

## 閱讀專注力開發研討會 開幕致詞

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

主持人、各位演講人、發表人，各位貴賓，大家早！感謝大家撥冗參加「閱讀專注力開發研討會」。本研討會由國家圖書館與財團法人伽耶山基金會共同主辦，香光尼眾佛學院圖書館承辦。本人代表來和大家說幾句話。

### 專注對現代人的重要

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件事物上，即使想專心也是無法專心。舉例來說，在場大部分的人都有洗碗的經驗，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事情？

佛教裡有句話：「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。

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，搞得腦神經衰弱、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。



▲財團法人伽耶山基金會董事長暨香光尼眾佛學院院長悟因法師



## 正當的專注力——正念

「正念」是什麼？心是專注地繫念在眼前、正當的、而不是受誘惑的事物上面，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。

在高鐵車廂中，我常看到一些父母，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。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、師長不能不面對的課題。

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」有專注力不足、閱讀上的障礙。

## 感謝參與

今天研討會的主題，是值得我們關注的議題。研討會推出後，反應熱烈，在國家圖書館報名系統一開放報名，200 人就額滿，感謝大家的參與。

在此也很感謝今天與會的演講者、發表專家，有精神科醫學、神經科學、正念學、教育學、閱讀等各領域的專家學者。期望透過今天的研討來提升國人的閱讀專注力，尤其是我們的時代正處於更精緻、更長遠發展的關鍵時刻，對人類福祉將產生深遠的影響。在這人類意識進入另一階段之時，我們所作是值得再接再厲推展的功課。

也再一次感謝國家圖書館提供這麼好的國際會議廳供我們使用，祝福各位今天有一個非常豐收的成果。感謝各位的蒞臨，謝謝大家！



▲閱讀專注力開發研討會貴賓、主持人、發表人合影。

前排中為悟因法師，向右起：陳昭珍教授、曾堃賢主任、自晟法師；  
向左起：洪蘭教授、自衍法師、黃鴻珠教授。

後排右起：洪文瓊教授、溫宗堃教授、鄭俊德老師、賴鼎銘教授、  
廖建智醫師。

