

世上是不是有神仙 · 2

(附赠：道家养生光盘)

生命 不仅仅如此

——辟谷记

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

海南出版社

世上是不是有神仙·2

生命

不仅仅如此

海南出版社

版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

生命不仅仅如此/樊馨蔓 著.

—海口:海南出版社,2009.9

ISBN 978-7-5443-3088-6

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(2008)第 119224 号

生命不仅仅如此

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 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

开 本:787mm ×1092mm 1/16

印 张:19

字 数:245 千

书 号:ISBN 978-7-5443-3088-6

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

道家养生

序一

海南出版社孙芳小姐要我为樊馨蔓女士的书写点看法，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。它们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”，这无疑是可以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

生命的奥秘是无限的

序二

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的便利和充分的享受。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，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遗患无穷。

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实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“凿井虽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。更为难得的是作者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：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，否则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 and 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 辟谷第一天…… /1

2005年的9月17日。辟谷第一天。

我没有变成精灵，也没有闻鸡起舞，腾云驾雾，依旧像一个人一样醒来了。

贰 离了水的鱼儿 /9

下午一点半，我世俗的、薄弱的、从来没有脱离过规则的小身体，像鱼儿跳离了水面，开始猛烈地“蹦跶”，反抗……

但是胖子却什么事儿也没有！他回房间练功睡觉去了。

叁 退堂鼓 /15

我坚持要求结束辟谷。大不了名声扫地，让生的伟大之类嘲讽一番，幸灾乐祸一番……

道长笑：“不行的。你现在的身体正在积极地工作，这是辟谷要达到的目的。所有你平时做的、对身体不利的事情，它都要调整恢复过来……”

肆 身体的“系统检查” /22

我想了想中午以来在体内扩展的难受，确实像系统的整体检查一样，壮阔如工程一般的浩大和规整，将我冲击得几乎“主机瘫痪”。而我能够感觉到的难受，又确实都是我平时就有问题的那种难受，无非难受的程度被几十倍、上百倍地扩大了。

伍 享受幸福 / 29

要“享受”，不要“追求”！享受是灵性的、美妙的；追求是丑陋的、愚蠢的！享受生活，享受工作，享受亲情，享受成功与失败，享受生老病死、喜怒哀乐、悲欢离合！享受当下缘起的一切！任何事情在当下的享受之中都将成为幸福和快乐！

陆 最高级的“医生” / 37

道长：“绝对不用担心，辟谷期间的医生是我们从来都不敢去奢望的一个医生，太高级了！”

我大脑供血不足地傻乎乎抬起头张望：“谁啊？”

道长：“就是我们自己。是我们自身，我们的自然在帮我们调节。你们太不认识，不了解自己了……”

柒 脱胎换骨 / 43

道长：“呵呵，你慢慢体验吧，首先你在生理的状态上会有很大的改变。辟谷会使你们变为一个超越平凡的人。因为从最简单的角度理解，平凡的人是不可能达到这个状态的。你们正在超越平凡，走向生命的新起点。”

捌 一个喷嚏引发的思考 / 49

道长：“很多人都误解打喷嚏是个坏事情，一打喷嚏就赶紧吃药，大错了。打喷嚏实际上是大好的事情，我们身体有一个自我稳定系统，一旦受到细菌的攻击，或者身体受寒了，都会马上以打喷嚏的方式去处理。还有像泻肚子，也是好事情……”

玖 “神仙姐姐” / 55

我这才看清了我面前的白衣女子了，她真年轻，也就二十多岁，眉眼微微上扬，眼神清澈，神情淡定，与道长一样白色中式上衣，长发盘成一个松松的结，坠坠地沉在脑后。她微笑着看着我，眼神聪明而活泼，完全不是传统小说中描绘的、大家印象中的、所谓的道姑。

拾 无话不说的“选修课” / 65

无话不说慢条斯理：“我可以说服自己对辟谷不再感兴趣，我选修用耳朵看字。道长你说话要算数。我劝大家都试试看吧，看哪个智商高点的会成为我们中的种子选手，万一我不成功，也并不说明这是无效的……”

拾壹 肿瘤到哪里去了？ / 76

道长：“当代医学遵循的还是‘物质不灭定律’，这是西医发达的德国医生，亲口告诉我的——所以当他们看到病人的肿瘤在他们面前消失了，他们惊疑了：肿瘤到哪里去了？根据物质不灭的原理，它们一定会在哪个地方啊……”

拾贰 生命的潜能 / 85

道长：“生命的潜能无意之中完全能够被我们调动起来，尤其是当我们面临危险的时候。而在平时，还有许多没有被我们所调动的潜能在我们的身体里，它包括我们的生命体还可以活得更长，生活得更好……我们还没有认识的能力太多太多了……”

拾叁 从人到“仙”的进化 / 92

道长笑：“生命是有巨大潜能的，它的潜能能够表现到哪个程度，生命表现的层次是不一样的。可以说我们把仙看成是不同程度的人！或者说是开发了、利用了我们潜能的不同程度的人。”

拾肆 气感 / 104

道长：“你慢一点，别急。感觉：当手放在胸前的时候，吸气的时候，就像我手指的毛孔随着我鼻子的吸气是同步的。膨胀，缩拢，膨胀，缩拢……”

我的手有发麻的感觉，手掌间就像抱了一个透明、看不见的球，我轻轻在挤压它，而它以一种难以名状的韧劲反过来顶压手掌，反复……

拾伍 辟谷的心灵收获 / 112

我体味着我从来没有去仔细想过的这些事情，就像我大睁着眼睛看我从来没有这么长时间看过的天空。天空像印到了我的心里，心里的往事像正在天空上飘过的云。我平静得居然连感激的心情都没有，只是平静，平静，已经全面吞食掉我的平静……

拾陆 电疗 / 122

她将电线插到墙上的插座，然后地线火线，我捏一头，她捏一头。她和道长一样，可以根据我皮肤的刺痛感，通过意念改变电流的大小。电流通过她的手指，好像能够听懂我的话语，从强烈的刺激，到微弱的温热。十分神奇。

拾柒 辟谷第三天 / 129

昨天前天，身体仿佛经历了夏季的台风，虽然四处还是一片风过后的狼藉，但是那“吓人的风”没有了，过去了，风平浪静了。真是一个大好的兆头，原以为那种糟糕的情景会持续很久……

拾捌 全面排毒，清除隐患 / 137

道长：“……我们的辟谷，驱除的是整体生命的毒素，沉积在我们整个身体、生命里面的毒素，既有我们身体方面的，还有思想方面的，包括代谢毒素、食物毒素、药物毒素等等。”

拾玖 道是什么？ / 145

小男皱眉琢磨：“那这个道究竟是什么呢？道理？日常？”

道长：“传统道家的文化和道家的哲学告诉我们，这个道，就在平常日用间，为人处世，待人接物，既是对待他人，更是对待自己。”

贰拾 道家的养生方法 /157

道长笑：“泥疗是不是跟野猪学的尚无考证，但是挖掘一下它的历史，泥疗实际上是属于道家五行疗法之一，它是金木水火土的‘土’疗法。”

众人惊讶之色……

贰拾壹 羽化 /168

人马座不可置信地：“羽化就是能量化了？质能互换了？”

道长点头：“用你们能够马上明白的，借用科学的语言来勉强解释，就是这样。”

贰拾贰 感受一碗面的丰盛和饱满 /174

各式各样的葱花拌面、榨菜肉丝面、大肠面、猪肝面、虾爆鳝面、油渣面……以迅雷不及掩耳之势，在被大雨冲洗过一般清晰明净的大脑里面，深情地、坚定地、不可替换地扑面而来。

贰拾叁 你们吃得太快了！ /181

他们的筷子似乎在盲目地夹菜，根本不等嘴里的饭菜是否有滋有味地入肚！然后筷子运菜、张嘴的瞬间像刮了一场小型台风，菜被“呼啦”卷入嘴洞，脸上的神态表明他们的心已经各在他处。真是“吃饭的不好好吃饭”，也许晚上也是心神不宁地“睡觉的不好好睡觉”。

贰拾肆 导引术 /194

道长：“通过我们的导引术，使我们的气血达至我们生命的每一个环节，达至我们生生不息的、活的生命之中，使我们身、心、灵的环境得到很好的提升，这就是我们导引术的整体含义。”

贰拾伍 感谢你的糖尿病 /202

道长微笑：“这个在我们人生中始终把握我们的东西，它对于我们的入手点，一定是从我们的身体开始的。什么意思呢，对于你来说，这个东西也许就是被你憎恶和恐惧的糖尿病，可能你的糖尿病就是你人生最大的缘分，就是让你清醒对自我的把握。你应该好好认识你的糖尿病，并且由衷地感谢你的糖尿病！”

贰拾陆 谁是生命的主人？ /214

聊天的时候道长也说过，“到底是器官，或者是细胞支撑了我们的生命，还是我们的生命为它们提供了场？”

我：“这是一场混战……关于谁是生命的主人，目前还没有人知道……”

贰拾柒 机器操纵的世界 /222

道长：“对于我们有感情、有意识的人来说，我们不应该在发展科学的同时放弃了人心灵的感知和交流。你们都已经习惯被机器操纵了，已经没有了反思的能力，就像现在我们的这个世界被各种各样的机器操纵了一样……”

贰拾捌 预测癌症 /229

道长：“……这样我就意外地达到了另外的一个领域，也是现代医学的一个空白：用我的方法，预测人身体未来要发生的病变。癌症从来都不是突然发生的，但是遗憾的是只有非常非常少数的是在早期被检查出来了，大多数一旦发现，都是中、晚期。”

贰拾玖 抄经 /239

心的安宁照耀了每一张正在抄写经文的脸，这些脸，无论男女，无论年龄，无论世俗的判断是美貌还是平淡，在这一刻都是如此的美丽而端庄，因为与心相守，被心灵映照得干净而圣洁……