

半部《论语》治天下，一本好书悟平生。
古书今解，老话新谈，跟老祖宗学新智慧。



阿龙 / 编著

学会涵养心性的 小窗幽记

一本教你涵养心性的灵魂彻悟书

- 拿在手清心养性，放下书醒悟平生
- 在最迷惑处识破迷局，在最难释怀时放下包袱

华夏出版社

学会涵养心性的 小窗幽记

一本教你涵养心性的灵魂彻悟书

阿龙 / 编著

华夏出版社

图书在版编目（CIP）数据

学会涵养心性的《小窗幽记》/阿龙编著. —北京:
华夏出版社, 2012.3
ISBN 978-7-5080-6806-0

I. ①学… II. ①阿… III. ①个人—修养—通俗读物
②中华文化—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第000587号



出品策划:

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

学会涵养心性的《小窗幽记》

编 著	阿 龙
责任编辑	李晓娟
封面设计	思想工社
排版制作	思想工社
图片来源	华盖创意（北京）图像技术有限公司
出版发行	华夏出版社 (北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)
经 销	新华文轩出版传媒股份有限公司
印 刷	三河市汇鑫印务有限公司
开 本	720mm×1020mm 1/16
印 张	14
字 数	206千字
版 次	2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷
定 价	25.00元
书 号	ISBN 978-7-5080-6806-0

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

读古人经典 学现实智慧

中国传统文化中有一门特别引人注目，这就是“为人处事”的智慧，也可以叫“人生智慧”。从《周易》《论语》到各朝历史，再到文学大家和思想巨匠的著作，里面多少都有“人生智慧”的影子。遗憾的是，专门以“人生智慧”为主题的传统文化书籍直到明清时期才问世，其形式相当于我们今天所说的“小品文”。它们的作者，都有着相当深厚的学识和丰富的阅历，对社会有很好的体认，巧妙地把人生处世的智慧融进“琴棋书画诗酒花”，来指导世人过上有智慧的生活。这些“小品文”语言凝练，行文简洁，精辟透彻，一针见血。

《小窗幽记》《围炉夜话》《菜根谭》和《增广贤文》就是其中的代表作。

《小窗幽记》的作者是明朝人陈继儒，今上海人，是著名的文学家、书画家。二十九岁时不知什么缘故突然找了一座山，凿了一个洞，过起了隐居生活。在隐居地，他建了二陆（陆机、陆云兄弟）庙，然后四处讨要鲜花，在堂前广泛种植，还说：“我是个穷人，只能以这些花来孝敬两位先生了。”明政府后来知道深山老林里有这样一位奇人，就恳请他出来做官，但陈继儒不肯，一直隐居到死，被后人颂为“人间智者、世外高人”，《小窗幽记》则成为流传后世的“人生智慧”奇书。它在批判中透露出哲人式的冷隽和机智，是世人涵养心性、学习处世之道的宝贵的遗产。

《围炉夜话》的作者王永彬是清朝咸丰时期的人，原本是文学批评家。在

生活中，这位敏锐的批评家凭自己的才华和对世间的洞悉，给后人留下《围炉夜话》。在《围炉夜话》中，他虚拟了一个冬日拥着火炉，至交好友畅谈文艺的情境，他把自己对时人、时事、文章以及文坛掌故等分段作了评议，语言亲切、自然、易读。真正让《围炉夜话》流传千古、妇孺皆知的，是其中的“安身立业”话题，它从十个方面，揭示了“立德、立功、立言”皆以“立业”为本的人生智慧，可谓最伟大的心灵成功学。

《菜根谭》的作者洪应明是位道士，仙风道骨，内心深邃，他认为，要成为人生智者，需从咬苦涩的菜根开始。《菜根谭》就是他论述修养、人生、处世、出世的一本语录体作品，有万古不易的教人传世之道，是旷古稀世的奇珍宝训。它在修身、处事等方面提出的准则，影响了一代又一代中国人，在日本商界还被奉为心理学教材。政治家可以从中找到经邦治国的谋略，商人可以从中找到以仁取胜的机智，僧侣可从中发现博大和宽宏，普通人能找到解决烦恼的钥匙。它和《小窗幽记》《菜根谭》历来被称作是中国人人生修养的三本必读书。

《增广贤文》，成书于明朝中期，其语言朴实无华，智慧就显露在字面上，不羞羞答答，也不避讳人性的弱点，是民间流传最广、知名度最高的人生指南书之一。有句话说：“读了增广会说话。”意思是，熟读《增广贤文》，在说话和做事的修为上就可以提高一个层次。

这四本中国传统智慧书都具有“文采一流、画龙点睛”的特点，但又各有千秋，因此，我们在解析这四本书时，也特别注重这一点。

首先，我们解析的智慧小语都是针对我们今天遇到的困难和迷惑的，并且朗朗上口、文学性很高。

其次，我们对选取的智慧小语进行了进一步解读，除了用优美的白话文进行释读外，还选取了一个与该主题密切相关的故事来晓谕读者，最后，我们还设置了一段指导性的建议和人生智慧的评析，这就是“点睛智慧”。总之，我们希望将流传百年的智慧与大家共享。

辑一 人生的况味

- ◆ 不知足不如早得闲 / 002
- ◆ 人生自有真滋味 / 004
- ◆ 无事自清，有事自明 / 006
- ◆ 忍耐就是修心 / 008
- ◆ 宁要有操守的寂寞，不要无操守的繁华 / 010
- ◆ 名士未必真清高 / 012
- ◆ 自得其乐 / 015
- ◆ 人生三乐 / 018
- ◆ 一切当顺其自然 / 020
- ◆ 静中有动，动中有静 / 022
- ◆ 人是大地一微尘 / 024
- ◆ 看破生死，参破名利 / 026
- ◆ 刻意的忘却不是放下 / 029
- ◆ 长眠笑与闭眼哭 / 032

辑二 成长的经验

- ◆ 大家好才是真的好 / 036
- ◆ 恍然大悟与不计前嫌 / 038
- ◆ 凡事不可太刻意 / 041
- ◆ 爱听好话是人性的弱点 / 043
- ◆ 专注就是力量 / 046
- ◆ 善要从身边人做起 / 048
- ◆ 爱嚼舌根者必有奇祸 / 050
- ◆ 大嘴巴不足与谋 / 052
- ◆ 关键在把握自己 / 054
- ◆ 如何才能飞得更高 / 056
- ◆ 人生的藏与露 / 059
- ◆ 贫不妨施，闹不妨学 / 061
- ◆ 心中之事与外界之名 / 064
- ◆ 穷生福，乐生悲 / 066
- ◆ 有一种睿智叫急流勇退 / 068
- ◆ 世上没有后悔药 / 070
- ◆ 交友需谨慎，好友要信任 / 072
- ◆ 绝知此事要躬行 / 075

辑三 处世立业之道

- ◆ 怎么对待福与祸 / 078
- ◆ 人要有三分痴气 / 080
- ◆ 居安思危与力挽狂澜 / 082
- ◆ 以德服人：做人的上乘心法 / 085
- ◆ 道破与不听 / 087
- ◆ “笨”一点才有市场 / 089
- ◆ 唾面自干 / 091
- ◆ 善与恶 / 093
- ◆ 见识与卖弄 / 096
- ◆ 要用动态的眼光看问题 / 098
- ◆ 事急从权的应变之道 / 100
- ◆ 誉不如无毁，乐不如无忧 / 102
- ◆ 批评人不能太过 / 105
- ◆ 熟能成巧 / 108

小窗幽记（原文） / 111

辑一

人生的况味

人生在世，总有渴求，若无止境，什么时候才能真正满足？事实上，在未老时就能得到清闲的心境才是真正的福气。不依附权贵，不鄙薄穷人，不迷恋外物，乐山水，乐三五知己志趣相投，乐得自在，这才是人生的真味！

知足不如早得闲

老祖宗说话

人生待足何时足；未老得闲始是闲。

译文：人生在世若是一定要得到满足，那什么时候才能真正得到满足呢？在还没有老的时候，能得到清闲的心境，才算是真的清闲。

过来人的故事

有一个穷书生，整日里忙来忙去——卖字画，替人写书信，累死累活地赚到几个钱，全用来打发自己的五脏庙了，一个子儿剩不下。虽然能吃饱肚子是不错，但是看看自己身上跟抹布一样的衣服，再看看街上其他人光鲜的穿着，心中便老想着什么时候自己也能穿上锦衣华服。

后来，穷书生的某个亲戚死了，留下了一笔钱给他，书生使用此钱置办了一身不错的衣服，至此算是衣食皆足。不过，饱暖思淫欲，这书生又开始想，什么时候能够娶到一房美貌娇妻就好了，如此才不枉人活一世啊。

没多久，有一户经商家想找个文化人结亲，就找到了这位书生，商人家的小姐面貌姣好，温婉可亲，这便又遂了书生的愿。成亲后，凭借着商人家的富足，书生购田买地、修房盖屋，随后妻子又争气地为他生下一个儿子，顺心事一件接一件。

按说人生如此，夫复何求，不过已经成为老爷的书生却依然有烦恼，为什么呢？出门没马又没轿，在附近几个员外面前丢了面子呗，于是他又花费大笔

钱财买来西域名马，置办了能坐好几人的宽敞大轿。

那么，有房有车有娇妻有贵子后，书生总应该满足了吧，但是偏偏他又寻思开了：如今的日子虽然很惬意，奈何自己没有一官半职在身，指不定哪天钱财就被人谋夺了去，实在是不保险啊，若是能有个官当当就好了，哪怕是芝麻小官也行啊。

许是老天听到了他的愿望，第二年，书生中了进士，然后当了个地方县令。这回好了，要钱有钱，要权有权，一般人混到这个分上，完全可以大声说出“知足常乐”的话了，不过，“人心不足蛇吞象”，这位已经混成县令的主儿又开始向往朝堂上那些披红戴紫的尚书阁老了，想着若是哪天能够像那些大人物一般挥斥方遒便真的谢天谢地了。

十多年后，这位书生在官场一步一个脚印，终于坐到了尚书的位置，官越做越大，心也随之越来越高了，这人居然谋划着想要面南坐北，当九五至尊。

书生的妻子知道后，便不经意地问他：若是有朝一日真坐上了那把椅子，是否还要奋进，争取当上神仙呢？

这人便笑道：若有机会自然要去争取一番。

妻子继续问：当上神仙以后呢，再当玉皇大帝？

书生哽住了，没有回答。

妻子接着质问：若是真让你当了玉皇大帝，恐怕你又要嫌弃天宫不够华丽了，人生在世，若总是不知足，那何时是个头啊！

书生听了妻子的一番劝说后，幡然醒悟，没过多久便辞官归田了。

说来也奇怪，要说卸下身上的官职之后，日子一日赛过一日清闲，书生年纪尚不算大，这种闲日子本应该是很难忍受的，然而他因为放下了追名逐利的心思，竟然能够做到乐在其中，实在是叫人感慨。



点睛智慧

人的一生是充满欲望的一生，人们总是想得到那些自己还没有的东西，而一旦得到自己想要的东西，又会生出新的欲望，希望得到更好的东西，如

此，没完没了。这样的人生便是不断追求无穷的欲望的人生，所有的心思都浪费在了如何得到上，休想得到真正的快乐。

而若是能够放下对名利的渴望，在还没老之前便能做到知足常乐、心境悠闲，这样的人生才是值得期待的。

人生自有真滋味

老祖宗说话

名茶美酒，自有真味，好事者投香物佐之，反以为佳，此与高人韵士误堕尘网中何异？

译文：名贵的茶和香醇的美酒，自有其独特的原味，好事之人喜欢往里面加一些辅料，反以为这样才好喝，其实这和高人雅士误入红尘俗世有什么两样呢？

过来人的故事

过去，浙江山阴有个才子叫徐渭，才思敏捷，不管是真正仰慕他的还是附庸风雅的人，都愿意与他结交。

有一次，徐渭应本县一位归乡士子的邀请，前去做客。

甫一见面，那位士子便客客气气地将徐渭引进厅堂，予以上座，并作出一副好客的样子，说道：“早闻文长兄大名，直到今日才有缘一见，果然风度翩翩，气质非凡，让人敬佩。”

徐渭自然摆手称不值一提。随后，那位士子招呼仆人上茶，十分热情地对

徐渭说：“此次我从他处得来一点好东西，正好拿来给文长兄品鉴。”

徐渭听说有好东西，稍微来了点兴致，遂问道：“什么东西，能让你这么郑重其事？”

士子嘿然一笑，说：“你且稍等，马上就让你知道。”

茶水很快就上来了，徐渭看着升腾着热气的茶，心想：莫非玄妙就在这清茶之中？遂静静等待对方揭晓答案。

士子将茶水置于桌面，然后转身进里屋，不一会儿就拿了一小包东西出来，然后得意地说：“这是我从泉州那边得来的香料，气味芬芳，品尝起来也是别有一番风味，那边的很多富户人家都在用，我特意带了一点回来，以作招待贵客之用，你还是第一个在我家尝到这种香料的人。”

徐渭端起茶杯微微品了几口，发现其中果然有一种让人说不出感觉的味道，心说：这种奇怪的味道难道就是所谓的香料？面上则不动声色，嘴巴咂了两咂，说：“我好像尝出一点铁观音的味道来，但是又不像，不知你是否在其中放了铁观音呢？”

士子哈哈一笑：“文长兄居然能从味道改变的了的茶中尝出有铁观音的存在，实在是厉害。不错，我的确是用铁观音来打底的，再加入我带回来的香料，名茶配好料，这难道不是一种雅趣吗？”

徐渭闭上眼睛，静静回味了一下茶的味道，发现实在不知道这所谓的“雅趣”在什么地方，然后再次端起茶杯，又品了几口，咂巴了几下，然后说：“既然你请我喝了这样的好茶，那么我也回你一首诗作来助兴吧。”

士子一听，大才子要赠诗，十分高兴，马上取来纸笔，研好墨汁。徐渭酝酿片刻后，挥毫写道：青山秀水茶一杯，别有幽香百转回，几度品尝不解意，谁知它是啥滋味！

此诗写罢，徐渭立刻拱一拱手：告辞！

只剩下士子看着那讽刺的诗作，脸白一阵红一阵。

点晴智慧

许多人做事情喜欢画蛇添足，本来好好地按照规律来就可以将事情办好，却偏偏要别出心裁、标新立异，用另一种新的方式来显摆自己，结果不仅没有得到自己想要得到的结果，反而使得原本可以办好的事情也办砸了。就好比故事中的主人公，原本茶叶的清香就清香可口，他却非得加上另一种香料，结果尝起来，茶不像茶，水不像水，何苦来呢！

无事自清，有事自明

老祖宗说话

无事当学白乐天之嗒然，有客宜仿李建勋之击磬。

译文：没有事情的时候，学习白居易那样，自己遗忘自己；有客人来访时，应该学习李建勋那样，击磬清耳。

过来人的故事

唐代大诗人白居易，曾经是翰林院学士，后来因为得罪权贵被贬为江州司马，并写下了脍炙人口的“同是天涯沦落人，相逢何必曾相识”的名句。在被贬期间，白大诗人并不仅仅是黯然伤怀，独自嗟叹，那种远离喧嚣世俗的环境也使他的心境得到了净化，从而能时时保持宁静闲适。

在被贬为江州司马的那段时间里，白居易实际上完全是一种赋闲的状态，作为州刺史的助理官员，几乎相当于散官，万事不用管，好事也没有份。

既然已经这样了，那么就干脆自得其乐，修修心养养性吧。于是，白大诗人便自己动手，在庐山香炉峰建造了一座草堂。

草堂周围贴近自然，内里简单实用舒适，白居易觉得很满意，恬静淡然的心情下，便在草堂落成之时写了一篇《庐山草堂记》，来表达自己的悠然自得、物我两忘的状态。

在这篇文章里，白大诗人第一次明确了自己心性上的提高，也就是出现闲暇时自己遗忘自己的状态，或者说物我两忘的境界。

这种境界很玄妙，在官场上缩头缩尾时根本不会有这种情绪，唯有到了这种闲静无事的环境中，才能做到这种自省式的静修。这已经和隐士的那种寄情山水、内敛于心思有异曲同工之妙了。

人生总有失意时，白大诗人为我们树立了一个良好的榜样：不沮丧、不茫然，积极地自省。

人生不可能永远落魄，纵使落魄时亦会有客来访，客人来访时则需要学习李建勋的态度。

李建勋是南唐广陵人，曾经官拜司空，他给自己做了一个玉磬，尺寸不大，一只手就可以把住，敲起来声音清脆。

李建勋做这么一个玉磬有什么用呢？原来，每当客人来拜访时，若是偶然间谈到一些比较猥琐低级的话题时，李建勋便会毫不犹豫地敲击手中的玉磬。据他自己说，一来是可以打断客人谈论低俗话题，二来清越的声音听在耳朵里，就好像流水冲走脏物一般，将耳朵整个清洗了一遍，谓之“洗耳”。

其实，听进去的话哪里是清音就能洗去的，倒是李建勋这样一种主动抵制低俗的态度才是真正值得欣赏。长久坚持这样一种心态，人性自然而然地会远离低俗、高洁无瑕。



点睛智慧

人生像是连绵起伏的山峰，有凌云、得意的时候，也有坠落、伤感的时候，且不论得意时心态如何，单说失意时，绝对不要如同霜打的茄子，萎靡

不振。失意时，人被排挤在边缘，没有外物的打扰，却正好是内省、充实自己的最佳时刻，若是能够将落魄转化为自己精神上的一种财富，那么对于未来的人生，这将是极为宝贵的筹码。

与人交往时，要时刻保持清醒，远离那些低俗的事物。要知道，成功往往成就于你和别人不一样的地方，而不是你和别人一样的低俗之处。

忍耐就是修心

老祖宗说话

寒山诗云：“有人来骂我，分明了了知，虽然不应对，却是得便宜。”此言宜深玩味。

译文：寒山的诗说：有人跑来辱骂我，我明明知道却随他去，事情就不了了之了，虽然我没有作出应对，但实际上对我来说却是最好的结果了。这话值得好好玩味。

过来人的故事

唐朝时有一位著名僧人，名为寒山，这位僧人出身于官宦世家，本来，有这样不错的出身，只要能够踏入仕途，那么前途自然是大大的好。可惜的是，这位仁兄大概是母亲生他的时候没注意营养，结果把他生得歪瓜裂枣。偏偏唐朝选官有一个标准，就是要求身材伟丰，也就是说不是帅哥就没资格入选。寒山兄连续几次科考都惨遭悲剧，到最后连家人都鄙视他了，在这样一种情形下，寒山兄跑到山上隐居去了。

刚开始，吃喝都没有着落，寒山就经常跑到国清寺去找一个名叫拾得的和尚要饭吃，一来二去，俩人就混熟了。

寒山多年落榜，听惯了别人的冷言冷语。别人的嘲笑怒骂听得多了，心胸也就开阔了。而拾得和尚则是大智若愚的那种人，说话虽然疯疯癫癫，其中却往往蕴含佛理。

就那么的，臭味相投的两个人经常在一起交流。

因为都对人生有着很深的感悟，所以两人也常常坐在一起打打机锋。有一次，寒山坐在山间岩石上，看着山下城镇熙熙攘攘，联想到自己以前的俗世生涯，感悟处便问拾得：“世间谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、恶我、骗我，如何处治乎？”简单归结起来就是：别人骂我、欺负我了，应该怎么办？

拾得不愧是疯癫和尚，掏出木鱼敲了一敲，然后说：“只是忍他、让他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他，再待几年你且看他。”

意思就是：随他去，让他得瑟，看谁笑到最后。

寒山听了这回答，笑道：“真是好忍耐。”

拾得再一敲木鱼，说：“和尚嘛，修心为上，如此豁达做法，才能最后得便宜的。”

寒山哈哈一乐，说：“那你还有更多的说道吗？”

拾得嘿嘿一笑：“自然是有的，我曾经看过弥勒菩萨偈，你听我念给你听。老拙穿衲袄，淡饭腹中饱，补破好遮寒，万事随缘了……”

寒山在一旁和道：“好一个随缘心性！当年我若有这样的心性，也不至于落得凄凄惨惨了。”

拾得一敲木鱼，继续说：“有人骂老拙，老拙只说好；有人打老拙，老拙自睡倒；涕唾在面上，随他自干了，我也省力气，他也无烦恼，这样波罗蜜，便是妙中宝。若知这消息，何愁道不了……”

寒山再次拍手和道：“如此大赞，非我不与人争，争亦无用，徒增烦恼，反不如轻描淡写，一笑而过，心情舒畅才是对自己有益之做法。”

拾得连敲三下木鱼，脑袋颠了三颠，继续与寒山对唱于山间，自在无边……