

【纯美典藏版】

（清）上彊邨民 编 王景略 评注

宋词三百首全解

中国华侨出版社

宋词三百首全解

(清)上彊邨民 编

王景略 评注

中国华侨出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

宋词三百首全解 / (清) 上彊邨民编; 王景略评注.
—北京: 中国华侨出版社, 2017.12
ISBN 978-7-5113-7092-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 259025 号

宋词三百首全解

编 者: (清) 上彊邨民

评 注: 王景略

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 待 宵

封面设计: 王明贵

版式设计: 韩立强

文字编辑: 黎 娜

美术编辑: 盛小云

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张 34.5 字数: 806 千

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-7092-1

定 价: 39.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874

传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



王国维说：“唐之诗，宋之词，元之曲，皆所谓一代文学也，而后世莫能及焉者也。”词又称“曲子词”“曲子”，它的产生、发展、创作和流传都与音乐有着密切的关系。词的起源较早，最初主要流行于民间，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，唐末五代时期开始流行，到了宋代，进入了全盛时期。

唐末五代时期，有了一批专长填词的作家，词的体裁形式和表现技巧也成熟起来，五代末期赵崇祚所编的《花间集》可称为这一时期词作的集大成者。这些作品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，几乎成了词的唯一主题。

北宋前期的词是唐五代的延续，题材虽略有扩大，但基本上仍不出爱情、相思、离别、游宴等范围，如欧阳修等大家，许多严肃的内容可以见其诗文之中而不在词中。在柳永之前，词基本上都是抒情的小令，直到柳永创作了不少慢词，提高了词的表现能力，扩大了词的题材领域，为词的发展注入新的活力。

词发展到这一时期，不依附于音乐而成为独立文体的趋势日益明显，同时，打破词只写绮语艳情、题材狭隘的传统观念，用来反映更加丰富的生活层面的革新想法也出现了。当是时，范仲淹、苏轼横空出世，在他们的笔下，



词的风格、题材内容得到了解放。

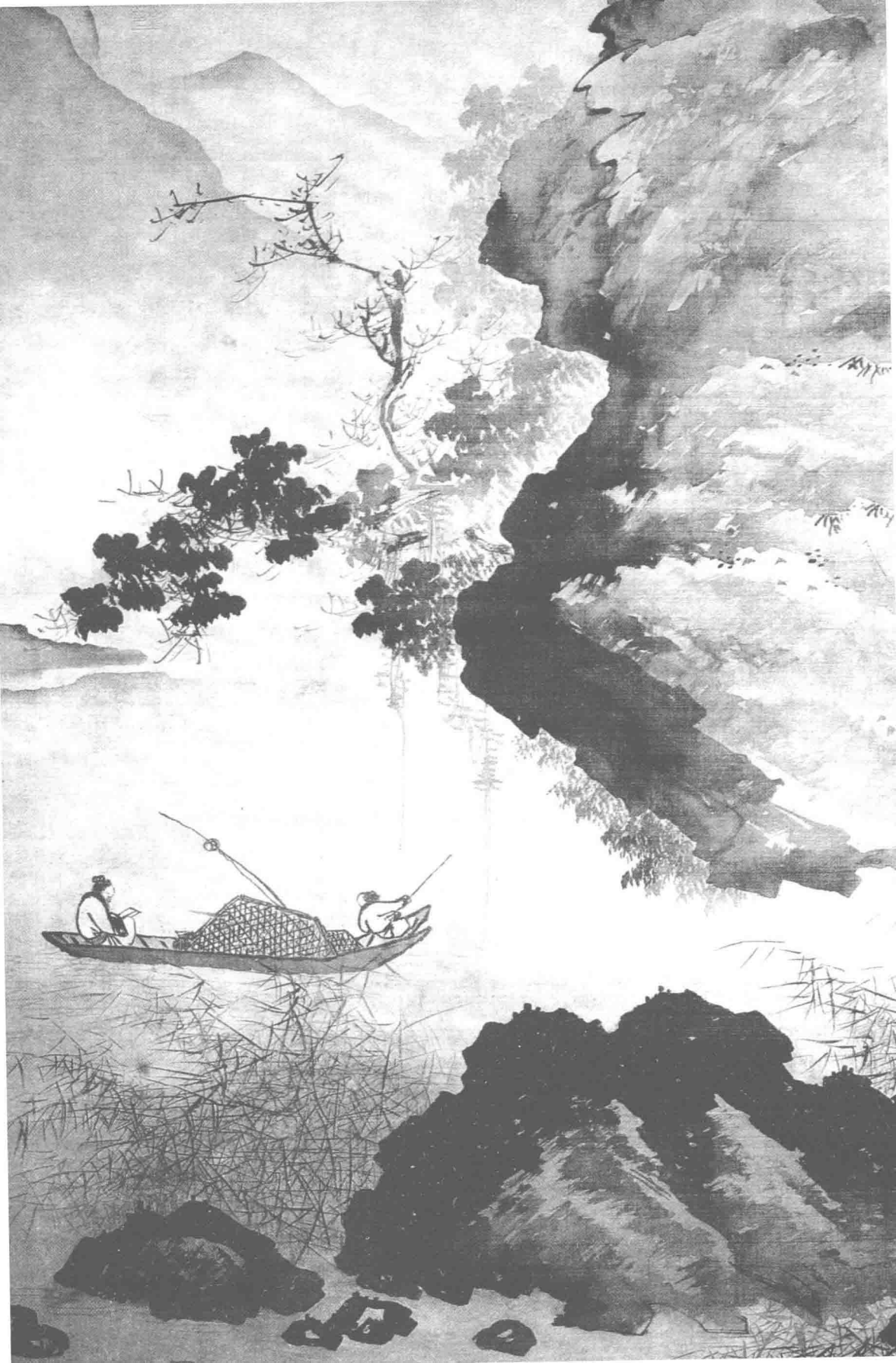
待到宋室南渡之后，慷慨悲歌和爱国情怀在词作中开始闪光，但更普遍的则是习于苟安，追求声色，词作更明显地趋向典雅化，代表人物有白石道人姜夔、吴文英等。宋亡入元之后，词多模仿先贤而缺乏创新，渐趋没落了。

朱祖谋（1857~1931年），原名孝臧，字古微，自号上彊邨民，又号沤尹。光绪九年（1883年）进士，授编修，光绪二十年（1894年），迁侍讲。辛亥革命后，他隐居沪上，专心研究词学，其词作精雅俏丽，音律缜密，风格略似姜白石、吴文英，人称一代宗匠，除选编的《宋词三百首》外，另有《湖州词征》等。

宋词的选本，历朝历代有不下数十种，有名的如《花庵词选》《绝妙好词》等，不是有时代的偏见，就是有个人的主观，加以有的选得太宽，有的选得太严，因为选者和作家的宗派不同，很失公允。在初学的人看来，并不适宜上手。比较起来，朱孝臧所选的《宋词三百首》可称得上是“最精粹的词选”。

自然，虽说号称“最平正无疵”，但那是与当时的其他选本相比较而言的，时至今日，自然有许多可议之处。此书编次上仍遵循帝王后妃最前、僧侣女性最末的旧例，将做过皇帝的宋徽宗放在第一篇。选词的标准上，以典雅为上，侧重于格律声调，所以周邦彦、姜夔、吴文英等人的作品入选最多。范仲淹的《渔家傲》“塞下秋来”与苏轼《念奴娇》“大江东去”没能入选，大概是朱孝臧以为他们以诗为词，非词之本色。但即使如此，这一选本仍不失为学习、了解宋词的理想入门之书，“大抵宋词专家及其代表作品具已入录，即次要作家如时彦、周紫芝、韩元吉、袁去华、黄孝迈等所制浑成之作，亦广泛采及，不弃遗珠”。

本书对朱孝臧的选本进行精编，除加以注释、语译、赏析之外，还对许多作品进行了“对照阅读”，如范仲淹的《渔家傲》“塞下秋来”、柳永《望海潮》“东南形胜”等名篇佳作，朱孝臧因为各种原因没有选入，本书将其放入“对照阅读”，使读者既能深入理解，又能拓展阅读，不使绝妙好词有遗珠之憾。





赵 佶	燕山亭（裁剪冰绡）	1
钱惟演	木兰花（城上风光莺语乱）	4
范仲淹	苏幕遮（碧云天）	6
	御街行（纷纷堕叶飘香砌）	8
张 先	千秋岁（数声鶗鴂）	11
	菩萨蛮（哀筝一弄湘江曲）	13
	醉垂鞭（双蝶绣罗裙）	15
	一丛花（伤高怀远几时穷）	16
	天仙子（《水调》数声持酒听）	18
	青门引（乍暖还轻冷）	20
晏 殊	浣溪沙（一曲新词酒一杯）	22
	浣溪沙（一向年光有限身）	24
	清平乐（红笺小字）	25
	清平乐（金风细细）	27
	木兰花（燕鸿过后莺归去）	28
	木兰花（池塘水绿风微暖）	29
	木兰花（绿杨芳草长亭路）	31
	踏莎行（祖席离歌）	32



	踏莎行（小径红稀）	33
	蝶恋花（六曲阑干偎碧树）	35
韩 缜	风箫吟（锁离愁）	37
宋 祁	木兰花（东城渐觉风光好）	40
欧阳修	采桑子（群芳过后西湖好）	42
	诉衷情（清晨帘幕卷轻霜）	44
	踏莎行（候馆梅残）	46
	蝶恋花（庭院深深深几许）	47
	蝶恋花（谁道闲情抛弃久）	49
	蝶恋花（几日行云何处去）	51
	木兰花（别后不知君远近）	53
	浪淘沙（把酒祝东风）	55
	青玉案（一年春事都来几）	56
柳 永	曲玉管（陇首云飞）	59
	雨霖铃（寒蝉凄切）	62
	蝶恋花（伫倚危楼风细细）	64
	采莲令（月华收）	66
	浪淘沙慢（梦觉）	67
	定风波（自春来）	69
	少年游（长安古道马迟迟）	72
	戚氏（晚秋天）	73
	夜半乐（冻云黯淡天气）	76
	玉蝴蝶（望处雨收云断）	79
	八声甘州（对潇潇暮雨洒江天）	80
	迷神引（一叶扁舟轻帆卷）	83
	竹马子（登孤垒荒凉）	85
王安石	桂枝香（登临送目）	87
	千秋岁引（别馆寒砧）	89



王安国	清平乐（留春不住）	92
晏几道	临江仙（梦后楼台高锁）	94
	蝶恋花（梦入江南烟水路）	96
	蝶恋花（醉别西楼醒不记）	97
	鹧鸪天（彩袖殷勤捧玉钟）	98
	生查子（关山魂梦长）	100
	木兰花（东风又作无情计）	102
	木兰花（秋千院落重帘暮）	103
	清平乐（留人不住）	105
	阮郎归（旧香残粉似当初）	106
	阮郎归（天边金掌露成霜）	107
	六幺令（绿阴春尽）	109
	御街行（街南绿树春饶絮）	112
	虞美人（曲阑干外天如水）	113
	留春令（画屏天畔）	115
	思远人（红叶黄花秋意晚）	116
苏轼	水调歌头（明月几时有）	118
	水龙吟（似花还似非花）	121
	永遇乐（明月如霜）	124
	洞仙歌（冰肌玉骨）	126
	卜算子（缺月挂疏桐）	128
	青玉案（三年枕上吴中路）	130
	临江仙（夜饮东坡醒复醉）	131
	定风波（莫听穿林打叶声）	133
	江城子（十年生死两茫茫）	135
	贺新郎（乳燕飞华屋）	137
秦观	望海潮（梅英疏淡）	140
	八六子（倚危亭）	142



	满庭芳（山抹微云）	144
	满庭芳（晓色云开）	146
	减字木兰花（天涯旧恨）	147
	浣溪沙（漠漠轻寒上小楼）	149
	阮郎归（湘天风雨破寒初）	150
晁端礼	绿头鸭（晚云收）	152
赵令畤	蝶恋花（欲减罗衣寒未去）	155
	蝶恋花（卷絮风头寒欲尽）	156
	清平乐（春风依旧）	157
晁补之	水龙吟（问春何苦匆匆）	159
	忆少年（无穷官柳）	161
	洞仙歌（青烟幂处）	162
晁冲之	临江仙（忆昔西池池上饮）	165
舒 亶	虞美人（芙蓉落尽天涵水）	167
朱 服	渔家傲（小雨纤纤风细细）	169
毛 滂	惜分飞（泪湿阑干花著露）	171
陈 克	菩萨蛮（赤阑桥尽香街直）	173
	菩萨蛮（绿芜墙绕青苔院）	174
李元膺	洞仙歌（雪云散尽）	176
时 彦	青门饮（胡马嘶风）	178
李之仪	谢池春（残寒消尽）	180
	卜算子（我住长江头）	182
周邦彦	瑞龙吟（章台路）	184
	风流子（新绿小池塘）	187
	兰陵王（柳阴直）	189
	琐窗寒（暗柳啼鸦）	191
	六丑（正单衣试酒）	194
	夜飞鹊（河桥送人处）	196



满庭芳（风老莺雏）	198
过秦楼（水浴清蟾）	200
花犯（粉墙低）	202
大酺（对宿烟收）	203
解语花（风销焰蜡）	205
蝶恋花（月皎惊乌栖不定）	207
解连环（怨怀无托）	208
拜星月慢（夜色催更）	210
关河令（秋阴时晴渐向暝）	211
绮寮怨（上马人扶残醉）	213
尉迟杯（隋堤路）	214
西河（佳丽地）	217
瑞鹤仙（悄郊原带郭）	219
浪淘沙慢（昼阴重）	221
应天长（条风布暖）	223
夜游宫（叶下斜阳照水）	225
贺铸 青玉案（凌波不过横塘路）	227
感皇恩（兰芷满汀洲）	229
薄幸（淡妆多态）	231
浣溪沙（不信芳春厌老人）	233
浣溪沙（楼角初消一缕霞）	235
石州慢（薄雨收寒）	236
蝶恋花（几许伤春春复暮）	238
天门谣（牛渚天门险）	239
天香（烟络横林）	241
望湘人（厌莺声到枕）	243
绿头鸭（玉人家）	245



张元干	石州慢（寒水依痕）	247
	兰陵王（卷珠箔）	249
叶梦得	贺新郎（睡起流莺语）	252
	虞美人（落花已作风前舞）	254
汪藻	点绛唇（新月娟娟）	255
刘一止	喜迁莺（晓光催角）	257
韩 轍	高阳台（频听银签）	259
李 邴	汉宫春（潇洒江梅）	261
陈与义	临江仙（高咏楚词酬午日）	263
	临江仙（忆昔午桥桥上饮）	264
蔡 伸	苏武慢（雁落平沙）	267
	柳梢青（数声鶗鴂）	269
周紫芝	鹧鸪天（一点残红欲尽时）	271
	踏莎行（情似游丝）	272
李 甲	帝台春（芳草碧色）	274
李重元	忆王孙（萋萋芳草忆王孙）	277
万俟咏	三台（见梨花初带夜月）	279
徐 伸	二郎神（闷来弹鹊）	282
田 为	江神子慢（玉台挂秋月）	284
曹 组	蓦山溪（洗妆真态）	286
李 玉	贺新郎（篆缕销金鼎）	288
廖世美	烛影摇红（霭霭春空）	290
吕滨老	薄幸（青楼春晚）	292
鲁逸仲	南浦（风悲画角）	294
岳 飞	满江红（怒发冲冠）	296
张 抡	烛影摇红（双阙中天）	299
程 垓	水龙吟（夜来风雨匆匆）	301
张孝祥	六州歌头（长淮望断）	303
	念奴娇（洞庭青草）	306



韩元吉	六州歌头（东风著意）	309
	好事近（凝碧旧池头）	311
袁去华	瑞鹤仙（郊原初过雨）	313
	剑器近（夜来雨）	314
	安公子（弱柳丝千缕）	315
陆 淞	瑞鹤仙（脸霞红印枕）	318
陆 游	卜算子（驿外断桥边）	320
陈 亮	水龙吟（闹花深处楼台）	322
范成大	忆秦娥（楼阴缺）	324
	眼儿媚（酣酣日脚紫烟浮）	325
	霜天晓角（晚晴风歇）	326
辛弃疾	贺新郎（绿树听鹈鴂）	328
	念奴娇（野棠花落）	331
	汉宫春（春已归来）	332
	贺新郎（凤尾龙香拨）	334
	水龙吟（楚天千里清秋）	336
	摸鱼儿（更能消）	338
	永遇乐（千古江山）	341
	木兰花慢（老来情味减）	343
	祝英台近（宝钗分）	345
	青玉案（东风夜放花千树）	347
	鹧鸪天（枕簟溪堂冷欲秋）	349
	菩萨蛮（郁孤台下清江水）	351
姜 夔	点绛唇（燕雁无心）	353
	鹧鸪天（肥水东流无尽期）	354
	踏莎行（燕燕轻盈）	355
	庆宫春（双桨莼波）	357
	齐天乐（庾郎先自吟愁赋）	359
	琵琶仙（双桨来时）	362



	八归（芳莲坠粉）	363
	念奴娇（闹红一舸）	365
	扬州慢（淮左名都）	367
	长亭怨慢（渐吹尽）	370
	淡黄柳（空城晓月）	372
	暗香（旧时月色）	373
	疏影（苔枝缀玉）	375
	翠楼吟（月冷龙沙）	377
	杏花天影（绿丝低拂鸳鸯浦）	379
	一萼红（古城阴）	380
	霓裳中序第一（亭皋正望极）	382
章良能	小重山（柳暗花明春事深）	384
刘 过	唐多令（芦叶满汀洲）	386
严 仁	木兰花（春风只在园西畔）	388
俞国宝	风入松（一春长费买花钱）	390
张 镒	满庭芳（月洗高梧）	392
	宴山亭（幽梦初回）	394
史达祖	绮罗香（做冷欺花）	396
	双双燕（过春社了）	398
	东风第一枝（巧沁兰心）	399
	喜迁莺（月波疑滴）	401
	三姝媚（烟光摇曳瓦）	403
	秋霁（江水苍苍）	405
	夜合花（柳锁莺魂）	407
	玉蝴蝶（晚雨未摧官树）	408
	八归（秋江带雨）	409
刘克庄	生查子（繁灯夺霁华）	412
	贺新郎（深院榴花吐）	413



	贺新郎（湛湛长空黑）	415
	木兰花（年年跃马长安市）	417
卢祖皋	江城子（画楼帘幕卷新晴）	419
	宴清都（春讯飞琼管）	420
潘 昉	南乡子（生怕倚阑干）	422
陆 叟	瑞鹤仙（湿云黏雁影）	424
吴文英	渡江云（羞红颦浅恨）	426
	夜合花（柳暝河桥）	428
	霜叶飞（断烟离绪）	429
	宴清都（绣幄鸳鸯柱）	431
	齐天乐（烟波桃叶西陵路）	434
	花犯（小娉婷）	435
	浣溪沙（门隔花深旧梦游）	437
	浣溪沙（波面铜花冷不收）	438
	点绛唇（卷尽愁云）	439
	祝英台近（采幽香）	440
	祝英台近（剪红情）	441
	澡兰香（盘丝系腕）	443
	风入松（听风听雨过清明）	445
	莺啼序（残寒正欺病酒）	447
	惜黄花慢（送客吴皋）	450
	高阳台（官粉雕痕）	452
	高阳台（修竹凝妆）	453
	三姝媚（湖山经醉惯）	455
	八声甘州（渺空烟四远）	456
	踏莎行（润玉笼绡）	458
	瑞鹤仙（晴丝牵绪乱）	459
	鹧鸪天（池上红衣伴倚阑）	461



	夜游宫（人去西楼雁杳）	462
	贺新郎（乔木生云气）	463
	唐多令（何处合成愁）	466
黄孝迈	湘春夜月（近清明）	468
潘希白	大有（戏马台前）	470
黄公绍	青玉案（年年社日停针线）	472
朱嗣发	摸鱼儿（对西风）	474
刘辰翁	兰陵王（送春去）	476
	宝鼎现（红妆春骑）	478
	永遇乐（璧月初晴）	480
	摸鱼儿（怎知他）	482
周 密	高阳台（照野旌旗）	484
	瑶花慢（朱钿宝玦）	486
	玉京秋（烟水阔）	488
	曲游春（禁苑东风外）	490
	花犯（楚江湄）	492
蒋 捷	瑞鹤仙（绀烟迷雁迹）	494
	贺新郎（梦冷黄金屋）	496
	女冠子（蕙花香也）	498
张 炎	高阳台（接叶巢莺）	501
	渡江云（山空天入海）	503
	八声甘州（记玉关踏雪事清游）	505
	解连环（楚江空晚）	506
	疏影（碧圆自洁）	508
	月下笛（万里孤云）	510
王沂孙	天香（孤峤蟠烟）	513
	眉妩（渐新痕悬柳）	515
	齐天乐（一襟余恨官魂断）	516



	长亭怨慢（泛孤艇）	518
	高阳台（残雪庭阴）	519
彭元逊	疏影（江空不渡）	521
姚云文	紫萸香慢（近重阳）	523
僧 挥	金明池（天阔云高）	525
李清照	凤凰台上忆吹箫（香冷金猊）	527
	醉花阴（薄雾浓云愁永昼）	529
	声声慢（寻寻觅觅）	531
	念奴娇（萧条庭院）	532
	永遇乐（落日熔金）	534