

宋词三百首

国学经典

中州古籍出版社

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。

彊村兹选，倚声者宜人置一编矣。

——况周颐

小怜初上琵琶，晓来思绕天涯。不肯画堂朱户，春风自在杨花。

ISBN 978-7-5348-2815-7



9 787534 828157 >

定价：33.00元

国学经典

朱孝臧 选编

宋词三百首

李炳勋 注译 新编

中州古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

宋词三百首/朱孝臧选编;李炳勋注译新编. - 郑州:
中州古籍出版社,2008.1

(国学经典)

ISBN 978-7-5348-2815-7

I. 宋… II. ①朱…②李… III. 宋词-选集
IV. I222.844

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第181117号

出版社:中州古籍出版社

(地址:郑州市经五路66号 邮政编码:450002)

发行单位:新华书店

承印单位:郑州市毛庄印刷厂

开本:640mm×960mm 1/16 印张:27.75

字数:320千字 印数:1—4000册

版次:2008年1月第2版 印次:2008年1月第1次印刷

定价:33.00元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换。

宋词三百首

前言

在我国古代诗苑中，堪与唐诗之花媲美争艳的，恐怕只有宋词之花花了。

在触及社会生活的深度与广度上，宋词不如唐诗；在诗艺的精湛上，宋词不让唐诗；在体裁样式上，则唐诗宋词各有优势。唐诗有古体，有近体（今体）。古体格律较宽，主要只是押尾韵（且宽松），篇无定句，句无定字（齐言体虽有定字，但也可以突破），自由灵活，容量大，表现力强，便于吟咏性情，反映生活。所以，近体生而古体不废，不仅不废，而且仍是诗体的主流。近体的主要特征是讲究音节的平仄搭配和词语的对仗，且韵有严限，篇有定句，句有定字，格式固定，格律严密，玲珑小巧，有一种特殊的形式美。古体近体并存，大有功于唐诗的繁荣。宋词则无所谓古体，只有近体，且声调搭配的讲究更细密，这使宋词在体制上缺少一大优势。但宋词较诸唐诗近体，则体式丰富得多。词的全称是曲子词，是音乐文学，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，宋词词牌数以千计。这是宋词在体制上的优势。

宋词的风格流派，历来被分为婉约、豪放两大派。这是最基本的分法，符合宋词的实际，也符合古人阴阳刚柔的世界观。如清人姚鼐在《复鲁絜非书》中所说：“天地之道，阴阳刚柔而已。文者，天地

之精英，而阴阳刚柔之发也。”有“得于阳与刚之美者”，有“得于阴与柔之美者”。但在这两种基本风格之中，错综变化，丰富多彩，宋词不下于唐诗。清人郭麐作《词品》，将词的风格概括为十二品：幽秀、高超、雄放、委曲、清脆、神韵、感慨、奇丽、含蓄、遒峭、秾艳、名隽。杨夔生又作《续词品》，补品十二：轻逸、绵邈、独造、凄紧、微婉、闲雅、高寒、澄淡、疏俊、孤瘦、精练、灵活。这些都是诗词风格的品类，划分与概括虽不尽合理，后人也曾批评其“名目雷同”、“叠床架屋”，但在一定程度上还是反映出宋词风格的多样性，对我们鉴赏宋词，有参考价值。

词兴于唐，盛于宋。它是音乐文学，是随着当时音乐的繁荣发展而发展起来的。词，最初产生于民间，敦煌曲子词是其代表。后来，文士仿作，引入文学的殿堂，语言艺术精进了，格律严密了，而境界却狭窄了，体制也单薄了。晚唐五代，名家始出，如温庭筠、韦庄等，形成了“词为艳科”、小令独秀的传统。南唐李后主，是当时词坛的佼佼者，晚期词作虽说“眼界始大”，但也未能改变这个传统。

词到宋代，逐渐进入全盛时期。其发展历程，大致可分为四大阶段，即北宋、南宋各分为前后两个时期。

北宋前期百余年（从公元960年开国到公元1063年仁宗朝结束）为第一阶段，是宋词的奠基期、开创期。这期间，宋词逐渐摆脱晚唐五代词风的影响，开始有了自己的新面貌。从体制上说，虽然还是小令的天下，但已经有人开始致力于慢词长调的创作；从风格上说，虽然仍是婉约派统治词坛，但豪放词也开始崭露头角；从内容上说，虽未从根本上突破“艳科”的藩篱，但新的题材、新的情趣也可以看到了。这时期，小令的代表作家是晏殊和欧阳修。晏殊的词多写富贵闲愁，风格雍容典雅，含蓄圆润。但他的词里有对采桑少女生活的生动描绘，有对歌女不幸身世的深情哀吟，难能可贵。欧阳修的词多写男女恋情、离愁别绪，风格清丽深婉。晚年有些即景抒怀、感

慨生平之作，疏隽狂放，开始走出“艳科”的狭小天地。这时期的
小令作家，值得特别提出的还有范仲淹、张先等。范仲淹的《渔家
傲》写边塞情怀，苍凉悲壮，开豪放派的先声。张先早期多作小令，
纤丽工巧，与晏、欧并称；后期写了不少慢词，与柳永齐名，首开写
长调之风。这时期，大写慢词长调，于开拓词体贡献最大的是柳永。
他的词，在内容上也有所扩展，除长于写男女恋情、羁旅行役外，还
反映了都市风光和下层市民的生活、心态。他长于铺排描写，状难状
之景，达难达之情，语言通俗家常，富有表现力，获得了最广泛的
读者。

仁宗朝以后到公元1127年北宋灭亡，是第二阶段。这是宋词发
展的全盛期、高潮期，一方面是豪放派的崛起，一方面是婉约派的进
一步发展。豪放派的代表是苏轼。他的词，境界开阔，题材广泛，彻
底突破了“艳科”的藩篱，“无意不可入，无事不可言”，填平了诗
词内容上的鸿沟。他的词，颇类李白诗，气势磅礴，旷放飘逸，想象
丰富，富有浪漫气息。即使写恋情，也显得温婉而俊爽。他还发展了
词的语言。或以诗语入词，或以议论入词，或以散文句式写词，大大
丰富了词的语言成分和表达方式。这时期豪放派的重要词人尚有黄庭
坚、晁补之、贺铸等。这阶段，婉约词派也有了长足的发展，出现了
“集大成”的人物周邦彦。周词格律严整，声韵和谐，言情体物，穷
极工巧，长于铺叙，精于练语，对词艺术形式的发展，贡献颇大。不
过，在内容上他又回到“艳科”的狭小天地里去了，除描写恋情外，
大都是写景咏物，抒发闲情逸致。这时期婉约派的重要作家，早于周
的有晏几道、秦观等，晚于周的有女词人李清照等。

从北宋灭亡到南宋宁宗开禧三年（1207），是宋词发展的第三个
阶段，是新的历史条件下的又一高潮期。这时期，词的鲜明特色是反
侵略反投降的爱国精神与豪放派词风的紧密结合与高度统一。体现这
种高度统一的代表作家是辛弃疾。辛词以爱国主题为中心，题材广

泛，内容丰富；语言形式多姿多彩，诗词散文合流，经史子集古语与民间口语兼收并蓄；风格多样化，雄浑豪放、沉郁悲壮的主导风格之外，有的清新秀丽，有的优雅闲淡，有的诙谐旷放，有的甚至写得缠绵悱恻，但外柔内刚，绝无萎靡呻吟之态。他的词，在新的历史条件下发扬光大了苏轼开创的健康向上的优良传统。此派重要词人，前于辛弃疾的尚有张元幹、陆游、张孝祥等，后于辛的有陈亮、刘过等。这时期的婉约词，也大都带有爱国色彩，深沉悲凉，缠绵忧伤，虽柔弱而不失民族正气。

从宁宗开禧之后到宋亡前后，是第四个阶段，是宋词的衰落期。这时期，慷慨高歌的爱国词作渐渐少了，不愿正视民族危机的风雅婉约词派逐渐兴盛起来。此派人物首推姜夔，继之者有史达祖、吴文英、周密、王沂孙、张炎等。他们面对国家的衰亡，唯有低回哀伤而已。此外就是悲慨个人身世，写男女私情，或写景咏物，抒发闲愁。姜夔继承了周邦彦的传统，重视音律，雕琢字句，好用典故，词风清隽典雅，含蓄深婉，对晚宋和后世影响很大。这时期能继续高唱爱国悲歌的词人，有刘克庄、刘辰翁、文天祥、蒋捷等。刘克庄无论在政治抱负上和词作上，都非常服膺辛弃疾，所以作品境界、风格也近似，而更为粗犷放纵，但议论过多，乏隽永之味。刘辰翁、蒋捷，经历国家民族的大厄运，不向侵略者低头，抒写亡国之痛，悲壮沉郁，深切感人。文天祥坚持抗战，百折不挠，不幸被俘，从容就义，民族正气，浩然长存。他的词，表达了“丹心难灭”的凛然气节和“方来还有英杰”的乐观豪迈精神。这些爱国词作，如黄昏灿烂的晚霞，为宋词增添了夺目的光彩。

宋词作家众多，作品丰富。唐圭璋先生编《全宋词》，录入词人1330馀家，词作19900馀首（不算残篇）。孔凡礼《全宋词补辑》，又补收430馀首。为适应不同层次读者需要，历来有许多规模不同的选本。近人朱孝臧先生选编的《宋词三百首》，是影响最广泛的一个

选本，虽所选偏重婉约词，恋情词选得过多，且有些品位不高，但总的说，大都是艺术精品，照顾到了不同风格流派，能反映出宋词的整体面貌和杰出成就，适于普及，与蘅塘退士所选《唐诗三百首》堪称姊妹篇。

《宋词三百首》，有初选和重选两个本子。初选整 300 首；重选只 283 首，删去初选 28 首，又增选 11 首。我们这个注译本子，仍保留 300 首之数，但吸收重选之长，对初选篇目略作调整。

原编词家排列顺序，由于时代局限，不尽合理。一是受传统观念影响，把皇帝之作放在卷首，将僧人、妇女之作放在最后；二是其他词人的排列，由于当时研究考证不足，有不少先后倒置之处。我们这个本子，吸取当代研究成果，全部按出生先后排列。有少数生卒年代不详者，也尽量依据有关材料，放在适当的位置。

《宋词三百首》，已有多家注（译）本，对读者理解原作，起到很大作用。为了帮助读者，特别是一般读者更好、更容易地读懂原作，我又新编了这个注译本子。它具有以下三个特点：

一是注语力求简明通俗。尽量避免旁征博引。每首词第一条注释，均简要提示主旨大意和艺术特色。

二是译文采用现代汉语散文，直译与意译相结合，充分发挥散文的优势，既要把原文译明白，又不拘于原文字面的意思。尽量把“文外曲致”深入浅出地表现出来。

三是对疑难歧解之处，参考不同说法，认真加以比较研究，尽量采用稳妥说法，或按照自己新的见解进行注译，力求实事求是，对读者负责。

在编写这个本子的过程中，我参阅了大量有关宋词的注本和赏析著作，包括《宋词三百首》的若干注（译）本。这些著述，给我很大帮助，使我能够比较顺利地熔铸新编。但本入学识有限，错误在所难免，望广大读者和专家学人，不吝赐教。

此书初稿，完成于1997年。此次出版，进一步作了修订。此书的出版，得到中州古籍出版社领导和许多同志的大力支持。特别是编审张弦生同志，对本书原稿的修订，提出了许多宝贵意见。这里一并表示衷心的感谢。

李炳勋

2001年2月6日于郑州

再版附记：

拙著《宋词三百首》注译新编出版以来，以其善通本义、适于普及和时有新见，受到广大读者的欢迎，已重印三次。最近，中州古籍出版社决定再版。趁此机会，我作了一些修订，纠正了个别错误和疏失，使有些注译文字更为确切一些。但学无止境，思无止境，书文的修订亦无止境，精益求精，更待来日。愿广大读者帮助我，鞭策我。

这次再版，保留了初版的《前言》。在这篇《前言》中，简述了宋词的一些主要特点和发展概况，可以使读者对宋词有一个总的粗略的了解。《前言》中还介绍了本书的编写体例，这对读者阅读本书也是必要的。

一本书，能够重印，能够再版，能够长销不废，是作者所企盼的。故此书这次再版，使我深感欣慰。为此，我十分感谢中州古籍出版社，更感谢广大读者朋友。

李炳勋

2007年7月8日于郑州

目 录

前 言	3
-----	---

钱惟演（一首）

木兰花	25
-----	----

范仲淹（三首）

渔家傲	27
-----	----

苏幕遮	28
-----	----

御街行	29
-----	----

柳 永（十三首）

曲玉管	31
-----	----

雨霖铃	32
-----	----

蝶恋花	33
-----	----

采莲令	34
-----	----

浪淘沙慢	35
------	----

定风波	37
-----	----

少年游	38
-----	----

戚 氏	38
-----	----

夜半乐	40
-----	----

玉蝴蝶	42
八声甘州	43
迷神引	44
竹马子	45
张 先 (七首)	
千秋岁	47
菩萨蛮	48
醉垂鞭	49
一丛花	50
天仙子	51
青门引	52
生查子	52
晏 殊 (十一首)	
浣溪沙	54
浣溪沙	55
清平乐	55
清平乐	56
木兰花	57
木兰花	58
木兰花	58
踏莎行	59
踏莎行	60
踏莎行	61
蝶恋花	61
宋 祁 (一首)	
木兰花	63

欧阳修 (十一首)

采桑子	65
诉衷情	66
踏莎行	66
蝶恋花	67
蝶恋花	68
蝶恋花	69
木兰花	69
临江仙	70
浣溪沙	71
浪淘沙	71
青玉案	72

韩 缙 (一首)

凤箫吟	73
-----	----

王安石 (二首)

桂枝香	75
千秋岁引	76

王安国 (一首)

清平乐	78
-----	----

晏几道 (十八首)

临江仙	80
蝶恋花	81
蝶恋花	82
鹧鸪天	82
鹧鸪天	83
生查子	84
生查子	84

木兰花	85
木兰花	86
清平乐	86
阮郎归	87
阮郎归	88
六幺令	88
御街行	90
虞美人	90
留春令	91
思远人	92
满庭芳	93
李之仪（二首）	
谢池春	94
卜算子	95
苏轼（十二首）	
水调歌头	96
水龙吟	98
念奴娇	99
永遇乐	100
洞仙歌	101
卜算子	102
青玉案	103
临江仙	104
定风波	105
江城子	106
木兰花	107
贺新郎	108

僧 挥（一首）	
金明池	110
舒 亶（一首）	
虞美人	112
黄庭坚（二首）	
鹧鸪天	114
定风波	115
晁元礼（一首）	
绿头鸭	117
李元膺（一首）	
洞仙歌	119
朱 服（一首）	
渔家傲	121
时 彦（一首）	
青门饮	123
秦 观（九首）	
望海潮	125
八六子	127
满庭芳	128
满庭芳	129
减字木兰花	130
踏莎行	131
浣溪沙	132
阮郎归	132
鹧鸪天	133
李 甲（二首）	
帝台春	135