

# 古代先贤修身齐家治国平天下的大谋略

# 忍心

修身养性、为人处世的哲学宝典  
开启智慧、圆润通达的旷世锦囊

□[元]吴亮 许名奎 著 □陈书凯 编译



# 忍

蓝天出版社

414026  
古代先贤修身齐家治国平天下的大谋略

策划：陈学建  
主编：杨京旺  
顾问：杨树增

忍

经

修身养性、为人处世的哲学宝典  
开启智慧、圆润通达的旷世锦囊

□ [元]吴亮 许名奎 著 □ 陈书凯 编译

蓝天出版社

图书在版编目 ( C I P ) 数据

忍经/ (元) 吴亮, 许名奎著; 陈书凯编译. —北京: 蓝天出版社, 2007.1

(国学今读大书院)

ISBN 978-7-80158-820-3

I. 忍… II. ①吴…②许…③陈… III. ①个人-道德修养-中国-元代②忍经-注释③忍经--译文 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 141908 号

---

出版发行：蓝天出版社

社 址：北京市复兴路 14 号

邮 编：100843

电 话：66983715

经 销：全国新华书店

印 刷：北京市荣海印刷厂

开 本：16 开(787×1092 毫米)

字 数：300 千字

印 张：22.375

印 数：1-16000 册

版 次：2007 年 1 月第 1 版

印 次：2007 年 1 月北京第 1 次印刷

---

定 价：35.00 元

# 忍经·劝忍百箴

## 导言

“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”的警戒流传于世；孟子有“养浩然之气”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，即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，它是聪明智慧之人的大智若愚、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，请求回老家安度晚年，他们的行为成为一时美谈；孙宾装疯蒙蔽庞涓、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。

“凡事忍耐，多想自己缺点，增益其所不能；照顾大局，只要不妨大的原则，多多原谅人家。忍耐最难，但作为一个政治家，必须练习忍耐。”这是毛泽东在1944年时对“忍耐”所作的一段精辟的剖析。而邓小平一生三落三起，在遭受挫折之时能够“东山再起”的秘密又何尝不是“忍耐”二字？

如今，“忍”仍然无时无刻不存在于我们的身边。在生活中遇到困难，事业上遇到挫折，受到不公正待遇，受到别人的诽谤、误会等等，这一切都需要做到“忍”。在日常生活中，我们要掌握人际交往的忍耐艺术；在为人处世的过程中，我们要有放弃不合理要求、宽

容对方的忍耐智慧；在商业活动中，我们要有静待时机、退一步海阔天空的忍耐策略。只有那些不为一时的成败所困扰，不为毫无意义的小事斤斤计较的人，才能够奋发图强、艰苦奋斗，成为一个有所作为的人。

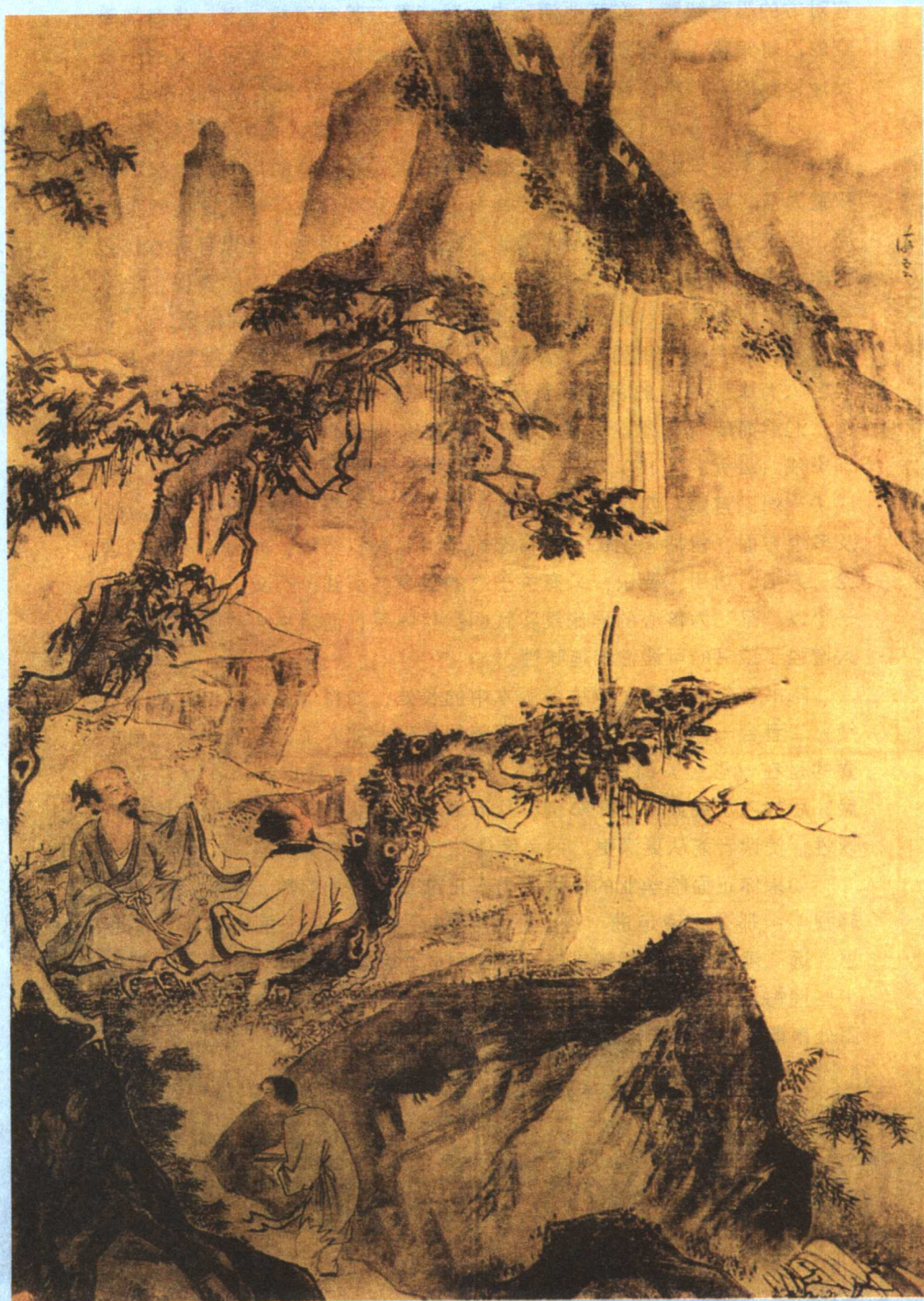
忍是一种心法，一种涵养，一种美德，是大智大勇大福，是修身、立命、成事、生财的津梁。它是强者的胸襟，是智者的风度。唯忍才能积蓄力量，反败为胜；唯忍才能修身养性，完善自我；唯忍才能顾全大局，促进发展；唯忍才能与人为善，化解矛盾。因此，若想有所为，必须能“忍”。“大忍者，大智也”，忍耐是有智慧、有能力的表现。学习并掌握忍耐的真谛，是我们完善自我、成就伟大事业的现实需要。

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，包括忠孝仁义、喜怒好恶、名誉权势等，既有关于忍的理沦、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。

本书首先是继承了以往各版本中的长处，如将《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》的译文后加入了有针对性的事理点评、在《劝忍百箴》后加入了经典的古代事例，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。

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……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、权衡利弊学会正确做事，使自己的人生少些懊悔、多些快乐！我相信，本书一定能让你掌握“忍”的原则，提高处事能力，走向事业高峰。

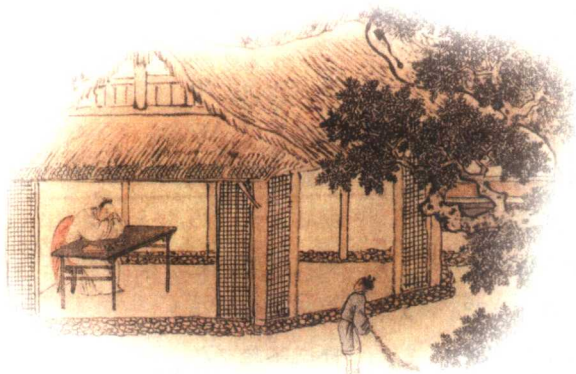
——编者







# 目录



## 上篇 忍经

- 细过掩匿 /7
- 醉饱之过,不过吐呕 /8
- 圯上取屣 /9
- 出胯下 /10
- 尿寒交 /11
- 诬金 /12
- 诬裤 /14
- 糞污朝衣 /15
- 认马 /16
- 鸡肋不足以当尊拳 /17
- 唾面自干 /18
- 五世同居 /19
- 九世同居 /21
- 置怨结欢 /21
- 鞍坏不加罪 /23
- 万事之中,忍字为上 /24
- 盘碎,色不少吝 /25
- 不忍按 /27





- 逊以自免 /28  
盛德所容 /29  
舍垢匿瑕 /30  
未尝见喜怒 /31  
语侵不恨 /32  
释盗遗布 /33  
愍寒架桥 /34  
射牛无怪 /35  
代钱不言 /36  
认猪不爭 /38  
鼓琴不问 /39  
唯得忠恕 /40  
益见忠直 /41  
酒流满路 /42  
不形于言 /43  
未尝峻折 /45  
非毁反己 /46  
辞和气平 /47  
委曲弥缝 /48  
诋短逊谢 /49  
直为受之 /50  
服公有量 /51  
宽大有量 /53  
呵辱自隐 /54  
容物不校 /55  
德量过人 /56  
众服公量 /57  
还居不追直 /59  
持烛燃鬢 /60  
物成毁有时数 /61  
骂如不闻 /62  
佯为不闻 /63  
骂殊自若 /64  
为同列斥 /66  
不发人过 /67  
器量过人 /69  
动心忍性 /70  
受之未尝行色 /72  
与物无竞 /73  
忤逆不怒 /74  
潜卷授之 /75  
俾之自新 /76  
未尝按黜一吏 /77  
小过不怪 /78  
拔藩益地 /79  
兄弟讼田,至于失败 /80  
将愤忍过片时,心便清凉 /81  
愤爭损身,愤亦损财 /83  
十一世未尝讼人于官 /84  
无疾言剧色 /85  
子孙数世同居 /86  
愿得金带 /87  
恕可成德 /89  
公诚有德 /90  
所持一心 /91  
人服雅量 /92  
终不自明 /93  
逾丰后杖 /94  
终不自辩 /95  
自择所安 /96  
称为善士 /98  
得金不认 /99  
一言齏粉 /101  
无入不自得 /102  
不若无愧而死 /103  
未尝含怒 /106

谢罪敦睦 /107  
处家贵宽容 /116  
忧患当明理顺受 /117  
同居相处贵宽 /118  
亲戚不可失欢 /119  
诗卓仆当宽恕 /120  
事贵能忍耐 /121  
王龙舒劝诫 /122

## 下篇 劝忍百箴

言之忍第一 /131  
气之忍第二 /132  
色之忍第三 /134  
酒之忍第四 /137  
声之忍第五 /140  
食之忍第六 /142  
乐之忍第七 /144  
权之忍第八 /146  
势之忍第九 /149  
贫之忍第十 /150  
富之忍第十一 /152  
贱之忍第十二 /154  
贵之忍第十三 /156  
宠之忍第十四 /158  
辱之忍第十五 /160  
安之忍第十六 /162  
危之忍第十七 /165  
忠之忍第十八 /167  
孝之忍第十九 /169  
仁之忍第二十 /171  
义之忍第二十一 /174

礼之忍第二十二 /175  
智之忍第二十三 /177  
信之忍第二十四 /179  
喜之忍第二十五 /181  
怒之忍第二十六 /182  
疾之忍第二十七 /184  
变之忍第二十八 /186  
侮之忍第二十九 /188  
谤之忍第三十 /190  
誉之忍第三十一 /192  
谄之忍第三十二 /194  
笑之忍第三十三 /196  
妒之忍第三十四 /198  
忽之忍第三十五 /199  
忤之忍第三十六 /201  
仇之忍第三十七 /203  
争之忍第三十八 /205  
欺之忍第三十九 /208  
淫之忍第四十 /211  
惧之忍第四十一 /213  
好之忍第四十二 /215  
恶之忍第四十三 /217  
劳之忍第四十四 /219  
苦之忍第四十五 /221  
俭之忍第四十六 /223  
贪之忍第四十七 /225  
躁之忍第四十八 /227  
虐之忍第四十九 /229  
骄之忍第五十 /231  
矜之忍第五十一 /233  
侈之忍第五十二 /235  
勇之忍第五十三 /238  
直之忍第五十四 /240





- 急之忍第五十五 /243  
死之忍第五十六 /245  
生之忍第五十七 /248  
满之忍第五十八 /250  
快之忍第五十九 /253  
取之忍第六十 /255  
与之忍第六十一 /258  
乞之忍第六十二 /260  
求之忍第六十三 /262  
失之忍第六十四 /265  
利害之忍第六十五 /267  
顽崑之忍第六十六 /269  
不平之忍第六十七 /272  
不满之忍第六十八 /274  
听谗之忍第六十九 /277  
无益之忍第七十 /280  
苛察之忍第七十一 /282  
屠杀之忍第七十二 /284  
祸福之忍第七十三 /286  
苟禄之忍第七十四 /289  
躁进之忍第七十五 /291  
特立之忍第七十六 /293  
勇退之忍第七十七 /295  
挫折之忍第七十八 /297  
不遇之忍第七十九 /299  
才技之忍第八十 /301  
小节之忍第八十一 /303  
随时之忍第八十二 /305  
背义之忍第八十三 /307  
事君之忍第八十四 /310  
事师之忍第八十五 /312  
同寅之忍第八十六 /314  
为士之忍第八十七 /315

为农之忍第八十八 / 317  
为工之忍第八十九 / 319  
为商之忍第九十 / 321  
父子之忍第九十一 / 324  
兄弟之忍第九十二 / 326  
夫妇之忍第九十三 / 328  
宾主之忍第九十四 / 330  
奴婢之忍第九十五 / 333  
交友之忍第九十六 / 335  
平少之忍第九十七 / 337  
将帅之忍第九十八 / 339  
宰相之忍第九十九 / 341  
好学之忍第一百 / 344





忍

经

[元] 吴亮 著



## 【原序】

忍乃胸中博阔之器局，为仁者事也，唯宽恕二字能行之。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。唯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，可曰践于无过之地，去圣贤又何远哉！苟或不然，任喜怒，分爱憎，拊拾人非，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



## 【原文】

《易·损卦》云：“君子以惩忿窒欲。”

《书》周公戒周王曰：“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。”

成王告君陈曰：“必有忍，其乃有济；有容，德乃大。”

《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。’”

《昭公元年》：“鲁以相忍为国也。”

《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？’”

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。”

《左传》：“一惭不忍，而终身惭乎？”

《论语》：“孔子曰：‘小不忍，则乱大谋。’”

又曰：“一朝之忿，忘其身以及其亲，非惑欤？”

又曰：“君子无所争。”

又曰：“君子矜而不争。”

曾子犯而不校。

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。”

《老子》曰：“知其雄，守其雌；知其白，守其黑。”

又曰：“大直若屈，大智若拙，大辩若讷。”

又曰：“上善若水，水善利万物而不争。”

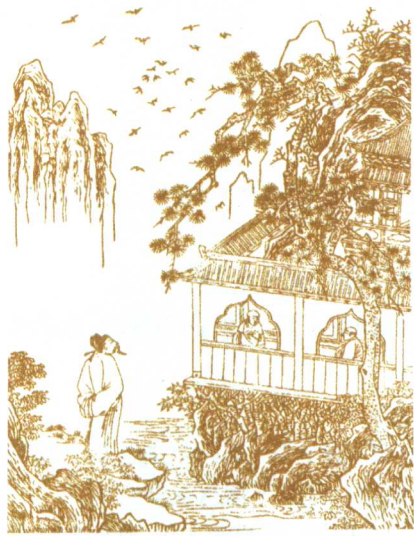
又曰：“天道不争而善胜，不言而善应。”

荀子曰：“伤人之言，深于矛戟。”

蔣相如曰：“两虎共斗，势不俱生。”







晋王玠尝云：“人有不及，可以情恕。”

又曰：“非意相干，可以理讷，终身无喜愠之色。”

### 【译文】

《易经·损卦》说：“有德行的人用受打击所引起的警戒来抑制愤怒和欲望。”

《尚书》记载周公告诫周成王说：“坏人怨恨你，责骂你，那么你自己应该严肃你的德行。”又说：“不仅仅是不敢动怒。”又道：“还要放宽你自己的心胸。”

周成王告诫君陈说：“必须有忍耐之心，这样才能办成事情；有宽容之心，道德才能高尚。”

《左传·宣公十五年》记载：“民谚说：‘所谓高低之分，在于心中，河流和沼泽容纳着污泥，群山和草丛隐藏着祸患，质地美好的玉石藏匿着瑕疵，国家君主有些缺点，这是大自然的规律。’”

《左传·昭公元年》记载：“鲁国人是靠相互忍让来治理国家的。”

《左传·哀公二十七年》记载：“知伯进入南里门，叫赵孟也进来。赵孟对他说：‘君主在这里。’知伯说：‘厌恶你没有勇气，凭什么被尊称为子呢？’赵孟回答道：‘凭我能够忍耐。你耻笑我，这对我赵孟有什么损害呢？’”

楚庄王攻打郑国，郑伯裸露胸脯，牵着羊来迎接楚军。楚庄王说：“郑国的君主能够甘居人下，忍受侮辱，一定能够对郑国老百姓讲信用。”

《左传》记载：“一次羞辱都不愿忍受，难道要一辈子羞愧吗？”

《论语》记载：“孔夫子说：‘小事不能忍让，就会损害到大事。’”

《论语》还记载孔夫子的话说：“因为一时的愤怒而忘记自己以及亲人，这岂不是太糊涂了吗？”

《论语》还记载孔夫子的话说：“君子没有什么可跟别人相争的。”

《论语》还记载孔夫子的话说：“君子为人处世矜持谨慎，不跟别人相争。”

《论语》记载曾子被别人欺侮了，也不跟人计较。

孔夫子告诫子路，说：“牙齿因为刚硬，所以容易折断；舌头因为柔软，所以容易保存。柔软必定胜过刚硬，弱小的事物必定胜过强大的事物。爱好争斗必定受到损伤，一味逞强必定导致灭亡。做各种事情的根本态度，