

先◆摹◆后◆临◆再◆描◆红

弟

子

规

千

字

文

蒙学钢笔字帖

马秉安 书



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

蒙学钢笔字帖

弟子规 千字文

马秉安 书



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

《弟子规》《千字文》 / 马秉安书.
—银川:宁夏人民出版社,2012.10
(蒙学钢笔字帖)
ISBN 978-7-227-05298-2

I.①弟… II.①马… III.①钢笔字—楷书—法帖—
中国 IV.①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第250195号

蒙学钢笔字帖——《弟子规》《千字文》

马秉安 书

责任编辑 张 好
封面设计 郭 俊
责任印制 张国祥

黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社 出版发行

地 址 银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网 址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 renminshe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 宁夏飞马彩色印务有限公司

开本 787mm×1092mm 1/16 印张 3.25 字数 5.7千

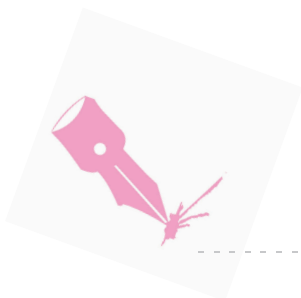
印刷委托书号 (宁)0012593 印数 5000册

版次 2012年11月第1版 印次 2012年11月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-227-05298-2/J·360

定价 30.00元(三册)

版权所有 侵权必究



序

致读者

我国历史上的儿童启蒙读物是很丰富的,而最有影响的是“三百千”,即《三字经》《百家姓》和《千字文》。“三百千”堪称我国传统启蒙教育的第一书,知名度极高,书中蕴涵着广博的知识和深刻的做人道理。其中,《三字经》是讲最起码的人生常识与读书门径。《千字文》则依次叙述有关天文地理、物华天宝及历史、人伦、教育、生活等方面的知识,把中国的历史文化全部概括进来了,所以古人评价“它是一部高度浓缩的中国文化简史”。《百家姓》虽是专讲识字的,但它里面也寄寓了对儿童爱家敬长、慎终追远的希望。这些书既是儿童的最好启蒙教材,也是现在成年人学习国学的极好读物。

为了继承与发扬中国传统优秀文化,帮助孩子乃至成人很好地理解蒙学经典,更顺利地练习硬笔书法,特别让蒙学经典和书法艺术的有机结合在陶冶人们情操、培养审美能力、提高道德文化修养方面起到积极的作用。本人在自学蒙学的过程中,将被广泛认为最有代表意义的蒙学读物《三字经》《千字文》等用钢笔楷书书写,为便于理解学习,逐句配上译文,集成三册,统命为《蒙学钢笔字帖》。希望使用者在学习的过程中熟练地诵读或背诵其内容,并把它所蕴涵的道理应用在日常生活中,更希望使用者通过本帖的书写练习使自己的书写水平得到一定程度的提高。

——编者



《弟子规》

一、总序 [清]李毓秀 撰

弟子规 圣人训

[解说]《弟子规》这本书的内容，是圣人对学生的训示：首先，要孝敬父母，友爱兄弟姐妹；其次，一切言行要谨慎，要诚实可信。

首孝悌 次谨信

泛爱众 而亲仁

[解说]和大众交往时要平等仁和，要时常亲近有仁德的人，向他学习。做好了这些，如果还有余力，就去学习文化知识。

有余力 则学文

二、入则孝出则悌

父母呼 应勿缓

[解说]当父母亲呼唤我们时，应该一听到就立刻回答，不要慢吞吞地答应。父母有事要我们去做，要赶快行动，不要借故拖延，或者懒得去做。

父母命 行勿懒

父母教 须敬听

[解说]父母要我们学好而教导我们时，必须恭敬而不可随便，要将话听到心里。我们犯错了，父母责备我们，应当顺从并且承担过失，不可忤逆他们，让他们伤心。

父母责 须顺承



冬则温 夏则清

[解说]为人子女,冬天要留意父母亲穿得是否温暖,居处是否暖和。夏天,要考虑父母是否感到凉爽。每早起床,一定要看望父母亲,请问身体是否安好。傍晚回来了,也一定要向父母亲问安。

晨则省 昏则定

出必告 返必面

[解说]外出时,先告诉父母要到哪里去。回家以后,一定面见父母亲,让他们感到心安。日常生活起居作息有一定的秩序,而且对于所从事的事情不随便改变。

居有常 业毋变

事虽小 勿擅为

[解说]事情虽然很小,不要擅自做主而不禀告父母。假如任意而为,就有损于为人子的本分。

苟擅为 子道亏

物虽小 勿私藏

[解说]东西虽然很小,也不要背着父母,偷偷地私藏起来。私藏的东西被父母知道了,他们心里一定十分难过。

苟私藏 亲心伤

亲所好 力为具

[解说]父母亲所喜爱的东西,当子女的都应尽力准备齐全。父母所厌恶的东西,都应该小心谨慎地处理掉。

亲所恶 谨为去

身有伤 贻亲忧

[解说]万一我们的身体受到伤害,一定会给父母亲带来忧愁。我们的品格有了缺失,会让父母亲感到羞辱,没有面子。

德有伤 贻亲羞



亲 爱 我 孝 何 难

[解说] 父母亲爱护子女,子女能孝顺父母亲,那是极其天然的事,这样的孝顺又有什么困难呢?如果父母亲讨厌我们,却还能够用心尽孝,那才算得是真正的孝道。

亲 恶 我 孝 方 贤

亲 有 过 谏 使 更

[解说] 父母亲有了过失,当子女的一定劝谏改正。劝谏的时候,绝对不可板着面孔,声色俱厉,脸色要温和愉悦,话语要柔顺平和。

怡 吾 色 柔 吾 声

谏 不 人 悦 复 谏

[解说] 假如父母亲不接受我们的劝谏,那要等到父母高兴的时候再劝谏。若父母亲仍固执不听,有孝心的人不忍父母亲陷于不义,甚至放声哭泣,来恳求父母改过,即使招父母亲责打也毫无怨言。

号 泣 随 杖 无 怨

亲 有 疾 药 先 尝

[解说] 当父母亲有了疾病,熬好的汤药,做子女的一定要先尝尝,是否太凉或太热。不分白天或夜晚,都应该侍奉在父母身边,不可随意离开父母太远。

昼 夜 侍 不 离 床

丧 三 年 常 悲 咽

[解说] 当父母不幸去世,必定要守丧三年,并且因为思念父母就常常悲伤哭泣起来。守丧期间,自己住的地方也改为简朴,并戒除喝酒、吃肉的生活享受。

居 处 辨 酒 肉 绝

丧 尽 礼 祭 尽 诚

[解说] 办理父母的丧事要依照礼仪,不可草率马虎,祭祀时要尽到诚意。对待已经去世的父母亲,要像对待父母生前一样的恭敬。

事 死 者 如 事 生



兄道友 弟道恭

[解说]当哥哥姐姐的要能友爱弟妹，做弟妹的应做到恭敬兄姐。这样兄弟姐妹就能和睦而减少冲突，父母心中就快乐。在这和睦当中就存在孝道。

兄弟睦 孝在中

财物轻 怨何生

[解说]把身外所用的钱财物品看轻点，少计较，兄弟之间哪会产生怨恨？讲话时不要太冲动，伤感情的话要能忍住不说，那么不必要的冲突怨恨就会消失无踪。

言语忍 忿自泯

或饮食 或坐走

[解说]不管是吃东西或喝饮料，要请长辈先用；如果和长辈坐在一起，要请长辈先坐；如果和长辈走在一起，应让长辈先走。

长者先 幼者后

长呼人 即代叫

[解说]如果长辈呼叫人时，自己听见了，要替长辈去传唤。如果所叫的人不在时，自己应当回来报告长辈。

人不在 己即到

称尊长 勿呼名

[解说]称呼长辈时，不可以直呼长辈的名字，那是不礼貌的行为。在长辈面前，不要表现自己很有才能，藐视长辈。

对尊长 勿见能

路遇长 疾趋揖

[解说]走路时遇见长辈，要赶紧走上前去行礼问候。如果长辈没和我们说话时，就先退在一旁恭敬地站着，让长辈先走过去。

长无言 退恭立



骑下马 乘下车

[解说]如果是骑马的,遇到长辈就应该下马,如果乘坐车辆就应该下车。让长辈先过去,等待大约离我们百步的距离以后,自己才上马或上车。

过犹待 百步余

长者立 幼勿坐

[解说]如果长辈还站着,年幼的我们不应先坐下来。如果长辈坐着,允许我们坐下时才可以坐下。

长者坐 命乃坐

尊长前 声要低

[解说]在长辈面前讲话,声音要低。但是回答的声音,低到听不清楚,那也不适当,要和颜悦色,声音要柔和清楚才好。

低不闻 却非宜

进必趋 退必迟

[解说]拜见长辈时走路要快点,动作表现得要有礼节,等到告退时,要慢慢退出。长辈问话时,要站起回答,眼神注视长辈,不要左右移动。

问起对 视勿移

事诸父 如事父

[解说]对待叔叔伯伯,要像对待自己的父亲一样恭敬。对待同族兄长,要像对待自己的胞兄一样友爱。

事诸兄 如事兄

三、谨而信



朝起早 夜眠迟

[解说]早上要尽量早起,晚上要晚点睡觉。因为人生的岁月很有限,光阴容易消逝,少年人一转眼就是老年人了,所以我们要珍惜现在宝贵的时光。

老易至 惜此时

晨必盥 兼漱口

[解说]每天早上起床必须先洗脸,然后刷牙漱口。解完大小便以后把手洗干净,这样才是讲究卫生的好孩子。

便溺回 辄净手

冠必正 纽必结

[解说]出门帽子要戴端正,穿衣服要把纽扣系好。袜子和鞋子都要穿得贴切,鞋带要系紧,这样全身仪容才整齐。

袜与履 俱紧切

置冠服 有定位

[解说]脱下来的帽子和衣服应当放置在固定的位置。这些东西不要随手乱丢乱放,以免弄皱弄脏。

勿乱顿 致污秽

衣贵洁 不贵华

[解说]穿衣服注重的是整齐清洁,不在衣服的昂贵华丽。穿衣服要依照自己的身份穿着,也要配合家庭的经济状况。

上循分 下称家

对饮食 勿拣择

[解说]对于食物不要挑剔偏食。吃饭时要吃适当的分量,不要吃过量。

食适可 勿过则



年方少 勿饮酒

[解说]我们年纪还小尚未成年，更不该尝试喝酒。因为喝醉了丑态百出，最容易表现出不当的言行。

饮酒醉 最为丑

步从容 立端正

[解说]走路时脚步要从容不迫，站立的姿势要端正。注意行礼时要把身子深深地躬下，跪拜时要恭敬尊重。

揖深圆 拜恭敬

勿践阈 勿跛倚

[解说]进门时不要踩到门槛，站立时要避免身子歪曲斜倚。坐着时不要双腿叉开，也不要抖脚或摇臀，这样才能表现优雅怡人的姿态。

勿箕踞 勿摇髀

缓揭帘 勿有声

[解说]进门的时候慢慢地揭开帘子，尽量不发出声响。走路转弯时与棱角要远一点，保持较宽的距离，才不会碰到棱角伤了身体。

宽转弯 勿触棱

执虚器 如执盈

[解说]拿空的器具要像拿盛满的一样小心。进到没人的屋子里，要像进到有人的屋子里一样。

入虚室 如有人

事勿忙 忙多错

[解说]做事不要匆匆忙忙，匆忙就容易出错。遇到该办的事情不要怕困难而犹豫退缩，也不要轻率随便而敷衍了事。

勿畏难 勿轻略



斗 闹 场 绝 勿 近

[解说]容易发生打斗的场所,我们不要靠近逗留。对于邪恶怪僻的事情,不必好奇地去追问。

邪 僻 事 绝 勿 问

将 入 门 问 谁 存

[解说]将要入门之前先问一下:“有人在吗?”将要走进厅堂时,先放大音量要让厅堂里的人知道。

将 上 堂 声 必 扬

人 问 谁 对 以 名

[解说]假使有人请问:“你是谁?”回答时要说出自己的名字。如果只说“吾”或是“我”,对方就听不清楚到底是谁。

吾 与 我 不 分 明

用 人 物 须 明 求

[解说]我们要使用别人的物品,必须事前对人讲清楚。如果没有得到允许就拿来用,那就相当于偷窃的行为。

饶 不 问 即 为 偷

借 人 物 及 时 还

[解说]借用他人的物品,用完了要在约定的时间里归还。以后遇到急用再向人借时,就不会有太多的困难。别人向你借东西,如果自己有的话就应当答应,不要小气不借。

人 借 物 有 勿 悭

凡 出 言 信 为 先

[解说]凡是说出的话,诚信为先,答应他人的事情,一定要遵守承诺,没有能力做到的事不能随便答应。至于欺骗或花言巧语,更不能使用!

诈 与 妄 奚 可 焉



说话多不如少

[解说]话多不如话少,因为言多必失。说话要恰到好处,该说的就说,不该说的绝对不说,不要花言巧语。好听的话是靠不住的。

唯其是勿佞巧

刻薄语秽污词

[解说]尖酸刻薄的话和下流不干净的话,千万不能说。粗俗的市侩习气都要彻底戒掉。

市井气切戒之

见未真勿轻言

[解说]任何事情在没有看到真相之前,不要轻易发表意见。对事情了解得不够清楚明白时,不可以任意传播,以免造成不良后果。

知未的勿轻传

事非宜勿轻诺

[解说]不合义理的事,不要轻易答应。如果轻易允诺,会造成做也不是,不做也不好,使自己进退两难。

苟轻诺进退错

凡道字重且舒

[解说]凡讲话时,要口齿清晰,咬字应该清楚,慢慢讲。不要太快,更不要模糊不清。

勿急疾勿模糊

彼说长此说短

[解说]遇到他人来说别人是非,听听就算了,要有智慧判断,不要受影响,不要介入是非。如果别人说的这些事情与己无关,就不要多管闲事。

不关己莫闲管



见 人 善 即 思 齐

[解说] 看见他人的优点或善行义举,要立刻想到学习看齐。纵然目前能力相差很多,如果自己下定决心努力去做,也会逐渐赶上的。

纵 去 远 以 渐 跻

见 人 恶 即 内 省

[解说] 看见别人的缺点或不良的行为,要反躬自省,检讨自己是否也有这些缺失。如果发现自己有错就要加以改正,如果自己并没有做错事也要自我警惕。

有 则 改 无 则 警

惟 德 学 惟 才 艺

[解说] 每一个人都应当重视自己的品德、学问、才能和技艺的培养。如果感觉到有不如人的地方,应当自我惕厉奋发图强。

不 如 人 当 自 励

若 衣 服 若 饮 食

[解说] 至于自己的外表穿着不如别人漂亮,或者自己的饮食不如他人美味可口,则不必放在心上,更没有必要难过悲伤、忧虑自卑。

不 如 人 勿 生 戚

闻 过 怒 闻 誉 乐

[解说] 如果一个人听到别人说自己的缺失就生气,听到别人称赞自己就欢喜,这可不好了。如果那样,坏朋友就会来接近你,真正的良朋益友反而逐渐疏远退却了。

损 友 来 益 友 却

闻 誉 恐 闻 过 欣

[解说] 当听到他人称赞自己,不但没有得意忘形,反而会自省,唯恐做得不够好;当别人批评自己的缺失时,不但不生气,还能欢喜接受。如果那样,那么正直诚信的人,就会渐渐喜欢和我们亲近了。

直 谅 士 渐 相 亲



无心非 名为错

[解说]如果无意中做了坏事,这就叫“错”。若是明知故犯,有意犯错便是罪恶。

有心非 名为恶

过能改 归于无

[解说]知错能改,是勇者的行为,错误自然慢慢地减少消失。如果为了面子,死不认错,还要去掩饰,那就是错上加错了。

讷掩饰 增一辜

四、泛爱众而亲仁

凡是人 皆须爱

[解说]只要是人,就是同类,不分族群、人种、宗教信仰,皆须相亲相爱。同是天地所生万物滋长的,应该不分你我,互助合作,才能维持这个共生共荣的生命共同体。

天同覆 地同载

行高者 名自高

[解说]一个德行高尚的人,他的名望自然会高。大家所敬重的是他的德行,不是相貌的漂亮。

人所重 非貌高

才大者 望自大

[解说]有才能的人,处理事情的能力卓越,声望自然不凡。然而人们之所以欣赏佩服,是他的处事能力,而不是因为他很会说大话。

人所服 非言大



己有能 勿自私

[解说] 当你有能力可以服务众人的时候,不要自私自利,只考虑到自己,舍不得付出。对于他人的才华,应当学习、欣赏、赞叹,而不能批评、嫉妒、毁谤。

人有能 勿轻訾

勿谄富 勿骄贫

[解说] 不要去讨好巴结富有的人,也不要穷人在面前骄傲自大,或者轻视他们。不要喜新厌旧,对于老朋友要珍惜,不要只贪恋新朋友。

勿厌故 勿喜新

人不闲 勿事搅

[解说] 对于正在忙碌的人,不要去打扰他。当别人心情不好、身心欠安的时候,不要闲言闲语干扰他,增加他的烦恼与不安。

人不安 勿话扰

人有短 切莫揭

[解说] 发现了别人的短处,不要去揭穿。对于他人的隐私,切忌去张扬,给人家说出来。

人有私 切莫说

道人善 即是善

[解说] 赞美他人的善行就是行善,就算是做了一件好事。当对方听到你的称赞之后,必定会更加勉励行善。

人知之 愈思勉

扬人恶 即是恶

[解说] 张扬他人的过失或缺点,就是做了一件坏事。如果指责批评太过分了,还会给自己招来灾祸。

疾之甚 祸且作



善相劝 德皆建

[解说]看到别人的长处要给予鼓励,这对双方在品德上都有益处,能共同建立良好的品德修养。看到别人有过错不加规劝,这对双方在德义上都是一种亏损。

过不规 道两方

凡取与 贵分晓

[解说]财物的取得与给予,一定要分辨清楚明白。宁可多给别人,自己少拿一些,才能广结善缘,与人和睦相处。

与宜多 取宜少

将加人 先问己

[解说]事情要加到别人身上之前(准备要求别人要做的事),先要反省问问自己:换作是我,喜欢不喜欢做。如果连自己都不喜欢做,就要立刻停止。

己不欲 即速已

思欲报 怨欲忘

[解说]受人恩惠要时时想着报答,别人有对不起自己的事,应该宽大为怀把它忘掉。怨恨不平的事不要停留太久,过去就算了。至于别人对我们的恩德,要感恩在心,常记不忘,常思报答。

报怨短 报思长

待婢仆 身贵端

[解说]对待家中的婢女与仆人,要注重自己的品行端正并以身作则。品行端正固然很重要,但是仁慈宽大更可贵。

虽贵端 慈而宽

势服人 心必然

[解说]如果仗势强逼别人服从,对方难免口服心不服。唯有以理服人,别人才会心悦诚服没有怨言。

理服人 方无言