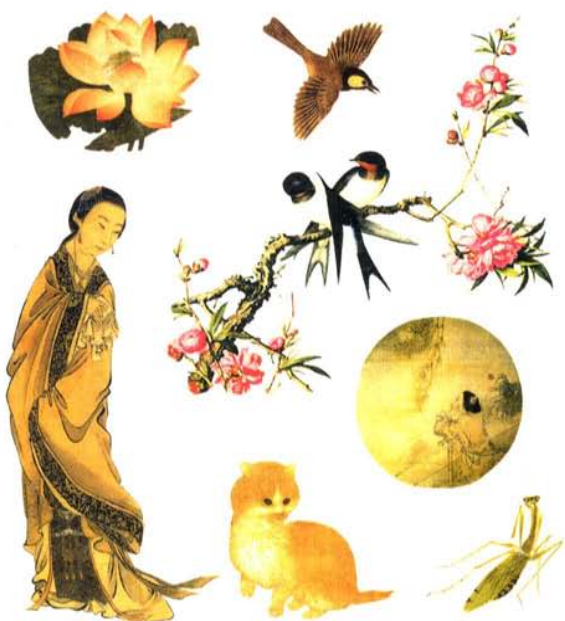




彩色图文版 COLOR BOOKS OF PICTURES AND DRAWINGS

中国学生成长必读书

宋词三百首



中国古典文化熠熠生辉的奇珍，世界文学宝库中的耀眼明珠

总策划 / 邢 涛
主 编 / 纪江红

家喻户晓的名篇佳作

体会宋词的优美韵律

以全新形式诠释中国古典诗歌中的独特体裁，
领略中国古典文学史上地位崇高的艺术瑰宝，
全方位感受宋词以及与之相映生辉的中华古代文明
与艺术的无穷魅力。



北京出版社 出版集团
北京少年儿童出版社

中国学生成长必读书

宋词 三百首

总策划 / 邢 涛 主 编 / 纪江红



北京出版社 出版集团
北京少年儿童出版社



原序

词学极盛于两宋，读宋人词当于体格、神致间求之，而体格尤重于神致。以浑成之一境为学人必赴之程境，更有进于浑成者，要非可躐而至，此关系学力者也。神致由性灵出，即体格之至美，积发而为清晖芳气而不可掩者也。近世以小慧侧艳为词，致斯道为之不尊；往往涂抹半生，未窥宋贤门径，何论堂奥！未闻有人焉，以神明与古会，而抉择其至精，为来学周行之示也。彊村先生尝选《宋词三百首》，为小阮逸馨诵习之资；大要求之体格、神致，以浑成为主旨。夫浑成未遽诣极也，能循途守辙于三百首之中，必能取精用闳于三百首之外，益神明变化于词外求之，则夫体格、神致间尤有无形之契合，自然之妙造，即更进于浑成，要亦未为止境。夫无止境之学，可不有以端其始基乎？则彊村兹选，倚声者宜人置一编矣。

中元甲子燕九日，临桂况周颐





FOREWORDS

前言

词，原是隋唐时兴起的配乐可唱的歌词，以后逐渐脱离音乐，成为一种句子长短不一的诗体。宋代是词创作的鼎盛期，流传至今收录进《全宋词》的就有一千三百多位作者的近两万首词作。在中国古典诗歌艺术宝库中，唯有“宋词”与“唐诗”并称，各自竞放异彩，创造出一代文学的辉煌。

宋词流传于后世的数量极大，一般读者很难窥其全貌，清人上疆村民选编的《宋词三百首》则为读者解决了这一难题。该书所选词作多为宋词中脍炙人口的佳作名篇，其中包括宋代各个时期各个流派的代表作，基本勾勒出了宋代词曲的大概轮廓，是有史以来流传最广、影响最大的宋词选本。

为了更好地普及宋词，我们在上疆村民原著的基础上编写了本书。本书以词人时代先后为序，每一首词作都分四部分编写：原词、注释、译文、“好词共赏”，并附有作者简介，有的还加上了“千古名句”、“词中有典”等辅助性小资料。本书的另一大特色，是每一首词都尽量配以含有诗意的古画，使词的意境与画意相互渗透，力求使读者在既轻松而又趣味盎然的阅读过程中领略到宋词无穷的文学魅力。



目 录



木兰花（城上风光莺语乱）	钱惟演	10
少年游（长安古道马迟迟）	柳 永	11
曲玉管（陇首云飞）	柳 永	12
采莲令（月华收）	柳 永	13
雨霖铃（寒蝉凄切）	柳 永	14
玉蝴蝶（望处雨收云断）	柳 永	16
戚氏（晚秋天）	柳 永	18
定风波（自春来）	柳 永	20
蝶恋花（伫倚危楼风细细）	柳 永	21
浪淘沙慢（梦觉）	柳 永	22
八声甘州（对潇潇暮雨洒江天）	柳 永	24
渔家傲（塞下秋来风景异）	范仲淹	25
苏幕遮（碧云天）	范仲淹	26
御街行（纷纷坠叶飘香砌）	范仲淹	27
千秋岁（数声鶯鴂）	张 先	28
青门引（乍暖还轻冷）	张 先	29
浣溪沙（一曲新词酒一杯）	晏 殊	30
玉楼春（绿杨芳草长亭路）	晏 殊	31
踏莎行（小径红稀）	晏 殊	32
清平乐（金风细细）	晏 殊	33
蝶恋花（槛菊愁烟兰泣露）	晏 殊	34
木兰花（东城渐觉风光好）	宋 祁	35
蝶恋花（谁道闲情抛弃久）	欧阳修	36
采桑子（群芳过后西湖好）	欧阳修	37
踏莎行（候馆梅残）	欧阳修	38
玉楼春（别后不知君远近）	欧阳修	39
蝶恋花（庭院深深深几许）	欧阳修	40
蝶恋花（几日行云何处去）	欧阳修	41
临江仙（柳外轻雷池上雨）	欧阳修	42





浣溪沙（堤上游人逐画船）	欧阳修	43
浪淘沙（把酒祝东风）	欧阳修	44
凤箫吟（锁离愁）	韩 缜	45
桂枝香（登临送目）	王安石	46
千秋岁引（别馆寒砧）	王安石	48
水调歌头（明月几时有）	苏 轼	50
水龙吟（似花还似非花）	苏 轼	52
定风波（莫听穿林打叶声）	苏 轼	54
卜算子（缺月挂疏桐）	苏 轼	55
永遇乐（明月如霜）	苏 轼	56
洞仙歌（冰肌玉骨）	苏 轼	57
临江仙（夜饮东坡醒复醉）	苏 轼	58
木兰花令（霜余已失长淮阔）	苏 轼	59
念奴娇（大江东去）	苏 轼	60
贺新郎（乳燕飞华屋）	苏 轼	62
江城子（十年生死两茫茫）	苏 轼	64
蝶恋花（花褪残红青杏小）	苏 轼	65
蝶恋花（梦入江南烟水路）	晏几道	66
蝶恋花（醉别西楼醒不记）	晏几道	67
临江仙（梦后楼台高锁）	晏几道	68
鹧鸪天（彩袖殷勤捧玉钟）	晏几道	69
木兰花（秋千院落重帘幕）	晏几道	70
玉楼春（东风又作无情计）	晏几道	71
御街行（街南绿树春饶絮）	晏几道	72
思远人（红叶黄花秋意晚）	晏几道	73
卜算子（我住长江头）	李之仪	74
谢池春（残寒销尽）	李之仪	75
虞美人（芙蓉落尽天涵水）	舒 亶	76
清平乐（春归何处）	黄庭坚	77



目 录



鹧鸪天（黄菊枝头生晓寒）	黄庭坚	78
洞仙歌（雪云散尽）	李元膺	79
渔家傲（小雨纤纤风细细）	朱 服	80
青门饮（胡马嘶风）	时 彦	81
减字木兰花（天涯旧恨）	秦 观	82
阮郎归（湘天风雨破寒初）	秦 观	83
满庭芳（山抹微云）	秦 观	84
望海潮（梅英疏淡）	秦 观	86
满庭芳（晓色云开）	秦 观	88
踏莎行（雾失楼台）	秦 观	90
浣溪沙（漠漠轻寒上小楼）	秦 观	91
蝶恋花（欲减罗衣寒未去）	赵令畤	92
减字浣溪沙（楼角初销一缕霞）	贺 铸	93
蝶恋花（几许伤春春复暮）	贺 铸	94
青玉案（凌波不过横塘路）	贺 铸	95
石州慢（薄雨收寒）	贺 铸	96
浣溪沙（不信芳春厌老人）	贺 铸	98
天门谣（牛渚天门险）	贺 铸	99
忆少年（无穷官柳）	晁补之	100
水龙吟（问春何苦匆匆）	晁补之	101
风流子（木叶亭皋下）	张 耒	102
瑞龙吟（章台路）	周邦彦	104
风流子（新绿小池塘）	周邦彦	106
兰陵王（柳阴直）	周邦彦	108
锁窗寒（暗柳啼鸦）	周邦彦	110
解语花（风销绛蜡）	周邦彦	112
夜飞鹊（河桥送人处）	周邦彦	114
花犯（粉墙低）	周邦彦	116
拜星月慢（夜色催更）	周邦彦	118





西河（佳丽地）	周邦彦	120
关河令（秋阴时晴渐向暝）	周邦彦	122
帝台春（芳草碧色）	李 甲	123
惜分飞（泪湿阑干花著露）	毛 滂	124
虞美人（落花已作风前舞）	叶梦得	125
贺新郎（睡起流莺语）	叶梦得	126
喜迁莺（晓光催角）	刘一止	128
点绛唇（新月娟娟）	汪 藻	130
忆王孙（萋萋芳草忆王孙）	李重元	131
菩萨蛮（赤栏桥尽香街直）	陈 克	132
菩萨蛮（绿芜墙绕青苔院）	陈 克	133
燕山亭（裁剪冰绡）	赵 佶	134
鹧鸪天（一点残红欲尽时）	周紫芝	136
踏莎行（情似游丝）	周紫芝	137
烛影摇红（霭霭春空）	廖世美	138
声声慢（寻寻觅觅）	李清照	140
醉花阴（薄雾浓云愁永昼）	李清照	142
如梦令（昨夜雨疏风骤）	李清照	143
念奴娇（萧条庭院）	李清照	144
永遇乐（落日熔金）	李清照	146
一剪梅（红藕香残玉簟秋）	李清照	148
武陵春（风住尘香花已尽）	李清照	149
苏武慢（雁落平沙）	蔡 伸	150
临江仙（高咏楚辞酬午日）	陈与义	152
临江仙（忆昔午桥桥上饮）	陈与义	153
石州慢（寒水依痕）	张元干	154
兰陵王（卷珠箔）	张元干	156
南浦（风悲画角）	鲁逸仲	158
蓦山溪（洗妆真态）	曹 组	160



目 录



薄幸（青楼春晚）	吕渭老	162
满江红（怒发冲冠）	岳飞	164
好事近（凝碧旧池头）	韩元吉	166
卜算子（驿外断桥边）	陆游	167
渔家傲（东望山阴何处是）	陆游	168
钗头凤（红酥手）	陆游	169
鹊桥仙（一竿风月）	陆游	170
鹧鸪天（懒向青门学种瓜）	陆游	171
诉衷情（当年万里觅封侯）	陆游	172
秦楼月（楼阴缺）	范成大	173
霜天晓角（晚晴风歇）	范成大	174
眼儿媚（酣酣日脚紫烟浮）	范成大	175
烛影摇红（双阙中天）	张抡	176
安公子（弱柳千丝缕）	袁去华	178
瑞鹤仙（郊原初过雨）	袁去华	180
念奴娇（洞庭青草）	张孝祥	182
六州歌头（长淮望断）	张孝祥	184
木兰花慢（老来情味减）	辛弃疾	186
贺新郎（绿树听鹈鴂）	辛弃疾	188
贺新郎（凤尾龙香拨）	辛弃疾	190
水龙吟（楚天千里清秋）	辛弃疾	192
永遇乐（千古江山）	辛弃疾	194
摸鱼儿（更能消几番风雨）	辛弃疾	196
破阵子（醉里挑灯看剑）	辛弃疾	198
菩萨蛮（郁孤台下清江水）	辛弃疾	199
青玉案（东风夜放花千树）	辛弃疾	200
祝英台近（宝钗分）	辛弃疾	201
汉宫春（春已归来）	辛弃疾	202
念奴娇（野棠花落）	辛弃疾	204





水龙吟（夜来风雨匆匆）	程 垓	206
水龙吟（闹花深处层楼）	陈 亮	208
满庭芳（月洗高梧）	张 铉	210
小重山（柳暗花明春事深）	章良能	212
唐多令（芦叶满汀洲）	刘 过	213
扬州慢（淮左名都）	姜 夔	214
琵琶仙（双桨来时）	姜 夔	216
一萼红（古城阴）	姜 夔	218
庆宫春（双桨莼波）	姜 夔	220
点绛唇（燕雁无心）	姜 夔	222
鹧鸪天（肥水东流无尽期）	姜 夔	223
暗香（旧时月色）	姜 夔	224
疏影（苔枝缀玉）	姜 夔	226
踏莎行（燕燕轻盈）	姜 夔	228
杏花天影（绿丝低拂鸳鸯浦）	姜 夔	229
念奴娇（闹红一舸）	姜 夔	230
长亭怨慢（渐吹尽）	姜 夔	232
绮罗香（做冷欺花）	史达祖	234
东风第一枝（巧沁兰心）	史达祖	236
双双燕（过春社了）	史达祖	238
贺新郎（湛湛长空黑）	刘克庄	240
玉楼春（年年跃马长安市）	刘克庄	242
生查子（繁灯夺霁华）	刘克庄	243
齐天乐（烟波桃叶西陵路）	吴文英	244
点绛唇（卷尽愁云）	吴文英	246
浣溪沙（门隔花深梦旧游）	吴文英	247
永遇乐（璧月初晴）	刘辰翁	248
花犯（楚江湄）	周 密	250
贺新郎（梦冷黄金屋）	蒋 捷	252
解连环（楚江空晚）	张 炎	254



作者简介

钱惟演(962年~1034年),字希圣,临安(今浙江省杭州市)人。他博学,有文采,诗文兼擅。他的词作宗法晚唐诗人李商隐,精工稳切,文辞清丽,反映出宋初纤丽词风的一般特征。他与杨亿、刘筠等唱和,编成《西崑酬唱集》,被称为西崑体,他是西崑诗派的代表诗人之一,风靡诗坛。今存诗二首,见《全宋词》。

木兰花

[钱惟演]

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。
情怀渐觉成衰晚,
鸾镜^①朱颜^②惊暗换。
昔年多病厌芳尊^③,
今日芳尊唯恐浅。

[注释]

- ①鸾镜:镜子。鸾,传说中凤凰一类的鸟。
②朱颜:红润的面容。
③芳尊:对酒杯的美称。这里指饮酒。

[译文]

城头上莺语唧唧,
风光无限;城脚下烟
波浩渺,春水拍打着
岸堤。芳草与绿杨相
衬,如此美景年复一
年何日终止?我已是
眼泪流尽,愁肠先断。

我也感觉到自己
渐渐意志萎靡,对镜自
照,暗自惊叹,自己已
是容颜衰老、形容憔
悴。往年多病而不愿饮
酒,如今忧伤,反而频
频举杯,借酒浇愁。



好词共赏

这首词是钱惟演晚年遣怀之作。当时,作者政治上失宠,谪居汉东(即随州,今湖北省随县),心中郁郁寡欢,因此词作处处流露出垂暮凄怆之感。

本词上片详尽描绘了绿杨萋萋,芳草蝶舞,枝上莺啼的春景,以美景乐境写愁情哀怨,层层推进,直逼出

“泪眼愁肠”之哭呼;下片以一“厌”一“恐”写反常心理和行为,深曲抒情,耐人寻味。通过暮春景色的描写,婉转含蓄地抒发了词人内心的迟暮之悲和对人生无常的无限感伤之情。“昔年多病厌芳尊,今日芳尊唯恐浅”,又隐约地显示了他对生命的留恋,尤其传神。

作者简介

柳永(约987年~约1060年),原名三变,改名永,字耆卿,崇安(今属福建省)人,是北宋专力写词的第一人。在词学史上柳永有两大贡献:其一是独辟蹊径,旧调翻新,俗语入词,俗事入词;其二是推广慢词长调,用来铺写城市风光、承平气象,或抒发离情别绪。其词题材广泛,音律谐婉,时出隽语,对后世影响深远。

少年游

[柳永]

长安古道马迟迟^①,高

柳乱蝉嘶。

夕阳鸟外^②,秋风原上,

目断四天垂。

归云一去无踪迹,何

处是前期?

狎兴^③生疏,酒徒萧索^④,

不似少年时。

[注释]

- ① 迟迟:徐徐缓行的样子。
- ② 夕阳鸟外:非实指,意为山外夕阳。
- ③ 狎兴:指男女春天郊游,兴致很高。狎,亲昵而不庄重。
- ④ 萧索:寂寞冷落的样子。

[译文]

我行走在长安古道,心中惆怅;秋蝉在高高柳树上凄然鸣叫,声音让人难受。夕阳在山外远方渐渐落下,秋风萧萧,吹在旷野荒原上。我放眼向四处望去,没有人烟,只有旷阔的天空笼罩大地。

往事如云烟,一去后便再无踪迹,不知何时,能再回到从前的好时光?如今寻欢作乐的兴致已经衰减,那些酒友也纷纷离去,再也不能像少年时那样纵情欢乐了。

好词共赏

这是一首作者自伤身世的感怀之作,是柳永将其“秋士易感”的矢志之悲写入令词的一篇代表作。夕阳、古道、暮秋萧瑟凄迷的景色使穷困潦倒的词人忆起自己不堪回首的往事。最后叙述狎兴的生疏,说酒徒的萧索,叹前途的杳然。全词抒发了作者对过去美好时光的留恋以及对现在落魄凄凉处境感慨万千的情怀。



曲玉管

[柳永]



陇首^①云飞，江边日晚，烟
波满目凭阑久。

一望关河萧索^②，千里清
秋，忍凝眸^③？

杳杳^④神京，盈盈仙子，别来
锦字终难偶^⑤。断雁无凭，再
再飞下汀洲^⑥，思悠悠。

暗想当初，有多少、幽欢
佳会，岂知聚散难期，翻
成雨恨云愁？

阻追游。

每登山临水，惹起平生心
事，一场消黯^⑦，永日无言，
却下层楼。

[注释]

- ①陇首：山头。
- ②萧索：萧瑟冷清。
- ③忍凝眸：不忍注视。
- ④杳杳：遥远的样子。
- ⑤难偶：难遇，难会。
- ⑥汀洲：水中的小块陆地。
- ⑦消黯：悲伤，黯然销魂。

[译文]

山岭之上，黄昏的云彩纷飞，江边的
夜晚暮霭沉沉。凭栏远望，只见一片烟波
万里，山河清冷萧条，清秋处处凄凉，令
人不忍久望。

在那遥远的汴京，有一位盈盈如仙
的佳人，自从分手以来，再也没有她的音
信。望断南飞的大雁，始终没有等到任何
音讯，只能使人更添愁思。

回想当初有多少相见的美好时光，
谁知聚散不由人，当日的欢乐，反变成今
日的无限愁怨。山川阻隔，无从相见，只
有彼此思念。每当看见山水美景，都会勾
起回忆，黯然神伤，默默无语，只有独自走
下楼去。



好词共赏

本词抒写离别之恨与羁旅之愁。上片写登高所见之景，中片写见景所生之
情，下片是对往昔欢情的回忆。最后又回到现实的无奈。全词层层铺垫，血脉
相通。此词的“暗想当初”以下，娓娓道来，明白而家常，这正是柳永的特色，
是其他词人难以企及的地方。

采莲令

[柳永]

月华收^①，云淡霜天曙。

西征客、此时情苦。

翠娥^②执手送临歧^③，轧轧^④开朱户。

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。

贪行色、岂知离绪。

万般方寸，但饮恨，脉脉同谁语。

更回首、重城不见，寒江天外，隐隐两三烟树。



[注释]

- ① 月华收：指月亮落下，天将亮。
- ② 翠娥：女子的细眉，此处借指美女。
- ③ 临歧：岔路口。此指临别。
- ④ 轧轧：开门声。

好词共赏

斜月西沉，霜天破晓，执手相送，情何以堪！这首送别词将一对恋人不忍离别的场面刻画得栩栩如生。词中既表现了送行者的无限依恋，也抒写了行人的感怀。把送别和别后相思的情景层层铺开，深刻细致地写出了人物的感受。全词铺叙展衍，层次分明而又曲折婉转，不仅情景“妙合”，而且写景、抒情、叙事自然融合，完美一致。

[译文]

月亮收住了光辉，深秋的天幕已露出晨光。西行的游子，此时心情最苦。心上人拉着我的手，推开朱红的门，把我直送到岔路口。她千娇百媚，盈盈玉立，一言不发，泪珠儿却直往下落，这断肠的情景我怎忍回头看。

我乘一叶扁舟，飞快地划动双桨驾着江波远去。他人只看到我行色匆匆，哪里知道我心中离恨重重。离恨在心头，脉脉深情，向谁倾诉。再回首，重重城郭已不见，只有茫茫江流外的两三棵绿树，隐约可见。



雨霖铃

[柳永]

寒蝉^①凄切^②。

对长亭晚，骤雨初歇。

都门^③帐饮^④无绪，

留恋处、兰舟^⑤催发。

执手相看泪眼，竟无语凝噎^⑥。

念去去、千里烟波，

暮霭^⑦沉沉楚天阔。



[注释]

- ①寒蝉：指秋蝉。
- ②凄切：凄凉急促。
- ③都门：指汴京城门。
- ④帐饮：设帐置酒宴送行。
- ⑤兰舟：装饰华美的船。旧传鲁班曾刻兰木为舟，故后人称舟楫为兰舟或兰桡。
- ⑥凝噎：喉咙哽塞、欲语不出的样子。
- ⑦暮霭：日暮时的雾气。

[译文]

秋蝉的叫声哀婉凄切，黄昏时分，长亭外刚刚下过一场急雨。在汴京城外送别的酒宴上，我无心饮酒；正在我与你恋恋不舍之际，船上突然鸣起响笛，催促我起程。紧握着你的手，彼此早已泪眼模糊，纵然有千言万语，也早已凝噎在喉，什么话也说出来了。想到你我今日一别，去路茫茫，再相逢又不知要等到何年何月。浓密深沉的烟霭笼罩着广阔辽远的楚地天空，我心中的离



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？

⑧ 清秋节：初秋清冷萧瑟的时节。

⑨ 经年：年复一年。

⑩ 风情：情意。

好词共赏

柳永仕途失意，四处漂泊，这首词是他离开汴京，前往浙江时“留别情人”的作品。

词以清秋景色为依托，抒写难以割舍的离情。上片写送别的情景，通过渲染寒秋的冷落凄凉气氛，细致地描绘话别的场面。下片主要刻画人物的心理活动，写设想中的别后情景，表现了双方难舍难离的真挚感情。全词如行云流水，写尽了人间离愁别恨。这首词感情真挚，词风哀婉，意致缠绵，很能代表柳词的风格。



愁，正如这雾霭一样，挥之不去。

多情的人自古就怕离别，更何况在这寂寥的深秋。今晚酒醉后，明天不知道会在哪里醒来。一舟临岸，酒醒梦回，只见习习晓风吹拂萧萧疏柳，一弯残月高挂杨柳梢头。别后非止一日，而是年复一年，没有你的日子里，良辰美景形同虚设。我心中纵然有万种柔情，又能向谁倾诉呢？

千古名句

杨柳岸、晓风残月：这句蝉联上句而来，是全篇的警策，后来竟成为苏轼相与争胜的对象。据宋代诗人俞文豹《吹剑录》记载，东坡曾问：“我词何如柳七（即柳永，因排行第七，故称柳七）？”对曰：“柳郎中词，只合十七八女郎，执红牙板，歌‘杨柳岸、晓风残月’。学士词，须关西大汉，执铜琵琶、铁绰板，唱‘大江东去’。”



玉蝴蝶

[柳永]

望处雨收云断^①，
凭阑悄悄，目送秋光。
晚景萧疏^②，
堪动宋玉悲凉^③。
水风轻、蘋花^④渐老，
月露冷、梧叶飘黄。
遣^⑤情伤。故人何在，
烟水茫茫。
难忘。文期酒会^⑦，几孤^⑧
风月，屡变星霜^⑨。

[注释]

- ① 雨收云断：雨停云散。
- ② 萧疏：萧瑟凄凉。
- ③ 宋玉悲凉：指悲秋情怀。
- ④ 水风：水面上的风。
- ⑤ 蘋花：一种大的浮萍，夏秋间开白色小花，又叫白蘋。
- ⑥ 遣：令，使得。
- ⑦ 文期酒会：文人相约饮酒吟诗的聚会。
- ⑧ 孤：同“辜”，辜负。
- ⑨ 星霜：指季节的变换。

[译文]

我独自登台远望，见雨住云散去，我悄悄送别着秋日的时光。黄昏的景色萧条不已，足令多愁善感的文士体会到悲凉之意。水上风儿轻吹，蘋花渐渐老去，月光露气变冷，飘落的梧桐叶已是片片枯黄。这情景更令人感伤，往日的故人，你们都在哪里？眼前所见的只是烟水茫茫。

