

天地玄黄 宇宙洪荒 日月盈昃 辰宿列张

云腾致雨

剑号巨阙

海咸河淡

始制文字

吊民伐罪

爱育黎首

中华传统美德校本教材

国学系列

(三)

千字文

杨宏峰 薛海林

主编



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

中华传统美德校本教材

国学系列

(三)

千字文

杨宏峰 薛海林

主编



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

千字文 / 杨宏峰, 薛海林主编. —银川: 宁夏人民教育出版社, 2010.4

中华传统美德校本教材. 国学系列

ISBN 978-7-80764-258-9

I. ①千… II. ①杨… ②薛… 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053113号

千字文

杨宏峰 薛海林 主编

责任编辑 朱晓灵 杨 柳

装帧设计 吴海燕 冯艳青

责任印制 刘 佳

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民教育出版社

地 址 银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网 址 www.nxcbn.com

网上书店 www.hh-book.com

电子信箱 nxhhsz@yahoo.cn

邮购电话 0951-5014294

经 销 全国新华书店

印刷装订 宁夏捷诚彩色印务有限公司

开 本 720mm×980mm 1/16

印刷委托书号 (宁)0004282

版 次 2010年4月第1版

书 号 ISBN 978-7-80764-258-9/G·1192

印 张 5 字 数 150千

印 数 5000册

印 次 2010年4月第1次印刷

定 价 12.00元

版权所有 翻印必究

与经典同行
与圣人为伍

|| 杨宏峰 书 ||

中华传统美德校本教材国学系列（三）

《千字文》

编委会

主 编 杨宏峰 薛海林

副主编 王伏成 白 燕 刘博玮 张 欣 张凤琴 韩再群

编 委 （以姓氏笔画为序）

马恒燕 王 毅 刘彩霞 汤卫胜 闫 梅 张玉华

杨爱萍 邵月芬 陈晓秋 胡 青 倪培新 黄建忠

遇 旻 薛博洋

银川外国语实验学校中华美德教育联合体成员单位

银川一中教育集团银川外国语实验学校 （校长 薛海林）

银川三中 （校长 韩再群）

银川六中 （校长 白 燕）

银川十中 （校长 张凤琴）

银川实验小学 （校长 遇 旻）

银川二十一小学 （校长 黄建忠）

银川第二小学 （校长 汤卫胜）

银川唐徕回民小学 （校长 闫 梅）

银川二十一小学湖畔分校 （校长 马恒燕）

银川市第一幼儿园 （园长 张 欣）

序

教育的宗旨在于使人求真求美求善，树立高尚人格，实现“参赞天地化育”的价值，如莎士比亚所说“上天生下我们，是要把我们当作火炬，不是照亮自己，而是普照世界”。古今中外的教育“无不以道德为中心点”，但今天青少年的道德现状却令人喜忧参半。喜的是，当代青少年生长在社会经济、科技文化大发展、大繁荣的时代，他们乐于接受新生事物，主体、平等意识增强，传统、封闭的价值观念束缚减少，愿意以自己的行为方式实现新的价值追求；忧的是，受一些领域诚信缺失、道德失范的影响和一些不良西方大众文化的冲击，在青少年中产生急于求成、享乐拜金、合作意识差、缺乏吃苦耐劳精神等倾向，阻碍了其自身的顺利成长。

在全球范围内，学校越来越成为“游戏”场所，教师越来越放弃道德教育的责任；道德教育虽必要，但难以推进，这种被西方学者称为“去道德化教育”的“吊诡”现象，困扰着众多的教育工作者。面对这样的现实，我们的道德教育怎么办？我们需要返回到传统美德教育，重新思考传统道德教育，返本而开新。

中国传统文化源远流长、薪火相传，它不仅是中华民族的宝贵遗产，也是人类文明继往开来的精神动力。以“经史子集”为经，以“诗词歌赋”为纬，织就了中华文化瑰丽的华彩篇章。树立以道德价值观念为基础的中华优秀传统文化确立的“仁、义、礼、智、信、孝、悌”这些人类普遍的、根基的、共同的观念，是人类在漫长的演进过程中，渗透到生命体中并成为获得性遗传，从而构成独特心理基础的人类共有价值体系。以综合思维见长的中华优秀传统文化形成了天人合



一、中庸之道、海纳百川、因时变革、革故鼎新等等对宇宙、社会、人类及其相互关系的认识，深深地熔铸在民族的生命力、创造力之中，推动着中华文明的发展。此为推动中华传统美德进课堂活动，开发“国学”校本课程资源的肇因。

本着“与经典同行，与圣人为伍”的教育理念，我们从学生的认知水平出发，对国学传统经典进行了精心选材、编辑，配合义务教育课程标准和现行教材，已经出版了《论语》《弟子规》《中国古代历史人物》等校本教材。经过辛勤的努力，“银川外国语实验学校国学教育校本教材”已初具形态。我们相信，随着“银川外国语实验学校中华美德教育联合体”的成立，该教材的使用将会使中华民族优良传统在全区中小学教育教学中发扬光大。

九层之台起于垒土，鲲鹏之运始于北冥。推动“国学知识、中华美德教育”进课堂，弘扬中华文化从孩子抓起，是图难于易的根本做法。这既能弥补当前基础教育的不足，也能为国家未来培养出“德智体美”全面发展的人才，使学生真正成为有理想、有道德、有文化、有纪律的中国特色社会主义建设者。笃初慎终，持之以恒，实现中华民族伟大复兴和中华文化繁荣昌盛的目标一定能够早日实现。

是为序。

薛海林

庚寅年二月

目 录

第一讲	《千字文》冠述	…… 5
第二讲	天地玄黄 宇宙洪荒	…… 8
第三讲	鸣凤在竹 白驹食场	…… 12
第四讲	空谷传声 虚室习听	…… 16
第五讲	孝当竭力 忠则尽命	…… 21
第六讲	荣业所基 籍甚无竟	…… 24
第七讲	外受傅训 入奉母仪	…… 27
第八讲	守真志满 逐物意移	…… 31
第九讲	都邑华夏 东西二京	…… 35
第十讲	宣威沙漠 驰誉丹青	…… 41
第十一讲	九州禹迹 百郡秦并	…… 48
第十二讲	庶几中庸 劳谦谨敕	…… 53
第十三讲	游鹄独运 凌摩绛霄	…… 58
第十四讲	条戚故旧 老少异粮	…… 62
第十五讲	嫡后嗣续 祭祀烝尝	…… 67
第十六讲	年矢每催 曦晖朗曜	…… 71



千字文

(南梁朝) 散骑侍郎 周兴嗣撰

天地玄黄 宇宙洪荒 日月盈昃 辰宿列张
寒来暑往 秋收冬藏 闰余成岁 律吕调阳
云腾致雨 露结为霜 金生丽水 玉出昆冈
剑号巨阙 珠称夜光 果珍李杏 菜重芥姜
海咸河淡 鳞潜羽翔 龙师火帝 鸟官人皇
始制文字 乃服衣裳 推位让国 有虞陶唐
吊民伐罪 周发殷汤 坐朝问道 垂拱平章
爱育黎首 臣伏戎羌 遐不作一 率宾归王
鸣凤在竹 白驹食场 化被草木 赖及万方
盖此身发 四大五常 恭惟鞠养 岂敢毁伤
女慕贞洁 男效才良 知过必改 得能莫忘
罔谈彼短 靡恤己长 信使可覆 器歆难量

墨悲丝染	诗赞羔羊	景行维贤	克念作圣
德建名立	形端表正	空谷传声	虚堂习听
祸因恶积	福缘善庆	尺璧非宝	寸阴是竞
资父事君	曰严与敬	孝当竭力	忠则尽命
临深履薄	夙兴温清	似兰斯馨	如松之盛
川流不息	渊澄取映	容心若思	言辞安定
笃初诚美	慎终宜令	荣业所基	籍甚无竟
学优登仕	摄职从政	存以甘棠	去而益咏
乐殊贵贱	礼别尊卑	上和下睦	夫唱妇随
外受傅训	入奉母仪	诸姑伯叔	犹子比儿
孔怀兄弟	同气连枝	交友投分	切磨箴规
仁慈隐恻	造次弗离	节义廉退	颠沛匪亏
性静情逸	心动神疲	守真志满	逐物丧移
坚持雅操	好爵自靡	都邑华夏	东西二京
背邛面洛	浮渭据泾	宫殿盘郁	楼观飞惊
图写禽兽	画彩仙灵	丙舍傍启	甲帐对楹
钟筦设席	鼓瑟吹笙	升阶纳陛	弁转疑星

右通广内	左达形明	既集故典	亦聚群英	杜弼钟鼎	漆女璧经	府罗将相	路使槐卿	户封八县	家给千兵	高冠陪辇	驱轂振纓	世禄俊官	车驾肥轻	策功茂实	勒碑刻铭	屠溪伊尹	佐时阿衡	奄宅曲阜	微旦孰营	桓公匡合	济弱扶倾	绮回汉惠	说感武丁	倭义密勿	多士寔宁	晋楚更霸	赵魏困横	假途灭虢	践土金盟	何遵约法	辨弊烦刑	起翦颇牧	用军最精	宣威沙漠	驰誉丹青	九州禹迹	百郡秦并	岳宗泰岱	禅主云亭	雁门紫塞	鸡田赤城	昆池碣石	鉅野洞庭	旷远绵邈	岩岫杳冥	浴本于农	务耕稼穡	傲哉南亩	钱艺黍稷	税熟贡新	劝赏黜陟	孟軻敦素	史鱼秉直	庶几中庸	劳谦谨敎	聆音察理	鉴貌辨色	贻厥嘉猷	勉其祗植	省躬讥诫	宠增抗极	殄辱近耻	林阜幸即	两疏见机	解组谁迫	索居闲处	沉默寂寥
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

求古寻论	散密逍遥	欣奏累遣	感谢欢招
渠荷的历	园莽抽条	枇杷晚翠	梧桐蚤凋
陈根委翳	落叶飘摇	游鹄独运	凌摩绛霄
耽读玩市	寓目囊箱	易輟攸畏	属耳垣墙
具膳餐饭	适口充肠	饱饮烹宰	饥厌糟糠
亲戚故旧	老少异粮	妻御绩纺	侍巾帷房
纨眉圆絜	钁燂炜煌	昼眠夕寐	蓝笋象床
弦歌酒宴	接杯举觞	矫手顿足	悦豫且康
嬉后嗣续	祭祀蒸尝	稽顙再拜	悚惧恐惶
笈牒简要	顾答审详	骸垢想浴	执热愈凉
驴骡犢特	骇跃超骧	诛斩贼盗	捕获叛亡
布射僚丸	嵇琴阮啸	恬笔伦纸	钧巧任钓
释纷利俗	衽皆佳妙	毛施淑姿	工塰妍笑
年矢每催	曦晖朗曜	璇玑悬斡	晦魄环照
指薪修祜	永绥吉劼	矩步引领	俯仰廊庙
束带矜庄	徘徊瞻眺	孤陋寡闻	愚蒙等诮
谓语助者	焉哉乎也		

第一讲 《千字文》总述

《千字文》起源

《千字文》是我国古代著名的启蒙读物，作者是南北朝时期梁朝散骑侍郎、给事中周兴嗣。据唐代李焘《尚书故实》记载，梁武帝萧衍非常喜爱王羲之的书法，于是命大臣殷铁石从王羲之书写的碑文中拓下一千个不同的字，供皇子们学书用。但由于字字孤立，互不相关，所以梁武帝将这一千个不同的字交给了周兴嗣，要求他将其汇总编纂成一篇通俗易懂的教育文章。

周兴嗣在当时以有学问而著称，但用特定的一千字来写文章，还要兼顾教育意义和文理韵法，却不是一件容易的事。周兴嗣绞尽脑汁，只用了一个晚上就写好了，这便是传至今日的《千字文》，而周兴嗣由于过于费神，一夜之间头发便全白了。

纵观《千字文》

《千字文》是我国古代成书最早的启蒙读物之一，距今已一千四百余年，也是“三、百、千”（《三字经》《百家姓》《千字文》）中唯一知道成书时间和作者的一部。《千字文》用

了一千个不同的汉字组成了一篇气势辉煌、音韵谐美的文章，不仅对仗工整、言简意赅，而且内容丰富，不仅有历史、人物、地理、农业、园林等社会文化知识，也有修身养性、为人处世的人生哲学，更有衣食住行、农耕纺织等生活常识，故成为千百年来我国的一部经典蒙学教科书。

相关链接

南北朝（420年～589年）是中国历史上的一段分裂时期，由公元420年刘裕篡东晋建立南朝宋开始，至589年隋灭南朝陈为止。这一时期上承东晋、五胡十六国，下接隋朝，南北两势虽然各有朝代更迭，但长期维持对峙，所以称为南北朝。南朝（420年～589年）包含宋、齐、梁、陈四朝；北朝（439年～589年）则包含北魏、东魏、西魏、北齐和北周五朝。

王羲之（321年～379年，一作303年～361年），字逸少，号澹斋，原籍琅琊临沂（今属山东），后迁居山阴（今浙江绍兴），官至右军将军，会稽内史，是东晋伟大的书法家，被后人尊为“书圣”。王羲之生平最优秀的书法作品当推《兰亭集序》。

中国古代最著名的启蒙读物当数“三、百、千”，即《三字经》《百家姓》和《千字文》。《三字经》成书于南宋，距今已有七百多年历史，全文1720字，三字一句的韵文极易成诵，内容包括了中国传统的教育、历史、天文、地理、道德、礼仪及一些民间传说。《百家姓》是一部关于中文姓氏的书，成书于北宋初。《百家姓》原收集姓氏411个，后增补到504个，其中单姓444

个，复姓60个。《百家姓》所收录姓氏的次序不是依各姓氏人口实际情况排列，而是因为读来顺口押韵，易学好记，也因此成为我国古代著名的启蒙教本之一。《千字文》实际收录了994个汉字，其他6个字是重字，分别是发、巨、昆、戚、云、资，但是因为古时采用繁体字写法，这6个字的繁体写法是不一样的，所以仍然可以算作是1000个字。

想一想 做一做

1. 中国古代最著名的启蒙读物当数“三、百、千”，它们是_____、_____和_____。
2. 《千字文》是我国古代著名的_____读物，为_____时期梁朝散骑侍郎、给事中_____所作。
3. _____是东晋伟大的书法家，被后人尊为“书圣”，他生平最优秀的书法作品是_____。

第二讲 天地玄黄 宇宙洪荒

原文

天地玄黄 宇宙洪荒 日月盈昃^① 辰宿列张
寒来暑往 秋收冬藏 闰余^②成岁 律吕^③调阳
云腾致雨 露结为霜 金生丽水 玉出昆冈
剑号巨阙 珠称夜光 果珍李柰^④ 菜重芥姜
海咸河淡 鳞潜羽翔

[注释]

- ① 昃：意为太阳偏西。
- ② 闰余：中国的阴历每月的天数依照月亏而定，一年的时间以 12 个月为基准，平年比一回归年少约 11 天。为了合上地球围绕太阳运行周期即回归年，每隔 2 到 4 年，增加一个月，增加的这个月叫做闰月。闰月加到哪个月，以阴历历法规则推断，主要依照与农历的二十四节气相符合来确定。在加有闰月的那一年有 13 个月，全年长度为 384 或 385 日，即为闰年。
- ③ 律吕：中国古代音乐术语。中国古代将一个八度分为 12 个不完全相等的半音，总称“六律”和“六吕”，合称“律吕”。
- ④ 柰：苹果的一种。



[译文]

天空是黑色的，而大地是黄色的；茫茫宇宙辽阔无边。太阳每天东升西落，月亮圆了又缺，缺了又圆；广阔的太空中布满了无数的星辰。

寒暑你来我往，互相交替；秋天是收获的季节，冬天则忙着储藏这些农作物。积累数年的闰余并成一个月，放在闰年里，用这样的方法来调节阴阳，就像乐律上用律吕来调节一样。

云气上升遇冷就形成了雨，夜里的露水遇冷会凝结成为霜。黄金产于金沙江底，美玉产自昆仑山。

最锋利的宝剑名叫“巨阙”，最珍贵的明珠叫“夜光”。水果中最珍贵的是李和柰，蔬菜中最重要的是芥和姜。

海水是咸的，河水是淡的，鱼儿在水中游动，而鸟儿在天空中飞翔。

生字库

查一查字典，为下列生僻字进行注音和注释。



1. 晁 _____, _____。
2. 阙 _____, _____。
3. 柰 _____, _____。

相关链接

盘古开天辟地

传说在天地还没有诞生以前，宇宙就像是一个大鸡蛋一样混沌一团。有个叫做盘古的巨人在这个“大鸡蛋”中一直酣睡了一万八千年。有一天他突然醒来，发