

在诗经中修行



读最美的诗句 修最好的身心

了然◎著



【 揭开《诗经》中隐藏至深的修心秘密
原来《诗经》是本好看的身心修行书 】



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
總發行：悅發行·悅華圖書



在诗经中修行

《诗经》是中国人精神生活的源头

——王蒙讲读

【王蒙讲读】
《诗经》是中国人精神生活的源头

王蒙讲读 王蒙著

在诗经中修行

了然 著

读最美的诗句，
修最好的身心

广东旅游出版社

中国·广州



图书在版编目 (CIP) 数据

在诗经中修行：读最美的诗句，修最好的身心 / 了然著. — 广州：
广东旅游出版社，2014. 9
ISBN 978 - 7 - 80766 - 908 - 1

I. ①…在 II. ①了… III. ①《诗经》—诗歌欣赏
IV. ①I207. 222

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 164627 号

出 版 人：刘志松
责任编辑：郑作民
封面设计：回归线视觉传达
内文插画：灵云出岫
内文设计：谢晓丹
责任技编：刘振华
责任校对：李瑞苑 刘光焰

广东旅游出版社出版发行

广州市天河区五山路 483 号华南农业大学 (公共管理学院) 14 号楼三楼 邮编：510642

邮购电话：020 - 87348243

广东旅游出版社图书网

www. tourpress. cn

深圳希望印务有限公司印刷

(深圳市坂田吉华路 505 号大丹工业园二楼)

889 毫米 × 1240 毫米 32 开 11 印张 276 千字

2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数：1 - 5000 册

定价：39.80 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书。

道人情诗

了然

《诗经》是我国最早的一部修道诗歌总集，共三百零五篇。《诗经》原本叫《诗》，共有诗歌 305 首（另外还有 6 篇有题目无内容，即“有目无辞”，称为“笙诗”），因此又称《诗三百》。从汉朝起儒家将其奉为修身、齐家、治国、平天下的经典，因此称为《诗经》。曾有人考证其作者与《诗经》的形成过程，臆断者有，有理有据者也有，不过都不重要。

《诗经》存三百零五篇，分《风》、《雅》、《颂》三部分。《风》由周南、召南、邶风、鄘风、卫风、王风、郑风、齐风、魏风、唐风、秦风、陈风、桧风、曹风、豳风组成，称为“十五国风”。这“十五国”其实是在隐喻修道之情。“风”的意思是民风习气，讲的主要是风与水的治理，也就是情欲习气的治理，当中主要讲述如何降伏自己的情欲。

《雅》分《大雅》、《小雅》，多为入仕当官之后的修行。也就是能够自律自戒管理自己的自身自心众生。

《颂》中的诗歌，宗旨为“无邪”，已经回归自然天性。这叫“大隐隐于朝”。诗中说的上帝就是自性回归。

关于《诗经》的编集，汉代主要有两种说法。

一种说法是行人采诗说。也有说有采集之事，无采诗之官。《汉书·艺文志》载：“古有采诗之官，王者所以观风俗，知得失，自考正也。”

凡是觉悟了的、能内省内观的、能自己作得了主的人，可以说都是王者，自在王。这样的人能观自己的俗气习气性欲情欲，知道自己的得失，能自己考正自己的言行，这就是采诗之官，能自己有所戒律，能自律的人，就是“官”。官嘛，就是管理众生的嘛，管理自己的种种习气（“众生”）也叫官。这就是采诗采官的说法。官名叫做“行人”或“道人”，到民间（田野）去采情（诗），采到以后，把诗交给大师，大师把诗歌和调子弹唱配合一下，就上报给天子。能这样做的人，能降伏自己性情、能转物的人就叫大师，或者叫王者圣者，这就是内王外圣或者外王内圣。

另一种说法是孔子删诗说。《史记·孔子世家》载：“古者诗三千余篇，及至孔子去其重，取可施于礼义……三百五篇，孔子皆弦歌之。”唐代孔颖达、宋代朱熹、明代朱彝尊、清代魏源等对此说均持怀疑态度。《诗经》大约成书于公元前6世纪，此时孔子尚未出生；公元前544年吴公子季札至鲁国观乐，鲁乐工为他所奏的风诗次序与今本《诗经》基本相同，说明那时已有了一部《诗》，此时孔子年仅8岁。因此近代学者一般认为删诗说不可信。

无论是采诗还是孔子删诗，在尘之儒，俗儒是无法得入其中的，也无法想象《诗经》的真实含义，妄思议妄猜测难窥圣贤之道。

《周颂·敬之》：“敬之敬之，天维显思，命不易哉。无曰高高在上，陟降厥士，日监在兹。维予小子，不聪敬止。日就月将，

学有缉熙于光明。佛时仔肩，示我显德行。”

翻译过来就是：恭谨啊恭谨，天性成只表现在思想念头上，它是不改变的哟。不要说它高高在上难以达到，从高处降下来默然守拙（厥）之士，时时刻刻心在此，每日监视在下边。只有我那不懂事的小子，不知道恭谨与止息，圣聪难明。日积月累勤护持，渐积广大以至于光明。作佛时救度幼子的任务肩负起来，证明我彰显道德之行。

又如《匪风》：“匪风发兮，匪车偈兮。顾瞻周道，中心怛兮。”

不是风在吹，也非车在奔驰。四顾瞻望观察大道，是心在忐忑。这好像《六祖坛经》里说的：“不是风动不是幡动，是仁者心动。”《六祖坛经》可是比《诗经》晚了不知道数百年还是上千年呢。

而如《硕鼠》说的则是极乐乐土。这些诗更让我们疑惑了，难道《诗经》那个时代，中国已经有“成佛”这一说了吗？《诗经》问世时，中国应该还没有佛经传入吧？《诗经》到底在说些什么？她的秘密在哪里呢？这本书从头至尾，给你揭开《诗经》中隐藏的绝世修炼秘密。说起修炼之道，《大学》与《中庸》是最好的教科书——

大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。物有本末，事有终始。知所先后，则近道矣。

古之欲明明德于天下者，先治其国。欲治其国者，先齐其家。欲齐其家者，先修其身。欲修其身者，先正其心。

欲正其心者，先诚其意。欲诚其意者，先致其知。致知在格物。物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身

修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本，其本乱而末治者否矣。其所厚者薄，而其所薄者厚，未之有也。此谓知本，此谓知之至也。

所谓诚其意者，毋自欺也。如恶恶臭，如好好色，此之谓自谦。故君子必慎其独也。小人闲居为不善，无所不至，见君子而后厌然，掩其不善而著其善。人之视己，如见其肺肝然，则何益矣！此谓诚于中，形于外，故君子必慎其独也。曾子曰：“十目所视，十手所指，其严乎！”富润屋，德润身，心广体胖，故君子必诚其意。

从这段《大学》的片段中，你已经看到了，要达到洞察一切的玄明之德，在于止，先止住自己的习气与妄念，然后才能入定入静，接近与道。其中唯有“格物”一词，一般人难以理解，格物的意思一般人理解为将事物穷究到底，分头剂数，解析一空，直至空无……但是，其实“格物”很简单，就是关闭六根，与外物隔绝。或者说不受外物干扰，达到内明，洞观一切。

总之，《诗经》是一本修身、齐家、治国、平天下的经书，里面包含着家国性命文武双修之秘笈，全经书从头至尾贯穿着中庸之道，有为无为，两边行履，不离无为，不舍有为。不偏之谓中，不易之谓庸。中者，天下之正道；庸者，天下之定理。此篇乃孔门传授心法。整个《诗经》用词优雅，形象逼真，隐喻恰当巧妙，举一反三，是列祖先贤给我们留下来的至宝。

目录

1 周南

- | | | |
|----|------|------------|
| 2 | 关雎: | 君子如何才能求得淑女 |
| 8 | 葛覃: | 情为何物 |
| 14 | 卷耳: | 降伏心猿与意马 |
| 21 | 樛木: | 外贤内圣 |
| 26 | 螽斯: | 道法自然 |
| 31 | 桃夭: | 修身齐家 |
| 37 | 兔置: | 捕捉东方之子 |
| 41 | 芣苢: | 圣胎长养 |
| 44 | 汉广: | 欲海无边治理水患 |
| 50 | 汝坟: | 登堂入室 |
| 53 | 麟之趾: | 六欲断疏 |

57 召南

- | | | |
|----|------|--------|
| 58 | 鹊巢: | 杜宇一声春晓 |
| 64 | 采芣: | 泽被苍生 |
| 69 | 草虫: | 内密世界 |
| 71 | 采芣: | 性命双修 |
| 76 | 甘棠: | 正法眼藏 |
| 78 | 行露: | 为情所困 |
| 83 | 羔羊: | 白王为皇 |
| 87 | 殷其雷: | 山鼓雷鸣 |

92	標有梅：	七情只得三分熟
96	小星：	参昴星宿
100	江有汜：	生命之歌
103	野有死麕：	有女怀春，鹿死谁手
107	何彼裵矣：	何当平王齐侯
109	驺虞：	一花开五叶

113 邶风

114	柏舟：	洗心浣衣
119	绿衣：	绿衣与黄裳
122	燕燕：	飞燕浪子如何回归
127	日月：	自然法则
130	终风：	呼吸法门
134	击鼓：	执子之手与子偕老之真义
140	凯风：	“江南七怪”成为“全真七子”
144	雄雉：	把心放下
147	匏有苦叶：	金鸡一粒粟，度尽五百罗汉僧
152	谷风：	心念沉淀，泾渭停流
159	式微：	渐入中道
161	旄丘：	因缘纠缠
165	简兮：	行者之舞
169	泉水：	畅饮玄酒
174	北门：	浪子回头
179	北风：	阴尽阳始
183	静女：	美人徘徊为何如
187	新台：	自筑长城
191	二子乘舟：	孙悟空与六耳猕猴

195 邶风

196	柏舟：	行于中道法流
200	墙有茨：	起心动念已落尘劳
205	君子偕老：	心有为，蒙自性
211	桑中：	送我上中宫
215	鹑之奔奔：	奔波劳碌还是浑浑噩噩
219	定之方中：	静来自心的动
224	蝮蛛：	行云布雨之法
228	相鼠：	礼义廉耻
231	干旄：	纯素之心要专一专注不散乱
235	载驰：	小隐隐于市，大隐隐于朝

239 卫风

240	淇奥：	君子如玉
244	考槃：	潜龙在渊
247	硕人：	美妙境界
252	氓：	昏君无治圣君无为
259	竹竿：	大情大用
262	芄兰：	实戒真律
265	河广：	一苇渡江
268	伯兮：	大愿东征
272	有狐：	忧心忡忡
275	木瓜：	东方的果实

277 王风

278	黍离：	行者滋味
-----	-----	------

282	君子于役：	不战而战
286	君子阳阳：	君子之乐
289	扬之水：	轻清之水上扬
292	中谷有蓷：	一阴一阳谓之道
296	兔爰：	低处的智慧
300	葛藟：	克己复礼
302	采葛：	修行系统
306	大车：	莫道无心便是禅
309	丘中有麻：	我本孔圣

311 郑风

312	缁衣：	一切皆我为
314	将仲子：	安住当下
319	叔于田：	精舍教化
322	大叔于田：	生杀予夺
328	清人：	随心所欲而不逾矩
332	羔裘：	在家修行君子豹变
335	遵大路：	圆满解脱

周南

关雎 | 君子如何才能求得淑女

关 雎

关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。
参差荇菜，左右流之。窈窕淑女，寤寐求之。
求之不得，寤寐思服。悠哉悠哉，辗转反侧。
参差荇菜，左右采之。窈窕淑女，琴瑟友之。
参差荇菜，左右芼之。窈窕淑女，钟鼓乐之。

【解释】

《诗经》的第一篇《关雎》，包含了修行的方法，讲述了情之为物，并告诉我们采青的方法：要**寤寐思服**，在半梦半醒中凝思收取。

众生服食有四：禅悦食、思食、触食、分段食。佛菩萨以禅悦为食，凭禅定就可以，不用食人间烟火。高级的神灵是思食，用心想一下就算是吃过了。低级一点的鬼神是触食，要接触一下才可以吃到。而我们人类则属于分段食，要用嘴来吃饭，每天的早上、中午、晚上都要吃饭，所以叫分段食。

这首诗中，是以凝思服食，产生禅悦，所以后面有**钟鼓乐之**；



这是在静坐中、禅中所发生的，并且讲了降伏情欲的方式。

关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。

关雎，这两个字拆开来讲。雎，是一种苍鹰、鱼鹰。

关关雎鸠，关关，全神贯注，定在那，一排一排的鱼鹰定在那。在河之洲。在河中间的小洲上，全神贯注地盯着水中的鱼。在我们的身体上，在腹部、下丹田，都是水，大禹治水就是治理这个水；天下划分九州，《洛书》九宫对应九州，在河之洲就在我身体下边，我们的爱河欲流。

窈窕淑女，窈窕，都是“穴”字头，穴，穴位、窍穴；下边是一个“幼”字，幼是指刚刚萌芽；“兆”，刚有点兆头、苗头的意思。淑女，我们的情怀刚刚抒发。这句话就是：在幽远深邃的窍穴中，我们的情刚刚萌发。“淑女”这个词用得很好，情窦初开的意思，朦朦胧胧尚未生发，意初起时。

第四句君子好逑作了这前三句的总结：君子，头部为君，为天；我们的下身叫子，子民。我们把“子”度上去，不泄精流出，就叫度子成君、度子成父。父、子是两头。君子，正心、正念、正修行的人；充满欲爱贪嗔痴的人叫小人。好，恰到好处，妙的意思。逑，一个走之旁一个“求”，转过来收纳的意思。

全句总结是：在那有鱼（欲）的河流当中，鱼鹰总是全神贯注地盯着水里的鱼，就像修行的君子，在发现自己情来未发之时会恰到好处地把它收转回来。这就是《大学》之道的“情来未发谓之中”，修行的君子总是能恰到好处地把它收转回来。

六世达赖仓央嘉措一首诗中写道：

“心头影事幻重重，化作佳人绝代容。恰似东山山上月，轻轻走出最高峰。”

参差荇菜，左右流之。窈窕淑女，寤寐求之。

《诗经》中，所有的“木头”、“菜”等，都是我们的情所化，

是绿色的。苕菜是水中的菜。情之来，参差不齐，忽而激情忽而低缓，就如同水中可以服用的美食——长短不齐的青萍睡莲一样流淌着，左右着我们的情思。这叫**参差苕菜，左右流之**。

窈窕淑女，我们刚刚萌发的情，收不回来又见不到，形象又说不出，什么时候能感觉出来呢？**寤寐求之**。**寤寐**，醒着的时候叫**寤**，闭上眼睛的时候叫**寐**。**寤寐求之**是在半梦半醒、朦朦胧胧中，入静了，方能找到它。

求之不得，寤寐思服。悠哉悠哉，辗转反侧。

求之不得，寤寐思服。越是刻意地去求，反而得不到。**思**，此字与“想”不同，想字上面“相”下面“心”，眼前有相，心里着相；**思**不同，思上面“田”下面“心”，心注入丹田，在丹田的下边，海底，凝滞了；**凝思**——思想凝滞，在修行上叫**凝**，心止。**服**，收服，降伏，收转过来。**寤寐**，在半睡半醒中打坐；**思服**，凝思收服、适应，把它转回来。“有情来下种”，觉得有情了心就入到这个地方，也叫种福田，丹田之下下种，把心下到这儿；“因地果还生”，男人在这个时候的思是思在下边，女人之思是思在乳谿穴，两个乳头连线的中点。

悠哉悠哉，辗转反侧。**悠哉**，很悠闲，很自然的。**辗转**，用车拉动，搬运了叫河车，在佛法上谓之乘，大乘小乘；**侧**，到身边，收回来了；**反侧**就是颠倒颠。这里边含有心法——凝聚心神，才能收取它；把情收回叫颠倒颠。

参差苕菜，左右采之。窈窕淑女，琴瑟友之。

长长短短的苕菜，参差不齐，左右不停地采它。

什么叫“左右”呢？情不一定什么时候来，有时候你在外面它也来，有时候静下来也会有，有时候被外缘牵扯了也会动；对