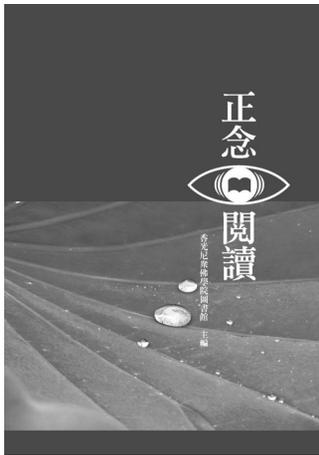


# 《正念閱讀》導讀

見篤



正念閱讀 / 香光尼眾佛學院圖書館主編。-- 初版。--  
臺北：財團法人伽耶山基金會, 2016[民 105]

## 一、前言

身處資訊洪流時代，多元媒體、聲光充斥，人的心飄忽不定，不易專注閱讀。我們要如何讓自己專注？可以藉由正念（Mindfulness）的訓練，讓自己的心在一種穩定的狀態，回到當下。《正念閱讀》是因應 2016 年 10 月 15 日「閱讀專注力開發研討會」舉辦，所規劃出版的隨身書。本書由香光尼眾佛學院圖書館主編，自衍法師撰文，財團法人伽耶山基金會出版。藉由簡潔的短句、

小語，讓大家易於閱讀，慢慢咀嚼字裡行間的意蘊，品嚐閱讀與專注的味道。期望透過閱讀這本小書，可以培養理解、專注的素養，進而提升學習力之可能。

## 二、本書內容

全書共 64 頁，佐以圖片，書前有一序言，正文共分為三個單元——閱讀篇、專注篇、正念閱讀篇，每單元下分三個主題。

### 【目次】

序言

#### ■閱讀篇

開啟閱讀動機

閱讀方法

閱讀理解

#### ■專注篇

專注力培養

正念的特色

當下專注

#### ■正念閱讀篇

閱讀啟正念·正念啟閱讀

新·欣·心閱讀

行動閱讀



### 三、品茗《正念閱讀》

以下特選錄幾篇以饗大眾。

#### ■序言

正念

「正念」(Mindfulness)，非「正向思考」(Positive Thinking)。念(巴利語 sati，梵文 smṛti)，是一種穩定的心理狀態，將注意力聚焦在一個對象上，持續地、專注地。以正確的方式來修習「念」，稱為「正念」。

最精簡、最唯一、最初始的修道——回到當下，就在「正念」。

釋悟因 序於香光山寺方丈室  
2016年國慶日

#### ■閱讀篇

閱讀，是生命基礎建設。  
閱讀，是開啟生命之窗。  
閱讀，是打開智慧之門。  
閱讀，為生命注入活水。

自在的閱讀——  
純粹享受閱讀的樂趣，  
能隨時、隨地、隨緣，  
心無罣礙，輕鬆閱讀。

多元閱讀——  
無論文字、圖片、影像、聲音，  
用心閱讀，全進入自己的心裡。

#### ■專注篇

專注力培養——  
透過呼吸練習，  
覺察自己呼吸的一進一出，  
可以讓紛亂的心，回到當下，  
開放享受我正在閱讀。

#### ■正念閱讀篇

心閱讀  
閱讀，是心靈的休憩站，  
是開啟智慧的泉源。  
放下煩惱，用心閱讀、敞心悅讀，  
會發現心的奧秘，洋溢心的喜悅。

善用五感閱讀——  
聽覺、視覺、觸覺、味覺和嗅覺，  
開啟閱讀欣賞周遭的人、事、時、地、物。  
您會發現世間的真、善、美。

### 四、結語

本書配合精美的圖片，著實產生了閱讀心與新的意境。作者希望這本文字精簡的隨身書，可以助益大家用心閱讀、與心對話，專注當下。這是一本值得推廣閱讀的好書。

