



经典传家系列丛书



宋词三百首

上彊村民
编选

崇贤书院
释译
黄山书社





经典传家系列丛书



宋词三百首

上彊村民 编选

崇贤书院 释译

黄山书社

图书在版编目(CIP)数据

图解宋词三百首 / 上彊村民编选, 崇贤书院释译. —合肥: 黄山书社, 2015. 11

(经典传家系列丛书)

ISBN 978-7-5461-5315-5

I. ①图… II. ①上… ②崇… III. ①宋词 - 选集 IV. ①I222.844

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 286430 号

出品人 任耕耘

总策划 任耕耘 李克

选题策划 汤吟菲 白剑峰

项目统筹 刘春

责任编辑 程景

装帧设计 未氓

责任印制 戚帅

出版发行 时代出版传媒股份有限公司(<http://www.press-mart.com>)

黄山书社(<http://www.hspress.cn>)

地址邮编 合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 7 层 230071

印刷 安徽新华印刷股份有限公司

版次 2016 年 3 月第 1 版

印次 2016 年 3 月第 1 次印刷

开本 700mm × 1000mm 1/16

字数 350 千

印张 22.5

书号 ISBN 978-7-5461-5315-5

定价 27.80 元

服务热线 0551-63533706

销售热线 0551-63533761

官方直营书店(<http://hssbook.taobao.com>)

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印制科联系。

联系电话 0551-63533725



经典回到生活 阅读从心开始

经典传家

『经典传家』丛书遴选了清代《四库全书》的精华，而且每一种书在注释、译文、解读等方面做了大量的、扎实的工作。

——傅璇琮

国学就是中国人的学问。『经典传家』是一套非常适合大众阅读的国学经典丛书。国学的传承和发展迫切需要好的大众读本。

——毛佩琦

《四库全书》浩如烟海，真正的必读经典就这百余部。

——任德山

国学是相互通融的，切忌断章或是割裂。今人只有从《周易》等原始经典入手，才能真正找到进入国学的门径。

——刘君祖

《宋词三百首》阅读指南

精选版画，词画相融

为词作配上意境相符的精美古版画，帮助读者以直观的方式了解宋词，理解词意。

释文注音，轻松阅读

将词作中的生僻字一一注音，帮助读者扫除诵读障碍；对难点词进行注释，使读者手中的宋词变得更为通俗易懂。

作者简介

- 介绍作者生平。
- 介绍作者的文学成就、词作特点。

注释

- 准确、客观、简明而且极具启发性。

版画插图

- 以图释词，精选的古版画与词作意境相符。
- 精美的古版画均出自历代名家之手，清晰传神。

词解

- 意境描绘，让读者感悟当年词作氛围。
- 权威解读，帮助读者领悟国学经典。

宋词三百首

黄庭坚

黄庭坚（1045—1105），字鲁直，自号山谷道人，晚年又号涪翁。洪州分宁（今江西九江修水县）人，和秦观、张耒、晁补之齐名，后人并称为“苏门四学士”。其诗语言瘦硬生新、句意曲折，开江西诗派；亦工于词作，与秦观齐名，有《山谷词》传世。

鹧鸪天

坐中有眉山隐客史应之和前韵，即席答之。

黄菊枝头生晓寒，人生莫放^①酒杯干。风前横笛斜吹雨^②，醉里簪花倒着冠^③。身健在，且加餐^④。舞裙歌板尽清欢。黄花白发相牵挽，付与时人冷眼看^⑤。

● [注释]

①莫放：勿使，莫让。②“风前”句：对着斜风细雨吹奏笛子。③倒着冠：倒戴着冠儿。此句暗用山简典故，表现不拘世俗、风流自赏的生活态度。《世说新语·任诞》：“山季伦为荆州，时出酣畅，人为之歌曰：‘山公时一醉，径造高阳池。日暮倒载归，苍牛无所知。复能乘骏马，倒著白接篱。’”白接篱，头巾。④“身健在”二句：杜甫《九日蓝田崔氏庄》：“明年此会知谁健，”汉乐府《饮马长城窟行》：“上言加餐饭，下言长相忆。”意谓应趁身体尚健而及时行乐。⑤“黄花白发”二句：意谓只管在白发上簪花自娱，任凭世人对自已冷眼相加。苏轼《吉祥寺赏牡丹》：“人老簪花不自羞，花应羞上老人头。”此反用其句意。李挽，李拉，李缠，李付，给与，让。

● [词解]

深秋的清晨，黄菊枝头显露出了阵阵寒意，词人从事将谢联想到人生短促，不由产生了今朝有酒今朝醉的想法。他尽情欢宴，冒着斜风细雨吹笛取乐，酒醉里倒戴帽子、摘下菊花簪在头上。人生苦短，词人决定要趁着身体健康而及时行乐，在佳人歌舞陪伴下尽情欢乐。词人已不再年轻，但他不拘世



《宋词三百首》阅读指南

词解词评，深入浅出

宋词研究专家解读，帮助读者领会宋词的内涵；词学大师点评相关作品，帮助读者感悟词的意境。

词人逸事，生动有趣

词人逸事为读者介绍作品、作者相关的趣事，简洁明了，轻松活泼，让读者更为了解作者及作品，增长见识。

俗的目光，只管在白发上簪花自娱，任凭世人对自己冷眼相加。其实，词人并非胸无大志、只知享乐，只是他仕途失意，满腔郁愤，因此才以这种微兀疏狂的形象来宣泄对现实的不满，并表达自己不肯与世俗同流合污的情操。

〔说明〕

据黄庭坚《山谷诗内集》卷十三《戏答史应之三首》任渊注：“史应之名铸，眉山人，落魄无检，喜作鄙语，人以屠僧目之。客庐、戎间，因得识山谷。”本词大约作于元符二年（1099）重阳节之后数日，当时黄庭坚在戎州（今四川宜宾）贬所。本词同调同韵的共有三首，此为第二首。第一首有副题曰：“明日独酌自嘲呈史应之。”为此史应之有和作，这首词是黄庭坚对史应之和作的再和。

〔词评〕

曰“斜吹雨”“倒着冠”，则有微兀不平气在。末二句尤见牢骚，然自清超独出，骨力不凡。

——黄苏《蓼园词选》

〔词人逸事〕

黄庭坚自幼聪颖，五岁时就已熟读《五经》。一天，他问老师：“人们都说《六经》，为什么我只读了五经？”老师说：“《春秋》一经不值得读。”黄庭坚说：“既然是经典，怎么能不读？”十日后他即能背诵，一字也不遗漏。父亲黄庶想让他考童子科，黄庭坚听说后笑说：“科举有什么用处？”八岁时，黄庭坚写了一首《牧童》诗：“骑牛远过前村，短笛横吹隔院闻。多少长安名利客，机关用尽不如君。”诗中已表现出他不慕富贵、洒脱风流的精神风貌。

定风波 次高左藏使君韵

万里黔中一漏天^①，屋居终日似乘船^②。及至重阳天也霁，催醉，鬼门关外蜀江前^③。莫笑老翁犹气岸^④，君看，几人黄菊上华颠^⑤？戏马台南追两谢^⑥，驰射，风流犹拍古人肩^⑦。

〔注释〕

①一漏天：形容雨多不止。蜀中多雨，故有漏天之说。杜甫《九日寄岑参》：“安得诛云师，畴能补天漏？”②似乘船：借言雨多水涨。杜甫《饮中八仙歌》：“知章骑马似乘船。”③鬼门关：地名，在今重庆奉节东，两山相夹如门户，又名石门关。蜀江：指巴江，即今之乌江，乌江流经彭水县注入长江。④老翁：作者自

宋词三百首



说明

- 介绍作品的写作背景。

词评

- 历代词学名家对词作的点评精选。

词人逸事

- 文如其人，为读者介绍作者及作品的相关趣事，增加阅读兴趣。

选字注音

- 将生僻字选出，单独标注读音。
- 将多音字、古今异读字标注读音。

【总序】

国学是什么？简单说，就是中国人之所以成为中国人的学问。因此，国学不仅包括数千年积累流传下来的经典，比如“四书五经”、《老子》《庄子》《孙子》《史记》《汉书》、唐诗、宋词，也包含研究中国人思维方式、生活方式、行为方式乃至娱乐方式的各种学问。广言之，国学研究的对象不仅包括文献，也包括实物；不仅包括物质文化遗产，也包括非物质文化遗产，如我国各民族的建筑、服饰、饮食、音乐、绘画、医药、戏曲等等。

国学是不断丰富、不断发展的学问。上面说的从“四书五经”到唐诗、宋词就是一个不断丰富发展的过程。近代以来，国学的研究范围还在不断地扩大，比如敦煌学、甲骨学，是随着有关文物的出土而兴起的；比如红学，是随着文学理论和学术风气的发展变化而兴起和发展的。随着时间的推移和学术的进步，必将有更多的学问被纳入国学研究的范围。

数千年来，中国人做学问形成了自己独特的理论和方法，比如思想理论、史学理论、文学理论，以及训诂学、考据学、音韵学等等。但这些理论和方法并不是一成不变的。比如，在史学研究领域，由于地下文物的出土，王国维等人提出了以地下文物与传世文献相补充互证的“二重证据法”。近代以来，西风劲吹。国人主动借鉴西方学术研究的理论和方法，研究中国学问。王国维借鉴尼采的哲学理论研究中国的文学戏剧，胡适以杜威的实验主义研究中国的“国故”。国学从来没有拒绝外国学问的融合，佛教传入中国后，经过改造，形成了中国独特的佛学、因明学；自明朝末年西学传入中国后，中国的天文学、数学等就已经融入了西学的因素。马克思主义传入中国后，不少人用马克思主义理论研究中国历史文化，它们自然也成为了国学的一部分。因此，国学又是开放的、随时代而进步的。那么，

当今我们研究、振兴国学，不允许也不应该倒退，不允许也不应该僵化。

然而，国学又是与西学明显区分的。国学是西学的对应物，是与西学完全不同的学术体系。在近代，西学挟坚船利炮强势进入中国之后，中国人还视自我，对于中国固有之学问的称呼出现了中学、国故学、国粹、国学这样的名称。面对“帝国主义”的强大，中国人自愧不如，一方面拼命地学习、引进西学，另一方面拼命地贬低、抛弃国学。虽然也有一些人，如张之洞为保护中华文化之根本，提出“中学为体，西学为用”，如胡适，提出“整理国故”，以“再造文明”“建立民族自信心”，但其声音终被时代所淹没。国学一再被严重曲解和轻视，造成了中国历史文化的大断裂。也许，这一历史过程是必然的。但回顾过去，中国在走向独立富强的过程中，国学所付出的代价实在太太大、太惨重了。

新中国成立后，饱受屈辱的中国人从此站立了起来，民族自信心大大加强，但没有能够及时认识到国学在新时代的重要性，甚至仅存的一点点国学遗产也进一步成为被抛弃的对象。改革开放三十年之后，走向富强的国人终于幡然醒悟，保护和振兴国学逐渐成为全民的共识。一个强大的自立于世界民族之林的国家，必然要有与之相匹配的伟大的民族文化。中国人，从领导者、学术界到普通百姓，都在重新发现国学的现代价值。同时，在走向全球化的进程中，东西方各国也把目光投向了中國。中国学问，中国的一切都在被重新评价。中国不仅为了自身的建设和发展需要从传统文化中汲取智慧，而且也面临着以优秀的中华文化向全人类贡献智慧的责任和挑战。

那么，这套经典传家丛书的编纂就是可喜的，编纂者的初衷和努力就是可敬的。希望这套丛书能发挥点滴作用，如同涓涓细水与千百万有志者的努力一道汇成大潮，去迎接中华民族的伟大复兴！

是为序。



毛佩琦

二〇一五年五月

【前言】

有人说，似乎中国人的每一种心志和情感，都被唐诗宋词吟咏过了。这话说得并不为过，随手翻开唐宋诗词，都会遇到一些语句，直奔你心灵当中最柔软、最脆弱的地方，使你为之感动。

而宋词比起唐诗，随着大唐气象渐转为缠绵柔婉的文人风致，更增添了一份曲转柔肠。李清照曾说：“词别是一家。”最初，在宋代的词人中，欧阳修这样的七尺男儿也会效仿小女儿写出：“泪眼问花花不语，乱红飞过秋千去。”苏轼开始让关西大汉用铜琵琶弹唱：“大江东去浪淘尽。”这就是宋词，有词人满腔的爱国热血，也有词人脉脉的儿女情长；有“谈笑洗尽古今愁”的豪迈，也有“杨柳岸晓风残月”的诗意。就连余秋雨先生也曾感叹：“我最向往的朝代就是宋朝。”千年的宋词，那种风韵，那种凝重，需要用真心去体会、去承载。

然而，人类文明的进步，数字时代的到来，使宋朝这个精致玲珑的朝代，渐渐浓缩成淡淡的身影。充足的物质让我们安逸，快餐文化的泛滥、语言交流的苍白晦暗，让豪放、婉约早已成为远逝的背影。黯然回首，钢筋水泥的丛林，市井巷陌的熙熙攘攘，使暗香疏影早已成为沧海桑田，在墨香古卷的文字中沉淀下去。

为了让今人能重拾这份感动，重新领略宋词的强大魅力，我们重新编辑了这部《宋词三百首》。当然，由于生活节奏加快，如何帮助读者提高阅读效率，也成了我们和读者共同关心的问题。希望通过我们的努力，打造一部更适合现代读者的宋词选辑，让更多的人了解宋词，读懂宋词。

与同类书相比，我们充分考虑读者需求，在选词上下了一番功夫。我们请权威专家操刀，以名家版本为基础，对宋词进行了适当的“再选择”。因而本版《宋词三百首》中作品的选择，不存偏见，精挑细选，以追求更

高品质为目的，完全为现代读者量身打造。

为方便读者，我们也对作品中的生僻字、古今异体字、多音字进行了注音。这样可以为读者省去很多不必要的查阅时间。相信通过我们的努力，能使读者在诵读时朗朗上口，毫无障碍。

另外，为了帮助读者更好地理解词意，我们对宋词作品进行了全方位的解析：作者简介、词作说明帮助读者了解词的写作背景；准确、客观、简明的注释帮助读者理解词意；词解部分重现了词作当年的背景及氛围，使读者有如临其境，有助于实现读者与作者心灵上的共鸣；诗人逸事介绍了一些作者及作品的相关趣事，轻松活泼，让读者既增加了阅读兴趣，也增长了见识。

词之美，美在意境。除了文字上的努力，我们也为每一首词配上了精美的古版画。画是词之解，词为画之注。这些古版画，与词作意境相符，明月清风、池塘荷露、高楼井栏、绿杨垂柳一一呈现，相信我们的努力能为读者带来赏心悦目的视觉享受，拓展读者的想象空间。

宋词，早已被中国人吟诵了千年。千年风霜纵是无情，但词人的感情在千年后却依旧鲜明而生动。初读时的惊艳只是肤浅的直觉，真情的流露才是真实的所在。就让我们在此书中一同品味那绝妙意境，享受那与词人们只可意会的心有灵犀吧！

崇賢書院





目 录

赵 佶

- 燕山亭（裁剪冰绡） 001

钱惟演

- 木兰花（城上风光莺语乱） 002

范仲淹

- 渔家傲（塞下秋来风景异） 003

- 苏幕遮（碧云天） 005

- 御街行（纷纷坠叶飘香砌） 006

林 逋

- 长相思（吴山青） 007

张 先

- 千秋岁（数声鶗鴂） 009

- 青门引（乍暖还轻冷） 010

- 一丛花令（伤高怀远几时穷） 011

- 醉垂鞭（双蝶绣罗裙） 012

- 天仙子（《水调》数声持酒听） 013

- 木兰花（龙头舴艋吴儿竞） 014

晏 殊

- 浣溪沙（一曲新词酒一杯） 015

- 浣溪沙（小阁重帘有燕过） 016

- 浣溪沙（一向年光有限身） 017

- 清平乐（红笺小字） 018

- 清平乐（金风细细） 019

- 木兰花（燕鸿过后莺归去） 020

- 木兰花（池塘水绿风微暖） 021



踏莎行（细草愁烟）	022
踏莎行（祖席离歌）	023
踏莎行（小径红稀）	024
蝶恋花（六曲阑干偎碧树）	025
破阵子（燕子来时新社）	026
玉楼春（绿杨芳草长亭路）	027

韩 缜

凤箫吟（锁离愁）	028
----------	-----

宋 祁

木兰花（东城渐觉风光好）	029
--------------	-----

欧阳修

蝶恋花（庭院深深深几许）	031
蝶恋花（谁道闲情抛弃久）	032
蝶恋花（几日行云何处去）	033
木兰花（别后不知君远近）	034
浣溪沙（堤上游人逐画船）	035
浪淘沙（把酒祝东风）	036
玉楼春（樽前拟把归期说）	037
踏莎行（候馆梅残）	039
采桑子（轻舟短棹西湖好）	039
采桑子（群芳过后西湖好）	041
生查子（去年元夜时）	042
青玉案（一年春事都来几）	043

柳 永

曲玉管（陇首云飞）	044
雨霖铃（寒蝉凄切）	045
望海潮（东南形胜）	046
少年游（长安古道马迟迟）	048
八声甘州（对潇潇暮雨洒江天）	049
迷神引（一叶扁舟轻帆卷）	050
蝶恋花（伫倚危楼风细细）	051



破阵乐（露花倒影）	052
定风波（自春来）	053
夜半乐（冻云黯淡天气）	054
忆帝京（薄衾小枕凉天气）	056
安公子（远岸收残雨）	057
倾杯（鹭落霜洲）	058
鹤冲天（黄金榜上）	058

王安石

桂枝香（登临送目）	059
千秋岁引（别馆寒砧）	061

王安国

清平乐（留春不住）	062
-----------------	-----

晏几道

临江仙（梦后楼台高锁）	063
蝶恋花（醉别西楼醒不记）	064
鹧鸪天（彩袖殷勤捧玉钟）	065
鹧鸪天（醉拍春衫惜旧香）	066
生查子（关山魂梦长）	067
木兰花（东风又作无情计）	067
木兰花（秋千院落重帘暮）	068
清平乐（留人不住）	069
阮郎归（旧香残粉似当初）	070
阮郎归（天边金掌露成霜）	070
御街行（街南绿树春饶絮）	071
留春令（画屏天畔）	072
满庭芳（南苑吹花）	073
菩萨蛮（哀筝一弄湘江曲）	074
玉楼春（东风又作无情计）	075
浣溪沙（日日双眉斗画长）	076

王 诜

蝶恋花（小雨初晴回晚照）	077
--------------------	-----



苏轼

水龙吟（似花还似非花）	078
水调歌头（落日绣帘卷）	080
水调歌头（明月几时有）	081
水调歌头（昵昵儿女语）	082
念奴娇（大江东去）	084
永遇乐（明月如霜）	085
洞仙歌（冰肌玉骨）	086
定风波（莫听穿林打叶声）	087
青玉案（三年枕上吴中路）	088
江城子（老夫聊发少年狂）	089
江城子（十年生死两茫茫）	091
木兰花（霜余已失长淮阔）	092
贺新郎（乳燕飞华屋）	093
临江仙（夜饮东坡醒复醉）	094
西江月（照野弥弥浅浪）	095
鹧鸪天（林断山明竹隐墙）	096
望江南（春未老）	097
卜算子（缺月挂疏桐）	098
蝶恋花（花褪残红青杏小）	099
浣溪沙（山下兰芽短浸溪）	100
浣溪沙（簌簌衣巾落枣花）	101

黄庭坚

鹧鸪天（黄菊枝头生晓寒）	102
定风波（万里黔中一漏天）	103

秦观

望海潮（梅英疏淡）	105
八六子（倚危亭）	106
满庭芳（山抹微云）	107
减字木兰花（天涯旧恨）	108
踏莎行（雾失楼台）	109
浣溪沙（漠漠轻寒上小楼）	110



鹧鸪天（枝上流莺和泪闻）	111
鹊桥仙（纤云弄巧）	112
水龙吟（小楼连苑横空）	112
画堂春（落红铺径水平池）	114
千秋岁（水边沙外）	114
南乡子（妙手写徽真）	115
晁元礼	
绿头鸭（晚云收）	117
赵令畤	
蝶恋花（欲减罗衣寒未去）	118
蝶恋花（卷絮风头寒欲尽）	119
清平乐（春风依旧）	120
张耒	
秋蕊香（帘幕疏疏风透）	121
晁补之	
水龙吟（问春何苦匆匆）	122
忆少年（无穷官柳）	123
洞仙歌（青烟幂处）	124
晁冲之	
临江仙（忆昔西池池上饮）	125
舒亶	
虞美人（芙蓉落尽天涵水）	126
朱服	
渔家傲（小雨纤纤风细细）	127
毛滂	
惜分飞（泪湿阑干花着露）	128
陈克	
菩萨蛮（赤栏桥尽香街直）	129
菩萨蛮（绿芜墙绕青苔院）	130
李元膺	
洞仙歌（雪云散尽）	131



李之仪

- 谢池春（残寒销尽） 132
卜算子（我住长江头） 133

周邦彦

- 花 犯（粉墙低） 134
大 酺（对宿烟收） 135
解语花（风销焰蜡） 136
蝶恋花（月皎惊乌栖不定） 137
解连环（怨怀无托） 138
拜星月慢（夜色催更） 139
关河令（秋阴时晴渐向暝） 140
绮寮怨（上马人扶残醉） 141
尉迟杯（隋堤路） 142
瑞鹤仙（悄郊原带郭） 143
夜游宫（叶下斜阳照水） 144
瑞龙吟（章台路） 145
浪淘沙慢（昼阴重） 146
浣溪沙（楼上晴天碧四垂） 147
满庭芳（风老莺雏） 148
苏幕遮（燎沉香） 149
少年游（并刀如水） 149
水龙吟（素肌应怯馀寒） 150
六 丑（正单衣试酒） 151
兰陵王（柳阴直） 152
西 河（佳丽地） 153
玉楼春（桃溪不作从容住） 154

贺 铸

- 青玉案（凌波不过横塘路） 155
感皇恩（兰芷满汀洲） 156
薄 幸（淡妆多态） 157
浣溪沙（不信芳春厌老人） 158