



宋词

中国文化长廊的璀璨明珠

『青少年成长必读经典书系』编委会 主编



宋词是我国古代文学皇冠上光辉夺目的一颗明珠，
在古代文学的阡陌里，她是一座芬芳绚丽的园圃。
她以姹紫嫣红、千姿百态的风韵，与唐诗争奇，与元曲斗艳。

依据教育部2011版《全日制义务教育语文课程标准》编写

中国教育学会中学语文教学专业委员会 | 专家审定

河南科学技术出版社

阅读导航

宋词是中国古代文学皇冠上光辉夺目的一颗巨钻，在古代文学的阡陌里，她是一块芬芳绚丽的园圃，她以姹紫嫣红、千姿百态的风韵与唐诗争奇，与元曲斗妍，历来与唐诗并称双绝，都代表一代文学之胜。远从《诗经》、《楚辞》及《汉魏六朝诗歌》里汲取营养，又为后来的明清戏剧小说输送了有机成分。直到今天，她们仍在陶冶着人们的情操，带给我们很高的艺术享受。

宋词是唐诗之后的又一种文学体裁，它兼有文学与音乐两方面的特点。其最早的称谓是“曲子词”。北周和隋代，士人娱乐和宴会时经常命人演奏一种音乐，即所谓的燕乐，又叫宴乐，这种音乐是由西域胡乐与民间乐曲融合而成的，而配合燕乐的曲子词也在此时逐渐流行起来，宋人王灼在《碧鸡漫志》中说：“盖隋以来，今之所谓曲子者渐兴，至唐稍盛。”《旧唐书》亦载：“自开元以来，歌者杂用胡夷里巷之曲。”大约在中唐时期，诗人张志和、韦应物、白居易、刘禹锡等人开始写词，其词风格朴素自然，洋溢着生活气息，是唐词中不可多得的佳作。后来，这些人逐渐把“词”这一文体引入了文坛。到晚唐五代时期，词已经取得了很大的发展，以晚唐词人温庭筠为代表的“花间派”词人和以李煜、冯延巳为代表的南唐词人，都为词体的成熟做出了重要贡献。不过，在唐朝时，词始终被视为“诗余”、“小道”，难登大雅之堂。

宋初，“曲子词”流行于市井酒肆之间，极尽艳丽浮华，是一种通俗的艺术形式。后来，它的内涵不断得到充实，最终彻底地跳出了歌舞艳情的窠臼，升华为一种能够体现时代精神的文学体裁，取得了与诗歌同等的地位。

宋时词的创作蔚为大观，名篇佳作不断涌现，词的起源虽早，但发展高峰是在宋代，所以后人认为词是宋代最有代表性的文学体裁，也就有了“唐诗、宋词”的说法。

宋词的发展历经三个阶段。第一阶段为由唐入宋的过渡，晏殊、晏几道、欧阳修等人承袭“花间”余绪，为这一过渡做出了很多努力；第二阶段，宋词发展到风格多样、争奇斗艳的繁盛期，其间，柳永、苏轼、秦观、贺铸等人领一代词风；第三阶段是宋词的成熟期，以周邦彦为代表的词人取得的重大成

就，体现了宋词发展的深化与成熟。

明时，有学者将词区分为“婉约”和“豪放”两体，清代王士禛继承此说，认为“词派有二”，即婉约派和豪放派。从此，两派之说便盛行开来，流传至今。

婉约词情调柔美，意境优美，音律谐婉，语言圆润。其中柳永的词以民俗曲和俗语入词，展现了当时人们的生活和情感，拥有广泛的社会基础，甚至达到了“凡有井水饮处，即能歌柳词”的地步。

豪放词则气魄雄浑，风格刚健。意境超脱，丰富了词的内容，提升了词的意境。甚至达到了“无言不可入，无事不可入”的境界，把词的社会功用提到了更高的层次，这一派的词人以苏轼、辛弃疾、范仲淹等人为代表。在苏轼笔下，词开始从花前月下走向更广阔的天地，北宋词坛风气始为之一变。“会挽雕弓如满月，西北望，射天狼”，苏轼的词句充满了豪情壮志，南宋辛弃疾则用“气吞万里如虎”的壮词，与他遥相呼应。

婉约、豪放两派的存在，使两宋词坛呈现出双峰竞秀的繁荣气象。而说到对词的贡献，不得不提及南宋女词人李清照。她创作了大量风格清新的词，并著有词论专著——《词论》，书中总结词的创作规律，提出了新的词学观点，对南宋中后期乃至后世词坛的创作具有深刻的影响。

大江东去，浪淘尽、千古风流人物。当年在词坛叱咤风云的文豪已经全部消逝在历史的长河中。然而，他们流传下来的优秀作品，千百年来脍炙人口、经久不衰，其惊艳绝伦，一如当年。宋词的唱法虽早已失传，但从其字里行间，读者仍能感受到音乐韵律之美，或缠绵婉转，或慷慨激昂，或沉郁顿挫——宋词当之无愧地成为古人流传下来的宝贵的精神财富，也是中华文化宝库中最为璀璨的明珠。

目 录

钱惟演

木兰花 / 1

寇准

踏莎行 / 2

柳永

曲玉管 / 3

雨霖铃 / 4

蝶恋花 / 5

采莲令 / 5

浪淘沙慢 / 6

定风波 / 7

少年游 / 8

戚氏 / 8

夜半乐 / 10

玉蝴蝶 / 11

八声甘州 / 12

迷神引 / 12

竹马子 / 13

范仲淹

渔家傲 / 15

苏幕遮·怀旧 / 15

御街行·秋日怀旧 / 16

张先

千秋岁 / 17

菩萨蛮 / 17

醉垂鞭 / 18

一丛花 / 18

天仙子 / 19

青门引·春思 / 20

生查子 / 20

晏殊

浣溪沙 / 22

清平乐 / 22

木兰花 / 23

踏莎行 / 23

蝶恋花 / 24

宋祁

木兰花·春景 / 25

欧阳修

采桑子 / 26

诉衷情·眉意 / 26

踏莎行 / 27

蝶恋花 / 27

目 录

木兰花 / 28

浪淘沙 / 29

临江仙 / 29

浣溪沙 / 30

青玉案 / 30

韩缜

凤箫吟 / 32

王安石

桂枝香 / 33

千秋岁引 / 34

王安国

清平乐·春晚 / 35

苏轼

水调歌头 / 36

水龙吟·次韵章质夫杨花词 / 37

念奴娇·赤壁怀古 / 38

永遇乐 / 38

洞仙歌 / 39

卜算子 / 40

青玉案 / 41

临江仙·夜归临皋 / 41

定风波 / 42

江城子 / 43

木兰花·次欧公西湖韵 / 43

贺新郎 / 44

晏几道

临江仙 / 46

蝶恋花 / 46

鹧鸪天 / 47

生查子 / 48

木兰花 / 48

清平乐 / 49

阮郎归 / 49

六幺令 / 50

御街行 / 51

虞美人 / 52

留春令 / 52

思远人 / 53

王观

卜算子·送鲍浩然之浙东 / 54

李之仪

谢池春 / 55

卜算子 / 56

目录

舒亶

虞美人 / 57

黄庭坚

鹧鸪天 / 58

定风波·次高左藏使君韵 / 59

晁端礼

绿头鸭 / 60

李元膺

洞仙歌 / 61

朱服

渔家傲 / 62

时彦

青门饮 / 63

秦观

望海潮 / 64

八六子 / 65

满庭芳 / 65

减字木兰花 / 66

踏莎行·郴州旅舍 / 66

浣溪沙 / 67

阮郎归 / 67

鹧鸪天 / 68

李甲

帝台春 / 70

赵令畤

蝶恋花 / 71

清平乐 / 71

贺铸

更漏子 / 73

青玉案 / 73

感皇恩 / 74

薄幸 / 75

浣溪沙 / 76

石州慢 / 76

蝶恋花 / 77

天门谣 / 78

天香 / 79

望湘人 / 80

绿头鸭 / 81

张耒

风流子 / 83

目 录

仲殊

金明池 / 85

晁补之

水龙吟·次韵林圣予

《惜春》 / 87

盐角儿·亳社观梅 / 88

忆少年·别历下 / 89

洞仙歌 / 89

晁冲之

临江仙 / 91

周邦彦

瑞龙吟 / 92

风流子 / 93

兰陵王 / 94

琐窗寒 / 95

六丑 / 96

夜飞鹊 / 97

满庭芳 / 98

过秦楼 / 99

花犯 / 100

大酺 / 100

解语花·上元 / 102

定风波 / 103

蝶恋花 / 103

解连环 / 104

拜星月慢 / 105

关河令 / 106

绮寮怨 / 106

尉迟杯 / 107

西河·金陵怀古 / 108

瑞鹤仙 / 109

浪淘沙慢 / 110

应天长 / 111

夜游宫 / 112

叶梦得

贺新郎 / 113

虞美人 / 114

潘阆

酒泉子 / 115

曹组

蓦山溪·梅 / 116

目 录

万俟咏

三台·清明应制 / 117

徐伸

二郎神 / 119

田为

江神子慢 / 121

陈克

菩萨蛮 / 122

查荈

透碧霄 / 123

周紫芝

鹧鸪天 / 124

踏莎行 / 124

廖世美

烛影摇红·题安陆浮云楼 / 126

李清照

如梦令 / 127

凤凰台上忆吹箫 / 127

醉花阴 / 128

声声慢 / 129

念奴娇 / 129

永遇乐 / 130

浣溪沙 / 131

蔡伸

苏武慢 / 132

柳梢青 / 133

陈与义

临江仙 / 134

临江仙·夜登小阁忆洛中

旧游 / 134

李玉

贺新郎 / 136

张元幹

石州慢 / 138

兰陵王 / 139

吕滨老

薄幸 / 140

岳飞

满江红 / 141

目 录

韩元吉

六州歌头 / 142

好事近 / 143

张抡

烛影摇红·上元有怀 / 144

袁去华

瑞鹤仙 / 145

剑器近 / 146

安公子 / 146

陆淞

瑞鹤仙 / 148

陆游

卜算子·咏梅 / 149

渔家傲·寄仲高 / 149

定风波 / 150

范成大

忆秦娥 / 151

醉落魄 / 151

霜天晓角 / 152

张孝祥

六州歌头 / 153

辛弃疾

贺新郎·别茂嘉十二弟 / 154

贺新郎·赋琵琶 / 155

水龙吟·登建康赏心亭 / 156

摸鱼儿 / 156

永遇乐·京口北固亭怀古 / 157

木兰花慢·滁州送范倅 / 158

祝英台近 / 159

青玉案·元夕 / 159

鹧鸪天·鹅湖归病起作 / 160

菩萨蛮·书江西造口壁 / 160

程垓

水龙吟 / 162

陈亮

水龙吟 / 163

张铉

满庭芳·促织儿 / 164

宴山亭 / 165

目 录

刘过

唐多令 / 166

蔡幼学

好事近 / 167

姜夔

点绛唇 / 168

鹧鸪天·元夕有所梦 / 168

庆宫春 / 169

齐天乐 / 170

琵琶仙 / 171

念奴娇 / 172

扬州慢 / 173

长亭怨慢 / 173

淡黄柳 / 174

暗香 / 175

疏影 / 176

翠楼吟 / 176

杏花天影 / 177

一萼红 / 178

霓裳中序第一 / 179

俞国宝

风入松 / 180

史达祖

绮罗香·咏春雨 / 181

双双燕·咏燕 / 181

东风第一枝·春雪 / 182

喜迁莺 / 183

三姝媚 / 184

秋霁 / 185

夜合花 / 186

玉蝴蝶 / 187

八归 / 187

卢祖皋

江城子 / 189

宴清都 / 189

韩偓

高阳台·除夜 / 191

刘克庄

生查子·元夕戏陈敬叟 / 192

贺新郎·端午 / 192

贺新郎·九日 / 193

木兰花·戏呈林节推乡兄 / 194

目 录

黄孝迈

湘春夜月 / 195

陆叡

瑞鹤仙 / 196

萧泰来

霜天晓角·梅 / 197

吴文英

霜叶飞·重九 / 198

宴清都·连理海棠 / 199

齐天乐 / 200

花犯·郭希道送水仙索赋 / 200

浣溪沙 / 201

点绛唇·试灯夜初晴 / 202

祝英台近 / 202

祝英台近·除夕立春 / 203

澡兰香·淮安重午 / 204

风入松 / 205

莺啼序·春晚感怀 / 205

惜黄花慢 / 207

高阳台·落梅 / 208

高阳台·丰乐楼分韵得

“如”字 / 209

三姝媚·过都城旧居有感 / 210

八声甘州·灵岩陪庾幕诸

公游 / 211

踏莎行 / 211

瑞鹤仙 / 212

鹧鸪天 / 213

夜游宫 / 214

青玉案 / 214

贺新郎 / 215

唐多令 / 216

潘昉

南乡子·题南剑州妓馆 / 217

潘希白

大有·九日 / 218

刘辰翁

兰陵王·丙子送春 / 219

宝鼎现 / 220

永遇乐 / 222

摸鱼儿·酒边留同年

徐云屋 / 223

钱惟演（962—1034），字希圣，钱塘（今浙江杭州）人。吴越王钱俶次子。博学能文，尤工诗，与杨亿、刘筠号“江东三虎”，领袖西昆诗派。所著今存《家王故事》、《金坡遗事》。

木 兰 花

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，鸾镜朱颜惊暗换^①。昔年多病厌芳尊，今日芳尊唯恐浅^②。

【新解】

暮春时节，城墙上群莺乱叫，城墙下一江春水烟波浩渺，拍打着堤岸。芳草映绿杨，处处鸟语花香，这美丽的春景不知还有几时。眼看春将归去，好花不常开，好景不常在，我不禁潸然泪下，愁肠百结。

感觉自己日渐老朽，对镜一照，更是大吃一惊，想不到容颜竟衰老得如此之快。往年因身体多病不喜饮酒，如今满腹惆怅，幽思难以排遣，反而担心杯中少酒。

【注释】

①鸾镜：南朝刘敬叔

《异苑》载：罽（jì）

宾王有鸾，三年不鸣。

夫人曰悬镜照之，鸾见

影则鸣。故后世称镜为

鸾镜，多借以表达离愁

别恨。

②芳尊：美酒。尊，通

“樽”，酒杯。

寇准（961—1023），字平仲，汉族，华州下邽（今陕西渭南）人。北宋政治家、诗人。太平兴国五年进士，授大理评事，知归州巴东、大名府成安县。累迁殿中丞、通判鄂州。召试学士院，授右正言、直史馆，为三司度支推官，转盐铁判官。天禧元年，改山南东道节度使，再起为相。皇佑四年，诏翰林学士孙抃撰神道碑，帝为篆其首曰“旌忠”。寇准善诗能文，七绝尤有韵味，今传《寇忠愍公诗集》3卷。

踏 莎 行

【注释】

- ①阑：残，尽。
 ②红英：红花。
 ③屏山：屏风。
 ④密约：互诉衷情，暗约之佳期。
 ⑤菱花：指镜子。

春色将阑^①，莺声渐老，红英落尽青梅小^②。画堂人静雨蒙蒙，屏山半掩余香袅^③。

密约沉沉^④，离情杳杳，菱花尘满慵将照^⑤。倚楼无语欲销魂，长空暗淡逢芳草。

【新解】

春天转眼间即将结束了，黄莺清脆的啼叫声也渐渐衰涩了，那迎春的红花飘零在暮春的风雨中，梅树枝头也结出了小小的青果。画堂里面安静沉寂，堂外则是细雨蒙蒙。

遥想当年，我们依依惜别时的深情约定啊。如今一别经年，远方的他依然杳无音讯，可晓得我这份断肠的思念么。妆奁久未开，菱饰尘灰满，眼下竟然连照镜的心都懒了。只是落寞地倚在栏杆上，心下纵万语千言，却又向谁人说起？惟有无语凝噎，暗自销魂罢了。天空灰蒙蒙的，黯然地衔着绵绵不尽的芳草，一如我的思念。

柳永（约987—约1060），初名三变，改名永，字耆卿，因排行第七，人称“柳七”。北宋著名词人，婉约派最具代表性的人物。在词学史上柳永有两大贡献：一是推广慢词长调，题材广阔，音律谐婉，时出隽语，对后世影响深远。二是独辟蹊径，旧调翻新；俗语入词，俗事入词。“凡有井水饮处，皆能歌柳词”，可见柳词影响之大。

曲 玉 管

陇首云飞^①，江边日晚，烟波满目凭阑久。一望关河萧索^②，千里清秋，忍凝眸^③？

杳杳神京^④，盈盈仙子，别来锦字终难偶^⑤。断雁无凭^⑥，冉冉飞下汀洲，思悠悠。

暗想当初，有多少、幽欢佳会；岂知聚散难期，翻成雨恨云愁！阻追游，每登山临水，惹起平生心事，一场消黯^⑦。永日无言^⑧，却下层楼。

【新解】

远处的山头上，朵朵白云飘飞，天色已晚，一轮红日慢慢地落在江边。我长时间地倚靠在栏杆上，极目远眺，满眼都是迷漫的烟涛。清秋时节，万里江山，一片萧瑟，而我怎么能凝神远望这么长的时间呢？

我那美丽多情的女友，还在遥远的京城汴京，我最难以忘怀的就是她那仙女般的盈盈体态。自从分别以后，我俩天各一方，一直没能收到她那充满柔情蜜意的书信。那只孤雁缓缓地飞向了水中的小洲，并没有飞到我的身边，看来它没有为我捎来她的音信啊。绵绵相思情，就像滚滚东逝的江水，无穷无尽。

想当年，你我曾有过无数次的欢乐幽会。可谁知，聚散离合，竟是如此难以预料。我心头那浓浓的离愁别绪，就像那愁云凄

【注释】

①陇首：高山之巅。

②关河：关山河川，这里泛指山河。

③忍：怎能忍受。

④杳（yǎo）杳：遥远渺茫。神京：帝京，京都，这里指汴京（今开封）。

⑤锦字：指书信，锦字书。难偶：难以相遇。

⑥断雁：离群的孤雁。

⑦消黯（àn）：黯然销魂之意。

⑧永日：终日，整天。

雨，不请自来，挥之不去。山阻水隔，我追胜而游。每当登山临水，平生的心事便会一下子涌向心头。而最终只能默默走下高楼，仍然整日愁肠满怀。

雨霖铃

【注释】

- ①寒蝉：秋蝉。
 ②都门帐饮：古人在京城门外设帐为友人饯行。
 ③兰舟：木兰舟，以木兰树所造之船。后世泛指船只。
 ④楚天：南天。楚国在江南，故称南天为楚天。
 ⑤经年：年复一年。
 ⑥风情：男女间的爱恋深情。

寒蝉凄切^①，对长亭晚，骤雨初歇。都门帐饮无绪^②，留恋处、兰舟催发^③。执手相看泪眼，竟无语凝噎。念去去、千里烟波，暮霭沉沉楚天阔^④。

多情自古伤离别，更那堪、冷落清秋节！今宵酒醒何处？杨柳岸、晓风残月。此去经年^⑤，应是良辰好景虚设。便纵有千种风情^⑥，更与何人说？

【新解】

黄昏时分，凄凉悲切的秋蝉声回响在暮色中，刚刚下过一阵急雨，四周十分清凉。在这京城门外设帐饯行，彼此都没有心情饮酒。我们依依难舍，木兰舟上的人催促我赶紧出发。我们紧握住彼此的手，双目相视，泪眼朦胧，哽咽到说不出话来。这次离京南下后，我再也见不到你的倩影，只看见江上一望无际迷茫的水雾，以及傍晚时分弥漫在辽阔天空中的灰蒙蒙的云雾。

自古多情的人都因离别而伤感，如今我与你分别在这冷落、凄清的晚秋季节，这叫我如何能忍受分别的痛苦。不知我今夜酒醒后会身在何处。或许在杨柳依依的岸边，在清凉的晨风中，举头还依稀可见空中的残月。这一去，不知何年何月才能与你相见，虽有良辰美景，没有你陪伴身旁，还不是如同虚设？纵然对你有万般思念、千种风情，又可向谁诉说呢？

蝶恋花

伫倚危楼风细细^①，望极春愁，黯黯生天际^②。草色烟光残照里，无言谁会凭阑意？

拟把疏狂图一醉^③，对酒当歌，强乐还无味^④。衣带渐宽终不悔^⑤，为伊消得人憔悴^⑥。

【新解】

微风轻拂，我倚靠在高楼栏杆边站了很久，凝望天边，夕阳的余晖里，烟霭迷蒙，远山的草色变得黯淡，一如我忧郁的心情，有谁理解我此时的惆怅？

打算放纵一下自己，痛痛快快地醉一场，纵情高歌，但强求欢乐反而了无趣味。为了她，即使身心憔悴，日渐消瘦，我也无怨无悔。

【注释】

① 伫：久立。危楼：高楼。

② 黯黯：沮丧愁闷的样子。

③ 疏狂：粗疏狂放，散漫不羁。

④ 强乐：强颜欢笑。

⑤ 衣带渐宽：指人逐渐消瘦。

⑥ 消得：值得。

采莲令

月华收，云淡霜天曙。西征客、此时情苦。翠娥执手送临歧^①，轧轧开朱户。千娇面、盈盈伫立，无言有泪，断肠争忍回顾^②？

一叶兰舟，便恁急桨凌波去^③。贪行色、岂知离绪，万般方寸^④，但饮恨、脉脉同谁语？更回首、重城不见，寒江天外，隐隐两三烟树。

【新解】

月亮收起了它的清辉，天色渐渐地亮起来，淡淡的云彩，映衬着满地的寒霜。此时此刻，即将踏上漫漫征途的游子，心情无

【注释】

① 翠娥：本指美人的眉毛，此处借指美女。临歧：分别的岔路口。

② 争忍：怎忍。

③ 凌波：奔腾的波浪。

④ 方寸：指心。

比愁苦。那温柔美丽的女友为了给他送行，轧轧地打开了那扇朱红色的大门。两人携手，依依不舍地来到了分别的岔路口。她两眼泪汪汪，久久地站在那里，深情的面容千娇百媚，婀娜的体态袅袅轻盈，那伤心欲绝的神态，让人真不忍心转身回顾！

登上一叶扁舟，便匆匆操桨驾舟而去。离别的时候一心急于上船赶路，根本没想到那离愁别绪竟是如此痛苦！此时此刻，无尽的懊恨之情只能埋藏在心底，脉脉深情能向谁倾诉？当他留恋地再次回头时，就连那高高的城郭都已经看不见了，所能看到的，只有在寒气逼人的江天之际，那隐隐约约的被烟雾笼罩的三两棵孤树。

浪淘沙慢

【注释】

- ①梦觉：梦醒。
 ②嗟：感叹。因循：此指漂泊。
 ③陡顿：突然。
 ④殢（tì）云尤雨：比喻男女缠绵欢爱。殢，恋恋不舍。
 ⑤漏永：形容时间漫长。漏，漏壶，古代计时器。
 ⑥昵：亲近。

梦觉透窗风一线^①，寒灯吹息。那堪酒醒，又闻空阶夜雨频滴。嗟因循、久作天涯客^②。负佳人、几许盟言，更忍把、从前欢会，陡顿翻成忧戚^③。

愁极，再三追思，洞房深处，几度饮散歌阑，香暖鸳鸯被。岂暂时疏散，费伊心力。殢云尤雨^④，有万般千种，相怜相惜。

恰到如今，天长漏永^⑤，无端自家疏隔。知何时、却拥秦云态？愿低帏昵枕^⑥，轻轻细说与，江乡夜夜，数寒更思忆。

【新解】

昨晚喝醉了酒，夜半时分，从梦中醒来，寒风透过窗户，将屋里那盏昏暗的孤灯吹灭。屋外愁苦的雨点滴滴嗒嗒地敲打着空荡荡的台阶，让人听了之后倍感凄凉孤寂。我漂泊不定，长期客居天涯，辜负了曾与佳人立下的海誓山盟。从前欢乐的聚会，如今竟一下子变成了挥之不去的忧愁，更是让人不堪回首。

心中忧愁到了极点。一次次地回想起在她那弥漫着阵阵脂香的卧室里，有多少回，我曾一边慢慢品尝美酒，一边尽情欣赏她