背义之忍第八十二	/122
苦之忍第四十六	/ 96	事君之忍第八十三	/122
急之忍第四十七	/ 97	事师之忍第八十四	/123
躁之忍第四十八	/ 97	为士之忍第八十五	/124
满之忍第四十九	/ 98	为农之忍第八十六	/124
快之忍第五十	/ 99	为工之忍第八十七	/125
忽之忍第五十一	/ 99	为商之忍第八十八	/125
疾之忍第五十二	/100	父子之忍第八十九	/126
忤之忍第五十三	/101	兄弟之忍第九十	/127
直之忍第五十四	/101	夫妇之忍第九十一	/128
虐之忍第五十五	/102	奴婢之忍第九十二	/128



宾主之忍第九十三	/129	将帅之忍第九十七	/132
交友之忍第九十四	/130	宰相之忍第九十八	/133
年少之忍九十五	/131	顽嚚之忍第九十九	/133
好学之忍第九十六	/131	屠杀之忍第一百	/134

忍 经

圣人劝诫

【原文】

《易·损卦》云：“君子以惩忿窒欲。”

【译文】

《易经·损卦》称：“君子自己抑制愤怒和情欲。”

【原文】

《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。”

【译文】

《尚书》载周公告诫周成王说：“坏人忌恨你，骂你，你自己应当加强修养，不要理睬他们。”又说：“不只是不敢发怒。”又说：“要放宽你的心胸。”



周公 姓姬，名旦，亦称叔旦，西周初期杰出的政治家、军事家和思想家。

【原文】

成王告君陈曰：“必有忍，其乃有济，有容，德乃大。”

【译文】

周成王告诫君陈，说：“必须有忍性，事情才能办成；有度量，道德才能高尚。”

【原文】

《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。”

【译文】

《左传》宣公十五年记载：“谚语说：‘要在心里酌度行事的机宜，江河和沼泽容纳着污秽，山和湖泊中隐藏着毒物。’美玉含有瑕疵，国君忍受坏人，是自然的道理。”

【原文】

“昭公元年”：“鲁以相忍为国也。”

【译文】

《左传》昭公元年记载：“鲁国以相互忍让来治理国家。”

【原文】

“哀公二十七年”：“知伯入南里门，谓赵孟入之。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？’”

【译文】

《左传》哀公二十七年记载：“知伯进入南里门，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，别人怎么会尊敬你呢？’回答说：‘因为我能忍耐。耻笑我对我有什么伤害呢？’”

【原文】

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。”

【译文】

楚庄王攻打郑国，郑国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，也一定能对郑国的老百姓讲信用。”

【原文】

《左传》：“一惭不忍，而终身惭乎？”

【译文】

《左传》：“不愿忍受一次羞辱，而使自己惭愧一辈子吗？”

【原文】

《论语》：“孔子曰：小不忍，则乱大谋。”

【译文】

《论语》：“孔子说：‘小的事情不忍让，就会破坏了大的计划。’”



孔子（前551-前479）名丘，字仲尼，春秋后期鲁国人。

【原文】

又曰：“一朝之忿，忘其身以及其亲，非惑欤？”

【译文】

《论语》载孔子说：“一时气愤之下，忘记了自己以及自己的亲人，而做出了错事，这不是糊涂吗？”

【原文】

又曰：“君子无所争。”

【译文】

《论语》载孔子说：“君子之人不想与别人争什么。”

【原文】

又曰：“君子矜而不争。”

【译文】

《论语》载孔子说：“君子之人，处事谨慎，从不与人斗争。”

【原文】

“曾子犯而不校。”

【译文】

《论语》载曾子说：“纵然被人欺侮，也不计较这件事。”

【原文】

戒子路曰：“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。”

【译文】

孔子告诫子路说：“牙齿刚硬而容易折断，舌头柔软而得以保全。柔一定会战胜刚，柔一定会胜强。好斗的人必定受到伤害，好勇的人定会导致死亡。做各种事情的根本，忍让为最重要。”

【原文】

《老子》曰：“知其雄，守其雌；知其白，守其黑。”

【译文】

《老子》说：“知道它是雄性的，就用雌性的动物去对付它；知道它是白色的，就用黑色的去对付它。”



老子 姓李名耳，字伯阳，
又称老聃。道家学派的始祖。

【原文】

又曰：“大直若屈，大智若拙，大辩若讷。”

【译文】

又说：“最直的东西看起来好像是弯曲的；真正聪明的人表面上好像是笨拙的；最能辩论的人看起来像是很木讷。”

【原文】

又曰：“上善若水，水善利万物而不争。”

【译文】

《老子》又说：“至高的品德像水一样，能有利于万物而不争斗。”

【原文】

又曰：“天道不争而善胜，不言而善应。”

【译文】

《老子》又说：“符合自然规律的事物，虽然不与别物相争，却能取胜；虽然不说话，却善于应答。”

【原文】

荀子曰：“伤人之言，深于矛戟。”

【译文】

荀子说：“伤害别人的言语，比用矛戟刺入人体还要厉害。”

【原文】

蔺相如曰：“两虎共斗，执不俱生。”

【译文】

蔺相如说：“两只老虎争斗，肯定不能都保存自己的性命。”

【原文】

晋王玠尝云：“人有不及，可以情恕。”

【译文】

晋代的王玠曾经说过：“别人有做得不好的地方，一定要从情义上宽恕、原谅他。”

【原文】

又曰：“非意相干，可以理遣，终身无喜愠之色。”

【译文】

王玠又说：“不要意气用事，与别人争斗，可以用道理来谴责他。一生保持温和，不要有喜怒之色。”

细 过 掩 匿



曹参 (?—前190)，是继萧何后的汉代第二位相国。高祖六年，封平阳侯。

【原文】

曹参为国相，舍后园近吏舍。日夜欢呼，吏患之，引参游园，幸国相召，按之。乃反，独帐坐饮，亦歌呼相应。见人细过，则掩匿盖覆。

【译文】

曹参做汉惠帝的丞相，他家的后园靠近小官吏的住所，小官吏日夜欢呼吵闹，其他的官吏很担心，领着曹参游览后园，希望国相能召见他们，让他们停止吵闹。曹参回来后，独自坐在帐中饮酒，也和小官吏们唱歌呼应。看见别人有小的过失，就替他们掩盖。

醉 饱 之 过 不 过 吐 呕

【原文】

丙吉为相，驭史频罪，西曹曹罪之。吉曰：“以醉饱之过斥人，欲令安归乎？不过吐呕丞相东茵。”西曹第忍之。

【译文】

丙吉任丞相，他的马车夫经常喝醉，西曹要处罚他。丙吉说：“因为别人喝醉而斥责他，想让人家安心地待下去吗？不过是呕吐弄脏了丞相的车垫罢了。”西曹只好容忍他。

圯上取履

【原文】

张良亡匿，尝从容游下邳。圯上有一老父，衣褐。至良所，直坠其履圯上。顾谓良曰：“孺子，下取履。”良愕然，强忍，下取履，因跪进。父以足受之，曰：“孺子可教矣。”

【译文】

张良逃亡时曾在下邳从容地游玩。桥上有一位老人，穿着粗布衣服。到了张良面前，直直地把鞋扔在桥下，回过头对张良说：“小伙子，下去取鞋去。”张良惊愕，强忍住怒气，下桥捡鞋，跪着献给老人。老人用脚去受鞋，说：“孺子可教啊。”



张良 字子房，汉初三杰之一。
汉朝建立，封留侯。

出胯下

【原文】

韩信好带长剑，市中有—少年辱之，曰：“君带长剑，能杀人乎？若能杀人，可杀我也；若不能杀人，从我胯下过。”韩信遂屈身，从胯下过。汉高祖在为大将军，信召市中少年，语之曰：“汝昔年欺我，今日可欺我乎？”少年乞命，信免其罪，与其一效官也。

【译文】

韩信喜欢身佩长剑，在集市上，一位少年侮辱韩信，说：“你身佩长剑，但你敢杀人吗？如果你能杀人，可以把我杀了；如果你不能杀我，那么，就请你从我的两腿之间钻过去。”韩信于是弯着身体，从那位少年的两腿之间钻过。后来，汉高祖刘邦任命韩信为大将军，韩信将曾经侮辱过自己的那个少年召到跟

前，对他说：“你过去曾经欺负我，现在还可以欺负我吗？”那位少年求韩信饶命，韩信赦免了他的罪过，给他封了一个小官。

尿 寒 灰

【原文】

韩安国为梁内史，坐法在狱中，被狱吏田甲辱之。安国曰：“寒灰亦有燃否？”田甲曰：“寒灰倘燃，我即尿其上。”于后，安国得释放，任梁州刺史，田甲惊走。安国曰：“若走，九族诛之；若不走，赦其罪。”田甲遂见安国，安国曰：“寒灰今日燃，汝何不尿其上？”田甲惶惧，安国赦其罪，又与田甲亭尉之官。

【译文】

韩安国担任梁国内史时，因犯法被关到监狱中。狱中小吏田甲侮辱他。韩安国问田甲：“冷却的灰可重新燃烧起来吗？”田甲说：“如果冷灰可以重燃，我就用小便浇熄。”后来，韩安国释放出狱，被任命为梁州刺史。田甲吓得逃跑了。韩安国说：“田甲如果逃走，就把他的家族都杀了；如果不走，可以原谅他的罪过。”田甲于是来见韩安国。韩安国问田甲：“冷灰今天重燃，你何不用尿浇熄呢？”田甲十分害怕，韩安国却原谅他的罪过，并授予他一个亭尉官职。

诬 金

【原文】

直不疑为郎同舍，有告归者，误持同舍郎金去，金主意不疑。不疑谢，有之买舍，偿之。后告归者至，而归亡金，郎大渐。以此称为长者。

【译文】

直不疑与人同住，有一个回家的人，误将同舍郎的金子拿走了。同舍郎怀