

知书达礼
zhishudalil

课外讲堂

宋词

SONGCI SANBAI SHOU 三百首

【清】上彊村民 选编

豪放之词，金戈铁马，黄犬
苍鹰，伏案咏雪夜梨花。
婉约之词，瑞脑金兽，鸿雁
锦鲤，卧儿听春风春雨。
绮艳之词，皓腕凝霜，玉枕
画屏，凭栏赏秋月秋蝉。



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

宋词三百首 / (清) 上彊村民选编. -- 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2012.3

(课外讲堂)

ISBN 978-7-5484-0902-1

I. ①宋… II. ①上… III. ①宋词 - 青年读物②宋词 - 少年读物 IV. ①I222.844

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 007283 号

书 名: 宋词三百首

作 者: [清]上彊村民 选编

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 石冬雪 王江梅 吕延林

责任编辑: 金 金 杨晓梅

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 87900299

或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 880 × 1230 1/32 印张: 11.5 字数: 300 千字

版 次: 2012 年 3 月第 1 版

印 次: 2012 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0902-1

定 价: 16.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

课外讲堂

宋词三百首

【清】上彊村民 选编

一曲新词酒一杯，去年天气旧亭台，
夕阳西下几时回。
无可奈何花落去，似曾相识燕归来，
小园香径独徘徊。

哈尔滨出版社

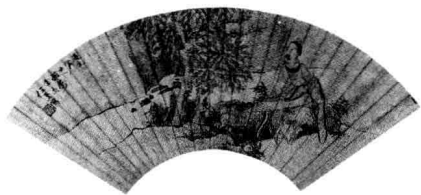
前言



古人云：开卷有益。阅读，尤其是经典阅读，是一种人生感悟，是一种历史回顾，是一种思想交流，是一种境界提升。经典名著凝结着古今人类的智慧，蕴藏着人类对真善美的追求，是人类思想的精华。作家将自己的人生感悟融入作品之中，而我们在阅读、在与名家大师对话的过程中，把作品还原到现实生活中，融入我们自己对人生、对社会的体验，贮存于我们的生命之中，经过时间的打磨，更加光彩照人，熠熠生辉。

书籍是人类进步的阶梯，人们需要不断从名著中汲取营养：从喜剧中获得前进的动力，从悲剧中看清社会的现实，从史书中借鉴历史的经验和教训，从寓言中体味人生的哲理和智慧，从诗歌中感悟心灵的丰富和个性的舒张……然而中国文献典籍浩如烟海，一个人穷尽一生的精力也难面面俱到。为此，我们精心编排了本套《课外讲堂》系列丛书。

本套丛书根据青少年学生的阅读特点，结合教育部颁布的语文课程标准，选取中华五千年以来在小说、散文、诗歌等方面具有代表性的作品、篇章，内容丰富全面，既与课内知识点紧密相连，又适当扩大了阅读范围。同时为了便于学生阅读，在忠实原著精髓的基础上，汲取精华，释疑解难，使之更为简明扼要、通俗易懂，力争为莘莘学子奉上一套编排精细、版本权威的课外读物。



目 录

赵 佶

燕山亭 011

钱惟演

木兰花 012

范仲淹

渔家傲 014

苏幕遮 016

御街行 017

张 先

菩萨蛮 019

千秋岁 020

青门引 021

醉垂鞭 022

天仙子 023

一丛花令 024

晏 殊

浣溪沙 026

浣溪沙 027

清平乐 028

清平乐 029

木兰花 030

木兰花 031

木兰花 032

踏莎行 033

踏莎行 035

韩 缜

凤箫吟 036

宋 祁

木兰花 038

欧阳修

采桑子 039





诉衷情	040
踏莎行	041
蝶恋花	043
蝶恋花	044
蝶恋花	045
蝶恋花	046
木兰花	047
浪淘沙	049
青玉案	050

柳 永

曲玉管	051
雨霖铃	053
采莲令	055
蝶恋花	056
浪淘沙慢	057
定风波	059
少年游	060
戚氏	061
夜半乐	064
玉蝴蝶	066

八声甘州	067
迷神引	069
竹马子	070

王安石

桂枝香	072
千秋岁引	074

王安国

清平乐	075
-----------	-----

晏幾道

临江仙	077
蝶恋花	078
蝶恋花	079
鹧鸪天	080
生查子	082
清平乐	083
木兰花	084
木兰花	085
阮郎归	086
阮郎归	087
虞美人	088
御街行	089
留春令	090
六幺令	091
思远人	093

苏 軾

水调歌头	094
念奴娇	096
水龙吟	099
永遇乐	101
洞仙歌	102
卜算子	104
青玉案	106
临江仙	107
贺新郎	108
江城子	110
木兰花令	111
定风波	113

秦 观

望海潮	114
八六子	116
减字木兰花	117
满庭芳	118
满庭芳	120
浣溪沙	122
阮郎归	123

赵令畤

蝶恋花	124
清平乐	125

晁补之

水龙吟	126
忆少年	128

毛 滂

惜分飞	129
-----------	-----

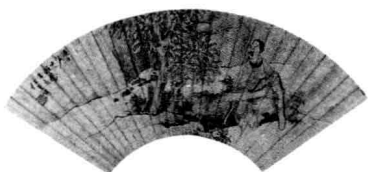
李之仪

谢池春	130
卜算子	132

周邦彦

瑞龙吟	133
风流子	135
兰陵王	137
琐窗寒	139
六丑	141
夜飞鹊	143
满庭芳	144
过秦楼	146
花犯	148
大酺	149





解语花	151
蝶恋花	153
解连环	154
拜星月慢	155
关河令	157
绮寮怨	158
尉迟杯	160
西河	161
瑞鹤仙	163
浪淘沙慢	164
应天长	166
夜游宫	167

贺 铸

青玉案	169
感皇恩	170
薄幸	172
浣溪沙	173
减字浣溪沙	174
石州慢	175

蝶恋花	177
天门谣	178
天香	179
望湘人	180
绿头鸭	182

张元幹

石州慢	184
兰陵王	185

叶梦得

贺新郎	187
虞美人	189

汪 藻

点绛唇	190
-----------	-----

刘一止

喜迁莺	192
-----------	-----

李 邴

汉宫春	194
-----------	-----

陈与义

临江仙	195
临江仙	196

蔡 伸

苏武慢	198
柳梢青	199

周紫芝

鹧鸪天 200

踏莎行 201

李 甲

帝台春 203

万俟卬

三台 205

曹 组

蓦山溪 207

吕滨老

薄幸 209

鲁逸仲

南浦 210

岳 飞

满江红 212

张 抡

烛影摇红 214

程 垓

水龙吟 216

张孝祥

六州歌头 217

念奴娇 220

韩元吉

六州歌头 222

好事近 224

袁去华

剑器近 225

瑞鹤仙 227

安公子 228

陆 游

卜算子 230

范成大

忆秦娥 231

眼儿媚 232

霜天晓角 234

辛弃疾

贺新郎 235

念奴娇 237

汉宫春 239

贺新郎 240

水龙吟 243





摸鱼儿	245
永遇乐	247
木兰花慢	249
祝英台近	251
青玉案	252
鹧鸪天	254
菩萨蛮	255

姜夔

点绛唇	257
鹧鸪天	258
踏莎行	259
庆宫春	261
齐天乐	264
琵琶仙	266
八归	268
念奴娇	270
扬州慢	272
长亭怨慢	274
暗香	276

淡黄柳	279
翠楼吟	280
杏花天影	283
一萼红	285
霓裳中序第一	287

刘 过

唐多令	291
-----------	-----

严 仁

玉楼春	292
-----------	-----

张 镃

满庭芳	294
宴山亭	295

史达祖

绮罗香	297
双双燕	299
东风第一枝	300
喜迁莺	302
三姝媚	303
秋霁	305
夜合花	306
玉蝴蝶	308
八归	310

刘克庄

生查子	311
贺新郎	312
贺新郎	315
玉楼春	316

卢祖皋

江城子	318
宴清都	319

吴文英

风入松	321
莺啼序	323
惜黄花慢	326
高阳台	328
高阳台	330
八声甘州	332

刘辰翁

兰陵王	334
宝鼎现	336
永遇乐	340
摸鱼儿	342

周 密

高阳台	344
瑶华	346

花犯	348
----------	-----

蒋 捷

瑞鹤仙	350
贺新郎	352

张 炎

月下笛	354
绿意	356

王沂孙

天香	358
长亭怨慢	360
高阳台	361

李清照

声声慢	363
念奴娇	365



宋词三百首

【作者小传】

赵佶(1082年~1135年),即宋徽宗。元符三年(1100年)即位。在政治上昏庸无能,任用蔡京等人主持国政,禁锢党人,排斥异己。在生活上穷奢极欲,广收古物和书画,网罗画家。靖康二年(1127年),为金人所俘,死于五国城(今黑龙江省依兰县)。擅书画,诗、文、词俱佳,近人辑有《宋徽宗诗》、《宋徽宗词》。

燕山亭 赵佶

北行见杏花

裁剪冰绡,轻叠数重,淡著燕脂匀注。新样靓妆,艳溢香融,羞杀蕊珠宫女^①。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,这双燕,何曾会人言语。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。和梦也,新来不做。

【注释】

①蕊珠宫女:道教传说中天上有蕊珠宫。陆游《秋波媚》词:“曾散天花蕊珠宫,一念堕尘中。”在唐宋诗词中常用做美丽仙女的代称。

【译文】

你重叠的花瓣这样轻巧,如同透明的白纱裁制,又均匀地敷上淡淡的胭脂。你打扮得新奇艳丽,光彩照人,芳香浓郁,蕊珠宫的仙女和你相比,竟羞惭得容身无地。可叹你终将凋零,更有多少无情的风雨



折磨着你。我的心满是愁苦，那旧日的院落该是怎样的凄凉？它挨过了几度冷寂的春暮？

想托寄我的重重离恨，这双飞的燕子，又哪里懂得人间言语？天遥地远，阻隔着万水千山，故宫究竟在何处？怎能不深深怀想，却只有梦魂偶然归去。一切都无凭无据，近来连梦也不肯到我这里。

【作品赏析】

《燕山亭》，词调名。万树《词律》卷十五云：“此调本名《燕山亭》，恐是燕国之燕，《词汇》刻作《宴山亭》，非也。”始见于赵佶词。

赵佶的前期词作主要描写宫廷游乐生活，风调曼艳，辞采富丽，被俘北去后词风顿变为哀婉凄切。这首《燕山亭》据《朝野遗记》说是他的“绝笔”。词中以美丽绝世的杏花被无情的风雨摧折而凋零的情景，来比喻自己一旦归为臣虏、横遭蹂躏的不幸命运，并用委婉曲折的笔法倾诉了他对故国山河的无限眷念，以及希冀成灰的绝望心情，词情真挚动人。王国维《人间词话》借尼采的话评李煜的词为“以血书者”，并说此词“略似之”。

【作者小传】

钱惟演(977年~1034年)，字希圣，临安人。吴越王钱俶之子。后随父归宋，累官翰林学士、枢密使、同中书门下平章事等职。仁宗时，因事落职，终崇信军节度使。他博学能文，辞藻清丽，是西昆诗派的代表诗人之一。

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^①朱颜惊暗换。昔年多病厌芳尊，今日芳尊惟恐浅。

【注释】

①鸾镜：晋颍阴王获一鸾鸟，三年不鸣，悬镜映之而后鸣。白居易《太行路》诗：“何况如今鸾镜中，妾颜未收君心改。”鸾镜在唐代已成为镜子的美称。

【译文】

城上风光明媚，一片群莺声乱。城下，轻烟迷离的春波温柔地拍打着堤岸。杨柳、芳草年年黄了又绿，几时才是了局？我早就泪水流干，愁肠寸断。

那往昔多情多感的心怀，似乎已渐渐衰减，揽镜自照，惊见青春的容颜暗中改换。从前，多病的我常常厌弃酒杯，在阳春将尽的今天，却只嫌酒杯太浅。

【作品赏析】

《木兰花》，唐代教坊曲名，后用为词调。唐五代用此调如《花间集》所载之作为三七言长短句式，《尊前集》所载之作为七言八句式，与《玉楼春》格律形式相同，至宋朝此调已成为《玉楼春》的别称。

此词是作者临死前不久所作，胡





仔《苕溪渔隐丛话后集》卷三十九引《侍儿小名录》云：“钱思公(惟演)谪汉东(指随州，今湖北随州)日，撰《玉楼春》(即《木兰花》)词，酒阑歌之，必为泣下。”作者一生仕宦显达，晚年被贬外放，自觉政治生命与人生旅途都到了尽头，因此创作此词，借悼惜春光抒发他无限的迟暮之悲。词中用清丽的语言描绘了春声、春色，首句的“乱”字用得极好，将春景渲染得十分生动热闹，而群莺乱啼已是暮春天气，这里也暗含春光将尽之意。作者又用明丽的景色来反衬自己凄黯的心情，以及对时光飞逝、生命无多的感伤。末二句以借酒浇愁来表现他无可奈何的心境，又隐约地显示了他对生命的留恋。整首词情调极其凄婉。

【作者小传】

范仲淹(989年~1052年)，字希文，苏州吴县人。大中祥符八年(1015年)进士。曾任枢密副使，庆历三年(1043年)任参知政事，是“庆历新政”的主持者之一，是当时著名的政治家。工诗词散文，词存五首，风格、题材均不拘一格。《苏幕遮》、《渔家傲》等词脍炙人口。著有《范文正公集》。

渔家傲

范仲淹

塞下秋来风景异，衡阳雁去无留意^①。四面边声^②连角起。千嶂里，长烟落日孤城闭^③。

浊酒一杯家万里，燕然未勒^④归无计。羌管悠悠霜满地。人不寐，将军白发征夫泪^⑤。

【注释】

①“衡阳”句：庾信《和侃法师三绝》诗：“近学衡阳雁，秋分俱渡

河。”湖南衡阳旧城南有回雁峰，相传雁至此不再南飞。王象之《舆地纪胜》卷五十五《荆湖南路·衡州》载回雁峰：“在州城南。或曰：‘雁不过衡阳。’或曰：‘峰势如雁之回。’”

②边声：边地的悲凉之声。李陵《答苏武书》：“侧耳远听，胡笳互动，牧马悲鸣，吟啸成群，边声四起。”

③“千嶂句”：化用王之涣《凉州词》：“一片孤城万仞山”及王维诗句（见作品赏析）。

④燕然未勒：《后汉书·窦宪传》载窦宪追北单于，“登燕然山，去塞三千余里，刻石勒功”而还。燕然山，即今杭爱山。勒，指刻石记功。

⑤“羌管”三句：李益《夜上受降城闻笛》诗：“回乐峰前沙似雪，受降城下月如霜。不知何处吹芦管，一夜征人尽望乡。”此化用其意。羌管，笛子出自羌中，故称。

【译文】

塞下秋来风光凄凄，不似中原清爽美丽，鸿雁毫不留恋这荒寒的地方，一群群急急向衡阳飞去。军中号角一吹，悲凉的边声四面响起。在层层山峰环抱里，一缕烽烟笔直升向天际，一轮圆日沉沉西下，孤城重门紧闭。

浊酒一杯聊以解忧，家乡远隔万里，不曾破敌立功，归去还没有日期。羌笛声清越悠扬，月色如霜洒满大地。漫漫长夜我难以入睡，将军头发斑白，征夫乡泪暗滴。

【作品赏析】

《渔家傲》，词调名。《词谱》卷十四云：“此调始自晏殊，因词有‘神仙一曲渔家傲’句，取以为名。”

此词别本题为“秋思”。魏泰《东轩笔录》卷十一：“范文正公守边日，