

精
选

宋词三百首

胡跃荣
选注

鋪就文章星斗，
吟成天籟溪山。
清風解把柔詞翻，
从教花繁月滿。
雅尔婉婉，
雅尔婉婉，
豪情底，
纤婉娟娟。
休惜飄逸似神仙，
我有錦女一卷。

胡跃荣

宋
词



岳麓書社

精
选

宋词

JINGXUAN
SONGCI
SANBAISHOU

三百首

胡跃荣
选注



岳麓書社·长沙

图书在版编目(CIP)数据

精选宋词三百首/胡跃荣选注. —长沙:岳麓书社, 2015. 1

ISBN 978—7—5538—0268—8

I. ①精... II. ①胡... III. ①宋词—诗集 IV. ①I222. 844

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 139962 号

JING XUAN SONG CI SAN BAI SHOU

精选宋词三百首

选 注 胡跃荣

责任编辑 杨云辉

责任校对 舒 舍

封面设计 刘 娟

岳麓书社出版发行

地址:湖南省长沙市爱民路 47 号

电话:0731—88804152 88885616

邮编:410006

网址:www. yueluhistory. com

2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本:890×1240 1/32

印张:11. 75

字数:264 千字

印数:1—6 000

ISBN 978—7—5538—0268—8/I · 1181

定价:28. 00 元

承印:长沙瑞和印务有限公司

如有印装质量问题,请与本社印务部联系

电话:0731—88884129

《西江月·精选宋词三百首》序

胡跃荣

铺就文章星斗，吟成天籁溪山。清风解把宋词翻，从教花繁月满。

雅尔缠绵婉婉，豪情痴醉婵娟。休猜飘逸似神仙，我有锦书一卷。



前言

直接地说，任何艺术的本质特征就是“形容”，即便是抽象思维也得通过对形象思维的引导，再由逻辑思维梳理、平移、延展、发散，然后才有成为抽象的可能。进而，任何思维总是在比较中进行的，比较的前提是：必须要有可供比对的参照物。说穿了，语言文字的艺术之本质特征就是对能够引导和诱发读者联想以构筑情境于是产生情思意念的参照物的形容，并借助于形容所用语言的语调语态，表现和渲染情境而诱发和激活情感情态，这就是文学艺术中“语境”的本质内涵。所以，对能够引导和诱发读者情与思的参照物的设计与表述才是语言文字艺术的核心所在，谓之“造境”。没有语境便没有高水平的造境，便难以激活和表现情感情态，而没有情境就没有了情感情态生成、倚仗和激活的条件与环境。这便简单而全面地囊括了语言文学艺术的本质内涵，无非是文字组合以形容而已。文学其实就是文字组合的艺术，组合文字的基本范式与法度的不同就形成了不同艺术体裁的文字艺术，分别叫做诗词、歌赋、散文、小说。

形容实际上是用思维信息的方式诱导人的生物性感应和思维情感共鸣，而文字所携带的语音声律则是以生物信息的方式直接激活人的生物性感应，所以，声律有特定形式的生物性信

息密码。虽然人类还未能揭示声音作为信息密码的原理和本质内涵，但却知道声音信息让人愉悦的共性：由此可以自然产生生物性美感和愉悦，并因此激活人的思维性联想。所以，中华传统诗词语言的品质有两个最根本内涵：传情达意的文字组合艺术与语音组合的声律效果。这两个品质让读者或听者在赏心悦目中自然产生情感共鸣，这便是中华传统诗词最根本的特质。

语言是文字组合构成的系统，系统组合才成为了语句和文章，优秀的诗词作品便是具体化了的文字组合的特征方法和经典模式。从语法、句法的角度来评价，诗词的各个诗句中的每个词组都没有完全的独立性，甚至构词的形式都是相互制约而共生的，必要有逻辑转承和相互照应而互为铺垫或延展；从内容与意境的组织方面来评价，诗词的各个句组间也没有完全的独立性，同样也必要有相互间的逻辑转承和相互照应而互为铺垫或延展；而从语音效果方面来评价，其全部语句构成的声律系统也必须有自然转承和相互照应而相互协作才和谐，这些特点尤其可以在篇幅不同的宋词中得到充分而全面的表现。特别地，宋词还有长短句搭配所激活的语调和情调而个性化地展示了其高品质语言的艺术魅力，所以，宋词的句读尤其重要，这却是长期以来被人们所忽略了的，为此，本词选才特别用格式化的方式表现宋词作品的句读特点，不仅使每件作品中的句型句式结构清晰，而且也便于读者能够轻松地掌握其声律结构的基本要领并能够一目了然唐诗宋词之渊源，尤其是可启迪当代人自省一下现代新诗，无论是从内涵还是形式上观察，现代新诗未必真有创新的内涵，现代微型诗未必真比古代微型诗有特色。

宋词文化是中华语言艺术的宝库，极品宋词可以作为诗赋语言的模式或范本。但研究语言艺术不是本词选的目的，所



以就不必解说太多的原理和规律，要做的只是让读者在潜移默化中提高自身的语言文字的素养与品质。从以上这些简单表述中，我们就可以很清晰地感觉到，优秀的宋词是人们培养语言能力、掌握语言艺术、提高文学素养的范本，并且这些能力和艺术素养都可以在愉悦的阅读过程中轻松获取，这才是编辑本词选的唯一目的。

于是，本词选仅仅是为读者从宋词文化的浩瀚海洋中筛选和系统化地整理了其中的部分精华作品而已，无非是帮助读者提高阅读兴趣、节省大量的阅读时间和阅读精力，为读者能在感动中高效益地学习和掌握语言艺术提供最有效的服务。编者还希望本词选能成为每一个学习和使用汉语的人之必读蓝本，成为每一个华人家庭的必备书。所以，编者更希望将本词选编成宋词艺术中的经典语法、句法、构词法之袖珍式辞典、词源，自然会拒绝收录任何有语病的宋词作品，同时也尽可能为读者多介绍一些特色鲜明的宋词好调。尽管这里只收录了300首宋词、124个词牌词调，却已经足以达此目的而感动读者了，大而全未必是好事，正如色彩缤纷使人有目不明、音响交错使人有耳不聪、山珍海味使人食欲不振、良莠混杂使人失其取舍，所以，让读者能在愉悦的阅读之后的潜移默化中耳聪目明而高雅脱俗才是本词选的根本出发点。本词选还能为儿童和青少年编织美丽而可以实现的梦境，老少皆宜，雅俗可赏，却不共俗流。

本词选对所选词作都作了细致校订，依据的是诗声词调的自然规律，并通过词作者大量作品中所体现的文字修养和语言风格，从不同版本中反复斟酌而敲定，力求做到尽善尽美，其文责自然由编注者担当。



欢迎交流探讨。编注者博客：<http://blog.sina.com.cn/u/1255248902>

胡跃荣

说明：本书序数用7位数编码。其中，末三位数字为作品的自然排序位置号。前三位数为作品名称（词牌）自然排序位置号。第四位数（居中数字）表示该词牌入选的（统计）作品数。详细说明可参见本书后记。



目 录



读书该读最好的（代序）/1

0012001 《如梦令》（李清照）/25

0012002 《如梦令》（佚名）/25

0022003 《长相思》（陆游）/26

0022004 《长相思》（万俟咏）/27

0033005 《相见欢》（李煜）/27

0033006 《相见欢》（李煜）/28

0033007 《相见欢》（辛弃疾）/28

0043008 《生查子》（欧阳修）/29

0043009 《生查子》（朱淑真）/29

0043010 《生查子》（毛滂）/30

0057011 《浣溪沙》（晏殊）/30

0057012 《浣溪沙》（欧阳修）/31

0057013 《浣溪沙》（李清照）/31

0057014 《浣溪沙》（陈允平）/32

0057015 《浣溪沙》（秦观）/33

0057016 《浣溪沙》（陈德武）/34

0057017 《浣溪沙》（张孝祥）/35

0062018 《点绛唇》（蔡伸）/36

0062019 《点绛唇》（晏几道）/36

- 0071020 《春光好》（张抡）/ 37
- 0088021 《卜算子》（陆游）/ 37
- 0088022 《卜算子》（李之仪）/ 38
- 0088023 《卜算子》（葛立方）/ 39
- 0088024 《卜算子》（苏轼）/ 40
- 0088025 《卜算子》（汪莘）/ 41
- 0088026 《卜算子》（王观）/ 41
- 0088027 《卜算子》（高观国）/ 42
- 0088028 《卜算子》（程垓）/ 43
- 0094029 《采桑子》（辛弃疾）/ 43
- 0094030 《采桑子》（陈亮）/ 44
- 0094031 《采桑子》（欧阳修）/ 44
- 0094032 《采桑子》（晏几道）/ 45
- 0107033 《减字木兰花》（吕本中）/ 46
- 0107034 《减字木兰花》（韦骧）/ 46
- 0107035 《减字木兰花》（秦观）/ 47
- 0107036 《减字木兰花》（李清照）/ 47
- 0107037 《减字木兰花》（苏轼）/ 48
- 0107038 《减字木兰花》（晏几道）/ 49
- 0107039 《减字木兰花》（贺铸）/ 49
- 0113040 《菩萨蛮》（辛弃疾）/ 50
- 0113041 《菩萨蛮》（张先）/ 51
- 0113042 《菩萨蛮》（朱淑真）/ 52
- 0123043 《诉衷情》（苏轼）/ 53
- 0123044 《诉衷情》（吴潜）/ 53
- 0123045 《诉衷情》（黄庭坚）/ 54



- 0135046 《清平乐》（辛弃疾）/ 54
- 0135047 《清平乐》（晁元礼）/ 55
- 0135048 《清平乐》（晏几道）/ 56
- 0135049 《清平乐》（赵令畤）/ 57
- 0135050 《清平乐》（陈德武）/ 58
- 0141051 《洛阳春》（韦骧）/ 58
- 0151052 《摊破浣溪沙》（辛弃疾）/ 59
- 0164053 《阮郎归》（晏几道）/ 60
- 0164054 《阮郎归》（晏几道）/ 60
- 0164055 《阮郎归》（欧阳修）/ 61
- 0164056 《阮郎归》（司马光）/ 61
- 0171057 《忆秦娥》（蔡伸）/ 62
- 0184058 《朝中措》（辛弃疾）/ 63
- 0184059 《朝中措》（欧阳修）/ 64
- 0184060 《朝中措》（朱敦儒）/ 65
- 0184061 《朝中措》（晁元礼）/ 65
- 0191062 《武陵春》（李清照）/ 66
- 0201063 《更漏子》（晏几道）/ 67
- 0217064 《西江月》（苏轼）/ 67
- 0217065 《西江月》（苏轼）/ 68
- 0217066 《西江月》（辛弃疾）/ 69
- 0217067 《西江月》（辛弃疾）/ 70
- 0217068 《西江月》（朱敦儒）/ 70
- 0217069 《西江月》（陈师道）/ 71
- 0217070 《西江月》（司马光）/ 72
- 0223071 《眼儿媚》（韩琦）/ 72

- 0223072 《眼儿媚》（王雱）/ 73
- 0223073 《眼儿媚》（张元幹）/ 74
- 0231074 《少年游》（欧阳修）/ 74
- 0243075 《柳梢青》（韩淪）/ 75
- 0243076 《柳梢青》（仲殊）/ 76
- 0243077 《柳梢青》（吴潜）/ 76
- 0256078 《南歌子》（吴潜）/ 77
- 0256079 《南歌子》（苏轼）/ 78
- 0256080 《南歌子》（王炎）/ 79
- 0256081 《南歌子》（张先）/ 80
- 0256082 《南歌子》（苏轼）/ 80
- 0256083 《南歌子》（蔡伸）/ 81
- 0261084 《醉花阴》（李清照）/ 82
- 0272085 《望江南》（欧阳修）/ 83
- 0272086 《望江南》（苏轼）/ 84
- 0289087 《鹧鸪天》（晏几道）/ 85
- 0289088 《鹧鸪天》（晏几道）/ 86
- 0289089 《鹧鸪天》（朱敦儒）/ 86
- 0289090 《鹧鸪天》（惠洪）/ 88
- 0289091 《鹧鸪天》（陆游）/ 88
- 0289092 《鹧鸪天》（陆游）/ 89
- 0289093 《鹧鸪天》（赵令畤）/ 90
- 0289094 《鹧鸪天》（赵长卿）/ 91
- 0289095 《鹧鸪天》（辛弃疾）/ 92
- 0293096 《瑞鹧鸪》（冯延巳）/ 92
- 0303097 《玉楼春》（宋祁）/ 93



- 0303098 《玉楼春》（晏几道）/ 94
- 0303099 《玉楼春》（欧阳修）/ 95
- 0315100 《浪淘沙》（李煜）/ 96
- 0315101 《浪淘沙》（辛弃疾）/ 96
- 0315102 《浪淘沙》（欧阳修）/ 97
- 0315103 《浪淘沙》（朱敦儒）/ 98
- 0315104 《浪淘沙》（晏几道）/ 99
- 0324105 《南乡子》（辛弃疾）/ 99
- 0324106 《南乡子》（秦观）/ 100
- 0324107 《南乡子》（苏轼）/ 101
- 0324108 《南乡子》（苏轼）/ 102
- 0339109 《虞美人》（李煜）/ 103
- 0339110 《虞美人》（秦观）/ 103
- 0339111 《虞美人》（晏几道）/ 104
- 0339112 《虞美人》（沈端节）/ 105
- 0339113 《虞美人》（吴潜）/ 106
- 0339114 《虞美人》（谢逸）/ 106
- 0339115 《虞美人》（冯延巳）/ 107
- 0339116 《虞美人》（徐俯）/ 108
- 0339117 《虞美人》（蔡伸）/ 109
- 0342118 《一斛珠》（周紫芝）/ 110
- 0342119 《一斛珠》（赵长卿）/ 110
- 0351120 《梅花引》（贺铸）/ 111
- 0365121 《踏莎行》（贺铸）/ 112
- 0365122 《踏莎行》（周紫芝）/ 113
- 0365123 《踏莎行》（秦观）/ 113



精选宋词三百首

- 0365124 《踏莎行》（晏殊）/ 114
- 0365125 《踏莎行》（晏殊）/ 115
- 0372126 《鹊桥仙》（秦观）/ 116
- 0372127 《鹊桥仙》（辛弃疾）/ 117
- 0380128 《临江仙》（陆游）/ 118
- 0380129 《临江仙》（晏几道）/ 119
- 0380130 《临江仙》（晏几道）/ 119
- 0380131 《临江仙》（晏几道）/ 120
- 0380132 《临江仙》（刘辰翁）/ 121
- 0380133 《临江仙》（朱敦儒）/ 122
- 0380134 《临江仙》（苏轼）/ 123
- 0380135 《临江仙》（晁冲之）/ 124
- 0380136 《临江仙》（韩玉）/ 125
- 0380137 《临江仙》（程垓）/ 126
- 0397138 《蝶恋花》（苏轼）/ 126
- 0397139 《蝶恋花》（柳永）/ 127
- 0397140 《蝶恋花》（晏殊）/ 128
- 0397141 《蝶恋花》（欧阳修）/ 129
- 0397142 《蝶恋花》（欧阳修）/ 130
- 0397143 《蝶恋花》（赵令畤）/ 131
- 0397144 《蝶恋花》（晏几道）/ 132
- 0401145 《凤衔杯》（晏殊）/ 133
- 0412146 《一剪梅》（李清照）/ 133
- 0412147 《一剪梅》（蒋捷）/ 134
- 0424148 《渔家傲》（范仲淹）/ 135
- 0424149 《渔家傲》（曹组）/ 136





- 0424150 《渔家傲》（苏轼）/ 137
- 0424151 《渔家傲》（李清照）/ 138
- 0433152 《破阵子》（辛弃疾）/ 139
- 0433153 《破阵子》（陆游）/ 140
- 0433154 《破阵子》（晏殊）/ 141
- 0443155 《定风波》（欧阳修）/ 142
- 0443156 《定风波》（苏轼）/ 143
- 0443157 《定风波》（欧阳炯）/ 144
- 0451158 《唐多令》（陈允平）/ 145
- 0461159 《锦帐春》（辛弃疾）/ 145
- 0471160 《青杏儿》（赵秉文）/ 146
- 0481161 《钗头凤》（陆游）/ 147
- 0491162 《惜分钗》（唐婉）/ 148
- 0501163 《苏幕遮》（范仲淹）/ 150
- 0511164 《殢人娇》（毛滂）/ 150
- 0524165 《青玉案》（辛弃疾）/ 151
- 0524166 《青玉案》（贺铸）/ 152
- 0524167 《青玉案》（陈允平）/ 153
- 0524168 《青玉案》（黄公绍）/ 154
- 0532169 《天仙子》（张先）/ 155
- 0532170 《天仙子》（吴潜）/ 156
- 0541171 《凤凰阁》（柳永）/ 157
- 0554172 《行香子》（赵师侠）/ 157
- 0554173 《行香子》（苏轼）/ 159
- 0554174 《行香子》（秦观）/ 160
- 0554175 《行香子》（辛弃疾）/ 161



- 0561176 《河满子》（孙洙）/ 162
- 0576177 《江城子》（苏轼）/ 163
- 0576178 《江城子》（苏轼）/ 164
- 0576179 《江城子》（秦观）/ 165
- 0576180 《江城子》（秦观）/ 166
- 0576181 《江城子》（叶梦得）/ 166
- 0576182 《江城子》（谢逸）/ 167
- 0581183 《两同心》（晏几道）/ 168
- 0593184 《千秋岁》（秦观）/ 169
- 0593185 《千秋岁》（张先）/ 170
- 0593186 《千秋岁》（欧阳修）/ 171
- 0601187 《风入松》（俞国宝）/ 172
- 0612188 《御街行》（李清照）/ 173
- 0612189 《御街行》（范仲淹）/ 174
- 0622190 《一丛花》（陈亮）/ 175
- 0622191 《一丛花》（张先）/ 176
- 0631192 《祝英台近》（辛弃疾）/ 177
- 0641193 《剔银灯》（范仲淹）/ 178
- 0651194 《金人捧露盘》（高观国）/ 179
- 0662195 《洞仙歌》（辛弃疾）/ 180
- 0662196 《洞仙歌》（苏轼）/ 181
- 0671197 《蓦山溪》（程垓）/ 182
- 0681198 《鹤冲天》（贺铸）/ 183
- 0691199 《感黄鹂》（秦观）/ 184
- 0701200 《谢池春慢》（李之仪）/ 185
- 0711201 《绿腰》（贺铸）/ 187





- 0721202 《天香》（刘焯）/ 188
- 0731203 《意难忘》（程垓）/ 189
- 0748204 《水调歌头》（苏轼）/ 190
- 0748205 《水调歌头》（苏轼）/ 192
- 0748206 《水调歌头》（赵长卿）/ 193
- 0748207 《水调歌头》（辛弃疾）/ 194
- 0748208 《水调歌头》（李公昂）/ 195
- 0748209 《水调歌头》（张孝祥）/ 197
- 0748210 《水调歌头》（李纲）/ 198
- 0748211 《水调歌头》（叶梦得）/ 199
- 0755212 《满江红》（岳飞）/ 200
- 0755213 《满江红》（辛弃疾）/ 201
- 0755214 《满江红》（苏轼）/ 202
- 0755215 《满江红》（陆游）/ 203
- 0755216 《满江红》（张元幹）/ 204
- 0761217 《塞翁吟》（仇远）/ 205
- 0771218 《倦寻芳》（陈允平）/ 206
- 0782219 《满庭芳》（秦观）/ 208
- 0782220 《满庭芳》（蔡伸）/ 209
- 0791221 《东风巧》（张炎）/ 210
- 0802222 《雨中花慢》（苏轼）/ 211
- 0802223 《雨中花慢》（吴礼之）/ 212
- 0812224 《凤凰台上忆吹箫》（李清照）/ 213
- 0812225 《凤凰台上忆吹箫》（吴元可）/ 214
- 0823226 《声声慢》（李清照）/ 215
- 0823227 《声声慢》（张炎）/ 216

