

開啟正念閱讀：「閱讀專注力開發研討會」紀實

佛教圖書館館刊編輯 | 釋自正

一、前言

閱讀是一種享受、一種習慣，也是一種思想的引導與建立。隨著現代科技文明進步、發展快速，使得載體多元、資訊如海一般大量湧來，閱讀也變得愈來愈便利。然而人們卻因身處忙碌多變的社會，生活、工作壓力過重，身心焦慮、無法專注，致使閱讀人口逐年下降。如何在生活中「正念閱讀」，經由閱讀紓壓、培養專注力、增益身心靈成長，便成為非常值得關注的課題。

有感於此，一向致力於推廣文化與教育的「財團法人伽耶山基金會」，特與國家圖書館共同主辦了「閱讀專注力開發研討會」，由香光尼眾佛學院圖書館承辦，在2016年10月15日，假國家圖書館國際會議廳舉行。此次研討會，共有兩堂專題演講、三場論文研討，主辦單位邀請到國內精神醫學、神經科學、正念學、教育學、資訊閱讀等各領域的專家學者，與熱烈與會的社會大眾，就「專注力的理論與實踐」、「專注力的學習與開發」、「閱讀與專注力的關係」等三項主題，共同探討「閱讀專注力」的開發。同時，此次研討會也充分運用寶貴的時空因緣，



·「閱讀專注力開發研討會」發表人與主持人合影。（本文圖片皆為財團法人伽耶山基金會提供）

安排了珍貴的「古籍文獻展」和悠美的「閱讀攝影展」，提供專家學者、參展者和與會大眾，更加親切、人性化與多元化的對話契機。

二、開幕致詞

此次研討會，是在「財團法人伽耶山基金會」董事長，暨「香光尼眾佛學院」院長悟因法師的致詞聲中，隆重揭開序幕。悟因法師表示：當我們的心專注於眼前的事物上，不受誘惑，看似只是一種平常而靜止的力量。然而這力量如果沒有善加引導、開發而用錯地方，就會像「寶迷」一樣，因為太專心於「寶可夢」，渾然不覺海水的冰冷，而誤入深海，發生生命危險。因此，「正念」的重要，即在於它對心的專注力的覺察、引導與開發。尤其，現今孩子被 3C 產品的聲光效果吸引，文字閱讀的專注力變差，甚至出現身心失調、焦慮煩躁等等閱讀障礙上的問題，成為家長、教師們不能不面對的課題。這次研討會眾多專家學者齊聚一堂，希望能夠群策群力、集思廣益，共同為提升國人閱讀專注力，建立書香社會竭盡一分心力。

三、專題演講

本次研討會特別邀請中央大學認知神經科學研究所洪蘭教授，以「大腦與專注力」為題進行第一場專題演講，由臺灣師範大學圖書資訊學研究所教授兼教務長陳昭珍教授主持。洪蘭教授主要談閱讀、專注力與大腦發展的關聯性。洪教授指出閱讀與專注力都是習慣，需要培養；而專注力在中文的閱讀，尤其重要。經由科學研究得知，人類神經極具可塑性，大腦神經則是用進廢退。因而閱讀可以改變觀念和大腦神經運作，用來引導行為，而行為結果則又會回頭修正大腦的運作與觀念，如此形成了閱讀與腦力增上的善性循環。此外，大腦的另一功能——「凡走過的，必留下痕跡」，使得人成為自己過去經驗的總和，同時也決定當下所見事物的內容與意義。而閱讀可以將他人的經驗，內化成自己的生命資糧，讓有限的生命學習到無限的知識；也唯有經由閱讀，人才不會被世界淘汰。最後，洪教授還提出：提升閱讀能力的不二法門無他，就是大量閱讀。

第二場專題演講講者為品學堂創辦人、《閱讀理解》總編輯黃國珍教授，其講題為「閱讀需要你理解……從資訊到意義、從知識到實踐」，由中央大學學習與教學研究所柯華蕙教授主持。黃國珍教授認為：每次閱讀文本的歷程，如同盲人摸象一般，從擷取訊息開始，經由廣泛理解、發展解釋、統整解釋、到最後的省思評鑑等等，讀者是從擷取的訊息中建構出意義，從摸索到的表象中理解到內涵。因此，作者的心智思維與讀者的認知建構，同時營建出文本存在的事實。最後，黃教授引用未來學大師艾爾文·托夫勒的一席話，來反思 21 世紀文盲和影響學習的因素等等，為演講畫下句點。

四、論文發表與研討

三場論文研討，分別以「專注力的理論與實踐」、「專注力的學習與開發」、「閱讀與專注力的關係」為主題而展開，內容從理論到實用、從傳統到現代，十分多元與豐富。

第一場次論文發表與研討由世新大學前校長暨資訊傳播系賴鼎銘教授主持，首位講者中國醫藥大學附設豐原分院兼任主治醫師廖建智醫師以「專注力的理論與實踐——佛教專注力訓練」為題發表論文。專注力（attention）是心智活動的過程，具有多面向的功能表現，包括警覺、聚焦注意、持續、定向、衝突覺察和回復。研究顯示，專注力的訓練可以透過活動與記憶，來修飾大腦神經迴路而得到改善。在諸多專注力訓練中，佛教正念冥想（mindfulness meditation）被證實確能改善專注力。佛教傳統的專注力訓練，主要有三：（1）聚焦專注冥想（Focused Attention Meditation, FAM）：相當於「奢摩他」的方式；（2）開放覺察冥想（Open Monitoring Meditation, OMM）：相當於「毘婆舍那」的方式；（3）「慈悲觀」（Loving and Kindness Meditation）。各種研究顯示，這三種訓練皆能提升專注力，但因訓練方式不同，對大腦神經迴路的形塑也有所不同。這些需要未來進一步的研究與分析，並訂出標準化的檢測向度。

第二位發表學者為法鼓文理學院佛教學系助理教授、臺灣正念發展協會理事長溫宗堃教授，其論文題目為「淺談正念閱讀」。「正念閱讀」是以正念作為一種生活方式，再帶入閱讀的練習。其中，正念練習可以培養注意力、提升注意力、改善閱讀障礙。更重要的是，正念練習不僅只是一種治療、技巧，更是一種生活的方式、存在的方式。只要願意覺知當下，生活中的每一個時刻——吃飯、刷牙、排隊、喝水、走路、沖馬桶，都可以是練習正念的機會。

生活中培養正念覺知的方法，例如：當你閱讀文章的同時，可以：1. 感受你身體的感覺，包括肩膀、背部的感覺，任何的觸覺、溫度、本體感覺；2. 感受呼吸的感覺；3. 察覺此刻的心情、情緒，以及腦海中浮現的思緒；4. 調整一個讓自己感到自在、穩定又平衡的坐姿，放鬆其實不需使勁的身體肌肉；5. 有意識的看一看眼前書本的紙張（或螢幕），感受它的顏色、形狀和光線；6. 開始閱讀；感覺你的眼球從容地來回移動，以及頭部的轉動；7. 閱讀文字，細細品味它所傳達的訊息；8. 繼續的呼吸，不握住呼吸，無論你所閱讀的內容如何；9. 這些內容給你什麼樣的感覺？感覺那個感覺；10. 若你發現注意力飄移，不自主地離開了閱讀的內容，知道注意力當下在哪裡；11. 有意識而溫柔的把它帶回到此刻的閱讀；12. 需要翻頁（或滑動網頁）時，有意識的覺察手部、手指的移動；13. 如果需要，停下閱讀的腳步，回到自己當下的身體與呼吸一會兒。

第二場次論文發表與研討由前臺東大學語文教育研究所洪文瓊教授主持，香光志願服務隊召集人自晟法師則以「培育兒童專注力：以紫竹林精舍推展『小學心智教學』為例」，首先發表論文。自晟法師就「香光志願服務隊」目前在高雄市國民小學、慈善會等教育機構，帶領「心智教學」的課程報告，計有八個學校，五十二個班級參加，每學年參與心智教學的青少年共有一千五百多位。心智教學的宗旨是：啟發覺知的能力，建立正向積極的人生觀，讓孩子快樂地

成長。其中，「定學」是藉由認識身心與靜坐數息，調伏內心的散亂，增進澄靜、專注的能力。並藉由心念平靜，培養覺察情緒、管理情緒、反省與傾聽的能力，以安頓身心及改善人際關係，提升 EQ 能力。

《全部都零分》作者、「原來學苑」課程顧問張世傑老師以「兒童專注力的救星——正念覺察」為題，分享培養兒童正念覺察的教學經驗，提出兒童的專注力因其大腦發育未完全的緣故，無法和大人一樣專注學習；另外，還有生理、教法、環境、教育態度、學習動機不足的原因，應探究其原因，再給予正確適性的引導，方能幫助其專注學習。尤其是學習動機不足的情緒原因是關鍵，用正念覺察（Mindfulness）的各種練習法，可以有效的消解情緒波動所帶來的專注力障礙，提升學習專注力。

第三場次論文發表與研討由香光尼眾佛學院圖書館館長自衍法師主持，本場次第一位發表論文者為國立臺灣師範大學社會教育學系李明芬教授，以「科技時代心閱讀——從經典閱讀到覺性閱讀的 U 旅程」為題。李明芬教授提出：身處網路科技時代，人們無需拒絕科技帶來的學習契機。但是需要仔細思惟的是：人類本具的清明覺性，是否已被科技的聲光視訊所淹沒？網路科技的訊息提供者與設計者，需要觀察與警覺的是：訊息之網反映的是心念之網。而對網路使用者與學習者而言，時常瀏覽的網路空間與跳躍的網路結點，反映出人們心念的習慣流向。

因此李教授提出經典閱讀在科技時代有特殊的意義與價值，而網路世界的心念圖像則與經典閱讀力、專注力、文化力等密切關聯，因此根據夏默的深度聆聽、U 型理論，嘗試與經典鉅著《靈山》進行深度對話，藉以展示經典深度閱讀與理解的 U 旅程。亦即：五層次的覺性閱讀旅程——慣性的下載式閱讀、智性的分辨性閱讀、同理的反思性閱讀、彼我的創生性閱讀、無我湧現的心閱讀等等。覺性閱讀 U 旅程的提出，期望融合經典閱讀時的「大量誦讀」與「深度理解」，跨出覺性之旅的一大步。由此可知發表者的用心。

閱讀社群創辦人、閱讀主編鄭俊德老師特以「閱讀專注，生命更美好」為題，分享其經驗。鄭俊德老師引用各類閱讀案例或實驗，解析閱讀障礙的原因與解決步驟，希望幫助閱讀困難的人們，可以找到解決之法而突破難關。專注閱讀的障礙主要有三：「習得無助感」的心魔、閱讀拖延症、無法專注閱讀等。對於閱讀曾遭遇挫折的人，可以嘗試「玩閱讀」等以遊戲來閱讀的方法，化解「習得無助感」的網綁。對於有閱讀拖延症的人，可以嘗試調整思維習慣，專注於「開始」而不去想「完成、結束」，得到改善。對於有專注力不集中問題的人，可以嘗試：1. 給自己好的閱讀氛圍；2. 給自己成就感作為適時獎勵；3. 在舊習慣上安排小閱讀等方法而得到改善。

五、「古籍文獻展」及「閱讀攝影展」

此次研討會，場外設有「閱讀·悅讀攝影展」，由榮獲金鼎獎、金蝶獎的楊雅棠先生，展出悠美的閱讀圖像作品 20 幅，傳達閱讀之美的意蘊。研討會午後休息時間，主辦單位特地安排

了與會大眾參觀國圖文教區展覽廳的「金聲玉振——儒家經典古籍文獻展」，並由特藏文獻組專業導覽員加以解說。展品包括：宋元明清歷代的八十四件珍貴文獻與文物，以及近十餘年來國圖在古籍「數位典藏」與「數位教育」方面的豐碩成果。

閱讀是美麗的，專注的閱讀則是愉悅的！此次研討會的與會者們，經由理論與實務研討、悠美閱讀攝影的薰陶，再加上金聲玉振的專業特藏導覽等，相信定能激發出專注閱讀的興趣與信心，經由閱讀品味人生，讓生活綻放光芒！



· 楊雅棠「閱讀·悅讀攝影展」—20幅攝影圖像，散發閱讀之美的氣息。