

餐风饮露

——像神仙一样生活

王晓巍 主编



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

餐风饮露

——像神仙一样生活

王晓巍 主编



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

餐风饮露：像神仙一样生活 / 王晓巍主编. — 北京：中央编译出版社，2015. 10
ISBN 978-7-5117-2488-5

I. ①餐… II. ①王… III. ①散文集—中国—当代 IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 172005 号

餐风饮露：像神仙一样生活

出 版 人：刘明清

项目统筹：董 巍

责任编辑：曲建文

责任印制：尹 珺

出版发行：中央编译出版社

地 址：北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电 话：(010) 52612345 (总编室) (010) 52612341 (编辑室)
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612317 (网络销售)
(010) 52612346 (馆配部) (010) 55626985 (读者服务部)

传 真：(010) 66515838

经 销：全国新华书店

印 刷：张家口市下花园光华印刷有限责任公司

开 本：710 毫米×1000 毫米 1/16

字 数：210 千字

印 张：17

版 次：2015 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定 价：48.00 元

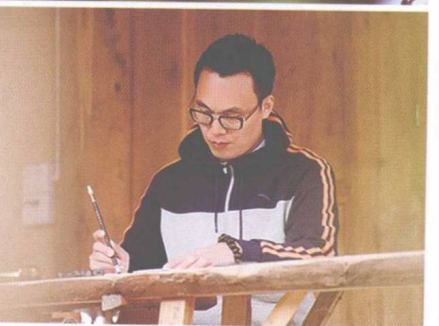
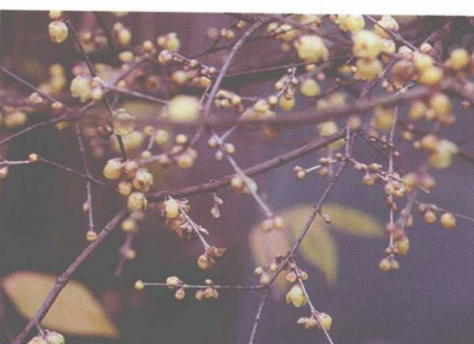
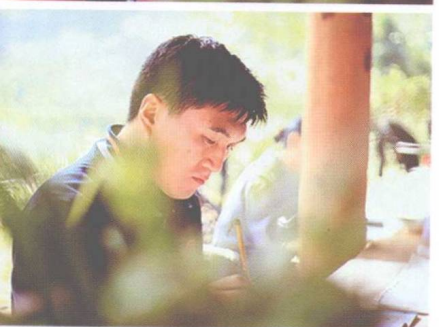
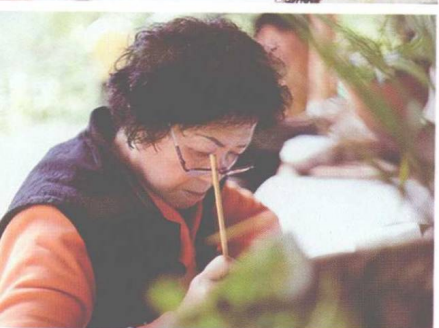
网 址：www.cctphome.com 邮 箱：cctp@cctphome.com

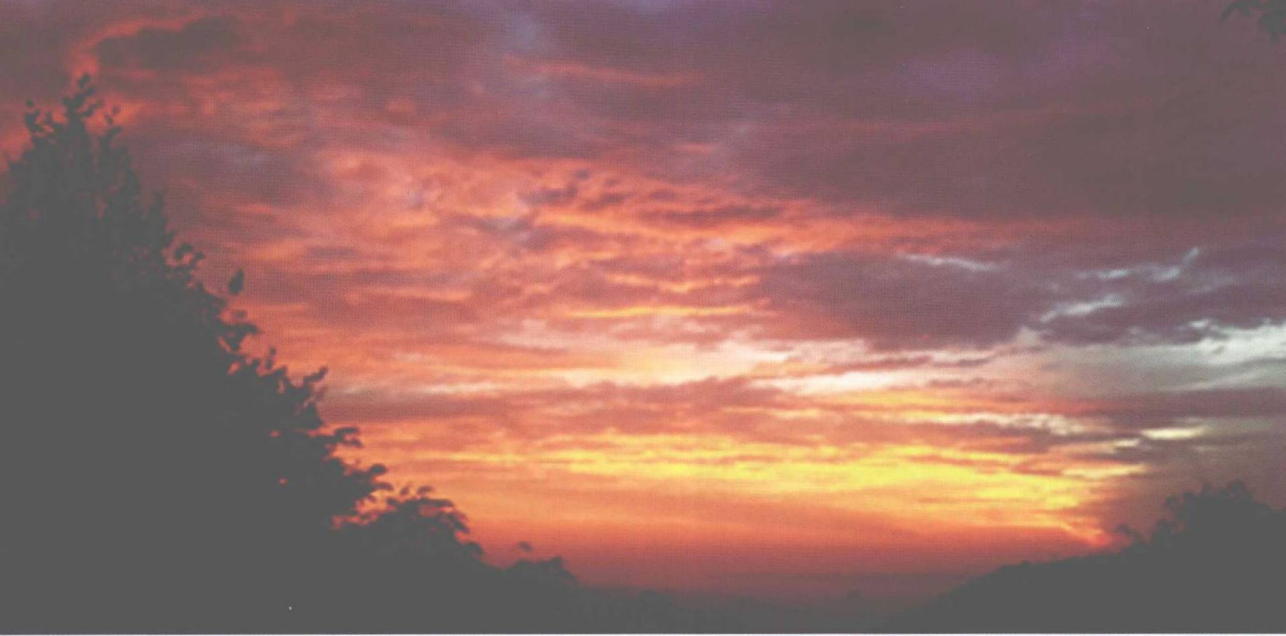
新浪微博：@中央编译出版社 微 信：中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝店铺：中央编译出版社直销店 (<http://shop108367160.taobao.com>) (010) 52612349

本社常年法律顾问：北京嘉润律师事务所律师 李敬伟 问小牛

凡有印装质量问题，本社负责调换，电话：(010) 55626985

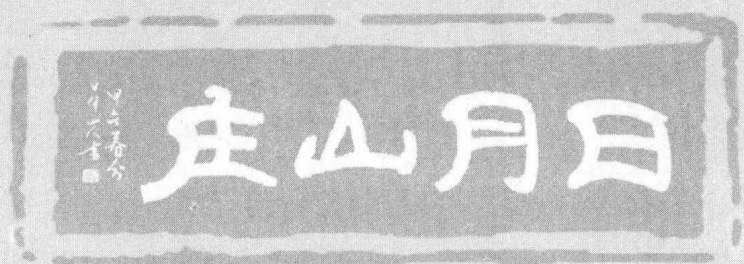




峨眉山·日月山庄







日月山庄

日月山庄
小月人書

代序：生态文明与心灵环保

2013年6月，因长期繁忙加上工作压力之大，导致我身体每况愈下，经多家医院检查确诊我患了神经性内分泌肿瘤和胰腺肿瘤，西医的治疗方法就是手术。此时有朋友向我推荐中国传统道家辟谷疗法，我抱着试一试的心态与家人一起来到四川体验王晓巍老师传授七天的服炁辟谷养生……我的身体得到了很好的调理，免疫力明显提升，身体状况基本恢复了健康；我在辟谷期间停止服药没有任何不适，反而神清气爽、步履轻盈，我充分体会到了古老道家养生方法的神奇。

我们的治疗效果影响了在联合国工作的两位同事，联合国人居署的城市经济局局长古拉利特·科贝特和联合国人居署非洲局局长阿淑玛·雷格·齐亚布泽尔女士主动要求参加王晓巍老师在峨眉山日月山庄举办的道家服炁辟谷养生培训班，通过辟谷他们不仅体会到了“对自然的感恩”和“天人合一”的东方智慧，更重要的是从这古老的东方智慧里感悟了进一步解决人类健康问题的良药。



最近二十年来全球气候变暖，土地荒漠化，水资源匮乏和污染，森林植被破坏，生物失去多样性，食品安全、粮食安全、能源安全等严峻的形势，以及频发的生态灾难已对人类的生存和国家的发展构成了严重威胁。我一生致力于生态安全研究，多年全球奔走宵衣旰食、筚路蓝缕创办国际生态安全合作组织，深感 21 世纪最大的政治问题，一是生态安全问题，二是资源安全问题。因为，生态安全关系人类生存，资源安全关系国家发展，长期以来由于对生态安全与环境问题的忽视，让我们的国家和人民付出了沉重的代价。

在服炁辟谷养生培训期间，王晓巍老师常常强调三句话：“万物有灵、万物平等、感恩万物。”在道家的智慧里，自然和人是统一的整体。如果自然环境被污染，人的身心也会被污染；如果人的身心被污染，社会也会被污染。可以说，本质上污染来源于人的本心。心性被污染，人心的物化和没有节制的贪婪，才导致人们对环境的破坏，才会发生令人痛心疾首的生态灾难。从这个角度可以找到当前生态灾难的根源。

2014 年在台湾佛光山我与星云大师交流，星云大师与我这个观点完全契合。星云大师强调：“环保”要从心做起，抢救地球首重环保；而对自然环境的保护，则要靠人类的自我觉醒，要从心灵环保出发。如何做好心灵环保？星云大师认为有赖于“身口意”三业的净化。

“工欲善其事、必先利其器”，洗衣服要有清洁剂，清理身体和心灵也要有工具和武器。我认为辟谷就是净化身体、净化心灵的济世良方。

王晓巍老师用《道德经》的“一曰慈，二曰俭，三不敢为天下先。”作为辟谷课程的总结，他认为：内在的慈悲就是无我，以万物为万物、以天下为天下就是慈；俭就是惜福和节俭所有的（包括语言、

文字、衣服、食物、居住、出行等)用品,珍惜万物和上苍赋予人类的所有,适度享受而不能暴殄天物、浪费资源;正是因为做到了敢为天下先之伟业、为天下苍生计的功德,才有居功不自傲的“不敢为天下先”!

在我看来,这副药方同样适用于生态文明建设与生态安全格局的构建。古代和现代科学家都从不同角度,用不同方式证明了良性意念、仁善的心可以改善自己和周边环境的气场,恶的意念和行为反之。量子物理学家的发现,日本科学家《水知道答案》的实验证明了这一点。所以每个人都是自然生态与环境的一部分,要实现真正意义的生态安全,每个人都要从自己做起,不断净化自己的内心,调整慈悲仁善的心态,建立节俭适度的生活方式,创建“不敢为天下先”的理念,实现“心保与环保”、“生态与心态”共建。

道家的理念不是宗教的理念,道家思想与生态安全有着诸多相通之处,不少西方科学家认为道家所强调的“天人合一”的整体观就是最伟大的生态智慧。今天我们将道家的智慧用于人类身心的完善,加强生态和环境的保护,在“天人合一”这一道家哲学理念指导下进行生态文明建设,构建生态安全格局,这才是最高境界。

所以,生态安全必须“先从内求”,通过服炁辟谷养生这种有效的保健方法,促使人们在日常生活中对生命价值进行重新思考、提升对万物的同情和敬畏之心。针对当前严重的空气污染、水资源污染、土地化肥污染、食品不安全等问题,我认为一个国家、一个城市,首先要有正气,有正气就是要加强生态文明建设,改变过去粗放型的经济发展模式,改善人类不健康的风俗习惯,实现人与人、人与社会、人与自然的和谐发展,要进一步提高国民素质;二要接地气,接地气就是把被破坏的自然环境进行修复,把没有被破坏的自然环境加以保护,



积极倡导绿色发展、实现 GDP 与 GEP 的同步增长；三要顺天气，顺天气就是要积极应对极端天气，做好灾害预警、灾害救援、灾后重建工作。正气—地气—天气，三气合一就不生浊气，没有浊气就不生雾霾，没有雾霾自然环境也就好了。就像人体一样，人本身就是一个微观生态系统，经络不通易生百病，经络相通百病皆无。

星云大师说：“佛说一切法，为治一切心；若无一切心，何用一切法？”

佛道两家的智慧在这里充分契合，给出了解决生态安全问题的良药。荣誉和地位都不是我所关注的，对生态安全的关注才是我行身立命之本，在我人生中最大愿望是实现人与人、人与社会、人与自然的和谐发展。通过七天的服炁辟谷我领悟到了“环保与心保”、“生态与心态”的关系，领悟到了“开源节流与可持续发展”的重要，我们要开发自己的感恩心、惭愧心、平等心、对地球对苍生的责任心。

故此，值王晓巍老师出版本书之时，特此作序。希望有更多的朋友关注、参与和体验道家服炁辟谷养生这一中华传统养生文化。



联合国文明联盟生态文明委员会主席

联合国人居署青年赋权委员会执行主席

国际生态安全合作组织创始主席

蒋明君

2015年5月9日于北京

目 录

一、敬畏自然 /1

二、过简单生活 /9

(一) 追寻古人足迹 /10

(二) 那些神仙般的人物 /12

(三) 怎样辟谷 /15

(四) 断食疗法与服炁辟谷的区别 /16

三、传统与现代 /21

(一) “三尸” /22

(二) 阶段性断食的好处 /24

(三) 辟谷成功四要素 /27



四、几个故事 /33

五、高手过招 /45

- (一) 道法自然 /46
- (二) 感恩大自然 /47
- (三) 我的东方科学观 /49
- (四) 不一样的梦 /52
- (五) 在峨眉山“饿”没了 /54
- (六) 服炁辟谷的科学解读 /57

六、日记精选 /63

- (一) 一次有益的尝试 /64
- (二) 感恩生活 /70
- (三) 开启智慧 /85
- (四) 自然而然 /86
- (五) 山居七日 /88
- (六) 脱胎换骨 /89
- (七) 别开生面 /91
- (八) 开心九日 /93

七、玩玩微信 /101

八、做几天野人 /105

- (一) 做十五天野人——峨眉山十五天辟谷日记 /106
- (二) 微笑再见面——峨眉山二十八天辟谷修炼分享 /125



九、读《中黄经》有感 /145

十、附录 /157

(一) 问答集 /158

(二) 服炁辟谷方法 /219

(三) 辟谷养生事业发展之路 /247

(四) 服炁养生追仙境,古法今用济世人 /251

后记 /259



(一)

回望我们身处的 21 世纪现代文明，我们发现，由于人类自身的发展盲进，多国相继尝到了大自然的惩罚。工业革命与信息网络化的今天，环境危机、全球气候异常、能源与食品危机、人类的心身危机等等，都严重地影响我们人类的生活品质与生命品质。

其实以上的种种危机追本溯源是我们人类自己心性上的危机——如何看待人与自然的关系，如何对待自然、对待万物是我们需要重新思考的问题。

我们如果将万物视作唯我所用，可任意取予、随意支配，物质就是物质、动物就是动物、植物就是植物，而无万物的整体观和对自然的敬畏之心，那么等待我们的将是自然、人的身心、周围的环境被污染。由于人心的物化和没有节制的贪婪，导致人们对环境的破坏，进而发生令人痛心疾首的生态灾难。

我们现在已经认识到的食物链、生物多样性等等问题，都与我们人类内心、行为相应相和，完全符合祖先天人合一的伟大理论。比如，某个物种的灭绝会导致气候、水源、河流以及水中生物、鱼类、鸟类的一系列变化，土质也会改变，进而会引起人类居住的种种不适。再如，工业化的社会，雾霾越来越重、水土流失、环境污染、食品污染、物种消失、气候异常，导致了人类各种疾病，免疫力降低、繁衍生育能力降低等等，都是环环相扣、因果循环的结果。其根本原因都是由于人类内心缺乏对自然的敬畏，对万物的世界观不正确、不全面所导致的。

早在二千六百年前老子的《道德经》就有“人法地，地法天，天法道，道法自然”这种“天人合一”的宇宙整体观，或称之为世界观。仙道家修炼者认为人是宇宙万物即自然的一部分、一个细胞，人不能独立于自然之外，应与天地相应相合，简而言之，人应该顺应自然——道的变化规律。

上苍有好生之德，天地赋予我们生命与万物，我们应该珍惜天地万物与自我之生命，尊重自然万物，不能无限度地索取大自然的恩赐，万物的盛衰与人类是息息相关的。

“道法自然”就是人与自然和谐的生态伦理精神。老子说“道大，天大，地大，人亦大，域中有四大，人居其一焉。”清楚地说明人与万物是平等的。西方科学家也认为道家所强调的“天人合一”的整体观就是最伟大的生态智慧。

古代和现代科学家都从不同角度、用不同方式证明了人类的意识活动可以影响和改变物质世界，良性意念、仁善的心可以改善自己和周边环境的气场，恶的意念则反之。例如：美国科学家研究证实，通过 4000 名志愿者冥想一个月，将华盛顿市的犯罪率降低了 25%。量子物理学家的大量发现，日本科学家《水知道答案》的实验都证明了这一点。

所以真正的生态安全来自于人心向善、来自于人类保护环境意识的提升。我们每个人都是生态环境的一部分，要享有真正的生态安全，每个人都要从净化自己的内心做起，每个人对生态环境负百分之百的责任就是对自身负责，保护生态环境就是在保护和延续自己的生存。

(二)

生态环保的范围是从居住环境到生态自然，乃至整个地球；心灵环保