

人者，天地之德，阴阳之合，五行之秀气也，人生者，澹泊诚敬也。

人生指南

解今 小窗幽记

纵观史事 面对现实
剖析人生 正视人生



(明) 陈继儒著 晓兰编译

宗教文化出版社

人生指南

今解小窗幽记

明·陈继儒 原著
晓兰 编译

宗教文化出版社

(京) 新登字 317 号

图书在版编目 (CTP) 数据

人生指南：今解《小窗幽记》/ 晓兰编著. — 北京：
宗教文化出版社，1996. 9

ISBN 7-80123-057-4

I. 人… I. 晓… II. 个人—修养—普及读物 N. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 11742 号

人生指南——今解小窗幽记 (明) 陈继儒原著 晓兰编译

宗教文化出版社出版发行 (北京市崇文区沙子口路 72 号)

全国新华书店经销 七二一五工厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 11.75 印张 260 千字

1996 年 9 月第 1 版 1996 年 9 月第 1 次印刷

印数：0001—10000

责任编辑：史平

ISBN 7-80123-057-4/G·14

定价：18.30 元

内容提要

本书的原著作者陈继儒，与《呻吟语》的作者吕坤、《菜根谭》的作者洪应明，并称为明代儒哲三杰，他们的著作已被当今的韩国出版界编译为畅销的《明心宝鉴》。

《小窗幽记》以人的心灵为窗口，观社会之现状，发人生之幽思，言简意赅，斧藻灵性，实为现代人生之指南。

编者将原著 233 条分为自然人生、慷慨人生、执著人生、进取人生、智圣人生和旷达人生、风流人生等七篇。并逐条译、评，配之以拓例、掌故，供读者照应感悟。人生哲理，皆在各人的感悟之中。

目 录

自然人生

- 敦厚托大事 谨慎成大功…………… (3)
- 骂不还口 是得便宜…………… (4)
- 不知是了了 若知便了了…………… (6)
- 业障起于心动 祸至因为贪念…………… (8)
- 种田看天 交友赏月…………… (9)
- 闲居家中 神游外物…………… (11)
- 妙于天成 坏于人造…………… (13)
- 清闲无事 坐卧随心…………… (14)
- 舞蝶游蜂 落花飞絮…………… (16)
- 鸟栖高枝弹射难 土隐岩穴祸焉至…………… (17)
- 混迹尘中 高视物外…………… (19)
- 午夜鸡鸣 一觉睡醒…………… (20)
- 取凉于扇不如徐风 激水于井不若甘雨…………… (22)
- 月榭凭栏凌缥缈 云房启户看氤氲…………… (23)
- 心不妄动可称静 心常惺惺才是敬…………… (25)
- 不能缩头休缩头 得须放手可放手…………… (27)
- 大孝独颂虞舜 英才单称周公…………… (28)
- 勤苦之人绝无痼疾 显达之士多出寒门…………… (30)
- 居官有山林气 处野有理国才…………… (31)
- 不饮相思水 不信想煞人…………… (32)
- 空被空迷 静为静缚…………… (33)
- 习忙可销福 得谤可销名…………… (35)
- 一花一天堂 一沙一世界…………… (36)
- 形骸非亲 大地亦幻…………… (38)

天上浮云有常情 潺潺流水意厚深·····	(39)
用情深处孤独 任性切勿放肆·····	(41)
达人离险境 俗子沉苦海·····	(42)
智少愈完 智多愈散·····	(44)
天地且厚人 人不当自薄·····	(45)
闭门是深山 读书为净土·····	(47)
相反可相成 相得必益彰·····	(49)
适时可发 拔苗不长·····	(50)
名山不乏侣 好景有好诗·····	(51)

智圣人生

若要得享福 必先会救祸·····	(55)
唤醒梦中之梦 窥见身外之身·····	(56)
明窗净几一息顷 名山胜景一登时·····	(58)
一笔写出 便是作手·····	(60)
读书不可拘旧 学理不要盲从·····	(61)
莫惟学文而离道 勿以取艺而弃德·····	(62)
先忧于事 故能无忧·····	(64)
梦中说真话 或可是真人·····	(66)
患难见真情 烈火试真金·····	(67)
扬长避短 适者生存·····	(68)
出世者入世 入世者出世·····	(70)
不因人言而悟 不因外境而失·····	(72)
穷通未遇局已定 老疾来到关已破·····	(74)
得闲有书读 世间享清福·····	(75)
少言语以当贵 多著述以当富·····	(77)
看清自己真面目 方能谈论出世道·····	(79)
胸中灵丹一粒 方可点化俗精·····	(80)
理中有主 道中心清·····	(81)

君子小人 五更检点·····	(83)
古人真假分明 今人真假难辨·····	(84)
诗禅酒画皆有意 真意只存吾心底·····	(85)
灵天下有一言之微 因天下有一心之灵·····	(87)
好香用以熏德 好纸用来垂世·····	(88)
修心养性可长命 人情练达天意通·····	(90)
弃俗得仙 舍仙得道·····	(92)
无位之公卿 有爵之乞丐·····	(94)
真廉无名 大巧无术·····	(95)
柳密拔得开 雨急不折腰·····	(96)
人应通古今 士要知廉耻·····	(98)
宁为随世之庸 勿为欺世之杰·····	(99)
以我进攻他人 不如使人自露·····	(100)
轻财以聚人 律己以服人·····	(102)
进取人生	
圣贤托日月 天地现风雷·····	(107)
贫不能无志 死不可无补·····	(109)
草舍才子登玉堂 蓬门佳人造金屋·····	(111)
✓简谈出豪杰 忠孝成神仙·····	(112)
✓比上不足时 比下可有余·····	(114)
隐逸无荣辱 讲道不讲情·····	(115)
✓闲要有余日 读书无余时·····	(116)
运笔之先 胸有成竹·····	(117)
士知学恐无恒 君子贫而有志·····	(120)
尧舜之圣未因朱均而灭 警鯨之愚不因舜禹而掩·····	(122)
事人先正己 守成念创业·····	(124)
慈悲筏济人 恩爱梯接人·····	(125)
✓百折不回之心 万变不穷之技·····	(126)

成名穷苦日 败事得志时·····	(128)
贫不能济物 出一言醒之·····	(129)
善良醇谨人人喜 浮躁节恶人人恶·····	(131)
慷慨人生	
先达后近 交友道也·····	(135)
贫交能长 利交必伤·····	(136)
应兵者胜 贫兵者败·····	(137)
处世以忠厚 传家得勤俭·····	(139)
耳目宽时天地窄 争务短时日月长·····	(140)
传话者轻 好议者浅·····	(141)
尽心利济 天地皆客·····	(142)
闻人善则疑 闻人恶则信·····	(144)
认假也识真 卖巧还藏拙·····	(145)
待人余恩 处事余智·····	(147)
心无成见读书多 胸无渣滓处世圆·····	(148)
让利又逃名 才是真君子·····	(149)
盛衰之机贵诸人谋 性命之理讲求实用·····	(151)
兄弟相师友 闺门若朝廷·····	(152)
明知故犯法不能逃 白得人财赔要加倍·····	(154)
利己者便是害己 下人者终能上人·····	(155)
不见小利可立大功 不存私心能谋公事·····	(156)
边陲封疆缩地 中庭歌舞犹喧·····	(157)
天若有情天亦老 人间正道是苍桑·····	(159)
闲得一刻好快活 心中无事能行乐·····	(161)
实地著脚 处处立基·····	(162)
招客留宾应断尘世缘 浇花种树不做修道障·····	(164)
背后无人诋 久交不生厌·····	(166)
己情不可纵 人情不可拂·····	(168)

会心之语不解 无稽之言不听·····	(169)
胸无火炎冰兢 时有月到风来·····	(170)
饮酒高歌不放肆 大庭卖弄假矜持·····	(172)
知万物有道 悟求己之理·····	(173)
旷达人生	
无事时提防 有事时镇定·····	(177)
求福速祸至 安祸速福至·····	(178)
既要拿得起 又能放得下·····	(179)
但识琴中趣 何劳弦上音·····	(181)
简傲谄谀不高谦 苟薄不可谓明大·····	(182)
美酒一饮题花落 清雁快意在天堂·····	(183)
打透生死关 参破名利场·····	(185)
用功于内者心秀 饰美于外者心空·····	(186)
汉高祖之英明不能救戚姬 陶朱公之智计不能保仲子·····	(188)
休便休去 了时无了·····	(190)
处事宽平不松散 持身严厉不过激·····	(191)
言命者总顺受其正 求仁者即从入之方·····	(193)
风流得意 鬼胜顽仙·····	(194)
声应气求之夫 风行水上文章·····	(196)
情之所至 风伴月容·····	(197)
室身在湖海 不心怀魏阙·····	(199)
能脱俗便是奇 不合污便是清·····	(201)
看尽人间鬼 才作北风图·····	(202)
至音不合从听 至宝不同从好·····	(204)
人多嗜节者 当以德修之·····	(205)
富厚者遗德莫遗田 贫穷者勤奋必能充·····	(206)
市恩不如报德厚 矫情不如直节真·····	(208)
鲁有曾子独传其道 贫如颜子不改其乐·····	(209)

恩爱富贵时 自思反省日	(211)
宁以风霜自挟 毋以鱼鸟亲人	(212)
心生一切 心灭一切	(213)
知迷则醒 知难不难	(215)
破除烦恼木鱼声 见澈性灵优钵影	(216)
宁无忧于心 不有乐于身	(217)
人贫心不贫 闹中修心性	(219)
善念使吉神随 恶念让厉鬼从	(220)
看透名利生死关 方是人生大休闲	(221)
脱厌如释重 带恋如担枷	(223)
澄辩不息 归劝勿逼	(225)
缩不尽相思地 补不完离恨天	(226)
业将成慧眼 无物到茅庵	(228)
执著人生	
云霞青松作我伴 一壶浊酒清淡心	(233)
假戏假作 真戏真作	(234)
烦恼万种 皆是空花	(236)
不恋无端妖冶 不贪有分功名	(238)
智敏者学撮其燥 节昂者德融其偏	(240)
不留昨日之非 不执今日之是	(241)
宁为薄幸狂夫 不作厚颜君子	(243)
√一技天下 吃遍南北	(245)
人无欲必挫 欲太大必失	(246)
求俭求贤 安贫乐道	(247)
经书是方法 佛性为本身	(249)
勿闻谤而怒 勿见誉而喜	(250)
自心一尘不染 才见圣人胸襟	(252)
徒号书厨 终非名饮	(253)

君子怀刑小人怀惠 技末之学无益身心·····	(254)
授诸理而信言 问诸心始行事·····	(256)
人无友而寡闻 人不学而无知·····	(258)
浪子回头为君子 贵人失足是庸人·····	(259)
饮食有节 男女有别·····	(260)
贫贱可耐 富贵难当·····	(262)
贫如秋水 静如春风·····	(263)
奇险之事偶然 平淡无奇为常·····	(265)
作内而不作外 用静而不用作·····	(267)
柔玉温香 可成白骨·····	(270)
天不禁人富贵 却要禁人清闲·····	(271)
做人做好人 谋生不管闲·····	(273)
梦里不能作主 泉下安得分明·····	(274)
人生太闲生恶业 人生太清类俗情·····	(276)
才人多放正敛之 正人多板趣通之·····	(277)
身不束心 名不束人·····	(279)
不因急而失愿 不因财而伤才·····	(280)
宁为真士夫 不为假道学·····	(282)
才士不妨泛驾 净臣岂合模棱·····	(283)
人之一世 秋叶野鸟·····	(285)
兢兢业业心思 潇潇洒洒趣味·····	(287)
平易胜玄奇 充实超阔大·····	(288)
说话心口一至 做事名符其实·····	(290)
勿无事而忧 勿对景不乐·····	(291)
居不必无恶邻 会不必不损友·····	(293)
读史莫怕有错词 闲居要能忍俗汉·····	(295)
从多入少 从有入无·····	(296)
交多不必假 能舍才能得·····	(298)

畅开心扉 欢乐开怀·····	(299)
悉利害之情 忘利害之虑·····	(301)
觑破兴衰究竟 人我得失冰消·····	(302)
烦恼场空空 营求念绝·····	(303)
失足一恨 悔之千古·····	(305)
人胜我无害 我胜人非福·····	(306)
风流人生	
名者醉于朝 利者醉于野·····	(311)
澹泊之守 镇定之操·····	(313)
观人观事见本质 不可小测君子心·····	(315)
多欲无慷慨 多言无笃实·····	(316)
人生一世有三乐 佛书佳客山水游·····	(317)
独坐禅房 心静神清·····	(319)
民间万物皆有度 无度胜事亦苦海·····	(320)
美人迟暮名将老 四大皆空苦不到·····	(322)
人生得足 未老得闲·····	(323)
庄周梦蝶去 人世虚浮名·····	(325)
观棋酌酒去闲愁 种竹浇花有乐事·····	(327)
可魂系梦萦 不失魂落魄·····	(328)
既知如今 何必当初·····	(330)
多情成恋 薄命可嗟·····	(331)
听得春花秋月语 识得如云似水心·····	(332)
豆蔻不消心上恨 丁香空结雨中愁·····	(333)
绿倚情弹无知音 画眉深浅谁与看·····	(334)
情人说痴话 痴情是真情·····	(335)
化石而立 千古情魂·····	(337)
那忍重看娃鬓绿 终期一遇客衫黄·····	(339)
玉钗落地醉亦醒 幸在不痴不慧中·····	(340)

杨柳沾来啼痕 阳光唱彻离恨·····	(342)
小玉和西施 飞烟与尘弥·····	(344)
花柳深藏 雨云不入·····	(345)
良缘易合 知己难投·····	(346)
兴来醉倒落花前 机息忘怀磐石上·····	(348)
天意实难违 正心修我身·····	(349)
斜阳树下老衲 深雪堂中骚人·····	(350)
意亦甚适 梦亦同趣·····	(352)
心性本不来 肉身是桎梏·····	(354)
尘心减时 道念方生·····	(356)
刚不胜柔 偏不融圆·····	(357)
佳思侠情一往来 书能下酒云可赠·····	(358)
寂寂之境不扰 惺惺之念不驰·····	(360)

自然人生

老子说：“道大，天大，地大，人也大。宇宙间有四大，而人处于四大之一。人效法地，地效法天，天效法道，道效法自然。”

“自然”是一个人性情真诚、纯朴的极至。真理（道）以自然为法则。

自然与人为相对，现代文明使人事事推崇人为，样样都用人工代替天然；自然又与虚伪相对，将自然的天性用于人事：人际交往则守信，事奉父母则孝敬，贡献祖国则忠诚。

敦厚托大事 谨慎成大功

〔原文〕

敦厚之人，始可托大事，故安刘氏者，必绛侯也；谨慎之人，方能成大功，故兴汉室者，必武侯也。

〔译文〕

忠厚诚恳的人，才可把兴国大事托付给他，所以能安定汉朝天下的，一定是周勃这个人。只有谨慎行事的人，才能建立奇功大业，所以复兴汉室的重担，一定是诸葛孔明了。

〔评语〕

周勃为人忠厚老实，而又质朴刚毅，这种人之所以可以委以重任，托以大事，是因为他有一颗永不改变的心。“画龙画虎难画骨，知人知面不知心”，人的心是很难捉摸的，有些人心思灵活，但不够忠诚老实，往往在政治上成为两边倒的墙头草，在社会上成为图利弃友的市侩小人。所谓可以托大事，是表示相信他不会出卖自己，肯为自己抛头颅洒热血。因此，无论是交朋友或是纳部属，都需要像周勃这样忠厚的人。当然，汉高祖那样称赞周勃，其中当有很深的政治意味在里面。

至于“谨慎之人，方能成大功”，以诸葛亮来说明这个道理。事实上，诸葛亮辅佐刘备，很多人只注意到他的神机妙算，以为非常人所及，如果仔细推究起来，无非是他谨慎过人罢了。做大事需要谨慎。“如临深渊，如履薄冰”，“一着不慎则全盘皆输”。诸葛亮便是掌握了这一点，再加上他超人的智慧，所以才能辅佐刘

备成就三分天下的局面。否则以刘备一无所有之身，凭什么与强大的曹操和孙权并立呢？

晏殊诚实

晏殊还没成年时，参加殿试。晏殊一看试题，说：“我十天前已经做过这个题目，而且文章草稿还保存着，请皇上换别的题目。”宋真宗非常喜欢晏殊的这种诚实。有一年，宋真宗允许臣僚们挑选游览胜地举行宴会。各级官员都踊跃参加，连市楼酒店也都陈设帷帐以供宴会和旅行住宿需要。晏殊这时手头拮据，没钱出游，便独自居家与兄弟读书论理。这天，宋真宗挑选辅佐太子的官职，出人意料地在百官中选任晏殊。宰相问真宗用意，真宗解释说：“我听说各级官员，无不游山玩水，大吃大喝，通宵达旦，唯有晏殊闭门与兄弟读书，如此谦厚，正可担任辅佐太子的官职。”晏殊听说后，便老老实实地向真宗说：“我并不是不喜欢游乐吃喝，只是因为没钱。我要是有钱也会参加。”宋真宗越发佩服晏殊的诚实，加之晏殊懂得为臣之道，便越来越受到真宗的重用。到宋仁宗时，晏殊终于被任命为宰相。

骂不还口 是得便宜

〔原文〕

寒山诗云：有人来骂我，分明了了知，虽然不应时，却是得便宜。此言宜深玩味。

〔译文〕

寒山子在诗里说：有人骂我，我明明听得一清二楚，但并不理他，因为我知道这已经是得到了好处。这句话真是值得我们深