

读你千遍，也不厌倦。

宋词三百首

· 畅销珍藏版 ·

「清」上彊村民
选编

时代
成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

宋词三百首

(清)上彊村民 选编

 成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

宋词三百首 / (清) 上彊村民选编. — 成都: 成都
时代出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5464-1010-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 262284 号

宋词三百首

SONGCI SANBAI SHOU

(清) 上彊村民 选编

出品人 段后雷
责任编辑 陈德玉
责任校对 李 航
装帧设计 尚世视觉
责任印制 干燕飞

出版发行 成都时代出版社
电 话 (028) 86621237 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)
网 址 www.chengdusd.com
印 刷 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司
规 格 148mm×210mm 1/32
印 张 7.25
字 数 140 千
版 次 2014 年 1 月第 1 版
印 次 2016 年 9 月第 3 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5464-1010-4
定 价 29.80 元

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (010) 65709800

出版说明

1. 宋代是词的时代。宋词既有文学的深远意蕴，又有音乐的优美节奏，为历代华人喜爱，经数百年而不衰。《宋词三百首》是中国古代文学史上的又一桂冠，它与唐诗争芳，与元曲斗妍，总结并代表了一代文学盛世。文人以宋词寄情遣怀，或婉约，或豪迈，将离愁别绪、家国情怀演绎得淋漓尽致，美不胜收。直到今日，诵读宋词仍可陶冶情操，并为读者带来极大的艺术享受。

2. 《宋词三百首》，由晚清四大词人之一的朱孝臧（上彊村民）于1924年编定。朱孝臧（1857—1931），原名祖谋，字古微，号沅尹，又号彊村、上彊村民，浙江归安人。他精通格律，讲究审音，有“律博士”之称，被时人尊为“宗匠”，被视为唐宋到近代数百年来万千词家的“殿军”。王国维称其为“学人之词”的“极则”（《人间词话》）。他的《宋词三百首》选录标准，以混成为主旨，以典雅为上乘，并求之体格、神致，侧重格调声律。

3. 本版《宋词三百首》以古本为底本，共收入宋词二百八十三首，涉及词人八十三家。编者还对词中的生僻字进行注音，对词的内容、典故加以详细注解，每首词的作者均加以小传，介绍其生平事迹、主要成就及其词作的风格与特色，旨在帮助读者更好地了解和鉴赏宋词的魅力。

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，更有进于浑成者，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，能循涂守辙于三百首之中，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】

001	宴山亭 北行见杏花 / 赵佶	010	清平乐 / 晏殊
002	木兰花 / 钱惟演	010	木兰花 / 晏殊
003	苏幕遮 / 范仲淹	011	木兰花 / 晏殊
003	御街行 秋日怀旧 / 范仲淹	012	木兰花 / 晏殊
004	千秋岁 / 张先	012	踏莎行 / 晏殊
005	菩萨蛮 / 张先	013	踏莎行 / 晏殊
005	醉垂鞭 / 张先	013	蝶恋花 / 晏殊
006	一丛花 / 张先	014	凤箫吟 / 韩缜
007	天仙子 时为嘉禾小倅以病眠 不赴府会 / 张先	015	木兰花 / 宋祁
007	青门引 春思 / 张先	016	采桑子 / 欧阳修
008	浣溪沙 / 晏殊	017	诉衷情 / 欧阳修
009	浣溪沙 / 晏殊	017	踏莎行 / 欧阳修
009	清平乐 / 晏殊	018	蝶恋花 / 欧阳修
		018	蝶恋花 / 欧阳修

019	蝶恋花 / 欧阳修	035	蝶恋花 / 晏几道
019	木兰花 / 欧阳修	036	鹧鸪天 / 晏几道
020	浪淘沙 / 欧阳修	036	生查子 / 晏几道
020	青玉案 / 欧阳修	037	木兰花 / 晏几道
021	曲玉管 / 柳永	037	木兰花 / 晏几道
022	雨霖铃 / 柳永	038	清平乐 / 晏几道
023	蝶恋花 / 柳永	038	阮郎归 / 晏几道
023	采莲令 / 柳永	039	阮郎归 / 晏几道
024	浪淘沙慢 / 柳永	040	六幺令 / 晏几道
025	定风波 / 柳永	040	御街行 / 晏几道
026	少年游 / 柳永	041	虞美人 / 晏几道
026	戚氏 / 柳永	042	留春令 / 晏几道
027	夜半乐 / 柳永	042	思远人 / 晏几道
028	玉蝴蝶 / 柳永	043	水调歌头 / 苏轼
029	八声甘州 / 柳永	044	水龙吟 次韵章质夫《杨花词》 / 苏轼
029	迷神引 / 柳永	045	永遇乐 / 苏轼
030	竹马子 / 柳永	046	洞仙歌 / 苏轼
031	桂枝香 / 王安石	047	卜算子 黄州定惠院寓居作 / 苏轼
032	千秋岁引 / 王安石	047	青玉案 和贺方回韵，送伯固 归吴中 / 苏轼
033	清平乐 / 王安国		
034	临江仙 / 晏几道		
035	蝶恋花 / 晏几道		

- | | | | |
|-----|---------------------|-----|-----------------|
| 048 | 临江仙 夜归临皋 / 苏轼 | 063 | 渔家傲 / 朱服 |
| 049 | 定风波 / 苏轼 | 064 | 惜分飞 富阳僧舍作别语赠妓琼芳 |
| 050 | 江城子 乙卯正月二十日夜记梦 / 苏轼 | | / 毛滂 |
| 051 | 贺新郎 / 苏轼 | 064 | 菩萨蛮 / 陈克 |
| 052 | 望海潮 / 秦观 | 065 | 菩萨蛮 / 陈克 |
| 053 | 八六子 / 秦观 | 066 | 洞仙歌 / 李元膺 |
| 053 | 满庭芳 / 秦观 | 066 | 青门饮 / 时彦 |
| 054 | 满庭芳 / 秦观 | 067 | 谢池春 / 李之仪 |
| 055 | 减字木兰花 / 秦观 | 068 | 卜算子 / 李之仪 |
| 055 | 浣溪沙 / 秦观 | 069 | 瑞龙吟 / 周邦彦 |
| 056 | 阮郎归 / 秦观 | 070 | 风流子 / 周邦彦 |
| 057 | 绿头鸭 / 晁端礼 | 071 | 兰陵王 / 周邦彦 |
| 058 | 蝶恋花 / 赵令畤 | 071 | 琐窗寒 / 周邦彦 |
| 058 | 蝶恋花 / 赵令畤 | 072 | 六丑 蔷薇谢后作 / 周邦彦 |
| 059 | 清平乐 / 赵令畤 | 073 | 夜飞鹊 / 周邦彦 |
| 060 | 水龙吟 次韵林圣予《惜春》 | 074 | 满庭芳 夏日溧水无想山作 |
| | / 晁补之 | | / 周邦彦 |
| 060 | 忆少年 别历下 / 晁补之 | 075 | 过秦楼 / 周邦彦 |
| 061 | 洞仙歌 泗州中秋作 / 晁补之 | 075 | 花犯 咏梅 / 周邦彦 |
| 061 | 临江仙 / 晁冲之 | 076 | 大酺 / 周邦彦 |
| 062 | 虞美人 / 舒亶 | 077 | 解语花 上元 / 周邦彦 |
| | | 077 | 蝶恋花 / 周邦彦 |

- | | | | |
|-----|-----------------|-----|------------------------|
| 078 | 解连环 / 周邦彦 | 091 | 兰陵王 / 张元幹 |
| 079 | 拜星月慢 / 周邦彦 | 092 | 贺新郎 / 叶梦得 |
| 079 | 关河令 / 周邦彦 | 093 | 虞美人 / 叶梦得 |
| 080 | 绮寮怨 / 周邦彦 | 094 | 点绛唇 / 汪藻 |
| 080 | 尉迟杯 / 周邦彦 | 095 | 喜迁莺 晓行 / 刘一止 |
| 081 | 西河 金陵怀古 / 周邦彦 | 095 | 高阳台 除夜 / 韩翃 |
| 082 | 瑞鹤仙 / 周邦彦 | 096 | 汉宫春 / 李邕 |
| 082 | 浪淘沙慢 / 周邦彦 | 097 | 临江仙 / 陈与义 |
| 083 | 应天长 / 周邦彦 | 097 | 临江仙 夜登小阁忆洛中旧游
/ 陈与义 |
| 084 | 夜游宫 / 周邦彦 | 098 | 苏武慢 / 蔡伸 |
| 084 | 青玉案 / 贺铸 | 099 | 柳梢春 / 蔡伸 |
| 085 | 感皇恩 / 贺铸 | 099 | 鹧鸪天 / 周紫芝 |
| 085 | 薄幸 / 贺铸 | 100 | 踏莎行 / 周紫芝 |
| 086 | 浣溪沙 / 贺铸 | 100 | 帝台春 / 李甲 |
| 087 | 浣溪沙 / 贺铸 | 101 | 忆王孙 / 李重元 |
| 087 | 石州慢 / 贺铸 | 102 | 三台 清明应制 / 万俟咏 |
| 088 | 蝶恋花 / 贺铸 | 103 | 二郎神 / 徐伸 |
| 088 | 天广谣 登采石蛾眉亭 / 贺铸 | 104 | 江神子慢 / 田为 |
| 089 | 天香 / 贺铸 | 105 | 蓦山溪 梅 / 曹组 |
| 089 | 望湘人 / 贺铸 | 106 | 贺新郎 / 李玉 |
| 090 | 绿头鸭 / 贺铸 | 107 | 烛影摇红 题安陆浮云楼
/ 廖世美 |
| 091 | 石州慢 / 张元幹 | | |

- | | | | |
|-----|------------------------|-----|-------------------|
| 108 | 薄幸 / 吕滨老 | 124 | 汉宫春 立春 / 辛弃疾 |
| 108 | 南浦 / 鲁逸仲 | 124 | 贺新郎 赋琵琶 / 辛弃疾 |
| 109 | 满江红 / 岳飞 | 125 | 水龙吟 登建康赏心亭 / 辛弃疾 |
| 110 | 烛影摇红 上元有怀 / 张抡 | 126 | 摸鱼儿 / 辛弃疾 |
| 111 | 水龙吟 / 程垓 | 127 | 永遇乐 京口北固亭怀古 / 辛弃疾 |
| 112 | 六州歌头 / 张孝祥 | 129 | 木兰花慢 滁州送范倅 / 辛弃疾 |
| 113 | 念奴娇 / 张孝祥 | 129 | 祝英台近 / 辛弃疾 |
| 114 | 六州歌头桃花 / 韩元吉 | 130 | 青玉案 元夕 / 辛弃疾 |
| 115 | 好事近 汴京赐宴，闻教坊乐，有感 / 韩元吉 | 131 | 鹧鸪天 鹅湖归病起作 / 辛弃疾 |
| 116 | 瑞鹤仙 / 袁去华 | 131 | 菩萨蛮 书江西造口壁 / 辛弃疾 |
| 116 | 剑器近 / 袁去华 | 132 | 点绛唇 丁未冬过吴松作 / 姜夔 |
| 117 | 安公子 / 袁去华 | 133 | 鹧鸪天 元夕有所梦 / 姜夔 |
| 118 | 瑞鹤仙 / 陆淞 | 133 | 踏莎行 / 姜夔 |
| 119 | 卜算子 咏梅 / 陆游 | 134 | 庆宫春 / 姜夔 |
| 119 | 水龙吟 / 陈亮 | 135 | 齐天乐 / 姜夔 |
| 120 | 忆秦娥 / 范成大 | 136 | 琵琶仙 / 姜夔 |
| 121 | 眼儿媚 / 范成大 | | |
| 121 | 霜天晓角梅 / 范成大 | | |
| 122 | 贺新郎 别茂嘉十二弟 / 辛弃疾 | | |
| 123 | 念奴娇 书东流村壁 / 辛弃疾 | | |

- | | | | |
|-----|----------------|-----|-----------------|
| 136 | 八归 湘中送胡德华 / 姜夔 | 153 | 秋霁 / 史达祖 |
| 137 | 念奴娇 / 姜夔 | 154 | 夜合花 / 史达祖 |
| 138 | 扬州慢 / 姜夔 | 154 | 玉蝴蝶 / 史达祖 |
| 139 | 长亭怨慢 / 姜夔 | 155 | 八归 / 史达祖 |
| 140 | 淡黄柳 / 姜夔 | 156 | 生查子 元夕戏陈敬叟 |
| 140 | 暗香 / 姜夔 | | / 刘克庄 |
| 141 | 疏影 / 姜夔 | 156 | 贺新郎 端午 / 刘克庄 |
| 142 | 翠楼吟 / 姜夔 | 157 | 贺新郎 九日 / 刘克庄 |
| 142 | 杏花天 / 姜夔 | 158 | 木兰花 戏呈林节推乡兄 |
| 143 | 一萼红 / 姜夔 | | / 刘克庄 |
| 144 | 霓裳中序第一 / 姜夔 | 159 | 江城子 / 卢祖皋 |
| 145 | 小重山 / 章良能 | 159 | 宴清都 / 卢祖皋 |
| 146 | 唐多令 / 刘过 | 160 | 南乡子 题南剑州妓馆 / 潘牣 |
| 147 | 木兰花 / 严仁 | 161 | 瑞鹤仙 / 陆叡 |
| 148 | 风入松 / 俞国宝 | 162 | 渡江云 西湖清明 / 吴文英 |
| 148 | 满庭芳 促织儿 / 张铉 | 162 | 夜合花 自鹤江入京泊葑门有感 |
| 149 | 宴山亭 / 张铉 | | / 吴文英 |
| 150 | 绮罗香 咏春雨 / 史达祖 | 163 | 霜叶飞 重九 / 吴文英 |
| 151 | 双双燕 咏燕 / 史达祖 | 164 | 宴清都 连理海棠 / 吴文英 |
| 151 | 东风第一枝 春雪 / 史达祖 | 165 | 齐天乐 / 吴文英 |
| 152 | 喜迁莺 / 史达祖 | 165 | 花犯 郭希道送水仙索赋 |
| 153 | 三姝媚 / 史达祖 | | / 吴文英 |

- | | | | |
|-----|-----------------|-----|-----------------|
| 166 | 浣溪沙 / 吴文英 | 177 | 贺新郎 陪履斋先生沧浪看梅 |
| 166 | 浣溪沙 / 吴文英 | | / 吴文英 |
| 167 | 点绛唇 试灯夜初晴 / 吴文英 | 177 | 唐多令 惜别 / 吴文英 |
| 167 | 祝英台近 春日客龟溪游废园 | 178 | 湘春夜月 / 黄孝迈 |
| | / 吴文英 | 179 | 大有 九日 / 潘希白 |
| 168 | 祝英台近 除夜立春 | 180 | 青玉案 / 无名氏 |
| | / 吴文英 | 181 | 摸鱼儿 / 朱嗣发 |
| 169 | 澡兰香 淮安重午 / 吴文英 | 182 | 兰陵王 丙子送春 / 刘辰翁 |
| 169 | 风入松 / 吴文英 | 182 | 宝鼎现 / 刘辰翁 |
| 170 | 莺啼序 春晚感怀 / 吴文英 | 184 | 永遇乐 / 刘辰翁 |
| 171 | 惜黄花慢 / 吴文英 | 185 | 摸鱼儿 酒边留同年徐云屋 |
| 172 | 高阳台 落梅 / 吴文英 | | / 刘辰翁 |
| 173 | 高阳台 丰乐楼分韵得“如”字 | 186 | 高阳台 送陈君衡被召 / 周密 |
| | / 吴文英 | 187 | 瑶华 / 周密 |
| 173 | 三姝媚 过都城旧居有感 | 187 | 玉京秋 / 周密 |
| | / 吴文英 | 188 | 曲游春 / 周密 |
| 174 | 八声甘州 灵岩陪庾幕诸公游 | 189 | 花犯 水仙花 / 周密 |
| | / 吴文英 | 190 | 瑞鹤仙 乡城见月 / 蒋捷 |
| 175 | 踏莎行 / 吴文英 | 191 | 贺新郎 / 蒋捷 |
| 175 | 瑞鹤仙 / 吴文英 | 192 | 女冠子 元夕 / 蒋捷 |
| 176 | 鹧鸪天 化度寺作 / 吴文英 | 193 | 高阳台 西湖春感 / 张炎 |
| 176 | 夜游宫 / 吴文英 | 194 | 渡江云 / 张炎 |

- | | | | |
|-----|-------------------------|-----|-------------------------|
| 195 | 八声甘州 / 张炎 | 203 | 法曲献仙音 聚景亭梅次草窗韵
/ 王沂孙 |
| 195 | 解连环 孤雁 / 张炎 | 204 | 疏影 寻梅不见 / 彭元逊 |
| 196 | 疏影 咏荷叶 / 张炎 | 205 | 六丑 杨花 / 彭元逊 |
| 197 | 月下笛 / 张炎 | 206 | 紫萸香慢 / 姚云文 |
| 199 | 天香 龙涎香 / 王沂孙 | 207 | 金明池 / 僧挥 |
| 200 | 眉妩 新月 / 王沂孙 | 208 | 凤凰台上忆吹箫 / 李清照 |
| 201 | 齐天乐 蝉 / 王沂孙 | 209 | 醉花阴 / 李清照 |
| 202 | 长亭怨慢 重过中庵故园
/ 王沂孙 | 210 | 声声慢 / 李清照 |
| 202 | 高阳台 和周草窗寄越中诸友韵
/ 王沂孙 | 210 | 念奴娇 / 李清照 |
| | | 211 | 永遇乐 元宵 / 李清照 |

赵 佶

赵佶（1082—1135），即宋徽宗，宋神宗第十一子，元符三年（1100）即位。宣和七年（1125），金兵南侵，赵佶传位其子赵桓（宋钦宗），靖康二年（1127）赵佶与宋钦宗一并被金人俘虏北去，最终客死他乡。赵佶在政治上任用奸佞，昏庸无能，生活上穷奢极侈，艺术上多才多艺。他曾于崇宁四年（1105）建立国家音乐机关“大晟府”，命周邦彦、万俟咏、田为等词人讨论古音、审定古调、创制新曲，对北宋后期词章的繁荣起了很大的作用。赵佶工于书画，诗、文、词皆佳，其词早期风格艳丽，晚期则多凄凉。

宴山亭 北行见杏花^①

裁剪冰绡^②，轻叠数重，淡着燕脂匀注^③。新样靓妆^④，艳溢香融，羞杀蕊珠宫女^⑤。易得凋零，更多少、无情风雨。愁苦。问院落凄凉，几番春暮？

凭寄离恨重重，者双燕，何曾会人言语^⑥！天遥地远，万水千山，知他故宫何处^⑦。怎不思量，除梦里、有时曾去。无据，和梦也、新来不做^⑧。

【注解】①北行：指宋徽宗被俘至北方。②冰绡：轻薄洁白的绢，此处比喻杏花花瓣轻薄洁白如绢。③燕脂：即胭脂。匀注：均匀涂抹。④靓（jìng）妆：粉黛妆饰。⑤蕊珠宫：道家指天上宫阙。宋徽宗信奉道教，自称教主道君皇帝。⑥者：

同“这”。会：领会，懂得。⑦知：不知；“知”当“不知”讲，古诗词中有此用法，如佚名诗“枯桑知天风，海水知天寒”。⑧和：连。和梦也：就连这样的梦。新来：近来。

钱惟演

钱惟演（962—1034），字希圣，临安（今浙江杭州）人。吴越王钱弘俶之十四子，978年，从俶归宋，历任右神武将军、太仆少卿、命直秘阁，曾参与编修《册府元龟》，累迁工部尚书，拜枢密使，官至崇信军节度使，博学能文，文辞清丽，与杨亿、刘筠齐名，并称“江东三虎”，为“西昆体”代表作家之一。有《金坡遗事》、《玉堂逢辰录》等。

木 兰 花

城上风光莺语乱^①，城下烟波春拍岸^②。绿杨芳草几时休，泪眼愁肠先已断。

情怀渐觉成衰晚^③，鸾镜朱颜惊暗换^④，昔年多病厌芳尊^⑤，今日芳尊惟恐浅。

【注解】①莺语乱：黄莺婉转鸣叫此起彼伏。②烟波：指浩淼湖面。春拍岸：春水拍打堤岸。③衰晚：衰弱不堪的老人。④鸾镜：传说汉朝西域罽宾王获得一只鸾鸟，三年不曾鸣叫。听说此鸟见同类才鸣，于是悬镜于前，鸾鸟见影，哀鸣不已而亡。后诗词中多以“鸾镜”借喻临镜生悲。⑤芳尊：盛着美酒的酒杯。“尊”同“樽”。

范仲淹

范仲淹（989—1052），字希文，先世为邠（今属陕西）人，后徙至吴县（今江苏苏州）。少时家贫，刻苦力学。宋真宗朝（1015）进士。庆历三年（1043）任参知政事，建议十事，行新政，遭到保守派反对，未能实现。后出任陕西四路宣抚使，病逝于赴颍州途中，卒谥文正。范仲淹不仅是北宋著名的政治家、军事家，文学成就亦极为出众。文章诗词，皆有名篇传世，有《范文正公集》。词仅存五首，词风豪迈，气势恢弘。

苏幕遮

碧云天，黄叶地^①。秋色连波，波上寒烟翠。山映斜阳天接水。芳草无情，更在斜阳外。

黯乡魂^②，追旅思^③。夜夜除非，好梦留人睡。明月楼高休独倚，酒入愁肠，化作相思泪。

【注解】①黄叶地：枯黄落叶铺满地。②黯乡魂：因思念家乡而黯然销魂。③追旅思：追忆旅途中的愁思。

御街行

秋日怀旧

纷纷坠叶飘香砌^①。夜寂静，寒声碎。真珠帘卷玉楼空^②，天淡银河垂地。年年今夜，月华如练^③，长是

人千里。

愁肠已断无由醉，酒未到，先成泪。残灯明灭枕头敲^④，谙尽孤眠滋味^⑤。都来此事，眉间心上，无计相回避。

【注解】①香砌：围绕在花草之中的台阶。②真珠：即指“珍珠”。③月华如练：月光像白色的丝绸一般美丽。④敲（qī）：倾斜，此处指斜靠着。⑤谙尽：尝尽。谙：深知。

张 先

张先（990—1078），字子野，乌程（今浙江湖州市）人。宋仁宗天圣八年（1030）进士。官至尚书都官郎中。张先性情洒脱风流，晚年退居湖杭之间，曾与梅尧臣、欧阳修、苏轼等同游山水，诗词唱和。善作慢词，与柳永齐名，曾因三处善用“影”字，被称作“张三影”。所作诗词多以诗酒生涯及男女之情为主，格调清新，真挚细腻，语言工巧，风格含蓄，韵味隽永。留有《安陆词》，又名《张子野词》。

千 秋 岁

数声鶗鴂^①，又报芳菲歇。惜春更把残红折。雨轻风色暴，梅子青时节。永丰柳^②，无人尽日花飞雪^③。

莫把幺弦拨^④，恐极弦能说。天不老，情难绝。心似双丝网，中有千千结。夜过也，东窗未白凝残月^⑤。