

终南山修道人 [作者油麻菜]

终南山（一）——海南之约



初识萧道长的时候聊起他的传承，他说自己在三十几年前就拜过一位全真派的老道为师，是全真第 22 代传人，不过三十多年来师傅一直没有传他什么。直到今年，萧道长说师傅终于大发慈悲，开始给传道。传道之前已经 99 岁的老道长说：“我考验你三十多年了，现在开始正式传你，剩下的让老天去考验吧。”

老道长这几十年来都在终南山修行，行踪不定，萧道长说自从十几年前和师傅在张家界分手之后就一直没有消息。也就是今年才在华山再次拜见到师傅。“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…… 他们其实生活在另一个世界。

在萧道长的小相机里我看到了一张他和师傅唯一的合影。老道长头戴道冠目光坚定，瘦小的身材把胸前那一抹胡子强调得更长更飘逸。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：老道长会是为我打开传统医学里又一个隐秘花园的引路人，所以我诚恳地请求萧道长：“有机会一定带我去见老师父啊！”

在 2010 年的倒数第三天，终于接到萧道长从海南的电话，说师傅同意和我见上一面，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。又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，呵呵。

我对道家一直有特别的好感，喜欢他们那种飘飘欲仙的优雅，天人合一的包容。也许因为小时候读过的那本《大道行》、南怀瑾的《老子他说》、蔡志忠的漫画《庄子》《列子》种下的种子，再加上拍摄中医以来梁冬、苑天舒、顾瑞荣兄们多次在我耳边提及缙云山的故事，都让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.....后来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，没想到到了年终最后两天还和道家有一个未了的约会。



上网查了一下自己要去的玉蟾宫，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”。有缘，我知道白玉蟾真人祖籍是福建闽清人，生于海南琼山，在福建武夷山得道，并于武夷山止止庵即传道授法，最后又归隐海南.....

如此说来我和白真人可以攀攀老乡了：我家住闽清二十公里外的闽侯，刚工作时曾经在武夷山保护区下基层锻炼一年……而海南，那可是我两次帆船航海几经生死鬼门关的地方……

确定好机票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，前天把他送往厦门的火车，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，但妨听说谁谁谁有自己没有又想学的本事，立刻就会奔过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。”

终南山（二）——萧道长



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？”

晚上八点半飞抵海口，没想到萧道长亲自到机场接我！我知道现在正是他的师父给弟子们传道时间，萧道长追随师傅三十多年才等来的这个机会，远远在人群里看到他的身影的时候我都有点歉疚了。刚认识萧道长的时候他说自己一生只有两个好朋友，因为都是在深山或是道观中修行，平日更是不跟人说话。短短半年他变化这么大，出世入世，我想这也是一种觉悟吧——“超脱人生，不忘人性。”

“最近睡眠好点了吗？”在来海南之前萧道长在湖南闭了一个 21 天的黑关加辟谷，不可思议的是他说在 21 天漫长的黑暗中居然一分钟都没有睡着！（对不起，我没法证明他说的这一切，大家当小说来看就好呵呵）

“昨天睡了两个多小时了”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，所以跑到海南找师傅，他说在师傅身边心里踏实多了。道长说师父这次非常慈悲，又传他不少心法。“关于睡眠，师傅说主要是原先身子的底子差，吃点鹿肉羊肉什么的补一补就好。”

二十几天不吃不睡觉！头脑依旧清晰精神还很饱满！！要不是在萧道长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修得走火了神志出问题。



“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，身子有点虚就出门了呵呵，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几本书，还有一大袋生花生(他的主要食物)，一个随身斜跨布包就再没有什么了。“你占有的越多，你被占有的也越多。”道理谁都知道，可是这个生活的减法又有几人学得会？

机场离师傅所在的玉蟾宫只有一小时的高速车程，很快就要见到老道长了，我真的还有点紧张。见面时我该作揖还是鞠躬还是磕头啊？一百岁的老人家他还看得清听得见走得动吗？每晚给弟子上课？每年至少有半年在终南山修行？这不是已经神仙了吗？

“师傅姓张，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……”

终于知道了些老道长的消息了。道教主要分成正一和全真是两个大的道派，正一派以符篆见

长，而全真派则以内丹见长，相对正一派来说，全真派的规矩似乎要更多一些。萧道长说他是第二十二代传人，理字辈，师傅给他取了道号“弘阳子”。



“对了，师傅收振林作弟子了！”因为正在给弟子们传道，张道长本来不同意见振林医生和我，后来是萧道长跟师傅说用自己人头担保：振林一定是个好人，姓黄的记者一定不是坏人，师傅才勉强点头的。看来振林大哥趁热打铁用诚心感动了老师父收他做弟子，道号“震阳子”，也是理字辈啦！“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。

终南山（三）——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，接近山顶还有几块大石巨兽样的守护者这片道家南宗圣地，这份宁静的画面和道经里传说的天宫“八角垂芒”的景象有几分接近？

“师傅在等着你。”看我抄起各种相机镜头准备大拍一场子的样子，萧道长笑着拦住我，“带上摄像机，我们见师傅去。”带上摄像机？直觉告诉我是好消息。

这些年的记者生涯，因为是拍摄纪录片，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，慢慢的我的生存方式和待人接物都和电视新闻媒体的大部队脱离，这有点像一个学院派的中医不呆在大

医院却跑到民间游医呵呵。因为好奇因为喜欢而工作，我的手边随时都能抓到摄像机，背包里相机永远不缺电。



推开黄色的门帘，一眼看见盘坐在太师椅上的老道长，鼻梁挺拔一缕长须，像是从古代的水墨画里走出来一位老者，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，刚才进门时一对眼把该说的都说了。我趴在地上认认真真给老道长磕了三个头，好像是一件很自然的事，振林大哥又顺手一把椅子让我坐在老道长身边。老爷子点点头笑笑：“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：“师傅看到你很开心，你的福报太大。”



我从来不是一个好学生，老道长在讲解“守时、回光”的玄机时，我像个保姆一样惦记着的是我的相机摄像机。更多的时候脑袋里哗哗地转着开始继续我的终南山梦。



最早跟我说起过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”，有很多高人都在那隐修，他说这两年一定也会进山修行。有这么神奇的地方？以后我见到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，在谈起将来云游计划的时候，他说我如果去终南山的主峰太白山时一定要叫上他，传说那里是神仙呆的地方，世上真的有神仙？

去年十月，我终于遇见一个太白山来的人了——萧道长！这二十多年来他年年都上太白山修行，在岩壁下茅草屋里。那里的气场很不一样！据萧道长描述终南山非常的大，有儒释道各种隐修的人，大家基本不往来。我最关心的就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，在道教典籍中秦为大地的肺部。终南山诸峰中的华山，山中有洞可以通地心。小时候印象最深的就是陶渊明《饮酒》里的“采菊东篱下，悠然见南山”，王维的《终南山》里的“欲投人处宿，隔水问樵夫”也还记得。但是关于终南山究竟在哪里一直很模糊。网络上认为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，嵩山等山都属于终南山。为了寻找神仙，他走遍了终南山。



彻底让我决定上终南山的其实是一本叫《空谷幽兰》的书，写的是一个叫比尔·波特老外这些年在终南山一带中国寻访隐修人的故事。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……都去过啦，现在那个比尔·波特的老外都去了，我怎么还闲在这呢？我赶紧电话艾医生，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的时候，一下子答案都有了：老道医啊！拍中医不拍他，那才是跑题！

在 2010 年的最后日子心想事成，这福报是有点大。

终南山（四）——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。在道宫辟谷的日子我知道修行人都是早起，我猜即便一百岁的也不会例外吧？一个月前和梁冬在同样温暖的珠海我们也聊起过终南山，他说《空谷幽兰》、《逝去的武林》里的那些故事是他在凤凰台后期迷失的时候的精神寄托。每次看我行走寻医的图片视频故事，梁某人总是狠狠地拍一下自己的圆脑袋，恶狠狠地说：“算了，我明年把公司都关门，这日子没法过了！”

太阳爬上屋檐的时候，推开老道长院落大门。老道长已经气定神闲地开始他的《八

部金刚》道家养生功。老道长的举手投足一招一式，好像都在说着“抱神以静，形将自正”。

道长十七岁的时候遇见了他的师傅刘明苍道长，后来得传此功，将近七十年来习练不辍，现在张道长已是百岁高龄，居然身体硬朗动作不衰，甚至眼力都丝毫不差！《金刚长寿功》是历代单传的功法，没有文字留下，社会上知道的也寥寥无几，即便道家中人也未流传。

《金刚长寿功》是我国道家祛病强身、健康长寿的一套秘不外传的优秀功法。它吸取我国传统优秀的气功文化之精华，应“天人合一”之自然规律，结合“阴阳五行”中医理论，由《金刚功（外八部）》和《长寿功（内八部）》两部功法复合而成。金刚功为阳、为刚、为外、为显、为离、为火、为乾、为体、为后天、为基础；长寿功为阴、为柔、为内、为隐、为坎、为水、为坤、为神、为先天、为上乘。修炼金刚长寿功实为内外结合、刚柔结合、乾坤结合、坎离结合、先天之气与后天脏腑五谷水化精微之气结合。长期习练可以达到“天人合一”、虚空无为的境界和性命双修、阴阳平衡、祛病健身、延年益寿的目的。——张至顺道长



金刚功强劲好动，动中有静，快慢相间，看着看着，我觉得更像是一个正在泼墨挥毫的大师，侧、勒、努、趯、策、掠.....笔笔干净，字字利落。我在这样看下去，如果再端一碗腊八粥的话，你说我会不会不小心就石破天开了？

道长说《八部金刚》适合在清晨阳光快出时，选择一幽静环境习练，让全身金刚之气与朝阳相映同辉；长寿功内柔，虚静，适合在深更夜静，晶莹的月光下习练，意景相宜，功效倍增。浪漫啊，这比起健身房里看新闻娱乐电视在跑步机上傻走实在不是一个境界。

金刚功练外功，练形体，练五脏六腑。运用双臂变成横一直的直线弧形，用刚性内劲之气疏通全身的经脉。坚持习练能调节、理顺四肢，使身躯、骨骼、关节的连接舒畅，能调整身体中柱脊椎骨的某些变形与错位，使其神经系统恢复正常；能协调五脏六腑运作，排除体内各种病气，强身健体。

长寿功练内功，练心神，练人的先天之气。它着眼于松静自然，存心凝神，采用许多柔和的曲线弧形动作，沟通天地先天之气与人体脏腑元气交融。长久练习，使人进入“玄牝之门”，练精化气，练气化神，五气归元，最终达到练神还虚、复归无极、无思无为、物我两忘而“天人合一”的无极境地。此乃长生之道也。

外气动诱发内气，内气动则带动外气。先天气赖后天气培育充养，后天气的先天气以活力资助。故金刚长寿功刚柔相辅，内外交融，阴阳结合，实为道家养生长寿之上乘功法。



——张至顺道长

金刚功有八个动作，有的像弯弓射箭，有的像开天劈地，还有凤凰展翅.....道长说这个功法最早谁发明的说不来，但是这八个动作刚好代表张紫阳传的八个脉络：督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉。这八脉又把全身的经络都带动了.....“直行为脉，横行为络，脉络嘛。内通五脏往外三百六十五骨节八万四千毫毛.....”



“每个动作都要举轻若重，动作次数不少于五次，不多于九次.....”



和道长约好，下回来海南再仔仔细细地把《金刚长寿功》拍一遍，通过视频传播给大家。



依稀记得有个笑话，上帝问面前的人们：你们知道什么是成功吗？有的人回答事业有成，有人说家财万贯，还有人说遇见一生的爱人……最后上帝说了，你们中间最后见到我的才是最成功的。

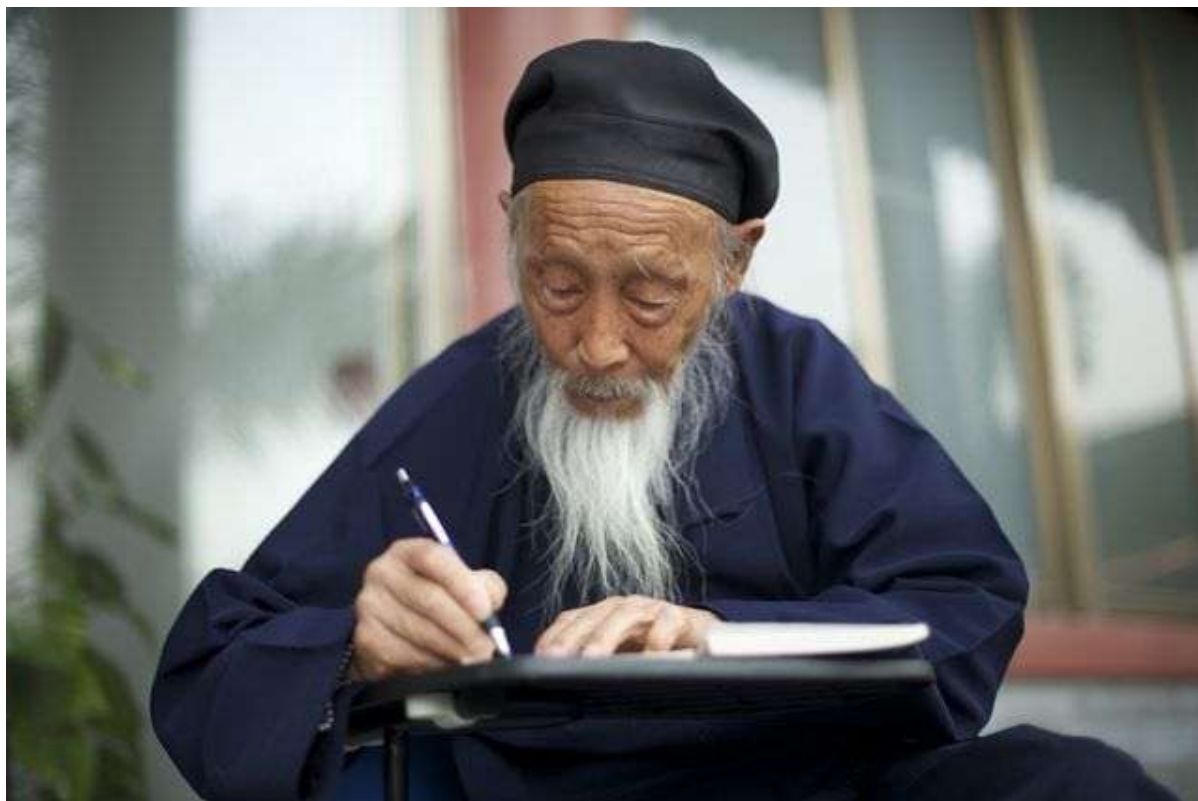
呵呵，生活就是一个长跑，健康快乐跑到终点的人才是第一名。

终南山（五）——老道医



在玉蟾宫的方丈室外，有一只垂死的鸟打开它沉重的眼皮无助地瞥了我一下。“道长，这里有一只鸟快死了！”

“哎呀，它是撞到玻璃上撞晕了吧？”百岁高龄的张老道长三步两步爬山两层楼高的台阶，“要给它喝点水就好。”然后我看见老道长一着急，把鸟喙塞进自己的嘴里，喂了它几滴口水.....



张至顺道长是个道医，不过他说那都是太久以前的事了，宗教改革后就少看病了，文化大革命以后，就再也不给人治病了。

“我是要饭长大的娃，”老道长说起小时候故事的时候胡子抖得特别利害。“家里实在太穷，有一次老娘还生病了可是家里没钱治。我每天要饭回来没进院子就都先喊屋子里的娘，生怕听不见回答。”村子里的有位老婆婆是医生，为了请她给娘治病，张家的三个孩子一早起饭没吃就跪在医生家门口，直到晚上老婆婆才在自己儿子劝说下到他们家看病。“因为是伤寒，放了几滴血我娘的烧就退了。我是又感激她又痛恨……”一百岁的人了，说起九十年前的伤心事眼里还泛着泪光。自此以后，少年张至顺开始学针灸医，还下定决心将来只给穷人看病，“谁说穷人的命就不是命了？”



“道家师兄弟们都会医，大家在山上看见药材都会采回家。县里药铺里有四百多味药，只有几味我没采过。实在还有不认得，给人磕两个头也就学来了。” 十七岁入了道门，张至顺开始跟随师傅及师兄道友们开始学医，针灸师傅就跟了六七个，后来慢慢总结出了一套自己的“五虎圈羊针法”，针法是围绕圆形的包块四方及中间部位进针，中间的那针以五行针（代表十天罡），旁边四针每个三个方向（代表十二地支）。去针之后用拔火罐吸出污血，再帖上自制的膏药。这针法对肿瘤包块特别有效，屡试不爽。

除了跟师兄弟道友学医外，张道长的医术更多的是靠自学，“我用了三年时间看《本草》，还花了八年时间研究肝癌怎么治。”张道长说修道的人大都会医，因为没有比他们更了解身体的经络了。修行好的道人一见面就知道你有什么病，在哪个脏器有问题能活几天。“我师父的老倭那高明得很，能看出一个人三年以后能的什么病！（生辰八字，命里带来的病）我还有一个六师伯，能用一种“铁扇散”把鸭子的腿接到鸡的腿！”老道长摇摇头说自己没这本事，不过他擅长八卦，以前在庙里每天只算八卦，老百姓都称他“八卦神仙”。

“解放前的第三年”，张道长在武当山遇见了一位老道长，跟他学会了不用针、药的按摩推拿，“只有中毒按不好，毒要扎针，一出血就好”，“对病要心疼，对毒要下狠手”，“服药三副无效，一百副也无效”。

慢慢地张道长的医术成熟起来，他一直记得小时候妈妈治病的事，将近二十年里给穷人看病从不收钱。



文化革命开始了。

有一天张道长忽然听见道观里有两个女人在哭诉，想求签知道家里的病人还能够活多久。道长一看签意是命不当死，于是问起缘由。那求签妇女说自己正当年儿子在医院久治无效，被劝回家等死。那时候道家、中医已经属于被批斗对象，看病是一件很危险的事。可是道长看女人可怜，于是悄悄对让她们先回，约好半夜十二点过去给他们家人治病。经过几次夜间治疗，那病人被道长从死亡线上拉了回来。

随着文革破四旧的进行，张道长也成了重点批斗的对像。那天被安排来批斗他的正是宝鸡县里他救活的七个绝症病人，也包括他冒着被批危险半夜救治的那人。“其余六个病人都没有说话，只有那个我半夜救活的人站出来批斗我，”老道长看上去好无奈，“他问我为什么救活他还不收钱？！一定是有什么阴谋！”

被人套在麻袋里怎么打怎么批判怎么侮辱张道长说都不难过，县委书记都被打断腿呢，他就是不明白为什么自己舍命救活的人会变成这样，人心怎么可以一点道义都没有呢？从此之后，张老道决定再不治病，他把所有的药都倒进了渭河，把医书全部烧成灰烬。人心坏了，再怎么治都没用啦。

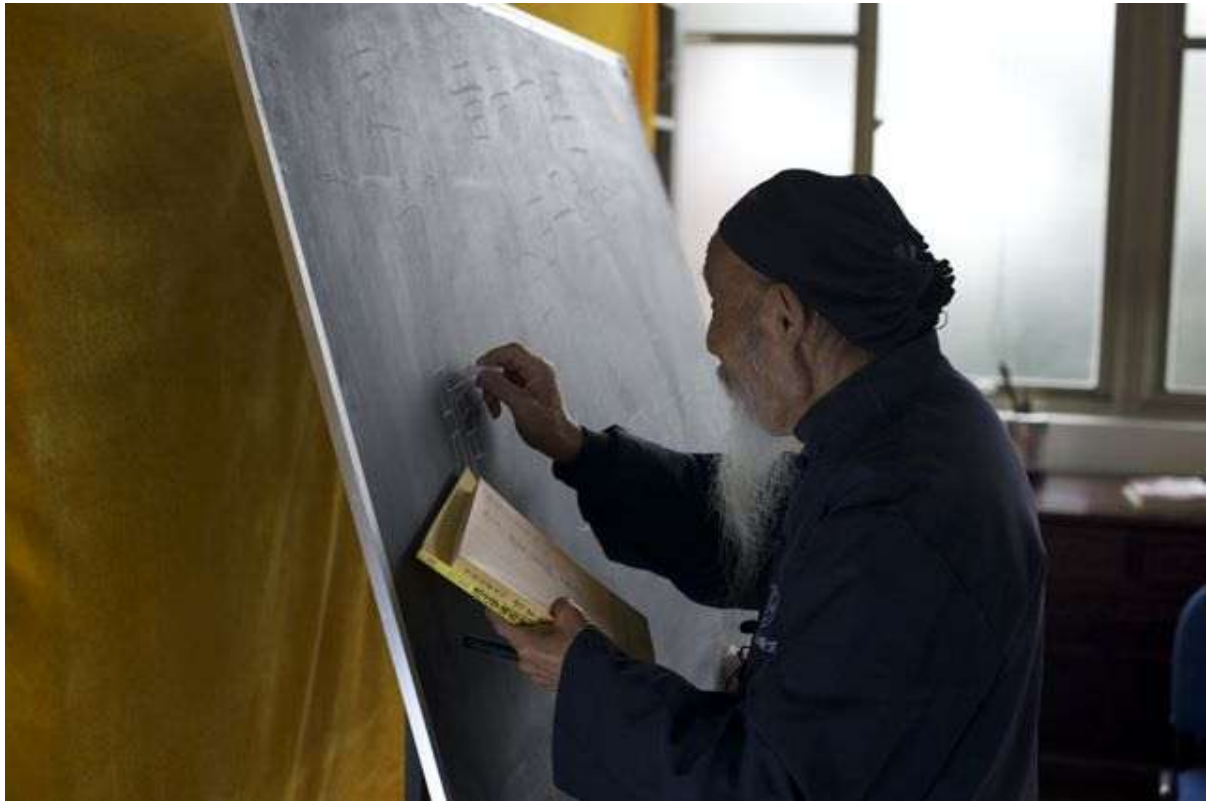


失望之极的张道长从此遁入终南山，专心修行长生，希望有一天能超脱人生了却生死，这一晃就快五十年啦。

今天，依旧耳聪目明只掉了两颗牙的百岁老道长亲自下厨包水饺，据弟子说他擀面的本事也是一流，这都是当年他为了学道给师傅下了十七年的厨学来的手艺。“不劳动就没饭吃！”修道的人劳动是必须的，但是不能过劳，要像孕妇一样对待自己的身体呵呵。

劳动就是修行，老道长说不管练什么功夫，不吃药打针才是真功夫！那些死在医院的人

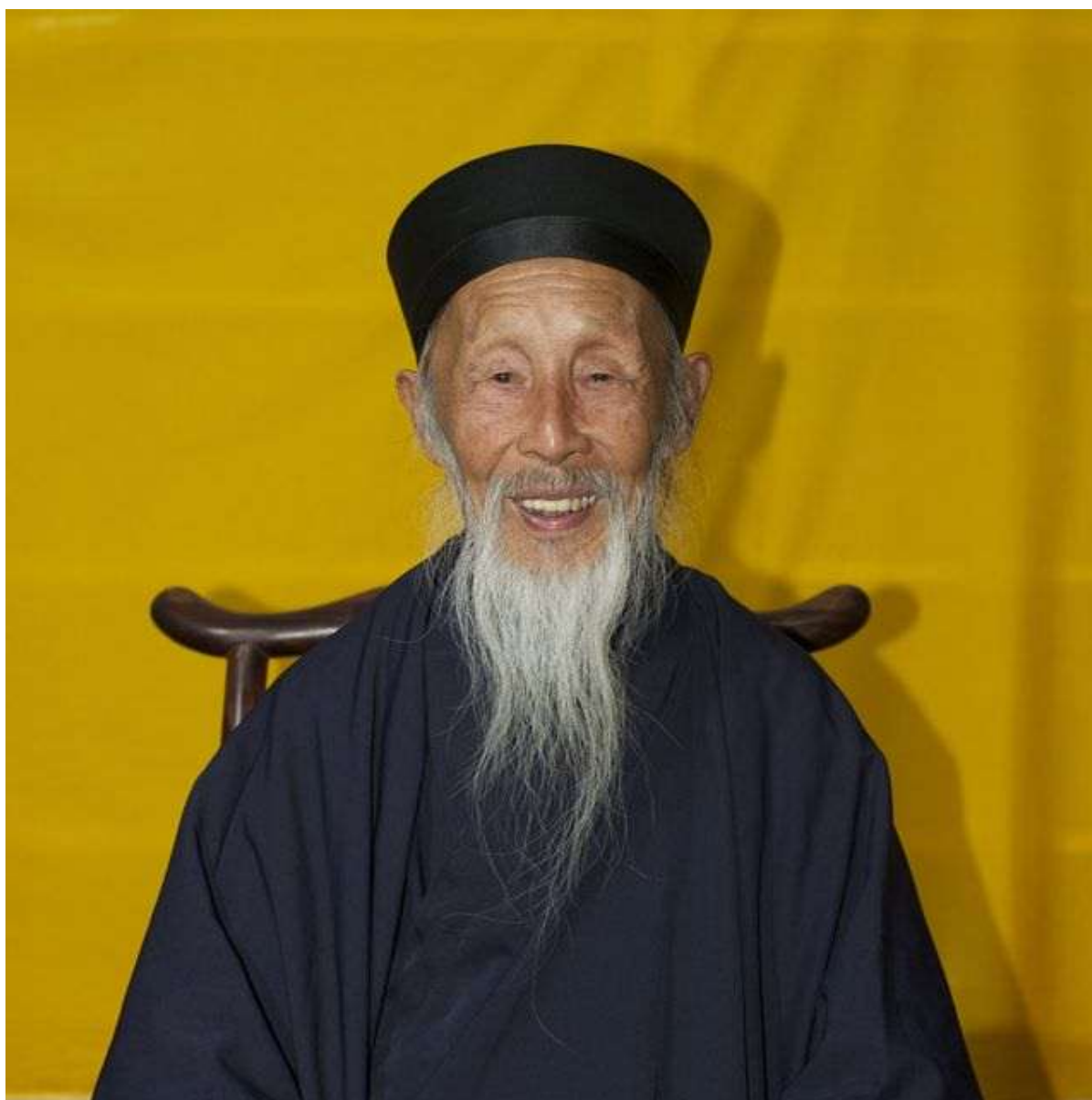
算什么修行人！



“快有五十年没有行医了，可惜了，不要说那些药的性能，就连药的名字都写不上来了。”听我描述自己拍摄中医的故事老道长一阵唏嘘。然后就像意料中一样，看到雅克爷爷的照片的时候老道长的眼光停住了，用浓重的陕西河南腔问我：“你说这个外国的老头子他也是中医？”

“是啊，他用《易经》、《河图》、《洛书》来理解中医的针灸理论。后来成立了一个针灸无国界组织，在非洲南美洲世界上最穷困的地方推广针灸呢！”

“你看看，那么多人还要打倒我们中医！”张老道的胡子又抖起来了，拉着我的手：“他的牙都是真牙吗？”



张老道长还知道有一位叫做南怀瑾的老人，“我看过他的书，他的书多得可以把半个海填平了。”

“要是我们这几个老汉能够在一起，讨论讨论祖国的传统文化，讨论讨论中医多好！”老道长眼里闪着光，我知道那些据说已经遗忘的东西又都回来了。“咱们老话说活到老学到老，临死还有一招没学到嘛。”

是啊，我脑袋里立马闪现出一张三个白胡子老爷爷笑眯眯在一起的照片，那场景太令人神往啦 !!!

终南山（六）——八卦顶



这是张至顺道长弟子许理慧师兄在终南山八卦顶的同一块崖壁下为师父照的两张照片，
时隔两年。

不同的年代，不同的光线，相同的姿势，一样的表情，道长说自己三十多岁的时候就是一缕长髯了，模样和现在也差不太远。时间的钟摆在老道长身上好像已经停止？

这几十年来老道长一直在终南山中修行，即便是现在成了玉蟾宫的方丈，每年至少有半年他都会进终南山修行，他说修行人一定要劳动，而且终南山的气场可不是别的地方能比的。



“1961 年左右师父在山内给他们村子里看守药材，剩下一人没事的时候，他就四处翻山寻找适合自己修道的地方。跑了八趟之后最后决定在八卦顶修建一座自己修行的小庙。他拿了两把斧子、两把柴刀，每天从药厂走到八卦顶开始建小茅屋，建完他就住进去修道去了……”

许师兄自从十一二岁就被父母送到老道长门下，追随师傅学道已经二十多年，可以说是这个世界上对老道长最了解的人了。“到了 1998 年，我们回八卦顶决定修建一座大一点的房子，当时去的时候带了二十多个工人……第一天上山时走错路，我们从上午十一点开始走到晚上十点半才到八卦顶。那时师父也背了三十来斤，一路都是走在一人深的草丛内……那天我们背的吃饭碗都被摔了百多米远，大家又去找碗……当天去很高兴，感觉一点也不累……”

重修八卦顶那一年是 1998 年，我不用想象一个八十七岁的老人背着三十多斤背包一口气走上将近十二小时山路的情景，因为看上面的这张照片是去年老道长上山时拍的，已经九十九岁啦。



张道长和弟子以及村民们一起在八卦顶上建起来的小木屋。

“建屋时我们二十几个人在一个小茅草屋里住，师父每天就指挥大家干活，锯木挖地基，造了一个月才建好三间房子。那时总下着雨，他就靠着石壁站着睡觉，也没带好多干粮，饿了就吃松针……下雨什么都不能弄，只有休息，也没什么菜给大家吃，几乎都是白水面，有几天油也吃完了，就是干辣椒面放到面条上拌一下，这样吃了好几天。最困难的时候连面粉也吃光了，下雨天大家都去背粮食……”



房子建好后大家下山了，就剩下张道长和许师兄，“我们自己拉大锯，师父钉柜子，钉床，又挖土垫门口院子，忙了几个月。我们还挖一块地基搭个柴房，院子也垫起来了，后来土已

经上冻，实在是挖不动了才停下来。”



最近的村子离八卦顶有 20 多里地，“刚开始没找到近路，下山要走 6,7 小时，上山要走 12 小时，我和师父每次都要背 30 斤的东西上山，从早上 4 点走到下午 4 点有多才能到八卦顶。”许师兄说每次上山走不动了就会叫妈妈的的名字，师父总是安慰她说慢慢走不远就到家啦。大家实在走不动了，老道长就边走边讲故事给给许师兄听。“我记得有一次上山走了 6 小时开始下大雨，才走一半的路，没地方避雨，师父说要走快点，不然就会不去了，我说下雨不好走把东西放下，不背啥就可以早点回家，他说明天取的话太远，不行，当时我都哭了，那天淋啦有三个多小时的雨，不过还好，那是夏天没有感冒。”



冬天的大雪融化后带来的泥石流掩盖了饮水井，老道长看着实在发愁。



传说中的百纳裤是道长在终南山里的标准行头。



这块石头是八卦顶一带最艰险的去处，需要借助一根树杆才能爬到这。许师兄说道长很喜欢在这远望群山独自冥想。



老道长在餐桌上一再提到山里头的生菜最好吃，又甜又脆，弄的我直流口水。可是听许师兄说起种菜的故事就更有味道：“终南山里动物是特别的多，我们种的菠菜在院子里狗熊和野猪来偷吃，我就用彩条布给盖住，还用有刺的大树枝放在上面，野猪给咬断弄个洞照样能吃到。我们用八号铁丝套它们，它们就绕道去吃，我们还点灯、放很大的鞭炮都骗不过那些动物，呵呵……”

“1999年阴历六月下了一天雪，把我们种的豆角，豆葫芦瓜，辣椒都给冻死了，当时我都哭了，看着正在开花给冻了心里难过，师父说没有菜了重新种，没什么大不了的。”那时许师兄还不太会种菜，好不容易看到快成熟的菜吃不上难过极了。



“ 2000 年时，我们在山上种的黄豆，玉米，快要成熟时一晚上野猪给吃光了…… ”

有一次真的套了一只野猪呢！不过几个小时后又逃跑了……还有一次套了一只兔子，“我们给放啦

后来几年再也没来个兔子了。还有地老鼠、野驴、山羊鹿、刺猬、狗熊都会来吃我们的菜……”



“有一年六月份，一位山东的修行人听说师父在山上就来拜访，当时没人带领，自己打听上去的。他就在我们房后不远处住了三天没找到我们，刚巧那几天雾气特别大，他能听见我们讲话声就是不知怎样下去”



望着照片里的背影时，我感觉已经调整好呼吸举起摄像机，满心喜悦迈开脚步出发了。我知道往后的几年里，自己都将追随老道长的背影，和他一起行走进这无人空谷，用我的眼睛我的镜头我的心，记录下这个绵延数万里的终南山传承数千年的中国隐修者的故事，一位百岁老道医的故事.....

（文中的照片均为许理慧师兄所摄）

终南山（七）——请问中医



一个月前陪着徐文兵兄到海南玉蟾宫拜见了张至顺老道长。见到后起之秀老道长自然欢喜，尤其是手捧《字里藏医》的时候眼睛一亮。张道长十三、四岁的时候曾经在一所学校里为人做饭，每天他早早把事情做好之后就会挤进教室和学生们一起听课，算是学过两年字。后来十七岁入了道家师傅教他诵读经文，张道长说自己大部分的字是从读经开始认识的。现在遇见不了解的字或者问题，老道长主要靠查《康熙字典》和《道藏》，“道祖爷早就把所有答案都写在道藏里了。”



“你不要写连笔啊，还有我只认识繁体字”，老道长很认真地交代老徐，“很多字我都不记得啦。”



老徐到玉蟾宫的第二天推开老道长的卧室时，发现道长一笔一划地把他的几本书名都写在黑板上，听说他昨晚把《字里藏医》大半看完时，激动得连连鞠躬叩首。老道长请老徐解几个字后，再用道家的阴阳思想解了一遍后，把老徐又惊了一身汗，惊呼原来“字里藏道”啊！“老道长也许不认字，但是识字。”



“医道通仙道，传统中医是从道里面出来的。”老徐的到访让老道长回想起自己几十年前的行医经历，想起当年学医时发下的大愿，想起自己学习针灸时的七位道家师父……“既然你们都在为中医努力，那我们就来一次中医聚会吧！我会把自己还记得的中医知识都毫不保留传给大家。大家也开诚布公，把自己所学的掌握的临床治疗的绝活都拿出来，互相交流传授。一个人学会十个人的本事，那我们的中医就一定会不会没落下去。”



“看病容易认病难”，老道长说一个好中医，必须首先擅用脉法辩生死，此外熟知药性.....

老道长认真地捋了捋长胡子沉思道：“这样吧，你请来的中医，至少还得会回答我提的一些问题.....”

四诊中闻诊的重点，四时平脉是什么？

一息三至，一息四至，五至，六至，七至分别是何证？

当归，党参药性如何？入何经。

四物汤，四君子汤，八珍汤，十全大补汤的组成。

《医林改错》《濒湖脉诀》两书有没有看过，心得。

八纲，八法是什么

吐法的作用

奇经八脉是什么

八脉交会穴的作用

药物归经在打坐时候能体会到吗？

五运六气的临床意义

元神和识神对中医的意义

人参、白术，川芎，黄芪的归经，药性是什么？

红白痢疾的病理治疗

针灸治疗急性中毒的方法

五行学说中在中医组方中是如何应用的？何谓五行的“体，用，化，除”？

脉诊中缓脉的意义是什么

一年中的第五季是什么，土气在何时主气

六腑是什么？

为什么古时只有十一正经？三焦经和别的经络有和不同

心和心包的区别，心脏病的认识思路

二十七脉的名称、意义

针刺的寒热温平补泻是什么

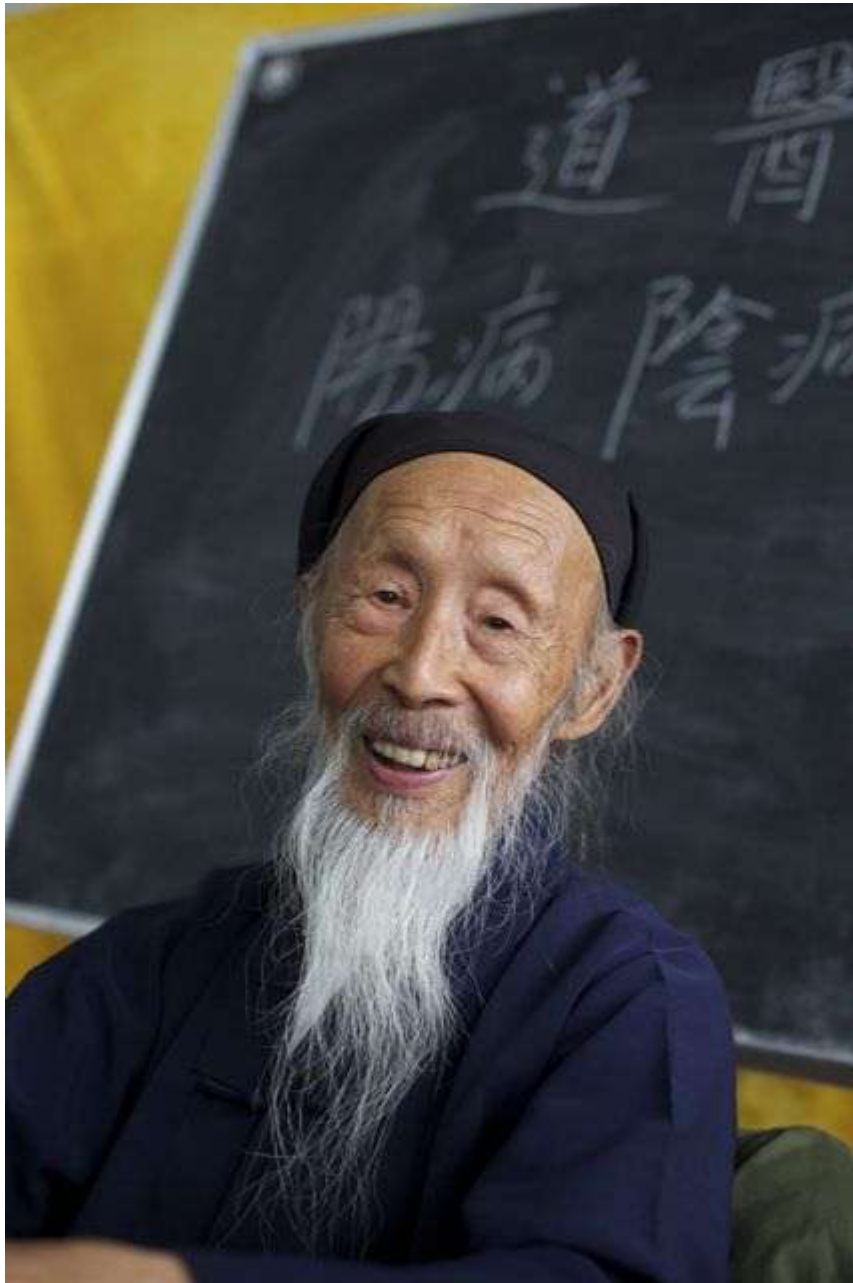
终南山（八）——海南青龙马



1月17日，我给自己采访记录过的十二位中医及中医传播者，发出了3月7、8、9日三天在海南玉蟾宫聚会的邀请邮件。这次聚会纯属民间活动，我请求大家消息不对外，并且吃、住、行费用一律自理。第一个回复邮件的是居然是梁某人，很简单的“我参加”三个字。上海应象中医的李辛兄更是立马定下3月2日飞海口的机票，很快医行天下的萧宏慈兄也回邮件，说是会于三月五日从美国回国直飞海口，之后厚朴中医学堂的徐文兵兄、振林医生和萧道长还有法国中医胡诗维都踊跃报名参加.....热闹啦，至少会有八位中医参加。一年前我还在想象自己拍摄的中医能聚到一起的画面，没想到真的快实现了？



这一年来走进中医，发现各位大师各自低头前行鲜有来往，之间的交流就更是少之又少，看着不免遗憾。遥想当年随处可见古人遍访名医、游学四海的故事：汉代张仲景“勤求古训，博采众方”，先后拜师张伯祖和阳励公等人；唐代孙思邈知一事长于己者，则不远千里伏膺取决；元代朱丹溪四十岁以后游学各地，足迹遍布江苏、安徽、浙江；为求师罗知悌“日拱立于其门，大风雨不易”；明朝李时珍搜罗百氏，走遍名山大川穷乡僻壤，写成《本草纲目》；清代叶天士 10 年之内拜访 17 位老师，汲取各家之长，成为一代宗师.....



在我现在认识的有限的道家人里，我发现他们都走过很远很远的路。萧道长在三十多年里，遍访终南山，哪里传说有神仙就去哪里，在路上几乎冻死饿死了好几回，为了求道他拜了至少三十位师傅.....张至顺老道长也曾经多年在外云游，最初十年是为了寻访高道，后来二十多年是希望能找到传人。



三个月内三次来到玉蟾宫，这是怎样的一个机缘在牵引呢？



老道长笑眯眯地站在那等着我，好像答案全在他肚子里。



这次聚会，张道长把自己的弟子们也召来不少，希望道家和当代的医家能够好好交流学习。同期抵达的坤道李道长陈道长为师傅做了新衣，老道长穿上后更是精神百倍。



老道长说老君爷早就安排好了，有一位姓萧的和一位姓黄的会在海南……“真的吗？老君爷他老人家知道我？”老爷子笑眯眯地说我很早以前就写在纸张上啦，不信我拿给你看！我信我当然信，不过还是给我看看？



再过两天医生们就要陆续抵达，张道长先召集弟子们讨论议题。为这次的中医和道家聚会活动取了名字——“道 - 医学习会”。

老道长没找到那张写道祖爷交待的字条，但是找到了一张写着“海南青龙马，性烈如猛虎。日行千里外，夜需一寸土”的纸条——啥意思？听说是武功修行秘籍！嗨，我实在没有慧根，不知道为什么老道长说道“夜需一寸土”的时候居然有点哽咽。也许老道长是为自己的三位出家弟子着急：“你们三个人是正正规规的修道人，三十年了，也没给我提出更多的问题，你们不是要失掉我的信心吗？你们要抓紧时间，赶紧多吃点东西，不管荤的素的，没有一个好身体谈什么修行。”还有老道长提醒大家打坐不要执着什么双盘腿这些外像，一定要守好自己的那一寸土！“如果一个人可以靠双盘腿得道，那我早就把自己捆起来了！”



张道长说这回海南聚会，先谈医，再论道。“我们不存私心，不说理论不说空话，你这一生一世治好什么病，有什么医案病例疑难症都拿出来告诉到家。原来我还想给自己的徒弟保留一点单方，原来还把一个方子分三个地方保存 现在这种想法也不存在了。都把他们公布出来，和全世界分享！我们头上可有天看着啦！”



这次聚会也吸引了不少道友参加，这位谢道长是为武术大家，螳螂拳高手。谢道长入道门仅仅三年，但是萧道长说他道心聪慧坚定，修行进展神速。



玉蟾宫也是藏龙卧虎，这位棒喝的朱水仙道友曾经在去年海南的武术比赛中夺得三魁，是南拳南棍的传人。当然，但凡会家传武功的，多半也会伤科，朱道友说他爷爷传给他的武术医术他一直没有丢下。

最新消息：海南玉蟾宫朱水仙道兄在香港第九届武术比赛中南拳南棍双双夺魁！祝贺！

终南山（九）——最好的中医



眼看医生们就要到齐了，清晨张道长指导大家练起了《八部金刚》，他强调学会《八部金刚》也是这次聚会的任务之一。老道长练了七十年的金刚长寿功，得益太多，所以希望后辈也都有一付好身板，不管修行的，当医生的，每个人都该健康。



百岁高龄的老道长兴致有多高，看他腿踢得多高就知道了。



老道长都出手了 ,弟子自然不敢落后。谢道长的一趟螳螂拳动作酣畅凌厉 ,脸上气定神闲。



道家医家武家.....老祖宗留下来的东西真的让人着迷。



这次参加聚会的医生和中医传播者有：徐文兵、萧宏慈、胡诗维、山民、振林、梁冬、李辛、杨咏晓、陈成.....还有张道长的弟子、玉蟾宫的一些道友及来自上海北京的志愿者们.....



“我叫梁冬，之前我在一家电视台工作，一个很偶然的机会接触到一本书，刘力红老师的《思考中医》，那时候我什么也不懂，突然发现中医是那么有趣的事情，那时候就冒出一个很肤浅的想法：要是能学中医多好！后来我有幸拜广州的邓铁涛老中医门下，不过老师说你都这么大就不要再学中医了，学做传播中医吧！后来我就按照老师的指引开始做传播中医的工作。从前年开始，我在很多电视台电台同时开始做一个叫国学堂的节目，采访各路老师，今天到这里也是跟这个机缘有关.....”梁某人在会议开始前的凌晨赶到玉蟾宫，第一个开始做自我介绍。按照要求他还谈了他眼里的好医生必须具备的条件：“我发现做一个好医生，第一点心中要做到无畏，没有恐惧，只有心里具备这种无畏的精神的时候，才能压得住恶魔。我的另一位老师李可老师，如果他确定自己要用到 300 克附子的时候，他从来不会想用了这些药以后对他个人安危会有什么影响，万一治不好病会怎么样。他心里只想这个方子到底有没

有效？做好医生的第二个条件我认为无私。当一个人不一个人为中心，在为别人着想而做事的时候，这时候他才能产生定和慧，这时候他是可以聚集天底下的能量，就会有如神助.....”



来自北方的振林医生认为做一个好医生信念首先要正确，此外有大愿，然后必须去行动，只有这样的医生才能具备“德”。十七年前，振林医生遭受一个意外打击，几乎不能行走，之后进入中医，当时他就发了一个愿：“如果自己好了，一定努力学医学药，为那些遭受痛苦的人治病.....”



上海应象中医的杨永晓医生中医学院毕业后当过两年医生，之后下海从商八年，直到有一天陪自己的一位中医老师在胡庆余堂中医博物馆，看见先辈留下来的药的时候，忽然有一种特殊的感觉，“这些先人用五千年的生命体验换来的财富，如果自己这样学中医的人不去保护它、继承它，实在是对不起列祖列宗。”后来杨永晓又遇见了他的老师和战友李辛医生，重新回到了中医世界。“那时是 06 年，中医还是非常萧条，我们就想自己能不能创造一个纯中医的工作环境，把古典中医的精神和方法继承传播下来，于是后来才有了应象中医。”现在已经有五六百人在追随应象中医学习中医。

“一个好的中医必须具备的条件，第一是要心中有大愿，没有一颗治病救人的心，肯定不能成为好中医。第二就是梁冬说的无私精神。大医精诚也是这个意思。第三个也许不恰当，那就是必须敢于向西医学习……”



一向低调的李辛医生这次也振奋起来，自中医学院毕业后一直没有机会进医院，当了两年老师，之后在经营中医的公司工作了七八年，直到 2002 年他才开始成为纯粹的医生，“不过到现在还有点不习惯，因为要收钱。希望有一天能够以不要收钱的方式来生活来看病。”这些年李辛医生和杨永晓医生一直在做慈善，他们免费到贫困地区推广针灸，发放药品功德无量。

“一个好医生，最重要的是要有一颗希望病人好的心，这点特别重要。因为医生不仅是一个技术手段的执行者，如果有一个人，肯定要死了，无药可治，也没有方法帮助他，那你怎么办？你可以安慰他，让他安心，我认为医生在这方面的作用要比技术更为重要。但是现在不管中医还是西医，技术占据了重要部分。第二，中医是有传承的，好的中医应该把自己作为一个环节，学好中医，再把它传承下去。第三点，按照《黄帝内经》的说法，中医很重要是治神，看病象打仗，所以中医的思路一定要清晰。再有中医要无畏，也只有无畏，不害怕，你的思路才清晰……”



雅克爷爷的弟子胡诗唯操着一口流利的中文，能作为受邀参加中医聚会的外国人她非常开心。21 岁那年开始，胡诗唯在法国学习了四年的针灸，之后老师又教他用意念针灸.....学会针灸后的胡诗唯希望可以借助针灸帮助世界上贫困地区的病人，所以一直在追随雅克爷爷在全世界推广针灸无国界活动，甚至到了中国.....

“一个好医生最需要具备的是慈悲心，不管什么病人，即使你治不了，但是你具备了慈悲心，你就能帮助他减少痛苦。”



“自我介绍，我叫张至顺，道号米晶子，还有一个外号叫九曲回阳道人，还有几个匪号草上飞、水上漂，也有人叫我八卦神仙……”听到这么多医生介绍，老道长也来了兴致。“医生医生，就是要治病救人拯救生命。”

“我们中国只有三个半好人，哪三个半？第一？父亲母亲。第二个是小学的老师，他打你骂你，都是盼望你学好。第三个就是我们医生，你病得再重，身上再臭，他都不在乎，只想快点好起来。那么还有个半个好人是谁啊？那就是我们，就是和尚道人。”

老道长出生在穷苦家庭，早年饱受家人得病求医无门之苦，使他发愿一定要学会中医，学好中医，并且专为穷人治病。“我当中医的时候，只要哪有病不能好，不管远在一百里两百里，我都赶去给人治病，而且从不收钱。你有钱，对不起，请到医院去，我只给穷人看病。”

终南山（十）——苏武牧羊



这次海南玉蟾宫道与医的聚会，非常遗憾我邀请的罗大伦兄、庄严兄、中里巴人兄无法从事务中脱身。不过应象中医的陈成医生到来倒是给大家带来意外惊喜。陈成医生三十出头文雅脱俗，擅长古典针灸，要是在古代就是那个背着一支箫剑在屋檐上行走的人。在玉蟾宫每晚我们从老道长方丈室告退，绕道从湖边回住处，就是为了搜索在某个亭角下那个和箫一样瘦瘦的身影，然后静默地坐下听他吹上一曲。黑暗中，我们追随陈成天马行空的箫声，开始恍兮惚兮的时光漫步，亭外蛙鸣虫吟，春雨霏霏.....



巧的是张至顺道长不仅吹得一口好箫，而且自己还擅长制箫。二十年前在湖南张家界萧道长就因为老道长的一曲箫，感动得都掉下眼泪.....

“课间休息”的时候，我请求陈成医生即兴吹箫一曲，没想到这一曲把张老道长的情绪彻底调动起来。老人家乐呵呵地哼起了《苏武牧羊》，陈成当即伴奏，下面就是当时现场的视频：

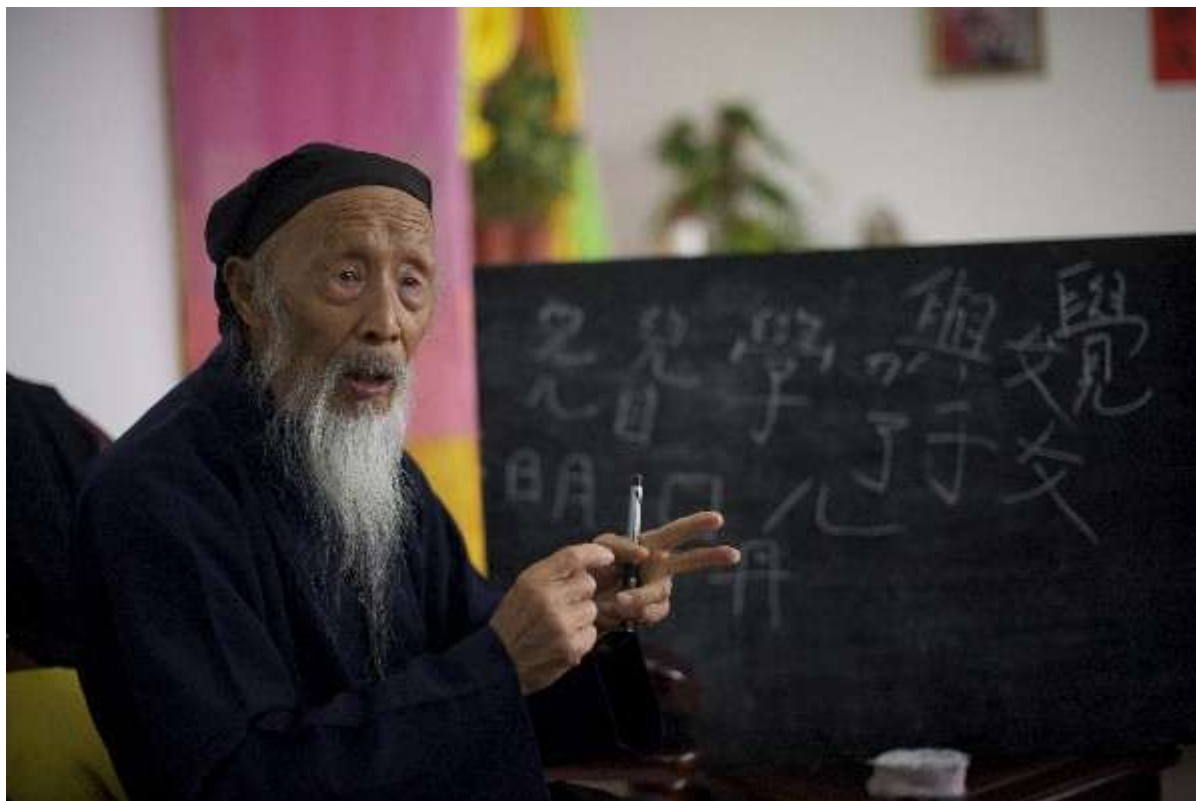
《苏武牧羊》

苏武留胡节不辱，
雪地与冰天，穷困十九年，
渴饮雪，饥吞毡，牧羊北海边，
心存汉社稷，旄落犹未还，
历尽难中难，心比铁石坚，
时听塞上，笳声入耳痛心酸。

转眼北风吹，群雁汉关飞，
白发娘盼儿归，红妆守空帏，
三更同入梦，两地谁梦谁？
宁海枯石烂，大节定不亏，
欲使匈奴，惊心碎胆，常服汉德威。



古老的故事，沙哑的箫音，苍老的声音.....在我反复编辑这段视频的时候，怎么隐约又看见终南山？看见山中那位坚守八卦顶上的百岁老道，一缕长髯两袖清风，坐看云舒云卷花开花落.....在绵延千里的大山中他瘦小的身影静默地守望着一个古老的梦想，一个绵延五千年的中国人的神仙梦，“历尽难中难，心比铁石坚”，就像当年苏子卿.....



我问道长：一个人入了道家，还可以再入佛家或者别的宗教吗？

张道长笑眯眯地说：可以啊，我们道家只是小学嘛，喜欢学习的人可以继续上中学大学……

我又问道长：现在佛教、基督教都很兴旺，道家似乎越来越寂寞，不要说信仰就是了解的人都越来越少了……

道长又笑了：你看山上的蘑菇多还是灵芝多？海里的鱼虾多还是龙多？

终南山（十一）——知道不知道



小时候我曾经挤进邻居人群中，看大人们用沙盘、簸箕、铁钉和香在跟 70 年下凡一次的七仙女姐姐们问答.....年轻的时候很着迷地读过柯云路的《大道行》，然后使劲地把自己的双腿拧成双盘.....再后来去过很多道家名山龙虎山武夷山冠豸山太姥山嵩山，也试着感受道家气息.....可是道教道家在我心里总是模模糊糊隐隐约约，那些依依呀呀铿铿的道家音乐还有错综复杂像是古戏的罡步我不喜欢，神仙鬼怪既没看见也没法相信.....所以我喜欢《水浒》、《三国》、《七侠五义》要甚于《西游记》、《封神榜》，金庸武侠世界的王重阳全真七子无尘道长对我来说也没有萧峰段誉黄药师风清扬来得过瘾.....



人到中年开始接触中医。我看到一位道家八卦掌的后人中里巴人在说《求医不如求己》，他说“道”的意思是“方法”，五千多年来，道家思想一直是中医的核心。还有一位叫徐文兵的医生讲《黄帝内经》时也说“中医的源头在道家”。当年青年徐文兵学中医多年知其然不知其所以然，正为中医消得人抑郁时，在美国遇见了一位姓周的老师告诉他了解中医须要从道家入手，醍醐灌顶后徐文兵开始了解道家真正走进中医。这么说我纪录中医也少不了道家的道医？是啊，在药王山上徐文兵兄说你看古代的十大名医有几个不是道家的人？



有机会在成都拜会了道医太素脉法的传人陈云鹤道长，这是我接触的第一位道医。陈道长 16 岁追随尤宗法道长开始学道习医，后来又拜过贾铁涛多宝道人、上海城隍庙的陈莲生道长为师。有近二十年时间他一直在遍访名医千金买方，终于慢慢形成了自己的道医思想体系。那天我们在茶馆聊了好几个小时，听道长他的快乐—逍遥—成仙的神仙之路，听他说生命在于慢动、在于静止、在于脊椎的生命哲学，听他说“一个中心两个基本点”的治疗思路：肠胃为中心，两肾为基本点……陈道长说他听了徐文兵老师讲的《黄帝内经》很鼓舞，因为终于有人敢在国家级的电台上谈论道家的“三魂七魄”，他请示过自己的师兄，师兄们同意他把更多的道家修行思想理念写下来传播出去……



伏羲女娲神农黄帝.....八卦易经河图洛书.....神农本草桐君采药录黄帝内经.....重新开始了道家的日子,好像自己又回到儿时挤进大人们围绕的那个沙盘,在铁钉缓慢划过沙子的轻响中听他们和另一个世界的人对话,和传说中的老祖先对话,可惜我还是听不懂。

拍摄中医近一年时,我忽然还有一种很强烈的很强烈的期待:我要走进一座用青砖砌成的道观里,四周松柏围绕.....这个念头产生不久,就接到萧宏慈大哥的一个关于辟谷的电话,然后我来到了福建福安的牛童宫,遇见了传说中隐修的萧道长,然后在萧道长的引荐下来到海南玉蟾宫,全真龙门派第 21 代传人百岁高龄的张至顺道长出现了,在见到道长的第二天.....这一切都发生在短短的两个月时间里。

在后来的三个月时间里我三次拜访玉蟾宫五次走进牛童宫,和道长们生活在一起,每天早晚给祖师爷磕头敬香,在日出时分练习《八部金刚》,我们白天看书读经或是听老道长论道。“一日不作一日不食”,所以即便顿顿素也吃得安心怡然,餐尾我们还学着老道长用馒头把碗底抹得干干净净颗粒不剩.....简单真实的道家生活我发现每一个人都可以做到,只是

我们身边没有人试着去做而已。



关于道家的了却生死羽化飞升的神仙大道，说真的直到今天我都觉得和自己无缘。你问我世上有没有神仙？我回答不了。不过既然你我都抱着疑问好奇，那我想为什么我们不平心静气试着走近道家去了解一下呢？不少道家人都说张道长是当今浮在世面上难得的身体健康头脑清晰的前辈高道了，呵呵，即有此机缘，所以我请求老道长同意我追随他，无论上终南山还是下海南。即便我不懂得那么高深的道家思想，至少我可以听到点看到些什么？我会用我的摄像机、相机和笔把咱们老祖宗的数千年神仙梦记录下来，这事还是有点意义吧？

原来和我一样，对走近道医、道家和终南山充满期待还有很多人呢！最坚决的是陈山民兄，他居然计划用三年时间离开上海，用心去感受终南山和老祖宗亲近。



一周前，我跪坐在牛童宫大殿的蒲垫上，再看自己熟悉的李道长陈道长为太上老君生日做法会诵经走罡步时，已经觉得非常亲切享受了。



用一种开放的心态去接受自己所不了解的世界，对我来说也是一种进步吧。有那么一刹那，我感觉自己回到很多年前在产房等待儿子出生的那种心情：一个我从来不曾谋面但将会是我最亲近的那个人就要出现了.....

终南山（十二）——草上飞



从西安向着宝鸡方向开了近四个小时的车，终于来到大山脚下公路的尽头海拔将近一千米的一个村子，通向终南山八卦顶的小路就在眼前。自去年年底遇见萧道长、张至顺道长到现在，仅仅半年时间我就走近道医走入道家来到八卦顶面前，顺利得有如神助，也许这就是他们说的“道缘”？



这次随张至顺道长、许小慧师兄一同进山问道 ,还有西安八仙宫的王道长、艾医生夫妇、一刀兄弟 ,以及新近追随老道长的观道长。



这是张至顺道长给自己准备的背包，里面是五本他最常读的经书和一两件简单内衣。

每每遇见求道者，老道长脸上的表情就会变得很严肃：“你真的准备好了？准备把自己所有的东西都抛弃掉？你所有的财产甚至你的家人？”他从来不问你求道者读过几年书现在

收入多少开的是什么车家里有几间房。对于追随自己的弟子，给自己师父做了十七年饭才问到道的老道长会变得更严厉：“现在的人昨天拜师，今天就想求道，你做了多少功德？你读过几遍《道德经》、《太乙精华宗旨》、《太上老君清净经》？”

躲在一遍扛着相机摄像机的我现在多少明白了一点：只有放下手上、心里的重担，才可以担得起道啊！记得禅家也是这么说的：你杯子里的水不倒掉，我怎么把我的倒给你呢？



出发啦，走在队伍最前头的是张道长和西安八仙宫的王道长，看看人家出家人轻装上阵健步轻盈。

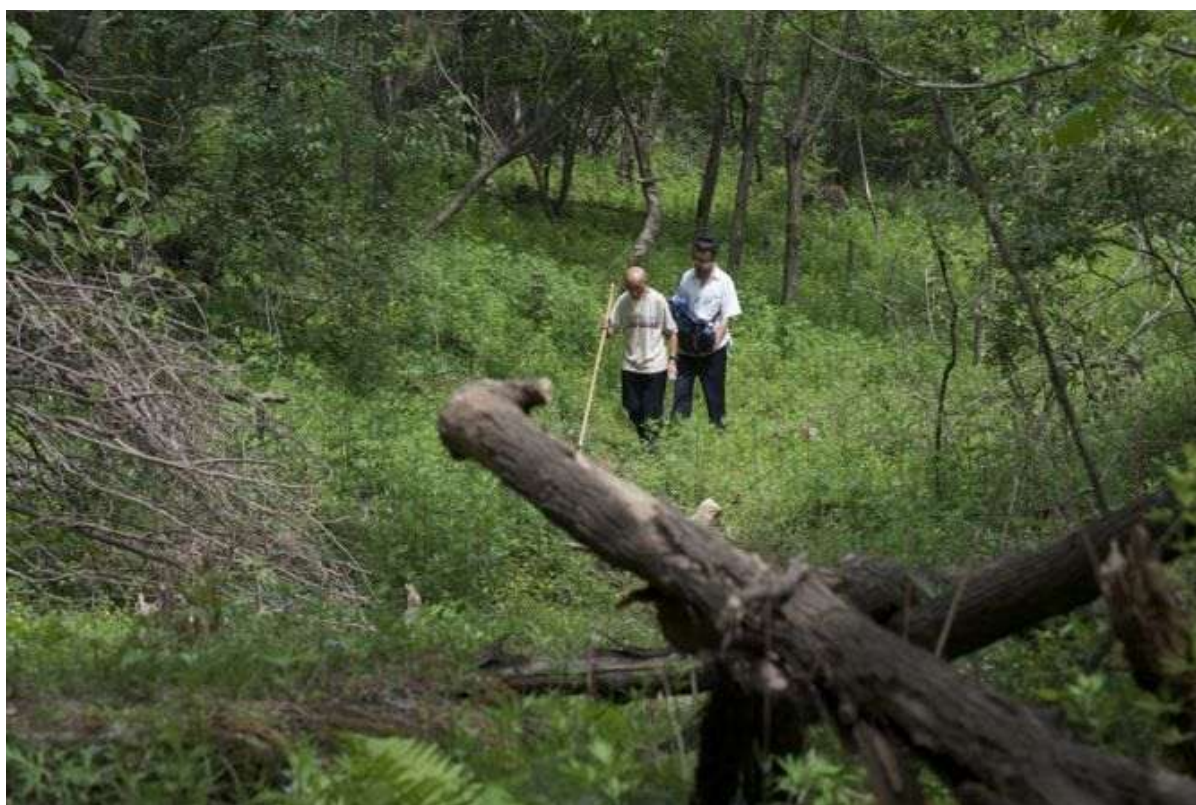


再看看这边我们几个“访道爱好者”的大包小包还没收拾停当呢。

登山专家一刀的包最重近三十公斤，帐篷睡袋炉具各色户外装备齐全.....我呢，摄像机、配备三枚镜头的相机、录音笔后备电池存储卡.....艾医生的包里则是各种药品针灸包.....难怪老道长看了直摇头。



张道长年轻时候的绰号是“草上飞”、“水上漂”，曾经一天跑下来一百二十里山路！现在一百岁了，刚坐了四个小时的车，后面还有二十里的一千多米海拔的荒路没问题吧？



张道长常年在终南山一带生活，上个世纪六十年代他在宝鸡附近山里开始寻找修行点，跑遍大山之后终于在一个叫做八卦顶的地方找到了自己的梦想宝地，在那盖了一座茅草屋。

1998 年，张道长又带着五个木工师父来到八卦顶，建造了一座叫做八景宫的小木屋。



漆树。据说生漆也是一味好药，艾医生说这能活血化瘀，治疗血痹淤血。



14岁就开始追随老道长的许小慧师兄说永远不会忘记第一次进山的情景，那天从天王镇师父的烽火台道观到八卦顶，一行二十余人挑着馒头锅碗盖房子的各种工具，走了整整十几个小时，晚上十一点才到达目的地。后来师父带领她不断寻找更近的进山路，直到开辟出眼下这一条。“在这条路上我哭过两次，主要都是累的。一次和师父各背着三十斤的粮食，结果遇见大雨，想到半夜回到山里还要做饭整理住处，就难过的大哭起来。”小慧说师父那时候还安慰她，天下没有一直下不完的雨的。

“这十四年我和小慧背进山的粮食至少有两千斤！”百岁高龄的老道长胡须有点翘起来。

“你还说呢，现在我们还有一百多斤九八年的面粉，都酸啦。”转眼小慧又笑面如花：“每次有客人来我们就很高兴，包饺子包子做馍馍，这回人多，你们又可以帮我们多吃几斤酸面粉啦。”



第一个休息点是在走了一个小时之后，老道长说：“现在大家吃点干粮，后面开始真正的爬山了。”我们的户外专家一刀兄弟已经一身汗透，预感到自己今天会下场悲壮。



山路越来越陡，我们正在从一条海拔一千米的山谷奋勇攀登向两千一百米高的山脊。

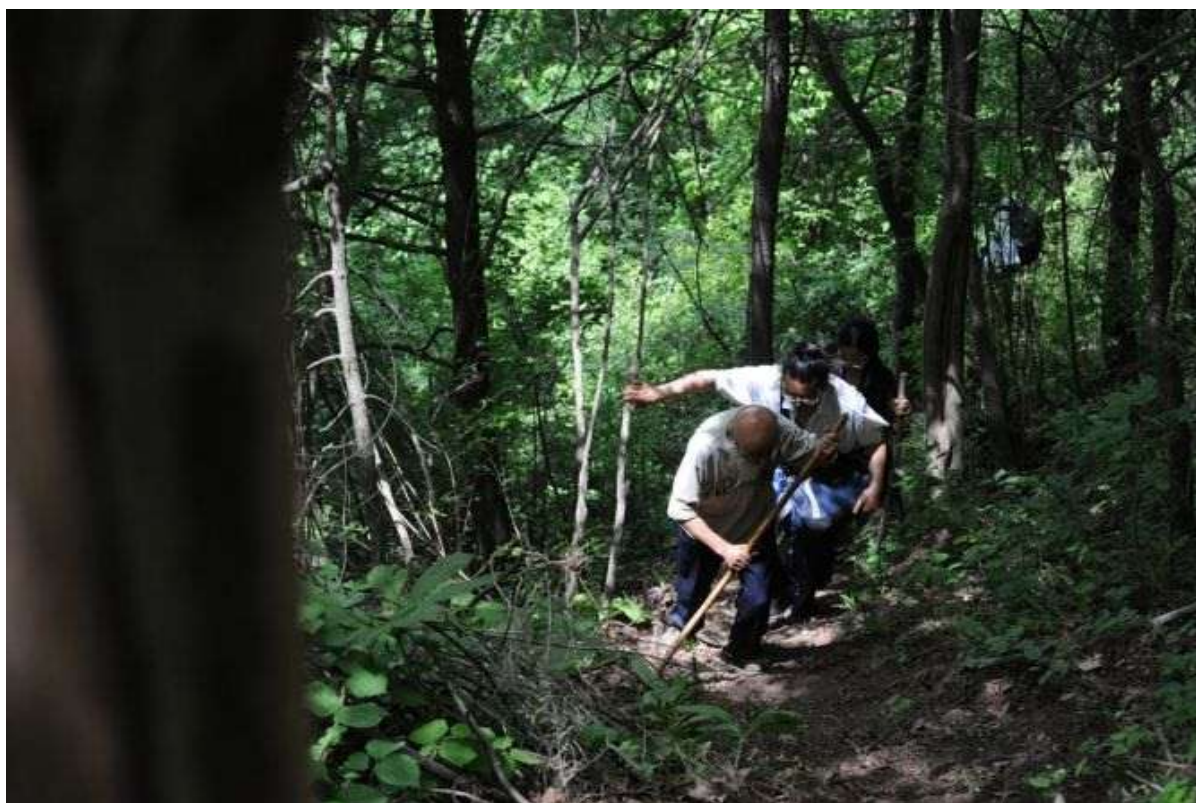


当年的“草上飞”依旧从容不迫走在队伍的前头。“师父，您歇歇慢着点，后面的年轻人跟不上来啦！”我听见王道长在嘀咕：“您是不是练过轻功啊？”老道长说当年还真有不少人找他比试脚力甚至武功，“不过我真没练过什么功夫，咱们修行人嘛，周身气脉通畅，行走平稳，所以不像你们那么累。”还真是啊，老道长停下休息的时候只见到他擦汗，从没听见他大喘气呢！



和我们同行的三个伙伴，一位帮忙背行李的村民大姐，一位叫嘟嘟来凑热闹的京巴狗，还有一位安安静静的在编织袋里.....小慧说，她才是真正的草上飞！

终南山（十三）——回家



我们是上午十点十五开始进山，下午十四点时走在最前面领路的老道长说再爬上这道坡，我们再休息一下，后面就是平路了，离八卦顶的庙也就不远啦。



登山的队伍渐渐拉长，身强力壮的一刀兄弟已经远远落在后头消失在密林里。四十岁的人壮汉走不过一百岁的老人，嘿嘿，这问题肯定不是出在体力上。脑袋忽然冒出一种想法：每个人的身心的状态和他随行包里面的东西是很接近的。不是吗？你没有看清前途患得患失顾虑丛丛，自然包中什么都不缺少，身上背负的东西一定很重.....难怪很多中医高手治病是从少吃药不吃药开始的，先减轻身体的负担，肝脏的压力.....

在西安听一位想学吹箫的朋友说她问老师：我身体单薄气虚吹得动箫吗？老师说：那我们可以省着点用气啊！生活要做减法，好钢用在刀刃上，道理很简单，做到真的难。



张道长在一处大石头上给土地爷爷磕过头之后，我们终于来到一片开阔地。在许小慧师兄拍摄的照片里曾经看见过同样的背影。我们已经来到传说中的八卦顶。



原来这片地是种中药的，上个世纪六十年代张道长就在这一带帮助药厂看仓库。这里地势平缓，朝阳，四周被群山怀抱，旁边有道溪流，最初道长计划在这修建一座小庙的，可是这边上山采药的人来来往往太多了，于是改选在离这不远的另一处高地。



顺着林间小溪穿过一片长满蕨菜的密林，走过曾经住着野鹿的石洞口，在鸟的鸣啭声中你会望见一片蓝色的屋顶，我们到家了。



这里蒲公英盛开



松柏青翠



百鸟争鸣



家门还没打开，小慧就说赶紧请草上飞出关，原来是只精神抖擞的猫咪啊！去年下山的时候，他们把她寄存在老乡家，现在已经有身孕了，“很快我们就有一窝猫啦。”山里各种老

鼠横行，最多的一天她曾经抓过七只老鼠！



日之夕矣，炊烟起来。深山里只有一座木屋一座土屋，土屋已经半垮，木屋的屋顶蓝色彩钢板是张道长东北的弟子帮忙刚换上不久，去年冬天差点又被北风刮跑。

这座木屋就是张道长称作八景宫的庙。庙有四间房，一间神殿、两间卧室和一间厨房。一进门，老道长先给老君爷点上三支香，再给灶君爷上三支香，说“老君爷灶君爷弟子回来了”。最后三支香是给老君爷右手的一座小木屋造型的神龛上的，老道长掀开上面的小布帘，看到里面一张古旧的黑白女人像片时哽噎了：“娘啊，儿回来了。”



小时候，因为家里三叔参加了共产党被国民党追查，张家原本小康的日子从此没落，他们变卖了家财保全了性命，开始乞讨为生。

16、7岁那年的一天晚上，正在为一所小学校做饭换取旁听学习资格的张至顺听见有人在敲后窗，是弟弟。弟弟说家里三天没揭开锅了，能不能给点吃的啊？张至顺赶紧给弟弟两个馍馍吃，顺便又包了一大包面塞在弟弟的怀里。可是正当他们出门准备回家看老母时，恰巧遇见了村里的保长。偷粮的秘密被发现，张家兄弟跪在保长面前哭诉家里实在没粮了，保长看上去一脸同情，说这样也不是办法啊，我慢慢帮你们想一个长久之计。

没多久，保长通知张至顺去参军，参军可以换来十三担米和十块银元。“因为做了错事，我只好认了。可是最后我家只得到一担半的米和两块银元，其余的全让保长吞了。”那是太久太久以前的事了，老道长说起来已经没有愤怒。

当了几个月兵的张至顺终于找到一次机会逃跑，跑进了一家道观，在终南山出家。道观里的生活张至顺还是一点不顺，他每天要为师父师兄弟道友和香客们做八九顿饭，累得在厨

房里晕死过几次。他又逃跑了，这回跑进深山里。据说这期间顶替他做饭的师兄一个上吊自杀(未果)，一个跳崖……躲在山里的张至顺没吃没穿，不得不再次回到道观，继续厨房生活。师父慢慢也有了改变，开始传他一些修行的法门，还把他送到自己师兄那学道。一无所有的张至顺开始精进，修行功夫一日千里，道家修行的四个台阶张至顺已经顺利过了三个，开始最后冲关。

就在这时候他接到妹妹的消息，说有人要强行娶她，求他速速回家救她。

“我去参军的时候，妹妹追了四十里的路，就为了把一件大衣交到我手上。”张道长说妹妹拉着他的手求他以后一定要把她带走。“我答应过她了”，于是张至顺毅然离开道观，踏上回家探望母亲和妹妹的路。

“没想到这一回家，我的修行就耽搁了六十年啊！”张道长捋捋自己一把白须，“出家人不该有牵挂的。”

终南山（十四）——南山采药人



黄昏时刻，在附近山里的采药人陆陆续续都回来了，男男女女大约十个人左右，年纪多在四、五十岁，他们都是山下村庄的山民。这一带山里除了两小时路程外的山谷里还有一个隐修的僧人外，再没有别的人家了。张道长沿山脊开的路给采药人行走提供了很大的方便，他甚至把屋子的钥匙都寄在一户村民家，让他们在自己外出期间可以随意使用小木屋里的被子、食物、柴木……“这些百姓生活太不容易了，能提供点方便就提供一点吧。”老道长说现在许多出家人挥霍着百姓供养的钱吃喝玩乐，一点不知道他们的苦，实在是“下流胚”！（这是他最愤怒时候的表达了）

现在正是出石菖蒲的季节，采药人说也就是这个月，再过几天菖蒲叶子落了就再也看不见采不到啦。石菖蒲是天南星科多年生常绿草本，根茎入药，皮黄褐色。采药人说石菖蒲主要生长在山涧浅水石上或是溪流旁的岩石缝中，终南山有很多。



《本草》记载：“石菖蒲一寸九节者良，药农说它每一年只长一节。有人写诗“根盘龙骨瘦，叶耸虎须长”来描绘它的形象，还有人诗“古涧坐菖蒲，根瘦节蹙密；仙人教我服，

刀匕蠲百疾。阳狂华阴市，颜朱发如漆；岁久功当成，寿与天地华”说石菖蒲的根茎入药，服之可红颜黑发，耳聪目明、益智宽胸，去湿解毒。进山前正好华医生也给我电话，说起在三清山收购到一批石菖蒲，不过他说江西的才是最好的。



我问老道长，既然菖蒲这么好，你吃这些东西吗？

在一边的小慧师兄插嘴了：“上次有人送了一根野山参给他，他喝了一口就给吐了”。在老道长看来，平平淡淡的東西才是好東西，身體不需要的永遠無意義。



新鲜的野生天麻！一刀兄一又激动了，全买下！说是拿回家炖老鸭汤。可怜他沉重的登山包啊！



终南山黄精。这是道家辟谷修行常服用的，记得萧道长说黄精以终南山海拔两千米以上的为最佳。



这黑乎乎的是啥呢？



看这些采药人采药砍柴身手矫捷力量无限，总是开开心心很健康的样子。可是小慧师兄说这些采药人辛苦采药挣到的钱，最后都送进县医院买药吊水去了。艾医生说：“我们中医把这些辛勤劳作生活贫困的人称作藜藿之民，他们的身体总是在劳作运动，因此没什么病，即使有病也易治。大部分城里人我们称他们是膏粱子弟，心神消耗的太厉害，体质娇嫩易得病，而且七情病居多，很难治。”艾医生说这些山民的常见并无非是风湿、胃病和一些妇科病.....说是以后会寄一些药粉到小慧师兄手上，请她分发给需要的人。我从艾医生那又学到一种简单的看人办法，就是看一个人的型和气，型厚气轻的是富贵人，型薄气轻的是神仙人.....



老道长当道医的时候，自己也采药，他说宝鸡城里药铺的四百多种药只有几样没采过。山里的药农听了都惭愧了，说他们只认识菖蒲、猪苓、芍药、黄精、天麻等十来种中药。小慧说最早她和师父住在山里的时候，采药的人很少，一年只有春夏两季偶尔出现，那时候菖蒲一斤七八块，可是现在药价倍增，去年菖蒲一斤可以卖四十块今年都五十块.....采药人的

数量也就跟价格一样成倍地增加.....



见我们老是用眼光直直看着他们，正准备吃饭的采药人多半以为我们饿得不行了吧？索性把自己的饭碗端到艾医生面前，“饿了你们开口说话，在山里跑的都是一家人！”

终南山（十五）——山雨常清静



山中阴晴多变，天气消息主要来自新进山的采药人和小慧师兄的一台破收音机。天快黑的时候，小慧师兄把房子前的桌椅全收进屋内，她嘟囔一句：“我们每次回到山里，半夜一定下雨。”



猫咪草上飞在房前屋后的山林溪涧边巡查了半天，重新了解半年来八卦顶老家的变化后，在天黑时也回来了。她就快要下仔，小慧师兄说明天要帮她造一个够好几只小猫咪住的窝。

半夜真的雨来了，气温骤然降低，我、一刀、艾医生两口各自一顶帐篷，估计大家和我一样都在睡袋里蜷成一团了吧。自从 05 年之后，我的大部分精力都在航海上，少有机会在山里游荡，这次使用的派格登山包已经尘封多年开始老化，背起来轿子样吱呀作响。山、海，有时候我都说不清我更爱哪一个了。



采药的山民五点就起床了，像集体公社一样分工砍柴、烧水、做饭，说说笑笑很开心的样子。天气预报说还会下两天的雨，所以他们中间有很大一部分人准备趁着雨小往山下回。下山的路这时候一定很湿滑，不过对这些山民来说应该不是什么问题。小慧师兄说这些采药的人很快会走光的，因为呆在屋里没电视看他们会受不了。



时间在山里停下来了，没有手机信号没有电脑电视没有交通工具，我们排成一排站在屋檐下看着山里云来雾往，细数阶前的雨滴响，然后任思绪随风飘荡。房前种着十来株松、柏树，都是老道长和小慧师兄从山里移植过来的，他们还曾经种过两株栗子树，可惜没活下来。我们面前这几十平米的操场，也是老道长师徒俩花了整整两个月平整出来。还有那块打坐用的大石头，几位工人师傅怎么也搬不动，还是老道长想出了用木棍放在石头下滚动的办法推过来的。这深山里的一草一木一石，都是心血所聚来之不易。



下雨天，最好的闲聊天，大家围坐在老道长身边像是享受一团炉火的温暖。

“我没有朋友，是个孤独人，修道的人不需要朋友，但是我有道友。”张至顺老道长说，“当今社会有吃有喝有权有势的人朋友多得很，等你一不当官，一困难了，那再看看有没有朋友？老话说穷站大街没人问，富在深山有远亲，还说酒肉的朋友，米面的夫妻，都是实在话。”我坏笑地冲着艾医生夫妇说赶紧多准备点米面啊。

认识老道长半年来，我还从来没有听他说过什么夸奖人的话，“老修行，您怎么都不夸

奖后辈几句呢？”

“我是个直人，不喜欢说好听话，那些说好听话的人多半是有目的的，一个人要是连续跟你说了三遍好话，你要小心了。这几十年我在外落了一个什么话——张道好骗。其实我知道三个多两个少，下了雪我也知道快点往回跑，我不是个傻子。不过是能不计较我就不计较，有些人我知道你是在骗我，但是我答应你了我也做到，你可以骗我一回两回，不过第三回我们就不往来了。”

“现在修道的人比以前历朝历代的都多，妖魔鬼怪也都出来了，鱼龙混杂，人心乱了，有时候把道给你们明说了你们也不注意。很多拜到我的门下的，就是有些好奇。过去的人为了学道在外面一访道几十年，现在你们才爬了个八卦顶的坡吗，爬这个坡都不容易，你说往天上去能容易吗？有谁可以一点功夫不下一点苦力不吃就能爬到天上去？”



打坐，安安然清清静静做就行了。《清静经》说“人能常清静，天地悉皆归”，人只要能安安静静坐在那，天地的能量才能够回来。“打坐干什么？修神仙？一身的杂物你心里

乱巴巴的堆积的东西跟这个屋子一样满满的，你身上的主人被这些东西压得都没去处，消耗得力量都没有了，哪里还有什么打坐的力量？这不是笑话嘛。”

“人要吃五谷养身体，那个神他也要吃东西”，他吃的东西是什么？老道长回答：“食其时，百骸理，动其机，万化安……”



“你要是不能得到做神仙，你的命就由不得你。你命里注定死在哪你挪不动。你怎么死，在坑里死在洼里死冻死饿死都是一定的。你的寿数可以增可以减，你做了好事增寿，你做了坏事减寿，不管你增减多少年，你死的地方还要回到注定的地方。南斗主生，北斗主死……”

这样？这话传出去保险公司是不是又要修改它们的条款啦？

望着门外纷纷扬扬落个不停的雨，老道长又想起那年为了救妹妹离开道观赶回家的那段伤心往事，“我一路要饭往回赶，有一天人家给了我一碗猫吃剩下的饭，加上一点面汤，我用棍子一挑碗里的东西，黏答答老长，我是学医的，明知道吃了一定生病中毒，可是当时出家不久年轻执着，想当年吕祖师爷连马粪都吃下去了，于是一咬牙把猫饭喝了下去……”

小时后肚子疼得不行，跑啊跑终于跑到一家道观，敲开门就昏过去了，这一昏就是 47 天……”

等他终于赶到老家，妹妹已经被迫嫁出十天……也许，这都是定数啊！”



终南山（十六）——春雪忽来袭



下了一天的雨，气温越来越低，我们的衣服都由短袖 T 恤改成抓绒毛衣之类的冬装。整

个白天留在山上的采药人不是躲在火炉边打牌，就是猫在被窝里打盹。

天黑前，经不住老道长的一再劝说，艾医生夫妇、一刀和我离开帐篷住进了木屋边的一座半塌土屋储物阁楼，睡在板车车轮和一人高的大木锯以及许多建房废料中间，我们谈的最后一个话题是：“时代不同了，老先生不知道咱们帐篷有多防水干燥垫有多抗寒睡袋多保暖，明天一定让他进帐篷参观一下感受现代文明的魅力……”

子夜，暴雨如注，我们住的泥屋屋顶开始漏水，大家又都跳出睡袋戴上头灯，一顿忙乎，终于用了一个尿桶两张塑料布三个采药人厨房偷来的大碗控制住了局面。

一早被采药人咿呀的开门声和激烈的说话声吵醒，原来他们正在讨论灶台的三个大碗哪去了？我们躲在被窝里笑个不停。当我第一个穿戴完毕下了阁楼推开门准备出去还碗时，被门外的景象彻底惊呆了！



下雪啦！五月飞雪！世界一片白茫茫，接过大碗的采药人说这是开春后的第三场雪。



知道猫咪为什么天黑了回家，知道老道长为什么催促我们进屋睡觉不要呆在帐篷里了吧？



我们的三顶帐篷被十几公分厚的大雪压得像一只只蛤蟆似的趴在地上，可以想象如果

昨晚住在里面会有多狼狈！



进山之前我认真跟小慧师兄咨询过终南山这个季节气候的，她说少有降水比较干燥，所以我只带了非常舒适的透气面料的登山鞋，眼下只好站在屋檐下，看着这三个没有内部消息什么行李都背上山的户外老鸟菜鸟们在雪地里撒欢开心。



瞧这三个城里来的乡巴佬，越玩越开心，连摄影师都不放过。



原本计划送张道长上山之后就回西安的王道长这下心安理得地留下来，作为道家人都希望有机会和张至顺道长这样的老修行多处几天。昨晚老道长担心他太冷还让他和自己挤一张床，一早王道长悄悄跟我说：“不得了啊，老道长一个晚上都在打坐！”



新近追随老道长的观道长家在河南，出家十几年，辈分上要称老道长“师太”。她身着蓝色道服在风雪中看上去特别利落。

山雾又起来了，早就听老道长说：八卦顶住处是云窝，每天早晚云都“呼呼”在屋前屋后来去，这两天见了果真如此。这样的日子，清清静静安安然然，每天坐看云起跟着时光走.....你说这样的日子，活一百岁不难吧？

孟子说“莫友不如己”太有道理了，交往一些在某些方面比我们强的朋友、师长，你的生活状态生活品质一定会有很不一样的提升。这些年来我很幸运，和航海的朋友在一起，就有机会参加世界最顶级的帆船赛；和有钱会投资的朋友在一起，就买了一个现在看来不可思议便宜的郊外联体别墅；跟中医在一起，知道了生病不可怕；跟修行的道长们在一起，我发现了不生病长寿的秘密.....现在我还知道怎么看一位医生水平医德高不高了——看他身边亲近的人们身体健康不健康。



一夜之间满目苍翠的终南山摇身一变，恍惚进入了另一个世界。那么，传说中数千年

来在终南山归隐的老神仙们会来吗？会在下一阵云雾散开的时候飘然出现在我的面前吗？

我把摄像机相机在怀里抱得更紧了。

中国历史上的太多高僧大德名士都曾做过“终南隐士”：当年函谷关西去的老子是在楼观台留下《道德经》，西周姜子牙，秦末汉初时称“四皓”的东园公、夏黄公、绮里季、甪里，“汉初三杰”的张良，东晋陶渊明，唐代药王孙思邈、仙家钟离权、吕洞宾、刘海蟾、诗人王维以及金元时全真道创始人王重阳，宋初的陈抟老祖，近代虚云大和尚等等等等……千百年来，历代祖师大德在这片北抵黄河、南依长江、西遥昆仑、东指大海的终南山里留下自己的传奇身影，也留下了神秘的中国隐士文化。

望着纷纷扬扬的春雪，我跟老道长说等把中医节目拍一个段落之后，我要自东向西走遍终南山，好好寻访这片中国人的精神家园。老道长笑了：“这条路我们访道的人都要走的。”



又一批采药人顶着塑料布背着药材乐呵呵地下山去了，看来这天气一两天难转好。千百年来这些善良淳朴的山民始终南山隐士文化的守护者，希望他们永远不要被卷进日益加速疯

狂的现代生活。



也有上山的人。站在左边的老太太腿脚不好下不了山，眼看她带的粮食不够，他们家的老汉一大早就背着面粉赶进山来。老爷子高寿啊？他三个指头一撮“七十二啦！”吃过饭后老汉马上还要下山，七十二岁的人一天来回十个小时跑山路，呵呵，这不也是神仙吗？



神仙之地的无敌雪景茅厕！可以入围油麻菜最喜爱的三个茅厕之一，排行第三。

据世界厕所协会统计，人的一生无论长短，使用厕所的时间均为三年。在这说长不长说短不短的三年里，八卦顶的雪中森林茅厕是一生难求的绝佳去处。茅厕距老道长的木屋六十八步，在一片土豆菜地旁阔叶森林边。是去年两位师兄用了三天时间建成。想象一下吧，穿过扑簌的雪花，推开挂满冰凌的绿叶，在鸟的唧唧鸣啾声中，有六根木棍自由组合三种如厕姿势，拉筋生产两不误.....



鉴于八卦顶茅厕交通过于便利，艾医生在八卦茅厕实用手册增补了一条：如厕以咳嗽为号。

附：

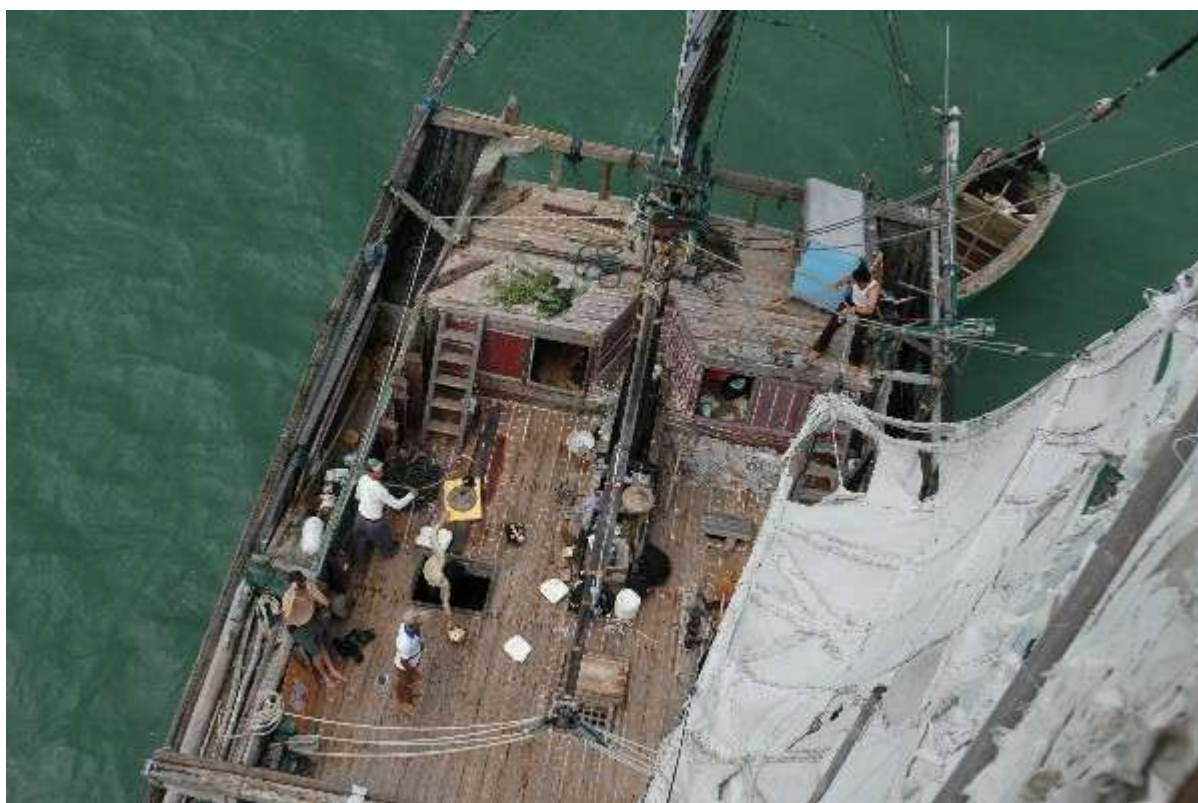


西藏墨脱无敌江景豪厕。西藏墨脱，莲花盛开的地方。

俗话说“厕不在高，有景则名”，墨脱的公厕最大的卖点是可以远眺奔腾的雅鲁藏布江，尤其在清晨，在一江东水的奔腾声中，蹲看山谷云起云落实在让人流连忘返.....



看看 ,喜欢这的不止我一人 ,中科院人类学的老师 每天一大早都在这和我抢夺最佳拍摄点。



百年古帆船金华兴的无敌海景豪厕。

从桅杆往下望，古帆船尾右舷的最后位置(照片的左上方)是金华兴的五谷轮回之地。这里几十年前原是船家养猪所在，所以空间宽裕。想像一下吧：耳边海风习习脚下碧涛滚滚，实在无聊之时还可以一边做肛肠运动一边和一米外的船老大笑谈人生.....



换个角度再次欣赏，请把焦点落在船的右后方（抱歉，左后方是船长的卧室），继续想象吧，在柔暖的夕阳下，有船歌传来.....

终南山（十七）——食亦有道



“你们一天到晚说要求道求道，我其实早就把大道传给你们，可是你们都不知道。”张至顺老道长每次遇见那些执着想得到大道的弟子总是一声叹息，“大道太简单了，没有人相信，很多人修行都从后天入手，什么意守丹田等等，这是一条道，但是我认为最好的办法是从先天入手.....”嗨，惨了！再往下说我就听不懂了，好像什么火里来火里去什么混沌之先一点无什么日藏月内.....罢了罢了，老道长不是说了吗，想要修行先把手上心里的东西都得扔掉，那我的相机怎么办？反正我是一个不指望自己成仙得道，只想做一个能够纪录别人成仙得道的人。要是我能拍到老道长白日飞升在半空中跟我说话那有多好.....

“修道不修道，学个狗睡觉”，这下我听懂了，原来道家认为好的睡觉姿势是跟小狗一样蜷着侧躺，这招容易，据说这样的姿势睡觉还不打呼噜.....

老道长，再请教一个大部分人都糊涂的问题，这水怎么喝啊？老道长盯着我有点不明白这是个什么问题。问完这问题自己都觉得好笑，这是问题吗？是不是再过阵子我们要问路该怎么走啊？先迈左脚还有右脚？呼吸该怎么吸？先呼还是先吸？还有吃饭，天哪您一定要告诉我们怎么吃，否则我们总有一天会饿死的。

在一边的小慧师兄快人快语：“没事喝水干嘛啊？反正我一个月不会喝一杯水。”



我们总想从高人那学习大道理，然后频频点头：老师说得太对了！我们不习惯感觉体会自己的身体自己的心，忘记它才是我们最需要请教的老师。同样，我们对待健康也是这样，大家都在等待神医的出现，等待一付见效三付根除的神迹，可是有几个人在追求身心合一动静相宜的健康根基呢？

我想起自己记录过的祥医生、艾医生、华医生、张医生、秦医生.....他们都一再强调身体是最好的医生，要相信大自然赋予我们伟大的自愈能力，不要总是急于和疾病大战一场，而应该用健康的生活方式和良好的心态来等待来帮助身体，“就像敌人大举来攻城，我们首先要做的是夯实城墙保存实力等待救兵.....”祥医生用儿童的药量给大人治病，华医生用疏导的办法在治病，张医生秦医生常常对病人说先停药，让你的身体尤其你的肝脏休息几天.....艾医生最常说的也是：你的病没那么严重，还没到吃药的时候，每天坚持慢跑、站桩、静坐，远离电视电脑，早睡早起打打《八部金刚》，一两周你的身体就会好转很多.....他们都在请求病人学会等待，等待世界上最伟大的医生——你的身心归位，就像百岁老道长说的那样，“识神不走，元神不出”，等你的元神出现的时候，你离道、离健康都不远了。

小时候我就知道平常心是道的，可是关于怎么吃饭，老道长始终没有给我指点迷津，没有拿根大棒高喝一句“吃饭去”让我顿悟，以致我常常的剩饭不是一刀兄弟帮忙消化就是猫咪草上飞分担，惭愧之至。不过我已经在心里默默地跟分管吃饭戒律的小慧师兄说：下山之后我一定发奋做人努力吃饭争取每一次都把饭碗吃得干干净净安安然然.....

此次同行的文应子孙师兄对美食情有独钟，对大道见地独到，下面转载她的终南文字，油麻菜图：



吃在终南

——文应子

还没上山前，就听说老道长那里还有一百多斤 98 年的，放酸了的面粉，每次做面食都拌上一点，不能浪费啊。许师兄笑眯眯地说，大家上去天天吃，吃完了才能下山。

可惜我们的精力全消化在自己带的霉馍馍上了，没能帮上许师兄的忙。

事情是这样子的。上山前，好心的朋友怕我们上山挨饿，临走前送我们 20 个大锅盔馍馍，没想到闷在袋子里，在半路上就全霉了，让我们直傻眼。大家都是不会做坏事的好孩子，总觉得有老道长在看呐，谁敢扔掉？结果连偷偷摸摸的藏匿都没成功，20 个大馍馍先后出现。在许师兄的开导下，大家放弃城里娃随意乱扔食物的习惯，安下心来，换着花样吃霉馍馍，烤着吃、蒸着吃、烩着吃、炒着吃，就着 98 年的辣子蘸着吃，一馍多吃，吃着还真香，连同城里娃的执着也放下了一些些。

关于吃上，这次最大的感触是，不能浪费任何粮食。

原本以为自己够节俭，上回看到陈道长把面锅底下还剩 1 厘米长的一两根细面条都拣出来吃，被震撼了一小下，这次的感触更深，老道长年轻时云游化缘，有时遇上无良人家施舍猫饭，绿毛霉寸多长，粘得拉丝，照样得吃下去。

采药的山民有时会寄宿在老道长那里，有一回把吃剩的米饭扔进厕所的粪堆里，老道长看见了，把上面的那层捡起来，用水洗洗煮了吃。之后，再没有山民浪费食物了。



山里有不少可以做柴的枯树废木，拖回来锯砍劈，大家轮番上阵，这是山上做饭的前奏工作。



照顾了老道长二十多年的许师兄和新来的关师兄，在厨房愉快合作。



金黄的玉米碴糊糊，做法可稀可稠，稀到扬起脖子能喝，稠到立上筷子不倒。柴火加山

泉水煮的稀糊糊好喝得很。摄上瘾的黄师兄，每次都让照相机先吃几口。



农家扯面，拌上油泼辣子和酸豇豆，用自己砍的竹子做筷子。这面粉是 98 年的，一大半保存上好，一小半保存失败，成了发酸的哈哈面，扔不得，每次做面都拌上一点。大家说没有吃出哈哈味啊，许师兄高兴了：行，下次多拌点！



N 天后，恢复精力的许师兄翻箱倒柜，整出 N 种原料，煮了一大锅八宝粥，生活幸福指数陡然提升。



香苘菜是老道长带我们认识的第一种野菜，也叫空心菜，它的茎和城里的空心菜有点像，叶子有锯齿，背面带毛，用开水焯着吃。之后，我们还认识了路路韭、野白菜、广东菜（一种蕨菜），敢情整个山就是个大菜园。



这是一顿大餐，中间那盆是老道长和许师兄自己种的青菜干，还有清炒酸菜、野空心菜、路路韭、腐乳，外加一碗 98 年封存上好的辣椒做的油泼辣子，终南山的大餐。



吃着吃着，许师兄噎住了，含着馍馍指着南方大叫“猫！猫！”，大家齐刷刷扭头看去……

在山下吃惯肉的猫咪，上山后好几天都没啥顺口的，终于逮到一只大耗子，开次大荤，也好给肚里的小宝宝补补营养。



那边，一刀师兄叼着一块馍馍，端着两碗玉米糊糊，眼神炯炯地从厨房走出来。



太阳出来时，把餐桌搬出来，放在屋前的空地上吃阳光饭。屋前这片空地是老道长和许师兄两人，用土一铲铲填平夯实的，一切都很珍贵。



老道长吃完饭，总是用一块馍馍把碗擦得干干净净，一星半点也不可以浪费。大家伙儿恐落人后，每顿都在比谁刮得更干净，碗越亮越光荣。



下雪的时候，大家躲在厅堂里烤炭炉吃饭，一天吃两到两顿半饭，也有吃三顿的时候。



下午围着炭炉，吃着用野菜做馅的包子，这算是半顿。



本来以为在山上会吃不饱，结果每次都吃得太饱，不得不晃一晃消化一下。



替我们背食物和行李的山民，背着四五十斤重的东西，得爬四五个小时才能送上山，很辛苦。一切得来不易，不可以浪费。



采药的山民吃饭简单，搬两三块石头，架锅烧柴煮水，下点面条和野菜，就是一顿。



98 年的面粉做的馒头和花卷，好美！



山下的村民自家做的馍馍，可香可好吃了。



巴掌大的野香菇，山民采药的时候顺路采的，送给我们吃。配上粉条炖，大家边吃边形容：

香、滑、糯、肥、嫩……，此菜获得最高赞誉。

终南山（十八）——小慧



小慧师兄总是这么喜滋滋乐呵呵的样子，即便是那些采药的山民把她的脸盆当做脚盆来用的时候。艾医生说，小慧是他目前见过的最健康的成年人，她的身体是通畅的，因为通畅，所以快乐。



这个“没用的土家女娃”，打小被姥姥送出门三次，结果糊里糊涂都又逃回家。十四岁的时候天遇见了张道长，才找到自己真正的家。那时候张老道长正好在张家界办了一所道家学堂，想把道家思想从娃娃抓起。学堂有二十多学生，大家读经典习武劳作……转眼 22 年过去，现在留在道门里的只剩下小慧一人。“还不是道家太苦了呗，所以他们都还俗了”，说这话的时候小慧脸上还是笑，其实在她看来天下最“苦”的是我这样的人，“一天到晚东奔西走的，累不累啊？”



多年来，小慧和张道长情同父女，相依为命。因为接触的人少，她始终保留着纯良心，看她开心笑痛快哭就像看天气变化没有一点矫情。小慧也好新鲜，懂得手机上 QQ，时不时和师兄们在网上说上两句，给自己的 QQ 签名要么是“快乐每一天”要么是“终南山鸟语花香人间仙境”或者“这次学习收获很大”，都是实在话。



那天老道长坐在台阶上聊得开心，他无意间还透露了小慧在几年前被家人骗回湖南过一次，呆了三十天，其实是给她介绍了一个对象相亲去啦！我们拿这事和小慧说笑的时候，把她羞得不行。

我壮起小胆厚着脸皮问老道长修行大几十年，有没有对女人动心过啊？没想到老爷子胡子一抖，用浓重的河南腔认真回答：“那有时候也动嘛！我也是父母养的，没等生我们心里就种了男女的感情。不过咱们有个正规思想（修行），所以这些念头很快就过去了。你要真动心了就正大光明还俗结婚去，不要偷偷摸摸鬼鬼祟祟。西安曾经有个女子对我很好，家里还有十几辆洋车很有钱，她想在西安买个房子跟我结婚，还要把西安城里的五亩地送给我建庙，我没答应。临走的时候她把身上披的日本毛呢大衣给我，我不要。她急了，说人家出家人都在向我要东西，我给你你干嘛不要？我说我一个出家人要饭的披着一个日本毛呢多奇怪啊？”老道长拍拍脑门还想起来，那女子住在西安解放路口东边路南第三家，可那都是解放前的事了。（哪位同学拍张照片去啊？呵呵）



天慢慢放晴了，树枝上的雪基本抖落。小慧再次带领大家爬到木屋后的那座被师父称作拜斗岩的小山，在没有人打扰的晚上，师父总是带着小慧来这拜北斗，一磕就是好几百个头.....这一带山里只有这个地方有些断断续续手机信号，像云一样飘过，送来几条红尘中的消息。

我们在山上呆了几天啦？小慧掰手指算：第一天上山大太阳，第二天下雨，第三天下雪，现在是第四天啦又放晴了。这短短四天，好像过了一年四季那么丰富。难怪小慧师兄说她最喜欢呆在终南山里面了，衣食简单，生活丰富，最主要的是不要一直和人说话。



一位老共产党员曾经和我热烈探讨关于出家人的生活意义，已经退休的老党员很严厉地说这些出家人逃避社会，对社会进步发展一点贡献没有，这种生活毫无意义。我耐心地跟他介绍我接触过的一些像老道长、小慧这样的修行人，他们一日不作一日不食，他们建庙修路为山村村民搭水管，他们素食不杀生，他们教育周围的人爱护自然天人合一，他们与人为善没有恶念，他们生活至简绝不浪费每一粒粮食.....再比如我们在闽东辟谷的那座道观，道长们自己制香、制蜡烛、种菜，他们为当地村民祈雨求平安、免费治病安神，那里就是当地百姓的一个避难所，常常有些婆媳关系、家庭矛盾处理不好的人跑到庙里小住几天，然后开开心心地离开.....老共产党员沉思了很久，不再说话。



“师父，今天不能锄地！今天是戊日！”小慧叫住了正在扛着锄头准备清理屋前杂草的老道长。小慧跟我说戊日不拜祖师不动法器不磕头也不锄草，因为“今天祖师爷到天上开会去了。”

“今天是戊日？”老道长又锄了两下停下手，我听见他自个小声唠叨：“这都是说给老

百姓听的。”



天晴了，昨天嚷着要辟谷不吃饭的小慧今天心情大好，为大家做了一顿八宝粥，这该是山里最美味的食物了。看我每天拍摄工作辛苦，小慧把剩下半碗倒进我的碗里作为奖励，然后我看她直起腰，故意大声说：“谁叫你不能把饭碗舔得和洗过一样干净，罚你晚上吃剩饭。”



“如果师父有一天飞升了，”我问小慧，“你会去哪呢？”

“我想到陕西湖北交界的一个叫夹河镇的镇子重建一座道观，那里是我们的师太王圆吉羽化的地方。”小慧说那个镇子很美，有很多的河流在那汇聚，如果想去找她我们可以坐火车到一个叫麻虎的车站。

终南山（十九）——坐看云起时



天气终于放晴了，那场突如其来的大雪，除了地上残留的几个脚印外又都不见了。老道长说今天我们可以去登八卦顶的最高处啦！我当然知道那地方，在小慧师兄的老照片集里我已经多次看到过，老道长用同样姿势，坐在一处悬崖上望着远方的画面.....



这是我们每天用水的蓄水池。看到自己研发的过滤头出了点问题，老人家又琢磨开了。

生活在深山中，所有的资源都很宝贵，一切的生活全靠自己动手。



“师父，我们八个人正好八仙呢！”好像是王道长喊了一句。

“哎呦，这还真说对咧！”老人家笑得胡子直抖。你说这老先生，中国象棋下得罕有对手，可是看他算个上山时间要掰着手指头算上一两分钟。谈经论道他如数家珍是个哲学家，可是有时候就这么一个偶合的数字也会让他开心很久。



跟祖

师爷打个招呼。一位百岁老人，爬了快一个小时的山，居然一下还能再来九个大头，这才叫健康啊。

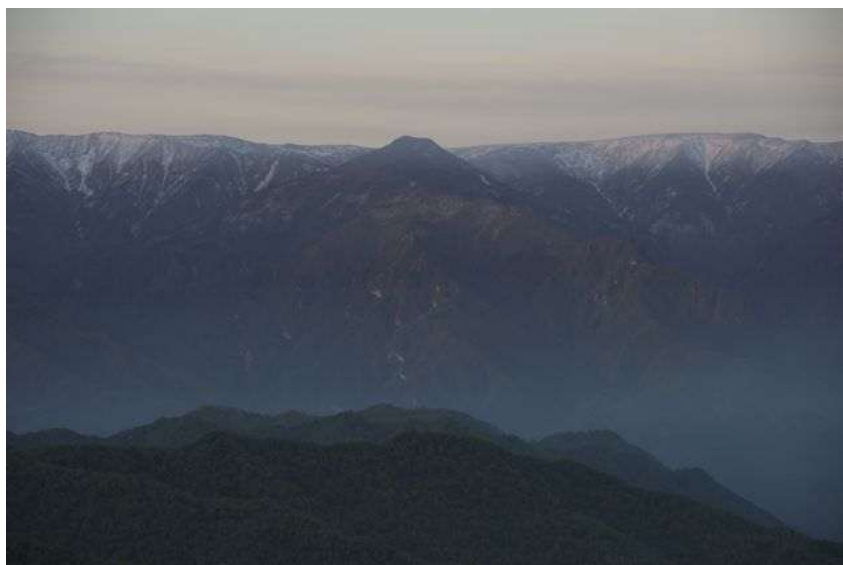


听到走在队伍最前头的小慧师兄和王道长的欢呼声“太美了”！浩浩荡荡的太白列在眼前。



太白山位于陕西宝鸡秦岭北麓的眉县、太白县、周至县三县境内，是我国著名的秦岭山脉的主峰，也是我国大陆东部的第一高峰，海拔 3767.2 米。比我们现在所站的八卦顶最高峰要高出一千两百多米。

“我登过五次太白山！”今天没有负重的一刀声音有点响亮了。



据说最多的好几百岁的隐修的高人都在太白山中呢！“那些得道的人只有他想见你的时候才会出现，”老道长笑了，“真正修行的人不会挤在名山大川里让人参观的。”



世上有没有神仙？这是俗家人的问题。在道门中的人看来怎么样能成仙得道才是问题。

老道长说他一生中见过两次神仙，一次在深山里，一次在城市中，可惜总是机缘不够好没能得到点化。用三十年时间跑遍终南山寻访神仙的萧道长说，自己从来还没有遇见过神仙，不过他依旧坚信这世上一定有神仙的，而且只有神仙才能拯救世界。



“这下面是三十盘沟，再翻过去是南天门，再往下走那条沟叫四十盘沟.....”





时隔四年的相同位置的“合影”，有变化吗？，我跟老道长说以后每年我都会来这里为他拍一张照片.....



忽然云雾起来了，越走越快。老道长像想起什么似的大叫起来：“你赶紧把这些云雾照起来！看，这些黑的白的，我入静的时候感觉到的云雾就像这样子！”



“刚是入大静的时候就是这样子，周围的云彩呼突突地冒起来，一下子满到空中把你包围起来，啥也不知道了.....” 坐在悬崖上的白胡子老道说一入静，身上的气脉都停下来，自己在哪坐着也不知到了，光看见云雾不停地起来.....



“苏武留胡节不辱，雪地又冰天，穷愁十九年。渴饮雪，饥吞毡，牧羊北海边。心存汉社稷，旄落犹未还。历尽难中难，心如铁石坚。夜坐塞上时听笳声，入耳恻心酸。转眼北风吹，雁群汉关飞。白发娘，望儿归.....”



老道长又唱起那首《苏武牧羊》，苍老的声音在山谷回荡。当他唱到“白发娘望儿归.....”时忽然哽噎了，自言自语：“不唱了不唱了，再往下不唱了。”然后老道长一声长叹：“过去的忠良什么心？现在的人呢？苏武啊.....”

终南山（二十）——开落在幽谷里的花最香



几天前为了油麻菜拍摄的需要，被怂恿脑袋一热的艾医生坐在道长的床前，请教老道长关于道家打坐的知识。结果就因为这一个问题，艾医生被老道长连着几个“你追随我多长时间了？你有什么功德？你的心清净了没有？你把我给你的书读过几遍了？”给批回去了，吓得艾医生说以后不要再让他提问题了，除非等他回家把书读上一百遍之后。他还很认真地说等送走父母以后，一定慢慢地把自己的财产送到有益社会的地方.....

这段时间仔细观察发现，老道长从来不表扬弟子，而且多是胡子一抖一抖地严厉批评。很多弟子在他面前都非常紧张，这明显的对教学不利嘛！我决定再次斗起我的小胆，指出他的这个问题。

“师父，你老是这么严厉，把弟子们都吓住啦，多表扬鼓励一下他们吧！”说完话我赶紧低头瞥眼，埋伏在角落。没想到老道长只是捋捋长长的白胡子，叹了一口气：“社会上的人才喜欢听别人说好话嘛，我们在一起时间不多啊，不做那些没意义的事。”接着他又转身对着艾医生去了，呵呵。“上次我给你的《气体源流》、《太乙精华宗旨》你读了没有？几遍了？”

“看过了，读了一遍多了。”艾医生回答得有点小声。天哪，我脖子开始发硬，我一遍没读呢。

老道长停了好几秒，屋子里只有碳火的哔拨声。“给你们的东西你们不耐心去看，现在来了我给你们讲什么？你看得仔细，我只要一点拨你很快就会明白，哪能像教书郎写在黑板上一句一句地教啊？”

碳火声越来越响，简直要在我们面前炸开了。“很多人只是小学生，又想学大学的东西，带着好奇来到我面前，不是我不教，我教你了你都不知道啊！”



话说回来这次我们这群小学生进山，其实是有任务来着。眼看年岁已高，老道长决定把自己毕生所学的道家知识集结成册，还有一本他 96 年就写好的医书抄本也想让我们一并整理出来（他说是四五十年前不行医，其实还是舍不得啊），传播给弟子和大众。



老道长认为道藏典籍浩如烟海，如果一位修行的人每一本都读过再去修行实在太难太辛苦了。“正道其实是最简单的很平常绝不奇奇怪怪的，说得越复杂越麻烦离道就越远。复杂的是修道的过程，从哪开始走的路，有的人从西安有的人从北京，有的人飞机有的人火车，最后来到这个八卦顶。”

“不管看什么书，你先把前几篇看看，然后看最后的一二十篇。一般书最重要的说明在前几篇，总结都在最后一二十篇，中间部分都是拉扯这拉扯那，拉扯的事情多。”有意思吧，没有上过学堂的老人教大家怎么读书呢。“不过我让你们整理的书不要加入一句我的话，祖师爷把该说的早就说的清清楚楚了，哪轮到我来说啊！”老道长说前几天还在劝一个道友休息一下，不要急着出他的第四本书了。“你出书教别人怎么修行，那你修成了吗？是你自

己的修行体验吗？你东抄一句西抄一句，这不是害人？”也不全是啊，我心里嘀咕一句，欧阳锋就是这样修成蛤蟆功的嘿嘿。



“我把自己的修行体验和前人的书结合一下，去除许多重复的内容把它们整理出来，这样后来的人看书就没那么多复杂啦！人跟过去不同啦，过去的人忠厚实在，就按过去的办法教，现在的人得按现在的办法。《太清元道真经》、《清净经》这是最要紧的……”

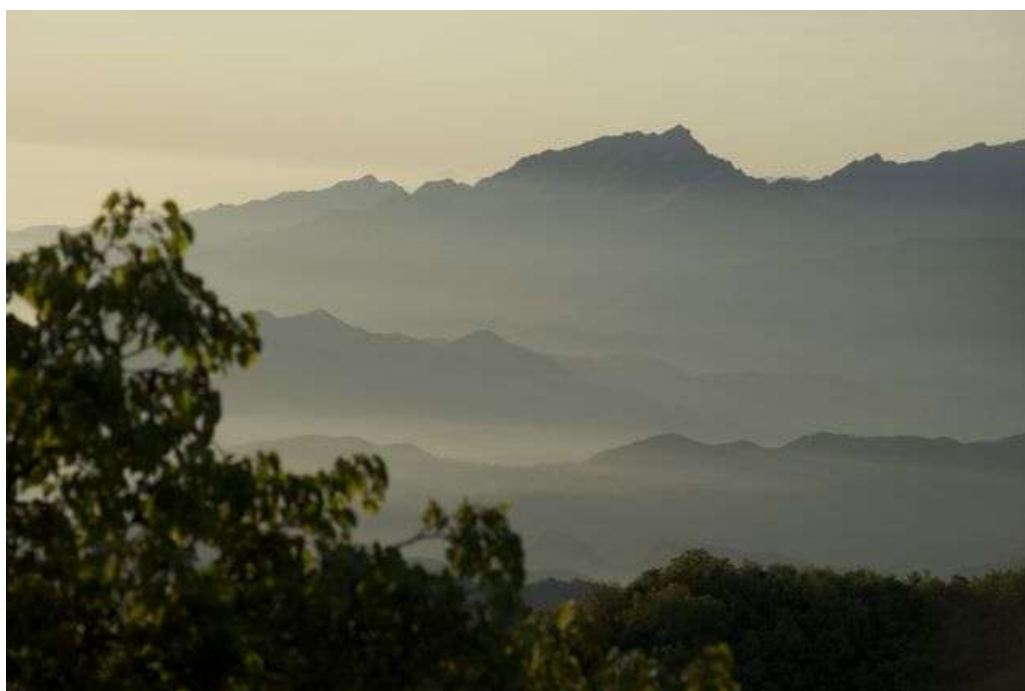


老道长又把他行医几十年总结的中医抄本交到我手上，让我完整翻拍，希望我和各位师兄们一起把它出书传播给世人。这抄本是他几十年行医的一些方子为主，很多上面还认真注上：“使用有效”。

“我也想开啦，就在几年前我还把自己的好多方子分成几处保存，生怕被人偷走呵呵。” 不过老道长又认真地交待不要太在意这些方子，世界在变人在变药在变，“对很多没本事的人来说这些是宝贝，可是对悟了道有本事的医生，这些都是垃圾。”

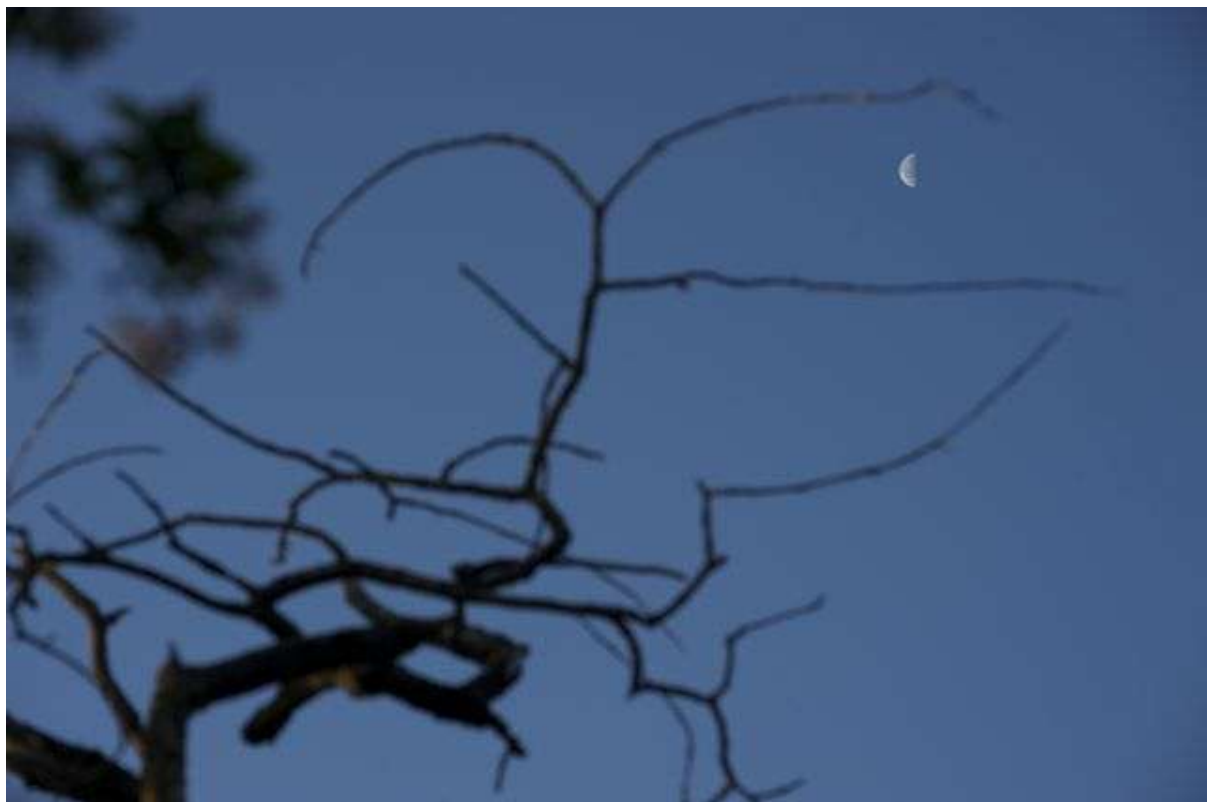


转眼我们在八卦顶就生活了一周，老道长说你们也该下山去啦！他对艾医生说：“其实在哪修行都一样，只要你的心能够清清静静安安然然.....”他对我说：“先把世间的事都办完了，孩子成人了，心头没了牵挂，五十几岁再开始修行也不迟。”



离开八卦顶的前起了一个大早，我戴着头灯扛着摄像机相机，在拂晓前出发。我还没看

到过八卦顶的日出呢，一个摄影师可不能就这样下山。顺着那天老道长指引我们的小路在黑暗的森林里穿行，可是现在雪基本化了，脚印很难辨别，没走十几分钟我就迷路了。东南边的天色开始明亮，溪流鸟语虫鸣顺着黑暗挟着枯枝败叶的腐味越逼越近，我的脑门还被一根树枝刺破，一条血迹流到眉前才发觉。我有点心烦意乱，问了自己好几遍是退回去再走一遍还是像野猪一样奋勇拱开一条道路？



听说终南山修行的不仅是道人名士大德，还有很多魑魅魍魉蛇精狐怪啊，没事吧？他们不会把我拉去来一盘白灼油麻菜？当我狼狈不堪地拱到一处悬崖巨石下的时候忽然间后脊梁有点发凉。可惜陈山民送我的一瓶能够驱鬼辟邪的三神香没带，可惜萧道长为我画的一幅朱砂符没带，可惜老道长教的驱邪咒语不会背，甚至没仔细看过三遍.....

已经完全没有前进的路，密林下的杂灌把前进的方向都包围了，就当我摸摸满脑门的汗水血水长叹的时候，却见头顶半轮残月天如水，这么静静地望着我，心头顿时一片清凉。



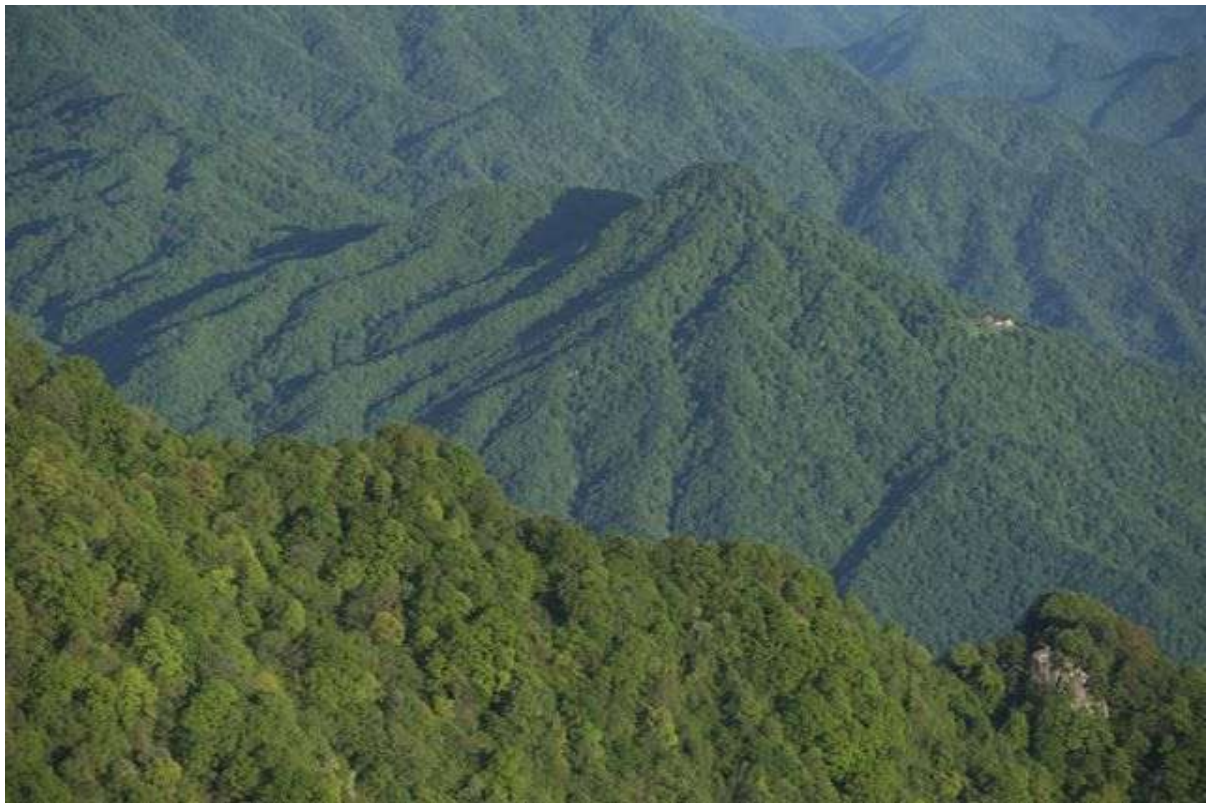
终于赶在日出之前来到八卦顶的最高处。放下背包，架起摄像机，更换好相机镜头，像一个战士一样准备作战。对于我来说，爬山只是奔向前线，战斗现在才开始真正打响。



给自己留一张影子吧。



在八卦顶的最高处，能望见两座隐修人的小屋在朝阳下闪亮。



在八卦顶的最高处，能听见有人在吟唱：

开落在幽谷里的花最香，无人记忆的朝露最有光.....你爱寂寞，寂寞的星光.....

终南山（二十一）——寻仙修道人



从终南山八卦顶下山，忽然收到萧道长短信。他正在回华山的途中，火车快要抵达西安。

就这么巧！去年十月认识萧道长之后，一见如故，后来就是他以“人头担保”将我引荐至百岁老道长张至顺道长门下，从而带领我进入道家世界。

萧道长是湖南人，身材和张至顺道长一样瘦小不显眼，常年背着几本经书两件衣服还有一袋花生，漂泊隐修在深山大川的悬崖下山洞里，居无定所食不果腹。在认识我之前，萧道长说自己几乎不和尘世中的人来往、说话，除了道友外只有两个社会上的朋友。



三十年前萧道长在华山五里关玉帝洞出家，先后拜全真龙门派 21 代程至良道长和张至顺道长为师。西岳华山东临潼关，西望长安，南依秦岭，北靠黄渭，古称太华山，又称西岳华山。在道家看来华山是终南山的一个组成部分。华山奇峰峭壁、径险石危，一直是道家的修道之地。北魏的寇谦之，北周的焦道广，唐代的金仙公主，五代的吕洞，宋代的陈抟，金元时代的王重阳、郝大通等.....都在华山隐修过。

每年萧道长必回到华山待上至少一个月苦修，因为在这里他能感受到与其它地方不一样

的强大气场，也能感受到一点儿回家的感觉。



我们约

好在华山脚下的农家旅馆见面。萧道长抱着两个甜瓜来看我，依旧清瘦的脸上全是笑。记得他跟我说过，即便是三十年以后，他也就是这张脸了。多有意思！一个人可以让时间在自己身上停下来？我说我会每年都给他拍一张同角度的照片，等老的时候一字排开，验证一下他的道家长生之旅。

这次回华山，萧道长说是准备找一个山洞苦修。哦？我又开始在脑中想象画面了：阳光在洞口滑过，一个瘦瘦的背影被映射在粗糙的石壁上，一缕晨雾慢慢探进洞来.....



在山下小店买了一双十块钱的军用胶鞋，我和萧道长开始登山。此行很对不起大名鼎鼎的西岳华山，我不是冲着她来的。我只是想跟着萧道长行走华山，听他讲自己的华山，慢慢了解南山隐修者的故事，为我将来行走终南山找点感觉。



我们从北峰开始了华山之旅，游客很多，行走缓慢，这些原本道家清修的地方再不清净了。一路上山，不停地听见挑夫们、道士们热情地和萧道长招呼问候。萧道长总是一脸茫然，不知来者是谁。“这三十年山上的二十多座道观我都住过，当然还有山里的大部分洞穴。可能是因为这样大家都认得我的脸吧。”想起他说过这张不会再变老的脸我忍不住笑起来，这样的脸谁会记不住？



萧道长自打部队退役后就开始寻找神仙之路，他顺着终南山走啊走，哪里传说出过神仙，哪里听说有个修行好的高道，甚至哪里地名带个“仙”字，他都要跑去访一访拜一拜看一看，这些年来他几乎访遍终南山。“我这人福报不够，所以始终没见到神仙。别说神仙，就连一件奇妙的事都没见过。”那年在一座名山，和他站在一起的人都看见天上的瑞像欢呼的时候，他睁大眼睛还是一片茫然。“绝望的时候我都想过跳崖了，等我纵身一跃的时候，我想如果真有神仙的话，他会飞出来托住我吧.....”

“奇妙的事？你不是跟我聊起过在峨眉山洞打坐的时候有条蛇会爬过来盘在你膝上？你没学过医在湖南金龙宫用祝由治过上千的病人？你没学过古文忽然之间就能解读《道德经》？你现在每天不吃饭天天几粒生花生米，这些都不算奇妙？你在神农架九个月辟谷像山羊一样吃松针过活（山羊都不吃）还不奇妙？还有今年年初你连续 21 天辟黑关不吃不喝不睡.....”

在我这个没啥党性但是听说过一点科学的人看来这些事情就不可思议啊！

过了苍龙岭，在都龙庙萧道长又遇见一位故人，终于想起来了他是谁了。好多年前他们

曾经一起值殿，有天一位香客拿了一张百元钞票，说是要供养二十元，于是这位道兄找了香客八十元钱，说到这里两位道长一起哈哈大笑：“没想到啊那一百元是假钞！”



山上的道观现在都作旅游景点了，我问道长还有道人在修行吗？“不要说道观了，就连华山里的 72 个半悬空的山洞都罕有真正修行的人。”当年和萧道长一起入道的那些师兄弟，要么还俗要么披着道袍在挣钱，修行的路太苦太漫长太迷茫，已经不属于这个年代.....



华山本地的道长们都了解你吗？“道士能够在外云游，基本靠算卦治病为生，他们多半也是这么看我的呵呵。”萧道长和他们的来往很少，有个认识两年的道友有一天忽然向他打听一位叫“萧某某”的道长，说是想跟“萧道长”学辟谷，真的是对面不相识啊。

又想起张至顺老道长的那句话：“我是一个孤独人，修行的人不需要朋友。”



这个不需要朋友的人还不怎么要钱。“我一辈子只挣过两百块钱”，萧道长说一位台湾的老板看他穷苦，想给他钱又怕他不收，于是找个理由请他帮忙，给了两百块工钱。萧道长说偶尔有些弟子供养一点钱就够了，修行的人钱多无意义。是啊，一年四处云游，就穿那两件衣服，常年吃生花生米果腹，交通以火车、班车为主，手机话费还是师兄们给充的（怕找不到他），钱多了就是累赘了.....



道教创立以来，宗派纷繁，现在通常以全真、正一两大道派相区别。以丘处机为本派仙祖的龙门派是全真道的第一大道派，与佛教临济宗齐名，清代有“龙门临济半天下”之称。全真道修持的特点是内丹之学，讲的是潜心守一、修炼苦行。

萧道长的苦修特别注重辟谷，他时常举出一大堆的例子告诉我谁谁谁得道之人是由辟谷出来的。张至顺老道长就不很支持长期辟谷修行的观点，老道长认为辟谷应该是修行到一定程度后形成的自然辟谷才是大道。那次在海南玉蟾宫，百岁老道长就烦恼地看着自己五十来岁执拗的大弟子说：“你年纪大了，腿开始老啦，要赶紧补补身子！”

可是这次回到华山，萧道长还是计划找一个合适的山洞，准备辟谷。不过师父的话他一定也没忘，因为我看见他陪我早餐时吃了两个鸡蛋。



据说华山有七十二洞，这些道家隐士们的家，他们期待从这里通往另一个时空。历史上很多道家的隐士都选择在深山洞室中餐风饮露，修真养性。在没有遇到合适的弟子时，隐士们还会把的修行秘笈刻在洞室石壁上，或者著书藏在岩缝间传世。不过现在华山，萧道长摇摇头叹口气，大部分的洞都被管委会锁上或是变成挣钱的看点了。0



每经过一个道观，一座神坛，我都偷眼看看萧道长，他从来不磕头烧香敬神，我说道长你是不是因为只要修心即可所以不要拜神啊？”也不是，每天早上我都要磕上半小时的头。敬神不是做给别人看的。”

“不过修行到一定层次，我发现自己变化也很大，越来越孝顺，心越来越慈悲，见不得别人受苦。”上次看见有人房子被洪水冲走家破人亡，他难过得把头伏在桌子下大哭了一场。



下棋亭。

西汉时有人看见华山仙人卫叔卿和洪崖先生、许由、巢父在那里下棋。宋朝时陈抟老祖与宋太祖在那里也下过一盘棋。道长和我想走到亭下去聆听一下八百年前的那盘厮杀，却被管理员拦住了，说是道路危险要系上安全带以及三十元的额外付费，这感觉和我们常说的一个医院笑话很接近——“你有病，病很重，可以治，钱很贵！”罢了罢了，萧道长一声长叹：“当年我们天天到长空栈道下烧香，都没系什么安全带。现在想走这些道都变成探险要付费了。”



远远萧道长正举着相机向我走来。这些日子以来，我发现不喜欢被拍照的萧道长其实很喜欢摄影，尤其对风光摄影非常痴迷。每次看见一棵勇敢的松树或是一抹含蓄的云，他都要激动地举起相机感叹几句。



在我看来像萧道长他们这些修行人的生命和华山的松树何其像！他们与世无争坚韧顽强，他们寂寞孤单与天地同在.....

终南山（二十二）——再上终南山

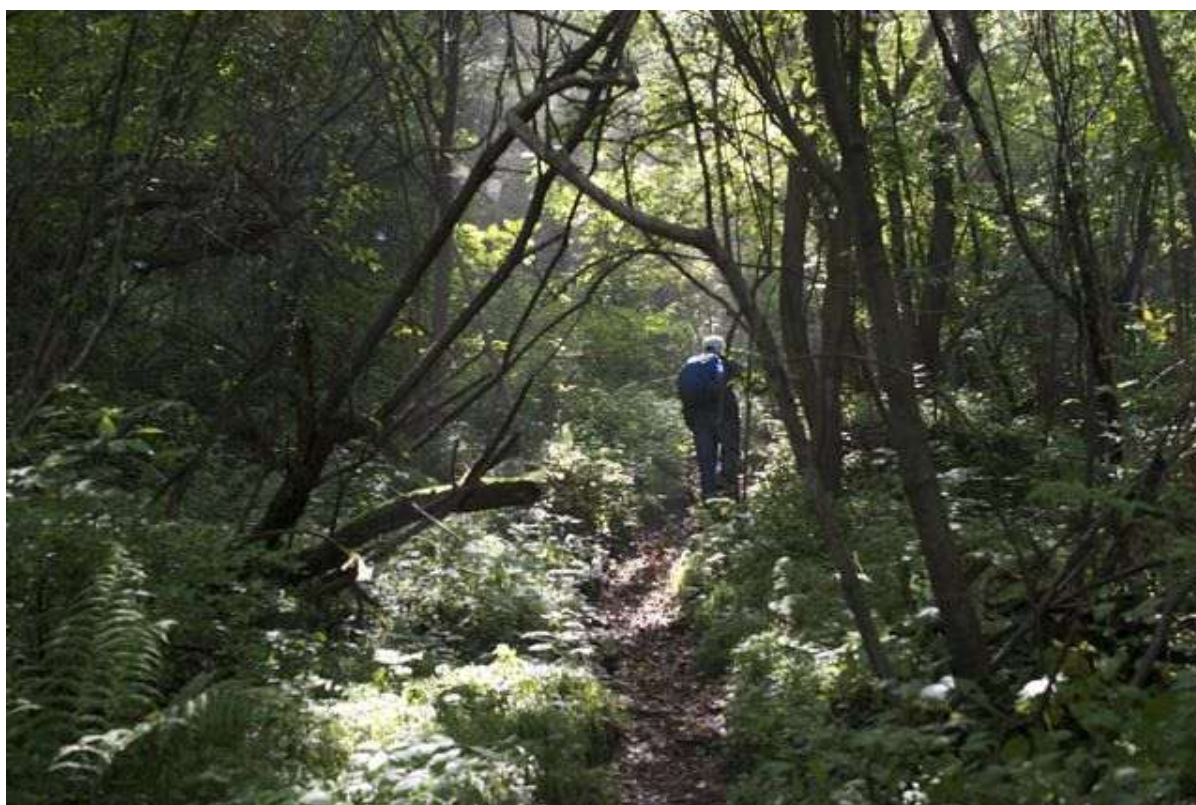


在黄昏抵达拥堵的古城西安，眼前没有一丝古意，扑面而来的是棱角生硬的高楼和五颜六色的人流，忽然之间从空山不见人到满街全是车，我的精神快切换不过来。望着副驾驶座位上白须蓝袍的百岁老道长，更有一种穿越时空的错觉。

“在终南山，”饭桌边我对为我们接风洗尘的西安朋友说：“现在我已经睡着了。”在我们生活的八卦顶，这时候太阳已经消失在拜斗岩后面，天空的晚霞正在慢慢地隐去。在整个森林都暗下来以后，上床的时间也到了。我们跟着张至顺老道长完全过着古代的生活，“大部分的日子一天只吃两顿饭，还有我们的一天是从夜晚子时开始的……”



8月27日，再次走在通往终南山八卦顶崎岖陡峭的林间小路上，满山挂满了野核桃、五味子、八月札、毛栗子.....要不是为了赶路，我一定会把嘴巴吃歪了不可。



前不久正在北京出差时收到艾医生从终南山发来的消息，说老道长应邀参加一次海南的高端论道会，计划九月初下山，“师父说在下山之前，要传大家一个他修行体悟出来的治疗绝症的方子、道家按摩推拿的手法，还有修行的一些心法，以及讲解一遍《清静经》……”

自从在海南拜张至顺老道长为师之后，艾医生的生活拐了一个弯，决定用至少三年时间追随师父，认真修行，“给自己好好充电”，做一个“知道”的中医。前不久他们再次进山追随师父，到现在已经在终南山呆了快一个月。“现在山里没有采药人往来非常清静。师父他们种的土豆、生菜、胡萝卜还有四季豆都收成了，你再不来我们就把它们吃完啦！”



和我一同进山的还有中医药师崔医生。崔医生原先是上海应象学堂的中药师，擅长采制中药，尤其炮制中药的技术在同龄的药师中是佼佼者。记得老道长说过宝鸡药铺里四百多种药他只有四种没有在终南山采过，他一生的采药制药本事也很想找一个传人留下。在征得老道长首肯之后，我邀崔医生一同进山，这样的机会他自然不会错过。



我把上次终南山之行的故事剪辑成了一个片子《南山隐修人》，大家看了都蛮有兴趣。

其实《南》只是我计划寻访终南山这条中国龙脉的故事里关于隐修文化的一部分，我会不断增加片子的内容，一直跟踪记录到老道长完成他的神仙梦。是啊，既然有缘如此近距离接近道家最隐秘的隐修故事，为什么不借此机会把老祖宗数千年来的成仙得道的传说看个究竟？如果运气好一点的话，没准我还能拽着老君爷的牛尾巴上天来一次免费仙境游！



刚下了一周的雨，山路还有些湿滑。这段路的难度远远超出了崔医生的想象，他说在爬第一个大坡的时候都有点措手不及的感觉。我的坏心眼又跑出来了，笑话他上山前声称自己身子骨强劲，还一再要求多背一条毯子上山给老道长，嘿嘿。

通往八卦顶的路虽然只在三个多月前走过一次，但是我却是再熟悉不过了。为了编《南山隐修人》，有好长一段时间我可是天天坐在昏暗的机房里，一遍又一遍地快进快退地反复游荡在这条通往那个八卦顶的蜿蜒小路上。我甚至记得上一次大家说的许多话，休息时坐在哪块石头.....



多象《水浒》里面的场景啊，远远树林里传来两声长啸，等噼里啪啦踏断枯枝的脚步声响过，两个胡子拉碴的拎着哨棒汉子出现了.....



老道长依旧满面春风神清气爽，穿着一身布满补丁的蓝衣裤，白胡子在山风里飘扬。

艾医生说，刚才午饭后他们正准备休息，老道长忽然叫他和一刀：“该下山去接人啦！”果然他们没走出五百米就见到我们了。

老道长说再我们上次离开了以后，他一直忙着在看书，读了将近两个月，又有不少新觉悟！



嗨，小东西，不认识吧？我可认识你们的妈妈“草上飞”呢！

终南山（二十三）——雾里人生



据艾医生说他们在山上这二十多天都只吃早晚两顿饭，因为在平日都是打坐睡觉看书不太消耗体力，所以也不觉得饿。“今天开始变成三顿”，小慧笑咪咪地宣布：“要不然我们下山之前很多东西吃不完了。”老道长的说法有点不一样：“人家黄剑他们习惯吃三顿嘛，你就做三顿。”不知道谁在后头小声嘟囔一句：“师父就是偏心！”



今年土豆丰收，吃土豆的办法也丰富，不过这锅里的一定是最奢侈的一道：油炸土豆饼！



院子正在晒制萝卜干,萝卜菜叶挂在晒衣服的铁丝上等晒干后做腌菜,这些都是为明年留着。



三个月前“草上飞”生了三只小猫！小灰猫小黄猫和小花猫，现在还没断奶。怕我影响她的孩子吃奶，“草上飞”做出一种凶狠样吓唬我。据小慧说这位单亲妈妈非常强悍，为了养活自己的三个孩子，每天晚上加班加点，现在已经抓了三只鸟四只松鼠五只大土鼠.....



三只小猫里最调皮的是小灰猫，最狡猾的是小黄猫，最温和亲近人的是小花猫。根据猫和我们的性格，小慧也早早安排了领养对象：小灰猫归一刀，小黄猫归我，小花猫归艾医生。



开饭啦！脸盆里装的山泉水清洗过的新鲜春菜，沾着面酱吃是老道长的最爱。今年山里种的菜可多了：胡萝卜、春菜、白菜、四季豆、土豆、北瓜.....张道长说这几十年来他尝试过种植很多作物，还有苦荞荞麦都成功了，但是黄瓜、青瓜、辣椒、红薯、玉米、小麦的种植都失败了。



在吃餐后小甜点的时候大伙儿聊起前阵子山里来了一个 17 岁孩子 据说是看了我的 QQ 空间之后，自己一路找进山来的。他先是在宝鸡打探，之后跑到太白山，最后辗转终于到了八卦顶.....因为不是求道纯属好奇，大家招待了他一点吃的很快就请他下山去了。

小慧说其实每年都会有一两个慕名求道的人上到八卦顶，师父也曾动过心收留他们作为弟子。可惜求道的道路太辛苦寂寞，这么多年来这些人没有一个能够坚持修道。“千万不要把进山的路线告诉陌生人了，师父心地太好，对每一个来求道的人都很用心，结果总是浪费了时间又伤心。”



“黄剑快来快来！”饭后我正四处游荡，老道长忽然喊我，“赶紧把这云雾拍下来！”

只见一大团云雾正从西南方向呼突突冲着我们的小木屋涌来，就要撞上屋前的松柏，山雾忽然分列为两队左右包抄我们，在绕过木屋后又汇拢一处，顺着屋后的林间小道挤进森林里。这一切都发生在几分钟之内，好像美剧《LOST》里面的画面，只不过电视里的是黑雾。

“最近这些雾来得特别勤快，最快的时候只有几秒钟就过来了！”艾医生他们都很兴奋，“太

奇妙了，你一定要拍下来！”

“这就是藏风聚气的地方！我们修道离不了这个！”老道长站在树下小声地对我说，“我们的灵机就在这大雾里头练，明白了吗？修的就是它！神不离气，气不离神，我们在大气里头，身体会自动结成一个东西……白天的叫阳雾，夜晚伸手不见五指，那时候的雾气就是纯阴之物，我们打坐要的就是吸收它们，离开了阴阳气修行一定不能成功……”



“我想找这样一个地方想得了太多年了，直到这一带的山头全跑遍后才找到现在这地方！”五十年前政府破四旧，老道长不愿还俗，于是躲进深山种中药，顺便在这一带大山里寻找自己修行的宝地。选好位置之后老道长才知道当地村民称这里是八卦顶，“太巧了啊，我以前有个绰号就叫八卦神仙，这一切都是老君爷安排的。”



老道长再

次叮咛：“你现在年轻气力足，但是千万要省着不要消散完了，为什么年老人有病？因为他的气血不够了。你现在即便不修道，但是等你事业有成了，五十多六十岁就不要再往前去了，一定要抓紧开始，千万不要等过六十四岁，那怎么都来不及了！”

“那修行到底是为了什么呢？”

“我知道你是一直不相信有神仙的，至少在认识我之前。”老道长心里很有数地笑起来，“我们修行就是为了成仙得道，逃脱生死不生不灭。能逃脱生死的，我知道。”

终南山（二十四） - - 今夜星光灿烂



很久以前听说谁谁谁用祝由对付魑魅魍魉妖魔鬼怪的时候我总是将信将疑，那些可怕的东西我怎么就看不见呢？有一天一位修道的朋友说：你和那一个世界不在同一个频率，所以你感觉不到。就好像你从来不去农贸市场，就永远不会闻到那的怪味。在中医和道家世界边缘转了两年之后，我见过一些和尚道士山野医生，多少经历和体验到了一些不一样的事，慢慢开始理解这世界还有一个我们不曾了解的角落，还有许多用科学和常理无法解释的事情。

可是更多的问题又冒出来了，那些关于生死轮回长生不老、人的生死由南斗北斗所主、修行的人身边有灵官爷护法、世界上不仅有神仙，还有地仙、鬼仙.....这些没有答案的问题越来越频繁地在我脑中闪过，多想有一天能背着我的相机进入那个世界看个究竟！



八卦顶上只有两座房子，一座是老道长现在住的 98 年盖的小木屋，另一座是木屋西头的土屋老庙。土屋年代更久，西头近山一侧的外墙基本垮了，其他的也开裂得利害，所以八卦顶上可选择住的地方也不多。艾医生夫妇在土屋里灶台边住下，看他们蹲在破庙门口刷牙洗脸时，特别像小品里说的超生游击队。一刀和崔医生选了土屋的阁楼住下，据说他们辗转的动

作大一点就会弄出一阵老鼠屎雨洒在楼下的游击队员身上。

晚上老道长安排我住在他的屋子里的两个大木箱上，虽然有点晃，但是周围干干净净，已经是深山里的最高礼遇了。和老道长住在一屋？我真担心我这个浑浊的跑江湖人会扰了他老人家的清修。“没事的，”小慧师兄安慰我，“师父反正也不怎么睡觉，而且晚上都在外边坐着。”

那边正在扫地的老道长也听见了：“放心睡你的觉，你想吵我还没那本事。”



傍晚六点，太阳已经落在拜斗台背后，“草上飞”的眼睛开始亮起来。

到了七点，老道长和小慧他们都已经洗漱完毕，回到各自屋里休息。

七点开始休息？嘿嘿，我实在想不起来这种事上一次是发生在什么时候。几番磨蹭，到了七点半我咬牙进屋。老道长披着一件蓝色大衣蜷已经卧在他的大床上，听不见一丝呼吸声。怎么这么静啊，没有时钟的滴答声，没有溪流的哗哗声，就连蒙着塑料布的窗都没有一丝风响。

不知不觉，我也睡着了。

隐隐约约，听见屋外有人说了两句话，迷迷糊糊，好像老道长的身影在手电光里晃过。忽然

有那么一下子，好像被电着了，我忽然想起来艾医生说在山里每天晚上都是要在屋外打坐的，他还提醒我要多带厚衣服来着。



黑暗中摸摸索索套上拖鞋，抓起亲爱的摄像机、相机，它们才是我的修行法器。

当我推开吱呀大门，眼前是一张缀满繁星的蓝色大幕。“今夜星光灿烂”——我儿时动画片《森林大帝》里的台词，“我愿化作满天的星星，好用千万只眼睛来看你……”——少年时候读过古希腊的诗句，“昨夜的昨夜的星辰已坠落……”很多年前费翔的《昨夜星辰》，在打开门的那一刹，它们都随着这满天星光扑面而来。

终南山，之前很多人喜欢问我：你觉得那的气场是不是不一样啊？实话说我没啥修行感觉不到。可是现在我多半会回答：终南山，很可能是通往另一个神秘花园的门。



终于安抚好我那被星光激荡的心，眼睛也渐渐适应了身边的黑暗。原来大家都在星光下静坐呢。说实话，认识张道长有大半年，朝夕相处的时间至少一个来月，可是我从来没见过他“练功”。不过呢，老道长平时常说吃饭走路扫地喝茶都是练功，专注很重要，“行亦禅坐亦禅，语默动静体安然。”



在张道长看来，每天最佳的练功时间是子时和寅时。“子时开天，丑时开地，寅时万物发生。

早上三点到五点是最重要的练功时间，一个人能一辈子在这个时间练功不辍，一定有成就。

这可是道祖爷说的。”



在门边给自己找了一个位置坐下，盘起双腿，深吸一口气，然后利用门槛架起相机，开始拍摄星光。因为没有带快门线、三脚架甚至豆袋，拍摄起来难度要比较大。

星光实在是遥远而又微弱啊，是不是比道心还要细微？我把食指轻轻搭在机身上快门B门，准备和强大的人心来一次较量。B门拍摄需要把手指一直按在快门按钮上不放开才能让相机始终开启快门，因为机身没有固定，所以任何轻微移动都会导致拍摄失误。拇指太鲁莽，小指很无力，无名指缺乏智慧，中指没经验，所以我选择了最灵巧敏感的食指来完成这个艰巨的任务。

快门开启，凝神屏息。五分钟、十分钟、二十分钟……思绪开始飞翔，我想象着成千上万点星光正呼啸着穿过漫漫夜空，水一样涌入我脚边这枚小小的镜头里，然后藏在一块黑色的叫

做 CCD 的魔板中.....地球不停地在旋转，迟到的光点在魔板上排成长队.....

空气中的湿气越来越重，屋檐聚集了太多的露水之后开始嘀哒。只听见菜地里“草上飞”一声嗷叫，紧接着就见三个小身影箭一般蹿了过去。

夜凉如水，在东边不远的树影下，老道长瘦小的身影依旧执拗地坐立在黑暗里。我的嘴角忽然微笑起来：此时此刻，在这茫茫终南山里，原来不只是这台被寒夜冻得冰冷相机在收集着黑夜的信息.....

终南山（二十五）——大道易得，一窍难求



凌晨五点，老道长依旧端坐在自己五十年前种的那棵松下，静默地守望着东方。“打坐，是你的神在打坐，不是你的肉体，很多人打坐的样子很好看，可是他的神不知道到哪一个国家去了，你的主人都不在，那还叫打坐吗？打坐要的是神思不动，神不离身就会长保健康。眼不观耳不闻口不言语自长生，重阳祖师早说过的外三宝不漏内三宝自合。闭关也是这样，该闭的是眼耳口三关，有些人只是把自己关起来不见人，这样子即使闭一百天两百天三年都

没用。”

关于打坐姿势，除了保持你的腰背顺直外，老道长没有给我们这些初学者任何要求，坐得舒服最要紧，一种姿势长时间坐着反而不好，气血不通。躺着卧着在椅子上坐着都不重要，肉体舒服了心才安宁。关于呼吸，依旧没有要求，无为而已，不要求闭气更无需意守什么丹田。打坐的最佳时间是寅时，但是更重要地是时时刻刻要专注、守神。“大道就是这么简单，大道就是太简单了所以没有人相信。”

不过老道长也说了：“大道易得，一窍难求”。须等我们身体能量储备到了一定程度，身心能够合一的时候，身体自然会开始发生变化，那时候他自然会引导我们如何打开那一窍。



少年张至顺出家后因为勤劳刻苦而且独具慧根，师父没多久就把大道传给他。在他三十出头的时候，已经把道家修行成仙的四道门槛过了三道，就在他准备最后冲关时，传来妹妹的求助消息，他不得不离开道观回家。“出家人是不可以顾念家的，这一回家，把修行就耽搁了

五十年。”

等送走九十老母亲后，张道长开始继续自己的神仙之路。这条路真是漫长寂寞，不仅当年的同门师兄都已经走光，云游求道路上认识的道友们也伶仃凋落，最近刚刚离世的大连龙华宫96岁的张礼矩道长就是他的结拜兄弟。“现在只有一个人师父见到了会和他喝上两杯。”小慧说那位前辈在咸阳，姓王，八十多岁了。



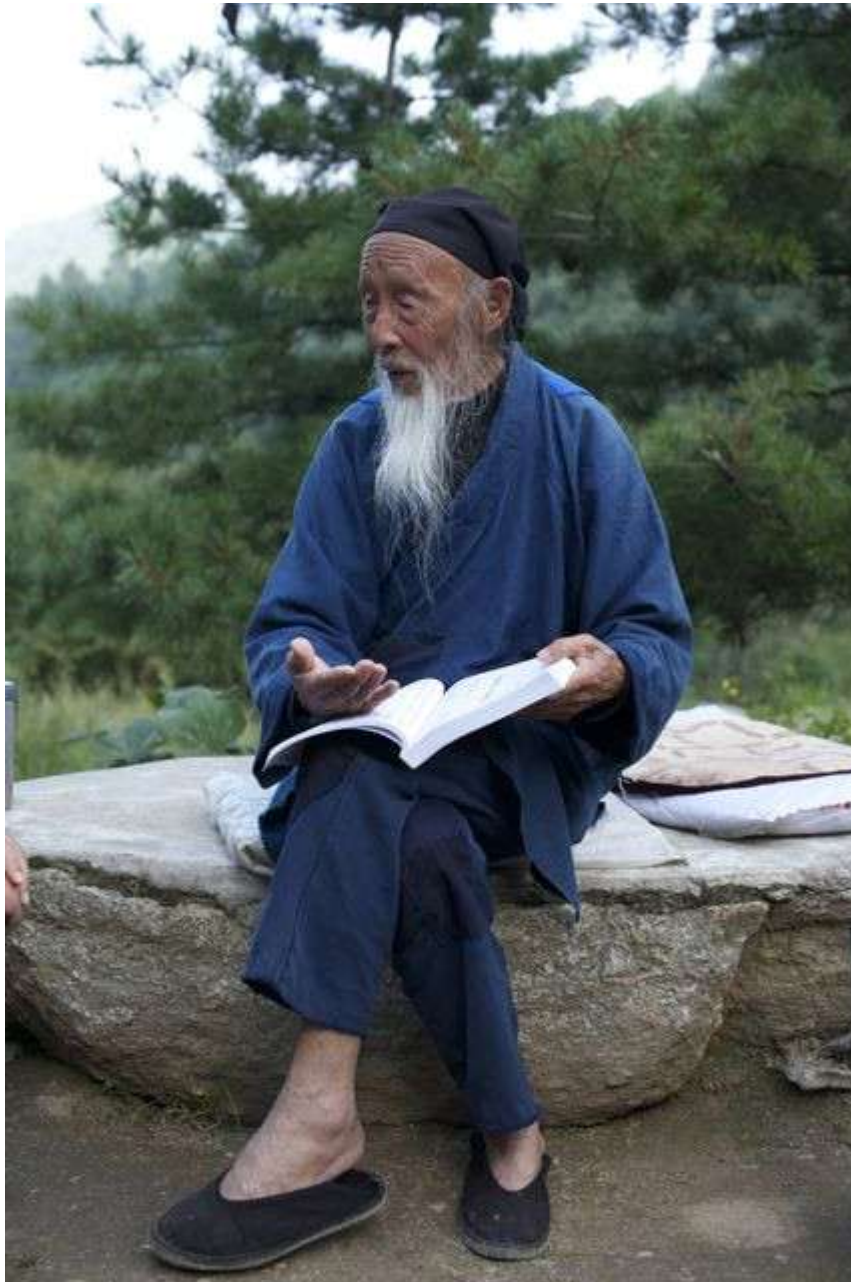
时光如寄，不觉已似水绵长……“没啥意思，没啥意思”，老道长偶尔也会感叹几句，他一定是又想起当年家里断粮，为了给老母充饥偷粮被发现，最后被迫去当壮丁的时候的往事。“真的没啥意思，”当年八两大米他们一家人要吃四天，老母亲后来不得不靠树叶充饥……



当然更多的时候张老道长目光坚定，从容淡定。

“我想去北大听听课，最好能有两个礼拜，我好想知道现在的大学都在教什么。我还有一点钱，可以交学费的。”老道长已经不止一次跟我提起过他的心愿了，他只在小时候在一所小学里一边为学校做饭一边跟读过两年不到。他对文字的学习主要都是来自道家经典，对文字的理解也是根据道家的阴阳五行。徐文兵兄说老道长是“不认字但是识字”，很多字道长不认识不会读，但是他看一眼繁体字就知道是什么意思。老道长可以随意拿一个字给你讲解上

一两小时。“老祖宗太伟大了”，老道长说：“每一个字都隐含着天地的大道理。”



“这次在山里我把带来的书都通读了几遍，《黄庭内景经》我就读了七遍。”老道长说此次进山读书收获不小，“秘密这两个字，我是十天前才真正搞明白。哪位祖师爷说的秘密就是先后天之密，其实还是没说清楚……固守山根，这密字底下可有一个山……”（又听不懂啦呵呵）我问道长：“是不是只有足够聪明有悟性的人才可能得道啊？”

“修道的人不要太聪明”，然后他又笑了：“不过这都是聪明人说的话。”



“我是一个大师傅！”今天老道长哼着小曲亲自下厨要为我们做一顿玉米糊。做这顿玉米糊可是体力活，需要拿着一根木棍不停地在大锅里搅啊搅。一百岁的老人，动气手来让身强力壮的一刀都自叹不如。“为了学道，我在烽火台给师父做了十七年的饭！”



每天我都能拍到大量类似的镜头,劳动是老道长生活的重要组成部分,“一日不做一日不食”,这不是纪律,这是呼吸一样自然的生活。



“如果双盘腿能盘成神仙,那我早把自己的腿用绳子绑起来了。”老道长这句话我记得特别牢。跟随老道长这些日子以后,我又明白了一点:“如果靠打坐成为神仙,那这世界已经遍地是神仙了。”

终南山（二十六）——张至顺道长传道家按摩手法



此番进山，很重要的一份工作就是要把老道长的道家按摩纪录下来。张道长传授道家按摩的时候特意交代我用摄像机记录下来，让我通过网络把图像传给百姓，“这样大家就可以少上医院啦。”这些按摩手法是好几十年前他跟武当山的一位老道学的，自从学会道家按摩手法之后他针也不用了，药也不用了，效果是又快又好。一般的病道长说这么一遍推过去当时就好了，甚至治愈过十几例吐血症.....



按摩注意的细节：

让病人呼吸自然，不要憋气。

病人的手大拇指抵在无名指根部握拳，两只胳膊置于头部两侧。

按摩的时候先调整任脉。按住一个穴最少三个呼吸，多者五个呼吸再挪手。从天突穴开始,顺着一根一根肋骨往下按。

慢慢地审察病人的呼吸，有两三个呼吸以后换穴位。学会以后根据个人情况施用，像药方子一样，因人而异。

需要把针灸的经络穴位都知道。

开头一遍是为按，第二遍是推拿、摩。

捏脊治疗腰疼、头昏、头疼、气不上来很有效。捏积以后,使劲儿往两边擦一擦(摩)，往两边揉，腰疼就是因为气过不去.....

视频下载地址：

<http://61.164.120.182/vhot2.qqvideo.tc.qq.com/8AissFrw36P.mp4>

终南山（二十七）——牛童宫



自从去年十月在闽东牛童宫辟谷认识全真龙门派隐修的萧道长一年以来，我们居然在海南、福建、河北、陕西等地多次遇见，缘份真是不小。两天前，刚在梅里雪山刚完成辟谷修行的萧道长再次经过福建闽东的牛童宫，相约再次聚会。

从 1998 年起，全真道龙门派第二十五代玄裔弟子李秀英、陈英娇、肖赛英三位坤道开始接管牛童宫，三位道长在四川青城山常道观受过中国道教二届三坛大戒，李英香道长还考获全国第九名，修行的根基都相当了得。而萧道长和牛童宫的道长们可以说亦师亦友，上世纪八十年代末陈、李、肖三位道长就是萧道长的带领下开始寻仙访道的苦修生活，一走十几年。



“我们和萧道长一起在神农架辟谷将近九个月，在崖壁下搭茅棚，每天吃松针喝山泉水。”长时间的经验总结，这些修仙的道长们一致认为：“松树朝东面的松针味道最好。”

“在武当山，我们把别人不要的破衣服要来穿，因为萧师兄说出家人一定要破这个相。”

“在外云游访道的期间，我们有十几年没有穿过新衣服！直到有一天湖南金龙宫一位姓马的老人想跟萧道长拜师学道，买了三件七十多块钱的三枪内衣送给我们”。回想往事李道长目光闪闪，当年的新衣服早已经穿烂了。“第一次穿新衣非常不习惯，很不好意思，大家跑到祖师爷像前磕了三个头才安心。”

有五年时间，萧道长还带领大家在南岳衡山的金龙宫山洞中苦修，睡地板盖蛇皮袋。

为了不讲话，道长们还把写着“开口神气散，舌动是非生，连下遭罪孽，故忘言为妙”的白布挂在胸前，提醒自己和旁人少言多行……



“现在能够真修的道人太少了，很多人披上道袍只是为了捞经济。道心坚固，那是修出来的”，李道长摇摇头说：“现在大家都很难放下，年轻人中间更找不到传人了。”

“你们也是跟萧道长一样修长生吗？”我不确定这是不是傻问题。

“我们当然期待修长生，不过为人总是要做有益的事，即便修不成道”，李道长说。

一次一次来到牛童宫，我慢慢发现这个小小的道观，不仅是百姓和天地沟通鬼神交流庙院，更是当地群众的心理辅导中心、医疗中心、健康保健中心……道观不仅关注老天爷不下雨的问题，还帮助婆媳关系没处理好的老太太打开心结，上海应象中医免费提供的常见病治疗中药粉也在这长期免费发放，在道观侧廊甚至还有两张拉筋凳供香客使用……



萧道长有时会批评她们把太多精力放在打理道观了，“出家人功德是要修，但是不该因此完全没有时间修行。”我记得张至顺老道长有说过，出家人一日不做一日不食，但是修行人不能太过辛劳，还要像孕妇一样保重自己的身体。可是一年来我陆陆续续到牛童宫不下十次了，总看见李、陈两位道长起早贪黑，终日晨鼓诵经扫地种菜制香做蜡烛像两个勤劳的农妇。她们追寻的快乐和常人太不一样，远不是用钱来衡量的。

“坤道（女道人）不能总像萧道长那样四处云游山野修行，最终还要有个落脚安身的地方，你看鸟飞得再远也要有一个窝。”陈英娇道长总是微笑沉默，终日劳作的她脸上常有疲惫，但是看她披上法衣踏罡步斗，吊挂提点时，却是另一番精神。



牛童宫距福州也就两小时的车程，所以逢年过节我和其他慕道的朋友都会相约到道观小住一两天，稍稍参加些生产劳动，远离尘世喧嚣感受道家生活清新的一面。渐渐的，道观也成了我采访纪录的中医大师们小聚的去处，陈山民、萧宏慈、振林医生、艾医生的身影不时会在山脊隐现，推开牛童宫吱呀的山门.....



在几位道友的发起下，牛童宫的闭关房建设已经接近尾声。道长们希望将来条件好了之后，会有更多的有缘人受益于道家的养生理念和生活方式。



“既然你们大家都有心帮助百姓，传播健康，”萧道长感动于师弟们的执著，“那今晚我就再传你们一些道家养生功法。”

呵呵，我知道为什么刚从北京回到福州，萧道长就迫不及待约我到牛童宫了，谁叫我是走千里的命啊。



李道长在菜地采菜



陈道长制作的蜡烛，有很长一段时间，道观的经济就靠她们自己制蜡烛制香来支撑。



陈道长披上法衣踏罡步斗



应象中医无偿提供的治疗八种常见病的中药粉。

终南山（二十八）——萧道长传道家养生术



两年前我开始记录中医，最先通过徐伟立、林小明兄认识了梁冬，再经梁冬介绍认识了萧宏慈大哥，通过萧宏慈大哥我认识了萧道长，萧道长用人头担保引荐我至张至顺道长面前，后来我又拉着梁冬认识了张至顺道长和萧道长.....寻访中医的经历像是走进一篇早就埋好伏笔的章回小说，不需要构思不需要猜想，举起我的相机摄像机，故事自然在眼前铺开.....



在将来的日子里，我是不是该慢慢减少寻医的时间，把拍摄重点集中在几个中医的纪录以及把更多焦点投向道家？随着对中医的认识加深，我发现即便是最好的中医，也不能解决人生的终极问题——人是永远要生病的，人是永远要死的。一味追求神医，寻找治病良方圣药，不如和大家一起学会如何健康生活少生病不生病。既然无法逃避死亡，为什么不去学会如何面对死亡……而这些问题在性命双修的道家看来，似乎早有答案。



不要想那么多了，跟着感觉走，咱不是看小说的人吗？赶紧听萧道长传授养生法。

当年萧道长从《道藏》中了解了拍打功，再加上太白山的道姑传授心法之后，终于融会贯通，掌握了拍打的秘密。后来他把拍打功传给萧宏慈大哥，萧大哥发扬光大，最终修成当代最有影响力的“打手”。关于拍打，萧道长说除了由慢到快由轻到重外，如果能够闭气拍打，效果会更好，而且不容易受伤。

也巧，晚上在道观的几位还真都是拍打的受益者，许兄后腰两侧各有巴掌大的一块皮癣，长期医治无效，但是经过他和太太一个月的穷追猛打，居然拍好了！还有我家小儿，小

腿上一到秋天就会生出乒乓球大小的皮癣，痒得不行，后来每天睡前也一顿痛打，好了。我的身上偶尔也出一点风疹，鼓起来很痒的那种，还到处跑，同样拍打伺候，屡建战功。我们发现每打拍次之后就会在病灶周边起紫色痧点，屡试不爽，很有意思。

艾医生的对拍打的理解：这拍打接近刮痧，只是如果刮痧是在水面拂起涟漪，那么拍打就好比把石头扔进水中会激起波澜的。罗大伦兄认为拍打和破坏疗法很接近（比如蜂疗），制造局部创伤，促进气血的运转，调动全身的活力来修复创伤。在厚朴聚会那天中里巴人兄对拍打也是赞赏有加，可惜那天怎么赞赏我没记住呵呵。还有道行深的大师说这拍打是在除“业”……太玄太专业的话我插不上，不过我相信一个人如果为了治疗自己的疾病，愿意忍受这么疼痛的肉体打击，愿意自己动手拯救自己的苦难，那么他的病多少已经得道老天爷的赦免。

“有很多人身上的筋很紧，一直盘不了腿，我教你们最简单的办法，就是敲打足三里。”道长说膝盖四周是全身经络聚合之所，经常敲打也大有补益。“敲打尾椎，能够激发身上的阳气。打头拍脸也很重要，因为五官管五脏，祛病速度很快的……”

总之我听懂了，没事就采取各种方式把自己打一顿啊，尤其是感觉身体哪里寒凉（膝盖、后腰、双手），就赶紧把它打热。

一顿噼里啪啦之后，萧道长继续传功。“再教大家一种最简单的道家养生法——拉屎功，就是蹲在地上抱住双膝，头越低越好。重要的细节是鼓腹，要慢慢地把小腹鼓起来，之后闭气。一般一次练功是抱七七四十九回，一次换气为一回，换气不需要站起来。道家说抱得十年，老有少容。只要你的气通头顶，就不会衰老。”记起有天清晨萧道长很激动地说跑进我的屋，说他刚才打坐，忽然之间想通了“肝脑涂地”的深远含义！他说肝经由足至头，接通督脉……所以要经常接地气……（抱歉，没听明白啊）总之，萧道长说脑袋要经常接地气。哦，那不就是磕头嘛！

“磕头跪拜”，这也是不得了好的健身方式，不仅让头部接入地气，释放压力，“还让你身体大运动伸展，同时又培养人的谦卑恭敬心。全身跪拜在瑜伽和藏传佛教都有，运动后背、腹部、内脏及四肢完成经络的内外上下循环，对于都是局部运动的现代人特别有好处。”跪拜的对象可以是一盆花一座山或是初升的太阳，与宗教可以完全无关。

继续继续，萧道长说还有一种健身法就是任意抖动身体，两膝微蹲，然后像抽风一样的抖呵呵。抖动有很多形式，甚至在打坐前也可以一边转动一遍抖动腰身。有人说“站桩十年，不如一抖”，每天抖动十来分钟，运动量相当大，舒适度也绝对高。这种抖动不仅对身体，对心灵更是最佳的放松呵呵。这是一种很好的“开”，皮肤肌肉筋骨通过内外震动，疏通全身经络能够排出病气。难怪张至顺老道长每天练完《八部金刚》之后，也有三五分钟的任意抖动呢。如果我投票的话，一定推选这种抽风抖是最佳健身方式呵呵。



再来点有难度的，萧道长把一腿抬高一腿站立，很像是运动员压腿的动作。但是要注意，站立的那只脚必须朝前正对，然后俯身抱腿。屋子里顿时哀鸿遍野惨叫不断，别说抱腿

了，我连自己的大脚趾都抓不住，膝盖后窝委中穴一带剧痛。健康的身体一定是柔软的，萧道长顺势在床上还来了一个劈叉，吼吼。“经常压腿，可以把膀胱经、脾经、肾经打通，这对女性最有帮助。”压腿当然还可以坐着压，很多人有困难，道长说慢慢来，按照前面说的坐着抖动一番放松身体，然后拳打足三里，再把双手由大腿根沿腿推至小腿脚尖，一次一次，天长日久身体就会舒展开。



天色已晚，道长说再教一个有技术含量的动作吧，这招学会了，常保健康。

首先躺下，脚打开与肩同宽。心平气和，双手虚抱头顶开始，手指尖往前（对着脚部），从头顶延胸往下推，不必用劲。

心眼内照，手到哪照到哪，最后顺着手指尖心观脚底。手推至最远端后，左右舒展张开，在身体两侧划圈回到头顶。“手到心到，心到意到，意到气到。注意放松自然，否则肌肉绷紧。”

这动作做好不仅气通除病，还帮助藏精气。

此外呼吸的调节非常重要，首先心平气和，其次手部动作自头开始时要屏住呼吸（闭气），推至憋不住时开始换气。吸气一定用鼻不用口，不要猛，要松，纳惟绵绵，吐惟细细。吐气时用口轻呼。

“猛吸气推也能治病，就像打架时吸口气力气会变足一样，不过这样耗元气。闭气讲究闭内气不闭外气，平和自然呼吸为内气，有意猛吸为外气。”

凡是循序渐进，练得久的话，道长建议可以推两次掌换一次呼吸。