

禪修專注力的鍛鍊與培養：結夏安居之禪修奠基-6

2023/06/12-13 關西潮音禪寺

上 下
悟 禪長老指導

釋心傳講解

一、何謂專注力？

專注力，或專心(*manasi-kāra*; *making in the mind, attention*)，表示注意力的專門調控，指不被所設置領域外的環境或項目干擾，且集中與持續在所設置領域處理有關信息或進行有關活動的能力。

簡言之，專注力，指心態活動聚焦或連結在所設置項目的能力。藉由專注力，所設置的項目，即聚攏地呈現在關聯的心態活動。

二、專注力的重要性：

專注力——制心一處的能力——既是涉及禪修的一個重要變數，也是影響與推動禪修進程的一個要項。

三、專注力在涉及禪修的辨明：

1.1. 當代不少兒童或成年人，看電視、用平板、滑手機、打電玩時，都能相當投入，或甚至著迷到廢寢忘食的地步。但是，在閱讀課本、寫作業、或職務工作時，卻全然變了樣。

1.2. 如上的現象，與其說是專注力，倒不如說是透過強烈的視覺及聽覺信息的持續輸入與加強刺激而造成的被吸引且被操弄的反應。一旦刺激源一再重複或結束，受刺激者即麻木、疲乏、乃至更加精神渙散。

1.3. 如上的情況，不僅無助於鍛鍊當事者的專注力，反而在劇烈且快速耗損當事者的專注力。

2.1. 一般人在做有興趣的事情、讀書、閱讀資料、或聽音樂時，也可以很專心。

2.2. 類似的專心，有二個特色。第一，屬於專心的應用，例如專心閱讀、專心做事。第二，其專心的對象，一直在變動，例如，所閱讀的一頁翻過一頁，所聽聞的一首接著一首，所做的一件事情換成另一件事情。

2.3. 在欠缺如上二個特色的情境，當事者幾乎都無從做出其專心，而容易流於無所事事、無聊、煩悶、焦躁、或空虛的渙散心態。

3.1. 禪修優先鍛鍊專注力，而不是未經鍛鍊就拿僅存的專心來使用或消耗。

3.2. 禪修所鍛鍊的專注力，由起心動念之基礎層次下功夫；乃至心態活動的高階層次，也接連在鍛鍊專注力。

3.3. 禪修所鍛鍊的專注力，先從單一所緣持續下功夫，這才是專注力最堅實且最深厚的功力所在，而不是淺碟式地、馬不停蹄地變換涉及的對象。

四、禪修專注力在感受與情緒方面的適切辨明：

4.1. 禪修專注力的培養，既非壓抑情緒，亦非一開始即滅絕感受。

4.2. 禪修將眾多受到刺激的、攪動的、混雜的、劣質的情緒，例如，凡俗的喜怒哀樂、憂思悲恐驚、愁歎苦憂惱，逐一且逐漸予以適切地淡化、捨離、轉化、昇華。

4.3. 初禪(*prathama-dhyāna*)：離·生喜樂(*vi-veka-ja-prīti-sukha*)。二禪(*dvitīya-dhyāna*)：定·生喜樂(*samādhi-ja-prīti-sukha*)。三禪(*trītiya-dhyāna*)：離喜(*prīteś ca vi-rāgāt*)·妙樂(*sukhaṃ ca kāyena prati-saṃ-vedayati; sukha-vi-hārin*)。

五、設定一個適合的練習專注力的項目：

5.1. 專注在鼻尖亮點(*nāsikā'gra-dṛṣṭi*)。

5.1.1. 正常呼吸。放輕鬆。雙眼稍微開著，用心，而非用雙眼，專注在鼻尖亮點，不超過 1 分鐘。

5.1.2. 輕輕閉上雙眼，繼續用心專注在鼻尖亮點，可長可短的時間。

5.1.3. 稍微睜開雙眼，用心，而非用雙眼，專注在鼻尖亮點，不超過 1 分鐘。

5.1.4. 輕輕閉上雙眼，繼續用心專注在鼻尖亮點，可長可短的時間。

5.1.5. 閉上雙眼時，偶爾可停止呼吸 5-10 秒，並且檢視停止呼吸時是否專注力有稍微提昇。

5.1.6. 這一個練習，可培養專注力，並且由於只看自己，而非盯著別人，可降低憤怒之類的擾動情緒或攀緣情結。

5.2. 專注在佛像的眉間白毫(*ūrṇā-keśa*)。



5.3. 專注在佛像的頂髻(*uṣṇīṣa*)。