

◎国学讲读·现代插图版

宋词讲读

黎孟德◎著

养性养生 益智博闻

上海图书馆
上海科学技术文献出版社

◎ 国学讲读·现代插图版

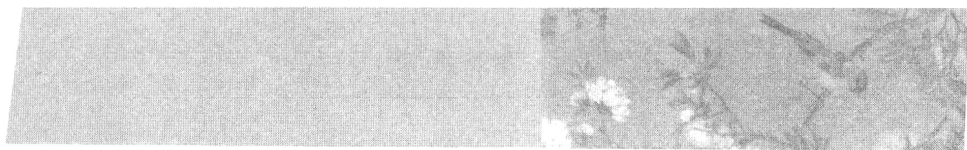
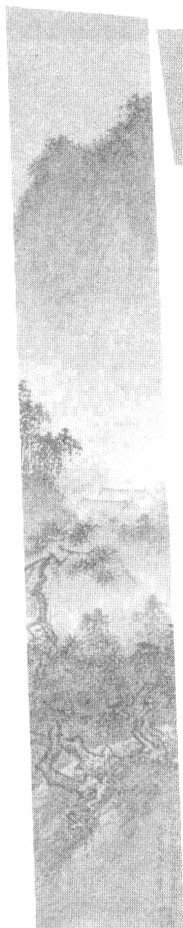
宋词讲读

黎孟德◎著

益智博闻 养性养生

上海图书馆

上海科学技术文献出版社



图书在版编目(CIP)数据

宋词讲读：现代插图版/黎孟德著. —上海：上海科学技术文献出版社，2011.1

(国学讲读丛书)

ISBN 978-7-5439-4551-7

I. ①宋… II. ①黎… III. ①宋词-通俗读物 IV. ①I222.844

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第215445号

责任编辑：张 树

封面设计：周 明

宋词讲读

黎孟德 著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码200041)

全国新华书店经销

成都艺杰企业策划设计有限公司制作

四川机投印务有限公司印刷

开本240×170mm 1/16 印张 21 字数250 000

2011年1月第1版 2011年1月第一次印刷

ISBN 978-7-5439-4551-7

定价：36.00元

<http://www.sstlp.com>



弁言 / 施维

谈到国学，不能不谈到孔子。孔子在《论语》中的第一句话是：

学而时习之，不亦乐乎？

这句话在中国妇孺皆知，只不过这个“皆知”，还停留在表面的字义上。关于学习，天才学者刘咸炘在《推十书》中曾经精辟地说道：

何以为学？学为人也。千万年，千万人，唯此一事而已。

把锤炼品格、为人处世作为了学习和培养人才的第一要务。可惜多数人的学习，是从书本到书本，缺乏在实践中反观批判的功夫，难以找到“学而时习之”的快乐。

但是，孔子这句话确实是读书乃至修身齐家治国平天下的不二法门。可惜知之者少，行之者更少，以致千百年来这句被无数师长用来教导学生用功但不太管用的名言，被大大地“浅读”了。

孔子的学生大多是栋梁之才，夫子因材施教，《论语》中的很多地方都在谈做人的智慧、行为的准则、行走社会的本事。这智慧、这本事在学习中获得，又在实践中反复体悟到了，就得到了“兼善天下”的平台，人生的价值最大化，这难道不是很快乐的事吗？所以宋初名臣赵普说“半部《论语》治天下”（见罗大经《鹤林玉露》），诚非虚言。

漫漫黑夜两千年，或许让孔子满意的正解终于在明代正德年间出现了，诠释者的名字叫王守仁，号阳明子。阳明先生在很长一段时间一直搞不懂为什么读书人不能解决实际问题，为什么反复学习圣贤经典却找不到齐家治国平天下之道？最后在龙溪悟道，找到了他认为畅行天下的智慧：

知行合一

靠着这个“知行合一”，阳明先生成为了当时最能解决疑难国事的大吏、最能打胜仗的统帅、最具人气和创新精神的哲学家。

“学而时习之”与“知行合一”相表里，孔子和王阳明强调的重点都在学习与实践的结合，他们一再强调正确者行之，错误者改之，在实践中体悟做人的道理，运用做事的智慧。但人非圣贤，古往今来真正能够践行者极少，否则为什么芸芸众生大都被性格决定了命运？

但“学而时习之”与“知行合一”又是极简单的道理，只要下定决心，不怕困难（不怕牺牲就免了），排除万难，努力去做，我们就会终身受益，就像今年我国的达人冠军刘伟坚毅地说“他们能我也能（大意）”并持之以恒地做一样。

沉淀了几千年的国学的菁华是可以给予我们智慧、陶冶我们心性、调和我们气韵、改善我们生活的，如果你想自己和子女成为一个底蕴深厚的人、一个豁达机智的人，一个脱离了被性格主宰命运的人，读点国学，汲取精华，躬身践行，必然大有裨益。但目前汗牛充栋的国学读本可谓正读与误解并存，链接与抄袭齐飞，读者和家长对国学读本的选择就至关重要了。

《国学讲读》书系，每一种皆为学术根底深厚并富有识见才情的学者原创，历时四年，五易其稿，形式新颖，视野开扩，内容丰富，针对性强，极便阅读和教学，是目前国学普及读本中不可多见的上乘佳作。其中主要作者黎孟德教授，是国学大师屈守元先生高足、当代极富才艺并甘于寂寞的学者之一，其沉潜国学之深广，解说作品之精辟，诚为读者不可多得的良师；李尚信先生，师从当代巨儒刘大钧先生，是教育部重点研究基地山东大学周易研究中心教授，对《周易》卦序的研究是“迄今为止”“最好的两个推导方法”之一（清华大学教授、国家“夏商周断代工程”首席科学家李学勤先生评语）；谢正强博士，大学阶段接受化学科学方法训练，后转入道家道教研究，践行道家修身养性之道，理法并重，推崇持之以恒、行之有效、养心养性的自在人生。

我一直期待有一套通透而睿智、优美而易懂、切实而有利今用的国学读本，为青年，为家长，为读者，《国学讲读》书系的出版，或可当焉。

2010年12月20日 于成都乾元斋

宋词简史

- 003 词的产生
- 008 宋代都市经济的繁荣
- 011 宋词概说
- 016 词与音乐的关系
- 019 宋词的体裁
- 025 宋词的流派

著名词人

- 035 柳永
- 039 张先
- 040 宋祁
- 041 晏殊
- 042 欧阳修
- 045 范仲淹
- 047 王安石
- 048 苏轼
- 056 晏几道
- 058 黄庭坚
- 061 秦观
- 063 贺铸
- 065 周邦彦
- 068 李清照
- 072 朱淑真
- 075 张元干
- 076 张孝祥
- 078 辛弃疾
- 083 陆游
- 086 陈亮
- 087 刘过
- 089 姜夔
- 092 史达祖
- 095 吴文英
- 096 王沂孙
- 098 周密

- 099 张炎
100 蒋捷
101 刘克庄

名篇赏析

- 105 渔家傲/塞下秋来风景异 范仲淹
106 苏幕遮/碧云天 范仲淹
107 天仙子/并序/《水调》数声持酒听 张先
108 浣溪沙/一曲新词酒一杯 晏殊
109 雨霖铃/寒蝉凄切 柳永
112 八声甘州/对潇潇暮雨洒江天 柳永
113 凤栖梧/伫倚危楼风细细 柳永
114 踏莎行/候馆梅残 欧阳修
115 采桑子/轻舟短棹西湖好 欧阳修
117 诉衷情/《眉意》 欧阳修
118 玉楼春/东城渐觉风光好 宋祁
120 桂枝香/《金陵怀古》 王安石
123 临江仙/梦后楼台高锁 晏几道
125 鹧鸪天/彩袖殷勤捧玉钟 晏几道
127 念奴娇/《赤壁怀古》 苏轼
129 江城子/《密州出猎》 苏轼
130 水调歌头/并序/明月几时有 苏轼
132 蝶恋花/花褪残红青杏小 苏轼
134 水龙吟/《次韵章质夫杨花词》 苏轼
136 浣溪沙/簌簌衣巾落枣花 苏轼
138 江城子/乙卯正月二十日夜记梦 苏轼
140 临江仙/《夜归临皋》 苏轼
142 清平乐/春归何处 黄庭坚
143 浣溪沙/新妇矶边眉黛愁 黄庭坚
145 鹊桥仙/纤云弄巧 秦观
146 踏莎行/雾失楼台 秦观
148 水龙吟/小楼连苑横空 秦观
150 摸鱼儿/东皋寓居 晁补之
152 卜算子/我住长江头 李之仪
154 青玉案/凌波不过横塘路 贺铸

- 155 鹧鸪飞/重过阊门万事非 贺铸
157 苏幕遮/燎沉香 周邦彦
158 兰陵王/《柳》 周邦彦
160 一剪梅/红藕香残玉簟秋 李清照
161 如梦令/昨夜雨疏风骤 李清照
163 凤凰台上忆吹箫/香冷金猊 李清照
165 永遇乐/落日镕金 李清照
166 声声慢/寻寻觅觅 李清照
168 小重山/昨夜寒蛩不住鸣 岳飞
170 临江仙/《夜登小阁忆洛中旧游》 陈与义
171 扬州慢/淮左名都 姜夔
174 点绛唇/《丁未冬过吴松作》 姜夔
176 暗香/并序/旧时月色 姜夔
179 疏影/苔枝缀玉 姜夔
180 忆王孙/《春词》 李重元
182 贺新郎/《送胡邦衡谪新州》 张元干
184 念奴娇/《过洞庭》 张孝祥
187 摸鱼儿/并序/更能消几番风雨 辛弃疾
189 水龙吟/《登建康赏心亭》 辛弃疾
191 永遇乐/《京口北固亭怀古》 辛弃疾
194 破阵子/《为陈同甫赋壮词以寄之》 辛弃疾
197 菩萨蛮/《书江西造口壁》 辛弃疾
198 西江月/《夜行黄沙道中》 辛弃疾
200 清平乐/茅檐低小 辛弃疾
200 祝英台近/《晚春》 辛弃疾
202 水调歌头/《送张德茂大卿使虏》 陈亮
204 诉衷情/当年万里觅封侯 陆游
206 卜算子/《咏梅》 陆游
208 双双燕/《咏燕》 史达祖
211 风入松/听风听雨过清明 吴文英
212 唐多令/《惜别》 吴文英
213 齐天乐/《蝉》 王沂孙
215 虞美人/《听雨》 蒋捷
217 解连环/《孤雁》 张炎

宋词故事

- 221 乞赐金杯作照凭
- 222 蓬山不远
- 223 三秋桂子，十里荷花
- 225 宋高宗西湖改词
- 226 谁念玉关人老
- 228 营妓琴操的过人才气
- 230 是花是人，婉曲缠绵
- 232 拣尽寒枝不肯栖
- 233 东坡成人之美
- 235 此心安处即吾乡
- 236 相思已是不曾闲
- 237 和梦也有时不做
- 239 小红低唱我吹箫
- 241 凡心转盛陈妙常
- 243 若得山花插满头，莫问奴归处
- 245 梅比雪花多一出，雪如梅蕊少些香

宋词格律

- 249 词的类型
- 250 词的用韵
- 250 音韵的时代划分
- 252 词的用韵
- 255 词的平仄
- 258 词的对仗

词牌选萃

- 264 十六字令
- 264 南歌子
- 265 忆江南
- 266 如梦令
- 266 诉衷情
- 267 长相思
- 268 江城子
- 269 醉太平

- 269 生查子
271 点绛唇
272 浣溪沙
272 霜天晓角
273 菩萨蛮
274 采桑子
275 减字木兰花
275 卜算子
276 好事近
277 清平乐
277 忆秦娥
278 更漏子
279 阮郎归
280 烛影摇红
282 西江月
282 醉花阴
283 鹧鸪天
283 虞美人
284 鹊桥仙
285 一斛珠
285 踏莎行
286 蝶恋花
287 一剪梅
287 破阵子
288 渔家傲
289 苏幕遮
289 青玉案
290 风入松
291 祝英台近
292 鹤冲天
293 满江红
294 满庭芳
295 水调歌头
296 八声甘州
297 暗香

298 扬州慢

299 声声慢

300 念奴娇

301 桂枝香

302 水龙吟

303 齐天乐

304 永遇乐

305 望海潮

306 疏影

307 沁园春

308 摸鱼儿

309 贺新郎

311 附/词林正韵（简编）



宋词简史



(宋) 马远《踏歌图》



词的产生

在中国诗歌史上，能够和唐诗并称双璧的，是宋词。

词是一种新兴的文学体裁，它与诗有千丝万缕的联系，“剪不断，理还乱”；它和诗有太多的相似之处，如果从广义的角度看，它们根本就是一家，但是，它又与诗有着非常明显的不同，就像国画中的工笔和写意，从大处讲，都是国画，但无论是材料、技法，甚至审美理想和审美趣味都有很大的区别。

诗歌在唐代，已经走到了极致，尤其是近体诗，可以说已经是集诗歌的大成，精美绝伦了，但是，它的一些弊端也就因此表现出来了：

第一，过分的雅化。唐人对诗歌的意境、兴寄、格律、典丽非常讲究，就连比较通俗的“元和体”诗歌都会遭人诟病，再次一点的，就直接被称为“打油诗”了。

第二，句数和字数的严格规定，使其变化较少，尤其是与音乐的配合会显得单调。

这种格律精严的近体诗，有一点像西方歌剧中的咏叹调，美则美矣，但不是一般人玩得起的，在民间，大家喜爱的还是比较通俗的民歌、小调一类的东西。

在隋代，就已经出现了一种新的歌曲形式，它不像近体诗那样严格地规定必须为四句或八句，每句必须为五字或七字，但又不像古体诗那么自由；它有许多种表现形式，每一种也都有固定的程式和曲调，字数和句数也有严格的规定，但是形式很多，长短各异，给人以很大的选择空间，而且它有一个最大的特点，是一定要入乐歌唱的。这种新兴的歌曲形式，叫“曲子词”，简称为“词”。

对于词的起源，历来有许多说法，最常见、影响最大的，是“和声说”“泛声说”“散声说”三种。

朱熹在《朱子语类》卷六十五中说：

古乐府只是诗，中间却添许多泛声。后来人怕失了那泛声，逐

一添个实字，遂成长短句，今曲子便是。

沈括《梦溪笔谈》说：

古乐府皆有声有词，连属书之，如‘贺贺贺’‘何何何’之类，皆和声也，今管弦中，缠声亦其遗法也。唐人乃以词填入曲中，不复用和声。

胡应麟《遯叟诗话》说：

古乐府者，四言五言，有一定之句，难以入歌，其间必添和声然后可歌，如‘妃呼豨’‘伊何那’之类是也。唐初歌曲多用五七言绝句，律诗亦渐有采者，想亦有剩字剩句于其间，方成腔调。其后即以所剩者，作为实字填入曲中歌之，不复别用和声，则其法愈密，而其体不能入于柔靡矣。此填词所由兴也。

方成培《香研居词麈》说：

自五言变为近体，乐府之学几绝，唐人所歌，多五、七言绝句，必杂以散声，然后可以被之管弦，如《阳关》必至再叠而后成音，此自然之理。后来遂谱其散声，以字实之，而长短句兴焉。

这几种说法影响非常大，明、清以降直至今日，仍有许多人，包括一些文学史都持此说。

什么是“泛声”？音乐自先秦以来，就有雅乐和俗乐之分。雅乐的特点是“旅进旅退”，意思是说，歌词和音乐是一一相对配合的，一个字一个音，一起皆起，一停皆停，也就是“旅进旅退”的意思。而俗乐则是“烦手淫声，慆堙心耳”的。“淫”是多的意思，“淫声”，即一个字对应两个以上的音，换句话说，一个字对应的可能是一段旋律。音乐复杂了，伴奏的难度就加大了，也就是“烦手”的意思。多出来的音节，就叫“泛声”。正是因为有了泛声，旋律才优美，不知道朱熹为什么要把他们一一填实。



什么是“和声”？有一点像现代领唱后面的伴唱，或者像戏剧高腔中的“帮腔”。汉、魏乐府中的“但歌”（即没有伴奏的“徒歌”），就是“一人唱，三人和”（《晋书·乐志》）的。唐代的《竹枝词》，其唱法是：

杨柳青青（竹枝）江水平（女儿），
闻郎江上（竹枝）唱歌声（女儿）。
东边日出（竹枝）西边雨（女儿），
道是无晴（竹枝）却有晴（女儿）。

《竹枝词》的得名大概也来自于此，这和印度尼西亚民歌《星星索》非常相似。“竹枝”和“女儿”就是后面帮腔者所唱的所谓“和声”，不知道为什么要把它们填成实字，让独唱的人全唱出来。

什么是“散声”？按胡应麟和方成培的意思看（胡应麟所说的“和声”，其实就是方成培所说的“散声”），是因为乐府歌诗原来的曲调较长较自由，而五言或七言四句的诗和旋律不相配，所以要加一些“妃呼豨”“伊何那”之类的“散声”去填实，才能相配，汉、魏乐府已经这样做了。现在要做的，是把那些“散声”用有意义的字填实，或者把四句的词反复多唱几次，就是古人所说的“叠”。

胡应麟所说的“和声”，就是现代歌曲中的“衬词”，在民歌中尤其常见。比如著名的四川民歌《太阳出来喜洋洋》：

太阳出来（罗儿），喜洋洋（罗啷罗），
挑起扁担（啷啷扯光扯），上山岗（哟啷罗）。

这种“衬词”是完全没有必要换成实词的。

其实，诗和词不是母女关系，而是姊妹关系。当唐诗正如日中天，当歌诗之声响彻全国城乡，甚至传唱海外的时候，词也正在民间萌芽、传唱，并迅速进步发展。清汪森《词综·序》说“古诗之于乐府，近体之于词，分镳并骋，非有先后”，是非常正确的。

杨荫浏先生在《中国古代音乐史》中有一段话很有道理，他在引用了朱熹和方成培的话以后说：



照他们的想法，词并不是一种新的歌词形式的创造，而仅是由诗体脱胎而来的一种诗的“又一体”；由诗到词的发展过程，无异是在歌唱风格上由一字多音转变为一字一音的过程；后来的千百词牌都是产生于其前对某些诗句的不同唱法。这种设想，是非常玄虚的。若词牌脱胎于诗体，则在现有数百词牌中，应该有绝大多数，在经过了区分正、衬字的简单手续以后，可以还原为诗。但这是办不到的。词牌的句式，千变万化；诗的句式，一般比较整齐。在句法上，除了极少数与诗比较接近的词牌以外，从绝大多数具体的词牌上，很难看出它们与诗体有何共同之点。

说词并不是由诗蜕变而成的，有一个至关重要而不应忽视的问题，那就是词起自民间，最先并非是由文人创制的。唐代的“敦煌曲子词”，基本上是民间的产物。一方面，我们可以看到，许多词牌已经相当成熟，后人袭用并没有多大的改动，如《菩萨蛮》《雀踏枝》等。一方面，无论从表现的内容，还是表现的形式，尤其是使用的语言，都与文人的诗歌完全不同。可以这样说，文人喜爱的所谓正统的、雅化的文学艺术，与民间所喜爱的非正统的、通俗的文学艺术，完全是在不同的阶层、不同的审美趣味、不同的文化氛围、不同的社会环境中，按照各自的艺术规律产生和发展的。纵观整个文学史，从来都是文人在把某一种文学样式、体裁做到僵死的时候，再从民间去选取一种新鲜活泼的新体裁、新样式，加以改造，加以提高。诗如此，词如此，后来的曲也如此。

说词并不是由诗蜕变而成的，还因为当词在民间大量产生、文人对它发生兴趣并开始仿作的时候，正是唐诗极盛、唱法未失的盛、中唐时期，而并不是如有的人所说的，是“诗亡而后词作”，或者是因为“诗又不胜方板”而不得不变为词。这个时期，人们更没有理由，也没有必要因为害怕失去所谓的“泛声”而去把它们一一填为实字。

当诗歌在唐代发展到极盛，其实也就是极度规范的时候，它和音乐的矛盾也就进一步地激化了。

整齐的五、七言句式，固然限制了音乐的发挥，但是，只要我们不坚持认为唐诗是一字一音的，这种限制实际上是并不严重的，音乐照样有非常广阔的发展空间。真正对音乐和演唱形成制约的，是句数，是