

世上是不是有 神仙

——生命与疾病的真相

央视《感动中国》总导演樊馨蔓女士与身患重度糖尿病的朋友一起亲身经历中国传统
道家道医的神奇——全新体验五千年一脉相承的道家文化和道医观念

樊
馨
蔓
◎
著

世上是不是有

神仙

版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

世上是不是有神仙/樊馨蔓 著.

—海口:海南出版社,2009.5

ISBN 978-7-5443-2796-1

I. 世… II. 樊… III. 社科-社会文化 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 052603 号

世上是不是有神仙

作 者:樊馨蔓

出 版 人:苏 斌

总 策 划:刘 靖 任建成

选题策划:孙 芳

责任编辑:任建成

装帧设计:第三工作室·黎花莉

责任印制:杨 程

印刷装订:北京顶佳世纪印刷有限公司

读者服务:杨秀美

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:0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销:全国新华书店经销

出版日期:2009年5月第1版 2009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 978-7-5443-2796-1

定 价:25.00元

本社常年法律顾问:中国版权保护中心法律部

【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

道家养生

序
一

海南出版社孙芳小姐要我为樊馨蔓女士的《世上是不是有神仙——生命与疾病的真相》写点看法，我欣然接受。这不仅因为我和李一道长是朋友，认识了多年，而且是他的“太极导引术”的受益者。我对医学，无论是西医、中医、道医都不懂，更无研究。不过，在我写《早期道教史》时翻阅过《道藏》，知道《道藏》中专门讨论和研究“养生”的书至少有几十种。在这些道书中“养生”的方法多种多样，但都是对“生命”现象的研究，以便使人们强体健身，祛病防灾，延年益寿。它研究的不仅是个体小生命，而且是宇宙大生命以及这两者的联系。我也曾想对这些书作一系统的研究，但慧根不够，未能实行。不过，我有一点认识，“道家养生”是一种实践的学问，或如李一道长所说“西医”是

“实证科学”，“道医”是不同于“西医”的另一种“实证科学”。“实践出真知”，例如本书讲到的“辟谷”，其对“养生”的效用，能由身体力行而有益于“生命”，这无疑是在实证中得到肯定的。李一道长把道家养生的种种功法和“养生”理论进行了梳理和总结，并给以现代诠释，自成一家之言，这无论如何是可贵的尝试。我们都知道，对“生命的奥妙”到目前为止，还有许多未解之谜，需要我们花大力气不断地探索。在这探索的过程中，可能有各种各样不同的思考路径，我看这是好事，它将会使我们的视野更开阔，考虑更细密，研究更深入，而且最终都要在实践（即通过“实证科学”）中得到检验。本书中提到的“不眠夜”通过“辟谷”治好了糖尿病就是一例，大概樊馨蔓女士也通过了“辟谷”而“生命”更旺盛了，显然“故事将真正地开始了”，看来结果是肯定的。樊馨蔓女士的写作极富感染力，读起来很有趣味，等着看她的“待续”，定会更精彩。

北京大学哲学系教授

中国文化书院院长

汤一介

2009年4月2日



序二

生命的奥秘是无限的



一

东方文化说到底都是关于生命的，大体可分为两大部分。一是关于生命本质的，儒、道、佛三家为主体的诸子百家的经典基本上都是在描述生命的本质。二是关于生命现象的，在描述生命现象的文化中，一类体现在民俗方面，另一类则体现在宗教活动尤其是道教传承中。

就第一部分来说，无数的古圣先贤开辟了通往宇宙生命本体之路，超越肉身、超越心理、超越思维、超越死生，归根复命入于不死不生，独与天地精神相往来之地。他们把明道、明明德的成果，汇集成为全体

生命之明和普度众生的大乘之船。把慈航普度的本愿大海融入众生心。对于百姓来说，却早已是“日用而不知”了！

就第二部分生命的现象来说，那是多姿多彩、神异诡怪、无奇不有，一切都是可能的。这也使得民俗文化节和宗教庙会生机盎然。展现着多神文化的神乎其神。那些民间传颂的各种神异，在老子那里是“以道莅天下其鬼不神”，在孔子那里是“子不语怪力乱神”，在释迦牟尼看来则是：“凡所有相皆是虚妄。”那么关于“神奇卓异、光怪陆离”到底是有还是没有呢？也许这正说明既不是有也不是没有！而是生命奥秘不可思议的无限性。

生命的奥秘是无限的，而生命体的眼、耳、鼻、舌、身、意又是被限制在一个相对狭窄的范围内。人类现代科学的方向似乎满足于不断地通过科技成果扩充自己的认知范围，从哈勃望远镜，超精细显微镜，到宇宙射电测试，从经典物理学到量子物理学，随着对宇宙奥秘探索的不断深入，新的奥秘越来越多。诸如宇宙微波辐射背景，黑洞和红巨星，脑意识和图灵测试及人类基因组计划等等，一系列重大科研课题，几乎集聚了当代人类的全部精英，紧锣密鼓、如火如荼地进行着。短短几十年间，当代科学前所未有地改变着人们的生活。科技似乎在不断拓展着人们的视野，科技成果也不断带给人们巨大便利和充分享受。但是，目前为止，20世纪生命科学的三大问题“我是谁”、“我从哪里来”、“我向哪里去”仍然在困扰着人们。人们寄希望于通过“基因科学”解开奥秘，却至今没有给出令人满意的答案，人们反而对它的负面作用越来越担心了。

科学是向外探求，探求是无止境的。在宏观世界，出了太阳系还有银河系，出了银河系还有更大的星系团。在微观世界，夸克还不是最小的粒子。任何有限的已知与无限的未知相比，始终是可以被忽略不计的。现代科学演奏的当然是永无止境的知识进行曲。

二

包括儒、道、佛在内的“道”文化走的都是向内的路。21世纪，越来越多的人热爱生命、关注健康，越来越多的人关注沉睡已久的中国传统文化，关注“道”、关注“易”。人们已经开始把求索的重点从向外转向向内。不是探求，而是了解，是“损之又损”的蜕变，是“归根复命”，是战胜自己的“自强不息”，既不拒绝什么也不固守什么，更没有为什么，只是活生生的与天地万物一起和谐共享。强调的是如何“与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶”。

道教对生命的各个层面的多种现象有着广泛深入的了解。在不断深入生命本原的归根复命的过程中不舍一法，其中也包括保留和继承古代巫术文化，黄帝祝由科^①，堪舆、预测、符咒，消灾祈福、祈晴祷雨、祛病驱邪等诸多法事活动，以及从丹道修炼衍化而来的道医、道药等等道术的传承。上述文化传承共同构成中国道教文化的独有特征。这些道术文化虽然五花八门，但都围绕着一个问题展开的，那就是对生命的关爱，对众生的慈悲，就是随顺万物的自然属性，自然而然地使生命更精彩，使生物体“病者康、康者健、健者寿、寿者仙”的养生之道。

说到生命的奥秘，说到养生之道，就不能不涉及因缘、因果、精、气、神、仙、灵、魂、魄、死、生、临终关怀、修炼等与生命现象有关的名相，这些内容多多少少都带有一些神秘色彩，容易被误解为传播“迷信”。

道教对于生命的各种现象和解决生命体所存在的各种问题，既不认

^① 祝由科，祝由之法，即包括中草药在内的，借符咒禁禳来治疗疾病的一种方法。“祝”者咒也，“由”者病的缘由也。最早见于《黄帝内经》，唐时为太医署四大科之一——编注

为是迷信，也不排除使用被某种知见判定的“迷信”。这里既有方便法门的因素，也有出于不得已的时候。比如遇到了当代科学、哲学现有成果中还找不到相应的语言来描述的宇宙生命各层次现象；比如遇到了某些还不能用常人所能理解的语言说清楚的事情。

“明道”和“明明德”的过程本身就是消除迷信的过程，是生命不断走向光明的过程，在老子、孔子、释迦牟尼、庄子、孟子等等诸多圣人那里是没有迷信的。道家的明道，儒家的明明德，佛家的明心见性，都是明，明白了还迷信什么？迷信只能与对生命的未知结伴而行，有未知就有迷惑，有迷惑就有期待和恐惧，有期待有恐惧，“迷信”就起作用。值得重视的是，对于所谓“迷信”的名相借用和功用展示者，通透地了解生命的本质是必须的，只有站在生命的原点，才能真正地生起慈悲心。只有慈悲心、出发点与特定方法的有效结合，才能既先解决当事人的烦恼和疾苦，先帮人达成心愿，再“见月忘指”地逐步引导人们明道和学会自己解决自己的问题。而任何利用所谓的“迷信”手段谋私的做法都会贻患无穷。

三

值得强调的是东方文化传承的困难性。向大众描述某种形态与带领某人去体验验证某种形态毕竟是不一样的。充斥书市的大部分经典解读都停留在泛泛而论的阶段，网上很多的博客论坛中也大致反映了这种状态。知道“理”是容易的，古圣先贤已经把能说的都说绝了，你只要读懂经书就能了解。但如果变成“口头禅”了，对于解决你自己的烦恼痛苦问题只能是“望梅止渴”，没有太大实际意义。如果真的要去做证道实修就要涉及东方文化传承和接引的“一门深入”等问题。

我们说条条大路通北京，你可以设计出若干条线路到达北京，但如

果确定要真的去北京时，却只能选择走其中的一条。还必须先明确自己所在的位置。文化传承也是这样，当我们描述道文化时，可以同时用很多语言来描述，比如道家、儒家、佛家甚至天主教、基督教等等，每一家还包括有许多不同的支派，也可以由当代科学、哲学相互参同来表达，但是当你真的想要修炼证得时，却只能根据自己的因缘和天赋选择一个适合自己的法门。各门各派的“法”本来是平等的，但对于你来说又是不平等的，所以历代祖师都主张在证道实修中一门深入，一术通达大道。否则你就会犯“凿井碎多不及泉而终无水饮”的错误。很多准备修行的人往往会被困在这里无法深入。

法师们这个这么说，那个那么说。一会这么说，一会又那么说，到底哪个是对的？其实也许都是都对，只是“对大众说”和“对机说”是不同的。“对机”涉及被接引人的具体情况，由于开示对象独特的因缘、经历、悟性、知识等等具体情况不同，所以同一个问题，对这个人这么说，对那个人也许是截然不同的说法。这也就是说理和实修的本质区别。如果只是“坐而论道”，也不过与唠嗑、摆龙门阵相类似，海阔天空，要的是个精彩。如果实修，真实地体验生命的奥秘，就不那么随意了，就是“差之毫厘，谬以千里”了。

这本书涉及的许多宗教、民俗文化方面的讨论和讲学，实际上大都是在小范围内针对一个个鲜活的生命进行的“对机说”，一旦把这些只能称作是方便法门的“对机说法”搬进书本，变成了“对大众说法”，则很容易让人“固化”和“着相”。比如书中转述了大量的有关灵魂内容的讨论，这也是一种不得已。在讨论中没有什么比灵魂更令大家兴奋的了，进而由灵魂讨论引发了对道文化的深入了解。其实灵魂这类东西，与世间人是说不清楚的。严格地说，灵魂不是有也不是没有，地狱不是有也不是没有，大千世界各种各样的奇异事物都是不能说有也不能说没有。如果只是停留在口头上了解，无论如何也是说不清楚的，除非实际修炼，

亲自穿越生命的各个层面，才能真正一睹风采。如果能够在有生之年通过实修找到自己的灵魂所在，那将是人生一大幸事。否则只能作为聊天的话题之一。那就没有什么实际意义了。这样一些很难言语道断的话题弥漫在书中，除了对当时的听众个体也许有对机之后的“豁然开朗”的感受外，对大众读者可能只是起到启迪思考的作用，无甚法则可作依凭和遵循，这是要特别提到的。

感谢作者敢于以身试“法”的勇气，她的十五天辟谷经历，体验了“脱胎换骨”和“重新做人”的感觉。用现代语言说相当于对身心的一次“回零”，一次“重启动”，或一次“流程再造”。平时很难改掉的积习去掉了，整个人焕然一新了，对于一个没有任何修炼基础的人来说，效果是令人瞩目的。更为难得的是在感受生命体整合的痛苦和惬意的同时，还第一次以清晰流畅的语言对全过程做了翔实的记录并发布出来。

要留意的是，对于没有修炼基础的人来说，必须在我们的帮助下才能顺利完成辟谷过程，所以有必要说明的是：不得模仿！也就是在没有明白人指导的情况下是不可随意辟谷的，更不可以按着作者书中描写的程序自行修炼辟谷，弄不好会对身体造成某种伤害。另一方面，作者书中对道教日常的一些养生方法、理念也做了详细的记录和整理，如导引术、桩功、行步功等介绍得都很准确，可以供有缘阅读此书的人练习时参考。

这本书提供了一个新的开端，作者在对道文化孜孜不倦地深入了解，使得我在回答问题时有机会介绍一些实修的思路和理念。虽然看上去有些支离破碎，但还是露出了很多端倪。希望与一切有缘人共参，也希望为有志实修的人们选择修炼门径提供一个初步参考。无量寿福！

李一 稽首

岁在戊子冬月 草于缙云山绍龙观经堂

序一 道家养生·汤一介 /1

序二 生命的奥秘是无限的·李一 /3

壹 说来话长…… /1

给我们辟谷的是李一道长。“我是道医。”他总是笑着纠正。

“你没有医生的执照！”我们笑着否定他。

“那神仙要不要有证书呢？谁来发呢？”

李一道长确实是道医，因为一切都是从救命、治病开始的。

贰 重庆。缙云山 /6

医院诊断他不是一般的糖尿病，他肾的问题更大，医生说了如果病情得不到控制的话，他三十多岁的生命将“盛情结束”。

叁 “这就是李道长。” /11

他与我想象中的道士、道长，简直天壤有别。

这样年轻的年龄能够告诉我们什么呢？他怎么可能了知生命什么？改变病症？命运？规律？

肆 辟谷 /14

道长呵呵笑：“你说得很对，那是绝食，我们是辟谷。前者是强硬、粗暴对待身体的手段，而我们是养生修炼的方式。两码事。”

伍 一根电线 /20

不眠夜又神志不清起来：“现代诊断学有很多高科技诊断手段啊，一整套完整的数据分析，而你，只用一根电线？”

陆 生病也是缘分 / 26

道长：“生病当然也是缘分，任何的事情都是一种因缘的延续。其实，所有的事情都是礼物，用的包装不同罢了，没有什么好事和坏事。”

不眠夜：“道长，那我的这份礼物也太重了吧，这是谁送的？不要都不行？”

道长呵呵笑……

柒 人有灵魂吗？ / 33

道长拍拍身边的胖子，拍拍右边的不眠夜，又拍拍自己：

“生命难道就是这一堆肉吗？现代医学的很多治疗方法是把生命等同于这一堆肉的……”

不眠夜笑：“那是，治病不管治灵魂的。”

捌 生命是偶然的吗？ / 41

道长：“怎么可能全都是碰巧？这个世界是偶然的吗？一个人的一生也是偶然的吗？你一生中的遭遇也是偶然的吗？我们是突然地来到了这个世界上？任何的偶然，都反映出它的必然。”

玖 心病的外延 / 47

道长呵呵笑了：“所有的身病，都是心病的外延。治病也就是调心。所有的人都认为病不是一个好东西……”

不眠夜：“道长，你就直接说我……”

“对你来说，你的糖尿病根本就不是什么事……”

拾 神仙是什么？ / 55

道长：“与跳蚤相比，你们就知道更多了，你们会承认跳蚤是神仙么？”

不眠夜：“在跳蚤眼里，那我们是神仙！”

拾壹 天人合一 / 63

道长：“中国人的哲学是与生命的感受不可分离的。比如说‘天人合一’。你们知道什么是天人合一吗？”

不眠夜以很可怜的声音：“道长，我们先不讲哲学和什么天人合一了，我们下午就下山了，先讲讲我这一百多斤怎么办……”

拾貳 千年道医 / 69

道长：“德国人给我的第一个问题就是，‘你说的这个经络现在美国人证明了，德国的医学发展也证明了它确实存在，但是我们觉得不可理解、觉得最神奇的是，在几千年前，你们中国人是怎么知道的？’”

拾叁 疾病到底是怎么一回事？ / 76

不眠夜：“道长，从你的观点看，疾病到底是怎么一回事？”

道长：“任何一个疾病，从它的本质意义上来讲，首先是一种能量的变化，用哲学来描述就是由量变引起质变的过程。”

拾肆 生命是什么？ / 81

我：“道长，你认为生命体，就是说人，是什么呢？”

道长：“我认为我们的生命体至少应该包括这几个方面：

第一是物质，就是我们的肉体；第二生命应该包括能量，因为生命有磁场；第三，生命还应该包括信息。”

拾伍 阴阳平衡，身体就健康 / 85

胖子：“身体不健康，实际上就是身体里面的阴多了？或者阳多了？”

道长：“是。”

胖子：“平衡阴阳的手段就是疏通经络，身体的阴阳达到平衡了，身体脏器（五脏六腑）的工作就健康了？”

拾陆 “知识”就是力量？ / 91

人的身体、思维的惯性力量之大真是不可低估！刚刚还听得两眼发直，双耳竖立的，道长离开还不到十分钟，就顷刻开始全盘怀疑：“给身体送气”？“疏通经络”？“21天不吃东西辟谷”？哪儿跟哪儿啊？大家都白学文化了？美国佬的真金白银、科学精神，都是为了证明中国古老的文化？

拾柒 又是灵魂 / 96

道长：“你们老是问灵魂。这个话题让人感兴趣，实际上是人人都想知道自己的来路和去处。这个问题也确实困扰了很多
人：我们从哪来，我们又将回到哪去……”

“是的。”我承认。

不眠夜：“有灵魂是不是就有转世？”

拾捌 我是谁？ / 102

我就像不眠夜纠缠治疗他的糖尿病一样，死死纠缠着我的问题：

“那么即使在我们这个 21 世纪证明了人是有灵魂的，也还是回答不了我是谁，我为什么会在这个世界出现？”

拾玖 科学是真理吗？ / 108

不眠夜这次比较慎重：“以我们认识到的程度来看，
是（真理）吧。”

道长：“不是。（道长今天第三次直接否定不眠夜的
理性思维）科学不是真理本身，科学只是在不断地
接近真理。”

贰拾 疾病是一种机会 / 114

不眠夜：“疾病是病呗，有什么别有病，病还能够是宝啊？”

道长沉吟：“简单地说，病是一种机会，像人生中的任何一种困难，
当我们去应对的时候，都是我们生命面临挑战、有可能得到提升的
机会。”

贰拾壹 因缘 / 121

胖子：“缘分和因缘是一回事吧？因缘是什么？是命运吗？”

道长：“因缘其实也就是缘起，因是指因果，缘就是缘分。从
大的方面来讲，我们都是因缘之法而生的；从小的方面来讲，
因缘，是我们命定的一个程序。”

贰拾贰 前世·今生·来世 /126

道长：“但是历来扶乩是被归纳为迷信一类的。因为确实，这是我们、也是科学没有办法解释的现象。反对的一般都是没有经历过的，经历过的人都会惊讶这种不可理解现象的准确，会说‘太神奇了’！”

不眠夜：“道长，说点实际情况，怎么一回事……”

贰拾叁 指向太阳的手指 /131

道长：“当我们的手指指向太阳的时候，我们的手指是一个工具，很多人却把这个工具当作太阳了。我们指向太阳的手指怎么可能会是太阳呢？就像科学是认识真理的途径，它本身怎么可能就是真理呢？”

贰拾肆 治病从治心开始 /137

不眠夜叹息一声总结：“道长，你说了这么多，我怎么觉得像什么都没有说；但是我们还舍不得走，晚上我们说点具体的行吗？”

道长笑：“现在就很具体，只是不全面、不深入罢了。治病从治心开始。以后你会明白。”

贰拾伍 无量寿福 /143

道长：“我们道家常说的‘无量寿福’道破了宇宙中最核心的一层秘密。我们本来就是无量因缘所赐之寿，无量因缘所赐之福，而我们自己不知道，我们自己还每天在自苦，以为我们活到不多久就要撒手而去了，以为我们的寿命是这么的短，以为我们的福分是这么的薄。”

贰拾陆 元神出壳 /149

不眠夜：“道长，虽然我没戏了，也请你放慢点，起码我得懂个道理……什么意思？练什么化什么？”

道长：“练精化气就是练形，以提炼出气；练气化神就是为了滋养我们的元神；这个过程之后，就是练神还虚，然后是练虚合道，就是破碎虚空，最后要达到一个元神出壳，这时就练成了阳神。”

贰拾柒 幸福 /152

不眠夜：“幸福就是真的幸福啊。”不眠夜笑靥绽放，像夜来香盛开：“比如我挣钱了，我儿子长大了，道长你治好我的病了，而且明确我可以健健康康活到八十岁之后——我要求不高。一切幸福的理由和现状，那种感觉很真实，很舒服的，怎么就假了？就怕没有幸福。哪怕是稍纵即逝的幸福，那也是真的幸福过了……”

贰拾捌 辟谷的副产品 /160

道长：“辟谷是为了转变生命的形态，在转变生命形态的同时，它达到了我们人生需要的其他状态，使生命发生一个质的变化，发生一个飞跃。对我们练功的人来讲，辟谷是一个功力提升的手段，是功与功之间的一次提速。治病，养颜，减肥，等等，都是辟谷的副产品。”

不眠夜点头：“可能副产品对我们更需要！”

贰拾玖 辟谷的“小白鼠” /169

不眠夜在隐退北京城之后的第三天，终于打来电话——

第一个：“哥们儿已经减食两天了，道长说明天开顶，辟谷……”

三天之后：“……今天是辟谷的第三天。没事儿，没什么感觉，我挺好的……”

又过几天：“我已经有七天没有吃任何东西了，居然还能够爬山！

道长逼的。我到处溜达……没有偷吃。没什么感觉。”

……

叁拾 吃死了算 /174

无话不说：“我上山干嘛来了，还不是听了你们这帮人的忽悠。现在好，根本就不给辟谷！我能不吃大肉包子吗？”

他又掰开一个塞入嘴里：

“你们的未来充满希望，你们都要走到成仙的道路上去，我是没有希望了，我吃死了算，就在你们修炼的眼皮子底下！一个血糖指数16的糖尿病人！”