

Xiaoyuan RENJING Sanshiliu Jiang

校园《忍经》

三十六讲

尹建林 著



中国矿业大学出版社

China University of Mining and Technology Press

校园《忍经》三十六讲

尹建林 著

中国矿业大学出版社

内 容 提 要

元代吴亮著有《忍经》，元代许名奎著有《劝忍百箴》，这两本书是传统文化的瑰宝，蕴藏丰厚的做人做事道理。教育的根本任务是育人，育人要育心，《校园〈忍经〉三十六讲》对传统文化本着取其精华、去其糟粕的原则，以弘扬时代精神为主流，密切联系当代中学生思想现状，围绕文明礼仪、健康生活、青春少年、不良诱惑、不良心态、快意人生、坎坷人生、顺境人生、危难之秋、得失取舍、不拘小节、防微杜渐、求全责备、兼听则明、审时度势、居家相处、和谐自然等话题，融严肃认真的思想品德教育和丰富的历史故事为一体，和青少年学生就成长中的烦恼进行交流，目的是培养心胸开阔的现代中学生。本书适合作为中学生思想品德教育的校本教材，适合中学生自读自悟。

图书在版编目(CIP)数据

校园《忍经》三十六讲 / 尹建林著. —徐州:中国矿业
大学出版社, 2011. 12

ISBN 978 - 7 - 5646 - 1352 - 5

I. ①校… II. ①尹… III. ①个人—道德修养—中国—
一元代—青年读物②个人—道德修养—中国—元代—少年
读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 268811 号

书 名 校园《忍经》三十六讲

著 者 尹建林

责任编辑 史凤萍 孙 浩

出版发行 中国矿业大学出版社有限责任公司

(江苏省徐州市解放南路 邮编 221008)

营销热线 (0516)83885307 83884995

出版服务 (0516)83885767 83884920

网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com

印 刷 徐州中矿大印刷科技有限公司

开 本 880×1230 1/32 印张 9.5 字数 250 千字

版次/印次 2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷

定 价 25.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换).

为什么要讲究“忍”

(自序)

尹建林

第一次接触《忍经》，是十几年前一个偶然的的机会，书店闲逛、淘宝，于书架的底层，一个很不起眼的地方，看到了《白话忍经》，是由雷盈、高潮注释，三秦出版社出版，1996年3月第四次印刷，书很薄，只有191页。这本书，准确地讲，应该是白话本的《劝忍百箴》。

当时的我，对于为人处世类的书籍很感兴趣，看到这本书，着实是如获至宝，立即买下来，回到家里是认真读了一遍，之后只是偶尔翻阅。

重新对这本书产生浓厚兴趣、准备围绕这个话题写点什么，是最近一两年的事。先是各地学校的孩子们，不断用暴力事件冲击我们的眼球，接着是血腥的校园砍杀事件。安全第一、安全为“中心”，成为各地教育主管部门、各级各类学校共同的心声。我想，这些事件的发生，固然有种种的社会、学校、家庭等背景，个人修养的欠缺才是导致悲剧的根源。同样的事情，同样的不利处境，同样的矛盾与冲突，导致极端事件的，毕竟是极少数，毕竟是那些在性格与修养上存在严重缺陷的人，才举起了杀人的刀。

出于以上感受与考虑，作为一名思想品德课教师，我非常希望能和青少年学生交流《忍经》上的事例与观点，更希望紧密结合中小学实际，和他们共同剖析校园里的点点滴滴，希望在这种分享

中,提高他们的认识水平、思想水平,引导他们在各种矛盾与冲突中,学会做思想上的强者,而不是暴力冲突的强者。正因为出于这样的考虑,这本书的定位是对话,是引导学生阅读与思考,不是纯学术的探幽发微。

在这里很有必要先介绍一下《忍经》和作者的情况。严格地讲,我们通常讲的《忍经》,实际上是两本书,一本是吴亮的《忍经》,一本是许名奎的《劝忍百箴》,二人都是元代人,两本书问世的时间前后相隔仅四年,我们可以大体断定:两位作者生活在同一时代。

元成宗大德十年丙午(1306年),杭州人吴亮汇集历代名人有关忍的言论和历史上隐忍谦让、忠厚宽恕的人事,编成《忍经》,共156条。四年后,即元武宗至大三年庚戌(1310年),许名奎不谋而合地著成《劝忍百箴》四卷,共100条,成为忍学集大成者。内容涉及忠、孝、仁、义等道德范畴、喜怒好恶等情感领域以及酒食声色、名誉权势等,既有关于忍的理论、忍的方法、忍的功用、忍的要诀,又用关于忍的故事、忍的实践和忍的历史,形成一个以忍为核心的理论和实践的体系。尤其是每一条里都有多个有关忍的故事,使得这部书可读性、趣味性极强,同时又能让人从中获得智慧,更好地为人处世、和谐共存、得颐天年。^①

历史资料对这两个人的记载,语焉不详。许名奎,元代著名学者,自称“四明梓碧山人”,四明,当为现在的浙江东部的宁波四明山,四明山是道教三十六洞天中的第九洞天,这也就符合了许名奎自称山人的特点,山人是道士喜欢的自称,当然,许名奎未必就是道人。吴亮“一生恬淡自居,于纂(pín)述历代帝王世系之暇,思其平生行为唯一忍字,会集群书中格言大训,以为一编。”^②这就是

① 参见《忍经·劝忍百箴》,吴冰、陶金华译注,广州出版社2001年版。

② 参见许名奎、吴亮:《劝忍百箴·忍经白话读本》(序),杨文平、沈尚培译,中国华侨出版公司1991年版。

《忍经》。

需要特别指出：忍，不是目的，忍是为了做成事情，成事才是目的。更高尚的忍，则是为民请命、为人民做事情。就个人而言，忍，能让人心胸开阔，大度能容，避免潜在的危险，保全身家性命，进而赢得更多的认可和拥护，从而成就一番事业；就国家而言，忍，能够让各种势力在一定时期内维持平衡，从而更好地选择时机，在更高水平上、以更恰当的方式，打破旧有势力结构，为国家求得新局面。历史上很多成功的事变，都是经历相当长时间的忍耐、等待、周旋，让局外人难以判明胜利者，见风使舵者也往往因此丧命。总之，在个人事业上要学会忍耐与等待，在国家事业上也要学会忍耐与等待，量变的结果必然是质变，从量变到质变，却是一个难以预约时间的历史过程。会忍耐的人，善于在忍耐中选择奋起斗争的时机，由沉默走向爆发；一味的消极忍耐与等待的人，只能在沉默中死亡。

总之，将本书作为中学生思想道德教育的校本教材，引导中学生读点《忍经》，学一学其中的道理，修养身心，小处讲，可以避免不必要的矛盾与冲突，促进学习与成长；大处讲，则是为国家培养心胸开阔的接班人，使得青少年将来能够胜任振兴中华的使命。这是我通过本书所要努力追求的。

2011年6月16日

目 录

为什么要讲究“忍”(自序)	尹建林(1)
第一讲 士农工商皆须忍	(1)
士要忍什么?	(1)
农要忍什么?	(4)
工要忍什么?	(5)
商要忍什么?	(6)
经典选读	(8)
第二讲 求学路上需要忍	(9)
学习是苦的!	(9)
忍苦好学的动力是什么?	(9)
忍苦好学的楷模知多少?	(10)
如今学习需要忍什么?	(13)
经典选读	(15)
第三讲 文明礼仪需要忍(上)	(16)
言之忍——张口说话需要忍	(16)
笑之忍——笑口常开需要忍	(18)
忤之忍——触犯他人需要忍	(20)
经典选读	(21)
第四讲 文明礼仪需要忍(下)	(23)
骄之忍——骄傲自大需要忍	(23)
矜之忍——有才不表需要忍	(25)

礼之忍——礼敬他人需要忍	(27)
经典选读	(28)
第五讲 健康生活需要忍	(30)
食之忍——大吃大喝需要忍	(30)
乐之忍——贪图享乐需要忍	(32)
侈之忍——铺张浪费需要忍	(34)
俭之忍——勤俭持家需要忍	(35)
疾之忍——防病治病需要忍	(37)
经典选读	(39)
第六讲 朋友交往需要忍	(41)
交友之忍——结交朋友需要忍	(41)
同寅之忍——同事之间需要忍	(45)
兄弟之忍——兄友弟恭需要忍	(47)
经典选读	(47)
第七讲 师生交往需要忍	(49)
弑师事件让人心惊!	(49)
师生关系如何定位?	(49)
尊师典范值得借鉴	(50)
傲师慢师症结何在?	(52)
情绪调节常须制怒	(53)
经典选读	(53)
第八讲 干群交往需要忍	(55)
家长为孩子买官做	(55)
气量宜大不宜小	(56)
犯颜直谏讲忠诚	(57)
老成持重看成败	(58)
不卑不亢照肝胆	(59)
将心比心讲宽容	(60)

正人正己做楷模	(61)
经典选读	(62)
第九讲 人格塑造需要忍(上)	(63)
直之忍——直言致害需要忍	(63)
智之忍——聪明过人需要忍	(64)
信之忍——一诺千金需要忍	(66)
仁之忍——仁者爱人需要忍	(67)
经典选读	(69)
第十讲 人格塑造需要忍(下)	(70)
义之忍——义薄云天需要忍	(70)
勇之忍——勇冠三军需要忍	(73)
忠之忍——忠诚无贰需要忍	(74)
顽黠之忍——嚣张一时终有败	(76)
经典选读	(78)
第十一讲 青春年少需要忍	(79)
经典选读	(84)
第十二讲 不良诱惑需要忍(上)	(85)
声之忍——靡靡之音需要忍	(85)
色之忍——红颜祸水需要忍	(87)
淫之忍——淫乱之事需要忍	(88)
酒之忍——贪杯害己需要忍	(89)
经典选读	(92)
第十三讲 不良诱惑需要忍(下)	(93)
无益之忍——不作无益害有益	(93)
好之忍——过犹不及需要忍	(95)
经典选读	(98)
第十四讲 不良心态需要忍(上)	(100)
气之忍——气动其心需要忍	(100)

怒之忍——怒火万丈需要忍	(102)
恶之忍——亲疏远近需要忍	(103)
经典选读	(106)
第十五讲 不良心态需要忍(下)	(108)
躁之忍——心急害智需要忍	(108)
虐之忍——残忍暴虐需要忍	(110)
仇之忍——化仇解冤需要忍	(112)
经典选读	(114)
第十六讲 快意人生需要忍	(115)
快意快心过犹不及	(116)
快马一鞭欲速不达	(118)
经典选读	(119)
第十七讲 坎坷人生需要忍(一)	(121)
贫之忍——家徒四壁需要忍	(122)
贱之忍——出头有时需要忍	(124)
苦之忍——贫贱之苦需要忍	(125)
经典选读	(128)
第十八讲 坎坷人生需要忍(二)	(129)
挫折之忍——屡败屡战需要忍	(129)
不遇之忍——世无知音需要忍	(131)
不满之忍——知足常乐需要忍	(134)
经典选读	(136)
第十九讲 坎坷人生需要忍(三)	(138)
悔之忍——行悔贾怨需要忍	(138)
辱之忍——忍辱负重方能大	(141)
谤之忍——流言蜚语需要忍	(143)
经典选读	(145)

第二十讲 坎坷人生需要忍(四).....	(147)
不平之忍——不平则鸣需要忍.....	(147)
躁进之忍——升官心切需要忍.....	(150)
经典选读.....	(153)
第二十一讲 坎坷人生需要忍(五).....	(154)
才技之忍——小有才干需要忍.....	(154)
特立之忍——特立独行需要忍.....	(157)
经典选读.....	(160)
第二十二讲 顺境人生需要忍(一).....	(162)
权之忍——权倾朝野需要忍.....	(163)
势之忍——势无常态需要忍.....	(166)
贵之忍——降贵纡尊需要忍.....	(168)
富之忍——富可敌国需要忍.....	(171)
经典选读.....	(173)
第二十三讲 顺境人生需要忍(二).....	(175)
宠之忍——宠辱无常需要忍.....	(175)
誉之忍——过誉害人需要忍.....	(178)
满之忍——志得意满需要忍.....	(180)
安之忍——死于安逸需要忍.....	(182)
经典选读.....	(185)
第二十四讲 顺境人生需要忍(三).....	(186)
妒之忍——人朝见嫉需要忍.....	(186)
谄之忍——谄上欺下需要忍.....	(189)
欺之忍——难得糊涂需要忍.....	(192)
勇退之忍——急流勇退需要忍.....	(195)
经典选读.....	(197)
第二十五讲 危难之秋需要忍(上).....	(199)
惧之忍——惊恐万状需要忍.....	(200)

变之忍——有备无患需要忍	(203)
急之忍——急中生智需要忍	(205)
经典选读	(207)
第二十六讲 危难之秋需要忍(下)	(208)
危之忍——危如累卵需要忍	(208)
死之忍——死得其所需要忍	(210)
生之忍——舍生取义需要忍	(213)
经典选读	(214)
第二十七讲 得失取舍需要忍(上)	(216)
劳之忍——劳心劳力需要忍	(216)
争之忍——争权夺利需要忍	(220)
贪之忍——贪得无厌需要忍	(222)
取之忍——取之有道需要忍	(224)
与之忍——乐善好施需要忍	(226)
经典选读	(228)
第二十八讲 得失取舍需要忍(下)	(230)
乞之忍——乞哀告怜需要忍	(230)
求之忍——急难求人需要忍	(233)
失之忍——塞翁失马需要忍	(235)
利害之忍——趋利避害需要忍	(237)
苟禄之忍——贪恋权位需要忍	(239)
祸福之忍——福祸相因需要忍	(240)
经典选读	(241)
第二十九讲 不拘小节需要忍	(243)
经典选读	(248)
第三十讲 防微杜渐需要忍	(249)
经典选读	(253)

第三十一讲 求全责备需要忍	(254)
经典选读	(259)
第三十二讲 兼听则明需要忍	(260)
经典选读	(265)
第三十三讲 审时度势需要忍	(266)
审天时	(266)
审地利	(267)
审人和	(269)
变通方圆	(270)
经典选读	(272)
第三十四讲 居家相处需要忍(上)	(273)
父子之忍	(273)
孝之忍	(277)
经典选读	(279)
第三十五讲 居家相处需要忍(下)	(280)
兄弟之忍	(280)
夫妇之忍	(283)
经典选读	(286)
第三十六讲 和谐自然需要忍	(287)
经典选读	(290)

第一讲

士农工商皆须忍

俗话说：“三百六十行，行行出状元。”我要说：“三百六十行，行行皆须忍。”“梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出。”“吃得苦中苦，方有甜上甜。”哪个行业状元，不经历了一番重铸筋骨的历练过程。中央电视台第10套“状元360”节目介绍的那些行业状元，都曾付出过常人难以想象的努力，都曾忍受过别人不能忍受的困难与挫折。忍，作为一种处世态度，具有广泛的普遍性。

许名奎的《劝忍百箴》，鲜明地体现了这一点。当然，限于当时的社会形态与职业状况，他不可能涉及我们现在更为细致、精密的社会分工。许名奎从社会分工的角度，讲了士之忍、农之忍、工之忍、商之忍。也就是我们这一讲的题目：士农工商皆须忍。

士要忍什么？

士，按照现在的话讲，是知识分子，这部分人走的是学而优则仕的道路，是国家未来的管理者。在许名奎看来，知识分子，作为一个特定的群体，要在哪些方面注意修炼自己，加强忍耐力呢？大致有这样四个方面。

第一，仪表穿着要忍。“峨冠博带而为士，当自拔于凡庸”^①，

^① 参见许名奎、吴亮：《劝忍百箴·忍经白话读本》，杨文平、沈尚培译，中国华侨出版公司1991年版，第425页。

这就是说,知识分子要有知识分子的仪表形象,要让人一看就知道你是文化人。孔乙己是鲁镇酒店里唯一穿长衫站着喝酒的人,穿长衫,这是孔乙己对自己知识分子身份的认同,站着喝酒是因为他穷困潦倒,没更多的钱到包间里坐着喝酒。现在,部分学生的穿着打扮没有学生样,目的是让其他同学把自己当成小混混,狐假虎威,他们内心里不以做学生为荣。

第二,性格情绪要忍。人,有点事情都在脸上写着,就像《劝忍百箴》所言:“喜怒笑嗔之易动,人已窥其浅中。”^①这样的人,心里藏不住事,对手很容易搞清楚他的底牌,从而一举将其战胜。除了这一点,知识分子还要注意处理外圆与内方的关系问题,注意把握自己的不良情绪,成为自己性格与情绪的主人,才能更好地把握种种诱惑与挑战,为事业创造良好的内外条件。有什么样的性格,就有什么样的人生;有什么样的情绪状态,就意味着相应的事业状态。吴三桂冲冠一怒,把自己订在了历史的耻辱柱上。

第三,大节与小利的取舍要忍。大节,就是原则问题、全局问题、长远问题等。打个通俗的比方,你是一个企业的生产线负责人,有人经常不遵守纪律,次品出得多,你也打算惩罚这个人,可这个人下班后,生拉硬拽请你吃了顿饭,这事就不了了之了,这就是因小利而失大节。时间长了,经常因小失大的你,可能谁也管不住,连自己的位子也要失去了。大节与小利的取舍,还有另外一种情况,就是满足于小成绩,忘记了大目标,骄兵必败。因此,《劝忍百箴》中说:“故临大节而不可夺者,必无偏躁之气;见小利而易售者,失之斗筲(shāo)之器。”^②斗、筲都是古代的计量单位,斗筲之器,比喻成不了大器的小人物。哪怕你道德品质很好,因为缺乏处

① 参见许名奎、吴亮:《劝忍百箴·忍经白话读本》,杨文平、沈尚培译,中国华侨出版公司1991年版,第425页。

② 参见许名奎:《白话忍经》,雷盈、高潮注释,三秦出版社1993年版,第166页。

理复杂问题的才干,也只能是有德无才的庸人,这还不是最坏的情况,有才无德更可怕,那就是坏人了。

第四,礼义学问要忍。知书达理是社会对知识分子的一个普遍的要求,读书会让人的头脑聪明,讲礼义会让人心胸宽广,这就是《劝忍百箴》所说的“礼义以养其量,学问以充其智”^①。就说骂大街这事,小学没毕业的泼妇,拉出舌头骂三天大街,大家鄙视她的做法,却不会拿知书达理的一套说辞来劝她。换作大学毕业的人,也去骂三天大街,大家对这个人的看法就太大了,一定会有不少人拿知书达理的标准来衡量一番。总之,知道事情该怎么做是知书的问题,这还不够,还要讲礼义。事情应该怎么做就去怎么做,这就是义,按照义的要求去做事,这就是礼。义是内在的标准与原则,礼就是外在的行事方式。所以《鲁论》上讲:“君子义以为质,礼以行之。”^②通俗一点就是,好的出发点还要有好的行为方式与之配合。作为知识分子,应该知书达理,还应该着眼全局和长远考虑问题,不计较局部的得失、荣辱,针对具体的事情,采取恰当的行为,这就使自己有了气量和气度,气量和气度的养成,要下一番忍的功夫。

总之,上面讲到的仪表穿着、性格情绪、大节与小利、礼义学问四个方面的忍,归根结底是大丈夫精神的自我修炼。现代大教育家陶行知先生倡导的威武不能屈、贫贱不能移、富贵不能淫、美人不能动,是对大丈夫精神的精辟概括。大事业需要大丈夫担当,四肢发达、头脑简单之人无论如何不能称其为大丈夫,大丈夫要“不

^① 参见许名奎、吴亮:《劝忍百箴·忍经白话读本》,杨文平、沈尚培译,中国华侨出版公司1991年版,第426页。

^② 参见许名奎、吴亮:《劝忍百箴·忍经白话读本》,杨文平、沈尚培译,中国华侨出版公司1991年版,第427页。

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”^①。这也就是孟子所言：天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。一句话，大丈夫要在逆境中忍出来。

农要忍什么？

几千年来，农业、农村、农民总是和勤、劳、苦、累联系在一起。“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这是大家耳熟能详的诗句。风调雨顺之年，农民尚能半饥半饱；遇有自然灾害、战争动乱，农民流离失所，饿殍遍野，如曹操诗歌所言：“白骨露于野，千里无鸡鸣。”即便如此，中国的农民还是如许名奎所言：“终岁勤勤，仰事俯畜，服田力穡，不避寒燠。”^②这段话，通俗地讲就是：农民依靠从别人手中租种的土地，无论寒热，终年辛勤劳动，上养老，下养小，多么不容易啊。农民的子孙不能很好地体会父母的辛劳，依靠农民的果实活着的人却看不起农民，从古到今普遍存在。现在的年轻人更难体会父母做农民的辛劳：一是子女普遍减少，父母很少让他们到田里劳动；二是农业机械化、现代化，农民的确减轻了劳动负担。即便如此，农民依然很辛苦，你可以在空调间里办公，中国的农民要在空调间里从事农业劳动还要很多年以后吧。农业再苦再累，都要有人从事。没有农业，大家都要饿肚子，更谈不上其他任何事业。许名奎说：“农之家一，而食粟之家六，苟

① 参见许名奎、吴亮：《劝忍百箴·忍经白话读本》，杨文平、沈尚培译，中国华侨出版公司1991年版，第426页。

② 参见许名奎、吴亮：《劝忍百箴·忍经白话读本》，杨文平、沈尚培译，中国华侨出版公司1991年版，第428页。