

人生不可能一帆风顺，重要的是如何解厄脱困，  
化不利为有利，化灾厄为吉祥。

中国古代史上唯一的一部系统论述和  
解析“人性弱点”的经典著作

# 解厄学

JIE EXUE

(北宋)·晏殊◎著  
史明月◎注译

虽没有诗词之华美，却句句真言，句句智慧。  
不仅立足于「解厄」，更关注致厄的根源。



金城出版社  
GOLD WALL PRESS

中国古代史上唯一的一部系统论述和  
解析“人性弱点”的经典著作

# 解厄学

JIEEXUE

(北宋)·晏殊◎著  
史明月◎注译



金城出版社  
GOLD WALL PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

解厄学 / (北宋) 晏殊著; 史明月注译. —北京 :  
金城出版社, 2012. 3

ISBN 978 - 7 - 5155 - 0373 - 8

I. ①解… II. ①晏… ②史… III. ①谋略—中国—  
古代②解厄学—注译 IV. ①C934

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 015517 号

Copyright© 2012 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归 **金城出版社** 所有, 未经许可, 严禁任何方  
式使用。

## 解厄学

---

原 著 晏 殊

注 译 史明月

责任编辑 雷燕青

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 15

字 数 220 千字

版 次 2012 年 4 月第 1 版 . 2012 年 4 月第 1 次印刷

印 刷 北京高岭印刷有限公司

书 号 ISBN 978 - 7 - 5155 - 0373 - 8

定 价 28.00 元

---

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 84250838

总 编 部 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 [jinchengchuban@163.com](mailto:jinchengchuban@163.com)

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

# 前言

“生之维艰，何足道哉？”是北宋晏殊的《解厄学》中的一句话。也许你很好奇，这个晏殊和那个写“一曲新词酒一杯，去年天气旧亭台”“无可奈何花落去，似曾相识燕归来”的晏殊是同一个人吗？答案道：“是的”。

出身富贵之家的晏殊，十四岁时就因才华横溢而被朝廷赐进士，一生尊荣富贵。他从秘书省正字的官职做起，一路上行至知制诰，进礼部侍郎，又任礼部、刑部、工部尚书，同平章事兼枢密使，自始至终圣眷不衰。时人评论他“性刚简，自奉清俭。能荐拔人才，《宋史》本传说：“自五代以来，天下学校废，兴学自殊始。”范仲淹、韩琦、孔道辅、富弼等都是他提拔推荐的。当他天年享尽，病卒于家之时，还得仁宗皇帝亲临祭奠，在当时这是何等的殊荣？

他是北宋前期著名的婉约派词人之一，生平著有文集一百四十卷，及删次梁陈以下名臣述作为《集选》一百卷。他“文章赡丽，应用不穷。尤工诗，闲雅有情思”。主要作品有《珠玉词》，其中许多诗句至今传唱不绝。

由于诗名太盛，后世许多人并不知道晏殊还写过《解厄学》这样一部深刻剖析人性的著作。然而当我们了解了她一生为官的经历后，会不得不承认他终其一生的高官厚禄并非唾手而得。正是对于复杂人性的精微洞察和超高情商的完美结合，成就了晏殊的锦绣人生。

# 前言

今天再翻开《解厄学》，从“藏锋、隐智、戒欲、省身、求实、慎言、节情、向善”一路读来，感觉句句切中要害，散发出智慧的光辉。无论你是初入社会一团混沌，还是春风得意正在上升，或正面临困厄焦头烂额，都不妨请教一下这位“晏大人”，分享一下他的智慧。

这也是我们今天重新解读《解厄学》的目的。

# 目录

## 卷一 藏锋 / 001

厄者，人之本也。锋者，厄之厉也。厄欲减，才莫显。

上求贤，毕其功而志易。下求荣，成其事而意满。不知戒惕，上下难容也。

仁者不逐其名，仁贵焉。明者不恋其位，明弃焉。勇者不争其锋，勇敛焉。

生之惟艰，何足道哉？

人生为何总与困境相伴？

导致困厄的原因何在？

处处争强好胜会使上下难容吗？

真正的勇者为何是锋芒内敛的？

为何古人总说“仁者无敌”？

是否学会放弃才能拥有智慧人生？

## 卷二 隐智 / 033

用智者利，弄智者弊。暗用无敌，彰显无功。

不为己谋，君子之智也。莫使己亏，小人之奸也。不怨智寡，忠义失焉。

上惟忠，能次之。下为实，术次之。不明其心，厄之难止。

愚者言智，愚也。智者言智，祸也。

玩弄智谋往往会导致困厄吗？

是否舍得“小我”才是成功之道？

为什么领导不一定看重最能干的人？

怎样让手下的人获得成就感？

要洞察世事人情才能不被麻烦缠身？

你懂什么叫“大智若愚”吗？

# 目录

## 卷三 戒欲 / 059

欲大无根，心宽无恨。好之莫极，强之有咎。  
君子修身，避祸也。小人无忌，授首也。一念之失，死生之别也。  
治贪以严，莫以宽。惩淫以辱，莫以隐。伐恶以尽，莫以慈。  
制欲求于德，务求于诚。悟者畅达，迷者困矣。

人生是否应该积极进取？  
永不满足也会招来困厄吗？  
放纵贪欲会毁灭一切美好的事物？  
为何惩治邪恶切莫心慈手软？  
要懂得控制自己的欲望才能成为贤者？  
为何有大智慧的人都最看重人的品德？

## 卷四 省身 / 089

自知者弗窘也，识世者无求也。  
人有异，命不同焉。物有别，哀相近焉。待己如人，大计不失。  
智不及事，非察莫中。人心多易，非思难度。俗不堪亲，非礼无存。  
忧身者无邪，正而九焉。忧心者无疚，宁而吉焉。

“自知之明”能助你摆脱困窘吗？  
能否身心自在取决于认识世界的程度？  
懂得取舍才能解开人生的困境吗？  
你是否懂得“别强求”？  
以己度人能够减少行事的阻碍吗？  
圣人为什么要“吾日三省吾身”？

# 目录

## 卷五 求实 / 117

致远者实，近利者虚。众趋者慎，己悦者进。

不拘于书，则不失于本。不求于全，则不损于实。人无贱者，惟自弃也。

大智无诈，顺乎天也。小智无德，背乎情也。识察务忧，忧弗学也。苦劳而少获，非实之过也。闲逸而多得，乃实之旨焉。

目光长远与脚踏实地有什么关系？

事事求全是不成熟的表现吗？

是不是坚持自己才能获得成功？

有大智慧者不动小心机？

有原则但不能死抠教条吗？

不违背自然规律是成功的前提吗？

## 卷六 慎言 / 141

言之祸，无论优劣也。语之弊，由人取舍也。

君子不道虚言，实则逆耳。小人不表真心，伪则障目。见言见志，其行亦断也。

贵者宜谦不宜傲。卑者宜恭不宜放。人无信，则言勿听。

不知机而无泄，大安也。不避亲而密疏，大患也。

为什么说“沉默是金”？

听其言不如观其行？

什么是“谦谦君子”？

“口蜜腹剑”是小人的特征吗？

怎样才能把握好“虚实”之度？

不要把自己卷入无谓的纷争？



# 目录

## 卷七 节情 / 165

知书而后忘情焉。抑性而后正身焉。

纵亲见私，不容也。纵友见拙，不智也。纵怜见稚，不厚也。

天怒成灾，人怒成害。君子戒悲，小人戒忧。不舍之情，羈身也。

幸不恃色，荣定其品也。义不恃媚，信定其谐也。

“惩恶”才能真正“扬善”吗？

放纵感情是对人对己的不仁？

沉溺小感情会失去大世界？

真正的信任不是来自一时的欢喜？

拥有知识才能洞察人情？

懂得驾驭感情才能驾驭人生？

## 卷八 向善 / 199

吉有其因，福有其源。天佑善者，其心悟焉。

言善未必善，观其行也。言恶未必恶，审其心也。名勿信，实勿怠。

君子亦怨，不误其事。小人亦友，不辍其争。利可求，道可守。

恶惑愚不惑智也。善贵诚不贵法也。

为什么说“善有善报，恶有恶报”？

君子与小人最根本的区别在哪里？

好听的话一定真的对你好吗？

难听的话一定是对你不好的吗？

不被表相迷惑的才是有智慧的人？

为什么说出自真心的善意最可贵？

## 卷一 藏锋



厄者，人之本也。锋者，厄之厉也。厄欲减，才莫显。

上求贤，毕其功而志易。下求荣，成其事而意满。不知戒惕，上下难容也。仁者不逐其名，仁贵焉。明者不恋其位，明弃焉。勇者不争其锋，勇敛焉。生之惟艰，何足道哉？

——  
晏殊

## 本卷概要

人生为何总与困境相伴？

导致困厄的原因何在？

处处争强好胜会使上下难容吗？

真正的勇者为何是锋芒内敛的？

为何古人总说“仁者无敌”？

是否学会放弃才能拥有智慧人生？

## 卷一 藏锋

### 【原著】

厄者，人之本也。锋者，厄之厉也。厄欲减，才莫显。

### 【今译】

困厄，是人生固有的现象。显露锋芒，是困厄加剧的原因。想要减少困厄，就不要轻易显露才学。

### 【释评】

中国民间有许多这样的“俗语”：“枪打出头鸟”、“出头的椽子先烂”等等，道出了我们为人处世的一个重要的规则——在人生的道路上，我们所遭遇的许多困厄，都是因为遭到嫉妒而导致的。很多人不明白这个道理，喜欢到处夸耀自己的才干和学问，唯恐别人不了解自己，没想到反而使自己的人生平添了许多麻烦。而那些有大智慧的人，因为对人性有着深刻认识，从来不会凭空炫耀的自己的才能，而是低调做人，踏实做事。他们自然就免去了这些纠结，在成功的道路上走得更快更远，更有可能获得充实而圆满的人生。因此，我们一定要懂得不轻易显露才华是为了更好地施展才华这个道理，让“低调”成为我们行事为人的主旋律。

### 【旁征博引】

“见小曰明，守柔曰强” ——春秋·老聃《道德经》

“名，公器也，不可多取” ——战国·庄周《庄子》

“木秀于林，风必摧之；堆出于岸，流必湍之；行高于人，众必非之”

——三国·李康《运命论》

### 【事典回放】

俗语道：“人怕出名猪怕壮。”长肥的猪，必定会被送进屠宰场；人太有名了，必会被人嫉恨。喜欢显摆自己的人，一定会招人恨！所以，有处世经验的人一定懂得瞻前而顾后，适可而止，有所节制，绝不会得意忘形，锋芒毕露。

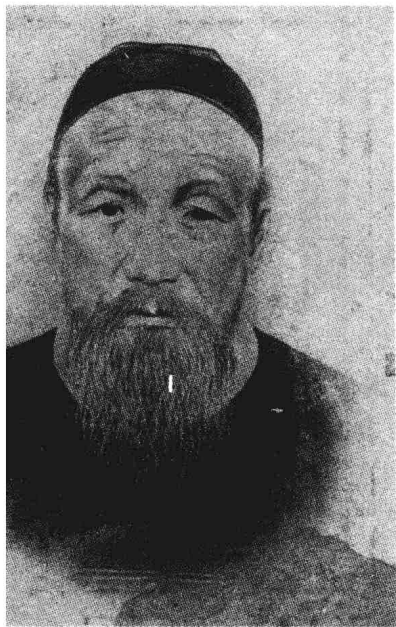
唐顺宗在做太子时，心气很高，曾对东宫的心腹大臣说：我要全心全意帮助父皇实行革除弊政的计划！但他的幕僚王叔文却告诫他：“作为太子，首先要做的应该是尽孝道，多向父皇请安、多关心父母起居饮食冷暖之事，不宜多言国事，况且改革一事又属当前敏感问题，你若过分热心，别人会以为你在邀名邀利，招揽人心，如果陛下因此而对你起了猜忌之心，你拿什么来开脱自己？”太子听了觉得仿佛如雷

贯耳，从此紧紧地闭上了嘴巴，不再对朝政发表意见。

唐德宗晚年荒淫而又专制，干了许多祸国殃民的事情。但识时务的太子始终不声不响，不让父皇察觉自己的心思。终于，德宗驾崩了，太子顺利继承了皇位。即位后，唐顺宗有了施展拳脚的空间，可以实现自己的政治抱负了，于是才有了唐后期著名的顺宗改革。

从这个故事中我们可以看到隐忍的重要，如果唐顺宗当年不听人劝，那么不但有可能丢掉太子之位，甚至连性命也可能丢掉，更遑论实现自己的政治理想了。因此，“藏锋”对于“解厄”的重要性是毋庸置疑的了。

晚清的著名大臣曾国藩被后世奉为“官场楷模”。从表面



曾国藩

曾国藩（1811—1872），初名子城，字伯涵，号涤生，谥文正，汉族，湖南省长沙府湘乡县。晚清重臣，湘军的创立者和统帅者。清朝军事家、理学家、政治家、书法家、文学家，晚清散文“湘乡派”创立者。官至两江总督、直隶总督、武英殿大学士，封一等毅勇侯。

## 卷一 藏锋

上看这是因为，第一，他升官最快，三十七岁官至二品，在清朝独此一人；第二，官做得最好，政声卓著，治民有言；第三，保官最稳，历尽宦海风波而安然无恙，荣宠不衰。从深层次上了解，其实是因为曾国藩熟读中国历史，对官场之道参深悟透，积淀了一整套官场绝学，用之于中国官场，攻无不克，战无不胜。

由于对中国文化有着精深的理解，曾国藩非常明白“屈是为了伸，藏心本是蓄志”的道理。因为他学养深厚，因此“凡规画天下事，久无不验”。他能思揽全局，抓住要害，表现出高超的战略水平，以至“天子亦屡诏公规划全势”。他学养深厚，能慧眼识英才，大凡他所举荐的人，皆能不负所知。连李鸿章对此都格外佩服，称他“知人之鉴，并世无伦”。他以文人身份站立行伍之间，成为文武兼备的肱股之臣。

多年的官场历练，使得曾国藩特别重视修炼自己，他认为最重要的是戒傲气、少言实干。他在写给九弟的信中说：自古以来讲凶德致败的道理大约有两条，一是长傲，二是多言。丹朱不肖，曰傲、曰嚣讼，就是多言。历代公卿，败家丧命，也多是因为这两条。我一生非常固执，很高傲，虽不多言，但笔下却近乎嚣讼。安静下来自我反省，我所以处处不顺，其根源也是这两条……我在军中多年，怎么会没有一点可取呢？就是因为“傲”字，百无一成。所以我谆谆教导各位兄弟引以为戒。曾国藩做的很多事情，都成为后世之人学习为人处世的生动教材。

同治三年，湘军攻破天京，红旗报捷，他让官文把这条消息列于捷疏之首，即有谦让之意，尤其是裁撤湘军，留存淮军，意义极为明显。不裁湘军，恐权高震主，危及身家；如裁淮军，手中不操锋刃，则任人宰割。因此他顾全大局，叫李鸿章按淮军不动，从自己处开刀。



李鸿章

李鸿章（1823—1901），安徽合肥人，亦称李合肥，本名章桐，字渐甫或子黻，号少荃（泉），晚年自号仪叟，别号省心，谥文忠。作为淮军创始人和统帅、洋务运动的主要倡导者之一、晚清重臣，他官至直隶总督兼北洋通商大臣，授文华殿大学士。

曾国藩在奏折中说：“臣统军太多，即拨裁撤三四万人，以节靡费”。从当时的材料来看，曾国藩裁撤湘军的表面原因是湘军已成“强弩之末，锐气全消”，而时人却认为这完全是借口，实为避锋芒。时人王定安就说过：“曾国藩廉退，以大功不易居，力言湘军暮气不可复用，主用淮军。以后倚淮军以平捻。然国藩之言，以避权势，保令名。其后左宗棠、刘锦棠平定关外回寇，威西域，席宝田征苗定黔中，王德榜与法朗西（法兰西）战越南，皆用湘军，暮气之说，庸足为定论乎？吾故曰，国藩之暮气，谦也。”

当时曾国藩所统湘军约计十二万余人，但左系湘军进入浙江以后已成独立状态，早在攻陷天京以前，江忠义、席保田两军一万人已调至江西，归沈葆楨统

辖，鲍超、周宽世两军二万余人赴援江西以后，随即也成为沈葆楨的麾下人马，剩下的便只有曾国荃统率的五万人，而这些人也正是清政府最为担心的。于是曾国藩从这五万人开始进行裁撤。

早在裁湘军之前，曾国藩就曾写信给李鸿章说：“唯湘勇强弩之末，锐气全消，力不足以制捻，将来戡定两淮，必须贵部淮勇任之。国藩早持此议，幸阁下为证成此言。兵端未息，自须培养朝气，涤涤暮气。淮勇气方强盛，必不宜裁，而湘勇则宜多裁速裁。”

同为清庭重臣的李鸿章深深理解曾国藩的苦衷：朝廷疑忌握兵权的湘淮将领，舆论推波助澜，欲杀之而后快，如湘淮并裁，断无还手之力；若留淮裁湘，则对清廷可能采取的“功高震主者杀”起到强大的牵制作用。李鸿章既窥见清廷的用心，又理解了曾国藩的真实意图，因而决定投双方之所好，坐收渔人之利。他深知在专制制度下“兵制尤关天下大计”，淮军兴

## 卷一 藏锋

衰关乎个人宦海浮沉。他致函曾国藩表示支持裁湘留淮的决策，说“吾师暨鸿章当与兵事相终始”，“淮军改隶别部，难收速效”，“惟师门若有征调，威信足以依恃，敬俟卓裁”。

曾国藩藏锋的“龙蛇伸屈之道”，是一种自我保护、自我实现价值的生存之道。正是他懂得何时该曲何时应伸，所以才能在官场之上立于不败之地，同时也很好地实现了自己的个人抱负。

和曾国藩相反，历史上很多有才干的人却大多命运多舛。究其原因，他们大多犯了恃才傲物的毛病，过分卖弄才学给他们带来了数不清的麻烦，让才华反而成为了自己身陷困境的原因。

公元102年，多年担任西域都护的班超离任返回都城洛阳，朝廷派任尚接任他的官职。在朝廷里有人反对这个任命，说：“任尚自恃有才，一向傲视天下，他这个人听不得别人的意见，惯于自作聪明，实难担起治理两域的大任。”

也有人给任尚说话：“治理西域，本需大才之人，方能处理错综复杂的情况。任尚聪明过人，又有何不妥呢？如果说他有才不用，那么就是别有用心的指责，这岂能服人？”

朝廷最后还是选择了任尚。

上任伊始，任尚就去专门拜访了班超。他向班超请教说：“大人在塞外三十年，经验丰富，请大人赐教。”

班超诚恳地回答：“依你之见，该如何治理塞外呢？”

任尚信心满满地说：“治理塞外，当严加法纪，多行威严，令人不敢相欺。胡人既知我大汉天威，必不敢叛。”

没想到班超却并不同意他的看法，还说：“如此一来，塞外恐生事端，当真会有反叛之事了，这样万万不可。”



班超

班超（32—102），字仲升，汉族，汉扶风平陵（今陕西咸阳东北）人。是东汉著名的军事家和外交家。班超是著名史学家班彪的幼子，其长兄班固、妹妹班昭也是著名的史学家。班超为人有大志，不修细节，但内心孝敬恭谨，审察事理。他曾出使西域，为平定西域，促进民族融合，做出了巨大贡献。





## 解厄学

任尚很吃惊，也非常不解，他问道：“以法治世，乃不变之理，大人为何有此担忧？”

班超回答说：“塞外非同中土，治世之法亦当求变。要知塞外的朝廷官员多是在内地犯过错误之人，他们出塞乃是立功求赎，他们都不是安分之人，岂能一概以法治之？还当用心教化啊！至于塞外诸国，它们各有企图，亦应多加引导，广施仁德，这样它们才不会反抗。”

过于自信的任尚听了，却并不以为然。

班超看到他的样子，非常担心，他严肃地提醒任尚说：“你过于聪明，处处讲究以智胜人，性情也十分严正，这容易使你自高自大，疏远众人。人们嫉恨过于显露才干的人，你在西域千万要压抑自己，不可处处逞能。”

由于不理解班超的批评，任尚从班超处回来后，心情十分不快。他对手下人说：“我以为班超是个英雄，谁知他十分怯懦，言语之间全是无聊之词。为官者若不显露才干，何以服人呢？我看他是老了，他的话还是不信为好。”

他手下的人劝告说：“班超投笔从戎，又在塞外多年，他是不会浪得虚名的。大人不知塞外实情，还是小心为上。”

任尚听不进去，还口出狂言道：“以我任尚之才，小小的塞外自不在话下。我要另辟蹊径，建立不朽的功劳。”

任尚不听班超的劝告，上任之后，增设了许多苛刻法规。他对朝廷官员小错必纠，常加以惩罚；对塞外诸国，他以天朝大国自居，不时发号施令，全无以礼相待之心。在他的管理之下，各级官员怨声载道，西域的形势也开始严峻起来。手下人担心事态扩大，急忙劝任尚说：“现在人们只知大人的才干突出，而无人称颂大人的仁德，这不是件好事啊！民心要以仁德收之，而个人的才干却无益于号令天下，大人不该再这样做下去了！”