

学生课外阅读文库

宋词三百首

上彊村民 编

时代文艺出版社

学 生 课 外 阅 读 文 库

宋词三百首

上彊村民 编
张小柳 译析

时代文艺出版社

前言

日月变化,斗转星移,当盛世大唐连同它所创造的唐诗悄然逝去时,宋词这朵文学奇葩开始绽放。

名为宋词实非起自宋。词兴起于唐朝,李白曾作一首有“千古词家之祖”之称的《忆秦娥》。五代时,词开始普及,西蜀的“花间词派”与南唐的“二李”在词的发展史上占有重要地位。至宋代,词作为一种文学形式臻于成熟,走向巅峰,终于成为“一代之文学”。

词全称“曲子词”,是一种配乐演唱的文学形式,作词即“倚声填词”。乐曲的丰富,造就了词体的丰富,一个词牌代表一个甚至数个词体,因此宋词词牌数以千计,词体自然也异常丰富。在结构上,词分为上、下两部分,称上、下阕。在句式上,长短不齐,参差错落,所以词也称长短句。

自词兴起以来,涌现出大批优秀词家,产生了许多光耀千秋的作品。宋代词人们运用这一文学形式,或抒发报国的热望和怀才不遇的苦闷;或叙述别离的凄苦与别后的思念;或感叹暮春将逝之景;或寄托感秋伤怀之情;或托物言志……,因此后人将宋词分为两大风格流派:豪放派和婉约派。豪放派的代表人物有苏东坡、辛弃疾等,婉约派代表人物有晏殊、柳永等。这些人在文学史上占有非常重要的地位,都留下了一些脍炙人口的佳句。“大

第 一 章

“江东去，浪淘尽、千古风流人物”、“庭院深深几许”这些名句至今读来琅琅上口，使人有余音绕梁之感。

近人王国维曾说过：“词以境界为最上，有境界则自成高格，自成名句”，“境界”既是宋词魅力之所在，也是宋词经久不衰，“引无数英雄竞折腰”的原因。王国维撷取宋人词，编“求学三境”，妙手得之，浑然天成，更充分展示了宋词的魅力。“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”，此第一境也；“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”，此第二境也；“众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”，此第三境也。

宋以后历代皆有人编选宋词，《宋词三百首》是近人朱孝臧所编。朱孝臧仿蕲塘退士选《唐诗三百首》之例，精心编辑的《宋词三百首》是目前最流行的宋词选本。其选录标准，从况周颐序中，可知以“浑成”为主旨，并求之体格、神致。选目多为两宋名篇，各种风格兼顾，小令长调均采，偏重婉约，足以使人大致窥宋词之“全豹”。

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。更有进于浑成者，要非可躐而至，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、神致间尤有无形之欣合，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	况周颐
徽宗皇帝：宴山亭（裁剪冰绡）	（1）
钱惟演：木兰花（城上风光莺语乱）	（2）
范仲淹：苏幕遮（碧云天）	（4）
御街行（纷纷坠叶飘香砌）	（5）
渔家傲（塞下秋来风景异）	（6）
张 先：千秋岁（数声鶗鴂）	（8）
菩萨蛮（哀筝一弄《湘江曲》）	（9）
醉垂鞭（双蝶绣罗裙）	（11）
一丛花（伤高怀远几时穷）	（12）
天仙子（《水调》数声持酒听）	（13）
青门引（乍暖还轻冷）	（15）
木兰花（相离徒有相逢梦）	（16）
晏 殊：浣溪沙（一曲新词酒一杯）	（17）
浣溪沙（一向年光有限身）	（18）
清平乐（红笺小字）	（20）
清平乐（金风细细）	（21）
木兰花（燕鸿过后莺归去）	（22）
木兰花（池塘水绿风微暖）	（23）
木兰花（绿杨芳草长亭路）	（24）
踏莎行（祖席离歌）	（25）
踏莎行（小径红稀）	（27）
蝶恋花（六曲阑干偎碧树）	（28）

- 破阵子 (燕子来时新社) (29)
- 韩 缜: 凤箫吟 (锁离愁) (30)
- 宋 祁: 木兰花 (东城渐觉风光好) (32)
- 欧阳修: 采桑子 (群芳过后西湖好) (34)
- 诉衷情 (清晨帘幕卷轻霜) (35)
- 踏莎行 (候馆梅残) (36)
- 蝶恋花 (庭院深深深几许) (37)
- (1) 蝶恋花 (谁道闲情抛弃久) (38)
- (5) 蝶恋花 (几日行云何处去) (40)
- (1) 木兰花 (别后不知君远近) (41)
- (2) 浪淘沙 (把酒祝东风) (42)
- (9) 青玉案 (一年春事都来几) (43)
- (8) 南歌子 (凤髻金泥带) (44)
- (9) 浣溪沙 (堤上游人逐画船) (45)
- 柳 永: 曲玉管 (陇首云飞) (47)
- (5) 雨霖铃 (寒蝉凄切) (48)
- (1) 蝶恋花 (伫倚危楼风细细) (50)
- (2) 采莲令 (月华收) (51)
- (9) 浪淘沙慢 (梦觉透窗风一线) (52)
- (7) 定风波 (自春来) (54)
- (8) 少年游 (长安古道马迟迟) (55)
- (05) 戚氏 (晚秋天) (56)
- (15) 夜半乐 (冻云黯淡天气) (58)
- (70) 玉蝴蝶 (望处雨收云断) (60)
- (35) 八声甘州 (对潇潇暮雨洒江天) (61)
- (10) 迷神引 (一叶扁舟轻帆卷) (63)
- (50) 竹马子 (登孤垒荒凉) (64)
- 王安石: 桂枝香 (登临送目) (66)
- (8) 千秋岁引 (别馆寒砧) (68)

王安国：清平乐（留春不住）	(69)
晏几道：临江仙（梦后楼台高锁）	(70)
蝶恋花（梦入江南烟水路）	(72)
蝶恋花（醉别西楼醒不记）	(73)
鹧鸪天（彩袖殷勤捧玉钟）	(74)
生查子（关山魂梦长）	(75)
木兰花（东风又作无情计）	(76)
木兰花（秋千院落重帘幕）	(77)
清平乐（留人不住）	(78)
阮郎归（旧香残粉似当初）	(79)
阮郎归（天边金掌露成霜）	(80)
六幺令（绿荫春尽）	(81)
御街行（街南绿树春饶絮）	(83)
虞美人（曲阑干外天如水）	(84)
留春令（画屏天畔）	(85)
思远人（红叶黄花秋意晚）	(86)
王 观：卜算子（水是眼波横）	(87)
庆清朝慢（调雨为酥）	(88)
苏 轼：水调歌头（明月几时有）	(90)
水龙吟（似花还似非花）	(91)
永遇乐（明月如霜）	(93)
洞仙歌（冰肌玉骨）	(95)
卜算子（缺月挂疏桐）	(97)
青玉案（三年枕上吴中路）	(98)
临江仙（夜饮东坡醒复醉）	(99)
定风波（莫听穿林打叶声）	(101)
江城子（十年生死两茫茫）	(102)
贺新郎（乳燕飞华屋）	(103)
水调歌头（落日绣帘卷）	(105)

- 蝶恋花 (花褪残红青杏小) (107)
- 西江月 (玉骨那愁瘴雾) (108)
- 念奴娇 (大江东去) (110)
- 黄庭坚: 水调歌头 (瑶草一何碧) (112)
- 望江东 (江水西头隔烟树) (113)
- 秦观: 望海潮 (梅英疏淡) (115)
- 八六子 (倚危亭) (116)
- 满庭芳 (山抹微云) (118)
- 满庭芳 (晓色云开) (119)
- 减字木兰花 (天涯旧恨) (121)
- 浣溪沙 (漠漠轻寒上小楼) (122)
- 阮郎归 (湘天风雨破寒初) (123)
- 如梦令 (遥夜沉沉如水) (124)
- 鹊桥仙 (纤云弄巧) (125)
- 江城子 (西城杨柳弄春柔) (126)
- 晁元礼: 绿头鸭 (晚云收) (128)
- 赵令畤: 蝶恋花 (欲减罗衣寒未去) (130)
- 蝶恋花 (卷絮风头寒欲尽) (131)
- 清平乐 (春风依旧) (132)
- 晁补之: 水龙吟 (问春何苦匆匆) (134)
- 忆少年 (无穷官柳) (135)
- 洞仙歌 (青烟幂处) (136)
- 晁冲之: 临江仙 (忆昔西池池上饮) (138)
- 舒亶: 虞美人 (芙蓉落尽天涵水) (139)
- 朱服: 渔家傲 (小雨纤纤风细细) (140)
- 毛滂: 惜分飞 (泪湿阑干花著露) (142)
- 陈克: 菩萨蛮 (赤栏桥近香街直) (143)
- 菩萨蛮 (绿芜墙绕青苔院) (145)
- 李元膺: 洞仙歌 (雪云散尽) (146)

时彦：青门饮（胡马嘶风）	(147)
李之仪：谢池春（残寒消尽）	(149)
卜算子（我住长江头）	(150)
周邦彦：瑞龙吟（章台路）	(152)
风流子（新绿小池塘）	(154)
兰陵王（柳阴直）	(155)
琐窗寒（暗柳啼鸦）	(157)
六丑（正单衣试酒）	(158)
夜飞鹊（河桥送人处）	(160)
满庭芳（风老莺雏）	(162)
过秦楼（水浴清蟾）	(164)
花犯（粉墙低）	(165)
大酺（对宿烟收）	(166)
解语花（风消焰蜡）	(168)
蝶恋花（月皎惊乌栖不定）	(170)
解连环（怨怀无托）	(171)
拜星月慢（夜色催更）	(173)
关河令（秋阴时晴渐向暝）	(174)
绮寮怨（上马人扶残醉）	(175)
尉迟杯（隋堤路）	(177)
西河（佳丽地）	(178)
瑞鹤仙（悄效原带郭）	(179)
浪淘沙慢（昼阴重）	(181)
应天长（条风布暖）	(183)
夜游宫（时下斜阳照水）	(184)
贺铸：青玉案（凌波不过横塘路）	(186)
感皇恩（兰芷满芳洲）	(187)
薄幸（淡妆多态）	(188)
浣溪沙（不信芳春厌老人）	(190)

浣溪沙 (楼角初消一缕霞)	(191)
石州慢 (薄雨收寒)	(192)
蝶恋花 (几许伤春春复暮)	(193)
天门谣 (牛渚天门险)	(195)
天香 (烟络横林)	(196)
望湘人 (厌莺声到枕)	(197)
绿头鸭 (玉人家)	(199)
张元干: 石州慢 (寒水依痕)	(201)
兰陵王 (卷珠箔)	(202)
叶梦得: 贺新郎 (睡起流莺语)	(204)
虞美人 (落花已作风前舞)	(206)
汪藻: 点绛唇 (新月娟娟)	(207)
刘一止: 喜迁莺 (晓光催角)	(208)
韩 轍: 高阳台 (频听银签)	(210)
李 邴: 汉宫春 (潇洒江梅)	(211)
陈与义: 临江仙 (高咏《楚辞》酬午日)	(213)
临江仙 (忆昔午桥桥上饮)	(214)
蔡 伸: 苏武慢 (雁落平沙)	(215)
柳梢青 (数声鶗鴂)	(216)
周紫芝: 鹧鸪天 (一点残红欲尽时)	(218)
踏莎行 (情似游丝)	(219)
李 甲: 帝台春 (芳草碧色)	(220)
李重元: 忆王孙 (萋萋芳草忆王孙)	(221)
万俟咏: 三台 (见梨花初带夜月)	(222)
徐 伸: 二郎神 (闷来弹雀)	(224)
田 为: 江神子慢 (玉台挂秋月)	(225)
曹 组: 蓦山溪 (洗妆真态)	(227)
李 玉: 贺新郎 (篆缕消金鼎)	(228)
廖世美: 烛影摇红 (霭霭春空)	(230)

吕滨老：薄幸（青楼春晚）	(231)
鲁逸仲：南浦（风悲画角）	(233)
岳 飞：满江红（怒发冲冠）	(234)
张 抡：烛影摇红（双阙中天）	(236)
程 垓：水龙吟（夜来风雨匆匆）	(238)
张孝祥：六州歌头（长淮望断）	(239)
念奴娇（洞庭青草）	(241)
韩元吉：六州歌头（东风著意）	(243)
好事近（凝碧旧池头）	(245)
袁去华：瑞鹤仙（郊原初过雨）	(246)
剑器近（夜来雨）	(247)
安公子（弱柳千丝缕）	(248)
陆 淞：瑞鹤仙（脸霞红印枕）	(250)
陆 游：卜算子（驿外断桥边）	(251)
陈 亮：水龙吟（闹花深处楼台）	(252)
范成大：忆秦娥（楼阴缺）	(254)
眼儿媚（酣酣日脚紫烟浮）	(255)
霜天晓角（晚晴风歇）	(256)
辛弃疾：贺新郎（绿树听鹈鴂）	(257)
念奴娇（野塘花落）	(259)
汉宫春（春已归来）	(260)
贺新郎（凤尾龙香拨）	(261)
水龙吟（楚天千里清秋）	(263)
摸鱼儿（更能消几番风雨）	(265)
永遇乐（千古江山）	(267)
木兰花慢（老来情味减）	(268)
祝英台近（宝钗分）	(270)
青玉案（东风夜放花千树）	(271)
鹧鸪天（枕簟溪堂冷欲秋）	(272)

- 菩萨蛮 (郁孤台下清江水) (273)
- 姜夔: 点绛唇 (燕雁无心) (274)
- 鹧鸪天 (肥水东流无尽期) (275)
- 踏莎行 (燕燕轻盈) (276)
- 庆宫春 (双桨莼波) (278)
- 齐天乐 (庾郎先自吟愁赋) (280)
- 琵琶仙 (双桨来时) (282)
- 八归 (芳莲坠粉) (284)
- 念奴娇 (闹红一舸) (286)
- 扬州慢 (淮左名都) (288)
- 长亭怨慢 (渐吹尽) (290)
- 淡黄柳 (空城晓角) (292)
- 暗香 (旧时月色) (293)
- 疏影 (苔枝缀玉) (295)
- 翠楼吟 (月冷龙沙) (297)
- 杏花天影 (绿丝低拂鸳鸯浦) (299)
- 一萼红 (古城阴) (300)
- 霓裳中序第一 (亭皋正望极) (302)
- 章良能: 小重山 (柳暗花明春事深) (305)
- 刘过: 唐多令 (芦叶满汀洲) (306)
- 严仁: 木兰花 (春风只在园西畔) (307)
- 俞国宝: 风入松 (一春长费买花钱) (308)
- 张翥: 满庭芳 (月洗高梧) (310)
- 宴山亭 (幽梦初回) (311)
- 史达祖: 绮罗香 (做冷欺花) (312)
- 双双燕 (过春社了) (314)
- 东风第一枝 (巧沁兰心) (315)
- 喜迁莺 (月波疑滴) (317)
- 三姝媚 (烟光摇缥瓦) (318)

(062)	秋霁 (江水苍苍)	(320)
(106)	夜合花 (柳锁莺魂)	(321)
(106)	玉蝴蝶 (晚雨未摧宫树)	(322)
(107)	八归 (秋江带雨)	(323)
刘克庄:	生查子 (繁灯夺霁华)	(325)
(006)	贺新郎 (深院榴花吐)	(326)
(106)	贺新郎 (湛湛长空黑)	(327)
(882)	木兰花 (年年跃马长安市)	(329)
卢祖皋:	江城子 (画楼帘幕卷新晴)	(330)
(188)	宴清都 (春讯飞琼管)	(331)
潘 耒:	南乡子 (生怕倚阑干)	(332)
陆 耒:	瑞鹤仙 (湿云粘雁影)	(333)
吴文英:	渡江云 (羞红鬓浅恨)	(335)
(878)	夜合花 (柳暝河桥)	(336)
(082)	霜叶飞 (断烟离绪)	(338)
(100)	宴清都 (绣幄鸳鸯柱)	(339)
(186)	齐天乐 (烟波桃叶西陵路)	(341)
(280)	花犯 (小娉婷)	(342)
(088)	浣溪沙 (门隔花深旧梦游)	(344)
(880)	浣溪沙 (波面铜花冷不收)	(345)
(092)	点绛唇 (卷尽愁云)	(346)
(180)	祝英台近 (采幽香)	(347)
(013)	祝英台近 (剪红情)	(348)
(148)	澡兰香 (盘丝系腕)	(349)
(201)	风入松 (听风听雨过清明)	(351)
(142)	莺啼序 (残寒正欺病酒)	(352)
(281)	惜黄花慢 (送客吴皋)	(355)
(004)	高阳台 (宫粉凋痕)	(357)
(181)	高阳台 (修竹凝妆)	(358)

- 三姝媚 (湖山经醉惯) (359)
- 八声甘州 (渺空山四远) (361)
- 踏莎行 (润玉笼绡) (362)
- 瑞鹤仙 (晴丝牵绪乱) (363)
- 鹧鸪天 (池上红衣伴倚阑) (365)
- 夜游宫 (人去西楼雁杳) (366)
- 贺新郎 (乔木生云气) (367)
- 唐多令 (何处合成愁) (368)
- 黄孝迈: 湘春夜月 (近清明) (370)
- 潘希白: 大有 (戏马台前) (371)
- 无名氏: 青玉案 (年年社日停针线) (373)
- 朱嗣发: 摸鱼儿 (对西风) (374)
- 刘辰翁: 兰陵王 (送春去) (376)
- 宝鼎现 (红妆春骑) (378)
- 永遇乐 (璧月初晴) (380)
- 摸鱼儿 (怎知他) (381)
- 周密: 高阳台 (照野旌旗) (383)
- 瑶华 (朱钿宝玦) (385)
- 玉京秋 (烟水阔) (386)
- 曲游春 (禁苑东风外) (388)
- 花犯 (楚江湄) (390)
- 蒋捷: 瑞鹤仙 (绀烟迷雁迹) (391)
- 贺新郎 (梦冷黄金屋) (393)
- 女冠子 (蕙花香也) (394)
- 虞美人 (少年听雨歌楼上) (396)
- 张炎: 高阳台 (接叶巢莺) (397)
- 渡江云 (山空天入海) (398)
- 八声甘州 (记玉关踏雪事清游) (400)
- 解连环 (楚江空晚) (402)

疏影 (碧圆自洁)	(403)
月下笛 (万里孤云)	(404)
王沂孙: 天香 (孤峤蟠烟)	(406)
眉妩 (渐新痕悬柳)	(408)
齐天乐 (一襟余恨宫魂断)	(409)
长亭怨慢 (泛孤艇)	(411)
高阳台 (残雪庭阴)	(412)
法曲献仙音 (层绿峨峨)	(414)
彭元逊: 疏影 (江空不渡)	(415)
六丑 (似东风老大)	(417)
姚云文: 紫萸香慢 (近重阳)	(418)
僧 挥: 金明池 (天阔云高)	(420)
诉衷情 (涌金门外小瀛州)	(421)
李清照: 凤凰台上忆吹箫 (香冷金猊)	(423)
醉花阴 (薄雾浓云愁永昼)	(424)
声声慢 (寻寻觅觅)	(425)
念奴娇 (萧条庭院)	(427)
永遇乐 (落日熔金)	(428)

徽宗皇帝(1082—1135),神宗第十一子,名赵佶,封端王。元符三年(1100年)嗣位,建元建中靖国,庙号徽宗,在位二十五年。靖康二年(1127年)为女真族金人所俘,挟迫北去。绍兴五年(1135年)卒于五国城(吉林宁安县附近)。他政治上昏庸无能,生活上奢侈无度,却擅长诗、文、书、画,尤工长短句。

宴山亭^①·北行见杏花

裁剪冰绡^②,轻叠数重,淡着燕脂匀注。新样靓妆^③,艳溢香融,羞杀蕊珠宫^④女。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^⑤双燕何曾,会^⑥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宴山亭:词牌名。“宴”通“燕”。 ②冰绡:洁白如冰的丝织品。 ③靓妆:美丽的妆饰。靓音 jìng。 ④蕊珠宫:道家对天上宫殿的称谓。 ⑤者,同这。 ⑥会:理解,懂得。

[译文]

仿佛是能工巧匠的杰作,用洁白透明的素丝裁剪而成。那轻盈的重重叠叠的花瓣,如同淡淡的胭脂色晕染均匀。新的式样,美的妆束,艳色灼灼,香气融融。蕊珠宫中的仙女,见到她也会羞愧得无地自容。可是那娇艳的花朵最容易凋落飘零,又有那么多凄风苦雨,无意又无情。这情景实在令人愁苦,不知经过几番暮春,