

開發師生專注力

釋自晟 紫竹林精舍監院暨香光志願服務隊召集人

【摘要】本文為「106年專注力開發教師研習營」2017年8月5日課程之講稿，著重於闡述開發專注力的訓練法。

緣於中、小學時期蒙受老師愛心教導，感謝師恩，並肯定教師的神聖，讚歎從事教育工作為生命中的榮耀與使命。因而在佛門積極研修專注力的開發，帶領香光志願服務隊志工將研發的課程，從1999年至2017年，於高雄市八所小學進行生命教育，成效斐然，受到學校及家長的認同與肯定。

本文特別就課程緣起、體驗專注力、老師您快樂嗎、開發「心智的專注力」、小學心智教學實作分享，共五個層次，將專注力的重要性加以說明，並將開發專注力的訓練法、步驟詳加解說。為教師們的教學，提供一個影響深遠的有效方案。

關鍵詞：專注力；活在當下；快樂；享受；觀呼吸

一、享受當下

從昨天到今天的教師營課程，充分展現了專注力的精神；尤其是劉豐榮教授主講的「藝術之精神性智能與專注力培養」，與佛法的正念理論雖然是不同的路徑，但本質是一樣的。還有今早由五位老師主講「透過藝術之專注力實例分析」專題，我聽得很歡喜，感受到藝術是老師們活出專注力的最高境界。

專注力最高的境界是什麼？早上的講者們都明確表達出來，就是享受當下。大

家有沒有發現，每個孩子幾乎容易享受當下。在教師營課程中，感受到各位老師很享受當下，不管是觀呼吸，或是早上悟因長老尼所講的安心吃飯，或是昨天的藝術理論，或是今天的紙繡、塗鴉，都可以非常的享受當下。這就是專注力。

當你和當下完全合一，沒有分別，而且沒有時間感，沒有空間感，沒有人我的對立，完全接受當下、安住當下。這是人生最美的心靈，也是我們內在自由的進化。非常感謝劉豐榮教授可以帶動藝術與



專注力的領域，為臺灣帶來教育的希望。請大家看看教師營的海報是綠色，綠色代表著希望與智慧。智慧就會有希望，希望就代表智慧，而且它是生生不息的。

前面的課程都是滿漢全席，今天這堂課就是甜點。首先，這次教師營的主題「專注力開發教師研習營」，這十個字讓你選兩個重要的字，你會選哪兩個字？其實，最重要的是「教師」。

不管哪個學科、用什麼途徑，教學過程最重要的是「教師」。各位教師，有沒有很希望具有專注力？你當老師，很專注投入教學，心靈會不會受傷？很專注投入的老師，通常比不投入的老師更容易受傷。舉例來說，1998年紫竹林精舍在高雄少年輔育院推展教學，對象是十八歲以下的少年。我印象非常深刻的是，有一次，遇到院內一位老師，他非常的專注認真。他問我一個問題，他覺得自己每天都全心全意，而且住宿在輔育院裡，認真專注地陪伴輔育院的孩子們，孩子們畢業後離開學校回到社會，結果回籠率有96%。他的無力感愈來愈深、愈來愈重，因為他每天守護著孩子們，心裡卻一直想著96%的回籠率。他很愛這些孩子，但是傷得很重。他知道不能放棄，但是每天不自主地覺得沒有希望感。

回籠的意思，就是孩子再次進入輔育院。他的理智知道不能放棄，知道要看沒



▲自晟法師於「106年專注力開發教師研習營」之演講

有回籠的4%，但是他的心不能自主。而我被考倒了，因為不管我怎麼說，發現他的眼神在告訴我，我所說的道理，他通通都知道。所以，我回去後就繼續想，我下星期去輔育院，該如何和這位老師對話。後來，我遇到這位老師，我就說：「老師，我們一般人都很喜歡吃冰淇淋喔！」他回答：「對。」我繼續說：「請問，你吃冰淇淋的時候，會不會想：再怎麼好吃、再怎麼甜美，最後都會變成大便？」他回答：「不會。」我說：「對呀！你還是要享受冰淇淋，不能因為它會變成大便，你就不享受了。同樣的道理，這個孩子在我們眼



前，你就把他當成是冰淇淋，他這節課與你相遇當下，可以共同享有生命的美好，就值得了。最後，孩子發展成什麼樣子，結果交給佛菩薩去安排。」這位老師聽完之後，就對著我點點頭。過了一星期，我再到輔育院的時候，他主動告訴我，這星期睡得很好，因為心裡浮現的都是冰淇淋，不再是那 96%的回籠率了。

所以，教學過程中，最重要的是，老師的專注力用在哪裡？用對了嗎？每位老師的特點就是超級認真。如果我們來投票，全世界的哪個行業最認真？一定是老師這個行業。因為在課堂中，學生會打瞌睡，但從來沒有一位老師打過瞌睡。老師如果擁有內在的自由、喜悅、享受當下的專注力，教學生涯就會很快樂。雖然孩子會回籠，雖然教育環境有所限制，然而在變動不安的環境中，你的內在心靈因為有專注力，而有自由與自在。這就是教師最珍貴的價值，開發內在的專注力，享受當下，生命更美好。

二、專注力——「輸掉」很多，「得到」很多

這個專注力活動是很好玩的，我們一起來體驗。每個人打開手上的這一組卡片，選出其中六張你最愛的卡片。選好之後，請各位老師們，拿著最愛的六張卡片，離開自己座位，找一位你不認識的老師，

並請問他的名字；問完名字之後，兩個人要猜拳，猜贏的人要把自己最喜愛的一張卡片送給對方，然後再換下一個人。有五分鐘的時間交流。

請問，誰手上的卡片最多？手上有十五張以上卡片的人，是猜拳猜輸很多的喔！卻也是得到最多卡片。這是專注力的好處，也是專注力很有意思的地方，這是我們的人生哲學。如果老師有這種心情，「輸掉」很多，「得到」很多，你看到學生表面好像輸掉很多，但你的心境會看到其他寶藏，你的無力感就會下降。例如，昨天見杰法師教觀呼吸，你有沒有覺得觀呼吸好像沒有得到什麼、沒有做什麼、沒有完成什麼，但是你會得到許多無形的心靈力量。

因此，專注力是一個很微妙的東西，也就是你的心的目標在哪裡，你是怎麼看世界、看自己，以及看別人。剛剛很短的體驗，在整個過程中，哪個時刻你最專注？例如，猜拳、找人、送卡片、記別人的名字。我曾經帶過其他人玩這個卡片遊戲，大部分的人都只記得猜拳，只看到布、石頭、剪刀，都沒有看到對方的臉或記得對方的名字。所以，我們的專注力很容易在輸贏上，而沒有注意到對方的名字，這不是很微妙呢？

身為老師需要常常反問自己：我在教學的過程中，我的注意力放在哪裡？必須



放在對的事情，就如同早上課程提到「人人都是藝術家」，你的注意力要放在「人人都是藝術家」，而不是放在畫對、畫錯、畫得美醜好壞，而是放在孩子投入繪畫的心，開展孩子的信心。

參加教師營，大家要體會專注力的微細面，要將專注力用在對的地方、做對事情，超越表象的輸贏、勝負，進入我們身為老師的使命。人類最偉大的老師，就是我們心靈的本質。人人都是藝術家、人人都是數學家、人人都是英文家、人人都是生活家，要有這種信念與本質，就是要將專注力放在我們心靈的深處，與我們內在的自信、本性接觸連結。

三、老師，您快樂嗎？

各位老師的教學經驗都很豐富，請問當老師的快樂是否與年資俱增？還是與年資俱減？用快樂指數來說，2017年2月開學到7月結業，你在教學過程中，感覺一下自己的教學快樂指數是多少？第一個選擇90分以上；第二個選擇70分到89分；第三個選擇60分到69分；第四個選擇59分以下。我們每一天可以問自己教學工作的快樂指數。

前面提到「專注力開發教師研習營」這十個字，最重要的是教師。這一生當老師，在整個生涯中，專注力最重要的是要讓自己快樂。不管遇到什麼樣的孩子，不

管教什麼門科，不管政府的策略、教綱怎麼變，一生之中，老師最重要的，就是要追求你在教學生涯是快樂的，而且覺知你的快樂指數。

快樂指數可能有時像海浪，沒有關係，你可以沖浪；如果被捲走了，就求救。當老師最重要的事情，就是我這一生當老師，我的專注力要怎麼讓自己快樂、怎麼讓孩子快樂。因為老師進教室時的心情，學生是知道的，包括我們法師講課，信眾也會知道我們的心情。例如，我在寺院裡有講課，我所在的寺院是在高雄的紫竹林精舍。它有地下室，因為長年滲水一直在修繕，但水又滲到電線裡面，造成電線走火，心情真的是受到影響，很沉重。有一次，我收拾工地到晚上六點五十五分才告一段落，那天七點三十分要講課，到九點三十分下課後，居然有信眾對我說：「師父呀！您今天看起來好疲累喔！還有您好像有緊繃壓力感。」我嚇了一跳，疲累居然被發現了。那位信眾接著又說：「師父，您今天教課、教材內容都很好，但是我一直感覺到您心裡是有負擔的。所以，我今天聽課就沒有以前那麼法喜。」我太驚訝了，教材很好，而我一樣很喜歡他們，只是我的心裡有其他事情，壓力和負擔不自覺的顯現出來了。所以，各位老師進教室之前，可以先做觀呼吸三分鐘，再踏進教室，緩和重整身心，真的很有幫助。



四、老師的工作，享有「無條件的快樂」！？

開發「心智的專注力」：

- (一) 專注於自己。
- (二) 關懷於他人。
- (三) 理解於世界。

老師的一生中，很重要的是能夠學習快樂，而要學到真正的快樂，是和專注力有關的。你只要用對專注力，就可以享有內在的快樂。

先做一個體驗——吃腰果。每個人兩顆腰果，請依照我的步驟來吃。請大家用你的眼睛，好奇、從來沒看過的方式，看這顆腰果，正面反面都要看。你看它的顏色，它是什麼顏色？它的裂縫是什麼顏色？它的頭尾的顏色、整顆的顏色都一樣嗎？還有它有什麼紋路？有沒有看到紋路？怎麼形容它？它有沒有線條？用你自己的手觸摸一下，它是凹凸不平的，還是光滑的呢？看一下它的形狀、色澤、紋路，好好地看它。你去感覺，腰果正在說：「我今天好幸福喔！有人這麼欣賞我。」

接下來聞一下味道。你聞到什麼味道？

有的人可能聞到香味、甜味、陽光的味道，也有人可能沒有聞到味道。

看過、聞過之後，請你將腰果送到你的嘴巴裡面，先含著，感覺你的口腔的變化，開始咬它，咬二十下，慢慢地咬，你的心和你的專注力放在你的口腔裡面，去感受整個咀嚼的動作，然後你可以慢慢地吞下去。如果你已經吃完第一顆，可以再吃第二顆，再體驗第二顆，去感受你的口腔、咀嚼，整個吞下去之後，你去感覺一下你的胃部，感覺一下你身體的溫度。

接下來，再利用三分鐘的時間，兩、三個人彼此分享專注吃腰果的心得。你發現了什麼和以前不一樣的？現在才發現的有什麼？之後，你可以將剛剛耳朵聽到非常溫暖的、你發現覺得很棒的內容，說出來讓大家聽到。



▲自晟法師於演講中，讓學員吃腰果體驗專注



幾乎全部的人都覺得剛剛這兩顆腰果好吃、很快樂。剛剛的過程，讓大家體驗了專注力的精華，也就是昨天見杰法師講的「活在當下最美好」。拿起腰果，完全的接受。所以，專注就是接受。接受眼前當下這個，你也沒有去回憶過去喜歡吃的口味，通通都沒有，你就純然、很單純地接受眼前這一顆腰果，這就是專注力。第一個精華，是你接受當下；第二個精華，是你安住當下。安住之後，你就可以享受當下，一種滿足的快樂，享有當下的快樂，這就是專注力的開發。

（一）快樂指數密碼「333」

老師每天要給自己快樂指數，而增加快樂指數的密碼是 333。

第一個 3，每天三分鐘，快樂吃食物，專注吃食物，專注就代表快樂。每天要給自己快樂吃食物三分鐘。如果你每天都像剛剛這樣快樂地吃兩顆腰果，到學校心情會很好，就有正能量面對各種狀態的孩子。老師的工作是心的工作，除了教學技巧之外。剛剛吃的腰果是原味的，沒有加鹽巴和糖，也沒烤過，可以這麼好吃，這是專注力的功勞，是你的心的專注力。所以，每天給自己三分鐘，專注吃食物，可以是喝咖啡、奶茶……。

第二個 3，是觀呼吸三分鐘。愛你的呼吸，這就是觀呼吸的精髓。觀呼吸的時候，去感受呼吸的進出，我是活著的，活

著最美、最好，用這種心理去觀呼吸，散亂、昏沉就會減少。通常我們渾然不知呼吸的存在，不知道它的珍貴，不知道它的神聖。如果平常觀呼吸打瞌睡，要不要緊？前面有提到，輸很多，會贏很多。所以，你觀呼吸睡著了也很好，因為很多人深受失眠之苦，但你要記得醒過來就好！

第三個 3，是每天用三分鐘問自己一句話：「我這一生當老師，最重要的是什麼？我要專注什麼？」這句話會產生不可思議的力量。我們出家人也是一樣，我們有一個很好的東西，就是每天要三摩頭——用雙手觸摸自己的頭頂，然後問自己相同的話。

所以，每一天送給自己一個「333」，可以增加你的快樂指數，以及專注力指數。

接下來和大家分享《葛山教授的最後一堂課》這部影片。我覺得這部影片很有啟發性，雖然在座已經有很多人看過了，但是看過的人再看一次，是不是一樣很有觸動呢？觀賞影片後，請大家在筆記本的空白頁，寫下此時此刻的感受、心情。接觸一下你自己，有什麼感受？接觸一下你的呼吸，有什麼樣的感覺、情緒？用你的直覺寫出來。這個感覺，你覺得在身體的哪些部位？將感覺到的寫出來，例如，眼睛熱熱的、鼻子裡面有水，或是心跳等等。此時此刻，你的身體有什麼反應？呼吸比較重還是比較輕？接觸一下你的身體和你



的心。聽到影片中有哪幾句話語，還留在心中？只要你現在還想得起來的句子，可以用關鍵字，一個字、二個字都可以，把它寫下來，不用完整。接下來，寫下你聯想到什麼？心裡有浮現什麼？你覺得自己當老師，這一生最重要的是什麼？「我要把專注力放在哪裡，會讓教師生涯自在快樂？」影片中，葛山教授最後一句話：「就算沒有呼吸了，我還是想繼續當老師。」現在，請為你自己的墓碑寫上一句話，不能超過十個字；你自由任意地寫，看看自己有什麼觸動。接著，用三分鐘的時間，和你身邊的有緣人分享剛剛觀看影片的感覺……。

（二）用專注力，喚醒教學的快樂

這次教師營，我一直在思考，要與大家分享什麼呢？想來想去，我發現，我最關注的是「老師」。老師擁有快樂，是最重要的。所以，當老師一生最重要的是要專注，專注對自己、對學生、對這個世界，可以創造快樂有趣的事。例如，你教數學、教美術、教生物、教英文，它的本質最重要的是能夠創作，自己教得很快樂、有趣，學生學習得有信心、快樂又有趣，這是最重要的。

然而這個工作很不簡單，必然會遭受到挫折。所以，接下來我要談的是，當我們現在已經養足了能量，回到學校之後，你可能會感覺能量一直消滅，有如氣球被

針刺過一般，我們也會有這樣的遭遇，讓我想到輔育院的教學經歷。這裡我談一下到輔育院的經驗，希望各位老師有機會可以到輔育院或監獄看他們教室的空間，會喚醒我們的心靈。

當我第一次去輔育院時，還沒走到教室，遠遠的就聞到尿騷味，走進教室才知道，教室內的後方就是廁所，廁所和教室是在同一空間。接著我看到上課的孩子，有的手上有鐵鍊，有的腳上有鐵鍊。雖然是輔育院請我們講授佛教宗教課程，但是到了現場才知道，這未必是孩子想要的。在課堂中，還有我從來不曾看過的表情，以及他們的各種坐姿。而我是懷抱著熱情，很認真的寫了教案，準備很多教材，結果眼前的情況，以及鼻子聞到的味道，卻是如此。接下來，自己要先觀呼吸了。真的！我覺得觀呼吸真的是一個法寶。就是讓你自己和自己接觸，先和我們的身心接觸，外在這些混亂都不是你可掌握的。

當你先觀一下呼吸，就能夠接受當下的情況，還有活在當下。接下來，還是要硬著頭皮開始講課，雖然那些孩子一直觀察衡量我，還是要想辦法講到讓他們願意看著我。在輔育院上課是每週一次，一整年，沒有寒暑假，大概有五十週的課程，而且寒暑假還要帶營隊。因為是佛教宗教課程，我們設計了一個單元課程，用了懺悔偈。還好學校有設置一個佛堂，而且佛



堂沒有和廁所相連。因此，我就申請將上課空間換到佛堂，用懺悔偈設計課程。我非常驚訝，所有的孩子都流下眼淚，與我們一同吟唱懺悔偈；而院方也很驚訝，從來沒看過這樣的景象。

這些男孩子，十八歲以下，其實他們的情感脆弱，他們有受傷的故事。所以，當我們穿越他們不屑的眼神、漠視的眼神，就可以看到心靈的本質。每一個人都有脆弱的心，外顯出來的可能是不理你。老師就要穿越過表象，這樣你的心才能夠安下來，才能夠在當下與他們交會。剛開始我沒有教學經驗，有一次，帶領他們寫信給爸爸、媽媽、長輩，當場有一位學生很生氣，現場發飆大罵，認為我是故意欺負他。因為他是沒有爸爸、媽媽的人，這是我沒有料想到的，而教室內的輔導老師很嚴厲的制止孩子……，我想這堂課泡湯了。後來，我請他把信寫給我，讓我帶信回去祈福。想不到這個孩子還真的寫了信，並把信交給我。

因此，我們當老師要能穿越學生所有外顯現象，專注到他的心靈。每一個人的心靈，都有不可知的部分，只是我們不曉得用什麼方法與他共鳴共感。就如每一位老師都有熱誠，但熱誠為何會像海浪高低起伏？因為我們不曉得用什麼方法，可以讓自己每天喚醒教學初衷的喜樂，而專注力就是喚醒心靈美好的能量。

五、老師專注、快樂，學生就專注、快樂！

輔育院收容的對象是十八歲以下的孩子，後來學校改制成收容成人重刑犯。其實，我到輔育院看到那些孩子，他們的面貌都稚嫩、清秀，我很好奇地問了輔育院的主任，才知道這些進入輔育院的孩子，多數不是主犯人，而是把風的。我思考為什麼這樣呢？我一直思考，如果可以進入小學作預防，讓孩子的一生不要進到輔育院，這是我們進入小學弘化的初衷，預防重於治療。因為孩子走錯一小步，進去過輔育院的孩子再回到社會，社會通常沒有辦法接受他們，而且這個記錄會跟著他一生，到哪裡都會跟著他，例如面試的時候，就會看到這個記錄。所以，我們決定要進入小學弘化，要讓每一個孩子，至少到上國中這個階段，健康的走上他人生最初的階梯。

首先，我們選擇了小學中年級的孩子。進入小學弘化是在1999年，當時宗教是不被允許進入校園的。我們拿著教案向校長介紹，說明課程的宗旨內容不會有宗教色彩，課程主旨是人類共同需要的慈悲與智慧，採用戒、定、慧的學習方式。因為我們在高雄辦成人教育的佛學研讀班，畢業生在學校任教，所以校長就安心了。所謂安心，是在我們向他介紹的時候安心，上第一堂課時，校方還是到教室觀看。



雖然沒有宗教色彩，依然有天主教和基督教信仰的家長反彈：為什麼，讓佛教團體進入校園？校長向我反應有家長反彈，我請校長轉達，歡迎家長一起來聽課。心智教學是開放教室，家長隨堂聽課後，感受到心智教學對於孩子生命成長有幫助，沒有涉及傳教。於是順利進入校園，至今將近二十年。

心智教學是以戒、定、慧為課程主題，而觀呼吸是屬於定學。進入小學，第一次教孩子觀呼吸，小朋友覺得很新鮮，就依指令照做；到了第二週，曾有二、三位小朋友反應不好玩、很無聊、很沒趣。為了讓孩子願意接受，就運用各種教學法引導；發展至今，觀呼吸成為孩子最喜歡的課程。

小學心智教學課程，是用團隊力量在進行，運用集體腦力激盪，設計出創意教學，又稱為「快樂三部曲」。

靜坐課程的場景，會使用青蛙或小狗靜坐的圖片吸引孩子目光；有的孩子安然靜坐，有的孩子睜眼可愛的對你笑，我們都接受。學生在班級靜坐，呈現專注的畫面是很祥和、優美的。志工老師會輔助調整孩子們的坐姿；也會請孩子到前面示範；還有引發他們對專注力的好奇，如：頭頂著書本、繪畫等方式，讓他們體驗。透過各種方法，讓他們體驗專注的好處。志工老師使用清水和濁水當教具作為譬

喻，還會利用故事、畫卡、布偶作為媒介，述說繪本的故事，教唱詩歌等等。孩子們都很融入，每次問問題，孩子都踴躍舉手搶著回答。結業時，會依據學習狀況，給予孩子們鼓勵。

另外，學校的老師們也會主動寫卡片回饋，例如，帶孩子靜心打坐，對孩子的專注力有很明顯的改善；也有孩子主動寫卡片回饋。有的孩子回家後還會帶著媽媽靜坐。

心智教學的課程，是志工團隊推動前進。組成教育類的香光志願服務隊，參加國際志工日、國際行善日，與各界志工交流。例如，明天將參加志願服務的研討會，受邀出席與以色列、美國、韓國等國際志工進行論壇。

希望本課程對各位老師有幫助、對教導孩子有幫助。第一，老師每天一定要做333增加快樂指數。第二，每位老師回到學校，可以帶領孩子做，每週至少一次三分鐘練功時間，就是七支坐法，然後數息三分鐘。每週在你的班級帶領一次，經過一年，一定會感受到效果，這是最基本的。如果可以一週一天，上午帶一次、下午帶一次，這樣會更好。如果可以增加天數，一週上課五天，或許可以選擇其中二天或三天，這是你自己可以帶領的。

所以，每週至少一次帶孩子三分鐘練功時間。剛開始帶領的時候，不太容易感



受有變化，大概經過一學年以後，真的會有不一樣的感覺。學校願意讓我們教這個課程，是因為校長、主任、班級老師都有感受到學生的變化。而這個課程一開始一定會有許多噪音，當你聽到這些噪音，這時候就做觀呼吸，用呼吸接觸一下你的心，愛一下你自己，愛你的呼吸就是愛一下你自己，再面對外面的情境。

整個專注力開發，就是對內與對外。你要專注自己，專注他人，還有專注整個世界，心靈就可得到真正的自由與祥和。各位老師回去可以帶這個活動，每週至少一次三分鐘練功時間，有疑問可以找我或者其他法師，還有紫竹林精舍心智教學的志工們。希望大家將專注力的種子帶回家，遍地開花，為我們自己的生命種下希望的種子。因為老師的工作，就是希望工程，就是播種的工作，老師的專注力要放在種下希望的種子。

感謝各位老師，讓我們每一個人在小學的階段，生命就得到愛與希望。我覺得小學老師是影響我們生命最深遠的，還有國中的老師也是。我在準備這一堂課的時候，心想著，將這一次課程所有一切，包括這次出版《生命教育：小學心智教學》（註1），都要感謝小學和國中老師。小學時有一次，我寫了一篇作文，老師幫忙修改內容並投稿《國語日報》，除了獎金之外，還特別買了六十年代最流行的、大家

最想擁有的自動削鉛筆機送給我；升上國中之後，老師也是幫我修改作文後投稿校刊，送給我那個年代最珍貴可以上鎖的絨布日記本當作獎勵。因為受到老師們這樣的鼓勵與期望，對於小小年紀的我，不管會不會寫，就開始有勇氣寫作了；一直到今天，整理出版這本《生命教育：小學心智教學》的書。我非常感謝老師的愛心與鼓勵，播下生命的希望種子，帶給我一生的信心、勇氣。

（一）開展心智的能力，「心」的教學 ——《生命教育：小學心智教學》

這本《生命教育：小學心智教學》，就是生命的希望種子，將它送給各位老師。要如何使用這本書呢？例如，前面提到的練功時間三分鐘的引導方法，請參考本書第130頁，標題是「如何靜坐數息」。這個練功時間是最小品的，大家回去就可以運用了。

■練功時間三分鐘

第一是調身，也就是七支坐法。作法是先調身，自己每天做，慢慢揣摩，就會有感覺了。

第二是調心。這個專注是柔軟放鬆的，不是緊繃的，不用很出力，要先整個鬆軟。它是一種柔軟的專注。

第三是調息。我們發現國中、國小的學生用數息法，最能夠專注；高中以上或成人可以用觀呼吸。



不過，我覺得數息法是非常好的，各位老師最好可以從數息法開始做起，先數息幾分鐘，最後進入觀息。數息法的呼吸要自然、明顯，入息與出息都不要太急促，也不用閉氣。入息時，氣不要吞下去；出息時，氣不要衝出來。微細面的部分，自己慢慢觀察。數息的方式是，一個完整的呼吸，有出與入，一吸一呼數 1，一直數到 10。如果數到 5 不見了，就再從 1 開始數；如果數超過 10 了，也是再從 1 開始數。

結束之後，如果時間很短，可以動動手指頭，按摩一下，敷敷你的眼睛、臉部等；如果時間比較充裕，可以引導簡單的感恩冥想，如我很高興我有呼吸，我很珍惜這個呼吸，我很感謝媽媽早上給我早餐等等；還有日常生活中，如我進到學校，我很感謝導護老師幫我指揮交通。短短的二至三分鐘，就是用你的心引導學生感恩冥想。

我們引導練功時間三分鐘，最大的要點是在一開始的坐姿。如果早上學生的桌上很多物品、很亂的時候，請他們將桌面的物品全收起來，再請他們將雙手放在大腿上，用自己的手接觸自己的大腿，坐的時候只坐椅子的三分之二，先從身體開始，就很容易當下專注。我們曾經引導三歲的小孩，也許他們對呼吸可能不是很知道，但是沒有關係，至少先調身；也許過程中，他們還會睜開一隻眼睛看你，也沒

有關係。數呼吸，可能有的人數得快，有的人數得慢，就是設定三分鐘，老師要引導，第一回 1 到 10，第二回、第三回……，一直循環數息。做完之後，對於做得很好的孩子給予鼓勵。如果班級的學生狀況比較多，要有方法讓他們有興趣靜坐，就如同藝術，要有好幾種方法引導。

此外，在其他單元課程，有引導體驗專注力，對於他的人生有很大的好處。

（二）「心智教學」的設計教案：「定學」、「練功時間」

關於引導兒童專注力的部分，本書有完整的設計，在第 124 頁到 132 頁〈培育兒童專注力〉。其實，專注力對於情緒與內省，有很大的幫助。第 126 頁設計有八個教學單元：

第一單元「靜坐數息（一）」，前面已提過。

第二單元「認識六根」，就是吃腰果的體驗，今天只是小小體驗。為了吸引孩子，我們取了一個名稱「我的神奇寶貝」；大家運用時，也可以自己取一個名稱。

第三單元「照顧我的心」。透過活動，認識心的存在。心是無形、無色、無味，要怎麼讓他們體驗呢？要教他們去感受。我們除了大腦和身體之外，還有個心，這個單元就是要認識這個心。

第四單元「專注力的培養」，也是前面已有提過的。



第五單元「靜坐數息（二）」。

第六單元「心情溫度計」，就是認識情緒。呼吸與情緒是有關係的。生氣的時候，呼吸比較快。此單元就是認識呼吸與情緒是很奧祕的。

第七單元「快樂的 key」，覺察情緒。這個單元在本書第 47 頁至 52 頁有完整的教案。

第八單元「新新人類」，反省力的培養，學習內省。

在學校教兒童專注力，共有八個單元，一個學期四個單元，每一個單元三十五分鐘至四十分鐘。第一單元到第四單元是上學期的，第五單元到第八單元是下學期的。各位老師可擷取其中一部分，融入自己的課程。想了解專注力的理論，請看本書第 128 頁至 130 頁，有簡單的理論，講述什麼是專注力、它有哪些好處、如何培養。

數息法是超越宗教的，任何宗教都可以運用。體驗專注力對生命的好處，我們的生命需要開發專注力。

各位老師對於專注力的單元，要了解整個設計的脈絡，請看定學第 43 頁至 61 頁。佛陀的情緒管理，各位讀起來可能會覺得比較艱澀一點，沒有關係，就是你去好奇它。我們所有的課程，一般說法是「冥想」；在學校裡就轉換名詞，叫做「感恩祝福」，在第 71 頁至 75 頁，任何課都可

以引導孩子最後三分鐘感恩祝福，會讓孩子心地很柔軟，也可以對自己修感恩祝福。

要了解戒、定、慧的整體教學脈絡，可參考第 95 頁至 117 頁於 2002 年 4 月 25 日「第四屆生命教育與管理研討會」在嘉義大同商專（今改名「大同技術學院」）發表的論文，有完整的介紹，包括教案設計，整個設計都是用團隊的力量。教案設計的部分，在第 100 頁「一、情緒覺察與靜坐教學」，有實際的教學流程，整個教案的設計都很重視互動與思考。第 100 頁至 106 頁，是靜坐與情緒，也就是專注力開發的教案。

六、結語

其實最好有一個團隊，同一個學校幾位老師有興趣，只要三位以上的老師就可成為一小組。很想推展此課程的老師，課後可以與我約時間，個別介紹如何融入你的教學課程。心智教學課程是完整的，是香光志工團隊到學校裡推展課程；運用學校裡的彈性時間，也有晨會加導師時間。

老師的工作是相當繁雜，包括行政、教學等等。所以，我們希望這個課程，能夠提供給各位老師一種非常簡便、有用的教學法，讓你對自己和別人更有安定力。今天這一堂課是以定學為主軸來講的。其實戒學也非常好。戒學是讓孩子在語言和行為上尊重別人，語言不霸凌、不虐待小



動物。真的！孩子就是這樣學會了。而慧學的部分，主要是讓孩子認識緣起、了解因緣，可以知道感恩與珍惜，不是只有自我中心。他們認為只有我自己一個人的中心，慧學是讓他們看到我和別人的關係、和這個世界的關係。所以，孩子他們會學到真正的感恩；他們上完課，自己就會主動做卡片感謝老師。因為我們從因緣，讓他們去珍惜現有的。

我們處在分心的時代，資訊會消耗接收者的注意力。因此，資訊過多，就會造成注意力的匱乏。專注力愈來愈稀有，更是珍貴的心智資源。培育專注力，更了解自己，接納自己，安住當下，開啟心的無限覺知與無量的慈悲喜捨，開展與他人、世界更良善的互動。

最後，引用悟因長老尼的語錄，祝福全天下的老師，「人人皆有佛性，人人都有被教育的可能。」「我所做的工作只是點燃『香光』，我願意陪他走過這段路。」「能引領人，在不斷的自我教育中，完成圓滿的生命。」最後，謝謝大家聆聽。

【附註】

註 1：紫竹林精舍香光志願服務隊主編，《生命教育：小學心智教學》，（初版，嘉義：香光書鄉出版社，2017）。

問題討論

【問題 1】

我是國中的家政教師，教很多個班

級，如果想運用這個課程，希望可以幫助塑造學生們人生的好習慣、言行舉止，請問可以如何融合到我的課程中引導他們？

【回答】

這個可以結合今天早上第一節課「慈心靜坐」。一開始，先帶三分鐘練功時間，讓他們的注意力在自己的手、手接觸做的作品。這個原理就如同我們吃腰果的原理一樣，我們在看的時候，注意力放在正在做的動作，如正在做美勞，可以請他們先看美勞要用的紙，接下來看自己的動作怎麼去做，這就是一種動中的專注力。所以，一開始我們引導靜中專注力三分鐘練功時間、七支坐法、觀呼吸，不管對象，就是快樂的引導完成三分鐘；慢慢地，他們就會很享受。如果是家政課，先引導他們去看，專注地看，然後注意力放在手，手在做的美勞、美術之類的作品上；如果是觀賞，就讓他們專心地看顏色、形狀等等。

【問題 2】

我是一位家政老師，我希望學生在國一可以將這個課程學好，讓他們在各方面可以比較容易專注。例如他們的生活禮儀，還有他們的價值觀、對別人的態度、上課的態度等等，都可以得到改善。

【回答】

禮儀的部分，可以從坐姿開始，還有行走、拿茶杯，這都是很好的。價值觀是最難教的，我們可能需要個別討論，自己



要去思考一些內容。例如，我今天早上有帶一組討論價值觀，其中一位老師有講到「輸掉很多，得到很多。」這就是價值觀。價值觀不只是用語言直述，而是要讓孩子去體驗、思考。所以，要設計體驗活動，打破一些迷思。大家可以先想一下，你想要帶什麼樣的價值觀，我們可以再找時間個別討論。我覺得教學有趣好玩就在這裡，價值觀很抽象，你覺得是理所當然，但是必須要有方法引導孩子認同。

【問題 3】

可以請法師實地演練、示範、引導三分鐘練功時間，讓大家可以了解引導的方法嗎？

【回答】

好，我現在實際引導練功時間三分鐘。各位老師，先調整你的坐姿，可以動一下身體，坐一個舒服的姿勢，你的雙腳要能夠著地、接觸地板。現在把你的心放在你的臀部，你去感覺到身體的重量，完全交給這張椅子，你身體的重量，完全地往下放。接下來，把你的心放在你的雙腳、腳底，和這個大地的接觸。再把你的心放到你的尾椎，你的心會感覺到尾椎的存在，往上，脊椎、腰椎、頸椎到頭頂，一直線，連到天上；你去感覺到你脊椎自然、挺直、不僵硬，連到天上一直線。然後，雙手放在你的大腿上，你去感覺到你的掌心和你的腳的接觸；舌頭抵著上顎，輕輕

的不用力；眼睛輕輕地閉起來。

調身好了之後，我們就調息、調心。現在把你的心、注意力放到鼻端，上嘴唇以上、鼻孔以下這個範圍；你的心就像衛兵，站在這裡；你的心就在鼻端，上嘴唇以上、鼻孔以下這個範圍，你的心會感覺到呼吸的出入，吸氣、吐氣。現在我們進入數息法，一個完整的呼吸數 1，一吸一呼數 1，自然的呼吸，一吸一呼數 2，一吸一呼數 3，數到 10，這是一個循環，再重複。由 1 數到 10 是一個循環，再第二個循環、第三個循環。

最後，深呼吸三下，動一動你的手指頭，雙手摩擦生熱，你的心在掌心，注意力在掌心，你感覺到熱熱的，就敷在你的眼睛上，要感謝你的眼睛，有健康的眼睛，我要很感謝，還有按摩一下你的臉部，你是最美的人，你喜歡你自己，你喜愛你自己。

這就是練功時間三分鐘，很有趣吧。大家可以兩兩一組，試著引導。它其實是有點藝術，就是理則差不多，每個人都可以用你自己的方法去創作體驗。

【編者按】本文為「106 年專注力開發教師研習營」2017 年 8 月 5 日講授課程內容之錄音謄稿，經編輯組彙整，講者審閱後刊載。

