

妙音编

中华传统文化启蒙读本

古训精要

(注音版)

国学经典



甘肃人民美术出版社

中华传统文化启蒙读本

古训精要

妙音 / 编

 甘肃人民美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

古训精要 / 妙音编. -- 兰州: 甘肃人民美术出版社, 2013. 12
(中华传统文化启蒙读本)
ISBN 978-7-5527-0182-1

I. ①古… II. ①妙… III. ①古汉语—启蒙读物
IV. ①H194.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 295592 号

中华传统文化启蒙读本

古训精要

妙音 编

出 版 人: 吉西平

责任编辑: 申晓君

装帧设计: 盛世朝阳

出版发行: 甘肃人民美术出版社

地 址: 兰州市城关区读者大道 568 号

邮 编: 730030

电 话: 0931-8773224(编辑部)

0931-8773269(发行部)

E - mail: gsart@126.com

网 址: <http://www.gansuart.com>

印 刷: 兰州万易印务有限责任公司

开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/16

印 张: 12.5

插 页: 2

字 数: 150 千

版 次: 2014 年 1 月第 1 版

印 次: 2014 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-2 000 册

书 号: ISBN 978-7-5527-0182-1

定 价: 29.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用。

未经同意, 不得以任何形式复制转载。

【**三字经**】《三字经》自南宋以来,已有七百多年的历史,是学习中华优秀传统文化不可多得的儿童启蒙读物。《三字经》共一千多字,三字一句的韵文极易成诵,内容囊括了中国传统的教育、历史、天文、地理、伦理和道德以及一些民间传说,广泛生动而又言简意赅。

【**千字文**】《千字文》是我国早期的蒙学课本,隋唐以来大为流行,背诵《千字文》被视为识字教育的捷径。它不是简单的单字堆积,而是条理分明、通顺可诵、咏物咏事的韵文,其内容涉及自然、社会、历史、教育、伦理等多方面的知识。所选千字,大都是常用字,生僻字不多,便于识读。因流传甚广,以至文书编卷,都采用“天地玄黄”来代替数字。

【**弟子规**】《弟子规》原名《训蒙文》,清朝康熙年间秀才李毓秀所作。内容采用《论语·学而篇》第六条中“弟子入则孝,出则弟,谨而信,泛爱众,而亲仁。行有余力,则以学文”的文义,以三字一句、两句一韵编纂而成,并分为五个部分加以演述。具体列出为人子弟在家、出外、待人接物、求学应有的礼仪与规范,特别讲求家庭

教育与生活教育。后经清朝贾存仁修订改编,并改名为《弟子规》,是启蒙养正、教育子弟、敦伦尽分、防邪存诚、养成忠孝家风的最佳读物。

【**孝经**】《孝经》以孝为中心,集中阐发了儒家的伦理思想。它肯定“孝”是上天所定的规范:“夫孝,天之经也,地之义也,人之行也。”书中指出:孝是诸德之本,“人之行,莫大于孝”,国君可以用孝治理国家,臣民能够用孝立身理家,保持爵禄。《孝经》在中国伦理思想中,首次将孝亲与忠君联系起来,认为“忠”是“孝”的发展和扩大,并把“孝”的社会作用推而广之,认为“孝悌之至”就能够“通于神明,光于四海,无所不通”。

【**朱子治家格言**】《朱子治家格言》是以家庭道德为主的启蒙教材。全文仅 522 字,精辟地阐明了修身治家之道,是一篇家教名著。其中,许多内容继承了中国传统文化的优秀特点,比如尊敬师长、勤俭持家、邻里和睦等,在今天仍然有现实意义。

【**百家姓**】《百家姓》是一本关于中文姓氏的书,成书于宋初。原收集姓氏 411 个,后增补到 504 个,其中单姓 444 个,复姓 60 个。在中华民族大家庭中,姓氏又何止 494 个,就是仅仅汉族姓也不止这个数。据说,见之于文献的姓氏,可达 5600 之多。这其中不

仅有单姓、复姓,还有三字姓、四字姓和五字姓。此外,还有的民族有名无姓,比如傣族。百家姓的排名只是名义上的,虽然有字面上的这么多姓,因为某些姓氏虽然在字面上不同,实际上部分姓是从某姓派生出来的。

【**名贤集**】《名贤集》是我国古代对儿童进行伦理道德教育的蒙学教材之一,作者不详。从内容上分析,是南宋以后儒家学者撰辑。它汇集孔、孟以来历代名人贤士的嘉言善行,以及民间流传的为人处事、待人接物、治学修德等方面的格言谚语,有些还渗透了佛、道两教的因果报应等思想加以选择提炼而成,其中不乏洞察世事、启人心智之句。

【**德育启蒙**】此编为印光大师遗著,凡二十八偈。所言多正心、诚意、修身、齐家之要事。措辞浅显、简便易懂,人多忽之。此编极少涉及佛法,大师何以谆谆于此?须知佛法赅摄事出世法。人做得好方能学佛,而能修好佛法也,未有人道尚修不好。经云:佛法出世间,不离世间觉,离世求菩提,犹如觅兔角。知此方解大师之心,无貽八十老翁行不得之诮。复次,如能逐项做好,自能淑世育人,移风易俗,稳定社会,亦所谓建设精神文明,乌可忽哉。

【**了凡四训**】《了凡四训》这本书是明朝袁了凡先生所作的家

训,以此来教戒他的儿子袁天启,认识命运的真相,明辨善恶的标准,改过迁善。并且以他自己改造命运的经验来“现身说法”:在早期验证了命数的准确性,到后来进一步通晓了命数的由来,说明了人们完全可以掌握和改造自己的命运、自求多福的道理。

〔**俞净意公遇灶神记**〕《俞净意公遇灶神记》,作者俞都。补充了一些《了凡四训》没有说到的地方。是于世道人心很有利益的文章。

〔**太上感应篇**〕《太上感应篇》是道教的经典著作之一,作者不详。旨在劝善,简称《感应篇》,内容融合了较多的佛、儒思想,至今仍具有积极意义。

〔**文昌帝君阴骘文**〕简称《阴骘文》,又名《文昌帝君丹桂籍》。文昌帝君就是文曲星。在中国历史上具有极其广泛和深远的影响,是道教经典之一。此书成于《太上感应篇》之后,有各种手抄本、刊刻本,清代道士将其收入《道藏辑要》集,另外《昭代丛书别集》《三益集》均有收录。文昌帝君虽是被列入道家神仙系统的一位神明,可他并不传播道术,而主要是劝导世间人广行阴骘,阴骘就是阴德,做善事。所以,这篇《阴骘文》通篇都是教我们止恶修善,不仅在行为上要断恶修善,更要在我们心地上、在暗室屋漏中懂得规范自己,不可以产生恶的念头。

【**太上老君说常清静经**】《太上老君说常清静经》仅 391 字。篇幅虽短，内容却很丰富，是道教练养术重要资料之一。它首先阐释无形、无情、无名的大道，具有生育天地、运行日月、长养万物的功能；而道有清、浊、动、静，“清者浊之源，动者静之基”。因此“人能常清静，天地悉皆归”。接着说明，人的神心要常清静，必须遣欲澄心，自然能去掉一切贪求、妄想与烦恼。遣欲澄心，方法是“内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物，三者既悟，唯见于空，观空亦空，空无所空，所空既无，无无亦无，无无既无，湛然常寂，寂无所寂，欲岂能生，欲既不生，即是真静，真常应物，真常得性，常应常静，常清静矣”的常寂真静境界。最后指出，“得悟道者，常清静矣”。此经教人遣欲入静的修炼要领，为道士们日常诵习的重要功课之一。

【**般若波罗蜜多心经**】《般若波罗蜜多心经》，又称《摩诃般若波罗蜜多心经》，简称《般若心经》或《心经》，是般若经系列中一部言简义丰、博大精深、提纲挈领、极为重要的经典，为大乘佛教出家及在家佛教徒日常背诵的佛经。以唐代三藏法师玄奘译本最为流行。

【**佛说十善业道经**】本经出自西晋月氏国三藏竺法护译《佛说海龙王经》，为其第十一品《十德六度》，是佛为海龙王说一切法

靡不由心,应修十善,遂广明十善功德,及摄一切佛法。即诸佛菩萨有一方法,能断除一切痛苦,获取极大利益,这个方法就是修行十善业道,十善也是佛法修行的最基本法,无论大乘、小乘佛教都视此经为基础教材。

中国五千年的悠久历史,中华民族能维系几千年,无疑是其传统文化教育产生的巨大力量。优秀的传统文化教育,是维系社会安定和平的强大力量,是国家繁荣兴盛的基础。

在物质文明的今天,传统的文化并不意味着过时。因为智慧、真理是永恒的,历久弥新的。如同太阳,虽是古老,但每天常新,她不仅赋予人类生命,同时也带来了光明和希望。古圣先贤的教育,就像和煦的阳光,普照寰宇,带给人类幸福、美满。

学习传统文化是一项十分有意义的活动。现阶段很有必要把每位中国人引到学习中国传统文化的道路上来,让人们能够学到人生智慧的东西,培养孝敬父母、尊敬师长、仁民爱物、助人为乐、关心别人疾苦的传统美德。

传统文化教我们的是什么?

认识超越时空的大自然运行法则,此之谓道。

教导人类如何顺从大自然的法则,不违越地做人,此之谓德。

人与人之间,不论贫富贵贱,都会自然产生五种关系,希望每个人都能积极投入到读书学习中,丰富知识,陶冶情操,提高思想境界。特别是通过学习传统文化之后,大力弘扬爱国主义、集体主

义、传统文化精神,会充分展示我国悠久的历史及文化,使每一位读者净化灵魂。

当今的时代是一个新事物、新知识层出不穷的时代,我们要学习的东西还有很多,闭门造车肯定是要落伍的,一味向前也是不可取的,而要时不时停下脚步,回头总结过去的得失。《中华传统文化启蒙读本》正是契合这样的思想。它包含了《三字经》《千字文》《弟子规》《孝经》等一系列经典传统文化内容,适合所有学校、各种年龄段的人读诵、学习,有些已被国内外许多学校列为课程之一。读诵经典还有助于脑部的发育,扩增其脑容量,同时对家庭的和谐、社会风气的净化,也有莫大的助益。

编 者

三 字 经	1
千 字 文	21
弟 子 规	32
孝 经	46
朱子治家格言	66
百 家 姓	71
名 贤 集	74
德 育 启 蒙	83
了 凡 四 训	102
俞净意公遇灶神记	153
太 上 感 应 篇	161
文昌帝君阴骘文	168
太上老君说常清静经	171
般若波罗蜜多心经	174
佛说十善业道经	176

三字经

rén zhī chū xìng běn shàn xìng xiāng jìn xí xiāng yuǎn
人之初，性本善。性相近，习相远。

gǒu bú jiào xìng nǎi qiān jiào zhī dào guì yǐ zhuān
苟不教，性乃迁。教之道，贵以专。

xī mèng mǔ zé lín chǔ zǐ bù xué duàn jī zhù
昔孟母，择邻处。子不学，断机杼。

dòu yān shān yǒu yì fāng jiào wǔ zǐ míng jù yáng
窦燕山，有义方。教五子，名俱扬。

yǎng bú jiào fù zhī guò jiào bù yán shī zhī duò
养不教，父之过。教不严，师之惰。

zǐ bù xué fēi suǒ yí yòu bù xué lǎo hé wéi
子不学，非所宜。幼不学，老何为。

易解：

人生下来的时候都是好的，由于成长过程中，后天的学习环境不同，性情习惯也就有了好与坏的差别。

如果从小不好好教育，善良的本性就会改变。教育孩子最重要的方法就是要专心一致。

战国时，孟子的母亲曾三次搬家，是为了使孟子有个好的学习环境。一次孟子逃学，孟母就割断织机的布来教子。

五代时，燕山人窦禹钧教育儿子很有方法，他的五个儿子都很有成就。

仅仅是供养儿女吃穿，而不好好教育，是父亲的过错。只是教育，但不严格要求就是做老师的懒惰了。

小孩子不肯好好学习，是很不应该的。一个人倘若小时候不好好学习，到老的时候既不懂做人的道理，又无知识，能有什么用呢？

yù bù zhuó bù chéng qì rén bù xué bù zhī yì
玉不琢，不成器。人不学，不知义。

wéi rén zǐ fāng shào shí qīn shī yǒu xí lǐ yí
为人子，方少时。亲师友，习礼仪。

xiāng jiǔ líng néng wēn xí xiào yú qīn suǒ dāng zhí
香九龄，能温席。孝于亲，所当执。

róng sì suì néng ràng lí dì yú zhǎng yí xiān zhī
融四岁，能让梨。弟於长，宜先知。

shǒu xiào tì cì jiàn wén zhī mǒu shù shí mǒu wén
首孝弟，次见闻。知某数，识某文。

yī ér shí shí ér bǎi bǎi ér qiān qiān ér wàn
一而十，十而百。百而千，千而万。

易解：

玉不打磨雕刻，不会成为精美的器物；人若是不学习，就不懂得礼仪，不能成才。

做儿女的，从小时候就要亲近老师和朋友，以便从他们那里学习到许多为人处事的礼节和知识。

东汉人黄香，九岁时就知道孝敬父亲，替父亲暖被窝。这是每个孝顺父母的人都应该实行和效仿的。

汉代人孔融四岁时，就知道把大的梨让给哥哥吃，这种尊敬和友爱兄长的道理，是每个人从小就应该知道的。

一个人首先要学的是孝敬父母和兄弟友爱的道理，接下来是学习看到和听到的知识。并且要知道基本的算术和高深的数学，以及认识文字，阅读文学。

我国采用十进位算术方法：一到十是基本的数字，然后十个十是一百，十个一百是一千，十个一千是一万……一直变化下去。

sān cái zhě tiān dì rén sān guāng zhě rì yuè xīng
三才者，天地人。三光者，日月星。

sān gāng zhě jūn chén yì fù zǐ qīn fū fù shùn
三纲者，君臣义。父子亲，夫妇顺。

yuē chūn xià yuē qiū dōng cǐ sì shí yùn bù qióng
曰春夏，曰秋冬。此四时，运不穷。

yuē nán běi yuē xī dōng cǐ sì fāng yīng hū zhōng
曰南北，曰西东。此四方，应乎中。

yuē shuǐ huǒ mù jīn tǔ cǐ wǔ xíng běn hū shù
曰水火，木金土。此五行，本乎数。

shí gān zhě jiǎ zhì guǐ shí èr zhī zǐ zhì hài
十干者，甲至癸。十二支，子至亥。

易解:

还应该知道一些日常生活常识，如什么叫“三才”？三才指的是天、地、人三个方面。什么叫“三光”呢？三光就是太阳、月亮、星星。

什么是“三纲”呢？三纲是人与人之间关系应该遵守的三个行为准则，就是君王与臣子的言行要合乎义理，父母子女之间相亲相爱，夫妻之间和顺相处。

再让我们看一看四周环境，春、夏、秋、冬叫做四季。这四时季节不断变化，春去夏来，秋去冬来，如此循环往复，永不停止。

说到东、南、西、北，这叫作“四方”，是指各个方向的位置。这四个方位，必须有个中央位置对应，才能把各个方位定出来。

至于说到“五行”，那就是金、木、水、火、土。这是中国古代用来指谓宇宙各种事物的抽象概念，是根据一、二、三、四、五这五个数字和组合变化而产生的。

“十干”指的是甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸，又叫“天干”；“十二支”指的是子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥，又叫“地支”，是古代记时的标记。

yuē huáng dào rì suǒ chán yuē chì dào dāng zhōng quán
曰黄道，日所躔。曰赤道，当中权。

chì dào xià wēn nuǎn jí wǒ zhōng huá zài dōng běi
赤道下，温暖极。我中华，在东北。

yuē jiāng hé yuē huái jì cǐ sì dú shuǐ zhī jì
曰江河，曰淮济。此四渎，水之纪。

yuē dài huá sōng héng héng cǐ wǔ yuè shān zhī míng
曰岱华，嵩恒衡。此五岳，山之名。

yuē shì nóng yuē gōng shāng cǐ sì mín guó zhī liáng
曰士农，曰工商。此四民，国之良。

yuē rén yì lǐ zhì xìn cǐ wǔ cháng bù róng wěn
曰仁义，礼智信。此五常，不容紊。

易解:

太阳行走的轨迹叫作黄道，大地所在的平面位于中间，这个平面叫作赤道。根据古人天圆地方的宇宙观，古人所说的赤道应该就是指他们所生活的这个平面。地球围绕太阳运转，而太阳又围绕着银河系中心运转。

在赤道地区，温度最高，气候特别炎热，从赤道向南北两个方向，气温逐渐变低。我们国家是地处地球的东北边。

我国气候冷暖匀称而有霜露。右边是高原，左边是大海。

中国是个地大物博的国家，直接流入大海的有长江、黄河、淮河和济水，这四条大河是中国河流的代表。

中国的五大名山，称为“五岳”，就是东岳泰山、西岳华山、中岳嵩山、南岳衡山、北岳恒山，这五座山是中国大山的代表。

中国是世界上人口最多的国家。知识分子、农民、工人和商人，是国家不可缺少的栋梁，称为四民，这是社会重要的组成部分。

如果所有的人都能以仁、义、礼、智、信这五种不变的法则作为处事做人的标准，社会就会永保祥和，所以每个人都应遵守，不可怠慢疏忽。

dì suǒ shēng yǒu cǎo mù cǐ zhí wù biàn shuǐ lù
地 所 生，有 草 木。此 植 物，遍 水 陆。

yǒu chóng yú yǒu niǎo shòu cǐ dòng wù néng fēi zǒu
有 虫 鱼，有 鸟 兽。此 动 物，能 飞 走。

dào liáng shū mài shǔ jì cǐ liù gǔ rén suǒ shí
稻 粱 菽，麦 黍 稷。此 六 谷，人 所 食。

mǎ niú yáng jī quǎn shǐ cǐ liù chù rén suǒ sì
马 牛 羊，鸡 犬 豕。此 六 畜，人 所 饲。

yuē xǐ nù yuē āi jù ài wù yù qī qíng jù
曰 喜 怒，曰 哀 惧。爱 恶 欲，七 情 具。

qīng chì huáng jí bái hēi cǐ wǔ sè mù suǒ shí
青 赤 黄，及 白 黑。此 五 色，目 所 识。

易解:

除了人类，在地球上还有花草树木，这些属于植物，在陆地上和水里到处都有。

虫、鱼、鸟、兽属于动物，这些动物有的能在天空中飞，有的能在陆地上走，有的能在水里游。

人类生活中的主食有的来自植物，像稻子、小麦、豆类、玉米和高粱，这些是我们日常生活的重要食品。

在动物中有马、牛、羊、鸡、狗和猪，这叫六畜。这些动物和六谷一样本来都是野生的。后来被人们渐渐驯化后，才成为人类日常生活的必需品。

高兴叫作喜，生气叫作哀，害怕叫作惧，心里喜欢叫爱，讨厌叫恶，内心很贪恋叫作欲，合起来叫七情。这是人生下来就有的七种感情。

青色、黄色、赤色、黑色和白色，这是我国古代传统的五行中的五种颜色，是人们的肉眼能够识别的。