



松鹤 少民 编著

学宋词100首

中国书店

前 言

“望子成龙”是每一位父母最大的心愿，他们非常热心地关注孩子的智力发展与投资，书籍作为儿童的良师益友，在儿童的身心发展过程中起着其他物品无法替代的作用，当然是家长们的首要选择。然而家长们面对品类众多的少儿书籍，往往感到不知所从。而现今的儿童书刊又以绘画类为主，表现出一种低幼化倾向，很难适应逐渐长大以后的孩子独立学习、独立认知世界的要求。为此我社出版了《幼学宋词100首》。宋词是我国诗歌发展史上继唐诗之后的又一个辉煌顶点，本书精选易为儿童所理解、接受的优秀宋词100篇，并充分考虑小读者的理解能力，给以适当的注释和解说，生难字还加有汉语拼音。本书作为一种文学经典的普及读本，非常适合儿童的口味，是家长让儿童从小接触我国的传统文化、培养孩子的语言能力 & 艺术感的最好选择。

目 录

寇准

 阳关引（塞草烟光阔） [1]

林逋

 相思令（吴山青） [3]

范仲淹

 苏幕遮（碧云天） [5]

 渔家傲（塞下秋来风景异） [7]

柳永

 雨霖铃（寒蝉凄切） [9]

 凤栖梧（伫倚危楼风细细） [11]

 望海潮（东南形胜） [13]

 八声甘州（对潇潇、暮雨洒江天） [15]

张先

 菩萨蛮（忆郎还上层楼曲） [17]

 天仙子（《水调》数声持酒听） [19]

 木兰花（相离徒有相逢梦） [22]

- 木兰花（龙头舴艋吴儿竞） [24]
- 晏殊
- 浣溪沙（一曲新词酒一杯） [26]
- 鹊踏枝（槛菊愁烟兰泣露） [28]
- 踏莎行（小径红稀） [30]
- 破阵子（燕子来时新社） [32]
- 宋祁
- 玉楼春（东城渐觉风光好） [34]
- 欧阳修
- 采桑子（画船载酒西湖好） [36]
- 采桑子（残霞夕照西湖好） [38]
- 朝中措（平山栏槛倚晴空） [40]
- 踏莎行（候馆梅残） [42]
- 生查子（去年元夜时） [44]
- 玉楼春（尊前拟把归期说） [45]
- 蝶恋花（庭院深深深几许） [47]
- 王安石
- 桂枝香（登临送目） [49]
- 菩萨蛮（数家茅屋闲临水） [52]
- 徐积
- 渔父乐（水曲山隈四五家） [54]
- 晏几道
- 临江仙（梦后楼台高锁） [56]
- 点绛唇（花信来时） [58]

王观

卜算子（水是眼波横） [59]

苏轼

江城子（十年生死两茫茫） [61]

江城子（老夫聊发少年狂） [64]

水调歌头（明月几时有） [67]

念奴娇（大江东去） [70]

水龙吟（似花还似非花） [73]

定风波（莫听穿林打叶声） [75]

浣溪沙（山下兰芽短浸溪） [77]

临江仙（夜饮东坡醒复醉） [79]

蝶恋花（花褪残红青杏小） [81]

李之仪

卜算子（我住长江头） [83]

黄庭坚

清平乐（春归何处） [84]

水调歌头（瑶草一何碧） [86]

秦观

满庭芳（山抹微云） [88]

望海潮（梅英疏淡） [91]

鹊桥仙（纤云弄巧） [93]

踏莎行（雾失楼台） [95]

贺铸

横塘路（凌波不过横塘路） [97]

周邦彦

兰陵王（柳阴直） [99]

西河（佳丽地） [101]

苏幕遮（燎沉香） [103]

万俟咏

长相思（短长亭） [105]

朱敦儒

鹧鸪天（我是清都山水郎） [107]

李清照（女）

点绛唇（蹴罢秋千） [109]

如梦令（常记溪亭日暮） [111]

如梦令（昨夜雨疏风骤） [113]

一剪梅（红藕香残玉簟秋） [114]

醉花阴（薄雾浓云愁永昼） [116]

永遇乐（落日鎔金） [118]

武陵春（风住尘香花已尽） [120]

声声慢（寻寻觅觅） [122]

渔家傲（天接云涛连晓雾） [124]

吕本中

南歌子（驿路侵斜月） [126]

岳飞

小重山（昨夜寒蛩不住鸣） [128]

满江红（怒发冲冠） [130]

陆游

钗头凤 (红酥手)	[132]
秋波媚 (秋到边城角声哀)	[135]
诉衷情 (当年万里觅封侯)	[137]
卜算子 (驿外断桥边)	[139]
汉宫春 (羽箭雕弓)	[141]
蒋兴祖女 (女)	
减字木兰花 (朝云横度)	[143]
张孝祥	
六州歌头 (长淮望断)	[145]
念奴娇 (洞庭青草)	[148]
西江月 (问讯湖边春色)	[150]
辛弃疾	
菩萨蛮 (郁孤台下清江水)	[151]
摸鱼儿 (更能消、几番风雨)	[154]
清平乐 (绕床饥鼠)	[158]
丑奴儿 (少年不识愁滋味)	[160]
破阵子 (醉里挑灯看剑)	[162]
西江月 (明月别枝惊鹊)	[164]
鹧鸪天 (陌上柔桑破嫩芽)	[166]
永遇乐 (千古江山)	[168]
沁园春 (三径初成)	[172]
水龙吟 (渡江天马南来)	[174]
水龙吟 (楚天千里清秋)	[176]
木兰花慢 (汉开汉业)	[178]

清平乐 (茅檐低小)	[180]
贺新郎 (甚矣吾衰矣)	[181]
鹧鸪天 (壮岁旌旗拥万夫)	[184]
青玉案 (东风夜放花千树)	[186]
行香子 (归去来兮)	[188]
严蕊 (女)	
卜算子 (不是爱风尘)	[190]
陈亮	
念奴娇 (危楼还望)	[192]
刘过	
沁园春 (斗酒彘肩)	[195]
姜夔	
点绛唇 (燕雁无心)	[198]
扬州慢 (淮左名都)	[200]
长亭怨慢 (渐吹尽、枝头香絮)	[203]
韩元吉	
霜天晓角 (倚天绝壁)	[205]
王清惠 (女)	
满江红 (太液芙蓉)	[208]
徐君宝妻 (女)	
满庭芳 (汉上繁华)	[211]
文天祥	
念奴娇 (水天空阔)	[214]

阳 关 引

寇 准

塞草烟光阔，渭水波声咽。春朝雨霁
轻尘歇。征鞍发。指青青杨柳，又是轻攀
折。动黯然，知有后会甚时节。更尽
一杯酒，歌一阙。叹人生，最难欢聚易离
别。且莫辞沉醉，听取阳关彻。念故人，
千里自此共明月。

●作者介绍

寇准（961—1023），字平仲，华州下邽（今陕西县名）人。太宗太平兴国五年进士，曾任同中书门下平章事，封莱国公，后贬雷州（今广东海康县）司户，卒于贬所。有《寇莱公集》，存词四首。

●注释

〔听取〕句 意谓尽情听够那送别的歌曲。阳关：指阳关曲，语出唐代诗人王维《送元二使安西》一诗中，后泛指送别曲。彻：指听完。

〔念故人〕二句 意谓与故人不得欢聚，只有千里之外共仰明月以寄相思。

●解说

这首送别词，融化古人咏别离的诗句，抒发真挚的友情，写得平易亲切。“最难欢聚易离别”的喟叹，写出了世人普遍感受的人生离恨。结尾两句“念故人，千里自此共明月”，在古代诗赋中屡见不鲜。如张九龄《望月怀远》：“海上生明月，天涯共此时”；杜甫《月圆》：“故园松桂发，万里共清辉”；孟郊《古怨别》：“别后唯所思，天涯共明月”等等。在宋词里，寇准首先化用此意，至苏轼《水调歌头》（明月几时有）结尾：“但愿人长久，千里共婵娟”，将此种意境升华到新的高度，成为千古名句。

相 思 令

林 逋

吴山青，越山青。两岸青山相对迎。
争忍有离情。君泪盈，妾泪盈。罗带
同心结未成。江边潮已平。

●作者介绍

林逋（967—1028），字君复，钱塘（今杭州）人。隐居孤山，种梅养鹤，吟诗自遣，为当时有名的隐士。有《林和靖先生集》，存词三首。

●注释

〔吴山〕 泛指钱塘江北岸的山。

〔越山〕 泛指钱塘江以南的山。

〔争忍〕 怎忍。

〔同心结〕 古时男女定情，往往用罗带打成心字形的结，称同心结。同心结未成，表示爱情生活遇到不幸。

●解说

这首词以民歌的风格，写一对恋人在满怀希望的幽会中所遇到的令人遗憾的爱情波折。上片写男女主人公相会的场面，“青山相对迎”洋溢着喜悦感。下片写两人不能结合的痛苦，流露出无限怅恨。上下两片，由景物描写转为感情抒发，表现了男女主人公的真挚感情。全词语言清新，格调健康，富有音韵美。

苏 幕 遮

范仲淹

碧云天，黄叶地。秋色连波，波上寒烟翠。山映斜阳天接水。芳草无情，更在斜阳外。黯乡魂，追旅思。夜夜除非，好梦留人睡。明月楼高休独倚。酒入愁肠，化作相思泪。

●作者介绍

范仲淹（989—1052），字希文，苏州吴县（今江苏苏州市）人。进士出身，官至参知政事（副宰相），曾负责抵抗西夏，守边有功。主张政事改革。他的词作不多，但开拓了新的意境，风格豪放。今传《范文正公诗余》。

●注释

〔芳草〕二句 意谓萋萋芳草伸延到斜阳照射不到的遥远天边，更增重了人们的乡思。

〔黯（àn 暗）乡魂〕 思念家乡，心情颓丧。

〔追旅思（sì 四）〕 羁旅的愁思缠扰不休。

●解说

这首词通过秋天景物的描绘，抒写了词人的离乡之愁，去国之忧。

上阕描绘秋景。开头两句一写“天”，一写“地”，为读者勾勒出了一个清澈透剔、色彩绚丽而又广阔无际的境界。接着又以“水”、“烟”来渲染秋色，就在这千里秋色、满目斜晖之外都是那无情的芳草远接天涯，这怎不令作者触景生情、思念故里呢？

下阕抒写乡愁国忧。“黯乡魂，追旅思”是总写乡愁国忧，“追”字突出了思念家乡，忧虑国事的愁思无穷无尽的情况。下面分写这个“追”字，强调无论何时何地都不能摆脱愁思，即使借酒消愁，也还是酒化为泪，愁绪更多了。

全词上片写景，下片抒情。景，抓住秋天的特征，着意渲染，色彩绚丽，意境开阔。情，围绕愁思的“追”字，总写分述，层层展开，深沉缠绵，酣畅淋漓。语言平易凝炼，字字如珠，构思新颖，想象丰富。

渔家傲

范仲淹

塞下秋来风景异，衡阳雁去无留意。
四面边声连角起。千嶂里，长烟落日孤城闭。
浊酒一杯家万里，燕然未勒归无计。
羌管悠悠霜满地。人不寐，将军白发征夫泪。

●注释

〔塞(sài 赛)下〕 边境要塞，这里指西北边境。

〔衡阳〕 今湖南衡阳市，旧城南有回雁峰，相传雁至此不再南飞。

〔边声〕 边塞的马鸣笳鼓声。

〔千嶂〕 无数象屏嶂一般的山峰。

〔燕然〕 山名，即杭爱山（在今蒙古人民共和国境内）。

〔羌管悠悠〕 笛声悠扬。羌管，即羌笛，出自羌（古代少数民族）地，故名。

●解说

这首词是作者在西北军中所作。词中表现了他决心守边御敌的英雄气概，同时也反映了作者及战士们思乡忧国之情。

上片通过景物描写，写出边地的荒漠、凄凉和边塞将士时刻御敌的情况。首句“塞下秋来风景异”写西北边塞地区到了秋天，风景与中原大不相同。这里先点出季节，而“异”字统领上阕，下边各句分叙这个“异”字。一写大雁南飞，二写边声四起，三写千嶂孤城，长烟落日。这“雁去”、“边声”、“长烟”、“落日”、“孤城”组成了一幅“塞外关山图”，突出了边塞关山时刻备战以防不测的特点。

下片抒发将士襟怀，边功未就，故里难归。将军的白发、士兵的眼泪体现出报国无门壮志莫酬的悲愤。在写作上采用直抒胸臆与借景抒情相结合的方法，行文起伏，跌宕有致，思乡报国之情交织互现，苍凉悲壮，慷慨生哀。风调沉雄激楚，在宋初词坛别创一格。

雨霖铃

柳 永

寒蝉凄切。对长亭晚，骤雨初歇。都门帐饮无绪，留恋处，兰舟催发。执手相看泪眼，竟无语凝噎。念去去、千里烟波，暮霭沉沉楚天阔。多情自古伤离别。更那堪、冷落清秋节。今宵酒醒何处，杨柳岸、晓风残月。此去经年，应是良辰、好景虚设。便纵有、千种风情，更与何人说。

●作者介绍

柳永(987?—1053?),字耆卿,初名三变,崇安(今福建县名)人。柳永流浪各地,潦倒终生,善为歌辞,精通音律,尤擅长慢词。所作有雅俚二类。他惯于以明畅的语言,铺叙委