

青少年最爱看的课外读本



宋词三百首

SONGCISANBAISHOU

[清] 上彊村民◎编著 陈书芳◎译注



APR TIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
黄山书社



青少年最爱看的课外读本



宋词三百首

【清】上彊村民 编著 陈书芳 译注



时代出版传媒股份有限公司
黄山书社

图书在版编目 (CIP) 数据

宋词三百首/ (清) 上彊村民编著; 陈书芳译注.

—合肥: 黄山书社, 2010.1

(青少年最爱看的课外读本)

ISBN 978-7-5461-0928-2

I. 宋… II. ①上…②陈… III. 宋词—青少年
读物 IV. I222.844

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 001827 号

宋词三百首

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司		黄山书社
地 址: 合肥市政务区圣泉路 1118 号		
策 划: 任耕耘	责任编辑: 周振华 余 俊 秦矿玲	
封面设计: 姚 娟	版式设计: 姚忻仪	
印刷: 枝江市新华印刷有限公司		经销: 新华书店
开本: 889×1260 1/32	字数: 220 千字	印张: 11
版次: 2010 年 3 月第 1 版		印次: 2010 年 3 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5461-0928-2		定价: 16.80 元

如发现印刷质量问题请与厂家调换

前言

有宋一代，词的创作可谓蔚为大观，其涉及的作家之多，创作的数量之大，取得的成就之高，使它从佐酒侑觞的小道发展成风靡全社会并留香久远，足以和先秦散文、汉赋、六朝骈文、唐诗、元曲、明清小说并驾齐驱的“一代之文学”。

在词史上，宋词占有无与伦比的巅峰地位，大家名家灿若星辰，佳作名作异彩纷呈，无论在题材上还是风格上，后代词人几乎无出其右者。历来关于宋词的选本极多，单个作家的词集、某个流派的词选等等，形式不一，各有特色，也各有缺点。而目前最通行的宋词选本无疑要数朱祖谋先生的《宋词三百首》了。

朱先生苦心孤诣，浸淫词学多年。其填词尚典雅、重音律，风格略似姜白石、吴梦窗，堪称一代宗匠。其选词也以浑成典雅、声律缜密为标准，所以选周邦彦、姜夔、吴文英的作品很多。除了岳飞的《满江红》，其他风格清旷豪放的词如苏轼的《念奴娇（大江东去）》、辛弃疾的《破阵子（醉里挑灯看剑）》等都弃之未选，未免失之偏颇，故为后人诟病。

但比较起其他选本，《宋词三百首》中不仅囊括了



自成一家的词人，如柳永、张先、苏轼、晏几道、秦观、贺铸、周邦彦、李清照、朱敦儒、张元干、张孝祥、辛弃疾、刘过、姜夔、吴文英、王沂孙、蒋捷、张炎等人的代表作，也收录了次要作家如时彦、周紫芝、韩元吉、袁去华、黄孝迈等人的佳篇，显然要公允平正得多。而且词从诞生之初起，便形成了“要眇宜修”的本色传统，苏辛豪放之词历来不被认为是词的正体，朱先生作此遗弃原也无可厚非，并不妨碍《宋词三百首》成为“一部最精粹的词选”。

《宋词三百首》成书以来，朱先生曾三易其稿，初编本录词 312 首，刻本收 300 首，重编本则收 283 首。所以历来笺注、译注、翻印的版本也多有不同。目前最流行的笺注本是唐圭璋先生所做的，本书采用的即是唐先生所做的未经增删的版本，共收词 81 家，283 首。

希望青少年朋友们能通过阅读此书感受到宋词的独特魅力，从而让自己的鉴赏水平和审美情趣得到提升。

编 者

目 录

宴山亭	(裁剪冰绡).....	赵 佶	1
木兰花	(城上风光莺语乱)	钱惟演	2
苏幕遮	(碧云天).....	范仲淹	3
御街行	(纷纷坠叶飘香砌)	范仲淹	4
千秋岁	(数声鶗鴂).....	张 先	5
菩萨蛮	(哀筝一弄《湘江曲》)	张 先	6
醉垂鞭	(双蝶绣罗裙)	张 先	7
一丛花	(伤高怀远几时穷)	张 先	7
天仙子	(《水调》数声持酒听)	张 先	8
青门引	(乍暖还轻冷)	张 先	10
浣溪沙	(一曲新词酒一杯)	晏 殊	11
浣溪沙	(一向年光有限身)	晏 殊	12
清平乐	(红笺小字).....	晏 殊	13
清平乐	(金风细细).....	晏 殊	13
木兰花	(燕鸿过后莺归去)	晏 殊	14
木兰花	(池塘水绿风微暖)	晏 殊	15
玉楼春	(绿杨芳草长亭路)	晏 殊	16
踏莎行	(祖席离歌).....	晏 殊	17
踏莎行	(小径红稀).....	晏 殊	18
蝶恋花	(六曲阑干偎碧树)	晏 殊	19
凤箫吟	(锁离愁).....	韩 缜	19
木兰花	(东城渐觉风光好)	宋 祁	21
采桑子	(群芳过后西湖好)	欧阳修	22
诉衷情	(清晨帘幕卷轻霜)	欧阳修	22



踏莎行	(候馆梅残)	欧阳修	23
蝶恋花	(庭院深深深几许)	欧阳修	25
蝶恋花	(谁道闲情抛弃久)	欧阳修	26
蝶恋花	(几日行云何处去)	欧阳修	27
木兰花	(别后不知君远近)	欧阳修	28
浪淘沙	(把酒祝东风)	欧阳修	28
青玉案	(一年春事都来几)	欧阳修	29
曲玉管	(陇首云飞)	柳 永	31
雨霖铃	(寒蝉凄切)	柳 永	32
蝶恋花	(伫倚危楼风细细)	柳 永	34
采莲令	(月华收)	柳 永	35
浪淘沙慢	(梦觉)	柳 永	36
定风波	(自春来)	柳 永	37
少年游	(长安古道马迟迟)	柳 永	38
戚氏	(晚秋天)	柳 永	40
夜半乐	(冻云黯淡天气)	柳 永	42
玉蝴蝶	(望处雨收云断)	柳 永	44
八声甘州	(对潇潇暮雨洒江天)	柳 永	45
迷神引	(一叶扁舟轻帆卷)	柳 永	46
竹马子	(登孤垒荒凉)	柳 永	47
桂枝香	(登临送目)	王安石	48
千秋岁引	(别馆寒砧)	王安石	50
清平乐	(留春不住)	王安国	52
临江仙	(梦后楼台高锁)	晏几道	52
蝶恋花	(梦入江南烟水路)	晏几道	53
蝶恋花	(醉别西楼醒不记)	晏几道	54
鹧鸪天	(彩袖殷勤捧玉钟)	晏几道	55
生查子	(关山魂梦长)	晏几道	56
木兰花	(东风又作无情计)	晏几道	57

木兰花	(秋千院落重帘暮)	晏几道	57
清平乐	(留人不住)	晏几道	58
阮郎归	(旧香残粉似当初)	晏几道	59
阮郎归	(天边金掌露成霜)	晏几道	60
六幺令	(绿阴春尽)	晏几道	61
御街行	(街南绿树春饶絮)	晏几道	62
虞美人	(曲阑干外天如水)	晏几道	64
留春令	(画屏天畔)	晏几道	64
思远人	(红叶黄花秋意晚)	晏几道	65
水调歌头	(明月几时有)	苏轼	66
水龙吟	(似花还似非花)	苏轼	67
永遇乐	(明月如霜)	苏轼	68
洞仙歌	(冰肌玉骨)	苏轼	69
卜算子	(缺月挂疏桐)	苏轼	71
青玉案	(三年枕上吴中路)	苏轼	71
临江仙	(夜饮东坡醒复醉)	苏轼	73
定风波	(莫听穿林打叶声)	苏轼	74
江城子	(十年生死两茫茫)	苏轼	75
贺新郎	(乳燕飞华屋)	苏轼	76
望海潮	(梅英疏淡)	秦观	77
八六子	(倚危亭)	秦观	78
满庭芳	(山抹微云)	秦观	79
满庭芳	(晓色云开)	秦观	81
减字木兰花	(天涯旧恨)	秦观	82
浣溪沙	(漠漠轻寒上小楼)	秦观	83
阮郎归	(湘天风雨破寒初)	秦观	84
绿头鸭	(晚云收)	晁端礼	85
蝶恋花	(欲减罗衣寒未去)	赵令畤	86
蝶恋花	(卷絮风头寒欲尽)	赵令畤	87



清平乐	(春风依旧)	赵令畴	88
水龙吟	(问春何苦匆匆)	晁补之	88
忆少年	(无穷官柳)	晁补之	90
洞仙歌	(青烟幂处)	晁补之	91
临江仙	(忆昔西池池上饮)	晁冲之	93
虞美人	(芙蓉落尽天涵水)	舒 亶	93
渔家傲	(小雨纤纤风细细)	朱 服	94
惜分飞	(泪湿阑干花著露)	毛 滂	95
菩萨蛮	(赤阑桥尽香街直)	陈 克	96
菩萨蛮	(绿芜墙绕青苔院)	陈 克	97
洞仙歌	(雪云散尽)	李元膺	98
青门饮	(胡马嘶风)	时 彦	99
谢池春	(残寒消尽)	李之仪	100
卜算子	(我住长江头)	李之仪	102
瑞龙吟	(章台路)	周邦彦	103
风流子	(新绿小池塘)	周邦彦	104
兰陵王	(柳阴直)	周邦彦	105
琐窗寒	(暗柳啼鸦)	周邦彦	107
六丑	(正单衣试酒)	周邦彦	108
夜飞鹊	(河桥送人处)	周邦彦	109
满庭芳	(风老莺雏)	周邦彦	111
过秦楼	(水浴清蟾)	周邦彦	112
花犯	(粉墙低)	周邦彦	113
大酺	(对宿烟收)	周邦彦	115
解语花	(风销绛蜡)	周邦彦	116
蝶恋花	(月皎惊乌栖不定)	周邦彦	118
解连环	(怨怀无托)	周邦彦	119
拜星月慢	(夜色催更)	周邦彦	120
关河令	(秋阴时晴渐向暝)	周邦彦	121

绮寮怨	(上马人扶残醉)	周邦彦	122
尉迟杯	(隋堤路)	周邦彦	123
西河	(佳丽地)	周邦彦	124
瑞鹤仙	(悄郊原带郭)	周邦彦	125
浪淘沙慢	(晓阴重)	周邦彦	126
应天长	(条风布暖)	周邦彦	128
夜游宫	(叶下斜阳照水)	周邦彦	129
青玉案	(凌波不过横塘路)	贺铸	130
感皇恩	(兰芷满汀洲)	贺铸	131
薄幸	(淡妆多态)	贺铸	132
浣溪沙	(不信芳春厌老人)	贺铸	133
浣溪沙	(楼角初消一缕霞)	贺铸	134
石州慢	(薄雨收寒)	贺铸	135
蝶恋花	(几许伤春春复暮)	贺铸	136
天门谣	(牛渚天门险)	贺铸	137
天香	(烟络横林)	贺铸	138
望湘人	(厌莺声到枕)	贺铸	139
绿头鸭	(玉人家)	贺铸	140
石州慢	(寒水依痕)	张元干	141
兰陵王	(卷珠箔)	张元干	142
贺新郎	(睡起流莺语)	叶梦得	144
虞美人	(落花已作风前舞)	叶梦得	145
点绛唇	(新月娟娟)	汪藻	146
喜迁莺	(晓光催角)	刘一止	147
高阳台	(频听银签)	韩 翥	148
汉宫春	(潇洒江梅)	李 邴	149
临江仙	(高咏楚词酬午日)	陈与义	151
临江仙	(忆昔午桥桥上饮)	陈与义	152
苏武慢	(雁落平沙)	蔡 伸	152



柳梢青	(数声鶗鴂)	蔡 伸	154
鹧鸪天	(一点残红欲尽时)	周紫芝	155
踏莎行	(情似游丝)	周紫芝	156
帝台春	(芳草碧色)	李 甲	157
忆王孙	(萋萋芳草忆王孙)	李重元	158
三台	(见梨花初带夜月)	万俟咏	158
二郎神	(闷来弹鹊)	徐 伸	160
江神子慢	(玉台挂秋月)	田 为	161
蓦山溪	(洗妆真态)	曹 组	162
贺新郎	(篆缕消金鼎)	李 玉	163
烛影摇红	(霏霏春空)	廖世美	165
薄幸	(青楼春晚)	吕滨老	166
南浦	(风悲画角)	鲁逸仲	167
满江红	(怒发冲冠)	岳 飞	168
烛影摇红	(双阙中天)	张 抡	170
水龙吟	(夜来风雨匆匆)	程 垓	171
六州歌头	(长淮望断)	张孝祥	173
念奴娇	(洞庭青草)	张孝祥	174
六州歌头	(东风著意)	韩元吉	175
好事近	(凝碧旧池头)	韩元吉	177
瑞鹤仙	(郊原初过雨)	袁去华	178
剑器近	(夜来雨)	袁去华	179
安公子	(弱柳千丝缕)	袁去华	180
瑞鹤仙	(脸霞红印枕)	陆 游	181
卜算子	(驿外断桥边)	陆 游	182
水龙吟	(闹花深处楼台)	陈 亮	183
忆秦娥	(楼阴缺)	范成大	184
眼儿媚	(酣酣日脚紫烟浮)	范成大	185
霜天晓角	(晚晴风歇)	范成大	186

贺新郎	(绿树听鹈鴂).....	辛弃疾	186
念奴娇	(野棠花落)	辛弃疾	188
汉宫春	(春已归来)	辛弃疾	189
贺新郎	(凤尾龙香拨)	辛弃疾	190
水龙吟	(楚天千里清秋)	辛弃疾	192
摸鱼儿	(更能消几番风雨)	辛弃疾	193
永遇乐	(千古江山)	辛弃疾	195
木兰花慢	(老来情味减)	辛弃疾	196
祝英台近	(宝钗分).....	辛弃疾	197
青玉案	(东风夜放花千树)	辛弃疾	198
鹧鸪天	(枕簟溪堂冷欲秋)	辛弃疾	200
菩萨蛮	(郁孤台下清江水)	辛弃疾	201
点绛唇	(燕雁无心)	姜夔	201
鹧鸪天	(肥水东流无尽期)	姜夔	202
踏莎行	(燕燕轻盈)	姜夔	203
庆宫春	(双桨莼波)	姜夔	204
齐天乐	(庾郎先自吟《愁赋》)	姜夔	205
琵琶仙	(双桨来时)	姜夔	207
八归	(芳莲坠粉)	姜夔	208
念奴娇	(闹红一舸)	姜夔	209
扬州慢	(淮左名都)	姜夔	211
长亭怨慢	(渐吹尽).....	姜夔	213
淡黄柳	(空城晓角)	姜夔	214
暗香	(旧时月色)	姜夔	215
疏影	(苔枝缀玉)	姜夔	216
翠楼吟	(月冷龙沙)	姜夔	217
杏花天影	(绿丝低拂鸳鸯浦)	姜夔	219
一萼红	(古城阴).....	姜夔	220
霓裳中序第一	(亭皋正望极)	姜夔	222



小重山	(柳暗花明春事深)	章良能	223
唐多令	(芦叶满汀洲)	刘 过	224
木兰花	(春风只在园西畔)	严 仁	226
风入松	(一春长费买花钱)	俞国宝	227
满庭芳	(月洗高梧)	张 铉	228
宴山亭	(幽梦初回)	张 铉	230
绮罗香	(做冷欺花)	史达祖	231
双双燕	(过春社了)	史达祖	232
东风第一枝	(巧沁兰心)	史达祖	234
喜迁莺	(月波疑滴)	史达祖	235
三姝媚	(烟光摇曳瓦)	史达祖	236
秋霁	(江水苍苍)	史达祖	237
夜合花	(柳锁莺魂)	史达祖	239
玉蝴蝶	(晚雨未摧宫树)	史达祖	240
八归	(秋江带雨)	史达祖	241
生查子	(繁灯夺霁华)	刘克庄	243
贺新郎	(深院榴花吐)	刘克庄	243
贺新郎	(湛湛长空黑)	刘克庄	245
木兰花	(年年跃马长安市)	刘克庄	246
江城子	(画楼帘幕卷新晴)	卢祖皋	247
宴清都	(春讯飞琼管)	卢祖皋	248
南乡子	(生怕倚阑干)	潘 枋	249
瑞鹤仙	(湿云黏雁影)	陆 叟	250
渡江云	(羞红颦浅恨)	吴文英	251
夜合花	(柳暝河桥)	吴文英	252
霜叶飞	(断烟离绪)	吴文英	254
宴清都	(绣幄鸳鸯柱)	吴文英	255
齐天乐	(烟波桃叶西陵路)	吴文英	256
花犯	(小娉婷)	吴文英	258

浣溪沙	(门隔花深旧梦游)	吴文英	259
浣溪沙	(波面铜花冷不收)	吴文英	260
点绛唇	(卷尽愁云)	吴文英	260
祝英台近	(采幽香)	吴文英	261
祝英台近	(剪红情)	吴文英	262
澡兰香	(盘丝系腕)	吴文英	264
风入松	(听风听雨过清明)	吴文英	265
莺啼序	(残寒正欺病酒)	吴文英	267
惜黄花慢	(送客吴皋)	吴文英	269
高阳台	(宫粉雕痕)	吴文英	270
高阳台	(修竹凝妆)	吴文英	271
三姝媚	(湖山经醉惯)	吴文英	272
八声甘州	(渺空烟四远)	吴文英	273
踏莎行	(润玉笼绡)	吴文英	275
瑞鹤仙	(晴丝牵绪乱)	吴文英	276
鹧鸪天	(池上红衣伴倚阑)	吴文英	277
夜游宫	(人去西楼雁杳)	吴文英	278
贺新郎	(乔木生云气)	吴文英	279
唐多令	(何处合成愁)	吴文英	281
湘春夜月	(近清明)	黄孝迈	282
大有	(戏马台前)	潘希白	283
青玉案	(年年社日停针线)	无名氏	284
摸鱼儿	(对西风)	朱嗣发	286
兰陵王	(送春去)	刘辰翁	287
宝鼎现	(红妆春骑)	刘辰翁	288
永遇乐	(璧月初晴)	刘辰翁	290
摸鱼儿	(怎知他)	刘辰翁	291
高阳台	(照野旌旗)	周密	293
瑶华	(朱钿宝玦)	周密	294



玉京秋	(烟水阔)	周 密	295
曲游春	(禁苑东风外)	周 密	297
花犯	(楚江湄)	周 密	298
瑞鹤仙	(绀烟迷雁迹)	蒋 捷	299
贺新郎	(梦冷黄金屋)	蒋 捷	301
女冠子	(蕙花香也)	蒋 捷	302
高阳台	(接叶巢莺)	张 炎	303
渡江云	(山空天入海)	张 炎	305
八声甘州	(记玉关)	张 炎	306
解连环	(楚江空晚)	张 炎	307
疏影	(碧圆自洁)	张 炎	308
月下笛	(万里孤云)	张 炎	310
天香	(孤峤蟠烟)	王沂孙	311
眉妩	(渐新痕悬柳)	王沂孙	312
齐天乐	(一襟余恨宫魂断)	王沂孙	314
长亭怨慢	(泛孤艇)	王沂孙	315
高阳台	(残雪庭阴)	王沂孙	316
法曲献仙音	(层绿峨峨)	王沂孙	317
疏影	(江空不渡)	彭元逊	318
六丑	(似东风老大)	彭元逊	319
紫萸香慢	(近重阳)	姚云文	321
金明池	(天阔云高)	僧 挥	322
凤凰台上忆吹箫	(香冷金猊)	李清照	323
醉花阴	(薄雾浓云愁永昼)	李清照	324
声声慢	(寻寻觅觅)	李清照	325
念奴娇	(萧条庭院)	李清照	326
永遇乐	(落日熔金)	李清照	327

附录:作者简介..... 329

宴山亭

北行见杏花

赵 佶

裁剪冰绡，轻叠数重，淡着燕脂匀注^①。新样靓妆，艳溢香融，羞杀蕊珠宫女^②。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，何曾会人言语^③？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^④。和梦也、新来不做^⑤。

【注释】

①冰绡：薄而洁白的丝绸，此处用来形容杏花的花瓣。着(zhuó)：涂上。燕脂：胭脂。匀注：均匀地点染。②靓(jing)妆：美丽的妆饰。蕊珠宫：道教经典中所说的仙宫。③者：同“这”。会：理解。④无据：靠不住。⑤和：连，甚至。

【译文】

杏花的层层花瓣如同素丝裁叠而成，轻盈洁白，淡淡的色泽像涂抹了一层浅浅的胭脂。这娇嫩柔美、光彩四溢、幽香阵阵的杏花，天上蕊珠宫的仙女见了，恐怕也要自愧不如。可那娇嫩的花朵最容易凋零，更何况又有无情的风雨加以摧残。想到这些，便觉得忧愁苦闷。试问那凄凉的院落，已经历过几次晚春呢？



凭借谁来寄托这重重离恨呢？这双燕子又怎能理解人的语言和心情呢？天遥地远，相隔千山万水，也不知那旧日的宫阙今在何处。怎么能不想念故国呢？但也只是在梦里才能偶尔回去看看。可梦境毕竟也不可靠。而近几天倒好，连梦也不曾做了。

木 兰 花

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^①。昔年多病厌芳尊，今日芳尊惟恐浅^②。

【注释】

①鸾镜：妆镜。传说颙(ji)宾国国王获一鸾鸟，三年不鸣，后在鸾鸟前悬一镜，鸾鸟睹镜中身影，悲哀而鸣。因此称妆镜为鸾镜。朱颜：代指青春年少。②芳尊：精致的酒杯。尊，同“樽”，酒杯。

【译文】

城墙上风光无限，处处是莺声鸟语，城墙下浩渺的春水拍打着堤岸，这无限的春光令人心醉。绿杨芳草连绵无尽，这美景什么时候才能休止啊？看到美景，我泪眼凄迷，愁肠已断。

我的情怀衰减，渐渐觉得像个迟暮的老人；对镜自照，