

古今背書方法

一、專心讀書

凡讀書須整頓几案，令潔淨端正，將書冊整齊頓放，正身體，對書冊，詳緩看字，仔細分明讀之。須要讀得字字響亮，不可誤一字，不可少一字，不可多一字，不可倒一字，不可牽強暗記，只是要多誦遍數，自然上口，久遠不忘，古人云：「讀書千遍，其義自見」。謂熟讀則不待解說，自曉其義也。余嘗謂讀書有三到：謂心到、眼到、口到，心不在此，則眼不看仔細；心眼既不專一，却只漫浪誦讀，決不能記，記亦不能久也。三到之法，心到最急，心既到矣，眼口豈不到乎！

（宋 朱熹 朱子童蒙須知）

二、讀書方法

凡讀書：整容，定心，看字，斷句，慢讀；務要字字分曉。毋得目視他處，手弄他物。仍須細記遍數，如遍數已足，而未成誦，必欲成誦；遍數未足，雖已成誦，必滿遍數；猶必逐日帶溫，逐旬逐月通理，以求永久不忘。

（明屠羲時 童子禮）

註：讀書不在多，能一精熟功夫，積久自然有得。今子弟多勉強記誦，為師者又假此為功，以取悅父兄；遂不計生熟，慢令加讀，旋即遺忘，所宜戒也。

三、熟讀之法

凡背讀熟書，逐字逐句，要讀之緩而又緩，思而又思，使理與心浹。朱子所謂精思、所謂虛心涵泳；孔子所謂溫故知新，以異於記問之學者，在乎此也。

（程畏齋讀書分年日程）

四、百遍為度

讀書以百遍為度，務要反覆熟嚼，方始出味。使其言皆若出於吾之口，使其意皆若出於吾之心，融會貫通，然後為得。如未精熟，再加百遍可也；仍要時時溫習。若工夫未到，先自背誦；含糊強記，總是認字不清，見理不透，徒敝精神，無益學問。

（明 何倫 何氏家規）

五、精熟為貴

讀書自須成誦，熟讀而未能精思者有之矣，未有不能記憶而能有得者也。自幼至長，應讀之書甚多。今之課讀者，初讀生書時，學生強記以塞責，先生以能背而即止。踰時漸忘，後來即加溫習，已須多讀遍數，重費工夫。迨讀書漸多，工夫漸少，溫習難遍，多所遺忘。繼以溫理苦難，師生皆以為畏，直至廢棄舊書，同於未讀，則前功盡棄，終身無精熟之書矣。看讀百遍，背讀百遍之法，似乎迂苦難行，不知百遍之功，中材皆能熟記，背讀百遍，尤能牢記，不至趁口讀過，亦收放心之一法也。又復連前帶背，每日溫背，不費工夫，溫書雖多，無虞難遍，是雖勤苦於前，而終得收效於後也。前輩常云：「讀生書，莫待溫時熟。」言初讀時，必使透熟，終身不忘也。又云：「讀溫書好像生時讀。」言已精熟，惟恐趁口讀過，必須字字分明，句句體認，如讀生書也。二語與程氏所言相表裡。總之讀一句，熟一句，得寸則寸，則工夫不致浪費虛擲，終身受用不盡矣。

（程畏齋 讀書分年日程）