



# 宋词三百首

大江东去，浪淘尽，千古风流人物。  
故垒西边，人道是，三国周郎赤壁。

Three Hundred  
Song Ci Poems



(清) 上疆村民 等 编  
钱小北 译注

# 宋词三百首

Three hundred  
Song Ci Poems



(清) 上疆村民等  
钱小北译注  
编



江苏凤凰文艺出版社  
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND  
ART PUBLISHING HOUSE, LTD.

图书在版编目（CIP）数据

宋词三百首 /（清）上疆村民等编著；钱小北译注

— 南京：江苏凤凰文艺出版社，2018.7

ISBN 978-7-5594-1880-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第070514号

书 名 宋词三百首  
编 者 （清）上疆村民等  
译 者 钱小北  
选题策划 北京记忆坊文化  
策划编辑 钱 丽  
责任编辑 姚 丽  
封面设计 刘 军  
书名题字 肖开霖  
版式设计 段文婷  
出版发行 江苏凤凰文艺出版社  
出版社地址 南京市中央路165号，邮编：210009  
出版社网址 <http://www.jswenyi.com>  
印 刷 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司  
开 本 880毫米×1230毫米 1/32  
字 数 389千字  
印 张 15.5  
版 次 2018年7月第1版，2018年7月第1次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-5594-1880-7  
定 价 58.00元

江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

## 序 言

宋代是词的极盛时期，词成为当时最受欢迎、最具代表性的一种文体。两宋三百余年，词的题材内容不断扩大，艺术形式日臻完善，名家辈出，作品浩瀚，上自帝王将相、文人学士，下至庶民百姓、渔樵僧道、倡优乐工无不喜爱，据此填词谱曲和吟咏歌唱的风气广为流行。唐圭璋《全宋词》中辑有词作两万余首，词人一千三百余家，洋洋大观，足见宋词之盛况。

但由于宋词数量过多，良莠并存，读者既难通览，又苦于选择。而上疆村民选编的《宋词三百首》最为知名，其要求之体格、神致，以浑成为主旨，宋大家及其代表作俱已入录，但尚有部分遗珠，譬如女词人被视为末流未入，有些词作者被误名。本次译注版本增加了部分女词人及不知名词人，以填补此空缺；并增加详细注释及精到赏析，便于读者对当时社会背景及词人生平、风貌有更好理解，堪称是今人解读《宋词三百首》的理想版本。



## 目录

### 王禹偁

- 点绛唇（雨恨云愁） ..... 001

### 寇准

- 踏莎行（春色将阑） ..... 003  
阳关引（塞草烟光阔） ..... 005

### 潘阆

- 酒泉子（长忆观潮） ..... 007

### 林逋

- 长相思（吴山青） ..... 009  
点绛唇（金谷年年） ..... 010

### 杨亿

- 少年游（江南节物） ..... 012

### 钱惟演

- 木兰花（城上风光莺语乱） ..... 014

### 范仲淹

- 渔家傲（塞下秋来风景异） ..... 016  
苏幕遮（碧云天） ..... 018  
御街行（纷纷坠叶飘香砌） ..... 019

### 张先

- 千秋岁（数声鶗鴂） ..... 020

天仙子（水调数声持酒听） .....	021
青门引（乍暖还轻冷） .....	022

## 晏殊

浣溪沙（一曲新词酒一杯） .....	024
浣溪沙（一向年光有限身） .....	025
蝶恋花（槛菊愁烟兰泣露） .....	026
踏莎行（小径红稀） .....	027
破阵子（燕子来时新社） .....	028

## 宋 祁

玉楼春（东城渐觉风光好） .....	030
--------------------	-----

## 欧阳修

采桑子（群芳过后西湖好） .....	032
踏莎行（候馆梅残） .....	033
诉衷情（清晨帘幕卷轻霜） .....	034
蝶恋花（庭院深深深几许） .....	035
蝶恋花（谁道闲情抛弃久） .....	036
生查子（去年元夜时） .....	036
玉楼春（别后不知君远近） .....	037
浪淘沙（把酒祝东风） .....	038
南歌子（凤髻金泥带） .....	039

## 柳 永

凤栖梧（伫倚危楼风细细） .....	040
雨霖铃（寒蝉凄切） .....	041
定风波（自春来） .....	043

玉蝴蝶（望处雨收云断） .....	044
八声甘州（对潇潇暮雨洒江天） .....	045
夜半乐（冻云黯淡天气） .....	046
望海潮（东南形胜） .....	048

## 苏舜钦

水调歌头（潇洒太湖岸） .....	050
-------------------	-----

## 韩 缜

凤箫吟（锁离愁） .....	053
----------------	-----

## 王安石

千秋岁引（别馆寒砧） .....	055
桂枝香（登临送目） .....	056

## 晏几道

临江仙（梦后楼台高锁） .....	059
鹧鸪天（彩袖殷勤捧玉钟） .....	060
菩萨蛮（哀筝一弄《湘江曲》） .....	061
鹧鸪天（小令尊前风玉箫） .....	062
阮郎归（旧香残粉似当初） .....	063
阮郎归（天边金掌露成霜） .....	064

## 王 观

卜算子（水是眼波横） .....	065
------------------	-----

## 张舜民

卖花声（木叶下君山） .....	067
------------------	-----

## 苏 轼

- 鹧鸪天（林断山明竹隐墙）····· 069
- 江城子（老夫聊发少年狂）····· 070
- 浣溪沙（照日深红暖见鱼）····· 072
- 浣溪沙（旋抹红妆看使君）····· 073
- 浣溪沙（麻叶层层蒜叶光）····· 073
- 浣溪沙（簌簌衣巾落枣花）····· 074
- 浣溪沙（软草平莎过雨新）····· 074
- 水调歌头（明月几时有）····· 075
- 水龙吟（似花还似非花）····· 077
- 永遇乐（明月如霜）····· 078
- 卜算子（缺月挂疏桐）····· 079
- 定风波（莫听穿林打叶声）····· 080
- 临江仙（夜饮东坡醒复醉）····· 081
- 江城子（十年生死两茫茫）····· 082
- 贺新郎（乳燕飞华屋）····· 083
- 水调歌头（落日绣帘卷）····· 084
- 蝶恋花（花褪残红青杏小）····· 086
- 念奴娇（大江东去）····· 087

## 章 燾

- 水龙吟（燕忙莺懒芳残）····· 089

## 黄庭坚

- 水调歌头（瑶草一何碧）····· 091
- 定风波（万里黔中一漏天）····· 093
- 清平乐（春归何处）····· 094

## 李之仪

- 卜算子（我住长江头）····· 095  
谢池春（残寒消尽）····· 096

## 舒 亶

- 虞美人（芙蓉落尽天涵水）····· 098

## 晁元礼

- 绿头鸭（晚云收）····· 100

## 晁补之

- 摸鱼儿（买陂塘）····· 102

## 李元膺

- 洞仙歌（一年春物）····· 105

## 朱 服

- 渔家傲（小雨纤纤风细细）····· 107

## 时 彦

- 青门饮（胡马嘶风）····· 109

## 秦 观

- 满庭芳（山抹微云）····· 111  
浣溪沙（漠漠轻寒上小楼）····· 112  
千秋岁（水边沙外）····· 113  
踏莎行（雾失楼台）····· 115  
鹊桥仙（纤云弄巧）····· 117

如梦令（遥夜沉沉如水） .....	118
望海潮（梅英疏淡） .....	119

## 贺 铸

青玉案（凌波不过横塘路） .....	121
蝶恋花（几许伤春春复暮） .....	122
芳心苦（杨柳回塘） .....	123
鹧鸪天（重过阊门万事非） .....	125
将进酒（城下路） .....	126
六州歌头（少年侠气） .....	128

## 张 耒

风流子（木叶亭皋下） .....	131
------------------	-----

## 周邦彦

兰陵王（柳阴直） .....	134
六 丑（正单衣试酒） .....	136
苏幕遮（燎沉香） .....	137
满庭芳（风老莺雏） .....	139
隔浦莲近拍（新篁摇动翠葆） .....	140
少年游（并刀如水） .....	142
解语花（风消绛蜡） .....	143
西 河（佳丽地） .....	145
蝶恋花（月皎惊乌栖不定） .....	146
玉楼春（桃溪不作从容住） .....	147

## 毛 滂

惜分飞（泪湿阑干花著露） .....	149
--------------------	-----

## 晁冲之

- 临江仙（忆昔西池池上饮）…………… 151

## 叶梦得

- 虞美人（落花已作风前舞）…………… 153
- 贺新郎（睡起流莺语）…………… 154
- 八声甘州（故都迷岸草）…………… 155
- 点绛唇（缥缈危亭）…………… 158
- 水调歌头（霜降碧天静）…………… 159

## 曹 组

- 青玉案（碧山锦树明秋霁）…………… 161

## 汪 藻

- 点绛唇（新月娟娟）…………… 162

## 陈 克

- 菩萨蛮（赤阑桥近香街直）…………… 164
- 菩萨蛮（绿芜墙绕青苔院）…………… 165

## 朱敦儒

- 水龙吟（放船千里凌波去）…………… 167
- 念奴娇（放船纵棹）…………… 169
- 鹧鸪天（我是清都山水郎）…………… 170
- 好事近（摇首出红尘）…………… 171

## 田 为

- 南柯子（梦怕愁时断）…………… 172

## 周紫芝

- 踏莎行（情似游丝）····· 173

## 赵 佶

- 燕山亭（裁剪冰绡）····· 175

## 李 纲

- 六么令（长江千里）····· 177

## 廖世美

- 烛影摇红（霭霭春空）····· 179

- 好事近（落日水熔金）····· 180

## 万俟咏

- 长相思（一声声）····· 182

- 忆秦娥（千里草）····· 183

- 忆少年（陇云溶泄）····· 184

## 李清照

- 点绛唇（蹴罢秋千）····· 186

- 渔家傲（天接云涛连晓雾）····· 187

- 如梦令（常记溪亭日暮）····· 188

- 如梦令（昨夜雨疏风骤）····· 189

- 醉花阴（薄雾浓云愁永昼）····· 190

- 念奴娇（萧条庭院）····· 191

- 凤凰台上忆吹箫（香冷金猊）····· 192

- 一剪梅（红藕香残玉簟秋）····· 193

- 武陵春（风住尘香花已尽）····· 194

- 永遇乐（落日熔金）····· 195  
声声慢（寻寻觅觅）····· 197

## 吕本中

- 采桑子（恨君不似江楼月）····· 199  
南歌子（驿路侵斜月）····· 200

## 赵鼎

- 满江红（惨结秋阴）····· 202

## 向子諲

- 秦楼月（芳菲歇）····· 204

## 无名氏

- 水调歌头（平生太湖上）····· 206

## 无名氏

- 御街行（霜风渐紧寒侵被）····· 208

## 洪皓

- 临江仙（冷落天涯今一纪）····· 209  
江梅引（天涯除馆忆江梅）····· 210

## 蔡伸

- 长相思（村姑儿）····· 212

## 李重元

- 忆王孙（萋萋芳草忆王孙）····· 214

## 陈与义

- 临江仙（忆昔午桥桥上饮）…………… 216

## 张元幹

- 贺新郎（曳杖危楼去）…………… 218  
贺新郎（梦绕神州路）…………… 220  
浣溪沙（山绕平湖波撼城）…………… 222

## 曹 勋

- 饮马歌（边头春未到）…………… 224

## 岳 飞

- 小重山（昨夜寒蛩不住鸣）…………… 226  
满江红（怒发冲冠）…………… 227

## 李 石

- 临江仙（烟柳疏疏人悄悄）…………… 229

## 康与之

- 丑奴儿令（冯夷剪碎澄溪练）…………… 231  
长相思（南高峰）…………… 232

## 韩元吉

- 霜天晓角（倚天绝壁）…………… 234  
好事近（凝碧旧池头）…………… 236

## 朱淑真

- 谒金门（春已半）…………… 238

- 眼儿媚（迟迟春日弄轻柔）…………… 239  
清平乐（恼烟撩露）…………… 240

## 张 抡

- 踏莎行（秋入云山）…………… 242

## 曹 冠

- 凤栖梧（桂棹悠悠分浪稳）…………… 244

## 陆 游

- 钗头凤（红酥手）…………… 246  
秋波媚（秋到边城角声哀）…………… 248  
卜算子（驿外断桥边）…………… 250  
汉宫春（羽箭雕弓）…………… 251  
夜游宫（雪晓清笳乱起）…………… 252  
鹊桥仙（茅檐人静）…………… 254  
诉衷情（当年万里觅封侯）…………… 255  
鹊桥仙（一竿风月）…………… 256

## 唐 琬

- 钗头凤（世情薄）…………… 258

## 范成大

- 蝶恋花（春涨一篙添水面）…………… 260  
醉落魄（栖乌飞绝）…………… 261

## 杨万里

- 好事近（月未到诚斋）…………… 263

## 张孝祥

- 六州歌头（长淮望断）····· 265
- 水调歌头（江山自雄丽）····· 267
- 念奴娇（洞庭青草）····· 269
- 浣溪沙（霜日明霄水蘸空）····· 270
- 西江月（问讯湖边春色）····· 271

## 赵长卿

- 临江仙（过尽征鸿来尽燕）····· 273
- 探春令（笙歌间错华筵启）····· 274

## 王 炎

- 南柯子（山冥云阴重）····· 276

## 赵汝愚

- 柳梢青（水月光中）····· 278

## 辛弃疾

- 太常引（一轮秋影转金波）····· 280
- 水龙吟（楚天千里清秋）····· 282
- 菩萨蛮（郁孤台下清江水）····· 284
- 摸鱼儿（更能消几番风雨）····· 285
- 祝英台近（宝钗分）····· 287
- 清平乐（绕床饥鼠）····· 288
- 丑奴儿近（千峰云起）····· 289
- 青玉案（东风夜放花千树）····· 290
- 清平乐（茅檐低小）····· 292
- 贺新郎（老大那堪说）····· 293

破阵子（醉里挑灯看剑）	295
西江月（明月别枝惊鹊）	297
水龙吟（举头西北浮云）	298
沁园春（叠嶂西驰）	300
粉蝶儿（昨日春如十三女儿学绣）	301
贺新郎（绿树听鶗鴂）	303
木兰花慢（可怜今夕月）	305
鹧鸪天（陌上柔桑破嫩芽）	307
西江月（醉里且贪欢笑）	308
永遇乐（千古江山）	309
南乡子（何处望神州）	311

## 程 垓

渔家傲（独木小舟烟雨湿）	313
--------------	-----

## 石孝友

眼儿媚（愁云淡淡雨潇潇）	315
--------------	-----

## 陈 亮

水调歌头（不见南师久）	317
念奴娇（危楼还望）	319

## 杨炎正

水调歌头（寒眼乱空阔）	321
-------------	-----

## 张 铉

满庭芳（月洗高梧）	323
-----------	-----