

国学
精华
读本

宋词三百首

(清)上彊村民◎编著

宋词，与唐诗并举，堪称一代之文学。词源于唐，盛于宋，作为古代文学中的一枝奇葩，自有其独特的艺术魅力。宋词无论是在艺术形式上，还是在思想内容上都为广大人民所喜好，因而世代流传，经久不衰。词是宋代文学的灵魂，宋词，作为中华民族一座浩大的文学艺术殿堂，给后人留下了无穷的宝藏。

内蒙古人民出版社

· 国学精华读本 ·

宋词三百首

王 勇 选编



内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

国学精华读本/刘悦霄编著. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2006. 7

ISBN 7-204-08507-8

I. 国... II. 刘... III. 国学—通俗读物
IV. Z125-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 061537 号

国学精华读本

刘悦霄主编

责任编辑 娜 拉

封面设计 骥 平

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦

印 刷 大厂聚鑫印刷有限责任公司

经 销 全国新华书店

开 本 32 开

印 张 100 印张

版 次 2006 年 8 月第一版

印 次 2006 年 8 月第一次印刷

印 数 1—5000

书 号 ISBN 7-204-08507-8/I·1776

定 价 200 元 (全 20 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471) 4971562 4971659

前 言

我们伟大的祖国有五千年的文明史。五千年积累的文化中的精华,是千千万万劳动人民智慧的结晶,古典文学有着现代文学不可企及的优势,那就是它极高的文化含量。学习者不仅从中得到全面的知识素养,而且还在潜移默化中养成醇厚的道德人格。毫无疑问,文化经典往往是古代圣贤人的懿行嘉言。面对中国如此博大精深文化,中国人必定要花更多的时间和精力去学习和研究。

为弘扬中华民族传统文化,将中华古典文学珍品介绍给广大读者,我们精选版本,重新整理,博采众家之长,最终编纂成《国学精华读本》系列书籍。

中华古典文学涉及领域广泛,种类繁多,远非我们所能面面俱到地兼收并蓄,所以我们主要收集流传久远并有着广泛群众基础的作品,意在使优秀作品能为当代读者所接受理解。为此我们对作品重新选编、选译、选注。对其中疑难句段做重点注释,突出主题,把最为精华的部分展现给读者。相信《国学精华读本》系列会帮助读者加深对古典作品原著的理解,做到开卷有益。

本系列书的编排定位,以帮助我们达到精读为目地,同时充分考虑到读书兴趣及经济承受能力,对有些典籍的内容,进行了部分删减,从而既注重了古典文学作品的通俗性和普及性,又充分体现了轻松读书、娱乐读书的宗旨。

因我们水平有限,未能使案头工作更上一层楼,不免心存遗憾。但可以欣慰的是我们努力了,见到了成果。相信广大读者能和我们一样,畅游于古典文学珍品的海洋,博览群书,充分享受阅读的乐趣。

目 录

宴山亭	宋徽宗(1)
木兰花	钱惟演(2)
苏幕遮	范仲淹(2)
御街行	范仲淹(3)
千秋岁	张先(3)
菩萨蛮	张先(4)
醉垂鞭	张先(5)
一丛花	张先(5)
天仙子	张先(6)
青门引	张先(7)
浣溪沙	晏殊(7)
浣溪沙	晏殊(8)
清平乐	晏殊(8)
清平乐	晏殊(9)
木兰花	晏殊(9)
木兰花	晏殊(10)
木兰花	晏殊(11)
踏莎行	晏殊(11)
踏莎行	晏殊(12)
蝶恋花	晏殊(12)
凤箫吟	韩缜(13)
玉楼春	宋祁(14)
采桑子	欧阳修(14)
诉衷情	欧阳修(15)
踏莎行	欧阳修(15)
蝶恋花	欧阳修(16)

蝶恋花	欧阳修(17)
蝶恋花	欧阳修(17)
木兰花	欧阳修(18)
浪淘沙	欧阳修(19)
青玉案	欧阳修(19)
曲玉管	柳 永(20)
雨霖铃	柳 永(21)
蝶恋花	柳 永(21)
采莲令	柳 永(22)
浪淘沙慢	柳 永(23)
定风波	柳 永(24)
少年游	柳 永(25)
戚 氏	柳 永(25)
夜半乐	柳 永(27)
玉蝴蝶	柳 永(28)
八声甘州	柳 永(29)
迷神引	柳 永(29)
竹马子	柳 永(30)
桂枝香	王安石(31)
千秋岁引	王安石(32)
清平乐	王安国(33)
临江仙	晏几道(33)
蝶恋花	晏几道(34)
蝶恋花	晏几道(34)
鹧鸪天	晏几道(35)
生查子	晏几道(36)
木兰花	晏几道(36)
木兰花	晏几道(37)
清平乐	晏几道(37)
阮郎归	晏几道(38)
阮郎归	晏几道(38)
六么令	晏几道(39)

御街行	晏几道(40)
虞美人	晏几道(40)
留春令	晏几道(41)
思远人	晏几道(41)
水调歌头	苏轼(42)
水龙吟	苏轼(42)
永遇乐	苏轼(43)
洞仙歌	苏轼(44)
卜算子	苏轼(45)
青玉案	苏轼(45)
临江仙	苏轼(46)
定风波	苏轼(47)
江城子	苏轼(47)
贺新郎	苏轼(48)
念奴娇	苏轼(49)
木兰花	苏轼(50)
望海潮	秦观(51)
八六子	秦观(52)
满庭芳	秦观(52)
满庭芳	秦观(53)
减字木兰花	秦观(54)
浣溪沙	秦观(55)
阮郎归	秦观(55)
绿头鸭	晁元礼(56)
蝶恋花	赵令畤(57)
蝶恋花	赵令畤(57)
清平乐	赵令畤(58)
水龙吟	晁补之(58)
忆少年	晁补之(59)
洞仙歌	晁补之(60)
临江仙	晁冲之(61)
虞美人	舒亶(61)

渔家傲	朱 服(62)
惜分飞	毛 滂(62)
菩萨蛮	陈 克(63)
菩萨蛮	陈 克(63)
洞仙歌	李元膺(64)
青门饮	时 彦(65)
谢池春	李之仪(65)
卜算子	李之仪(66)
瑞龙吟	周邦彦(67)
风流子	周邦彦(68)
蝶恋花	周邦彦(69)
解连环	周邦彦(69)
拜星月慢	周邦彦(70)
关河令	周邦彦(71)
绮寮怨	周邦彦(71)
尉迟杯	周邦彦(72)
瑞鹤仙	周邦彦(73)
浪淘沙慢	周邦彦(73)
应天长	周邦彦(74)
夜游宫	周邦彦(75)
青玉案	贺 铸(76)
石州慢	贺 铸(77)
兰陵王	张元幹(77)
贺新郎	叶梦得(78)
虞美人	叶梦得(78)
点绛唇	汪 藻(80)
喜迁莺	刘一止(80)
高阳台	韩 轍(81)
汉宫春	李 邴(82)
临江仙	陈与义(82)
临江仙	陈与义(83)
苏武慢	蔡 伸(83)

柳梢青	蔡 伸(84)
鹧鸪天	周紫芝(85)
踏莎行	周紫芝(85)
帝台春	李 甲(86)
忆王孙	李重元(87)
三 台	万俟咏(87)
二郎神	徐 伸(88)
江神子慢	田 为(89)
蓦山溪	曹 组(90)
贺新郎	李 玉(90)
烛影摇红	廖世美(91)
薄 幸	吕渭老(92)
南 蒲	鲁逸仲(93)
满江红	岳 飞(93)
烛影摇红	张 抡(94)
水龙吟	程 垓(95)
六州歌头	张孝祥(96)
念奴娇	张孝祥(97)
好事近	韩元吉(98)
瑞鹤仙	袁去华(98)
剑器近	袁去华(99)
安公子	袁去华(100)
瑞鹤仙	陆 淦(101)
卜算子	陆 游(101)
水龙吟	陈 亮(102)
忆秦娥	范成大(103)
眼儿媚	范成大(103)
霜天晓角	范成大(104)
贺新郎	辛弃疾(104)
念奴娇	辛弃疾(105)
汉宫春	辛弃疾(106)
贺新郎	辛弃疾(107)

水 龙 吟	辛弃疾(108)
摸 鱼 儿	辛弃疾(109)
永 遇 乐	辛弃疾(110)
木兰花慢	辛弃疾(111)
祝英台近	辛弃疾(112)
青 玉 案	辛弃疾(112)
鹧 鸪 天	辛弃疾(113)
菩 萨 蛮	辛弃疾(114)
点 绛 唇	姜 夔(114)
鹧 鸪 天	姜 夔(115)
踏 莎 行	姜 夔(115)
庆 宫 春	姜 夔(116)
齐 天 乐	姜 夔(117)
琵 琶 仙	姜 夔(118)
八 归	姜 夔(119)
念 奴 娇	姜 夔(120)
扬 州 慢	姜 夔(121)
长亭怨慢	姜 夔(122)
霓裳中序第一	姜 夔(123)
小 重 山	章良能(124)
唐 多 令	刘 过(125)
木 兰 花	严 仁(125)
风 入 松	俞国宝(126)
满 庭 芳	张 镃(127)
燕 山 亭	张 镃(127)
绮 罗 香	史达祖(128)
双 双 燕	史达祖(129)
东风第一枝	史达祖(130)
喜 迁 莺	史达祖(131)
三 姝 媚	史达祖(131)
秋 霁	史达祖(132)
夜 合 花	史达祖(133)

玉蝴蝶	史达祖(134)
八 归	史达祖(134)
生查子	刘克庄(135)
贺新郎	刘克庄(136)
木兰花	刘克庄(137)
江城子	卢祖皋(137)
宴清都	卢祖皋(138)
南乡子	潘 昉(139)
瑞鹤仙	陆 叡(139)
渡江云	吴文英(140)
夜合花	吴文英(141)
霜叶飞	吴文英(142)
点绛唇	吴文英(143)
祝英台近	吴文英(143)
祝英台近	吴文英(144)
澡兰香	吴文英(145)
风入松	吴文英(146)
莺啼序	吴文英(146)
惜黄花慢	吴文英(148)
高 阳 台	吴文英(149)

宴山亭

北行见杏花^①

宋徽宗

裁剪冰绡^②，轻叠数重，淡著燕脂匀注。新样靓妆^③，艳溢香融，羞杀蕊珠宫女^④。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^⑤，这双燕何曾^⑥，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^⑦，和梦也新来不做^⑧。

【词译】好像是能工巧匠用洁白透明的丝绸裁剪而成，那轻盈重叠的花瓣如同均匀地敷上了淡淡的胭脂，打扮得如此新奇艳丽、芳香浓郁，就连蕊珠宫的仙女和你相比，也会羞愧得无地自容。可叹这娇艳的花朵终将凋零，更有那么多的凄风苦雨，无情无意。此情此景实在令人愁苦。敢问院落如此凄凉，到底经过了几番暮春？我被拘压着北行，凭谁来寄托这重生离恨，这双燕子又怎能理解人的语言和心情？天遥地远，已走过了万水千山，又哪里知道故宫现在的情形。这怎能让人不去想，但也只能在梦里才能相逢。可不知什么原因，近几天连梦也不肯到我这里来了。

【注解】

- ①北行：靖康二年，徽、钦二宗被金兵俘虏北去。②冰绡：洁白的轻而薄丝织品。③靓妆：脂粉装饰。④蕊珠：蕊珠宫，道家传说中的神仙宫阙。常用做美丽仙女的代称。⑤凭寄：这里有烦请传寄之意。⑥这：同“者”。⑦无据：不足依凭，无所依据。⑧和：连。

木 兰 花^①

钱惟演

城上风光莺语乱，城下烟波春拍岸。绿杨芳草几时休？泪眼愁肠先已断。 情怀渐变成衰晚，鸾镜朱颜惊暗换^②。昔年多病厌芳尊^③，今日芳尊惟恐浅。

【词译】 城墙上风光明媚，到处是莺声燕语，城墙下浩渺迷离的春波拍打着堤岸。杨柳芳草四季变更何时才能休止？我早已泪水流干愁肠寸断。我感觉到自己渐渐意志萎靡，对镜自照，惊见自己容颜变化得如此迅疾。从前多病的我常常厌烦饮酒，如今多愁又多病，却总怕空了酒杯。

【注解】

①《木兰花》，唐代教坊曲名，后用为词调与《玉楼春》格律形式相同。至宋朝此调已成为《玉楼春》的别称。 ②鸾镜：饰有鸾鸟图案的妆镜。朱颜：即红颜。 ③芳尊：杯中美酒之意。尊同樽，酒杯，此指杯中酒。

苏 幕 遮

范仲淹

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，追旅思，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。

【词译】 碧蓝的天空飘浮着白云，地上落满了黄色的枯叶。绵延的水边，连水波上的寒烟也是翡翠颜色。斜阳映照青山，将天与水连接在一起，只有芳草全不理睬秋已来临，依然竞相争艳，一直开放到斜

阳外面。思乡的心魂黯淡忧郁,它更是纠缠着羁旅他乡时的愁绪,除非夜夜都有好梦,才会换得一时片刻安睡。不要登上那高楼去远眺,那会使流落异乡的人倍感孤独伤悲,滴滴醇酒才饮人愁肠,就化作点点相思的眼泪。

御街行

范仲淹

纷纷坠叶飘香砌^①,夜寂静,寒声碎^②。真珠帘卷玉楼空,天淡银河垂地。年年今夜,月华如练^③,长是人千里。愁肠已断无由醉,酒未到,先成泪。残灯明灭枕头敲^④,谙尽孤眠滋味^⑤。都来此事,眉间心上,无计相回避。

【词译】 纷纷凋零的树叶飘上香阶。寒夜一片寂静,只听见风吹落叶的沙沙声。珠帘高卷,人去楼空,夜色清淡,银河直垂到地。年年月月却如今日的夜晚,人却常常远隔千里。愁到深处,已无法靠喝酒来麻醉,酒未到唇边就先已变成了泪水。深夜里残灯忽明忽暗,独自凭栏斜倚,我尝尽孤眠的滋味。这种苦苦相思的滋味,看来无论如何也无法回避,不是把眉头紧紧皱起,就是在心里隐隐作痛。

【注解】

①砌:台阶。 ②寒声:指树叶在秋风中发出的声音。碎:微弱而时断时续。 ③月华:月光。练:白色的丝绸。 ④敲:qi,倾侧。 ⑤谙:ān,熟悉。

千秋岁

张先

数声鶗鴂^①,又报芳菲歇^②。惜春更把残红折,雨轻风色暴,

梅子青时节。永丰柳^③，无人尽日花飞雪。莫把么弦拨^④，怨极弦能说。天不老，情难绝，心似双丝网，中有千千结^⑤。夜过也，东窗未白孤灯灭。

【词译】 听几声杜鹃悲嗟，又预报芳草将要凋谢。为怜惜春光，更选择几枝残红采撷，细雨轻柔，唯有风色狂暴，摧落梅花正是梅子青青的时节。可叹永丰绿柳，无人欣赏，整日柳絮飘花似飞雪。不要把危弦弹拨，哀怨到了顶点，那危弦也会诉说。天不会老，此情不能绝，心儿像双根丝缕织成网，这其中有多千情结。熬过漫长春夜，东窗还未见晨光，孤灯已灭了。

【注解】

①鸂鶒：鸟名。一名杜鹃，至三月鸣，昼夜不止，夏末乃止。 ②芳菲歇：花草消歇凋零。 ③永丰柳：指杨柳。白居易诗：“永丰西角荒园里，尽日无人属阿谁。” ④么弦：琵琶的第四弦。因其最细，故名。 ⑤千千结：无数丝结，难解难分。

菩萨蛮

张 先

哀筝一弄湘江曲^①，声声写尽湘波绿^②。纤指十三弦^③，细将幽恨传。当筵秋水慢^④，玉柱斜飞雁^⑤。弹到断肠时，春山眉黛低^⑥。

【词译】 用哀愁的古筝演奏一首《古筝曲》，在悠扬的声声音符中似乎又看见了湘江春水的绿色。纤细的手指在十三根弦上随意挥洒，将幽怨的愁恨尽情诉说，面对酒宴，眼如秋水般明眸慢转，琵琶上的玉柱似一行斜飞的秋雁。当弹到感情激越、哀愁伤悲处，惆怅之情就慢慢地爬上了黛眉处，显得更加楚楚可怜。

【注解】

①一弄：奏一曲。湘江曲：曲调名，哀婉悲凉。 ②写：同“泻”，倾泻之

意。③十一弦：箏十三弦。④秋水：喻眼波。白居易《筝》诗：“双眸剪秋水，十指剥春葱。”⑤玉柱斜飞雁：箏柱斜列如雁飞成行。⑥春山：喻眉黛。

醉垂鞭

张先

双蝶绣罗裙，东池宴，初相见。朱粉不深匀，闲花淡淡春^①。细看诸处好，人人道，柳腰身^②。昨日乱山昏^③，来时衣上云^④。

【词译】翩翩成双的彩蝶儿绣上罗裙，在东池的宴会上，我同她初次见面，她没有把自己打扮得很娇艳，就像一支淡雅的花，开放在可爱的春天。细细端详她处处娇美，人人都称道她如柳腰身。昨天日落时只觉得乱心迷濛，原来啊是她罗衣漫起了烟云。

【注解】

①闲花：素雅的花朵，闲与艳相对而言。春：喻美女，唐人称美女为春色。
②柳腰身：指女子婀娜、窈窕的身材。③乱山昏：错暗的乱山。④衣上云：衣上的花纹如云。

一丛花

张先

伤高怀远几时穷^①，无物似情浓。离愁正引千丝乱^②，更东陌^③，飞絮濛濛。嘶骑渐遥^④，征尘不断，何处认郎踪？双鸳池沼水溶溶，南北小桡通^⑤。梯横画阁黄昏后，又还是、斜月帘栊^⑥。沉恨细思，不如桃杏，犹解嫁东风^⑦。

【词译】对远方亲人思念的悲伤情怀何时才能穷尽？世上没有什么比此情更浓的事物了。离愁正使我的心绪乱如千缕愁丝，又看见东

面田间小路上,杨柳花絮飘飞处。战马嘶鸣着渐渐远去,路上扬起的灰尘,遮断了高楼断肠人的望眼,却不知何处是郎的踪迹。池塘里春水溶溶,鸳鸯嬉戏在往来的小船间。画阁亭台渐渐淹没在寂静的暮色中,清冷的目光斜洒在窗棂上。强压心头的怨恨细细思量,自己还不如这桃杏,因为桃杏尚能一年一度得到“东风”的眷顾与抚慰,而自己对丈夫的思念只是徒劳的空想。

【注解】

①伤高:登高的感慨。怀远:对远方亲人的思念。穷:穷尽,了结。 ②千丝乱:丝指柳条。 ③东陌:东边的道路,此指分别处。 ④骑:音 jì,指坐骑。 ⑤桡:音 ráo,桨,代指船。 ⑥桡:窗。 ⑦解:懂得。

天仙子

张先

水调数声持酒听^②,午醉醒来愁未醒。送春春去几时回?临晚镜^③,伤流景^④,往事后期空记省^⑤。沙上并禽池上暝^⑥,云破月来花弄影^⑦。重重帘幕密遮灯,风不定,人初静,明日落红应满径^⑧。

【词译】边饮酒边倾听《水调》歌曲,在乐曲声中我因酒力不胜而昏昏欲睡,午睡醒来,愁却未醒,依然感到胸中烦闷。年年都送春归去,而春天去后几时才有归期?黄昏时对镜自伤,更加感伤年华如流水,这些只能留待以后去回忆和反省。沙滩上,鸳鸯双栖交颈,水池上已是一片暮霭,忽然一阵清风吹来,庭内的花枝纷纷卖弄起自己的倩影。我回到卧室里,放下一层又一层的帘幕,将灯光遮住,风儿吹拂,人生初静,到明天凋落的红花将铺满小径。

【注解】

①嘉禾小倅:张先为嘉禾(今嘉兴)判官时,在仁宗庆历元年,年五十二岁。倅,副职。 ②水调:曲调名,《隋唐嘉话》:“杨帝凿汴河,自制《水调歌》。”