

宋词三百首

读国学经典 品传世文化

传统文化经典

宋词三百首

（清）上彊村民◎编著
佟冰◎主编

词是唯美的艺术：自然之美，性情之美，语言之美，词境之美，忧愤之美，爱国之美，欢畅之美，消闲之美，婉约之美，豪放之美。

双色版
精编插图



传统文化经典

宋词三百首

读国学经典 品传世文化

北方妇女儿童出版社

(清) 上彊村民 编著
佟冰 主编

双色版
精编插图



图书在版编目(CIP)数据

宋词三百首/(清)上彊村民编著;佟冰主编. —长春:北方妇女儿童出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5385 - 4348 - 3

I. 宋… II. ①上… ②佟… III. 宋词 - 选集

IV. I222. 844

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 011375 号

图书策划 刘刚 魏广振

设计制作  腾飞工作室
☎13810585133

装帧设计 创品牌



宋词三百首

编 著 (清)上彊村民

主 编 佟 冰

责任编辑 王天明 熊晓君

出版发行  北方妇女儿童出版社

地 址 吉林省长春市人民大街 4646 号

邮 编 130021

电 话 0431—85644762

经 销 全国新华书店

印 刷 北京佳明伟业印务有限公司

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 20

字 数 289 千字

版 次 2010 年 4 月第 1 版

印 次 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5385 - 4348 - 3

定 价 36.80 元

目

录

宋
词
三
百
首

赵 佶	1	木兰花	32
燕山亭·北行见杏花	1	木兰花	33
钱惟演	2	踏莎行	35
木兰花	2	踏莎行	36
范仲淹	3	踏莎行	38
渔家傲	4	蝶恋花	40
苏幕遮·怀旧	5	韩 缜	42
御街行·秋日怀旧	6	凤箫吟	43
张 先	8	宋 祁	44
千秋岁	8	木兰花·春景	45
菩萨蛮	10	欧阳修	46
醉垂鞭	12	采桑子	46
一丛花	13	诉衷情·眉意	48
天仙子	15	踏莎行	50
青门引·春思	17	蝶恋花	51
生查子	19	蝶恋花	52
晏 殊	21	蝶恋花	53
浣溪沙	21	木兰花	54
浣溪沙	24	临江仙	55
清平乐	25	浪淘沙	56
清平乐	27	浣溪沙	57
木兰花	30	青玉案	58

聂冠卿	59	清平乐	115
多 丽·李良定		阮郎归	116
公席上赋	60	阮郎归	118
柳 永	61	六幺令	120
曲玉管	62	御街行	121
雨霖铃	64	虞美人	122
蝶恋花	67	留春令	123
采莲令	69	思远人	124
浪淘沙慢	72	满庭芳	125
定风波	74	苏 轼	126
少年游	77	水调歌头	126
戚 氏	81	水龙吟·次韵章质	
夜半乐	83	夫杨花词	128
玉蝴蝶	86	念奴娇·赤壁怀古	129
八声甘州	88	永遇乐	131
迷神引	90	洞仙歌	132
竹马子	92	卜算子·黄州定惠院寓	
王安石	93	居作	134
桂枝香	94	青玉案·和贺方回韵送伯固	
千秋岁引	96	归吴中故居	135
王安国	98	临江仙	136
清平乐·春晚	98	定风波	137
晏几道	100	江城子·乙卯正月	
临江仙	100	二十日夜记梦	138
蝶恋花	103	木兰花·次欧公西湖韵	139
蝶恋花	104	贺新郎	140
鹧鸪天	106	黄庭坚	141
鹧鸪天	108	鹧鸪天	141
生查子	109	定风波·次高左藏	
生查子	111	使君韵	142
木兰花	112	秦 观	143
木兰花	113	望海潮	143



八六子	144	陈 克	174
满庭芳	145	菩萨蛮	174
满庭芳	147	菩萨蛮	175
减字木兰花	149	李元膺	176
踏莎行·郴州旅舍	151	洞仙歌	176
浣溪沙	154	时 彦	177
阮郎归	156	青门饮	177
无名氏	158	李之仪	178
鹧鸪天	158	谢池春	178
晁端礼	159	卜算子	179
绿头鸭	160	周邦彦	180
赵令畤	161	瑞龙吟	180
蝶恋花	161	风流子	182
蝶恋花	163	兰陵王	183
清平乐	164	琐窗寒	184
张 耒	164	六 丑·蔷薇谢后作	185
风流子	165	夜飞鹊	186
晁补之	166	满庭芳·夏日溧水	
水龙吟·次韵林圣予		无想山作	187
惜春	166	过秦楼	188
盐角儿·亳社观梅	167	花 犯	189
忆少年·别历下	168	大 酺	190
洞仙歌·泗州中秋作	169	解语花·上元	191
晁冲之	170	定风波	192
临江仙	170	蝶恋花	193
舒 宣	171	解连环	194
虞美人	171	拜星月慢	195
朱 服	172	关河令	196
渔家傲	172	绮寮怨	197
毛 滂	173	尉迟杯	198
惜分飞·富阳僧		西 河·金陵怀古	199
舍代作别语	173	瑞鹤仙	200

浪淘沙慢	201	临江仙·夜登小阁	
应天长	202	忆洛中旧游	224
夜游宫	203	蔡 伸	224
贺 铸	203	苏武慢	225
更漏子	204	柳梢青	226
青玉案	204	周紫芝	226
感皇恩	205	鹧鸪天	227
薄 幸	206	踏莎行	227
浣溪沙	207	李 甲	228
浣溪沙	208	帝台春	228
石州慢	208	李重元	229
蝶恋花	209	忆王孙	230
天门谣	210	万俟咏	230
天 香	211	三 台·清明应制	231
望湘人	212	徐 伸	232
绿头鸭	213	二郎神	232
张元幹	214	田 为	233
石州慢	215	江神子慢	233
兰陵王	216	曹 组	234
叶梦得	217	蓦山溪·梅	234
贺新郎	217	李 玉	235
虞美人	218	贺新郎	235
汪 藻	218	廖世美	236
点绛唇	219	烛影摇红·题安陆	
刘一止	219	浮云楼	236
喜迁莺·晓行	220	吕滨老	237
韩 轲	221	薄 幸	238
高阳台·除夜	221	查 荃	238
李 邴	222	透碧霄	239
汉宫春	222	鲁逸仲	239
陈与义	223	南 浦·旅怀	240
临江仙	223	岳 飞	241



宋
词
三
百
首



满江红	241	贺新郎·赋琵琶	261
张 抡	242	水龙口今·登建康	
烛影摇红·上元有怀	242	赏心亭	262
程 垓	243	摸鱼儿	263
水龙吟	243	永遇乐·京口北固	
张孝祥	244	亭怀古	264
六州歌头	244	木兰花慢·滁州送范倅	266
韩元吉	245	祝英台近	267
六州歌头	246	青玉案·元夕	268
好事近·汴京赐宴闻		鹧鸪天·鹅湖归病起作	269
教坊乐有感	247	菩萨蛮·书江西造口壁	270
袁去华	248	姜 夔	270
瑞鹤仙	248	点绛唇·丁未冬，	
剑器近	249	过吴松作	271
安公子	250	鹧鸪天·元夕有所梦	271
陆 淞	251	踏莎行	272
瑞鹤仙	251	庆宫春	273
陆 游	252	齐天乐	274
卜算子·咏梅	253	琵琶仙	275
渔家傲·寄仲高	253	念奴娇	276
定风波·进贤道上见		扬州慢	277
梅赠王伯寿	254	长亭怨慢	278
陈 亮	255	淡黄柳	279
水龙吟	255	暗 香	280
范成大	256	疏 影	281
忆秦娥	256	翠楼吟	282
眼儿媚	257	杏花天	283
霜天晓角	258	一萼红	284
蔡幼学	259	霓裳中序第一	285
好事近	259	章良能	286
辛弃疾	260	小重山	286
贺新郎·别茂嘉十二弟	260	刘 过	287

唐多令	287	贺新郎·九日	301
严 仁	288	木兰花·戏林推	302
木兰花	288	卢祖皋	303
俞国宝	289	江城子	303
风入松	289	宴清都	304
张 磁	290	潘 枋	304
满庭芳·促织儿	290	南乡子·题南剑州妓馆	305
宴山亭	291	陆 叟	305
史达祖	292	瑞鹤仙	305
绮罗香·咏春雨	292	萧泰来	306
双双燕·咏燕	293	霜天晓角·梅	306
东风第一枝·春雪	294	吴文英	307
喜迁莺	295	霜叶飞·重九	307
三姝媚	295	宴清都·连理海棠	308
秋 霁	296	齐天乐	309
夜合花	297	花 犯·郭希道	
玉蝴蝶	298	送水仙索赋	310
八 归	299	浣溪沙	310
刘克庄	299	浣溪沙	311
生查子·元夕戏陈敬叟	300	点绛唇·试灯夜初晴	312
贺新郎·端午	300		



赵 佶

赵佶(1082~1135),即宋徽宗,神宗第十一子,1100~1125年在位。传位给长子赵桓(宋钦宗)后,被尊为教主道君太上皇帝。靖康二年(1127),金兵攻陷汴京,他与钦宗一起被俘入金,后囚死于五国城(今黑龙江省依兰县)。赵佶精通诗词、书画、音乐、歌吹,多才多艺。但政治上昏聩,重用奸臣,导致亡国。现存词十七首,早年词风秾艳,晚期情调凄凉。



燕山亭·北行见杏花

裁剪冰绡^①,打叠数重,淡着燕脂匀注^②。新样靓妆^③,艳溢香融,羞杀蕊珠宫女^④。易得凋零,更多少、无情风雨。愁苦。闲院落凄凉,几番春暮。

凭寄离恨重重,这双燕,何曾会人言语^⑤。天遥地远,万水千山,知他故宫何处。怎不思量,除梦里、有时曾去。无据^⑥。和梦也、新来不做^⑦。

释义

① 冰绡(xiāo):轻薄洁白的绢。这里指杏花花瓣像白色薄绢。唐王勃《七夕赋》:“停翠梭兮卷霜縠,引鸳杼兮割冰绡。” ② 燕脂:同“胭脂”。匀注:涂抹均匀。 ③ 靓妆:艳丽的妆扮。鲍照《代朗月行》:“靓妆坐帷里,当户弄清弦。” ④ 蕊珠宫:道教经典中所说的仙宫。周邦彦《汴都赋》:“蕊珠、广寒、黄帝之宫,荣光休气,臃肭往来。”赵佶信奉



道教，自号教主道君皇帝。⑤会：理解。⑥无据：无所依凭。宋谢懋《蓦山溪》词：“飞云无据，化作冥蒙雨。”⑦和：连。

赏析

《词苑丛谈》卷六：“徽宗北轍后，赋《燕山亭》杏花一阙，哀情哽咽，仿佛南唐李主，令人不忍多听。”清宋荦《题宋徽宗竹禽图》：“春风艮岳罢朝时，蕞尔微禽费睿思。肠断燕山亭子畔，杏花新燕又题词。”“燕山亭”一作“宴山亭”。《词律》：“此调本名《燕山亭》，恐是燕国之‘燕’，《词汇刻》作‘宴山亭’，非也。”这首词通过写杏花的凋零，借以自悼。上片描写杏花，运笔极其细腻，好似在作工笔画。下片抒写离恨衷情，层层深入，愈转愈深，愈深愈痛。

钱惟演

钱惟演(962~1034)，字希圣，临安(今浙江省杭州市)人。吴越王钱俶之子，入宋，历官知制诰、翰林学士、工部尚书、枢密使等。博学能文，曾参与修撰《册府元龟》。尤工诗，与杨亿、刘筠号“江东三虎”，领袖西昆诗派。今存词二首。



木兰花^①

城上风光莺语乱^②，城下烟波春拍岸。绿杨芳草几时休^③？泪眼愁肠先已断^④。

情怀渐觉成衰晚，鸾镜朱颜惊暗换^⑤。昔年多病厌芳尊^⑥，今日芳尊惟恐浅。

释义

①木兰花，为唐教坊曲名，宋人所填木兰花，皆名为玉楼春。据《花间集》分析，《木兰花》与《玉楼春》原为两调，自《尊前集》误刻后，宋人相沿，率多混

填。惟演暮年有汉东(今湖北钟祥)之谪,此调即当时所作,词极凄婉。②莺语乱:莺的叫声此起彼伏。辛弃疾《锦帐春》(春色难留)有“燕飞忙,莺语乱”句,应为借用惟演成语。③绿杨芳草几时休:笔意追摹李后主《虞美人》“春花秋月何事了?往事知多少”句。④泪眼愁肠先已断:范仲淹《御街行》“柔肠已断无由醉,酒未到先成泪”,与此句笔意相似。⑤鸾(luán)镜朱颜惊暗换:鸾镜,镜子的美称。《艺文类聚》卷九十引南朝宋范泰《鸾鸟诗》序云:罽宾王获一鸾鸟,三年不鸣。夫人悬镜于鸾鸟之前,欲使其见同类而后鸣。不想鸾鸟睹镜中影则愈悲。哀鸣不已,不久即亡。故诗词中多以鸾镜表现临镜而生悲。朱颜惊暗换,用李后主《虞美人》“雕栏玉砌应犹在,只是朱颜改”句意。⑥尊:同“樽(zūn)”。酒杯。



赏析

词中用清丽的语言描绘了春声、春色,首句的“乱”字用得极好,将春景渲染得十分生动热闹,而群莺乱啼已是暮春天气,这里也暗含春光将尽之意。作者又用明丽的景色来反衬自己凄黯的心情,以及对于年光飞逝,生命无多的感伤。末二句以借酒浇愁来表现他无可奈何的心情,又隐约地显示了他对生命的留恋,尤其传神。以绮艳之语寓政治情怀,词格颇为委婉。

范仲淹

范仲淹(989~1052),字希文,吴县(今江苏省苏州市)人。大中祥符八年(1015)进士,官至枢密副使、参知政事。积极推行“庆历新政”,曾提出十项政治改革方案。其词清丽而豪健,气势恢弘。《疆村丛书》收《范文正公诗余》一卷,《全宋词》据《中吴纪闻》卷五补辑一首。魏泰《东轩笔录》谓仲淹守边日,作《渔家傲》数阕,皆以“塞下秋来”为首句,颇述边镇之劳苦,今只存“衡阳雁去”一首。



渔家傲^①

塞下秋来风景异，衡阳雁去无留意^②。四面边声连角起^③，千嶂里，长烟落日孤城闭^④。

浊酒一杯家万里，燕然未勒归无计^⑤。羌管悠悠霜满地，人不寐，将军白发征夫泪。

释义

① 此调始见于北宋晏殊，因词中有“齐揭调，神仙一曲渔家傲”，因以“渔家傲”作调名。② 衡阳：位于今湖南省。其旧城之南有回雁峰，状如雁之回旋。相传雁飞至此，不再南飞。③ 边声：指边境上羌管、胡笳、画角等音乐声音。汉李陵《答苏武书》：“吟啸成群，边声四起。”④ 孤城闭：杜甫《题忠州龙兴寺所居院壁》有“孤城早闭门”句。

⑤ 燕然：即杭爱山，在今蒙古人民共和国境内。据《后汉书》载，东汉窦宪领兵出塞，大破北匈奴，登燕然山，刻石记功，宣扬汉朝威德。勒：刻石记功。



赏析

这是一首边塞词，起片写边塞景物，寒风萧瑟，满目荒凉。下片词人自抒怀抱，战争没有取得胜利，还乡之计是无从谈起的，然而要取得胜利，更为不易。继而由自己而及征夫，总收全词。爱国激情，浓重乡思，兼而有之，构成了将军与征夫复杂而又矛盾的情绪。这种情绪主要是通过全词景物的描写，气氛的渲染，婉曲地传达出来，情调苍凉而悲壮。



苏幕遮^①·怀旧

碧云天，黄叶地。秋色连波，波上寒烟翠。山映斜阳天接水，芳草无情^②，更在斜阳外。

黯乡魂^③，追旅思。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。



释义

① 苏幕遮，为唐教坊曲名。唐慧琳《一切经音义》卷四十一“苏莫遮”条：“‘苏莫遮’，西域胡语也，正云‘飒磨遮’。此戏本出西龟兹国，至今犹有此曲。此国浑脱、大面、拔头之类也。”《唐会要》卷三十四《论乐》：（神龙）二年三月，并州清源县尉吕元泰上疏曰：“比见都邑城市，相率为浑脱，骏马胡服，名为苏莫遮。旗鼓相当，军阵之势也；腾逐喧噪，战争之象也；锦绣夸竞，害女工也；征敛贫弱，伤政体也；胡服相效，非雅乐也；浑脱为号，非美名也。安可以礼仪之朝，法戎虏之俗；军阵之势，列庭阙之下。窃见诸王，亦有此好，自家刑国，岂若是也。”可见，此曲流传中国当在唐中宗之前。据吕元泰的描述，此曲最早应属军乐。至宋，词家用此调度新曲。又名鬘云松令、云雾敛。

② 芳草无情：据《穷幽记》载，小儿坡上草很旺盛，裴晋公经常散放几只白羊于其中，并说：“芳草无情，赖此装点。”温庭筠《经西坞偶题》：“摇摇弱柳黄鹂啼，芳草无情人自迷。”

③ 黯（àn）：黯然失色。“黯乡魂”暗用江淹《别赋》“黯然销魂”语。



赏析

范仲淹的这首词上片写壮丽阔远的秋景,暗透乡思;下片直抒思乡情怀。纵观全词,词人将阔远之境、壮丽之景与深挚之柔情完美地统一在一起,显得柔而有骨,深挚而不流于颓靡。全词低回婉转,而又不失沉雄清刚之气。邹祗谟《远志斋词衷》:“范希文《苏幕遮》一阕,前段多入丽语,后段纯写柔情,遂成绝唱。”



御街行^① · 秋日怀旧

纷纷坠叶飘香砌^②。夜寂静、寒声碎。真珠帘卷玉楼空^③,天淡银河垂地。年年今夜,月华如练,长是人千里^④。

愁肠已断无由醉。酒未到、先成泪。残灯明灭枕头敲^⑤,谖尽孤眠滋味^⑥。都来此事,眉间心上,无计相回避^⑦。

释义

① 此调首见柳永《乐章集》,因宋杨湜《古今词话》收无名氏词有“听孤雁声嘹唳”句,因此又名“孤雁儿”。 ② 香砌:铺有落花的台阶。 ③ 真珠:即珍珠。 ④ 长是人千里:谢庄《月赋》有“隔千里兮共明月”句。 ⑤ 敲(qi):倾斜。 ⑥ 谖(ān)尽:犹言尝尽。谖,熟悉。 ⑦ 眉间心上,无计相回避:李清照《一剪梅》“此情无计可消除,才下眉头,却上心头”句当化用此句。

赏析

此词是一首怀人之作,其间洋溢着一片柔情。上片描绘秋夜寒寂的景象,下片抒写孤眠愁思的情怀,由景入情,情景交融。



写秋夜景象，作者只抓住秋声和秋色，便很自然地引出秋思。一叶落知天下秋，到了秋天，树叶大都变黄飘落。树叶纷纷飘坠香砌之上，不言秋而知秋。夜，是秋夜。夜寂静，并非说一片阒寂，声还是有的，但是寒声，即秋声。这声音来自树间，原来是树上飘来的黄叶坠阶上，沙沙作响。

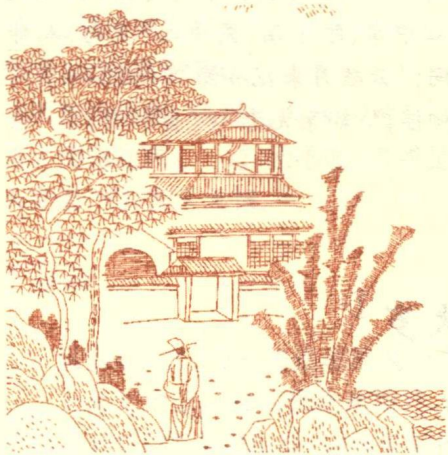
这里写“纷纷坠叶”，主要是诉诸听觉，借耳朵所听到的沙沙声响，感知到叶坠香阶的。“寒声碎”这三个字，不仅明说这细碎的声响就是坠叶的声音，而且点出这声响是带着寒意的秋声。由沙沙响而感知落叶声，由落叶而感知秋时之声，由秋声而感知寒意。这个“寒”字下得极妙，既是秋寒节候的感受，又是孤寒处境的感受，兼写物境与心境。

“真珠帘卷玉楼空”，空寂的高楼之上，卷起珠帘，观看夜色。这段玉楼观月的描写，感情细腻，色泽绮丽，有花间词人的遗风，更有一股清刚之气。

这里写玉楼之上，将珠帘高高卷起，环视天宇，显得奔放。“天淡银河垂地”，评点家视为佳句，皆因这六个字勾画出秋夜空旷的天宇，实不减杜甫“星垂平野阔”之气势。因为千里共月，最易引起相思之情，以月写相思便成为古诗词常用之意境。“年年今夜，月华如练，长是人千里”，写的也是这种意境，其声情顿挫，骨力道劲。珠帘、银河、月色都写得奔放雄壮，深沉激越。

下片以一个“愁”字写酌酒垂泪的愁意，挑灯倚枕的愁态，攢眉揪心的愁容，形态毕肖。古来借酒解忧解愁成了诗词中常咏的题材。范仲淹写酒化为泪，不仅反用其意，而且翻进一层，别出心裁，自出新意。他《苏幕遮》中就说：“酒入愁肠，化作相思泪。”这首词里说：“愁肠已断无由醉，酒未到，先成泪。”肠已愁断，酒无由入，虽未到愁肠，已先化泪。比起入肠化泪，又添一折，又进一层，愁更难堪，情更凄切。

自《诗经·关雎》“悠哉悠哉，辗转反侧”出，古诗词便多以卧不安席来表现愁态。范仲淹这里说“残灯明灭枕头欹”，室外月明如昼，室内昏灯如灭，两相映照，自有一种凄然的气氛。枕头欹斜，写出了愁人倚枕对灯寂然凝思神态，这神态比起辗转反侧，更加形象，更加生动。“谙尽孤眠滋味。”由于有前句铺垫，这句独白也十分入情，很富于感人力量。“都来此事”，算来这怀旧之事，是无法回避的，不是心头萦绕，就是眉头攒聚。愁，内为愁肠愁心，外为愁眉愁脸。古人写愁情，设想愁像人体中的“气”，气能行于体内体外，故或写愁由心间转移到眉



上,或写由眉间转移到心上。范仲淹这首词则说“眉间心上,无计相回避。”两者兼而有之,比较全面,不失为入情入理的佳句。

张 先

张先(990~1078),字子野,乌程(今浙江省湖州市)人。天圣八年(1030)进士,曾任嘉禾判官,知渝州、虢州,以尚书都官郎中致仕。为人风趣幽默,晚年常与蔡襄、苏轼等名士唱酬。他善写清新含蓄的小令,又创作了大量慢词长调,情真意切,细腻深婉。初以《行香子》词有“心中事,眼中泪,意中人”之句,人称为“张三中”。后又自举平生所得意的三首词:“云破月来花弄影”(《天仙子》),“娇柔懒起,帘幕卷花影”(《归朝欢》),“柔柳摇曳,坠轻絮无影”(《剪牡丹》)。世称“张三影”,著有《张子野词》。



千秋岁^①

数声鶗鴂^②。又报芳菲歇。惜春更把残红折。雨轻
风色暴^③,梅子青时节。永丰柳^④,无人尽日飞花雪^⑤。

莫把幺弦拨^⑥。怨极弦能说。天不老,情难绝^⑦。心
似双丝网,中有千千结。夜过也,东窗未白凝残月。

释义

① 唐教坊大曲有“千秋乐”调。据《旧唐书》卷八:“(开元十七年)百僚表请以每年八月五日为千秋节,王公已下献镜及承露囊,天下诸州成令燕乐,休暇三日……”《新唐书》卷二十二《礼乐志》:“千秋节者,玄宗以八月五日生,因以其日名节,而君臣共为荒乐,当时流俗

