

meditation (冥想(靜坐)) 風靡西方，成爲非常 popular (流行的，受歡迎的) 的顯學。因它對身、心、靈都有助益。且看「靜坐的好處」視頻，且將其打字如下文，借供瀏覽。

Times 雜誌：【靜坐 (冥想、禪坐、打坐) 的好處】 The science of meditation (冥想(靜坐)的科學)

Introduction (引言)：Not for millions of Americas who meditate for heath and well-being (百萬美國人靜坐(冥想、禪坐)不僅爲了健康和幸福)

前言：

靜坐(打坐、禪坐)乃古老傳統儒、道、佛(含藏密、南傳佛教等)的基本功夫，但 21 世紀，全世界面臨前所未有的競爭，異常激烈、急劇變化的生活節奏，人類身心受到前所未有的挑戰，適應時代，舉步爲艱。生理、心理、精神之各種疾病愈形嚴重，對治之道，很奇迹的，竟然是此類古老傳統的「靜坐」，竟從沈睡中甦醒過來，反受到前所未有的重視；不亦怪哉！隨著科學、醫學等進步，更能證實它超時代的價值與意義。---東方文化的特質，竟漸漸能普及於西方社會。---靜坐爲儒、佛修養身心之通行工夫，其大根、大本，實相互通貫。//

靜坐醒腦，風靡歐美，如今打坐越來越受關注。據 2007 年美國政府發現，美國打坐人口越過 2000 千萬人。越來越多醫學中心，開始教導病患打坐冥想，以減輕疼痛和壓力。古老神秘的打坐正漸漸成爲主流療法。過去 30 年來靜坐研究報告指出，靜坐作爲抗壓，或降壓的解方十分有效。新的研究，更令人振奮：

靜坐可以訓練我們的心靈，改變我們的腦部結構。(人類至要者，捨腦而何?) 靜坐的實用性，既然受到科學的佐證，加人名人如希拉蕊、柯林頓的推波助瀾。「時代雜誌」說一千萬美國成人經常打坐，比十年前多了一倍，成爲美國主流社會的風尚。(引用時代雜誌)

打坐的時候往往求人盤腿，雙腳疊加，雙手放在膝蓋上，叫做「五心朝天」：兩手心、兩腳心、頭頂百會¹。這時人體打坐的形狀，就形成一個典型的「金字塔」形狀。能採集到遍及宇宙能量，得到「天人合一」的狀態。---長期打坐，身體會健康(止觀所謂：「身安道隆」)，思想會寧靜，頭腦會清醒，還能

¹ 百會在頭頂(兩耳向上交會所)，頭本爲諸陽之會。百會穴，1.調整自律神經，適度刺激百會穴，使得副交感神經活躍，放鬆身心，提高自癒力、釋放腦部壓力、便秘、緩解肩頸僵硬等。2.助眠，放鬆心情；3.改善更年期症狀；能夠滋陰潛陽、通經活絡。4.預防腦中風：能夠提升陽氣、疏風化濕，預防感冒、眼花，腦中風、失智等病。5 降血壓；6.放鬆頸部、消除疲勞；7.防掉髮、減少白髮。

開放人的智慧、激發人的潛能。

一、平衡自律神經系統，提高治癒力。靜坐基本上它是一種自我引發非藥物性的意識特異狀態。靜坐放鬆可造成各種生理變化。包括氧氣消耗量、二氧化碳排除量、呼吸速率、心率肌肉張力，和交感神經活性的降低，及皮膚電阻和副交感神經活性的升高。

靜坐能影響腦部活動，尤其大腦邊緣神經系統，新陳代謝、血壓、呼吸和心跳速率，也隨之放慢。越來越多的科學研究證明，打坐的確可以緩解疼痛、改善專注力，和免疫力功能、降低血壓、抑制焦慮和失眠；甚至可能有助於防止抑鬱症。

近代人們靜坐的動機，已經從早期追求壓力放鬆，轉為預防、延緩或控制高血壓、心臟病、偏頭痛、慢性疼痛，甚至癌症等疾病。

二、改變大腦結構：

長期打坐的人，其大腦主宰專注力、身體內部感覺敏銳度區域增厚了。大腦中負責注意力與調節情緒，其容積較大，而且大腦灰白質²較多，可以提高智力功能。

科學發現：一般的上班組只需要每日打坐 40 分鐘就可以增加大腦灰白質，打坐讓人思維更敏捷。

三、保護免疫力與心血管：

壓力與免疫力的功能，已普為人知。壓力大時，免疫系統降低，容易生病；若心情愉悅，則能啟動反應，增強抵抗力，連帶影響疾病康復力。靜坐最直接帶動的就是放鬆，壓力減低，同時連結腦部活動與免疫反應。靜坐中可以獲得更多宇宙能量，開啓我們的第三眼³（松果體⁴）。

四、打坐可以調節人體的五臟、六腑：

通過打坐，可以讓臟器充分休息，恢復正常，調整成最佳狀態。另外，還可以排除有毒、有害的東西。

五、身心合一的養身法：

打坐最重要就是放鬆身心，長久靜坐練習，能幫助我們培養出穩定心靈力量，能夠開啓內在的智慧，引導人們反省自我，覺知生命的存在，達到開悟解脫。

六、打坐帶來快樂：

打坐可以改變腦波，進而引發真正的快樂感覺（禪悅），修行人的大腦中，與快樂相關的神經活動指數是常人的七倍以上。

² 腦部灰質和白質。灰質包含大腦內負責肌肉控制和感官知覺如視覺、聽覺、記憶、情感和語言等區域，由神經元細胞體組成，亦是中央神經系統的重要組成部分，最外層的灰質就是大腦皮層。

³ 第三隻眼（Third eye），或稱天眼，便是「透視眼」。今所謂神秘主義與神祕學的概念，探討眉心輪的特殊潛能，佛家六種「神通」中即有「天眼通」。第三隻眼具洞察力、直覺、想像力、觀想、專注力、自制、超感官知覺。在印度教和佛教裡，第三隻眼象徵著開悟。

⁴ 謂能開發「第三隻眼」之腺體。

七、打坐比睡眠更能使人精力充沛：

甚至只需要短暫的睡眠即可。閱讀或聊天，對恢復精力無助益。但在冥想打坐獲得改善。

醫學家說 80%-90%的疾病，源自焦慮、壓力；也會加速老化。靜坐是唯一科學證實，提供比睡眠更深度的休息和放鬆。可以溶解根深蒂固壓力和緊張，促進健康、逆轉老化。