

<<生命不仅仅如此>>

图书基本信息

书名：<<生命不仅仅如此>>

13位ISBN编号：9787544330886

10位ISBN编号：7544330885

出版时间：2009-9

出版时间：海南出版社

作者：樊馨蔓

页数：281

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<生命不仅仅如此>>

### 前言

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，或如李一道长听说“西医”是“实证科学”

。

## <<生命不仅仅如此>>

### 内容概要

央视《感动中国》总导演攀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。

一根电线的全面诊断，不药而愈的绝症，半月不食的辟谷——人的潜力有多大？

道医真的就那么神奇吗？

道医——与西方医学相比，传统的道家医学关注的是人的感受，是交流，是“人体医学”的模式，这个观点超越了现代医学，是世界上迄今为止最高明的医学模式。

## <<生命不仅仅如此>>

### 作者简介

樊馨蔓，浙江杭州人，中央电视台《东方时空·百姓故事》八年纪录片编导，《感动中国》六届总导演（一、二、三，五、六、七届），《中国魅力城市》总导演，著有《芝麻开门》《暴走的日子》《人体植物》《你的影子》等等。

<<生命不仅仅如此>>

书籍目录

序一 道家养生 序二 生命的奥秘是无限的壹 辟谷第一天贰 离了水的鱼儿叁 退堂鼓肆 身体的“系统检查”伍 享受幸福陆 最高级的“医生”柒 脱胎换骨捌 一个喷嚏引发的思考玖 “神仙姐姐”拾 无话不说的“选修课”拾壹 肿瘤到哪里去了？  
拾贰 生命的潜能拾叁 从人到“仙”的进化拾肆 气感拾伍 辟谷的心灵收获拾陆 电疗拾柒 辟谷第三天拾捌 全面排毒，清除隐患拾玖 道是什么？  
贰拾 道家的养生方法贰拾壹 羽化贰拾贰 感受一碗面的丰盛和饱满贰拾叁 你们吃得太快了！  
贰拾肆 导引术贰拾伍 感谢你的糖尿病贰拾陆 谁是生命的主人？  
贰拾柒 机器操纵的世界贰拾捌 预测癌症贰拾玖 抄经叁拾 疾病是进化的需要叁拾壹 健康的第一要义是快乐叁拾贰 三个意识叁拾叁 第五天的异象

## &lt;&lt;生命不仅仅如此&gt;&gt;

## 章节摘录

壹 辟谷第一天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。

我以为在开顶之后再睁开眼睛，天地都会感觉变了形状，看得更加真切一些。

没有。

房间还是房间，潮气依旧是潮气，窗外墙上的修真图依然让我只能够看出是一个人形。

我只多了三件事：首先戴上帽子。

尔后冷水冲澡（昨天有博友问我可不可以洗头？

当然不可能可以啊，潮气都防，还洗头？

那就真的是洗脑子了）。

再三：练昨晚学会的功。

两套功，很费了一些时间。

完成后赶到小院里，大家的“行步功”我只赶上了一个尾巴。

但是尾巴自己也依照规定，孤独坚持到了最后，做完了。

到餐厅，正好大家吃完早饭。

平时我吃早饭就少，就没有什么遗憾地在旁边的球桌上和生的伟大打乒乓球。

道长说过，辟谷期间尽量多运动。

无话不说捏着半只白煮鸡蛋正细细品味。

自言自语：“到底是开了中脉了，一天不吃饭了打球都冒着仙气儿！

什么时候轮到我呢？

我们是不是应该成立一个仙友会，工会那样的意思，大伙儿帮着一块儿说说，也让我得救……”生的

伟大呵呵笑着打球：“你已经得救了，你看我，没有生病都得救了，何况你生病有缘分的……”无话

不说吞下手指头上的最后一点鸡蛋：“倒算是良性意识……”不同于以往有生之年的第一个中午来临

。

午饭的音乐婀娜。

大家以一种相当热烈的姿态，渲染着去了餐厅（就是反复诱惑，想拉我也去餐厅的表现。

）胖子，不用他们渲染就混迹其中一起去了。

在我的细心识辨之下，似乎有一些似是而非的变化：空气清香、清香无比。

虽然还没有超越以往空气清香的记忆，但是，强烈到我根本不愿意像以往一样“闻饭菜香而动”。

反而饭菜的香味儿里面，蹿动着一种分辨不出来的让我恶心的架势，逼迫我远离厨房。

我坐在院子草地上。

中午大树的阴影短小成了一团，静静覆盖着我。

有轻飘飘的感觉，分不清是错觉还是实际。

也许也是肚中无食闹的？

道长从楼里出来。

他看见了草地上躲在小小一团树荫下的我：“感觉怎么样？

练功了吗？

”我摇头：“中午的功还没有练。

怎么想到吃饭，闻到饭菜的香味儿还有些恶心？

”道长笑：“说明你确实应该离开人间烟火一阵子了！

”我心中暗喜：“这就算神仙了吗？

”道长：“什么也不吃地好好活着，可能是你说的神仙了吧！

”我抬头看天。

蔚蓝的天，有飘动的白云。

我：“道长，你饿吗？

## <<生命不仅仅如此>>

我想问一个问题，上次你说了很多神仙的事情，但是，究竟什么是神仙，我还是很想知道……”（私情：我联想到已经开始的不食人间烟火，最好在道长的讲述中暗示一下我这样就算走上神仙之路了，而不是像是安慰我的——可能是“你说的神仙了吧”这样的句式。

）道长笑。

我得寸进尺：“如果我这样算是走上神仙道了，那我是不是有可能经历不同维度空间的生命？”

”我的思维有种要从小脑袋瓜子里面飞跃出来驰骋蓝天的冲动……道长坐了下来：“神和仙是两个概念，但是我们经常把它们混同起来说。

就像我们说命运，缘分，其实命和运也是两个概念，缘和分也是，都不是一回事。

只是我们都已经习惯把它们连通起来说。

”我点头。

微风拂面，清香、清香无比！

道长：“我们道家把修行最高的一种修炼生命的状态，定位叫神仙。

在轩辕黄帝创立的中国道文化以前，神仙的概念都比较普及，上古的人他们和天地相沟通，已经知道生命的一些实相的东西。

而在先秦以前，对神和仙是有很明确的区分的。

神是先天自然之神，仙是后天在世俗中修炼得道之人，也就是说仙是需要进行修行才办得到，像我们现在通过这些功法的修行，用性命双修的原则。

我们修炼的目的就是要成仙，成仙而得道。

但是神就不一样。

而另一方面，我们每个人都有神，每个人都有精气神，神就在我们的生命中。

我们都有元神，所以才会元神出壳。

众生都有神，都有元神，只不过有品级和存在状态的区别。

”我：“那我现在是在修仙？”

”道长微笑：“仙是需要修炼的，把我们体内的神通过特殊的修行方式、经过修行，转变我们肉身的状况。

在今生转变我们自己生命的状况，就称为仙。

”道长用手指在半空中比划：“这个仙字是人和一个山的共同体，人在山中谓成仙。

还有原来的写法是一个人，下面是一个山，山上的人，人在山上升起的意思。

仙的意思，如果在古写中，我们看见是一个人加上变迁的‘迁’（僊）字的意思。

我们生命体的跃迁，我们也把他称为仙。

”我：“哪一个状态更加高级一点？”

”道长：“神是要到一定的因缘才能变化的，而我们的仙就是通过我们今天的修行就能变化。

从秦以后，中国人长期把神和仙两者混在一起，‘神仙神仙’就叫到一起了。

这个并没有错，因为在某种意义上讲，神具有仙的属性，仙同时也体现了神的存在状态，所以神仙可以连讲。

”道长被请去吃饭去了。

时间非常宝贵的各位，请允许我这个不吃饭了的“仙”，胡思乱想一小阵：我先擅自放任思维，无端揣摩神仙世界到底是一个怎样的世界？

就是高维度的空间吗？

还是一种生命的进化形式？

进而思维软软着陆：生命的智慧一定是不仅仅以我们人的方式存在的。

我想起我看过一本书。

这个世界上每天都有很多的科学家在做各种各样的实验，其中有日本的科学家做过水的试验。

他们利用现代的科学手段，用放大500倍的高速摄影频率拍摄水在种种状态下的形状。

孤陋寡闻的我由此看见了水的分子结晶：基本上都是漂亮的六角形。

我联想到我们古老的《河图》中所说，“天一生水，地六成之”，这“地六”与500倍的高速摄影拍出来的水的分子结晶图形，是不是有一点关系？

## &lt;&lt;生命不仅仅如此&gt;&gt;

如果承认这点关系，算不算也是类似道长说的“中国古人他们和天地相沟通，已经知道生命的一些实相的东西”？

也许我是胡思乱想……脑子就是用来想的嘛，乱想想有利于探索未知……那些科学家用不同的文字写上相同祝福的话，贴在装水的瓶子上，于是，再拍出来的水分子图，都是非常的漂亮美丽，无论是用哪一种语言；转而用恶毒的文字，拍出来的水分子图形也都变得丑陋了，无论是用哪一种文字；再然后，不用文字了，仅仅用人的意念祝福水，拍出来的水分子也是一样的美丽。

我放纵思维之后的着落点与科学家的实验目的是一致的：水有智慧？

水能够接受人的意念？

水能够看懂人类不同的文字？

So，水也是生命？

这样的生命怎么看待呢？

道长说过，“这个世界绝对不是我们看见的这样的……”思维继续飘曳——还是日本的科学家。

他们拍摄到冰即将融化，但是还没有变成为水的一张照片。

奇妙的照片啊，水分子的凝结形状完全是中文“水”的字形。

看到那张照片，我顿时变成了一只呆鹅样：魔术吗？

巧合吗？

科学家为哗众取宠拿自己的名誉开玩笑？

不可能的……那中文的“水”字是怎么来的呢？

这之间几千年的差距在印证什么？

我们有“水”字的时候，肯定不可能知道冰将化作为水时的分子图形。

思维翩跹：我们的中文字，包含有多少深奥，玄妙，至今解一点、大多还不解的东西？

我相信道长说的，科学的发展会揭示我们中国人祖先更多的智慧。

我相信道长说的，上古的人他们和天地相沟通、已经知道生命的一些实相的东西……一个多小时之后道长回来，我啰唆了一遍蓝天白云下的思维运动，道长补充：“……还有更多都是我们现在的科学所无法证实的，比如我常常说的我们先人的饮水咒，比如你们现在开始体验了的辟谷，这些都需要时间

。这些有的现代的科学能够作出解释了，而大多的现在还是不能够。

你说到我们的文字，中国在轩辕黄帝以前是巫文化时代，巫字上面一横代表天，下面一横代表地，中间一竖沟通天地，左边和右边各是一个。

我们中国的汉字充满信息的，在他们那个时代他们沟通的到底是一个什么空间？

”无话不说：“那真有可能是神仙的世界……”道长：“在远古中国有我们神仙的世界，而且早就被我们修行的人发现了，他们发现的世界并不是我们所感觉到的这个世界。

这个也有待于科学的发展来证实给我们今天的人看。

”生的伟大像当初不眠夜一般伸手在空中做抚摸状：“那个世界的神灵会不会被我吓着？

他们的空间突然多出了这个什么东西？

“他手指头乱扭动……无话不说：“你还是低级思维，你以为你是神仙、他们是三维空间吗？

完全拧个了……”大家笑……道长：“我们感觉到的世界是个‘有’的世界，但是这个‘有’的世界并不可靠，我们通常感觉到的，并不是这个世界的实相。

就像我们做梦的时候，会梦到以后发生的事情。

我们在修炼中也知道有很多的生命存在状态，我们无形中可以达到生命潜能的开发——事实上这些超凡的能力在我们每个人身上都有，像武松打虎，李广射石，那一瞬间我们产生的爆发力在平常时候是不可想象的。

还有创作的时候意喻神会所写出来的东西，还有像门捷列夫发现的化学元素周期表，他是在做梦中产生出来的，这些我们叫灵感。

但这些‘灵’到底来自什么地方？

”“我们古时候，上古中的人，他们的生活非常简单，于是他们保存生命中的‘灵性’更多，他们沟通天地，发现了宇宙的实相其实并不是我们现在所看到的那个样子。

## <<生命不仅仅如此>>

现在我们的认为，我们的整个生命体就像一个单程车票一样，从起点到终点就没有一个回头，是不是？

”无话不说：“是，这还没人敢承认？

所以怕死嘛……”道长：“这种认识已经越来越靠不住了。

生命不是单一的，它只是相对中的个体对象化。

灵魂也不是臆想的。

在中国的很多修行中，通过修行的觉知，能够对灵体的世界进行沟通和对应。

现在的科学正在试图进入、了解这个神秘地带。

但是对于我们古老的中国文化而言，这个并不神秘，达到这种沟通也不难。

在辟谷期间就可能会有那种状态，在平时修行的过程中也是能够超越我们自身的存在状况、能够沟通很多信息的。

通过修炼我们认识到实际存在的一个现象：在我们生存的空间有更多生命的状态。

用现代科学的语言来说：有更多的生命状态是以波和波群的方式存在这个空间。

”生的伟大：“那这些波生命，不是和我们的手机波，电视波，打得一塌糊涂了嘛，频频发生交通事故……”道长：“我们现在能够感知得到的生命状态，它是实物粒子的状态，以实体的方式存在，是占有空间的，在我们的空间有他们的位置。

但是还有别的方式，以信息方式存在着的生命状态，它们是充满这个空间的。

宇宙的各种磁场，各种波，都在这个空间里面，包括所有的宇宙的元神信息，天地里面的信息，只要有的收都能接收到。

他们充满空间但是又不占有空间，这是他们生命的形式。

他们的速度非常快，在人类的世界里面最高速才是光速，因为我们是以实物粒子的方式存在，他们是以波的方式存在……”

## <<生命不仅仅如此>>

### 媒体关注与评论

人是不是真的有灵魂？

世上是不是真的有神仙？

“道家养生”是一种实践的学问，“道医”是不同于“西医”的另一和中“实证科学”。

——汤一介（北京大学教授）顺着樊馨蔓的目光，我们走近另一个世界。

也许我们暂时还弄不明白，但走近，感觉也很好。

——敬一丹（央视主持人）这是对一次探索生命奥妙之旅的记录，它的价值在于这是真实的、客观的。

作为一名见证者，我想我有权利和义务这样认为。

——李亚鹏（影视明星）短短两个月，作者新浪博客点击率已过百万，这是传统文化的现代魅力

。

——陈彤（新浪网总编辑）两千年了，道还是那个道，理还是那个理！

——马云（阿里巴巴首席执行官）世人多向外面探索，而很少向自我内心探索。

这个世纪，越来越多的人渴求对自我灵性的认识，渴求明了宇宙生命的本质。

科学的进步搪塞不了人们对道的那份渴望与追求。

——网友 心路驿人身体是先天的，自然的，脑的意识却是后天的，有障碍的。

我们的身体比脑子聪明。

——网友 Tang赞！

这才是真正的中国传统文化——准确的说法是中国传统文化的精华，炎黄子孙4700年来经历了无数兴亡成败、靠的就是中国传统文化的支撑。

——网友 平平

## <<生命不仅仅如此>>

### 编辑推荐

《生命不仅仅如此》为海南出版社出版。

<<生命不仅仅如此>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>