



你的能量你无法想象  
脱胎换骨并非没有可能  
生出信心，看到你想要看到的改变

# 新的人生

宇烈题

◎ 静岩博士 指导 赵志刚 著





你的能量你无法想象  
脱胎换骨并非没有可能  
生出信心，看到你想要看到的改变

# 新的人生

字列题

◎ 赵志刚 著

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

新的人生 / 赵志刚著. — 北京 : 中国广播电视出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-5043-6537-8

I. ①新… II. ①赵… III. ①日记—作品集—中国—当代 IV. ①I267.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第238221号

## 新的人生

---

作 者: 赵志刚

责任编辑: 任逸超

版式设计: 王敬瑜

---

出 版: 中国广播电视出版社

电 话: 010-86093580 010-86093583

社 址: 北京市西城区真武庙二条9号

邮 编: 100045

网 址: [www.crtpt.com.cn](http://www.crtpt.com.cn)

电子信箱: [crtpt8@sina.com](mailto:crtpt8@sina.com)

---

印 刷: 北京天成印务有限责任公司

开 本: 165mm × 230mm

字 数: 236 (千) 字

印 张: 23.5

版 次: 2011年12月第1版

印 次: 2011年12月第1次印刷

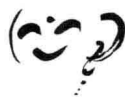
---

书 号: ISBN 978-7-5043-6537-8

定 价: 78.00元

---

( 版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换 )



## 出版前言

本书献给不二茶熏的智慧导师、北京大学哲学系楼宇烈教授。除了能有幸聆听他的教诲，楼老还欣然为本书题写了书名。

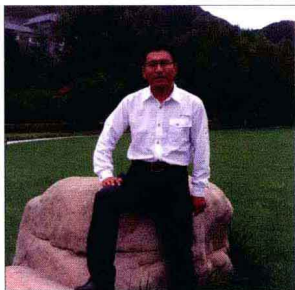
本书献给不二茶熏养生体系的创始人静岩博士，以及帮助我完成此次身体转变的其他老师：日禅老师、文静老师、智娜老师、闻风老师、永丽老师、和禅老师、月禅老师、如禅老师、箫禅老师、羽仙老师、云禅老师，还有一起参加此次养生实践之旅的各位同学：汪璐、王睿、鄂俊宇、陈子舟、余献立、卢均、马玉、王蔓卿、徐潜等。

本书献给我的父亲赵立成、母亲娄为良。他们尽管以不到花甲之年就不幸辞世了，但他们的爱子正以健康的身心延续他们的生命。

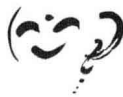
本书献给我的40周岁生日。在进入不惑之年之际，我对过去的“我”进行了颠覆。这使得我在40岁时开启新的人生。

对于本书的出版，山东省周易研究会会长张晓雨、新华社参编部尹洪东给予了热切关注，尹洪东为本书作序，在此深致谢忱。

最后需要说明的是：1、本书大量出现“调食”概念，调食不同于辟谷、断食，对此书中有详细阐述。《摩诃止观》卷四下：“调食者，增病增眠增烦恼等食，则不应食也；安身愈疾之物是所应食。总而言之，不饥不饱，是食调相。”2、在每篇日记后是智慧增长笔记，非撰写者原创，而是根据静岩博士的授课整理而成，内容虽然大略展示了不二养生体系“谦虚谦虚、体会无常、契合本性”的精神，但并非静岩博士思想体系的系统化呈现，而是碎片化的记录。



生出信心，看到你想要看到的改变



## 目 录

<b>序：现代人为什么要学会修行</b> .....	1
<b>导语：40岁，开始新的人生 身心灵的觉知与导引</b> .....	8
<b>6月1日 儿童节回归，赤子的谕示</b> .....	18
智慧增长笔记：婴儿落地，哇哇大哭 .....	22
<b>6月2日 初度体验茶熏通气</b> .....	27
问答录：断食、辟谷、调食的异同 .....	30
智慧增长笔记：从感恩心中产生利益众生的慈悲心 .....	33
<b>6月3日 凌晨4点，忽闻喜鹊鸣枝头</b> .....	37
智慧增长笔记：从感恩心中产生社会和谐的平等心 .....	38
<b>6月4日 抓筋，让人刻骨铭心</b> .....	41
问答录：抓筋的益处 .....	42
智慧增长笔记：通过教育体会天赋之心 .....	43
<b>6月5日 起床差点晕倒</b> .....	49
智慧增长笔记：东西方哲学的差异 .....	50
<b>6月6日 揽镜视舌苔</b> .....	56
注释：伏虎式 .....	57
智慧增长笔记：什么是知识 .....	58

<b>6月7日 谙尽干呕滋味</b> .....	65
注释：束角式 .....	66
智慧增长笔记：知识和智慧的区别 .....	67
<b>6月8日 初习养生箫</b> .....	76
注释：养生箫 .....	77
智慧增长笔记：小智慧大智慧 .....	78
<b>6月9日 调食30天计划确定</b> .....	83
注释：站桩读经 .....	85
智慧增长笔记：如何快乐生活 .....	86
<b>6月10日 最虚弱的一天</b> .....	90
智慧增长笔记：如何抵达自在的生活 .....	91
<b>6月11日 第一次凝视树上的蝉蜕</b> .....	97
问答录：户外运动的好处 .....	98
智慧增长笔记：快乐的类型 .....	100
<b>6月12日 我的“肉囊”终于跌破100公斤</b> .....	106
问答录 .....	107
智慧增长笔记：快乐的外在表现 .....	109
<b>6月13日 1000次仰卧起坐</b> .....	115
注释：导引呼吸 .....	115
智慧增长笔记：快乐的作用 .....	116





<b>6月14日 脚下如棉的五小时爬山</b> .....	121
注释：口号跑步 .....	121
智慧增长笔记：快乐和自在的区别 .....	122
<b>6月15日 调食虽半月，视若第一天</b> .....	130
注释：泻叶茶 .....	131
智慧增长笔记：如何自在生活 .....	132
<b>6月16日 灸胃</b> .....	139
智慧增长笔记：二性空是空心基础 .....	140
<b>6月17日 百折千回苦练功</b> .....	147
智慧增长笔记：行为谦虚，为人之本 .....	148
<b>6月18日 新的时间表</b> .....	155
智慧增长笔记：话语谦虚 .....	156
<b>6月19日 “童子功”练腰腹力量</b> .....	159
智慧增长笔记：文字谦虚，蕴含无穷智慧 .....	160
<b>6月20日 病从口入，病由心生</b> .....	163
智慧增长笔记：念头与行为的相关性 .....	165
<b>6月21日 同学有缘自相聚</b> .....	170
智慧增长笔记：念头谦虚，修养的入门 .....	171

<b>6月22日 新来女生坚退出</b> .....	176
智慧增长笔记：念头谦虚，安心的基础.....	177
<b>6月23日 体重下降速度放缓</b> .....	182
智慧增长笔记：念头谦虚，智慧开门 .....	183
<b>6月24日 我自求憔悴，亲妹发哭声</b> .....	188
智慧增长笔记：平等对待，“它就是如此” .....	189
<b>6月25日 同修反弹是教训</b> .....	194
智慧增长笔记：无为谦虚，大智若愚 .....	195
<b>6月26日 负面情绪似在累积</b> .....	201
注释：艾灸.....	202
智慧增长笔记：万物成住坏空的循环原则.....	203
<b>6月27日 浑身无力，有尽头之感</b> .....	209
智慧增长笔记：身体无常 .....	210
<b>6月28日 老师通知准备苹果</b> .....	214
智慧增长笔记：身体是无穷生命共存的空间.....	215
<b>6月29日 极不情愿起床</b> .....	219
智慧增长笔记：自我的天堂与自我的地狱.....	220
<b>6月30日 调食最后一天</b> .....	226
智慧增长笔记：精神跟不上物质发展的速度.....	227



<b>7月1日 复食首日，世界上最好吃的苹果</b> .....	232
智慧增长笔记：人与事的不定性 .....	234
<b>7月2日 用八种菜叶做的蔬菜汁</b> .....	238
智慧增长笔记：感性与理性的冲突 .....	239
<b>7月3日 精神好于前几日</b> .....	243
智慧增长笔记：理性与感性的相应 .....	244
<b>7月4日 短信告知部分好友近况</b> .....	247
智慧增长笔记：与朋友相应 .....	249
<b>7月5日 五周来第一次喝粥</b> .....	253
智慧增长笔记：与宠物的相应 .....	255
<b>7月6日 也许是身体最后的毒素</b> .....	260
智慧增长笔记：如何与茶文化相应 .....	261
<b>7月7日 我见青山多妩媚</b> .....	266
智慧增长笔记：茶、文化、道的相关性 .....	267
<b>7月8日 美丽的丽江，与环境相应</b> .....	270
注释：商卡排毒 .....	272
智慧增长笔记：远离颠倒梦想 .....	273
<b>7月9日 束河一夜</b> .....	277
智慧增长笔记：一念成魔 .....	279

7月10日 几乎彻夜不眠 .....	283
智慧增长笔记：一念成佛 .....	286
7月11日 徐潜老师加入修炼 .....	290
智慧增长笔记：身体的时空限制 .....	293
7月12日 一日之内，四次爬山 .....	296
智慧增长笔记：无身体，无限制 .....	298
7月13日 丽江雨季，着手整理日记 .....	301
智慧增长笔记：自我的来源 .....	303
7月14日 斜风细雨不须归 .....	307
智慧增长笔记：语言的界限 .....	309
7月15日 雨中古镇仿若水墨画 .....	315
智慧增长笔记：僧璨大师治病的故事以及《信心铭》 .....	316
7月16日 再执养生箫 .....	320
7月17日 体重减至80公斤以下 .....	322
7月18日 体悟信心的力量 .....	324
附录：调食减肥，找回健康 .....	333



## 序

### 现代人为什么要学会修行

尹洪东

读《新的人生》这本书，我一直在思考一个严肃的话题：无论如何，现代人应当学会修行。从大处说，是为社会计；从个人说，是为幸福人生计。

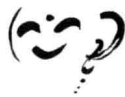
眼前的世界似乎过于奇幻，过于颠倒，让人越来越看不明白。有人说，如今偷情已不再是新闻，私奔才是新闻。可不，投行大佬王功权，忽然深夜宣布放弃一切，和情人私奔，并发布一首原创的歌词名曰《私奔之歌》；房地产大鳄王石，几年前就痴迷于登山，这会干脆撂下一大摊子家业，背上书包，到美国读书——牙牙学语去了（当然学的是英语）。以前，曾惊讶于毛姆的小说《月亮与六便士》中的主人公，竟在中年之际抛掉交易所的金领工作和幸福美满的家庭，只身一人来到巴黎学习绘画，成为一名贫病交加的艺术家的。不少人于是发出悠悠之问：何以故？

其实，这完全无须大惊小怪地追问。对眼前的世界之越来越看不明白，盖由于现代人活得越来越不明白。

我们有幸生活在这个时代，创造并享受着它的进步、活力和繁荣，当然注定也要承受随之而来的匆忙、压力和无奈。整个社会都在把追求成功作为第一要务，这辈子还在竞争中无休止地拚搏挣扎，又把下一代的童年一块捆绑上了：不能让孩子输在起跑线上！不管你从事何种职业，每个人都在盯着向上的台阶你追我赶，宛然一副“不成功则成仁”的气派。可当有一天，许多成功人士突然发现：成功似乎并没有带来必然的幸福，生活质量反而在下降，人生徬徨于无地，目标和参照物顿时一片模糊。

于是，王功权王石们的“出走”才引起人们的关注。沸沸扬扬的议论过后，大多数人报以理解，报以一声叹息。几个有灼见的人大声疾呼：人们啊，放慢你的脚步吧，等一等灵魂！但这些许声音太过微茫，人们仍然在循着惯性的轨道前行，毕竟在我们这个国度，特立独行的人总是少之又少。

除了对成功的集体性狂热崇拜造成的压力，另一个表征是现代人对财富、权力、性的无节制追求。市场经济的充分发育和西方的消费观念，打开了人们禁欲已久的闸门。前半辈子拚命奋斗挣钱，后半辈子便用这挣下的钱吃药保命，仿佛已成为一代人的宿命。马克思·韦伯在《新教伦理与资本主义精神》中曾悲观地写道：“对



圣徒来说，身外之物只应是披在他们肩上的一件随时可甩掉的轻飘飘的斗篷，而命运却注定这斗篷将变成一只铁的牢笼。”在人们不满现实人生种种、喟叹道德沦丧之时，这种情景仿佛若隐若现。但观察今日之中国，我却觉得不必如此悲观，因为已经有越来越多的社会精英开始陆续觉醒，他们已经在反思人生的价值和意义，有的并且身体力行。

放在这样一个时代背景下观照，好友赵志刚在2011年夏天两个月的闭关断食，就显得极其意味深长。志刚的精神状况我是一向知道的，他年轻有为，开拓进取，把自己负责的一块天地搞得风生水起，有声有色。而身体状况却恰恰相反，年未不惑而百病缠身，三高并举（高血压、高血糖、高血脂），力不从心，每天拖着226斤的沉重肉身没白没黑地工作，每天大把大把地吃药，每天打两管胰岛。两年前，医生就向他发出红色警报，至少要住院半年治疗。但为了工作，为了事业，他一直在硬撑着。

平心而论，志刚一身的病其来有自。一是事业心强，干起工作来太拚命；二是饮食无节制，工作生活不规律；三是近五六年中，迭遭丧母丧父之痛。志刚是个公认的大孝子，而父母都没有活到60岁就去世，子欲养而亲不待，这是对志刚最大的人生打击。这个打击使志刚陷入长时间不能自拔的境地，他总为没能报孝父母养育之恩而难过，夜深思难寐，常常哭湿枕头。为了缓解这种痛苦，他难

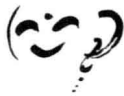
免借酒浇愁，生活愈加不节，身体状况更加糟糕。

因此，当听闻志刚要闭关减肥时，我非常理解并赞同，认为这是明智之举、必须之举；但当得知他是断食30天减肥时，心下却甚为担忧。现在社会上有各种减肥方法，均承诺速效不反弹，但后来大多经不住时间的检验。为此我专门咨询过著名内分泌专家、青岛内分泌糖尿病医院院长董砚虎教授，问他断食减肥的效果究竟如何。他没有正面回答，只是说：断食当然能够减肥，但能不能不反弹谁也不敢说。只要管住自己的嘴，迈动自己的腿，不仅可以减肥，而且能减掉身上的好些病，可这些话听上去简单易行，但真正做到的又有多少呢？他的话让我的担心又增加了几分。

但到了今年7月底，当我在香山脚下清幽的不二养生会馆见到志刚时，我却刮目而不敢相认了。他226斤的体重减到了158斤，衣服骤然见宽是自然的；臃肿的肚腩消失了，双腿一捏一个坑的浮肿不见了，面色灰黯代之以神清气朗。见到“新生”的志刚，我的心情真是无比欢愉、无比欣慰。

这本书是志刚闭关减肥的真实记录，它以日记体的形式，还原了几乎整个的过程。我钦佩志刚的决心，这是比壮士断腕还要大的决心。闭关减肥的第一天，他就停掉了所有的药物，自己对自己背水一战。我们从中看到，志刚的减肥不单是断食这一痛苦，而是近两个月无时无刻都在连续的痛苦。这是一种炼狱般的苦难的过程，





当我读到他在忍受抓筋之痛而泪落如雨的章节时，我的眼睛潮湿了。当他写到那撕天揭地的干呕时，我的心都禁不住颤悸。这是意志和毅力的较量，这是生命再造的苦行。我想，在这一过程中，他一定有过不止一次心底的动摇，如果这动摇有一丝一毫的得逞，那闭关减肥将前功尽弃。志刚了不起！

既如实呈现了自己的闭关减肥经历，又展现了自己减肥过程中的智慧增长，这是志刚减肥过程中相伴而生的心灵的升华，也是本书最可贵的特色。它向读者表明，他的闭关减肥不是一次肉的自觉，而是一次全面的身与心的修炼。与肉体减肥同步，志刚诵读了不少佛道儒及更多的经典，对感恩、知识、智慧、快乐、自在、谦虚、宽容、道德等有了全新的理解，对人生的参悟达到一个不俗的境界。这是志刚闭关过程中心灵结出的果实，是一笔必将照亮其未来前途的宝贵财富。志刚闭关减肥的效果，绝不仅是身体的变化，体重的骤减，更是身与心同时的脱胎换骨。

其实，我更愿意把志刚的闭关减肥看作是一次自觉自愿的非凡修行。儒佛道三家都十分注重修行。儒家讲养生送死，道家讲长生不死，佛家讲了生脱死，但只是侧重点不同而已。儒家把修身视为齐家治国平天下的根基。孔子的每日三省吾身、仁恕礼乐兼备，孟子的善养浩然之气、保其赤子之心，王阳明的心学推崇知行合一，从根本上讲都是一种身与心的高级修行。人的身病和