

# 要讀什麼書？（二） 選擇最好的

「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。」培養閱讀習慣的重要性，第二部分。

2018年4月20日

—— 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，覲見，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

Luis Ramoneda - Carlos Ayxelá

.....

pdf | document generated automatically  
from <https://opusdei.org/zht/article/yao-du-shi-mo-shu-er-xuan-ze-zui-hao-de/>  
(2026年2月19日)