

千字文

中国国学文化艺术中心 编写

『十一五』规划课题国学教育专项研究全国实验教材
『十二五』《中国传统文化与当代教育》校本实验教材
《二十一世纪中国传统文化教育振兴计划》教学指定用书

千字文

《千字文》是本

著名的古代启蒙读物，也是世界上现存出书最早、使用时间最久、影响最大的识字课文。相传，梁武帝萧衍为了教诸王书法，让人从王羲之的作品中拓出了一千个



人民教育出版社
PEOPLE'S EDUCATION PRESS

千字文

天地玄黄，宇宙洪荒。日月盈昃，辰宿列张。云从足生，雨从手降。雷从电发，电从火生。风从虎，雨从龙。云从足生，雨从手降。雷从电发，电从火生。风从虎，雨从龙。

千字文
天地玄黄，宇宙洪荒。日月盈昃，辰宿列张。云从足生，雨从手降。雷从电发，电从火生。风从虎，雨从龙。云从足生，雨从手降。雷从电发，电从火生。风从虎，雨从龙。



中国传统文化教育全国中小学实验教材

《千字文》

中国国学文化艺术中心

编写



人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国传统文化教育全国中小学实验教材. 千字文/中国
国学文化艺术中心编. —北京: 人民教育出版社, 2011.8
ISBN 978-7-107-23942-7

I. ①中…

II. ①中…

III. ①中华文化—中小学—教材

IV. ①G634.301

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第170489号

人民教育出版社出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

人民教育出版社印刷厂印装 全国新华书店经销

2011年7月第1版 2012年2月第2次印刷

开本: 787毫米×1092毫米 1/16 印张: 9 字数: 180千字

定价: 18.00元

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与本社出版科联系调换。

(联系地址: 北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编: 100081)

《千字文》是怎样一本书

《千字文》是一本著名的古代启蒙读物，也是世界上现存出书最早、使用时间最久、影响最大的识字课本。

《千字文》的作者是南朝梁代的周兴嗣。相传，梁武帝萧衍为了教诸王书法，让人从王羲之的作品中拓出了一千个不同的字，每个字一张纸。然后把这些无次序的拓片交给周兴嗣，让他编成有内容的韵文。周兴嗣用了一夜时间将其编完，累得须发皆白。

《千字文》四字一句，共二百五十句。内容涉及天地、历史、人事、修身、读书、饮食、居住、农艺、园林，以及祭祀等各种社会文化活动。全书语意连贯，句子押韵，具有较高的可读性及趣味性。



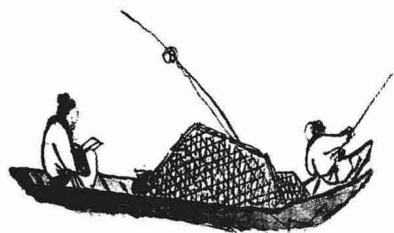
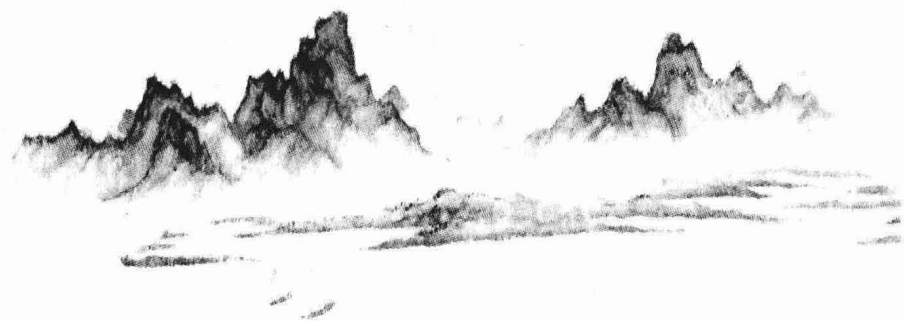


目录

第一课 天地玄黄	2
故事·盘古开天辟地	3
第二课 寒来暑往	4
故事·律吕调阳	5
第三课 金生丽水	6
故事·隋侯之珠	7
第四课 海咸河淡	8
故事·仓颉造字	9
第五课 推位让国	10
故事·尧舜禅让	11
第六课 鸣凤在竹	12
故事·孔子与麟	13
第七课 盖此身发	14
故事·孔子论孝道	15
第八课 女慕贞洁	16
故事·杀猪示信	17
第九课 墨悲丝染	18
故事·墨悲丝染	19
第十课 空谷传声	20
故事·三餘和三上	21
第十一课 资父事君	22
故事·岳母刺字	23
第十二课 临深履薄	24
故事·如临深渊，如履薄冰	25
第十三课 容止若思	26
故事·慎终宜令	27
第十四课 学优登仕	28
故事·甘棠遗爱	29

第十五课 乐殊贵贱	30
故事·尹公之他	31
第十六课 孔怀兄弟	32
故事·三兄弟与紫荆树	33
第十七课 仁慈隐恻	34
故事·华歆与王朗	35
第十八课 性静情逸	36
故事·陶渊明隐居	37
第十九课 都邑华夏	38
故事·周公营建东都	39
第二十课 宫殿盘郁	40
故事·萧何建未央宫	41
第二十一课 丙舍傍启	42
故事·工匠祖师鲁班	43
第二十二课 右通广内	44
故事·孔宅壁中书	45
第二十三课 府罗将相	46
故事·燕然勒铭	47
第二十四课 磻溪伊尹	48
故事·管仲相齐	49
第二十五课 俊乂密勿	50
故事·假途灭虢	51
第二十六课 起翦颇牧	52
故事·将相和	53
第二十七课 九州禹迹	54
故事·大禹治水	55
第二十八课 治本于农	56
故事·农神后稷	57
第二十九课 孟轲敦素	58
故事·史鱼尸谏	59
第三十课 省躬讥诫	60
故事·两疏见机	61
第三十一课 索居闲处	62
故事·扬子索居	63
第三十二课 渠荷的历	64
故事·树犹如此，人何以堪	65

第三十三课 耽读玩市	66
故事·王充读书	67
第三十四课 具膳餐饭	68
故事·先蚕娘娘	69
第三十五课 纨扇圆洁	70
故事·贤妃班婕妤	71
第三十六课 嫡后嗣续	72
故事·周公摄政	73
第三十七课 笺牒简要	74
故事·鸿雁传书	75
第三十八课 布射僚丸	76
故事·嵇康和《广陵散》	77
第三十九课 年矢每催	78
故事·珍惜光阴的陶侃	79
第四十课 孤陋寡闻	80
故事·周兴嗣编《千字文》	81
中国传统文化常识	83
中华民俗文化欣赏	83
附录：千字文全文	129
编者按	133



第一课

tiān dì xuán huáng ,
 天 地 玄 黄 ,
 yǔ zhòu hóng huāng 。
 宇 宙 洪 荒 。
 rì yuè yíng zè ,
 日 月 盈 昃 ,
 chén xiù liè zhāng 。
 辰 宿 列 张 。

【译解】

在远古时代，天地还是混沌一片，宇宙仍处于蒙昧的状态之中。日出日落，月圆月缺，星辰散布于无边无际的天空。

【拓展】

科学告诉我们：大约 150 亿年前，物质和能量聚集成一个体积很小的点，此点的温度极高，密度极大，后来发生了大爆炸。大爆炸释放的物质，向四面八方扩散，并且相互吸收、融合，形成星系、恒星和行星。这就是宇宙的起源。

如果把宇宙比喻成大海，太阳系就是一朵小小的浪花。太阳是一个巨大的圆球，直径 140 万千米，是地球直径的 109 倍。

地球是行星，水星、金星、火星、木星、土星、天王星、海王星也是行星。在宇宙飞船上看地球，它是一个蓝色的美丽星球。地球表面的 71% 是水，是名副其实的“水球”。

【汉字字体识读】

zhāng		小篆	隶书	繁体	行书	说文解字			
张		張	張	張	张	张：施弓弦也。			
		張							

「故事」



pán gǔ kāi tiān pì dì
盘 古 开 天 辟 地

hěn jiǔ hěn jiǔ yǐ qián tiān dì shì lián zài yì qǐ de, jiù xiàng yí gè dà
很久很久以前，天地是连在一起的，就像一个大
jī dàn wǒ men rén lèi de zǔ xiān pán gǔ lǎo yé ye zài zhè ge dà jī dàn lǐ hūn
鸡蛋。我们人类的祖先盘古老爷爷在这个大鸡蛋里昏
shuì le yí wàn bā qiān nián yǒu yì tiān tā zhōng yú xǐng le, gǎn jué biē de huāng,
睡了一万八千年。有一天，他终于醒了，感觉憋得慌，
yú shì shēn le gè dà lǎn yāo tiān hé dì jiù bèi chēng kāi le tiān yuè lái yuè
于是伸了个大懒腰，天和地就被撑开了。天越来越
gāo dì yuè lái yuè hòu yòu guò le yí wàn bā qiān nián tiān dì jiù biàn chéng le
高，地越来越厚，又过了一万八千年，天地就变成了
xiàn zài zhè ge yàng zi
现在这个样子。



第二课

hán 寒	lái 来	shǔ 暑	wǎng 往	,
qiū 秋	shōu 收	dōng 冬	cáng 藏	。
rùn 闰	yú 余	chéng 成	suì 岁	,
lǜ 律	lǚ 吕	tiáo 调	yáng 阳	。
yún 云	téng 腾	zhì 致	yǔ 雨	,
lù 露	jié 结	wéi 为	shuāng 霜	。

【译解】

严冬酷暑循环往复，来了又去，去了又来；秋天是收获庄稼的季节，冬天是储备粮食的时候。将几年积累的日差，合成一个月，这个月是闰月，闰月所在的那一年就成了闰年。古人将六律六吕用来对应十二个月份，调节阴阳，从而掌握季节的变化。云气上升，到了高空遇冷凝结就成了雨。寒夜里，露水遇到冷气就会结成霜。

【拓展】

为什么会有春夏秋冬四季的轮回变化呢？这是因为太阳直射点以赤道为中心，以南北回归线为界限，在地球上来回移动。阳光直射的时候，气温高。阳光斜射的时候，气温低。温差的变化，带来四季的不同。

【汉字字体识读】

yáng	甲骨文	金文	小篆	隶书	繁体	行书	说文解字
阳	𠄎	𠄎	陽	陽	陽	阳	阳：高明也。
	陽						



lǜ lǚ tiáo yáng 律吕调阳

zhōng guó gǔ dài jiāng yí gè bā dù fēn wéi shí èr gè bù wán quán xiāng děng
中国古代将一个八度分为十二个不完全相等

de bàn yīn cóng dī dào gāo yī cì pái liè měi gè bàn yīn chēng wéi yí lǜ
的半音，从低到高依次排列，每个半音称为一律。

qí zhōng jī shù gè lǜ jiào zuò "lǜ", ǒu shù gè lǜ jiào zuò "lǚ", zǒng
其中奇数各律叫做“律”，偶数各律叫做“吕”，总

chēng "liù lǜ", "liù lǚ", jiǎn chēng "lǜ lǚ". xiāng chuán huáng dì mìng
称“六律”、“六吕”，简称“律吕”。相传黄帝命

yuè guān líng lún zhì zuò yuè lǜ líng lún yòng shí èr gēn zhú guǎn zài bù tóng jié qì
乐官伶伦制作乐律，伶伦用十二根竹管在不同节气

fā chū de shēng yīn lái dìng diào "lǜ lǚ" què dìng zhī hòu kě yǐ fǎn guò lái
发出的声音来定调。“律吕”确定之后，可以反过来

jiào zhèng yuè fèn suǒ yǐ jiào zuò "lǜ lǚ tiáo yáng".
校正月份，所以叫做“律吕调阳”。



第三课

jīn 金	shēng 生	lì 丽	shuǐ 水	,
yù 玉	chū 出	kūn 昆	gāng 冈	。
jiàn 剑	hào 号	jù 巨	què 阙	,
zhū 珠	chēng 称	yè 夜	guāng 光	。
guǒ 果	zhēn 珍	lǐ 李	nài 奈	,
cài 菜	zhòng 重	jiè 芥	jiāng 姜	。

【译解】

黄金产于金沙江底，玉石出自昆仑山上。最锋利的宝剑叫“巨阙”，最贵重的明珠叫“夜光”。李子和沙果是水果中的珍品，芥菜和生姜在蔬菜中占据重要地位。

【拓展】

在碧蓝的海水里竟然蕴藏着极其丰富的黄金呢！这是因为黄金和其他许多贵重金属被海底火山喷到海水里，均匀地分散在大海各处。但是，要想把黄金提取出来可不容易，据测算，在满满一游泳池的海水里只有半克黄金。

海洋里宝物很多，如果海水全部蒸发掉，就会留下无数座盐山和金属矿。其中黄金有1400万吨，白银有4.2亿吨。而盐的重量则更加惊人，如果把海中所有的盐都撒在地球表面上的话，地面就会增高150米！

【汉字字体识读】

gāng 冈	金文	小篆	隶书	繁体	行书	说文解字
						
						冈：冈，山骨也。从网从山，取上锐下广形。



suí hóu zhī zhū
隋侯之珠

xī zhōu shí qī yǒu yí gè zài suí dì bèi fēng wéi hóu de guì zú ,
西周时期有一个在隋地被封为侯的贵族，
dài biǎo guó jiā chū shǐ yì bāng suí hóu zài lù shàng kàn dào yí tiáo shòu shāng
代表国家出使异邦。隋侯在路上看到一条受伤
de shé zài shā dì lǐ fān gǔn , mǎ shàng yào sǐ le 。 tā gǎn kuài mìng rén
的蛇在沙地里翻滚，马上要死了。他赶快命人
fū yào bǎ shé jiù huó , bìng bǎ shé dài dào yǒu shuǐ cǎo de dì fāng fàng shēng
敷药把蛇救活，并把蛇带到有水草的地方放生
le 。 yí nián yǐ hòu de yí gè wǎn shàng , suí hóu mèng dào shé lái bào dá
了。一年以后的一个晚上，隋侯梦到蛇来报答
tā , sòng gěi tā yí kē yè míng zhū 。 mèng xǐng yí kàn , zhěn biān guǒ rán yǒu
他，送给他一颗夜明珠。梦醒一看，枕边果然有
yí kē yè míng zhū zhào de mǎn shì tōng míng 。
一颗夜明珠照得满室通明。



第四课

hǎi 海	xián 咸	hé 河	dàn 淡	,
lín 鳞	qián 潜	yǔ 羽	xiáng 翔	。
lóng 龙	shī 师	huǒ 火	dì 帝	,
niǎo 鸟	guān 官	rén 人	huáng 皇	。
shǐ 始	zhì 制	wén 文	zì 字	,
nǎi 乃	fú 服	yī 衣	cháng 裳	。

【译解】

海水的味道是咸的，河水的味道则是淡的；鱼儿潜游于水中，鸟儿飞翔于高空。龙师、火帝、鸟官、人皇，他们都是上古传说中的重要人物。传说黄帝的史官仓颉创造了文字；黄帝的妻子嫫祖教百姓养蚕织布，人们才穿上了衣裙。

【拓展】

海水为什么是咸的？那是因为海水里有盐，据分析海水中的盐来自陆地。因为下雨的时候，雨水会把地层里的盐溶解后通过江河送到大海里。海水在阳光的照射下，不断蒸发，而盐不会蒸发，仍然会留在大海里，所以海水的味道是咸的。

【汉字字体识读】

lóng	甲骨文	金文	小篆	隶书	繁体	行书	说文解字
龙							龙：龙，鳞虫之长。



cāng jié zào zì 仓颉造字

gǔ shí hòu méi yǒu wén zì huáng dì tǒng yī zhōng yuán hòu mìng dà
古时候没有文字，黄帝统一中原后，命大
chén cāng jié zào zì yì tiān cāng jié kàn jiàn yí piàn shù yè luò xià lái
臣仓颉造字。一天，仓颉看见一片树叶落下来，
shàng miàn yǒu gè shòu tí yìn tā jiù xiǎng bù tóng zhǒng lèi shòu de tí yìn
上面有个兽蹄印。他就想：不同种类兽的蹄印
dōu bù yí yàng shì shàng wàn wù bù yě gè yǒu tè zhēng me zhuā zhù tè
都不一样，世上万物不也各有特征么？抓住特
zhēng huà chū tú xiàng bù jiù shì zì ma cóng cǐ tā zhù yì guān chá
征，画出图像，不就是字吗？从此，他注意观察
gè zhǒng shì wù zhōng yú zào chū le wén zì
各种事物，终于造出了文字。

