

# 107 年專注力發展全國教師研習營開營致詞

## 覺知當下・發展專注

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

### 持續舉辦教師研習營

有鑑於專注力是一切事情成就的重要關鍵，財團法人伽耶山基金會 2017 年第一次主辦「106 年專注力開發教師研習營」，由國立嘉義大學人文藝術學院視覺藝術學系、香光寺協辦，財團法人伽耶山基金會圖書資訊中心承辦，廣受好評；2018 年我們再次主辦「107 年專注力發展全國教師研習營」。本次教師研習營開拓了更寬廣裨益專注的主題，透過醫學、運動、音樂、繪畫、影劇會談、慈心靜坐等方法，協助教師提升教學品質與成效，促進師生學習成長。本研習營的師資，皆為特別聘請各領域中，重視專注提升的專家，就是希望能透過專注力的練習與實踐，讓從事教育工作的教師們，能以滿滿正能量，教導下一代學習正念、發展專注，開啟教育的新希望。因為我們深信「專注力」的發展，是可以練習自我導引的。

### 學會專注的重要性

佛門有一句話：「不怕念起，只怕覺遲」。現代社會，人們念頭紛紜，只因吃飯時不好好吃飯，睡覺時不好好睡覺，使得思緒雜亂紛沓，很多人形成「行屍走肉」、「魂不附體」的稻草人。若無透過正確的練習，大多數人不懂得如何「活在當下」，活得不輕鬆，惶惶不可終日，心老是在追悔過往、攀緣未來之間擺盪。

身處二十一世紀的人們，由於數位媒體蓬勃發展，各種資訊透過 3C 載體傳播，生活中充斥大量資訊，導致注意力被吸引、壓擠，以致於無法專心於人、事、物上；即使想專心，也不得其門而入，只能讓念頭隨波逐流。在座都是教師，相信大家都曾為了學生上課效率不彰而用盡各種方法。然而，專注力是可以學習的，效率是它的指標，這也是我們為何要持續舉辦的原因。



## 培養正念覺知

專注力的練習，就像埋藏在沙土裡的寶石，有了方法才能將沙土撥開，令寶石顯現。一個不能管理自己專注力的人，是無法成為自己心的主人；唯有專注，才能打開心靈之窗，自在悠遊。這種覺知自心為主的專注力覺察，也就是一般所謂「正念」的引導。

我們可以練習「正念」的活在當下，也就是隨時保持覺察的狀態，時時刻刻專注、繫念在當下——正念的活在當下，包含專注與洞察的能量，能幫助我們把念放在一串的流程上。這份力量，提升我們的觀照力與洞察力，這是管理的流程。

另外，時下的學生們，經常有情緒困擾、閱讀障礙、缺乏同理心的問題。有研究證實，「正念」、「靜心」對人類大腦的某些重要區塊能產生正向影響，並能培養智慧與慈悲。有句話說：「智慧與慈悲就像鳥兒的雙翼，需要同時具備才能飛翔。」若能具備這兩種特質，將能讓我們活得更健康、更喜悅。

因此，透過專注力的練習與實踐，培養正念覺知，長養智慧、慈悲，能讓我們更了解自己，也可以看清自己與他人的關係。

## 感謝參與

值此多元媒體、聲光刺激的時代，無論是大人或小孩，都會受到引誘、影響而分心。本次研習的目的，是希望透過專注力的教學法，讓學生掌握專注力、有效率的完成一切事，發揮學習成效。期望與會的教師們，因為您的投入，能將這套方法帶進校園，傳遞給下一代，讓未來的主人翁們，能更專注探索自我、關懷自他，懂得與人連結、分享。

專注力的最高境界，就是「活在當下」。《金剛經》云：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」三心不可得。什麼是「三心」？什麼是「不可得」？這是教與學的鎖鑰，值得細細品嘗。願大家在本次研習中，能與各領域的專家好好挖寶；也祝福大家在這三天的課程中，能獲得豐碩的成果。感謝各位的參與。



▲悟因法師於「107年專注力發展全國教師研習營」開營典禮致詞

