

要讀什麼書？（一） 我們內心的世界寰宇 圖

「一本好書就像一個好朋友，
它會陪著你一輩子。」培養閱
讀習慣的文章。

2018年4月13日

—— 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目光，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》

Luis Ramoneda - Carlos Ayxelà

pdf | document generated automatically
from <https://opusdei.org/zht/article/yao-du-shi-mo-shu-yi-wo-men-nei-xin-de-shi-jie-hua/> (2026年2月13日)