

SHENGHUO 生活枕边书

老少皆宜的生存用书

- ◆ 忍是成功者要磨的第一把刀
- ◆ 人人都会遇到要忍的事
- ◆ 忍小赚大四两拨千金
- ◆ 越能忍就越有爆发力



何君
编著

元 许名奎

生活百忍

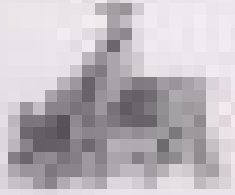
成功是忍出来的

多得一条道理，少走一次弯路；
多得一条人脉，增加一条财路；
种下一粒种子，收获一个季节；
善待一个客户，做得百年老店。

地震出版社

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS
607 EAST 58TH STREET
CHICAGO, ILLINOIS 60637
U.S.A.



1

生活

何忍

成功
是忍出来的

1999年1月1日出版
16开
1999年1月1日出版

— 1 —

SHENGHUO 生活枕边书
老少皆宜的生存用书

生活 百忍经

何君
编著

成功是忍出来的

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活百忍经/何君编著. —北京:地震出版社, 2007.7

ISBN 978-7-5028-3147-9

I. 生… II. 何… III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 094913 号

地震版 XT200700128

生活百忍经

何君 编著

责任编辑:薛广盈

责任校对:王花芝

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:廊坊市华北石油华星印务有限公司

版(印)次:2007年8月第一版 2007年8月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:336千字

印张:20

印数:00001~15000

书号:ISBN 978-7-5028-3147-9/Z·549 (3836)

定价:34.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)



千年智慧，今世宝典 为人处世的中华圣经

元代著名学者许名奎，博学多才，注重修身养性，他将一生的所为，以一个“忍”字概括。他认为，“忍”是一个人为人处世、事业成败的关键。元武宗至大三年（1310年），许名奎把古代史籍中有关“忍”的格言、要训和历史典故收集成册，共100条，名为《劝忍百箴》。内容涉及经、事、及历史实践，形成了一个以“忍”为核心的理论和实践体系。

《生活百忍经》从为人处世的角度出发，从做人、做事、心态、养生四个方面来解读“忍”的智慧。在古代，《百忍经》是一部修身养性、建功立业的正典；在现代，《生活百忍经》可以说是一部老少皆宜、行行受益的生存用书。



忍

百忍歌 唐寅

百忍歌，百忍歌，人生不忍将奈何？
我今与汝歌百忍，汝当拍手笑呵呵！
朝也忍，暮也忍。
耻也忍，辱也忍。
苦也忍，痛也忍。
饥也忍，寒也忍。
欺也忍，怒也忍。
是也忍，非也忍。
方寸之间当自省。
心花散，性地稳，得到此时梦初醒。
君不见如来割身痛也忍。
孔子绝粮饥也忍。
韩信胯下辱也忍。
闵子单衣寒也忍。
师德唾面羞也忍。
不疑诬金欺也忍。
张公九世百般忍。
好也忍，歹也忍，都向心头自思忖。
囫囵吞却栗棘蓬，凭时方识真根本！





前 言

忍，“心”字头上一把刀。可见，忍是一件令人揪心的事。但是，就是这一时之痛，一时之忍，却能让人由败转胜，由弱变强，由隐忍转为不忍，立千秋伟业，留万世功名。于是，“忍”便成为求胜的途径，为人处世的秘诀。

万事忍为先。成大业要忍，谋生存要忍，保平安要忍，解困境更要忍。宋代文学家苏轼说：“君子所以取远者，则必有所持。所就大者，则必有所忍。”忍常人所不能忍，才能成常人所不能成。重耳流亡忍苦受辱，终成晋君；柳下惠坐怀不乱洁身自好，留下贞洁美名；韩信甘受胯下之辱，成为一代良将；张良圯下为无名老人拾鞋，成为将才；韩安国忍受田甲轻视，死灰复燃；勾践忍辱负重，终于翻身灭吴。这些名臣良将都曾身受屈辱，以忍耐之道渡过难关，终于完成功业，成为留芳千古之人。

忍，是求得成功的途径。君子矜而不争，小人睚眦必报。善忍趋利避害，能忍因祸得福。君子忍人之所不能忍，容人之所不能容，处人之所不能处，所以也就能成就他人所不能成的大业。正是有势弱时的忍耐，才赢得时间积蓄力量，取得最后的成功。

忍，是为人处世的和气汤。陶觉说过：“人有拂郁，先用一忍字，后用一忘字，便是调和气汤。”有了忍让和宽容，便有了和谐的人际，也便有了畅通的人脉。

忍，是避祸的有效方法。子曰：“小不忍则乱大谋。”能忍得住色的诱惑，可以避免伤身误事；能忍得住利的诱惑，不会见利忘义；能忍得住权的诱惑，不会趋炎附势、阿谀奉承。“能忍耻者安，能忍辱者存”。

在著名音乐家乔羽夫妇结婚四十周年纪念日的祝贺宴会上，一位年轻朋友向主人发问，为什么能够历经沧桑在一起生活了四十年？乔羽说：“如果让我实话实说的话，我只有一个字——忍！”夫人佟琦马上补充道：“我也有四个字

——一忍再忍！”顿时，大厅里掌声四起，笑声不绝。忍在生活中有着如此重要的作用，相知相惜的夫妻之间尚且要忍，可见忍之道的确是为人处世的需要了。

元朝的许名奎乃世间高人，他博学多才，注重修身养性、洞察世事，悟透了人生的真谛。他将一生的所为，以一个“忍”字概括。他撰写的《劝忍百箴》堪称“千年智慧，今世宝典”，是学以致用做人、做事的经典。该书从一百个方面详论为人处世之道、进退之理，言简意赅、细致入微，读之令人拍案叫绝！近代商人胡雪岩少年得此奇书，细心研读，经常随身携带，并向下属推荐，作为培训高级助手的教材，誉之为“商人枕边书”。

《生活百忍经》从做人、做事、心态、养生四个方面来解读忍的智慧。在古代，《劝忍百箴》是一部修身养性、建功立业的正典；在现代，《生活百忍经》可以说是一部老少皆宜、行行受益的生存用书。商人看了它，能参透金钱利禄的来龙去脉，做到真正的生财有道；学子读了它，能领会修身养性树品立格的内涵，成为有德有才、知书达理之人；仕途之人读了它，能面对世俗而平心静气，身在宦海而心如明镜，做到兼济天下、圆润通达。

有所忍才能有所成，有所不为才能有所作为。修身治国平天下，忍字不可少。忍是一种能力，是一种修养，也是一种韬略。把握住了忍字经典，就把握了纵横捭阖的尺度和分寸，一切将如鱼得水，游刃有余了。

● 做人篇

忍让是做人之本，更是一种圆润处世的大智慧。与人相处时懂得忍让，就可以得到他人的认同。唯有忍让，才能控制私心，仁礼待人；才能尊重双亲，友爱兄弟；才能言语温和，举止得体；才能宽容他人，不挑不爭。

- 第 一 仁之忍：对别人好就是对自己好 /3
- 第 二 义之忍：朋友相交，义字为先 /6
- 第 三 礼之忍：礼貌是与人交往的第一步 /10
- 第 四 信之忍：说话一定要算数 /13
- 第 五 背义之忍：绝不出卖朋友 /16
- 第 六 交友之忍：找到真正的知己 /19
- 第 七 父子之忍：尊重自己的老父亲 /23
- 第 八 兄弟之忍：打虎还要亲兄弟 /26
- 第 九 夫妇之忍：相濡以沫胜过相敬如宾 /29
- 第 十 奴婢之忍：要有平等待人的观念 /32
- 第十一 孝之忍：父母双亲不可忘 /34
- 第十二 忤之忍：宽容他人的冒犯 /38
- 第十三 仇之忍：不把恩怨放在心上 /40
- 第十四 虐之忍：惩罚之前先好言相劝 /44
- 第十五 苛察之忍：睁一只眼，闭一只眼 /47
- 第十六 争之忍：争来争去一场空 /50
- 第十七 言之忍：说话要讲究言辞 /52
- 第十八 直之忍：说话不要太直白 /55
- 第十九 笑之忍：千万不能嘲笑他人 /57
- 第二十 听谗之忍：不要专拣好听的入耳 /60

- 第二十一 谤之忍：不理睬诽谤和谣言 /63
第二十二 谄之忍：花言巧语没多少实际用途 /66
第二十三 快之忍：快言快语得罪人 /69
第二十四 誉之忍：对奉承话要提防 /72

做事篇

忍力有多大，事业就能做多大。遇事能忍的人，做事就能成功，原因在于，有雅量就能体谅别人，有耐心就不怕好事多磨。要想做成大事，就要懂得忍耐的方法。唯有忍者，才能忍受劳苦挫折，才能忍勇无惧，才能巧运才技，才能锋芒内敛。

- 第二十五 不遇之忍：找到最合适的机遇 /77
第二十六 变之忍：以不变应万变 /81
第二十七 劳之忍：懒惰的人得不到幸福 /84
第二十八 年少之忍：珍惜少年时的光阴 /86
第二十九 苦之忍：不怕苦，才能不受苦 /88
第三十 挫折之忍：一点儿坎坷怕什么 /91
第三十一 忽之忍：绝不可粗心大意 /93
第三十二 小节之忍：凡事不要面面俱到 /95
第三十三 无益之忍：没用的东西要趁早丢掉 /99
第三十四 为士之忍：保持学者风范 /102
第三十五 为工之忍：工匠要凭技艺吃饭 /104
第三十六 为商之忍：经商要眼光长远 /106
第三十七 好学之忍：要进步就要多充电 /109
第三十八 才技之忍：不要随意露出你的真才 /112
第三十九 事师之忍：做个好学徒 /115
第四十 惧之忍：坦然面对人生的挑战 /118
第四十一 危之忍：危急关头要镇定 /120

- 第四十二 勇之忍：聪明人斗智不斗力 /123
- 第四十三 忠之忍：忠诚是人之本色 /125
- 第四十四 勇退之忍：要懂得进退之道 /129
- 第四十五 权之忍：权力是柄双刃剑 /132
- 第四十六 势之忍：扬帆要看清风势 /136
- 第四十七 待君之忍：既服从，又要劝导和改变 /138
- 第四十八 宾主之忍：保护好你的智囊团 /142
- 第四十九 将帅之忍：将在外，君命有所不受 /146
- 第五十 宰相之忍：宰相的肚里要能撑船 /151
- 第五十一 欺之忍：不能睁着眼说瞎话 /154
- 第五十二 宠之忍：过分溺爱等于害对方 /157
- 第五十三 同寅之忍：先赢得同事的支持 /160

● 心态篇

要培养好的心态，就要懂得忍让之道。每个人既要面对外面的世界，也要调整自己的内心世界。只有当内心的世界平时，才能以坦然的心态面对外界。调整内心的情绪，就要懂得忍。唯有忍耐，才能做到不急不躁、不愠不火、不骄不愤、不贪不傲。

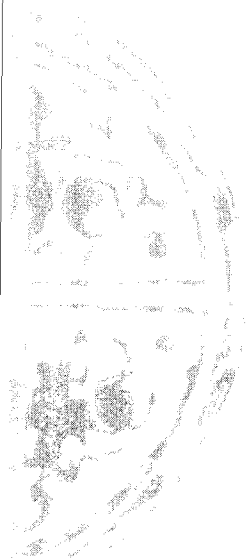
- 第五十四 不平之忍：世界上没有绝对公平的事情 /165
- 第五十五 不满之忍：不满足只能带来无尽烦恼 /167
- 第五十六 取之忍：先想好自己能不能拿 /170
- 第五十七 与之忍：看好对象再给好处 /174
- 第五十八 乞之忍：宁可饿着也不死皮赖脸乞讨 /177
- 第五十九 求之忍：帮助有求于我的人 /180
- 第六十 急之忍：心急吃不了热豆腐 /183
- 第六十一 躁之忍：暴跳如雷也于事无补 /186
- 第六十二 躁进之忍：欲速则不达 /188

- 第六十三 骄之忍：骄傲与失败同行 / 191
- 第六十四 满之忍：不要翘尾巴 / 193
- 第六十五 矜之忍：牛皮吹大了容易破 / 195
- 第六十六 贫之忍：人穷志不短 / 198
- 第六十七 富之忍：有钱还要有德 / 201
- 第六十八 贱之忍：地位低时，不挑三拣四 / 205
- 第六十九 贵之忍：身份高贵要惜福 / 208
- 第七十 辱之忍：把头埋下去就过关了 / 211
- 第七十一 悔之忍：此一时，彼一时 / 216
- 第七十二 贪之忍：人心不足蛇吞象 / 219
- 第七十三 失之忍：坦然地面对得失 / 222
- 第七十四 利害之忍：好处和害处总是相伴而行 / 224
- 第七十五 祸福之忍：灾祸与福气只是一墙之隔 / 228
- 第七十六 苟禄之忍：视功名利禄如尘土 / 231

● 养生篇

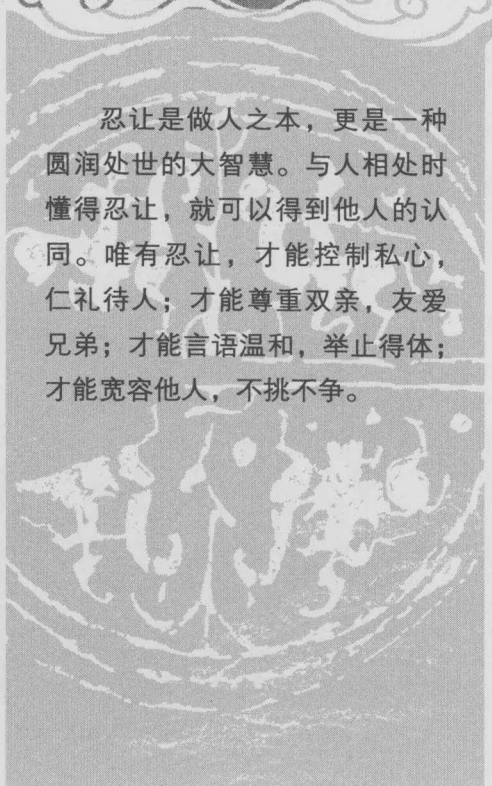
养生之道，健康之本。要保持好的养生方式，要以忍字为先。人生的七情六欲，任何一欲控制不当，就会灾祸伤身。唯有忍耐，才能做到不为乐所迷，不为酒所伤，不为色所惑，不为疾所扰。

- 第七十七 气之忍：不要用别人的错误惩罚自己 / 237
- 第七十八 声之忍：远离不健康的生活方式 / 239
- 第七十九 乐之忍：歌舞虽美，不可沉迷 / 242
- 第八十 安之忍：酒足饭饱易犯困 / 244
- 第八十一 侈之忍：过度奢侈是灾祸之根 / 246
- 第八十二 俭之忍：有钱没钱都得省 / 249
- 第八十三 酒之忍：贪杯易误事 / 252
- 第八十四 色之忍：温柔乡里失江山 / 255

- 
- 
- 第八十五 淫之忍：抵制美色的诱惑 /259
- 第八十六 食之忍：饮食不要过于讲究 /262
- 第八十七 疾之忍：防病胜于治疗 /265
- 第八十八 好之忍：可以喜欢，但不要过头 /268
- 第八十九 顽鄙之忍：做人不能固执己见 /271
- 第九十 妒之忍：嫉妒是人际交往的毒药 /274
- 第九十一 特立之忍：个性太强朋友少 /277
- 第九十二 随时之忍：入乡就要随俗 /281
- 第九十三 智之忍：不要聪明反被聪明误 /284
- 第九十四 为农之忍：体会劳动的艰辛 /287
- 第九十五 生之忍：人要活得有意义 /289
- 第九十六 死之忍：二十年后又是一条好汉 /291
- 第九十七 屠杀之忍：心存慈念最善良 /294
- 第九十八 喜之忍：高兴之情不要随意流露 /298
- 第九十九 恶之忍：对最不喜欢的人微笑 /301
- 第一百 怒之忍：忍住一时之气 /304



做人篇



忍让是做人之本，更是一种
圆润处世的大智慧。与人相处时
懂得忍让，就可以得到他人的认
同。唯有忍让，才能控制私心，
仁礼待人；才能尊重双亲，友爱
兄弟；才能言语温和，举止得体；
才能宽容他人，不挑不争。

第一 仁之忍：对别人好就是对自己好

仁义为先，畅行天下。与人交往，希望人家怎样对待你，就怎样对待他人。以仁义来交友、创业，事业准成！

【原典】

仁者如射，不怨胜己；横逆诗我，自反而己。波以其暴，我以吾仁；齿刚易毁，舌柔独存。夫子不切齿于桓魋之害，孟子不芥蒂于臧仓之毁。给人万端，难灭天理。强恕而行，求仁莫近；克己为仁，请服斯训。噫，可不忍欤！

【译文】

有仁德的人就像射箭那样，不埋怨胜过自己的人；别人以粗暴的行为对待我，就自我反省罢了。他们靠自己发横财，我靠自己的仁德；牙齿坚硬容易毁坏，舌头柔软独能保存。孔子不愤恨桓魋对他的伤害，孟子没有丝毫怨恨臧仓对他的诋毁。给人感慨很多，难以泯灭天理。尽力去做宽恕别人的事，这样达到仁德的境地就没有比它更近的了；克制自己就是仁德，请相信这个教训。唉，怎么能够不忍呢？

【解说】

要想做一个有成就的人，首先就要修炼仁德的心性。天下之道，以仁为先。以仁治天下，则天下兴盛；以仁待他人，则人际和谐。可见，要想成就大业，就要有仁德之心，能容忍他人，能以仁德感化他人。

仁义虽然看起来没有强制的效果，但是却能滋润人的灵魂。《说苑》中记

载，常枞生了病，老子前往问候。常枞问老子，自己的舌头是否存在。老子回答说在，因为舌头的部位很柔软。常枞又问老子，自己的牙齿是否还有。老子回答说没有了，因为它坚硬。常枞思考后领悟到，天下的事情都是这个道理。坚硬的容易坏，柔软的却保存下来了。

圣人都是仁德的人，他们面对小人的挑衅和不满，都能报以坦然和宽容。孔子到宋国，和他的弟子们在大树下学习礼教。桓魋厌恶他，就砍倒了那棵树。孔子没有多加计较，而是平静地离开了那儿。从这件事可以看出，圣人度量宽，待人从容不迫。

孟子也是一个仁德的人。臧仓是鲁平公的宠人，鲁平公将要出来接见孟子时，臧仓说，孟子家一代比一代衰落，您别去见他。鲁平公听了臧仓的话，就没有接见孟子。孟子的弟子乐正子把这件事告诉了孟子，孟子坦然面对，对臧仓没有丝毫的不满和怨恨。

有德行的人没有牵累，乐天知命。一些琐碎细小和不值得计较的事情，不会引起他们的关注。孔子和孟子都是仁德之人，所以不会跟桓魋和臧仓计较，也不会心生怨恨。

孟子在治国之道上也非常重视仁德的力量。孟子曾经引用曾子的话说，晋楚两国很富裕，我是赶不上的；他们靠自己的财富治国，我的观点是凭借仁德治国。孟子和曾子都把仁德作为治国的依靠，可见仁德对人有强烈的教化作用。

要成为仁德之人，就要尽力推己及人，宽恕别人。《论语》中记载，颜渊曾经问孔子，怎样才能做到仁。孔子回答，克制自己，恢复礼教就是仁。能够天天如此，天下便都归向仁了。颜渊表示自己想要实践它。孔子就告诉他做到仁的纲领：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”遵从礼教，就能做到仁德。

孟子勉励人们反省自己、修身养性，以达到仁德的境界。孟子认为，学习仁德的人就好像学习射箭的人，一定先摆正自己，站直身体然后射箭。要是没有射中箭靶，不要去埋怨别人能射中箭靶，而是要反过来责怪自己。为仁的修炼，全在于自己。孟子认为，如果有个人对君子粗暴不敬，侵犯欺侮他，那么君子不会责备这个人，而是会责备自己。君子会反思自己是否有不仁之处，是不是因为自己没有遵从礼教，导致他人粗暴地对待自己。