

文／黃玉兒 圖／國際禪友會



## 方便坐·聰明吃·ZenQ加分 現代人新健康指數

國際禪友會標誌



透過打坐，身體對食物的感覺更敏銳。

### 身、心、物三合一的健康觀

在美國，約有一千萬人每天都打坐，其中包括福特汽車的老板、參議員、導演、明星以及一般的白領階級。他們的結論是，打坐使身心放鬆，身體更健康。

在台灣，有一群來自各行各業，接受禪的思想教育訓練一、二十年的朋友共同發起成立了「國際禪友會」，以推廣禪的身心管理為宗旨，希望和社會大眾分享所謂「ZQ」的健康管理——一種現代的新健康觀。

「國際禪友會」會長吳文正說：「健康管理的真諦在於找到健康之鑰，也就是掌握身、心、物三者的共通點，起用三合一的健康觀，即能解開健康快樂的密碼。」換句話說，我們的生理、心理與外在的物理三者是息息相關、相互影響的，先建立身、心、物是三合一的健康觀，並落實到日常生活中，要想健康快樂並非難事。一般

人總覺得禪的涵意太深，難測難懂；而吳會長解釋所謂「ZenQ」的健康管理並不深奧，主要循著兩個方向去做：一是「腦波穩定運動」，其次是善用「水火相濟法」。

### 腦波穩定運動——每天15分鐘

現代人喜歡在假日享受SPA，但是很多人還不知道有一種流傳了幾千年可讓身、心、靈同時享受SPA的方法，那就是「打坐」。吳會長說：



「方便坐」簡單易行



青山翠谷舒展身心

「打坐是身心的深度休息法，也是一種腦波穩定運動。」忙碌的上班族每天腦筋動個不停，往往回到家後還把白天的煩瑣帶回來，身心無法得到真正的休息。國際禪友會建議大家不妨來學打坐，每天15分鐘讓身心歸零，即可收到不錯的效果。

如果你會盤腿，雙盤或單盤都可以，最方便的打坐方式叫做「方便坐」，不管在家裡或辦公室都可以這麼坐。方法如下：

1. 準備一張高矮適中的椅子，面向牆壁坐在椅子上。
2. 腰背自然挺直，肩膀放鬆、兩手十指交叉、大拇指相抵放在大腿上，兩腳亦交叉。
3. 舌頭自然平放，舌尖輕輕搭在上齒齦，上下門牙輕輕接觸，下巴往內收，眼睛八分閉或全閉。
4. 然後，輕輕地吸一口氣，像一顆吸飽的氣球；再把這口氣緩緩呼出，像洩了氣的汽球。接下來，身心放鬆，呼吸一如平常。

5. 放輕鬆，不需特地去想像，對腦海浮現的、眼前所見的以及耳朵所聽的，都「沒有理它」，只是輕鬆地坐著，如此便慢慢進入打坐狀態。

6. 想要下座的時候，先把雙手搓熱，用手掌由臉部順勢按摩到後腦，身體稍微活動一下再離開。

國際禪友會  
的一員賀自立醫



國際禪友會活動之一——以茶入禪

師說：「透過正確的打坐方式，人體的神經內分泌系統會帶動各生理系統自動調整，就像電池充電一般，迅速洗滌身心，恢復健康。」我們每個人從小到大，歷經多少喜怒哀樂的情緒，腦海像一卷錄得滿滿的影帶，透過打坐可以淨化舊有的記錄，等於是重新沐浴身心，心平氣和再出發。

另一位學員張小姐講述個人經驗時說：「打坐可以改變體質，原來極端怕冷的身體，經過長期的打坐和飲食調整，全部改觀了；身體變好後，思想觀念自然積極樂觀。」

打坐的另一項好處是可催化身體的靈敏度。透過對食物反應的敏銳度，在日常的飲食上能掌握先機，避免吃進一堆身體不需要的東西，也能隨時補充身體所需，這就是所謂的「調食」。

## 調食——認識食物、水火相濟

吳會長說：「要吃得健康，不僅先要認識自己的身體，也要認識食物。」每個人的體質都不一樣，即使同一個人，也會隨著季節、氣候、飲食、疾病而有不同，並非一成不變的。想要吃得健康，並非一味地吃自己喜歡的食物，而是靜心傾聽身體發出的訊息——到底它需要什麼？首先，要弄清楚自己是屬於什麼體質。

一般說來，如果冬天經常手腳冰冷，老是睡不暖，動不動就流鼻水，大便稀稀軟軟，或總是無精打采，意志力不堅定的人，體質較偏寒冷，稱之為「水大」。相反地，如果經常覺得頭脹、嘴唇發紅、口乾舌燥，容易發火，或是經常便秘、失眠，體質就比較偏向燥熱，稱之為「火大」。這是約略歸納，也有可能一個人同時混合了兩種現象。



會長吳文正先生

「水大」體質的人就不能多吃涼性食物，水果方面如瓜類、柑桔、番茄、柚子等，蔬菜方面如蘿蔔、白菜、空心菜、各種瓜、蘆筍、茼蒿等，各種清涼飲料如愛玉、仙草、綠豆湯、石花凍、薏仁、青草茶、茶、啤酒等都要少碰。「水大」體質的人在食物的攝取上就應該吃適量的熱量高的食物，以熱量（火大）來調整水大體質；不宜寒上加寒，身體會受不了。

反過來說，「火大」體質的人就不宜多吃熱性食物，水果方面如龍眼、荔枝、榴槤、葡萄、芒果等，堅果類如核桃、腰果、杏仁、開心果等，五穀種子類如糙米、胚芽、花生、芝麻、瓜子、松子、黃豆、黑豆、紅豆等，蛋奶類如蛋、牛羊乳、乾酪、優酪乳等，其他像各種肉類及動物內臟以及動植物油脂，都屬於熱量高的「火大」食物。「火大」體質的人應以適量涼性的「水大」食物來調整身體，水火相濟才能身心清利；不宜火上加火，將有害人際關係。



每天打坐15鐘，沐浴身心。

看一個念頭。

將ZenQ活用在健康管理上，不僅可少病少惱，更確切的說，可以防範疾病於未然，在未生病之前，就將病因切斷，這就是所謂的「上工醫未病」，也是醫學的最高境界。您希望成為自己的「上工」嗎？來學ZenQ吧。

國際禪友會為了和社會大眾分享ZenQ的體驗，平常亦經常舉辦各種活動如：一日禪、二日禪、減食以及各種系列演講，均獲得不錯的迴響，有興趣的話，亦可上其網站參觀（國際禪友會網址：<http://www.zenclub.com.tw>）。

## ZenQ——零方位出發

除了調食，國際禪友會還提出ZenQ的觀念。我們都知道IQ表智商，EQ是情緒指數，而ZenQ是什麼？吳會長說：「Zen 禪，是極善思惟，深入萬法萬物本源的意思。Q與IQ的Q同義，即Quotient。簡單的說，ZenQ就是要打破慣性，身心放下，從零出發，在任何方式下皆任運自在，而圓滿的處理一切的事物。」要從零出發，必須放下過去的慣性和執著，這對每個人來說都是全新的挑戰，很困難也很簡單，端

### 元月特價書籍

有效期間：94年元月16日至94年2月16日

**1 米食加工**  
定價：590元  
優待價：470元



**2 經濟植物集(一)**  
定價：380元  
優待價：305元



**3 經濟植物集(二)**  
定價：440元  
優待價：355元



豐年叢書 內容豐富實用  
敬請讀者訂購 利用（郵購另加掛號郵資60元）

豐年社  
台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148分機30