

李骅恩◎著

学词入门

宋词是中国古代文学皇冠上光辉夺目的两颗巨钻，与唐诗争奇，与元曲斗妍，历来与唐诗并称双绝，与唐诗、元曲同为古代文学艺术三大瑰宝。词这一特殊文学形式，至今仍然在影响着我们，原因就是她乃真正的抒情文学，具有无穷的艺术魅力。词的读写过程，愉悦性情，陶冶情操。

宋词

宋词集粹 填词密钥 学词速成
—— 简单 易学 实用 ——



中国文联出版社
<http://www.clapnet.cn>

学词入门

李骅恩 著



中国文联出版社

<http://www.clapnet.cn>

图书在版编目 (CIP) 数据

学词入门/ 李骅恩著. - 北京: 中国文联出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5059-8726-5

I. ①学… II. ①李… III. ①词 (文学) - 创作方法

IV. ①J207. 23

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 097044 号

学词入门

作 者: 李骅恩

出版人: 朱 庆

终审人: 朱彦玲

责任编辑: 李 媛

封面设计: 武灵君

复审人: 苏 晶

责任校对: 范文芳

责任印制: 周 欣

编辑设计: 北京时代弄潮文化发展公司

地 址: 北京中关村海淀图书城25号家谱传记书店

电 话: 010-68920114 13693651386

网 址: www.grcsw.com

出版发行: 中国文联出版社

地 址: 北京市朝阳区农展馆南里 10 号, 100125

电 话: 010-65389148 (咨询) 65067803 (发行) 65389150 (邮购)

传 真: 010-65933115 (总编室), 010-65033859 (发行部)

网 址: <http://www.clapnet.cn>

E-mail: clap@clapnet.cn

liy@clapnet.cn

印 刷: 北京亿浓世纪彩色印刷有限公司

装 订: 北京亿浓世纪彩色印刷有限公司

法律顾问: 北京市天驰洪范律师事务所徐波律师

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787×1092

1/16

字 数: 207千字

印 张: 21 印 数: 4千册

版 次: 2014 年 6 月第 1 版

印 次: 2014 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5059-8726-5

定 价: 47.00 元

版权所有 翻印必究

目 录

一、序	1
二、前言	4
三、导读	9
四、凡例	16
五、填词要领（六十个常用词牌）	18
（一）平韵格	18
1. 十六字令（单调 16字）	18
例词1：南宋·蔡伸《十六字令》（思念）	
例词2：毛泽东《十六字令·三首》（抒怀）	
习 作：刘之缘《十六字令·缘》	
2. 望江南（单调 27字）	21
例 词：唐·白居易《望江南》（春景）	
习 作：佚名《望江南·忆童年》	
3. 渔歌子（单调 27字）	23
例 词：唐·张志和《渔歌子》（春景）	
习 作：孟豫南《渔歌子·游南湖》	
4. 江南春（单调 30字）	25
例 词：北宋·寇准《江南春》（借景抒情）	
习 作：佚名《江南春·秋路》	

5. 长相思 (双调 36字) 27

例词1: 唐·白居易《长相思》(愁绪)

例词2: 北宋·林逋《长相思》(离别)

习 作: 张若琪《长相思·思君》

6. 浣溪沙 (双调 42字) 30

例词1: 北宋·晏殊《浣溪沙》(愁绪)

例词2: 北宋·晏殊《浣溪沙》(伤春)

习 作: 佚名《浣溪沙·相逢》

7. 诉衷情 (双调 44字) 33

例词1: 南宋·陆游《诉衷情》(慨叹)

例词2: 北宋·张先《诉衷情》(思念)

习 作: 王利田《诉衷情·跟党走》

8. 采桑子 (双调 44字) 37

例词1: 南宋·辛弃疾《丑奴儿》(识尽愁)

例词2: 毛泽东《采桑子·重阳》(感怀)

习 作: 文 武《采桑子·欲说还羞》

9. 画堂春 (双调 47字) 41

例 词: 北宋·秦观《画堂春·本意》(闺情)

附 录: 又一体 北宋·黄庭坚《画堂春》(怡情)

习 作: 文 武《画堂春·离伤》

10. 朝中措 (双调 48字) 43

例词1: 北宋·欧阳修《朝中措·平山堂》(感怀)

例词2: 南宋·辛弃疾《朝中措·为人寿》

习 作: 张若琪《朝中措·惜团圆》

11. 柳梢青 (双调 49字) 47

例 词: 南宋·戴复古《柳梢青·岳阳楼》(感怀)

附录1: 又一体 元·张雨《柳梢青》(双调 50字 夜景)

附录2: 又一体 北宋·贺铸《柳梢青·子规啼血》(双调 49字 咏春)

习 作: 李岚枫《柳梢青·圆明园游感》

12. 南歌子 (双调 52字) 51

例 词: 北宋·欧阳修《南歌子》(闺情)

附 录: 又一体 南唐·张泌《南歌子》(单调 26字 春色)

习 作: 文 武《南歌子·惜叹时光》

13. 浪淘沙 (双调 54字) 54

例词1: 南唐·李煜《浪淘沙》(悲戚)

例词2: 北宋·欧阳修《浪淘沙》(赏花)

例词3: 毛泽东《浪淘沙·北戴河》(豪放)

习 作: 李垠辉《浪淘沙·忆同学》

14. 鹧鸪天 (双调 55字) 59

例词1: 南宋·辛弃疾《鹧鸪天》(别情)

例词2: 南宋·赵鼎《鹧鸪天》(悲凉)

习 作: 田甘河《鹧鸪天·岁难留》

15. 南乡子 (双调 56字) 63

例词1: 南宋·辛弃疾《南乡子》(抒怀)

例词2: 南宋·潘昉《南乡子》(回忆)

附 录: 又一体 唐·欧阳炯《南乡子》(单调 27字 景色)

习 作: 王博卡《南乡子·慈母》

16. 小重山 (双调 58字) 68

例 词: 南宋·岳飞《小重山》(壮志未酬)

习 作: 颜舍《小重山·回故乡》

17. 一剪梅 (双调 60字) 71

例 词: 北宋·李清照《一剪梅》(春思)

附 录: 又一体 北宋·周邦彦《一剪梅》(双调 60字 咏梅)

习 作: 文 武《一剪梅·思盼》

18. 临江仙 (双调 60字) 75

例 词: 明·杨慎《临江仙》(感怀)

习 作: 文 武《临江仙·悟》

19. 唐多令（双调 60字） 77

例 词：南宋·刘过《唐多令》（感怀）

附 录：又一体 南宋·吴文英《唐多令》（双调 61字 离愁）

习 作：吕春峰《唐多令·离别苦》

20. 破阵子（双调 62字） 81

例 词：南宋·辛弃疾《破阵子》（壮志未酬）

习 作：白通《破阵子·佳节思亲》

21. 行香子（双调 66字） 85

例 词：北宋·苏轼《行香子·过七里滩》（景色）

习 作：佚名《行香子·说史》

22. 江城子（双调 70字） 88

例 词：北宋·苏轼《江城子·乙卯正月十二日夜记梦》（悼亡）

附 录：又一体 唐·欧阳炯《江城子》（单调 36字 感慨）

习 作：文 武《江城子·纪念母亲逝世三周年》

23. 雪梅香（双调 94字） 92

例 词：北宋·柳永《雪梅香》（离别）

习 作：文 武《雪梅香·赞映山红》

24. 水调歌头（双调 95字） 95

例 词：北宋·苏轼《水调歌头》（中秋）

附 录：又一体 南宋·周紫芝《水调歌头》（双调 95字 离别）

习 作：文 武《水调歌头》

25. 满庭芳（双调 95字） 100

例 词：北宋·苏轼《满庭芳》（惜别）

习 作：李岚枫《满庭芳·思念》

26. 玉蝴蝶（双调 99字） 103

例 词：北宋·柳永《玉蝴蝶》（怀念）

附 录：又一体 唐·温庭筠《玉蝴蝶》（双调 41字 悲伤）

习 作：任诗莹《玉蝴蝶·谱绘华章》

27. 沁园春 (双调 114字) 107

例词1: 北宋·苏轼《沁园春》(抒怀)

例词2: 毛泽东《沁园春·雪》

习 作: 郎宪宁《沁园春·春雪随想》

(二) 仄韵格 111

28. 如梦令 (单调 33字) 111

例 词: 北宋·李清照《如梦令》(郊游)

习作: 乌丽雅苏《如梦令·老友聚》

29. 生查子 (双调 40字) 113

例 词: 北宋·欧阳修《生查子·元夕》(惆怅)

附 录: 又一体 五代·牛希济《生查子》(双调 41字 惜别)

习 作: 刘之缘《生查子·相思》

30. 点绛唇 (双调 41字) 117

例 词: 南宋·陈亮《点绛唇》(相思)

习 作: 刘之缘《点绛唇·思忆》

31. 卜算子 (双调 44字) 119

例词1: 南宋·陆游《卜算子·咏梅》

例词2: 毛泽东《卜算子·咏梅》

附录1: 又一体 北宋·李之仪《卜算子》(双调 45字 相思)

附录2: 又一体 北宋·杜安世《卜算子》(双调 46字 伤怀)

习 作: 刘大畅《卜算子·春汛早知情》

32. 好事近 (双调 45字) 124

例词1: 北宋·秦观《好事近·梦中作》(春景)

例词2: 南宋·朱敦儒《好事近》(春景)

习 作: 刘清韵《好事近·欲回乡》

33. 醉太平 (双调 45字) 127

例 词: 南宋·辛弃疾《醉太平·春晚》(闺情)

附 录: 又一体 南宋·刘过《醉太平》(双调 38字 相思忆别)

习 作: 阳 光《醉太平·思乡》

34. 忆秦娥 (双调 46字) 131

例词1: 唐·李白《忆秦娥·思秋》

例词2: 毛泽东《忆秦娥·娄山关》(感怀)

附 录: 又一体 北宋·贺铸《忆秦娥》(双调 46字 悲伤)

习 作: 刘大畅《忆秦娥·长相忆》

35. 醉花阴 (双调 52字) 135

例词: 北宋·李清照《醉花阴》(感怀)

习作: 杨姝恁《醉花阴·春风沐》

36. 木兰花 (双调 56字) 138

例词1: 北宋·晏殊《木兰花》(相思)

例词2: 北宋·晏殊《木兰花》(离别)

例词3: 北宋·晏殊《木兰花》(春景)

例词4: 北宋·欧阳修《玉楼春》(离别)

习 作: 王利田《木兰花·外滩今昔》

37. 鹊桥仙 (双调 56字) 144

例 词: 北宋·秦观《鹊桥仙》(七夕)

习 作: 吕春峰《鹊桥仙·从头越》

38. 踏莎行 (双调 58字) 147

例 词: 北宋·晏殊《踏莎行》(春暮)

习 作: 颜 舍《踏莎行·离别苦》

39. 钗头凤 (双调 60字) 151

例词1: 南宋·陆游《钗头凤》(追忆)

例词2: 南宋·刘淇铭《钗头凤》(感叹)

习 作: 杨姝恁《钗头凤·难为水》

40. 蝶恋花 (双调 60字) 156

例词1: 南唐·冯延巳《蝶恋花》(春情)

例词2: 北宋·欧阳修《蝶恋花》(闺情)

例词3: 北宋·柳永《蝶恋花》(感叹)

习 作: 孟豫南《蝶恋花·思故乡》

41. 苏幕遮 (双调 62字) 161

例词1: 北宋·梅尧臣《苏幕遮》(思归)

例词2: 北宋·范仲淹《苏幕遮》(借景抒情)

习 作: 牛兰智《苏幕遮·养身道》

42. 渔家傲 (双调 62字) 165

例 词: 北宋·范仲淹《渔家傲·秋思》(边塞)

习 作: 牛兰智《渔家傲·如意河畔》

43. 青玉案 (双调 67字) 168

例词1: 南宋·辛弃疾《青玉案·元夕》(赏灯)

例词2: 南宋·黄公绍《青玉案》(思念)

附 录: 又一体 南宋·黄公度《青玉案》(双调 66字 别离)

习 作: 颜舍《青玉案·鱼钓赋》

44. 天仙子 (双调 68字) 173

例 词: 北宋·张先《天仙子》(愁绪)

习 作: 田甘河《天仙子·念母》

45. 洞仙歌 (双调 83字) 176

例 词: 北宋·苏轼《洞仙歌》(怀古)

习 作: 文 武《洞仙歌·励后辈》

46. 鹤冲天 (双调 88字) 180

例 词: 北宋·柳永《鹤冲天》(感怀)

习 作: 李岚枫《鹤冲天·午夜看星》

47. 满江红 (双调 93字) 183

例 词: 南宋·岳飞《满江红》(爱国)

习 作: 文 武《满江红·灭倭寇》

48. 天香（双调 96字） 186

例 词：北宋·贺铸《天香》（感怀）

附 录：又一体 南宋·吴文英《天香》（新婚）

习 作：文 武《天香·云中二十年感怀》

49. 声声慢（双调 97字） 191

例 词：北宋·李清照《声声慢》（愁思）

附 录：又一体 南宋·吴文英《声声慢》（双调 97字 咏物）

习 作：李垠辉《声声慢·感怀》

50. 念奴娇（双调 100字） 195

例 词：北宋·苏轼《念奴娇·赤壁怀古》

习 作：吕春峰《念奴娇·黄河感怀》

51. 雨霖铃（双调 103字） 199

例 词：北宋·柳永《雨霖铃》（愁别）

习 作：田甘河《雨霖铃·春游》

52. 永遇乐（双调 104字） 203

例 词：南宋·辛弃疾《永遇乐》（感怀）

习 作：文 武《永遇乐·人生路》

53. 贺新郎（双调 116字） 206

例 词：南宋·辛弃疾《贺新郎·送茂嘉十二弟》

习 作：文 武《贺新郎·离乡二十一载感怀》

（三）平仄韵转换格 211

54. 调笑令（单调 32字） 211

例词1：唐·王建《调笑令》（宫怨）

例词2：唐·韦应物《调笑令》（景致）

习 作：文 武《调笑令·功浅》

55. 减字木兰花 (双调 44字) 213

例词1: 北宋·秦观《减字木兰花》(闺愁)

例词2: 南宋·朱敦儒《减字木兰花》(感叹)

附 录: 又一体 南唐·冯延巳《偷声木兰花》(双调50字 思念)

习 作: 刘清韵《减字木兰花》

56. 菩萨蛮 (双调 44字) 218

例词1: 唐·温庭筠《菩萨蛮》(春景)

例词2: 毛泽东《菩萨蛮·大柏地》(追忆)

附 录: 又一体 无名氏《菩萨蛮》(双调 49字 勿休)

习 作: 吕春峰《菩萨蛮·秋野有感》

57. 清平乐 (双调 46字) 222

例词1: 南宋·辛弃疾《清平乐》(生活)

例词2: 毛泽东《清平乐·六盘山》(借景言志)

例词3: 北宋·黄庭坚《清平乐》(春景)

例词4: 北宋·晏殊《清平乐》(惆怅)

习作1: 文 武《清平乐·合家欢》

习作2: 王利田《清平乐·思君》

习作3: 孟豫南《清平乐·人生》

58. 虞美人 (双调 56字) 229

例 词: 南唐·李煜《虞美人》(悲切)

习 作: 王博卡《虞美人·忆相思》

(四) 平仄韵通叶格 232

59. 西江月 (双调 50字) 232

例词1: 南宋·辛弃疾《西江月·夜行黄沙道中》(田园)

例词2: 南宋·刘过《西江月》(抒怀)

例词3: 毛泽东《西江月·井冈山》(抒怀)

习 作: 孟博毅《西江月·雨后》

(五) 平仄韵错叶格	236
------------------	-----

60. 相见欢 (双调 36字)	236
------------------------	-----

例 词：南唐·李煜《相见欢》（凄切）

习 作：刘之缘《相见欢·伤离》

六、附录部分	239
--------------	-----

附录一：	239
------------	-----

1. 著名词家简介索引（按所在朝代时间排序）	239
------------------------------	-----

2. 著名词家简介	242
-----------------	-----

附录二：学词必备的基本常识	279
---------------------	-----

附录三：《中华新韵（十四韵）》	305
-----------------------	-----

附录四：参考书目	328
----------------	-----

一、序

贾学义

骅恩同志前些日子经北京“中华诗词学会”朋友引荐登门来访，并请我为他的新作《学词入门》作序，恰逢内蒙古诗词学会十几位诗友聚会，我便邀他同往。席间，他与素未谋面的诗友们一见如故，豪爽、耿直得可爱，憨实、率真得可亲，活脱脱一个性情中人！

谈笑中知道，骅恩祖籍天津，扎兰屯生人，行伍出身，转业后效力国企，研究生学历，教授级高级政工师。他爱好诗词，尤喜宋词。工作之余，除搞点创作，还经常和一些青年朋友、词友交流心得、切磋词道。后来他发现不少青年朋友对词望而生畏，觉得高深莫测，不敢涉足。于是便想到要出一本简单、明了、管用的书籍，能够帮助年轻朋友掌握学词入门之技，使宋词这一文学瑰宝得以传承下来。

几乎是一口气读完《学词入门》，我被这本构思新颖、结构奇特、知识含量丰厚的学词工具书深深地吸引住了。书中或豪放、或婉约的词风伴随着春风扑面而来，忽而唐宋、忽而当今的穿越时空的感觉令人拍案叫绝。本书以独特的研究视角，剖析了宋词常用词牌的内在规律，解析、鉴赏了与词牌对应的宋词名篇，总结出一套填词要领，精心选编了学员习作及简析。

我曾经见过许多关于诗词方面的书，大多数属于阅读欣赏类的，而唯有此书是专门讲如何学习写词的，而且讲述的通俗易懂、循循善诱，很容易让初学者掌握技巧、快速入门，并能激发初学者学词、写词的兴趣和乐

趣，这些恰是本书的独特之处。

权威性是骅恩《学词入门》的显著特点。本书选择的60个词牌及词谱格律，都出自清代陈廷敬、王奕清等编撰的《钦定词谱》及舒梦兰编撰的《白香词谱》等书籍；各词牌所附的例词，无论“正体”、“又体”，一律出自古代名家之手（有的是毛泽东同志词作）；例词中的注释、浅析、译文等，也都是在借用前人研究成果的基础上，进行整合、提炼再加作者个人的理解所形成的，更多的是个人创作。因此，这本《学词入门》的工具书虽然出自一位名不见经传的作者之手，但却具有相当高的权威性、严肃性、准确性和可信度，绝非粗制滥造、平庸浅陋之作。

《学词入门》的第二个显著特点是群众性。诗词是中华优秀传统文化的重要组成部分，是中华优秀传统文化的一朵奇葩。它和中华其他传统文化一样都是人民群众创造的。因此，诗词应当和人民群众贴得近、靠得紧，不仅为人民群众所服务，而且为人民群众所利用，还要为人民群众所掌握。少数或极少数文人骚客可以成为诗词创作的名家，但绝对不是诗词创作的独家，诗词不应该由他们去申请专利。骅恩同志正是基于这样的思考，才废寝忘食、苦心孤诣地创作了《学词入门》。这本书是写给那些词作爱好者看的，是写给那些想学词但不知从何下手者看的，是写给那些起步学词、尝试入门者看的。所以所选词牌大多常见，所配例词流传甚广，注释、简析、译文等力求浅显易懂。更有特点的是，60个词牌和所配例词后面，无一例外地都缀有作者身边初学填词者们的习作和简析。这就使得《学词入门》由古及今、由难到易、由深入浅，由繁变简，阳春和白雪相谐，下里与巴人共和，相得益彰，雅俗共赏，突显其强烈的群众性。有群众性便有普及性。编在《学词入门》里的习作，通过这样的习作，青年们认为词并非高不可攀，我们也能填写了！入门既不难，深造也是办得到的。从这个意义上讲，骅恩同志在诗词的普及和教育中做了一件功在当代、利在千秋的大好事，不禁令人肃然起敬！

拜读骅恩的《学词入门》，我从始至终被他的孜孜不倦的学习精神和一丝不苟的治学态度所感动。从骅恩的简历来看，1958年出生的他，20岁就参军入伍，退伍后就入国企工作至今，一直不断学习，虽然是后续的学历，但他获得了研究生学历，还是教授级高级政工师，所有这些都不是从天上掉下来的，而是他勤奋苦学得来的。如果说学历和职称都是无形的东西的话，那么摆在我面前的这本洋洋洒洒二十多万字的著作，却是白纸黑字真真在在地能看得见摸得着的。骅恩研读和参考了古今近二十部诗词著作；精选和组织了二百余篇例词、习作；整理和编撰了浩繁的注释、解析、译文等；领悟出那么多关于传承诗词传统文化的新理念……这就是骅恩这些年来在工作之余办成的一件大事。

骅恩能在工作之余忙里偷闲刻苦学习、研究学问、著书立说、培养青年、传承文化、传递正能量，这不是所有的常人都能做得到的。惟其如此，骅恩同志的这本《学词入门》就显得分量更重、弥足珍贵！是为序。

2014年5月27日

注：贾学义 高级记者，原内蒙古党委宣传部副部长，内蒙古日报总编辑，内蒙古政协常委兼文史委副主任。现中华诗词学会常务理事，内蒙古诗词学会代理会长

二、前言

宋词是中国古代文学皇冠上光辉夺目的一颗巨钻，与唐诗争奇，与元曲斗妍，历来与唐诗并称双绝，与唐诗、元曲同为古代文学艺术三大瑰宝。词这一特殊文学形式，至今仍然在影响着我们，原因就是她乃真正的抒情文学，具有无穷的艺术魅力。在词读写的过程，愉悦性情，陶冶情操，这一特殊功能是其它文学形式所代替不了的。我们生活在波澜壮阔的伟大的历史进程中，改革开放的35年，中国发生了翻天覆地的变化，而且我们的国家即将实现“双百目标”（即在建党100周年时实现小康社会，到建国100周年时实现现代化），在这伟大的发展过程当中，我们在日常学习、工作、生活经历的人生百味，经常会触动许多特殊感受，常有抒发情感的强烈愿望。但是，一般的语言表达形式不一定能满足这一需求，因为有些情感不是而且也不易一下子能说全、说透的。词这一文学形式便能帮助我们解决这一问题，帮助我们抒发这种特有情感的同时，也给我们带来很高的艺术享受。

词还有一个重要作用，就是能够帮助人“修心”和“养性”，正如孔子早就讲过的“修身先学诗”。据有关人员统计，毛泽东的诗词当中有三分之二是词作，说“诗词一万年也打不倒”，并玩笑地说“给我一百块大洋，我也不写新诗”。可见，词在文学艺术百花丛中，占有重要一席之地。可是，目前除了专家学者和一些老同志之外，懂得词并能够写词的人越来越少了，尤其是学生和年轻朋友们，甚至感觉词是“天书”，平仄格律类似“天籁”之音，让人难以理解。由此看来，这么好的文学艺术形