



每天读点

辛月◎著

千字文

《千字文》
新职场时代的员工读本

集社会、自然、历史、教育等知识于一炉，
集原文、注释、解读、启示等内容于一册，

每天读点《千字文》，聆听国学智慧，点亮人生前程。

中华国学启蒙经典，千年智慧世代流传。



 朝華出版社



千字文

每天读点

辛月◎著



朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天读点《千字文》/辛月著. —北京:朝华出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5054-2389-3

I. ①每… II. ①辛… III. ①汉语—古代—启蒙读物
IV. ①H194.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第074802号

每天读点《千字文》

作 者 辛 月

选题策划 杨 彬
责任编辑 马 艳
特约编辑 董雁南
责任印制 张文东
封面设计 袁剑锋 (北京) 品牌设计机构

出版发行	朝华出版社	
社 址	北京市车公庄西路35号	邮政编码 100048
订购电话	(010)68413840 68433213	
联系版权	j-yn@163.com	
传 真	(010)88415258 (发行部)	
网 址	www.mgpublishers.com	
印 刷	三河市华晨印务有限公司	
经 销	全国新华书店	
开 本	710mm × 1000mm 1/16	字 数 200千字
印 张	12.5	
版 次	2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷	
装 别	平	
书 号	ISBN 978-7-5054-2389-3	
定 价	25.00元	

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

前言

《千字文》是我国古代一部优秀的儿童启蒙读物，也是中国传统文化的一个组成部分。从南北朝直到清末，《千字文》流行了1400多年，成为世界上现存出书最早、使用时间最久、影响最大的识字课本，这不能不说是世界教育史上的一个奇迹。

根据史书记载，《千字文》是在南朝梁武帝在位时期（502~549年）编成的，其编者是梁朝散骑侍郎、给事中周兴嗣，它在“三、百、千”（《三字经》、《百家姓》、《千字文》）中虽排在最后，但其成书时间却是最早的，也是“三、百、千”中唯一确切知道成书时间和作者的一部书。

据唐李绰《尚忆故实》记载，梁武帝命令殷铁石在王羲之的书法中拓出1000个不重复的字，供给诸王临摹。当把1000个字拓出以后，梁武帝又觉得“每字片纸，杂乱无序”，又命令他的文学侍从周兴嗣将这1000个字编缀成合辙押韵且有意义的文句。周兴嗣“一夕编缀进上，鬓发皆白”，由此诞生了这篇千古绝妙文章。试想：只用1000个字，基本上不重复，四字一句，每句成文，前后连贯，还要押韵，这是多么不容易的事呀，从中也可看出作者花费了巨大的心思。

《千字文》构思精巧、宛转有致、气势雄浑、条理贯穿、妙语连珠、文采斐然，对仗工整、朗朗上口，叙述了有关自然、社会、历史、地理、伦理、教育、人物掌故等方面的知识，以及为人处世的道理，其知识性与艺术性都很高。

在《千字文》初行的时代，家庭教育的启蒙课本还有其他几种，如《字训》、《幼训》、《字统》等等。历史排沙而简金，《字训》等湮没无闻，

独《千字文》流传了下来，孰沙孰金可立判矣。历代著名书法家如怀素、欧阳询、赵佶、赵孟頫、文徵明等，竞相书写《千字文》作为习字范本，从而更加提高了它的名声。《千字文》不仅在国内风行，而且远播海外。在日本、朝鲜等国广为流传，影响甚大。

《千字文》问世以来，得到了人们的普遍重视和喜爱。在中国古代的儿童启蒙读物中，《千字文》是一篇承上启下的作品。它那优美的文笔，华丽的辞藻，是其他童蒙读物无法望其项背的。而且此书内容涉及广泛，具有较高的可阅读性及趣味性，是一本不可多得的少儿启蒙教材。

对现代读者而言，学习《千字文》，有助于我们科学地继承和发扬中国优秀的传统文化，吸取国学精粹，培养人文素养。本书对《千字文》进行了深入浅出地解读和分析，希望能对广大读者有所启示和帮助。

作者

2010年4月

目 录

壹 天地篇

天地初开，世界混沌。自从有了天地，便有了日月、星辰、风霜雨雪以及春夏秋冬四时寒暑的变化，也就有了自然界万物的生长变化，有了江河湖海，飞禽走兽，继而出现了人类。随着历史的发展，中国从上古时代步入了商周盛世。

启示 1. 服从自然规律，与自然和谐共生 / 5

启示 2. 在正确的时间做正确的事 / 9

启示 3. 按规律做事，不要急于求成 / 11

启示 4. 生命之“道”，就是身心健康之道 / 13

启示 5. 做最好的自己 / 18

启示 6. 爱心管理之道 / 24

贰 德才篇

古人十分重视自身的德才品行，努力提高自身的道德修养水平。人要孝敬双亲，珍惜父母给予的身体，做人要“知过必改”，讲信用，重承诺，树立良好的形象和信誉。一个人的德行也会感染他人，远播天下，其清澈澄明之德也会辉照子孙后代，流传不息。

启示 7. 德才兼备是成才立业的基础 / 31

启示 8. 过而能改，善莫大焉 / 35

启示 9. 谦虚使人进步 / 37

启示 10. 不轻易说放弃 / 38

启示 11. 诚信是立身处世之本 / 42

启示 12. 谨慎把握欲望 / 44

启示 13. 勿以善小而不为 / 46

启示 14. 行善积福，自享天佑 / 48

启示 15. 珍惜分秒，把握现在 / 51

启示 16. 立足现在，投资未来 / 53

启示 17. 正直为人，德行天下 / 58

启示 18. 感恩是一种生活态度 / 61

叁 修身篇

端正思想、修正行为，有助于发展事业、实现理想。为他人服务、为社会尽责，人就能升华到圣贤的境界。脚踏实地，一步一步地约束自己的行为，升华自己的内心修为，是我们的人生中最值得注重的方面。

启示 19. 低调做人，踏实做事 / 66

启示 20. 坚持不懈，走向成功 / 69

启示 21. 为官应清廉自律 / 72

启示 22. 礼多人不怪 / 75

启示 23. 和气可以致祥 / 78

启示 24. 用真诚赢得真正的友谊 / 81

启示 25. 爱人者，人恒爱之 / 84

启示 26. 做人不可无骨气 / 86

启示 27. 身正则心正 / 88

启示 28. 自助者天助之 / 91

肆 都邑篇

我国自古疆域辽阔，山河壮丽，风景秀丽。京城古都，“宫殿盘郁，楼观飞惊”。京城之中汇集了丰富的典籍和大批的英才，“既集坟

典，亦聚群英”，为国家做出杰出贡献的文臣武将和他们的事迹流传至今。

启示 29. 尊重劳动，珍惜劳动成果 / 97

启示 30. 学会以才生财 / 101

启示 31. 既要发现人才，也要善用人才 / 108

启示 32. 见利忘义，终食苦果 / 114

启示 33. 敞开胸怀，坦然面对人生 / 118

伍 田园篇

“采菊东篱下，悠然见南山”，陶渊明诗中描绘的温馨、恬淡的田园生活，一直为那些甘于寂寞、默默奉献且不为名利所羁绊的人们所热爱。大自然的风土人情，教会我们珍惜人生、热爱生活，对我们喧嚣、浮躁的心性也起着抚慰与镇定的作用。

启示 34. 一分耕耘，一分收获 / 124

启示 35. 学会享受淡泊的人生 / 128

启示 36. 保持自己的本色 / 130

启示 37. 宠辱不惊，从容不迫 / 134

启示 38. 不畏浮云遮望眼 / 136

启示 39. 拥有普通人的幸福 / 139

启示 40. 万物兴歇皆自然 / 142

启示 41. 学无止境，知识在于积累 / 144

启示 42. 勤奋和努力是通向成功的桥梁 / 145

启示 43. 谨防祸从口出 / 148

陆 齐家篇

《礼记·大学》中说：“身修而后家齐，家齐而后国治。”意指加强自身的修养，处理好家政，在此基础上才能治理好国家。这是古代

知识分子的人生追求，是中国传统文化对于做人为官提出的一个理想标准。

启示 44. 各司其职，各尽其责 / 155

启示 45. 人生难得是欢聚 / 158

启示 46. 常反省的人更容易找到通往成功的入口 / 160

启示 47. 与人方便，自己方便 / 162

启示 48. 洗去心灵的污垢 / 165

启示 49. 居安思危，有备无患 / 168

启示 50. 把握好方向，集中精力干到底 / 175

启示 51. 发挥自己的优势 / 177

启示 52. 充实度过每一天 / 179

启示 53. 胸怀坦荡，无悔人生 / 183

附录：《千字文》原文

壹
天地篇



天地初开，世界混沌。自从有了天地，便有了日月、星辰、风霜雨雪以及春夏秋冬四时寒暑的变化，也就有了自然界万物的生长变化，有了江河湖海，飞禽走兽，继而出现了人类。随着历史的发展，中国从上古时代步入了商周盛世。



原文

天地玄黄，宇宙洪荒。

日月盈昃，辰宿列张。

注释

盈：月光圆满。月亮逢十五是满月，叫“盈”，又叫望。

昃(zè)：太阳西斜。太阳每日东升西落，在正午的时候其位置最高，过了午时就叫昃。

宿(xiù)：我国古代天文学家将天空中某些星的集合体叫做“宿”。

译文

天地初开时，苍天是青黑色的，大地是黄色的，辽阔无边的茫茫宇宙形成于混沌中。在白昼，太阳正了又斜；当夜晚来临，月亮圆了又缺，星辰布满在无边的太空中。

解读

《易经》里有“天玄地黄”之句，《淮南子》里说：“上下四方叫做宇，古往今来叫做宙。”西汉杨雄在《太玄经》里说过“洪荒之世”。在宇宙未生之前的混沌状态，天道高远，深不可测。黄河、土地、成熟的庄稼是黄色的，所以有地黄的说法。中国传统文化中的太极也是阐明宇宙从无极而太极，以至万物化生的过程。在浩瀚苍茫的宇宙中，一切事物和现象都包含着阴和阳以及表与里的两面，它们之间既相互对立斗争又相互滋生依存。《易经》的卜辞里说：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”这与盘古开天地的神话中“天地混沌如鸡蛋”、“天地开辟，

阳清为天，阴浊为地”的思想是一致的。

《淮南子》云：“天设日月，列星辰，调阴阳，张四时。”辰是指天上的星体，宿指的是星宿。一般来说，单颗的称为星，一颗以上的一簇星、一组星就叫宿。古人按东西南北，把星域分成4块，每一方有7组星宿，加起来是28组，就是28宿。“东方苍龙、西方白虎、南方朱雀、北方玄武”所说的就是这四方星宿呈现的形状，像不同的动物。



典故：盘古开天



在中国的民间神话传说中，有“盘古开天”的说法。盘古是中国古代传说中开天辟地的神。他生在黑暗中，想伸展一下筋骨，但好像有一团“鸡蛋”紧紧包裹着他的身子，使他动弹不得，后来他终于不能忍受，用神斧劈向四方，逐渐舒展身体，使天空变得高远，大地辽阔。他为了不让天地重新合并，继续施展法术。每当盘古的身体长高一尺，天空就随之增高一尺，经过1.8万多年的努力，盘古变成了一位顶天立地的巨人，这时天空已经升得高不可及，大地也变得厚实无比。天地被固定住了，盘古也耗尽了力气，慢慢地倒下来。传说盘古的精灵魂魄在他死后变成了人类，所以说人类是世上的万物之灵。

启 1 示

服从自然规律，与自然和谐共生

自然界是不断地产生，不断地变化，不断地发展的。日出日落、四时变化，都是自然规律的表现，人类只有顺应它，同自然融为一体，这才符合天理人情。几百亿年前永恒不变的自然，产生了宇宙，产生了地球，产生了人类。在自然面前，人类多么的渺小。作为大自然的一分子——人，想要生存下去，唯一的办法就是服从自然。

人与自然的和谐，是人与自然互相适应，互动和谐。当人类与自然处于平等、互利、和谐共处关系的时候，自然也能为人类提供良好的生存和发展环境。

随着人类生产水平的不断提高，人与自然的和谐遭遇了种种危机。人类为了自己的发展大量占有自然资源，如水、石油，并大量侵占其他生物的资源，如森林、海洋。伴随着环境污染、生态平衡的破坏，导致了水土流失、土质下降、沙漠化、盐碱化等一系列恶性趋势。人类社会陷入了深深的不可摆脱的生态危机之中。人类的快速发展打破了自然规律，因此一再受到大自然的惩罚。

由于破坏植被导致的生态灾难很多，如1934年发生在美国西部的黑风暴，毁掉耕地4500余万亩；1963年发生在前苏联农垦区的大风暴，毁田3亿多亩；同样因森林遭受破坏，使古老的巴比伦文明灭亡；印度与巴基斯坦之间的塔尔平原，因森林被破坏而沦为沙漠，沙漠面积达65万平方公里；中国黄河流域生态条件的变坏，源于其中上游森林植被的破坏。

澳洲大陆在长期的演变过程中，形成了自己的生态系统，但由于英国人在19世纪40年代引入欧洲野兔，结果繁殖成灾，使草原破坏非常严重。

澳大利亚原本没有兔子。1859年，一个叫托马斯·奥斯汀的英国人来澳洲定居，随身带来了24只野兔，放养在庄园里，供他打猎取乐。后来，

宠物兔子陆续逃亡到了野外，100年后，这24只野兔的众多“子孙”给整个澳大利亚带来了灾难。

野兔发现这里简直是它们的天堂：有茂盛的牧草，却没有鹰等天敌。它们与牛羊争牧草，啃树干，常常把数万平方公里的植物啃吃精光，严重破坏植被，导致水土流失。

据专家推算，这些野兔每年至少造成1亿美元的经济损失。澳大利亚人开始想尽办法控制兔子的扩散和繁殖——筑围墙、打猎、捕捉、放毒、引进天敌狐狸等。但是，兔子的繁殖力极为惊人，一对兔子一年可繁衍成百上千只兔子，导致其他种类野生动物面临饥饿，甚至有灭绝的危险。

我国在上个世纪50年代，曾发起把麻雀作为“四害”之一来消灭的运动。可是在大量捕杀了麻雀之后的几年里，却出现了严重的虫灾，使农业生产受到巨大的损失。

后来科学家们发现，麻雀是吃害虫的好手。消灭了麻雀，害虫没有了天敌，就大肆繁殖起来，导致了虫灾发生、农田绝收等一系列惨痛的后果。

生态平衡系统是多少年来经过由简单到复杂的长期演变，最后形成的相对稳定状态，物种在种类和数量上已保持相对稳定，一旦遭到破坏，会发生非常严重的连锁性后果，而带来的恶果可能是人的努力无法补救的。因此人类要尊重自然，保护生态平衡，这是人类生存的基本条件。

原文

寒来暑往，秋收冬藏。

闰余成岁，律吕调阳。

云腾致雨，露结为霜。

注释

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。

译文

春夏秋冬四季寒暑不停变化，循环往复，在秋日里农人们忙着收割庄稼，到了冬天，他们又开始忙着储藏过冬的粮食。积累数年的闰余并成一个月，放在闰年里。古人用六律六吕来调节阴阳。当云气上升到天空，遇到冷空气就凝结成雨；寒夜的露水，因为冷，也很快凝结成霜。

解读

自然界有其自然规律，春暖、夏热、秋凉、冬寒，大地万物呈现出春生、夏长、秋收、冬藏的现象。春天播种，夏天耕耘，秋天收获，冬天贮藏，气候变化和季节变迁对农业的影响很大，气候注重的是温度、空气、光照和风向；季节影响万物消长的节律性，偏重于生物与自然的关系。大自然里生长的万物，在春天里萌发新芽，夏天里开出花朵，秋天迎来丰硕的果实，瓜熟蒂落，最后在冬季完成落叶归根，回归大地，完成自然的生命过程。这一轮回过程，顺应自然，不被外物改变。

一年有四季，人生也有四季。季节有变换，这是自然界不能改变的运行规律；对人的整个生命周期而言，生老病死同样是不可逆转的自然过程。人生，也存在着春夏秋冬的变化。当春天已成为遥远的记忆，夏天和秋天也如过眼云烟，生命的冬季来临后，此时的人，开始重视“藏”的意义。