

(清)上彊村民选编 刘文三注译

崇文国学经典普及文库

CHONGWEN GUOXUE JINGDIAN PUJI WENKU



宋詞三百首

我住长江头，君住长江尾。

日日思君不见君，共饮长江水。

此水几时休，此恨何时已？

只愿君心似我心，定不负相思意。

长江出版传媒

崇文书局



崇文国学经典普及文库

CHONGWEN GUOXUE JINGDIAN PUJI WENKU

宋词三百首

(清)上彊村民 选编 刘文兰 注译

图书在版编目(CIP)数据

宋词三百首/(清)上彊村民选编;刘文兰注译.—2版.

—武汉:崇文书局,2015.6(2016.1重印)

(崇文国学经典普及文库)

ISBN 978-7-5403-3854-1

I. ①宋… II. ①上… ②刘… III. ①宋词—选集 ②宋词—注释
③宋词—译文 IV. ①I222.844

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第110939号

本作品之出版权(含电子版权)、发行权、改编权、翻译权等著作权以及本作品装帧设计的著作权均受我国著作权法及有关国际版权公约保护。任何非经我社许可的仿制、改编、转载、印刷、销售、传播之行为,我社将追究其法律责任。

法律顾问:吴建宝律师工作室

统 筹:陈中琼

责任编辑:陈中琼 张云芳

出版发行:  长江出版传媒 |  崇文书局
Changjiang Publishing & Media | Chongwen Publishing House

(武汉市雄楚大街268号·湖北出版文化城主楼C座11层)

营销:027-87393855 传真:027-87679712)

印 刷:湖北卓冠印务有限公司

开 本:710×1000 1/16

印 张:24.5

字 数:270千字

版 次:2015年6月第2版

印 次:2016年1月第3次印刷

定 价:43.80元



现代意义的“国学”概念，是在 19 世纪西学东渐的背景下，为了保存和弘扬中国优秀传统文化而提出来的。1935 年，王澐坐在世界书局出版了《国学讲话》一书，第 3 页有这样一段说明：“庚子义和团一役以后，西洋势力益膨胀于中国，士人之研究西学者日益众，翻译西书者亦日益多，而哲学、伦理、政治诸说，皆异于旧有之学术。于是概称此种书籍曰‘新学’，而称固有之学术曰‘旧学’矣。另一方面，不屑以旧学之名称我固有之学术，于是有发行杂志，名之曰《国粹学报》，以与西来之学术相抗。‘国粹’之名随之而起。继则有识之士，以为中国固有之学术，未必尽为精粹也，于是将‘保存国粹’之称，改为‘整理国故’，研究此项学术者称为‘国故学’……”从“旧学”到“国故学”，再到“国学”，名称的改变意味着褒贬的不同，反映出身处内忧外患之中的近代诸多有识之士对中国优秀传统文化失落的忧思和希望民族振兴的宏大志愿。

从学术的角度看，国学的文献载体是经、史、子、集。崇文书局的这一套国学经典普及文库，就是从传统的经、史、子、集中精选出来的。属于经部的，如《诗经》《论语》《孟子》《周易》《大学》《中庸》《左传》；属于史部的，如《战国策》《史记》《三国志》《贞观政要》《资治通鉴》；属于子部的，如《道德经》《庄子》《孙子兵法》《鬼谷子》《世说新语》《颜氏家训》《容斋随笔》《本草纲目》《阅微草堂笔记》；属于集部的，如《楚辞》《唐诗三百首》《豪放词》《婉约词》《宋词三百首》《千家诗》《元曲三百首》《随园诗话》。这套书内容丰富，而分量适中。一个希望对中国优秀传统文化有所了解的人，读了这些书，一般说来，犯常识性错误的可能性就很小了。

崇文书局之所以出版这套国学经典普及文库，不只是为了普及国学常识，更重要的目的是，希望有助于国民素质的提高。在国学教育中，有一种倾向需要警惕，即把中国优秀的传统文化“博物馆化”。“博物馆化”是20世纪中叶美国学者列文森在《儒教中国及其现代命运》中提出的一个术语。列文森认为，中国传统文化在很多方面已经被博物馆化了。虽然中国传统的经典依然有人阅读，但这已不属于他们了。“不属于他们”的意思是说，这些东西没有生命力，在社会上没有起到提升我们生活品格的作用。很多人阅读古代经典，就像参观埃及文物一样。考古发掘出来的珍贵文物，和我们的生命没有多大的关系，和我们的生活没有多大关系，这就叫作博物馆化。“博物馆化”的国学经典是没有现实生命力的。要让国学经典恢复生命力，

有效的方法是使之成为生活的一部分。崇文书局之所以强调普及，深意在此，期待读者在阅读这些经典时，努力用经典来指导自己的内外生活，努力做一个有高尚的人格境界的人。

国学经典的普及，既是当下国民教育的需要，也是中华民族健康发展的需要。章太炎曾指出，了解本民族文化的过程就是一个接受爱国主义教育的过程：“仆以为民族主义如稼穡然，要以史籍所载人物制度、地理风俗之类为之灌溉，则蔚然以兴矣。不然，徒知主义之可贵，而不知民族之可爱，吾恐其渐就萎黄也。”（《答铁铮》）优秀的传统文化中，那些与维护民族的生存、发展和社会进步密切相关的思想、感情，构成了一个民族的核心价值观。我们经常表彰“中国的脊梁”，一个毋庸置疑的事实是，近代以前，“中国的脊梁”都是在传统的国学经典的熏陶下成长起来的。所以，读崇文书局的这一套国学经典普及读本，虽然不必正襟危坐，也不必总是花大块的时间，更不必像备考那样一字一句锱铢必较，但保持一种敬重的心态是完全必要的。

期待读者诸君喜欢这套书，期待读者诸君与这套书成为形影相随的朋友。

陈文新

（教育部长江学者特聘教授，武汉大学杰出教授）



唐诗、宋词、元曲，是耸立在我国韵文史上的三座绚丽的高峰，都代表了一代文学之胜，千百年来一直被人们所传诵，成为中国古典文化的精华。在三百余年的两宋文坛上，最为成功、最富有创造性、最蔚成风气的文学样式莫过于词了。词是继诗之后新兴的一种诗体，所以又叫诗余；又因为它是配乐演唱的，所以又称为曲子词。作为一种配乐歌唱的抒情诗体，词的兴起与音乐有着密切的关系。词的产生可以追溯到隋唐时期的“新声”（燕乐），或者是更早的汉魏乐府，然后经过晚唐五代词人的努力，到宋代蔚为大观，达到鼎盛。与诗歌相比，词有以下几方面的突出特点：

第一，每首词都有表示音乐性的词调，即词牌，如《水调歌头》《永遇乐》等。对于诗歌而言，每首诗都必须有题目，即使不好标题，也要写个“无题”。而对于词来说，词题没有调名重要。像苏轼的《念奴娇·赤壁怀古》，词牌、词题俱备。《念奴娇》是词牌，词牌下面一般用较小的字体标出的“赤壁怀古”即词题。有许多词，只有词牌，没有词题。词最初需要配合音乐歌唱，故需按律制调，依调填词。每个词调的句数，每句的字数，每字的平仄

声,都有规定,都要按词谱去填写,所以作词叫做“按谱填词”。后来词已不再配乐歌唱,词牌和词的内容不再有联系,各个词牌只是作为文字结构的定式而存在。但词毕竟曾是合乐文学,每个词牌都有自己特定的音乐感情基调,或悲或喜,或婉转缠绵或慷慨激昂。因此,填词之前,首先必须“选调”,选取那些适合表达相应内容的词调,而不能单从名称上选调。如作词祝贺朋友新婚,就不能选用《贺新郎》这一词调。因为它音韵洪畅、慷慨激昂,与燕尔新婚喜气洋洋、和乐融融的气氛、感情不太协调。

第二,根据曲调的变化,词调主要分为令、引、近、慢四类。“令”又称为小令、歌令、令曲、令章。这些名称来源于唐人宴席间所行的酒令。令词一般字少调短。字数最少的是《十六字令》,仅十六字,但也有长达二百多字的令词。“引”本是古代乐曲的一种名称。引词一般较小令要长。最短的是《翠华引》和《柘枝引》,都是二十四字;最长的是《迷神引》,九十九字。“近”又称为近拍。近词中最短的,如《郭郎儿近拍》,双调七十三字;最长的为袁去华的《剑器近》,双调九十六字。近词和引词一般长于小令而短于慢词,明清时又称它们为中调。“慢”是慢曲子的简称,与急曲子相对而言。字多、调长、拍缓是慢曲的特点。柳永是宋代文人中第一个大量写作慢词的词人,苏轼、秦观等相继而作,慢词继而大盛。令、引、近、慢的区别,主要在于歌拍节奏的不同。明代中叶以后,又分词调为小令、中调、长调三类:五十八字以内为小令;五十九字至九十字为中调;九十一字以外为长调。仅从词调长短、字数多少着眼划分,没有考虑词的音乐特点,十分机械。但这种分法,沿用已久,亦不能完全否定,只要我们不

机械地拘泥于字数即可。

第三，词内的分段，有单调、双调、三叠、四叠的不同。一首词大都分为数片，每片作一段。片也就是“遍”，乐曲一段，叫作一遍，表示一个音乐单位的休止，又叫“阕”。单调的词往往就是一首小令，如《渔歌子》《如梦令》等。双调的词有的是小令，有的是中调或长调。双调就是一首词分为上下两阕。两阕的字数相等或基本上相等，平仄也相同。字数不相等的，一般是开头的两三句字数不同或平仄不同，叫作“换头”或“过片”。双调是词中最常见的形式，如《踏莎行》《鹧鸪天》《贺新郎》等。三叠就是三阕，四叠就是四阕，这两类较少见。

第四，长短句的句式。诗也有长短句，但以五七言为基本句式。而词大部分句子都是参差不齐的，所以又称为“长短句”。宋代词人词集题名为长短句的也很多，如秦观的《淮海居士长短句》、辛弃疾的《稼轩长短句》等。

以上是对词的基本特点的介绍，希望对读者学习鉴赏宋词有所帮助。

宋代是词创作的鼎盛时期，作家作品众多，流传至今收录进《全宋词》的就有一千三百多位作者的近两万首词作。面对众多的作品，古人和今人都不可能首首精读，因此有关宋词的选集从古至今也出现了很多。而在这众多的选本中，近代词学大师上疆村民先生编选的《宋词三百首》备受人们的青睐。他以大词人兼大词学家的眼光审视宋词，以“浑成”为旨归，同时对各种风格流派兼收并蓄，遴选词人八十余家，代表作品二百八十余首，展示了宋词的发展概貌。当然，我们也应看到由于时代的局限和先生本人的艺术偏嗜，其选本也难免有遗珠之憾，如漏选宋词豪放派代表作家苏轼的《念奴娇·赤壁

怀古》，如被称为词坛“巨龙”的辛弃疾仅收其词作十二首。再如，在编排次序上首录帝王，末录女子，沿袭了旧时体例。另外，书中对个别词人词作也偶有失考之处，如将李重元《忆王孙》词误作李甲所作，将无名氏《青玉案》词误为黄公绍所作。但毕竟瑕不掩瑜，这些都没有过多妨碍此书在词史上的重要地位。

《宋词三百首》旧有多种刻本，现在流传最广、影响最大的是唐圭璋先生的笺注本。本书的篇目即以上海古籍出版社1996年出版的唐先生的《宋词三百首笺注》为基础，精选了其中的绝大部分予以译注，并且在每位词人的作品前都附有该词人的小传。赏读宋词，精要处需仔细斟酌，同时对词的整体把握又至关重要。因此，本书的注释在兼顾释典的基础上，尽量避免繁琐考证，做到正确详明、通俗易懂。对于译文，尽可能逐句扣紧原词，但又不是逐字硬译，在力求忠于原作品的基础上，译出词的意境、韵味。对于词人的小传，力求顾及其简要生平经历、词创作的艺术风格及在词史上的影响地位。对于词人词作的排列顺序，基本上维持了原书的旧貌。词作者中前述有误的李重元、无名氏在注释中也做了说明。词作的文字也以唐先生的笺注本为据。

本书在编著过程中，曾参考吸收了诸多前人时贤的研究成果，恕未一一注明出处，在此谨表感谢。同时，由于本人水平有限，书中一定存在诸多疏漏和错误之处，敬请广大读者朋友和方家批评指正。

赵 信	宴山亭	1
钱惟演	木兰花	3
范仲淹	苏幕遮	5
	御街行	6
张 先	千秋岁	8
	菩萨蛮	9
	醉垂鞭	10
	天仙子	10
	青门引	12
晏 殊	浣溪沙	13
	浣溪沙	14
	清平乐	15
	木兰花	16
	踏莎行	17
	踏莎行	18
韩 缜	凤箫吟	20
宋 祁	木兰花	22

欧阳修

采桑子	24
诉衷情	25
踏莎行	26
蝶恋花	27
蝶恋花	28
木兰花	29
浪淘沙	30
青玉案	31

柳 永

曲玉管	33
雨霖铃	35
蝶恋花	36
采莲令	38
定风波	39
少年游	41
戚氏	42
夜半乐	44
玉胡蝶	46
八声甘州	47
迷神引	49

王安石

桂枝香	51
千秋岁引	53

王安国

清平乐	55
-----------	----

晏几道

临江仙	57
蝶恋花	58
蝶恋花	59
鹧鸪天	60
生查子	61
木兰花	62
木兰花	63
清平乐	64
阮郎归	65
阮郎归	66
御街行	67
虞美人	68
留春令	69
思远人	70

苏 轼

水调歌头	72
水龙吟	74
永遇乐	76
卜算子	78
青玉案	79
临江仙	81

定风波	82
江城子	83
贺新郎	85

秦 观

望海潮	87
八六子	90
满庭芳	91
满庭芳	93
减字木兰花	94
浣溪沙	95
阮郎归	96

晁元礼

绿头鸭	98
-----------	----

赵令畤

蝶恋花	101
蝶恋花	102
清平乐	103

晁补之

水龙吟	105
忆少年	107

晁冲之

临江仙	109
-----------	-----

舒 亶	虞美人	111
朱 服	渔家傲	113
毛 滂	惜分飞	115
陈 克	菩萨蛮	117
	菩萨蛮	118
李元膺	洞仙歌	120
时 彦	青门饮	122
李之仪	卜算子	124
周邦彦	瑞龙吟	125
	兰陵王	127
	六丑	129
	满庭芳	131
	过秦楼	132
	蝶恋花	134
	解连环	135

拜星月慢	137
关河令	139
尉迟杯	139
西河	141
瑞鹤仙	143
夜游宫	144

贺 铸

青玉案	146
感皇恩	147
薄幸	149
浣溪沙	150
浣溪沙	151
石州慢	152
蝶恋花	153
天门谣	154
天香	156
望湘人	157

张元幹

石州慢	160
-----------	-----

叶梦得

贺新郎	162
-----------	-----

汪 藻

点绛唇	164
-----------	-----

韩 廖	高阳台	165
李 邴	汉宫春	167
陈与义	临江仙	169
	临江仙	170
蔡 伸	苏武慢	172
	柳梢青	174
周紫芝	鹧鸪天	175
	踏莎行	176
李 甲	帝台春	178
李重元	忆王孙	180
万俟咏	三台	182
徐 伸	二郎神	185
田 为	江神子慢	187