



元曲， 我的压力解药

120

首纾解压力的元曲名句

「吴淑华·谢昀邵编著」

生活困顿、挫折、意志消沉、
紧张不安的时候，
需要一首元曲来抗压，
你现在的压力，
需要哪首元曲来纾解？

图书在版编目(CIP)数据

元曲,我的压力解药/吴淑华,谢均邵编著. —长沙:岳麓书社,2003
(诗疗馆丛书)

ISBN 7-80665-353-8

I. 元... II. ①吴...②谢... III. 元曲—选集

IV. I222.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 121514 号

元曲, 我的压力解药

作 者: 吴淑华 谢均邵

责任编辑: 曾德明

封面制作: 黄 朝

岳麓书社出版发行

地址: 湖南省长沙市新民路 10 号

电话: 0731-8885616 (邮购)

邮编: 410006

2004 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 890 × 1240 毫米 1/32

印张: 8.25

字数: 138 千字

印数: 1 - 10,000

ISBN7-80665-353-8/I.622

定价: 18.00 元

承印: 深圳中华商务安全印务股份有限公司

地址: 深圳市龙岗区平湖镇万福工业区

邮编: 518111 电话: 0755-84686888

如有印装质量问题, 请与承印厂联系

元曲 我的压力解药

「吴淑华·谢昀邵编著」

岳麓书社

卷一 人生如戏，戏如人生

1. 骤雨打新荷 元好问 012
2. 醉中天（咏大蝴蝶） 王鼎 014
3. 中吕阳春曲（知机） 白朴 016
4. 庆东原（叹世） 白朴 018
5. 清江引（钱塘怀古） 任昱 020
6. 双调蟾宫曲（自乐） 孙周卿 022
7. 普天乐（嘲西席） 张鸣善 024
8. 山坡羊（潼关怀古） 张养浩 026
9. 双调水仙子（梦觉） 乔吉 028
10. 山坡羊（西湖醉歌次郭振卿韵） 刘致 030
11. 滚绣球（摘调） 邓熙 032
12. 沉醉东风（重九） 卢挚 034
13. 双调沉醉东风（对酒） 卢挚 036
14. 折桂令 卢挚 038
15. 楚天遥过清江引 薛昂夫 040
16. 南吕骂玉郎过感皇恩采茶歌 顾德润 042
17. 折桂令 无名氏 044
18. 雁儿落带过得胜令 无名氏 046
19. 小桃红（江岸水灯） 盍志学 048
20. 卖花声（怀古） 张可久 050
21. 吊屈原 贯云石 052

卷二 功名利禄如浮云

1. 双调沉醉东风（渔父词） 白朴 056
2. 阳春曲（知机） 白朴 058
3. 中吕阳春曲 姚燹 060
4. 越调柳营曲（金陵故址） 查德卿 062
5. 沉醉东风 胡祇遹 064
6. 南吕金字经 马致远 066
7. 沉醉东风（秋夜旅思） 张可久 068
8. 双调水仙子（讥时） 张鸣善 070
9. 双调折桂令（留京城作） 梁寅 072
10. 中吕山坡羊 陈草庵 074
11. 中吕山坡羊（寓兴） 乔吉 076
12. 水仙子（嘲少年） 乔吉 078
13. 卖花声（悟世） 乔吉 080
14. 黄钟人月圆 刘因 082
15. 双调雁儿落带得胜令 邓玉宾 084
16. 正宫塞鸿秋 薛昂夫 086
17. 山坡羊 薛昂夫 088
18. 正宫叨叨令 无名氏 090
19. 鸚鵡曲（感事） 冯子振 092

卷三 宣泄积压的情感

1. 前调 王元鼎 096
2. 小桃红 王恽 098
3. 中吕十二月带过尧民歌（别情） 王实甫 100
4. 中吕上小楼（佳人话旧） 吴弘道 102
5. 落梅风 周文质 104
6. 双调沉醉东风（春情） 徐再思 106
7. 折桂令 徐再思 108
8. 越调凭阑人（春怨） 徐再思 110
9. 清江引（相思） 徐再思 112
10. 水仙子（夜雨） 徐再思 114
11. 落梅风（答卢疏斋） 珠帘秀 116
12. 天净沙（秋思） 马致远 118
13. 落梅风 马致远 120
14. 落梅风 马致远 122
15. 越调黄蔷薇带过庆元贞 高克礼 124
16. 中吕朝天子（春思） 张可久 126
17. 前调（离思） 张可久 128
18. 折桂令（别怀） 张可久 130
19. 双调折桂令（寄远） 乔吉 132
20. 水仙子（怨风情） 乔吉 134
21. 双调蟾宫曲 汤式 136
22. 双调风入松 赵禹圭 138

- 23. 折桂令（忆别） 刘庭信 140
- 24. 水仙子（相思） 刘庭信 142
- 25. 双调清江引 刘婆惜 144
- 26. 仙吕一半儿（题情） 关汉卿 146
- 27. 四块玉（闲适） 关汉卿 148
- 28. 沉醉东风 关汉卿 150
- 29. 四块玉（风情） 兰楚芳 152
- 30. 前调中吕阳春曲（知机） 无名氏 154
- 31. 水仙子 无名氏 156
- 32. 水仙子（喻纸鸢） 无名氏 158

卷四 寄情山水忘烦忧

- 1. 天净沙（秋） 白朴 162
- 2. 正宫叨叨令（四景） 周文质 164
- 3. 一半儿（春妆） 查德卿 166
- 4. 中吕阳春曲（春景） 胡祇遹 168
- 5. 人月圆 倪瓒 170
- 6. 朝天子（西湖） 徐再思 172
- 7. 小桃红（客船晚期） 盍至学 174
- 8. 凭阑人（江夜） 张可久 176
- 9. 双调雁儿落带得胜令 张养浩 178
- 10. 双调天香引（西湖感旧） 汤式 180

11. 殿前欢 卢挚 182
12. 沉醉东风（秋景） 卢挚 184

卷五 忠于内心的声音

1. 一半儿（题情） 王鼎 188
2. 山坡羊（春睡） 王实甫 190
3. 一半儿（题情） 白朴 192
4. 仙吕后庭花 吕止庵 194
5. 凭栏人（寄征衣） 姚燧 196
6. 蟾宫曲（晓起） 徐琰 198
7. 解三酲 真真 200
8. 双调落梅风 马致远 202
9. 双调潘妃曲 商挺 204
10. 折桂令（九日） 张可久 206
11. 朝天子（闺情） 张可久 208
12. 正宫塞鸿秋（代人作） 贯云石 210
13. 红绣鞋 贯云石 212
14. 水仙子（展转秋思京门赋） 乔吉 214
15. 中吕上小楼（客情） 景元启 216
16. 中吕山坡羊（抒怀示友人四首之四） 汤式 218
17. 小桃红 杨果 220
18. 庆东原（泊罗阳驿） 赵善庆 222

19. 节节高（题洞庭鹿角庙壁） 卢挚 224

20. 寨儿令 无名氏 226

卷六 回归生活本质

1. 鹦鹉曲 白贲 230

2. 醉太平（归隐） 汪元亨 232

3. 四块玉（恬退） 马致远 234

4. 双调蟾宫曲（叹世） 马致远 236

5. 清江引（野兴二首） 马致远 238

6. 中吕十二月带尧民歌（寒食道中） 张养浩 240

7. 南吕玉交枝带四块玉（闲适） 乔吉 242

8. 水仙子（自足） 杨朝英 244

9. 普天乐 滕斌 246

10. 双调蟾宫曲 卢挚 248

11. 沉醉东风（闲居） 卢挚 250

12. 南吕四块玉（闲适） 关汉卿 252

13. 四块玉（闲适四首之一） 关汉卿 254

14. 春来喜（赠茶肆二首） 李乘 256

15. 红绣鞋（天台瀑布寺） 张可久 258

编辑后记 261

自序

时序渐入微凉的秋季，蛰伏已久的活动细胞有一种蓄势待发的感觉，热情奔放的盛夏又即将成为过客，这一年的记忆录中，又可记上个几笔。生活嘛！偶尔来个出人意料的顽皮和趣味是无伤大雅的，所以我打算抓住盛夏的尾巴，到游泳池清凉一下，再吃一碗超大的挫冰；或者，在艳阳高照的球场上痛快淋漓的玩一场球。有时候，反其道而行的生活，说不定会有脱出常轨的意外想像与收获，谁说生活就一定要按照规矩来呢？

当初，在诠释元曲作品的过程中，我便试着从多种角度去体会作家所欲传达的意念，虽然，有时候会有脱离作家意念的想像，但就一个读者的角度而言，这样属于自己有所意会的弦外之音，才是真正的“收获”。所以，我试着将自己投入作家当时的创作背景去了解作品意涵，或者尝试性地将作品内容与现今社会现象做一结合，企图拉近读者与作家之间的距离。因为，在体验的过程中，如果有了时空的阻挠，一种疏离感便产生，也因为元曲本身有浅近俚俗、反映人生百态的特色，让我能做如此大胆性的尝试。然而，如此尝试的前提是，我一定要抓住曲中的主旨，因

为那是作家真正的创作精神，如果忽略了，我所做的尝试便成为无病呻吟的泛泛之论了。这是我对自己的期许。

如今，本书出版了，初试啼声的我觉得在创作的过程中犹如“阿婆生子——真拚”，然而一种踏实感始终存在着。因为这样的新尝试，让我仿佛坐了一趟体验人生的列车，我开始变得战战兢兢，我开始认真地去体验，因为生活的周围多有值得我去驻足聆赏、细细体味之处，不管酸、甜、苦、辣，因为如此新奇有趣，让我愿意一直搭乘下去，因为我深信这是一班开往“幸福站”的列车，如果你愿意，我们竭诚欢迎你的加入！

体验后最大的收获，我觉得元曲作家所编织的文学世界都是绕着“生活”在打转。“文学即生活，生活即文学”这样的理念，应该是文学家们千古传唱不绝的主张吧。面临现实生活的困顿与挫折，于是，作家进入文学的世界驰骋想像、编织梦想。说他们是逃避吗？其实，他们只是转个弯罢了！眼前已是山穷水尽，又何必执迷不悟地走下去呢？转个弯、换个意念，说不定另一条路便出现好山好水。生活的奥秘在此，奇迹就像顽皮的小孩，躲在前方转角处等待你我去找寻。偶尔，作家们摇身一变成大卫魔术师，挥挥魔术棒，从箱子里变出活蹦乱跳的小白兔；或者，变出七彩斑斓的手帕，因为他们的巧思，让生活添加了快

乐的佐料，给了我们无比的能量。

有人说：“完美的作品常是一个艺术家在生活细节上追求精确与完美的副产品。”我们不敢说元曲作家们所创作出来的每一首作品都是十全十美的，然而，我们已真正感受到作品中所散发出来的生命光彩和真谛。

体验人生的列车持续行驶着，我只能将我个人一路行来的想法娓娓道出，我想，这就是生活，不仅作品的精神如此，亲身体验后的我也深有所感。现在，我的战战兢兢已经变成一种气定神闲，因为人生路上的行走之间，大地的一切好像就是如此不停地循着一定的轨迹运转，可以改变的是——可以自由挥动魔术棒的我们。

卷一

人生如戏，戏如人生

山不转，路转；路不转，
人转。调整脚步，可以更
豁达地看待你的人生。

1.

骤雨打新荷

元好问

绿叶阴浓，遍池塘水阁，遍趁凉多。

海榴初绽，妖艳喷香罗。

老燕携雏弄语，有高柳鸣蝉相和。

骤雨过，珍珠乱糝，打遍新荷。

人生有几，念良辰美景，一梦初过。

穷通前定，何用苦张罗。

命友邀宾玩赏，对芳樽浅酌低歌。

且酩酊，任他两轮日月，来往如梭。

大自然的景物，总有吸引人的一种力量。陶醉于眼前的盛夏情景，一股欣然的热情便藉景宣泄而出，作家运用属于夏天的声音和色彩，经由笔端的运转，一一带出了充满盛夏特征的景物：绿荫、石榴花、燕子、鸣蝉、骤雨、新荷，一幅具大自然色彩的泼墨画仿佛呈现眼前，此时耳边传来燕语和蝉鸣，扑鼻而来

的是石榴花的清香。种种属于大自然的气息挑动刺激了人们最敏锐的感官，一片生机充然于大地之中。

上半首浓艳多彩的笔墨与下半首抒写愁苦的情怀，形成了极强烈的对比，由于时处宋末元初之际，作者饱尝国破家亡的创伤，身处在那样的时节，自然产生消极悲观的人生态度。“人生能有多少岁月，良辰美景如斯，不过只是幻梦一场。生命中的穷困通达，也是前生注定，何苦日夜操劳？”久闷于心的苦与愁，终究无心恋栈眼前的盛夏美景而娓娓道出，这种“以乐景写哀愁”的笔法，动人之情更加深刻。既然命须如此，不如得过且过、及时行乐倒显快活，“邀请友人宾客，共对杯樽高歌一曲，喝它个酩酊大醉、痛快淋漓，任凭时光飞逝如梭。”豁然情怀之下实道尽了对现实的不满与无奈。

现实社会中的种种困顿，常会让人心生畏怯而产生消极逃避的心态，最怕就是甘处现境而不思振作，如此幸运之神便擦身而过。“穷通前定”是一悲观的念头，如果将念头转换一下，其实人生路上本有崎岖，所谓“山不转，路转；路不转，人转。”当你无法改变周遭的人、事、物时，何不尝试改变自己？调整一下脚步，让自己的人生有新的方向和挑战，生活契机掌握手中，眼前美景真是“乐景”，此时心情也踏实畅快，何乐而不为呢？

2.

醉中天 咏大蝴蝶

王鼎

弹破庄周梦，两翅驾东风。
三百座名园一采个空，难道风流种？
吓杀寻芳的蜜蜂。
轻轻扇动，把卖花人扇过桥东。

王鼎是元朝文人之一，为关汉卿的挚友，在他的作品中，时而表现出一种放荡不羁、玩世不恭的作风，嘻笑怒骂之间可以看到他对现实社会作了最无情且一针见血的批判。这首作品便是用夸张的手法对现实进行嘲讽，一句极具力道的“弹破”开启全篇，试看这些冲破庄周梦中的大蝴蝶如何来到世间拈花惹草。

“远处传来振翅齐飞的声响，仿佛深怕人家不知它们的来到，浩浩荡荡地有如蝗虫过境般，顿时之间，已把长满奇花异草的有名花园给逛遍了，还将花蜜采个精空。说它们是天生寻花问柳、徜徉花丛间的风流种倒是一点也不为过！它们这样天生的风流种把同来寻芳采蜜的蜜蜂吓得四处窜逃，只要它轻轻摆动翅膀，哪

怕是蜜蜂，就连卖花人都被搞到桥东去了。”

作家巧妙地以咏物的方式将元朝时候在大都、汴梁等大都市横行霸道、到处拈花惹草的蒙古贵族之恶劣行径描绘得入木三分，让人深感痛恶。

在元代遭受异族统治的时代里，这样的社会现象，对于身处其间的小老百姓只能选择沉默以对，他们无力抵抗，只有默默承受这一切不平等的待遇，遭逢其时的作家，只有透过作品替市井小民表达心中沉痛的呐喊。虽是咏大蝴蝶，但作家透过对美丽花蝴蝶的情态描写，道尽元朝时候在大都市横行霸道的贵族丑态，以美写丑，在极端对比之下，让这首作品产生极大的夸张艺术效果，也让读者了解到那时候的社会风气，这些花花公子的蛮横凶残更令人发指。此外，在诙谐幽默、像是恶作剧的笔调下，在在体现出文人对现实社会之终极关怀。