

## 【拓展阅读·最美古歌谣】

1. **弹歌**：断竹，续竹；飞土，逐肉。《《吴越春秋》》
2. **归妹·上六**：女承筐，无实；士刲 kūi羊，无血。《《易经·归妹·上六》》
3. **屯卦·六二**：屯如遭 zhān 如，乘马班如，匪寇，婚媾 gòu。《《易经·屯卦·六二》》
4. **中孚·六三**：得敌，或鼓、或罢、或泣、或歌。《《周易·中孚·六三》》
5. **击壤歌**：日出而作，日落而息。凿井而饮，耕田而食，帝力于我何有哉！《《帝王世纪》》
6. **康衢歌**：立我蒸民，莫非尔极。不识不知，顺帝之则。《《列子·仲尼》》
7. **蜡辞**：土反其宅，水归其壑，昆虫毋作，草木归其泽！《《礼记·郊特牲》》
8. **卿云歌**：卿云烂兮，糺 jiǔ 纚纚兮。日月光华，旦复旦兮。《《尚书·大传》》
9. **南风歌**：南风之薰兮，可以解吾民之愠 yùn 兮。南风之时兮，可以阜吾民之财兮。《《孔子家语》》
10. **侯人歌**：侯人兮猗！《《吕氏春秋·音初篇》》
11. **麦秀歌**：麦秀渐渐兮，禾黍油油。彼狡童兮，不与我好兮。《《史记·宋微子世家》》
12. **采薇歌**：登彼西山兮，采其薇矣。以暴易暴兮，不知其非矣。神农虞夏忽焉没兮。我适安归矣。吁嗟徂兮，命之衰矣。《《史记·伯夷列传》》
13. **琴歌**：百里奚，五羊皮。忆别时，烹伏雌。炊糜粝 yǎnyí。今日富贵忘我为？《《风俗通义》》
14. **获麟歌**：唐虞世兮麟凤游，今非其时来何求，麟兮麟兮我心忧。《《孔丛子》》
15. **越人歌**：今夕何夕兮，搴 qiān 洲中流，今日何日兮，得与王子同舟。

蒙羞被好兮，不訾<sub>zī</sub>诟耻，心几烦而不绝兮，得知王子。山有木兮木有枝，心说君兮君不知。（《刘向·说苑》）

16. **渡易水歌**：风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复还。（《史记》）

17. **徐人歌**：延陵季子兮不忘故，脱千金之剑兮带丘墓。（刘向《新序》）

18. **接輿歌**：凤兮凤兮何德之衰。往者不可谏。来者犹可追。已而已而。今之从政者殆而。（《论语》）

19. **沧浪歌**：沧浪之水清兮，可以濯我缨；沧浪之水浊兮，可以濯我足。（《楚辞·渔父》）

20. **乌鹊歌**：南山有乌，北山张罗。乌自高飞，罗当奈何！乌鹊双飞，不乐凤凰，妾是庶人，不乐宋王！（《彤管集》）

### 【拓展阅读·历代经典诗歌】

#### 1. 刘邦《大风歌》：

大风起兮云飞扬，威加海内兮归故乡，安得猛士兮守四方！

#### 2. 项羽《垓下歌》：

力拔山兮气盖世。时不利兮骓不逝。骓不逝兮可奈何！虞兮虞兮奈若何！

#### 3. 刘彻《秋风辞》：

秋风起兮白云飞，草木黄落兮雁南归。兰有秀兮菊有芳，怀佳人兮不能忘。泛楼船兮济汾河，横中流兮扬素波。箫鼓鸣兮发棹歌，欢乐极兮哀情多。少壮几时兮奈老何！

#### 4. 李延年《佳人歌》：

北方有佳人，绝世而独立。一顾倾人城，再顾倾人国。宁不知倾城与倾国？佳人难再得。

### 5.司马相如《凤求凰》:

凤兮凤兮归故乡，遨游四海求其凰。时未遇兮无所将，何悟今兮升斯堂！有艳淑女在闺房，室迩人遐毒我肠。何缘交颈为鸳鸯，胡颉颃兮共翱翔！凰兮凰兮从我栖，得托孳尾永为妃。交情通意心和谐，中夜相从知者谁？双翼俱起翻高飞，无感我思使余悲。

### 6.卓文君《白头吟》:

皑如山上雪，皎若云间月。闻君有两意，故来相决绝。  
今日斗酒会，明旦沟水头。躑躅御沟上，沟水东西流。  
凄凄复凄凄，嫁娶不须啼。愿得一心人，白头不相离。  
竹竿何袅袅，鱼尾何簌簌！男儿重意气，何用钱刀为！

### 7.张衡《四愁诗》(其一):

我所思兮在太山。欲往从之梁父艰，侧身东望涕沾翰。美人赠我金错刀，何以报之英琼瑶。路远莫致倚逍遥，何为怀忧心烦劳。

### 8.梁鸿《五噫歌》:

陟彼北芒兮，噫！顾瞻帝京兮，噫！宫阙崔嵬兮，噫！民之劬劳兮，噫！辽辽未央兮，噫！

### 9.班婕妤《怨歌行》:

新裂齐纨素，皎洁如霜雪。裁为合欢扇，团团似明月。出入君怀袖，动摇微风发。常恐秋节至，凉飙夺炎热。弃捐篋笥中，恩情中道绝。

### 10.乌孙公主《悲愁歌》

吾家嫁我兮天一方，远托异国兮乌孙王。

穹庐为室兮毡为墙，以肉为食兮酪为浆。

居常土思兮心内伤，愿为黄鹄兮归故乡。

### 11.王昭君《怨词》

秋木萋萋，其叶萎黄，有鸟处山，集于苞桑。

养育毛羽，形容生光，既得行云，上游曲房。

离宫绝旷，身体摧藏，志念没沉，不得颡颥。

虽得委禽，心有徊惶，我独伊何，来往变常。

翩翩之燕，远集西羌，高山峨峨，河水泱泱。

父兮母兮，进阻且长，呜呼哀哉！忧心惻伤。

### 12.嵇康《赠秀才兄入军》：

息徒兰圃，秣马华山。流磻平皋，垂纶长川。

目送归鸿，手挥五弦。俯仰自得，游心太玄。

嘉彼钓叟，得鱼忘筌。郢人逝矣，谁与尽言？

### 13.李白《忆秦娥》：

箫声咽，秦娥梦断秦楼月。秦楼月，年年柳色，灞陵伤别。

乐游原上清秋节，咸阳古道音尘绝。音尘绝，西风残照，汉家陵阙。

### 14.李白《秋风词》：

秋风清，秋月明，落叶聚还散，寒鸦栖复惊。

相思相见知何日？此时此夜难为情！

入我相思门，知我相思苦，长相思兮长相忆，短相思兮无穷极，

早知如此绊人心，何如当初莫相识。

### 15.李颀《凤求凰》:

有一美人兮，见之不忘。一日不见兮，思之如狂。  
凤飞翱翔兮，四海求凰。无奈佳人兮，不在东墙。  
将琴代语兮，聊写衷肠。何时见许兮，慰我彷徨。  
愿言配德兮，携手相将。不得於飞兮，使我沦亡。

### 16.李贺《苏小小墓》:

幽兰露，如啼眼。无物结同心，烟花不堪剪。  
草如茵，松如盖。风为裳，水为佩。  
油壁车，夕相待。冷翠烛，劳光彩。  
西陵下，风吹雨。

### 17.姜夔《古怨》

日暮四山兮，烟雾暗前浦，将维舟兮无所。  
追我前兮不逮，怀后来兮何处。屡回顾。  
世事兮何据，手翻覆兮云雨。  
过金谷兮花谢，委尘土，悲佳人兮薄命，谁为主。  
岂不犹有春兮，妾自伤兮迟暮。发将素。  
欢有穷兮恨无数，弦欲绝兮声苦。满目江山兮泪沾屣。  
君不见年年汾水上兮，惟秋雁飞去。

### 18.纳兰性德《沁园春》

瞬息浮生，薄命如斯，低徊怎忘。记绣榻闲时，并吹红雨；雕阑曲处，  
同倚斜阳。梦好难留，诗残莫续，赢得更深哭一场。遗容在，只灵飙  
一转，未许端详。

重寻碧落茫茫。料短发、朝来定有霜。便人间天上，尘缘未断，春花秋叶，触绪还伤。欲结绸缪，翻惊摇落，减尽荀衣昨日香。真无奈，倩声声邻笛，谱出回肠。

## 19.《箜篌引》

《箜篌引》者，朝鲜津卒霍里子高妻丽玉所作也。子高晨起刺船（撑船），有一白首狂夫，被发提壶，乱流而渡，其妻随而止之，不及，遂堕河而死。于是援箜篌而歌曰：‘公无渡河，公竟渡河，堕河而死，将奈公何！’声甚凄怆，曲终亦投河而死。子高还，以语丽玉。丽玉伤之，闻者莫不堕泪饮泣。丽玉以其曲传邻女丽容，名曰《箜篌引》。

公无渡河，公竟渡河。堕河而死，其奈公何。

## 20.蔡文姬《胡笳十八拍》

我生之初尚无为，我生之后汉祚衰。天不仁兮降乱离，地不仁兮使我逢此时。干戈日寻兮道路危，民卒流亡兮共哀悲。烟尘蔽野兮胡虏盛，至意乖兮节义亏。对殊俗兮非我宜，遭污辱兮当告谁。笳一会兮琴一拍，心愤怨兮无人知。

戎羯逼我兮为室家，将我逖行兮向天涯。云山万重兮归路遐，疾风千里兮扬尘沙。人多猛暴兮如虺蛇，控弦披甲兮为骄奢。两拍张弦兮弦欲绝，志摧心折兮自悲嗟。

越汉国兮入胡城，亡生失家兮不如无生。毡裘为裳兮骨肉震惊，羯羶为味兮枉遏我情。鞞鼓喧兮从夜达明，朔风浩浩兮暗塞营。感今伤昔兮三拍成，衔悲蓄恨兮何时平。

无日无夜兮不思我乡土，禀气含生兮莫过我最苦。天灾国乱兮人无主，惟我薄命兮没戎虏。殊俗心异兮身难处，嗜欲不同兮谁可与语，寻思涉历兮多艰阻。四拍成兮益凄楚。

雁南征兮欲寄边声，雁北归兮为得汉音。雁高飞兮邈难寻，空断肠兮思愔愔。攒眉向月兮抚雅琴，五拍冷冷兮意转深。

冰霜凛凛兮身苦寒，饥对肉酪兮不能餐。夜闻陇水兮声呜咽，朝见长城兮路杳漫。追思往日兮行李难，六拍悲来兮欲罢弹。

日暮风悲兮边声四起，不知愁心兮说向谁是。原野萧条兮烽戎万里，俗贱老弱兮少壮为美。逐有水草兮安家葺垒，牛羊边野兮聚如蜂蚁，草尽水竭兮牛羊皆徙。七拍流恨兮恶居于此。

为天有眼兮为何使我独飘流，为地有灵兮何事处我天南海北头。我不负天兮天何配我殊匹，我不负神兮神何殒我越荒州。制兹八拍兮拟排忧，何知曲成兮心转愁。

天无涯兮地无边，我心愁兮亦复然。人生倏忽兮如白驹之过隙，然不得欢乐兮当我之盛年。怨兮欲问天，天苍苍兮上无缘，举头仰望兮空云烟。九拍怀情兮谁与传。

城头烽火不曾灭，疆场征战何时歇。杀气朝朝冲塞门，胡风夜夜吹边月。故乡隔兮音尘绝，哭无声兮气将咽，一生辛苦缘离别。十拍悲深兮泪成血。

我非贪生而恶死，不能捐身兮心有以。生仍冀得兮归桑梓，死当埋骨兮长已矣。日居月诸兮在戎垒，胡人宠我兮有二子。鞠之育

之兮不羞耻，愍之念之兮生长边鄙。十有一拍兮因兹起，哀响缠绵兮彻心髓。

东风应律兮暖气多，知是汉家天子兮布阳和。羞胡舞蹈兮共讴歌，两国交欢兮罢兵戈。忽逢汉使兮称近诏，遣千金兮赎妾身。喜得生还兮逢圣君，嗟彼稚子兮会无因。十有二拍兮哀乐均，去住两情兮难具陈。

不谓残生兮却得旋归，抚抱胡儿兮泪下沾衣。汉使迎我兮四牡騑騑，悲号失声兮谁得知，与我生死兮逢此时。愁为子兮日无光辉，焉得羽翼兮将汝归。一步一远兮足难移，魂销影兮恩爱遗。十有三拍兮弦急调悲，肝肠搅刺兮人莫我知。

身归国兮儿莫之随，心悬悬兮长如饥。四时万物兮有盛衰，惟我愁苦兮不暂移。山高地宽兮见汝无期，更深夜阑兮梦汝来斯。梦中执手兮一喜一悲，觉后痛吾心兮无休歇时。十有四拍兮涕泪交垂，河水东流兮心自思。

十五拍兮节调促，气填胸兮谁识曲。处穷庐兮偶殊俗，欲得归来兮天从欲，再归汉国兮欢心足。心有怀兮愁转深，日月无私兮不照临。母子分离兮意难忍，同天隔越兮如商参，生死不相知兮何处寻。

十六拍兮思茫茫，我与儿兮各一方。日东月西兮徒相望，不得相随兮空断肠。对萱草兮忧不忘，弹鸣琴兮情何伤。今别子兮归故乡，旧怨重兮新怨长。泣血仰头兮诉苍苍，胡为生兮独罹此殃。

十七拍兮心鼻酸，关山修阻兮行路难。去时怀土兮心无绪，来时别儿兮思漫漫。塞上黄蒿兮枝枯叶乾，沙场白骨兮刀痕箭瘢。风霜凜凜兮春夏寒，人马饥羸兮筋力单。岂知重得兮入长安，叹息欲绝兮泪阑干。

胡笳本自出胡中，缘琴翻出音律同。十八拍兮曲虽终，响有馀兮思无穷。是知丝竹兮皆造化之功，哀乐各随人心兮有变则通。胡与汉兮异域殊风，天与地隔兮子西母东。

苦我怨气兮浩於长空，六合虽广兮受之应不容。