

## 沈思使注意力敏銳

研究顯示，沈思可以訓練大腦注意力敏銳。

這項研究來自包括 Richard Davidson 博士等研究人員，他是麥迪遜 Wisconsin 大學心理學和精神病學教授，他們研究了經歷沈思過程的 17 個人，以及有相似背景的 23 個沈思初學者。

為期 3 個月之後，有經驗的沈思開業醫生參加了美國麻州 Barre 深入瞭解沈思協會一個集中沈思的靜修所，在靜修期間，他們每天都練習內觀(Vipassana)靜坐約 10-12 個小時。

Davidson 的研究小組表示，這種常見的沈思情形，開始是藉由專注或是穩定於對某物體的注意力，像是呼吸，然後開始擴大一個人的焦點，培養一個感覺意識，或是最低限度的注意；這種注意力是非電抗性，理論上，個人關於感覺或精神刺激，並不會在判別或感覺[情緒]反應被趕上。

為了對照比較，23 位沈思初學者參加了一小時的沈思訓練，並且被要求一週每天沈思 20 分鐘。

### 【注意測試】

在沈思訓練結束時，研究人員測試了參加者的注意力技能；在注意力測試中，參加者看了在電腦螢幕上一個接一個顯示的一系列字母，每個字母出現的時間都不到一秒。

一個字母時常是跟隨在一個數字之後，而非在另一個字母之後，參加者被要求要說出這些數字，(像字母一樣)只會出現不到短暫一秒；研究人員並沒有要求參加者在測試期間沈思。

相較於沈思初學者，已經參加了集中沈思靜修 3 個月的參加者，更擅長於發現出混在一堆字母中的數字。

研究人員表示，這些研究發現顯示，沈思做為心理訓練可以改善對注意力的控制。

這項研究發表於科學生物學的公共圖書館期刊中。

資料來源：國際厚生健康園區