

小册子

基督徒生活



# 要读什么书？

我们内心的世界寰宇图  
选择最好的



Luis Ramoneda - Carlos Ayxelá

## 要读什么书?

[www.opusdei.org](http://www.opusdei.org)

## 目录

- 要读什麼书？（一）我们内心的世界寰宇图
- 要读什麼书？（二）选择最好的

## 要读什麼书？（一）我们内心的世界寰宇图

—— 注意力

—— 阅读的习惯

—— 过量的书籍

当人类在最初写下圣贤的话语、法律和习俗的条文，以及个人受到磨练的故事时，读书的习惯就随之慢慢诞生了。在有文字记载之前，文化、灵魂的培养都是靠口传的；只有存留在他们记忆中的东西，才得以像世界的宝贵寰宇图般；或者像黑暗中的火炬般，传递给下一代。

倾听，对我们今天仍然很重要。它打开我们接触语言的门路，最重要的是使对话成为可能，这是生活机能中的关键机能。但要真正倾听和对话，我们也需要阅读。阅读在人类文化中占有无可替代的地位。人类今天的记忆在很大层面上，借着书面的文字等待着与读者对话。

### **注意力**

倾听和阅读，是扩大我们有限的视野、成熟见解、掌握世界复杂性以及简单性的重要习惯。这两种习惯都需要专注的能力。传播手段、社交媒体、电子设备的喧嚣，都力求引起我们的注意，成为他们最宝贵的资本。而对我们大量和紧迫的要求容易导致分散，正如让一个人不断被打扰那样。这种支离破碎的专注力对媒体巨子来说，是非常有利的，但是它却使我们变得匮乏，因为它把我们的注意力转移到外部，而摧毁我们的「内在世界」。面对这种分散的危险，保持住一次只注意一件事、一本书或谈话的能力特别重要。

真正专注的不仅仅是极力地去保留事实；而且需要让人们和事件给我们留下深刻印象，让我们惊喜，并成为我们生活的部分。聆听和阅读，是培养专注力的方式，也使灵修生活成为可能。因此，它们让世界人性化，并有助于与天主和好。一个阅读和聆听的人能更深入地掌握生活经验，感谢「内化」的过程，正如纳堂先知通过比喻，使得达味王忏悔。[1]

Legere（拉丁语中的「读」）原本的意义是要聚集起来，团结一致。真正能读懂的，不仅是知道如何把握词汇的意义；这意味着能够回想自己，存在己内，去「读出」人与事。潜藏在人类文化里的伟大对话，即是由这些技能孕育的。但就一个文化水平较好的人来说，现今快速的生活，也造成不爱阅读的风险。随着我们关注力的多元化而拖延阅读的习惯，几周和几个月过去了，可能还找不到时间，安静地坐下来，看一本手边的书。我们的世界寰宇图，不再是三度空间，而可能减少到只剩下几条平面的轮廓线条。我们与他人的对话，也无法掌握到各种各样的个人和社会的变化，而只限于三种基本颜色，无法为改善世界作出巨大贡献。

圣施礼华总是鼓励那些他身边的人，培养对世界的宏观愿景，因为基督徒是个能够感受到惊喜，准备重新思考和修改自己意见的人，以便将福音传播到世界各地。不仅在于读本书，而是在于精心挑选的阅读，(*non legere, sed eligere*, 古典格言) 这是使徒工作顾虑到的关键之一。「既然你想学习按照天主教思想观点看问题，也就是说，按照具有世界胸怀的观点看问题。因此，特此列举一些要点，供你参考：对天主教正统教义中，生机蓬勃，始终不变的信理，应有广阔的视野，深刻的领会；对哲学传统思想，对历史评注，重新提出标准教训时，应从正确、稳当和健康的意愿出发，切忌轻率；对科学与当代思潮的动向，应有慎重明智的了解；以及对当前社会和生活方式的变化动态，应抱积极和开明的态度。」[2]

## **阅读的习惯**

教育青年人的教师和专家们认为：如果在孩童时没有培养、获得阅读的习惯的话，长大后是很难拥有的。喜好阅读的孩子和没有阅读的孩子之间也有显著的差异。前者倾向于更容易地表达自己，更清楚地了

解别人，并拥有更深刻的自我认识。而那些专注于其他形式的娱乐活动的人，往往成熟得较缓慢。例如：也许我们不是说所有玩电动游戏的年轻人，而是说那些滥用它的人，他们的想象力较少；他们的内心世界变得像沙漠般的干涸，依赖这些娱乐形式带来过于原始的刺激。然而，显然不能仅靠「妖化」电视或视频游戏，来鼓励阅读，或将其设为道义责任。相反的，需要接触到年轻人灵魂的深处，唤醒他们对故事和美丽的向往，激发思想和想象力。

每个家庭都需要去发现谁能最好地发挥这功能：父亲？母亲？哥哥或姊姊？还是祖父母？或者还可以依靠老师，青年俱乐部辅导老师……等的努力。需要帮助年轻读者在适当的时候，依照每个人的特殊个性，去发现自己的道路，世界文学和其他书籍的伟大里程碑。这种努力并非需要花很多的时间，但肯定要有思考和毅力。有时我们也可能要藉助我们的榜样，帮助年轻人找到阅读的好时机，让他们体验到读书的乐趣，但不会一味的只顾看自己的书，而忽略与家人和朋友的谈话时间。可能我们许多人还记得人家送给我们，或是我们最早阅读的书、年轻时读的故事、经典书籍，或儿童版的圣经故事。也许刻在我们的记忆里的，是为我们打开了诗词的世界，或唤醒我们对某个作家的热情的老师。

当我们一跨进工作的世界，生活步伐加速时，即使是那些欣赏阅读价值的人，也许会发现可用来看书的时间是非常有限的。因此，要每天护卫阅读的时间是相当重要的。也许我们很难做到这一点，但是这是一个优先顺序的问题，试图从不太重要的活动中抽几分钟出来。在某种程度上，「我们缺乏的不是时间，而是缺乏集中精力。」[3] 我们可以在火车上、飞行中、使用其他公共交通工具或等人的时候，享受一下阅读，当然，同时还可以休息一阵子。一个总是试图在身上带本书的人，现在更容易使用数据阅读器，平板电脑等，可以利用也许没有料想到的宝贵时间。尽管只有几分钟的时间，但就像滴灌一样，植物会随着时间成长。

数据技术也促进了有声读物、podcast的扩增，甚至任何文本都有音频的阅读。这些进步对于那些不得不花费几小时坐在驾驶盘后面的人、走路、或做家务的人来说，是非常有用的资源。有声读物，特别在录音品质良好时，表明阅读可用另一种倾听的方式。让我们回味在过去

的时代，当一群听众聚精会神地聆听某人的时候，证明：有识字阅读能力的是有福的！

## **过量的书籍**

每年都有数以千计的书在世界各地出版，不包括大量的专业科学文献。此外，可从互互联网，通常是免费的，获得几乎无限量讯息的服务和知识。面对如此多的可能性，加上每个人只有固定有限的时间，若望保禄二世的言论比以往更为重要：「这对我来说一直是个两难的困境：我要读什么？我总是试图选择最重要的书。已经出版这么多的书籍，并不是所有都是有价值或有用的。知道如何选择，并咨询他人甚么是值得阅读的，是很重要的。」[4]

阅读，可以是放松、娱乐的休闲方式，并且在这方面有丰富的书籍可读。然而，另一件事，安静和悠闲地阅读的书籍，可以开拓我们的思想。具有悠久传统的书籍既有教育性又可悦乐心灵，但若我们养成一个只阅读轻松书籍的习惯，会让我们学会轻易的「逃避」。所以，问题症结不在于做个「贪婪的读者」，而在于依照每个人的能力和情况，阅读有价值的哲学、神学、文学、历史、科学、艺术等作品，以丰富我们对世界的看法。在各种各样的领域都有很多好书可以丰富我们的内心世界。只要有一点耐心，我们总是可以找到一本好书来阅读。

选择一本书时，要认真考量到有不少的媒体公司经营着出版社。因此，他们优先考虑自己的出版物，影响到较小的媒体公司出版的其他更有价值的书籍。因此，我们通常建议不要太在意最新出版的书籍和畅销书夸大的赞美词，好像这些是对品质的保证。「有些书籍的封面和封底是迄今为止最好的部分。」[5] 查尔斯·狄更斯讽刺地写道。一直想要阅读最新的书，也可能会导致我们错过其他更有趣、更有价值或创意的书籍，这些书籍常被遗忘在图书馆或家庭里的书架上。由于经常没有太多的时间阅读，却有这么多的好书，所以值得仔细选择书籍，不要让自己上了广告花言巧语的当。

当我们看过一部平淡无奇的电影后，我们可能会遗憾浪费了两个多小时的生命。但是，当我们看到一本书的最后，尽管是一个好书，可是我们没有感到真正的旨趣，可就浪费了更多的时间。如果一本书没有吸

引我们的目光，我们不会有任何特殊的理由去读它，那就把它放在一边吧。许多其他的书等待着我们，也许我们可获益更多。在不同书本之间「跳跃」，可能只是掩饰自己的不耐烦，或缺乏稳定的目的，但通常将一本书放在一边，并拾起一本新的书，可以帮我们找到一本真正喜欢和成长的书。

正在考虑开始看书的读者没有与作者签订合同，禁止他翻阅，或者必须看到最后。有些人习惯随机的打开某些页面，如果那页书吸引了他，他便开始阅读它；如果没有吸引他，则把它放在一边。毫无疑问，给作者一个机会捕捉到我们的注意力是件好事。但是，为什么要花时间阅读一本我们不太喜欢，或很难读的书？当然，如同伟大的经典一样，我们与作者之间的连系问题，有时是由于我们自己缺乏文学训练。也许我们应该把一本特定的书放在一边，过了几个月或几年之后再拿起来看一次。同时，我们可以看另外一本好书。

我们穷其一生都不足以读完今天被认为是经典的所有书籍。亚里士多德，莎士比亚，西塞罗，莫利耶，多斯托耶夫斯基或切斯特顿……，就像以选择最适合的人做朋友的态度，去学习选择对我们最好的书。

「一本好书就像一个好朋友。它会陪着你一辈子。当你第一次认知它，带给你兴奋和冒险感，几年后，它能提供你慰藉和亲切感。最难能可贵的是，你可以与孩子，或孙子，或任何你喜爱的人分享它，分享自己内心深处、不为人知的喜悦。」 [6]

[1] 参撒下12: 1-19

[2] 圣施礼华《犁痕》428

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

[4] 若望保禄二世《起来，让我们上路》纽约，华纳书籍，2004年，93-94，97页

[5] 查尔斯·狄更斯《孤雏泪》

[6] 查尔斯·洛维特《第一印象：一本旧书，意想不到的爱和简·奥斯汀》

## 返回目录

## 要读什麼书？（二）选择最好的

- 分享好的发现
- 与书对话
- 我们的灵魂里有东西在跃动
- 个人的责任
- 寻求和提供建议

---

有些书具有改变生活的力量。例如：圣奥古斯丁读过西塞罗的荷尔顿西乌斯的经历体验，多年以后，他在自己的《忏悔录》中写道：「这本书使我的思想转变，使我的祈祷转向祢自己，上主；并使我的希望和志愿彻底改变...我开始起身归向祢。」[1] 经历了许多起伏周折之后，他悔改皈依的旅程更明确的趋向于天主；当读了另一本书—保禄宗徒致「罗马人书」后，他彻头彻尾的决定悔改，其中一段话(罗 13:13)，粉碎了阻挡他皈依的最后一道防线。[2]

### **分享好的发现**

虽非所有的书都会造成我们生活中这样明显的转变，但是我们所读的书的确会改变我们。它精炼我们的灵魂，或使之迟钝；扩大我们的视野或使之缩小。随着岁月的流逝，我们的个性反映出我们所读过的，和我们未曾读过的东西。一个多年来凭着健全判断力而精选书籍的人，丰富了他对世界和人类开放的观点；他知道如何面对生活的复杂性，并孕育出高度的敏感度，能绕过平庸，认知什么是真正的伟大。

即使我们只是在寻找娱乐，能找到帮助我们成长的书，也非易事。这就是为什么我们需要别人的建议。当试图在一个城市寻找方向时，如询问当地的人，他经常会提供我们在GPS上，可能会错过的有价值的信息。何况透过有经验之人的建议为自己找到了方向，我们也可以向他人推荐我们读过的好书。谈到我们读的东西，可丰富家庭生活，并且与朋友间的交谈，有时可以成为「以文会友」，讨论文学作品与电影之间的连带关系。而且藉由口碑，除了可有效地介绍良好的书籍之外，我们还可以组织读书会，探访优质的书店，并定期与书商交流、交谈，不断丰富彼此。

我们可以找到许多好的书单，按年龄、主题和兴趣分类。但最好的书单是我们自己制定的，来自拥有类似品味的朋友的建议；或是在课堂、讲座或谈话里听到的一些具体参考。既然我们都没有时间阅读所有自己感兴趣的东西，制定一个未来的阅读计划是大有益处的。这么一来，我们就不会因为怕错过某一本特别的书，而感到遗憾。当我们有点时间看书时，我们就不会随手拿起第一本落在我们手里的书。

有人说，互联网络在某种意义上好像是一个巨大的「油印机」。印刷的发明已经清楚地显示，出版书籍越容易，越是刺激庸俗和平凡出版物的激增。尽管有大量劣质的东西，互联网络上往往还是有许多怀着最好的意向的生产品，包含许多有助于我们掌握今天发生的事情；指出许多媒体忽略的关键重点。在这里，我们也需要根据他人的建议和自己的经验来制定我们想要遵循的网站，或作者的名单。订阅我们感到有兴趣的新闻通讯，同时也可以设为离线阅读。也更容易从互联网络获得经典的作品，和在书店或图书馆难以找到的绝版的老书。

## **与书对话**

「批评家」来自希腊文krinein，意思是辨别、区分、选择。我们要以「批判」的心态阅读，就是要从每本书中汲取最好的内容。与所有的人一样，作者也受其背景和文化的制约。所以读一本书时，最好问自己，为什么作者用这种方式表达自己的意思？在他生活的时代，他投射到他创造人物的理想是什么？他如何看待友谊、宽恕、忠诚等不朽的价值？显然，关键并不是在于要采取一种悲观或缺乏安全感的防御态度。相反的，重要的是在于去发现每本书的光明与阴影，如果必要

的话，去净化一些它的观点和理想。因此，我们需要与这本书做内心的沟通，甚至可以与作者进行真正的对话。（实际上，他们通常很感谢读者的来信和建议）这样做，自己的信念能浮出台面；其中一部分可能需要在交换意见后做些修正，而另一部分至少可以为自己带来新的思维。我们要培养一种平衡的批判意识，最好的方式可能是心怀使徒的使命感去阅读：不仅是为了个人的喜好而阅读，而且是为了理解我们当代人理性的框架，并以基督宗教价值观去净化它，并使它和谐一致。

借助这些坐标，阅读有助于我们形成深刻而坚实的信念，深思熟虑，让每个人都能获得自己的标准，发展自己的个性和为人处世之道。当我们看电影时，也发生类似的情况。当我们在电影中发现某些的价值观，或是它的美学内涵而感到惊喜时，我们因而学到一些关于我们自己的生活，及对世界和其他人的看法。因此，我们每个人都获得增进自己的判断、分辨能力，以便做最佳的决定，同时，我们能更清晰地理解和阐明自己。我们以自己的信仰为基础，获得个人对世界的宏观，并强化我们生活的合一。

### **我们的灵魂里有东西在跃动**

一个好的读者通常也是一个很好的「重读的读者」，就是说某人会再次阅读过去曾对他影响重大的书籍。要成为一个好的「重读的读者」，最有效的方法就是：不时记下一些我们正在阅读的东西，以便我们能重新回味内心从那特别的段落中获得的亮光。这种习惯有助于我们更深的去认识自己，对现实和其他人也有更透彻的了解。有时我们努力想记起过去曾经引起我们注意的某个故事或某段文章，但是我们无法办到。时常记笔记的习惯对我们有莫大的助益。

如同其他的事情，阅读也是一样，有时我们也不禁会惊叹自己的记忆力，它比我们想象的要丰富得多。同时，对那些写下个人的想法，与作者进行内部对话的人，阅读提供了一个更深刻的印象。通常这不意味着复制整个段落，而是记下我们的某一些印象，试图让我们的直觉开始成形，或是涂涂改改。通过这份有恒心的努力，我们得以丰富自己在不同的土地、文化和观点中的过程；景色不仅是单纯地从我们眼前过去，而是塑造了我们的内心世界，使我能将他人的问题、渴望和

抱负「成为我们自己的」。因此，我们对世界的了解不断的增长，我们也准备好自己面对教宗呼吁我们要「在地化」「新福传」的不断挑战。

## **个人的责任**

回顾圣施礼华在马德里与年轻人一起去医院访问病人时，他曾经说过：「我们陪伴他们，并试着提供他们一些小礼物、洗脚、洗脸、剪指甲、梳理头发...因为医院不允许我们带食物给他们，所以我们总是给他们留下一些好的阅读资料。」[3] 出于身为灵魂的牧者，他关心的提醒每个人，仔细挑选阅读材料的重要性，因为它能深深的影响每个人的理智和精神方面的培育。在这方面，天主教教理提醒我们：「第一条诫命要求我们以明智、警醒来培养和维护我们的信德，并抛弃违反信德的一切。」[4] 教宗也建议：「如果我看了一场对我不好的节目，甚至有些脏的东西，与我的价值观不合，使我感到低俗，我必须转换频道。正如我在成长过程中，习惯常回到『石器时代』，如果一本书是好的，就读它；如果是有害的，就把它扔掉算了。」[5] 选择一本书，就像选择一个朋友、看电影、或是看戏剧，对每一个基督徒来说，都是一种负责任和自由的行为，并有道德的内涵。[6]

为了克服自己对世界的无知或肤浅的观点，一个最好的建议就是大量的阅读，去了解各种作者所写的各种题材。因此，开放我们的思想，改变我们可能已经吸收且毫无根据的偏见，并学习用吸引人的方式和生活去传播信仰。我们也要负起自己培训的责任，因而尝试阅读高素质的书籍，选择真正能帮助我们人性和超性成长的作品。有关这方面的一个明智的建议是：「伟大的书籍具有一个宽宏大量的国王的器度：亲近读者，视他们为平辈。平庸的作者则试图羞辱我们，以掩饰自己的低下。」[7]

读过很多书的人所带给我们的建议是无价的，可用来做我们的阅读计划，及帮助我们厘清及更理解不同的作者，某一些可能呈现出对世界不完整或偏颇的看法。通常来自朋友的一句评语，可以警惕我们一个陌生的作品，或为我们开拓宽广的文化、思想和精神的视野。或者，防止我们浪费时间在那些提倡违反和平共处、攻击宗教等行为的平庸书本上。我们也知道，有些书可能会对我们有害，因为那时我们缺乏

消化它们的培育，就像有些种类的面包对我们的牙齿来说，是太硬了。我们需要有理智的谦卑来承认自己的有限，这不是过度的拘谨，而是谨慎。在别人的帮助下，我们能找到其他的、更方便的阅读材料。如果必要的话，也许在将来我们可以接受现在会造成我们伤害的“面包”。最终，读书的目标应该是藉由阅读而获得的文化，能体现于基督的教义，并与我们个人的经验密合。读不明智或读不够的书，特别容易使我们出错，尽管错误的方式不同。

### **寻求和提供建议**

当他人给我们有价值的建议时，最直接的后果就是我们每个人也需要在这方面协助他人。我们个人的建议，将帮助家庭成员和朋友选择能够丰富他们的优质书籍。参与文学、电影、文化等方面的评估活动也非常有益处。花几分钟的时间，分享一个人的想法，可以帮助很多人。在这，「最好是好的敌人」的原则就可运用上。对刚读过的东西记下一个简短的评论，趁它在我们的脑海中仍然是新鲜的时候，比一个打算要写，但从未实现的详细评论要好得多。参与这些举措的人越多，建议就越客观和越有用。

杂志、文化期刊等提供的信息也是有价值的。我们可以通过他们的好作品，健全的文化和天主教教理背景，以及持衡的意见，轻易地认出可靠的评论家。在决定阅读或购买书籍之前，这些指标是相当重要的。

在任何情况下，当我们寻求建议时，应该避免过分简单或肤浅的看法，或只遵循给予我们的评分和评论的指导。对一本书的具体评价总是意味着一个审慎的指导方针，我们不应该感到惊讶的是：一些评价会随着时间而有所改变；或者一本书对某个人来说是无妨的，可能推荐给另一个人就不妥当了。评分只是个为了帮助我们以责任感做选择的指南。同时，当我们找到适合自己灵修的书籍时，也不排除在个人的灵修指导里寻求建议。尽管如此，对道德评价的关注，不应该让我们分散本质上的注意力：阅读的重要性，并尽可能的多阅读。

「不要熄灭圣神，不要轻视预言，而要检视一切；坚持美善，弃绝一切形式的邪恶。」 [8] 当努力与热忱、平静手牵着手寻找真理和美善时，我们那份开放的思维，及拓宽视野的力量是真诚的。

[1] 圣奥古斯丁《忏悔录》III.4.7.

[2] 圣奥古斯丁《忏悔录》VIII.12.29

[3] 圣施礼华，家庭聚会笔记1970年12月20日（参*Obras*, 1979, pp. 125-126）

[4] 《天主教教理》2088

[5] 教宗方济各，觐见，2015年6月6日

[6] 参阅Angel Rodriguez Luño，文化因素在灵修培育中的特殊重要性，第二部分（“La lectura”），可查阅网页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

[返回目录](#)

© Fundacion Studium

[www.opusdei.org](http://www.opusdei.org)