

观世间荣辱，品人生苦乐。

赵燕
编著



自觉天宁： 闲品《小窗幽记》

盛传不衰的经典之作

ZIJUE TIANNING
XIANPIN XIAOCHUANGYOUJI

北京工业大学出版社



自觉天宁： 闲品《小窗幽记》

ZIJUE TIANNING
XIANPIN XIAOCHUANGYOUJI



赵
燕
编
著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

自觉天宁：闲品《小窗幽记》 / 赵燕编著. —北京：北京工业大学出版社，2017.4

ISBN 978-7-5639-5121-5

I. ①自… II. ①赵… III. ①人生哲学—中国—明代
②《小窗幽记》—注释 ③《小窗幽记》—译文 IV. ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 318949 号

自觉天宁：闲品《小窗幽记》

编 著：赵 燕

责任编辑：翟雅薇

封面设计：尚世视觉

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：九洲财鑫印刷有限公司

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张：16.25

字 数：188 千字

版 次：2017 年 4 月第 1 版

印 次：2017 年 4 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-5121-5

定 价：30.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

《小窗幽记》是一本关于人生处世之道的格言书，由明代陈继儒所著，共分为醒、情、峭、灵、素、景、韵、奇、绮、豪、法、倩 12 卷，教育我们要放下欲望，引导我们找到超凡脱俗的人生境界，让我们重视心灵的作用。《小窗幽记》文笔优美，用词精准，情感深厚。特别是写景一卷，文字美如画。

每个人都有自己的苦难史和快乐史，陈继儒的集醒篇告诉我们要将富贵放在脑后，少一些对名和利的追逐，才能活得快乐。多去大自然中走走，可以让心灵变得幽静。陈继儒写道：“闭门阅佛书，开门接佳客，出门寻山水，此人生三乐。眼里无点灰尘，方可读书千卷；胸中没些渣滓，才能处事一番。”“剖去胸中荆棘以便人我往来，是天下第一快乐世界。”

《小窗幽记》所选择的格言妙语、写景小品，对我们的人生、处世、写作、思考等方面都有很多的启发。遇到困难的时候，读一读这本书，可以让我们的思维变得开阔，不再执着于曾经错误的想法。



自觉天宁：闲品《小窗幽记》

本书作者撷取《小窗幽记》十二卷中的精妙词句，在传统的原文、译文的基础上增加了赏析，删除了注释，形式相对灵活，也更易于读者阅读。本书语言简练，通俗易懂，符合当下人们的阅读习惯。阅读本书可以让人们更加清楚地知道《小窗幽记》这本奇书到底讲了些什么，读它对我们自身有什么好处。

随手拿起这本书，读一读、品一品，你便会觉得有所得、有所悟，而后便会觉得整个人都变得安静自在、自得其乐。

目 录

- 第一章 醒——清醒，才能体验百味人生 / 001
- 第二章 情——世间多情，珍惜眼前之人 / 027
- 第三章 峭——学会担当，更要学会放下 / 040
- 第四章 灵——要学会经营自己的天和地 / 050
- 第五章 素——亲近自然，感受纯真之美 / 069
- 第六章 景——风花雪月，你要用心寻觅 / 112
- 第七章 韵——智水仁山，听从心的召唤 / 135
- 第八章 奇——修炼慧眼，看清奇人异事 / 156
- 第九章 绮——世界很大，守住心中美好 / 169
- 第十章 豪——慷慨豪迈，自有浩然正气 / 186
- 第十一章 法——道法自然，规矩才有方圆 / 203
- 第十二章 倩——何为最美？心静无欲自由 / 224

第一章 醒——清醒，才能体验百味人生

[原文] 食中山之酒，一醉千日。今世之昏昏逐逐，无一日不醉。趋名者醉于朝，趋利者醉于野，豪者醉于声色车马，而天下竟为昏迷不醒之天下矣！安得一服清凉散，人人解醒？集醒第一。

[译文] 当我们喝了中山人酿造的美酒之后，马上就可以体会一醉千日的感觉。而当今世上大多数人总是沉迷于各种俗事，每天追求的都是名和利，几乎没有一天不是醉在梦乡。爱好名的人对于朝廷的官位是最觊觎的，爱好利的人则每天想着怎么得到更多的财富，爱好富的人则每天都过着有美女、名车、美酒的生活。这世界上有没有一剂清凉的药物，可以让众人变得清醒呢？这是第一章。

[赏析] 如果喝醉了酒，可以给他一粒醒酒药，可是对于那些沉迷于功名利禄的人，我们该给他们“吃”点什么，才能把他们唤醒呢？



1. [原文] 花繁柳密处，拨得开，才是手段；风狂雨急时，立得定，方见脚跟。

[译文] 能在花繁叶茂、柳密如林的复杂环境中保持独立，不被影响，这样的人是真正有手段、有智慧的人；能在狂风暴雨中始终站稳脚跟的人，才是真正的能人。

[赏析] “疾风知劲草，板荡识诚臣。”只有在恶劣的环境中，才能看出一个人的品行和操守。

2. [原文] 淡泊之守，须从秾艳场中试来；镇定之操，还向纷纭境上勘过。

[译文] 淡泊名利的操守，必须要在骄奢的场地进行试验，才能考验出来；镇定如一的志节，要在喧闹的环境中进行测试，才能得出真相。

[赏析] 未曾经历过“诱惑”，谁也不能说自己能够经受住考验。世间有着各种各样的考验，唯有洁身自好，方能独善其身。

3. [原文] 使人有面前之誉，不若使人无背后之毁；使人有乍交之欢，不若使人无久处之厌。

[译文] 让别人当面表扬我们，不如让别人不在我们背后毁谤我们；让别人在刚认识我们时就有好感，不如让别人在和我们交往久了也感觉不到厌烦。

[赏析] 当面赞美并不代表我们真的很优秀，有人在背后表扬我们才是

真优秀。我们与人交往时，应抱着交一辈子朋友的目的，始终真诚地对待人家。

4. [原文] 议事者身在事外，宜悉利害之情；任事者身居事中，当忘利害之虑。

[译文] 讨论事情的人，是局外人，所以在发表观点之前一定要认真分析其中的利害关系；事情的当事人，如果想要把事情处理好，一定要忘却其中的利害关系。

[赏析] 要想真正全面而又客观地评价一个人或者一件事情，就一定要从事情本身和当事人的角度出发，要考虑到各种各样的利害关系。

5. [原文] 天薄我福，吾厚吾德以迓之；天劳我形，吾逸吾心以补之；天阨我遇，吾亨吾道以通之。

[译文] 上天给我的福分很薄，我修炼自己的品德面对它；命运让我身体受苦，我便以心灵的修养去弥补；命运让我的际遇总是很糟糕，我便让自己的道德更通达些。

[赏析] 人生不如意事十之八九，没有谁的人生是一帆风顺的。关键是怎么面对各种不如意，这其中体现了一个人的学识和修养。

6. [原文] 淡泊之士，必为秣艳者所疑；检饬之人，必为放肆者所忌。事穷势蹙之人，当原其初心；功成行满之士，要观其末路。

[译文] 淡泊名利的人，常常被有钱人猜忌；常常检点自己行为的人，必定被行为放肆的人猜忌。当人到了穷途，我们应看看他的初心是怎样的；功成名就之人，我们要看他是否可以继续保持下去。

[赏析] 任何时候都不要去轻易评价一个人，因为你所能看到的只是他目



前的状况，未来会怎么样呢？谁也不知道。

7. [原文] 好丑心太明，则物不契；贤愚心太明，则人不亲。须是内精明，而外浑厚，使好丑两得其平，贤愚共受其益，才是生成的德量。

[译文] 没有必要把美丑分得太清楚，这样事物的契合度就差了；把人的贤良和愚蠢分得太清，这样就很难与人亲近。我们要把自己的精明藏在内心，待人处世该仁厚，以一致的态度对待别人的美、丑，不管是贤良的人还是愚蠢的人都能得到益处，只有这样，我们才能拥有不凡的气度和优良的德行。

[赏析] 美丑自在人心，不要太过挑剔和世俗，不然我们将会看不惯世上的很多事物。我们要学习太阳的精神，把阳光给名贵的树，也给小草，所谓上天有好生之德，便是这个意思。

8. [原文] 好辩以招尤，不若切默以怡性；广交以延誉，不若索居以自全；厚费以多营，不若省事以守俭；逞能以受妒，不若韬精以示拙。

[译文] 很多人喜欢辩论而引来了别人的怨气和仇恨，倒不如说话谨慎一点；通过多交朋友来获得好名声，倒不如独居以保全自身；花费财富到处张罗，倒不如省吃俭用；很多人因为逞能而被其他人非议，倒不如将才华掩饰起来，不要太露锋芒。

[赏析] 在这个世界上从来不缺少“聪明人”，但真正的“聪明人”却不多，多的都是自作聪明的“聪明人”。而这句话则告诉我们在社会上，尤其是与人交往的过程中要懂得“守愚”。“守愚”就是将炫耀、投机之心彻底清除掉，将所有的虚妄之心，一概摒除，从而追求内心的清静、坦然。这是我们所缺乏的一种脚踏实地的生活态度。

9. [原文] 恩不论多寡，当厄的壶浆，得死力之酬；怨不在浅深，伤心的

杯羹，召亡国之祸。

[译文] 恩惠不管有多少，当别人有难的时候给他们一些援助，以后也会得到别人的全心回报；累积的怨恨不管深浅如何，就算是伤人一点点，也有可能招来亡国之祸。

[赏析] 人有危难时，我们应该拉他一把。恩怨应越早消除越好，时间久了也许就永远无法弥补了。

10. [原文] 仕途虽赫奕，常思林下的风味，则权势之念自轻；世途虽纷华，常思泉下的光景，则利欲之心自淡。

[译文] 当我们在仕途上春风得意时，要多想想归隐山林的美好时光，那么争夺名利的心思就会减轻很多；我们这一生会经历很多繁华和喧嚣，如果我们多想想死后的样子，那么追求功利的想法就会变淡很多。

[赏析] 人的一生中，会有许许多多的诱惑。如何超脱于世，如何摆脱内心的魔鬼，这点非常见功力。

11. [原文] 居盈满者，如水之将溢未溢，切忌再加一滴；处危急者，如木之将折未折，切忌再加一搦。

[译文] 事业上达到巅峰阶段的人，就如同水快满未溢而要溢出来一般，绝对不能再多加一滴了；人处于危急之中，就如同树快断未断一样，绝对不能再加一点力量了。

[赏析] 水满则溢，任何事情都有临界点。因此，做什么事情都要把握好度，万不可贪念太大。

12. [原文] 情最难久，故多情人必至寡情；性自有常，故任性人终不失性。



[译文] 想把情和爱保持很久是一件难事，很多感情丰富的人反而显得无情寡义；天性都是有常理可循的，因此大多数率性的人永远不会失去他们的天性。

[赏析] 我们在出生时，大多是率性而为的人，可是当社会的诱惑足够多之后，我们的天真和快乐会慢慢打折扣。因此，我们应该远离诱惑，做一个率真的人，快乐才能永远伴随我们。

13. [原文] 喜传语者，不可与语；好议事者，不可图事。

[译文] 喜欢把听到的话到处传说的人，最好少和他讲话；一天到晚喜好议论事情的人，不要和他一起谋划事情。

[赏析] 传话者轻，好议者浅。

14. [原文] 真廉无廉名，立名者所以为贪；大巧无巧术，用术者所以为拙。

[译文] 真正廉洁的人，从来都不曾想要得到一个名声，反而有的追求名望或每天标榜廉洁的人，他们的目的只有一个：贪图名望；不用计谋和方法才是最大的巧妙，想方设法用技巧和心计的人，都显得太笨拙。

[赏析] 大多数用计谋的人，总是处心积虑而失去了真正的快乐，而那些有真才实学的人总是将平凡的事情做得伟大。不要把心思用在歪门邪道上，因为总有一天会“走火入魔”，得不偿失。

15. [原文] 谈山林之乐者，未必真得山林之趣；厌名利之谈者，未必尽忘名利之情。

[译文] 很多人说我想去享受山居生活，但是他们不一定都想从山林中得到快乐；满嘴说讨厌名利的人，他们不一定真的忘却名声和利益。

[赏析] 社会上太多口是心非的人了，他们为了名利二字，可以不择手段。为了满足个人欲望，甚至可以扭曲自己的心灵，说着违心的话。

16. [原文] 贫士肯济人，才是性天中惠泽；闹场能笃学，方为心地上工夫。

[译文] 穷困的人愿意去帮助别人，这才是他们天性中的仁慈和恩泽；在喧嚣的地方依然可以认真地学习，那才是真正心境上的功夫。

[赏析] 助人为乐，是一种发自内心的仁慈。学会摒弃一切打扰，才能真正把书读进去。

17. [原文] 贪得者，身富而心贫；知足者，身贫而心富。居高者，形逸而神劳；处下者，形劳而神逸。

[译文] 那种贪婪的人虽然表面看起来富得流油，可他们精神上十分空乏；知足常乐的人虽然物质上不富裕，但精神上很充实。身居高位的人看起来很闲适，但精神上非常劳顿；普通民众虽然身体很累，但是精神上无比自由。

[赏析] 物质上的富有和精神上的自由，应该并行不悖，缺一不可。这样的人生，才是有趣的人生，才是丰满的人生。

18. [原文] 天欲祸人，必先以微福骄之，要看他会受；天欲福人，必先以微祸傲之，要看他会救。

[译文] 上天想要给一个人降祸，总会先给一点福分，让他慢慢骄傲起来，最终的目标是要看他有没有承受的能力。上天想给一个人降福的时候，总会先给他一些祸事，让他有警醒之心，看看他是否有自救的本事。

[赏析] 我们做人不能太傲慢，这样连上天都不可能降福给我们。当我们



遇到祸事的时候要不惊不慌，才能平稳度过。我们不能预知未来，但能修炼各种本领，这样才能过得泰然自若，不怕福接不住，也不怕祸事处理不了。

19. [原文] 书画受俗子品题，三生浩劫；鼎彝与市人赏鉴，千古异冤。

[译文] 书画如果为凡人俗子所把玩，就好像遭受了三生浩劫；珍贵的鼎彝之器如果放在市场上让百姓们观看，就好比千古奇冤。

[赏析] 宝贵的东西必须找到识货的人，否则就是浪费，就是暴殄天物。而人也一样，是金子总是会发光的，我们要等待的只是一个机会而已。

20. [原文] 脱颖之才，处囊而后见；绝尘之足，历块以方知。

[译文] 有才华的人，如同放在囊中的锥子，总会有出人头地、一鸣惊人的一天；称得上“飞毛腿”的人，只有飞快地跑过才会知晓。

[赏析] 不论一个人具备什么样的才华和能力，即使一时被埋没，但只要一直在努力、坚持，不论遇到什么样的困难，都不放弃，并坚定地往前走，那么，这个人终将会凭借自己的才华、技能从人群中脱颖而出，成就自己。

21. [原文] 世人破绽处，多从周旋处见；指摘处，多从爱护处见；艰难处，多从贪恋处见。

[译文] 人们行为上的失误，大多数都发生于交际应酬时；人们指责别人，大多数都出于爱护和疼爱的目的；如果我们感觉艰难而不好取舍，多是因贪婪和留恋造成的。

[赏析] 很多时候，人们常常在自己熟悉的领域栽跟头。如果心无旁骛，还有什么会让你牵肠挂肚，或耿耿于怀呢？因此，人生一世不能有太多的贪恋，方能活得洒脱。

22. [原文] 凡情留不尽之意，则味深；凡兴留不尽之意，则趣多。

[译文] 感情要留有空间才意味深长，兴致要留余地才有更多乐趣。

[赏析] 万事万物都要留有余地。

23. [原文] 山栖是胜事，稍一萦恋，则亦市朝；书画赏鉴是雅事，稍一贪痴，则亦商贾；诗酒是乐事，稍一徇人，则亦地狱；好客是豁达事，稍一为俗子所挠，则亦苦海。

[译文] 住在山里本是件快乐的事情，如果一味留恋，那跟世俗还有什么区别？纵情书画本是高雅的爱好，如果太过沉迷，那跟商人还有什么区别？与朋友喝酒、作诗是一件乐事，但是天天把这个当成生活，那跟进入地狱有什么不同？做一个热情好客的人本来令人心情舒畅，但是每天都奔走于这样的世俗喧闹的地方，那跟坠入苦海有什么不同？

[赏析] 凡事过犹不及，都应该掌握个度。不能太贪，要懂得满足，不然就很容易改变初衷，流于世俗。

24. [原文] 看中人，在大处不走作；看豪杰，在小处不渗漏。

[译文] 对于常人，只要在大处上不走样儿，合乎规范就可以了；对大人物，则从小处上看有无不足。

[赏析] 事情可以分大小，但是态度需要一致。以对待大事的态度去对待小事，才能如对待小事一样，游刃有余地对待大事。

25. [原文] 轻财足以聚人，律己足以服人，量宽足以得人，身先足以率人。

[译文] 我们只有不把钱看得太重，周围才能聚集更多的人；我们只有严格要求自己，才可以令人信服；我们只有做一个心胸宽广的人，才有可能得



到别人的帮忙；我们只有凡事身先士卒，身边的人才不会服从我们的领导。

[赏析] 榜样的力量是无穷的。要求别人之前，首先自己要做好。否则，我们会底气不足，别人也不愿意真心实意地与你合作，或者接受你的领导。

26. [原文] 从极迷处识迷，则到处醒；将难放怀一放，则万境宽。

[译文] 在最容易令人迷惑之处将迷惑破解，则时时刻刻都是清醒的状态；把最难以割舍的事情放下，那么处处皆是开阔的路。

[赏析] 人生在世，谁能没有迷惑？人生在世，谁能没有牵挂？只是迷惑时清醒的人不多，迷茫时放下的人也不多。

27. [原文] 大事难事，看担当；逆境顺境，看襟度；临喜临怒，看涵养；群行群止，看识见。

[译文] 只有在大事和灾难出现时，才能真正看出一个人的担当；只有当我们身处逆境或者顺境之时，才看得到自己的胸襟是否宽广，气度是否广大；只有我们遇见让我们开心或沮丧的事情之时，才能知道自己到底有多深的涵养和素质；与别人共进退的时候，才能知道别人对某件事情的看法。

[赏析] 烈火才能试出真金来。因此，与人交往时不能为其表面现象所迷惑，而应看看他在各种场合、各种问题面前的态度和言行。

28. [原文] 安详是处事第一法，谦退是保身第一法，涵容是处人第一法，洒脱是养心第一法。

[译文] 处理各种事情的第一方法是稳当平和，想要保护自己的第一方法是谦虚忍让，与别人相处的第一方法是宽容大度，颐养身心的第一方法是闲适洒脱。

[赏析] 能动能静，能进能退，能屈能伸，大丈夫也。

29. [原文] 处事最当熟思缓处。熟思则得其情，缓处则得其当。

[译文] 我们在做任何事情之前，都应深思熟虑，把所有问题考虑全面、透彻，速度放慢一点，这样才能防止出现偏差。

[赏析] “谋定而后动”，好的开始是成功的一半，万事不可急躁，不能打无准备之仗。

30. [原文] 良心在夜气清明之候，真情在箪食豆羹之间。故以我索人，不如使人自反；以我攻人，不如使人自露。

[译文] 只有在夜晚心平气和之时，才能看出一个人是否有真心；只有在简朴的生活中，才能检验出一个人的真情。我们没有必要经常要人改正这个改正那个，不如反省和剖析自身；与其一味地攻击别人的不足，倒不如让人家主动承认自己的错误。

[赏析] 人要经常反省自己，要扪心自问，是否对得起身边的人，是否对得起自己所做的事。

31. [原文] 宁为随世之庸愚，勿为欺世之豪杰。

[译文] 宁可做一个顺世而庸碌之人，绝不做那种为了名气而欺世盗名、不择手段之人。

[赏析] 将自己的聪明智慧用在正道上，为社会和他人造福，才是真正的豪杰，否则就是欺世盗名之辈。

32. [原文] 天下无不好谀之人，故谄之术不穷；世间尽是善毁之辈，故谗之路难塞。

[译文] 因为所有人都喜欢被人奉承，所以擅长拍马屁的人永远不会消