

目 录

劝忍百箴

言之忍第一.....	(3)
气之忍第二.....	(4)
色之忍第三.....	(5)
酒之忍第四.....	(7)
声之忍第五.....	(8)
食之忍第六.....	(9)
乐之忍第七.....	(10)
权之忍第八.....	(11)
势之忍第九.....	(13)
贫之忍第十.....	(13)
富之忍第十一.....	(14)
贱之忍第十二.....	(15)
贵之忍第十三.....	(16)
宠之忍第十四.....	(18)
辱之忍第十五.....	(19)
安之忍第十六.....	(20)

危之忍第十七	(21)
忠之忍第十八	(22)
孝之忍第十九	(23)
仁之忍第二十	(25)
义之忍第二十一	(26)
礼之忍第二十二	(27)
智之忍第二十三	(28)
信之忍第二十四	(29)
喜之忍第二十五	(30)
怒之忍第二十六	(31)
疾之忍第二十七	(33)
变又忍第二十八	(34)
侮之忍第二十九	(35)
谤之忍第三十	(36)
誉之忍第三十一	(37)
谄之忍第三十二	(38)
笑之忍第三十三	(40)
妒之忍第三十四	(41)
忽之忍第三十五	(42)
忤之忍第三十六	(43)
仇之忍第三十七	(45)
争之忍第三十八	(46)
欺之忍第三十九	(47)
淫之忍第四十	(49)
惧之忍第四十一	(50)
好之忍第四十二	(51)
恶之忍第四十三	(52)
劳之忍第四十四	(54)
苦之忍第四十五	(55)
俭之忍第四十六	(56)

· 藏 ·	
贪之忍第四十七	(57)
躁之忍第四十八	(59)
虐之忍第四十九	(60)
骄之忍第五十	(61)
矜之忍第五十一	(62)
侈之忍第五十二	(63)
勇之忍第五十三	(65)
直之忍第五十四	(66)
急之忍第五十五	(67)
死之忍第五十六	(68)
生之忍第五十七	(69)
满之忍第五十八	(70)
快之忍第五十九	(71)
取之忍第六十	(72)
与之忍第六十一	(73)
乞之忍第六十二	(74)
求之忍第六十三	(75)
失之忍第六十四	(76)
利害之忍第六十五	(77)
顽之忍第六十六	(78)
不平之忍第六十七	(79)
不满之忍第六十八	(81)
听谗之忍第六十九	(82)
无益之忍第七十	(83)
苛察之忍第七十一	(84)
屠杀之忍第七十二	(85)
祸福之忍第七十三	(87)
苟禄之忍第七十四	(89)
躁进之忍第七十五	(90)
特立之忍第七十六	(91)
· 书 ·	

通退之忍第七十七	(93)
挫折之忍第七十八	(94)
不遇之忍第七十九	(95)
才技之忍第八十	(96)
小节之忍第八十一	(97)
随时之忍第八十二	(98)
背义之忍第八十三	(99)
事君之忍第八十四	(100)
事师之忍第八十五	(101)
同寅之忍第八十六	(102)
为士之忍第八十七	(103)
为农之忍第八十八	(104)
为工之忍第八十九	(105)
为商之忍第九十	(106)
父子之忍第九十一	(107)
兄弟之忍第九十二	(108)
夫妇之忍第九十三	(110)
宾主之忍第九十四	(111)
奴婢之忍第九十五	(112)
交友之忍第九十六	(113)
年少之忍第九十七	(114)
将帅之忍第九十八	(115)
宰相之忍第九十九	(116)
好学之忍第一百	(117)

吕氏春秋

卷一 孟春纪第一 孟春纪	(121)
--------------	-------

· 藏 ·	-----	
本生	(124)
重己	(126)
贵公	(129)
去私	(131)
卷二 仲春纪第二 仲春纪	(134)
贵生	(136)
情欲	(139)
当染	(142)
功名	(144)
卷三 季春纪第三 季春纪	(147)
尽数	(150)
先己	(152)
论人	(155)
鬲道	(158)
卷四 孟夏纪第四 孟夏纪	(161)
劝学	(163)
尊师	(166)
诬徒	(169)
用众	(171)
卷五 仲夏纪第五 仲夏纪	(174)
大乐	(176)
侈乐	(179)
适音	(181)
古乐	(183)
卷六 季夏纪第六 季夏纪	(189)
音律	(192)
音初	(194)
制乐	(196)
明理	(199)
· 书 ·	-----	

卷七 孟秋纪第七 孟秋纪 (202)

 荡兵 (204)

 振乱 (207)

 禁塞 (209)

 怀宠 (211)

卷八 仲秋纪第八 仲秋纪 (214)

 论威 (216)

 简选 (219)

 决胜 (222)

 爱士 (224)

周 礼

天官冢宰 (229)

地官司徒 (269)

劝忍百箴

元·许名奎 撰

元宫 藏

言之忍第一

【原文】

恂恂，便便，侃侃，忠信笃敬，盖书诸绅。讷为君子，寡为吉人。

【译文】

诚实不欺，说话明白流畅，刚强正直，说话直爽，和颜悦色；竭心尽力，诚实不欺，忠厚严肃，始终如一，这些都是说话做人的行为准则。因此古代孔子用这些行为准则来回答他学生子张的问话，子张非常赞同孔子的见解，特地把它写在一种大带子的下摆上，用于警戒自己。基于此，古人把言语谨慎迟钝的人称为讷，话很少的人称作吉人或君子。

【原文】

乱之所生也，则言语以为阶；口三五之门，祸由此来。

【译文】

祸乱的产生，是由言语作为阶梯的，口是用来记载日、月、星辰，宣扬五行的，一些灾祸都因说坏话而引起。

【原文】

《书》有起羞之戒，《诗》有出言之悔，天有卷舌之星，人有缄口之铭。

【译文】

《尚书》中有说话不合礼义就会招致羞辱的劝戒；《诗经》中有告诫人们说话要谨慎，话不恰当一出口就会懊悔。所以上天配有卷舌之星，专司人的言语好坏，人间备有不说话的警戒以示人们。

【原文】

白珪之玷当可磨，斯言之玷不可为。齿颊一动，千驷莫追。噫，可不忍欤！

【译文】

白玉如果有点缺损，还可以磨砺得平平齐整，但言语一旦失当，没什么办法能够补救。口一张，齿一动，说出话来，四千匹马也不能追回。噫，说话怎么能不学会忍呢！

【原文】

燥万物者，莫燥乎火；挠万物者，莫疾乎风。风与火值，扇炎起凶。

【译文】

在能使万物干燥的东西中，没有比火烧更热的了；在能使万物吹动的东西中，没有比风更快的了。有风有火，风助火势，就要能引起凶险之灾。

【原文】

一朝之忿，忘其身以及其亲，非惑欤？噫，可不忍欤！

【译文】

因一时的怒气而发怒，就忘记了自身和他的亲属，这不是很糊涂的吗？噫，为人做事怎能不学会忍耐呢？

气之忍第二

【原文】

燥万物者，莫燥乎火；挠万物者，莫疾乎风。风与火值，扇炎起凶。

【译文】

在能使万物干燥的东西中，没有比为烤更热的了；在能使万物吹动的东西中，没有比风更快的了。有风有火，风助火势，就可能引起凶险之灾。

【原文】

气动其心，亦颺亦趋，为风为大，如鞴鼓炉。养之则为君子，暴之则为匹

夫。

【译文】

气可以使人心动，也能使人跌倒，也能使人奔走；人如果不培养正气反而损害它，对自身的危害就会更大，这好像用皮囊向火炉鼓风一样，越鼓火势越旺。所以培养出正气就是君子，培养出粗暴之气就是匹夫。

【原文】

一朝之忿，忘其身以及其亲，非惑欤？噫，可不忍欤！

【译文】

因一时的怒气而发怒，就忘记了自身和亲属，这不是很糊涂的吗？噫，为人做事怎能不学会忍耐呢？

色之忍第三

【原文】

桀之亡，以妹喜；幽之灭，以褒姒。

【译文】

夏朝君主桀的灭亡是由于宠爱妹喜；周幽王的灭亡是由于宠爱褒姒。

【原文】

晋之乱，以骊姬；吴之祸，以西施。

【译文】

春秋时晋国大乱，都是由于骊姬蛊惑挑拨致成的；春秋时吴国的祸患都是由于听信收纳了西施的缘故。

【原文】

汉成溺，以飞燕，披香有“祸水”之讥。

【译文】

汉成帝溺爱女色赵飞燕，当时有个披香殿学士淳方成大骂汉成帝，说这是“祸水”。

【原文】

唐祚中绝于昭仪，天宝召寇于贵妃。

【译文】

盛世的国道中断是因为唐高宗宠爱武则天，封为昭仪，后来则天称帝；唐玄宗天宝年的安史之乱，是因为唐玄宗宠爱杨贵妃才召来大祸。

【原文】

陈侯宣淫于夏氏之室，宋督目逆于孔父之妻，败国亡家之事，常与女色以相随。

【译文】

陈灵公因公开和臣子的妻子夏姬私通，才有后来被杀之祸；《左传》上记载宋太宰华父督在路上看到孔父嘉的妻子，一直用目光把她送走，后来终被人杀死。所以说历史上有的人倾国败家，有人自取灭亡，大多是因为有女色相随的缘故。

【原文】

伐性斤斧，皓齿蛾眉；毒药猛兽，越女齐姬。枚生此言，可为世师。噫，可不忍欤！

【译文】

西汉枚乘在他的《七发》一文中曾经说过：“皓齿蛾眉，是砍伐性命的斧子”；又说：“越女在前侍候，齐女在后奉迎，来往玩乐吃喝，这好似毒药和猛兽。这些都可作为处世的至理名言。”噫，美色的祸害这么大，难道不可以忍受自己的色欲吗？

酒之忍第四

【原文】

禹恶旨酒，仪狄风疏。周浩刚制，群饮必诛。

【译文】

禹不喜欢美酒，因为他以为后世一定有为酒而灭亡了他的国家的，所以，仪狄这个能做醇酒的人也被他疏远了。《尚书》记载，周成王告诫康叔：“你对酒一定要严加管制，若有人集体饮酒，就要全部处斩。”

【原文】

窟室夜饮，杀郑大夫。勿夸鲸吸，甘为酒徒。

【译文】

《左传》记载：郑国的伯有嗜好饮酒，作了一个地窖，晚上也饮酒。后来，别人攻打他，他被打死。人啊人，不要甘当酒徒，自夸有鲸鱼吞水的海量。

【原文】

布烂覆甌，箴规凛然；糟肉堪久，狂夫之言。

【译文】

晋代人孔群，生性喜好喝酒。别人告诫他说：“你常喝酒，难道没有看见卖酒的人家盖酒坛的布，时间长了就糜烂了吗？”孔群回答说：“你没见肉吗？用糟腌了能更长久吗？”一问一答，箴言和狂言自然使人明白。

【原文】

司马受阳谷之爱，适以为害；灌夫骂田蚡之坐，自贻其祸。噫，可不忍欤！

【译文】

春秋时司马子反因口渴要喝水，阳谷献给酒，延误军情，身首异处；西汉灌

夫酒喝醉了，当着丞相田蚡的面大骂别人，而惹了祸根，最终被杀。噫，这些人都是由于忍耐不了酒的诱惑而招致杀身之祸，难道不应该忍耐吗？

声之忍第五

【原文】

恶声不听，清矣伯夷；郑声之放，圣矣仲尼。

【译文】

史书记载，古代清高的贤士伯夷，耳朵听不进世俗的语言；孔圣人仲尼也说过：“要禁绝郑国的音乐。”因为郑国乐大都是女人迷惑男人的声音，能迷惑人的情性，败坏人的喜好。

【原文】

文侯不好古乐，而好郑卫；明皇不好奏琴，乃取羯鼓以解秽。虽二君之皆然，终贻笑于后世。

【译文】

魏文侯、唐明皇都喜欢不是古代圣哲先王的雅乐，而是世俗所认为的淫邪粗俗的音乐，以致于被后人所耻笑。

【原文】

霓裳羽衣之舞，玉树后庭之曲，匪乐实悲，匪笑实哭。

【译文】

《霓裳羽衣》和《玉树后庭》这类舞曲，实在不是音乐而是悲歌，不是让人欢笑而是让人哭泣啊！

【原文】

身享富贵，无所用心；买妓教歌，日费万金；妖曲未终，死期已临。噫，可不忍欤！

【译文】

晋代的石崇，晋武帝很器重他，让他当了荆州刺史。但是，他在任期内横行霸道，通过航海而致富，他享尽于荣华富贵，买来良家女子教她唱歌跳舞，挥霍无度，后来终于被杀，殃及母亲、兄弟、妻子、儿女。这难道不是妖曲未终，死期已到吗？噫，难道不应该忍受声色的诱惑吗？

食之忍第六

【原文】

饮食，人之大欲，未得饮食之正者，以饥渴之害于口腹。人能无以口腹之害为心害，则可以立身而远辱。

【译文】

吃饭、喝水是人的大的欲望之一，人没有得到饮食的正道，而因为饥渴弄坏了口腹。人如果能够不因为饥渴的损害而导致心性上的损害，那么就可以立身而远辱了。

【原文】

鼋羹染指，子公祸速；羊羹不遍，华元败虬。

【译文】

《左传》宣公四年，郑灵公一次和大夫们喝鳖汤，把臣子子公叫来，灵公没给他汤喝，子公很生气，把指头在鼎里面蘸了一下，尝尝后拂袖而去。灵公很气愤，想要杀了他，可是，子公和子家事先谋划好了，先把灵公杀了。又《左传》宣公二年，宋国和郑国打仗，宋将华元杀羊给士兵吃。没给他的车夫吃。等到战斗开始，车夫说：“那天的羊，是你作主，今天的事，我来作主。”他驾车和华元一块驰进郑国军队中，所以华元失败，宋国也失败了。

【原文】

觅炙不与，乞食日痴，刘毅未贵，罗友不羈。

【译文】

刘毅贫穷的时候，向人要一点烤肉，人家不给；罗友受困的时候，向人讨饭竟然被视为傻子。

【原文】

舍尔灵龟，观我朵颐。饮食之人，则人贱之。噫，可不忍欤！

【译文】

《周易·颐初九》说：“舍弃自己如同灵龟般的智慧，观望他人手中的食物，是凶卦”。太过重视饮食的人，人就会认为他卑贱。噫，难道不应该忍一忍吗？

【译文】

太重视饮食的人，人就会认为他卑贱。噫，难道不应该忍一忍吗？

乐之忍第七

【原文】

音聋色盲，驰骋发狂，老氏预防。

【译文】

老子曾说过：“五色使人眼瞎，五音使人耳聋，纵横驰骋四野，会让人发狂。”其意为凡事需有度。过度，则物极必反。

【原文】

朝歌夜弦，三十六年，嬴氏无传。

【译文】

唐杜牧《阿房宫赋》曾记载，秦始皇执政时，曾使宫人们为他日夜歌舞管弦，有的人三十六年都还没有见到过皇帝。始皇的子孙们照样吃喝玩乐，最后被汉王刘邦等所灭。秦朝从此就灭亡，嬴姓也绝后了。

【原文】

金谷欢娱，宠专绿珠，石崇被诛。

【译文】

晋代石崇曾任荆州牧，以航海而致富，他有个爱妾叫绿珠，非常漂亮，石崇另外设置了一个住处叫金谷园，每日和绿珠歌舞吃喝，享乐欣赏。最终被人告发说他要作乱，被夷三族。

【原文】

人生几何，年不满百；天地逆旅，光阴过客；若不自觉，恣情取乐；乐极悲来，秋风木落。噫，可不忍欤！

【译文】

人一生能活多久，最多不超过百岁；天和地是万物的旅居之地，时间是延续各代的看客；人活在世上如果自己不醒悟，去干纵情玩乐的事，到后来也不过是由欢乐而生出悲哀来，这好像秋风一起，草木枯黄而零落。噫，怎能不忍耐呢！

权之忍第八

【原文】

子孺避权，明哲保身；杨李弄权，误国殄民。

【译文】

西汉张良帮助刘邦打下天下之后，被封为留侯。他说：“凭一张嘴能成为