

国学经典

中华十德楷书硬笔书法

礼 德



河北美术出版社

前 言

书法是中华文化的瑰宝，包括软笔书法和硬笔书法。硬笔楷书是指以钢笔、圆珠笔、铅笔为主要工具，运用楷书的书写技法，包括执笔、运笔、点画、结构、布局等内容书写而成的汉字。硬笔楷书书法借鉴了毛笔起落流动和轻重缓急的方法，使笔触更加丰富多彩，它是现代最普及、最广泛、最便捷、最有生命力、最具时代感的书法表现形式。

文以载道，以文化人，传承国学，立德植根。这套丛书既是硬笔楷书书法教材，也是中华十德经典教材，具有识字、练习书法、道德教育三重功能。书法植根于中国传统文化沃土，传统文化是中华书法赖以生存、发展的基础。传统写字课，只写字、练书法，忽视写字课立德树人的作用。本教材按照忠、孝、仁、智、信、礼、义、勤、勇、廉十德分类组合的方式，编辑了十册中华道德经典楷书硬笔书法字帖，并配有现代文的释义，集教育性、书法性、实用性、易读性于一体，练书法，学经典，知十德，意在习得汉字硬笔书法基本功的同时，又浸润着中华民族优秀传统文化道德，边读、边写、边记、边理解、边实践，达到以书识字、以书习德、以书育人的目的。

这套丛书按照“十德”的体例，编辑道德经典。忠德：忠的含义、忠诚爱国、忠于职守、忠恕待人、忠厚正直；孝德：孝的含义、孝敬父母、养亲谏亲、兄友弟恭、尊长敬师；仁德：仁的含义、仁爱悯人、仁善助人、仁和容人、仁政爱民；智德：智的含义、明辨是非、扬善弃恶、学以立志、学以求真；信德：信的含义、诚实守信、自尊自信、信任互信、信仰信念；礼德：礼的含义、遵礼守法、礼敬礼让、礼仪规范、礼节习俗；义德：义的含义、坚守道义、公平正义、重情重义、以义导利；勤德：勤的含义、勤学敬业、吃苦耐劳、勤俭节约、合理用度；勇德：勇的含义、英勇无畏、自强不息、敢于担当、勇于创新、见义勇为；廉德：廉的含义、知廉知耻、廉不蔽恶、慎独慎微、廉洁修身。

“中华十德楷书硬笔书法”具有一定的识字量和道德经典内容，适用于全日

制小学生、中学生及爱好汉字硬笔书法的学习者。为了取得良好的学习效果，我们提出如下建议：

一、本书采用“中华十德”经典语句楷书体的基本笔画、用笔特点、结构方法的临摹方式进行习练。书写时，最好选择碳素钢笔或黑色签字笔，对字帖上的笔顺先后、间架安排、结构布局，仔细琢磨并从中找出规律，这样您会越写越有兴趣。

二、欲学写字，先正汝心。临摹前先仔细诵读经典，临摹时勿贪多贪快。先求规矩，再求个性；先摹帖，再临帖；先“忘我”，再“有我”；先慢写，再快写；循序渐进，持之以恒。建议初学者先单本临摹，有功底后可选择多本临摹。

三、无论诵读还是书写，贵在坚持，日积月累才会有所成就。每天用几分钟诵读一篇或一节文字，然后认真对照原帖，一笔不漏地临摹一至两页，书写时间至少在十五分钟以上。这样您不仅能习练书法、陶冶性情，更能以经典为伴、与圣贤同行。

四、提倡以此经典内容为蓝本，进行软笔书法练习和教师粉笔字基本功练习；还可以在中小学开展十德经典楷书硬笔书法竞赛、十德经典楷书软笔书法竞赛、十德经典诵读竞赛、十德经典演讲竞赛等活动。

五、在临摹过程中，如果遇到书中所附的学习计划进程表不够用，可以复印使用。

书写经典是学习，是享受，更能助您成长。希望“中华十德楷书硬笔书法”能成为您的好朋友。

祝您学习愉快！

本书编写组
2017年12月

◎礼的含义◎

礼义之始，在于正容体

齐颜色、顺辞令。

——《礼记·冠义》

译文：

礼义的起始，在于端正容貌体态、神色表情得体恰当、言语辞令合宜顺畅。

礼者，人道之极也。

——《荀子·礼论》

译文：

礼，是做人的头等大事。

子曰：“礼乎，夫礼所以

制中也。”

——《孔子家语》

译文：

孔子说：“礼啊，它可以使一切行为恰到好处。”

成礼兮会鼓，传芭兮代

舞，姱女倡兮容与。春

兰兮秋菊，长无绝兮终

古。

——屈原《九歌·礼魂》

译文：

祭礼完成鼓声齐作，巫者持花而舞，彼此传递。美女歌唱舒缓和缓，从容不迫。春兰秋菊常供奉，祭礼不绝传千古。

修身践言，谓之善行。

行修言道，礼之质也。

——《礼记·曲礼》

译文：

注重修养并履行诺言，这才是美好的行为。追求言行一致，这才是礼的本质。

◎遵礼守法◎

安上治民，莫善于礼。

——《孝经·广要道章》

译文：

使上司安心，使人民好好接受治理，没有比礼节更好的了。

国尚礼则国昌，家尚礼

则家大，身有礼则身修，

心有礼则心泰。

——清·颜元

译文：

国家崇尚礼仪，国家就会昌盛；家庭崇尚礼仪，家业就会壮大；人自身讲礼仪，人的修养就会好；心中有礼，就会心胸泰然自若。

不学礼，无以立。

——《论语·季氏》

译文：

不学礼仪，无法立身。

衣食以厚民生，礼义以

养其心。

——元·许衡

译文：

衣食是用来让老百姓生活幸福的，而礼义是使人培养性情的。

礼之用，和为贵。

——《论语·学而》

译文：

礼的施行，以和谐为高贵。

人一身先无规矩，如何

调剂得一家肃穆？

——清·金缨《格言联璧》

译文：

如果一家人中，大人、孩子没有个礼数规矩，那怎么会把一个家庭调理得严肃而恭敬呢？

天下从之者治，不从者

乱；从之者安，不从者

危；从之者存，不从者

亡。

——《荀子·礼论》

译文：

天下遵循礼的国家（就）治理得好，不遵循礼的国家（就）混乱；遵循礼的国家（就）安定，不遵循礼的国家（就）危险；遵循礼的国家（就）存在，不遵循礼的国家（就）灭亡。

君子敬而无失，与人恭

而有礼。

——《论语·颜渊》

礼，经国家，定社稷，

序民人，利后嗣者也。

——《左传·隐公十一年》

故人无礼则不生，事无

译文：

君子对待事情严肃认真而没有过失，待人恭敬而有礼节。

译文：

礼法礼制，是可以治理国家，使社稷安定，使人民有序，对子孙后代有利的东西。

礼则不成，国家无礼则

不宁。

——《荀子·修身》

译文：

因此做人没有礼法就不能生活，做事没有礼法就不能成功，治国没有礼法国家就不能安宁。

富贵而知好礼，则不骄

不淫；贫贱而知好礼，

则志不慑。

——《礼记·曲礼》

译文：

富贵而知晓礼的人，就会不骄不淫；贫贱而知晓礼的人，就会不卑不亢。

君子之修身也，内正其

心，外正其容。

——宋·欧阳修《左氏辨》

译文：

君子要修身养性，首先要修养内在的品德，其次要注意外在的仪表。

子曰：“君子不失足于人，
不失色于人，不失口于
人。是故君子貌足畏也，
色足惮也，言足信也。”

——《礼记·表記》

译文：

孔子说：“君子在众人面前的举止要不失体统，仪表要保持庄重，言语要谨慎。因此，君子的外貌足以使人敬畏，仪表足以使人感到威严，言语足以使人信服。”

礼，人之干也。无礼，
无以立。

——《左传·昭公七年》

译文：

礼，就像是人的脊柱一样。没有礼，人是站立不住的，礼是人安身立命的根本。

人生而有欲，欲而不得，
则不能无求。求而无度
量分界，则不能不争。

——《荀子·礼论》

译文：

人生来就有欲望，如果想要什么而不能得到，就不能没有追求。如果一味追求而没有礼法限度，就不能不发生争夺。

君子博学于文，约之以
礼。

——《论语·雍也》

译文：

君子广泛地学习文献典籍，并以礼约束自己。

恭而无礼则劳，慎而无
礼则蒞，勇而无礼则乱，

直而无礼则绞。

——《论语·泰伯》

译文：

只讲恭敬而不知礼，就会劳倦不安；只讲谨慎而不知礼，就会胆怯懦弱；只讲勇敢而不知礼，就会犯上作乱；只讲直率而不知礼，就会偏激刺人。

礼，与其奢也，宁俭。

丧，与其易也，宁戚。

——《论语·八佾》

译文：

礼的实行，与其奢侈，宁可节俭。至于丧礼，与其仪节上过度铺张，宁可感情过度悲哀。

为礼以教人，使人以有

礼，知自别于禽兽。

——《礼记·曲礼》

译文：

制定礼来教化人们，使人们有礼，从而懂得把自己与禽兽区别开来。

聪明睿智，守之以愚；

功被天下，守之以让。

——《孔子家语》

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

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

译文：

聪明睿智的人，用愚朴保全自己；功盖天下的人，用谦让来保全自己。

自奉必减几分方好，处

世能退一步为高。

——清·王永彬《围炉夜话》

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

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

译文：

自己日常的花费一定减少一些才好，为人立身处世能够懂得容忍退让才算高明。

礼不妄说人，不辞费。

——《礼记·曲礼》

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

译文：

礼的实质不是随便取悦于人，也不是空话连篇。

礼不逾节，不侵侮，不

好狎。

——《礼记·曲礼》

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

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

译文：

依礼则要求行为不越轨，不侵犯侮慢别人，不随便与人装作亲热。

礼者何也？即事之治也。

君子有其事，必有其治。

——《礼记·仲尼燕居》

译文：

礼是什么呢？礼就是做事的方法。有知识的人做什么事一定要有他的办法。

有子曰：“礼之用，和为

贵。先王之道，斯为美。

小大由之，有所不行。

知和而和，不以礼节之，

亦不可行也。”

——《论语·学而》

译文：

有子说：“礼的施行，以和谐为可贵。古代君王的治国方法，最可贵的地方就在这里。大事小事都遵循这个道理。如果有行不通的地方，只是知道和谐为贵的道理而一味追求和谐，不懂得用礼来节制的道理的话，也是行不通的。”

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

◎礼敬礼让◎

称尊长，勿呼名，对尊

长，勿见能。

——清·李毓秀《弟子规》

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

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

译文：

如果称呼尊长，不可直呼其名，若在尊长面前，不可炫耀逞能。

骑下马，乘下车，过犹

待，百步余。

——清·李毓秀《弟子规》

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

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

译文：

外出见到尊长，骑马的赶紧下马，乘车的赶紧下车。恭待长辈离远，目送百步开外。

凡事谦恭，不得盛气凌

人，自取其辱。

——宋·朱熹《四书章句集注》

译文：

人对事都要谦恭有礼，不要以骄横的气势压人，以免因此而招致羞辱。

每有患急，先人后己。

——晋·陈寿《三国志·蜀书》

译文：

每当遇到难事，
都要先想到别人，再
考虑自己。

与人言，宜和气从容。

——明·薛瑄《读书录》

译文：

和别人说话，要
心平气和。

良言一句三冬暖，恶语

伤人六月寒。

——《名贤集》

译文：

一句好话让人在
冬天里也觉得温暖，
伤人的话让人在六月
天也觉得寒冷。

君子贵人贱己，先人而

后己。

——《礼记·坊记》

译文：

君子尊重别人而
贬抑自己，让别人居
先而自己在后。

好事须相让，恶事莫相

推。

——唐·王梵志《全唐诗补逸》

译文：

好事一定要互相推让，不好的事切不可推给别人，要敢于承担。

人有礼则安，无礼则危。

——《礼记·曲礼》

译文：

人有礼仪规范就会平衡安定，没有礼仪规范就会发生倾危。

礼到人心暖，无礼讨人

嫌。

——中国格言

译文：

礼仪周到会让人感到温暖愉悦，没有礼仪会让人嫌弃。

上交不谄，下交不渎。

——《周易·系辞》

译文：

结交地位高的人，不谄媚讨好；结交地位低的人，不轻慢鄙视。