

宋词三百首

学苑出版社

金钩雕弓如满月

百北窗

杜天似

明月几时有

把酒问青天

不知天上宫阙

今夕是何年

大江东去

浪淘尽千古风流人物

人有悲欢离合

月有阴晴圆缺

此事古难全

但愿人长久

千里共婵娟

而今识尽愁滋味

欲说还休

欲说还休

却道天凉好个秋

春如旧

人空瘦

泪痕红尽铅华透

桃花落

闲宫院

山盟虽在

锦书难寄

莫、莫、莫

梧桐更兼细雨

到黄昏点点滴滴

这次第

怎一个愁字了得

寻寻觅觅

冷冷清清

凄凄惨惨戚戚

乍暖还寒时候

最难将息

三、三、三



图书在版编目 (CIP) 数据

宋词三百首/尹文胜主编; 赵乃增等选注. —北京:
学苑出版社, 1999. 6

ISBN 7-5077-1298-2

I. 宋… II. ①尹… ②赵… III. 宋词-作品集-中国
IV. I222. 8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 01646 号

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

北京市忠信诚胶印厂印刷 新华书店经销

850×1168 毫米 1/32 开本 10.5 印张 130 千字

1999 年 6 月北京第 1 版 1999 年 6 月北京第 1 次印刷

印数: 1—10000 册 定价: 20.00 元



尹文胜：「民主」杂志青年编辑，记者。

赵乃增：中国人民大学中文系古典文学研究室副教授。

鲁竹：中国人民大学中文系古典文学硕士研究生。

前 言

唐诗之后有宋词。唐诗美仑美奂，宋词同样精美绝伦。在中国文学史上，宋词和唐诗地位一样崇高。它们并尊行世，长期影响着中国人的思想和生活。中国人每一种心志和情感，似乎都被唐诗宋词吟咏过了。

词滥觞于隋唐，至宋蔚为大观。有宋一代，词人灿若群星，词作恒河沙数。历来宋词选本甚多，各有侧重，各有千秋。遗憾的是，始终没有一个选本像清代蘅塘退士的《唐诗三百首》那样影响巨大，家喻户晓。近几年，《宋词三百首》的选本也所在多有，相习成风。如今，笔者不揣谫陋，捧心效颦，再做一次尝试，试图为青少年朋友提供一本普及性的宋词读物。自知难脱窠臼，但倘能于读者略有裨益，虽贻笑大方而不顾。

青少年时代，正是为赋新词强作愁、为赋新愁强作词的时代。在这个年龄，读宋词是一件美好的事情。浸淫其中，既是一种艺术享受，又可陶冶情操，增长识见。尤其在浮躁、喧嚣的现实社会中，宋词会给青少年朋友带来一分内心的宁静。

本书选取宋代词人一百二十位（其中无名氏九位），或稍能反映宋词发展的脉络。选取作品时，偏重于风格清新明快、感情浓郁真挚、语言通俗易懂、富有个性情趣的词作；此

外，柳永、苏轼、周邦彦、李清照、辛弃疾、姜夔这些有大功于宋词的人的作品选得多一些。面对佳作如林，所选只能是挂一漏万。好在这些作品历经时光的磨洗，每一首都折射出宋词整体的熠熠光辉。

诗无达诂，词亦如是。本书注释，力求简洁明了，避开烦琐考证，对说法不一的，择善而从。但由于太过匆忙，更由于学殖疏浅，所选所注定有不当之外，恳请高明不吝指教。

尹文胜

1999年5月28日

目 录

- 钱惟演
- 1 木兰花 城上风光莺语乱
- 王禹偁
- 2 点绛唇 雨恨云愁
- 潘 阆
- 3 酒泉子 长忆观潮
- 林 逋
- 4 长相思 吴山青
- 4 霜天晓角 冰清霜洁
- 范仲淹
- 6 苏幕遮 碧云天
- 7 渔家傲 塞下秋来风景异
- 柳 永
- 8 雨霖铃 寒蝉凄切
- 9 倾杯 鹭落霜洲
- 10 鹤冲天 黄金榜上
- 10 八声甘州 对潇潇暮雨洒江天
- 11 曲玉管 陇首云飞
- 12 卜算子慢 江枫渐老
- 13 玉蝴蝶 望处雨收云断
- 13 木兰花慢 拆桐花烂漫

- 14 望海潮 东南形胜
- 15 凤栖梧 伫倚危楼风细细
- 16 西平乐 尽日凭高寓目
- 张 先
- 17 青门引 乍暖还轻冷
- 17 天仙子 水调数声持酒听
- 18 木兰花 龙头舴艋吴儿竞
- 19 一丛花令 伤高怀远几时穷
- 19 千秋岁 数声鶗鴂
- 晏 殊
- 21 浣溪沙 一曲新词酒一杯
- 21 蝶恋花 槛菊愁烟兰泣露
- 22 清平乐 红笺小字
- 22 踏莎行 小径红稀
- 23 山亭柳 家住西秦
- 24 破阵子 燕子来时新社
- 24 木兰花 池塘水绿风微暖
- 25 相思儿令 昨日探春消息
- 25 玉楼春 绿杨芳草长亭路
- 宋 祁
- 27 玉楼春 东城渐觉风光好
- 27 浪淘沙近 少年不管
- 尹 洙
- 29 水调歌头 万顷太湖上
- 苏舜钦
- 30 水调歌头 潇洒太湖岸

王 淇

- 31 望江南 江南岸

欧阳修

- 32 采桑子 群芳过后西湖好
- 32 踏莎行 候馆梅残
- 33 蝶恋花 庭院深深深几许
- 34 蝶恋花 谁道闲情抛弃久
- 34 生查子 去年元夜时
- 35 玉楼春 尊前拟把归期说
- 35 朝中措 平山栏槛倚晴空
- 36 越溪春 三月十三寒食日
- 37 少年游 阑干十二独凭春
- 37 浣溪沙 堤上游人逐画船

王安石

- 39 浪淘沙令 伊吕两衰翁
- 40 桂枝香 登临送目

范纯仁

- 41 鹧鸪天 腊后春前暖律催

王安国

- 42 清平乐 留春不住

晏几道

- 43 临江仙 梦后楼台高锁
- 44 鹧鸪天 彩袖殷勤捧玉钟
- 44 南乡子 绿水带春潮
- 45 菩萨蛮 哀筝一弄湘江曲
- 45 阮郎归 天边金掌露成霜
- 46 思远人 红叶黄花秋意晚

- 王 观
- 47 卜算子 水是眼波横
- 张舜民
- 48 卖花声 木叶下君山
- 王 雱
- 50 眼儿媚 杨柳丝丝弄轻柔
- 孙浩然
- 51 离亭燕 一带江山如画
- 苏 軾
- 52 卜算子 缺月挂疏桐
- 53 行香子 一叶舟轻
- 54 望江南 春未老
- 54 江城子 十年生死两茫茫
- 55 江城子 老夫聊发少年狂
- 56 水调歌头 明月几时有
- 57 浣溪沙 簌簌衣巾落枣花
- 58 定风波 莫听穿林打叶声
- 59 浣溪沙 山下兰芽短浸溪
- 60 念奴娇 大江东去
- 61 临江仙 夜饮东坡醒复醉
- 62 水调歌头 落日绣帘卷
- 63 满庭芳 归去来兮
- 64 水龙吟 似花还似非花
- 65 八声甘州 有情风万里卷潮来
- 66 蝶恋花 花褪残红青杏小
- 李之仪
- 67 卜算子 我住长江头

舒 亶

- 68 虞美人 芙蓉落尽天涵水

黄庭坚

- 69 水调歌头 瑶草一何碧

- 70 清平乐 春归何处

- 71 念奴娇 断虹霁雨

秦 观

- 73 满庭芳 山抹微云

- 74 鹊桥仙 纤云弄巧

- 75 踏莎行 雾失楼台

- 76 浣溪沙 漠漠轻寒上小楼

- 76 满庭芳 晓色云开

- 77 江城子 西城杨柳弄春柔

- 78 如梦令 遥夜沉沉如水

- 79 望海潮 梅英疏淡

贺 铸

- 81 鹧鸪天 重过阊门万事非

- 82 青玉案 凌波不过横塘路

- 82 石州慢 薄雨收寒

- 83 将进酒 城下路

- 84 踏莎行 杨柳回塘

- 85 天香 烟络横林

- 85 六州歌头 少年侠气

僧仲殊

- 87 南歌子 十里青山远

晁补之

- 88 摸鱼儿 买陂塘

- 89 临江仙 谪宦江城无屋买
张耒
- 90 风流子 木叶亭皋下
侯蒙
- 92 临江仙 未遇行藏谁肯信
周邦彦
- 93 苏幕遮 燎沉香
- 94 解语花 风销绛蜡
- 95 忆旧游 记愁横浅黛
- 95 满庭芳 风老莺雏
- 96 少年游 并刀如水
- 97 西河 佳丽地
- 98 花犯 粉墙低
- 99 齐天乐 绿芜凋尽台城路
- 100 瑞龙吟 章台路
- 101 拜星月慢 夜色催更
李廌
- 102 虞美人 玉阑干外清江浦
晁冲之
- 103 临江仙 忆昔西池池上饮
毛滂
- 104 清平乐 杏花时候
朱服
- 105 渔家傲 小雨纤纤风细细
谢逸
- 106 花心动 风里杨花

晁端礼

108 绿头鸭 晚云收

叶梦得

110 水调歌头 秋色渐将晚

111 点绛唇 缥缈危亭

112 八声甘州 故都迷岸草

万俟咏

114 春草碧 又随芳绪生

朱敦儒

116 相见欢 金陵城上西楼

116 水龙吟 放船千里凌波去

118 鹧鸪天 我是清都山水郎

周紫芝

119 鹧鸪天 一点残红欲尽时

120 一剪梅 无限江山无限愁

慕容岩卿妻

121 浣溪沙 满目江山忆旧游

李纲

122 六么令 长江千里

李清照

124 如梦令 昨夜雨疏风骤

124 如梦令 常记溪亭日暮

125 渔家傲 雪里已知春信至

126 一剪梅 红藕香残玉簟秋

126 醉花阴 薄雾浓云愁永昼

127 鹧鸪天 暗淡轻黄体性柔

128 凤凰台上忆吹箫 香冷金猊

- 129 摊破浣溪沙 病起萧萧两鬓华
- 129 渔家傲 天接云涛连晓雾
- 130 声声慢 寻寻觅觅
- 131 永遇乐 落日熔金
- 132 武陵春 风住尘香花已尽
- 132 点绛唇 蹴罢秋千
- 吕本中
- 134 采桑子 恨君不似江楼月
- 134 踏莎行 雪似梅花
- 聂胜琼
- 136 鹧鸪天 玉惨花愁出凤城
- 赵鼎
- 137 满江红 惨结愁阴
- 李邴
- 139 汉宫春 潇洒江梅
- 李甲
- 141 过秦楼 卖酒垆边
- 向子諲
- 143 阮郎归 江南江北雪漫漫
- 144 虞美人 去年雪满长安树
- 蔡伸
- 145 水调歌头 亭皋木叶下
- 陈与义
- 147 临江仙 忆昔午桥桥上饮
- 148 虞美人 张帆欲去仍搔首
- 张元干
- 149 贺新郎 梦绕神州路

- 150 石州慢 寒水依痕
- 151 水调歌头 举手钓鳌客
- 153 渔家傲 钓笠披云青障绕
- 154 瑞鹧鸪 白衣苍狗变浮云
- 刘子翥
- 156 暮山溪 浮烟冷雨
- 吕渭老
- 158 西江月慢 春风淡淡
- 胡 铨
- 160 好事近 富贵本无心
- 岳 飞
- 161 小重山 昨夜寒蛩不住鸣
- 162 满江红 怒发冲冠
- 李 石
- 163 临江仙 烟柳疏疏人悄悄
- 康与之
- 164 诉衷情令 阿房废址汉荒丘
- 黄公度
- 165 菩萨蛮 高楼目断南来翼
- 韩元吉
- 166 水调歌头 今日我重九
- 朱淑真
- 168 谒金门 春已半
- 169 减字木兰花 独行独坐
- 169 眼儿媚 迟迟春日弄轻柔
- 170 蝶恋花 楼外垂杨千万缕

- 姚 宽
- 171 生查子 郎如陌上尘
- 袁去华
- 172 水调歌头 雄跨洞庭野
- 陆 游
- 173 卜算子 驿外断桥边
- 174 渔家傲 东望山阴何处是
- 174 鹊桥仙 一竿风月
- 175 钗头凤 红酥手
- 176 诉衷情 当年万里觅封侯
- 177 夜游宫 雪晓清笳乱起
- 178 秋波媚 秋到边城角声哀
- 179 谢池春 壮岁从戎
- 范成大
- 180 浣溪沙 十里西畴熟稻香
- 181 南柯子 怅望梅花驿
- 杨万里
- 182 好事近 月未到城斋
- 183 昭君怨 午梦扁舟花底
- 朱 熹
- 184 水调歌头 江水浸云影
- 严 蕊
- 186 卜算子 不是爱风尘
- 蜀 妓
- 187 鹊桥仙 说盟说誓
- 张孝祥
- 188 水调歌头 雪洗虏尘静

- 189 六州歌头 长淮望断
- 191 水调歌头 江山自雄丽
- 192 念奴娇 洞庭青草
- 193 西江月 问讯湖边春色
- 辛弃疾
- 194 满江红 家住江南
- 195 青玉案 东风夜放花千树
- 196 水龙吟 楚天千里清秋
- 197 菩萨蛮 郁孤台下清江水
- 198 水龙吟 举头西北浮云
- 199 清平乐 茅檐低下
- 199 清平乐 绕床饥鼠
- 200 鹧鸪天 陌上柔桑破嫩芽
- 201 西江月 明月别枝惊鹊
- 201 太常引 一轮秋影转金波
- 202 贺新郎 甚矣吾衰矣
- 203 鹧鸪天 壮岁旌旗拥万夫
- 204 破阵子 醉里挑灯看剑
- 205 西江月 醉里且贪欢笑
- 205 永遇乐 千古江山
- 207 南乡子 何处望神州
- 208 丑奴儿 少年不识愁滋味
- 208 沁园春 杯汝来前
- 程垓
- 210 酷相思 月挂霜林寒欲坠
- 211 满庭芳 南月惊乌