

羊 根 譚

啓笛楷書



啓笛（袁守啓）◎書



中國海洋大學出版社
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS

启笛楷书《菜根谭》

启 笛（袁守启） 书

中国海洋大学出版社

· 青岛 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

启笛楷书《菜根谭》/启笛(袁守启)书.—青岛:中国海洋大学出版社,2018.6

ISBN 978-7-5670-1850-1

I.①启… II.①袁… III.①楷书—法帖—中国—现代
IV.①J292.28

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第136436号

启笛楷书《菜根谭》

出版发行 中国海洋大学出版社
社 址 青岛市香港东路23号 邮政编码 266071
网 址 <http://www.ouc-press.com>
出 版 人 杨立敏
责任编辑 施薇
复 审 张跃飞
电 话 0532-85901040
电子信箱 flyleap@126.com
印 制 日照日报印务中心
版 次 2018年7月第1版
印 次 2018年7月第1次印刷
成品尺寸 210 mm × 285 mm
印 张 12.625
字 数 191千
印 数 1—1400
定 价 136.00元
订购电话 0532-82032573 (传真)

发现印装质量问题,请致电18663037500,由印刷厂负责调换。

啓
笛
楷
書

羊
根
譚

啓
功
題
籤





启笛（袁守启）肖像



启功为启笛题词——王羲之的根基，郭沫若的气势

序

我们伟大的祖国是一个具有5000多年光辉历史的文明古国，在哲学、历史学、考古学、文学、语言学等国学领域，有着十分丰厚的文化积淀。几千年来，国学滋养着华夏子孙的灵魂。

我国是一个洋溢着诗韵的国度，唐诗、宋词、元曲三峰并峙。千百年来，这些脍炙人口的诗词曲赋，一直为社会各阶层的人们津津乐道，历久不衰。

中华民族是一个勤劳、朴实、勇敢、智慧的伟大民族，形成了一系列具有民族特色的优秀传统美德。在人生哲理、修德养性、治家方略、为人处事的诸多方面积累了许多成熟的经验，并经后人整理而成光辉名篇。如明清以来的《菜根谭》《围炉夜话》《小窗幽记》等广为流传，长期以来熏陶和影响人们的思想，规范着人们的道德言行。

原全国政协常委、当代国学大师、书法泰斗启功先生，生前一直对国学和书法的传承十分重视，曾号召文学和书法界的朋友用楷书抄写有代表性的国学名篇，影印出版“国学书法系列丛书”，并为此题写了7部书名。中国书法家协会理事、博士生导师袁守启（启笛）同志接受了这个任务，用10年时间，以精到的



小楷书写完成了《唐诗三百首》《宋词三百首》《元曲三百首》《红楼梦诗词》《菜根谭》《围炉夜话》《小窗幽记》等7部著作，现在即将出版，启功先生的遗愿将得到实现，这是一件很值得称道的好事。

21世纪，我国进入全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会的新阶段，学习国学，弘扬书法，继承中华民族优秀传统文化和优良传统美德，是时代赋予我们的责任和使命。我相信，“国学书法系列丛书”的出版，将使人们既能学习国学知识，从中汲取营养，又可欣赏书法，陶冶情操，可谓一举多得，一定会受到大家的欢迎。

是为序。

王忠禹

2007年8月28日

注：序言系时任全国政协副主席王忠禹同志所作。

序 言

《菜根譚》的作者洪應明大約生活在內憂外患漸現端倪的嘉靖朝，其生平事迹不詳，但從《菜根譚》中體現出的有時孤高無為、有時又樂觀進取的思想中，可以看出作者激烈的內心衝突。

古人云：性定菜根香，靜心沉玩，乃得其旨。

讀《菜根譚》，思人間事，常常是仁者見仁，智者見智，這樣一本囊括了中國幾千年處世智慧的經典



文獻自它一問世，便經久不衰，流傳至今，其旺盛的生命力就在於人人都可以在其中汲取有用的智慧，成功者讀它，失意者讀它，孤傲者讀它，平凡者讀它，生意人讀它，居官者讀它，就連僧舍道觀、騷人墨客也莫不悉心研習。

在日本，《菜根譚》被譽為一部奇書，日本企業界在經營管理上繼學習運用中國的《孫子兵法》、《三國演義》之後，又形成了企業家爭相競讀《菜根譚》的



新熱潮。《菜根譚》成為日本企業界經營管理的指南。業務推銷的參謀。企業家修身養性的教材。日本企業家認為《企業管理》一書可以不讀，《菜根譚》不可不讀。

毛澤東曾說：嚼得菜根者百事可做。讀懂一部《菜根譚》，體味人生的百種滋味，就能做到：風斜雨急處，立得腳定；花濃柳艷處，看得眼高；路危徑險處，回得頭早。



「菜根譚」要靜靜地讀，細細地品，菜根才會越嚼越香，心智才會越來越高。

目 录

王忠禹 序

菜根谭（上）

序言 / 001

1. 栖守道德 毋依阿权贵 / 003
2. 与其练达 不若朴鲁 / 003
3. 心地光明 才华韞藏 / 004
4. 污泥不染 机巧不用 / 004
5. 闻逆耳言 怀拂心事 / 004
6. 和气喜神 天人一理 / 005
7. 真味是淡 至人如常 / 005
8. 闲时吃紧 忙时悠闲 / 006
9. 静坐观心 真妄毕现 / 006
10. 得意早回头 拂心莫停手 / 007
11. 志从淡泊来 节在肥甘丧 / 007
12. 田地放宽 恩泽流长 / 008
13. 路留一步 味减三分 / 008
14. 脱俗成名 减欲入圣 / 009
15. 侠心交友 素心做人 / 009
16. 利毋居前 德毋落后 / 009
17. 忍让为高 利人利己 / 010
18. 矜则无功 悔可减过 / 011
19. 美名不独享 责任不推脱 / 011



20. 功名不求盈满 做人恰到好处 / 012
21. 诚心和气 胜于观心 / 012
22. 云止水中 动寂适宜 / 013
23. 责恶勿太严 教善勿太高 / 013
24. 洁常自污出 明每从暗生 / 014
25. 伸张正气 再现真心 / 014
26. 事悟痴除 性定动正 / 015
27. 志在林泉 胸怀廊庙 / 015
28. 无过是功 无怨是德 / 016
29. 忧勤勿过 待人勿枯 / 016
30. 原其初心 观其末路 / 016
31. 富宜宽厚 智宜敛藏 / 017
32. 登高思危 少言勿躁 / 017
33. 放得功名 即可脱俗 / 018
34. 偏见害人 聪明障道 / 018
35. 知退一步 加让三分 / 019
36. 不恶小人 有礼君子 / 019
37. 正气清白 留于乾坤 / 020
38. 降魔先降心 驭横先驭气 / 020
39. 教育子弟 要严交游 / 020
40. 欲路勿染 理路勿退 / 021
41. 不可浓艳 不可枯寂 / 021
42. 超越天地 不入名利 / 022
43. 高一步立身 退一步处世 / 023
44. 修德忘名 读书深心 / 023
45. 一念之差 失之千里 / 024
46. 有木石心 具云水趣 / 024
47. 善人和气 凶人杀气 / 025
48. 君子无祸 勿罪冥冥 / 025
49. 多心为祸 少事为福 / 026
50. 当方则方 当圆则圆 / 026
51. 忘功念过 忘怨念恩 / 027



52. 施之不求 求之无功 / 027
53. 相观对治 方便法门 / 028
54. 心地干净 方可学古 / 028
55. 崇俭养廉 守拙全真 / 029
56. 学以致用 立业种德 / 029
57. 扫除外物 直觅本来 / 030
58. 苦中有乐 得意生悲 / 030
59. 富贵名誉 来自道德 / 031
60. 花铺好色 人行好事 / 031
61. 兢业的心思 潇洒的趣味 / 032
62. 立名者贪 用术者拙 / 032
63. 守虚勿溢 宁缺勿全 / 033
64. 拔去名根 融化客气 / 033
65. 心体光明 暗室青天 / 033
66. 无名无位 无忧无虑 / 034
67. 阴恶恶大 显善善小 / 034
68. 居安思危 天亦无用 / 034
69. 偏激之人 难建功业 / 035
70. 愉快求福 去怨避祸 / 035
71. 宁默毋躁 宁拙毋巧 / 036
72. 热心之人 其福亦厚 / 036
73. 天理路广 人欲路窄 / 037
74. 磨练福久 参勘知真 / 037
75. 虚心明理 实心却欲 / 038
76. 宽宏大量 胸能容物 / 038
77. 多病未羞 无病是忧 / 038
78. 一念贪私 坏了一生 / 039
79. 心中亮堂 不受诱惑 / 039
80. 保已成业 防将来非 / 040
81. 培养气度 不偏不颇 / 040
82. 风不留声 雁不留影 / 041
83. 君子懿德 中庸之道 / 041



84. 穷当益工 不失风雅 / 042
85. 未雨绸缪 有备无患 / 042
86. 念头起处 切莫放过 / 043
87. 静闲淡泊 观心证道 / 043
88. 动中真静 苦中真乐 / 044
89. 舍己勿疑 施恩勿报 / 044
90. 厚德积福 逸心补劳 / 045
91. 天机最神 智巧何益 / 045
92. 人生态度 晚节更重 / 046
93. 种德施惠 无位公相 / 046
94. 积累念难 倾覆思易 / 047
95. 君子诈善 无异小人 / 047
96. 春风解冻 和气消冰 / 047
97. 看得圆满 放得宽平 / 048
98. 坚守操履 不露锋芒 / 048
99. 逆境砺志 顺境杀人 / 049
100. 富贵如火 必将自焚 / 049
101. 精诚所至 金石为开 / 050
102. 文章恰好 人品本然 / 050
103. 能看得破 才认得真 / 051
104. 美味快意 享用五分 / 051
105. 忠恕待人 养德远害 / 052
106. 持身勿轻 用心勿重 / 052
107. 人生百年 不可虚度 / 053
108. 德怨两忘 恩仇俱泯 / 053
109. 持盈履满 君子兢兢 / 054
110. 扶公却私 种德修身 / 054
111. 公论不犯 权门不沾 / 054
112. 不畏人忌 不惧人毁 / 055
113. 从容处变 割切规友 / 055
114. 大处着眼 小处着手 / 056
115. 爱重为仇 薄极成喜 / 056



116. 藏巧于拙 以屈为伸 / 056
117. 盛极必衰 居安虑患 / 057
118. 奇人乏识 独行无恒 / 057
119. 放下屠刀 立地成佛 / 058
120. 毋形人短 毋忌人能 / 058
121. 己所不欲 勿施于人 / 059
122. 阴者勿交 傲者勿言 / 059
123. 调节情绪 一张一弛 / 060
124. 君子之心 毫无障塞 / 060
125. 智慧识魔 意志斩妖 / 061
126. 宽而容人 不动声色 / 061
127. 英雄豪杰 经受锤炼 / 062
128. 天地父母 万物敦睦 / 062
129. 戒疏于虑 警惕于察 / 062
130. 明辨是非 大局为重 / 063
131. 亲善杜谗 除恶防祸 / 064
132. 培养节操 磨炼本领 / 064
133. 父慈子孝 伦常天性 / 064
134. 不夸妍洁 谁能丑污 / 065
135. 富多炎凉 亲多妒忌 / 065
136. 功过要清 恩仇勿明 / 066
137. 位盛危至 德高谤兴 / 066
138. 阴恶祸深 阳善功小 / 067
139. 以德御才 恃才败德 / 067
140. 穷寇勿追 投鼠忌器 / 068
141. 有过归己 有功让人 / 068
142. 警言救人 功德无量 / 068
143. 趋炎附热 人之通病 / 069
144. 冷眼观物 轻动刚肠 / 069
145. 德量共进 识见更高 / 070
146. 人心惟危 道心惟微 / 070
147. 反省从善 尤人成恶 / 071