

生命 可以如此

——辟谷记(下)

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

生命

可以如此

版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

生命,可以如此/樊馨蔓 著.

—海口:海南出版社,2010.2

ISBN 978-7-5443-3175-3

I. 生… II. 樊… III. 道家—养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 240317 号

生命,可以如此

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:北京冶金大业印刷有限公司

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:2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:22

字 数:301 千

书 号:ISBN 978-7-5443-3175-3

定 价:30.00 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



中国道教协会会长 任法融 题

壹 辟谷第六天…… /1

三十多年的日复一日，餐复一餐，每一日的“餐餐组成”，早已经与身体默契成为重要的规程。现在好了，像个退休的人，它自己由此无所事事，茫然起来……

贰 在道中而不知道 /6

每一个中国人，只要你是生活在这片土地上，你都潜移默化受到道文化的影响。比方说我们每年都要过年，年是一种动物，它和道家有关；每年到了清明大家都要上坟。我们为什么年年都要这样？

叁 烦恼是吃出来的？ /20

道长：“这还不是辟谷唯一让你们感悟到的。你们还会有静心的体验，慢慢你们都会知道……”

胖子：“不用慢慢，我现在就体会到了，那些平常非常困扰我的事情都显得十分遥远。怎么不吃东西连烦恼都没有了？烦恼是不是也是五谷杂粮、人间烟火滋养的啊？”

肆 大海是怎样越过沙漠的 /28

海水很绝望，它似乎永远也到达不了另外一个陆地，它只要一开始行动，就都被沙漠吞噬了，无论海水怎样冒险，怎样一次一次不断尝试。它注定无法越过沙漠。

直到有一天……

伍 知命 / 38

道长：“平时大家最关心的就是，要怎么样的发展才能够最成功。大部分人只想成功，却很少人会想，成功的极限是什么？知道了自己的极限以后，就是‘知命’，就可以回避暗礁，就知道控制。”

陆 无量天尊 / 50

“无量天尊”与“无量寿福”一样，都是道教的问候语，这个问候道破了千古以来道教的核心秘密，你是无量的，你是生生不息的。无量天尊的另外一个含义就是众生皆是天尊，是无边无际无量的，这个和佛教说的“人人都是佛”是一个意思。

柒 生命科学的世纪 / 61

道长：“21 世纪是一个生命文化的世纪，也是一个生命科学的世纪。在这个世纪里面，我们人类的很多东西要被揭示、被超越。第一就是人的寿命。人的寿命到底应该有多少？现在说人的寿命应该活到两百岁的已经不是我们这些修行的人在说了。”

捌 生命的真谛 / 70

我们一定要明白生命的真谛，生命就是相聚，生病，痛苦，幸福等等累积的一个过程，都是自己的因缘。修炼能够提高人的生命质量，避免生命的痛苦，消除对死亡的恐惧，也理解死亡。

玖 请你吃一个玻璃杯 / 80

道长：“请你吃一个玻璃杯子，我来帮助你消化掉玻璃碎片。”
生的伟大激动地站了起来：“道长，这个好，他亲自吃，就更加以道证道了！玻璃杯子是吞服，还是细嚼慢咽？哈哈！”

拾 食其时，百骸理 / 94

“食其时，百骸理”。仅仅六个字，大道至简。食这个地方、在这个时令、本身具有的东西，绝对是最好的。一切遥远的山珍海味，都没有这个本地的“它”好。这是最颠扑不破的真理。

拾壹 辟谷第八天 / 107

今天是我与胖子辟谷的第八天，小男辟谷的第四天。我的体重已经降到48公斤。皮肤质感明显变好。胖子体重85.5公斤，血压依旧高，110/140，腰疼，腿疼。

拾贰 刮痧 / 120

常月：“刮痧是体表排泄，只有等到你身体的毒从里面渐渐出来到表层了，你会有其他的症状出来，这时刮痧才是比较好的时机。而这时如果没有刮痧，你不舒服的症状就会持续得久一些。”

拾叁 风水 / 129

风水讲的就是怎么让我们知道这个磁场的强弱、走势，知道磁场的地磁、地电、地脉，然后知道怎么让我们的生命去顺应它，让它能够对我们产生好的暗导力。

拾肆 道医的成本 / 140

一个好的道医，一天顶多只能治五个人，因为给病人治病的“药”，在道医自己的身体里面，他需要时间，把自己体内的“良药”，输送给他救治的病人，然后还需要花时间把自己身体因此吸引来的病气排除掉……

⑤ 把我的血糖管好 / 151

我不明白：“不眠夜怎么了？弘道弘出什么事了吗？”

道长笑：“他就是为了弘道，吃多蛋挞了，血糖又高上去了，所以没有办法了，又回来，是不是不眠夜？”

⑥ 睡仙功 / 161

道长：“练习睡仙功对于无话不说这样的人来讲是最简单、最划算的，你们看他是在睡觉吧，实际上他既睡觉了也练功了，睡了八个小时，醒过来一收功，就是练功了八个小时了。”

⑦ 辟谷第十天 / 177

似乎有不少的一些什么东西，在我自己并不十分清楚的情况下正在改变，在自己悄悄地变换方向，悄悄地没有通过我的思考和指令，在自行调整，或者说痊愈。

⑧ 爱上电疗 / 189

不仅是我，几乎所有的人，都喜欢上了道家的这种用电的调理方式。当心里克服了对电的恐惧，习惯了电流流经身体的微弱刺痛与酥麻，还有电流有点吓人的“嗡嗡”声，用电疏通经络，缓解、疏通身体某一方面的淤积，真是一个非常享受的过程。

⑨ 命即口令 / 203

命是什么东西？我们把这个命字拆开，这个字，它就是一个“口”和一个“令”。命，就是一个人的口令。生下来就是为了执行一个口令。一个人的命，是他无量的因缘运动到了今天这个状态，他要去完成他的一个使命。

貳拾 会走的病 /215

常月笑：“每调整一段时间，人的病灶会移动，它像自己有生命，它是会走动的。这个不知道西医知不知道。所以盯住一个地方治疗是不对的，病也会欺骗你。”

貳拾壹 辟谷第十二天 /230

脱衣服的时候常常忘了我是一个已经十二天没有进食的人，转身取衣服，收放衣服的时候，会有一些晕眩和气喘。但是我已经非常非常为自己满意了，在辟谷十二天之后我不但能够身体自己疏通经络，还能够干这些事情！

貳拾貳 静功 /243

静功不仅仅是开启我们的心智的，也是针对、救治我们当下现代人的城市疾病的。现在典型的城市疾病，就是焦虑，亚健康，偏激，一触即发，由此互相不能够宽容，感受不到生命的自在美好本性，感受不到生活的种种赏心悦目，等等这般。

貳拾叁 人是基因的奴隶 /259

从基因的角度上来讲，我们人是基因的奴隶，而不是像我们想象的，以为我们人是主宰。我们主宰不了基因和生命所有的功能，我们的生命实际上是由被命名为“基因”的在控制的。

貳拾肆 好记有用的口诀 /268

道长笑：“不要着急，有一个常用的口诀告诉你们，能够帮助你们记忆。你们听好了，‘肚腹三里留，腰背委中求，头颈寻列缺，面口含谷收’。”

无话不说：“哎哟……这更难！”

②⑤ 辟谷第十四天 / 284

当然我辟谷了十四天，我的“感悟”不仅限于此了，我的心思，早已经不是十天前看到眼前这道美味风景的时候，恨不能够张嘴就“吃了”这道好风景！

②⑥ 具足的生命 / 300

我们每个人的生命之中，都有代表了五十亿年生命进化史的记录，在这个生命进化史的过程中，所有的一切都具足——对它而言是具足的。每一个细胞都记载了生命进化的所有的过程，而只是我们的生命目前还无法把它再现出来而已。

②⑦ 我们就在道中 / 315

其实每一个中国人，骨髓里面都浸透了道的文化，就像我们常说的，道之外，空无一物，道之内，也空无一物，我们就在道中，道就在我们之中。每一个中国人，其实都是道文化鲜活的体现。

②⑧ 生命的重新开始 / 329

我不知道我是不是已经发生了什么变化，不知道我的未来将与之前会有什么样的显然不同，但是，此刻开始的我，从一杯果汁重新开始的生命展现，一定与之前的那个我，完全不是那么一样了。

辟谷第六天

壹

辟谷进入第六天了……

几乎一夜未睡。本来睡眠已经越来越“精炼”，而临睡前的“尿血”，像被一只阴冷的无形魔幻之手，一把拽入黑夜，拽入黑色的想象……

夜越来越黑，夜逐渐淡蓝，夜变成白……

心情融在夜色，慢慢淡蓝，慢慢“白”，慢慢有光……光能够驱散恐怖。

可能是参照了“全身发出红疹子”的前车之鉴，当窗外有光，担忧终于随黑夜渐渐淡去，迷迷糊糊地瞌睡起来……

入梦便忙于很多吃事。奇妙的是，在梦里不是“吃什么”，而是忙“吃法”，先吃什么，应该怎么吃……这一串的缤纷忙碌之后，梦境停泊在一只鸡上。持续拆解着一只鸡的各种做法：半只用粉丝炒了，油汪汪香喷喷，然后满屋子找小绿葱……半只用来清蒸，要放黄酒；半只滚水过一下，白切，酱油的调配是如何的重要；半只炖汤，姜片要大；半只……当似睡非睡突然消逝、醒来的时候，发现脑筋在炖鱼汤。鱼汤的各种不同炖法……

呵呵，辟过谷的仙友，一定有与我一样奇妙、一样不可思议的各个白天与黑夜。其实，所有的“想，往”，都是原由了“珍惜”。事事物物，人人。当我们小船儿一般飘离了原先站立的岸，对“岸”的看待与理解，才会

因为距离与记忆，而分明、珍贵和期待起来。

一模一样的早晨。灰灰的天空依旧下着柔柔的细雨。我洗完冷水澡，练完功，没有找到道长，却在走廊遇到了常月。我告诉她夜里发生的事情，以及我对身体、对肾脏的担忧。

常月还是笑吟吟的，没有因为我的叙说而与我一般的紧张。我心里感激她的从容。她的解释也与她的笑容一般轻松简单：

“每个人在辟谷期间的反应都不一样，与自己的平常状况也会大不一样，用不着紧张。不会出任何事情的。”

我说：“但是……”

常月笑：“没有但是，肯定没有事情的，你自己就能够知道……”

我：“知道什么？”

常月：“你自己的感觉啊，今天比昨天怎么样？”

我回顾：“更好一点。更有精力了，注意力更集中了。”

常月笑：“就是啊，如果是尿血，你的身体不会骗你的，你还会感觉比昨天好一点吗？”

是啊，除了尿色反常规，没有任何的不适。

于是，安下一颗心来，去练功房与大家一起“站桩”、“导引术”。

十点，功毕。有出汗的，有无汗的，大家叽叽喳喳交流感受，各自回房间收拾。

我在地板上坐下。辟谷似乎把我变得“慢了三拍”，凡事都是落在人去屋空之后。

看窗外雨丝，自人生第一眼记忆，它就是这样的。天空也是。山也是。天空与山之间的树叶也是。我定定地看着，让心里错觉二十年前，五十年前，一百年前，两百年前，四百年前……真的即便是四千年前，这雨丝，这天空，山的颜色，树的姿态，也不见得有什么变化。雨一直在这般的天空下、这么静静飘飞着，但是在我的“错觉”之中，多少人在这“雨里”又站了起来，笑了起来，哭了起来，醉了起来……生离死别，一生崎岖或者平淡……呵呵，我在做着一个人自己逗乐的游戏。辟谷让我有时间做这般神思的飘游了。什么发生过？什么没有发生过？什么是别人？什么是我？

轮回起伏。收回视线，觉得心里空落落的。若无着落，若有所失。左思右想，翻来拣去，才明白可能是因为肚里无食已经多日，身体自己不习惯了。三十多年的日复一日，餐复一餐，每一日的“餐餐组成”，早已经与身体默契成为重要的规程。现在好了，像个退休的人，它自己由此无所事事，

茫然起来……

这样的感受是我没有料想到的。我倒是一心一意开始辟谷，而我的这具在尘世浸泡、奔波了三十多年的身子，惯性仍使它在悄悄滑行。于是，它又带着心，难以察觉地奔向了——回北京去见什么朋友，去哪家书店，看什么电影，吃什么东西，在哪喝茶……待我明察，时间又滑溜过去了一大截……

我起身。在雨幕的背衬下，“回到现在”，离开练功房……

二楼喝茶的小玻璃间，小男，无话不说，人马座，生的伟大，又是一圈人围住了道长。

听见无话不说正苦苦纠缠：“……道教不是讲理、法、术吗？能不能给我们一点术，让我们更加信服？更加心服口服呢？道长？”

我拖把椅子挤入“圈内”，坐在能够看见道长的位置。

道长：“我几乎没有和你们讲过术，你们注意到没有？”

生的伟大：“不但注意到了，还让无话不说相～当怀疑了！哪怕是个魔术，道长你也给我们变一变……”

道长笑：“我一直没有和你们讲到过术，是因为我本人非常不喜欢表演术，尤其还想要依此‘术’来证明、说明我们自己。反过来说，如果我说的你们完全不相信，难道我给你们表演了什么，你们就深信不疑了吗？那你们为什么不去相信魔术师呢？”

人马座：“辟谷算不算是术？”

道长：“看从哪个方面理解。就像我用电检查你们身体的潜在疾病，单从表面来看，当然也是术的一种，如果它们没有更为实际的作用——比如像辟谷——不能够为你们提升生命质量，同时根治一些疾病，整体超越一些东西，我也不会把它拿来给你们用。”

小男问无话不说：“你想让道长表现什么术？”

无话不说：“辟谷的术，道长是不给我用了。那像穿墙，穿越时空，把我们带到唐朝，这是不可能的；但是看一看我的时辰八字，算算我究竟有多长的寿命，这点病算不算得了什么，这总可以吧，道长？”

道长笑：“你想知道的，在你应该知道的时候都会知道。术在有用的时候才用，否则再重要的术也算是哗众取宠了。术对于不相信的人来说，更是术，因为‘术’本身，其实是没有用的。假定你们没有与我这里的因缘，你们只是偶尔旅游路过这里，也同样看了，待了几天，你们会相信人是可以这样辟谷的吗？会相信我不用任何的药，也不节食就能够把无话不说的糖尿病

治好吗？即使你们这样经历了，你们有一天也许还是会认为：这都是假的。因为你们不了解你们心里惯性的力量有多大。术也是这样，即使你们亲自看到了，同样没有自己亲身的体验，没有观念的转变，你们也会说，这是假的。这是魔术。”

小男点头：“是的。凡是知道我来辟谷的，客气点的说让我小心，不大客气的直接就说‘假的’，‘骗人的’……”

道长点头：“一个人即使深入地了解了一些事情都还难说会不会因此而改变他，更不用说不去深入地了解 and 体验了。我们已经很习惯把我们生存经验里所没有的、不能够理解的事情，通通怀疑为假的。我们常常在说‘这是假的’，‘这也是假的’，但是我们有试着想一想，我们认为假的事物，有没有可能是真的呢？如果这‘假的’仅仅是因为我们没有接触过，或者是知道的人没有机会，也不愿意跟我们多说呢？”

道长笑望着无话不说：“你和我说，‘你来点真的演示给我们看’，那我一定是会让你失望的，因为我们具有的能力是不应该像魔术师一般用来表演的。包括我的这些弟子们，他们有很多本事，也可以说有很大本事，但很多事情都要有一定的缘分。如果是为了给大家治病，像用电治疗，可以帮助我们节省一些我们的功力，这不是为了表演，是别无选择。而我们其他的一些功夫，或者说技术，如果没有特别的必要，我们就不会去提，更不会去表演，这都是我们很忌讳的。我更愿意大家坐而论道，谈谈话。”

无话不说：“也有为了证明给大家看有真本事，表演特异功能的，也不能说是哗众取宠啊……”

道长：“问题是看了以后你就相信了吗？你不是一样不信人体是可以拥有这样的功能的吗？反过来，我觉得一个人如果真的拥有一些非常特殊的本领，尤其是常年修炼的人，他应该更加不会这么昭示自己。一表演，那个感觉就很不对了，道流于术的阶层，就是术士了。什么是术士呢？那就是江湖。道是博大精深的，以术来取悦于人，那是我们不愿意的。但是术我们也要练，我们修术的目的是为了合道，不是为了‘显得’怎样。我也是这么来引导我的这些学生们的。他们每个人都有自己的本事，都可以说是身怀绝技，到社会上完全可以获得很多金钱上、名誉上的收益。但是我们是修道的人，我们不会那样去做。金钱对于我们修炼的人来说没有那么大的魅力。我们如果是用术来维系我们的这个状况，那就是另外一条路了。”

小男：“道长，那我可以问一下，你认为是的术都包括哪些？”

道长：“因为你们不了解术，所以会觉得神奇。其实术就是技术，包括

各种各样的技术。延伸开去，我们这个时代就是术的时代。你们看，‘科学技术’就是术啊。任何东西都是一个技术。对于我们来说，你们比较能够理解的，像星相，无话不说提到的时辰八字——算命，都是术，很简单的术。”

无话不说：“是啊，我只是想了解一个简单的术而已！比如算命，我最想知道的，依据一个人的出生时辰，就能够推算出这个人一生的主要经历吗？如果真是这样，我认为这是很牛的事情，这太牛了！”

道长笑：“这不是什么很牛的事情，这只是一道数学公式，从一个人出生的年、月、日、时辰，一定是能够推断出这个人一生的过程与经历的……”

貳

在道中而不知道

道长：“修祖坟就是连通一个信息渠道，我们主动地去接受这些信息是非常好的。”

我：“那人的预感属于什么呢？也是打开了一些心门？”

道长面对兴致勃勃的听众：

“大家以往都习惯认为‘算命’、‘八卦’这些是‘迷信’，实际这是科学，是‘前科学’，或者说是现代‘很未来’的科学。因为这无非是一个数学公式……”

人马座点头：“我非常赞同这种说法。我们是被锁定在一个自身的生命模式里面了。就是这个公式……”

道长：“人出生的年、月、日、时辰，这四个时间，被我们称作‘四柱’，然后‘天干地支’，天和地是空间，年的天干地支、月的天干地支、日的天干地支、时辰的天干地支，就构成了八个字，这代表时间和空间的八个字就形成了你生命的闭合时空数学模型，就可以因此推导出你一生的变化。你，就在这里面波动。这是算‘术’，一点都不神秘。”

生的伟大笑：“完全正确！赞同！就像我如果去和一个从来没有接触过数学与物理、没有接触过现代化过程的人，讲解什么 X 平方， Y 几次方的方程式和微积分什么的，然后居然还要得出一个答案，用在造房子或者飞机什么的方面，我就是传播迷信，他们恼火起来，就会把我烧死！呵呵……”

认真的小男有点挠耳地不解：“这个……这个两者可以相提并论吗？”

道长：“当然，这些是我用了我翻译的语言来给你们讲。这些都是技术，从这个层面讲，它与数学、微积分什么的是同一类，只是表达的方面不同。你们都可以学，任何一个人，我教你半年的时间，你就可以运算自己的‘命运’了，这个方面你就会是专家了。”

无话不说：“怎么理解天干地支？”

道长：“干是主干，支是分支；同时也可以这样理解：干是干预的意思，支是支撑。”

胖子：“通俗地说，就是一个人出生时候的时辰，表明‘天’对你这个生命体的干预，和地对于我们生命的支撑……”

一人：“现在教我们一点？”

人马座笑：“最起码你要学习半年呢，现在教你一点算什么呢？”

小男：“还有哪些术？”

道长：“道的术是无穷无尽的……”

小男：“观天象也是术吗？”

我：“还有搬运术？把东西，或者人，从这里搬运到那里？不是魔术？魔术也是术啊……”

道长：“道的术与‘魔术’，是性质不一样的术……”

无话不说：“等等，你们说我打岔，你们才是。这算命的事儿还没有说完呢！道长，人的命运是怎么一回事呢？算术，依靠出生的四个时间，就能够算出人一生的过程、命运了？”

道长：“对，完全可以算出来。因为他始终在重复一个固有的行为模式或习性。所以他的命运基本上是被定了格的……”

人马座对无话不说：“我们是被固定、被锁定在一个自身的生命模式里面了。我不是已经说过了嘛……”

胖子：“我听说不能够给出家人，或者说修行的人算命，说是算不出来，这是为什么？”

道长：“是的，因为修行人的行为已经没有模式，没有习性，摆脱了习性的束缚，所以说不能够算出来了。”