

语文 **新课标** 名家选

千字文·弟子规

邹 斌 / 编著



阅读
殿堂

紧扣课标·精心批注·无障碍阅读

QIANZIWENDIZIGUI

让孩子阅读属于自己的经典，为孩子引读适合他们的名著

一本好书，就是一轮太阳，灿烂千阳，照耀成长

阅读的孩子，前途无可估量

线装书局

语文 **新课标** 名家选

千字文·弟子规

邹 斌 / 编著



阅读
殿堂

紧扣课标·精心批注·无障碍阅读

ZIWENDIZIGUI

让孩子阅读属于自己的经典，为孩子引读适合他们的名著

一本好书，就是一轮太阳，灿烂千阳，照耀成长



阅读的孩子，前途无可估量

线装书局

图书在版编目(CIP)数据

千字文·弟子规/邹斌编著. —北京:线装书局,
2010.9

(语文新课标名家选)

ISBN 978-7-5120-0244-9

I. ①千… II. ①邹… III. ①汉语—古代—启蒙读物
②千字文—译文③千字文—注释④弟子规—译文⑤弟子规
—注释 IV. ①H194.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 186839 号

千字文·弟子规

编 著: 邹 斌

责任编辑: 赵安民 孙嘉镇 朱 华

排 版: 腾飞文化

出版发行: 线装书局

地 址: 北京市鼓楼西大街 41 号(100009)

电 话: 010-64045283 64041012

网 址: www.xzhbc.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市通州富达印刷厂

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 11

字 数: 200 千字

版 次: 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 17.80 元

导 读

中国传统蒙学教材主要有《三字经》《百家姓》《千字文》《幼学琼林》《增广贤文》《弟子规》等。

《千字文》在中国古代的儿童启蒙读物中,是一篇承上启下的作品。它那优美的文笔,华丽的辞藻,是其他任何一部儿童启蒙读物都不及的。

《弟子规》是人们的生活规范,依据至圣先师孔子的教诲编写而成,教导学生为人处世的规范,做到与经典同行为友。《弟子规》是儒家的基础,人性的基础。

我国很早就出现了专门用于启蒙的识字课本,秦代出现的有《仓颉篇》《爰历篇》,汉代则有司马相如的《凡将篇》、贾鲂的《滂喜篇》、蔡邕的《劝学篇》、史游的《急就章》,三国时代有《埤苍》《广苍》《始学篇》等,这些被称为“字书”的作品多数影响不大,只有《急就章》对后世产生了影响。《急就章》虽然是《仓颉篇》之后较突出的小学之书,但由于流传中出现了种种问题,其权威性到南北朝时已大不如前,而这一时期出现的一些启蒙读物如《庭诰》《诂幼》之类,可读性有限。就是在这样的背景下,《千字文》问世了。一则《千字文》内容精、文辞美,二则《千字文》是皇室用书,知名度高,所以,《千字文》渐渐地成为《仓颉篇》之后,又一突出的儿童启蒙读物。顾炎武说:“读者苦《三苍》之难,便《千文》之易,于是至今为小学家恒用之书。”《千字文》在内容上熔各种知识于一炉,并通篇贯穿以统一的思想,脉络清晰,语言洗练,这些长处是此前读物所缺少的。它的长处后来为《三字经》所吸取,为这部优秀的儿童启蒙读物的出现提供了借鉴经验,这只要对二者稍加比较就可明白。

《千字文》之后,尤其是宋以后,儿童启蒙读物层出不穷,数目众多,这些作品在通俗性和知识性方面,都做了很多努力,各有长处,但它们的一个共同缺点就是文采稍逊,即使像《三字经》这样的作品,也存在这一问题,它们都无法与《千字文》



的文采相比。章太炎曾说《三字经》与《千字文》比较,有两个不足,即“字有重复、辞无藻采”。《千字文》在文采上独领蒙学读物风骚,堪称训蒙长诗。

在《千字文》的流传过程中,隋唐之际的智永和尚功不可没。智永是王羲之的七世孙,他用三十年的时间,摹写了 800 本真草《千字文》分赠浙东各寺庙。智永的这一举动,既保存了王羲之的书法艺术,又使《千字文》得到了广泛的传播。智永之后,历代书法大师写《千字文》者比比皆是,著名的有怀素、宋徽宗、赵孟頫、文徵明等。他们的作品流传很广,书体与风格各异,可谓千字千姿,影响也很大,无疑大大促进了《千字文》在民间的传播,大大提高了《千字文》的知名度,而且也为世人留下了这些伟大的艺术瑰宝。

宋徽宗赵佶《草书千字文》现被收藏于辽宁省博物馆。

许多人不但把它当作一部启蒙教材来读,而且作为学习书法的绝好范本,直到今天,此风依然长盛不衰。

唐朝以后,《千字文》这种形式被人们广泛地加以采用和学习,出现了一大批以《千字文》为名的作品,如唐朝僧人义净编纂了《梵语千字文》,宋人胡寅著有《叙古千字文》,元人夏太和有《性理千字文》,明人卓人月有《千字大人颂》,吕裁之有《吕氏千字文》,清人吴省兰有《恭庆皇上七旬万寿千字文》,太平天国有《御制千字诏》等等。这些所谓的《千字文》内容各异,但都以“千字文”为名,足见《千字文》影响之大。

《千字文》在古代的影响是多方面的。宋真宗时,编成了一部 4359 卷的《道藏》,分装在 400 多函中,每一函都按《千字文》的顺序编号,起于“天地玄黄”的“天”字,终于“宫”字,所以人称这部《道藏》为《大宋天宫道藏》。明清时期,用于科举考试的贡院,每一间用于考试的号房都用《千字文》来编号。《儒林外史》第二回描写了一个屡试不中的周进到省城参观贡院时的情景:“到了龙门下,行主人指道:‘周客人,这是相公们进的门了。’进去两边号房门,行主人指道:‘这是天字号了,你自进去看看。’周进一进了号,见两块号板摆的齐齐整整,不觉眼里一阵酸酸的。”

古代一些需要用较大数字编号的项目,多采用《千字文》,这是作者周兴嗣始料不及的。

《千字文》作为一部有影响的作品,在很早就涉洋渡海,传播于世界各地。日本不仅有多种版本的《千字文》,而且出现了很多内容各异但都以“千字文”为名的



作品。1583 年朝鲜出版了以朝语释义注音的《石峰千字文》。

1831 年《千字文》被译成英文。此后数十年中,相继出现了《千字文》的法文本、拉丁文本、意大利文本。

《弟子规》原名《训蒙文》,原作者李毓秀是清朝康熙年间的秀才。以《论语·学而篇》“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”为中心。分为五个部分,具体列述弟子在家、出外、待人、接物与学习上应该恪守的守则规范。后来清朝贾存仁修订改编《训蒙文》,并改名《弟子规》,是启蒙养正,教育子弟敦伦尽分、防邪存诚,养成忠厚家风的最佳读物。

《弟子归》文风朴实,说理透彻,可谓谆谆教诲,循循善诱,在我国清代教育史上有一定的影响。

知识链接

《千字文》作者

周兴嗣(? ~ 公元 549 年),字思纂,南朝齐属的“陈郡项人”。是西汉太子太傅周堪的后代,曾祖父周凝,曾任西晋征西府参军、宜都太守。

周兴嗣十三岁开始到齐的京师建康(今南京)游学,十几年后,精通了各种纪事文章的写法。游学时,他曾在姑苏(苏州)一家旅店住宿,夜里听见有人对他说:“你才学盖世,不久就会结识到尊贵的大臣,最后被圣明的君主重用。”可是一直到声音消失,他也没能听出说话人在哪里。

隆昌年(公元 494 年)中,齐侍中谢朓任吴兴(今浙江湖州)太守。谢朓厌恶与士人交往,却喜欢和周兴嗣在一块谈论文史。任职期满,他在朝廷极力推荐周兴嗣的才学。本州举荐秀才出任公职,周兴嗣于是被推举为桂阳(今湖南省桂阳县)郡丞(郡守的副职)。郡守王嵘,平时就欣赏周的文才,待他很好。

公元 502 年,萧衍代齐建梁,周兴嗣上奏《休平赋》,文章非常优美,受到萧衍重视,聘用他任“安成王国”侍郎,就在梁都的华林园当值。其年,河南献来一匹会随着音乐跳舞的马(舞马),萧衍命周兴嗣与待诏张率等人作赋歌颂。赋成,萧衍评定周兴嗣的最好,升周兴嗣为员外散骑侍郎。

梁天监七年(公元 508 年),梁武帝把南京城内自己在三桥的旧居,改建为光宅寺,命周兴嗣与陆倕各写一篇寺碑碑文。碑文完成后,梁武帝只使用了周兴嗣的作品。自此以后,著名的《铜表铭》《栅塘碣》《北伐檄》以及《次韵王羲之书千字》等,梁武帝都只要周兴嗣一人去完成。每成一篇,都会受到梁武帝的称赞和财物赏赐。九年(公元 510 年),任新安郡丞,任满后,重任员外散骑侍郎,协助编撰国史。十二年(公元 513 年),升任给事中,继续为皇室撰写文稿。

周兴嗣的双手常年患有风疽(湿疹)病,升任给事中后,又染上了痼疾,这是一

种不好医治的流行疫病,结果左眼失明。梁武帝萧衍抚摸着他的手,感叹地说:“斯人也,而有斯疾也!”又当场亲笔抄写了一份专治风疽病的秘方,赐给周兴嗣。可见梁武帝对周兴嗣何等爱惜。

与萧衍同为“竟陵八友”中人、时任萧衍记室(相当于秘书长)的任昉,也很喜爱周兴嗣的才华,经常对别人说:“周兴嗣如果没病,十天内就能当上御史中丞。”

梁普通二年(公元521年),周兴嗣病故。

周兴嗣撰有《皇帝实录》《皇德记》《起居注》《职仪》等专著百余卷,文集十卷传世。但流传最广、最久远的,则是《千字文》。

当年,梁武帝为教育子辈,令殷铁石在王羲之书写的碑文中,拓下不重复的一千个字,供皇子们学书用。但由于字字孤立,互不联属,不好记忆,他就召周兴嗣嘱道:“卿有才思,为我韵之。”周兴嗣用了一个晚上,就编好进呈武帝。这便是传至今日的《千字文》。全文以儒学理论为纲,穿插诸多常识,用四字韵语写出,很适于儿童诵读,后来就成了中国教育史上最早、最成功的启蒙教材。宋明以后直至清末,《千字文》与《三字经》《百家姓》一起,构成了我国人民最基础的“三、百、千”启蒙读物。旧有打油诗云“学童三五并排坐,天地玄黄喊一年”,此之谓也!不仅汉族用作儿童启蒙教材,一些兄弟民族也使用,甚至传到了日本。

同时,《千字文》在中国文化史上也有独特地位,是历代各流派书法家进行书法创作的重要载体。隋唐以后,凡著名书法家均有不同书体的《千字文》作品传世。

《千字文》解读

《千字文》行文流畅,气势磅礴,内容丰富。但由于时代久远,内容已不易于理解,现依据清人汪啸尹、孙谦益的说法,对《千字文》的内容作一大致介绍。

由汪啸尹纂辑、孙谦益参注的《千字文释义》,将《千字文》分为四个部分,他们称之为四章。

从第一句“天地玄黄”开始,至第三十六句“赖及万方”为第一部分;

从第三十七句“盖此身发”开始,至第一百零二句“好爵自縻”为第二部分;

自第一百零三句“都邑华夏”起,至第一百六十二句“岩岫杳冥”为第三部分;

自第一百六十三句“治本于农”起,至第二百四十八句“愚蒙等诮”为第四部分。



最后还有两句“谓语助者，焉哉乎也”，没有特别含义，将其单列出来。

《千字文》的第一部分，从天地开辟讲起。有了天地，就有了日月、星辰、云雨、霜雾和四时寒暑的变化；也就有了孕生于大地的金玉、铁器（剑）、珍宝、果品、菜蔬以及江河湖海、飞鸟游鱼；天地之间也就出现了人和时代的变迁。在此，《千字文》讲述了人类的早期历史和商汤、周武王时盛世的表现，即文中所说的“坐朝问道，垂拱平章。爱育黎首，臣伏戎羌。遐迩一体，率宾归王。鸣凤在竹，白驹食场。化被草木，赖及万方”。

《千字文》的第二部分，重在讲述人的修养标准和原则，也就是修身功。指出人要孝亲，珍惜父母传给的身体，“恭惟鞠（jū）养，岂敢毁伤”，做人要“知过必改”，讲信用，保持纯真本色，树立良好的形象和信誉，“信使可覆，器欲难量。墨悲丝染，诗赞羔羊”及以下四句讲的就是这个意思。接着文中对忠、孝和人的言谈举止、交友等方面进行了深入的阐述。

《千字文》的第三部分，讲述与统治有关的各方面问题。此章首言京城形胜，极力描绘都邑的壮丽，“宫殿盘郁，楼观飞惊”。京城之中汇集了丰富的典籍和大批的英才，“既集坟典，亦聚群英”，这是第三部分的第二层意思，重在叙述上层社会的豪华生活和他们的文治武功。这部分最后描述了国家疆域的广阔和风景的秀美：“九州禹迹，百郡秦并……旷远绵邈，岩岫杳冥。”

《千字文》的第四部分，主要描述恬淡的田园生活，赞美了那些甘于寂寞、不为名利羁绊的人们，对民间温馨的人情向往之至。汪啸尹、孙谦益的《千字文释义》认为：这部分是讲“君子治家处身之道”，其观点有一定道理，但显得牵强，所以不加采用。《千字文》第三部分讲述上层社会，第四部分讲述民间生活，在层次上是清楚的，完全不必从“治家处身”的角度去理解。

《千字文》与《三字经》《百家姓》相比，基本不存在被后人反复修改增补等问题，因而版本清楚，面貌原始，这给我们的阅读带来了许多方便。

《弟子规》作者

李毓秀，字子潜，号采三。新绛县龙兴镇人，生于清代康熙年间，卒于乾隆年间，享年83岁。清初著名学者、教育家。

从师党冰壑游历近二十年。精研《大学》《中庸》，创办敦复斋讲学。来听课的

人很多,门外满是脚印。太平县御史王奂曾多次向他请教,十分佩服他的才学。他被人尊称为李夫子。

平生只考中秀才,主要活动是教书。根据传统对童蒙的要求,也结合他自己的教书实践,写成了《训蒙文》,后来经过贾有仁修订,改名《弟子规》。

他的著作还有《四书正伪》、《四书字类释义》《学庸发明》《读大学偶记》《宋儒夫文约》《水仙百咏》等,分别藏于山西省图书馆和北京大学图书馆。

《弟子规》评价

《弟子规》原名《训蒙文》,其内容采用《论语·学而篇》“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,全文 1080 字,单字 482 个,主要阐述在家出门、待人接物、为人处世、求学做事等方面的礼仪与规范,特别注重家庭教育和生活教育。后经清朝贾存仁修订改编,并改名为《弟子规》。

《弟子规》浅显易懂,押韵顺口,内容又符合封建伦理,是以极有影响,清代后期成为广为流传的儿童读本和儿童启蒙读物,此书以浅近通俗的文字、三字韵的形式阐述了学习的重要、做人的道理以及待人接物的礼貌常识等。这本书,影响之大,读诵之广,仅次于《三字经》。

“弟子”一般有两种意义,一是年纪幼小的人,二是指学生。这里指年纪幼小的人。“规”就是规范、道理。“弟子规”制定了学童的行为规范,引导少年儿童如何做一个善良的人,做一个孝顺父母的人,做一个有礼貌的人,做一个文明的人。

《弟子规》被誉为“人生第一规”。

目录 CONTENTS

导读	1
知识链接	1
千字文	1
弟子规	93





天地玄黄	宇宙洪荒	日月盈昃	辰宿列张
寒来暑往	秋收冬藏	闰馀成岁	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	果珍李柰	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	遐迩一体	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	靡恃己长	信使可覆	器欲难量
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	容止若思	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	人奉母仪	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	逐物意移
坚持雅操	好爵自縻	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
肆筵设席	鼓瑟吹笙	升阶纳陛	弁转疑星
右通广内	左达承明	既集坟典	亦聚群英
杜稿钟隶	漆书壁经	府罗将相	路侠槐卿
户封八县	家给千兵	高冠陪辇	驱轂振缨
世禄侈富	车驾肥轻	策功茂实	勒碑刻铭
磻溪伊尹	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
俊乂密勿	多士寔宁	晋楚更霸	赵魏困横
假途灭虢	践土会盟	何遵约法	韩弊烦刑
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	巨野洞庭
旷远绵邈	岩岫杳冥	治本于农	务兹稼穡
俶载南亩	我艺黍稷	税熟贡新	劝赏黜陟
孟轲敦素	史鱼秉直	庶几中庸	劳谦谨敕
聆音察理	鉴貌辨色	贻厥嘉猷	勉其祗植
省躬讥诫	宠增抗极	殆辱近耻	林皋幸即
两疏见机	解组谁逼	索居闲处	沉默寂寥
求古寻论	散虑逍遥	欣奏累遣	戚谢欢招
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	易轡攸畏	属耳垣墙
具膳餐饭	适口充肠	饱饫烹宰	饥厌糟糠
亲戚故旧	老少异粮	妾御绩纺	侍巾帷房

纨扇圆絜	银烛炜煌	昼眠夕寐	蓝笋象床
弦歌酒宴	接杯举觞	矫手顿足	悦豫且康
嫡后嗣续	祭祀烝尝	稽顙再拜	悚惧恐惶
笈牒简要	顾答审详	骸垢想浴	执热愿凉
驴骡犍特	骇跃超骧	诛斩贼盗	捕获叛亡
布射僚丸	嵇琴阮啸	恬笔伦纸	钩巧任钓
释纷利俗	嵇琴阮啸	毛施淑姿	工顰妍笑
年矢每催	曦晖朗曜	璇玑悬斡	晦魄环照
指薪修祜	永绥吉劭	矩步引领	俯仰廊庙
束带矜庄	徘徊瞻眺	孤陋寡闻	愚蒙等消
谓语助者	焉哉乎也		

原文

天地玄黄^①，宇宙洪荒^②。

日月盈^③昃^④，辰宿^⑤列张^⑥。

注释

①玄黄：指天地的颜色。玄，黑色，为天色。黄，为地色。

②洪荒：辽阔，宽广。这里指远古时代一片混沌的景象。

③盈：月圆。

④昃：指太阳偏西。

⑤辰宿：星宿。

⑥列张：陈列，散布。

译文

苍天是黑色的，大地是黄色的，茫茫宇宙辽阔无边。

太阳有正有斜，月亮有缺有圆，星辰布满在无边的太空中。

故事

开天辟地

传说在很久很久以前，天和地还没有分开，整个宇宙混沌一团，像个大鸡蛋。

有个叫盘古的大神，昏睡了一万八千年。

一天，大神醒来，睁眼一看，周围黑乎乎一片，什么也看不见。他一使劲翻身坐了起来，只听“咔嚓”一声，“大鸡蛋”裂开了一条缝，一丝微光透了进来。大神见身边有一把板斧，一把凿子，就随手拿来，左手持凿，右手握斧，对

着眼前的黑暗混沌，一阵猛劈猛凿，只见巨石崩裂，“大鸡蛋”破碎了。

轻而清的东西冉冉上升，变成了天；重而浊的东西慢慢下沉，变成了地。

天和地分开后，盘古就头顶天，脚踏地，站在天地当中，随着它们的变化而变化。

天每天升高一丈，地每天加厚一丈，盘古的身体也跟着长高。这样又经过了一万八千年，天升得极高了，地变得极厚了，盘古的身体也长得极长了。

这个巍峨的巨人，就像根长柱子似的，撑在天和地之间，不让它们重新合拢。

几千万年过去了，天不再升高，地不再加厚，而盘古也精疲力竭。他知道天地再也不会合拢，就含着微笑倒下了。

临死的时候，他的身躯化成了万物：

口中呼出的气变成了风和云，发出的声音变成了轰隆的雷霆，左眼变成了光芒万丈的太阳，右眼变成了皎洁明媚的月亮，隆起的肌肉变成了三山五岳，流淌的血液变成了奔腾的江河，筋脉变成了纵横交错的大道，皮肤变成了万顷良田，就连流出的汗水也变成了滋润万物的雨露甘霖。

就这样，盘古以他的神力和身躯，开辟了天地，化生出世间万物。

原文

寒来暑往，秋收冬藏。

闰馀成岁^①，律吕调阳^②。

注释

①闰馀成岁：历法纪年和地球环绕太阳运行一周的时间有一定的差数，所以每过几年就要把累积的日差合成闰月，插入该年，成为闰年。

②律吕调阳：12律和12个月的阴阳变化相谐调。