

华
夏
文
化
经
典
宝
库

忍
心
忍
性
百
歲
經



B825
CJ:4

华夏文化经典宝库

忍经·劝忍百箴

诚 举 胡兴文 蔡 莉 译注



云南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

忍经:劝忍百箴/诚举,胡兴文,蔡莉译注.—昆明:云南大学出版社,2003

(华夏文化经典宝库)

ISBN 7-81068-585-6

I. ①忍…②劝… II. ①诚…②胡…③蔡… III. ①个人—道德修养—中国—古代②忍经—译文③劝忍百箴—译文 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 023240 号

华夏文化经典宝库 — 忍经·劝忍百箴

诚举 胡兴文 蔡莉 译注

*

云南大学出版社出版发行

成都市墨池教育印刷总厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:52 字数:850 千

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—10000 册

ISBN 7-81068-585-6/G · 284

全套定价:56.00 元 (单册:7.00 元)

前 言

忍谦自故以来就是中华民族的优良品德。儒家的内柔、道家的守柔、佛家的慈悲皆是“忍”的表现，有所忍才能有所成，有所不为才能有所为；内圣才能外王，守柔才能刚强，慈悲才能超度。

忍意味着内心坚毅而决绝，能忍人所不能忍。这是一种能力，是一种修养，也是一种韬略。韩信负剑却忍受胯下之辱；张良圯下拾履，终登相位；苏武杖节牧羊十九年，给后人留下佳话；刘邦善忍耐，养精蓄锐，磨砺锋芒，终于战胜项羽。释迦牟尼说：“六度万行，忍为第一。”忍是能屈能伸的大丈夫行为，是一种气度。

元成宗大德十年丙午（1306年），杭州人吴亮汇集历代名人有关“忍的言论”和历史上隐忍谦让的人事，编成《忍经》，共156条。元武宗至大三年庚戌（1310年），许名奎不谋而合地著成《劝忍百箴》四卷，共100条，成为忍学集大成者。其内容包括关于忍的历史、故事、功用、要诀等，形成以忍为核心的理论和

实践体系。

本书采取原文、译文对照的形式出版，希望本书能为读者的学习起到指路作用，从而加深对博大精深的中国传统文化的理解。本书在译注过程中，参考并选用了不少其它作品的注解，不作一一答谢，在此深表谢意。文中疏漏错误之处在所难免，恳请广大读者赐教。

译者

2003年4月

目 录

忍 经

原序	(2)
劝忍语录	(2)
细过掩匿	(7)
醉饱之过 不过吐呕	(7)
圯上取履	(7)
出胯下	(8)
尿寒灰	(8)
诬金	(9)
诬裤	(9)
羹污朝衣	(9)
认马	(10)
鸡肋不足以当尊拳	(10)
唾面自干	(11)
五世同居	(11)
九世同居	(12)
置怨结欢	(12)
鞍坏不加罪	(12)
万事之中,忍字为上	(13)
盘碎,色不少吝	(13)
不忍按	(14)
逊以自免	(14)
盛德所容	(14)

含垢匿瑕	(15)
未尝见喜怒	(15)
语侵不恨	(15)
释盗遗布	(16)
愍寒架桥	(16)
射牛无怪	(17)
代钱不言	(17)
认猪不争	(18)
鼓琴不问	(18)
惟得忠恕	(18)
益见忠直	(19)
酒流满路	(19)
不形于言	(20)
未尝峻折	(21)
非毁反己	(21)
辞和气平	(21)
委曲弥缝	(22)
诋短逊谢	(22)
直为受之	(23)
服公有量	(23)
宽大有量	(24)
呵辱自隐	(25)
容物不校	(25)
德量过人	(26)
众服公量	(27)
还居不迫直	(27)

持烛燃鬢	(28)
物成毀有时数	(28)
骂如不闻	(29)
佯为不闻	(29)
骂殊自若	(30)
为同列斥	(30)
不发人过	(31)
器量过人	(32)
动心忍性	(33)
受之未尝行色	(33)
与物无竞	(34)
忤逆不怒	(34)
潜卷授之	(34)
俾之自新	(35)
未尝按黜一吏	(36)
小过不怪	(36)
拔藩益地	(36)
兄弟讼田,至于失败	(37)
将愤忍过片时,心便清凉	(37)
愤争损身,愤亦损财	(39)
十一世未尝讼人于官	(39)
无疾言剧色	(40)
子孙数世同居	(40)
愿得金带	(41)
恕可成德	(42)
公诚有德	(42)

所持一心	(43)
人服雅量	(43)
终不自明	(44)
户曹长者	(44)
逾年后杖	(46)
终不自辩	(46)
自择所安	(47)
称为善士	(48)
得金不认	(49)
一言齏粉	(49)
无入不自得	(50)
不若无愧而死	(50)
未尝含怒	(52)
谢罪敦睦	(52)
处家贵宽容	(60)
忧患当明理顺受	(60)
同居相处贵宽	(61)
亲戚不可失欢	(61)
待婢仆当宽恕	(62)
事贵能忍耐	(62)
王龙舒劝诫	(63)
劝忍百箴	
言之忍	(66)
气之忍	(67)
色之忍	(68)
酒之忍	(69)

声之忍	(70)
食之忍	(71)
乐之忍	(73)
权之忍	(74)
势之忍	(75)
贫之忍	(76)
富之忍	(77)
贱之忍	(78)
贵之忍	(79)
宠之忍	(80)
辱之忍	(81)
安之忍	(82)
危之忍	(84)
忠之忍	(85)
孝之忍	(86)
仁之忍	(87)
义之忍	(88)
礼之忍	(89)
智之忍	(91)
信之忍	(92)
喜之忍	(93)
怒之忍	(95)
疾之忍	(96)
变之忍	(97)
侮之忍	(99)
谤之忍	(100)

誉之忍	(101)
谄之忍	(102)
笑之忍	(104)
妨之忍	(105)
忽之忍	(106)
忤之忍	(108)
仇之忍	(109)
争之忍	(111)
欺之忍	(112)
淫之忍	(114)
惧之忍	(116)
好之忍	(117)
恶之忍	(118)
劳之忍	(119)
苦之忍	(120)
俭之忍	(122)
贪之忍	(123)
躁之忍	(124)
虐之忍	(125)
骄之忍	(127)
矜之忍	(128)
侈之忍	(129)
勇之忍	(130)
直之忍	(131)
急之忍	(133)
死之忍	(134)

生之忍	(137)
满之忍	(138)
快之忍	(139)
取之忍	(140)
与之忍	(142)
乞之忍	(143)
求之忍	(144)
失之忍	(146)
利害之忍	(147)
顽瞿之忍	(149)
不平之忍	(150)
不满之忍	(151)
听谗之忍	(153)
无益之忍	(154)
苛察之忍	(155)
屠杀之忍	(157)
祸福之忍	(159)
苟禄之忍	(161)
躁进之忍	(162)
特立之忍	(163)
勇退之忍	(165)
挫折之忍	(166)
不遇之忍	(167)
才技之忍	(169)
小节之忍	(170)
随时之忍	(171)

背义之忍	(173)
事君之忍	(174)
事师之忍	(176)
同寅之忍	(177)
为士之忍	(178)
为农之忍	(179)
为工之忍	(179)
为商之忍	(181)
父子之忍	(182)
兄弟之忍	(183)
夫妇之忍	(185)
宾主之忍	(186)
奴婢之忍	(188)
交友之忍	(189)
年少之忍	(191)
将帅之忍	(191)
宰相之忍	(193)
好学之忍	(194)

忍

经

原 序

忍乃胸中博阔之器局，为仁者事也，唯宽恕二字能行之。颜子云：“犯而不校。”《书》云：“有容德乃大。”皆忍之谓也。韩信忍于胯下，卒受登坛之拜；张良忍于取履，终有封侯之荣。忍之为义，大矣。唯其能忍则有涵养定力，触来无竞，事过而化，一以宽恕行之。当官以暴怒为戒，居家以谦和自持。暴慢不萌其心，是非不形于人。好善忘势，方便存心，行之纯熟，可日践于无过之地，去圣贤又何远哉！苟或不然，任喜怒，分爱憎，捃拾人非，动峻乱色。干以非意者，未必能以理遣；遇于仓卒者，未必不入气胜。不失之褊淡，则失之躁者，自处不暇，何暇治事？将恐众怨丛生，咎莫大焉！其视吕蒙正之不问姓名，张公艺九世同居，宁不愧耶？遇因暇类集经史语句，名曰《忍经》。凡我同志一寓目间，有能由宽恕而充此忍，由忍而至于仁，岂小补哉！

大德十年丙午闰月朔古杭蟾心吴亮序

劝忍语录

《易·损卦》云：“君子以惩忿窒欲。”

【解说】《易经·损卦》说：“君子应该抑制自己的愤怒，控制自己的欲望。”

《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。”

【解说】《尚书》载周公告诫周成王说：“如果小人怨恨你，骂你，那么自己应当加强修养，不要计较他们。”又说：“不只是不敢有怒气。”又说：“要放宽自己的心胸。”

成王告君陈曰：“必有忍，其乃有济；有容，德乃大。”

【解说】周成王告诫君陈说：“必须心中有忍性，事情才能成功；有度量，道德才能高尚。”

《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。’”

【解说】《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，崇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。’”

《昭公元年》：“鲁以相忍为国也。”

【解说】《左传·昭公元年》称：“鲁国以相互忍让为治国之道。”

《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？’”

【解说】《左传·哀二十七年》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？”

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。”

【解说】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。”

《左传》：“一慚不忍，而终身慚乎？”

【解说】《左传》：“不愿忍受一次羞辱，而宁愿自己惭愧一辈子吗？”

《论语》：“孔子曰：‘小不忍，则乱大谋。’”

【解说】《论语》：“孔子说：‘小的事情不忍让，就会破坏了大的计划。’”

又曰：“一朝之忿，忘其身以及其亲，非惑欤？”

【解说】孔子又说：“一时的气愤，以致忘记了自己以及自己的亲人的安全，这不是糊涂吗？”

又曰：“君子无所争。”

【解说】孔子又说：“君子不会与别人争什么。”

又曰：“君子矜而不争。”

【解说】孔子又说：“君子处事谨慎不与人相争。”

曾子犯而不校。

【解说】《论语》载曾子说：“即使被人欺侮，也不计较。”

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。”

【解说】孔子告诫子路说：“牙齿刚硬所以容易折断，舌头柔软所以能完好保存。柔一定能胜过刚，弱小最终能战胜强大。好斗一定

