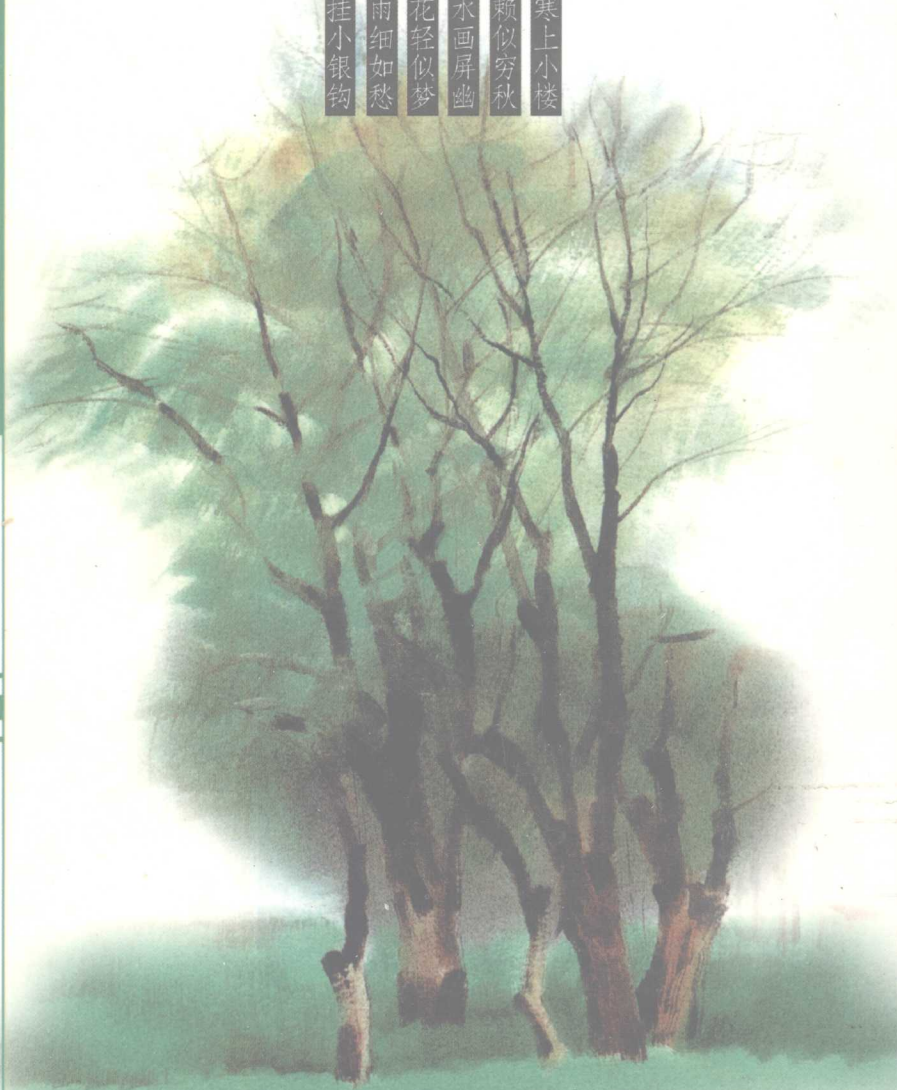


白话宋词三百首

漠漠轻寒上小楼
晓阴无赖似穷秋
淡烟流水画屏幽
自在飞花轻似梦
无边丝雨细如愁
宝帘闲挂小银钩



白话宋词三百首

上彊村民 编
李之亮 译注

岳麓书社

白話宋詞三百首



岳麓書社

图书在版编目(CIP)数据

白话宋词三百首/李之亮译注.——长沙:岳麓书社,
2000.9

ISBN 7-80665-071-7

I.白... II.李... III.宋词-译文-选集
IV.I222.844

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 71839 号

责任编辑 管巧灵

封面设计 蔡 晟

白话宋词三百首

上疆村民 编

李之亮 译注

岳麓书社出版发行(长沙市河西新民路 10 号)

湖南省新华书店经销 湖南省衡阳印刷厂印刷

2000 年 10 月第 1 版 2002 年 7 月第 3 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 18.25

字数: 460,000 印数: 8,001-15,000

ISBN7-80665-071-7

I·521 定价: 22.00 元

如有印装质量问题 请与承印厂调换

厂址:湖南省衡阳市马嘶巷 8 号 邮编:421001

前 言

《宋词三百首》是清末民初朱祖谋选编的一部宋词选集。朱祖谋字孝臧，号彊村老人、上彊村民。他本人是一位很有名气的词人，与况周颐、王鹏运、郑文焯合称为“清末四大家”。朱氏毕生以词学研究为己任，所辑《彊村丛书》饮誉海内，是唐圭璋《全宋词》、《全金元词》面世之前规模最大的词集汇编。他的词学研究著作《彊村语业》，也被词学界视为圭臬。这本《宋词三百首》，是在他反复研究宋词后，为有志词学的青年人编成的一本启蒙读物。同《唐诗三百首》一样，此书一出，即为文学爱好者所重。现代词学大师唐圭璋先生曾为之作笺注，使此书更得以普及。究其原因，我们认为有以下两点：

一、从审美取向上来说，朱祖谋虽然倾向于周邦彦、吴文英等宋代大家，认为词以绮丽为端，声律为经，但他在选编此书时，尚能顾及不同风格的词作。翻阅此书，我们可以明显地感觉到：晏殊、周邦彦、姜夔、吴文英等人的词作入选甚多，这些人大都是“学院派”词人，这说明朱祖谋选编此书的主流仍是恪守着他一贯的准则。但同时我们也可以看出：像苏轼、辛弃疾、刘克庄等在词学上另辟蹊径的人，所选篇目亦不少。这又说明朱祖谋对词学创作风格有一定的包容性，像李之仪、李清照等以口语入词的人，像时彦、周紫芝、韩元吉、袁去华等成就不大的词人，也有相当的篇目涵于其中，可以看出朱祖谋意欲广泛采及，不弃遗珠，这就在客观上反映了宋词创作的基本面貌，因而得到词学界广泛的认同。

二、驭繁就简，在浩瀚的宋人词作中挑选出精品来供人研读和欣赏。选编佳作固然不是朱氏的发明，早在南朝时，就出现了昭明太子选编的《文选》。就是词的选本，也在嘉庆间出现过张惠言的《词选》。然而张氏《词选》只选了宋词六十八首，且将柳永、吴文英两大家摈斥于外，这显然失之偏颇。真正能吸纳百川的选录并不是一件容易事，就是在新中国成立之后，不是也有专门“以阶级斗争为纲”的诗文选本吗？朱祖谋能瞻顾全局，以恰到好处的篇幅数量向初学者展示宋人词作的全貌，这也是此书能够为各阶层人士广泛接受的重要原因。

尽管如此，宋词创作的年代毕竟离我们相当遥远了。为了使青年朋友们更迅速便捷地欣赏这些优美的作品，我们将全部二百八十三首词一一作了注解、翻译和导读解析。前人说“诗无达诂”，就是说诗歌很难有一个理解的定式。词也是诗的一种，所以也没有“达诂”，我们的翻译仅仅是给读者作个参考而已。就是解析导读的部分，也难免有理解偏颇甚至南辕北辙之处，读者尽可以无所顾忌地按照自己的想像去理解，去鉴赏。作为本书的注析者，我倒更希望读者朋友们能有自己独到的见解，我也愿时时聆教。我是搞宋代古籍校注工作的，说实在话，我原本没有勇气接手这样的书。岳麓书社的管巧灵先生认为我还算个态度严肃、出语负责的人，盛情约作此书，也就只得赧颜从命了。

李之亮

二〇〇〇年七月于郑州大学古籍整理研究所

原 序

词学极盛于两宋，读宋人词当于体格、神致间求之，而体格尤重于神致。以浑成之一境为学人必赴之程境，更有达于浑成者，要非可躡而至，此关系学力者也。神致由性灵出，即体格之至美，积发而为清晖芳气而不可掩者也。近世以小慧侧艳为词，致斯道为之不尊；往往涂抹半生，未窥宋贤门径，何论堂奥！未闻有人焉，以神明与古会，而抉择其至精，为来学周行之示也。彊村先生尝选《宋词三百首》，为小阮逸馨诵习之资；大要求之体格、神致，以浑成为主旨。夫浑成未遽诣极也，能循途守辙于三百首之中，必能取精用闳于三百首之外，益神明变化于词外求之，则夫体格、神致间尤有无形之契合，自然之妙造，即更进于浑成，要亦未为止境。夫无止境之学，可不有以端其始基乎？则彊村兹选，倚声者宜人置一编矣。中元甲子燕九日，临桂况周颐。

目 录

原序.....	(1)
---------	-------

宴山亭 (北行见杏花)	赵 佶 (1)
木兰花 (城上风光莺语乱)	钱惟演 (3)
苏幕遮 (碧云天)	范仲淹 (5)
御街行 (纷纷坠叶飘香砌)	范仲淹 (7)
千秋岁 (数声鶗鴂)	张 先 (10)
菩萨蛮 (哀筝一弄《湘江曲》)	张 先 (12)
醉垂鞭 (双蝶绣罗裙)	张 先 (13)
一丛花 (伤高怀远几时穷)	张 先 (15)
天仙子 (时为嘉禾小倅以病眠不赴府会) ...	张 先 (16)
青门引 (乍暖还轻冷)	张 先 (18)
浣溪沙 (一曲新词酒一杯)	晏 殊 (20)
浣溪沙 (一向年光有限身)	晏 殊 (21)
清平乐 (红笺小字)	晏 殊 (22)
清平乐 (金风细细)	晏 殊 (24)
木兰花 (燕鸿过后莺归去)	晏 殊 (25)
木兰花 (池塘水绿风微暖)	晏 殊 (27)
木兰花 (绿杨芳草长亭路)	晏 殊 (28)
踏莎行 (祖席离歌)	晏 殊 (30)
踏莎行 (小径红稀)	晏 殊 (31)
蝶恋花 (六曲阑干偎碧树)	晏 殊 (33)

风箫吟（锁离愁）	韩 缜（34）
木兰花（东城渐觉风光好）	宋 祁（37）
采桑子（群芳过后西湖好）	欧阳修（39）
诉衷情（清晨帘幕卷轻霜）	欧阳修（40）
踏莎行（候馆梅残）	欧阳修（42）
蝶恋花（庭院深深深几许）	欧阳修（44）
蝶恋花（谁道闲情抛弃久）	欧阳修（46）
蝶恋花（几日行云何处去）	欧阳修（47）
木兰花（别后不知君远近）	欧阳修（49）
浪淘沙（把酒祝东风）	欧阳修（50）
青玉案（一年春事都来几）	欧阳修（52）
曲玉管（陇首云飞）	柳 永（53）
雨霖铃（寒蝉凄切）	柳 永（56）
蝶恋花（伫倚危楼风细细）	柳 永（58）
采莲令（月华收）	柳 永（60）
浪淘沙慢（梦觉透窗风一线）	柳 永（62）
定风波（自春来）	柳 永（63）
少年游（长安古道马迟迟）	柳 永（66）
戚氏（晚秋天）	柳 永（67）
夜半乐（冻云黯淡天气）	柳 永（70）
玉蝴蝶（望处雨收云断）	柳 永（73）
八声甘州（对潇潇暮雨洒江天）	柳 永（75）
迷神引（一叶扁舟轻帆卷）	柳 永（76）
竹马子（登孤垒荒凉）	柳 永（78）
桂枝香（金陵怀古）	王安石（80）
千秋岁引（别馆寒砧）	王安石（82）
清平乐（留春不住）	王安国（84）

临江仙（梦后楼台高锁）	晏几道（86）
蝶恋花（梦入江南烟水路）	晏几道（87）
蝶恋花（醉别西楼醒不记）	晏几道（89）
鹧鸪天（彩袖殷勤捧玉钟）	晏几道（90）
生查子（关山魂梦长）	晏几道（91）
木兰花（东风又作无情计）	晏几道（93）
木兰花（秋千院落重帘暮）	晏几道（94）
清平乐（留人不住）	晏几道（95）
阮郎归（旧香残粉似当初）	晏几道（96）
阮郎归（天边金掌露成霜）	晏几道（98）
六幺令（绿阴春尽）	晏几道（99）
御街行（街南绿树春饶絮）	晏几道（101）
虞美人（曲阑干外天如水）	晏几道（103）
留春令（画屏天畔）	晏几道（104）
思远人（红叶黄花秋意晚）	晏几道（106）
水调歌头（丙辰中秋欢饮达旦作此篇兼怀子由）	苏轼（107）
水龙吟（次韵章质夫杨花词）	苏轼（110）
永遇乐（彭城夜宿燕子楼梦盼盼因作此词）	苏轼（113）
洞仙歌（冰肌玉骨）	苏轼（115）
卜算子（黄州定惠院寓居作）	苏轼（117）
青玉案（送伯固归吴中）	苏轼（119）
临江仙（夜归临皋）	苏轼（121）
定风波（莫听穿林打叶声）	苏轼（123）
江城子（乙卯正月二十日夜记梦）	苏轼（125）
贺新郎（乳燕飞华屋）	苏轼（126）

望海潮（梅英疏淡）	秦 观（129）
八六子（倚危亭）	秦 观（131）
满庭芳（山抹微云）	秦 观（133）
满庭芳（晓色云开）	秦 观（135）
减字木兰花（天涯旧恨）	秦 观（137）
浣溪沙（漠漠轻寒上小楼）	秦 观（138）
阮郎归（湘天风雨破寒初）	秦 观（139）
绿头鸭（晚云收）	晁元礼（141）
蝶恋花（欲减罗衣寒未去）	赵令畤（143）
蝶恋花（卷絮风头寒欲尽）	赵令畤（145）
清平乐（春风依旧）	赵令畤（146）
水龙吟（次韵林圣予《惜春》）	晁补之（148）
忆少年（别历下）	晁补之（150）
洞仙歌（泗州中秋作）	晁补之（152）
临江仙（忆昔西池池上饮）	晁冲之（154）
虞美人（芙蓉落尽天涵水）	舒 亶（155）
渔家傲（小雨纤纤风细细）	朱 服（157）
惜分飞（富阳僧舍作别语赠妓琼芳）	毛 滂（159）
菩萨蛮（赤阑桥尽香街直）	陈 克（160）
菩萨蛮（绿芜墙绕青苔院）	陈 克（162）
洞仙歌（雪云散尽）	李元膺（163）
青门饮（胡马嘶风）	时 彦（165）
谢池春（残寒消尽）	李之仪（167）
卜算子（我住长江头）	李之仪（169）
瑞龙吟（章台路）	周邦彦（170）
风流子（新绿小池塘）	周邦彦（174）
兰陵王（柳阴直）	周邦彦（177）

琐窗寒（暗柳啼鸦）	周邦彦（180）
六丑（蔷薇谢后作）	周邦彦（182）
夜飞鹊（河桥送人处）	周邦彦（185）
满庭芳（夏日溧水无想山作）	周邦彦（187）
过秦楼（水浴清蟾）	周邦彦（190）
花犯（粉墙低）	周邦彦（193）
大酺（对宿烟收）	周邦彦（195）
解语花（上元）	周邦彦（198）
蝶恋花（月皎惊乌栖不定）	周邦彦（200）
解连环（怨怀无托）	周邦彦（201）
拜星月慢（夜色催更）	周邦彦（204）
关河令（秋阴时晴渐向暝）	周邦彦（206）
绮寮怨（上马人扶残醉）	周邦彦（207）
尉迟杯（隋堤路）	周邦彦（209）
西河（金陵怀古）	周邦彦（211）
瑞鹤仙（悄郊原带郭）	周邦彦（213）
浪淘沙慢（昼阴重）	周邦彦（215）
应天长（条风布暖）	周邦彦（218）
夜游宫（叶下斜阳照水）	周邦彦（220）
青玉案（凌波不过横塘路）	贺 铸（221）
感皇恩（兰芷满汀洲）	贺 铸（224）
薄幸（淡妆多态）	贺 铸（225）
浣溪沙（不信芳春厌老人）	贺 铸（227）
浣溪沙（楼角初消一缕霞）	贺 铸（228）
石州慢（薄雨收寒）	贺 铸（229）
蝶恋花（几许伤春春复暮）	贺 铸（231）
天门谣（登采石蛾眉亭）	贺 铸（233）

天香（烟络横林）	贺 铸（235）
望湘人（厌莺声到枕）	贺 铸（237）
绿头鸭（玉人家）	贺 铸（239）
石州慢（寒水依痕）	张元干（242）
兰陵王（卷珠箔）	张元干（244）
贺新郎（睡起流莺语）	叶梦得（247）
虞美人（雨后同干誉才卿置酒来禽花下作）	叶梦得（249）
点绛唇（新月娟娟）	汪 藻（250）
喜迁莺（晓行）	刘一止（252）
高阳台（除夜）	韩 𪔐（254）
汉宫春（潇洒江梅）	李 邴（256）
临江仙（高咏楚词酬午日）	陈与义（258）
临江仙（夜登小阁忆洛中旧游）	陈与义（259）
苏武慢（雁落平沙）	蔡 伸（261）
柳梢青（数声鶗鴂）	蔡 伸（263）
鹧鸪天（一点残红欲尽时）	周紫芝（264）
踏莎行（情似游丝）	周紫芝（265）
帝台春（芳草碧色）	李 甲（267）
忆王孙（萋萋芳草忆王孙）	李 甲（269）
三台（清明应制）	万俟咏（270）
二郎神（闷来弹鹊）	徐 伸（273）
江神子慢（玉台挂秋月）	田 为（275）
蓦山溪（梅）	曹 组（277）
贺新郎（篆缕消金鼎）	李 玉（278）
烛影摇红（题安陆浮云楼）	廖世美（281）
薄幸（青楼春晚）	吕滨老（283）

南浦（风悲画角）	鲁逸仲（285）
满江红（怒发冲冠）	岳 飞（287）
烛影摇红（上元有怀）	张 抡（289）
水龙吟（夜来风雨匆匆）	程 垓（292）
六州歌头（长淮望断）	张孝祥（293）
念奴娇（洞庭青草）	张孝祥（296）
六州歌头（春风着意）	韩元吉（299）
好事近（汴京赐宴闻教坊乐有感）	韩元吉（301）
瑞鹤仙（郊原初过雨）	袁去华（303）
剑器近（夜来雨）	袁去华（304）
安公子（弱柳千丝缕）	袁去华（306）
瑞鹤仙（脸霞红印枕）	陆 淞（308）
卜算子（咏梅）	陆 游（310）
水龙吟（春恨）	陈 亮（312）
忆秦娥（楼阴缺）	范成大（314）
眼儿媚（萍乡道中乍晴卧輿中困甚小憩柳塘）	范成大（316）
霜天晓角（晚晴风歇）	范成大（317）
贺新郎（别茂嘉十二弟）	辛弃疾（318）
念奴娇（书东流村壁）	辛弃疾（322）
汉宫春（立春）	辛弃疾（324）
贺新郎（赋琵琶）	辛弃疾（325）
水龙吟（登建康赏心亭）	辛弃疾（328）
摸鱼儿（更能消几番风雨）	辛弃疾（330）
永遇乐（京口北固亭怀古）	辛弃疾（333）
木兰花慢（滁州送范倅）	辛弃疾（336）
祝英台近（宝钗分）	辛弃疾（338）

青玉案（元夕）	辛弃疾（340）
鹧鸪天（鹅湖归病起作）	辛弃疾（342）
菩萨蛮（书江西造口壁）	辛弃疾（344）
点绛唇（丁未冬过吴松作）	姜夔（345）
鹧鸪天（元夕有所梦）	姜夔（347）
踏莎行（燕燕轻盈）	姜夔（349）
庆宫春（双桨莼波）	姜夔（350）
齐天乐（庾郎先自吟愁赋）	姜夔（354）
琵琶仙（双桨来时）	姜夔（356）
八归（湘中送胡德华）	姜夔（359）
念奴娇（闹红一舸）	姜夔（361）
扬州慢（淮左名都）	姜夔（363）
长亭怨慢（渐吹尽枝头香絮）	姜夔（368）
淡黄柳（空城晓角）	姜夔（370）
暗香（旧时月色）	姜夔（372）
疏影（苔枝缀玉）	姜夔（375）
翠楼吟（月冷龙沙）	姜夔（377）
杏花天影（绿丝低拂鸳鸯浦）	姜夔（380）
一萼红（古城阴）	姜夔（381）
霓裳中序第一（亭皋正望极）	姜夔（384）
小重山（柳暗花明春事深）	章良能（387）
唐多令（芦叶满汀洲）	刘过（388）
木兰花（春风只在园西畔）	严仁（390）
风入松（一春长费买花钱）	俞国宝（391）
满庭芳（促织儿）	张铉（393）
宴山亭（幽梦初回）	张铉（395）
绮罗香（咏春雨）	史达祖（397）

双双燕（咏燕）	史达祖（399）
东风第一枝（春雪）	史达祖（402）
喜迁莺（月波疑滴）	史达祖（404）
三姝媚（烟光摇缥瓦）	史达祖（407）
秋霁（江水苍苍）	史达祖（409）
夜合花（柳锁莺魂）	史达祖（411）
玉蝴蝶（晚雨未摧官树）	史达祖（413）
八归（秋江带雨）	史达祖（415）
生查子（元夕戏陈敬叟）	刘克庄（417）
贺新郎（端午）	刘克庄（418）
贺新郎（九日）	刘克庄（421）
木兰花（戏林推）	刘克庄（423）
江城子（画楼帘幕卷新晴）	卢祖皋（425）
宴清都（春讯飞琼管）	卢祖皋（426）
南乡子（题南剑州妓馆）	潘 枋（428）
瑞鹤仙（湿云粘雁影）	陆 睿（429）
渡江云（西湖清明）	吴文英（431）
夜合花（自鹤江入京泊葑门有感）	吴文英（434）
霜叶飞（重九）	吴文英（436）
宴清都（连理海棠）	吴文英（438）
齐天乐（烟波桃叶西陵路）	吴文英（441）
花犯（郭希道送水仙索赋）	吴文英（443）
浣溪沙（门隔花深旧梦游）	吴文英（445）
浣溪沙（波面铜花冷不收）	吴文英（446）
点绛唇（试灯夜初晴）	吴文英（448）
祝英台近（春日客龟溪游废园）	吴文英（449）
祝英台近（除夜立春）	吴文英（451）

澡兰香（淮安重午）	吴文英（452）
风入松（听风听雨过清明）	吴文英（455）
莺啼序（春晚感怀）	吴文英（457）
惜黄花慢（送客吴皋）	吴文英（461）
高阳台（宫粉雕痕）	吴文英（464）
高阳台（丰乐楼分韵得如字）	吴文英（466）
三姝媚（过都城旧居有感）	吴文英（468）
八声甘州（灵岩陪庾幕诸公游）	吴文英（470）
踏莎行（润玉笼绡）	吴文英（473）
瑞鹤仙（晴丝牵绪乱）	吴文英（474）
鹧鸪天（化度寺作）	吴文英（476）
夜游宫（人去西楼雁杳）	吴文英（478）
贺新郎（陪履斋先生沧浪看梅）	吴文英（479）
唐多令（何处合成愁）	吴文英（482）
湘春夜月（近清明）	黄孝迈（483）
大有（九日）	潘希白（485）
青玉案（年年社日停针线）	黄公绍（488）
摸鱼儿（对西风）	朱嗣发（489）
兰陵王（丙子送春）	刘辰翁（492）
宝鼎现（红妆春骑）	刘辰翁（495）
永遇乐（璧月初晴）	刘辰翁（498）
摸鱼儿（酒边留同年徐云屋）	刘辰翁（501）
高阳台（送陈君衡被召）	周密（502）
瑶华（朱钿宝玦）	周密（505）
玉京秋（烟水阔）	周密（507）
曲游春（禁苑东风外）	周密（509）
花犯（水仙花）	周密（512）

瑞鹤仙（乡城见月）	蒋捷（514）
贺新郎（梦冷黄金屋）	蒋捷（516）
女冠子（元夕）	蒋捷（519）
高阳台（西湖春感）	张炎（521）
渡江云（久客山阴王菊存问予近作书以寄之）	张炎（523）
八声甘州（记玉关）	张炎（524）
解连环（孤雁）	张炎（527）
疏影（咏荷叶）	张炎（529）
月下笛（万里孤云）	张炎（531）
天香（龙涎香）	王沂孙（533）
眉妩（新月）	王沂孙（536）
齐天乐（蝉）	王沂孙（538）
长亭怨慢（重过中庵故园）	王沂孙（540）
高阳台（和周草窗寄越中诸友韵）	王沂孙（542）
法曲献仙音（聚景亭梅次草窗韵）	王沂孙（544）
疏影（寻梅不见）	彭元逊（546）
六丑（杨花）	彭元逊（548）
紫萸香慢（近重阳）	姚云文（550）
金明池（天阔云高）	僧挥（552）
凤凰台上忆吹箫（香冷金猊）	李清照（554）
醉花阴（薄雾浓云愁永昼）	李清照（556）
声声慢（寻寻觅觅）	李清照（558）
念奴娇（萧条庭院）	李清照（560）
永遇乐（落日熔金）	李清照（562）