孩子的未來不缺聲光刺激，缺的是靜下來的能力；正向教師教孩子，每天五分鐘找回安靜的力量

平常打開手機，在海量的訊息裡，我們會以為自己很專注，但其實是戮力在向外攀緣，出入於各種訊息編織的情境，被網路世界拖著往前跑而不覺。

文/ 吳孟昌

2023-08-08 (更新：2023-08-08)瀏覽數7,664

孩子的未來不缺資訊，缺的是靜下來的能力

你看過孩子滑手機時的模樣嗎？

有一晚，我看著兒子在睡前的空檔，手指不停地在手機螢幕上滑動，短片一個接著一個瀏覽，欲罷不能的樣子，內心突然擔憂了起來。雖然知道他是在休息、放空，但卻也從中看見，現代人即便閒下來，也捨不得為生活留白，仍止不住向外攀緣，把自己丟入訊息海中，透過更多視聽上的刺激來「安頓」自己。

兒子滑手機的樣貌，其實也讓我反觀自己有時放空的狀態。手機實在太方便了，一滑就連接網路，跟網路連結，便迅速躍入來自世界各地的資訊大海，令人目不暇給。有時只是停頓一下，看了一個短片，結果二十分鐘就過去了。如果缺乏自制，一個接一個看下去，一個小時也會迅速飛逝。

在海量的訊息裡，心其實很難靜下來思考，待處理的事也很容易被耽擱。在無法禁絕孩子使用手機或網路的現下，該怎麼讓他領略「心靜」的好處呢？

我對兒子說：「從今天開始，我們每天投資自己五分鐘，在睡前靜坐一下，讓身體和內在都真正得到休息，好嗎？那些網路上的影片不會消失，暫時不去關注，也不會失去什麼。忙碌了一天，我們都沒有好好關心自己，先把手機放一邊，好嗎？」

兒子對這個提議有點抗拒，但並沒有否決。於是，睡前靜坐五分鐘，成了我們這陣子每天固定的「晚課」。後來，太太和女兒也加入了我們的行列，而「晚課」也就進一步成為全家人一天當中，可以好好坐下來共處的時光。

別小瞧這短短的五分鐘，對於不習慣靜下來的人而言，可是非常難耐的。看著孩子們歪斜的坐姿，我知道他們都盼著這五分鐘速速過去，心裡有點急躁難安，以致妄念紛飛。不過，也正是要在內心嘗試止靜時，才體驗得到自己念頭有多紛亂，不是嗎？

我們以為自己很專注

平常打開手機，在海量的訊息裡，我們會以為自己很專注，但其實是戮力在向外攀緣，出入於各種訊息編織的情境，被網路世界拖著往前跑而不覺。靜坐觀心則是反其道而行，把關注焦點由外在轉回自身，喚醒內在的覺察力，觀心念與外境的生滅，也進一步體驗生滅之中，覺察力的不滅，只要我們持續和它保持連結。

這些道理對孩子們來說，太深奧也太抽象，但身處在這個動動手指，就立即被資訊大海淹沒的時代裡，若不懂得適時停頓、安靜下來，其實很容易茫然、迷失，乃至產生焦躁不安感。因為，人們已經逐漸習慣把自己丟進散亂的訊息裡，以為如魚得水、優遊自得，實則已經無法自拔，在渙散中蒙蔽了覺察力。

覺察力是由內在啟動，觀照心念、思緒、外在世界的能力，人人本具，不假外求，只需「喚醒」它，讓它發揮功能。人在動中容易散亂，在訊息海量的網路世界裡，更不容易靜下來。唯有靜得下來，如塵埃漫天漂浮的思緒，才有沉澱的機會。也唯有紛亂的心念、思緒得以沉澱，明晰且深刻的洞察力，才能在生活中適時發揮功能，引領我們做出具有智慧的抉擇。

身為父親，如何把這「學校不教的事」傳遞給孩子，我想，就從這每天短短五分鐘的「晚課」開始吧！我不求速成，也不急求成果，只盼在細水長流的陪伴中，孩子也能領略，萬緣放下，每天投資自己五分鐘，把生命的掌舵權找回來，是多麼值得且必要。

吳孟昌的「靈性」教養書：《孩子越倔強，我越溫柔——30個關鍵指引，陪孩子、也陪青春期的自己再長大一次》（寶瓶文化，2022.12）

吳孟昌的FB專頁：吳孟昌的心靈小舖