

男孩女孩启蒙系列

蒙学非常经典

圣人训
小学版

千字文



让孩子们感受传统与经典



华语教学出版社
SINOLINGUA

蒙学·非常经典



千字文

原著 / 周兴嗣(南北朝)



让孩子们感受传统与经典

图书在版编目(CIP)数据

千字文/赵春香主编. —北京:华语教学出版社, 2005.7

(蒙学非常经典. 圣人训小学版)

ISBN 7-80200-116-1

I. 千… II. 赵… III. 汉语拼音—儿童读物 IV. H125.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 079195 号

千字文

- 主 编 赵春香
选题策划 单 瑛
责任编辑 肖 华
封面设计 睿衍文化
出 版 华语教学出版社
社 址 北京百万庄大街 24 号
邮政编码 100037
电 话 (010) 68995871
传 真 (010) 68326333
网 址 www.sinolingua.com.cn
电子信箱 hyjx@sinolingua.com.cn
印 刷 河北大厂回族自治县彩虹印刷有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 24 开(889×1194)
字 数 100(千) 7 印张
版 次 2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
2006 年 9 月第 1 版第 3 次印刷
标准书号 ISBN 7-80200-116-1
定 价 9.50 元

孔圣儒学是国学的根本,是中华传统文化的源头活水。目前少年儿童的国学启蒙教育活动正蓬勃兴起,而诵读《三字经》、《千字文》、《百家姓》、《弟子规》等,这些堪称“蒙学之冠”的读物,长期的耳濡目染,传统文化中人文精神的精髓,将会在少年儿童的心灵深处根植下来,成为他们健康成长的“养分”。

专家们说:国学启蒙教育会成为学生们终生享用的精神财富,传统优秀文化凝练而富有哲理,随着年龄和阅历的增长,这些传统文化积淀会成为学生们精神财富的基石。弘扬中华优秀传统文化,让孩子们自幼打下深厚而坚实的国学功底,才会有利于将来正确领悟博大精深的国学真谛。

我们精心选取了具有文字启蒙和道德教育作用的几本传统启蒙书,将它们汇编成册,旨在让少年儿童自幼养成孝亲敬师、自强进取、诚实守信、包容宽厚、好学勤劳的传统美德,培养其深厚的人文底蕴,打下为人处世的根基。让孩子们首先学会做人,进而奉献于社会。

为了方便孩子们的自主阅读,我们还特别加注了精准的汉语拼音,并将传统蒙学中不符合现代观念的部分做出特别提示,使孩子们能够接受到正确的教育。

关注教育的家长们,快快让您的孩子加入到读经的行列中吧,让孩子们在传统文化的熏陶中向真、向善,让我们的传统文化源远流长!



前言

总目一

圣人训

千字文

蒙学·非常经典



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，

恭惟鞠养，

女慕贞洁，

知过必改，

罔谈彼短，

信使可覆，

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。



四大五常。

岂敢毁伤。

男效才良。

得能莫忘。

靡恃己长。

器欲难量。

总目三

圣人训

千字文

蒙学非常经典

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，

似兰斯馨，

川流不息，

容止若思，

笃初诚美，

荣业所基，



夙兴温清。

如松之盛。

渊澄取映。

言辞安定。

慎终宜令。

籍甚无竞。

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，

节义廉退，

性静情逸，

守真志满，

坚持雅操，

都邑华夏，



造次弗离。

颠沛匪亏。

心动神疲。

逐物意移。

好爵自縻。

东西二京。

背邙面洛，浮渭据泾。宫殿盘郁，楼观飞惊。

图写禽兽，画彩仙灵。丙舍旁启，甲帐对楹。

总目五

圣人训

千字文

案学非常经典

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，

府罗将相，

户封八县，

高冠陪辇，

世禄侈富，

策功茂实，

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。



漆书壁经。

路侠槐卿。

家给千兵。

驱轂振缨。

车驾肥轻。

勒碑刻铭。

俊义密勿，多士实宁。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，

宣威沙漠，

九州禹迹，

岳宗泰岱，

雁门紫塞，

昆池碣石，

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。



用军最精。

驰誉丹青。

百郡秦并。

禅主云亭。

鸡田赤城。

钜野洞庭。

总目七

圣人训

千字文

家学非常经典

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，

殆辱近耻，

两疏见机，

索居闲处，

求古寻论，

欣奏累遣，

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。



宠增抗极。

林皋幸即。

解组谁逼。

沉默寂寥。

散虑逍遥。

戚谢欢招。

耽读玩市，寓目囊箱。易輶攸畏，属耳垣墙。

具膳餐饭，适口充肠。饱饫烹宰，饥厌糟糠。

亲戚故旧，

妾御绩纺，

纨扇圆洁，

昼眠夕寐，

弦歌酒宴，

矫手顿足，



老少异粮。

侍巾帷房。

银烛炜煌。

蓝笋象床。

接杯举觞。

悦豫且康。

嫡后嗣续，祭祀烝尝。稽颡再拜，悚惧恐惶。

笺牒简要，顾答审详。骸垢想浴，执热愿凉。

总目九

圣人训

千字文

家学非常经典

驴骡犊特，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，

毛施淑姿，

年矢每催，

璇玑悬斡，

指薪修祜，

矩步引领，

束带矜庄，徘徊瞻眺。孤陋寡闻，愚蒙等诮。

谓语助者，焉哉乎也。

并皆佳妙。

工颦妍笑。

曦晖朗曜。

晦魄环照。

永绥吉劭。

俯仰廊庙。





tiān dì xuán huáng yǔ zhòu hóng huāng
 天地玄黄，宇宙洪荒。
 rì yuè yíng zè chén xiù liè zhāng
 日月盈昃，辰宿列张。

古文今读

xiàn zài xǔ duō kē
 现在许多科
 xué jiā què xìn yǔ zhòu
 学家确信，宇宙
 shì yì nián qián fā
 是140亿年前发
 shēng dà bào zhà suǒ chǎn
 生大爆炸所产
 shēng de jié guǒ zhè xiē
 生的结果，这些
 wù zhì zài yì shè shì
 物质在100亿摄氏
 dù yǐ shàng bèi sī liè
 度以上被撕裂
 chéng xiǎo suì piàn
 成小碎片。

译文

tiān shì qīng de dì shì huáng de
 天是青的，地是黄的，
 yǔ zhòu shì zài hùn dùn de zhuàng tài xià xíng
 宇宙是在混沌的状态下形
 chéng de tài yáng zhèng le yòu xié yuè
 成的。太阳正了又斜，月
 liang yuán yòu quē xīng chén bù mǎn tiān kōng
 亮圆又缺，星辰布满天空。

011

让我们的孩子向真、向善……

注释

xuān shēn qīng sè yǔ zhǐ shàng xià sì fāng zhòu zhǐ gǔ wǎng jīn lái hóng
 ①玄：深青色。②宇：指上下四方。③宙：指古往今来。④洪
 huāng zhǐ hùn dùn méng mèi yíng mǎn zhǐ yuè yuán zè tài yáng xī xié chén rì
 荒：指混沌蒙昧。⑤盈：满，指月圆。⑥昃：太阳西斜。⑦辰：日
 yuè xīng de zǒng chēng xiù liè xīng zhòng xīng liè zhāng pái liè fēn bù
 月星的总称。⑧宿：列星，众星。⑨列张：排列分布。

精彩导读 ▶ 《盘古开天地》参见第12页《千字文》故事。





pán gǔ kāi tiān dì

盘古开天地

精彩导读 ► 宇宙洪荒。(P11)

chuán shuō tài gǔ de shí hòu tiān dì bù fēn zhěng gè yǔ zhòu xiàng gè dà jī dàn lǐ
传说太古的时候天地不分，整个宇宙像个大鸡蛋，里
miàn hùn dùn yī tuán qī hēi yī piàn fēn bu qīng shàng xià zuǒ yóu dōng nán xī běi dàn jī
面混沌一团，漆黑一片，分不清上下左右，东南西北。但鸡
dàn lǐ yùn yù zhe yí ge wēi dà de yīng xióng jiù shì kāi tiān pì dì de pán gǔ
蛋里孕育着一个伟大的英雄，就是开天辟地的盘古。

012

pán gǔ zài jī dàn lǐ yùn yù le zú zú yí wàn bā qiān nián zhōng yú cóng chén shuì
盘古在鸡蛋里孕育了足足一万八千年，终于从沉睡

zhōng xǐng lái le tā zhēng kāi yǎn jīng zhǐ jué de hēi hū hū de yí piàn mēn rè nán dāng
中醒来了。他睁开眼睛，只觉得黑糊糊的一片，闷热难当，
jiǎn zhí tòu bù guò qì lái tā xiǎng zhàn qǐ lái dàn jī dàn ké bāo zhe tā de shēn tǐ lián
简直透不过气来。他想站起来，但鸡蛋壳包着他的身体，连
shū zhǎn yí xià shǒu jiǎo yě bàn bu dào
舒展一下手脚也办不到。

pán gǔ fā qǐ nù lái zhuā qǐ yí bǎ yǔ shēng jù lái de dà fú yòng lì yì huī
盘古发起怒来，抓起一把与生俱来的大斧，用力一挥，
zhī tīng de yí shēng jù xiǎng dà jī dàn zhòu rán pò liè qí zhōng qīng ér qīng de dōng xī piāo
只听得一声巨响，大鸡蛋骤然破裂，其中轻而清的东西飘
piāo rán shàng shēng biàn chéng le tiān líng yì xiē zhòng ér zhuó de dōng xī zhuì rán xià chén
飘然上升，变成了天，另一些重而浊的东西，坠然下沉，
biàn chéng le dì hùn dùn bù fēn de yǔ zhòu bèi pán gǔ dà fú yì huī cóng cǐ zhěng gè gǎi
变成了地。混沌不分的宇宙被盘古大斧一挥，从此整个改
biàn le yàng zi shàng wéi tiān xià wéi dì dùn shí qīng shuǎng duō le
变了样子，上为天，下为地，顿时清爽多了。





《千字文》故事

pán gǔ kāi pì le tiān dì gāo xìng jí le yòu pà tiān dì chóng xīn hé lǒng tā jiù
盘古开辟了天地，高兴极了，又怕天地重新合拢，他就
yòng tóu dǐng zhe qīng tiān yòng jiǎo tà zhù zhuó dì xiǎn qǐ shén tōng yì tiān jiǔ biàn tā měi
用头顶着青天，用脚踏住浊地，显起神通，一天九变。他每
tiān zēng gāo yí zhàng tiān yě suí zhe shēng gāo yí zhàng dì yě suí zhe zēng hòu yí zhàng zhè
天增高一丈，天也随着升高一丈，地也随着增厚一丈。这
yàng yī lián guò le yí wàn bā qiān nián tiān shēng de jí gāo jí gāo jiǎn zhí gāo bù kě pàn
样一连过了一万八千年。天升得极高极高，简直高不可攀；
dì biàn de jí hòu jí hòu jiǎn zhí hòu bù kě cè pán gǔ zhè shí hòu yě chéng wéi yí ge
地变得极厚极厚，简直厚不可测。盘古这时候也成为一个
dǐng tiān lì dì de jù rén shēn zǐ zú zú yǒu jiǔ wàn lǐ cháng
顶天立地的巨人，身子足足有九万里长。

tā dú zì zài nà lǐ zhàn zhe dān dāng chēng tiān zhǔ dì de wēi dà rèn wu bú dào
他独自在那里站着，担当撑天拄地的伟大任务，不到
tiān dì wěn gù jué bù bà xiū zhè yàng yòu bù zhī jīng lì le duō shao wàn nián zhōng yú tiān
天地稳固决不罢休。这样又不知经历了多少万年，终于天
wěn dì gù bú huì fù hé le dàn zhè wèi kāi tiān pì dì de yīng xióng yě yǐ jīn pí lì
稳地固，不会复合了，但这位开天辟地的英雄也已筋疲力
jìn tā shēn qíng de kàn le yí yǎn qīn shǒu kāi pì de tiān dì gǎn dào wú xiàn xīn wèi yú
尽。他深情地看了一眼亲手开辟的天地，感到无限欣慰，于
shì tǎng xià shēn zǐ hé shàng le yǎn jīng yǒng yuǎn de cháng mián le
是躺下身子，合上了眼睛，永远地长眠了。

hòu lái pán gǔ de yí tǐ tū rán qǐ le jù dà de biàn huà tā de zuǒ yǎn biàn
后来，盘古的遗体突然起了巨大的变化：他的左眼变
chéng le tài yáng yòu yǎn biàn chéng le yuè liang hū chū de zuì hòu yì kǒu qì biàn chéng fēng
成了太阳，右眼变成了月亮，呼出的最后一口气变成风
hé yún tóu fa biàn chéng xīng chén shǒu jiǎo hé shēn tǐ biàn chéng dà dì de sì jí hé wǔ
和云，头发变成星辰，手脚和身体变成大地的四极和五





yuè xuè yè biàn chéng le jiāng hé jīn mǎi huà zuò dào lù jī ròu huà zuò tián dì pí
岳, 血液变成了江河, 筋脉化做道路, 肌肉化做田地, 皮
fū máo fà huà zuò huā cǎo shù mù yá chǐ gǔ tóu huà zuò jīn shǔ shí tóu jīng suǐ huà zuò
肤、毛发化做花草树木, 牙齿骨头化做金属石头, 精髓化做
zhēn zhū měi yù lián hàn shuǐ yě huà zuò yǔ lù
珍珠美玉, 连汗水也化做雨露。

pán gǔ yòng tā de lì liang kāi pì le tiān dì yòng tā de shēn tǐ gòu chéng le měi
盘古用他的力量开辟了天地, 用他的身体构成了美
lì de shì jiè shì zhōng guó gǔ dài shén huà zhōng dì yī ge yīng xióng
丽的世界, 是中国古代神话中第一个英雄。

