



阅读  
无障碍本

古典名著犹如世代相传的火种，它点燃了人类的智慧和情感。  
古典名著阅读无障碍本，是通过我们对古典名著的解读、注释、  
让广大的阅读者在阅读过程中，减少一些学习古代经典的障碍，  
让其在较短的时间里穿透深邃的历史时空，和古人的心灵相接、相助。

王 践 陈蒲清  
钟锡南 喻岳衡 评注

# 千字文·千家诗



岳麓书社



阅读  
无障碍本

古典名著犹如世代相传的火种，它点亮了人类的智慧和情感。  
古典名著阅读无障碍本，是通过我们对古典名著的解读、注音、注释、翻译等，  
让广大的一般读者在阅读过程中，减少一些学习古代经典的障碍，  
让其在较短的时间里穿透深邃的历史时空，和古人的心灵相接、相励！

王 践 陈蒲清  
钟锡南 喻岳衡 评注

# 千字文·千家诗

## 图书在版编目(CIP)数据

千字文·千家诗/王践,陈蒲清,钟锡南,喻岳衡评注.

—长沙:岳麓书社,2011.5

ISBN 978-7-80761-617-7

I. 千... II. ①王... ②陈... ③钟... ④喻...

III. ①汉语—古代—启蒙读物②古典诗歌—作品集—中国

IV. ①H194.1②222.72

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 035252 号

## 千字文·千家诗

评 注:王 践 陈蒲清 钟锡南 喻岳衡

责任编辑:彭卫才

封面设计:吴颖辉

岳麓书社出版发行

地址:湖南省长沙市爱民路 47 号

电话:0731—88885616(邮购)

邮编:410006

网址:www.yueluhistory.com

2011 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本:890×1240 1/32

印张:8.75

字数:180 千字

印数:1—10,000

ISBN 978-7-80761-617-7/I·967

定价:14.00 元

承印:湖南凌华印务有限公司

如有印装质量问题,请与本社印务部联系

电话:0731—88884129



## 出版说明

20 世纪 80 年代岳麓书社出版的《传统蒙学丛书》收入有《千字文》《千家诗》等，曾发行了百万余册，可见两书很受广大读者的喜欢。为了满足读者的需求，我们对已有评注今译本予以认真地修订进行出版，并在原文后对较难理解的字词、典故进行注音、释义，以期具有一般语文水平的人在学习古代经典作品过程中，减少一些理解、阅读上的障碍。

岳麓书社古典名著拓展事业部

2011 年 3 月 28 日



(梁)周兴嗣 编撰  
王践 评注

# 千字文





## 导 言

中国传统语文教育的一个重点是识字教育，主要教材是“三、百、千”（即《三字经》《百家姓》《千字文》），南朝梁周兴嗣编的《千字文》是一本公认为编得好的识字书，从南北朝直到清末，流行了一千四百多年，成为世界上现存出书最早、使用时间最久、影响最大的识字课本，不能不说是世界教育史上的一个奇迹。试想：只用一千个字，基本上不重复，四字一句，每句成文，前后连贯，还要押韵，这是多么不容易的事。其内容包括天地、历史、人事、修身、读书、饮食、居住、农艺、园林以及祭祀等各种社会文化活动，虽然深深地打上了宗法封建社会的印记，但有些话如：“知过必改，得能莫忘。罔谈彼短，靡恃己长。信使可覆，器欲难量。”“尺璧非宝，寸阴是竞。”到今天也还有其积极意义。有些描写自然景物的话，如：“渠荷的历，园莽抽条。枇杷晚翠，梧桐蚤凋。陈根委翳，落叶飘摇。”显得优美清新。全书所选一千个字，都是古书上常用的，多数的句子也都是普通的文言语法结构，很明显是为了适应儿童识字造句教育的需要，尽量避免了生僻字和艰涩难懂的句子，这也是颇不容易的。清褚人穫谓此书“如舞霓裳于寸木，抽长绪于乱丝”，明代以诗古文名家、独主文坛二十年的王世贞称之为绝妙文章，绝不是偶然的。为了渲染和强调作者的功力才华，据唐代李肇的《尚书故实》记载，周兴嗣作此书“一夕编缀进上，鬓发皆白”，这就有



点玄乎了。《千字文》问世后，不但蒙馆塾师用作儿童识字课本，在社会上也广泛流传，从前商人账册，考场试卷以至大部头书卷册的编号，也常以“天地玄黄……”为序。不但在汉民族中流传，还出现了满汉对照本和蒙汉对照本。甚至不只在中国流传，还远传至朝鲜、日本。现在韩国汉城旧皇宫思政殿前还有天字库、地字库、玄字库等实物。日本书商曾将胡曾《咏史诗》、李瀚《蒙求》与周兴嗣《千字文》合刻在一起，称为《明本排字增广附音释文三注》。

由于《千字文》的名气很大，一些书法大家也竞相书写。据《尚书故实》记载：“右军孙智永禅师，自临八百本散与人间，江南诸寺各留一本。”除智永所书《千字文》外，留传至今的还有唐怀素、欧阳询，宋徽宗赵佶，元赵孟頫，明文徵明，清刘石庵等众多的书法名家各种字体的本子。

我们说以“天地玄黄”开头的《千字文》是周兴嗣所作，是根据《梁书》的记载，应较为可信，但尚无明确的结论。周氏字思纂，梁武帝时曾为散骑侍郎、给事中，以文名。

喻岳衡







天地玄<sup>①</sup>黄，宇宙洪荒。日月盈<sup>②</sup>昃<sup>③</sup>，辰<sup>④</sup>宿<sup>⑤</sup>列张。

**注释◎**

①玄：玄青，深黑色。古人认为天为玄青色，地为黄色。洪荒：混沌蒙昧的状态，此处指宽阔辽远。②盈：充满。

③昃：太阳偏西。④辰：日、月、星的统称。⑤宿：中国古代将天上某些星的集合体称为宿，共二十八宿，分别为东方七宿，即角、亢、氐、房、心、尾、箕；南方七宿，即井、鬼、柳、星、张、翼、轸；西方七宿，即奎、娄、胃、昂、毕、觜、参；北方七宿，即斗、牛、女、虚、危、室、壁。

**译文◎**

天空青，大地黄，无边无际宇宙茫茫。日出日落，月圆月缺，星辰布满天上。

**简评◎**

开篇气势不凡，以浩茫天空为背景，以广袤大地作舞台，充分展示出宇宙神秘的内涵、悠远的历史和无穷的魅力。

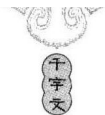
**相关链接◎**

盘古开天地：传说天地本是混沌一片，盘古就生活在混沌中。有一天，盘古睁开眼睛，见眼前漆黑一团，遂用斧头朝四周砍去，天地于是分开。

寒来暑往，秋收冬藏。闰<sup>①</sup>余成岁，律吕<sup>②</sup>调阳。云腾致雨，雾结为霜。

**注释◎**

①闰：一回归年的时间约为365天5时48分46秒。阳历把一年定为365天，所余的时间约每四年积累成一天，加在二月里；农历把一年定为354天或355天，所余的时间约每三年积累成一个月，



加在一年里。这样的方法，在历法上叫做闰。②律吕：古代用竹管制成的校正乐律的器具，以管的长短来确定音的不同高度。从低音管算起，成奇数的六个管叫做“律”，又叫阳律；成偶数的六个管叫做“吕”，又叫阴律。后来用“律吕”作为音律的统称。

### 译文 ②

寒来暑往，时令循环，秋天收获，冬季储藏。历法以闰余积成闰年，音乐用律吕调节阴阳。乌云升空化作雨，露水遇冷凝为霜。

### 简评 ②

时光的变换，无不遵循着一定的规律；自然的变化，亦是遵循着基本的法则。

### 相关链接 ②

农历：我国曾长期采用的一种阴阳历法，又名“夏历”“旧历”，民间俗称为“阴历”。民国后引入公历。因传统历法中关于二十四节气的规定有利于农事，故农村仍照行此历，因而称为农历。

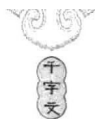
金生丽水<sup>①</sup>，玉出昆冈<sup>②</sup>。剑号巨阙<sup>③</sup>，珠称夜光<sup>④</sup>。

### 注释 ②

①丽水：即金沙江，相传江中盛产黄金。②昆冈：即昆仑山，相传山里盛产美玉。③巨阙：传说春秋时期越王勾践有一口锋利的宝剑，名巨阙。④夜光：即夜明珠。传说南海鲸鱼的眼珠，在黑夜中能发出光亮。

### 译文 ②

黄金出产于金沙江底，宝玉生成在昆仑山冈。最有名的宝剑是“巨阙”，最珍贵的明珠叫“夜光”。



### 简评◎

中华大地，资源丰厚，物产丰饶。大千世界，无所不包，无奇不有。

### 相关链接◎

南阳玉雕：传统玉雕产品。产于河南南阳市。南阳古称宛，向为名玉产地，先秦古籍多有记载。南阳玉雕，历久不衰，工艺精湛，为我国有名玉雕之一。

果珍李柰<sup>①</sup>，菜重芥<sup>②</sup>姜。海咸河淡，鳞<sup>③</sup>潜羽<sup>④</sup>翔。

### 注释◎

①柰：花红果。 ②芥：一年或二年生草本植物。种子黄色，有辣味。磨成粉末，叫芥末，用做调味品。芥菜品种很多，形态各异。 ③鳞：鱼鳞，此处泛指鱼类。 ④羽：羽毛，此处泛指禽类。

### 译文◎

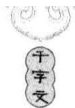
水果中珍品是李子和花红，蔬菜中美味数芥菜和生姜。海水咸，河水淡，鱼儿在水中潜游，鸟儿在空中翱翔。

### 简评◎

行文至此，从宏观到微观，从自然到物产，环环相扣，层层递进，体现了作者宽广的观察视野和高超的写作手法。

### 相关链接◎

神农尝百草：神农是中国神话传说中农业和医学的发明者。传说他整年整月在山野间漫游，从千万种草木中细心观察草木形状，品尝其性味，几乎没有一天不中毒，有一天达七十次之多。此事感动了天帝，天帝送给他一条赭色的神鞭，只要用神鞭鞭打一下草木，鞭上即刻呈现出颜色而知其药性。



龙师<sup>①</sup>火帝<sup>②</sup>，鸟官<sup>③</sup>人皇<sup>④</sup>。始制<sup>⑤</sup>文字，乃服衣裳。

### 注释◎

①龙师：伏羲氏以龙命官，称为“龙师”。 ②火帝：即钻木取火的燧人氏。 ③鸟官：少昊氏以鸟命官，称为“鸟官”。

④人皇：古代传说中的帝王，通常称伏羲、燧人、神农为三皇，或者称天皇、地皇、人皇。 ⑤始：初，开始。制：造。

### 译文◎

龙师、火帝与鸟官，天皇、地皇和人皇。苍颉造文字，嫫祖制服装。

### 简评◎

“人猿相揖别，只几个石头磨过。”自然滋养着人类，自然催生着人类，自然创造着人类。人类的演进遵循着自然规律进行，出现了国家，出现了统治者，出现了文字。人类也告别了茹毛饮血的历史，告别了作为自在物的历史。

### 相关链接◎

苍颉造字：传说黄帝的史官苍颉相貌奇异，长着四只眼睛，通过观察鸟兽足迹和体形来造字。

推位<sup>①</sup>让国，有虞<sup>②</sup>陶唐<sup>③</sup>。吊民伐罪<sup>④</sup>，周发<sup>⑤</sup>殷汤<sup>⑥</sup>。

### 注释◎

①推位：禅让之意。 ②有虞：上古传说中的舜帝。 ③陶唐：上古传说中的尧帝。 ④吊民伐罪：慰问受苦的民众，讨伐有罪的统治者。 ⑤周发：即周武王姬发。 ⑥殷汤：商朝的建立者。



## 译文◎

禅让王位的贤人，要数有虞和陶唐。抚慰百姓讨伐罪孽，典范便是姬发和殷汤。

## 简评◎

禅让是流传亘久的神话，伐暴却是文字记载的历史。

## 相关链接◎

尧天舜日：旧时形容政治清明的太平盛世。

坐朝问道，垂拱<sup>①</sup>平章<sup>②</sup>。爱育黎首<sup>③</sup>，臣伏戎羌<sup>④</sup>。遐<sup>⑤</sup>迩<sup>⑥</sup>一体，率宾归王<sup>⑦</sup>。

## 注释◎

①垂拱：垂衣拱手。古时多指统治者以无所作为、顺其自然的方式统治天下。②平章：商量处理国事。③黎首：百姓。

④戎羌：泛指古代少数民族。⑤遐：远。⑥迩：近。⑦率宾归王：指土地和人民都统一于某个君王。《诗经》：“普天之下，莫非王土；率土之滨，莫非王臣。”

## 译文◎

他们端坐于朝垂衣拱手，与臣子把国家大事商量。他们爱护养育百姓，四方各族归附向往。远近地域都实现了统一，万民相率服从于君王。

## 简评◎

古代中国统治者有所谓贤君和暴君之分，明君和昏君之别。贤明的统治者之所以贤明，是由于他们遵循自然法则，顺应历史潮流，实施开明政治。在他们的治理下，社会、自然和人群便和谐共生，协调发展。



### 相关链接 ㉔

古代对少数民族的称呼：中国古代将东方各族泛称为东夷，西方各族泛称为西戎，南方各族泛称为南蛮，北方各族泛称为北狄。

鸣凤在竹，白驹食场。化被草木，赖及<sup>①</sup>万方。

### 注释 ㉔

①赖及：传导；波及。

### 译文 ㉔

凤凰和鸣于竹林，白驹觅食在草场。君王的道德教化覆盖草木，君王的恩泽德行遍及四方。

### 简评 ㉔

古代和谐社会的场景，历代正直的政治家的追求。

### 相关链接 ㉔

凤凰：古代传说中的百鸟之王，羽毛美丽，雄的叫凤，雌的叫凰。常用来象征祥瑞。

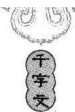
盖<sup>①</sup>此身发，四大<sup>②</sup>五常<sup>③</sup>。恭<sup>④</sup>惟鞠<sup>⑤</sup>养，岂敢毁伤。

### 注释 ㉔

①盖：发语词，无义。 ②四大：古人认为人的身体由地、水、火、风“四大”组成，其中，骨、肉、毛发属地；血液、眼泪属水；体温属火；体内循环属风。 ③五常：即仁、义、礼、智、信。 ④恭：恭敬。 ⑤鞠：抚养；养育。

### 译文 ㉔

我们的身体发肤分属“四大”，我们的行为准则必须符合“五常”。父母给予的身体应该爱护，岂能有一丝一毫的毁伤。



### 简评◎

古人认为，身体发肤受之于父母，不能损伤。这一信条在“仁义”面前便显得苍白无力、微不足道了，因为还有“杀身成仁，舍身取义”一说。

### 相关链接◎

五禽戏：古代的一种医疗体操，传说由汉代名医华佗总结古代人民健身活动，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟等动物的活泼动作，编创而成，用以活动筋骨，疏通气血，增强体质，防治疾病。

女慕<sup>①</sup>贞洁，男效<sup>②</sup>才良。知过必改，得<sup>③</sup>能<sup>④</sup>莫忘。

### 注释◎

①慕：向往。 ②效：效仿。 ③得：获得；获取。

④能：能力；知识。

### 译文◎

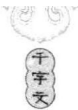
女子要仰慕贞洁纯净的情操，男人要效法德才兼备的贤良。知道过错必须改正，学习知识不应轻忘。

### 简评◎

古希腊神庙的门楣上刻着一行大字：“认识你自己。”这反映了古希腊人对自身的理性思考，说明人要认识自己并不是一件轻而易举的事情。由此可知，人要认识到自己的错误不容易，认识到自己的错误要将其改正更不容易，它需要良知和勇气。

### 相关链接◎

周处改过：西晋人周处，少年时顽劣无比，常做出一些危害乡邻的事情。大家把他与山中的猛虎和水中的蛟龙并提，称之为“三害”。周处知道后，十分难受，便上山入水，经过一番激烈搏斗，他先后杀死猛虎和蛟龙。乡亲们以为在搏斗中周处也一起丧



生了，拍手称快。周处见状，伤心地离开了家乡。后来，他得到名士陆云的指点，发奋读书，注重修养，终于成为一个文武兼备、品行高尚的人。

罔<sup>①</sup>谈彼短，靡<sup>②</sup>恃己长。信<sup>③</sup>使可覆<sup>④</sup>，器<sup>⑤</sup>欲难量。

### 注释 ㉔

- ①罔：不要。 ②靡：无；没有。 ③信：诚实；守信。  
④覆：审查；考察。 ⑤器：器量。

### 译文 ㉔

切莫背后议论别人的短缺，不要仗恃自己的优长。诚实守信方能经受时间考验，器量大度别人就难以度量。

### 简评 ㉔

古人有“一诺千金”之说，现代社会尤应倡导诚信。

### 相关链接 ㉔

商鞅重诺：商鞅在推行变法之前，命人把一根长的木头放在都城南门，下令说：“谁把木头背到北门，赏黄金十两。”老百姓惊疑不定，商鞅再次提高赏金。一个小伙子出于好奇，便将木头扛到了北门，结果他如数地获得了赏金。商鞅此举提高了人民对政府的信任度，其后来的变法措施也得到了大多数人的支持。

墨<sup>①</sup>悲丝染，诗赞羔羊。景行<sup>②</sup>维贤，克念<sup>③</sup>作圣。

### 注释 ㉕

- ①墨：墨子。 ②景行：景仰。 ③克念：克制私欲。

### 译文 ㉕

墨子叹息易染的蚕丝，《诗经》赞美洁白的羔羊。效仿景仰贤者的言行，克制私欲使自己成为圣人。





### 简评◎

要成为圣贤，就要洁身自好，克制私欲，不使贪欲玷污自己的清白。

### 相关链接◎

柴杰拒色：柴杰，明朝蕲人，字廷俊，明英宗天顺年间举人。一次，柴杰进京办事，夜里遇上一位船夫哭泣，欲投水寻死。柴杰上前询问，方知是为繁重的租税所迫。柴杰当即解囊相助。第二年，柴杰返乡途中，又遇上这位船夫。为答谢柴杰义举，船夫将自己的妻子精心打扮一番，于当夜送入柴杰房间。柴杰正色不为所动，令其退出。

德建<sup>①</sup>名立<sup>②</sup>，形<sup>③</sup>端表<sup>④</sup>正。空<sup>⑤</sup>谷传声，虚<sup>⑥</sup>堂习听。

### 注释◎

①建：养成。 ②立：树立。 ③形：形状；形体。此处指动作体态。 ④表：外面；外表。此处指仪表风度。 ⑤空：空旷。 ⑥虚：宽敞。

### 译文◎

养成好的道德，树立好的名声，体态端庄，仪表庄重。空旷的山谷声音可以传得很远，宽敞的厅堂说话也能荡起回声。

### 简评◎

古人非常看重道德的重要性，例如我们所熟知的对读书人应有的作为所做的界定：“修身、齐家、治国、平天下”，在这一递进关系中，“修身”位居第一位，大抵是认为，不具备良好的道德品行，一切都无从谈起。此节列举了一系列做人立身必须具备的良好道德品行，诸如爱惜身体、贞洁纯净、知错必改、读书学习、杜绝是非、诚实守信、宽宏大度、见贤思齐、克己待人、举