

【典藏版】

阅读无障碍本

宋词三百首

陆明 校注

岳麓书社

【典藏版】

阅读无障碍本

宋词三百首

陆明 校注

岳麓书社·长沙

图书在版编目(CIP)数据

宋词三百首/(清)上彊村民选编;陆明校注.

—长沙:岳麓书社,2016.11

ISBN 978-7-5538-0611-2

I. ①宋... II. ①上... ②陆... III. ①宋词—选集

IV. ①I222.844

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 121068 号

SONGCI SANBAISHOU

宋词三百首

校 注:陆 明

责任编辑:彭卫才

责任校对:舒 舍

封面设计:吴颖辉

岳麓书社出版发行

地址:湖南省长沙市爱民路 47 号

直销电话:0731—88804152 88885616

邮编:410006

岳麓书社网址:www.yueluhistory.com

2016 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本:890×1240 1/32

印张:6.125

字数:148 千字

印数:1—10 000

ISBN 978-7-5538-0611-2

定价:15.00 元

承印:长沙鸿发印务实业有限公司

如有印装质量问题,请与本社印务部联系

电话:0731—88884129

前言

中国文学史上，历来将唐诗宋词并举。宋词作为一代文学之最，是每一位中国人不能拒绝的文化遗产。

词，最初全称为“曲子词”，本来就是与音乐配合的歌词，产生于隋唐之际。当时，从西域传来的外国音乐与中国的旧有音乐融成的新兴音乐十分流行，曲子词便是这种流行音乐的歌词。这种词最早在民间流行，后来，一些文化人欣赏这些歌曲的音调之美，却又嫌民间的歌词俚俗，就开始自己动手来填写歌词。这样，词逐渐发展成一种成熟的诗歌形式，于宋代进入全盛时期，出现了许多各领风骚的词作大师和名篇佳句。

新兴的词与传统的诗文化无论内在外在，都大不同。中国古来的文学传统，讲究“文载道”“诗言志”，即强调文学的教化作用，“温柔敦厚”是“诗之教也”。而词从一开始就没有承载那样沉重的伦理道德的负担。词最初大多是文人为酒筵歌榭间的女子歌唱而谱写的，内容也多是男欢女怨，伤春悲秋，后来虽然也有人用来寄托忧国伤民的政治情怀，但总体上来说仍以抒情为主，与诗的言志不同。前人也称词为“诗余”，有点像是正餐后的点心的味道，正襟危坐久了有点累，找点个人空间放松一下。因此，词在思想上比诗要自由一些。

词与诗的外在不同，则主要体现在词的音乐性上。中国的旧

体诗，或五言，或七言，句式整齐，韵律匀称。而词的另一个别称就是长短句，特点是句式参差，长短不齐，韵律更讲究抑扬顿挫，富于变化。古诗里也有长短句，但对诗句的韵律没有严格的要求。词虽然有变化极为丰富的词牌，但每一词牌却对句式、声韵有极严格的要求。词也有句式整齐的，看上去和诗相似，但细读起来，它的平仄格律仍与诗不同，更讲究声韵上的抑扬顿挫。词的这种严格的格律，是由它要与曲调相配合的音乐性所决定的，即使在今天脱离了曲谱诵读起来，仍能感受到它那抑扬顿挫的音乐之美。

据近代学者辑，南北两宋有词人 1400 余家，风格流派，繁富多彩。前人曾粗线条地将宋代词人划分为婉约与豪放两派。“婉约者欲其辞情蕴藉，豪放者欲其气象恢弘。”（明·徐师曾）婉约，是婉转含蓄的意思。婉约派的词，内容侧重于儿女情长，形式上讲求音律谐婉，结构缜密，语言圆润清丽，具有阴柔之美。被归入婉约派的名家，有晏殊、欧阳修、柳永、秦观、周邦彦、李清照、姜夔、吴文英、张炎等。因为长期以来词多趋于柔美，后来词学家多将婉约派视为“词之正宗”。

豪放派则首推苏轼、辛弃疾。苏轼首开风气，他的一些词作，视野开阔，气象恢弘，并打破一些音律的束缚。有人拿他与柳永作比较，说柳词“只合十七八女孩儿执红牙拍板，唱杨柳岸晓风残月”，而苏词“须关西大汉执铁板，唱大江东去”。这种说法也可大略用于两派风格的对比。辛弃疾更是在“剪红刻翠之外别树一帜”，将自己无处发泄的“一腔忠愤”和“抑郁无聊之气”寄托于词，写大题材、大感慨，反映社会的层面更为广阔。形式上也更不拘于音律，有时甚至直接将诗文的句式搬到词中。

效法苏、辛，风格豪放的词作名家，还有黄庭坚、晁补之、贺铸、陈与义、张孝祥、张元幹、陈亮等，其词作也大多具有阳

刚之美。豪放派对后世影响也很大。特别是每当面临民族危机、社会动荡之际，更多标举豪放旗帜、力倡学习苏、辛的词人。

《宋词三百首》的编者朱孝臧（1857—1931），别名彊村，是近代词学大师。清光绪九年（1883）中进士，做过礼部侍郎、广东学政等官。辛亥革命后，以遗老自居。他写词，走的是吴文英、周邦彦的路数，精通格律，讲究审音，有“律博士”之称。著有词集《彊村语业》。他于词学的另一贡献是编纂了《彊村丛书》，收集唐、宋、金、元词家专集163家，遍求善本加以校勘，是迄今所见较为完善的词的大型总集。《宋词三百首》是他为供自己的侄儿诵习而编，可以算是宋词的启蒙读本，也是近代以来流传较广的宋词普及读本。选词宗旨以浑成为主，所选的范围比较全面，并不拘泥于浙、常二派，各种流派的名家均有入选。当然，区区三百首，无法尽收宋词的名篇，而且取舍之间，选家也不免有个人的喜好和标准，难得一碗水端平。例如，辛弃疾是词人中传下的作品最多、内容最丰富、风格变化最多样的巨擘，入选作品却远不及吴文英、周邦彦的多，而且那些大胆运用诗、文、口语的词作都没有收入，未免有遗珠之憾。不过，考虑到选家所遵从的“词之正宗”的路数，以及此书是用作初学的范本，取舍仍算较为精到。总之。这个薄薄的选集，能大体上反映宋词的全貌，对今天的读者来说不失为一份珍贵的精神美食，值得去细细品尝、玩味。

《宋词三百首》有家刻本和多家注本。此次刊印，尽量保持原本原貌，加上新式标点。原本中个别差错，予以径改，不再出具校记。为诵读便利起见，对词中辞汇、本事，也只作简略精要的注释。对于词的作者，则在其作品首次出现时，附以简略的介绍。

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，更有达于浑成者，要非可躐而至，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	宋徽宗(1)
木兰花	钱惟演(2)
苏幕遮	范仲淹(2)
御街行	范仲淹(3)
千秋岁	张 先(4)
菩萨蛮	张 先(4)
醉垂鞭	张 先(5)
一丛花	张 先(5)
天仙子	张 先(6)
青门引	张 先(6)
浣溪沙	晏 殊(7)
浣溪沙	晏 殊(7)
清平乐	晏 殊(7)
清平乐	晏 殊(8)
木兰花	晏 殊(8)
木兰花	晏 殊(9)
木兰花	晏 殊(9)
踏莎行	晏 殊(9)

踏莎行	晏殊(10)
蝶恋花	晏殊(10)
凤箫吟	韩 缜(11)
木兰花	宋 祁(12)
采桑子	欧阳修(13)
诉衷情	欧阳修(13)
踏莎行	欧阳修(14)
蝶恋花	欧阳修(14)
蝶恋花	欧阳修(14)
蝶恋花	欧阳修(15)
木兰花	欧阳修(15)
浪淘沙	欧阳修(15)
青玉案	欧阳修(16)
曲玉管	柳 永(17)
雨霖铃	柳 永(18)
蝶恋花	柳 永(18)
采莲令	柳 永(19)
浪淘沙慢	柳 永(19)
定风波	柳 永(20)
少年游	柳 永(20)
戚氏	柳 永(21)
夜半乐	柳 永(22)
玉蝴蝶	柳 永(22)
八声甘州	柳 永(23)
迷神引	柳 永(23)

竹马子	柳 永(24)
桂枝香	王安石(25)
千秋岁引	王安石(26)
清平乐	王安国(27)
临江仙	晏幾道(28)
蝶恋花	晏幾道(28)
蝶恋花	晏幾道(29)
鹧鸪天	晏幾道(29)
生查子	晏幾道(30)
木兰花	晏幾道(30)
木兰花	晏幾道(30)
清平乐	晏幾道(31)
阮郎归	晏幾道(31)
阮郎归	晏幾道(31)
六幺令	晏幾道(32)
御街行	晏幾道(32)
虞美人	晏幾道(32)
留春令	晏幾道(33)
思远人	晏幾道(33)
水调歌头	苏 轼(34)
水龙吟次韵人章质夫《杨花词》	苏 轼(35)
永遇乐	苏 轼(36)
洞仙歌	苏 轼(36)
卜算子黄州定惠院寓居作	苏 轼(37)
青玉案送伯固归吴中	苏 轼(37)

- 临江仙夜归临皋 苏 轼(38)
- 定风波 苏 轼(38)
- 江城子乙卯正月二十日夜记梦 苏 轼(39)
- 贺新郎 苏 轼(39)
- 望海潮 秦 观(40)
- 八六子 秦 观(41)
- 满庭芳 秦 观(41)
- 满庭芳 秦 观(42)
- 减字木兰花 秦 观(43)
- 浣溪沙 秦 观(43)
- 阮郎归 秦 观(43)
- 绿头鸭 晁元礼(44)
- 蝶恋花 赵令畤(45)
- 蝶恋花 赵令畤(45)
- 清平乐 赵令畤(46)
- 水龙吟次韵林圣子《惜春》 晁补之(46)
- 忆少年别历下 晁补之(47)
- 洞仙歌泗州中秋作 晁补之(47)
- 临江仙 晁冲之(48)
- 虞美人 舒 亶(48)
- 渔家傲 朱 服(49)
- 惜分飞富阳僧舍作别语赠妓琼芳 毛 滂(50)
- 菩萨蛮 陈 克(50)
- 菩萨蛮 陈 克(51)
- 洞仙歌 李元膺(51)

青门饮	时 彦(52)
谢池春	李之仪(53)
卜算子	李之仪(53)
瑞龙吟	周邦彦(54)
风流子	周邦彦(55)
兰陵王	周邦彦(56)
琐窗寒	周邦彦(56)
六丑蔷薇谢后作	周邦彦(57)
夜飞鹊	周邦彦(58)
满庭芳夏日溧水无想山作	周邦彦(59)
过秦楼	周邦彦(59)
花犯	周邦彦(60)
大酺	周邦彦(61)
解语花上元	周邦彦(61)
蝶恋花	周邦彦(62)
解连环	周邦彦(62)
拜星月慢	周邦彦(63)
关河令	周邦彦(63)
绮寮怨	周邦彦(64)
尉迟杯	周邦彦(64)
西河金陵怀古	周邦彦(65)
瑞鹤仙	周邦彦(65)
浪淘沙慢	周邦彦(66)
应天长	周邦彦(67)
夜游宫	周邦彦(67)

- 青玉案 贺 铸(68)
- 感皇恩 贺 铸(68)
- 薄幸 贺 铸(69)
- 浣溪沙 贺 铸(69)
- 浣溪沙 贺 铸(69)
- 石州慢 贺 铸(70)
- 蝶恋花 贺 铸(70)
- 天门谣登采石蛾眉亭 贺 铸(71)
- 天香 贺 铸(71)
- 望湘人 贺 铸(72)
- 绿头鸭 贺 铸(72)
- 石州慢 张元幹(73)
- 兰陵王 张元幹(74)
- 贺新郎 叶梦得(75)
- 虞美人 叶梦得(76)
- 点绛唇 汪 藻(76)
- 喜迁莺晓行 刘一止(77)
- 高阳台除夜 韩 𪔐(77)
- 汉宫春 李 邴(78)
- 临江仙 陈与义(79)
- 临江仙夜登小阁忆洛中旧游 陈与义(79)
- 苏武慢 蔡 伸(80)
- 柳梢青 蔡 伸(80)
- 鹧鸪天 周紫芝(81)
- 踏莎行 周紫芝(81)

帝台春	李 甲(82)
忆王孙	李重元(82)
三台清明印制	万俟咏(83)
二郎神	徐 伸(84)
江神子慢	田 为(85)
蓦山溪梅	曹 组(86)
贺新郎	李 玉(86)
烛影摇红题安陆浮云楼	廖世美(87)
薄幸	吕滨老(88)
南浦	鲁逸仲(88)
满江红	岳 飞(89)
烛影摇红上元有怀	张 抡(90)
水龙吟	程 垓(90)
六州歌头	张孝祥(91)
念奴娇	张孝祥(92)
六州歌头桃花	韩元吉(93)
好事近汴京赐宴闻教坊乐有感	韩元吉(93)
瑞鹤仙	袁去华(94)
剑器近	袁去华(95)
安公子	袁去华(95)
瑞鹤仙	陆 淞(96)
卜算子咏梅	陆 游(96)
水龙吟	陈 亮(97)
忆秦娥	范成大(98)
眼儿媚	范成大(98)

- 霜天晓角梅 范成大(99)
- 贺新郎别茂嘉十二弟 辛弃疾(99)
- 念奴娇书东流村壁 辛弃疾(100)
- 汉宫春立春 辛弃疾(101)
- 贺新郎赋琵琶 辛弃疾(101)
- 水龙吟登建康赏心亭 辛弃疾(102)
- 摸鱼儿 辛弃疾(103)
- 永遇乐京口北固亭怀古 辛弃疾(103)
- 木兰花慢滁州送范倅 辛弃疾(104)
- 祝英台近 辛弃疾(105)
- 青玉案元夕 辛弃疾(105)
- 鹧鸪天鹅湖归病起作 辛弃疾(106)
- 菩萨蛮书江西造口壁 辛弃疾(106)
- 点绛唇丁未冬，过吴松作 姜 夔(107)
- 鹧鸪天元夕有所梦 姜 夔(107)
- 踏莎行 姜 夔(108)
- 庆宫春 姜 夔(108)
- 齐天乐 姜 夔(109)
- 琵琶仙 姜 夔(110)
- 八归湘中送胡德华 姜 夔(111)
- 念奴娇 姜 夔(111)
- 扬州慢 姜 夔(112)
- 长亭怨慢 姜 夔(113)
- 淡黄柳 姜 夔(114)
- 暗香 姜 夔(114)

疏影	姜 夔(115)
翠楼吟	姜 夔(116)
杏花天	姜 夔(116)
一萼红	姜 夔(117)
霓裳中序第一	姜 夔(118)
小重山	章良能(119)
唐多令	刘 过(119)
木兰花	严 仁(120)
风入松	俞国宝(121)
满庭芳 促织儿	张 镒(121)
宴山亭	张 镒(122)
绮罗香 咏春雨	史达祖(123)
双双燕 咏燕	史达祖(123)
东风第一枝 春雪	史达祖(124)
喜迁莺	史达祖(124)
三姝媚	史达祖(125)
秋霁	史达祖(125)
夜合花	史达祖(126)
玉蝴蝶	史达祖(126)
八归	史达祖(127)
生查子 元夕戏陈敬叟	刘克庄(128)
贺新郎 端午	刘克庄(128)
贺新郎 九日	刘克庄(129)
木兰花 戏林推	刘克庄(130)
江城子	卢祖皋(131)

- 宴清都 卢祖皋 (131)
- 南乡子 题南剑州妓馆 潘 枋 (132)
- 瑞鹤仙 陆 叡 (133)
- 渡江云 西湖清明 吴文英 (134)
- 夜合花 自鹤江入京泊葑门有感 吴文英 (135)
- 霜叶飞 重九 吴文英 (135)
- 宴清都 连理海棠 吴文英 (136)
- 齐天乐 吴文英 (137)
- 花犯 郭希道送水仙索赋 吴文英 (137)
- 浣溪沙 吴文英 (138)
- 浣溪沙 吴文英 (138)
- 点绛唇 试灯夜初晴 吴文英 (139)
- 祝英台近 春日客龟溪游废园 吴文英 (139)
- 祝英台近 除夜立春 吴文英 (139)
- 澡兰香 淮安重午 吴文英 (140)
- 风入松 吴文英 (141)
- 莺啼序 春晚感怀 吴文英 (141)
- 惜黄花慢 吴文英 (142)
- 高阳台 落梅 吴文英 (143)
- 高阳台 丰乐楼分韵得“如”字 吴文英 (144)
- 三姝媚 过都城旧居有感 吴文英 (144)
- 八声甘州 灵岩陪度幕诸公游 吴文英 (145)
- 踏莎行 吴文英 (146)
- 瑞鹤仙 吴文英 (146)
- 鹧鸪天 化度寺作 吴文英 (147)