

古典名著 大字本

宋詞 三百首



上彊村民◎选编
陆明◎注释

◎岳麓书社

古典名著 大字本

宋詞 三百首

上彊村民◎选编

陆明◎注释

◎岳麓书社



图书在版编目(CIP)数据

宋词三百首:大字本/[清]上彊村民编著. —长沙:

岳麓书社, 2010

ISBN 978 - 7 - 80761 - 462 - 3

I. 宋... II. ①上... III. 宋词—选集 IV. I222. 844

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 171194 号

宋词三百首(古典名著大字本)

编 著:上彊村民

注 释:陆 明

责任编辑:鄢 蕾 杨云辉 蒋 浩 彭卫才

封面设计:吴颖辉

岳麓书社出版发行

地址:湖南省长沙市爱民路 47 号

电话:0731—88885616(邮购)

邮编:410006

网址:www.yueluhistory.com

2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本:700 × 1000 1/16

印张:15

字数:150 千字

印数:1—8,000

ISBN 978 - 7 - 80761 - 462 - 3/I · 936

定价:24.00 元

承印:衡阳博艺印务有限责任公司

如有印装质量问题,请与本社印务部联系

电话:0731—88884129



中国文学史上，历来将唐诗宋词并举。宋词作为一代文学之最，是每一位中国人不能拒绝的文化遗产。

词，最初全称为“曲子词”，本来就是与音乐配合的歌词，产生于隋唐之际。当时，从西域传来的外国音乐与中国的旧有音乐融成的新兴音乐十分流行，曲子词便是这种流行音乐的歌词。这种词最早在民间流行，后来，一些文化人欣赏这些歌曲的音调之美，却又嫌民间的歌词俚俗，就开始自己动手来填写歌词。这样，词逐渐发展成一种成熟的诗歌形式，于宋代进入全盛时期，出现了许多各领风骚的词作大师和名篇佳句。

新兴的词与传统的诗文化无论内在外在，都大不同。中国古来的文学传统，讲究“文载道”、“诗言志”，即强调文学的教化作用，“温柔敦厚”是“诗之教也”。而词从一开始就没有承载那样沉重的伦理道德的负担。词最初大多是文人为酒筵歌榭间的女子歌唱而谱写的，内容也多是男欢女怨，伤春悲秋，后来虽然也有人用来寄托忧国伤民的政治情怀，但总体上来说仍以抒情为主，与诗的言志不同。前人也称词为“诗余”，有点像是正餐后的点心的味道，正襟危坐久了有点累，找点个人空间放松一下。因此，词在思想上比诗要自



由一些。

词与诗的外在不同，则主要体现在词的音乐性上。中国的旧体诗，或五言，或七言，句式整齐，韵律匀称。而词的另一个别名就是长短句，特点是句式参差，长短不齐，韵律更讲究抑扬顿挫，富于变化。古诗里也有长短句，但对诗句的韵律没有严格的要求。词虽然有变化极为丰富的词牌，但每一词牌却对句式、声韵有极严格的要求。词也有句式整齐的，看上去和诗相似，但细读起来，它的平仄格律仍与诗不同，更讲究声韵上的抑扬顿挫。词的这种严格的格律，是由它要与曲调相配合的音乐性所决定的，即使在今天脱离了曲谱诵读起来，仍能感受到它那抑扬顿挫的音乐之美。

据近代学者辑，南北两宋有词人 1400 余家，风格流派，繁富多彩。前人曾粗线条地将宋代词人划分为婉约与豪放两派。“婉约者欲其辞情蕴藉，豪放者欲其气象恢弘。”（明·徐师曾）婉约，是婉转含蓄的意思。婉约派的词，内容侧重于儿女情长，形式上讲求音律谐婉，结构缜密，语言圆润清丽，具有阴柔之美。被归入婉约派的名家，有晏殊、欧阳修、柳永、秦观、周邦彦、李清照、姜夔、吴文英、张炎等。因为长期以来词多趋于柔美，后来词学家多将婉约派视为“词之正宗”。

豪放派则首推苏轼、辛弃疾。苏轼首开风气，他的一些词作，视野开阔，气象恢弘，并打破一些音律的束缚。有人拿他与柳永作比较，说柳词“只合十七八女孩儿执红牙拍板，唱杨柳岸晓风残月”，而苏词“须关西大汉执铁板，唱大江东

去”。这种说法也可大略用于两派风格的对比。辛弃疾更是在“剪红刻翠之外别树一帜”，将自己无处发泄的“一腔忠愤”和“抑郁无聊之气”寄托于词，写大题材、大感慨，反映社会的层面更为广阔。形式上也更不拘于音律，有时甚至直接将诗文的句式搬到词中。

效法苏、辛，风格豪放的词作名家，还有黄庭坚、晁补之、贺铸、陈与义、张孝祥、张元干、陈亮等，其词作也大都具有阳刚之美。豪放派对后世影响也很大。特别是每当面临民族危机、社会动荡之际，更多标举豪放旗帜、力倡学习苏、辛的词人。

《宋词三百首》的编者朱孝臧（1857—1931），别名彊村，是近代词学大师。清光绪九年（1883）中进士，做过礼部侍郎、广东学政等官。辛亥革命后，以遗老自居。他写词，走的是吴文英、周邦彦的路数，精通格律，讲究审音，有“律博士”之称。著有词集《彊村语业》。他于词学的另一贡献是编纂了《彊村丛书》，收集唐、宋、金、元词家专集163家，遍求善本加以校勘，是迄今所见较为完善的词的大型总集。《宋词三百首》是他为供自己的侄儿诵习而编，可以算是宋词的启蒙读本，也是近代以来流传较广的宋词普及读本。选词宗旨以浑成为主，所选的范围比较全面，并不拘泥于浙、常二派，各种流派的名家均有入选。当然，区区三百首，无法尽收宋词的名篇，而且取舍之间，选家也不免有个人的喜好和标准，难得一碗水端平。例如，辛弃疾是词人中传下的作品最多、内容最丰富、风格变化最多样的巨擘，入选作品



却远不及吴文英、周邦彦的多，而且那些大胆运用诗、文、口语的词作都没有收入，未免有遗珠之憾。不过，考虑到选家所遵从的“词之正宗”的路数，以及此书是用作初学的范本，取舍仍算较为精到。总之。这个薄薄的选集，能大体上反映宋词的全貌，对今天的读者来说不失为一份珍贵的精神美食，值得去细细品尝、玩味。

《宋词三百首》有家刻本和多家注本。此次刊印，尽量保持原本原貌，加上新式标点。原本中个别差错，予以径改，不再出具校记。为诵读便利起见，对词中辞汇、本事，也只作简略精要的注释。对于词的作者，则在其作品首次出现时，附以简略的介绍。

词学极盛于两宋，读宋人词当于体格、神致间求之，而体格尤重于神致。以浑成之一境为学人必赴之程境，更有达于浑成者，要非可躐而至，此关系学力者也。神致由性灵出，即体格之至美，积发而为清晖芳气而不可掩者也。近世以小慧侧艳为词，致斯道为之不尊；往往涂抹半生，未窥宋贤门径，何论堂奥！未闻有人焉，以神明与古会，而抉择其至精，为来学周行之示也。彊村先生尝选《宋词三百首》，为小阮逸馨诵习之资；大要求之体格、神致，以浑成为主旨。夫浑成未遽诣极也，能循途守辙于三百首之中，必能取精用闳于三百首之外，益神明变化于词外求之，则夫体格、神致间尤有无形之契合，自然之妙造，即更进于浑成，要亦未为止境。夫无止境之学，可不有以端其始基乎？则彊村兹选，倚声者宜人置一编矣。

中元甲子燕九日，临桂况周颐

目 录

况周颐

原序 001

宋徽宗

宴山亭 001

钱惟演

木兰花 002

范仲淹

苏幕遮 003

御街行 003

张先

千秋岁 005

菩萨蛮 005

醉垂鞭 006

一丛花 006

天仙子 007

青门引 007

晏殊

浣溪沙 009

浣溪沙 009

清平乐 010

清平乐 010

木兰花 010

木兰花 011

木兰花 011

踏莎行 012

踏莎行 012

蝶恋花 013

韩 缜

凤箫吟 014

宋 祁

木兰花 015

欧阳修

采桑子 016

诉衷情 016

踏莎行 017

蝶恋花 017

蝶恋花	018
蝶恋花	018
木兰花	018
浪淘沙	019
青玉案	019

柳永

曲玉管	020
雨霖铃	021
蝶恋花	022
采莲令	022
浪淘沙慢	023
定风波	024
少年游	024
戚氏	025
夜半乐	026
玉蝴蝶	027
八声甘州	027
迷神引	028
竹马子	029

王安石

桂枝香	030
千秋岁引	031

王安国

清平乐	032
-----------	-----

晏幾道

临江仙	033
蝶恋花	034
蝶恋花	034
鹧鸪天	035
生查子	035
木兰花	035
木兰花	036
清平乐	036
阮郎归	036
阮郎归	037
六幺令	037
御街行	038
虞美人	038
留春令	038
思远人	039

苏轼

水调歌头	040
水龙吟	041
永遇乐	042
洞仙歌	043
卜算子	044
青玉案	044
临江仙	045

定风波	045
江城子	046
贺新郎	046
秦观	
望海潮	048
八六子	049
满庭芳	049
满庭芳	050
减字木兰花	051
浣溪沙	051
阮郎归	051
晁元礼	
绿头鸭	053
赵令畴	
蝶恋花	054
蝶恋花	054
清平乐	055
晁补之	
水龙吟	056
忆少年	057
洞仙歌	057
晁冲之	
临江仙	058
舒亶	

虞美人	059
朱服	
渔家傲	060
毛滂	
惜分飞	061
陈克	
菩萨蛮	062
菩萨蛮	062
李元膺	
洞仙歌	064
时彦	
青门饮	065
李之仪	
谢池春	066
卜算子	067
周邦彦	
瑞龙吟	068
风流子	069
兰陵王	070
琐窗寒	071
六丑	072
夜飞鹊	072
满庭芳	073
过秦楼	074



花犯	075
大酺	075
解语花	076
蝶恋花	077
解连环	077
拜星月慢	078
关河令	079
绮寮怨	079
尉迟杯	079
西河	080
瑞鹤仙	081
浪淘沙慢	081
应天长	082
夜游宫	083
贺铸	
青玉案	084
感皇恩	085
薄幸	085
浣溪沙	086
浣溪沙	086
石州慢	086
蝶恋花	087
天门谣	087
天香	088

望湘人	088
绿头鸭	089
张元幹	
石州慢	091
兰陵王	091
叶梦得	
贺新郎	093
虞美人	094
汪藻	
点绛唇	095
刘一止	
喜迁莺	096
韩 轍	
高阳台	097
李 邴	
汉宫春	098
陈与义	
临江仙	099
临江仙	099
蔡 伸	
苏武慢	101
柳梢青	102
周紫芝	
鹧鸪天	103

踏莎行	103
李甲	
帝台春	104
李重元	
忆王孙	105
万俟咏	
三台	106
徐仲	
二郎神	108
田为	
江神子慢	109
曹组	
蓦山溪	110
李玉	
贺新郎	111
廖世美	
烛影摇红	112
吕滨老	
薄幸	113
鲁逸仲	
南浦	114
岳飞	
满江红	115

张抡	
烛影摇红	116
程垓	
水龙吟	117
张孝祥	
六州歌头	118
念奴娇	119
韩元吉	
六州歌头	120
好事近	121
袁去华	
瑞鹤仙	122
剑器近	122
安公子	123
陆淏	
瑞鹤仙	124
陆游	
卜算子	125
陈亮	
水龙吟	126
范成大	
忆秦娥	127
眼儿媚	127
霜天晓角	128

辛弃疾

贺新郎	129
念奴娇	130
汉宫春	131
贺新郎	131
水龙吟	132
摸鱼儿	133
永遇乐	134
木兰花慢	135
祝英台近	136
青玉案	136
鹧鸪天	137
菩萨蛮	137
姜夔	
点绛唇	138
鹧鸪天	138
踏莎行	139
庆宫春	139
齐天乐	141
琵琶仙	142
八归	143
念奴娇	143
扬州慢	144
长亭怨慢	145

淡黄柳	146
暗香	147
疏影	147
翠楼吟	148
杏花天	149
一萼红	150
霓裳中序第一	151

章良能

小重山	152
-----	-----

刘过

唐多令	153
-----	-----

严仁

木兰花	154
-----	-----

俞国宝

风入松	155
-----	-----

张铤

满庭芳	156
宴山亭	156

史达祖

绮罗香	158
双双燕	159
东风第一枝	159
喜迁莺	160
三姝媚	160

秋霁	161
夜合花	162
玉蝴蝶	162
八归	163

刘克庄

生查子	164
贺新郎	165
贺新郎	166
木兰花	166

卢祖皋

江城子	168
宴清都	168

潘牣

南乡子	170
-----------	-----

陆叡

瑞鹤仙	171
-----------	-----

吴文英

渡江云	172
夜合花	173
霜叶飞	174
宴清都	174
齐天乐	175
花犯	176
浣溪沙	177

浣溪沙	177
点绛唇	178
祝英台近	178
祝英台近	179

澡兰香	179
-----------	-----

风入松	180
-----------	-----

莺啼序	181
-----------	-----

惜黄花慢	182
------------	-----

高阳台	183
-----------	-----

高阳台	184
-----------	-----

三姝媚	184
-----------	-----

八声甘州	185
------------	-----

踏莎行	186
-----------	-----

瑞鹤仙	186
-----------	-----

鹧鸪天	187
-----------	-----

夜游宫	187
-----------	-----

贺新郎	188
-----------	-----

唐多令	189
-----------	-----

黄孝迈

湘春夜月	190
------------	-----

潘希白

大有	191
----------	-----

黄公绍

青玉案	192
-----------	-----



朱嗣发	
摸鱼儿	193
刘辰翁	
兰陵王	194
宝鼎现	195
永遇乐	196
摸鱼儿	197
周密	
高阳台	198
瑶华	199
玉京秋	199
曲游春	200
花犯	201
蒋捷	
瑞鹤仙	202
贺新郎	203
女冠子	204
张炎	
高阳台	205
渡江云	206
八声甘州	206
解连环	207

疏影	208
月下笛	208
王沂孙	
天香	210
眉妩	211
齐天乐	211
长亭怨慢	212
高阳台	213
法曲献仙音	213
彭元逊	
疏影	214
六丑	214
姚云文	
紫萸香慢	216
僧挥	
金明池	217
李清照	
凤凰台上忆吹箫	218
醉花阴	219
声声慢	219
念奴娇	220
永遇乐	220

宋徽宗（1082—1135）赵佶，在位二十五年，其朝政极腐朽黑暗。他迷信道教，禅位于长子（钦宗），自己做了教主道君太上皇帝。靖康二年（1127），金兵攻陷汴京，他和钦宗一起被掳入金，后囚死于五国城。他又是个多才多艺的人，在音乐、绘画、书法、诗词等方面都有较高修养。现存词仅17首。前期词反映宫廷奢靡生活，词藻秾艳华美。后期词风有所变化。《宴山亭》作于被掳北去途中，写亡国之痛，故国之思，感情哀婉沉痛，如泣如诉。

宴山亭^①

裁剪冰绡^②，轻叠数重，淡着燕脂匀注。新样靓妆^③，艳溢香融，羞杀蕊珠宫女^④。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，者双燕何曾^⑤，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。

◆ 注解

①北行：靖康二年，徽、钦二宗被金兵俘虏北去。

②冰绡：洁白的轻而薄的丝织品。

③靓妆：脂粉妆饰。

④蕊珠：蕊珠宫，道家传说中的神仙宫阙。

⑤者：同“这”。