

五百罗汉
内劲一指禅



钱云 编著

辛弘轩 主审



禅·内劲一指禅·500罗汉

钱 云 主编
辛弘轩 主审

天津科技翻译出版公司

津新登字(90)010号

责任编辑:陈虹

禅·内劲一指禅·500罗汉

钱云 主编

辛弘轩 主审

* * *

天津科技翻译出版公司出版

邮政编码:300192

新华书店天津发行所发行

河北省衡水地区印刷厂印刷

* * *

开本:850×1168 1/32 印张:11.25 字数:284千字

1995年1月第一版 1995年1月第一次印刷

印数:1—6000册

ISBN 7-5433-0416-3

R·103 定价:9.20元

内 容 简 介

本书是一部从中国禅的境界、方法悟“内劲一指禅”的功，究“内劲一指禅”的法，求“内劲一指禅”道的理论与应用专著。

全书共十一章，分上下二卷，上卷三章中主要论述中国禅的理论及修禅的常用 15 种方法，下卷八章中主要论述内劲一指禅形成发展的几个问题，功理禅释，入禅要领，祛病禅方。在本书的附录中读者还可见到五百罗汉的神姿，并以四句形式扼要介绍 500 罗汉生平，还可见到少林僧侣练功常用的药方、药酒及全国各地一指禅精英们的通讯地址。

《禅·内劲一指禅·500罗汉》编委会

名誉主任:	林中鹏	王瑞亭		
顾问	问:张长江	阙巧根	辛立洲	许锁堂
编委:	姜吉山	王泽俊	周盛堂	孙居祺
	李玉国	邱 济	谢雁秋	孙 学
	葛贵明	张红云	张志高	段更盛
	郭 强	陈德强	孙亚民	王晓雪
	李万越	王宝田	辛如江	孙继芝
	杨德军	杨励影	崔志强	邢奎江
	刘国安	于学孔	邵丽明	潘记福
	刘永平	吴亚春	王宝贵	吴金记
	冯国仁	林尽西	刘世亭	韩 涛
	郭书贵	祁功升	王永达	张健康
	李道膺	梁增铸	张雪珍	黄国亭
	李永德	李 萍	沈树华	卢秀琴
	葛其生	陈宝昌	孙立高	朱东怀
	毕志坚	金国兴	白书芳	栾 毅
	胡玉兴			

钱云共勉

功成一指掸

一生不虚度

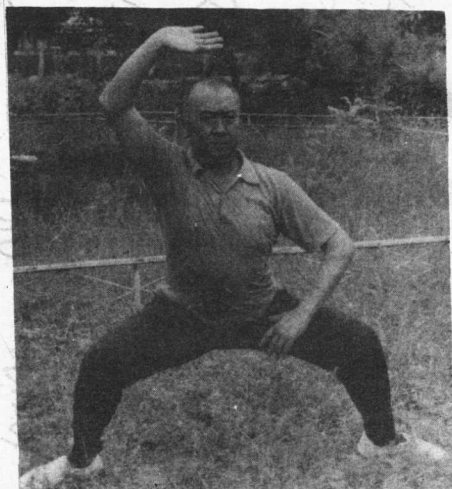
师

王瑞亭

1991年9月于津

王瑞亭题词

王瑞亭在练功



钱云在练功



序

禅宗的宗祖是中国。内劲一指禅是中华民族의 禅文化。禅宗是释迦牟尼佛教的心法和中國身心文化精神相结合的产物。它融合了古代印度佛学、哲学最精粹的部分。禅文化从修持方法上讲就是禅定，禅定是所有大乘、小乘、密乘共同炼功修正的方法。禅的中文译为“静虑”。即静静地思想。

赵朴初先生认为：“佛教在修习禅定的过程中，有一些调身、调气、息心静坐的方法，是有强健身体、祛病延年作用的，但这不是佛教参禅静坐的目的，佛教修习禅观（包括六宗的修观）是为了制心一处、参究真理，以期显发智慧，彻见法性，解脱自己。至于静坐气功，只是修禅的形式或基础，祛病延寿，也不过是修习禅观实践中的副产品……。”（见《法音文库》、《佛教常识问答 98 页》）赵老先生文中参究真理，以期显发智慧，彻见法性，解脱自己的过程，就是禅的投入与发现过程。

钱云君出身中医世家，攻读医学及体育专业，结业于中华气功进修学院，学习多种功法，现是天津体院专业气功副教授、一指禅气功培训基地主任，1987 年向王瑞亭先生讨教求师内劲一指禅后，修禅悟道，参禅省心，禅定中求开慧，开慧中求入禅定，并先后出版了《一指禅气功学》、《体育气功学》、《少林内劲一指禅气功 100 问》、《视力保健运指功》等著作，曾去过许多省、市讲学传功，现编著的用中国禅思想，并结合时代需要，发展、弘扬内劲一指禅功法的专著——《禅·内劲一指禅·500 罗汉》付梓，嘱余为序，因抒感怀。

林中鹏——于北京

1994 年 2 月

审 后 序

严格地说,我既无资格、也无资本对别人讲禅。只是因为近几年我承担了“中国文化概论”这么一个大得无边又深难测底的课题,便不能不独立研究中国道家学说,也不能不重新研究儒学,也不能不研究一直被认为“迷信”之事的佛学,否则对中国文化就无发言权。硬要说,那也只能是狂人妄言。对这一点,现在我深信不疑。因为,第一,大家公认中国文化是儒释道三家一体的文化,不了解其中任何一家便不可能真正懂得中国文化的精髓。第二,中国佛教协会会长赵朴初在谈到佛教对中国文化的作用时,列举的事实令人信服:首先,研究中国哲学史的人,都会感到两晋南北朝和隋唐五代的哲学史,基本上是佛学在中国的发展史;就是说,自那时起佛学就已渗入到中国文化之中,使其成为儒释道三家汇融一体的文化形态了。其次,宋明理学,在很大程度上是受华严宗、禅宗的刺激而产生的。再次,直到晚清时期,研究佛学成风,如谭嗣同、康有为、梁启超、章太炎都曾取佛教的一部分教理作为他们的思想武器之一。又次,中国早期的马克思主义者瞿秋白也曾从佛学中吸收益处,他说:“无常的社会观,菩萨行的人生观引导我走上了革命的道路。”最后,研究中国哲学史和中国史的学者,曾有因不懂佛学而写中国哲学史时不得不中途辍笔的胡适,也有因完全否定佛教而晚年不得不“补课”自学佛学的马克思主义史学家,并深有感悟地对周建人老人说:“在中国历史上,佛教和文化的关系如此之深,不懂佛学就不可能全面弄懂中国文化。”^①总之,中国文化概论这个课题,把我引上了综合研究儒学佛学和道家的道路,于是接触和初步研究了一些道家的思想学说,也初步研究了一些佛学,特别是禅

^① 所列事实,均参阅赵朴初《佛教与中国文化的关系》一文,该文载《文史知识》1986年10期,第3—8页

宗，又从若干新的角度重新探讨了儒家的思想理论。

通过几年研究学习，达到了什么水平？心中自觉无底。特别是对于佛学、禅宗的研习，是否入门？自己全然无觉，只敢对人讲一句话：我是认真地研习了。除了发表几篇关于周易的论文之外，余下是捉襟见肘之羞涩。如果按我自上大学期间养成的对研究对象采取“钻进去，站出来”的研习习惯来自评，我对儒释道三家的的工作正处在进而复出、出而复入的阶段。虽然自觉未有昏而不得入和迷而无能出的情况，但却深信所识肤浅，却又可能因不断向人讨教和对儒释道三家广泛涉读，使人误以为我也懂佛通道了。恰巧，天津体育学院钱云副教授编著一本名为《内劲一指禅之禅》的书稿，经钱先生推荐，请我作该书稿的审定工作。审读之后，依我研习中国禅宗和内劲一指禅功法的心得体会，提出了删、并、改和重撰某些篇章的建议，并建议改为上、下两卷。经与钱云老师研究，确定上卷以“禅与中国禅”为题，下卷以“内劲一指禅”为题，书名为《禅·内劲一指禅·500罗汉》。因为目标一致，天津科技翻译出版公司、钱云老师，很快与我达成共识，并委我参与拟定上卷各篇章内容规划，重写上卷第一、二章和第三章第三节以前的书稿。

不过，应该说明，本书里讲禅学与禅师们在寺院里讲禅开示有所不同，主要有四个方面：第一，禅师们讲禅的听众与本书出版后的读者不同。禅师们的听众是他们的弟子（出家或在家），本书的读者将广泛得多：有习练禅和气功者，有虽不习禅也不练气功却对此颇有兴趣而欲了解者，有对从不同角度和层次（如文化学的、哲学的、佛学的、艺术的、医学的、人体科学的等等）进行研究的学者，以及其他对禅与气功怀有不同情趣意旨的人们。总之，凡具有中等阅读能力的人都可以成为本书的读者。因此，读者们提出的要求与禅师的弟子的企求也不同。禅门弟子们企望开悟达佛地，而广泛的读者要求却多样：有的只想对禅与气功的知识有所了解即可，有的可能希望通过自学得些习禅得神通的窍门儿，有的则想借此研究禅与气功的科学和文化价值，如此种种。除了对想习禅得神者，我

在这里赠送两首短诗作答之外,其余各种要求都应考虑到,因此写法与禅师信禅不同。这两首短诗是:其一为“求禅凭心悟,正妄无妄正。随缘平常心,人成禅亦成。”其二为“气功万般法,万法归一宗。无为而有为,事成功亦成。”第二,我在本书讲禅与禅师讲禅开示的目的与方法不同。禅师们讲禅开示,是要通过宣示禅理禅法,启导(如为解公案有时甚至是强迫——在书中讲苦参时将专述)弟子们开悟和坚定修持决心。远例不说,即如当今赵州柏林寺住持净慧大师主持“赵州祖庭柏林禅寺 1992 年冬季禅七法会”(1992 年 10 月 20 日至 26 日),于第一天开示即作《起七说偈》曰:“湖海英才不畏难,拨尘来叩赵州关。门开不二参真谛,法继灵山悟笑颜。钵里清茶香味永,庭前柏子色依然。棒头点出虚空眼,浩浩禅河起巨澜。”^①明示此次法会(禅七开示)的宗旨是:继灵山祖法参真谛,承赵州清茶悟虚空。于法会第七天结束时,又作《解七说偈》曰:“七日光阴转瞬过,晨昏面壁事如何?经行晏坐真人舞,动语发言自性歌。海底撑船知己少,山巅把钓上钩多!来年再结曹溪社,共振禅风挽颓波。”^②总结此次法会成果和展望未来:湖海英才识自性,诸心兴禅融邪魔。而本书讲禅,则仅仅是从文化学角度讲些禅学知识和作些理论探讨,至于参禅与兴禅,皆由读者自决,而不象禅师对弟子那样,要求其必须参悟。第三,本书讲禅与禅师们讲禅,话语多少不同。禅师们讲禅话语、文字不多,依据禅的本义甚至无语都可传禅。本书从讲知以传人和究理论以明智的目的出发,用了这么多文字。第四,本书讲禅与禅师讲禅,层次不同。禅师们的功德深厚、法力广大,讲禅弘法直指人心;而本书所讲仅是我们研习禅学和练内劲一指禅功法的点滴体会,肤浅而散乱,不可与禅师讲禅开示同日而语。

本书讲禅,虽与禅师们在禅院讲禅开示不同,却也有相通之处:①对于禅文化知识的普及,都具有积极促进、宣传作用。②都着

① 净慧:《起七说偈》、《解七说偈》,载《禅》1993 年第 1 期、第 2 期。

② 同上。

力于弘扬禅宗的积极精神,有益于社会精神文明建设。如禅门节俭朴素的生活习尚,穷究苦参的自省精神,关心人类的普爱精神,万物平等的生态平衡理念,无私奉献的利他精神,严格自律的优良传统,等等。这些,无论禅师们开示还是本书,都一致予以肯定和弘发。^③为弘扬禅宗面向生活的传统,都对把禅的积极精神从寺院里解放出来普及于民间社会生活中去的方针,采取积极响应的态度。禅师们于今力倡生活禅,本书对此予以高度赞扬。如净慧法师讲:“所谓生活禅,即将禅的精神、禅的智慧普遍地融入生活,在生活中实现禅的超越,体现禅的意境、禅的精神、禅的风采……在人间现实生活中运用禅的方法,解除现代人生活中存在的各种困惑、烦恼与心理障碍,使我们的精神生活更充实,物质生活更高雅,道德生活更圆满,感情生活更纯洁,人际关系更和谐,社会生活更祥和,从而使我们趋向智慧的人生,圆满的人生。”^①因此,“必须把佛法净化人(利乐有情)、净化社会(庄严国土)的精神,完整地落实在生活中,落实在工作中,落实在做人的分分秒秒中……。在生活中修行,在修行中生活。”^②依此思想指导,由中国佛教协会会长赵朴初先生任总道师、河北省佛教协会主办,在河北省赵县柏林禅寺成功地举办了第一届中国大学生生活禅夏令营。在炎炎夏日中,来自北京、上海、四川等地的大学亲自体验了禅的生活,而“生活禅夏令营给莘莘学子以禅的清涼。”^③与禅师们作为相比,本书所能为实微不足道,但目标是一致的:使禅的精神走出寺院,走入社会生活。

最后说明一事:我的老师要我在本书署名时,用“弘轩”这个名字,故署名“辛弘轩”。

辛弘轩

1993年12月

① 净慧:《生活禅开题》,载《禅》1993年第1期。

② 同上。

③ 参见《天津日报》1993年8月13日“社会广角”栏刊载的《在生活中实现禅悦——中国大学生初试“出家”》一文。

目 录

上卷 禅与中国禅

第一章 禅的产生和发展	(1)
一、神是什么?	(1)
二、禅的产生与发展	(1)
三、中国的禅	(9)
第二章 禅的内涵与功用	(33)
一、禅的内涵的八个问题	(33)
二、禅的内涵	(44)
三、禅的功用	(51)
第三章 禅的修持	(74)
一、500 罗汉的启示	(74)
二、关键在悟,修心为宗	(78)
三、修心与练气	(86)
四、修持的常见法式	(92)
五、修持所想到的	(102)

下卷 内劲一指禅

第四章 内劲一指禅形成与发展	(109)
一、内劲一指禅的蕴蓄阶段	(109)
二、关于南少林遗址	(114)
三、阙阿水与内劲一指禅	(119)
第五章 内劲一指禅理论禅释	(122)
一、气的特征,也是禅的特征	(122)
二、功与禅	(124)
三、内劲一指禅	(126)

第六章 内劲一指禅入禅要领	(131)
一、惠能禅学的入禅要点及要求	(131)
二、内劲一指禅修禅的规律及素养	(135)
三、内劲一指禅功五层次理论	(137)
四、关于练功效应及禁忌	(141)
五、各位名家对内劲一指禅的研究	(143)
第七章 内劲一指禅功理、功法	(161)
一、准备功功理	(161)
二、马步站桩(基础功)功理、功法	(170)
三、关键功(扳指)功理、功法	(184)
四、强化功功法及功理	(192)
五、结束功功法及功理	(208)
六、辅助功功理	(210)
第八章 外(布)气术——禅的施术	(213)
一、外气术基本方法	(213)
二、外气术基本手法	(214)
三、外气术身法	(216)
四、外气治验实例	(216)
五、常用穴位	(220)
六、外气术注意事项	(223)
第九章 诊病术——成禅的方术	(225)
一、观神气、面气、形气	(225)
二、听声气、听呼吸、闻味气	(227)
三、查病气	(228)
常用呼吸系统疾病穴位检查	(230)
常用消化及运动系统疾病穴位检查	(230)
常用肝胆系统疾病穴位检查	(231)
常用心血管及内分泌系统疾病穴位检查	(231)
常用泌尿生殖系统疾病穴位检查	(232)

常用禅经系统疾病穴位检查	(232)
第十章 导引术——禅的技术	(233)
一、导引成功的因素	(233)
二、导引术九字诀	(234)
三、导引术的作用	(234)
四、导引术的手法	(234)
五、形体导引及常用穴位	(235)
六、上肢导引及常用穴位	(235)
七、下肢导引及常用穴位	(236)
第十一章 内劲一指禅祛病禅方	(237)
一、神经性头痛禅方——补脑髓、填精、调气	(237)
二、冠心病的禅方——通脉、化瘀、益气	(237)
三、风湿性心脏病的禅方——强心、通络、祛湿	(238)
四、高血压病的禅方——舒肝、补肾、滋阴、降火	(239)
五、低血压症的禅方——扶正、益气、温肾	(239)
六、支气管哮喘的禅方——急则治肺，缓则温肾	(240)
七、支气管扩张的禅方——双调、急治标，缓治本	(240)
八、肺结核的禅方——消炎、滋阴、润肺、清热	(241)
九、慢性胃炎的禅方——舒肝和胃，滋阴止痛	(242)
十、慢性肝炎的禅方——舒肝、解郁、滋阴、保肝	(242)
十一、慢性胆囊炎禅方——舒肝、解郁、清热	(243)
十二、溃疡病的禅方——和胃、舒肝、调气、止痛	(244)
十三、慢性盆腔炎的禅方——和调冲后、活血、化瘀	(244)
十四、更年期综合征禅方——调冲任、和调节阴阳	(245)
十五、糖尿病的禅方——滋阴清热，扶正固肾	(246)
十六、血栓闭塞性脉管炎的禅方——通络，止痛	(246)
十七、腰椎间盘突出症的禅方——反向，腰背，屈体	(247)
十八、前列腺肥大的禅方——温肾，消瘀，通淋	(247)
十九、老花眼的禅方——养神、运指、运目	(248)

二十、外伤性截瘫的禅方——对肌肉训练就是对神经训练	(249)
二十一、遗精的禅方——缩肾提肛	(249)
二十二、阳萎的禅方——摆脱心理障碍	(250)
二十三、不孕症的禅方——解郁、舒肝、通经	(250)
二十四、脏器下垂禅方——提气、固肾、扶正	(251)

附 录 篇

附录一 500 罗汉图及简介	(252)
附录二 少林常用练功药方、药酒	(253)

上卷

禅与中国禅

第一章 禅的产生和发展

一、禅是什么

禅，随着中国气功热和中国文化热的现代兴起，在“热”的高潮中，她被当代气功迷和中国文化的热心研究者重新发现了，被举到了气功和中国文化研究的议事日程之中。

近两年，气功和文化热虽然在整体上说降温了，禅却没有随气功热的降温而下落，而以她特有蕴含吸引着人们的注意力，热迷于气功和文化的人们渐渐移情于她：觉得如果把气功、文化与佛挂钩颇有迷信之嫌，而与禅挂上关系仿佛是改换了一种境界，升华了一个层次。

依实而言，人们这种感悟，并非绝无道理。但是，摆在面前必须回答的问题是：禅，究竟是什么？该如何正确地认识和对待她？

二、禅的产生与发展

1. 源于瑜伽：禅，人们都知道它本是梵文 Dhyāna 的硬译“禅那”的简称。意译则为“弃恶”、“静虑”、“思维修”（或“意识修”），是一种修定的方法。所谓“定”，是指一种心神状态，是注意力集中于某一对象使心境宁静达到不受内外境干扰的状态。简单地说，定就是使心神停滞于不被内外干扰的身心状态。因此，所谓禅，依梵文