

宋词三百首

梅

驿从宝剑磨砺出
梅花香自苦寒来



蘭

行成子思而毁于随
业精于勤荒于嬉



竹

一世高风亮节
一生宁静淡泊



菊

不畏风霜到晚秋
独开众卉已谢时



宋词三百首

(中)

(清)上疆村民/选编 陈慧/注译

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

宋词三百首/(清)上疆村民选编;陈慧注译——长春:时代文艺出版社,2011.1

ISBN 978-7-5387-3128-6

I. ①宋… II. ①上…②陈… III. ①宋词-选集 IV. ①I222.844

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 161151 号

出品人 陈琛

选题策划 赵岩

责任编辑 周君博

技术编辑 杨俊红

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护,本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社,所有未事先获得时代文艺出版社许可,本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段进行复制和转载,违者必究。

宋词三百首

(清)上疆村民 选编 陈慧 注译

出版发行/时代文艺出版社

地址/长春市泰来街 1825 号 时代文艺出版社 邮编/130062

总编办/0431-86012927 发行科/0431-86012939

网址/www.shidaichina.com

印刷/北京一鑫印务有限公司

开本/850×1168 毫米 1/32 字数/286 千字 印张/12

版次/2011 年 1 月第 1 版 印次/2012 年 1 月第 2 次印刷

定价:89.96(上中下)

图书如有印装错误 请寄回印厂调换



目 录

赵 佶:宴山亭(裁剪冰绡)	(1)
钱惟演:木兰花(城上风光莺语乱)	(4)
范仲淹:渔家傲(塞下秋来风景异)	(5)
苏幕遮(碧云天)	(7)
御街行(纷纷坠叶飘香砌)	(8)
张 先:千秋岁(数声(001)(002))	(10)
菩萨蛮(哀筝一弄《湘江曲》)	(11)
醉垂鞭(双蝶绣罗裙)	(12)
一丛花(伤高怀远几时穷)	(13)
天仙子(《水调》数声持酒听)	(14)
青门引(乍暖还轻冷)	(16)
晏 殊:浣溪沙(一曲新词酒一杯)	(17)
浣溪沙(一向年光有限身)	(18)
清平乐(红笺小字)	(19)
清平乐(金风细细)	(20)
木兰花(燕鸿过后莺归去)	(21)



木兰花(池塘水绿风微暖)	(22)
木兰花(绿杨芳草长亭路)	(23)
踏莎行(祖席离歌)	(24)
踏莎行(小径红稀)	(25)
蝶恋花(六曲阑干偎碧树)	(27)
韩 缜:凤箫吟(锁离愁连绵无际)	(28)
宋 祁:木兰花(东城渐觉风光好)	(30)
欧阳修:采桑子(群芳过后西湖好)	(32)
诉衷情(清晨帘幕卷轻霜)	(33)
踏莎行(候馆梅残)	(34)
蝶恋花(庭院深深深几许)	(35)
蝶恋花(谁道闲情抛弃久)	(36)
蝶恋花(几日行云何处去)	(37)
木兰花(别后不知君远近)	(38)
浪淘沙(把酒祝东风)	(39)
青玉案(一年春事都来几)	(40)
柳 永:曲玉管(陇首云飞)	(43)
雨霖铃(寒蝉凄切)	(44)
蝶恋花(伫倚危楼风细细)	(46)
采莲令(月华收)	(47)
浪淘沙慢(梦觉透窗风一线)	(48)
定风波(自春来、惨绿愁红)	(50)
少年游(长安古道马迟迟)	(51)
戚 氏(晚秋天)	(53)



- 夜半乐(冻云黯淡天气) (55)
- 玉蝴蝶(望处雨收云断) (57)
- 八声甘州(对潇潇暮雨洒江天) (59)
- 迷神引(一叶扁舟轻帆卷) (60)
- 竹马子(登孤垒荒凉) (62)
- 王安石:桂枝香(登临送目) (64)
- 千秋岁引(别馆寒砧孤城画角) (65)
- 王安国:清平乐(留春不住) (67)
- 晏几道:临江仙(梦后楼台高锁) (68)
- 蝶恋花(梦入江南烟水路) (69)
- 蝶恋花(醉别西楼醒不记) (70)
- 鹧鸪天(彩袖殷勤捧玉钟) (71)
- 生查子(关山魂梦长) (72)
- 木兰花(东风又作无情计) (73)
- 木兰花(秋千院落重帘幕) (74)
- 清平乐(留人不住) (75)
- 阮郎归(旧香残粉似当初) (76)
- 阮郎归(天边金掌露成霜) (77)
- 六么令(绿荫春尽) (78)
- 御街行(街南绿树春饶絮) (79)
- 虞美人(曲阑干外天如水) (81)
- 留春令(画屏天畔) (82)
- 思远人(红叶黄花秋意晚) (83)
- 苏轼:水调歌头(明月几时有) (85)



水龙吟(似花还似非花)	(86)
念奴娇(大江东去)	(87)
永遇乐(明月如霜)	(89)
洞仙歌(冰肌玉骨)	(90)
卜算子(缺月挂疏桐)	(92)
青玉案(三年枕上吴中路)	(93)
临江仙(夜饮东坡醒复醉)	(94)
定风波(莫听穿林打叶声)	(95)
江城子(十年生死两茫茫)	(96)
贺新郎(乳燕飞华屋)	(97)
秦 观:望海潮(梅英疏淡)	(99)
八六子(倚危亭)	(100)
满庭芳(山抹微云)	(102)
满庭芳(晓色云开)	(103)
减字木兰花(天涯旧恨)	(105)
浣溪沙(漠漠轻寒上小楼)	(106)
阮郎归(湘天风雨破寒初)	(107)
晁元礼:绿头鸭(晚云收)	(108)
赵令畴:蝶恋花(欲减罗衣寒未去)	(109)
蝶恋花(卷絮风头寒欲尽)	(110)
清平乐(春风依旧)	(111)
晁补之:水龙吟(问春何苦匆匆)	(113)
忆少年(无穷官柳)	(114)
洞仙歌(青烟冪处)	(115)



- 晁冲之：临江仙（忆昔西池池上饮）……………（117）
- 舒 亶：虞美人（芙蓉落尽天涵水）……………（119）
- 朱 服：渔家傲（小雨纤纤风细细）……………（120）
- 毛 滂：惜分飞（泪湿阑干花著露）……………（121）
- 陈 克：菩萨蛮（赤阑桥尽香街直）……………（122）
- 菩萨蛮（绿芜墙绕青苔院）……………（124）
- 李元膺：洞仙歌（雪云散尽）……………（126）
- 时 彦：青门饮（胡马嘶风）……………（128）
- 李之仪：谢池春（残寒消尽）……………（130）
- 卜算子（我住长江头）……………（132）
- 周邦彦：瑞龙吟（章台路）……………（134）
- 风流子（新绿小池塘）……………（137）
- 兰陵王（柳阴直）……………（139）
- 琐窗寒（暗柳啼鸦）……………（141）
- 六 丑（正单衣试酒）……………（143）
- 夜飞鹊（河桥送人处）……………（146）
- 满庭芳（风老莺雏）……………（148）
- 过秦楼（水浴清蟾）……………（150）
- 花 犯（粉墙低）……………（151）
- 大 酺（对宿烟收）……………（153）
- 解语花（风消绛蜡）……………（156）
- 蝶恋花（月皎惊乌栖不定）……………（158）
- 解连环（怨怀无托）……………（160）
- 拜星月慢（夜色催更）……………（162）



关河令(秋阴时晴渐向暝)	(164)
绮寮怨(上马人扶残醉)	(165)
尉迟杯(隋堤路)	(167)
西 河(佳丽地)	(168)
瑞鹤仙(悄郊原带郭)	(170)
浪淘沙慢(昼阴重)	(172)
应天长(条风布暖)	(174)
夜游宫(叶下斜阳照水)	(177)
贺 铸:青玉案(凌波不过横塘路)	(178)
感皇恩(兰芷满汀洲)	(180)
薄 倖(淡妆多态)	(181)
浣溪纱(不信芳春厌老人)	(183)
浣溪纱(楼角初消一缕霞)	(184)
石州慢(薄雨收寒)	(185)
蝶恋花(几许伤春春复暮)	(187)
天门谣(牛渚天门险)	(188)
天 香(烟络横林)	(190)
望湘人(仄莺声到枕)	(192)
绿头鸭(玉人家)	(194)
张元幹:石州慢(寒水依痕)	(197)
兰陵王(卷珠箔)	(199)
叶梦得:贺新郎(睡起流莺语)	(201)
虞美人(落花已作风前舞)	(203)
汪 藻:点绛唇(新月娟娟)	(204)



- 刘一止:喜迁莺(晓光催角) (206)
- 韩 轸:高阳台(频听银签) (208)
- 李 邴:汉宫春(潇洒江梅) (209)
- 陈与义:临江仙(高咏《楚辞》酬午日) (211)
- 临江仙(忆昔午桥桥上饮) (213)
- 蔡 伸:苏武慢(雁落平沙) (215)
- 柳梢青(数声(001)(003)) (217)
- 周紫芝:鹧鸪天(一点残(004)欲尽时) (218)
- 踏莎行(情似游丝) (220)
- 李 甲:帝台春(芳草碧色) (221)
- 李重元:忆王孙(萋萋芳草忆王孙) (223)
- 万俟咏:三 台(见梨花初带夜月) (225)
- 徐 伸:二郎神(闷来弹鹊) (227)
- 田 为:江神子慢(玉台挂秋月) (229)
- 曹 组:蓦山溪(洗妆真态) (231)
- 李 玉:贺新郎(篆缕消金鼎) (233)
- 廖世美:烛影摇红(霭霭春空) (235)
- 吕滨老:薄 幸(青楼春晚) (236)
- 鲁逸仲:南 浦(风悲画角) (239)
- 岳 飞:满江红(怒发冲冠) (241)
- 张 抡:烛影摇红(双阙中天) (243)
- 程 垓:水龙吟(夜来风雨匆匆) (245)
- 张孝祥:六州歌头(长淮望断) (247)
- 念奴娇(洞庭青草) (250)



- 姜 夔:点绛唇(燕雁无心) (252)
 鹧鸪天(肥水东流无尽期) (254)
 踏莎行(燕燕轻盈) (255)
 庆宫春(双桨莼波) (256)
 齐天乐(庾郎先自吟愁赋) (259)
 琵琶仙(双桨来时) (262)
章良能:小重山(柳暗花明春事深) (264)
刘 过:唐多令(芦叶满汀洲) (265)
严 仁:木兰花(春风只在园西畔) (267)
俞国宝:风入松(一春长费买花钱) (268)
张 镒:满庭芳(促织儿) (270)
 宴山亭(幽梦初回) (271)
史达祖:绮罗香(做冷欺花) (273)
 双双燕(过春社了) (275)
 东风第一枝(巧沁兰心) (277)
 喜迁莺(月波凝滴) (278)
刘克庄:生查子(繁灯夺霁华) (280)
 贺新郎(深院榴花吐) (281)
 贺新郎(湛湛长空黑) (283)
 木兰花(年年跃马长安市) (284)
卢祖皋:江城子(画楼帘幕卷新晴) (286)
 宴清都(春讯飞琼管) (287)
潘 昉:南乡子(生怕倚阑干) (288)
陆 睿:瑞鹤仙(湿云粘雁影) (289)



- 吴文英:渡江云(羞红鬓浅) (291)
- 夜合花(柳暝河桥) (293)
- 霜叶飞(断烟离绪关心事) (295)
- 宴清都(绣幄鸳鸯柱) (297)
- 齐天乐(烟波桃叶西陵路) (299)
- 花 犯(小娉婷清铅素靥) (300)
- 浣溪沙(门隔花深旧梦游) (302)
- 浣溪沙(波面铜花冷不收) (303)
- 点绛唇(卷尽愁云) (304)
- 祝英台近(采幽香) (306)
- 祝英台近(剪红情) (307)
- 黄孝迈:湘春夜月(近清明) (309)
- 潘希白:大 有(戏马台前) (310)
- 黄公绍:青玉案(年年社日停针线) (311)
- 朱嗣发:摸鱼儿(对西风、鬓摇烟碧) (312)
- 刘辰翁:兰陵王(送春去) (314)
- 宝鼎现(红妆春骑) (316)
- 永遇乐(璧月初晴) (319)
- 摸鱼儿(怎知他、春归何处) (320)
- 周 密:高阳台(照野旌旗) (322)
- 瑶 华(朱钿宝钿) (323)
- 玉京秋(烟水阔) (325)
- 曲游春(禁苑东风外) (326)
- 花 犯(楚江湄) (328)



- 蒋 捷:瑞鹤仙(绀烟迷雁迹) (329)
 贺新郎(梦冷黄金屋) (331)
 女冠子(蕙花香也) (333)
- 张 炎:高阳台(接叶巢莺) (335)
 渡江云(山空天入海) (336)
 八声甘州(记玉关、踏雪事清游) (338)
 解连环(楚江空晚) (339)
 孤 影(碧圆自洁) (341)
 月下笛(万里孤云) (342)
- 王沂孙:天 香(孤峤蟠烟) (344)
 眉 妩(渐新痕悬柳) (346)
 齐天乐(一襟余恨宫魂断) (347)
 长亭怨慢(泛孤艇) (349)
 高阳台(残雪庭阴) (350)
- 彭云逊:疏 影(江空不渡) (352)
 六 丑(似东风老大) (353)
- 李清照:凤凰台上忆吹箫(香冷金猊) (355)
 醉花阴(薄雾浓云愁永昼) (357)
 声声慢(寻寻觅觅) (359)
 念奴娇(萧条庭院) (360)
 永遇乐(落日熔金) (362)



晁补之（1053—1110年），字无咎，号归来子，济州巨野（今属山东）人。元丰二年（1079年）进士。历仕秘书省正字、校书郎、礼部郎中及地方官职等，曾两度被贬。文章温润典缛，亦工诗词。著有《鸡肋集》、《晁氏琴趣外编》。

水龙吟

次韵林圣予《惜春》

问春何苦匆匆，带风伴雨如驰骤。幽葩细萼^①，小园低槛，壅培未就^②。吹尽繁红，占春长久，不如垂柳。算春长不老，人愁春老，愁只是、人间有。春恨十常八九，忍轻孤、芳醪经口^③。那知自是、桃花结子，不因春瘦。世上功名，老来风味^④，春归时候。纵樽前痛饮，狂歌似旧，情难依旧。纵樽前痛饮，狂歌似旧，情难依旧。

【注释】①葩(pā 趴)：花。②壅(yōng 庸)：用土肥堆积护住植物根部。③孤：同“辜”，辜负。芳醪(láo 劳)：美酒。④风味：犹风度，风采。

【译文】试问春天何苦行色匆匆，带着风伴着雨奔驰急骤。绿萼纤细香花清幽，小园里栏槛低矮，刚刚壅



土培苗，花枝尚未挺秀。春风吹尽了繁花艳红，占有春光若能长久，繁红不如垂柳。算起来春光常在永不衰老，然而人却为春色消逝而愁春光衰老，这份愁只是善感愁怀的人间才有。世间失意的春恨十常八九，每见风雨摧花，我怎忍轻易辜负（舍弃）那入口芳醇的美酒。哪知原来是，桃花由于结子才零落，并非为了春去才消瘦。世上功名无成，老来风操未就，已到春归时候。纵然是痛饮美酒，依旧像昔日狂歌，那豪情却难依旧。

【赏析】这首词，写景、抒情、明理，三者相融，浑然一体。写春景中小园幽葩细萼壅培未就，经不住风来雨打，繁红落尽，不如垂柳占春长久，流露出惜春之情，以抒发自己的愁思春恨。但同时阐明花落不是因春归去，而是因结子自瘦，这如同人老自知世态功名，不为它失败未就而颓恨不休；最可宽慰的是，尚有多情好友樽前相对，欢情依旧。全词语辞凝炼流畅，言简意深；情感沉郁，但胸怀豁达。

忆少年

别历下^①

无穷官柳^②，无情画舸^③，无根行客^④。南山尚相



送,只高城人隔。 罨画园林溪绀碧^⑤,算重来,尽成陈迹。刘郎鬓如此,况桃花颜色。

【注释】①历下:今山东济南。 ②官柳:大道旁的柳树。 ③画舸:画船。 ④无根:形容四处飘游、行踪无定。 ⑤罨(yǎn 掩)画:色彩鲜明的绘画。

【译文】无穷无尽的官柳一望无边,无情的画船载着到处漂泊的游子,挂起远航的征帆。南山尚有情分,似乎也来相送,只是高城处的佳人,却被阻隔了视线。

仿佛图画般色彩斑斓,园林溪水一片深碧,色彩明净澄鲜。就算能重新再来,也物是人非,如同陈迹一般,到处漂泊,刘郎的鬓发已花白如斑,何况是那些最易飘零的桃花,又怎能不凋残?

【赏析】这首词上片描写行客离别时的愁绪和恋恋不舍的心情,下片感叹好景不常、华年空过、有情人无缘聚首的遗憾。全词语辞清丽婉雅而不绮艳,情意缠绵真挚而不媚软,韵味久耐咀嚼。

洞仙歌

泗州中秋作^①

青烟幂处^②,碧海飞金镜。永夜闲阶卧桂影^③。露



凉时,零乱多少寒蛩^④,神京远^⑤,惟有蓝桥路近。
水晶帘不下,云母屏开^⑥,冷浸佳人淡脂粉。待都将许
多明,付与金尊^⑦,投晓共流霞倾尽^⑧。更携取胡床上
南楼^⑨,看玉做人间,素秋千顷。

【注释】①泗州:在今安徽泗县。 ②幂(mì):遮
掩、覆盖。 ③永夜:长夜。闲:空。 ④寒蛩(jiāng):
秋蝉。 ⑤神京:京都汴都。 ⑥云母屏:以透明似玻
璃的云母制成的屏风。 ⑦金尊:金杯。 ⑧投:到。
流霞:仙酒,兼指朝霞。 ⑨胡床:一种可折叠的坐具,
又称交椅、绳床。南楼:在湖北鄂城县南。

【译文】青色的烟云遮住了月影,从碧海般的晴空
里飞出一轮金灿的明镜。长夜的空阶上卧着桂树的斜
影。夜露渐凉之时,多少秋蝉零乱地噪鸣,思念京都路
远,论路近唯有月宫仙境。 高卷水晶帘儿,展开云
母屏风,美人的淡淡脂粉浸润了夜月的清冷。待我将
许多月色澄辉,倾入金樽,直到拂晓连同流霞全都倾
尽。再携带一张胡床登上南楼,看白玉铺成的人间,领
略素白澄洁的千顷清秋。

【赏析】这首词是作者任泗州知州时所作。全词通
篇写中秋赏月。上片写户外赏月,写夜永月清露凉寒
蛩,想帝京遥远,唯得天上明月在近可伴,流露出淡微
的寂寞惆怅之感。下片写户内赏月,写水晶帘云母屏,