

古老的智慧
深邃的内涵
文化的精髓



忍	经
智	慧

领导者可以用之

纵横疆场

驰骋政坛

遨游于世

领	导	者	纵
横	智	慧	书

领导者纵横智慧书

忍经智慧

常万里 主编

中国华侨出版社

领导者纵横智慧书

1. 周易智慧
2. 孙子兵法智慧
3. 老子智慧
4. 鬼谷子智慧
5. 人物志智慧
6. 长短经智慧(上下)
7. 大谋士秘经
8. 官箴智慧
9. 忍经智慧
10. 菜根谭智慧
11. 冰鉴智慧
12. 智慧秘经

《忍经智慧》编写说明

本书是《领导者纵横智慧书》的第九册。

“忍”的概念，在我国出现很早。《尚书·君陈》中就有“必有忍其乃有济，有容德乃大”的告诫；老子在其著作中，提倡“守柔曰强”；孔子则告诫人们“小不忍则乱大谋”。有先哲们倡导在先，后人以忍为高。有许多脍炙人口的佳话流传至今，如柳下惠坐怀不乱，越王勾践卧薪尝胆，张良圯下拾履，韩信胯下受辱等等。由一个字“忍”，而引发构成了中华文化中不可或缺的一道风景。儒家思想指导下的“忍”，揉进了道家的“贵柔”、“守准”、“不争”、“顺命”的思想，成为东方性格的重要特点。

本书由元代许名奎《劝忍百箴》而来，易名为《忍经智慧》，顾名思义，是集“忍”道之大成。全书共收录“言之忍”、“气之忍”、“色之忍”、“将帅忍”、“宰相忍”、“好学忍”等100条“忍”之道，暗含“百忍成金”之说。其中，既有危恶、偏狭之忍，如“气之忍”、“色之忍”、“宠之忍”等；又有孝廉、明德之忍，如“孝之忍”、“智之忍”等；此外，便是立身处世的具体方法中“忍”的运用，如“不满忍”、“勇退忍”、“宾主忍”等，包罗万象。

本书所述之“忍”，既适用于君臣、父子、师生、兄弟、夫妇、朋友等各种关系，又适用于工农商学兵等各行各业；既适用于政治、经济、外交之大局，又适用于人们的日常生活；大至国家兴亡，小至个人成败，均可从中获益。

从体例上看，本书的每一小节都分为三大部分：先列《劝忍

百箴》原文；其后列出今译文，以准确、简洁的文字帮助读者更好地对照理解原文；最后一部分则由“忍”之道而生发议论，加上一些小故事，叙议结合，使原文的题旨得到充分的体现。

我们编写此书，是想弘扬“忍”之道，但这并不意味着在任何情况下都要一味忍让、退避。“忍”是有前提、有原则的。每个人都应该根据自己的客观条件加以灵活把握，如此才为高“忍”。由于原书为元代人所著，且有多种因素制约，所以，本书未必能尽如人意，或许有表达、论述不甚恰当之处，就权当抛砖引玉，以待专家指正。

目 录

一、言之忍	(1)
二、气之忍	(5)
三、色之忍	(7)
四、酒之忍	(9)
五、声之忍	(14)
六、食之忍	(18)
七、乐之忍	(22)
八、权之忍	(25)
九、势之忍	(31)
十、贫之忍	(34)
十一、富之忍	(39)
十二、贱之忍	(44)
十三、贵之忍	(49)
十四、宠之忍	(55)
十五、辱之忍	(59)
十六、安之忍	(65)
十七、危之忍	(72)
十八、忠之忍	(77)
十九、孝之忍	(85)
二十、仁之忍	(89)
二十一、义之忍	(92)
二十二、礼之忍	(96)

二十三、智之忍	(100)
二十四、信之忍	(109)
二十五、喜之忍	(114)
二十六、怒之忍	(118)
二十七、疾之忍	(124)
二十八、变之忍	(127)
二十九、侮之忍	(136)
三十、谤之忍	(139)
三十一、誉之忍	(145)
三十二、谄之忍	(152)
三十三、笑之忍	(158)
三十四、妒之忍	(161)
三十五、忽之忍	(167)
三十六、忤之忍	(174)
三十七、仇之忍	(182)
三十八、争之忍	(189)
三十九、欺之忍	(194)
四十、淫之忍	(200)
四十一、惧之忍	(206)
四十二、好之忍	(212)
四十三、恶之忍	(217)
四十四、劳之忍	(222)
四十五、苦之忍	(230)
四十六、俭之忍	(236)
四十七、贪之忍	(243)
四十八、躁之忍	(251)
四十九、虐之忍	(261)
五十、骄之忍	(265)

五十一、矜之忍	(273)
五十二、侈之忍	(280)
五十三、勇之忍	(287)
五十四、直之忍	(294)
五十五、急之忍	(302)
五十六、死之忍	(307)
五十七、生之忍	(315)
五十八、满之忍	(322)
五十九、快之忍	(327)
六十、取之忍	(332)
六十一、与之忍	(335)
六十二、乞之忍	(341)
六十三、求之忍	(345)
六十四、失之忍	(350)
六十五、利害忍	(358)
六十六、顽嚚忍	(366)
六十七、不平忍	(371)
六十八、不满忍	(379)
六十九、听谗忍	(385)
七十、无益忍	(392)
七十一、苟察忍	(398)
七十二、屠杀忍	(403)
七十三、祸福忍	(407)
七十四、苟禄忍	(414)
七十五、躁进忍	(419)
七十六、特立忍	(427)
七十七、勇退忍	(433)
七十八、挫折忍	(439)

七十九、不遇忍	(446)
八十、才技忍	(453)
八十一、小节忍	(460)
八十二、随时忍	(468)
八十三、背义忍	(474)
八十四、事君忍	(482)
八十五、事师忍	(488)
八十六、同寅忍	(492)
八十七、为士忍	(496)
八十八、为农忍	(500)
八十九、为工忍	(502)
九十、为商忍	(505)
九十一、父子忍	(511)
九十二、兄弟忍	(521)
九十三、夫妇忍	(530)
九十四、宾主忍	(539)
九十五、奴婢忍	(547)
九十六、交友忍	(552)
九十七、年少忍	(560)
九十八、将帅忍	(567)
九十九、宰相忍	(574)
一〇〇、好学忍	(580)

一、言之忍

【原文】

(一) 恂恂，便便，侃侃，闾闾；忠信笃敬，盖书诸绅；讷为君子，寡为吉人。

(二) 乱之所生也，则言语以为阶；口三五之门，祸由此来。

(三) 《书》有起羞之戒，《诗》有出言之悔，天有卷舌之星，人有缄口之铭。

(四) 白圭之玷可磨，斯言之玷不可为。齿颊一动，千驷莫追。

【译文】

(一) 待人谦虚，说话明晰，为人正直，态度直率（这是孔子的弟子对老师的评价）。竭力尽心，待人诚实不欺，忠厚严肃，始终如一，（子张把老师孔子的教导）写在带子的下摆上。说话谨慎的是君子，而少说话就会是吉利的人。

(二) 乱子的由来，是由言语引起的。口是记载日、月、星三辰和宣扬金、木、水、火、土五行的，祸害便由口出。

(三) 《尚书》中有口会引起羞辱的告诫，《诗经》中也有出言不当而后悔的记载，天上有掌握人说话的星辰，人有说话要小心箴言。

(四) 白玉做的圭有了破损还可磨平，人说的话有了差错就

无法挽回。口一发出声音，一千辆四匹马拉的车也追不上。

【解析】

俗话说“言多必失”、“祸从口出”，这都是劝戒人们慎思慎言，而不可多语妄言的。

《孔子家语》中，孔子到周朝观礼，进了后稷的庙，看见有三个金铸的人像，几次闭口不说话。他在金人的背后题记说：“这是古代说话小心的人，要以他为警戒啊！不要多说话，多说话就多失败；不要多惹事，多惹事就是多祸患。不要说是什么样的灾害，那灾害是很大的。”

南北朝时，贺若敦为晋的大将，自以为功高才大，不甘心居于同僚之下，看到别人做了大将军，惟独自己没有得以晋升，心中十分不服气，口中多有抱怨之词。

不久，他奉命参加讨伐平湘洲战役，打了个胜仗之后，全军凯旋，这应该算是为国家又立了一大功吧。他自以为此次必然要受到封赏，不料由于种种原因，反而被撤掉了原来的职务，为此他大为不满，对传令史大发怨言。

晋公宇文护听了以后，十分震怒，把他从中州刺史任上调回来，迫使他自杀，临死之前他对儿子贺若弼说：“我有志平定江南，为国效力，而今未能实现，你一定要继承我的遗志。我是因为这舌头把命都丢了，这个教训你不能不记住呀！”说完了，便拿起锥子，狠狠地刺破了儿子的舌头，想让他记住这个教训。

光阴似箭，斗转星移，转眼几十年过去了，贺若弼做了隋朝的右领大将军，他没有记住父亲的教训，常常为自己的官位比他人低而怨声不断。不久，还不如他的杨素做了尚书右仆射，而他仍为将军，未被提拔，他气不打一处来，不满的情绪和怨言便时常流露出来。

后来一些话传到了皇帝耳朵里，贺若弼被逮捕下狱。皇帝杨

坚责备他说：“你这个人有三太猛：嫉妒心太猛；自以为是、自以为别人不是的心太猛；随口胡说、目无长官的心太猛。”因为他有功，不久也就被释放了。他还不汲取教训，又对其他人夸耀他和皇太子之间的关系，说：“皇太子杨勇跟我之间情谊亲切，连高度的机密也都对我附耳相告，言无不尽。”

后来杨勇在隋文帝那里失势，杨广取而代之为皇太子，贺若弼的处境可想而知。

隋文帝得知他又在那里大放厥词，就把他召来说：“我用高颀、杨素为宰相，你多次在众人面前放肆地说‘这两个人只会吃饭，什么也不会干，这是什么意思？’言外之意是我皇帝也是废物不成？”贺回答说：“高颀是我的老朋友，杨素是我舅舅的儿子，我了解他们，我也确实说过他们不适合担当宰相的话。”这时因他言语不慎，得罪了不少人，朝中一些公卿大臣怕受诛连，都揭发他过去说的那些对朝廷不满的话，并声称他罪当处死。

隋文帝见了贺若弼说：“大臣们对你都十分厌烦，要求严格执行法度，你自己寻思可有活命的道理？”贺若弼辩解说：“我曾凭陛下神威，率八千兵渡长江活捉了陈叔宝，希望能看在过去的功劳的份上，给我留条活命吧！”隋文帝说：“你将出征陈国时，对高颀说：‘陈叔宝被削平，问题是我们这些功臣会不会飞鸟尽，良弓藏？’高颀对你说：‘我向你保证，皇上绝对不会这样。’是吧？等到消灭了陈叔宝，你就要求当内史，又要求当仆射。这一切功劳过去我已格外重赏了，何必再提呢？”贺若弼说：“我确实蒙受陛下格外地重赏，今天还希望格外的赏我活命。”此时他再也不攻击别人了。隋文帝考虑了一些日子，念他劳苦功高，只把他的官职撤消了。

父子两代人，同样是因言多而坏事，所以要忍那些不该讲的话，以免招致不必要的祸端。

言辞不忍有百害而无一利。言多必失，话一出口，不加思

考，匆忙之中妄下结论，所造成的影响，是再用几百句、几千句话也弥补不了，修正不了的。一言既出，驷马难追。

言辞之忍，一是要少说话，多听听他人的意见和主张，虚心向有才能的人学习，以人之长补己之短。二是讲话要慎重，不要妄发言论，信口雌黄，让人觉得你不识天高地厚。三是讲话要注意时间、地点、场合、讲话的对象，不要不管三七二十一，炫耀自己在某一方面有学识有见解，或是比别人知道的他人隐私多，乱发议论，这样会伤害别人的自尊心，也会影响人际交往。四是要注意讲话内容的选择，该讲的则讲，不该讲的不要到处乱讲。这就是言辞之忍的主要内容。

二、气之忍

【原文】

(一) 燥万物者，莫熯乎火；挠万物者，莫疾乎风。风与火值，扇炎起凶。

(二) 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。

(三) 一朝之忿，忘其身以及其亲，非惑欤？

【译文】

(一) 能使万物干燥的，没有比得上用火烘的；能使万物变形的，没有比风更快的。风和火相遇，就会鼓动火焰，出现凶象。

(二) 气的运行使心跳动，你可以使它衰竭，也可以使它加快。就像风可以使火变大，又如用皮囊向火炉中鼓风一样。保持这种气可以成为君子，放纵它就会成为匹夫。

(三) 凭着一时的怒气，而忘掉了自身和亲属，不是糊涂又是什么呢？

【解析】

这里的气是指人的生理和心理素质，偏重于精神状态，在待人接物中，不能因区区小事就与人动怒。待人和善，才能赢得他人以善相待。

孟子回答公孙丑的第一段话，论述了养气的要义，他说：“要保持自己的志，又不要损害自己的气。”“志不畅就会触动气，气不畅也会触动志。现在有人走急了就跌跌撞撞，这是气不畅所造成的，而反过来会触动他的心志。”又说：“我很会培养我的浩然之气。”他还说这样就能道和义配合，行动起来就是合乎义礼的勇，这就是君子。如果失去养气，行动起来就有粗暴之气，这就是血气之勇，只能抵挡一个人，被看成是匹夫。

《郁离子》中记录了这样一个故事：在晋郑之间的地方，有一个性情十分暴躁的人。他射靶子，射不中靶心，就把靶子的中心捣碎；下围棋败了，就把棋子儿咬碎。人们劝告他说：“这不是靶心和棋子的过错，你为什么不认真地想一想，问题到底出在哪里呢？”他听不进去，最后因脾气急躁得病而亡。

战国时期魏国人西门豹，性情非常急躁，他常常扎一条柔软的皮带来告诫自己。魏文侯时，他做了邺县令。他时时刻刻地提醒自己，要克服暴躁的脾气，要忍躁求稳求安求静，终于在邺县做出了成绩。

从以上正反两面的例子，我们可以看出，气是一种心理状态和素质修养。它劝戒人们要有雅量，从容对事。具备健康优良的心理素质、培养宽容大度的气量修为，是个人成功的必备条件。

三、色之忍

【原文】

(一) 桀之亡，以妹喜；幽之灭，以褒姒。

(二) 晋之乱，以骊姬；吴之祸，以西施。

(三) 汉成溺，以飞燕，披香有“祸水”之讥。唐祚中绝于昭仪，天宝召寇于贵妃。

(四) 陈侯宣淫于夏氏之室，宋督目逆于孔父之妻。败国亡家之事，常与女色相随。

(五) 伐性斤斧，皓齿蛾眉；毒药猛兽，越女齐姬。枚生此言，可为世师。

【译文】

(一) 夏桀的灭亡是由于妹喜，周幽王的灭亡是由于褒姒。

(二) 晋国的动乱是因为骊姬，吴国的灾祸是因为西施。

(三) 汉成帝到了暴病身亡的地步，完全因为赵飞燕，披香殿学士因而讥讽她是“祸水”。唐朝的国运几乎因武昭仪而夭折，天宝年间因为杨贵妃而引来贼寇。

(四) 陈灵公在夏氏家中公开淫乱，宋太宰华父督路上盯着孔父的妻子。国家灭亡，家庭破裂，常常和女色联系在一起。

(五) 伤害性命的利器就是那些漂亮的女子。像毒蛇猛兽一样的是越国和齐国的女子，枚乘这句话，世世代代应引以为戒。

【解析】

桀是夏朝的君主。他征伐有施氏，有施氏把女儿妹喜嫁给他。妹喜很受宠爱，说的话桀都听从。桀为她造了琼宫瑶台，用尽了百姓的钱财，鲜肉、肉干就像山林一样多；酒池都可以载船；当鼓一敲动的时候，有 3000 人像牛饮水一样地在那儿喝酒。妹喜很快乐，而国内的人民却处于水深火热之中。汤于是就攻伐，桀被流放到南巢后死去。这大概就是听从妹喜的欲求而随意乱为，以致人心离叛，国家灭亡，自己身死。

周幽王时，褒地的人有罪，就把一个叫做褒姒的女子进献给他。幽王很宠爱她。褒姒不喜欢笑，幽王用各种办法取悦她，她还是笑。古时候，王和诸侯有一个约定：外敌来了，就举起烽火，这样用来招引援兵。幽王于是无缘无故地举了烽火，诸侯都跑来，看到并没有外敌，褒姒大笑了。后来申侯因为周幽王宠爱褒姒、废除了申后和太子宜臼，乘机招引犬戎来攻打幽王。幽王于是举烽火征集援兵，诸侯都不来了。犬戎把幽王杀死在骊山下。

唐武后，是荆州都督武士约的女儿。14 岁时，唐太宗听说她很美，把她召进宫中，封为才人。这时天下有支曲子叫“武媚娘”可印证。后来她出家当了尼姑，这是 24 岁。后来，唐高宗到寺中，看见她并喜欢上了她，把她召回宫中，封为昭仪，后又立为皇后。高宗驾崩后，太子即位，就是中宗，皇后把中宗废为庐陵王，自己称帝，叫“则天皇后”，改国号“唐”为“周”，把唐宗室的人都快杀尽了。她 80 岁时死了，李氏于是能复国，这个时候唐朝的国运由于武则天而险些夭折。