

ZEN

日禅书系

两位日本禅师亲自示范传授  
和尚不怎么生病的独门秘诀



# 元气禅

实践！「元气禅」のすすめ

（日本）玄侑宗久 桦岛胜徳◎著  
王伟◎译

Yuan  
Qi  
Chan

# 元气禅

(日本) 玄侑宗久 桦岛胜德 ⊙ 著  
王伟 ⊙ 译



---

**JISSEN! 'GENKIZEN' no SUSUME** © 2004 by Sokyu Genyu & Masanori Kabashima  
Original Japanese edition published by Takarajimasha, Inc.  
Simplified translation rights arranged with Takarajimasha, Inc. through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., China.  
Simplified translation rights © 2014 by Hainan Publishing House Co., Ltd.  
中文简体字版权 © 2014 海南出版社有限公司

### 版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2012-119 号  
图书在版编目 (CIP) 数据  
元气禅 / (日) 玄侑宗久, (日) 桦岛胜德著; 王伟  
译. -- 海口: 海南出版社, 2014.5  
ISBN 978-7-5443-3734-2  
I. ①元… II. ①玄… ②桦… ③王… III. ①禅宗 -  
通俗读物 IV. ① B946.5-49  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 141828 号

---

## 元气禅

---

作 者：[日本] 玄侑宗久 桦岛胜德  
译 者：王 伟  
策划编辑：柯祥河  
责任编辑：任建成  
装帧设计：黎花莉  
责任印制：杨 程  
印刷装订：北京天恒嘉业印刷有限公司  
读者服务：蔡爱霞  
海南出版社 出版发行  
地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号  
邮编：570216  
电话：0898-66830929  
E-mail: hnbook@263.net  
经销：全国新华书店经销  
出版日期：2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷  
开 本：787mm × 1092mm 1/16  
印 张：16.25  
字 数：200 千  
书 号：ISBN 978-7-5443-3734-2  
定 价：58.00 元

---

**【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】**

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

## 前言

玄侑宗久

第一次与人合作写书。

合作伙伴是我的道场前辈、京都药师寺住持——桦岛胜德禅师。他曾修中医，有丰富临床经验，并建了一个了不起的健康道场。

说起药师寺，读者一定会联想到奈良那座规模宏伟、气势非凡的大寺院。不过，桦岛师父的京都药师禅寺却很小很小。不仅小，本堂几乎所有物件儿都是他亲手做的，然后架在小学生用过的旧课桌上。

我很赞叹：小不一定弱。谁都不能看不起小——小事、小地方、小人物，因为人生都是由一连串的小事儿连缀而成的。

药师寺供奉的是梯子地藏菩萨。听说，拜菩萨的人要献上一个手工制作的小梯子，就连小孩尿床都能治好。或许，有人觉得尿床太小意思了，不过对小孩儿来说，却是没有比这更切身的问题。

试着设身处地地想一想，我们就都能理解“切身”二字的重量。实际上，也正是这些小事儿左右着我们的人生——尿床，或骨骼扭曲，或睡眠浅，大抵都没什么大不了的，但积累起来就可能致命，甚至让人生不如死。

把日常的琐碎事儿做仔细、深刻、完美、单纯，就是大事；把平凡事



做好了，就是不凡。对身心也一样。这小小中所见之大的，就是禅。

本书是我早期著作《禅的生活》（南海出版公司，2007年）的实践版。在那本书里，我讲了很多在生活中修禅的心得。精通中医的桦岛禅师觉得意犹未尽，就找到我，希望在此基础上写一个“实践版”，即不仅讲道理，还要告诉大家怎么做。

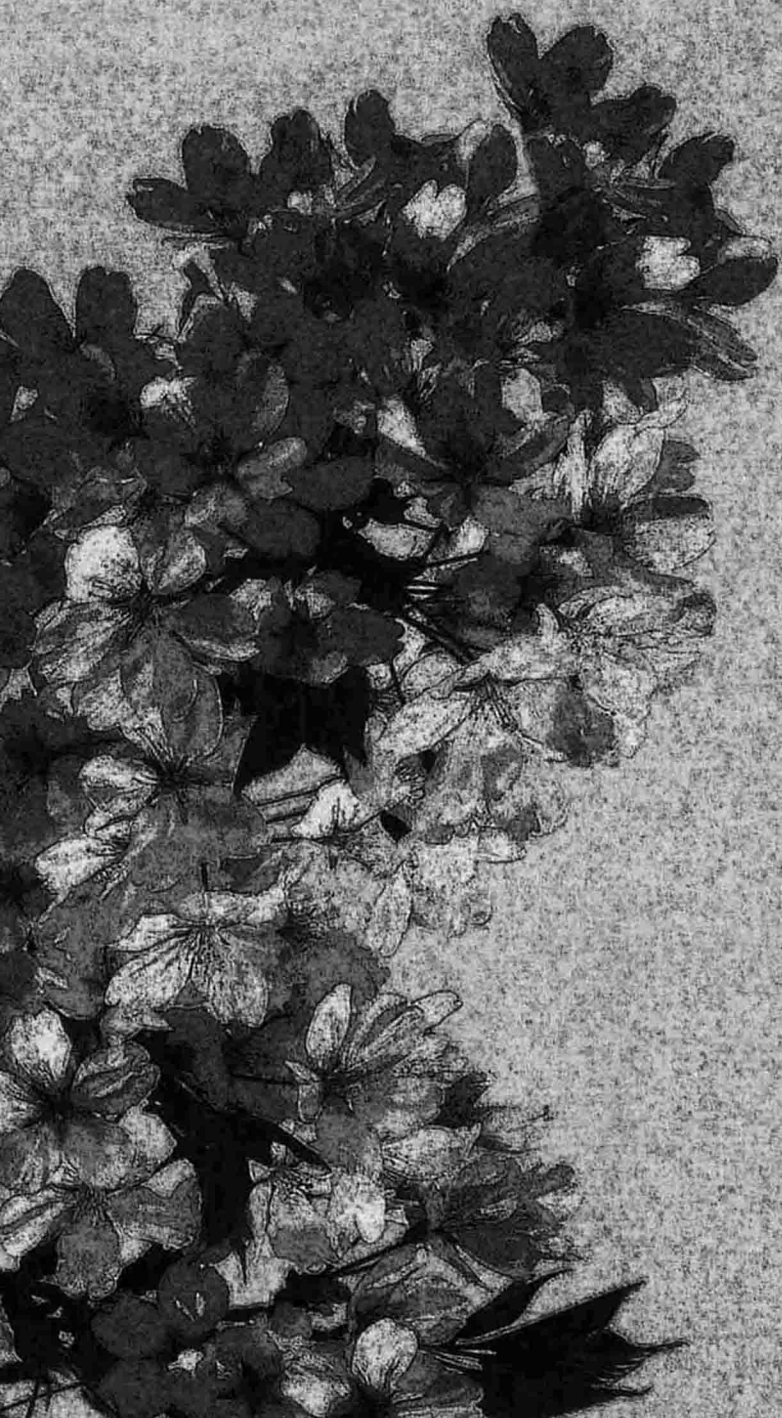
这本书关注行、食、坐、卧等任何人都离不开的动作，关注过敏性鼻炎（花粉症）、特异反应等现代病以及自然治疗等保健方法，关注愉快健康地生活这一根本“禅的生活”的实践。但显然，要完成这一使命，靠我个人力量太单薄，因此必须借助先辈长期执守的临床智慧。如此，我们一拍即合。

本书有很多插图，有心得也有实践法，大家可以一边读一边模仿，定能事半功倍。

心得与实践，即心法与身法，只有身心和谐起来才能过上快乐健康的生活。我们的目的就是让每一个人都快乐而健康地生活，包括路上跟我们擦肩而过的人。反过来说，如果因身心不调而造成健康损害，那么，这对整个社会来说都是麻烦。

本书所写的都是小事、细节，但如果大家能一一做好，就有大作用了！





# 目 录

8 …… 前言

## 第一章 生活中的禅法

### 一、驯顺烦恼

- 003 …… 烦恼是敌，也是友
- 005 …… “自我意识”乃烦恼之源
- 007 …… 意识、无意识、阿赖耶识
- 010 …… 坐禅，回溯生命进化的历史
- 012 …… 如实听，如实看

016 …… 玄侑和尚和桦岛和尚元气禅对谈录（一）

人类自救：哼歌 体操 冥想



### 二、禅的生活

- 024 …… 禅生活里的心与身
- 026 …… “器”、“方便”、“一”
- 029 …… “心志”与“方便”

### 三、禅的思想

- 031 …… “自我意识”代言人：“历史认知”与“价值判断”
- 032 …… “日日是好日”
- 034 …… “花红柳绿真面目”
- 036 …… “人生无处不青山”

## 第二章 禅：调理身心

### 一、坐禅改变人生观

- 041 …… 由“专制”向“释放”的突破
- 043 …… “方便”法门：“邂逅”与“惜缘”
- 044 …… “随缘”的人生观

### 二、坐禅科学

- 046 …… “说科学”与“做科学”的人，不是同一拨儿
- 047 …… 冥想脑波的科学测试
- 048 …… 坐禅、冥想与脑内物质
- 050 …… 对雷霆之怒的“傻主意”
- 051 …… “战争”与“和平”
- 052 …… 一切为了“血清素”
- 053 …… 禅的冥想，是一种“心体操”
- 055 …… 冥想为何物

### 三、坐禅之道

- 056 …… 气沉丹田的坐姿
- 058 …… 全身放松的关键
- 059 …… “手势”与“眼势”
- 060 …… 用意识促动“全身呼吸”
- 062 …… “一根筋儿”、“闲”与“无”

### 四、立禅之道

- 064 …… 禅的效果，总在坚持之后
- 065 …… 立禅之道
- 066 …… 立禅动作要领
- 068 …… 关注“第五腰椎”
- 069 …… 立禅的“附加值”

### 五、卧禅之道

- 070 …… 一家一道场



071 …… 卧禅之法

074 …… 玄侑和尚和桦岛和尚元气禅对谈录（二）  
“身体先生”与“元气先生”的生命力



禅专栏 080 …… 人生是一个“圆图儿”

### 第三章 冥想与呼吸

#### 一、冥想之道

083 …… “思”与冥想之“想”

086 …… 冥想促动意识，令时间停滞

088 …… “步行冥想”之法

091 …… 坐禅与冥想的异同

093 …… 破解自我暗示的诡局

禅专栏 095 …… “怀想”以至“无想”

096 …… 玄侑和尚和桦岛和尚元气禅对谈录（三）  
理想的呼吸法因人而异



禅专栏 103 …… “思”与“病”

#### 二、呼吸之道

105 …… 生命只在“呼吸之间”

106 …… 呼吸困境的出现

107 …… “神经亢奋”

108 …… “呼吸再训练”

109 …… 三种呼吸方式

110 …… 东方人的“身体观”

112 …… “上焦呼吸”之道

114 …… “中焦呼吸”之道

115 …… “下焦呼吸”之道

119 …… “腹压呼吸”之道

121 …… “全身呼吸”之道

### 三、自愈之道

127 …… “亚健康社会”

127 …… 白隐禅师说法

129 …… 自愈禅法

131 …… “自愈禅法”中的禅意

133 …… 劝修“自愈禅法”

## 第四章 禅：站行坐卧食及其他

### 一、修心先修身

137 …… 身体对行走坐卧的“无意识”

139 …… 身心界限的“粉碎”

### 二、“立”以辨中心

142 …… 面对“不自然灾害”

143 …… “不会站立”的现代人

145 …… 站立姿势影响牙齿、颞骨等

147 …… 简易“正骨术”

150 …… 禅修与身体“中心”论

151 …… 抓住身体“中心”

### 三、“行”以育五脏

153 …… “单腿跳”现象

155 …… 治疗“单腿跳”

156 …… “单腿跳”很危险

158 …… 骨骼扭曲影响五脏六腑

159 …… 怎样走路：“阔步摆臂”？“亦步亦趋”？

### 四、“坐”以调呼吸

161 …… 睡觉遭遇尴尬

161 …… “世间最美的是睡觉”

- 162 …… 现代人脊椎的“年龄”
- 164 …… 不知“正襟危坐”为何怪物
- 165 …… 呼吸“肌制”的锤炼
- 168 …… “微腹压呼吸”的功效
- 169 …… “救救孩子！”

## 五、“睡”以归血气

- 171 …… 打鼾的问题
- 172 …… “内观操”：融通气海丹田
- 174 …… 蟾蜍式午睡
- 175 …… 家庭温暖是“特别的生命补贴”
- 176 …… 改善睡眠的“远红外线脚炉”

## 六、“食”以知心地

- 178 …… 喜好“甘甜”食物
- 179 …… “零食”在欺骗我们的身体
- 180 …… 害人害己的循环
- 181 …… 伟大而平凡的胃
- 182 …… 营养的平衡
- 185 …… “心地法门”

## 七、生活禅的实践

- 186 …… 禅修，只为好好活着
- 186 …… 禅式操作“PC法”
- 188 …… 禅式“驾驶法”
- 190 …… 禅式“入浴法”
- 191 …… 禅式“排泄法”

# 第五章 禅·压力与现代病

## 一、“风流”与“知足”

- 195 …… “风流”禅法
- 196 …… “知足”禅法

- 198 …… “精神解压法”的解析
- 199 …… 荣格的“希望原型”
- 201 …… “知足”的生活节奏
- 203 …… 天堂与地狱

## 二、禅的“顶梁柱”

- 204 …… 现代人的“高危部落”
- 205 …… 腰椎疼痛之因
- 205 …… 谁为骨骼做主
- 206 …… 骨盆：脊柱的脊柱
- 208 …… 骨盆矫正法
- 210 …… 捕捉身体“中心感”
- 212 …… 公交车是第一健身场
- 213 …… 禅的“顶梁柱”

## 三、肩部酸痛

- 214 …… “压力肩”问题
- 215 …… “鸡眼肩”及其他
- 216 …… 单肩酸痛
- 216 …… “电脑肩”问题
- 217 …… 身体自救
- 218 …… “放下运动”
- 219 …… “放下”与“兀坐”

## 四、压力与手足寒症

- 221 …… 压力与“亚健康”
- 222 …… 压力真相与解除
- 224 …… 终结“意识空转”
- 225 …… 转“意识脑”为“智慧脑”

## 五、花粉症与身体智慧

- 227 …… “春分”与“秋分”
- 228 …… “小青龙汤”
- 229 …… “花粉症”罪魁祸首并非“花粉”

## 六. 坐禅, 激活自身“活力”

- 231 …… 阴阳平衡之用
- 232 …… 关注“阴”的建设
- 233 …… 健康只在一口“气”
- 234 …… “元气”
- 235 …… “元气先生”与“身体先生”

## 结束语 禅的法脉源流

- 239 …… 禅的法脉源流
- 240 …… 日本禅家三派源于中国“南宗禅”
- 242 …… 禅的“个人主义”
- 243 …… 禅的危机
- 244 …… “大西红柿树”的启示
- 245 …… 生命的安顿



第一章

生活中的禅法





## 一、驯顺烦恼

### Q 烦恼是敌，也是友

“烦恼”一词，在日常生活里，有越来越多的替代语，如“郁闷”、“心情不好”、“难过”、“堵得慌”、“不知该怎样才好”……

但是要追究其“概念”，恐怕就没人清楚了。词典里的解释是：“烦恼，是指妨碍悟境的一切精神作用。”麻烦了，“悟境”是什么？不清楚，于是整个“概念”就都不知所言了。所以，还是回到生活里。

在生活里，我要我还要，你不给、我要不到，于是生气、发脾气，气累了，做事打不起精神，萎靡不振了。这样的心理状态，就是烦恼。佛家说烦恼有一百零八种，谓之“四苦三十六加八苦七十二”。

不过，这里要大家深思的问题，是“我要我还要”与“生气”行为，在现实生活中是不是绝对必需的。

显然，科学、生意、学术探索上需要这样“我要我还要”的进取精神，并以此促进进步，成功的例子不胜枚举。

“生气”也有其作用，它能挽救或保障

一些秩序。还记得张飞生气，一声吼，喝断桥头水倒流，吓退曹操百万兵吗？夫妻一场架，阻断了“外遇”的侵袭。

这样看来，烦恼的真实乃是我们生命力的象征之一。

生命力没有正邪，但其反应却有时必要，有时多余，于是成为“头痛的事”。换句话说，作为生命力本身的烦恼，有时是心的敌人，有时又是好友，而只有在“不好办”的状态之下，才叫做“烦恼”。

打个比方，学校一个班的三十个学生代表我的心，教室代表我的身体。有点怪，但不要紧，我们的心本来就这样多姿、多态、多事。班里，既有关系好得像一个人似的伙伴，也有合不来、横挑鼻子竖挑眼的同学。所谓“乱班”，就是四分五裂、不能统一的“管不了”状态之下的班级。这样的状态在心，就是“烦恼无尽”。

但即使是这样的“乱班”，一旦被派到班级对抗的排球赛场上，其状态却可能陡然一变，变成一个声势浩大、不可一世的团体。发生什么事了？班级的



成员没有变，还是“烦恼无尽”的那一班人，但是大家的“底气”被激发出来了，仅此而已。“底气”被激发出来会如何？方向一致，力量合一。

伸出我们的手看一看：五个指头，一个手掌。五个指头，有长有短，方向不一，灵活度也不一样，但各有各的作用，这就是那个班级同学。但忽然我们要攻击敌人，是用五个指头去戳呢，还是攥起来打？当然是攥起来。攥起来是什么意思？就是五个指头合向掌心，统一方向，出击。怎样做到的？“底气”被激发了。这就是佛家所说的“烦恼即菩提”。

菩提，就是人在“悟境”中的那个状态，一般也被称作智慧状态。换句话说，无论在悟境里，还是在伤痕累累的“烦恼无尽”里，其内部的构成要素都没有改变。我的身体还是那个教室，我的心还是教室里的那些人，只是这些成员在此时的表现不是“三十”，而是“一”。于是，我就在悟境里了。

心是怎样的？一念三千念，一个念头就是一个心。所以，这个班级有时有三十人，有时是一人，也有时是三千、

三万人。

烦恼是一种生命力，或是生命力本身。所以，以后不要再简单地否定它，不要说“解除烦恼”、“消灭烦恼”之类的妄语了，因为我们不能否定生命，你想死吗？想生不如死吗？不想！所以，我们要做的，只有不断地调动起身心的所有能量，发挥“底气”的作用就是了。

本书的“眼目”，就在这里。

当然，这些都在生活里。只是一般生活的不少奇迹是“无意识的”，而生活禅的功夫却是“有意识的”。所谓“眼目”，就是要水灵灵、活脱脱地去发现，去激发我们“有意识的底气”。

此刻，你的心境“安”一些了没有？