



小窗幽记

中國傳統文化

明·陈继儒

藏书



延边大学出版社

小窗幽记

〔明〕陈继儒 / 原著



延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

小窗幽记/《少年成长必读中外名著丛书》编委会编,延吉:延边大学出版社,2005.8

(少年成长必读中外名著丛书,9.第2辑,中国传统文化少年读本)

ISBN 7-5634-2115-7

I. 小... II. 少... III. 汉语—古代—少年读物

IV. B892.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 096067 号

选题策划:马永林 石兴利

责任编辑:金昌海 关志明

封面设计:山羽创意设计工作室

少年成长必读中外名著丛书·中国传统文化少年读本

小窗幽记

原著:(明)陈继儒

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园 105 号 邮编:133002)

人民教育出版社印刷厂 印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 5 字数 90 千字

2006 年 1 月第 2 版

2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5634-2115-7/I·293

全套 12 册 定价:237.60 元

前 言

陈眉公，原名陈继儒，字仲醇，松江华亭（今上海松江）人。其幼年即聪明过人，文名卓著，史称“颖异”。他工诗善长，精鉴赏，擅收画，其艺术造诣登当时之冠。其作品甚丰，有《眉公十集》、《见闻录》、《太平清话》、《古论大观》等。

《小窗幽记》是一部广为流传的人生哲言小品集，其格言玲珑剔透、短小精美，包含不少的人生哲理。陈继儒一生虽与官绅周旋，但始终不入朋党之圈。他看透士人的矫揉造作、故作姿态，勘破功名，悟透生死，在书中体现出对世风的批判，透露出哲人式的冷峻。《小窗幽记》与王永彬的《围炉夜话》、洪应明的《菜根谭》并称为“中国人修身养性”的三本必读之书。

陈继儒在《小窗幽记》中写道：“打透生死关，生来也罢，死来也罢；参破名利声，得了也好，失了也好。”此乃对生死名利的领悟；“君子宁以风霜自挟，毋为鱼鸟亲人。”此乃做人之理；“己情不可纵，当用逆之法制之，其道在一忍字。”此乃处世之道。“兴来醉倒落花前，天地即为衾枕；机息忘怀磐石上，古今尽属蜉蝣。”在大自然中，任我心自由驰骋；因物我两忘的意境中，将天地万物置于空灵之中，这是何等快意、何等无拘无束的心境啊！《小窗幽记》虽为古人之作，但在今天仍有其观实意义。人称其为“修身养性、经商、从政、贤达之家的必读之书”。

本书采取原文、注释、译文、解析的形式出版，希望能为读者的学习起到指路作用，从而加深对博大精深的中国传统文化的理解。本书在译注过程中，参考并选用了不少其他作品的注解，不作一一答谢，在此深表谢意。文中疏漏错误之处在所难免，恳请广大读者赐教。

目 录

- 1、安得一服清凉散，人人解醒…………… (1)
- 2、澹泊之守，镇定之操…………… (1)
- 3、市恩不如报德，要誉不如逃名…………… (2)
- 4、使人有面前之誉，不若无背后之毁…………… (3)
- 5、天薄我福，吾厚吾德…………… (4)
- 6、澹泊之士，必为浓艳者所疑…………… (5)
- 7、好丑两得其平，贤愚共受其益…………… (5)
- 8、多情必至寡情，任性终不失性…………… (6)
- 9、立名为贪，用术为拙…………… (7)
- 10、淡名利者，未忘名利之情…………… (8)
- 11、伏久者，飞必高…………… (8)
- 12、天欲祸人，必先以微福骄之…………… (9)
- 13、世人破绽处，多从周旋处见…………… (10)
- 14、书画是雅事，贪痴亦商贾…………… (11)
- 15、轻财聚人，律己服人…………… (11)
- 16、将难放怀一放，则万境宽…………… (12)
- 17、大事难事看担当，逆境顺境看襟度…………… (13)
- 18、以我攻人，不如使人自…………… (14)
- 19、宁为随世庸愚，勿为欺世豪杰…………… (14)

- 20、习忙可以销福，得谤可以销名…………… (15)
- 21、人之嗜节，当以德消之…………… (16)
- 22、一念之善，吉神随之…………… (17)
- 23、梦里不能张主，泉下安得分明…………… (17)
- 24、人了了不知了，不知了了是了了…………… (18)
- 25、人我往来，是第一快活世界…………… (19)
- 26、不必无恶邻，不必无损友…………… (19)
- 27、君子小人，五更检点…………… (20)
- 28、以道窒欲，则心自清…………… (21)
- 29、先达后近，交友道也…………… (21)
- 30、形骸非亲，大地亦幻…………… (22)
- 31、寂而常惺，惺而常寂…………… (23)
- 32、童子智少，少而愈完…………… (23)
- 33、常思考，多检点…………… (24)
- 34、脱厌如释重，带恋如担枷…………… (25)
- 35、透得名利关，透得生死关…………… (26)
- 36、多躁者，必无沉潜之识…………… (27)
- 37、佳思忽来，书能下酒…………… (28)
- 38、生死老病，谁能透过…………… (28)
- 39、真放肆不在饮酒高歌…………… (29)
- 40、人生待足何时足…………… (30)
- 41、云烟影里见真身…………… (30)
- 42、明霞可爱，瞬眼辄空…………… (31)
- 43、此言宜深玩味…………… (32)
- 44、有誉于前，无若无毁于后…………… (33)

- 45、无稽之言，是在不听听耳…………… (34)
- 46、拨开才是手段，立定方见脚跟…………… (34)
- 47、身在事外，宜悉利害…………… (35)
- 48、谈空反被空迷…………… (36)
- 49、贫不足羞，贱不足恶…………… (36)
- 50、彼无望德，此无示恩…………… (38)
- 51、当为情死，不当为情怨…………… (38)
- 52、缩不尽相思地，补不完离恨天…………… (40)
- 53、梦醒心不归…………… (41)
- 54、我幸在不痴不慧中…………… (41)
- 55、出相思海，下离恨天…………… (42)
- 56、花柳藏淑女，雨云襄王梦…………… (43)
- 57、天若有情天亦老…………… (44)
- 58、吴妖小玉飞作烟…………… (44)
- 59、杨柳沾啼痕，三叠唱离恨…………… (45)
- 60、弄柳拈花，尽是销魂之处…………… (46)
- 61、豆蔻不消心上恨…………… (47)
- 62、截住巫山不放云…………… (48)
- 63、那忍重看娃鬓绿…………… (48)
- 64、千古空闺之感，顿令薄幸惊魂…………… (49)
- 65、良缘易合，知己难投…………… (50)
- 66、蝶憩香风，尚多芳梦…………… (51)
- 67、无端饮却相思水…………… (51)
- 68、多情成恋，薄命何嗟…………… (52)
- 69、清风好伴，明月故人…………… (53)

- 70、平生云水心，春花秋月语…………… (54)
- 71、封疆缩地，中庭歌舞犹喧…………… (54)
- 72、士不晓廉耻，衣冠狗彘…………… (55)
- 73、宁以风霜自挟，毋为鱼鸟亲人…………… (56)
- 74、仕夫贪财好货，乃有爵之乞丐…………… (57)
- 75、一失足为千古恨…………… (58)
- 76、圣贤不白之衷，托之日月…………… (58)
- 77、士大夫爱钱，书香化为铜臭…………… (59)
- 78、心为形役，尘世马牛…………… (60)
- 79、留有余智，提防不测…………… (61)
- 80、要担当，又要善摆脱…………… (62)
- 81、假认不得真，巧藏不得拙…………… (62)
- 82、量晴较雨，弄月嘲风…………… (63)
- 83、放下仙佛心，方名为得道…………… (64)
- 84、执拗者福轻，圆融者禄厚…………… (65)
- 85、达人撒手悬崖…………… (66)
- 86、身世浮名余以梦蝶视之…………… (67)
- 87、有百折不回之真心…………… (67)
- 88、立业建功，实地着脚…………… (68)
- 89、兢兢业业心思，潇潇洒洒趣味…………… (69)
- 90、无事提防，有事镇定…………… (70)
- 91、穷通之境未遭，主持之局已定…………… (71)
- 92、人之处世，可怜如此…………… (71)
- 93、刚强，终不胜柔弱…………… (72)
- 94、声应气求之夫，风行水上之文…………… (73)

- 95、才智英敏者，宜以学问摄其躁…………… (74)
- 96、居轩冕之中，有山林气味…………… (74)
- 97、少言语以当贵，多著述以当富…………… (75)
- 98、要做男子，须负刚肠…………… (76)
- 99、柔玉温香，可成白骨…………… (77)
- 100、空烦恼场，绝营求念…………… (78)
- 101、闲随老衲清谭，戏与骚人白战…………… (79)
- 102、宁为真士夫，不为假道学…………… (79)
- 103、觑破兴衰究竟，人我得失冰消…………… (80)
- 104、名山乏侣，不解壁上芒鞋…………… (81)
- 105、无技最苦，多技最劳…………… (82)
- 106、才士不妨泛驾，诤臣岂合模棱…………… (83)
- 107、宁为薄幸狂夫，不作厚颜君子…………… (84)
- 108、魑魅满前，笑著阮家无鬼论…………… (85)
- 109、至音不合众听，至宝不同众好…………… (86)
- 110、世人白昼寐语…………… (87)
- 111、拨开世上尘氛…………… (87)
- 112、才子安心草舍，佳人适意蓬门…………… (88)
- 113、传语者，不可与语…………… (89)
- 114、不留昨日之非，不执今日之是…………… (90)
- 115、玄奇之疾，医以平易…………… (91)
- 116、人常想病时，则尘心便减…………… (91)
- 117、恩爱吾之仇也…………… (92)
- 118、人生善读书，享世间清福…………… (93)
- 119、古人不掩瑕瑜，今人难知真伪…………… (94)

- 120、以忍制己情，以怒制人情…………… (95)
- 121、随遇而安，何不清闲…………… (95)
- 122、浮云有常情，流水多浓旨…………… (96)
- 123、贫士骨济人，闹场能笃学…………… (97)
- 124、了心自了事，逃世应逃名…………… (98)
- 125、风流得意，鬼胜顽仙…………… (98)
- 126、不因人言而悟，不因外境而得…………… (99)
- 127、简淡出豪杰，忠孝成神仙…………… (100)
- 128、浇花种树，道人魔障…………… (101)
- 129、天下之灵，千古如新…………… (102)
- 130、人生三乐…………… (103)
- 131、眼里无点灰尘，方可读书千卷…………… (103)
- 132、不作风波于世上…………… (104)
- 133、无事不乐而忧，是一座活地狱…………… (105)
- 134、必出世者，方能入世…………… (106)
- 135、人有一字不识，而多诗意…………… (106)
- 136、眉上几分愁，且去观棋酌酒…………… (107)
- 137、得心上本来，方可言了心…………… (108)
- 138、调性之法…………… (109)
- 139、好茶涤烦，好酒消忧…………… (109)
- 140、破除烦恼木鱼声，见澈性灵优钵影…………… (110)
- 141、太闲生恶业，太清类俗情…………… (111)
- 142、灵丹一粒，点化俗情…………… (112)
- 143、妖冶成泉下骷髅，功名是梦中蝴蝶…………… (112)
- 144、独坐禅房，意揖达摩…………… (113)

- 145、以正敛放，以趣通板····· (114)
- 146、疑善信恶，满腔杀机····· (115)
- 147、能脱俗便是奇，不合污便是清····· (115)
- 148、君子尽心利济，即此便是立命····· (116)
- 149、读史耐讹字，闲居耐俗汉····· (117)
- 150、声色娱情，何若净几明窗····· (118)
- 151、心上无事好快活，何必情欲乃为乐····· (119)
- 152、兴来醉倒落花前，机息忘怀磐石上····· (120)
- 153、烦恼之场，何种不有····· (120)
- 154、休便休去，了时无了····· (121)
- 155、意亦甚适，梦亦同趣····· (122)
- 156、业净成慧眼，无物到茅庵····· (122)
- 157、犬吠鸡鸣，恍似云中世界····· (123)
- 158、异士未必在山泽····· (124)
- 159、可爱之人可怜，可恶之人可惜····· (125)
- 160、事有急之不自白者····· (126)
- 161、比上不足，比下有余····· (126)
- 162、俭为贤德，贫是美称····· (127)
- 163、唤醒梦中之梦，窥见身外之身····· (127)
- 164、打透生死关····· (128)
- 165、一笔写出，便是作手····· (129)
- 166、隐逸林中无荣辱····· (130)
- 167、皮囊速坏，神识常存····· (130)
- 168、闻谤勿怒，见誉勿喜····· (131)
- 169、人胜我无害，我胜人非福····· (132)

- 170、闭门是深山，读书有净土…………… (132)
- 171、欲见圣人气象，必须胸中洁净…………… (133)
- 172、成名每在穷苦日…………… (134)
- 173、让利精于取利…………… (134)
- 174、求福速祸，安然得福…………… (135)
- 175、看书不可拘泥旧说…………… (136)
- 176、但识琴中趣，何劳弦上音…………… (136)
- 177、出一言解之，是无量功德…………… (137)
- 178、伶人代古人，似今人为文…………… (138)
- 179、闲有余日，正可学问…………… (139)
- 180、简傲不可谓高，阿谀不可谓谦…………… (139)
- 181、丹青乃无言之诗，诗句乃有言之画…………… (140)
- 182、云霞为伙伴，青松为知心…………… (141)
- 183、耳目宽则天地窄…………… (142)
- 184、从江干溪畔箕踞…………… (143)
- 185、有书癖而无剪裁，徒号书橱…………… (143)
- 186、鸟啼花落，有会于心…………… (144)
- 187、山之胜，妙于天成…………… (145)
- 188、清闲无事，坐卧随心…………… (146)
- 189、舞蝶游蜂，落花飞絮…………… (146)
- 190、鸟栖高枝，士隐岩穴…………… (147)
- 191、混迹尘中，高视物外…………… (148)

1. 安得一服清凉散，人人解醒

醒食中山之酒，一醉千日，今之昏昏逐逐，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。安得一服清凉散，人人解醒。

【译文】

清醒的人饮了中山人狄希酿造的酒，可以一醉千日，今日世人昏昏沉沉，没有一日不处在沉醉状态中。追求功名的人迷醉于朝廷官位，追求利禄的人迷醉于世间的财富，豪富的人则迷醉于声色车马之中。怎样才能获得一副清醒剂，使人人获得清醒呢？

【评说】

古时人们饮了中山人狄希酿造的烈酒后，会醉千日不醒。但是，当今世间之人未饮狄希之酒，却亦沉醉不醒，这是由于他们沉迷在追名逐利、纸醉金迷的生活中，把名利当酒朝朝醉。世人皆有所醉，有的醉于功名，有的醉于金钱，有的醉于声色享乐，世界因此变得渺茫虚幻，要是能有一副清醒剂，让世人从沉醉中苏醒过来，从名利声色中走出来，回到清醒状态，那就好了。

2. 澹泊之守，镇定之操

澹泊之守，须从浓艳场中试来；

镇定之操，还向纷纭境上勘过。

【译文】

是否有淡泊宁静的志向，一定要通过富贵奢华的场合

才能检验得出来；是否有坚定如一的节操，还必须通过纷纷扰扰的环境验证。

【评说】

淡泊是一种超脱的心态，需要立之以德、铭之于心，贫贱之时要能保持自己尊严，富贵之时要能经受住声色的考验。即如孟子所言：富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，是谓大丈夫。面对世间五光十色的声色之乐、尘世间纷繁浓艳的名利之诱，能够保持住自己的平常心，坚定如一，才算是真正的淡泊。

3. 市恩不如报德，要誉不如逃名

市恩不如报德之为厚；要誉不如逃名之为适；矫情不如直节之为真。

【译文】

施舍给别人恩惠，不如报答他人的恩德来得厚道；邀取



名誉，不如回避名誉来得闲适；装腔作势自命清高，不如坦诚做人来得真实。

【评说】

故意施予别人恩惠，不是真心地帮助别人而是作为一种有目的求取利益的行为，或者为了笼络人心，或者是为了树立威望，其施舍是为了

获取，助人的出发点是为了助己，这样做不是传统的“受人以恩，报之以德”的道德规范，离真诚还有一段距离。“滴水之恩，当涌泉相报”，这样的以德报恩的行为是心存感谢，不求索取，透露着人性中的真诚与善良。节操正直的人决不愿违背良心去做沽名钓誉之事，而宁可逃避名声带来的麻烦，因为有了名声，也许生活就失去了本来的平静，而在光圈的环绕下必须时刻战战兢兢，这样曲意矫情而为岂不是失去了真诚平和的本性吗？所以俗语说：勤勤奋奋做事，本本分分做人，平平淡淡才是真实的人生。当今世人醉心于声色犬马中，却惺惺然呼唤真善美，自己却不愿扯下面具，恢复自己的真实面目，真诚对待身边的人，于此不能不引起人们的深思！

4. 使人有面前之誉， 不若无背后之毁

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】

让人当面夸赞自己，不如让别人不在背后批评诋毁自己；让人在初相交时就产生好感，不如让别人与自己长久相处而不产生厌烦情绪。

【评说】

《增广贤文》中有这样的话：哪个人前不说人，哪个人后不被说。人的弱点是都喜欢听奉承话，要让人当面赞美自己不是难事，而要别人不在背后议论自己却很困难，所以与其刻意去追求别人的奉承，还不如时时处处修养德行，严于律己，与人为善。

在与人的交往中，初见时许多人都刻意修饰，举止得体，力求给对方留下美好的印象，但当彼此熟悉以后，就开始放松约束，将自己的种种缺点暴露无遗，“路遥知马力，日久见人心”，使人生厌，当初的好印象就荡然无存了。与其这样，还不如保持镇定从容的心态，既不过于奉承，也不刻意做作，做一个一如既往的自己、真真实实的自己。

5. 天薄我福，吾厚吾德

天薄我福，吾厚吾德以迎之；天劳我形，吾逸吾心以补之；天厄我遇，吾亨吾道以通之。

【译文】

命运使我的福分浅薄，我便加强我的德行来面对它；命运使我的筋骨劳累，我便放松我的心情来弥补它；命运使我的际遇困窘，我便加强我的道德修养使它通达。

【评说】

人生不是平等的，有人出身贫寒，有人出身富贵，但对于命运的追求上天却是公平对待的。虽然上天没有为我提供良好的外部环境，但我不会怨天尤人，一定要通过后天的努力去弥补，迎头赶上，自己拯救自己，才能走向成功。

如果命运不公平，使我受到困厄，那么我决不会灰心丧气，有话说：“有了信心不一定会赢，但没有信心却一定是会输。”重塑信心，把坎坷当作锻炼自己心志的机会，通过“劳其筋骨，饿其体肤，苦其心志”来充实自己的心灵，去迎接新的挑战，新的成功！

6. 澹泊之士，必为浓艳者所疑

澹泊之士，必为浓艳者所疑；检饰之人，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】

清静澹泊名利的人，往往会受到豪华奢侈的人猜疑；谨慎而行为检点的人，必定被行为放荡不羁的人所忌恨。对一个到了穷途末路的人，应当探究他当初的心志怎样；对一个功成名就的人，要看他最后有怎样的结局。

【评说】

由于各种因素的影响，人之心志亦不同，所以对于事物的看法也不一样，爱好浓艳奢华的人，对于别人的平淡宁静无法理解，所以不免产生猜疑之心，认为别人是故作清高；行为放荡不羁的人，常常忌恨那些行为检点的人，因为这些人不同流合污，使他们不自在。人生之路，有时不但要看结果，还要看动机，如果一个人有着正直之心，追求事业成功，即使命运使他遇到挫折和失败，其当初的用心是良好的，必然还会有成功之时；对于一个成功者，还要观察他能否保持住自己的方向，坚持不懈地继续努力，能够笑到最后，才是真正成功的人。

7. 好丑两得其平，贤愚共受其益

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。