

小冊子

基督徒生活



要讀什麼書？

我們內心的世界寰宇圖
選擇最好的



Luis Ramoneda - Carlos Ayxelá

要讀什麼書？

www.opusdei.org

目錄

- 要讀什麼書？（一）我們內心的世界寰宇圖
- 要讀什麼書？（二）選擇最好的

要讀什麼書？（一）我們內心的世界寰宇圖

—— 注意力

—— 閱讀的習慣

—— 過量的書籍

當人類在最初寫下聖賢的話語、法律和習俗的條文，以及個人受到磨練的故事時，讀書的習慣就隨之慢慢誕生了。在有文字記載之前，文化、靈魂的培養都是靠口傳的；只有存留在他們記憶中的東西，才得以像世界的寶貴寰宇圖般；或者像黑暗中的火炬般，傳遞給下一代。

傾聽，對我們今天仍然很重要。它打開我們接觸語言的門路，最重要的是使對話成為可能，這是生活機能中的關鍵機能。但要真正傾聽和對話，我們也需要閱讀。閱讀在人類文化中佔有無可替代的地位。人類今天的記憶在很大層面上，藉著書面的文字等待著與讀者對話。

注意力

傾聽和閱讀，是擴大我們有限的視野、成熟見解、掌握世界複雜性以及簡單性的重要習慣。這兩種習慣都需要專注的能力。傳播手段、社交媒體、電子設備的喧囂，都力求引起我們的注意，成為他們最寶貴的資本。而對我們大量和緊迫的要求容易導致分散，正如讓一個人不斷被打擾那樣。這種支離破碎的專注力對媒體鉅子來說，是非常有利的，但是它卻使我們變得匱乏，因為它把我們的注意力轉移到外部，而摧毀我們的「內在世界」。面對這種分散的危險，保持住一次只注意一件事、一本書或談話的能力特別重要。

真正專注的不僅僅是極力地去保留事實；而且需要讓人們和事件給我們留下深刻印象，讓我們驚喜，並成為我們生活的部分。聆聽和閱讀，是培養專注力的方式，也使靈修生活成為可能。因此，它們讓世界人性化，並有助於與天主和好。一個閱讀和聆聽的人能更深入地掌握生活經驗，感謝「內化」的過程，正如納堂先知通過比喻，使得達味王懺悔。[1]

Legere（拉丁語中的「讀」）原本的意義是要聚集起來，團結一致。真正能讀懂的，不僅是知道如何把握詞彙的意義；這意味著能夠回想自己，存在己內，去「讀出」人與事。潛藏在人類文化裡的偉大對話，即是由這些技能孕育的。但就一個文化水平較好的人來說，現今快速的生活，也造成不愛閱讀的風險。隨著我們關注力的多元化而拖延閱讀的習慣，幾周和幾個月過去了，可能還找不到時間，安靜地坐下來，看一本手邊的書。我們的世界寰宇圖，不再是三度空間，而可能減少到只剩下幾條平面的輪廓線條。我們與他人的對話，也無法掌握到各種各樣的個人和社會的變化，而只限於三種基本顏色，無法為改善世界作出巨大貢獻。

聖施禮華總是鼓勵那些他身邊的人，培養對世界的宏觀願景，因為基督徒是個能夠感受到驚喜，準備重新思考和修改自己意見的人，以便將福音傳播到世界各地。不僅在於讀本書，而是在於精心挑選的閱讀，(non legere, sed eligere, 古典格言) 這是使徒工作顧慮到的關鍵之一。「既然你想學習按照天主教思想觀點看問題，也就是說，按照具有世界胸懷的觀點看問題。因此，特此列舉一些要點，供你參考：對天主教正統教義中，生機蓬勃，始終不變的信理，應有廣闊的視野，深刻的領會；對哲學傳統思想，對歷史評註，重新提出標準教訓時，應從正確、穩當和健康的意願出發，切忌輕率；對科學與當代思潮的動向，應有慎重明智的瞭解；以及對當前社會和生活方式的變化動態，應抱積極和開明的態度。」[2]

閱讀的習慣

教育青年人的教師和專家們認為：如果在孩童時沒有培養、獲得閱讀的習慣的話，長大後是很難擁有的。喜好閱讀的孩子和沒有閱讀的孩子之間也有顯著的差異。前者傾向於更容易地表達自己，更清楚地了

解別人，並擁有更深刻的自我認識。而那些專注於其他形式的娛樂活動的人，往往成熟得較緩慢。例如：也許我們不是說所有玩電動遊戲的年輕人，而是說那些濫用它的人，他們的想像力較少；他們的內心世界變得像沙漠般的乾涸，依賴這些娛樂形式帶來過於原始的刺激性。然而，顯然不能僅靠「妖化」電視或視頻遊戲，來鼓勵閱讀，或將其設為道義責任。相反的，需要接觸到年輕人靈魂的深處，喚醒他們對故事和美麗的嚮往，激發思想和想像力。

每個家庭都需要去發現誰能最好地發揮這功能：父親？母親？哥哥或姊姊？還是祖父母？或者還可以依靠老師，青年俱樂部輔導老師……等的努力。需要幫助年輕讀者在適當的時候，依照每個人的特殊個性，去發現自己的道路，世界文學和其他書籍的偉大里程碑。這種努力並非需要花很多的時間，但肯定要有思考和毅力。有時我們也可能要藉助我們的榜樣，幫助年輕人找到閱讀的好時機，讓他們體驗到讀書的樂趣，但不會一味的只顧看自己的書，而忽略與家人和朋友的談話時間。可能我們許多人還記得人家送給我們，或是我們最早閱讀的書、年輕時讀的故事、經典書籍，或兒童版的聖經故事。也許刻在我們的記憶裡的，是為我們打開了詩詞的世界，或喚醒我們對某個作家的熱情的老師。

當我們一跨進工作的世界，生活步伐加速時，即使是那些欣賞閱讀價值的人，也許會發現可用來看書的時間是非常有限的。因此，要每天護衛閱讀的時間是相當重要的。也許我們很難做到這一點，但是這是一個優先順序的問題，試圖從不太重要的活動中抽幾分鐘出來。在某種程度上，「我們缺乏的不是時間，而是缺乏集中精力。」[3] 我們可以在火車上、飛行中、使用其他公眾交通工具或等人的時候，享受一下閱讀，當然，同時還可以休息一陣子。一個總是試圖在身上帶本書的人，現在更容易使用數據閱讀器，平板電腦等，可以利用也許沒有料想到的寶貴時間。儘管只有幾分鐘的時間，但就像滴灌一樣，植物會隨著時間成長。

數據技術也促進了有聲讀物、podcast的擴增，甚至任何文本都有音頻的閱讀。這些進步對於那些不得不花費幾小時坐在駕駛盤後面的人、走路、或做家務的人來說，是非常有用的資源。有聲讀物，特別在錄音品質良好時，表明閱讀可用另一種傾聽的方式。讓我們回味在過去

的時代，當一群聽眾聚精會神地聆聽某人的時候，證明：有識字閱讀能力的是有福的！

過量的書籍

每年都有數以千計的書在世界各地出版，不包括大量的專業科學文獻。此外，可從互聯網絡，通常是免費的，獲得幾乎無限量訊息的服務和知識。面對如此多的可能性，加上每個人只有固定有限的時間，若望保祿二世的言論比以往更為重要：「這對我來說一直是個兩難的困境：我要讀什麼？我總是試圖選擇最重要的書。已經出版這麼多的書籍，並不是所有都是有價值或有用的。知道如何選擇，並諮詢他人甚麼是值得閱讀的，是很重要的。」[4]

閱讀，可以是放鬆、娛樂的休閒方式，並且在這方面有豐富的書籍可讀。然而，另一件事，安靜和悠閒地閱讀的書籍，可以開拓我們的思想。具有悠久傳統的書籍既有教育性又可悅樂心靈，但若我們養成一個只閱讀輕鬆書籍的習慣，會讓我們學會輕易的「逃避」。所以，問題癥結不在於做個「貪婪的讀者」，而在於依照每個人的能力和情況，閱讀有價值的哲學、神學、文學、歷史、科學、藝術等作品，以豐富我們對世界的看法。在各種各樣的領域都有很多好書可以豐富我們的內心世界。只要有一點耐心，我們總是可以找到一本好書來閱讀。

選擇一本書時，要認真考量到有不少的媒體公司經營著出版社。因此，他們優先考慮自己的出版物，影響到較小的媒體公司出版的其他更有價值的書籍。因此，我們通常建議不要太在意最新出版的書籍和暢銷書誇大的讚美詞，好像這些是對品質的保證。「有些書籍的封面和封底是迄今為止最好的部分。」[5] 查爾斯·狄更斯諷刺地寫道。一直想要閱讀最新的書，也可能會導致我們錯過其他更有趣、更有價值或創意的書籍，這些書籍常被遺忘在圖書館或家庭裡的書架上。由於經常沒有太多的時間閱讀，卻有這麼多的好書，所以值得仔細選擇書籍，不要讓自己上了廣告花言巧語的當。

當我們看過一部平淡無奇的電影後，我們可能會遺憾浪費了兩個小時的生命。但是，當我們看到一本書的最後，儘管是一個好書，可是我們沒有感到真正的旨趣，可就浪費了更多的時間。如果一本書沒有吸

引我們的眼光，我們不會有任何特殊的理由去讀它，那就把它放在一邊吧。許多其他的書等待著我們，也許我們可獲益更多。在不同書本之間「跳躍」，可能只是掩飾自己的不耐煩，或缺乏穩定的目的，但通常將一本書放在一邊，並拾起一本新的書，可以幫我們找到一本真正喜歡和成長的書。

正在考慮開始看書的讀者沒有與作者簽訂合約，禁止他翻閱，或者必須看到最後。有些人習慣隨機的打開某些頁面，如果那頁書吸引了他，他便開始閱讀它；如果沒有吸引他，則把它放在一邊。毫無疑問，給作者一個機會捕捉到我們的注意力是件好事。但是，為什麼要花時間閱讀一本我們不太喜歡，或很難讀的書？當然，如同偉大的經典一樣，我們與作者之間的連繫問題，有時是由於我們自己缺乏文學訓練。也許我們應該把一本特定的書放在一邊，過了幾個月或幾年之後再拿起來看一次。同時，我們可以看另外一本好書。

我們窮其一生都不足以讀完今天被認為是經典的所有書籍。亞里士多德，莎士比亞，西塞羅，莫利耶，多斯托耶夫斯基或切斯特頓……，就像以選擇最適合的人做朋友的態度，去學習選擇對我們最好的書。

「一本好書就像一個好朋友。它會陪著你一輩子。當你第一次認知它，帶給你興奮和冒險感，幾年後，它能提供你慰藉和親切感。最難能可貴的是，你可以與孩子，或孫子，或任何你喜愛的人分享它，分享自己內心深處、不為人知的喜悅。」[6]

[1] 參撒下12: 1-19

[2] 聖施禮華《犁痕》428

[3] Adam Zagajewski, *En la belleza ajena*, Valencia, Pre-textos 2003,165

[4] 若望保祿二世《起來，讓我們上路》紐約，華納書籍，2004年，93-94，97頁

[5] 查爾斯·狄更斯《孤雛淚》

[6] 查爾斯·洛維特《第一印象：一本舊書，意想不到的愛和簡·奧斯汀》

[返回目錄](#)

要讀什麼書？（二）選擇最好的

- 分享好的發現
 - 與書對話
 - 我們的靈魂裡有東西在躍動
 - 個人的責任
 - 尋求和提供建議
-

有些書具有改變生活的力量。例如：聖奧古斯丁讀過西塞羅的荷爾頓西烏斯的經歷體驗，多年以後，他在自己的《懺悔錄》中寫道：「這本書使我的思想轉變，使我的祈禱轉向祢自己，上主；並使我的希望和志願徹底改變...我開始起身歸向祢。」[1] 經歷了許多起伏周折之後，他悔改皈依的旅程更明確的趨向於天主；當讀了另一本書—保祿宗徒致「羅馬人書」後，他徹頭徹尾的決定悔改，其中一段話(羅 13:13)，粉碎了阻擋他皈依的最後一道防線。[2]

分享好的發現

雖非所有的書都會造成我們生活中這樣明顯的轉變，但是我們所讀的書的確會改變我們。它精煉我們的靈魂，或使之遲鈍；擴大我們的視野或使之縮小。隨著歲月的流逝，我們的個性反映出我們所讀過的，和我們未曾讀過的東西。一個多年來憑著健全判斷力而精選書籍的人，豐富了他對世界和人類開放的觀點；他知道如何面對生活的複雜性，並孕育出高度的敏感度，能繞過平庸，認知什麼是真正的偉大。

即使我們只是在尋找娛樂，能找到幫助我們成長的書，也非易事。這就是為什麼我們需要別人的建議。當試圖在一個城市尋找方向時，如詢問當地的人，他經常會提供我們在GPS上，可能會錯過的有價值的數據。何況透過有經驗之人的建議為自己找到了方向，我們也可以向他人推薦我們讀過的好書。談到我們讀的東西，可豐富家庭生活，並且與朋友間的交談，有時可以成為「以文會友」，討論文學作品與電影之間的連帶關係。而且藉由口碑，除了可有效地介紹良好的書籍之外，我們還可以組織讀書會，探訪優質的書店，並定期與書商交流、交談，不斷豐富彼此。

我們可以找到許多好的書單，按年齡、主題和興趣分類。但最好的書單是我們自己製定的，來自擁有類似品味的朋友的建議；或是在課堂、講座或談話裡聽到的一些具體參考。既然我們都沒有時間閱讀所有自己感興趣的東西，制定一個未來的閱讀計劃是大有益處的。這麼一來，我們就不會因為怕錯過某一本特別的書，而感到遺憾。當我們有點時間看書時，我們就不會隨手拿起第一本落在我們手裡的書。

有人說，互聯網絡在某種意義上好像是一個巨大的「油印機」。印刷的發明已經清楚地顯示，出版書籍越容易，越是刺激庸俗和平凡出版物的激增。儘管有大量劣質的東西，互聯網絡上往往還是有許多懷著最好的意向的生產品，包含許多有助於我們掌握今天發生的事情；指出許多媒體忽略的關鍵重點。在這裡，我們也需要根據他人的建議和自己的經驗來製定我們想要遵循的網站，或作者的名單。訂閱我們感到有興趣的新聞通訊，同時也可以設為離線閱讀。也更容易從互聯網絡獲得經典的作品，和在書店或圖書館難以找到的絕版的老書。

與書對話

「批評家」來自希臘文krinein，意思是辨別、區分、選擇。我們要以「批判」的心態閱讀，就是要從每本書中汲取最好的內容。與所有的人一樣，作者也受其背景和文化的制約。所以讀一本書時，最好問自己，為什麼作者用這種方式表達自己的意思？在他生活的時代，他投射到他創造人物的理想是什麼？他如何看待友誼、寬恕、忠誠等不朽的價值？顯然，關鍵並不是在於要採取一種悲觀或缺乏安全感的防禦態度。相反的，重要的是在於去發現每本書的光明與陰影，如果必要

的話，去淨化一些它的觀點和理想。因此，我們需要與這本書做內心的溝通，甚至可以與作者進行真正的對話。（實際上，他們通常很感謝讀者的來信和建議）這樣做，自己的信念能浮出檯面；其中一部分可能需要在交換意見後做些修正，而另一部分至少可以為自己帶來新的思維。我們要培養一種平衡的批判意識，最好的方式可能是心懷使徒的使命感去閱讀：不僅是為了個人的喜好而閱讀，而且是為了理解我們當代人理性的框架，並以基督宗教價值觀去淨化它，並使它和諧一致。

借助這些坐標，閱讀有助於我們形成深刻而堅實的信念，深思熟慮，讓每個人都能獲得自己的標準，發展自己的個性和為人處世之道。當我們看電影時，也發生類似的情況。當我們在電影中發現某些的價值觀，或是它的美學內涵而感到驚喜時，我們因而學到一些關於我們自己的生活，及對世界和其他人的看法。因此，我們每個人都獲得增進自己的判斷、分辨能力，以便做最佳的決定，同時，我們能更清晰地理解和闡明自己。我們以自己的信仰為基礎，獲得個人對世界的宏觀，並強化我們生活的合一。

我們的靈魂裡有東西在躍動

一個好的讀者通常也是一個很好的「重讀的讀者」，就是說某人會再次閱讀過去曾對他影響重大的書籍。要成為一個好的「重讀的讀者」，最有效的方法就是：不時記下一些我們正在閱讀的東西，以便我們能重新回味內心從那特別的段落中獲得的亮光。這種習慣有助於我們更深的去認識自己，對現實和其他人也有更透徹的了解。有時我們努力想記起過去曾經引起我們注意的某個故事或某段文章，但是我們無法辦到。時常記筆記的習慣對我們有莫大的助益。

如同其他的事情，閱讀也是一樣，有時我們也不禁會驚歎自己的記憶力，它比我們想像的要豐富得多。同時，對那些寫下個人的想法，與作者進行內部對話的人，閱讀提供了一個更深刻的印象。通常這不意味著複製整個段落，而是記下我們的某一些印象，試圖讓我們的直覺開始成形，或是塗塗改改。通過這份有恆心的努力，我們得以豐富自己在不同的土地、文化和觀點中的過程；景色不僅是單純地從我們眼前過去，而是塑造了我們的內心世界，使我能將他人的問題、渴望和

抱負「成為我們自己的」。因此，我們對世界的了解不斷的增長，我們也準備好自己面對教宗呼籲我們要「在地化」「新福傳」的不斷挑戰。

個人的責任

回顧聖施禮華在馬德里與年輕人一起去醫院訪問病人時，他曾經說過：「我們陪伴他們，並試著提供他們一些小禮物、洗腳、洗臉、剪指甲、梳理頭髮...因為醫院不允許我們帶食物給他們，所以我們總是給他們留下一些好的閱讀資料。」[3] 出於身為靈魂的牧者，他關心的提醒每個人，仔細挑選閱讀材料的重要性，因為它能深深的影響每個人的理智和精神方面的培育。在這方面，天主教教理提醒我們：「第一條誡命要求我們以明智、警醒來培養和維護我們的信德，並拋棄違反信德的一切。」[4] 教宗也建議：「如果我看了一場對我不好的節目，甚至還有些髒的東西，與我的價值觀不合，使我感到低俗，我必須要轉換頻道。正如我在成長過程中，習慣常回到『石器時代』，如果一本書是好的，就讀它；如果是有害的，就把它扔掉算了。」[5] 選擇一本書，就像選擇一個朋友、看電影、或是看戲劇，對每一個基督徒來說，都是一種負責任和自由的行為，並有道德的內涵。[6]

為了克服自己對世界的無知或膚淺的觀點，一個最好的建議就是大量的閱讀，去了解各種作者所寫的各種題材。因此，開放我們的思想，改變我們可能已經吸收且毫無根據的偏見，並學習用吸引人的方式和生活去傳播信仰。我們也要負起自己培訓的責任，因而嘗試閱讀高素質的書籍，選擇真正能幫助我們人性和超性成長的作品。有關這方面的一個明智的建議是：「偉大的書籍具有一個寬宏大量的國王的器度：親近讀者，視他們為平輩。平庸的作者則試圖羞辱我們，以掩飾自己的低下。」[7]

讀過很多書的人所帶給我們的建議是無價的，可用來做我們的閱讀計劃，及幫助我們釐清及更理解不同的作者，某一些可能呈現出對世界不完整或偏頗的看法。通常來自朋友的一句評語，可以警惕我們一個陌生的作品，或為我們開拓寬廣的文化、思想和精神的視野。或者，防止我們浪費時間在那些提倡違反和平共處、攻擊宗教等行為的平庸書本上。我們也知道，有些書可能會對我們有害，因為那時我們缺乏

消化它們的培育，就像有些種類的麵包對我們的牙齒來說，是太硬了。我們需要有理智的謙卑來承認自己的有限，這不是過度的拘謹，而是謹慎。在別人的幫助下，我們能找到其他的、更方便的閱讀材料。如果必要的話，也許在將來我們可以接受現在會造成我們傷害的“麵包”。最終，讀書的目標應該是藉由閱讀而獲得的文化，能體現於基督的教義，並與我們個人的經驗密合。讀不明智或讀不夠的書，特別容易使我們出錯，儘管錯誤的方式不同。

尋求和提供建議

當他人給我們有價值的建議時，最直接的後果就是我們每個人也需要在這方面協助他人。我們個人的建議，將幫助家庭成員和朋友選擇能夠豐富他們的優質書籍。參與文學、電影、文化等方面的評估活動也非常有益處。花幾分鐘的時間，分享一個人的想法，可以幫助很多人。在這，「最好是好的敵人」的原則就可運用上。對剛讀過的東西記下一個簡短的評論，趁它在我們的腦海中仍然是新鮮的時候，比一個打算要寫，但從未實現的詳細評論要好得多。參與這些舉措的人越多，建議就越客觀和越有用。

雜誌、文化期刊等提供的信息也是有價值的。我們可以通過他們的好作品，健全的文化和天主教教理背景，以及持衡的意見，輕易地認出可靠的評論家。在決定閱讀或購買書籍之前，這些指標是相當重要的。

在任何情況下，當我們尋求建議時，應該避免過分簡單或膚淺的看法，或只遵循給予我們的評分和評論的指導。對一本書的具體評價總是意味著一個審慎的指導方針，我們不應該感到驚訝的是：一些評價會隨著時間而有所改變；或者一本書對某個人來說是無妨的，可能推薦給另一個人就不妥當了。評分只是個為了幫助我們以責任感做選擇的指南。同時，當我們找到適合自己靈修的書籍時，也不排除在個人的靈修指導裡尋求建議。儘管如此，對道德評價的關注，不應該讓我們分散本質上的注意力：閱讀的重要性，並儘可能的多閱讀。

「不要熄滅聖神，不要輕視預言，而要檢視一切；堅持美善，棄絕一切形式的邪惡。」[8] 當努力與熱忱、平靜手牽著手尋找真理和美善時，我們那份開放的思維，及拓寬視野的力量是真誠的。

- [1] 聖奧古斯丁《懺悔錄》III.4.7.
- [2] 聖奧古斯丁《懺悔錄》VIII.12.29
- [3] 聖施禮華，家庭聚會筆記1970年12月20日（參Obras, 1979, pp. 125-126）
- [4] 《天主教教理》2088
- [5] 教宗方濟各，觀見，2015年6月6日
- [6] 參閱Angel Rodriguez Luño，文化因素在靈修培育中的特殊重要性，第二部分（“La lectura”），可查閱網頁collationes.org
- [7] N. Gomez Davila，Escolios a un texto implícito (vol 1), Instituto Colombiano de Cultura, 1977, p. 325.
- [8] 得前5:19-22

[返回目錄](#)

© Fundacion Studium

www.opusdei.org