

老

学

堂

中国古代启蒙教育丛书

# 宋词三百首

清/上疆邨昆



延边大学出版社

中国古代启蒙教育丛书

# 宋词三百首

(清)上疆邨民

主编:刘 浩

延边大学出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

老学堂/刘浩主编. —延吉:延边大学出版社,  
2001.5

(中国古代启蒙教育丛书/刘浩主编)

ISBN 7-5634-1491-6

I. 老… II. 刘… III. 先秦哲学—通俗读物

IV. B22-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 12825 号

---

责任编辑:殷继海 林善玉

封面设计:张宇澜

责任校对:李忠普 世桥 轩岩

老 学 堂

刘浩 主编

---

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路 105 号)

长春市第四印刷厂印刷

---

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:174

字数:3010 千字 印数:1—5 500 册

2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷

---

ISBN 7-5634-1491-6/G·265

全册定价:210.80 元(单册:6.80 元)

版权所有! 盗版必究!

2001/03



## 目 录

|     |          |
|-----|----------|
| 寒山亭 | 赵 佶 (1)  |
| 木兰花 | 钱惟演 (1)  |
| 苏幕遮 | 范仲淹 (2)  |
| 御街行 | 范仲淹 (3)  |
| 千秋岁 | 张 先 (3)  |
| 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 (7)  |
| 浣溪沙 | 晏 殊 (7)  |
| 浣溪沙 | 晏 殊 (8)  |
| 清平乐 | 晏 殊 (8)  |
| 清平乐 | 晏 殊 (9)  |
| 木兰花 | 晏 殊 (9)  |
| 木兰花 | 晏 殊 (10) |
| 木兰花 | 晏 殊 (11) |
| 踏莎行 | 晏 殊 (11) |
| 踏莎行 | 晏 殊 (12) |



|             |          |
|-------------|----------|
| 蝶恋花 .....   | 晏殊 (13)  |
| 凤箫吟 .....   | 韩缜 (13)  |
| 木兰花 .....   | 宋祁 (14)  |
| 采桑子 .....   | 欧阳修 (15) |
| 诉衷情 .....   | 欧阳修 (15) |
| 踏莎行 .....   | 欧阳修 (16) |
| 蝶恋花 .....   | 欧阳修 (17) |
| 蝶恋花 .....   | 欧阳修 (17) |
| 蝶恋花 .....   | 欧阳修 (18) |
| 木兰花 .....   | 欧阳修 (18) |
| 浪淘沙 .....   | 欧阳修 (19) |
| ② 青玉案 ..... | 欧阳修 (20) |
| 曲玉管 .....   | 柳永 (20)  |
| 雨霖铃 .....   | 柳永 (21)  |
| 蝶恋花 .....   | 柳永 (22)  |
| 采莲令 .....   | 柳永 (23)  |
| 浪淘沙慢 .....  | 柳永 (23)  |
| 定风波 .....   | 柳永 (24)  |
| 少年游 .....   | 柳永 (25)  |
| 戚氏 .....    | 柳永 (26)  |
| 夜半乐 .....   | 柳永 (27)  |
| 五胡蝶 .....   | 柳永 (28)  |
| 八声甘州 .....  | 柳永 (28)  |
| 迷神引 .....   | 柳永 (29)  |



|            |          |
|------------|----------|
| 竹马子 .....  | 柳 永 (30) |
| 桂枝香 .....  | 王安石 (31) |
| 千秋岁引 ..... | 王安石 (32) |
| 清平乐 .....  | 王安石 (33) |
| 临江仙 .....  | 晏几道 (33) |
| 蝶恋花 .....  | 晏几道 (34) |
| 蝶恋花 .....  | 晏几道 (34) |
| 鹧鸪天 .....  | 晏几道 (35) |
| 生查子 .....  | 晏几道 (36) |
| 木兰花 .....  | 晏几道 (36) |
| 木兰花 .....  | 晏几道 (36) |
| 清平乐 .....  | 晏几道 (37) |
| 阮郎归 .....  | 晏几道 (38) |
| 阮郎归 .....  | 晏几道 (38) |
| 六么令 .....  | 晏几道 (39) |
| 御街行 .....  | 晏几道 (39) |
| 虞美人 .....  | 晏几道 (40) |
| 留春令 .....  | 晏几道 (41) |
| 思远人 .....  | 晏几道 (41) |
| 水调歌头 ..... | 苏 轼 (42) |
| 水龙吟 .....  | 苏 轼 (43) |
| 永遇乐 .....  | 苏 轼 (44) |
| 洞仙歌 .....  | 苏 轼 (44) |
| 卜算子 .....  | 苏 轼 (45) |



|             |          |
|-------------|----------|
| 青玉案 .....   | 苏 軾 (46) |
| 临江仙 .....   | 苏 軾 (46) |
| 定风波 .....   | 苏 軾 (47) |
| 江城子 .....   | 苏 軾 (47) |
| 贺新郎 .....   | 苏 軾 (48) |
| 望海潮 .....   | 秦 观 (49) |
| 八六子 .....   | 秦 观 (49) |
| 满庭芳 .....   | 秦 观 (50) |
| 满庭芳 .....   | 秦 观 (50) |
| 减字木兰花 ..... | 秦 观 (51) |
| 浣溪沙 .....   | 秦 观 (52) |
| 阮郎归 .....   | 秦 观 (52) |
| 蝶恋花 .....   | 晁元礼 (53) |
| 蝶恋花 .....   | 赵令畤 (53) |
| 蝶恋花 .....   | 赵令畤 (54) |
| 清平乐 .....   | 赵令畤 (54) |
| 水龙吟 .....   | 晁补之 (55) |
| 忆少年 .....   | 晁补之 (55) |
| 洞仙歌 .....   | 晁补之 (56) |
| 临江仙 .....   | 晁冲之 (57) |
| 虞美人 .....   | 舒 亶 (57) |
| 渔家傲 .....   | 朱 服 (57) |
| 惜分飞 .....   | 毛 滂 (58) |
| 菩萨蛮 .....   | 陈 克 (58) |



|            |          |
|------------|----------|
| 菩萨蛮 .....  | 陈 克 (59) |
| 洞仙歌 .....  | 李元膺 (60) |
| 青门饮 .....  | 时 彦 (60) |
| 谢池春 .....  | 李之仪 (61) |
| 卜算子 .....  | 李之仪 (61) |
| 瑞龙吟 .....  | 周邦彦 (62) |
| 风流子 .....  | 周邦彦 (63) |
| 兰陵王 .....  | 周邦彦 (63) |
| 琐窗寒 .....  | 周邦彦 (64) |
| 六 丑 .....  | 周邦彦 (65) |
| 夜飞鹊 .....  | 周邦彦 (65) |
| 满庭芳 .....  | 周邦彦 (66) |
| 过秦楼 .....  | 周邦彦 (67) |
| 花 犯 .....  | 周邦彦 (68) |
| 大 酺 .....  | 周邦彦 (68) |
| 解语花 .....  | 周邦彦 (69) |
| 蝶恋花 .....  | 周邦彦 (70) |
| 解连环 .....  | 周邦彦 (70) |
| 拜星月慢 ..... | 周邦彦 (71) |
| 关河令 .....  | 周邦彦 (71) |
| 绮寮怨 .....  | 周邦彦 (72) |
| 尉迟杯 .....  | 周邦彦 (72) |
| 西 河 .....  | 周邦彦 (73) |
| 瑞鹤仙 .....  | 周邦彦 (74) |



|            |           |
|------------|-----------|
| 浪淘沙慢 ..... | 周邦彦 (74)  |
| 应天长 .....  | 周邦彦 (75)  |
| 夜游宫 .....  | 周邦彦 (75)  |
| 青玉案 .....  | 贺 铸 (76)  |
| 感皇恩 .....  | 贺 铸 (76)  |
| 薄 幸 .....  | 贺 铸 (77)  |
| 浣溪沙 .....  | 贺 铸 (78)  |
| 浣溪沙 .....  | 贺 铸 (78)  |
| 石州慢 .....  | 贺 铸 (78)  |
| 蝶恋花 .....  | 贺 铸 (79)  |
| 天门谣 .....  | 贺 铸 (79)  |
| 天 香 .....  | 贺 铸 (80)  |
| 望湘人 .....  | 贺 铸 (81)  |
| 绿头鸭 .....  | 贺 铸 (81)  |
| 石州慢 .....  | 张元幹 (82)  |
| 兰陵王 .....  | 张元幹 (83)  |
| 贺新郎 .....  | 叶梦得 (83)  |
| 虞美人 .....  | 叶梦得 (84)  |
| 点绛唇 .....  | 汪 藻 (85)  |
| 喜迁莺 .....  | 刘一止 (85)  |
| 高阳台 .....  | 韩  𪔐 (86) |
| 汉宫春 .....  | 李  邴 (86) |
| 临江仙 .....  | 陈与义 (87)  |
| 临江仙 .....  | 陈与义 (87)  |



|            |           |
|------------|-----------|
| 苏武慢 .....  | 蔡 伸 (88)  |
| 柳梢青 .....  | 蔡 伸 (88)  |
| 鹧鸪天 .....  | 周紫芝 (89)  |
| 踏莎行 .....  | 周紫芝 (89)  |
| 帝台春 .....  | 李 甲 (90)  |
| 忆王孙 .....  | 李重元 (91)  |
| 三 台 .....  | 万俟咏 (91)  |
| 二郎神 .....  | 徐 伸 (92)  |
| 江神子慢 ..... | 田 为 (92)  |
| 蓦山溪 .....  | 曹 组 (93)  |
| 贺新郎 .....  | 李 玉 (93)  |
| 烛影摇红 ..... | 廖世美 (94)  |
| 薄 幸 .....  | 吕滨老 (95)  |
| 南 浦 .....  | 鲁逸仲 (95)  |
| 满江红 .....  | 岳 飞 (96)  |
| 烛影摇红 ..... | 张 抡 (96)  |
| 水龙吟 .....  | 程 垓 (97)  |
| 六州歌头 ..... | 张孝祥 (98)  |
| 念奴娇 .....  | 张孝祥 (98)  |
| 六州歌头 ..... | 韩元吉 (99)  |
| 好事近 .....  | 韩元吉 (100) |
| 瑞鹤仙 .....  | 袁去华 (100) |
| 剑器近 .....  | 袁去华 (101) |
| 安公子 .....  | 袁去华 (101) |



|       |           |
|-------|-----------|
| 瑞鹤仙   | 陆 淞 (102) |
| 卜算子   | 陆 游 (102) |
| 水龙吟   | 陈 亮 (103) |
| 忆秦娥   | 范成大 (103) |
| 眼儿媚   | 范成大 (104) |
| 霜天晓角  | 范成大 (104) |
| 贺新郎   | 辛弃疾 (105) |
| 念奴娇   | 辛弃疾 (105) |
| 汉宫春   | 辛弃疾 (106) |
| 贺新郎   | 辛弃疾 (107) |
| 水龙吟   | 辛弃疾 (107) |
| ⑧ 摸鱼儿 | 辛弃疾 (108) |
| 永遇乐   | 辛弃疾 (109) |
| 木兰花慢  | 辛弃疾 (109) |
| 祝英台近  | 辛弃疾 (110) |
| 青玉案   | 辛弃疾 (110) |
| 鹧鸪天   | 辛弃疾 (111) |
| 菩萨蛮   | 辛弃疾 (112) |
| 点绛唇   | 姜 夔 (112) |
| 鹧鸪天   | 姜 夔 (113) |
| 踏莎行   | 姜 夔 (113) |
| 庆宫春   | 姜 夔 (114) |
| 齐天乐   | 姜 夔 (115) |
| 琵琶仙   | 姜 夔 (115) |



|        |           |
|--------|-----------|
| 八 归    | 姜 夔 (116) |
| 念奴娇    | 姜 夔 (117) |
| 扬州慢    | 姜 夔 (118) |
| 长亭怨慢   | 姜 夔 (118) |
| 淡黄柳    | 姜 夔 (119) |
| 暗 香    | 姜 夔 (120) |
| 疏 影    | 姜 夔 (121) |
| 翠楼吟    | 姜 夔 (121) |
| 杏花天    | 姜 夔 (122) |
| 一萼红    | 姜 夔 (123) |
| 霓裳中序第一 | 姜 夔 (124) |
| 小重山    | 章良能 (124) |
| 唐多令    | 刘 过 (125) |
| 木兰花    | 严 仁 (125) |
| 风入松    | 俞国宝 (126) |
| 满庭芳    | 张 镃 (127) |
| 宴山亭    | 张 镃 (127) |
| 绮罗香    | 史达祖 (128) |
| 双双燕    | 史达祖 (129) |
| 东风第一枝  | 史达祖 (129) |
| 喜迁莺    | 史达祖 (130) |
| 三姝媚    | 史达祖 (130) |
| 秋 霁    | 史达祖 (131) |
| 夜合花    | 史达祖 (132) |



|      |           |
|------|-----------|
| 玉胡蝶  | 史达祖 (132) |
| 八 归  | 史达祖 (133) |
| 生查子  | 刘克庄 (133) |
| 贺新郎  | 刘克庄 (134) |
| 贺新郎  | 刘克庄 (135) |
| 木兰花  | 刘克庄 (135) |
| 江城子  | 卢祖皋 (136) |
| 宴清都  | 卢祖皋 (136) |
| 南乡子  | 潘 汾 (137) |
| 瑞鹤仙  | 陆 毅 (138) |
| 渡江云  | 吴文英 (138) |
| 夜合花  | 吴文英 (139) |
| 霜叶飞  | 吴文英 (139) |
| 宴清都  | 吴文英 (140) |
| 齐天乐  | 吴文英 (141) |
| 花 犯  | 吴文英 (142) |
| 浣溪沙  | 吴文英 (143) |
| 浣溪沙  | 吴文英 (143) |
| 点绛唇  | 吴文英 (143) |
| 祝英台近 | 吴文英 (144) |
| 祝英台近 | 吴文英 (144) |
| 澡兰香  | 吴文英 (145) |
| 风入松  | 吴文英 (146) |
| 莺啼序  | 吴文英 (146) |



|      |           |
|------|-----------|
| 惜黄花慢 | 吴文英 (148) |
| 高阳台  | 吴文英 (148) |
| 高阳台  | 吴文英 (149) |
| 三姝媚  | 吴文英 (150) |
| 八声甘州 | 吴文英 (150) |
| 踏莎行  | 吴文英 (151) |
| 瑞鹤仙  | 吴文英 (151) |
| 鷓鴣天  | 吴文英 (152) |
| 夜游宫  | 吴文英 (153) |
| 贺新郎  | 吴文英 (153) |
| 唐多令  | 吴文英 (154) |
| 湘春夜月 | 黄孝迈 (154) |
| 大有   | 潘希白 (155) |
| 青玉案  | 黄公绍 (155) |
| 摸鱼儿  | 朱嗣发 (156) |
| 兰陵王  | 刘辰翁 (157) |
| 宝鼎现  | 刘辰翁 (157) |
| 永遇乐  | 刘辰翁 (158) |
| 摸鱼儿  | 刘辰翁 (159) |
| 高阳台  | 周密 (159)  |
| 瑶华   | 周密 (160)  |
| 玉京秋  | 周密 (161)  |
| 曲游春  | 周密 (161)  |
| 花犯   | 周密 (162)  |



|         |           |
|---------|-----------|
| 瑞鹤仙     | 蒋 捷 (163) |
| 贺新郎     | 蒋 捷 (164) |
| 女冠子     | 蒋 捷 (164) |
| 高阳台     | 张 炎 (165) |
| 渡江云     | 张 炎 (166) |
| 八声甘州    | 张 炎 (166) |
| 解连环     | 张 炎 (167) |
| 疏 影     | 张 炎 (168) |
| 月下笛     | 张 炎 (168) |
| 天 香     | 王沂孙 (169) |
| 眉 妩     | 王沂孙 (170) |
| 齐天乐     | 王沂孙 (170) |
| 长亭怨慢    | 王沂孙 (171) |
| 高阳台     | 王沂孙 (171) |
| 法曲献仙音   | 王沂孙 (172) |
| 疏 影     | 彭元逊 (173) |
| 六 丑     | 彭元逊 (173) |
| 紫萸香慢    | 姚云文 (174) |
| 金明池     | 僧 挥 (174) |
| 凤凰台上忆吹箫 | 李清照 (175) |
| 醉花阴     | 李清照 (176) |
| 声声慢     | 李清照 (176) |
| 念奴娇     | 李清照 (177) |
| 永遇乐     | 李清照 (177) |



## 宴山亭

北行见杏花

赵 佶

裁剪冰绡<sup>①</sup>，轻叠数重，淡着燕脂匀注。新样靓妆<sup>②</sup>，艳溢香融，羞杀蕊珠<sup>③</sup>宫女。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<sup>④</sup>双燕何曾，会人言语？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，和梦也新来不做。

【注释】

①冰绡 (xiāo)：绡似缣而比缣稍稍稀疏。冰绡，洁白的缣。

②靓妆：粉黛装饰。

③蕊珠：道家指天上宫阙。

④者：同这。

【简析】

这首词曾被王国维称为“血书”。相思极苦，哀情哽咽，令人不忍心多听。

## 木兰花

钱惟演

城上风光莺语乱，城下烟波春拍岸。绿杨芳



草几时休？泪眼愁肠先已断。情怀渐觉成衰晚，  
鸾镜<sup>①</sup>朱颜惊暗换。昔年多病厌芳尊，今日芳尊  
惟恐浅。

【注释】

①鸾镜：据传说鸾鸟不鸣叫，后来用镜子照着才叫，  
后世由此称镜为鸾镜。

【简析】

这首词是作者暮年之作，词极凄惋。芳尊恐浅，正  
断肠处，情尤其真笃。此词传神之笔在最末这两句。

## 苏幕遮

②

范仲淹

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，更在斜阳外。黯<sup>①</sup>  
乡魂，追旅思<sup>②</sup>。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。

【注释】

①黯：黯然失色。

②追旅思：羁旅的愁思缠绕不休。追，追随。思，  
一作“意”。

【简析】

范仲淹是宋朝一代名臣。开首这四句诗来借以秋色  
苍茫来隐抒其忧思之意；“山映斜阳”三句，隐隐见世道  
不甚清明，而小人更为得意之象；第二阙因心之忧愁，  
不自聊赖，始动其乡魂旅思，而梦不安枕，酒皆代泪。  
他的忧愁实是先天下之忧而忧啊。