

传统国学典藏

宋词是中国古代文学阆苑中的奇葩，它以姹紫嫣红、千姿百态的风神，历来与唐诗并称双绝。



宋词二百首

婉约见气质 豪放现精神

《传统国学典藏》编委会◎编著

远从《诗经》、《楚辞》及《汉魏六朝诗歌》里汲取营养，又为后来的明清戏剧小说输送了养分。直到今天，她仍在陶冶着人们的情操，给人们带来很高的艺术享受。

藏書
經典

传统国学典藏

婉约见气质
豪放现精神

宋词二百首

《传统国学典藏》编委会◎编著

大学园区图书馆
NLIC



NLIC 2970777389

远从《诗经》、《楚辞》及《汉魏六朝诗歌》里汲取营养，又为后来的明清戏剧小说输送了养分。直到今天，她仍在陶冶着人们的情操，给人们带来很高的艺术享受。

中国书店出版社

经典藏書

图书在版编目(CIP)数据

宋词三百首/传统国学典藏编委会编著. —北京:中国画报出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-5146-0066-7

I. ①宋… II. ①传… III. ①宋词—鉴赏 IV. ①I207.23

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 055784 号

宋词三百首

出版人:田 辉

责任编辑:梅 逸

出版发行:中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编:100048)

策划制作:膳书堂文化

电 话:88417359(总编室兼传真) 68469781(发行部)

88417417(发行部传真)

网 址:<http://www.zghbcs.com>

电子信箱:cpqh1985@126.com

海外总代理:中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷:北京佳明伟业印务有限公司

监 印:敖 晔

经 销:新华书店

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:20

版 次:2011 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5146-0066-7

定 价:23.80 元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!



前言

我国古代文学是一座芬芳四溢的灿烂园圃，一顶光彩夺目的文学皇冠，而宋词就是一朵风姿绰约的美丽奇葩，一颗晶莹剔透的美丽巨钻。叶倾城曾经说过：“宋词成为我的时光隧道，让我握住前人的手。我如果能在人家的故事里流着自己的泪，那是因为故事里，有我的心伤”。宋词姹紫嫣红，千姿百态，与唐诗争奇，与元曲斗艳，堪称为“中华民族的文化瑰宝”。

词又称“曲子”、“曲子词”，它的产生、发展、创作及流传都与音乐有着密切的关系。词的起源较早，最初主要是在民间流行，从《诗经》、《楚辞》及汉魏六朝诗歌里汲取营养，大约到中唐时期引入了文坛，发展成为固定的文学样式，五代时期开始流行，到了宋代，进入了全盛时期。

宋词的風格主要有婉约派和豪放派两种。婉约派主要是内容侧重儿女风情，结构缜密，重视音律谐婉，语言圆润，清新绮丽，具有一种柔婉之美。如柳永的词，所谓“十七八儿女郎，手执红牙板，浅吟低唱杨柳岸晓风残月”。豪放派大体是创作视野较为广阔，气象恢弘雄放，喜用诗文的手法、句法和字法写词，语词宏博，用事较多，不拘守音律，然而有时失于粗疏平直，甚或涉于狂怪叫嚣。如东坡词，“须关东大汉，抱铜琶铁板，高唱大江东去”。南北两宋有词人千余家，豪放派首推苏轼与辛弃疾，而被归入婉约的名家更多，有晏殊、欧阳修、柳永、秦观、周邦彦、李清照、姜夔等。

宋代词人用自己的思想与感情写下了一首又一首的词赋，记录了自

己的喜怒哀乐、悲欢离合；又留下了朝代的变迁，世事的变化，帝王的统治，百姓的心声，让我们更能领悟词人的感情与用心。“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处”、“但愿人长久，千里共婵娟”这些千古佳句永远值得我们品味。

这本《宋诗三百首》能帮助读者朋友更好地欣赏宋词名篇佳作，领略宋词的幽深情韵，感受宋词的美丽与哀愁、豪情与奔放。让我们浅吟低唱，让心灵变得丰富、细腻，从而使我们的情感得到升华。

目 录

李煜	15	木兰花	26
子夜歌	15	潘阆	28
破阵子	15	酒泉子(二首)	28
乌夜啼	16	陈尧佐	30
临江仙	16	踏莎行	30
清平乐	16	林逋	31
采桑子	17	长相思	31
虞美人	17	点绛唇	31
相见欢	17	杨亿	32
浪淘沙	18	少年游	32
虞美人	18	柳永	33
浪淘沙	18	望海潮	33
相见欢	19	雨霖铃	34
一斛珠	19	八声甘州	34
捣练子令	20	蝶恋花	35
望江南(二首)	20	曲玉管	35
望江南(二首)	21	玉蝴蝶	36
王禹偁	22	采莲令	36
点绛唇	22	鹤冲天	37
寇准	24	浪淘沙慢	37
江南春	24	婆罗门令	38
踏莎行	25	少年游	38
钱惟演	26	迷神引	39
玉楼春	26	少年游	39

破阵乐	40	玉楼春	57
锦堂春	40	张 昇	59
定风波	41	离亭燕	59
甘草子	42	宋 祁	60
夏 竦	43	玉楼春	60
鹧鸪天	43	蝶恋花	60
范仲淹	44	锦缠道	61
剔银灯	44	鹧鸪天	62
渔家傲	45	梅尧臣	63
苏幕遮	45	苏幕遮	63
御街行	46	欧阳修	64
张 先	47	踏莎行	64
天仙子	47	采桑子十首(选二)	65
千秋岁	47	诉衷情	65
一丛花	48	蝶恋花	66
青门引	48	蝶恋花	66
江南柳	49	蝶恋花	67
诉衷情	50	生查子	67
晏 殊	51	木兰花	67
浣溪沙	51	浪淘沙	68
浣溪沙	51	青玉案	68
清平乐	52	朝中措	69
清平乐	52	望江南	70
木兰花	52	生查子	71
木兰花	53	渔家傲	71
蝶恋花	53	玉楼春	73
蝶恋花	54	李 冠	74
踏莎行	54	蝶恋花	74
踏莎行	55	六州歌头	74
喜迁莺	55	李师中	76
采桑子	56	菩萨蛮	76
诉衷情	56	蔡 挺	77
诉衷情	57	喜迁莺	77

司马光	78	醉花阴	96
西江月	78	李之仪	98
阮郎归	78	卜算子	98
韩 缜	80	临江仙	98
凤箫吟	80	谢池春	99
王安石	81	忆秦娥	100
桂枝香	81	黄庭坚	101
千秋岁引	81	西江月	101
渔家傲	82	鹧鸪天	101
王安国	83	清平乐	102
减字木兰花	83	水调歌头	102
清平乐	84	念奴娇	102
王 雱	85	满庭芳	103
倦寻芳慢	85	定风波	104
孙 洙	86	虞美人	104
菩萨蛮	86	南歌子	105
王 琪	88	品 令	105
望江南	88	诉衷情	106
解 昉	89	晁端礼	107
永遇乐	89	水龙吟	107
韩 琦	90	绿头鸭	107
点绛唇	90	李元膺	109
陈 亚	91	洞仙歌	109
生查子	91	晏几道	111
杜安世	92	临江仙	111
卜算子	92	鹧鸪天	111
菩萨蛮	92	临江仙	112
鹤冲天	93	鹧鸪天	112
舒 亶	95	鹧鸪天	112
一落索	95	鹧鸪天	113
虞美人	95	鹧鸪天	114
菩萨蛮	96	南乡子	115
一落索	96	生查子	115

生查子	115	水调歌头	131
生查子	116	醉翁操	132
蝶恋花	116	卜算子	132
蝶恋花	116	洞仙歌	133
玉楼春	117	贺新郎	133
木兰花	117	蝶恋花	134
清平乐	117	江城子	134
阮郎归	118	江城子	135
阮郎归	118	浣溪沙	135
归田乐	118	临江仙	136
思远人	119	菩萨蛮	136
菩萨蛮	119	满庭芳	136
御街行	119	满江红	137
王 观	121	归朝欢	138
庆清朝慢	121	西江月	139
卜算子	121	秦 观	140
张舜民	123	踏莎行	140
卖花声	123	鹊桥仙	140
魏夫人	124	望海潮	141
菩萨蛮	124	鹧鸪天	141
点绛唇	124	减字木兰花	142
好事近	125	浣溪沙	142
王 诜	126	阮郎归	142
蝶恋花	126	南乡子	143
忆故人	126	水龙吟	143
赵希逢	127	八六子	143
满江红	127	满庭芳	144
苏 轼	128	满庭芳	145
浣溪沙	128	满庭芳	145
定风波	128	江城子	145
念奴娇	129	画堂春	146
水龙吟	130	桃源忆故人	146
水调歌头	130	虞美人	147

点绛唇	147	人南渡	163
米 芾	148	小重山	164
蝶恋花	148	张 耒	165
水调歌头	149	秋蕊香	165
满庭芳	150	晁补之	166
李 甲	151	临江仙	166
帝台春	151	忆少年	166
黄 裳	152	水龙吟	167
减字木兰花	152	摸鱼儿	167
张中孚	153	晁冲之	168
蓦山溪	153	临江仙	168
赵令畤	154	汉宫春	168
蝶恋花	154	周邦彦	169
蝶恋花	155	兰陵王	169
蝶恋花	155	苏幕遮	170
乌夜啼	157	蝶恋花	170
菩萨蛮	157	瑞龙吟	171
浣溪沙	157	少年游	171
贺 铸	158	渔家傲	172
捣练子	158	六丑	172
生查子	158	解语花	172
青玉案	159	浣溪沙	173
蝶恋花	159	一落索	173
木兰花	160	虞美人	173
菩萨蛮	160	醉桃源	174
踏莎行	160	关河令	174
惜余春	160	谢 逸	175
阳羨歌	161	江神子	175
梦江南	161	毛 滂	176
夜如年	162	惜分飞	176
陌上郎	162	陈 克	177
行路难	162	菩萨蛮	177
台城游	163	菩萨蛮	177

谒金门·····	178	点绛唇·····	195
临江仙·····	178	一剪梅·····	196
朱敦儒 ·····	180	点绛唇·····	196
西江月·····	180	如梦令·····	196
念奴娇·····	180	玉楼春·····	197
临江仙·····	180	满庭芳·····	197
临江仙·····	181	鹧鸪天·····	197
鹧鸪天·····	181	孤雁亡·····	198
相见欢·····	182	渔家傲·····	199
水龙吟·····	182	南歌子·····	199
慕容岩卿妻 ·····	184	小重山·····	200
浣溪沙·····	184	临江仙·····	201
赵 佶 ·····	185	武陵春·····	202
宴山亭·····	185	吕本中 ·····	203
眼儿媚·····	185	采桑子·····	203
释仲殊 ·····	187	踏莎行·····	203
诉衷情·····	187	南歌子·····	203
诉衷情·····	188	向子諲 ·····	205
南柯子·····	188	秦楼月·····	205
李 祁 ·····	189	西江月·····	205
点绛唇·····	189	赵 鼎 ·····	207
周紫芝 ·····	190	点绛唇·····	207
鹧鸪天·····	190	洞仙歌·····	208
踏莎行·····	190	华 岳 ·····	209
醉落魄·····	191	霜天晓角·····	209
临江仙·····	191	蔡 伸 ·····	211
李 纲 ·····	192	十六字令·····	211
六么令·····	192	张元干 ·····	212
喜迁莺·····	192	点绛唇·····	212
李清照 ·····	194	贺新郎·····	212
醉花阴·····	194	菩萨蛮·····	213
永遇乐·····	194	陈与义 ·····	214
声声慢·····	195	临江仙·····	214

- | | | | |
|------|-----|------|-----|
| 虞美人 | 214 | 菩萨蛮 | 231 |
| 虞美人 | 215 | 摸鱼儿 | 232 |
| 岳 飞 | 216 | 南乡子 | 232 |
| 满江红 | 216 | 青玉案 | 233 |
| 小重山 | 217 | 破阵子 | 233 |
| 蔡松年 | 218 | 永遇乐 | 234 |
| 鹧鸪天 | 218 | 祝英台近 | 235 |
| 曾 觌 | 219 | 西江月 | 235 |
| 忆秦娥 | 219 | 阮郎归 | 235 |
| 李 吕 | 220 | 贺新郎 | 236 |
| 鹧鸪天 | 220 | 鹧鸪天 | 236 |
| 杨万里 | 221 | 鹧鸪天 | 237 |
| 好事近 | 221 | 丑奴儿 | 237 |
| 昭君怨 | 221 | 念奴娇 | 237 |
| 范成大 | 222 | 李重元 | 239 |
| 霜天晓角 | 222 | 忆王孙 | 239 |
| 忆秦娥 | 222 | 陈 亮 | 240 |
| 眼儿媚 | 223 | 念奴娇 | 240 |
| 陆 游 | 224 | 刘 过 | 241 |
| 诉衷情 | 224 | 西江月 | 241 |
| 卜算子 | 224 | 醉太平 | 241 |
| 木兰花 | 225 | 唐多令 | 242 |
| 钗头凤 | 225 | 汪 莘 | 243 |
| 黄孝迈 | 226 | 沁园春 | 243 |
| 湘春夜月 | 226 | 史达祖 | 244 |
| 唐 琬 | 227 | 双双燕 | 244 |
| 钗头凤 | 227 | 临江仙 | 244 |
| 张孝祥 | 228 | 三姝媚 | 245 |
| 六州歌头 | 228 | 留春令 | 245 |
| 念奴娇 | 229 | 秋霁 | 246 |
| 辛弃疾 | 230 | 王庭筠 | 247 |
| 鹧鸪天 | 230 | 谒金门 | 247 |
| 水龙吟 | 230 | 凤栖梧 | 247 |

姜 夔	248	青玉案	264
扬州慢	248	李 演	265
踏莎行	249	虞美人	265
浣溪沙	249	元好问	266
琵琶仙	249	摸鱼儿	266
暗香	250	清平乐	266
疏影	250	吴 渊	268
长亭怨慢	251	念奴娇	268
淡黄柳	252	李昂英	269
江梅引	252	摸鱼儿	269
点绛唇	252	水调歌头	270
章良能	254	吴 潜	271
小重山	254	满江红	271
刘克庄	255	南柯子	271
贺新郎	255	水调歌头	272
玉楼春	256	海棠春	272
清平乐	256	邓 剡	273
吴文英	257	浪淘沙	273
风入松	257	酹江月	273
点绛唇	257	唐多令	274
望江南	258	周 晋	275
唐多令	258	清平乐	275
思佳客	258	点绛唇	276
浣溪沙	259	李曾伯	277
祝英台近	259	沁园春	277
点绛唇	260	青玉案	277
高阳台	260	沁园春	278
鹧鸪天	260	俞国宝	280
宴清都	261	风入松	280
过秦楼	261	方 岳	281
古香慢	262	瑞鹤仙	281
澡兰香	263	水调歌头	282
张 榘	264	张绍文	283

酌江月·····	283	卜算子·····	298
刘辰翁·····	284	愁倚阑·····	298
永遇乐·····	284	袁去华·····	300
浣溪沙·····	285	剑器近·····	300
山花子·····	285	赵彦端·····	301
康与之·····	286	点绛唇·····	301
长相思·····	286	万俟咏·····	302
王 寂·····	287	长相思(二首)·····	302
采桑子·····	287	昭君怨·····	302
赵 可·····	288	朱淑真·····	303
浣溪沙·····	288	谒金门·····	303
王沂孙·····	289	减字木兰花·····	303
眉妩·····	289	蝶恋花·····	304
天香·····	289	石孝友·····	305
高阳台·····	290	眼儿媚·····	305
醉蓬莱·····	290	卜算子·····	305
齐天乐·····	291	李 吕·····	306
张 炎·····	292	鹧鸪天·····	306
解连环·····	292	游次公·····	307
八声甘州·····	292	卜算子·····	307
思佳客·····	293	戴复古·····	308
清平乐·····	293	满江红·····	308
黄 机·····	294	柳梢青·····	308
忆秦娥·····	294	木兰花慢·····	309
蒋 捷·····	295	李好古·····	310
虞美人·····	295	江城子·····	310
虞美人·····	295	谒金门·····	310
周 密·····	296	哀长吉·····	312
高阳台·····	296	水调歌头·····	312
瑶花慢·····	296	严 仁·····	313
玉京秋·····	297	鹧鸪天·····	313
程 垓·····	298	玉楼春·····	313
渔家傲·····	298	醉桃源·····	314

葛长庚	315	黄孝成	317
水调歌头	315	湘春夜月	317
陈允平	316	卢祖皋	318
唐多令	316	江城子	318
清平乐	316	宴清都	318

李煜

李煜(937~978),初名从嘉,字重光,号钟隐、莲峰居士等,南唐李璟的第六子,公元961年嗣位,史称南唐后主。975年,宋兵破金陵,南唐亡,李煜肉袒降宋,受封违命侯,后改封陇西郡公。过了三年如同囚犯的屈辱生活,太平兴国三年(978)卒。李煜在政治上十分无能,文艺上却经史诗文俱通,擅长书画,精于鉴赏,妙解音律,尤工于词。

子夜歌

人生愁恨何能免?销魂独我情何限^①!故国梦重归,觉来双泪垂。
高楼谁与上?长记秋晴望。往事已成空,还如一梦中。

【注释】

①魂:指极度痛苦、悲伤。

【赏析】

这首词表现了一个亡国的囚徒对往事如烟、人生如梦的领悟和悲慨。上阕写梦醒后的悲哀,下阕补叙梦中昔日的富贵繁华,反衬今日的凄凉,深切地表达了诗人极度悲痛的心境。

破阵子

四十年来家国,三千里地山河。凤阁龙楼连霄汉^①,玉树琼枝作烟萝^②,几曾识干戈^③?

一旦归为臣虏^④,沈腰潘鬓消磨^⑤。最是仓皇辞庙日^⑥,教坊犹奏别离歌^⑦,垂泪对宫娥。

【注释】

①霄汉:天空。霄指云天,汉指银河。

②烟萝:指树木丛茂,似烟聚萝缠。

③干戈：古代兵器，此借指战争。

④臣虏：俘虏，指投降称臣。

⑤沈腰潘鬓：腰围减损，两鬓添霜。

⑥庙：宗庙。

⑦教坊：管理宫廷音乐的机构。

【赏析】

这首词追赋亡国时辞庙北上的情景。先从立国写起，悔恨自身只顾沉醉于繁华与享乐，忽视了朝廷政事。上阕概括了南唐的历史和疆域，下阕极写从帝王到虏囚的变化，兀起顿转。从极乐到极悲，亡国的凄怆之情，兴亡之慨，虽未直言痛悔，但痛悔之情充溢词中。

乌夜啼

昨夜风兼雨，帘帟飒飒秋声。烛残漏断频欹枕，起坐不能平。
世事漫随流水，算来梦里浮生。醉乡路稳宜频到，此外不堪行。

【赏析】

这首词抒写作者亡国后的囚徒生活。上阕写作者凄苦、彷徨的囚徒生活。下阕抒情，故作达观之词，自我宽解。通篇抒写亡国之辱之恨而不着恨字，倾诉愁肠百结之苦而不用苦字。

临江仙

樱桃落尽春归去，蝶翻轻粉双飞。子规啼月小楼西，玉钩罗幕，惆怅暮烟垂。

别巷寂寥人散后，望残烟草低迷。炉香闲袅凤凰儿，空持罗带，回首恨依依。

【赏析】

这首词写的是亡国之恨。当时处在将被攻破的围城之中，感到宗庙不保，樱桃难献。时光景物人事都处于尽、归、飞、啼、暮、残、散、空、惆怅、寂寥状态中，表现国运将终，大势已去的情景。

清平乐

别来春半，触目愁肠断。砌下落梅如雪乱，拂了一身还满。