珠心算展現專注力

林敏發　臺灣商業會珠算委員會副主任委員

【摘要】本文是民國 106 年 8 月 5 日「106 年專注力開發教師研習營」筆者講授「珠心算展現專注力」內容整理成文章。筆者運用珠心算，增進學生的專注力，以及提升學校課業的學習效率。認為學生的壓力，有一部分是來自沒有能力；提升能力，自然就沒有壓力。所以，提升專注力，必須先加強能力、產生興趣，進而誘導注意。

關鍵詞：珠心算；禪定；專注；學習

一、緣起

說到「香光寺」，可能大部分的人都沒有我的「緣深」。大約在民國 58 年，我高中時代喜歡在假日到處踏青。有一次騎著腳踏車，從嘉義市到竹崎白杞瀑布，回程順道到香光寺走走。當時香光寺只是一間規模不大的寺院，但是讓人感覺非常幽靜。不過，最讓我好奇的是，據說每年都有大學生畢業後，就直接到這裡出家，而想一探究竟這些「大學士出家人」為什麼能這麼堅定心意遠離凡塵？後來，終於見到這裡的法師，他們都非常莊嚴、慈悲，讓人覺得容易親近。此後，除了當兵的那兩年外，每年春節一定會到香光寺來參拜禮佛；結婚後，更是攜家帶眷，未曾間斷。到現在，應該有五十年的時光了。

所以，當聽到「香光寺」三個字時，我毫不猶疑的答應了。雖然明天（民國 106 年 8 月 6 日）是臺灣省商業會一年一度全國珠心算與數學比賽的日子，我還是決定前來與各位老師、法師共同研討「專注力」的問題，也帶來十位小朋友表演「念心算」，讓大家知道珠心算訓練對「專注力」的影響和效果。

二、專注力的應用

早在二十年前，帶著女兒和國內頂尖高手參加東北吉林省海峽兩岸學術交流，於會中看到對岸小朋友表演雙手運珠的計算法，但當下只是覺得這種方法因為生活

作息的差異，在臺灣應該無法做有效果的訓練。然而，在幾場表演中，發現練得最好的是盲生（眼睛看不見的學生），可以運算得非常深入，讓我聯想到這也是一種「禪定」的功夫。何謂「禪定」？外離相為「禪」，內不亂為「定」。如果外著相，心即亂，就無法有專注力的精神和行為。

回到臺灣後，我開始嘗試用盲生的訓練方法，將教室的電燈關掉。在伸手不見五指的狀況下，讓學生做算盤運珠的計算，從一加到五十、一加到一百計時作答，再從定數連加、連減等，進入「心珠合一」，把有形的算盤進入到無形的珠算。其中，最難的是盤面答數和報答數必須完成一致，一定要有「定」的功夫，絕對不能心有雜念或多念。經過一段時間的練習後，發現這批學生不但珠心算準確率進步非常神速，連學校的課業也有進步，效果非常好。最難得的是，這批學生都能陸續得到全國排名第一到第三的成績。

三、專注力的重要

以前我在求學階段只是一心的往上爬，在課業上雖然父親不支持，但越是在逆境中，就越能勇敢的接受環境的挑戰。因為沒錢補習，遇到不會的題目，只能往書局找相關資料解題。對於一些深奧的題目，往往一做，三小時瞬間就過去了；一旦把題目解開，內心的喜悅及肯定，是不

▲林敏發老師於「106 年專注力開發教師研習營」之演講

可言喻的。近來在教學上，總會遇到一些不專心、過動的學生，在學習上增添了許多障礙。大部分都先誘導學習珠心算，加強專注力的訓練，進一步帶入數學的推理。有了計算基礎，大部分的學生不再有數學恐懼。雖然有些家長時常對我說，希望不要讓孩子有「壓力」，但我解釋「壓力」的來源，是來自於沒有「能力」；有了能力，自然就沒有壓力。找出問題、面對問題、解決問題，使學生有信心，成績自然而然就會提升，屢試不爽！而要提升專注力，就必須先加強能力、產生興趣，進而誘導注意，再加上佛學薰陶，會如倒

吃甘蔗。希望各位老師能注意到這些問題。

之前，嘉義有位珠算前輩的珠心算非常傑出，尤其念心算，一次可由三個人同時念三個題目給他算，一次可做出三個人的答數。據說這位前輩不久後得了精神分裂症，也引起珠算界的揣摩，是因為專注力沒有集中在一個物類上，一心多用反而造成不良的後果，得不償失。所以，「專注力」的重要性，不言而喻。

最後，希望今天這十位表演的學生能獲得佛菩薩的加持，明天比賽都能獲得很好的成績。謝謝！

▲林敏發老師演示念心算，小朋友專注的答題