

省躬	理鑑	秉直	熟新	庭曠	紫塞	郡秦
識誠	狙辯	庶幾	貢新	遠縣	雞田	并
寵	色	中	勸賞	邈		
	貽	庸	黜陟			
		勞				

新既念茲稼穡積附載
鋼筆法名家字帖大全

薛平楷書

薛平楷書



新概念钢笔书法名家字帖大全

- ◆ 林似春楷书
- ◆ 王介南楷书
- ◆ 刘惠浦楷书
- ◆ 赵彦良楷书
- ◆ 范林庆楷书
- ◆ 杨济川楷书
- ◆ 张 秀楷书
- ◆ 薛 平楷书

ISBN 7-5341-1414-4



9 787534 114144 >

ISBN 7-5341-1414-4/J · 18

(全八册)定价: 52.00 元

(每册 6.50 元)

天下奇书《菜根谭》

薛平楷书

新概念钢笔法名家字帖大全

劉江



浙江
科学技术
出版社

责任编辑 盛有根

封面设计 潘孝忠

新概念钢笔书法名家字帖大全

薛 平 楷书

薛 平 书

*

浙江科学技术出版社出版

杭州钱江彩色印务有限公司印刷

浙江省新华书店发行

开本:850×1168 1/32 全套印张:32 字数:800 000

2000年9月第1版

2000年9月第1次印刷

ISBN 7-5341-1414-4/J·18

(全八册)定价:52.00元

(每册6.50元)

图书在版编目(CIP)数据

新概念钢笔书法名家字帖大全. 薛平楷书/薛平书.
杭州:浙江科学技术出版社,2000.9
ISBN 7-5341-1414-4

I. 新… II. 薛… III. 钢笔字-楷书-法帖-中国
IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 16376 号



致 读 者

《菜根谭》的作者洪应明生活在内忧外患渐现端倪的明嘉靖年间。这本囊括了中国几千年处世智慧的经典文献，自它一问世，便经久未衰，流传至今，其旺盛的生命力也就在于人人都可以在其中汲取有用的智慧，成功者读它，失意者读它，孤傲者读它，平凡者读它，生意人读它，居官者读它，就连僧舍道观、骚人墨客也莫不悉心研习。

在日本，《菜根谭》被誉为是一部奇书，日本企业界在经营管理上继学习运用中国的《孙子兵法》、《三国演义》之后，又形成了企业家争相竞读《菜根谭》的新热潮。《菜根谭》成为日本企业界经营管理的“指南”，业务推销的“参谋”，企业家修身养性的“教材”。

毛泽东曾说：嚼得菜根者百事可做。读懂一部《菜根谭》，体味人生的百种滋味，就能做到“风斜雨急处，立得脚定。花浓柳艳处，着得眼高。路危径险处，回得头早”。

《菜根谭》要静静地读，细细地品，菜根才会越来越香，心智才会越来越高。为此，我们特约请著名书法家薛平分别用楷书和行书书写《菜根谭》原文和译文，作为名家字帖大全系列中的一个分册，让广大学书者在静心练字的同时，体味其中的人生哲理。

编 者

2000年3月

目 录

观物外物	思身后身	1	宁默勿躁	宁拙无巧	29
良药苦口	忠言逆耳	2	天理路广	人欲路窄	30
闲时吃紧	忙时悠闲	3	磨练福久	参勘知真	31
淡泊明志	肥甘丧节	4	虚心明理	实心却欲	32
田地放宽	恩泽流长	5	宽宏大量	君子之操	33
利勿在前	德勿在后	5	病未足羞	无病是忧	34
责勿太严	教勿太高	6	一念贪私	坏了一生	35
事悟痴除	性定动正	7	气象高旷	操守严明	36
忧勤勿过	待人勿枯	8	君子懿德	中庸之道	37
原其初心	观其末路	9	未雨绸缪	有备无患	39
不恶小人	礼待君子	10	静见真体	闲识真机	40
正气天地	清名乾坤	11	动中静真	苦中乐真	41
俗路勿染	理路勿退	11	畏伪君子	怕真小人	42
立身要高	处世须退	13	春风解冻	和气消冰	43
修德忘名	读书深心	14	心常圆满	天下平稳	44
有木石心	具云水趣	15	精诚所至	金石为开	45
多心为祸	少事为福	16	文章无巧	人品本然	47
忘功念过	忘怨念恩	17	事留余地	便无殃悔	48
相观对治	方便之门	18	忠恕待人	养德远害	49
学以致用	立业种德	19	持身勿轻	用心勿重	49
读心中文	听本真曲	20	人生百年	不可虚度	51
苦中有乐	乐中有苦	21	持盈履满	君子兢兢	52
潇洒清苦	不偏一方	22	扶公却私	种德修身	53
大智若愚	大巧无术	23	不犯公论	不进权门	54
拔去名利	融化客气	24	从容处变	割切规失	55
心体光明	暗室青天	25	大处着眼	小处着手	56
阴恶恶大	阳善善小	26	爱重为仇	薄极成喜	57
居安思危	天亦无用	27	盛极必衰	居安虑患	58
养喜致福	去杀避祸	28	放下屠刀	立地成佛	59

毋信偏言	毋忌人能	60	谗言自明	甘言侵肌	94
念头吃紧	要知放下	61	处世要道	不即不离	95
有识有力	斩魔无踪	62	老当益壮	大器晚成	96
困苦穷乏	锻炼身体	64	藏才隐德	任重致远	97
明辨是非	大局为重	65	过俭者吝	过让者卑	98
暗室节义	履薄经纶	66	喜忧安危	勿介于心	99
不夸妍洁	谁能丑污	67	冷眼观人	理智处世	100
阴恶祸深	阳善功小	68	恶不即就	善不即亲	101
有过归己	有功让人	69	人不宜刻	友不宜滥	102
警言救人	功德无量	70	逆境比下	怠荒思上	102
量弘识高	功德日进	71	中才之人	难与下手	103
自我反省	众善之路	72	守口应密	防意要严	105
功名一时	气节万古	73	责人宜宽	责己宜苛	106
自然造化	智巧不及	74	浓天淡久	大器晚成	107
真恳为人	圆活涉世	75	静中真境	淡中本然	108
尘指镜明	苦去乐存	76	读无字书	弹无弦琴	108
修身种德	事业之基	77	得个中趣	破眼前机	109
善根暗长	恶损潜消	78	蜗牛角上	何争雌雄	110
厚待故交	礼待衰朽	79	冷观世事	忙中偷闲	111
有始无终	事业大忌	80	争先路窄	退后宽平	112
严于律己	宽于待人	81	心无系恋	乐境仙都	113
为奇不异	求清不激	82	失意之思	以绝欲念	114
心虚性现	意净心清	83	闹中取静	冷处热心	115
无事惺惺	有事寂寂	84	心地平稳	化育万物	115
议事论事	明晓利害	85	伏久飞高	守正待时	116
操履严明	心气和易	86	枝叶徒荣	玉帛无益	117
浑然和气	处世珍宝	87	天地冲和	人生淡泊	118
和气祥瑞	寸心洁白	88	自然真趣	静闲得之	119
忍得耐得	自在之境	89	水滴石穿	铁杵成针	120
忙里偷闲	闹中取静	90	万钟一发	存乎一心	121
为官公廉	居家恕俭	91	不抱心虑	不耽风月	121
处富知贫	居安思危	92	顺逆一视	欣戚两忘	122
疾病易医	魔障难除	93	月盈则亏	履满则溢	124
金须百炼	矢不轻发	94			

观物外物 思身后身

栖守道德者，寂寞一时；

依阿权势者，凄凉万古。达

人观物外之物，思身后之身；

宁受一时之寂寞，毋取万古

之凄凉。

【译文】

如果一个人能坚守道德，可能会有寂寞的时候，但那些喜欢攀附权贵的人，却会得到永远的凄凉和孤独。豁达、开朗、明白事理的人，考虑死后的千古名存，所以做人做事循规蹈矩，忍受一时的寂

寞，决不去趋炎附势，以免遭到万世的寂寞。

良药苦口 忠言逆耳

耳中常闻逆耳之言，心中常有拂心之事，才是进德修行的砥石。若言言悦耳，事事快心，便把此生埋在鸩毒中矣。

【译文】

耳中常常听到一些不中听的忠言，心里常常想到一些不顺心的事情，这才是修炼道德品行的磨刀石。如果听到的全是令人高兴的话，遇到的

全是浑浑噩噩的事情，这样就甘于
把自己的一生浸泡在毒酒里一样。

闲时吃紧 忙时悠闲

天地寂然不动，而气机
无息少停；日月昼夜奔驰，而
贞明万古不易。故君子闲时要
有吃紧的心思，忙处要有悠
闲的趣味。

【译文】

天地看起来好像寂静不动，其
实充盈在里面的阴阳之气无时不
在活动；日月虽然日以继夜的运转，
但它的光明自古不变。所以君子闲

散時要有应变救急的准备，繁忙
時要有怡然悠闲的情趣。

淡泊明志 肥甘丧节

藜口苋肠者，多冰清玉
洁；衮衣玉食者，甘婢膝奴
颜。盖志以澹泊明，而节从
肥甘丧也。

【译文】

能够忍受粗茶淡饭的人，通常
具备有冰清玉洁的性情；而喜好
锦衣美食的人，常是那种卑躬屈
膝左右逢迎的人。因此，人的志气
可以从淡泊少欲中表现出来，人

的节操也可以从奢侈享受中表出。

田地放宽 恩泽流长

面前的田地，要放得宽，
使人无不平之叹；身后的惠
泽，要流得久，使人有不匮
之思。

【译文】

做人要心胸开阔，与人为善，才
不会招致别人的怨恨，死后留下
的福泽，要能够流得长久，才会
赢得后人无穷的怀念。

利勿在前 德勿在后

宠利毋居人前，德业毋

落人后：受享毋逾分外，修
为毋减分中。

【译文】

个人的名利恩宠不必抢在别
人面前去争取，而有利于社会有
利于道法的事情要不落后地积极
去做；对应该的东西要小心谨慎，
不要越过自己的本份。对于修身养
性的道理，则要尽自己的本份努力
追求。

责勿太严 教勿太高

攻人之恶，毋太严，要
思其堪受；教人以善，毋过

高，当使其可从。

【译文】

批评人家的过失，不要过分的严厉，要考虑对方能够承受的程度；教人家做善事，也不要要求过高，要考虑对方能够做到的而不会感到有困难。

事悟痴除 性定动正

饱后思味，则浓淡之境都消；色后思淫，则男女之见尽绝。故人常以事后之悔悟，破临事之痴迷，则性定而动无不正。

吃饱之后再来回味菜肴的
美味，其实分不出食物的咸淡甘苦；
满足了色欲之后再来回想淫欲
的感觉，再也激不起性的欲望。
所以人们如果常用事后的悔悟
心情，来解除眼前的痴狂迷妄，
便可以保持自己纯真的本性，在行
动上便会有正确原则，而不至于出轨。

忧勤勿过 待人勿枯

忧勤是美德，太苦则无
以适性怡情；澹泊是高风，
太枯则无以济人利物。

【译文】

勤劳、忧患本是一种美德，但如果把自己弄得很苦，令终日性情抑郁不展，享受不到生活的乐趣；淡泊寡欲本来是一种高尚的情操，但如果过分逃避社会，就无法对社会作出贡献。

原其初心 观其末路

事穷势蹙之人，当原其初心；功成行满之士，要观其末路。

【译文】

对于时运不佳、事业失败的人，要体谅他当初的本意是为了奋发