

景行维贤，克念作圣。
德建名立，形端表正。

千字文



主编 洪镇涛

原著 南朝·周兴嗣

注译 碧容

H194.1
41

千字文

主编 洪镇涛
原著 南朝·周兴嗣
注译 碧容



上海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

千字文 / 洪镇涛主编. —上海: 上海大学出版社,
2012.6

(国学精粹)

ISBN 978-7-5671-0188-3

I. ①千… II. ①洪… III. ①汉语—古代—启蒙读物

IV. ① H194.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 095002 号

责任编辑 金 鑫

封面设计 木头羊工作室

技术编辑 金 鑫 章 斐

千字文

洪镇涛 主编

上海大学出版社出版发行

(上海市上大路 99 号 邮政编码 200444)

(<http://www.shangdapress.com> 发行热线 66135110)

出版人: 郭纯生

*

湖北省安陆市安东印务有限公司印刷 各地新华书店经销

开本 880 × 1230 1/32 印张 7

2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1~20 000

ISBN 978-7-5671-0188-3 / H · 269 定价: 10.00 元

前言

千百年来，古人必从诵读“三百千千”开始踏上求学之路。“三”就是《三字经》，“百”就是《百家姓》，“千”则是指《千字文》《千字诗》。“三百千千”是我国最为著名、流传最久的蒙学读物，其中，《千字文》是我国历史上综合性蒙学读物的开山之作。

《千字文》出自南朝才子周兴嗣之手。相传，梁武帝要教子侄们练习书法，但又舍不得将王羲之的真迹拿出来，于是便命摹帖高手殷铁石从内府所藏王氏墨迹中勾摹出一千个不同的字，供子侄们临摹。但这一千个字凌乱无序，不便于记忆，于是梁武帝寻思，若是将这一千个字编成一篇文章，岂不妙哉。于是，他召来文学侍从员外散骑侍郎周兴嗣说：“卿家才思敏捷，可用此千字给我编一篇韵文出来。”周兴嗣苦思冥想，文思如泉涌，一夜之间就将这一千个字联串成一篇内涵丰富的四言韵书。梁武帝读后，拍案叫绝，即令送去刻印，刊之于世。这就是流传至今已有 1400 多年的《千字文》。不过，据说周兴嗣因一夜成书，次日已鬓发皆白。

《千字文》以“天地玄黄，宇宙洪荒”开头，“谓语助者，焉哉乎也”结尾，共 250 句，每句四字，句句押



韵，前后连贯。全书以一千个汉字勾勒出完整的中国文化史的基本轮廓，有序地吟咏了关于天文、博物、社会、历史、伦理、教育、饮食等诸多方面的知识。有对自然中日月星辰、雨露冰霜的描述；有上古帝王治理天下事迹的记录；有个人修养、出仕理民、居家处世的规范；有记述朝廷君臣相得，诸侯、文武贤臣的建树；有表现功成名就、急流勇退之后的悠闲自得；也有对日常生活的描写等。

因《千字文》既可识字、学书、习文，又可增广见闻，启蒙儒家伦理思想，且叙事细致深入，音韵谐美，故自其问世后，即得到了广泛传播。自隋代开始，《千字文》就已经大为流行。南朝陈末至隋初，王羲之七世孙书法家智永和尚为满足时人需求，曾临摹了《千字文》八百册散发赠友。唐怀素、欧阳询，宋徽宗赵佶，元赵孟頫，明文徵明等著名书法家也都有《千字文》法帖传世。到清代，《千字文》已经成为流传最广、最久的蒙学读物之一，几乎家喻户晓，以致当时考场试卷编号，商人账册编号，大部头书籍编号之类皆以《千字文》字序为序。此外，《千字文》还以其独特的魅力，对后世如《三字经》《龙文鞭影》《弟子规》等一系列蒙书的内容和编写体例产生了深刻的影响。

手捧《千字文》，让我们于低吟轻诵中接受传统文化的熏陶，从而博闻强识，明立身处世之道。



目录

天地玄黄	宇宙洪荒	1
日月盈昃	辰宿列张	3
寒来暑往	秋收冬藏	5
闰余成岁	律吕调阳	6
云腾致雨	露结为霜	8
金生丽水	玉出昆冈	9
剑号巨阙	珠称夜光	11
果珍李柰	菜重芥姜	13
海咸河淡	鳞潜羽翔	14
龙师火帝	鸟官人皇	15
始制文字	乃服衣裳	17
推位让国	有虞陶唐	19
吊民伐罪	周发殷汤	21
坐朝问道	垂拱平章	23
爱育黎首	臣伏戎羌	25
遐迩一体	率宾归王	27
鸣凤在竹	白驹食场	28
化被草木	赖及万方	29
盖此身发	四大五常	30
恭惟鞠养	岂敢毁伤	32



女慕贞洁	男效才良	33
知过必改	得能莫忘	35
罔谈彼短	靡恃己长	37
信使可覆	器欲难量	40
墨悲丝染	《诗》赞羔羊	42
景行维贤	克念作圣	44
德建名立	形端表正	45
空谷传声	虚堂习听	47
祸因恶积	福缘善庆	49
尺璧非宝	寸阴是竞	50
资父事君	曰严与敬	52
孝当竭力	忠则尽命	53
临深履薄	夙兴温清	55
似兰斯馨	如松之盛	57
川流不息	渊澄取映	58
容止若思	言辞安定	60
笃初诚美	慎终宜令	61
荣业所基	籍甚无竟	63
学优登仕	摄职从政	64
存以甘棠	去而益咏	65
乐殊贵贱	礼别尊卑	67

上和下睦	夫唱妇随	69
外受傅训	人奉母仪	72
诸姑伯叔	犹子比儿	74
孔怀兄弟	同气连枝	76
交友投分	切磨箴规	78
仁慈隐恻	造次弗离	79
节义廉退	颠沛匪亏	80
性静情逸	心动神疲	82
守真志满	逐物意移	84
坚持雅操	好爵自縻	85
都邑华夏	东西二京	86
背邛面洛	浮渭据泾	88
宫殿盘郁	楼观飞惊	89
图写禽兽	画彩仙灵	90
丙舍傍启	甲帐对楹	91
肆筵设席	鼓瑟吹笙	93
升阶纳陛	弁转疑星	94
右通广内	左达承明	96
既集坟典	亦聚群英	97
杜稿钟隶	漆书壁经	99
府罗将相	路侠槐卿	100



户封八县	家给千兵	102
高冠陪辇	驱毂振缨	103
世禄侈富	车驾肥轻	104
策功茂实	勒碑刻铭	107
磻溪伊尹	佐时阿衡	109
奄宅曲阜	微旦孰营	110
桓公匡合	济弱扶倾	112
绮回汉惠	说感武丁	113
俊乂密勿	多士寔宁	114
晋楚更霸	赵魏困横	116
假途灭虢	践土会盟	118
何遵约法	韩弊烦刑	121
起翦颇牧	用军最精	123
宣威沙漠	驰誉丹青	125
九州禹迹	百郡秦并	127
岳宗泰岱	禅主云亭	129
雁门紫塞	鸡田赤城	131
昆池碣石	巨野洞庭	133
旷远绵邈	岩岫杳冥	135
治本于农	务兹稼穡	136
俶载南亩	我艺黍稷	138

税熟贡新	劝赏黜陟	140
孟轲敦素	史鱼秉直	142
庶几中庸	劳谦谨敕	145
聆音察理	鉴貌辨色	146
貽厥嘉猷	勉其祗植	148
省躬讥诫	宠增抗极	150
殆辱近耻	林皋幸即	153
两疏见机	解组谁逼	155
索居闲处	沉默寂寥	157
求古寻论	散虑逍遥	159
欣奏累遣	戚谢欢招	161
渠荷的历	园莽抽条	162
枇杷晚翠	梧桐蚤凋	164
陈根委翳	落叶飘摇	166
游鹄独运	凌摩绛霄	167
耽读玩市	寓目囊箱	169
易轡攸畏	属耳垣墙	170
具膳餐饭	适口充肠	173
饱饫烹宰	饥厌糟糠	174
亲戚故旧	老少异粮	177
妾御绩纺	侍巾帷房	180



纨扇圆絜	银烛炜煌	181
昼眠夕寐	蓝笋象床	183
弦歌酒宴	接杯举觞	184
矫手顿足	悦豫且康	186
嫡后嗣续	祭祀烝尝	187
稽顙再拜	悚惧恐惶	188
笺牒简要	顾答审详	189
骸垢想浴	执热愿凉	191
驴骡犍特	骇跃超骧	192
诛斩贼盗	捕获叛亡	194
布射僚丸	嵇琴阮啸	196
恬笔伦纸	钧巧任钧	197
释纷利俗	并皆佳妙	201
毛施淑姿	工颦妍笑	202
年矢每催	曦晖朗曜	204
璇玑悬斡	晦魄环照	206
指薪修祜	永绥吉劭	207
矩步引领	俯仰廊庙	209
束带矜庄	徘徊瞻眺	210
孤陋寡闻	愚蒙等诮	212
谓语助者	焉哉乎也	212

天地玄黄 宇宙洪荒

注释

玄黄：天地的颜色。玄，高空的深青色。

洪荒：指地球形成以后的早期状态，那时的地球还处在混沌蒙昧的状态中。

译文

开天辟地，宇宙诞生。苍天是黑色的，高远而苍茫；大地是黄色的，广袤无边。地球上洪水泛滥、草木萌生，一片荒芜混沌。

精解

《千字文》的开篇讲的是宇宙之初世界的原始状态。古人认为天地宇宙未诞生之前是混沌状态的，和现代天文学家的观点比较相似。一百五十亿年以前，这个超密度的粒子瞬间产生了大爆炸，形成了现在的物质宇宙。爆炸之初产生的物质都是一些非常小的元素粒子，这些粒子弥漫在宇宙空间内，看上去混沌一片，经过数十亿年的演化，其中有形的物质凝聚成星体，就是“地”；无形

古人的宇宙观

我国古人对宇宙的构造有三种不同的学说：一是宣夜说，即天是空洞洞的，日月星辰是漂浮在空洞洞的天上。二是盖天说，即天是圆形的，像一把张开的大伞覆盖在地上，地是方形的，像一个棋盘，日月星辰则像爬虫一样过往天空，因此这一学说又被称为“天圆地方说。”三是浑天说，认为全天恒星都布于一个“天球”上，而日月五星则附丽于“天球”上运行，这与现代天文学的天球概念十分接近。

的空间扩展开来形成了太空,就是“天”。

人们看到的天空之所以是蓝色,是因为水与光相互作用的结果,物理学上称为光的散射效应。大气分子散射了阳光,天空才呈现出蓝色,但太空原本确实是青黑色的,黑漆漆的。

中国的传统文化应该说是黄河流域的文化。黄河水的颜色是黄的,土的颜色也是黄的,农作物黍、稷等都是黄的,所以说地黄。

根据古人所写的《淮南子》记载,四方上下叫做“宇”,古往今来叫做“宙”。“宇宙”二字,“宇”说的是空间,“宙”说的是时间,代表了现代科学“时空”的观念。洪荒是指地球形成的早期状态,大约是在距今五十亿年以前的(太阳系形成时期)。那时地球的地壳很薄,温度很高。

在我国东汉时期,有一个著名的天文学家张衡,他通过多年的天象观察,提出了“浑天说”,即认为天像一个蛋壳,地被包在壳里像蛋黄,日月星辰都生长在壳上,天壳不停地转动,日月星辰也跟着不停地运行。“天地玄黄,宇宙洪荒”即是根据“浑天说”编写的。

延伸阅读

遂古之初^①,谁传道之?上下未形,何由考之?冥昭瞢暗^②,谁能极之^③……圜则九重^④,孰营度之^⑤?惟兹何功,孰初作之……日月安属^⑥?列星安陈^⑦?

(屈原《天问》)

注释

①遂古:远古。遂,远。

②冥:幽深昏暗。 昭:明亮。 瞢(méng):昏暗不清。



③极：尽，穷究。

④圜(yuán)：指宇宙天体。

⑤营：营造。 度(duó)：丈量。

⑥安：哪里，怎么。 属：系属，依附。

⑦陈：陈列。

译文

远古宇宙初始情形，是谁传说讲述了它？茫茫天地混沌无形，是谁考知描述了它？昼夜昏晓明暗变化，谁能穷究说清楚它？天有九重深邃幽远，谁能营造、丈量出它？苍茫宇宙如此广大，谁的功力创造了它……日月星辰循环往复，依托何处？怎么分布？谁能讲清楚？

点评

与《三字经》等蒙学读本不同，《千字文》完全是由一千个无一重复的单字连缀而成，所以在谋篇布局上，更可以看出编著者的深厚功力。辽阔苍穹，浩渺无垠，激发了古人多少探究和遐想？无边无际的宇宙遥远而神秘。天地何时生成？日月怎样轮替？自然会引发我们无穷无尽的想象。《千字文》由此开篇，的确是匠心独运，加之“天地玄黄，宇宙洪荒”这种效仿《诗经》的四四句式，音节顿挫抑扬，文字优美流畅。编著者从日常生活应用开始，将四季天时的变化以及山川物产、蔬果海珍这类农耕社会常常用到的文字，大多放置在了重要的开篇部分。

日月盈昃 辰宿列张

注释

盈：指月亮盈满。

晨：指太阳西斜。

辰宿：星宿。宿，一颗以上的一团星、一组星。

列张：排列分布。

译文

日月在天空中运行往复，日出日落，月圆月缺。星辰闪烁张布，陈列有序，散布在辽阔的天空中。

精解

太阳和月亮各自遵循自己的规律循环往复地运动。人们于是根据月亮盈亏变化的一个周期来纪日，这就是中国最早的太阳

(太阴就是月亮)历，简称阴历。

再根据太阳在黄道十二宫(在地球上观察太阳运动所形成的轨道叫做黄道，黄道一个周天三百六十度，分为十二个等份，叫做黄道“十二次”或“十二宫”)的不同位置来纪月，就是所谓的太阳历。

中国的历法一向是阴阳合历。

星辰闪烁张布，各按自己的位置陈列散布在辽阔的空中。广义的“辰”是星体的总称，俗称星辰。

狭义的“辰”是指北辰，即北斗七星。北斗七星属于现代天文学的大熊星座，可以用来辨别方向，判定季节。广义的“宿”指的是星宿。

星和宿是有区别的，单颗的称星，一颗以上的一团星、一组星称为“宿”。天上的星都是星座、星团、一团团、一组组，根本数不出有多少颗，因此只能勉强以“宿”来计算。

我国古代将天空划分为二十八个星区，即二十八宿，每一宿包含着若干的恒星。把二十八宿连起来以后，看其形状像四种动

紫微垣

古人追求天人合一，所以人间的万物往往对应着天象。紫微垣对应的就是帝王之家，因此预测帝王家事便观察此天区，除皇帝之外，皇后、太子、宫女等命星皆居于此。如果此区星象有变则预示着皇帝内院有事发生，如流星现则内宫有丧，星象异则内宫不宁。

物,所以中国古人的说法是东方青龙、西方白虎、南方朱雀、北方玄武。

我国天文学最鼎盛的时代是隋唐时代,那时的星域分区,把天体分成三大圈,叫三垣:太微垣、紫微垣、天市垣。“垣”是院墙的意思,这里指将星域分成三进大院套。然后再按东西南北,像切西瓜一样把星域分成四块(四方),每一方选择七组恒星(所谓恒星是不动的星,像太阳一样永远不变)以便于观察和比较。每一方有七组星宿。四方加起来有二十八组,就是二十八宿。

寒来暑往 秋收冬藏

注释

收:指收割庄稼。

藏:指储存粮食。

译文

四季的气候,总是冬夏交替,寒来暑往。地里的庄稼,总是春耕夏耘,秋收冬藏。

精解

寒暑循环变换,来了又去,去了又来。秋天收割庄稼,冬天储藏粮食。《易经》里说:“寒来则暑往,暑往则寒来,寒暑相推,而成岁焉。”地球绕太阳公转的轨道是椭圆的,一年之中有距太阳最近的近日点(1.47亿公里)、距离最远的远日点(1.52亿公里),造成四季日照时间的长短不一样。地球的地轴是倾斜的,自转起来造成各地区日照强度不均衡,这就产生了寒暑的变化。

寒暑说的是气候的变化,秋冬是四季的推移。气候注重的是

农历与二十四节气

农历,相传始创于夏代,因而又称为夏历。至今,人们仍用此来推算传统节日,如春节、中秋节、端午节等。它是一种“阴阳合历”,即根据太阳也根据月亮的运行制定的,因此不能完全反映太阳运行周期。但我国又是一个农业社会,农事需要严格了解太阳运行情况。所以,古人在历法中又加入了单独反映太阳运行周期的“二十四节气”,即“春雨惊春清谷天,夏满芒夏暑相连,秋处露秋寒霜降,冬雪雪冬小大寒。”

地球上的温度、湿度和光照时间;物候则关注生物消长的节律性,偏重在生物与自然的关系。温度、湿度和光照时间又是农作物生长所必须考虑的重要因素。农业和天气的关系最为密切。农作物的生长需要光、热、水分等条件,家养动物的繁殖、生长也得有适宜的气候条件。世界上农业发达地区多是气温、水量适度的地方,是否风调雨顺直接影响到农作物的收成和畜牧业的发展。

我国古代劳动人民在长期的生产生活中逐渐认识到了四季变化更替的规律,并懂得了顺应气候变化来安排生产劳动。

闰余成岁 律吕调阳

注释

闰余成岁:历法纪年与地球环绕太阳运行一周的时间有一定的差余。农历把一年定为354或355天,差余的时间须每隔数年设闰日或闰月加以调整,才能使历法准确无误,正常施行。岁,年。

律吕:中国古代将一个八度分为十二个不完全相等的半音,从低到高依次排列,每个半音称为一律,其中奇数各律叫做“律”,偶数各律叫做“吕”,总称“六律”、“六吕”,简称“律吕”。相传黄帝时伶伦制乐,用律吕以调阴阳。