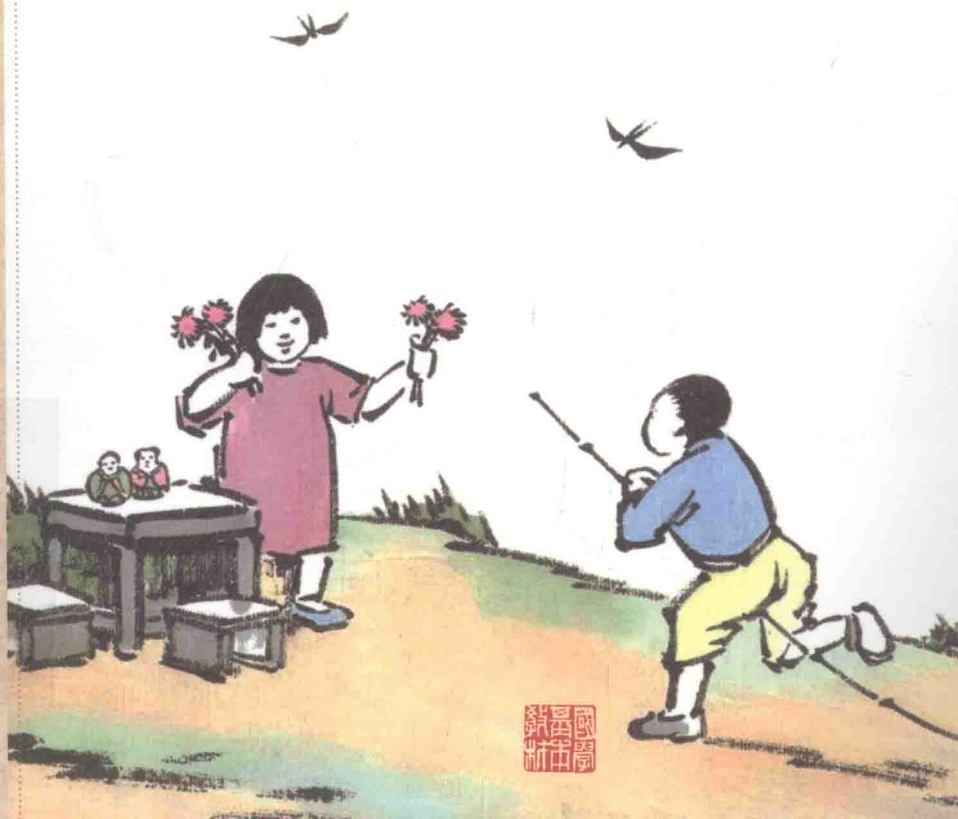


秋霞圖書院◎主編

千字文

陸有富 崔微微◎編注

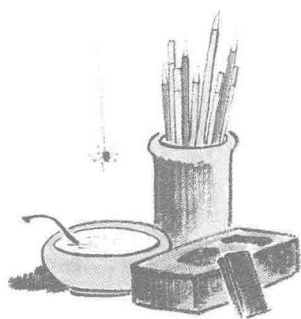
國學基本教材



華東師範大學出版社

国学基本教材

秋霞图书馆◎主编



千字文

陆有富 崔微微◎编注



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

千字文 / 秋霞圃书院主编; 陆有富, 崔微微编注.
—上海: 华东师范大学出版社, 2015.7
国学基本教材
ISBN 978-7-5675-3796-5

I. ①千… II. ①陆… ②崔… III. ①古汉语
—启蒙读物 IV. ①H194.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第152220号

千字文

(国学基本教材)

主 编 秋霞圃书院
编 注 陆有富 崔微微
项目编辑 许 静 姚之均
审稿编辑 夏 佳
特约编辑 朱笛颖
装帧设计 卢晓红
封面题字 章汝璈

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路3663号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 (兼传真)
门市(邮购)电话 021-62869887
门市地址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbz.tmall.com/>

印 刷 山东鸿君杰文化发展有限公司
开 本 148×210 32开
插 页 2
印 张 4.5
字 数 86千字
版 次 2015年8月第1版
印 次 2015年8月第1次
书 号 ISBN 978-7-5675-3796-5/G.8430
定 价 10.50元

出版人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话021-62865537联系)

聖王賢之道

湯一介



戊子年夏

“国学基本教材”编辑委员会

总顾问：

郭齐勇 武汉大学国学院院长 教授

学术指导：

沈渭滨 秋霞圃书院首任院长 复旦大学历史系教授

王家范 华东师范大学终身教授

葛剑雄 复旦大学历史系教授

骆玉明 复旦大学中文系教授

杨国强 华东师范大学历史系教授

李佐丰 中国传媒大学文学院教授

赵 林 澳门科技大学特聘教授

温伟耀 香港中文大学客座教授

汪涌豪 复旦大学中文系教授

傅 杰 复旦大学中文系教授

朱青生 北京大学历史学系教授

王 博 北京大学哲学系教授

李天纲 复旦大学哲学学院教授

徐洪兴 复旦大学哲学学院教授

徐志啸 复旦大学中文系教授

林安梧 台湾慈济大学教授

周建忠 南通大学文学院教授

张 觉 上海财经大学人文学院教授

张新科 陕西师范大学文学院教授

鲍鹏山 上海开放大学传统文化研究所教授

刘 强 同济大学中文系副教授

统筹：

孙劲松 向 珂

主编：

李耐儒

编委：

李南晖	陆有富	刘乃溪	徐 骆	须 强
可延涛	李 凯	刘 舫	毛文琦	房春草
李宏哲	张 华	黄晓芳	赵立学	介江岭
张志强	姜李勤	白 坤	晏子然	施仲贞
张 琰	姚之均	张二远	余雅汝	干璐娜
陈 静	陈颖慧	丁 芹	刘 虹	牛 婧

本册编注：

陆有富 崔微微

总序

秋霞圃书院创办有年，在民间推动国学普及工作，志在以独立之精神、自由之思想为宗旨，促进古今中外文化思想与学术的交流，为中华民族文化的复兴而尽心尽力。其志可嘉，其行可感！

近年，秋霞圃书院耐儒兄主持编撰“国学基本教材”。本套国学教材集复旦大学、武汉大学、南开大学、中山大学、华东师范大学、上海师范大学等名牌院校的二十多名青年学人，采各种版本的国学读本之长，广泛吸取中小学一线语文教师的教学经验，精心编撰，是中小學生比较理想的国学读本，也是便于教师们使用的、较为系统的国学教材。

读本的篇目有：《弟子规》、《三字经》、《千字文》、《千家诗选读》、《幼学琼林》、《诗词格律》、《唐诗选读》、《宋词选读》、《论语》（上、下）、《史记选读》（上、下）、《大学 中庸》、《诗经选读》、《孟子》（上、下）、《左传选读》、《颜氏家训》、《老子 庄子选读》、《墨子 荀子 韩非子选读》、《汉魏六朝诗文选》、《唐宋文选》、《礼记选读》、《楚辞选读》。每册有指导性概述，有经典原文，有对原文的注释与新译（赏析），并配上文史链接（延伸阅读）、思考讨论等，图文并茂，准确生动，具有可读性与系统性。

梁启超先生说过，《论语》、《孟子》等经典“是两千年国人思

想的总源泉，支配着中国人的内外生活，其中有益身心的圣哲格言，一部分久已在我们全社会形成共同意识，我们既做这社会的一分子，总要彻底了解它，才不致和共同意识生隔阂”。这就是说，“四书”等经典表达了以“仁爱”为中心的“仁、义、礼、智、信”等中华民族的核心价值观念，这是中国古代老百姓的日用常行之道，人们就是按此信念而生活的。

中国文化的大传统与小传统是打通了的。国学具有平民化与草根性的特点。中国民间流传着的谚语是：“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”；“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”；“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃”。这些来自中国经典的精神，透过《弟子规》、《三字经》、《百家姓》、《千字文》、《千家诗》等蒙学读物及家训、族规、乡约、谱牒、善书，通过大众口耳相传的韵语故事、俚曲戏文、常言俗话，成为“百姓日用而不知”的言行规范。

南宋以后在我国与东亚的民间社会流传甚广、深入人心的朱熹《家训》说：“事师长贵乎礼也，交朋友贵乎信也。见老者，敬之；见幼者，爱之。有德者，年虽下于我，我必尊之；不肖者，年虽高于我，我必远之。”“人有小过，含容而忍之；人大过，以理而谕之。勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”又说：“勿损人而利己，勿妒贤而嫉能。勿称忿而报横逆，勿非礼而害物命。见不义之财勿取，遇合理之事则从……子孙不可不教，童仆不可不恤。斯文不可不敬，患难不可不扶。”朱子说此乃日用常行之道，人不可一日无也。应当说，这些内容来源于诗书礼乐之教、孔孟之道，又十分贴近大众。它内蕴着个人与社会的道德，长期以来成为老百姓的生活哲学。

王应麟的《三字经》开宗明义：“人之初，性本善。性相近，

习相远。苟不教，性乃迁。教之道，贵以专。”这就把孔子、孟子、荀子关于人性的看法以简化的方式表达了出来。儒家强调性善，又强调人性的养育与训练。

清代李毓秀的《弟子规》总序说：“弟子规，圣人训。首孝悌，次谨信。泛爱众，而亲仁，有余力，则学文。”以下分成“入则孝”、“出则悌”、“谨而信”、“泛爱众而亲仁”等几部分。这些纲目都来自《论语》。《弟子规》中对孩童举止方面的一些要求，如站立时昂首挺胸、双腿站直，见到长辈主动行礼问好，开门关门轻手轻脚，不用力甩门等，这些规范都是文明人起码应有的，是尊重他人而又自尊的体现。又如：“晨必盥，兼漱口，便溺回，辄净手。冠必正，纽必结，袜与履，俱紧切。”“斗闹场，绝勿近，邪僻事，绝勿问。将入门，问孰存，将上堂，声必扬。”“用人物，须明求，倘不问，即为偷。借人物，及时还，后有急，借不难。”这都是有助于文明社会的建构的，是文明人的生活习惯，也是今天社会公德的基础。

朱柏庐在《朱子治家格言》起首的一段说：“黎明即起，洒扫庭除，要内外整洁；既昏便息，关锁门户，必亲自检点。一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”这些都是平实不过的道理，体现到一个人身上就是他的家教。旧时骂人，说某某没有家教，那是很重的话，让其全家蒙羞。我们不是要让青少年一定要做多少家务，而是要他们从小学就动手打理好自己与家庭的事情，不要过分依赖父母，依赖他人，能够自己挺立起来，培养责任意识。同时，让他们知道一粥一饭、半丝半缕都是辛劳所得，我们要懂得去尊重家长与别人的劳动。如果我们真的有敬畏之心，就知道珍惜，不应该浪费。

南开中学的前身天津私立中学堂成立于1904年10月，老校

长严范孙亲笔写下“容止格言”：“面必净，发必理，衣必整，纽必结。头容正，肩容平，胸容宽，背容直。气象：勿傲，勿暴，勿怠。颜色：宜和，宜静，宜庄。”这四十字箴言来自蒙学，又是该校对学生容貌、行止的基本要求。校内设整容镜，师生进校时都要照镜正容色。后来张伯苓先生治校，坚持了这些做法。

蔡元培先生在留德期间撰写了《中学修身教科书》，该书被商务印书馆于1912年至1921年间共印行了十六版，他还为赴法华工写了《华工学校讲义》，两书在民国间影响甚大，今人将其合为《国民修养二种》一书。蔡先生在民国初年为中学生与赴法劳工写教科书，重视社会基层的公民教育。蔡先生的用心颇值得我们重视，他从孝敬父母谈起，创造性地转化本土的文化资源，特别是以儒家道德资源来为近代转型的中国社会的公德建设与公民教育服务。

现今南京夫子庙小学的校训是“亲仁、尚礼、志学、善艺”。我认为这是非常好的。对孩童、少年的教育，首先是培养健康的心性才情，从日常生活习惯，从待人接物开始，学会自重与尊重别人。

我们今天强调成人教育，因为仅有成才教育是不够的，成才教育忽略了我们作为完整的人、健康的人所必需的一些素养，它在人格养成方面几乎是空白的。这不是大学教育才有的问题，而是幼儿园、中小学教育就该关注的。培养青少年的性情，需要家庭、学校、社会的配合。

国学当中有很多修身成德、培养君子人格的内容。中国古典的教育，其实就是博雅教育。传统的教育并不是道德说教，也不是填鸭式满堂灌的教育，而是春风化雨似的，让学生在点滴中有所收获并自己体验，如诗教、礼教、乐教等。

我觉得应该让孩子们处在良好的文化氛围中。家长、老师们要以身作则、言传身教，这对孩子们影响很大。家长、老师有义务端正自己的言行，尤其在孩子们面前。要培养孩子分辨是非的能力，多在性情教育上下工夫，关注孩子的心理健康，多与孩子交流，洞察他们的情感，并做正确的引导。现在一些家长做不到以身作则，他们撒谎骗人，打骂斗狠，不尊重老人，这些都会给孩子的成长烙下负面的印记。

我们也希望同学们能趁着年轻记性好，多读些经典，最好能背诵一些，其中的意思以后可以慢慢领悟。南宋思想家陈亮说过：“童子以记诵为能，少壮以学识为本，老成以德业为重……故君子之道不以其所已能者为足，而尝以其未能者为歉，一日课一日之功，月异而岁不同，孜孜矻矻，死而后已。”

本丛书所收经典与蒙学读物中有很多圣哲格言，都足以让我们受用终身。我们一直希望能有多一些的国学经典进入中小学课堂，至少让“四书”进入教材。我们希望能多一些国文课，让小学生能接受到系统的传统语言与文化教育。中华民族有很多优根性，更需大大弘扬。

是为序。

郭齐勇

癸巳春于珞珈山

弟子训

- 一、怀真善之本，爱父母、爱师友、爱国家、爱民族、爱人类、爱地球上的万物。珍惜生命、健康、亲情和时间。
- 二、每日诵读经典十分钟，每周必有一日研习国学，以此成为生活的习惯。
- 三、学以致用，知行合一，以磨炼来坚定自己的意志，以反省来修养自己的性情。意志与性情将会决定自己将来的学业与事业之一切。
- 四、追求广博的智识，对中外文化有了解，对社会事业有贡献。
- 五、经常锻炼身体，培养劳作的兴趣和艺术的修养。
- 六、学会谦让，经常说“您好、对不起、谢谢”，是我们最基本的教养。
- 七、生活衣食器用当俭朴，不攀比、不奢侈；给需要帮助的人提供力所能及的帮助。
- 八、学会自己的事情自己来做；允诺的事情，要尽力做到。
- 九、逐渐养成独立的人格，思想不盲从；如果内心有信仰，要坚卓而恒久。
- 十、任何时候都充满自信，在力行中实现自己追求的美好理想。

目 录

第一章 概 述	1
第二章 天人自然	4
一、天地玄黄	4
二、寒来暑往	7
三、金生丽水	10
四、龙师火帝	13
五、推位让国	16
六、鸣凤在竹	20
第三章 修身养性	22
一、盖此身发	22
二、女慕贞洁	25
三、罔谈彼短	28
四、景行维贤	30
五、空谷回声	32

六、资父事君·····	34
七、似兰斯馨·····	36
八、笃初诚美·····	38
九、学优登仕·····	40
十、乐殊贵贱·····	42
十一、外受傅训·····	44
十二、孔怀兄弟·····	46
十三、仁慈隐恻·····	48
十四、性静情逸·····	50

第四章 帝都河山 52

一、都邑华夏·····	52
二、宫殿盘郁·····	54
三、丙舍傍启·····	56
四、右通广内·····	58
五、府罗将相·····	61
六、策功茂实·····	63
七、桓公匡合·····	65
八、晋楚更霸·····	68
九、起翦颇牧·····	71
十、九州禹迹·····	73

第五章 齐家治国

76

一、治本于农·····	76
二、孟軻敦素·····	79
三、省躬讥诫·····	82
四、索居闲处·····	84
五、渠荷的历·····	86
六、耽读玩市·····	89
七、具膳餐饭·····	91
八、妾御绩纺·····	93
九、弦歌酒宴·····	95
十、嫡后嗣续·····	97
十一、笺牒简要·····	99
十二、驴骡犍特·····	101
十三、布射僚丸·····	103
十四、年矢每催·····	105
十五、矩步引领·····	107
十六、孤陋寡闻·····	109

附录一 《千字文》全文

111

附录二 明代书法家文征明楷书《千字文》

119

后 记

123

第一章 概述

《千字文》全文共 250 句，每八字一句，字不重复，句句押韵，前后贯通，精思巧构，知识丰赡，音韵谐美，最宜童蒙诵习。其内容以“天地玄黄，宇宙洪荒”开头，以“谓语助者，焉哉乎也”结尾，条分缕析地介绍了天文、自然、修身养性、人伦道德、地理、历史、农耕、祭祀、园艺、饮食起居等各个方面，为我们了解千百年之前的古人的社会、文化、生活等方面提供了至为宝贵的资料参考。明代古文大家王世贞称此书为“绝妙文章”，清代学者褚人获也称赞其曰：“局于有限之字而能条理贯穿，毫无舛错，如舞霓裳于寸木，抽长绪于乱丝”。

《千字文》编写于南朝梁武帝在位时期（502—549 年），编者为梁朝散骑侍郎、给事中周兴嗣。《梁史》载：“上以王羲之书千字，使兴嗣韵为文。奏之，称善，加赐金帛。”唐代的《尚书故实》对此事进行了艺术加工，该书记述梁武帝萧衍一生戎马倥偬，他很希望自己的后代能在太平时期多读些书。由于当时尚没有一本适合的启蒙读物，遂令一位名叫殷铁石的文学侍从从晋代大书法家王羲之的手迹中拓下一千个各不相同的字，每个字一张纸。然后一字一字地教学，但杂乱难记。梁武帝寻思，若是将这一千字编

撰成一篇文章，岂不妙哉。于是，他召来自己最信赖的文学侍从散骑侍郎周兴嗣，讲明用意：“卿家才思敏捷，为朕将这一千字编撰成一篇通俗易懂的启蒙读物。”周兴嗣接受任务回到家后，他苦思冥想了一整夜，方文思如泉涌，下笔如有神，边吟边书，终将这一千字组合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，刊行于世。这就是流传至今已 1400 多年的《千字文》。周兴嗣因出色地完成了《千字文》的编撰而深得梁武帝的赞赏，将他提拔协助编撰国史。不过，据说周兴嗣因一夜成书，用脑过度，次日，鬓发皆白。这件事在唐宋两代多有记载，如《刘公嘉话录》、《太平广记》等书都曾加以记录。

《千字文》是我国早期的蒙学读本，被认为是世界上现存的成书最早、使用时间最久、影响最大的识字课本。它用一千个汉字勾划出了一部完整的中国文化史的基本轮廓，代表了中国传统教育启蒙阶段的最高水平。

《千字文》不仅被各地蒙馆塾师用作儿童读本，也为社会上很多行业所采用，如考场试卷的编号、商业账册编号、大部头书籍编号之类的都以《千字文》字序为序。后来在其他民族地区也出现了满汉文、蒙汉文的对照文本，甚至还远传至日本，日本书商就曾将胡曾的《咏史诗》、李瀚的《蒙求》与周兴嗣的《千字文》合刻在一起，称为《明本排字增广附音释文三注》。《太平广记》是一部收录唐五代以前小说、杂录的集大成之作，其中也引用了不少用《千字文》语作文说话的资料，读来显得非常幽默风趣。

由于历代不少大书法家都曾书写过《千字文》，更使《千字文》成为人们学习书法的范本。智永禅师就曾亲自临摹 800 本《千字文》散发到民间，流传至今的还有唐代怀素、欧阳询，宋代宋徽宗赵佶，