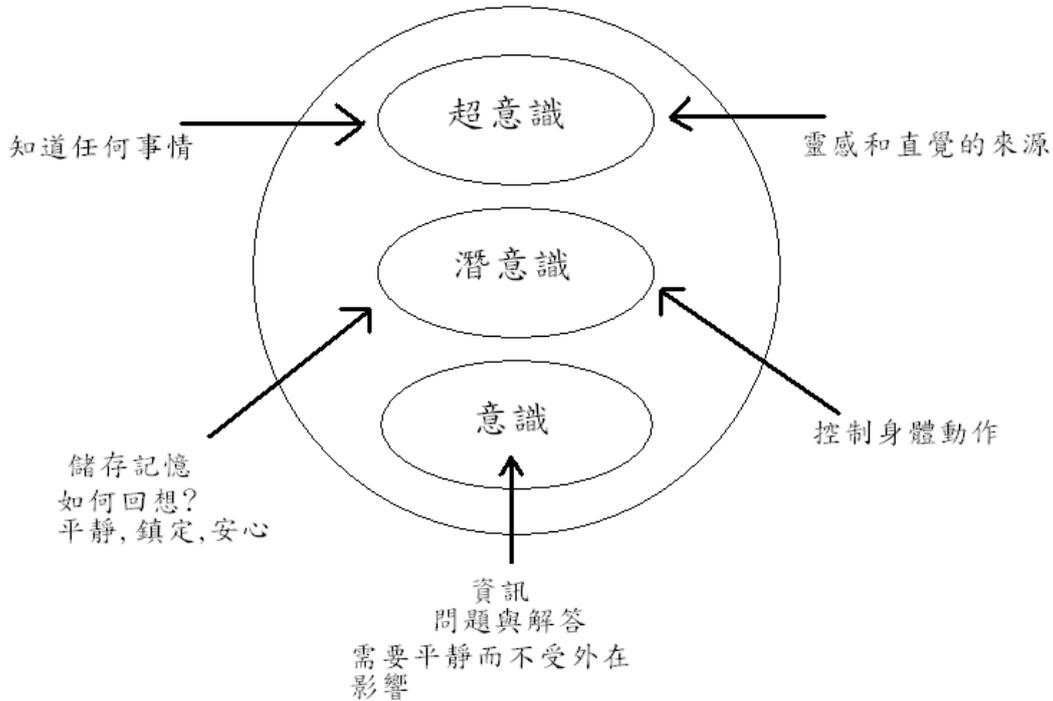


第四部份：数学教学与静坐

我们都知道教育近年来因为惩处制度问题，学生的缺乏注意力及学习动机而变得日益困难；而老师和学生的生活也随之变得复杂与困难。因此，为了老师和学生的利益着想，许多教师不断的在寻找解决问题的方法。本单元的目的在于提供一



些有效的技巧将「静坐」和「创造性想象」融入数学课程而不需花费太多时间影响其它活动，这些技巧都不用花太多教学时间---一次只需几分钟，一天一到两次即可达到效果。

「静坐」和「创造性想象」的价值在接下来的单元里会以 Jumsai 博士的典型理论详加说明。

这个典型涵纳了心理的三个层次：意识、潜意识和超意识。透过身体的五种感官，意识接收并处理来自周遭环境的信息，并形成警觉与认知。潜意识专司储存任何我们所经历的记忆，然后提供意识这些记忆，藉而控制人的思考与动作，甚至是影响我们对所发生事情的认知。超意识则是我们智能、知识、良心及更高层次意识的来源。对一个全面平衡的人而言，心理的三个层次互相影响交流而促进生理、心理、情绪以及心灵上的健康。Jumsai 提出，要达到健康交流有两大重要因素：其一是避免心理的三个层次受到外在影响，能专注且能记忆；其二是确保储存在心里层次中的记忆是好的、正面的、有建设性的，因为这些记忆会对人的思考与动作有重大影响，而后连锁反应在人全面的健康平衡上。静坐是一种有效的方法，可以减少外在干扰，进而创造一个暂时的平静内部空间，然后藉由创造性想象，让心灵达到一种正面而健康的态度。

如果孩子想达到增进注意力及保持生理、心理及情绪上的平衡，他们必需要花时间坐下来，然后和心灵内部交流。他们只需要每天花几分钟来静坐及倾听内在的声音，就能感受到它所带来的好处，通常一次五到十分钟便够了。大部分的小孩乐于得到机会去倾听他们的内心世界，但如果他们对静坐感到困难，你可以藉由放一些轻音乐来帮助他们集中焦点，慢慢地他们就能享受内心的平静，而辅助的音乐也就变得不那么重要了。

研究数据显示：在一堂课的开始使用静坐的好处

许多研究都发现在教室使用以上技巧的好处。特别是也在过动及缺乏注意力的孩子身上看到正面的影响 (Bealing, 1997)。一份报告指出：静坐增强了学生做决策的能力，并让他们能和深层心理交流 (Rozman, 1994)，另一份报告则指出静坐帮助学生更容易处理压力及琐事 (Rickard, 1994)，更多的好处则包括了更能控制情绪、注意力增加以及行为的改善 (Kratte and Hogan, 1982)。在英国，Anita Devi 发现他四年级的班级学生，因为长期使用静坐而导致注意力、行为能力及数学成就都有明显进步。然后她为了取得控制组，便停止静坐一个月，竟发现学生的这三方面成就都有衰退现象，最后，是学生自己主动要求她继续开始实行静坐。

在其它全球的研究报告中，数学老师有在课程初始实施静坐的班级里，学生有着以下的反应：

- 「它让我忆起以前所学的知识，而且帮助我学习新知识。」
- 「让我更能专心及记起所学知识。」
- 「我不再那么容易生气及被干扰。」
- 「它帮助我忘记伤心事。」
- 「我能够在静坐中找到解决问题的方法。」
- 「闭上眼更能使我找出答案，当我闭上眼时，时间仿佛慢了下来，让我有更充裕的时间寻求解答。」
- 「我发现自己更有活力而且思路更加清楚。」
- 「我对学习比以前更有兴趣，现在我更喜欢读书了。」
- 「自从静坐后，我在学习上有明显进步。」

在教室中，帮助学生去寻找策略，让潜意识更加正面且富建设性是可行的。以下是一些教师在静坐中引导学生去做的一些想象：

在开始数学教学时所做的创造性想象

想象 1

闭上你的眼睛，然后作一个慢而稳的深呼吸，想象脑中存放数学技巧的部份就像一朵花般。当你呼气时，想象气流温柔地拥抱着那朵花，当气流接触花朵时，那朵花慢慢的绽放，一片花瓣接着一片花瓣，直到它完全盛开。这朵花是你数学理解及处理问题的潜力，它已经完全绽放，而你将会发现逻辑的思考正快步且轻盈的走向你。现在，张开你的眼睛然后开始学习。

想象 2

闭上你的眼睛并想象在脑中有一支蜡烛在燃烧，烛光越烧越亮，直到它照亮了你的头脑让你能清晰思考，想象同样的光散播给教室中每一个人，所以他们也能够和你一样思考清晰。

在做完这些创造性想象后，可以跟学生稍加讨论以下论点：

- 你已经在脑中拥有知识及能力。

- 多运用这些想象可以帮助你增加注意力。
- 你希望自己得到什么，也要把相同的祝福送给同班同学。这样做会比嫉妒来得健康。

关于解决问题的创造性想象

想象 1

先看一下问题，然后把它放到一边。闭上眼睛倾听心中的沉默，将所有注意力放在眼皮之后接触到眉毛的地方。试着不要想任何事，只要把心放空，专注于眼睛之后的空白。当你觉得心里已经完全稳定下来，再想想你要解决的那个问题。你可以不断的思考那个问题，或者你可以告诉自己：「我必须找到这个问题的解答。」在你问了这个问题之后，再把注意力放到双眼后心底的空白，沉思几分钟，然后想象你的潜意识正像一台计算机在运作着：首先，它将你已有的知识分类整理来解决问题；然后再分类出其它你所需要的知识；而后，它将这些知识以系统性的方式结合，并传送到你大脑的意识来运作、解决问题。慢慢地深呼吸三次，然后睁开你的眼睛，开始解题吧！

想象 2

慢慢地深呼吸三次。每次吐气，让挫折感和焦虑随着呼出的气体远去；每次吸气，吸入希望、灵感，你可以决定这些希望和灵感的形状外观，他们可以像是照亮你心灵的一盏灯，可以是一种颜色，或一种形体。每次深呼吸的时候记得画出来灵感的样子。现在，想象你脑中一片空白，仿佛那儿突然停了电，一片黑暗。在那样的空白中静坐一会儿，如果脑中突然出现一些想法或念头，别在意它，继续专注在黑暗，保持脑中平静。

现在，想象你正在一条深长而黑暗的隧道中行走，这隧道直通你心灵深处，引领你到你脑中深处的数学家。在那里陈列着所有的答案，以及解答所需的技术，你只需要打开那扇分隔你和心中数学家的门。这道门是由黄金打造，钥匙孔里插着一把黄金钥匙。慢慢地转动那把钥匙，开启那扇门，你所需要的知识全部都在那里！当你从那条隧道返回时，想象你在身后拖着知识，一步一步接近你的意识，直到这些知识可以让你自由运用。现在，你可以睁开眼睛---别担心灵感是

不是立即就在那儿，它总会涌现的。

光的冥想

在沙迪亚赛人类价值教育中，有一种具有强大能量且有利的静坐方式被用在各种年龄层的孩童及成人身上。光的冥想其实就是人类价值教育的基础，如同沙迪亚赛巴巴所描述，光的冥想透过三个阶段，让孩童能够和超意识接触，并安全的成长、进步。而这三个阶段分别是：专注、静默沈思和冥想（冥想简单来说就是和超意识连结的状态）。以下的章节引录出现在很多沙迪亚赛人类价值教育的著作中，原作出自于〈五种人类价值和优点〉（著者 Art-ong Jumsai Na Ayudhya，曼谷沙迪亚赛人类教育协会，页次 83~88）

光的冥想是个可以让孩子天天规律做的有益活动，光非常重要，因为它和知识、智能、力量以及温暖相关，光也会驱散黑暗。

想象在我们面前有一道光，如果感觉很困难，可以点燃灯笼或蜡烛放在眼前，然后睁开眼看一下火光。接着我们要阖上眼睛想象这道光。运用想象力把这道光带到额头前，让头部充满光明，想着「有光之处，黑暗不再，我只会思考美好的事情。」把光带到心中，想象那儿有朵含苞待放的花，当光线碰触花苞，花瓣便一片片的盛开成一朵美丽、清新而纯洁的花朵。「让我的心里充满纯洁与爱。」现在让光顺着手臂到了双手，并让手掌充满了光，「让我为人人奉献。」光接着顺着身体到了脚掌，「让我走直路，让我只走到好的地方且遇见好的人们。」现在，再一次把光带回头部，并让它在那儿停留一会儿，让它流向双眼，使双眼充满光，「让我看到每件事物的美。」慢慢地将光带到耳朵，「让我只听到好事。」再将光带到嘴巴及舌头，「让我只说真实、有用及必要的话。」然后把光送给你的母亲及父亲，使你父母也充满了光。「愿我的父母心中能感受到和平。」接着把光送给你的师长、亲戚、同学---特别是那些你觉得待你不好的人，让这道光扩张至世界上的每一种动物及植物。「愿这世界充满光，愿这世界充满爱，愿这世界充满和平。」继续沉浸在光里，并让它传送到宇宙的任何角落，想着：「我在光里面，光在我里面，我就是光。」最后将光带回心中，并让它一直留在那儿。

瞿之浩译、颜宏如校

参考数据

Bealing, J. (1997). “Meditation prescribed for unruly children” , Times Educational Supplement, 06/13/97, p.23.

Jumsai Na Ayudhya, A. (1997). The Five Human Values and Human Excellence. Bangkok; International Institute of Sathya Sai Education.

Kratter, J. & Hogan, J. (1982). The Use of Meditation in the Treatment of Attention Deficit Disorder with Hyperactivity. ERIC Document # ED232787

Rickard, J. (1994). Relaxation for Children. Melbourne: Australian Council for Educational Research

Rozman, J. (1994). Meditation with Children: The Art of Concentration and Centering. Boulder Creek, CA: Planetary Publications.

