



国学经典

国学经典系列

内蒙古人民出版社
杨明华 主编

宋词三百首

国学经典

无障碍读本

彩图注音版



《义务教育语文课程标准》

推荐阅读书目



国学经典

无障碍读本

彩图注音版

宋词三百首

国学系列经典丛书

◎ 内蒙古人民出版社

杨明华 主编



图书在版编目(CIP)数据

宋词三百首 / 杨明华编著. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2016. 8

(国学系列宝典丛书 / 杨明华主编)

ISBN 978-7-204-14292-7

I. ①宋… II. ①杨… III. ①宋词—儿童读物 IV.

①I222.844

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 226434 号

宋词三百首

-
- 丛书主编 杨明华
编 著 杨明华
责任编辑 董丽娟
封面设计 张玉洁
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区中山东路 8 号波士名人国际 B 座
网 址 <http://www.impph.com>
印 刷 武汉安捷印刷有限公司
开 本 710mm × 990mm 1/16
印 张 8
字 数 100 千
版 次 2017 年 9 月第一版
印 次 2017 年 9 月第一次印刷
印 数 1 — 10000 册
书 号 ISBN 978-7-204-14292-7
定 价 18.00 元
-

如发现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471) 3946120

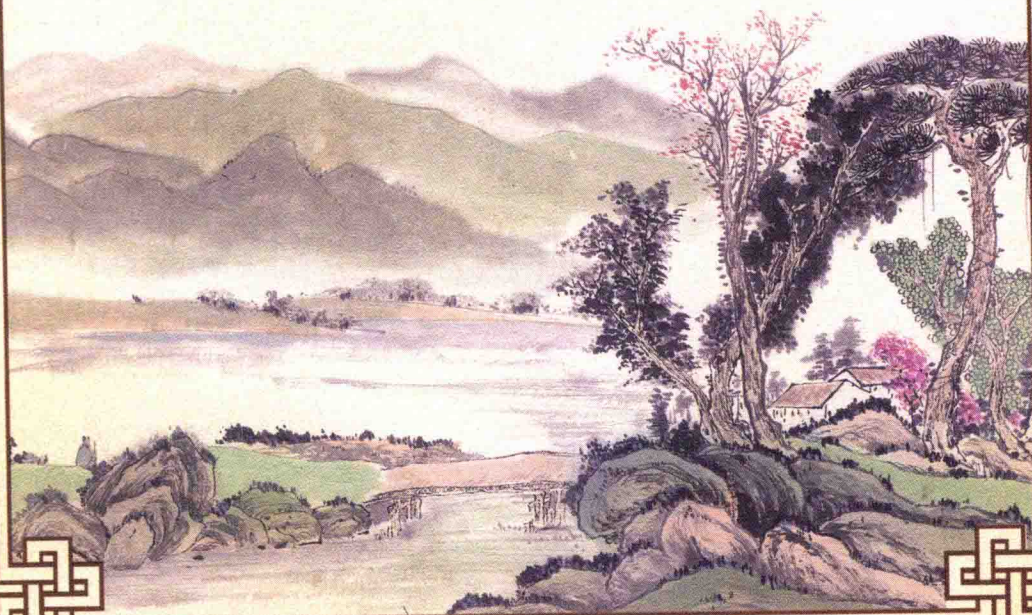
社会主义

核心

价值观

中国梦·人民的梦
为实现中华民族伟大复兴而奋斗

富强	民主	文明
和谐	自由	平等
公正	法治	爱国
敬业	诚信	友善



编者的话

《宋词三百首》精选了一部分宋词作品，注释简明，译文力求以直译方式准确传达原词意蕴，尽量体现原词的艺术风味，为宋词爱好者品鉴宋词提供了一定的参考。

宋词是中国古代文学阆苑里一颗灿烂夺目的明珠，其与唐诗、元曲交相辉映，吸引着历代读者。

根据《义务教育语文课程标准》的要求，我们通过精心策划，推出了这本儿童启蒙读物——《宋词三百首》。



目 录

燕山亭·北行见杏花·····	1
菩萨蛮·书江西造口壁·····	3
满江红·写怀·····	4
卜算子·咏梅·····	6
渔家傲·塞下秋来风景异·····	7
苏幕遮·碧云天·····	9
蝶恋花·谁道闲情抛弃久·····	10
浪淘沙·把酒祝东风·····	11
破阵子·燕子来时新社·····	12
清平乐·春晚·····	14
六幺令·绿阴春尽·····	15
虞美人·曲阑干外天如水·····	17
水调歌头·明月几时有·····	19
江城子·密州出猎·····	21
南歌子·凤髻金泥带·····	23
采桑子·群芳过后西湖好·····	24
诉衷情·清晨帘幕卷轻霜·····	26
踏莎行·候馆梅残·····	27
青玉案·送伯固归吴中·····	29

江城子·乙卯正月二十日夜记梦	31
西江月·夜行黄沙道中	33
念奴娇·书东流村壁	35
青玉案·元夕	37
渔家傲·天接云涛连晓雾	39
如梦令·常记溪亭日暮	41
念奴娇·萧条庭院	43
唐多令·惜别	45
夜游宫·人去西楼雁杳	47
木兰花·戏林推	49
生查子·元夕戏陈敬叟	51
鹧鸪天·元夕有所梦	52
踏莎行·小径红稀	53
踏莎行·祖席离歌	54
蝶恋花·六曲阑干偎碧树	56
木兰花·春景	58
青玉案·凌波不过横塘路	59
天门谣·登采石蛾眉亭	60
鹧鸪天·一点残釭欲尽时	61
踏莎行·情似游丝	62
忆秦娥·楼阴缺	63
南乡子·题南剑州妓馆	65
菩萨蛮·赤阑桥尽香街直	67

渔家傲·小雨纤纤风细细	68
点绛唇·新月娟娟	70
临江仙·夜登小阁忆洛中旧游	71
诉衷情·当年万里觅封侯	73
绮罗香·咏春雨	75
一剪梅·舟过吴江	77
水调歌头·送章德茂大卿使虏	79
江城子·画楼帘暮卷新晴	81
洞仙歌·雪云散尽	83
鹧鸪天·小令尊前见玉箫	85
蝶恋花·几许伤春春复暮	86
山亭柳·赠歌者	87
永遇乐·京口北固亭怀古	89
贺新郎·甚矣吾衰矣	91
莺啼序·春晚感怀	93
踏莎行·郴州旅舍	96
水龙吟·次韵章质夫《杨花词》	97
瑞龙吟·章台路	99
雨霖铃·寒蝉凄切	101
卜算子·黄州定慧院寓居作	103
西江月·世事一场大梦	104
临江仙·梦后楼台高锁	106
点绛唇·蹴罢秋千	107

鹧鸪天·彩袖殷勤捧玉钟	108
临江仙·夜饮东坡醒复醉	110
太常引·建康中秋夜为吕叔潜赋	111
摸鱼儿·更能消几番风雨	112
蝶恋花·暖雨晴风初破冻	114
浣溪沙·一向年光有限身	116
武陵春·春晚	117
鹊桥仙·纤云弄巧	119



燕山亭^①·北行见杏花

宋·赵佶

cái jiǎn bīng xiāo qīng dié shù chóng dàn zhuó yān zhī yún zhù xīn
裁剪冰绡^②，轻叠数重，淡着燕脂^③匀注。新

yàng jīng zhuāng yàn yì xiāng róng xiū shā rǔ zhū gōng nǚ yì dé diào
样靓妆^④，艳溢香融，羞杀蕊珠宫女^⑤。易得凋

líng gèng duō shǎo wú qíng fēng yǔ chóu kǔ wèn yuàn luò qī liáng jǐ
零，更多少、无情风雨。愁苦。问院落凄凉，几

fān chūn mù
番春暮？

píng jì lí hèn chóng chóng zhè shuāng yàn hé céng huì rén yán yǔ
凭寄^⑥离恨重重，这双燕，何曾会人言语。

tiān yáo dì yuǎn wàn shuǐ qiān shān zhī tā gù gōng hé chù zěn bù sī liàng
天遥地远，万水千山，知他故宫何处。怎不思量，

chú mèng lǐ yǒu shí céng qù wú jù hé mèng yě xīn lái bù zuò
除梦里、有时曾去。无据^⑦。和^⑧梦也、新来不做。

● 注释 >>

①燕山亭：词牌名。一作“宴山亭”。

②冰绡：洁白的丝绸，比喻花瓣。

③燕脂：胭脂。

④靓装：以脂粉妆饰。

⑤蕊珠宫女：指仙女。蕊珠宫，道家指天上的仙宫。

⑥凭寄：凭谁寄，托谁寄。

⑦无据：不知何故。

⑧和：连。

● 译文 >>

杏花秀美，像裁剪轻薄洁白的绢绸，轻巧地折叠成重重花瓣，又似将淡淡的胭脂均匀地涂抹。又如装扮入时的美人，妆容艳冶，芳香浓郁，使天上蕊珠宫的仙女都自愧不如。红颜易凋零，更何况经历了多少无情的风雨。面对愁苦的情景，扣问凄凉的院落，还要经受几番春暮？

凭仗双燕寄去重重的离愁，可这双飞的燕子哪里懂得人间的言语。天遥地远，万水千山阻隔，哪里知道故园今在何处。只是有时在梦中曾去。可不知何故，就连梦也难做成，因我痛苦得彻夜难眠。



菩萨蛮·书江西造口^①壁

宋·辛弃疾

yù gū tái xià qīng jiāng shuǐ zhōng jiān duō shǎo xíng rén lèi xī
郁孤台^②下清江^③水，中间多少行人泪。西

běi wàng cháng ān kě lián wú shù shān
北望长安^④，可怜^⑤无数山。

qīng shān zhē bù zhù bì jìng dōng liú qù jiāng wǎn zhèng chóu yú
青山遮不住，毕竟东流去^⑥。江晚正愁余^⑦，

shān shēn wén zhè gū
山深闻鹧鸪。

● 注释

- ①造口：皂口，镇名。在今江西省万安县西南60米处。
②郁孤台：古台名。③清江：赣江与袁江合流处旧称清江。
④长安：今陕西省西安市，为汉唐故都。这里指沦于敌手的宋国都城。
⑤可怜：可惜。⑥毕竟东流去：暗指力主抗金的时代潮流不可阻挡。
⑦愁余：使我感到忧愁。

● 译文

郁孤台下这赣江的流水中有多少行人的眼泪。我抬头眺望西北的长安，可惜只见到无数的青山。

但青山怎能把江水挡住，滔滔江水最终还是会向东流去。傍晚在江边徘徊的我满怀愁绪，听到深山传来鹧鸪声声。

满江红^①·写怀

宋·岳飞

nù fà chōngguān píng lán chù xiāo xiāo yǔ xiē tái wàng
怒发冲冠^②，凭阑处、潇潇^③雨歇。抬望

yǎn yǎng tiān cháng xiào zhuàng huái jī liè sān shí gōng míng chén yǔ
眼^④、仰天长啸，壮怀激烈。三十功名尘与

tǔ bā qiān lǐ lù yún hé yuè mò děng xián bái liǎo shào nián tóu
土^⑤，八千里路云和月。莫等闲、白了少年头，

kōng bēi qiè
空悲切！

jìng kāng chǐ yóu wèi xuě chén zǐ hèn hé shí miè jià cháng chē
靖康耻，犹未雪；臣子恨，何时灭！驾长车

tà pò hè lán shān quē zhuàng zhì jī cān hú lǚ ròu xiào tán kě yǐn xiōng
踏破、贺兰山缺。壮志饥餐胡虏肉，笑谈渴饮匈

nú xuè dài cóng tóu shōu shí jiù shān hé cháo tiān què
奴血。待从头、收拾旧山河，朝天阙^⑦。

● 注释

- ① 满江红：词牌名。
- ② 怒发冲冠：形容愤怒到极点。
- ③ 潇潇：形容风急雨骤的样子。
- ④ 抬望眼：抬头纵目远望。
- ⑤ 尘与土：谓功名犹如尘土，指报国壮志未能实现。

⑥等闲：轻易，随便。

⑦朝天阙：朝见皇帝。天阙，本指宫殿前的楼观，此指皇帝生活的地方。

● 译文 ●

我怒发冲冠，独自登高凭栏远眺，潇潇秋雨刚刚停歇。举目远望，仰天长啸，报国壮志奔涌激烈。为祖国奋斗，三十年的功名如同尘土微不足道；与敌人周旋，八千里的征程何惧披星戴月。千万不要随便虚掷了少年时光，等到头发白了才徒自悲切！

靖康年间的国耻啊，还没洗雪；臣子的复仇之恨啊，何时能灭！驾起远征的战车吧，直把那贺兰山踏裂！壮志凌云，饿了就饱餐敌人的肉；谈笑风生，渴了就痛饮敌人的血。待我重新收复旧日的山河，向祖国报捷！



卜算子·咏梅

宋·陆游

yì wài duàn qiáo biān jì mò kāi wú zhǔ yǐ shì huáng hūn dú
驿外^①断桥^②边，寂寞开无主^③。已是黄昏独

zì chóu gèng zháo fēng hé yǔ
自愁，更着^④风和雨。

wú yì kǔ zhēng chūn yī rèn qún fāng dù líng luò chéng ní niǎn zuò
无意苦争春，一任^⑤群芳妒。零落成泥碾作

chén zhǐ yǒu xiāng rú gù
尘，只有香如故。

● 注释

①驿外：指荒僻之地。驿，驿站，古代传递政府文书的人中途换马匹、休息、住宿的地方。

②断桥：残破的桥。

③无主：无人过问。

④着：值，遇。

⑤一任：完全听凭。

● 译文

驿亭之外的断桥边，梅花自开自落，无人理睬。暮色降临，梅花无依无靠，已经够愁苦了，却又遭到了风雨的摧残。

梅花并不想费尽心思去争艳斗宠，对百花的妒忌与排斥毫不在乎。即使凋零了，被碾作泥土，又化为尘埃，梅花依然和往常一样散发出缕缕清香。

渔家傲·塞下秋来风景异

宋·范仲淹

sài xià^① qiū lái fēng jǐng yì^② héng yáng yàn qù^③ wú liú yì^④
塞下秋来风景异，衡阳雁去无留意。

sì miàn biān shēng^⑤ lián jiǎo^⑥ qǐ^⑦ qiān zhàng^⑧ lǐ^⑨ cháng yān^⑩ luò rì gū^⑪
四面边声连角起，千嶂里，长烟落日孤

chéng bì
城闭。

zhuó jiǔ yī bēi jiā wàn lǐ^⑫ yān rán wèi lè^⑬ guī wú jì^⑭ qiāng^⑮
浊酒一杯家万里，燕然未勒归无计。羌

guǎn^⑯ yōu yōu shuāng mǎn dì^⑰ rén bù mèi^⑱ jiāng jūn bái fà zhēng fū lèi^⑲
管悠悠霜满地，人不寐，将军白发征夫泪。

● 注释 ●

- ①塞下：边地。
- ②风景异：指景物与江南一带不同。
- ③衡阳雁去：“雁去衡阳”的倒文。湖南衡阳县南有回雁峰，相传雁至此不再南飞。
- ④边声：马嘶风号之类的边地荒寒肃杀之声。
- ⑤角：军中的号角。
- ⑥嶂：像屏障一样并列的山峰。
- ⑦长烟：荒漠上的烟。
- ⑧燕然未勒：指边患未平、功业未成。

⑨羌管：羌笛，因出自古代羌族而得名。

⑩霜满地：喻夜深寒重。

● 译文 ●

秋天一来，边境上风景与江南全异，向衡阳飞去的雁群毫无留恋的情意。从四面八方传来的边地悲声随着号角响起，重重叠叠的山峰中，长烟直上，落日斜照，孤城紧闭。

喝一杯陈酒，不由得怀念远隔万里的家乡，可是燕然山还未刻上平胡的功绩，归期无法预计。羌人的笛声悠扬，寒霜铺满大地，征人不能入睡，将军头发花白，战士洒下眼泪。

