

《千字文》

(梁)周兴嗣 撰

相传，梁武帝萧衍命周兴嗣从撮取王羲之一千字不重者编为四言韵语而成。《尚书故实》称：“兴嗣一夕编缀进上，鬓发皆白……右军孙智永禅师自临八百本，散与人间。”既要不用不相同的字，又要从王羲之遗书中撮出的千字组成，还要使之成韵，一夕而就，恐难尽信。许是赞扬周兴嗣过人智慧与出众的才华，才有此说。

周兴嗣（？—521）南朝梁陈郡项（今河南沈丘）人，字思篆。

《千字文》是我国早期的蒙学课本。隋唐以来，《千字文》大为流行，背诵《千字文》被视为识字教育的捷径。它不是简单的单字堆积，而是条理分明，通顺可诵，咏物咏事的韵文，其内容又涉及到有关自然、社会、历史、教育、伦理等多方面的知识。所选千字，大都是常用字，生僻字不多，便于识读。因流传甚广，以致文书编卷，都采用“天地玄黄”来代替数字。兄弟民族地区也出现了满汉、蒙汉文的对照本字。由于历代不少大书法家都曾书写，更使《千字文》至今仍是学习各种书法的范本。

《千字文》的续广增编，宋元以来，不下数十种，如《续千字文》、《广易千字文》、《叙古千字文》《正字千字文》等，但都不能与周编《千字文》抗衡。

明清以来，一些学者称《千字文》为以有限文字而能条理贯穿的“绝妙文章”，不无道理。

千字文文字版

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
遐迩壹体 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 上和和睦 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 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 驱毂振缨 世禄侈富 车驾肥轻 策功茂实 勒碑刻铭
 番溪伊尹 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 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 叔载南亩 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 游昆独运 凌摩绛霄 耽读玩市 寓目囊箱
 易酋攸畏 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 纨扇圆洁 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 祭祀蒸尝 稽颡再拜 悚惧恐惶 笺牒简要 顾答审详
 骸垢想浴 执热愿凉 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 并皆佳妙
 毛施淑姿 工颺妍笑 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 愚蒙等诮 谓语助者 焉哉乎也

《千字文》浅释

天地玄黄 宇宙洪荒浅释： 苍天是黑色的，大地是黄色的；茫茫宇宙辽阔无边。

日月盈昃 辰宿列张浅释： 太阳有正有斜，月亮有缺有圆；星辰布满在无边的太空中。

寒来暑往 秋收冬藏浅释： 寒暑循环变换，来了又去，去了又来；秋季里忙着收割，冬天里忙着储藏。

闰余成岁 律吕调阳浅释： 积累数年的闰余并成一个月，放在闰年里；古人用六律六吕来调节阴阳。

云腾致雨 露结为霜浅释： 云气升到天空，遇冷就形成雨；露水碰上寒夜，很快凝结为霜。

金生丽水 玉出昆冈浅释： 金子生于金沙江底，玉石出自昆仑山岗。

剑号巨阙 珠称夜光浅释： 最有名的宝剑叫“巨阙”，最贵重的明珠叫“夜光”。

果珍李柰 菜重芥姜浅释： 果子中最珍贵的是李和柰，蔬菜中最看重的是芥和姜。

海咸河淡 鳞潜羽翔浅释：海水咸，河水淡；鱼儿在水中潜游，鸟儿在空中飞翔。

龙师火帝 鸟官人皇浅释：龙师、火帝、鸟官、人皇：这都是上古时代的帝皇官员。

始制文字 乃服衣裳浅释：有了仓颉，开始创造了文字，有了嫫祖，人们才穿起了遮身盖体的衣裳。

推位让国 有虞陶唐浅释：唐尧、虞舜英明无私，主动把君位禅让给功臣贤人。

吊民伐罪 周发殷汤浅释：安抚百姓，讨伐暴君，有周武王姬发和商君成汤。

坐朝问道 垂拱平章浅释：贤君身坐朝廷，探讨治国之道，垂衣拱手，和大臣共商国事。

爱育黎首 臣伏戎羌浅释：他们爱抚、体恤老百姓，四方各族人都归附向往。

遐迩一体 率宾归王浅释：远远近近都统一在一起，全都心甘情愿屈服贤君。

鸣凤在竹 白驹食场浅释：凤凰在竹林中欢鸣，白马在草场上觅食，国泰民安，处处吉祥。

化被草木 赖及万方浅释：贤君的教化覆盖大自然的一草一木，恩泽遍及天下百姓。

盖此身发 四大五常浅释：人的身体发肤分属于“四大”，一言一动都要符合“五常”。

恭惟鞠养 岂敢毁伤浅释：恭蒙父母亲生养爱护，不可有一丝一毫的毁坏损伤。

女慕贞洁 男效才良浅释：女子要思慕那些为人称道的贞妇洁女，男子要效法有德有才的贤人。

知过必改 得能莫忘浅释：知道自己有过错，一定要改正；适合自己干的事，不要放弃。

罔谈彼短 靡恃己长浅释：不要去谈论别人的短处，也不要依仗自己有长处就不思进取。

信使可复 器欲难量浅释：诚实的话要能经受时间的考验；器度要大，让人难以估量。

墨悲丝染 诗赞羔羊浅释：墨子为白丝染色不褪而悲泣，「诗经」中因此有「羔羊」篇传扬。

景行维贤 克念作圣浅释：高尚的德行只能在贤人那里看到；要克制私欲，努力仿效圣人。

德建名立 形端表正浅释：养成了好的道德，就会有好的名声；就像形体端庄，仪表也随之肃穆一样。

空谷传声 虚堂习听浅释：空旷的山谷中呼喊声传得很远，宽敞的厅堂里说话声非常清晰。

祸因恶积 福缘善庆浅释：祸害是因为多次作恶积累而成，幸福是由于常年行善得到的奖

赏。

尺璧非宝 寸阴是竞浅释： 一尺长的璧玉算不上宝贵，一寸短的光阴却值得去争取。

资父事君 曰严与敬浅释： 供养父亲，待奉国君，要做到认真、谨慎、恭敬。

孝当竭力 忠则尽命浅释： 对父母孝，要尽心竭力；对国君忠，要不惜献出生命。

临深履薄 夙兴温清浅释： 要“如临深渊，如履薄冰”那样小心谨慎；要早起晚睡，让父母冬暖夏凉。

似兰斯馨 如松之盛浅释： 能这样去做，德行就同兰花一样馨香，同青松一样茂盛。

川流不息 渊澄取映浅释： 还能延及子孙，像大河川流不息；影响世人，像碧潭清澈照人。

容止若思 言辞安定浅释： 仪态举止要庄重，看上去若有所思；言语措辞要稳重，显得从容沉静。

笃初诚美 慎终宜令浅释： 无论修身、求学、重视开头固然不错，认真去做，有好的结果更为重要。

荣业所基 籍甚无竟浅释： 有德能孝是事业显耀的基础，这样的人声誉盛大，传扬不已。

学优登仕 摄职从政浅释： 学习出色并有余力，就可走上仕道（做官），担任一定的职务，参与国家的政事。

存以甘棠 去而益咏浅释： 召公活着时曾在甘棠树下理政，他过世后老百姓对他更加怀念歌咏。

乐殊贵贱 礼别尊卑浅释： 选择乐曲要根据人的身份贵贱有所不同；采用礼节要按照人的地位高低有所区别。

上和下睦 夫唱妇随浅释： 长辈和小辈要和睦相处，夫妇要一唱一随，协调和谐。

外受傅训 入奉母仪浅释： 在外面要听从师长的教诲，在家里要遵守母亲的规范。

诸姑伯叔 犹子比儿浅释： 对待姑姑、伯伯、叔叔等长辈，要像是他们的亲生子女一样。

孔怀兄弟 同气连枝浅释： 兄弟之间要非常相爱，因为同受父母血气，犹如树枝相连。

交友投分 切磨箴规浅释： 结交朋友要意相投，学习上切磋琢磨，品行上互相告勉。

仁慈隐恻 造次弗离浅释： 仁义、慈爱，对人的恻隐之心，在最仓促、危急的情况下也不能抛离。

节义廉退 颠沛匪亏浅释： 气节、正义、廉洁、谦让的美德，在最穷困潦倒的时候也不可亏缺。

性静情逸 心动神疲浅释： 品性沉静淡泊，情绪就安逸自在；内心浮躁好动，精神就疲惫困倦。

守真志满 逐物意移浅释： 保持纯洁的天性，就会感到满足；追求物欲享受，天性就会转移改变。

坚持雅操 好爵自縻浅释： 坚持高尚铁情操，好的职位自然会为你所有。

都邑华夏 东西二京浅释： 古代的都城华美壮观，有东京洛阳和西京长安。

背邙面洛 浮渭据泾浅释： 东京洛阳背靠北邙山，南临洛水；西京长安左跨渭河，右依泾水。

宫殿盘郁 楼观飞惊浅释： 宫殿盘旋曲折，重重迭迭；楼阁高耸如飞，触目惊心。

图写禽兽 画彩仙灵浅释： 宫殿上绘着各种飞禽走兽，描画出五彩的天仙神灵。

丙舍傍启 甲帐对楹浅释： 正殿两边的配殿从侧面开启，豪华的账幕对着高高的楹柱。

肆筵设席 鼓瑟吹笙浅释： 宫殿中大摆宴席，乐人吹笙鼓瑟，一片歌舞升平的景象。

升阶纳陛 弁转疑星浅释： 登上台阶进入殿堂的文武百官，帽子团团转，像满天的星星。

右通广内 左达承明浅释： 右面通向用以藏书的广内殿，左面到达朝臣休息的承明殿。

既集坟典 亦聚群英浅释： 这里收藏了很多的典籍名著，也集着成群的文武英才。

杜稿钟隶 漆书壁经浅释： 书殿中有杜度的草书、钟繇的隶书，还有漆写的古籍和孔壁中的经典。

府罗将相 路侠槐卿浅释： 宫廷内将相依次排成两列，宫廷外大夫公卿夹道站立。

户封八县 家给千兵浅释： 他们每户有八县之广的封地，配备成千以上的士兵。

高冠陪辇 驱毂振缨浅释： 他们戴着高高的官帽，陪着皇帝出游，驾着车马，帽带飘舞着，好不威风。

世禄侈富 车驾肥轻浅释： 他们的子孙世代领受俸禄，奢侈豪富，出门时轻车肥马，春风得意。

- 策功茂实 勒碑刻铭浅释： 朝廷还详尽确实地记载他们的功德，刻在碑石上流传后世。
- 磻溪伊尹 佐时阿衡浅释： 周武王磻溪遇吕尚，尊他为“太公望”；伊尹辅佐时政，商汤王封他为“阿衡”。
- 奄宅曲阜 微旦孰营浅释： 周成王占领了古奄国曲阜一带地面，要不是周公旦辅政哪里能成？
- 桓公匡合 济弱扶倾浅释： 齐桓公九次会合诸侯，出兵援助势单力薄和面临危亡的诸侯小国。
- 绮回汉惠 说感武丁浅释： 汉惠帝做太子时靠绮里季才幸免废黜，商君武丁感梦而得贤相传说。
- 俊乂密勿 多士寔宁浅释： 能人治政勤勉努力，全靠许多这样的贤士，国家才富强安宁。
- 晋楚更霸 赵魏困横浅释： 晋、楚两国在齐之后称霸，赵、魏两国因连横而受困于秦。
- 假途灭虢 践土会盟浅释： 晋献公向虞国借路去消灭虢国；晋文公在践土与诸侯会盟，推为盟主。
- 何遵约法 韩弊烦刑浅释： 萧何遵循简约刑法的精神制订九律，韩非却受困于自己所主张的严酷刑法。
- 起翦颇牧 用军最精浅释： 秦将白起、王翦，赵将廉颇、李牧，带兵打仗最为高明。
- 宣威沙漠 驰誉丹青浅释： 他们的声威远传到沙漠边地，美誉和画像一起流芳后代。
- 九州禹迹 百郡秦并浅释： 九州处处有留有大禹治水的足迹，全国各郡在秦并六国后归于统一。
- 岳宗泰岱 禅主云亭浅释： 五岳中人们最尊崇东岳泰山，历代帝王都在云山和亭山主持禅礼。
- 雁门紫塞 鸡田赤城浅释： 名关有北疆雁门，要塞有万里长城，驿站有边地鸡田，奇山有天台赤城。
- 昆池碣石 巨野洞庭浅释： 赏池赴昆明滇池，观海临河北碣石，看泽去山东钜野，望湖上湖南洞庭。
- 旷远绵邈 岩岫杳冥浅释： 江河源远流长，湖海宽广无边。名山奇谷幽深秀丽，气象万千。
- 治本于农 务资稼穡浅释： 治国的根本在发展农业，要努力做好播种收获这些农活。

- 俶载南亩 我艺黍稷浅释： 一年的农活该开始干起来了，我种上小米，又种上高粱。
- 税熟贡新 劝赏黜陟浅释： 收获季节，用刚熟的新谷交纳税粮，官府应按农户的贡献大小给予奖励或处罚。
- 孟轲敦素 史鱼秉直浅释： 孟轲夫子崇尚纯洁，史官子鱼秉性刚直。
- 庶几中庸 劳谦谨敕浅释： 做人要尽可能合乎中庸的标准，勤奋、谦逊、谨慎，懂得规劝告诫自己。
- 聆音察理 鉴貌辨色浅释： 听别人说话，要仔细审察是否合理；看别人面孔，要小心辨析他的脸色。
- 胎厥嘉猷 勉其祗植浅释： 要给人家留下正确高明的忠告或建议，勉励别人谨慎小心地处世立身。
- 省躬讥诫 宠增抗极浅释： 听到别人的讥讽告诫，要反省自身；备受恩宠不要得意忘形，对抗权尊。
- 殆辱近耻 林皋幸即浅释： 知道有危险耻辱的事快要发生，还不如归隐山林为好。
- 两疏见机 解组谁逼浅释： 疏广疏受预见到危患的苗头才告老还乡，哪里有谁逼他们除下官印？
- 索居闲处 沉默寂寥浅释： 离群独居，悠闲度日，整天不用多费唇舌，清静无为岂不是好事。
- 求古寻论 散虑逍遥浅释： 想想古人的话，翻翻古人的书，消往日的忧虑，乐得逍遥舒服。
- 欣奏累遣 戚谢欢招浅释： 轻松的事凑到一起，费力的事丢在一边，消除不尽的烦恼，得来无限的快乐。
- 渠荷的历 园莽抽条浅释： 池里的荷花开得光润鲜艳，园中的草木抽出条条嫩枝。
- 枇杷晚翠 梧桐蚤凋浅释： 枇杷到了岁晚还是苍翠欲滴，梧桐刚刚交秋就早早地凋谢了。
- 陈根委翳 落叶飘摇浅释： 陈根老树枯倒伏，落叶在秋风里四处飘荡。
- 游鶒独运 凌摩绛霄浅释： 寒秋之中，鲲鹏独自高飞，直冲布满彩霞的云霄。
- 耽读玩市 寓目囊箱浅释： 汉代王充在街市上沉迷留恋于读书，眼睛注视的都是书袋和书箱。
- 易轡攸畏 属耳垣墙浅释： 说话最怕旁若无人，毫无禁忌；要留心隔着墙壁有人在贴耳偷听。

- 具膳餐饭 适口充肠浅释： 安排一日三餐的膳食，要适合各位的口味，能让大家吃饱。
- 饱饫烹宰 饥厌糟糠浅释： 饱的时候自然满足于大鱼大肉，饿的时候应当满足于粗菜淡饭。
- 亲戚故旧 老少异粮浅释： 亲属、朋友会面要盛情款待，老人、小孩的食物应和自己不同。
- 妾御绩纺 侍巾帷房浅释： 小妾婢女要管理好家务，尽心恭敬地服侍好主人。
- 纨扇圆絜 银烛炜煌浅释： 绢制的团扇像满月一样又白又圆，银色的烛台上烛火辉煌。
- 昼眠夕寐 蓝笋象床浅释： 白日小憩，晚上就寝，有青篾编成的竹席和象牙雕屏的床榻。
- 弦歌酒宴 接杯举觞浅释： 奏着乐，唱着歌，摆酒开宴；接过酒杯，开怀畅饮。
- 矫手顿足 悦豫且康浅释： 情不自禁地手舞足蹈，真是又快乐又安康。
- 嫡后嗣续 祭祀烝尝浅释： 子孙继承了祖先的基业，一年四季的祭祀大礼不能疏忘。
- 稽顙再拜 悚惧恐惶浅释： 跪着磕头，拜了又拜；礼仪要周全恭敬，心情要悲痛虔诚。
- 笺牒简要 顾答审详浅释： 给别人写信要简明扼要，回答别人问题要详细周全。
- 骸垢想浴 执热愿凉浅释： 身上有了污垢，就想洗澡，好比手上拿着烫的东西就希望有风把它吹凉。
- 驴骡犍特 骇跃超骧浅释： 家里有了灾祸，连牲畜都会受惊，狂蹦乱跳，东奔西跑。
- 诛斩贼盗 捕获叛亡浅释： 对抢劫、偷窃、反叛、逃亡的人要严厉惩罚，该抓的抓，该杀的杀。
- 布射僚丸 嵇琴阮啸浅释： 吕布擅长射箭，宜僚有弄丸的绝活，嵇康善于弹琴，阮籍能撮口长啸。
- 恬笔伦纸 钧巧任钓浅释： 蒙恬造出毛笔，蔡伦发明造纸，马钧巧制水车，任公子垂钓大鱼。
- 释纷利俗 竝皆佳妙浅释： 他们的技艺有的解人纠纷，有的方便群众，都高明巧妙，为人称道。
- 毛施淑姿 工颦妍笑浅释： 毛嫱、西施年轻美貌，哪怕皱着眉头，也像美美的笑。
- 年矢每催 曦晖朗曜浅释： 可惜青春易逝，岁月匆匆催人渐老，只有太阳的光辉永远朗照。

璇玑悬斡 晦魄环照浅释：高悬的北斗随着四季变换转动，明晦的月光洒遍人间每个角落。

指薪修祜 永绥吉劭浅释：行善积德才能像薪尽火传那样精神长存，子孙安康全靠你留下吉祥的忠告。

矩步引领 俯仰廊庙浅释：如此心地坦然，方可以昂头迈步，应付朝廷委以的重任。

束带矜庄 徘徊瞻眺浅释：如此无愧人生，尽可以整束衣冠，庄重从容地高瞻远望。

孤陋寡闻 愚蒙等诮浅释：这些道理孤陋寡闻就不会明白，只能和愚昧无知的人一样空活一世，让人耻笑。

谓语助者 焉哉乎也浅释：编完「千字文」乌发皆白，最后剩下“焉、哉、乎、也”这几个语气助词。

千字文注音版

天(tiān)地(dì)玄(xuán)黄(huáng)()宇(yǔ)宙(zhòu)洪(hóng)荒(huāng)()日(rì)月(yuè)盈(yí)昃(zè)()辰(chén)宿(xiù)列(liè)张(zhāng)

寒(hán)来(lái)暑(shǔ)往(wǎng)()秋(qiū)收(shōu)冬(dōng)藏(cáng)()闰(rùn)余(yú)成(chéng)岁(suì)()律(lù)吕(lǚ)调(diào)阳(yáng)

云(yún)腾(téng)致(zhì)雨(yǔ)()露(lù)结(jié)为(wéi)霜(shuāng)()金(jīn)生(shēng)丽(lì)水(shuǐ)()玉(yù)出(chū)昆(kūn)冈(gāng)

剑(jiàn)号(hào)巨(jù)阙(què)()珠(zhū)称(chēng)夜(yè)光(guāng)()果(guǒ)珍(zhēn)李(lǐ)柰(nài)()菜(cài)重(zhòng)芥(jiè)姜(jiāng)

海(hǎi)咸(xián)河(hé)淡(dàn)()鳞(lín)潜(qián)羽(yǔ)翔(xiáng)()龙(lóng)师(shī)火(huǒ)帝(dì)()鸟(niǎo)官(guān)人(rén)皇(huáng)

始(shǐ)制(zhì)文(wén)字(zì)()乃(nǎi)服(fú)衣(yī)裳(shang)()推(tuī)位(wèi)让(ràng)国(guó)()有(yǒu)虞(yú)陶(táo)唐(táng)

吊(diào)民(mín)伐(fá)罪(zuì)()周(zhōu)发(fā)殷(yīn)汤(tāng)()坐(zuò)朝(cháo)问(wèn)道(dào)()垂(chuí)拱(gǒng)平(píng)章(zhāng)

爱(ài)育(yù)黎(lí)首(shǒu)()臣(chén)伏(fú)戎(róng)羌(qiāng)()遐(xiá)迩(ěr)一(yì)体(tǐ)()率(shuài)宾(bīn)归(guī)王(wáng)

鸣(míng)凤(fèng)在(zài)竹(zhú)()白(bái)驹(jū)食(shí)场(cháng)()化(huà)被(bèi)草(cǎo)木(mù)()赖(lài)及(jí)万(wàn)方(fāng)

盖(gài)此(cǐ)身(shēn)发(fā)()四(sì)大(dà)五(wǔ)常(cháng)()恭(gōng)惟(wéi)鞠(jū)养(yǎng)()岂(qǐ)敢(gǎn)毁(huǐ)伤(shāng)

女(nǚ)慕(mù)贞(zhēn)洁(jié)()男(nán)效(xiào)才(cái)良(liáng)()知(zhī)过(guò)必(bì)改(gǎi)()得(dé)能(néng)莫(mò)忘(wàng)

罔(wǎng)谈(tán)彼(bǐ)短(duǎn)()靡(mí)恃(shì)己(jǐ)长(cháng)()信(xìn)使(shǐ)可(kě)覆(fù)()器(qì)欲(yù)难(nán)量(liáng)

墨(mò)悲(bēi)丝(sī)染(rǎn)()诗(shī)赞(zàn)羔(gāo)羊(yáng)()景(jǐng)行(xíng)维(wéi)贤(xián)()克(kè)念(niàn)作(zuò)圣(shèng)

德(dé)建(jiàn)名(míng)立(lì)()形(xíng)端(duān)表(biǎo)正(zhèng)()空(kōng)谷(gǔ)传(chuán)声(shēng)()虚(xū)堂(táng)习(xí)听(tīng)

祸(huò)因(yīn)恶(è)积(jī)()福(fú)缘(yuán)善(shàn)庆(qìng)()尺(chǐ)璧(bì)非(fēi)宝(bǎo)()寸(cùn)阴(yīn)是(shì)竞(jìng)

资(zī)父(fù)事(shì)君(jūn)()曰(yuē)严(yán)与(yǔ)敬(jìng)()孝(xiào)当(dāng)竭(jié)力(lì)()忠(zhōng)则(zé)尽(jìn)命(mìng)

临(lín)深(shēn)履(lǚ)薄(bó)()夙(sù)兴(xīng)温(wēn)磬(qìng)()似(sì)兰(lán)斯(sī)馨(xīn)()如(rú)松(sōng)之(zhī)盛(shèng)

川(chuān)流(liú)不(bù)息(xī)()渊(yuān)澄(chéng)取(qǔ)映(yìng)()容(róng)止(zhǐ)若(ruò)思(sī)()言(yán)辞(cí)安(ān)定(dìng)

笃(dǔ)初(chū)诚(chéng)美(měi)()慎(shèn)终(zhōng)宜(yí)令(líng)()荣(róng)业(yè)所(suǒ)基(jī)()籍(jí)甚(shèn)无(wú)竟(jìng)

学(xué)优(yōu)登(dēng)仕(shì)()摄(shè)职(zhí)从(cóng)政(zhèng)()存(cún)以(yì)甘(gān)棠(táng)()去(qù)而(ér)益(yì)咏(yǒng)

乐(yuè)殊(shū)贵(guì)贱(jiàn)()礼(lǐ)别(bié)尊(zūn)卑(bēi)()上(shàng)和(hé)下(xià)睦(mù)()夫(fū)唱(chàng)妇(fù)随(suí)

外(wài)受(shòu)傅(fù)训(xùn)()入(rù)奉(fèng)母(mǔ)仪(yí)()诸(zhū)姑(gū)伯(bó)叔(shū)()犹(yóu)子(zǐ)比(bǐ)儿(ér)

孔(kǒng)怀(huái)兄(xiōng)弟(dì)()同(tóng)气(qì)连(lián)枝(zhī)()交(jiāo)友(yǒu)投(tóu)份(fèn)()切(qiē)磨(mó)箴(zhēn)规(guī)

仁(rén)慈(cí)隐(yǐn)恻(cè)()造(zào)次(cì)弗(fú)离(lí)()节(jié)义(yì)廉(lián)退(tuì)()

颠(diān)沛(pèi)匪(fěi)亏(kuī)

性(xìng)静(jìng)情(qíng)逸(yì)()心(xīn)动(dòng)神(shén)疲(pí)()守(shǒu)真(zhēn)志(zhì)
满(mǎn)()逐(zhú)物(wù)意(yì)移(yí)

坚(jiān)持(chí)雅(yǎ)操(cāo)()好(hǎo)爵(jué)自(zì)迷(mí)()都(dū)邑(yì)华(huá)夏(xià)
()东(dōng)西(xī)二(èr)京(jīng)

背(bèi)邛(qiāng)面(miàn)洛(luò)()浮(fú)渭(wèi)据(jù)泾(jīng)()宫(gōng)殿(diàn)盘(pán)
郁(yù)()楼(lóu)观(guān)飞(fēi)惊(jīng)

图(tú)写(xiě)禽(qín)兽(shòu)()画(huà)彩(cǎi)仙(xiān)灵(líng)()丙(bǐng)舍(shè)傍(bàng)
启(qǐ)()甲(jiǎ)帐(zhàng)对(duì)楹(yíng)

肆(sì)筵(yán)设(shè)席(xí)()鼓(gǔ)瑟(sè)吹(chuī)笙(shēng)()升(shēng)阶(jiē)纳(nà)陛(bì)
()变(biàn)转(zhuǎn)疑(yí)星(xīng)

右(yòu)通(tōng)广(guǎng)内(nèi)()左(zuǒ)达(dá)承(chéng)明(míng)()既(jì)集(jí)坟(fén)
典(diǎn)()亦(yì)聚(jù)群(qún)英(yīng)

杜(dù)稿(gǎo)钟(zhōng)隶(lì)()漆(qī)书(shū)壁(bì)经(jīng)()府(fǔ)罗(luó)将(jiāng)相(xiāng)
()路(lù)侠(xiá)槐(huái)卿(qīng)

户(hù)封(fēng)八(bā)县(xiàn)()家(jiā)给(jǐ)千(qiān)兵(bīng)()高(gāo)冠(guān)陪(péi)辇(niǎn)
()驱(qū)骨(gǔ)振(zhèn)纓(yīng)

世(shì)禄(lù)侈(chǐ)富(fù)()车(chē)驾(jià)肥(féi)轻(qīng)()策(cè)功(gōng)茂(mào)实(shí)
()勒(lè)碑(bēi)刻(kè)铭(míng)

盘(pán)溪(xī)伊(yī)尹(yǐn)()佐(zuǒ)时(shí)婀(ē)衡(héng)()掩(yǎn)宅(zhái)曲(qū)阜(fù)
()微(wēi)旦(dàn)孰(shú)营(yíng)

桓(huán)公(gōng)匡(kuāng)合(hé)()济(jì)弱(ruò)扶(fú)倾(qīng)()绮(qǐ)回(huí)汉(hàn)惠(huì)
()阅(yuè)感(gǎn)武(wǔ)丁(dīng)

俊(jùn)艺(yì)密(mì)勿(wù)()多(duō)士(shì)实(shí)宁(níng)()晋(jìn)楚(chǔ)更(gēng)霸(bà)
()赵(zhào)魏(wèi)困(kùn)横(héng)

假(jiǎ)途(tú)灭(miè)虢(guó)()践(jiàn)土(tǔ)会(huì)盟(méng)()何(hé)遵(zūn)约(yuē)法(fǎ)
()韩(hán)弊(bì)烦(fán)刑(xíng)

起(qǐ)翦(jiǎn)颇(pō)牧(mù)()用(yòng)军(jūn)最(zuì)精(jīng)()宣(xuān)威(wēi)沙(shā)漠(mò)
()驰(chí)誉(yù)丹(dān)青(qīng)

九(jiǔ)州(zhōu)禹(yǔ)迹(jì)()百(bǎi)郡(jùn)秦(qín)并(bìng)()岳(yuè)宗(zōng)泰(tài)岱(dài)
i)()禅(shàn)主(zhǔ)云(yún)亭(tíng)

雁(yàn)门(mén)紫(zǐ)塞(sài)()鸡(jī)田(tián)赤(chì)城(chéng)()昆(kūn)池(chí)碣(jié)石(shí)
í)()巨(jù)野(yě)洞(dòng)庭(tíng)

旷(kuàng)远(yuǎn)绵(mián)邈(miǎo)()岩(yán)岫(xiù)杳(yǎo)冥(míng)()治(zhì)本(běn)于
(yú)农(nóng)()务(wù)兹(zī)稼(jià)穡(sè)

触(chù)戟(zài)南(nán)亩(mǔ)()我(wǒ)艺(yì)黍(shǔ)稷(jì)()税(shuì)熟(shú)贡(gòng)新(xīn)
n)()劝(quàn)赏(shǎng)黜(chù)陟(zhì)

孟(mèng)轲(kē)敦(dūn)素(sù)()史(shǐ)鱼(yú)秉(bǐng)直(zhí)()庶(shù)几(jī)中(zhōng)庸
(yōng)()劳(láo)谦(qiān)谨(jǐn)敕(chì)

聆(líng)音(yīn)察(chá)理(lǐ)()鉴(jiàn)貌(mào)辨(biàn)色(sè)()贻(yí)厥(jué)嘉(jiā)猷(yóu)
u)()勉(miǎn)其(qí)祗(zhī)植(zhí)

省(shěng)躬(gōng)讥(jī)诫(jiè)()宠(chǒng)增(zēng)抗(kàng)极(jí)()殆(dài)辱(rǔ)近(jìn)耻
(chǐ)()林(lín)皋(gāo)幸(xìng)即(jí)

两(liǎng)疏(shū)见(jiàn)机(jī)()解(jiè)组(zǔ)谁(shuí)逼(bī)()索(suǒ)居(jū)闲(xián)处(chǔ)
ǔ)()沉(chén)默(mò)寂(jì)寥(liáo)

求(qiú)古(gǔ)寻(xún)论(lùn)()散(sàn)虑(lù)遣(xiāo)遥(yáo)()欣(xīn)奏(zòu)累(léi)遣(qiǎn)
n)()戚(qī)谢(xiè)欢(huān)招(zhāo)

渠(qú)荷(hé)的(dí)历(lì)()园(yuán)莽(mǎng)抽(chōu)条(tiáo)()枇(pí)杷(pá)晚(wǎn)翠(cuì)
ì)()梧(wú)桐(tóng)早(zǎo)凋(diāo)

陈(chén)根(gēn)委(wěi)翳(yì)()落(luò)叶(yè)飘(piāo)摇(yáo)()游(yóu)坤(kūn)独(dú)运(yùn)
n)()凌(líng)摩(mó)绛(jiàng)霄(xiāo)

耽(dān)读(dú)玩(wán)市(shì)()寓(yù)目(mù)囊(náng)箱(xiāng)()易(yì)油(yóu)攸(yōu)畏
(wèi)()煮(zhǔ)耳(ěr)垣(yuán)墙(qiáng)

具(jù)膳(shàn)餐(cān)饭(fàn)()适(shì)口(kǒu)充(chōng)肠(cháng)()饱(bǎo)饫(yù)烹(pēng)
宰(zǎi)()饥(jī)厌(yàn)糟(zāo)糠(kāng)

亲(qīn)戚(qī)故(gù)旧(jiù)()老(lǎo)少(shǎo)异(yì)粮(liáng)()妾(qiè)御(yù)绩(jì)纺(fǎng)
ng)()侍(shì)巾(jīn)帷(wéi)房(fāng)

纨(wán)扇(shàn)圆(yuán)洁(jié)()银(yín)烛(zhú)伟(wěi)煌(huáng)()昼(zhòu)眠(mián)夕(xī)
ī)寐(mèi)()蓝(lán)笋(sǔn)象(xiàng)床(chuáng)

弦(xián)歌(gē)酒(jiǔ)宴(yàn)()接(jiē)杯(bēi)举(jǔ)觞(shāng)()矫(jiǎo)手(shǒu)顿(dùn)足(zú)()悦(yuè)豫(yù)且(qiě)康(kāng)

嫡(dí)后(hòu)嗣(sì)续(xù)()祭(jì)祀(sì)蒸(zhēng)尝(cháng)()稽(jī)噉(sǎng)再(zài)拜(bài)()悚(sǒng)惧(jù)恐(kǒng)惶(huáng)

笈(jiā)牒(dié)简(jiǎn)要(yào)()顾(gù)答(dá)审(shěn)详(xiáng)()骸(hái)垢(gòu)想(xiǎng)浴(yù)()执(zhí)热(rè)愿(yuàn)凉(liáng)

驴(lú)骡(luó)犊(dú)特(tè)()骇(hài)跃(yuè)超(chāo)骧(xiāng)()诛(zhū)斩(zhǎn)贼(zéi)盗(dào)()捕(bǔ)获(huò)叛(pàn)亡(wáng)

布(bù)射(shè)僚(liáo)丸(wán)()嵇(jī)琴(qín)阮(ruǎn)啸(xiào)()恬(tián)笔(bǐ)伦(lún)纸(zhǐ)()钧(jūn)巧(qiǎo)任(rèn)钧(diào)

释(shì)纷(fēn)利(lì)俗(sú)()并(bìng)皆(jiē)佳(jiā)妙(miào)()毛(máo)施(shī)淑(shū)姿(zī)()工(gōng)颦(pín)妍(yán)笑(xiào)

年(nián)矢(shǐ)每(měi)催(cuī)()曦(xī)晖(huī)朗(lǎng)耀(yào)()璇(xuán)玑(jī)悬(xuán)斡(wò)()晦(huì)魄(pò)环(huán)照(zhào)

指(zhǐ)薪(xīn)修(xiū)护(hù)()永(yǒng)绥(suí)吉(jí)哨(shào)()矩(jǔ)步(bù)引(yǐn)领(lǐng)()俯(fǔ)仰(yǎng)廊(láng)庙(miào)

束(shù)带(dài)矜(jīn)庄(zhuāng)()徘徊(huái)瞻(zhān)眺(tiào)()孤(gū)陋(lòu)寡(guǎ)闻(wén)()愚(yú)蒙(mēng)等(děng)窍(qiào)

谓(wèi)语(yǔ)助(zhù)者(zhě)()焉(yān)哉(zāi)乎(hū)也(yě)

《千字文》注解版

天地玄黄，宇宙洪荒。日月盈①昃②，辰宿③列张。

【注释】①盈：月光圆满。②昃(zè)：太阳西斜。③宿(xiù)〈古〉我国天文学家将天空中某些星的集合体叫做“宿”。

【译文】天是青黑色的，地是黄色的，宇宙形成于混沌蒙昧的状态中。太阳正了又斜，月亮圆了又缺，星辰布满在无边的太空中。

寒来暑往，秋收冬藏。闰馀成岁，律吕①调阳。

【注释】①律吕：中国古代将一个八度分为十二个不完全相等的半音，从低到高依次排列，

每个半音称为一律，其中奇数各律叫做“律”，偶数各律叫做“吕”，总称“六律”、“六吕”，简称“律吕”。相传黄帝时伶伦制乐，用律吕以调阴阳。

【译文】寒暑循环变换，来了又去，去了又来；秋天收割庄稼，冬天储藏粮食。积累数年的闰余并成一个月，放在闰年里；古人用六律六吕来调节阴阳。

云腾致雨，露结为霜。金生丽水①，玉出昆冈②。

【注释】①丽水：即丽江，又名金沙江，出产黄金。②昆冈：昆仑山。

【译文】云气上升遇冷就形成了雨，夜里露水遇冷就凝结成霜。黄金产在金沙江，玉石出在昆仑山岗。

剑号巨阙①，珠称夜光②。果珍李奈③，菜重芥姜。

【注释】①巨阙（què）：越王允常命欧冶子铸造了五把宝剑，第一为巨阙，其余依次名为纯钩、湛卢（zhàn lú）、莫邪（mò xié）、鱼肠，全都锋利无比，而以巨阙为最。②夜光：《搜神记》中说，隋侯救好了一条受伤的大蛇，后来大蛇衔了一颗珍珠来报答他的恩情，那珍珠夜间放射出的光辉能照亮整个殿堂，因此人称“夜光珠”。③奈（nài）：果木名，落叶小乔木，花白色，果小。

【译文】最锋利的宝剑叫“巨阙”，最贵重的明珠叫“夜光”。水果里最珍贵的是李子和奈子，蔬菜中最重要的是芥菜和生姜。

海咸河淡，鳞潜羽翔。龙师①火帝②，鸟官③人皇④。

【注释】①龙师：相传伏羲氏用龙给百官命名，因此叫他“龙师”。②火帝：神农氏用火给百官命名，因此叫他“火帝”。③鸟官：少昊（hào）氏用鸟给百官命名，叫他“鸟官”。④人皇：传说中的三皇之一。《史记·补三皇本纪》中说：“人皇有九个头，乘着云车，驾着六只大鸟，兄弟九人，分掌九州，各立城邑，共传了150代，合计45600年。”

【译文】海水是咸的，河水是淡的，鱼儿在水中潜游，鸟儿在空中飞翔。龙师、火帝、鸟官、人皇，这都是上古时代的帝皇官员。

始制文字，乃服衣裳。推位让国，有虞①陶唐②。

【注释】①有虞：有虞氏，传说中的远古部落名，舜是它的首领。这里指舜，又称虞舜。②陶唐：陶唐氏，传说中的远古部落名，尧是它的首领。这里指尧，又称唐尧。尧当了七十年君主，他死时把君位让给了舜；舜当了五十年君主，又把君位传给了禹；史称“禅（shàn）让”。

【译文】苍颉（jié）创制了文字，嫫（léi）祖制作了衣裳。唐尧、虞舜英明无私，主动把君位禅让给功臣贤人。

吊民伐罪，周发①殷汤②。坐朝问道，垂拱③平章④。

【注释】①周发：西周的第一个君主武王姬（jī）发，他讨伐暴君商纣王而建立周朝。②殷汤：历史上商朝又称殷，成汤是第一个君主，他讨伐夏朝暴君桀（jié）而建立商朝。③垂拱：语出《书·武成》：“淳信明义，崇德报功，垂拱而天下治。”意思是不做什么而天下太平。多用作称颂皇帝无为而治的套语。

④平章：平指太平。章通“彰”，彰明，显著。

【译文】安抚百姓，讨伐暴君，是周武王姬发和商王成汤。贤明的君主坐在朝廷上向大臣们询问治国之道，垂衣拱手，毫不费力就能使天下太平，功绩彰著。

爱育黎首，臣伏戎羌。遐迩①一体，率宾②归王。

【注释】①遐迩（xiá ěr）：指远近。②率宾：出自《诗经》：“普天之下，莫非王土；率土之滨，莫非王臣。”

【译文】他们爱抚、体恤老百姓，使四方各族人俯首称臣。普天之下都统一成了一个整体，所有的老百姓都服服贴贴地归顺于他的统治。

鸣凤在竹，白驹①食场。化被②草木，赖及万方。

【注释】①驹（jū）：小马。②被（pī）：通“披”，覆盖，恩泽。

【译文】凤凰在竹林中欢乐的鸣叫，小白马在草场上自由自在地吃着草食。圣君贤王的仁德之治使草木都沾受了恩惠，恩泽遍及天下百姓。

盖①此身发，四大②五常③。恭维鞠养④，岂敢毁伤。

【注释】①盖：发语词，无实义。②四大：指地、水、风、火。③五常：指仁、义、礼、智、信。④鞠（jū）养：抚养，养育。

【译文】人的身体发肤分属于“四大”，一言一动都要符合“五常”。诚敬的想着父母养育之恩，哪里还敢毁坏损伤它。

女慕贞洁，男效才良。知过必改，得能莫忘。

【译文】女子要仰慕那些持身严谨的贞妇洁女，男子要仿效那些有才能有道德的人。知道自己有过错，一定要改正；适合自己干的事，不要放弃。

罔①谈彼短，靡②恃③己长。信使可覆，器欲难量。

【注释】①罔（wǎng）：无，不，没有。②靡（mǐ）：无，不，没有。③恃（shì）：依赖，依仗。

【译文】不要谈论别人的短处，也不要依仗自己有长处就不思进取。诚实的话要经得起考验，器度要大，让人难以估量。

墨①悲丝染，诗赞羔羊②。景行③维贤，克④念作圣。

【注释】①墨：墨子，名翟。鲁国人（一说宋国人），战国初期思想家，墨家学派创始人。他看见匠人把白丝放进染缸里染色，悲叹到：“染于苍则苍，染于黄则黄。”强调人要注意抵御不良环境的影响，保持天生的善性。②羔羊：语出：《诗·召南·羔羊》：“羔羊之皮，素丝五紵。”通过咏羔羊毛色的洁白如一，来赞颂君子的“节俭正直，德如羔羊。”《毛序》：“《羔羊》，鹊巢之功致也。召南之国化文王之政，在位皆节俭正直，德如羔羊。”③景行：语出《诗·小雅·车辖》：“高山仰止，景行行止。”意思是对高山要抬头瞻仰，对贤人的品德要看齐，站到一个行列中去。④克：能。

【译文】墨子悲叹白丝被染上了杂色，《诗经》赞颂羔羊能始终保持洁白如一。要仰慕圣贤的德行，要克制私欲，努力仿效圣人。

德建名齐，形端表正。空谷传声，虚堂习①听。

【注释】①习：长期反复地做，逐渐养成的不自觉的活动。

【译文】养成了好的道德，就会有好的名声；就如同形体端庄了，仪表就正直了一样。空旷的山谷中呼喊声传得很远，宽敞的厅堂里说话声非常清晰。

祸因恶积，福缘善庆①。尺璧非宝，寸阴是竞。

【注释】①祸、福二句：语出《易·坤·文言》：“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃。”

【译文】灾祸是作恶多端的结果，福禄是乐善好施的回报。一尺长的美玉不能算是真正的宝贝，

而即使是片刻时光也值得珍惜。

资父事①君，曰严与敬。孝当竭力，忠则尽命。

【注释】①事：侍奉。

【译文】奉养父亲，侍奉君主，要严肃而恭敬。孝顺父母应当竭尽全力，忠于君主要不惜献出生命。

临深履薄，夙兴①温清②。似兰斯馨，如松之盛。

【注释】①夙兴：“夙兴夜寐”之略。夙，早。②温清（qìng）：“冬温夏清”之略。清，凉。

【译文】要“如临深渊，如履薄冰”那样小心谨慎；要早起晚睡，侍候父母让他们感到冬暖夏凉。让自己的德行像兰草那样的清香，像松柏那样的茂盛。

川流不息，渊澄相映。容止若思，言辞安定。

【译文】还能延及子孙，像大河川流不息；影响世人，像碧潭清澈照人。仪容举止要沉静安详，言语措辞要稳重，显得从容沉静。

笃①初诚美，慎终宜令。荣业所基，藉②甚无竟。

【注释】①笃(dǔ)：忠实，诚信。②藉(jiè)：作衬垫的东西，凭借。

【译文】无论修身、求学、重视开头固然不错，认真去做，有好的结果更为重要。这是一生荣誉的事业的基础，有此根基，发展就没有止境。

学优①登仕，摄②职从政。存以甘棠③，去而益咏。

【注释】①学优：《论语》有“学而优则仕”之语。②摄(shè)：代理。③甘棠：木名。即棠梨。《史记·燕召公世家》：“周武王之灭纣，封召公于北燕……召公巡行乡邑，有棠树，决狱政事其下，自侯伯至庶人各得其所，无失职者。召公卒，而民人思召公之政，怀棠树不敢伐，哥咏之，作《甘棠》之诗。”后遂以“甘棠”称颂循吏的美政和遗爱。

【译文】书读好了就能做官，可以行使职权参加国政。周人怀念召伯的德政，召公活着时曾在甘棠树下理政，他过世后老百姓对他更加怀念歌咏。

乐殊贵贱，礼别尊卑。上和下睦，夫唱妇随。

【译文】音乐要根据人们身分的贵贱而有所不同，礼节要根据人们地位的高低而有所区别。上下要和睦相处，夫妇要一唱一随，协调和谐。

外受傅训，入奉母仪。诸姑伯叔，犹子比儿。

【译文】在外接受师傅的训诲，在家遵从父母的教导。对待姑姑、伯伯、叔叔等长辈，要像是他们的亲生子女一样。

孔怀①兄弟，同气连根。交友投分，切磨②箴③规。

【注释】①孔怀：出自《诗·小雅·常棣》：“死丧之威，兄弟孔怀。”后来多用“孔怀”来代指“兄弟”。

②切磨：本指加工玉石等器物，此引申为学问上的探讨研究。③箴(zhēn)：劝诫、劝勉。

【译文】兄弟之间要相互关心，因为同受父母血气，如同树枝相连。结交朋友要意气相投，

要能学习上切磋琢磨，品行上互相告勉。

仁慈隐恻①，造次弗离。节义廉退，颠沛②匪③亏。

【注释】①隐恻(yǐn cè): 恻隐，怜悯、同情。②颠沛(diān pèi): 跌倒，比喻处境窘迫困顿。③匪(fěi): 非，不是。

【译文】仁义、慈爱，对人的恻隐之心，在任何时候，任何地方都不能抛离。气节、正义、廉洁、谦让这些品德，在最穷困潦倒的时候也不可亏缺。

性静情逸，心动神疲。守真志满，逐物意移。

【译文】保持内心清静平定，情绪就会安逸舒适，心为外物所动，精神就会疲惫困倦。保持自己天生的善性，愿望就可以得到满足，追求物欲享受，善性就会转移改变。

坚持雅操，好爵自縻①。都邑②华夏，东西二京。

【注释】①縻(mǐ): 牵系，拴住，系住。②邑(yì): 国都,京城。

【译文】坚定地保持着高雅情操，好的职位自然就会属于你。中国古代的都城华美壮观，有东京洛阳和西京长安。

背邙①面洛，浮渭据泾。宫殿盘郁，楼观飞惊。

【注释】①邙(máng): 山名，北邙山，在河南省。

【译文】洛阳北靠邙山，面临洛水；长安北横渭水，远据泾河。宫殿回环曲折，楼台宫阙凌空欲飞，使人心惊。

图写禽兽，画彩仙灵。丙舍①傍启，甲帐②对楹。

【注释】①丙舍: 宫中别室。②甲帐: 汉武帝时所造的帐幕。

【译文】宫殿里画着飞禽走兽，还有彩绘的天仙神灵。正殿两边的配殿从侧面开启，豪华的帐幕对着高高的楹柱。

肆筵设席，鼓瑟吹笙①。升阶纳陛②，弁③转疑星。

【注释】①笙(shēng): 簧管乐器，《诗·小雅·鹿鸣》“我有嘉宾，鼓瑟吹笙。”②陛(bì): 帝王宫殿的台阶。③弁(biàn): 古时的一种官帽,通常配礼服用(吉礼之服用冕)。赤黑色布做叫爵弁,是文冠;白鹿皮做的叫皮弁,是武冠。后泛指帽子。

【译文】宫殿里摆着酒席，弹琴吹笙一片欢腾。官员们上下台阶互相祝酒，珠帽转动，像满天的星斗。

右通广内①，左达承明②。既集坟③典④，亦聚群英。

【注释】①广内：汉宫廷藏书之所；指帝王书库。②承明：古代天子左右路寝称承明，因承接明堂之后，故称。③坟：《三坟》，记载三皇事迹的书。④典：《五典》，记载五帝事迹的书。

【译文】右面通向用以藏书的广内殿，左面到达朝臣休息的承明殿。这里收藏了很多的典籍名著，也集着成群的文武英才。

杜稿①钟隶②，漆书③壁经④。府罗将相，路侠⑤槐卿。

【注释】①杜稿：杜度的草书手稿。②钟隶：钟繇(yóu)的隶书真迹，见张怀《书断》。③漆书：汲县魏安厘王墓中发掘出来的漆书。《晋书·束皙传》。④壁经：汉代鲁恭王在曲阜孔庙墙壁里发现的古文经书。《汉书·艺文志》。⑤侠：同“夹”。

【译文】里边有杜度草书的手稿和钟繇隶书的真迹，有从汲(jí)县魏安厘王冢(zhōng)中发现掘出来的漆写古书，以及汉代鲁恭王在曲阜(fù)孔庙墙壁内发现的古文经书。宫廷内将想依次排成两列，宫廷外大夫公卿夹道站立。

户封八县，家给千兵。高冠陪辇①，驱毂②振缨。

【注释】①辇(niǎn)：古时用人拉或推的车。②毂(gǔ)：泛指车。

【译文】他们每家都有八县以上的封地，还有上千名的侍卫武装。戴着高大帽子的官员们陪着皇帝出游，驾着车马，帽带飘舞着，好不威风。

世禄侈富，车驾肥轻。策功茂实，勒碑刻铭。

【译文】他们的子孙世代领受俸禄，奢侈豪富，出门时轻车肥马，春风得意。朝廷还详尽确实地记载他们的功德，刻在碑石上流传后世。

磻溪①伊尹②，佐时阿衡③。奄宅曲阜，微旦④孰营。

【注释】①磻(pān)溪：指姜太公吕尚。吕尚在磻溪钓鱼，遇文王，拜为太师，辅佐周武王灭商。②伊尹：原为有莘(shēn)氏女的陪嫁奴隶，商汤用为小臣，后来任以国政，辅佐商汤功灭夏桀。③阿衡：商朝官名，相当于宰相。《诗·商颂·长发》：“寮维阿衡，左右商王。”，则是专指伊尹。④旦：周公姬旦。

【译文】周武王磻溪遇吕尚，尊他为“太公望”；伊尹辅佐时政，商汤王封他为“阿衡”。周成王占领了古奄国曲阜一带地面，要不是周公旦辅政哪里能成？

桓公匡①合，济弱扶倾。绮②回汉惠，说③感武丁。

【注释】①匡(kuāng):正,纠正,端正。②绮(qǐ):绮里季,商山四皓之一。汉惠帝做太子时,汉高祖想废掉他另立太子。吕后用张良的计策,厚礼迎来商山四皓,使他们与太子相处。汉高祖看到惠帝羽翼已成,就打消了另立太子的念头。③说(yuè):傅说。傅说原是傅岩搞版筑的奴隶,殷高宗武丁梦见了他,便画相访求,找到以后,用为宰相。

【译文】齐桓公匡正天下诸侯,都打着“帮助弱小”、“拯救危亡”的旗号。汉惠帝做太子时靠绮里季才幸免废黜,商君武丁感梦而得贤相传说。

俊义①密勿,多士实宁。晋楚更霸,赵魏困横②。

【注释】①义(yì):治理,安定。②横:连横。战国时,苏秦说(shuì)六国联合拒秦,史称“合纵”。张仪主和拆散合纵,使六国一个个服从秦国,称为“连横”。由于连横,秦国采取远交近攻政策,首先打击赵、魏,所以说“赵魏困横”。

【译文】贤才的勤奋谨慎,换来了百官的各安其位。晋文公、楚庄王先后称霸,赵国、魏国受困于连横。

假途灭虢①,践土会盟。何②遵约法,韩③弊④烦刑。

【注释】①假途灭虢(guō):出自《左传·僖公五年》:“晋侯复假道于虞以伐虢。宫之奇谏曰:‘虢,虞之表也;虢亡,虞必从之。晋不可启,寇不可玩,……谚所谓“辅车相依,唇亡齿寒”者,其虞虢之谓也。’”虞侯因不听宫之奇的劝谏而遂使晋国在灭掉虢国之后也被晋国灭亡。②何:萧何,汉高祖丞相。《史记萧相国世家》说他“以文无害”,“奉法顺流”。《汉书刑法志》说他收拾秦法,“取其宜于时者,作律九章”。这里大意是说萧何轻刑简法。③韩:韩非。《史记老庄申韩列传》说李斯、姚贾毁谤韩非,劝始皇“以过法诛之”。过法、烦刑,都指苛刻的刑法。④弊:作法自弊。

【译文】晋国向虞国借路去消灭虢国,晋文公在践土召集诸侯歃血会盟。萧何遵奉汉高祖简约的法律,韩非惨死在他自己所主张的苛刑之下。

起翦颇牧①,用军最精。宣威沙漠,驰誉丹青。

【注释】①起翦(jiǎn)颇牧:起:白起;翦:王翦;颇:廉颇;牧:李牧。

【译文】秦将白起、王翦,赵将廉颇、李牧,用兵作战最为精通。他们的声威远扬到北方的沙漠,美名和肖像永远流传在千古史册之中。

九州禹迹,百郡秦并。岳宗恒岱①,禅主云亭。

【注释】①岱(dài):泰山的别称。也叫“岱宗”、“岱岳”。

【译文】九州之内都留下了大禹治水的足迹,全国各郡在秦并六国后归于统一。五岳以泰山为尊,历代帝王都在云山和亭山主持禅礼。

雁门紫塞①，鸡田②赤城③。昆池④碣石⑤，巨野⑥洞庭。

【注释】①紫塞(sāi)：北方边塞，这指长城。②鸡田：西北塞外地名。③赤城：山名，在浙江省天台县北，为天台山南门。《文选·孙绰〈游天台山赋〉》：“赤城霞举而建标。”④昆池：即昆明滇池。⑤碣(jié)石：河北乐亭县东，今沉入渤海。⑥巨野：古湖泽名。在今山东省巨野县北五里。

【译文】名关有北疆雁门，要塞有万里长城，驿站有边地鸡田，奇山有天台赤城。赏池赴昆明滇池，观海临河北碣石，看泽去山东巨野，望湖上湖南洞庭。

旷远绵邈①，岩岫沓冥②。治本于农，务兹稼穡③。

【注释】①绵邈(miǎo)：连绵遥远的样子。②岩岫(xiù)沓(tà)冥(míng)：岫，山洞；沓，众多、重叠；冥，昏暗。③稼穡(jià sè)：种植和收割。泛指农业劳动。

【译文】中国的土地辽阔遥远，没有穷极，名山奇谷幽深秀丽，气象万千。把农业作为治国的根本，一定要做好播种与收获。

俶①载②南亩，我艺黍稷③。税熟贡新，劝赏黜④陟⑤。

【注释】①俶(chù)：开始。②载：从事。③黍稷(shǔ jì)：黍，指植物名。亦称“稷”、“糜子；稷，植物名。我国古老的食用作物，即粟。一说为不粘的黍。又说为高粱。④黜(chù)：贬职，罢免。⑤陟(zhì)：晋升、奖励。

【译文】一年的农活该开始干起来了，种植着小米和黄米。收获季节，用刚熟的新谷交纳税粮，庄稼种得好的受到表彰和赏赐，种得不好的就要受到处罚。

孟轲敦素，史鱼秉直。庶几中庸，劳谦谨敕。

【译文】孟子崇尚朴素，史官子鱼秉性刚直。做人要尽可能合乎中庸的标准，必须勤劳谦逊，谨慎检点，懂得规劝告诫自己。

聆音察理，鉴貌辨色。贻①厥②嘉猷③，勉其祗④植⑤。

【注释】①贻(yí)：遗留。②厥(jué)：他的。③猷(yóu)：计划、谋划。④祗(zhī)：恭敬。⑤植：立身于不败之地。

【译文】听人说话要审察其中的道理，看人容貌要看出他的心情。要给人家留下正确高明的忠告或建议，勉励别人谨慎小心地处世立身。

省躬讥诫，宠增抗极。殆辱近耻，林皋①幸即。

【注释】①皋(gāo)：水边的高地。

【译文】听到别人的讥讽告诫，要反省自身；备受恩宠不要得意忘形，对抗权尊。如果知道有危险耻辱的事快要发生就退隐山林，还可以幸免于祸。

两疏见机，解组谁逼。索居闲处，沉默寂寥。

【译文】汉代疏广、疏受叔侄见机归隐，有谁逼迫他们辞去官职呢？离君独居，悠闲度日，整天不用多费唇舌，清静无为岂不是好事。

求古寻论，散虑逍遥。欣奏累遣，戚谢欢招。

【译文】探求古人古事，读点至理名言，就可以排除杂念，自在逍遥。轻松的事凑到一起，费力的事丢在一边，消除不尽的烦恼，得来无限的快乐。

渠荷的历①，园莽抽条。枇杷晚翠，梧桐蚤②凋。

【注释】①的历：光彩烂灼的样子。②蚤（zǎo）：通“早”，指月初或早晨。

【译文】池塘中的荷花开得多么鲜艳，园林内的青草抽出嫩芽。到了冬天枇杷叶子还是绿的，梧桐一到秋天叶子就凋了。

陈根委翳①，落叶飘摇。游鹄②独运，凌摩绛霄。

【注释】①翳（yì）：遮蔽、掩盖。②鹄（kūn）：“鸚鸡”，古书上指象鹤的一种鸟。

【译文】老树根蜿蜒曲折，落叶在秋风里四处飘荡。只有远游的鲲鹏独立翱翔，直冲布满彩霞的云霄。

耽读玩市，寓目囊①箱。易轸②攸③畏，属耳垣④墙。

【注释】①囊（nǎng）：口袋。②轸（yóu）：一种轻便的车子。③攸（yōu）：所。④垣（yuán）：矮墙，也泛指墙。

【译文】汉代王充在街市上沉迷留恋于读书，眼睛注视的全是书袋和书籍。换了轻便的车子要注意危险，说话要防止隔墙有耳。

具膳餐饭，适口充肠。饱饫烹宰，饥厌糟糠。

【译文】平时的饭菜，要适合口味，让人吃得饱。饱的时候自然满足于大鱼大肉，饿的时候应当满足于粗菜淡饭。

亲戚故旧，老少异粮。妾御绩纺①，待巾帷房②。

【注释】①绩纺：泛指纺纱、绩麻诸事。即纺绩。②帷房：内房。

【译文】亲属、朋友会面要盛情款待，老人、小孩的食物应和自己不同。小妾婢女要管理好家务，尽心恭敬地服侍好主人。

纨①扇圆絜②，银烛炜煌。昼眠夕寐，蓝笋象床。

【注释】①纨(wán)：很细的丝织品。②絜(jié)：“洁”之书面语。

【译文】圆圆的绢扇洁白素雅，白白的蜡烛明亮辉煌。白日小憩，晚上就寝，有青篾编成的竹席和象牙雕屏的床榻。

弦歌酒宴，接杯举觞①。矫手顿足，悦豫且康。

【注释】①觞(shāng)：酒杯。

【译文】奏着乐，唱着歌，摆酒开宴；接过酒杯，开怀畅饮。情不自禁地手舞足蹈，真是又快乐又安康。

嫡①后嗣续，祭祀烝②尝。稽顙③再拜，悚惧恐惶。

【注释】①嫡(dí)：奴隶社会、封建社会中的正妻。②烝(zhēng)尝：《礼记·王制》：“天子诸侯宗庙之祭，春曰禘(yuè)，夏曰禘(dì)，秋曰尝，冬曰烝。”《说文》郑注：“此盖夏殷之祭名，周则春曰祠，夏曰禘。”此以“烝尝”代指四时祭祀。③稽(qǐ)顙(sǎng)：屈膝下拜，以额触地的一种跪拜礼，表示极度的虔诚和感谢。

【译文】子孙一代一代传续，四时祭祀不能懈怠。跪着磕头，拜了又拜；礼仪要周全恭敬，心情要悲痛虔诚。

笈①牒简要，顾答审详。骸②后想浴，执热愿凉。

【注释】①笈(jiān)：文书、书信。②骸(hái)：身体。

【译文】给人的书信要简明扼要，回答别人的问题时要审慎周详。身上脏了就想洗个澡，捧着热东西就希望它有风把它吹凉。

驴骡①犊②牲，骇跃超骧③。诛④斩贼盗，捕获叛亡。

【注释】①骡(luó)：骡子。②犊(dú)：小牛，泛指牛。③骧(xiāng)：马抬起头快跑。④诛(zhū)：杀死，铲除。

【译文】家里有了灾祸，连驴子、骡子，大小牲口都会受惊，狂蹦乱跳，东奔西跑。官府诛杀盗贼，捕获叛乱分子和亡命之徒。

布射辽丸①，嵇琴阮啸②。恬笔伦纸③，钧巧任钧④。

【注释】①布：吕布。吕布辕门射戟(jǐ)，为刘备、纪灵和解。辽：宜僚。善于弹丸。②嵇(jí)：嵇康。善弹琴咏诗。阮(ruǎn)：阮籍。能啸。③恬(tián)：蒙恬。晋朝崔豹《古今注》说蒙恬开始用兔毫竹管做笔。伦：蔡伦。《后汉书》记他开始创造性的用树皮，麻头，破布等来造纸，人称“蔡侯纸”。④钧：马钧。三国时人，巧思，曾作指南针和龙骨水车。任：任公子。事见《庄子·外物》。

【译文】吕布善于射箭，宜僚善玩弹丸，嵇康善于弹琴，阮籍善于撮口长啸。蒙恬制造了毛笔，蔡伦发明了造纸，马钧发明了水车，任公子善于钓鱼。

释纷利俗，竝①皆佳妙。毛施②淑姿，工③顰④妍⑤笑。

【注释】①竝(bìng)：“并”异体字之一。②毛：毛嫱(qiáng)。西：西施。《庄子·齐物论》：“毛嫱、西施，人之所美也。”③工：善。④顰(pín)：皱眉。⑤妍(yán)：美丽。

【译文】他们或者善于为人解决纠纷，或者善于发明创造有利于社会，这些都非常巧妙。

毛嫱、西施，姿容姣美，哪怕皱着眉头，也像美美的笑。

年矢①每催，曦晖朗曜②。璇玑③悬斡④，晦魄⑤环照。

【注释】①矢(shǐ)：箭。②(yào)：日光、照耀。③璇玑(xuán jī)：古代称北斗星的第一星至第四星。

④斡(wò)：旋转。⑤晦魄：月亮。

【译文】青春易逝，岁月匆匆催人渐老，只有太阳的光辉永远朗照。高悬的北斗随着四季变换转动，明晦的月光洒遍人间每个角落。

指薪①修祜②，永绥③吉劭④。矩步引领，俯仰廊庙。

【注释】①指薪：《庄子·养生主》：“指穷于为薪，火传也，不知其尽也。”意思是用木柴烧火，木柴有穷尽的时候，而火往下传，却不会灭。喻人的肉体会死亡，而人类的生命是延续无穷的。②祜(hù)：福；大福。③绥(suí)：平安，安抚。④劭(shào)：劝勉，美好（多指道德品质）。

【译文】顺应自然，修德积福，永远平安，多么美好。如此心地坦然，方可以昂头迈步，一举一动都象在神圣的庙宇中一样仪表庄重。

束带矜①庄，徘徊瞻眺。孤陋寡闻，愚蒙等诮②。

【注释】①矜(jīn)：自夸、自恃。《礼记·表礼》“不矜而庄。”②诮(qiào)：讥讽、嘲讽。

【译文】衣带穿着整齐端庄，举止从容，高瞻远瞩。这些道理孤陋寡闻就不会明白，只能和愚昧无知的人一样空活一世，让人耻笑。

谓语助词，焉哉乎也。

【译文】说到古书中的语助词嘛，那就是“焉”、“哉”、“乎”、“也”了。

公元六世纪初，南朝梁武帝时期在建业（今南京）刻印问世的《千字文》被公认为世界使用时间最长、影响最大的儿童启蒙识字课本，比唐代出现的《百家姓》和宋代编写的《三字经》还早。《千字文》可以说是千余年来最畅销、读者最广泛的读物之一。明清以后，《三字经》、《百家姓》、《千字文》是几乎家诵人习的所谓“三百千”。过去有打油诗讲私塾：“学童三五并排坐，天地玄黄喊一年”，正是真实写照。

《千字文》乃四言长诗，首尾连贯，音韵谐美。以“天地玄黄，宇宙洪荒”开头，“谓悟助者，焉哉乎也”结尾。全文共 250 句，每四字一句，字不重复（全文仅重字 6 字，见下【重字表】），句句押韵，前后贯通，内容有条不紊的介绍了天文、自然、修身养性、人伦道德、地理、历史、农耕、祭祀、园艺、饮食起居等各个方面。

【重字表】《千字文》实录九百九十四个汉字，重字凡六，以汉语拼音为序列于下：

“发”：周发殷汤；盖此身发 “巨”：剑号巨阙；巨野洞庭

“昆”：玉出昆冈；昆池碣石 “戚”：戚谢欢招；亲戚故旧

“云”：云腾致雨；禅主云亭 “资”：资父事君；务资稼穡

相传，梁武帝一生戎马倥偬，他很希望自己的后代能在太平时期多读些书。由于当时尚没有一本适合的启蒙读物，起初，他令一位名叫殷铁石的文学侍从，从晋代大书法家王羲之的手迹中拓下一千个各不相干的字，每纸一字，然后一字一字地教学，但杂乱难记。梁武帝寻思，若是将这一千字编撰成一篇文章，岂不妙哉。于是，他召来自己最信赖的文学侍从员外散骑侍郎周兴嗣，讲了自己的想法，说：卿家才思敏捷，为朕将这一千字编撰成一篇通俗易懂的启蒙读物。

周兴嗣接受任务回到家后，他苦思冥想了一整夜，方文思如泉涌，他乐不可支，边吟边书，终将这一千字联串成一篇内涵丰富的四言韵书。梁武帝读后，拍案叫绝。即令送去刻印，刊之于世。这就是流传至今已 1400 多年的《千字文》。周兴嗣因出色地编撰了《千字文》深得梁武帝的赞赏，将他提拔为佐撰国史。不过，据说周兴嗣因一夜成书，用脑过度，次日，已鬓发皆白。

明代古文大家王世贞称此书为“绝妙文章”，清之褚人获赞其“局于有限之字而能条理贯穿，毫无舛错，如舞霓裳于寸木，抽长绪于乱丝”。

《千字文》不仅各地蒙馆塾师用作儿童课本，亦为社会上诸多行业所采用，如考场试卷编号，商人帐册编号，大部头书籍编号之类皆以《千字文》字序为序。《太平广记》是一部收录唐

五代以前小说、杂录的集大成之作，其中也引用了不少用《千字文》语作文、说话的资料，读来显得非常幽默风趣。

所谓“写书容易注译难”，此乃作者一大心得。为了弘扬国学之精粹，怀揣自己知识浅薄，斗胆为《千字文》注译，在此先谢古国网的“谈者”。注译有不妥之处，尚求有识之士指教，网上朋友或有见教，鄙人于此先行谢过。

网罗论坛 (<http://txtnovel.bbs.topzj.com>) | 寒寒转摘