

宋词三百首诵读本

「中华诵·经典诵读行动」读本编委会 编

高文利 韩鹏飞 注释



「中华诵·经典诵读行动」读本系列

中华书局

宋词三百首诵读本

「中华诵·经典诵读行动」读本编委会 编

高文利 韩鹏飞 注释

中華書局

图书在版编目(CIP)数据

宋词三百首诵读本 / 高文利, 韩鹏飞注释; “中华诵·经典诵读行动”读本编委会编. —北京: 中华书局, 2013.10(2014.7 重印)

(“中华诵·经典诵读行动”读本系列)

ISBN 978 - 7 - 101 - 08919 - 6

I. 宋… II. ①高…②韩…③中… III. 宋词—通俗读物 IV. I222.844

中国版本图书馆 CIP数据核字(2012)第 225171 号

-
- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 宋词三百首诵读本 |
| 编 者 | “中华诵·经典诵读行动”读本编委会 |
| 注 释 | 高文利 韩鹏飞 |
| 丛 书 名 | “中华诵·经典诵读行动”读本系列 |
| 责任编辑 | 祝安顺 |
| 出版发行 | 中华书局
(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)
http://www.zhbc.com.cn
E-mail:zhbc@zhbc.com.cn |
| 印 刷 | 北京天来印务有限公司 |
| 版 次 | 2013 年 10 月北京第 1 版
2014 年 7 月北京第 2 次印刷 |
| 规 格 | 开本 787×1092 毫米 1/16
印张 13 字数 107 千字 |
| 印 数 | 5001-10000 册 |
| 国际书号 | ISBN 978 - 7 - 101 - 08919 - 6 |
| 定 价 | 26.00 元 |
-

出版说明

读经典的书,做有根的人。雅言传承文明,经典浸润人生。诵读中华经典,是四至十二岁学生学习中华优秀传统文化的有效方式,也是中央文明办、教育部、国家语委主办的“中华诵·经典诵读行动”大力推动的一项校园文化建设活动。

四至十二岁是人生的黄金时期,也是人生记忆的黄金阶段,这个时期诵读一定量的中华经典,不仅有助于锻炼、提高记忆力,提升学生的语文素养,学习做人、做事的基本常识,更有助于提高学生的思维水平。

为了满足广大学生、家长和教师诵读中华经典的学习需求,我们组织相关专家、学者和一线教师,编辑出版了这套“中华诵·经典诵读行动”读本。本系列图书有下述基本特点:

一、内容系统全面。

本系列图书选取蒙学经典、儒家经典、诸子百家、历史名著、经典诗文等三十八种,分四辑出版。有些经典内容过多,我们选择那些流传较广、思想深刻的篇章编成选本;有些诗文,则根据学生的学习需要进行了汇编。

二、导读言简意赅,诵读专业科学。

每本图书的正文前都有“内容导读”和“诵读指导”。“内容导读”包括对经典的成书过程、作者和作品思想等方面的综述,“诵读指导”则请播音专业的专家从朗诵角度对每本书诵读时的语气、重点和感情变化等进行指导。

三、底本权威,大字拼音,注释实用。

底本采用权威的通行本,正文原文采用三号楷体大字,符合学生阅读习惯,保护学生视力;字上用现代汉语拼音注音,拼音的标注以《汉语大字典》注音为准,在语流中发生变

调的,一律标注本来的声调;页下附有难字、难词、难句注释,注释尽量参照最新研究成果,语言简洁通俗,表述精准易懂。

四、备有诵读示范音频资料,提供免费下载。

部分图书备有由专业播音员、主持人和配音演员诵读的全本或选本的示范音频资料;条件成熟时,我们会提供一线教师的部分篇章的吟诵音频资料,供家长和教师、学生借鉴学习。鉴于光盘在运输途中容易发生损坏,我们仅提供网上免费下载诵读音频的服务。如需要图书音频资料,请购书读者将个人姓名、手机号、邮箱、所购书目、购书地点等信息发送至 songduben@126.com,即可获得该图书音频的下载网址。

关于本系列图书的使用,我们的建议和体会是:小切入,长坚持,先熟诵,后理解,家校共读出成效。

首先,家长、教师要了解经典著作的原文大意、难点注解,其中的名言警句或典故也要事先知晓大概,以便在孩子问询时能够予以帮助。

其次,家长、教师每日选择百字左右的诵读内容,带领孩子反复诵读。次日复读昨日内容,然后再开始新的内容,在学习新知识时不断温故,巩固熟读效果。

第三,在诵读时可采取听我读、跟我读、慢慢读、快快读、接力读等多种诵读形式,让孩子在集体的氛围中感受到学习的乐趣。

第四,教师或家长可将诵读内容做成卡片或活页,以便携带,随时复习,随时巩固。

第五,家校联手,逐次做好孩子的诵读记录。记录卡可以有诵读篇目、开始的时间、熟读的次数,还可以附上自我评价分数,家长、教师评价分数,读伴评价分数,调动一切因素激励学生熟读成诵。

本系列图书,从经典著作版本的选择到文本注音、注释的审定,都力求做到精准,但错误之处在所难免,请专家和读者批评指正。

中华书局编辑部

2013年6月

内容导读

《宋词三百首》的历史流变与编纂原则

高文利 韩鹏飞

一代有一代之文学，汉文、唐诗、宋词、元曲、明清小说，作为中华民族传统文学之瑰宝，它们穿越历史的时空，泽被后世，流传至今，影响了一代又一代人。宋词作为宋代文学之盛，文采风流，震铄古今，可算是宋型文化的情采与表征。因此，词作为中华传统诗歌国度里的一朵奇葩，不仅是中华传统文明的象征与积淀，也是传统诗歌艺术的成熟典范，永远值得我们去仔细品味和欣赏。

一

词滥觞于隋唐，成熟于晚唐五代，盛于两宋。王国维先生标举它为有宋一代之文学，是确有见地的。

赵宋王朝的建立，不仅结束了自安史之乱至五代十国之间二百多年的动荡局面，也迎来了中华文明史上的又一个高峰。故而陈寅恪先生说：“华夏民族之文化，历数千载之演进，造极于赵宋之世。”因此，在伴随着宋代文化走向极盛的演进历程中，宋词作为宋型文化的象征，之所以会继唐诗之后，走向另一个新的艺术高度，与宋代商品经济的繁荣，市民文化娱乐需求以及社会财富的迅速积累和士大夫精英为主的社会转型等多重的社会文化因素有关，也与宋代词人群体的努力探索有着密切的关系。在这之中，宋人远承《诗经》《楚辞》及汉魏六朝诗歌的精华，又兼重艺术个性的努力开拓，在历经百年之后，终于使词成了与唐诗争奇、与元曲斗艳的蔚为大观的艺术新国度。

具体到宋词的创作历程而言，“词至北宋而大，至南宋而深”（王国维《人间词话》）。这期间可谓经历了一个漫长而艰辛的探索过程。

北宋前期词的创作以晏殊、欧阳修、张先等人代表。他们承继花间、南唐词风，主要创作大都侧重描写男女柔情，并没有超越词作为“艳科”的藩篱。即使“凡有井水处，皆能歌柳词”的柳永之词，从艺术本质上而言，其在语言、风格上的典丽与通俗仍属婉约词派的一支，这与晏、欧等人的作品没有多少质的差别。然而，随着社会矛盾的加深加剧与歌词创作实践的不断积累与拓展，宋词终于迎来了一个崭新的时代！以苏轼为代表的词人群体，以诗法入词，以诗词同源的词学理念，极力扩展词的表现内容和艺术手法，这一切都对传统词的格局有了重大的突破。尤其是苏轼那些清雄旷达的词作，“一洗绮罗香泽之态，摆脱绸缪宛转之度”（胡寅《题酒边词序》），使宋词为之一新。此后，词史上便崛起了与婉约派双峰并峙、二水分流的豪放词派。尽管这些词派还保留了不少婉约词的创作痕迹，但他们毕竟以自己的探索和努力拓宽了词的题材，丰富了词的风格，解放了词的形式，使词这种特殊的和乐而歌的诗体具有了如诗一样的社会功能，词的地位也因此有了极大的提升。

至北宋后期，周邦彦作为北宋词坛上集婉约派大成的巨匠，“不薄今人爱古人”，转益多师，使宋词在雅俗共赏之中，进一步雅化，可谓开格律派之宗风。与此同时，这一时期的词坛也可谓异彩纷呈，不同风格的词人联袂竞驰，各领风骚，不拘一格。比如，词中雄杰贺铸，婉约与豪放兼收并蓄，合金铸剑，别有锋芒；黄庭坚以诗人之笔，融晏、欧之雅与柳词之俗于一体，可谓别开新面；秦观则以婉约派之醇正、轻灵，将词推进到了一个新的艺术领域。也正因为如此，词坛的格局为之一变，表现为婉约、豪放两派的对垒。“论暂时力量对比，前者如老柳吹绵，漫天飞絮，占据着上风；论将来的发展趋势，则后者如新笋解箨，拔地而起，‘栖凤枝条犹软弱，化龙形状已依稀’，前程正未可限量。”（钟振振《宋词鉴赏辞典·序言（一）》）

宋室南渡前后，空前激烈的民族矛盾，使得这一时期的词作充满了剑与火、血与泪。也因此，由苏轼所开创的豪放词风，在南宋词人笔下得到了充分的继承与发扬，以岳飞、张元幹、张孝祥等为代表的豪放词派，壮怀激烈，气吞山河，不仅唱出了那个时代的最强音，还教育和鼓舞了千百万的中国人。甚至以李清照、朱敦儒等为代表的婉约词派，在工于抒写离愁别绪中，其词作也或多或少地带有凄凉、悲惋的黍离之感。

辛弃疾的出现，不但标志着英气勃发的爱国词达到了新的高潮，而且标志着豪放词派发展到了登峰造极的艺术境地。恢复故土、洗雪耻辱的北伐宏愿蹉跎成空，使得词人

一腔忠愤之情遂尽托于词。无论登高望远还是归隐题壁,无论饯别送行还是吟风赏月,无论遣兴抒怀还是抚今追昔,词人那横戈跃马、弓马游侠的豪气都跃然纸上。可以说词到了辛弃疾的手中,才真正达到了“无意不可入,无事不可言”的艺术境界。词也因此几乎跻身与诗、文同等的地位。稍后的陆游、刘过、刘克庄等人,其词作虽不如辛词博大精深,却也豪气过人,各具特色。至此,豪放词派才真正形成了以辛弃疾为中心、与婉约派分庭抗礼的艺术流派。而宋末的文天祥、刘辰翁等人的词作,更是承继辛派词风的薪火,绵延不断,高举抗战旗帜,慷慨悲歌,绽放出炽烈而真挚的爱国词最后的“余焰”。

“事无两样人心别”(辛弃疾《贺新郎·同甫见和再用前韵》)。在辛派词人击节高歌的同时,以新都临安为中心的东南地区,其钟灵毓秀,又孕育出了以姜夔、吴文英为代表的骚雅词派。他们大多是地位低下的幕僚、清客,往往因人生失意而漂泊于江湖。尽管他们也写出了不少寄托身世之感与抒发忧世之情的词篇,但就总体而言,其审美情趣与词作风格却与辛派词人大相径庭。然而与北宋婉约词相比,他们在艺术创作上还是有許多值得称道的地方,比如讲究词法、雕章琢句、谐音协律等,使词具有了很高的艺术审美价值。同时或稍后的高观国、卢祖皋、周密、王沂孙、张炎等人,作为姜夔、吴文英、史达祖三人的后劲,尽管其堂庑不大,成就有限,但由于他们多能将身世之感融于家国之恨中,并将含蓄不尽的艺术手法和哀婉欲绝的词人心语融于词作之中,所以也具有不可忽视的艺术力量。清人赵翼在《题遗山诗》中说:“国家不幸诗家幸,赋到沧桑句便工。”以此来评价南宋末年诸多词人的创作,也可谓恰如其分。

二

对于宋词的断代选本,代不乏其人。自宋代曾慥的《乐府雅词》,至朱祖谋的《宋词三百首》,真可谓比比皆是。但为了方便读者的阅读需求,此次选注的《宋词三百首》版本是以广泛流传的清代朱祖谋所编的《宋词三百首》为底本,并结合吕明涛、谷学彝编注的《宋词三百首》版本编纂而成的。全书共收入词人 88 家,词作 298 首。当然,由于今人的审美标准和审美情趣在很多方面已与前人不同,因此,为了满足广大中小学生读者的需求,在选编过程中,我们主要遵循以下几个原则:

公正客观。在具体编纂过程中,对每个词人以及词作的注解以具体文学事实为依据,尽可能不参杂个人情感因素,不作褒贬,参照《全宋词》、词人别集以及词人传记,对每个词人及每篇词作做出比较客观的论述与注解。

通俗易懂。为了便于广大读者确切把握词作内容与艺术内涵,对于宋词中难懂的典故与词句,尽可能不做艰深的考据,代之以通俗易懂的语句,使读者能够准确无误地把握词作的中心主旨。

准确详实。为了保证词作注释的准确性,我们在编注过程中,参考了1997年文化艺术出版社出版、朱德才主编的《增订注释全宋词》,以及众多名家或专家所注解的《宋词三百首》版本,以求能在综合众多学者成果的基础上,更准确地注解每篇词作。

由于理论水平有限,以及时代的限制,这也许不是宋词非常理想的选本。仁者见仁,智者见智,选家的观点也各不相同。我们期待同行专家学者的批评与指正。

(作者单位:绥化学院文学与传媒学院)

诵读指导

宋词诵读中的严谨法度与飞扬情思

李洪岩

词,是中国古典文学作品中重要的组成部分,产生于隋唐并在宋代达到其艺术顶峰。作为一种文学样式,它讲求节奏、韵律,有押韵、平仄的要求,言简意赅,想象丰富,从这些文学特征角度看,该文学样式也应是诗歌的一种。不过,词大多有章节(即阙)之分,长短句式错落有致,形成了既有变化又法度森严的词牌,呈现出与中国古典格律诗不同的特征,所以,词作为一种重要的文学样式丰富了中国古典文学长廊。

许多诵读者都喜欢诵读宋词,其长短错落的句式、丰富多样的表达手法、或豪放或婉约的词风给诵读者提供了广阔的诵读创作空间。诵读宋词,应从以下几方面进行创作。

首先,从时代背景、作者经历、作品文本本身等多个角度入手充分地理解内容是诵读创作的出发点与关键。这一点与宋词的写作特点关系密切。

宋词篇幅适度,用语简练、思绪飞扬是词作的重要特点。不少宋词名篇长于抒情,短小的篇幅中蕴涵着无尽的情思,挖掘文字背后的情感是一个巨大的挑战。此外,不少词人善于用典,甚至有的一首词中就有多处典故,不熟悉内容,不了解典故,诵读时往往就会流于表面化。

比如,宋代词人辛弃疾《永遇乐·京口北固亭怀古》中就使用了较多的典故,并抒发了深沉丰厚的情感。其中,借对“孙仲谋”的敬仰抒发了对世事变迁、沧海桑田的感慨,谈“寄奴”表达了词人的雄心壮志,“元嘉草草”凝聚着词人以古鉴今之意,“佛狸祠下,一片神鸦社鼓”抒发了词人忧伤慨叹之情,自比“廉颇”表明自己壮志犹在。短短的词作中用典竟达五个之多,情感丰富且变化多端,对案头准备的要求之高可见一斑。

其次,了解词牌的特点,特别是熟悉一些常见的词牌形式,可以帮助我们熟悉其句式

的编排、呼应对仗的手法、节奏韵律的变化,这有助于我们把握主旨、安排停连、控制节奏。

词,从表面上看似乎有着自由的句式,而且也不易看出格律上的要求,但实际上词的写作要遵循相当复杂严格的规律,不同规律的组合便构成了词牌,我们常见的《念奴娇》《蝶恋花》《江城子》等都是词牌。

比如,宋代词人晏殊的《浣溪沙》,共有上下两阕,每阕各三句,每句都是七个字。

一曲新词酒一杯,去年天气旧亭台,夕阳西下几时回。

无可奈何花落去,似曾相识燕归来。小园香径独徘徊。

因为大家比较熟悉七言诗的格式,所以在诵读到第三句时往往会将语势扬起,以引领最后一句。但是诵读该词则不能这样处理,因为《浣溪沙》上下阕的第三句都是结束句,如果按照习惯性的语气、节奏来诵读,人们在读完每一阕的第三句时,便会产生没有完结之感。正确的处理方法是,每一阕的前两句语流应连贯,第三句则放慢语速并在句尾延长停顿,从而使每一阕内部相对完整,而上下两阕层次分明。

再比如,有些词中以单字作领字,起发语的作用,发语词领属其后面的若干字词和句子,并将这些字词和句子连缀起来。如宋代词人柳永《雨霖铃》中有这样几句:

念去去、千里烟波,暮霭沉沉楚天阔。

诵读这三个句子不宜一句一句简单罗列,而应将“念”字延长,然后将接下来的文字连贯地诵读出来,一气呵成,使语意顺畅清晰。

第三,从整体上把握宋词及其作者的风格派别,这对诵读基调的设定、用气发声的控制、语言表达技巧的运用等提供了一个大概的类型和方向。

词风有豪放和婉约之分。

豪放风格的词,诵读基调多高亢、凝重、热情、舒展,气息充沛,声响音高,语言表达大起大落,大开大阖,沉郁顿挫。

婉约风格的词,诵读基调多深沉、低迷、凄婉、清寒,弱控制气息,声柔音暗,语言表达

低回婉转，欲放还收。

这是从宏观角度对词的风格所进行的粗略划分。在每一个主要的风格类型之内，还可以根据其色彩浓淡和力度强弱分出更多层级，从而使宋词诵读既风格鲜明，又丰富多彩。

比如说，岳飞的《满江红》和辛弃疾的《永遇乐·京口北固亭怀古》两首词，从主体风格色彩角度来说，都具有豪放雄浑的特点，但在诵读时却应该有不同的处理。《满江红》是岳飞在南宋初建、身负重任时写就的，故豪气干霄，壮志凌云，字里行间散发着一股积极向上的精神气质。《永遇乐·京口北固亭怀古》是词人辛弃疾空怀报国之志但却不被重用借怀古而发出的不平之鸣，因此伤感慨叹，沉郁沧桑，雄浑悲怆。

还有一些清新淡雅、意境清丽的小令，或偶发情怀，或抒写美景，令人诵而忘忧，怡然自得。如张志和《渔歌子》中的“青箬笠，绿蓑衣，斜风细雨不须归”为人们描绘了一幅秀美的风景画；李清照《如梦令》中的“知否？知否？应是绿肥红瘦”表现了一种惜春、伤春的心情。二者虽都偏于婉约，但色彩韵律各不相同。

第四，在凸显特色的同时善于变化，于相同的词牌甚至是同一部作品的诵读中体现出诵读者自身的气质。

很多优秀的词作会成为众人选诵的作品，词的诵读创作也应凸显诵读者自己的特色。凸显特色，就是对作品个性特征进行深入挖掘和细致处理。不同的作品当然有不同的特色，但是由于词作数量众多，而且多以抒情感怀为主要内容，这就难免造成类型的雷同和色彩的单一，即使小有特点，往往也会由于诵读者未加区别地草率处理而耽于平凡。因此如若发现了词作中的特点，就应将这一特点加以强化和突出，以使其特色凸显出来。

比如，为表现词作内容和抒发词人强烈的情感而加大语言表达的力度、强度、亮度、幅度、尺度等。苏轼《江城子·密州出猎》中就有这样的词句：

老夫聊发少年狂，左牵黄，右擎苍，锦帽貂裘，千骑卷平冈。

这是苏轼豪放词中的经典句子。诵读时，“老夫”如“少年”般的狂态、“牵黄”和“擎苍”的架势、“千骑卷平冈”的气势和动感，都可以靠加强吐字力度、加大语势起伏变化幅度、以及转换音色虚实等方法表现出来。凸显特色的关键就是改变表达的定势，让表达

的方式方法甚至于风格格调既在情理之中,又在意料之外。

人们喜爱诵读宋词,因为它既有格律诗的节奏、韵律,又有相较格律诗更为灵活的句式,在进行有声语言表达过程中容易形成悦耳动听、变化丰富的艺术特色,加之宋词选材广泛,风格多样,情感丰富,所以诵读宋词成为流动的经典、听觉的盛宴就是水到渠成的事了。

(作者单位:中国传媒大学播音主持艺术学院)

目 录

出版说明	1
内容导读	1
诵读指导	1

赵 佶

燕山亭(裁剪冰绡)	1
-----------------	---

钱惟演

木兰花(城上风光莺语乱)	2
--------------------	---

范仲淹

渔家傲(塞下秋来风景异)	2
--------------------	---

苏幕遮(碧云天)	3
----------------	---

御街行(纷纷坠叶飘香砌)	3
--------------------	---

张 先

千秋岁(数声鶗鴂)	4
-----------------	---

菩萨蛮(哀筝一弄《湘江曲》)	5
----------------------	---

醉垂鞭(双蝶绣罗裙)	5
------------------	---

一丛花(伤高怀远 几时穷)	5
---------------------	---

天仙子(水调数声持酒听)	6
--------------------	---

青门引(乍暖还轻冷)	6
------------------	---

晏 殊

浣溪沙(一曲新词酒一杯)	7
--------------------	---

浣溪沙(一向年光有限身)	7
--------------------	---

清平乐(红笺小字)	8
-----------------	---

清平乐(金风细细)	8
-----------------	---

木兰花(燕鸿过后莺归去)	9
--------------------	---

木兰花(池塘水绿风微暖)	9
--------------------	---

木兰花(绿杨芳草长亭路)	10
--------------------	----

踏莎行(祖席离歌)	10
-----------------	----

踏莎行(小径红稀)	10
-----------------	----

踏莎行(碧海无波)	11
-----------------	----

蝶恋花(六曲阑干偎碧树)	11
--------------------	----

韩 缜

凤箫吟(锁离愁)	12
----------------	----

宋 祁

木兰花(东城渐觉风光好)	13
--------------------	----

欧阳修

采桑子(群芳过后西湖好)	13
--------------------	----

诉衷情(清晨帘幕卷轻霜)	14
--------------------	----

踏莎行(候馆梅残)	14
-----------------	----

蝶恋花(庭院深深深几许)	15
--------------------	----

蝶恋花(谁道闲情抛弃久)	15
--------------------	----

蝶恋花(几日行云何处去)	16
--------------------	----

木兰花(别后不知君远近)	16
--------------------	----

临江仙(柳外轻雷池上雨)	16
--------------------	----

浪淘沙(把酒祝东风)	17
------------------	----

浣溪沙(堤上游人逐画船)	17
--------------------	----

青玉案(一年春事都来几)	18
--------------------	----

聂冠卿

多丽(想人生) 18

柳永

曲玉管(陇首云飞) 19

雨霖铃(寒蝉凄切) 20

蝶恋花(伫倚危楼风细细) 21

采莲令(月华收) 21

浪淘沙慢(梦觉、透窗风一线) 22

定风波(自春来、惨绿愁红) 22

少年游(长安古道马迟迟) 23

戚氏(晚秋天) 23

夜半乐(冻云黯淡天气) 25

玉蝴蝶(望处雨收云断) 25

八声甘州(对潇潇暮雨洒江天) 26

迷神引(一叶扁舟轻帆卷) 27

竹马子(登孤垒荒凉) 27

王安石

桂枝香(登临送目) 28

千秋岁引(别馆寒砧) 29

王安国

清平乐(留春不住) 30

晏几道

临江仙(梦后楼台高锁) 30

蝶恋花(梦入江南烟水路) 31

蝶恋花(醉别西楼醒不记) 31

鹧鸪天(彩袖殷勤捧玉钟) 32

鹧鸪天(醉拍春衫惜旧香) 32

生查子(金鞭美少年) 32

生查子(关山魂梦长) 33

木兰花(东风又作无情计) 33

木兰花(秋千院落重帘暮) 34

清平乐(留人不住) 34

阮郎归(旧香残粉似当初) 34

阮郎归(天边金掌露成霜) 35

六么令(绿阴春尽) 35

御街行(街南绿树春饶絮) 36

虞美人(曲阑干外天如水) 36

留春令(画屏天畔) 37

思远人(红叶黄花秋意晚) 37

满庭芳(南苑吹花) 37

苏轼

水调歌头(明月几时有) 38

水龙吟(似花还似非花) 39

念奴娇(大江东去) 40

永遇乐(明月如霜) 40

洞仙歌(冰肌玉骨) 41

卜算子(缺月挂疏桐) 42

青玉案(三年枕上吴中路) 43

临江仙(夜饮东坡醒复醉) 43

定风波(莫听穿林打叶声) 44

贺新郎(乳燕飞华屋) 44

黄庭坚

鹧鸪天(黄菊枝头生晓寒) 45

定风波(万里黔中一漏天) 46

秦观

望海潮(梅英疏淡) 46

八六子(倚危亭) 47

满庭芳(山抹微云) 48

满庭芳(晓色云开) 48

减字木兰花(天涯旧恨) 49

踏莎行(雾失楼台) 49

浣溪沙(漠漠轻寒上小楼) 50

阮郎归(湘天风雨破寒切) 50

鹧鸪天(枝上流莺和泪闻) 51

晁端礼

绿头鸭(晚云收) 51

赵令畤

蝶恋花(欲减罗衣寒未去) 52

蝶恋花(卷絮风头寒欲尽) 53

清平乐(春风依旧) 53

张 耒	
风流子(木叶亭皋下)·····	54
晁补之	
水龙吟(问春何苦匆匆)·····	54
盐角儿(开时似雪)·····	55
忆少年(无官官柳)·····	55
洞仙歌(青烟幂处)·····	56
晁冲之	
临江仙(忆昔西池池上饮)·····	57
舒 亶	
虞美人(芙蓉落尽天涵水)·····	57
朱 服	
渔家傲(小雨廉纤风细细)·····	58
毛 滂	
惜分飞(泪湿阑干花着露)·····	58
陈 克	
菩萨蛮(赤阑桥尽香街直)·····	59
菩萨蛮(绿芜墙绕青苔院)·····	59
李元膺	
洞仙歌(雪云散尽)·····	60
时 彦	
青门饮(胡马嘶风)·····	61
李之仪	
谢池春(残寒销尽)·····	61
卜算子(我住长江头)·····	62
周邦彦	
瑞龙吟(章台路)·····	62
风流子(新绿小池塘)·····	63
兰陵王(柳阴直)·····	64
琐窗寒(暗柳啼鸦)·····	65
六 丑(正单衣试酒)·····	65
夜飞鹊(河桥送人处)·····	66
满庭芳(风老莺雏)·····	67
过秦楼(水浴清蟾)·····	67
花 犯(粉墙低)·····	68

大 酺(对宿烟收)·····	69
解语花(风销焰蜡)·····	69
定风波(莫倚能歌敛黛眉)·····	70
蝶恋花(月皎惊乌栖不定)·····	70
解连环(怨怀无托)·····	71
拜星月慢(夜色催更)·····	71
关河令(秋阴时晴渐向暝)·····	72
绮寮怨(上马人扶残醉)·····	72
尉迟杯(隋堤路)·····	73
西 河(佳丽地)·····	74
瑞鹤仙(悄郊原带郭)·····	74
浪淘沙慢(昼阴重)·····	75
应天长(条风布暖)·····	76
夜游宫(叶下斜阳照水)·····	76
贺 铸	
更漏子(上东门)·····	77
青玉案(凌波不过横塘路)·····	77
感皇恩(兰芷满汀洲)·····	78
薄 幸(艳真多态)·····	78
浣溪沙(不信芳春厌老人)·····	79
浣溪沙(楼角初销一缕霞)·····	79
石州慢(薄雨初寒)·····	79
蝶恋花(几许伤春复暮)·····	80
天门谣(牛渚天门险)·····	80
天 香(烟络横林)·····	81
望湘人(厌莺声到枕)·····	81
绿头鸭(玉人家)·····	82
张元幹	
石州慢(寒水依痕)·····	83
兰陵王(卷珠箔)·····	83
叶梦得	
贺新郎(睡起啼莺语)·····	84
虞美人(落花已作风前舞)·····	85
汪 藻	
点绛唇(新月娟娟)·····	86

刘一止		
喜迁莺(晓光催角)	86	
韩 轲		
高阳台(频听银签)	87	
李 邴		
汉宫春(潇洒江梅)	88	
陈与义		
临江仙(高咏楚词酬午日)	89	
临江仙(忆昔午桥上饮)	89	
蔡 伸		
苏武慢(雁落平沙)	90	
柳梢青(数声鶗鴂)	90	
周紫芝		
鹧鸪天(一点残红欲尽时)	91	
踏莎行(情似游丝)	91	
李 甲		
帝台春(芳草碧色)	92	
李重元		
忆王孙(萋萋芳草忆王孙)	92	
万俟咏		
三 台(见梨花初带夜月)	93	
徐 伸		
二郎神(闷来弹鹊)	94	
田 为		
江神子慢(玉台挂秋月)	95	
曹 组		
蓦山溪(洗妆真态)	95	
李 玉		
贺新郎(篆缕消金鼎)	96	
廖世美		
烛影摇红(霏霭春空)	97	
吕滨老		
薄 幸(青楼春晚)	98	
查 奎		
透碧霄(叙兰舟)	98	
鲁逸仲		
南 浦(风悲画角)	99	
岳 飞		
满江红(怒发冲冠)	100	
张 抡		
烛影摇红(双阙中天)	101	
程 垓		
水龙吟(夜来风雨匆匆)	102	
张孝祥		
六州歌头(长淮望断)	103	
韩元吉		
六州歌头(东风著意)	104	
好事近(凝碧旧池头)	105	
袁去华		
瑞鹤仙(郊原初过雨)	105	
剑器近(夜来雨)	106	
安公子(弱柳千丝缕)	106	
陆 淞		
瑞鹤仙(脸霞红印枕)	107	
陆 游		
卜算子(驿外断桥边)	108	
渔家傲(东望山阴何处是)	108	
定风波(欹帽垂鞭送客回)	109	
陈 亮		
水龙吟(闹花深处层楼)	109	
范成大		
忆秦娥(楼阴缺)	110	
明儿媚(酣酣日脚紫烟浮)	111	
霜天晓角(晚晴风歇)	111	
蔡幼学		
好事近(日日惜春残)	112	
辛弃疾		
贺新郎(绿树听鹈鴂)	112	