

崇文国学经典  
家庭典藏

# 崇文国学经典

（清）上彊村民◎选编  
刘文兰◎注释

普及文库

# 宋词三百首

众里寻他千百度，  
蓦然回首，  
那人却在，灯火阑珊处。

长江文艺出版社  
崇文书局

家庭典藏



# 宋词三百首

崇文国学经典

普及文库

藏书

〔清〕上彊村民◎选编 刘文兰◎注译

长江出版传媒

崇文书局

## 图书在版编目(CIP)数据

宋词三百首/(清)上疆村民选编;刘文兰注译. —武汉:崇文书局, 2015.6  
(崇文国学经典普及文库)  
ISBN 978-7-5403-3853-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 098316 号

---

统 筹:陈中琼  
责任编辑:胡 英 张云芳

---

出版发行:  长江出版传媒 |  崇文书局  
Changjiang Publishing & Media | Chongwen Publishing House

(武汉市雄楚大街 268 号·湖北出版文化城主楼 C 座 11 层  
营销:027-87393855 传真:027-87679712)

印 刷:湖北新华印务有限公司  
开 本:889×1194 1/32  
印 张:12.25 印张  
字 数:270 千字  
版 次:2015 年 6 月第 1 版  
印 次:2015 年 6 月第 1 次印刷  
书 号:ISBN 978-7-5403-3853-4  
定 价:36.80 元

| 崇 | 文 | 国 | 学 | 经 | 典 | 普 | 及 | 文 | 库 | 编 | 委 | 会 |

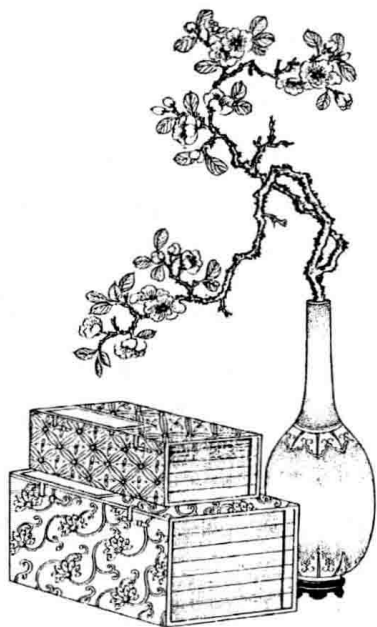
■ 主编：鲍思陶 仝晰纲

■ 编委：（排名不分先后）

鲍思陶 仝晰纲 耿天勤

曾凡朝 吕周聚 王承略

赵发国





经典是敏锐的目光、善良的心趣、睿智的大脑进行的缜密思维的结晶。民族经典是一个民族精神的函封，无论何时，打开这个函封，我们就能读出那些闪烁邦家之光的密码。因此，要了解一个民族，最佳途径就是阅读这个民族的经典。

中华民族的传统文明是世界上最具特色的文明形态之一。在漫长的历史长河中，这个民族创造了内涵丰富的经典，又被这些经典一代一代哺育浸润。无论你将其当作“灵光”瞻仰，还是视为“阴影”涤荡，在你的心灵深处，始终摆脱不了她潜移默化的影响，无法不受之启迪、规范、教化 and 塑造。然而，人类世界日新月异，每个社会都必将顺应时代化俗为雅，所以，经典的原则是亘古不变的，经典的阐释是与时常新的。

史学的经典是常新的，她让我们用前人的经验来透视当今的纷纭，以选择自己的人生坐标；文学的经典是常新的，她让我们用前人的审美来捕



捉当今的生机，以享受自己的人生乐趣；哲学的经典是常新的，她让我们用前人的智慧来诠释当今的信仰，以培养自己的人生操守。所以，阅读这些常新的经典吧，她使我们丢弃的是那些幼稚和浮华，而给我们带来的却是理性和高雅，以及丰富的内涵和无穷的乐趣。

这就是我们编纂这套丛书的初衷。

**鲍思陶** 赵发国



唐诗、宋词、元曲，这是耸立在我国韵文史上的三座绚丽的高峰，都代表了一代文学之胜，千百年来一直为我国人民世代所传诵，成为中国古代文化的精华。在三百余年的两宋文坛上，最为成功、最富有创造性、最蔚成风气的文学样式莫过于词了。词是继诗之后新兴的一种诗体，所以又叫诗余；又因为它是配乐演唱的，所以又称为曲子词。作为一种配乐歌唱的抒情诗体，词的兴起与音乐有着密切的关系。词的产生可以追溯到隋唐时期的“新声”（燕乐），或者是更早的汉魏乐府，然后经过晚唐五代词人的努力，到宋代蔚为大观，达到鼎盛。与诗歌相比，词有以下几方面的突出特点：

第一，每首词都有表示音乐性的词调，其名字即词牌，如《水调歌头》、《永遇乐》等。对于诗歌而言，每首诗都必须有题目，即使不好标题，也要写个“无题”。而对于词来说，词题没有调名重要。像苏轼的《念奴娇·赤壁怀古》，词牌、词题俱备。《念奴娇》是词牌，词牌下面一般用较小的字体标出的“赤壁怀古”即词题。但有许多词，却只有词牌，没有词题。词最初需要配合音乐歌唱，故需按律制调，依调填词。每个词调的句数，每句的字

数，每字的平仄声，都有规定，都要按词谱去填写，所以作词叫做“按谱填词”。后来词已不再配乐歌唱，词牌和词的内容不再有联系，各个词牌只是作为文字结构的定式而存在。但词毕竟曾是合乐文学，每个词牌都有自己特定的音乐感情基调，或悲或喜，或婉转缠绵或激昂慷慨。因此，填词之前，必须首先“选调”，选取那些适合表达相应内容的词调，而不能单从名称上选调。如作词祝贺朋友新婚，就不能选用《贺新郎》这一词调。因为它音韵洪畅，慷慨激昂，与燕尔新婚喜气洋洋、和乐融融的气氛、感情不太协调。

第二，根据乐调的变化，词调主要分为令、引、近、慢四类。“令”又称小令、歌令、令曲、令章。这些名称来源于唐人宴席间所行的酒令。令词一般字少调短。字数最少的是《十六字令》，仅十六字，但也有长达二百多字的令词。“引”本是古代乐曲的一种名称。引词一般较小令要长。最短的是《翠华引》和《柘枝引》，都是二十四字；最长的是《迷神引》，九十九字。“近”又称为近拍。近词中最短的，如《郭郎儿近拍》，双调七十三字；最长的为袁去华的《剑器近》，双调九十六字。近词和引词一般长于小令而短于慢词，明清时又称它们为中调。宋代词人中作近词的以柳永、周邦彦为多。“慢”是慢曲子的简称，与急曲子相对而言。字多、调长、拍缓是慢曲的特点。柳永是文人中第一个大量写作慢词的词人，苏轼、秦观等相继而作，慢词继而大盛。令、引、近、慢的区别，主要在于歌拍节奏的不同，而不在于文辞。明代中叶以后，又分词调为小令、中调、长调三类：五十八字以内为小令，五十九字至九十字为中调，九十一字以外为长调。仅从词调长短、字数多少着眼划分，没有考虑词的音乐特点，十分机

械。但这种分法，沿用已久，亦不能完全否定，只要我们不机械地拘泥于字数即可。

第三，词内的分段，有单调、双调、三叠、四叠的不同。一首词大都分为数片，每片作一段。片也就是“遍”，乐曲一段，叫做一遍，表示一个音乐单位的休止，又叫“阕”。单调的词往往就是一首小令，如《渔歌子》、《如梦令》等。双调的词有的是小令，有的是中调或长调。双调就是一首词分为上下两阕。两阕的字数相等或基本上相等，平仄也相同。字数不相等的，一般是开头的两三句字数不同或平仄不同，叫做“换头”或“过片”。双调是词中最常见的形式，如《踏莎行》、《鹧鸪天》、《贺新郎》等。三叠就是三阕，四叠就是四阕，这两类较少见。

第四，长短句的句式。诗也有长短句，但以五七言为基本句式。而词大部分句子都是参差不齐的，所以又称为“长短句”。宋代词人词集题名为长短句的也很多，如秦观的《淮海居士长短句》、辛弃疾的《稼轩长短句》等。

以上是对词的基本特点的介绍，希望对青少年读者学习鉴赏宋词有所帮助。

宋代是词创作的鼎盛时期，作家作品众多，流传至今收录进《全宋词》的就有一千三百多位作者的近两万首词作。面对如此众多的作品，古人和今人都不可能首首精读，因此有关宋词的选集从古至今也出现了很多。而在这众多的选本中，近代词学大师上疆村民先生编选的《宋词三百首》是倍受人们青睐的版本。他以大词人兼大词学家的眼光审视宋词，以“浑成”为旨归，同时对于各种风格流派兼收并蓄，遴选词人八百余家，代表作品二百八十余

首，展示了宋词的发展概貌。当然，我们也应看到由于时代的局限和先生本人的艺术偏嗜，其选本也难免有遗珠之憾，如漏选宋词豪放派代表作家苏轼的《念奴娇·赤壁怀古》，被称为词坛“巨龙”的辛弃疾也仅收其词作十二首。再如，在编排次序上首录帝王，末录女子，沿袭了旧时体例。另外，书中对个别词人词作也偶有失考之处，如将李重元《忆王孙》词误作李甲所作，将无名氏《青玉案》词误为黄公绍所作。但毕竟瑕不掩瑜，这些都没有过多妨碍此书在词史上的重要地位。

《宋词三百首》旧有多种刻本，现在流传最广、影响最大的是唐圭璋先生的笺注本。本书的篇目即以上海古籍出版社1996年出版的唐先生的《宋词三百首笺注》为基础，精选了其中的绝大部分予以译注，并且在每位词人的作品前都附有该词人的小传。赏读宋词，精要处需仔细斟酌，同时对词的整体把握又至关重要。因此，本书的注释在兼顾释典的基础上，尽量避免繁琐考证，做到正确详明，通俗易懂。对于译文，尽可能逐句扣紧原词，但又不是逐字硬译，在力求忠于原作品的基础上，译出词的意境、韵味。对于词人的小传，力求顾及其实生平经历、词创作的艺术风格及在词史上的地位影响。对于词人词作的排列顺序，基本上维持了原书的旧貌。词作者中前述有误的李重元、无名氏在注释中也作了说明。词作的文字也以唐先生的笺注本为据。

本书在编著过程中，曾参考吸收了诸多前人时贤的研究成果，恕未一一注明出处，在此谨表感谢。同时，由于本人水平有限，书中一定存在诸多疏漏和错误之处，敬请广大读者朋友和方家批评指正。

|            |           |    |
|------------|-----------|----|
| <b>赵 信</b> | 宴山亭 ..... | 1  |
| <b>钱惟演</b> | 木兰花 ..... | 3  |
| <b>范仲淹</b> | 苏幕遮 ..... | 5  |
|            | 御街行 ..... | 6  |
| <b>张 先</b> | 千秋岁 ..... | 8  |
|            | 菩萨蛮 ..... | 9  |
|            | 醉垂鞭 ..... | 10 |
|            | 天仙子 ..... | 10 |
|            | 青门引 ..... | 12 |
| <b>晏 殊</b> | 浣溪沙 ..... | 13 |
|            | 浣溪沙 ..... | 14 |
|            | 清平乐 ..... | 15 |
|            | 木兰花 ..... | 16 |
|            | 踏莎行 ..... | 17 |
|            | 踏莎行 ..... | 18 |
| <b>韩 缜</b> | 凤箫吟 ..... | 20 |
| <b>宋 祁</b> | 木兰花 ..... | 22 |

## 欧阳修

|           |    |
|-----------|----|
| 采桑子 ..... | 24 |
| 诉衷情 ..... | 25 |
| 踏莎行 ..... | 26 |
| 蝶恋花 ..... | 27 |
| 蝶恋花 ..... | 28 |
| 木兰花 ..... | 29 |
| 浪淘沙 ..... | 30 |
| 青玉案 ..... | 31 |

## 柳 永

|            |    |
|------------|----|
| 曲玉管 .....  | 33 |
| 雨霖铃 .....  | 35 |
| 蝶恋花 .....  | 36 |
| 采莲令 .....  | 38 |
| 定风波 .....  | 39 |
| 少年游 .....  | 41 |
| 戚氏 .....   | 42 |
| 夜半乐 .....  | 44 |
| 玉胡蝶 .....  | 46 |
| 八声甘州 ..... | 47 |
| 迷神引 .....  | 49 |

## 王安石

|            |    |
|------------|----|
| 桂枝香 .....  | 51 |
| 千秋岁引 ..... | 53 |

|            |           |    |
|------------|-----------|----|
| <b>王安国</b> | 清平乐 ..... | 55 |
|------------|-----------|----|

|            |           |    |
|------------|-----------|----|
| <b>晏几道</b> | 临江仙 ..... | 57 |
|            | 蝶恋花 ..... | 58 |
|            | 蝶恋花 ..... | 59 |
|            | 鹧鸪天 ..... | 60 |
|            | 生查子 ..... | 61 |
|            | 木兰花 ..... | 62 |
|            | 木兰花 ..... | 63 |
|            | 清平乐 ..... | 64 |
|            | 阮郎归 ..... | 65 |
|            | 阮郎归 ..... | 66 |
|            | 御街行 ..... | 67 |
|            | 虞美人 ..... | 68 |
|            | 留春令 ..... | 69 |
|            | 思远人 ..... | 70 |

|           |            |    |
|-----------|------------|----|
| <b>苏轼</b> | 水调歌头 ..... | 72 |
|           | 水龙吟 .....  | 74 |
|           | 永遇乐 .....  | 76 |
|           | 卜算子 .....  | 78 |
|           | 青玉案 .....  | 79 |
|           | 临江仙 .....  | 81 |

|            |             |     |
|------------|-------------|-----|
|            | 定风波 .....   | 82  |
|            | 江城子 .....   | 83  |
|            | 贺新郎 .....   | 85  |
| <b>秦 观</b> | 望海潮 .....   | 87  |
|            | 八六子 .....   | 90  |
|            | 满庭芳 .....   | 91  |
|            | 满庭芳 .....   | 93  |
|            | 减字木兰花 ..... | 94  |
|            | 浣溪沙 .....   | 95  |
|            | 阮郎归 .....   | 96  |
| <b>晁元礼</b> | 绿头鸭 .....   | 98  |
| <b>赵令畤</b> | 蝶恋花 .....   | 101 |
|            | 蝶恋花 .....   | 102 |
|            | 清平乐 .....   | 103 |
| <b>晁补之</b> | 水龙吟 .....   | 105 |
|            | 忆少年 .....   | 107 |
| <b>晁冲之</b> | 临江仙 .....   | 109 |

|            |           |     |
|------------|-----------|-----|
| <b>舒 亶</b> | 虞美人 ..... | 111 |
| <b>朱 服</b> | 渔家傲 ..... | 113 |
| <b>毛 滂</b> | 惜分飞 ..... | 115 |
| <b>陈 克</b> | 菩萨蛮 ..... | 117 |
|            | 菩萨蛮 ..... | 118 |
| <b>李元膺</b> | 洞仙歌 ..... | 120 |
| <b>时 彦</b> | 青门饮 ..... | 122 |
| <b>李之仪</b> | 卜算子 ..... | 124 |
| <b>周邦彦</b> | 瑞龙吟 ..... | 125 |
|            | 兰陵王 ..... | 127 |
|            | 六丑 .....  | 129 |
|            | 满庭芳 ..... | 131 |
|            | 过秦楼 ..... | 132 |
|            | 蝶恋花 ..... | 134 |
|            | 解连环 ..... | 135 |

|           |     |
|-----------|-----|
| 拜星月慢..... | 137 |
| 关河令.....  | 139 |
| 尉迟杯.....  | 139 |
| 西河.....   | 141 |
| 瑞鹤仙.....  | 143 |
| 夜游宫.....  | 144 |

## 贺 铸

|          |     |
|----------|-----|
| 青玉案..... | 146 |
| 感皇恩..... | 147 |
| 薄幸.....  | 149 |
| 浣溪沙..... | 150 |
| 浣溪沙..... | 151 |
| 石州慢..... | 152 |
| 蝶恋花..... | 153 |
| 天门谣..... | 154 |
| 天香.....  | 156 |
| 望湘人..... | 157 |

## 张元幹

|          |     |
|----------|-----|
| 石州慢..... | 160 |
|----------|-----|

## 叶梦得

|          |     |
|----------|-----|
| 贺新郎..... | 162 |
|----------|-----|

## 汪 藻

|          |     |
|----------|-----|
| 点绛唇..... | 164 |
|----------|-----|

|             |            |     |
|-------------|------------|-----|
| <b>韩  嘤</b> | 高阳台 .....  | 165 |
| <b>李  邴</b> | 汉宫春 .....  | 167 |
| <b>陈与义</b>  | 临江仙 .....  | 169 |
|             | 临江仙 .....  | 170 |
| <b>蔡  伸</b> | 苏武慢 .....  | 172 |
|             | 柳梢青 .....  | 174 |
| <b>周紫芝</b>  | 鹧鸪天 .....  | 175 |
|             | 踏莎行 .....  | 176 |
| <b>李  甲</b> | 帝台春 .....  | 178 |
| <b>李重元</b>  | 忆王孙 .....  | 180 |
| <b>万俟咏</b>  | 三台 .....   | 182 |
| <b>徐  伸</b> | 二郎神 .....  | 185 |
| <b>田  为</b> | 江神子慢 ..... | 187 |