第一图书网, tushu007.com

<<专注力>>

图书基本信息

书名：<<专注力>>

13位ISBN编号：9789867884657

10位ISBN编号：9867884655

出版时间：2007-4

出版时间：橡樹林

作者：B. Alan Wallace, PH.D.

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

作者序　　從十九世紀末開始，心理學家及神經科學家便著手研究注意力，但幾乎所有的研究，都集中於注意力正常或受損者身上。
其中包含許多的研究主題，例如：研究人們注視雷達螢幕、駕駛噴射機，或演奏樂器時所花時間的長度等等。
不過對於注意力是否可以加以訓練，這些研究卻鮮能提供進一步的說明。
這些研究也無法告訴我們，經由某種活動發展出來的專注力，是否可在另一種活動中應用出來。
　　大家都知道，我們是否能夠專注，跟我們睡眠是否充足、是否處於壓力下，以及一些其他因素都有關係。
而專注所能帶來的好處，就像注意力失調的壞處一樣明顯。
因此，當你發現，不論在醫治注意力失調或發展注意力的科學知識上都付之闕如時，實在會覺得相當驚訝。
有許多科學家根本就認為：人類心智隱含有不穩定這個特質，而且想要改變這點幾無可能。
這就帶出本書的主題：我們不僅可以改善自己的注意力，而且可改善到出現戲劇效果的程度。
　　當科學家們試著藉由客觀的第三人角度，來探索並了解心智的同時，千百年來的禪修者則是藉由主觀的、親身的探索來獲得對於心智的認識。
這種對於心智本質的探索是經由禪修的方式，如果缺乏集中的注意力，則不可能出現真正有效的禪修。
未曾經過訓練的心智，就如同鐘擺，一再擺盪於因刺激而興奮與遲鈍之間，也擺盪於運轉不息和煩悶無聊之間。
因此幾世紀以來，開發注意力的穩定度，一直都是禪修傳統的核心元素，因此產生了各種相當豐富可觀的技巧及修行法。
這個傳統方法的寶庫，正是我們尋找強化專注力方式的絕佳起點。
　　在佛教的傳承裡，這門學問稱作「奢摩他」。
奢摩他是發展注意力的一種途徑，最終目的是希望能毫不費力地、維持專注力好幾個鐘頭。
這些年來，佛陀法教及教導者在西方世界獲得蓬勃發展，為那些苦於現代生活負面影響（焦慮、消費主義，和讓人喘不過氣來的步調）的人，以及一般在面對人類長久以來共同的問題，如老、病、死時，帶來數不盡的好處。
不論是所謂的正念法（mindfulness）、禪坐、認知方法如心智訓練及公案（koan）的研究，或是誦經及虔誠修行等，佛教中的技巧和受佛教影響而得的技巧，就如光譜般，多樣而絢麗，這些都在過去並非佛教文化的地區，開始被廣為採用。
相當驚人的是，如今有許多禪修的傳承，對於發展持續的專注力並不重視。
有一些當代南傳佛教的導師聲稱，只需要「一時的奢摩他」，也就暗示了，持久的專注是不必要的。
早期的中國佛教是認可奢摩他的價值的，但現今的禪宗，並不教導那些特別經過設計、以持續而嚴格的方式，來發展專注力平衡的方法，而這些方法也確實有別於禪宗的其他修行方式。
另一方面，藏傳佛教則為了獲致集中的注意力，提供相當仔細的教導。
然而今天藏傳佛教的禪修者，不論是在西藏或在其他地方，已少有人投身於奢摩他長期修行中了，這更令人感到困惑。
幾乎沒有人留意到，以往西藏那些偉大禪修者的忠告，也就是：如果要讓高階禪修發揮其完整作用，那麼成就奢摩他便是必要的。
易於分神或易感無聊的心，根本就不適合從事任何一種禪修。
　　當我發現在現代科學當中，以及在許多禪修傳承中，專注力訓練都這麼被邊緣化，讓我感到十分驚訝。
我寫這本書的部分原因，便是為了想改善科學界以及佛教界在這方面的疏忽。
但我更大的希望是，想提供工具給任何有興趣訓練自己專注力到最大潛力的人。
當注意力受損時，我們做任何事情都無法持之以恆，而當注意力完全集中時，能讓任何我們在做的事

獲得更好的效果。
奢摩他修行法並不要求修行者效忠於任何宗教教義或意識形態，它是一把能夠打開心智平衡大門的鑰匙，任何在修行中能堅持的人都可獲得好處。
我的故事　從一九七二年，我第一次接觸奢摩他以來，此法便一直深深吸引著我。
我對於奢摩他的熱情從來沒有減退過，而經過這些年，我更日益深刻感受到它的重要性。
一九七二年春天，在我修習藏傳佛教時，第一次得知奢摩他，便因它可能可以訓練專注力而被深深吸引。
那時，我住在印度的達蘭薩拉，接受一位名叫格西．那旺．達結的喇嘛給我關於西藏傳統心智開發的教導。
在接下來數年之中，格西在各種訓練心智的技巧上，提供了許多詳細的指導。
但我對於如何開發專注力特別感到興趣，因為我看出來這項能力與人類在各領域的努力—不論世俗或性靈上的努力—都有相當大的關係。
這位喇嘛說到奢摩他訓練時，聽起來還蠻像回事的，結果也果真不凡。
當他的教導快結束時，向我們這班一打左右的學生提議一起靜坐。
我們全都坐在坐墊上，背脊打直，全心專注在禪修對象上。
我們以為不會很久，或許會是半個小時。
但這位喇嘛就這麼一直坐著，像是一塊岩石，一動也不動，而他的學生們卻開始蠕動不安，我們的心思到處遊走，膝蓋及後背也愈來愈痛。
最後，在三個小時之後，他終於從靜坐當中回來了，臉上帶著滿足的笑容，還輕柔地說，這個練習需要堅持和忍耐。
在一九七〇年代的其它時間，我先是繼續待在印度研讀、修習藏傳佛教，然後來到瑞士，跟隨過許多導師研習，其中包括尊貴的達賴喇嘛，並從一九七九年開始，擔任他的譯者。
這樣的十年之後，我所想做的事，就單純的只有把自己投身於禪修，而我心所屬的對象，正是奢摩他。
當達賴喇嘛得知我對於禪修的熱切之情，而鼓勵我回印度，在他指導下修行時，我是多麼興高采烈啊！
由於簽證的限制，我無法在印度停留超過半年，然而，在此期間，我幾乎都待在達蘭薩拉的山上獨自閉關。
從早上四點鐘開始靜坐，直到晚上九點鐘，每天我都讓自己沈浸在十節修練之中。
一週之中會有一次，一位朋友幫我從村子裡送來必需品。
而每過幾週，我會走到山下去尋求法王的指導。
在那次閉關當中，我同時也請求一位有經驗的隱士給我指導，他名為甘．拉林巴（Gen Lamrimpa），獨自禪修已大約二十年。
我繼續在印度、斯里蘭卡以及美國從事禪修閉關，一直到一九八三年底才結束。
到了那時，我覺得該回歸自己的文化了。
我對於佛教以及現代科學之間的關係感到好奇，因此到亞姆赫斯學院修習物理學、理哲學，以及梵文。
在一九八七年畢業之後，我又回頭修習奢摩他，地點在加州東部的高地沙漠區。
閉關數月之後，我到華盛頓州的鄉村地區，協助甘．拉林巴帶領為期一年的奢摩他集體閉關。
在這次閉關之後，我花了六年待在史丹福大學，完成宗教研究的博士學位，當時我所寫的論文便是以奢摩他為主題。
在此同時，我另外學習了藏傳佛教中的大圓滿法教以及大手印法教；對於探索意識的本質，它們提供了理論以及修行方法。
在我的博士學位考試之後，我離開校園到高地的沙漠，進行為期五個月的奢摩他修行，這次採取的是大圓滿的方式。
我把它當作是我的「實驗室工作」，用以補充我學術研究上的不足之處。
從史丹福畢業之後，我在聖塔芭芭拉加州大學的宗教研究系執教了四年，而從二〇〇一年秋天開始，

我再次進行了為時六個月的奢摩他修行，同樣是在高地的沙漠區。
　　從一九九二年開始，我便與許多認知科學家團隊合作，研究專注力訓練以及其它種類的禪修在精神、生理上的效應。
到了二〇〇三年秋天，我設立了聖塔芭芭拉意識研究學院，作為整合科學及禪修兩種不同意識探索方式的機構。
奢摩他專案便是一項學院正進行中的研究計畫，這是為期一年、包含三十人的居家閉關（residential retreat），且在閉關之前、中、後，都進行科學評估。
　　銘謝　　由於我的老朋友琳．奎柔洛（Lynn Quirolo）不眠不休地，為我謄寫多次禪修閉關中關於奢摩他的講課，這本書才得以開始成形。
她又進一步將這些原始謄稿編輯成書的格式，我再進行修改。
這時，另一位親愛的友人及同事布萊恩．哈德（Brian Hodel）以專業新聞雜誌記者的素養，志願為我重寫以及修飾許多章節。
然後，內文便被送去智慧出版社，這時大衛．基斗斯壯（David Kittlestrom）給我許多寶貴的意見，以便進行整個手稿的徹底改寫，我也照著做了，手稿因此更好了。
大衛以及智慧出版社的另一位編輯蘇珊．布萊多（Susan Bridle）對於如何改進這本作品，提供許多很棒的建議，而詹姆士．艾略特（James Elliot）對於發行前的準備，則提供了寶貴的協助。
因此這本書已反覆經過許多次的改善，我相信每一次都比之前的作品更好，而我對於每位貢獻的人都深深感激。
我誠摯地希望，這本書對於那些想要藉著修習奢摩他來平衡心智的人，能夠有些價值，也希望它能在科學上有助於進一步了解專注力及其潛力。
對於我的妻子以及家人持續的愛以及支持，我也想表達我的感謝，文字無法表達我多麼珍惜這些。
最後，我將最深的謝意獻給我所有的佛教老師，他們教給我奢摩他的理論，並且在修行的過程中指導我。
對於他們，我永遠感到虧欠，並懷抱最深的敬意。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

世界上沒有比靜坐禪修更能改善我們的專注力。
過動症、注意力無法集中等症狀，都可以透過書中所介紹的十個階段得到戲劇性的改善。
這十個階段，是第八世紀印度佛教聖者蓮花戒，在他的經典作品《修習次第》當中記述的。作者以最完整的描述，作為循序開發專注力的參考架構。
作者建議以三個技巧「專注於呼吸法」、「安放心智」、「對於覺知的覺知」進行練習。讀者可視自己的程度採用其中一種，而順著階段進步，也可以依序跟隨十階前行。每個階段是否完成，有特定的標準來判斷，並伴隨清楚的徵記。
作者並於內文安插慈愛、慈悲、隨喜、平靜等修行，幫助禪修者培養心穩定的特質。
若要在禪修的路上行進，需要一位合格指導者在關鍵處說明及指導，另外加上對練習的熱情及不間斷地投入，便能在這條路上獲益。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

B. 艾倫·華勒士 （B. Alan Wallace, PH.D.），一九五〇年生於美國加州。
史丹佛大學宗教研究博士。
曾於七〇年代出家學習藏傳佛教。
對奢摩它修行充滿熱情，而被達賴喇嘛鼓勵到印度他的座下學習。
禪修超過三十年的經驗。
曾為多位西藏的學者與僧侶擔任翻譯。

一九九二年，開始與許多科學家研究專注力的訓練，以及禪修在精神生理上的效應。
二〇〇三年成立聖塔芭芭拉意識研究學院，目前正進行奢摩它專案計劃，是為期一年總共三十人的居家閉關。

他曾著作、翻譯及編輯約三十餘本書，內容涵蓋西藏佛學、醫藥、語言、文化以及科學與宗教的關係。

书籍目录

前言 作者前言導讀初階：注意呼吸第一階：被引導的注意力間奏曲：慈愛第二階：連續的注意力間奏曲：慈悲第三階：再度升起的注意力間奏曲：來自同感的喜悅第四階：密切的注意力間奏曲：平心靜氣中階：安放你的心 第五階：馴服的注意力間奏曲：施受法——付出與接受第六階：平靜的注意力間奏曲：清晰夢——日間的練習第七階：全然安詳的注意力間奏曲：清晰夢——夜間的練習高階：讓意識發光 第八階：專一的注意力間奏曲：夢瑜伽——日間的練習第九階：注意力的平衡間奏曲：夢瑜伽——夜間的練習第十階：奢摩他總結：看看前頭的風景附錄：概說九階

媒体关注与评论

此書於2006年6月出版以來，即登上Amazon宗教心靈類的前十名。
許多如UCLA School of Medicine 的教授及The Scientific and Medical Network Review 媒體都給予極高的評價，包括以《僧侶與哲學家》一書為台灣讀者所認識的作者馬修 李卡德也特別推薦。
「想要治癒現代生活中常見的注意力渙散問題，本書提供我們一個絕佳的機會。
」 ——丹尼爾．高曼，《EQ》作者 「本書對於任何想了解心智真相的人來說，都是不可或缺的。
」 ——保羅．愛克曼（Paul Ekman），（Telling Lies and Emotions Revealed）作者 「本書可說是開發專注力最好的實用手冊。
作者不是高高在上的作者，他把清晰的指導、理論基礎，以及個人經驗均衡地分享給我們。
他的專業溫和而發光，乃是來自名師指導下多年的修行。
我要推薦這本書給生為人而想成長的人——不論你們的性靈信仰為何，就算沒有信仰也可以。
」 ——安東尼．傅利曼牧師（The Reverend Anthony Freeman），《意識研究期刊》（Journal of Consciousness Studies）編輯 「本書清楚完整地分析了專注力開發所經歷的各個階段，將成為這個領域的經典之作。
」 ——約翰．哈利法斯（John Halifax），烏帕亞禪修中心（Upaya Zen Center）院長

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com