

SONGCI SANBASISHOU

宋词三百首

【清】上疆村民 选编

韩高年

译注

扬州慢

作者·姜夔

淮左名都，竹西佳处，解鞍少驻初程。过春风十里，尽荠麦青青。自胡马窥江去后，废池乔木，犹厌言兵。渐黄昏，清角吹寒，都在空城。

杜郎俊赏，算而今重到须惊。纵豆蔻词工，青楼梦好，难赋深情。二十四桥仍在，波心荡冷月无声。念桥边红药，年年知为谁生？



甘肃民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

宋词三百首 / 韩高年译注.(清)上疆村民 选编,兰州:甘肃民族出版社,2012.7

ISBN 978-7-5421-2120-2

I. ①宋… II. ①韩… III. ①宋词-选集②宋词-译文③宋词-注释 IV. ①I222.844

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第153388号

书 名: 宋词三百首

作 者: 韩高年 译注

责任编辑: 桂 渝

封面设计: 李函飞

出 版: 甘肃民族出版社(730030 兰州市读者大道568号)

发 行: 甘肃民族出版社发行部(730030 兰州市读者大道568号)

印 刷: 兰州万易印务有限责任公司

开 本: 710毫米×1020毫米 1/16 印张:15.5 插页:2

字 数: 279千

版 次: 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

印 数: 1~2000册

书 号: ISBN 978-7-5421-2120-2

定 价: 25.00元

甘肃民族出版社图书若有破损、缺页或无文字现象,可直接(七)本社联系调换。

邮编:730030 地址:兰州市读者大道568号 网址:<http://www.gansumz.com>

投稿邮箱:liuxintian@yahoo.com.cn

发行部:葛慧 联系电话:0931-8773271(传真)E-mail:gsmzgehui3271@tom.com

版权所有 翻印必究



人是灵与肉的结合体，在满足生存所需的物质需求的基础上，人还需要精神生活，人的灵魂也须有一个安顿之所。我们常说，文学家是人类灵魂的工程师，伟大的文学作品是人们生活中的指路明灯。法国大文豪雨果说过一句名言：“书籍便是这种改造灵魂的工具。人类所需要的，是富有启发性的养料。而阅读，则正是吸收这种养料。”中国古代人也把“雪夜拥炉读禁书”、“偷闲品茗读陶诗”当做一种高级的人生享受，一种高雅的人生境界。可见，无论中外古今，大家都认为，阅读经典的文学作品可以净化灵魂和提高道德修养。然而在当今社会，随着人类文明的进步和社会的发展，我们的生活节奏越来越快，我们已经或者说正在失去文学阅读这种高级的人生享受。

中国有着悠久的文学传统，仅从上古神话到辛亥革命前夕的文学，就经历了数千年的发展。中国文学从古至今之所以长盛不衰，和人们对文学功能的认知是密切相关的。文学有哪些重要的功能？简要说来，文学具有“载道”和“教化”的功能。《论语》里有一个故事，说的是孔子的儿子伯鱼向父亲请教如何进德修业，孔子对伯鱼说：“小孩子为什么不读《诗经》呢？读它的好处小了说可以学会如何孝敬父母和长辈，大处说可以学会如何侍奉国君、处理政务，即使是最愚笨的人，也可以通过读《诗经》了解到鸟兽草木虫鱼的名字，获得很多知识的呀！”孔子说的这番话告诉我们，经典的文学作品，如《诗经》，包含着丰富的生活智慧和人生经验，这就是“载道”；同时，他还说通过读《诗经》可以受到教育和感化，成为一个“孝子”和“忠臣”，最低层次也可以成为一个博学的人，这就是“教化”。他还说过“《诗》可以兴、观、群、怨”；“入其国，其教可知也，温柔敦厚，诗教也”。这些都是强调文学的教化功能。归根到底，实际上就是强调文学阅读对提高人的道德修养具有积极的作用。具体些说，

文学有以下几种功能：

第一，文学的道德示范功能。

中国历来的“文以载道”传统首先要求文学必须真实地反映现实生活中真、善、美的人和事，并对其进行赞扬和歌颂。也就是说，文学要从正面树立积极的、富于道德感的榜样，以期对读者产生指导和示范的作用。古代的作家追求“立言不朽”，这种人生观，也是追求自己创作的文学作品能长久地在道德修养方面影响后人。这样就可以“不朽”！例如，伟大诗人屈原，之所以不朽，不是因为他是楚国的贵族，而是因为他的《离骚》所表现的那种“民生各有所乐兮，予独好修以为常”以及“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的道德精神。正是这种道德精神对后人产生的示范作用铸就了屈原的不朽与传奇。

因为文学具有道德示范功能，所以古代科举考试以考核诗、词、歌、赋、文章为内容。这种制度设计里面隐含着—个重要的判断：文学阅读的能力和水平，对应着道德素质、文化修养的高度。因为这个原因，古人所说的“读书”，实际上就是阅读先秦儒家的经典和历代积累下来的经典文学作品，其实这正好符合广义的文学的范畴。孔子说：“不学诗，无以言；不学礼，无以立。”宋朝大文学家欧阳修也说：“立身以立学为先，立学以读书为本！”现代的文化名人李苦禅也说过：“鸟欲高飞先振翅，人求上进先读书。”他们所讲的“读书”，在很大程度上是指文学阅读。

做人需要文学阅读，提升道德境界、革除恶俗、治理社会也有赖于文学阅读。2500多年以前，中国的圣人孔子就已指出这一点。他针对文学教化对社会治理的作用说过一段很经典的话：“道之以政，齐之以刑，民免而无耻；道之以德，齐之以礼，有耻且格。”（《论语·为政》）意思是文学的教化功能是柔性的，既可避免老百姓触犯法律，又可以使人心归服。说到底，文学阅读还是一种提高国民素质的有效手段。

第二，文学阅读的启蒙和惩戒功能。

汉代大文学家刘向讲过一句很经典的话，叫做：“书犹药也，善读之可以医愚！”近代以来，严复、梁启超等人主张“文学救国论”，就是认为文学阅读可以启迪民智，提升民德；“五四”时期，鲁迅、郭沫若等一大批作家也坚信文学可以启蒙民众，改变国民素质。今天，“五四”已经过去近一个世纪，启蒙的任务却不能说已经彻底完成，国民素质（民力、民智、民德）仍有待提高。

在社会发生巨变的年代，文学还起着揭露和批判社会生活中的假、恶、丑的作用，这也就是我们常说的“惩恶扬善”。这种作用通过向广大读者反映社会生活的真

实,从而实现矫正世道人心的目的。

也就是说,经典的文学作品忠实地反映了社会生活的现状和世道人心,具有褒扬真善美、贬斥假恶丑的作用,尤其是后者,对于医治不合理的世道、变态的人心,以及惩戒恶势力具有强大的力量。这在古今中外的文学经典、文学名著中有许多活生生的例子。例如《史记》中的《孙宾列传》《伍子胥列传》等,都通过善恶终有报的鲜活例子,来起到劝善惩恶的作用。

第三,文学阅读可以净化心灵、提升境界。

文学经典具有彰显高尚的人生价值和人生意义的作用,通过阅读经典文学作品,文学的接受者可以感受到生命的意义,树立正确的人生观,进而实现人生的价值。古今中外,很多成功的人就是在其成长过程中,通过经典的文学作品树立了自己远大的理想,并最终成就了不平凡的事业。前苏联作家高尔基说:“我读书越多,书籍就使我和世界越接近,生活对我也变得越加光明和有意义。”比如《约翰·克里斯朵夫》《钢铁是怎样炼成的》以及《论语》《史记》中的传记等,就具有启迪人生的作用。

悲剧性的作品,通过主人公悲剧命运的展示,可以引发我们道德上的反省和忏悔,从而起到净化灵魂的作用。如雨果的《悲惨世界》《九三年》,托尔斯泰的《复活》等小说,以及杜甫的“三吏”、“三别”等诗作,就是如此。

经典的文学作品总能给我们提供崇高的理想境界和高雅的生活情趣。有的时候文学家还通过作品告诉我们战胜困难、走出困境的方法。可以说,每一次的文学阅读,就是和一个充满智慧的人进行一次有意义的对话和交流。如我们读晏殊的“一曲新词酒一杯”、苏轼的《念奴娇》等,就如爱国诗人于谦所说的那样,有一种“书卷多情似故人,晨昏忧乐每相亲”的感受。法国思想家伏尔泰也说:“当我们第一遍读一本好书的时候,我们仿佛觉得找到了一个朋友;当我们再一次读这本书的时候,仿佛又和老朋友重逢。”德国文学家歌德甚至说:“读一本好书,就是和许多高尚的人谈话。”

想象力丰富的叙事作品具有超越时空的独特魅力,它能使阅读者进入到一个完全不同于现实世界的理想王国,体验一次精神之旅、心灵之旅。中国古代思想家兼文学家庄子写过一篇《逍遥游》,就是借助于展翅高飞九万里的大鹏鸟,表现了一种超凡脱俗的人生境界。读李白的《将进酒》《蜀道难》等诗作,也会有同样的体验。

美国女作家海伦·凯勒认为文学是她理想的乐园，她回忆文学阅读的经历时曾说：“每当我读到《伊利亚特》最精彩的篇章时，都会感到自己的灵魂在升华，将我从狭窄的生活圈子里解脱出来，游荡于身体之外，飘然于广阔无垠的天上人间。”对于一个既看不见也听不到的残障人士来说，文学阅读使她战胜了现实的苦难，进入到精神的自由境界。她所说的这种体会正是文学阅读给读者带来的超越感和生活境界的提升。

甘肃民族出版社很重视中国文学的普及与传统文化的弘扬，策划出版经典品鉴系列丛书，先期推出《论语》《史记》《唐诗三百首》《宋词三百首》四种。这四部书都是中国文学的经典，过去许多知名学者开列的经典阅读基本书目中都有这几部书。可以说它们是学习中国文学和传统文化起步阶段的必读之书。考虑到读者阅读古典文学作品的习惯和可能遇到的语言文化障碍，我们在广泛参考前人相关成果的基础上，对这几部书中涉及的难字难词、重要的文化背景、有关的古代制度等，均在注释中进行了简要的说明，同时附有译文，这样可以帮助读者更便捷地理解文本。除此之外，本套书立足当下的社会背景，结合当代生活需要，对文章诗词的艺术特点及启示等做了简要的阐发。不求面面俱到，只求有得于心，有所感悟。相信这套丛书的出版，一定会对弘扬中华优秀传统文化起到应有的作用。

韩高年

2012年6月4日



目录

- 赵 佶 宴山亭·北行见杏花(裁剪冰绡) / 1
- 钱惟演 木兰花(城上风光莺语乱) / 2
- 范仲淹 渔家傲(塞下秋来风景异) / 2 苏幕遮(碧云天) / 3 御街行(纷纷坠叶飘香砌) / 4
- 张 先 千秋岁(数声鶗鴂) / 5 菩萨蛮(哀筝一弄《湘江曲》) / 5 醉垂鞭(双蝶绣罗裙) / 6 一丛花令(伤高怀远几时穷) / 7 天仙子(《水调》数声持酒听) / 7 青门引(乍暖还清冷) / 8 生查子(含羞整翠鬟) / 9
- 晏 殊 浣溪沙(一曲新词酒一杯) / 10 浣溪沙(一向光年有限身) / 10 清平乐(红笺小字) / 11 清平乐(金风细细) / 11 木兰花(燕鸿过后莺归去) / 12 木兰花(池塘水绿风微暖) / 13 木兰花(绿杨芳草长亭路) / 14 踏莎行(祖席离歌) / 14 踏莎行(小径红稀) / 15 踏莎行(细草愁烟) / 16 蝶恋花(六曲阑干偎碧树) / 16
- 韩 缜 凤箫吟(锁离愁) / 17
- 宋 祁 木兰花(东城渐觉风光好) / 18
- 欧阳修 采桑子(天容水色西湖好) / 19 诉衷情(清晨帘幕卷轻霜) / 19 踏莎行(候馆梅残) / 20 蝶恋花(庭院深深深几许) / 21 蝶恋花(谁道闲情抛弃久) / 22 蝶恋花(几日行云何处去) / 22 木兰花(别后不知君远近) / 23 临江仙(柳外轻雷池上雨) / 23 浣溪沙(堤上游人逐画船) / 24 浪淘沙(把酒祝东风) / 25 青玉案(一年春事都来几) / 25
- 聂冠卿 多丽(想人生) / 26
- 柳 永 曲玉管(陇首云飞) / 27 雨霖铃(寒蝉凄切) / 28 蝶恋花(伫倚危楼风细细) / 29 采莲令(月华收) / 29 浪淘沙慢(梦觉线) / 30 定风波(自春来) / 31 少年游(长安古道马迟迟) / 32 戚氏(晚秋天) / 32 夜半乐(冻云黯淡天气) / 33 玉蝴蝶(望处雨收云断) / 34 八声甘州(对潇潇暮雨洒江天) / 35 迷神引(一叶扁舟轻帆卷) / 36 竹马子(登孤垒荒凉) / 37

- 王安石 桂枝香·金陵怀古(登临送目)/38 千秋岁引(别馆寒砧)/38
- 王安国 清平乐(留春不住)/39
- 晏几道 临江仙(梦后楼台高锁)/40 蝶恋花(槛菊愁烟兰泣露)/41 蝶恋花
(醉别西楼醒不记)/41 鹧鸪天(彩袖殷勤捧玉钟)/42 鹧鸪天(醉
拍春衫惜旧香)/43 生查子(金鞍美少年)/43 生查子(关山魂梦
长)/44 木兰花(东风又作无情计)/44 木兰花(秋千院落重帘幕)
/45 清平乐(留人不住)/45 阮郎归(旧香残粉似当初)/46 阮郎
归(天边金掌露成霜)/46 六幺令(绿阴春尽)/47 御街行(街南绿
树春饶絮)/48 虞美人(曲阑干外天如水)/48 留春令(画屏天
畔)/49 思远人(红叶黄花秋意晚)/50 满庭芳(南苑吹花)50
- 苏 轼 水调歌头(明月几时有)/51 水龙吟·次韵章质夫杨花词(似花还似
非花)/52 念奴娇·赤壁怀古(大江东去)/53 永遇乐(明月如霜)
/53 洞仙歌(冰肌玉骨)/54 卜算子(缺月挂疏桐)/55 青玉
案·送伯固归吴中(三年枕上吴中路)/56 临江仙(夜饮东坡醒复
醉)/56 定风波(莫听穿林打叶声)/57 江城子(十年生死两茫
茫)/58 木兰花·次欧公西湖韵(霜余已失长淮阔)/58 贺新郎(乳
燕飞华屋)/59
- 黄庭坚 鹧鸪天(黄菊枝头生晓寒)/60 定风波(万里黔中一漏天)/60
- 秦 观 望海潮(梅英疏淡)/61 八六子(倚危亭)/62 满庭芳(山抹微云)
/63 满庭芳(晓色云开)/63 减字木兰花(天涯旧恨)/64 踏莎行
(雾失楼台)/65 浣溪沙(漠漠清寒上小楼)/65 阮郎归(湘天风
雨破寒初)/66 鹧鸪天(枝上流莺和泪闻)/67
- 晁元礼 绿头鸭(晚云收)/67
- 赵令畴 蝶恋花(欲减罗衣寒未去)/68 蝶恋花(卷絮风头寒欲尽)/69
清平乐(春风依旧)/70
- 张 耒 风流子(木叶亭皋下)/70
- 晁补之 水龙吟·次韵林圣予《惜春》(问春何苦匆匆)/71 盐角儿·亳社
观梅(开时似雪)/72 忆少年·别历下(无穷官柳)/73 洞仙歌·泗
州中秋作(青烟暮处)/73
- 晁冲之 临江仙(忆昔西池池上饮)/74
- 舒 亶 虞美人·寄公度(芙蓉落尽天涵水)/75
- 朱 服 渔家傲(小雨纤纤风细细)/76

- 毛滂 惜分飞·富阳僧舍作别语赠妓琼芳(泪湿阑干花著露) / 76
- 陈克 菩萨蛮(赤栏桥尽香街直) / 77 菩萨蛮(绿芜墙绕青苔院) / 78
- 李元膺 洞仙歌(雪云散尽) / 78
- 时彦 青门饮·寄宠人(胡马嘶风) / 79
- 李之仪 卜算子(我住长江头) / 80 谢池春(残寒消尽) / 81
- 周邦彦 瑞龙吟(章台路) / 81 锁窗寒(暗柳啼鸦) / 82 瑞鹤仙(悄郊原带郭) / 83 尉迟杯·离恨(隋堤路) / 84 拜星月慢·秋思(夜色催更) / 84 关河令(秋阴时晴渐向暝) / 85 风流子(新绿小池塘) / 85 应天长(条风布暖) / 86 解连环(怨怀无托) / 87 浪淘沙慢(昼阴重) / 88 满庭芳(风老莺雏) / 88 过秦楼(水浴清蟾) / 89 夜游宫(叶下斜阳照水) / 90 解语花·上元(风消烟蜡) / 90 大酺(对宿烟收) / 91 蝶恋花·早行(月皎惊乌栖不定) / 92 兰陵王·渭城三叠(柳阴直) / 93 夜飞鹊·别情(河桥送人处) / 93 花犯(粉墙低) / 94 六丑·落花(正单衣试酒) / 95 西河·金陵怀古(佳丽地) / 96 绮寮怨(上马人扶残醉) / 96
- 贺铸 蝶恋花(几许伤春春复暮) / 97 感皇恩(兰芷满汀洲) / 98 浣溪沙·醉中真(不信芳春厌老人) / 99 浣溪沙(楼角初消一缕霞) / 99 绿头鸭(玉人家) / 100 天门谣(牛渚天门险) / 101 天香(烟络横林) / 101 石州慢(薄雨收寒) / 102 青玉案(凌波不过横塘路) / 103 薄倖(艳真多态) / 103 望湘人(厌莺声到枕) / 104
- 张元干 石州慢(寒水依痕) / 105 兰陵王·春恨(卷珠箔) / 105
- 叶梦得 贺新郎(睡起啼莺语) / 106 虞美人(落花已作风前舞) / 107
- 汪藻 点绛唇(新月娟娟) / 108
- 刘一止 喜迁莺·晓行(晓光催角) / 109
- 韩 轸 高阳台·除夜(频听银签) / 109
- 李 邴 汉宫春(潇洒江梅) / 110
- 陈与义 临江仙(高咏楚词酬午日) / 111 临江仙·夜登小阁忆洛中旧游(忆昔午桥桥上饮) / 112
- 蔡 伸 苏武慢(雁落平沙) / 112 柳稍青(数声鶗鴂) / 113
- 周紫芝 鹧鸪天(一点残氿江尽时) / 114 踏莎行(情似游丝) / 114
- 李 甲 帝春台(芳草碧色) / 115
- 李重元 忆王孙·春词(萋萋芳草忆王孙) / 116

- 万俟咏 三台·清明应制(见梨花初带夜月) / 116
- 徐 伸 转调二郎神(闷来弹鹊) / 117
- 田 为 江神子慢(玉台挂秋月) / 118
- 曹 组 蓦山溪·梅(洗妆真态) / 119
- 李 玉 贺新郎(篆缕消金鼎) / 120
- 廖世美 烛影摇红·题安陆浮云楼(霭霭春空) / 120
- 吕滨老 薄 倖(青楼春晚) / 121
- 查 荃 透碧霄(舫兰舟) / 122
- 鲁逸仲 南浦·旅怀(风悲画角) / 123
- 岳 飞 满江红(怒发冲冠) / 123
- 张 抡 烛影摇红·上元有怀(双阙中天) / 124
- 程 垓 水龙吟(夜来风雨匆匆) / 125
- 张孝祥 念奴娇(洞庭青草) 126 六州歌头(长淮望断) / 127
- 韩元吉 好事近·汴京赐宴(凝碧旧池头) / 128 六州歌头·桃花(东风著意) / 128
- 袁去华 安公子(弱柳千丝缕) / 129 瑞鹤仙(郊原初过雨) / 130
剑器近(夜来雨) / 131
- 陆 淞 瑞鹤仙(脸霞红印枕) / 132
- 陆 游 卜算子·咏梅(驿外断桥边) / 132 渔家傲·寄仲高(东望山阴何处是) / 133
定风波·进贤道上见梅赠王伯寿(敲帽垂鞭送客回) / 134
- 陈 亮 水龙吟·春恨(闹花深处层楼) / 134
- 范成大 霜天晓角(晚晴风歇) / 135 忆秦娥(楼阴缺) / 135
眼儿媚(酣酣日脚紫烟浮) / 136
- 蔡幼学 好事近·送春(日日惜春残) / 137
- 辛弃疾 菩萨蛮·书江西造口壁(郁孤台下清江水) / 137 鹧鸪天·鹅湖归病起作(枕簟溪堂冷欲秋) / 138 青玉案·元夕(东风夜放花千树) / 139
祝英台近·晚春(宝钗分) / 139 木兰花慢·滁州送范倅(老来情味减) / 140
永遇乐·京口北固亭怀古(千古江山) / 140 水龙吟·登建康赏心亭(楚天千里清秋) / 141 贺新郎·赋琵琶(凤尾龙香拨) / 142 汉宫春·立春(春已归来) / 143 念奴娇·书东流村壁(野棠花落) / 143 摸鱼儿(更能消几番风雨) / 144 贺新郎·别茂嘉十二弟(绿树听鹈鴂) / 145
- 姜 夔 点绛唇·丁未冬过吴松作(燕雁无心) / 146 鹧鸪天·元夕有所梦(肥水东流无尽期) / 147 踏莎行(燕燕轻盈) / 147 庆宫春(双桨莼波)

- / 148 齐天乐 (庾郎先自吟《愁赋》/ 149 琵琶仙 (双桨来时) / 151
 八归·湘中送胡德华 (芳莲坠粉) / 152 念奴娇 (闹红一舸) / 153
 扬州慢 (淮左名都) / 154 长亭怨慢 (渐吹尽) / 155 淡黄柳
 (空城晓角) / 156 暗香 (旧时月色) / 156 疏影 (苔枝缀) / 157
 翠楼吟 (月冷龙沙) / 158 杏花天 (绿丝低拂鸳鸯浦) / 160 一萼红
 (古城阴) / 160 霓裳中序第一 (亭皋正望极) / 161
- 章良能 小重山 (柳暗花明春事深) / 163
- 刘 过 唐多令 (芦叶满汀洲) / 164
- 严 仁 木兰花 (春风只在园西畔) / 165
- 俞国宝 风入松 (一春长费买花钱) / 165
- 张 镃 满庭芳·促织儿 (月洗高梧) / 166 宴山亭 (幽梦初回) / 167
- 史达祖 绮罗香·咏春雨 (做冷欺花) / 168 双双燕·咏燕 (过春社了) / 169
 东风第一枝·咏春雪 (巧沁兰心) / 170 喜迁莺·元宵 (月波疑滴) / 171
 三姝媚 (烟光摇曳瓦) / 172 秋霁 (江水苍苍) / 173 夜合花 (柳锁莺
 魂) / 173 玉蝴蝶 (晚雨未摧宫树) / 174 八归 (秋江带雨) / 175
- 刘克庄 生查子·元夕戏陈敬叟 (繁灯夺霁华) / 176 贺新郎·端午 (深院榴花
 吐) / 177 贺新郎·九日 (湛湛长空黑) / 178 木兰花·戏林推 (年年
 跃马长安市) / 179
- 卢祖皋 江城子 (画楼帘幕卷新晴) / 180 宴清都 (春讯飞琼管) / 180
- 潘 柽 南乡子·题南剑州妓馆 (生怕倚阑干) / 181
- 陆 睿 瑞鹤仙 (湿云粘雁影) / 182
- 萧泰来 霜天晓角·梅 (千霜万雪) / 183
- 吴文英 霜叶飞·重九 (断烟离绪) / 184 宴清都 (绣幄鸳鸯柱) / 185 齐天乐
 (烟波桃叶西陵路) / 186 花犯·郭希道送水仙索赋 (小娉婷) / 187
 浣溪沙 (门隔花深旧梦游) / 188 浣溪沙 (波面铜花冷不收) / 189
 点绛唇·试灯夜初晴 (卷尽愁云) / 189 祝英台近·春日客
 龟溪游废园 (采幽香) / 190 祝英台近·除夜立春 (剪红情) / 191
 澡兰香·淮安重午 (盘丝系腕) / 191 风入松 (听风听雨过清明) / 192
 莺啼序·春晚感怀 (残寒正欺病酒) / 193 惜黄花慢 (送客吴皋) / 195
 高阳台·落梅 (宫粉雕痕) / 196 高阳台·丰乐楼分韵得“如”字 (修竹凝
 妆) / 197 三姝媚·过都城旧居有感 (湖山经醉惯) / 198 八声甘州·灵
 岩陪庾幕诸公游 (渺空烟四远) / 198 踏莎行 (润玉笼纱) / 199 瑞鹤
 仙 (晴丝牵绪乱) / 200 鹧鸪天·化度寺作 (池上红衣伴倚阑) / 201

- 夜游宫(人去西楼雁杳) / 202 贺新郎·陪履斋先生沧浪看梅
(乔木生云气) / 202 唐多令(何处合成愁) / 203
- 黄孝迈 湘春夜月(近清明) / 204
- 潘希白 大有·九日(戏马台前) / 205
- 黄公绍 青玉案(年年社日停针线) / 206
- 朱嗣发 摸鱼儿(对西风) / 207
- 刘辰翁 兰陵王·丙子送春(送春去) / 208 宝鼎现(红妆春骑) / 209
永遇乐(璧月初晴) / 210 摸鱼儿·酒边留同年徐云屋(怎知他
春归何处) 211
- 周 密 瑶华(朱钿宝玦) / 212 玉京秋(烟水阔) / 213
曲游春(禁苑东风外) / 214 花犯·水仙花(楚江湄) / 215
- 蒋 捷 贺新郎·怀旧(梦冷黄金屋) / 216 女冠子·元夕(蕙花香也) / 217
- 张 炎 高阳台·西湖春感(接叶巢莺) / 218 八声甘州(记玉关) / 219
解连环·孤雁(楚江空晚) / 220 疏影·咏荷叶(碧圆自洁) / 221
月下笛(万里孤云) / 222
- 王沂孙 天香·龙涎香(孤峤蟠烟) / 223 眉妩·新月(渐新痕悬柳) / 224
齐天乐·蝉(一襟余恨宫魂断) / 225 高阳台·和周草窗《寄越中诸友》韵
(残雪庭阴) / 226 法曲献仙音·聚景亭梅次草窗韵(层绿峨峨) / 227
- 彭元逊 疏影·寻梅不见(江空不渡) / 228 六丑·杨花(似东风老大) / 229
- 姚云文 紫萸香慢(近重阳) / 230
- 僧 挥 金明池·伤春(天阔云高) / 231
- 李清照 如梦令(昨夜雨疏风骤) / 232 凤凰台上忆吹箫(香冷金猊) / 232
醉花阴(薄雾浓云愁永昼) / 233 声声慢(寻寻觅觅) / 234
念奴娇(萧条庭院) / 234 永遇乐(落日熔金) / 235
浣溪沙(髻子伤春慵更梳) / 236
- 后 记 / 237



赵佶(1082—1135),宋神宗第十一子,元符三年(1100)即位,为徽宗,信奉道教,被尊为教主道君皇帝。宣和七年(1125)金兵南侵,禅位于其子赵桓(钦宗),靖康二年(1127),金人攻破汴京,父子被虏,死于五国城(今黑龙江依兰)。赵佶在政治上昏庸无能,生活上穷奢极侈,艺术上多才多艺,其经历与南唐后主李煜相类似。他曾于崇宁四年(1105)建立国家音乐机关“大晟府”,命周邦彦、万俟咏、田为等人讨论古音、审定古调、创制新曲,对北宋后期词章的繁荣起了很大的作用。赵佶工书善画,诗、文、词俱佳,著有《宣和宫词》三卷,已佚。《全宋词》录其词12首。

宴山亭北行见杏花

裁剪冰绡^①,轻叠数重,淡着燕脂匀注。新样靓妆^②,艳溢香融,羞杀蕊珠宫女^③。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,者双燕何曾^④,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):白色透明的丝绸。②靓(jìng)妆:美丽的妆扮。③蕊珠宫:道家传说天上上清宫有蕊珠宫,神仙所居。④者:同“这”。

译 文

重叠的花瓣是这样的轻巧,如同透明的白纱重合,均匀地敷上淡淡的胭脂。打扮得新奇艳丽,芳香浓郁,蕊珠宫的仙女和你相比,竟羞惭得无容身之地。可叹终将凋零,更有多少无情风雨将你摧折。我的心满是愁苦,问那旧日的院落该是多么凄凉?过了几度冷寂的春暮?

想寄托这重重离恨,这双飞的燕子,又哪里懂得人间言语。天遥地远,阻隔着万水千山,故宫究竟在何处?怎能不深深怀想。却只有梦魂曾偶然归去,一切都无凭无据,近来连梦也不再有了。

感 悟

宋徽宗赵佶的前期词作主要描写宫廷游乐生活,风调香艳,辞采富丽,被俘北去后词风顿变为哀惋凄切。这首词就是在其被掳北去途中所作。《朝野遗记》说是他的“绝笔”,词中以美丽绝世的杏花被无情风雨摧折而凋零,来比喻自己一朝被虏、受尽凌辱、横遭蹂躏的不幸命运,并用委婉曲折的笔法倾诉了他对故国山河的无限眷恋,以及希冀成灰的绝望心情,感情真挚动人。词的上阕描绘杏花用笔极为轻盈细腻,由杏花轻巧的外形写到突遭风雨摧折的场景,明写杏花,也暗示自己的境遇,怜花怜己,语带双关。下阕哀诉自己沉痛的遭遇。层层深入,情感愈诉愈痛。借燕子与做梦层层深入,道出从期望到失望再到绝望。一代君王,沦为亡国奴,此词真可说是字字泣血,令人肝肠俱绝。王国维《人间词话》借尼采的话评理想之词是“以血书者”,并说此词“略似之”。

钱惟演(962—1034),字希圣,临安(今浙江杭州)人,北宋初重要的诗人,累官至大军节度使。宋仁宗时因刘太后事被罢免。他是西昆诗派的代表诗人之一,博学



宋词三百首

能文，辞藻华丽。与杨亿、刘筠等相唱和，杨亿编的《西昆酬唱集》录其诗 54 首，《全宋词》录其词 2 首。

木兰花

城上风光莺语乱。城下烟波春拍岸^①。绿杨芳草几时休^②，泪眼愁肠先已断。情怀渐变成衰晚^③，鸾镜朱颜惊暗换^④。昔年多病厌芳尊^⑤，今日芳尊惟恐浅。

注 释

①烟波：水气和波浪。②休：停止。③衰晚：晚年，晚暮。④鸾镜：饰有鸾鸟图案的镜子。朱颜：红颜。惊暗换：惊讶红颜不知不觉地变老。⑤芳尊：酒杯。

译 文

城上风光明媚，众莺鸣唱，城下烟波浩渺，春水拍案。杨柳、芳草年年黄了又绿几时才停止？我早就泪水流干，愁肠寸断。

那往昔的情怀，似乎已渐渐衰减，揽镜自照，惊见青春的容颜暗中改换。从前，多病的我常常厌弃酒杯，今天却唯恐酒杯太浅。

感 悟

这首词是作者在晚年被贬，谪居汉东，登临远眺时所作。词作表达了一种感叹红颜易老和仕途多劫的失意情怀。上阕从眼前景物的描写入手，先写“城上风光”，并以莺声之乱巧妙点出心绪之乱。次写城下春水拍岸，恰似浩淼愁绪。“绿杨芳草几时休”的疑问，实际上道出了时间之无情，芳草年年有新绿，红颜不觉成衰老。末以泪眼断肠作结，处处景中有情。

下阕首句的“渐觉”似乎是说“衰晚”的“情怀”已趋于蓦然，但次句一个“惊”字却道出其内心深藏着的感叹人生失意的深沉愁闷。后二句则以对“芳尊”态度的变化，暗示自己对世事人生的无所谓态度。而“惟恐”二字揭示的是隐藏于这种蓦然态度表面下的深深的灰心与失望。

整句词作借女子口吻，以带有浓厚感伤色彩的意象“春水”、“绿杨芳草”为依托，由外而内，层层推进，至末二句愁残之境全出。

范仲淹(989—1052)，字希文，苏州吴县(今属江苏)人。北宋杰出的政治家。曾进行政治改革，史称“庆历新政”。曾于仁宗康定元年(1040)出任陕西经略安抚副使兼知延州，抗击西夏。四年的军旅生活，拓展了他的艺术视野，丰富了他的人生感受，他的词独辟蹊径，对北宋词境的开拓做出了重要贡献。他的词作风格沉郁苍凉，成为后来豪放词的滥觞。有《范文正公集》传世，词存 5 首。

渔家傲

塞下秋来风景异，衡阳雁去无留意。四面边声连角起^①。千嶂里^②，长烟落日孤城闭。浊酒一杯家万里，燕然未勒归无计^③。羌管悠悠霜满地。人





不寐，将军白发征夫泪^④。

注 释

①边声连角起：边塞的声音和号角声一同响起。②千嶂里：在层层山峦的怀抱中。③燕然未勒：还没有取得战争的胜利。燕然：即燕然山。汉大将军窦宪击败单于，曾登此山，刻石记功。勒：刻。④征夫：出外征战的士卒。

译 文

塞外秋天来临时风景凄凄，鸿雁毫不留恋这荒寒的地方，一群群急速向衡阳飞去。军中号角一吹，边声从四面响起。在层层山峰的包围中，一缕烽烟笔直升向天际，一轮圆日沉沉西下，孤城重门紧闭。

浊酒一杯聊以解忧，家乡远隔万里，归去的日期还没有定，羌笛声清越悠扬，月色如霜洒满大地。漫漫长夜难以入睡，将军愁白了头发，征夫乡泪暗滴。

感 悟

公元1040年，范仲淹任陕西经略安抚副使，负责北宋西北边境的防务，抵御西夏的侵扰。这首词就是他戍边生活的写照，表达了建功立业的决心和久戍不还的辛苦。

上阕首句点明季节和地点：秋风乍起，平沙万里，荒无人烟，一片肃然之气。次句“雁去无留意”，衬托出西北边塞自然条件的恶劣。鸟且怕苦远飞，征人之苦自不必说。就在这样的季节里，号角悲鸣，战争频起。生死搏斗的间隙里，在夕阳下回首远眺，只看见群山环抱中门户紧闭的孤城。在这里，声音（“边声连角”）和形象（“长烟落日孤城”）巧妙地组成了一幅边塞秋景图。下阕前两句是说边患未平，归家无计。既说久戍不归的苦衷，又是杀敌报国的自勉。接下来写夜幕降临，羌笛吹起，引得士卒们彻夜难眠。末句的“白发”和“泪”，更是说明戍边之久，之苦。全词充满了边塞生活特有的悲壮和苍凉。



苏 幕 遮

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。黯乡魂^①，追旅思^②，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黯乡魂：因思乡而黯然伤神。②旅思(sì)：羁旅的愁思。

译 文

碧空飘着白云，黄叶落满大地，秋色与水波接连在一起，将波上水雾映成一片朦胧的翠色。山映斜阳，远水接天，芳草没有情思，延伸到斜阳之外。

独自默默地思念家乡，追忆羁旅的愁闷，夜晚只有好梦来临才能带给我片刻的安慰。月光皎洁的时候不要独自登上楼台去遥望，酒入愁肠化作滴滴相思的泪。

感 悟

长空湛蓝，大地金黄，江水与长空融合着这壮阔辽远的秋景。以芳草斜阳牵动思乡之情，正是

宋词三百首

词作者的用意所在。

这首词在秋景的描绘上,紧扣其色彩,选取了“碧”和“黄”这两种最能代表秋的色彩,点染出一幅浓丽阔大的秋色图。接下来的“翠”字,是写秋色笼罩下天、地、水在远方融而为一的情景。它透露出些许寒意,使作者平添一缕对斜阳之外芳草无情的愁怨。景物色彩的由暖到冷暗示着人物心绪的变化。下阕很自然的引出乡愁,用一“黯”字道出作者漂泊之长久、愁绪之浓重、心境之悲凉。“夜夜除非,好梦留人睡”,是说只有在做梦(回家)的夜,才能安睡。暗示思乡之急切,只能借梦这种虚幻的东西来安慰自己。“月明楼高”,本应对月寄情,借酒浇愁,原是解恨妙方。但在这里,作者却一反常规说,“休独倚”,又说,“酒入愁肠,化做相思泪”。欲遣愁情却更增苦悲,他乡思的浓重也就可想而知了。

004

御街行

纷纷坠叶飘香砌^①。夜寂静,寒声碎^②。真珠帘卷玉楼空,天淡银河垂地。年年今夜,月华如练^③,长是人千里。愁肠已断无由醉。酒未到,先成泪。残灯明灭枕头敲^④,谙尽孤眠滋味^⑤。都来此事^⑥,眉间心上,无计相回避。

注 释

①香砌(qì):砌是台阶,因上有落花,所以称为香砌。②寒声碎:寒风吹动落叶,发出细碎的声音。③练:素色的绸。④敲(qiāo):倾斜的样子。⑤谙(ān):熟习。⑥都来:即算来。

译 文

纷纷凋零的树叶飘上香阶,寒夜一片静寂,只听见风吹落叶细碎的声音。珠帘高卷,楼空人去,天色清明,银河斜垂到地。年年今夜,月色都如白绸一般皓洁,人却常常远隔着千里。

我如何能用沉醉来忘却,酒到不了已断的愁肠,先就变成泪水。深夜里残灯忽明忽暗,斜靠枕头,尝尽孤眠的滋味。这离愁别怨,锁在眉头,潜入心底,我无法将它回避。

感 悟

爱情是一朵开在悬崖峭壁上的芬芳的花,她永远没有时代距离,作为人类最深挚的感情,她永远不会过时。但是在谈及爱情的时候我们总离不开几个词,诸如离别,相思,坚守等等,也许对于爱情的双方来说总是想花前月下,海誓山盟,长相厮守,但这只是一个美好的设想,如果任何一段爱情她的经过或者结果都是那么美好也许就失去了本身的意义,相思之情只是爱的一个方面,在这个落叶漫天飞舞的深秋,曾经繁茂的枝头再也牵不住片片树叶,只能任其纷纷飘落。总让人想到流逝的日子如风一样吹过,青春就如那昔日浓绿欲滴的树叶不得不萎去,女主人公在秋夜里,听到“纷纷坠叶飘香砌”,想到流逝的青春年华,一种无能为力的感觉自然会袭上心头,在深秋带着凉意的夜里,听着那凄凉的落叶声,看自己华美的居所,虽说是“真珠帘卷”,可装饰再精致也难抵“玉楼空”,缺少温暖的“玉楼”只能让女主人生出凄寒入骨的秋愁,只能让她更怀念昔日爱人与自己同在时的快乐。昔人已去,睹物更加思人,更何况那亮如白昼的月华!残灯下,只有自己孤苦一人,心主人远在千里之外,这独眠的滋味早已让自己心力交瘁,这深深的离别之痛只能独自担负!离别就是断了联系,一切都只能在回忆中,不知爱人是否还在,所有的一切都是未知数,只能靠心中不灭的信念维系,用自己的一生去默默等待!





张先(990—1078),字子野,乌程(今浙江湖州)人。宋仁宗天圣八年(1030)进士,曾任嘉禾判官,渝州、虢州知府,后迁至尚书都官郎中。张先性格开朗,风趣幽默,是北宋年寿最高的著名词人,晚年常与当时著名文人蔡襄、苏轼等往来酬唱。他的一生官运虽不亨通,却也没有太大的人生挫折,一生流连风月,听歌看舞,优游卒岁。张先工词,善写小令,也创作了大量慢词长调。其词作细腻深婉,多真情实感,尤其善于写景,常能营造出朦胧的意境。因善用“影”字,世称“张三影”。有《张子野词》二卷,《补遗》二卷,有今人注本。据《全宋词》统计,张先存词165首。

千秋岁

数声鶗鴂^①,又报芳菲歇。惜春更把残红折,雨轻风色暴,梅子青时节。永丰柳^②,无人尽日飞花雪。莫把幺弦拨^③,怨极弦能说。天不老,情难绝,心似双丝网,中有千千结。夜过也,东窗未白凝残月。

注 释

①鶗鴂(tí jué):鸟名,杜鹃鸟。②永丰:坊名唐洛阳城中有永丰坊。③幺弦:琵琶的第四弦,因其最细,所以称孤弦。

译 文

杜鹃鸟儿声声鸣叫,报道花事又已消歇。满怀惜春的情意,把开残的花瓣攀折。细雨轻轻风色狂暴,正当梅子青青的时节。庭院寂寞无人,整天只见杨柳飞花堆雪。

不要去拨弄纤弱的幺弦,它哪能诉说尽我的幽怨。天不老,这情就难以断绝,就像一张双丝网,我的心打了千万个结。夜晚过去了,晨曦还未爬上东窗,只见天边一轮残月。

感 悟

这首词是写爱情横遭阻止的幽怨情怀和忠贞不渝的信念。爱需要真诚,需要理解,需要信任,也需要勇气。词中“天不老,情难绝”、“心似双丝网,中有千千结”为千古绝唱,深情地表达了对爱情的哀怨和坚贞。在他们用真情密密织就的网里,两情缠绵纠结,两心牢牢相系,难解难分,只要天不老,他们的情就不会断绝。谁想破坏它都是徒劳的。相爱的路上可能会遇到暴风骤雨的肆虐,遇到流言飞语中伤,遭到世俗的强烈反对,遭到各种考验与诱惑,如果没有“天不老,情难绝”的决心与勇气,势必会春残花落,风吹云散。

如此坚贞的爱情遭到破坏,自然使作者彻夜未眠,幽怨难言。孤灯一盏,更显思念之苦的煎熬。清人陈廷焯谓张先词“有含蓄处,亦有发越处;但含蓄不似温韦,发越亦不似豪苏腻柳”(《白雨斋词话》),此作正如此,恰到好处。

菩萨蛮

哀筝一弄《湘江曲》,声声写尽湘波绿^①。纤指十三弦,细将幽恨传。当筵秋水慢^②,玉柱斜飞雁^③。弹到断肠时,春山眉黛低。

