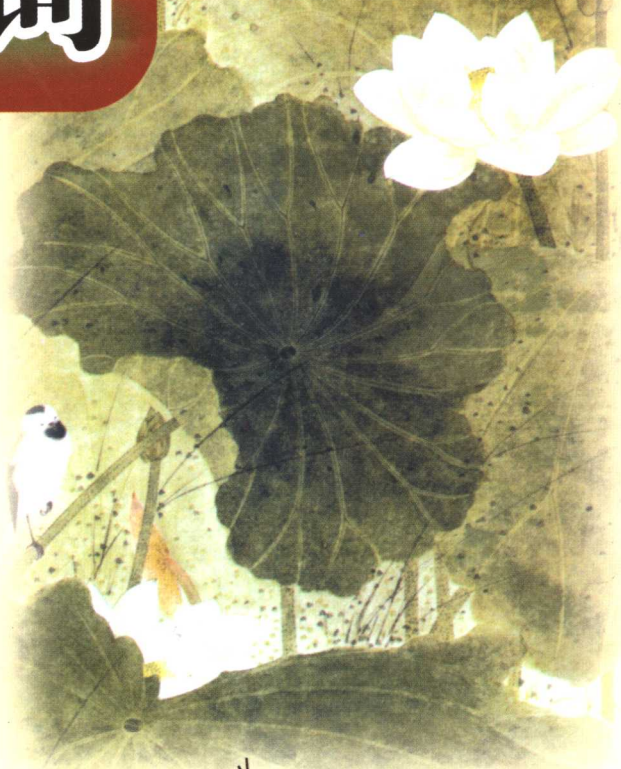


白话宋词 三百首

城上风光莺语乱
城下烟波春拍岸
绿杨芳草几时休
泪眼愁肠空已断
情懷漸覺成衰晚
鸞鏡朱顏驚暗換
昔年多病厭芳尊
今日芳尊惟恐淺

白话宋词
三百首

上彊村民 编
李之亮 译注



湖南出版集团

HUNAN PUBLISHING GROUP



岳麓书社

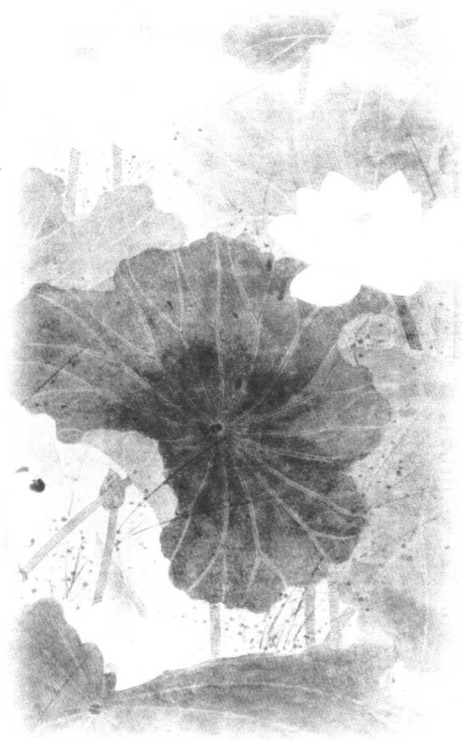
三自書面



三自書面

白話
宋詞
三百首

上彊村民 編
李之亮 译注



湖南出版集团

HUNAN PUBLISHING GROUP



岳麓書社

图书在版编目(CIP)数据

白话宋词三百首/李之亮译注. —长沙:岳麓书社,

2004

ISBN 7—80665—550—6

I. 白... II. 李... III. ①宋词—选集②宋词—注
释 IV. I222.844

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 140427 号

白话宋词三百首

作 者:李之亮译注

责任编辑:管巧灵

封面设计:蔡 晟

岳麓书社出版发行

地址:湖南省长沙市爱民路 47 号

电话:0731—8885616(邮购)

邮编:410006

2000 年 10 月第 1 版

2005 年 1 月第 2 版第 4 次印刷

开本:890×1240 毫米 1/32

印张:16.25

字数:432 千字

印数:15,001—22,000

ISBN7—80665—550—6/1·703

定价:26.00 元

承印:长沙市化勘印刷有限公司

地址:长沙市青园路 4 号

邮编:410004

电话:0731—5583670

如有印装质量问题,请与承印厂联系

前 言

《宋词三百首》是清末民初朱祖谋选编的一部宋词选集。朱祖谋字孝臧，号彊村老人、上彊村民。他本人是一位很有名气的词人，与况周颐、王鹏运、郑文焯合称为“清末四大家”。朱氏毕生以词学研究为己任，所辑《彊村丛书》饮誉海内，是唐圭璋《全宋词》、《全金元词》面世之前规模最大的词集汇编。他的词学研究著作《彊村语业》，也被词学界视为圭臬。这本《宋词三百首》，是在他反复研究宋词后，为有志词学的青年人编成的一本启蒙读物。同《唐诗三百首》一样，此书一出，即为文学爱好者所重。现代词学大师唐圭璋先生曾为之作笺注，使此书更得以普及。究其原因，我们认为有以下两点：

一、从审美取向上来说，朱祖谋虽然倾向于周邦彦、吴文英等宋代大家，认为词以绮丽为端，声律为经，但他在选编此书时，尚能顾及不同风格的词作。翻阅此书，我们可以明显地感觉到，晏殊、周邦彦、姜夔、吴文英等人的词作入选甚多，这些人大都是“学院派”词人，这说明朱祖谋选编此书的主流仍是恪守着他一贯的准则。但同时我们也可以看出，像苏轼、辛弃疾、刘克庄等在词学上另辟蹊径的人，所选篇目亦不少。这又说明朱祖谋对词学创作风格有一定的包容性，像李之仪、李清照等以口语入词的人，像时彦、周紫芝、韩元吉、袁去华等成就不大的词人，也有相当的篇目涵于其中，可以看出朱祖谋意欲广泛采及，不弃遗珠，这就在客观上反映了宋词创作的基本面貌，因而得到词学界广泛的认同。

二、取繁就简，在浩瀚的宋人词作中挑选出精品来供人研读和欣赏。选编佳作固然不是朱氏的发明，早在南朝时，就出现了昭明太子选编的《文选》。就是词的选本，也在嘉庆间出现过张惠言的《词选》。然而张氏《词选》只选了宋词六十八首，且将柳永、吴文英两大家摈斥于外，这显然失之偏颇。真正能吸纳百川的选录并不是一件容易事，

就是在新中国成立之后,不是也有专门“以阶级斗争为纲”的诗文选本吗?朱祖谋能瞻顾全局,以恰到好处的篇幅数量向初学者展示宋人词作的全貌,这也是此书能够为各阶层人士广泛接受的重要原因。

尽管如此,宋词创作的年代毕竟离我们相当遥远了。为了使青年朋友们更迅速便捷地欣赏这些优美的作品,我们将全部二百八十三首词一一作了注解、翻译和导读解析。前人说“诗无达诂”,就是说诗歌很难有一个理解的定式。词也是诗的一种,所以也没有“达诂”,我们的翻译仅仅是给读者作个参考而已。就是解析导读的部分,也难免有理解偏颇甚至南辕北辙之处,读者尽可以无所顾忌地按照自己的想像去理解,去鉴赏。作为本书的注析者,我倒更希望读者朋友们能有自己独到的见解,我也愿时时聆教。我是搞宋代古籍校注工作的,说实在话,我原本没有勇气接手这样的书。岳麓书社的管巧灵先生认为我还算个态度严肃、出语负责的人,盛情约作此书,也就只得赧颜从命了。

李之亮

二〇〇〇年七月于郑州大学古籍整理研究所



原 序

词学极盛于两宋，读宋人词当于体格、神致间求之，而体格尤重于神致。以浑成之一境为学人必赴之程境，更有进于浑成者，要非可躡而至，此关系学力者也。神致由性灵出，即体格之至美，积发而为清晖芳气而不可掩者也。近世以小慧侧艳为词，致斯道为之不尊；往往涂抹半生，未窥宋贤门径，何论堂奥！未闻有人焉，以神明与古会，而抉择其至精，为来学周行之示也。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。夫浑成未遽诣极也，能循途守辙于三百首之中，必能取精用闳于三百首之外，益神明变化于词外求之，则夫体格、神致间尤有无形之契合，自然之妙造，即更进于浑成，要亦未为止境。夫无止境之学，可不有以端其始基乎？则彊村兹选，倚声者宜人置一编矣。

中元甲子燕九日，临桂况周颐

目 录

原序·····	况周颐(1)
宴山亭(北行见杏花)·····	赵 佶(1)
木兰花(城上风光莺语乱)·····	钱惟演(3)
苏幕遮(碧云天)·····	范仲淹(5)
御街行(纷纷坠叶飘香砌)·····	范仲淹(7)
千秋岁(数声鶗鴂)·····	张 先(9)
菩萨蛮(哀筝一弄湘江曲)·····	张 先(10)
醉垂鞭(双蝶绣罗裙)·····	张 先(12)
一丛花(伤高怀远几时穷)·····	张 先(13)
天仙子(时为嘉禾小倅以病眠不赴府会)·····	张 先(15)
青门引(乍暖还轻冷)·····	张 先(16)
浣溪沙(一曲新词酒一杯)·····	晏 殊(18)
浣溪沙(一向年光有限身)·····	晏 殊(19)
清平乐(红笺小字)·····	晏 殊(20)
清平乐(金风细细)·····	晏 殊(21)
木兰花(燕鸿过后莺归去)·····	晏 殊(22)
木兰花(池塘水绿风微暖)·····	晏 殊(24)
木兰花(绿杨芳草长亭路)·····	晏 殊(25)
踏莎行(祖席离歌)·····	晏 殊(27)
踏莎行(小径红稀)·····	晏 殊(28)
蝶恋花(六曲阑干偎碧树)·····	晏 殊(29)
凤箫吟(锁离愁)·····	韩 缜(31)
木兰花(东城渐觉风光好)·····	宋 祁(33)
采桑子(群芳过后西湖好)·····	欧阳修(35)
诉衷情(清晨帘幕卷轻霜)·····	欧阳修(36)

- 踏莎行(候館梅殘)…………… 歐陽修(38)
- 蝶戀花(庭院深深深幾許)…………… 歐陽修(39)
- 蝶戀花(誰道閑情拋棄久)…………… 歐陽修(41)
- 蝶戀花(幾日行云何處去)…………… 歐陽修(42)
- 木蘭花(別後不知君遠近)…………… 歐陽修(43)
- 浪淘沙(把酒祝東風)…………… 歐陽修(45)
- 青玉案(一年春事都來幾)…………… 歐陽修(46)
- 曲玉管(隴首雲飛)…………… 柳 永(47)
- 雨霖鈴(寒蟬淒切)…………… 柳 永(50)
- 蝶戀花(佇倚危樓風細細)…………… 柳 永(52)
- 采蓮令(月華收)…………… 柳 永(53)
- 浪淘沙慢(夢覺透窗風一线)…………… 柳 永(55)
- 定風波(自春來)…………… 柳 永(57)
- 少年游(長安古道馬遲遲)…………… 柳 永(59)
- 戚氏(晚秋天)…………… 柳 永(60)
- 夜半樂(凍雲黯淡天氣)…………… 柳 永(63)
- 玉蝴蝶(望處雨收雲斷)…………… 柳 永(65)
- 八聲甘州(對瀟瀟暮雨洒江天)…………… 柳 永(67)
- 迷神引(一葉扁舟輕帆卷)…………… 柳 永(68)
- 竹馬子(登孤壘荒涼)…………… 柳 永(70)
- 桂枝香(金陵懷古)…………… 王安石(71)
- 千秋歲引(別館寒砧)…………… 王安石(74)
- 清平樂(留春不住)…………… 王安國(75)
- 臨江仙(夢後樓台高鎖)…………… 晏几道(77)
- 蝶戀花(夢入江南烟水路)…………… 晏几道(78)
- 蝶戀花(醉別西樓醒不記)…………… 晏几道(79)
- 鷓鴣天(彩袖殷勤捧玉鍾)…………… 晏几道(80)
- 生查子(關山魂夢長)…………… 晏几道(82)
- 木蘭花(東風又作無情計)…………… 晏几道(83)
- 木蘭花(秋千院落重帘暮)…………… 晏几道(84)

清平乐(留人不住)·····	晏几道(85)
阮郎归(旧香残粉似当初)·····	晏几道(86)
阮郎归(天边金掌露成霜)·····	晏几道(87)
六幺令(绿阴春尽)·····	晏几道(89)
御街行(街南绿树春饶絮)·····	晏几道(91)
虞美人(曲阑干外天如水)·····	晏几道(92)
留春令(画屏天畔)·····	晏几道(93)
思远人(红叶黄花秋意晚)·····	晏几道(95)
水调歌头(丙辰中秋欢饮达旦作此篇兼怀子由)·····	苏轼(96)
水龙吟(次韵章质夫杨花词)·····	苏轼(99)
永遇乐(彭城夜宿燕子楼梦盼盼因作此词)·····	苏轼(101)
洞仙歌(冰肌玉骨)·····	苏轼(103)
卜算子(黄州定惠院寓居作)·····	苏轼(105)
青玉案(送伯固归吴中)·····	苏轼(106)
临江仙(夜归临臬)·····	苏轼(108)
定风波(莫听穿林打叶声)·····	苏轼(110)
江城子(乙卯正月二十日夜记梦)·····	苏轼(111)
贺新郎(乳燕飞华屋)·····	苏轼(113)
望海潮(梅英疏淡)·····	秦观(115)
八六子(倚危亭)·····	秦观(117)
满庭芳(山抹微云)·····	秦观(119)
满庭芳(晓色云开)·····	秦观(120)
减字木兰花(天涯旧恨)·····	秦观(122)
浣溪沙(漠漠轻寒上小楼)·····	秦观(123)
阮郎归(湘天风雨破寒初)·····	秦观(124)
绿头鸭(晚云收)·····	晁元礼(126)
蝶恋花(欲减罗衣寒未去)·····	赵令畤(128)
蝶恋花(卷絮风头寒欲尽)·····	赵令畤(130)
清平乐(春风依旧)·····	赵令畤(131)
水龙吟(次韵林圣予惜春)·····	晁补之(132)

忆少年(别历下)·····	晁补之(134)
洞仙歌(泗州中秋作)·····	晁补之(136)
临江仙(忆昔西池池上饮)·····	晁冲之(137)
虞美人(芙蓉落尽天涵水)·····	舒 亶(139)
渔家傲(小雨纤纤风细细)·····	朱 服(140)
惜分飞(富阳僧舍作别语赠妓琼芳)·····	毛 滂(142)
菩萨蛮(赤阑桥尽香街直)·····	陈 克(143)
菩萨蛮(绿芜墙绕青苔院)·····	陈 克(145)
洞仙歌(雪云散尽)·····	李元膺(146)
青门饮(胡马嘶风)·····	时 彦(148)
谢池春(残寒消尽)·····	李之仪(150)
卜算子(我住长江头)·····	李之仪(151)
瑞龙吟(章台路)·····	周邦彦(152)
风流子(新绿小池塘)·····	周邦彦(155)
兰陵王(柳阴直)·····	周邦彦(158)
琐窗寒(暗柳啼鸦)·····	周邦彦(160)
六丑(蔷薇谢后作)·····	周邦彦(162)
夜飞鹊(河桥送人处)·····	周邦彦(165)
满庭芳(夏日溧水无想山作)·····	周邦彦(167)
过秦楼(水浴清蟾)·····	周邦彦(169)
花犯(粉墙低)·····	周邦彦(172)
大酺(对宿烟收)·····	周邦彦(174)
解语花(上元)·····	周邦彦(176)
蝶恋花(月皎惊鸟栖不定)·····	周邦彦(178)
解连环(怨怀无托)·····	周邦彦(180)
拜星月慢(夜色催更)·····	周邦彦(182)
关河令(秋阴时晴渐向暝)·····	周邦彦(183)
绮寮怨(上马人扶残醉)·····	周邦彦(185)
尉迟杯(隋堤路)·····	周邦彦(186)
西河(金陵怀古)·····	周邦彦(188)

瑞鶴仙(悄郊原帶郭)·····	周邦彥(190)
浪淘沙慢(昼阴重)·····	周邦彥(192)
应天长(条风布暖)·····	周邦彥(194)
夜游宮(叶下斜阳照水)·····	周邦彥(196)
青玉案(凌波不过横塘路)·····	賀 铸(197)
感皇恩(兰芷满汀洲)·····	賀 铸(199)
薄幸(淡妆多态)·····	賀 铸(201)
浣溪沙(不信芳春厌老人)·····	賀 铸(203)
浣溪沙(楼角初消一缕霞)·····	賀 铸(204)
石州慢(薄雨收寒)·····	賀 铸(205)
蝶恋花(几许伤春春复暮)·····	賀 铸(206)
天门谣(登采石蛾眉亭)·····	賀 铸(208)
天香(烟络横林)·····	賀 铸(210)
望湘人(厌莺声到枕)·····	賀 铸(212)
绿头鸭(玉人家)·····	賀 铸(214)
石州慢(寒水依痕)·····	张元干(216)
兰陵王(卷珠箔)·····	张元干(218)
贺新郎(睡起流莺语)·····	叶梦得(220)
虞美人(雨后同干誉才卿置酒来禽花下作)·····	叶梦得(222)
点绛唇(新月娟娟)·····	汪 藻(224)
喜迁莺(晓行)·····	刘一止(225)
高阳台(除夜)·····	韩 轍(227)
汉宫春(潇洒江梅)·····	李 邴(229)
临江仙(高咏楚词酬午日)·····	陈与义(230)
临江仙(夜登小阁忆洛中旧游)·····	陈与义(232)
苏武慢(雁落平沙)·····	蔡 伸(233)
柳梢青(数声鶗鴂)·····	蔡 伸(235)
鷓鴣天(一点残釭欲尽时)·····	周紫芝(236)
踏莎行(情似游丝)·····	周紫芝(237)
帝台春(芳草碧色)·····	李 甲(239)

忆王孙(萋萋芳草忆王孙)·····	李 甲(240)
三台(清明应制)·····	万俟咏(241)
二郎神(闷来弹鹊)·····	徐 伸(244)
江神子慢(玉台挂秋月)·····	田 为(246)
蓦山溪(梅)·····	曹 组(248)
贺新郎(篆缕消金鼎)·····	李 玉(249)
烛影摇红(题安陆浮云楼)·····	廖世美(251)
薄幸(青楼春晚)·····	吕滨老(253)
南浦(风悲画角)·····	鲁逸仲(255)
满江红(怒发冲冠)·····	岳 飞(257)
烛影摇红(上元有怀)·····	张 抡(259)
水龙吟(夜来风雨匆匆)·····	程 垓(261)
六州歌头(长淮望断)·····	张孝祥(262)
念奴娇(洞庭青草)·····	张孝祥(265)
六州歌头(春风着意)·····	韩元吉(267)
好事近(汴京赐宴闻教坊乐有感)·····	韩元吉(269)
瑞鹤仙(郊原初过雨)·····	袁去华(271)
剑器近(夜来雨)·····	袁去华(272)
安公子(弱柳千丝缕)·····	袁去华(274)
瑞鹤仙(脸霞红印枕)·····	陆 淦(275)
卜算子(咏梅)·····	陆 游(277)
水龙吟(春恨)·····	陈 亮(279)
忆秦娥(楼阴缺)·····	范成大(281)
眼儿媚(萍乡道中乍晴卧舆中困甚小憩柳塘)·····	范成大(282)
霜天晓角(晚晴风歇)·····	范成大(284)
贺新郎(别茂嘉十二弟)·····	辛弃疾(285)
念奴娇(书东流村壁)·····	辛弃疾(288)
汉宫春(立春)·····	辛弃疾(289)
贺新郎(赋琵琶)·····	辛弃疾(291)
水龙吟(登建康赏心亭)·····	辛弃疾(293)

摸魚兒(更能消几番風雨)·····	辛棄疾(295)
永遇樂(京口北固亭懷古)·····	辛棄疾(298)
木蘭花慢(滁州送范倅)·····	辛棄疾(301)
祝英台近(寶釵分)·····	辛棄疾(303)
青玉案(元夕)·····	辛棄疾(304)
鷓鴣天(鵝湖歸病起作)·····	辛棄疾(306)
菩薩蠻(書江西造口壁)·····	辛棄疾(307)
點絳脣(丁未冬過吳松作)·····	姜 夔(309)
鷓鴣天(元夕有所夢)·····	姜 夔(310)
踏莎行(燕燕輕盈)·····	姜 夔(312)
慶宮春(雙槳蕩波)·····	姜 夔(313)
齊天樂(庾郎先自吟愁賦)·····	姜 夔(316)
琵琶仙(雙槳來時)·····	姜 夔(319)
八歸(湘中送胡德華)·····	姜 夔(321)
念奴嬌(鬧紅一舸)·····	姜 夔(323)
揚州慢(淮左名都)·····	姜 夔(325)
長亭怨慢(漸吹盡枝頭香絮)·····	姜 夔(329)
淡黃柳(空城曉角)·····	姜 夔(331)
暗香(旧時月色)·····	姜 夔(333)
疏影(苔枝綴玉)·····	姜 夔(335)
翠樓吟(月冷龍沙)·····	姜 夔(337)
杏花天影(綠絲低拂鴛鴦浦)·····	姜 夔(339)
一萼紅(古城陰)·····	姜 夔(341)
霓裳中序第一(亭皋正望極)·····	姜 夔(343)
小重山(柳暗花明春事深)·····	章良能(346)
唐多令(芦葉滿汀洲)·····	劉 過(347)
木蘭花(春風只在園西畔)·····	嚴 仁(349)
風入松(一春長費買花錢)·····	俞國寶(350)
滿庭芳(促織兒)·····	張 鎰(351)
宴山亭(幽夢初回)·····	張 鎰(353)

綺羅香(咏春雨)·····	史达祖(355)
双双燕(咏燕)·····	史达祖(357)
东风第一枝(春雪)·····	史达祖(359)
喜迁莺(月波疑滴)·····	史达祖(361)
三姝媚(烟光摇缥瓦)·····	史达祖(363)
秋霁(江水苍苍)·····	史达祖(365)
夜合花(柳锁莺魂)·····	史达祖(367)
玉蝴蝶(晚雨未摧宫树)·····	史达祖(369)
八归(秋江带雨)·····	史达祖(371)
生查子(元夕戏陈敬叟)·····	刘克庄(372)
贺新郎(端午)·····	刘克庄(374)
贺新郎(九日)·····	刘克庄(376)
木兰花(戏林推)·····	刘克庄(378)
江城子(画楼帘幕卷新晴)·····	卢祖皋(379)
宴清都(春讯飞琼管)·····	卢祖皋(380)
南乡子(题南剑州妓馆)·····	潘 枋(382)
瑞鹤仙(湿云粘雁影)·····	陆 睿(383)
渡江云(西湖清明)·····	吴文英(385)
夜合花(自鹤江入京泊葑门有感)·····	吴文英(387)
霜叶飞(重九)·····	吴文英(389)
宴清都(连理海棠)·····	吴文英(391)
齐天乐(烟波桃叶西陵路)·····	吴文英(393)
花犯(郭希道送水仙索赋)·····	吴文英(395)
浣溪沙(门隔花深旧梦游)·····	吴文英(397)
浣溪沙(波面铜花冷不收)·····	吴文英(398)
点绛唇(试灯夜初晴)·····	吴文英(399)
祝英台近(春日客龟溪游废园)·····	吴文英(401)
祝英台近(除夜立春)·····	吴文英(402)
澡兰香(淮安重午)·····	吴文英(404)
风入松(听风听雨过清明)·····	吴文英(406)

- 鶯啼序(春晚感懷)…………… 吳文英(408)
 惜黃花慢(送客吳皋)…………… 吳文英(412)
 高陽台(官粉雕痕)…………… 吳文英(414)
 高陽台(丰樂樓分韻得如字)…………… 吳文英(416)
 三姝媚(過都城舊居有感)…………… 吳文英(418)
 八聲甘州(靈岩陪庾幕諸公游)…………… 吳文英(419)
 踏莎行(潤玉籠綃)…………… 吳文英(422)
 瑞鶴仙(晴絲牽緒亂)…………… 吳文英(423)
 鷓鴣天(化度寺作)…………… 吳文英(425)
 夜游宮(人去西樓雁杳)…………… 吳文英(426)
 賀新郎(陪履齋先生滄浪看梅)…………… 吳文英(428)
 唐多令(何處合成愁)…………… 吳文英(430)
 湘春夜月(近清明)…………… 黃孝迈(431)
 大有(九日)…………… 潘希白(433)
 青玉案(年年社日停針綫)…………… 黃公紹(435)
 摸魚兒(對西風)…………… 朱嗣發(436)
 蘭陵王(丙子送春)…………… 劉辰翁(439)
 寶鼎現(紅妝春騎)…………… 劉辰翁(441)
 永遇樂(璧月初晴)…………… 劉辰翁(444)
 摸魚兒(酒邊留同年徐云屋)…………… 劉辰翁(447)
 高陽台(送陳君衡被召)…………… 周 密(448)
 瑤華(朱鈿寶玦)…………… 周 密(450)
 玉京秋(烟水闊)…………… 周 密(452)
 曲游春(禁苑東風外)…………… 周 密(454)
 花犯(水仙花)…………… 周 密(456)
 瑞鶴仙(鄉城見月)…………… 蔣 捷(458)
 賀新郎(夢冷黃金屋)…………… 蔣 捷(461)
 女冠子(元夕)…………… 蔣 捷(462)
 高陽台(西湖春感)…………… 張 炎(464)
 渡江云(久客山陰王菊存問予近作書以寄之)…………… 張 炎(466)

八声甘州(记玉关)·····	张 炎(468)
解连环(孤雁)·····	张 炎(470)
疏影(咏荷叶)·····	张 炎(471)
月下笛(万里孤云)·····	张 炎(473)
天香(龙涎香)·····	王沂孙(475)
眉妩(新月)·····	王沂孙(477)
齐天乐(蝉)·····	王沂孙(479)
长亭怨慢(重过中庵故园)·····	王沂孙(481)
高阳台(和周草窗寄越中诸友韵)·····	王沂孙(483)
法曲献仙音(聚景亭梅次草窗韵)·····	王沂孙(484)
疏影(寻梅不见)·····	彭元逊(486)
六丑(杨花)·····	彭元逊(488)
紫萸香慢(近重阳)·····	姚云文(490)
金明池(天阔云高)·····	僧 挥(492)
凤凰台上忆吹箫(香冷金猊)·····	李清照(494)
醉花阴(薄雾浓云愁永昼)·····	李清照(495)
声声慢(寻寻觅觅)·····	李清照(497)
念奴娇(萧条庭院)·····	李清照(499)
永遇乐(落日熔金)·····	李清照(500)