

GU DIAN MING ZHU

BIAO ZHUN DU BEN

宋词三百首

古典名著标准读本

上彊村民·编

SONG CI
SAN BAI SHOU



南北两宋有词人千余家，风格流派，繁富多彩，但可粗线条地分为豪放与婉约两派。豪放派首推苏轼与辛弃疾，而被归入婉约派的名家更多，有晏殊、欧阳修、柳永、秦观、周邦彦、李清照、姜夔、吴文英等。

岳麓书社

出版

GU DIAN MING ZHU

BIAO ZHUN DU BEN

宋词三百首

古典名著标准读本



上彊村民 ◇ 编

岳麓书社

图书在版编目(CIP)数据

宋词三百首 / (清)上彊村民编. —长沙: 岳麓书社,
2004

ISBN 7-80665-460-7

I. 宋… II. 上… III. 宋词-选集 IV. I222.844

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第057412号

宋词三百首

作 者: 上彊村民

责任编辑: 曾德明

封面设计: 刘 峰

岳麓书社出版发行

地址: 湖南省长沙市新民路 10 号

电话: 0731-8885616(邮购)

邮编: 410006

2004 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32

印张: 7

字数: 157 千字

印数: 1-8,000

ISBN 7-80665-460-7/I·649

定价: 13.00 元

承印: 长沙银都印务有限公司

地址: 长沙高新技术产业开发区隆平高科技园

邮编: 410126 电话: 0731-4614158

如有印装质量问题, 请与承印厂联系

前言

中国文学史上，历来将唐诗宋词并举。宋词作为一代文学之最，是每一位中国人不能拒绝的文化遗产。

词，最初全称为“曲子词”，本来就是与音乐配合的歌词，产生于隋唐之际。当时，从西域传来的外国音乐与中国的旧有音乐融成的新兴音乐十分流行，曲子词便是这种流行音乐的歌词。这种词最早在民间流行，后来，一些文化人欣赏这些歌曲的音调之美，却又嫌民间的歌词俚俗，就开始自己动手来填写歌词。这样，词逐渐发展成一种成熟的诗歌形式，于宋代进入全盛时期，出现了许多各领风骚的词作大师和名篇佳句。

新兴的词与传统的诗文化无论内在外在，都大不同。中国古来的文学传统，讲究“文载道”、“诗言志”，即强调文学的教化作用，“温柔敦厚”是“诗之教也”。而词从一开始就没有承载那样沉重的伦理道德的负担。词最初大多是文人为酒筵歌榭间的女子歌唱而谱写的，内容也多是男欢女怨，伤春悲秋，后来虽然也有人用来寄托忧国伤民的政治情怀，但总体上来说仍以抒情为主，与诗的言志不同。前人也称词为“诗余”，有点像是正餐后的点心的味道，正襟危坐久了有点累，找点个人空间放松一下。因此，词在思想上比诗要自由一些。

词与诗的外在不同，则主要体现在词的音乐性上。中国的旧体诗，或五言，或七言，句式整齐，韵律匀称。而词的另一个别名就是长短句，特点是句式参差，长短不齐，韵律更讲究抑扬顿挫，富于变化。古诗里也有长短

句，但对诗句的韵律没有严格的要求。词虽然有变化极为丰富的词牌，但每一词牌却对句式、声韵有极严格的要求。词也有句式整齐的，看上去和诗相似，但细读起来，它的平仄格律仍与诗不同，更讲究声韵上的抑扬顿挫。词的这种严格的格律，是由它要与曲调相配合的音乐性所决定的，即使在今天脱离了曲谱诵读起来，仍能感受到它那抑扬顿挫的音乐之美。

据近代学者辑，南北两宋有词人1400余家，风格流派，繁富多彩。前人曾粗线条地将宋代词人划分为婉约与豪放两派。“婉约者欲其辞情蕴藉，豪放者欲其气象恢弘。”（明·徐师曾）婉约，是宛转含蓄的意思。婉约派的词，内容侧重于儿女情长，形式上讲求音律谐婉，结构缜密，语言圆润清丽，具有阴柔之美。被归入婉约派的名家，有晏殊、欧阳修、柳永、秦观、周邦彦、李清照、姜夔、吴文英、张炎等。因为长期以来词多趋于柔美，后来词学家多将婉约派视为“词之正宗”。

豪放派则首推苏轼、辛弃疾。苏轼首开风气，他的一些词作，视野开阔，气象恢弘，并打破一些音律的束缚。有人拿他与柳永作比较，说柳词“只合十七八女孩儿执红牙拍板，唱杨柳岸晓风残月”，而苏词“须关西大汉执铁板，唱大江东去”。这种说法也可大略用于两派风格的对比。辛弃疾更是在“剪红刻翠之外别树一帜”，将自己无处发泄的“一腔忠愤”和“抑郁无聊之气”寄托于词，写大题材、大感慨，反映社会的层面更为广阔。形式上也更不拘于音律，有时甚至直接将诗文的句式搬到词中。

效法苏、辛，风格豪放的词作名家，还有黄庭坚、晁补之、贺铸、陈与义、张孝祥、张元干、陈亮、陈与义等，其词作也大都具有阳刚之美。豪放词派对后世影响也很大。特别是每当面临民族危机、社会动荡之际，更多标

举豪放旗帜、力倡学习苏、辛的词人。

《宋词三百首》的编者朱孝臧（1857—1931），别名彊村，是近代词学大师。清光绪九年（1883）中进士，做过礼部侍郎、广东学政等官。辛亥革命后，以遗老自居。他写词，走的是吴文英、周邦彦的路数，精通格律，讲究审音，有“律博士”之称。著有词集《彊村语业》。他于词学的另一贡献是编纂了《彊村丛书》，收集唐、宋、金元词家专集163家，遍求善本加以校勘，是迄今所见较为完善的词的大型总集。《宋词三百首》是他为供自己的侄儿诵习而编，可以算是宋词的启蒙读本，也是近代以来流传较广的宋词普及读本。选词宗旨以浑成为主，所选的范围比较全面，并不拘泥于浙、常二派，各种流派的名家均有人选。当然，区区三百首，无法尽收宋词的名篇，而且取舍之间，选家也不免有个人的喜好和标准，难得一碗水端平。例如，辛弃疾是词人中传下的作品最多、内容最丰富、风格变化最多样的巨擘，入选作品却远不及吴文英、周邦彦的多，而且那些大胆运用诗、文、口语的词作都没有收入，未免有遗珠之憾。不过，考虑到选家所遵从的“词之正宗”的路数，以及此书是用作初学的范本，取舍仍算较为精到。总之。这个薄薄的选集，能大体上反映宋词的全貌，对今天的读者来说不失为一份珍贵的精神美食，值得去细细品尝、玩味。

《宋词三百首》有家刻本和多家注本。此次刊印，尽量保持原本原貌，加上新式标点。原本中个别差错，予以径改，不再出具校记。为诵读便利起见，对词中辞汇、本事，也只作简略精要的注释。对于词的作者，则在其作品首次出现时，附以简略的介绍。

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，更有达于浑成者，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，能循途守辙于三百首之中，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、神致间尤有无形之契合，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。

中元甲子燕九日，临桂况周颐

目 录

况周颐：原序	(1)
宋徽宗：宴山亭	(1)
钱惟演：木兰花	(2)
范仲淹：苏幕遮	(3)
御街行	(3)
张 先：千秋岁	(5)
菩萨蛮	(5)
醉垂鞭	(6)
一丛花	(6)
天仙子	(7)
青门引	(7)
晏 殊：浣溪沙	(8)
浣溪沙	(8)
清平乐	(9)
清平乐	(9)
木兰花	(9)
木兰花	(10)
木兰花	(10)
踏莎行	(11)
踏莎行	(11)
蝶恋花	(12)
韩 缜：凤箫吟	(13)
宋 祁：木兰花	(14)
欧阳修：采桑子	(15)

	诉衷情.....	(15)
	踏莎行.....	(16)
	蝶恋花.....	(16)
	蝶恋花.....	(17)
	蝶恋花.....	(17)
	木兰花.....	(17)
	浪淘沙.....	(18)
	青玉案.....	(18)
柳 永:	曲玉管.....	(19)
	雨霖铃.....	(20)
	蝶恋花.....	(20)
	采莲令.....	(21)
	浪淘沙慢.....	(21)
	定风波.....	(22)
	少年游.....	(22)
	戚氏.....	(23)
	夜半乐.....	(24)
	玉蝴蝶.....	(24)
	八声甘州.....	(25)
	迷神引.....	(25)
	竹马子.....	(26)
王安石:	桂枝香.....	(27)
	千秋岁引.....	(28)
王安国:	清平乐.....	(29)
晏几道:	临江仙.....	(30)
	蝶恋花.....	(30)
	蝶恋花.....	(31)
	鹧鸪天.....	(31)
	生查子.....	(32)

木兰花	(32)
木兰花	(32)
清平乐	(33)
阮郎归	(33)
阮郎归	(33)
六幺令	(34)
御街行	(34)
虞美人	(35)
留春令	(35)
思远人	(35)
苏 軾：水调歌头	(36)
水龙吟	(37)
永遇乐	(38)
洞仙歌	(38)
卜算子	(39)
青玉案	(39)
临江仙	(40)
定风波	(41)
江城子	(41)
贺新郎	(41)
秦 观：望海潮	(43)
八六子	(44)
满庭芳	(44)
满庭芳	(45)
减字木兰花	(45)
浣溪沙	(46)
阮郎归	(46)
晁元礼：绿头鸭	(47)
赵令時：蝶恋花	(48)

蝶恋花	(48)
清平乐	(49)
晁补之：水龙吟	(50)
忆少年	(51)
洞仙歌	(51)
晁冲之：临江仙	(52)
舒 亶：虞美人	(53)
朱 服：渔家傲	(54)
毛 滂：惜分飞	(55)
陈 克：菩萨蛮	(56)
菩萨蛮	(56)
李元膺：洞仙歌	(58)
时 彦：青门饮	(59)
李之仪：谢池春	(60)
卜算子	(60)
周邦彦：瑞龙吟	(62)
风流子	(63)
兰陵王	(64)
琐窗寒	(64)
六丑	(65)
夜飞鹊	(66)
满庭芳	(66)
过秦楼	(67)
花犯	(68)
大酺	(68)
解语花	(69)
蝶恋花	(70)
解连环	(70)
拜星月慢	(71)

关河令	(71)
绮寮怨	(71)
尉迟杯	(72)
西河	(73)
瑞鹤仙	(73)
浪淘沙慢	(74)
应天长	(75)
夜游宫	(75)
贺 铸：青玉案	(76)
感皇恩	(77)
薄幸	(77)
浣溪沙	(77)
浣溪沙	(78)
石州慢	(78)
蝶恋花	(78)
天门谣	(79)
天香	(79)
望湘人	(80)
绿头鸭	(81)
张元干：石州慢	(82)
兰陵王	(82)
叶梦得：贺新郎	(84)
虞美人	(85)
汪 藻：点绛唇	(86)
刘一止：喜迁莺	(87)
韩 轍：高阳台	(88)
李 邴：汉官春	(89)
陈与义：临江仙	(90)
临江仙	(90)

蔡 伸：苏武慢	(92)
柳梢青	(92)
周紫芝：鹧鸪天	(94)
踏莎行	(94)
李 甲：帝台春	(95)
李重元：忆王孙	(96)
万俟咏：三台	(97)
徐 伸：二郎神	(99)
田 为：江神子慢	(100)
曹 组：蓦山溪	(101)
李 玉：贺新郎	(102)
廖世美：烛影摇红	(103)
吕滨老：薄幸	(104)
鲁逸仲：南浦	(105)
岳 飞：满江红	(106)
张 抡：烛影摇红	(107)
程 垓：水龙吟	(108)
张孝祥：六州歌头	(109)
念奴娇	(110)
韩元吉：六州歌头	(111)
好事近	(112)
袁去华：瑞鹤仙	(113)
剑器近	(113)
安公子	(114)
陆 淞：瑞鹤仙	(115)
陆 游：卜算子	(116)
陈 亮：水龙吟	(117)
范成大：忆秦娥	(118)
眼儿媚	(118)

霜天晓角	(119)
辛弃疾：贺新郎	(120)
念奴娇	(121)
汉官春	(121)
贺新郎	(122)
水龙吟	(123)
摸鱼儿	(124)
永遇乐	(124)
木兰花慢	(125)
祝英台近	(126)
青玉案	(126)
鹧鸪天	(127)
菩萨蛮	(127)
姜夔：点绛唇	(129)
鹧鸪天	(129)
踏莎行	(130)
庆官春	(130)
齐天乐	(131)
琵琶仙	(132)
八归	(133)
念奴娇	(134)
扬州慢	(134)
长亭怨慢	(135)
淡黄柳	(136)
暗香	(136)
疏影	(137)
翠楼吟	(138)
杏花天	(138)
一萼红	(139)

霓裳中序第一	(140)
章良能：小重山	(141)
刘 过：唐多令	(142)
严 仁：木兰花	(143)
俞国宝：风入松	(144)
张 镒：满庭芳	(145)
宴山亭	(145)
史达祖：绮罗香	(147)
双双燕	(148)
东风第一枝	(148)
喜迁莺	(149)
三姝媚	(149)
秋霁	(150)
夜合花	(150)
玉蝴蝶	(151)
八归	(151)
刘克庄：生查子	(153)
贺新郎	(153)
贺新郎	(154)
木兰花	(155)
卢祖皋：江城子	(156)
宴清都	(156)
潘 枋：南乡子	(158)
陆 叟：瑞鹤仙	(159)
吴文英：渡江云	(160)
夜合花	(161)
霜叶飞	(161)
宴清都	(162)
齐天乐	(163)

花犯	(163)
浣溪沙	(164)
浣溪沙	(164)
点绛唇	(165)
祝英台近	(165)
祝英台近	(165)
澡兰香	(166)
风入松	(167)
莺啼序	(167)
惜黄花慢	(168)
高阳台	(169)
高阳台	(170)
三姝媚	(170)
八声甘州	(171)
踏莎行	(171)
瑞鹤仙	(172)
鹧鸪天	(172)
夜游宫	(173)
贺新郎	(173)
唐多令	(174)
黄孝迈：湘春夜月	(175)
潘希白：大有	(176)
黄公绍：青玉案	(177)
朱嗣发：摸鱼儿	(178)
刘辰翁：兰陵王	(179)
宝鼎现	(180)
永遇乐	(181)
摸鱼儿	(181)
周 密：高阳台	(183)

	瑶华	(184)
	玉京秋	(184)
	曲游春	(185)
	花犯	(186)
蒋 捷:	瑞鹤仙	(187)
	贺新郎	(188)
	女冠子	(188)
张 炎:	高阳台	(190)
	渡江云	(191)
	八声甘州	(191)
	解连环	(192)
	疏影	(192)
	月下笛	(193)
王沂孙:	天香	(195)
	眉妩	(196)
	齐天乐	(196)
	长亭怨慢	(197)
	高阳台	(197)
	法曲献仙音	(198)
彭元逊:	疏影	(199)
	六丑	(199)
姚云文:	紫萸香慢	(201)
僧 挥:	金明池	(202)
李清照:	凤凰台上忆吹箫	(203)
	醉花阴	(204)
	声声慢	(204)
	念奴娇	(205)
	永遇乐	(205)