

《“100分的”名著阅读法》

秋满吉彦 著

龙猫先生 译

前言

本书的主题是“名著的阅读法”。

你了解“100分de名著”这个每周一晚在NHK教育频道播出的节目吗？

正如节目名所示，该节目会以“每回25分钟×4回 = 100分钟”的形式，以简单易懂的方式为观众解读古今中外的“名著”。由于节目播出时间是工作日的晚上，观众大多是那些希望充实自我的职场人士。本书的读者中，应该就有一些人曾看过这个节目。

我从8年前开始担任“100分de名著”的制作人。

提到“制作人”，很多人可能对这份工作的具体内容不太清楚。作为这个节目的制作人，我需要选择适合解读的“名著”和负责解说的专家（节目中称为“指导老师”）；确定每回的主题并撰写策划案；搭建节目的框架，并将其传达给现场导演；对节目的最终质量负责。这些便是“制作人”的主要工作。

为了做好这份工作，按每月解读一本名著的速度更新节目，我自然就需要阅读大量的书籍。这些书首先包括节目要解读的名著本身，还包括这本名著的导读类书籍、名著中涉及的其它书籍、指导老师的个人著作等。到目前为止，为了制作节目我阅读的书有近1000本了吧。

听我这么说，你可能会想，“能做到这一点，肯定是因为你以前就很喜欢书吧”。但事实上，孩童时期的我，相当讨厌读书。在上初中前，我基本没正经读过什么书。即便我想着“要读点儿书了”，拿起书，大多也读不完。

那么，为什么现在的我能读这么多书，甚至能撰写读书节目的策划案了呢？

在本书中，我将毫无保留地分享这些秘诀，即我个人的“读书术”——让人能够阅读并品味那些艰涩难懂、令人望而却步的名著的方法。

这些秘诀是我多年来积累下来的方法，现在仍然被我实际应用在工作和其它阅读场景中。话虽如此，它们并非晦涩难懂的技巧，而是即便平时没有阅读习惯的人也能轻松尝试的“读书术”，可以从生活中的点滴做起。

“入手了想读很久的名著，但却难以保持阅读意愿。”

“虽然想读些名著，但因为工作等原因，忙得根本没时间……”

如果你也有这样的困扰，那更应该试试这些方法，哪怕是抱着将信将疑的态度，也请务必尝试感受这些名著的魅力与底蕴。

之所以有这种想法，也是因为我比任何人都更切身地感受到，“阅读名著”是一件极具魅力和意义的事。我在为节目挑选“名著”时，考虑最多的便是要找到它与“当下”的相通之处，比如能让我们更清晰地看待社会现状，能为我们解决眼前的某类问题提供线索。

我认为，任何一本能被称为“名著”的书，都因它蕴藏着超越时代的普遍性，让许多人觉得“这本书应该流传后世”，这才使它得以耐住岁月的风霜，被传阅至今。

虽然这些书中可能并没有简单易懂的实用知识和直截了当的答案，但通过名著，我们得以认识到人类共通的那部分，即人的本质。这使得我们在面对生活时，能够拥有某种极为坚定的近似信念般的东西。因此阅读名著的经历很可能成为我们克服人生的危机和挫折时最强大的力量。

我自己也在与名著长久相伴的过程中，多次感到被它们“救赎”。我也相信，这一次次的“劫后余生”都使我的人生变得更加深刻和丰盈。

我认为，如果没有体验过如此美好的感受就结束人生，实在是太可惜了。

我衷心希望更多的人能拥有类似的经历。如果本书能在其中起到一点作用，我将不胜欢喜。

秋满吉彦

2022年7月

“100分的”名著阅读法 目录

前言 1

第1章 如何为读书做好准备 6

养成读书习惯 7

“读书”的契机和目的并不重要 8

从“每天5分钟”开始 11

给书起名字，向它搭话 14

找到觉得有趣的部分，不要吝惜爱 17

寻找切入点，以点带面 19

初次挑选名著时，请以“能读完”和“能遇见新的自己”为原则 22

重视在图书馆或书店时，与它的“偶然相遇” 25

专栏 和书谈谈❶ “如何提升决断力？”——蒙哥玛利《绿山墙的安妮》 29

第2章 把书弄脏 32

把书弄脏，变成“只属于自己的书” 33

留下阅读和思考的“痕迹” 34

按照“A：重要、B：在意、Q：看不懂”，画圈标记 35

用“ABQ”方法，阅读三木清的《人生论笔记》 37

对于“A：重要”的，可以借助导读书去读 39

对于“Q：看不懂”的，可以“搁置着”读 41

对于“Q：看不懂”的，许多答案就在书的其它地方 45

将“ABQ”当作理解的路标，提升理解的“分辨率” 48

专栏 和书谈谈❷ “项目或产品开发遇到瓶颈时？”——冈仓天心《茶之书》

49

第3章 和书对话 52

和书的对话，从“发问”开始 53

想深入理解名著，要靠“发问” 54

不断地把“直接的感受”变成问题 57

回答问题时，作出“属于你的回答”就好	61
你的回答会创造出“独属于你的阅读法”	64
《奔跑吧！梅洛斯》的主角是谁？	66
将问题整理成“书的主题”	68
不要过度拘泥于“独属于你的阅读法”	70
专栏 和书谈谈❸ “如何组建一支优秀的团队？”——《法华经》	72
第4章 委身于书	75
也有不能靠技巧读的书	76
面对汪洋般深奥的书，仅仅委身于“书”就好	77
驱动自己心中“物语”	79
消除自己和书之间的“隔阂”	82
品味、享受“读不懂”	84
“卸下武装”，脱离“滤镜”去读书	87
将“异物”孵化成“启发”	89
专栏 和书谈谈❹ “职场上人际关系不融洽时？”——列维-斯特劳斯《结构·神话·劳动》	93
第5章 如何与读完的书相处	96
把书学透	97
将阅读经历与自己的人生接轨	98
书会成为支撑人生的“手杖”	100
物语会在“谈论”中成长	103
“编辑”书架	107
反复阅读同一本书，便会有新的发现	111
重读引导我到达了未曾设想的境地	115
专栏 和书谈谈❺ “如何应对负面情感？”——阿兰《幸福散论》	118
后记	121
附录 名著书单	124

第1章 如何为读书做好准备

养成读书习惯

“那本书想读，这本书也想读。”

虽然想读书，但对很多人来说，专门抽出时间阅读并坚持下去其实很难。

平时工作繁忙，晚上回家后总想看看电视、玩玩手机，时间就这样不知不觉地溜走了。周末也是如此，很难抽出整块时间，等意识到时，往往已经到了睡觉的时间。即使好不容易抽出时间，开始读书，却因为书太难或提不起兴趣等原因，总是难以读完。

尤其是对于平时没有读书习惯的人来说，“选定一本书并坚持读完”非常困难。而在被誉为名著的书籍中，有些书甚至需要反复阅读，只读一遍很难有理解和感悟。

如前言所述，我小时候完全没有读书习惯。我在家里，不是在看最喜欢的动画片，就是在看漫画。

满是文字的书让我毫无兴趣，我的阅读也仅限于教科书。

那么，我是如何变成现在这样，能读那么多书的呢？

在本章中，我将结合自身经验，先讲讲“如何为读书做好准备”——养成读书习惯的技巧。

“读书”的契机和目的并不重要

孩童时期的我与读书完全无缘。我开始对“读书”这件事产生兴趣的时间，是小学六年级。

契机是一次“读后感竞赛”。但我并不是因为获奖才喜欢上读书的。那时的我写的读后感，想必都是为了应付暑假作业，怎么可能得奖呢？我写的哪本书，甚至我有没有从推荐书目中选择一本书，好好读了再写，这些我都完全记不清了。

但有件事我记得特别清楚——一个同年级的同学在读后感竞赛中得了金奖。

在全校例会上，她被老师请上台，当众朗读她获奖的读后感。在我的印象中，平时的她只是个文静，不太引人注目的同学。但那时，她却显得那么威风，文笔也很棒，真的看起来特别帅。

甚至我清楚地记得她读后感选择的参赛书是《安妮日记》（安妮·弗兰克著）。

那时的我甚至不知道那是一本很有名的书，还在想“安妮是谁啊？”但我仍然被这个同学朗读读后感时威风的样子深深地吸引住了。“这家伙，居然这么帅么？！好厉害！”随后我猛然意识到：

“我好像，根本没读过什么书。”

“而且我语文的成绩也很差，这样下去是不是有点糟糕？！”

这些想法令我坐立不安，一放学我便跑回家。

我直奔二楼，目的地是父亲的房间。因为那时的我从未自己买过书，也没人带我去书店，所以连“书店里能买到书”都不知道。要找“有书的地方”，我脑中只能想到喜欢读书的父亲的房间。父亲的书架在壁橱里，上面整齐地摆着文库本。（现在想起来，书架上面甚至有“日本文学全集”，品类相当丰富）（译者

注：文库本形式的书只有巴掌大小，非常便携，现在也常在地铁上看到日本人阅读文库本。）

我对着书架望了好一会，从里面选出两本书。

海明威的《老人与海》和卡夫卡的《变形记》。

我为什么选择它们？现在想起来有些不好意思，那时的我只是天真地觉得，“太厚的书读不了，总之选点薄的吧”。

我立刻开始读那两本书。但结果是，我没能读完《老人与海》。

可能有些读者也知道，《老人与海》的主人公是位年老的渔夫。故事开头讲述他耗费数日出海捕鱼，却一条鱼都没钓到。我出生在一个海边的“乡下小镇”。身边就有人做渔夫，所以书中的内容会让我感到过于熟悉。我耐着性子读到中间，便想“这不过如此嘛”，就这样放在一边了。

现在回想起来，那真是极为傲慢的想法。长大之后，回头细细品读《老人与海》，才感到它非常有深度，越读越有味道……

而《变形记》则从开头便吸引了我的兴趣。

毕竟这部小说的开篇就是，主人公某天早上起来，“发觉自己变成了一只巨大的虫子”。（译者注：中国的高中课文中，将此处翻译成了甲虫。早期日语译本中也翻译成了某种具象化的虫子。但在《100分的名著——变形记》一期节目中讲解老师认为，不应把它想象成某种具体的虫子。因为此处对应的德语单词为“Ungeziefer”——不洁的、有害的生物，且卡夫卡曾提出书的封面上不要出现具体的虫子。本书作者是节目制作人，知晓此事，且日语中也没有使用甲虫一词，所以译者未译作国内熟悉的“甲虫”。）这是怎么回事？！我惊奇的同时，也变得想要知道为什么会这样，就一页一页地看了下去。可以说，故事一开头就牢牢地抓住了我的心。

但这并不意味着我阅读《变形记》的后续过程就很顺畅了。现在已经出了平易近人的新译本，但当时我手里的是直译的，有些晦涩的老译本。因此，我在阅读过程中遇到了很多难以理解的部分，感到非常痛苦。

等我能比较顺畅地读完《变形记》时，已是中学时期的事了。

当然我那时的阅读速度也还是很慢，和现在的我根本不可相提并论。那时的我，想着“如果这么薄的书都读不到最后，那我这辈子肯定都不会再读书了吧。”也正是因为有这种危机感，我才想方设法地读到了最后一页。

这就是我人生最初的“读书”经历。

这其中蕴藏着一些能让人继续阅读下一页的自创”读书术“。

从“每天5分钟”开始

我做的第一个决定，就是“每天5分钟就好，为读书空出时间吧”。

我上初中后学业变得繁忙，有了空闲时间也想用来和朋友出去玩。读书之外，其它想做的事也很多。这个时期的我，就算一时兴起想读个十几分钟的书，也真的很难有时间。

但如果只是一天24小时中的5分钟，感觉总能挤出来。

于是我选择利用起学校的午休时间。那时的我，只要午休时天气不错，每天都会和朋友们打棒球。为了腾出这5分钟，我每天会稍微早些吃完饭，走向操场一角的一片树荫下。然后，在朋友们吃完午饭聚过来前，利用那仅有的5分钟。哪怕只有一两页也好。我就这样开始了读书之路。

因为只有5分钟，不费什么力气就能空出时间，也能保证精力集中。

下定决心“每天一定要抽出5分钟来读书”后，我逐渐养成了习惯，每次吃完午饭都会自然而然地就会走向那片树荫。

将“每天5分钟”变成日常

这个“固定读5分钟就好”的做法，实际上我现在也在灵活地使用它。

在成为“100分de名著”的制作人后，我每个月为了做企划必须阅读大量的书。往往回过神来便会发现手边的书大半都与工作有关。

有一次我突然觉得这样下去不行，视野会变窄，要读些与工作无关、自己真正想读的书。但每天光工作就很忙了，很难有成块的时间。

这时我便想起初中时阅读《变形记》时的经验。

“对啊，每天5分钟就好”。

于是我开始充分利用通勤和洗澡的时间，每天至少读上5分钟与工作无关的书籍。

第一本是马塞尔·普鲁斯特的《追忆似水年华》。它是人尽皆知的世界名作，也是经吉尼斯认定的“世界最长小说”。这本书我一直都想读，但却总是读到一半便读不下去，令我极为挫败。

但想着“每天只读5分钟”后，居然进展得很顺利。

虽然直到现在我也还没有读完。但却与之前不同，我会觉得“这样下去的话应该能读完”。

当然，也有日程满满当当，怎么都读不了书的日子。那就随它去吧，翻不开就翻不开。

总之重要的是要有“每天读5分钟”的决心。

推荐把读书和“每天必做的事”绑定。对我来说，那就是通勤和洗澡。当然你选择其它的事情，吃饭、刷牙之类的也没关系。

如果只是想着“在一天里找个时间做”，往往会忘记或一再拖延。但决定了“要这个时候读”，那就不会忘记。

比如通勤时，坐上电车就先把书拿出来。吃完午饭，读5分钟。刷牙前，读一读。通过这种与其他行为绑定的方式，可以使自己更容易习惯读书。

如果一开始就打算读一个小时或十几页，目标太难就难以坚持，5分钟则易于执行。

而这些5分钟积累起来，你也就会突然发现“哎？我什么时候都读到这了？”

来自名著《毛毛》的启发

知名的儿童文学作品《毛毛》（米切尔·恩德）中，有这样一段。

主人公少女毛毛和她的朋友，一位环卫工人大叔贝伯说话时，贝伯这样说：

“有时要扫的路特别长，惊人的长，会不自觉地想到，这肯定做不完吧。”*1

于是贝伯为了赶紧结束，就加速干了起来，时不时地抬头看看前面，但不管过了多久要扫的路都还非常多。

这是因为关注整体时，便会觉得前路太长，很挫折。所以贝伯说要这样做，“不能满心想着道路整体，能懂么？只想着下一步的事，只想着下一呼吸的事。只想着下一扫帚的事。要一直只想着下一步的事。”*2

不一个劲地看前面，能做到总是只考虑眼前“下一呼吸的事”、“下一扫帚的事”的话，这个过程就会变得轻松。心情轻松了，工作也会变得很顺利。

贝伯在强调这点的重要性后，继续说道。

“晃过神来时，一步步走过来，道路已经全扫完了。那是怎么做到的呢？自己也不清楚，而且气息也没乱。”*3

我觉得读书也一样，如果总是想着“还有这么多页”，数着书页去读，那就会感到“这怎么读得完”，内心开始放弃。

但是你每天集中精力只读5分钟，每次只想着眼前的一页，却反而能读进去。某天回过神来，就会发现自己已经读了很多页。

甚至说你会读得很享受，根本停不下来。阅读时间就会不断延长，5分钟就会变成10分钟，10分钟又会变成20分钟。这时，你也成读书人了。

仅仅是一天24小时中的5分钟。

这样的话，即便每天再怎样繁忙，也总能挤出时间来吧。

作为养成阅读习惯的第一步，希望你能从一天中任意找个时间，尝试“阅读5分钟”。

给书起名字，向它搭话

不过光是坚持“阅读5分钟”，对于选择阅读《变形记》的中学生的我来说也绝非易事。

当时我选择它的理由是因为它的薄，但从我真正开始阅读，到读完却花了将近半年的时间。这也是我接下来要讲的。

最令我痛苦的是我完全无法与主人公共情。

“主人公某天早上起来变成了虫子”这个开篇的确吸引人，但之后故事的走向我就不太懂了。自己的身体变成了虫子，看到自己许多的脚密密麻麻地蠕动着。都这个样子了，主人公居然还想着什么“要赶紧起床去公司，但翻不过身，怎么办”。

虽然我在随后的阅读过程中渐渐感受到了它的趣味，但起初真是令人摸不着头脑。为什么主人公要想那种事啊？“变成虫子”又意味着什么？满是无法理解的事，由此我陷入消沉，“为什么我要读这东西啊？”、“这么有名的世界名著，我却读不出它的好么？”。

这时，原本决定一定要坚持的“每天5分钟”也渐渐成了我的负担，不再期待故事的后续，也很难有情绪去和自己说“好了，开读吧”。

起个名字，书就成了朋友

那时的我想到的办法就是“给书起个名字”。可能有的读者会奇怪，这是什么意思？其实就是字面意思。

那时我在读的《变形记》版本，封皮上印有作者卡夫卡的肖像，我也就叫它“卡夫卡君”了。然后我把这本“卡夫卡君”放进立领校服上衣的口袋里，一直这样寸步不离地贴身带着它。

而到了午休时我必定会把它从口袋里取出来，像对待朋友一样，和“卡夫卡君”打打招呼。

会有“接下来想读你”的时候，也会有“抱歉，今天不想和你说话，想打球”的时候。

但我即便是“今天不想读啊”的那天，也会一天一次碰一碰它。哪怕不读，也会试着翻开它和它说说话。

“这本书是我的朋友，即便会有不想和它说话的时候，在读完前我们一直都是朋友，不会绝交。”

我这样想后，心情多少轻松了起来，即便很难有进展也没有再中途放弃，半年间也一直和“卡夫卡君”保持交往。

来自名著《安妮日记》的启发

这个方法也启发自“我想要读书”的原点，《安妮日记》（安妮·弗兰克）。

《安妮日记》如各位所知是由犹太人少女安妮留下的日记汇编而成。她遭纳粹德国的迫害，最终被送往集中营，在那里失去了生命。她在开篇这样写道。

这本日记本将作为我的心灵之友，今后我就叫你“吾友凯蒂”吧。^{*4}

而之后的日记中，几乎每回都会以“致亲爱的凯蒂”一文开始。

对于生活在藏身处，周围没有同龄朋友的安妮来说，日记便是她唯一的朋友吧。同时她将日记作为“吾友”，给它起名、呼唤它，想必也让她将“坚持写日记”这一行为变成了习惯。

同样地，我也和“卡夫卡君”成了朋友，通过每天和他说话，将“读书”这一行为变成了习惯，得以不断坚持。

“读不进去时”，就抱着游戏心态，像玩一样

可能有人会觉得，“给书起名字向它搭话这种，像傻瓜一样，好大个人了，不可能”。

但实际上，这“小孩子过家家”一样的方式被称为“Gamification（游戏化）”，在商业场景中也常被使用。据说通过引入趣味元素，可以提升学习或工作的效率，提高人的积极性。

有个有趣的例子。作为插画家、漫画家和随笔家，Miurajun（三浦纯）广泛活跃于各种场合，据说他曾说过这样的话。

三浦很长一段时间都对“孝顺父母”抱有抵触情绪。

因为他无论如何都会觉得“孝顺父母”与“自己的性子”不和。

一次他突然想到，“我现在只要当自己在玩孝顺父母过家家就好了”。然后他突然就感觉非常坦然，甚至能给父亲揉肩了。就是这样，哪怕一个人再怎么反感某事，觉得“要我去孝顺父母，那可太怪了！”。但通过改变意识想象“这就是游戏”，便可以消除抵抗情绪。

与之相同“是游戏”、“是在玩”，这种想法也可以让我们继续开心地读下去吧。

把它看作是义务，想着“必须要读书”，我们就会有压力难以坚持。

并不是必须要“给书起名字”、“向它搭话”才行，只要想着“好，今天通勤时也读书了”、“读到这就升级了”，将它“游戏化”，在心中将读书视为“一种有趣的玩耍”，便能长久坚持吧。

找到觉得有趣的部分，不要吝惜爱

而我被书中的一些部分吸引住了，也是初中生时的我能坚持读完《变形记》的原因之一。所以“一定要去寻找自己觉得有趣的，会喜欢上的点，无论它多么细微。”

《变形记》被归为“荒谬文学”，到处是读了也读不懂的地方。卡夫卡君想表达什么？为什么会让登场人物做出这样的行为？那时的我完全没法理解。

“这种书，读完了又有什么意义么？”

“要不就别读了吧”，我多次有过这样的想法。

但是一点点读下去，又常常会有令我会心一笑的场景，感叹“这家伙在干嘛”。

比如前面也提过的，主人公格列格尔都变成虫子了，但却还是为了上班，焦虑无比地想着“必须要搭上XX点的电车”。让人忍不住吐槽，“这是说这种事的时候么？”还有，“即便坐上下一班车，也会迟到被社长骂”，他为什么这时还要担心这种事？我读的时候越发越感到奇怪。

而且格列格尔吃饭时的场景，此时的他已会对普通人吃的东西感到怪异。妹妹尝试了许多东西，比如各种剩菜。结果他最喜欢吃的便是腐烂的蔬菜和放过的芝士，这令他沉醉在啃食它们的快感中。格列格尔一个人独白时的样子也非常有趣。

通过关注这些细小的趣味，便能保持阅读意愿，至少可以让人一点点地继续前进。

后来我读《昆虫记》（让·亨利·法布尔）时发现，“我读《变形记》时的这种做法可能和法布尔类似”。

来自名著《昆虫记》的启发

《昆虫记》充分地展现了昆虫世界的魅力，该书受到了全世界孩子们的喜爱。但作者法布尔本人却并非专业的研究者。

童年的他十分悲惨，小时父亲离家，过着每天连面包都买不起的贫困至极的生活。成人后，他曾做过许多职业，但一直保持着对昆虫的兴趣，私下继续进行研究。《昆虫记》中也有写他极端贫困时的经历，但重点更多地放在他初次遇到某种昆虫时，对它的美的赞叹。

正常来说在这种令人痛心的糟糕状况中，我对昆虫的爱应该早被浇灭了，但实际上却并非如此。（中略）

就像羽毛饰品一样的巨大而精美的触角，在栗色表面优雅地散落着白色的斑点，它的这身打扮，就像是一缕阳光，射入了我挣扎在贫苦中的那段黑暗时光。^{*5}

其实，我现实中见过这种叫“松树胡须甲虫”的昆虫，说实话，并没有多漂亮。

但在法布尔的眼中，那就是无比美丽的昆虫。无论在生活地怎样艰苦，他都会被自己挚爱的昆虫那份细微的美丽、可爱之处吸引，将其转化为自己继续研究的动力。最终他拿出了连一流研究者都会惊叹的成果。

这种生活方式真的非常美妙。

同样地，对于读了几页但还是不太懂的书或是令你感到无聊的书。也要找到那些会让你觉得，“不过这里还不错呢”、“啊，好在意这点啊”、“这部分很有趣呢”。

而只要你一直毫不吝惜地喜爱这些细微之处，想着“继续读下去，可能就又会遇到这种极具魅力的点”，你也能不断读下去了。

寻找切入点，以点带面

或是遇到有魅力的角色时，“关注他的动向，不断读下去”，我觉得也是很好的方法。

我在读超长篇《卡拉马佐夫兄弟》时，前3次都中途受挫，读到第4次才终于读完。原因是我很在意其中的一个人物“格鲁申卡”。

她在故事中并不是那么重要的人物，却是个非常有魅力的角色，我便抱着“想要见证她的结局”的心态，不断地读了下去。

而在阅读哲学书或是思想书的时候，不同于小说，其中没有人物，这时先了解作者便是方法之一。

作者是怎样的人呢？又是在怎样的背景下创作这本书的呢？大概知道了这些，你便能勾起自己的好奇心，不断地阅读下去吧。

高中时期，“伦理社会”课（译者注：类似国内初考中时上的思政课）提到的哲学家萨特，我读了他的书。说实话太难了，起初真是什么都没读懂。即便如此，我也没有放弃一直读到了最后，只因我想了解萨特这个人。

他没有自困于象牙塔之中，而是果决地走入社会，勇敢地发表各种言论，对舆论场造成了巨大影响。在课上学到他时，我便想“太酷了，想再多了解他些”。

所以，我觉得可以先读读导读书或是入门书，特别是对于哲学书或是思想书。

虽然互联网上有着错误的信息，用起来很不顺手。但可以通过它先搜罗基本信息，检索到不错的导读书，将其作为最初的抓手。

写给想阅读难懂的哲学书的人

即便如此，如果它不但是名著，而且还是哲学书中的“名著”时，它其中便会有着“普通人”难以读懂的，学术性内容存在。

举些具体的书名，那就是康德的《纯粹理性批判》、黑格尔的《精神现象学》，离当下再近些的便是海德格尔的《存在与时间》。

这些书，当然是毋庸置疑的“名著”。但倘若没有接受过相当程度的学术训练，恐怕很难读懂。书中内容以哲学的专业术语、论述方式作为理所当然的前提，再加上它本身就是论述哲学性概念的内容，如果对哲学史没有一定了解，便会完全无从下手。“有些难懂的哲学书”实际上与其它的书籍有着本质上的不同。

这可能就像是在让没有专业学习过科学、数学的人，上来直接就去读那些领域的学术书一样，里面会出现许多方程和定律，并将其作为给定的前提继续证明问题。想来，不是专家的话，很难能读懂这些书吧。

我觉得这与此前没怎么读过哲学书的人，想挑战阅读康德或黑格尔时面临的困难是相似的。

当然，在科学题材中，也有许多书像刚刚提及些许的法布尔的《昆虫记》那样，即便没有相关知识也能乐享其中。同理，也存在即便有些晦涩，但只要花上些时间，总能读懂的哲学书。卷尾的名著书单附录便主要列举了这样的书，希望能供读者参考。

那么，那些“专业的”哲学书，对于未经过专业学习的人来说就毫无意义么？却也不能这样咬定。

一本能作为“名著”被长久传承、阅读的书，必然有其独特的魅力。对于康德或黑格尔的书，倘若能抱着与之相称的觉悟和恒心，花费长时间去读完，想必也会获得能改写人生的力量。

所以，我虽然不会轻易地“推荐”各位这么做，但对于那些真的想要尝试阅读康德或黑格尔的人，我会说“请务必尝试一次”。想必过程中会付出许多辛劳和时间，但这份付出绝不会毫无价值。

如果你是想要尝试的那一份子，那就像我之前讲的，先从入门书或导读书开始，怎么样？

然后从那些被引用的原文开始，尝试阅读原著，这样可能会更容易入口吧。而这想必会成为阅读令你感到“太难，可能读不了”的书时，最初的突破口。

初次挑选名著时，请以“能读完”和“能遇见新的自己”为原则

第1章的末尾，我想谈谈如何选择“要读的书”。面向入门者的具体推荐书单和推荐理由都收录在卷尾的名著书单附录中，也请务必翻看。

刚开始挑选名著时，可以简单地“选择薄薄的”。

小学时的我想着“薄的书肯定能读完”，结果选到了《变形记》。但我觉得这种想法本身绝非没有任何道理，许多薄薄的名著都有着不输大部头的深度。上来就让人去读超长的著作，如果因为读不完受挫，那可真是鸡飞蛋打。

我首先推荐通过薄薄的名著获得“读完”的成就感和自信。

那还有什么其它的基准么？

有的，我尤其希望你能重视“评价”。

说到这个词，可能你会想到网上的书评，但这里我特指的是问问你周围“喜欢书”的人的想法。

无论你身在职场还是学校，肯定会认识几个“特别喜欢书的人”吧。选书时没有道理不去借助他们的力量。

读书经历越是丰富的人，往往越是擅长荐书；对于“你可能会适合读什么书”有着敏锐的感觉。

只要能被推荐一本，我们就可以接二连三地阅读与之相关的书。

对我来说，很多令我印象深刻的书都不是自己选的，而是由别人推荐而来。

来自名著《夜与雾》的启发

比如我在研究生时期读的，对我影响颇深的维克多·E·弗兰克的《夜与雾》（译者注：此书名为日语译本，中译本为《活出意义来》），便是来自学弟学妹的推荐。

当时是我研究生的第二年，正是我对职业道路感到迷茫的时候。我有些想继续深造读博，但却没有勇气告诉父母，也没那么大决心自己去赚读博的学费。

那我想就业么？也说不准。而我听说周遭的同学已经开始参加就业活动了……就在我这样沉浸自己的烦恼中时，一个后辈和我说：“前辈，有什么烦恼的话，不妨看看这本书？”他推荐给我的，便是《夜与雾》。

那时的我有些过于傲慢，不太读别人推荐的书。但可能是因为向我推荐的那位后辈的表情过于认真，我便下意识地开始觉得“这本必须要读呢”，然后就从图书馆借来开始读了。

因为这本书源自被囚禁在纳粹德国集中营的犹太人精神医生手帐，所以其中装满了沉重、痛苦的文字。

但在不断阅读的过程中我反而发现，“即便在如此极限状况下，人居然还能活的如此像人么？”这令我无比震惊。即便是在明日不可期的集中营生活中，大家也会看美丽的夕阳、也会听音乐……

其中最让我印象深刻的便是弗兰克与两个“想要自杀”的人的谈话。对感叹“无法在这样绝望的状况下生存”的二人，弗兰克问他们：“有人在等你么？有什么事在等你去做么？”

两个囚犯分别这样回答他。

“对啊，我的孩子逃到了国外。想到他，我就绝对不能死。”

“有必要要写的论文，在写完它之前绝对不能死。”

这样说完，二人都放下了自杀的念头。

弗兰克简单的问题背后，有着他的根本思想。

他在书中这样写到，

“我们并不向人生的意义发问，而是我们作为被问者感受它。”*6

读到这些文字后，我的视角简直转了180度。就像是弗兰克尔在亲口质问我：“你总是盲目地一个劲想，‘自己想干什么，想成为什么’。不如，你试试想想‘自己哪点被人需要？’”

这简直醍醐灌顶，我便快马加鞭地把它付诸实践。

具体就是我去向身边亲近的学长和老师问，“你觉得我哪点被人需要？适合做什么？”问了一圈，大家都认为“秋满，擅长倾听别人想法，把它总结起来传达给别人。”

我这之前一直想成为研究者或是去写小说，只想着“自我表达”，从未想过要去“倾听”，但这么多人都这样说，可能我真的适合吧。

于是，我便选定媒体为职业道路，直至今天。谁能想到，这契机来自一本后辈推荐的书呢？

如果只是按自己的想法，那我肯定不会读《夜与雾》，也不会与现在这份工作相遇。

可能有的读者也和以前的我一样，“读不下别人推荐的书”。但我觉得可能正是那些自己绝不会翻开的书中，才装满了新的启发和发现的线索。

重视在图书馆或书店时，与它的“偶然相遇”

而若是为了更多的不期而遇，那我想推荐另一种“选书方式”，那就是“重视在图书馆或书店时的‘偶然相遇’”。

当下是网络书店和电子书盛行的时代，我当然也会使用它们。

不过，互联网只适合精确检索书本，不能像实体店铺或图书馆的书架那样，可让人在随意的漫步中欣赏书脊。即便会有“推荐书籍”这样的视窗，但往往也只会推荐同样的那几本书。

长此以往，自己的阅读范围就会变得非常狭窄，再也碰不到预料之外的书。

所以，时不时地为了偶遇，到外面逛逛会更好。一本全凭偶然相遇的书有时会对你产生重大影响。

来自名著《甘地写自狱中的信》的启发

对我来说印度政治领袖甘地的《甘地写自狱中的信》（译者注：中文无对应译本），就是这样的一本书。

那是我45岁左右时的事。凭我兴趣举办的读书会遇到了小问题。成员之一，暂且称他为A，A对我这个主办者说的话做的事，总是挑刺，甚至影响了读书会的整体氛围。令我不禁想到“要不读书会就别办了吧”。就在那时，在偶然路过的书店里，《甘地写自狱中的信》吸引了我的目光。

这本书，汇集了甘地入狱期间写给弟子们的信件，甚至可以算作甘地的主要著作之一。

我虽然知道这本书，但由于日本一直没有译本所以没有读过。抱着“终于有译本了啊，我都不知道”的心情，买回来翻开，便看见了这段的文字。

他越是诉诸暴力，越是远离真理。因为他在与外在的假想敌战斗时，便忘却了内在的敌人。^{*7}

即便你用粗暴的话语指责对方，对方也不会在意。请首先处理自己之中的，那个内在的敌人。

为什么他会这么清楚我当下的境况？我觉得这简直就是甘地写给我的信。

我自己不也是在和A这个“外在的假想敌”战斗，而忘却了自己之中的敌人么？醒悟后，我便重新思考了自己与A先生的关系。

最终我发现，我之所以会讨厌被A先生指责，可能是因为他的话语直抵本质。而读书会的氛围会变差，部分也是因为我对A的回应过于有攻击性和我一意孤行的运营方式。这样想后，我便打算重新好好地对待A。

而恰好在不久之后的读书会上，A的提议受到其他人一致反对。如果是以前的我，恐怕会和周遭人一同指责他吧。但这时我说：“不，A的意见可能也有一定道理。”反而尝试拥护他，和他站在同一立场。

由此，我和他的关系发生了变化。

在读书会后的聚餐上，A向我搭话：“这次谢谢了。”之后我们也聊了很多，成功和解。

如果没有读过《甘地写自狱中的信》，那我肯定也不会和A和解吧。

坦然地跟随“呼唤你的书”

那之后我也总会在人际关系遇到困难时，想起“他在与外在的假想敌战斗时，便忘却了内在的敌人”这句话。

每逢此时，我便会觉得幸好能遇到那本书，说不定我是被它“呼唤”了呢。

脑科学家茂木健一郎从小学5年级起便反复阅读《绿山墙的安妮》，他也将自己与它的相遇过程称为被它“呼唤”了。

他在图书馆遇到它时，它的书脊上好似闪耀着光芒。茂木先生如此沉迷于“安妮”，甚至还去了故事的背景区域，加拿大的爱德华王子岛。

还因无意间和别人谈到“其实我喜欢《绿山墙的安妮》”，而得到了出版与安妮相关书籍的机会。他也在“100分de名著”的《绿山墙的安妮》中担任指导老师。

这样与书的偶然相遇，可能会大大地改变我们的人生。

而会带来这种相遇的地方，便是图书馆或书店。

图书馆的好处、书店的好处

图书馆和书店都有其各自的好处。

要说图书馆的魅力，那就在于它藏书众多，甚至还有绝版书等，无法在书店买到的书。

图书馆会设有“荐读角”，常会放有图书管理员迎合时下话题的荐书。

而书店，特别是小书店大都有着迥异的个性，非常有趣。

书的分类不再像图书馆那样受限，于是便可从中看出店员的讲究。

比如我喜欢的是京都的一家书店，“惠文社一乘寺店”。

在这间书店的书架间漫步，我便会不断展开联想“这本书和这本书在这里有关联啊”、“这个作家居然算这个种类的啊”。

我常常会因此遇到自己独自思考时绝对不会遇到的书，或是产生制作节目企划的启发。

习惯后，哪怕只是在书店闲逛，我也常会接收到“好书在这”的信号。

还有一点，与之前的“书评”方式相烈士。我们也可以和书店的店员或是图书馆的管理员处好关系，由他们推荐。

毕竟他们都是因为喜欢书才做那份工作的，要是能和他们交好，那你遇到好书的可能性也会急剧变大吧。

专栏 和书谈谈❶“如何提升决断力？”——蒙哥玛利《绿山墙的安妮》

让我们在每一章的结尾休息一下，听听我从名著中学到的事吧。

读《绿山墙的安妮》是我快40岁的时候，那时我在长崎广播局工作。那一时期，我常常要导演内容难度较高的节目，过于繁忙连读书的时间都很难空出来。

不过当我翻开这本别人推荐的书，我便发现它非常有趣。于是我应用了本章的“卡夫卡君”方法，不出于“必须要读”的义务感，而是抱着“今天也要去见安妮”的想法，养成了每天翻开一次书的习惯。我也决定在每天15分钟的通勤时一定要读它，可以说我就是靠着本章介绍的方法才读完了它。

书中最打动我的是故事的结尾，安妮放弃去过自己一直向往的大学生活，决心与养育了她的玛丽亚一起生活。玛丽亚不想让安妮为了她舍弃梦想，但安妮这样回答到：

“我的梦想也还在那里，只不过实现梦想的方式变了哦。”*8

实际上，孩童时期的我读过删节版，对此一直很气愤，不懂为什么安妮要这样放弃。但到这个年纪重读时，便体会到了这一幕的好。

“决定”做某事，也意味着放弃某事。我们绝不可能拥有一切，所以只能思考自己在当前状况下能做到的最优选择，然后放弃选择之外的事物。

安妮也是在接受当下的状况后，选择了“不去大学”。她做选择的基准之一便是“为了玛丽亚”。我觉得安妮她很好地接受了现有条件，并在此基础上尽力而为，做出了很好的选择。

当时我不能去到理想的部门，对工作上的事抱有各种不满。但书中这部分告诉我，不能因为进展不如意就灰心丧气，而是要很好地接受现有条件，在此基础上彻底地思考自己能做什么。这才是最重要的，这么想就通了。

这之后，我有机会负责一个大节目的企划，但说实话那不是我想做的工作。所以如果是以前的我，肯定会觉得“我是被迫在做”。但读了《绿山墙的安妮》后，我会想“现在这就是达成我的使命、发挥我的作用的地方”，甚至由此发挥出了令我自己都惊叹的力量。

这个经历，也是我的原点。

当不得不做出选择的时候，不是为了个人私欲，而是为了别人而行动，要走上能令更多人的欢喜的道路。这也成了我工作时自己心中做选择的基准。

我想工作时遇到的重要选择，或是被安排不得不做的重要工作，这是每个人都会遇到的事。

而这时《绿山墙的安妮》便会在背后我们一把。

它往往被认为是本“女性向的书”，但我觉得与性别无关，在工作在社会一线的人才更该读读。这是本能让人深刻思考“决断力”或“对他者的责任”的书。

译者注：“*”引用内容为原作者注。能找到中文译本的已替换为对应中文译本的页数。为保证译文流畅，尽可能地保留语义，“*”引用内容均翻译自本书日语原文，而非摘自对应中文译本。

*1: 《毛毛》 李士勋译, 39页, ISBN: 9787539147468。

*2: 同上, 40页。

*3: 同上, 40页。

*4: 《安妮日记》 王辰, 7页, ISBN: 9787210099536。

*5: 《昆虫记》 卷6, 52页, ISBN: 9787536033597。

*6: 《活出意义来》 赵可式 / 沈锦惠 译, 93页, ISBN: 9787108003836。

*7: 《甘地 写自狱中的信》 森本达雄译日语译本, 19页。无中文译本。

*8: 《绿山墙的安妮》, 梅静译, 300页, ISBN: 9787516830529。

第2章 把书弄脏

把书弄脏，变成“只属于自己的书”

第1章中，我们谈了读书前的准备，例如：空出时间读书（从每天5分钟开始）和养成读书习惯的方法（给书起名字）等。

从这里开始我要讲述的就是实际阅读名著时，与会令人感到“有些难”的书相处时能起作用的，我个人的读书方法。

先说结论，我的“方法”就是“把书弄脏”。

简单地说，就是把阅读时在意的地方或不懂的地方，都划上或是圈上。

可能有许多人都很抗拒这么“把书弄脏”。我妻子也这么想，每每看到我在书上写写画画时都会一脸拿我没办法的样子。

但在印满文字的书页上这样写写画画，便可以确定哪些地方对自己很重要，也方便之后再阅读。

而最重要的，便是我们会对它产生感情，觉得它变成了世界上独一无二的“属于自己的”一本书，它会在此后变成一个人的重要财富。

我曾看过一位叫约翰·吉姆的作家的书，《一辈子都不会忘地读书法》(PHP研究所)。（译者注：该日语书目前中文无译本，作者又名金正勲，曾阅读过2万余本书。该书主要观点为：读书越干净，忘的越干净。要“野性地”读书！抱着彻底“弄脏”它的想法去读！）书中他谈到一个例子，令身为作者的他感到最开心的事，就是在讲演会上看到读者把读得烂烂的、写有笔记的书拿到了现场。我读到这里时深有同感，同时又好像被鼓励了一般。

据说他自己在读书时也会在书上做很多笔记，而且他还鼓励将那视为“在与作者共同创作”，令我感触良多。

“把书弄脏”的说法有点让人难以接受…但当成是“在与作者共同创作”，那看法就会有所不同了吧。

留下阅读和思考的“痕迹”

我第一次尝试“把书弄脏”实际上是在第一章提过的初次接触阅读时——阅读《变形记》的时候。我开始这样做并没有什么特别深的考虑，这之后的很长一段时间也都只是在不太懂的部分或自己在意的部分划线或是做标记。

而这种近乎无意识的行为会变为有意识的技巧，是我上大学学哲学的时候的事了。

契机是学长推荐的一本符合我报告选题的书，列宁的《列宁 哲学笔记》。我之前对列宁没有太好的印象，也就没怎么读过他的书。不过这本书我读起来才发现，真的非常有趣。

书中不仅有列宁自己的文章，还有他对黑格尔、亚里士多德等著名哲学家著作做的摘抄或是总结。据说在流亡欧洲期间，列宁没有自己的书房，只好前往图书馆在那里读书，把想法写在“笔记”上。

这本书的有趣之处，就是它把列宁的笔记还有标记全都再现了。

书中再现了他画的双线或是圆圈，在边上写的“注意”、“太棒了”、“这里重要”等，还有写满列宁自己独到见解的部分，从中能清晰地了解他是“如何读那本书的？”、“认同哪个部分？”和“不认可哪个部分？”。

读这本书的时，我会想“啊，这不和我做的一样么？”。说不定以前随意地写写画画，可以作为深度阅读的“一剂良方”。于是我便决定尝试有意识地使用它。

按照“A：重要、B：在意、Q：看不懂”，画圈标记

那之后我反复试错，终于总结出接下来我要介绍的方法。这个方法在我大学读书写报告时也起了很大作用，现在我为了做节目的企划案而读书时，也经常使用这个方法。

当然，它也没什么复杂的。

我们只需要在阅读的过程中，不断地把在意的部分用线圈上；然后在圈附近，标“A”、“B”、“Q”三种标记。

这三种标记的含义各不相同。

首先“A”，要标在谁看都会觉得很重要的部分、应该学习的部分。

与之相对“B”，要标在相对令你感到有些微妙的部分。你不能完全理解、有些在意或是书中像是在向你发问的部分。

然后“Q”，要标在让你基本束手无策，完全无法理解在讲什么的部分。当然要是你把不懂的部分都标上了“Q”。结果满篇标记，不知所措时，那就可以这么想，“这是因为书中写有我现在看不太懂，但可能对我来说很重要的东西。之后再重读就好了。”

同时，可以在每个画圈的部分，用脚标的形式写上大概这部分都写了什么或这部分谈论的主题。

这也是我从列宁的《列宁 哲学笔记》学来的技巧，没必要弄得那么复杂。做笔记，只要自己能看懂就够了。即便只是随心所欲地写上看起来会是关键词的单词也好。

当然，起初可能有很多地方让你分不清该标B还是Q，或是不知道到底准确符合哪点。

我自己也经常会在画圈部分追加笔记，或是把最初标B的之后改成Q等。

所以哪怕弄得不是那么规整，也没关系。

为了追求完美，每个点都要逐个纠结，那就读不下去了。我觉得不断把在意的部分圈起来向前读，这样就可以。

这种写写画画本身也会对整理头绪有帮助，而其中最大的效果就是“方便之后再阅读”。

圈上在意的部分、标标记或是写脚注，做完这类“准备工作”后，重读时就能有与第一次完全不同的、更为深刻的读法。

即便只是重读标A的部分，也能明晰那本书的骨架有助内化。而因为B只标在对我来说觉得重要的部分，这些“重要的部分”便会联结起来相互辉映，令我有新的发现。

第一次阅读时完全不能理解的Q的部分，常常会在我反复阅读、回顾A还有B的过程中，突然开始理解它的含义。

用“ABQ”方法，阅读三木清的《人生论笔记》

话虽如此，仅靠这样抽象的说明各位可能很难理解。所以接下来我想以一本“我已经弄脏的”书为例，讲解如何用这个方法读书。

这本书叫《人生论笔记》。作者三木清是昭和初期涌现文坛，而后因违反治安法被逮捕，战后死在监狱中的哲学家。书中虽然没有使用难懂的专业术语，但可能是因为行文过于简略、少有说明，读者很难了解他到底在谈论什么（其实这并不是三木的文风导致的，具体原因请看后文）。

起初我会读它，是大学期间受教授推荐。但我根本看不懂，甚至会让我怀疑自己真的是在看日语么？它留给我的印象只有“非常难读”。

等我再打算拿起它重读时，我已经三十五六了。契机是我那时上工作遇到了困难，开始朦胧地思考“为什么而工作？”、“幸福是什么？”那时的我想着，“现在《人生论笔记》我总该能看懂些了吧？”于是我便为了寻找打破当前僵局的线索，翻开了它。

我在阅读正文之前，先翻开了目录。

这是在阅读思想书、哲学书或是论文等，按明确主题划分章节的内容时的技巧。可以先通过目录，了解全书的大致结构。

也可以在这时把自己在意的、觉得重要的部分标记上。

《人生论笔记》由“关于死亡”、“关于幸福”、“关于怀疑”等23章组成。其中最令我印象深刻的就是“关于幸福”、“关于孤独”、“关于嫉妒”、“关于成功”四章。

它们是最令那时的我感到共鸣、有思考的主题。

于是，我先从那四章开始读起。

但毕竟它“超难读”，所以我没打算一次就全都看懂，想着先读感兴趣的部分就好。

如果要读的是小说，目录就不太可能有什么结构。但思想书、哲学书或是最近的新书，这类相对来说可以越读越薄的书，就比较推荐这个方法。

如果要按照顺序读，可能很快就会在不感兴趣的部分受挫；不如试试从可能吸引住自己的主题开始读起。说不定没按顺序读，反而意外地能读懂。

而我读《人生论笔记》时，也是从我在意的四章读起，用我刚才介绍的“ABQ”读书法不断写写画画地读完的。

任何人读到都会觉得很重要的“A”、自己很在意的“B”、很难理解“Q”。

那我究竟是怎样“把书弄脏”的呢？从下一部分开始，我将以我做的标记和我重读时的流程为例为你讲解。

对于“A：重要”的，可以借助导读书去读

重读时，我会边看自己的笔记边读。首先是“关于幸福”这章，属于书前半比较容易懂的部分，大部分我都标的“A”。第一个标“A”的地方，在这。

【A】

似乎今日的人们很少会思考幸福。试着翻翻看近年出版的伦理学书籍，特别是我国关于伦理的书吧！想必诸君便会很轻易地发现！并没有任何一本书的任何一处涉及了幸福的问题。^{*9}

字面意思我能懂，不过其中几处令我感到迷惑。想来他这里的“伦理”基本等同于“哲学”。那“幸福”无需强调，它不就应该是哲学这门学问的重要主题之一么？难道三木的时代并非如此么？稍后些另一个我标“A”的原文也提到，“过去所有的时代，总是将幸福作为伦理的中心问题”^{*10}。

那么，为什么三木写这本书的时代会并非如此呢？带着这样的想法继续读，我便发现了部分原因。

下一页标“A”的地方，这样写到。

【A】

难道不是我们时代的人们已经不幸到丧失了思考幸福的气力了么？难道不是当今世上满是不幸，甚至只是谈论幸福便会让人生出某种不道德感么？^{*11}

看到这里我忽然有了想法，去翻了翻三木的人生年表。这也是我在第1章提到些许的技巧：在阅读哲学书时，先读导读书可以有效防止阅读中受挫。我也在阅读《人生论笔记》前，先读了一本三木清的评传，年表就在这本书中。

我发现三木清创作这本书时，正值1938年国家总动员法制定后，整个国家飞速转向战时体制的时期。为国家献身、献上一切的才是国民应有的方式。思考自我幸福等事的人便会被看作以自我为中心，不配做国民。这便是那个时代的氛围。

读到这里，我才理解原来三木是想写这件事。但直接写“我们受国家压制，无法思考个人的幸福”，这样肯定无法通过审查。

所以只能用“幸福不是最近的伦理学的主题”或“不幸到无法思考幸福”，这类迂回的表达，来书写自己对于战时体制下的日本的状况的担忧。

这一点是我在对照着年表品味“A”的过程中渐渐发现的。于是我又给此前的“A”标上了脚注“战时”。

继续看下一个“A”。

【A】三木的抗议

必须将对幸福的需求作为今日的良心，使其重夺权利！一个人是否是人本主义者，便主要取决于这点。

*12

三木的笔下少见这种非常重的强调口吻。

必须想方设法改变社会，要让大家可以尝试再次思考幸福。这是我从《人生论笔记》中感受到的三木的想法，于是我在那里脚注“三木的抗议”。

对于“Q：看不懂”的，可以“搁置着”读

不过哪怕是比较易懂的“关于幸福”这章，三木的文字也渐渐晦涩，让我难以理解。于是“Q”便开始不断出现，我用来标记“不太懂他在说什么，但有些在意的部分”。

特别是这章的末尾，“幸福是人格”这句话尤为吸引我的注意。

【Q】“其它的幸福”和“真正的幸福”

幸福是人格。可以像脱去外套一样，总是可以轻松地脱去幸福的人便是最幸福的。而真正的幸福是他无法舍去的，也无法被他舍去。（中略）

唯有以幸福为武器战斗者，即便倒下仍然是幸福。^{*13}

我意识到这可能是三木内心的呐喊。

同时我察觉，看来三木认为的幸福，可二分为不能被割舍的“真正的幸福”和并非如此的幸福。不过我还是完全不懂区别在哪？到底什么是“真正的幸福”？

带着这样的疑惑，我继续阅读其它章。在“关于成功”这一章，有几处文字对比着讨论了“幸福”和“成功”。我便把下面的一段标“A”，写上“幸福和成功的比较”。

【A】幸福和成功的比较

在当今伦理学的各个方面，幸福和成功都近乎被完全忽视了。^{*14}

阅读这部分的后续文章，便能明白三木将幸福与成功视为对立概念，他认为“比起幸福，现代更加重视成功”。他写到，对于古代或中世纪的人们来说，没有成功这类概念；人们对成功的热切关注从近代开始。

然后他这样讲到，

【A】

所谓的成功，与进步的观念相同，被认为是直线地向上。然而幸福原本就不是进步。^{*15}

成功这东西与“进步”相近，而幸福中则本就不存在“进步”。三木果然认为成功和幸福完全不同。

读到这里，我想到了刚刚“关于幸福”那章结尾的那个“Q”——“其它的幸福”和“真正的幸福”。难道，三木所说的“其它的幸福”是和成功相近的事物？这样想后我便继续读了下去。

搞懂“Q”的瞬间，“有趣！”便接踵而至。

接着继续读“关于成功”，这次我沿着“B”回顾，我对这点确信与对书的兴趣同时泉涌而出，“难读”变成了“有趣！”。

【B】

自从人们将成功与幸福、不成功与不幸混为一谈以来，便无法理解何为真正的幸福了。^{*16}

这是书中最打动我的部分。我此前将工作上的成功，做出好评的节目出人头地，这类事视为幸福。三木则告诉我，不能将它们等同，成功并不是“真正的幸福”。继续阅读，三木的话语真正地落入了我的心间。

下一句我也标了“B”。

【B】 幸福=质、成功=量。即便现在混为一谈了，但二者本就不同。

嫉妒他人幸福者，大多数时候是将幸福与成功等同了。幸福是各自的、人格化的、性质上的事物，而成功可认为是一般化的、可量化的事物。所以成功，在其本性上易招致他人的嫉妒。^{*17}

这里也很难懂，不过我可以理解为什么他说，事物分为性质的和量化的，可量化的容易招致嫉妒。我用自己的话把这点写成了脚注。

可以量化思考的，举例说就是钱了吧。“那个人的年收入有1000万日元，而自己只有500万”，这样就是在与他人比较数字，容易引起嫉妒情绪。

什么是三木笔下的“真的幸福”？

这点就要与我之后的经历结合起来回答了。我在制作“100分de名著”《人生论笔记》这期时，指导老师哲学家岸见一郎老师说过这样的话。

岸见老师是《被讨厌的勇气》（钻石出版社），这本解读阿德勒心理学的畅销书作者之一。

那本书出版时，周围的许多人都很羡慕，“太厉害了”、“肯定有很多版税吧”。但他说，最令他自己感到幸福的，却不是那时。

当然，书畅销了在经济层面对他的确有帮助，由此可以更专心研究。

但真正让他感受到幸福的，还是终于理解柏拉图所写的难懂的书的时候。或是突然想到该怎样翻译苦恼已久的文章的时候。

这类，当自己内心深处的某种知性欲求被满足时感受到的才是幸福。这是岸见老师的说法。

不过，世人会羡慕的只有“他写出了畅销书”。真就如三木的那句话，“而成功可认为是一般化的、可量化的事物。所以成功易招致他人的嫉妒。”

虽然我在读《人生论笔记》时，还不认识岸见老师。但是可量化的事物“成功”与性质上的事物“幸福”完全不是一个次元，不要过于被它蛊惑，三木的这句话仍然直入那时的我的心扉。

读到这里，我便察觉到自己从“不出人头地就不能幸福”，这一诅咒的束缚中解脱了出来，就好似得到了某种救赎。

对于“Q：看不懂”的，许多答案就在书的其它地方

通过这样对比对立的概念，“幸福”与“成功”，我便得以更清楚地理解三木口中的“幸福”的含义。

有助于理解我“幸福”的另一点，是“关于孤独”这一章的一段文字。

【Q】 【B】

“感情是主观的，知性是客观的”这是普通见解的谬误。不如反过来讲，倒会更接近真理。感情在多数场合是客观的、被社会化的事物，而知性才是主观的、属于人格的事物。^{*18}

这句，我在初读时因为没有很明白，就标了“Q”，重读时又追加了“B”。

我们通常会认为，情感是个人化的事物，也便是主观的；与之相对，知性则必然是客观的。所以我们会认为三木所说“反”了。

但我看懂其它章的内容后，多少明白三木想表达什么了。

虽然情感被认为是个人化的事物，但实际上我们并不能断言它纯粹地产生于自我内心。食评网站的高分店铺或多或少地会让我们觉得它会很好吃；自己没觉得多有趣的节目，要是被周围人评价“有趣”，那自己也会突然察觉它的有趣之处。这种经历是谁都有过的吧。

或许，爱国心也是这样的吧。

三木所生活的时代中，人的爱国心被过度煽动，不顺应局势的人则被称为“非国民”。人们沉浸在众志成城的高昂情绪中，国家主义式的思维方式则被默认。

就像这样，被我们认为是“主观的”的情感，实际上轻易地就会被他人煽动，受社会氛围左右。因此，三木才想强调真正的“主观的事物”知性的重要性吧。

我察觉到三木是想说，“为了能清楚地分辨什么才是真正重要的事物，知性是必要的”，我才又加上了“B”。

揭开「Q」后，读书的感动就在那等你

读到这里，我也渐渐理解最初在“关于幸福”中，标“Q”的没弄明白的部分。

也就是说，三木所说的“可以像脱去外套一样的”舍弃的它的人才最幸福，这部分“可脱去的其它的幸福”就是像成功这类的“可以量化”的幸福吧。

而无法被人舍弃的“真正的幸福”，则不是可量化的、不可以与人比较的事物。我认为，可以说那是不会被社会氛围煽动，由可以看穿真正重要事物的知性支持着的幸福。

人，在思考“是否幸福”时会容易将自己与周围人比较。

而我，我也会羡慕比自己成功的、有更高工资的人。

但真的会让我感到幸福的时刻是怎样的呢？

比如说，我与“无论如何都想听他谈谈”的采访对象建立深刻的信任关系时。

当我的采访可能会使受访者身陷危险时，他却说：“我了解，但如果是你的话，我希望这个节目能做出来。”这时我感受到的幸福远超在公司升职、节目获奖等时的那种。

我察觉到，这或许就是三木想说的，绝不能舍弃的“质的，真正的幸福”。

就如前文所讲，创作《人生论笔记》时由于会有政府的审查，所以三木很难直接表达“要思考真正的幸福”。

所以三木才会特意用这种晦涩的方式委婉表达，斟酌用词。这是他想要为认真阅读这本书的人传达他的真意吧。

当社会上的人都说，“国事优先个人”、“要打赢战争”的时候，他却在尝试表达“人类的根本是幸福。而且重要的不是金钱、名誉这样简单易懂的东西，而是宿

于绝不动摇的自我人格之中的‘真正的幸福’”。这就是面对言论遏制越发强大的战时体制时，三木采取的反抗策略吧。

至此，我对三木此人的强大有了全新的认知。

将“ABQ”当作理解的路标，提升理解的“分辨率”

本章尝试介绍了我在阅读《人生论笔记》的过程中，那最初的一部分的阅读过程。感觉怎么样？（顺带一提，我这之后也在反复阅读它，至今仍有不能完全理解的章节。）

初次阅读时令我怀疑“到底写的什么？”的文章，在我将“ABQ”作为路标重读后，渐渐地在眼前变得清晰。

通过比较每章的重要部分，相距甚远的话语间会相互辉映，起初没有察觉到的文本含义也会浮出水面。

这种方法让人不再只是眼睛追着字去看，想必由此得到的经历才是阅读难读书籍时的精华所在吧。

可能不是每本书都能重读，但这样去重读你“不太懂却又感兴趣的书”时，便能感受到作者真正想要表达的信息，和它的出色之处。

通过标上“ABQ”和自己的脚注，毫不犹豫地“把书弄脏”。

当你初读那些令你感到有些困难的名著时，请务必试试这个方法。

专栏 和书谈谈② “项目或产品开发遇到瓶颈时？”——冈仓天心《茶之书》

这本书是明治时期，传统美术的复兴者，冈仓天心为向西方各国介绍日本文化而写的英语书的日语译本。因为是本思想性相当强、很难读的书，我便为了梳理头绪，在阅读时使用了本章介绍的“ABQ”方法。

我读这本书的契机，是受熟悉的朋友艺术制作人伊东顺二的推荐。伊东先生，曾任长崎美术馆的初代馆长，推出过极具开创性的企划，非常成功。我一直想偷学他制作企划的手段。

而在阅读《茶之书》的过程中，有这样一段故事，是天心在介绍中国的古老传说“舞琴”。我猜测可能是它启发了伊东。

一位仙人，砍下数千年树龄的大树，将其做成古琴。传闻古琴外表华丽，音色清丽，当时的皇帝虽将它收入囊中，但却没有人能弹奏它。无论是怎样出色的乐师，都只能弹出难听的声音。

直到一位叫伯牙的男人来访，将它弹出了美妙的音乐。皇帝询问：“为什么只有你能弹这琴？”伯牙这样说道：“大家都想弹奏自己的歌曲，弹起来就失败了。我则是让琴弹它想唱的歌。”

天心说：“这就是艺术的本质。”我读到这便想到，这就是伊东在做的。他不仅仅是自己亲自去做，还很擅长调动一同工作的人的积极性。

比如说在建设美术馆时，项目组中有各种各样的人，行政人员、美术馆的工作人员还有准备入驻的咖啡店的人等。

伊东和每个人交流时的方式各不相同，但都切实地点燃了他们内心的火焰。大概他会对官员说：“这个会是很好的政绩哦。”对负责咖啡店的女性员工则说：“如果能在这样的地方约会，肯定会度过一段美妙的时间呢。”

燃起热情的人们合力起来，便切实地推进了项目的进展。伊东让大家唱起“自己想唱的歌”的同时，最终也实现了自己想做的事。

我在推进企划的过程中，常常会把“自己想做的事”摆在首位。但不分情况地强硬推行自己的想法，会打消周围人“想去做什么”的念头，变成自己在支撑企划。

这是伊东与《茶之书》教会我的。

书中还有很多可能给制作和创想带来提示的故事。顺带一提，长崎美术馆的设计担当，建筑家隈研吾在工作中也深受这本书影响。在“100分de名著”讲解《茶之书》时他也曾作为嘉宾到场。他设计的建筑中，无处不活现《茶之书》的精神。

《茶之书》常被误认为是生意人的专属，但不如说人读了这本书，不做生意就太浪费了。

大概可以说这本书对于从事企划和产品开发的人来说，有很多值得学习的地方吧。

*9: 《人生论笔记》娄卫东译, 第11页, ISBN: 9787520717694。

*10: 同上, 第11页。

*11: 同上, 第12页。

*12: 同上, 第13页。

*13: 同上, 第17-18页。

*14: 同上, 第66页。

*15: 同上, 第66页。

*16: 同上, 第67页。

*17: 同上, 第67页

*18: 同上, 第60页

第3章 和书对话

和书的对话，从“发问”开始

本章将介绍名为“和书对话”的阅读方法。

它也需要我们在书上写写画画“把书弄脏”，这点与我第二章介绍的“ABQ”方法相同。不过，这里要写的是“问题”。

在阅读过程中，写上自己提出各种各样的问题，“这是什么意思呢？”、“这个角色会采取怎样的行动？”等；然后一边与书对话，一边寻找自己的答案。

这是一种比“ABQ”更为深入、细致的阅读方法，非常推荐在阅读小说等文学类名著时使用。

当然，不是说“ABQ”方法完全不能在阅读小说时使用。小说虽然很难像阅读哲学书和思想书那样，可以先翻看目录从感兴趣的部分读，但除此之外也都完全适用。

不过，在哲学书或思想书中作者提出的“问题”，往往是明确的。

比如以《人生论笔记》为例，三木首先提问“幸福是什么？”，我们在阅读的过程中会渐渐得出对此的某种答案。相对容易厘清“书的主题是什么？”、“作者向读者抛出的问题是什么？”。

但小说往往很难找出这样的主题。

我觉得这时就需要“提出问题”、“和书对话”，这种非常适合深度品味作品的方法。

想深入理解名著，要靠“发问”

“和书对话”这个想法的契机，来自我在第一章也提过些许的，弗兰克尔的《活出意义来》。我受大学后辈的推荐开始阅读这本书时，被这样一段话震住了。

问题不在于我们还能期待人生什么，不如说问题在于人生能期待我们什么。

(中略)

人生无时无刻不在向我们提问，对于这问题，我们不能以思考或是表达来回答，只能通过正确的行为来回答。^{*19}

并不是自己向人生询问意义，而是自己被人生询问……。

非常深刻的一段话。同时我也好似直接地被作者弗兰克尔训斥了一般，“你就这样下去好么？”甚至我会想，这难道是弗兰克尔写给我的跨越时空的“信”？

书是“写给你自己的信”

很久之后，曾多次在“100分de名著”露面的评论家、随笔家若松英辅，也和我说了同样的话，“秋满，你就当在读写给你自己的信就好。”

把书当作“写给你自己的信”去读，会怎么样呢？其中写下的一切都会变得与你切身相关。

若松和我说：“如果是写给自己的情书，那肯定会读的很认真吧。即便只有几行，也会认为这之中一定富有深意，拼命思考嘛。”

同样地，不是马马虎虎地扫读，而是一字一句地思考，“这是不是问向自己的问题？”、“这意味着什么？”，这样边思考边读，便能读的更深。书中令人感到陌生的内容，也一下子就变近了。

这就是所谓的“与书对话”。

古罗马时期的哲学家柏拉图留有许多以“对话”形式写下的书。比如《拉凯斯篇》就是围绕“勇气是什么？”这个问题，军人拉凯斯和身边的人与柏拉图的师父苏格拉底进行了议论。

拉凯斯说：“勇气就是不逃跑，留下来为守护大家而战。”

别人则说：“有人遇到困难时，能毫不犹豫地向那个人伸出援手，这难道不是勇气么？”

随着大家列举出各种各样“勇气”的形式，对话不断深入，“勇气”的本质也清晰地显现了出来。

问题来自“直接感受”就好

我认为提出问题，不断与书对话，非常有利于深化自己的思考。

具体的做法首先和第2章介绍的“ABQ”法相同，在阅读的过程中圈上在意的部分，标上“ABQ”也可以。然后和第二章一样，给这段内容写上你觉得相称的脚注。

这些就是所谓的“准备”工作。

不过不像阅读思想书或哲学书，阅读故事时很难能明确地找到“重要的地方”。可能有的人会因此不知道该圈哪里。

其实听从你最直接的感受就好。即便很难分清是否重要，只要把令你在意的部分圈上，笔记之后再写就好。

再次阅读时，也就到“动真格”的时候了。

对于那些画圈部分中，你感觉尤其重要的，一下子就抓住你心的部分，要在阅读的过程中思考它们。“这是在问我什么？”通过这种方式便把你在意的部分转换为问向你自己的“问题”了。

当然，这里没有必要“必须是富有哲理的问题”。无需在意自己提出的问题会不会很无聊。只要是自然地浮现在脑海中的，非常直接的问题就好。

这里的“问题”与第2章说明的“Q”有些相似，但并不一样。

“Q”实际上是把字面难以理解的句子标出来。而“问题”则是你能看懂句子，但想要尝试思考更深层含义的部分。因此，“问题”往往来自之前标“A”或“B”的部分。

当然“Q”也能转化为“问题”的形式，但“Q”原本就是你没有充分理解文本含义的部分，如果没有进一步的理解话语本身，那可能很难就它提出“问题”

用“问题”读《变形记》

关于如何通过提出“问题”读书，我想以一本我曾用这种方式读过的书为例，讲解我阅读它的过程。

我要讲的书就是第一章讲我初次读书感受时提到的卡夫卡的《变形记》。我第一次读的时候，当然没有像刚刚说的那样，有成体系的阅读方法。但我通过“问题”重读它后，的确对它有了更深的理解。

可能有人会想，《变形记》虽然难懂但毕竟还是一本有具体情节的小说，真的有什么“问题”么？

但我想，只要你抱着问题意识，那在阅读过程中肯定能从中找到那么几个问题。

不断地把“直接的感受”变成问题

就像我第一章介绍的那样，《变形记》这本小说，从第一节开始就让人摸不着头脑。毕竟上来就是主人公格列格尔发现自己变成了一只巨大的虫子。

虽然这种开篇非常棒，直接抓住了读者的心。但，为什么？第一次重读时我心中便生出疑问，把开头标上了“Q”，写上脚注“为什么变成了虫子？”

第二次回顾时，我在后面继续补足到“虫子隐喻着什么？”。这是我沿着“为什么变成了虫子？”继续思考，进而开始好奇作者想借此表达什么，便吧它作为“问题”直接写了上去。

我提出的下一个问题，来自格列格尔无法从床上爬起来后，开始思考该怎么办时的情景，原文是这样的。

【问】为什么变成虫子了还要去工作？

下一班列车七点发车。要赶上的话，就得疯狂地忙起来。料子的样品还没放到包里。精神状态不好，身体也好沉。而且就算赶上列车，也无可避免地会被社长骂。^{*20}

明明他都“变成虫子了”，为什么还在担心“工作要迟到了，该怎么办”。他在嘀咕什么啊？哪里还是这种时候？于是我在此处写下问题“为什么变成虫子了还要去工作？”

【A】来自妹妹的关心 ➔ 【问】为什么妹妹会这么照顾他？

实际上，亲切的妹妹为他做的事远超想象。为了确认格列格尔的所有喜好，她把各种各样的东西垫着旧报纸全都拿了过来。（^{*21}）

变成虫子后味觉发生改变，为了不能再吃普通食物的哥哥，妹妹便把“烂掉的老菜叶”、“一些葡萄干和杏仁”、“硬邦邦的面包”等，看起来合他口的东西放在一起搬来。这里我写上“为什么妹妹会这么照顾他？”

就这样，我把直接想到的事以疑问的形式不断写上去。当然有些圈住的部分不能转化成问题也没关系，只要把自己好像能想到问题的地方都写上就好。

而后我还把妹妹情绪“突变”的部分也圈了起来。

妹妹一直无私地照顾变成虫子的哥哥，但却对父母说了这样的话。

【B】妹妹的突然改变 ➡ 【问】为什么妹妹会突然改变？

“我直说了，只能丢掉它了。我们已经做了作为人能做的一切了。我们照顾它、忍耐它。所以任谁来看，都不会指责我们了。” (*22)

妹妹之前那么无私的态度去哪了？对于妹妹的这番话，我第一次读的时候只会觉得对我来说非常突然，标“B”写上脚注“妹妹的突然改变”。而重读时就变成了问题“为什么妹妹会突然改变？”

在故事的结尾，受伤的格列格尔死去的后的情节也令我提出问题。

【问】为什么家人会变得幸福？

大家都不再紧张，满脸放松地回到家中。

大家一致决定，今天休息去散步吧。 (*23)

这里的“大家”是指格列格尔的父母和他的妹妹。

虽说他早已变成了虫子，但他们的儿子、哥哥才刚死，大家就都“满脸放松”。而且还打算休息去散步，好像显得很幸福。于是我写上问题“为什么家人会变得幸福？”

而后还有一点，就是这之后没过多久，家政阿姨和格列格尔家人的对话引起了我的疑问。

家政阿姨很习惯地来到他们家中，“隔壁的那个我已经收拾了，不用担心”。“那个”是指变成虫子的格列格尔的尸体。

家政阿姨表情有些骄傲地打算继续说下去，但却被格列格尔的父亲制止。

【问】为什么会开除？

萨姆萨先生发现家政阿姨好像打算一直这样说下去，便忽地伸出手，打断了她。家政阿姨好像想到了什么要紧事，满脸不悦地小声叫到，“各位，打扰了”。然后立刻背过身，大力关上门，离家而去。

萨姆萨先生说到“等晚上就把她开了”，妻子和女儿都没有回话。（*24）

“萨姆萨先生”就是格列格尔的父亲。而我不懂萨姆萨话语的含义，便写了问题“为什么会开除？”

而最后让我不明白的部分，是格列格尔的父母和他的妹妹真的去散步了。而且此处的三人显得异常“幸福”。他们打算搬家，谈论下一个房子“要选位置好，居住舒适的家”。夫妇一同看着女儿的脸心想“她成了像花一样美丽，落落大方的女孩”。我在最后这样写到。

【问】为什么他死了家人却好像很幸福?

(父母)交换眼神,边点头边思考,得给她物色对象了呢。电车到站了,看到女儿第一个从座位上站起来,伸展着年轻的身体时,二人好像从她身上看到了自己的新梦与美好意图的保证。(*25)

“等等,你们儿子不是刚死么?”,不止我读者各位也会奇怪吧?

而且格列格尔在变成虫子之前,都在努力为了支撑家庭生计工作。为什么他的死会让你们这么幸福?我对格列格尔的死感到震惊的同时,甚至会对“这种幸福满满的感觉”感到愤怒。

笔记上也写到,“为什么他死了家人却好像很幸福?”

这个结尾就是对我来说的最大的谜团和最大的问题。

以上就是我对《变形记》提出的“问题”,虽然只列出了一部分。

可能有人会觉得这些问题太过单纯直接,有些失望,但这种程度的问题就够了。

回答问题时，作出“属于你的回答”就好

而这样在阅读过程中不断提问题，直到看完全书后，接下来我们要给这些问题找到属于你的回答，并写在问题后面。

因人而异，可能有的人“从开头看到末尾，写了一堆问题”。这时就选取你觉得最重要的5个问题集中精力思考吧。

标题中我说“属于你的回答”，是因为任何问题都绝不只有一种正解。

比如我在故事开头提出的问题“为什么变成虫子？”这从存在主义的观点出发，可以解释为“它是被近代文明排斥的人的象征”。

但我会觉得，它隐喻着因为事故、疾病等，某天突然动弹不得，陷入看护状态的人。甚至它可能还象征流浪者，或类似的陷入被社会排斥境地的人。突然变成了“虫子”，无法自己去做任何事的格列格尔就是象征这些人吧。

我抱着这个想法问过“100分de名著”的《变形记》这期的指导老师，川岛隆老师。他告诉我，格列格尔变成的“虫子”，在德语原文中用的是（Ungeziefer），意为“派不上用场的事物”、“有害的事物”。

而这本书最初出版时，作者卡夫卡要求“不要在封面画上虫子”，否则容易使读者形成刻板印象，认为那是某种特定的虫子。听到这里我便想，说不定“虫子”就象征着他人眼中“派不上用场”的人（顺带一提，川岛老师2022年出版的《变形记》新译本中，不再将“Ungeziefer”译为“虫子”而是译为“害虫”。）

问题的答案，实际上“就在身边”

继续看下一个问题吧。

我在格列格尔思考工作的部分提问“为什么变成虫子了还要去工作？”后续我在这里写上了“属于我的答案”——“心灵与身体脱节”。许多陷入看护状态的人，初时，心态上往往难以适应这种状况。觉得就在不久之前，自己还能行动，想

要继续过与受伤前相同的生活。但无论如何都做不到。这就是因为他们处于“心灵与身体脱节”的状态。

这样一想，那个我初读时甚至当成是黑色幽默的场景，“变成虫子后也想要去工作”。现在看来，反而异常真实。

下一个场景的“为什么妹妹会这么照顾他”，也是如此。

将格列格尔视作被看护的人，妹妹就成了看护病人的人。因为哥哥自己无法自如地活动，她便热心地看护他。虽然这本身不是什么坏事，但我觉得某种程度上可能做的有些过。

妹妹为了让哥哥动起来方便，移动家具，不断移去他“人类时期”的物件。由此，格列格尔渐渐忘记自己曾是人类的事实，习惯了作为虫子的生活。

你有听说过患“痴呆”的人，因为被夺走“职责”而症状恶化的例子么？我取材的案例中，有一位男性曾一直在做渔夫。虽然痴呆症状已经非常严重，但仍然非常擅长用厨刀剖解鱼。

或许常人都会责备，“都痴呆了，还让他拿菜刀可太危险了。”但他周围的人都知道，夺去他的“职责”绝对不是为他着想。而且他自己在这么做的时候也非常开心。

从这个视角去看待妹妹无私第看护，这段文字便会令我猜测，“难道她内心是在想，‘哥哥都变成虫子了，那就享受虫子的乐趣吧。’”

“结合着答案”去读

带着这个想法读到后半，我也改变了对于“为什么妹妹会突然改变？”的看法。

格列格尔非常为妹妹着想，为了让喜欢音乐的她能进入音乐学校，还在努力地存钱。对于这样的哥哥，她再怎样也不该说出“只能丢掉它了”，这样过分过分的话吧？

初读时我的确是这样想的，但带着“看护”这个关键词去审视时，我发现妹妹的行动完全可以归为“看护倦怠”。一个人拼命地看护家人，日渐疲惫，突然有一天“崩溃”了。我想，格列格尔的妹妹也是如此，她已经到极限了吧。

于是，最大的谜团，最后一个场景“为什么他死了家人却好像很幸福？”的含义也便清晰了起来。

格列格尔，这一家庭的巨大负担不再存在，家人们获得了些许解脱感。于是便久违地打算散散步。

父母也终于可以考虑女儿的婚事了。当然，这并不是他们不悲伤，而是因为从看护生活中解脱后，终于有了思考自己事情的余裕，这类复杂的情感在这个场景中得以表达。

而这之前的一个令我生出疑问的场景。父亲生气地说：“到晚上就把她开了”。“为什么会开除？”这点我也多少明白了。

父亲对家政阿姨的那句“隔壁的那个我已经收拾了，不用担心”，对她把格列格尔的遗体当作垃圾一样的东西感到生气吧。想必他也有着属于他的那份，因儿子的死而生出悲伤吧。

他觉得解脱的同时，会想到“即便如此那也是我的儿子啊，绝不能像垃圾一样被收拾掉”。那份愤怒便是这复杂想法的体现。“妻子和女儿都没有回话”，想必也是因为两人的心情尚未平复。可能她们是在想，“那是我哥哥啊，居然被丢掉了”、“那是我的儿子啊”。

我这样理解起来，便觉得真是非常难过的一幕。

你的回答会创造出“独属于你的阅读法”

我将《变形记》作为看护小说阅读，而令我产生这个想法的契机，是过去我的祖父曾有过一段时期陷入需要看护的状态。

祖父晚年糖尿病恶化，还有些痴呆。我因为工作住在别处，往往只有正月和盂兰盆节期间会见到他。每次回去时，我都能切实地感受到照顾祖父的家人的疲惫。

将“看护”作为关键词去阅读《变形记》时，我便会从格列格尔身上看到我祖父的样子。某天起，祖父“变形”为与此前的自己不同的存在，变得仅靠自己什么都做不到，最终变成对于家人来说也有些碍事的存在。

那之后祖父去世，我接到电话赶回老家时，当然能感受到大家的悲伤，但同时察觉到氛围中也有着如释重负的轻松。

另外，与我一同参与制作“100分de名著”的伊集院光，他貌似将这部《变形记》视为“家里蹲小说”。他说自己大概10岁左右，有过一段闷在家里的经历。于是他就把一直看不太懂的《变形记》情节，看作是“家里蹲故事”，它便变成了无比“切身的话题”。突然打开了“阅读的开关”

那段家里蹲生活期间，他渐渐感受到家人对照顾他感到麻烦。他也就对格列格尔在家中变成碍事家伙的过程，有了非常真实的代入感。

那么对于最后的，格列格尔死后家人沉浸在解脱感中的场面。伊集院是怎样理解的呢？

问过他之后，我了解到。他有段时间很久没回过老家。当然这并不是他和家人关系不好，而是家人可以通过电视和广播知道伊集院很好。伊集院也就没必要特意回去了。

但一次他突然想到“久违地回趟家吧”。偷偷地回去给他们个惊喜、自己不在家他们肯定很寂寞吧…

他抱着这个想法来到自家的房前，透过窗户看到了里面的样子。父母和他的兄弟看起来非常快乐，他便想到“我不在也没关系啊”，变得难过起来。

当然他知道，只要进到家中，家人也会开心的欢迎他，一起度过一段快乐的时光。但看到自己不在，家人们也很开心，便感到自己哪里有些多余。他说：“读到《变形记》的最后一幕，我就会想起那时的难过。”

虽然我将《变形记》视为看护小说，但听到伊集院将其视作“家里蹲小说”后也会感到“还能这样读啊”。

我想名著的“胸怀”就是如此宽广，读法因人而异。
而这宽广的“胸怀”，我们可能只有通过构造“问题”与“答案”，深入思考才能有所感受。

《奔跑吧！梅洛斯》的主角是谁？

不过，可能会有人觉得这种“提出问题”的阅读方法，是不是只适用于《变形记》这种原本就有些神奇的“荒谬小说”呢？如果是任何人都能立刻理解主线，简单易懂的小说，那阅读时根本就不会有“问题”产生，又怎么能有深度地阅读呢？

不过我觉得这并不是不可能。

即便是初读时“简单易懂”的故事，通过提出新的问题，也可以读出完全不同 的感觉。

我自己也有过因此焕然一新的阅读体验。

任何故事中都会有“问题”

那时我与刚刚提到的若松英辅一起出席面向大学生的活动。

活动需要我和若松各自介绍五本“希望学生能读的书”。若松选的书中，有一本是太宰治的《奔跑吧！梅洛斯》。教科书上也有，大致内容基本上人尽皆知吧。

故事讲了梅洛斯因企图杀死暴君国王，被抓后被判死刑。他请愿回村参加妹妹的婚礼，为了救因此成为人质的赛利努廷斯，返回国王身边。国王则在见证了二人的友情后回心转意，饶恕二人。

说实话，我当时很奇怪“为什么他现在还要推荐这本书？”。

我对《奔跑吧！梅洛斯》的印象，它的确是一个“好故事”，但也再无深意，只是本写给孩子的小说。

但若松对这个故事提出了一个非常重要的问题。

“秋满，你觉得《奔跑吧！梅洛斯》的主角是谁？”

我当然认为是梅洛斯。但若松这样说到：

“实际上对此有各种看法，可以像大家理解的那样看作是梅洛斯，也可以看作是赛利努廷斯。不过，我觉得是国王。”

国王在故事的开篇和结尾都没有出现。但要问谁是故事中价值观变化最大的人，那肯定是国王。若松说：“这才是太宰治最想表达的吧。”

故事中的梅洛斯即便中途差点放弃，仍不断奔向挚友。太宰却并没有描写这期间国王的心里变化。不过，很难想象国王会仅仅因为梅洛斯回来了，就改变想法，想必这期间他的心中也并不平静吧。

而且仔细阅读后会发现，国王在最初与梅洛斯对话时说到：“怀疑，是正常的心理防备。教会我这点的，就是你们。”

也就是说，国王可能原本非常信任人，但因为不断被人背叛才会变成今天这样的暴君。他认为梅洛斯“肯定想逃”，同时也期待着“说不定他真的会回来”。

进一步地思考，虽然这点太宰治也没有写出来。但沦为人质的赛利努廷斯恐怕没有哭泣，也没有露出丑态，只是冷静地等着梅洛斯回来吧。想必他的样子也对国王的内心有所影响。

可以像这样，从一个问题开始，不断地展开自己的想象，使之丰满。我想这适用于任何故事。

将问题整理成“书的主题”

好的，接下来要讲一个多少“面向上位者”的阅读方法了。这是个我工作时阅读书籍的常用方法。

刚刚我有说，当提出的问题太多时，那就把它们凝缩成五个，再思考答案就好。这换句话说就是将一本书分出5个主题。

“100分de名著”中，通常会将1本书分成4回讲解，所以我在写企划书的阶段，就必须要提出四回份的主题。

先在阅读时提出许多问题，再将问题凝缩，找到四个不同视角的主题，就是我惯常的做法。

这个想法也是受到一本书的启发，康德的《纯粹理性批判》。

非常难读的一本书，我不敢说自己能完全理解，但康德在这本书中指出，古今的哲学划错了人类理性的界限，试图处理人类无法理解的问题，由此导致了理性的暴走。

而为了检验人的理性能认知事物到何种程度，他试图严密地划分出“人类无法进一步理解的部分”。

在这个过程中，康德将自古希腊以来的哲学涉及到的问题，大致分为了5个问题（实际他的划分地更为复杂，这里我说5个只是为了方便理解）。

其中包括4个Antinomia（二律背反）：“世界是否有空间·时间的限度？”、“物体是否有最小单位？”、“自由是否存在？”、“神是否存在？”。再加上一个“灵魂是否不死？”

可能会令人觉得有些荒谬，但此前哲学涉及的主题，归根结底都是在试图证明这五个问题中的某一个。

也就是说，康德将古希腊以来的哲学史一口气总结成了这大致的五个问题。

同样地，我们在阅读的时候，即便耗费些许精力，最终也应该可以将整体用4~5个问题概括吧，这就是我的想法。由此，我在为节目企划而读书时，就都会怀揣这“四个问题”意识。

节目讲解《变形记》时，我还不是制作人。如果是我的话，可能会用“《变形记》就是看护小说！”这种有些冲击感的，作为整体主题来制作节目吧。

为了确立各回的主题，故事初期的部分都可以归为“为什么变成虫子了还要工作？”，讲解“被看护者”的感受。介绍人因为生病或是其它原因，身体不能动弹后，都会面临怎样的问题，有怎样的想法。

然后，从“妹妹为什么要这么照顾他？”这部分开始，“为什么妹妹会这么奉献地照顾他？”从这个问题切入，介绍被看护者的家庭会陷入怎样的状况，这就是另一个主题了吧。

进一步地，以问题“妹妹为什么会急剧转变？”为引，便可以讨论“看护到底是什么？”这一深刻的主题。无论是怎样有奉献精神的人，在不断的看护过程中，也会倦怠，完全崩溃放弃的情况。对此我们该怎么做呢……

效仿康德，将许多的问题总结为数个，便可以找到更大的整体性主题。

大多数人，可能都不会需要写关于书的企划书。但想要向别人讲解书的内容或是自己进行更深度地思考时，请务必试试这个方法。

不要过度拘泥于“独属于你的阅读法”

当然，也不要过度拘泥于前面的“要整理成大的主题”，我这么说可能有些矛盾。

断定“《变形记》就是看护小说！”，反而容易夺去故事的多样性。

就像伊集院没有将它看作看护小说，而是家里蹲小说。名著的趣味之处便是允许这样因人而异的读法，这也是它的醍醐味吧。

我想过于拘泥于一种读法，某些时候也会有损那份趣味。

我自己也是，在以月为周期地创作节目的企划书期间，一直要考虑“怎么找切入点”，有时会感觉丢失了阅读名著的趣味。也可以说是“企划书疲倦”吧。我不再是在品味名著的魅力，而是一心在找节目能做的主题。

在我这样反省时，想到了中国古典《庄子》中的一节，“浑沌”。

里面讲有一个国家的国王叫“浑沌”。浑沌没有眼耳鼻口。邻国的国王们都觉得他很可怜：“人都有七个洞（包括眼耳鼻口），通过它们来看、听、食、呼吸。浑沌没有，那我们帮他开几个洞吧。”于是每天给他开一个洞，到了第七天，第七个洞打开后，浑沌就死了。（译者注：《庄子》原文，南海之帝为倏，北海之帝为忽，中央之帝为浑沌。倏与忽时相与遇于浑沌之地，浑沌待之甚善。倏与忽谋报浑沌之德，曰：“人皆有七窍以视听食息，此独无有，尝试凿之。”日凿一窍，七日而浑沌死。）

这也就是人们自作聪明的好意，“希望他更好”便给他开洞，最终导致他失去了生命。这其中的教训对我们这些做节目的人来说也非常重要。

过度追求节目的趣味性时，我们也就杀死了“浑沌”吧。名著们，原本就是极具生命力魅力满满的存在，为了让它简单易懂而改编它、加工它，也会使它丧失原本的魅力吧。

这是我的个人感受。

当然，直接将“浑沌”原原本本地呈现给观众，可能也无法被理解。

所以为了能让更多人理解它，对它下功夫花心思时，也要注意不要过度。这样会更好吧。

比如把书中的问题留作问题，或是有些不太能理解的部分，我觉得这样会更有趣吧。

读书时也是一样吧。

虽然与书“对话”，找到自己的阅读方式很重要，但也最好不要过于拘泥于方式。即便认为“这是看护小说”，那下次阅读时也可以尝试卸下这个思路。这样可能又会与不同的阅读方式相遇。

拥有自己的阅读方式的同时，不执着于它，在各种视角之间来去自如。

我想这才是尽情品味名著魅力的最棒姿态。

专栏 和书谈谈③“如何组建一支优秀的团队？”——《法华经》

本章讲的“提出问题”方法，在我阅读《法华经》时提供了非常大的帮助。这本佛典可以说是人尽皆知呢。

实际上，我第一次担任节目的制作人就是在“100分de名著”。这之前我基本没有与导演、摄影师一起在现场工作的经验，做的大都是自己取材、自己思考框架的“单兵工作”。成为制作人后便要负责指挥节目相关团队的所有人员。

也是因为我没有经验，起初时容易像做导演时那样，按自己的想法指挥团队。即便现场的导演和外界的制作公司员工递给我方案，我也往往会否定。那时的我遇到任何不合脑中想法的都会一概否定，真是个糟糕的制作人。

那期间节目讲解的是《法华经》。我大学时期非常敬仰宫泽贤治，所以也尝试阅读过《法华经》，但受挫放弃。此后通过节目中出场过的佛教学者执木雅俊翻译的新译本，我才第一次读完了它。

读完后我发现，这是一本人才培养、运营团队的宝藏书。

《法华经》的成书时间被认为是在公元1世纪末到3世纪初。值木老师讲解到，当时大乘佛教与小乘佛教矛盾激化，这部佛典便是试图弱化两个宗派的不同、消解对立，让他们成为“一个队伍”。

可就算想要成为“一个队伍”，其中毕竟有着许多不同的人。

有的人根本就不想联合、有的则完全与其他人想法相异……“但即便如此，也要相信人之间的可能性，由此克服差异。”这就是法华经的基本出发点。

书中的一则故事，人突然漂浮到空中，看到这我不禁怀疑这到底是科幻，还是幻想小说，很不现实。

但通过提出“问题”，“这到底是什么意思？”带着问题阅读，便能明白这是一种比喻，旨在表现对于人存在很重要的事物。

比如说“长者穷子的比喻”这个部分是在讲，一个有钱人，偶然间遇到了小时离家的儿子。儿子彻底习惯了贫困的生活，忘记了自己父亲的样子。于是父亲首先将儿子作为佣人招入家中，让他负责清理排泄物。再渐渐让他负责重要的工作，直至让他管理自己的财产。最终父亲临终时在床前表明“他是我的儿子”，由此让他继承自己的一切财产。

释迦在将这个故事讲给弟子们之后说到：“这个特别有钱的人就是我，你们则是穷子。”这就是在比喻，明明各位自己之中有着极大的可能性，自己却没有察觉到这点。

对于无法相信自己可能性的弟子们，佛教思想会通过长时间不懈的努力，使用各种各样的手段使其觉察。这种思想的强力与温暖使我无比感动。

强调“相信人的可能性”的重要性，这样的章节在《法华经》中比比皆是，它从各种各样的角度给出建议、给出发掘人可能性的方法。

虽然不知道这样阅读佛典是否正确，但对我来说它就是不可多得的培养人才的书。而且还是一本比起细枝末节的技巧，更注重讲解如何与部下相处以及运营团队时的基本心态的书。

即便现在我已常年担任制作人，但再遇到自己难以信任员工之类的情况时，我也打算重新再读一读它。

*19: 《活出意义来》赵可式 / 沈锦惠译, 93页, ISBN: 9787108003836。

*20: 《变形记》, 彤雅丽译, 4页, ISBN: 9787540245849。

*21: 同上, 29页。

*22: 同上, 62页。

*23: 同上, 70页。

*24: 同上, 71页。

*24: 同上, 72页。

第4章 委身于书

也有不能靠技巧读的书

本章要介绍名为“委身于书”的名著阅读方法。

一言以概之，它就是暂时将技巧、手法放在一边，直面书本，尝试接受它的一切。

明明上一章、上上章我都在讲解使用标记、笔记的“阅读方法”，可能有人会奇怪我又在说些什么。第2章的“ABQ”法和第3章的“提出问题”法当然都是有效的方法，这点我可以很自信地保证，而且它们也都是我会在工作中实际使用的、非常实践性的技巧。

但同时，仅凭这些方法总是有极限的。我们可能会遇到无论如何都不能这样阅读的书。甚至我们想圈上在意的部分，也都不知道该圈哪里；或是坚持“标上ABQ”，结果全都看不懂，从开始到最后全是“Q”。

世上就是存在这样的名著，无论使用怎样的技巧，也都无处下手，难以亲近。

“圣经”这类书就是典型吧。

我现在也还在尝试阅读《新约圣经》，但总是很难有进展。书中没有晦涩的专业术语，所以字面意思我能懂。但它想借此表达什么，我是完全搞不懂。“标上ABQ”或是“提出问题”这类方法面对它时十分无力，甚至让我想干脆扔在一边算了。

虽然圣经不像康德或黑格尔等人的难以理解的哲学书那样，以专业知识作为必要前提。但我却很难借助此前讲解的那些技巧进行阅读。

与这样的书相处的方法，就是本章要讲的“委身于书”。

虽然是个有些进阶的阅读方法，但如果你在尝试了“ABQ”法或“提出问题”法之后，怎么都不顺利，那请务必试试这个。

面对汪洋般深奥的书，仅仅委身于“书”就好

我会将陀思妥耶夫斯基的《卡拉马佐夫兄弟》作为例子讲解。

第1章也提到过，我三顾此书，却都铩羽而归。第一次拿起它是我初中的时候。我那时刚读到很前面的部分就放弃了。这之后，我高中、大学时都尝试了不同的翻译版本，但也都受挫放弃，等终于能读完时我已经快四十岁了。

即便是那时的我，也不敢说真的“理解了”。

故事主线非常有趣，但许多支线故事盘根错节就像迷宫一样。各个支线极具深意，很难跟上作者的思路。即便我想向别人推荐，也不搞不清“它有趣在哪？”、“是怎样的故事？”，完全不知道该说些什么。

对于这类书，2·3章我所讲的“画圈”、“标记”、“写上脚注、笔记或问题”等方法便有些难以胜任。

所以才需要“随书沉浮”。

比如像《变形记》那样的，虽然魅力深厚、极具内涵，但只要拿起它，大都能明白它的大致内容，它们就像是相对规整的近海渔场。“ABQ”等技巧则像是鱼群探测仪，通过它可以探知鱼群，也就是更容易捕捉书的精髓。

与之相对，读《卡拉马佐夫兄弟》这样的书，则像是置身汪洋之中，这时鱼群探测器什么的也就失效了。

何止如此，说不定突然还会袭来某种怪物或是猛烈的龙卷风。

想要在这未知的汪洋中畅游，便只能尽可能地调动全身心，向偶然出现在眼前的事物试探着伸出手。这期间，有时我们会与一抹惊奇相遇。我想我们也只能仅靠这份惊奇，完全委身于它进行阅读，这是唯一的阅读方法了。

这绝非易事，但同时也会是非常幸福的体验。置身汪洋，甚至不知所向何方，在漂浮之中与独属于自己的那份惊奇、灵光相遇。

这是只有初次阅读时才能品味的趣味，享受。

可能有人会说：“什么啊，阅读技巧什么的无所谓嘛。”但我这么说只是想告诉大家，有的书只能这样“委身于书”地阅读，不过也正是这样的书，往往有着能改变人生的巨大影响力。

委身的“委”这个汉字的上半部分“禾”表示穗顶端垂下的稻子。而下半部分的“女”则是双手交叉、屈膝而坐的女性姿态。（日语词典《新汉语林 第二版》镰田正、米山寅太郎，大修馆书店出版）。

“委”，即在丰盈的果实，广袤的自然面前，心怀敬畏地跪坐；不试图以浅薄的智慧支配它，而只是将一切都“委身”于自然的姿态。这是我个人对这个字的理解。

我很喜欢“委身”这个词，但身为一个受近代式自我束缚的现代人，那也是一种很难达到的姿态。无法抑制的自我凸显，对于任何事物，它都强要以智慧、技术。面对书籍时也是如此，我们变得即便不理解，也要强行解释。

但是，这样产生的解释，往往容易流于表面，多是无关紧要的话语。

比如陀思妥耶夫斯基的《卡拉马佐夫兄弟》常被称为“弑父文学”。

这个说法本身可能并无差错，但过于拘泥于概念，便会错失“独属于自己的灵光一现”这一重要体验。

最初阅读时被“要这样理解”、“必须要学到什么”等想法束缚住，往往会丢失许多。

我想，重要的是先放开手，尝试仅仅“委身”于书。

驱动自己心中“物语”

曾经，宗教学者兼僧侣的释彻宗老师曾和我聊过“信息与物语”的话题。

释老师指出，当下的学校教育和商业书籍等场景中，非常重视获取“信息”的方法，提供了许多学习它的机会。但同时，与“信息”相对，接触“物语”的机会变得非常少。

物语是什么？是“与它相遇后，会改变人生的东西”。

释老师说，他的物语大概是《叹异抄》。从听到它的那一刻起，它便直接进入了他的内心，甚至使他采取与此前截然不同的行为方式。这样的存在才可称之为物语。

信息是可被替代的，有时效的，但物语则不是。

各位在听音乐、读小说时有没有感到过“这首歌就是为我而写的吧？”、“这小说就是写给我的吧？”

当人感到“为什么它会这么了解我在想什么？”时，那便是对于那个人来说的“物语”。

释老师说：“与物语相遇才会有宗教式的体验。”我想用“委身于书”的阅读方法时，如出一辙，也会发生相同的事。

它不将写在上面的事化为解释，作为信息获取，而是可以借由它驱动自己心中的物语，品味那种感受。

物语与自己相呼应后，便会响彻内心

我阅读《卡拉马佐夫兄弟》时也是如此。

我感到故事中的不再是别人的事，其中的登场人物们都好似是来自我的一部分。

这部小说中出现的角色，有的角色甚至让人感到很极端、极具棱角。我第一次阅读时很难与他们有共鸣。

比如说，主角中的三兄弟长子，德米特里简直就是欲望的化身，一旦开始行动就无法停止，是鲁莽至极的一类人。而次男伊万则是非常知性的人，接人待物非常冷漠。三儿子善良的修道僧人·阿廖沙暂且不提，上述两人都令我感到与我毫不相关。

但我的这个想法在阅读的过程中在逐渐发生了变化。

毫无疑问，德米特里和伊万都“存在于”我的心中。

虽然我不认为自己会像德米特里那样是欲望的化身，但回顾过去，我也不是没有过无法压抑欲望，失控的情况。也有过想要饱含情感地对待某事，事实上却像伊万一般冷血地，宛若与自己毫不相关似地放任事情发展。

无论是德米特里那样的存在还是伊万那样的存在，以及阿廖沙那样的存在，他们都的的确确地“存在于”我的内心之中。

我感到故事与自己好似变成了无法分割的一体。

同时，也感到多少被故事所救赎。

刚好那时的我对人际关系感到烦恼。

不谈具体细节，一个与我没有过节的，甚至可能都不是很了解我的人，陷害我，使我在职场上处境不利。

虽然最终误会解除，问题得到解决。但这让此前在人际关系上一直顺风顺水，一直相信性善说的我大为震惊，“原来真的有人会做这么过分的事啊”，开始怀疑人性。

但在阅读《卡拉马佐夫兄弟》的过程中，我看到“一颗心灵之中，既会有善也会有恶，会有光也会有暗。这就是所谓的人”，令我豁然开朗。

比如，起初长子德米特里会与父亲争夺同一位女性、严重贪污金钱，被描写成一位相当“讨人厌的男性”。但随着故事的推进，我发现他比任何人都更忠于

爱情的另一面。即便对待那位与父亲曾有过关联的女性，我从中也能看到他是在纯粹地、坦然地面对爱情。

与之对应，看起来最为闪亮纯粹的阿廖沙，也有着另一面。他过于较真，甚至有时会显得非常恐怖，由于共感能力非常强，他常常会被与周边人的人际关系摆布。

最终包括兄弟三人及其它的登场人物在内，都是善与恶、光与暗交融，不能划分黑白的存在。

这使他们具有超越虚构的真实，就像真正实在的人物。

于是，“怎么会有这么过分的人？”这样感叹之余，我便想到自己不也有很多不堪入目的部分嘛。无论怎样的人都必然有着阴暗的一面，我们看到的只是偶尔那阴暗的一面暴走时的样子。

将这部分也完整包含在内的便是“人”。这样一想，我便内心感到救赎。

像这样，“委身于书”地阅读，故事便会成为我们自己的物语。

这会形成难以言说的，独属于自己的阅读方法，也会遇到会深深打动自己内心的部分。

一旦与这种感觉相遇，那便无法停止阅读。

那么，怎样才能使用“委身于书”阅读法呢？

从下一节开始，我想更具体地谈谈这个方法。

消除自己和书之间的“隔阂”

为了“让自己委身于书”，首先希望你能做到“消除自己和书之间的‘隔阂’”。

哲学家·西田几多郎的著作《善的研究》使我意识到这点的重要性。这也是本相当有难度的书，我大学时期尝试阅读过，华丽地失败了。几年前“100分de名著”选取这本书时，我才第一次从开头读到结尾。

不过我大学时期，还是有一章完整读完了。那就是第四编第5章的“知与爱”，实际上这是它的最后的一章。起初我受挫后，“那就光看结论部分在说什么吧”抱着这样狡猾的想法读的它。此外这章还非常短小容易读完。行文也多少与其他章节不同，相对容易理解，由此我才能读完。

这一章中西田表达的是，“通常认为知与爱是完全不同的精神作用，但实际上并非如此，是等同的精神作用。”

而他认为这精神作用“主客合一”，这样说明到：

“我们爱花，是因为自己与花一致。爱月亮，是因为与月亮一致。父母成为孩子，孩子成为父母这便是亲子爱情的起点。”*26

他继续这样讲到：

“知物必须先对它有爱，要爱物必须对它有知。数学家能舍弃自我爱数理，便是因为他与数理真正一致，便能很好地明晰数理。美术家非常爱自然，与自然一致，通过将自己没入自然之中，才得以看破自然的真。”*27

我想他是在说充分调动这两个方面，才能接近事物的本质。

西田反复强调，做到这点的时候，就像“自我”与“花”、“父母”与“孩子”那样，便不存在主体与客体的区别。

非常简单地说，那便不是凭借自己的知识或信息分析它，而是消除自己与那个对象之间的隔阂，我想只有凭借这种“合一”的方式，才能接近本质。

“消除自己和书之间的‘隔阂’”，便是参照西田的思想，不分主客体地阅读。

“自己”与“书”并不是主客关系，而是抱着与书融为一体的心情去与它相处。

堪称“主客不分地阅读”的这种姿态，大概就是步入“委身于书”阅读法的第一步吧。

品味、享受“读不懂”

话虽如此，无论多么“想要与书一体化”，我们在阅读的过程中，肯定会遇到干巴巴的、无法消化的异物般的部分。

特别是“名著”这类作品，有时无论怎么“委身”都会变成“委屈”，弄得一头雾水。例子就是陀思妥耶夫斯基的代表作《罪与罚》。

《罪与罚》的大致内容

在谈论“异物”前，首先了解下《罪与罚》的大致内容吧。它也是我读的第一本陀思妥耶夫斯基的作品，与《卡拉马佐夫兄弟》相比更短、故事更简单易懂。我大概是高中时读的，还记得那时没怎么受挫就读完了。

主人公是优秀却贫穷，付不起学费从大学中途退学的年轻人拉斯柯里尼科夫。“一份微小的罪恶可以被百份善行弥补”，他受这个想法浸染，计划将陌生的贪婪者，一位放贷的老奶奶杀害，把抢来的金钱用到贫穷的人们身上。

但实行计划时，拉斯柯里尼科夫做出了计划外的行为。他不仅杀害了老奶奶，还杀死了偶然在场的她的义妹。

逃亡的拉斯柯里尼科夫受罪恶感侵袭，试图通过“我只是杀死了欺凌贫穷的女人”的想法正当化自己的行为。他将夺来的金钱捐给困苦的人们。但即便如此，罪的意识仍未消失不断折磨着他。

他向女子索尼娅吐露自己犯下的罪行。索尼娅虽然是虔诚的基督教徒，但却为了养家在当娼妇。同时她也是被他杀死的义妹的朋友。索尼娅知道一切后，却并未责难他，而是告诉他“赎罪”。

最终，拉斯柯里尼科夫听从索尼娅的劝告前去自首，被送往西伯利亚的收容所。而后索尼娅受他的认罪行为感动，前往西伯利亚与他结缔……

沉睡在《罪与罚》中的“异物”

大致说明主线后，各位有大致的感受了吧。大部分的人都会接受这个理解，“原来如此，是讲这个的啊”。

但与这个理解不同的，只能称之为“异物”的支线故事和登场人物还零星地散落在书中，它们共同组成了《罪与罚》这本小说。

比如说，一个有钱的男人斯比多利加洛夫，他痴迷拉斯柯里尼科夫的妹妹多尼亚，像跟踪狂一样跟踪她。他曾做过老千，是非常“讨人厌的男人”。故事中他的妻子死亡，许多读者猜测是斯比多利加洛夫嫌她碍事杀死了她。甚至他在偶然听到拉斯柯里尼科夫吐露罪行后，便试图以哥哥的杀人行为胁迫妹妹多尼亞。

但这样令人恶心的一个人，却因被多尼亞拒绝婚约而感到绝望，用手枪自杀。而且在临死前还将自己的财产分给娼妇索尼娅和自己求婚的少女。

仅从这件事来看，他对多尼亞是毫无疑问的真爱，甚至令人觉得是个十分纯粹的人。故事的前半和后半的他简直判若两人。

该如何理解拉斯柯里尼科夫这个人物呢？写出这个角色的陀思妥耶夫斯基到底想表达什么呢？我完全没有头绪。

他的存在，从我初读时开始，便作为我心中的“异物”一直留存着。

还有一点，拉斯柯里尼科夫是从何时开始真正地悔改，承认自己的罪孽的？这点也成了对我来说的“异物”。这么说是因为我在阅读几年前出版的新译本时，察觉到自己理解的严重有误。

听从索尼娅的劝告前去向警察自首的过程中，拉斯柯里尼科夫想起最初索尼娅劝他自首时说的话，“请你亲吻被玷污的大地”。这一场景中，他也实际伏下身亲吻了大地。

曾经我初读时认为，拉斯柯里尼科夫是在这里悔改，终于承认了自己的罪孽。但再读时我却又发现并非如此。

有的“韵味”只能从异物中品味到

他在那个场景之后也不断地思索“自己并没有错”。在被流放西伯利亚后，他仍抱有会令其他囚犯感到厌烦的傲慢，始终没有褪去自己的傲慢。

最终，我在仔细阅读新译本后，发现他真正地悔改是在全书末尾的末尾，他趴在前来见他的索尼娅膝上哭泣时。

那么“亲吻大地”又意味着什么呢？此前我认为他是悔改了才会有这个行为，但如果并非如此，那又意味着什么呢……

说实话，这点我现在也不是很明白。

但不强行解释，不试图将这两个“异物”归为“某种可能的教训”之类的事物的话。

我察觉到，可能正是将它们的原样留存，才使《罪与罚》成为了更丰韵的物语。

我们往往容易以自作聪明的知识，对无法明晰的事物加上自己的解释，让自己抱有明晰的感觉。但不这样强加解释，“虽然不是很明白，但好厉害，好吸引人啊”，这样将异物保持异物原样、品味异物也是必要的吧。我会这么想，是因为在人生的许多瞬间我都感到：“啊！这就像是他‘向大地亲吻’时的体验吧”，“这份心情和斯比多利加洛夫一样吧”。

异物体验，会成为理解的契机，帮自己渐渐理解自己之中还无法言语化的感受或体验。

“卸下武装”，脱离“滤镜”去读书

这样将“异物保持异物原样地吞入”的阅读方法，我称为“卸下武装读法”。

因研究法国的哲学家·列维纳斯而闻名的思想家，内田树曾在我与他的谈话中提到，“要接纳列维纳斯，就必须卸下武装”，令我印象深刻。

内田说初读列维纳斯时，就像是“不知道哪里冒出来的一个外国人上来就抓住你的脖领，气势汹汹地大说一通”。“但因为他说的是外语，完全搞不懂他在说什么。但是，能知道他好像有必须立刻告诉我的急事。”由此他开始研究列维纳斯，感到“倘若停滞在此前自己惯用的知识框架中，绝对无法理解列维纳斯”，开始尝试摧毁自己本身的认知框架。他将那时自己的行为称为“卸下武装”。

对于读书时撞到的“异物”，为了认识异物的同时也为了将它整体吞入，我想这时必要的就是“卸下武装”，抱有暂时解体自己框架的心态。

卸下武装，就是摘下“滤镜”

这话看似毫无关联，但实际上我们日常就需要去“卸下武装”。我在看美术展的时候想到了这点。

我很喜欢美术馆，从前就常去。以前的我在看作品时，会首先读作品的标签（上面有作品的讲解）。

也就是“这是哪里的谁？在做什么时期为了表达什么而作？”，试图预先获得知识。这么做本是怕自己不能理解作品的含义，但我回过头来看真是非常不好的观赏方式。

为什么呢？带着前置知识去看，就必然会戴着一层滤镜观赏作品。有想了解的之后看图鉴就好了，看画时就要纯粹委身于画。将缘由放在一边，沉浸于作品。

我想这样会变得更享受吧。

而这也会让我经常撞到“异物”。

完全无法理解，甚至有时会让我感到厌恶，“为什么这个人要画这样的东西啊”。但也可以理解为，它是深深地摇动着我的内心。

美术作品和文章不同，很难能“如愿理解它”，只能将这份“摇动”感就这样吞入。

我们要察觉到自己平时阅读文章时，自己的滤镜有多深，又是如何试图把一切都以自己的框架解释的。

与“简单易懂性”保持距离

19世纪的英国诗人约翰·吉斯将能原样容纳不确定的事物或是未解决事物的能力称为“负容力（Negative capability）”。这是强调“简单易懂性”的现代尤为缺少的，但却非常重要的能力吧。

特别是习惯读书后，容易形成将难以理解的“异物”从思考中排出，只拾取自己关心的部分的阅读方式。

不能这样，而是要将一切，包含我们认识为异物的事物在内，都“卸下武装”地接收。我想这是“委身于书”阅读法的必要态度。

人类的心灵或体验，说到底并不像“善/恶”、“白/黑”那样，是容易理解、容易划分的事物。它是各种各样的事物混在其中的错综复杂的事物。而试图将它完整表达的，便是文学，便是哲学。我们只有“尝试委身”地接近这一种方法。

将“异物”孵化成“启发”

不过这样吞入的“异物”就要这么一直保持原样么？并不一定如此。

有些时候无法消化的异物，可以在时间的温润下，被“孵化”为新的启发。

对我来说，它就是《叹异抄》。这本书来自开创净土真宗的亲鸾，是他的弟子唯元将师傅说过的话总结汇集而成。

初读是我大学时，对于那个时间点的我来说它真的是明白不了半点。毕竟全书的内容都是写给亲鸾创立的净土真宗的信徒。对于并非信徒的我来说难有亲近感。而且书中还写，“即便念佛，也不能知道会投胎在净土，还是坠入地狱”，这话实在是令人难生好感。

书中著名的“恶人正机说”，我也完全不懂。

“善人尚可踏往生，恶人无可非，亦可踏往生”，也就是“善人都能往生，没道理恶人不可以”，这令我觉得与通常的想法相反。甚至读的时候会恶毒地想，那就是无论积德行善的人不会有回报，无论怎样做恶也都没关系。

而且包含“善人尚可踏往生”这句在内，书中还有几处令我难忘的句子。

其中之一是“这慈悲无始终”，写在刚刚那句稍微往下的部分。

“今生，无论如何怜其悲苦，仍难依心相助，这慈悲无始终”(*28)

“始终”这里的意思是“完全，彻底”。

也就是，“在这世上，无论想着别人多么可怜、多么令人悲叹，也无法如自己所想地帮助它，所以你的慈悲就并不完全。”

这句子虽然也留在了我的脑海中，但内心却是想着“这不理所当然么？”也既以“异物”的形式在我的心中残留了下来。

而我理解它的时候，当然是不是真正的理解了暂且不提，它落入我肺腑时已经是25年后，东日本大地震发生之后的事了。

令“异物”落入腹中的取材经历

我当时在千叶县东北部的旭市采访。

这里没被大幅报道过，通常不会将它视为受灾地，但这里切实地有100人因地震时的海啸丧生了。因此，我也受使命感驱使，就像是为了尽早让住在临时住宅中的人们回归日常生活一样，每天坚持取材。

但也是因为这里与东北地区的大面积受灾相比新闻性较低，基本不会被全国性地报道。无论怎么取材，都很难传递失去家人的人们的悲伤和他们生活的艰难。自己什么都做不了么？我重复着每天都被无力感压垮的日子。

这时，“这慈悲无始终”一节浮现在我的脑海中。曾认为“这不理所当然么？”的一节，却令那时的我有了不同的感受。

我感到这是在告诉我们“不要骄傲”吧。我们的力量虽然不完全且渺小，无法真正地拯救谁。认为自己“能救”那就单纯地是骄傲、傲慢，这就是《叹异抄》的教诲吧。

但这也不是让我们“就这样放弃苦难中的人们”。传播净土佛教的亲鸾，身处镰仓时代的他是会走向受灾害、战乱之苦的人们，祈愿安乐的人。他绝不会这样说，他的这句话大概是想告诉我们，“你的慈悲并不完全，可能无法拯救任何人。但是，就在当下你在的地方，请尽可能地拼尽全力去做，做你该做的事。”这就像他在和我说，“你现在做的事没有错”。

这曾令我困惑的话语，在我陷入困境时忽然从内心深处浮现，给我带来了新的启发。

留存心中的“异物”，间隔长时间后孵化出来。原来还会有这种体验。

异物为“必定明悟的那一天”而存在

这“耗费时间”的重要性，可能是很多人的老生常谈。

比如数学家安利·波安卡雷在著作《科学与方法》中谈论过“incubation（孵化）”。

在彻底地思考某个问题后，暂时放下它去做别的事，休息。这样数日之后就会突然浮现想法，难题得以解决。

恐怕这是因为人在意识休息期间，也会无意识地继续思考，通过耗费时间便可找到答案吧。数学家这类理科人居然也会有这种想法令我十分意外、惊奇。

哲学家巴特兰德·罗素也在《幸福论》（论幸福）中说，睡前彻底思考困难问题后，就是在睡前无意识地对大脑下命令，“去思考”。

而海明威也写自己在创作时，会在想到接下来一个不错的画面后，暂时停笔。

这时做做别的事情或是睡一觉之后再开始，这期间有“积蓄起水”，也就能提起力气继续。马上开始写的话，因为水还没蓄起来，写不出什么好东西。

所以用“委身于书”方法进行阅读时，即便途中遇到了令自己迷惑的文字，也不必焦虑。

如前所述，只要将异物保持异物原样吞入，理解它含义的瞬间便有了到来的可能。

那可能是一天之后，也可能是一周之后。也可能像我读《叹异抄》那样是25年之后，重要的是要想着“肯定有明白的一天吧”。

不因无法理解而消沉，抱着“温习它”的想法，心情也会愉快起来吧。

消除书与自己之间的隔阂“主客不分地阅读”、摘下滤镜“卸下武装地阅读”、还有将留下的异物“暖起来孵化”。通过联动这三种意识，便可以实现“委身于书”阅读法。

虽然“委身”听起来像是“什么都不做”，但能委身也意味着具有相应的觉悟和意志。由此通过“委身”才能看到的书中趣味和韵味也无可替代。

当遇到用第2章、第3章的方法“难啃的”书时，请务必试试这个。

专栏 和书谈谈④ “职场上人际关系不融洽时？”——列维-斯特劳斯《结构·神话·劳动》

《结构·神话·劳动》是将人类学家列维-斯特劳斯在日期间的演讲总结而成的一本书。

书中出现了许多难以理解的概念，我阅读时便用了本章介绍的“委身于书”法。耗费时间一点点地孵化它后，我有了自己的理解。

他在日本呆了6周，期间在全国旅行，去过石川县的轮岛、玄界滩的冲之岛等地。期间他彻底地调查日本匠人和日本人的劳动方式。这本书中也有许多他那期间的发现。

其中一点是讲“日本人和西方人的劳动方式完全不同”。

就是说西方人会首先在脑海中形成要制作的事物的草图，然后将它映照在自然等对象上，试图做出和自己想象一致的东西。为了完美地再现人脑中的事物，改变自然。

那日本人是怎样的呢？曾出席“100分de名著”的人类学家中泽新一简单易懂地讲解了列维-斯特劳斯的分析结果。

比如以日本的陶器匠人为例，有人会说他们不是在自己制作器皿，而只是造型成“陶土想要成为的形状”。而佛像工匠则会说，佛就沉睡在树木中，自己只是把它雕刻出来。

就是说，这并不是把自己脑中的事物嵌入自然，而是调动出自然中潜在的事物。这就是列维-斯特劳斯眼中的“日本人的劳动方式”。

如果将西方人的工作方式视为是将石头弄成糊状，按照自己的想法加工成混凝土质地的建筑，日本人则是垒石墙。收集自然的石头，不改变它的形状，根

据它们各自的棱角垒成石墙。中泽认为令列维-斯特劳斯感慨的便是这种日本的劳动方式。

那时想到这，我便有种挫败感。因为我感觉自己完全就是“西方式”的制作人啊。

在谈到《法华经》时我也写过，特别是我刚成为制作人的时候，工作方式就是将自己的想法压向身边人，“就按这个计划做！”我察觉到这简直就是列维-斯特劳斯在批判的做法。

不能这样，如果不能调动出一起工作的团队成员各自的棱角（特长），那就做不出好东西。我不能是“支配型”，我要成为“被动型”的制作人。

而坚持做“被动型”的，让我超出自己想象的边界，产生许多无比有趣的东西。从这个意味上来讲，《构造·神话·劳动》一书是彻底改变我工作方式的契机，在此向列维-斯特劳斯献上我的感谢。

进一步地说，一对一的人际关系也是这样吧。

和家人、朋友的关系也是，希望他们能听自己说话，希望他们如自己所想地行动，但却往往不能如意，令人烦躁。

像列维-斯特劳斯所说，引出对方的棱角，接受它，我想这也是人际关系中非常重要的事。

*26: 《善的研究》, 何倩译, 第148页, ISBN: 9787100008266。

*27: 同上, 第129页。

*28: 《叹异抄》, 毛丹青译, 第10页, ISBN: 9787805542294。

第5章 如何与读完的书相处

把书学透

到上一章为止，我谈论了我实际使用的“阅读法”中包含的技巧，用以解决阅读难懂的名著时遇到的困难。

不过本书的内容并不只是“读完即止”。甚至对于我个人来说，阅读名著的趣味九成都是在我“读完后”才体会到的。

特别是，当然这只是我的感受，我步入社会后的读书行为与“学习目的”为主的学生时代的读书行为极为不同。

可能是因为有了“辛酸的经历”，我往往都是在工作或人际关系上陷入苦境时，为了寻找克服它们的线索而读书。

最终结果，书中出现的话语此后撑起了我，在人生大事上多次为我指明方向。而每每此时我都会觉得读过的书“真正地”成了我自己的东西。

我想这种读法就需要我们实践读过的内容，把自己的感受或想法分享给别人，即要重视输出。

对于使用此前我讲解的“读书法”读完的书们，我们该如何与它们相处呢？为了“把书学透”又该怎么做呢？

本章将讲解几个相应的方法。

将阅读经历与自己的人生接轨

首先我想讲的方法是将阅读经历与“自己的人生接轨”。

1991年6月，长崎县的云仙普贤岳火山喷发后的火山碎屑流灾后的情景，令我初次深切体会到了这点的含义。那是场包括媒体从业者在内，死亡人数达40人以上的大灾害。才进入公司两年的我也一直在现场取材。

而火山碎屑流过后1个月左右，上面决定以节目的形式报道受灾当地住在临时住宅中的人们的状况，而采访的工作便交给我了。

但回忆起来有些羞愧，那时的我很怕去采访。那时候混乱还在持续，正是紧要关头。去问受灾的人们“能采访一下么？”这样难道不会被骂么？难道不会被说：“你来干什么啊？”为此我无比踌躇。

可我又的确不得不去。

而帮我克服了这苦闷状况的，果然还是名著。

因为取材要在那住上许多晚，我就在行李中带了几本书。其中就有我自大学时期起的爱书，米歇尔·恩德的《毛毛》。

晚上我结束工作回到房间开始读起它，便会深深地沉浸其中。虽然我已经读过许多遍，但这回的阅读过程仍十分令我着迷。

这个故事的主人公·毛毛，是个穿着破破烂烂的衣服，小巧瘦弱的女孩子，但她却有着比任何人都强大的“倾听能力”。她自己不太说话，不过却经常听别人说话。而说话的人，也会在和毛毛说话的过程中清楚自己想做什么，渐渐恢复元气。

关于这点，书中有这样一段描写。

那些不知道该怎么办陷入迷茫的人，把话说给毛毛听后，便突然明确了自己想法。那些做事畏畏缩缩的人突然就不再犹豫，有了勇气。不幸的人、有烦恼的人心中涌出了希望和光明。^{*29}

读到这里我想到，“啊！我来成为毛毛吧”。

不是把自己的话强加给别人，而是认真侧耳倾听，挖掘出对方好的面。我想，面对受灾的人们时也是一样，不要想什么“要好好采访他”，而是要将这种倾听的姿态贯彻到底。

那时我还带了子安美知子的书。她是位翻译家，也是恩德的研究者。她在书中这样写道。《毛毛》虽然是幻想小说，但绝不因此就是和我们毫无关联的、另一个世界的故事。登场人物们毛毛也是，她的朋友吉吉和贝伯也是，还有盗取人们时间的“时间小偷”，即“灰色的男人们”也是，大家应该都在我们的心中。

读到这里，我深有共感。

的确如此。那么我一定要发掘出我自己心中的“毛毛”，好好养育她。事后，一直负责我工作的上司，一个非常恐怖的人说：“你虽然很不中用，采访也拍的一塌糊涂，但和你交谈的人都敞开了心扉呢。”这令当时的我非常开心，

不仅仅将故事当作脱离现实的、幻想来感受，而是将登场人物与自己相对照。发现新的工作方式，尝试新的生活，将书中学到的事运用到自己的生活或工作中。

这是我初次感受到阅读经历“和自己的人生接轨了”。

书会成为支撑人生的“手杖”

我还想再讲一个我通过“将阅读经历与自己的人生接轨”拯救自我的经历。

2004年，NHK制作人贪污巨额节目制作费用的事件经周刊志报道后，受法律保护的节目收视费也大受舆论批判。作为NHK的一份子，我内心也饱受打击。我一直都很认真的对待工作，进入NHK的初衷也是认为“只有这个放送局才能创作出这么硬派纪录片”。但这里暗地里却有着这样龌龊的事。向来正义感很强的我也就因此极为受挫“还能再这样么？”，陷入自曝自弃的状态。

这期间，我偶然读了三岛由纪夫的《金阁寺》。

它也是我从高中便一直喜爱的一本书。我被它华丽的文体吸引反复阅读，但却不太能理解它到底想表达什么。而我在因事件的报道陷入低谷期间读了它后，发现它与《毛毛》一样都是会引起我强烈共鸣的物语。

首先最令我感慨的是主人公沟口，可以说他就是三岛的分身。

沟口从孩童时期起便常会听父亲讲起“金阁寺的美”。小时的他一直没亲眼见过金阁寺，由此心中的金阁寺像便愈发宏大、美丽，成了一个将金阁寺视为唯一内心支柱的人。

而后沟口作为学僧来到京都的金阁寺，在战争激化期间妄想到“自己会与金阁寺一同，在空袭中被烧死”，由此他看到了悲剧式的美。但那一天一直未曾到来，直到战争结束。金阁寺成了平凡的观光景点，沟口对此感到深深的失望。

但他仍没能逃出金阁寺的诅咒。为了打破人生的僵局，最终选择火烧金阁寺。

而三岛作为接受军国主义教育被“爱国”和“对天皇的信仰”洗刷的一代人。他曾抱着战死的觉悟应召入伍，却因身体孱弱，在入队体检时便被遣送回乡。战争期间许多年轻的性命陨落，他对自己的“侥幸存活”抱有复杂的感受。

而战后，天皇发表“人间宣言”。三岛此前坚信的事物，一瞬间天翻地覆。就像沟口在战后对金阁寺感到失望，大概三岛也在想，“我曾坚信的事物到底是什么？”而按照这个思路，我想沟口火烧金阁寺的行为，便是三岛想表达他因对

“日本”和天皇深深地爱，而无法面对战后的现实，只能由自己亲手将这元凶毁灭。

而在阅读的过程中，我愈发觉得沟口，还有三岛就是“我自己”。一直相信NHK公司，拼尽全力工作的我，却在转瞬间便被背叛了。虽然这种痛苦不能与沟口和三岛的苦恼相提并论，却令我深有同感。由此我也好像明白了“火烧金阁寺”这一初读时完全无法理解的行为。当然我不是想火烧NHK，但或许以辞职的方式逃离这种痛苦，这种方式还是可行的吧。

而我之所以没有这么做，是因为我遇到了一个人。

他是我在采访时见到的一位核爆幸存者。那时人们对幸存者的歧视还根深蒂固，我在放映前曾多次询问他：“（采访影像）放出来真的没关系么？”而他则和我说：“如果能有助和平，我反而还要请求你放呢。绝不能再有核爆那样的事了。”

那时我刚重读完《金阁寺》，听了他的话后，我便想到“啊，我不从NHK辞职也没关系的”。

不是“为了公司”，而是为了各位相信我的受访者，还有观众们工作吧。只要以诚实地回应他们作为自己工作的轴心，也便不用像沟口那样“火烧金阁寺”了吧。

实际上在故事后半段，出场了一位能挽救沟口内心的禅海和尚。如果能更早些见到他，沟口可能也就不会火烧金阁寺了。我在心中将那位核爆幸存者视为禅海一般的存在。

根据三岛留下的笔记，三岛在创作《金阁寺》时，好像曾打算将沟口与金阁寺一同烧死作为结尾。但最终他并没有这么做，将沟口选择“活下去”作为结尾。我想这是因为三岛也决心“活下去”了吧。

当然，他最终回到自己曾经坚信的“天皇”“国家”这一自身的原点，选择了自杀，但他思考到极致，赌上自己的人生的产物，便是《金阁寺》这部小说吧。这样一想，我便觉得自己也要好好回应三岛的这份觉悟。

《毛毛》也是如此，就这样我通过将自己的人生与物语“接轨”，书籍也突然与自己亲近了起来。

那本书肯定会成为此后支撑自己人生的“手杖”，而有了这根“手杖”，想必人生也会更加丰盈。

可能有人会想“怎么可能那么简单地遇到与自己人生相重合的书？”

但对我来说《金阁寺》也曾是无法理解的。完全无法令你有共鸣的书，可能也会迎来成为“手杖”的一天。

对我来说《毛毛》和《金阁寺》都是偶然凭感兴趣便拿来读过的书。但在多次经历过“书主动与人生接轨”后，我自己想到了一些能提高与这类书相遇的可能性的方法。

一个是在每次结识新朋友后，都先问问他，“你人生中对你影响最大的书是什么？”更熟悉后便可以问他，那本书是怎样“支撑”他的人生的？然后把那本书的标题和对他人生的影响写在笔记上。

可以说这就是“活生生的信息”。当自己遇到与那个人相同的困难时去读那本书，它便有很大概率能支撑我们的人生。

还有一个方法，习惯阅读刊载在新闻或杂志上的书评。书评涉及的书范围广，可能很少会有与自己的人生直接相关联的书，但可以从中摘取一些下来，当作突发状况的“常备药”。

话虽如此，也不用过度在意，先试着从自己喜欢的书开始重读就好。最开始就过于追求面面周到很容易疲惫，先抱着轻松的心情开始尝试吧。

物语会在“谈论”中成长

接下来我想介绍的方法是把读过的书“讲给别人”。

将书与人生接轨是个人化的，仅属于自己的尝试，而将书与“他者”相连结，想必便能得到更加丰盈的阅读体会。

他可以是朋友、家人，甚至也可以是同事，只要和别人讨论自己读过的书，便能得到某种反馈。“这样啊”、“我也想读读看”，说不定对方也已经读过这本书，你便可以尝试告诉对方自己的感想，“我是这样想的哦”。而在与他者交流的过程中说不定自己又会有所共鸣，得到新的阅读视角。

通过感受对方对你话语的反应，仔细思考，阅读体会便会深刻地印在记忆里，感受到自己之中的“物语”好似得到了进一步的成长。

节目在讲解《平家物语》时，受邀担任指导老师的能乐师，安田登的一段话令我印象深刻。（译者注：能乐是日本的传统舞台艺术，其中许多曲目都改编自日本古典文学，如改编自《平家物语》、《源氏物语》。会邀请能乐师安田登老师，便是因为他擅长演绎《平家物语》相关曲目。）

《平家物语》原本不是写成文字的物语，它在琵琶法师的谈论中不断传承，在漫长的历史中不断演变。“这段故事不太受欢迎，就删掉吧”、“这里改成这样讲效果更好呢。”可能会这样根据对方的感受即时地改变剧情和顺序。所以貌似每个时代都有其各自的“版本”。我想这不正是“物语在成长”么。

我想“100分de名著”也是一个在为“谈论”创造空间的节目。

朗读和指导老师的讲解会与主持人伊集院的话语产生共鸣、发生连锁反应，时而会出现脚本上完全没有的对话。我想这就是这个节目最有趣的地方。

恐怕以前的人也一直是这样做的吧。

不仅是《平家物语》。

《新约圣经》是以弟子们记下耶稣·基督讲过的话为基础作成的，佛教典籍也都是弟子们总结释迦的教诲后的成果。《论语》也不是孔子写的，而是听过他教诲的弟子们。谈论非常重要，而想必古往今来的故事也都是在这样的过程中渐渐形成的。

从这个含义上来讲，哪怕不谈论感想，试着直接朗读书上的文字可能也是可以的。试试和熟悉的朋友办个读书会，在读完后大家一起聊聊感想也很有趣吧。

找到“要石”

不过可能有人会觉得，就算想要“和周围的人谈论”，但却不知道该谈些什么。哪怕只是说个大概其实也很难……

对于这样的人来说便会需要“Key Stone（要石）”的帮助。

能被称为名著的书中，必然有着“就是它”这样的像相当全书心脏的段落，也即Key Stone。

比如说，第二章讲解的《人生论笔记》中有这样一段。

幸福是各自的、人格化的、性质上的事物，而成功可认为是一般化的、可量化的事务。^{*30}

能理解这部分，便能大致把握全书的主题。这种关键的段落应该就在书中，从这里开始谈论，便能更容易地向对方表达。

此时第二章提过的“通过‘ABQ’法提升理解的分辨率”，就派上用场了。

虽然方法并不完全相同，但可以从标有“ABQ”的部分中选出三处，选择最为打动自己内心的点，以它们为中心谈论。这样也就有了他眼中的那本书的“总结。

以达尔文的《物种起源》为例，“100分de名著”也讲解过这本书。我在和别人谈论这本书时，必定会讲到里面“马德拉岛的甲虫”那部分。

内容是马德拉岛这坐孤岛，不知为何会有许多不能飞的甲虫。

达尔文很是惊讶，调查后发现，原来岛上一年四季都有非常强的大风，飞起来的虫子都会被吹落到海中。就是说以人类浅薄的想法只会想到，“不能飞”就是相比“能飞”的退化。但对于这座岛来说，“不能飞的甲虫”才是最为适应环境的生物。

像这样地，怎样的性质会更适合那个生物所栖息的环境，谁都无法想象。气候变动等原因会引起环境变化，而人类也只能说性质受无数的因素左右。它并不是简单的强者生存，弱者灭亡。所以，物种越是多样便会有越大的生存机会。

我读到这句话时，初次对“平等”或“多样性”这种词语有了真正的理解，不再将它们视作场面话。对于人类社会来说，他们便是那些劣势群体或者说LGBTQ人群。有这些多样的人生活的社会，才是对于人类这一物种来说最为富有的社会。

常常会把《物种起源》这本书与弱肉强食这种优生思想结合在一起。实际上我自己也曾对它抱有这种印象。但实际阅读后会发现完全相反，达尔文本人对一同航行的黑人船员非常亲切等。他是个与歧视情感完全无缘的人。

所以对于我来说这本书的Key Stone就是能最直接展现这点的“马德拉岛的甲虫”。

碰到有人说“达尔文不就是说弱肉强食的那个么？”这时我都会说：“不，不是的。因为……”通过反复这样谈论，《物种起源》也就成了对我来说非常重要的书。

另一个人阅读《物种起源》后，可能又会有别的不同的Key Stone。但我觉得这样就好，每个人都以“最打动”自己内心的部分来谈论就好。就算不能马上讲给别人，也可以记在笔记本或是手机上，做成自己的“名言集锦”。

时不时地重新阅读它们，便会积攒自己心中可以“谈论”的语料，再把与别人谈论后对方的反应协商，这便成了独一无二的财富。（实际上我目前为止写完的书，大都是以这份名言集锦为基础。）

而这样，我们便会感到名著真正意义上“成了自己的东西”。

“编辑”书架

还有另一个能“把书学透”的方法，请务必尝试，那就是制作“独属于自己的书架”。

有人会把读完的书立刻卖掉，而我会为了之后想重读的时候留下它们。也因为那些书，包括那上面的笔记已经成为了我人生的轨迹，所以会尽可能地保留它们。

只是望着书架上的书籍，边会想到“那时被这本书拯救了啊”、“读这本书时做出了那种事啊”，这就好像是在回顾我的人生。

进一步地，部分也是因为我的职业需求，我时不时地会“编辑书架”。

买来新书时，或是以碰到在意的时事新闻为时机，我会整理书架上的书。由此会看到意料之外的书籍排在一起，由此想到“原来这本书和这本书都和这类主题有关”，浮现新的想法。

“编辑书架”的契机

我在担任“100分de名著”的制作人數年后，时常会感觉节目的制作有些陷入僵化。

必须要找找更有趣的和指导老师的合作方式，寻找新的突破口了。抱着这样想法，那时的我常常漫步在书店和图书馆之间。就像第1章“挑选名著”中讲的方法，与书的“偶然相遇”那样，我想多去碰碰。

一天，我慢悠悠地走过家电店，随意地望着开着的电视上的画面时，看到了一则新闻快报。时任防卫大臣因派往PKO（联合国维和行动）的自卫队的“日报”隐瞒问题，引咎辞职。

“好恐怖啊，那些负面信息都就这样被藏起来了。”这时我忽然想起一件事。

“以前读过的书中，好像有关于‘负面信息’的……”

标题和作者都想不起来。但确实应该有这样一本书，于是我走向最近的书店。是在内容上偏向社会局势、纪实类的书架上么？不，没有。我记得应该算是本名著，挺有名的书来的。

就这样思索着，我大概在书店中徘徊了有一个多小时。“啊！”我的目光停在了“意大利呀文学”的架子上，居然是翁贝托·埃科的《玫瑰的名字》。

因为被翻拍成过影视作品，可能有很多人都知道这本书。书中讲述了一名修道士调查意大利北部修道院中发生的怪事。其间还谈到古希腊哲学家亚里士多德的《诗学》中本应存在的第二卷为何会遗失。

真相大白后发现是因为“那一卷是有损基督教世界的‘笑话’卷”。修道院会把不适合人们阅读的坏书收集到图书馆，集中封存。也就是作者在隐喻，认知有时会被用于隐藏“不合时宜”的东西。

而我在询问过节目邀请的指导老师，意大利文学学者和田忠彦后了解到，原来作者埃科自己也对当时现实中在意大利横行的言论限制极为愤慨。《玫瑰的名字》就可以理解为是对它的检举。

它与自卫队日报事件惊人地相似，让人觉得这本书简直就是在反应当下现实。我也将这个主题放入企划中，做成了节目。

它起初只是在电器店偶然看见的新闻快报。而将它与记忆中过去读过的书，与摆在书店中的书相结合后便产生了企划。“偶然的相遇会生出新的事物”，这是我对此的强烈感受。

书与书共鸣的空间

“编辑书架”，可以从有意识地尝试增加“偶然的相遇”开始。

拿我的书架为例，因为文库本和新版书的统一尺寸不同，大部分各都放在一处，精装书则放的比较随意。

除了“固定位置”上常取用的几本书之外，书架其他位置的书都会经常重新排列。

我“编辑”书架的时间不固定，大致隔一周左右就会把新买的摆上去，重新排列。

排了大致类别，但并不严谨，商务书和人文书有时会和排在一起，纯文学书的旁边有时还会是料理书。我也时常烦恼“怎么排成这样了？”

但就是要这样放任偶然，才会有新发现的趣味。

有时，有限度地随意排排，还会感觉像在玩游戏一样，“这两本书居然还能有关联。这边这么排好像也行。”

话虽如此，突然让人“去编辑书架吧！”，可能太难为人了。

所以我推荐第一步尝试时，将书架的一角“留白”。预先留出一处不要放书的，较大的空间。然后在这里一点点摆上“现在，与自己最关心的主题”有关的书。

如果是现在的我，那我就会排“战争”主题的书。因为我对俄罗斯入侵乌克兰深感痛心。我实际试着排了排，将克劳塞维茨的《战争论》、康德的《论永久和平》等，与战争或和平直接相关的书作为引子先放在了一起，然后渐渐展开联想。

我面前的书开始逐渐增多，从阿伦特的《极权主义的起源》、盖尔纳的《民族与民族主义》等民族主义相关的书，再到夏普（Gene Sharp）的《从独裁体制到民主主义》、哈维尔（Václav Havel）的《无权力者的权力》等，主题为如何克服独裁体制的书。

这些书与书的共鸣，便形成了新创想萌芽的空间。实际上，许多节目的企划就是在这个作业的过程中诞生的。

想起来时，就把书架上的书按照想法排列，发现新的相遇。

这种享受方式可能有些宅，但也使得“书架”成为我一直以来的创想源泉。这份财产也多次帮助过我。

即便开始时只有几册，但逐渐积累起来，它们就会想树的枝干一样生长，长成丰盈的书架、拥有丰盈知识的大树。

这种趣味，也请读者各位务必感受下。

反复阅读同一本书，便会有新的发现

而我最后一个要推荐的“把书学透”的方法，是“多次阅读同一本书”。

本书中也多次提到我重读过去读过的书时的感受。望着书架上的书脊，“啊，这本书我年轻时候读过啊。”等时候，眼神会突然停在在意的书上。每隔一段时间把它取来重新翻翻，都会有岁月积累带来的新发现。

对我来说这样的书有很多，其中有一本我是每次重新拿起后，都会有截然不同的阅读视角，它就是圣-埃克苏佩里的《小王子》。

小学生～到大学生为止的阅读体会

我初读它大概是小学生时，应该少儿精编版。那时读到其中最有名的场景。狐狸说：“最重要的事物，眼睛是看不见的哦。”还记得我那时的想法是，“眼睛看不见的东西？哦，是空气！”

再次阅读是中学生时，开头的故事有些令我生气。这也是很著名的场景，主人公把画的“吃了象的巨蛇”拿给大人看，结果大人问“这是画的帽子么？”主人公便烦躁起来，觉得“什么啊，大人什么都不懂嘛。”但当时的我看着插画，认为“这怎么看不都是帽子嘛”、“怎么可能有人知道这是大蛇。这家伙也太过分了”。多半是个别扭的孩子，读到最后又开始怀疑“这真的像大家说的那么感人么？”最后，我只记得那时很在意小王子究竟还活着么？

接下来到了我大学时期。在度过青春期，对朋友关系、恋爱等有了许多实际经验后，多少有些理解“重要的事物无法被看到”这部分的含义。但也只觉得“说的挺好”，和真正的感动还相差甚远。要真正能“阅读”它，还是要等我步入社会之后。

成为社会人之后《小王子》成了新的物语

那是我进入公司后的第五个年头吧。在工作地福冈结实了位非常亲近的朋友，但却因做法上有些不同吵架了。事后也用邮件等方式交流过，但互相都非

常冲动，最终演变成“绝交”。而那时我刚好转去东京工作，也觉得大概和他不会再见面了。

这时不知为何，我久违地重新翻开了《小王子》。

而这时打动我的故事与之前都不同，是主人公听小王子讲述“他和玫瑰花的物语”。

小王子在自己的星球时，爱上一朵玫瑰，非常用心地照顾她。但来到地球后，发现开有许多同样的花。自己曾视为独一无二美丽的玫瑰，难道实际上极为寻常？由此陷入失落。

但来到他身边的狐狸这样说。

“从你的眼里看来，我与那数十万的狐狸一样。但你饲养我后，我们就已经无法互相分离了。你，对于我来说，变成了这世上仅有的一人，而我，对于你来说，也成了无可替代的事物哦……”*31

听到这点后，我忽然察觉，自己已曾珍视的玫瑰，与这里绽放的许多玫瑰完全不同。那是因为自己用心地照顾它，和它建立了关联。那一朵玫瑰，对于自己来说比其它的玫瑰更为重要。

读到这里，我感到非常难过。想起与吵架的朋友曾一起度过的快乐日子。以后居然不能再见到他了？就这样绝交，我一定会后悔。

想到这里，我了一件令自己都惊讶的举动，马上坐飞机前往福冈。因为还是绝交状态，他可能都不会见我。即便如此，我也想要把自己想见他的心情传递给他。

最终我和他重归于好。多亏《小王子》，我免于失去一位朋友。去见他时，他还窝在被子里睡觉，听到我的声音后便默默地从被子里伸出手，想和我握手。那幅光景，我至今难忘。

至今数年前，在大学生自制刊物的访谈企划中他们谈到希望我能讲解《小王子》，于是我久违地重读起它。而这次令我印象深刻的又是一个与上一次完全不同的场景，是小王子前往自己周围6颗星星的故事。

这6颗星星上净是奇怪的大人。或是傲慢无礼的国王，或是只知道数星星的商人，也即净是只顾考虑自己的人们。

以前我读到这里时，觉得那些人都是笨蛋。但我成了大人后再读时感到极为切身，“我不就是这样的大人么？”

其中最让我揪心的，就是王子在最后访问的星星上的“地理学家”。他虽然做地图，但从未实际去过上面的地方。只听人说话，完全没有看到现实。这不就是我么？

站上制作人的位置后，比起直接到现场取材，我审阅导演的报告、看某人制作的东西然后下判断的工作变得更多。现在我不就是那个“地理学家”吗？这个故事点醒了我。

恐怕圣-埃克苏佩里，当然这只是我自己的理解，也和我一样。他在创作这个作品时也已经40多岁了。对于飞行员这个职业来说到了走下坡的年龄吧。可能这6个星星上的人就是是他自己的投影。他是想和自己说：“喂，你之中不也有这样无聊的人么？”

这也是年轻时候的我绝对想不到的理解。

读到这里各位可能会想。

“重读的确很美妙，但什么时机重读才好呢？”

“人生中要隔多久再重读才好呢？”

这点并不一定有正确答案。但我结合我自己多次重读时感受到它美妙之处的经历，得出了一个结论。

重读的最好时机，就是自己身心陷入巨大危机时，或者说碰上难以避免的困难时。这既可以当作是试炼，也可以理解为是自己大幅成长的时刻，也可以认为是人生轨道面临重大分歧的时刻。

这样时机时的重读行为，有这必须要抓住什么的拼命感，感受能力会自然而然地极为敏锐。一句句的话语也会像海绵吸水一样沁入心灵。现在回看，这类重读经历已成为我无可替代的食粮。

为此，没有必要特意划定重读的频率。“每每当自己碰到困难时”，能想起重读就够了。

若问我还能有什么建议？那就是如果遇到这样的书，“这本书有重读的价值”、“现在虽然不懂，但好像颇具深意”，就把那本书放在一直能看到的地方。因为到了需要的时候，看不到它也就想不起来重读它。

只要有这样的准备，到那时候它的书脊就会呼唤你去看它。

重读引导我到达了未曾设想的境地

最后还有一本书，在我经过时间的洗礼后，读它的视角经历了大幅变化。我想谈谈这本精神科医生·神谷美惠子的畅销书《关于活着的意义》。

我读这本书时还是个大学生。就像之前提到的那样，我会把在意的地方划线、圈上，其中大多都在前半部分，‘活着的意义’有怎样的种类？这种有些难懂的偏理论的部分。而我进入社会后每每重读，则都会被后半部分的，关于“活着的意义”的具体实例吸引。

其中我快五十时重读的感受最令我印象深刻。

那时我刚调到千叶地区的放送局。虽然很享受在那里的工作，但却没能去成一直想去的美术节目的部门。50岁就在眼前，身边也有同事打磨出自己的专业性，不断制作出高品质的节目，而自己只能这样当个“万金油”了么……

而且还因为各种事项，每天需要从自己在东京的家通勤，通勤时间单程1小时40分。“又要浪费时间了”，就这样我每天抱着阴郁的心情在电车中摇摆。

这时，同样也是一次偶然的相遇，我在路过的书店中看到新版的马可·奥勒留的《沉思录》。那是我大学时期读过的书，怀念地拿到手中，译者的名字忽然映入眼帘。“神谷美惠子”。这是个对大学时的我来说非常亲切，令人怀念的名字。

忽然久违地想读读她的《关于活着的意义》，翻找自家书架，在深处找到了。一翻开就能看到满是笔迹。因为我每次阅读时都会在在意的地方留下印迹，或是铅笔或是红笔或是荧光笔，好几种笔迹叠加在上面。

我变得越发怀念，就这样靠在书架上读起来。这时，我看到一处此前没画上过任何笔迹，非常干净的文字。

“只知站立等待者也是在等待行动”这绝不是消极的姿态，等待是面向未来的姿态。至于朝向，只要面向本应朝向的就好。*32

这里引用的“只知站立…”，是17世纪英国诗人约翰·弥尔顿的诗的一部分。他是广为人知的英国文学的最高峰的宏大叙事诗《失乐园》的作者。但他是在人生的最末尾，60岁左右才完成的这部作品。

弥尔顿10岁左右便决心“成为诗人”且天赋异禀，但他年轻时醉心政治活动，一心撰写政治论文。而后，可能是因为过度用眼，40岁时失明。

这当然令弥尔顿非常绝望。但也借这样的停驻，他清楚了“自己最想写的是什么？”于是从政治活动抽身，从那之后耗费近10年写成了大作《失乐园》。

神谷引用这个事例写道，并不是“尽管他失明了”而是“正是因为他失明了”才能写出那样的杰作。正是借由失明才得以“等待”，弥尔顿对诗作的使命感，才会像地下水脉一气涌上地面那样喷涌而出。

“等待”的创造性

阅读它的过程中，我深感“等待”是多么具有创造性的行为。同时就好像作者神谷在温柔地对我说：“现在是等待的时候，不需要焦虑哦。”

是啊，我现在也到了“等待”的时候，积蓄力量的时候啊。代入这份心情，通勤时间也不再是“浪费掉的时间”。我想到这份机会可以用来学习，刚好可以静心阅读此前想读的美术和古典书。

这样做之后，我发现只要是自己想做的事，哪怕不是以“制作节目”的形式去做好像也没关系。于是我运用自己积攒的知识，尝试创作艺术推理小说。参加某地方文学奖后，获奖了。我想这也正因为我有了“等待”的时间，才可以不拘泥于“想要调到的部门”这一表层的事物，找到我真正想做的事，实现它。

恐怕我以前阅读时，这里的“等待”以及相关部分的文字几乎没有引起我的共鸣吧。觉得“等待”这种事是非常消极的、颓败的行为，完全没有更深的想法。所以这么一本满是笔迹的书上，仍会有那么一片空白。

各位，久违地回到家乡时，有没有过重新发现到此前没注意到的家乡魅力呢？这点上我有过令震撼自我心灵的体验。小时自己习以为常的风景，长大后才发现那是在人们辛勤的努力与自然力量支撑下的结果。

重读书籍时得到的感动，与这样的体验类似。积累人生经验后，便会导致读书的视角大幅成长，此前无法感受到的深刻意味会浮现到表层。重读，就是这样的行为。

即便是同一本书，随着经验的积累每次阅读时都会有不同的阅读方法，不同的理解。这也是“把书学透”的醍醐味。

专栏 和书谈谈⑤ “如何应对负面情感？”——阿兰《幸福散论》

这本书是我受刚刚提到的《关于生活的意义》触动后，利用“1小时40分的通勤时间”阅读的书中的一本。而且也是使用了“将书与人生接轨”阅读方法的书。这之后偶尔重读它时，都会令我有新的发现。

就如之前讲的那样，当时的我在千叶地区的放送局工作。我不得不负责“电视剧节目制作”，而且这还是局里初次尝试这类节目，这令我十分焦虑。

它与此前我负责制作的纪录片节目、电视剧节目的制作过程完全不同。与从现实中取材制作的纪录片不同，制作它基本上要从零开始搭建，涉及的员工数量也不是一个量级。对于那时已经快50岁的我来说，这个年纪还必须去尝试完全不了解做法的，从没做过的工作，简直是令人恐慌。

想逃，却逃不掉。有没有书能给我打破这个僵局的提示呢？

我带着这种极为苦闷的心情拿到手中的一本书便是这本《幸福散论》，其中写有完成工作所需的各种重要心理建设。

阿兰是法国哲学家，这本书则来自他在新闻专栏上的连载。因此每一篇都很短，具体事例也很多非常易读。而且这些具体的例子也个个极具深意。

首先“击中我”内心的是音乐会上一位钢琴手的故事。

这位非常紧张、害怕出场的钢琴手，音乐会一开始却能沉浸地开始演奏。这是因为他用意志或思考的能力克服了不安么？并非如此。

能卷走不安的只有一个方式，实际地“弹奏”。开始弹奏后，钢琴手就会忘记不安。

就像这样，情绪只能由行动控制。

我想到自己可能也是相同的状况。所以不要再想这想那，行动起来吧。我想这样不安可能就会被卷走，甚至就算失败了也没关系。

对，这本书中也写了“就算失败也没关系”，来自“阴沉的猎人和阳光的猎人”一段。

阴沉的猎人，打算射击兔子却射偏了，“可恶，我没有这份才能啊”，生起气来，就这样浪费了那天的狩猎。

而阳光的猎人则会转换想法，“没打中那是兔子也想活下去啊。不可能那么简单地打中，等待下一个机会吧”。结果上来说，他没有因失败消沉，而是得到了巨大收获。

我想到自己也要当阳光的猎人。

在电视剧方面我是外行，那失败不也正常嘛。能从积极的方面理解失败，就是因为我读了这本书（最终我们克服了各种困难，顺利完成电视剧的拍摄，获得广泛好评。而也是多亏了这本书我才能度过重重难关）。

另外，这本书还具体举例说明了愤怒、消沉、嫉妒等各种负面情感相处的方式。它注重通俗性，但也牢牢地扎根于笛卡尔或斯宾诺莎等哲学家的艰深思想，抓住了其本质。

陷入负面情感，肯定是谁都会有的时候，这时请务必读它试试。

*29: 《毛毛》 李士勋译, 22页。

*30: 《人生论笔记》 娄卫东译, 67页, 同*17。

*31: 《小王子》, 李继宏译, 84页, ISBN: 9787201077642。

*32: 原著MISUZU书房版, 第45-46页中文无译本。

后记

在创作本书期间，我有一个野望。甚至创作这篇后记前我都没有和编辑吐露过，她初看到这里时可能会很惊讶。

我的野望就是希望本书，能成为一辈子放在各位读者手边的书。

这份野望过于脱离实际，当然不会那么简单地实现吧。

不过我是在脑中边想象着这个场景边创作的这本书。想象阅读这本书的读者们会把它一直放在手边，在读书遇到困难时或是打算“好！接下来读书吧”时，首先会随意翻翻这本书。

我在正文中没有提到，被称为“名著”的书有着几个“难点”。

我常听人说登山时，达人会事先调查要爬的山的困难之处，研究攻略方法，避免中途受挫。

有许多“名著”也是如此。

比如说著名的陀思妥耶夫斯基的《卡拉马佐夫兄弟》的第2部第6编“俄罗斯的修道僧”。这部分突然就偏离正篇，开始徐徐讲述起卡拉马佐夫家最小的弟弟阿廖沙的师父，佐西马长老的人生。我自己在第三次挑战阅读这本书时，在此遭难。完全不清楚读了什么，变得兴趣消沉。

第四次挑战时，一位研究者建议：

“那部分被称为”穿越佐西马“，是阅读《卡拉马佐夫兄弟》时的难中难。谁都会在那里受挫。暂且先不用在意他与正篇的关系，就当作是阅读短篇小说轻松地看看就好。读过这部分后视野就会瞬间开朗哦。”

简直就是如此。读过那部分后，我无法止住自己的兴奋，一口气地读完了。那种感觉我现都还记得。

心想，“啊，要是有人早点这样建议我就好了……”同时我也悔悟到，“名著”绝不单是死死地盯住，一个人在孤独中呻吟着阅读的东西，与别人聊聊寻求建议绝不羞耻。

这之后每当我一定程度上能阅读某本难解厚重的名著时，我便会想“总有一天要把这种感受和自己阅读名著的诀窍告诉更多人。”现在我也不禁感慨终于实现这个念头了。

本书的编辑志磨麻衣在某社交平台上与我交流后，引起了我的兴趣，我们便以此为契机在线下见面。初见时她便准备了绵密的书籍计划和相关品类书籍的对比数据，令人感动。受志磨的深切热情感动我便打算创作本书。

不过不巧的是我那时还在未别的书籍约稿，无法同时进行只好放弃这个打算。

不过那时我脑中想起了负责“100分de名著”节目主页对谈栏目的仲藤里美。“现在我空不出执笔的时间，能以口述笔录的形式，由一位我信任的作者来写原稿么？”对于我这个突然的提案，志磨很快给以答复，企划得以实现。

这也是后记中并没有用“执笔本书”，而是“创作本书”这个表达的原因。

这么说可能有些不妥，不过我和志磨、仲藤三人的一起记录口述时的场景，就像是在热闹地策划大学学园祭的集市或是开店，满是令人怀念的快乐。

“要不要写成这样的书呢？”、“这里再斟酌一下可能会更好”，这般来自二位的话语每次都会给我带来新的刺激。也会得到许多一个人时不会想到的点子。每次口述结束后我都会期待下次见面……执笔创作常常是孤独的创作，而这份共同创作则让我充分体验到了如“祭典”般的高昂情绪。我想这种快乐的氛围也充斥在本书中。

在此对二位致以诚挚的感谢。

当然，最终文责在我。

究竟能不能成为“可以一辈子放在各位读者手边的书”，对此我十分忐忑，这就交给各位读者判断了。

我的愿望非常简单。

那就是希望读到此处的各位，都能喜欢上读书。

还有尽可能多地与名著相遇，度过丰盈的一生。

如果能在哪里相遇，请一定让我听听你的感想。

2022年7月

秋满吉彦

附录 名著书单

世界文学“文学史上占重要地位”的国家和作者的书

法国文学《小王子》圣-埃克苏佩里 不要说“你已经知道它”了。这是本反复读越读越有深意的名作。面临人际关系危机时可读。

德国文学《变形记》卡夫卡 令人战栗！令人惊愕的结尾！从开头到结尾都完全无法预测故事的走向，尽显荒诞文学本色。

俄罗斯文学《好心的鞋匠》托尔斯泰 非常适合觉得“《战争与和平》太长了……”的人入门。托翁的思想就凝缩在书中。

美国文学《老人与海》海明威 海明威将“人类最本真的姿态”寄托老人身上。可以说这就是海明威的遗言！

英国文学《圣诞颂歌》狄更斯 极强的可读性。文学的享乐就在那里。瞠目结舌斯克罗吉惊人的存在感吧。

日本文学

《三四郎》夏目漱石 入学、工作调动、搬家等，开始新生活时的必读书。和三四郎一起跳入充满新鲜感的全新世界吧。

《银河铁道之夜》宫泽贤治 失去亲爱的人时、直面世间的黑暗时、感受到世界的丑恶时……这本书肯定会照亮你的心灵。

《春琴抄》谷崎润一郎 你自己之中也的确存在着这般“变态性”。仔细看清它吧！这本书便是谷崎对你的发问。

《奔跑吧！梅洛斯》默默地俯瞰全部，坚持等待好转的赛利努廷斯，使人相信任何人心中都会存在这份信任。

《墙》安部公房 还能有这样的表现手法？拓展文学可能性的前卫文学之丰碑。读了肯定便能与“孤独”为友。

世界的哲学 · 思想

《幸福散论》阿兰 一本借由切身例子讲解哲学的入门书。可以在体会的基础上理解笛卡尔和斯宾诺莎等大哲学家的“情念论”（译者注：Les Passions de l'âme）。

《活出意义来》维克多·E·弗兰克 直面困难时必读。即便身处痛苦、悲伤的谷底，也仍未腐朽寻出光明的人，这般人类如何存在？

《爱的艺术》艾瑞克·弗洛姆“爱这事是种技术”，这看似偏离常识的一句话，最终却令人沁入心扉。

《存在主义是什么？》萨特 希望走向创造的人生时，察觉自由的恐怖之处时。但这不意味着读了就会有正解。

《谈谈方法》笛卡尔 执着于阴谋论时，被社论摆布时，这本书会给人透彻思考的力量，彻底锻炼你的思考能力。

日本的哲学 · 思想

《茶之书》冈仓天心 不止于“茶”，告诉人如何实现超一流的企划，书中写满了可以打破僵局的人生论。

《代表的日本人》内村鉴三 一本传记写有西乡隆盛、日莲等历史巨人的精神，但却不令人感到疏远。其中肯定能找到令你极为共鸣的人。（译者注：中文无译本。）

《人生论笔记》三木清 一本初读晦涩，但希望你能抽丝剥茧地读下去的书。但了解到他话语含义的那一刻，便能品味到极致的感动。

《关于活着的意义》神谷美惠子 前半部分偏学术，中盘开始是丰润的人生论，也可以从自己在意的章节开始阅读。想必会遇到能支撑你人生的那一节。（译者注：中文无译本）

《荣格心理学入门》河合隼雄 这已不再是荣格心理学的入门书了。书中是河合隼雄赌上人生创下“心之哲学”的一切。