

忍经

的
智慧

中国人安身立业的大谋略

忍一时风平浪静，退一步海阔天空。

——中国谚语

百行之本，忍之为上。小不忍则乱大谋。

——春秋·孔子语

君子之所以取远者，则必有所持。

所就大者，则必有所忍。

——宋·苏东坡语

最新圖文
珍藏版

【原著◎许名奎 编译◎司马哲】

中国长安出版社

忍经

的
智慧

中国人安身立业的大谋略

忍一时风平浪静，退一步海阔天空。

——中国谚语

百行之本，忍之为上。小不忍则乱大谋。

——春秋·孔子语

君子之所以取远者，则必有所持。

所就大者，则必有所忍。

——宋·苏东坡语

最新图文
珍藏版

原著◎许名奎 解译◎司马哲

中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

忍经的智慧 / 司马哲解译. —北京: 中国长安出版社,
2005.5

ISBN 7-80175-286-4

I. 忍... II. 司... III. 个人-道德修养-中国-
古代 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 044925 号

忍经的智慧——中国人安身立业的大谋略

司马哲 解译

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: cca@ccapress.com

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65271800 (编辑部) 65270593 65270433 (发行部)

印刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开本: 787×1092 1/16

印张: 20

字数: 290 千字

版次: 2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

书号: ISBN 7-80175-286-4/C·102

定价: 39.80 元

(如有印装错误 本社负责调换)

前言

忍，在我们身边无时无刻不存在：

一个人在生活中遇到了困难，要忍！

一个人在事业上遇到了挫折，受到了打击，要忍！

一个人受到了不公正的待遇，受到了他人的嫉妒、诋毁，也要忍！

一个人受到了朋友的误会，亲人的误解，还要忍！

一个人贫困落魄，境遇不佳，更要忍！

一个人功成名就，前途远大，特别要忍！

一个人面对一切欲望，一切引诱时，最重要的还是忍！

人的一生中，不可能什么事都是一帆风顺的，总会遇到各种各样的困苦、挫折，无论是来自外界的，还是来自自身的，都在所难免。一个想有所作为的人，必然不为一时一事的顺利和阻碍为念，也不会为一时的成败



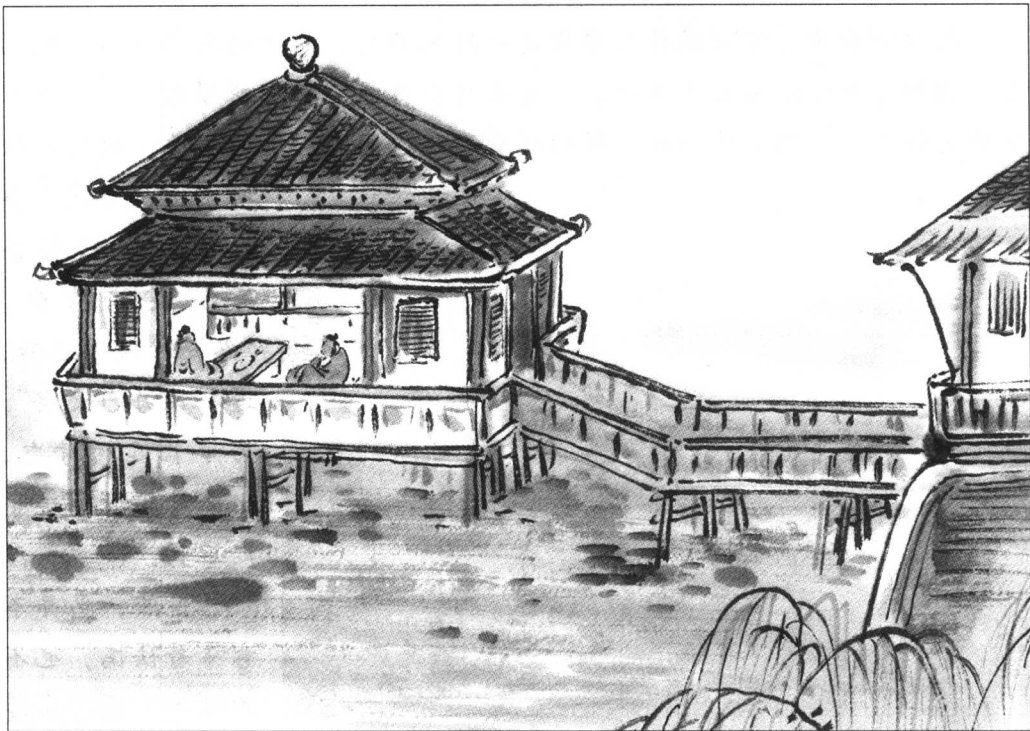
所困扰，而是去奋发图强，艰苦奋斗，成就功业。“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”。为了长远的考虑，何必计较一时一事之短长？

当然，忍并不意味着怯懦，也不意味着无能。实际

上，忍是人生智慧中不可或缺的，忍是一种心法，一种涵养，一种美德。忍并不是怯弱的借口，而是强者的胸襟。只有忍才能积蓄力量，以静制动，后发制人；只有忍才能退思吾身，完善自我，高风亮节，以德服人；只有忍才能顾全大局，使事业顺利；只有忍才能与人为善，化解、消除各种矛盾和不利因素。

纵观历史，凡成就大事者，凡功垂千古、名誉久传者，莫不看重并努力实践着一个“忍”字。重耳流亡忍苦受辱，终成晋君；范蠡辅勾践灭吴后，却泛舟而去，全身引退；颜渊箪食瓢饮安贫乐道，终成孔门中最贤德之弟子；张良圯下拾履，终登相位；苏武杖节牧羊十九年，忍常人所不能忍，而为后世楷模。难怪古语云：“君子之所以取远者，则必有所持。所就者大，则必有所忍。”反之，便不能成就功业，甚至自身难保。例如，玉环恃宠而萎命马嵬，石崇骄富终至被杀。

一个人善于忍，才能得到各方面的帮助，吸收各方面的信息，有时你不知不觉就会发现，忍给你带来的好处，远远大于不忍给你造成的损失。因此，若想有所作为，就必须有“忍”的气质。



原 序

予读唐史，见高宗幸张公艺家，问其九世不分之状，书忍字百余以对，于是兴感。嗟呼，人为血气所使，至于凶于而身害于而家何限？昔成王之命君陈曰：“必有忍其乃有济，有容德乃大。”孔子曰：“小不忍则乱大谋。”叔孙豹之慨季孙，其御者曰：“鲁以相忍为国。”赵襄子曰：“以能忍耻庶无害。”赵宗平驭吏醉污丞相车茵当斥，丙吉曰：“西曹第忍之。”柳玘《家训》曰：“肥家以忍顺。”杜牧之《遣兴诗》曰：“忍过事堪事。”司空图曰：“忍字故灾星。”《说苑丛谈》云：“能忍耻者安，能忍辱者存。”吕存仁亦云：“忍诘二字，古之格言，学者可以详思而致力。”然则忍之一字，自宰相至于士庶，人皆当以此为药石。予自壮至老，以贱且贫，故受辱于人屡矣。复思前哲有“度量自隐忍中大”之语，益自勉励，逆来顺受，不与物竞，因作《劝忍百箴》，愿与天下共之。每箴皆事为之句，入经出史，各有考据。公卿大夫四民十等，家置一本，朝夕看阅，亦足少补度量之万一，毋忽幸甚！



时至大三年良月吉旦四明梓碧山人许名奎叙

目录

- 言之忍第一 (1)
 病从口入，祸从口出 (2)
- 气之忍第二 (4)
 怒为红颜，反戈一击 (5)
- 色之忍第三 (8)
 红颜祸水，烽火亡国 (9)
- 酒之忍第四 (11)
 日益骄纵，诗酒误国 (12)
- 声之忍第五 (14)
 妖曲未终，死期已至 (15)
- 食之忍第六 (16)
 专讲吃喝，必遭贬斥 (17)
- 乐之忍第七 (19)
 物极必反，乐极生悲 (20)
- 权之忍第八 (21)
 贪恋权柄，险象环生 (22)
- 势之忍第九 (25)
 恣意弄权，朝荣夕悴 (26)
- 贫之忍第十 (28)
 以苦为乐，耐得清寒 (29)
- 富之忍第十一 (31)
 富而好礼，可增福远 (32)



**贱之忍第十二 (34)**

人生贵贱，各有赋分 (35)

贵之忍第十三 (37)

取宠徽宗，擅作威福 (38)

宠之忍第十四 (40)

愈受宠幸，愈不安全 (41)

辱之忍第十五 (42)

不辞辛劳，终得真经 (43)

安之忍第十六 (45)

生于忧患，死于安乐 (46)

危之忍第十七 (48)

临危不乱，处之泰然 (49)

忠之忍第十八 (51)

事君尽忠，人臣大节 (52)

孝之忍第十九 (53)

掘地见母，尽弃前嫌 (54)

仁之忍第二十 (56)

强怒而行，克己为仁 (57)

义之忍第二十一 (58)

见义勇为，不求回报 (59)

礼之忍第二十二 (62)

巧退礼物，以敬为主 (63)

智之忍第二十三 (64)

用谋过度，怨集祸至 (65)

信之忍第二十四 (66)

信守道义，退避三舍 (67)

喜之忍第二十五 (68)

易浅易盈，小人之腹 (69)

怒之忍第二十六 (70)

气量狭小，容易致怒 (71)

- 疾之忍第二十七 (74)
 讳疾忌医，不听规劝 (75)
- 变之忍第二十八 (76)
 处变不惊，从容应对 (77)
- 侮之忍第二十九 (79)
 忍辱负重，以小待大 (80)
- 谤之忍第三十 (82)
 谤生于仇，亦生于忌 (83)
- 誉之忍第三十一 (85)
 任人唯贤，从善如流 (86)
- 谄之忍第三十二 (88)
 口蜜腹剑，用心险恶 (89)
- 笑之忍第三十三 (91)
 一笑虽微，可招祸患 (92)
- 妒之忍第三十四 (93)
 心地匾窄，嫉贤妒能 (94)
- 忽之忍第三十五 (96)
 未雨绸缪，谨慎设防 (97)
- 忤之忍第三十六 (99)
 人有不及，可以情恕 (100)
- 仇之忍第三十七 (101)
 一时之忿，异日之祸 (102)
- 争之忍第三十八 (104)
 争是不争，不争是争 (105)
- 欺之忍第三十九 (106)
 人心叵测，慎辨真伪 (107)
- 淫之忍第四十 (108)
 不顾天理，败坏人伦 (109)
- 惧之忍第四十一 (111)
 见理既明，委心变故 (112)



**好之忍第四十二 (114)**

玩物丧志，人之通患 (114)

恶之忍第四十三 (116)

恶出于私，人将仇我 (117)

劳之忍第四十四 (119)

我独贤劳，敢形辞色 (120)

苦之忍第四十五 (122)

苦尽甘来，名留青史 (123)

俭之忍第四十六 (125)

以俭治身，以俭治家 (126)

贪之忍第四十七 (127)

酌饮贪泉，不渝清操 (128)

躁之忍第四十八 (130)

大盛则衰，不耐则败 (131)

虐之忍第四十九 (133)

暴虐待人，自取灭亡 (134)

骄之忍第五十 (136)

衰至便骄，谦虚为本 (137)

矜之忍第五十一 (139)

克骄防矜，谦恭待人 (140)

侈之忍第五十二 (142)

穷奢极欲，必遭大祸 (143)

勇之忍第五十三 (147)

无义之勇，君子为耻 (148)

直之忍第五十四 (149)

正直如弦，死于道边 (150)

急之忍第五十五 (152)

急中生智，化险为夷 (153)

死之忍第五十六 (155)

苟且偷生，昧失天理 (156)

- 生之忍第五十七 (158)
所抱远大，舍生取义 (159)
- 满之忍第五十八 (161)
满则招损，谦则受益 (162)
- 快之忍第五十九 (164)
快性蹈失，徐思慎微 (165)
- 取之忍第六十 (166)
取与不取，决于贪欲 (167)
- 与之忍第六十一 (169)
应补不足，不续有余 (170)
- 乞之忍第六十二 (171)
嗟来之食，志者不受 (172)
- 求之忍第六十三 (174)
周济他人，必得仁义 (175)
- 失之忍第六十四 (177)
得之不喜，失之不忧 (178)
- 利害之忍第六十五 (180)
见利忘害，不知回避 (181)
- 顽嚣之忍第六十六 (183)
奸诈不忠，出尔反尔 (184)
- 不平之忍第六十七 (186)
心底无私，坦然相对 (187)
- 不满之忍第六十八 (189)
荣辱得失，一任自然 (190)
- 听谗之忍第六十九 (192)
巧进谗言，暗中害人 (193)
- 无益之忍第七十 (195)
玩物丧志，祸国殃民 (196)
- 苛察之忍第七十一 (197)
苛政若严，民怨丛生 (198)



**屠杀之忍第七十二 (200)**

屠杀宗族，剪除异己 (201)

祸福之忍第七十三 (204)

祸福一体，如影相随 (205)

苟禄之忍第七十四 (208)

窃位苟禄，君子所耻 (209)

躁进之忍第七十五 (212)

轻敌躁进，自绝后路 (213)

特立之忍第七十六 (216)

特立独行，士之大节 (217)

勇退之忍第七十七 (220)

功成身退，明哲保身 (221)

挫折之忍第七十八 (223)

忍小谋大，终为应侯 (224)

不遇之忍第七十九 (227)

人必自助，方得天助 (228)

才技之忍第八十 (231)

露才扬己，器卑识乏 (232)

小节之忍第八十一 (235)

金无足赤，人无完人 (236)

随时之忍第八十二 (238)

顺应形势，以变应变 (239)

背义之忍第八十三 (242)

背信弃义，臭名远扬 (243)

事君之忍第八十四 (246)

进纳忠谏，不乏机智 (247)

事师之忍第八十五 (250)

事师之道，同乎事亲 (251)

同寅之忍第八十六 (253)

同僚合作，相互尊重 (254)

- 为士之忍第八十七 (257)
 礼义养量，学问充智 (258)
- 为农之忍第八十八 (260)
 一分播种，一分收获 (261)
- 为工之忍第八十九 (262)
 得心应手，虽子不传 (263)
- 为商之忍第九十 (264)
 以欲从人，以财揽才 (265)
- 父子之忍第九十一 (269)
 父子之情，人间至亲 (270)
- 兄弟之忍第九十二 (272)
 利令智昏，兄弟反目 (273)
- 夫妇之忍第九十三 (275)
 正家之道，始于夫妇 (276)
- 宾主之忍第九十四 (279)
 不骄不谄，以礼相交 (280)
- 奴婢之忍第九十五 (282)
 高下相倾，互尊互爱 (283)
- 交友之忍第九十六 (285)
 淡全甘坏，先哲所戒 (286)
- 年少之忍第九十七 (288)
 不学无术，悔何及哉 (289)
- 将帅之忍第九十八 (291)
 乐随李广，苦从不识 (292)
- 宰相之忍第九十九 (294)
 肚量狭小，惹祸之源 (295)
- 好学之忍第一百 (296)
 立身百行，以学为基 (297)



言之忍第一

【原文】

恂恂便便，侃侃闾闾，忠信笃敬，孟书诸绅。讷为君子，寡为吉人。

乱之所生也，则言语以为阶；口三五之门，祸由此来。

《书》有起羞之戒，《诗》有出言之悔，天有卷舌之星，人有缄口之铭。

白圭之玷尚可磨，斯言之玷不可为。齿颊一动，千驹莫追。

噫，可不忍欤！

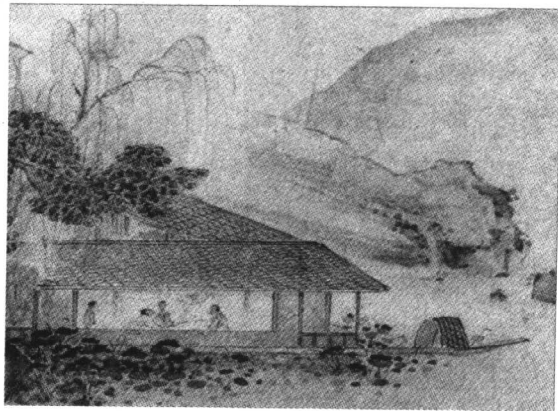
【译文】

诚实恭顺，能言善辩，刚正不阿，和颜悦色；竭尽全力，诚实不欺，忠厚严肃，恭敬谨慎，这些是为人处世的基本准则，你为何不把它们写在衣带的下摆上呢？说话谨慎的人才称得上是君子，言语少的人才称得上是吉人。动乱和灾祸的产生是以言语作阶梯的。一个在语言表达上把关不严的人，则会使自己的处境混乱不堪。

《尚书·说命上》说：“只有口是产生羞辱的。”《诗经》上也有关于因说话失误所导致的悔恨。因此天上有卷舌星能识别谗言，在那金铸人像的背后更有闭口不言的铭文。

白圭缺损了，还可以通过磨砺使其臻于完美，但因说话不当所导致的过失可是无法补救的。嘴巴一张，话一出口，千匹马也难以追得回来。

唉，祸从口出，言多必失，怎敢不忍住自己的多嘴多舌呢？



病从口入，祸从口出

孔子说：“君子说话言辞要慎重迟缓。”《易·系辞》中也记载了孔子的话：“动乱的产生，往往是由于出言不逊而引起的。”为此，古时有个姓蔡的人也感慨道：“人招惹祸害，其中言语是最厉害的。”历史上，因一句话而惹来杀身之祸的例子不胜枚举。

贾南风出身于功臣名门，她的父亲贾充颇有刀笔之才，能观察帝王的旨意，因而倍受宠信。泰始八年二月，贾南风被册立为太子妃。贾南风的丈夫尽管身为太子，但他实在才德均差。当他在洛阳皇城中看到那些饥肠辘辘的穷人时，竟然好奇地问：“这些人为什么不吃肉呢？”由此可见这“阿斗”太子毫无社会知识，迟钝得近乎痴呆。与太子相反，贾妃则是精明、果敢、早熟的人。她性妒忌而多权诈，太子既敬畏她，又盲目依附于她，因此，太子宫中的其他嫔妃侍御，极少有人能得到他的宠幸。

孔子



司马炎是统一三国、建立晋朝的开国之君，然而一提到继统的这位皇太子，他心中总有些不安。满朝文武大臣也都把对太子的异议藏在心底，不敢明言。但是，在凌云台一次盛大的宴会上，功臣卫瓘忍不住了。他借酒装醉，一边摸索着靠近御座，一边酒话喃喃道：“臣想对陛下谈一件事。”晋武帝说：“卫公想说的是什么呢？”卫瓘几次欲言又止，只是用手抚摸着那御座，继续喃喃自语：“这么精美绝伦的御座，多可惜啊！”晋武帝顿时明白了，卫瓘是怀疑太子资质鲁钝，将来不能亲理政事。但是，聪明的武帝只是笑着说：“卫公呀，你真的是喝多了吧！”卫瓘自知劝谏无用，也就不再进言了。

作为太子的司马衷，对这一切毫无反应。而贾南风则因此对酒后吐真言的卫瓘恨

得咬牙切齿，但她只能把这份怨恨隐藏在内心深处。因为从当时的形势上看，她还不具备抛头露面在复杂的权力斗争中与人角逐的实力。

司马炎一死，白痴太子司马衷便沿例登上了皇位，贾南风利用皇后的地位想除掉卫瓘。

她审时度势，周密分析各藩王之间关系的亲疏，权衡各家实力的强弱，终于选准了一个突破点：她发现司马亮与司马玮感情不和，而司马亮又与昔日借酒发过“御座可惜”的慨叹的卫瓘交



六抬肩舆图(两晋)

往密切。于是，贾南风决定拉拢司马玮，斗倒司马亮，同时去掉卫瓘。

永平元年六月，贾南风秘密指使心腹将密诏火速送到司马玮府中，诏称司马亮与卫瓘二人预谋篡夺皇位。司马玮遵照密旨率兵包围了司马亮和卫瓘府邸。司马亮被杀，卫瓘及其子孙九人同时遇害。

想必卫瓘至死也不明白自己的谋反之罪从何而来！他怎么能想到，这一切灾难都是因为一句话呢？因此，人们应谨言慎行，否则将铸成无法挽回的过错，甚至会给亲朋好友带来飞灾横祸。

正如《诗·大雅·抑》中所言：“白圭之玷，尚可磨也；斯言之玷，不可为也。”当宝玉缺损时，尚且还可以把它磨平，一旦说话不当，可就无法补救了。这更进一步深刻地告诫人们说话要谨慎。

气之忍第二

【原文】

燥万物者，莫熯乎火；挠万物者，莫疾乎风。风与火值，扇炎起凶。

气动其心，亦蹶亦趋，为风为大，如鞴鼓炉。养之则为君子，暴之则为匹夫。

一朝之忿，忘其身以及其亲，非惑欤？

噫，可不忍欤！

【译文】

在能使万物干燥的东西中，没有比火更炽热的；在能使万物弯曲的东西中，没有比风更猛烈的。风火相遇，风助火势，火壮风威，便会发生难以预料的灾祸。

气能动人心志，可以使人跌倒，也可以使人快走。这正如风能使火变大，用皮囊向火炉鼓风，越鼓火势越旺的道理一样。一个能培养“浩然之气”的人才能成为君子，那些放纵粗暴之气的人便是匹夫。

如果因一时的忿怒，而忘记了自己以及自己的亲人，这难道还不叫糊涂吗？！

唉，为人处世怎敢不学会忍住愤怒之气呢？

