

「閱讀的健康管理研討會」開幕致詞

閱讀的健康管理： 閱讀悅健康

釋悟因 財團法人伽耶山基金會董事長暨香光尼眾佛學院院長

前言

主持人、演講人、發表人、各位與會貴賓，歡迎大家參加「閱讀的健康管理研討會」。這場研討會是由國家圖書館、財團法人伽耶山基金會主辦，香光尼眾佛學院圖書館承辦。財團法人伽耶山基金會致力從事文化與教育的推廣，很高興透過今天的研討會，能與在座先進、嘉賓共同切磋、學習，彼此交流。

閱讀很需要，健康更重要。應該如何看待本次研討會的主題？用佛法的角度，我想了二個字，就是佛法常說的「增上」。所謂增上，就是初學佛法有三增上學，增上戒學、增上心學、增上慧學；如果在世間，更是需要世間的增上。現在有疫情，更需要讓健康增上，讓閱讀也要增上；尤其是讓我們的器官、色身、精神、心靈，



▲悟因法師於「閱讀的健康管理研討會」開幕致詞



可以增上。其中，器官可以增上，就是器官的使用年限加長、效率更加增高、好用。所以，這個主題是與醫界、教育界、文化界、資訊、佛教有關；而佛教絕對沒有離開世間，就是世間要增上，所有的努力都是為了要增上。在閱讀方面，要知道我們為什麼閱讀，而閱讀更是要增上我們的生命內容，將視野的長、寬、高都拉大。

佛教常說的增上，就是指我們做什麼事可以為世間提供一個增上。這個研討會，不是說第一義諦，而是講世間應該增上，閱讀是增上，健康更是要增上。有疫情就說疫情事，在佛經裡有更多的資料顯示，這個時候趕快要禳災、拜懺、祈安，但我們有現代的科學方法重新看待這樣的主題。我們不是在針對疫情的治療，而是要趁這個時候怎麼照顧個人健康、社會的健康，推廣到全世界都應該有的。所以，這二個字放到研討會的主題中，閱讀的、健康的或是管理的，都是佛法存在於世間，一直給世間提供一個我們共同奮鬥，而且可以讓我們無止境的奮鬥，就是增上。

傳承智慧 開卷有益

自古以來，人類所累積的智慧，經由文字記載而保留下來；也透過閱讀的方式而廣泛地為人所知、所用。因此，閱讀是吸收知識、增長智慧的重要途徑，而閱讀者的身心維護與管理，更是人類智慧延續

發展的重要憑藉。換言之，人們要有健康的身體，才能傳承亙古以來累積的智慧。

閱讀為什麼吸引人？我先來說個故事。據古書記載，宋太宗非常愛讀書，召集學者編撰完成《太平御覽》，為宋朝三大類書之一。宋太宗規定自己每天要閱讀三卷，有時因國政繁忙而無法完成進度，就會在空暇時間補讀。當隨侍近臣關心他的健康時，宋太宗就笑著回答：「開卷有益，我是樂此不疲啊！」可見書中的知識、智慧，讓人受益良多，宋太宗才會深受吸引，而如此好閱讀。

其實，閱讀除了可以增長知識、智慧外，它的好處還有很多，例如：可以啟發思考，激發想像力；還可以舒緩心理壓力；甚至可以活化腦部功能，讓高齡者延緩認知能力下滑。根據研究發現，有固定閱讀習慣的老年人，出現阿茲海默症的機會較沒有閱讀習慣的同齡者低 2.5 倍。

數位閱讀新風貌 健康管理不可少

早期的閱讀形態以紙本為主，但隨著科技發展，網路資訊蓬勃發達，3C 產品普及，使閱讀形態變得更多元化，人們的閱讀習慣逐漸改變。有愈來愈多的人藉由 3C 產品瀏覽訊息、閱讀電子書、觀看影音視頻等；然而，這些數位的閱讀形態，在無形中對閱讀者的健康造成某些傷害；更嚴重的是，閱讀者長期的被動輸入，也會衍



生思考力及想像力下降等問題。此外，3C 產品的光線會干擾睡眠，造成睡眠障礙，已有不少專家提出警告。

正所謂「水能載舟，亦能覆舟」。科技帶給我們無限的可能，同時也帶來無形的傷害。因此，營造良好的閱讀環境、做好視力維護、調整閱讀姿勢、大腦保健，甚至閱讀載體的選擇等閱讀的健康管理議題，實不容小覷。

面對疫情的閱讀態度

去年末、今年初爆發新型冠狀病毒（COVID-19）疫情以來，短短幾個月的時間，已擴散全球，染疫人數不斷創新高，已成為世界上最致命的傳染病之一。面對如此嚴峻的疫情，我們可以將它當成是一種「逆增上緣」，個人儘量避免外出、群聚，保持社交距離，先做好個人的健康管理，並可透過閱讀來安頓因疫情而困頓的身心。

結語

今天的研討會，就是希望提供大家正確的健康概念，且在閱讀的同時，如何注意避免閱讀所帶來的傷害，保持身心健康，讓閱讀成為助力，而不是阻力；也讓閱讀的生命得以延續，提升心能量，拓展新視野。

最後，感謝國家圖書館提供這麼好的

場地，讓圖書資訊界、教育界、文化界、佛教界，以及關心閱讀健康管理的各界先進能齊聚一堂。希望今天的研討會圓滿，大家能將會議中獲得的知識好好運用，讓身心更加健康，也讓閱讀不打烊，智慧一直綿延不絕地傳承下去。祝福大家健康百分百，防疫無死角。

