



最美的

100首

宋诗

阅读大中国·诗词

解读宋诗的唯美之作

石油工业出版社

曾是惊鸿
照影来

上官紫微◎著

气骨丰润，韵味醇厚
老树着花之外，别趣深藏其中

最美的
100首
宋诗

阅读大中国·诗词

曾是惊鸿
照影来

上官紫微◎著

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

曾是惊鸿照影来：最美的 100 首宋诗 / 上官紫微著 .
北京：石油工业出版社，2015. 9

(阅读大中国·唯美诗词)

ISBN 978-7-5183-0813-2

I . 曾… II . 上… III . 宋诗—诗歌欣赏 IV . I207.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 163186 号

曾是惊鸿照影来：最美的100首宋诗

出版发行：石油工业出版社

(北京定安门外安华里 2 区 1 号 100011)

网址：www.petropub.com

编辑部：(010) 64523558

经 销：全国新华书店

印 刷：北京晨旭印刷厂

2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

880 毫米 × 1230 毫米 开本：1/32 印张：7.75

字数：183 千字

定价：32.80 元

(如发现印装质量问题，我社图书营销中心负责调换)

版权所有，翻印必究



幽辟淡婉，隽永之美

作为语言艺术的最高形式，诗歌寥寥数语便可以为人带入文字的仙境，人们用它养怡心性，寄托情感，吟咏花月，书写悲欢，道说世情。这些大简至真的文字，为俗世凡尘平添了几许风流韵致。

中国的诗歌发端于上古，口口相传后产生了第一部诗集——《诗经》，经汉、魏、晋、南北朝，至唐代已发展到了顶峰。宋人于峰顶求进，为走出唐诗的藩篱，积极另辟蹊径，最终形成了显异唐诗风格的宋诗。

北宋开初，宋人吟诗多因袭唐风。后来欧阳修、梅尧臣、苏舜钦等人力倡反映民生国计的古体诗，带动诗风随之一变；及至王安石、苏轼先后晋为诗坛翘楚，将宋诗创作的出新推上了巅

峰。随后，黄庭坚诗风奇崛，力摒轻俗，承袭此风的有陈师道、陈与义等名家，形成影响深远的江西诗派。南宋时，以北伐、抗敌为主题的诗章尤为夺目，“王师北定中原日，家祭无忘告乃翁”“人生自古谁无死？留取丹心照汗青”，沉郁顿挫的节奏，壮志未酬的豪情，成了那个时代的绝韵，陆游、文天祥等诗人把爱国诗歌唱成了绝响。

如果把宋诗与唐诗相比较，宋诗不若唐诗那般百花争艳，却幽婉隽永耐人回味。《诗词散论·宋诗》中说：“唐诗以韵胜，故浑雅而贵蕴藉空灵；宋诗以意胜，故精能而贵深析透辟。唐诗之美在情辞，故丰腴；宋诗之美在气骨，故瘦劲。唐诗如芍药海棠，华茂繁采；宋诗如寒梅秋菊，幽韵冷香。读唐诗如啖荔枝，一颗入口则甘芳盈颊；读宋诗如食橄榄，初觉生涩，而回味隽永……”纵观宋诗，有的精致，有的畅达，有的瘦硬，有的激烈，大抵可看成发展唐诗风格的结果。然而，宋代诗坛有一个整体风格追求——隽永淡婉，此种风格的诗章许多都达到了美学的至高境界。

宋代讲求“以文为诗”并转而“以议论为诗”，在题材上善将各种琐事细物写入诗中，犹能曲尽其妙；尤其重视诗的乐趣——“问渠那得清如许，为有源头活水来”“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，以诗性化议论去揭示精警的哲理，妙意自在好诗中。

不但如此，宋诗显然是更多情的——“梦断香消四十年，沈

园柳老不吹绵”“春风又绿江南岸，明月何时照我还”“只恐夜深花睡去，故烧高烛照红妆”，或爱恋，或思念，或痴情，句句撼动人的心灵。“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”，满目艳色流连心头；“小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上头”“一路稻花谁是主？红蜻蛉伴绿螳螂”，恬静优雅，可爱多情；“寸指不沾泥，鳞鳞居大厦”“遍身罗绮者，不是养蚕人”，充满了对时代的感伤。如此变幻莫测，如永不落幕的虹霓，随着时代的光芒流转色泽，异常夺目。

有人说，“有诗，沉重的身体变得轻盈；浮躁的心情变得平静。忧郁的思绪化为轻燕；烦躁的脑海得以安宁。”品宋代诗坛的一首首诗章，犹如熏风拂过心灵的门槛，好似随时可以惊鸿一瞥，任谁都会被它的美轮美奂所感染。





目录

爱情是一道永不落幕的彩虹

一次约会便刻骨铭心

晏殊《无题》 2

笃爱的人，一朝亡故肝肠断

梅尧臣《悼亡三首》 5

恨不得神仙侣

苏轼《朝云诗》并引 8

唯有夜梦解思情

欧阳修《宿云梦馆》 11

一生一世的思恋

陆游《沈园二首》 14

谁的目光潋潋，勾我心荡漾

朱淑真《秋日偶成》 17

她的爱竟是无奈的落幕

朱淑真《秋夜》 19

邂逅的情感，最令人陶醉

陈郁《东园书所见》 21

小红低唱我吹箫

姜夔《过垂虹》 23



花开花落皆有情

最美丽的放纵

叶绍翁《游园不值》.....26

飞落的花瓣，不愿染尘

王安石《北陂杏花》.....28

遥知不是雪

王安石《梅花》.....30

娶得梅花做娇妻

林逋《山园小梅》.....32

落花羞露半面妆

宋祁《落花二首（其一）》.....34

心中自有恋人结

苏轼《海棠》.....36

化身千仞痴看梅

陆游《梅花绝句》.....38

映日荷花别样红

杨万里《晓出净慈寺送林子方》.....40

石榴花下，浅睡闻莺

苏舜钦《夏意》.....42

万叶千花一手栽

黄庶《探春》.....44

芍药有情，蔷薇无力

秦观《春日五首（其一）》.....46

浪花，也想采摘下来

王宋《浪花》.....49

漫川烟雨艳色晴

浓妆淡抹西子湖

苏轼《饮湖上，初晴后雨二首（其二）》.....52

天外黑风吹海立

苏轼《有美堂暴雨》.....55

燕子来时，烟雨傍杏花

王雱《绝句》.....58

满川风雨看潮生

苏舜钦《淮中晚泊犊头》.....60

雨初晴，有谁偷门来翻书

刘攽《新晴》.....62

一蓑蓑衣一叶舟

杨朴《莎衣》.....64

画中诗

文同《新晴山月》.....67

猜猜春的模样

周邦彦《春雨》.....69

小舟撑出柳阴来

徐俯《春游湖》.....71

半亩方塘心自甜

草色青青也关情

曾巩《城南》.....74

两山排闥送青来

王安石《书湖阴先生壁二首（其一）》.....76

浮萍破处见山影

张先《题西溪无相院》.....78

不识庐山真面目

苏轼《题西林壁》.....81

春江水暖鸭先知

苏轼《惠崇春江晓景二首（其一）》.....83

江村夜归人

道潜《秋江》.....85

清风明月无人管

黄庭坚《鄂州南楼书事四首（其一）》.....87

三峡江声，六朝帆影，都落杯中

米芾《望海楼》.....89

小荷才露尖尖角

杨万里《小池》.....91

半亩方塘，照亮天光云影

朱熹《观书有感二首（其一）》.....93

不信世有武陵源

避世寻觅武陵源

王安石《即事》.....96

无乐能过百日闲

韩琦《北塘避暑》.....98

西山的人家

苏轼《新城道中二首（其一）》.....100

白云满地无人扫

魏野《寻隐者不遇》.....102



且向云外听鸡鸣
梅尧臣《鲁山山行》.....104

夕阳无限好
张舜民《村居》.....106

坡头吃草卧夕阳
孔平仲《禾熟》.....108

柳暗花明又一村
陆游《游山西村》.....110

小儿也要学种瓜
范成大《夏日田园杂兴十二绝（其一、其七）》.....112

子规声里雨如烟
翁卷《乡村四月》.....115

池塘处处蛙，夜半剪灯花
赵师秀《约客》.....117

红蜻蛉伴绿螳螂
乐雷发《秋日行村路》.....119

淡看了秋月春风

不爱金笼，何如林间自在啼
欧阳修《画眉鸟》.....122

千载后谁问，贤愚只一丘
黄庭坚《清明》.....124

兄弟相勉，超然黯淡人生
苏轼《和子由澠池怀旧》.....127

夜行幽陌，笑对长路尽蹉跎
苏轼《东坡》.....129

船上卧看天，方觉云淡风轻
陈与义《襄邑道中》.....131

细雨骑驴入剑门
陆游《剑门道中遇微雨》.....133

莫言下岭便无难
杨万里《过松源，晨炊漆公店六首（其五）》.....135

万紫千红总是春
朱熹《春日》.....137

春风何兴太匆匆
方岳《春思》.....139

任他鸥鸟自浮沉
梁栋《野水孤舟》.....141

亲情友情别离情，情意深深复几许

思念是沉甸甸的梦
陈师道《示三子》.....144

我东曰归，我心西悲
孔平仲《代小子广孙寄翁翁》.....146

为称称的思念
梅尧臣《戊子三月二十一日殇小女称称三首（选二）》148

白头亲老今多病
利登《次琬妹月夕思亲之什追录》.....151

人生无常，岁月安好
徐积《哭张六》并序.....153

在疏淡的日子中帆起好友
翁卷《哭徐山民》.....156



十年天南地北
黄庭坚《寄黄几复》.....158

怨无情画舸，载人离去
郑文宝《柳枝词》.....161

乡愁若揉碎的花瓣

午夜雁鸣，最易勾起乡思
欧阳修《戏答元珍》.....164

明月何时照我还
王安石《泊船瓜洲》.....166

再美也美不过家乡
王禹偁《村行》.....168

仕路蹉跎，不如归去
余靖《子规》.....170

月满长江归路迷
苏辙《竹枝歌九首（选三）》.....172

与故园有约
贺铸《病后登快哉亭》.....175

送信的鲤鱼
周必大《行舟忆永和兄弟》.....177

乡书十寄九不达
戴复古《夜宿田家》.....179

化不开的乡愁
李觏《乡思》.....181

为劳作者抒写的怨歌

愁看风波浪里人

范仲淹《江上渔者》.....184

烧窑人的苦痛

梅尧臣《陶者》.....186

蚕女流泪为哪般

张俞《蚕妇》.....188

辛劳连夜织，成绢又如何

叶茵《机女叹》.....190

寒夜织锦，不如妖姬一曲

蒋桃《呈寇公二首》.....192

人不及牛马

张耒《劳歌》.....194

盐民歌

柳永《煮海歌》.....197

苛政猛于虎

范成大《后催租行》.....200

清风无力暑得热

王令《暑旱苦热》.....203

田水沸如汤，背汗湿如泼

戴复古《大热五首（其一）》.....205

仰天长啸，不问登坛万户侯

雄气堂堂贯斗牛

岳飞《题青泥市壁》.....208



秉持凤愿，不妨风雨破吾庐
辛弃疾《送湖南部曲》.....210

胡烟不静，梦魂难安
洪炎《次韵公实雷雨一首》.....213

长枪大剑笑安用
叶梦得《赴建康过京口呈刘季高》.....215

家祭无忘告乃翁
陆游《示儿》.....217

插天剑气掩光，孤臣独挥泪
刘过《夜思中原》.....219

直把杭州作汴州
林升《题临安邸》.....221

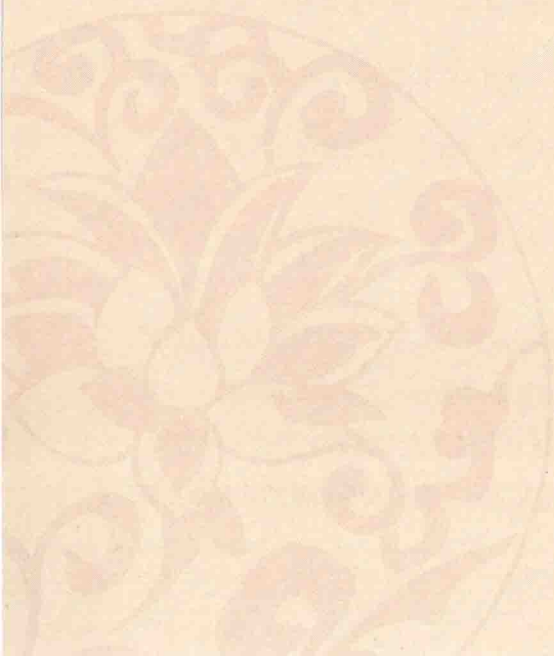
为给金人纳丝绢
刘克庄《戊辰即事》.....223

人生自古谁无死
文天祥《过零丁洋》.....225

烈女殇
韩希孟《练裙带诗》.....227

玉骨冰肌未肯枯
李清照《夏日绝句》.....230

爱情是一道永不
落幕的彩虹



一次约会便刻骨铭心

晏殊《无题》

油壁香车^①不再逢，峡云无迹任西东。

梨花院落溶溶月，柳絮池塘淡淡风。

几日寂寥伤酒后，一番萧瑟禁烟^②中。

鱼书^③欲寄何由达，水远山长处处同。

注释

- ① 油壁香车：用油漆漆过装饰华丽的车子，古代为女子所乘，此处代指女子。
- ② 禁烟：即寒食禁烟，古代风俗，清明前二日不举火，吃冷食物，谓之禁烟。
- ③ 鱼书：书信。古诗《饮马长城窟行》中有“呼儿烹鲤鱼，中有尺素书”。

婉 / 诗 / 小 / 约

晏殊少有才名，七岁能文章，成年后任官多职，亦曾做到臣子的最高境界——宰相之职。一生顺利、富贵优游的晏殊，文字多是瑰丽的，一如他的人生，总是相对的完满。此诗所写大概是青年时期发生的一段恋情，短暂欢娱之后两个人便各自消失在茫茫人海，但最初那份默然欢喜永远烙