

中国传统文化导读

《千字文》是南朝梁武帝命人从王羲之的碑文中选出千个不重复的字，而后由周兴嗣在一个晚上将其编撰成文的。周兴嗣用这千个

不同的字连缀成篇，内容涉及自然、社会、历史伦理、处世、教育、艺术等方面，句式整齐，音韵和谐，且琅琅上口，易记易诵，历久而不衰。

千字文

儿童版

吉林美术出版社



中国传统文化导读

千字文

儿童版

责任编辑:吴振波

总策划:吴振波

编写:魏静

出版发行:吉林美术出版社

地址:长春市人民大街 4646 号 邮编:130021

印刷:长春人民印业有限公司

开本:889×1194 毫米 1/40

印张:3.5

版次:2005 年 6 月第 1 版

2005 年 6 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7 - 5386 - 1803 - 1/J · 1485

定价:58.80 元/全 6 册(9.80 元/册)



中国传统文化导读

千字文

儿童版



吉林美术出版社

南朝时，梁武帝萧衍命人从王羲之的碑文中选出了1000个不重复的字，交给了周兴嗣，对他说：“你才高八斗，学富五车，就用这1000个字编一篇《千字文》吧！”周兴嗣只用了一个晚上就编出了这篇《千字文》，结果累得头发都白了。他编的这篇《千字文》句式整齐，音韵和谐，所以一直留传至今，成为少年儿童启蒙读本。

为了让少年儿童继承我国古代优秀的文化遗产，我们对《千字文》重新做了注释和翻译，还根据原文的内容编写了134个古代故事，以便使读者更好地理解原文。中华美德动人心弦，经典故事感人肺腑，古代圣贤催人向上，回顾历史增长知识。我们相信：少年儿童读了这本书，一定会从中得到许多教益，也会在这极有韵律的启蒙读物和生动的故事中茁壮成长，成为祖国的栋梁之材。



天地玄黄 寒来暑往 云腾致雨 剑号巨阙 海咸河淡 始制文字 吊民伐罪 爱育黎首 鸣凤在竹 盖此身发 女慕贞洁 罔谈彼短 墨悲丝染 德建名立 祸因恶积 资父事君 临深履薄 川流不息 笃初诚美 学优登仕 乐殊贵贱	宇宙洪荒 秋收冬藏 露结为霜 珠称夜光 鳞潜羽翔 乃服衣裳 周发殷汤 臣伏戎羌 白驹食场 四大五常 男效才良 靡恃己长 《诗》赞羔羊 形端表正 福缘善庆 曰严与敬 夙兴温清 渊澄取映 慎终宜令 摄职从政 礼别尊卑	日月盈昃 闰余成岁 金生丽水 果珍李柰 龙师火帝 推位让国 坐朝问道 遐迩一体 化被草木 恭惟鞠养 知过必改 信使可覆 景行维贤 空谷传声 尺璧非宝 孝当竭力 似兰斯馨 容止若思 荣业所基 存以甘棠 上和和睦	辰宿列张 律吕调阳 玉出昆冈 莱重芥姜 鸟官人皇 有虞陶唐 垂拱平章 率宾归王 赖及万方 岂敢毁伤 得能莫忘 器欲难量 克念作圣 虚堂习听 寸阴是竞 忠则尽命 如松之盛 言辞安定 籍甚无竞 去而益咏 夫唱妇随
--	--	--	--

原文

犹子比儿
切磨箴规
颠沛匪亏
逐物意移
东西二京
楼观飞惊
甲帐对楹
弁转疑星
亦聚群英
路侠槐卿
驱轂振缨
勒碑刻铭
微旦孰营
说感武丁
赵魏困横
韩弊烦刑
驰誉丹青
禅主云亭
巨野洞庭
务兹稼穡
劝赏黜陟

伯叔分
姑友廉退
交义真志
节守华满
都邑盘郁
丙舍傍启
升阶纳陛
既集坟典
府罗将相
高冠陪辇
策功茂实
奄宅曲阜
绮回汉惠
晋楚更霸
何遵约法
宣威沙漠
岳宗泰岱
昆池碣石
治本于农
税熟贡新

仪枝离疲
母连弗神
奉气次动
同造心爵
入造心爵
浮渭据泾
画彩仙灵
鼓瑟吹笙
左达承明
漆书壁经
家给千兵
车驾肥轻
佐时阿衡
济弱扶倾
多士寔宁
践土会盟
用军最精
百郡秦并
鸡田赤城
岩岫杳冥
我艺黍稷

训弟恻逸
傅兄隐情
受怀慈静
外孔仁慈
性静雅操
坚持邛洛
背邛面禽
图写禽兽
肆筵设席
右通广内
杜稿钟隶
户封八县
世禄侈富
磻溪伊尹
桓公匡合
俊义密勿
假途灭虢
起翦颇牧
九州禹迹
雁门紫塞
旷远绵邈
傲载南亩

原文

孟轲敦素
聆音察理
省躬讥诫
两疏见机
求古寻论
渠荷的历
陈根委翳
耽读玩市
具膳餐饭
亲戚故旧
纨扇圆累
弦歌酒宴
嫡后嗣续
笈牒简要
驴骡犊特
布射僚九
释纷利俗
年矢每催
指薪修祜
束带矜庄
谓语助者

史鱼秉直
鉴貌辨色
宠增抗极
解组谁逼
散虑逍遥
园莽抽条
落叶飘摇
寓目囊箱
适口充肠
老少异粮
银烛炜煌
接杯举觞
祭祀丞尝
顾答审详
骇跃超骧
嵇琴阮啸
并皆佳妙
曦晖朗曜
永绥吉劭
徘徊瞻眺
焉哉乎也

庶几中庸
贻厥嘉猷
殆辱近耻
索居闲处
欣奏累遣
枇杷晚翠
游鵲独运
易轺攸畏
饱饫烹宰
妾御绩纺
昼眠夕寐
矫手顿足
稽顙再拜
骸垢想浴
诛斩贼盗
恬笔伦纸
毛施淑姿
璇玑悬幹
矩步引领
孤陋寡闻

劳谦谨敕
勉其祗植
林皋幸即
沉默寂寥
戚谢欢招
梧桐蚤凋
凌摩绛霄
属耳垣墙
饥厌糟糠
侍巾帷房
篮笋象床
悦豫且康
悚惧恐惶
执热愿凉
捕获叛亡
钧巧任钧
工鞿妍笑
晦魄环照
俯仰廊庙
愚蒙等诮

tiān dì xuánhuáng yǔ zhòuhónghuāng
天地玄黄 宇宙洪荒

【注释】玄：黑色。

【译文】天是黑色的，地是黄色的，宇宙形成于混沌蒙昧的状态中。

【故事】

盘古开天地

chuánshuō zài tiān dì kāi bǐ zhī qián yǔ zhòu bú guò shì hùn hùn dùn dùn de yì
传说在天地开辟之前，宇宙不过是混沌沌的一
tuán qì lǐ miàn méi yǒu guāng méi yǒu shēng yīn yī gè jiào pán gǔ de rén yòng dà
团气，里面没有光，没有声音。一个叫盘古的人用大
fú bǎ zhè yī tuán hùn dùn pī le kāi lái qīng de qì wǎngshàng fú jiù chéng le
斧把这一团混沌劈了开来。轻的气往上升，就成了
tiān zhòng de qì wǎng xià chén jiù chéng le dì yǐ hòu tiān měi tiān gāo chū yì
天，重的气往下沉，就成了地。以后，天每天高出一
zhàng dì měi tiān jiā hòu
丈，地每天加厚
yì zhàng pán gǔ běn rén
一丈，盘古本人
yě měi tiān zhǎng gāo yì zhàng
也每天长高一丈。
zhè yàng guò le yī wàn bā
这样过了一万八
qiān nián tiān hěn gāo hěn
千年，天很高很
gāo dì hěn hòu hěn hòu
高，地很厚很厚，
pán gǔ shì yě chéng le dīng
盘古氏也成了顶
tiān lì dì de jù rén
天立地的巨人。



rì yuè yíng zè chén xiù liè zhāng

日月盈昃 辰宿列张

【注释】盈：圆满。昃：太阳西斜。列张：散布。

【译文】太阳升了又落，月亮圆了又缺，星辰布满了天空。

【故事】

牛郎织女



niú láng zhī nǚ
“牛郎织女”

shì wǒ guó sì dà mǐn jiān
是我国四大民间

chuánshuō zhī yī tiān shàng
传说之一。天上

de zhī nǚ ài shàng le rén
的织女爱上了人

jiān de niú láng tā sī zì
间的牛郎，她私自

xià fán hé niú láng jié wéi le
下凡和牛郎结为了

fū qī shēng le yí duì
夫妻，生了一对

ér nǚ kě shì yù huáng
儿女。可是玉皇

dà dì bǎ zhī nǚ zhuā le huí qù niú láng tiāo zhe yí duì ér nǚ qù zhuī zhī nǚ
大帝把织女抓了回去。牛郎挑着一对儿女去追织女，

yǎn kàn jiù yào zhuī shàng le wáng mǔ niángniáng què yòng yín zān huà le yí tiáo xiàn biàn
眼看就要追上了，王母娘娘却用银簪划了一条线，变

chéng le hěn kuān de yín hé bǎ niú láng hé zhī nǚ gé zài le hé de liǎng biān cóng
成了很宽的银河，把牛郎和织女隔在了河的两边。从

cǐ tā men zhǐ bèi yǔn xǔ zài měi nián nóng lì qī yuè chū qī xiāng huì yí cì
此，他们只被允许在每年农历七月初七相会一次。

千字文

hán lái shǔ wǎng qiū shōu dōng cáng
寒来暑往 秋收冬藏

【译文】寒冬来到了，暑夏过去了。秋天收割庄稼，冬天储藏粮食。

【故事】

炎帝教稼

yuǎn gǔ shí qī rén men hái shì yī kào bǔ zhuō yě shòu wéi shēng bǔ dào yě
远古时期，人们还是依靠捕捉野兽为生。捕到野
shòu de shí hou dà jiā hái néng chī bǎo dù zi bǔ bú dào yě shòu de shí hou
兽的时候，大家还能吃饱肚子；捕不到野兽的时候，
rén men zhǐ hǎo è zhe wǒ men de xiān zǔ yán dì kàn dào yǒu shí hòu hái zǐ men è
人们只好饿着。我们的先祖炎帝看到有时候孩子们饿
de zhí kū xīn lǐ hěn bú shì zī wèi tā cóng bǎi cǎo qiān huì zhōng xuǎn chū le dào
得直哭，心里很不是滋味。他从百草千卉中选出了稻、
mài shū shǔ jì wǔ zhōng nóng zuò wù jiāo gěi dà jiā gēng zhòng chūn tiān
麦、菽、黍、稷五种农作物，教给大家耕种，春天

zhòng qiū tiān shōu
种，秋天收。

cóng cǐ rén men
从此，人们

yǒu le gù dìng de
有了固定的

shēng huó lái yuán
生活来源，

bú zài shòu jī è
不再受饥饿

zhī kǔ yīn cǐ
之苦。因此，

yán dì yě bèi chēng
炎帝也被称

wéi shén nóng shì
为神农氏。



rùn yú chéng suì lǜ lǚ tiáo yáng
闰余成岁 律吕调阳

【注释】律吕：中国古代将一个八度分为12个不完全相等的半音，每个半音称为一律，其中奇数各律叫做“律”，偶数各律叫做“吕”。

【译文】历法上把每年多余的时间加在一起，成为闰年。乐律上用律吕来调节阴阳。

【故事】

顾曲周郎

sān guó shí dōng wú de dà jiāng zhōu yú bú dàn shàn yú diào bīng qiǎn jiāng ér
三国时东吴的大将周瑜，不但善于调兵遣将，而
qié jīng tōng yīn lǜ tā tīng bié rén yǎn zòu shí rú guǒ yǎn zòu yǒu yí diǎn chà cuò
且精通音律。他听别人演奏时，如果演奏有一点差错，
jí shǐ tā duō hē le jǐ bēi jiǔ wēi wēi yǒu xiē zuì yì yě néng tīng chū lái
即使他多喝了几杯酒，微微有些醉意，也能听出来。

tā yì tīng chū lái jiù xiàng yǎn
他一听出来，就向演
zòu zhě kàn yí yǎn
奏者看一眼。
yú shì dà jiā dōu
于是，大家都

shuō qǔ
说：“曲
yǒu wù zhōu
有误，周
láng gù
郎顾。”



yún téng zhì yǔ lù jié wéi shuāng

云腾致雨 露结为霜

【注释】致：导致，形成。

【译文】云气上升遇冷就形成了雨，夜里露水遇冷就凝结成霜。

【故事】

巫山云雨

chūn qiū zhàn guó shí chǔ wáng shùn zhe cháng jiāng ér shàng dào le wū shān yè
 春秋战国时，楚王顺着长江而上，到了巫山。夜
 lǐ tā zuò le yí gè mèng mèng zhōng yǒu yí wèi piào liang de nǚ zǐ lái dào le tā
 里，他做了一个梦。梦中有一位漂亮的女子来到了他
 de miàn qián zhè ge nǚ zǐ jiù shì wū shān shén nǚ tā duì chǔ wáng shuō wǒ
 的面前。这个女子就是巫山神女。她对楚王说：“我
 zǎo chén shì tiān shàng de yún wǎn shàng biàn chéng le yí zhèn yǔ wú lùn shì zǎo chén hái
 早晨是天上的云，晚上变成了一阵雨。无论是早晨还
 shì wǎn shàng wǒ dōu péi bàn zài dà wáng nín de shēn biān tā hái shuō tīng shuō
 是晚上，我都陪伴在大王您的身边。”她还说：“听说
 dà wáng lái dào le zhè lǐ wǒ tè dì lái gěi nín sòng zǎn
 大王来到了这里，我特地来给您送枕
 tóu hé xí zǐ
 头和席子。”

zhè jiù shì
这就是guān yú wū
关于巫shān shén nǚ
山神女zuì zǎo de
最早的chuán shuō
传说。

jīn shēng lì shuǐ yù chū kūn gāng
金生丽水 玉出昆冈

【注释】丽水：即丽江，又名金沙江，出产黄金。
昆冈：昆仑山。

【译文】黄金产在金沙江，玉石出在昆仑山。

【故事】 宁为玉碎，不为瓦全

gōngyuán nián dōng wèi chéng xiàng gāo yáng qiǎng pò yuán shì huáng dì ràng wèi
公元550年，东魏丞相高洋强迫元氏皇帝让位，
chéng lì le běi qí wèi le gǒng gù zì jǐ de tóng zhì tā shā le yuán shì qī bǎi
成立了北齐。为了巩固自己的统治，他杀了元氏七百
duō kǒu rén yú shì yuán wèi dì de yì xiē yuǎn fáng zōng zú shí fēn kǒng huāng rú
多口人。于是，原魏帝的一些远房宗族十分恐慌。如
yuán wèi guó zhāo chéng wáng de wǔ shì sūn yuán jǐng ān tā tí chū gǎi yuán xìng wéi gāo
原魏国昭成王的五世孙元景安，他提出改元姓为高
xìng kě shì tā de táng dì yuán jǐng hào jiān
姓，可是他的堂弟元景皓坚

jué fǎn duì tā shuō
决反对。他说：

wǒ men zěn néng xìng bié rén
“我们怎能姓别人
de xìng ne dà zhàng fu
的姓呢？大丈夫
níng wéi yù suì bú wéi
宁为玉碎，不为
wǎ quán tā de zhèng yì
瓦全。”他的正义
xíng wéi yì zhí shòu dào hòu
行为一直受到后
rén de chéng zàn
人的称赞。



千字文

jiàn hào jù què zhū chēng yè guāng
剑号巨阙 珠称夜光

【注释】巨阙：越王允常命欧冶子铸造了五把宝剑，最好的是巨阙剑。

【译文】最锋利的宝剑叫巨阙，最有名的明珠叫夜光。

【故事】 夜光珠的传说

suí guó de guó jūn suí hóu chū yóu fā xiàn yì tiáo zhòng shāng de dà shé tāng zài
 隋国的国君隋侯出游，发现一条重伤的大蛇躺在
 lù shàng tā ràng suí cóng bǎ shé bào huí jiā qīn zì wèi shé fú yào bāo zhā zài
 路上。他让随从把蛇抱回家，亲自为蛇敷药包扎。在
 tā de jīng xīn zhào gù xià shé de shāng kǒu yù hé le dà shé lí kāi hòu zài
 他的精心照顾下，蛇的伤口愈合了。大蛇离开后，在

yí gè wǎn shàng xián lái yì kē
 一个晚上，衔来一颗

bǎo zhū fàng zài ēn rén de mén
 宝珠，放在恩人的门

wài zhěng gè yuàn zi lì kè bèi
 外。整个院子立刻被

bǎo zhū zhào de liàng rú bái zhòu
 宝珠照得亮如白昼。

suí hóu jīng xǐng le dà shé duì
 隋侯惊醒了。大蛇对

tā shuō wǒ shì lóng wáng de
 他说：“我是龙王的

ér zi gǎn xiè nǐ de jiù mìng
 儿子，感谢你的救命

zhī ēn zhè jiù shì yè
 之恩。”这就是“夜

guāng zhū de chuán shuō
 光珠”的传说。



guǒ zhēn lǐ nài cài zhòng jiè jiāng
果珍李柰 菜重芥姜

【注释】柰：柰子，果木名，俗称花红和沙果。

【译文】水果里最珍贵的是李子和柰子，蔬菜中最重要的是芥菜和姜。

【故事】

李姓的由来

shāng cháo mò qī shāng zhōu wáng huāng yín wú dào tā rén yòng jiān chén pò
商朝末期，商纣王荒淫无道。他任用奸臣，迫
hài zhōng liáng lián zì jǐ de qīn shū shu dōu bèi tā shā le dāng shí yǒu yí gè
害忠良，连自己的亲叔叔都被他杀了。当时，有一个
jiào lǐ lì zhēn de guì zú wèi le táo bì shāng zhōu wáng de pò hài hé mǔ qīn yì
叫理利贞的贵族，为了逃避商纣王的迫害，和母亲一
qǐ táo lí le jīng chéng yí lù shàng mǔ zǐ liǎng gè shòu jìn le jī hán yì tiān
起逃离了京城。一路上母子两个受尽了饥寒。一天，
tā men zǒu dào le yí kē lǐ zǐ shù xià zài yě zǒu bù dòng le xìng kuī shù shàng
他们走到了一棵李子树下，再也走不动了。幸亏树上
de lǐ zǐ yǐ jīng chéng shú niáng er liǎo jiù
的李子已经成熟，娘儿俩就
yǐ lǐ zǐ wéi shí
以李子为食，
cái méi yǒu è sǐ
才没有饿死。
cóng cǐ lǐ lì zhēn
从此，理利贞
jiù yǐ lǐ zuò
就以“李”作
wéi le zì jǐ de xìng
为了自己的姓。



hǎi xián hé dàn lín qián yǔ xiáng

海咸河淡 鳞潜羽翔

【译文】海水是咸的，河水是淡的，有鳞片的鱼在水里游，长羽毛的鸟在天上飞。

【故事】

望洋兴叹

chuánshuō hé bó shì huáng hé de hé shén yì nián qiū tiān qiū yǔ lián mián bù
传说河伯是黄河的河神。一年秋天，秋雨连绵不

duàn chéng bǎi tiáo hé liú lí de shuǐ dōu liú jìn le huáng hé huáng hé běn lái jiù hěn
断，成百条河流里的水都流进了黄河。黄河本来就很
kuān zhè shí hòu liǎng àn zhī jiān gèng jiā fēn biàn bù qīng le hé bó zhè shí jué de
宽，这时候两岸之间更加分辨不清了。河伯这时觉得

zì jǐ zhēn shì tài wēi dà le huáng hé de jīng guān zhēn shì tài zhuàng guān le tā
自己真是太伟大了，黄河的景观真是太壮观了。他
bù jīn yǒu xiē piāo piāo rán qǐ lái kě shì yǒu yì tiān děng tā shùn zhe hé liú lái
不禁有些飘飘然起来。可是，有一天等他顺着河流来

dào le dà hǎi de shí
到了大海的时
hou tā bù jīn tàn
候，他不禁叹

xī zhe shuō huáng
息着说：“黄
hé yǔ dà hǎi bǐ qǐ
河与大海比起
lai jiǎn zhí shì jiǔ
来，简直是九
niú yì máo gēn běn
牛一毛，根本
jiù méi yǒu zhí dé jiāo
就没有值得骄
ào de dì fang a
傲的地方啊！”



lóng shī huǒ dì niǎo guān rén huáng 龙师火帝 鸟官人皇

【注释】龙师：相传伏羲氏用龙给百官命名，因此叫他“龙师”。火帝：神农氏用火给百官命名，因此叫他“火帝”。鸟官：少昊氏用鸟给百官命名，叫他“鸟官”。人皇：传说中的三皇之一。

【译文】伏羲氏、神农氏、少昊氏和人皇，他们都是古代传说中著名的人物。

【故事】

乐器的发明

shénnóng shì yán dì bú dàn shì nóng yè yī yào de fā míng zhě tā hái fā
神农氏炎帝不但是农业、医药的发明者，他还发
míng le qín sè děng yuè qì tā de liǎng gè chóng sūn zǐ gǔ hé yán zài tā de jī
明了琴、瑟等乐器。他的两个重孙子鼓和延在他的基
chū shàng fā míng le yī
础上发明了一
zhōng jiào zhōng de yuè
种叫“钟”的乐
qì biān chū le xǔ duō
器，编出了许多
yōu měi dòng tīng de gē
优美动听的歌
qǔ měi féng jié rì
曲。每逢节日，
rén men dōu zài gē zài wǔ
人们都载歌载舞，
shū fā nèi xīn de xǐ yuè
抒发内心的喜悦
zhī qíng
之情。

