

中华传世名著文库

忍

經



中国戏剧出版社

中华传世名著文库

忍经·劝忍百箴

主编：严华英

中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华传世名著文库/严华英主编. —北京:中国戏剧出版社, 2002. 10

ISBN 7-104-01710-0

I. 中… II. 严… III. 古籍—汇编—中国 IV. Z121.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 078496 号

中华传世名著文库·忍经·劝忍百箴 严华英 主编

---

中国戏剧出版社出版  
(北京海淀区北三环西路大钟寺南村甲 81 号)  
(邮政编码: 100086)

新华书店总店北京发行所 经销  
湖北咸宁市新泉印刷厂 印刷

2000 千字 850×1168 毫米 1/32 开本 78 印张  
2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷  
印数: 1-5000 套

---

ISBN 7-104-01710-0/1·672 (全十二册)定价: 96.00 元

## 前 言

每个民族都有属于自己的传统文化。中华民族文化，源远流长，博大精深。中华历代典籍，浩如烟海，汗牛充栋。

五千年灿烂悠久的中华文化曾经在人类文明史上创造出无数奇迹。随着上世纪末中国经济的迅速崛起，中华文化所具有的博大智慧和神奇魅力正越来越引起海内外有识之士的关注和推崇，对中国优秀文化的渴求，已成为当今时代持久不衰的社会热点。

历史的经验证明，一个国家或一个民族，如果抛弃自己固有的文化传统，丧失了民族自尊和自信心，就难以自立于世界民族之林。弘扬民族文化，振奋民族精神，是实现国家强盛的必由之路。在当前建设有中国特色社会主义的伟大事业中，弘扬我们民族的优秀文化遗产，不仅有助于我们认清国情、减少前进过程中的阻碍，而且能够成为凝聚海内外炎黄子孙的强大精神力量，推动中华民族的伟大复兴。

基于这种认识，我们特组织编纂了这套深入浅出、通俗易懂的《中华传世名著文库》。本丛书包括《唐诗三百首》、《宋词三百首》、《元曲三百首》、《三十六计》、《孙子兵法》、《三字经·百家姓》、《诗经》、《忍经·劝忍百箴》、《论语》、《朱子家训·增广贤文·龙文鞭影》、《菜根谭》、

《周易》共十二分册。

《中华传世名著文库》是面向不同层次读者的普及性读物。它是中华文化古籍中影响至巨之经典，是我们了解中国传统文化之必读书目。在强调学生素质教育的今天，这套丛书的出版无疑具有更加深远的意义。它必将在中国传统文化的普及工作中发挥其应有的作用。

编 者

二〇〇二年十月

目 录

忍 经

正文..... (1)

劝忍百箴

言之忍 ..... (73)

气之忍 ..... (74)

色之忍 ..... (75)

酒之忍 ..... (77)

声之忍 ..... (78)

食之忍 ..... (79)

乐之忍 ..... (80)

权之忍 ..... (81)

势之忍 ..... (83)

贫之忍 ..... (84)

富之忍 ..... (85)

贱之忍 ..... (86)

贵之忍 ..... (87)

宠之忍 ..... (88)

辱之忍 ..... (89)

安之忍 ..... (90)

危之忍 ..... (91)

忠之忍 ..... (92)

孝之忍 ..... (93)

仁之忍 ..... (95)

义之忍 ..... (96)

礼之忍 ..... (97)

智之忍 ..... (98)

信之忍 ..... (99)

喜之忍 ..... (101)

怒之忍 ..... (102)

疾之忍 ..... (104)

变之忍 ..... (105)

侮之忍 ..... (106)

谤之忍 ..... (108)

誉之忍 ..... (109)

谄之忍 ..... (110)

笑之忍 ..... (112)

妒之忍 ..... (113)

忽之忍 ..... (114)

忤之忍 ..... (116)

仇之忍 ..... (117)

争之忍 ..... (119)

欺之忍 ..... (120)

淫之忍 ..... (122)

惧之忍 ..... (124)

好之忍 ..... (125)

恶之忍 ..... (126)

·忍经·劝忍百箴·

劳之忍····· (127)	祸福之忍····· (167)
苦之忍····· (128)	苟禄之忍····· (169)
俭之忍····· (130)	躁进之忍····· (170)
贪之忍····· (131)	特立之忍····· (172)
躁之忍····· (132)	勇退之忍····· (173)
虐之忍····· (133)	挫折之忍····· (174)
骄之忍····· (135)	不遇之忍····· (176)
矜之忍····· (136)	才技之忍····· (177)
侈之忍····· (137)	小节之忍····· (178)
勇之忍····· (139)	随时之忍····· (180)
直之忍····· (140)	背义之忍····· (181)
急之忍····· (141)	事君之忍····· (182)
死之忍····· (143)	事师之忍····· (184)
生之忍····· (145)	同寅之忍····· (185)
满之忍····· (146)	为士之忍····· (186)
快之忍····· (147)	为农之忍····· (187)
取之忍····· (148)	为工之忍····· (187)
与之忍····· (150)	为商之忍····· (189)
乞之忍····· (151)	父子之忍····· (190)
求之忍····· (152)	兄弟之忍····· (191)
失之忍····· (154)	夫妇之忍····· (192)
利害之忍····· (155)	宾主之忍····· (193)
顽嚚之忍····· (157)	奴婢之忍····· (195)
不平之忍····· (158)	交友之忍····· (196)
不满之忍····· (159)	年少之忍····· (198)
听谗之忍····· (161)	将帅之忍····· (198)
无益之忍····· (162)	宰相之忍····· (200)
苛察之忍····· (164)	好学之忍····· (201)
屠杀之忍····· (165)	

# 忍 经

【原文】

《易·损卦》云：“君子以惩忿窒欲。”

【译文】

《易经·损卦》说：“君子应该抑制自己的愤怒，控制自己的欲望。”

【原文】

《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。”

【译文】

《尚书》载周公告诫周成王说：“小人怨恨你，骂你，则自己应当加强修养，不要计较他们。”又说：“不只是不敢发怒。”又说：“是放宽自己的心胸。”

【原文】

成王告君陈曰：“必有忍，其乃有济；有容，德乃大。”

【译文】

周成王告诫君陈说：“必须心中有忍性，事情才能成功；有度



## ·忍经·劝忍百箴·

量，道德才能高尚。”

【原文】

《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。’”

【译文】

《左传·宣公十五年》载：“谚语说：‘所谓高下，应当放在心中，河流和沼泽容纳着污泥，丛山和草丛中藏着祸患，美玉隐匿着瑕疵，君王忍受一些耻辱，这是自然规律。’”

【原文】

《昭公元年》：“鲁以相忍为国也。”

【译文】

《左传·昭公元年》称：“鲁国以相互忍让来治理国家。”

【原文】

《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，何以为子尔？’对曰：‘以能忍。耻庶无害赵宗乎？’”

【译文】

《左传·哀公二十七年》载：“知伯进了南里门，叫赵孟也进来。赵孟对他说：‘君王在这里。’知伯说：‘你没有勇敢的精神，怎么能被人尊敬呢？’赵孟回答说：‘我凭着忍性。你的耻笑对我赵孟有什么危害呢？’”

【原文】

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。”

【译文】

楚庄王攻打郑国，郑国君王袒露着肩膀牵着羊来迎接楚国的军队。楚庄王说：“郑国的君王能够忍受别人的侮辱，也一定能对郑

国的老百姓讲信用。”

【原文】

《左传》：“一惭不忍，而终身惭乎？”

【译文】

《左传》：“不愿忍受一次羞辱，而使自己惭愧一辈子吗？”

【原文】

《论语》：“孔子曰：‘小不忍，则乱大谋。’”

【译文】

《论语》：“孔子说：‘小的事情不忍让，就会破坏了大的计划。’”

【原文】

又曰：“一朝之忿，忘其身以及其亲，非惑欤？”

【译文】

孔子又说：“一时的气愤，忘记了自己以及自己的亲人的安全，这不是糊涂吗？”

【原文】

又曰：“君子无所争。”

【译文】

孔子又说：“君子不想与别人争什么。”

【原文】

又曰：“君子矜而不争。”

【译文】

孔子又说：“君子处事谨慎不与人相争。”

【原文】

曾子犯而不校。

【译文】

《论语》载曾子说：“即使被人欺侮，也不计较。”

## ·忍经·劝忍百箴·

### 【原文】

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。”

### 【译文】

孔子告诫子路说：“牙齿刚硬就容易折断，舌头柔软才能完好保存。柔一定能胜过刚，弱小最终能战胜强大。好斗一定会受到伤害，好勇一定会导致灭亡。百行的根本是忍让为先。”

### 【原文】

《老子》曰：“知其雄，守其雌；知其白，守其黑。”

### 【译文】

《老子》说：“知道是雄性，可以用雌性的来对付；知道是白色的，可以用黑色对付它。”

### 【原文】

又曰：“大直若屈，大智若拙，大辩若讷。”

### 【译文】

《老子》又说：“最直的东西，看起来却像是弯的；最聪明的人，看起来却很笨拙，最善于辩论的人看起来好像很木讷。”

### 【原文】

又曰：“上善若水，水善利万物而不争。”

### 【译文】

《老子》又说：“至高的品德像水一样，能有利于万物而不争斗。”

### 【原文】

又曰：“天道不争而善胜，不言而善应。”

### 【译文】

《老子》又说：“符合自然规律的事物，虽然不与别物相争，却能取胜；虽然不说话，却善于应答。”

【原文】

荀子曰：“伤人之言，深于矛戟。”

【译文】

荀子说：“伤害别人的言语，比用矛戟刺入人体还要厉害。”

【原文】

蔺相如曰：“两虎共斗，势不俱生。”

【译文】

蔺相如说：“两只老虎争斗，肯定不能都保存性命。”

【原文】

晋王玠尝云：“人有不及，可以情恕。”

【译文】

晋代的王玠曾经说过：“别人有不好的地方，一定从人情上原谅他。”

【原文】

又曰：“非意相干，可以理讷，终身无喜悒之色。”

【译文】

王玠又说：“不要意气用事，要以理服人。一生不要喜怒形之于色。”

## 细过掩匿

【原文】

曹参为国相，舍后园近吏舍。日夜饮呼，吏患之，引参游园，幸国相召，按之。乃反，独帐坐饮，亦歌呼相应。见人细过，则掩匿盖覆。

【译文】

曹参担任宰相时，他家后园与小官住的宿舍很近。这些小官吏日夜喝酒呼喊，当官的担心曹参恼怒，就引着曹参去后园游览，召见了那些小官，说说以后就放走了他们。曹参回来后，独自坐在帐中，也一边饮酒一边唱歌、呼喊，与小官们的呼声相应。曹参遇到别人有小的过错，就为其掩饰。

醉饱之过 不过吐呕

【原文】

丙吉为相，馭史频罪，西曹罪之。吉曰：“以醉饱之过斥人，欲令安归乎？不过吐呕丞相车茵，西曹第忍之。”

【译文】

丙吉担任宰相时，他的军夫屡屡醉酒，西曹要处罚车夫，丙吉却说：“就因为喝醉了酒而斥责别人，叫人怎么呆得下去呢？喝醉了酒，也只不过就是呕吐物弄脏了丞相车子里的垫毯而已，西曹你就忍住不要责怪他了。”

圯上取履

【原文】

张良亡匿，尝从容游下邳。圯上有一老父，衣褐。至良所，直坠其履圯上。顾谓良曰：“孺子，下取履。”良愕然，强忍，下取履，因跪进。父以足受之，曰：“孺子可教矣。”

【译文】

张良因犯法逃亡，曾从容不迫地在邳下游览。桥上有一位老人，穿着粗布衣服。走到张良面前，故意将鞋扔到桥下去。看着张良说：“小伙子，下去把鞋捡起来。”张良感到惊愕，强忍着怒气，走到桥下，把鞋捡上来，跪着送到老人跟前。老头把脚伸出来穿上鞋，说：“你可以教育成才呀！”

## 出 胯 下

【原文】

韩信好带长剑，市中有—少年辱之，曰：“君带长剑，能杀人乎？若能杀人，可杀我也；若不能杀人，从我胯下过。”韩信遂屈身，从胯下过。汉高祖任为大将军，信召市中少年，语之曰：“汝昔年欺我，今日可欺我乎？”少年乞命，信免其罪，与其—校官也。

【译文】

韩信喜欢身佩长剑，在集市上，一位少年侮辱韩信，说：“你身佩长剑，但你敢杀人吗？如果你能杀人，可以把我杀了；如果你不能杀我，那么，就请你从我的两腿之间钻过去。”韩信于是弯着身体，从那位少年的两腿之间钻过。后来，汉高祖刘邦任命韩信为大将军，韩信将曾经侮辱过自己的那个少年召到跟前，对他说：“你过去曾经欺负我，现在还可以欺负吗？”那位少年求韩信饶命，韩信赦免了他的罪过，给他封了一个小官。

## 尿 寒 灰

### 【原文】

韩安国为梁内史，坐法在狱中，被狱吏田甲辱之。安国曰：“寒灰亦有燃否？”田甲曰：“寒灰倘燃，我即尿其上。”于后，安国得释放，任梁州刺史，田甲惊走。安国曰：“若走，九族诛之；若不走，赦其罪。”田甲遂见安国，安国曰：“寒灰今日燃，汝何不尿其上？”田甲惶惧，安国赦其罪，又与田甲亭尉之官。

### 【译文】

韩安国担任梁国内史时，因犯法被关到监狱中。狱中小吏田甲侮辱他。韩安国问田甲：“冷却的灰可重新燃烧起来吗？”田甲说：“如果冷灰可以重燃，我就用小便浇熄。”后来，韩安国释放出狱，被任命为梁州刺史。田甲吓得逃跑了。韩安国说：“田甲如果逃走，就把他的家族都杀了；如果不走，可以原谅他的罪过。”田甲于是来见韩安国。韩安国问田甲：“冷灰今天重燃，你何不用尿浇熄呢？”田甲十分害怕，韩安国却原谅他的罪过，并授予他一个亭尉官职。

## 诬 金

### 【原文】

直不疑为郎同舍，有告归者，误持同舍郎金去，金主意不疑。不疑谢，有之买舍，偿之。后

告归者至，而归亡金，郎大惭。以此称为长者。

【译文】

直不疑住集体宿舍，有一个回家的人，误将同舍郎的金子拿走了。同舍郎怀疑直不疑偷走他的金子，直不疑表示认错，买了金子，还给了他。等到回家的人回来后，将同舍郎丢失的金子如数归还，同舍郎很惭愧。因此大家都称直不疑是忠厚的人。

诬 裤

【原文】

陈重同舍郎有告归宁者，误持邻舍郎裤去。主疑重所取，重不自申说，市裤以还。

【译文】

陈重同宿舍有人回家去，误拿了邻宿舍人的一条裤子。主人怀疑是陈重所拿，陈重也不申辩，买了一条裤子还他。

羹 污 朝 衣

【原文】

刘宽仁慈，虽仓卒未尝疾言剧色。夫人欲试之，趁朝装毕，使婢捧肉羹翻污朝衣。宽神色不变，徐问婢曰：“羹烂汝手耶？”

【译文】

刘宽仁慈宽厚，即使仓促之中也不曾疾言厉色。他的妻子想试试他，趁他刚穿好上朝服装的时候，妻子派婢子端着一碗肉汤，故意泼洒在刘宽的身上。刘宽神色不改，慢慢地问婢子说：“汤烫坏了你的手吗？”



## 认 马

### 【原文】

卓茂，性宽仁恭，爱乡里故旧，虽行与茂不同，而皆爱慕欣欣焉。尝出，有人认其马。茂心知其谬，嘿解与之。他日，马主别得亡者，乃送马，谢之。茂性不好争如此。

### 【译文】

卓茂，性情宽厚，仁义待人，与乡里故旧友爱，即使行业不同，也友好融洽。卓茂曾经出门，有人说卓茂骑的马是他的。卓茂明知这个人弄错了，但还是把马给了他。过了几天，马的主人找到了他丢失的马，于是将马还给卓茂，并表示道歉。卓茂就是如此不与人争。

## 鸡肋不足以当尊拳

### 【原文】

刘伶尝醉，与俗人相忤。其人攘袂奋拳而往，伶曰：“鸡肋不足以当尊拳。”其人笑而止。

### 【译文】

刘伶曾经喝醉酒，与一俗人发生冲突。那人挽起衣袖，握拳冲过来。刘伶说：“我这像鸡肋一样的身子抵挡不住老兄的拳头。”那人大笑而收起了拳头。