

106 年專注力開發教師研習營開營致詞

專注力的開發

釋悟因 財團法人伽耶山基金會董事長暨香光尼眾佛學院院長

專注對現代人的重要性

現代的社會，由於各類多元資訊、數位媒體等，由四面八方排山倒海席捲而來，注意力被吸引、壓擠，以致於無法專心於一事物上。例如，大部分的人應該都有洗碗的經驗，但誰能告訴我怎麼洗碗？有沒有「專心」？洗碗的時候，腦袋瓜裡是不是還在想其他的事情？

佛教有句話：「什麼是禪？禪就是吃飯、睡覺！」但是「禪」不只是字面上的「吃飯、睡覺」；而是——吃飯，只是吃飯；睡覺，只是睡覺。然而現代人吃飯的時候，不只在吃飯；睡覺的時候，不只在睡覺；以致於吃飯「不安心」吃飯、睡覺「不安心」睡覺，

導致腦神經衰弱、無法成眠，必須求助精神科醫師或吃安眠藥。起因在哪裡？常常是因為無法單純地只是吃飯、睡覺，無法安在當下。

只在當下，只有正念，這是可以學習的。



▲悟因法師於「106 年專注力開發教師研習營」開營典禮致詞



正當的專注力——正念

「正念」是什麼？心是專注、正當的繫念在眼前，而不是繫念在受誘惑的事物上，這是一種靜止的力量。

最近很多人，尤其年輕人，流行「抓寶」、抓「寶可夢」，他們專不專心？他們可專心得很呢！但是，因為不是「正念」的「專心」，以致於三更半夜不睡覺，哪裡有新奇的「寶」就要去抓，甚至「抓寶」抓到快車道上，司機按喇叭他沒聽見；專心到走入海水中，渾然不覺得海水冰冷。

隨著 3C 產品問世，五花八門的影像、聲音把人吸引、攝住。眼睛、耳朵等感官，「專心」的程度，令人嘆為觀止；但要他們靜下心來閱讀，卻是一件不太容易的事。有些新世代，或者被稱為「新新人類」的青年人，出現閱讀困擾、閱讀障礙；不是他們不夠專心，而是「專注力」用錯方法，沒有被引導、開發。

例如，在高鐵車廂中，我常看到有些父母在小孩子哭鬧的時候，把手機、iPad 等 3C 產品交給孩子，孩子當場就安靜下來。因為被聲光效果的內容吸引，對於需要用心思的文字、語言、閱讀的專注力反而變差了，這是身為家長、師長不能面對的課題。

有老師告訴我，他進校園為小朋友說故事，很多小朋友因閱讀少，或者無法專心閱讀，對於故事背景知識欠缺、貧乏；

即使有互動，他們的說詞是「電視有演過」，因此有許多「電視寶寶」、「電視教大的孩子」可能有專注力不足、閱讀上的障礙。

感謝參與

2016 年，財團法人伽耶山基金會於國家圖書館舉辦「閱讀專注力開發研討會」之後，得到很多迴響，教育界人士希望我們可以續辦。因此，有了本次「106 年專注力開發教師研習營」的開辦。

本次研習的演講者，有神經科學、教育學、藝術、運動等各領域的專家學者，期望透過本次的研習提升教師專注力，讓我們的下一代學習如何正念專注，以提升教學品質與成效，促進學生學習成長。

祝福各位在這三天的課程，能有非常豐富的收穫。感謝各位的蒞臨，謝謝大家！

