

宋词三百首

汲取先贤智慧 铺就成功阶梯

体味或婉约或豪放的情感

上疆村民◎编选
杨明华◎注释



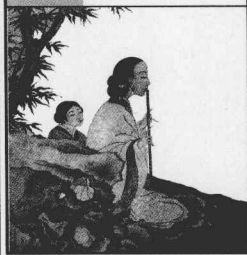
北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

 万卷出版公司

WUJUAN PUBLISHING COMPANY

宋词三百首

上彊村民◎编选
杨明华◎注释



宋词三百首

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司



万卷出版公司

© 上疆村民 2011

图书在版编目(CIP)数据

宋词三百首 / (清) 上疆村民编选; 杨明华注释.
—沈阳: 万卷出版公司, 2011.3
(珍藏版家藏四库)
ISBN 978-7-5470-1378-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第009079号

设计制作 /  智品书业
ZHIPIN BOOK

宋 词 三 百 首

出 版 者	北方联合出版传媒(集团)股份有限公司 万卷出版公司
地 址	沈阳市和平区十一纬路29号
邮 编	110003
联系电话	024-23284090
邮购电话	024-23284627 23284050
电子信箱	vpc_tougao@163.com
印 刷	北京鹏润伟业印刷厂
经 销	各地新华书店发行
成品尺寸	170mm×240mm
印 张	20
字 数	310千字
版 次	2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷
责任编辑	丁建新
书 号	ISBN 978-7-5470-1378-6
定 价	36.00元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任
常年法律顾问: 李福 举报电话: 024-23284090
如有质量问题, 请与印务部联系。 联系电话: 010-58572701



总 序

当前图书市场，销售情况确很兴盛，但似尚缺乏兼具权威性、珍藏性、精美性并畅销性四种特性的国学经典丛书。

现在智品书业(北京)有限公司策划的“珍藏版家藏四库”，是经精心策划的，强调精致典雅的装帧设计，选取权威准确的校注版本，当能吸引广泛的读者。将专业研究与知识传播结合，提供适合家庭阅读、私人收藏以及传统文化探讨的“四库备要”。

中华文化综罗百代，博识精微。国学经典更是漫漫文化星河中的璀璨明珠，是民族文化的源头，是历代学者对治国安民、道德情操、文化知识、艺术修养等多个方面的总结概括。从明《永乐大典》到清《四库全书》的编纂，都说明自古学人便有总结、概括、传承先贤智慧的意识，而这些传世的各类经典典籍也渐渐从专供帝王治世的参考和科举考试的教材，成为储存古代思想文化、生产生活等社会各方面经验成果的知识宝库，是后人连续学习与传承中国传统文化的渠道。

如今，国学作为一国之学、中国之学，越来越受到社会的重视，读者的关注度也愈来愈高。在2007年初，“国学热”正盛，各个出版社出版的中华文化经典书籍不胜枚举。面对喜爱传统文化、翘首以盼的读者，智品书业(北京)有限公司精心策划了一套以《四库全书》四部分类为依据，弘扬国学文化，让经典走进家庭的“家藏四库”丛书，以精良的制作、严谨求实的态度为读者提供了100种中华经典文化典籍。这套丛书甫一出版，即受到广大读者喜爱。此后，这一深受读者关心的出版机构，又不断萌生出重新整理、修订此套丛书的意念。

经典的特色就是常读常新，唐诗、宋词、元曲，孔孟老庄，四大名著……这些经典中的经典，每次翻开它们，都能获得更加深邃的智慧与

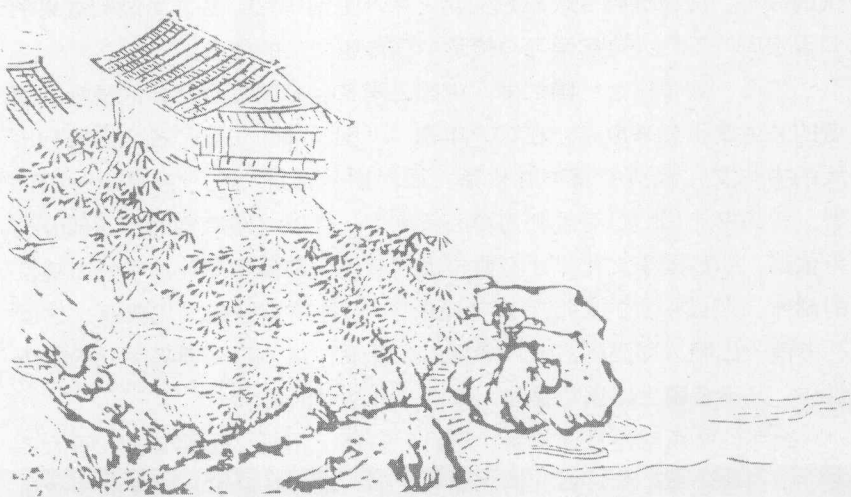


感悟。而诵读经典，不能只成为少数研究者的专业研究，应该让这些流芳百世的智慧与精髓注入广大群众的生活与学习中。此次将传世经典再次集结，定名为“珍藏版家藏四库”。全套丛书结构形式依旧延续《四库全书》经、史、子、集的分类模式，慎选30种具有广泛阅读性、收藏性的传世经典，将其中的疑难字、多音字重复注音；生僻字词严谨准确翻译；充满意境与智慧的译文，都可以帮助读者热情悦读，深入思考，再次为读者提供更加精良的传统文化精髓。

“珍藏版家藏四库”丛书可以作为古典文学爱好者与研究者提供适合案牒阅读、私人收藏甚至传统文化研究的“四库备要”，此当为传承深邃辽远的古典文化的星星之火。我曾与好几位学者叙谈，他们也深有同感，故我撰写此序，确也甚为欣慰。

傅璇琮

2010年12月



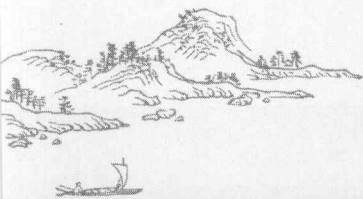
前言

有人说，似乎中国人的每一种心志和情感，都被唐诗宋词吟咏过了。这话说得并不为过，随手翻开诗词，都会遇到一些语句，直奔你心灵当中最柔软、最脆弱的地方，使你为之感动。而宋词比起唐诗，随着大唐气象渐转为缠绵婉弱的文人风致，更多添了一份曲转柔肠。

李清照曾说：“词别是一家。”最初，在宋代的词人中，欧阳修这样的七尺男儿也会效仿小女儿写出：“泪眼问花花不语，落红飞过秋千去。”终于苏轼开始让关西大汉用铜琵琶弹唱：“大江东去浪淘尽”。这就是宋词，有词人满腔的爱国热血，也有词人脉脉的儿女情长；有“谈笑洗尽古今愁”的豪迈，也有“杨柳岸晓风残月”的画意。就连余秋雨也曾感叹：“我最向往的朝代就是宋朝。”

千年的宋词，那种风韵，那种凝重，需要用真心去体会、去承载。然而，人类文明的进步，数字时代的到来，使那个精致玲珑的朝代，渐渐浓缩成淡淡的身影。充足的物质让我们安逸，快餐文化的泛滥、语言的苍白晦暗，让豪放、婉约早已成为远逝的背景。黯然回首，钢筋水泥的丛林，市井巷陌的熙熙攘攘，使暗香疏影早已成为沧海桑田，在墨香古卷的文字中沉淀下去。

为了让今人能重拾这份感动，重新领略宋词的强大魅力，我们重新编辑了这部《宋词三百首》。当然，由于生活节奏加快，现代人的读书时间大幅减少。如何提高宋词的阅读效率，也成了我们和读者共同关心的问题。希望通过我们的努力，

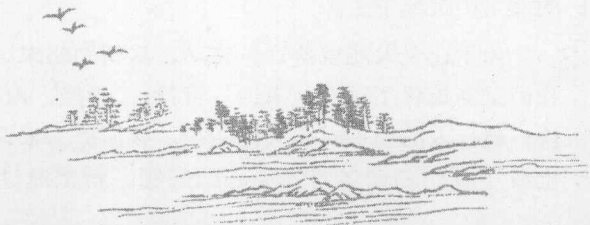


打造一部更适合现代读者的宋词选辑，让更多的人了解宋词，读懂宋词。

与同类书相比，我们充分考虑读者需求，在选词上下了一番工夫。我们以现代读者喜好为主，以名家版本为基础，对宋词进行了适当地选择，同时为了帮助读者更好地理解词意，我们对此版本宋词进行了全方位的解析：作者简介、词作说明帮助读者了解词的写作背景；准确、客观、简明的注释帮助读者理解词意；词解部分重现了词作当年的氛围，使读者有如临其境，有助于实现读者与作者心灵上的沟通；诗人逸事介绍了一些作者、作品的相关趣事，轻松活泼，让读者既增加了阅读兴趣，也增长了见识。

另外，词之美，美在意境。除了文字上的努力，我们也为每一首词配上了精美的古版画。画是词之解，词为画之注，这些古版画，与词作意境相符，明月清风、池塘荷露、高楼井栏、绿杨垂柳一一呈现，相信我们的努力能为读者带来赏心悦目的视觉享受，拓展读者的想象空间，为您还原一个别样韵味的宋朝。

宋词，早已被中国人吟诵了千年。千年风霜纵是无情，但词人的感情在千年后却依旧生动。初读时的惊艳只是肤浅的直觉，真情的流露才是所在。就让我们在此书中一同品味那绝妙意境，享受那与词人们只可意会的心有灵犀吧。





目 录



总 序

前 言

赵 佶

燕山亭·北行见杏花（裁剪冰绡）001

钱惟演

木兰花（城上风光莺语乱）002

范仲淹

渔家傲·秋思（塞下秋来风景异） 004

苏幕遮（碧云天） 005

御街行（纷纷坠叶飘香砌） 007

张 先

千秋岁（数声鶗鴂） 008

菩萨蛮（哀筝一弄《湘江曲》） 009

青门引（乍暖还轻冷） 010

一丛花（伤高怀远几时穷） 012

晏 殊

浣溪沙（一曲新词酒一杯） 013

浣溪沙（一向年光有限身） 014



清平乐（红笺小字）	015
清平乐（金风细细）	016
木兰花（燕鸿过后莺归去）	017
木兰花（池塘水绿风微暖）	019
木兰花（绿杨芳草长亭路）	020
踏莎行（祖席离歌）	021
踏莎行（小径红稀）	022
蝶恋花（六曲阑干偎碧树）	024

韩 缜

凤箫吟（锁离愁）	025
----------------	-----

宋 祁

木兰花（东城渐觉风光好）	026
--------------------	-----

欧阳修

蝶恋花（庭院深深深几许）	027
蝶恋花（谁道闲情抛却久）	029
蝶恋花（几日行云何处去）	030
木兰花（别后不知君远近）	031
浣溪沙（堤上游人逐画船）	033
浪淘沙（把酒祝东风）	034
玉楼春（樽前拟把归期说）	036
踏莎行（候馆梅残）	037
青玉案（一年春事都来几）	038

柳 永

曲玉管·大石调（陇首云飞）	039
雨霖铃（寒蝉凄切）	041
望海潮（东南形胜）	042
少年游（长安古道马迟迟）	044





八声甘州·仙吕调

- (对潇潇暮雨洒江天) 045
- 迷神引(一叶扁舟轻帆卷) 047

王安石

- 桂枝香(登临送目) 048
- 千秋岁引(别馆寒砧) 050

王安国

- 清平乐(留春不住) 051

晏几道

- 临江仙(梦后楼台高锁) 053
- 蝶恋花(醉别西楼醒不记) 054
- 鹧鸪天(彩袖殷勤捧玉钟) 055
- 鹧鸪天(醉拍春衫惜旧香) 056
- 生查子(关山魂梦长) 057
- 木兰花(东风又作无情计) 058
- 木兰花(秋千院落重帘暮) 059
- 清平乐(留人不住) 060
- 阮郎归(旧香残粉似当初) 061
- 阮郎归(天边金掌露成霜) 062
- 御街行(街南绿树春饶絮) 063
- 留春令(画屏天畔) 064
- 满庭芳(南苑吹花) 065

王 诜

- 蝶恋花(小雨初晴回晚照) 066

苏 轼

- 水调歌头(明月几时有) 068



念奴娇·赤壁怀古（大江东去）	069
永遇乐（明月如霜）	071
洞仙歌（冰肌玉骨）	073
定风波（莫听穿林打叶声）	074
青玉案·送伯固归吴中	
（三年枕上吴中路）	075
江城子（十年生死两茫茫）	077
木兰花（霜余已失长淮阔）	078
贺新郎（乳燕飞华屋）	079
临江仙（夜饮东坡醒复醉）	081

黄庭坚

鹧鸪天（黄菊枝头生晓寒）	082
定风波·次高左藏使君韵	
（万里黔中一漏天）	084

秦 观

望海潮（梅英疏淡）	086
八六子（倚危亭）	087
满庭芳（山抹微云）	088
减字木兰花（天涯旧恨）	090
踏莎行（雾失楼台）	091
浣溪沙（漠漠轻寒上小楼）	092
鹧鸪天（枝上流莺和泪闻）	093
鹊桥仙（纤云弄巧）	094

晁元礼

绿头鸭（晚云收）	095
----------------	-----

赵令畤

蝶恋花（欲减罗衣寒未去）	097
--------------------	-----



蝶恋花 (卷絮风头寒欲尽)	098
清平乐 (春风依旧)	099

张 耒

秋蕊香 (帘幕疏疏风透)	100
--------------------	-----

晁补之

水龙吟·次韵林圣予《惜春》 (问春何苦匆匆)	101
忆少年·别历下 (无穷官柳)	102
洞仙歌·泗州中秋作 (青烟幂处)	104

晁冲之

临江仙 (帆昔西池池上饮)	105
---------------------	-----

舒 亶

虞美人 (芙蓉落尽天涵水)	106
---------------------	-----

朱 服

渔家傲 (小雨纤纤风细细)	107
---------------------	-----

毛 滂

惜分飞 (泪湿阑干花着露)	109
---------------------	-----

陈 克

菩萨蛮 (赤栏桥尽香街直)	110
菩萨蛮 (绿芜墙绕青苔院)	111

李元膺

洞仙歌 (雪云散尽)	112
------------------	-----



李之仪

- 谢池春（残寒销尽） 113
卜算子（我住长江头） 115

周邦彦

- 花 犯（粉墙低） 116
大酺·春雨（对宿烟收） 117
解语花·上元（风销焰蜡） 118
蝶恋花（月皎惊乌栖不定） 119
解连环（怨怀无托） 120
拜星月慢（夜色催更） 122
关河令（秋阴时晴渐向暝） 123
绮寮怨（上马人扶残醉） 124
尉迟杯（隋堤路） 125
瑞鹤仙（悄郊原带郭） 126
夜游宫（叶下斜阳照水） 127

贺 铸

- 青玉案（凌波不过横塘路） 128
感皇恩（兰芷满汀洲） 130
薄 幸（淡妆多态） 131
浣溪沙（不信芳春厌老人） 132
减字浣溪沙（楼角初销一缕霞） 133
蝶恋花（几许伤春春复暮） 134
天门谣·登采石蛾眉亭
（牛渚天门险） 134
天 香（烟络横林） 135

张元幹

- 石州慢（寒水依痕） 137
兰陵王（卷珠箔） 138





叶梦得

- 贺新郎（睡起啼莺语）139
虞美人（落花已作风前舞） 141

汪藻

- 点绛唇（新月娟娟） 142

刘一止

- 喜迁莺·晓行（晓光催角）144

韩 轍

- 高阳台·除夜（频听银签）145

李 邴

- 汉宫春（潇洒江梅）146

陈与义

- 临江仙·夜登小阁，忆洛中旧游
（忆昔午桥桥上饮）148

蔡 伸

- 苏武慢（雁落平沙）149
柳梢青（数声鶗鴂）150

周紫芝

- 鹧鸪天（一点残红欲尽时） 151
踏莎行（情似游丝） 152

李 甲

- 帝台春（芳草碧色）153
忆王孙（萋萋芳草忆王孙）154



万俟咏

三台·清明应制（见梨花初带夜月）155

徐 伸

二郎神（闷来弹鹊）157

田 为

江神子慢（玉台挂秋月）158

曹 组

蓦山溪·梅（洗妆真态）160

李 玉

贺新郎（篆缕销金鼎） 161

廖世美

烛影摇红·题安陆浮云楼
（霏霏春空） 162

吕滨老

薄 幸（青楼春晚） 163

鲁逸仲

南 浦（风悲画角）165

岳 飞

满江红（怒发冲冠）167

张 抡

烛影摇红·上元有怀（双阙中天） 168





程 垓

- 水龙吟（夜来风雨匆匆）.....170

张孝祥

- 六州歌头（长淮望断）.....171

韩元吉

- 六州歌头（东风着意）.....173
好事近（凝碧旧池头）.....174

袁去华

- 瑞鹤仙（郊原初过雨）.....175
剑器近（夜来雨）.....176
安公子（弱柳丝千缕）.....177

陆 淞

- 瑞鹤仙（脸霞红印枕）.....179

陆 游

- 卜算子·咏梅（驿外断桥边）.....180
钗头凤（红酥手）.....181
诉衷情（当年万里觅封侯）.....183

陈 亮

- 水龙吟（闹花深处楼台）.....184

范成大

- 忆秦娥（楼阴缺）.....185
眼儿媚（酣酣日脚紫烟浮）.....187
霜天晓角（晚晴风歇）.....188



辛弃疾

贺新郎·别茂嘉十二弟

(绿树听鹈鴂)189

水龙吟·登建康赏心亭

(楚天千里清秋)190

永遇乐·京口北固亭怀古

(千古江山)192

木兰花慢·滁州送范倅

(老来情味减)194

祝英台近·晚春(宝钗分)195

青玉案·元夕(东风夜放花千树)196

摸鱼儿·暮春(更能消)198

菩萨蛮·书江西造口壁

(郁孤台下清江水)199

姜夔

踏莎行(燕燕轻盈)200

庆宫春(双桨莼波)202

齐天乐(庾郎先自吟愁赋)203

扬州慢(淮左名都)205

长亭怨慢(渐吹尽)206

暗香(旧时月色)208

疏影(苔枝缀玉)209

翠楼吟(月冷龙沙)211

杏花天影(绿丝低拂鸳鸯浦)212

章良能

小重山(柳暗花明春事深)214

刘过

唐多令(芦叶满汀洲)215

