



人生在世，生与死较，利与害权，福与祸衡，喜与怒称，小之一身，大之国家天下，都离不开忍。成大业要忍，谋生存要忍，保平安要忍，解困境更要忍。

现代商界的众多成功人士纷纷将「忍」作为修身立业的真经，甚至许多企业家的办公室中都悬挂着巨大的「忍」字条幅。可以说，忍学对太多的政治家、军事家、企业家都产生了巨大影响。

刀
心
醫
子
人
全
書

纵横于世的必备素质，
战胜自我的强大武器



让你揉眼头，甚至逼
迫行千里，帮你丈量
的分寸和尺度来估计
好，就可能让你揉眼
花好了，可以逼行千里



纵横于世的必备素质，战胜自我的强大武器



一本让你受益终生的畅销书

司马哲 卢胜锋◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

忍学全书 / 司马哲, 卢胜锋编著. —北京: 中国长安出版社, 2009. 12

ISBN 978 - 7 - 5107 - 0129 - 0

I. ①忍… II. ①司… ②卢… III. ①伦理学—中国—元代②劝忍百箴—译文 IV. ①B82 - 092

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 225670 号

忍学全书

司马哲 卢胜锋 编著

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: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 北京通达诚信印刷有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 20

字数: 300 千字

版次: 2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5107 - 0129 - 0

定价: 39.80 元

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得失短长？

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，远远大于忍给你造成的损失。因此，若想有所作为，就必须有“忍”的气度。

本书原作者许名奎，出生于元代，他博学多才，注重修身养性。他认为，“忍”是一个人为人处世、事业成败的关键。元武宗至大三年庚戌（1310年），许名奎把古代史籍中有关“忍”的格言、要训和历史典故搜集成册，共100条，名为《劝忍百箴》。内容涉及经、史、子、集各个方面，既有关于“忍”的理论、方法、功用、要诀，又有关于“忍”的故事、实践和历史，形成了一个以“忍”为核心的理论和实践体系。

本书在原作基础上进一步引经据典，每一条里都包含有一个栩栩如生的故事，使得这部书可读性、趣味性极强，同时又能让读者受益匪浅。我们相信，古人的典籍精粹，加上融会贯通的故事案例，一定能让你用“忍”的原则，赢取卓越人生。

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。”柳玭《家训》曰：“肥家以忍顺。”杜牧之《遣兴诗》曰：“忍过事堪事。”司空图曰：“忍字敌灾星。”《说苑丛谈》云：“能忍耻者安，能忍辱者存。”吕存仁亦云：“忍诟二字，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 (10)

酒之忍第四 (11)

日益骄纵，诗酒误国 (13)

声之忍第五 (15)

妖曲未终，死期已至 (16)

食之忍第六 (17)

专讲吃喝，必遭贬斥 (18)

乐之忍第七 (20)

物极必反，乐极生悲 (21)

权之忍第八 (22)

贪恋权柄，险象环生 (23)

势之忍第九 (26)

恣意弄权，朝荣夕悴 (27)

贫之忍第十 (29)

以苦为乐，耐得清寒 (30)





富之忍第十一 (32)

富而好礼，可增福远 (33)

贱之忍第十二 (35)

人生贵贱，各有赋分 (36)

贵之忍第十三 (38)

取宠徽宗，擅作威福 (39)

宠之忍第十四 (41)

愈受宠幸，愈不安全 (42)

辱之忍第十五 (44)

受得屈辱，终得真经 (45)

安之忍第十六 (47)

生于忧患，死于安乐 (48)

危之忍第十七 (50)

临危不乱，处之泰然 (51)

忠之忍第十八 (53)

事君尽忠，人臣大节 (54)

孝之忍第十九 (56)

掘地见母，尽弃前嫌 (57)

仁之忍第二十 (59)

强怒而行，克己为仁 (60)

义之忍第二十一 (61)

见义而为，不求回报 (63)

礼之忍第二十二 (65)

巧退礼物，以敬为主 (66)

智之忍第二十三 (67)

用谋过度，怨集祸至 (68)

信之忍第二十四 (70)

信守道义，退避三舍 (71)

喜之忍第二十五 (73)

易浅易盈，小人之腹 (74)

怒之忍第二十六 (75)

气量狭小，容易致怒 (77)

疾之忍第二十七 (79)

讳疾忌医，不听规劝 (80)

变之忍第二十八 (82)

处变不惊，从容应对 (83)

悔之忍第二十九 (86)

忍辱负重，以小待大 (87)

谤之忍第三十 (89)

谤生于仇，亦生于忌 (90)

誉之忍第三十一 (92)

任人唯贤，从善如流 (93)

谄之忍第三十二 (95)

口蜜腹剑，用心险恶 (96)

笑之忍第三十三 (98)

一笑虽微，可招祸患 (99)

妒之忍第三十四 (100)

心地褊狭，嫉贤妒能 (101)

忽之忍第三十五 (103)

未雨绸缪，谨慎设防 (104)

忤之忍第三十六 (106)

人有不及，可以情恕 (107)

仇之忍第三十七 (108)

一时之忿，异日之祸 (109)

争之忍第三十八 (111)

争是不争，不争是争 (112)





欺之忍第三十九 (114)

人心叵测，慎辨真伪 (115)

淫之忍第四十 (117)

不顾天理，败坏人伦 (118)

惧之忍第四十一 (120)

见理既明，委心变故 (121)

好之忍第四十二 (123)

玩物丧志，人之通患 (124)

恶之忍第四十三 (125)

恶出于私，人将仇我 (126)

劳之忍第四十四 (128)

我独贤劳，敢形辞色 (129)

苦之忍第四十五 (131)

苦尽甘来，名留青史 (133)

俭之忍第四十六 (135)

以俭治身，以俭治家 (136)

贪之忍第四十七 (138)

酌饮贪泉，不渝清操 (139)

躁之忍第四十八 (142)

大盛则衰，不耐则败 (144)

虐之忍第四十九 (145)

暴虐待人，自取灭亡 (146)

骄之忍第五十 (148)

衰至便骄，谦虚为本 (150)

矜之忍第五十一 (151)

克骄防矜，谦恭待人 (152)

侈之忍第五十二 (154)

穷奢极欲，必遭大祸 (155)



勇之忍第五十三 (158)

无义之勇，君子为耻 (159)

直之忍第五十四 (160)

正直如弦，死于道边 (161)

急之忍第五十五 (163)

急中生智，化险为夷 (164)

死之忍第五十六 (166)

苟且偷生，昧失天理 (167)

生之忍第五十七 (169)

所抱远大，舍生取义 (170)

满之忍第五十八 (172)

满则招损，谦则受益 (173)

快之忍第五十九 (175)

快性蹈失，徐思慎微 (176)

取之忍第六十 (177)

取与不取，决于贪欲 (178)

与之忍第六十一 (180)

应补不足，不续有余 (181)

乞之忍第六十二 (182)

嗟来之食，志者不受 (183)

求之忍第六十三 (185)

周济他人，必得仁义 (186)

失之忍第六十四 (188)

得之不喜，失之不忧 (189)

利害之忍第六十五 (191)

见利忘害，不知回避 (192)

顽嚚之忍第六十六 (194)

奸诈不忠，出尔反尔 (195)



不平之忍第六十七 (197)

心底无私，坦然相对 (198)

不满之忍第六十八 (200)

荣辱得失，一任自然 (202)

听谗之忍第六十九 (203)

巧进谗言，暗中害人 (204)

无益之忍第七十 (206)

玩物丧志，祸国殃民 (207)

苛察之忍第七十一 (208)

苛政若严，民怨丛生 (210)

屠杀之忍第七十二 (211)

屠杀宗族，剪除异己 (213)

祸福之忍第七十三 (215)

祸福一体，如影相随 (216)

苟禄之忍第七十四 (219)

窃位苟禄，君子所耻 (220)

躁进之忍第七十五 (223)

轻敌躁进，自绝后路 (225)

特立之忍第七十六 (227)

特立独行，士之大节 (229)

勇退之忍第七十七 (231)

功成身退，明哲保身 (232)

挫折之忍第七十八 (234)

忍小谋大，终为应侯 (235)

不遇之忍第七十九 (238)

人必自助，方得天助 (239)

才技之忍第八十 (242)

露才扬己，器卑识乏 (244)

小节之忍第八十一 (246)

金无足赤，人无完人 (248)

随时之忍第八十二 (249)

顺应形势，以变应变 (250)

背义之忍第八十三 (252)

背信弃义，臭名远扬 (253)

事君之忍第八十四 (256)

进纳忠谏，不乏机智 (257)

事师之忍第八十五 (259)

事师之道，同乎事亲 (260)

同寅之忍第八十六 (262)

同僚合作，相互尊重 (263)

为士之忍第八十七 (266)

礼义养量，学问充智 (267)

为农之忍第八十八 (269)

一分播种，一分收获 (270)

为工之忍第八十九 (271)

得心应手，虽子不传 (272)

为商之忍第九十 (273)

以欲从人，以财揽才 (274)

父子之忍第九十一 (277)

父子之情，人间至亲 (279)

兄弟之忍第九十二 (280)

利令智昏，兄弟反目 (281)

夫妇之忍第九十三 (283)

正家之道，始于夫妇 (284)

宾主之忍第九十四 (286)

不骄不谄，以礼相交 (287)



奴婢之忍第九十五 (289)

高下相倾，互尊互爱 (290)

交友之忍第九十六 (292)

淡全甘坏，先哲所戒 (293)

年少之忍第九十七 (295)

不学无术，悔何及哉 (296)

将帅之忍第九十八 (298)

乐随李广，苦从不识 (299)

宰相之忍第九十九 (301)

肚量狭小，惹祸之源 (302)

好学之忍第一百 (303)

立身百行，以学为基 (304)



言之忍第一

【原文】

恂恂便便，侃侃闾闾，忠信笃敬，盍书诸绅。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，千驷莫追。
噫，可不忍欤！

【译文】

恭敬谨慎，明白晓畅，从容不迫，态度和悦，忠实诚信，厚道严肃，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，则会使自己的处境难堪。

《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？

【评析】

说话要谨慎，无错，但面对事关王朝兴衰的大事，如果人人都抱着明哲保身的态度，不敢直言相谏，则国无忠臣，绝非社稷百姓之福。晋朝第二代传给有点白痴的惠帝，导致先有“贾后和八王之乱”，江山几不保，后有五胡乱华，更说明选择继承人问题须慎之又慎。卫瓘死于贾南风之手，是他的悲剧，但又何尝不是晋朝江山社稷和人民的悲剧？如果官员人人明哲保身，朝廷阻塞忠谏之路，必然奸臣当道，

百姓遭殃，国家危亡！而且国君有过失而不敢谏劝，听任君主胡作非为或犯错误而不理，或怕让君主不高兴，或怕招致他人的报复暗算，因怕死而缄口不言，这不是忠义的行为。有过就谏，甚至冒死相谏，这才是真正的忠臣。

忠、孝、仁、义、礼、智、信是中国人数千年来奉行的最高道德标准，而“忠”又排在其首。在封建社会，“忠”是指“忠于君主，忠于国家”；在现代，“忠”则是指“忠于祖国，忠于人民”。当忠孝不能两全时，中国传统道德往往要求人们宁可背负不孝之名而“尽忠报国”，故历朝历代，冒死谏君、慷慨陈词、置之死地而不顾的忠烈之臣数不胜数：比干冒死劝谏纣王，被挖心；伍子胥劝谏吴王，被赐当庭自杀并被抛尸钱塘江。当地人现在都说，每年农历八月中旬钱塘江的怒潮正是伍子胥含冤英魂在警示人们。面对国家兴亡，忠义之臣往往是顾国家而不顾小家和自身。

当然，人们不要做无谓的牺牲，在无关大局时，一些话说了如果惹火烧身，则尽量不说，或者少说为佳；一些话如果非说不可，最好是能够把握说话技巧和时机，既让人能接受您的忠告，又不至于失了面子或下不了台。另外，说话要注意场合，一些话在公共场合说可能让人接受不了，在私人场合就比较容易让人接受；不要随便和上司或长辈开玩笑，那样会招人忌恨和被认为无教养，严重者惹火烧身；对一些大度豁达的人可以开玩笑，对一些小肚鸡肠者则不要随便开玩笑。有小人在场的场合说话要特别小心谨慎，最好是少说为佳，避免祸从口出。

【故事】

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，因而备受宠信。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，极少有人能得到他的宠幸。

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。



司马炎