

【菩提道上】

在書本中行腳

釋見諦

中國古人曾說：「讀萬卷書，行萬里路」，這句話的意義很多：它可以說是在強調知識的獲得除了文字之外，經驗也是重要的來源；也可以說是強調實踐是印證知識的方法；甚至可以說，好的讀書方法就像到遠處行腳一樣。

美國華盛頓大學教授克爾博士勉勵學生說：「當你讀一本書時，記得你是在一個遙遠而陌生的地方旅遊，你原來的想法、習慣、價值觀、信仰等等，都一律放在一邊。你旅遊的目的是去認識一個新的地方、新的風俗、新的思想方法、新的價值體系……，我不要你的評論，我要你告訴我你看到了作者所看到的東西。你可以把你的評論寫下來，將來這本書要再版時，你的評論可以提供作者增訂新的

東西進去。不過現在我要你練習的是：確確實實認識作者在說什麼？怎麼說的？它的道理在那兒？除非你看到作者所看到的，否則你沒有在讀書。……把個人的成見放下來，讀書並不容易，不過如果你學會了，我保證你是個優秀的研究生。」

很多人讀書（與討論）的毛病是急著發表自己的意見，結果意見一大堆卻根本不對題，作者的原意沒有被認識清楚，所有的意見與討論都沒有意義。以這樣的態度讀書，讀到的只是和自己想法一致的部分，書讀完了，它的內容便被忘光了，因為當讀者以這種心態來讀書時，那個頑固的「我」從中作祟，看來看去還是只看到自己，沒有看到作者的心靈。倘使讀者的反應老是：「哦！這個說法很有意思

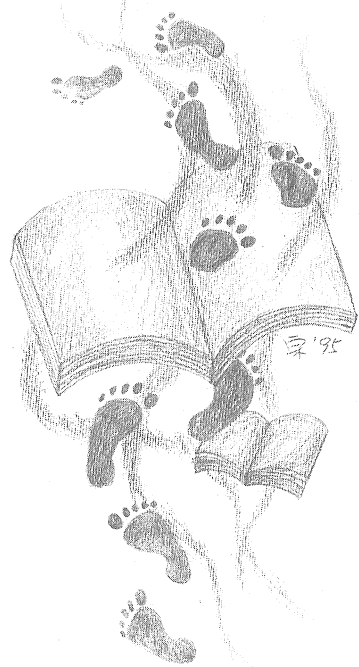
，它就是××所說的××嘛！這個我懂了。」這位讀者所瞭解的永遠只是他（她）心中的××，而不是作者心中真正的那個思想。

也有些人在討論時，總是要把對方的意思駁倒，好像討論的目的不是在瞭解；好像討論是一種你死我活的戰場，沒有相容共存的餘地；好像思想是一種稀有的戰利品，只能一方獲得；好像語言是用來壓打對方的武器，必須咄咄逼人……這樣的討論沒有傾聽到對方的要點，一味地只在緊張氣氛下護衛自己的優勢，確實沒有太大的意義。

如果讀書與討論的出發點是增廣見聞、開拓心胸，那麼首先必須養成好的習慣：把自己的一切放在一邊，學習進入對方的世界，學習在對方的

世界裡看到森羅萬象的宇宙。所有的評論(或所謂批判性的思考)必須建立於此，方能達到交流與開拓心靈的目的，否則只是各說各話、相互饒舌罷了！把自己放在一邊，不以自己的想法給對方作任何價值判斷，自己的心靈才有空間可以認識並體驗到對方的思想、心情與情感。一本書的完成花了作者一段寶貴的生命，如果沒有什麼特別，作者又何必那麼辛苦地自討苦吃呢？讀者必須體驗到這點，才能欣賞到作者所要表達的東西。

在一個多元的環境裡，在一個崇尚民主的地方，共識的定義不能(也



(繪圖：陸承宗)

不可能)只是大家一致認同或接受某一套價值觀或道德行為系統，它必須強調一種根本的精神：相互尊重生命尊嚴的態度與修養。讀書是我們接觸世界、接觸其他人類的一扇窗，我們

都該學習如何開啓這扇心靈之窗，學習如何善用其他生命的資源。過去的人行腳千里是為尋師訪道，而今尋師訪道的目的依然不變，不過我們行腳的方式不同了，我們在書本中行腳！

波斯匿王減肥記

釋見日

您是否為肥胖煩惱？您是否想擁有仙風道骨的體態？

前些日子觀法師與我分享《阿含經》中佛陀教導波斯匿王如何減肥的

經過，聽後深覺其不失為「治本」良方，可提供欲減肥者參考。

波斯匿王是印度憍薩羅國的國王，為佛陀教團的大護法，勢力龐大

，兼領有迦尸國，而與摩竭陀國並列為二大帝國。波斯匿王雖權貴當世，但是他卻為自己的一身贅肉所苦，因為他非常胖，胖到只要稍一活動，就