

彩色珍藏版

餐風飲露

——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（彩色珍藏版）／王晓巍主编．—北京：中央编译出版社，2016.1

ISBN 978-7-5117-2856-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 277455 号

餐风饮露：像神仙一样生活（彩色珍藏版）

出版人：刘明清

项目统筹：董巍

责任编辑：王可

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：北京紫瑞利印刷有限公司

开本：710毫米×1000毫米 1/16

字数：210千字

印张：17.75

版次：2016年1月第1版第1次印刷

定价：68.00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

目 录

contents



一、敬畏自然 / 1

二、过简单生活 / 8

(一) 追寻古人足迹 / 9

(二) 那些神仙般的人物 / 10

(三) 辟谷是怎么回事 / 13

(四) 断食疗法与服炁辟谷的区别 / 15

三、传统与现代 / 19

(一) “三尸” / 19

(二) 阶段性断食的好处 / 22

(三) 辟谷成功四要素 / 25

四、几个故事 / 33

五、高手过招 / 45

(一) 道法自然 / 45

(二) 感恩大自然 / 47

(三) 我的东方科学观 / 48

(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 / 58

六、日记精选 / 63

(一) 一次有益的尝试 / 63

(二) 感恩生活 / 70

餐风饮露——像神仙一样生活

(三) 开启智慧 / 87

(四) 自然而然 / 90

(五) 山居七日 / 92

(六) 脱胎换骨 / 95

(七) 别开生面 / 96

(八) 开心九日 / 98

七、玩玩微信 / 106

八、做几天野人 / 109

(一) 做十五天野人

——峨眉山十五天辟谷日记 / 109

(二) 微笑再见面

——峨眉山二十八天辟谷修炼分享 / 131

九、读《中黄经》有感 / 153

十、附录 / 165

(一) 问答集 / 165

(二) 服炁辟谷方法 / 229

(三) 辟谷养生事业发展之路 / 257

(四) 服炁养生追仙境，古法今用济世人 / 261

后 记 / 269



一、敬畏自然

(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，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，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馈，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，每个人对生态环境担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；心灵环保则包括思想、语言乃至起心动念的净化。服炁辟谷养生，就是心灵环保的有效训练方法，让身体心灵净化，训练我们“先从内求”，让我们能够真正体会到万物有灵、万物平等、感恩万物。通过服炁辟谷养生这种有效的方法，促使个人在日常生活中产生对生命价值的重新思考，提升对万物的同情和敬畏之心，进而自觉地遵循和推动生态环保、维护生态安全。可以说，中华优秀传统文化的弘扬和践行是当今治理环境问题最有效的方法之一。

试想：如果我们每人每年通过服炁辟谷三天而少吃三公斤的食物，全球七十亿人口中的十亿人每年节约三公斤食物，将节约三十亿公斤食物，可以援助多少需要帮助的人们、可以减少多少对土地的过度开发、减少多少转基因食品带来的安全隐患、保护多少山林海洋，从而保护我们每个人赖以生存的地球环境和不可再生的资源！

如果这十亿人口中的一亿人长期改变自己的饮食习惯，转化心性，这一亿人在今后每年的生活、工作、饮食等方面对人类社会和地球又有多大影响？

更重要的是，人们通过服炁辟谷的有效训练，对世界的看法会发生革命性的改变，意识到我们可以用适当的科学方法进行锻炼，改变我们对于食物的摄入量和摄入的种类，同时又可以健康地生活，并保持更好的身心健康状态来享受我们美好生活，从而改善我们的生活品质与生命品质。所以，服炁辟谷养生既是医人之道，也是医心之道，大医之道，是国学和中华传统智慧的践行之道。

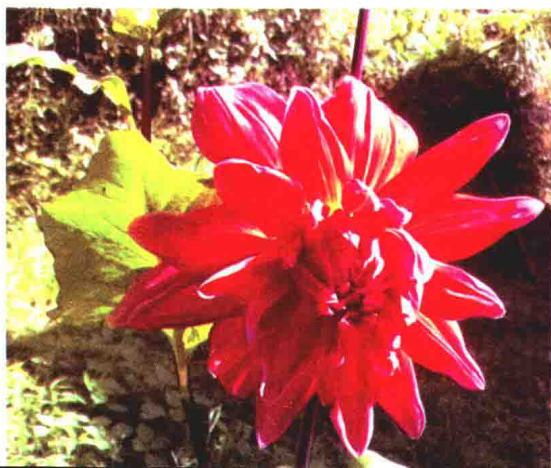
生态安全是构建社会主义和谐社会的重要组成部分，良好的生态环境能为构建和谐社会提供坚实的物质基础，一方面，人类生存发展与生态环境的变化息息相关；另一方面，生态环境又紧密影响着人类的心性。从我做起，改善世界，有更好的自己，才能有更美好的世界。

让我们大家在“万物有灵、万物平等、感恩万物”的理念下，共同保护地球、珍惜环境。同时，从我做起、从现在做起，从每个身边的朋友做起，珍爱环境、珍惜食物、珍惜自然赋予我们的所有，提升我们的生活品质和生命品质，创造全人类的美好未来！

(三)

1996年，世界卫生组织在《迎接21世纪挑战》的报告中指出：“21世纪的医学，不应继续以疾病为主要研究对象，而应以人类健康作为医学研究的主要方向。”从重治疗向重预防发展，从针对病源的对抗向整体治疗发展，从重视病灶的改善向人体生态环境的改善发展，从生物治疗向身心综合治疗发展，昭示着21世纪的医学将从“疾病医学”向“健康医学”的方向发展。根本性的变革来自以下两个方面。

一是，医疗费用恶性膨胀引发的全球医疗危机，迫使人们对医学的目的（GOM）进行深刻的检讨。为此，1992年WHO组织了GOM国际研究小组，1996



年11月该小组在研究总结报告中明确指出：“目前医学的发展是在全世界制造供不起的不公正的医学。现在许多国家已经走到了可供性的边缘。”

世界各国的医疗费用增长幅度普遍大于GDP的增长幅度。以全世界经济最发达、科技最先进、人均卫生投入最高的美国为例，自1980年至今，美国医疗卫生费用从2000多亿美元膨胀到2万多亿美元，占GDP的比重已超过17%，每个美国人年均医疗花费约为8400多美元，居世界首位。但与其巨额花费不相称的是医疗保障的低效率 and 低覆盖率。尽管美国每年投入的医疗费用金额占到世界总医疗费用的40%，但民众的平均健康水平却不算高，人均寿命仅列世界第37位。2014年，我国基本医保参保人员医疗费用为7083亿元，比2009年增加4218亿元，年均增长率19.9%，远远超过GDP的增长率。

导致这场危机的根源，是医学目的出了问题。要解决这场全球性的医疗危机，必须对医学的目的作根本性调整，把医学发展的战略优先从“以治愈疾病为目的的高技术追求”，转向“预防疾病和损伤，维持和促进健康”。只有以“预防疾病，促进健康”为首要目的的医学，才是“供得起，因而可持续的医学”（GOM国际研究小组总报告，1996.11）。

二是，以征服诸如心、脑血管、癌症等非传染慢性病（NCD）为目标的第二次卫生革命的流产，启发了人们对生物医学模式的反思。一项对死亡率居前十位的疾病的致病因素大样本流行病学调查（一岁以上人群，美国）结果表明，对于非传染性慢性病的发生而言，人的生活方式和行为的作用远大于生物学因素，以死亡率居前三位的心脏病、癌症、脑血管病为例，包括遗传在内的人的生物学因素分别为25%、29%、21%；而生活方式和行为则占54%、25%、50%；环境因素则分别占9%、24%、22%。

20世纪90年代，WHO的全球调查更表明，对于人的健康和寿命来说，生活方式和行为起主导作用占60%，环境因素次之17%，遗传因素占15%，医疗服务条件仅占8%。

显然，非传染性慢性病的有效控制，要求医学模式的根本变革，即从生物医学转向生理—心理—社会—环境四者相结合的新医学模式——人的医学（“医学的目的调整与健康保障服务模式创新”，陈凯先，中国科学院院士）。

显而易见，人类对医学核心价值的深刻反思，导致了医学目的的调整和医学模式的转变。而这样的调整与转变，必然引发健康保障服务模式的创新与革命。

(四)

健康管理是21世纪兴起的一门集生命科学、管理科学和信息科学为一体的综合学科。不同于传统的预防医学和临床医学，它研究的内容主要是人的健康和健康的维护及促进。

健康管理目的是以最小的投入获得最大的健康效益。在美国经过二十多年研究得出了“90%和10%”的结论，即90%的个人和企业通过健康管理后，医疗费用可以降到原来的10%，这就是健康管理的社会和经济价值。积极推动“疾病医学”向“健康医学”转化，使广大民众能逐步做到不得病、少得病、得轻病，是健康管理的使命。

目前，每年花费1.9万亿美金的美国医疗系统与美国人的健康维护和促进几乎没有什么关系。因为美国的医疗系统是一个“诊断和治疗”的系统。人群中最不健康的1%和患慢性病的19%共用了70%的医疗卫生费用，而70%健康人口只用了10%的医疗费用。

如果只在“诊断和治疗”系统上投资，忽视各种健康风险因素对现在健康的80%人口的损害，疾病人群必将不断扩大，使健康消耗成为经济发展与社会和谐的沉重负担，美国的医疗系统已经不堪负荷。中国看病难、看病贵的社会现象对此也已经有了充分的显示。

据世界卫生组织和我国“九五”攻关项目资料表明，达到同样健康标准所需的保健投入与治疗费、抢救费用的比例为1：8.5：100，即如果在预防保健上多投入1元钱，将来就可以在治疗上少支出8.5元，节约100元的抢救费用。因此，加强对健康保健阶段的投资，不仅能保障健康，从长远看更能改变生活方式，最终最

大限度地节省医疗保险费用的支出，极大地减轻社会经济发展的负担，增强国家的竞争力。

西方有前瞻性眼光的医学专家已经提出了“战线前移、主动出击、强化机体抗攻击力、以不变应万变”的新健康管理理念。因此，真正的“健康管理”不仅仅是通过体检去发现健康人何时变成了病人，而是通过强化和提高机体抵抗疾病致病因子的能力，使健康人不得病，而且更健康。

健康强化、高危因素预防、慢病控制和急病识别构成了人类健康和生命保护的立体纵深防御体系，而“健康强化”是这个体系中的核心。

古代中医“上医治未病”的理念就是现代健康管理的重要理论基础，传统的道家养生智慧是健康管理取之不尽、用之不竭的宝库，服炁辟谷养生则是其中切实可行、显著有效、能够大力提升“健康强化”因素的具体方法。

国务院最近发布的《中医药健康服务发展规划（2015~2020年）》，明确提出：“建立中医健康状态评估方法，丰富中医健康体检服务。推广太极拳、健身气功、导引等中医传统运动，开展药膳食疗”、“开展中医特色健康管理。将中医药优势与健康管理结合，以慢性病管理为重点，以治未病理念为核心，探索融健康文化、健康管理、健康保险为一体的中医健康保障模式”、“创新中医医疗机构服务模式。转变中医医院服务模式，推进多种方法综合干预，推动医疗服务从注重疾病治疗转向注重健康维护，发展治未病、康复等服务。”

健康管理的创新性和道家思想的现代应用之间有着天然的契合。从术的层面上，服炁辟谷养生在现代可以归于中国特色现代健康管理学科体系，成为“中医治未病与特色养生保健学科”的重要实证部分。

古老的道家思想不是故纸堆里的陈旧墨迹，而是超越时代生动鲜活的伟大智慧。挖掘和重新定位道家思想的现代价值是每个道家传人，也是每个中国人的历史责任。



二、过简单生活

现代人的生活忙碌、物质丰富，消耗严重和营养过剩已严重影响到身心健康，许多人希望通过一种方式，能将脂肪堆积、“富贵病”等消除，让消耗的身心得以修复，并且有所提升。学习、探索、实践传统道家的服炁辟谷方法，过几天简单无为的生活，重建身心的平衡，从而达到对自然和人体自身更高境界上的认知，应该是当下每个人亲历亲证传统文化的机缘。

（一）追寻古人足迹

查阅古代的文献，我们发现服炁辟谷古已有之，源于中国的仙家体系，是古代仙家的养生、祛病、健康、长寿和修炼方法。《大戴礼记·易本命》说：“食肉者勇敢而悍，食谷者智慧而巧，食气者神明而寿，不食者不死而神。”是为服炁辟谷养生最早的理论根据。

“辟谷”源于先秦，又称却谷、去谷、绝谷、绝粒、却粒、休粮等。辟谷最早的记载源自《庄子·逍遥游》：“藐姑射之山，有神人居焉。肌肤若冰雪，淖约若处子，不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外……”作为一种延年益寿的养生法则，在很多古书典籍里也有记载。

关于辟谷记载的历史实据，有来自于马王堆出土的汉墓帛书《却谷食气》篇，发现于1973年底湖南长沙马王堆三号汉墓中的一个漆盒内。盒内有十二万余字的汉墓帛书，其中约三万余字的简帛医书，是在汉文帝前元十二年即公元前168年下葬的。其中，最著名的是帛画导引图，有44个不同性别年龄者正在做各种导引动作的组画。它早于东汉华佗的五禽戏，堪称我国最早的医疗体育养生图谱。在这张导引图前端，以朱丝栏墨书写于整幅帛上还有26行文字，前8行（三百余字）为“去（却）谷食气”篇，其余18行为“阴阳十一脉灸经”。专家根据其由篆变隶的字体，推论其书写年代约在汉高祖至惠帝（公元前206～前188）年间。

《却谷食气》的成文年代和《史记》中记载的张良学习辟谷导引时期相当。楚地风行却谷食气，西汉的王公贵族把《却谷食气》引为心爱之宝，在入葬时作为陪葬品，使得在长沙发掘出的《却谷食气》有其必然性。

马王堆汉墓出土的《却谷食气》篇，字数当在478~485之间，其中能清楚识别的字型有272字，缺失字数在206~213之间。大致内容如下：

（1）却谷的人服食石韦，从月初到十五月圆为止，每天增加一定剂量，十六日后到月底，每日递减一定的剂量。然后以此类推，以月圆、月缺变化进行

增减。

(2) 却谷如果出现头重脚轻、身体不舒服时，要作响吹，直到身体正常为止。

(3) 食谷者，就是食有形的东西，即食物。食气者，就是响吹（服炁）。在睡前与起床后进行响吹。20岁的人早晚响吹20遍，每两日晚上做200遍。30岁的人早晚各30遍，每三日响吹300遍。其后类推。

(4) 食气者，春天要避开浑浊的天气。选择有朝霞或皓月时进行。夏天要避开炽热的天气，选择日初有朝霞、夜半有露水时候响吹。秋天避免霜雾天气，选择日没以后的赤黄气响吹。冬天须避开冰冻严寒的天气，选择阳光温暖、月色清明的早晚响吹。

(5) 食气者有四不食：斩首清风不食、浓霜雾不食、春天浑浊阴暗之气不食，夏天热风炽人天气不食。

(6) 食气者食天气、地气、青附、白附、黑附、朝霞、正阳、沧阴、沆瀣之气。

我们追寻着古人探索生命的足迹，去探索我们的生命……

(二) 那些神仙般的人物

辟谷服炁者，在正史、野史及道教神仙传记中均有不少记载，儒释道三教中人人都有，以道家人士居多，其中不少人能长期服炁辟谷，神气、行动正常，且有寿逾百岁者。这些记载出于正史者即达数十人。

司马迁在《史记》中记载：张良曾随黄石公修习辟谷术，《史记·留侯传》：“张良性多疾，即导引不食谷。”说的是以导引辟谷作为治疗疾病的方法。

《淮南子·人间训》记载：“单豹被世离俗，岩居而谷绝，不衣丝麻，不食五谷，行年七十，犹有童子颜色。”



其徒郗俭，“能含枣核不食，可至五年十年”。曹植曾亲自试验，绝谷百日，与之寝处以观察之，见郗“行步起居自若也”（见曹植《辨道论》）。

曹操罗致的方士们中，甘始、左慈、封君达、鲁女生等亦皆辟谷服药，如《汉武帝内传》说鲁女生：“服饵胡麻及术，绝谷八十余年，日更少壮，色如桃花，一日能行三百里。”

东晋《抱朴子·内篇》记载：“有冯生者，但单吞气，断谷三年，现其徒步登山，担一斛许重，终日不倦。”

《抱朴子·杂应》记吴景帝时道士石春，却谷行气，为人治病，病者疾愈，才恢复谷食，常辟谷达月余百日。景帝召见，亲做试验，幽禁石春，石只要几升水，别无他求，“如此一年余，春颜色更鲜悦，气力如故”。

对于当时辟谷现象，葛洪进行过一番调查研究。《抱朴子·杂应》说：“余数见断谷人三年二年者多，皆身轻，颜色好，堪风寒暑湿，大都无肥者耳。”他问过断谷者，都回答说初辟谷时少气力，后来渐健康，月胜一月，岁胜一岁。断谷久者，皆言少病痛，胜于食谷之时。

从南北朝至北宋，道教中人辟谷食气，成功者更不乏其例。

《魏书·释老志》记载：“寇谦之遂得辟谷，气盛体轻，颜色殊丽，弟子十余人皆得其术。”

《南史·隐逸传》载南岳道士邓郁：“断谷三十余年，唯以涧水服云母屑，日夜诵大洞经。”

名医陶弘景“善辟谷导引之法，自隐处四十余年，年逾八十而有壮容”，卒年八十一。

《北史》载隋代有宋玉泉、孔道茂、王远知等，“亦行辟谷道，以松术自给，皆为炀帝所重”。

东海道士徐则“因绝粒养性，所资唯松、术而已。虽隆冬洄寒，不服绵絮”。他活到八十二岁。

琅琊道士由吾道荣亦“辟谷饵松术茯苓”。

《北史·李先传》载：“（李先）服气绝粒数十年，九十余，颜如少童。”

李唐王朝以崇道著称，因为老子姓李，唐初即被尊为“太上玄元皇帝”，由这层关系，从宫廷到山林，道教均发展到空前规模，所以在新旧唐书及《道藏》中，记录了很多却谷食气而得高寿的道长。他们的特点是却谷而言动如常，寿逾百岁者不少。

《唐书》等载唐嵩山名道士潘师正，居山二十余年，“唯服青饭、松叶，饮涧水而已，享年九十八岁”。

洞庭苍山道士周隐遥，“不食而甚力，虽饮而无漏”，唐太宗曾召入长安问道。

唐玄宗朝，孙智谅“赴阙治道，唯食枣二枚”，多年居山食果饮水，享年140岁。

王希夷隐嵩山，“以松柏叶及杂花散为食”，以96岁高龄受玄宗召见赐封。

太白山隐士郭休，“有运气绝粒之术。”

衡岳道士徐灵府，隐居天台山“绝粒十余年，凝然而化”。

李泌（722~789）：一介儒生，当过唐朝宰相。《旧唐书》中曾记载他“逐隐衡岳，绝粒栖神”。《南岳志·邝侯外传》说他“天宝八载，在表兄郑叔和家，已绝粒多岁，身轻能行屏风上”。