



知书达礼典藏

学生版

# 宋词三百首

Song Ci San Bai Shou



Ming Shi, Jin Shi, Yuan Shi, Ming Shi, Qing Shi

哈尔滨出版社



# 宋词三百首

卷一

本书吸收了各种宋词版本的优点，  
秉持典雅、优美的语言文字宗旨，选取  
各派词家的经典之作，同时以大量优美  
图文对其进行完美诠释，旨在使青少年  
读者在研习名篇佳作的同时，得到优秀  
古典文化的熏陶。

ISBN 978-7-80753-238-5



9 787807 532385 >

定价:64.80元(全六册)

名师推荐课外阅读丛书



# 宋词三百首

SONGCISANBAISHOU

哈尔滨出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 图书在版编目 (CIP) 数据

宋词三百首 / 崔钟雷主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社,  
2008.6

(名师推荐课外阅读丛书·第5辑)

ISBN 978-7-80753-238-5

I. 宋… II. 崔… III. 宋词—青少年读物 IV.I222.844

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 038809 号

策 划: 钟 雷

责任编辑: 金 金 李英文

封面设计: 稻草人工作室



## 宋词三百首

主 编: 崔钟雷 副主编: 王丽萍 于海燕

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbchs@yeah.net

网址: www.hrbchs.com

全国新华书店经销

山东新华印刷厂德州厂印刷

开本 880×1230 毫米 1/32 印张 42 字数 780 千字

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-238-5

定价: 64.80 元 (全六册)

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

## 前言



中国是世界四大文明古国之一，几千年来，勤劳善良的中国人民在这片肥沃的土地上创造了辉煌灿烂的东方文明，而中国古典文学就是盛开在东方文明花园里的一朵奇葩。它们历经几千年的历史长河，大浪淘沙，留下美文无数。这些作品内容广泛，语言精美，意蕴深厚。阅读这些字字珠玑的佳篇，既能感受到中国古典文学的巨大魅力，又能净化心灵、陶冶情操。

这些经典读物是中华民族的文化遗产，它们经过了岁月的洗礼后，如今依旧放射出耀眼的光芒，是培育青少年学生文化修养的最佳的精神食粮。因此，我们精心编写了这套《名师推荐课外阅读丛书》，丛书包括《论语》、《孟子》、《千家诗 增广贤文》、《三字经 百家姓》、《宋词三百首》和《初高中生必背古诗文》。为了帮助学生们理解这些较为艰深的古籍，我们除了对全文进行解释外，还在诗文的前后附上导语和阅读心得，相信一定会对青少年阅读古文有所帮助。

详细的注释，生动的译文，精美的图片，是我们这套《名师推荐课外阅读丛书》的主要特点。希望它会成为青少年朋友的良师益友，伴您在知识的海洋里尽情遨游！

编者

2008年6月

# 宋词三百首

名师推荐课外阅读丛书



# 目录

|              |    |             |    |
|--------------|----|-------------|----|
| ◆ 水调歌头 ..... | 1  | ◆ 浣溪沙 ..... | 28 |
| ◆ 水龙吟 .....  | 2  | ◆ 浣溪沙 ..... | 29 |
| ◆ 念奴娇 .....  | 3  | ◆ 清平乐 ..... | 29 |
| ◆ 永遇乐 .....  | 5  | ◆ 清平乐 ..... | 30 |
| ◆ 洞仙歌 .....  | 6  | ◆ 木兰花 ..... | 31 |
| ◆ 卜算子 .....  | 7  | ◆ 木兰花 ..... | 32 |
| ◆ 青玉案 .....  | 8  | ◆ 玉楼春 ..... | 33 |
| ◆ 临江仙 .....  | 9  | ◆ 踏莎行 ..... | 34 |
| ◆ 定风波 .....  | 10 | ◆ 踏莎行 ..... | 34 |
| ◆ 江城子 .....  | 11 | ◆ 蝶恋花 ..... | 35 |
| ◆ 木兰花 .....  | 12 | ◆ 临江仙 ..... | 37 |
| ◆ 贺新郎 .....  | 13 | ◆ 蝶恋花 ..... | 38 |
| ◆ 曲玉管 .....  | 15 | ◆ 蝶恋花 ..... | 39 |
| ◆ 雨霖铃 .....  | 16 | ◆ 鹧鸪天 ..... | 40 |
| ◆ 蝶恋花 .....  | 17 | ◆ 生查子 ..... | 41 |
| ◆ 采莲令 .....  | 18 | ◆ 木兰花 ..... | 41 |
| ◆ 定风波 .....  | 19 | ◆ 木兰花 ..... | 42 |
| ◆ 少年游 .....  | 20 | ◆ 清平乐 ..... | 43 |
| ◆ 戚氏 .....   | 21 | ◆ 阮郎归 ..... | 44 |
| ◆ 八声甘州 ..... | 22 | ◆ 阮郎归 ..... | 45 |
| ◆ 渔家傲 .....  | 24 | ◆ 虞美人 ..... | 45 |
| ◆ 苏幕遮 .....  | 25 | ◆ 留春令 ..... | 46 |
| ◆ 御街行 .....  | 26 | ◆ 思远人 ..... | 47 |



|               |    |              |    |
|---------------|----|--------------|----|
| ◆ 千秋岁 .....   | 49 | ◆ 夜飞鹊 .....  | 73 |
| ◆ 菩萨蛮 .....   | 50 | ◆ 满庭芳 .....  | 74 |
| ◆ 醉垂鞭 .....   | 51 | ◆ 过秦楼 .....  | 76 |
| ◆ 一丛花 .....   | 52 | ◆ 解语花 .....  | 77 |
| ◆ 天仙子 .....   | 53 | ◆ 蝶恋花 .....  | 78 |
| ◆ 采桑子 .....   | 54 | ◆ 解连环 .....  | 79 |
| ◆ 踏莎行 .....   | 55 | ◆ 拜星月慢 ..... | 80 |
| ◆ 诉衷情 .....   | 56 | ◆ 关河令 .....  | 81 |
| ◆ 蝶恋花 .....   | 56 | ◆ 尉迟杯 .....  | 82 |
| ◆ 蝶恋花 .....   | 57 | ◆ 西 河 .....  | 83 |
| ◆ 蝶恋花 .....   | 58 | ◆ 瑞鹤仙 .....  | 84 |
| ◆ 望海潮 .....   | 60 | ◆ 浪淘沙慢 ..... | 85 |
| ◆ 八六子 .....   | 61 | ◆ 应天长 .....  | 86 |
| ◆ 满庭芳 .....   | 62 | ◆ 夜游宫 .....  | 87 |
| ◆ 满庭芳 .....   | 63 | ◆ 青玉案 .....  | 89 |
| ◆ 减字木兰花 ..... | 64 | ◆ 感皇恩 .....  | 90 |
| ◆ 浣溪沙 .....   | 65 | ◆ 薄 幸 .....  | 91 |
| ◆ 阮郎归 .....   | 66 | ◆ 浣溪沙 .....  | 92 |
| ◆ 瑞龙吟 .....   | 67 | ◆ 浣溪沙 .....  | 93 |
| ◆ 风流子 .....   | 68 | ◆ 石州慢 .....  | 93 |
| ◆ 兰陵王 .....   | 69 | ◆ 蝶恋花 .....  | 94 |
| ◆ 琐窗寒 .....   | 71 | ◆ 天门谣 .....  | 95 |
| ◆ 六 丑 .....   | 72 | ◆ 天 香 .....  | 96 |

# 目录

- |              |     |               |     |
|--------------|-----|---------------|-----|
| ◆ 秦楼月 .....  | 98  | ◆ 扬州慢 .....   | 128 |
| ◆ 眼儿媚 .....  | 99  | ◆ 长亭怨慢 .....  | 130 |
| ◆ 霜天晓角 ..... | 100 | ◆ 暗 香 .....   | 131 |
| ◆ 贺新郎 .....  | 101 | ◆ 疏 影 .....   | 133 |
| ◆ 念奴娇 .....  | 103 | ◆ 翠楼吟 .....   | 134 |
| ◆ 汉宫春 .....  | 104 | ◆ 杏花天影 .....  | 135 |
| ◆ 贺新郎 .....  | 105 | ◆ 凤凰台上忆吹箫 ... | 137 |
| ◆ 水龙吟 .....  | 106 | ◆ 醉花阴 .....   | 138 |
| ◆ 摸鱼儿 .....  | 107 | ◆ 声声慢 .....   | 139 |
| ◆ 永遇乐 .....  | 109 | ◆ 念奴娇 .....   | 140 |
| ◆ 木兰花慢 ..... | 110 | ◆ 永遇乐 .....   | 141 |
| ◆ 祝英台近 ..... | 111 | ◆ 石州慢 .....   | 143 |
| ◆ 青玉案 .....  | 112 | ◆ 兰陵王 .....   | 144 |
| ◆ 鹧鸪天 .....  | 113 | ◆ 贺新郎 .....   | 146 |
| ◆ 菩萨蛮 .....  | 114 | ◆ 虞美人 .....   | 147 |
| ◆ 点绛唇 .....  | 116 | ◆ 渡江云 .....   | 149 |
| ◆ 鹧鸪天 .....  | 118 | ◆ 霜叶飞 .....   | 150 |
| ◆ 踏莎行 .....  | 119 | ◆ 夜合花 .....   | 151 |
| ◆ 庆宫春 .....  | 120 | ◆ 宴清都 .....   | 153 |
| ◆ 齐天乐 .....  | 122 | ◆ 齐天乐 .....   | 154 |
| ◆ 琵琶仙 .....  | 124 | ◆ 花 犯 .....   | 155 |
| ◆ 八 归 .....  | 125 | ◆ 浣溪沙 .....   | 156 |
| ◆ 念奴娇 .....  | 126 | ◆ 浣溪沙 .....   | 157 |



|             |     |              |     |
|-------------|-----|--------------|-----|
| ◆点绛唇 .....  | 158 | ◆苏武慢 .....   | 185 |
| ◆祝英台近 ..... | 159 | ◆柳梢青 .....   | 186 |
| ◆祝英台近 ..... | 160 | ◆满江红 .....   | 188 |
| ◆澡兰香 .....  | 161 | ◆六州歌头 .....  | 190 |
| ◆风入松 .....  | 162 | ◆念奴娇 .....   | 191 |
| ◆高阳台 .....  | 163 | ◆六州歌头 .....  | 193 |
| ◆莺啼序 .....  | 164 | ◆好事近 .....   | 195 |
| ◆惜黄花慢 ..... | 166 | ◆瑞鹤仙 .....   | 196 |
| ◆八声甘州 ..... | 168 | ◆剑器近 .....   | 197 |
| ◆踏莎行 .....  | 169 | ◆安公子 .....   | 198 |
| ◆瑞鹤仙 .....  | 170 | ◆卜算子 .....   | 200 |
| ◆鹧鸪天 .....  | 171 | ◆绮罗香 .....   | 202 |
| ◆夜游宫 .....  | 172 | ◆双双燕 .....   | 203 |
| ◆贺新郎 .....  | 173 | ◆东风第一枝 ..... | 204 |
| ◆桂枝香 .....  | 175 | ◆喜迁莺 .....   | 205 |
| ◆千秋岁引 ..... | 176 | ◆三姝媚 .....   | 206 |
| ◆蝶恋花 .....  | 178 | ◆夜合花 .....   | 208 |
| ◆清平乐 .....  | 179 | ◆生查子 .....   | 210 |
| ◆谢池春 .....  | 180 | ◆贺新郎 .....   | 211 |
| ◆卜算子 .....  | 181 | ◆贺新郎 .....   | 212 |
| ◆临江仙 .....  | 182 | ◆玉楼香 .....   | 213 |
| ◆临江仙 .....  | 183 |              |     |



被列入“唐宋八大家”的苏轼，虽一生坎坷，屡遇波折，却始终关注民生疾苦，为民造福。此外因苏轼才华横溢，在诗词歌赋、书法绘画方面成就颇高，其词被称为豪放派的代表，因题材广泛，风格多变，个性鲜明，超凡脱俗，对后世产生了深远影响。

## 水调歌头

苏轼

丙辰<sup>①</sup>中秋，欢饮达旦，大醉，作此篇兼怀子由<sup>②</sup>。

### 原文

明月几时有？把酒问青天。不知天上宫阙，今夕是何年。我欲乘风归去，又恐琼楼玉宇，高处不胜寒。起舞弄清影，何似在人间。

转朱阁，低绮户，照无眠。不应有恨，何事长向别时圆。人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。但愿人长久，千里共婵娟<sup>③</sup>。

### 【作者简介】

苏轼(1037~1101)，字子瞻，号东坡居士，眉州眉山(今属四川省)人，北宋文学家、书画家，与其父苏洵、其弟苏辙并称“三苏”。嘉祐二年(1057)进士。因反对王安石变法多次被贬。其诗清新豪迈，其词豪放开阔。著有《东坡全集》、《东坡志林》、《东坡词》等。

### 【注释】

① 丙辰：这里指宋神宗熙宁九年，即公元1076年。

② 子由：苏轼之弟苏辙，字子由。

③ 婵娟：此处指美好的月亮。

## 【译文】

宋神宗熙宁九年，我通宵喝酒，直到大醉后作了此诗，同时怀念我的弟弟。

“从几时开始，明月普照人间？”我高举酒杯，询问着浩瀚的苍天。“请告诉我，那蟾宫桂殿，今夜是何年何月？”我多想乘风飞归天边，却又怕琼楼玉宇碧空高悬，我这平凡的身躯禁不住天外凄冷。还是在月下起舞吧，让影儿随着我回旋，翩翩如尘世的神仙！

明月轻盈地转过彩绘的楼宇，又低低透进了雕花窗栏，把银光洒满帷幔，帷幔中愁人难眠。月亮呀，你不应该有什么愁恨，为什么总在人们别离时偏偏变圆？唉，人间有悲欢离合，月儿有阴晴圆缺，这些事自古就难以求全。但愿美好的感情长留人们心间，虽然远隔千里，却共对同一轮明月，就好像彼此相见。

## 水龙吟

苏轼

次韵章质夫<sup>①</sup>《杨花词》

### 原文

似花还似非花，也无人惜从教坠。抛家傍路，思量却是，无情有思。萦损柔肠，困酣娇眼，欲开还闭。梦随风万里，寻郎去处，又还被、莺呼起。

不恨此花飞尽，恨西园、落红难缀。晓来雨过，遗踪何在，一池萍碎。春色三分，二分尘土，一分流水。细看来，不是杨花，点点是离人泪。



## 【注释】

① 章质夫：名鞏，字质夫，浦城（在今福建省）人。

## 【译文】

它像花，终究又不是花，没有人爱惜，任随它飘落，依傍着道路，抛弃别离了故家。人们说它无情，细细思索，情思绵长的不正是它！那轻盈的身姿回旋转侧，就像美人，愁断了寸寸柔肠，又像她困倦的娇眼，才想睁开复又闭上，更像她依依的梦魂，随风万里，苦苦地寻找情郎，却被莺啼声惊醒了好梦一场。

我不恨杨花纷纷飘飞，只遗憾西园里落红遍地，无法重新缀上枝头，花事就这样轻易完毕。早晨，雨歇天晴，只见细碎的浮萍满池，何处有杨花的踪迹？可叹呀！春色总共还剩三分，二分已飘落尘埃，一分又跟随流水。细看来，飞坠的哪里是杨花，千点万点，全都是离人的眼泪。

# 念奴娇

苏轼

赤壁怀古

## 原文

大江东去，浪淘尽、千古风流人物。故垒西边，人道是、三国周郎<sup>①</sup>赤壁。乱石穿空，惊涛拍岸，卷起千堆雪。江山如画，一时多少豪杰。

遥想公瑾<sup>②</sup>当年，小乔<sup>③</sup>初嫁了，雄姿英发。羽扇纶巾<sup>④</sup>，谈笑间、檣櫓灰飞烟灭。故国神游，多情应笑我，早生华发。人生如梦，

一樽还酹<sup>⑤</sup>江月。

## 【注释】

- ① 周郎：《三国志·吴志·周瑜传》载，周瑜年二十四为中郎将，吴中皆呼为周郎。  
 ② 公瑾：周瑜字公瑾。  
 ③ 小乔：周瑜妻。乔，本作桥。  
 ④ 羽扇纶(guān)巾：魏、晋时人的装束。羽扇，亦用以指挥军事。  
 ⑤ 酹(lèi)：把酒倒在地上祭奠，或表祝祷。

## 【译文】

大江滚滚向东流去，自古以来，浪底淘尽了无数英雄人物的业绩！故旧营垒之西，听说是三国时大破曹军的周郎赤壁。陡峭不平的山崖，高高插入云际，惊涛骇浪凶猛地拍击江岸，千万堆雪浪一重重卷起。江山美丽如画，曾有多少豪杰争雄斗奇。

遥想公瑾当年，小乔刚刚出嫁，映衬他更加英姿勃勃，风流儒雅。头戴青丝巾，手执白羽扇，看他临战多么从容潇洒，指挥若定，谈笑间强敌就如同烟尘飞天。神游故国旧地，真要笑我多情善感早生白发。唉，人生不过像一场梦啊，还是让我高举酒杯，致意永恒的江水和月华。





# 永遇乐

苏轼

彭城夜宿燕子楼，梦盼盼，因作此词。

## 原文

明月如霜，好风如水，清景无限。曲港跳鱼，圆荷泻露，寂寞无人见。犹如三鼓<sup>①</sup>，铿然一叶，黯黯梦云惊断。夜茫茫，重寻无处，觉来小园行遍。

天涯倦客，山中归路，望断故园心眼。燕子楼空，佳人何在，空锁楼中燕。古今如梦，何曾梦觉，但有旧欢新怨。异时对、黄楼夜景，为余浩叹。

## 【注释】

① 犹如：打鼓的声音。

## 【译文】

明月寒白似霜，好风凉爽如水，深秋的景色清丽无限。曲港里鱼儿在跳跃，夜露轻轻流泻在圆圆的荷叶上，万籁俱寂，这美景没有别人看得见。三更沉沉的鼓声震荡，一片秋叶坠地，铿然如击金石，把我的好梦惊断，我的心情凄婉黯淡。夜色茫茫，失落的梦已无处重寻，醒来，我独自走遍庭园。

我这厌倦了宦海风波的天涯行客，向往踏上山中归路，向往返回故乡，多年来，心心念念，望穿了双眼。燕子楼空空如也，佳人今在何处？楼中空锁着旧燕。古往今来的一切都像是梦，又何曾真正从梦中警觉？总忘不了从前的欢愉，现时的愁怨。正如我今天缅怀久远的故事，

将来,对着黄楼夜景,人们也会为我深深叹息,思绪万千。

## 洞仙歌

苏轼

余七岁时,见眉州老尼,姓朱,忘其名,年九十岁。自言尝随其师入蜀主孟昶<sup>①</sup>宫中,一日大热,蜀主与花蕊夫人<sup>②</sup>夜避暑摩河池上,作一词,朱具能记之。今四十年,朱已死久矣,人无知此词者,但记其首两句,暇日寻味,岂洞仙歌令乎?乃为足之云。

### 原文

冰肌玉骨,自清凉无汗。水殿风来暗香满。绣帘开,一点明月窥人,人未寝,欹枕<sup>③</sup>钗横鬓乱。

起来携素手,庭户无声,时见疏星渡河汉。试问夜如何?夜已三更,金波<sup>④</sup>淡、玉绳低转。但屈指、西风几时来,又不道流年,流年偷换。

### 【注释】

① 孟昶:五代后蜀国君,喜爱文学,知音律,后降宋。

② 花蕊夫人:姓徐,孟昶妃。

③ 欹(yī)枕:欹,通“倚”。倚枕。

④ 金波:月光。

### 【译文】

我七岁时,见到眉山一位九十余岁的老尼姑,姓朱,忘了她叫什么名字。她说曾经跟随她的师父到过蜀主孟昶的宫中。有一天,天气奇



热，蜀主和花蕊夫人夜里在摩河池上乘凉，作了一首词，朱全都能记得。现在过了四十年，姓朱的尼姑早已死去，再没有人知道这首词，而我只记得开头两句。空闲时我仔细思索品味，这不正是《洞仙歌令》吗？于是我就把它补成一首完整的词。

冰雪是她的肌肤，白玉是她的柔骨，本来就天人般清凉非凡。水殿好风阵阵，送荷花的幽香溢满。清风吹开绣帘，一点明月透入帷幔，窥见那人还未安眠，枕头边，钗钿横斜、鬓发散乱。

他们一同起身，拉着手在月下久久盘旋。庭院悄无声息，仰望苍空，不时看见飞渡银河的疏星数点。试问夜已如何？夜深沉已是三更，月光清淡，北斗低低斜转。他们细细地计算，几时才到清凉的秋天，却深深怅惋，当西风来临又将暗中偷偷改换那流水般去而不返的年华。

## 卜算子

苏轼

黄州定惠院寓居作

### 原文

缺月挂疏桐，漏断<sup>①</sup>人初静。时见幽人独往来，缥缈孤鸿影。  
惊起却回头，有恨无人省。拣尽寒枝不肯栖，寂寞沙洲冷。

### 【注释】

① 漏断：计时漏壶中的水已滴尽，夜已深。

### 【译文】

一弯缺月挂在疏落的梧桐上，漏壶已不再滴响，深夜是多么寂静。