

開啟正念閱讀

釋自行 《佛教圖書館館刊》主編

那一幕，至今記憶猶新。有一天，圖書館來了一位高中生，他帶著二台筆記型電腦、一支 iPad、一支手機入館。坐定位後，他用一台筆電打字；另一台筆電則搜尋資料；在 iPad 上播放著影片，耳機也已戴好；而桌上的手機也沒閒著，出現打遊戲的畫面。他時而打字，時而查資料，時而看影片，時而打電動，顯得相當忙碌。看似專注的在查資料，卻同時運用了眼、耳、身等同步在做其他事。我看到這景象，不禁心生疑惑：「他是真的很專注在使用每一樣設備嗎？」出於好奇，我在旁觀察好一陣子，發現他在玩遊戲、看影片、聽音樂時最專注，而打字、搜尋資料等動作只是穿插其中而已。此事讓我深深警覺，這種看似爭取時間卻無法專注於當下的做法，不只這位高中生如此，在我們的生活裡也非常普遍，常見有人邊吃飯、邊看電視、邊看 line……。

在這多工的時代，當下只專注做一件事已愈來愈難。雖然如此，「專注力」卻十分重要，它不但影響做事效率，且是事情成敗的重要關鍵。如以閱讀為例，能掌握專注力，閱讀成效就可大幅提高。只是，一般人較易將專注力放在喜歡或有興趣的事上，是屬於選擇性的專注。其實，我們更應在生活中培養「專注」，使它成為一種平常心，且發揮專注力的最高品質——活在當下，這就是「正念專注」。

「正念」，最近在臺灣很夯。單是出版與「正念」有關的書籍或書名出現「正念」二字的書籍，就有近百種。若以「正念」二字在網路搜尋相關的研究報告，則有三百多萬筆資料。為何「正念」會這麼熱門呢？這是緣於 1979 年，美國分子生物學家喬·卡巴金博士（Jon Kabat-Zinn, Ph.D., 1944-）在美國麻州大學醫學中心首創「正念減壓」課程，並運用在醫療、教學、心理學等各場域。然而，「正念」（Mindfulness）這名詞，最早是出現在佛陀說法的經典。意指以正確的念（sati）來修持，心處於當下的狀態——注意或覺知，亦即覺察、覺知。當你吸氣時，你覺知到自己正在吸氣；當你吐氣時，你覺知到自己正在吐氣。這就是上述的「正念專注」，是一種覺知此時此刻的能力，能使身與心在當下產生連結。

鑑於此，引發筆者思考，究竟「專注」、「正念」要如何與「閱讀」結合呢？因此，在 2016 年 10 月 15 日，由財團法人伽耶山基金會與國家圖書館共同主辦、香光尼眾佛學院圖書館承辦「閱讀專注力開發研討會」，特別邀請精神醫學、神經科學、正念學、教育學、閱讀等各領域專家學者參與，共同探討「閱讀專注力」的開發。至於討論內容，不僅闡明專注力的理論與實踐，並引介開發專注力的方法。希望藉此幫助大眾學習如何運用專注力以提升閱讀成效，並了解推廣閱讀的重要性。

本期「閱讀專注力開發」專題，收錄 2016 年「閱讀專注力開發研討會」之論文。期望透過這些專文，可以為眾人開啟學習「正念閱讀」——專注於當下閱讀、覺知在閱讀、在閱讀中與智者對話，進而全然的享受閱讀樂趣。希望您會喜歡本專題的安排。

