

# 道家内证与 生命科学



《问道》继续展示挖掘、藏着「的中国文化」道家文化始于内证。从中国上古时期开始发端的道家内证取法天地自然，倡导修复后天而达先天。数千年来，道家内证文化像泉水一样穿透着中医、道家内丹、外丹、科仪等领域。

道家将生命现象分为内宇宙与外宇宙，认识生命，由有形质之内宇宙到外宇宙。书中有对道家内证现象的描述，也有对其本质的揭示。其中内证实践者对于传统神奇秘技的揭示及对于道家内证生命科学的现身说法，于精妙之处做了发挥，由滴水可见大海之浩淼。

《问道》致力于带领读者一起寻找中华民族古老的智慧

与中国人一起见证中华文明伟大复兴

图书代号：SK12N0186

图书在版编目（CIP）数据

道家内证与生命科学 / 张剑峰主编. --西安：陕西师范大学出版总社有限公司，2012.4

（问道）

ISBN 978-7-5613-6075-0

I. ①道… II. ①张… III. ①道家思想-研究 IV.  
①B223.05

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第065521号

## 道家内证与生命科学

---

主 编 / 张剑峰

出 版 人 / 高经纬

策划编辑 / 姚蓓蕾

责任编辑 / 王向辉

封面设计 / 古 润

出版发行 / 陕西师范大学出版总社有限公司

（西安市长安南路199号 邮政编码 710062）

网 址 / <http://www.snupg.com>

印 刷 / 三河市三佳印刷装订有限公司

开 本 / 635mm×965mm 1/16

印 张 / 14.5

字 数 / 115千

版 次 / 2012年7月第1版

印 次 / 2012年7月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5613-6075-0

定 价 / 29.80元

---

道医文化问答 / 徐文兵 苏华仁道长

096

道家内证医学漫谈 / 徐文兵

076

踵武前贤 燭火相传 / 林浩 冯哲等

049

南山亭茶谭 / 南山如济

027

油麻菜终南山寻仙记 / 油麻菜

001

目 录

问道书简

219

天地有醍醐在其中 / 吴言生讲述

202

为传统文化「培土」 / 盛 日

177

华叶递荣 经世致用 / 梁 冬

162

道家炼养漫谈 / 田堃建讲述

133

恬淡虚无 真气从之 / 南山散人

111

# 油麻菜终南山寻仙记

——南山隐修人

图文 / 油麻菜



## 海南之约

初识萧道长的时候，聊起他的传承，他说三十几年前拜过一位全真派的老道长为师，萧道长是全真派第二十二代传人，不过三十多年来，师父一直没有教过他什么。直到今年，萧道长说师父终于大发慈悲，开始给他传道。传道之前，已经99岁的老道长说：“我考验你三十多年了，现在开始正式传道给你，剩下的让老天去考验吧。”

几十年来，老道长云游四方，行踪不定。萧道长说，自从十几年前和师父在张家界分手后，一直没有消息，今年才在华山再次见到师父。“我们都是修长生的人，都相信只有神仙才能救世界”。时光荏苒，两个修长生的人就像激流中的两块礁石，遥遥相望，默默静守，任时光如流水，人海如潮来潮往……

其实，他们生活在另一个世界。在萧道长的小相机里，我看到一张他和师父唯一的合影。老道长头戴道冠，目光坚定，瘦小的身材把胸前那抹胡子反衬得更长更飘逸。这就是我想象中的修行人！我听说“医道通仙道”，中医的源头在道医，所以道家道医是我拍摄中医必不可少的一部分。我有一种直觉：老道长是为我打开传统医学里又一个隐秘花园的领路人。所以，我诚恳地请求萧道长：“有机会一定带我去见老师父啊！”

2010年倒数第三天，我终于接到萧道长从海南打来的电话，他说师父同意和我见上一面，不过不可以拍摄！让一个摄影师去见一个不可以被拍摄的对象，这真是一个难题，那我究竟为什么去呢？不过我还是听见自己在电话的这一头肯定地说：“好，我明天飞海口。”想起寻访雅克爷爷的那次经历，我相信自己有一种本事，能把十五分钟变成六个小时的本事。

我对道家一直有种特别的好感，喜欢他们那种飘飘欲仙的优雅，天人合一的包容。也许因为读过《大道行》、南怀瑾的《老子他说》、蔡志忠的漫画《庄子》、《列子》等书种下的种子，再加上拍摄中医以来，梁冬、苑天舒、顾瑞荣等兄长多次在我耳边提及缙云山的故事，使我对道家有无比的向往。年初的时候，我就想象今年一定会住进一家有挺拔的松树和青砖的道观，真正走进道家世界。

此后，五月在武夷山见到任法融道长，七月在成都拜访陈云鹤道长，八月和李一道长失之交臂，十月在福建福安的小道观结缘萧道长开始辟谷。这一年我和道家的缘分不浅，没想到，年终的最后两天还和道家有了一个未了的约会。

上网查了要去的玉蟾宫，它位于海南省定安县文笔峰山麓，是道教南宗五祖白玉蟾的最终归隐之所，被道教奉为“南宗宗坛”。真是有缘，我知道白玉蟾真人祖籍是福建闽清，生于海南琼山，在福建武夷山得道，并于武夷山止止庵传道授法，最后又归隐海南。如此说来，我和白真人可以攀攀老乡了：我家住在闽清二十公里外的闽侯，工作初期曾经在武夷山保护区下基层锻炼过一年。而海南，那可是我两次帆船航海几经生死鬼门关的地方啊。







确定好航班时又收到萧道长的消息：振林医生已经抵达海南。世界真小，上个月我还和振林大哥在东北的家中一起搓药丸，前天把他送上去厦门的火车，没想到明天又要在海南相聚，人生何处不相逢？更何况我们都是“走千里的命”。

振林大哥为了学医求道，四处寻访高人，但凡听说谁有自己没有但又想学到的本事，立刻就会奔去，不惜一切代价学到手。半年前在萧道长的引荐下，振林大哥已经在西安拜见过老道长，磕过大头之后被老道长委婉拒绝：“以后到了终南山再说吧。”

我指着家里墙壁上满满当当的相框问儿子：“你知道爸爸的朋友中哪个最穷？”

“萧道长！”儿子回答得毫不迟疑。

“你知道爸爸的朋友中哪一个活得最快乐？”

儿子迟疑了很久：“萧道长？”

## 萧道长

晚上八点半抵达海口，没想到萧道长亲自到机场接我！我知道现在正是他师父给弟子们传道的时间，萧道长追随师父三十多年才等来这个机会。远远的在人群里看到他的身影时，我都有点歉疚了。刚认识萧道长的時候，他说自己一生只有两个好朋友，因为总在深山或是道观中修行，平

日更是不跟人说话。短短半年，他的变化这么大。出世人世，我想这也是一种“超脱人生，不忘人性”的觉悟吧！

“最近睡眠好点了吗？”来海南之前，萧道长在湖南闭了一个二十一天的黑关加辟谷，不可思议的是，他说在二十一天漫长的黑暗中，居然一分钟都没有睡觉！“昨天睡了两个多小时。”萧道长永远一团和气，看上去气色和平日没什么两样。其实，这次闭关，长时间不能睡着，他也有点紧张，所以跑到海南找师父，他说在师父身边心里踏实多了。萧道长说，师父这次非常慈悲，又传给他不少心法。

二十几天不吃不睡，头脑依旧清晰，精神还很饱满！要不是曾经在萧道长的指导下，亲身经历了五天的道家辟谷，要不是这几个月了解萧道长的为人，我一定会认为身边的这个人是修道导致走火入魔，神志出问题了。

“道长，你也会生病吗？”问出这种问题，我都觉得自己有点傻。

“今年有过一次感冒吧！那次七天黑关出来，身子还有点虚就出门了，不过就咳嗽了两天。”永远光脚穿鞋好像不怕冷的萧道长说：

“修行人的毛孔都是打开的，所以一般不住在别人家，怕染上病气。不过我们经络通畅，身体通透，所以即便有病气也容易排走。”

我看过萧道长的随身行李：一个旧的山寨军用背包，里面是两件换洗的衣服和几本书，还有一大袋生花生（他的主要食物），一个随身斜挎布包。“占有的越多，被占有的也越多。”道理谁都知道，可是这种生活的减法又有几人学得会？

机场距离师父所在的玉蟾宫只有一个小时的高速车程，很快就要见到老道长了，我还真有点紧张。见面时，我该作揖、鞠躬，还是磕头

啊？一百岁的老人家，他还看得清、听得见、走得动吗？每晚还给弟子上课吗？每年还至少有半年时间在终南山修行吗？这不是活神仙吗？

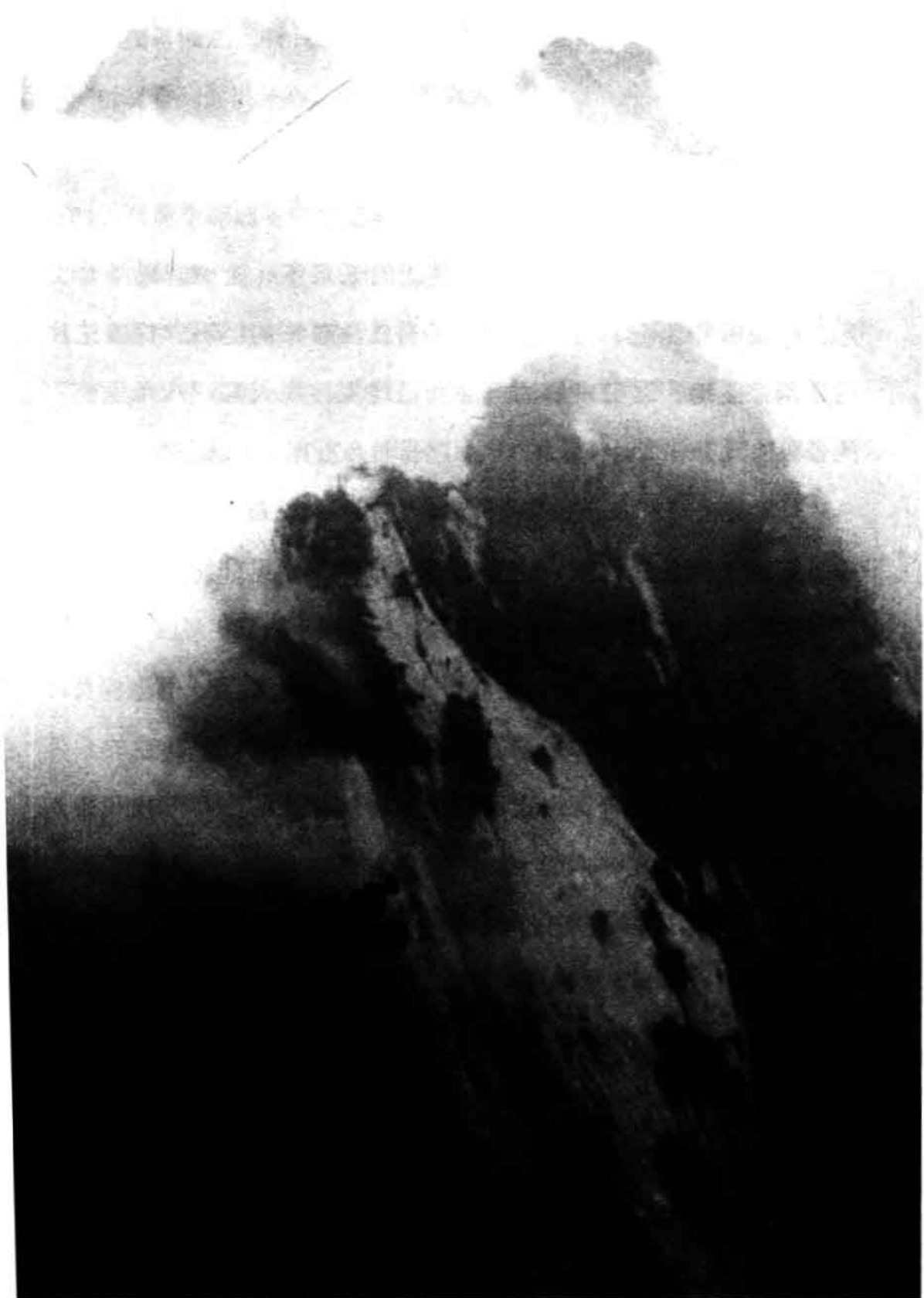
“师父姓张，张至顺，全真龙门派第二十一代传人，至是他的辈分，道号米晶子……”终于知道一些老道长的消息了。道教主要分成正一和全真两个大的道派，正一派以符篆见长，全真派则以内丹见长，相对正一派来说，全真派的规矩似乎更多一些。萧道长说他是第二十二代传人，理字辈，师父给他取了道号“弘阳子”。

“对了，师父收振林作弟子了！”因为正在给弟子们传道，张道长本来不同意振林医生和我，后来是萧道长跟师父说，用自己的人头担保：振林一定是个好人，姓黄的记者肯定不是坏人，师父才勉强点头的。看来，振林大哥趁热打铁，用诚心感动了老道长收他做弟子，道号“震阳子”，也是理字辈的！“我这次才知道师父以前是个道医，当了将近二十年的医生，文化大革命以后就不再看病了。”

老道长是道医？还会采药制药？他熟知终南山一带四百多种中药！我忍不住哈哈大笑起来，知道自己为什么到海南来了。

附：太上混元邱祖真人百代派全真龙门派字辈表

道德通玄静，真常守太清，一阳来复本，合教永圆明，  
至理宗诚信，崇高嗣法兴，世景荣惟懋，希微衍自宁，  
未修正仁义，超升云会登，大妙中黄贵，圣体全用功，  
虚空乾坤秀，金木性相逢，山海龙虎交，莲开现宝心，  
行满丹书诏，月盈祥光生，万古续仙号，三界都是亲。



## 南山老道

海南玉蟾宫的夜景很迷人，湛蓝的天幕下，玉蟾宫殿沿着文笔山南坡顺势而上，接近山顶，还有几块兽形的巨石守护着这片道家南宗圣地，这份宁静的画面和道经里传说天宫“八角垂芒”的景象有几分相似。

“师父在等着你。”看我拎着各种相机镜头准备大拍一场的样子，萧道长笑着拦住我，“带上摄像机，我们见师父去。”带上摄像机？直觉告诉我这是个好消息。

多年拍摄纪录片的记者生涯，因不需要时效新闻，很少涉及时代主旋律，更没有官样文章，我有幸一直在拍摄自己喜欢的户外运动、野生动物、传统文化题材。慢慢地，我的生存方式和待人接物都与电视新闻媒体的大部队脱离，这有点像一个学院派的医生不待在大医院却跑到民间做游医。因为好奇，因为喜欢而工作，我的手边随时都能抓到摄像机，背包里的相机永远不缺电。

我推开黄色门帘，一眼看见盘坐在太师椅上的老道长，鼻梁挺拔，一缕长须，像是一位从古代水墨画里走出来的老者，他正平静地望着我，好像已经等了很久。他就是我要找的那个人吗？不需要介绍，没有客套，刚才进门时一对眼，就把该说的都说了。我认认真真地给老道长磕了三个头，这好像是一件很自然的

事，振林大哥又顺手拉过一把椅子，让我坐在老道长的身边。老爷子点点头笑道：“很好，你也坐下吧，我们接着上课。”

我可以加入听课？可以拍照？还可以录像？萧道长悄悄耳语：“师父看到你很开心，你的福报真大。”

我从来就不是一个好学生，老道长在讲解“守时、回光”的玄机时，我像个保姆一样惦记着我的相机、摄像机，更多的时候，脑袋里哗哗地转着，继续我的终南山之梦。

最早跟我说起终南山的是中医小帅，他说终南山是中国的龙脉所在，“天下修道，终南为冠”，有很多高人在那里隐修，他这两年一定会进山修行。有这么神奇的地方？我说，以后我见到的你，不会就是住在树上吧？他呵呵笑起来：“很有可能。”

再次说起终南山的是艾医生，当谈起将来云游计划的时候，他叮嘱我，如果去终南山的主峰太白山时，一定要叫上他，传说那是神仙住的地方。世上真的有神仙吗？

去年十月，我终于遇见了一个从太白山下来的人——萧道长！二十多年来，他年年都上太白山修行，他的茅草屋在岩壁下。那里的气场很不一样！据萧道长描述，终南山非常大，有儒、释、道各种隐修的人，大家基本不往来。我最关心的是终南山到底有没有神仙？“没见过，我这个人福报不够。”萧道长呵呵笑着，不过他确信那里一定有神仙。

终南山也称太一、太乙、南山、橘山、楚山、秦山、周南山、地肺山，在道教典籍中秦岭为大地的肺部。终南山诸峰之一的华山，山中有洞可通地心。印象最深的就是小时候读过的陶渊明《饮酒》里的“采菊东篱下，悠然见南山”；王维《终南山》里的“欲投人处宿，隔水问樵夫”。但是终南山究竟在哪里一直很模糊，网上说终南山是



秦岭山脉的一段，西起陕西咸阳武功县，东至陕西蓝田，大约两百多公里。可是萧道长说，道家认为的终南山是从昆仑山开始的，崆峒、太白、华山、武当、嵩山等，都属于终南山。为了寻找神仙，他走遍了终南山。

其实，彻底让我下决心上终南山的是一本叫《空谷幽兰》的书，写的是一个叫比尔·波特的美国学者，多年来在终南山一带寻访隐修人的故事。云中松下野百合，半亩方塘一鉴水……这应该是我做的事啊！陶渊明、钟馗、老子、鬼谷子、吕洞宾、孙思邈、姜子牙、王维、鸠摩罗什……都去过了，现在那个叫比尔·波特的美国学者都去了，我怎么还闲在这里呢？我赶紧打电话给艾医生，说找到了一个终南山修行的萧道长，去不去啊？去！他说大不了给自己放一年的假。

不过我也很纠结地问自己：如果你拍终南山去了，那中医的题目怎么办？跑题啦！

“守时，就是要把握好真机……”仙气飘飘的老道长望着我的眼睛时，一下子答案都有了：这是老道医啊！拍中医不拍他，那才是跑题！

在2010年最后的日子心想事成，这福报是有点大。

## 八部金刚

清晨，太阳还没有升起，文笔山弥漫在一片温暖潮湿的晨霭里。

顺着昨晚黑暗中的记忆，慢慢寻向老道长的住处。我知道，在道