

达知

家藏天下

# 宋词三百首

优惠  
折扣本

【清】上彊村民 编

经典文献集中选编 ■ 传统文化精华荟萃 ■ 领略国学巅峰之作 ■ 共赏绝唱词林双璧  
百家争鸣引人入胜 ■ 古香古色精美装帧 ■ 助世鉴赏优美文字 ■ 承继先贤至者智慧



哈尔滨出版社

「清」上彊村民 编

# 宋词

三首  
百  
家藏

 哈尔滨出版社  
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

宋词三百首 / (清) 上彊村民编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.7

(家藏天下)

ISBN 978-7-5484-0144-5

I. ①宋... II. ①上... III. ①宋词 - 选集 IV.  
①I222.844

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 089232 号

书 名: 宋词三百首

作 者: [清] 上彊村民 编

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 刘 超 石冬雪

责任编辑: 任 环 关 健

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司

网 址: [www.hrbcbbs.com](http://www.hrbcbbs.com) [www.mifengniao.com](http://www.mifengniao.com)

E-mail: [hrbcbbs@yeah.net](mailto:hrbcbbs@yeah.net)

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 13 字数: 230 千字

版 次: 2010 年 7 月第 1 版

印 次: 2010 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0144-5

定 价: 19.90 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



## FOREWORD

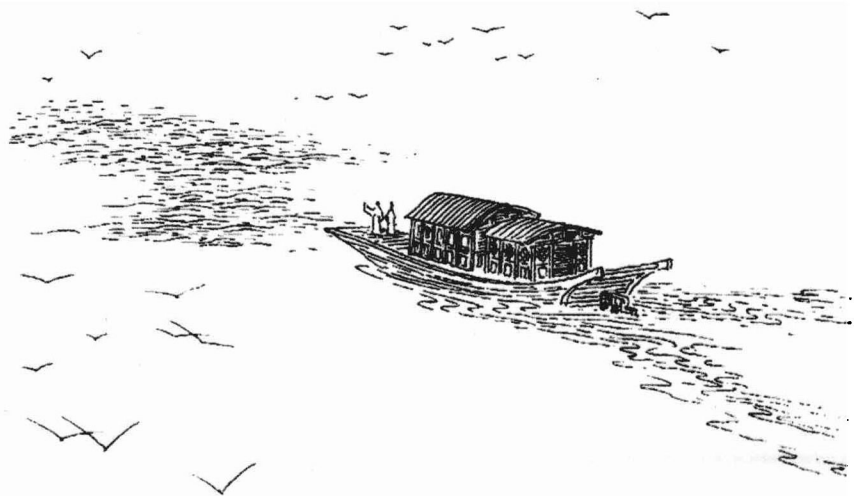
# 前言

丹书漫卷，书香沁人，内中历史风云，激荡变幻；锦绣文章，文辞卓绝，流淌着华夏五千年的血液，造就着一代又一代的辉煌，振奋着无数炎黄子孙的中华魂。

为了让您品读到纯正的国学风韵，更好地畅游于古今之间，我们精心为您编撰了本套“家藏天下”丛书。它内蕴丰富，书百代风云，虽不见史家铁画银钩，却承载千秋气度；写诗词歌赋，虽未见骚客九曲回肠，却尽展大儒风采。当百家争鸣的胜景在眼前浮现，当秦汉古风的余韵在耳畔回响，当建安风骨的傲气在心中激荡，当魏晋风度的儒雅在脑中升腾，当英雄豪杰的凯歌在心中回响……我们不禁慨叹，这就是瑰丽多彩的华夏文明的风骨气度。

本套“家藏天下”丛书旨在古香古色之中展现诗情画意之境，即在书中配以精美的图片，将文字的内涵、意境充分地表现出来，使您能娱悦耳目，陶冶心性，感觉到一种视觉上的审美享受。此外，文章浅显易读，对古籍精心选摘，将精华部分突显出来，配以适当的解读和注解，使得文章更贴近读者，使您于古朴纯正的文字中，品尝来自心灵的盛宴。

“腹有诗书气自华”，书籍可以使人明理、笃志、睿智，愿本书能为您的心灵带去一片乐土，让您领略华夏文明的风采，使您在轻松愉悦的氛围中感受流淌于生命中的文字的魅力。



# 目录

## 宋词三百首

— 〇〇四 —

宴山亭 赵 佶 | 009

渔家傲 范仲淹 | 010

苏幕遮 范仲淹 | 011

御街行 范仲淹 | 012

千秋岁 张 先 | 013

菩萨蛮 张 先 | 014

醉垂鞭 张 先 | 015

一丛花令 张 先 | 016

天仙子 张 先 | 016

青门引 张 先 | 017

浣溪沙 晏 殊 | 018

浣溪沙 晏 殊 | 019

清平乐 晏 殊 | 020

清平乐 晏 殊 | 021

木兰花 晏 殊 | 021

木兰花 晏 殊 | 022

玉楼春 晏 殊 | 023

踏莎行 晏 殊 | 024

踏莎行 晏 殊 | 025

木兰花 宋 祁 | 026

采桑子 欧阳修 | 027

诉衷情 欧阳修 | 028

踏莎行 欧阳修 | 029

蝶恋花 欧阳修 | 030

蝶恋花 欧阳修 | 031

蝶恋花 欧阳修 | 032

玉楼春 欧阳修 | 032

浪淘沙 欧阳修 | 033

青玉案 欧阳修 | 034

曲玉管 柳 永 | 035

雨霖铃 柳 永 | 036

蝶恋花 柳 永 | 037

采莲令 柳 永 | 038

浪淘沙慢 柳 永 | 039

定风波 柳 永 | 040

少年游 柳 永 | 041

戚氏 柳 永 | 042

夜半乐 柳 永 | 044

八声甘州 柳 永 | 045

迷神引 柳 永 | 046

竹马子 柳 永 | 047

桂枝香 王安石 | 048

临江仙 晏几道 | 049

蝶恋花 晏几道 | 050

蝶恋花 晏几道 | 051

鹧鸪天 晏几道 | 052

生查子 晏几道 | 053

玉楼春 晏几道 | 053

木兰花 晏几道 | 054

清平乐 晏几道 | 055

阮郎归 晏几道 | 056

阮郎归 晏几道 | 057

六幺令 晏几道 | 058

御街行 晏几道 | 059

虞美人 晏几道 | 060

留春令 晏几道 | 061

思远人 晏几道 | 062

水调歌头 苏 轼 | 063

水龙吟 苏 轼 | 064

念奴娇 苏 轼 | 065

永遇乐 苏 轼 | 066

洞仙歌 苏 轼 | 067

卜算子 苏 轼 | 068

青玉案 苏 轼 | 069

临江仙 苏 轼 | 070

定风波 苏 轼 | 071

江城子 苏 轼 | 072

木兰花令 苏 轼 | 073

贺新郎 苏 轼 | 074

望海潮 秦 观 | 075

八六子 秦 观 | 076

满庭芳 秦 观 | 077

满庭芳 秦 观 | 078

减字木兰花 秦 观 | 079

浣溪沙 秦 观 | 080

阮郎归 秦 观 | 081

清平乐 赵令畴 | 082

卜算子 李之仪 | 082

瑞龙吟 周邦彦 | 083

兰陵王 周邦彦 | 085

# 目录

## 宋词三百首

— 〇〇六 —

六丑 周邦彦 | 086

夜飞鹊 周邦彦 | 087

满庭芳 周邦彦 | 088

过秦楼 周邦彦 | 089

花犯 周邦彦 | 091

解语花 周邦彦 | 092

蝶恋花 周邦彦 | 093

解连环 周邦彦 | 094

拜星月慢 周邦彦 | 095

关河令 周邦彦 | 096

绮寮怨 周邦彦 | 096

尉迟杯 周邦彦 | 097

西河 周邦彦 | 098

瑞鹤仙 周邦彦 | 099

浪淘沙慢 周邦彦 | 100

应天长 周邦彦 | 102

夜游宫 周邦彦 | 103

青玉案 贺铸 | 104

感皇恩 贺铸 | 105

减字浣溪沙 贺铸 | 106

石州慢 贺铸 | 106

蝶恋花 贺铸 | 107

天香 贺铸 | 108

石州慢 张元幹 | 109

兰陵王 张元幹 | 110

虞美人 叶梦得 | 111

临江仙 陈与义 | 112

临江仙 陈与义 | 113

苏武慢 蔡伸 | 114

柳梢青 蔡伸 | 115

踏莎行 周紫芝 | 116

满江红 岳飞 | 117

六州歌头 张孝祥 | 118

念奴娇 张孝祥 | 119

六州歌头 韩元吉 | 120

好事近 韩元吉 | 122

剑器近 袁去华 | 123

瑞鹤仙 袁去华 | 124

卜算子 陆游 | 125

忆秦娥 范成大 | 126

|      |           |        |           |
|------|-----------|--------|-----------|
| 眼儿媚  | 范成大   127 | 八归     | 姜 夔   149 |
| 霜天晓角 | 范成大   128 | 扬州慢    | 姜 夔   150 |
| 贺新郎  | 辛弃疾   129 | 长亭怨慢   | 姜 夔   151 |
| 念奴娇  | 辛弃疾   130 | 暗香     | 姜 夔   152 |
| 汉宫春  | 辛弃疾   131 | 淡黄柳    | 姜 夔   154 |
| 贺新郎  | 辛弃疾   132 | 点绛唇    | 姜 夔   155 |
| 水龙吟  | 辛弃疾   133 | 翠楼吟    | 姜 夔   156 |
| 摸鱼儿  | 辛弃疾   134 | 一萼红    | 姜 夔   157 |
| 永遇乐  | 辛弃疾   136 | 霓裳中序第一 | 姜 夔   159 |
| 木兰花慢 | 辛弃疾   137 | 绮罗香    | 史达祖   161 |
| 祝英台近 | 辛弃疾   138 | 双双燕    | 史达祖   162 |
| 青玉案  | 辛弃疾   139 | 东风第一枝  | 史达祖   163 |
| 鹧鸪天  | 辛弃疾   140 | 喜迁莺    | 史达祖   164 |
| 菩萨蛮  | 辛弃疾   141 | 三姝媚    | 史达祖   165 |
| 点绛唇  | 姜 夔   142 | 秋霁     | 史达祖   166 |
| 鹧鸪天  | 姜 夔   143 | 夜合花    | 史达祖   167 |
| 踏莎行  | 姜 夔   144 | 玉蝴蝶    | 史达祖   168 |
| 庆宫春  | 姜 夔   145 | 八归     | 史达祖   170 |
| 齐天乐  | 姜 夔   146 | 贺新郎    | 刘克庄   171 |
| 琵琶仙  | 姜 夔   148 | 木兰花    | 刘克庄   172 |



# 目录

## 宋词三百首

— 008 —

宴清都 卢祖皋 | 173

江城子 卢祖皋 | 174

渡江云 吴文英 | 175

夜合花 吴文英 | 176

浣溪沙 吴文英 | 177

点绛唇 吴文英 | 178

花犯 吴文英 | 179

祝英台近 吴文英 | 180

祝英台近 吴文英 | 182

澡兰香 吴文英 | 183

莺啼序 吴文英 | 184

高阳台 吴文英 | 186

瑞鹤仙 吴文英 | 187

夜游宫 吴文英 | 188

贺新郎 吴文英 | 189

风入松 吴文英 | 190

高阳台 吴文英 | 191

三姝媚 吴文英 | 192

八声甘州 吴文英 | 193

霜叶飞 吴文英 | 194

惜黄花慢 吴文英 | 195

唐多令 吴文英 | 197

兰陵王 刘辰翁 | 198

摸鱼儿 刘辰翁 | 199

凤凰台上忆吹箫 李清照 | 201

醉花阴 李清照 | 202

声声慢 李清照 | 203

念奴娇 李清照 | 204

永遇乐 李清照 | 206

# 宴山亭

「赵 佶」

## 题解

《宴山亭》，词调名。万树《词律》卷十五云：“此调本名《燕山亭》，恐是燕国之燕，《词汇》刻作《宴山亭》，非也。”始见于赵佶词。

赵佶的前期词作主要描写宫廷游乐生活，风调曼艳，辞采富丽，被俘北去后词风顿变为哀婉凄切。这首《宴山亭》据《朝野遗记》载是他的“绝笔”。词中以美丽绝世的杏花被无情的风雨摧折而凋零的情景来比喻自己被归为臣虏、横遭蹂躏的不幸命运，并用委婉曲折的笔法倾诉了他对故国山河的无限眷念，以及希冀成灰的绝望心情，词情真挚动人。王国维《人间词话》借尼采的话评李煜的词为“以血书者”，并说此词“略似之”。

裁剪冰绡，轻叠数重，淡著胭脂匀注。新样靓妆，艳溢香融，羞杀蕊珠宫女<sup>①</sup>。易得凋零，更多少无情风雨。愁苦！问院落凄凉，几番春暮？

凭寄离恨重重，者双燕，何曾会人言语？天遥地远，万水千山，知他故宫何处？怎不思量？除梦里、有时曾去。无据，和梦也新来不做。

## ●注释

①蕊珠宫女：道教传说中天上有蕊珠宫。陆游《秋波媚》词：“曾散天花蕊珠宫，一念堕尘中。”在唐宋诗词中常用做美丽仙女的代称。

## 译文

你重叠的花瓣多么轻巧，如同透明的白纱裁叠，又均匀地敷上淡淡的胭脂。你打扮得新奇艳丽，光彩照人，芳香浓郁，蕊珠宫的仙女和你相比，都羞惭得无地容身。可叹你容易凋零，更有多少无情的风雨折磨着你。我的心满是愁苦，那旧日的院落该是怎样的凄凉？它又挨过了几度冷寂的春暮？

想寄托我的重重离恨，但这双飞的燕子，又哪里懂得人间的言语？天地遥远无际，

阻隔着万水千山，又怎么知道旧时的宫殿究竟在何处？怎能不深深怀想，却只有梦魂偶然归去。一切都无凭无据，近来连梦也不能梦到。

## 渔家傲

「范仲淹」

### 题解●

《渔家傲》，词调名。《词谱》卷十四云：“此调始自晏殊，因词有‘神仙一曲渔家傲’句，取以为名。”

此词别本题为“秋思”。魏泰《东轩笔录》卷十一：“范文正公守边日，作《渔家傲》乐歌数阕，皆以‘塞下秋来’为首句，颇述边镇之劳苦。”今所谓“数阕”者，仅存此篇。

塞下秋来风景异，衡阳雁去无留意<sup>①</sup>。四面边声<sup>②</sup>连角起。  
千嶂里，长烟落日孤城闭。

浊酒一杯家万里，燕然未勒归无计。羌管悠悠霜满地。人不寐，将军白发征夫泪！

### ●注释

①“衡阳”句：庾信《和侃法师三绝》诗：“近学衡阳雁，秋分俱渡河。”湖南衡阳旧城有回雁峰，相传雁至此不再南飞。王象之《舆地纪胜》卷五十五《荆湖南路·衡州》载：回雁峰“在州城南。或曰：‘雁不过衡阳。’或曰：‘峰势如雁之回。’”

②边声：边地的悲凉之声。李陵《答苏武书》：“侧耳远听，胡笳互动，牧马悲鸣，吟啸成群，边声四起。”

### 译文●

秋来边塞风光凄凄，不似中原风景美丽，鸿雁毫不留恋这荒凉的地方，一群群急着向衡阳飞去。军中号角一吹，四面响起悲凉的边声。在层层山峰环抱中，一缕烽烟笔直地升向天际，一轮圆日沉沉西下，孤城重门紧闭。

浊酒一杯聊以解忧，家乡远隔万里，不曾破敌立功，归去还没有预计日期。羌笛声清越悠扬，月色如霜洒满大地。漫漫长夜我难以入睡，将军头发斑白，征夫思乡泪暗滴。

# 苏幕遮

「范仲淹」

## 题解

《苏幕遮》，唐代教坊曲名，来自西域。幕，也为“莫”或“摩”。慧琳《一切经音义》卷四十一《大乘理趣六波罗蜜多经》、《苏莫遮冒》条云：“‘苏莫遮’，西戎胡语也，正云‘飒磨遮’。此戏本出西龟兹国，至今犹有此曲，此国浑脱、大面、拨头之类也。”后用为词调。曲辞原为七言绝句体，以配合“浑脱舞”，后衍为长短句。敦煌曲子词中有《苏莫遮》，双词六十二字，宋人即沿用此体。

这首《苏幕遮》，黄升《唐宋诸贤绝妙词选》题为“别恨”，《全宋词》题为“怀旧”，抒写作者秋天思乡怀人的情感。

碧云天，黄叶地，秋色连波，波上寒烟翠。山映斜阳天接水，  
芳草无情，更在斜阳外。

黯乡魂<sup>①</sup>，追旅思<sup>②</sup>，夜夜除非，好梦留人睡。明月楼高休  
独倚，酒入愁肠，化作相思泪。

## 注释

①黯乡魂：由于苦苦思念家乡而心情颓丧。

②追旅思：背井离乡的愁思恨意缠绕不休。

## 译文

碧空飘着白云，黄叶落满大地。秋色接连着水波，水上烟雾凝成一片寒绿。斜阳映山，远水接天，芳草牵动我的离愁，无情地延伸到斜阳之外。

思念家乡令我黯然神伤，纠缠不休的是那羁旅的愁闷。每一个夜晚，只有归去的梦能带给我片刻的安慰。明月皎洁，不要登上那高楼去远望，滴滴醇酒才饮入愁肠，就化成点点相思的泪滴了。



## 御街行

「范仲淹」

## 题解

《御街行》，词调名，始见于柳永词。据杨湜《古今词话》，无名氏词有“听孤雁，声嘹唳”句，故又称《孤雁儿》。

这首词上片以寒夜秋声衬托主人公所处环境的冷寂，突出人去楼空的落寞感，并抒发了良辰美景无人共赏的愁情。沈际飞《草堂诗余隽》称赏“天淡”句写景空灵。词的下片淋漓尽致地写出作者长夜不寐，无法排遣思愁别恨的情景和心态，“都来此事”几句为李清照《一剪梅》词所袭用，化做“此情无计可消除，才下眉间，却上心头”，向为词评家所赞誉。这首词虽写得似水柔情，却骨力遒劲，绝不流于软媚。

纷纷坠叶飘香砌<sup>①</sup>，夜寂静，寒声碎。真珠帘卷玉楼空，天淡银河垂地。年年今夜，月华如练，长是人千里。

愁肠已断无由醉，酒未到，先成泪。残灯明灭枕头欹，谙尽孤眠滋味。都来此事，眉间心上，无计相回避。

## ●注释

①飘香砌：飘散着花草香味的石阶。



## 译文●

纷纷凋零的树叶飘上香阶，寒夜一片静寂，只听见风吹落叶细碎的声音。珠帘高卷，人去楼空，天色清明，银河斜垂到地。年年今夜，月色都如白练一般皎洁，只是亲人常常远隔千里。

我如何能用沉醉来忘却，酒未到已断的愁肠，就先变成泪水。深夜里残灯忽明忽暗，斜靠枕头，我尝尽孤枕难眠的滋味。你看这离愁别怨，无论是在眉间，还是潜入心底，都让我无法回避。

## 千秋岁

「张先」

## 题解●

《千秋岁》，又名《千秋节》，据《宋史·乐志》载，原为唐教坊曲名，后用为词调，即见于张先词。

这首词抒写作者惜花伤春的情怀，同时暗寓相思之意。

数声鶗鴂<sup>①</sup>，又报芳菲歇。惜春更把残红折，雨轻风色暴，梅子青时节。永丰柳<sup>②</sup>，无人尽日花飞雪。

莫把幺弦拨，怨极弦能说。天不老，情难绝，心似双丝网，中有千千结。夜过也，东窗未白凝残月。

## ●注释

①鶗鴂：鸟名，此鸟在春末啼鸣。屈原《离骚》：“恐鶗鴂之先鸣兮，使夫百草为之不芳。”

②永丰柳：凄冷清凉的柳树。白居易《杨柳枝》：“永丰西角荒园里，尽日无人属阿谁。”

## 译文●

听得鶗鴂鸣叫几声，报道花事已消歇。满怀惜春的情意，我特意把开残的花枝攀

折。细雨蒙蒙，风却狂暴，正当梅子泛青的时节。庭院寂寞无人，每日只见杨柳飞花如雪。

不要去拨弄纤弱的么弦，我的幽怨它哪里能够代言。苍天既不会老，这情思也就难以断绝，我的心就像一张双丝的网有千万个结。夜晚过去了，曙光还未映上东窗，残月犹明。

## 菩萨蛮

「张先」

### 题解●

《菩萨蛮》，唐教坊曲名，原系古代缅甸乐曲，由云南传入，后用为词调。文人用此调入词始于温庭筠。

本词将一位歌女弹奏筝曲时“弦弦掩抑声声思”，“说尽心中无限事”的情景，描写得十分细腻。

哀筝一弄湘江曲，声声写尽湘波绿。纤指十三弦，细将幽恨传。

当筵秋水慢，玉柱斜飞雁<sup>①</sup>。弹到断肠时，春山眉黛低。

### ●注释

① 玉柱斜飞雁：筝上系弦的玉柱斜列如飞翔的雁群。

### 译文●

她抚弄着筝，弹奏着哀怨的《湘江曲》，一声声如闻湘水翻绿。纤纤素手拨动十三根弦柱，将心中的幽怨细细地传出。

歌筵上她眼如秋水慢慢转动，筝柱斜列如飞翔的群雁。弹到感情激越、哀婉伤悲处，她频频低下春山般美丽的双眉。

# 醉垂鞭

「张 先」

## 题解

《醉垂鞭》，词调名，始见于张先词。

这首小词描写作者初次见到一位女子，那绣有双蝶的罗裙暗示着她对爱情的期望。作者称赞她妆饰淡雅，身材窈窕，写得很平常。唯末二句化用李白《清平调》“云想衣裳花想容，春风拂槛露华浓。若非群玉山头见，会向瑶台月下逢”诗意，赋予女主人公理想的华彩，颇有韵致。

双蝶绣罗裙，东池<sup>①</sup>宴，初相见。朱粉不深匀，闲花淡淡春。

细看诸处好，人人道，柳腰身。昨日乱山昏，来时衣上云。

## 注释

①东池：一般泛指池塘。

## 译文

罗裙上绣着成双的蝴蝶，我同她初次见面是在东池的宴会上。她没有把自己打扮得分外娇艳，就像一枝淡雅的花，开放在可爱的春天。

仔细看，她哪儿都长得姣好，人人称赞她轻柔的腰身，宛如柳条一样。昨天日落时乱山昏暝，她从仙山降临，穿着彩云制成的衣裳。



# 一丛花令

「张先」

## 题解●

《一丛花令》，词调名，始见于张先词。

这是一首闺怨词，描写一位女子含怨伤怀的情状。

伤高怀远几时穷？无物似情浓。离愁正引千丝乱，更东陌、飞絮蒙蒙。嘶骑渐遥，征尘不断，何处认郎踪？

双鸳池沼水溶溶，南北小桡<sup>①</sup>通。梯横画阁黄昏后，又还是斜月帘栊。沉恨细思，不如桃杏，犹解<sup>②</sup>嫁东风。

## 注释●

①桡：船桨，指代船。

②解：懂得。

## ●译文

登高怀远几时才能穷尽？世间没有任何事物浓烈更胜于感情。离愁正使我心乱如千条丝缕，东边道路上又飞着蒙蒙柳絮。那嘶叫的马儿渐渐远去，只看见扬起阵阵尘沙，迷茫中我分辨不清他的踪迹。

池塘里春水溶溶，鸳鸯双双嬉戏，小舟南北可通。扶梯横空，黄昏后，画阁还是一样，仍又是明月斜照窗栊。满怀幽恨的我细细思量，真不如桃杏，还懂得嫁给东风。

# 天仙子

「张先」

## 题解●

《天仙子》，唐教坊曲名，后用为词调。唐、五代人多用此调咏天仙、仙子（借指妓女）。