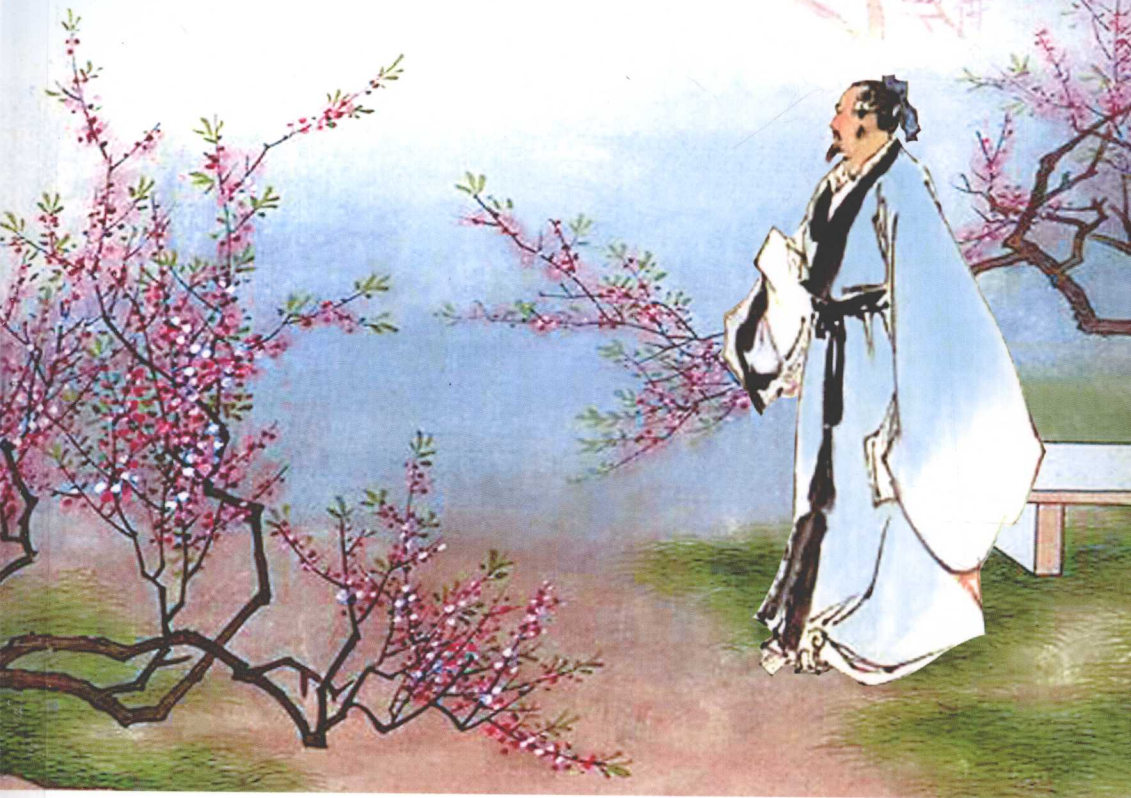


教育部《全日制义务教育语文课程标准》推荐书目

宋词三百首

SONG CI SAN BAI SHOU

上疆村民◎编 刘丹丹◎校注



大语文丛书

宋词彻底跳出了歌舞艳情的巢窠，升华为一种代表了时代精神的文化形式。宋词堪称是宋代乃至中国古代以刻写灵魂为特长的一种最纯粹的抒情“美文”。宋词，每一首都像美丽的风景，历历在目，每一首又像动人的旋律，琅琅上口。



吉林出版集团有限责任公司

教育部《全日制义务教育语文课程标准》推荐书目

宋词三百首

SONG CI SAN BAI SHOU

上疆村民◎编 刘丹丹◎校注



大语文丛书

主 编：白 烨

编 委：

吴明星	刘连相	康新宏	朱 明	鲍建忠	吕秋燕
厉艳萍	杨玉红	马伍林	李德权	刘丹丹	何艳丽
许学会	薛彩云	王艳杰	陈利辉	孙 杰	王栋梁
刘奉义	魏剑刚	刘泰丰	卜伟欣	宋红阳	李宝娟
刘爱婷	杨慧艳	张明书	张振英	王艳杰	靳 丹



吉林出版集团有限责任公司

一本书一个世界

图书在版编目(CIP)数据

宋词三百首 / (清)上彊村民编;刘丹丹编注. — 长春:吉林出版集团有限责任公司, 2009.8

(大语文丛书/白烨主编)

ISBN 978-7-5463-0803-6

I. 宋… II. ①上…②刘… III. 宋词-青少年读物 IV. I222.844

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 145650 号

网 址: www.360hours.com
邮 箱: expresskey@yahoo.cn
发行电话: (0431) 86012826 (Fax)
(0431) 86012675/86012812

宋词三百首

编: (清)上彊村民 编注: 刘丹丹

选题策划: 万亭文化

责任编辑: 孙骏骅

封面设计: 张栩赫

出 版: 吉林出版集团有限责任公司
长春市人民大街 4646 号 130021

发 行: 吉林出版集团外语教育有限公司
长春市泰来街 1825 号 130011

印 装: 河北省三河市新艺印刷有限公司

开 本: 650 × 960 1/16

字 数: 375 千字

印 张: 20

版 次: 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5463-0803-6

定 价: 16.80 元

“大语文丛书”总序

白 烨

语文课程的教授与学习,离不开各类文学作品的阅读与鉴赏。这套“大语文丛书”,便是配合中小学语文课程的教与学,专门编选和出版的大型课外阅读作品的系列读本。

“语文”一词的含义,《现代汉语词典》的解释为“‘语言和文字’,也指‘语言和文学的简称’。”《新华词典》另有“语言和文章”的解说。从人们的实际运用来看,把“语文”理解为“语言与文学”的看法更为普遍,因为早期的“文学”与“文章”的界限模糊,“语言与文章”的说法也完全成立。从这个意义上来理解“语文”,它应该属于人文社会科学领域,或者说是它的初期阶段;它既是人们相互交流思想的必要工具,又是人类记录和积累文化知识的重要方式。

“语文”的概念虽然是近代以来才有的,但“语文”的渊源与历史却可追溯到人类产生口头语言和出现文字表达之时。经过数千年的发展与演变,“语文”——“语言与文学(文章)”,已经形成了丰厚的文化积累与辉煌的文明传承。其中的代表性成果,便是古今中外的名人名篇、名家名作。它们在精到而优美的语言文字之中,凝结了人们在不同时期的人生感悟、时代情绪与审美精神,并作为文明的载体和文化的传统,滋养和哺育了一代又一代的人们。这些经过历史的积淀与检验而成为宝贵文化财富的语文经典,是我们取之不尽、用之不竭的知识源泉。

教育部在2001年与2003年,先后颁布了《全日制义务教育语文课程标准》和《普通高中语文课程标准》(即“语文新课标”)。这一“语文新课标”提出的总目标要求是“认识中华文化的丰厚博大,吸收民族文化智慧,关心当代文化生活,尊重多样文化,吸收人类优秀文化营养”。在此基础上,规定了不同阶段学生的课外阅读量,这样一个高屋建瓴的指导性的意见,对于切实保证中小学语文教学的质量,全面提高中小学语文学习的水平,无疑是及时的和重要的。

关于阅读书籍对于人们的成长与成才是如何的重要,许多先贤大德都有精深透辟和精警启人的论说。如英国的著名戏剧家莎士比亚说过:“书籍是全世界的营养品,生活里没有书籍,就像大地没有阳光;智慧里没有书籍,就像鸟儿没有翅膀。”俄国著名作家高尔基说过:“读书,这个我们习以为常的平凡过程,实际是人的心灵与上下古今一切民族的伟大智慧相结合的过程。”我国的著名文学家鲁迅也指出:“爱读书的青年,大可以看看本份以外的书,即课外的书……

比如学理科的,偏看看文学书;学文学的,偏看看科学书。看看别人在那里研究的究竟是怎么一回事。这样子,对于别人,别事,可以有更深的了解。”所以,读书不只是简单的知识累进,单纯的范文借鉴,更不是一种实用性的消闲与娱乐,它在本质上是一种心灵的碰撞、心智的徜徉、心性的滋养。经常性地阅读好的作品,能够积累文学知识,增进艺术感觉,丰富文化素养,掌握语言规律,进而充实精神世界,提高语文方面的综合能力,当然也包括欣赏作品和写好作文的实际能力。

根据“语文新课标”的中小学生的课外阅读要“培养广泛的阅读兴趣,扩大阅读面,增加阅读量;要少做题,多读书,读好书,读整本书”的要求,我们这套“大语文丛书”,既注意了所选作品在体裁、样式上的多样性,如中外文学名著中的小说、散文、诗歌、戏剧精品、童话、寓言、故事、神话、科普科幻等方面的中外名作;还注意在各类体裁作品的遴选,选收那些既有代表性,又适合学生课外阅读的作品,以使“大语文丛书”对于不同年级、不同兴趣、不同需求的学生,都有切合其需要和适合其阅读的作品,从而做到丰富多样,各取所需。特别要指出的是,丛书的选与编,充分考虑了面向中小学生的阅读水平、循序渐进地提高语文能力、应对语文考试等实际性的需要。可以说,整体上的丰富性与具体上的实用性的较好结合,是我们这套丛书有别于同类丛书的一个鲜明特征。

为使这套丛书在配合语文学习和应对语文考试上更具有针对性和实用性,也为了扩展学生的知识面,提高学生的思维能力,本套丛书根据不同的类别,在提供原作原貌的基础之上,分别增加了以下一些内容:

1. 导读:包括作品写作背景、内容提要、思想内涵、阅读要点等;
2. 知识链接:包括作者介绍、作者的生平与成就、作品的地位与影响等;
3. 译文:将古文译成现代汉语,以直译为主,力求做到“信、达、雅”;
4. 注释:将原著或古文的正文中出现的疑难词句、问题等,予以解释性说明,以扫除阅读上的障碍;
5. 名师点评:由知名语文教师总结每篇文章的主要特色并作简要评论;
6. 经典记忆:以节选的方式推荐优美的语言、警句;
7. 阅读延伸:就作者的历史资料、奇闻轶事及相关人物、事件等,作提示性的介绍;
8. 问题与思考:对文章中的精彩观点与描写等内容,或提出鉴赏性的意见,或提出思考性的问题,以使学生更深地领会文章,并把握其精髓。

希望通过我们的这些良苦用心与编选努力,能使这套“大语文丛书”给中小学生的语文课外阅读提供既丰富又实用的精神食粮,陪伴中小学生们有益而快乐的阅读,为推动中小学的语文学习,促进中小学生们们的健康成长,略尽我们的一份绵薄之力。

是为总序。

2009年7月26日于北京朝内



导 读

中国古代文学艺术史上，词占有极其重要的地位。词原是隋唐以来配合燕乐而创作的歌辞，后来逐渐成为一种长短的诗体。它最初在民间流传，晚唐时期，文人开始创作，从而极大地提高了词的艺术水平。到宋代，词的创作达到了艺术顶峰，和唐诗并列对举，各极其美，各臻其盛。

宋词是中国古代文学皇冠上光辉夺目的一颗美钻，在古代文学的阆苑里，她是一块芬芳绚丽的园圃。她以姹紫嫣红、千姿百态的丰神，与唐诗争奇，与元曲斗妍，历来与唐诗并称双绝，都代表一代文学之胜。宋词远从《诗经》、《楚辞》及《汉魏六朝诗歌》里汲取营养，又为后来的明清戏剧小说输送了有机成分。直到今天，她仍在陶冶着人们的情操，给我们带来很高的艺术享受。

词的初期极尽艳丽浮华，流行于市井酒肆之间，是一种通俗的艺术形式，五代时期的《花间集》就很明显地展露了词美丽绚烂的文采，但是这期间的词题材还仅限于描写闺情花柳、笙歌饮宴等方面，可以说还显得很“小气”。虽然艺术成就上已经达到了相当的水准，但是在思想内涵上层次还不够。宋代初期的词一开始也是沿袭这种词风，追求华丽词藻和对细腻情感的描写。像曾因写过“忍把浮名，换了浅斟低唱”而得罪了仁宗皇帝的柳永，郁郁不得志，一生就流连于歌坊青楼之间，给歌妓们写词。所谓“凡有井水饮处，即能歌柳词”，当时的词被认为是一种粗俗的民间艺术，不登大雅之堂，以至于宋朝的晏殊在当上宰相之后，对于他以前所做的词都不承认是自己写的。另外，宋朝的艳妓数量之多、水平之高为其他朝代所罕有，她们和宋朝的才子们一起共同推动了词这一新兴艺术形式在民间的广泛流传。而随着词在宋代的文学中占据越来越重要的地位，词的内涵也在不断地充实和提高。“人不寐，将军白发征夫泪。”奠定了边塞词在宋词中的地位，使只闻歌筵酒席、宫廷豪门、都市风情、脂粉相思之类的世人一新耳目。到苏词首开豪放词风，宋词已经不仅限于文人士大夫寄情娱乐和表达儿女之情的玩物，更寄托了当时的士大夫对时代、对人生乃至对社会政治等各方面的感悟和思考。宋词彻底跳出了歌舞艳情的巢窠，升华为一种代表了时代精神的文化形式。

尤其重要的是，宋词得力于音乐母体的哺育，凭借娱乐消费环境的熏



陶，吸取所有汉语诗歌韵文的艺术营养，既创造了以“长短句”为主体的、更富于音乐美和视觉美的诗歌形体，又以纯真细腻的抒情品格、婉约绮丽的风格特征、幽深绵缈的艺术境界，为中国古代诗歌苑囿开辟出另一片风光旖旎的美学胜景。薛砺若先生《宋词通论》云：“这‘词’虽非宋人的特创，然发扬光大，使形成为中国全部诗歌中最重要的一段者，其功绩舍宋人莫属了。当时风气所播，无论是帝王、卿相、武夫、文士、方外、隐逸、名媛、歌妓以及市侩、走卒、野叟、村夫，都能制作几首歌曲，都能咏唱各种新调。他们肺腑中的真情、隐痛、欢愉，都由这种新体诗歌流露出来。所以词在两宋，不独能代表宋人的文学，且为宋人的灵魂。”的确，宋词堪称是宋代乃至中国古代以刻写灵魂为特长的一种最纯粹的抒情“美文”。

正因为宋词具有独特的美学风采和深刻的文化意蕴，所以她能继唐诗之后获得“一代文学”的称誉而备受世人的赏爱。宋词不仅在其产生的当时就凭借音乐歌唱的优越条件而以空前的速度和幅度广为传播，即使在其脱离音乐歌唱之后也依然脍炙人口，而且伴随着词学研究这一诗学分支的兴起和发展。

词是中国古代最美的文学，最动人的文学，最擅长抒情的文字，最让人沉醉心迷的文字。它和美、浑融、蕴藉。它深微隐幽，意味隽永，美到极处，又豪放到极处。词坛正宗的婉约派，香软艳丽，柔到极处，最善娱宾遣兴，写男女幽怨，曲折隐微。诗文之不可道者，皆以词出之，“天光云影，摇荡绿波，抚玩无极，追寻已远。”豪放一派，则词如诗文，举凡伤情离别，吊古怀今，社会生活，政治风云，无不入词。雄放慷慨，动人心魄。

宋词，每一首都像美丽的风景，历历在目，每一首又像动人的旋律，琅琅上口。在宋词里春是“闲梦江南梅熟日，夜船吹笛雨潇潇。人语驿边桥”。夏是“叶上初阳乾宿雨，水面清圆，一一风荷举”。秋是“一川烟草，满城风絮，梅子黄时雨”。冬是“梦也梦也，梦不到，寒水空流。漠漠黄云，湿透木棉裘”……

晏殊、晏几道、欧阳修、柳永、宋祁、张先、苏轼、黄庭坚、秦观、贺铸、张耒、晁补之、周邦彦、张元干、张孝祥、朱敦儒、岳飞、李清照、辛弃疾、陈亮、陆游、姜夔、吴文英、文天祥……这一系列闪光的名字，为我们缔造了中国最美的词文学殿堂。

只有一个唯美的时代，才会出现这样绝美的艺术。

它们是千古流芳的璀璨经典，是风雨人生路上的最好伴侣。



目 录



导 读	(1)
宴 山 亭	(1)
木 兰 花	(2)
苏 幕 遮	(3)
御 街 行	(4)
千 秋 岁	(5)
菩 萨 蛮	(6)
醉 垂 鞭	(7)
一 丛 花	(8)
天 仙 子	(9)
青 门 引	(10)
浣 溪 沙	(11)
浣 溪 沙	(12)
清 平 乐	(13)
清 平 乐	(14)
木 兰 花	(15)
木 兰 花	(16)
木 兰 花	(17)
踏 莎 行	(18)
踏 莎 行	(19)
蝶 恋 花	(20)
凤 箫 吟	(21)
木 兰 花	(22)
采 桑 子	(23)
诉 衷 情	(24)
踏 莎 行	(25)
蝶 恋 花	(26)
蝶 恋 花	(27)



蝶恋花	(28)
木兰花	(29)
浪淘沙	(30)
青玉案	(31)
曲玉管	(32)
雨霖铃	(34)
蝶恋花	(35)
采莲令	(36)
浪淘沙慢	(37)
定风波	(38)
少年游	(39)
戚氏	(40)
夜半乐	(42)
玉蝴蝶	(44)
八声甘州	(45)
迷神引	(46)
竹马子	(47)
桂枝香	(48)
千秋岁引	(50)
清平乐	(51)
临江仙	(52)
蝶恋花	(53)
蝶恋花	(54)
鹧鸪天	(55)
生查子	(56)
木兰花	(57)
木兰花	(58)
清平乐	(59)
阮郎归	(60)
阮郎归	(61)
六么令	(62)
御街行	(63)
虞美人	(64)
留春令	(65)
思远人	(66)
水调歌头	(67)
水龙吟	(69)



永遇乐	(70)
洞仙歌	(71)
卜算子	(72)
青玉案	(73)
临江仙	(74)
定风波	(75)
江城子	(76)
贺新郎	(77)
念奴娇	(78)
木兰花	(80)
望海潮	(81)
八六子	(82)
满庭芳	(83)
满庭芳	(84)
减字木兰花	(85)
浣溪沙	(85)
阮郎归	(86)
绿头鸭	(87)
蝶恋花	(89)
蝶恋花	(90)
清平乐	(91)
水龙吟	(92)
忆少年	(93)
洞仙歌	(94)
临江仙	(95)
虞美人	(96)
渔家傲	(97)
惜分飞	(98)
菩萨蛮	(99)
菩萨蛮	(100)
洞仙歌	(101)
青门饮	(103)
谢池春	(104)
瑞龙吟	(105)
卜算子	(106)
风流子	(108)
兰陵王	(109)



琐窗寒	(110)
六丑	(111)
夜飞鹊	(112)
满庭芳	(113)
过秦楼	(114)
花犯	(115)
大酺	(116)
解语花	(118)
蝶恋花	(119)
解连环	(120)
拜星月慢	(121)
关河令	(122)
绮寮怨	(123)
尉迟杯	(124)
西河	(125)
瑞鹤仙	(126)
浪淘沙慢	(127)
应天长	(128)
夜游宫	(129)
青玉案	(130)
感皇恩	(131)
薄幸	(132)
浣溪沙	(133)
浣溪沙	(133)
石州慢	(134)
蝶恋花	(135)
天门谣	(136)
天香	(137)
望湘人	(138)
绿头鸭	(139)
石州慢	(140)
兰陵王	(141)
贺新郎	(142)
虞美人	(143)
点绛唇	(144)
喜迁莺	(145)
高阳台	(146)



汉宫春	(147)
临江仙	(148)
临江仙	(149)
苏武慢	(150)
柳梢青	(151)
鹧鸪天	(152)
踏莎行	(153)
帝台春	(154)
忆王孙	(155)
三台	(156)
二郎神	(158)
江神子慢	(159)
蓦山溪	(160)
贺新郎	(161)
烛影摇红	(162)
薄幸	(163)
南浦	(164)
满江红	(165)
烛影摇红	(166)
水龙吟	(167)
六州歌头	(168)
念奴娇	(170)
六州歌头	(171)
好事近	(173)
瑞鹤仙	(174)
剑器近	(175)
安公子	(176)
瑞鹤仙	(177)
卜算子	(178)
水龙吟	(179)
忆秦娥	(180)
眼儿媚	(181)
霜天晓角	(182)
贺新郎	(183)
念奴娇	(184)
汉宫春	(185)
贺新郎	(186)



水龙吟	(187)
摸鱼儿	(188)
永遇乐	(189)
木兰花慢	(190)
祝英台近	(191)
青玉案	(192)
鹧鸪天	(193)
菩萨蛮	(194)
点绛唇	(195)
鹧鸪天	(196)
踏莎行	(197)
庆宫春	(198)
齐天乐	(200)
琵琶仙	(201)
八归	(202)
念奴娇	(203)
扬州慢	(204)
长亭怨慢	(205)
淡黄柳	(206)
暗香	(207)
疏影	(208)
翠楼吟	(209)
杏花天	(210)
一萼红	(211)
霓裳中序第一	(212)
小重山	(213)
唐多令	(214)
木兰花	(215)
风入松	(216)
满庭芳	(217)
燕山亭	(218)
绮罗香	(219)
双双燕	(220)
东风第一枝	(221)
喜迁莺	(222)
三姝媚	(223)
秋霁	(224)



夜合花	(225)
玉蝴蝶	(226)
八归	(227)
生查子	(228)
贺新郎	(229)
贺新郎	(230)
木兰花	(231)
江城子	(232)
宴清都	(233)
南乡子	(234)
瑞鹤仙	(235)
渡江云	(236)
夜合花	(237)
霜叶飞	(238)
宴清都	(239)
齐天乐	(240)
花犯	(241)
浣溪沙	(242)
浣溪沙	(243)
点绛唇	(244)
祝英台近	(245)
祝英台近	(246)
澡兰香	(247)
风入松	(248)
莺啼序	(249)
惜黄花慢	(251)
高阳台	(252)
高阳台	(253)
三姝媚	(254)
八声甘州	(255)
踏莎行	(256)
瑞鹤仙	(257)
鹧鸪天	(258)
夜游宫	(259)
贺新郎	(260)
唐多令	(261)
湘春夜月	(262)



大有	(263)
青玉案	(264)
摸鱼儿	(265)
兰陵王	(266)
宝鼎现	(268)
永遇乐	(270)
摸鱼儿	(272)
高阳台	(273)
瑶华	(274)
玉京秋	(275)
曲游春	(276)
花犯	(277)
瑞鹤仙	(278)
贺新郎	(280)
女冠子	(281)
高阳台	(282)
渡江云	(283)
八声甘州	(284)
解连环	(285)
疏影	(286)
月下笛	(287)
天香	(288)
眉妩	(289)
齐天乐	(290)
长亭怨慢	(291)
高阳台	(292)
法曲献仙音	(293)
疏影	(294)
六丑	(295)
紫萸香慢	(297)
金明池	(298)
凤凰台上忆吹箫	(299)
醉花阴	(300)
声声慢	(301)
念奴娇	(302)
永遇乐	(303)



宴山亭 北行见杏花^①

宋宗徽

(1082—1135)赵佶(jì),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,金兵攻陷汴京,他和钦宗一起被掳入金,后因死于五国城。他擅长诗、文、书、画,尤工长短句。现存词仅17首。前期词反映宫廷奢靡生活,词藻浓艳华美。后期词风有所变化。《宴山亭》作于被虏北去途中,写亡国之痛,故国之思,感情哀婉沉痛,如泣如诉。《全宋词》存词十二首,断句二则。

裁剪冰绡^②,轻叠数重,淡著燕脂匀注。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^⑤,这双燕何曾^⑥,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^⑦,和梦也新来不做^⑧。

【词译】好像是能工巧匠用洁白透明的丝绸裁剪而成,那轻盈重叠的花瓣如同均匀地敷上了淡淡的胭脂,打扮得如此新奇艳丽、芳香浓郁,就连蕊珠宫的仙女和你相比,也会羞愧得无地自容。可叹这娇艳的花朵终将凋零,更有那么多的凄风苦雨,无情无意。此情此景实在令人愁苦。敢问院落如此凄凉,到底经过了几番暮春? 我被拘压着北行,凭谁来寄托这重重离恨,这双燕子又怎能理解人的语言和心情? 天遥地远,已走过了万水千山,又哪里知道故宫现在的情形。这怎能让人不去想,但也只能在梦里才能相逢。可不知什么原因,近几天连梦也不肯到我这里来了。

【赏析】 这首词是靖康之变后,北宋皇帝赵佶被金人掳掠北去,颠沛途中见杏花而怀念故国的抒情寄恨之作。上片咏杏花,下片转写人事,借杏花以抒怀,抒写故国沦亡之悲慨,词中充满了幽咽委曲和伤感无奈之情,以“双燕”不懂“兴亡”的切身感受,道尽了国破家亡的切肤痛楚。语曲意隐,缠绵徘徊,具有一种特殊震撼心灵的力量。

【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。常用做美丽仙女的代称。 ⑤凭寄:这里有烦请传寄之意。 ⑥这:同“者”。 ⑦无据:不足依凭,无所依据。 ⑧和:连。



木兰花^①

钱惟演

(962—1034)字希圣,临安(今杭州)人,是北宋“西昆”诗人领袖之一,吴越王钱俶的次子,随父降宋,一生“雅意柄用”,历任右神武将军、翰林学士、工部尚书、枢密使。他家藏书极富,又极爱读书。文辞清丽,词彩妍华。著有《典懿集》三十卷,及《金坡遗事》。《全宋词》存词二首。

城上风光莺语乱,城下烟波春拍岸。绿杨芳草几时休? 泪眼愁肠先已断。 情怀渐变成衰晚,鸾镜朱颜惊暗换^②。昔年多病厌芳尊^③,今日芳尊惟恐浅。

【词译】 城墙上风光明媚,到处是莺声燕语,城墙下浩渺迷离的春波拍打着堤岸。杨柳芳草四季变更何时才能休止? 我早已泪水流干愁肠寸断。我感觉到自己渐渐意志萎靡,对镜自照,惊见自己容颜变化得如此迅疾。从前多病的我常常厌烦饮酒,如今多愁又多病,却总怕空了酒杯。

【赏析】 此词是作者临死前不久所作。这首词借触景伤春以及迟暮萧索之感,写人生失落的哀伤。上片由景入情,下片直抒愁怀。采用由景而情层层推进的手法,写尽伤春嗟老、病愁潦倒的悲苦,凄婉哀绝,情真意挚,整首词基调极其凄婉。

【注解】

①《木兰花》,唐代教坊曲名,后用为词调与《玉楼春》格律形式相同。至宋朝此调已成为《玉楼春》的别称。

②鸾镜:饰有鸾鸟图案的妆镜。朱颜:即红颜。

③芳尊:杯中美酒之意。尊同樽,酒杯,此指杯中酒。