



国学经典
硬笔字帖

弟子规



书法 叶嗣军 注释 牟南



国学经典
硬笔字帖



弟子规



书法\叶嗣军 注释\牟南

图书在版编目(CIP)数据

弟子规/叶嗣军书;牟南注释. —重庆:重庆出版社,
2015.12
ISBN 978-7-229-09404-1

I.①弟… 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023819号

弟子规

DIZI GUI

叶嗣军 书
牟南 注释

责任编辑:吴芝宇 夏 添
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:023-68809452

全国新华书店经销

开本:787 mm×1092 mm 1/16 印张:3 字数:30千

2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷

ISBN 978-7-229-09404-1

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。

《弟子规》是以伦理道德教育为主的蒙学读本，原名《训蒙文》，为清朝康熙年间秀才李毓秀所作。此书以浅近通俗的文字、三字韵的形式阐述了学习的重要、做人的道理以及待人接物的礼貌常识等，内容上精选并紧扣孔子《论语·学而》第六章的“弟子入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众而亲仁，行有余力则以学文”这二十五个字，匠心独运，演绎出五个部分，规定了子弟居家在外应当遵循的礼仪规范与言行准则，书的核心为孝悌仁爱信。《弟子规》全文一千来字，易懂易诵，朗朗上口，具有独特的思想价值和文化魅力，被奉为经典，流传至今。

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《弟子规》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。

◎ 总叙 ◎

dì zǐ guī shèng rén xùn shǒu xiào tì cì jǐn xìn fàn ài zhòng ér qīn rén yǒu yú lì zé xué wén
【原文】弟子规，圣人训，首孝悌，次谨信。泛爱众，而亲仁，有余力，则学文。

弟子规 圣人训 首孝悌 次谨信
弟子规 圣人训 首孝悌 次谨信

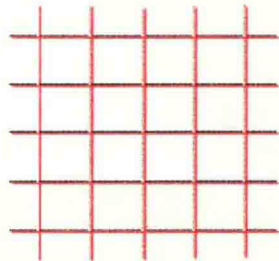
泛爱众 而亲仁 有余力 则学文
泛爱众 而亲仁 有余力 则学文

【注释】这是求学之人的行为规范，是圣人留给我们的教诲。一个人首先是要孝顺父母友爱兄弟，其次还需为人谨慎诚实守信。能够有博爱的胸怀，亲近仁德之美。如果以上都做得很不错，还有可以塑造的空间，才慢慢教读书，学习书本知识。

结字原理：横平竖直

练习提示：横平竖直是楷书的基本规范，短横较斜，长横较平，视觉平衡。竖画居中时尽量垂直，让汉字平稳。

口 诀：横画平正，竖画直挺



牛 牛 牛 亚 亚 亚
正 正 正 伴 伴 伴

◎ 入则孝 ◎

fù mǔ hū yīng wù huǎn fù mǔ mìng xíng wù lǎn fù mǔ jiào xū jìng tīng fù mǔ zé xū shùn chéng
 【原文】 父母呼，应勿缓，父母命，行勿懒。父母教，须敬听，父母责，须顺承。

父	母	呼	应	勿	缓	父	母	命	行	勿	懒
父	母	呼	应	勿	缓	父	母	命	行	勿	懒

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

父	母	教	须	敬	听	父	母	责	须	顺	承
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

父	母	教	须	敬	听	父	母	责	须	顺	承
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

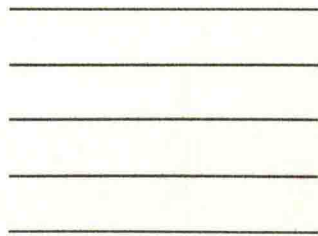
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

【注释】 父母呼唤，要及时答应；父母命令，要及时执行。父母教育，须恭敬聆听；父母责备，须恭顺接受。

结字原理：横空均

练习提示：三个及三个以上的横，横画间若没有其他笔画，则横与横之间的距离基本相等。

□ 诀：横距相等，长短分明



里	里	里									
圭	圭	圭									
主	主	主									
真	真	真									

dōng zé wēn xià zé qīng chén zé xǐng hūn zé dìng chū bì gào fǎn bì miàn jū yǒu cháng yè wú biàn
 【原文】冬则温，夏则清，晨则省，昏则定。出必告，反必面，居有常，业无变。

冬 则 温 夏 则 清 晨 则 省 昏 则 定

冬 则 温 夏 则 清 晨 则 省 昏 则 定

冬 则 温 夏 则 清 晨 则 省 昏 则 定

冬 则 温 夏 则 清 晨 则 省 昏 则 定

出 必 告 反 必 面 居 有 常 业 无 变

出 必 告 反 必 面 居 有 常 业 无 变

出 必 告 反 必 面 居 有 常 业 无 变

出 必 告 反 必 面 居 有 常 业 无 变

出 必 告 反 必 面 居 有 常 业 无 变

出 必 告 反 必 面 居 有 常 业 无 变

出 必 告 反 必 面 居 有 常 业 无 变

出 必 告 反 必 面 居 有 常 业 无 变

出 必 告 反 必 面 居 有 常 业 无 变

出 必 告 反 必 面 居 有 常 业 无 变

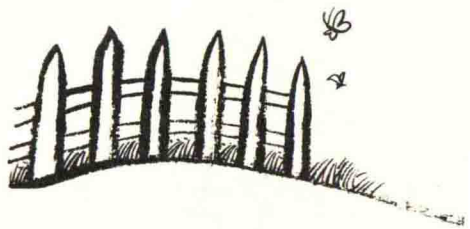
出 必 告 反 必 面 居 有 常 业 无 变

【注释】冬天要让父母温暖，夏天要让父母凉爽，早上要向父母请安，晚间要伺候父母就寝。出门须告知父母，回家要当面禀明，行止起居遵守常规，工作事业尽量稳定。

结字原理：竖空均

练习提示：三个及三个以上的竖，竖画间若没有其他笔画，则竖与竖之间的距离基本相等。

口 诀：竖距相等，分布均匀



川 川 川 世 世 世

山 山 山 面 面 面

shì suī xiǎo wù shàn wéi gǒu shàn wéi zǐ dào kuī wù suī xiǎo wù sī cáng gǒu sī cáng qīn xīn shāng
 【原文】事虽小，勿擅为，苟擅为，子道亏。物虽小，勿私藏，苟私藏，亲心伤。

事	虽	小	勿	擅	为	苟	擅	为	子	道	亏
事	虽	小	勿	擅	为	苟	擅	为	子	道	亏

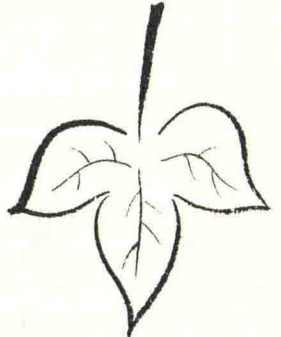
物	虽	小	勿	私	藏	苟	私	藏	亲	心	伤
物	虽	小	勿	私	藏	苟	私	藏	亲	心	伤

【注释】即使小事情，也不擅作主张，如果擅作主张，就有违人子之道。即使小东西，也不擅自藏匿，如果擅自藏匿，恐会使父母伤神。

结字原理：左右对称

练习提示：一个字中有长横或有撇捺两分的情况，则竖中线左右两侧基本要平稳对称。

口 诀：左右对称，注意宽窄



平	平	平				需	需	需			
晋	晋	晋				奋	奋	奋			

qīn suǒ hào lì wéi jù qīn suǒ wù jǐn wéi qù shēn yǒu shāng yí qīn yōu dé yǒu shāng yí qīn xiū
 【原文】亲所好，力为具，亲所恶，谨为去。身有伤，貽亲忧，德有伤，貽亲羞。
 qīn ài wǒ xiào hé nán qīn zēng wǒ xiào fāng xián
 亲爱我，孝何难，亲憎我，孝方贤。

亲 所 好 力 为 具 亲 所 恶 谨 为 去

亲 所 好 力 为 具 亲 所 恶 谨 为 去

亲 所 好 力 为 具 亲 所 恶 谨 为 去

亲 所 好 力 为 具 亲 所 恶 谨 为 去

身 有 伤 貽 亲 忧 德 有 伤 貽 亲 羞

身 有 伤 貽 亲 忧 德 有 伤 貽 亲 羞

身 有 伤 貽 亲 忧 德 有 伤 貽 亲 羞

身 有 伤 貽 亲 忧 德 有 伤 貽 亲 羞

亲 爱 我 孝 何 难 亲 憎 我 孝 方 贤

亲 爱 我 孝 何 难 亲 憎 我 孝 方 贤

亲 爱 我 孝 何 难 亲 憎 我 孝 方 贤

亲 爱 我 孝 何 难 亲 憎 我 孝 方 贤

【注释】父母喜欢的，尽力满足其愿；父母厌恶的，尽量使其远离。身体受到伤害，会让父母心忧；德行有所亏损，会令父母蒙羞。父母爱我，我孝顺他们不难；父母憎我，我的孝顺更显可贵。

qīn yǒu guò jiàn shǐ gēng yí wú sè róu wú shēng jiàn bú rù yuè fù jiàn háo qì suí tà wú yuàn

【原文】亲有过，谏使更，怡吾色，柔吾声。谏不入，悦复谏，号泣随，挹无怨。

亲	有	过	谏	使	更	怡	吾	色	柔	吾	声
亲	有	过	谏	使	更	怡	吾	色	柔	吾	声

谏	不	入	悦	复	谏	号	泣	随	挹	无	怨
谏	不	入	悦	复	谏	号	泣	随	挹	无	怨

【注释】父母有过错，要劝说他们更正。不仅要和颜悦色，更要柔声细语。父母不听劝，等他们高兴时再劝。不惜哭泣恳求，哪怕遭到鞭打。

结字原理：中宫紧收

练习提示：内收外放，以字中心为核心紧收，其他笔画向外舒展，求其精神。

□ 诀：中心紧凑，内收外放



求	求	求				商	商	商			
隶	隶	隶				奚	奚	奚			

qīn yǒu jí yào xiān cháng zhòu yè shì bù lí chuáng sāng sān nián cháng bēi yè jū chù biàn jiǔ ròu jué
【原文】亲有疾，药先尝，昼夜侍，不离床。丧三年，常悲咽，居处变，酒肉绝。

sāng jìn lǐ jì jìn chéng shì sǐ zhě rú shì shēng
丧尽礼，祭尽诚，事死者，如事生。

亲 有 疾 药 先 尝 昼 夜 侍 不 离 床

亲 有 疾 药 先 尝 昼 夜 侍 不 离 床

丧 三 年 常 悲 咽 居 处 变 酒 肉 绝

丧 三 年 常 悲 咽 居 处 变 酒 肉 绝

丧 尽 礼 祭 尽 诚 事 死 者 如 事 生

丧 尽 礼 祭 尽 诚 事 死 者 如 事 生

【注释】父母生疾病，汤药自己先尝尝。白天晚上随侍左右，不要离开病床。父母离世多年，常常忧戚以吊。日常起居都应从简，杜绝过分娱乐享受。丧事要礼节备至，祭奠须诚心诚意。对待去世的父母，要如同他们在世一样。

◎ 出则悌 ◎

xiōng dào yǒu dì dào gōng xiōng dì mù xiào zài zhōng cái wù qīng yuàn hé shēng yán yǔ rěn fèn zì mǐn
 【原文】兄道友，弟道恭，兄弟睦，孝在中。财物轻，怨何生，言语忍，忿自泯。

兄 道 友 弟 道 恭 兄 弟 睦 孝 在 中

兄 道 友 弟 道 恭 兄 弟 睦 孝 在 中

财 物 轻 怨 何 生 言 语 忍 忿 自 泯

财 物 轻 怨 何 生 言 语 忍 忿 自 泯

【注释】兄长要友爱弟妹，弟妹要恭敬兄长。兄弟关系和睦，孝道就在其中。轻视钱财，怨恨就不会发生。言语忍让，愤恨就自然消隐。

结字原理：穿线

练习提示：一个字以中心竖线为准，上下对齐，重心平稳，左右两侧均匀分布。

□ 诀：中心对齐，重心平稳

女 女 女 家 家 家

文 文 文 象 象 象

huò yǐn shí huò zuò zǒu zhǎng zhě xiān yòu zhě hòu zhǎng hū rén jí dài jiào rén bú zài jǐ jí dào
 【原文】或饮食，或坐走，长者先，幼者后。长呼人，即代叫，人不在，己即到。

或 饮 食 或 坐 走 长 者 先 幼 者 后

或 饮 食 或 坐 走 长 者 先 幼 者 后

长 呼 人 即 代 叫 人 不 在 己 即 到

长 呼 人 即 代 叫 人 不 在 己 即 到

【注释】饮食起居，行走坐卧，年长的在前面，年幼的在后头。长辈呼唤他人，应主动帮忙传话。被叫的人不在，应主动询问是否需要帮助。

结字原理：天覆

练习提示：字的上部笔画舒展，能将下半部分全部覆盖住。

□ 诀：上宽下窄，上松下紧



室 室 室

条 条 条

宇 宇 宇

泰 泰 泰

chēng zūn zhǎng wù hū míng duì zūn zhǎng wù xiànnéng lù yù zhǎng jí qū yī zhǎng wú yán tuì gōng lì
【原文】称尊长，勿呼名，对尊长，勿见能。路遇长，疾趋揖，长无言，退恭立。

qí xià mǎ chéng xià chē guò yóu dài bǎi bù yú
骑下马，乘下车，过犹待，百步余。

称尊长勿呼名对尊长勿见能

称尊长勿呼名对尊长勿见能

路遇长疾趋揖长无言退恭立

路遇长疾趋揖长无言退恭立

骑下马乘下车过犹待百步余

骑下马乘下车过犹待百步余

【注释】称呼尊长，不要直呼其名。在长辈面前，不要夸示己能。路上遇到长辈，马上行礼问好。长辈没有发话，要恭敬站着待命。路上遇到长辈，骑马的要下马，乘车的要下车，等到长辈走出百余步远，才上马上车。

zhǎng zhě lì yòu wù zuò zhǎng zhě zuò mìng nǎi zuò zūn zhǎng qián shēng yào dī dī bù wén què fēi yí
【原文】长者立，幼勿坐，长者坐，命乃坐。尊长前，声要低，低不闻，却非宜。

jìn bì qū tuì bì chí wèn qǐ duì shì wù yí
进必趋，退必迟，问起对，视勿移。

长 者 立 幼 勿 坐 长 者 坐 命 乃 坐

长 者 立 幼 勿 坐 长 者 坐 命 乃 坐

尊 长 前 声 要 低 低 不 闻 却 非 宜

尊 长 前 声 要 低 低 不 闻 却 非 宜

进 必 趋 退 必 迟 问 起 对 视 勿 移

进 必 趋 退 必 迟 问 起 对 视 勿 移

【注释】长辈站着，晚辈不要坐着。长辈坐下了，叫晚辈坐才落座。在长辈面前，说话声音要低。但不能低到长辈听不见。见到长辈要快步上前问好，离开时要缓慢退出。长辈问话，要起立回答，不能视线游移。

shì zhū fù rú shì fù shì zhū xiōng rú shì xiōng
 【原文】事诸父，如事父，事诸兄，如事兄。

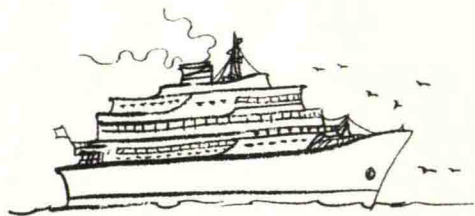
事	诸	父	如	事	父	事	诸	兄	如	事	兄
事	诸	父	如	事	父	事	诸	兄	如	事	兄

【注释】对待自己父亲一辈的尊长，要像对待自己的父亲一样。对待自己的兄长一辈，要像对待自己的兄长一样。

结字原理：地载

练习提示：字的下部笔画伸展，呈上托之势，使字端庄、平稳。

□ 诀：上窄下宽，上紧下松



羔	羔	羔									
燕	燕	燕									
孟	孟	孟									
盖	盖	盖									

部首练习：宝盖头、穴宝盖

宝盖头：横长略上凸，首点位于正上。下有长笔画，宝盖略小；无长笔画，宝盖略大，下覆。

□ 诀：首点居中，中心对称

穴宝盖：先写宝盖头，再写相背点，整体紧凑，不宜过大。

□ 诀：上部紧凑，下部上靠

宁	宁			定	定			空	空			宀	宀		
字	字			安	安			穷	穷			帘	帘		

◎ 谨 ◎

zhāo qǐ zǎo yè mián chí lǎo yì zhì xī cǐ shí chén bì guàn jiān shù kǒu biànnào huí zhé jìng shǒu
 【原文】朝起早，夜眠迟，老易至，惜此时。晨必盥，兼漱口，便溺回，辄净手。

朝起早夜眠迟老易至惜此时

朝起早夜眠迟老易至惜此时

晨必盥兼漱口便溺回辄净手

晨必盥兼漱口便溺回辄净手

【注释】早上要早起，晚上要晚睡。光阴易逝，要特别珍惜时间。早上一定要刷牙洗脸，如厕回来后，一定要洗手。

部首练习：雨字头、人字头

雨字头：左竖变点，雨字头宜写得宽而扁，四点形态各异，紧凑上靠。

人字头：撇捺伸展，左低右稍高，尽量盖住下面的笔画。

口 诀：竖短中正，四点紧凑

口 诀：撇捺脚平，角度适中

雷 雷 零 零 介 介 仑 仑

需 需 露 露 令 令 舍 舍