



沈老师讲国学

沈晓昕 著

浅吟低唱话《诗经》

 江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

仇晓昕 著

浅吟低唱话《诗经》



江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

镇江

图书在版编目(CIP)数据

浅吟低唱话《诗经》/沈晓昕著. —镇江: 江苏
大学出版社, 2017. 7
ISBN 978-7-5684-0492-1

I. ①浅… II. ①沈… III. ①古体诗—诗集—中国—
春秋时代 ②《诗经》—通俗读物 IV. ①I222.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 131685 号

浅吟低唱话《诗经》

Qianyin Dichang Hua Shijing

著 者/沈晓昕

策划编辑/汪再非

责任编辑/李经晶

插图绘制/孙 妍

出版发行/江苏大学出版社

地 址/江苏省镇江市梦溪园巷 30 号(邮编: 212003)

电 话/0511-84446464(传真)

网 址/http://press. ujs. edu. cn

排 版/镇江文苑制版印刷有限责任公司

印 刷/句容市排印厂

开 本/890 mm×1 240 mm 1/32

印 张/7.25

字 数/208 千字

版 次/2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978-7-5684-0492-1

定 价/35.00 元

如有印装质量问题请与本社营销部联系(电话: 0511-84440882)

在轻吟低唱里感悟《诗经》的温暖

(代序)

最早接触《诗经》是在初中,那时候只知道按老师的要求背诵教材收录的《硕鼠》《伐檀》,没想过为什么要背诵,更没觉得它好在哪里。再后来,上了大学,学到《诗经》的时候,老师对这部书评价极高,老先生为了增强他评价的可信度,还特意列举了孔子、司马迁、梁启超、鲁迅等人对《诗经》的评价。但还是让我心存疑窦:就那样一本薄薄的诗集,怎么就在中国文学巅峰开了万年气象?只是《诗经》触目所见的生字让我觉得它面目狰狞,也打消了去探究它的好奇心。就这样和《诗经》擦肩而过。

走出校门,不拾《诗经》有几十年。

重拾《诗经》是在四年以前。大概在十年前吧,我开始带着孩子们读先秦的经典,先是用讲故事和说快板的形式读完了《论语》。读完了《论语》,有学生提议读《诗经》吧。这样的要求让我不得不开始关注、学习《诗经》。因为做学生的是可以糊弄老师的,并不是因为老师可以糊弄,而是因为为师者宽厚、仁爱。但做老师的是不能糊弄学生的,因为学生都是《皇帝的新装》里的那个孩子,他们太容易说真话了。再说我在他们那儿是一个口碑不错的老师,我很珍惜自己在学生中的“虚名”,他们常常误认为我是无所不知的。现在学生“点菜吃”,我要是说“不喜欢《诗经》”,他们准会认定我是不懂,拿“不喜欢”做“挡箭牌”,那岂不是没面子。为了这点“面子”,我开始做功课,读《诗经》。拨开了那些生字所堆叠成的雾团,我忽然发现《诗经》其实就在我们身边,从来都不曾走远。

你看，身边找儿媳妇的人家一定会找那种文静贤淑、品貌兼佳的姑娘；而找男朋友的女孩子，常常非常在意男孩子是不是一个敢于担当、有德有才的君子。这不就是《诗经》开篇《关雎》所说的“窈窕淑女，君子好逑”吗？男孩喜欢上一个女孩，她就成了他眼中的唯一；女孩谈了男朋友，就希望自己是对方眼里的那个唯一，其实这不就是《出其东门》中所说的“匪我思存”吗？两人经历了恋爱的浪漫，走进婚姻的殿堂。于是娶了媳妇的人家，开始希望媳妇成为一个贤淑的、勤快的女子，其实这不就是《周南》中《葛覃》讲的内容吗？相处得久了，等到结了婚，男子们“原形毕露”，还原成一个大男孩，有点“无赖”，比如早上赖床，做妻子的就不能随着他的性子，不然她的这个他就长不成一个顶天立地的男子汉。但是，如何祛除他的“懒性”，督促他勤政敬业呢？《鸡鸣》说的就是这个事。人这一辈子，与自己相伴最久的那个人就是自己的那个他（她），倘若有一天，他（她）不在了，剩下的那个便成了孤雁，孤雁的日子便成为一种煎熬，满目所及皆是泪水，这不就是《绿衣》《葛生》说的内容吗？从爱情的萌发、到爱情的成长、再到爱情长成亲情，《诗经》把人这一生关于爱情所能遇到的种种情状全写了出来，读之，让我们这些个经历过婚姻甜蜜浸润或者婚姻繁琐困扰的人忍不住会感慨：还真的是呢！或者会有一种豁然开朗的感慨：“原来可以这样啊。”在这份感慨中，便也收获了一份开心或者是经营婚姻的智慧。当然，《诗经》里不仅有爱情，只是写爱情的诗歌远远多于其他题材的作品，大概是因为爱情是构成和谐家庭的最重要的元素吧，有爱情才能经营出好婚姻，有好婚姻才会有兄弟之间的和谐，以及对父母的孝顺，有了更多的和谐家庭才会有和谐的社会吧？

本来，是为了给孩子们讲《诗经》才下决心读《诗经》

的,没想到因此让自己悟出了很多的婚姻之道,帮助自己改善了婚姻的质量。私下里想,这算不算是对我善待教学的一种回报呢,于是,窃喜!却也愈发地认真对待教学。

我的学生是被我喂“刁”了胃口的一群。我知道,照本宣科,在我的学生那儿是行不通的,他们是不会理我的。我必须把《诗经》重新“烹调”一下,以他们喜欢的形式呈现给他们。到底以怎样的形式把这古老的诗歌捧到孩子们面前呢?我找了很久,有一天读完《关雎》,我随口唱了出来。结果旁边的孩子拍手说好听,央求我再唱几首。孩子的要求像拨云见雾一般,我顿有一种柳暗花明之感,从此我开始了唱《诗经》的历程。其实,唱“诗”甚至是唱“文”,对于我而言,都很有历史了。可以追溯到我上初中的时候,那时候,家离学校很远,全家只有一辆自行车,没轮到骑。我每天四次用脚丈量家到学校的距离,这样的丈量大概要花去我三个小时。对于年少的我,累倒是不算什么,问题是很无聊。那条路上的行人不是很多,使得我可以无所顾忌地大声地唱,一切可见的事物都曾经成为我歌唱的对象:一株野草、一朵野花、流动的摊贩……有一天,我唱了欧阳修的《醉翁亭记》,我记得自己唱得很嗨,而且记得很牢。后来,老师再要求背诵课文,我几乎都是通过“唱”实现了“背”。

于是,我和我的学生开始了唱《诗经》,每日里和孩子们唱首诗,让先祖们的智慧之光,照亮我们凡俗琐碎的岁月……

目 录

当好姑娘和好小伙成为一家	001
——《周南·关雎》	
做个美好的女子,如何?	006
——《周南·葛覃》	
为什么我满眼都是你受苦的样子?	010
——《周南·卷耳》	
祝你多子多福多快乐	014
——《周南·螽斯》	
当桃花与人面组合	017
——《周南·桃夭》	
劳动的快乐你可知道	021
——《周南·芣苢》	
有一种爱不能说	025
——《周南·汉广》	
该出手时就出手	028
——《召南·摽有梅》	
如果不爱,转身离开	033
——《召南·江有汜》	
只有小星伴我行	038
——《召南·小星》	
不能见,你为我缝的衣裳	040
——《邶风·绿衣》	

我愿紧握你手,直到岁月老去	044
——《邶风·击鼓》	
凯风吹来我心伤	047
——《邶风·凯风》	
一个人,一声唤!一声唤,一个人!	051
——《邶风·式微》	
朔雪之夜的出逃	055
——《邶风·北风》	
只是因为你曾经握过	058
——《邶风·静女》	
二子乘舟去远方	061
——《邶风·二子乘舟》	
捍卫爱情的誓言	064
——《邶风·柏舟》	
有一种人,不如老鼠	068
——《邶风·相鼠》	
因为美,她走进诗歌	071
——《卫风·硕人》	
情深易被深情伤	075
——《卫风·氓》	
想家的女子	081
——《卫风·竹竿》	
想家的路很短	085
——《卫风·河广》	
女人的赞美是男人的钙片	088
——《卫风·伯兮》	

这样的回报可是“傻”	092
——《卫风·木瓜》	
知音难觅我心忧	095
——《王风·黍离》	
最是黄昏难将息	099
——《王风·君子于役》	
用长度丈量我对你的思恋	102
——《王风·采葛》	
最是那一拉袖子的绝望	105
——《郑风·遵大路》	
把寻常岁月过成静好时光	109
——《郑风·女曰鸡鸣》	
等你带着春风回	113
——《郑风·风雨》	
声声埋怨见真心	117
——《郑风·子衿》	
一抬头遇见爱情	121
——《郑风·野有蔓草》	
浪漫正在春好时	125
——《郑风·溱洧》	
衣服为什么穿颠倒了?	129
——《齐风·东方未明》	
迎面走来了一个帅哥	132
——《齐风·卢令》	
家有“懒”夫	135
——《齐风·鸡鸣》	

世上知音最难觅	138
——《魏风·园有桃》	
思念是一种煎熬	141
——《魏风·陟岵》	
快乐其实很简单	144
——《魏风·十亩之间》	
你从来不会白吃闲饭	147
——《魏风·伐檀》	
我发誓一定离开你	150
——《魏风·硕鼠》	
爱我,请为我珍惜生命	153
——《唐风·葛生》	
如此追寻你为哪般	157
——《秦风·蒹葭》	
一首慷慨激昂的军中战歌	161
——《秦风·无衣》	
美人如花隔云端	165
——《陈风·月出》	
朝生暮死也辉煌	169
——《曹风·蜉蝣》	
一幅农民生活的风俗画	172
——《豳风·七月》	
别样的母爱	179
——《豳风·鸛鳴》	
爱她,就将她明媒正娶	184
——《豳风·伐柯》	

你给我接天荷叶,我还你映日红花	187
——《小雅·鹿鸣》	
你若不幸 我定在场	191
——《小雅·常棣》	
最是杨柳惹人忧	196
——《小雅·采薇》	
羊满山牛满坡	202
——《小雅·无羊》	
唯有尽孝不能等	206
——《小雅·蓼莪》	
他山之石可攻玉	211
——《小雅·鹤鸣》	
后 记	215

本书所有音频作品经江苏省版权局审核,已获得“作品登记证书”,
登记号:苏作登字-2017-B-00023347。

当好姑娘和好小伙成为一家

——《周南·关雎》

知《诗经》者皆知“窈窕淑女，君子好逑”。若是多些窈窕淑女，若是多些君子，若是窈窕淑女和君子成为一家，这世界上的文明家庭是不是自然就会多一些？世界是不是就会更温馨一些？



(扫一扫听我唱)

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，左右芣之。

窈窕淑女，钟鼓乐之。

古诗今译

雉鸣关关在对唱，
在那河中的沙洲上。
文静美好的姑娘，
好小伙想和她配成双。

长长短短的荇菜，
顺流两边去捞取。
文静美好的姑娘，
朝朝暮暮把她想。

追求没能如心愿，
日夜挂在心头上。
长夜漫漫难天亮，
翻来覆去难成眠。

长长短短鲜荇菜，
左边右边不停采。
文静美好的姑娘，
弹琴鼓瑟向她去表白。

长长短短鲜荇菜，
左边右边细细摘。
文静美好的姑娘，
鸣钟击鼓让她展笑颜。

国人接触《诗经》，大多是从这首《关雎》开始的。所以，《关雎》的内容，对于很多人而言，可以用“耳熟能详”四个字概括。

读《诗经》首先就要读这首《关雎》。因为，《关雎》位居《诗经》开篇第一首。有学生问：“为什么会把《关雎》排在《诗经》第一首呢？”这也是我在学生时代的一个疑问。中国人特别在意排序，尤其是对于让谁排在“第一”，极为重视。所以，把《关雎》排在《诗经》的第一首，孔子一定有其特别用意。

学生的提问，让我想起在一家美容院看见的一则广告，说“只要你貌美如花，就有人为你赚钱养家”。朋友告诉我，这句话改编于一句网络流行语：“我只管貌美如花，你只管赚钱养家”。听说这似乎是现在很多年轻人的择偶标准。

这样的择偶标准到底对不对？我们还是用事实说话吧。有个小伙子要离婚，周围的人都觉得很奇怪，因为这个小伙子结婚还不到一年。更重要的是，这位男子曾经到处夸他的美媳妇。当时参加婚礼的亲朋好友也惊艳于新娘子的美貌，用“堪比罗敷”“貌美如花”，甚至“沉鱼落雁”等词来形容，一点都不为过。这新媳妇可是小伙子经过N场相亲，千挑万选才找到的一个漂亮女子。“众里寻他千百度”啊，于是欢天喜地地娶进门来。当时，确乎也是抱着“你只管貌美如花，我只管赚钱养家”的决心把她娶进门的。可是，当这誓言与生活相遇，当这姑娘浑身的公主病暴露，当这姑娘和婆婆之间的战争频发而且从不退让，当这姑娘十指不沾阳春水，当这姑娘真的就是一心只管貌美如花，两耳不闻家务事……于是，家里是狼烟四起，生活是一地鸡毛，终至要离婚的地步。

我给学生讲了以上故事。

接下来，我开始讲“窈窕淑女，君子好逑”。

什么是“窈窕淑女”呢？《现代汉语词典》对“淑女”的解释是：贤良美好的女子；对“窈窕”的解释是“（女子）文静而美好”。古代对“窈窕”一词的解释还多了对心灵的赞美。西汉扬雄说：“美心为窈，善容为窕”，三国王肃说：“善心为窈，善容为窕”。很多人会把“窈窕”当成“苗条”，其实这两个词有区别，“苗条”一般形容女子的身材好，而仅仅拥有

好身材还不能称为“窈窕”，还必须具有优雅的气质和优美的体态，也就是只有好身材、好体态、好气质的女子，方可用“窈窕”来概括。可见，“窈窕淑女”是指德、容俱佳的女子。

而什么样的男子称为“君子”呢？“君子”一词，最初是古代贵族阶级男子的通称，到了春秋时期，常常指“丈夫”。《诗经》中也有些诗篇就是指“丈夫”，比如《君子于役》中的君子。那时候，“君子”一词着眼于地位而非道德品性。稍后，“君子”一词就具有道德品质的属性了。《易经》《论语》《荀子》等先秦典籍中皆有记载。《关雎》中的“君子”与“窈窕淑女”相对，也是侧重于“君子”的道德品质的属性。儒家经典《论语》只有两万多字，“君子”一词就出现了一百多次，即便如此，孔子也没有给“君子”的内涵做一个明确的阐述。这是因为，“君子”是孔子的理想化人格，《论语》揭示君子有三种特质：好学、爱人、仁恕；君子有“九思”：视思明、听思聪、色思温、貌思恭、言思忠、事思敬、疑思问、忿思难、见得思义。

“好逑”嘛，就是好对象。

“窈窕淑女，君子好逑”，即这样的女子和这样的男子配成了双，组建成一个家庭，必定是相敬如宾、相互尊重吧。若有一天，他们有了孩子，父母的言行举止会如春风化雨般对其产生影响。孩子长大了，也会是淑女，或成为君子吧。“问渠那得清如许，为有源头活水来”啊。家是最小国，国是无数家。可见，把《关雎》排在第一首，一是告诉我们先人们对婚姻家庭非常重视，表达了先人们对于美好婚姻和幸福家庭的祝福，同时还表现了先人们的治国智慧。因为构建一个和谐的社会，其根源是建设一个和谐的家庭，而和谐的家庭又源自于夫妻的品行。所以，我们的先人们，没有把择偶标准定位为“你只管貌美如花，我只管赚钱养家”，而是“窈窕淑女，君子好逑”，是品行优先，爱你不仅看你伟岸的身躯、如花的美貌，还要看你是否优秀的品行！

如此编排，也是体现了孔子的治国理想吧。

读《关雎》的时候，我想起了当下流行的闪婚。爱情来得快，走得急。跟闪婚相对的是闪离。在讲究节奏的当下，结婚和离婚，方便得像

是到菜场去买棵白菜。但《关雎》里的爱情不一样。虽然“窈窕淑女真是君子的好配偶”，但君子求爱的道路却是“路漫漫其修远兮”！何以言之？你看，“寤寐求之”“辗转反侧”，“窈窕淑女”想得君子辗转反侧难入眠，想得君子梦中醒来难忘怀！我们可以想象得出，想赢得淑女芳心的君子啊，付出了怎样的努力啊。想必是一直在努力吧。现代人的爱情里常有“得不到便毁之”的八卦新闻，这样的新闻里出现的或许是毁她，或许是自毁，甚至是同归于尽。《关雎》的爱情里有牵肠挂肚的思念，有夜不能寐的思念，但是没有哭泣，没有破坏，甚至没有痛苦。这大概就是孔子所言的“哀而不伤”吧。诗歌里能看到的只有孜孜不倦的追求，因为，最终君子终于把他梦寐以求的“淑女”敲锣打鼓地娶回家了。

有学生问：“老师，您说到现在也没有说到‘关关雎鸠，在河之洲’，敢情这两句在诗歌里没有啥用处啊？”

那倒不是。让我们闭起眼睛想一想，行走在河边，听到成双成对的关雎鸟相对和鸣，会起怎样的心思呢？有同学笑道：“难怪君子想起窈窕淑女，这情感是由关关雎鸠而起啊。”没错，《诗经》里这种由此及彼的写法谓之“兴”。“兴者，先言他物以引起所咏之词也”，《关雎》就是由关雎兴起对窈窕淑女和君子的爱情抒写。

又有学生喊道：“那二、四、五章出现的荇菜，也是兴哦。以采荇菜兴起求女的行为。”没错，二、四、五章开头都以荇菜兴起君子追求淑女的行为。

《诗经》运用比兴手法常常是比中有兴，兴中有比。比如《关雎》用雎鸠鸟声起兴，同时关雎鸟相对和鸣也比喻了男女唱和之意。

自古人们唱：关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。

至今人们还在唱：关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。

这首歌，一路唱了一千多年，还会继续唱下去，因为这是人类最美好的情感，也是幸福成长的保障！

做个美好的女子，如何？

——《周南·葛覃》

一个女子的“勤、俭、敬、孝”尽在此诗，对于女人如何做女人很有启发。



(扫一扫听我唱)

葛之覃(tán)兮，施(yì)于中谷，维叶萋萋。
黄鸟于飞，集于灌木，其鸣喈喈(jiē)。

葛之覃兮，施于中谷，维叶莫莫。
是刈(yì)是穫(huò)，为絺(chǐ)为绌(xì)，
服之无斁(yì)。

言告师氏，言告言归。
薄污我私，薄浣(huàn)我衣。
害(hé，通“何”)浣(huàn)害否？
归宁父母。