

凝視法用於加強禪修專注力

114 年佛陀教育基金會課程：「佛教禪修初階」

2025/03/19 晚上 6:30-9:00

釋心傳，關西·潮音禪寺

一、關鍵觀念：

1.1. 日常的「凝視／注視」(*dṛṣṭi*; gazing; staring; fixing one's eyes on): 幾乎目不轉睛地看著或盯著特定對象。

1.2. 「凝視法」: 做為禪修在預備階段的一種練習以強化專注力的方法，梵文名稱為 *trāṭaka* (yogic gaze).

1.3. 「專注／專心」(*manasi-kāra*; making in the mind, attention): 注意力的專門調控，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。

二、非禪修脈絡的「凝視／注視」：

2.1. 約略回顧非禪修脈絡的「凝視／注視」，或有助於拿捏如何在練習禪修時，用上適當的凝視。

2.2. 在使用通常的觀看方式卻看不太清楚的情況，或許就會用上「凝視／注視」。

2.3.1. 職業配備的注視：某些職業的從業人員，對於潛在客戶的注視方式。

2.3.2. 搜尋潛在獵物的注視：眼睛盯著特定對象，眼珠子卻又詭異地轉動或甚至猥瑣地飄動。如此的注視，通常會引起被注視方的不舒服的情緒、反感、或厭惡。

2.3.3. 階級式或威權式的注視：此種注視，如同手勢、演說，做為一種工具，成為政治社會在知識暨權力體系遂行威權或霸權的一環。

2.3.4. 親切式或柔和關懷式的注視：進行眼神交流，然而，注視或對視的方式，注視領域，目光、眼神的強弱，眼神傳達與接收的親和力、可信度、和自信心，都會影響甚至改變各自或彼此的溝通。

三、在哈達瑜伽(*hatha-yoga* 強逼相應)的系統，¹ 「凝視法」(Skt. *trāṭaka*)，可能隱含的過患：²

3.1. 對象方面：傳統用燭光(candle flame 蠟燭火焰)為「凝視法」主要的對象物件。

¹ 「凝視法」，在印度哈達瑜伽，列為六種行為(*ṣaṭ-karma*; *ṣaṭ-kriyā* 六種清潔或淨化行為)之一。六種行為的練習，在於產生對身體具有品質(*guṇa*)的淨化效果，除了「凝視法」，還包括頭顱光明法(*kapāla-bhātī* 主要用於清潔鼻竇)，鼻腔清潔法(*netī*)，上腹腔清潔法(*dhautī*)，腹腔旋轉法(*naulī*)，大腸清潔法(*bastī*)。參閱：Svātmā-rāma, *Hatha-yoga-pradīpikā* (<https://terebess.hu/english/Hatha-Yoga-Pradipika-Muktibodhananda.pdf>)。簡易參閱：之一(<https://www.yogavidya.com/Yoga/hatha-yoga-pradipika.pdf>)、之二(<https://academic-accelerator.com/encyclopedia/zh/hatha-yoga-pradipika>)。

² 簡易參閱：之一(<https://www.truerelaxations.com/candle-gazing-meditation-trataka/>)、之二(<https://www.tummee.com/yoga-poses/candle-gazing>)。

3.1.1. 然而，燭光會一直搖曳、晃動，其實很不利於禪修初學者所需要的穩定、靜止。

3.1.2. 蠟燭燃燒，會消耗氧氣，產生二氧化碳，相當不利於禪修所需要的空氣清新品質。

3.1.3. 劣質的蠟燭，在燃燒時，所釋放的諸如甲苯、二氯甲烷，若吸入過量，可能會造成中樞神經系統受損，以及提高罹癌風險。

3.1.4. 火災風險，不容小覷。

3.2. 操作方面：在哈達瑜伽，一直盯著眼前稍微往上，距離自己大約一個半手臂長的地方的燭光，盡力不眨眼球(eyeballs)，進而把注目燭光的印象刻畫在眉心，這樣一直看到眼睛非常疲憊，乃至淚水湧出，藉以潔淨眼睛，甚至沖洗過往傷痛的情緒，讓身心都得到洗滌的淨化效果。

3.2.1. 如此操作的，主要在於立即的潔淨效果，並非直接在於從事禪修。

3.2.2. 如此操作時，或許要求身體大致放鬆，但是重頭戲卻在於目光帶著千鈞之力逼視燭光，以至於涉及的視覺器官與視神經，都趨於緊繃——如此的操作，與正規的禪修所要求的放鬆，實乃大相逕庭。

3.2.3. 如此的操作，將燭光印象來回刻畫在眉心，主要的目標在開天眼(*divya-cakṣus*)，乃至接通天神，而非在於適合開發智慧的禪修。

四、在佛教禪修的脈絡優先辨明的事項：

4.1. 佛教禪修，經由適度地調控身心，隨入禪定，進而開發智慧。原則上，在身心，皆不訴求過度地刻苦，尤其不標榜苦行(*tapas-carana; tapasvin*)的操作方式。涉及「凝視法」，當然也不會訴諸極端的控制形態。

4.2. 佛教禪修，與其追求「凝視／注視」，毋寧做好「專注／專心」。「凝視／注視」，重心在於眼睛及其對象；「專注／專心」，則把重心放在如何地用心。

五、如何在佛教禪修的脈絡預備納入「凝視法」：

5.0.1. 認識何謂專注力，以及了解在禪修的脈絡大致如何養成專注力。

5.0.2. 靜下心來，認識自己在專注力的強弱。尤其，在需要專注力而專注力卻較弱的情境，自己都如何改善、替代、或逃避？

5.0.3. 預先熟悉即將練習的步驟。避免在練習時，還花很多心思在琢磨舉棋不定的步驟。

5.1. 在進入「凝視法」之前的眼球保健運動：

5.1.1. 雙眼用力閉著，再放鬆(仍然閉著)。做大約 5 趟，可讓緊繃的睫狀肌稍微放鬆。

5.1.2. 雙眼睜開，慢慢地，儘可能向上看，停 5 秒；然後，慢慢地，儘可能向下看，停 5 秒。這樣算 1 趟。做大約 5 趟。閉著雙眼，休息一下。

5.1.3. 雙眼睜開，慢慢地，儘可能向左看，停 5 秒；然後，慢慢地，儘可能向右看，停 5 秒。這樣算 1 趟。做大約 5 趟。閉著雙眼，休息一下。

5.1.4. 雙眼睜開，慢慢地，儘可能向上看，然後，慢慢地，順時針旋轉，大約 5 圈。閉著雙眼，休息一下。

5.1.5. 雙眼睜開，慢慢地，儘可能向上看，然後，慢慢地，逆時針旋轉，大約 5 圈。閉著雙眼，休息一下。

5.2. 如同在「觀呼吸」時，有必要先了解自己在平時與禪觀時的呼吸方式與呼吸情況，並且試著將呼吸調控為適度的深、長、細、慢。同樣地，在準備練習「凝視法」時，有必要先了解自己在平時與禪觀時的眨眼方式與眨眼情況，並且試著調控眨眼，讓禪觀得以正確地、順利地進行。

5.2.1. 認識眨眼(blinking)：眼瞼(eyelids)開合的動作，稱為眨眼。

5.2.2. 認識眨眼的分類：例如，自發式眨眼(spontaneous blinking)、反射式眨眼(reflex blinking)、自願式眨眼(voluntary blinking)。

5.2.3. 認識一些會影響眨眼頻率的重要項：例如，疲累、緊張、說謊、強光、隱形眼鏡、空氣濕度低、乾眼症(xerophthalmia; dry eye syndrome)、眼瞼痙攣(blepharospasm).³

5.2.4. 經由如上的認識，若發覺自己在平時或禪觀時頻繁出現功能異常的眨眼，可考慮及時尋求專業診療。若主要由於疲累或緊張造成的眨眼異常，應優先改變生活作息方式，或調節情緒，否則，貿然使用「凝視法」，很可能原先的問題不僅沒有獲得任何建設式的解決，還會衍生出新的問題。

5.2.5. 就這樣，在著手實行前的預備階段，做好適切的認識與調控，才適合將「凝視法」帶入禪修。

六、如何在佛教禪修的脈絡使用「凝視法」：

6.0.1. 在哈達瑜伽的系統，「凝視法」，僅列為正式起修前的清潔行為之一。同樣地，在佛教禪修的脈絡，「凝視法」，也只是可用以加強禪修專注力的輔助辦法，並非直接用以入定。

6.0.2. 在設定的練習對象方面，以不刺眼為原則，大致有二種選擇。

其一，在經常禪修的所在，稍微往上的前方，距離自己大約一個半手臂長的空間，放置一顆很小的透明珠子。

其二，幾乎隨時、隨地、隨緣，都可在眼前看上一個小亮點，或一個反射的小亮光。

6.0.3. 眼睛輕輕閉著，調整呼吸，調整心情。

6.1. 在呼吸與心情大致都調順的時候，慢慢睜開雙眼，或者專心看著(即凝視)所放置的透明珠子最明亮的一點，或者專心看著隨緣出現的小亮點(或小亮光)。

6.1.1. 所謂專心看著，單純地就是專心看著，不必另外的花招。

6.1.2. 在需要眨眼的時候——不論自發式、反射式、或自願式眨眼——就放鬆地、自然地眨眼。但是，還要約略覺知眨眼的情形——猶如氣息入出，也要約略覺知氣息入出的情形。

6.1.3. 禪修時，氣息，趨於適度地深、長、細、慢、可覺知；眨眼，也趨於適度地微細、緩慢、可覺知。

³ 參閱：“Blinking” (<https://en.wikipedia.org/wiki/Blinking>); “Blinking” (<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/blinking>); “Blepharospasm” (<https://eyewiki.aao.org/Blepharospasm>).

6.1.4. 以上說明的情形，要點在於，禪修時，縱使只在禪修的預備階段，對於所涉及身心的運轉，敏感度皆應顯著地、甚至大幅度地提昇。因此，如果還在像一般日常活動那樣粗枝大葉地呼吸或眨眼，不僅會干擾、障礙禪修的進行，而且禪修所必要的專注、平靜、細膩、深刻，皆難以生起。

6.2. 如果 6.1.的要點能初步做到，可強化 6.1.的修為。也就是說，在睜開雙眼專心看著小亮光——或者所放置的透明珠子最明亮的一點，或者隨緣出現的小亮點——的時候，努力避免視覺干擾，尤其致力於避免主動去攀緣小亮光之外的任何其它動靜的景象。

6.2.1. 在睜開雙眼專心看著小亮光的時候，在專心、雙眼、小亮光這三處之間，即拉出一條觀看線。

6.2.2. 隨著持續地專心看著小亮光，這一條觀看線，如同夜晚的飛機升降的虛擬路徑，即持續地隱然成形。

6.2.3. 當目光呆滯、分散、游離、乃至渙散的時候，也不必緊張或感覺挫敗；記得維持規律的呼吸，繼續以放鬆但專注的心思，緩慢地且逐漸熟練地將心思輕柔地拉回，且再度形成一條觀看線。

6.3. 在著手佛教禪修，如果頻繁出現如下的二種情況之一，可考慮加強「凝視法」的練習。

6.3.1. 情況一：在練習禪修時，很容易散亂，而專注力卻很薄弱。就此而論，由於「凝視法」直接在鍛鍊與強化專注力，因此可考慮加強「凝視法」的練習。

6.3.2. 情況二：在練習禪修時，只要閉著雙眼，立刻一片昏暗，而投射不出任何影像，包括無分別影像(*nir-vikalpa-pratibimba*)、有分別影像(*sa-vikalpa-pratibimba*)。就此而論，由於「凝視法」一直用於觀看眼前的小亮點，也一直形成小亮點的視覺記憶，與增強小亮點在視覺記憶的痕跡與厚度，這對於準備進入正規的止息禪修或洞察禪修所必要的在閉著雙眼時還能投射出無分別影像或有分別影像，應能起著促進的作用。

6.4.1. 準備結束練習時，閉著雙眼，稍微留存剛才專心看著小亮光的視覺意象

6.4.2. 繼續閉著雙眼，以順時針的方向，輕微且緩慢轉動二個眼球數圈。

6.4.3. 停止轉動。休息片刻。慢慢睜開雙眼。結束這一趟練習。

6.4.4. 此一「凝視法」的附帶效果，可練就富有光彩的雙眼，面對眾人的時候目光不會游離，眼神堅毅，氣場(*aura*)充足。

.....