

中国儿童经典必读书系

Zhong Guo Er Tong Jing Dian Bi Du Shu Xi

千字文 百家姓

张丛★编

注音
彩图版

上海科学普及出版社

中国儿童经典必读丛书

ZhongGuo ErTong JingDian BiDu ShuXi

千字文·百家姓

张丛★编

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

千字文·百家姓/张丛编. —上海:上海科学普及出版社, 2011.5

(中国儿童经典必读书系)

ISBN 978-7-5427-4746-4

I. ①千… II. ①张… 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235149号

责任编辑 李 蕾

中国儿童经典必读书系

千字文·百家姓

张丛 编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 天津泰宇印务有限公司印刷

开本787×1092 1/16 印张12 字数150 000

2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-4746-4 定价: 29.80元



前言

中华传统文化的魅力

现代社会经济快速发展，传统蒙学读物以其优良的道德规范和文化常识，越来越受到广泛的重视。《千字文》、《百家姓》被称为中国启蒙教育的经典著作，凝聚着几千年中华文化的思想精髓，至今仍感染着一代又一代的孩子。

《千字文》是南朝萧梁才子周兴嗣编撰的一篇奇文，此文构思巧妙，蕴涵了深刻的意义和道理。《百家姓》集中国常用姓氏之大全，认祖归宗追根溯源，是人人都应该读的常用书籍。《百家姓》广泛引用历史资料，对 500 多个姓氏起源作了简明注释，展现了中华民族源远流长，具有持久生命力的文化精髓。

本书将《千字文》、《百家姓》两部经典蒙学精选出部分内容汇编成册，并标注拼音，穿插精美的插图，是一本可以轻松阅读的古典知识读物。希望这本书能帮助小朋友们开启智慧、增长见识，指引他们迈开大步，一步步走向光明的未来。



目 录

1 千字文

- 2 天地玄黄，宇宙洪荒。
盘古开天地
- 4 寒来暑往，秋收冬藏。
“年关”的传说 年糕的来历 阴阳
- 8 云腾致雨，露结为霜。
金、玉产地
- 10 剑号巨阙，珠称夜光。
割股藏珠 神农尝百草
- 14 海咸河淡，鳞潜羽翔。
鲤鱼跳龙门
- 16 龙师火帝，鸟官人皇。
燧人氏钻木取火
- 18 推位让国，有虞陶唐。
尧舜禅让
- 20 坐朝问道，垂拱平章。
皇帝临朝的知识
- 22 鸣凤在竹，白驹食场。
凤凰的传说
- 24 盖此身发，四大五常。
冯谖客孟尝君
- 26 女慕贞洁，男效才良。
周处知错就改
- 28 罔谈彼短，靡恃己长。
诸葛亮七擒孟获
- 32 墨悲丝染，诗赞羔羊。
墨子悲丝
- 34 景行维贤，克念作圣。
晏殊信誉的树立
- 36 空谷传声，虚堂习听。
聚萤读书
- 38 资父事君，曰严与敬。
关羽过五关斩六将



40 临深履薄，夙兴温清。
黄香扇席

42 川流不息，渊澄取映。
范仲淹布施

44 笃初诚美，慎终宜令。
刘备三顾茅庐

46 学优登仕，摄职从政。
甘棠遗爱

48 乐殊贵贱，礼别尊卑。
曲高和寡

50 外受傅训，入奉母仪。
孟母三迁

52 孔怀兄弟，同气连根。
桃园结义

54 仁慈隐恻，造次弗离。
宁死不投降的文天祥

58 性静情逸，心动神疲。
老子论生死

60 坚持雅操，好爵自縻。
东京洛阳和西京长安

62 都邑华夏，东西二京。
邙山、洛水和渭水、泾河

64 宫殿盘郁，楼观飞惊。
阿房宫

66 肆筵设席，鼓瑟吹笙。
筵席和琴瑟

68 右通广内，左达承明。
三坟五典

70 杜稿钟隶，漆书壁经。
“漆书壁经”和“三槐九卿”

72 户封八县，家给千兵。
分封和配给

74 世禄侈富，车驾肥轻。
勒碑、刻铭

76 磻溪伊尹，佐时阿衡。
姜子牙钓鱼 伊尹佐汤 周公辅政

80 桓公匡合，济弱扶倾。
管仲射箭 商山四皓 说感武丁

84 晋楚更霸，赵魏困横。
晋楚更霸 赵魏困横 践土会盟





- 88 何遵约法，韩弊烦刑。
韩弊烦刑
- 90 起翦颇牧，用军最精。
起、翦、颇、牧
- 92 九州禹迹，百郡秦并。
泰岱封禅
- 94 雁门紫塞，鸡田赤城。
雁门关和紫塞 鸡田和赤城 昆池和碣石
- 98 治本于农，务兹稼穡。
以农为本
- 100 俶载南亩，我艺黍稷。
古代的农业
- 102 孟轲敦素，史鱼秉直。
史鱼秉直
- 104 聆音察理，鉴貌辨色。
聆音察理，鉴貌辨色
- 106 省躬讥诫，宠增抗极。
范蠡功成隐五湖
- 108 两疏见机，解组谁逼。
隐逸诗人陶渊明
- 110 求古寻论，散虑逍遥。
苏东坡吟诗赏月
- 112 渠荷的历，园莽抽条。
荷花、枇杷、梧桐
- 114 陈根委翳，落叶飘摇。
鸚鸟和绛霄
- 116 耽读玩市，寓目囊箱。
耽读玩市，寓目囊箱
- 118 具膳餐饭，适口充肠。
古代的饮食原则
- 120 亲戚故旧，老少异粮。
妻妾的职责
- 122 纨扇圆絜，银烛炜煌。
扇、烛、筓、床
- 124 弦歌酒宴，接杯举觞。
古人饮宴时的文娱活动
- 126 嫡后嗣续，祭祀烝尝。
祭祀烝尝
- 128 笺牒简要，顾答审详。
古代的书信
- 132 驴骡犊性，骇跃超骧。
诛斩贼盗，捕获叛亡
- 134 布射僚丸，嵇琴阮啸。
布射僚丸 嵇琴阮啸
恬笔伦纸，钧巧任钧
- 138 毛施淑姿，工颦妍笑。
毛施淑姿，工颦妍笑
- 140 年矢每催，曦晖朗曜。
璇玑悬斡



142 指薪修祜，永绥吉劭。
古人照明的故事

146 矩步引领，俯仰廊庙。
束带矜庄

148 孤陋寡闻，愚蒙等诮。
周兴嗣一夜白头

151 百家姓

152 赵钱孙李 周吴郑王
郑板桥戏弄“刻薄鬼”

154 戚谢邹喻 柏水窦章
苏轼烧鱼

156 费廉岑薛 雷贺倪汤
贺知章回乡

158 和穆萧尹 姚邵湛汪
狄仁杰举子贬子

160 杜阮蓝闵 席季麻强
杜甫诗歌 杜甫与五柳鱼

164 虞万支柯 咎管卢莫
包拯断案

166 程嵇邢滑 裴陆荣翁
茶博士陆羽

168 牧隗山谷 车侯宓蓬
数学家祖冲之

170 叶幸司韶 郜黎蓟薄
蒲松龄宴客

172 闻莘党翟 谭贡劳逢
酈道元写《水经注》

174 温别庄晏 柴瞿阎充
晏殊联句

176 匡国文寇 广禄阙东
晁错削地

178 曾母沙也 养鞠须丰
欧阳修改文章

180 夏侯诸葛 闻人东方
诸葛亮的八卦衣

182 公孙仲孙 轩辕令狐
缙紫救父



01

千字文

QIAN ZI WEN



《千字文》在中国古代的童蒙读物中，是一篇承上启下的作品。它那优美的文笔，华丽的辞藻，使得众多童蒙读物都无法望其项背。

《千字文》问世 1400 多年来，一直广为流传，受到人们的普遍重视和喜爱。事实证明《千字文》既是一部优秀的童蒙读物，也是中国优秀传统文化的一个组成部分，这足以使它继续流传到未来。



原文

tiān dì xuán huáng yǔ zhòu hóng huāng rì yuè
 天 地 玄^① 黄，宇 宙 洪 荒^②。日 月
 yíng zè chén xiù liè zhāng
 盈^③ 昃^④，辰^⑤ 宿^⑥ 列 张。

注释

- ① 玄：青黑色。
- ② 洪荒：混沌蒙昧的状态。
- ③ 盈：月光圆满。
- ④ 昃(zè)：太阳西斜。
- ⑤ 辰：广义上是星体的总称，即通常说的星辰。狭义上指北辰，即北斗七星。
- ⑥ 宿(xiù)：我国古代天文学家将天空中星的集合体称作“宿”。

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。太阳东升西落，月亮圆了又缺，星辰布满在无边的太空中。



pán gǔ kāi tiān dì
盘古开天地

chuán shuō zài hěn yuǎn hěn yuǎn de gǔ dài zhěng gè yǔ zhòu qī hēi yī tuán xiàng
传说在很远很远的古代，整个宇宙漆黑一团，像
bèi bāo zài yī kē jù dà de jī dàn lǐ zhè kē jī dàn lǐ méi yǒu tiān dì rì yuè
被包在一颗巨大的鸡蛋里。这颗鸡蛋里没有天、地、日月
xīng chén gèng bú huì yǒu wǒ men rén lèi kě shì zhè piàn hùn dùn hēi àn zhī zhōng què
星辰，更不会有我们人类。可是，这片混沌黑暗之中，却
yùn yù zhe chuàng zào tiān dì de jù rén pán gǔ
孕育着创造天地的巨人——盘古。

pán gǔ chén shuì le hěn jiǔ yī gòng shuì le yī wàn bā qiān duō nián cái màn yōu
盘古沉睡了很久，一共睡了一万八千多年，才慢慢悠
yōu de xǐng le guò lái tā fā xiàn zhōu wéi yī piàn hēi àn hùn dùn xīn lǐ shí fēn biē
悠地醒了过来。他发现周围一片黑暗混沌，心里十分憋
mèn jiù zhì zào le yī bǎ shí fēn jù dà de fú tóu bìng yòng tā pī kāi le zhè kē dà
闷，就制造了一把十分巨大的斧头，并用它劈开了这颗大
jī dàn
鸡蛋。

pán gǔ de jù dà fú zǐ yī pī chán zhù pán gǔ de
盘古的巨大斧子一劈，缠住盘古的
hùn dùn fēn chéng le liǎng gè bù fēn qīng
混沌分成了两个部分，清
chè yòu qīng yíng de nà ge bù fēn rǎn rǎn
澈又轻盈的那个部分冉冉
shàng shēng chéng le lán tiān hún zhuó
上升，成了蓝天；浑浊
yòu chén zhòng de nà bù fēn màn màn xià
又沉重的那部分慢慢下
jiàng chéng le dà dì rán hòu tiān
降，成了大地。然后，天
dì wàn wù màn màn xíng chéng le bú guò
地万物慢慢形成了，不过
zhè zǒng gòng jīng lì le yī wàn bā qiān
这总共经历了一万八千
nián de shí jiān
年的时间。



原文

hán lái shǔ wǎng^①, qiū shōu dōng cáng^② 闰余
chéng suì^③, lǜ lǚ^④ tiáo yáng^⑤。
成岁^②，律吕^③调阳。

注释

- ① 寒来暑往：指的是气候的变化。
- ② 岁：阴历上用来表示今年的某一节气到明年的同一节气这一段时间。
- ③ 律吕：是用来协调阴阳、校定音律的一种设备，即定调用的律管和吕管，现代音乐上叫定音管。

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。积累数年的闰余并成一个月，放在闰年里；古人用律管和吕管来调节阴阳。

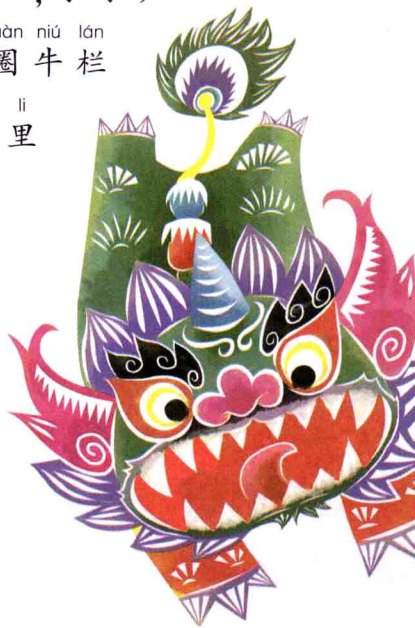


nián guān de chuán shuō “年关”的传说

chuán shuō tài gǔ shí qī yǒu yī zhǒng xiōng měng de guài shòu sǎn jū zài shēn shān
传说太古时期,有一种凶猛的怪兽,散居在深山
mì lín zhōng rén men guǎn tā men jiào nián nián de xiàng mào zhēng níng shēng xìng
密林中,人们管它们叫“年”。“年”的相貌狰狞,生性
xiōng cán zhuān shí fēi qín zǒu shòu lín jiè chóng zhì cóng kē tóu chóng yì zhí chī dào
凶残,专食飞禽走兽、鳞介虫豸,从磕头虫一直吃到
dà huó rén yī tiān huàn yī zhǒng kǒu wèi hòu lái rén men tán nián sè biàn jiù màn
大活人,一天换一种口味。后来,人们谈“年”色变,就慢
màn guān chá bìng zhǎng wò le nián de huó dòng guī lǜ tā měi gé sān bǎi liù shí wǔ
慢观察并掌握了“年”的活动规律:它每隔三百六十五
tiān jiù yào cuàn dào rén jū zhù de dì fāng cháng xiān ér qiě shì zài tiān hēi yǐ hòu cái chū
天就要窜到人居住的地方尝鲜,而且是在天黑以后才出
lai jī míng pò xiǎo zhī hòu tā men jiù huí dào shān lín qù le
来,鸡鸣破晓之后,它们就回到山林去了。

rén men suàn zhǔn le nián chū lai chī rén de rì zi bǎ zhè kě pà de yī
人们算准了“年”出来吃人的日子,把这可怕的一
yè chēng wéi guān shā yě chēng zuò nián guān rén men hái xiǎng chū le yī zhěng
夜称为“关煞”,也称作“年关”。人们还想出了一整
tào guò nián guān de bàn fǎ měi dào zhè yī tiān wǎn shàng jiā jiā hù
套“过年关”的办法:每到这一天晚上,家家户
hù tí qián zuò hǎo wǎn fàn xī huǒ jìng zào zài bǎ jī juàn niú lán
户提前做好晚饭,熄火净灶,再把鸡圈牛栏
quán bù shuān láo rán hòu guān shàng yuàn mén duǒ zài wū lǐ
全部拴牢,然后关上院门,躲在屋里
chī nián yè fàn
吃“年夜饭”。

chī guò wǎn fàn hòu shéi dōu bù gǎn shuì jiào jǐ
吃过晚饭后,谁都不敢睡觉,挤
zuò zài yì qǐ xián liáo zhuàng dǎn bìng qí qí zǔ xiān
坐在一起闲聊壮胆,并祈求祖先
de shén líng bǎo yòu tā men píng píng ān ān de dù guò
的神灵保佑他们平平安安地度过
zhè yí yè
这一夜。



nián gāo de lái lì 年糕的来历

guān yú chūn jié nián gāo de lái lì yǒu yí ge hěn gǔ lǎo de chuán shuō zài yuǎn
关于春节年糕的来历,有一个很古老的传说。在远
gǔ shí qī yǒu yí zhǒng guài shòu chēng wéi nián yì nián sì jì dōu shēng huó zài shēn
古时期有一种怪兽称为“年”,一年四季都生活在深
shān lǎo lín lǐ è le jiù bǔ zhuō qí tā shòu lèi chōng jī kě dào le yán dōng jì
山老林里,饿了就捕捉其他兽类充饥。可到了严冬季
jié shòu lèi dà duō dōu duǒ cáng qǐ lái xiū mián le nián è de bù dé yǐ shí jiù
节,兽类大多都躲藏起来休眠了。“年”饿得不得已时,就
xià shān shāng hài bǎi xìng jué duó rén chōng dāng shí wù shǐ bǎi xìng bù kān qí kǔ hòu
下山伤害百姓,攫夺人充当食物,使百姓不堪其苦。后
lái yǒu gè cōng míng de bù luò chēng gāo shì zú měi dào yán dōng yù jì guài shòu
来有个聪明的部落称“高氏族”,每到严冬,预计怪兽
kuài yào xià shān mì shí shí shì xiān yòng liáng shí zuò le dà liàng shí wù cuō chéng yí tiáo
快要下山觅食时,事先用粮食做了大量食物,搓成一条
tiáo qín chéng yí kuài kuài de fàng zài mén wài rén men zé duǒ zài jiā lǐ nián lái
条,揪成一块块地放在门外,人们则躲在家里。“年”来

dào hòu zhǎo bu dào rén chī jī bù zé shí biàn yòng rén men zhì zuò
到后找不到人吃,饥不择食,便用人们制作
de liáng shí tiáo kuài chōng fù chī bǎo hòu zài huí dào shān shàng qù
的粮食条块充腹,吃饱后再回到山上去。
rén men kàn guài shòu zǒu le dōu fēn fēn zǒu chū jiā mén xiāng hù zhù
人们看怪兽走了,都纷纷走出家门相互祝

hè qīng xīng duǒ guò le nián de yí guān píng píng ān
贺,庆幸躲过了“年”的一关,平平安
ān yòu néng wéi chūn gēng zuò zhǔn bèi le zhè yàng nián fù
安,又能为春耕作准备了。这样年复
yí nián zhè zhǒng bì shòu hài de fāng fǎ chuán le xià
一年,这种避兽害的方法传了下

lai yīn wéi liáng shí tiáo kuài shì gāo shì suǒ zhì mù dì shì wéi le
来。因为粮食条块是高氏所制,目的是为了
wèi nián dù guān yú shì jiù bǎ nián yǔ gāo lián zài yí
喂“年”度关,于是就把“年”与“高”连在一
qǐ chēng zuò nián gāo xié yīn le
起,称作年糕(谐音)了。



yīn yáng 阴 阳

yīn yáng de gài niàn yuán zì gǔ dài láo dòng rén mín de zì rán guān wǒ guó gǔ dài
 阴 阳 的 概 念 源 自 古 代 劳 动 人 民 的 自 然 观 。 我 国 古 代
 rén guān chá dào zì rán jiè zhōng gè zhǒng duì lì yòu lián xì dà zì rán de xiàn xiàng
 人 观 察 到 自 然 界 中 各 种 对 立 ， 又 联 系 大 自 然 的 现 象 ，
 rú tiān dì rì yuè zhòu yè hán shǔ nán nǚ shàng xià děng jiù yòng zhé xué de sī
 如 天 地 、 日 月 、 昼 夜 、 寒 暑 、 男 女 、 上 下 等 ， 就 用 哲 学 的 思
 kǎo fāng shì guī nà chū yīn yáng de gài niàn zǎo zhì chūn qiū shí dài nà shí de
 考 方 式 ， 归 纳 出 “ 阴 阳 ” 的 概 念 。 早 至 春 秋 时 代 ， 那 时 的
 yì zhuàn jǐ lǎo zǐ de dào dé jīng jiù dōu tí dào guò yīn yáng
 《 易 传 》 及 老 子 的 《 道 德 经 》 就 都 提 到 过 阴 阳 。

zài xiàn dài yīn yáng de lǐ lùn yǐ jīng shèn tòu dào zhōng guó chuán tǒng wén huà de
 在 现 代 ， 阴 阳 的 理 论 已 经 渗 透 到 中 国 传 统 文 化 的
 fāng fāng miàn miàn bāo kuò zōng jiào zhé xué lì fǎ zhōng yī shū fǎ jiàn zhù kān
 方 方 面 面 ， 包 括 宗 教 ， 哲 学 ， 历 法 ， 中 医 ， 书 法 ， 建 筑 堪
 yú zhān bǔ děng yīn yáng de yì sī shì duì duì lì tǒng yī huò máo dùn guān xi de
 舆 ， 占 卜 等 。 阴 阳 的 意 思 是 对 “ 对 立 统 一 或 矛 盾 关 系 ” 的
 huà fēn huò xì fēn
 划 分 或 细 分 。

yīn yáng dài biǎo yī qiè shì wù de
 阴 阳 ， 代 表 一 切 事 物 的
 zuì jī běn duì lì miàn
 最 基 本 对 立 面 。

yīn wéi hán wéi àn
 阴 为 寒 ， 为 暗 ，
 wéi jù wéi shí tǐ huà
 为 聚 ， 为 实 体 化 。

yáng wéi rè
 阳 为 热 ，
 wéi guāng wéi huà
 为 光 ， 为 化 ，
 wéi qì huà
 为 气 化 。



原文

yún téng zhì yǔ lù jié wéi shuāng jīn shēng lì
云腾致雨，露结为霜。金生丽

shuǐ yù chū kūn gāng
水^①，玉出昆冈^②。

注释

① 丽水：即丽江，又名金沙江，自古以盛产“金沙”得名。

② 昆冈：昆仑山，传说中产玉的地方。

译文

云气上升遇冷就形成了雨，夜里露水遇冷就凝结成霜。黄金产在金沙江，玉石出在昆仑山。



jīn yù chǎn dì 金、玉产地

gè zhǒng tiān rán wù chǎn zhōng huáng jīn hé yù shí shì jiào wéi xī yǒu hé zhēn guì
各种天然物产中，黄金和玉石是较为稀有和珍贵
de huáng jīn shì zhòng jīn zhī wáng tā de kàng yǎng huà zuò yòng hěn qiáng kě yǐ cháng
的。黄金是众金之王，它的抗氧化作用很强，可以长
jiǔ bǎo cún bù gǎi biàn xìng zhì gǔ dài huáng jīn céng bèi yòng lái zhì zuò liú tōng de huò
久保存不改变性质。古代，黄金曾被用来制作流通的货
bì yù shí yě shì fēi cháng guì zhòng de wù chǎn tā shì shí tou de yì zhǒng gǔ rén
币。玉石也是非常贵重的物产，它是石头的一种。古人
fēi cháng zhēn shì yù jù shuō yù kě yǐ dài zhǔ shòu guò bǎo shēn píng ān yí dàn yǒu
非常珍视玉，据说玉可以代主受过、保身平安，一旦有
yì wài fā shēng shēn shàng suǒ pèi de yù xiān pò suì suǒ yǐ yǒu jūn zǐ wú gù yù
意外发生，身上所佩的玉先破碎，所以有“君子无故，玉
bù qù shēn de shuō fǎ
不去身”的说法。

zhōng guó zuì yǒu míng de shā jīn chǎn dì zài lì shuǐ jiù shì xiàn zài de yún nán lì
中国最有名的沙金产地在丽水，就是现在的云南丽
jiāng lì jiāng yīn wéi chū jīn shā suǒ yǐ zì gǔ jiù bèi chēng wéi jīn shā jiāng
江。丽江因为出金沙，所以自古就被称为金沙江。

zhōng guó de xī běi biān chuí de kūn lún shān shì zhōng guó de míng shān zài jīn tiān
中国的西北边陲的昆仑山是中国的名山，在今天
de gān sù jīng nèi kūn lún shān zài
的甘肃境内。昆仑山在
gǔ dài yǐ chū chǎn měi yù wén míng
古代以出产美玉闻名，
yě shì gǔ dài zhōng guó cǎi yù de zhǔ
也是古代中国采玉的主
yào kuàng mài kūn lún shān zài zhōng guó
要矿脉。昆仑山在中国
gǔ dài shén huà chuán shuō zhōng shì
古代神话传说中，是
shén xiān jū zhù de dì fāng
神仙居住的地方。

