

◆ 中国通史韵文 青少年普及读本

『中华颂』千字文

孟宪典 著

韩大伟 注



新疆美术摄影出版社

◆ 中国通史韵文 青少年普及读本

『中华颂』千字文

孟宪典 著
韩大伟 注



新疆美术摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

“中华颂”千字文 / 孟宪典著 ; 韩大伟注. -- 乌鲁木齐 : 新疆美术摄影出版社, 2016.4
ISBN 978-7-5469-8245-8

I. ①中… II. ①孟… ②韩… III. ①中国历史 - 青少年读物 IV. ①K209

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 043339 号



责任编辑: 张 翼
责任校对: 张 翼
封面设计: 李瑞芳

责任复审: 王 琴
责任决审: 于文胜
责任印制: 刘伟煜



- 书 名 中华颂千字文
著 者 孟宪典
注 者 韩大伟
出 版 新疆美术摄影出版社 (www.xjdzxy.com)
地 址 乌鲁木齐市经济技术开发区科技园路 5 号 (邮编 830026)
发 行 全国新华书店
网 购 当当网、京东商城、亚马逊、淘宝网、天猫、读读网、淘宝网·新疆旅游书店
制 版 新疆读读精品网络出版有限公司数字印务中心
印 刷 新疆新华华龙印务有限责任公司
开 本 787 mm × 1 092 mm 1/16
印 张 11
字 数 103 千字
版 次 2016 年 7 月第 1 版
印 次 2016 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5469-8245-8
定 价 33.00 元

网络出版 读读网 (www.dudu-book365.com)

网络书店 淘宝网·新疆旅游书店 (http://shop67841187.taobao.com)



前 言

伟大的中华民族,有着五千年的文明史。历代先贤以聪颖才智,创造了光辉灿烂的中华文明和古代文化。这些优秀的历史文化传统,奠定了瑰丽多彩的中华民族文化和中华民族优秀的精神基因。在中华传统文化的百花园中,有一枝最为绚丽的奇葩,那就是中华国学。《三字经》《百家姓》《千字文》《弟子规》等一批优秀韵体文学,就是中华国学的经典范文。这些韵体国学精粹,之所以能在中华几千年的历史长河中,经久不衰,家喻户晓,人人皆颂,为诸龄求知者爱不释手,以致成为历朝历代所法定的蒙学教材,其秘密就在于:这些作品反映了人民大众意识之所向和社会无比美好的正能量,涵盖了炎黄子孙的文化精髓,塑造了中华民族的民族基因。它们内涵丰富,知识广博,表达有趣,韵体流畅,深入浅出,易读易记,在轻松愉快中为人们开启心智,涤荡灵魂,滋养生命,陶冶人格,培育民族精神,是潜移默化的优秀美学教材和优质文化资源。

但是,时代毕竟已前进到 21 世纪,国家的政治、社会、人文都发生了根本性的变迁和进步,如何以新的思想、视角去看待和弘扬国学,是一个急待解决的新课题,也是我们教育界、史学界、文艺界所面临的重大使命。“中华颂”千字文(原

神龙颂)作者孟宪典先生,以77岁高龄,老骥伏枥,克坚攻难,最先涉猎了这一课题。他根据我国民间素有喜读韵文的传统,继承了中华国学之精粹,潜心研读古籍,日夜伏案写作,甚至在其妻病危住院和驾鹤西归的侍丧之日里,仍笔耕不辍,六易其稿,最终创作完成了古风史诗的这部传世之作。作品一经发表,就受到了教育界、史学界、文艺界的极大关注和高度评价。新疆作家协会、香港作家协会等五单位,在乌鲁木齐市联合召开了“孟宪典国学作品研讨会”,与会作家、编辑家、学者和教育界达人,一致评价其是“一部优秀国学著作,填补了此类国学教材的空白”。并称它是“一部押韵的中国通史”,是“一部传播正能量的中华民族文明史”,是“一条文化信息的高速路”,是“一部现代千字文”。呼吁有关部门重视这本书的推介,并建议将其加以通俗解读和简明注释、配上形象插图后,迅速介绍到中小校园中去。让广大青少年一册在手,一小时之内就能知晓中华五千年的文明史;一文在手,十小时之内就如读一遍中国通史。为响应习近平总书记关于普及国学的号召,传承中华优秀传统文化,为实现中华民族伟大复兴的中国梦做出贡献。

本书就是在这种思想指导下,以最快速度组织和编辑成册的。我们的主旨是想通过这本书的出版发行,推动我国国学教育的开展和普及,以切实做到弘扬中华民族传统文化,继承和弘扬中华美学精神的预期目的。



中华颂

(神龙颂)

冰山之父俯仰九郡，黄河母亲养育百川。
黄帝开疆诞我华夏，神龙图腾世代相传。
黄肤黑发傲为龙种，中华文明五千多年。
千秋功业彪炳史册，德政善行日月共鉴。
尧天舜日恩播四海，禹水汤雨德誉瀛寰。
武王伐纣周兴三常，太公垂钓传世美谈。
周公辅政握发吐哺，成康之治礼乐垂范。
铸铜酿酒厘定夏历，甲骨钟鼎汉字流传。
太极八卦神篇周易，六韬奇略决胜百战。
春秋战国金戈铁马，五霸七雄逐鹿中原。
尊王攘夷号令天下，仁义之师昙花一现。
退避三舍绝缨问鼎，独霸西戎卧薪尝胆。
革新变法云涌风起，围魏救赵计赚庞涓。
苏张纵横乐毅伐齐，完璧归赵相如大贤。

孙子兵法兵家宝典，无为而治老子出关。
孔子周游春秋留史，亚圣论仁孟母三迁。
墨翟兼爱兴利天下，庄周逍遥物我齐观。
荀卿说礼韩非论法，扁鹊问脉李冰筑堰。
诗经楚辞双峰并峙，甘石星经战车指南。
千古一帝统一六国，万里长城气壮河山。
项庄舞剑意在沛公，霸王别姬悲壮红颜。
高帝斩蛇诗唱大风，文景之治留有遗篇。
汉使张骞出使西域，李广苏武贞肝烈胆。
昭君出塞幽怨胡笳，班超投笔志在戍边。
司马忍辱血凝史记，经文辞赋乐府璀璨。
王充论衡唯物主义，浑天仪器张衡问天。
蔡伦造纸畅笔舒毫，神医华佗命丧雄奸。
桃园结义三国争雄，诸葛北伐六出祁山。
孔融让梨王袁泣墓，蔡琰怀愤嵇康衔冤。
八王乱晋五胡乱华，晋室东渡王马共天。
闻鸡起舞秣马厉兵，风声鹤唳败走苻坚。
刘裕摆阵大败燕魏，魏孝文帝革新开元。
竹林七贤三曹七子，书圣兰亭绝世名篇。
陶潜爱园大谢恋山，范缜神灭不惧祸端。
南北朝歌魏碑勒石，圆周之率祖氏推演。
文帝兴农炀帝开河，开皇之治民享福天。
唐始武德贞观盛世，则天女皇不屑褒贬。

贵妃出浴倾国倾城，明皇半昏弗爱江山。
玄奘取经一十六载，鉴真东渡六度涉险。
药王思邈千金要方，火药发明出自炼丹。
诗圣杜甫三吏三别，诗仙太白斗酒百篇。
滕王阁序文冠古今，长恨哀歌诗出乐天。
颜筋柳骨笔端神韵，狂草旭素锋掀巨澜。
画圣道子塑画双绝，文以载道韩愈倡先。
五代十国才俊辈出，宋辽金元代出英贤。
半部论语可治天下，一门忠烈抗辽靖边。
寇准直谏刚正不阿，包公铁面无私清廉。
庆历新政群贤赴险，熙宁变法荆公履艰。
李纲宗泽临危受命，精忠报国岳飞罹难。
一代天骄成吉思汗，铁骑万里欧亚挥鞭。
节烈正气天祥悲歌，感天动地襄樊恶战。
诗文革新欧阳首创，岳阳楼记忧乐仲淹。
文豪东坡词女清照，理学程朱史学通鉴。
弃疾心胆放翁示儿，关王白马杂剧争艳。
活字印刷毕昇首创，多才沈括梦溪笔谈。
棉神黄婆衣被天下，授时历法守敬订编。
濠州洪武乞丐龙兴，成祖永乐北京承天。
郑和船队七下西洋，于谦卫京转危为安。
戚家雄师抗击倭寇，居正改革海瑞罢官。
江南四才诗文书画，小说三部章回长篇。
显祖戏曲临川四梦，本草纲目万世药典。

农政全书包罗万象,天工开物百科宏篇。
睿王入关八旗神勇,郑森成功收复台湾。
文治武功四海升平,大清盛世现于康乾。
四库全书集古大成,红楼一梦幽幽千年。
鸦片战争神龙遭困,西方列强践我河山。
仁人志士前仆后继,戊戌变法义和组团。
辛亥革命中山首义,武昌起义魂断皇权。
南湖立党春雷惊蛰,工农革命熊熊烈焰。
万里长征北上抗日,艰苦卓绝浴血八年。
三大战役摧枯拉朽,青天白日旗落钟山。
中正向隅盘桓台海,泽东红日北京高悬。
文化革命一场浩劫,国事衰微迷雾障天。
小平雄略拨乱反正,三起三落端正航船。
南方讲话春风化雨,改革开放破浪向前。
利伟飞天吴刚捧酒,神十拜月嫦娥翩跹。
炎黄子孙同心同梦,中华复兴花好月圆。
实干兴邦再扬龙威,神龙腾飞待续新篇。

神龍頌

冰山之父俯仰九郡苦河母親養育百川善帝開疆設我華夏神龍圖騰世代相傳
黃帝黑髮傲為龍種中華文明五千多年千秋功業彪炳史冊德政善行日月共鑒
克天降日恩格四海萬水湯而龍卷流雲武王伐紂周興三帝太公垂創傳世炎微周公輔政撥亂吐哺
成康之治禮樂垂範銷銅鑄酒釐定夏歷甲子降龍漢宇流傳太極八卦卦神為周易六韜奇略決勝百戰
春秋戰國全戈鐵馬五霸七雄逐鹿中原尊王攘夷統今天下仁義之師曇花一現退避三舍絕續嗣鼎
振南面成於新書德羊新變法雲涌風起周魏教規計勝龍涓涓振振橫舉殺伐齊完歸歸趙朝如大賢
孫子兵法兵家寶典萬為而老子上出關孔子周游春秋留史亞聖論仁孟母三遷漢唐兼度此利天下
唐周道遠物我齊融前神龍精緯非輪法為新韻詠李冰築堰詳聖楚辭雙峰并峙甘石星經聖聖相傳而

千古一帝統一六國萬里長城築壯河山項莊舞劍意在沛公霸王別姬悲壯江顏高帝斬蛇詩吟大風
文章之若羽有遺而漢使枚舉出使西域李廣蘇武貞軒劉渚昭昭若出雲雲若出雲雲若出雲雲若出雲雲
司馬恩承如狀史記經史辭賦府庫王充論衡唯物主義洋洋天壤焉哉衛胡天祭徐應鑄終會針毫
神龍華陀命典雄辯桃園結義三國爭雄諸葛北伐六出祁山孔融讓梨王侯將相皆從懷德德重
八王龍晉五胡亂華晉室東渡王馬共天鴻鵠起鳳林馬萬兵風聲鶴唳敗走苻堅劉裕懷德德重
魏孝文帝革新開元竹林七賢七子書聖蘭亭絕世名篇清溪渡關大德惠山范曄神威不懼魏延
南北朝歌魏碑勒石圓周之李祖氏推演文帝與貴族帝制河關至之治世李祐天唐始建貞觀盛世
唐天女室下府使取員記出洛陽城魏國明皇上帝弗度江山公吳成鍾一十六載重負其責六度清風

韓王忠獻千生要方此藥發則出有鍊丹詩聖杜甫三吏三別詩卷大白門酒百兩勝王閣序文苑古今
大恨袁敬詩出與天朝弟柳骨下端神韻狂草但素林微巨湖聖道子聖畫契絕文以載道傳意傷先
五代十國才俊輩出宋隆金元代出英賢半部治天下門忠烈抗遼靖遼冠舉直諫剛正不阿
包公鐵面無私清廉愛賢新政群賢赴臨熙寧復法則公履艱宗淳李綱臨危受命精忠報國岳飛雅
一代天驕成吉思汗鐵騎萬里征亞細亞輝煌神烈正南天祥悲歌感天動地廣其忠義詩文革新歐陽修
岳陽樓記復樂軒逸文康東坡詞女清照理學程朱史學通鑑棄疾心隱致翁示光關王白馬雕弓戰
活字印刷畢昇首創多才沈括夢溪筆談棉神萬夢衣被天下授時歷法守敬訂編渾天儀洪武氣巧龍興
成祖永樂北京永天郊和韶隊七下西洋于謙衛京轉危為安戚家雄師抗擊倭寇居正改革海瑞龍官

江南四才詩文書畫小說三部章回長篇頌祖戲曲勝川四夢本草綱目萬世藥典農政全書包羅萬象
天工開物百料宏篇索王入關八旗神勇鄭森成功收復臺灣文治武功四海升平大清盛世現于康乾
四庫全書集古大成紅樓一夢幽曲千年鴉片戰爭神龍遭困西方列強戕我河山仁人志士前僕後繼
戊戌變法義和團團辛亥革命中山首義武昌起義魏斷皇權南胡立黨春雷驚雲工農革命熊照烈燄
萬裏長徵北上抗日救苦卓絕浴血八年三大戰役摧枯拉朽青天白日旗落鐘山中正何陋盤桓臺海
澤東紅日北京高懸文化革命一場浩劫國事衰微遼瀋天小平雄略撥亂反正三起三落端正統緒
南巡講話春風化雨改革開放破浪向前利傳飛天英剛棟酒神十拜月嫦娥翩跹黃子孫同心同夢
中華復興花好月圓實幹興邦再揚龍威神龍騰飛待時新篇
孟憲典撰
癸巳年宇文翰書



目 录

- 001 / 前 言
- 002 / 冰山之父俯仰九郡,黄河母亲养育百川
- 004 / 黄帝开疆诞我华夏,神龙图腾世代相传
- 006 / 黄肤黑发傲为龙种,中华文明五千多年
- 008 / 千秋功业彪炳史册,德政善行日月共鉴
- 009 / 尧天舜日恩播四海,禹水汤雨德誉瀛寰
- 011 / 武王伐纣周兴三常,太公垂钓传世美谈
- 013 / 周公辅政握发吐哺,成康之治礼乐垂范
- 015 / 铸铜酿酒厘定夏历,甲骨钟鼎汉字流传
- 017 / 太极八卦神篇周易,六韬奇略决胜百战
- 019 / 春秋战国金戈铁马,五霸七雄逐鹿中原
- 020 / 尊王攘夷号令天下,仁义之师昙花一现
- 022 / 退避三舍绝缨问鼎,独霸西戎卧薪尝胆
- 025 / 革新变法云涌风起,围魏救赵计赚庞涓
- 027 / 苏张纵横乐毅伐齐,完璧归赵相如大贤

- 029 / 孙子兵法兵家宝典,无为而治老子出关
- 031 / 孔子周游春秋留史,亚圣论仁孟母三迁
- 033 / 墨翟兼爱兴利天下,庄周逍遥物我齐观
- 035 / 荀卿说礼韩非论法,扁鹊问脉李冰筑堰
- 037 / 诗经楚辞双峰并峙,甘石星经战车指南
- 039 / 千古一帝统一六国,万里长城气壮河山
- 041 / 项庄舞剑意在沛公,霸王别姬悲壮红颜
- 043 / 高祖斩蛇诗唱大风,文景之治留有遗篇
- 045 / 汉使张骞出使西域,李广苏武贞肝烈胆
- 047 / 昭君出塞幽怨胡笳,班超投笔志在戍边
- 049 / 司马忍辱血凝史记,经文辞赋乐府璀璨
- 051 / 王充论衡唯物主义,浑天仪器张衡问天
- 053 / 蔡伦造纸畅笔舒毫,神医华佗命丧雄奸
- 055 / 桃园结义三国争雄,诸葛北伐六出祁山
- 057 / 孔融让梨王袁泣墓,蔡琰怀愤嵇康衔冤
- 059 / 八王乱晋五胡乱华,晋室东渡王马共天
- 061 / 闻鸡起舞秣马厉兵,风声鹤唳败走苻坚
- 063 / 刘裕摆阵大败燕魏,魏孝文帝革新开元
- 065 / 竹林七贤三曹七子,书圣兰亭绝世名篇
- 067 / 陶潜爱园大谢恋山,范缜神灭不惧祸端
- 069 / 南北朝歌魏碑勒石,圆周之率祖氏推演
- 071 / 文帝兴农炀帝开河,开皇之治民享福天
- 073 / 唐始武德贞观盛世,则天女皇不屑褒贬

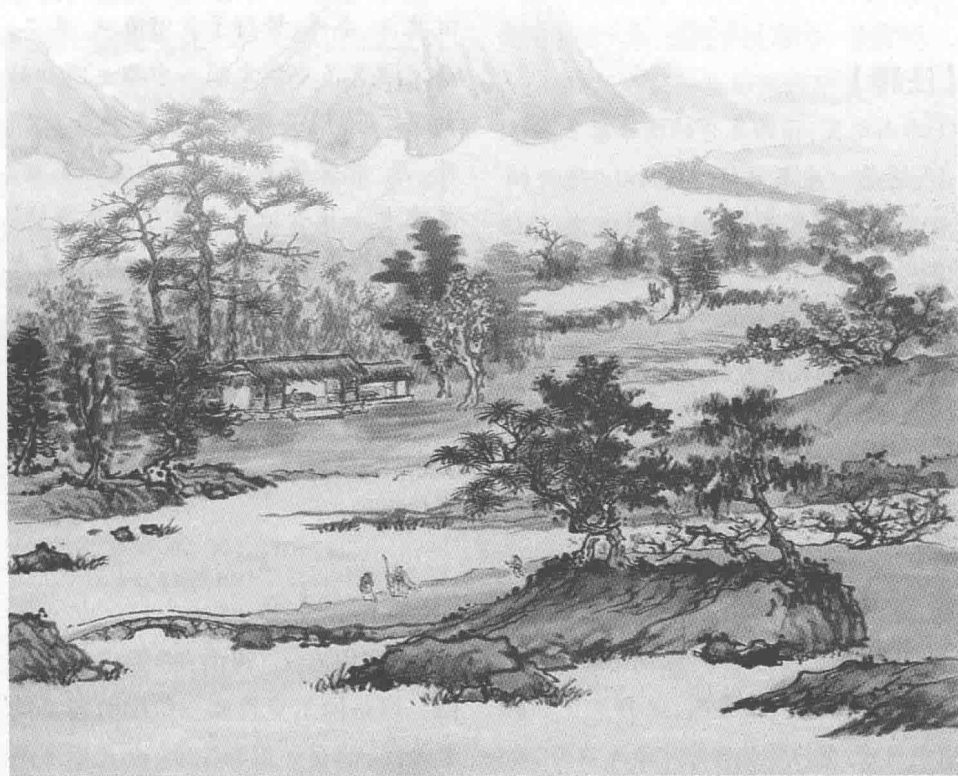
- 075 / 贵妃出浴倾国倾城,明皇半昏弗爱江山
077 / 玄奘取经一十六载,鉴真东渡六度涉险
079 / 药王思邈千金要方,火药发明出自炼丹
081 / 诗圣杜甫三吏三别,诗仙李白斗酒百篇
083 / 滕王阁序文冠古今,长恨哀歌诗出乐天
085 / 颜筋柳骨笔端神韵,狂草旭素锋掀巨澜
087 / 画圣道子塑画双绝,文以载道韩愈倡先
089 / 五代十国才俊辈出,宋辽金元代出英贤
091 / 半部论语可治天下,一门忠烈抗辽靖边
093 / 寇准直谏刚正不阿,包公铁面无私清廉
095 / 庆历新政群贤赴险,熙宁变法荆公履艰
097 / 李纲宗泽临危受命,精忠报国岳飞罹难
099 / 一代天骄成吉思汗,铁骑万里欧亚挥鞭
101 / 节烈正气天祥悲歌,感天动地襄樊恶战
104 / 诗文革新欧阳首倡,岳阳楼记忧乐仲淹
106 / 文豪东坡词女清照,理学程朱史学通鉴
108 / 弃疾心胆放翁示儿,关王白马杂剧争艳
110 / 活字印刷毕昇首创,多才沈括梦溪笔谈
112 / 棉神黄婆衣被天下,授时历法守敬订编
114 / 濠州洪武乞丐龙兴,成祖永乐北京承天
116 / 郑和船队七下西洋,于谦卫京转危为安
118 / 戚家雄师抗击倭寇,居正改革海瑞罢官
120 / 江南四才诗文书画,小说三部章回长篇

- 122 / 显祖戏曲临川四梦,本草纲目万世药典
 124 / 农政全书包罗万象,开工开物百科宏篇
 126 / 睿王入关八旗神勇,郑森成功收复台湾
 128 / 文治武功四海升平,大清盛世现于康乾
 130 / 四库全书集古大成,红楼一梦悠悠千年
 132 / 鸦片战争神龙遭困,西方列强践我河山
 135 / 仁人志士前仆后继,戊戌变法义和组团
 137 / 辛亥革命中山首义,武昌起义魂断皇权
 139 / 南湖立党春雷惊蛰,工农革命熊熊烈焰
 141 / 万里长征北上抗日,艰苦卓绝浴血八年
 143 / 三大战役摧枯拉朽,青天白日旗落钟山
 145 / 中正向隅盘桓台海,泽东红日北京高悬
 147 / 小平雄略拨乱反正,三起三落端正航船
 149 / 南方谈话春风化雨,改革开放破浪向前
 151 / 利伟飞天吴刚捧酒,神十拜月嫦娥翩跹
 153 / 炎黄子孙同心同梦,中华复兴花好月圆
 155 / 实干兴邦再扬龙威,神龙腾飞待续新篇
 158 / 后 记



“中华颂”千字文

(注释版)



冰山之父^①俯仰^②九郡^③， 黄河母亲^④养育百川^⑤。

【释义】

从冰山之父(慕士塔格山)顶上俯看祖国辽阔大地，黄河像慈爱的母亲滋养着山川田原。

【注释】

①冰山之父：指西昆仑的顶峰慕士塔格山。这是一座高大雄伟的冰山，地处帕米尔高原的东南部，海拔 7546 米。山顶冰层厚 100~200 米，主要冰川十多条。山上积雪终年不化，像一位须发皆白的老人，更因为它是冰川形成最早的山峰，故有“冰山之父”美称。②俯仰：本指俯视和仰视，低头和抬头，这里用偏义，指俯视。③九郡：指九州，泛指天下。据《书·禹贡》载，大禹治水以后，铸九鼎以定九州，即冀州、兖州、青州、徐州、扬州、荊州、豫州、凉州、雍州。后以九州代指中国，泛指天下。④黄河母亲：黄河常被称为中华民族的“母

亲河”。其原因有两点：其一，黄河养育了中华儿女。黄河流域气候温和，四季分明，且水利条件优越，有利于农作物生长，因此早在远古时代，我们的祖先就生活、奋斗、繁衍于黄河流域。其二，黄河孕育了中华文明。中华文明初始的夏、商、周三代以及后来的秦、汉、隋、唐、北宋等多个强大的统一王朝，其京都和核心地区都处于黄河流域；而且，代表中华文明和智慧的许多思想、文化、哲学、政治、经济、科技、文学、艺术成就也多产生在这里。因此，我们常说黄河是中华民族的摇篮，是我们的“母亲河”。⑤百川：泛指天下众多的河流。

【拓展阅读】

“冰山之父”神话：相传，“慕士塔格”原是柯尔克孜族一位勤劳善良的老牧民，他有一双孪生女，女儿生下不