

忍经 劝忍百箴

忍 经

唐松波

《左传》：一慚不忍，而终身慚乎？

《论语》：孔子曰：「小不忍，则乱大谋。」

又曰：「一朝之忿，忘其身以及其亲，非惑欤？」

又曰：「君子无所争。」

又曰：「君子矜而不争。」

曾子：「犯而不校。」

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。

《老子》曰：「知其雄，守其雌；知其白，守其黑。」

《又曰》：「大直若屈，大智若拙，大辨若讷。」



金文出版社

中华传统文化精品丛书

忍 经 劝忍百箴

唐松波 评注

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

《忍经》和《劝忍百箴》是以忍为论题,研究为人处世与道德修养的姊妹篇。两书从经史中摘引大量有益教诲,并对大批历史人物的言行举止及其功过成败作了较为恰当的分析评述,引导人们积极向上,奋发图强,培养宽宏气量和远大目光。本书注释精当,评语有助于读者了解我国古代特有的忍学精神,具有实用价值。

图书在版编目(CIP)数据

忍经、劝忍百箴/唐松波评注. —北京:金盾出版社,2010.3
(中华传统文化精品丛书)
ISBN 978-7-5082-6037-2

I. 忍… II. 唐… III. ①个人—道德修养—中国—古代
②忍经—研究 ③劝忍百箴—研究 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 189825 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

装订:北京蓝迪彩色印务有限公司

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:7.75 字数:180 千字

2010 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

七百年前，元朝灭南宋统一全国二十年后，浙江地方出现两本论忍的好书。一是成宗大德十年(1306)杭州人吴亮编的《忍经》，另一是武宗至大三年(1310)宁波人许名奎编的《劝忍百箴》。两书各有特色。《忍经》首先选辑古代有关忍的名言警句，再从史书和经典中选出八十六件古人忍让事迹，最后还收集了一些名人谈忍的语录，以及箴铭、谣谚。原著未分编，现特分出并加上题目以助阅读。《劝忍百箴》则列出一百条题目，包括日常生活，如言、声、色、酒、食；道德修养，如仁、义、礼、智、信；心理状态，如好、恶、喜、怒；伦理关系，如父子、夫妻、朋友等。每条都摘引经史中某些人物言行，加以论析。《忍经》用浅近的文言散文，《劝忍百箴》用骈文，句子对偶，有时押韵。两书都便于诵读，而且趣味性强，历史人物也多。其中少数人物事迹相同，但因为作品结构不同，风格各异，并无妨碍。两书有很多典故为人熟知，如圯桥进履、胯下之辱、九世同堂、梁上君子、唾面自干、坐怀不乱、收债焚券、凿壁偷光等。

这两书为中国特有的忍学奠定了基础，是中华传统文化中别开生面的经典之作。

吴亮、许名奎的生平事迹待考。从书中引用作品之丰富来看，都是饱学之士。以忍为研究对象，结合大量史实，

将其上升到理论高度，有特定历史背景促成。

元朝统治者灭南宋后，实行种族歧视政策，将其治下人民分为蒙古人、色目人（欧罗巴人种的民族）、汉人（北宋、辽、金遗民）、南人（南宋遗民）四种，等级森严，无庸多述。南人又分为十等：一官、二吏、三僧、四道、五医、六工、七匠、八娼、九儒、十丐。中国在上古便有士农工商“四民”之说，士为四民之首。在东南文物之邦生长的吴亮、许名奎这时的失落心情可想而知，当时读书人只差一级便落入丐帮，与娼优为伍是常有的事。封建时代一般知识分子可以通过科举考试成为官吏，这个制度从隋文帝开皇七年（581）开始，直到清末，实行了一千多年。元朝开国皇帝忽必烈（1260～1294 在位）原本也想开科取士，遭到蒙古贵族和将领反对而未施行，到了仁宗延祐二年（1315）才重开科举。没有摆脱贫寒困境的儒生，其心情自然十分苦闷。但也清楚知识分子终会有出头一日，因为统治者仍然崇奉孔夫子，仍然提倡程朱理学。讲究道德修养，强调惩忿窒欲，刻苦学习的忍学在这时便应运而生。《劝忍百箴·为士之忍》说：“不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵。庶可以立天下之大功，成天下之大事。噫，可不忍欤！”似乎针对当时大批贫士寒儒。

当代人理解“忍”字，只是忍耐或忍心（做不该忍的事），字典就这样解释。在吴亮、许名奎笔下，“忍”至少有四种意思。一是忍受痛苦或不愉快，如对侮、辱、欺、谤；二

是排除诱惑，如对酒、色、淫、贪；三是谨慎从事，如对言、笑、取、与；四是提高道德修养，如对忠、孝、仁、义。在《劝忍百箴》中还注意辩证地对待各种行为，分析其得失。如谈论爱好，提到酒、财、琴、笛……，指出“凡此众好，各有一失”，紧接着便说：“人惟好学，于己有益。”显然，《忍经》与《劝忍百箴》并非劝人忍气吞声，苟且偷生，而是引导读者积极向上，奋发图强，培养宽宏气量和远大目光。两书是对中华民族忍辱负重，相忍为国优良传统的继承与发扬。

唐松波

目 录



中
华
传
统
文
化
精
品
丛
书

目 录

忍 经

序

第一编 忍的哲学

第二编 忍者事迹

- | | |
|----------------------|----------------|
| 1. 细过掩匿 / 9 | 21. 含垢匿瑕 / 20 |
| 2. 醉饱之过,不过吐呕 / 10 | 22. 未尝见喜怒 / 20 |
| 3. 圯上取履 / 10 | 23. 语侵不恨 / 21 |
| 4. 出胯下 / 11 | 24. 释盗遗布 / 22 |
| 5. 尿寒灰 / 11 | 25. 愍寒架桥 / 23 |
| 6. 诬金 / 12 | 26. 射牛无怪 / 23 |
| 7. 诬裤 / 12 | 27. 代钱不言 / 23 |
| 8. 羹污朝衣 / 13 | 28. 认猪不争 / 24 |
| 9. 认马 / 13 | 29. 鼓琴不问 / 24 |
| 10. 鸡肋不足以当尊拳 / 14 | 30. 唯得忠恕 / 25 |
| 11. 唾面自干 / 14 | 31. 益见忠直 / 26 |
| 12. 五世同居 / 15 | 32. 酒流满路 / 27 |
| 13. 九世同居 / 15 | 33. 不形于言 / 27 |
| 14. 置怨结欢 / 16 | 34. 未尝峻折 / 28 |
| 15. 鞍坏不加罪 / 17 | 35. 非毁反己 / 29 |
| 16. 万事之中,“忍”字为上 / 17 | 36. 辞和气平 / 29 |
| 17. 盘碎,色不少吝 / 18 | 37. 委曲弥缝 / 30 |
| 18. 不忍按 / 18 | 38. 诋短逊谢 / 30 |
| 19. 逊以自免 / 19 | 39. 直为受之 / 31 |
| 20. 盛德所容 / 19 | 40. 服公有量 / 31 |

忍
经
劝
忍
百
箴



忍经·劝忍百箴

中华传统
文化精品
丛书

忍
劝忍百箴
经

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 41. 宽大有量 / 32 | 64. 兄弟讼田,至于失败 / 46 |
| 42. 呵辱自隐 / 33 | 65. 将愤忍过片时,心便清凉 / 47 |
| 43. 容物不校 / 33 | 66. 愤争损身,愤亦损财 / 48 |
| 44. 德量过人 / 34 | 67. 十一世未尝讼人于官司 / 49 |
| 45. 众服公量 / 35 | 68. 无疾言刷色 / 49 |
| 46. 还居不迫直 / 35 | 69. 子孙数世同居 / 50 |
| 47. 持烛燃鬓 / 36 | 70. 愿得金带 / 50 |
| 48. 物成毁有时数 / 36 | 71. 恕可成德 / 51 |
| 49. 骂如不闻 / 37 | 72. 公诚有德 / 52 |
| 50. 佯为不闻 / 37 | 73. 所持一心 / 52 |
| 51. 骂殊自若 / 38 | 74. 人服雅量 / 53 |
| 52. 为同列斥 / 39 | 75. 终不自明 / 53 |
| 53. 不发人过 / 39 | 76. 户曹长者 / 54 |
| 54. 器量过人 / 40 | 77. 逾年后杖 / 55 |
| 55. 动心忍性 / 41 | 78. 终不自辨 / 56 |
| 56. 受之未尝行色 / 41 | 79. 自择所安 / 56 |
| 57. 与物无竞 / 42 | 80. 称为善士 / 57 |
| 58. 忤逆不怒 / 43 | 81. 得金不认 / 58 |
| 59. 潜卷授之 / 43 | 82. 一言齏粉 / 59 |
| 60. 俾之自新 / 44 | 83. 无人不自得 / 59 |
| 61. 未尝按黜一吏 / 45 | 84. 不若无愧而死 / 61 |
| 62. 小过不悻 / 45 | 85. 未尝含怒 / 62 |
| 63. 拔藩益地 / 46 | 86. 谢罪敦睦 / 63 |

第三编 语录 箴铭 谣谚

劝忍百箴

序

言之忍第一 / 82

气之忍第二 / 84



目 录

- | | |
|---------------|---------------|
| 色之忍第三 / 85 | 誉之忍第三十一 / 128 |
| 酒之忍第四 / 86 | 谄之忍第三十二 / 129 |
| 声之忍第五 / 88 | 笑之忍第三十三 / 131 |
| 食之忍第六 / 89 | 妒之忍第三十四 / 132 |
| 乐之忍第七 / 91 | 忽之忍第三十五 / 134 |
| 权之忍第八 / 92 | 忤之忍第三十六 / 135 |
| 势之忍第九 / 93 | 仇之忍第三十七 / 137 |
| 贫之忍第十 / 94 | 争之忍第三十八 / 138 |
| 富之忍第十一 / 95 | 欺之忍第三十九 / 139 |
| 贱之忍第十二 / 97 | 淫之忍第四十 / 141 |
| 贵之忍第十三 / 98 | 惧之忍第四十一 / 143 |
| 宠之忍第十四 / 100 | 好之忍第四十二 / 144 |
| 辱之忍第十五 / 101 | 恶之忍第四十三 / 146 |
| 安之忍第十六 / 102 | 劳之忍第四十四 / 148 |
| 危之忍第十七 / 104 | 苦之忍第四十五 / 149 |
| 忠之忍第十八 / 105 | 俭之忍第四十六 / 151 |
| 孝之忍第十九 / 106 | 贪之忍第四十七 / 152 |
| 仁之忍第二十 / 108 | 躁之忍第四十八 / 154 |
| 义之忍第二十一 / 110 | 虐之忍第四十九 / 156 |
| 礼之忍第二十二 / 112 | 骄之忍第五十 / 158 |
| 智之忍第二十三 / 114 | 矜之忍第五十一 / 159 |
| 信之忍第二十四 / 116 | 侈之忍第五十二 / 160 |
| 喜之忍第二十五 / 119 | 勇之忍第五十三 / 163 |
| 怒之忍第二十六 / 120 | 直之忍第五十四 / 164 |
| 疾之忍第二十七 / 122 | 急之忍第五十五 / 165 |
| 变之忍第二十八 / 124 | 死之忍第五十六 / 167 |
| 悔之忍第二十九 / 126 | 生之忍第五十七 / 169 |
| 谤之忍第三十 / 127 | 满之忍第五十八 / 170 |



忍经·劝忍百箴

中华传统文化精品丛书

忍经
劝忍百箴

快之忍第五十九 / 171

取之忍第六十 / 173

与之忍第六十一 / 175

乞之忍第六十二 / 176

求之忍第六十三 / 178

失之忍第六十四 / 179

利害之忍第六十五 / 179

顽鄙之忍第六十六 / 181

不平之忍第六十七 / 182

不满之忍第六十八 / 183

听谗之忍第六十九 / 186

无益之忍第七十 / 187

苛察之忍第七十一 / 189

屠杀之忍第七十二 / 190

祸福之忍第七十三 / 192

苟禄之忍第七十四 / 195

躁进之忍第七十五 / 196

特立之忍第七十六 / 198

勇退之忍第七十七 / 200

挫折之忍第七十八 / 201

不遇之忍第七十九 / 202

才技之忍第八十 / 203

小节之忍第八十一 / 205

随时之忍第八十二 / 206

背义之忍第八十三 / 207

事君之忍第八十四 / 209

事师之忍第八十五 / 211

同寅之忍第八十六 / 212

为士之忍第八十七 / 213

为农之忍第八十八 / 214

为工之忍第八十九 / 215

为商之忍第九十 / 215

父子之忍第九十一 / 217

兄弟之忍第九十二 / 220

夫妇之忍第九十三 / 221

宾主之忍第九十四 / 224

奴婢之忍第九十五 / 226

交友之忍第九十六 / 227

年少之忍第九十七 / 229

将帅之忍第九十八 / 230

宰相之忍第九十九 / 232

好学之忍第一百 / 234

忍 经

[元] 吴 亮 著



忍 经

中
华
传
统
文
化
精
品
丛
书

忍
经
劝
忍
百
箴

序

忍乃胸中博阔之器局^①，为仁者事也，唯宽恕二字能行之。颜子云：“犯而不校^②。”《书》云：“有容，德乃大^③。”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^④。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

①博阔(hóng 阔)之器局：广博的知识和宽大的度量。器局，才识和度量。

②犯而不校(jiào 较)：(颜回)被人冒犯了，也不计较。(《论语·泰伯》)这是曾子讲的话。

③有容，德乃大：有宽容心，道德才能高尚。《书》，《尚书·君陈》。君陈是周成王之臣，周公死后，成王命他代替周公监督殷的遗民。《尚书》这一篇记成王对君陈的告诫。

④“韩信”两句：韩信忍受淮阴市上少年的侮辱，从对方胯下爬过去，后来却被刘邦筑坛拜为大将；张良耐心地为一个人到桥下捡起鞋子，后来辅助刘邦建立汉朝，受封留侯。



序

地，去圣贤又何远哉！苟或不然，任喜怒，分爱憎，捃拾^①人非，动峻乱色^②。干以非意者，未必能以理遣；遇于仓卒者，未必不入气胜。不失之褊浅^③，则失之躁急，自处不暇，何暇治事？将恐众怨丛生，咎莫大焉！其视吕蒙正^④之不问姓名，张公艺^⑤九世同居，宁不愧耶？愚因暇类集经史语句，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

【点评】这篇序不长，但含义深刻，值得认真体会。

①捃(jùn 俊)拾：拾取。

②动峻乱色：有所触动就大变脸色。

③褊(biǎn 扁)浅：心地狭窄，器量小。褊，原义衣服狭小。

④吕蒙正(946~1011)：字圣功，河南人。太平兴国二年(977)进士第一，太宗、真宗时，三任宰相。不问姓名，见第二编第50条。

⑤张公艺：唐郾州寿张(今属山东)人，九代同居。唐高宗在麟德(664~665)年间祀泰山，路过郾州，到张公艺家，问何以能做到。公艺在纸上写了一百多个“忍”字。(《旧唐书·张公艺传》)



忍 经

中
华
传
统
文
化
精
品
丛
书

忍
经
劝
忍
百
箴

第一编 忍的哲学

《易·损卦》云：“君子以惩忿窒欲^①。”

【点评】 这是开宗明义的第一条。《周易》蕴藏着古人丰富的智慧和哲学思想，《损卦》的卦象是下兑(泽)上艮(山)“䷨”。书中只引了后一半话，完整的话是：山下有泽，损；君子以惩忿窒欲。意思山下有泽，山将被水浸蚀，泽将被山填塞，如同我们在地震或山体滑坡时看到的那样，山和泽均受损害。君子观此卦象，就应遵循正确养生之道，一要戒怒，二要节欲，否则将彻底损坏生命。

《书》周公戒周王曰：“小人怨汝詈汝，则皇自敬德。”^②又曰：“不啻^③不敢含怒。”又曰：“宽绰其心。”

成王告君陈曰：“必有忍，其乃有济^④；有容，德乃大。”

【点评】 这两句指出，容忍既是道德修养，又是事业成功的必要条件。

①惩忿窒欲：警惕愤怒，抑制欲望。

②“小人”两句：小人怨你骂你，君王就要慎重地检查自己的德行。詈(lì力)，骂。(见《周书·无逸》)这是周公告诫成王的话。

③不啻(chì翅)：不只；不仅。

④济：成功。



《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^①。

【点评】 这段话发挥了“有容，德乃大”的观点。

《昭公元年》：鲁以相忍为国也。

《哀公二十七年》：知伯入南里，将门^②，谓赵孟入之。对曰：“主在此。”知伯曰：“恶而无勇，何以为子^③？”对曰：“以能忍耻，庶无害赵宗乎！”

【点评】 为顾全大局而忍受耻辱，是公认的美德。

楚庄王伐郑，郑伯肉袒^④牵羊以迎。庄王曰：“其君能下人^⑤，必能信用其民^⑥矣。”

①“谚曰”等句：俗话说：“处事姿态高低，全在我心。”川泽之水容纳污浊，山林沼泽隐藏疾病，好玉藏匿瑕疵，国君会有耻垢，这是自然的道理。

②门：动词，攻门。晋出公元年，围郑。知(zhì 智)伯入南里，将攻郑都门，令赵孟(赵襄子)攻进去。赵孟认为主(指知伯)在此，他不能先入。知伯说他“恶(丑)而无勇”，赵孟以自己能为社稷忍辱回答知伯。

③子，世子，赵孟庶出，赵简子废嫡子伯鲁而立之。

④肉袒：裸露胸脯。

⑤下人：居人之下。

⑥信用其民：对民众讲信用。



忍 经

中
华
传
统
文
化
精
品
丛
书

《左传》：一惭不忍，而终身惭乎？^①

【点评】 常有这样情况，一时一事不能忍，导致终生后悔蒙羞。

《论语》：孔子曰：“小不忍，则乱大谋。”

又曰：“一朝之忿，忘其身以及其亲，非惑欤？”

又曰：“君子无所争。”

又曰：“君子矜^②而不争。”

【点评】 这段话是儒家以柔克刚观点的形象解释。

曾子：“犯而不校。”

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。”

《老子》曰：“知其雄，守其雌；知其白，守其黑^③。”

【点评】 知雄守雌，知白守黑是老子处世哲学的基石，和儒家强调自我修养的伦理哲学不同，但儒道两家对

①“一惭”两句：一次羞辱都不愿忍受，难道要蒙受一辈子的羞辱吗？

②矜：庄重；端庄持重。争，争斗。

③“知其雄”等句：出自《老子》第二十八章，知雄守雌是内自强而外谦逊，知白守黑是心如明镜，貌若糊涂。后者已是汉语的成语。

忍
劝
忍
百
箴
经



古代忍学都作出了贡献。

又曰：“大直若屈，大智若拙，大辩若讷^①。”

又曰：“上善若水，水善利万物而不争^②。”

又曰：“天道不争而善胜，不言而善应^③。”

【点评】 人类是自然之子，人的活动也必须尊重自然规律。社会发展规律同自然规律有相似之处，所以古人常借天道解释人的行为。

荀子曰：“伤人之言，深于矛戟。”

蔺相如曰：“两虎共斗，势不俱生^④。”

【点评】 现代人熟悉《将相和》的故事。蔺相如忍让为国，廉颇负荆请罪，二人结为刎颈交。这是成功运用忍学的范例。

①“大直”等句：见《老子》第四十五章，现行本是：大直若屈，大巧若拙，大辩若讷。讷(nè)，说话迟钝。

②“上善”两句：见《老子》第八章。上善，最佳品行。

③“天道”两句：《老子》第七十三章：“天之道不争而善胜，不言而善应……天网恢恢，疏而不失。”天(之)道，指自然规律。

④俱生：都保全性命。《史记·廉颇蔺相如列传》：“今两虎相斗，其势不俱生。吾所以为此者，以先国家之急而后私仇也。”