

国学
读本

国学经典

江青画



一蓑烟雨任平生 



让人生有根

RANG REN SHENG YOU GEN

传承有序 民族有魂 精神有源 人生有根

价值阅读读什么

——《宋词三百首》一书以词人苏轼、岳飞及其经典词句为例进行解读

优秀的宋词作者借助其直击心灵的创作，触及或表现了古往今来人类相通或相似的情感，在很大程度上已经超越了一般的艺术层面，更多地着眼于人生的启发感悟与价值思考，艺术的生命力更长远，魅力更大。

经典语句摘录

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。

苏轼《水调歌头·明月几时有》

三十功名尘与土，八千里路云和月。莫等闲白了少年头，空悲切！岳飞
《满江红·怒发冲冠》

大江东去，浪淘尽，千古风流人物。苏轼《念奴娇·大江东去》

价值解读

1. 关于自强、勇敢、坚毅

人生短暂，万事匆促，真正理解生活真谛的人，懂得如何珍惜时光、把握生活、为理想而努力进取。词人苏轼直面与家人的聚散离合，乐观地吟唱着“但愿人长久，千里共婵娟”，面对自然界的风雨，发出“一蓑烟雨任平生”的豪情壮志。

价值启示：生活中，只要我们自强、坚毅、勇敢，就能保持一颗阳光明媚的心，就能激发起自己内心的热情，就能在困难中看到希望，在逆境中找到出路，登上人生的高峰。

2.关于爱国、坚持

岳飞，面对金兵的入侵，坚持抗金。十余年间，他率领岳家军同金军进行了大小数百次战斗，所向披靡，大大挫伤了敌人的锐气。而以宋高宗赵构为首的一些人，为了维护自己的统治，采用了屈辱的求和政策，甚至关起门来打压自己的人。这无疑是在给敌对一方创造可乘之机，让自己坐以待毙。这与为了国、民大爱而坚持前行的岳飞相比，令人不齿。

价值启示：勇敢的人敢于坚持自己的梦想而前行，哪怕遇到再大的风浪阻挠。他们是照亮我们内心的一束最灿烂的阳光。自私怯懦的人经不起任何的风浪，很容易在风雨飘摇中退缩，迷失方向。

3.关于创新

苏轼开创了豪放派词风，扫除了晚唐五代以来的艳情词风，还扩大了词的题材，丰富了词的阔大意境。其性情、襟怀、学问悉融之于词，如他登临古迹，发出无限慨叹“大江东去，浪淘尽，千古风流人物”……词中的景色清奇阔大、五彩缤纷，令人目不暇接，胸襟开阔。

价值启示：生活中，要想获得成功，创新与发展是必不可少的；但是缺少了继承，创新便会成为无源之水、无本之木。只有既懂得发扬自己的特色，勇于创新，又善于继承前人的优点，才更容易实现自己的人生目标。

价值阅读指导专家

国学经典学生读本·今注今译

- 史绍典 湖北省教研员，全国中语专委会学术委员会副主任
- 伊道恩 天津市教研员，全国中语专委会学术委员会主任
- 朱芒芒 江苏省教研员，全国中语专委会常务理事
- 何立新 四川省教研员，全国中语专委会副理事长
- 吴 益 海南省教研员，全国中语专委会副理事长
- 吴惟粤 广东省教研员，全国中语专委会副理事长
- 杨 桦 安徽省教研员，全国中语专委会副理事长，阅读推广中心副主任
- 陈 军 上海市教研员，全国中语专委会副理事长
- 孟素琴 河南省教研员，全国中语专委会常务理事，阅读推广中心主任
- 胡 勤 浙江省教研员，全国中语专委会常务理事
- 谭衡君 全国语文教育研究中心副理事长兼秘书长，全国中小学教师文化作文与文化教学优质课大赛组委会副主任
- 颜 迈 全国高等师范院校现代汉语教学研究会会长，贵州省语言学会副会长，省中语会理事长

丛 书 编 委

国学经典学生读本·今注今译

- 于春妹 马跃跃 王晶晶 付彩月 付雅新 宁志忠 石 欣 任秋荣
- 刘晓媛 刘蓝青 朱 娜 朱俊真 何志杰 张 廷 张天翊 张雨轩
- 李 丹 李计瑜 李昭静 李晓慧 李雅娟 杨红琳 苏 畅 孟 路
- 屈春红 赵艳宇 夏秋怡 翁丹萍 袁金萍 高 莉 曹林鸽 黄 芳
- 彭丽萍 韩 颖 路 瑶

国学经典

学生读本

今注今译

徐国静
闻钟

总策划
主编



陈小辉／译注

宋词三百首

【精编本】



创于1897

商务印书馆
The Commercial Press

2015年·北京

图书在版编目(CIP)数据

宋词三百首：精编本 / 陈小辉译注. —北京：商务印书馆，2015

(国学经典学生读本·今注今译)

ISBN 978 - 7 - 100 - 11246 - 8

I. ①宋… II. ①陈… III. ①宋词—选集 ②宋词—译文 ③宋词—注释 IV. ①I222.844

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 084751 号

所有权利保留。
未经许可，不得以任何方式使用。

宋词三百首(精编本)

陈小辉 译注

商务印书馆出版
(北京王府井大街36号 邮政编码100710)
商务印书馆发行
北京飞达印刷有限责任公司印刷
ISBN 978 - 7 - 100 - 11246 - 8

2015年5月第1版 开本 915×630 1/16
2015年5月北京第1次印刷 印张 18

定价:17.80 元

让·人生·有·根 ——“丛书”代序

全民阅读形象代言人 朱永新

这是一个美好的时代，它解决了困扰中华民族数千年的饥饿问题，它还创造了令世人瞩目的财富，也使普通人有了更多的选择与机会；这是一个困惑的时代，人与人之间应有的简单明亮的信任关系似乎已成为遥远的事情，甚至连水源、食物、空气等这些与人类生活息息相关的东西也赫然成为对人的巨大威胁。各种矛盾像大海退潮后海滩上留下的嶙峋怪石，一个个赫然耸现。这一切均溯循指向一个源头——正确价值观的缺失。

一个健康的民族要有一个最大公约数的共同信仰，一个健康的社会应有一个共同的精神家园，一个健康的人要具有正确的价值观：这便是当下最紧迫而必须面对的问题。

中华民族数千年自强不息的历史，皆因“传承有序”“民族有魂”，而一个人的健康成长同样需要“人生有根”“精神有源”。正所谓“天行健，君子以自强不息”。

中华民族之所以生生不息，正是因为有“仁、义、礼、智、信、忠、孝、廉、耻、勇”10个字的智慧基因，有诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下的家国情怀。传承中华文明，重建精神家园需要从阅读开始。

基于这样的思考，商务印书馆联合著名阅读策划公司智慧熊文化传媒共同策划出版了这套“国学经典学生读本·今注今译”丛书。

他们联袂众多专家学者，从浩如烟海的中华典籍中精心遴选出约50种图书。这些图书涵盖了经、史、子、集四大门类。其编辑思想是，在认真理解经典典籍本义的基础上，从主题对品质、内容对价值观的角度，使图书具有更强的针对性和实效性，以便为学生量身打造一套合适的国学基础读物。

例如，通过《论语》的阅读，学会自省，懂得修身，做一个具有“善

良、正直、勤学、慎思”品格的人；通过《道德经》的阅读，了解“上善”“大德”“曲直”的概念，懂得凡事有成“始于足下”的道理，成为一个具有“坚忍、乐观”品格的人；通过《礼记》的阅读，懂得“孝，德之本也”的道理；通过《战国策》的阅读，领略论辩的艺术，学会思辨的智慧等。

我对这套书做了一个简单的概括：它既考虑国学经典有利于学生对传统文化的积累与传承，又考虑国学经典中美德要素对学生形成正确价值观的直接作用。突出传统文化的价值阅读也许就是它的本意。

这就使这套国学读本与其他的国学图书有了不同。从这一角度说，称其为国学经典的价值读本，也是不为过的。从传统文化经典阅读方面，它也为解决这个时代的“困惑”提供了一种思路和方法。

如果这套书的出版，能起到“扬中华优秀之文化、启少年人生之意义、养学生高尚之品格、修学生优雅之气质”的作用，则善莫大焉。

本书编写说明

一、本系列丛书在总目选编上，收入中国国学之精粹，彰显中国传统文化传承有序、精神有源的特点。

二、本书共选入宋代词人五十七家，词作近两百首。主要阅读对象为小学生。

三、本书编辑目的，在于陶冶青少年优雅的情操，培养高尚的品德，弘扬中华民族优秀的传统文化，树立一代人正确的价值取向，让人生有根、精神有源。

四、本书选编的篇章，反映中华传统文化之精华，是历代家传户颂之篇章。以培养现代读书人热爱生活、尊重生命、懂得感恩、坚强、乐观、自信、爱国等素养，具有时代意义。

五、我们所编辑的这本书是以上彊村民的选本为底本，是最流行的宋词选本。随手翻读一首宋词，那些看似没有生命的文字，就会在我们眼前幻化成一道道灵动的风景，让我们或感动，或忧伤，或欣喜，或满怀豪情……

六、本书依照阅读的逻辑及成长所需，先列“篇章大意”，再列“正文”“注释”“译文”“赏析”，并依文中具有成长、教育意义的内容，设置“成长启示”和“品读思考”，全书最后列出“本书经典名句记忆”“本书相关名言链接”和“读后感”。

七、本书“注释”“译文”“赏析”部分，参考各家精妙、正确的注解，力争浅白、明了；“成长启示”则针对青少年成长需要，配合时代意义，做恰当的引导；“品读思考”在于启迪学生思辨的能力；“本书经典名句记忆”“本书相关名言链接”则更贴近学生学习和阅读的实用性、导向性；“读后感”则是把对本书的具体感悟或得到的启示分享给更多的读者。

本书知识点链接

◎关于词的风格流派

宋词是继唐诗后的又一种文学体裁，它兼有文学与音乐两方面的特点。每首词都有一个调名，叫作“词名”，依调填词叫“依声”。主要代表词人有柳永、晏殊、晏几道、周邦彦、秦观、姜夔、苏轼、辛弃疾、欧阳修、李清照等。根据词作内容与情感表达的不同，他们被后人分为婉约派和豪放派。婉约派的词风格是婉转含蓄，有一种柔婉之美，如柳永的“多情自古伤离别，更那堪，冷落清秋节”，李清照的“莫道不销魂，帘卷西风，人比黄花瘦”。豪放派的词风格是气势豪放，意境雄浑，充满豪情壮志，给人一种积极向上的力量，如苏轼的“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”。

◎关于词牌

词牌，也称为词格，是填词用的曲调名。词最初是伴曲而唱的，曲子都有一定的旋律、节奏。这些旋律、节奏的总和就是词调。词与调之间，或按词制调，或依调填词，曲调即称为词牌，其通常根据词的内容而定。宋后，词经过不断的发展产生变化，主要是根据曲调来填词，词牌与词的内容并不相关。当词完全脱离曲之后，词牌便仅作为文字、音韵结构的一种定式。一些词牌，除了正名之外，还标有异名，或同名异调。例如《菩萨蛮》、《西江月》、《卜算子》、《蝶恋花》等，是当时风行一时的曲子。

◎关于词的发展与影响

词是中国文学史上一种重要的文学形式，在中国文学史上占有重要地位。宋词最初继承了晚唐五代绮靡婉约的文风，笔调总在离愁别苦间徘徊。初期词人如晏殊、晏几道父子、欧阳修等都是沿袭此路发展的。柳永的出现，才使宋词的题材、内容得到了充实，表现手法也日渐丰富。到苏轼时，直接扩大了词的写作范围，使词获得了新的发展，词风大为扭转，变为慷慨激昂，在婉约之外另树一帜。宋词以其完美的艺术形式与唐诗、元曲相互辉映，同为我国古代文苑中的三株奇葩，直到今天仍一直吸引着广大的读者，许多名篇名句家喻户晓，脍炙人口。

3 个阅读要点

◎感受词人情感的忧伤之美。在这些众多的词作中，有不少关于抒发亲人和朋友之间聚散别离时伤感流连的词作，反复阅读，不禁能撩拨起我们内心那最细腻、最幽婉的情感琴弦，让我们懂得无论我们身在何处，亲朋好友和温暖的故园永远是我们魂牵梦萦的心灵归所；不论发生了怎样的变化，它们在我们心中永远美丽不变，永远被我们眷念。

◎体味词人情感的乐观豪迈之美。全书中还有不少阐发对人生、对世态理解与感悟的词作，认真品读，提升自己热爱生活的情感态度，学做一个有理想、自信、乐观的人。面对任何境况的生活，我们都不要輕易放弃希望，有了希望，才会激励人对未来充满憧憬，才会产生对美好生活的追求。

◎品读词人爱国之情怀。通过阅读词人笔下或感伤或豪情满怀的词作，我们能够感悟到他们心中对国家、对人民的爱，强化自己的责任感和家国之爱。爱国是一个公民起码的道德，也是中华民族的优良传统。爱国的形式是多样的，自立自强是爱国，坚守自己的人格、良心，不为各种诱惑所动是爱国……我们应向词人中的爱国楷模学习。

2 个知识要点

◎层层铺叙、恣意渲染的艺术手法，使词作写景状物、叙事抒情表达得淋漓尽致。如柳永的《雨霖铃》，上片写别离，从日暮雨歇，送别都门，设帐饯行，到兰舟催发，泪眼相对，执手告别，依次层层铺叙，展现了离别的场面和双方惜别的情态。下片述怀，承“念”字而来，设想别后情景。“多情自古伤离别，更那堪，冷落清秋节。今宵酒醒何处，

杨柳岸，晓风残月”。上两句渲染出离别的冷落，“今宵酒醒何处”句，乃就上两句句意渲染之，遥接上片“帐饮”，足见虽然“无绪”却仍借酒浇愁以致沉醉；“杨柳岸，晓风残月”则集中了一系列极易触动离愁的意象，创造出一个凄清冷落的怀人境界。

◎借具有象征性的意象或典故来表达一定的情感和主题，含蓄深厚，意味深长。如宋徽宗赵佶的《燕山亭·裁剪冰绡》，全词借美丽娇媚的杏花的凋零抒发了故国沦亡的愁绪，读后使人生发肝肠寸断之感。又如辛弃疾的《永遇乐·千古江山》，从英雄人物孙权写起，引到了领兵北伐，收复洛阳、长安等地的南朝宋武帝刘裕，对当今的社会现实起到了警醒和借鉴作用；最后以廉颇自比，表示出词人愿报效国家的强烈愿望和对宋室不能进用人才的慨叹。

1 个成长要点

◎博大精深的优秀传统文化《宋词三百首》，是古代文化和智慧的结晶，承载着古人对人生、对社会等的感慨和感悟，品读这些优秀的词作，能够让我们穿越历史的隧道重回那遥远的时代，在阅读这墨香古卷的文字中得到熏陶和提升。透过词人的幽怨和离愁，我懂得了对亲情友情的珍惜和感恩，是它们让我们的生活变得更加充实和美好；透过词人的达观和执着，我懂得积极的心态能够改变自己的世界，更加坚定了对生活的热爱；透过词人忠贞爱国之心，我懂得了担当与进取……

目 录



赵 佶	1
燕山亭（裁剪冰绡）	1
钱惟演	3
木兰花（城上风光莺语乱）	3
范仲淹	4
渔家傲（塞下秋来风景异）	5
苏幕遮（碧云天）	6
御街行（纷纷坠叶飘香砌）	8
张 先	9
千秋岁（数声鶗鴂）	9
菩萨蛮（哀筝一弄湘江曲）	10
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
晏 殊	16
浣溪沙（一曲新词酒一杯）	16
浣溪沙（一向年光有限身）	18
清平乐（红笺小字）	19
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）	24
木兰花（绿杨芳草长亭路）	25
踏莎行（祖席离歌）	26
踏莎行（小径红稀）	28
蝶恋花（六曲阑干偎碧树）	29
韩 缜	31
凤箫吟（锁离愁、连绵无际）	31
宋 祁	33
木兰花（东城渐觉风光好）	33
欧阳修	35
采桑子（群芳过后西湖好）	35
诉衷情（清晨帘幕卷轻霜）	37
踏莎行（候馆梅残）	38
蝶恋花（庭院深深深几许）	39
蝶恋花（谁道闲情抛弃久）	41
蝶恋花（几日行云何处去）	42
木兰花（别后不知君远近）	43
浣溪沙（堤上游人逐画船）	45
浪淘沙（把酒祝东风）	46
青玉案（一年春事都来几）	47
柳 永	49
曲玉管（陇首云飞）	49
雨霖铃（寒蝉凄切）	51
蝶恋花（伫倚危楼风细细）	53
少年游（长安古道马迟迟）	54
戚 氏（晚秋天）	56
玉蝴蝶（望处雨收云断）	59



八声甘州（对潇潇、暮雨洒江天）	60
迷神引（一叶扁舟轻帆卷）	62
王安石	64
桂枝香（登临送目）	64
千秋岁引（别馆寒砧）	66
王安国	68
清平乐（留春不住）	68
晏几道	70
临江仙（梦后楼台高锁）	70
蝶恋花（醉别西楼醒不记）	71
鹧鸪天（彩袖殷勤捧玉钟）	72
生查子（关山魂梦长）	74
木兰花（东风又作无情计）	75
清平乐（留人不住）	76
阮郎归（天边金掌露成霜）	77
御街行（街南绿树春饶絮）	79
留春令（画屏天畔）	80
苏轼	82
水调歌头（明月几时有）	82
水龙吟（似花还似非花）	84
念奴娇（大江东去）	86
永遇乐（明月如霜）	89
卜算子（缺月挂疏桐）	90
青玉案（三年枕上吴中路）	92
临江仙（夜饮东坡醒复醉）	93
定风波（莫听穿林打叶声）	95
江城子（十年生死两茫茫）	97

秦 观	99
望海潮（梅英疏淡）	99
满庭芳（山抹微云）	101
满庭芳（晓色云开）	102
减字木兰花（天涯旧恨）	104
浣溪沙（漠漠轻寒上小楼）	106
赵令畤	107
蝶恋花（欲减罗衣寒未去）	107
晁补之	108
水龙吟（问春何苦匆匆）	109
毛 滂	111
惜分飞（泪湿阑干花着露）	111
李之仪	112
谢池春（残寒销尽）	113
卜算子（我住长江头）	114
周邦彦	116
风流子（新绿小池塘）	116
兰陵王（柳阴直）	118
琐窗寒（暗柳啼鸦）	120
六 丑（正单衣试酒）	122
夜飞鹊（河桥送人处）	124
满庭芳（风老莺雏）	126
花 犯（粉墙低）	128
大 酺（对宿烟收）	130
解语花（风销焰蜡）	132
蝶恋花（月皎惊乌栖不定）	134
绮寮怨（上马人扶残醉）	135



西 河（佳丽地）	137
瑞鹤仙（悄郊原带郭）	139
浪淘沙慢（昼阴重）	141
贺 铸	143
青玉案（凌波不过横塘路）	143
浣溪沙（不信芳春厌老人）	145
减字浣溪沙（楼角初销一缕霞）	146
石州慢（薄雨收寒）	148
蝶恋花（几许伤春春复暮）	149
天门谣（牛渚天门险）	151
天 香（烟络横林）	152
望湘人（厌莺声到枕）	154
张元幹	156
石州慢（寒水依痕）	156
兰陵王（卷珠箔）	158
叶梦得	161
贺新郎（睡起流莺语）	161
虞美人（落花已作风前舞）	163
汪 藻	164
点绛唇（新月娟娟）	165
刘一止	166
喜迁莺（晓光催角）	166
李 邴	168
汉宫春（潇洒江梅）	168
陈与义	171
临江仙（高咏楚词酬午日）	171
临江仙（忆昔午桥桥上饮）	172