

## 第三章

### 讀書微笑 祥和世界

書如釀蜜 文人雅士 智慧結晶 知識載體  
讀書博學 凝神聚力 豐碩內涵 厚積底蘊  
聰慧深邃 驚望千里 思緒萬古 五車知識  
韜光養晦 知書達禮 溫文儒雅 氣度非凡  
讀書賢女 聰穎賢達 秀外慧中 雍容優雅

風姿獨特 美麗恆持 淑懿賢女 賢慧溫柔  
賢妻賢母 相夫教子 培育賢才 齊家興邦  
真誠微笑 和善語言 高尚禮儀 心靈橋樑  
讀書微笑 打開眉鎖 晨讀十分 天天讀書  
晨笑三分 日日微笑 人人實踐 祥和世界

～竹心隨筆 讀書微笑第二十～



## 詳細目錄

<b>第三章 讀書微笑 祥和世界</b>	<b>169</b>
<b>第一節 讀書之要道</b>	<b>173</b>
<b>第一科 書與讀書</b>	<b>174</b>
第一目 書 .....	175
第二目 書籍 .....	177
第三目 讀書 .....	179
<b>第二科 心靈的昇華</b>	<b>183</b>
第一目 修身養性 .....	184
第二目 變化氣質 .....	186
第三目 知書達禮 .....	189
第四目 究天人之際 .....	192
<b>第三科 利己之獨善</b>	<b>195</b>
第一目 讀書改變命運 .....	196
第二目 提昇生活意境 .....	200
第三目 書到用時方恨少 .....	203
<b>第四科 利眾之兼善</b>	<b>208</b>
第一目 站上巨人肩膀 .....	209
第二目 提昇公共文明 .....	213
第三目 建立禮儀之邦 .....	215
第四目 世界永無戰事 .....	218
第五目 精神物質平衡 .....	220



<b>第二節 讀書的實行</b>	<b>223</b>
<b>第一科 讀書的要領</b>	<b>223</b>
第一目 階段性讀書 .....	224
第二目 讀書的規畫 .....	227
第三目 培養讀書興趣 .....	229
第四目 有效讀書方法 .....	232
<b>第二科 開卷皆有益</b>	<b>236</b>
第一目 精讀與泛讀 .....	237
第二目 成於讀好書 .....	240
第三目 敗在讀劣書 .....	242
<b>第三節 淑懿的書女</b>	<b>245</b>
<b>第一科 淑懿之賢女</b>	<b>245</b>
第一目 讀書的賢女 .....	246
第二目 神聖的天職 .....	247
第三目 賢女的興國 .....	250
<b>第二科 完美的女人</b>	<b>253</b>
第一目 讀書之美 .....	254
第二目 終身學習 .....	255
第三目 內涵之美 .....	256
<b>第三科 不讀書的女人</b>	<b>260</b>
第一目 不讀書之俗 .....	261
第二目 讀與不讀書之別 .....	261
第三目 不讀書逆自然美 .....	262



<b>第四節 讀書微笑的祥和</b>	264
<b>第一科 微笑的祥和</b>	265
第一目 微笑的人生	266
第二目 從容的微笑	269
第三目 微笑的幸福	271
<b>第二科 讀書微笑運動</b>	274
第一目 讀書的微笑	275
第二目 微笑的書女	277
第三目 提倡讀書微笑運動	279
<b>第三科 實踐讀書微笑</b>	281
第一目 世界書香日	281
第二目 世界微笑日	282
第三目 讀書微笑的實踐	283
<b>第五節 文化與文明</b>	285
<b>第一科 認識文化與文明</b>	286
第一目 文化文明	286
第二目 自然之道	288
第三目 文化交流	290
<b>第二科 世界文化與文明</b>	292
第一目 文化與文明國	292
第二目 世界三大文化	293
第三目 世界古文明國	297



## 第一節 讀書之要道

讀書有如三餐飲食般之平常與重要，我們的身體是靠飲食長大的，我們的知識是靠讀書增長的。所以，讀書是知識的來源，知識的慧眼讓我們明亮的看清世界；知識讓我們穩健的立足於社會，因為這個社會的各個層面、任一職業都需要知識。特別是吾人處於知識爆炸的現代社會，多方閱讀延展觸角，是非常必要的。個人若不讀書吸取新知充實自我，就沒辦法在這個社會行走而游刃有餘。或許有人會說：在現實社會中，有許多老闆、企業家都不讀書，照樣名利雙收。確實果如所言，則讀書似乎意義不大。但是，我們必須注意到他們的成功，只不過是曇花一現，相對於世界著名公司乃至百年老店是無法相提並論的。恰如世界首富比爾·蓋茲（William Henry Gates, 1955-），每天都勻出一小時來讀書，世界首富都如此重視讀書，讀書的重要性，可見一斑。

讀好書，猶如靈丹妙藥可醫治百病。多讀書不但能增智啟慧，讓人更有知識，還能修身養性變化氣質，使人更明白人生道理。好書就像導航器，在你方向不明的時候，為你導引方向。所以，讀書能讓我們跨越時空，眺望歷史，跨越人世間的重重阻隔。回望古今中外，在幾千年的歷史穿梭中，有關讀書妙道之典故，不勝枚舉，美不勝收。每一段情景都飽含哲思妙理，上知天文，下知地理，洞察世事變幻，瞭解人情風俗，令人豁達開朗，心曠神怡。讀書能融貫古今中外、文理哲思的意境是不可思議的。



## 第一科 書與讀書

書者何物 知識載體 智慧結晶 書是累積  
文人墨士 優美雅辭 書中盡展 文明精髓  
人生百態 世事滄桑 好書寫成 如蜂釀蜜  
翻越千險 歷盡萬苦 訪得百花 釀出甜蜜  
手握卷書 裊裊書香 悠然清香 知識泉源  
積澱優雅 歷久彌新 暢遊書海 心遊天地

讀書靜心 聰慧深邃 超凡脫俗 氣度高雅  
好書哲理 徹悟禪韻 洞察人生 助威忠善  
撻伐醜惡 精神堡壘 心靈導師 無價之寶  
讀書厚積 心靈能量 改變命運 提昇文明  
讀書驅除 寂寞辰光 體悟歲月 靜好曼妙  
贈人好書 積澱情愫 心留芬芳 友誼長青

～竹心隨筆 書與讀書第二十一～



## 第一目書

書者，何物乎。書是積文人墨士之雅辭，是累積人類智慧沉澱之菁華。是故，書為人類的「智慧結晶」，記載歷史文化之典籍，是載述人類知識文明之精髓。是以，書為人類的「知識載體」。書中盡展人生百態，世事滄桑。是以，書為人類的「傾訴空間」。好書之寫成，仿如蜜蜂之釀蜜，翻越千險，歷盡萬苦，才能訪得百花，釀出蜂蜜之甜蜜。所以，書中儲滿甜蜜的喜悅因子，它是一座幸福快樂的知識寶山，讓我們取之不盡，用之不竭。

書是開啟人類心靈的金鑰匙，醒悟迷茫的人生，指引光明的前程路。書中之哲理禪韻，字字悟人心，句句扣心弦。所以，書是靜化心靈的良藥。靜心倘佯在書海的世界裡，有如胎兒安靜於母腹，源源不斷地吸允知識養分；亦如進入澄淨的宇宙，綿綿的吸收精神能量，知識內涵不斷地提昇，心靈感到極為滿足。書是高山任我攀登，是海洋任我遨遊，是天空任我翱翔。所以，書是個充實知識豐富內涵，悠遊自在的好去處；它讓我們知識淵博，領略宇宙的浩瀚，體悟人生的真諦，締造人類文化的文明。

「書聲讀落三更月，筆陣掃開萬里雲。」書是我們優秀的老師，尊書為師。「博覽群書明眼目，廣交益友逸情懷。」書是我們知音的朋友，以書為友。「前世無財當過客，今生愛字未為貧。」書是我們無價的財富，視書為富。吾等人生擁有良師益友與無價財富，足矣。書能助威忠善，撻伐醜惡，多元領域的書帶給我們不同的領悟，帶給我們同樣的心靈滿足。是以，書能實現人生的美好，心胸得以開闊，精神得到昇華，心靈得到淨化。是故，書是我們的精神堡壘，是我們



的心靈導師，堪為無價之寶。

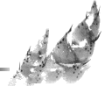
書是人類最忠誠的朋友，書中的知識，豐足了你的內涵，變化了你的氣質，任誰也搶不走的珍貴財寶。所以，讀書、愛書、藏書之人，錦心繡口間，充盈著溫文儒雅的氣度；舉手投足間，外顯著一種非凡的氣質。精心典藏的一本一本好書，都是人類智慧的結晶，都是知識文化的載體，也是人生傾訴的真相。書與俗物相比，它是最為高尚、厚重、最精美的禮品。贈書予人，同與朋友分享那份精神寶餐，書香盈口，芬芳喜悅。讓最美好的情愫積澱於心靈，心留餘香，友誼長青。

## 書香

「書香」者，何也。芸香草有種清香的氣味，用此草夾放書中，打開書本時，散發襲人清香之氣，古人皆以此草夾書，防止書本被蠹蟲咬食。昔日書冊，用松煙油墨印製，會自然生出一股氣味，似沉檀非沉檀，亦非桂馥蘭薰，既不沁人肺胃，亦不特別刺鼻，無以名之名曰「書香」。帶著歲月的古樸，手握詩集，越陳越具有一縷濃郁的書香，萌發著自古的幽香，輕輕的飄散開來，與桂馥蘭薰相比，別有風味；又與沉檀相比，更有靜心安神之韻。那卷卷書香之悠然清香，沖鼻而來，洗滌心靈，直令人心曠神怡，妙不可言。

愛書香者，書香裊裊，知識源泉，內涵優雅，氣度非凡，耐人尋味……。書香味，是天下最珍貴之味，是最好聞之味，也是最令人回味之味，更是人生最美妙的品味。吾人若能透過不斷的薰習而散發高雅的書香味，乃表徵其人具有高度的學問素養。是故，書香味意含著學術氣息的至高境界，也意謂著知識淵博的非凡氣質，更意味著成功的接近。書香味予讀書人生，止於至善，浸潤生活，積澱優雅，使生





命歷久彌新。它伴我增智長慧，予我清秀雅致，助我消憂解愁，解我迷惑，勵我樂觀進取。所以，莎士比亞說：「生活裡沒有書籍，就好像沒有陽光；智慧裡沒有書籍，就好像鳥兒沒有翅膀。」

更深夜靜，簾卷幽開，清風徐徐。手握卷書，裊裊書香，細品香茗，交織的書香與茶香，如春日飄溢的花香，沁人心脾。沉醉於文字悠然的意境，獨特的書韻深切感受於心，忘我之寧靜時分，靜心冥想，人生為何不是一部真善美的幸福書？我默許而發願，祈望有生之年，能善用文字譜寫人生真善美的幸福篇章。願此人生寶典，化為幸福種子，播撒於我等有緣人們的心中，早日萌茁成蔭，早開人生真善美璀璨的花果。至誠祈願書香滿人間，人人讀書微笑，家家幸福歡樂。也願如是至真、至善、至美之生活佳景永駐世人心中，共品香茗、同賞書香。

## 第二目 書籍

書籍者，文字和圖書，經書寫或印刷在一定的材料上，製裝成卷冊。其書寫或印刷方式，使用的材料和裝訂的方法，以及卷冊的形態，都是隨著歷史時代因緣的推移而有所變化。

### 演化歷程概述

約在 5000 年前，古埃及人在莎草上書寫，用這種莎草紙製成的書，是史上發現最早的書。中國出現正式的書籍，約在西元前八世紀，是以竹木材料書寫而成的「簡策」。隨後之「帛書」，是用縑帛的絲織品用以書寫記錄。進以植物纖維製成的紙，西元前二世紀出現在中國，紙的「卷軸」取代了竹木書和帛書。經過時空的演進，冊頁形式的書



籍，於西元十世紀出現在中國，它代替了卷軸，是以成為目前世界書籍的共同形式。

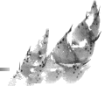
世界最早的活字印刷術，在西元十一世紀出現在中國。十五世紀德國人谷登堡(Johannes Gutenberg, 1398-1468)發明了金屬活字印刷術，書籍開始普及為一般百姓能得之物品。十八世紀末，造紙機器的發明，為印刷機械化奠定良好的基礎。十九世紀初，快速圓筒平臺印刷機的發明，提高了印刷的速率。迄今高科技之高速輪轉機的出現，更可達超高速精美印刷的技術。同時隨著網路的普及，電子書又成為另類圖書的發展趨向。

### 普世價值

高科技的神速發展，五花八門的資訊傳播工具，也隨之快速發展起來。但紙印實體書籍的文化，對人類心靈內涵的精神價值，是所有電子資訊無法取代的。是以，實體書籍是人類進步和文明的指標，亦為人類文化文明的普世價值，是各國政治、經濟、社會、文化發展必要的知識載體，更是不可或缺的傳播工具。

### 圖書的定義

根據維基百科記載，聯合國教科文組織對圖書的定義是：「凡由出版社（商）出版的不包括封面和封底在內 49 頁以上的印刷品，具有特定的書名和著者名，編有國際標準書號，有定價並取得版權保護的出版物稱為圖書。」圖書需要一個定義的原因，是為了方便聯合國教科文組織進行國際間的圖書發行統計比較，於 1964 年 11 月在法國巴黎舉行的會議上，提出並通過採用。



## 圖書的種類

根據維基百科記載，圖書的種類，按書的內容可劃分為：小說、兒童讀物、非小說類（專業書、工具書、手冊、書目、百科全書）劇本、報告、日記、畫集（攝影、繪畫集）、漫畫書。圖書的種類，按書的特徵可劃分為：線裝書、膠裝書、精裝書、平裝書、袋裝書、電子書、有聲書、盲人書、磁膠書……各式各樣，不勝計數。

## 常用圖書分類法

根據維基百科記載，常用圖書分類法分為：杜威十進位圖書分類法、美國國會圖書館圖書分類法、賴永祥中國圖書分類法、中國圖書館圖書分類法、通用十進位圖書分類法。杜威十進位圖書分類法是由美國圖書館專家麥爾威·杜威（Melvil Dewey, 1851-1931）發明的，對世界圖書館分類學，有相當大的影響。此一分類法已被翻譯成多國語言，獲許多英語系國家的大多數圖書館、以及使用其它相應譯文之國家的部分圖書館採用。在美國幾乎所有公共圖書館和學校圖書館都採用這種分類法。其十個大分類分別為：000-電腦科學、資訊與總類，100-哲學與心理學，200-宗教，300-社會科學，400-語言，500-科學（指自然科學），600-技術（應用科學），700-藝術與休閒，800-文學，900-歷史、地理與傳記。

## 第三目 讀書

暢遊書海，古今中外，歷史地理、宇宙天文、科學醫學、文學哲學、社會宗教、傳記小說、藝術休閒……，這些書對我們而言，是「好」



之，垂手可得；「惡」之，可棄置高閣，但看個人當下好惡而定。然而，書中有無數多古聖先賢、文人墨士、文學家、哲學家、科學家和各領域學術專家，都在靜默地等著為我們詳述其窮畢生鑽研領悟的智慧結晶。透過書冊，我們可與聖賢、文人墨士對話，可與文哲史學家談人文哲理，可與宗教家談生命真諦，可與司馬遷（前 139-前 86）談天下事，可以向科學家請教現代科技，也可以向醫學家請教健康養生……。

古今中外，歷史長河，天文地理，讀書讓我們無所不造訪。大自然無窮奧妙，多彩的健康人生，奧秘的宇宙生命……。我們所讀過書中的無盡知識學問，都會在我們腦海中展現。是故，讀書能讓我們鷺望千里，思緒萬古，心遊天地，超然物外地掌握古今中外的所有學問。

讀書，凝神聚力，書海中吸取無窮的知識，豐碩內涵底蘊，韜光養晦，知書達禮。是以，提昇個人的精神文明、人品涵養，使自己擁有高尚的人格、非凡的氣質；亦以利益國家民族文化的人文素養，貢獻世界人類和平的文明發展。讀書豐富知識，蓄積精神能量，得以改變人生的命運，也能驅除生活的寂寞辰光，讓我們體悟歲月的靜好與曼妙。讀書豐足內涵，厚積心靈底蘊，使人聰慧深邃，超凡脫俗、氣度高雅、豁達自在的面對人生，讓我們的願望成形結晶。如是，喜悅優美的果實，是為簡便而利於儲存，可重複使用，溫故知新而永不磨損的無價之寶。是故，好讀書，讀好書，多讀書，是我們追求精神文明，實現真善美幸福，崇高的理想與目標。

人生歷程有如江河行舟，書是舟，讀書如操舟，舟要繞過險灘漩渦，避開巨石暗礁，唯有靜心的操舟，方能到達理想的彼岸。不是讀書苦，是人們無法靜心，而使讀書成難事。時今資訊爆炸又缺乏內涵，豐彩多姿的娛樂，充斥於人們的生活中。所以，人們沉思的靜心早就



被俘虜了，心思膚淺，而絕緣於深思探索，與娛樂嬉戲相比，讀書就成了沉甸甸的苦擔。另則，是存以功利心的被動讀書，林語堂（1895-1976）在《論讀書》說：「讀書本旨湮沒於求名利之心中，可悲。」讀書被動於功名利祿，此之讀書會有樂趣可言乎？再則，大多數的學生們，都說讀書苦。這也是存有功名的考試與升學壓力，扼殺了學生讀書的樂趣。是故，時人若能拋開功利之心，遠離嬉戲資訊，讓心沉靜，讀書自得樂趣，必悟讀書是人生最大的樂事。

### 讀書與不讀書

人們初發心讀書，因浮動心尚未沉靜，故有苦樂參半之感，實乃正常。為達到豐富內涵的高雅氣質，待人處事的非凡氣度，初始讀書難免會苦，為達境界，雖苦猶樂，甘之如飴，貴在堅忍。那怕從每天十分鐘的讀書做起，時間慢慢增長，只要持之以恆的堅持，終會苦盡甘來，最後必獲成功。從此，讀書將進入悠然自得的意境，優遊漫步於作者的文化意境裡，豎窮三際，橫遍十方。作者人生智慧的結晶，思緒的坦言，漸漸地溶入我幼稚的心靈，由是捷徑完成自我思想的成熟。建立正確的宇宙人生觀，實踐人生真善美的幸福。

黃庭堅（1045-1105）說：「士大夫三日不讀書，則義理不交於胸中，便覺面貌可憎，語言無味。」王安石（1021-1086）說：「貧者因書而富，富者因書而貴。」可見讀書之重要。我們讀書，該學蘇東坡（1037-1101）之「發奮識遍天下字，立志讀盡人間書」不讀書的人，是將自我囚禁在無知的牢籠裡，知識空乏，無內涵底蘊。只能困在枯燥的生活裡，經常抱怨工作重複，了無新意。所以，都只專注於生活的利益得失，憂慮煩惱重重，沒有生活文化的快樂情趣。唐-顏真卿（709-785）《勸學》說：「黑髮不知勤學早，白首方悔讀書遲。」意



即，年少時若不知及早勤奮讀書，到了白頭年老才知道要勤奮讀書，後悔恐怕太遲而來不及。



## 第二科 心靈的昇華

讀書體悟 人生哲理 每天閱讀 知識哲理  
源源不斷 注入心靈 知識淵博 豐盈心靈  
心靈外化 超凡脫俗 擁有書卷 文明高貴  
靈靜氣質 談吐高雅 軒昂氣宇 氣度非凡  
讀書涵養 德以修身 厚德載物 德蔭子孫  
人不讀書 品德不昇 風華瞬息 復無安樂

讀書治心 淡泊明志 寧靜致遠 戒火戒驕  
豁達淡然 啟發思維 締造品位 炯神悅色  
書卷氣質 溫文儒雅 男人博學 器宇軒昂  
氣度非凡 女人多讀 聰慧清秀 高雅風韻  
國家領導 睿智慧眼 治政教民 讀聖賢書  
學聖賢道 知書達禮 學為人師 行為世範  
淑世良謨 教化子民 恩澤全民 上上之策

～竹心隨筆 心靈昇華第二十二～



## 第一日 修身養性

讀書之修身養性，是通過閱讀，讓我們在字裡行間體悟道理，展開思考而產生心靈共鳴。進而反省體察，針對自己身心言行的缺點和不足加以修正補強。吾人據此作為跨出成功的第一步，心中的壓力當下得到舒緩，內心的孤寂苦悶也得到排遣，從而提升工作效能，讓生活變得更充實。我們讀書所得的知識是理，「理」除用於工作外，尚可發揮於休閒興趣，諸如：書畫練習、聆聽音樂、親近大自然、種植盆栽花草、攝影等各種「事」相的藝文活動，如是修身養性當可達理事圓融的最高境界。

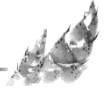
### 淡定修養

境界讀書的知識，讓我們體悟更多的人生哲理，每天的閱讀都將哲理源源不斷的注入我們的心靈，讓我們面對生活的一切，都能處之泰然。我們能以淡然的心境，面對天地萬物、人世間的諸多誘惑；也能淡然的面對生活挫折、人生不幸的眾多煩惱。藉由生活中不如意的事情，來歷練我們心性的忍辱功夫，強化生活的抗壓能力。當遭遇不如意的事情時，第一時間要學會以寬恕的心去包容一切，笑納事情缺憾的不愉快。功夫未到者，且把不如意交付給時間來化解，切忌動怒，以免失去理智，因而與人交惡，無法收拾。當生活中遭遇苦難挫折時，能樂觀積極的去克服困難，解決問題。凡事不吹毛求疵，也不得過且過，而是以知識的「哲理」，淡定的面對生活中一切事情。

### 治心修身

讀書可體驗人生百態外，亦可面對世事紛紜善變，在日常工作生活中修身。我們每天面對煩雜的人際、事務，當狀況來時不管是順境





或逆境，都要以平常心做到不急不躁，戒火戒驕的基本修養。善讀好書，必能體悟淡泊致遠，讀出寧靜深邃的意境。平時面對工作事務當不草率躁進，遭逢緊急或不如意，當不驚惶失措，以沉穩耐心應對。面對人生功過榮辱、成敗得失，當不妄自尊大，也不妄自菲薄，總保持著豁達淡然的平常心。平常心之道，是修身養性、做人做事、做學問的基本要求。古人說：「治天下者先治己，治己者先治心。」治心修身，最直接有效的方法就是「讀書」。

### 道德修養

讀書的知識力量，將導引我們高品質的生活，追求完美的人生。高品質的生活，非僅是以豐厚的物質營造，更是在物質豐富的同時，涵養完善的道德品質，非是愛慕虛榮的貪戀奢華。在高品質的生活中，再以道德德行、心靈境界，增深涵養，則人生當更趨完美。個人良好的品德展現，在社會生活中是不可或缺的，若沒有好的品德作為，即使富有也無以平安快樂。今人物質不缺，唯仍需有好的品德才能締造高品位的生活。厚德載物，德以修身。有德之人擁有財富，不忘惠及他人，不忘為代代子孫和利益社會造福。失德之人，即便獲取了財富，所擁有的也將是曇花一現，風華不久住。

當我們面對金錢、美色或權力的誘惑來襲時，該如何駕馭把持自己。於此關鍵時刻，若無讀書哲理的道德修養，終難清醒的面對當下的誘惑，世人常因此身陷誘惑而身敗名裂。由此可見，人世間唯有長時透過讀書的修身養性，藉由所獲得知識哲理的力量，在生活中淬鍊道德品質的涵養，方能培養出正氣凜然、剛正不阿、傲骨氣節的正人君子。此人者，立身混濁塵世，當可規避世人無法抵擋的財色名利誘惑。此正人君子之淑世良謨，得以「學為人師，行為世範。」



## ～讀書修養典故～

1995年，敝人在台北創立「讀聖賢書，學聖賢道」之義塾學苑。學苑以「來者不拒，去者不留」的原則，落實聖賢教育之終生學習，我是學苑的啟蒙老師，也是無給職的終生導師。同學們經一段時間的修學成果，於待人處世之修養、言行舉止上起較明顯變化的有：戒除浮躁趨於神閒氣定；慢慢磨掉不明事理和不辨是非之淺薄不熟，走向穩健成熟；遇事能冷靜反省而避開爭執；在沒有名利的相聚中，能相敬相愛，倚眾靠眾，免於偏執孤獨；且能順應自然，善於溝通，誠信待人；和睦相處，融入團體；待人處事謙恭，奉獻愛心，分享快樂；養仁養德，端正家風，用心教子，建立美好的家庭種種。

## 第二目 變化氣質

高貴優雅的氣質，是世人的普世價值；「氣質」是個人內在涵養的書卷氣息，不自覺的外在體現。在現實生活中，絕大多數的人都著重於服飾穿著、精美化妝的打扮；更有些人為了追求外表的美麗，祭出花大錢又冒險的種種非常手段。諸如：動刀的醫學美容、注射肉毒桿菌、使用極昂貴的化妝品等，以換來肌膚的平滑……。時髦服飾的打扮、精心美容的裝扮，帶給容貌的亮麗，誠然能給人些許的美感。然而，如果不讀書，胸無點墨，這種外表的美總是膚淺、短暫且不耐看，有如朝霧，瞬時即逝。伏爾泰（Voltaire, 1694-1778）說：「美只愉悅眼睛，而氣質使靈魂入迷。」男人若想軒昂氣宇，氣度不凡，必須博學多聞；女人若想聰慧清秀，高雅風韻，當須綿延不斷地閱讀。



## 讀書改變氣質

讀書獲致的知識淵博，讓你面對生活工作的種種問題，皆能具胸有成竹的判斷力和決策的果斷力；讓你談吐有據，進退得體，不裝腔作勢，不趨炎附勢，這種表現就是有氣質的風度。氣質必須經過讀書的薰陶，急不得也假不得；讀書的知識存在意識腦裡，別人偷不走也搶不得。寧靜的心靈，無爭無逐的安閒，沒有貪欲的怡然，反璞歸真而與自然融和。氣質給人高雅的美感是不受年齡、裝扮的侷限。讀書美化心靈的書卷氣質，可使人的眼睛炯然有神，面容和顏悅色，舉止儀態溫文儒雅，是可以藉之彌補個人先天的不足。《曾國藩教子書》說：「人之氣質，由於天生，本難改變，唯讀書可改變氣質。」欲擁有高雅的氣質，是有個既簡單又不必花大錢、也毋需求人的根本方法，卻被人們忽視，那就是讀書。

## 胸有詩書氣自華

書是精神糧食，讀書能充實心靈，氣質是心靈的外化。高爾基（Maxim Gorky, 1868-1936）說：「學問改變氣質。」長期的閱讀好書，耳濡目染，不斷地汲取書中崇美向善的文字，啟迪思想，累積智慧，豐盈心靈，知識的文明令你胸懷遠大，純真的情操，潛移默化地改變了自身的氣質。閱讀就是以書香蘊心香，不為塵世蠱惑，改善精神生活，提升生命安靜的品質。蘇東坡說：「胸有詩書氣自華。」讀書擁有書卷的靈靜氣、文明氣、高貴氣，即是生命的最佳美容；在書香的薰陶下，談吐變得高雅，軒昂氣宇，氣度不凡。

是知，讀書人的氣質，是長時閱讀的潛移默化所培養蘊育出來的，而不是學來的。這種氣質可彌補個人外貌上的缺陷。有些人相貌平平，

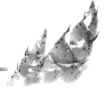


但他勤奮讀書，知識淵博，因而變得有自信而超凡脫俗，擁有高雅的氣質。所以，讀書讓人去掉俗氣，可使粗俗者變得儒雅，使慵懶之人積極進取，使幼稚的人變得圓熟，在潛移默化中激發善性，涵養心靈，從而優化成高雅的氣質。所以，讀書與不讀書的人，是可從氣質上看得出來的。

### 改變氣質的典故

人的相貌是天生的，除了整容之外，相貌是無法改變的；而貌相是個人內在心境形諸於外的氣質，它是可以改變的。《韓詩外傳》記載：春秋時期，魯國的閔子騫（前 536-前 487）拜孔子為師。剛開始時，閔子騫面有菜色，但過一段時間，臉色變得紅潤。子貢（前 520-前 446）見之詫異不已，於是問他怎麼回事。閔子騫說：他在沒讀書之前，一心想著要做達官貴人，內心備受煎熬，因此面有菜色。至拜孔子為老師，與同學讀書切磋，把榮華富貴視若塵土，心境安穩平淡，因此臉色就容光煥發了。

讀書不能改變相貌，但可以改善貌相的氣質。現代作家林語堂先生對相貌和氣質也有獨到見解：「章太炎（1869-1936）臉孔雖不漂亮，王國維（1877-1927）雖有一根辮子，但他們是有風韻的……。」章太炎和王國維是文化大師，他們勝在氣質儒雅的貌相，非是天生相貌之師。林肯（Abraham Lincoln, 1809-1865）總統說：「一個人過了 40 歲，就該對自己的臉孔負責。」也就是要對自己貌相的氣質負責。其實毋庸等到 40 歲，我們要及早以讀書提昇心性的修養，改變貌相的氣質。



### 第三目 知書達禮

人類因讀書而「知書達禮」。知書者，表示學問好、知識高、才華洋溢；達禮者，表示知書而能遵守禮儀、節度、禮數典章。「書」和「禮」二者都是：禮、樂、射、御、書、數六藝之一，主要體現的是知識才高而知書達禮。中華文化博大精深，中華民族是以禮儀之邦聞名古今，而禮儀是人與人相處的金鑰匙。孔子《禮記·經解篇》曰：「入其國，其教可知也。其為人也：溫柔敦厚，《詩》教也；疏通知遠，《書》教也；廣博易良，《樂》教也；絜靜精微，《易》教也；恭儉莊敬，《禮》教也。屬辭比事，《春秋》教也。」

孔子在《為政》曰：「道之以政，齊之以刑，民免而無恥；道之以德，齊之以禮，有恥且格。」此意是說：一個國家執政者，若僅依靠行政、司法的法律刑罰手段領導人民，這只能使人民消極的避免犯罪，而無法積極的使人民以犯罪而感到羞恥。若以讀書知書達禮之道德禮義教化人民，人們不但會以犯罪為恥辱，且會誠心順服。是知，以讀書之知書達禮教化於民，才是治政教民根本之道，也是執政者恩澤於民上上之策。

#### 培養克己復禮

人之近於聖賢，正是人有羞恥之心，而異於禽獸。所以，羞恥之心是道德禮義的根本底線。古代的父母師長稱讚年輕人，都是以「知書達禮」四個字，肯定他的學問與品德。現今的父母師長稱讚年輕人，都只針對才華（藝）或學習成績（比如：靈巧聰明、多才多藝、甚至很會唱歌舞蹈……），總是忽略了他們道德禮義修學的品德。現今的年輕人，若僅有學問或才藝，尚不足以對抗激烈競爭的社會；除了學問



要好或才藝要高之外，尚要有完善的品德修養，唯有「知書達禮」，才能迎接現實社會激烈競爭的重重挑戰。我們可透過讀聖賢書，向古文經典學習，落實道德禮義的修學，培養「克己復禮」，回歸性本善之善心善行，成為學問好、知識高，有品德修養，「知書達禮」的現代國民。

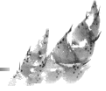
### 知書達禮的教育

現代學校「知書達禮」教育的天平發生了傾斜，是因教學理念偏重於「知書之才」，而忽視了「達禮之德」的重要性。人們缺乏倫理道德與廉恥之心的自我約束力，很容易縱欲自己，導致缺德事件不斷的發生。最為諷刺的莫過於「學為人師，行為世範」的教育工作者，也身陷其中，真叫人感歎：「上樑不正下樑歪」。這種缺德的身教行為，對好的教師和學生都會造成嚴重的負面影響。人有「達禮之德」必有「廉恥之心」，當於內心感情變化之時，必會想到上有父母，內有妻子，下有子女，面對他們之羞恥，因達禮品德之節制而防患於未然。

隨著時代科技與經濟高速發展，眾多傳統禮節都退出了社會舞台，而成了歷史。為了適應新時代的社會發展，現代的社交禮儀和國際禮儀，我們都要積極的學習。在時代快速變遷之下，人與人的交往頻繁，人與社會的關係密切，學習社交禮儀，不僅完善個人達禮的修養，還有助於溝通交流，順利完成工作事務。除了社交禮儀，還有服飾、儀容儀表之禮儀；電話、電子郵件之禮儀；國際禮儀及各種職業禮儀等等。另外，出國旅遊前要閱讀相關書籍，以了解當地的人情文化、風俗禮儀。學習禮儀，離不開閱讀書籍之禮儀修學。

### 知書達禮的典故

三國時有位知書達禮的讀書人叫王烈（141-219），以才德兼備的



威望著稱鄉里。當時有個人偷牛，被失主捉到。偷牛的人認罪說：「我偷了你的牛，是一時鬼迷心竅，你怎麼罰我都行，只求你不要告訴王烈。」這些話傳到王烈的耳裡，隨即派人去看望他，還送給他半匹布。有人不解，問說這是為什麼？王烈解釋道：「做了賊而不願讓我知道，說明他有羞恥之心，既然心懷羞恥，必能改過，我送布給他是要激勵他改過自新。」後來，這個偷牛的人金盆洗手，拾金不昧，且成為樂善好施的好人。

人們同在世，品德高低盡不同；一般品德凡人多，高尚品德仁者少。親近知書達禮品德高尚者，自我品德日日高，過錯缺失天天少。此理印證於「孟母三遷」之典故。孟子是戰國時期著名的思想家。小時候，孟母為了教育他，曾經三次搬家。最早，孟子家住在一片墓地附近，孟子經常模仿出殯隊伍哭啼的場景。孟母唯恐不利於兒子的讀書，就把家遷到城裡，孟子又開始學隔壁殺豬賣肉的遊戲。孟母擔心兒子的模仿，又把家搬到學堂附近。從此，孟子就跟著私塾裡的老師專心學習禮儀，學業不斷進步，因而定居，終成飽學高德的聖賢。

### 力挽狂瀾之共識

社會現實的快速變遷，致使學校和社會只有「知書」的教育，而忽視了道德倫理的「達禮」教育。這種文化是虛幻不實的，就像單翅的鳥兒無法飛起。民族若無道德倫理的精神文化，國家就沒有靈魂，人民都將淪為行屍走肉之活動木偶。面對唯才無德的偏頗教育，祈願共識者，力挽狂瀾，責無旁貸，大家一起積極推動「讀聖賢書，學聖賢道」，重視古文經典的傳習閱讀，把《三字經》與《弟子規》引入小學正課，從小導正人心，使其善美。將《陋室銘》、《愛蓮說》、《尚節亭記》、《正氣歌》排入中學的國文課，讓中學生認識中華文化所重視



的氣節，導引莘莘學子崇尚高超的品德。各種傳播媒體扮演的社會教育，對移風易俗的影響力極大，是種潤物無聲的軟文化；希望各媒體都能積極提倡讀聖賢書的活動，多製作「知書達禮」的勵志影片，共同為世人道德倫理的頹喪，力挽狂瀾。

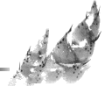
### 倡讀古文經典

古文經典流傳千年百世，自有其價值。倡導全民習讀古文經典，深化倫理道德，培養知書達禮之民族文化，透過古文經典的學習，使其認識並欣賞詩詞經典之美。蘇軾曰：「舊書不厭百回讀，熟讀深思子自知。」古文文辭之優美、深遠意境及抑揚頓挫的韻律感，更可提升閱讀者的鑑賞力。徜徉古文經典的世界，穿梭古今，猶如進入時光隧道，用完美的意境去和優美的文字共鳴。我們生活在日新月異的時代裡，想要跟上瞬息萬變的時代腳步，最好的途徑就是不斷的讀書，才德均衡學習，落實「知書達禮」的境界。諺語說：「活到老，學到老；學而時習之，一生之要；人生有涯，學無止境。」讀古文經典聖賢書，開卷有益，「知書達禮」讓人穩健光彩的立身於世，在世事變化中屹立不搖，在挫折苦難中毅然再起，在競爭激烈中立於成功不敗之地。

### 第四目 究天人之際

《史記》為中國歷史上古代的名著之一。司馬遷於《史記序》曰：「究天人之際，通古今之變，成一家之言。」「究天人之際」是《史記》的首要，司馬遷的天人思辨，尋求人生的價值，疏理天人之間的關係，奠定中心思想之後，展開對歷史的論述。「通古今之變」是司馬遷在古往今來歷史長河的洪流中，思索人生的意義。所以，省思人生





結合歷史論述，是司馬遷書寫《史記》的鮮明特色。「成一家之言」，司馬遷在自有特色的歷史著述中，不盲目因襲而能別出心裁的自成一格，建立生命永恆的普世價值。司馬遷撰寫《史記》，是效法孔子作《春秋》時「貶天子，退諸侯，討大夫」的精神。

司馬遷被西漢之漢武帝（前 156-前 87）判宮刑入獄，原因是為戰敗投降的李陵（前 134-前 74）辯護。司馬遷在獄中，備受凌辱，心境如死水而一度想放棄書寫歷史。然而，當他想到父親的遺志與「究天人之際」的夢想尚未完成，忍辱含垢「腐刑」，終於在獄中完成曠世巨作——《史記》。司馬遷如斯「究天人之際，通古今之變，成一家之言」的氣概，效法孔子作《春秋》精神的使命感，以及「藏諸名山，傳諸後世」的自信；對生命抱持：「人固有一死，死有重於泰山，或輕於鴻毛，用之所趨異也」的生死觀；雖受酷刑猶能堅忍，而無慍色的淡然氣度，在忍辱負重之下，發奮著書，種種偉大情操，流傳千載，令後人閱讀，無不為之動容。故獲魯迅（1881-1936）讚譽為「史家之絕唱，無韻之離騷。」

## 天的真實義

天人之天者，有「事」、「理」之分也。事者，心外之天也；是指自我色身與天地萬物自然之天，如電腦之硬體。理者，內心之天也；是指自我心識烙印過去造作的印象（印象，強者為因，弱者為緣），如電腦之軟體、記憶體儲存自我創作的資訊。敝人對天之淺見：「非心外之事，非內心之理，乃內外之中」，即是內外相應，理事圓融之「中道」。此理者，恰如：一個資訊創作的完成，經由軟體應用創作的「因」，記憶體儲存記憶的「緣」，不離硬體顯現創作過程的現象與最後的「果」。此台電腦從軟體、記憶體的「因緣」和合，到硬體呈現「成果」，都沒

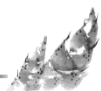


有離開人為的操作。由是可知，「天之中道」的重要關鍵是人，為「究天人之際」之「天人」一元論下加註腳。由是可知「命由我作，福自己求」，命運操之在我之真相。

### 究天人之人生觀

司馬遷之「究天人之際」，是肯定操之在我的創命主義，而非意指盡人事聽天命的宿命主義。如項羽（前 232-前 202）於身死國亡時說：「天亡我，非用兵之罪也！」對此，司馬遷不以為然。他指出項羽之所以兵敗身亡，實由於人謀不臧，與命定無關。所以，司馬遷不受利害得失的影響，堅持正道的追求，創造「究天人之際」的正確人生觀。

老子《道德經》〈第七十九章〉曰：「天道無親，常與善人。」天道者，乃上天之天理大道，上天有好生之德。是也。是故，對芸芸蒼生沒有遠近親疏之分。其對待天地萬物是平等的，對待所有的世人都是公平的。司馬遷悟此真理的天人思辨，啟迪我們擺脫對天道的依賴，明瞭人生好壞都操之在我的「究天人之際」人生觀。此正道本即人生應行之路，故當不計毀譽成敗，勉力行之，堅持行正道的心安理得。是故，讀司馬遷的《史記》，讓我們知書達禮，確立人生的價值。



### 第三科 利己之獨善

飽學之讀書 知識見地深 學識更淵博 照明成功路  
提昇幸福值 改變我命運 創造我人生 生命豐彩姿  
體悟人生路 旅遊觀景時 體悟詩畫境 黃河天上來  
長江源遠流 兩岸啼不住 生活多洋溢 人生永幸福  
人若不讀書 知識極淺薄 虛浮內涵無 用時方恨少  
名利迷惘求 日日勞奔波 窮者永遠窮 富者不久富

讀書和學習 非一蹴而得 跬步成千里 功在慢細成  
人生如隙駒 光陰金難買 年輕學子們 請勿於手機  
遊戲象牙塔 玩樂痴忘返 迷入不歸路 荒蕪于青春  
盡棄前程路 不能被原諒 爾今新科技 資訊知識流  
瞬息更興替 若不勤學讀 腳步跟不著 學子勤學讀  
踏上光明路 博學事業成 花團錦簇現 理想燦爛明

～竹心隨筆 利己獨善第二十三～



## 第一目 讀書改變命運

不讀書，窮者永遠窮，富者不久富。從古至今，人們重視有學之士，繫因其有所作為，對自己對家庭社會皆會有大的貢獻。從而無論是個人的經濟不理想或家庭的貧困，皆可獲得很大的改善；而那些飽學之士的學問從何而來？除了靠自己領悟之外，絕大部分都來自於讀書。所以讀書能改變我們的命運，書中獲得的知識亦可改變我們的人生。所謂「讀書改變命運，知識改變人生。」作家高爾基說：「我讀書越多，書籍就使我和世界越接近，生活也變得越加光明和有意義。對我而言，讀書也讓我更加明白了追求人生的價值和奮鬥的方向。」

個人通過讀書學習，知識才能更為廣闊，學識更為博深，見識更富見地，因而豐富自己，彌補自身的不足。讀書照明人生前進的方向，指引我們走上幸福成功的人生大道。是故，讀書是實現人生幸福的價值，因為讀書是人生學習的起基點，是人生開智慧的泉源。所以，書是久旱的甘霖，它能滋潤人們乾渴的心靈，讀書是黑夜裡照明人生真善美方向的燈塔。經過書香的滋潤和薰陶，生命會豐富多姿，生活會處處洋溢著快樂！

著名的歷史學家麥考萊(Thomas Babington Macaulay, 1800-1859)，曾給一個小女孩寫信說：「如果有人要我當最偉大的國王，一輩子住在宮殿裡，有花園、佳餚、美酒、大馬車、華麗的衣服和成百的僕人，條件是不允許我讀書，那麼我決不當國王。我寧願做一個窮人，住在藏書很多的閣樓裡，也不願當一個不能讀書的國王。」



## 改造命運典故

### ～ 林肯總統的勤奮讀書 ～

美國第十六任總統林肯於 1809 年 2 月 12 日出生在一個貧窮的農民家庭，沒機會上學。林肯小時候是個內向的男孩，聲音沙啞，還帶有口吃。九歲喪母，父親是個鞋匠。由於家庭環境太貧窮，迫於生活，父親沒有辦法供他讀書，僅受過十八個月的非正規教育。每天跟著父親一起在西部荒原上開墾、勞動。林肯自幼勤奮好學，一有機會就向別人請教。由於沒有錢買書，每天東奔西跑，向富裕的人家借書來看。他放牛、砍柴、挖地時懷裡總是抱著一本書，休息的時候，一邊啃著粗硬冰冷的麵包，一邊津津有味地看著書。晚上，常讀書讀到深夜也不肯上床睡覺。

林肯長大後，獨自離開家鄉出外謀生，短工、伐木、店員、水手、土地測量員、鄉村郵遞員，什麼活都幹。但不管幹什麼，他都非常認真負責，誠懇待人。林肯只要有空就讀書，不斷吸收書中的精華，通過勤奮的自學，終在 1836 年成為律師。於 1860 年，當選為美國第十六任總統，領導南北戰爭，解放黑奴，深受人們的愛戴和尊敬。美國在線公司(American Online)曾於 2005 年舉辦票選「最偉大的美國人」活動，林肯名列第二，成為美國人民心中最偉大的人物之一。



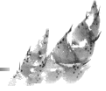
## ～我的讀書關鍵～

改造命運的關鍵，對我而言就是「讀書」，在讀書求學的過程中，三次面臨是否繼續讀書的重要關鍵。首次是升學初中的讀書關鍵，第二次是續讀初中的讀書關鍵，第三次是續讀醫專的讀書關鍵。

### 首次關鍵

讀書的首次關鍵，是小學畢業是否參加初中聯考。我出生在窮鄉僻壤的深山裡，家境非常貧困，要讀完小學是件難事，故排行在前的兄弟姐妹們都只是國小肄業。在文化沙漠的深山裡，對年幼的孩子來說，實在不曉得讀書的目的何在？所以，上學不知道用功，放學不是幫忙家事就是玩耍，從來沒有用功讀書過。到了六年級才參加課外輔導，準備參加最後一屆的初中聯考（隔年改為國中教育）。

當時輔導老師管教很嚴厲，有次成績考不好，被老師用籐條打手心，晚餐時手腫脹得無法端碗，媽媽了解原由後責備我說：「給你補習還不用功，被打是應該的。」隔天瘀青的雙手掌還流著血水，而且還不時的顫抖，我畏懼上學而躲在半路的森林裡，我決定放棄初中的升學。後來媽媽發現我逃學，很生氣的用一把竹枝猛打我的小腿，狠狠的打完之後，媽媽憐惜地哭著說：「家裡三餐不繼，借錢讓你補習，我們雖然很窮，但你要有志氣啊！老師打你是要你好，你要感謝老師的教導啊！明天到學校要跟老師說：『對不起』。」當時的我三天被打二次，手掌、小腿都在流血，我知道媽媽是手打心痛，媽媽雖是目不識丁的文盲，但她的身教總告訴我「人窮志不可窮」。這席話啟動了我幼小心靈當下立定志向，從此，每天用功讀書，終於考上第二志願。這對一個文化沙漠的山上小孩而言，算是天賜厚禮了。



## 二次關鍵

厚禮考上初中，學校開始註冊，爸爸說：「只能提供你學費，無法供應住宿的生活費，所以，唯一選擇就是每天四小時的通學。」於是我開始展開通學苦讀的生涯。學校甫一開學，對都市陌生的我感到有點害怕和畏縮，每當看著都市的同學背著書包趾高氣揚地走在上學的路上，我的眼神充滿了羨慕和渴望，心裡難免有幾分的自卑。從那時起，我每天清晨五點起床，拿著點燃的竹製火把，跑一小時的崎嶇山路，趕搭早班車，再經一小時的車程到達市區，下車時也得跑步到學校，才來得及參加朝會升旗。

下午搭末班車，回到家已是晚上六、七點了，天天如是，身心終感疲憊。晚上回到家，已經沒體力可用以讀書。第一學期成績出來了，有三科不及格的紅字，爸爸說：「如果讀不來，就回家做工算了。」我聽了心裡很難過。國小班上的同學連我有三位升學，其中二位是在鄉裡就讀，路途只有我的一半，就因為通學太苦，他們讀半學期就放棄了。我的成績原本就不好，再受到這二位同學的影響，因此決定放棄讀書的想法盤據我的腦海，久久不去。我的通學苦讀，請參閱 2-4-1-3 〈初中通學苦讀〉。

然而，有一天，我突然想到媽媽說的那句話「人窮志不可窮」，讓我重燃鬥志，決定繼續讀書，再苦我都不放棄。從此以後，我每天晚上都在煤油燈下用功三小時以上。第二學期成績終於進到前三名，領到獎學金，讓爸媽感到欣慰及高興。這是我讀書改變人生的第二次關鍵。初中即將畢業，我因環境特殊而沒能補習，當時參加高中聯考很幸運的考上第一志願，後來選擇讀醫專是考量家境太貧困，希望能縮短求



學期間，減輕家庭的負擔，早日出社會賺錢養家，儘早改善經濟問題。

### 三次關鍵

當時醫專讀了一學期，兄弟分家了，往後龐大的學費和生活費都得要自己負擔，沒錢如何繼續讀書？當時心裡很難過，可是沒錢是個很現實的問題，被迫最後還是不得不決定放棄讀書。第二學期開學了，我沒註冊，引起學校的關心，經老師們的精神鼓勵，又讓我想起媽媽的那句話「人窮志不可窮」，於是我毅然決定繼續奮發圖強，完成學業。往後的學費、生活費等經濟問題，是以父親的信用向民間借貸，待我畢業後賺錢再行償還。

我周詳的安排讀書計畫，期許畢業後的「醫檢師」執照一次考過，只許成功不許失敗。我照著計畫努力用功不懈，全年無假日，緊繃著精神，經常讀到廢寢忘食，五年如一日，終以全校第一名的優異成績畢業。「醫檢師」執照也以高分如願的一次通過，真是皇天不負苦心人。回顧過半的人生，成功的家庭教育，奠基了學校教育；成功的學校教育，奠定了家庭事業；幸福的家庭事業，營造了讀聖賢書的社會教育；圓滿的聖賢教育，締造了自利利他的完美人生。有父母家庭教育的身教懿範，有老師學校教育的教導有方，才有今天的我。至誠感恩家父家母的身教和學校老師的諄諄教誨，也至誠感謝幫助過我的兄弟姐妹、同學朋友們。

## 第二目 提昇生活意境

吾人的生活意境，本是簡單而美好的；當我們陷入慾望的迷惘或名利的追求時，總感覺生活複雜而難以順心。如此感覺，是生活在刁





難我們嗎？非也。是我們迷惘的追求困惑了自己，才会有生活處境深陷四面楚歌的感覺。人在名利追求的迷惘中，只會貪求的向高處看，往上攀爬。因此，失去放下甘居下方的淡然，亦無停止奢求腳步的能力。一天到晚，都在為自己的名利奔波；一年到頭，都在為自我的虛榮買單；面對此一忙、盲、茫的人生，更以生活被經濟所逼迫作解，求得自我慰藉。如斯之人，殊是可悲。

其實，斯人的衣食本無憂，生活亦可愜意，卻因名利心而使生活過得像缺食少衣一般。欲望大，什麼都想要，把生活搞得渾渾噩噩，茫然抱怨，愚昧訴苦，真不知為誰辛苦為誰忙，更不知「擁有夠了，就該放下。」吾人必須認清：在生活裡，你給生活什麼樣的意境，生活就給你什麼樣的風景。你給自己風聲鶴唳的意境，生活就給你八方受敵的境相；你給讀書靜好曼妙的意境，生活就給你花環簇繞頸間的優美。優美的生活意境，總不出讀書帶給內心寧靜、知足與睿智的醇厚品味。

### 提升生活的泉源

古今中外，人類社會總是不斷的追求高尚的生活品味，從而促使生活不斷的進步提升。不同時代，不同民族，人們所追求的生活意境也各不相同，唯一相同的是選擇讀書學習，作為達到追求的有效途徑。科技文明的現今社會，知識、科學、技術日新月異，瞬息更新。人們若不隨時讀書學習提升自己，很快就跟不上時代的腳步，而成為新時代的棄兒。由此可見，唯有勤奮的閱讀學習，才能增長智慧，提升知識本領，豁達自在的面對生活。故言，讀書是提升生活意境的泉源。

### 生活文化的基礎

生命宇宙與天地萬物間有諸多奧秘，都是藉由讀書學習讓我們明



了；同時在讀書過程中，讓我們知道還有很多的奧秘未被揭開；故我們不敢、也不可用目空一切的眼神傲視天下。我們從書本裡感受到時間無休止的流淌，自然也就不敢浪費生活時間，自知生命時光是人生一切美好的基石，而更加愛惜光陰。讀書時，我們在書中學得他人的智慧，加上自己的理解領悟，恰如其分地對人敘說時，言詞將會是趨於簡潔有理、有內涵。如是美好與利益，不需要花費很多金錢，只需要時間和持之以恆的讀書。讀書所獲的知識，是體悟人生行路和生活見聞的文化基礎。若無讀書的知識，則無法體悟人生或旅遊中見聞意境之妙不可言，僅有看景象而感受景過情遷的喜悅而已，無法體悟深層意境乃至感受回味無窮的生活樂趣。

### 體悟旅遊的意境

我們要有讀書知識的生活文化，旅遊觀景時才能體悟如詩如畫的意境，如到長江旅遊時的讀書知識，讓我們感悟李白（701-762）的「孤帆遠影碧空盡，唯見長江天際流」及「兩岸猿聲啼不住，輕舟已過萬重山」的絕唱，體悟長江源遠流長的水天一色。當我們到黃河旅遊時，知識也讓我們感悟到王之渙（688-742）的「黃河遠上白雲間，一片孤城萬仞山」以及李白的「黃河之水天上來，奔流入海不復還」的名句，觀景感受黃河濁浪流長排空的磅礴氣勢。

吾人若無閱讀的知識，勢不知李白的「飛流直下三千尺，疑是銀河落九天」的佳句。以此類推，我們到廬山旅遊時，當感悟不到廬山瀑布從天而降蔚為壯觀的如詩如畫；亦感受不到崔顥（704-754）的「黃鶴一去不復返，白雲千載空悠悠」的興歎，無法體悟黃鶴樓其名由來的神秘傳說。俗話說：「活到老，學到老。」唯有不斷的讀書學習新知識，提昇生活意境，可在旅遊觀景時體悟到妙不可言的詩畫意



境，也可體驗到跨越時空的生活樂趣，開拓視野，陶冶性情，洗滌心靈，讓心靈更美麗。

### 不讀書如盲啞

有機會讀書而不讀書學習，從而不識字，其人的生活有如盲啞，恰如俗話所說：「目不識丁，苦甚于盲。」試想，一個人如果因此而不識字，其心中難以表達的憋悶定勝於盲人；又因此而不識字，致有手指而無法用筆書寫，其心中的苦惱會比啞巴難受。宋-蘇軾《李氏山房藏書記》曰：「束書不觀，游談無根。」我們若無讀書的知識，與人交談當會顯得淺薄虛浮而無內涵。所以，人生在世必須不斷地讀書學習，來充實自己的知識，完善自己的人品，用以觀察社會，審視大自然，認識這個世界。復經由日常生活的實踐，體驗真理的意境。

培根（Francis Bacon, 1561-1626）說：「世界上最庸俗的人是不讀書的人，最吝嗇的人是不買書的人，最可憐的人是與書無緣的人。」讀書，是一種慢工出細活的學習過程，絕非一蹴可幾，立即就能達到學識淵博，一勞永逸。讀書要把功夫下在平時，積寸步至千里，急不得；積滴水成大河，虛不得；積塵土成高山，怠不得。讀有所得，方學有所用；學有所用，方事有所成。「讀萬卷書，行萬里路」，可見讀書充實知識，對人們生活學習與社會成就的重大意義。

### 第三目 書到用時方恨少

人總是要遇到真正用學問知識之時，才會發現自己學識不夠，書讀得太少；世間一切事情若非親自經歷，當無法體會其中之困難。南宋



—陸游（1125-1209）《治學聯》云：「書到用時方恨少，事非經過不知難。」吾人在面對考試時最能感受「書到用時方恨少」之名言。現今是知識競爭激烈的時代，人從小學到大學畢業，經過無數之大小考；畢業後踏入社會的求職，專業證照的取得，職場的升遷等等，也都以考試論定之。是故，回顧人之一生，可說是「從少考到老」，面對人生階段的種種考試，相信眾多之人，皆體驗過自己學識不夠，書讀得太少之抱憾。

### 讀書甚要而無行

新時代的社會，無論是面對各種考試，或是面對現實生活的待人處事接物，總會讓人明顯的感受到「書到用時方恨少」，覺得自己學識淺薄。從人們心境的這種感觸，到生活的實際行動，會令你感到奇怪不解的是人人都知道「莫等閒，白了少年頭，空悲切」的道理；自己書讀得少，學識淺薄，理當要及時努力，把握時光，多多讀書，免得運用時，學識不足，能力不夠，徒叫失敗的悔恨襲上心頭。然而，大多數的人們，甚至一些年輕的學子們，簡直沒有讀書的行動。究竟是恣意學習之心有餘力不足？還是生活飽暖之畏難苟安？答案就在你的心中。

### 學子擇讀勿遊戲

唐—王貞白（875-958），《白鹿洞二首》曰：「讀書不覺已春深，一寸光陰一寸金。」人生如駒光過隙，寸金難買寸光陰。是知，任何人荒廢光陰，就是在浪費生命。特別是走在光明與黑暗路口的年輕學子們，從不去思考自身的前程，體會不到「書到用時方恨少」的道理，更無法體悟讀書之學習知識，對命運改變的重要與現實。整天沉迷於網咖、電腦或手機遊戲的象牙塔裡，樂不思蜀地玩樂，如癡如醉，忘卻外界物換星移之速以及激烈競爭環境之嚴峻，所在乎的就是遊戲之樂，誠可悲可嘆啊！年輕的學子們！務請及早覺醒，否則如是的浪費



青春生命，荒廢光明前程，是不能被原諒的。

學子們在光明與黑暗的十字路口上，當須選擇讀書的光明大道，認真讀書，前程似錦，光明無可限量。近者，充實學識，陶冶品德、變化氣質；遠者，事業成功，家庭幸福，貢獻世界人類，實現崇高的理想與抱負。讀書的光明與不讀書的黑暗，究係就明或入暗，主權操之於你自己，選擇讀書之光明去豐富你的生命，可讓你的人生充滿燦爛之繁花綠樹。《古今賢文勸學篇》曰：「枯木逢春猶再發，人無兩度再少年。不患老而無成，只怕幼兒不學。若使年華虛度過，到老空留後悔心。少壯不努力，老大徒傷悲」，值得你我引以為鑑與惕勵。

### 主動閱讀之完美

科技帶來物質文明，相對也帶給社會功利現實。雖然有些人體會到「書到用時方恨少」，而不得不努力的去讀書，但這種讀書偏向急功近利，因為他們總是在覺得需要的時候，才會被動的閱讀相關書籍。真正的讀書，是無升遷與名利的壓力，是主動的自我充實，隨適時宜，樂乎其中的閱讀……，受此自在讀書快樂的薰陶，人會變得有氣質，有底蘊，能在生活中體現知識的魅力。進而忘卻事業的牽絆，與名利的誘惑。人雖居處幽靜陋室，品杯香茗，而能廣泛涉獵宇宙人生、世間百態、歷史變遷等等，自在灑脫，獲此樂觀的人生節奏，豈不美哉！

好書之正確知見，總是在指引著我們前進的方向，回顧過往，看過的書，究竟有多少良好見解或觀念積澱在你的心裡，又是否曾經體得書到用時「取之不竭」之妙處？抑或「方恨少」之遺憾。蓋抱憾者無不都只是走馬看花的泛閱，而未能領悟汲取而沉澱於心以為人生的響導。三五讀書人閒坐，談天地論萬物，研人文究科技，侃侃而談。



此時，不讀書之人，枯坐一旁，找無投話之機，腹無墨汁顯露無疑，憋得面紅耳赤，是何其尷尬懊悔。此一「書到用時方恨少」絕非空話，有空多閱讀，才是不二法門。

### ～ 老來學之典故 ～

敝義塾學苑之成立精神，以眾生平等，無貧富貴賤之分，亦無設限修學條件。參加修學者，年齡均於五十之上；學歷者，部分是不識字或國小肄業，大部分是國小或初中的學歷，高中或大專以上者鮮少。同學們，都感覺自己過去書讀得太少，學識太淺薄，唯一強烈共識的是「書到用時方恨少」。因此，同學們都非常珍惜這一會讀聖賢書的因緣，只問來學，虛心受教。我個人秉持聖賢「知行合一」之身教，以身作則，行範於同學，大家安住於聖賢道的修學，時以相互感恩與互勉，在教學相資相長之下，我與同學們都有神速的進步。

聖賢「知行合一」之教，貴於行之實踐。宋-朱熹曰：「論先後，知為先；論輕重，行為重。」清-王夫之（1619-1692）《尚書引義》云：「知之非艱，行之惟艱。」陸游《冬夜讀書示子聿》云：「紙上得來終覺淺，絕知此事要躬行。」明-周立說：「一語不能踐，萬卷徒空虛」，在在都說明了聖賢之言皆貴「實踐」之理。

學苑在聖賢「知行合一」貴於實踐之行的教學宗旨下，凡事者，我事必躬親，如是身教之行範，同學們即學會躬行實踐。譬如：講課之影音帶曾交給傳播公司製作，公司員工聽寫，文言文旁白之文字錯誤百出，而無力承攬製作。後由同學發心學習，從錄影到剪接、製作，



皆是同學擔任；發心聽寫旁白文稿的同學，有國小肄業者，他們的學歷雖低，年紀也大，但於誠敬的修學因緣下，不出五年的時間，能以聽寫的方式，圓滿寫出文言文之文稿，證明他們的國學程度超越於大專程度的專業者。

### 落實聖賢之道

同學們，皆因年少家貧而無學，於人生過半的心路歷程中，在現實的生活裡常遇「書到用時方恨少」之無耐。所以，心中難免會有「莫等閒，白了少年頭，空悲切」之感嘆。皇天不負苦心人，同學們讀聖賢書的願望終於獲得實現。修學過程中，都能深深體悟學習是為了充實自己，以及立身社會生活的知識；學習做人的道理，也是學習待人處事的能力。平時，除了學習之外，要常溫習以求熟練，所謂熟能生巧，才能起真實實踐之用，這是最令人感到欣慰的事。

同學們的學習有了成就，若能獲得他人的肯定，必招引更多的人來學習。如此，當能助於他人，而樂於心中。反之，若學有所成，但不為人知曉，無緣貢獻於他人，亦毋需氣餒。因為學習本來就是修養自身，倘能以此心應對，不啻懷有君子胸襟，而不斤斤計較於瑣碎。同學們，這樣的修為，就是落實《論語》〈學而篇之學而時習之〉子曰：「學而時習之，不亦說乎？有朋自遠方來，不亦樂乎？人不知而不慍，不亦君子乎？」之真義。



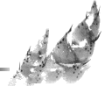
## 第四科 利眾之兼善

書籍瑰寶 仰之彌高 鑽之彌堅 巨人肩膀  
全民讀書 智慧文化 人文素養 客觀回歸  
國家民族 文化文明 公共文明 軟體實力  
培養全民 讀書風氣 家庭學校 村里社區  
企業公司 全面推展 讀書微笑 提昇人文  
文明禮儀 國家文明 文化民族 禮儀之邦

青年戰士 毫無冤仇 戰場搏鬥 矛盾困惑  
槍林彈雨 殘酷恐懼 孤獨死亡 了無希望  
戰爭本質 恐懼可怕 摧毀戰士 生命價值  
破壞人民 安居樂業 摧殘大地 自然面容  
年輕喪命 家庭悲泣 世無戰事 普世價值  
讀書微笑 全民運動 臻使世界 永無戰事

～竹心隨筆 利眾兼善第二十四～





## 第一目 站上巨人肩膀

書籍，是人類累積知識經驗精華的傳遞管道。它是打開智慧的鑰匙，讓人進步的階梯，照亮生命的燈塔。莎士比亞說：「書籍是人類知識的總統。」是故，我們勤奮的讀好書，就是隨時「站上巨人的肩膀」。它讓我們看得更遠更廣，引領我們從短視狹隘走向致遠廣闊的過程；它讓我們看得更多，從歷史長河的世代興替到現代科技的宇宙天文；它讓我們得到更多，在一定時間內汲取人類數千年的智慧結晶。索爾茲伯里的約翰（John of Salisbury, 1115-1180）說：「我們就像是巨人肩膀上的侏儒，所以我們可以看得比他們更多更遠，並不是因為我們視覺敏銳，或是長得不一樣；只因為我們被他們巨大的身軀抬了起來，高高在上。」

### 書籍是巨人的肩膀

書籍傳承的載體，是累積代代前人的智慧結晶。所以，一本好的書籍，就是一個巨人。我們讀書的時候，把前（古）人智慧的理論和經驗的技術傳承下來，經融合再加以提升，恰如拿著望遠鏡站上巨人的肩膀一般。牛頓（Sir Isaac Newton, 1643-1727）說：「如果我看的比別人更遠些，那是因為我站在巨人的肩膀上。」一個人的成功，背後總有艱辛的奮鬥史，過程中若無前人豐富經驗的書籍傳承，單憑自己漫無目標的瞎練是不會成就的。所以，成功者是藉重「前人種樹，後人乘涼」的書籍瑰寶，勤奮的讀書學習，就像站上巨人肩膀的小侏儒，並不全是他的想法看法準確，而是他站上了巨人的肩膀，看得更廣更遠！



## 歷久彌新的課題

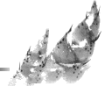
書籍瑰寶是巨人的肩膀。所以，讀書站上巨人肩膀的重要性是個「仰之彌高，鑽之彌堅」，既古老又現代之歷久彌新的課題。它是人類文明之因、民族文化之靈、國家興盛之魂。人類的思想、理論和信仰、信念，還有道德倫理、民俗風情，幾乎都是透過讀書，自書籍瑰寶中獲取乃至傳承。讀書學習充實知識，知識不但可改命運，還可救生命。讀書可提高人的思維力，人之所以為萬物之靈，主要在於人有思維力而異於動物。讀書給我們思想，如孟子說：「惻隱之心人皆有之。」讀書可供給精神糧食，使我們成為覺悟而有修養的精神富者。

## 知識救眾命的典故

讀書學習充實知識，知識不但讓我們事業成功，還可救眾人的生命。此典故，是與 2004 年 12 月印尼發生大海嘯有關。當時有一位 10 歲的英國小女孩名叫蒂莉·史密斯（Tilly Smith）跟隨父母親前往泰國普吉島（Phuket）度假，在麥克奧海灘（Maikhao beach）發現海水一直冒著氣泡，之後，海水突然退潮了，她知道這是海嘯來襲之前兆。當時很多遊客在海邊遊玩，大家都沒有這方面的常識，故無警覺心。湊巧的是蒂莉剛好約在兩星期前，上安德魯·卡尼老師（Andrew Kearney）的地理課時，老師教過這方面的知識。蒂莉雖然沒經歷過海嘯，但她告訴媽媽這裡不對勁，這些異常的現象，應該是海嘯來襲的前兆。蒂莉的父母親聞言，隨即大聲的喊叫，叫大家趕快離開危險區。結果，海灘上的 100 多人全都迅速的逃離現場，倖免於難。

## 勤讀是成功之母

科學發達與物質文明，帶來資訊的爆炸，瞬息萬變，時代的年輕



人，面對洶湧的潮流，需要當機立斷做審慎選擇和判斷。因為，判斷若有閃失，時間一過，可能就失去了人生戰勝的機會，這種緊迫的危機感，較之老一代的人所經歷過的還要嚴峻。所以，年輕人面對工作競爭的憂心或對未來前途的渺茫，心裡當會備受壓力。但你只要不放棄自己，每天撥空勤奮的讀書學習，充實專業知識，勇敢的站上巨人的肩膀上，其短暫的壓力受苦將會是你未來的成功之母。企業家未經失敗受苦的歷練，終究是不會成功的。所以，年輕時面對壓力受苦的歷練，正可培養堅忍不拔的毅力，是為日後為人處事的張本，也是未來成功之母。

蘇東坡是名文學家和書畫家，但他作為政治家卻是顛簸浮沉不斷，被貶未到五天又被擢升，擢升後未及報到再遭貶。然而，他依然笑對人生，從他一生的詩詞中，不難窺知他樂觀進取的人生觀。林語堂講的樂觀主義，是來自心靈巨大的張力和承受力。他用兒戲觀念來看待人生，把人生處境視為單純的遊戲，與他相處樂在其中。所以，年輕人要見賢思齊，把持樂觀進取的人生觀，努力讀書學習，專業的閱讀是長遠的投資，閱讀過後，知識就屬於你自己的，成為你生命的一部分。希望時代的年輕人，隨時多閱讀，從而得以隨時站在巨人的肩膀上看清世界。

### 看得更深更遠

宇宙奧秘，生命真相，長久以來為人們所熱切關注。為揭開宇宙奧秘，了解生命真相，許多人窮畢生精力，甚至為其獻出寶貴的生命。這些人所做的巨大貢獻，特別是流傳下來的知識經驗。諸如：阿基米德(Archimedes, 前287-前212)的浮力理論；哥白尼(Nicolaus Copernicus, 1473-1543)的天球運行論；伽利略(Galileo Galilei, 1564-1642)的落體



運動理論；化學之父拉瓦謝（Antoine Lavoisier, 1743-1794）；法拉第（Michael Faraday, 1791-1867）偉大的電機學之父；達爾文（Charles Robert Darwin, 1809-1882）的物競天擇道理；龐加萊（Jules Henri Poincaré, 1854-1912）數學、物理和天體力學；佛洛伊德（Sigmund Freud, 1856-1939）的心理學；瑪麗·居禮（Marie Skodowska-Curie, 1867-1934）的放射性研究；約翰尼斯·開普勒（Johanns Kepler, 1571-1630）行星運動的三大定律；牛頓的萬有引力和三大運動定律，愛因斯坦的相對論與光電效應；馬克斯·普朗克（Max Planck, 1858-1947）的量子力學；克里克（Francis Harry Compton Crick, 1916-2004）的遺傳密碼為生命學寫下精采序言。我們站在這些巨人的肩膀上看宇宙生命，勢將看得更深更遠；現代科學家們如何善巧地藉由這些巨人的肩膀，將科學帶入下一個黃金時代，關鍵則是透過書籍載體傳承經驗與知識。

### 他人的經驗知識

我們讀書獲得前人的經驗知識，讓我們縮短時程，減少失敗，順利獲致成功。就如同牛頓所說的，我們的成就絕不是單憑自己微薄的力量，所能輕易達成的，他人的知識經驗、技術方法，大自然的花草景象，都可能激發我們不凡的想像力和創造力，讓我們大步邁向自己的道路。當有一天我們獲得眾人肯定時，當要記得走在道路前面為我們砍除荊棘、拔去雜草的那些先人，我們要虛心屈身致謝，至誠謙卑的禮敬。牛頓在生命的末期曾說：「我不知道我對這世界做了什麼，但對我自己來說，當眼前盡是如汪洋般尚未發掘的真理，我覺得我只像個在海邊遊玩的小男孩，偶爾給自己找點樂子，去尋找一個較為光滑的鵝卵石，或一只更美麗的貝殼。」



## 第二目 提昇公共文明

回顧歷史可鑑，人類史即是野蠻和文明的交戰史。從個人到國家民族，都是野蠻和文明並陳，在學術的不斷反思中，告別野蠻和愚昧，因而提升文明水平。所以，歷史研究必須摒棄狹隘的民族情緒，客觀地回歸公共文明，把歷史野蠻愚昧的挫折轉化為歷史的文明智慧。由此，智慧文化的公共文明，當可顯示一個國家現代文明的軟實力，是代表一個國家民族的文明素質，亦即全民的人文素養，它包括城市的公共環境、公共秩序、人際禮儀和公益活動等文化文明。

國家社會文明與否？其關鍵在於其人民的文明禮儀，中華民族的傳統美德，即是文明禮儀。荀子曰：「不學禮無以立，人無禮則不生，事無禮則不成，國無禮則不甯。」一方水土因風雅而美麗，一個人因文明禮儀而顯氣質與修養，國家社會也因人民的文明禮儀，增添了公共文明亮色的軟實力。無規矩不成方圓，個人、社會或國家無禮儀不成文明。所以，個人、社會或國家之全民，皆需以人文教育教導人們禮儀規矩、講文明語、守公共秩序的文明行為，全方位的提昇公共文明。

### 全民提昇

國家社會的公共文明要具體提昇，當以人文教育來提倡「全民讀書運動」。透由人文教育讓全民認知，現在是知識和智慧開啟未來的時代，是一個「讀書」終身學習的時代。由是，推進全民閱讀，打造公共文明。讀書就像穿衣吃飯，人人必要，每天需要。在家裡由父母每天閱讀，帶引全家讀書風氣；在學校，除了教科教學以外，通過老師以身作則的讀書活動，導引年輕學子在學習中快樂閱讀、快樂成長的讀書風氣。



在社區，由村里長藉由活動中心的聚會，推動讀書活動，引導更多的村里民，走入讀書文化的文明生活；在企業，由企業老闆以身作則帶領員工通過閱讀提升自我，與企業共同成長。多數的農村是文化沙漠，文明涸泉，所以，加強農村文化建設宜列入地方政府行政的工作重點。以村文化服務室為基礎，以鄉鎮文化服務站為樞紐，推動城鄉文化發展，提倡讀書活動，提昇村民的文化文明。另者，極積規劃文化設施之興立，如圖書館、文化館、博物館、美術館和文化中心等硬體建設。

### 個人體現

個人踏入現實的社會，每天都為自己理想之美好汲汲營營，因而生活的節奏也隨之加快，欲靜下心來讀書，對多數的人來說，似乎是種困難。人在現實生活中，解決三餐溫飽問題固然重要，但相對提昇精神文明也很重要，人非僅滿足於動物的食色本能而已。是故，提昇精神文明之「讀書學習」，是現代文明人所不可或缺的。「讀書」完善自身的知識水準，完善個人的人文道德修養，同時也貢獻國家社會公共文明的基礎，故言公共文明是建立在個人知識的道德修養上。

在時代科技快速的進步下，社會形態隨之不斷改變，各年齡層看書的閱讀方式，也隨著形成了多樣化。只要靜心的閱讀，任何方式都是肯定的。然而，通勤於捷運或地鐵車廂中，手機鈴聲或交談之喧嘩，於此無閱讀氛圍之際，浮躁或速食式的閱讀，其效果是有限的，由是，文明禮儀也難成風尚。倘若全民讀書而提昇了公共文明，在捷運或地鐵車廂中，皆無手機鈴聲或喧嘩聲，處處皆是看書閱讀之人。此時，車鳴廂更靜，個人的閱讀效果佳，如斯大眾一同提昇了城市的公共文明。



## 靜心的修養

讀書可導引心靈寧靜安定，在靜心中體悟真理，在默念中獲取知識的力量，這是學習能力的進步，在讀書中提升文明生活品位，品讀經典，品味人生。讀書的知識不僅給人力量，給人希望，還給人幸福。個人若於浮躁不安、雜念叢生之下，浮躁的泛讀或速食式的閱讀，表相雖是坐著在看書，但心在書外，妄念紛飛，心不在焉，則難以和作者進行心靈對話，也談不上書中真理的深刻理解，更無法獲取知識力量。

是故，讀書需要靜心而靜思。《禮記·中庸》曰：「博學之，審問之，慎思之，明辨之，篤行之。」讀書是在博學的基礎上，進行審問、慎思和明辨，進而具體的實踐落實。靜心讀書的意境，是人心與書理之間的文明和諧，這種和諧是一種禮儀藝術的素養。文明的和諧，如潤物無聲的春雨；禮儀的藝術，則像吹暖人心的春風。古羅馬哲學家愛比克泰德（Epictetus，55-135）說：「閱讀能讓我快樂，平靜地生活。」朋友們，讀書吧！讓我們行動起來，走進書店、圖書館，閱讀最喜愛的書，擇選最需要的書，充實自己，創造自己，也提昇公共文明，一舉數得，何樂而不為！

## 第三目 建立禮儀之邦

人類在有秩序的生活中，進行著正常的生產和經濟活動，離不開社會人際間的交往，在交往中約束人們的行為規範，經過歷史的演變，成為現今的禮儀。禮儀之「禮」：表敬意或隆重之禮貌和秩序。「儀」：指禮節的威儀或儀式。禮儀，是中華文化最早的典章制度和道德教化。



中國在千年前就有《周禮》、《儀禮》、《禮記》等禮儀專著；尚有以禮相待「三顧茅廬」、「程門立雪」、「虛席以待」典故的歷史流傳。其源遠流長的禮儀規範，歷史悠久，使得中國成為素有「禮儀之邦」之稱的古文明國。

近鄰中國的日本，目前對傳統的禮儀文化還是格外注重，至今仍保留中國唐代濃厚的禮儀和風俗。日本大和民族主要信奉神道教和佛教，少數信奉基督教和天主教。日本的禮儀文化，呈現於生活上者約略可分為服飾禮儀、餐飲禮儀、茶道禮儀、習俗禁忌、節慶禮儀、送禮習俗、語言禮儀種種，已經形成日本歷史文化的一部分。特別是承襲中華文化的傳統禮儀，可以讓我們瞭解祖先生活以及生產活動的有效途徑。因此，全民讀書學習禮儀，建立禮儀之邦，提昇民族文化文明的優越感是很重要的。譬如清末以來，日本民眾建立的禮儀之邦，普受讚美。

### 提昇文化文明

全民讀書學習的知識文化，是建立民族文化和國家文明的奠基石。所以，每個人落實晨讀十分鐘的「**讀書微笑**」運動，全民培養讀書學習的好習慣，建立禮儀之邦，直接攸關國家民族文化和文明的希望。人們若不讀書學習，民族即無文化可言，國家文明必禁不住歷史長河的淬鍊淘洗。重要的是提倡全民「讀書微笑」運動，以提昇民族文化的軟實力，有助於國家文明的提昇。推動文化的方式，雖有電視、網路、新媒體等多重管道，但以讀書學習最為重要。何以故？因為讀書方可靜心吸收文化的精髓，繼續將優秀的文化基因傳承和發揚，才能臻至永續發展。故言，唯有書籍方能塑造人們的心靈，改變人生的命運，提昇國家民族的文化。





## 學習文明禮儀

禮儀是在人際交往中，以一定的、俗成的方式來表現律己敬人的模式。所以，讀書學禮儀是人生重要的一課。孔子曰：「不學禮，無以立。」荀子曰：「人無禮則不生，事無禮則不成，國家無禮則不甯。」學禮儀，明禮儀，用禮儀，確實是人生不可缺少的重要課題。文明禮儀是律己、禮敬的一種行為規範，不僅是個人品格、涵養的體現，也是個人道德和社會公德的體現，更是社會民族精神的共同體現。文明禮儀美德是歷史長河積澱之人生真諦。文明禮儀的表現是要我們知禮、講禮、善禮，做個文明人。

禮儀涵蓋儀態之敬語與舉止、儀容之打扮與穿著、交往、溝通與情商等內容。從交際的角度來看，是人與人交往的一種模式與方法，也是一種很高的藝術；若從社會的角度來看，是人際交往進行溝通的一種技巧；再從個人的修養來看，可說是個人內在的修養和人格的外在表現。在生活中具體的表現是不亂丟垃圾、不隨地吐痰，在公共場所不大聲喧嘩、在公車上讓座老、弱、殘、病、婦孺乘客；開車走路遵守交通號誌，不闖紅燈；不隨手摘花、不踐踏草坪、重視環境保護等。個人的文明禮儀對吾人而言是非常重要的，因為在日常生活中處處都顯示著我們個人的文明修養。

## 學習敬語和著裝禮儀

有禮走遍天下，無禮寸步難行；有禮才能有理，有禮才能有利。禮儀者，首先要學會使用敬語。諸如「請」字，功能很大，能量很強，它帶來人際關係圓滿的發展，交往的順利進行。「請」字，是敬語禮儀中最常用的，如「請」、「請坐」、「請進」、「請喝茶」、「請慢用」、「請



就位」等。謙語方面，如言行失誤時常說的「對不起」、「很抱歉」、「失禮了」、「不好意思」等。請求別人諒解時，可說「請包涵」、「請原諒」、「請別介意」等。使用謙語能緩和氣氛，化解矛盾與衝突。

今日於世界經濟全球化之下，人們普遍注重溝通和聯絡，不論是  
人與人，或國與國間的交往，普皆日益頻繁。人際交往過程中，著裝  
文化也發揮著重要作用。有人說現在是第一印象時代，的確在交往過  
程中，予人第一印象的好壞事關重大，堪謂人的衣服會說話。人的外  
部形象就是一張名片，接觸的第一印象，是屬於首觀的個人形象。見  
面時，開口言說之前，你的形象已告訴了對方，你是誰，你的個人修  
養、你的文化品位、你的社會地位、你的禮儀文明等。所以，學習著  
裝的學問，明了著裝的知識，懂得著裝的禮儀，是地球村公民所必修  
的國際禮儀課程。

#### 第四目 世界永無戰事

展閱歷史卷軸，其所載述之史鑑，似乎都與人類的戰爭有關。眾  
知，戰爭是殘酷、恐懼又憎惡的。每次戰爭爆發時，成千上萬的年輕人，  
都要帶著命在旦夕的極度恐懼與困惑上戰場。戰場上，士兵們在槍林  
彈雨中，遭遇無情的炮火、機關槍和坦克攻擊，常與火炮和呼嘯的子彈  
擦肩而過，不時地臥倒、找掩蔽等，是當下唯一求生存的方法。在無情  
砲彈的烽火蹂躪下，目睹同志們為戰捐軀的殘骸斷肢、戰壕中的血泊，  
到處都是煙硝毒霧和支離破碎家園的場景。置身此一情景下，士兵們  
的生命就像風中殘燭，死亡成了他們的宿命，難得倖存的同志們，唯有  
相互緊靠，讓彼此求生、求勝的溫度不退，等待烽火止息的曙光乍現。



埃里希·瑪利亞·雷馬克（Erich Maria Remarque，1898-1970）《西線無戰事》著作，並無論辯戰爭的正義性，純以人道立場，剖析參戰士兵心靈精神的變化狀態，嚴厲批判和撻伐戰爭的罪惡。著作的主要精神，是一群退學參戰的德國士兵，在戰爭的過程中，他們心中的思想產生巨大的轉變，清楚地意識到戰爭殘酷無情的本質。此乃《西線無戰事》名垂不朽的原因，它誕生於兩次世界大戰之中，曾榮獲第三屆奧斯卡最佳影片的榮譽。凡世界先進國家理應對這部影片都寄以高度的關注。然而，遺憾的是影片反戰的精神，並未就此遏止住戰爭的再度發生。《西線無戰事》名著，是人人都該閱讀的經典，它讓我們更加珍惜現在擁有的和平，也讓我們感受到能活在當下，吃的好、穿的好、睡的飽，有家人朋友圍繞在身旁，彼此互相體貼關懷，就是生活過得幸福了。

### 祈願世界永無戰事

年輕戰士們，在戰場廝殺的時候，除了殘酷、恐懼之外，更是感到矛盾與困惑，為何要與一群素不相識且毫無冤仇的人生死搏鬥。他們在殘酷的戰爭中，真實經歷和體驗到恐懼、孤獨、死亡與了無希望，發覺戰爭本質的現實與可怕。戰爭摧毀了戰士們年輕生命的價值觀和平民百姓原本所應享有的安居樂業生活，也摧毀了大地的自然面貌。每次的戰爭總是有無數的年輕人喪命捐軀，無數的家庭遭到摧毀因而悲泣。故言，反對戰爭是世人的普遍觀點；然而，戰爭陰影並非因此而散去，反倒如影隨形般，環繞在我們周遭，隨時伺機爆發。

戰爭難道就是統治者的名利遊戲嗎？統治者為了既得利益，控制資源，掠奪領土，擴張版圖；甚至領導特權的相互不滿，為滿足私有的征服欲望，而罔顧一切發動戰爭，付出慘痛的代價，試問值得嗎？

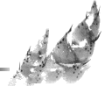


每個人都是一個生命個體，平等而不分貧富貴賤，而且都是可貴而無價的，都應受到基本的尊重。任何國家的統治領導者，所修之福齊同於上天，上天有好生之德。是故，祈願全世界的國家領導者，多讀聖賢書，體悟生命體之平等無價，培植「仁愛」的惻隱之心。普皆能以「仁愛」的同理心，愛黎民百姓，絕不發動戰爭，發揮齊同上天的好生之德，悲憫芸芸蒼生平等無價的生命體。如是，至善德行的超級正向能量，必使國家領導者，政躬康泰，人民富裕安樂，國家富強，長治久安，得讓「世界無戰事」，而使「世界永久和平」。

### 第五目 精神物質平衡

戰爭對今人來說，既陌生又熟悉。人們皆應明了，在不久之前的歷史裡，有無數的年輕士兵們拋頭顱灑熱血的犧牲生命，吾人是用先民們的血汗，才換來當前的和平光景。近百年的和平光景，締造了現代科技的日益強大，促進物質文明，帶給人們有暴發財富的機緣。然而，在社會急速變遷之下，會讓人們錯誤認為現今科技的力量已遠超古人的智慧，甚至對古聖先賢之哲理產生懷疑或否定的思惟。從而人們不讀聖賢書，致使道德倫理滑落，民族文化停滯而無法提昇；乃至有尼采（Friedrich Wilhelm Nietzsche, 1844-1900）們：「倫理道德已死」之謬說問世。若真如謬說所言，理應有另種真善美的生命取而代之，何以未見生起？

另則，近百年來科技之極速發展，尖端科學使用之機具，已超絕無情的摧殘生態環境，將我們原有和諧美好的生態環境破壞殆盡，富有鮮活靈性乳汁的大地之母，可能在不久的將來不再清流靈乳給予人



們。又當冷兵器、機械化戰爭結束，伴隨而來的是倫理道德的頹喪敗壞、環境極度汙染，自然生態的嚴重破壞……，所帶給地球之浩劫，決不亞於世界大戰。

### 文明急需均衡發展

人類若不讀書，必妨礙精神文明的提昇。由是，致使人們的理性認知產生侷限性。在科技與物質的極度文明之下，精神文明若無相對提昇，在經濟戰略的現實，加上部分宗教狂熱的偏狹衝突，常會讓人陷入仇恨與暴戾的惡性循環中，甚會導致局部地區的流血戰爭。所以，文明急需均衡發展；換言之，於短期的未來，需有精神文明與物質文明相輔相成之均衡發展。

精神文明的發展，要以讀書文化，提升人文文明的涵養，提高現代化生活素質作為根本。發展物質文明要以經濟建設為中心、物質生產力的成長、以及提升生活物質之品質為前提。人之物質文明的滿足，是精神文明發展的基礎；人之精神文明的滿足，會促進社會物質需要的經濟發展。其精神文明發展的目的，正是為了全面提高人的素質，美化人的心靈，充實人的智慧，從而為物質文明的發展，提供精神與知識的助力，為其正確發展提供文明的保證，有力地推動高品質高效率的經濟建設。

物質文明和精神文明的發展常會失衡，步調不同。若物質文明發展過快，會造成物質與精神二者的不均衡，反而帶給人們心理上的壓力，進而滋生社會種種不文明的行為現象。因此，在發展社會經濟、政治文明的同時，必須加強社會精神文明的建設，力求二者的平衡，大力發展現代化、世界化的科學與人文文明，不斷推動讀書文化，豐



富人們的精神世界，增強人們的精神力量。讀書之精神文明是造就人的文明思想、高品質的文明人格，使個人具備現代文明的涵養。

### 落實文明均衡發展

全面性的推展讀書文化，才能使人類的精神文明、物質文明與科技文明達到均衡發展。此三種文明相輔相成的均衡發展，是當前世界各國需要注重與積極推動的重要課題。國家社會之文明發展，要以人為本，全面發展人本的同時，仍應培養順應萬物自然的和諧規律。讀書，能使我們心情愉悅而聰明，亦能以真誠慈善的心去關愛社會與世人；讀書是知識的泉源，也是社會祥和、世界和平的原動力。上自世界各國領袖，下至其人民百姓，呼籲讀書大家一起來。於此，讓我們共同來提倡「讀書微笑」運動，透過「讀書微笑」文化文明的強力正向能量以改變世界，期使「世界永無戰事」，臻至永久和平安定，確保地球欣欣向榮、生生不息。



## 第二節 讀書的實行

### 第一科 讀書的要領

人生讀書 黃金階段 幼少青年 中年階段  
建構人生 黃金起點 老年退休 珍惜歲月  
讀聖賢書 學聖賢道 精神依靠 來生可保  
科技時代 資訊發達 瞬息在變 廣泛讀書  
不斷學習 開啟宏遠 國際視野 掌握潮流  
世界接軌 心窗智慧 目睹遠景 走向世界

蒼芎宇宙 浩瀚無垠 神秘生命 豎窮無際  
讀書學習 闡開神秘 知識行船 航向蒼芎  
成功關鍵 事先規劃 培養興趣 掌握方法  
人無遠慮 必有近憂 讀書規劃 事半功倍  
書海浩瀚 知識無窮 茫無邊際 泛讀塔底  
精讀塔尖 底尖璧合 金塔關係 功必倍之

～竹心隨筆 讀書要領第二十五～



## 第一目 階段性讀書

人生旅程，從出生未學習的一張白紙，自啟蒙到學校教育，再進入社會服務，直到退休後的生活，以讀書學習而言，可略分為三階段。第一階段年約三至三十歲，是幼童、少年、青少年和青年受教育階段；第二階段年約三十至六十歲，是中年社會服務階段；第三階段年約六十以上，是老年退休後的生活階段。

### 幼少青年教育階段

人無天生的知識，但有求知的天性。幼少年期，若不經過學習，如何能識字而獲取知識？人若沒知識則不能深入思考，也無法增廣見聞。因此，我們受教育的第一階段，是人生讀書的黃金階段，直接影響我們的一生。從幼童到青少年階段，亦即從幼稚園到高中畢業，此階段的讀書是打基礎的義務教育。屬於基本學識之語文、史地、數理等學科，讀起來雖辛苦無味，有些還必須強記硬背，唯有於此階段，打下深厚的基礎，往後的人生，方能「獨上高樓，望盡天涯路」，才可於知識無盡的大海中，任意遨遊。

青年期是從二十歲到三十歲，這段期間是讀大學、研究所到就業的「自我專業定位」期間，此階段讀書以專業知識為主。大學所讀的科系，能符合自己興趣，或畢業後成為終身職業者，約只半數而已。其實科系之冷熱，往往只是一時，而非永久的，只要安住於當下，好好讀書而能知書達禮，在「行行出狀元」的社會裡，實無關科系之冷熱，一樣能出人頭地。大學或研究所畢業後，為了就業皆需透過實務的再教育，諸如：加強電腦、企管、語文、各種專業、溝通與人際禮儀等學習，順利通過專業資格檢定或各種考試，這是走向社會成家立





業最好的辦法，也是最安穩的一條光明路。

從幼童到少年的受教階段，若以身心發展而言可劃分為：嬰兒期、幼兒期、小學的童年期、中學的少年期。學童不同時期的閱讀方式，要依循學童認知的思維發展特徵，才能使學童的閱讀達到事半功倍的效果。嬰兒出生到幼童五歲的啟蒙教育，是人生教育和家庭教育的黃金階段。請參閱第七章第二節〈家庭教育〉。

幼童 2~3 歲，適合閱讀文字少，圖文並茂的畫報，如《嬰兒畫報》；也可背誦簡短的詩詞，如《弟子規》等。3 歲以後的幼童，適合閱讀有具體形象，且有初步抽象邏輯性的讀物，如數學遊戲的書籍等，雖也應多背誦詩詞，但不宜太深或過長，如唐詩宋詞等。小學的童年期，會自然地接觸到大量的課本書籍，開始進入閱讀的殿堂，除了學校的教本外，中年級可開始閱讀一些童話文學，也可逐步增加閱讀科普類相關的讀物。中學的少年期，除了學校的教本外，中英文的科普著作、文藝名著，如中國的四大古典名著或國外的名著，皆可齊頭並進的閱讀。

### 中年社會服務階段

人生第一階段的受教圓滿，隨即進入社會服務之第二階段。吾人三十歲開始認識自己，定義人生，是開創美好人生的起點，也是成家立業，自我成長，建構人生，盡其在我的黃金階段。是故，孔子曰：「三十而立，四十而不惑，五十而知天命。」人到了三十歲，必須能認識自己而有所成就，在社會上可以立足，建立美好的人生。到四十歲，就能通達人情事理，而毫無疑惑。五十歲時，便知天地萬物，皆隨順自然法則而利導、變化，體悟世間一切人、事、物，並非人所能強為的。



面對科技資訊化的時代，人事萬物瞬息在變，青年人首要啟發自我，唯有隨時廣泛的讀書，不斷努力學習，充實知識能力，發揮自身專業所長，常保競爭力，因應社會之萬變，才能立足於社會不敗之地。科技縮短了世界的距離，在這個地球村裡，除了個人專注所長之外，更需要有宏遠的國際觀，隨時透過讀書學習，開啟遠大的國際視野。一如前述，書籍是世界知識的載體，讀書當可完全掌握世界潮流，以宏觀知識和國際接軌。讓我們打開書本，一起來讀取世界；讓我們打開心窗的智慧，共同看到世界，走向世界；共同享有與守護這個祥和美麗的世界家園。

個人若無法廣泛讀書，不斷努力學習，其專業所長必無法常保競爭力，反倒會窄化自己的視野，看不清路的走向，因而無法契合時代的脈動，從而徒叫事業開始由盛轉衰。因此，不斷讀書深耕自己的專長與興趣，隨時儲備實力，主動樂觀積極的貫徹執行，才能實現事業成功、家庭幸福的遠大夢想。讀書講究無用之用為大用，成功的人喜歡讀書，且是以平常心閱讀那些非「急功近利」的書。一個人的人格修養取決於他的閱讀史；而企業的發展精神關鍵，則在於全體員工的閱讀水平。故言，讀書是人生的唯一出路。

### 退休後的老年階段

青春年少時期，我們總感覺未來的遙遠與有無窮的日子，視生命為長河之無盡，絲毫不懂得珍惜時光，任由消逝。當我們退休告別前二個三十年時，在空閒的退休生活裡，回顧往昔是多麼的短暫，讓我們越發感到歲月時光的彌足珍貴。退休後自主自在的生活，除可實現讀萬卷書行萬里路之旅遊外，尚須珍惜有限的歲月時光，多讀哲學、宗教經典和傳統典籍，讀聖賢書，學聖賢道，活到老學到老，老而精



神有依靠，換得來生可美保。

孔子曰：「六十而耳順，七十而從心所欲，不逾矩。」意即，人到了六十歲，耳朵不論聽到什麼話語，就明白其內中的含意。七十歲時隨心所欲，順性而為，不會超越法度，而且言行都能中規中矩。俗話說：「人生七十才開始，活到老學到老。」我們終身與書為伍，一生都沒離開書，書是我們幼年的啟蒙者，青少年期的學問戀人，中年的知識好友，但願也是我們老年的精神伴侶。若說人生如畫，書就是那顏彩的點素；若說人生如海，書就是那百川之水；若說人生如山，書就是那堆積的土石。

## 第二目 讀書的規畫

民族文化之所以能夠不斷的提昇，國家文明能不停地向前邁進，靠的就是人們能讀書又能寫書的本領。所以，讀書讓我們進入一個美好文明的世界，正如本科第一目〈階段性讀書〉所述：我們終身與書為伍，一生都沒離開讀書，在不同的人生階段，要讀不同面相的書，避免食古不化。此外，讀書要有適當的規劃，特別是幼童和青少年受教育的知識儲備階段，儲備知識非是藏有，是為有朝一日能隨時應用，免於書到用時方恨少之遺憾。所以，此階段的讀書要依學校課程、升學科目和靈活學習的相關書籍，隨個人的生活因緣，做有系統的讀書規劃，否則書讀起來會不易融會貫通，會是散亂而無效率。

### 凡事豫則立 不豫則廢

我們做任何事情，都要有事先的規劃準備才會成功，事前若無規



劃準備，往往事倍功半，乃至失敗。是故，《禮記·中庸》曰：「凡事豫則立，不豫則廢。」凡事必先規劃，妥為準備，才能臨事不亂，事半功倍，進行順利，以至於成功。畢竟，「人無遠慮，必有近憂」，做事不可臨時抱佛腳。《朱子治家格言》云：「宜未雨而綢繆，毋臨渴而掘井。」此更明「事前規劃」的重要性。是知，沒有規畫的讀書，面對考試之臨時抱佛腳，難能有好成績的；沒有菜單料理的規劃準備，名廚師也難出佳餚美食；沒有企劃的事業，企業是不會成功的。故事先規劃乃放諸四海皆準的不變法則。

人生第二階段之社會服務，雖無升學考試的壓力，但面對多元複雜的社會，人事物皆瞬息萬變，所以我們常聞「計畫跟不上變化」。一如前述，唯有隨時廣泛讀書，不斷努力學習，才能因應社會之萬變。在事務繁忙的生活裡，若無每天讀書的規劃，必無法廣泛讀書，而荒廢學習。所以我們在社服的事業階段，依然要隨自己的事業或興趣，擬定並實施讀書規劃，如比爾·蓋茲在事業繁忙中，做到每天至少有一小時的讀書，是以，讓他事業成功立於不敗之地，實現崇高遠大的理想。再則，退休後的人生過半階段，讓我們越感歲月的彌足珍貴，也需擬訂讀聖賢書，學聖賢道的計畫，把握有限的時光，充實精神生活，讓晚年的生活更為悠閒自在，有意義。

### ～我的讀書規劃～

敝人在受教育的階段，因家境貧困，平時的讀書時間，都加倍於班上的同學，尤其在讀醫專的階段。民國六十（1971）年，面對台灣初期「醫檢師」執照之難考，再加上舉債讀書之雙重壓力，不得不加



倍用功。醫專二年級，深奧的醫學理論課程，不是用功就能解決問題，我則依照修學課程，從基礎醫學到臨床醫學，做通盤的讀書規劃，抓住精讀的要領而能明了通達，自然培養出讀書的興趣，常讀到廢寢忘食且通宵達旦。畢業後，果然如願以高分通過「醫檢師」執照考試，相較於沒有讀書規劃的同學，他們總覺得執照考試，取得資格不易，難度很高。

退休後的讀書規劃，敝義塾學苑的同學，來自社會各階層，能夠到學苑上課的時間各不相同，爰依同學讀聖賢書的時段因緣，做適度規劃。課程時間上，分為晚間和假日二種班別，方便選擇；另則，讀聖賢書依次第規劃為三個階段，初階段屬於小學的教育階段，次階等於中學的教育階段，第三階段等同於大學以上的教育階段。如此依實周詳的安排讀書規劃，期使每位同學於退休後，還能以學生的心境到學苑上課，重溫學生時代的生活，但見同學們各個精神充實，生活平靜而自在。

### 第三目 培養讀書興趣

我們藉由讀書，來挖掘知識的甘泉，用那豐富的知識泉水澆灌生命，可讓我們的人生博大而燦爛，永立於不敗之地。是以，讀書要持之以恆，不僅要讀專業書籍，亦要廣泛涉獵，儘可能地多讀書。這些條件的嚮導就是「讀書興趣」，只有對讀書產生興趣，才能導引我們在知識樂園裡，持之以恆廣泛的學習，獲得豐富的知識，跟隨社會的脈動同步成長。孔子曰：「知之者不如好之者，好之者不如樂之者。」意謂：美好的學習，來自於個人之有心，也就是要有興趣，唯有興趣的學習才能有效的持久。所以，讀書興趣是促進豐富知識的潤滑劑，也是啟發才智廣泛學習的催化劑。是知，培養讀書興趣之重要。

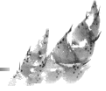


## 培養讀書興趣的典故

眾知，猶太人是世界上高智商（IQ）的民族，其高智商之聰明，乃非天生，而是源自於喜愛讀書學習。猶太人的喜愛讀書，亦非天生，是使然於幼小之時，父母對他們培養讀書興趣。例如，在幼童懂事之時，父母讓孩子舔書本上的蜜，為孩子建立書本是甜的觀念，培養孩子們的讀書興趣。長大一點時，父母都會對他們考一個問題，就是當遇到火災，緊急逃命時，最不可以忘記攜帶的東西是什麼？孩子們的回答，難免是五花八門，對錯有之。最後父母會告訴他們：緊急逃命的時候，最應該攜帶的是「書籍」，因為它是智慧，無價之寶。這是父母以智慧的善巧方便，讓孩子認知書籍與生命是同等的重要，自然地培養孩子們的讀書興趣。

## ～ 我的讀書興趣 ～

敝人對讀書真正感到興趣，是始於醫專二年級的醫學課程，如前讀書規劃單元所說，我從一年級就照著計畫用功讀書。一年級讀的是基礎共同科目，尚未抓到讀書的要領，所以此年讀書談不上興趣。從第二年開始的解剖生理學、生物化學、微生物學、病理學等理論醫學，直到高年級的臨床醫學，我從精讀中力求明了通達的融會貫通，不明之處定問明於老師，且是打破砂鍋問到底，不懂絕不輕易放過。如斯努力精讀之下，不久就契入知其當然之明了、知其所以然的通達。從人體器官到最小細胞的結構，從細胞的生化代謝到 DNA 的遺傳，細胞病理學、各種臨床實驗等，愈讀愈有興趣。樂此讀書，學校成績自然保持名列前茅。



## 無趣讀書的負面習染

今日資訊科技，帶動社會經濟的神速發達，人們閒暇之餘，不是看電視，即是上網瀏覽或玩遊戲，要不然就是到酒吧或 KTV 狂歡，能靜下心來看書者，極其有限。尤其農村的青少年，非是泡網咖遊戲，即是整群的瘋玩，在他們的身上，甚難嗅到讀書的氣息。所以，致使現在大多數的人認為離開學校就不用讀書。正因為持有此一錯誤觀念，他們不再進圖書館，也不再買書，遑論靜下心來看書。由是可知，現在很多人所講的「讀書」，只是「上學」的代名詞。

家長和老師對孩子們最具「潛移默化」的影響。家長和老師們自己若不率先閱讀培養讀書興趣，以為孩子們創造讀書的良好氛圍，孩子們自然就會受到負面的影響。同時，孩子們也會經此大人不讀書作風的「負面習染」，而忽視讀書。是以，在校時恐難以用功讀書，未來踏入功利現實的社會，恐更難有讀書的興趣。現在的社會瀰漫著功利主義或實用主義的讀書觀念，這是急就章，不務實的。故於培養讀書興趣上，家長老師應當以身作則，否則冀望孩子們讀書將是種奢望。

## 培養孩子的讀書興趣

書籍，是人類知識傳遞的聖火，父母若指望孩子能接此一棒的聖火，必須培養孩子的讀書興趣。書是智慧和經驗的結晶，為了讓孩子對讀書有興趣，家中必要有教育孩子一定種類和數量的圖書。在孩子幼童之時，給予各種彩色的圖畫書，陪孩子在這些書本的玩樂中學習認識；隨著孩子年齡稍長，利用時間講些有趣的故事，一來建立親子關係，二來培養聽故事的興趣，自然養成孩子的讀書興趣之外，亦可同時培養孩子聽力的靈敏覺知。如斯，有興趣於讀書的孩子，久而久



之就養成良好的閱讀習慣，如是對人生學習獲取知識的助益很大。臻至荀子所說：「不積跬步，無以致千里。」的遠大理想目標。

培養孩子的讀書興趣，是教導孩子喜愛閱讀最好的方法，可讓孩子終生受益。北京大學中文系教授，同時也是中國當代文藝評論家謝冕（1932-）在《讀書人是幸福人》中說：「人一旦與書本結緣，人多半因而嚮往崇高，追求美好。對暴力的厭惡和對弱者的同情，使人心靈純淨而富正義感，人往往變得情趣高雅而力避凡俗。或博愛、或溫情、或抗爭，大抵總引導人從幼年到成人，一步一步向著人間的美好境界前行。」

美國凱倫·米勒斯女士，針對如何培養孩子的讀書興趣，提出下列四點看法供參考：一、順應孩子的心理特點，選好孩子愛看的第一批書，使孩子對書產生好感。二、不宜對孩子的閱讀過程管得太死。三、把閱讀選擇的權利交給孩子，儘可能為孩子提供輕鬆自由的閱讀環境。四、親子共讀，為孩子樹立良好的閱讀榜樣。由以上東西方文藝評論家或教育家均不約而同地對培養孩子讀書興趣的關注，並提出各自獨到的見解，足徵讀書的重要性，殊值得吾人借鏡。

#### 第四目 有效讀書方法

宇宙浩瀚無垠，生命豎窮無際。書籍，是人類推開廣闊生命，航向蒼穹宇宙的知識行船。培養讀書興趣，有效讀書方法，能讓我們與時代的脈動同步，與歷史的腳步同行；亦能使聖賢的哲理融於思緒，人們的心聲匯於耳際。時今電子讀物之琳琅滿目，儘管讀物媒體互異，惟





書籍閱讀之開卷有益，依然如故，絲毫不褪色。讀書讓我們提昇人文素養，瞭解天地萬物，洞察宇宙人生，推進科技文明；讀書讓我們連鎖悠遠的歷史，通識聖賢的哲理，提昇民族文化，促進國家與世界之文明。

書海浩瀚，知識浩繁，茫無邊際，窮畢生之力亦無法盡收眼底。我們要如何讀書？要讀什麼書？才能讓我們汲取知識的養分。「博與精」、「知與行」，結合統一的金字塔關係，是值得提倡的正確讀書方法。金字塔的功底，是代表廣博知識，建立深厚扎實的基礎，金字塔高度的精行，是與博知功底的面積成正比。古往今來，有所建樹之名人，皆如是累積廣博的知識，進而精行踐履。所以，我們想要讀有所獲，參照古今中外名人之有效讀書方法，當是必要的；藉之掌握正確的讀書方法，遊走書海，事半功倍，不斷汲取豐碩的知識養分，精而踐行。

### 名人的讀書方法

中國研究讀書理論和讀書方法的第一人，是南宋的朱熹。他所研究的讀書原則是，「格物致知，讀書究理」和「為學之實，固在踐履。」朱熹讀書方法的精義是：一、循序漸進。讀書要依照書文的次第，有系統、有計劃地逐漸深入。二、熟讀精思。讀書要反覆的讀誦，力求精思之解悟。三、虛心涵泳。讀書要虛心的用功，反覆的思考。四、切己體察。讀書要以自有的知識，客觀的體會省思。五、著緊用力。讀書要勤奮不懈的努力。六、居敬持志。讀書要誠敬的立定遠大的志向，才能成功。

曾國藩（1811-1872）的讀書方法，是「貴恆、貴勤、貴專」三貴。曾國藩讀書感悟說：「年無分老少，事無分難易，但行之有恆，自如種樹蓄養，日見其大而不覺耳。」曾國藩於「貴恆」體悟說：「蓋士



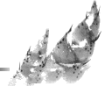
人讀書，第一要有志，第二要有識，第三要有恆。有志則斷不甘為下流；有識則知學問無窮，不敢以一得自足，如河伯之觀海，如牛蛙之窺天，皆無識者也；有恆則斷無不成之事。此三者缺一不可。」  
吾人讀書，倘能學習此一「三貴」方法，深信成功將離我們不遠。

梁啟超（1873-1929）的讀書方法有三：一、讀書要分精讀和瀏覽兩類。二、有些書要熟讀成誦。三、要做讀書筆記。胡適關注讀書方法指出：「無方法便沒有成績，有方法便有成績，好方法便有好成績。」他說讀書方法，要抓住「精」和「博」兩個要素。第一要素藉「四到」以求精。四到者：眼到、口到、心到、手到。四到以心到為核心，唯有心到，才能悟通道理，讀書才會有進益，捨此別無良途。第二要素涉「百家」而致博。一者，「致其知而後讀」之博。二者，「廣涉獵而悟創」之博。

## 有效的讀書方法

很多在校的學生，讀書都於臨考試前，才臨時抱佛腳，挑燈夜戰。殊不知書要讀好，實貴乎於平時的有效讀書方法。於此，推薦美國俄亥俄州州立大學心理學教授羅賓遜（F. P. Robinson, 1906-1983）設計的有效讀書方法 SQ3R。這種讀書策略，是種典型上下雙向處理的有效讀書方法。SQ3R 的讀書步驟：瀏覽（Surver，S）→疑問（Question，Q）→閱讀（Read，R）→背誦（Recite，R）→複習（Review，R）。

一、瀏覽（Surver，S）：針對一本書的內容或考試的範圍，先掃描快速的看一遍，藉以獲得概略的印象。二、疑問（Question，Q）：在瀏覽中概略的記下所有相關的疑問和問題，待閱讀時尋解答問題。三、閱讀（Read，R）：從頭開始仔細精讀，針對瀏覽時的問題，求解答作



註解，並於主要概念或重點，用記號劃重點。四、背誦（Recite，R）：將閱讀時所劃的重點，或所解的問題，出聲的背誦出來。五、複習（Review，R）：最後通盤的檢討，將記憶模糊或不太懂的部分，以原書再重新研讀一次。另則，可就筆記、標題摘要或所劃的重點，做迅速複習。



## 第二科 開卷皆有益

古今書籍 浩如煙海 皓首窮經 書海無涯  
亂花迷眼 選擇好書 至為緊要 好書意旨  
啟發心智 陶冶情操 豐富知識 拜讀好書  
興致盎然 愛不釋手 享受安詳 寧靜之美  
暴躁情緒 即得緩和 邪惡之心 變得善良  
閱讀好書 如品濃茶 如擁香蘭 尊貴清香

時代開放 印刷發達 書籍繁雜 琳瑯滿目  
劣書內容 低俗庸穢 讀看劣書 淫穢書冊  
色情影片 將會讓人 陷入幻境 消沉抑鬱  
深陷泥淖 傷害身心 乃至跌入 萬丈深淵  
閱讀劣書 誘人迷情 喪失倫理 道德滑落  
故比不讀 糟糕尤勝 慎選好書 極為重要

～竹心隨筆 開卷有益第二十六～



## 第一目 精讀與泛讀

時今資訊日新月異，面對社會功利的激烈競爭，若無時代新知識的創意，商場與職場均難勝出。所以，因應社會「變革」，隨時充實提升自我是唯一的出路，而不斷的努力讀書，廣泛的學習新知識，是個人唯一的秘密武器。唯獨如是努力，學生才能應對嚴峻的重重升學考試，公司員工才能契合企業脈動的能力需求，企業才能不斷推出新產品吸引顧客，創造利潤。但書籍的知識海洋浩瀚無邊，要如何在有限的時間裡，有效率的讀更多的書？我們可在讀書規劃的時間之下，運用泛讀與精讀相結合的讀書方法，取得最佳的讀書效果。

### 泛讀與精讀之金字塔

何謂泛讀與精讀？顧名思義，泛讀是廣泛的閱讀，精讀是精細的閱讀。泛讀與精讀的基本差別：一、泛讀的讀速快，讀量泛多；精讀則讀速慢，讀量精少。二、泛讀是淺白之概念，精讀是深解的記憶。三、泛讀乃一知半解之知其當然，精讀為明了通達之知其所以然。泛讀泛多所獲之廣博知識，是金字塔之廣底；精讀精少所得之專業知識，為金字塔之頂尖。是故，精讀與泛讀二者均宜兼蓄，不可偏廢。繫因泛讀獲取的廣博知識，為精讀知識專業的扎實基礎，故也。

資訊時代發展的多元社會，是博學「通才」取勝。通才者，是具有專業知識，又具足廣博知識的人才；其有別於唯專無博之「專精」者對知識之孤陋寡聞。然而，若無知識廣博之底，金字塔則無以成立。是故，俗話說：「水深則所載者重，土厚則所植者蕃。」美國曾對多位科學家做調查，其結果取勝者，皆為博學通才。牛頓、瓦特（James Watt, 1736-1819）……對世界有卓越貢獻的人，都是遵循專業知識，建



立在觸類旁通，博收兼蓄之金字塔廣底上。在校的學生，可依魯迅所說：「應做的功課已完而有餘暇，大可以看看各樣的書，即使和學習毫不相干的，也要泛覽。」藉以開闊學習視野，活絡思維。

### 泛讀與精讀之應用

社會工商繁忙，學校課業繁重，時人為了獲取廣大的知識與資訊，必須大量的閱讀，故提議要學會泛讀。泛讀可用較少的時間閱覽大量的書刊，從而擴大自己的知識面；並確定是否需要精讀，或註記精讀之要處，故言泛讀為精讀的基礎。泛讀的讀法，是掌握書本的序言、提要內容、章節目錄等略讀一遍，在很短的時間瞭解書本的梗概；或是以幾段的粗讀，幾頁地翻閱，所謂的「一目十行」，以默讀的方式速閱。精讀的讀法，則是針對泛讀所註記的重點要處，力求熟讀背誦，透徹理解，乃至觸類旁通。

我們在工作繁忙、時間有限之下，雖言要閱讀大量的書籍，然而，書從何而來？我想非是到實體書店購買或網購，即是到圖書館借閱。當我們面對書海琳瑯滿目的陳列，如何選擇所要的書本，首先當依自己的需要或興趣考量，然後開始略讀相關的書籍。對少有時間之忙人，或許可一網買進想讀之所有的書，或借來所有的書。這些書買來或借來之後，全部泛讀一遍，知其梗概，標定閱讀的順序、標明菁華之重點，進而精讀重點菁華。然後進入第二階段的學習，包括再補充購買或借閱遺漏的書籍。



## ～ 我的泛讀與精讀 ～

讀醫事檢驗科，通過國家考試取得「醫檢師」執照，是件平常且是理所當然的事。但台灣於四十幾年前新設本科的初階段，當時要通過執照考試，是件不容易之事。那時對我而言，有舉債讀書與執照難考的雙重壓力，但對於未來的前途，則充滿著理想與夢想的憧憬，在憧憬與壓力之下，自然啟動了發奮圖強的讀書計畫。在學校上課時，專心聽講，認真做筆記。這種用心聽講又用手趕著記筆記之上課，尚屬於泛讀層次。下課或回家後的熟讀背誦，上課筆記對照課本的深入了解與旁通，遇有不解問題的請教老師，方是屬於精讀。上課泛讀結合課後精讀的讀書方法，讓我獲致極佳的讀書效果。

我在如斯極有效率的方法之下讀書，愈讀愈感興趣，讀到第三年，即能聞一知十，觸類旁通，對人體的生理與病理，能知其當然的明了，也能知其所以然的通達。舉言之，細胞的粒腺體是人體的能量廠，而葡萄糖是燃料，若只明了一分子的葡萄糖，可產生 38 分子 ATP 的能量、6 分子的水 ( $H_2O$ ) 和 6 分子的二氧化碳 ( $CO_2$ )，此之明了稱為知其當然。若能進而通達 TCA Cycle，即葡萄糖在粒腺體能量代謝之機轉詳程，此之通達謂之知其所以然。再以數學舉例言之，知其當然之明了，是會套用數學公式；知其所以然之通達，是會解析數學公式。儘管畢業後開設醫事檢驗所，仍有機會可以再回校進修，乃至讀研究所，但我選擇人生學習之不足：「讀聖賢書，學聖賢道」。



## 第二目 成於讀好書

古今中外，書籍浩如煙海，恰如古人之所謂：「皓首窮經」。面對書海之無涯，選擇好書會有「亂花漸欲迷人眼」之迷惘。何謂好書？我們要如何選擇好書？即能啟發心智，陶冶情操，豐富知識之三大原則者可為好書。好書是智慧的鑰匙；好書像老師一般，幫我們傳道、解惑、授業；好書讓我們獲取豐富的知識。古聖先賢們，皆將他們的思想見地、精神體悟，載入聖賢書中。所以，我們讀聖賢書，就是拜聖賢為師，交智者為友。

### 啟發心智

拜讀文史哲知識系統好書，能破除吾人心中迷惑的障礙，啟發人們的心智，提昇人類之文化文明。讀此類之好書，可淨化心靈，明智慧心，使人們的精神不斷昇華，聰慧睿智；文學素養日漸提高，改變氣質。此類有深度、廣度的好書，能帶給我們充足的能量，指引我們實現遠大志向的方向，讓我們的心智由貧弱到優渥，激勵著自己一步一步向前突破。讀這富有創意品位，獨到見解，靈心巧思的文章，用心去感受字裡行間，感受書中給予燦爛的溫馨，會讓我們即時的忘卻一切煩憂。

### 陶冶情操

拜讀好書，能陶冶情操，使人品格高雅、氣質脫凡。讀賞應廣泛涉獵文史哲之類的書籍，培養人文素養，人類智慧應此而生，文明的曙光在此顯現。讀賞富有哲理性、思維性、思想深邃的文章，即得興致盎然而愛不釋手，即予享受安詳、和諧和寧靜之美；它讓暴躁的情緒即得緩和，它使邪惡之心變得善良。讀好書，如沐春風，如品濃茶，





欣感茶散芬香；讀好書之人，有如擁有一盆香蘭，相處久而不覺它香，但你的身上已沾滿了它的香氣，變得和香蘭一樣尊貴清香。

## 豐富知識

在資訊發達的時代，掌握資訊量越大，通識的知識越廣闊，就越能取得先機。所以，讀書豐富知識，不應僅止於專業領域的拓展，還要多讀文史哲類的書籍。故言人類的智慧、思想和文化都根源於文史哲，是以亦是通識的首要課程。如是的讀書不僅是豐富我們的知識，開闊我們的眼界，更懂得做人的道理，指引明確的理想目標，給我們帶來巨大的財富。讀書吸收豐富的知識營養，可讓我們這井底之蛙，跳出井底，見識廣闊天地；不再把自己藏起來，勇敢面對現實，向前邁進，不知覺地獲得強大的正向能量。

## 主幹與枝葉之要書

根基之書即為個人學識基礎的「導航書」，是學習其他知識之前的「奠基書」，語文、數學等等，有如大樹開枝葉之主幹，故稱為「總書」或「母書」，是「智慧之母」、「讀書之綱」。此類之書，不僅要多讀、通讀，更要深讀，要銘記且要融會貫通；掌握心要與方法，「悟真諦，取真經。」所謂主幹開枝葉，枝葉者，諸如「文學」、「哲學」、「史學」、「自然科學」、「社會知識」、「專業知識」等，此類書刊內涵大，外延廣，受益直接，多讀可長知識增才幹，當列為閱讀之首選。如是，可保專業及知識廣泛之「枝茂葉盛」，開出真善美幸福的花果。



### 第三目 敗在讀劣書

當今隨著物質文明，印刷科技的發達，社會上紛繁複雜的書籍，有如繁星般琳瑯滿目。當我們面對此美妙知識大海的圖書時，但觀書表不知其內，殊不知書內有低俗庸穢斑斑的汗跡隱含其中。在涉獵這些書籍時，如不能加以正確區分辨別，很容易產生思想偏差甚至誤入歧途。閱讀淺顯劣質書籍，如同在智慧宮殿的門前徘徊；閱看低劣或淫穢的書冊或影片，會讓人深陷泥淖，傷害身心，乃至徹底跌入萬丈深淵。所以，選書如選良師益友，慎選好書，是很重要的。

#### 劣質之書

很多書刊純粹為了追求市場利益，多所男女糾纏之戀情、纏綿愛情之卿卿我我；若非從含情暗戀發展到公開競爭，即是從多角戀發展到自由組合。此類書冊表面看似很刺激有味道，實乃誘人迷情，引人下道，喪失倫理而迷失方向。愛情雖是人間之情，也是文學作品的題材、佐料，不可或缺，但是若單為愛情而寫愛情的書，畢竟粉嫩，若過於迷戀則很容易迷失「閨範」。

社會或現實生活的陰暗面，有些書專嗜披露且誇大式地渲染，以偏概全，迎合人們「逐異、好奇、偷窺」的心理，用種種形式作現實性的包裝，以增加迷惑性和流傳性。此類歪曲之書，極具誘惑和欺騙性，最好不讀，如果要讀，必須注意辨證地讀，切勿囫圇吞棗，讀進「病菌」。另類消遣性的書籍，如秘史、傳奇或內幕之類，內容皆是胡謔亂扯之天方夜譚。此類書籍沒有文化內涵和精神營養，多看會引人入虛幻之迷境。或有報怨復仇等消極思想的書冊，仍少讀為佳，切勿貪味。



消沉抑鬱的劣書，會讓人摸不清方向，不知覺的捨棄光明大路，迷茫的走入黑暗惡行的彎曲小徑。劣書猶如一堆垃圾，和垃圾相處久了，你不覺得它臭，是因為你身上沾滿了它的臭氣，變得和它一樣臭了。正所謂「近朱者赤，近墨者黑。」是故，研讀好書能為你增添光彩，就像塗抹優質的化妝品一般；反之閱讀劣書會減弱你的美麗光彩，就像使用劣質化妝品的無益反害。所以，閱讀一本不適合自己的劣書，比不閱讀還要糟糕。



\*

\* \*

\* \* \*

讀者諸君

本章閱讀到此

您對讀書有何體認

天天讀書微笑美好遍地耀

累了休息片刻欣賞喜歡的音樂

再閱開啟神奇正能量知書達禮氣度非凡



### 第三節 淑懿的書女

#### 第一科 淑懿之賢女

優雅之女性 讀書汲知識 豐足于底蘊 培養心內涵  
潛移默賢女 讀書之賢女 知書而達禮 溫柔又賢慧  
善解而寬容 慈愛心靜平 在家為賢女 出嫁為賢妻  
和順之賢媳 生子為賢母 修養之賢女 幽蘭芳四溢  
有德之賢婦 甘泉潤四周 慈愛之賢母 累累果實香  
瀾漫全家族 讀書富內涵 優雅之賢女 男人最尊敬

天下有賢母 世間有賢才 賢母成德聖 文武與周公  
孔孟亦如是 賢婦以相夫 助成于夫德 賢母善教子  
教成善賢才 國家興盛否 緊要之關鍵 賢才有多少  
賢多國必興 賢少國凋零 賢才起始端 母胎之正氣  
厚培先胎善 襁褓到幼童 母儀身教子 幼童赤子心  
賢才塑模時 興國之棟材 治國平天下 關鍵在賢母

～竹心隨筆 淑懿賢女第二十七～



## 第一目 讀書的賢女

科技時代的快速變遷，舊有的保守觀念，現代女性早已拋諸腦後，大家都在忙碌中，學會如何過優雅的生活。唯生活的優雅，非是物質的奢華和裝扮的時髦，而是通過讀書培養內在修養，在書中不斷地汲取養分，豐富知識，增加內涵。使自己一步步地成為賢女，而有別於一般女性的品位。讀書的賢女，知書達禮，溫柔賢慧，其心靈寬廣平靜，具足慈愛、寬容、良知與善解的內在修養。確實履行「己所不欲，勿施於人」之真修養，熱愛自己，熱愛家人，熱愛世人！

### 賢女之忍辱負重

科技在時代文明的世界潮流中，女人與男人，不論是在人權或人格上，都是平等的；這個時代男人能做的工作女人也都能做；在性質上，有很多方面，女人比男人更優勢而辛苦，是男人所做不到的。如在家為賢女，出嫁為賢婦，生子為賢母。是以有賢女然後有賢婦，有賢婦然後有賢母，有賢母之善教兒女，才有賢子賢孫。賢婦以相夫教子為天職，助成夫德，善教兒女，令其皆為賢人善人矣。是故，整個社會女性內在修養品位的高低，是為社會文明修養的重要指標。它決定著一個民族的文化和國家靈魂的前途。故古德云：「治國平天下之權，女人家操得一大半。」

聰慧達禮之賢女，應把握獨特殊勝的地位。此獨殊地位，非是「男人婆」，更非「女強人」，而是習得特別殊勝的人生地位。能以讀書內在修養的慈愛、寬容、良知和善解，做個賢能的家庭主婦、溫柔的妻子、慈愛的母親、賢慧的媳婦，甚至還要做職場的麗人。如是忍辱負重，有修養的賢女，像潺潺甘泉，甘潤周圍之人。靜若幽蘭，芬芳四



溢。這份甘潤與芬芳，是她歲月洗禮的修養，歲月積澱的智慧，她由內而外散發出來的芳香，有如纍纍果實瀰漫之果香。通常男人最尊敬富有內涵修養、甘潤又芬芳之賢女。

## 第二目 神聖的天職

當今世道人心，嚴重沉淪，人皆不顧道德仁義，自私自利，此之亂象似無良藥。「天下不治，匹夫有責」，倘若人人皆能共識此責，各個安分守己，敦倫盡分，明識因果，孝順父母，尊敬兄長，敦親宗族，嚴教子女，使人人皆成善良。人們若能如是落實，不出數十年，天下世人皆成善人賢人，賢善相互利益，如是人和必召天和，從此天災人禍當不再有矣。是故，天下不治，都繫因於沒有家庭的善教，致使有天資才智者，驕慣而習為狂妄；沒有天資才智者，輕忽而怠為愚頑。這二種現象皆非國家社會之福。是知善教子女為治太平之要務。而善教子女，尤以教女為切要。是以今日善教成賢女，他日嫁夫生子育女即為賢妻賢母。天下之人，能得賢母之教育，賢妻之輔助，沒有不成賢人的道理。所以說：「教子女為天下太平之根本也！」

### 相夫教子

夫妻結縭，攜手共創家庭，白首偕老。期間生育子女，香火為繼，養兒育女成龍成鳳，光宗耀祖。常持「夫以妻為貴，妻以夫為榮」心態，夫唱婦隨，相敬如賓，儘管小康，則必能妻賢子孝，家庭和諧圓滿。中國古來素有「女子無才便是德」之說，在重男輕女舊習下，受教育者男子優先，亦為天經地義；女子次之，甚或遭忽視，未受教育者比比皆是。儘管後現代社會，女權高張，仍受到「男主外，女主內」



世風影響，女人所扮演側重於「相夫教子」的角色，迄難有所改變。

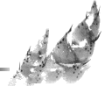
「相夫教子」者，簡言之，是女人照顧好丈夫家庭，教育好子女，使無後顧之憂。女人能如斯者，堪稱賢妻賢母。故世人常以女人能否「相夫教子」列為衡量其道德水平標準之一。如此男主女次的社會，對男而言，女雖居輔助地位，但掌握了家庭圓滿、事業成功之關鍵。坊間流傳「一個成功的男人，背後都有一個偉大的女人」，實不無道理。故言，女人涵養與教育，應與男人等同重視，甚或勝之。是以，天下之人，夫得賢妻之相助，助成夫之德業；兒女得賢母之善教，令成賢人善人。是故，「相夫教子」為天下女人家神聖偉大之天職。

### 母教之要

母者，兒女之模範也。母教首範於胎教，胎教乃教範兒女資質於本初。凡女人受孕之後，居心務必寬廣平靜，動念行事，唯誠唯謹，一舉一動，要不失於正；切忌是非謾罵、浮躁生氣，羶腥煙毒。令胎兒稟受母之正氣，則其生時，必安樂無苦。是以所生兒女，必是相貌端嚴，性情慈善，天資聰穎。出生之幼兒，日在母側，及至幼兒初開知識，常隨母親身邊，自然的薰陶性情。是故，母親之言行舉動，皆身教於幼兒的做人道理。如仁、義、禮、智、信等。

治國平天下之要道，在於家庭教育。家庭教育，以母教為首要。是以兒女在胎稟其母氣，生後視其母儀，受其母教，故使子女成賢成善，此之母教雖不現形跡，但實致力於太平之要務。幼兒時期，隨懷於母，耳濡目染，影響深遠。兒女幼時，倘唯以姑息之愛，任性驕慣，而不教於仁、義、禮、智、信，俾其自由，縱是天資好者，難免學壞，遑論天資不好之孩兒。孩子學壞，長大可能成為殺父弑母之魔王眷屬。





所以，子女在幼小之時，切須嚴加教化，養其善心善行。要知今日殺人放火，無惡不作之輩，無不皆從彼父母嬌生慣養而來。是如孟子之聖流，尚須孟母之三遷，嚴加注意教養而成，更何況我等平庸之輩。是知，世少善人，是由於家庭無善教，而家庭之善教，母教最要矣。

### ～ 內人的相夫教子 ～

聖者說：「五百次的回眸，換得一次的擦身而過。」是知，男女之緣能結為夫妻，姻緣之深實難言喻。是以，天下結縭夫妻，當應備惜姻緣至深之善，善教於子女，建立幸福美滿的家庭。我於醫專畢業，役畢，隨即立業開設「醫事檢驗所」，當時學債未還，再舉債創業。值此創業維艱之際，內人不嫌我債台高築，毅然與我結為秦晉之好。當時內人已通過中醫師檢考，若再通過特考，即可取得「中醫師」執照，此是前程似錦的好機緣。但我與內人商酌，希能放棄特考，當個賢內助，未來當孩子的賢母，中醫世家的娘家雖曾堅決反對，終究內人還是明智的選擇賢妻賢母，相夫教子神聖之天職。

在手頭不濟，萬般拮据之際，我倆儉樸結婚，委曲了內人與娘家的光采。婚後同甘苦，共勤勞，在賢內助的相助下，不出三年已將債務清還，五年購屋、房車，育有二子，內人每天盡職忙於「相夫教子」之責，讓我全無後顧之憂，在事業上全力一搏。二個兒子稟其母氣，視其母儀，得力母教，各以優異成績畢業於台灣大學環工研究所、交通大學電信研究所，是教以明因果，知是非，現已踏入社會雙雙服務於科技業。



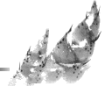
花甲之年回顧人生，正合孔子所說：「三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順。」我於三十歲立業成家，在社會立足；到四十歲能通達事理，不再疑惑，創立義塾學苑，提倡「讀聖賢書，學聖賢道」；五十歲體悟自然之道，實非人事所能強為，放下醫檢所的檢驗業務；時今六十能耳聞而欣然明理，著述敝書，至感幸甚。此乃歸功於家母懿範之善教有方；內人「相夫教子」之相助有為。夫婦相敬，各司其職，各盡其分矣。

### 第三目 賢女的興國

國家興盛與否，關鍵在於賢人之多寡。若賢人多，國家必興；若小人多，國家凋敝。國興民可安康，故培育賢才，是謀求人民安樂幸福的根本之道。賢才的培育，端始於稟受母胎之正氣，厚培先胎之善性；出生之襁褓到幼童的知識初開，常隨母側，耳濡目染，故言母儀之影響深大。賢母之母儀當身教於幼兒，以仁、義、禮、智、信等做人之道理。幼童赤子之心，可塑性最大，染朱則赤，染墨則黑。從受胎至幼少，正是成聖成賢塑模之時，日後賢才與否，關鍵於此。是以賢女之結縭，而為相夫教子之賢妻賢母，助夫德業，且善教於兒女，令成賢善興國之棟材。

#### 賢女興國的典故

人生世間，不分凡聖，倘能得賢母賢妻輔助其德，必可事興業成。昔周文王稟受母后太妊（周王正妃），浩然正氣之胎教，母后勤勞家務農作，以致於馬廄生下文王，此之母德，乃身教於文王勤政之聖德。文王復得仁愛胸襟、賢淑氣質的正妃太妣，以德輔助文王之道。太妊



的德懿母範，太姒的輔助之德，文王得賢母賢妻之輔佐，有如兩盞明燈交互輝映之光明；亦如兩手相互搓洗之潔淨。是以，造就了德智兼備，睿智英明，聖德昭昭之文王治國。德昭太顛、鬻子、伯夷、叔齊等，眾賢有學之士，遠近同來共理國事，也讓紂王暴政下的難民，有安樂的投靠處。當時舉國欣欣向榮，到處充滿著和樂禎祥的景象。

文王秉賦智慧，高明的將伏羲（生卒年不詳）之易經八卦擴演為六十四卦，是為做人處事之法則，影響深遠，其道德、智慧至今仍然令人歌頌不已。猶令人感念的是太姒，尊號「文母」，建立周朝武王之母后。其效法太姜（周太王正妃）、太妊等長輩賢德，以勤勞克盡婦道見稱，教子有方。文王理外，文母治內，各司其職，各盡其分。如此太姜、太妊、太姒三聖女，各能相夫教子，以開周朝八百年之王業，如是賢女興國，實至名歸。故古德云：「治國平天下之權，女人家操得一大半。」又云：「世少賢人，由於世少賢母與賢妻也。良以妻能陰相其夫，母能胎教子女。」

## 培養賢女

世有賢母，方有賢人。然人之賢否，得助於母者，比父為多。文、武、周公（前 1105-卒年不詳）、孔、孟皆得助賢母而為成德達才作聖。故古德云：「教女為齊家治國之本。」蓋指克盡婦道、相夫教子而言。由是可知，教女一事，應重於教子甚多。能受教之女，方為賢女，進而成為賢妻、賢母。賢女、賢妻、賢母並稱為「三賢」無不受教與涵養者，教與養是賢女日後輔助與發揮相夫教子賢德所不可或缺。其均與讀書息息相關，亦為最佳捷徑。讀書而知書達禮，明理以任事，使理事圓融。爰拙著特闢「讀書淑懿女人」專篇，以期普遍喚起重視。時今世少賢人，故培育更多賢人、棟材投效社稷，造福人群，刻不宜緩。



有鑒於賢女係培育賢人之基石，故宜先從培養賢女著手。如此，方能進一步形塑賢妻賢母，透過三賢之賢德輔助，實乃興國臻至理想之捷徑。

能將未婚少女培養成賢女，婚後才有賢婦，才有賢母，才有賢子孫，一脈相連。是故，要培育賢才造福桑梓，得先從培養賢女之根本做起，而培養賢女有三要則：一則，效法《閩範》和《烈女傳》兩書，記載之崇高女德，學習柔和、謙恭、誠靜、孝順、仁慈、堅貞、勤儉之女德，不可捨本逐末，愛慕虛榮。二則，要讀好專精的課業，參與社會工作，服務人群；平時要多閱讀新知識，新學說外；也要多讀文史哲之書，充實知識，提昇人品，知書達禮。不可尸位素餐、嬉笑度日，不求長進。三則，賢女要承擔相夫教子、齊家報國之大事，當須身心健康。生活飲食皆須規律正常，培養健康的身體，穩定內心的情緒。



## 第二科 完美的女人

喜歡讀書的女人 善解人意得人緣 聰慧清麗豐內涵  
淡然無求卓品高 舉手投足儀態間 一顰一笑神韻含  
高雅雍容書卷味 超凡脫俗殊風韻 優雅氣度現自然  
風姿獨特嫵淑靜 心中常存美琴弦 青春美麗常駐顏  
書女善讀聖賢書 豐足無為之底蘊 無求品高天地寬  
不喜歡長吁短嘆 亦不會嘮叨饒舌 更不會撥弄是非

不沉溺紙醉金迷 不著於描眉畫眼 雙眸炯神之神韻  
雍容自信之氣質 飽經閱歷之男人 欣賞魅力成熟美  
愛美乃女人天性 雍容優雅之美麗 女人畢生所希求  
當由讀書而擁有 知識女性好讀書 外柔優雅內聰慧  
典美高雅之氣質 擁有華貴不自傲 此般書女最吸睛  
征服一切勝籌碼 來自讀書千錘鍊 厚積心靈之內涵

～竹心隨筆 完美女人第二十八～



## 第一目 讀書之美

喜歡讀書的女人，舉止風度完美，氣質優雅。優雅是一種感覺，並非外表上的光鮮亮麗，它來自心靈高貴而豐富的智慧，和善與關愛等優美的心性涵養。優雅氣質，是透由讀書循序漸進的清靜心靈，由「靜心」自然地散發精神能量，彰顯於一顰一笑之神韻間、舉手投足之言行儀態間，自然顯得高雅雍容的書卷氣質，正所謂「腹有詩書氣自華」。是故，讀書能讓女人變得聰穎賢慧，秀外慧中，有種超凡脫俗的韻味；有種無需修飾的清麗與本然的內涵；有種卓然的生活品位，心靜淡泊而善解人意。是以，讀好書，清靜心靈之「靜心」。它是女人特佳的美容聖品，是女人高尚氣質的時尚衣裝，它會讓女人風姿獨特、美麗恆持而受益終生。

### 女人立身之本

知書達禮的文化修養，是女人的立身之本。讀書之喜好，在於興趣的培養。所以，喜歡讀書的女人，學歷不一定要高。善讀好書清靜於心靈至真、至善、至美清淨無為的底氣，非但讓她充滿優雅的書卷氣息，也善於思考。是以變得睿智與坦蕩，心底無私天地寬，無求品自高的個性。是故，處事冷靜，不喜歡長吁短嘆、嘮叨饒舌與撥弄是非；又善解人意，不裝腔作勢，不阿諛奉承，在日常的生活裡，總是透著一身書卷氣、一股清尚味。喜愛讀書的女人，平時樂於讀書，時常倘佯在書海的世界中，洗淨心靈、充實內涵而快樂自己。心中常懷美麗的琴弦，弦聲琴韻常環繞，孤寂與憂鬱頓逸，人可常保年輕，不覺年華之增長。是以，讀書知書達禮，永保身心健康，是為女人立身之本，亦為人生最大之樂。



## 讀書的效益

讀書的效益，非像開水解渴、良藥對症之快速。主動長期讀書固然如此，遑論被動或短暫的讀書，在一年半載是看不出效益的。讀書的效益，源自主動長時薰習，隨著歲月歷事練心，經過時光淨化心靈，如斯不斷地積累其功，得心之後，亦可收事半功倍之效率。是以，知識、智慧之正向能量，量化神韻之超凡，雙眸之炯神，儀態之端莊，如是靜然永恆的完美，讓妳怡然自得。是知，讀書是女人完美的泉源。女人若只著重描眉畫眼之修飾打扮，而耽溺於紙醉金迷之生活，未曾把心思放在讀書上，或只是短暫被動的讀書，從未認真地讀完一本好書種種，皆係浪費寶貴的大好時光。尤其不讀書的女學生們，走上工作崗位，面對社會殘酷的競爭，發現知識匱乏，感受書到用時方恨少，恐為時已晚。反之，喜歡讀書的女人，富有的知識，非凡的氣質，自得公司的肯定讚賞。是知，主動讀書的效益是顯而易見的。

## 第二目 終身學習

從中華文化古語的「學海無涯，學無止境」、「活到老，學到老」的說法，可知終身學習的觀念，乃淵遠流長於人類歷史。終身學習，是個人適應社會和個體發展的需要，持續一輩子的學習。終身學習的近代思潮，受到國際重視是始於 20 世紀 70 年代。歐洲終身學習促進會提出報告：「終身學習是 21 世紀的生存概念」。時今世界，高科技的急遽發展，日新月異，一日千里，快速帶來知識經濟的主流。所以，職場知識的推陳更新極為快速，平時若不靠學習來提昇自己，易被職場唾棄、社會淘汰。時人唯讀一學科面對職場、社會，當無法終生無



憂，因而必要積極參與終身學習。

### 學習的成熟美

在知識經濟時代，人才濟濟的競爭社會裡，身為職場女性，要穩住腳跟，當需居安思危地不斷學習，豐富知識，提昇涵養。學習的途徑，可由讀書的明理而解惑；另則，在生活中歷事練心，學習生活經驗。在節奏緊湊的生活中，被動式的勉強學習是不易成就的。若是為了工作，而應付式的強迫自己學習，是不快樂的。學習必須有策略，不能只為虛榮或自我滿足而學習，學習當應得到職場和社會的認同。

真正成功的女人，是應用學習策略，意志堅定而靜心的快樂學習，基本知識必學之外，周邊的知識也是學習的重心。學習廣泛的知識，培養深度的修養，創造扎實的成果，散發女人成熟美的魅力。女人的成熟美如同佳釀美酒，愈陳愈香，她的辦事從容穩重，待人處事寬容親切，樂觀進取，散發出雍容自信的迷人氣質。飽經閱歷的男人，會注重而欣賞女人此一成熟的內在美。她們學習的成熟美，是從心靈內涵所散發出來的氣度之美。能體悟欣賞女人學習的成熟美，對男人而言，是種高雅的意境。

### 第三目 內涵之美

愛美是女人的天性。是以，雍容優雅之美，應是天下女人畢生所嚮往和希求的。女人能擁有如是之美，當由讀書充實知識，知識豐富內涵，因而怡然自得。女人讀書帶來深度思索、澹泊明志，充實知識而有智慧才華和修養氣度。知識女性，舉止得體優雅，外柔美內聰慧，





卑位而不自卑，華貴而不自傲，不卑躬屈膝，更無諂上抑下之習。熟穩的自信、廣大的胸襟、包容的氣度與見識之才華，是以資質之底蘊，乃屬極為高度的文化修養。如是底蘊將煥發嫻淑靜然的氣質、散發雍容優雅迷人的魅力。是故，聰慧女人的完美，是以讀書充實知識豐富內涵，培植內養之根為主；外加養生、美容和妝飾，外養之形為輔。如是內根外形兼修，自得雍容優雅之美，實現今生之嚮往與希求。唯以「不經堅忍的修練，焉得內涵之完美。」

### 內涵之恆美

女人內涵之底蘊，是種心性涵養。它由豐富知識的理性、自心的悟性，啟發心靈的精神能量，存在內心的精神領域，是精神儲備能量的修養信息。是故，內涵底蘊之含蓄溫柔、深沉善良、理智成熟、嫻靜優雅、雍容氣度，是心靈的精神能量信息，透過血脈、經絡之精、氣、神，散發出來高雅的完美行為。它是女人完美的核心內容，是以心靈的精神能量，可打破時空因素之限制。所以，優雅的風韻、高貴的氣質，將帶給有內涵的女人，終身風采與長存魅力。知識內涵之完美會美好一生，若無內涵美貌的青春只漂亮一時。是知，女人的內涵，比美容、妝飾更重要，它是女人征服一切的籌碼。內涵，是透由長期的讀書、不斷的學習，堅忍的修練，而自然得體，毫無造作，並與地位、出生、年齡毫無關係。

### 內涵之妙用

女人內涵的優雅，是精神內在的修養氣質，由內而外散發迷人的韻味、獨特的風采魅力。平時的淡定深思，舉手投足間的善意眼神、淺酌笑容，在在顯露完美女人曼妙的氣息，恰似一幅難以描繪的書畫。女人內涵氣度之安靜、從容、成熟，有如玉石的靜美。表象流露典美



高雅的姿態，內在則以寧靜心駕馭生活的腳步，悠然自在的生活在喧囂的都市中。面對人生，她以沉穩的成熟，妝點歲月的容顏；用理智淡泊的心，面對貨利聲色，世態炎涼；以寬廣的胸襟包容人生起落，世事滄桑；若遇不幸，則嫣然一笑。

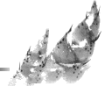
面對家庭，則以賢慧的溫柔，關愛婚姻、家庭，稱職於賢妻、賢母「相夫教子」之天職，建立幸福溫馨的家庭。是以，培育賢子、賢孫而為興國之賢才。賢女如是的修身齊家，當為治國平天下之本。是故，女人的內涵修養，可齊家興國安邦，正是矣。

### 內涵的吸睛

時今的世界，人們生活在繁華不實的時代裡，女人易為外在形象牽引。誤以為精心的美容打扮，使得臉蛋漂亮身材苗條，乃至偽裝身分和親和力，即可在別人心目中，建立優雅氣質的吸引魅力。殊不知女人最吸睛的焦點，是來自她心靈，千錘百鍊締造的內涵。由是，煥發而出的資質氣度、寬容胸襟、善良品格、溫婉嫻雅、雍容華貴……，如是高尚的修養、優雅的氣質，有如耀眼奪目的珍珠，扣人心弦。是故，女人內涵的優雅氣質，並非胭脂口紅、項鍊耳環的妝飾美麗；亦非披肩秀髮、時尚高跟鞋搖曳的動人風姿；更非名牌包包與時裝的高貴，或故作嬌娜的成熟。靚女的容貌終會衰老，唯有內涵氣質，所擁有的文明、從容、隨和與快樂，可伴人終身。所以，女人只有內涵之美，才是恆持的自然美。

### 內涵的提昇

女人，讓社會充滿了色彩和活力；社會若無女人，將會是多麼的單調寂靜。但是，沒有內涵的女人有時候會被嫌棄的，尤其是年紀稍



大之時。所以，女性朋友定要懂得提昇自己的內涵，讓風采長存永保魅力。提昇內涵要有底蘊，底蘊主要靠讀書文化修養得來之外，尚需於生活中多方面學習：一、崇尚知識，不斷學習，掌握時代新觀念的脈搏，緊跟時尚的新知識。二、培養自信，不失謙虛，不人云亦云，不隨波逐流。三、保持內心的潔淨無瑕，不奢望也不貪婪。四、常懷寬恕，熱愛生命；知命而不怨天尤人，學會生活。五、恪守道德倫理，摒棄庸俗。六、謙卑有禮，切忌多話。七、寬容大量，學會情緒控制。八、保持微笑與幽默感。九、培養高尚的藝術，充實生活情趣。十、適當的養生保健，適宜的穿著打扮。如是以平常心，持久的在生活中落實，內涵的精神能量將會厚積薄發，一生受用不盡。

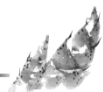


### 第三科 不讀書的女人

不愛讀書之女人 孤陋寡聞而膚淺 才疏學淺而粗俗  
逆自然美之現象 縱有天仙之貌相 且有時髦之妝扮  
唯有表相之亮麗 難有文雅之氣質 心靈之精神田園  
百花不開葉枯黃 終成光禿之荒漠 學識膚淺而愚俗  
文化底蘊極單薄 知識貧瘠易浮躁 言行庸俗而做作  
言語空洞沒內涵 舉止行儀不端莊 談吐不雅令人厭

不肯讀書無自信 甘為塵世所困擾 心光黯淡心泉涸  
縱貌美衣著時尚 外在美非自然美 將如花開花謝般  
隨歲月人老珠黃 開口行儀不脫俗 內涵不足知識薄  
晤敘飯局聚會時 無識與眾論時事 冷眼尷尬枯坐旁  
形同裝飾之花瓶 插著無生命花朵 不讀書逆自然美  
無內涵相形見絀 讀書的知識內涵 舉足輕重之砝碼

～竹心隨筆 不愛讀書第二十九～



## 第一目 不讀書之俗

書籍是探索不盡的寶藏，它能給我們智慧、知識、真理、明志、解惑、理想、修養……無盡的財寶。不愛書或不讀書的女人，當無法擁有如此之多的財富，一個女人缺少這麼重要的知識法寶，怎麼夠得上稱是完美的女人？是故，毋庸置疑，女人如果不讀書，會因孤陋寡聞、學淺才疏而顯得粗俗。縱使擁有貌若天仙的漂亮長相，且有精心時髦的妝扮，如是表相的亮麗，有如朝露般的閃亮，固然好看，但總是那麼的短暫。所以，女人高雅氣質的魅力，不在於表相一時的光環。一個女人若無讀書的內涵，就難有文雅的氣質，會因而顯得膚淺而俗不可耐，有朝一日，終會淪為時代社會邊緣。

## 第二目 讀與不讀書之別

女人讀書與不讀書，在氣質上，是會有優雅與庸俗天壤之別的。讀書的女人修養於知書達禮，不讀書的女人不知書不識禮；讀書的女人自信於廣識明理，不讀書的女人自卑於見識短淺；讀書女人的知識如陽光，不讀書女人的常識如燭光。女人與書隔絕的歲月，在她心靈的精神田園裡，百花不開，綠葉枯黃，終成光禿的荒漠。由是，她的文化底蘊單薄，學識膚淺而愚俗，提筆連篇錯別字，言語空洞沒內涵，知識貧瘠，言行庸俗而做作，生活浮躁易緊張，情緒不穩心狹窄，舉止行儀不端莊，談吐不雅令人厭。

女人不讀書，則無內涵自信，相形見绌，甘為塵世所困擾，乾涸了心泉，黯淡了心光。由是，看不見生活的美好與快樂，即使外貌再



漂亮、妝飾再高貴，亦難顯雍容華貴，更不會是一個高雅的女人。如是之人，當會隨著歲月很快的人老珠黃。反之，此人若能讀書豐富知識內涵，當自得典雅高貴的美感，恢弘氣度的善解人意，自然普獲世人的信賴與親近，成就女人完美的殊榮。在天平上的完美高雅，讀書的知識內涵，是個舉足輕重的砝碼。其實，世無沒內涵而高貴的女人，只有不肯讀書豐富知識內涵的女人心。

### 第三目 不讀書逆自然美

#### 自然美之妙理

夫以「天地始終，人事循環；一動一靜，互為其根；天地萬物，生成變化；自然而然，當作而作；人之作為，因緣變化；自然而然，當為而為。天地人者，萬事萬物；動靜一如，清淨無為；自然而然，斯自然美」是矣。春回大地，百花爭豔，蝴蝶飛舞，恰如天造之美！此美景，是蝴蝶的飛舞，而使百花變得更嬌豔；還是百花的爭豔，而使蝴蝶變得越美麗？針對此一問題，我不禁要說：「花豔蝶美麗，蝶美花嬌豔；無蝶花不嬌，無花蝶不美；有花亦有蝶，花蝶常相隨；花兒更嬌豔，蝴蝶更嬌美。」春色美景，百花嬌豔，是靜態美，蝴蝶于飛，是動態美；一動一靜，互為其根。花豔蝶舞，相伴相隨，動靜一如，自然無為，是為自然美。花蝶缺一，花不嬌、蝶不美，非是自然美。

#### 自然美的普世價值

是故，女人的外貌妝飾美，如靜態的花豔之美；女人的知識內涵美，如動態的蝶舞之美。一個女人，若肯讀書，豐富自我的知識內涵，



輔之以適宜的養生和妝扮，如是動靜互為其根而一如，自得契入自然無為之自然美。自然美的女人普受尊敬喜愛，是為「普世價值」；自然美伴隨女人終生，不隨歲月之人老珠黃，故為「無價之寶」。

### 逆自然美的現象

一個女人，若不肯讀書，知識內涵，付之闕如，即便擁有「落雁沉魚，羞花閉月」的容貌，亦會因無優雅高貴的氣質、包容寬廣的胸襟、善解人意的人緣，是以終將淪為「金玉其外，敗絮其中」之缺憾。如是唯靜無動之外在美，非是自然美，它將如花開花謝般，隨如梭歲月快凋而老去。眾多的女性朋友，皆因不明動靜一如，自然美之妙理；因而忽略了讀書的知識內涵，唯獨著重於外在的打扮。像有些女人雖容貌嬌美，衣著時尚；然而，開口行儀皆不脫俗，知識淺薄無內涵，與人聚敘或飯局，無以談論時事或主導話題，枯坐一旁，形同飯局上的裝飾花瓶，插著一束沒有生命的緞帶花。之所以如此尷尬，實乃女人不讀書，違逆自然美所產生的突變現象。



## 第四節 讀書微笑的祥和

在物慾橫流的物化社會，我們走到充滿人潮的百貨商場、車站或走在街上，目睹行人們快速步調的行色匆匆，從深鎖的眉宇間、緊繃的臉龐上，讓我們體驗現代生活的緊張與機械化。此一景象透露出人際關係的絕情寡義，社會關係的冷漠疏離，人人以自私自利的心迎向現實功利生活的氛圍。從而促使人們為圖自保，遂行投機，心存僥倖，投資理財急功近利且不務實際；復為謀取財色、暴利，耍特權極盡爾虞我詐之能事，大辣辣的政治爭權奪勢更是展露無遺。如斯人之心性作祟，道德淪喪，祥和社會不再，家暴施虐事件層出不窮，失業率與離婚率不斷攀升，世間亂象環生。人們常因此功利現實，人情澆薄，心靈空虛，生活陷入感情、家庭和工作事業的失衡不順，或遭疾病、貧困等煎熬，使得人們失去了「微笑」。其振衰起敝，當積極提倡「讀書微笑」，再造幸福人生，祥和世界。





## 第一科 微笑的祥和

跋涉人生路 世事總無常 滄海變桑田 親友各地散  
如素之心境 不糾纏歲月 不周旋感慨 淡定於塵世  
從容之微笑 神奇之鑰匙 開啟正能量 瀟灑一路走  
美好之人生 彩蝶曼飛舞 空谷幽蘭香 花香縈鼻繞  
清晨展微笑 陽光灑地照 花兒爭豔兆 鳥兒吱吱叫  
人兒都微笑 容顏永不老 微笑滿人間 幸福之寫照

真誠之微笑 隔閡得治療 親情愈緊密 朋友靠近了  
別人成功時 讚許予微笑 別人失意時 關懷予微笑  
禮尚往來告 微笑迎心照 傳遞友情到 微笑迎客道  
親友都來到 微笑滿人間 溫情處處繞 生活有微笑  
美好遍地耀 天天都微笑 煩惱全部消 喜上留眉梢  
好運隨時到 請勿吝微笑 世人都微笑 世界和平了

～竹心隨筆 微笑祥和第三十～

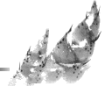


笑者，乃是我等人類心情表達的基本方式。笑的方法乃隨個人「心境」的不同而千變萬化，如微笑，大笑，傻笑，嘲笑，苦笑……難以歷數。在眾笑中，「微笑」最具青睞，最令人心曠神怡，它是世界和善的共通語言。微笑不單僅是自然的表情，也是一種品德修養，更是一種真情的流露，是從真誠心自然散發出來微微的笑。所以，「微笑」的真誠與善良，洋溢著感人肺腑的芳香，是人與人見面時最真誠的問候，最富氣質的高尚禮儀。透過真誠心的微笑，彼此可以搭建心靈傳遞的橋樑，縮短心靈的距離，打開心靈的遮罩，開誠布公的交往溝通，創造和諧溫馨的氛圍。其和藹體現，表徵和善與美好，傳遞親切與尊重的信息，增進彼此情感，是令人際關係更為融洽的催化劑。

微笑，對身心健康扮演著重要的角色，具有健身降壓、防治各種疾病和有助美容養顏等多種保健功能。所以，每天都微笑，健康常環繞，容顏不易老，青春永年少。微笑，能使人心情舒暢、精神安靜、消除憂慮和穩定情緒。所以，天天都微笑，煩惱全部消，喜上留眉梢，好運隨時到。是知，微笑，是生活的一部分，是生命的特殊體現。所以，生活有微笑，美好遍地耀；微笑迎心照，傳遞友情到；微笑迎客道，親友都來到。綜上可證，微笑是人們生活的重要元素，蘇格拉底說：「在世界上，除了陽光、空氣、水和微笑，我們還需要什麼呢？」這就是，微笑在人類的生活中，扮演著和陽光、空氣與水分一樣重要元素的角色。

### 第一目 微笑的人生

俗說：「人生如戲」，意指吾人生活就如同戲劇的演出，過程中當



會有奮鬥的艱辛、挫折的無奈與失敗的痛苦等各種曲折磨難的逆境；也會有夢想的美好、理想的未來與成功的快樂等種種稱心如意的順境。個人若苟安於兩點構成水平線的順境，生活就沒有動力的能量，而缺少精彩的變化。物相立體之美，是來自於背面的陰影；大海之雄渾，來自於波濤的洶湧；沙漠之壯觀，來自於飛沙的狂舞。同理，生活的動力泉源，人生的多彩多姿，是來自於順逆境的更迭變化。每當逆境來時，都能微笑的去面對，將它歸結為一次的嘗試歷練，縱使失敗亦當自勉為成功之母而無需自卑；反之，每遇順境現前，可視為一種幸運而臉泛微笑、心生歡喜，自勵成功而不自傲。如是，從容微笑的面對順境的成功與逆境的失敗，這就是微笑人生的寫照。

## 微笑的能量

有些人，遭逢人生逆境的坎坷和失敗的痛苦時，總是抱怨自己沒能力，抱怨環境不佳或時運不濟，從而放棄古來失敗為成功基石的明訓，而自甘選擇敗陣下來。其實，人生的成功與否，完全決定於其個人對逆境的看法與對失敗的態度如何？面對逆境或失敗，你若無正確知見或堅定的信心，一味地自認為無藥可救，而放棄成功的奮鬥目標，那你一生將在失敗的逆境中度過。反之，面對失敗之逆境，不管多麼悲傷艱難，仍需記得冥想「失敗為成功之母」格言所示意涵，不輕言放棄，再接再厲，笑對人生。

由是，微笑敞開你的心扉，重新調整步伐，邁向嶄新的人生。從現在開始，奉勸讀者諸君微笑面對生活，不埋怨生活的曲折，也不抱怨逆境的磨難，積極面對人生，樂觀進取的奮發圖強，終將獲致圓滿成功。故言，微笑是種正向能量，它給人真實的勇氣與動力。威爾科克斯（Ella Wheeler Wilcox, 1850-1919）說：「當生活像一首歌那樣輕



快流暢時，笑顏常開乃易事；而在一切事都不妙時仍能微笑的人，才活得有價值。」人身處失敗艱難逆境中，仍能持以微笑，是種從容態度、自信與雅量氣度的展現，終必臻至成功，一嘗人生價值。

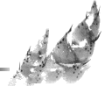
### 微笑的心念

物化時代的功利現實，生活在塵世喧囂，競爭激烈的社會裡，很多人都覺得壓力大、不快樂，甚至覺得身心好累而感疲憊交瘁。其主要繫因於人活在善變的妄念世界，宛似渴鹿追逐陽燄一般，不明究理的妄加追逐虛幻，故也。人們的心變成奴隸，所追逐的身外之物卻成了主人，此乃世人們常感不如意事十常八九，生活有諸多煩惱、痛苦的主因。其實，人生究竟是煩惱痛苦抑或幸福快樂，恰如毒藥與良藥之一體兩面，而其主宰者就是「心」。

是故，吾等人生幸福快樂與否？乃取決於個人的心念，所謂「相由心生，境隨心轉」，是矣。微笑的心念，是來自心靈的正向能量，是以面對人生，在追求理想與實現目標的過程中，能持樂觀積極的態度以對。此乃微笑心念的正能量作主，其身外之物於心主宰下，回歸為奴。如斯之人，一切自可順心如意。人生所遭挫折或遇失敗困難時，非是膚淺地微笑面對，挫折和困難即可迎刃而解；而是要以微笑心念的正向能量積極面對，鏗而不捨的克服挫折，戰勝失敗。

### 常駐於微笑

在人生的歷程中，我們有許多的期待與感動，有很多的張望與驛動；也有許多的挫折與感傷，甚有失敗的艱苦與創痛。人生的歲月不管如何，終是生命過程的歷練，誰也掙脫不了生活中順逆境的更迭變化。在有喜有憂的歷程中，我們無須思考很多，也無須計較太多，貴



在讓自己心無雜念。每天恬靜的微笑看著塵世的繁瑣，欣賞人生歲月裡微妙的變化，雲卷雲舒，花開花謝。天天開心的微笑，讓日子自然有序的前行，讓生活徜徉在自在的快樂裡。感謝於生活的多姿，感念於人生的精彩，感動於生命的價值，讓生活常駐於美麗的微笑裡。

## 第二目 從容的微笑

時代的演進，促使人們生活型態的快速變遷，八方麇集都會，生活在繁雜紛擾，摩肩接踵的社會裡，讀書升學與工作求職等等的競爭壓力，讓人眉頭不展，心中總有諸多的煩憂；又居住在高樓比肩咫尺，見不到陽光的狹小空間裡，大廈是如此的相擁親密，鄰居卻是那麼的疏離冷漠，讓人心胸狹隘，煩悶不樂，感嘆人情之世態炎涼。人們在如此激烈競爭，喧囂擁擠的社會裡生活，能真正脫穎而出者，是在各種壓力擠得不知所措之時，能夠淡定一切勇敢的抬起頭來，放鬆眉頭，揚起嘴角，從容的微笑，令心開懷明朗之人。如是微笑心明的能量，讓你消憂解悶，更富有抗壓的競爭力。在居家、學校、社會、職場與同儕或鄰人見面，當兩眼冷漠對視之時，你能先給對方一個從容的微笑；如是誠心微笑的魅力，讓你更得人緣，更具親和力。

### 淡定與從容

我們跋涉於人生之路，每天的生活看似重複，卻有很多的不同，常不知覺的發現人散了，事變了，夢也斷了。昨是今非，世事變化無常，人生如夢如幻，本是虛幻的滄海桑田。繁花如素的心境，不糾纏於歲月，不周旋於感慨，能淡定於渾濁的環境，從容於擁擠的競爭，讓心靈自在地飛翔，沒有憂慮與傷愁。如是安住於塵世，於渾濁擁擠

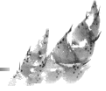


中接受挑戰，雖未脫離塵世，卻又超然於塵世，從容應對的態度，顯得遊刃有餘。「行到水窮處，坐看雲起時。」只有在喧囂擁擠中灑脫淡定，從容的微笑，方顯人格品位，是以能贏得各界好評與事業順利的完美局面。

### 拈花的微笑

人生的旅程，歲月在年輪中漸次地增多，生命在悄然中無聲的流逝。年華似水，往事如煙，在塵囂紛繁的世間，總有心靈安靜處，不必尋找，亦無需思忖。故老子曰：「曠兮其若谷，渾兮其若濁。」吾等心之德虛而不有，性之體空而無物，就其空闊有容而和光同塵。故善為士者，心性清淨而應事不窮，涵容無量。隱聖顯凡，待人無親疏，處事無違從，與民同憂同喜，渾然與民同濁。老子又曰：「孰能濁以止，靜之徐清，孰能安以久，動之徐生。」此重明善為士者，以清靜心為空闊有容之體，以濁動為和光同塵之用。靜久濁自清，靜極光通達；安久動自生，安養徐生動。清濁、安動循環之機，源自人心體用之變，人心本然清淨，拈花微笑，處之自然，自無失矣。

空谷幽蘭，幽棲巖谷，悠然飄逸，青凝不染，寂寞爭豔，孤芳自賞。素雅的葉子數片，幾朵白花的潔淨不染，幽谷清香沁人心脾。幽蘭花潔之優雅芳香，乃歷經千載，厚積精氣薄然而發。是故，一花一世界。吾等內心清靜空闊而應於空谷晨鐘，涵容於喧囂繁雜，靜久濁自清，於心靈安靜處，細膩地去感受清淨無為的生活。此非甘於平庸，是種從容自在的快樂生活，人生如此，是故，一笑一天堂。一個從容的微笑，就像幽蘭之沁人清香，總是讓人感到靜心無為之厚積薄發。一切如花，花如一切。是以，一花一世界，一笑一天堂，拈花即微笑。



## 第三目 微笑的幸福

### 真誠的微笑

微笑，發自內心的真誠。真誠微笑，所散發的美好氛圍，似蓓蕾初綻，植根於彼此間的心靈，是種內涵豐富的風采，洋溢著感人心腑的溫馨情愫。真誠的微笑，不卑不亢，是種平等的表情，既非奉承強者，亦非愚弄弱者；無論是對老闆，還是對同事，那真誠的笑容總是相同而平等。真誠的微笑，是對成功者的嘉許，是對失敗創傷者真誠的勉勵，祝福燦爛春天早日到來。是以，它是對個人最好的肯定與鼓勵，同時也是對生活的尊重。真誠微笑，待人受人敬，處事事易成；職場鄰里真誠微笑對，和睦相處無紛爭。

人生是個轉變不停的過程，生命本是過往。我等在轉變未知的人生旅途上，何可攀緣？其實，人生很簡單，心中少些執著掛念，多些寬恕從容，即可免些世態澆漓。每天面對平庸尋常的生活，能保持和顏微笑。如是，真誠的微笑，是一把「神奇的鑰匙」，它會開啟心靈的正智能量。由是，將童年的無憂，圓成長大的願望；把青春的美麗，提昇高雅的氣質；將愛情的甜蜜，智取家庭的安穩；把掌聲的動聽，轉化心靈的平靜。由是，生活從容自在，沉澱紅塵裡，少許漂浮的掛礙，悲喜苦愁，安之若素。是故，真誠微笑的「神奇的鑰匙」能讓美好的人生展開雙臂，生命快活瀟灑地走過去，一路彩蝶曼舞，花香縈鼻，清雅芬芳。

### 微笑的種子

人生歷程，如日月運行，日中則昃，月盈則虧，難以盡善盡美。是故，我等人生總是無法逃避挫折與遺憾。所以，我們應將微笑的種子，撒遍全世界，種入世人心田中，讓微笑滿人間，人人得以微笑面



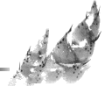
對挫折和遺憾。我等人們，清晨的一抹微笑，可讓陽光灑照大地，萬物清醒，花兒爭豔，鳥兒唱歌，讓微笑種子萌茁於世人心中。人人都微笑，處處有微笑，微笑滿人間，它如利刃斷煩惱，它使容顏永不老，它是幸福的寫照，它讓隔閡得治療。由是，世人不再隔閡而近了，朋友愈加親近，孩子愈發快樂，老人越加安逸，家庭更加幸福歡樂，社會越發祥和。其實，微笑不困難，我心生和悅，嘴角自揚起，人人如是做，微笑滿人間，世界更美麗。自今起，請不要吝嗇微笑，給自己、給世人戮力的播撒微笑種子吧。

微笑，潛質之優美，如待放花蕾。是故，一個優美的微笑，蘊含了多少親切和善意，讓人深深定格在溫馨美麗的心底。是以，予人微笑的溫馨、燦爛、迷人，是天下瑰麗景色所無法相比擬的。當我們予人微笑，或收穫微笑之時，內心所感的溫馨，總會讓人心情愉悅、神情自在。所以，別人成功之時，記得給予讚許的微笑；別人失意之時，別忘給予真情的微笑。相對我於順境時，會得他人肯定的微笑；我遇逆境時，也會收到他人關懷的微笑。是以，微笑之禮尚往來，我們會發現微笑滿人間，溫情處處在。親人間的微笑，師生間的微笑，同事或朋友間的微笑，交際的禮儀微笑，初遇的微笑等，相逢即有緣，請勿吝嗇微笑。所謂：「贈人玫瑰，手有餘香。」同理：「予人微笑，心留溫馨。」微笑是人與人之間，最溫馨令人歡喜的表情。

## 人生的幸福

我們雖然哭著來到這個世間，卻應該笑對人生。其實，人生的幸福就藏在你開心的微笑裡，幸福的果蜜，是由微笑之花蜜所釀成。所以，喜歡微笑，就是愛你自己；懂得微笑，就是懂得生活；學會微笑，就是學會了給予。因此，我們早晨起來，工作當中，夜晚歸來，隨時





都給自己自信的微笑，給予他人真誠的微笑，讓自己天天活在開心微笑的幸福裡。微笑的樂觀與自信，是人生幸福跑道的起跑點，也是圓滿的終點。所以，微笑給自己堅定的目標，奮起前進，努力爭取，沒有不成功的，它是樂觀、自信與勇氣的寶貴標誌。純純的真誠微笑，此簡單又富真情的優雅動作，卻可讓無數個失敗、傷心、迷茫的世人們重新振作，繼續創造他們美好的人生。

微笑是動作平凡，價值豐盛的佳禮。微笑的幾秒鐘，雖是剎那短暫，但能帶給人的美好回憶，卻是永生難忘。微笑予人幸福，不會使給予者變拮据，而備感幸福，卻能使受納者變富有，而善感溫馨。所以，它能為個人與家庭幸福帶來歡欣，也能為事業成功帶來信心；它能使心靈勞累者獲得精神的休息，因而使煩惱的人得到解脫、沮喪者重獲光明、哀傷的人得到撫慰。無人因富有而不需要微笑，也沒有人因貧窮而不受微笑的滋潤，不論窮苦的煩惱，或平凡的鬱悶有多麼重，請你嘗試著微笑吧！窮苦正因微笑而富有，平凡亦因微笑而出眾。

微笑可使我們變得樂觀、高雅、理智且樂於助人。我們微笑地扶起跌倒的兒童、牽著老人過馬路、幫著推一把難行的貨車，或是遞一把雨傘給同學或同事。每當我們微笑幫助別人時，都能感受到不求回報愉悅的意涵。所以，微笑是把心靈的鑰匙，自然地打開了人們的心靈，它是一盞心燈，照亮了我們的心，也照亮世人們的心。是故，「我等世人們請記得，每天早晨出門前對著鏡子微笑，給自己自信與豪邁，迎向一天的陽光，掃除一切陰霾，生活自然光彩。」在微笑的這一天裡，有他人需要幫助時，請微笑的伸出援手；發現身邊有人難過流淚時，微笑地遞予紙巾，溫馨暖流融憂傷，微笑蘊含幸福在。處處溫馨滿心懷，幸福微笑滿人間。朋友們，請勿忘記每天的微笑哦！

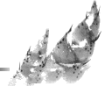


## 第二科 讀書微笑運動

功利社會 人情冷漠 知心難覓 人際疏離  
悖離和睦 備感壓力 人為破壞 自然生態  
我等世人 美麗春天 地球家園 不再微笑  
和睦共存 微笑良方 讀書微笑 最真心態  
最善語言 最美表情 讀書微笑 全民運動  
傳達溫暖 拉近疏離 澆出人類 和睦微笑

透由讀書 充實知識 豐足內涵 穩定情緒  
放緩腳步 舒緩壓力 綻放爽朗 和善微笑  
天天讀書 日日微笑 讀書微笑 全民運動  
祈願世人 各國政府 積極響應 讓全人類  
彼此微笑 誠懇相待 冷漠高牆 快速倒塌  
問候佳語 請問您 今天讀書 微笑了嗎

～竹心隨筆 讀書運動第三十一～



功利社會，知心難覓，在悖離和睦的現實生活中，人情冷漠，人際疏離，黑心食品充斥，讓人生活倍感壓力。農業浮濫使用劇毒農藥，工業的嚴重汙染，機械性的濫墾濫伐等。嚴重的破壞大自然，促使地球生態與人類生存岌岌可危，讓我等世人、美麗的春天、地球美麗的家園，都失去了本有的「微笑」。詳閱第一章第二節第二科第四目〈善待地球〉單元。面對地球與人類之存亡，唯有人類和睦於生態環境，方能共存共榮，重現本有的「微笑」。是故，從個人、家庭、社會到國家，乃至世界人類與地球生態，都極需「和睦」的共存。此和睦共存之微笑良方，即是全民「讀書微笑運動」。是以，「讀書微笑」是人類最佳的心態，是人類最善的語言，也是人類最美的表情。讓我們把心靈的真誠與溫暖傳達給別人，把微笑顯在臉上，用全民「讀書微笑運動」澆灌出全人類與生態環境的和睦微笑。

## 第一目 讀書的微笑

現代文明道德教育失落，繫因教學理念偏重於「才」而忽視了「德」的重要性，才德教育的天平發生了傾斜，由是導致不道德的事情層出不窮。一方面，道德教育日益遠離人們的生活，嚴重割裂道德與生活的密切關係，造成道德頹微，形成現實生活中缺乏道德的不和諧。再者，科技文明帶來享樂和利己等功利主義，加速道德的敗壞。

《古逸·六韜》曰：「天下攘攘，皆為利往。天下熙熙，皆為利來。」確實，名利的欲望與誘惑，阻礙了人們心泉善源。世風日下，處身如斯社會，市井小民有誰會有李白所說的：「且放白鹿青崖間，須行即騎訪名山。」的那份豁達與開朗？在經濟發達物質文明敗壞社會的



環境中，上行下效，致使思想蛻變者眾多。他們理念低俗所表現出來的盡是卑鄙與齷齪行為，但仍口說道德，顯示道德尚值幾分錢。由此，揭示現實的生活世界，人們遠離讀書文化，即是日益遠離道德的人文素養。

全民若積極響應「讀書微笑」運動，當能重塑社會責任的道德情操，提昇個人的道德良心，回歸人性的基本尊嚴。用讀書知識力量的愛心感化世人，溫暖人間，並希望能藉此喚醒人類的良知。道德教育有賴透過讀書知識啟發自我意識覺醒，形成調和的社會關係，如是方能實現人生的真正價值；道德是個人人生應有的基本準則，是做人的根本修養，是值得積極宣導和扶持的德行。讀書培養道德，露出美好的微笑，是醫治現代社會個人身心失衡的良藥；讀書的知識力量，展現善心的微笑，是補充道德缺乏的最佳營養劑。

### 豐富滿足的微笑

浩繁的歷史卷帙，世人所稱頌的「浩瀚書海」。唯透由讀書，方能把涉獵古今，經天緯地，遼闊的知識傳遞給人們。是故，讀書一詞，乃世上歷久彌新永不褪色的時代印象，經歲月而更深邃，歷萬象而愈豐富，陶冶身心而獨讀書滿足的微笑。讀書的永恆價值，是能貫穿遼遠的歷史長河，與聖賢交談，思接邃古，與智者對話，視通萬方。人在有限的生命裡，能夠聆聽睿智者，從心靈深處流出尊貴的智慧法乳，是萬般的難得，多麼的幸福。

讀書時每當我們看到相應妙處，都會忍不住拍案叫絕……相契的會心微笑；讀完書，更會感到舒暢，油然地露出充實而滿足的微笑。讀書滿足的微笑，能調和我等人們的心靈，進而使國家社會寧靜祥和；調順於眾國度，使世界和平安定；調然於地球之生態，使其生生不息。



在這個地球上不分種族、不分國界，在這個世界上不分宗教與貧富貴賤，人人都需要書籍的滋養哺育，個個都需要培養讀書的好習慣。

## 第二目 微笑的書女

書女喜愛讀書，是與智慧同行，它是優雅氣質的底蘊；書女與書為伴，是與微笑相隨，它是高雅美麗的泉源。所以，微笑的書女，不僅散發女人優雅的書卷氣質，更擁有溫文嫺雅的微笑，映現知書達禮的善解人意，美麗高雅的最佳人緣。因此，她所到之處，皆映襯一道美麗的風景，令人心曠神怡。世界因有人類而顯生動之美，更因有女人而顯得十分美麗，但這個世界如果沒有書女的笑容，將失掉七分內涵高雅的色彩。女人只要多讀書，皆是為書女，希望當下的妳就是。書女文雅的內涵修養，愉悅地表露在臉上的微笑，像幽蘭自然散發淡雅的書香味。讓很多人情不自禁的想靠近妳（特別是男人），從妳讀書愉悅的表情，感受到妳那嫺雅微笑的麗質。所以，靠近妳會跟著妳快樂起來，且可欣賞妳那別具高雅之美、談吐書卷優雅之韻。

### 悅心的微笑

悅心映現於臉部的表情，就是微笑。人的內心情緒和臉部表情，是緊密相連的。所以，人的情緒變化萬千，其緊密相對的表情，也會千變萬化。因此，人們可藉由讀書的方法，穩定內心的情緒，改善臉部的神韻表情，這就是讀書能改變氣質之所在。讀書充實知識，豐足內涵，提昇心靈底蘊，自然情緒穩定，內心愉悅，臉上即會自然地綻放和善的微笑。培根說：「你的微笑就是你好意的信差，你的笑容能夠照亮所有看到它的人。」所以，微笑是友善的象徵，它能使眾多不同



的人，感到愉悅、親切和安慰，它是一種恬善、自信的意境。是以，微笑的書女，如綻開的桂花香，瀰散著淡淡的清香，傳遞給家人感到愉悅，傳遞給朋友和同事感到安慰，傳遞給陌生人感到親切。女性朋友們，有空請多讀書，提昇內涵，愉悅心情，緊鎖的眉頭會自然鬆開，展現高雅恬善的悅心微笑，讀書微笑的妳，將是最美最迷人的女人。

### 偽裝的微笑

微笑，是發自內心愉悅的表情，是源自心靈誠摯的情感。是故，微笑並非隨意可做之事，它不能偽裝而刻意裝出。我等若於心情不悅之時，勉強的裝出微笑，這樣的微笑只是皮笑肉不笑，會使人覺得不適，覺得虛假，其收到的是反效果。所以，微笑需發自內心的愉悅，千萬不要偽裝，因為任何人都不會喜歡戴假面具的人。微笑的自然條件，是愉悅心的真誠、合時宜的適度。是以，女人的微笑，若非出於自然，有的略帶幾分的嚴肅或哀傷，有的多少略帶揶揄和嘲諷，甚至有的帶楊花水性。如周幽王（前 795-前 771），為搏得褒姒（前 791-卒年不詳）一笑而亡國；秋香的微笑，令才高八斗的唐伯虎（1470-1524）夢魂顛倒，娶她為妻。《詩經》曰：「巧笑倩兮，美目盼兮。」此乃描繪女人笑容至美的境界。如白居易（772-846）形容楊貴妃（719-756）笑容之美所說：「回眸一笑百媚生，六宮粉黛無顏色。」

### 源自讀書之美

微笑的女人最美、最迷人，又不需成本，天下女人有誰不要呢？那為何有很多女人無法悅心的微笑呢？其主因是女人的心難符中道，不是過之就是不及。比如：學問太高，能力太強，太會賺錢，脾氣太大，過度妖豔的妝扮，如是過之皆會讓男人望而卻步；學問太低，軟弱無能，沒知識內涵，不善禮儀，沒氣質又不曾妝扮，如是不及而乏



人問津；婚後生孩子對工作與家庭問題的考量，家庭生活與生理上的種種問題。總是讓女人的心很複雜，俗話說：「女人心，海底針。」所以，女人的心情很難愉悅而快樂起來。因此，女人爽朗的微笑，就顯得更加珍貴了。女人之美，不僅要有高雅的氣質，更要有爽朗的微笑。高雅的氣質源自內涵的修養，爽朗的微笑來自愉悅的心情。內涵修養的愉悅心情，乃根源於心靈自然無為的中道，吾人心靈的發育史，即是個人的讀書史。是故，若不讀書會淪為活動稻草人，實則行屍走肉。

### 第三目 提倡讀書微笑運動

「讀書微笑」最大的效益，是透由讀書，充實知識，豐足內涵，平靜心靈，促使情緒穩定，而自然地放緩生活腳步，舒緩緊繃的臉龐，打開深鎖著的眉宇，臉上即會自然地綻放爽朗和善的微笑。如是，通過「讀書微笑」的和善因緣，培養仁愛的惻隱之心，關愛一切有情眾生。暄暖人們彼此間的冷漠，拉近人與人之間的疏離，增進家庭、社會國家、世界人類與地球大自然的和睦。是故，提倡全民「讀書微笑運動」，讓世人們的心皆受讀書文化的洗滌，心靈受真誠微笑的淨化，以寧靜祥和的氛圍，啟發人與人之間，人與大自然之間「和睦」共存共榮的善因緣。本著書積極的提倡「讀書微笑運動」，「天天讀書，日日微笑。」祈願我等有緣的世人們！皆能積極響應，讓未來的每一天，都是讀書愉悅的快樂天，讓未來的每一日，都是微笑幸福的溫馨日。

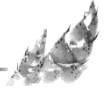
#### 祈願世界各國各單位積極響應

祈願，世界各國廉能政府、各機關團體、各級學校、各宗教團體和慈善公益機構，以及我等世人們皆能積極響應「讀書微笑運動」。



讓全世界人民，都能以讀書內涵修養的善良、謙卑、寬容微笑態度，彼此誠懇的相對待。令阻隔在人與人之間，猜忌冷漠的高牆，自然快速的倒塌下來。世人在讀書文明的修養下，將會領悟地球自然生態的重要性，因而停止破壞，並且積極的保護地球家園的生態環境。從而，邁向人與大自然「和睦」共存共榮的理想。由是，創造了美好和諧的世界，讓人類與萬事萬物，和諧相依共存。是以，使個人家庭美滿而幸福，社會國家和睦而和諧，世界祥和永享太平，讓地球生態欣欣向榮，寰宇生機生生不息。





## 第三科 實踐讀書微笑

### 第一目 世界書香日

聯合國教科文組織（UNESCO）於 1995 年 11 月 15 日，在巴黎大會正式通過，每年 4 月 23 日為「世界書香及版權日（World Book and Copyright Day）」，世界上有許多著名傑出的作家，都是在 4 月 23 日出生或逝世，如大文豪威廉·莎士比亞的生忌日是在這一天。所以，4 月 23 日是象徵世界文學的日子，紀念這些偉大的文學家，並緬懷他們的貢獻，以及對他們作品的尊崇，故特將此日訂定為「世界書香及版權日」。聯合國教科文組織訂定此日的重要意義，是籲請各成員國家的文教組織，如學校、國家圖書館、出版社及其他社會公益團體，積極提倡讀書運動，多多舉辦各種讀書活動，以喚起世人重視讀書祥和世界及對著作版權的重視。

#### 世界書香日的浪漫傳說

西班牙有個古老又浪漫的傳說；中世紀的加泰隆尼亞是一個花果甜美、物產豐富的富饒之地。有一天突然出現了一條可怕的巨龍，牠能飛善泳、焚燒、破壞……摧毀一切，人民為求生存，只好與巨龍協議，每天送上一名年輕的女孩給巨龍當作祭品，以換取牠不再任意到處肆虐。有一天，加泰隆尼亞美麗的公主，也不幸輪到成為了祭品，連身為國王的父親也無能為力，就在公主即將落入巨龍口中的時候，一名英勇善戰的年輕武士適時出現，他毫不畏懼，奮力的和巨龍作生死的搏鬥，最後，他用利劍刺入了巨龍的心臟。剎那間，從巨龍身上噴出鮮血，鮮血所流

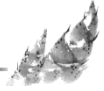


及的草地，發生了奇妙的變化，草地上滋長了一朵朵嬌嫩的玫瑰花。

這位名叫「聖喬治（Sanctus Georgius, 280-303）」的英勇武士，摘下其中一朵最嬌艷的玫瑰花送給公主，作為愛的禮物，公主也回贈象徵知識和力量的書籍；這段浪漫神話傳頌多年，加泰隆尼亞便將四月二十三日訂為「聖喬治屠龍紀念日」。每年的四月二十三日，西班牙自治區的加泰隆尼亞人用特別的方式來慶祝這個日子；男人依照傳統習俗，送玫瑰花給心愛的女人，女人則回贈書籍給摯愛的男人，在春暖花開、風光明媚，有「地中海之花」稱號的巴塞隆納街頭上，四處可以看到露天的書攤和賣花的小販，許多男人手臂挾著女友贈送的書籍，女人手捧著男友贈送的玫瑰花，雙雙對對，攜手漫步街頭，洋溢著書香與花香交織而成的美好景象，融合了智慧和浪漫的迷人情境；男人與女人互贈「玫瑰與書籍」即成為西班牙「情人會」與「書香日」的傳統活動。書香日的「玫瑰與書籍」象徵了美麗和智慧、愛情與知識，永恆不變的歷史傳承。（本文之浪漫傳說援引中華民國書香關懷協會網資）

## 第二目 世界微笑日

五月八日，是國際紅十字會創始人亨利·杜南（Jean Henri Dunant, 1828-1910）的生日。1948年，國際紅十字會將此日定為世界紅十字日。同年，世界精神衛生組織把這天訂為「世界微笑日」。此日，是唯一慶祝人類最美表情的節日，在這個美好特別的日子裡，在我們對別人的微笑裡，也會看到世界對我們微笑。我們彼此用微笑釋放善意，與世界的人們和睦相處。五月八日，這一天全世界的人們都感到特別的溫馨。你是否也微笑？感受溫馨而樂開懷！



## 第三目 讀書微笑的實踐

「讀書微笑」的實踐方法，貴於當下的實際行動。所以，就從你閱讀此篇文章，明了意旨開始行動，具體落實「天天讀書，日日微笑。」俗話說的好：「早起的鳥兒有蟲吃」。古德也說：「一日之計在於晨」。是故，「讀書微笑」實踐於早晨會有倍增的效果，但早晨要上班上課，對多數人而言是沒空的。是以，建議睡覺起床各提前半小時，如是之早睡早起有益健康，又可具體落實讀書、微笑的功課，此三益實利於身心，是為美好一天的開端，必可帶來一天的愉悅順遂。

### 讀書的具體實踐

每天早起三十分鐘，即是要有從容的時間來讀書。晨起盥洗之後，是於早餐前或早餐後讀書，當隨家庭因緣而定，但讀書時間必須固定，不要時前時後，這樣讀書效率會不好。讀書時間的長短，是因人而異，可從最少的「晨讀十分鐘」到三十分鐘。一般初學者讀書會苦澀不自在而沒耐性，此時最需要旁邊的親人鼓勵。父母記得要以身作則鼓勵孩子讀書，若只是言教恐效果不彰。所以，每戶家庭最好都能訂定晨讀時間，全家一起讀書，如是倚眾靠眾，讀書效率定會很好。從最初閱讀的十分鐘，很快就可提昇到三十分鐘了。如是不間斷的晨讀，日積月累，豐足知識內涵底蘊，厚積心靈的正向能量，當可尋及人生真善美的真諦，獲得家庭幸福美滿的價值。

### 微笑的具體實行

早起讓你有從容的時間微笑、讀書，早晨起床漱洗畢，記得面對鏡子自賞時，要以歡喜心愉悅爽朗的微笑「晨笑三分鐘」；面見家人時，亦以歡喜爽朗的微笑說：「早安」。如是從愉悅心開啟爽朗的微笑，



將幸福美好的氛圍，直接傳染給至親的家人；到公司（學校）再傳染給同事（同學），亦可傳染給鄰居及陌生人。家人彼此微笑，全家和樂融融；公司、職場同事彼此微笑，表達讚許和關愛，展現良好工作效率；在學校同學彼此微笑，是表達相互鼓勵和關懷。世間人人都希望看到微笑的面容，所以，我們能生活在一個充滿微笑的氛圍中，那是何等的愉悅祥和，何等的幸福溫暖。請讓我們大家天天保持微笑……。

### 請問您今天讀書微笑了嗎？

親朋好友同事見面，最佳問候語「**請問您今天讀書微笑了嗎？**」由是，「讀書微笑」帶動了家庭、職場、社會、國家乃至世界的美好氛圍；促進了家庭的幸福，職場的和睦，社會國家的和諧，世界人類的祥和。如是將微笑普及於全人類，擴展於一切時處，讓我等世人們每天生活，都沐浴在「讀書微笑」幸福美好的的氛圍裡。帶動世界的美好，就從你「晨讀十分鐘，晨笑三分鐘」做起，請問你今天「讀書微笑」了嗎？不管你的心情如何，只要露出微笑的笑臉，當下就能自利而利他。「請你每天把握讀書的正向能量，讓你的心情美好起來吧！展現你最美的微笑表情！具體實踐讀書微笑運動，讓世界更祥和更美好。」



## 第五節 文化與文明

文化義涵 吾人心靈 內涵底蘊 豐富修養  
精神概念 有如金體 文明義謂 精神文化  
表象於外 人之行為 物態現象 有如金器  
文化文明 彼此關係 文化是金 文明是器  
以金作器 器器皆金 天地職司 覆載萬物  
聖人職司 教化萬民 兩全恩澤 芸芸蒼生

聖賢教化 無為平等 當行而行 未容有心  
自然生成 文化文明 宗教弘法 博施濟眾  
順應自然 財物佈施 順佈施者 自然發心  
雙方絕非 對價關係 宗教文化 順道自然  
守之則貴 行之則利 若挾政治 財色貨利  
對價交換 違逆自然 慢性自殺 鐵定失敗

～竹心隨筆 文化文明第三十二～



## 第一科 認識文化與文明

### 第一目 文化文明

文化與文明二者的關係，就是精神與物質之「體與相」的關係，就如同「金與器」或「水與波」的關係。「文化」是吾人識心內涵豐富的精神概念，具有自體、精神和價值三大特性，有如黃金之本體。是以「文化」是人類創造精神財富的總和，具無形的價值，恰如中華文化的知書達禮，傳統文化的道德倫理等，其包括制度文化、精神文化和社會文化；表現於生活形式者如語言、文字、音樂、藝術、宗教、文學、哲學、歷史和教育等。

「文明」是人類精神文化散發於外的行為、技術（巧）和環境的物質現象，此如以金作器。這種顯現於外的文明現象，是指有人居住，有經濟文化的城市地區。如全民有讀書的文化，即可於都市之公共環境、公共秩序、人際禮儀和公益活動等，見證都會之文明。「文化是金，文明是器」；「以金作器，器器皆金」。譬如，以黃金作成手鐲金器，手鐲本體乃是金，但手鐲的相狀與黃金不同。是知，金與金器之體相關係，是不一不異的；文化與文明二者之體相關係，亦復如是。

關於文化與文明二者的關係，學者們有三種不同的看法。一者，認為文化和文明差別不大，甚可說，兩者是同義。所以，文化與文明，是一個複合的叢體。此看法正如：金與器之性質，本是相同金體之不異。二者，認為文化包括文明，即人們識心內含文化層次的精神概念，



要遠比顯外事物的文明現象，更加無限深廣。此看法有如：器器皆金，但集以天下的金器和金塊、金礦之黃金相比，其數必有天壤之差。三者，認為文化和文明，是精神與物質兩種不同的屬性。此看法比如：金與器之相狀，本是差別之不一。是故，三者所見，皆不出「體、相」之「不一不異」。此當，英雄所見大略相同吧！

### 文明乃無價之美

「文明」，是我等個人、社會國家，乃至世界全人類，共同追求的理想目標。其要因於「文明」，是普世崇高的無價之美，此無價瑰寶之美果，當來自讀聖賢書，崇尚清淨無為文化之因。老子《道德經》曰：「是以聖人處無為之事，行不言之教。」此即吾等世人，讀聖賢書，受聖人無為教化之因緣。自然之大道，本然清淨無為，是矣。是故，老子以清淨本無所為之「無為」而說，且又以無所言之「不言」說之。我們細心觀想，天地職司於覆載萬物，聖人職司於教化世人，兩全美於恩澤芸芸蒼生。所以，聖人的道德，就是天地的元氣。

天地是以無心同等的運化森羅萬物，聖人是以無為平等的教化世間人民；天地以不言而善應於蒼生萬物，聖人以寂靜而感通於天地鬼神。所以，吾人若以清淨無為之心處事，無須期待事成事自成；若以清淨不言之心說教，無須期待教成教自明。事成教明之成就，亦處之淡然而不掛心，此心清淨無為之造作，即是無為而為，此清淨無為之修養，可啟發個人慈悲之愛心，啟迪自性本有的無量智慧。如是，必感通於天地真理，慈悲關愛於世界蒼生。聖賢之教，皆是教化世人自性清淨本然之妙理。所以，一切教化不過是啟發學人，自悟本性之本然清淨而已，自性本來無一物，性外何曾多言一字半句！



老子《道德經》曰：「萬物作焉而不辭」。聖賢以無心為心，教化於萬民，皆自然而然，當行而行，未嘗容於有心。吾等世人讀聖賢書，受教於聖賢清淨無為之教化，當亦自然而然，當行而行，不容於有心。世人心能有如是清淨無為之修為，必定感通天地，千變萬化，當作而作，自然而然的生成「文明」萬物，無價之自然美。正謂：「相由心生，境隨心轉。」

### ～ 淨苑文明之美 ～

敝義塾淨苑，位於台灣中部中海拔之山巔，古樸典雅建築輝映於完美之堪輿地理，所謂：「青龍重重抱，白虎低頭繞，朱雀水來到，玄武山有靠。」自然映現出無與倫比之美妙。如是之妙境，乃我等全體師生，十餘載「讀聖賢書，學聖賢道」，尊道修德，自然無為，無取無求之清淨心，妙境隨淨心自然應現的「文明」瑰寶。如是妙境，實非世人擁有錢權之有為執著於風水地理所能得到的。此乃印證老子所言：「為者敗之，執者失之。」

### 第二目 自然之道

宗教文化之受教，以融合之取捨補益為自然之正道。基督教說：人的一切來源於上帝；儒家說：身體髮膚，受之父母，不敢毀傷；佛教說：萬事萬物都出自因緣造化；道家說：人的一切來源於自然造化。人的先天本質主要取決於自心的造化，而後天的塑造是來自於環境的變化。好的父母會順應自然規律，以子女的稟賦，揚其長而避其短，





選擇適宜的環境，如孟母三遷。然而，揠苗助長式的望子成龍、盼女成鳳，順應子女恣意的改變環境，皆是違背自然不稱職的父母。

宗教文化之博施濟眾，與佈施者之財物佈施，雙方皆須順應自然之自願，絕非互為目的之對價關係。宗教文化之弘法者，應以清淨無為，順自然之道，教化於世人，非逆自然偏向物質之得失。佈施者之財物佈施，也當順信仰自然之誠敬發心，非逆自然於名利的收穫。是故，宗教文化若挾持於政治，或依附於財利貨色之經濟交換關係，如是違逆自然的思維去發展宗教文化，是慢性自殺，終究鐵定會失敗的。所以，佛陀刻意將佛教文化，從財色名利中超脫出來，順自然之道，殊可謂用心良苦。

天下之事，都是自然而然，皆不可逆自然之妄取而作為。宗教文化之弘法者，當順應於自然之道，守之則貴，行之則利。老子《道德經》曰：「將欲取天下而為之，吾見其不得已。」違逆自然之道，芥子之細微，都無法取得，更何況廣大之天下，妄為之力本不可取，亦無法勉強其所作為。古代聖人，雖有不得已而取、而為之事，雖有「取、為」之名，實非有取之心，亦非有為之意，一切都是自然運勢的必然，並無摻雜個人後天的欲心妄為。此即「將欲取天下而為之，吾見其不得已」之義。

老子《道德經》曰：「天下神器，不可為也。為者敗之，執者失之。」天下神器，就是自然之道，此非人之妄為能力所能做的。所以，老子說：「天下神器，不可為也。」神器既屬自然而不可妄為，吾人當順天理應人和，宗教之行者，更當順應而為。吾人若有所求取之妄為，則會侵凌侮慢、越分妄為，如此而為天下之事，沒有不失敗的。



所以，經說：「為者敗之」。不但為之者必敗，亦說：「執者失之」。此即，吾人若有所執著，則會違於天時而逆天；乖於人事而逆人。逆天，則天時不應；逆人，則人事不和。所以，執著亦非自然之道，執著的作為沒有不失敗的，所以，經說：「執者失之」。

宗教文化之行者，果能坐臥天然，行藏獨樂，必深得自然之妙。聖人擁有天下，皆歸順天下於自然，非以有為之事而妄取也，妄用神器，則非自然之道，神器不可保矣，所以多敗失之害也。

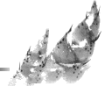
### ～ 學苑自然之道 ～

敝義塾學苑，興立至今，近乎二十載，自始至終，落實聖賢教育，皆順自然之道，何以故？吾之教學不計酬勞，分文不取於供養，誓願為無給職之終身導師。同學們，安住於聖賢之道，順應自然終生學習，一切護持皆來自真誠心之油然而發，全體師生遵照聖賢自然無為之教，故學苑自然無為之道，與日俱興矣。

## 第三目 文化交流

### 知識傳遞

古代的知識傳遞，在文字、紙筆等書寫工具未發明之前，都是用口耳相傳。如古代傳說神話的口頭文學《格薩爾王傳》，它是一部西藏民間流傳千餘年的英雄史詩，是中國藏族人民的集體創作。現已整理



成書，估計有三十六部，一千五百萬字，是世界上最長的一部史詩，國際上有人稱它為「東方的荷馬史詩」。古代部族的長老、中世紀教會的神職人員等，都是知識傳遞者，但向來都被少數的權貴和宗教神職人員把持。到了春秋-孔子有教無類，先秦時的筆墨使用，之後印刷術發明……，知識的傳遞才開始普及到百姓大眾。

隨著印刷術的發達，書籍從古至今都是扮演知識載體的重任，擔任知識傳遞的神聖工作。各級學校、機關團體和宗教道場之圖書館，都有豐富藏書方便借閱之知識傳遞。隨著科技的發達，近代有收音機、電視機和錄放影機；現代科技則有電腦、智慧型手機等網路行動數位資訊，成為無遠弗屆的知識傳播利器。此利器，有如利刃之兩面，善用則受益不盡，不善用則禍害無窮，用者當三思而行。

## 文化交流

文化交流，通常會發生在兩個或多個不同的文化圈，彼此間的文化若有懸殊差異，更易進行文化交流，其必須建立在尊重對方的前提條件下進行。所以，交流若在起始點或在機會的不平等下，順從或勉強進行，都不是文化交流的本義。文化交流可促進雙方人們的相互理解，相互借鏡觀摩以發展各自文化，增進文明。回觀歷史卷帙，肇始於秦代的中印交流，到兩漢之時，交流逐漸頻繁；來到隋唐時代，便趨於高潮；於宋元時代文化交流更加深入。在文化交流下，中國的瓷器、造紙、蠶絲、音樂和茶葉等傳入印度，極大地豐富了印度文化。而印度佛教、文學語言、天文曆算、建築、製糖、音樂和舞蹈等傳入中國。以文化交流為基石的二千多年交往，中印雙方皆獲益匪淺。



## 第二科 世界文化與文明

### 第一目 文化與文明國

世界三大文化，若以哲學宗教而言，即是中華傳統文化、基督教文化和伊斯蘭文化。若純以宗教而論，即是佛教文化、基督教文化和伊斯蘭教文化。世界文明，若以文明地區而言，一般可劃分為四大文明區：一、東地中海文明區（包括埃及、巴比倫、亞述、腓尼基、希臘等）；二、南亞次大陸文明區（包括印度及其周邊地區）；三、東亞文明區（包括中國、韓國、朝鮮、日本、越南等）；四、中南美印第安文明區（包括瑪雅、阿茲特克、印加等）。

在人類歷史的不同時期，存在著文化特質相同或相近，在功能上相互關聯的民族、區域文化等多個文化群體，其所共同構成的有機文化體系，稱之為「文化圈」。是故，世界文明，若以文化圈而言，一般是將世界劃分為五大文化圈：東亞文化圈、西方基督教文化圈、東正教文化圈、伊斯蘭文化圈、印度文化圈。

世界文明，以古國而論可分為四大文明古國，或五大文明古國。所謂四大文明古國者：即是古巴比倫（兩河流域）：西元前 4500~3500 年。古埃及：西元前 3100 年前後。古印度：西元前 2500 年前後，孕育整個南亞文明。古中國：約西元前 2000 年前後，孕育整個東亞文明。一方面，美國威廉·麥克高希（William McGaughey）《世界文明史》中載述稱：「古巴比倫—西元前 4000~前 2250 年；古埃及—西元前



3500 年～前 600 年；古印度—西元前 2500 年；古中國—西元前 2070 年；古希臘—西元前 2000 年～前 146 年。這是世界上的五大文明發源地。」指為五大文明古國，此為學術界認同最多的說法。

## 第二目 世界三大文化

### 中華文化

儒、釋、道是中華文化的重要組成部分，彼此之間的發展、並存、融合與相爭，構成了一千多年來中華文化發展的歷史長卷。三教當中，以儒修身治世、以佛修心出世、以道無為治世；此三教文化也形成了東亞文化圈，在華夏民族發展史中對人民的生活、思想起了深廣的影響。中華文化，又稱之為華夏文化，是指華人社會傳承傳統文化之後，不斷的演化發展而成的特有文化。以華夏為代表，是以中國文化為主體，經歷多次的周遭民族文化與西域文化融合的歷史過程。

中華文明是根源於華夏文明之黃河文明、長江文明和北方蠻夷三區域的文明交流、借鑒與融合，經歷千年以上演變的歷史結果。是以中華文化的高度文明，尤以儒家文化之君臣倫理、忠誠、華夷之辨的文化，受到各國君主的喜愛，也正符合東亞各國現實發展的需求，使得中華文化能廣傳於東亞地區，產生甚深的影響。除東亞地區之外，澳洲、歐洲、北美等世界各地，只要有華人聚集的地方，都帶有文明的中華文化。



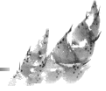
在中華傳統文化中，儒道教是一個獨立的文化圈，它是客觀的歷史事實。春秋之時，兩種思想混在一起，春秋之後儒道各自分離，在哲學方面信奉老子，於治世方面則皈依孔子。儒道二教在歷史上，不但在道德與價值體系統一，也統一在統治的文化中，甚至大部分統治者與社會精英的思想都能依此而統一。

儒、佛的文化環境與哲學基礎，有根本上的差異，所謂君子和而不同。所以，佛教非但在中華發展起來，且成為佛教的首要傳承地。佛教目前在東亞文化圈，體現了佛陀普渡眾生的慈悲精神。儒家思想的普世價值易為其他文化圈接受，此從孝道可見端倪。道家哲學體現了心性的清淨無為。歐美哲學家們對老子的崇敬有三百多年的歷史。儒、釋、道三者之間的和諧，是哲學與宗教傳播融合的典範，此即，中華民族文化文明之例證。

## 基督教文化

猶太民族「特殊寵論」的狹隘觀念，為基督教所突破，而宣佈凡是信上帝之人，皆是上帝的選民、都可得救。所以，當時對這些苦難的人產生了極大的吸引力。此乃基督教淵源於猶太教的主因。在西元一世紀，基督教文化起源於巴勒斯坦，並於羅馬帝國形成後，於西元四世紀，被羅馬帝國認定為「國教」，從此在歐洲奠定了傳播的基礎。基督教一開始就在東西文化上，建立了相容的平台，在「希臘化」的背景下，吸收了希臘、羅馬文化；再通過猶太民族的傳統文化，吸收了埃及、巴比倫、波斯文化。所以，基督教文化是東西方文化交融的成果。

基督教有三個重要繼承觀念，一者，「至高一神」的信仰；二者，「救世主」的觀念；三者，信仰「先知」及其「啟示」。所以，基督教



初開端，即是「絕對一神的宗教」。基督教文化，對世界的巨大影響，縱觀古今中外，其包括歷史、政治、經濟、文化、生活等多個領域。比如，世界公認的西元制是以耶穌誕生為標誌；全球統一的星期日，是神創世六日後於第七天休息稱為安息日。此外，設立醫院、創辦大學，引導大眾識字而接受教育；開啟議會制政府，政治權力分離；由於傳教，哥倫布發現了新大陸，並把基督教在世界各地傳播開來……。

## 伊斯蘭教文化

西元七世紀，伊斯蘭教在阿拉伯半島興起，宣揚服從「真主」意志的宗教。《古蘭經(可蘭經)》就是先知穆罕默德(Muhammad, 約 570-632) 的啟示；《聖訓》是穆斯林(Muslim)思想言行的規範和行教的重要依據。伊斯蘭教「信後世」的教義，即是人生短暫，後世永存，到了末日，一切將滅，死亡只是今生與後世連接的橋樑，人死後將復活，在真主面前受審，判上天堂或入地獄。故教徒十分重視今生的實踐，在行動上嚴格履行「念詞作證、謹守拜功、完納天課、封齋節欲、朝覲天房」的五功。伊斯蘭教宣佈在「真主」面前平等，今生積善的努力，必給來生帶來厚望，故此教易為世人接受。

伊斯蘭文化是以阿拉伯文化和波斯文化為原質特色，兼取希臘、羅馬、印度文化和猶太教、基督教思想。它吸收融會東西方古典文化，創造具有伊斯蘭特點的新文化體系。這種文化相容，並蓄多民族多樣性的文化為一體，廣用阿拉伯文又具鮮明的伊斯蘭色彩，故又稱之為「阿拉伯-伊斯蘭文化」。它的文化內容包括宗教、哲學、政治、法律、教育與道德等；同時包括《古蘭經》、《聖訓》的社會規範與行為模式，以及宇宙人生的價值觀。伊斯蘭文化有同於基督教文化之東西融合特徵，是中世紀阿拉伯帝國各族人民所共同創造的文化。



## 佛教文化

佛教文化是世界三大宗教文化之一，它興起於西元前五世紀的古印度。此地，文化土壤豐厚，蘊育了人們濃厚的宗教意識，是四大文明古國之一。佛教的平等慈悲，相較於等級嚴明「種姓」制度的婆羅門教，贏得人心，由是登上歷史舞臺。從此，佛教就在哲學昌明的環境裡孕育成長。佛教創始人釋迦牟尼佛所創立的原始佛教實非宗教，而是人生宇宙至善圓滿的教育。他在四十九年的佛法教育中，都是帶著弟子（學生）在恆河流域，到處施行佛陀教育之教學，其類如當年孔子帶著弟子周遊列國，到處施教一般。

佛陀教育的佛法，略可分為小乘佛法與大乘佛法二種。佛陀教育世人是因材施教，中下根之人施教於小乘佛法，中上根之人施教於大乘佛法。小乘佛法教育，是以四聖諦（苦、集、滅、道）之苦為出發點，導引人們體悟生、老、病、死及愛、憎、別離與貪欲等苦受的歷程，探究「苦」的根源，教以「八正道」修學，是以達到無憂無慮，進入不生滅的「涅槃」境界。大乘佛法教育，是「明心見性」的成佛教育，佛陀教育明示，眾生的心本是佛，所以透過大乘佛法的修學，眾生皆可成佛作佛，所謂：「是心是佛，是心作佛。」其中禪宗的修學，是以般若觀照，不立文字，直指人心，離相離念，單刀直入「明心見性」，唯修學條件務須上根利智者。淨土宗的修學，則是以「念佛成佛」建立真信切願，一心稱念「南無阿彌陀佛」聖號，求生西方極樂淨土，成佛作佛，當生成辦。淨土念佛，上中下三根皆得成就，千修千人成，萬修萬人去，此乃佛陀普渡眾生唯一的捷徑法門。





佛教於東漢-明帝（28-75）永平十年（西元 67 年），正式傳入中國，至今已有一千九百多年歷史。隨著佛法的傳入，把古印度的文明帶到中國，將兩大文明古國人的智慧，碰撞出耀眼的火花。佛教的部分哲理則與儒、道等相融合，匯入源遠流長的文化大海，形成了中華文化的主流，綻放輝煌文化燦爛的光芒。佛教至今還是中華民族的主要信仰，其間帝王將相、博學鴻儒也都參與行列，經歷代高僧大德的提倡弘揚，終使佛教深入各家庭社會並廣為流傳。大乘佛教與中原的漢文化，結合產生了漢傳佛教，對中國的人文、藝術等產生了深遠影響。之後，漢傳佛教又把中華文化帶到日本、朝鮮、越南等東亞文明地區。佛教在印度衰落於八世紀後，故言佛教是於印度開花，在中國結果。

### 第三目 世界古文明國

人類文明最早誕生的國家地區，稱之為「古文明國」。古文明的真義是世界文明的發源地，亦可說是文明的創造點，非在時間之先後。西方歷史學也有「古文明國」，諸如「文明的搖籃」等類似的概念。古文明國為使農業和商業有利的發展，需有固定的水源，所以，都是建立在河川臺地附近。追溯歷史距今於 7000~4000 年前，在北半球的兩河流域、尼羅河、印度河、恆河以及黃河、長江流域，相繼產生了世界四大古文明國。由新石器、青銅器，相繼步入金屬器時代。人類今天所擁有人文文明等各方面的知識，都可追溯到這些古國的文明貢獻。

古文明國的社會制度，採用奴隸制的是巴比倫和古埃及，實行種姓制度的是印度，中國在春秋戰國以前，則是採用封建制和井田制。古代君主之統治，都是利用宗教神話強化人民的信念，如「月神的後



裔」是巴比倫漢摩拉比（Hammurabi，前 1792-前 1750）統治者的自稱；「太陽神的兒子」是古埃及法老的自稱；中國君主則自稱為「天子」。各古文明國都有自己的曆法，一年都分為 12 個月並且有閏月。各古文明國都創造了屬於自己的文字，古印度發明阿拉伯數字，由阿拉伯人傳向歐洲，再由歐洲人將其現代化。

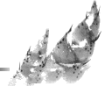
### 古巴比倫文明國

西元前 4500~3500 年，在世界東方的美索不達米亞平原，出現了蘇美人的開始耕種，形成美索不達米亞文明。「美索不達米亞」是古希臘文，意為「兩條河中間的地方」，故又稱為兩河流域（幼發拉底河和底格里斯河），《聖經》稱為「伊甸園」，當今約在伊拉克共和國版圖內。這個地方先後有蘇美、巴比倫等人建立的文明，流傳最早的農人曆書、史詩、神話、藥典等，是世界文明的搖籃之一。此地是人類最早的奴隸制國家，擁有先進的鑄造技術，創造先進的文明，不僅發明楔形文字，還發明適合書寫的工具泥板書。

約在西元前 1792~1750 年，第六代國王漢摩拉比即位，征服了蘇美人和阿卡德人，統一了美索不達米亞平原，建立一個強大的中央集權制國家，成為西亞古代奴隸制國家的典型，史稱古巴比倫王國，當時所頒《漢摩拉比法典》是古代西亞第一部較為完備的法典，也是世界上第一部較為完整的成文法典。目前考古已知世界上的第一個城市，就是「美索不達米亞」平原首建之都。

### 古埃及文明國

古埃及位於非洲東北角，尼羅河由南向北流貫埃及，宛如一條綠色生命線置於沙漠中。古埃及的可耕地就分佈在尼羅河兩岸及尼羅河



三角洲上。約於西元前 3500 年，古埃及人就在尼羅河河谷與三角洲的所謂上下埃及，建立相當規模的聚落，發展出不同的文化與信仰。約於西元前 3100 年，上下埃及統一建立第一王朝，當時的法老王都自稱是「上、下埃及的國王」，人民則稱為「兩地」，國都建立於孟斐斯，是為政治和宗教中心。

古埃及亞歷山大城圖書館典藏數十萬冊以古埃及文字書寫的經卷，在西元前 47 年，因凱撒大帝（Gaius Julius Caesar, 前 100-前 44）進攻埃及的戰火而付之一炬，這部「埃及史」被燒毀是無法彌補的損失。正因為如此，讓後人對古埃及歷史的了解受到影響。十九世紀以來，隨著埃及考古學研究的進展，特別是古埃及文的解讀成功，從而對古埃及歷史、文化才逐漸勾勒出一個大致的輪廓。古埃及文明的重大成就，諸如：金字塔與陵墓、獅身人面像、象形文字、數學、曆法和壁畫等。金字塔、木乃伊的意象，以及奇特的喪葬風俗和豐富的神話傳統，總是讓人對古埃及文化蒙層神祕的面紗。

## 古印度文明國

原始人類，在舊石器時代，就已經開始在印度生活。西元前 2500 年以前，印度河平原的農業文明即已遍佈；文明的城市隨後就在印度河流域出現，並已啟用文字。吠陀時代始於西元前 1500 年左右，文明由西向東，漸次的推展到恆河流域。西元前 6 世紀，印度的各種哲學與社會學說紛紛而起，隨此因緣應運而生的，有佛教和耆那教。

西元前 3 世紀，在阿育王（Ashoka Maurya, 約前 304-前 232）時代，孔雀王朝成為印度史上最大的專制帝國。印度古文明發展科學、文學、藝術等黃金時代，是在西元 3 至 6 世紀的笈多王朝時期。印度



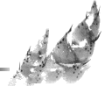
教就是在這段時期，經由婆羅門教演化而成的。印度的國力達到鼎盛，則是在莫臥兒王朝統治中期；19 世紀中葉，曾一度被英國所征服。直至 1947 年 8 月 15 日印度獨立，印度古老文明才獲重生。

宗教性，是印度古文明最顯著的特徵。印度的燦爛文化，是由佛教、印度教和伊斯蘭教三大文明板塊所構成的。古代印度在文學、哲學和自然科學等眾多領域都有輝煌的成就，所以它對人類文明，作出了獨創性的貢獻。因此，印度古文明在整個世界文明中，占著極重要的地位。古印度文化極度吸引世人的是玄奧、神奇和異常豐富的文明，數千年來為世界人類社會做出卓越的貢獻，尤以和中國兩文明間的淵源深長，更是血脈相連。印度三大宗教在建築、雕刻和繪畫等藝術方面，都分別創造了眾多傳世藝術珍品，充分說明印度文化是非凡的民族文明。

### 古中國文明國

大約在八百萬年以前，中國的雲南就有古猿的生活，所以古中國是人類重要的發祥地之一。後經漫長的演化，產生了山頂洞人和北京人等不同時期的原始人，經歷了母系和父系的幾個社會階段。中華文明的初起，有三皇五帝之說，是在西元前三千至前二十一世紀間。「三皇」者，指伏羲、女媧和神農，此為一般之說。伏羲創八卦、造書契，以代結繩之政等，而中國最早的文字，據考古約在五千年前，是故，中華文化最早的代表應是伏羲氏。伏羲之後是女媧，音樂則始於其所作之笙簧；女媧之後是神農氏（炎帝），神農嚐百草是為醫藥和農耕的發明者，人民從此進入農耕社會。

中華文明初起的五帝，是指黃帝（前 2717-前 2599）、顓頊（前 2514-前 2437）、帝嚳（前 2480-前 2345）、唐堯（前 2379-前 2318）、虞舜（前



2255-前 2208)。當時神農炎帝和苗族蚩尤爭奪黃河下游之地，神農敗求於黃帝，黃帝統帥炎、黃二部，於涿鹿之戰打敗蚩尤，隨後黃帝又擊敗炎帝，將炎、黃等部落融合成華夏民族，從此，各部落咸尊黃帝為共主。故中華民族素自稱為「黃帝後裔」，也稱之為「炎黃子孫」。黃帝之後的共主，有唐堯、虞舜、夏禹（前 2297-前 2198）等人。相傳唐堯末年之水患，禹父奉命治水無成，被堯處死；及舜即位，禹奉命續治水患，夏禹用溝渠疏導法，終於根除水患，成為華夏民族英雄，被尊稱為大禹。

中國步入文明的門檻，先後經歷了夏朝、商朝、西周、春秋、戰國、秦朝、西漢、東漢、三國、西晉、東晉十六國、南北朝、隋朝、唐朝、五代、宋遼夏金、元朝、明朝和清朝等等歷史時期。歷代統治者的政績，有名垂青史，也有遺臭萬年者。歷史中奴隸社會發展，是在夏、商、西周和春秋時代。封建社會是從戰國開始，秦朝建立了第一個大一統封建帝國；隨後迅速成長於兩漢王朝。封建社會發展到最輝煌的時期是唐、宋朝代；及至明、清兩代，封建社會由盛極而衰，最終進入多災難的近代社會。

中華民族數千年的歷史畫卷，波瀾壯闊的創造了極燦爛的文化文明。在思想文化、技術文明等各方面，創造出博大深厚的業績，如指南針、造紙術、火藥和印刷術等的文化發明；還有萬里長城、大運河、明清故宮以及各種出土文物的多姿多彩，無不反映古中國高超技術的文明。在中國歷史上，也出現過如秦始皇（前 259-前 210）的「焚書坑儒」，清代的「文字獄」，乃至近代的「文化大革命」等文化浩劫。近年來，中國大陸興起了尋根文化，重新審視而且重視自己的傳統文化，積極的領導全民讀書運動，此是國家領導的英明睿智。中華文化與文明的



偉大，將會快速站上世界舞台，中國將一躍而為 21 世紀的世界領航者。

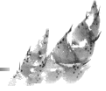
## 東方的時代

威爾·杜蘭特博士 (Will Durant, 1885-1981) 著作《世界文明史》，以《東方的時代》作為全書第一卷。杜蘭特博士認為東方的文明，才是世界文明的源頭和基石，特別是「中國文明」，他認為「中國文化乃是世界文明重大成就之一」。杜蘭特博士，是美國著名學者，終身哲學教授，創例發凡，卓見絕識，堪稱文明史研究的集大成者，曾因其傑出的學術成就，榮獲普利茲獎及自由勳章。他花了 50 年時間完成了皇皇巨著《世界文明史》，廣受學術界好評。

杜蘭特博士說：「在一世紀之間，中國將會吸收並開化它的征服者，將會學會所有現代工業的技術；道路和交通將使它全國統一，經濟和節儉將帶給它富裕，一個強有力的政府將帶給它秩序與和平。每一個混亂只是一種暫時的現象。最後，混亂消失，用獨裁求得平衡；舊有的障礙都將被一掃而空，繼之而來的是欣欣向榮的自由。革命像是死亡和流行病的化身，它清除垃圾，割除毒瘤，當有許多事注定要死亡時，它才會來，中國在以前死過好多次，好多次它都又重新復興起來。」二十世紀之二、三十年代，在那個貧窮、落後、混亂的時代，一位美國人，能對中國的將來做如是的剖析與展望，實在了不起。

## 古希臘文明國

古希臘文明是指從西元前八世紀，希臘的古風時期到西元前 146 年被羅馬征服，這段時間的希臘文明。西元前五、六世紀，希波戰爭以後，古希臘經濟生活的高度繁榮，產生了光輝燦爛的希臘文化，對後世有深遠的影響。古希臘人在文學、哲學、科學、歷史、建築、雕



塑、戲劇等各方面都有很深的造詣。克里特島文明與邁錫尼文明合稱愛琴文明，歷時 800 年，是為古希臘最早的文明。古希臘緊鄰地中海和愛琴海，是海洋文明的源頭，所以古希臘文明又稱海洋文明。古希臘滅亡後，此文明遺產，從而成為西方文明的精神根源。



\*

\*\*

\*\*\*

恭喜諸君

閱畢第三章

對本章若有好的心得

請您將科目記錄於心得表

把讀書微笑的氛圍分享給親朋好友

讓人們天天讀書日日微笑世界更美好