

## 禪學社訓練專注力

學聲大代誌

【記者陳岱儀淡水校園報導】16日晚間，禪學社由三芝國中專攻禪學的國文老師盧玫如以「專注力訓練」為題進行分享。她表示，專注力分為專注於外在事物的「外專注」；專注於內在的「內專注」。前者可透過手指的訓練來達成，後者如情緒、心態等等心理層面，可藉由禪定來鍛鍊自己排除雜念，專心一意，專注於身體內的能量。

社長化學碩二陳俊谷表示，盼社員能透過講座學到訓練專注力的方法，「若勤練習，累積下來的能量是非常可觀的。」水環四李玉蓮說：「整場講座非常具體，很容易理解。聽完講座後才發現專注力的提升能讓自己更有效率地完成許多事。」她透過禪定靜坐，也發現原來自己無法真正專注30分鐘。

2015/10/25