

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事，编成《忍经》。

劝忍百箴·忍经

（元）许名奎、（元）吴亮◎编著

學子精華 讀本

目
錄
卷一
卷二
卷三
卷四
卷五
卷六
卷七
卷八
卷九
卷十
卷十一
卷十二
卷十三
卷十四
卷十五
卷十六
卷十七
卷十八
卷十九
卷二十
卷二十一
卷二十二
卷二十三
卷二十四
卷二十五
卷二十六
卷二十七
卷二十八
卷二十九
卷三十
卷三十一
卷三十二
卷三十三
卷三十四
卷三十五
卷三十六
卷三十七
卷三十八
卷三十九
卷四十
卷四十一
卷四十二
卷四十三
卷四十四
卷四十五
卷四十六
卷四十七
卷四十八
卷四十九
卷五十
卷五十一
卷五十二
卷五十三
卷五十四
卷五十五
卷五十六
卷五十七
卷五十八
卷五十九
卷六十
卷六十一
卷六十二
卷六十三
卷六十四
卷六十五
卷六十六
卷六十七
卷六十八
卷六十九
卷七十
卷七十一
卷七十二
卷七十三
卷七十四
卷七十五
卷七十六
卷七十七
卷七十八
卷七十九
卷八十
卷八十一
卷八十二
卷八十三
卷八十四
卷八十五
卷八十六
卷八十七
卷八十八
卷八十九
卷九十
卷九十一
卷九十二
卷九十三
卷九十四
卷九十五
卷九十六
卷九十七
卷九十八
卷九十九
卷一百

内蒙古人民出版社

· 國學精華讀本 ·

劝忍百箴、忍经

刘悦霄◎主编



内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

国学精华读本/刘悦霄编著. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2006. 7

ISBN 7 - 204 - 08507 - 8

I. 国… II. 刘… III. 国学—通俗读物

IV. Z125 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 061537 号

国学精华读本

刘悦霄主编

责任编辑 娜 拉

封面设计 骧 平

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦

印 刷 大厂聚鑫印刷有限责任公司

经 销 全国新华书店

开 本 32 开

印 张 298 印张

版 次 2006 年 8 月第一版

印 次 2006 年 8 月第一次印刷

印 数 1—5000

书 号 ISBN 7 - 204 - 08507 - 8/I · 1776

定 价 1152 元 (全 40 册) 本册定价: 28.80 元

前 言

我们伟大的祖国有五千年的文明史。五千年积累的文化中的精华,是千千万万劳动人民智慧的结晶,古典文学有着现代文学不可企及的优势,那就是它极高的文化含量。学习者不仅从中得到全面的知识素养,而且还在潜移默化中养成醇厚的道德人格。毫无疑问,文化经典往往是古代圣贤人的懿行嘉言。面对中国如此博大精深文化,中国人必定要花更多的时间和精力去学习和研究。

为弘扬中华民族传统文化,将中华古典文学珍品介绍给广大读者,我们精选版本,重新整理,博采众家之长,最终编纂成《国学精华读本》系列书籍。

中华古典文学涉及领域广泛,种类繁多,远非我们所能面面俱到地兼收并蓄,所以我们主要收集流传久远并有着广泛群众基础的作品,意在使优秀作品能为当代读者所接受理解。为此我们对作品重新选编、选译、选注。对其中疑难句段做重点注释,突出主题,把最为精华的部分展现给读者。相信《国学精华读本》系列会帮助读者加深对古典作品原著的理解,做到开卷有益。

本系列书的编排定位,以帮助我们达到精读为目地,同时充分考虑到读书兴趣及经济承受能力,对有些典籍的内容,进行了部分删减,从而既注重了古典文学作品的通俗性和普及性,又充分体现了轻松读书、娱乐读书的宗旨。

因我们水平有限,未能使案头工作更上一层楼,不免心存遗憾。但可以欣慰的是我们努力了,见到了成果。相信广大读者能和我们一样,畅游于古典文学珍品的海洋,博览群书,充分享受阅读的乐趣。

目 录

劝忍百箴

言之忍第一	3	疾之忍第二十七	35
气之忍第二	4	变之忍第二十八	36
色之忍第三	5	侮之忍第二十九	37
酒之忍第四	7	谤之忍第三十	38
声之忍第五	8	誉之忍第三十一	40
食之忍第六	9	谄之忍第三十二	41
乐之忍第七	11	笑之忍第三十三	42
权之忍第八	12	妒之忍第三十四	44
势之忍第九	14	忽之忍第三十五	45
贫之忍第十	14	忤之忍第三十六	46
富之忍第十一	16	仇之忍第三十七	48
贱之忍第十二	17	争之忍第三十八	50
贵之忍第十三	18	欺之忍第三十九	51
宠之忍第十四	19	淫之忍第四十	53
辱之忍第十五	21	惧之忍第四十一	54
安之忍第十六	22	好之忍第四十二	55
危之忍第十七	23	恶之忍第四十三	56
忠之忍第十八	24	劳之忍第四十四	58
孝之忍第十九	25	苦之忍第四十五	59
仁之忍第二十	26	俭之忍第四十六	60
义之忍第二十一	27	贪之忍第四十七	61
礼之忍第二十二	29	躁之忍第四十八	62
智之忍第二十三	30	虐之忍第四十九	63
信之忍第二十四	31	骄之忍第五十	65
喜之忍第二十五	32	矜之忍第五十一	66
怒之忍第二十六	34	侈之忍第五十二	67

勇之忍第五十三	68	勇退之忍第七十七	97
直之忍第五十四	69	挫折之忍第七十八	98
急之忍第五十五	71	不遇之忍第七十九	99
死之忍第五十六	72	才技之忍第八十	100
生之忍第五十七	74	小节之忍第八十一	101
满之忍第五十八	75	随时之忍第八十二	102
快之忍第五十九	76	背义之忍第八十三	104
取之忍第六十	77	事君之忍第八十四	105
与之忍第六十一	78	事师之忍第八十五	106
乞之忍第六十二	79	同寅之忍第八十六	107
求之忍第六十三	80	为士之忍第八十七	108
失之忍第六十四	81	为农之忍第八十八	108
利害之忍第六十五	82	为工之忍第八十九	109
顽瞞之忍第六十六	84	为商之忍第九十	110
不平之忍第六十七	85	父子之忍第九十一	111
不满之忍第六十八	86	兄弟之忍第九十二	112
听谗之忍第六十九	87	夫妇之忍第九十三	113
无益之忍第七十	88	宾主之忍第九十四	114
苛察之忍第七十一	89	奴婢之忍第九十五	116
屠杀之忍第七十二	90	交友之忍第九十六	116
祸福之忍第七十三	92	年少之忍第九十七	118
苟禄之忍第七十四	94	将帅之忍第九十八	119
躁进之忍第七十五	95	宰相之忍第九十九	120
特立之忍第七十六	96	好学之忍第一百	121

忍经

正文	125 ~ 186
----------	-----------

勸忍百箴

言之忍第一

恂恂^①便便^②，侃侃^③诤诤^④，忠^⑤信^⑥笃^⑦敬^⑧，盍书诸绅。讷^⑨为君子，寡为吉人。

乱之所生也，则言语以为阶；口三五之门，祸由此来。

《书》有起羞之戒，《诗》有出言之悔，天有卷舌之星，人有缄口之铭。

白珪^⑩之玷^⑪尚可磨，斯言之玷不可为。齿颊一动，千驷^⑫莫追。噫，可不忍欤！

【注释】

①恂(xún)恂：恭敬谨慎的样子。②便便：说话流畅明白。③侃(kǎn)侃：从容不迫的样子。④诤(yǐn)诤：争辩时态度和悦的样子。泛指争辩的样子。⑤忠：竭尽心力的意思。⑥信：诚实不欺的意思。⑦笃：忠厚严肃的意思。⑧敬：严肃谨慎的意思。⑨讷：言语迟纯，不善于表达。⑩白珪：白玉做成的珪，诸侯手持这个作为端节。⑪玷：缺损。⑫驷：同驾一辆车的四匹马。

【译文】

诚实不欺；说话明白流畅；刚强正直；和颜悦色，说话直爽，这是《论语》记述孔子有关说话的准则。孔子在本乡与乡亲相处时，诚诚恳恳、信实忠厚，还特别的谦虚恭顺，就好像不会说话的样子。在宗庙里、朝廷上，孔子说话则很明白流畅。在跟下大夫说话的时候，刚强正直；在跟上大夫说话的时候，则和颜悦色，心直口快。竭尽心力叫做忠，诚实不欺叫做信，忠厚严肃叫做笃，始终如一叫做敬。孔子学生子张询问行为准则，孔子就是这样回答他的。也就是说，说话一定要忠诚老实，这样就没有偏颇夸大、谎言搪塞的言辞；行为一定要严肃忠厚，毕恭毕敬，这样就没有放纵邪恶、肆意妄为的行为。如果是这样，即使到最远的地方也行得通。如果不是这样，即使是本乡本土，也行不通。子张非常信服孔子的话，特地把它写在衣带的下摆，常常看到它，使内心受到警戒。

孔子还要求君子言语要谨慎，出言不慎会招致灾祸，所以古人把言语少的人称作吉人或君子。俗话说祸从口出，说话应以诚实为原则，与其说空话、假话、废话，还不如闭口不说。

《易·系辞上》记载，孔子曰：“乱之所生也，则言语以为阶。”《国

语》中晋大夫郭偃说：“且夫口，三五之门。是以谗口之乱也，不过三五。”也就是说动乱的产生，是由言语作阶梯的，口是用来记载日、月、星三辰，宣扬五行的，一些灾祸都是由说坏话引起的。言多必失便是人们对此最通俗的注释。

《尚书·记命上》说：“只有口是产生羞辱的。”这是说言语出自口中，如果不合礼仪，就会招致羞辱；《诗》告诫人们说话要谨慎，话不恰当一出口就会后悔。所以上天有卷舌星，用来警戒说坏话和花言巧语的人。

《孔子家语》中载，孔子到周朝观礼，看到三尊金人，三次封口，他在金人背面题铭：“古之慎言人也，戒之哉！无多言，多言必败；无多事，多事多患；勿谓何害，其祸将大。”

如果白玉有什么缺损，尚可以通过磨砺使其完美，而一个人言语有失误，就无法弥补了。口一张，嘴一动，说出话来，四千匹马的车也不能追回。

许公感叹：噫，祸从口出，怎能不忍住自己的多嘴多舌呢？

气之忍第二

燥万物者，莫燥乎火^①；挠^②万物者，莫疾乎风。风与火值，扇炎起凶。

气动其心，亦蹶^③亦趋^④，为风为大，如鞴鼓炉^⑤。养之则成君子，暴之则成匹夫。

一朝之忿，忘其身以及其亲，非惑^⑥欤？

噫，可不忍欤！

【注释】

①燥(hàn)：烘干。此指火的温度高。②挠(náo)：搅动。③蹶：跌倒，栽跟头。④趋：快走。⑤鞴(bèi)鼓炉：用皮囊向火炉鼓风。鞴，指鞍轡等套在马身上。⑥惑：疑惑。此引申为糊涂的意思。

【译文】

《易·说卦》中说：“能干燥、燃烧万物的东西中，没有比火更炽热的了；能吹拂、旋扬的东西中，没有比风更快的了。”又说：“风是从火中出来。”有风有火，风助火势，就能引起难以预料的凶祸。

孟子曾说过：“志专一就会触动气，气专一也会触动志。现在有

跌倒的人和奔跑的人，为什么会这样呢？这是由气造成的。反过来气也会触动他的心志。”也就是说人如果不培养浩然之气反而损害它，急躁的气就会在你跌倒和奔跑的时候，触动你的心志。这正像用皮囊向火炉鼓风，越鼓火势越旺。孟子说：“持其志，无暴其气。”又说：“吾养吾浩然之气。”这是说如果能培养浩然正气，就能和道义配合，行动起来就是合乎义礼的勇，这就是君子。如果失去正气，行动起来就很粗暴，这只是血气之勇，只能抵挡一个人，你就会被看成是匹夫。

孔子说：“因一时的怒气，就忘记了自身和他的亲属，这不是糊涂吗？”所以朱熹说：“一时的怒气是很微小的，但它祸及父母，就是很大的。如果你知道这个道理，你就会分辨什么是糊涂，就可以抑制怒气了。”俗话说大丈夫能屈能伸，忍得一时之气，方做得人上之人。

许公感叹：噫，为人处事怎么能不学会忍气呢？

色之忍第三

桀之亡，以^①妹喜；幽之灭，以褒姒。

晋之乱，以骊姬；吴之祸，以西施。

汉成溺^②，以飞燕，披香有“祸水”之讥。

唐祚中绝^③，昭仪，天宝召寇^④于贵妃。

陈侯宣淫于夏氏之室，宋督目逆^⑤于孔父之妻，败国亡家之事，常与女色以相随。

伐性斤斧，皓齿蛾眉^⑥；毒药猛兽，越女齐姬。枚生此言，可为世师^⑦。噫，可不忍欤！

【注释】

①以：因为……的缘故。以下的“以”均为此义。②溺：沉溺，深陷其中不可自拔。③中绝：指武则天在唐高宗驾崩后，自称“则天皇后”，并改国号“唐”为“周”，使唐朝的命运差点葬送，故称“中绝”。④寇：盗匪。此指安禄山等引发“安史之乱”的人。⑤目逆：用目光迎接。逆，与“送”相对，迎接的意思。⑥皓齿蛾眉：雪白的牙齿，修长的眉毛。这里代指美女。⑦师：效法，学习。

【译文】

桀是夏朝的君主，他在攻打有施氏时，有施氏把女儿妹喜送给他。桀非常宠爱妹喜，妹喜的话他都听从，并为她建造琼宫瑶台。费

尽了人民的财物，鲜肉、肉干像山林一样多，酒池都可以行船。当鼓敲动的时候就有三千人像牛喝水似的在那里喝酒。妹喜很高兴，而老百姓却处在水深火热之中。汤于是就来攻打夏朝，夏朝兵败，桀被流放到南巢后才死。这就是桀听从了妹喜的欲望而胡作非为，导致了人心离叛，国家灭亡，自己被流放而死的下场。周幽王宠爱褒姒，褒姒不喜欢笑，幽王用尽了办法劝说她，她还是笑。那时候，王与诸侯有一个约定：敌人来了，就举起烽火，用来招引援兵。为博褒姒一笑，幽王竟然无缘无故地举起烽火，诸侯都跑来了。看见没敌人来，褒姒大笑。后来申侯勾结犬戎人来攻打幽王。幽王再举烽火招引援兵，诸侯再也没来了。周幽王被犬戎人杀死在骊山之下。

春秋时，晋献公征伐骊戎获一骊女，封为骊姬。晋献公非常宠爱她，被她迷惑了，导致太子自杀，公子外逃，秦国大举入侵，晋国五世大乱，都是由骊姬蛊惑挑拨造成的。《史记》载：吴国破越国后，越国人把西施进献给吴王，请求吴国退军，吴王答应了。吴王得到西施后，沉溺于美色之中。越王勾践却卧薪尝胆，二十二年后，一举进攻灭掉吴国。吴国是由于夫差收纳了西施，因而自取灭亡的。

汉成帝喜爱能歌善舞的赵飞燕，把她召进宫中，宠爱她，叫她“温柔乡”，并愿老死在温柔乡中。飞燕的妹妹也是绝代佳丽，两位美女使汉成帝乐不思蜀，当时有人大骂飞燕姐妹：“此祸水，灭火必矣。”果然不久以后，汉成帝做了温柔乡中的风流鬼。

唐武后十四岁时，唐太宗听说她很美，就召进宫中，封为才人。太宗驾崩，她出家为尼。高宗见她美丽又收回宫中，先封为昭仪，后立为皇后。高宗驾崩后，她自称“则天皇后”，把中宗废为庐陵王，自己称帝，并改国号“唐”为“周”，唐皇室的人几乎被她杀尽了。到她八十岁死后，中宗才复国。这时唐朝的国运因为武则天而危害将绝，直到她死后，才能够重振皇室，所以说“中绝于昭仪”。

唐玄宗宠爱杨贵妃，让她的从兄杨国忠当宰相，专擅朝政，并以胡人安禄山为养儿。天宝十四年(755年)，安禄山反叛，皇帝出逃，贵妃赐死，可以说这是玄宗宠爱杨贵妃所带来的灾难。

《左传》载：宣公九年(前447年)，陈灵公与二卿孔宁、仪行父与夏姬私通，且不听劝谏，终于惹下杀身之祸。《左传》鲁桓公元年(前711年)，宋太宰华父督在路上看到孔父嘉的妻子一直目送她，并赞叹她“美而艳”。桓公二年春天，华父督杀死孔父嘉并把他的妻子夺了

过来。宋殇公对华父督这样的做法感到很气愤，而华父督也害怕这件事闹大，就先把宋殇公杀了。鲁庄公十二年，华父督被南宫万所杀。

所以说有人倾家败国，有人自取灭亡，大多是女色招致的祸乱。唐朝诗人白居易有诗为证：“褒姒之色善蛊惑，能丧人家覆人国。”

西汉的枚乘说：皓齿蛾眉，是砍伐性命的斧子。又说越女齐姬就像毒药与猛兽。枚乘的这段话，可以作为后世的警言。

许公感叹：噫，面对美色，怎么可以不忍住自己的淫欲之念呢？

酒之忍第四

禹恶^①旨^②酒，仪狄见疏^③。周诰^④刚制^⑤，群饮必诛。

窟室夜饮，杀郑大夫。勿夸鲸吸^⑥，甘为酒徒。

布烂覆瓿^⑦，箴规凜然^⑧；糟肉^⑨堪久，狂夫之言。

司马受阳谷之爱，适^⑩以为害；灌夫骂田蚡之坐，自贻^⑪其祸。噫，可不忍欤！

【注释】

①恶(wù)：讨厌，不喜欢。②旨：指味道甜美。③见疏：被疏远。④诰：告诫、劝勉。⑤刚制：强硬果断。⑥鲸吸：像大海中鲸吞吸百川之水一样。⑦瓿(bù)：小瓮，这里指装酒的容器。⑧箴规凜然：严肃地告诫、规劝。箴指规劝、劝告；凜然，形容严肃、严厉的样子。⑨糟肉：用酒或酒糟腌制的肉。⑩适：恰好。⑪贻(yí)：遗留，招致。

【译文】

禹在位时，有个叫仪狄的会酿酒，禹喝了之后感到很甜，说：“后世必有以酒亡其国者。”于是就疏远了仪狄。《尚书》载：周成王告诫康叔说：“你对酒要严加控制，如果有人聚众饮酒，你应拘捕归案，我要全部处斩。”

《左传》载：郑国伯有嗜酒如命，并有地窖专供夜里饮酒。庚子那天，子皙带着驷氏的甲兵攻打伯有并焚烧了他的地窖。伯有逃奔到雍梁，酒醒后才明白发生了什么事。后来驷氏带领着国人攻打伯有，把他打死在羊肆。杜甫《饮中八仙歌》中说：“左相日兴费万钱，饮如长鲸吸百川。”唐朝李适之，在玄宗时为左相，每天起来就饮酒，花了万两金钱，还赊账喝酒，就好像大海中鲸鱼吞吸百川的水一样。

晋朝孔群，生性爱酒。王导劝诫说：“你常喝酒，难道没看见盖酒坛的布，时间长了就会腐烂吗？”孔群回答说：“你没有见肉用酒糟腌了保存时间更长吗？”孔群还写信给亲友，说：“今年田里收得七百石秣米，还不够作酒药用。”此一问一答，自然使人明白什么是箴言。什么是狂言。

春秋时楚恭王和晋厉公在鄢陵打仗，此时楚司马子反口干想喝水，佣人谷阳拿着酒进献司马，司马以酒当水，结果醉卧不起。楚恭王准备打仗，让人叫子反，子反推辞说有心病。恭王就直接来到他的帷幄，却闻到酒味，就说：“今天的战事全靠司马，司马却醉成这个样子，这是要亡我的国家，不顾我的人民，不能再打了。”于是就杀了子反，班师回国。谷阳进酒，不是因为妒忌子反，而是因为忠诚热爱他，但这却刚好使子反被杀。西汉灌夫因饮酒过量，在丞相田蚡的婚礼上要酒疯，大骂田蚡和程不识，田蚡很生气，就上奏皇帝告灌夫横行于颍川，要弹劾灌夫。窦婴去营救，说灌夫是由于喝醉了才犯了错。丞相田蚡又用其它的事来诬告他。最后太后发怒，就把灌夫、窦婴一起杀了。

许公感叹：噫，酒能害身杀身，面对酒的诱惑，要千万忍耐啊！

声之忍第五

恶声^①不听，清矣伯夷；郑声之放^②，圣矣仲尼。

文侯不好古乐，而好郑卫；明皇不好奏琴，乃取羯鼓^④以解秽^⑤。虽二君之皆然，终貽笑于后世。

霓裳羽衣之舞，玉树后庭之曲，匪^⑥乐实悲，匪笑实哭。

身享富贵，无所用心；买妓教歌，日费万金；妖曲未终，死期已临。噫，可不忍欤！

【注释】

①恶声：指不正派的声音，此指可以败坏人的心性的声音。②放：放纵、放任。这里是纵情淫乐的意思。③好：爱好、喜欢。④羯鼓：古代一种乐器，两面蒙皮，腰部细，据说来源于羯族。⑤秽(huì)：污秽，这里指心中郁闷之气。⑥匪：非，不是。

【译文】

伯夷是孤竹君的长子，让国位于人隐居首阳山，义不食周粟，遂

饿而死。孟子说：“伯夷目不视恶色，耳不听恶声。”又说：“伯夷，圣之清者也。”赞扬伯夷是圣人中最清高的人。

郑国的音乐是靡靡之音，这种音乐最能迷惑男人的性情，使男人沉醉于女色的诱惑。所以孔子认为要治理好国家，首先要禁绝郑国的音乐。

《礼记·乐记》记载：魏文侯向子夏询问：“我正襟危坐来听古乐，听不懂；躺着听郑国和卫国的音乐，却不知道疲倦。请问古乐与新乐为什么会有这样的不同呢？”子夏回答道：“古时候，天地和顺，四时调匀。而现在郑国的音乐毫无节制、放纵意志；卫国音乐絮絮叨叨、烦人心志，都是淫乱而违背道德的，不能再听下去了。”唐明皇还没听完琴曲就马上叫它停下来：“快叫花奴拿羯鼓来，为我除掉秽气。”羯鼓是外族的音乐。以上二位不喜欢圣哲先生的雅乐，却偏爱市井俗乐，成为后世的笑柄。

唐明皇创作了《霓裳羽衣曲》，让官女们且歌且舞，疏于朝政，致使安史之乱发生。白居易在《长恨歌》中说：“渔阳鼙鼓动地来，惊破霓裳羽衣曲。”唐明皇的欢快之声不正是变成了一曲悲歌吗？陈后主和群臣常到后花园同嫔妃游乐，共唱《玉树后庭花》的曲子，陈后主和群臣沉湎歌舞，导致朝政松懈而亡国。所以胡曾在《咏史诗·陈宫》中说：“陈国机权未有涯，如何后主恣骄奢。不知即入官前井，犹自听吹玉树花。”陈后主一时的欢笑不是变成了永久的哭泣吗？

晋代石崇堪称富豪，挥金如土，享受声色犬马，享尽荣华富贵，买来女子教她们唱歌跳舞，挥霍无度，结果被杀，并殃及父母、兄弟、妻儿。这就是妖曲未尽，死期已到。白居易在《感故张仆射诸妓》诗中说：“黄金不惜买蛾眉，拣得如花三四枝。歌舞教成心力尽，一朝身去不相随。”

许公感叹：噫，声色如此祸国殃民，难道不应该拒绝它的诱惑吗？

食之忍第六

饮食，人之大欲，未得饮食之正^①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^②而远辱。

鼯羹^③染指，子公祸速；羊羹不遍^④，华元败衄^⑤。

兔炙^⑥不与，乞食目痴，刘毅未贵^⑦，罗友不羁^⑧。

舍尔灵龟^⑨，观我朵颐^⑩。饮食之人，则人贱^⑪之。噫，可不忍欤！

【注释】

①正：不偏不斜，正常。此指饮食的正常滋味。②立身：塑造自身修养。亦指成家立业。③鼋(yuán)羹(gēng)：指用鳖熬成的食物。羹，指用肉或菜等做成的带汁的食物。④遍：到处，普遍。不遍即指不常见。⑤败衄(nù)：损伤、挫败的意思。衄，指挫败。⑥炙(zhì)：烤熟的肉。⑦贵：显贵、禄位高。⑧不羁(jī)：不受小节束缚。羁，本义指马笼头，此引申为拘束、束缚。⑨灵龟：不吃东西的动物。⑩朵颐(yí)：吃饭的样子。朵，下垂的意思。⑪贱：轻视，鄙视。

【译文】

《礼记·礼运》篇：“吃饭喝水，男女关系，是人的最大欲望。”一个人饿了，吃什么都香；一个人渴了，喝什么都甜，这种感觉上的错觉正是因为饥渴害的。人如果没有得到饮食的正道，便会因为饥渴弄坏胃口。不只是口腹能被饥渴所害，人心也有因贫贱而被害的。假使你面对钱财，不经考虑，不去辩白正理而胡作非为，那你的人心就被损害了。人如没有被饥渴损害了口腹，没有被贫富引动了心志，就不用担忧不及别人了。因此说：“可以立身而远辱。”

《左传》宣公四年，楚人送了鳖给郑灵公，吃鳖时郑灵公未给子公吃，子公生气，用手指蘸鳖汤尝了一下，就拂袖而去，郑灵公大怒，预谋杀子公，而子公却先下手杀了郑灵公。《左传》宣公二年，宋国和郑国交战，宋将华元宰羊慰劳士卒，却忘了给车夫羊斟吃，羊斟暗自生气，且说：“吃羊的事，你作主，驾车的事，我作主。”正式交战后，羊斟驾车直接把华元送到郑国的军队而被俘。君子的看法是羊斟是小人，他记恨自己没分到羊汤，就驾车直入郑国的军队中，导致国家失败，伤害了百姓。所以皮日休在《食箴》中说：“羊羹不及，华元受其谋；鼋羹不均，子家肆其祸。”

晋朝刘毅，十分贫穷，在一个丰盛的宴席上，刘毅向庾悦要一块烤鹅吃。庾悦说：“今年又没有得到母鹅，哪里有剩肉给你吃！”刘毅遭到羞辱，便记恨在心。刘毅后来做官做到江州都督时，是庾悦的上级，他免了庾悦的职，庾悦竟忧愤而死了。

晋朝罗友大大咧咧，小时候被人们视为痴呆。有一次他听说人家要祭祠，就早早地跑到别人家去讨饭。结果去得太早，尚未开门，就躲在门边一直到天亮讨到饭才离开，且毫无羞愧之色。后来他随从桓温去平定四川。四川的道路、形势、竹林他都默默记下。他的官

位做到益州刺史。

《易》说：“舍弃自己如同灵龟般的智慧，却观望别人手中的食物，此卦凶。”意思是说放弃你灵龟般的智慧，仰头看别人吃饭的动作，求取别人的养活，这是失去了自我修养的正道，灾祸就会来到。所以卦象说：“君子以慎言语节饮食，观我朵颐，亦不足贵。”孟子说：“喜欢饮食的人，人们就会认为他卑贱。”

许公感叹：噫，看重口腹之欲会使人卑贱，会使人失去智慧，难道不该忍一忍吗？

乐之忍第七

音聋色盲^①，驰骋^②发狂，老氏预防。

朝歌夜弦，三十六年，嬴氏^③无传^④。

金谷^⑤欢娱，宠专绿珠，石崇被诛。

人生几何，年不满百；天地逆旅^⑥，光阴过客；若不自觉，恣情取乐；乐极悲来，秋风木落。噫，可不忍欤！

【注释】

①音聋色盲：五色使人眼瞎，五音使人耳聋。聋，使（人）耳聋；盲，使（人）眼瞎。②驰骋（chěng）：指马快速奔驰，尽情施展，不受拘束。③嬴（yíng）氏：指秦始皇嬴政，亦可代指秦朝。④传：流传。⑤金谷：指石崇为爱妾绿珠修筑的园林。⑥天地逆旅：天地是万物的旅居之地。逆，指迎接、迎着。

【译文】

《老子·检欲》章说：“五色使人眼瞎，五音使人耳聋。纵横驰骋去打猎，会使人发狂。”这是说喜欢淫侈和女色，会伤害身体；喜欢听五音，会失去和气，不能听无声之声；驰骋大呼大叫，就会精神散亡，所以发狂。老子认为凡事需有度，过度则物极必反，所以老子在这方面特别提防。

杜牧《阿房宫赋》说：“朝歌夜弦，为秦宫人也。一肌一容，尽态极妍；缦立远视，而望幸焉。有不得见者三十六年。”秦始皇三宫六院，美女如云，有的人三十六年还没见到过皇帝。秦始皇每日和妃嫔们、王子皇孙们在阿房宫里吃喝玩乐，早上唱歌跳舞，晚上弹琴鼓弦。三十七年时，秦始皇驾崩了，后来他的儿子二世胡亥被阎乐杀了。公子婴嗣位四十六天就向汉高祖投了降。阿房宫被项羽烧了，秦朝于