

国学经典

中华十德楷书硬笔书法

勤 德

建筑鼻祖
发明之父



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

◎勤的含义◎

勤，劳也。

——《说文解字》

译文：

勤就是辛劳。

上士闻道，勤而行之。

——《老子》

译文：

上士听了道，就勤奋努力地去实行。

夜眠人静后，早起鸟啼

先。

——北宋·张载

译文：

读书到深夜，人们都已熟睡，我才上床休息；清晨天刚蒙蒙亮，鸟还没叫，我又起床看书了。

治生之道，莫尚乎勤。

——清·李文昭《恒斋文集》

译文：

谋生的道理，没有什么比勤劳更为重要的了。

◎ 勤学敬业 ◎

人生在勤，不索何获。

——东汉·张衡《应闲》

译文：

人一辈子要勤奋努力，倘不积极地探索研究，又怎么会有收获或成就呢。

一日之计在于晨，一岁

之计在于春，一生之计

在于勤。

——清·李文炤《恒斋文集·勤训》

译文：

一天行程的筹划，重点在于早晨；一年工作的筹划，重点在于春天；一生事业的规划，重点在于勤劳的态度。

春若不耕，秋无所望；

寅若不起，日无所办；

少若不勤，老无所归。

——明·无名氏《白兔记·牧牛》

译文：

如果春天不耕种，秋天收成就没有希望；如果早晨五点钟还不起来，这一天的事情就会办不完；年轻的时候如果不勤奋，到老的时候就会一无所获。

读书破万卷，下笔如有

神。

——唐·杜甫《奉赠韦左丞丈二十二韵》

译文：

读书读得多了，脑子里积累的东西也就多了，写起文章来，自然得心应手，如神来之笔。

学然后知不足。

——《礼记·学记》

译文：

学习之后才知道自己的不足。

志士惜年，贤人惜日，

圣人惜时。

——清·魏源《默觚·学篇三》

译文：

有志的人珍惜时间以年计算，贤明的人珍惜时间以日计算，圣德的人珍惜时间以时计算。

开卷有得，便欣然忘食。

——晋·陶潜《与子俨等疏》

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

译文：

打开书本阅读有了收获，就会高兴得忘了吃饭。

业精于勤，荒于嬉；行

成于思，毁于随。

——唐·韩愈《进学解》

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

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

译文：

学业由于勤奋而精通，但它却荒废在嬉戏中；事情由于独立思考而成功，但它却能毁灭于因循随俗之中。

知不足者好学，耻下问

者自满。

——北宋·林逋《省心录》

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

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

译文：

知道自己不足的人必然勤于学习，感到向别人请教是耻辱的人必然自满不求上进。

博观而约取，厚积而薄

发。

——宋·苏轼《稼说送张琥》

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

译文：

广泛阅读，多了解古今中外的人和事，把其中好的部分牢牢记住；积累了大量的知识材料，到需要用时便可以很自如恰当地选择运用。

书山有路勤为径，学海

无涯苦作舟。

——唐·韩愈《古今贤文·劝学篇》

译文：

书山有路径，但是只有在书海中勤快奔波的人，才能真正的找到路。学海中没有边际，只有用辛苦作舟才能达到彼岸。

子曰：“我非生而知之者，

好古，敏以求之者也。”

——《论语·述而》

译文：

孔子说：“我不是生来就有知识的人，而是爱好古代文化，勤奋敏捷地去求得它的人。”

黑发不知勤学早，转眼

便是白头翁。

——《增广贤文》

译文：

黑发少年不知勤奋学习，转眼间就成了白发老人。

披蒲编，削竹简。彼无

书，且知勉。

——宋·王应麟《三字经》

译文：

西汉时路温舒把文字抄在蒲草上阅读，公孙弘将《春秋》刻在竹子削成的竹片上阅读。他们两人都很穷，买不起书，但还不忘勤奋学习。

持勤补拙，与巧者俦。

——宋·黄庭坚《跋奚移文》

译文：

天资不高的人能够通过勤奋来弥补，可以和聪明的人一样取得成功。

少而好学，如日出之阳；

壮而好学，如日中之光；

老而好学，如炳烛之明。

——西汉·刘向《说苑·建本》

译文：

少年而好学，就像初升的太阳一样，光明鲜亮；中年而好学，就像中午的太阳一样，光线强烈；老年而好学，就像手中拿着的蜡烛一样，在黑暗中闪光。

天下凡物加倍磨治，皆

能变换本质，别生精彩，
何况人之于学？但能日
新又新，百倍其功，何
患不变化气质，超凡入
圣！

——清·曾国藩《曾国藩全书·治学篇》

译文：

天下的事物，只要经过加倍磨炼修治，都可以改变本质，别生精彩，何况学习求知呢？只要能做到日有所得，不断进步，百倍努力，功效自著，何必担心不能变化气质，超凡脱俗而进入圣人的境界呢！

木之就规矩，在梓匠轮
輿。人之能为人，由腹

有诗书。诗书勤乃有，

不勤腹空虚。

—唐·韩愈《符读书城南》

译文：

木材能按照圆规曲尺做成器具，是因为木工和轮匠人的辛勤劳动；人之能够成才，是因为饱读诗书。诗书中的知识只有勤奋才能获得，不勤奋腹内就空虚。

两家各生子，提孩巧相

如。少长聚嬉戏，不殊

同队鱼。年至十二三，

头角稍相疏。二十渐乖

张，清沟映污渠。三十

骨骼成，乃一龙一猪。

问之何因尔，学与不学

译文：

两家生子时一样聪明，年岁稍大，在一起玩耍嬉戏，就像一个队里的鱼群一样。到十二三岁，各人表现出来的就稍稍不同。到二十岁，就变得差别很大，像一条污渠映在清沟中一样。到三十岁，人已长成，区别如龙和猪一样——原因就在于勤学与否。

欤。

——唐·韩愈《符读书城南》

◎吃苦耐劳◎

四体不勤，五谷不分。

——《论语·微子》

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

译文：

四肢不勤劳，五谷不能分辨。

人虽富贵，不可忘稼穡

艰辛。

——清·王永彬《围炉夜话》

译文：

即使家境富贵，也不能忘掉耕作劳动的艰难辛苦。

贫贱忧戚，庸玉汝于成

也。

——北宋·张载《西铭》

译文：

贫穷卑贱和令人忧伤的客观条件，其实可以磨炼人的意志，用来帮助你达到成功。

富贵必从勤苦得，男儿

须读五车书。

——唐·杜甫《柏学士茅屋》

译文：

富贵必须勤苦努力才能得到；男儿想有所成就，就必须刻苦读书，学富五车。

一生快活皆庸福，万种

艰辛出伟人。

——清·王永彬《围炉夜话》

译文：

一生都快活只是属于平凡人的福气，千万种艰辛磨难才是铸就伟人的方式。

日日行，不怕千万里；

常常做，不怕千万事。

——清·金缨《格言联璧》

译文：

天天都在前进，不怕路途有千里万里；常常去做，不怕事情有千件万件。

泰山不让土壤，故能成

其大；河海不择细流，

故能就其深。

——战国·李斯《谏逐客书》

译文：

泰山不拒绝每块泥土，所以能成就它那样的高大；河海不舍弃细小的水流，所以能成就它那样的深广。

三更灯火五更鸡，正是

男儿读书时。黑发不知

勤学早，白首方悔读书

迟。

——唐·颜真卿《劝学》

矮板凳，且坐着；好光

阴，莫错过。

——清·王永彬《围炉夜话》

十年窗下无人问，一举

译文：

每天三更半夜到鸡啼叫的时候，是读书的最好时间。少年时只知道玩儿，不知道要好好学习，到老的时候才后悔自己年少时为什么没有勤奋学习。

译文：

读书治学很辛苦，要耐得住寂寞，甘居下位；大好的光阴，不可轻易错过。

成名天下知。

——《增广贤文》

译文：

曾经十年寒窗苦读没人理睬，一次考试就成为天下都知道的名人。

贫贱是苦境，能善处者

自乐；富贵是乐境，不

善处者更苦。

——清·金缨《格言联璧》

译文：

贫贱本是困苦的环境，然而善于面对它的人仍能自得其乐；富贵本是快乐的环境，然而不善于面对它的人反而会有比普通人更多的痛苦。

子在齐闻《韶》，三月

不知肉味，曰：“不图

为乐之至于斯也。”

——《论语·述而》

译文：

孔子在齐国听到《韶》乐，很长时间感觉不出肉的滋味，他说：“真没想到音乐之美会达到这样的境界。”

白发无情侵老境，青灯

有味似儿时。

——宋·陆游《秋夜读书每以二鼓尽为节》

译文：

头有白发逼近年老的人，对着青灯夜读，还觉得意味盎然，像儿时读书一样。

锲而舍之，朽木不折；

锲而不舍，金石可镂。

——《荀子·劝学》

译文：

用刀在木头上刻（字），如果刻不久就放弃了，那么即使是在腐烂的木头上刻，木头也不会折断；坚持不懈地刻下去，即使是坚硬的金属，也能刻出字来。

故天将降大任于是人也，

必先苦其心志，劳其筋

骨，饿其体肤，空乏其