

藝術之精神性智能 與專注力學習之探討

劉豐榮 國立嘉義大學視覺藝術學系教授

【摘要】在教育情境中，教師有必要提升精神性智能，增進專注力，如此方能提升學生之精神性與增進其全人發展；且由此培養其專注力，以適切而有效地面對、解決學業與人生之問題。易言之，當前在教育中，專注力之培養益形重要，可透過各種方法，而藝術是一種有效的途徑，具有精神性特質。藝術之精神性智能不僅有助於專注力之增進，且涵蓋專注力之重要基礎，亦即智慧與定力。基於以上之認識，本文之目的包括：一、闡明藝術與專注力之關係；二、分析專注力以及藝術之精神性智能與全人發展相關概念；三、闡釋審美精神性與藝術智慧及其在專注力學習之意涵。綜言之，專注力宜透過整體之學習；亦即專注力並非只是一種單一之技巧。其實真正而圓滿之專注力，應涵蓋精神性之提升與全人之發展；同時，藝術精神性智能本身即涵蓋專注力，而且可與專注力統合發展且相互增益。二者之統合發展，能使學習者達到定慧圓明之境界，由此獲得真正而圓滿之專注力。

關鍵詞：視覺藝術之學習；專注力；正念；藝術之精神性智能；藝術智慧

壹、前言

在當前文化中，人們常需要面對快速與多元的資訊，且須回應愈趨複雜的訊息刺激，並要符合社會種種之要求。因此，在教育情境中，教師有必要提升精神性智能，增進專注力，如此方能提升學生之精

神性與增進其全人發展；且由此培養其專注力，以適切而有效地面對、解決學業與人生之問題。易言之，當前在教育中，專注力之培養益形重要，可透過各種方法，而藝術是一種有效的途徑，具有精神性特質。藝術之精神性智能不僅有助於專注力之增進，且涵蓋專注力之重要基礎，亦即



智慧與定力。基於以上之認識，本文之目的包括：一、闡明藝術與專注力之關係；二、分析專注力以及藝術之精神性智能與全人發展相關概念；三、闡釋審美精神性與藝術智慧及其在專注力學習之意涵。

本文之「藝術」，係指「視覺藝術」。然而文中所述之觀點，對其他類別之藝術亦有相通之處。

貳、本文

一、藝術與專注力之關係

為闡釋藝術之精神性智能與專注力，首先宜理解藝術與專注力之關係，茲分點闡明如次：

（一）藝術與定慧之專注力

藝術與專注力的關係涉及藝術之心理，乃至精神性層面。一般而言，科學領域經常是透過實徵研究方法，探討宇宙、物理或生理的現象與原理；然而藝術領域則常需要透過內省的或哲學的方式，以及質化研究方法，探討藝術活動中，感覺、知覺與認知系統之歷程，同時涉及一般的心理經驗與高層的精神性。雖然當代藝術強調形而上之觀念或理念之表現，然而藝術活動也具有實徵特性的，亦即透過感覺、知覺、感受等經驗而體驗或傳達；易言之，藝術之學習如果只有理論或只停留在概念層次，而缺乏實徵的內在經驗，則可能未觸及藝術之心理感受、美感經驗以及精神性，不易產生精神性中至真至善至



▲劉豐榮教授於「106 年專注力開發教師研習營」之演講

美的經驗或體會到正確的覺受（正受）。因此，藝術之學習需要由相關知識之理解，進而提升至人生智慧；此智慧即能啟發深度專注與高度美感經驗，以及藝術精神性所產生之正念與專注力，猶如佛法之學習，必須有正確見解才能引發正確覺受，兼具正見（慧）與正受（定）。藝術教師宜既有智慧又能自我調整而保持專注之定力，如此才能有效培養學生之專注力，亦即藝術之教與學可提升至兼具定慧之專注力。



（二）藝術與對外在、內在品質之專注

藝術活動之思考與感受可包括對外在事物品質與對內在心靈品質之專注，茲分別說明如次：

1. 藝術與對外在事物品質之專注

對外在事物品質的注意、感覺與知覺，是人們藝術活動之要素，也是幼兒藝術發展之開始。在幼兒的藝術發展中，並非從一歲半首度握筆之塗鴉階段而開始，而應是在更早期，當嬰兒在床上開始注視事物的時候，此時即有藝術的活動，如嬰兒床上吊掛一些玩具等，就已經促發其開始注意與視覺探索，並運用他的視覺經驗而作心智與動作之回應。這種對視覺品質的注意、感覺與知覺，可說是幼兒藝術活動的開始。

2. 藝術與對內在心靈品質之專注

為說明藝術活動中，對內在的覺知以及對內在品質之專注，可由當代藝術家探討精神性的案例加以說明。美國裝置藝術家 James Turrell 擅長以空間和光線作為其創作素材，其作品啟示創作或鑑賞此作品時，我們不只是專注地觀看作品呈現之色、光、空間形式，也是專注於觀察自己的感覺、知覺與感受。我們所知覺的或想像的，往往不離我們心理主動的探索、建構或創造。

因此，看到此作品時，每一個人的感受可能同中有異，此即由各人在認知歷程

中，整合處理新舊訊息之結果。若有太多先前的概念或成見，則常不易就對象之本然，而如實地觀看。故我們在觀看時，可自省是否專注到其視覺品質之細膩變化，且這些變化在內心產生何種感受或內在品質。在觀看的時候，我們也看到（知道）自己在看，而可再探究此看到（知道）自己在看的是誰。如此藉由藝術鑑賞歷程之反觀自照，亦可找到真我或真心，此與參禪方式有異曲同工之處。

由此也可以了解，我們看到的世界往往是由每一個人自己建構的世界，故對同一種現象，每一個人所感觸的也不盡相同；而且每一個藝術家的表現方式，也是如同觀賞者一樣，往往從他自己特定的角度，去理解與詮釋這個實在。

（三）藝術與內外交融且開放地觀察之專注

前述所謂之「實在（真實）」，究竟是一個實在（Reality）或是多個實在（Realities），此為哲學家與著重精神性之藝術家常關注之問題。在質化研究之現象學派典中，實在是多重的，故稱為「多重的實在」（Multiple Realities）；在量化研究之實證論派典則主張實在是單一的，稱為「實在」（Reality），而不是唯一或單一的實在（Reality）（註1）。大致而言，質化研究之現象學派典應較適合人文與藝術領域研究之特性，在藝術之品質思考



（Qualitative Thinking）中，我們內在的品質與外在的品質會交融與互動，而且在這個交融互動的過程中，形成我們對品質的知覺與藝術創作中品質問題之解決（註2）。因此，在藝術活動中，每一個人心目中所知覺的意象或感受之意境，往往是多重的。

由此角度而言，面對前述 Turrell 之作品時，呈現在各個觀賞心中之意象或意境，可謂是其個別認知歷程所創造的多元實在；但是該創作者 Turrell 之文字論述只給觀賞者提示：反觀或意識到自己正在看光線與空間，他並未如前述再繼續詢問：是誰正在看、或誰在創造這種知覺意象與建構這種認知內容；如果再依此追問下去，就如前述，是在參禪或參悟深度之哲理，亦即探討本心或本來面目之問題。

由藝術之精神性論及專注力時，一方面需專心致意之探索，如在初學繪畫時，即要學習專注而客觀觀察純粹造形、色彩質感，且如實描繪或表現。另一方面，學習以無預設立場而開放之心，觀察內心意境與外界的景象之變化，此也涉及美感經驗中具和諧心理之遊戲性，此種精神性之投入與由此產生之專注功能，可能是其他學科較少具備之屬性。我們實有必要對專注力與藝術精神性智能之意義與功能、以及此二者之統合培養，進行探討。

二、專注力與藝術之精神性智能之概念

（一）專注力之意義與其學習之意涵

1. 專注力之意義、特質與功能

「專注力」一詞，在西方著作或東方古老智慧中，存在著多方面的探討與描述



▲「106 年專注力開發教師研習營」劉豐榮教授演講會場一景

方式。例如儒家也有相關的概念，如定、靜、安、慮、得，亦即能定才能靜，能寧靜才能安然，心安適祥和才能深入思慮，惟慎思熟慮才能「得」，也即是通達道理而悟道、得道。此乃由「定」、「靜」與「安」之專注心態，而進入之「靜慮」也被用以詮釋「禪」之定與慧之功夫。故「禪」，亦曾被譯為「靜慮」。

專注力在佛學中，有多面向之探討，例如八正道中之正思惟、正念與正定。此外，如次第禪中四禪八定與第九次之滅盡定等，以及禪宗明心見性之後，可達到最高層次與最圓滿之「圓定」（註3）。

一般應用佛法之討論，經常以「正念」為基礎，提升專注力。依上座部佛教（巴利語系佛教，分布於斯里蘭卡、泰國、緬甸等國）的觀點，「正念」之巴利文為 *sati*，包括覺知、專注（*Mindfulness*），此涉及觀（或內觀）（*Vipassanā*）、止（或定）（*Samatha*）。根據德寶法師（*Bhante Henepola Gunaratana*），正念的特質包括：（註4）

- (1) 是什麼就是什麼，亦即不評判且無私的觀察力，沒有先入為主的意見，只是如實地觀察。
- (2) 不偏不倚的覺察，亦即不執著所知的事物，只是覺知，平等地對待一切經驗、思惟與感覺無任何壓抑或好惡。
- (3) 毫無遮蔽的注意力，亦即正念乃一種非

概念的覺知，它不是思考，故與思惟或概念都無關。正念只在乎經驗，但不比較、貼標籤或歸類。

- (4) 當下的覺知，亦即它就發生在此時此刻，它是對現在正在發生的事件進行觀察，如回想往事是一種記憶，但我們覺知到自己正在回憶，即是正念。
- (5) 無我的警覺，亦即正念是在無我的前提下發生的，只注意到感受就是感受，不附加「我」或「我的」這樣的概念，只是如實觀察，毫無扭曲。
- (6) 覺知變化，亦即正念觀察經驗之流，看著事物變化，包括物理、心理或感情的現象，觀察現象的本質與其如何影響周遭，持續追蹤世界的無常表演。人們在正念中所看的是內在世界，檢視內在世界的材料，即能帶來完全的解脫。正念雖是客觀的，但卻非無感覺的，它是生命覺醒的經驗。

根據前述，培養正念與專注力時，宜注意五方面之學習：

其一，宜如實觀察：正念是指在我們面對自心內或外之境相（或對象）時，採取如實觀察之方式。例如看到蘋果，不聯想到實用層面，如其營養功效或一斤賣多少錢之利益考量，或植物學上關於蘋果的知識，而是如實覺知蘋果的視覺品質或其本質。此方式與美感態度之專注及觀照方式相同。正念只是覺知，且為非概念的覺



知，對於所見對象，只是專注地就其本身而觀看，故為超越概念之純粹地觀照。

其二，宜有靈活與彈性的專注：雖然此覺知強調超越概念，但宜如禪修中，我們實不需與念頭對立，應視概念為只不過是我們的念頭之一，只要不過於執著，還是可以靈活地善用它，彈性地調節它，而不是需要完全把它壓抑，而落為「斷滅」之邊見。亦即要能自主的，該放下即放下，要無念即無念，要起用就可生起正念。

其三，專注於當下與兼顧脈絡（背景、環境）之均衡：專注於當下是很好的訓練，但此訓練或學習也要注意，並非每一種情況下，注意力都只是聚焦在當下。例如各種行業之專業人員在面對與處理複雜情況時，其注意力有時須專注當下，有時還要回憶過去的資訊、或預想未來可能之狀況，方能進行判斷。此即非狹義的只聚焦於當下，其問題之處理是要求多向度與整體性之專注力、以及進行均衡思考與適時調整心智運用之能力。如前述「我們覺知到自己正在回憶，即是正念」。

其四，高層覺知力與定力之整合主導：於當下之專注應涵蓋一種高層之智慧，與動靜一如之定力。例如一般而言，走路時，即專注於當下而走；開車時，即專心於現況而開車；然而當相關重要訊息進入認知系統之感覺、知覺與思考中時，則應該要由更高一層之覺知力，或靈明覺

性，以及與之共存之定力，來因應與處理這些認知之訊息。

其五，生命覺醒的覺照（覺知）：如前述，正念觀察經驗之流，看著事物變化，雖是客觀的，但它是生命覺醒的經驗。易言之，專注力不僅是一種極度專心之狀態，其高度之意義更包括一種覺照與覺醒，此可能為一種了悟自性後，產生已覺醒之覺照；亦可能是一種由覺照到覺醒而了悟自性之歷程。後者亦即正念之覺知變化，是一種對於經驗之流或事物變化之客觀觀察，而且由此觀察而自悟自性，終能達到解脫與覺醒之心靈狀態。此可參考《楞嚴經》二十五圓通章最後之「觀音法門」，以深入領悟；而其中論及「初於聞中，入流亡所」，亦即剛開始只是聽，且覺察它的變化，而入到清淨之流，所聽的聲音不見了，心就清淨了；慢慢地達到「動靜二相，了然不生」，亦即對經驗之流不論是動相或是靜相，我們都知道，心裡清清楚楚，只是覺知但不執著，此時外在對內在已了不相干，內心不隨境界而變化，故「了然不生」；然後再依該章所言之內修歷程，逐步提升心靈層次，而達最高「生滅既滅，寂滅現前」之涅槃境界（註5）。

基於前述，關於正念意義與特質之認識，吾人即不難理解德寶法師（Bhante Henepola Gunaratana）指出的正念之功能：(1) 其可以提醒我們應該做什麼；(2) 如實



的觀察事物；(3) 看見一切現象的真實本質。正念是內觀（Vipassanā）禪的核心，它同時是這個禪修的目標，以及達到終點的方法（註 6）。

此外，前述已論及正念之覺知以及動靜一如之定力對專注力之重要性；德寶法師（Bhante Henepola Gunaratana）亦強調正念在正定中之角色，其指出：正定是清醒與覺知的，正念與正知（此應指正見）是正定的品質保證，心或許完合不注意外在世界，但對於禪那狀態所發生的事卻一清二楚，正念是正定的先驅；邪定是全神貫注，但卻沒有正念的定，那是很危險的，因為我們可能變得執著於禪定狀態（註 7）。易言之，在正念的學習過程中，宜以正見之智慧為基礎，顯現正念之覺知力，藉此引導與達到正定之正確覺受，自然能如百丈禪師所言之「靈光獨耀，迴脫根塵」，讓我們心靈能自覺自在且定慧圓明。故我們可就德寶法師所言之：正念是內觀（Vipassanā）禪的核心，它同時是這個禪修的目標，以及達到終點的方法；進一步闡述為：正見、正念與正定之整合，是專注力的核心，也是目標及方法。為闡明專注之探索過程中，正見、正念與正定之整合的重要性，以及避免因求專注而入於邪定，實有必要進一步對禪定與禪之差別扼要說明。

談到專注力之學習，一般會運用靜坐

方法，或修習各種禪定之方式，這些都是好的方便或方法，皆有助於入定，以及專注力或正念之深化，但也需要留意其可能之限制。關於禪定，我們若僅為求定而坐禪，則屬次第禪定，包括四禪八定，由初禪漸漸增進，如二乘聖人（小乘阿羅漢與中乘辟支佛），能明澈了悟四諦（苦、集、滅、道）道理，信持三法印（諸行無常，諸法無我，涅槃寂靜）之真理，進入「滅盡定」的境界，這是二乘聖人的造極。至於要求得所謂「定處、定相」，其實是沒有所謂處所的，分明是以無相為宗，故沒有什麼定處、定相可言；若要勉強而言之，只能說是「定於一」而已。當我們證入「一」時，不僅理事不二，物我一如，想要尋覓一絲一毫的理、事、人、我尚且不可得，其乃是當下絕對待，離名相，唯是自在而已，更無四相、三界能供我們分別與較量，到此悟境即是唯一真實，亦更無餘事，故稱為大事了畢（註 8）。易言之，「禪」之定與一般「禪定」所言四禪八定（乃至第九之滅盡定）不一樣，「禪」之定是由明心見性，開啟般若智慧，悟自性本定，此乃無出與無入之大定，一心圓明，正見、正定與正念現前，如此方能達到真正、清明、深度與圓滿的專注力。

2. 專注力學習之意涵

基於前述，真正與圓滿的專注力之學習有其廣、深與高度，且涉及心境之轉化，



茲說明如次：

(1) 專注力學習之廣度

專注力學習之廣度涉及其全面性、動態性、廣泛與多重性。根據前述，真正的專注力是動靜一如的，能在靜與動中皆「定於一」。此種專注力之培養須透過全面與周圓的學習，包含多元智能之學習與應用。全人之充分發展，方能時常保持正念或清明的專注力。

在生活中，很多方面都要有不同的專注類型，如在某些學科之求學的過程中，常運用一種偏向聚焦與單線性之專注的類型；然而各種學門或行業都可能需要不同的專注方式，有些工作需要專注焦點，必須心無旁騖而一門深入，但有些則要求能同時注意到許多面向。專注力有時是有廣泛性與多重性，而未必全然聚焦性與單線性的。

(2) 專注力學習之深度——根本智

如前述，專注力之學習乃朝向正見、正定與正念之深化；「禪定」即禪宗所稱的「工夫（功夫）」，「智慧」則稱為「見地」，二者必須相互配合（註9）。專注力學習不僅需修學「定」之功夫，更在開啟智慧，回復本心，找回根本智。根本智又稱「如理智、無分別智、正智、真智等」，其乃對於後得智而言，且「正冥符於真理，而無能緣、所緣之差別，一念之真智也。此智為生一切法樂、出一切功德大悲之根

本，故曰根本智。」（註10）專注力之學習究竟而言，是很深的，其需悟明根本智一切智慧、法樂、功德、大慈悲心之基礎，再以此為基礎，修習後得智；相對來說，其既有高深而光明之大智慧，又符合中庸之道；所謂「極高明而道中庸」，也是很平常的，平等而永恆常在，且不難體悟的。故「平常心是道」。

(3) 專注力學習之高度——無上正等正覺

專注力通常是從心理層面討論，但發展到較高層次則至精神性（或靈性，Spirituality）。此涉及超越個人（假我）的意識層面，也稱為超越意識（超意識）（註11）。此真心乃具有超越「意識、前意識與潛意識」之高度的，而不會受干擾。專注力之學習，乃在透過不斷「轉識成智」的提升歷程，亦即轉前五識（眼、耳、鼻、舌、身）為成所作智，轉第六意識為妙觀察智，轉第七識為平等性智，以及轉第八識為大圓鏡智，如此終可達至無上正等正覺。

(4) 專注力學習之心境的轉化

專注力之學習宜著重於習氣之淨化與自心之轉化，如儒家所言之「為學大用，在於變化氣質」，亦即整個心靈的改變，回到心靈的原態。當心能致虛守靜，而歸於自覺自在，即能回復清淨之本心，心靈境界即能由「苦、空、無常、無我」轉化為「常、樂、我、淨」。

綜言之，專注力宜全面與周圓學習，



亦即需經由全人與精神性之充分發展方能真正達成，並經常保有正念之專注力，而且需要止觀並行、空覺雙運。如此方能達到專注力之廣度、深度、高度與轉化能力。

（二）藝術之精神性智能與全人發展

1. 藝術中精神性與全人發展之重要性

全人教育之基本認識在於個人具有許多面向，包括身體、情緒、智力、與精神（靈性，Spirit），且所有皆需有所發展，並在全體中加以統整。藝術之鑑賞、創作與探討經驗，有助於精神性智能與全人發展；藝術能強化感覺系統之資訊吸收與省思、以及增進意識與超越意識之整合、深化與「轉化」（Transformation）。Souza（註 12）主張，學生需要時間進行觀照（Contemplate）、靜思（Meditate）與學習內在反照（Reflect Inward），以便增進其自我知識（Self-knowledge），且每天需要時間學習靜定之價值。

2. 藝術在精神性（靈性）智能與人生智慧之功能

Hyde（註 13）認為最近精神性（靈性）智能之觀念被一些學者所探討，此精神性智能有助於增進學生整體學習（Holistic Learning）與安適感（A Sense of Wellbeing）。Zohar 與 Marshall（註 14）視精神性智能為終極智能，其主張精神性智能之主要特徵是它的統一功能，亦即它能統整理性與情緒智能（理性智能商數 IQ 與情緒智能商數

EQ），由此使理性與情緒間之對話成為可能。Zohar 與 Marshall 將精神性（靈性）智能商數（SQ）描述為人們的心智性向，用以處理與解決意義與價值問題，以及將他們的生命與行動安置於較廣大、豐富、賦有意義之脈絡中。此支持神經科學領域學者們之發現，這些學者們主張人類大腦已有結構之進化，使人們注意到處理一些來自其生活脈絡中意義與價值議題之目標（註 15）。

關於精神性智能之特質，Zohar 與 Marshall（註 16）指出，吾人成長與轉化之潛能、以及促使人類進化者，即為精神性（靈性）智能。他們概括高度發展之精神性（靈性）智能商數（SQ）之十項特徵為：(1) 具變通性（Flexible）之能力（主動而自發的調適性）；(2) 高度的自我覺知（Self-awareness）；(3) 面對與運用苦難之能力；(4) 面對與超越痛苦之能力；(5) 被願景與價值觀所激發之品質；(6) 不願引起不必要之傷害；(7) 在各種事物間看到關聯性（整合性（Being Holistic））之傾向；(8) 探尋「為何？」「若……結果會怎樣？」之問題，以及尋找「基本的」解答；(9) 為心理學家所謂之「領域獨立」者，能挑戰成規；(10) 為他人提出較高之願景與價值觀，亦即激發他人（獻身之領導者）（註 17）。這些特質與前述專注力學習之廣、深與高度以及心境之轉化，有其相呼應之處。



此外，藝術以其獨特之智慧模式關注與探討精神性與全人議題。現代主義藝術中表現主義與抽象藝術之先驅 Kandinsky（註 18）在其名著《論藝術中之精神性》（Concerning the Spiritual in Art）一書強調人類之精神性恆向前與向上發展。人類心靈受當時猖獗之物質主義所桎梏，Kandinsky 認為，人應向內在探尋，掌握內在必然性，且探討與表現精神性。Paul Gauguin（於 1897-1898）創作一幅油畫，將他關於存在之問題具現在一些文字與意象中，亦即「吾人從何處來？吾人為何許人？吾人往何處去？」在人的歷史中，當人們尋找生命中的意義、目的與價值時，這些問題即被提出，不僅是成人關注，青少年、甚至兒童亦然（註 19）。由前述可見，藝術之終極關懷，實反映高度之精神性關注。

三、審美精神性與藝術智慧及其在專注力學習之意涵

由藝術與美學理論中，吾人可歸納出藝術現象與美感活動中所蘊含之精神性智能與人生智慧。人生影響且成就了藝術意境。因藝術家的人生遭遇與體驗，影響其表現之思想與感情，進而形成其獨特藝術風格與意境；同時，藝術亦影響且轉化了人們對人生之態度。藝術家藉藝術意境之營造，而對自己產生調適、昇華或療癒作用，且提升智慧並創造新意義；觀賞者由

對藝術表現之鑑賞與省思，而詮釋與理解人生之意義，且經由藝術意境之體驗與透過藝術家之透視方式，欣賞人生與美化心靈。藝術創作與鑑賞之學習，可發展審美精神性（Aesthetic Spirituality）與藝術之智慧（Artistic Wisdom）。

在審美態度以及藝術經驗中，有一些概念可資學生學習、省思與應用。為配合學生精神性與全人發展之需求，以下概念係經過必要之綜合、引申與闡釋，且各項概念皆有相關性與相互涵攝之關聯。茲擇要說明審美精神性與藝術智慧（註 20），並引申其在專注力學習之意涵如次：

（一）凝神（Mindfulness）、專注（Concentration）與關注當下之應用

此種凝神專注，亦即定靜專一以及隨時活在當下之態度，注意體會物象或表現當前之事物。此種藝術創作與鑑賞所需之美感態度，即屬專注力之涵養與運用。

（二）觀照（Contemplation）與觀察之應用

觀照（Contemplation）與觀察在藝術與人生之應用上，可再加以闡釋，且可區分為三種層次之意義：

1. 如實觀照：此可以莊子哲學之概念加以說明。達到莊子「心齋」與「坐忘」之歷程，即美的觀照歷程。此美的觀照為一種忘知之純知覺活動（註 21）。
2. 明辨的觀察：藝術與審美者之知覺，往往發展出較高之感受性或敏覺性。其於



觀照現象（主體、客體及內外世界之交融互動）時，能覺察細膩的品質關係。

3. 美的觀照：以美的慧眼或由美的角度，於平凡、世俗、或非美事物中看到價值。有經驗之藝術家與鑑賞者，易於對事物產生美的感受、或對美的事物，能體會其中美的要素與原理。

易言之，此三種觀照包括離分別心之如實觀照、分別心之明辨的觀察、以及需整合且靈活運用無分別與分別心之美的觀照。專注力亦需具備此種心理功能之彈性運用，此實涉及融合分別與不分別之二法門。

（三）美感距離（Aesthetic Distance）與超然無住（Detachment）之應用

美感距離能產生超然感與美感，適當之心理距離是美感經驗產生之必要條件。心理距離一方面隔離事物之實用面向，另一方面也在該新基礎上營造經驗（註 22）。學生若能對事物保持適當且無過與不及之美感距離，則將能不受干擾且易享有美的感受。此不僅可應用於傳統美學著重之對外在客體之態度，亦應能運用於面對主體內在之心理狀態、或內外世界交融互動之種種現象。

猶如前述美感觀照中，關於分別與不分別心之有智慧地融通與彈性運用。美感距離之運用亦是在無過與不及之間，求得適切與均衡之心理距離。就專注力發揮而

言，宜配合面對對象之性質、以及對自己之感情與意義之強度，而調整應對時，主體情感涉入之程度，應避免過度涉入情緒而分心，或過度超離而未覺察到警訊或細膩之問題。例如醫生面對嚴重之病患，若為其親人時，其心理距離之適度調整，即很重要。

（四）洞察（Insight）、領悟（Comprehension）與覺醒（Awakening）之應用

對事物之洞察與領悟，需統整各種心理與心靈功能。直覺（Intuitions）與直覺思考（Intuitive Thinking）在學習過程中，是一統整之因素，在增進精神性學習上有其角色。直覺，是一種對新與舊的知覺、思想、與感情間統合過程之產物，且來自個人之心靈深處（註 23）。根據 Hanh（註 24），凝神過程能看清所有事物、產生專注之力量，且引發深刻之洞察與覺醒。

專注力源自洞察、領悟與覺醒，若能由這些引發之智慧所引導，方能有效地發揮專注力之策略，如某階段（何時）應專注於何處（何者），或應如何使專注更有效。此外，專注力亦有助於深化對事物或現象之洞察、領悟與覺醒。

（五）解構與批判之應用

視覺文化藝術教育著重敏銳分析與解構社會文化現象，包括不公平、不正義處，透視表相與幻相，而理解背後之真正理由、意識型態，以顯示真相，使不受矇蔽，



乃至能改善現況。

解構與批判所形成之知識與智慧，有助於啟發思考專注力運用之方向，以及提醒需專注或檢視之層面。

（六）移情（Empathy）與共感（Sympathy）之應用

學生在美感態度中，可習得「由我及物」與「由物及我」之移情能力與同理心（或共感心），且能對人事物感同身受，想像的參與於他人之情境中，達到同情的理解，進而對自己與其他一切之存在，具有整體觀與一體感，自然地呈顯關懷、愛與慈悲之心。

專注之歷程不僅有賴妥善運用認知與意志之功能，亦須藉由適切體驗物我相及之感受或感情，以及由認知、感情與意志所形成之情操。

（七）遊戲性之應用

根據美感教育（Aesthetic Education）始創者 Friedrich Schiller，在「感覺衝動」與「形式衝動」之融合中，生活泉源將得以釋放；且透過「遊戲之統整衝動」，能使「感覺衝動」與「形式衝動」獲得調節（註 25）。

吾人專注力之有效發揮，並非藉理性或感性之單一運用即可，實有賴心理內在之形式衝動（理性）與感覺衝動（或材料衝動，感性）二者之整合，而形成調和之遊戲衝動，亦即產生內在之和諧感與自由

之心理動力。

（八）表現性之應用

Collingwood（註 26）認為，創作者在表現前，只知自己有擾動之情緒，而未能明確意識該情緒為何；在表現過程中，才逐漸解脫其壓抑，使心靈感到安適。

而專注力並非僅為一種刻板之凝定心態，乃是在注意某事物之過程中，具有動態變化與自我調整之特性，其亦常在有意無意之間伴隨著自我探索與澄清之動機，呈顯心境變化或自我提升之動態表現；亦即專注力之投入，經常伴隨著意義之追尋，乃至達到心靈調適與安適。

（九）創造性之應用

創造性之工作能培養神聖之力量，此力量聯結頭與心，且通往智慧之精神性源頭。創造性增進全人學習模式，此模式能發展多元面向之智能——從知識智能到精神性（靈性）智能（註 27）。

專注力並非機械性之注意或刻板之回應方式，專注之過程乃在初級認知歷程與高層認知歷程之交融互動中進行。因精神性之提升，專注力將與創造性產生聯繫，形成更有智慧之專注策略，且產生更好的效果。

（十）美的心靈、整體和諧感（Harmony）與精神性成就之應用

藝術涉及對崇高意境之體悟與表現，或對終極（包括存在、實在、真理、理念



界、自然、道、本體、自性、本心等）之直接感知，與物我一如、天人合一之體驗（註 28）。

專注力有助於心靈統一，經由學習可達成美的心靈或整體和諧感，而提升精神性；隨著審美精神智能性與藝術智慧不斷提升，在美的心靈或整體和諧感之心境中，亦能達成高度之專注力。

參、結論

綜言之，藝術之精神性智能可發展慧與定之能力，亦即智慧與專注之並用。如德寶法師（Bhante Henepola Gunaratana）所言：「沒有智慧就沒有專注[定]，沒有專注就沒有智慧。既有專注又有智慧的人，就接近安詳和解脫了。」（註 29）精神性取向全人藝術教育探討之各種關聯（自我、藝術、文化與生態），以及其運用之精神性智能對專注力之廣度、深度、高度學習有獨特貢獻，且整合探討禪美學之審美精神性，實有助於正念（專注力）與覺知力之增進（註 30）。同時，專注力之學習有助於自我覺知與心境轉化，進而提升藝術學習者或創作主體之藝術精神性智能。

專注力之整體學習有其必要性；易言之，專注力並非只是一種單一之技巧，事實上，真正而圓滿之專注力應涵蓋精神性之提升與全人之發展，而且藝術精神性智能之增進不僅有助於專注力之提升，且其

本身即涵蓋專注力。因此，藝術精神性智能與專注力可統合發展且相互增益。二者之統合發展，能使學習者達到定慧圓明之境界，且由此獲得真正而圓滿之專注力。

【附註】

- 註 1：劉豐榮，〈質的個案研究方法學在藝術教育研究之意義與應用〉，《海峽兩岸小學教育學術研討會論文集》，（嘉義：國立嘉義師範學院，1996），頁 93-109。
- 註 2：劉豐榮著，《艾斯納藝術教育思想研究》，（臺北：水牛，1986）。劉豐榮，〈視覺藝術創作研究方法之理論基礎探析：以質化研究觀點為基礎〉，《藝術教育研究》，8 期（2004 年 12 月），頁 73-94。
- 註 3：劉豐榮，〈禪美學之審美精神性要義——其主體、境界、應用與學習之議題〉，《藝術研究期刊》，12 期（2016 年 12 月），頁 1-40。劉豐榮，〈儒家美學「心源論」之要義、特質與當代意涵〉，《視覺藝術論壇》，12 期（2017 年 7 月），頁 2-32。
- 註 4：德寶法師（Bhante Henepola Gunaratana）著；賴隆彥譯，《平靜的第一堂課：觀呼吸》（Mindfulness in Plain English），（臺北：橡樹林文化，2013）。
- 註 5：南懷瑾述著，《楞嚴大義今釋》，（臺北：老古，1996）。
- 註 6：同註 4。
- 註 7：德寶法師（Bhante Henepola Gunaratana）著；施郁芬譯，《進入禪定的第一堂課：超越觀呼吸》（Beyond Mindfulness in Plain English），（臺北：橡樹林文化，2012），頁 31-32。
- 註 8：耕雲著，《觀潮隨筆》，（臺北：中華禪學雜誌社，1989）。
- 註 9：南懷瑾講述，《南懷瑾禪學講座》（上），（臺北：老古 2017）。
- 註 10：高觀廬編纂，《實用佛學辭典》，（臺北：佛陀教育基金會，2015），頁 1148。



- 註 11：劉豐榮，〈禪美學之審美精神性要義——其主體、境界、應用與學習之議題〉，《藝術研究期刊》，12 期（2016 年 12 月），頁 1-40。
- 註 12：Marian de Souza，"Promoting Wholeness and Wellbeing in Education: Exploring Aspects of the Spiritual Dimension," In M. de Souza et al. (Eds.), *International Handbooks of Education for Spirituality, Care, and Wellbeing, International Handbooks of Religion and Education 3* (Springer Science+Business Media B. V., 2009), pp.677-692.
- 註 13：Brendan Hyde，"Spiritually Intelligent Kids: Children Using SQ to Enhance Holistic Learning and Wellbeing," In M. de Souza et al. (Eds.), *International Handbooks of Education for Spirituality, Care, and Wellbeing, International Handbooks of Religion and Education 3* (Springer Science+Business Media B. V., 2009), pp.855-871.
- 註 14：Danah Zohar, & Ian Marshall, *SQ, Spiritual Intelligence: The Ultimate Intelligence*, (London: Bloomsbury, 2000).
- 註 15：Cited in Brendan Hyde，"Spiritually Intelligent Kids: Children Using SQ to Enhance Holistic Learning and Wellbeing," In M. de Souza et al. (Eds.), *International Handbooks of Education for Spirituality, Care, and Wellbeing, International Handbooks of Religion and Education 3* (Springer Science+Business Media B. V., 2009), pp.855-871.
- 劉豐榮，〈藝術中精神性智能與全人發展之觀點及學院藝術教學概念架構〉，《藝術研究期刊》，7 期（2011 年 12 月），頁 1-25。
- 註 16：同註 14。
- 註 17：劉豐榮，〈藝術中精神性智能與全人發展之觀點及學院藝術教學概念架構〉，《藝術研究期刊》，7 期（2011 年 12 月），頁 1-25。
- 註 18：Wassily Kandinsky; translated and with an introd. by M. T. H. Sadler, *Concerning the Spiritual in Art*, (New York: Dover, 1914/1977).
- 註 19：同註 17。
- 註 20：同註 17。
- 註 21：徐復觀著，〈中國藝術精神〉，（臺北：臺灣學生書局，1976）。
- 註 22：劉昌元著，〈西方美學導論〉，（臺北：聯經，1994）。
- 註 23：同註 12。
- 註 24：Thich Nhat Hanh, *Zen Keys: A Guide to Zen Practice*, (New York: Doubleday, 1995).
- 註 25：劉豐榮，〈當代美感教育目的論題之省思〉，《美感與文化論文集》（第一輯），（嘉義：國立嘉義大學人文藝術學院人文藝術中心，2006），頁 21-32。
- 註 26：R. G. Collingwood, *The Principles of Art*, (London: Oxford University Press, 1938).
- 註 27：Isabella Colalillo Kates，"The Creative Journey: Personal Creativity as Soul Work," In John P. Miller et al. (Ed.), *Holistic Learning and Spirituality in Education*, (Albany, NY: State University of New York Press, 2005), pp.193-206.
- 註 28：劉豐榮，〈現代與後現代藝術觀點對台灣藝術理論與創作研究之意涵〉，《視覺藝術論壇》，4 期（2009 年 7 月），頁 1-16。
- 註 29：同註 7，頁 16。
- 註 30：同註 11。
- 【編者按】本文為「106 年專注力開發教師研習營」2017 年 8 月 4 日講授課程內容之錄音謄稿，經編輯組彙整，講者審閱與調整，且重新敘寫後刊載。

