

【家喻户晓 至理名言】博之以文，约之以礼，于短小之间见深远，于微言之间见大义。

【字斟句酌 朗朗上口】四言体例，句句押韵，使人诵读而口齿留香，熟记而通古博今。

百家姓 千字文

传统文化经典○启蒙诵读首选



戴楠 许海杰 / 编著

西苑出版社

百家姓 千字文

传统文化经典○启蒙诵读首选

戴楠 许海杰 / 编著



西苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

百家姓·千字文 / 戴楠, 许海杰编著. -- 北京 :
西苑出版社, 2010.6

ISBN 978-7-80210-752-6

I. ①百… II. ①戴… ②许… 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114456号

百家姓·千字文

编 著 戴楠 许海杰

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路15号

邮政编码: 100143

电 话: 010-88624971

传 真: 010-88637120

网 址 www.xycbs.com

E-mail: xycbs8@126.com

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 230千字

印 张 14

版 次 2010年9月第1版

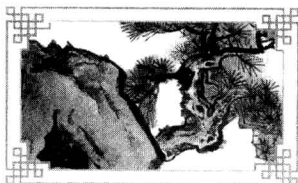
印 次 2010年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80210-752-6

定 价 26.80元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究



《百家姓》认祖归宗，追根溯源

《千字文》内容丰富，寓意于理

细细品读，体悟中华民族源远流长、久而不衰的
生命力

实为人人必读，家家必备的常用书籍

前言

QIANYAN

奔腾不息黄河水，巍巍挺立昆仑山，在这片钟灵毓秀的神州大地上，古老沧桑的中华文明历经了五千年的风风雨雨，一路坚强地走来。回望千年，先人们留下的诗歌典籍、经略文章就像一颗颗经过岁月淘洗的珍珠，在历史的长河中发出灼灼光辉。《百家姓》、《千字文》便是这无数颗珍珠中最耀眼、最灿烂的两颗。

《百家姓》成书于北宋时期，著者不明，是我国流行时间最长、流传范围最广的一部蒙学教材，它的成书和普及都要早于《三字经》。全文最初收录姓氏411个，后来几经增补至504个，其中包括单姓444个和复姓60个。虽然它的内容没有文理，但是由于采用了四言体例，句句押韵，读起来顺口，易学好记，因而被作为我国古代蒙学中的固定教材，儿童在短时间内即可认识四五百字。从文化方面来说，《百家姓》将民族姓氏编制成短句并辑录成册，反映了中国人对宗脉与血缘的强烈认同感，体现了中华民族浓郁的“寻根意识”。因此直到今天，《百家姓》依然是人们认祖归宗、追根溯源的重要依据。

《千字文》成书于南朝梁武帝在位时期，编者是当时的散骑侍郎、给事中周兴嗣，因辑录东晋书法家王羲之书法中1000个不同的字而得名。它是“三（《三字经》）百（《百家姓》）千（《千字文》）”中成书最早、唯一确切知道作者的一部书。与《三字经》和《百家姓》相比，《千字文》流传至今基本上不存在被后人反复修改增补的问题，内容涵盖天文、地理、历

史、伦理和道德等众多方面，堪称一部简约生动的小百科全书，四字一句，句句谐韵，朗朗上口。具体来讲，《千字文》的内容分为四个部分：从“天地玄黄”到“赖及万方”，讲述的是人类的早期历史以及商汤、周武王时期的盛世景象；从“盖此身发”到“好爵自縻”，讲述的是人的修养，也就是修身；从“都邑华夏”到“岩岫杳冥”，讲述的是与统治相关的各方面问题；从“治本于农”到“愚蒙等诮”，描述的是恬淡的田园生活，赞美了甘于寂寞、不为名利羁绊的人。最后两句“谓语助者，焉哉乎也”没有什么特别的含义。

《百家姓》、《千字文》涵盖了我国古代蒙学读物的精华要义，具有浓厚的传统文化韵味，精简易懂，行文抑扬顿挫，富有韵律，十分适合作为初学儿童的识字工具。当然，基于历史原因，它们其中也不可避免地含有一些有悖于当今文化的落后因素。有鉴于此，我们精心汇编了这本面向现代大众的《百家姓·千字文》，力求在保证经典原汁原味的基础上，剔其糟粕，彰其精华，对不恰当的内容作了淡化处理和评说提示，有意灌注新的文化血液，提升其时代意义。为了便于记诵，我们又根据句意将全文分成小段，句句翻译。在每段之后，还附上了与之相关的一两则历史故事，进一步加深了读者对原文的理解。同时，书中上百幅精美图片向读者形象生动地展示了历史人物的风貌神韵。

衷心希望这本《百家姓·千字文》能够深入读者，成为现代人了解传统文化，树立优良价值观的好帮手、好伴侣。

编者

百家姓

赵

4

赵姓起源/赵姓名人/赵姓名人名句
/穿胡服、学骑射的赵武灵王/赵抃
批考卷

钱

6

钱姓起源/钱姓名人/钱姓名人名句
/钱镠查兵/钱乙救太子

孙

8

孙姓起源/孙姓名人/孙姓名人名句
/孙臬智胜赛马/映雪夜读

李

10

李姓起源/李姓名人/李姓名人名句
/李斯管粮仓/李白戏国舅

周

12

周姓起源/周姓名人/周姓名人名句
/细柳阅兵扬英名/周瑜打黄盖

吴

14

吴姓起源/吴姓名人/吴姓名人名句
/吴起治兵/挥笔大同殿

郑

16

郑姓起源/郑姓名人/郑姓名人名句
/郑板桥吟诗赶小偷/郑和化干戈为
玉帛

王

18

王姓起源/王姓名人/王姓名人名句
/王翦要田/王导卖白练

冯

20

冯姓起源/冯姓名人/冯姓名人名句
/冯燎平息乌孙动乱

陈

21

陈姓起源/陈姓名人/陈姓名人名句
/陈洪绶一笔不施

蒋

23

蒋姓起源/蒋姓名人/蒋姓名人名句
/蒋琬肚里能撑船/蒋士铨对对联

沈

25

沈姓起源/沈姓名人/沈姓名人名句
/沈万三的聚宝盆

韩

27

韩姓起源/韩姓名人/韩姓名人名句
/韩信画士兵/韩琦大度容人

杨

29

杨姓起源/杨姓名人/杨姓名人名句
/杨修的聪明/杨坚罚子

朱

31

朱姓起源/朱姓名人/朱姓名人名句
/朱熹画“桃”/朱元璋假斩徐达

秦

33

秦姓起源/秦姓名人/秦姓名人名句
/扁鹊见蔡桓公

许

35

许姓起源/许姓名人/许姓名人名句
/许由洗耳/许衡不食无主梨

何

37

何姓起源/何姓名人/何姓名人名句
/傅粉何郎/何心隐之死

吕

39

吕姓起源/吕姓名人/吕姓名人名句
/平民宰相吕蒙正

张 41

张姓起源/张姓名人/张姓人名名句
/饺子的由来/张仪玩弄楚怀王

孔 44

孔姓起源/孔姓名人/孔姓人名名句
/牛刀杀鸡/孔融让梨

曹 46

曹姓起源/曹姓名人/曹姓人名名句
/曹冲施计救人/曹雪芹应对骂财主

金 48

金姓起源/金姓名人/金姓人名名句
/金圣叹刑场诀别自题

魏 50

魏姓起源/魏姓名人/魏姓人名名句
/窃符救赵

姜 52

姜姓起源/姜姓名人/姜姓人名名句
/手足之情感强盗



谢 54

谢姓起源/谢姓名人/谢姓人名名句
/淝水之战

邹 56

邹姓起源/邹姓名人/邹姓人名名句
/邹忌讽齐王纳谏

苏 57

苏姓起源/苏姓名人/苏姓人名名句
/苏武牧羊

范 59

范姓起源/范姓名人/范姓人名名句
/近水楼台

马 60

马姓起源/马姓名人/马姓人名名句
/水不激不跃，人不激不奋

袁 62

袁姓起源/袁姓名人/袁姓人名名句
/袁安高卧/袁崇焕的“收银”规矩

唐 64

唐姓起源/唐姓名人/唐姓人名名句
/唐伯虎巧猜谜/唐顺之智擒刺客

薛 66

薛姓起源/薛姓名人/薛姓人名名句
/白袍猛将

罗 68

罗姓起源/罗姓名人/罗姓人名名句
/菊诗/著书成痴

于 70

于姓起源/于姓名人/于姓人名名句
/只有两袖清风/两百斤萝卜



傅 72
傅姓起源/傅姓名人/傅姓名人名句
/吸引麻雀的画

黄 74
黄姓起源/黄姓名人/黄姓名人名句
/一夜三点灯/黄婆婆教我布

萧 76
萧姓起源/萧姓名人/萧姓名人名句
/自毁名节求善终

宋 78
宋姓起源/宋姓名人/宋姓名人名句
/空穴来风/宋湘闯书房

董 80
董姓起源/董姓名人/董姓名人名句
/三年不窥园/杏林春满

梁 82
梁姓起源/梁姓名人/梁姓名人名句
/击鼓退金兵

贾 84
贾姓起源/贾姓名人/贾姓名人名句
/两追曹军

郭 86
郭姓起源/郭姓名人/郭姓名人名句
/单骑退回纥

林 88
林姓起源/林姓名人/林姓名人名句
/偷米敬师

徐 90
徐姓起源/徐姓名人/徐姓名人名句
/一言不发的徐庶

高 92
高姓起源/高姓名人/高姓名人名句
/快刀斩乱麻/渐离击筑

胡 94
胡姓起源/胡姓名人/胡姓名人名句
/雨天没伞

邓 96
邓姓起源/邓姓名人/邓姓名人名句
/邓攸弃子

刘 97
刘姓起源/刘姓名人/刘姓名人名句
/鸿门宴惊魂

司马 99
司马姓起源/司马姓名人/司马姓名人名句
/不懂装懂破八阵

欧阳 101
欧阳姓起源/欧阳姓名人/欧阳姓名人名句
/买父字学书/近朱者赤,近墨者黑

诸葛 103
诸葛姓起源/诸葛姓名人/诸葛姓名人名句
/死诸葛吓跑活仲达

百里 105
百里姓起源/百里姓名人/五张羊皮换贤臣

千字文

天地玄黄, 宇宙洪荒。
日月盈昃, 辰宿列张。
盘古开天辟地
女娲泥塑造人

- 寒来暑往，秋收冬藏。
闰余成岁，律吕调阳。 112
后稷种五谷
- 云腾致雨，露结为霜。
金生丽水，玉出昆冈。 113
卞和献璧
- 剑号巨阙，珠称夜光。
果珍李柰，菜重芥姜。 114
勾践得巨阙
隋侯之珠
- 海咸河淡，鳞潜羽翔。
龙师火帝，鸟官人皇。 116
伏羲制八卦
燧人氏钻木取火
- 始制文字，乃服衣裳。 118
仓颉造字
嫫祖造丝
- 推位让国，有虞陶唐。
吊民伐罪，周发殷汤。 120
尧舜禅让
- 坐朝问道，垂拱平章。
爱育黎首，臣伏戎羌。 121
退迓一体，率宾归王。
商汤仁慈入狱
善于纳谏的唐太宗
- 鸣凤在竹，白驹食场。
化被草木，赖及万方。 123
百鸟朝凤
约法三章
- 盖此身发，四大五常。
恭惟鞠养，岂敢毁伤。 125
上书救父
伤指念母恩
- 女慕贞洁，男效才良。
知过必改，得能莫忘。 127
改过自新
当仁不让
- 罔谈彼短，靡恃己长。
信使可复，器欲难量。 129
郭伋守信
- 墨悲丝染，诗赞羔羊。
景行维贤，克念作圣。 131
墨子悲丝
杀猪教子
- 德建名立，形端表正。
空谷传声，虚堂习听。 133
奉公守法
李勉葬银
- 祸因恶积，福缘善庆。
尺璧非宝，寸阴是竞。 135
多行不义必自毙
圆木警枕
- 资父事君，曰严与敬。
孝当竭力，忠则尽命。 137
临深履薄，夙兴温清。
弦高救国
黄香行孝
- 似兰斯馨，如松之盛。
川流不息，渊澄取映。 139
文质彬彬
祁奚荐贤
- 容止若思，言辞安定。
笃初诚美，慎终宜令。 141
荣业所基，籍甚无竟。
握发吐哺
铁杵也能磨成针
- 学优登仕，摄职从政。
存以甘棠，去而益咏。 143
卖身的伊尹
甘棠遗爱
- 乐殊贵贱，礼别尊卑。
上和下睦，夫唱妇随。 145
国君拜父
- 外受傅训，入奉母仪。
诸姑伯叔，犹子比儿。 146
歧路亡羊
程门立雪
- 孔怀兄弟，同气连枝。
交友投分，切磨箴规。 148
兄弟争死
管鲍之交



仁慈隐恻，造次弗离。

节义廉退，颠沛匪亏。

“仁”字皇帝第一人

四知

性静情逸，心动神疲。

守真志满，逐物意移。

坚持雅操，好爵自縻。

玩物丧国

不忍举罪

都邑华夏，东西二京。

背邙面洛，浮渭据泾。

洛阳纸贵

白居易进长安

宫殿盘郁，楼观飞惊。

图写禽兽，画彩仙灵。

丙舍傍启，甲帐对楹。

隋炀帝灭国

肆筵设席，鼓瑟吹笙。

升阶纳陛，弁转疑星。

右通广内，左达承明。

滥竽充数



150

152

154

156

157

“老佛爷”的六十大寿

既集坟典，亦聚群英。

杜稿钟隶，漆书壁经。

府罗将相，路侠槐卿。

楷书鼻祖钟繇

户封八县，家给千兵。

高冠陪辇，驱毂振缨。

世禄侈富，车驾肥轻。

策功茂实，勒碑刻铭。

矮车座与高门槛

苏嘉折辕

磻溪伊尹，佐时阿衡。

奄宅曲阜，微旦孰营。

钓鱼的背后

伊尹放太甲

桓公匡合，济弱扶倾。

小白装死

点火求贤

绮回汉惠，说感武丁。

四皓助太子

武丁感梦得贤相

俊父密勿，多士寔宁。

晋楚更霸，赵魏困横。

退避三舍

一鸣惊人

假途灭虢，践土会盟。

何遵约法，韩弊烦刑。

唇亡齿寒

起翦颇牧，用军最精。

宣威沙漠，驰誉丹青。

负荆请罪

王翦破楚

九州禹迹，百郡秦并。

岳宗泰岱，禅主云亭。

大禹治水

雁门紫塞，鸡田赤城。

昆池碣石，巨野洞庭。

旷远绵邈，岩岫杳冥。

匈奴难渡雁门关

159

160

162

164

166

168

171

173

175

176

治本于农，务兹稼穡。

178

文种还粮

民以食为天

傲载南亩，我艺黍稷。

税熟贡新，劝赏黜陟。

180

先耕耘而后收获

孟轲敦素，史鱼秉直。

181

拒金又受金

陈尸劝谏

庶几中庸，劳谦谨敕。

聆音察理，鉴貌辨色。

183

棘刺刻猴

陈平脱险

貽厥嘉猷，勉其祗植。

省躬讥诫，宠增抗极。

185

陶母退鱼

目中无人

殆辱近耻，林皋幸即。

两疏见机，解组谁逼。

187

鸟尽弓藏

两疏散金

索居闲处，沉默寂寥。

求古寻论，散虑逍遥。

欣奏累遣，感谢欢招。

189

杞人忧天

庄、惠辩快乐

渠荷的历，园莽抽条。

枇杷晚翠，梧桐蚤凋。

191

子罕不纳宝玉

陈根委翳，落叶飘摇。

游鹄独运，凌摩绛霄。

耽读玩市，寓目囊箱。

192

书铺站读

韦编三绝

易轺攸畏，属耳垣墙。

194

防微杜渐

该来的没来

具膳餐饭，适口充肠。

饱饫烹宰，饥厌糟糠。

亲戚故旧，老少异粮。

196

过犹不及

妾御绩纺，侍巾帷房。

纨扇圆絜，银烛炜煌。

昼眠夕寐，蓝笋象床。

197

恭敬不如从命

王恭送竹席

弦歌酒宴，接杯举觞。

矫手顿足，悦豫且康。

199

杜康酿酒

嫡后嗣续，祭祀烝尝。

稽颡再拜，悚惧恐惶。

200

七步诗

曾子避席

笺牒简要，顾答审详。

骸垢想浴，执热愿凉。

202

画虎不成反类犬

亡羊补牢

驴骡犍特，骇跃超骧。

诛斩贼盗，捕获叛亡。

204

梁上君子

布射僚丸，嵇琴阮啸。

恬笔伦纸，钩巧任钧。

释纷利俗，并皆佳妙。

205

蒙恬造笔

马钧巧制指南车

毛施淑姿，工颦妍笑。

年矢每催，曦晖朗曜。

璇玑悬幹，晦魄环照。

207

东施效颦

指薪修祜，永绥吉劬。

矩步引领，俯仰廊庙。

束带矜庄，徘徊瞻眺。

208

宋清卖药

悬鱼拒贿

孤陋寡闻，愚蒙等诮。

谓语助者，焉哉乎也。

210

自护其短

白衣里一个大仁

百家姓

赵钱孙李 周吴郑王

冯陈褚卫 蒋沈韩杨

朱秦尤许 何吕施张

孔曹严华 金魏陶姜

戚谢邹喻 柏水窦章

.....

百家姓

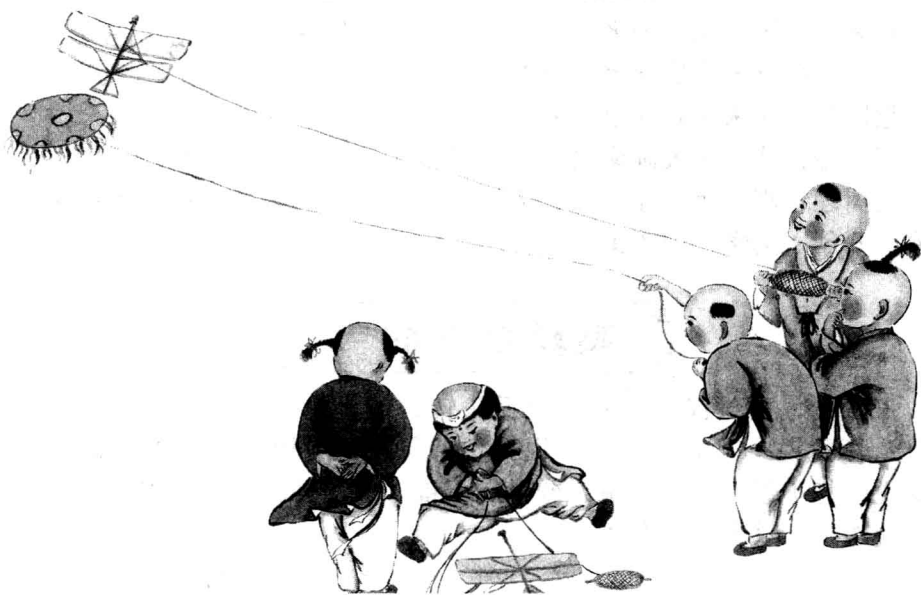
赵钱孙李 周吴郑王
冯陈褚卫 蒋沈韩杨
朱秦尤许 何吕施张
孔曹严华 金魏陶姜
戚谢邹喻 柏水窦章
云苏潘葛 奚范彭郎
鲁韦昌马 苗凤花方
俞任袁柳 酆鲍史唐
费廉岑薛 雷贺倪汤
滕殷罗毕 郝邬安常
乐于时傅 皮卞齐康
伍余元卜 顾孟平黄
和穆萧尹 姚邵湛汪
祁毛禹狄 米贝明臧
计伏成戴 谈宋茅庞
熊纪舒屈 项祝董梁
杜阮蓝闵 席季麻强
贾路娄危 江童颜郭
梅盛林刁 钟徐邱骆
高夏蔡田 樊胡凌霍

虞万支柯 咎管卢莫
经房裘缪 干解应宗
丁宣贯邓 郁单杭洪
包诸左石 崔吉钮龚
程嵇邢滑 裴陆荣翁
荀羊於惠 甄麴家封
芮羿储靳 汲邴糜松
井段富巫 乌焦巴弓
牧隗山谷 车侯宓蓬
全郝班仰 秋仲伊宫
宁仇栾暴 甘钊厉戎
祖武符刘 景詹束龙
叶幸司韶 郤黎蓟薄
印宿白怀 蒲郤从鄂
索咸籍赖 卓蔺屠蒙
池乔阴郁 胥能苍双
闻莘党翟 谭贡劳逢
姬申扶堵 冉宰郦雍
郤璩桑桂 濮牛寿通
边扈燕冀 郑浦尚农

温别庄晏 柴瞿阎充
 慕连茹习 宦艾鱼容
 向古易慎 戈廖庚终
 暨居衡步 都耿满弘
 匡国文寇 广禄阙东
 殴殳沃利 蔚越夔隆
 师巩库聂 晁勾敖融
 冷訾辛闾 那简饶空
 曾毋沙乜 养鞠须丰
 巢关蒯相 查后荆红
 游竺权逯 盖益桓公
 万俟司马 上官欧阳
 夏侯诸葛 闻人东方
 赫连皇甫 尉迟公羊
 澹台公冶 宗政濮阳
 淳于单于 太叔申屠

公孙仲孙 轩辕令狐
 钟离宇文 长孙慕容
 鲜于闾丘 司徒司空
 亓官司寇 仇督子车
 颀孙端木 巫马公西
 漆雕乐正 壤駟公良
 拓跋夹谷 宰父谷梁
 晋楚闫法 汝鄢涂钦
 段干百里 东郭南门
 呼延归海 羊舌微生
 岳帅候亢 况后有琴
 梁丘左丘 东门西门
 商牟余俱 伯赏南宫
 墨哈谯笪 年爱阳佟
 第五言福 百家姓终

(注：标有下划线的为复姓)



赵

Zhào



赵姓起源

西周时期，有一位善于驯马和驾车的能手——造父。凭借高超的技能，造父做了周穆王的御前车夫。有一回，造父驾车载着周穆王出去打猎。但周穆王离京没多久，徐国的徐偃王就叛乱了。在这关键时刻，造父驾车日驰千里，使周穆王迅速返回了镐京，平定了叛乱。由于造父立了大功，周穆王便把赵城赐给他，自此以后，造父族就称为赵氏。

赵姓名人

赵奢：战国后期赵国名将，善用兵，曾大败秦军。

赵过：西汉著名农学家，对农耕工具以及农业政策进行了诸多改革。

赵匡胤：北宋王朝的建立者。

赵之谦：清末三大画家之一，其书、画、篆刻对后世都影响甚深。

赵树理：现代著名小说家、人民艺术家，小说多塑造农村各式人物的形象，开创了文学“山药蛋派”。

赵姓名人名句

张得贵，真好汉，跟着恒元舌头转。恒元说个“长”，得贵说“不短”；恒元说个“方”，得贵说“不圆”；恒元说“沙锅能捣蒜”，得贵就说“打不烂”；恒元说“公鸡能下蛋”，得贵就说“亲眼见”。要干啥，就能干，只要恒元嘴动弹！

——赵树理《李有才板话》

穿胡服、学骑射的赵武灵王

赵武灵王是战国时期赵国一位奋发有为的国君。他的眼光远，胆子大，总是想方设法谋求国家的兴盛。

有一天，赵武灵王对他的臣子们说：“咱们东边有齐国和燕国，南边有韩国和魏国，北边有胡人。我们要不发愤图强，随时都会有灭国的危险。我觉得咱们穿的服装，长袍大褂，干活打仗，都不方便，不如胡人短衣窄袖、穿皮靴灵活得多。我打算仿照胡人的风俗，把咱们的服装改一改，你们看怎么样？”大臣们听后，多数人都表示反对。

第二天，赵武灵王穿着胡人的服装上朝。大臣们见到他短衣窄袖的穿着，都吓了一跳。他们总觉得这件事太丢脸，不愿和他一样。赵武灵王有个叔叔公子成，是赵国一个很有影响的老臣，头脑十分顽固。他听到赵武灵王要改服装，就干脆装病不上朝。赵武灵王就亲自上门找公子成，跟公子成反复地讲穿胡服、学骑射的好处。公子成终于被说服了。赵武灵王立即赏给公子成一套胡服。大臣们一见公子成也穿起胡服来了，都没话可说了，只好跟着改了。赵武灵王看到条件成熟，就正式下了一道改革服装、学习骑马射箭的命令。赵国也逐渐强大起来了。

赵抃批考卷

宋仁宗赵抃是北宋一位勤政爱民的皇帝。他知道人才是国家的栋梁，所以在选拔人才时特别细心。当时，国家选拔人才主要是通过科举考试。宋仁宗对考生的要求十分严格，考生不仅要文采出众，卷面也要保持干净，答题时如果出现错别字、涂改等，除了扣分之外，严重者甚至有可能取消录取资格。

有一年全国大考，阅卷老师一致向宋仁宗推举一位名叫赵旭的考生为这次考试的状元。谁知赵旭虽然文采出众，却在考卷上把“唯”字的“口”字旁错写成了“厶”。宋仁宗在殿试时当面向赵旭指出了这个错字。赵旭不肯认错，辩解道：“这两个字的字形相似，可以通用。”

宋仁宗听了很不高兴，亲笔写了“去吉”、“吕台”、“私和”、“句句”几个字形相似的字给赵旭看，然后问：“这几个字的字形也相似，难道都可以通用吗？你总不能把‘去吃饭’说成‘吉吃饭’吧？总不能把‘吕洞宾’说成‘台洞宾’吧？总不能把‘私自’说成‘和自’吧？总不能把‘句子’说成‘勾子’吧？”赵旭被问得张口结舌，无言以对。于是，宋仁宗当即宣布，赵旭不予录取，让他回家重新读书，等不写错别字的时候再来参加考试。