

国／学／直／播／厅／系／列



姜正成



小窗幽记

静心养气没那么简单

一部促人警世、微言大义的人生哲言小品集

一部耐人回味的处世格言书



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

国／学／直／播／厅／系／列



姜正成
主 编

小窗幽记

静心养气没那么简单



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小窗幽记：静心养气没那么简单 / 姜正成主编. —北京：中国财富出版社，2015.7

（国学直播厅系列）

ISBN 978-7-5047-5625-1

I. ①小… II. ①姜… III. ①人生哲学-中国-明代 IV. ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第065110号

策划编辑 王秋萍
责任编辑 刘 晗

责任印制 方朋远
责任校对 饶莉莉

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路188号5区20楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588转307 (总编室)
010-68589540 (读者服务部) 010-52227588转305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京晨旭印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-5625-1 / B · 0434

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2015年7月第1版

印 张 16.5 印 次 2015年7月第1次印刷

字 数 279千字 定 价 38.00元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换



前 言

《小窗幽记》是一部融处世哲学、生活艺术、审美情趣于一体的纂辑形式的著作，可谓集晚明清言小品之大成。全书分为醒、情、峭、灵、素、景、韵、奇、绮、豪、法、倩12卷，计1500余条。

《小窗幽记》博采群书，荟萃群言，自先秦至明末，所涵盖的内容，包括中国传统文化中儒、释、道三教和诸子百家的著作，从文体说，凡楚之辞、汉之赋、六朝之骈文、唐之诗、宋之词、元之曲、明人之小说及各种杂著中的警句名言应有尽有，而取明人之作居多，如陈继儒的《岩栖幽事》《安得长者言》，屠隆的《娑罗馆清言》《续娑罗馆清言》《冥寥子游》，吴从先的《小窗自纪》，洪应明的《菜根谭》，李鼎的《偶谈》，陆树声的《避暑清话》，薛瑄的《薛文清公从政录》，张大复的《梅花草堂笔谈》，袁宏道的《瓶史》，曹臣的《舌华录》，吕坤的《呻吟语》，唐寅的《落花诗册》，范立本的《明心宝鉴》，李贽的《焚书》等。其纂辑的方法，或原文照录，或取舍摘抄，或改易翻造。阅读此书，对于领悟人生哲理，增广文史知识，传承中国传统文化，颇有益处。

《小窗幽记》并非全部是作者独创，而大多采用古人今语、格言谚语，在一片庄重古板、拖泥带水的“高文大册”中，便显得有趣而突出，文理兼备，别有风致。我们当然可以吹毛求疵地说哪里太偏激，哪里太迂腐，但清言小品的优势，就在于它能用极精致的语句，透露出人生片面的真理，浮泛出灵光一现的智慧。也因为片面的真理，所以乍看之下，书中条与条之间便常常有矛盾冲突。如“杀得人者，方能生人；有恩者，必然有怨。若此不阴不阳，随世波靡，肉菩萨出世，于世何补？此生何用？”“道上红尘，江中白浪，饶他南面百城。花间明月，松下凉风，输我北窗一枕。”前句豪气干云、快意思仇，后句恩仇俱泯，相忘于江湖，两相比



较，孰是孰非？人生世事，本来就不是和谐而完美的，越矛盾才越像人生。本书的目的，其实也就是要你在矛盾的人生中，找寻一定的准则，在冲突的人事里，学习几种应对进退之法。

本书精选《小窗幽记》中的精彩语句，对之进行阐述与评论，使读者能从中汲取到为人处世的智慧。

小窗幽记

静心养气没那么简单

目 录

上篇 《小窗幽记》智慧直播

第一章 吾厚吾德，律己服人

心胸宽广不以个人得失为主，重公轻私，谓之厚德。帮助别人要求回报，叫作交易。帮助别人不要求回报，就叫作“德”。如果有很多人得到你的帮助，而你都不要求回报，那就可以称为厚德，就可以称作德高望重了。

安得一服清凉散，人人解醒	004
澹泊之守，镇定之操	005
市恩不如报德之为厚	006
使人有面前之誉，不若使人无背后之毁	007
天薄我福，吾厚吾德以迎之	008
澹泊之士，必为浓艳者所疑	009
好丑两得其平，贤愚共受其益	010
情最难久，故多情人必至寡情	011
真廉无名，大巧无术	012
厌名利之谭者，未必尽忘名利之情	013
伏久者，飞必高	014
天欲祸人，必先以微福骄之	015
世人破绽处，多从周旋处见	016





山栖是胜事	017
轻财聚人，律己服人	018
将难放怀一放，则万境宽	019
大事难事看担当，逆境顺境看襟度	020
以我攻人，不如使人自露	021
宁为随世之庸愚，勿为欺世之豪杰	022
习忙可以销福，得谤可以销名	023
人之嗜节，当以德消之	024
一念之善，吉神随之	025
梦里不能张主，泉下安得分明	026
人了了不知了，不知了了是了了	027
剖去胸中荆棘以便人我往来	028
居不必无恶邻	029
君子小人，五更检点	030
以道窒欲，则心自清	031

第二章 生死老病，云烟影里

真正通达的人，无论富贵贫贱，对生死的态度都是一样的。即使贫贱，也不厌生，因为生命在贫贱之外另有乐趣。即使富贵，也不厌死，因为生命在富贵之中也有疲惫。孔子说：“未知生，焉知死。”而既知生，又何畏死呢？

先达后近，交友道也	034
形骸非亲，大地亦幻	035
寂寂之境不扰，惺惺之念不驰	036
童子智少，愈少而愈完	037
无事便思有闲杂念头否	038
脱一厌字，如释重负	039
透得名利关，方是小休歇	040
多躁者，必无沉潜之识	041
佳思忽来，书能下酒	042





生死老病四字关，谁能透过	043
真放肆不在饮酒高歌	044
人生待足何时足	045
云烟影里见真身	046
明霞可爱，瞬眼而辄空	047
虽然不应对，却是得便宜	048
有誉于前，不若无毁于后	049
无稽之言，是在不听听耳	050
风狂雨急立得定，方见脚跟	051
议事者身在事外，宜悉利害之情	052
谈空反被空迷	053
贫不足羞，贱不作恶	054
彼无望德，此无示恩	055

第三章 为情而亡，涕泪沾裳

世上能以慈悲筏出相思海者又有几人？人人都愿有情人执恩爱梯，弃离恨天。然而，情因虽重，情缘难遇，终不免含恨而别。但思情至怨，不如无情，情而至死，更当逐之。

虽盟在海棠，终是陌路萧郎	058
缩不尽相思地，补不完离恨天	059
枕边梦去心亦去	060
幸在不痴不慧中	061
慈悲筏济人出相思海	062
花柳深藏淑女居	063
天若有情天亦老	064
吴妖小玉飞作烟	065
几条杨柳，沾来多少啼痕	066
弄柳拈花，尽是销魂之处	067
豆蔻不消心上恨	068





截住巫山不放云	069
那忍重看娃鬓绿	070
千古空闺之感，顿令薄幸惊魂	071
良缘易合，知己难投	072
蝶憩香风，尚多芳梦	073
无端饮却相思水	074
多情成恋，薄命何嗟	074
虚窗夜朗，明月不减故人	075
初弹如珠后如缕	076

第四章 勇于担当，脚踏实地

并不是要做些轰轰烈烈的事才算懂得做人，大事也并非每个人都做得来，但至少要不违背做人的本意，心眼不要如马牛一般，只看眼前的一把粮草，而看不到天的辽阔，世界的无涯。当你认为自己是马牛的时候，你就是马牛；当你认为自己是人的时候，你做的便是人做的事。

封疆缩地，中庭歌舞犹喧	078
士不晓廉耻，衣冠狗彘	079
君子宁以风霜自挟，毋为鱼鸟亲人	080
仕夫贪财好货，乃有爵之乞丐	081
一失脚为千古恨	082
圣贤不白之衷，托之日月	083
士大夫爱钱，书香化为铜臭	084
心为形役，尘世马牛	085
待人留不尽之恩，可维系无厌之人心	086
宇宙内事，要担当，又要善摆脱	087
任他极有见识，看得假认不得真	088
量晴较雨，弄月嘲风	089
放得仙佛心下，方名为得道	090
执拗者福轻，操切者寿夭	091





达人撒手悬崖，俗子沉舟苦海	092
身世浮名余以梦蝶视之	093
有百折不回之真心，才有万变不穷之妙用	094
立业建功，要从实地着脚	095
有假兢业的心思，又要有假潇洒的趣味	096
无事如有事，时提防	097
穷通之境未遭，主持之局已定	098
枝头秋叶，将落犹然恋树	099

第五章 厚德君子，自立天下

智慧总是与谦虚相连，哲人的胸怀必然像大海一样宽厚。浅薄的忌恨和无知的轻蔑都是既不尊重自己、也不尊重别人的表现。人们常说，播下行为的种子，你就会收获习惯；播下习惯的种子，你就会收获性格；播下性格的种子，你就会收获一定的命运。

刚强，终不胜柔弱	102
声应气求之夫	103
才智英敏者，宜以学问摄其躁	104
居轩冕之中，有山林气味	105
少言语以当贵，多著述以当富	106
要做男子，须负刚肠	107
柔玉温香，观想可成白骨	108
烦恼场空，身住清凉世界	109
斜阳树下，闲随老衲清谭	110
宁为真士夫，不为假道学	111
觑破兴衰究竟，人我得失冰消	112
名山乏侣，不解壁上芒鞋	113
是技皆可成名天下	114
乘桴浮海，雪浪里群傍闲鸥	115
宁为薄幸狂夫，不作厚颜君子	116



魑魅满前，笑著阮家无鬼论	117
至音不合众听，故伯牙绝弦	118
世人白昼寐语	119
拨开世上尘氛	120
才子安心草舍者，足登玉堂	121
喜传语者，不可与语	122
昨日之非不可留	123
炫奇之疾，医以平易	124
人常想病时，则尘心便减	125
恩爱吾之仇也，富贵身之累也	126
人生有书可读，享世间清福	127
古之人，今之人	128
己情不可纵，人情不可拂	129
人言天不禁人富贵	130
观世态之极幻	131
贫士肯济人，才是性天中惠泽	132
了心自了事，逃世不逃名	133
风流得意，则才鬼独胜顽仙	134
自悟之了了，自得之休休	135
豪杰向简淡中求	136
浇花种树，亦是道人之魔障	137

第六章 破除烦恼，尽心利济

什么是我们的心性呢？达摩祖师说：“心心心，难可寻，宽时遍法界，窄也不容针。”“我本求心不求佛，了知三界空无物。”许多罪恶都是从玩乐中产生的，过度的玩乐，易使人迷失自我。人生如朝露，何不善用闲暇，使它变成我们生命中最美好的时光呢？

天下有一言之微	140
人生三乐	141



眼里无点灰尘，方可读书千卷	142
不作风波于世上	143
无事而忧，便是一座活地狱	144
必出世者，方能入世	145
人有一字不识，而多诗意	146
眉上几分愁，且去观棋酌酒	147
完得心上之本来，方可言了心	148
调性之法	149
好香用以熏德	150
破除烦恼，二更山寺木鱼声	151
人生莫如闲，太闲反生恶业	152
胸中有灵丹一粒	153
无端妖冶，终成泉下骷髅	154
独坐禅房	155
才人之行多放	156
闻人善，闻人恶	157
能脱俗便是奇，不合污便是清	158
士君子尽心利济	159
读史要耐讹字	160
声色娱情，何若净几明窗	161
闲得一刻，即为一刻之乐	162
兴来醉倒落花前	163
烦恼之场，何种不有	164
如今休去便休去	165
意亦甚适，梦亦同趣	166
业净六根成慧眼	167
犬吠鸡鸣，恍似云中世界	168
异士未必在山泽	169
天下可爱的人，都是可怜人	170
事有急之不自白者	171
人只把不如我者较量	172





俭为贤德	172
唤醒梦中之梦，窥见身外之身	173

下篇 《小窗幽记》深度报道

第一章 唤醒自己，领略人生真谛

人与动物的区别，在于人类有精神上的追求和意识上的超越，追求和超越的目的则是为了对自身欲望的克制，从而摆脱动物界的限制。一个人的心境要达到淡泊无为，也是不容易的，也要经过无数次的考验和磨炼。真正的恬淡自守，潇洒无为，绝不是没有经历过世事的一片空白，而是能够经历任何乐声美色、奢华富贵的境遇，却都能够不执迷于心。

醉酒与解醒	178
淡泊与镇定	180
市恩与要誉	181
毁誉与欢厌	183
天命与自救	186
疑忌与观察	188
好丑与贤愚	189
性情与多寡	191
真廉与大巧	193
山林与名利	194
伏久与开先	196
祸福与受救	197





第二章 不为一切艰难所束缚

人生的艰难困苦，往往在于自己的心中有留恋和贪执。贪婪生命的人畏惧死亡，留恋情义的人害怕失去，追求财物的人担心穷困。这畏惧、害怕、担心等，本身就是烦恼，就是艰难。当然，这艰难是自我的一种感受。那些被畏惧、害怕和担心的东西并没有任何感觉和负担，所以烦恼和折磨的还是自己，便是那“多情反被无情恼”。

破绽与艰难	200
快乐与痛苦	201
轻财律己与量宽身先	203
识迷与放怀	205
担当襟度与涵养识见	206
良心与真情	208
庸愚与豪杰	209
清福与清名	210
嗜好与养德	211
念头与鬼神	212

第三章 树立正确的人生观

我们不停地在学习和认识世界，目的就是要有一个正确的人生观和世界观。观察人生和世界的角度改变了，人生和世界在我们的感觉里便成了另一种样子。

梦里与泉下	216
了了与不了	217
荆棘与人我	218
恶邻与损友	219
君子与小人	221
听言与窒欲	222
形骸与微尘	223
寂寂与惺惺	224





童子与成人	226
-------------	-----

第四章 做个懂得生活的人

真正通达的人，无论是富贵还是贫贱，他们对待生死的态度都是一样的。真正懂得生命的人，绝对不会把自己的生命浪费在那些虚幻不实、妄想浮夸的事情上。

思想与检点	230
贫贱与富贵	231
名利与生死	232
个性与修养	234
书下酒与云赠人	236
美人与名将	237
放肆与矜持	238
待足与得闲	240
真身与自性	241
参考文献	243
后 记	244



上篇

《小窗幽记》智慧直播

