

閱讀療法——牟宗三先生的讀書治療工夫論*

廖俊裕

南華大學生死學系副教授兼系主任
嘉義大學輔導與諮商學系碩士研究

我一生平庸，只有一點本事，即是我客觀了解的本事，在當今很少人能超過我。

~牟宗三¹

摘要

關於當代新儒家牟宗三先生的評論，已經汗牛充棟。雖然如此，但頗缺乏牟先生的修養工夫論之闡述。

牟先生的修養工夫，論者常以「魏晉人物」形容（如李澤厚、石元康先生），表示牟先生缺乏工夫實踐之道。其實，牟宗三先生並非沒有工夫，而是他以閱讀療法為其工夫實踐、自我治療之道，尤其是超越的逆覺體證之路的實踐。

關於牟宗三先生的閱讀療法，就像一般修行人的定課，他每天固定讀書，即使到晚年仍然如此。而且，牟先生讀書重視抄錄與客觀理解，抄錄正如佛門抄經的修行工夫；重視客觀理解，時時提醒自我把我既有的觀點放下，與抄錄的資料，產生相應。牟先生讀書很重視「相應」，此正有其工夫實踐、自我治療之用。

本文之完成，將提供學界對牟宗三先生有其讀書治療工夫論的學術價值，而否定了流俗認為牟先生缺乏內聖學上的工夫實踐，實有其重要性存在。

關鍵詞：牟宗三、閱讀療法、讀書治療工夫

*本文承蒙「南華大學校內專題研究計畫補助」，編號 Y105000558，謹此致謝。本文原名〈閱讀療法——牟宗三先生的內聖實踐工夫〉，曾發表於「第十一屆當代新儒學國際學術會議——紀念牟宗三先生逝世二十年」（東方人文學術研究基金會），2015.10.22-25，承蒙與會學者建議，與本刊隱名審查委員意見，謹此致謝。本刊隱名審查者建議文名改為〈閱讀療法——牟宗三先生的讀書治療工夫論〉，茲從之。

¹ 牟宗三，《牟宗三先生晚期文集》，台北：聯經出版社，2003，頁 433。



壹、前言：牟宗三先生有內聖工夫嗎？

在讀儒學書籍時，我們常常會看到儒者因讀書而解惑了心中的疑問。而這種解惑常常不止是知性上的意義，還有其生命上的重要意義，例如陸象山、高攀龍等人。

陸象山（1139-1193）在小時候四歲時，曾經對宇宙邊際產生疑問，《陸九淵集·年譜》四歲條記載：

一日，（象山）忽問天地何所窮際？公（按：指象山父宣教公）笑而不答。遂深思至忘寢食。¹

這種宇宙邊際的問題，答案確實很難回答，宣教公笑而不答，其含意在文中並沒有說出來，但重點是陸象山卻對此廢寢忘食的思考。這個問題便這樣綿亙在象山的心中，終於在九年後，象山有了他的答案。

先生自三四歲時，思天地何所窮際不得，至於不食。宣教公呵之，遂姑置。而胸中之疑終在。後十餘歲，因讀古書至「宇宙」二字，解者曰：「四方上下曰宇，往古來今曰宙。」忽大省曰：「元來無窮。人與天地萬物，皆在無窮之中者也。」乃援筆書曰：「宇宙內事乃己分內事，己分內事乃宇宙內事。」又曰：「宇宙便是吾心，吾心即是宇宙。東海有聖人出焉，此心同也，此理同也。西海有聖人出焉，此心同也，此理同也。南海北海有聖人出焉，此心同也，此理同也。千百世之上至千百世之下，有聖人出焉，此心此理，亦莫不同也。」²

這是年譜十三歲條所記，可知他的宇宙邊際問題的後續發展。在四歲條，有記載陸象山想這個問題到廢寢忘食，後來宣教公就不是笑而不答了，因為路象山的問題思考已經影響日常生活了，所以父親「呵之」，象山便把這個問題放在心中。到了十三歲，讀書讀到「四方上下曰宇，往古來今曰宙。」忽然大有省悟原來如此，講出了後面兩段非常有名的話語。林維杰先生認為象山的這段讀書省悟開啟了他「本體宇宙論」的「內在超越」向度，對於象山的生命有重要意義。³從這裡我們可以看到讀書對陸象山的影響。

又如明末高攀龍（1562-162）的讀書經驗。我們可看他自述悟道之經驗即可得知：

¹ 陸象山著，鍾哲點校，《陸九淵集》，北京：中華書局，2008，卷36，頁481。

² 陸象山著，鍾哲點校，《陸九淵集》，頁482-483。

³ 林維杰，〈陸象山學問的詮釋學性格〉，《中國文哲研究集刊》，第四十五期，2014.9，頁99。



手持二程書，偶見明道先生曰：「百官萬務，兵革百萬之重，飲水曲肱，樂在其中，萬變俱在人，其實無一事。」猛省曰：「原來如此，實無一事也」。一念纏綿，斬然遂絕。忽如百斤擔子，頓爾落地；又如電光一閃，透體通明；遂與大化融合無際，更無天人內外之隔。至此見六合皆心，腔子是其區宇，方寸亦是本位，神而明之，總無方所可言也。平日深鄙學者張皇說悟，

高攀龍讀二程書讀到明道先生語錄，突然有其「六合皆心」的體驗，自我與天地萬物為一體內外無隔，與宇宙融合無際的經驗。很像前文陸象山的讀書經驗。從這方面來看，讀書常常是儒者身心體悟修養的一種進路。

從陸象山、高攀龍等人的生命經驗來看，讀書是他們解決生命問題的一個途徑，藉此來做為安頓生命、調適生命的一個管道，這點放在當代新儒家牟宗三先生（1909-1995）的生命歷程中，也有其有效性。

在一般人的視野中，牟宗三先生是沒有所謂的內聖工夫實踐的。從兩個方面來看：一是從牟先生的二手相關論著上、二是從個別零星評論上。

就第一點來說，舉當今較流行的牟先生研究專著來看，如鄭家棟《牟宗三》、或者顏炳罡《牟宗三學術思想評傳》二書來看，完全沒有論及牟先生自己德性修養的工夫或工夫論。⁴這表示有可能牟先生有工夫或工夫論，但此二書沒有寫到。也有可能表示牟先生沒有內聖工夫實踐。就牟宗三先生是個當代儒者的代表而言，這都是個缺陷。⁵

就第二點來說，就直指牟先生沒有內聖實踐工夫了。如李澤厚先生曾經為文評論當代新儒家牟宗三先生所主張的「儒學三期說」，他主張「儒學四期說」，其中他討論到牟宗三先生時，說到

牟宗三曾被戲稱為「宋明學理，魏晉人物」，即其為人並不是循規蹈矩、中和溫厚的理學先生，而毋寧更近於任性獨行的魏晉人物。⁶

意思是說，牟先生平日講學主要為宋明心性之學，宋明心性之學強調內聖工夫，而在牟先生來說，李澤厚認為只是口頭講講而已，牟先生並沒有做內聖的道德工夫，呈現出來的人格風姿反而比較是「任性」的魏晉人物。這種說法頗為常見，石元康、

⁴ 此處的工夫論不是指牟先生對於儒釋道三家的工夫論整理，例如就像牟先生在《心體與性體》一書中，討論宋明理學家諸多的工夫論研究，這裡的工夫論是指牟先生自己切身實踐的工夫或工夫論而言。

⁵ 參鄭家棟，《牟宗三》，台北：東大圖書公司，2000。顏炳罡，《牟宗三學術思想評傳》，北京：北京圖書館出版社，1998。

⁶ 李澤厚，《歷史本體論 己卯五說》，北京：三聯書店，2006，頁138。



程志華等人亦接踵此類說法。⁷

但真的是這樣嗎？

牟宗三先生為當代新儒家第二代的傑出人物，做為當代新儒家而言，其意旨當不只是個「學者」——只是個研究儒學的現代學者，而和其身心性命沒有關聯，因此其當含有「儒者」的意涵。也就是說其人當代新儒家並非只是口頭說說學問，而和身心性命、道德實踐沒有關聯。他們的學問必然有其工夫面向，如唐君毅先生的敘事治療工夫論。⁸這放在牟先生身上，也是成立的，並非如李澤厚先生所說的「任性」而行。首先在講學問上面，就不是隨便口頭講講的，賴光朋先生曰：

老師曾對我們說過，他講學問，尤其是中國的學問，是用生命頂上去說的，例如一講到儒家的學問，講到宋明理學「心即理」、「性即理」的問題，那勁力自然會生出來，以全幅精神去講，容不得隨便亂說。所以老師下課後必定很疲累，先留在休息室歇歇，養養精神，吃點餅乾充饑，然後才扶著拐杖慢慢地行回家中。⁹

甚麼叫做「全幅精神去講」呢？就是不單只是頭腦思辯的講、純認知的講，這是一般學者的講法——沒有生命、沒有精神。牟先生的講法還有帶著文化意識、價值意識、歷史意識地講，因此是「用生命頂上去」。其次，面對身心安頓，也不是不加以調整修行的。例如，民國 28 年，西元 1939 年，牟先生在昆明，找不到工作，困頓至極，張君勱先生也無法幫忙，¹⁰牟先生在敘述他自己面對生命蕭瑟時的狀況，他說：

精神痛苦已極。該時，吾《邏輯典範》已在香港出版。吾即著手蘊釀《認識心之批判》。撰寫之餘，不免藉酒色以自娛。生命極蕭瑟。幸賴有此工作以凝聚內心之靈台，否則全散矣。靈台孤運，無陪襯，無滋潤，無外在之修飾，無禮法之整飭。現實自然生命一任其泛濫。人不理我，我不理人。心靈投於

⁷ 石元康意見參〈新儒家不適合現代〉一文，見「中國評論新聞網」網站，<http://hk.crntt.com/doc/1025/3/4/2/102534258.html?coluid=154&kindid=0&docid=102534258&mdate=0512071308>，20180704 查詢。程志華意見參〈牟宗三的風骨〉，見「中國儒學網」網站，<http://www.confuchina.com/10%20lishi/mouzongsan%20fenggu.htm>，20180704 查詢。林安梧先生也有類似意見，但他和前面幾個學者不同的是他不認為牟先生的宋明理學是口頭講講，也有其實證力量「宋明義理能透生死關」，參蔡仁厚、楊祖漢主編，《牟宗三先生紀念集》，台北：台灣學生書局，1996，頁 29。

⁸ 參廖俊裕、王雪卿，〈唐君毅先生的工夫論——敘事治療的一種形式〉，《鵝湖》413 期，2009.11，頁 41-55。

⁹ 蔡仁厚、楊祖漢主編，《牟宗三先生紀念集》，台北：台灣學生書局，1996，頁 557。

¹⁰ 參蔡仁厚，《牟宗三先生學思年譜》民國 28 年，31 歲條，收入《牟宗三先生全集》第 32 冊，台北：聯經出版社，2003，頁 8。



抽象之思考，自然生命則下墜而投於醇酒婦人。¹¹

這是新儒家中極少數幾段，論述到面對酒色吸引之時的文獻。一般來說，儒家文獻中，包含宋明理學資料，儒者常常一出場就幾乎是個沒有生命問題的儒者，我們很難看到他們的實踐過程，很少看到儒者的文獻中，論述到如何面對酒色的吸引，以做為後學的參考學習（尤其是色），因此彌足珍貴。牟先生是個真性情的人，因此我們有可以參考的地方。¹²在這段中，牟先生一方面關切國事，而國事紛亂、抗戰軍興；一方面面對生活的困頓，找不到工作，蕭瑟至極。不免流於酒色，這是一般人常見現象，但牟先生如何處理呢？他藉著書寫構思《認識心之批判》，在構思書寫中，他有一種清明產生，足以「凝聚內心之靈台」。縱貫牟先生的一生，從小到大，這是他一種很能超越現實而暫時止息、解決當下生命問題的方式。恰可以回應牟先生的修養工夫為何的問題。按照牟先生的說法，這顯然是種超越的逆覺體證的方法。超越的逆覺體證就是隔離了日常生活，培養更大的解決能力，再進入日常生活之中，看看哪裡還不得力，再回頭超越的逆覺體證，產生清明力量，再進入困頓蕭瑟之中，以看其道德實踐狀況。牟先生後面沒有再說明其解決結果，應該是有個歷程後即解決了醇酒美人之自然生命流轉。否則以他的真人性格，當會再書二三。牟先生對治他的欲望，是展開一個歷程的。嘎然一聲，齊根而斷，是有問題的，不流於壓抑，就流於建於沙灘的大樓，終有崩潰之日。陳特曾經特地問牟先生關於欲望如何對治問題，牟先生回答他「放長線釣大魚」。陳特說：

「去人欲、存天理」我那時二十多歲，正是血氣方剛的年紀，欲望不壓抑時，不覺得他有多大力量，一壓抑就感到他的反彈力量之大，不是輕易說去就去得了的，因而問他（引者按：指牟先生）這個問題。

牟先生的答覆出乎我意料之外，他也說了六個字：「放長線，釣大魚。」他解釋說，釣小魚很容易，魚一上鉤，一拉就上來了。但大魚不行，不能硬拉，硬拉的話，不但釣不到魚，船要弄翻，命都可能送掉。只能放長線，但又不完全放掉，要鬆鬆緊緊，跟著它，直至其精疲力竭，自然就釣上來了。欲望也是一樣，一些欲望與自然生命分不開，它從自然生命的深處來，不能強加壓抑，否則要出大毛病，但又不能完全放掉，一鬆一緊，跟著它。自然生命的機括，是以拋物線的方式運作的，上升到最高時自然下降，那時候就很容易制服。

我從來沒有聽過這樣教人做修養功夫的話，宋明理學家也沒有這樣的話，整個人都為之震動。我感到這是對生命有真切的認識，對道德工夫有深深體會

¹¹ 牟宗三，《五十自述》，台北：鵝湖出版社，1989，頁100。

¹² 羅義俊先生由此評論「牟先生的胸襟是何等的坦蕩，何等的光明磊落。而以牟先生自揭之短來攻牟先生，則適見其小，絲毫無損於牟先生的大智大仁大勇的磊落人格。」此評斯為諦當，參蔡仁厚、楊祖漢主編，《牟宗三先生紀念集》，台北：台灣學生書局，1996，頁327。



的話。¹³

引文較長，因為頗為重要，故不煩彈引。陳先生在引文最後，評論到：他整個人聽到這話都為之震動，這是對生命有真切體會的話語，表示這些話有觸動到陳特先生的心。陳特先生當時血氣方剛年紀，對於欲望不知如何處理。牟先生給他的回應是順勢不要跟他硬幹，硬幹的話，很可能要翻船送命。就看著欲望，不要壓抑，但也不要放縱，直到勢頭往下，就好處理、容易制服了。因為不要正面對抗，也不要讓他得逞，因此一定展開一個歷程，最後就解決了。

筆者綜合了牟先生幼時到大的精神歷程，先將此內聖工夫名為「閱讀療法」(bibliotherapy、reading therapy)，以此作為牟先生的內聖實踐工夫。

貳、閱讀療法內涵

Bibliotherapy 一般譯為讀書治療、讀書療法、閱讀療法、文獻療法等。1916年 Samnel Mechord Crothers 首先於《Atlantic Monthly》上使用「Bibliotherapy」表達讀書治療之意。biblio 是由希臘字衍生，其意義是「書」；therapy 則是「治療」的意思。從此，閱讀療法在醫院、在圖書館、在學校如雨後春筍般蓬勃發展。¹⁴台灣王萬清先生在 1999 出版了《讀書治療》，主張翻譯為讀書治療。¹⁵大陸王波先生在 2007 年出版了《閱讀療法》，在比較了好幾個譯名後，他主張用閱讀療法。¹⁶翻譯主要為傳達，清楚其定義最重要，本文為方便見，考量閱讀文本不一定以「書」為限，期刊論文等也都包含在牟先生的閱讀範圍內，先以王波先生譯名為主。¹⁷王萬清先生考察了六位中西學者定義後，將其定義為

讀書治療是諮商員利用圖書當媒介，激發當事人產生新的認知態度和行為，以解決問題的心理治療方法。¹⁸

王波先生也綜合國內外定義，而將其定義為：

以文獻為媒介，將閱讀作為保健、養生以及輔助治療疾病的手段，使自己或他人通過對文獻內容的學習、討論和領悟，養護或恢復身心健康的一種方法。

¹³ 參蔡仁厚、楊祖漢主編，《牟宗三先生紀念集》，台北：台灣學生書局，1996，頁313。

¹⁴ 王萬清，《讀書治療》，台北：心理出版社，1999，頁3。

¹⁵ 王萬清，《讀書治療》，台北：心理出版社，1999。後出版大陸簡體版，王萬清，《讀書治療》，廣州：廣東世界圖書出版公司，2003。

¹⁶ 王波，《閱讀療法》，北京：海洋出版社，2007。

¹⁷ 讀書治療或閱讀治療的文本不一定要限定在書籍上，影片、電影亦可。參 Bradley T. Erford 著、陳增穎譯，《40個諮商師必知的諮商技術》，第26章〈讀書治療〉，台北：心理出版社，2017，頁223。

¹⁸ 王萬清，《讀書治療》，台北：心理出版社，1999，頁5。



王萬清先生的定義強調諮商員為主體，去治療個案。這個定義比較狹窄，無法適用於一般的大眾。Brewster 便認為讀書治療除了諮商師的介入外，也有其他變形，如自助式讀書治療（self-help bibliotherapy）、創意式讀書治療（creative bibliotherapy）和非正規讀書治療（informal bibliotherapy）。²⁰王波先生的定義後出轉精，不僅適用個人，也可以放到諮商師的心理治療上，適用性更廣，因此本文先以其定義為主，而不另做綜合後的定義嘗試。

王波先生的這個定義也適合牟先生的內聖修養工夫。做為內聖的實踐工夫而言，平常時，當作保健養生用，有病痛時，還可以有輔助治療的效果，尤其牟先生在閱讀文獻後，常常加以思考，並且寫作發表，寫作對其生命實踐的內聖工夫頗有貞定效果，這也可以包含在這個定義的後半段「對文獻內容的學習、討論和領悟」，王波先生的定義是較恰當的。

參、牟宗三先生閱讀療法的實踐歷程

一般心理輔導界閱讀療法的心理歷程，分為六個階段，如下：

- 一、涉入階段（involvement stage）：當事人被作品內容吸引，關心作品所傳遞的資訊和某一角色在作品中的表現。
- 二、認同階段（identification stage）：自讀書治療的媒介材料中，當事人發現與其類似的經驗和感受，與其遭遇相類似的角色，引起心有戚戚焉及感同身受的情感聯結。
- 三、投射階段（projection stage）：當事人用自己的經驗和知識，解釋書中人物的想法，並為書中人物提供解決的策略，產生潛意識的投射作用。
- 四、淨化階段（catharsis stage）：當事人與書中人物分享喜、怒、哀、樂的情感經驗之後，自然釋放了壓抑的情緒，有如釋重負、宛如被洗淨的感覺。
- 五、領悟階段（insight stage）：從書中人物解決問題的過程，當事人學習到重新認識自己所面對的問題和自己的態度、動機、需求及感受，終於發現可用的問題解決方法。
- 六、應用階段（application stage）：當事人將自己的領悟應用在日常生活中，產生人與行為上的改變。²¹

以上閱讀療法的六個心理歷程，是相對於一般人。例如我們閱讀金庸小說，沉

¹⁹ 王波，《閱讀療法》，北京：海洋出版社，2007，頁12。

²⁰ Brewster, Liz (2008), *The Reading Remedy: Bibliotherapy in Practice*. *Aplis*, 21, 172-176.

²¹ 王萬清，《讀書治療》，台北：心理出版社，1999，頁29-30。



迷而涉入，認同其中的令狐冲角色，開始投射自己生命中的某些東西，跟著書中角色令狐冲的喜怒哀樂等，產生淨化效果；領悟令狐冲的行為特色與其行為後的結果承擔，最後產生行為的改變（改變有大有小，都算改變）。

由於以上的六階段是對於一般人，因此容易有第二階段「認同階段」的產生。相對於做為一個哲學家、思想家、儒者的牟宗三先生而言，恐怕認同階段不容易發生，但反省領悟是一定有的。牟先生在小時候就發現他有一種獨自運思的興趣與喜悅。他說：

我在兒時，我即喜歡獨自運思親手去製造。我這個興趣是內在的構造興趣，沒有任何實用上的目的。在無拘無束，沒有任何指使或暗示中，自己從頭到尾，終始條理地去運作一個東西或一件事，有莫名其妙的喜悅。那時既灑脫又凝聚。這完全是一種自足的內在興趣。我之運作一件事，構造一個東西，所憑藉的材料常是隨手拈來的廢物利用。我常能就著極不相干的物事湊合它們的適應性，這表示我對於一切工具性、資料性的身外之物之不講究。蓋我的興趣是在一種獨立自主的運思以成形，這是一種形構的美學興趣。因為是形構，所以不能飄忽漫蕩，而須是終始條理。我從頭到尾獨立自足地一步一步作去趨向於成形，這在我是有衷心的實感與喜悅的。²²

他這個興趣和喜悅，是牟先生後來閱讀療法發生作用的一個很大的因素，依著這個興趣和喜悅，可以有如上文面對欲望時，放長線釣大魚的「凝聚內心」作用，而有超越的作用出來，引文說到是一種「獨立自主的運思以成形」這種獨立自主運思成形她是一種「形構的美學興趣」，就形構而言，不能散漫放蕩，而有一種條理出現，但她雖然有條理，卻有其美學，美學就其觀照的美感而言，便有其超越的作用出現。

底下，參照心理諮商上閱讀療法的程序，依牟先生的經驗，陳述其閱讀療法的實踐歷程。

一、抄寫

依照心理輔導閱讀治療的第一步是「涉入階段」，這個階段而言，牟先生如何進入作品中，而關心作品所傳遞的訊息呢？他用的不是走馬看花的直接閱讀，而是抄寫，抄寫毋寧有很強大的脫離外在紛擾的作用。這是牟先生閱讀非常重要的第一步，張堂錡先生說：

他（引者注：指牟先生）在北京大學讀書時，曾因為上圖書館次數破紀錄，

²² 牟宗三，《五十自述》，台北：鵝湖出版社，1989，頁7。



學校特別頒了一個獎給他。那時他幾乎天天上圖書館，早上帶一個饅頭進去，到晚上才出來。讀書的方法則是最笨的辦法：地毯式的讀，而且隨手抄錄，整段整段地抄，外文則自己邊讀邊譯，也是整篇整篇地譯。……他就一直維持這種每天長時間的讀書方式，至晚年而不已。²³

林文也說：

說到抄書，我記得有一次老師講完《孟子·告子篇》後，我問老師說：「〈告子篇〉那麼多人看過，我們也讀過，為什麼看不出那些問題，而老師卻能看出來呢？」有一位同學說：「這就是能力問題啦！」但老師卻說：「我將〈告子篇〉抄了兩遍，每一個字都經過我腦袋後，才寫成《圓善論》的。」可見抄書對於研究是有很大的幫助的，而老師自己確實亦是經常抄書的。因此老師對我們所介紹的學習方法是他身體力行後發覺確實而有效的經驗。²⁴

從以上兩段引文可以得知牟先生是非常重視讀書和抄書的，這個習慣，他從年輕讀大學時就有的。一直到他晚年，而且定時（每天早上），有時候，客人或學生來訪，不知道他的作息或其它因素，他還是讓客人或學生等，等他工作完了，才接見客人或學生。²⁵牟先生這個習慣，像極了佛教徒每天的早課，而他抄寫又像是宗教徒的抄經。這樣日積月累的數十年工夫，沒有產生一點定力或證量是不可能的。²⁶牟先生也因為抄錄，因此文獻很熟，就不容易產生泛泛的、沒有根地亂想，知道義理根據之所在。他在台大住院療養時，有台大醫院醫師護士的書法展覽，其中，有一幅隸書是抄朱子的文句，其中有一字錯誤，牟先生要學生找出錯字來，學生都很為難，盧雪崑、霍晉明等都有類似的經驗。²⁷

²³ 蔡仁厚、楊祖漢主編，《牟宗三先生紀念集》，台北：台灣學生書局，1996，頁 395。

²⁴ 蔡仁厚、楊祖漢主編，《牟宗三先生紀念集》，台北：台灣學生書局，1996，頁 588。

²⁵ 翟本瑞就曾經多年來，每次早上拜訪牟先生，在客廳等候好些時候的經驗，參翟本瑞，〈客觀理解牟宗三〉，收入翟本瑞，《思想與文化的考掘》，嘉義：南華大學，1999，頁 83。

²⁶ 牟先生是道德的理想主義者，不語怪力亂神。就其數十年工夫言，很難不有某些定境產生，如太虛大師之經驗。「他（引者注：指太虛大師）看經時保持著端身攝心的姿勢，當快要看完《大般若經》時，已經覺得身心漸漸凝定。有一天，當他看到“一切法不可得，乃至有一法過於涅槃者，亦不可得”時，忽然感到自己的身心世界頓時變成一片空寂，在這一剎那間，他感覺不到自己和萬物對待的世界，但是又沒有失去知覺；轉瞬之間又覺得空寂之中有無限光明，世界萬物如同“凌空影像”一般清楚地呈現出來。這種狀態持續了大約兩個小時，起座之後感到非常的輕快和舒適，而且在以後的二三十天當中都有這樣的快感。……在這之後幾天裡，他很快看完了《大般若經》，然後緊接著又看《華嚴經》。那時他覺得《華嚴經》中所說的華藏世界“宛然是自心境界，莫不空靈活潑；以前禪錄上的疑團一概冰釋，心智透脫無滯，曾學過的台、賢、相宗以及世間文字，亦隨心活用，悟解非凡。」參邢東風，〈太虛大師的開悟經驗〉，《佛學研究》1996，頁 174。

²⁷ 蔡仁厚、楊祖漢主編，《牟宗三先生紀念集》，台北：台灣學生書局，1996，頁 210-211、362-364。



二、讀書閱讀的心靈修持：開朗

在一般心理諮商界閱讀療法的第二、三階段是認同和投射的心理作用產生，在上段中，我們已經說到，就做為思想家、哲學家、儒者而言的牟宗三先生，這個階段的心理作用不一定會是認同和投射，他這時保持的心理狀態就是「開朗」。牟先生曾在第一屆當代新儒學國際研討會上，發表主題演講，講題是「客觀的了解與中國文化之再造」，在這演講中，他強調了「客觀的理解」的重要，客觀的理解，要不誤解，也不籠統。但人要如何不誤解也不籠統呢？這是要有先行的心靈準備工夫的，牟先生曾舉熊十力先生為例說：

熊先生是我的老師，我天天和他在一起，他天天批評唯識宗這裡不對、那裡不對，於是我就拿玄奘《成唯識論》加上窺基的《述記》及他人的注疏，一句一句的好好讀了一遍，是很難讀、很辛苦。讀完後，就跟熊先生說：「老師，你的了解不大對。」熊先生把我教訓了一頓。因為熊先生有一些偏見，一個人不能先有偏見擺在胸中，一有偏見，凡事判斷皆差，……熊先生讀書時心不平，橫撐豎架，不能落實貼體地去了解對方，首先把人家的東西弄得零零碎碎，然後一點一點來駁斥它。²⁸

牟先生認為熊先生閱讀時，常常「心不平」，有些偏見在胸中，牟先生認為這樣就不能「落實體貼地了解對方」。這種閱讀時的心靈條件就是「不能先有偏見擺在胸中，一有偏見，凡事判斷皆差」，不可以「心不平，不能落實體貼地去了解對方」（案：原文為「貼體」，疑為「體貼」之誤）。按照現代詮釋學的發展來說，當我們去了解一文本時，「前理解」是不可能沒有的，「偏見」是一定存在的，但牟先生如何擺脫「偏見」造成的不相應、不客觀的理解呢？他主張不能「心不平」，先有個架子在那裏，這樣就不能體貼的了解對方。如何能心不平呢？牟先生提出「開朗」的工夫要求。牟先生研究宋明理學，有人就問他，做何工夫？

牟老師講儒家、講理學，於是就有人問他怎樣做工夫？牟老師的回答，竟然說「我不做工夫」，真是好奇怪的答話！當然，他還有第二句，說「我只做兩個字：開朗。」所謂「開朗」，就是敞開生命、打開心靈，使一切是非、善惡、誠偽、得失……都曝曬在陽光之下，在理性的陽光之下，一切無所遁形。生命中沒有暗角、沒有隱私，這豈不是絕大的工夫！²⁹

在此，牟先生很重要的工夫就是開朗，開朗就是打開心靈，一切敞開，沒有前文所說的心不平，先沒有某種主觀的定見在閱讀之前橫互，因此能夠體貼地站在對方的系統，作「同情的理解」，而有牟先生所謂的「相應地」「客觀的理解」。這種開

²⁸ 牟宗三，《牟宗三先生晚期文集》，台北：聯經出版社，2003，頁433。

²⁹ 蔡仁厚、楊祖漢主編，《牟宗三先生紀念集》，台北：台灣學生書局，1996，頁169。類似的意見也參牟宗三主講、蔡仁厚輯錄，《人文講習錄》，台北：台灣學生書局，1996，頁18



朗也是牟先生很重要的養生之道。

有人問起先生的養生之道，先生竟半開玩笑似地說：「我每天一早醒來，提起全部的精神，讀書、思考、寫書，這就是練氣啊！」³⁰

頗類似一些宗教徒，如基督徒每日早起便讀經、禱告的修行。

三、定課：每日固定的讀書行程

心理諮商閱讀療法的第四個階段是「淨化」，牟先生的讀書功夫就是透過「定課」來達成此階段，就修證的工夫而言，以超越的逆覺體證來說，每日的定課是需要的。牟先生的定課中，早上是一定有的，不管是生命哪個時期，即使晚年 80 歲之後，仍然保持每日早上兩三個小時的讀書、思考、寫作。王財貴先生說：

我曾有幸陪侍牟先生，他已經八十出頭，還看到他每天固定早晨五點左右起床，看書或寫書，直到八點，早餐後略事休息，從十點在工作到下午一點，午餐。那時下午及晚上不工作，但在七十歲前，下午還是坐三個小時的。他說，年輕人，如能這樣在清晨、上午、下午各工作三小時，每天讀書九個小時也就夠了。³¹

也就是說，每日早晨五點到八點，不管是牟先生的哪個階段，這是必然早課的，八十歲出頭，上午還有工作三個小時。³²七十歲之前，下午還讀書寫作三個小時，這不僅是一種「定力」的培養，事實上，也是一種「定境」的呈現。有這種「定力」、「定境」，才有定見。思想才能落實定下來，王財貴說：「思不能定，心神必起搖惑。」³³沒有這種工夫，思想容易晃動，我們常常看到某些學者，對於同個主題，去年和今年的判斷不同，昨天和今天的主張不同，不易有定見，常常多看了一些文獻、多想了些時候，判斷就產生變化，就是缺少了這些工夫的訓練。對於這種「定境」，翟本瑞有極高的評價，他說：

牟先生表示晚年氣力與精神都不如以往，所以每日只能「早上工作兩三個鐘頭」。單就此點，已讓無數年輕學子汗顏而無地自容了。……姑且不論牟先生年輕時每日都是在圖書館中度過，單就數十年如一日的堅持精神，也就世所罕見。每回見到牟先生，想著顏回一簞食、一瓢飲、居陋巷不改其志，這不

³⁰ 蔡仁厚、楊祖漢主編，《牟宗三先生紀念集》，台北：台灣學生書局，1996，頁 146。

³¹ 蔡仁厚、楊祖漢主編，《牟宗三先生紀念集》，台北：台灣學生書局，1996，頁 194。

³² 八十出頭之後，每日三階段讀書，尚餘起床後的清晨三個鐘頭。參蔡仁厚、楊祖漢主編，《牟宗三先生紀念集》，台北：台灣學生書局，1996，頁 146。

³³ 蔡仁厚、楊祖漢主編，《牟宗三先生紀念集》，台北：台灣學生書局，1996，頁 195。



正就是聖人的真實寫照！³⁴

翟先生基本上把牟先生這種「數十年如一日」行為當作是「聖人」境界的呈現，因此他想著復聖顏回的境界來連結比擬。定課經過每日的固定練習，而有定力，再產生定境。這也是非常不容易的修養過程。

四、通透領悟

一般心理諮商閱讀療法的第五階段就是「領悟」，相對來說，牟先生的閱讀療法也強調「通透領悟」。對於閱讀某些書籍，如何我們能算客觀的理解對方呢？在此，牟先生認為會有某種「忽然開了」的通透領悟感受。

上文我們都還是在前面的準備工夫，但要到怎樣，我們才可以驗證我們已經對我們閱讀的對象有相應、客觀的理解？這似乎仍然要有一標準，否則任誰都可以宣稱他有客觀的理解，有上文牟先生認為熊十力先生缺乏客觀的理解，結果反而被熊先生教訓了一頓，因為可想而知，熊先生一定認為他有客觀的相應理解，那這樣就只能公說公有理、婆說婆有理了，沒有所謂的客觀了。牟先生在《中國哲學十九講》中，提到相應與否有三個條件：

我們可有個總標準來決定你講的對不對。有三個標準，一個是文字，一個是邏輯，一個是「見」(insight)。我們要瞭解古人必須通過文字來瞭解，而古人所用的文字儘管在某些地方不夠清楚，他那文字本身是 *ambiguous*，但也不是所有地方通通都是 *ambiguous*，那你就不能亂講。另外還有一點要注意的，即使你文字通了，可是如果你的見不夠，那你光是懂得文字未必就能真正懂得古人的思想。³⁵

也就是有三個標準：文字的詮解有沒有問題？詮釋邏輯上有沒有矛盾？「見」有否相應？這三個標準中，文字和邏輯的問題是比較容易解決的問題，關鍵在「見」如何肯認呢？這才是比較大的問題。牟先生提到一個可能的解決的方式，就是是否可以按照對方的思路走，那如何能知道能按照對方的思路走呢？

在圖書館看《朱子語錄》，一方覺得很有意味，一方又不知其說些什麼，但我一直天天去看。直到一個月後，我忽然開了，摸到了他說話的層面，他所說的道理之線索。我覺得很舒暢，很容易。他說著這句，我常能知道他下句是

³⁴ 翟本瑞，〈客觀理解牟宗三〉，收入翟本瑞，《思想與文化的考掘》，嘉義：南華大學，1999，頁83。

³⁵ 牟宗三，《牟宗三先生全集 29·中國哲學十九講》，台北：聯經出版社，2003，頁71。



什麼。這表示我自己也能主動地順著他的線索走。³⁶

牟先生很重視文獻，所以他又回到文獻上的標準，這標準就是有種通透的領悟對象所說的（「忽然開了」），文獻上說上句，閱讀者能知道他下句要說甚麼，這就表示閱讀者可以同情地理解對象文本了。這時會有「獨立自主的運思以成形」的實感與喜悅。

五、應用

相對於心理諮商閱讀療法最後階段「應用」而言，牟先生既然有定力、定境，便可以落實應用到日常生活，這具體的表現就在上面王財貴先生所說數十年如一日的定功，如此並可以將此定功放到日常生活其他方面了。牟先生教學被學生稱頌為「說法第一的哲學大師」，³⁷當也有此閱讀療法產生的功效所致。牟先生將此閱讀療法功效，放在教學，曾對王財貴說：

每講一課，只要抓住一個主題，將它裡外講清楚，便是有用，便有可觀，雜駁而概略是不能顯精采的，也不能解決問題。³⁸

王財貴認為這就是牟先生說法之所以引人的現身說法，而這樣的境界也是要有功力的，這功力來自於「第一須用功讀書，第二要能思考，第三要有生命的感應。」³⁹由此我們也可以看出這是牟先生閱讀療法的應用了。

肆、結語

本文由論者評論牟宗三先生缺乏具體工夫入手，討論牟宗三先生確實有其工夫實踐，這實踐工夫屬於超越的逆覺體證型態，他的方法是閱讀療法，由此展開抄寫、開朗心靈培養、每日定課、通透領悟、應用的實踐歷程。牟先生每日實踐，只是很可惜的是他沒有把它具體的展開為某種工夫論的實踐，因此一般來說，閱讀療法強調的要讀甚麼文本，⁴⁰在他的相關論著中，也沒提及，不過就我們後學來說，牟先生的書就是我們最好的入門文本，誠如翟本瑞先生所言：「先從客觀理解牟先生的著作做起！」⁴¹

³⁶ 牟宗三，《五十自述》，台北：鵝湖出版社，1989，頁41。

³⁷ 蔡仁厚、楊祖漢主編，《牟宗三先生紀念集》，台北：台灣學生書局，1996，頁191-204。

³⁸ 蔡仁厚、楊祖漢主編，《牟宗三先生紀念集》，台北：台灣學生書局，1996，頁193。

³⁹ 蔡仁厚、楊祖漢主編，《牟宗三先生紀念集》，台北：台灣學生書局，1996，頁193。

⁴⁰ 參王雪卿，〈讀書如何成為一種工夫〉，收入王雪卿，《靜坐、讀書與身體：理學工夫論之研究》，台北，萬卷樓圖書公司，2015，頁68-76。

⁴¹ 參翟本瑞，〈客觀理解牟宗三〉，收入翟本瑞，《思想與文化的考掘》，嘉義：南華大學，1999，頁85。牟先生著作應可從《五十自述》讀起，這是牟先生的思想自傳，親切感人，尤其其論悲情三昧之處。



參考文獻

- Bradley T. Erford 著、陳增穎譯，《40 個諮商師必知的諮商技術》，第 26 章〈讀書治療〉，台北：心理出版社，2017
- Brewster, Liz (2008), *The Reading Remedy: Bibliotherapy in Practice. Aplis*, 21, 172-176.
- 王波，《閱讀療法》，北京：海洋出版社，2007
- 王雪卿，〈讀書如何成為一種工夫〉，收入王雪卿，《靜坐、讀書與身體：理學工夫論之研究》，台北，萬卷樓圖書公司，2015
- 王萬清，《讀書治療》（簡體字版），廣州：廣東世界圖書出版公司，2003
- 王萬清，《讀書治療》，台北：心理出版社，1999
- 石元康，〈新儒家不適合現代〉一文，見「中國評論新聞網」網站，<http://hk.crntt.com/doc/1025/3/4/2/102534258.html?coluid=154&kindid=0&docid=102534258&mdate=0512071308>，20171120 查詢
- 牟宗三，《五十自述》，台北：鵝湖出版社，1989
- 牟宗三，《牟宗三先生全集 29·中國哲學十九講》，台北：聯經出版社，2003
- 牟宗三，《牟宗三先生晚期文集》，台北：聯經出版社，2003
- 牟宗三主講、蔡仁厚輯錄，《人文講習錄》，台北：台灣學生書局，1996
- 李澤厚，《歷史本體論 己卯五說》，北京：三聯書店，2006
- 邢東風，〈太虛大師的開悟經驗〉，《佛學研究》1996
- 林維杰，〈陸象山學問的詮釋學性格〉，《中國文哲研究集刊》，第四十五期，2014. 9
- 高攀龍，〈困學記〉，《高子遺書》，四庫全書本，台北：台灣商務印書館，1986
- 陸象山著，鍾哲點校，《陸九淵集》，北京：中華書局，2008，卷 36，頁 481。
- 程志華，〈牟宗三風骨〉，見「中國儒學網」網站，<http://www.confuchina.com/10%20lishi/mouzongsan%20fenggu.htm>，20171120 查詢。
- 廖俊裕、王雪卿，〈唐君毅先生的工夫論——敘事治療的一種形式〉，《鵝湖》413 期，2009.11
- 翟本瑞，《思想與文化的考掘》，嘉義：南華大學，1999
- 蔡仁厚，《牟宗三先生學思年譜》，收入《牟宗三先生全集》第 32 冊，台北：聯經出版社，2003
- 蔡仁厚、楊祖漢主編，《牟宗三先生紀念集》，台北：台灣學生書局，1996
- 鄭家棟，《牟宗三》，台北：東大圖書公司，2000。
- 顏炳罡，《牟宗三學術思想評傳》，北京：北京圖書館出版社，1998。



Bibliotherapy-- Mr. Mou, Zongsan's Reading Treatment Theory

Chun-Yu Liao

Associate Professor, Department of Life-and-Death Studies, Nanhua University

Master Research, Department of Counseling, National Chiayi University

Abstract

Regarding the comments of the contemporary Neo-Confucianism, Mr. Mong, Zongsan, it has already been full of enthusiasm. Despite this, it is quite lacking in the explanation of Mr. Mong's cultivation. Commentators often think that Mr. Mong lacks the way to cultivate. In fact, Mr. Mong Zongsan is not without a method of cultivation. He is a way of learning with Bibliotherapy.

About Mr. Mong, Zongsan's reading therapy, like the general practitioner's class, he fixed his study every day, even in his later years. Moreover, Mr. Mong's reading emphasizes transcripts and objective understanding, and transcripts are like the practice of Buddhism; paying attention to objective understanding, always reminding myself to put down my existing views and correspondingly transcribe the materials.

The completion of this article will provide the academic value of Mr. Zong Zongsan's theory of reading and treating his work. However, it is deny that the average person thinks that Mr. Mong. This paper is of great importance.

Keywords: Bibliotherapy, Mou, Zongsan, Reading Treatment Theory

