



国学经典

与圣贤对话 与经典同行

# 忍学

精粹

古代圣贤为人处世修身养性的劝世佳作  
汇集历代隐忍典故范成大业的智慧锦囊

原著〔元〕吴亮 许名奎 主编 陈才俊



注译◎刘兆祥



国学经典

与圣贤对话 与经典同行

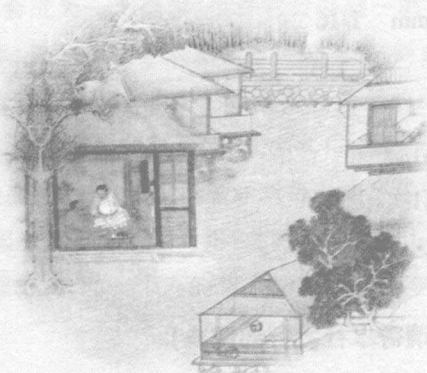
原著◎(元代) 吴亮 许名奎  
主编◎陈才俊 注译◎刘兆祥

汇集历代隐忍典范成就大业的智慧锦囊

# 忍学

古代圣贤为人处世修身养性的劝世佳作

精粹



海潮出版社  
Hai Chao Press

图书在版编目(CIP)数据

忍学精粹/陈才俊主编. —北京:海潮出版社,  
2011.9

ISBN 978-7-5157-0043-4

I.①忍… II.①陈… III.①个人-道德修养-中国-  
-元代 IV.①B825

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第165952号

忍学精粹

主 编:陈才俊

注 译:刘兆祥

责任编辑:陈开仁

封面设计:天吉之赋图文设计有限公司

责任校对:徐云霞

出版发行:海潮出版社

社 址:北京市西三环中路19号

邮 编:100841

电 话:(010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销:全国新华书店

印刷装订:北京中印联印务有限公司

开 本:720mm×980mm 1/16

印 张:26.375

字 数:430千字

版 次:2011年10月第1版

印 次:2011年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5157-0043-4

定 价:45.00元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)





## 序 言

上下五千年悠久而漫长的历史，积淀了中华民族独具魅力且博大精深的文化。中华文化是中华民族无数古圣先贤、风流人物、仁人志士对自然、人生、社会的思索、探求与总结，而且一路下来，薪火相传，因时损益。它不仅是中华民族智慧的凝结，更是我们道德规范、价值取向、行为准则的集中再现。千百年来，中华文化融入每一个炎黄子孙的血液，铸成了我们民族的品格，书写了辉煌灿烂的历史。中华文化与西方世界的文明并峙鼎立，成为人类文明的一个不可或缺的组成部分。凡此，我们称之为“国学”，其目的在于与非中华文化相区分。中华民族之所以历经磨难而不衰，其重要一点是，源于由国学而产生的民族向心力和人文精神。可以说，中华民族之所以是中华民族，主要原因之一乃是因为其有异于其他民族的传统文

化！概而言之，国学包括经史子集、十家九流。它以先秦经典及诸子之学为根基，涵盖两汉经学、魏晋玄学、隋唐佛学、宋明理学和同时期的汉赋、六朝骈文、唐宋诗词、元曲与明清小说并历代史学等一套特有而完整的文化、学术体系。观其构成，足见国学之广博与深厚。可以这么说，国学是华夏文明之根，炎黄儿女之魂。

从大的方面来讲，一个没有自己文化的国家，可能会成为一个大国甚至富国，但绝对不会成为一个强国；也许它会强盛一时，但绝不能永远屹立于世界强国之林！而一个国家若想健康持续发展，则必然有其凝聚民众的国民精神，且这种国民精神也必然是在自身漫长的历史发展中由本国人民创造形成的。中华民族的伟大复兴，中华巨龙的跃起腾飞，离不开国学的滋养。从小处而言，继承与发扬国学对每一个炎黄子孙来说同样举足轻重，迫在眉睫。国学之用，在于“无用”之“大用”。一个人的成败很大程度上取决于他的思维方式，而一个人的思维能力的成熟亦决非先天注定，它

是在一定的文化氛围中形成的。国学作为涵盖经、史、子、集的庞大知识思想体系，恰好能为我们提供一种氛围、一个平台。潜心于国学的学习，人们就会发现其蕴含的无法穷尽的智慧，并从中领略到恒久的治世之道与管理之智，也可以体悟到超脱的人生哲学与立身之术。在现今社会，崇尚国学，学习国学，更是提高个人道德水准和建构正确价值观念的重要途径。

近年来，国学热正在我们身边悄然兴起，令人欣慰。更可喜的是，很多家长开始对孩子进行国学启蒙教育，希望孩子奠定扎实的国学根基，以此帮助青少年树立正确的道德观和价值观。欣喜之余，我们同时也对中国现今的文化断层现象充满了担忧。从“国学热”这个词汇本身也能看出，正是因为一定时期国学教育的缺失，才会有国学热潮的再现。我们注意到，现今的青少年对好莱坞大片趋之若鹜却不知道屈原、司马迁为何许人；新世纪的大学生能考出令人咋舌的托福高分，但却看不懂简单的文言文。这些现象一再折射出一个信号：我们社会人群的国学知识十分匮乏。在西方大搞强势文化和学术壁垒的同时，国人偏离自己的民族文化越来越远。弘扬经典国学教育，重拾中华传统文化，已迫在眉睫。

本套“国学经典”丛书的问世，也正是为弘扬国学传统文化而添砖加瓦并略尽绵薄之力。本人作为一名大学教师，从事中国文化史籍的教学与研究工作有年，对国学文化及国学教育亦可谓体悟深刻。为了完成此丛书，我们从搜集整理到评点注译，历时数载，花费了一定的心血。这套丛书集传统文化于一体，涵盖了读者应知必知的国学经典。更重要的是，丛书尽量把艰难晦涩的传统文化予以通俗化、现实化的演绎，并以大量精彩案例解析深刻的文化内核，力图使国学的现实意义更易彰显，使读者阅读起来能轻松愉悦和饶有趣味。虽然整套书尚存瑕疵，但仍可以负责任地说，我们是怀着对祖国传统文化的深情厚谊和治学者应有的严谨态度来完成该丛书的。希望读者能感受到我们的良苦用心。

暨南大学中国文化  
史籍研究所

陈才俊博士



## 前言

# 忍学精粹

“忍一时风平浪静，退一步海阔天空。”有所忍才能有所成，有所不为才能有所为，内圣才能外王，守柔才能刚强，慈悲才能超度。隐忍谦让自古以来就是中华民族的一大美德，儒家的内圣、道家的守柔、佛家的慈悲，这些都无一不体现了一个“忍”字。


周成王告诫君陈说：“必有忍，其乃有济；有容，德乃大。”孔子有“小不忍则乱大谋”、“君子无所争”的警句流传于世；孟子有“养吾浩然之气”的言论警示后人；老子留给我们“上善若水，水善利万物而不争”，“天道不争而善胜，不言而善应”，“大直若屈，大巧若拙，大辩若讷”的名言警句；佛家有“六度万行，忍为第一”的信条；谚语中也说“凡事得忍且忍，饶人不是痴汉，痴汉不会饶人”。这些都是中国忍文化的表现。

然而，此处所说的“忍”并不是指无原则的退缩、让步和放弃，而是一种为人处世的行动策略。《说文解字》中释“忍”为“能也”。能，是一种属于熊类的像鹿一样的野兽，它的皮毛之下有强壮坚硬的筋骨。而“忍”字的结构从刃从心，心上有刃，意味着内心坚毅而决绝，能够忍人所不能忍。此处的“忍”是一种能力，一种修养，一种韬略。它是胸怀大志之人识大体、顾大局的忍辱负重、韬光养晦；它是聪慧明智之人的大智若愚、大辩若讷，它是才华横溢之人的不事张扬、超脱恬淡；它更是古今中外成大事者取得成功的必备品质。

纵观历史，凡功成名就、流芳百世的人物，莫不看重并实践着“忍”。重耳流亡在外，忍受了无数的屈辱和苦难，最终成为一代霸主；勾践在夫差手下忍受了常人所不能忍受的屈辱，卧薪尝胆，最终打败夫差，成就霸业；原宪生活贫苦，蓬屋漏雨，门窗不全，但他仍能端坐鼓琴；胡宿的“不忍心在极细微的事上欺骗君主，以免玷污我的气节”成为流传千古的箴言；晋人陶渊明不愿为了五斗米的俸禄而向无德无识的人卑躬屈膝，表现出高尚的气节；西汉人疏广、疏受在功成名就之时，毅然向皇帝提交辞呈，请求

北風塵際漂泊西  
問三峽樓臺幾日

## 忍 学 精 粹



回老家安度晚年，他们的行为成为一时美谈；孙膑装疯蒙蔽庞涓、韩信忍受胯下之辱、荆轲舍生取义、张良圯下拾履……这些事例都很好地诠释了“君子之所以取远者，则必有所持。所就者大，则必有所忍”这句古语的精髓和主旨所在，也正是“忍耐”这两个字成就了这些英雄人物辉煌的人生。

如今，“忍”仍然无时无刻不存在于我们的身边。生活中我们常见到当事人因不能克制自己，而引发争吵、打架，甚至流血冲突的情况。有时仅仅是因为你踩了我的脚，一句话说得不恰当，就引起冲突。在乘地铁时争抢座位，在公交车上挨了一下挤，都可能成为引爆一场口舌大战或拳脚演练的导火索。如果你能忍一忍，并学会控制自己的情绪，以后即使碰到大的问题，自然也能忍受，也自然能忍到最好的时机再把问题解决。

当然，我们要把能忍之人与人们平常所说的“窝囊废”区分开来，千万不要去做后者。人也要有一身正气，碰到你公正有理之事时，要先据理力争，以正压邪，更不能丧失一个人的人格、国格。也就是说，忍也要看忍的对象、范围和忍的程度。大事忍，小事也忍，无理时忍，有理时也忍，这就真是一个“没用货”了。

忍是一种心法，一种涵养，一种美德，是大智大勇大福，是修身、立命、成事、生财的桥梁。它是强者的胸襟，是智者的风度。唯忍才能积蓄力量，反败为胜；唯忍才能修身养性，完善自我；唯忍才能顾全大局，促进发展；唯忍才能与人为善，化解矛盾。因此，若想有所为，必须能“忍”。“大忍者，大智也”，忍耐是有智慧、有能力的表现。学习并掌握忍耐的真谛，是我们完善自我、成就伟大事业的现实需要。

一位哲人曾经说过：“接受阴影，才会有阳光明媚与灿烂；拒绝阴影，只会是阴天，不会有阳光。”朋友，事物的美丽不是信手拈来的，不是一蹴而就的，不是一帆风顺的。它必须在痛苦的泪水中孕育，在忍耐的土壤里生根，在等待的岁月中发芽，在坚守的季节里开花。它必须忍受无数数量变的痛苦，才能升华到质变的美丽。

元成宗大德十年丙午(公元1306年),杭州人吴亮搜集以往历代名人有关“忍”的言论以及历史上隐忍谦让、忠厚宽恕的人物、事例,汇编而成《忍经》一书,共计156条。而4年后,元武宗至大三年庚戌(公元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。其内容涉及多个方面,包括孝忠仁义、喜怒好恶、名誉权势等,既有关于忍的理论、方法、功用、要诀,又有关于忍的故事、实践、历史,从而形成了一个以“忍”为核心的理论及实践的完整体系,而且书中故事繁多,大大增强了该书的可读性和趣味性,同时又能让人从中获得智慧,更好地为人处世、和谐共存。

本书吸取了以往各版本中的长处,并将《忍经》与《劝忍百箴》二者合一,在吴亮和许名奎原著的基础上加入了详尽的译文,更重要的是在《忍经》的译文后结合现实生活给予精练评析,采各家之所长,力求通俗易懂,能够为今人有所借鉴。本书是对“忍学”的全面诠释,书中的技巧和智慧均从生活中提炼,再运用到生活中去。本书在《忍经》与《劝忍百箴》后加入了经典的事例,从浩繁的典故中精选许多富含哲理与智慧的小故事,加以独到梳理,从而增强了本书的实用性、操作性和可读性,使读者能从更深更广的角度体味“忍”的内涵,容易接受又能活学活用。愿它成为你成功路上的一种参照,成为你一生享用不尽的财富。

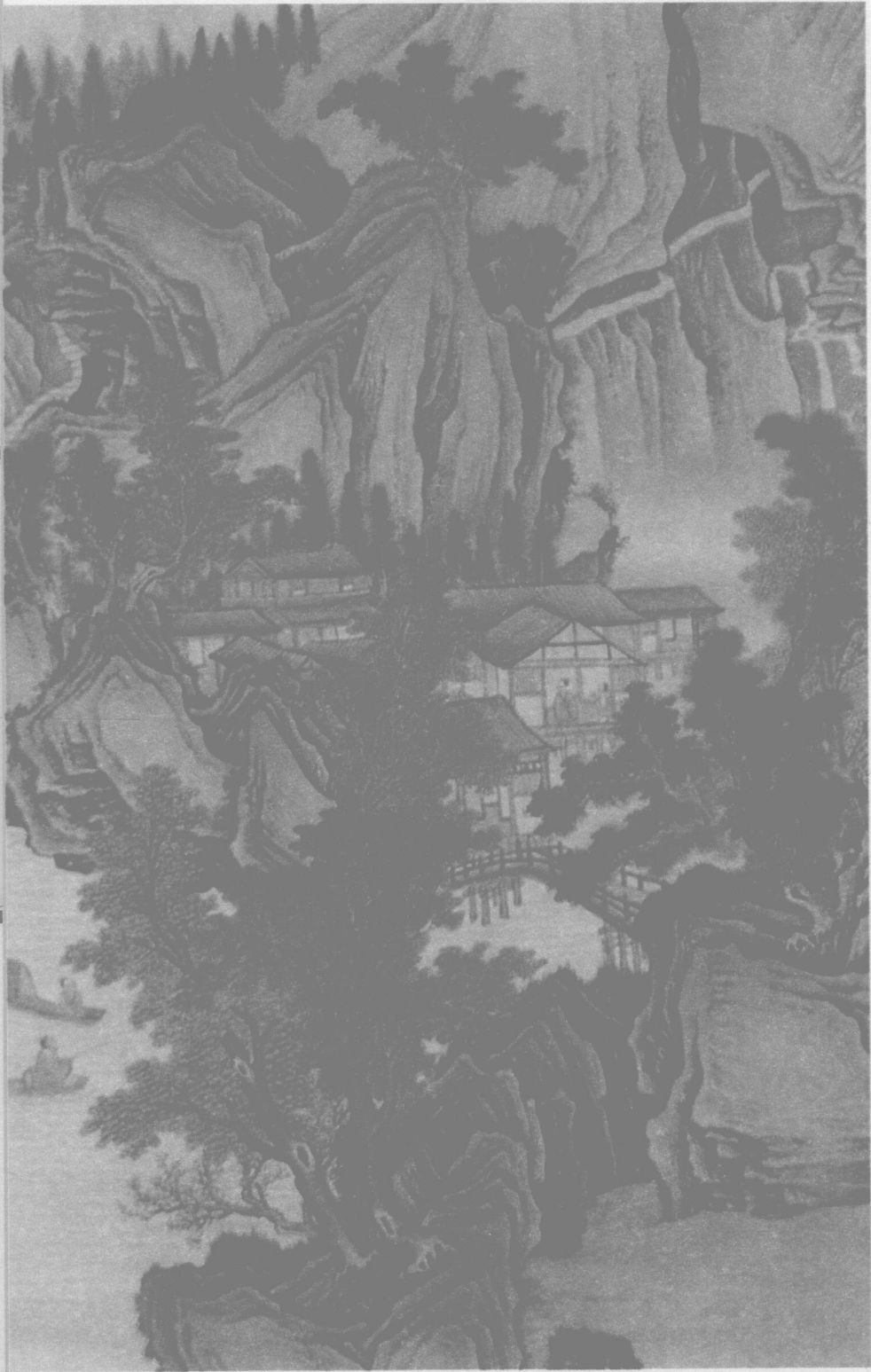
如果你正面临学业的巨大压力,正遭受情感的煎熬,正被命运之神轻视,如果你忍受不了别人的刺激,快要如火山一样爆发……那么,请走进“忍学”的智慧殿堂吧,在这里你可以沉静心思、远离浮躁,通过明辨是非、审时度势、权衡利弊,学会正确做事,使自己的人生少些懊悔、多些快乐!我们相信,本书一定能让你掌握“忍”的原则,从书中可以借鉴和吸取宝贵的经验教训,克服思想方法上的局限性,走向事业高峰。



忍学精粹



忍學精粹



忍经

吴亮

一	细过掩匿	7
二	醉饱之过,不过吐呕	9
三	圯上取履	11
四	出胯下	13
五	尿寒灰	15
六	诬金	17
七	诬裤	19
八	粪污朝衣	21
九	认马	23
十	鸡肋不足以当尊拳	25
十一	唾面自干	27
十二	五世同居	29
十三	九世同居	31
十四	置怨结欢	32

十五	鞍坏不加罪	34
十六	万事之中,忍字为上	36
十七	盘碎,色不少吝	38
十八	不忍按	40
十九	逊以自免	42
二十	盛德所容	44
二十一	含垢匿瑕	46
二十二	未尝见喜怒	47
二十三	语侵不恨	50
二十四	释盗遗布	52
二十五	愍寒架桥	54
二十六	射牛无怪	55
二十七	代钱不言	57
二十八	认猪不争	58
二十九	鼓琴不问	59

三十 唯得忠恕

三十一 益见忠直

三十二 酒流满路

三十三 不形于言

三十四 未尝峻折

三十五 非毁反己

三十六 辞和气平

三十七 委曲弥缝

三十八 诋短逊谢

三十九 直为受之

四十 服公有量

四十一 宽大有量

四十二 呵辱自隐

四十三 容物不校

四十四 德量过人

61

63

64

66

68

70

72

74

76

77

79

81

83

85

87

四十五 众服公量

四十六 还居不追直

四十七 持烛燃鬢

四十八 物成毁有时数

四十九 骂如不闻

五十 佯为不闻

五十一 骂殊自若

五十二 为同列斥

五十三 不发人过

五十四 器量过人

五十五 动心忍性

五十六 受之未尝行色

五十七 与物无竞

五十八 忤逆不怒

五十九 潜卷授之

89

91

92

93

95

97

100

102

104

107

109

111

113

115

116

目

忍學精粹

录

六十	俾之自新	118
六十一	未尝按黜一吏	120
六十二	小过不怍	122
六十三	拔藩益地	123
六十四	兄弟讼田，至于失败	125
六十五	将愤忍过片时，心便清凉	127
六十六	愤争损身，愤亦损财	129
六十七	十一世未尝讼人于官	131
六十八	无疾言剧色	132
六十九	子孙数世同居	134
七十	愿得金带	136
七十一	恕可成德	137
七十二	公诚有德	139
七十三	所持一心	140
七十四	人服雅量	141

七十五	终不自明	143
七十六	逾年后杖	144
七十七	终不自辩	145
七十八	自择所安	146
七十九	称为善士	147
八十	得金不认	151
八十一	一言齋粉	152
八十二	无入不自得	154
八十三	不若无愧而死	156
八十四	未尝含怒	159
八十五	谢罪敦睦	161
八十六	处家贵宽容	168
八十七	忧患当明理顺受	170
八十八	同居相处贵宽	172
八十九	亲戚不可失欢	174

九十 待卑仆当宽恕

九十一 事贵能忍耐

九十二 王龙舒劝诫

劝忍百箴

许名奎

言之忍第一

气之忍第二

色之忍第三

酒之忍第四

声之忍第五

食之忍第六

乐之忍第七

权之忍第八

势之忍第九

贫之忍第十

176

177

179

187

189

191

193

195

197

200

203

205

207

209

富之忍第十一

贱之忍第十二

贵之忍第十三

宠之忍第十四

辱之忍第十五

安之忍第十六

危之忍第十七

忠之忍第十八

孝之忍第十九

仁之忍第二十

义之忍第二十一

礼之忍第二十二

智之忍第二十三

信之忍第二十四

喜之忍第二十五

211

213

215

218

220

222

224

226

228

230

233

235

237

239

241

目

忍學精粹

录

怒之忍第二十六

243

疾之忍第二十七

245

变之忍第二十八

247

悔之忍第二十九

250

谤之忍第三十

253

誉之忍第三十一

255

谄之忍第三十二

257

笑之忍第三十三

259

妒之忍第三十四

260

忽之忍第三十五

261

忤之忍第三十六

263

仇之忍第三十七

265

争之忍第三十八

267

欺之忍第三十九

269

淫之忍第四十

271

惧之忍第四十一

273

好之忍第四十二

275

恶之忍第四十三

277

劳之忍第四十四

279

苦之忍第四十五

281

俭之忍第四十六

283

贪之忍第四十七

285

躁之忍第四十八

287

虐之忍第四十九

289

骄之忍第五十

291

矜之忍第五十一

293

侈之忍第五十二

296

勇之忍第五十三

298

直之忍第五十四

301

急之忍第五十五

303

死之忍第五十六  
 生之忍第五十七  
 满之忍第五十八  
 快之忍第五十九  
 取之忍第六十  
 与之忍第六十一  
 乞之忍第六十二  
 求之忍第六十三  
 失之忍第六十四  
 利害之忍第六十五  
 顽鄙之忍第六十六  
 不平之忍第六十七  
 不满之忍第六十八  
 听逸之忍第六十九  
 无益之忍第七十

334 332 330 328 326 324 322 320 318 316 314 312 310 308 306

苛察之忍第七十一  
 屠杀之忍第七十二  
 祸福之忍第七十三  
 苟禄之忍第七十四  
 躁进之忍第七十五  
 特立之忍第七十六  
 勇退之忍第七十七  
 挫折之忍第七十八  
 不遇之忍第七十九  
 才技之忍第八十  
 小节之忍第八十一  
 随时之忍第八十二  
 背义之忍第八十三  
 事君之忍第八十四  
 事师之忍第八十五

367 365 364 362 360 357 355 353 351 347 345 343 340 338 335

目

忍學精粹

录



目

忍學精粹

录

同寅之忍第八十六

369

为士之忍第八十七

371

为农之忍第八十八

372

为工之忍第八十九

373

为商之忍第九十

374

父子之忍第九十一

377

兄弟之忍第九十二

379

夫妇之忍第九十三

381

宾主之忍第九十四

383

奴婢之忍第九十五

385

交友之忍第九十六

387

年少之忍第九十七

389

将帅之忍第九十八

391

宰相之忍第九十九

393

好学之忍第一百

395