

古石斋书坊

读书明理



忍得一时之气 可免百日之忧
忍一时风平浪静 退一步海阔天空

忍经

活学活用

百忍之道
忍者无敌
的100则箴言



【元】许名奎 原典

东方觉忍 著

中国电影出版社

古石斋书坊

「元」许名奎 原典
东方觉忍 著



忍得一时之气 可免百日之忧
忍一时风平浪静 退一步海阔天空

忍经

活学活用

百忍之道 忍者无敌的
100 则箴言



中国电影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

忍经活学活用 / 东方觉忍著.

—北京: 中国电影出版社, 2004.5

ISBN 7-106-02169-5

I. 忍... II. 东... III. 个人—道德修养—通俗读物

IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 027417 号

责任编辑: 安刚

封面设计: 杨群

版式设计: 北京烨子工作室·蒋偲昕

忍经活学活用

东方觉忍 著

出版发行 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64299917 (总编室) 64216278 (发行部)

E-mail: Jsja@netchina.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 北京市铁成印刷厂

版 次 2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

规 格 开本 / 880×1230 毫米 1 / 32

印张 / 10 字数 / 250 千字

书 号 ISBN 7-106-02169-5 / B·0009

定 价 22.00 元



前言 忍经活学活用

忍一时风平浪静
退一步海阔天空

前言

忍者无敌

言语需要忍：一言既出，驷马难追！
脾气需要忍：养之则成君子，暴之则成匹夫！
色欲需要忍：败国忘家，女色相随！
酒瘾需要忍：酒多乱性，言多必失！
取乐需要忍：物极必反，乐极悲来！
权力需要忍：避权保身，弄权招祸！
贫穷需要忍：贫而能安，忍贱而图未来通达！
屈辱需要忍：能忍辱者，能立天下！
危境需要忍：临危不乱，宰相雅量！
愤怒需要忍：逆来顺受，天下无怨！

.....

《忍经》是中国最系统的忍学教科书，也名《劝忍百箴》，是一部寓意深刻、济世劝好、和睦相处、得颐天年的劝世书。忍是大智大勇大福，忍是修身、立命、成事、生财的津梁！元代著名学者许名奎，集毕生之精力，得出《劝忍百箴》100条精华。他将人一生的所为，以一个“忍”字概之。“忍”决不是“忍声吞气”，不是懦弱、胆怯，“忍”是大智大勇者的无敌心法！

古人云：“忍过事堪喜，必有忍其乃有济，有容德乃大，忍辱负重，故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”



忍

经

活
学
活
用

佛说：“六度可行，忍为第一，能忍是福，忍无可忍还得忍，一忍万事成……”

能忍耻者安，能忍辱者存，与其说胜利者是战而胜的，不如说胜利者忍到了最后。

小不忍则乱大谋，不要因一时的成功沾沾自喜，也不要为暂时的挫折垂头丧气，记住：“忍者必胜”！本书向你全方位展示、奉献！为你打造——百忍之道：

1.言 2.气 3.色 4.酒 5.声 6.食 7.乐 8.权 9.势
 10.贫 11.富 12.贱 13.贵 14.宠 15.辱 16.安 17.危
 18.忠 19.孝 20.仁 21.义 22.礼 23.智 24.信 25.喜
 26.怒 27.疾 28.变 29.悔 30.谤 31.辱 32.陷 33.笑
 34.妒 35.忽 36.忤 37.仇 38.争 39.欺 40.淫 41.惧
 42.好 43.恶 44.劳 45.苦 46.俭 47.贫 48.躁 49.虐
 50.骄 51.矜 52.侈 53.勇 54.直 55.急 56.死 57.生
 58.满 59.快 60.取 61.与 62.乞 63.求 64.失 65.利
 害 66.顽器 67.不平 68.不满 69.听谗 70.无益 71.苛
 察 72.屠杀 73.祸福 74.苟禄 75.躁进 76.特立 77.勇
 退 78.挫折 79.不遇 80.才技 81.小节 82.随时 83.背
 义 84.事君 85.事师 86.同寅 87.为士 88.为农 89.为
 工 90.为商 91.父子 92.兄弟 93.夫妇 94.宾主 95.奴
 婢 96.交友 97.年少 98.将帅 99.宰相 100.好学

忍者无敌，能忍则安！

忍得一时之气，可免百日之忧！忍一时风平浪静，退一步海阔天空！

东方觉忍

2004年初夏于北京



目录

忍经活学活用

忍得一时之气
可免百日之忧

目 录

- | | | |
|------|---|---------------------|
| 第1章 | 言 | 一言即出，驷马难追····· (1) |
| 第2章 | 气 | 气动其心，亦蹶亦趋····· (5) |
| 第3章 | 色 | 败国亡家，女色相随····· (8) |
| 第4章 | 酒 | 酒多乱性，言多必失····· (11) |
| 第5章 | 声 | 妖曲未终，死期已临····· (14) |
| 第6章 | 食 | 饮食之人，则人贱之····· (17) |
| 第7章 | 乐 | 物极必反，乐极悲来····· (20) |
| 第8章 | 权 | 避权保身，弄权招祸····· (23) |
| 第9章 | 势 | 朝荣夕悴，变在反掌····· (26) |
| 第10章 | 贫 | 贫而能安，斯为君子····· (29) |
| 第11章 | 富 | 富而好礼，为富要仁····· (32) |
| 第12章 | 贱 | 人生贵贱，各有赋分····· (35) |
| 第13章 | 贵 | 贵为王爵，权出于天····· (38) |
| 第14章 | 宠 | 贵人之祸，伤于宠幸····· (41) |



忍经

活

学

活

用

- | | | |
|--------|---|---------------------|
| 第 15 章 | 辱 | 能忍辱者，能立天下…………… (44) |
| 第 16 章 | 安 | 生于运动，死于安乐…………… (47) |
| 第 17 章 | 危 | 临危不乱，宰相雅量…………… (50) |
| 第 18 章 | 忠 | 事君尽忠，人臣大节…………… (53) |
| 第 19 章 | 孝 | 父母之恩，等同天地…………… (56) |
| 第 20 章 | 仁 | 仁者如射，不怨胜己…………… (59) |
| 第 21 章 | 义 | 舍身取义，大义灭亲…………… (62) |
| 第 22 章 | 礼 | 天理节文，人心检制…………… (66) |
| 第 23 章 | 智 | 大智若愚，大巧若拙…………… (69) |
| 第 24 章 | 信 | 以信立身，诚信立国…………… (73) |
| 第 25 章 | 喜 | 易浅易盈，小人之腹…………… (76) |
| 第 26 章 | 怒 | 逆来顺受，天下无怨…………… (80) |
| 第 27 章 | 疾 | 病入膏肓，爱我疾疢…………… (83) |
| 第 28 章 | 变 | 勇气智慧，应变良策…………… (86) |
| 第 29 章 | 侮 | 审时度势，建功立业…………… (89) |
| 第 30 章 | 谤 | 谤生于仇，亦生于忌…………… (92) |
| 第 31 章 | 誉 | 好面誉人，必好背毁…………… (95) |
| 第 32 章 | 谄 | 上交不谄，交人关键…………… (98) |



目录

忍经活学活用

- | | | |
|--------|---|--------------------|
| 第 33 章 | 笑 | 笑自内心，切勿嘲笑 …… (101) |
| 第 34 章 | 妒 | 鸟怕出头，人怕出名 …… (104) |
| 第 35 章 | 忽 | 千里之堤，溃于蚁穴 …… (107) |
| 第 36 章 | 忤 | 君子之腹，善解他人 …… (110) |
| 第 37 章 | 仇 | 血气之初，寇仇之恨 …… (113) |
| 第 38 章 | 争 | 达人远见，不与物争 …… (116) |
| 第 39 章 | 欺 | 人心叵测，慎辨真伪 …… (119) |
| 第 40 章 | 淫 | 洁身自好，高风亮节 …… (123) |
| 第 41 章 | 惧 | 内省不疚，何忧何惧 …… (126) |
| 第 42 章 | 好 | 玩物丧志，人之通患 …… (129) |
| 第 43 章 | 恶 | 仁者恶人，大公无私 …… (132) |
| 第 44 章 | 劳 | 有事服劳，弟子之职 …… (135) |
| 第 45 章 | 苦 | 贫贱患难，人情最苦 …… (138) |
| 第 46 章 | 俭 | 以俭治身，以俭治家 …… (141) |
| 第 47 章 | 贪 | 贪者败类，不仁不义 …… (145) |
| 第 48 章 | 燥 | 养气之学，戒乎躁急 …… (149) |
| 第 49 章 | 虐 | 暴虐待人，自取灭亡 …… (152) |
| 第 50 章 | 骄 | 富贵而骄，自遗其咎 …… (155) |



忍 经

活 学 活 用

- | | | |
|--------|----|--------------------|
| 第 51 章 | 矜 | 人有寸善，矜则失之 …… (158) |
| 第 52 章 | 侈 | 乐极悲来，祸来福去 …… (161) |
| 第 53 章 | 勇 | 临事而惧，夫子所与 …… (164) |
| 第 54 章 | 直 | 正直不阿，因人而异 …… (167) |
| 第 55 章 | 忍 | 随机应变，化险为夷 …… (170) |
| 第 56 章 | 死 | 自古有死，死得其所 …… (173) |
| 第 57 章 | 生 | 志向远大，舍身取义 …… (177) |
| 第 58 章 | 满 | 满则招损，谦则受益 …… (180) |
| 第 59 章 | 快 | 放任自己，自掘坟墓 …… (183) |
| 第 60 章 | 取 | 君子爱财，取之有道 …… (186) |
| 第 61 章 | 与 | 富视所与，达视所举 …… (189) |
| 第 62 章 | 乞 | 古之君子，安平乐道 …… (192) |
| 第 63 章 | 求 | 人心不足，道义限之 …… (195) |
| 第 64 章 | 失 | 塞翁失马，祸兮福倚 …… (198) |
| 第 65 章 | 利害 | 利益熏心，祸害产生 …… (201) |
| 第 66 章 | 顽嚚 | 晋物丑类，宜投四裔 …… (204) |
| 第 67 章 | 不平 | 不平则鸣，物之常性 …… (207) |
| 第 68 章 | 不满 | 其志不满，形于辞气 …… (210) |



目 录 忍 经 活 学 活 用

- | | | |
|--------|----|-------------------|
| 第 69 章 | 听谗 | 自古害人，莫甚于谗…… (213) |
| 第 70 章 | 无益 | 分清主次，无益不为…… (216) |
| 第 71 章 | 苟察 | 水清无鱼，人精无徒…… (219) |
| 第 72 章 | 屠杀 | 宅心仁厚，广施爱心…… (222) |
| 第 73 章 | 祸福 | 祸兮福倚，福兮祸伏…… (225) |
| 第 74 章 | 苟禄 | 窃位苟禄，君子所耻…… (228) |
| 第 75 章 | 躁进 | 仕进之路，何必躁急…… (231) |
| 第 76 章 | 特立 | 特立独行，士之大节…… (235) |
| 第 77 章 | 勇退 | 功成身退，为天之道…… (238) |
| 第 78 章 | 挫折 | 不如忍耐，徐观胜败…… (241) |
| 第 79 章 | 不遇 | 得失有命，富贵在天…… (244) |
| 第 80 章 | 才技 | 露才扬己，器卑识乏…… (247) |
| 第 81 章 | 小节 | 顾全大局，不拘小节…… (250) |
| 第 82 章 | 随时 | 言行危逊，世道清明…… (254) |
| 第 83 章 | 背义 | 古之义士，虽死不避…… (257) |
| 第 84 章 | 事君 | 事俸君主，忠诚为本…… (260) |
| 第 85 章 | 事师 | 事师之道，同乎事亲…… (263) |
| 第 86 章 | 同寅 | 同僚合作，相互尊重…… (266) |



忍经

活学活用

- | | | |
|---------|-----------|-------------------|
| 第 87 章 | 为士 | 礼义养量，学问充智…… (269) |
| 第 88 章 | 为农 | 一分播种，一分收获…… (272) |
| 第 89 章 | 为工 | 专心致志，巧夺天工…… (275) |
| 第 90 章 | 为商 | 良贾商贩，不争买卖…… (278) |
| 第 91 章 | 父子 | 父子之性，出于秉彝…… (281) |
| 第 92 章 | 兄弟 | 兄友弟恭，人之大伦…… (284) |
| 第 93 章 | 夫妇 | 正家之道，始于夫妇…… (287) |
| 第 94 章 | 宾主 | 为主为宾，无骄无谄…… (290) |
| 第 95 章 | 奴婢 | 待人处世，不分贵贱…… (293) |
| 第 96 章 | 交友 | 君子之交，慎终如始…… (296) |
| 第 97 章 | 年少 | 不学无术，悔何及哉…… (299) |
| 第 98 章 | 将帅 | 将军能忍，失败何惧…… (302) |
| 第 99 章 | 宰相 | 宰相肚里，能够撑船…… (305) |
| 第 100 章 | 好学 | 立身百行，以学为基 … (308) |

第1章

言

■ 原文

恂恂便便，侃侃诤诤，忠信笃敬，盍书诸绅。
讷为君子，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。

自珪之玷尚可磨，斯言之玷不可为。齿颊
一动，千驷莫追。噫，可不忍欤！



忍

经

活

学

活

用

■ 译文

谦虚谨慎,口齿清晰,不急不缓,和颜悦色,竭尽全力,诚信不欺,忠厚老实,毕恭毕敬,这些皆是为人处世的基本原则。一个为人称道的人言语通常极少,而一个言语严谨的人才称得上君子。

病从口入,祸从口出,口是三五之门,祸害由此而生。一个不善辞令,口不择语,语言表达上把关不严的人,他所处的环境往往会混乱不堪。对此,古人早就有过先见之明,对后人有过警示。

《尚书·说命》记载:言从口出,一旦不合乎礼仪,就会招致羞辱。同样,《诗经》中有“有欺不可为”的警句。天上有卷舌星能识别谗言,在那金铸人像的背后更有闭口不言的铭文。

需要牢记的是:白玉破损了,还可以通过磨砺来修复,可一个人的言语失当,就没有办法去补救。古人曾感叹:“一言即出,驷马难追。”怎能不忍住自己的多嘴多舌呢?

■ 活学活用:

一言即出,驷马难追

俗话说得好:“病从口入,祸从口出。”人之所以发生争执,不适当的言语是其真正的罪魁祸首。口舌很容易招惹是非。日常生活中最通俗的说法莫过于人们耳熟能详的:吃坏东西不



言

一言即出，驷马难追

舒服的是你自己，而说错话受伤害的是别人。古语有云：“一言即出，驷马难追。”

圣人孔子也曾告诫后人：“君子说话言辞一定要慎重、缓慢。”

在现实生活中与人交往时，如果任性而为，率直而言，直露胸臆，不注意言语的对错轻重，只图一时之痛快，到头来恐怕只会给自己带来无尽的烦恼，重者甚至遭到意想不到的灾难。

小慧是一位相当优秀的女孩，漂亮大方又有人缘。结婚当天贺客满堂，众人认为新郎新娘两人“郎才女貌”，真是天作之合，一定可以永浴爱河，白头偕老。而小慧也非常高兴，找到了如意郎君。在婚礼进行当中，小慧透过头纱，偷偷地瞄了一下英俊体贴的老公，不禁感到欣喜与满足，心想不久就将踏上人生的新旅程。

不料，婚后一个月，小慧开始觉得生活上不尽如意，也不如婚前想象的那样美好。

虽然小慧觉得老公很健谈，有时说话也很幽默，但是有时



忍

经

活

学

活

用

很显然,不恰当的言语是产生矛盾的根源。立身于竞争激烈的当今社会,我们还不应该牢记“祸从口出”这句至理名言吗?当然,祸从口出也并不是让你不说话,而是告诫你说话一定要谨慎。常言道:“言多必失,谨开言,慢开口”。

玉石破损了可以磨平,但说话不当导致的过失是无法补救的。

断章取义:言辞不忍有百害而无一利。言多必失,话一出口,妄下结论,所造成的影响,再用几百句、几千句话也弥补不了。

第2章

气

■ 原文

燥万物者，莫熯乎火；挠万物者，莫疾乎风。
风与火值，扇炎起凶。

气动其心，亦蹶亦趋，为风为大，如鞴鼓炉。
养之则成君子，暴之则成匹夫。

一朝之忿，忘其身以及其亲，非惑欤？
噫，可不忍欤！



忍

经

活

学

活

用

■ 译文

在能使万物干燥的东西中,再也没有比火更炽热的了;在能使万物动摇的东西中,再也没有比风更猛烈的了。当风与火同在时,火借风势,风壮火威,引起的后果恐怕是灾难性的。

人同此理,火和风就像人的气,人在气头上,如果再听信流言就会产生可怕的后果。所以说,气对人的状态好坏影响非常大,就好比鼓风机向火炉鼓风一样。只有临危不乱,沉得住气能培养“刚烈之气”的人才能成为君子,而那些遇事动辄发怒、暴躁之气尽现眼前的人注定了只能做小人。

如果因一时的愤怒,而将自己和亲人忘却于脑后,这难道还不叫糊涂吗?

请牢记:“为人处世务须忍声吞气”。

■ 活学活用:

气动其心,亦蹶亦趋

处在纷纭变幻的世界中,人应该有种权变的意识和手段,应该稳如泰山,静如止水,这样才会耳聪目明。急躁冒进之徒,为一己私利,便能大打出手。殊不知,图一时之痛快,只会给自己带来更多危害。

人不能心浮气躁。静不下心来做事,将一事无成。轻浮、急躁、冒进对什么事都只知表皮,往往会给自己带来损失。