

宋词三百首

(清) 上疆村民◎选编
墨香斋◎编译

从《宋词三百首》中感受宋朝的时代特色和生活风貌
中国古典文学园地的一朵奇葩

国学，中华五千年的文化精髓、固本之学。
国学，是全面增加文化素养的学问。
国学之用，重在丰富、淬炼和提升人的精神境界，培养人的道德情操。

汇集人生百种智慧，搜集世间金玉良言

双色
插图版

★★★★★

典藏文化经典 / 读国学经典 / 品传世文化

领略经典魅力、品读名著精髓、提升人文素养



中国纺织出版社

宋词三百首

从《宋词三百首》中感受宋朝的时代特色和生活风貌
中国古典文学园地的一朵奇葩

上疆村民◎选编
墨香斋◎编译

国学，中华五千年的文化精髓、固本之学。
国学，是全面增加文化素养的学问。
国学之用，重在丰富、体验和提升人的精神境界，培养人的道德情操。
汇集人生百种智慧，搜集世间金玉良言

典藏文化经典 / 读国学经典 / 品传世文化

领略经典魅力、品读名著精髓、提升人文素养

双色
插图版
★★★★★



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宋词三百首 / (清) 上疆村民选编; 墨香斋编译.
—北京: 中国纺织出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5180-1900-7

I. ①宋… II. ①上…②墨… III. ①宋词—选集
IV. ① I222.844

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第195112 号

策划编辑: 张向红 责任编辑: 张向红
责任设计: 林昕瑶 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地 址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

淄博卓阳印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2015 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 20

字 数: 320 千字 定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



词，是一种文学载体，始于唐，定型于五代，盛于两宋。它兼有文学与音乐两方面的特点，因为通俗地讲词就相当于现在的歌词，是要随着乐队的伴奏唱出来的。提到词，人们都会不自觉地给它加一个前缀，成为“宋词”，就像提到诗总会不由自主地想到“唐诗”一样。唐诗与宋词，就相当于我国文学宝库中的“和氏璧”与“随侯珠”，是我国古代灿烂文化的两个最佳代言人。唐诗是宋词之母，词这一体裁就源起于隋唐的曲子词。曲子词原是配合一种全新的音乐——“燕乐”歌唱的。“燕”即“宴”，燕乐即酒宴间流行的助兴音乐，演奏和歌唱者皆为文化素质不高的下层乐工、歌妓，后来才被诗人拿来解闷，渐渐成了气候，但是这段历史还是让词有了“诗余”这么一个不太响亮的别名。既然要唱，就不能像诗那样对仗工整、一板一眼，否则也就失去了歌曲婉转之美，所以词都是长短不一的，所以也就有了“长短句”这样一个别名。

虽然与诗相比，词相对自由一些，但并不代表就能随心所欲地创作，词也有着固定的词调和词牌。词调是指一首词的格调，是创作词时依据的乐谱，长短和平仄都有一定的要求，而每一种词调都要有名字，这个名字就是词牌。当然，一个词调往往不只有一个词牌名，有时别名能达到七八个之多。常用的词牌约有一百个。

词的结构多分片或阙，不分片的为单调，分二片的为双调，分三片的称三叠。按音乐来区分又有令、引、近、慢之别。“令”一般比较短，早期的文人词多填令。如《十六字令》《如梦令》《捣练子令》等。“引”和“近”一般比较长，如《江梅引》《阳关引》《祝英台近》《诉衷情近》等。而“慢”又较“引”和“近”更长，盛行于北宋中叶以后，据称柳永“始衍慢词”，如《木兰花慢》、《雨霖铃慢》等。

词最初主要流行于民间，《敦煌曲子词集》收录的一百六十多首作品，大多都是从盛唐到唐末五代的民间歌曲。文人词在初盛唐可谓凤毛麟角，大约到中唐时期，诗人张志和、韦应物、白居易、刘禹锡等人开始写词，这才把这一文体引入了文坛，但所作多半仍是《忆江南》之类颇似由绝句形式改造而成的小令，作者填词，也只是偶一为之。到晚唐，以温庭筠、韦庄为代表，词的创作才出现了重大的飞跃，体裁形式和表现技巧也成熟了。温、韦都是唐末重要的诗人，同时又都是词的大家。以他们为首，加上一些五代的词人共十八人，他们的五百首词被五代后期蜀人赵崇祚收录在《花间集》一书中，从而被称之为“花间派”。这些词基本上都是为青楼女子和教坊乐工而创作的，爱情相思、离愁别恨，几乎成了这些词的唯一主题，语言风格则极尽绮靡艳丽。在同一时期，不属花间派的五代词人中还有三位大家，那就是南唐中主李璟、南唐后主李煜和南唐宰相冯延巳。他们



一部分词与花间派的题材、风格相近，只不过反映的是宫廷贵族的私情密约、风流逸乐的生活，在艺术境界上，则委婉蕴藉，有明显的提高。另一部分风格哀怨的抒情词，特别是南唐亡国以后，李煜的伤悼身世遭遇、寄托故国之思的哀音，就一扫“为侧艳之词”的花间风格，以纯朴的白描手法来抒发内心真实而深切的感受，把词境推向了唐五代词的艺术最高峰。

北宋前期的词是唐五代词的延续，虽题材略有扩大，但基本上仍脱不出爱情、相思、离别、游宴、赏景等范围。张炎说：“簸弄风月，陶写性情，词婉于诗。盖声出于莺吭燕舌间，稍近乎情可也。”（《词源》）就是一个很准确的概括。在柳永之前，从中晚唐到北宋初，词基本上都是抒情的小令。柳永创作了不少慢词，提高了词体的表现能力，扩大了词的题材领域，是他对词发展史的一大贡献。他的词在当时广为流传，所谓“凡有井水处，即能歌柳词”。词发展到这一时期，作者增多，词体渐渐出现不依附于音乐而成为独立文体的倾向。自苏轼开始，词的面貌也焕然一新。苏轼以他非凡的才能开始了词的创新实践。他放笔挥洒，诙谐谈笑，深沉感慨，把咏怀古迹、围猎、记游、述梦、咏物、感慨人生、唱和古人、酬答朋友，以及描写农村风物等等，都一一入词。诗与词的界线被冲破，以诗入词，词的传统婉约、艳情风格被改变，题材和内容得到了解放。刘辰翁《辛稼轩词序》说：“词至东坡，倾荡磊落，如诗如文，如天地奇观。”刘熙载《艺概》卷四概括说：“东坡词颇似老杜诗，以其无意不可入，无事不可言也。”胡寅《酒边词序》更是盛称苏词：“一洗绮罗香泽之态，摆脱绸缪宛转之度，使人登高望远，举首高歌，而逸怀豪气超乎尘埃之外。”

到北宋末期，词风就又回到讲求音律的路子上去了。宋徽宗设立了一个“大晟府”，相当于汉代的乐府机关，延请了一批精通音律的人来整理乐曲，制作歌词。“好音乐，能自度曲”的周邦彦和“元事占诗赋科老手”万俟卨就成了大晟府的主持者，他们奉旨“依月用律，月进一曲”，凡所制作，都成为典型而被人所效仿。周邦彦不愧为开一代词风的大家，他既精音律，又善辞章，能写出既保持传统风格，又投合上至宫廷贵族、下至市侩妓女各阶层人的口味，并且还音律优美的词来，所以旧时被推崇为宋词的集大成者，也被称为“格律派”创始者。但是词却因而陷入“有貌无神”、穷极工巧却缺乏创意和境界的局面。李清照是这个时期的最后一位天才词人。她的词清新婉约，但不绮靡浮弱，有一部分是南渡后感叹身世不幸之作，有很强的艺术感染力。

宋室南渡后，由于国土大半沦丧，一部分有爱国思想的人愤慨痛心。他们要表达内心的不平，除著文赋诗外，也开始利用起词体来。词既用来写家国事、民族恨，自然又走上了豪放派的路子。张元幹、张孝祥、陆游、辛弃疾、陈亮、刘过，还有后期的刘克庄、刘辰翁等，都在抒写国家兴亡的感慨中拿起了词这个“武器”，其中最突出的莫过于辛弃疾。他不但与苏轼并称“苏辛”，且成为宋词豪放派的代表。他不但存词数量最多，达到六百多首，题材风格也最为多样。他能用词直接记述重大史实，也能用香草美人的手法写出“肝肠似火，色笑如花”这样合乎传统婉约风格的作品来，有时还会作一些“暝狎温柔”之词。他的农村词更是活泼清新，一派生机。慷慨悲歌和爱国情怀只是南宋时代闪光的一面，相比之下，另一面的情况更为普遍，那就是：习于苟安，追求声色。那些不同程度对现实感到失望的士大夫们，躲进了艺术王国，在专心制曲填词上寄托自己的生活乐趣，竭力追求词在声律格调上的严谨与完美。这样，周邦彦就成了他们崇拜和效法的对象，而词则因此而明显地趋向典雅化。最初的代表人物是长于音律又艺术感觉敏锐的白石道人姜夔，后来则有史达祖、吴文英、蒋捷、周密、张炎、王沂孙等人。他们被归入格律派，有人说，他们是典雅派、风雅派。咏物词在南宋后期特为盛行，那些成了遗民的词人多借



此寄托亡国之痛。只可惜入元之后，词多模仿前贤而缺乏创新，已趋于衰落了，应运而生的则是更为活泼的“词余”——元曲，但已不在我们的讨论之列，故不赘言。

宋代的词作蔚为大观，产生了大批成就突出的词人，名篇佳作层出不穷，并出现了各种风格、流派。《全宋词》共收录流传到今天的词作一千三百三十多家将近两万首，从这一数字可以推想当时创作的盛况。为了利于宋词的普及和学习，一种好的选集不可或缺。好的宋词选本有数十种之多。有名的如宋人的《花庵词选》、《绝妙好词》，清人的《词综》、《词选》、《词辨》等，但是这些选集不是有时代的偏见，就是有个人的主观，加以有的选得太宽，有的太严，因为选者和作家的宗派不同，遂失平允。初学的人根本不易辨别，所以无法普及。比较起来最平正无疵的，就是清末民初上疆村民所选的《宋词三百首》。这也是现在最为通行的版本。

上疆村民（1857—1931年），本名朱孝臧，字古微，后改名祖谋。浙江归安（今浙江湖州市）人，光绪九年（1883年）进士，授编修，预修《会典》。历迁礼部侍郎、广东学政等职，任满乞休归，不复出仕。宣统即位，授顾问大臣，不赴。辛亥革命后，隐居沪上、专心研究词学，独步一时，卒年七十五岁。民国六年（1917年）曾校刻唐、五代、宋、金、元词总集四种，别集一百六十八家为《疆村丛书》。“疆村”是朱祖谋的别号，因其世居归安埭溪渚上疆山麓，遂自号“上疆村民”，又号“沤尹”。除选编《宋词三百首》外，又辑有《湖州词征》二十四卷，《国朝湖州词征》六卷；自著则有词集《疆村语业》三卷、《遗文》一卷。

《宋词三百首》虽说“最平正无疵”，目前来看，仍有可议之处。他选词的标准，以浑成、典雅为上，侧重于格调声律，所以选周邦彦、姜夔、吴文英等人的作品特多。如吴文英共选二十五首，位居榜首，其次是周邦彦二十二首，然后姜夔十七首，晏几道十五首，柳永十三首，辛弃疾十二首，贺铸十一首，晏殊、苏轼各十首。周邦彦、吴文英等格律派词人入选之作多出苏、辛一倍以上，这是与这几位大家的艺术成就和身后名背道而驰的。当然我们不能只用今天的眼光去衡量前贤，求全责备。尽管它是历史的产物，就是用今天的标准来测定，他还是经得起时间的考验的，瑕不掩瑜，它仍是一本广采博收、拣选较为精当的词选，具有相当的价值。



赵佶	
宴山亭·北行见杏花	1
钱惟演	
木兰花	2
范仲淹	
苏幕遮	3
御街行	4
张先	
千秋岁	6
菩萨蛮	7
醉垂鞭	8
一丛花	8
天仙子	9
青门引	10
晏殊	
浣溪沙	11
浣溪沙	12
清平乐	13
清平乐	14
木兰花	15
木兰花	15
木兰花	16
踏莎行	17
踏莎行	17
蝶恋花	18

韩缜

风箫吟	19
-----------	----

宋祁

木兰花	20
-----------	----

欧阳修

采桑子	22
诉衷情·眉意	23
踏莎行	24
蝶恋花	25
蝶恋花	26
蝶恋花	26
木兰花	27
浪淘沙	28
青玉案	29

柳永

曲玉管	30
雨霖铃	31
蝶恋花	32
采莲令	33
浪淘沙慢	34
定风波	35
少年游	37
戚氏	37
夜半乐	39
玉蝴蝶	40
八声甘州	41
迷神引	42
竹马子	43

王安石

桂枝香	44
千秋岁引	46

王安国

清平乐	47
-----------	----

晏几道

临江仙	48
-----------	----



目 录

蝶恋花	49
蝶恋花	50
鹧鸪天	51
生查子	52
木兰花	52
木兰花	53
清平乐	54
阮郎归	55
阮郎归	55
六幺令	56
御街行	57
虞美人	58
留春令	59
思远人	59

苏轼

水调歌头	61
水龙吟·次韵章质夫杨花词	62
永遇乐	63
洞仙歌	64
卜算子·黄州定惠院寓居作	65
青玉案	66
临江仙	67
定风波	68
江城子	69
贺新郎	70

秦观

望海潮	72
八六子	73
满庭芳	74
满庭芳	75
减字木兰花	76
浣溪沙	77
阮郎归	77

晁元礼

绿头鸭·咏月	78
--------------	----

赵令畤



蝶恋花	80
蝶恋花	81
清平乐	82
晁补之	
水龙吟·次韵林圣予惜春	83
忆少年·别历下	84
洞仙歌·泗州中秋作	84
晁冲之	
临江仙	86
舒亶	
虞美人	87
朱服	
渔家傲	88
毛滂	
惜分飞	
富阳僧舍代作别语	89
陈克	
菩萨蛮	90
菩萨蛮	91
李元膺	
洞仙歌	92
时彦	
青门饮	93
李之仪	
谢池春	95
卜算子	95
周邦彦	
瑞龙吟	97
风流子	98
兰陵王	99
琐窗寒	100
六丑·蔷薇谢后作	101
夜飞鹊	103
满庭芳·夏日溧水无想山作	104
过秦楼	105



花犯	106
大酺	107
解语花·上元	108
蝶恋花	109
解连环	110
拜星月慢	111
关河令	112
绮寮怨	113
尉迟杯	114
西河·金陵怀古	115
瑞鹤仙	116
浪淘沙慢	117
应天长	118
夜游宫	119
贺铸	
青玉案	120
感皇恩	121
薄幸	122
浣溪沙	123
浣溪沙	124
石州慢	125
蝶恋花	126
天门谣	127
天香	128
望湘人	129
绿头鸭	130
张元干	
石州慢	131
兰陵王	132
叶梦得	
贺新郎	134
虞美人	135
汪藻	
点绛唇	136
刘一止	
喜迁莺·晓行	137



韩 轲	
高阳台·除夜	138
李 邴	
汉宫春	139
陈与义	
临江仙	140
临江仙·夜登小阁忆洛中旧游	141
蔡 伸	
苏武慢	142
柳梢青	143
周紫芝	
鹧鸪天	144
踏莎行	145
李 甲	
帝台春	146
李重元	
忆王孙	147
万俟咏	
三台·清明应制	148
徐 伸	
二郎神	149
田 为	
江神子慢	151
曹 组	
蓦山溪·梅	152
李 玉	
贺新郎	153
廖世美	
烛影摇红·题安陆浮云楼	154
吕滨老	
薄幸	156
鲁逸仲	
南浦·旅怀	157
岳 飞	
满江红	158



张抡	
烛影摇红·上元有怀	160
程垓	
水龙吟	161
张孝祥	
六州歌头	162
念奴娇	163
韩元吉	
六州歌头	165
好事近	166
袁去华	
瑞鹤仙	167
剑器近	168
安公子	169
陆淞	
瑞鹤仙	170
陆游	
卜算子·咏梅	171
陈亮	
水龙吟	173
范成大	
忆秦娥	174
眼儿媚	175
霜天晓角	176
辛弃疾	
贺新郎·别茂嘉十二弟	177
念奴娇·书东流村壁	179
汉宫春·立春日	180
贺新郎·赋琵琶	181
水龙吟·登建康赏心亭	182
摸鱼儿	183
永遇乐·京口北固亭怀古	184
木兰花慢·滁州送范倅	186
祝英台近	187
青玉案·元夕	188

鹧鸪天·鹅湖归病起作	189
菩萨蛮·书江西造口壁	190

姜夔

点绛唇·丁未冬,过吴松作	191
鹧鸪天·元宵有所梦	192
踏莎行	193

庆宫春

齐天乐	195
琵琶仙	196
八归·湘中送胡德华	197
念奴娇	198
扬州慢	199
长亭怨慢	201
淡黄柳	202
暗香	203
疏影	204
翠楼吟	205
杏花天	206
一萼红	207
霓裳中序第一	208

章良能

小重山	210
-----	-----

刘过

唐多令	211
-----	-----

严仁

木兰花	212
-----	-----

俞国宝

风入松	213
-----	-----

张镃

满庭芳·促织儿	214
宴山亭	215

史达祖

绮罗香·咏春雨	217
双双燕·咏燕	218
东风第一枝·春雪	219



喜迁莺	220
三姝媚	221
秋霁	222
夜合花	223
玉蝴蝶	224
八归	225

刘克庄

生查子·元夕戏陈敬叟	226
贺新郎·端午	227
贺新郎·九日	228
木兰花·戏林推	229

卢祖皋

江城子	230
宴清都	231

潘昉

南乡子·题南剑州妓馆	232
------------------	-----

陆叟

瑞鹤仙	233
-----------	-----

吴文英

渡江云·西湖清明	235
夜合花	236
霜叶飞·重九	237
宴清都·连理海棠	238
齐天乐	239
花犯	240
浣溪沙	241
浣溪沙	242
点绛唇·试灯夜初晴	243
祝英台近·春日客龟溪游废园	244
祝英台近·除夕立春	244
澡兰香·淮安重午	245
风入松	247
莺啼序·春晚感怀	247
惜黄花慢	249
高阳台·落梅	250
高阳台·丰乐楼分韵得“如”字	252

三姝媚·过都城旧居有感	253
八声甘州·灵岩陪度幕诸公游	254
踏莎行	255
瑞鹤仙	256
鹧鸪天·化度寺作	257
夜游宫	257
贺新郎·陪履斋先生沧浪看梅	258
唐多令	259
黄孝迈	
湘春夜月	260
潘希白	
大有·九日	261
无名氏	
青玉案	263
朱嗣发	
摸鱼儿	264
刘辰翁	
兰陵王·丙子送春	265
宝鼎现	266
永遇乐	268
摸鱼儿·酒边留同年徐云屋	269
周密	
高阳台·送陈君衡被召	270
瑶华	272
玉京秋	273
曲游春	274
花犯·水仙花	275
蒋捷	
瑞鹤仙·乡城见月	276
贺新郎	277
女冠子·元夕	278
张炎	
高阳台·西湖春感	280
渡江云	281
八声甘州	282



解连环·孤雁	283
绿意·咏荷叶	284
月下笛	285

王沂孙

天香·龙涎香	286
眉妩·新月	288
齐天乐·蝉	289
长亭怨慢·重过中庵故园	290
高阳台·和周草窗寄越中诸友韵	291
法曲献仙音·聚景亭梅次草窗韵	292

彭元逊

疏影·寻梅不见	293
六丑·杨花	294

姚云文

紫萸香慢	295
------------	-----

僧挥

金明池	296
-----------	-----

李清照

凤凰台上忆吹箫	297
醉花阴	299
声声慢	299
念奴娇	300
永遇乐	301