

宋词三百首

[清]上彊村民 编 姚敏 译注



宋词三百首

〔清〕上彊村民 编 姚敏 译注

图书在版编目(CIP)数据

宋词三百首/(清)上彊村民著;姚敏译注.--北京:
中信出版社,2019.3(2019.4重印)
(作家榜经典文库)
ISBN 978-7-5086-9715-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第249266号

宋词三百首

著者:[清]上彊村民

译者:姚敏

出版发行:中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承印者:浙江新华数码印务有限公司

开本:889mm×1194mm 1/32

印张:25.125 字数:480千字

版次:2019年3月第1版

印次:2019年4月第4次印刷

广告经营许可证:京朝工商广字第8087号

书号:ISBN 978-7-5086-9715-4

定价:99.80元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题,本公司负责调换。

服务热线:400-600-8099

投稿邮箱:author@citicpub.com



渔浦桃花 吴湖帆

序

国学大师陈寅恪先生有句结论性名言：“华夏民族之文化，历数千载之演进，造极于赵宋之世。”宋太祖赵匡胤登基之始就制定下“重文抑武”的治国方略，奉行文以靖国理念，使得大宋王朝终结了晚唐五代以来武夫专权的局面，让文化迅速走向繁荣。

在唐诗三百年兴盛的压力下，宋词别开生面，一反唐诗追求的规整，以其长短句的抑扬顿挫，将人们最为复杂的世间情感渲染，融入曲调，便于吟唱，为喜爱风花雪月的宋人平添生活乐趣，而这乐趣加强了宋词这一独特文学形式的表达，让佳作频出，名篇传诵。

其实，词在隋唐早已有之，曲在词先，《敦煌曲子词》即为例证。填词作诗——一填一作至今仍影响着中国的诗词文化。唐诗限于格律，无中生有；而宋词制于曲牌，有中生无。某种意义上讲，宋词更像一种文字游戏，在有限空间内发挥无限的想象，让同一词牌展现完全不同的艺术风貌，所以就有了豪放派、婉约派，有了阳刚与阴柔之美，有了恢宏大气的“大江东去，浪淘尽，千古风流人物”，也有了“莫道不销魂，帘卷西风，人比黄花瘦”凄凉寂寥的心境。

宋词可以“老夫聊发少年狂，左牵黄，右擎苍”，为社稷更为江山；也可以“问君能有几多愁，恰似一江春水向东流”，有

心声也有哀怨。宋人在其三百年间，依宋词而活，把个人的喜怒哀乐，把国家的枯荣兴衰，都通过宋词表达，传唱民间，言以足志，文以足言；以致宋亡八百年来，大多数人都是通过宋词来了解宋朝的。

唐诗由于格律之限，多善于表达情绪，不长于表达情节；而宋词的长短句及曲牌的优势，可以让情绪与情节兼顾。所以宋词中表现的小景比比皆是：“蹴罢秋千，起来慵整纤纤手”，“蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处”。宋词侧重的情节，上接唐诗之不足，下启元曲之绚烂，由情绪—情节—故事，一路走来，让世俗的需求变成大众的消遣，成为酒后茶余的谈资。其实，文学本身具备双重属性，一是钻入象牙之塔，二是沦为市井文化，这无所谓高低，有所谓宽窄；就低攀高，出窄向宽可算一条通衢。

《全宋词》编纂晚于《全唐诗》，荟萃宋代三百余年能搜集到的词作约两万首；凡两宋词人一千三百三十余家，常用曲牌超过一百个。这数量对于一般读者则高山仰止，令人却步。喜早年有上彊村民者，劳心戮力，费精耗血般地探讨增删，编得《宋词三百首》，效法《唐诗三百首》，让诗与词双壁生辉，成为国人不可不读的经典。

《宋词三百首》作家榜经典文库版由姚敏女士重新译注，是喜爱宋词的读者的福音。

是为序。

马未都
戊戌冬至

* 马未都：观复博物馆创办人及现任馆长。

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

编校说明

一、上疆村民编《宋词三百首》白文本共有三个版本：

1、初编手抄本，全稿（含签条所补6首）共选词人86家，词作312首。

2、1924年刊刻本，据初编手抄本，删21首补9首，共选词人87家，词作300首。

3、重编定稿本，据1924年刊刻本，删28首补11首，共选词人81家，词作283首。

二、作家榜版以上疆村民词学思想鼎盛期的重编定稿本为底本。

三、书中李重元《忆王孙》误作李甲，无名氏《青玉案》误作黄公绍，皆于词中注明。

目 录

序 / 01

原序 / 03

编校说明 / 04

赵 佶

宴山亭 / 002

钱惟演

木兰花 / 005

范仲淹

苏幕遮 / 008

御街行 / 010

张 先

千秋岁 / 013

菩萨蛮 / 015

醉垂鞭 / 018

一丛花 / 021

天仙子 / 023

青门引 / 026

晏 殊

浣溪沙 / 029

浣溪沙 / 031

清平乐 / 034

清平乐 / 036

木兰花 / 040

木兰花 / 043

木兰花 / 046

踏莎行 / 048

踏莎行 / 051

蝶恋花 / 053

韩 缜

凤箫吟 / 056

宋 祁

木兰花 / 059

欧阳修

采桑子 / 062

蝶恋花 / 072

青玉案 / 082

诉衷情 / 064

蝶恋花 / 074

踏莎行 / 067

木兰花 / 077

蝶恋花 / 070

浪淘沙 / 080

柳 永

曲玉管 / 085

浪淘沙慢 / 096

夜半乐 / 108

竹马子 / 118

雨霖铃 / 087

定风波 / 099

玉胡蝶 / 110

蝶恋花 / 089

少年游 / 101

八声甘州 / 113

采莲令 / 092

戚氏 / 104

迷神引 / 115

王安石

桂枝香 / 121

王安国

清平乐 / 126

千秋岁引 / 123

晏几道

临江仙 / 129

生查子 / 139

阮郎归 / 150

虞美人 / 161

蝶恋花 / 132

木兰花 / 143

阮郎归 / 153

留春令 / 164

蝶恋花 / 134

木兰花 / 146

六么令 / 156

思远人 / 166

鹧鸪天 / 137

清平乐 / 148

御街行 / 159

苏 軾

水调歌头 / 169 水龙吟 / 172 永遇乐 / 175 洞仙歌 / 177
卜算子 / 180 青玉案 / 183 临江仙 / 186 定风波 / 188
江城子 / 191 贺新郎 / 193

秦 观

望海潮 / 196 八六子 / 200 满庭芳 / 203 满庭芳 / 205
减字木兰花 / 208 浣溪沙 / 210 阮郎归 / 212

晁元礼

赵令畤

绿头鸭 / 215 蝶恋花 / 218 蝶恋花 / 221 清平乐 / 223

晁补之

水龙吟 / 226 忆少年 / 228 洞仙歌 / 231

晁冲之

舒 亶

朱 服

毛 滂

临江仙 / 234 虞美人 / 237 渔家傲 / 240 惜分飞 / 243

陈 克

李元膺

时 彦

菩萨蛮 / 246 菩萨蛮 / 248 洞仙歌 / 251 青门饮 / 254

李之仪

谢池春 / 257 卜算子 / 259

周邦彦

瑞龙吟 / 262 风流子 / 264 兰陵王 / 267 琐窗寒 / 269
六丑 / 271 夜飞鹊 / 274 满庭芳 / 278 过秦楼 / 281
花犯 / 283 大酺 / 285 解语花 / 288 蝶恋花 / 291
解连环 / 293 拜星月慢 / 295 关河令 / 298 绮寮怨 / 300
尉迟杯 / 302 西河 / 305 瑞鹤仙 / 307 浪淘沙慢 / 310
应天长 / 312 夜游宫 / 315

贺铸

青玉案 / 318 感皇恩 / 321 薄幸 / 323 浣溪沙 / 326
浣溪沙 / 329 石州慢 / 332 蝶恋花 / 334 天门谣 / 338
天香 / 340 望湘人 / 343 绿头鸭 / 345

张元幹

石州慢 / 348 兰陵王 / 350

叶梦得

贺新郎 / 353 虞美人 / 355

汪藻

点绛唇 / 358

刘一止

喜迁莺 / 361

韩 𣎵

高阳台 / 364

李 邴

汉宫春 / 367

陈与义

临江仙 / 370

临江仙 / 372

蔡 伸

苏武慢 / 375

柳梢青 / 377

周紫芝

鹧鸪天 / 380

踏莎行 / 382

李 甲

帝台春 / 385

忆王孙 / 387

万俟咏

三台 / 390

徐 伸

二郎神 / 393

田 为

江神子慢 / 396

曹 组

蓦山溪 / 399

李 玉

贺新郎 / 402

廖世美

烛影摇红 / 405

吕滨老

薄幸 / 409

鲁逸仲

南浦 / 412

岳 飞

满江红 / 415

张 抡

烛影摇红 / 418

程 垓

水龙吟 / 421

张孝祥

六州歌头 / 424

念奴娇 / 427

韩元吉

六州歌头 / 430

好事近 / 432

袁去华

瑞鹤仙 / 435

剑器近 / 437

安公子 / 439

陆 淞

瑞鹤仙 / 442

陆 游

卜算子 / 445

陈 亮

水龙吟 / 448

范成大

忆秦娥 / 451

眼儿媚 / 453

霜天晓角 / 456

辛弃疾

贺新郎 / 459

念奴娇 / 462

汉宫春 / 466

贺新郎 / 468

水龙吟 / 472

摸鱼儿 / 476

永遇乐 / 480

木兰花慢 / 483

祝英台近 / 485

青玉案 / 488

鹧鸪天 / 492

菩萨蛮 / 494

姜 夔

点绛唇 / 497

鹧鸪天 / 499

踏莎行 / 501

庆宫春 / 504

齐天乐 / 508

琵琶仙 / 510

八归 / 513

念奴娇 / 516

扬州慢 / 518

长亭怨慢 / 521

淡黄柳 / 524

暗香 / 527

疏影 / 529

翠楼吟 / 533

杏花天 / 536

一萼红 / 538

霓裳中序第一 / 542

章良能

小重山 / 545

刘 过

唐多令 / 548

严 仁

木兰花 / 551

俞国宝

风入松 / 554

张 铨

满庭芳 / 557 宴山亭 / 559

史达祖

绮罗香 / 562 双双燕 / 564 东风第一枝 / 567 喜迁莺 / 569
三姝媚 / 571 秋霁 / 574 夜合花 / 576 玉胡蝶 / 579
八归 / 581

刘克庄

生查子 / 584 贺新郎 / 586 贺新郎 / 589 木兰花 / 591

卢祖皋

江城子 / 594 宴清都 / 596

潘 牯

南乡子 / 599

陆 叟

瑞鹤仙 / 602

吴文英

渡江云 / 605 夜合花 / 607 霜叶飞 / 609 宴清都 / 612
齐乐天 / 614 花犯 / 618 浣溪沙 / 621 浣溪沙 / 623
点绛唇 / 625 祝英台近 / 628 祝英台近 / 630 澡兰香 / 634
风入松 / 637 莺啼序 / 639 惜黄花慢 / 642 高阳台 / 645
高阳台 / 649 三姝媚 / 652 八声甘州 / 654 踏莎行 / 658
瑞鹤仙 / 660 鹧鸪天 / 664 夜游宫 / 667 贺新郎 / 669
唐多令 / 672

黄孝迈

湘春夜月 / 675

潘希白

大有 / 678

黄公绍

青玉案 / 681

朱嗣发

摸鱼儿 / 684

刘辰翁

兰陵王 / 687

宝鼎现 / 690

永遇乐 / 694

摸鱼儿 / 696

周密

高阳台 / 699

瑶华 / 701

玉京秋 / 704

曲游春 / 707

花犯 / 709

蒋捷

瑞鹤仙 / 712

贺新郎 / 714

女冠子 / 717

张炎

高阳台 / 720

渡江云 / 724

八声甘州 / 726

解连环 / 729

疏影 / 731

月下笛 / 733

王沂孙

天香 / 736

眉妩 / 738

齐天乐 / 742

长亭怨慢 / 745

高阳台 / 747

法曲献仙音 / 749

彭元逊

疏影 / 752

六丑 / 754

姚云文

紫萸香慢 / 757

僧 挥

金明池 / 760

李清照

凤凰台上忆吹箫 / 763

醉花阴 / 765

声声慢 / 767

念奴娇 / 770

永遇乐 / 772

插图画家小传 / 776