

宋词三百首

张南峭 著



河南人民出版社



青春做伴好读书

——写给年轻的朋友们

我们的时代是科学技术日新月异的时代，火车、汽车、飞机、轮船、电灯、电话、电视、电脑、人造卫星、摩天大楼、高速公路、高铁、智能手机……我们的农业生产也在渐次远离着耕牛犁耙锄头。被称为“高科技”的基因技术、可控核聚变、量子通信、胶囊列车、人工智能……正一日千里地把我们带向“远方”。

“地球村”里，我们的“远方”应不仅仅只是科技带来的方便与舒适，还应有“诗”！

有“诗”的“远方”才是美丽的。思维着的精神是地球上最美的花朵！有了“诗与远方”，我们才配得上莎士比亚所讲的：人类是“宇宙之精华，万物之灵长”。

“诗”是什么？“诗”从哪里来？“诗”到哪里去？

在“诗与远方”的语境下，“诗”就不仅仅是我们通常讲的诗歌了，应是指整个人类精神文化创造，或可言之“文明”“文化”。

人类经历数百万年的狩猎时代，大约是在万余年前，进入了农耕文明。中华文明，可以说是世界上最为成熟、最为发达的农耕文明；中华文明，还是诸古代文明中唯一没有中断的文明。“周虽旧邦，其命维新”，中华文明展现着生生不息、波澜壮阔的生命力。

中华之“诗”，就是中华文明、中华文化。

还有一个称谓——“国学”。

国学，是对自然规律的领悟：“道生一，一生二，二生三，三生万物”；是“一阴一阳谓之道”；是“万物负阴而抱阳，冲气以为和”。

国学，是生命意义的追求：“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物”；“格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”。

国学，是人格力量的展现：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”；“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”；是“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的境界与情怀。

国学是油盐酱醋茶，是吃喝拉撒睡，是生老病死故，是衣食住行修……更是成人成功成圣成贤，是“一家仁，一国兴仁；一家让，一国兴让”；是“四海之内皆兄弟

也”；是“天无私覆，地无私载，日月无私照”；是“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”……

方块字记录下来的中华之“诗”，优美隽永，绵长悠扬，余音绕梁，地久天长。在网络、智能手机时代，电子阅读快捷便利，但是，读书，就是读书。任何的现代技术都只能是辅助，都替代不了纸质书的阅读，还是让我们“淡泊明志、宁静致远”，一卷在握，感受书香的静雅吧。

读经典，就是饮源泉之水。如到青藏高原，目光所及，但见万峰耸立，万壑奔流，“吾生也有涯，而知也无涯，以有涯随无涯，殆已”。经反复斟酌，在这里选出了有代表性的三十本典籍，以其让青年朋友们“窥一斑而知全豹”，就如同去到了青藏高原，能登上那些有代表性的高峰，就能基本领略“会当凌绝顶”的壮观。

启明星“国学经典丛书”是普及型的大众读本，读者定位是青年群体，兼顾其他读者。从选题内容到装帧设计，着力展现传统文化的凝练厚重和现代社会的简洁明快，有浓郁的书卷气，为现代青年人喜闻乐见。

在编撰中，对古诗词类，基本采用全注音、注释、全译；对古文类，采用难字注音、注释、全译；对史部和长篇小说类，采用“注音解词释疑、无障碍读原著”。在装帧风格上，兼顾传统文化的凝练厚重和现代社会的简洁明快。

宋代大儒朱熹，有二十四字读书法：循序渐进、熟读精思、虚心涵泳、切己体察、着紧用力、居敬持志。

1. 循序渐进：一本一本地读，读时对字、词、句、篇要逐一弄明白，由浅入深，春暖花开。

2. 熟读精思：熟读，要滚瓜烂熟；精思，在理解的基础上思考，使书中的话语好像出于自己的嘴巴。

3. 虚心涵泳：如陆九渊言：“读书切戒在慌忙，涵泳工夫兴味长。未晓不妨权放过，切身须要急思量。”

4. 切己体察：结合自己的思想体会、人生阅历，去体验书中的意味，“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。

5. 着紧用力：读书如逆水行舟，不进则退。要抖擞精神，坚韧不拔，下苦工夫，花大力气。

6. 居敬持志：“今日学者不长进，只是心不在焉。”读书，要有专静纯一的

心境，坚定久远的志向。

古代有《劝学》诗：“三更灯火五更鸡，正是男儿读书时。黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。”不过，你要是真的很忙，只要记住“开卷有益”四个字就行。时间，只要挤，总会有的。

还可以退而求其次，陶渊明《五柳先生传》中言“好读书，不求甚解”，意思是读书时不在一字一句上过分深究，领会了文章的大意就可；鲁迅也曾讲过“随便翻翻”的话，我们可否这样理解：“不求甚解”，也许是为了“博览群书”。试想，每本书都要“求甚解”，那我们一生能读几本书？若不做专门研究，“不求甚解”也无妨。其实，时常“随便翻翻”，翻上百遍，其义自见。翻得多了，岂不也是“博览群书”了？

一句话：开卷有益。

小孙儿四岁多，一天教他背古诗《游园不值》。第一句“应怜屐齿印苍苔”，很顺利，还捎带着进行了环境保护教育；第二句“小扣柴扉久不开”，好不容易讲清了“扣”和“柴扉”的意思，为何还“久不开”呢？小孙儿忽然站起，跑过去找来一张磁卡：“爷爷，不要‘扣’了，用这个一扫，你那‘柴扉’才能开。”呵呵，这让我一下子“惊呆了”，教育该如何进行？是啊，生活在八百多年前的叶绍翁，会想到我们今天是可以这样“扣”“柴扉”吗？同样，再过八九百年，那时的人们该是怎样“扣”“柴扉”，我们会想得到吗？人类迈向“远方”的脚步是关不住的，在使用磁卡“扣”“柴扉”的今天，重温古代经典，其指向就是摇曳在远方的“满园春色”，还有那伸出墙头的“一枝红杏”。

读书，就是“地球上最美的花朵”在绽放；读经典，就是对精神“险峰”“无限风光”的审美。“诗与远方”“不忘初心”，无论我们走向多么远的“远方”，就像一个圆，无论外延周长多么大，也是要围绕圆心一样。读书，让我们精神充盈；读书，让我们成为“宇宙之精华、万物之灵长”。

张南峭

2019年3月2日

(己亥年春惊蛰前夕)

《宋词三百首》导读

南北两宋,有近三百二十年的历史,这是中国古代历史长河中,经济、文化、教育与科学高度繁荣的时代。有统计说,宋朝时中国的GDP占世界比重达60%,为各朝代之首;人口在大观四年(1110年)曾达到1亿1275万,比全盛时期的唐朝,多了近一倍。在西方与日本史学界中,认为宋朝是中国历史上的文艺复兴与经济革命的人不在少数。

北宋,有一幅《清明上河图》,生动记录了北宋都城东京(又称汴京,今河南开封)的城市面貌和当时社会各阶层人民的生活状况,是汴京当年繁荣的见证,也是北宋城市经济的写照。它在中国乃至世界绘画史上都是独一无二的。在五米多长的画卷里,绘有数量庞大的各色人物,牛、骡、驴等牲畜,车、轿、大小船只,各具特色的房屋、桥梁、城楼等,具有很高的历史价值和艺术价值。南宋的社会,请看一首《望海潮》词,作者柳永。

东南形胜,三吴都会,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。市列珠玑,户盈罗绮,竞豪奢。重湖叠巘清嘉。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。乘醉听箫鼓,吟赏烟霞。异日图将好景,归去凤池夸。

柳永是北宋人,当时的杭州既已如此繁华,南宋时作为都城的杭州,又是何等盛景?

我们常说唐诗宋词,二者并列,难以分割。是的,在文学史中,在宋代,词最兴盛,也标志着宋代文学的最高成就。

词,一种诗的别体,萌芽于梁代,成熟于唐,极盛于宋。

词大致可分小令(58字以内)、中调(59—90字)和长调(91字以上,最长的词达240字)。一首词,有的只一段,称为单调;有的分两段,称双调;有的分三段或四

段,称三叠或四叠。词是一种音乐文学,它的产生、发展,以及创作、流传都与音乐有直接关系,可以说最初是作为歌词来进行创作的。词所配合的音乐叫燕乐,又叫宴乐,其主要成分是北周和隋以来由西域胡乐与汉族民间里巷之曲相融而成的一种新型音乐,主要用于娱乐和宴会的演奏,隋代已开始流行。而配合燕乐的词的起源,也就可以上溯到隋代。

词有词牌。词牌的产生大体有以下几种情况:沿用古代乐府诗题或乐曲名称,如《六州歌头》;取名人诗词句中几个字,如《西江月》《踏莎行》;据某一历史人物或典故,如《念奴娇》;还有名家自制的词牌,如姜夔的《暗香》《疏影》。词发展到后来,文字逐渐和音乐分离,而成为一种独立的文体。

唐代的词是民间的,大都是反映爱情相思之类的题材,所以它在文人眼里是不登大雅之堂的,被视为诗余小道。它是中国文学史上第一种抒写艳思恋情的专门文体,“诗言志、词言情”“词为艳科”是对词作为一种创作倾向的归纳。题材集中在伤春悲秋、离愁别绪、风花雪月、男欢女爱等方面,与“艳情”有着直接或间接的关系。

到了宋代,柳永、苏轼等人的创作,使词在形式和内容上得到了巨大的发展。尽管词在语言上受到了文人诗作的影响,而典雅雕琢的风尚并没有取代其通俗的民间风格。虽然词也像某些诗一样,用字讲究平仄,声韵的规定也特别严格,且每个词调的平仄、声韵都各有规定,各不相同。但其句式参差不齐,长短句的形式更便于抒发感情。多变的风格,灵活的句式,广阔的题材,受到文人的垂青。上至帝王宰相,下至白衣书生,名作迭出,传唱千古。

宋词通常分为婉约派(包括花间派)和豪放派。

婉约派代表人物有柳永、晏殊、欧阳修、晏几道、周邦彦、秦观、李清照、姜夔、吴文英等。内容上是侧重儿女风情,结构深细缜密,重视音律谐婉,语言圆润,清新绮丽,具有一种柔婉之美。其风格是典雅委婉、曲尽情态;如柳永的“今宵酒醒何处?杨柳岸,晓风残月”;晏殊的“无可奈何花落去,似曾相识燕归来”;晏几道的“舞低杨柳楼心月,歌尽桃花扇底风”等名句,是情景交融的抒情杰作。婉约派被称为词之正宗。

豪放派代表人物苏轼、辛弃疾、陈亮、陆游、张孝祥、张元干、刘辰翁等。豪放词是从苏轼开始的，特点是创作视野较为广阔，气象恢弘雄放，语词宏博，用事较多，不拘守音律。南渡以后，由于时代巨变，悲壮慷慨的高亢之调，应运发展，蔚然成风，辛弃疾更成为创作豪放词的一代巨匠。

当然，婉约与豪放并没有严格的界线，词人的归属亦然。苏轼、辛弃疾、陆游等人，同样有清新婉丽的作品；而人称“贺梅子”的贺铸，豪放与婉约皆长。

这个选本，以朱孝臧于1924年编定的《宋词三百首》为底本，同时考量其艺术性、流传度、接受度和今之审美，进行增删。去掉部分冗长芜杂之作，同时又添加了若干首流传较广、并深受大家喜爱的作品。

朱孝臧(1857-1931)，原名祖谋，字古微，号沅尹，又号彊村、上彊村民，浙江归安人，官至礼部右侍郎，著有《彊村词》，是晚清著名词人。



目 录



宋徽宗

- 宴山亭(裁剪冰绡) 1

王禹偁

- 点绛唇(雨恨云愁) 2

潘 阆

- 酒泉子(长忆观潮) 3

林 逋

- 长相思(吴山青) 4

钱惟演

- 木兰花(城上风光莺语乱) 5

范仲淹

- 苏幕遮(碧云天) 7

- 御街行(纷纷坠叶飘香砌) 7

- 渔家傲(塞下秋来风景异) 8

张 先

- 千秋岁(数声鶗鴂) 10

- 菩萨蛮(哀筝一弄湘江曲) 11

- 醉垂鞭(双蝶绣罗裙) 12

- 一丛花(伤高怀远几时穷) 12

- 天仙子(水调数声持酒听) 13

- 青门引(乍暖还轻冷) 14

晏 殊

- 浣溪沙(一曲新词酒一杯) 15

- 浣溪沙(一向年光有限身) 16

- 清平乐(红笺小字) 17

- 清平乐(金风细细) 18

- 木兰花(燕鸿过后莺归去) 18

- 蝶恋花(槛菊愁烟兰泣露) 19

- 木兰花(池塘水绿风微暖) 20

- 破阵子(燕子来时新社) 21

- 木兰花(绿杨芳草长亭路) 22

踏莎行(祖席离歌)	23
踏莎行(小径红稀)	24
蝶恋花(六曲阑干偎碧树)	25
踏莎行(碧海无波)	25
聂冠卿	
多丽(想人生)	27
韩 缜	
凤箫吟(锁离愁)	28
宋 祁	
木兰花(东城渐觉风光好)	29
欧阳修	
采桑子(群芳过后西湖好)	31
诉衷情(清晨帘幕卷轻霜)	31
踏莎行(候馆梅残)	32
蝶恋花(庭院深深深几许)	33
蝶恋花(谁道闲情抛弃久)	34
蝶恋花(几日行云何处去)	35
木兰花(别后不知君远近)	36
浪淘沙(把酒祝东风)	36
青玉案(一年春事都来几)	37
朝中措(平山阑槛倚晴空)	38
生查子(去年元夜时)	39
柳 永	
曲玉管(陇首云飞)	40
雨霖铃(寒蝉凄切)	41
蝶恋花(伫倚危楼风细细)	43
采莲令(月华收)	44
浪淘沙慢(梦觉透窗风一线)	45
定风波(自春来)	46
少年游(长安古道马迟迟)	47
戚氏(晚秋天)	48
夜半乐(冻云黯淡天气)	50
玉蝴蝶(望处雨收云断)	51
八声甘州(对潇潇暮雨洒江天)	52

迷神引(一叶扁舟轻帆卷)	53
鹤冲天(黄金榜上)	54
望海潮(东南形胜)	56
竹马子(登孤垒荒凉)	57
张 昇	
离亭燕(一带江山如画)	58
司马光	
西江月(宝髻松松挽就)	60
王安石	
桂枝香(登临送目)	61
千秋岁引(别馆寒砧)	63
王安国	
清平乐(留春不住)	64
王 观	
卜算子(水是眼波横)	65
晏几道	
临江仙(梦后楼台高锁)	66
蝶恋花(梦入江南烟水路)	67
蝶恋花(醉别西楼醒不记)	68
鹧鸪天(彩袖殷勤捧玉钟)	69
生查子(关山魂梦长)	70
木兰花(东风又作无情计)	71
木兰花(秋千院落重帘暮)	71
清平乐(留人不住)	72
阮郎归(旧香残粉似当初)	73
阮郎归(天边金掌露成霜)	74
六幺令(绿阴春尽)	75
御街行(街南绿树春饶絮)	76
虞美人(曲阑干外天如水)	77
留春令(画屏天畔)	78
思远人(红叶黄花秋意晚)	78
张舜民	
卖花声(木叶下君山)	79

苏 轼

- 水调歌头(明月几时有) 81
水龙吟(似花还似非花) 82
念奴娇(大江东去) 83
永遇乐(明月如霜) 85
洞仙歌(冰肌玉骨) 86
卜算子(缺月挂疏桐) 87
青玉案(三年枕上吴中路) 88
临江仙(夜饮东坡醒复醉) 89
定风波(莫听穿林打叶声) 90
江城子(十年生死两茫茫) 91
浣溪沙(山下兰芽短浸溪) 92
西江月(世事一场大梦) 93
蝶恋花(花褪残红青杏小) 94
江城子(老夫聊发少年狂) 95
贺新郎(乳燕飞华屋) 97

黄庭坚

- 清平乐(春归何处) 98
鹧鸪天(黄菊枝头生晓寒) 99

秦 观

- 望海潮(梅英疏淡) 100
八六子(倚危亭) 101
满庭芳(山抹微云) 102
满庭芳(晓色云开) 104
减字木兰花(天涯旧恨) 105
踏莎行(雾失楼台) 106
浣溪沙(漠漠轻寒上小楼) 107
鹊桥仙(纤云弄巧) 108
鹧鸪天(枝上流莺和泪闻) 109

晁端礼

- 绿头鸭(晚云收) 110

赵令畤

- 蝶恋花(欲减罗衣寒未去) 112
蝶恋花(卷絮风头寒欲尽) 113

清平乐(春风依旧)	113
晁补之	
水龙吟(问春何苦匆匆)	114
盐角儿(开时似雪)	116
晁冲之	
临江仙(忆昔西池池上饮)	117
舒 亶	
虞美人(芙蓉落尽天涵水)	118
朱 服	
渔家傲(小雨纤纤风细细)	119
毛 滂	
惜分飞(泪湿阑干花著露)	120
陈 克	
菩萨蛮(赤阑桥尽香街直)	121
菩萨蛮(绿芜墙绕青苔院)	122
李元膺	
洞仙歌(雪云散尽)	123
李之仪	
谢池春(残寒销尽)	125
卜算子(我住长江头)	126
周邦彦	
瑞龙吟(章台路)	127
风流子(新绿小池塘)	129
兰陵王(柳阴直)	131
六丑(正单衣试酒)	132
满庭芳(风老莺雏)	134
解语花(风消绛蜡)	135
蝶恋花(月皎惊乌栖不定)	136
解连环(怨怀无托)	137
少年游(并刀如水)	139
关河令(秋阴时晴渐向暝)	140
苏幕遮(燎沉香)	140
西河(佳丽地)	141
夜游宫(叶下斜阳照水)	143

贺 铸

- 青玉案(凌波不过横塘路) 144
感皇恩(兰芷满汀洲) 145
薄幸(淡妆多态) 146
浣溪沙(不信芳春厌老人) 147
浣溪沙(楼角初销一缕霞) 148
石州慢(薄雨初寒) 149
蝶恋花(几许伤春春复暮) 150
天门谣(牛渚天门险) 151
天香(烟络横林) 152
望湘人(厌莺声到枕) 153
鹧鸪天(重过阊门万事非) 155
踏莎行(杨柳回塘) 156

仲 殊

- 南柯子(十里青山远) 158

张元幹

- 石州慢(寒水依痕) 159

叶梦得

- 贺新郎(睡起流莺语) 161
虞美人(落花已作风前舞) 162

汪 藻

- 点绛唇(新月娟娟) 164

刘一止

- 喜迁莺(晓光催角) 165

朱敦儒

- 相见欢(金陵城上西楼) 166
西江月(日日深杯酒满) 167

李清照

- 如梦令(常记溪亭日暮) 169
如梦令(昨夜雨疏风骤) 169
武陵春(风住尘香花已尽) 170
醉花阴(薄雾浓云愁永昼) 171
一剪梅(红藕香残玉簟秋) 172
凤凰台上忆吹箫(香冷金猊) 173

声声慢(寻寻觅觅)	175
渔家傲(天接云涛连晓雾)	176
韩 轲	
高阳台(频听银签)	177
李 邴	
汉宫春(潇洒江梅)	179
陈与义	
临江仙(高咏楚词酬午日)	180
临江仙(忆昔午桥桥上饮)	181
蔡 伸	
苏武慢(雁落平沙)	183
柳梢青(数声鶗鴂)	184
周紫芝	
鹧鸪天(一点残缸欲尽时)	185
踏莎行(情似游丝)	186
李 甲	
帝台春(芳草碧色)	187
李重元	
忆王孙(萋萋芳草忆王孙)	188
徐 伸	
二郎神(闷来弹鹊)	189
曹 组	
蓦山溪(洗妆真态)	191
廖世美	
烛影摇红(霏霭春空)	192
吕滨老	
薄幸(青楼春晚)	193
鲁逸仲	
南浦(风悲画角)	195
岳 飞	
满江红(怒发冲冠)	196
小重山(昨夜寒蛩不住鸣)	198
程 垓	
水龙吟(夜来风雨匆匆)	199

张孝祥		
念奴娇(洞庭青草)		200
韩元吉		
好事近(凝碧旧池头)		202
袁去华		
瑞鹤仙(郊原初过雨)		203
安公子(弱柳千丝缕)		204
陆 游		
卜算子(驿外断桥边)		206
诉衷情(当年万里觅封侯)		207
钗头凤(红酥手)		208
陈 亮		
水调歌头(不见南师久)		210
水龙吟(闹花深处楼台)		212
范成大		
忆秦娥(楼阴缺)		213
眼儿媚(酣酣日脚紫烟浮)		214
霜天晓角(晚晴风歇)		215
辛弃疾		
贺新郎(绿树听鹈鴂)		216
丑奴儿(少年不识愁滋味)		218
清平乐(茅檐低小)		219
西江月(明月别枝惊鹊)		220
鹧鸪天(壮岁旌旗拥万夫)		221
水龙吟(楚天千里清秋)		222
摸鱼儿(更能消、几番风雨)		224
永遇乐(千古江山)		225
木兰花慢(老来情味减)		227
南乡子(何处望神州)		228
破阵子(醉里挑灯看剑)		230
贺新郎(甚矣吾衰矣)		231
祝英台近(宝钗分)		232
青玉案(东风夜放花千树)		233
鹧鸪天(枕簟溪堂冷欲秋)		235
菩萨蛮(郁孤台下清江水)		236

姜夔

- 点绛唇(燕雁无心) 237
鹧鸪天(肥水东流无尽期) 238
踏莎行(燕燕轻盈) 239
齐天乐(庾郎先自吟愁赋) 240
琵琶仙(双桨来时) 241
念奴娇(闹红一舸) 243
扬州慢(淮左名都) 244
长亭怨慢(渐吹尽) 246
淡黄柳(空城晓角) 247
暗香(旧时月色) 248
疏影(苔枝缀玉) 250
杏花天(绿丝低拂鸳鸯浦) 251

章良能

- 小重山(柳暗花明春事深) 252

刘过

- 唐多令(芦叶满汀洲) 253

严仁

- 木兰花(春风只在园西畔) 255

俞国宝

- 风入松(一春长费买花钱) 256

张镃

- 满庭芳(月洗高梧) 257

史达祖

- 绮罗香(做冷欺花) 259
双双燕(过春社了) 260
东风第一枝(巧沁兰心) 262

刘克庄

- 生查子(繁灯夺霁华) 263
贺新郎(深院榴花吐) 264
贺新郎(湛湛长空黑) 265
木兰花(年年跃马长安市) 267

卢祖皋

- 江城子(画楼帘幕卷新晴) 268

潘 昉	
南乡子(生怕倚阑干)	269
吴文英	
齐天乐(烟波桃叶西陵路)	271
浣溪沙(门隔花深梦旧游)	272
浣溪沙(波面铜花冷不收)	273
点绛唇(卷尽愁云)	274
祝英台近(剪红情)	275
风入松(听风听雨过清明)	276
三姝媚(湖山经醉惯)	277
踏莎行(润玉笼绡)	278
鹧鸪天(池上红衣伴倚栏)	279
唐多令(何处合成愁)	280
黄孝迈	
湘春夜月(近清明)	281
黄公绍	
青玉案(年年社日停针线)	283
朱嗣发	
摸鱼儿(对西风、鬓摇烟碧)	284
刘辰翁	
兰陵王(送春去)	286
永遇乐(璧月初晴)	288
摸鱼儿(怎知他、春归何处)	290
周 密	
玉京秋(烟水阔)	291
蒋 捷	
虞美人(少年听雨歌楼上)	293
一剪梅(一片春愁待酒浇)	294
张 炎	
高阳台(接叶巢莺)	295
八声甘州(记玉关、踏雪事清游)	297
解连环(楚江空晚)	298
王沂孙	
齐天乐(一襟余恨宫魂断)	300
法曲献仙音(层绿峨峨)	301