



禅疗

调养你的

身心

(日) 桦岛胜德 著
安潇潇 译

禅疗调养你的身心

(日) 桦岛胜德 著
安潇潇 译

北方文艺出版社

黑版贸审字 08-2011-057 号

原书名: プチうつ禅セラピー

PUCHI UTSU ZEN THERAPY

©2009 by Masanori Kabashima

Original Japanese edition published in 2009 by The Institute for Zen Studies

Simplified Chinese Character rights arranged with The Institute for Zen Studies

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

禅疗调养你的身心/(日)桦岛胜德著;安潇潇译.—哈尔滨:

北方文艺出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5317-2841-2

I. ①禅… II. ①桦… ②安… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第086294号

禅疗调养你的身心

作 者	[日]桦岛胜德
译 者	安潇潇
责任编辑	王金秋
封面设计	烟 雨
出版发行	北方文艺出版社
地 址	哈尔滨市道里区经纬街26号
网 址	http://www.bfwy.com
邮 编	150010
电子信箱	bfwy@bfwy.com
经 销	新华书店
印 刷	北京大运河印刷有限责任公司
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	7.5
字 数	200千
版 次	2012年7月第1版
印 次	2012年7月第1次
定 价	32.00元
书 号	ISBN 978-7-5317-2841-2

目 录

第一章·从非典型抑郁症开始……………1

迈向腐朽的正殿/1 厌世的性格/5

用闲暇时间修建道场/9 桌板的二次利用/15

用火炉战胜抑郁/19 用脑内啡将抑郁症燃烧殆尽/23

哮喘再犯/25 打造体操教室/28 将身体锻炼回自然体态/31

与媒体做游戏/33 预防医学的本质/36

第二章·玄妙的人体……………39

向不满四十岁的患者说“不”/39

不喜欢的运动也要循序渐进/43 活用难得的腰痛/47

无需毅力和金钱的调整方法/50

体操治不好花粉症吗？/52 三十分钟治好胃下垂/56

旧袜新穿/59 发现中心轴/63

治疗抑郁症的姿势/67 我的坐禅会/71

第三章·呼吸更多新鲜空气……………75

连草木也陷入沉睡的丑时三刻/75 神的失手/77

抑郁症发作时的体温很低/79

呼吸法就是对呼吸肌的锻炼/83 令人难以忍受的头痛/85

内脏是主，血管是仆/87 练出微腹压呼吸法/88

呼吸时的小习惯/90 生活原来如此快乐!/92

第四章·感动于发酵的力量……………95

与EM抗氧化微生物的相遇/95

从压力到活性氧/98 去掉净化槽里的污泥/100

深入了解EM/103 EM1的基础知识/106

制作EM活性液/110 制作发酵沐浴乳/111

住在皮肤里的细菌/115 培养益生菌/119

带来癌症、过敏反应等成人疾病的活性氧/121

用EM发酵做出营养药/124 从不安到安心/126

循序渐进/127 发酵营养药的做法/129 便秘之神/132

肠内细菌都是同一条绳上的蚂蚱/134

益生菌的战斗前线/135

第五章·重识太阳……………139

- 发病清早时分/139 阳气就是远红外线吗? /141
- 伟大的太阳/144 能有效抑制癌细胞的远红外线/146
- 远红外功能灯的诞生/149
- 微生物的气味/152 远红外功能吊灯/154
- 做出远红外功能暖宝/156 为远红外功能暖宝申请专利/159
- 老态龙钟的脸/161 冬季抑郁症/162
- 彻底根治冬季抑郁症/164 下雨前的关节疼痛/167
- 远红外线电暖气的选购方法/168

第六章·培养禅定力……………171

- 坐禅对身体不好? /171
- 培养出坚实的内部器官/173 禅胜于阴/175
- 为什么五千年来人类一直没有舍弃坐禅冥想/177
- 朝拜圣中心轴/180 骨盆舞/182 在下意识中深呼吸/184
- 准确活动深层腹肌/186 变形性关节炎也是手到擒来/187
- 用深层腹肌让腰板挺直/190 锻炼大腰肌/191
- A级药师流体轴运动/193 连脚气都能治好? /197

头上安头/200 由脊椎侧弯症引发的精神不安/202	
纤细的内部感觉/204 养成习惯后，僵硬的肌肉消失了/205	
不受任何束缚的柔软身心/208	
一分钟锻炼至中心轴/211 用掰手腕来感受身体变化/212	
平板人和圆柱人/214 可怕的人类/216	
炸牛蒡比鱼蛋更美味/218 家庭内的林住期/220	
禅的安心立命/223	
后记.....	226

第一章·从非典型抑郁症开始

迈向腐朽的正殿

1985年，我在寺院里盖了一栋建筑物，用来当做正殿兼道场。当时我并没有请专门负责修改寺庙的施工队，也没有找普通的家装公司，而是一砖一瓦亲手盖起来的。在修盖的整个过程里，我曾经历过喜悦，也感受过艰苦。但是不管怎么说，我还是花了两年半的时间把这座建筑物盖了起来。道场一共有二十七块榻榻米大，加上走廊和洗手间总共七十二平方米。从地板到屋顶的最高处有五米五高。

当时的我正被柳田胜山先生那本《无的探究》深深感动着。虽说一直很向往能够出家，但我却对出家的仪式感到非常排斥。我一直都很厌世，对世人关心的地位和业绩毫无兴趣。我曾将《老子》和《庄子》读得滚瓜烂熟，特别希望能够躲到深山里隐居起来。现在想想，之所以我会患上哮喘，也都是因为日常生活的严重缺氧和慢性非典型抑郁症所导

致的吧。或许我天生就没有和世人一同打拼的体力与智慧吧。幸运的是，天龙寺的平田精耕大师愿意收留我，让我进入这间雅静的寺庙一同修行。

这间由我担当住持大任的京都岚山·药师禅寺始建于一百五十年前。原本这里只有一座小小的正殿，里面的佛坛大小只有四个半榻榻米左右。没有人向这里布施。寺庙的后面是一座陡峭的山峰，占地面积大约有两千平方米。可以说这里是一个风景非常美丽的自然景点，不能人为地去加以破坏。所以这里没有多余的土地去供寺庙使用。寺里也没有什么记录寺庙发展的史书，是一座真真正正的贫穷寺。

药师禅寺就建在岚山的山脚下。在山崖的映照下，古色古香的正殿宛如画中一景。不过这座正殿早已迈向腐朽，变得就像时代剧中那些流浪人歇脚的地方一般。走出国道，踏上三十节台阶，眼前这座古朴的寺庙确实显得十分风雅。若是在游山玩水的时候碰巧看到这座古寺，或许会感到一丝莫名的惆怅吧。但我就是喜欢这种感觉。不过，这里实在不适合用来长住。比如这里的漏雨非常严重，而且非常潮湿，连榻榻米上都发了霉。而且这里还经常出现蜈蚣，我曾在一个夏天接连收拾掉五十条蜈蚣。我会把那些活捉来的蜈蚣泡在烧酒里，用来做蜈蚣药酒。药酒的颜色略微发蓝。在被蜈蚣叮咬的时候只要涂上一点，

就会立刻见效。

来到这座寺庙三年后，作为一个对建筑一窍不通的人，我已经能建造足有十个榻榻米面积的房间了。我利用这个房间办起了健康道场。可以说这是一个面向中老年朋友和体弱多病的患者开办的体操教室。虽说在出家之前我就通过了国家针灸师资格认证考试，但是直到道场正式开业，学艺不精的我都对自己的针灸技术感到很没自信。说到道场，其实不过是一个由薄木板搭建而成的临时房屋。地板是在薄木板上铺了一层泡沫塑料，然后又盖了一层绒毯。屋子盖好后，我就离开了到处发霉的正房，搬来这里居住。早上起来后，我会迅速收起被褥，将屋子当做道场使用。等学生们回去后，我会在各处摆上玩具，这里又成了孩子们玩耍的地方。但是这里毕竟只有十个榻榻米大，最多只能同时容纳五个人。父母带上两个孩子，再加上怀在母亲肚子里的一个孩子，这就是屋子所能承受的极限了。在这样的房间里生活实在有些困难，所以我开始着手搭建新的道场，打算将针灸治疗所和健康道场搬到新的地方去。

搭建新道场的第一步就是拆掉那座古色古香的旧正殿。虽说那座正殿已经变得腐朽不堪，但是材料仍旧非常结实。屋脊上还印着“安政三年四月制（译者注：即1856年）”的字样。我将屋顶的瓦片逐一摘了下来，并小心翼翼地保存在寺内一角，打算之后用它们砌个围墙。记得在冬天的时候，

我曾在瓦片内侧看到一只五厘米大的蛾子虚弱地飞到地上。屋顶漏雨漏得很厉害，所以整个正殿都非常潮湿。我曾在殿里看到西瓜虫，还有靠捕食西瓜虫为生的蜈蚣。柱子也被虫蛀得十分严重，里面还隐藏着一个大大的蚂蚁窝。

寺内还有一个小缓坡，坡上到处都是碎石，就像铁道一样。只有杂草和灌木仍旧顽强地生存着。我想挖个洞，把这里清理一下，却碰到了大麻烦。因为到处都是石头，铲子根本挖不下去。无奈之下，我只得先用锄头将地面刨开，再用铲子把石头铲走，直到挖出一个三十厘米深的坑。由于这里的地面上布满了碎石，存不住什么雨水，所以也不必担心这个坑会被滑落下来的泥沙掩埋。毕竟这座寺庙已经有一百五十年的历史了，在应付台风和大雨方面应该没什么好担心的。

但是，由于地面上到处都是碎石，导致土地几乎存不住养分，也就无法栽种什么作物了。于是，我打算在地面上再铺一层土，好做一块农田。我把积存在瓦片内侧的土全部搬了过来，还刮下了粘在正殿外墙上的土块，一起运了过来。拆掉外墙后，我一边卸下用作房梁的竹子，一边将竹子上的土小心地收集起来，一并运到了农田里。之后，我又将这些竹子放进炉子里烧成灰，并将灰烬撒进了农田中。就这样，随着正殿的拆除，农田也逐渐成形了。

大殿正面的墙里填满了经文。经文里写了一整段法华

经。我还是第一次见到手抄的经文，这上面的字简直比印刷体美上千万倍。难以想象，人类竟能写出如此精妙绝伦的字迹。这座正殿的建筑者一定非常珍爱这里，所以才会将这份经文填入墙缝中。但是可惜，现在的经文和正殿都已变得腐朽不堪了。

正殿虽小，却全是由桧木搭建而成的。每块桧木都挨得紧紧的，显得十分严实。它们应该都是从山北面的斜坡上成长起来的吧。在用锯将它们锯断的时候，我仍能闻到阵阵桧木的香气。那是一种经年累月积累下来的沉香。正面佛坛的材料就更结实了。佛坛下面的柜门是用一整块桧木的树心做成的。柜门背面尚留着锯子修整过的痕迹，正面则被打磨得十分光亮。即使时隔一百五十年，整个柜门也丝毫没有损坏，更没有弯曲变形，仍能轻松地将其拉开。我将佛坛正面的材料全部保存了起来，打算继续将它们用在新的道场里。

厌世的性格

说实话，我并没有什么做木匠活的天分。虽然不厌恶这份工作，但也谈不上做得有多好，甚至显得有些糟糕。锯子总是不愿意听我的指挥。明明想要给直径十厘米的柱子锯出一个直角来，锯子却总会往左歪五厘米，锯着锯着就锯

不动了。当时我还不知道，原来自己的骨骼早就扭曲得很厉害了。

由于骨骼长得很扭曲，导致我根本没办法用好锯子和锤子。因为只要没控制好手头的力气，锯子不是变形，就是卡在房梁里拔不出来，导致锯出来的横断面都是歪歪扭扭的。想打个钉子吧，总是打着打着就打歪了。要是钉子长一点，那还没敲几下就会立刻变形。

除了做不好木匠活外，扭曲的骨骼还让我的胸腔无法顺利呼吸。我的呼吸总是很浅，导致大脑经常处于缺氧状态。如果一直处在慢性缺氧状态，那活着本身就是在受罪。再加上与生俱来的哮喘病，导致我养成了一种爱发怒、爱抱怨的脾气。虽然表面上装出一副爽朗的性格，但是我十分清楚，那种强烈的厌世感永远潜藏在自己心底。之所以会选择离开还没有念完的大学，转而出家为僧，理由也在于此。毕竟禅学总能给人带来一丝光明。

虽然现在我知道了自己的骨骼有多扭曲，也明白了自己的大脑正在慢性缺氧，但是在那时，我对自己的身体状况一无所知。虽说取得了针灸师的职业资格证，但是我完全没想到自己会出现气血失衡的情况。我甚至不知道骨骼的扭曲会影响到自己的心情，不知道深呼吸能帮助我去除抑郁症，更不知道只要矫正骨骼的形状，就能让肠胃机能恢复健康。当时的我连这些最基本的知识都不知道，就更不会萌生什么让

自己发生改变的信念了。

那时，我的老毛病哮喘一直不见好。每次换季，哮喘都会发作，身体根本就撑不下去，一年比一年严重。特别是每年秋季哮喘发作的时候，我都觉得是自己的大限将至，连等死的心理准备都做好了。无论是西医还是中医，都只能缓解一时的发病，根本就是治标不治本。就算是进入到我憧憬已久的佛教世界，这里的心理疗法也治不了我的老毛病。在宗教的世界里，要不是教人要拥有信仰，要不是教人舍弃过往的想法，学着大彻大悟……但是，我的哮喘病和抑郁症一直没能治愈，还没等到我悟出什么，就早已憋得喘不过气来了。

不过，我曾听过这样一句意义深邃的话语：诸法皆佛法，有迷、有悟（译者注：引自《现成公案》正法眼藏卷。这句话的本意是说，无论迷茫、修行、生存、死亡、神明，还是众生，存在皆有理）。正是这句话，让我对自己的老毛病有了新的认识。“所谓真正的健康，就是拥有足以让哮喘病发作的生命力”——用我自己的解释来说，这句话就意味着这个意思。即使从医院拿来的药只能勉强抑制病魔的发作，但是我一直牢记着“能承受住病痛的苦楚，也是健康的一种表现”。虽说这句意味深邃的话语无法抑制肉体的疼痛，但仍旧是我这个大脑慢性缺氧的人长达十年之久的心灵支柱。或许因为这句话就象征着我向往已久的禅学吧。现

在，“能承受住病痛的苦楚，也是健康的一种表现”这句话已经对我产生了非常深远的影响，甚至还为我提供了不少健康生活的法则。现在，我的身体已经健康了不少，很少会出现什么病症了。不过可惜的是，这句话还是没能拯救我的一口烂牙，我也被迫装上了假牙。

从医学的角度来说，要想治病，最好还是去医院接受科学的治疗。但是，科学的定义实在太过于抽象，即使对其有了一定的理解，也无法从真正意义上将人们从苦楚中拯救出来。也就是说，即使医学的解释再完美，如果只是在纸上谈兵，是无法真正拯救世人的。“能承受住病痛的苦楚，也是健康的一种表现”——同是这句话，如果只用来自我安慰，而不去探其深意，那也只是枉然。

深受病痛折磨的人最需要的是不是病后治疗方法，而是怎样才能让自己不再患病。对于老病缠身的人来说，科学的治疗手法只能缓解一时之痛，你不能指望它为你指明一条不再患病的道路。这一点从宗教的角度来说也是一样。所以才说，我对宗教的理解还很浅显，只能在病痛来临时助我平复心情，还没能参透到足以为人指明如何才能不再患病的境界。

或许正是出于这个理由吧，我不愿意进入有很多信众的寺庙修行。因为像我这种脾气焦躁、又爱抱怨的人，并不能扮演好一个善良的和尚。而且说到底，修行之人的原本工作

就是管理那些历史悠久的寺庙，并办好每一场法事。我之所以会选择出家修行的道路，也只是出于对禅学佛学的迷恋，并没有考虑到如何讨好信众以满足自己的生计问题。但是，现实还是很残酷的。扫除总会消耗我过多的体力，而对我这种缺氧的大脑来说，法事所带来的负担实在是太大了。而且，对信众来说，一个有抑郁症的和尚肯定是很烦人的吧。所以，为了不让信众们感到不快，我总是要强打起精神来。但这样不仅没能为信众带去什么好的影响，还苦了我自己。对于我这种老病缠身的人来说，我必须选择那种能为人生带来意义的工作才行，即使这件工作有多么微不足道也没关系，因为这是我用自己缺氧的大脑拼命想出来的结果。

所以，我才来到了这所小小的山间寺庙——药师禅寺。

用闲暇时间修建道场

从山脚下的停车场往上走三十多级台阶，就能到达药师禅寺的境内。这里是个赏景的好地方，特别是境内的东南方向，可以把整个京都市街尽收眼底。但是对我来说，要爬上这些台阶已经是件苦差事了。那些腿脚不好的人更是很难凭自己的力量走完台阶。从地理位置上来看，这里并不适合开办针灸治疗所。但是当时的我并没有考虑这些。

在修建道场的时候，我不仅要不断往返在寺内和山脚下，还要把沉重的砂土、水泥、木材和瓦片搬到寺里来。自己的体重已经不算轻了，还要再加上材料的重量。而且，这些都是我自己一个人搬上来的。不过，虽说我没什么体力，但有的是时间。所以，我可以分几天时间来搬运材料。但是，这项工作还是远远超出了我的负荷。特别是在搬运打地基用的砂土时，我很不明智地选择了用水桶来进行搬运。由于我在挑担子的时候牙齿咬得太紧，所以不仅肩膀肿了好几天，连牙床都跟着肿了起来，三颗牙也变得松动了许多。真后悔自己为什么不直接把砂土抱上台阶，或是背上台阶。不过现在说这些，都为时已晚了。



作者独自修建的正殿兼道场