

培育兒童專注力： 以紫竹林精舍推展小學「心智教學」為例

釋自晟 紫竹林精舍香光志願服務隊召集人

【摘要】「專注力的培育」在分心的時代，是攸關人類心智健康成長重要的課題。在全球化的時代，學校教育從「單一、封閉」朝向「多元、開放」的特質，是家庭、學校、社會教育的結合。1999 年至 2016 年 10 月，紫竹林精舍與香光社會福利基金會合作，組織了「香光志願服務隊」，進入高雄市國民小學、慈善會等教育機構，帶領「心智教學」的課程。課程總綱，以「三學」——戒學、定學、慧學——為教學內涵。佛教重視心智的培育是心靈教育，而定學之中的專注力培育是開展戒學、慧學重要的力量，讓每個生命都能開拓出醒覺之道，將專注力運用於聆聽自己生命的聲音，更能專注聆聽、同理他人的處境，關注全人類萬物的生活系統，懷抱著友善和平的人生觀，成為愛人如己的世界公民。本文「以紫竹林精舍推展小學心智教學」的實踐案例，期望匯集與會大眾的熱力與智慧，共同以行動關懷「培育專注力的實踐開發，促進心智的健康成長」。

關鍵詞：專注力；靜坐數息；心智健康；品格教育

壹、資訊時代，專注力的匱乏

二十一世紀是資訊時代，1991 年世界進入第三波的資訊革命，諾貝爾經濟學獎得主哈伯·西蒙（Herbert Simon）於 1971 年提出注意力危機，「資訊消耗了什麼是顯而易見的，它消耗了接收者的注意力。豐富的資訊，造就了注意力的缺乏。」2014 年美國心理學家丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）提出「在分心環境下長大的孩子，不僅專注力愈來愈薄弱，甚至情緒智商（EQ）也容易

低落，導致情緒不穩。」因此，「專注力的培育」在分心的時代，是攸關人類心智健康成長重要的課題。

貳、近代教育，重視心智的健康成長

在全球化的時代，學校教育從「單一、封閉」朝向「多元、開放」的特質，是家庭、學校、社會教育的結合。1998 年教育部規劃「九年一貫課程總綱綱要」，2004 年 12 月推動「品德教育促進方案」，2009 年 6 月推出「台灣有品運動」，重



視品格教育。因此，1999 年至今（2016 年 10 月）紫竹林精舍與香光社會福利基金會合作，組織了「香光志願服務隊」，進入高雄市國民小學、慈善會等教育機構，帶領「心智教學」的課程，有八個學校共五十二個班級參加，每學年為一千八百位青少年推展心智教學，實現三品教育，享有「做人有品德、做事有品質、生活有品味」的健康心智人生。

「心智教學」的課程目的，是開展健康心智的人生，開發人的四種心智功能——思考(Thinking)、感受(Feeling)、感官(Senses)、直覺(Intuition)，「專注力的培育」就是其中重要的一環。

本課程總綱，以「三學」為教學內涵，「三學」——「戒學、定學、慧學」。三學的修習互為因緣，以戒為首，由戒生定，再由定發慧，以洗滌心智方面的躁亂不安，進而培育專注力，提升智慧，啟動良善和平的行為力。願意關懷自己與群體的和諧，以化解生命的無明衝動、暴力傷害、虛妄不安、……。這三學與德育、體育、智育的功能相通，藉此啟發青少年自我醒覺，有效提升青少年的專注力，培養同理關懷他人與世界的氣度。

「心智教學」的課程又名「快樂三部曲」，一學年二十八個單元課程，每單元 35 分鐘。設計二學年，共五十六個單元課程；其中，十六個單元內容屬於定學，即有關專注力的培養。而每一單元的課前，靜坐數息 5 至 10 分鐘，平靜身心。本課程持續實施十八年，備受各界肯定。此課程與校園正規教育相輔相成，發揮了品格教育的力量，對於青少年的心智潛移默化，涵育出世界公民的素養，此即實踐的具體案例。

參、小學心智教學之「定學」課程

心智教學的宗旨是：啟發覺知的能力，建立正向積極的人生觀，讓孩子快樂地成長。其中「定學」是藉由認識身心與透過靜坐數息，調伏內心的散亂，增進澄靜、專注的能力。並藉由心念平靜，培養覺察情緒、管理情緒、反省與傾聽的能力，以安頓身心及改善人際關係，提升 EQ 能力。

「定學」的教學主題：靜坐數息與身心調攝，涵蓋：一、調身、調息的學習。二、調心的學習。三、認識身心的作用。調攝身心，基本功夫先從學習靜坐數息開始，對蹦蹦跳跳的小朋友來說，這是比較枯燥的，要見成效，必須假以時日。因此，教學方法以故事或活動，引起學習動機。而延伸教學，是將靜坐數息帶回家做，這是需要用心設計的作業。

依「定學」的教學主題，發展為一學年八個教學單元，每單元 35 分鐘：一、靜坐數息（一）；二、我的神奇寶貝（認識六根）；三、照顧我的心；四、專注力的培養；五、靜坐數息（二）；六、心情溫度計（認識情緒）；七、快樂的 key（覺察情緒）；八、新心人類（反省力的培養）。一學年的「定學」八個教學單元的架構重點如下頁表一。

肆、心智教學「定學」教學單元——「專注力的培養」

略介「定學」八個教學單元架構，其中第四個教學單元「專注力的培養」，在課程中的探討面向：

一、什麼是專注力？

「專注力」簡單地說，就是在一個時間點上，



全心全意做好一件事。這是大腦的認知作用之一，亦即一般人所說的「注意」；深刻而言，即感官與事物接觸時，如眼見色、耳聞聲等，大腦

因此一接觸而反應和警動，才發而為辨識、了別的作用。大腦此一警動反應作用，即是「注意力」。

表一：「定學」八個教學單元架構

單元	教學單元名稱	教學內容
一	靜坐數息（一）	（一）讓學生體認「息」與身心的關聯性。 - 藉由數息，讓「心」隨著「身」一起靜下來。 - 靜坐數息，是一種「靜心」的方法。 （二）讓學生了解靜坐數息的好處。 - 生理效應：由於心平氣和，減緩焦慮，血脈暢通，疾病便不易發生。 - 心理效應：培養我們的定力與專注力，提升學習效果、調適心理障礙。 - 舒緩情緒，甚至改善人際關係。 （三）讓學生學會靜坐數息的方法。 - 調身：七支坐法，平穩、輕鬆的坐在椅子上。 - 調息：數呼吸時自然、平穩。 - 調心：心保持清醒、專注、不散亂。
二	我的神奇寶貝（認識六根）	（一）認識六根的作用及其主從關係。 從六根接觸外境的過程，了解六根的作用： 產生認識→引生「感受」，滋長「貪愛」與「排斥」→心主導其餘五根。 （二）了解守護六根的重要。 日常生活中，當眼見色、耳聞聲、……，總是不自覺地順著自己的好惡而貪愛或排斥。 如果守護六根，就不會隨著個人喜愛與不喜愛的情緒波動，而逐漸增長貪、瞋、癡煩惱。 （三）反思生活中如何守護六根。 - 讓學生知道生活中六根與外在情境的接觸是無所不在，必須好好照顧六根。 - 了解守護六根的重要，不要被外境牽著走，而靜坐數息是培養覺知力及定力的好方法。



單元	教學單元名稱	教學內容
三	照顧我的心	(一) 學習認識自己的心。 心，簡單的說就是念頭的累積，心念的轉變會影響行為、習慣、性格，甚至命運。 (二) 知道照顧心的重要性。 心不能不接觸外境，如疏忽照顧，就容易衍生煩惱。 (三) 學會如何照顧自己的心。 1. 心沒有辦法交給別人照顧，唯有靠自己。 2. 照顧心的重點不是讓念頭不起，而是透過靜坐數息的練習，培養覺察念頭，而成為生活的一部分。
四	專注力的培養	(一) 知道專注力的意義及好處。 專注力是指在一個時間點上，全心全意做好一件事，提高學習的成效。 (二) 體驗靜坐數息可以培養專注力。 1. 練習專注力最簡單而有效的方法之一，就是靜坐數息。 2. 靜坐數息中的要領：放鬆而非緊繃，將注意力放在呼吸上。 (三) 學習專注力應用在生活中。 在做任何事前，如能運用數息的要領，將有助於全心投入，不易分心。
五	靜坐數息（二）	(一) 讓學生體驗身心的鬆與緊。 (二) 讓學生了解靜坐有助於身心放鬆。 (三) 讓學生學習在生活中觀照呼吸。 1. 生活禪的靜心，為遇到狀況內心無法平靜時，吸氣，內心說：「我讓身體平靜」；呼氣，內心說：「我微笑」。 2. 心念集中、統一在呼吸上，一旦沒有了波動起伏的雜念，內心便是平靜的。
六	心情溫度計（認識情緒）	(一) 學習能認識情緒。 人受到內外情境刺激，引起身體或心理的反應，進而產生行為，這些心理的反應我們稱之為情緒。 (二) 了解平穩情緒有益自他。 1. 情緒失控，容易產生不理性的行為，傷害自他。 2. 情緒的平穩，較不容易產生煩惱，有益於自他。 (三) 學習讓心情平穩下來的方法。 運動、聽音樂等都可達到平穩情緒的目的，而靜坐、生活禪就是最好的方法之一。



單元	教學單元名稱	教學內容
七	快樂的 key（覺察情緒）	（一）從身心的反應，覺察情緒的生起。 - 覺察情緒的意義，指的是覺察情緒的生起、出現及情緒背後想法的影響。 - 內外刺激→身心反應→行為→想法。 （二）能夠覺察情緒，減低情緒對人行為的影響力。 因為我們許多行為常因習性而不察，只是慣性反應，藉由「覺察」能力的培養，人有機會重新選擇他的行為。 （三）培養靜坐數息習慣，以培養覺察情緒的能力。 - 練習靜坐數息及生活禪。 - 數息的過程，就是在培養清楚穩定的覺知力。
八	新心人類（反省力的培養）	（一）認識什麼是自我反省。 「培養反省力」簡單說就是「用平靜的心，去面對不平靜的事」。 （二）知道自我反省的好處。 常保內心清明，不易再犯同樣的錯，能體諒同理別人，不再推諉塞責。 （三）學習從生活中培養自我反省的習慣與能力。 於生活中，事前的提醒，事中的覺察，及事後的反省來切入練習，養成習慣。

雖說「專注力」是全心全意做好一件事，在本單元我們特別指「善法」的事，也就是專注的結果不會生出許多的煩惱，而是能讓心情平靜。一般人平常的心念非常散亂，感官被外界的諸多境相所牽引，導致心意散動浮躁，這對於需要專心才能有成果的學習活動是不理想的。再者，人的情緒若常常易受外界的干擾，也是非常令人苦惱的。所以，專注的人是懂得適時去關掉周遭的干擾，保持平靜的身心。

二、學習專注力有哪些好處？

專注力的學習可以解決孩子：1. 不專心、粗

心大意。2. 好動、靜不下來。3. 讀書慢、成績不佳。4. 依賴、被動、經常發呆。5. 缺乏自信、學習意願低落。6. 做事反應慢、拖拖拉拉。

幫助孩子：1. 激發視、聽、體的學習優勢。2. 提升專注力、大幅提高讀書效率。3. 提升閱讀速度。4. 增強反應力、感知力、敏捷力。5. 培養自我管理力，讀書有方法，學業進步。

三、如何培養專注力？

最簡單的方法就是靜坐數息，將注意力放在呼吸上。之所以選擇「呼吸」作為練習專注力的對象，主要理由如下：



(一) 人類的「呼吸」現象，超越所有宗教、人種與地域，是普遍的生理現象。

世間有許多的宗教信仰，有各種不同的文化傳統，然而「呼吸」是人類普遍皆有的生命現象。人可以選擇不同的宗教，信仰不同的神祇，有不同的膚色，使用不同的語言，但是共同都有呼吸的生理現象。因此，以之為練習的對象，不涉及宗教信仰或意識型態的爭執，是個普遍化的練習專注的對象。

(二) 人類的呼吸現象，屬於自主神經系統，卻又能部分自我調控。以此為練習專注的對象，一則能覺察情緒反應，再者也能藉著自我調控，如加深或加粗呼吸等動作，而達到緩和心緒的功效。我們的呼吸與情緒有相互影響的關聯，當情緒起了變化，呼吸也會跟著加快。呼吸的生理現象，也能少分的自主控制。

以「呼吸」作為專注的對象，可以覺察情緒反應呈現在呼吸的狀態——平穩的情緒有平靜的呼吸；焦慮緊張的心情，則會產生呼吸較為急促的反應。所以，長的、短的呼吸，急促的、平緩的呼吸，全都反應了我們的情緒狀態。觀察並覺知呼吸的狀態，有助於情緒的自我覺知與調整。一般人也都知道，當生氣或緊張時，如果做幾次深呼吸，對情緒的平穩就會有幫助。

(三) 人類只要生命機能尚存，呼吸現象就恆常伴隨，所以呼吸是一個隨身可得，而又簡易溫和的修定對象。

(四) 靜坐數息的要領與目的：

1. 專注的要領：放鬆而非緊繃，只做一件事，從內心關掉周遭干擾。

2. 數息的生理效應：迅速使身心平靜下來，由於心平氣和，減緩焦慮，血脈暢通。

3. 數息的心理效應：可以培養我們的專注力與定力，提升學習效果、調適心理障礙，舒緩情緒，甚至改善人際關係。

4. 數息的目的：

(1) 透過呼吸來感受並對自己的身體、情緒與能量有更多的覺察。

(2) 透過呼吸幫助你澄清頭腦、生活中的混亂，再度獲得清晰的了解，以及尋找到支持自己穿越混亂的力量。

(3) 藉由呼吸回到當下，體驗此時此刻所具有的美，並品嚐靜心所能夠帶來的寧靜與喜樂。

四、如何靜坐數息？

(一) 調身：七支坐法。1. 兩腳平穩放地上；2. 手輕放大腿；3. 背自然挺直；4. 兩肩放平放鬆；5. 收下顎；6. 舌尖輕抵上牙齦；7. 輕閉眼睛。

(二) 調心：心放鬆，柔軟的專注不緊繃。

(三) 調息：數息法，呼吸自然、明穩；入息與出息的時間，不急促，不可閉滯。入息時，不可感覺氣吞下去；出息時，不要讓氣衝出來。一呼一吸數一，連續數到八，成為一個循環。

(四) 結束數息：感恩冥想，動一動手指頭，輕輕睜開眼睛，感受寧靜的滋味。

伍、參加「心智教學——定學課程」迴響

「紫竹林精舍香光志願服務隊」的志工們，走入小學校園，推廣心智教學連結國民小學教育



所推展的生命教育與品格教育，此課程普遍受到校方、社會大眾的肯定，2015 年榮獲教育部暨高雄市政府「社教公益團體獎」。

期許健康心智的種子，深植國小四、五年級的青少年生命中，活出「做人有品德、做事有品質、生活有品味」的三品人生，其中「定學」課程迴響摘列如下：

一、學員參加課程後的迴響

甲生：「我最感動的是靜坐數息，因為這是每節課程都會做，做 this 讓我能休息，老師溫柔的聲音，彷彿是天使說的話，它可讓我從不開心到開心。」

乙生：「您們的課真有趣，教我們一些做人做事的道理，令我們學會生氣時不要太激動，要冷靜，……也教我們靜坐的方法，讓我浮躁的情緒不見。」

丙生：「我很感動，是因為每個老師都賣力、認真的教導我們，大家一起靜坐數息、說故事、說經驗、玩遊戲，希望能每天都上心智教學！」

丁生：「謝謝老師教我們如何靜坐，我學會靜坐以後，我寫起功課也寫得比較快了，也不會錯很多字了。」

戊生：「教我們如果很煩躁的時候，就可以靜坐，把心靜下來。也謝謝您教我們，爸爸媽媽很辛苦的把我們生下來，還給我們很完整的六根，我們要好好的珍惜，手不要用來吵架，嘴不要來說壞話。」

二、校方對於課程的迴響

甲校：「感謝您們一年來的教誨與陪伴，讓我們

學會靜坐數息、少欲知足、珍惜自然、感恩惜福、追求夢想、了解因果……。難忘的星期三，因為有您們的指導，我們更知道品德的重要性，唯有我們每一個人學好向善，這個世界才會愈來愈美好。」

乙校：「感謝您每年到鳳翔國小為孩子們說故事，教孩子們調身調息，口說好話，心存好意和品德教育。」

丙校：「感謝您一學期的辛苦付出時間和精神，孩子們從浮躁的情緒，逐漸學會靜下心來的方法；從老師說的故事去體會品德的重要性，建立了正確的價值觀。」

丁校：「感謝您們的布施，使學生們有機會學習戒定慧，期盼能受到您們的薰陶，成為一個更有品質的人！」

學校教師們反應，最明顯看出成效的是教室常規改善，人際互動更友善，種下三品教育的良善種子。學生們在短時間內能靜下心來，較不會心浮氣躁，學會愛語表達，減少言語的霸凌衝動，也更樂於助人。並學到健康生活的觀念，對人與環境表現出友善、愛惜的行為，減少破壞植物、環境、玩弄動物。整體心智教學課程與正規教育相輔相成，提升了學生的道德實踐能力。

陸、結語

「定學」的課程主旨：對於小學生來說，主要是學習讓散亂的心念集中，養成專注的能力，以有助於各項學習。另一方面，讓躁動的心念平靜，學會覺察自己的情緒，遇到事情能引發冷靜的思考和回應能力，減少衝突和誤解，促進和諧的人生。人有八大心智發展系統，以「注意力掌



控系統」是八大系統的第一優先，人類所有的學習都與專注力有關。

佛教重視心智的培育是心靈教育，而定學之中的專注力培育是開展戒學、慧學重要的力量，能以慈悲心、智慧與人事物和諧相處。修習「戒定慧三學」顯發人的光明覺性，轉化、止息人們於思想、語言、行為的盲目無知，並去除有意無意的傷害自他生命。此方向與教育部所倡導，國民教育階段應培養的了解自我、發展潛能、尊重關懷與團隊合作等目標，互相呼應。

藉由此次研討會的互動交流，分享紫竹林精舍「培育兒童專注力：以紫竹林精舍推展小學心智教學」的實踐案例，期望匯集與會大眾的熱力與智慧，共同實踐行動關懷「培育專注力的實踐開發，促進心智的健康成長」。人人都能開拓出醒覺之道，將專注力運用於聆聽自己生命的聲音，更能專注聆聽、同理他人的處境，關注全人類萬物的生活系統，進而開展具有愛護力、專注力、抉擇力的健康人生，成為愛人如己的世界公民。

附錄：「心智教學·品格教育——快樂三部曲」上課場景



圖 1：「心智教學·品格教育——快樂三部曲」課程海報



圖 2（上）、圖 3（下）：課程結業



圖4(上)、圖5(下)：師生互動



圖6：老師指導學生靜坐

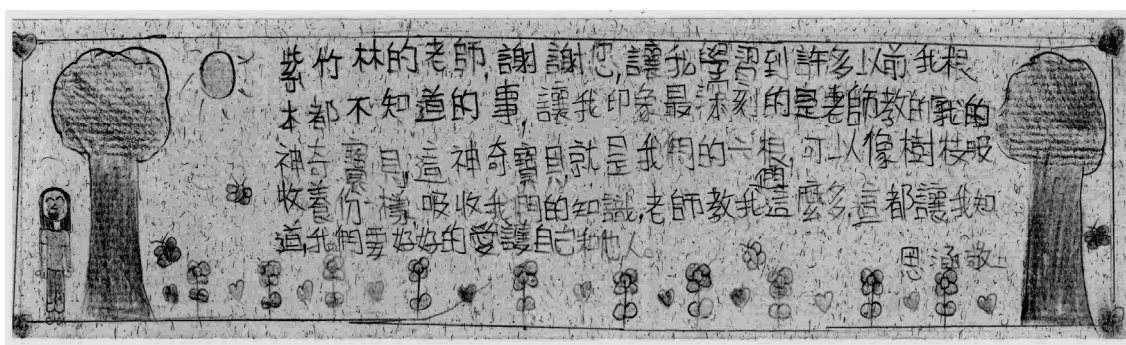


圖7：學生心得回饋之一

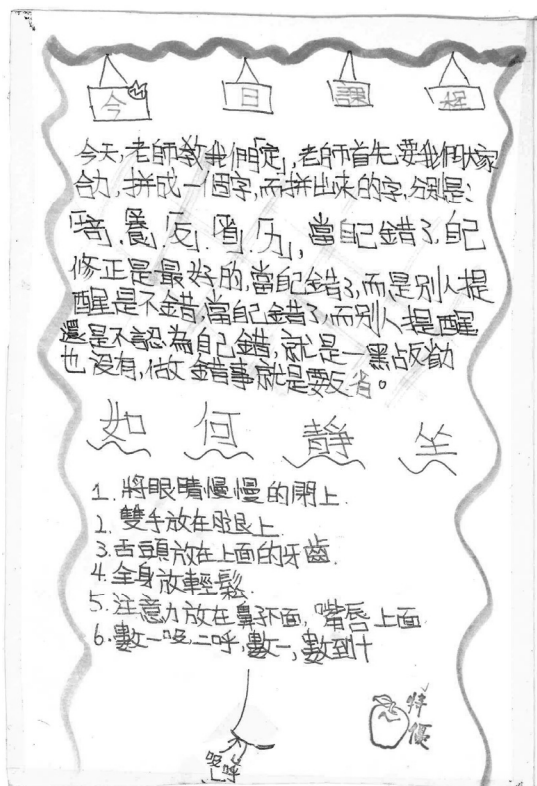


圖 8：學生心得回饋之二

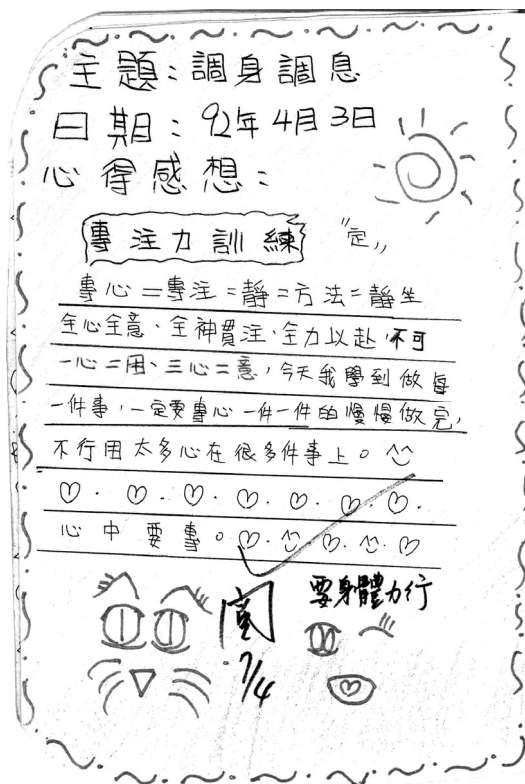


圖 9：學生心得回饋之三

【參考書目】

- 丹尼爾·高曼 (Daniel Goleman) 著；周曉琪譯，《專注的力量：不再分心的自我鍛鍊，讓你掌握 APP 世代的卓越關鍵》，臺北：時報出版，2014。
- 何琦瑜，吳毓珍主編，《教出品格力——零體罰時代，孩子怎麼管教？》，臺北：天下雜誌，2007。
- 香光研究學院主編，《轉念創新，活出生命的亮點：2014 轉化個人與社會跨領域國際研討會》，臺北：財團法人伽耶山基金會，2015。
- 教育部，〈台灣有品運動〉，《教育部電子報》，364 期 (2009 年 6 月 25 日)，http://epaper.edu.tw/old/epaper.aspx?period_num=364。

- 陳慈芝，〈淺談校園推動品德教育〉，《網路社會學通訊》，111 期 (2013 年 3 月 15 日)，<http://society.nhu.edu.tw/e-j/111/A10.docx>。
- 羅睺羅·化普樂著；顧法嚴譯，《佛陀的啟示》，嘉義：香光尼眾佛學院，1990。

