

韵文精品文库 ◆ 上彊邨民 编 李 森 注释 ○ 吉林文史出版社

宋词三百首



韵文精品文库

宋词三百首

● 上彊邨民 选编
● 李森 刘鸿雁 注释



吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

宋词三百首/(清)上彊邨民选编;李森注释. —长春:吉林文史出版社,1999.10(2001.6重印)

(韵文精品文库)

ISBN 7-80626-451-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 13200 号

Songci Sanbaishou

宋词三百首

李 森 注释

责任编辑:王尔立 张 克

封面设计:李岩冰

吉林文史出版社出版发行 850×1168 毫米 36 开本 5.5 印张 2 插页 170 千字
(长春市人民大街124号) 1999 年 10 月第 1 版 2001 年 6 月第 4 次印刷
长春市第十一印刷厂印刷 印数:24 001—34 000 册 定价:8.80 元

ISBN 7-80626-451-5/I·106

上彊邨民原序

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、神致间尤有无形之沂合，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。

序

1

中元甲子燕九日临桂况周颐。

目 录

燕山亭	赵 佶(1)
木兰花	钱惟演(1)
苏幕遮	范仲淹(2)
御街行	范仲淹(2)
千秋岁	张 先(3)
菩萨蛮	张 先(3)
醉垂鞭	张 先(4)
一丛花	张 先(4)
天仙子	张 先(4)
青门引	张 先(5)
浣溪沙	晏 殊(5)
浣溪沙	晏 殊(6)
清平乐	晏 殊(6)
清平乐	晏 殊(7)
木兰花	晏 殊(7)
木兰花	晏 殊(8)
木兰花	晏 殊(8)
踏莎行	晏 殊(9)
踏莎行	晏 殊(9)
凤箫吟	韩 缜(9)
木兰花	宋 祁(10)
采桑子	欧阳修(10)
诉衷情	欧阳修(11)
踏莎行	欧阳修(11)
蝶恋花	欧阳修(12)
木兰花	欧阳修(12)
浪淘沙	欧阳修(12)

青玉案	欧阳修(13)
曲玉管	柳 永(13)
雨霖铃	柳 永(14)
蝶恋花	柳 永(14)
采莲令	柳 永(15)
浪淘沙慢	柳 永(15)
定风波	柳 永(16)
少年游	柳 永(16)
戚 氏	柳 永(17)
夜半乐	柳 永(18)
玉胡蝶	柳 永(19)
八声甘州	柳 永(19)
迷神引	柳 永(20)
竹马子	柳 永(20)
桂枝香	王安石(21)
千秋岁引	王安石(22)
清平乐	王安国(23)
临江仙	晏几道(23)
蝶恋花	晏几道(23)
蝶恋花	晏几道(24)
鹧鸪天	晏几道(24)
生查子	晏几道(25)
木兰花	晏几道(25)
木兰花	晏几道(25)
清平乐	晏几道(26)
阮郎归	晏几道(26)
阮郎归	晏几道(27)
六么令	晏几道(27)
御街行	晏几道(28)
虞美人	晏几道(28)
留春令	晏几道(28)

思远人	晏几道(29)
水调歌头	苏 轼(29)
水龙吟	苏 轼(30)
念奴娇	苏 轼(31)
永遇乐	苏 轼(31)
洞仙歌	苏 轼(32)
卜算子	苏 轼(33)
青玉案	苏 轼(33)
临江仙	苏 轼(34)
定风波	苏 轼(34)
江城子	苏 轼(35)
贺新郎	苏 轼(35)
望海潮	秦 观(36)
八六子	秦 观(37)
满庭芳	秦 观(37)
满庭芳	秦 观(38)
减字木兰花	秦 观(39)
踏莎行	秦 观(39)
浣溪沙	秦 观(39)
阮郎归	秦 观(40)
绿头鸭	晁端礼(40)
蝶恋花	赵令時(41)
蝶恋花	赵令時(41)
清平乐	刘 攽(42)
水龙吟	晁补之(42)
忆少年	晁补之(43)
洞仙歌	晁补之(43)
临江仙	晁补之(44)
虞美人	舒 亶(44)
渔家傲	朱 服(45)
惜分飞	毛 滂(45)

菩萨蛮	陈 克(46)
菩萨蛮	陈 克(46)
洞仙歌	李元膺(47)
青门饮	时 彦(47)
谢池春	李之仪(48)
卜算子	李之仪(48)
瑞龙吟	周邦彦(49)
风流子	周邦彦(49)
兰陵王	周邦彦(50)
琐窗寒	周邦彦(51)
六 丑	周邦彦(51)
夜飞鹊	周邦彦(52)
满庭芳	周邦彦(53)
过秦楼	周邦彦(54)
花 犯	周邦彦(54)
大 酺	周邦彦(55)
解语花	周邦彦(56)
蝶恋花	周邦彦(57)
解连环	周邦彦(57)
拜星月慢	周邦彦(58)
关河令	周邦彦(58)
绮寮怨	周邦彦(59)
尉迟杯	周邦彦(59)
西 河	周邦彦(60)
瑞鹤仙	周邦彦(61)
浪淘沙慢	周邦彦(61)
应天长	周邦彦(62)
夜游宫	周邦彦(63)
青玉案	贺 铸(63)
感皇恩	贺 铸(64)
薄 幸	贺 铸(64)

减字浣溪沙	贺 铸(65)
减字浣溪沙	贺 铸(65)
石州引	贺 铸(65)
蝶恋花	贺 铸(66)
天门谣	贺 铸(66)
天 香	贺 铸(67)
望湘人	贺 铸(68)
绿头鸭	贺 铸(68)
石州慢	张元幹(69)
兰陵王	张元幹(70)
贺新郎	叶梦得(70)
虞美人	叶梦得(71)
点绛唇	汪 藻(71)
喜迁莺	刘一止(72)
高阳台	韩 轲(72)
汉宫春	李 邴(73)
临江仙	陈与义(73)
临江仙	陈与义(74)
苏武慢	蔡 伸(74)
柳梢青	蔡 伸(75)
鹧鸪天	周紫芝(75)
踏莎行	周紫芝(75)
帝台春	李 甲(76)
忆王孙	李重元(76)
三 台	万俟咏(77)
转调二郎神	徐 伸(77)
江神子慢	田 为(78)
蓦山溪	曹 组(78)
贺新郎	李 玉(79)
烛影摇红	廖世美(79)
薄 幸	吕滨老(80)

南 浦	鲁逸仲(81)
满江红	岳 飞(81)
烛影摇红	张 抡(82)
水龙吟	程 垓(82)
六州歌头	张孝祥(83)
念奴娇	张孝祥(83)
六州歌头	韩元吉(84)
好事近	韩元吉(85)
瑞鹤仙	袁去华(85)
剑器近	袁去华(86)
安公子	袁去华(86)
瑞鹤仙	陆 淞(87)
卜算子	陆 游(87)
水龙吟	陈 亮(88)
忆秦娥	范成大(88)
眼儿媚	范成大(88)
霜天晓角	范成大(89)
贺新郎	辛弃疾(89)
念奴娇	辛弃疾(90)
汉宫春	辛弃疾(91)
贺新郎	辛弃疾(91)
水龙吟	辛弃疾(92)
摸鱼儿	辛弃疾(93)
永遇乐	辛弃疾(93)
木兰花慢	辛弃疾(94)
祝英台近	辛弃疾(95)
青玉案	辛弃疾(95)
鹧鸪天	辛弃疾(96)
菩萨蛮	辛弃疾(96)
点绛唇	姜 夔(97)
鹧鸪天	姜 夔(97)

踏莎行	姜 夔(98)
庆宫春	姜 夔(98)
齐天乐	姜 夔(99)
琵琶仙	姜 夔(100)
八 归	姜 夔(101)
念奴娇	姜 夔(101)
扬州慢	姜 夔(102)
长亭怨慢	姜 夔(103)
淡黄柳	姜 夔(103)
暗 香	姜 夔(104)
疏 影	姜 夔(105)
翠楼吟	姜 夔(106)
杏花天	姜 夔(106)
一萼红	姜 夔(107)
霓裳中序第一	姜 夔(107)
小重山	章良能(108)
唐多令	刘 过(109)
木兰花	严 仁(109)
风入松	俞国宝(109)
满庭芳	张 镒(110)
宴山亭	张 镒(110)
绮罗香	史达祖(111)
双双燕	史达祖(111)
东风第一枝	史达祖(112)
喜迁莺	史达祖(113)
三姝媚	史达祖(113)
秋 霁	史达祖(114)
夜合花	史达祖(115)
玉胡蝶	史达祖(115)
八 归	史达祖(116)
生查子	刘克庄(116)

贺新郎	刘克庄(117)
贺新郎	刘克庄(118)
木兰花	刘克庄(118)
江城子	卢祖皋(119)
宴清都	卢祖皋(119)
南乡子	潘 枋(119)
瑞鹤仙	陆 叟(120)
渡江云	吴文英(120)
夜合花	吴文英(121)
霜叶飞	吴文英(122)
宴清都	吴文英(123)
齐天乐	吴文英(123)
花 犯	吴文英(124)
浣溪沙	吴文英(124)
浣溪沙	吴文英(124)
点绛唇	吴文英(125)
祝英台近	吴文英(125)
祝英台近	吴文英(126)
澡兰香	吴文英(126)
风入松	吴文英(127)
莺啼序	吴文英(127)
惜黄花慢	吴文英(129)
高阳台	吴文英(129)
高阳台	吴文英(130)
三姝媚	吴文英(131)
八声甘州	吴文英(131)
踏莎行	吴文英(132)
瑞鹤仙	吴文英(133)
鹧鸪天	吴文英(133)
夜游宫	吴文英(134)
贺新郎	吴文英(134)

唐多令	吴文英(135)
湘春夜月	黄孝迈(135)
大有	潘希白(136)
青玉案	无名氏(136)
摸鱼儿	朱嗣发(137)
兰陵王	刘辰翁(137)
宝鼎现	刘辰翁(138)
永遇乐	刘辰翁(139)
摸鱼儿	刘辰翁(140)
高阳台	周密(141)
瑶华	周密(141)
玉京秋	周密(142)
曲游春	周密(143)
花犯	周密(143)
瑞鹤仙	蒋捷(144)
贺新郎	蒋捷(145)
女冠子	蒋捷(145)
高阳台	张炎(146)
渡江云	张炎(147)
八声甘州	张炎(147)
解连环	张炎(148)
疏影	张炎(149)
月下笛	张炎(149)
天香	王沂孙(150)
眉妩	王沂孙(151)
齐天乐	王沂孙(152)
长亭怨慢	王沂孙(152)
高阳台	王沂孙(153)
法曲献仙音	王沂孙(153)
疏影	彭元逊(154)
六丑	彭元逊(155)

紫萸香慢	姚云文(155)
金明池	僧 挥(156)
凤凰台上忆吹箫	李清照(156)
醉花阴	李清照(157)
声声慢	李清照(157)
念奴娇	李清照(158)
永遇乐	李清照(158)

燕山亭

北行见杏花^①

赵 佶

裁剪冰绡^②，轻叠数重，淡着燕脂匀注^③。新样靓妆^④，艳溢香融，羞杀蕊珠宫女^⑤。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^⑥，者双燕何曾，会人言语^⑦？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^⑧，和梦也新来不做^⑨。

【注释】

①本篇为北宋徽宗皇帝亡国后被掳北行途中感怀之作，据《朝野遗记》记载，为徽宗“绝笔”。词以杏花被无情风雨摧残凋落喻自己亡国被掳横遭蹂躏的悲惨命运，抒写眷恋故国山河的无限哀伤之情。哀婉悲凉，真挚动人。②冰绡(xiāo)：洁白如冰的丝绢。③燕脂：即胭脂。匀注：均匀地擦抹晕染。④靓(jìng)妆：用脂粉装扮的样式。⑤蕊珠宫女：天官仙女。蕊珠宫，为道家传说的仙宫。⑥凭寄：托寄。⑦者：这。会：领会、理解。⑧无据：没有凭据，没有着落。⑨和：连。新来：近来。

木兰花^①

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，鸾镜朱颜惊暗换^②。昔年多病厌芳尊^③，今日芳尊惟恐浅。

【注释】

①本篇为作者逝世前不久所作，据胡仔《苕溪渔隐丛话后集》载：“钱思公（即惟演）谪汉东（指随州，今湖北随州）日，撰《玉楼春》（即《木兰花》）词云云，每酒阑歌之则泣下。”词借描写暮春景色的繁华将逝，抒写自己青春不再、老病交缠、生命无多的迟暮之悲，和借酒浇愁的无可奈何的心境。感情真挚，风格凄婉。②鸾镜：饰有鸾鸟图案的妆镜。据《艺文类聚》引范泰《鸾鸟》新序：罽(jī)宾王获一鸾鸟，三年不鸣，后悬镜照之始鸣，后因泛指镜为鸾镜。朱颜：红润的面颜。换：改换，谓红颜

消褪。 ③芳草：酒杯。

苏幕遮^①

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^②。黯乡魂^③，追旅思^④，夜夜除非，好梦留人睡。明月高楼休独倚^⑤，酒入愁肠，化作相思泪。

【注释】

①本篇为秋日旅途思乡之词。词以绚丽多彩的画笔描绘碧云、黄叶、翠烟、斜阳、水天相接的秋天江野的壮丽景色，触景伤怀，抒写诗人夜不能寐、高楼独倚、借酒浇愁、怀念家园故里的深情。词的意境开阔，感情真挚，风格缠绵婉曲。 ②“芳草”二句：此指一望无际的芳草伸向遥远的天外。古人多以草喻离情，芳草绵绵即喻离愁无穷无尽。

③黯(àn)乡魂：因思念家乡而黯然销魂，心情沮丧。江淹《别赋》：“黯黯销魂者，惟别而已矣！” ④追旅思：为羁旅愁思所缠绕纠困。追：追随，纠缠。 ⑤“明月”句：化用曹植《七哀》诗“明月照高楼，流光正徘徊，上有愁思妇，悲叹有余哀”诗意。

御街行^①

范仲淹

纷纷坠叶飘香砌^②。夜寂静，寒声碎^③。真珠帘卷玉楼空^④，天淡银河垂地。年年今夜，月华如练^⑤，长是人千里。

愁肠已断无由醉^⑥，酒未到，先成泪。残灯明灭枕头欹^⑦，谖尽孤眠滋味^⑧。都来此事^⑨，眉间心上，无计相回避。

【注释】

①本篇写秋夜怀人。词中描绘了黄叶纷飘、寒声碎乱、银河垂地、月华如练的秋夜寂寥萧瑟景色，抒写了愁肠寸断，无由排遣的思愁别恨。以景语入，以情语收，情景交融，将怀人相思之情表达得淋漓尽致，缠绵悱恻，深挚感人。 ②香砌：即香阶，因阶上有芳香的落花，故称。

③寒声碎：指寒风吹落叶发出细碎的声音。 ④真珠：即珍珠。玉楼：天帝住的白玉楼，指华贵的楼阁。 ⑤月华：月光。练：洁白的熟绢。 ⑥无由：无法。 ⑦欹(qī)：倾斜。 ⑧谖尽：尝尽。 ⑨都来：

算来。

千秋岁^①

张先

数声鶗鴂^②，又报芳菲歇^③。惜春更选残红折^④，雨轻风色暴，梅子青时节。永丰柳，无人尽日花飞雪^⑤。莫把幺弦拨^⑥，怨极弦能说。天不老，情难绝^⑦，心似双丝网，中有千千结^⑧。夜过也，东窗未白孤灯灭。

【注释】

①本篇抒写惜春、相思情怀。词描绘风雨摧折芳菲的残春景色，以鶗鴂幽啭、柳絮飞雪渲染暮春的凄凉氛围，抒写作者对被摧残的春日的眷恋珍惜和对摧残春花的风雨的怨愤。惜春就是惜人，风雨摧残春花就是喻爱情横遭阻抑摧残，词在下片描写了诗人对分离恋人的深情相思，表达了对恋人忠贞爱恋之情永不会灭绝的执着坚定。借景喻情，含蓄深婉，又激越真切。②鶗鴂(tí jué)：即杜鹃鸟。屈原《离骚》：“恐鶗鴂之先鸣兮，使夫百草为之不芳。”③芳菲：花草。④残红：残花。

⑤“永丰柳”二句：化用白居易《杨柳枝》词“永丰西角荒园里，尽日无人属阿谁”句意。永丰，在唐长安。雪：指柳絮。⑥幺弦：琵琶的第四根弦。最细，亦称危弦。⑦“天不老”二句：化用李贺《金铜仙人辞汉歌》“天若有情天亦老”句意，意为天不会老，情也不会断绝。⑧“心似”二句：谓心如双丝网一样有千万个结，喻心中情丝重重叠叠。丝，谐音“思”。

菩萨蛮^①

张先

哀箏一弄《湘江曲》^②，声声写尽湘波绿。纤指十三弦^③，细将幽恨传^④。当筵秋水慢^⑤，玉柱斜飞雁^⑥。弹到断肠时，春山眉黛低^⑦。

【注释】

①本篇咏歌女弹箏，既咏箏曲哀怨感人，也通过描写歌女弹箏动作、神态表现歌女美丽多情。含蓄蕴藉，意浓韵远。②弄：指奏乐一曲。《湘江曲》：为祭舜二妃娥皇、女英的乐曲。相传二妃死后，被封为湘水之神，世称湘夫人。③十三弦：即指古箏，有十三弦，故云。