

從中庸之道談讀書

蔡宗陽 ◎ 國立臺灣師範大學國文研究所教授

鄭玄注：「庸，常也。用中為常道也。」程頤說：「不偏之謂中，不易之謂庸。中者，天下之正道；庸者，天下之定理。」朱熹說：「中者，不偏不倚，無過不及之名。庸，平常也。」中，是不偏不倚，即恰到好處；易言之，增一分則太長，減一分則太短。庸，是常、用的意思。從中庸之道談讀書，一言以蔽之，從運用恰到好處的方法談讀書。有些人不想讀書，有些人廢寢忘食而努力讀書，有些人拿起書來就昏昏欲睡，這些都是過猶不及。讀書掌握三W，就會讀書之樂樂無窮。

◆ 為何讀書 (WHY)

讀書可以獲得知識，知識既可以增加辨別是非善惡的能力，又可以提升與別人相處的能力，更可以提高工作的能力，這是讀書益處之一。書是智慧的結晶，讀書既可以使人廣博學識，又可以使人心智豐富，這是讀書益處之二。書中自有千鍾粟，書中自有黃金屋，書中自有顏如玉，書中車馬多如簇，這是讀書益處之三。讀書既可以使人聰明，又可以美化人生，這是讀書益處之四。讀書愈多的人，明理愈多；讀書愈少的人，明理愈少。因此，我們應該多讀書，做一位明理的知識分子，這是讀書益處之五。書讀得愈多的人，改變氣質愈多；書讀得愈少的人，改變氣質愈少。因此，我們應該多讀書，做一位很有氣質的知識分子，這是讀書益處之六。王安石說：「貧者因書而富，富者因書而貴。」這是讀書益處之七。俗諺說：「書到用時方恨少，事非經過不知難。」這是讀書益處之八。中國諺語說：「讀一書，長一智。」這是讀書益處之九。讀書可以增加寫作材料，促進寫作能力，這是讀書益處之十。讀書益處何其多，我們何樂而不為呢？

◆ 如何讀書 (HOW)

星雲法師《佛光菜根譚》云：「讀書，以融通為主要，以方法、技巧為輔助；讀書，以勤熟為功效，以用心、下手為實踐。」所謂融通，是指讀書要融會貫通，做有系統的著作。所謂勤熟，是指讀書要勤勉不懈，並能駕輕就熟、熟能生巧地運用書中的知識。所謂用心，是指讀書要心到。所謂下手，是指讀書要手到，並能真知力行。張潮《幽夢影》云：「少年讀書，如隙中窺月；中年讀書，如庭中望月；老年讀書，如臺上玩月；皆以閱歷淺深為所得之淺深耳。」少年讀書，體會不多；中年讀書，領會較多；老年讀書，玩味更多。因此，讀書如走



路，天天莫停步。中國諺語云：「讀不盡世間書，走不盡天下路。」《莊子·養生主》也說：「吾生也有涯，而知也無涯。」以有限生命，追求無限學術，是難如登天。讀書方法必須講究，所以培根說：「有的書只適於選讀；有的書則只適於略讀；有的書則全部精讀不可。有的書只讀節錄本就可以了，不必去讀原著全本；不過，這也只限於內容不太重要的二流書籍。不然，讀節錄或刪摘過的書，就會像喝蒸餾水一樣淡而無味。」有些最重要的書必須精讀，有些次要的書必須略讀，有些不重要的書只要摘讀，選擇重要的部分摘讀，不重要部分可以略而不讀。光讀書而不做札記、不做眉批，很難留下讀書心得。所謂讀書心得，是指發表。胡適說：「發表是吸收智識和思想的絕妙方法。」夏丏尊《文心·觸發》說：「讀書貴有新得，作文貴有新味。」張載也說：「學貴心悟，守舊無功。」張載又說：「心中苟有所開，即便札記。」讀書不做札記，就毫無效果可言。

精讀除專讀一本書外，尚需多讀相關書籍。理想中的知識分子，既要廣博，又要精深。精深，是指專門學問；廣博，是指旁搜博覽。誠如胡適說：「為學要如金字塔，要能廣大要能高。」所謂廣大，是指廣博；所謂能高，是指精深。程頤也說：「須是大其心使開闊：譬如為九層之臺，須大做腳始得。」胡適又說：「無論讀什麼總要多配幾副好眼鏡。」所謂「多配幾副好眼鏡」，是指多讀幾本相關的書，如研究《詩經》，除精讀《詩經》外，還要多讀文字學、聲韻學、訓詁學、語法學、修辭學、考古學、比較宗教學、社會學、天文學、人類學、動物學、植物學等相關書籍，才能專精《詩經》。又如研究《文心雕龍》，除精讀《文心雕龍》外，還要多讀經學、史學、子學、語法學、修辭學、校勘學、中國文學理論、中國文學批論、外國文學理論、外國文學批評、中國美學、外國美學等相關書籍，才能專精《文心雕龍》。又如研究《莊子》，除精讀《莊子》外，還要多讀中國哲學、外國哲學、中外文學理論、文章學、文字學、聲韻學、訓詁學、語法學、修辭學、邏輯學、《老子》、《論語》、《孟子》等相關書籍，才能專精《莊子》。

◆ 選讀何書 (WHAT)

吾人如何選擇好書？逸廬說：「選讀優良書刊，則開卷有益；選讀不良書刊，則開卷有害。」選讀書刊良窳，影響一個人前途，不得不謹慎其事，小心翼翼。選讀何類書籍，有益於身心、工作。茲列六類書籍，以資卓參。

(一) 讀有關工作的書：研讀與自己工作有關的書，如律師、法官，除研讀《六法全書》外，其他有關法律方面的書應多研讀，尤其是法官對犯罪心理學宜多研讀，判案才不會有冤獄，要做到毋枉毋縱，心理學可以洞悉犯罪心理。又如國文教師，除研讀有關國學典籍外，尚要多研讀教學心理學、方言學、語境學、語意學、詮釋學、作文教學、兒童心理學、青少年心理學、中外哲學、中外美學、章法結構學、國文教學等相關書籍，才能把國文教好。

(二) 讀勵志小品的書：各行各業研讀勵志小品的書，既可以激發奮鬥的動力，又可以對待人、處事有裨益，更可以對作文、治學有助益。宋瑞《勵志小品》、管梅芬編譯《智慧語錄》、張潮《幽夢影》、洪自誠《菜根譚》、呂坤《呻吟語》、丁迪《靜思一得》、梁實秋《雅舍小品》、釋證嚴《靜思語》、星雲法師《佛光菜根譚》等書，皆與勵志小品攸關。此外，尚有《中國語文》月刊「名句精選」專欄、《國文天地》「智慧菜根譚」專欄、《中庸學刊》「人生菜根譚」專欄，皆可閱讀，更能激發鬥志。黃錦鉉、陳弘治、林初乾、沈秋雄編著《勵志文選》，陳滿銘、蔡宗陽主編《心靈饗宴——生活的語花》，皆可研讀，有益身心。

(三) 選讀優良的書刊：只要內容豐贍，思想純正，有益世道人心的書籍、報紙、雜誌，皆可參閱。研讀《孔孟月刊》，既可以擷取中華文化的精華，又可以導正社會歪風，更可以充實人生，美化人生。研讀《中國語文》，既可以提高國語文程度，又可以增進寫作能力。研讀《中庸學刊》，既可以洞悉《中庸》思想內容，又可以體會「真知力行」的真諦。研讀《國文天地》，既可以幫忙國語文教師提升教學效果，又可以充實人生哲理，更可以洞明寫作的技巧。報紙方面，目前三大報：《聯合報》、《中國時報》、《自由時報》，既可以提供國內外最新訊息，又可以知曉讀者的心聲（如言論廣場）。至於書籍，經、史、子、集的典籍，可以抉擇與自己興趣研讀。古典散文、現代散文、古典小說、現代小說、古典詩歌、新詩（又叫語體詩、白話詩），皆可斟酌閱讀。

(四) 選讀喜愛的書刊：每人喜愛書刊，大相逕庭。有人喜愛《聯合報》，有人喜愛《中國時報》，有人喜愛《自由時報》，有人喜愛《蘋果日報》，個人自由抉擇，沒有法令規定。至於書籍，有人喜愛《千家詩》，有人喜愛《唐詩三百首》，有人喜愛《宋詞三百首》，有人喜愛《元曲三百首》，有人喜愛《老殘遊記》，有人喜愛《西遊記》，有人喜愛《三國演義》，有人喜愛《水滸傳》，有人喜愛《紅樓夢》，有人喜愛《東周列國志》，有人喜愛《聊齋志異》，有人喜愛《金瓶梅》，有人喜愛《七俠五義》，有人喜愛張愛玲小說，有人喜愛白先勇小說，有人喜愛余光中新詩、散文，不勝臚列，依個人喜愛選讀，必有裨益。

(五) 選讀心理學的書：多讀兒童心理學，既可以了解兒童心理，又可以協助管教兒童。多讀少年心理學，既可以洞悉少年人心理想什麼，又可以知道如何輔導少年。多讀青年心理學，既可以明白青年人的心理。多讀有關心理學的書籍，既可以幫助您，如何了解對方的心理，又可以協助您如何說話，才不會得罪對方。此外，尚需多讀有關輔導的書籍，對自己子女或學生，在管教方面，就可以得心應手，運用自如。

(六) 選讀保健的書刊：運動與研讀保健的書刊，是同樣的重要，而且相輔相成，相得益彰。每天運動半小時，勝過一週只運動一天三小時，運動需有恆心、有信心、有毅力。吃完晚餐後，輕鬆散步，也是運動，既可以幫助腸胃蠕動，又可以促進血液循環。游泳既是全身運動，又是不容易導致運動傷害。爬山既可以吸收新鮮空氣，又可以活動活動筋骨。有人開玩笑



地說：「要『活』，就要『動』。」此話千真萬確。氣功可以練習，腳底按摩也可以學習。每天可以打太極拳或少林拳，對身心必有助益。除運動外，保健的書也可以多讀，如吃太多含有白芝麻或黑芝麻的餅乾、麻醬麵，磷指數會不斷提升，4.5 以下正常，磷指數太高，身體會奇癢無比，無法安眠。鉀太高，心臟、脈搏會跳得很快，導致高血壓、心臟病。水果吃太多，鉀指數會不斷提高，尤其是香蕉不能吃太多。楊桃不能吃太多，毒素很高。尤其是洗腎病人，香蕉、楊桃不能吃。貧血的人既可以吃櫻桃，又可以吃茄子。櫻桃、茄子可以補充血液，但吃的時候適可而止，也不能太過量。有人認為吃地瓜，可以排毒氣；但洗腎病人吃地瓜，反而導致漲氣、打嗝。因此，《孟子》說：「盡信書，不如無書。」誠哉斯言。

臺灣客家諺語說：「補漏趕晴天，讀書趕少年。」這是略喻式倒喻，把「少年」比喻作「晴天」。房屋漏水，趁晴天時，趕快修繕。書要趁少年時多讀，記憶力強，閱讀速度快，等到年老體衰才讀書，就會後悔莫及。正如《禮記·學記》說：「時過然後學，則勤苦而難成。」不過，一般人都誤解為「不」成；其實，「難」成還是可以有所成，只是要經過一些困難。俗諺說：「不怕慢，只怕站。」書本好像降落傘，必須打開才能發生效果。只要從今天起，好好讀書，還是有收穫。維吾爾族諺語說：「人不學習無智慧，滿頭白髮仍愚蠢。」讀書既可以使人聰明，又可以增美心智，一舉兩得，何樂而不為呢？

· 本文為蔡宗陽教授於民國 96 年 3 月 24 日，應臺北市中庸實踐學會暨中華民國圖書出版事業協會之邀，所發表的演講內容整理而成。