

САМЫЕ ЛУЧШИЕ
КИТАЙСКИЕ ЛЕГЕНДЫ
С ПРОИЗНОШЕНИЕМ

中国最有趣的传说



Издательство АСТ
Москва

УДК 811.581(075.4)

ББК 81.2Кит-9

С17

С17 **Самые** лучшие китайские легенды с произношением / составление и комментарии Е. С. Стрельниковой. — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 144 с. — (Читаем по-китайски с обучающей закладкой).

ISBN 978-5-17-169589-7

Эта книга включает в себя такие известные древние китайские легенды, как легенда о Паньгу, о Нюйве, о Суй Жэне, о Хуан-ди, предания о возникновении китайских праздников и многие другие.

Сборник состоит из 14 китайских легенд, каждая из которых сопровождается надстрочной транскрипцией пиньинь, а также комментариями. Для тренировки чтения к изданию прилагается специальная закладка с прорезями, которая позволяет попеременно читать иероглифы и их произношение.

Данная книга предназначена для людей, которые желают ознакомиться с известными китайскими легендами в оригинале.

УДК 811.581(075.4)

ББК 81.2Кит-9

ISBN 978-5-17-169589-7

© Стрельникова Е. С., составление и комментарии, 2026

© ООО «Издательство АСТ», 2026

Содержание

盘古开天辟地	
Как Паньгу небо и землю создал.....	4
女娲造人补天	
Как Нюйва людей создала и небосвод починила	11
燧人氏发明取火	
Как Суй Жэнь научил китайцев огонь добывать	25
黄帝	
Легенда о Хуан-ди.....	38
屈原与端午节	
Как Праздник драконьих лодок появился.....	45
生肖 ¹ 的故事	
Как знаки китайского гороскопа появились.....	51
清明节 ¹ 的故事	
Как праздник Цинмин появился	67
重阳节	
Как Праздник двойной девятки появился	81
春节	
Как Праздник весны появился	93
三个和尚	
Легенда о трёх монахах	105
龙凤呈祥	
Как дракон и феникс благим знамением стали.....	112
哪吒	
Легенда о Нэчже	117
大禹治水	
Как Да Юй воды потопа обуздал.....	125
画龙点睛	
Как художник живого дракона нарисовал.....	133

盘古开天辟地

Как Паньгу небо и землю создал

hěn jiǔ hěn jiǔ yǐ qián shì jiè hái méiyǒu xíng :
很久 很久 以前，世界 还没有 形
chéng de shí hou tiān dì zhī jiān méi yǒu guāng :
成 的 时 候，天 地 之 间 没 有 光
míng méiyǒu shēng yīn gèng méiyǒu rén lèi hé wàn :
明，没 有 声 音，更 没 有 人 类 和 万
wù nà shí de yǔ zhòu jiù xiàng yí gè jù dà :
物。那 时 的 宇 宙 就 像 一 个 巨 大
de jī dàn lǐ miàn qī hēi yí piàn hùndùn bù :
的 鸡 蛋，里 面 漆 黑 一 片，混 沌¹ 不
fēn suǒ yǒu de dōng xī dōu hùn hé zài yì qǐ :
分，所 有 的 东 西 都 混 合 在 一 起，
méi yǒu shàng xià zuǒ yòu yě méi yǒu bái tiān hēi :
没 有 上 下 左 右，也 没 有 白 天 黑
yè :
夜。

zài zhè ge jī dàn lǐ miàn màn màn yùn :
在 这 个 “鸡 蛋” 里 面，慢 慢 孕
yù chū yí gè shēng mìng tā jiù shì pán gǔ pán :
育 出 一 个 生 命，他 就 是 盘 古²。盘
gǔ zài hùndùnzhōng chén shuì le yí wàn bā qiān nián :
古 在 混 沌 中 沉 睡 了 一 万 八 千 年。
yǒu yì tiān tā tū rán xǐng le guò lái sì zhōu :
有 一 天，他 突 然 醒 了 过 来。四 周³
yí piàn hēi àn shēn shǒu bú jiàn wǔ zhǐ shēn tǐ :
一 片 黑 暗，伸 手 不 见 五 指，身 体
bèi jǐn jǐn bāo guǒ zhe lián hū xī dōu jué de kùn :
被 紧 紧 包 裹 着，连 呼 吸 都 觉 得 困

1. Хаос,
изначальное
состояние мира

2. Паньгу,
первопредок
в китайской
мифологии

3. Четыре предела
края света

4. Топор : nan tā gǎndào fēi cháng bù shū fu xīn li yòu
: 难。他感到非常不舒服，心里又
: mèn yòu fán
: 闷又烦。

: zhè shì shén me dì fāng tài nán shòu
: “这是什么地方？太难受
: le pán gǔ xiǎng tā shǐ jìn de shēn le
: 了！”盘古想。他使劲地伸了
: gè lǎn yāo xiǎng yào shū zhǎn yí xià shēn tǐ kě
: 个懒腰，想要舒展一下身体，可
: shì zhōu wéi de dōng xī yòu yìng yòu jiē shí gēn
: 是周围的东西又硬又结实，根
: běn dòng bù liǎo tā fā nù le shùn shǒu mō dào
: 本动不了。他发怒了，顺手摸到
: shēn biān de yī bǎ jù dà de fǔ tóu zhè bǎ
: 身边的一把巨大的斧头⁴——这把
: fǔ tóu shì suí zhe tā yì qǐ zài hùn dùn zhōng dàn
: 斧头是随着他一起在混沌中诞
: shēng de tā jǔ qǐ fǔ tóu yòng jìn quán shēn
: 生的。他举起斧头，用尽全身
: lì qì cháo zhe yǎn qián de hēi àn hěn hěn pī le
: 力气，朝着眼前的黑暗狠狠劈了
: xià qu
: 下去！

: zhǐ tīng hōng lōng yī shēng jù xiǎng zhè
: 只听“轰隆”一声巨响，这
: ge hùn dùn de jī dàn bèi pī chéng le liǎng
: 个混沌的“鸡蛋”被劈成了两
: bàn qí zhōng jiào qīng de yī bù fēn xiàng qì
: 半。其中较轻的一部分，像气
: tǐ yí yàng wǎng shàng piāo màn màn biàn chéng le
: 体一样往上飘，慢慢变成了

盘古开天辟地

tiānkōng ér jiào zhòng de yī bù fēn xiàng ní
天空；而较重的一部分，像泥
tǔ yí yàng wǎng xià chén màn màn biàn chéng le dà
土一样往下沉，慢慢变成了大
dì
地。

tiān dì fēn kāi hòu pán gǔ dān xīn tā men hái
天地分开后，盘古担心它们还
huì zài hé zài yì qǐ jiù yòng tóu dǐng zhe tiān
会再合在一起，就用头顶着天
kōng yòng jiǎo cǎi zhe dà dì zhàn zài tiān dì
空，用脚踩着大地，站在天地
zhōngjiān bù ràng tā men hé lǒng tiānkōng měitiān
中间，不让它们合拢。天空每天
dōu zài shēng gāo yī zhàng dà dì měitiān dōu zài
都在升高一丈，大地每天都在
jiā hòu yī zhàng pán gǔ de shēn tǐ yě gēn zhe měi
加厚一丈，盘古的身体也跟着每
tiān zhǎng gāo yī zhàng
天长高一丈。

jiù zhè yàng yòu guò le yī wàn bā qiān nián
就这样，又过了一万八千年。
tiānkōng biàn de fēi cháng gāo yuǎn dà dì biàn de
天空变得非常高远，大地变得
fēi cháng hòu shí pán gǔ yě cháng chéng le yī
非常厚实，盘古也长成了一
gè wú bǐ gāo dà de jù rén tā dú zì zhī chēng
个无比高大的巨人。他独自支撑
zài tiān dì zhī jiān bù chī bù hē bù mián bù
在天地之间，不吃不喝，不眠不
xiū yì zhí jiān chí zhe tā de yǎn jīng dīng zhe
休，一直坚持着。他的眼睛盯着

tiānkōng fáng zhǐ tā tā xià lái tā de jiǎo cǎi
天空，防止它塌下来；他的脚踩
zhe dà dì fáng zhǐ tā xiàn xià qu bái tiān de
着大地，防止它陷下去。白天的
shí hou tā tái tóu kàn zhe tiānkōng de biànhuà
时候，他抬头看着天空的变化；
yè wǎn de shí hou tā dī tóu guānchá dà dì de
夜晚的时候，他低头观察大地的
qíngkuàng
情况。

rì zi yì tiān tiān guò qù yòu guò le hěnduō
日子一天天过去，又过了很多
hěnduō nián tiānkōng hé dà dì yǐ jīng fēi cháng wěn
很多年。天空和大地已经非常稳
gù zài yě bú huì hé zài yì qǐ le kě shì
固，再也不会合在一起了。可是，
pán gǔ yīn wéi hào jìn le suǒ yǒu de lì qì yǐ
盘古因为耗尽了所有的力气，已
jīng fēi cháng pí bèi tā jué de zì jǐ zài yě zhī
经非常疲惫。他觉得自己再也支
chēng bù zhù le yú shì màn màn de dǎo le xià
撑不住了，于是慢慢地倒了下
qu yǒngyuǎn de bì shàng le yǎn jīng
去，永远地闭上了眼睛。

pán gǔ suī rán sǐ le dàn tā de shēn tǐ
盘古虽然死了，但他的身体
què méi yǒu xiāo shī ér shì biànhéng le shì jiān de
却没有消失，而是变成了世间的
wàn wù jì xù shǒu hù zhe zhè piàn tā kāi pì chū
万物，继续守护着这片他开辟出
lái de tiān dì
来的天地。

tā hū chū de zuì hòu yī kǒu qì biàn chéng 5. Пять священных
他呼出的最后一口气，变成 гор: Тайшань,
le tiānkōng zhōng de fēng hé yún tā fā chū de Хуашань, Хэншань
了天空中的风和云；他发出的 (юг), Хэншань
shēng yīn biàn chéng le léi míng hé shǎndiàn tā (север), Суншань
声音，变成了雷鸣和闪电。他
de zuǒ yǎn biàn chéng le míng liàng de tài yáng měi
的左眼变成了明亮的太阳，每
tiān cóng dōng fāng shēng qǐ zhào liàng dà dì gěi
天从东方升起，照亮大地，给
wàn wù dài lái wēn nuǎn tā de yòu yǎn biàn chéng
万物带来温暖；他的右眼变成
le jiǎo jié de yuè liàng měi tiān zài yè wǎn shēng
了皎洁的月亮，每天在夜晚升
qǐ péi bàn zhe xīng xīng tā de sì zhī hé shēn
起，陪伴着星星。他的四肢和身
qū biàn chéng le dà dì shàng de sì jí hé wǔ
躯，变成了大地上的四极和五
fāng de míng shān dōng bian de tài shān xī
方的名山⁵——东边的泰山，西
bian de huà shān nán bian de héng shān běi bian de
边的华山，南边的衡山，北边的
héng shān zhōng jiān de sōng shān zhè xiē gāo dà
恒山，中间的嵩山，这些高大
de shān fēng xiàng jù rén yí yàng chù lì zài dà dì
的山峰像巨人一样矗立在大地
shàng fēn gé zhe bù tóng de qū yù
上，分隔着不同的区域。

tā de xuè yè biàn chéng le bēn téng bù xī de
他的血液变成了奔腾不息的
jiāng hé hú hǎi liú tāng zài dà dì shàng zī rùn
江河湖海，流淌在大地上，滋润

6. Сухожилия и сосуды : zhe tǔ dì hé wàn wù tā de jīn mài biànchéng
着土地和万物；他的筋脉⁶变成
7. Волоски на теле : le zònghéng jiāocuò de dào lù lián jiē zhe gè gè
了纵横交错的道路，连接着各个
8. Костный мозг : dì fāng tā de jī ròu biànchéng le féi wò de
地方；他的肌肉变成了肥沃的
- : tián dì gòng rén men zhòng zhí zhuāng jia tā de
田地，供人们种植庄稼；他的
- : pí fū hé hàn máo biànchéng le dà dì shàng de
皮肤和汗毛⁷，变成了大地上的
- : huā cǎo shù mù wéi shì jiè zēng tiān le sè cǎi hé
花草树木，为世界增添了色彩和
- : shēng jī tā de yá chǐ gǔ tóu hé gǔ suǐ⁸,
生机；他的牙齿、骨头和骨髓⁸，
- : biànchéng le dì xià de kuàng shí hé jīn shǔ wéi
变成了地下的矿石和金属，为
- : rén lèi tí gòng le yǒu yòng de zī yuán
人类提供了有用的资源。
- : tā de hàn shuǐ biànchéng le zī rùn wàn wù de
他的汗水变成了滋润万物的
- : yǔ lù měi dāng chūn tiān lái lín yǔ lù jiù huì
雨露，每当春天来临，雨露就会
- : luò xià ràng zhǒng zi fā yá ràng cǎo mù shēng
落下，让种子发芽，让草木生
- : zhǎng tā shēn shàng de chóng zi yīn wéi shòu dào
长。他身上的虫子，因为受到
- : le fēng de chuī fú màn màn biànchéng le shēng
了风的吹拂，慢慢变成了生
- : huó zài dà dì shàng de rén lèi hé gè zhǒng dòng
活在大地上的人类和各种动
- : wù
物。

盘古开天辟地

cóng cǐ yǐ hòu tiānkōng gāogāo zài shàng
从 此 以 后 ， 天 空 高 高 在 上 ，
dà dì wěnwěn zài xià rì yuè jiāo tì sì jì lún
大 地 稳 稳 在 下 ， 日 月 交 替 ， 四 季 轮
huí wàn wù shēngzhǎng pán gǔ yòng zì jǐ de
回 ， 万 物 生 长 。 盘 古 用 自 己 的
shēngmìng chuàngzào le zhè ge měi lì de shì jiè
生 命 创 造 了 这 个 美 丽 的 世 界 ，
tā de jīngshén yě yì zhí liú chuán xià lái rén men
他 的 精 神 也 一 直 流 传 下 来 。 人 们
wèi le jì niàn tā bǎ tā chēng wéi kāi tiān pì
为 了 纪 念 他 ， 把 他 称 为 “ 开 天 辟
dì zhī shén ” 。
地 之 神 ” 。

女娲造人补天

Как Нюйва людей создала и небосвод починила

1. Нюйва, богиня-создательница людей в китайской мифологии
- hěn jiǔ hěn jiǔ yǐ qián pán gǔ kāi tiān pì dì
很久很久以前，盘古开天辟地
- zhī hòu shì jiè yǒu le tiānkōng hé dà dì yǒu
之后，世界有了天空和大地，有
2. Чешуя
- le shānchuān hé hé liú yǒu le huā cǎo hé shù
了山川和河流，有了花草和树
- mù hái yǒu fēi qín zǒu shòu zài tiān dì jiān bēn
木，还有飞禽走兽在天地间奔
- pǎo fēi xiáng dàn nà shí de shì jiè hěn ān jìng
跑、飞翔。但那时的世界很安静，
- méi yǒu huān shēng xiào yǔ yě méi yǒu xiāng hù bāng
没有欢声笑语，也没有相互帮
- zhù de wēnnuǎn yīn wéi hái méi yǒu rén lèi
助的温暖——因为还没有人类。
- yǒu yí wèi nǚ shén míng jiào nǚ wā tā
有一位女神，名叫**女娲**¹。她
- zhǎng zhe rén de liǎn shé de shēn tǐ yǒu zhe
长着人的脸，蛇的身体，有着
- xiàng cǎi hóng yí yàng měi lì de lín piàn yǎn jīng
像彩虹一样美丽的**鳞片**²，眼睛
- xiàng qīng chè de hú shuǐ néng kàn jiàn tiān dì jiān
像清澈的湖水，能看见天地间
- de měi yí gè jiǎo luò nǚ wā zài dà dì shàng xíng
的每一个角落。女娲在大地上行
- zǒu kàn zhe shān chuān qǐ fú jiāng hé bēn liú
走，看着山川起伏，江河奔流，

xīn li què jué de shǎo le xiē shén me tā zuò zài
心里却觉得少了些什么。她坐在
huáng hé biān kàn zhe shuǐ lǐ zì jǐ de dào yǐng
黄河边，看着水里自己的倒影，
tū rán míng bái le zhè piàn tǔ dì quē shǎo néng sī
突然明白了：这片土地缺少能思
kǎo néng shuō huà néng bǐ cǐ guān xīn de shēng
考、能说话、能彼此关心的生
mìng
命。

wǒ yào zào yì xiē xiàng wǒ yí yàng
“我要造一些像我一样
de shēng mìng ràng tā men zài dà dì shàng shēng
的生命，让他们在大地上生
huó nǚ wā xiǎng tā zǒu dào yí piàn huáng tǔ
活。”女蜗想。她走到一片黄土
gāo pō nà lǐ de huáng tǔ yòu xì yòu ruǎn
高坡，那里的黄土又细又软，
xiàng róu hǎo de miàn tuán nǚ wā dūn xià shēn zi
像揉好的面团。女蜗蹲下身子，
pēng qǐ yì bǎ huáng tǔ yòu cóng huáng hé lǐ jū
捧起一把黄土，又从黄河里掬
le yī pēng shuǐ bǎ huáng tǔ hé chéng ní
了一捧水，把黄土和成泥。
tā kàn zhe shuǐ lǐ de dào yǐng yòng ní niē chū le
她看着水里的倒影，用泥捏出了
yí gè xiǎo xiǎo de xiàng zì jǐ yí yàng de shēng
一个小小的、像自己一样的生
líng yǒu tóu yǒu shēn zi yǒu gē bo yǒu
灵——有头，有身子，有胳膊有
tuǐ zhǐ shì méi yǒu shé yí yàng de wěi ba
腿，只是没有蛇一样的尾巴。

tā bǎ zhè ge xiǎo ní rén fàng zài dì shàng
她把这个小泥人放在地上，
duì zhe tā chuī le yī kǒu qì shén qí de shì
对着它吹了一口气。神奇的事
qing fā shēng le xiǎo ní rén dòng le qǐ lái
情发生了：小泥人动了起来，
shēn le shēn gē bo tī le tī tuǐ zhāng kāi zuǐ
伸了伸胳膊，踢了踢腿，张开嘴
hǎn le yī shēng mā mā nǚ wā yòu jīng yòu
喊了一声“妈妈”。女娲又惊又
xǐ bǎ tā bào zài huái lǐ gěi tā qǔ míng jiào
喜，把它抱在怀里，给它取名叫
rén
“人”。

zhè ge xiǎo rén zài dì shàng pǎo zhe tiào
这个小人在地上跑着、跳
zhe hào qí de kàn zhe zhōu wéi de yí qiè
着，好奇地看着周围的一切。
nǚ wā jué de xīn li nuǎnuǎn de tā xiǎng
女娲觉得心里暖暖的，她想：
yào duō zào yì xiē zhèyàng de shēngmìng ràng
“要多造一些这样的生命，让
tā men yì qǐ shēnghuó yú shì tā bù tíng de
他们一起生活。”于是她不停得
niē zhe ní rén yí gè yòu yí gè xiǎo rén cóng tā
捏着泥人，一个又一个小人从她
shǒu lǐ dànshēng tā men yǒu de pǎo de kuài
手里诞生。他们有的跑得快，
yǒu de xǐ huan xiào yǒu de huì zhǐ zhe tiānkōng wèn
有的喜欢笑，有的会指着天空问
nà shì shén me nǚ wā gěi tā men fēn le
“那是什么”。女娲给他们分了

nán nǚ ràng tā men néng xiàng cǎo mù yí yàng fán
男女，让他们能像草木一样繁
yǎn hòu dài
衍后代。

yì kāi shǐ nǚ wā yòng shǒu zǐ xì de niē
一开始，女娲用手仔细地捏，
měi gè xiǎo rén dōu bù yí yàng yǒu de gāo yǒu
每个小人都 不一样：有的高，有
de āi yǒu de pàng yǒu de shòu dàn tā hěn
的矮，有的胖，有的瘦。但她很
kuài jiù lèi le shǒu zhǐ yòu suān yòu má tā kàn
很快就累了，手指又酸又麻。她看
zhe màn shān biàn yě de huáng tǔ xiǎng chū le yí
着漫山遍野的黄土，想出了一
gè bàn fǎ tā zhǎo lái yì gēn cháng cháng de téng
个办法：她找来一根长长的藤
tiáo bǎ téng tiáo shēn jìn ní jiāng lǐ jiǎo le
条³，把藤条伸进泥浆里，搅了
jiǎo rán hòu měng de yì shuāi téng tiáo shàng
搅，然后猛地一甩——藤条上
de ní diǎn luò zài dì shàng lì kè biàn chéng le
的泥点落在地上，立刻变成了
yí gè gè xiǎo āi rén zhè xiē xiǎo āi rén suī rán bù
一个个小矮人。这些小矮人虽然不
rú qīn shǒu niē de jīng zhì què tóng yàng néng pǎo
如亲手捏的精致，却同样能跑
néng tiào néng shuō néng xiào
能跳，能说能笑。

nǚ wā shuāi zhe téng tiáo ní jiāng xiàng xià yǔ
女娲甩着藤条，泥浆像下雨
yí yàng luò zài dì shàng dà dì shàng hěn kuài bù
一样落在地上，大地上很快布