

章节	内容								
4	<p>静坐对身心的益处</p> <p>静坐除了能够带给我们心灵祥和之外，它对于我们的生理和心理健康都有很多好处。根据一位日本心理教授的研究报告里说，静坐给人们带来多种心理功效，那就是：</p> <table border="0" data-bbox="479 451 1323 604"> <tr> <td>增强忍耐心</td> <td>增进思考力</td> </tr> <tr> <td>坚固意志力</td> <td>迅速地使头脑冷静</td> </tr> <tr> <td>形成更圆满的人格</td> <td>提高行动的兴趣和效率</td> </tr> <tr> <td>安定情绪</td> <td>达到开悟的境地</td> </tr> </table>	增强忍耐心	增进思考力	坚固意志力	迅速地使头脑冷静	形成更圆满的人格	提高行动的兴趣和效率	安定情绪	达到开悟的境地
增强忍耐心	增进思考力								
坚固意志力	迅速地使头脑冷静								
形成更圆满的人格	提高行动的兴趣和效率								
安定情绪	达到开悟的境地								
	<p>在生理方面，静坐对我们也有许多益处。日本的一位医学博士，在他的报告里就说，静坐对人的身体有多种功效，能够医治多种疾病。比如说，神经过敏症，失眠症，胃、肠的失调以及消化不良等等。</p>								
	<p>至于心脏病和中风这两种疾病，根据美国心脏病协会的报告指出，在我们现今的社会，工作和精神上的压力，已经使到越来越多人士患上心脏病或中风，患者也越来越年轻化。而报告也指出，每天静坐可以帮助减低患上心脏病或中风的风险。</p>								
	<p>除此之外，经常静坐的人，他们患上冠状疾病或癌症的机会也比平常的人少。</p>								
	<p>从这些医学研究报告来看，可见静坐对我们，不论是在生理、心理和灵修 3 个方面，都带来许许多多的益处。</p>								