

# 超专注力

只需5分钟, 让你做什么都能全心投入, 效率倍增!

附赠  
教学DVD  
龚玲慧老师  
亲自示范

洪启嵩 龚玲慧◎著

super  
concentration

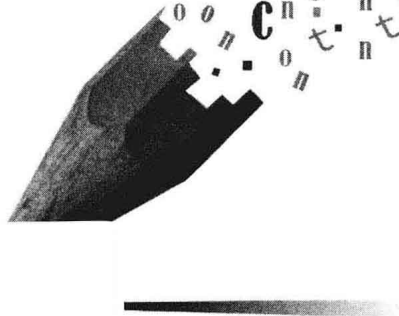


印刷工业出版社

# 超专注力

只需5分钟, 让你做什么都能全心投入, 效率倍增!

洪启嵩 龚玲慧◎著



SUS  
concept



印刷工业出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

超专注力 / 洪启嵩, 龚玲慧著. —北京: 印刷  
工业出版社, 2013. 9  
ISBN 978-7-5142-0900-6

I . ①超… II . ①洪… ②龚… III . ①注意—能力  
培养—通俗读物 IV . ① B842. 3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 200352 号

版权登记号: 01-2013-0563

## 超专注力

作 者: 洪启嵩 龚玲慧

---

责任编辑: 王 彦

特约监制: 何勇斌 马百岗

特约策划: 郭 冰

特约编辑: 裴向敏

出版发行: 印刷工业出版社 (北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: [www.pprint.cn](http://www.pprint.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京慧美印刷有限公司

---

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 132千字

印 张: 12.5

印 次: 2013年9月第1版 2013年11月第2次印刷

定 价: 39.80元

书 号: ISBN 978-7-5142-0900-6

---

版权所有 侵权必究 如发现图书质量问题, 可联系调换。

质量投诉电话: 010-82069336

## 〈写在阅读本书之前〉

本书架构主要分三大部分：

➊ Part 1，告诉大家什么是超专注力，每章开始皆以一简单有效的观想方法，让读者检测自己是否具备此项能力，而练习后更能借由此超专注力的培养，自然增长成为未来地球领袖需具备的十种特质——十力。

➋ Part 2，分为两部分，A为核心理论架构，B为专注力课程中所教授之重点方法，通过这些方法的练习，不但能让自己的心更柔和，更具备面对人生任何顺逆情境的弹性与韧性，也能让因课业、工作或种种社会压力而感到疲累、状况百出的身体更健康，生命渐渐充满正面、积极与全面性幸福的能量。

➌ Part 3，以四个实际个案深入为大家剖析如何解决专注力不足的困扰。让读者在真实的情境中，更能了解超专注力不可思议的力量，并在生活各方面随时随地加以运用。

## 超专注力（SC, super concentration）的特色

### 1. 24小时的SC

超专注力的与众不同在于深入生活的各个方面，让大家在24小时的行住坐卧间，随时随地都能培养、提升超专注力，让自己时时刻刻都生活得更有活力、更有效能、更幸福、更自在。

### 2. 身心双管齐下、技巧心法兼备的SC

本套超专注力教学，技巧与心法兼备，通过书中教授的各种调练方法，从身、心双管齐下，一方面由内（心）而外（身体），同时也由外（身体）而内（心），相辅相成，让身心质能迅速跃升。

### 3. 让生命无限宽广、全面幸福的SC

人生的成功与幸福，无法只仰赖片面的学业优异，或是事业成功、赚钱多寡；人生的成功与幸福，不是一个点，而是生命每个当下、每个方面的成功与幸福。超专注力由于可运用于日常生活的每个时刻与情境，因此透过超专注力的练习与提升，让我们的人生不再是有条件的幸福，协助我们创造人生全面的幸福。

### 4. 培养地球未来领袖的SC

超专注力正向能量惊人，运用广泛，通过平常点点滴滴的累积练习，可让大家渐渐具备未来地球领袖应具备的十种力量——愿景

力、执行力、自信力、慈悲力、智慧力、学习力、创造力、专注力、健康力、完成力。

## 5. 简单易学的SC

方法简单易学，不论是成人或孩童，不管是承受巨大压力的上班族、学生族，还是已退休想要养生长寿的银发族，或是想要帮助小孩的家长、老师等，皆可学习。不但成效立见，且不同族群皆能获得各自想要获得的利益，因此，此课程至今参学者众多，深受海内外高度推崇！

推荐序   以专注力创造幸福的人生	施振荣	1
作者序   幸福，从小开始!	洪启嵩	3
作者序   许自己一个幸福的未来	龚玲慧	5

## Part 1 什么是超专注力? 8

### ——幸福的乔布斯

专注的人最幸福	10
愿景力——专注让你勇敢做梦，梦想成真	16
执行力——专注让你脚踏实地，走向成功	20
自信力——专注让你充满自信，魅力无限	24
慈悲力——专注让你热爱自己，热爱他人	28
智慧力——专注让你洞烛机先，了了分明	32
学习力——专注让你五感齐用，技艺超群	36
创造力——专注让你活化大脑，突破框架	40
专注力——专注让你心无旁骛，提升效率	43
健康力——专注让你呼吸绵密，身心健康	47
完成力——专注让你心智稳定，完成理想	51

身心之连结	56
静坐心法——内功心法	70
清新心法——头脑清明法	85
放松心法——放松、放下、放空	89
按摩心法——变年轻漂亮的方法	95
运动心法——让身心变舒畅的方法	102
调身心法——让我们的身体恢复到如婴儿般的身体	113
坐姿心法——上课专心法	133
走路心法——超高效率工作法	138
睡觉心法——睡觉长高法	145
快乐心法——天天开心又幸福	152



Part

3

## 改命造运

158

## 不如改变你的专注力

动静之间——超专注力让你上课更专心	160
分心定心——超专注力让你做事情不分心	165
打开心锁——超专注力让你心情愉快	170
五感学习——超专注力让你展现最佳实力	173

- [ 附录 ]
- 我的专注力评量 178
  - 我的幸福人生愿景图 182
  - 我的成功方程式 186
  - 我的理想完成表 190

推荐序

# 以专注力创造幸福的人生

宏碁集团创办人 / 智荣基金会董事长 施振荣

“专注”对个人来说，是一项很重要的能力，我个人对于专注力的体验很深，一路走来也因为不论做什么事都十分专注，因此受用很多。

记得在我上中学时，都要从鹿港坐客运到彰化上课，虽然车上的环境很嘈杂，但我总能不受影响，在这样的环境下读自己的书，我想这是我对读书的专注力。

不仅上课、读书，时至今日我做许多事情依然十分专注，例如开会我也十分专注，我总是认真听着别人所讲的话，在专注的同时我也一直在动脑筋，提出许多创意，将潜能激发出来，往往会有意想不到的好建议，这是我自己的体验。

我也发现，许多学生或上班族，做事情无法专注，结果在学习上或工作表现上就受到影响，对个人的长远发展来说较为不利。

所以我的体验是，能否培养专注力，是个人能否成功的重要因

素之一，做事情能否专注，会影响做事的成败，甚至人的一生幸福与否，值得我们重视。

很高兴此次在本书中，看到可以通过一些方法来培养我们的专注力，同时也通过书中的许多故事和实例，让读者了解通过专注可以为人生带来的效益及在日常生活中如何运用，并进一步学习到专注的技巧。

本书作者为禅学大师，他以禅法为根本创发出超专注力学习法，通过培养愿景力、执行力、自信力、慈悲力、智慧力、学习力、创造力、专注力、健康力、完成力，让我们可以专注在人生的各个方面，同时通过作者规划的操作方法，提升专注力，进而得以改变我们的生活，并养成随时专注的能力，创造幸福的人生。

作者序

# 幸福，从小开始！

洪启嵩

生命充满了不可思议的力量，圆满的生命教育，是以最珍重的心，尊敬每一个生命，帮助他们成就自己的圆满。因此，如何教育孩子从小幸福，是父母师长最重要的教育学分。

迈入2013年之际，以幸福著称的不丹王国前总理肯赞·多吉与前内政文化部长达高·慈仁访问中国台湾，揭开了幸福的序幕。在“小觉士论坛·儿童幸福同萌会”中，他们与中国台湾两百多位小朋友，在图书馆进行了一场幸福的对话。达高阁下提到，父母应视孩子为佛陀，以引导而非控制的立场来帮助孩子。2003年国际儿童年，我将世界各地的孩子及外星人画成佛宝宝，也表达了“每个孩子都是佛”的理念。

2009年与不丹教育部长良博·包尔会面时，他提到不丹的小朋友上课前会有数分钟的静默练习。“面对变动越来越快速的环境，我们无法掌握孩子会接触到什么。我们所能做的，是帮助孩子的心

志安定清明，具有智慧，能够判断什么是对他们有益的，什么是有害的。”良博部长的忧心，是许多父母与师长共同的心声，不丹教育以禅定帮助孩子幸福的智慧，与超专注力的理念不谋而合。

我从10岁开始学禅，这并不是像一般人所说的，从小就独具慧根，而是被生命的苦迫所催动。5岁的时候，家中的爆竹工厂爆炸，我目睹伤员在眼前哀号过世。7岁时，父亲又因车祸而离世，因此，死亡的阴影，一直笼罩着幼小的心灵，我很害怕将来亲人会一一离去。

所以，为了追求无死的方法，我深入各家禅法，在数十年的亲身体会中，亲证了禅法对人类身心不可思议的影响。然而，在古代，禅定往往是投注无比身心精力，通过长期专注修持者的专利品，无法普及于大众，非常可惜。

因此，在数十年的禅定教学中，我不断创发适合现代人学习的方法，简单易学且效果显著。从1982年的放松禅法、睡梦禅法，2002年的妙定禅法，到2010年超专注力学习法，更是一个崭新的里程碑，超专注力学习法是特别适用于青少年和儿童身心发展的奇妙法门。超专注力学习法，能帮助儿童与青少年增长健康智能（HQ）与情绪智能（EQ），使身心平衡发展，是养成地球领袖的不可思议的教学法。

21世纪人类身心所面临的挑战，比以往更加艰巨。期待本书能帮助大家拥有更大的生命力量，幸福地活着，活得幸福，并深刻体会到：活着，是多么的幸福！

作者序

# 许自己一个幸福的未来

龚玲慧

多年来，追随洪老师赴世界各地教学，看到许多人因此受益，同时自己也在这一过程中得到很大提升，这次能和洪老师合写这本《超专注力》，感到莫大荣幸，感谢洪老师给予机会，参与将这些教学内容出版，使更多人获益。

在第一届专注力开发课程的开幕式中，洪老师对这些孩子的谈话，让我深受感动。他以年轻人的思考模式，用年轻人喜欢聆听的方式，以及无限的关心和慈爱去和他们说话，分享他的生命经验来鼓励大家，更分享他对未来的想法和计划，而这些主题都是年轻人有兴趣的，诸如“外太空移民”、“未来地球可能遭遇的问题”。

洪老师的谈话就好像在这些孩子心中种下了一颗种子，一颗慈悲、关心众人、关心环境的种子。他借由故事让这些孩子深深地感受到，他们要为未来的人类、未来的地球做一些事情。当下，我除

了为这些孩子庆幸以外，更深刻体悟到，他们将会在下一个时代扮演非常重要的角色！听到如此令人震撼的谈话，又有幸参与专注力课程的教学，我当尽我所知来为这些学子讲授课程！

一次又一次的专注力体验课程，由高中生、大学生开始，收到广大回响，年龄层渐渐往下、往上扩散，陆续又开了“青少年专注力课程”、“儿童亲子专注力课程”及“成人专注力课程”，而这些课程的教授皆秉持洪老师一开始的指导，以各年龄层最喜欢、最能接受的方式，来告诉学员对他们最有帮助的方法，而这些方法不仅提升了他们的专注力，更是培养他们成为领袖的秘籍。

每一次专注力课程结束时，学员们总是问下一梯次上课时间，看到这个方法对大家身心的改变，督促着我们持续开课；而看到每个人因为上这个课，专注力增强了、功课变好了、身体更强健、心情更愉快、个性更开朗、睡眠质量提升、心性更稳定、工作更积极也更有效率……数不完的正向改变，心里更是为大家感到高兴。

有一次一位家长提到，他从事教育工作，发现体制上所有课程都是知识性的教育，从未见过有任何课程像这个课程是教育孩子的心，让他们更慈爱、更愉快、更稳定、更能掌握自己的心。也因此，激励我们要把这个方法通过书籍出版分享给更多人。

让我们现在就开始培养超专注力，帮助我们的身心更健康，工作更有效率，生活更有质量，生命更幸福，人生更成功！





Part

1

**什么是超专注力？  
——幸福的乔布斯**