

三才經、百家姓、
千字文、
千字文

——
千字文

（南宋）王应麟·著

辽海出版社

三字经·百家姓·弟子规
增广贤文·千字文

— 千字文

(南宋)王应麟等著

辽海出版社

《千字文》全文总览

天地玄黄，宇宙洪荒。日月盈昃，辰宿列张。
寒来暑往，秋收冬藏。闰余成岁，律吕调阳。
云腾致雨，露结为霜。金生丽水，玉出昆冈。
剑号巨阙，珠称夜光。果珍李柰，菜重芥姜。
海咸河淡，鳞潜羽翔。龙师火帝，鸟官人皇。
始制文字，乃服衣裳。推位让国，有虞陶唐。
吊民伐罪，周发殷汤。坐朝问道，垂拱平章。
爱育黎首，臣伏戎羌。遐迩一体，率宾归王。
鸣凤在竹，白驹食场，化被草木，赖及万方。
盖此身发，四大五常。恭惟鞠养，岂敢毁伤。
女慕贞洁，男效才良。知过必改，得能莫忘。
罔谈彼短，靡恃己长。信使可覆，器欲难量。
墨悲丝染，诗赞羔羊。景行维贤，克念作圣。
德建名立，形端表正，空谷传声，虚堂习听。

祸因恶积，福缘善庆。尺璧非宝，寸阴是竞。
资父事君，曰严与敬，孝当竭力，忠则尽命，
临深履薄，夙兴温清。
似兰斯馨，如松之盛。川流不息，渊澄取映。
容止若思，言辞安定。笃初诚美，慎终宜令，
荣业所基，藉甚无竟。学优登仕，摄职从政。
存以甘棠，去而益咏。乐殊贵贱，礼别尊卑。
上和下睦，夫唱妇随。外受傅训，入奉母仪，
诸姑伯叔，犹子比儿。孔怀兄弟，同气连枝。
交友投分，切磨箴规。仁慈隐恻，造次弗离。
节义廉退，颠沛匪亏。性静情逸，心动神疲。
守真志满，逐物意移。坚持雅操，好爵自縻。
都邑华夏，东西二京。背邙面洛，浮渭据泾。
宫殿盘郁，楼观飞惊。图写禽兽，画彩仙灵。
丙舍傍启，甲帐对楹。肆筵设席，鼓瑟吹笙。
升阶纳陛，弁转疑星。右通广内，左达承明。
既集坟典，亦聚群英。杜稿钟隶，漆书壁经。

府罗将相，路侠槐卿。户封八县，家给千兵。
高冠陪辇，驱毂振缨。世禄侈富，车驾肥轻。
策功茂实，勒碑刻铭。磻溪伊尹，佐时阿衡。
奄宅曲阜，微旦孰营。桓公匡合，济弱扶倾。
绮回汉惠，说感武丁。俊乂密勿，多士寔宁。
晋楚更霸，赵魏困横。假途灭虢，践土会盟。
何遵约法，韩弊烦刑。起翦颇牧，用军最精。
宣威沙漠，驰誉丹青。九州禹迹，百郡秦并。
岳宗泰岱，禅主云亭。雁门紫塞，鸡田赤城。
昆池碣石，巨野洞庭，旷远绵邈，岩岫杳冥。
治本于农，务兹稼穡。俶载南亩，我艺黍稷。
税熟贡新，劝赏黜陟。孟轲敦素，史鱼秉直。
庶几中庸，劳谦谨敕。聆音察理，鉴貌辨色。
贻厥嘉猷，勉其祗植。省躬讥诫，宠增抗极。
殆辱近耻，林皋幸即。两疏见机，解组谁逼。
索居闲处，沉默寂寥，求古寻论，散虑逍遥。
欣奏累遣，感谢欢招。渠荷的历，园莽抽条，

枇杷晚翠，梧桐蚤凋。陈根委翳，落叶飘摇。
游鹄独运，凌摩绛霄。耽读玩市，寓目囊箱。
易轡攸畏，属耳垣墙。具膳餐饭，适口充肠。
饱饫烹宰，饥厌糟糠。亲戚故旧，老少异粮。
妾御绩纺，侍巾帷房。纨扇圆絜，银烛炜煌。
昼眠夕寐，蓝笋象床。弦歌酒宴，接杯举觞。
矫手顿足，悦豫且康。嫡后嗣续，祭祀烝尝。
稽颡再拜，悚惧恐惶。笺牒简要，顾答审详。
骸垢想浴，执热愿凉。驴骡犍特，骇跃超骧。
诛斩贼盗，捕获叛亡。布射僚丸，嵇琴阮啸。
恬笔伦纸，钩巧任钓，释纷利俗，并皆佳妙。
毛施淑姿，工颦妍笑。年矢每催，曦晖朗曜。
璇玑悬斡，晦魄环照。指薪修祜，永绥吉劭。
矩步引领，俯仰廊庙，束带矜庄，徘徊瞻眺。
孤陋寡闻，愚蒙等诮。谓语助者，焉哉乎也。

千字文

天地玄黄宇宙洪荒日月
星辰列张寒来暑往秋
闰余成岁律吕调阳云
露结为霜金生丽水玉
剑号巨阙珠称夜光果
菜重芥姜海咸河淡鳞
龙师火帝鸟官人皇始
乃服衣裳推位让国有
虞陶唐吊民伐罪周发
殷汤坐朝问道垂拱平
章爱育黎首臣伏戎羌
遐迩一体率宾归王鸣
凤在竹





天地人之道

第一部分：天地玄黄，宇宙洪荒……化被草木，赖及万方。

第一部分讲天地人之道。先从天地初辟之时讲起，有了天地，就有了日月、星辰、云雨、霜露和四时寒暑的变化；随之，也就有了孕生于大地的金玉、铁器、珍宝、果品、菜蔬，以及江河湖海、飞鸟游鱼；同时，天地之间也就出现了人和时代的变迁。在此，《千字文》讲述了人类的早期历史和商汤、周武王时的盛世。



天地玄^①黄，宇宙洪荒。

【注释】

①玄：在颜色上指的是深蓝近于黑的颜色。

【译文】

天是青黑色的，地是黄色的，宇宙形成于混沌蒙昧的状态中。

解 读

“天地玄黄”出自《易经》。《易经》里说“天玄地黄”，《千字文》为了押韵改作“天地玄黄”。“宇宙洪荒”出自《淮南子》与《太玄经》。《淮南子》里说：“上下四方叫做宇，古往今来叫做宙。”西汉扬雄作《太玄经》，提及“洪荒之世”。两部经的话合起来就是“宇宙洪荒”。

“天地玄黄，宇宙洪荒”说的是天地宇宙。提及天地宇宙，不得不说的必定是开天辟地的盘古。盘古神话最早的文字记载见于三国吴人徐整的《三五历记》。

相传，在天和地尚未形成的时候，宇宙宛若一个巨大的鸡蛋，里面漆黑一团，混沌不清。不知何时起，在核心默默地孕育着一个精灵，这就是盘古。他躺在卵状的宇宙中香甜地酣睡着，汲取养料哺养自己，宛若躺在母亲腹中的胎儿。小盘古在这片漆黑的混沌中成长，慢慢长大。千百万年过去了，他由一个小婴儿长成了一个体格健硕的巨人。

盘古接着在混沌中大睡，约摸过了一万八千年，才慢慢醒来。他看到自己身处黑暗中，不见一线光明，心里感到异常憋闷。盘古不知从何处弄来一把利斧，他用巨掌抓着斧头狂舞，劈向无边的黑暗；相应地，双脚也全力一蹬。“喀啦”一声，大蛋壳一下便碎了，也牵动了汇聚千万年的混沌空气，它们中重而混浊的物质逐渐下沉，形成宽阔的大地；轻而清的物质逐渐上升，变作蔚蓝的天空。

盘古劈开了天地，便觉得透亮多了。他满意地舒口长气，想站起来，可天就在头顶，沉沉地压在他的头上。盘古担心天和地还会聚合，重新变



▲ **盘古开天辟地** 盘古是中国古代传说中开天辟地的神。在天地开辟以前，宇宙是混沌一团的，盘古借着自己的神力把天地开辟出来，之后，他身体的各个部位又变成了天地万物。

皎洁的月亮，在夜间送来光明；他的头发和胡子化成繁星。盘古的头化为东山，脚变作西山，左臂变成南山，右臂化作北山，身躯则成了中山，这五座大山高耸在辽阔的大地上，就像巨大的石柱，分别支撑起天空。盘古流淌的血液化作江河湖海，浩浩荡荡，无止无息；筋脉成了蜘蛛网似的道路；肌肉变作黑黝黝的土地；牙齿、骨骼和骨髓化成了地底深埋的矿藏；皮肤和汗毛变为大地上的树木花草，汗水变作滋润植物的雨露甘霖。相传，盘古死后，他的魂魄灵气也变作鸟兽虫鱼等生物。

正是创世之神盘古贡献出了自己的一切，才换来了丰富多彩的世界。

成一个整体。于是，他双脚紧踩大地，双手托着蓝天向上举，尽量使天和地的距离变大。盘古每天长一丈高，地便长一丈厚，天和地也随之拉开一丈。日复一日，年复一年，时光又过去了一万八千年，盘古一直未睡。这时，盘古的身躯已有九万里高了，在他的努力支撑下，天和地也相距九万里。最终，天高高笼罩在大地之上，定住不动了。盘古劳累不堪，他抬头仰望双手撑着的蓝天，低头俯瞰足下宽阔的大地，感到是休息的时候了，再也不用担忧天会压下来砸坏大地。于是，他无牵无挂地躺下来，开始休息了。为开天辟地，盘古呕心沥血，汗水都淌干了，从此便长眠不醒。

临终前，盘古嘴中呼出的气体化作了阵阵春风和天上的云朵；声音变作了高空的电闪雷鸣；左眼成了耀眼的太阳，悬在高空，把温暖洒向人间；右眼则成了

日月盈昃^①，辰宿列张^③。

【注释】

①盈：月光圆满。②昃：太阳西斜。③宿：我国天文学家将天空中某些星的集合体叫做宿。

【译文】

太阳有正有斜，月亮有圆有缺，星辰按一定规则布满在无边的天空中。

解 读

“日月盈昃，辰宿列张”说的是日月星辰。古人将日叫做太阳，月叫做太阴，再加上金木水火土五个行星，称为七曜，或七政。七曜，就是七颗光明闪耀的星球。盈指的是盈满，月亮在阴历每月十五为满月；昃的意思是倾斜，是针对太阳说的，太阳每天都东升西落，正午时位置最高，一过午时就叫昃。“辰宿列张”出自《淮南子》。辰是星体的总称，俗称星辰。广义的宿指的是星宿。星和宿的区别：单颗的称星，一颗以上的一团星、一组星，就叫宿。

与盘古神话的壮阔雄浑相比，日月星辰的传说更加瑰丽神奇。据《山海经·大荒南经》说，在东南海之外、甘水之间，有个女子名叫羲和，是东方天帝帝俊的妻子，她生了十个孩

子，也就是十个太阳。这十个太阳住在大海中央的一棵名叫“扶桑”的树上。十个太阳每天白天轮流值班，普照万物。帝俊还有一个妻子叫常羲，住在西方的荒野，生了十二个孩子，也



▲羲和浴日 羲和常带着她的十个儿子到东南海外的甘渊去洗澡，她把每一个儿子都洗得十分干净明亮。



▲ 帝喾像 帝喾，姓姬，上古“三皇五帝”之一，黄帝的曾孙。帝喾前承炎黄，后启尧舜，奠定了华夏民族的根基。

就是十二个月亮。十二个月亮夜晚值班，每个月亮一个月，十二个轮完一遍，正好是一年。太阳和月亮各司其职，秩序井然。可有一天，十个太阳觉得每天这样轮流上天实在乏味，于是，他们相互怂恿，一齐上天。如此顽皮胡闹，给天下带来了深重的灾难。炙烤之下，草木尽燃，江河皆干，民不聊生。见状，尧就命羿射杀了九个太阳，只留下一个普照万物。

关于星辰变幻的浪漫述说也不胜枚举。中国古代天文学家把天空中可见的星分成二十八组，叫二十八宿。二十八宿又平均分为四组，每组七宿，与东、西、南、北四个方位和苍龙、白虎、朱雀、玄武等动物形象相配。

二十八宿不仅出现在神话里，也经常活跃在文人墨客的笔下。参宿是西方白虎七宿中的第七宿，商宿是东方苍龙七宿中的第五宿。这两个星宿，一东一西，东边的刚从地平面升起，西边的已从地平面落下，彼此永远不能见面。《左传》中记载了一个与之相关的故事：远古帝王帝喾有两个儿子，一个叫阼伯，一个叫实沈。兄弟俩整日吵闹不休，最后竟发展到兵戎相见的地步。帝喾只好把他们分开，阼伯被派到商丘，成为商朝始祖，以商星为族星。实沈被派到大夏，成为夏朝的始祖，以参星为族星。从此，弟兄俩永不相见。斗宿是北方玄武七宿中的第一宿，由六颗星组成，其中斗身的四颗星又叫魁星。魁星就是文曲星。吴敬梓《儒林外史》中写范进中举后“欢喜得疯了”，丈人胡屠户打了他一个嘴巴后，“不觉那只手隐隐地疼了起来。自己看时，把个巴掌仰着，再也弯不过来；自己心里懊恼道：‘果然天上文曲星是打不得的，而今菩萨计较起来了！’想一想，更疼得狠了。”北斗星常和南斗星并提，古代传说南斗主生，北斗主死，《三国演义》第六十九回就叙述了一个“赵颜借寿”的故事。南斗星和北斗星在南山下棋，赵颜献上酒脯求寿，南斗星就将赵颜的寿数由十九岁改成了九十九岁。星宿众多，故事绵延。凡此种种，不能尽数。

寒来暑往，
秋收冬藏。

【译文】

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。

解 读

寒暑说的是气候的变化，秋冬讲的是四季的推移。寒来暑往出自《易经》。《易经》里说：“寒来则暑往，暑往则寒来，寒暑相推，而成岁焉。”秋收冬藏是省略句，全句是“春耕夏耘，秋收冬藏”。日月交替，冷暖更迭，四季周而复始地变换，先民们在春夏辛勤地劳作，到了秋天收获的季节，把庄稼稻谷归仓，储存起来用以度过漫长寒冷的冬天。这些天文、气象的常识，是古人经过相当漫长的时间观测和总结得到的。

当人类摆脱原始的狩猎采集经济后，就开始观察天象和物候以确定历法，指导农时。因为农业生产对于农时的要求严格，在一年中，适合播种和收获的时间实际上只有短短几天。我们的祖先在旧石器时代，就已经对寒暑交替、月亮圆缺、动物活动、植物生长有了一定的认识。

中国的阴历，是在夏朝时编制的，因此也被称为夏历，其又是为了农耕时掌握农时而编制的，因此也被称为农历。古人不仅弄清了四时的变化，还能预测旱涝发生。

先民顺应四时之变，成就万物之用，创造出了发达的农业文明。古人顺应天时，不仅表现在勤观天象、不误农时、预测旱涝上，还反映在对动植物生长周期的把握和对自然资源使用的节制上。早在夏朝时代就有规定：“春三月，山林不登斧斤，以成草木之长；夏三月，川泽不入网罟，以成鱼鳖之长。”这也被称为“禹禁”。有人认为这是中国最早的生态环保法律。



闰余成岁，律吕调阳。

【注释】

①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”，合称“律吕”。

【译文】

历法上通过闰日闰月来调整一年的天数；古人用六律六吕来调节阴阳，使时序不相紊乱。

解 读

“闰余成岁”语出《尚书·尧典》。在远古，年和岁是有区别的。“岁”表示今年某一节气到明年同一节气之间的这段时间，而“年”指的是从今年正月初一至明年正月初一这十二个月。

中国古代历法，相传由黄帝确定，到夏朝时形成了相对固定的形式：以地球绕太阳一周为一年，以月亮绕地球一周为一月，叫做夏历或农历。由于实际上地球绕太阳一周的时间比规定的要多，所以就设置了闰月，以保持历法的准确。这一制度一直延续至今。闰字在这里当余数讲。

有了基本历法，还要以一定顺序标明月份变化，以区分四季和节气的变迁，这就用到了“律吕”的概念。中国古代音乐有五个全音，宫商角徵羽，再加上两个半音4和7，共七个音。七音以律吕来定调，律吕就是定调用的律管和吕管。传说律吕是黄帝时代的伶伦发明的。他找来匀称的十二根竹管，按长短次序排列在一起。这些竹管最长的九寸，最短的四寸六分。伶伦将它们留斜茬插入土中，并在管内灌满葭草。到了冬至，一阳生，第一根九寸管中的灰自行飞出，同时发出“噙”的声音。这十二根管被分成六阴、六阳两组。六根单数的属阳，叫六律；六根偶数的属阴，叫六吕。当初黄帝用这阴阳十二个音律来代表一年的十二个月份。所以，“调阳”就是调和阴阳，安排好年月的时序关系。



云腾致雨，露结为霜。

【译文】

云气上升遇冷就形成了雨，夜里露水遇冷就凝结成了霜。

解 读

这两句说明云雨霜露自然现象的形成。云气上升，遇到冷空气凝结，就形成水滴，落下来形成降雨；依附在草木枝叶上的露水，因为严寒的缘故，就会变成薄薄的冰霜，这就是《诗经》上所谓的“蒹葭苍苍，白露为霜”。露水是怎么凝结成霜的呢？晴朗的秋夜，地面散热会很快，当温度骤然降到0℃以下时，近地面的水汽就会凝结成霜。霜，只能在晴天形成，人说“浓霜猛太阳”就是这个道理。

“露结为霜”出自《易经》：“履霜坚冰至，阴始凝也。”意思是说，脚踩薄霜时，就知道阴气开始凝结，天气要变冷了。的确，降霜正反映了物候的变化，而霜降正是秋天的最后一个节气，一般在公历10月23日或24日。

古人将霜降分为三候：一候豺乃祭兽；二候草木黄落；三候蜃虫咸俯。此节气中豺狼将猎物先陈列后再食用；大地上的树叶枯落；蜃虫也全在洞中不动不食，进入冬眠状态。这一节气农事繁忙。每当霜降，我国南方地区就进入秋收秋种的大忙季节。

关于霜降，还有一个动人的故事。传说春秋时，齐国发兵围困赵都邯郸多日。赵王向鲁国求援，并建议鲁国趁齐国国内空虚，发兵进攻。鲁国果然节节制胜，很快就包围了齐都。齐有个谋士主张向鲁王的叔父庆父行贿，以解齐国燃眉之急。庆父接受了贿赂，说：“鲁国受礼教影响很深，你们可采用‘男女授受不亲’的办法，围城鲁兵必退。”于是，齐国公主霜降赤身带兵出征，鲁兵果然退避。齐国拖延时间，等到出征赵国的军队归来后，一举打败了鲁兵。自此，每年霜降那天，人们便把画有霜降公主的画幅卷成筒，用轿子抬着游行，这一活动叫做迎霜降。



金生丽水^①，玉出昆冈^②

【注释】

①丽水：即丽江，金沙江流入今云南丽江境内的一段称丽水，出产黄金。②昆冈：昆仑山。

【译文】

黄金产于金沙江江畔，玉石出自昆仑山山冈。

解 读

这两句述说珍奇的物产，丽水里多生金，昆仑山中多产玉。

黄金被誉为百金之首，众金之王。古人认为，黄金可以驱邪避凶，故多戴金饰。中国最有名的沙金产地在丽水，丽水的沙砾层中含有丰富的沙金，太阳一照，满江金光闪闪，故当地人称之为金沙江。金沙江段沙金丰富，因而淘金历史十分悠久。春秋中期就有人在此采金，一直持续到汉唐以后。《韩非子·内储说上》载：“荆南之地，丽水之中生金，人多窃采金。采金之禁，得而辄辜磔于市，甚众，壅离其水也。”这一段说的是，楚国南部的丽水盛产沙金，私自采金的人很多。政府为了禁止民间采金，使用了最残酷的刑罚：分尸。那些被分尸者的残肢被抛入丽水，丽水几乎堵塞不流。由此可知，丽水黄金之多，为黄金赴死之人更多。

同“金生丽水”一样，“玉出昆冈”同样为人所津津乐道。昆冈就是西北的昆仑山，在今天的新疆、青海、甘肃一带，是中国的名山，是产玉的主要矿脉。《周穆王传》讲述周穆王与西王母在昆仑山欢宴对歌时这样写道：“己丑，天子觞西王母於瑶池之上。”这里的瑶就是美玉，而瑶池即是产美玉的水池。相传玉是山石千百年来受了日精月华变化而成的，所以有“观祥云知山有美玉”的说法。古人认为玉是人神进行沟通的中介，因此对玉石很看重，《礼记·玉藻篇》说：“古之君子必佩玉。”据说玉还可以代主受过、保身平安，一旦有什么意外事故发生，身上所佩戴的玉先破碎，所以“君子无故，玉不去身”。

剑号巨阙，珠称夜光。

【译文】

最有名的宝剑叫“巨阙”，最贵重的明珠叫“夜光”。

解 读

这两句是赞叹世间的两样珍宝：宝剑和珍珠。既是珍宝，必定会伴有跌宕的故事与幻彩的描述，这两样当然也不例外。

在冷兵器时代，剑被尊为“百器之王”，无论骚人墨客还是武勇匹夫都乐于佩带，所以名剑往往是身份与地位的象征。相传在春秋战国时期，越国的国君聘请了当时著名的铸剑大师欧冶子为其制作佩剑。欧冶子为寻觅良材，走遍了江南名山大川，其后又花费数年时间专心铸剑，最终他为越王铸造了五把佩剑，其中三把是长剑，两把为短剑。三把长剑的头一把就是湛卢，第二把叫纯钩，第三把叫胜邪；两把短剑就是鱼肠和巨阙。这三长两短五把剑，每一把都锋利无比。

在《越绝书》里有一段关于巨阙剑的记载：“刃长三尺有三，柄长七寸，刃宽约五寸，重约五斤，挥动时剑气纵横，乃越国名匠欧冶子所铸，上好须非的宝剑，亦是旷世利器。”传说有一日，越王勾践坐于露坛上，忽然看见有一辆马车失控，横冲直奔，惊吓得宫中饲养的白鹿。越王见状，立即拔剑，指向马车，想要命令身后的勇士们上前制止。但就在这拔剑一指间，巨阙剑的剑气就将马车砍为了两半。越王大惊，不敢相信自己手中宝剑竟然有如此大的威力。于是，他又命人取来一口大铁锅，准备再试一试。铁锅拿来后，越王挥手一刺，果然毫不费力就将铁锅刺出了一个大缺口。越王大喜，此后便将此剑命名为巨阙剑。

同气贯长虹的宝剑一样，夺目闪耀的夜光珠也是世间难求的珍宝。古人认为，夜明珠除了会发光，还能解百毒、趋吉避凶、防腐，更是吉祥富贵的象征，所以历代君王，都以拥有夜明珠为傲。清代慈禧太后死后，就曾用口含夜明珠的方法来防止尸体腐败。