

传世名著典藏丛书
中华传统经典解读



〔元〕吴


亮

胡许名奎
磊

原著
译注

注解

忍学

天津出版传媒集团
天津古籍出版社

《忍学诠释》一书通过对有关忍学的典型事例的具体分析，很好地阐明了“忍学”的真精神，从而帮助读者掌握忍学精髓，获得人生智慧。

所谓“忍学”，并非要人一味地隐忍退让，屈己从人，而是要人能屈能伸，谋定而动。正所谓“不鸣则已，一鸣惊人”，只有真正体悟了忍学的精神内核，才能无往而不利，立于人生的不败之地。

建议上架：传统文化/国学经典

ISBN 978-7-5528-0588-8



9 787552 805888 >

定价：56.00元

传世名著典藏丛书
中华传统经典解读

注解

忍学

传世典藏

【元】吴亮

许名奎原著
胡磊译注

天津出版传媒集团
天津古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

忍学诠解 / (元) 吴亮, (元) 许名奎原著; 胡磊译

注. — 天津: 天津古籍出版社, 2017.12

(传世名著典藏丛书 / 邵鹏军主编)

ISBN 978-7-5528-0588-8

I. ①忍… II. ①吴… ②许… ③胡… III. ①个人—
修养—注释 IV. ① B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 292908 号

责任编辑: 门 辉

装帧设计: 格林文化

出 版: 天津古籍出版社有限公司 (西康路 35 号天津出版大厦)

印 制: 三河市三佳印刷装订有限公司

开 本: 170mm × 230mm 1/16

印 张: 25.75

字 数: 412 千

版 次: 2018 年 1 月第 1 版

印 次: 2018 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 56.00 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换货。联系电话: (022) 23332482

序 言

上下五千年悠久而漫长的历史，积淀了中华民族独具魅力且博大精深的文化。中华文化是中华民族无数古圣先贤、风流人物、仁人志士对自然、人生、社会的思索、探求与总结，而且一路走来，薪火相传，因时损益。它不仅是中华民族智慧的凝结，更是我们道德规范、价值取向、行为准则的集中再现。千百年来，中华文化已经融入每一位中华儿女的血液，铸成了我们民族的品格，书写了辉煌灿烂的历史。中华文化与西方世界的文明并峙鼎立，成为人类文明的一个不可或缺的组成部分。凡此，我们称之为“国学”，其目的在于与非中华文化相区分。中华民族之所以历经磨难而不衰，其重要一点是它有着源于由国学而产生的民族向心力和人文精神的根骨。可以说，中华民族之所以是中华民族，主要原因之一乃是其有异于其他民族的传统文化！

概而言之，国学包括经史子集、十家九流。它以先秦经典及诸子之学为根基，涵盖两汉经学、魏晋玄学、隋唐佛学、宋明理学和同时期的汉赋、六朝骈文、唐宋诗词、元曲与明清小说并历代史学等一套特有而完整的文化、学术体系。观其构成，足见国学之广博与深厚。可以这么说，国学是华夏文明之根，中华儿女之魂。

从大的方面来讲，一个没有自己文化的国家，可能会成为一个大国甚至富国，但绝对不会成为一个强国；也许它会强盛一时，但绝不能永远屹立于世界强国之林！而一个国家若想健康持续地发展，则必然有其凝聚民众的国民精神，且这种国民精神也必然是在自身漫长的历史发展中由本国人民创造形成的。中华民族的伟大复兴，中华巨龙的跃起腾飞，离不开国学的滋养。从小处而言，继承与发扬国学对每一个中华儿女来说同样举足轻重，迫在眉睫。国学之用，在于“无用”之“大用”。一个人的成功很

大程度上取决于他的思维方式，而一个人思维能力的成熟程度亦绝非先天注定，它是在一定的文化氛围中形成的。国学作为涵盖经、史、子、集的庞大知识思想体系，恰好能为我们提供一种氛围、一个平台。潜心于国学的学习，人们就会发现其中蕴含的无法穷尽的智慧，并从中领略到恒久的治世之道与管理之智，也可以体悟到超脱的人生哲学与立身之术。在现今社会，崇尚国学，学习国学，更是提高个人道德水准和建构正确价值观念的重要途径。

近年来，国学热正在我们身边悄然兴起，令人欣慰。更可喜的是，很多家长开始对孩子进行国学启蒙教育，希望孩子奠定扎实的国学根基，以此帮助他们树立正确的道德观和价值观。欣喜之余，我们同时也对中国现今的文化断层现象充满了担忧。从“国学热”这个词汇本身也能看出，正是因为一定时期国学教育的缺失，才会有国学热潮的再现。我们注意到，现今的青少年对好莱坞大片趋之若鹜却不知道屈原、司马迁为何许人；新世纪的大学生能考出令人咋舌的托福高分，但却看不懂简单的文言文。这些现象一再折射出一个信号：当今社会人群的国学知识十分匮乏。在西方大搞强势文化和学术壁垒的同时，国人偏离自己的民族文化越来越远。弘扬经典国学教育，重拾中华传统文化，这样的需求已迫在眉睫。

本套“传世名著典藏”丛书的问世，也正是为弘扬国学传统文化而添砖加瓦并略尽绵薄之力。本人作为一名大学教师，从事中国文化史籍的教学与研究工作多年，对国学文化及国学教育亦可谓体悟深刻。为了完成此丛书，我们从搜集整理到评点注释，历时数载，花费了很多的心血。这套丛书集传统文化于一体，涵盖了读者应知必知的国学经典。更重要的是，丛书尽量把晦涩的传统文化知识予以通俗化、现实化的演绎，并以大量精彩案例解析深刻的文化内核，力图使国学的现实意义更易彰显，使读者阅读起来能轻松愉悦、饶有趣味。虽然整套书尚存瑕疵，但仍可以负责任地说，我们是怀着对祖国传统文化的深厚感情和治学者应有的严谨态度来完成该丛书的。希望读者能感受到我们的良苦用心。

王琪

2017年7月

前言

“忍一时风平浪静，退一步海阔天空。”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。隐忍谦让自古以来就是中华民族的一大美德，儒家的内圣、道家的守柔、佛家的慈悲，这些都无一不体现了一个“忍”字。

周成王告诫君陈说：“必有忍，其乃有济；有容，德乃大。”孔子有“小不忍则乱大谋”“君子无所争”的警句流传于世；孟子有“养吾浩然之气”的言论警示后人；老子留给我们“上善若水，水善利万物而不争”“天道不争而善胜，不言而善应”“大直若屈，大巧若拙，大辩若讷”的名言警句；佛家有“六度万行，忍为第一”的信条；谚语中也说“凡事得忍且忍，饶人不是痴汉，痴汉不会饶人”。这些都是中国忍文化的表现。

然而，此处所说的“忍”并不是指无原则的退缩、让步和放弃，而是一种为人处世的行动策略。《说文解字》中释“忍”为“能也”。能，是一种属于熊类的像鹿一样的野兽，它的皮毛之下有强壮坚硬的筋骨。而“忍”字的结构从刃从心，心上有刃，意味着内心坚毅而决绝，能够忍人所不能忍。此处的“忍”是一种能力，一种修养，一种韬略。它是胸怀大志之人识大体、顾大局的忍辱负重、韬光养晦；它是聪明明智之人的大智若愚、大辩若讷，它是才华横溢之人的不事张扬、超脱恬淡；它更是古今中外成大事者取得成功的必备品质。

纵观历史，凡功成名就、流芳百世的人物，莫不看重并实践着“忍”。重耳流亡在外，忍受了无数的屈辱和苦难，最终成为一代霸主；勾践在夫差手下忍受了常人所不能忍受的屈辱，卧薪尝胆，最终打败夫差，成就霸业；原宪生活贫苦，蓬屋漏雨，门窗不全，但他仍能端坐鼓琴；胡宿的“不忍心在极细微的事上欺骗君主，以免玷污我的气节”成为流传千古的箴言；晋人陶渊明不愿为了五斗米的俸禄而向无德无识的人卑躬屈膝，表现出高尚的气节；西汉人疏广、疏受在功成名就之时，毅然向皇帝提交辞呈，请求回老家安度晚年，他们的行为成为一时美谈；孙膑装疯蒙蔽庞涓，韩信

忍受胯下之辱，荆轲舍生取义，张良圯下拾履……这些事例都很好地诠释了“君子之所以取远者，则必有所持。所就者大，则必有所忍”这句古语的精髓和主旨所在，也正是“忍耐”这两个字成就了这些英雄人物辉煌的人生。

如今，“忍”仍然无时无刻不存在于我们身边。生活中我们常见到当事人因不能克制自己，而引发争吵、打架，甚至流血冲突的情况。有时仅仅是因为你踩了我的脚，一句话说得不恰当，就引起冲突。在乘地铁时争抢座位，在公交车上挨了一下挤，都可能成为引爆一场口舌大战或拳脚演练的导火索。如果你能忍一忍，并学会控制自己的情绪，以后即使碰到大的问题，自然也能忍受，也自然能忍到最好的时机再把问题解决。

当然，我们要把能忍之人与人们平常所说的“窝囊废”区分开来，千万不要去做后者。人也要有一身正气，碰到你公正有理之事时，要先据理力争，以正压邪，更不能丧失一个人的人格、国格。也就是说，忍也要看忍的对象、范围和忍的程度。大事忍，小事也忍，无理时忍，有理时也忍，这就真是一个“没用货”了。

忍是一种心法，一种涵养，一种美德，是大智、大勇、大福，是修身、立命、成事、生财的桥梁。它是强者的胸襟，是智者的风度。唯忍才能积蓄力量，反败为胜；唯忍才能修身养性，完善自我；唯忍才能顾全大局，促进发展；唯忍才能与人为善，化解矛盾。因此，若想有所为，必须能“忍”。“大忍者，大智也”，忍耐是有智慧、有能力的表现。学习并掌握忍耐的真谛，是我们完善自我、成就伟大事业的现实需要。

一位哲人曾经说过：“接受阴影，才会有阳光明媚与灿烂；拒绝阴影，只会是阴天，不会有阳光。”朋友，事物的美丽不是信手拈来的，不是一蹴而就的，不是一帆风顺的。它必须在痛苦的泪水中孕育，在忍耐的土壤里生根，在等待的岁月中发芽，在坚守的季节里开花。它必须忍受无数数量变的痛苦，才能升华到质变的美丽。

元成宗大德十年丙午（1306），杭州人吴亮搜集以往历代名人有关“忍”

的言论以及历史上隐忍谦让、忠厚宽恕的人物、事例，汇编而成《忍经》一书，共计 156 条。而 4 年后，元武宗至大三年庚戌(1310)，一个名叫许名奎的人与吴亮不谋而合，著成了《劝忍百箴》四卷，共计 100 条，成为忍学集大成者。其内容涉及多个方面，包括忠孝仁义、喜怒好恶、名誉权势等，既有关于忍的理论、方法、功用、要诀，又有关于忍的故事、实践、历史，从而形成了一个以“忍”为核心的理论及实践的完整体系，而且书中故事繁多，大大增强了该书的可读性和趣味性，同时又能让人从中获得智慧，更好地为人处世、和谐共存。

本书吸取了以往各版本中的长处，并将《忍经》与《劝忍百箴》二者合一，在吴亮和许名奎原著的基础上加入了详尽的译文，更重要的是在《忍经》的译文后结合现实生活给予精练评析，采各家之所长，力求通俗易懂，能够为今人有所借鉴。本书是对“忍学”的全面诠释，书中的技巧和智慧均从生活中提炼，再运用到生活中去。本书在《忍经》与《劝忍百箴》后加入了经典的事例，从浩繁的典故中精选许多富含哲理与智慧的小故事，加以独到梳理，从而增强了本书的实用性、操作性和可读性，使读者能从更深更广的角度体味“忍”的内涵，容易接受又能活学活用。愿它成为你成功路上的一种参照，成为你一生享用不尽的财富。

如果你正面临学业的巨大压力，正遭受情感的煎熬，正被命运之神轻视，如果你忍受不了别人的刺激，快要如火山一样爆发……那么，请走进“忍学”的智慧殿堂吧，在这里你可以沉静心思、远离浮躁，通过明辨是非、审时度势、权衡利弊，学会正确做事，使自己的人生少些懊悔、多些快乐！我们相信，本书一定能让你掌握“忍”的原则，从书中可以借鉴和吸取宝贵的经验教训，克服思想方法上的局限性，走向事业高峰。

目 录

忍经 吴亮 原著

原序/2

楔子/3

一 细过掩匿/7

二 醉饱之过,不过吐呕/9

三 圯上取履/11

四 出胯下/13

五 尿寒灰/15

六 诬金/17

七 诬裤/19

八 粪污朝衣/21

九 认马/23

十 鸡肋不足以当尊拳/25

十一 唾面自干/27

十二 五世同居/29

十三 九世同居/31

十四 置怨结欢/32

十五 鞍坏不加罪/34

十六 万事之中,“忍”字为上/36

十七 盘碎,色不少吝/38

十八 不忍按/40

十九 逊以自免/42

二十 盛德所容/44

二十一 含垢匿瑕/46

二十二 未尝见喜怒/47

二十三 语侵不恨/50

二十四 释盗遗布/52

二十五 愍寒架桥/54

二十六 射牛无怪/55

二十七 代钱不言/57

二十八 认猪不争/58

二十九 鼓琴不问/60

三十 唯得忠恕/61

三十一 益见忠直/63

三十二 酒流满路/65

三十三 不形于言/67

三十四 未尝峻折/68

三十五 非毁反己/70

三十六 辞和气平/73

三十七 委曲弥缝/75

三十八 诋短逊谢/77

三十九 直为受之/78

四十 服公有量/80
四十一 宽大有量/82
四十二 呵辱自隐/84
四十三 容物不校/86
四十四 德量过人/88
四十五 众服公量/90
四十六 还居不迫直/92
四十七 持烛燃鬓/93
四十八 物成毁有时数/94
四十九 骂如不闻/96
五十 佯为不闻/98
五十一 骂殊自若/101
五十二 为同列斥/103
五十三 不发人过/106
五十四 器量过人/108
五十五 动心忍性/110
五十六 受之未尝行色/112
五十七 与物无竞/114
五十八 忤逆不怒/116
五十九 潜卷授之/117
六十 俾之自新/119
六十一 未尝按黜一吏/121
六十二 小过不怛/123
六十三 拔藩益地/124
六十四 兄弟讼田,至于失败/126
六十五 将愤忍过片时,心便清
凉/128

六十六 愤争损身,愤亦损财/130
六十七 十一世未尝讼人于官/132
六十八 无疾言剧色/133
六十九 子孙数世同居/135
七十 愿得金带/137
七十一 恕可成德/138
七十二 公诚有德/140
七十三 所持一心/141
七十四 人服雅量/142
七十五 终不自明/144
七十六 逾年后杖/145
七十七 终不自辩/146
七十八 自择所安/147
七十九 称为善士/148
八十 得金不认/152
八十一 一言齏粉/153
八十二 无人不自得/155
八十三 不若无愧而死/157
八十四 未尝含怒/160
八十五 谢罪敦睦/162
八十六 处家贵宽容/169
八十七 忧患当明理顺受/171
八十八 同居相处贵宽/173
八十九 亲戚不可失欢/174
九十 待卑仆当宽恕/176
九十一 事贵能忍耐/178
九十二 王龙舒劝诫/180

劝忍百箴 许名奎 原著

原序/188

言之忍第一/189

气之忍第二/191

色之忍第三/193

酒之忍第四/195

声之忍第五/197

食之忍第六/200

乐之忍第七/203

权之忍第八/205

势之忍第九/207

贫之忍第十/209

富之忍第十一/211

贱之忍第十二/213

贵之忍第十三/215

宠之忍第十四/218

辱之忍第十五/220

安之忍第十六/222

危之忍第十七/224

忠之忍第十八/226

孝之忍第十九/228

仁之忍第二十/230

义之忍第二十一/233

礼之忍第二十二/235

智之忍第二十三/237

信之忍第二十四/239

喜之忍第二十五/241

怒之忍第二十六/243

疾之忍第二十七/245

变之忍第二十八/247

侮之忍第二十九/250

谤之忍第三十/253

誉之忍第三十一/255

谄之忍第三十二/257

笑之忍第三十三/259

妒之忍第三十四/260

忽之忍第三十五/261

忤之忍第三十六/263

仇之忍第三十七/265

争之忍第三十八/267

欺之忍第三十九/269

淫之忍第四十/271

惧之忍第四十一/273

好之忍第四十二/275

恶之忍第四十三/277

劳之忍第四十四/279

苦之忍第四十五/281

俭之忍第四十六/283

贪之忍第四十七/285

躁之忍第四十八/287

虐之忍第四十九/289

骄之忍第五十/291

矜之忍第五十一/293

侈之忍第五十二/296

勇之忍第五十三/298
直之忍第五十四/301
急之忍第五十五/303
死之忍第五十六/306
生之忍第五十七/308
满之忍第五十八/310
快之忍第五十九/312
取之忍第六十/314
与之忍第六十一/316
乞之忍第六十二/318
求之忍第六十三/320
失之忍第六十四/322
利害之忍第六十五/324
顽嚚之忍第六十六/326
不平之忍第六十七/328
不满之忍第六十八/330
听谗之忍第六十九/332
无益之忍第七十/334
苛察之忍第七十一/335
屠杀之忍第七十二/338
祸福之忍第七十三/340
苟禄之忍第七十四/343
躁进之忍第七十五/345
特立之忍第七十六/347

勇退之忍第七十七/351
挫折之忍第七十八/353
不遇之忍第七十九/355
才技之忍第八十/357
小节之忍第八十一/360
随时之忍第八十二/362
背义之忍第八十三/364
事君之忍第八十四/365
事师之忍第八十五/367
同寅之忍第八十六/369
为士之忍第八十七/371
为农之忍第八十八/372
为工之忍第八十九/373
为商之忍第九十/374
父子之忍第九十一/377
兄弟之忍第九十二/379
夫妇之忍第九十三/381
宾主之忍第九十四/383
奴婢之忍第九十五/385
交友之忍第九十六/387
年少之忍第九十七/389
将帅之忍第九十八/391
宰相之忍第九十九/393
好学之忍第一百/395



忍



经

吴亮
原著

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。不失之褊浅，则失之躁急，自处不暇，何暇治事？将恐众怨丛生，咎莫大焉！其视吕蒙正之不问姓名，张公艺九世同居，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



楔子

【原文】

《易·损卦》云：“君子以惩忿窒欲。”

《书》周公戒周王曰：“小人怨汝詈汝，则皇自敬德。”又曰：“不啻不敢舍怒。”又曰：“宽绰其心。”

成王告君陈曰：“必有忍，其乃有济；有容，德乃大。”

《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，国君舍垢，天之道也。’”

《昭公元年》：“鲁以相忍为国也。”

《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？’对曰：‘以能忍。耻庶无害赵宗乎？’”

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。”

《左传》：“一惭不忍，而终身惭乎？”

《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，大辩若讷。”

又曰：“上善若水，水善利万物而不争。”

又曰：“天道不争而善胜，不言而善应。”

荀子曰：“伤人之言，深于矛戟。”

蔺相如曰：“两虎共斗，势不俱生。”

晋王玠尝云：“人有不及，可以情恕。”

又曰：“非意相干，可以理讷，终身无喜怩之色。”

【译文】

《易经·损卦》说：“有德行的人用受打击所引起的警戒来抑制愤怒和欲望。”

《尚书》记载周公告诫周成王说：“坏人怨恨你，责骂你，那么你自己应该修养你的德行。”又说：“不仅仅是不敢动怒。”又道：“还要放宽你自己的心胸。”

周成王告诫君陈说：“必须有忍耐之心，这样才能办成事情；有宽容之心，道德才能高尚。”

《左传·宣公十五年》记载：“民谚说：‘所谓高低之分，在于心中，河流和沼泽容纳着污泥，群山和草丛隐藏着祸患，质地美好的玉石藏匿着瑕疵，国家君主有些缺点，这是大自然的规律。’”

《左传·昭公元年》记载：“鲁国人是靠相互忍让来治理国家的。”

《左传·哀公二十七年》记载：“知伯进入南里门，叫赵孟也进来。赵孟对他说：‘君主在这里。’知伯说：‘你没有勇敢的精神，凭什么被尊称为子呢？’赵孟回答道：‘凭我能够忍耐。你的耻笑对我赵孟有什么损害呢？’”

楚庄王攻打郑国，郑伯裸露胸脯，牵着羊来迎接楚军。楚庄王说：“郑国的君主能够甘居人下，忍受侮辱，必定能取得人民的信任。”

《左传》记载：“一次羞辱都不愿忍受，难道要一辈子羞愧吗？”

《论语》记载：“孔夫子说：‘小事不能忍让，就会损害到大事。’”

《论语》还记载孔夫子的话说：“因为一时的愤怒而忘记自己以及亲人，这岂不是太糊涂了吗？”

《论语》还记载孔夫子的话说：“君子没有什么可跟别人相争的。”

《论语》还记载孔夫子的话说：“君子为人处世矜持谨慎，不跟别人相争。”

《论语》记载曾子被别人欺侮了，也不跟人计较。

孔夫子告诫子路，说：“牙齿因为刚硬，所以容易折断；舌头因为柔软，所以容易保存。柔软必定胜过刚硬，弱小的事物必定胜过强大的事物。爱好争斗必定受到损伤，一味逞强必定导致灭亡。做各种事情的根本态度，忍让是最好的。”

《老子》说：“知道它是雄性的，就可以用雌性的来对付它；知道它是白色的，就可以用黑色的来对付它。”

《老子》又说：“世界上最直的东西看起来就像是弯曲的，最聪明的人看起来好像很笨拙，最善辩论的人看起来好像很木讷。”

《老子》又说：“至高无上的美好品德就像水一样，而像水一样善良就有利于万物而不会发生争斗。”

《老子》又说：“符合自然规律的事物不与别的事物相争，却容易战胜对方；不