



国学经典
硬笔字帖

三字经



书法 叶嗣军 注释 牟南



国学经典 硬笔字帖



三字经



书法\ 叶嗣军 注释\ 牟南

图书在版编目(CIP)数据

三字经 / 叶嗣军书; 牟南注释. — 重庆: 重庆出版社, 2015.12

ISBN 978-7-229-09403-4

I. ①三… II. ①叶… ②牟… III. ①硬笔字—楷书—法帖 IV. ①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第023812号

三字经

SAN ZI JING

叶嗣军 书

牟南 注释

责任编辑: 夏 添 吴芝宇

责任校对: 何建云

装帧设计: 刘 洋



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆豪森印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 3.25 字数: 30千

2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷

ISBN 978-7-229-09403-4

定价: 10.00元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

前

言

泱泱华夏，文化繁盛，灿若星空，蔚为壮观。在众多璀璨的星辰中，国学文化无疑是当中最为闪耀的一颗。它以先秦的经典及诸子学说为根基，历经各个朝代，焕发出无与伦比的魅力。

本套字帖从国学文化中汲取精华，将古代经典作品与楷书训练相结合，初学者在习字、习文的同时，可以感受到传统文化的力量，启迪心智，修养心性，更加从容地生活。

《三字经》是中国传统的儿童启蒙读物，从古至今影响深远。它取材于许多历史典故，包括中国传统文化中的文学、历史、哲学、天文地理、人伦义理等。古代儿童通过背诵《三字经》来了解常识、传统国学、历史故事以及其中为人处世的道理，所谓：“熟读《三字经》，可知千古事”。《三字经》其文通俗，篇幅短小精悍，三字一句朗朗上口，读起来轻松愉快，符合儿歌特点，有“蒙学第一书”的美誉。因为这些特点，使它与《百家姓》、《千字文》并称为中国传统蒙学三大读物，合称“三百千”。

古语曰：“授人以鱼不如授人以渔。”我们从初学者的学习能力和水平出发，在技法演示上，除了部首、结构、笔画、笔顺的书写，还配以练习提示、口诀和插图，版式设计活泼生动，为大家提供专业的指导和有趣的入门体验。其次，我们在《三字经》原文基础上配有拼音、译文，帮助大家理解古代经典作品。本套字帖范字由中国硬笔书法协会理事、中国硬笔书法协会楷书专业委员会委员叶嗣军先生书写，注释由重庆一中一线教师牟南先生执笔，力求以规范的字体和精确的注释为大家打下良好的基础。

一花一世界，一叶一菩提。在书法中，一笔一画同样藏着曼妙风景、旖旎世界。通过学习书法，人们不仅可以陶冶情操，提高审美能力，还能锻炼自己的毅力与耐心。衷心希望本套字帖能得到广大初学者的喜欢，为大家在楷书入门方面铺路架桥。我们真诚期待有一天，一粒粒怀揣梦想的种子能够破土而出，历经春的萌芽、夏的花开，在秋天结出累累硕果。

rén zhī chū xìng běn shàn xìng xiāng jìn xí xiāng yuǎn gǒu bú jiào xìng nǎi qiān jiào zhī dào guì yǐ zhuān
 【原文】人之初，性本善。性相近，习相远。苟不教，性乃迁。教之道，贵以专。

人之初 性本善 性相近 习相远

人之初 性本善 性相近 习相远

苟不教 性乃迁 教之道 贵以专

苟不教 性乃迁 教之道 贵以专

【注释】每个人刚一出生，本性都是善良的。天性虽然相近，习惯却相差很远。如果不加以教育，一个人的本性就会改变。而教育的方法，重点在专一。

基本笔画：长横



练习提示：横在字中起平衡作用，横不平，则字不稳。不能写成水平，多为左低右高，也不能太斜，太斜则字失去重心。

要领：稍顿起笔，行笔轻快，末端收笔稍顿。

力度：重—轻—重

口诀：两头稍顿

左低右高

形如扁担

一	一	一	
二	二	二	
三	三	三	
土	土	土	
上	上	上	

xī mèngmǔ zé lín chǔ zǐ bù xué duàn jī zhù dòu yān shān yǒu yì fāng jiāo wǔ zǐ míng jù yáng

【原文】昔孟母，择邻处。子不学，断机杼。窦燕山，有义方。教五子，名俱扬。

昔孟母择邻处子不学断机杼

昔孟母择邻处子不学断机杼

窦燕山有义方教五子名俱扬

窦燕山有义方教五子名俱扬

【注释】从前孟子的母亲，慎重选择邻居安家。一次孟子逃学，她剪断已经织好的布，教育孩子不能半途而废。五代时的窦燕山，很有教育方法。他所教育的五个儿子，都美名远扬。

基本笔画：悬针竖

练习提示：悬针竖一般出现在字的最后一笔，起支撑作用，收笔时应轻而尖锐。

要领：起笔顿笔，垂直向下行笔，到末端时顺势出锋。

力度：重—轻—轻

口诀：体态垂直

提笔出尖

形如钢针

丨 丨 丨

十 十 十

丰 丰 丰

平 平 平

中 中 中

yǎng bú jiào fù zhī guò jiào bù yán shī zhī duò zǐ bù xué fēi suǒ yí yòu bù xué lǎo hé wéi
 【原文】养不教，父之过。教不严，师之惰。子不学，非所宜。幼不学，老何为。

养不教父之过教不严师之惰

养不教父之过教不严师之惰

子不学非所宜幼不学老何为

子不学非所宜幼不学老何为

【注释】只是养育而不教育，这就是作为父亲的过错。只是教育而不严格，这就是作为老师的懒惰。一个人不学习，是十分不应该的。从小不学习，长大了能有什么作为呢。

基本笔画：垂露竖



练习提示：垂露竖一般出现在字的左部或中部，在左时稍左斜，在右时稍右斜。末端收笔要重且圆润。

要领：起笔顿笔，垂直向下行笔，末尾顿笔回收。

力度：重—轻—重

口诀：直长而正

尾巴略收

形如竹节

丨

丨

丨

王

王

王

生

生

生

木

木

木

東

東

東

yù bù zhuó bù chéng qì rén bù xué bù zhī yì wéi rén zǐ fāng shǎo shí qīn shī yǒu xí lǐ yí
 【原文】玉不琢，不成器。人不学，不知义。为人子，方少时。亲师友，习礼仪。

玉	不	琢	不	成	器	人	不	学	不	知	义
玉	不	琢	不	成	器	人	不	学	不	知	义
为	人	子	方	少	时	亲	师	友	习	礼	仪
为	人	子	方	少	时	亲	师	友	习	礼	仪

【注释】玉石不经过雕琢，不能成为有用的器具。人不学习，就不知道为人处世的道理。每个人在小的时候，就要亲近老师朋友，学习应对的礼仪。

基本笔画：斜撇



练习提示：撇在字中一般起平衡和稳定重心的作用，撇在字中位置不同，倾斜和弯曲的角度不同。

要领：起笔重顿，由重到轻向左下行笔，顺势出锋。

力度：重—轻—轻

口诀：笔画长斜

由重到轻

形如风吹杨柳

ノ	ノ	ノ	
人	人	人	
少	少	少	
左	左	左	
全	全	全	

xiāng jiǔ líng néng wēn xī xiào yú qīn suǒ dāng zhí róng sì suì néng ràng lí dì yú zhǎng yī xiān zhī
 【原文】香九龄，能温席。孝于亲，所当执。融四岁，能让梨。弟于长，宜先知。

香九龄能温席孝于亲所当执

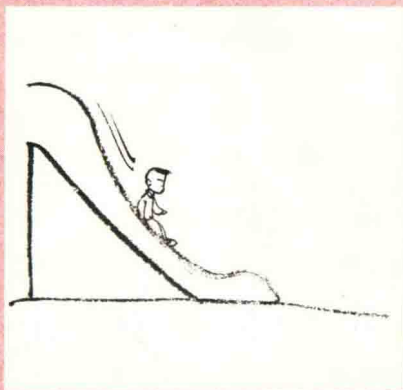
香九龄能温席孝于亲所当执

融四岁能让梨弟于长宜先知

融四岁能让梨弟于长宜先知

【注释】东汉的黄香九岁的时候，就知道帮助父母暖被。孝敬父母长辈，是我们每个人都应该终生坚持的。东汉的孔融四岁的时候，就知道将大的梨子让给哥哥先吃。尊敬友爱兄长，是我们每个人都应该从小熟知的。

基本笔画：斜捺



练习提示：捺运笔有轻重变化，一波三折，书写难度较大，特别要注意末端捺脚的写法。

要领：入笔轻，渐重下行，到末端时先重顿再向右平出锋。

力度：轻—重—重—轻

口诀：先轻后重

顿笔平出

形如滑梯

斜捺

八

大

水

文

【原文】首孝弟，次见闻。知某数，识某文。一而十，十而百。百而千，千而万。

首孝弟次见闻知某数识某文

首孝弟次见闻知某数识某文

一而十十而百百而千千而万

一而十十而百百而千千而万

【注释】一个人首先应该学会孝敬父母友爱兄弟，其次是增长自己的见闻。学习数字的运用，识读文字和文章。从一到十，十个十得一百。十个百则是一千，十个千就成了一万。如此累积，可以无穷尽。

基本笔画：斜点



练习提示：点是字中的点睛之笔，因其所在字中的位置不同而写法多样。

要领：入笔轻，由轻到重向右下方行笔，末端顿笔重收。

力度：轻—重

口诀：入笔要轻

收笔要重

形如雨点

、	、	、
主	主	主
方	方	方
言	言	言
太	太	太

sān cái zhě tiān dì rén sān guāng zhě rì yuè xīng sān gāng zhě jūn chén yì fù zǐ qīn fū fù shùn
 【原文】三才者，天地人。三光者，日月星。三纲者，君臣义。父子亲，夫妇顺。

三	才	者	天	地	人	三	光	者	日	月	星
三	才	者	天	地	人	三	光	者	日	月	星
三	纲	者	君	臣	义	父	子	亲	夫	妇	顺
三	纲	者	君	臣	义	父	子	亲	夫	妇	顺

【注释】天地人，合称三才。日月星，合称三光。君臣之义，父子之亲，夫妇和顺，是人伦的三个最重要纲领。

基本笔画：提

练习提示：提在不同的字中角度和长短略有不同，要写得干脆利落。

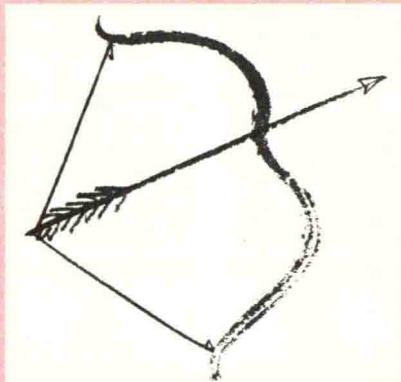
要领：起笔顿笔，迅速向右上方挑出，注意提的走向。

力度：重—轻

口诀：由重到轻

快速挑出

形如弓箭



丿	丿	丿	
习	习	习	
江	江	江	
地	地	地	
把	把	把	

yuē chūn xià yuē qiū dōng cǐ sì shí yùn bù qióng yuē nán běi yuē xī dōng cǐ sì fāng yīng hū zhōng

【原文】曰春夏，曰秋冬。此四时，运不穷。曰南北，曰西东。此四方，应乎中。

曰春夏曰秋冬此四时运不穷

曰春夏曰秋冬此四时运不穷

曰南北曰西东此四方应乎中

曰南北曰西东此四方应乎中

【注释】春夏秋冬合称四时。四季的转变是周而复始永不停歇的。南北西东合称四方，四方是相对于中央确立的。

基本笔画：横折

练习提示：横折主要分长横折和短横折，竖画长的横折直挺，竖画短的横折略向左收一点。

要领：由横和竖组成，转折处顿笔有力，折角宜方。

力度：重—轻

口诀：顿笔有力

长直短斜

形如楼梯

7

7

7

口

口

口

四

四

四

门

门

门

马

马

马

yuē shuǐ huǒ mù jīn tǔ cǐ wǔ xíng běn hū shù yuē rén yì lǐ zhì xìn cǐ wǔ cháng bù róng wěn
 【原文】曰水火，木金土。此五行，本乎数。曰仁义，礼智信。此五常，不容紊。

曰水火木金土此五行本乎数

曰水火木金土此五行本乎数

曰仁义礼智信此五常不容紊

曰仁义礼智信此五常不容紊

【注释】水火木金土合称为五行。这五种宇宙基本元素，都有其内在的生克关系。仁义礼智信合称为五常，这五种为人处世的基本标准，是不容混乱的。

基本笔画：竖钩



练习提示：竖钩在一个字中起支撑作用，竖画要写得挺直，钩画短而有力。

要领：起笔重顿，垂直向下写竖，末端先顿再向左上方迅速勾出。

力度：重—轻

口诀：竖画直挺
出钩有力
形如锄头

丿 丿 丿

小 小 小

可 可 可

寸 寸 寸

刘 刘 刘

dào liáng shū mài shǔ jì cǐ liù gǔ rén suǒ shí mǎ niú yáng jī quǎn shǐ cǐ liù chù rén suǒ sì
 【原文】稻 梁 菽 麦 黍 稷 此 六 谷 人 所 食。 马 牛 羊 鸡 犬 豕。 此 六 畜 人 所 饲。

稻 梁 菽 麦 黍 稷 此 六 谷 人 所 食

稻 梁 菽 麦 黍 稷 此 六 谷 人 所 食

马 牛 羊 鸡 犬 豕 此 六 畜 人 所 饲

马 牛 羊 鸡 犬 豕 此 六 畜 人 所 饲

【注释】稻梁菽麦黍稷合称五谷。这六种食物，是人类的主食。马牛羊鸡狗猪，合称六畜。这六种牲畜，是人所饲养的。

笔画练习：短横

要领：短横左轻右重，在书写时略向右上方倾斜，多横组合时要有长短变化。

口诀：由轻到重 略向上斜

一 一 一 一 一

工 工 工 五 五 五

正 正 正 丐 丐 丐

yuē xǐ nù yuē āi jù ài wù yù qī qíng jù páo tǔ gé mù shí jīn sī yǔ zhú nǎi bā yīn
【原文】曰喜怒，曰哀惧。爱恶欲，七情具。匏土革，木石金。丝与竹，乃八音。

【原文】曰喜怒，曰哀惧。爱恶欲，七情具。匏土革，木石金。丝与竹，乃八音。

曰喜怒曰哀惧爱恶欲七情具

曰喜怒曰哀惧爱恶欲七情具

匏土革木石金丝与竹乃八音

匏土革木石金丝与竹乃八音

【注释】喜怒哀乐爱恶欲，是人的七种基本情感。匏瓜、黏土、皮革、木块、石头、金属、丝线与竹子，是人们制作乐器的八种基本材料。

笔画练习：两横组合

要领：写出长短对比，一般是上短下长。

口诀：上短下长 短横上斜

元 元 元

云 云 云

亏 亏 亏

仁 仁 仁

gāo zēng zǔ fù ér shēn shēn ér zǐ zǐ ér sūn zì zǐ sūn zhì xuán zēng nǎi jiǔ zú rén zhī lún

【原文】高曾祖，父而身。身而子，子而孙。自子孙，至玄曾。乃九族，人之伦。

高曾祖父而身身而子子而孙

高曾祖父而身身而子子而孙

自子孙至玄曾乃九族人之伦

自子孙至玄曾乃九族人之伦

【注释】高祖、曾祖、祖父、父亲、我们自身，之后是我们的儿子、孙子，再之后玄孙和曾孙。这一路下来的九代就是九族，九族是我们基本的伦常。

笔画练习：三横组合

要领：一般上两横短，第三横略长，三横间距相等。

口诀：横距相等 上短下长

三 三 三 三 三

表 表 表

青 青 青

奉 奉 奉

春 春 春

fù zǐ ēn fū fù cóng xiōng zé yǒu dì zé gōng zhǎng yòu xù yǒu yǔ péng jūn zé jìng chén zé
【原文】父子恩，夫妇从。兄则友，弟则恭。长幼序，友与朋。君则敬，臣则
zhōng cǐ shí yì rén suǒ tóng
忠。此十义，人所同。

父子恩 夫妇从 兄则友 弟则恭

父子恩 夫妇从 兄则友 弟则恭

长幼序 友与朋 君则敬 臣则忠

长幼序 友与朋 君则敬 臣则忠

此十义 人所同

此十义 人所同

【注释】父亲与儿子的恩情，丈夫与妻子的和顺，兄长对弟弟的友爱，弟弟对兄长的恭敬。年长和年幼之间的尊卑秩序，朋友之间的和谐融洽。君主对臣下的尊重，臣下对君主的效忠。这十种人与人之间的伦常道义，是人人都应当遵守的。