



運動

健康之道

【專題企畫】

採訪撰文／徐錫滿
攝影／金成財



根據調查發現，現代人幾乎都不愛運動，
長期下來，將造成肥胖、血液循環不佳、代謝不良等症狀，
甚至影響健康，百病叢生。

運動對人體的重要性，已是科學與醫學確認的事實；
什麼才是正確的運動觀念，運動對身心健康的影響，
以及在戒律（威儀）的考量下，
什麼才是僧伽可行、合適的運動等問題，
都是大家需要釐清與身體力行的日常觀念。