

中华经典诵读

全民阅读活动民生读本

宋词首

奋田 主编

明月几时有，把酒问青天。不知天上宫阙，今夕是何年。我欲乘风归去，又恐琼楼玉宇，高处不胜寒。起舞弄清影，何似在人间。

转朱阁，低绮户，照无眠。不应有恨，何事长向别时圆？人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。但愿人长久，千里共婵娟。

——苏轼《水调歌头》



北方妇女儿童出版社

中华
经典
诵读

宋词300首

畚田 主编



图书在版编目(CIP)数据

宋词 300 首 / 畚田主编. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2013.10

(中华经典诵读)

ISBN 978-7-5385-7871-3

I. ①宋… II. ①畚… III. ①宋词—青年读物②宋词—少年读物 IV. ①I222.844

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 248999 号



中华经典诵读 宋词300首

主 编 畚 田
出 版 人 刘 刚
责任编辑 宋 莉
装帧设计 李亚兵
开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 11
字 数 200 千字
版 次 2013 年 10 月第 1 版
印 次 2014 年 4 月第 2 次印刷

出版发行 北方妇女儿童出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编: 130021
电 话 编辑部: 0431-86037970
发行科: 0431-85640624

网 址 www.bfes.cn
印 刷 三河市燕春印务有限公司

ISBN 978-7-5385-7871-3 定 价: 32.80 元
版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-85644803

目录

◆王禹偁

点绛唇····· (1)

◆寇准

踏莎行····· (1)

◆钱惟演

木兰花····· (2)

◆林逋

长相思····· (3)

◆柳永

雨霖铃····· (3)

蝶恋花····· (4)

采莲令····· (5)

夜半乐····· (6)

定风波····· (7)

八声甘州····· (8)

望海潮····· (8)

◆范仲淹

渔家傲····· (9)

苏幕遮····· (10)

◆张先

一丛花····· (11)

天仙子····· (11)

◆晏殊

浣溪沙····· (12)

蝶恋花····· (13)

撼庭秋····· (13)

破阵子····· (14)

◆宋祁

玉楼春····· (15)

◆欧阳修

采桑子····· (15)

踏莎行····· (16)

诉衷情····· (17)

蝶恋花····· (17)

木兰花····· (18)

浪淘沙····· (19)

临江仙····· (19)

生查子····· (20)

南歌子····· (21)

◆司马光

西江月····· (21)

◆王安石

桂枝香····· (22)

菩萨蛮····· (23)

◆王观

卜算子····· (24)

◆苏轼

江城子····· (24)

江城子····· (25)

望江南····· (27)

水调歌头····· (28)

浣溪沙····· (29)

浣溪沙····· (29)

永遇乐····· (30)

定风波	(31)
西江月	(32)
洞仙歌	(32)
念奴娇	(34)
临江仙	(35)
卜算子	(36)
水龙吟	(36)
贺新郎	(37)
蝶恋花	(38)

◆李之仪

卜算子	(39)
-----	------

◆晏几道

蝶恋花	(39)
临江仙	(40)
临江仙	(41)
鹧鸪天	(41)
鹧鸪天	(42)
思远人	(43)
阮郎归	(43)

◆黄庭坚

清平乐	(44)
定风波	(44)
鹧鸪天	(45)
水调歌头	(46)
念奴娇	(47)
虞美人	(48)

◆秦 观

望海潮	(48)
-----	------

八六子	(50)
满庭芳	(51)
鹊桥仙	(51)
千秋岁	(52)
踏莎行	(53)
浣溪沙	(54)
如梦令	(54)
行香子	(55)
好事近	(55)

◆米 芾

浣溪沙	(56)
-----	------

◆赵令畤

清平乐	(56)
-----	------

◆贺 铸

青玉案	(57)
薄 倖	(58)
鹧鸪天	(59)
踏莎行	(60)
石州慢	(61)
将进酒	(62)
六州歌头	(63)

◆晁补之

盐角儿	(64)
摸鱼儿	(65)

◆张 耒

风流子	(66)
-----	------

◆侯 蒙

临江仙	(67)
-----	------

◆周邦彦

- 蝶恋花·····(68)
苏幕遮·····(69)
少年游·····(69)
兰陵王·····(70)
瑞龙吟·····(71)
满庭芳·····(72)
六丑·····(73)
解连环·····(74)
西河·····(75)
玉楼春·····(76)

◆李 廌

- 虞美人令·····(77)

◆毛 滂

- 惜分飞·····(78)

◆叶梦得

- 虞美人·····(78)
贺新郎·····(79)
水调歌头·····(80)

◆刘一止

- 喜迁莺·····(81)

◆汪 藻

- 点绛唇·····(82)

◆朱敦儒

- 鹧鸪天·····(82)
相见欢·····(83)
念奴娇·····(84)
卜算子·····(85)

◆赵 佶

- 燕山亭·····(85)

◆周紫芝

- 鹧鸪天·····(86)

◆李 纲

- 喜迁莺·····(87)
六么令·····(88)

◆李清照

- 点绛唇·····(89)
怨王孙·····(90)
如梦令·····(91)
如梦令·····(91)
一剪梅·····(92)
醉花阴·····(93)
凤凰台上忆吹箫·····(93)
渔家傲·····(94)
念奴娇·····(95)
声声慢·····(96)
武陵春·····(97)

◆吕本中

- 采桑子·····(97)
踏莎行·····(98)

◆向子湮

- 秦楼月·····(99)

◆陈与义

- 临江仙·····(99)

◆张元幹

- 贺新郎·····(100)

瑞鹧鸪····· (102)

◆岳 飞

满江红····· (103)

小重山····· (104)

◆韩元吉

霜天晓角····· (104)

◆赵彦端

点绛唇····· (105)

◆陆 游

钗头凤····· (106)

秋波媚····· (107)

卜算子····· (108)

渔家傲····· (109)

夜游宫····· (110)

鹊桥仙····· (110)

诉衷情····· (111)

鹧鸪天····· (112)

◆范成大

蝶恋花····· (113)

浣溪沙····· (114)

鹧鸪天····· (114)

◆杨万里

昭君怨····· (115)

昭君怨····· (116)

◆辛弃疾

水龙吟····· (116)

丑奴儿····· (118)

青玉案····· (119)

破阵子····· (119)

西江月····· (120)

◆吴 潜

满江红····· (121)

满江红····· (122)

◆潘 牯

南乡子····· (123)

◆吴文英

风入松····· (124)

唐多令····· (125)

祝英台近····· (125)

八声甘州····· (126)

◆刘辰翁

霜天晓角····· (127)

兰陵王····· (127)

◆周 密

一萼红····· (129)

闻鹊喜····· (130)

高阳台····· (130)

花 犯····· (131)

◆文天祥

酹江月····· (132)

沁园春····· (133)

◆王沂孙

齐天乐····· (134)

高阳台····· (135)

眉 妩····· (136)

◆汪元量

金人捧露盘····· (137)

- 水龙吟····· (138)
- ◆张 炎
- 清平乐····· (139)
- ◆曹 组
- 青玉案····· (140)
- ◆晁冲之
- 临江仙····· (141)
- ◆陈 郁
- 念奴娇····· (141)
- ◆邓 剡
- 唐多令····· (142)
- ◆淮上女
- 减字木兰花····· (143)
- ◆蒋 捷
- 昭君怨····· (144)
- 霜天晓角····· (144)
- 虞美人····· (145)
- 一剪梅····· (146)
- 声声慢····· (147)
- ◆康与之
- 长相思····· (147)
- ◆李重元
- 忆王孙····· (148)
- ◆万俟咏
- 诉衷情····· (149)
- 长相思····· (149)
- ◆慕容岩卿妻
- 浣溪沙····· (150)

- ◆潘 阆
- 酒泉子····· (151)
- ◆时 彦
- 青门饮····· (152)
- ◆魏夫人
- 点绛唇····· (153)
- ◆文及翁
- 贺新郎····· (153)
- ◆徐君宝妻
- 满庭芳····· (154)
- ◆杨金判
- 一剪梅····· (155)
- ◆仲 殊
- 南柯子····· (156)
- 柳梢青····· (157)
- ◆朱淑真
- 清平乐····· (157)
- 菩萨蛮····· (158)
- 蝶恋花····· (159)
- 减字木兰花····· (159)

点绛唇

王禹偁

雨恨云愁^①，江南依旧称佳丽。
水村渔市，一缕孤烟细。天际征
鸿^②，遥认行如缀^③。平生事^④，此
时凝睇^⑤，谁会凭栏意^⑥！

【注释】①雨恨云愁：形容雨多云浓，给人带来愁闷。②征鸿：秋天南飞的大雁。③行(háng)如缀：指南飞的大雁的行列似连在一起。④平生事：指人生的功名事业。⑤凝睇：凝神注视。⑥会：理解，了解。凭栏：倚靠栏杆，意谓登高远眺。

【赏析】在这首清丽如画的江南小词里，寄寓了作者知音难觅、大业难成的悲愤。登高四望，却依然是满目凝愁。全词语气苍凉，感慨极多，格调深沉，别具一格，一扫五代宋初的绮靡词风，是一篇令人耳目一新的佳作。

【作者简介】王禹偁(954—1001)，字元之，巨野(今属山东)人。曾任翰林学士、知制诰。为官正直，在朝中敢于直言，八年内三次被贬谪。他是北宋初期最早起来反对浮靡文风的重要诗文家。有《小畜集》，存词仅1首。

踏莎行

寇准

春色将阑^①，莺声渐老^②，红
英落尽青梅小。画堂人静雨濛濛^③，
屏山半掩余香袅^④。密约沉沉^⑤，离
情杳杳^⑥，菱花尘满慵将照^⑦。倚



楼无语欲销魂^⑧，长空黯淡连芳草。

【注释】①阑：晚；残；尽。②莺声渐老：暮春时节，黄莺的鸣声不似初春那样清脆动听。这句形容物候的变化。③画堂：本指汉代宫中的殿堂，此处泛指华丽的堂舍。④屏山：画着山水图案的精美屏风。⑤密约沉沉：指私下里的约定难以实现。⑥杳杳：幽远。指别后绵绵不绝的相思情意。⑦菱花：指镜子。慵将照：懒得拿起（镜子）来照。⑧销魂：形容人在极度悲苦时神思茫然的样子。

【赏析】这是一首闺怨词，描写了一位女性思念远行的心上人。上阕中春色将归，人情凄黯；下阕密约沉沉，离情绵绵。全词笔触细致，借开阔之境抒写美人迟暮的感叹，凄婉多情。

【作者简介】寇准（961—1023），字平仲，华州下邽（今陕西渭南）人。宋太宗时举进士，真宗时两度出任宰相，曾封莱国公。后因被谗遭贬，迁徙到雷州（今广东）等地。有《寇莱公集》。存词4首。

木兰花

钱惟演

城上风光莺语乱^①。城下烟波春拍岸。绿杨芳草几时休，泪眼愁肠先已断。情怀渐觉成衰晚。鸾镜朱颜惊暗换^②。昔年多病厌芳尊^③，今日芳尊惟恐浅。

【注释】①莺语：莺的啼鸣声。②鸾镜：饰有鸾鸟的镜子。《艺文类聚》引范泰《鸾鸟诗序》，谓昔颍川王获一鸾鸟，不鸣，悬镜映之乃鸣。后世称镜为鸾镜。③芳尊：指代美酒。尊，同“樽”，古代盛酒器具。

【赏析】这首词作于作者临死前不久，他自觉政治生命和人生旅途都已到了尽头，于是借本词悼惜春光已逝，抒发作者迟暮之悲。上阕由景入情，下阕直抒愁



怀。“情怀渐觉成衰晚”“朱颜惊暗换”，从心情衰老到形体衰老，进一步表达“衰晚”之感。

【作者简介】钱惟演（962—1034），字希圣，临安（今浙江杭州）人。吴越王钱俶之子。随父归宋，为右神武将军。后官至宰相。他是北宋“西昆”诗人领袖之一，与杨亿、刘筠等唱和，编成《西昆酬唱集》。存词两首。

长相思

林 逋

吴山青，越山青^①，两岸青山相送迎。谁知离别？君泪盈，妾泪盈，罗带同心结未成^②。江头潮已平。

【注释】①吴山、越山：分别指钱塘江北岸和南岸的山。②罗带同心结：古代男女定情时，常把香罗带打成同心结样，赠给对方，表示相爱之意。

【赏析】作者首先突出描写两相对立的吴山、越山，借此景抒发感情。用“谁知”一问，突出离别的痛苦只有离人自知。本词的抒情重点在于，由于“罗带结未成”，就是爱情并不圆满而受到打击。江边潮平，征帆待发，启帆时刻已到。这首词语句反复，有一种回还往复、一唱三叹的艺术效果。

【作者简介】林逋（967—1028），字君复，钱塘（今浙江杭州）人。长期归隐于西湖的孤山，人称“梅妻鹤子”。死后谥“和靖先生”。他是当时有名的诗人。其《山园小梅》历来被人们所传诵。有《林和靖诗集》。存词三首。

雨霖铃

柳 永

寒蝉凄切，对长亭晚，骤雨初歇。都门帐饮无绪^①，留恋处，兰舟催发^②。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^③！今宵酒醒何处？杨柳岸、晓风残月。此去经年^④，应是良辰好景虚设。便纵有千种风情，更与何人说？

【注释】①都门帐饮：在京城郊外，设置帐幕宴饮送行。②兰舟：以木兰造舟，形容船的美好。③清

秋节：萧瑟的深秋时节。④经年：年复一年。

【赏析】这首词是一首咏别情的名篇。作品开篇就酝酿出一种充满离情别绪的环境气氛，随之不忍离别与不得不离别构成矛盾冲突。以“凝咽”和“泪眼”来表达这对断肠人“此时无声胜有声”的深情，极为生动感人。“念去去”引出对离别后情景的设想。下阕以眼前景物来设想酒醒后的处境，然后又设想一年以后的情形，以乐衬哀，慨叹后会无期，真是余恨不尽，余味无穷。全词写伤离别，虚实相间，情景兼容。结构如行云流水，手法高妙。

【作者简介】柳永（约980—1054），字耆卿，初名三变，崇安（今福建崇安县）人，官职为屯田员外郎，世称“柳屯田”。柳永是北宋第一个专力写词的作家，他的《乐章集》留有词近200首，其中有的词作描绘城市繁荣，反映下层人民生活，抒发自己身世及穷愁之感慨。感情纯真大胆，并善于用铺叙和白描手法。柳词在宋元时期流传很广，相传当时“凡有井水饮处，即能歌柳词”。

蝶恋花

柳永

独倚危楼风细细^①，望极春愁，黯黯生天际^②。草色山光残照里，无谁会凭阑意？拟把疏狂图一醉^③，对酒当歌^④，强乐还无味^⑤。衣带渐宽终不悔^⑥，为伊消得人憔悴^⑦。

【注释】①危楼：高楼。②黯黯：沮丧忧愁。③拟把：打算。④对酒当歌：饮酒听歌。⑤强乐（qiǎng）：强作欢乐。⑥衣带渐宽：指日渐消瘦。⑦消得：值得。

【赏析】这是一首伤别念远词。作者既写出思念情人的愁苦，又突出了对爱情的执着。上阕寓情于景，境界超越。下阕中“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”已成千古佳句。这种对爱情执着追求的表达方式和精神内涵，被王国维《人间词话》引申成为“古今之成大事业、大学问者，必经过三种之境界”的第二阶段，指的是锲而不舍的奉献精神。

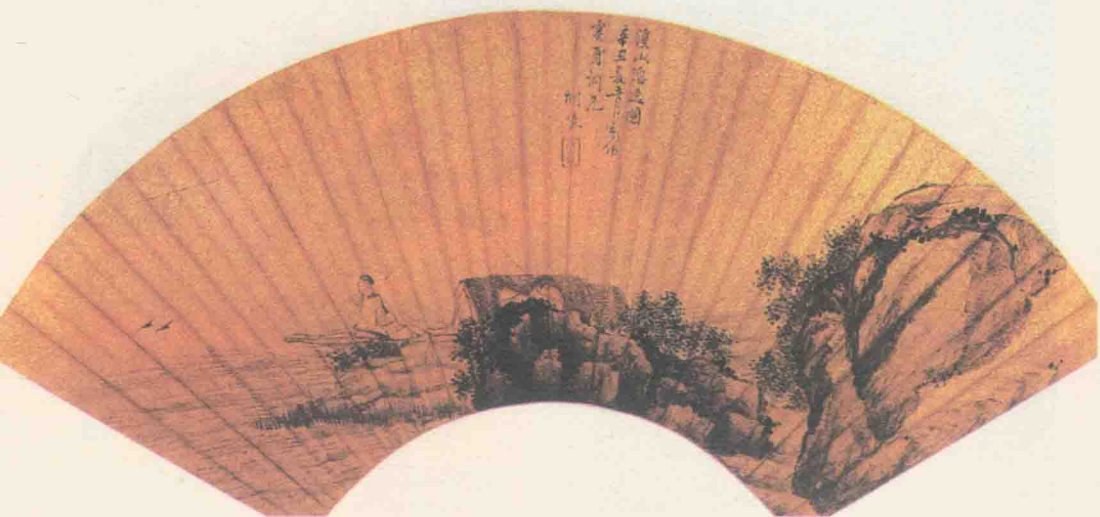
采莲令

柳永

月华收^①，云淡霜天曙。西征客、此时情苦。翠娥执手，送临歧^②，轧轧开朱户^③。千娇面、盈盈伫立，无言有泪，断肠争忍回顾。一叶兰舟，便恁急桨凌波去^④。贪行色、岂知离绪，万般方寸^⑤，但饮恨，脉脉同谁语？更回首、重城不见^⑥，寒江天外，隐隐两三烟树。

【注释】①月华收：指天色将晓。月华，月光。②翠娥：本指美人之眉，亦借指美人。即下文“千娇面”。临歧：来到岔路口。③轧（yà）轧：开门声。④便恁：就这样。这句说作者上船以后就加速划桨随波而去。⑤行色：行旅出发前后的神态、情景或气派。方寸：指心。⑥重城：内城与外城。

【赏析】上阕描写离别情景，一个“泪眼盈盈”，一个“不忍回顾”。下阕描绘别后心情。想到行前匆匆，还没能真正感受到别恨的不堪，如今却千言万语无处可诉。“回首”“重城”，这两处表现出无限依恋和凄迷离苦，以萧疏的景物衬托出留恋与怅惘之情。这首词平铺直叙，层次分明，表情达意曲折婉转。



夜半乐

柳永

冻云黯淡天气^①，扁舟一叶，乘兴离江渚^②。度万壑千岩，越溪深处^③。怒涛渐息，樵风乍起^④，更闻商旅相呼。片帆高举。泛画鹢，翩翩过南浦^⑤。望中酒旆闪闪^⑥，一簇烟村，数行霜树。残日下、渔人鸣榔归去^⑦。败荷零落，衰杨掩映，岸边两两三三，浣纱游女。避行客，含羞相笑语。到此因念，绣阁轻抛^⑧，浪萍难驻^⑨。叹后约丁宁竟何据^⑩？惨离怀，空恨岁晚归期阻。凝泪眼、杳杳神京路^⑪，断鸿声远长天暮。

【注释】①冻云：云层凝结不散。②江渚：江中的小块陆地。③越溪：春秋时越国美女西施浣纱的若耶溪（今浙江绍兴市南），此处指越池。④樵风：山风。⑤画鹢：鹢，一种水鸟。古人画鹢首于船头以其抗风善飞，表示吉祥，后称船为画鹢。南浦：泛指水边。⑥酒旆（pèi）：酒旗。⑦鸣榔：一种捕鱼的方法。这里指一边渔歌一边打节拍。⑧绣阁：女子的住房，代指佳人。⑨浪萍：以水中浮萍来比喻自己行踪不定。⑩后约：后会的约期。丁宁：即叮咛。⑪神京：汴京。

【赏析】这是一首描写作者泛游浙江时的所见所感，共三片。上片写乘船一路所见。词人细听“商旅相呼”，直面水上赶路的情景。中片结合时令刻画秋日傍晚江南渔村的景象。以“望中”领起，由大到小，由远及近，由静趋动，写得极为简明，并以衰杨点染哀思。下片即写离开京



师，归期难定的惆怅之情。全词铺叙尽致，起承转合，入情人理，美景衬哀情，环环紧扣，有大开大阖之势。

定风波

柳永

自春来，惨绿愁红，芳心是事可^①。日上花梢，莺穿柳带，犹压香衾卧。暖酥消^②，腻云弹^③，终日厌厌倦梳裹^④。无那^⑤！恨薄情一去，音书无个。早知恁么^⑥，悔当初，不把雕鞍锁^⑦。向鸡窗^⑧、只与蛮笺象管^⑨，拘束教吟课。镇相随^⑩，莫抛躲，针线闲拈伴伊坐，和我，免使年少光阴虚过。

【注释】①是事可可：什么事都不感兴趣。②暖酥消：脸上搽的香脂消散了。③腻云弹（duǒ）：蓬松细柔的发髻散开下垂。④厌厌：同“恹恹”，精神不振。⑤无那（nuó）：无奈。⑥恁么：如此。⑦雕鞍：马鞍。⑧鸡窗：指书窗。闻鸡而起，勤读窗前，故曰“鸡窗”。⑨蛮笺象管：指纸笔。蛮笺，古时四川所产的彩色笺纸。象管，象牙制的笔管。⑩镇：常常，久长。

【赏析】这是一首伤春怨别的恋情词。作者用生活化的白描语言，直露大胆地描写思妇的怨悔之情。这首词刻画入微，情感浓烈。上阕叙述一痴情少妇与丈夫离别后百无聊赖的情形。“薄情一去，音书无个”直接写出思妇的愁苦情景及原因。下阕写怨妇的心理活动。全词通俗真实，有质朴之美。



八声甘州

柳永

对潇潇暮雨洒江天^①，一番洗清秋。渐霜风凄紧，关河冷落，残照当楼。是处红衰翠减^②，苒苒物华休^③。惟有长江水，无语东流。

不忍登高临远，望故乡渺邈，归思难收。叹年来踪迹，何事苦淹留^④？想佳人、妆楼颙望，误几回、天际识归舟^⑤。争知我^⑥、倚阑干处，正恁凝愁^⑦！



【注释】①潇潇：形容雨势急骤。②是处：到处。红衰翠减：花落叶少。③苒苒：同“冉冉”，渐渐地。物华：美好的景物。④淹留：久留。⑤天际识归舟：谢朓《之宣城郡出新林浦向板桥》诗：“天际识归舟，云中辨江树。”此处翻用谢诗。⑥争：怎么。⑦恁：如此，那么。

【赏析】这首词写羁旅漂泊的感慨。上阕铺写雨后的深秋景象。下阕则是抒发登高使人愁这一心理模式的一个范例。作者设想思妇登楼盼人归，有多少回把远处开来的船误以为是自己丈夫的归舟。这种从对方设想切入的手法，进一步衬托出乡愁的无法释怀，也使全词具有特殊的感染力和表现力。作者对如“对”“渐”“望”“叹”“想”的巧妙运用，更能取得情景交融的艺术效果。

望海潮

柳永

东南形胜^①，三吴都会^②，钱塘自古繁华。烟柳画桥，风

帘翠幕，参差十万人家。云树绕堤沙，怒涛卷霜雪，天堑无涯^③。市列珠玑^④，户盈罗绮竞豪奢。重湖叠巘清嘉^⑤，有三秋桂子，十里荷花。羌管弄晴，菱歌泛夜，嬉嬉钓叟莲娃。千骑拥高牙^⑥，乘醉听箫鼓，吟赏烟霞。异日图将好景，归去凤池夸^⑦。

【注释】①形胜：山川壮美。②三吴：指吴兴郡、吴郡、会稽郡。③天堑：天然的壕沟。此处指钱塘江。④珠玑：珍珠。⑤叠巘(yǎn)：重叠的山峰。⑥高牙：军中的大旗。这里指大官出行的仪仗之类。⑦凤池：朝廷中书省，又叫凤凰池。此泛指朝廷。

【赏析】这是一首描绘杭州都市繁荣景象的名篇。作者先总写杭州的繁荣昌盛，再分写居民富庶、钱塘壮阔、市井繁华和西湖歌舞游赏的乐趣。写法由概括到具体，逐次展开，步步深化。全词铺陈白描，其写景之壮伟，声调之激越，对苏轼豪放词风的形成有一定影响。

渔家傲

范仲淹

塞下秋来风景异，衡阳雁去无留意^①。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^②。羌管悠悠霜满地。人不寐，将军白发征夫泪。



【注释】①衡阳：今湖南衡阳市。其旧城之南有回雁峰，传说雁南飞至此而回。②燕然未勒：指未立战功。燕然，山名，即今蒙古人民共和国的杭爱山。勒，刻石纪功。

【赏析】这是一首抒怀词。描写了边城荒寒之景色和守边将士的劳苦，表露出劳师无功、思乡忧国的感情。边城荒寒到连大雁都“无留意”，而人又如何忍受！“边声”“长烟”“落日”“孤