

“忍”是我国儒家思想的精髓之一。必有忍，其乃有济；有容，德乃大。

忍 经

忍，不但是一种气度，更是一种智慧。

忍并非一味忍让，也不是懦弱无能，而是内心坚忍包容的表现。

忍，是一种胸怀，“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”。

忍，是一种策略，“小不忍则乱大谋”。

忍，是一种智慧，“大忍者，大智也”。



姚建佳
编著



华龄出版社

图解忍经

姚建佳◎编著



華齡出版社

责任编辑：潘笑竹 李 杨

封面设计：张 楠

责任印制：李未圻

图书在版编目 (CIP) 数据

图解忍经 / 姚建佳编著. —北京：华龄出版社，
2013.1
ISBN 978-7-5169-0255-4

I. ①图… II. ①姚… III. ①个人—道德修养—中国—元代②《忍经》—通俗读物 IV. ① B825—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 292330 号

书 名：图解忍经

作 者：姚建佳 编著

出版发行：华龄出版社

印 刷：北京市通州富达印刷厂

版 次 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

开 本：787×1092 1/16 印 张：22

字 数：330千字

定 价：49.80元

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号

邮编：100009

电 话：84044445 (发行部)

传真：84039173



序

忍得百苦安自身

在中华民族五千多年的文明史中，有举世闻名的物质遗产，还有无可计数的精神财富，而忍学即为精神财富中的一大精髓。

勾践忍下了被俘的侮辱，卧薪尝胆得以灭掉吴国；韩信忍受了胯下之辱，最后成为一代赫赫有名的大将；张良忍住怒火帮黄石老翁拾回草鞋，才得到了使他扬名立万的兵书；苏武忍辱负重在北海放羊，十九年之后得以回到家乡。古往今来，凡是能成一番大事者，必有过人之处。除了超人的智慧和胆识外，还有严格的自我约束和容古容今、万事一笑化了的博大的胸怀。这便是我们要说的“忍”。

从字面上看这个“忍”字，是心上面放把刀。也就是说人们在忍的时候，就如刀剜心般痛苦万分。所以说忍其实是所有人都不甘心去做、去承受的。有人认为容忍别人，会被看做是窝囊，没本事。可这却是一般人给它的定义。一旦站在更高角度去看这个忍，它的意义就不同了。一个人在道德上如果缺少了“忍”字，道德就是不完整的，而良好的品性是在以“忍”字为个人修身养性的哲理指导下才能拥有的。当一个人被侮辱的时候，被人欺负、被人说闲话的时候，被冤枉、被误解的时候……这些并不都是坏事。不与伤人之人一般见识，不以同样方式对待他，反而还要以慈悲之心待他，爱他。首先因为他很可怜，看不到自己正在做什么事，看不到自己的错误，看不到自己将要承受因错误而产生的一切。其次，因为他制造了能使我们认清自己，消除缺点的机会，使得我们能在这个过程中提升自己。所以我们反而应该感谢他。耶稣说：“当别人打你左脸的时候，你把右脸也给他。”圣人与菩萨有哪个会因为不忍而去反唇相讥呢？

忍是因为一个人心胸之中有博大宽宏的容量和道义，是提升一个人心性的关键，同时也是提升个人境界的关键。只有会忍且理解忍之含义的人，才具有深厚的涵养以及坚固的定力，能对别人的冒犯不表现得很出乎意料，事情了结之后就让它随风而去，以宽容恕谅的心态对待所有那些冒犯的事，这





才能成大事。当然，人饿了的时候就会想吃东西，渴了就会想喝水，身上疼了就会大叫，生气了就会怒发冲冠……这些都是人的本能。但是忍却是要饥饿的人不为食物所动，口渴的人不为甘泉所动，疼痛欲绝却若无其事，满腔怒火而要心平气和……这自然是很难的。但是古代有为口腹不忍而造成惨剧的故事，也有因为一时的怒气而惹下风波的例子，这些难道不值得我们警惕吗？欲望难道会大过身家性命和名节气概吗？

苏东坡说过：“匹夫见辱，拔剑而起，挺身而斗，此不足为勇也。”也就是说当一个人受到欺辱的时候，马上拔剑而起，舍身去和别人搏斗，这不是勇。冲动之下会使自己判断失误，这样只能为自己埋下祸根。正所谓小不忍则乱大谋，一旦沉不住气，最终会暴露出更多、更明显的缺陷。忍并非伤人之意，但无忍之人必被他人所伤。

忍并非一味地忍让，也不是无能的表现，而是意志坚强的表现。只有内心够坚韧、坚强的人才能够做到忍。这不是一般人能够做到的。我们最应该佩服的人就是有大忍之心之人。毛遂做人门客三年，不声不响，不是因为平庸无能而是在丰盈自己的羽毛，有朝一日必将一飞冲天。懂得忍，便可以理解他人。懂得忍，便能更好地融入这个世界。忍能提高人的思想境界和心境，是合家处事的最高也是最出色的姿态。

《忍经》是由元代吴亮收集整理历代与“忍”相关的名人、名言和事迹编写而成的。其后许名奎著成《劝忍百箴》，对“忍”的类型等进行了进一步梳理。本书将二者加以结合，在原著基础上加入详尽的译文和经典古代事例。更有特色的是，本书采取纯粹的图解方式编著，以生动、精美的手绘图让读者轻松愉悦地领悟“忍”的深邃之意，使读者在生活中理解并运用万能之“忍”，给现代社会中浮躁的人们换来一份宁静、平和的心。

目录



第一篇 | 韬略篇

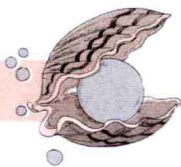
智之忍	4
势之忍	8
苛察之忍	10
屠杀之忍	14
苟禄之忍	16
勇退之忍	20
事君之忍	24
同寅之忍	28
将帅之忍	32
宰相之忍	36

第二篇 | 嗜好篇



色之忍	42
气之忍	46
酒之忍	48
声之忍	50
食之忍	54
好之忍	56
恶之忍	60
好学之忍	64
淫之忍	66
侈之忍	68

第三篇 | 境遇篇



权之忍	72
宠之忍	76





辱之忍	80
安之忍	84
危之忍	86
疾之忍	88
变之忍	90
劳之忍	92
苦之忍	96
挫折之忍	100
不遇之忍	104

第四篇 | 行为篇



言之忍	110
争之忍	112
俭之忍	114
失之忍	118
取之忍	122
与之忍	126
乞之忍	128
求之忍	132
躁进之忍	136
特立之忍	140

第五篇 | 情感篇



乐之忍	146
喜之忍	148
怒之忍	152
急之忍	156
快之忍	160
惧之忍	162
躁之忍	164
骄之忍	166
勇之忍	168





满之忍.....	172
不平之忍.....	174
不满之忍.....	176

第六篇 | 恶行篇

侮之忍.....	182
谤之忍.....	182
誉之忍.....	190
谄之忍.....	192
笑之忍.....	194
妒之忍.....	200
忽之忍.....	204
忤之忍.....	200
仇之忍.....	206
贪之忍.....	210
欺之忍.....	214
虐之忍.....	216
矜之忍.....	220
听谗之忍.....	224

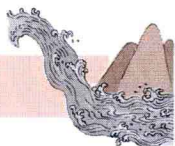
第七篇 | 礼义篇

忠之忍.....	230
孝之忍.....	234
仁之忍.....	238
义之忍.....	240
礼之忍.....	242
信之忍.....	244
直之忍.....	248
背义之忍.....	252
小节之忍.....	256





第八篇 | 关系篇



父子之忍.....	262
兄弟之忍.....	264
夫妇之忍.....	266
宾主之忍.....	270
交友之忍.....	274
事师之忍.....	277
奴婢之忍.....	281
利害之忍.....	285
顽器之忍.....	289
祸福之忍.....	293

第九篇 | 职业篇



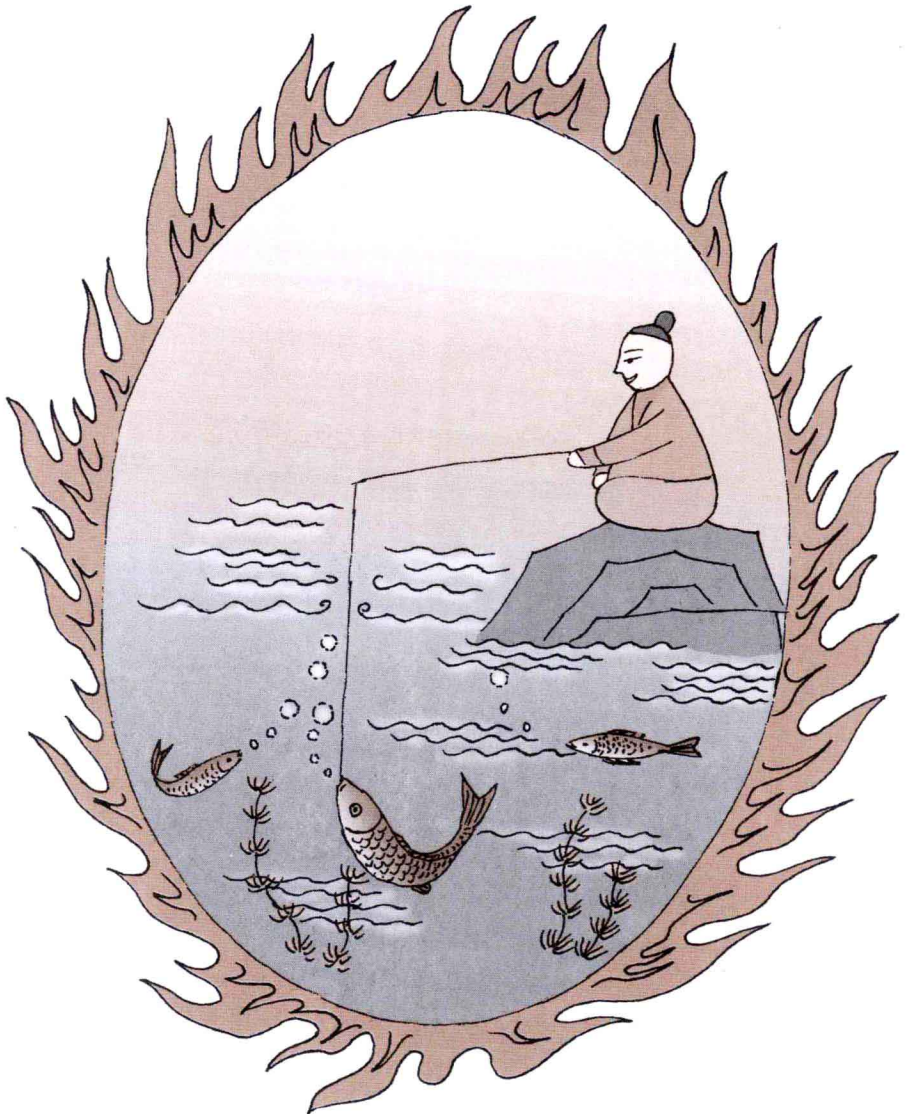
为士之忍.....	299
为农之忍.....	303
为工之忍.....	305
为商之忍.....	309

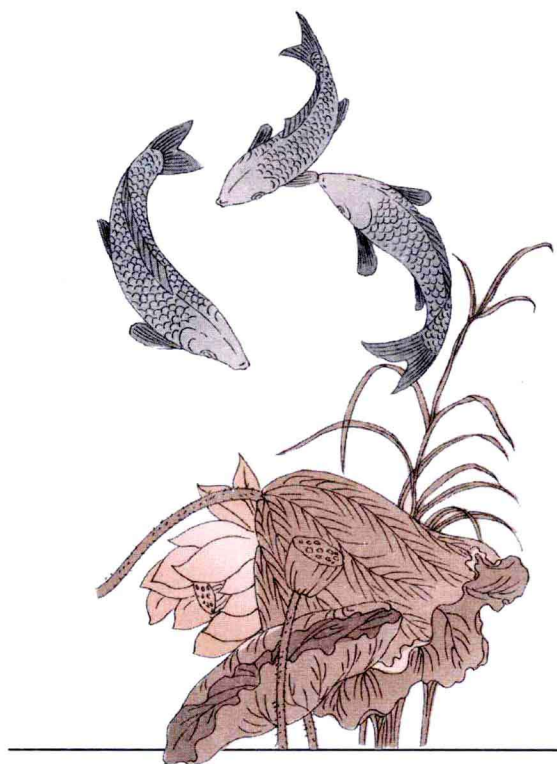
第十篇 | 世情篇



贫之忍.....	315
富之忍.....	319
贱之忍.....	321
贵之忍.....	323
死之忍.....	325
生之忍.....	329
无益之忍.....	333
才技之忍.....	335
年少之忍.....	337
随时之忍.....	341







第一篇



韬略篇

无论是开国奠基的君王还是安邦定国的宰相，足智多谋的帅才还是胆识过人的军事将领，想要一展才华，必然要学会忍耐。如何利用自己的坚忍之心达到自己想达到的目的，也是一种雄韬伟略和长久投资。





智之忍

【原文】

(一) 樗里、晁错俱称智囊，一以滑稽而全，一以直义而亡。

(二) 盖人之不可智用之，过则怨集而祸至。故宁武之智，仲尼称美；智不如葵，鲍庄断趾。

(三) 士会以三掩人于朝，而杖其子；闻一知十之颜回，隐于如愚而不诚。噫，可不忍欤！

【译文】

(一) 樗里、晁错都被称做智囊，一个因为能用圆滑的语言而保全性命，一个却因说真话而被杀。

(二) 大凡人不能无智谋，但又不能过分发挥自己的智谋，过分使用便招致怨愤，这样祸害就降临了。所以宁武子的智谋，孔子认为使用得最恰当。而智谋不如用叶子护住根的向日葵，鲍庄就被砍了脚。

(三) 士会因儿子士燮在朝廷三次逞能而用木杖教训了他，而听到一件事就会知道十件事的颜回，却表现得好像很笨。噫，看来是需要忍一忍炫耀聪明才智的心啊。

杨修因才遭忌

杨修，字德祖，东汉末期文学家，后成为曹操的谋士。杨修博学多才，《三国演义》中说他“恃才放旷”，最终因耍小聪明而遭曹操忌恨，葬送性命。文中主要讲了这下面这几件事。

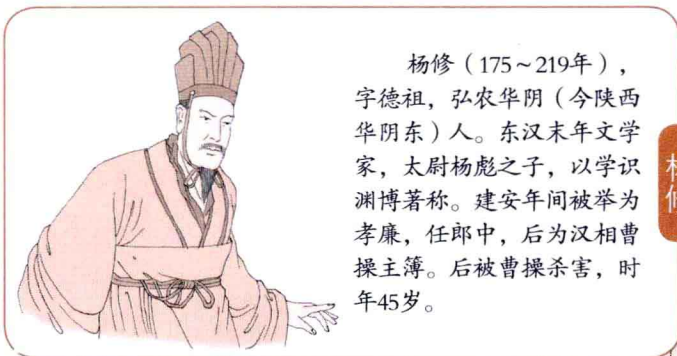
曹操曾命人造过一座花园，造好后，曹操去现场察看，却未作评价，只在园子大门上写了个“活”字就走了。人们看着这个字都觉得很费解，只有杨修说道：“‘门’里面加个‘活’字就变成了‘阔’，丞相是嫌园门太宽了。”于是工匠们改建了园门，请曹操来验收。曹操看了以后很高兴，问道：“是谁猜到了我的心意？”身边的人说：“是杨修。”曹操嘴上对杨修的聪明很是夸赞了一番，但是内心十分不满。

还有一次，塞北有人送给曹操一盒酥，曹操在酥饼盒子上写了“一合酥”三个字，放在桌子上。杨修走进曹操屋里，看到以后，竟然拿来跟大家分着吃了。曹操问他怎么回事，他就答道：“盒子上明明写着‘一人一口酥’，我们怎



大智若愚，藏巧于拙

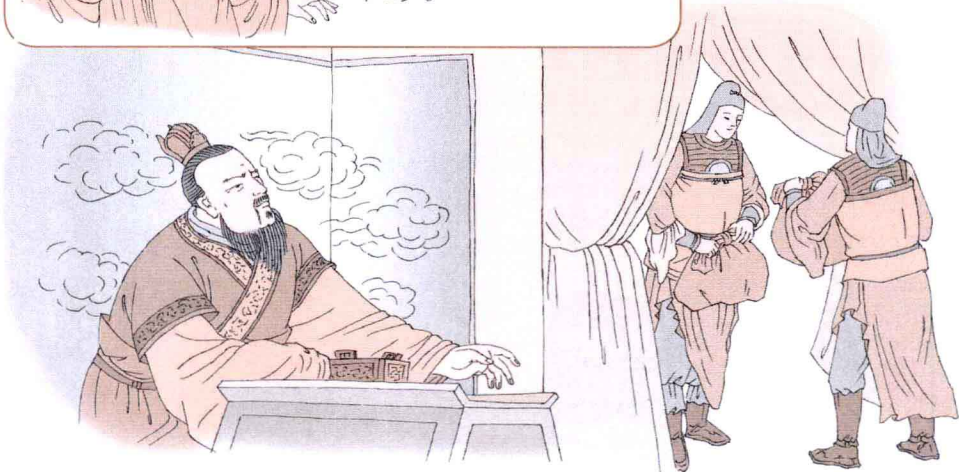
要想赢得胜利，需要深藏不露，大智若愚，不轻易表现出自己的才能，后发制人，真正的智者不会自以为是，他们为人处事以谦虚好学为荣，常以自己的无知或者不如人而惭愧，不去刻意地展示自己，克制住自己争强好胜的心理。



杨修（175~219年），字德祖，弘农华阴（今陕西华阴东）人。东汉末年文学家，太尉杨彪之子，以学识渊博著称。建安年间被举为孝廉，任郎中，后为汉相曹操主簿。后被曹操杀害，时年45岁。

杨修

深藏不露，
大智若愚，
谦虚好学，
不露锋芒。



杨修虽猜中了曹操想要撤兵的心思，但看似聪明的他却没意识到自己的死期已经来了。





敢违背丞相的命令呢？”对于这件事，曹操也是表面上笑笑，内心里十分厌恶。

曹操多疑，害怕夜里有人行刺，就对身边的人说：“我好在梦中杀人，所以我睡着以后，你们谁也别靠近我。”有一天白天，曹操在屋里睡觉，被子落在地上，身边的侍从急忙将被子拾起来，重新盖回他身上。这时曹操一跃而起，拔剑把侍从杀了，然后回到床上接着睡。等他起床时，假装问道：“谁杀了我的侍从？”于是众人把他睡觉时发生的事如实相告。曹操为此遗憾痛哭，让人厚葬了侍从。因为这件事，大家都知道了曹操是真的会在梦中杀人，而杨修却猜到了个中缘由，在侍从的葬礼上感叹说：“不是丞相在梦中，是你在梦中啊。”曹操听了以后更加厌恶他了。

上面几件事写的是杨修爱耍小聪明，而曹操生性多疑，对这种“聪明”很是忌讳，杨修这种肆无忌惮的炫耀对曹操来说无疑是公然挑衅，杨修猜对了这些谜题，却没有猜到丞相对他的真实想法。

后来，杨修又参与了曹操几个儿子的夺嫡之争，帮助曹操三儿子曹植通过了他的考核，犯了曹操大忌。以上这些层层叠加，最终使得曹操在“鸡肋事件”中毫不犹豫地杀了杨修。曹操与刘备战于汉中，曹操不敌，进退两难的时候，侍从上了一碗鸡汤，曹操看着碗中的鸡肋，心生感触，随口叹道：“鸡肋！鸡肋！”于是传令官都传“鸡肋”二字。杨修听到后，便让众人打点行装准备归程。众人不解，杨修说道：“鸡肋，吃起来没肉，扔了又可惜，就像如今的形势，进兵不能取胜，退兵又遭耻笑，不如早早归去。”曹操正是烦乱之际，发现此事后，更是怒火难遏，于是以祸乱军心之罪杀了杨修。



同样有智慧的人，张扬的为自己招来祸患，隐忍的却得以善终。过分张扬只能让自己身陷更多的阴谋、事务之中。

智之忍

聪明才智不外露，
内秀于心可以成大事

锋芒外露，过分张
扬易遭人嫉妒

儒

家思想中的智

在儒家的道德规范体系中，“智”是最基本、最重要的德目之一，也是儒家理想人格的重要品质之一，被视为“三达德”、“四德”及“五常”之一。

能使自己谦虚好学

可以保护自身不受损害

佛

家思想中的智

指人们普遍具有辨认事物，判断是非、善恶的能力或认识。

孔子、孟子的“重教、重学”思想中包含着“尚智”精神。

孔子的“知（智）仁”统一思想中体现出“尚智”精神。



孔子说：宁武子这人，国家太平时，就聪明，国家混乱时，就装做愚笨。他的聪明别人可以赶得上，但他装愚笨别人却赶不上他。





势之忍

【原文】

(一) 迅风驾舟，千里不息；纵帆不收，载胥及溺。

(二) 夫人之得势也，天可梯而上；及其失势也，一落地千丈。朝荣夕悴，变在反掌。炎炎者灭，隆隆者绝。观雷观火，为盈为实，实天收其声，地藏其热。高明之家，鬼瞰其室。噫，可不忍欤！

【译文】

(一) 顺着疾风驾船，奔走千里也不停止；但是不知道适时收帆，连人带船就有可能沉没。

(二) 人在得势的时候，就算是上天都有梯子；等一失势，就会一落千丈。早上还欣欣向荣晚上就衰落了，变化就在一个反转手掌的瞬间。火势再大也会熄灭，雷声再响也会停止。看那雷声和火势，又充盈又实在，可是天能收去声音，地能藏住火热。地位高的人，鬼神时刻窥视着他的家室。噫，势力能助人上天，也能害人入地，能不节制欲望吗！

横行不法鱼朝恩

唐朝中后期，宦官专权愈演愈烈。其中深受唐代宗宠幸的鱼朝恩便是典型一例。

由于皇帝的宠幸，在平时上朝议事时，鱼朝恩常常自恃功高，专横跋扈，摆出一副唯我独尊的架子，动辄训斥文武。

宰相元载及其他大臣无不屏息静听，默不作声。

鱼朝恩在所统领的神策军中私设监狱，暗中唆使一些恶少随意抓捕富人，抄其家、判其刑，把抄没的家产攫为己有。后来甚至对进京赶考的读书人也不放过，只要探明哪个人带有大量钱物进城，就从旅店中将其抓来严刑拷打，定成死罪将钱财没收。

一时间京城之中人人畏惧。朝野上下，高官百姓都对鱼朝恩倚仗主宠飞扬跋扈的行径深恶痛绝。鉴于鱼朝恩的专横不法对皇权构成了威胁，唐代宗决心除去鱼朝恩，在宰相元载协助下设计将鱼朝恩抓获。

鱼朝恩不服罪，竟与代宗顶撞起来。唐代宗勃然大怒，处死了鱼朝恩。

