

科学辟谷&断食小百科

——国际生命科学家魏鼎献给中华龙族的身体及心识
使用说明书

魏鼎 / 著 白蓝 / 译

“假如你对辟谷、断食、完美滋养、自我提升、觉知、生命等感兴趣的话，那么我写的这本书旨在为你提供更多资讯。”

“我把这本书写出来，并基于我的知识把这基本的资讯加以分享，是因为我爱着人类。”

——魏鼎

译者序

吃？不吃？

文 / 白蓝

说起辟谷，很多人会觉得遥不可及，包括我本人在内。认为那是类似佛陀、耶稣或大修行的人才能有的修为。

至于道家炼丹辟谷，吾向来认为玄而又玄，带有太多神秘色彩，亦不为常人道也。

波兰生命科学家魏鼎新著《科学辟谷&断食小百科》（Consciousness, Mind, Life and Inedia），是我2010年翻译的他的第一版著作《魏鼎看辟谷断食》（Life Style Without Food）的全新升级版。我等无名小辈读来，竟然能够爱不释手，兴趣盎然。当然，辟谷指导非一本书所能为也。他颇具爱心地从源头娓娓道来，点破人类本源，即佛经所讲，佛性自在，法力无边，只需内求而已，而这使得辟谷成为一种可能的结果。

辟谷为人人皆有之潜能，但还需专人指引，否则偏差重重。魏鼎罗列种种潜在危险，警醒吾辈勿擅自尝试，否则坏了难得之人身，追悔莫及也。

魏鼎两年成功而享受的辟谷经历让人艳羡。消费骤减。能量大增。欲望不现。这才是真正的不食人间烟火。身处市井，而有出世之心，出世之身，乃人人人心向往之。

台湾当时要正式出版他第一版的书时，我又从头到尾认真校对了几遍，

更深层地意识到，他的书写得非常有价值，不管是对于处在辟谷中，想辟谷，或任何对辟谷感兴趣的人，这本书都值得一看。因为本书可算得上是辟谷小百科，方方面面均有涉及，而且解说非常科学、严谨，可以让人在辟谷前就能规避很多可以避免的问题，在辟谷中少走弯路。能够让人对辟谷真正有一个科学的认识：正如修行成道，辟谷也不应有太多执着心存在。辟谷只与觉知层次的提升有关。而常人所谈为强身健体而进行的辟谷其实不过是短期断食而已。我也曾进行过两次21天断食尝试，也深深感到，要想真正进入辟谷状态，唯有提升自身觉知层次，除此再无其他捷径。

业界不止一人肯定魏鼎辟谷一书在该领域的至高地位。儒释道皆通的陈全林老师曾如此评价：他不仅理论叙述详实，把自己的体验、体会也写得非常真实、到位。有些人有实践，不一定能表达出来；有些人能说，表达出来的未必是亲身体会。从这点来看，魏鼎做得最好。

从东方道家来看，辟谷便是摒除五谷，因为五谷杂粮在肠中集结成粪，产生秽气，阻碍修仙得道。但在中国，有句古语：民以食为天。更通俗的民间谚语更是直白：嫁汉嫁汉，穿衣吃饭。春秋战国时的儒家也秉持：食色，性也。其实食、色，非性也，只是人后天习惯的注解。经由辟谷，食欲减淡，性欲减淡，有些人甚至食欲和性欲尽褪，那时才是人真正的“性”的显现——本来的人性、本我。食和色紧密相连。假如饮食清淡，且少，性欲则淡且少。假如饮食粗重，嗜烟酒肉，且有饕餮之势，性欲必重。如今社会物欲横流，一定程度上与饮食选择相关，非人性坏掉。性本善，人性也不会坏掉，人性就是那个不增不减，不垢不净的本我。

当今社会断食辟谷培训或个人辟谷尝试之风日盛，说明人们正在回归。且不说各门各派，各种方术，只要是科学辟谷，或是静坐参禅等，都是好的，都是引人减欲。唯有减欲，人生方易平和、快乐。现在社会都在引导你，要多挣钱，买房买车才能快乐、幸福。其实即使得到那样的快乐，也许并不能长久，甚至转瞬即逝。假如你不想和他人比长短穷富，其实减欲不失为一种简易快乐

法。有，就享受目前有的；没有，也不必过于懊恼、痛苦，试着辟谷灵修以减欲，从这一方面先增加自己的快乐再说。很多人断食之后复食，欲望也蹭蹭膨胀，需灵修练功，并少吃，吃得清淡，以保持断食减欲之效。

陈全林老师曾讲，在道家内丹修炼系统中，辟谷会贯穿始终。炼丹前辟谷，是为了清洁色身，清净本心，以清除修仙进阶之障。炼丹之中，修行到了一定次第，需要断水断食，甚至断呼吸，以进到无所不能的道，与道合一。待丹成后，可能会多年不饥不渴，自然进入辟谷状态，便是灵修悟道的一种附带结果。所以东方不会像西方那样，严格区分断食与辟谷，而以辟谷笼统概括，读者可读魏鼎不食断食之界定，亦可推知东方辟谷各个次第。

有科学研究显示，小肠是人体的第二大脑，比如我们腹泻时，思维就会不够敏捷，甚至迟钝。也有西医调研认为，人体腹部存在着第二大脑，也就是腹脑。小肠细胞与大脑记忆细胞类似，故被称为第二大脑。腹脑支配迷走神经与大脑的联系，也与脊椎有关，除了记忆食物营养元素的来源，同时也储存声音、颜色、心理状态及伤痛的情绪；研究发现，百分之七十的消化性慢性疾病患者通常在幼年时期经历父母离异或辞世的悲伤。大脑、心脏、小肠皆可思维，而且，据说人的本能感受来源于小肠，而非大脑。多数抑郁症患者断食之后即可痊愈，就是因为肠道洁净后，情绪也会得到清理。

这个道理也许有人已经在哪里读过，也表示认同，但深究的话，就不太清楚往哪里想，反正作为又一个观念往脑子里塞就是了。多数都随波逐流，只能知其然，不必，也不能知其所以然。但魏鼎的解释又是那么直接，那么容易让人一清到底：消化系统是神经系统的延长，类似神经的作用，可以感知外物。把食物或其他什么物质通过嘴巴，使其进入血液，那时你就变成那种物质，如此你便可以完全体验那个物质的种种特性。这应该就是为何小孩子往往抓起任何东西，都要直接往嘴里放，往肚里咽的原因了吧。

魏鼎在两年辟谷期间，曾尝过一次蜂蜜，他想体验辟谷时尝蜂蜜会引起身体的何种反应。结果，当他放入口中品尝，眼前出现了金黄色光的迸射，而

且，整个人有突然的眩晕感，耳边还想起蜜蜂嗡嗡的声音。通过这种方式，魏鼎暂时变成了蜂蜜，体验了蜂蜜的特性，那便是金黄色光的进射。当然，这是魏鼎自身对蜂蜜的独特体验。换一个人，也许体验会完全不同。

中国人现在做什么事都讲究一个效率。于是你追我赶，匆匆忙忙，忙到后来，都忘了到底为何这么快，是为谁而快，简直快要沦为茫然拉磨的驴子。连断食也是如此，匆匆坐上飞机，飞到青山绿水所谓的高能量之地，由某专业机构指导，进行三天、七天、十四天，甚至二十一天断食，之后再坐上飞机，回到原本的匆忙中去。

大家都看重断食这个过程本身，也看重断食之后体重减了多少，脂肪下去多少，三高是否有改善，睡眠是否有改善，等等身体层面的诸多短暂的改善。快速反弹之后，过几个月再跟着机构断食，如此进行这种不太科学的循环，脱不掉旧有的生活模式。其实，大家都忽略了头和尾，而这两者甚至比断食过程本身都更重要。那便是断食之前的准备及断食之后的复食及各项恢复的注意事项及实际操作。

据魏鼎讲，断食至少三周前就要做身体层面的各种练习、运动（行脚、凝视太阳、跑步、俯卧撑等）、能量练习（瑜伽、太极、气功、呼吸法）及心识练习（静受默观、内在喜悦默观、专注内在太阳）。这时的饮食最好是纯净的纯素饮食。临近断食时，饮食最好就是咀嚼含汁水果（juicy fruit），而非果汁（fruit juice）。就是用咀嚼的方式吸取汁液，而非榨汁来喝，而且最好是当地水果。如此说来，平日里便是如此进行各种层面的练习及如此的饮食，必定是益处多多的。

至于复食，魏鼎尤其建议，使用觉察进食法（Conscious Eating）。这种方法他在书中详尽描述，我也几乎精准翻译，但我几乎从未实践，因为文字无法让我精准、确切操作。但魏鼎研讨会哑剧似的精彩表演一下让我悟出觉察进食的诀窍。不管是想象中的进食，还是真正的进食，之前都要停顿几秒或你认为合适的时长，让头脑不再盲从，如此正是觉察的真正内涵。我这时也明白了线

下研讨会的重要性。我也明白了“听君一席话，胜读十年书”的深意。

魏鼎还讲过复食的几个关键：慢食、细嚼、少量。要吃当地长在树上的热性或温性水果，先不要吃长在地面下的根茎类，如甜菜根、胡萝卜，因为此时身体需要太阳，而长在树上的吸收的阳光比较多。

为何要慢慢咀嚼呢？首先，中国有句古语：嚼汤喝饭。连汤都要咀嚼，可见咀嚼之重要。咀嚼有两个功效：首先，要咀嚼至液体状，如此便能与唾液充分混合，直到食物改变味道，与最初入口的味道不再一样，之后你再决定是要咽下，还是吐出。其实多数食物此时你只想吐出，因为越咀嚼味道变得越发恶心；唯有水果，越咀嚼味道甚至比原先的还要好。我们要记住，消化首先是从口开始充分进行的，否则食物进入胃肠，无法充分消化，是会部分腐烂的，各种肠胃病也由此而生。

其次，咀嚼时会叩齿，如此产生压电，而牙齿靠近大脑，压电进入神经系统，会和你的神经打招呼，好似说：嗨，食物来了，要做好准备啊。那么复食的顺序便很清晰了：水果、植物叶子——整株植物——根茎——大米及其他固体食物（要慢慢加，少量地加）。最好都要咀嚼至液体状，直到改变味道，你再决定吐出或咽下。其实这点对于匆忙的现代人来讲，要想做到何其不易。

魏鼎建议复食时间要和断食时间一样长。道家某机构建议复食时间最好是断食时间的三倍。都是强调复食的渐进性与缓慢性。假如你是纯素，而且是生食、果食，肯定就不需要那么久了。生食、果食，从某种意义上讲，已经是某种可以达成深度净化的另类断食。

魏鼎在书中也谈到水的重要性。在魏鼎大陆巡回研讨会中，几乎每次，参与者也会问到很多关于水的问题。城市里含氟及氯的水几乎是要人慢性自杀的，看来城市被称为“人间地狱”确有其道理。城市里的很多东西都被人改变，表面上是暂时让人享受，实际可能是在摧残人的身心。人是聪明反被聪明误的动物，是在“食肉者勇敢而悍”与“食穀者智惠而巧”之间游走的行尸走肉。

在中国，历来有城里人瞧不起乡下人的陋习。但我上高中之前，是与乡下

亲密接触的，六岁之前都是光着脚，睡觉前才会洗脚；吃的都是施有机草肥或靠天养活的自留地里我母亲种的各色瓜果蔬菜，直接摘下来，在袖子上擦擦就入口的节奏；吃完回家就到院子大水缸里舀一瓢清凉甘甜，被阳光与洁净的空气滋润了半天的水，咕咚咕咚畅饮；大人忙着农活或家务，从来不会追着你的屁股劝你吃饭，从来没有担心你营养不够的功夫。你要真饿了，到饭厨里随便拿点儿吃的，就到太阳底下，就着阳光和清风进肚。之后光着脚丫再去找同伴做各种游戏，玩各式捉迷藏，在或暖或烈的阳光下，在洁净的空气中，脚踩着泥土，停不住的笑声与喊声，在林间，胡同里，田野里，疯来疯去，像阵阵的风儿，像朵朵的云儿，自由来去，成长在大自然的怀抱。

我现在发现，我小时候的生活方式完全就是现在时尚的养生弄潮儿倡导的，让所谓的城里人努力回归的方向。诸君，现在，我真的不知道究竟谁该瞧不起谁了。

还有一点，我深表赞同，自己也是亲自试验一段时间，那便是过午不食。但魏鼎建议是下午四点以后不食。其实，具体的时间点是不那么固定的，魏鼎新书中亦如是解释。不过是你睡前六到八小时之前应该完成最后一餐，之后便最好不要再吃东西。因为睡觉时，胃应该是空着的，否则消化系统会一直运转不停，根本轮不到清洁排毒系统发挥神威。还有我自己发现的，也是经过很多人验证的，过午不食一段时间，你便不得不清心寡欲了。诸君不妨一试。

对于不该吃，但又想吃的食物，假如你真的下决心戒掉，魏鼎也给出一个简单又实用的方法：少吃，多咀嚼，一定要咀嚼直到食物改变味道。这时一般就不想再吃进去了。其实也就是觉察进食法，这会让你知道，你每天吃进去的到底都是什么性味的东西。魏鼎的一位朋友对巧克力上瘾，魏鼎建议她用这一方法，结果用过这一方法后，她再也无法吃下人生中的下一块巧克力了。

魏鼎书中谈到炁的导入法。这个方法里，想象当然也是关键词，首先是想象从地心上升的能量流的练习，其次是想象从太阳下来的能量流的练习。魏鼎在研讨会当中提到，地心有太阳，所以从地心吸取能量是可能的。我之前一直

不理解，为何大地会有能量让你吸？不就是层层泥土吗？能量到底从何而来？道家功法中，有一些练习，也是如此，让你从大地深处吸收能量；还有的功法让你把病气浊气等排到大地最深处。这些都让人难以理解。吸，真的吸上来能量了吗？排，真的排到大地最深处了吗？大地最深处到底是什么样的？这些统统没有人解答。有些道家老师只说这是一种观想，照做即可，他们解释不出来，也不让学习的人再多问。

但是，魏鼎一语道破其中机密：地心深处也有太阳，恰如人的内在也有太阳。魏鼎还讲过，其实所有星球内部都有太阳。这就是为何观想从大地深处吸炁，便可吸收能量的原因。得气快的人真的会感受到。

有人又问，要不要想象吸收的炁的颜色？魏鼎讲，地心的太阳是红黄色，但透过地表时，会变成绿色，或介于蓝、绿之间，因为地之光是绿色。除非他内在直接“看到”并体验，否则何至于如此详细了解？直指人心，就是这么简单，这么震撼，又这么有说服力！我虽没有看到，但我愿意相信他的这番解释。

魏鼎用了很多的篇幅，讲解觉知(Consciousness)、本我(IAM)、心识Mind(直觉Intuition、智能Intellect、本能Instinct)与物质世界(包括身体)之间的关系。他在研讨会当中，也是如此。最初我认为他浪费了太多时间在这里，这么抽象的东西没有灵修基础的会不好接受的。事实是，没有灵修基础的是更容易接受的，因为脑子还没有被塞进太多混淆的灵修概念，尤其小孩子更容易懂。关于这一部分，我每次为他翻译，都会有不同的领悟，而且也越来越喜欢。他总是说，他讲的都应该是幼儿园的小孩子就懂的。因为若是理解了这一块，辟谷不食的原理也就迎刃而解。

为何现代人类容易陷入深深的迷惘与幻象？就是因为智能的层面太过活跃，思考的功能被开发过度，挡住了直觉层面知识之光对本能的直接照耀，所以本能总是无法得到全能的拥有真正知识的直觉层面的指引，而让智能层面的各种幻象的思考与想象主导，所以做事只能是瞎猫碰死耗子，故现实生活才充满各种危机与冒险。因为决意去做的一些事，也许只是智能层面的瞎想，结果

便可想而知。

那么如何从深深的迷惘走出？很简单，就是渐渐去除智能层面众多思想的泡泡，众多幻想的念头，如此直觉之光便不受阻碍，或甚少阻碍，本能便能接收到直觉层面的指引，如此行动，外人看着错，但也未必错；外人看着对，那绝对也是对的。

那么如何去除智能层面那么多的泡泡呢？那么多的泡泡从何而来？小孩子就没有那么多，处于最原始的觉醒的状态。这么多泡泡一般是社会灌输的各种信念。我们总是相信这个，怀疑那个，但很少有真正知道的时刻。要想打破各种信念，第一步，先要觉察到自己都有哪些信念存在？这种觉察，非常重要。你认为你知道的，多数其实都只是你认为的，你相信的，而非真的知道。当你静下来，问自己一些事，到底是你相信的，还是你知道的，你便知道你的智能层面到底有多少纷繁的信念了。

至于本能，本能里有的其实只是各种程序和数据而已，就好比电脑的CPU存储及软件。你的各种行为都是基于本能里的程序和数据，包括你吃或者不吃。那么要想改良饮食习惯，要想从吃到不吃，也很简单，就是重组本能里的程序，把吃肉的程序重组为清淡饮食的程序，把吃的程序重组为不吃的程序。重组完毕后，你就可以不吃了。那么如何重组呢？这是魏鼎研讨会的一个机密，我只能先保密。也并非一两句话就能说清楚。

我想但凡有点儿修行基础的人，好似都有禅悦的体验，此处我想和大家分享魏鼎眼中的禅悦，即内在喜悦。他反复提到，内在喜悦一直都在，我们不需要去创造内在喜悦，也创造不来。这种内在喜悦不同于一般的人们所讲的开心、快乐，甚至童年中最开心、最快乐的状态都不是内在喜悦的状态。其实这便是自性、本我散发出的光与爱。静坐时看到的光，与感受到的爱流应该便是内在喜悦的一点示现。那么，一般人为何那么难以做到，为何难以完全散发内在的喜悦呢？有一部分是因为，头脑中智能（intellect）层面的恐惧遮盖了内在喜悦散发出的光芒，而这些恐惧是基于各种信念，各种信念便是各种社会程

序。倘若你做喜悦默观，允许你的内在喜悦完全散发出来，那么恐惧会消失得无影无踪，那时，你便可以随心所欲地选择不同的社会程序，游戏规则便由你作主，听来甚是诱人。而你要做的，太过简单，简单到你不屑于去操作，只有两个字：允许（allow）。这时，你拼的，或者你努力的方向，其实就是允许的次第。

即使你轮回三生，也未必会遇见像魏鼎这样，如此简捷、如此科学、如此诚实地告诉你修行的道理。轮回转世的苦与痛，无需我多说，每人都心知肚明，不论是帝王将相，还是平头百姓，都是要经受种种磨难，不过形式不同而已。

其实，任何宗教或任何明师，对我们来讲，起初都是有益的，因为是一个拐杖，可以帮助我们明理，但到了一定时间，你若想再提升，就要温柔地甩掉这个拐杖了，否则你永远不知道自己其实可以走得很好，因为你天生就有独立行走的能力，需要的仅仅是一个过程而已。

魏鼎二零一四年夏受邀于道家机构来中国时，感触最深的便是，中国人太爱吃了，吃的多，也吃的频繁，这也是目前“吃货”一词诞生的充分的背景吧。

有一个笑话，一位胖夫人实在胖得没法形容。她去医院的减肥中心咨询。医生给她的建议就是一天吃一个鸡蛋和一块面包。过了一个星期，医生接到这位胖夫人的电话：“医生啊，是饭前吃还是饭后吃啊？”

现在国人减肥或养生其实也是如此。据我了解，现在有减肥茶，减肥代餐。有人听说吃肉，吃面食会胖得快，那他们就会问，那我应该吃哪种肉，吃哪种五谷，吃哪种蔬菜或水果会瘦下来呢？但很少人会想到不吃，或少吃。即使想到，因为实在已经胖到，或身体被吃消耗能量太多，都无力，也没有勇气去自己尝试不吃或少吃了。

非但很少人想到不吃，或少吃，而且他们也绝少想到吃之外的调理身体，长养身体的方法与途径。我遇到过很多人，问我类似的问题，我想吃素，请告

诉我都吃哪些素食？我想吃生，请告诉我多吃蔬菜好，还是多吃水果好？坚果是吃好，还是最好不吃？我想断食几天，复食时，我最好吃哪些食物？所谓三句话不离本行。但是，请看魏鼎提出的人体获取能量的几大渠道，也许你们对吃的执着会减少一些，否则天天听类似的问题，你会感觉吃货们真的有点恐怖了。

首先，根据所谓的正统科学及营养学的解释来看，人是需要消化道来吃进食物，等身体吸收完所需营养，再把食物残渣通过各种途径排泄出去。但魏鼎在研讨会当中，又一语惊人：你吃进去的任何食物，百分之百都会透过排泄系统排出体外。那么吃进去的食物到底有没有用？充当何种角色呢？既然没用，为何不吃几个小时之后，便又饿了呢？据魏鼎讲，身体细胞只是取特定食物当中特定的信息（information），以合成特定的元素。如吃猕猴桃，那么猕猴桃当中维他命C的信息就会进入细胞，协助细胞合成身体所需维他命C。除了食物携带的信息有用之外，其他一概无用，统统都要被排出体外。没有被排出的，甚至没有被及时排出的，都会成为累积的毒素，会对身体造成或大或小的伤害。当然，这些，你也没有必要非得相信，假如你觉得与你以往信奉的大相径庭而让你痛苦的话。要知道，撼动自己原本的信念，是多么痛苦，多么纠结的一件事。

所以，假如你喝水，为水重新编程，想象其中有你需要的让身体完全健康的各种元素，那么水会有以一当十的功效。功效是怎么来的呢？不是水本身，而是你为水输入的信息。

魏鼎当年入伍当兵，做了两年的护士，有士兵浑身难受，来找医生，医生就会给他开placebo，魏鼎就帮忙注射placebo到士兵的屁股。虽然士兵痛得哇哇叫，但注射之后，医生问，“你感觉如何？”他们一半都会讲，“嗯，我真的感觉好多了。虽然有点痛。”其实这个placebo不过是维他命C溶剂，没有什么药效的，但确实是强大的安慰剂。那么这安慰的力量是从哪儿来？其实就是因为士兵相信这就是药，就是疗愈他的疾病的对症之药，所以也就起了那样的效果。

这其实与《人本食气》之中希尔顿·赫特玛所讲大同小异。希尔顿讲，所有的食物，进入体内，只是起到一个刺激作用，刺激细胞运转，发挥应有的功

能，所以，真正构建身体的并非食物，而是细胞本身。食物只是起到一个刺激作用，或只是携带了特定的信息。正如《人本食气》比喻：流水推动水轮，水轮转动，磨坊才能开始磨面。

食物似流水，人身如水轮。你往水轮上浇泥浆，肯定没有清水转动水轮快。就如人假如是汁食者，肯定比吃固体食物时身心灵层面纯净。假如人身与宇宙能量沟通良好，恰如水轮即使没有流水推动，但自然的风推动水轮运转，人不必再借外力，外食，身体依然运转良好，而且会处于完美状态。其实我们都清楚，人身肠胃结构比水轮要复杂得多，有很多U形导管状结构，“欲得长生，肠中常清”，我们自然不想肠胃被各种固体食物淤堵、被食物产生的各种毒素毒害，如此适合人身食物你便一目了然了：水果汁液及空气中的宇宙能量。如此食果及食气便是人类最佳选择了。也许你觉得离这个目标太远，没有关系，慢慢来。首先，我们要在思想上认知到这一点，才有可能改变，不是吗？

好，现在第一条终于可以放下了。我们现在用嘴巴都已经吃到很累，不是吗？那么，除了嘴之外，我们还可以透过身体的哪些部分吃点儿特殊的、无形的呢？

透过呼吸，吃空气；透过皮肤和眼睛，吃太阳光和宇宙辐射射线；透过身体运动，吃电和气；透过心识练习，运用观想、默观及自己主人的意志力，而非我们头脑的意志力，吃无所不在的宇宙能量。

这几点看似简单，用字也不多，但很少人能够都做到，很少人能做得足够，因为这些练习，在山林里是比较容易做到，在城市的喧嚣及污染里，绝难做到。把当今城市比作地狱，大自然比作天堂，是不无道理的。人人也都是向往田园生活的，不过是机缘、勇气的聚合度不同，实现的程度不一。

其实，生活在城市里的上班一族或别的任何族类，是可以最大程度从吃之外的四大渠道吸收能量的。以我为例，我曾经在道家一家公司工作，每日晨起先静坐（心识练习）；之后快速洗漱坐公交车半个小时到公司附近，下车到菜市场买了中午要吃的蔬菜和水果，再步行两站地到公司。上午十一点开始半

个小时的功法练习，抽筋拔背，活动筋骨（运动、能量练习）；中午休息时间去河道走一个来回，从太阳光及空气中吸收能量（太阳光、宇宙辐射、呼吸），快速步行也会升阳涤阴，也是一种运动。回来饮食全生（生菜、苹果、辣椒、黄瓜等），下午便不容易犯困。下午五点再进行半个小时功法练习，基本就下班了。回家泡脚、看书学习，入睡前静坐一到两个小时，之后入睡。如此，一天也接受了各方的能量。周末如有时间，便可去爬山，公园锻炼。节假日我会到某一个山里做静心，每日会多些身心灵的练习，如此，基本可保身体正常运转而无虞。

魏鼎还特别提到树的重要性及疗愈作用。树，根深扎于大地，从地心吸收能量；树冠，铺展开来，每日接受太阳与空气的爱抚与能量的加持，是这个地球上最具灵性，又最接地的众生。你若到大自然中，山林里，抱着一棵大树，向她要能量，她便会给的；向她要健康，她也会给的。

其实不止树，大自然的各种植物也是神奇得很。假如你真的住在大自然中，或附近，据说，大自然提前六个月就会预知你身体哪些部位不舒服，长出相应的能够疗愈你的植物在你住宅附近。二零一五年九月，我和我的教授去波兰拜访魏鼎，对此感触甚深，我可节选当时的日志与诸君共勉：

魏鼎指给我们看野生苹果、野生桃子、杏，还有各种知名不知名的中草药。有一种黄色穗的正是他卧室晾着的那种，他说是对治心脏的，正长在他家小区旁。他说，这是因为附近的居民心脏出现了一些问题，这些植物在此正在等待疗愈他们，但盲目的世人何尝知道大自然的好意？你看，是人高等，还是植物高等？由此看得分明。植物的爱心堪比太阳，因它们也是阳光滋养，和阳光一体。

再往前走，有一片湖水，还有簇拥在一起的芦苇。再走过去，便是路了，路的另一边好像是现代化超市或工厂，与这里的野地极不相称。魏鼎也说是很愚蠢的所在。他又说，这建筑物旁长了好多黄色穗的植物，说明里面的工作人员心脏不好。另一侧又长了好多另一种植物，说明肾不好，需要这种植物疗

愈。我开始相信魏鼎的这套理论，也想起为何我所在的长白山尾有着漫山的蒲公英和五加叶，也想起为何远近的山民到了季节便会采集，养生或自我疗愈。看来国人还是深具智慧的。

其实魏鼎的研讨会，关于不食，关于辟谷，讲的实在是不会多，他重在讲如何跃升到直觉层面，如何修正本能中的程序，如何从食物之外的渠道获取能量，如此不食，或觉醒都将是附带的现象，自然就会出现，不必苦苦地、特意地去寻求。当然，魏鼎书中所讲，以及在研讨会当中所讲，比我这篇文章，要多得多，广得多，精彩得多，请原谅我拙劣的笔，无法为大家尽兴地一一展现，还请有缘的你们自己来发掘其中的宝藏吧。

期待越来越多的有缘人能够因魏鼎的书，因魏鼎的研讨会受益。只要拿出三天的时间聆听魏鼎，真的可以跨越三生，甚至三十生，三百生。当然，各人有各人的收获，只要不虚此行，就好。就像这篇文章，各人会从不同的角度解读，只要值得一看，就好。

译者简介

白蓝，原名秦守娟，生于山东，2006年毕业于北京第二外国语学院英语语言与文学专业。2009年开始探索身心灵成长并翻译出版相关著作：在台湾出版《人本食气》与《魏鼎看辟谷禁食》（又名《原来我还可以这样活》）两部高能量，并具深远、广泛影响的著作；在大陆出版译诗《鲁米：偷走睡眠的人》。2014年9月长居长白山尾，开始山居自然的生活。2015年4月起为道家公司编写养生书籍一年，之后再次长期住山，实践自然人的生活。自2016年1月起，定期为魏鼎导师原力觉醒、心识创造疗愈、问道等研讨会现场翻译。2018年，发起平台“长生树”，致力于推广自然疗愈，以助力有缘之人全方位实现身心灵的自由喜悦。

个人微信：935712440

邮箱：pinkpiggi@163.com

本书由北京兴盛乐书刊发行有限公司、北京品雅文化有限公司出品，敬请关注。



目 录 ▲

缘 起 /	001
这只是资讯 /	003
定 义 /	006
进入主题之前 /	011
一时的流行 /	011
敬告 /	012
合著 /	013
介 绍 /	015
第一章 觉知 /	016
觉知 /	016
觉知层次 /	020
本我 /	024
第二章 心识 /	029
本能 /	030
达成辟谷和不食的真正秘密 /	032
智能 /	032
直觉 /	034
心识和脑 /	036
第三章 生命是什么? /	037
第四章 一条鱼的传说 /	039

第五章	人是什么？	/ 042
第六章	光	/ 046
第七章	社会暗示	/ 048
第八章	重新编程	/ 050
第九章	为身体提供能量	/ 053
	消化道	/ 054
	呼吸	/ 057
	皮肤	/ 060
	运动	/ 062
	生命的意志	/ 063
第十章	身体清洁，净化	/ 064
第十一章	不食还是挨饿	/ 068
第十二章	这怎么可能？	/ 071
	给思想开放者	/ 072
	给神秘主义者	/ 072
	给科学思维者	/ 073
	给信仰者	/ 074
	给学者	/ 075
第十三章	为何辟谷	/ 078
	自然人	/ 078
	完美健康	/ 080
	自由	/ 081
	节省	/ 081
	生态	/ 083
	生命能量	/ 084

创造性 / 085

灵性成长 / 086

重生 / 088

好奇 / 088

第十四章 准备改变你的生活方式 / 090

个人调查 / 091

（为什么？那又怎样？）分析 / 092

家人 / 095

同事 / 096

朋友 / 097

瘾症 / 097

习惯 / 098

饮食 / 098

观想 / 099

静受默观 / 106

内在喜悦默观 / 110

专注内在太阳 / 112

默观或观想 / 113

能量练习 / 113

通过声音振动提升能量 / 116

交替淋浴 / 117

第十五章 辟谷不食方法 / 119

自然法 / 120

灵性法 / 123

即刻法 / 124

强迫法 / 126

阿卡海 (RICARDO AKAHI) 8 天进程 / 127

雷 (RAY MAOR) 10 天进程 / 128

维克多 (VICTOR TRUVIANO) 11 天进程 / 128

21 天进程 / 128

催眠法 / 130

交替法 / 131

尝试法 / 132

哲学 - 智能法 / 132

凝视太阳法 / 133

炼金术法 / 135

觉察进食法 / 136

遵循饮食方式 / 139

饮食狂热分子 / 140

属于自己的方法 / 140

七周过渡 / 141

第十六章 七周过渡法 / 143

准备 / 145

七周过渡开始 / 155

回归正常生活 / 163

第十七章 断食 & 辟谷反应 / 164

恐惧 / 166

虚弱 / 166

脱水 / 168

头晕和昏厥 / 169

恶心和呕吐 / 170

体重下降 / 171

消瘦 / 172

疼痛 / 172

心态不稳 / 174

不同的现实 / 176

皮肤变化 / 178

感觉寒冷 / 178

发烧 / 179

牙齿松动 / 180

头发脱落 / 180

关节肿胀 / 181

其他 / 181

第十八章 特别注意事项 / 183

常识第一 / 183

隐居 / 184

不强迫 / 185

不轻信 / 186

独居或导师陪护 / 188

幻觉或异象 / 188

健康 / 189

体温 / 190

不进食时的饮水 / 191

净化大肠 / 191

锻炼肌肉 / 195

清洗消化道 / 196	
复食 / 198	
失败 / 199	
理想体重 / 200	
第十九章 自我审视 / 202	
第二十章 进食缘由 / 203	
身体真正需求 / 204	
情绪 / 205	
习惯 / 206	
瘾症 / 207	
信念或恐惧 / 208	
无聊 / 209	
决定改变 / 210	
交际 / 211	
味道、气味、外观 / 211	
贫穷、节俭 / 212	
强制 / 213	
奖励 / 214	
接地 / 215	
第二十一章 世界各地的辟谷者和不食者 / 217	
第二十二章 断食疗愈 / 226	
干断 / 227	
湿断 / 228	
断食反应 / 229	
肠道清洗（灌肠） / 231	

体力活动 / 232	
第二十三章 辟谷 / 不食或断食 / 233	
体重变化 / 233	
性情 / 235	
滋养身体的方式 / 235	
总结 / 236	
第二十四章 生命与不食 / 237	
非物质生命 / 237	
部分物质生命 / 239	
物质生命 / 239	
第二十五章 完美滋养法则 / 241	
1. 觉察进食 / 241	
2. 咀嚼 / 241	
3. 饭水分离 / 243	
4. 食物完美搭配 / 244	
5. 直接取自自然 / 245	
6. 不食用调味料 / 246	
7. 不饿不吃，不渴不喝 / 248	
8. 喝汁及水的选择 / 249	
9. 下午4点以后不食 / 250	
10. 禁语 / 251	
第二十六章 合作促进发展 / 252	
第二十七章 常见问答 / 253	
什么才算是人类最优饮食？ / 253	
我们为什么有消化道？ / 254	

- 人为什么会饿死？ / 255
- 为什么不食者不去饥荒之地推广辟谷呢？ / 255
- 如何才能成为不食者？我也可以不食吗？ / 256
- 人可以不吃是无稽之谈，否则你证明给我看？ / 257
- 不食者从哪儿获取生命的能量？ / 258
- 你为何重新正常进食？ / 259
- 你现在都吃什么？ / 260
- 辟谷者、不食者或断食的人性欲旺盛吗？ / 261
- 不食或断食时女性会绝经吗？ / 262
- 谁不应当断食？ / 262
- 断食期间可以吃西药和中草药吗？ / 263

关于作者 / 264

- 简介 / 264
- 事业 / 265
- 试验 / 265
- 更多有关不食试验 / 267
- 肥胖和疾病 / 270
- 使命 / 271



在你的生命当中，你的心识好比拉车（你的身体）的马儿。车只会被动跟着马儿，无法自行决策任何。马进车进，马停车停，马要是不受控，车就后退。

科学辟谷&断食小百科

——国际生命科学家魏鼎献给中华龙族的身体及心识
使用说明书

第二版，大幅更新

魏鼎（Joachim M Werdin）

中文版再版，2018年1月，更新及增补。

波兰文书名 “Inedia, Niejedzenie, Post.”

（ISBN 978-83-940498-2-9）

2016年10月由作者从波兰文译为英文。

2018年4月由白蓝从英文译为中文。

与作者联系：e-mail: [jmw \[at\] niejedzenie \[dot\] info](mailto:jmw[at]niejedzenie[dot]info)

<http://inedia.info>

<http://breatharian.info>

WeChat:joachimwerdin

Skype:joachimwerdin

Youtube:www.youtube.com/user/joachimwerdin/

该书没有版权，完全免费，不属于任何人。你可以任何方式来使用它。你可以翻译，复印，并以任何形式分发出去。

事实上，我就是想让你与他人分享。

自利利他。

关于本书定价，请阅读最后一页。

我自己累积起来的知识，以及我从中汲取资讯的知识，是永恒的。每个人都可以看，也都可以写出来。我之所以写出来，是为了那些依然喜欢读书的人。

我在研讨会当中讲解时，比这本书里解释的要更多。要是全都写出来，这本书会是当前的几倍厚。因此，我希望你来参加我的研讨会。

我把这本书写出来，并基于我的知识把这基本的资讯加以分享，是因为我爱着人类。

本我是觉知——万有乃本我造出。

本我是生命的创造者。

我是我生命的大师级创造者。

我允许我的内在喜悦自如散发，如此我感受到爱，并看到光。

缘起

《魏鼎看辟谷断食》（Life Style Without Food）这本书的第一版英文版（2005年）的出版已经过去多年。那时，我在举办研讨会，或与朋友见面时，会和很多人交流书中写到的话题，有辟谷，断食，完美滋养，自我提升，觉知及生命，也会写给他们。两年后，我又新增很多内容，现在就有了这本书的第二版。

二零一四年夏天，我在中国时，和人们谈论以上话题时，意识到出版更新的内容是多么重要。我看到并切实感受到，中国人对这些话题非常感兴趣，并怀着极大的诚心在寻找我已知道的资讯。

我遇到的许多人都在问我类似的问题。这渐渐让我最终决定再写得详细、深入一些，以更好地解释他们的问题，补充更多内容。

假如你对辟谷、断食、完美滋养、自我提升、觉知、生命等感兴趣的话，那么我写的这本书旨在为你提供更多资讯。

过去这些年来，我发现，关于上述话题，人们是多么无知，也有好多错误的信念在坊间流传。信念就是种种的限制。这些信念在奴役人类时，设置重重障碍，阻碍内在力量的示现。摆脱这些信念则能把人引向自由。真正自由的人是没有信念的。

我希望此书涵括的资讯能够帮你摆脱种种信念。若你使用书中资讯自利利他，就会渐渐成功摆脱种种信念。

有一点，你一定要清楚，你是宇宙之中最重要的，因此，照顾好自己，这意味着，给予自己无上的尊重，把自己看作真正可贵的，真正爱自己。

同时，不要拿自己和别人比较，这样你便不会因感觉低人一等而痛苦，也

不会因感觉高高在上而心生傲慢。每个人都是一个独特的宇宙，因此与他人比来比去毫无用处。

你不比谁好，也不比谁差，你只是不一样而已，你在以不同的方式体验着生命，也就是“属于你的生命”。

像“更好”“更差”“好”或“差”不过是人们信念的表达而已。这些信念局限了你的看法，对人们的理解，学习的能力以及对生命的体验。

排除各种忧虑、恐惧，允许你的内在喜悦透过你的身体绽放，因为你就是这么创造生命的，爱也会从你内边自如散发。

自此，你便不再需要任何帮助，也不再寻求任何帮助。自此你便快乐无边，自然与他人分享你的喜悦与爱。你分享的越多，收到的越多。他人也会依循你这种生活方式，人们会自由，如此人间也变成伊甸。

假如试图奴役真正自由的人，哄骗、愚弄是基本不起作用的，因此自由人之上没有统治者、上主或导师。他们清楚本自具足的内在力量，并加以运用。他们有觉知地创造自己的生命。

我梦想有朝一日有更多这样的人，甚至全人类皆是如此。我看到人类未来就是这样的。为此我写出书中资讯，广为分享我的知识。让地球上的人类回归，生活在“自然的状态”，是我的目标。

这只是资讯

资讯是你的感官接收到的任何数据，比如，你在一本书里读到的句子，或者你听的一场演讲。

此书呈现的只是“资讯”。不管来自何处，“资讯”都或真或假。这些资讯的来源可以是“伟大的灵性导师”“开悟的师父”、电视媒体、书籍、网络或其他各种渠道。然而没有一种能给你“真正的”资讯。

知识是你利用吸收的资讯，透过经验建立的，资讯并非真正的知识。为了建立属于你自己的真知，你可以使用来自不同渠道的资讯。加以核查并体验之后，你才可以说：我知道了。在此之前你只是“相信”而已，还不知道。

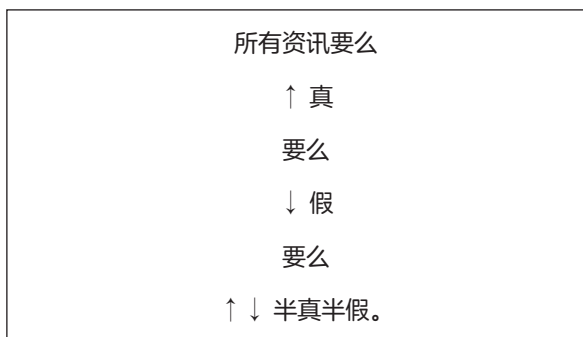
信念和怀疑不可分割的。事实上，信念和怀疑只是一体两面。你信以为真的，也必定持有一定的怀疑。反之亦然。所以当你相信，你可能会求索，直到获取真知。当你知道，就不会再问。知道就是知道。

因此不要盲目相信本书或其他书中所写；最好是自己去证实。你可以任意使用书中所有资讯。比如，为了建立自己的真知，你可以亲自去试。如果你只是盲目相信书中所写，可能会受挫。

如果你把接收到的资讯当成真知的话，那么你会成为这些资讯源的奴隶。相信所谓权威（古鲁、明师、老师、专家）的人极易被掌控。这就是为什么世界会存在宗教、主义、党派、邪教以及其他的组织。这些都在控制着人类及其生活方式，而且一直在发展壮大。

换句话说，我建议你要独立思考。使用资讯，但只把“灵性导师”“公认权威”、媒体等看作资讯源。然后自行分析，不受他人掌控。你应该自己去尝试、体验，因为如果没有亲身的体验，你永远不会知道，而只能盲目相信罢了。

我再说一遍——请一定清楚：这只是资讯，除此无他。



每一种资讯，不论其来源，都是如此。不管这渠道是我，还是总统、酒鬼、最高权威、无可救药的恶棍、国王、狗腿子、魔鬼、天使、外星生命——终归只是资讯，也同样跑不出以上三种情形。

始终都要认清这点。因为你要是保持清醒的话，就不易被误导。

别人和你说什么的时候，尤其是他们想要说服你相信什么的时候，只需问这个问题：“那是你的真知，你的信念，还是只是资讯而已？”

资讯不是你的真知。真知不属于智能理解的范畴。你听也好，读也好，看也好，接收的不过是资讯而已，除此无他。

你一直在经由体验累积真知。你也可以（从你的本能提取）重新记起，或经由直觉接收。

资讯很容易传递给他人。但真知要靠自己累积，也是为自己累积的。

因此，对你而言，该书只是资讯，并非属于你的真知。该书所写可能是真，也可能是假。你可能会想为了自己试一把。

此外，真假都是相对的，因为这取决于当时的情境。比如，2加2可能等于4，2加2也可能等于30，也可能是其他的结果，这要看当时的数字系统而定。在一个系统当中是真的，在另外的系统当中可能就是假的。真假是相对的。

这就是为什么我反复地说，不要相信书中所写。而且你也不用相信其他渠道的资讯。听也好，读也好，看也好，你要时刻明白，眼前的资讯只是资讯，

可能同时或真或假。不管你感觉它是什么样的，也需亲自证实才能知晓。

依托资讯，你可以累积属于你的真知。当你驾驭资讯为自己服务，你就在体验、收获——这就是你如何累积真知的。然而，这只能是你自己的真知。对他人而言，你的真知又只是资讯，因为你无法把你的真知传输到他们的头脑。

真知是在你的记忆中构建的架构，或你从直觉汲取的数据。直觉是真知之源。

你知道这些话的区别所在吗？

1. I know.我知道。
2. I doubt.我怀疑。
3. I believe.我相信。
4. I have information.我拥有资讯。

相信 ≈ 怀疑	=	不知道。
我相信	=	我不知道，但我认为是这样的。
我怀疑	=	我不知道，但我认为不是这样的。
你应当相信	=	你不该知道。

我想顺便问你，你了解上帝，还是相信上帝？为什么？

定 义

关于辟谷、断食、不食、食光、食气、真爱、小爱等

正确理解别人说给你或写给你的是可理解沟通的基础。人们总是用同样的词，所指却不同。比如“上帝”一词，所指丰富，让人浮想联翩。假如你让一百个人描述“上帝”，你会收到几十种定义，其中会有很多差别甚大。那么可以想见，当那些人开始谈论上帝，会引发多少误解。因此，几十人在一起，虽然每个人说同样的话，很有可能在指不同的事。

我一般不用“上帝”这个字眼，除非我已经向听众解释清楚个中确切意涵，或者在特定语境下，定义并不重要。

请注意本书中我定义及使用的某些词汇的意涵。

以下是我做出的定义：

大师（master）——在特定领域或主题有充足经验和真知的高品质专家，比如制鞋大师，管道大师，气功大师，灵修大师，科学大师。

老师（teacher）——就特定主题给予资讯的人，资讯给予者。

情绪（emotion）——体内可察觉的一种能量活动的启动，而这是由想象或外界刺激引起。情绪是本能里的一项程序，因此可以被植入、也可以被修改或删除。情绪来自人类居住其中的社会，是自受胎便开始的自动编程所致。

感觉（feeling）——对于某一对象（比如人对动物）可察觉的态度，而这种态度能引发各种情绪。

某人可能对你冷漠，或者你对他有所感觉，比如，你会爱那人。由于那个感觉，你内心会升腾起各种情绪，比如可以表现为，放声大笑。

真爱 (Love) —— (英文以大写字母L开头) 无条件给予, 散发光和热, 滋养生命, 纯粹灵性的, 平和的, 稳定的。

它既不是情绪, 也不是世俗情爱。当生命被创造, 真爱就会出现。在真爱的包裹下, 人会进入狂喜的状态, 引发各种感觉, 比如爱和喜悦。

换言之, 当你在创造生命, 你及周遭万物就会感觉到这种真爱, 这在头脑层面是无法解释, 也理解不了的。



金黄的太阳就是真爱的象征。

要意识到这一点——太阳并不在意你, 它不知道你是做什么的, 不管你是亵渎它还是向它祈求, 它都如如不动, 太阳甚至压根不知道你的存在。不管怎样, 太阳依然给你带来温暖、光明、土壤、食物、能量——所有你生命必需的。没有太阳, 地球上就不会有生命, 你的肉身也不复存在。

虽然给予所有这些, 太阳并不向你索求任何交换。不管万物如何, 太阳都无条件地给出爱。

当你给出真爱——创造生命时, 同样也会如此。人们会感觉到你在散发那种真爱——你就是这么变成和太阳一样的品质的。

小爱 (love) —— (英文以小写字母l开头), 是有条件的、带有情绪的吸收、情执和爱情; 它吸取能量, 是为了深层次的身体体验; 它是不断变化的。

这种爱是植入本能的一种程序 (自动机制)。谈及这种小爱, 多数人都能明白, 因为他们都已爱过, 也被爱过。



红心是小爱的象征。

当你在网络社交媒体使用表情时, 要清楚你想要表达的是什么。是真爱还是小爱? 以此选择恰当的表情符号。

你不一定要对某人产生感情才去给你的真爱。太阳就是如此; 虽然你对太阳来讲, 并没有什么吸引力, 但它依然给你那种真爱。太阳并不恋慕你,

你引不起它的任何情绪。

存有 (being) —— 涵括心识 (mind) 和身体的生命形式。

人 (man) —— 包含类人的肉身、精神体及心识的存在。我在这本书里用人 (man) 这个词，而非法律虚拟的人 (person)。法律虚拟的人不是真正意义上的人。

“传统意义上来讲，人这个词不止被用来指成年男性的，也用来指普遍意义上的人类，是部分性别的。对此还有一种古老的解释：在古英语中，人的首要意义是‘人类’”。

- 出自oxforddictionaries.com。

灵 (spirit) —— 1. 包含非物质的身体和心识的存有。

2. 身体不可见，不可察的部分。

法律意义上的人 (person) —— 法律虚拟的人，是想象出的一种描述，只存在于各种媒介中，比如石头、木头、纸张、塑料、光盘、存储卡上。比如身份证或护照中的各种特征描述便是。法律意义上的人并不是活着的人，也不是身体。

辟谷

辟谷 (Inedia) 指人的心识呈现在身体层面的状态，在辟谷状态中，身体很自然地不需要吃喝，身体依然正常运转。在人原本自然状态下，辟谷是再正常不过的，但目前地球上是有少见的。处在辟谷状态的人被称作辟谷者 (inediate)。(译者注：inedia是目前为止与汉语“辟谷”这个词最为对应的英文词汇。虽然无法百分百对应，目前只能先如此对照。)

辟谷者

不需吃喝，身体依然正常运转的人。辟谷者的身体和心识完美运行。

这个词最初来自古代基督教圣典，描述那些常年不吃不喝的圣人。

现在辟谷这个词不止指基督教圣人，它也用来指任何不吃或不喝而活的人，不管他们的宗教背景或信念为何。

不食

不食指人的心识呈现在身体层面的状态。在不食状态中，身体很自然地不需要吃，身体依然正常运转，但是可能需要喝水。处在不食状态的人被称作不食者。

不食者

不食者，是指不需要吃，身体依然正常运转的人，但是可能需要喝水。不食者的身体和心识完美运行。

汁食者

汁食者指只以液体为食，滋养身体的人，比如喝果汁、草本茶或牛奶。汁食主义是一种液体饮食方式。

断食

由于宗教或习俗要求，或为了疗愈身体，暂时不吃，或暂时不吃不喝（干断）。断食是地球上疗愈疾病方法当中最有效的。断食是地球上自古以来就有的医疗方法。

饮食方式

饮食方式是特定的食物选择。人们会因为其信仰系统或要保持好身材而遵循某一饮食。

饮食方式有成千上万种。没有哪种饮食方式是完美的。每一种饮食方式在对某些人产生助益的同时，也在伤害着另外一些人。

食气主义

食气主义指这样一种概念，人以他们呼吸的空气维生。呼吸空气便足以维持身体正常运转。如此空气便是‘食气者’需要的唯一食物。

这个词汇二十世纪五六十年代因希尔顿·赫特玛（Hilton Hotema）而流行，之后又被威利·布鲁克斯（Willey Brooks）用来强调构成及滋养人体的物质。

食气者

指只以呼吸空气滋养身体的人。食气者不需要其他食物来保持身体的完美

运转。

人类都是食气者。不管他们吃不吃，都不妨碍他们是食气者。即使你每天吃上数吨，你依然是食气者。你要是不相信我，试着停止呼吸20分钟，再告诉我结果怎样。

辟谷者和不食者也是食气者，因为他们还需要呼吸。

希尔顿·赫特玛坚信，人天生就是食气者——也就是说，人身只由空气构成并滋养。因此，人不需要所谓的食物，食物只是毒品、毒药。

目前食气者这个词汇经常被误用、误解，因为人们真正想表达“辟谷者”或很可能是“不食者”的意思时，会错误地说成“食气者”。

以光维生

以光维生是一个概念，被一些灵性修习而成的不食者引入，是指一个存有可以不吃任何食物，而只以光维生的能力。它不是可见光，而是某种类似能量的物质。光和普拉纳（prana）经常被理解为同一种物质。如此我们可以简单化，既可以说“以普拉纳维生”，也可以说“以光维生”。

进入主题之前

一时的流行

2001年年初，我发现波兰有一股潮流方兴未艾（后来消退），那就是对食气、不食、“以普拉纳维生”“以光维生”的狂热。我认为这股潮流主要是由媒体掀起的。可以想见，地球上其他地方时不时也会有类似的潮流席卷，所以，我在波兰的所见所闻也许同样适用于其他地方。

假如不是盲目跟风，就不会发生什么事。但是这股“盲目的潮流”把一些人逼入绝境，弊大于利。这都是由于对该事物的误解及无知。

不管别人和媒体如何宣传，辟谷主要还是人提升自身觉知层次之旅的阶段之一，换句话说，是自我完善之旅、有觉知的自我提升之旅的一部分。不考虑必需的灵性的层面，执着于不食，一味尝试辟谷，很可能会对你造成伤害。

我之所以写书，其中一个原因，就是要传达一些正确、实用的资讯：什么是辟谷、如何施行才会更有利益、不应忽略之处、应当注意哪些方面等等。如此，我让你们聚焦到一个真相：不食可以作为一个跳板，进而去体验未知世界。但这也有一定的危险性，因为这可能会让你丢了性命。

要知道，辟谷事关有觉知的自我提升，尽管一个对此毫无觉知，不感兴趣的人，不往嘴里塞任何吃的，也能好好地活着。

根据我手边的资讯，我推断出，辟谷或不食的流行或竞相试行在地球的某些区域出现，同时会在地球上其他区域消失。不过，有一点是相通的——很多人像是羔羊，依据从众本能，盲目听别人的，也盲目照做。他们对这个主题了解不够深入，只是读了一些相关资讯，听谁大概介绍了一下，然后就一下跳进

这个无底洞。这对一位勇士来讲，或许也是不错的方式，但会带来诸多痛苦，给身体带来诸多伤害。

据我观察，我认为践行“21天进程”后，很多人会受到极大伤害，因为践行者相信那是进入辟谷状态的一种有效方法。但我从来没见过，也没有听说过谁践行21天进程后就成功进入辟谷状态的。【译者注：澳大利亚普拉纳维生者洁丝慕音（Jasmuheen）早年广传，后改成较为柔和的转变方式。而且，请注意，这个进程并非洁丝慕音所写，只是经由她广传。真正的作者是查梅因·哈利（Charmaine Harley）。根据译者掌握的更多视频资讯，确实有不少人经由21天进程完成到辟谷的过渡，但是，无一例外地，这些人之前都有灵修背景，或有过多次断食体验，或同时做了其他方方面面的准备，并非简单进行21天进程而已。】

另一方面，用那个“进程”试图过渡到不食的很多人反而向我寻求帮助，因为他们在那进程中身心遭受诸多痛苦及伤害。

据我观察，还有其他一些给人们带来反效果的活动，那就是由某些人组织的几天几周不等的集体断食培训，网上会宣传那些组织者为不食者。

我认为他们组织此类活动的主要目的是赚钱。那些组织者相关知识并不完备，并不能有效帮助他人过渡到不食。

寻求帮助的人满怀希望地找到那些组织者，给他们很多钱，但培训之后，他们的问题还在，期望也没有达成。

我感觉这是不诚实的，好像那些组织者专门利用人们的渴望心进行投机似的。

敬告

阐述“不食生活”这个主题，我主要是希望传达给有兴趣一听的人，比如不需要吃，身体依然正常运转的方法，还有与人类不食生活的能力本身相关的

一些内容。

我写书确实是为了实现上述部分目标，但是，请不要将本书资讯当成一本不食生活指导手册。我决定写这本书，要达成的目标只是传达资讯。

让身体过渡到完全不食是一个复杂的过程，这通常需要你跃升到较高的觉知层次。你最好向有经验的人寻求建议。你也可以向更有经验的人寻求指导。但是，请认识到这样一个事实，他们无法给你任何保证，也无法把你变成一个辟谷者。

还有，请记住，这个过程因人而异，所以每个人都会有一套个性化的方法，只对个人有效。请记住，有多少人不食，就会有多少种相应的方法。

常识——请好好注意这一标题。假如你遵循常识，就不会经历损害身体的危险。

地球人要进入辟谷的话，是强迫不来的。通常辟谷只是人提升其觉知层次后自然出现的。

假如你发现有什么对身体不利，就要返回“正常”饮食。这时应当进行更多的了解，而不是继续迈向未知的危险地带。我认为，你跨过去就可以达成辟谷，但是，我来问你——那又如何呢？——即使你已经远远看到某个地方，但也未必能够到达。即使你是天生的斗士，你仍然有可能翻船。所以，请让常识为你把关。

合著

对我来说，写不食这种话题的书，好似没有尽头。每当我再看写好的，就有更多映入脑海。好像总有需要补充之处，以让这个主题更加全面。

我的目标是在一本书中尽可能详尽地阐述这个话题。我本人了解不少，也不断有新的发现，但无法涵盖全部。你这方面的真知会是宝贵的资讯来源。因

此我邀请你一起来扩充本书，加入更多有用的资讯。

如果你正在不食或长期断食，请写下你的尝试、体验以及观察。介绍你自己，并写下你是如何准备不食的，如何经历断食的，以及为何这么做。也请写出你遭遇的障碍，你又是用什么办法克服的。

如果你并非不食者，也请写信给我。你的每一条评价或建议，对我来说，都很宝贵。比如，本书缺少什么，应该更改哪些，你不喜欢哪些内容，等等。

介绍

破除信念限制，回归自然状态

人原本无所不能。人会被他们自身的各种**信念限制**。信念构成无法逾越的障碍。人要通向自由，再次无所不能，需要移除这些障碍。

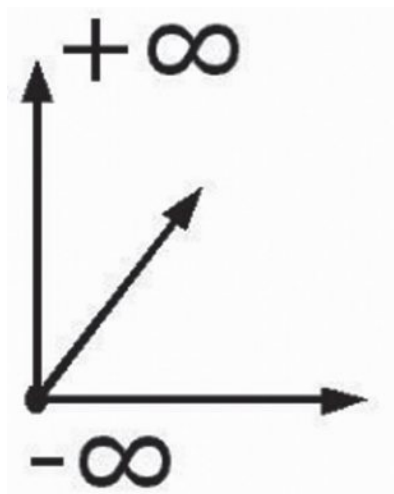
掌控他人的那些人非常清楚，自然状态下的人是不受任何限制的。假如有人想掌控他人，也就是，要奴役他们，只要说服那些人追随某些信念即可达成。为了保护并实现他们的诸种信念，人们随时准备做很多事，甚至会为此斗争至死。有很多例子证明地球上的人因为各种信念而盲目。你能想到一些吗？

诸种信念是植根于人类本能当中的各种程序。头脑层面的解释会让人产生怀疑，但几乎无法移除那些信念。人通常自己就能够想清楚，为何某种行为毫无意义，但他们依然感到很难摆脱这种行为。

要想让人头脑层面深入理解为何自然状态下的人可以显现“神迹”（比如他们不吃不喝，甚至可以不呼吸），得需要完全了解到底人是什么，以及个体构成之间如何互动之后，才能够解释清楚。

人并非孤立的个体，你需要清楚构成人的基本要素。为了让你彻底了解，让我们从头讲起，那就是，先从觉知讲起。

第一章 觉知



觉知

请你想象一个不受空间、时间及其他因素限制的事物。事实上，要用头脑去摹想觉知是不可能的，因为在做如许尝试的同时，我们已造出局限。为了更清楚地呈现，想象某物不受任何限制，包括时间、空间、感觉、真知甚至能力，或其他你能想象到的任何，甚至更多的什么。

觉知什么都没有，却能够创造万有：

因，
光，
维度，
空间，
时间，
力量，
能量，
生命，
真知，
限制，
感觉，
能力，
源头，
运动

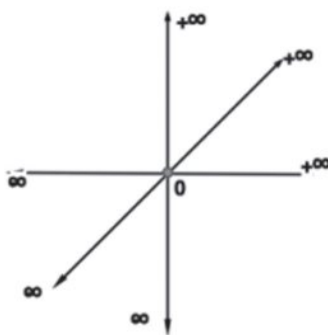
一切你想得到或想不到的。

可以在头脑层面描述觉知的另一个词是“虚无”（Nothingness），因为在觉知当中什么都没有。

觉知，全知全能、无所不在，凌驾一切。觉知是因中之因。所有的事物、精神、思维过程以及源头的生命……所有这一切，甚至更多，皆在存现之初即有觉知。觉知，是你想象得到以及想象不到的任何，甚至更多。

（在相同或类似背景下）其他用于诠释觉知的字眼有：神、道、虚空、绝对、天意、宇宙心识、因、法则、宇宙觉知等。根据使用者对词汇的理解与诠释，他们所下的定义可与上述诸条或异或同。你若是对别人在谈的不是那么确定的话，就请他们给出定义。

如果要我以图说的方式解释觉知，我会画一个点，0点（0，虚无）。从这个点往三个维度延伸，直到负无限（ $-\infty$ ）和正无限（ $+\infty$ ）。当然，这只是不可能画出之物的图象呈现而已。姑且让我们假设这幅图里有一个无限的存在。觉知这幅图使我的概念更易于理解。从头脑层面来理解的话，下图表示的就是觉知。



我已谈到，要想从头脑层面来理解觉知是不可能的。让我打个比方：这就像一台机器想要理解制造它的工程师——这台机器甚至都没有用来思考的工具（心识）。

头脑智能是机器，工程师是觉知。智能没有能够来理解觉知的工具。

不管怎样，让智能对觉知的理解靠近一点是可能的，也是值得的。多亏如此，智能才对觉知有了更深层次的理解。

那么，到底什么是觉知呢？

可以用多种方式描述觉知。但每一种对觉知的描述都不是真实的，而只是对想象当中的图象的描述。

当你跳出智能，进入直觉，甚至更高，你便可以直接“感知”到觉知。不过，当你再度回来，会发现，你还是无法理解觉知，也描述不出来。

想象宇宙完全空掉，甚至一粒尘埃也没有，你正以光速在这黑暗的空间穿梭。你已行进150亿年，还是不见一物。你不停这般行进，还是只有完全的黑暗和虚无。你辨不出时空。假如有人问你宇宙当中的时空，你会回答，时空不存

在，或者，时空是无限的。

现在你要注意，那无限的空间及无限的虚无不过是图象，只是觉知当中的影像。想象中的图象会占多大的时空？一点儿也不占。完全是零。想象当中的图象与时空毫无关系，因为它只是图象，而图象不过是幻象。

因此，时空无限的宇宙，只是觉知造出的影像或幻象。它只存于想象当中，所以不占任何时空。

很有意思，不是吗？一方面，它是巨大、无限的；另一方面，它是……虚无。这就是为什么觉知的另外一个名字是“虚无”。

这是头脑层面对觉知最接近其本质的描述：它是无限的，不占任何空间；它是万有，同时也是虚无。

觉知可以同时被描述为：

无边的宇宙，涵括万物、光、能量、生命及时间，以及其他任何，
和
虚无。

任何试图理解觉知的思维都不是真实的，因此会产生误解。觉知超越任何思维，因为它涵括万物。说实话，假如有什么存在的话，也必定只是觉知，因为其他任何一切都只是它的影像而已。

要让我和你谈论觉知的话，从头脑层面解释，以让你的直觉理解，我根本无法让你真正了解到底什么是觉知。我和我的解释都不过是觉知想象出来的无限小的片段而已。影像或微思维又怎能描述它的创造者呢？

让我们继续。想象你依然在无边的宇宙之中行进。现在你看到了闪光，也就是，你看到生命创造的结果。觉知创造生命，以及数十亿太阳恒星构成的所有银河系。只要恒星被造出，你就会看到光——那就是生命创造的示现。那就是觉知如何在想象当中创造万物的。

所有这些万物，每一个恒星/太阳，都是觉知想象中的一部分。所有这些部

分继续存在，并造出更多宇宙物质，比如行星、月亮、彗星、星团、水及其他元素。所有存在及生命不过是觉知的影像而已。

简单来说，银河系、太阳、黑洞及行星都是觉知的片段，更简单来说——它们也是觉知。所有的存在不过是觉知而已。

打个比方的话，就好像是，宇宙中的每个氢原子都可以说它是氢，海洋中的每一滴水都可以说它是海水。每个原子，每一滴水都具有其整体的特性，假如你忽略掉空间及大小这些幻象的话。

现在，你大概可以猜出我为何把“本我就是觉知——一切乃本我创造”作为本书的箴言了吧？现在已经很显然了，正如太阳和原子，人也是觉知的片段。人也是觉知，因为只有觉知存在而已。

你明白了吗？没有？

好，很正常。因为我也没明白。

这就是哲学——要是头脑层面无法理解某些事物的话，就可以展开无尽的思考和想象。

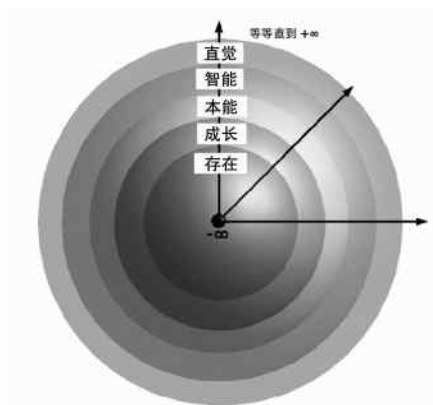
觉知层次

觉知是无限的，没有尽头。觉知就像虚无，所以我们可以说，它是0点。

现在，想象从0点开始出现一个层次。这个层次从0点扩展到正无限。

换句话说，你可以想象，在觉知里划出一个界限，由此一个有限的觉知部分就形成了一个层次。形象一点，就是在觉知中植入或者创造一个球形的界限，这个球形的区域被称为觉知层次。当我说，一个存有（比如人）活在一个觉知层次时，就是此意。

无限的觉知层次可以被创造出来，地球上存在五种觉知层次：存在、生长、本能、智能和直觉。下图直观、清晰展现了这些觉知层次。



你看，这些层次从0点扩展到正无限。我在这里不谈负无限的扩展。我在这里只谈从0点到生命、能量和心识的方向的扩展，那就是，觉知创造的各种生命形式。

要记住，当觉知从0点，从虚无中扩展时，它就在创造生命。当你观察觉知的这种扩展，生命的创造时，你看到的是光，感受到的是真爱。

把觉知局限在某一层次，使生活在其中的生物也会受限（就不那么完美了）。与来自较低觉知层次的生物相比，来自较高觉知层次的存有拥有更多的能力。

矿物（代表“存在”层次）没有植物（代表“生长”层次）的能力强。用相同的方法比较，动物（代表“本能”层次）就比植物能做到更多，知道更多，但没有人（“智能”）的能力强。因此，可以想见，生活在“直觉”里的存有比人更强大。

上面的图片同时也展示了进化（生长）的过程。一个存有的进化在于这个存有觉知层次的提升。比如，植物比岩石或水晶更进化（进化更远）；动物比植物更进化（生活在更高的觉知层次中）；而人的进化就更高一层了。

在这个过程中，每一存有在其一生中都在提升（进化）自身，因为他所在的觉知层次不断提升。（存有所在的）觉知层次提升越高，就越有能力去做、去想、去理解等等。

人的智能开发，部分界定为智商（IQ），可以在这里作为示例来讲。纵观人类历史，可以得出的结论是，随着时间的推移，人在理解、说明、想象、创造、解决问题等方面的能力在不断提高。因此我们可以说，一个普通人的智能（**觉知层次**）总在提升。

另一方面，同时，地球上的普通人，主要是在智能层面比较活跃，因此还没有能力做这个层次中不可能的事儿。

每个层次都是一个局限。如果人停留在智能层面，并且没有更多的进化（没有超越提升到直觉层次），就不能理解超出智能层次的事儿。

在一个特定觉知层次中，存有生出，并使用一个合适的身体，在特定的环境里生活。比如，人的身体结构比动物的更敏感、更精密，含水多，含矿物质少，能量结构更高等；动物的身体比植物更为精密，矿物质更少；石头是三者中最硬的，几乎都是矿物质。

生活在直觉层次的存有，有着比人更微细的身体。现今，多数的人都无法看到这种身体了，所以就被看做是非物质的。

很显然，在觉知层次中没有清晰的界线，也没有潜在层次的数量限制，也就是说，没有跳跃式的进化。存有的进化（觉知层次的提升）是非常平稳的，一个人的进化意味着其觉知层次向直觉提升的过程。

进化就是如此，没有更好或更差，只是有很多觉知层次，并且这些层次中存在无数不同的可能性，供我们在其中体验生命。究其本质（源头或根），每个存有都有觉知，都在一个特定的觉知层次中体验着不完美。是觉知本身在体验。因此，可以说，进化就是觉知在玩的游戏。

觉知不受任何限制；但是，觉知——无所不能的——却可以随意自我受限。在这种情形下，受限的觉知就是一种觉知层次而已。

每个觉知层次都代表一个限制。每个存有都被限制在一个特定的觉知层次里。即使拥有本能、智能及直觉的人也是被限制，通常停留在直觉的层次之下。人还可以有潜能不断提升自我。

所谓的“灵修”就包括觉知层次的提升。一个特定的存有觉知层次提升越高，这存有的“灵性就修得越高”。

当我解释“觉知层次”图示时，我写道：“上面的图示同时也展示了进化（生长）的过程。”我所指的“进化”是创造生命那个方向的提升。生命与形态的提升、运动、能量、空间及时间的提升相关。换句话说，生命创造的觉知层次越高，其中的运动越密集，振动力越高，辐射能量越高，光也越亮。

此处举例说明：

与矿物相比，植物活动更多，振动力更高。

动物显然要比植物忙碌许多，更有活力。

人比动物能量更高、振动力更高，所以通常会活得更久。假如人类的身体没有退化，甚至能够与天地同寿。

神灵（Spirits）是比人振动力更高的存有。神灵振动力太高，以至于他们的身体变成非物质的，通常也不可见。他们能量更高，动得更快。

因此，矿物 > 植物 > 动物 > 人 > 无形众生……振动力越来越高，越来越“进化”。

我这里解释的是觉知层次“生命提升”方向的扩展，这是存有进化的机制。这个方向也可被称为加大或提升。这个方向创造出物质，从以太和基本粒子开始，依次创造出原子、行星、银河系和宇宙。宇宙大爆炸假说如是得到支持，在现实中也得到印证。

觉知层次提升的另一个方向与第一个方向相反；它可被称之为“缩小”。此处的觉知提升是往完整的、不受限的觉知的方向提升，而这个觉知被理解为没有维度、无限小、不存在及完全的虚无。

在这个过程中，进化逆转，银河系堕入黑洞，振动力减速至完全的停顿，能量减少至零，黑暗降临，万物消失，化入虚无。

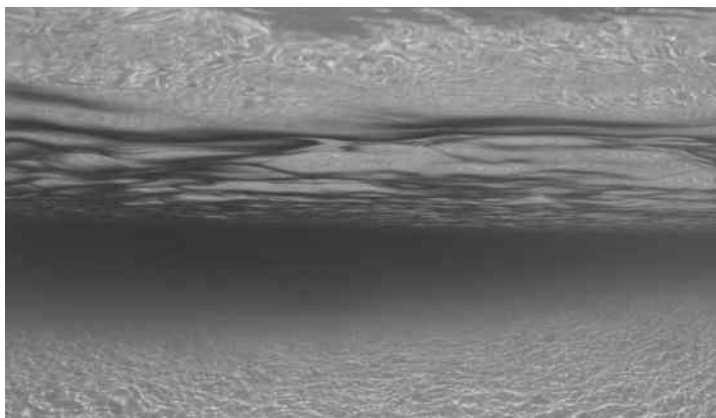
首先，回归觉知的两个过程（可被称为外爆与内爆）都是觉知层次的提升，因为这导致界限的消失，这点不易理解。但是，当你意识到，觉知可同时

被形象地想象为无限与虚无，你就会更易理解，觉知层次的提升或缩小都可使觉知圆满，层次与限制完全消失。

这两种相反的方向在人类的活动当中是可以看到的。一方面，人类学习发展科技、创造生命的新领域，甚至飞向宇宙。另一方面，人类在静默和黑暗中禅坐，以进入禅定，回归本我，即觉知。

本我

本我（IAM,都是大写字母），是智能无法理解的，虚幻的（想象的）觉知片段。



本我是个性化的、想象的觉知之一部分，正如一滴水是整个海洋之一部分。

本我与觉知合一，又存于觉知，正如一滴水是整个海洋的一部分。本我与觉知是一样的，只是它们被智能区别看待、思考和理解。

所以本我的属性就是觉知的属性。本我就在觉知里，同时又是觉知想象的片段。本我不能脱离觉知单独存在，觉知脱离本我也不是觉知了。同样，你可以联想，一滴水无法离开海洋单独存在，海洋要是没有水也不是海洋了。

本我是一切存有的源头、本质、起因和创造者。一切存有都存于本我之内，因为它们在本我之内被创造出来。一个存有可能感觉本我存在于自己的身体里，或者感觉自己存在于本我之内——这些都不重要，因为本我是不受维度空间局限的。

本我是觉知的一个粒子，和觉知具有相同的特性，除了本我“认为”它不是觉知之外，它认为它是不一样的，个体的，分离的。

这就是称之为生命的所有乐趣开始的地方。本我可被看作是“真的”，从觉知生出，又与觉知分离。虚无的觉知可被看作是不真实的。

我只用大写字母“I”“A”和“M”来表示本我，就是为了把本我和英文的人称代词I（我）和系动词（am）区分开，如此本我并非“我是”之意。

要想更简单理解，人可以想象，本我与觉知的关系好比氢原子和宇宙所有氢气的关系，或者好比水滴与整个海洋中的水的关系，或者一粒沙与整个地球的关系。

宇宙中的每个氢原子都可以说它是宇宙中的氢，每个水滴都可以说它是海水。

现在你可能认为觉知的粒子本我和原子或水滴之间的区别仅只是大小而已。毕竟，一个原子所占空间与宇宙当中所有氢气所占空间相比要小得多；同样，一滴水比整个海洋的水要少很多很多倍。

请记住前面我写的关于觉知的文字，它并不被维度、空间、大小或时间限制。这意味着觉知既可以如所有宇宙般无量无边地大，同时也可以无限小到一个点，甚至到虚无，0点。

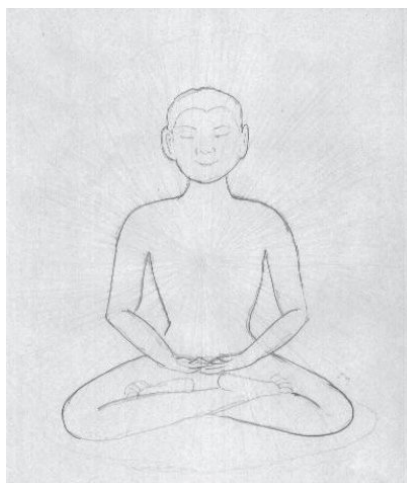
本我也同样如此，与觉知具有相同的特性，如此本我和觉知是一样的。为了更好地想象，也为了之后更易理解/解释，我把本我定义为觉知的一个粒子，与觉知具有相同的特性。

简单来讲，你可以把本我想象为大海中的一滴水，或大气中的空气分子，或地球的一粒沙。

你可能会想知道为何我坚持要你了解何为本我。这是因为本我是万物的根本。本我是万物的创造者，而万物涵括一切存有。

本我创造心识，心识创造剩下的一切，也就是生命、能量、物质（宇宙）、生命及各种存有。人也是本我创造的存有。

本我默观



坐下或躺下，全身放松。停止思考，把注意力从各种感官刺激中完全转移。若有念头出现，不要跟着走，不理睬它，随它去。

专注于本我——那是你本来的样子。把注意力从各种念头、心识、身体及其他任何事物上移开。只专注于本我——不管你把它想象成什么样子。但是，不要总想着本我是个什么样子，因为本我超越心识的创造力量，也超越一切时空。相反，心识在本我之中，所以思考造不出本我。

但是，心识——身体透过它——能感到本我的存在。专注于这种感觉。调频，静待本我的出现。保持静坐或躺下，完全放松，但是要保持专注，专注于本我。

当本我开始示现，你会感到无以言喻的喜悦与真爱。这时你就会感到来自本我的内在力量。

这是内在喜悦的感觉。内在喜悦本来就有，不是你创造出来的。内在喜悦是你身体感受到的，是本我，也是心识与身体构成的生命之源头，透过你的心识，在你的身体层面呈现出来的。

“我醒来默观我’自己’（我执、个性、心识、念头、各种灵性体验），这时，它们自动呈现原本的面貌——本我于存在这个层面运转/体验的各种构造或工具……如此清晰！突然，一切破碎、坍塌，并融入我的本真，本我，之后便是静寂……虚无……刹那/永恒……所以我知道……一切都是生命/本我创造、维系，一切都是生命/本我。更深一层来讲，万物/本我由虚无中来。”

阿玛拉（Amara）

最有力量的话语

最有力量的话语，所谓的咒语，是这个：

“我是我生命的大师级创造者。”

自己想要受益多多的话，那么，当你醒来，睁开双眼之前，请多次默念这句话。之后，当你起床，大声说出咒语，最好尽情唱出来。你也可以在其他场合唱出来，比如，淋浴时，慢跑时，在公园或沙滩上散步时。



当你说出那句话时，你是在说关于自己的真相。在实相里，在创造生命层面，你本就是最有经验的专家，也就是大师。因此，透过话语的表达，大胆确认这个真相吧。

不断重复这句简单的咒语，你便能极大地逆转你的生命，且自利利他。你会越来越清楚，你是如何创造你的生命的，你是拥有多么强大的内在力量，而这内在力量足以引领你的生命呈现出你想要开拓的样子。

这句简单的咒语已经把从人从无觉知的社会的奴隶和羔羊转变为在觉知中行动的独立自由的狼。

第二章 心识

心识由本我造出。心识的功能是创造生命这场游戏。本我造出心识，这样本我就什么都不用做了。本我只是坐在后面，观赏游戏。



请认清这一真相，万物皆由心识造出；所有的宇宙，一切物质，你的身体和情绪，一切都只是图象，就像是影片，都是在心识中造出。

所有这些都不是真实的，所以才称之为幻象，因为都是在心识之中想象出来的。当心识关掉，生命，包括所有这些，都会消失不见。

你的心识造出幻象、“生命”的游戏。你的宇宙和你的身体都是这场游戏的组成部分。你并不是心识，你也不是身体，你也不是生命。

心识包括三部分：直觉，智能和本能。

本能

本能是心识的一部分，由数据和程序组成。程序是精确按照既定（编写）设置自我运行的机制。程序不会思考，也没有情绪，更不去做没被设定（被编程）的事。

本能是对程序和数据的大量收集，它不思考、不深究、不分析、不判断，也不创造，只是机械地运行程序和收集数据。

数据是：

- 由感官（有意或无意地）收集并保存在记忆中（大部分都会被遗忘的）的一切；

- 所有情形，比如：

- 情况（如其他存有的行为）；

- 因素（如温度、颜色、声级、空间）；

- 程序产生的结果。

在本能里有大量的程序。若没有这些程序，人体是无法运转的。事实上，身体是程序运作的直接产物，没有程序就没有身体。

换句话说，你生命里的物质世界，包括你的身体，由本能造出；是你本能里面的图象或影片。

以下是程序运作的几个例子：

- 人可以凭借感官感知和诠释，因此可以感到饥饿、口渴或饱食；

- 自动控制心跳频率、瞳孔大小、出汗量等；

- 反射性反应。

人类的情绪反应就是程序对数据的反应。比如，当你看到或听到什么，你可能开始感到快乐、难过、悲伤、喜欢或焦虑——这些都是外来因素（数据）对服务于人的特定区域的程序造成影响而产生的结果。

又如：你一个人平静地待在家里，不料有人敲门，开门看到的是你深爱的

人，他/她吻了你并与你甜言蜜语。此时的你会升起什么样的情绪？

再如：平静的你进入一间屋子，有人立刻对你大喊大叫并侮辱你。此时的你又会升起什么样的情绪？

第一个场景中产生的情绪不同于第二个场景中的，除非人可以完全驾驭自己的情绪。简言之，在这种情况下，运行程序对特定的数据产生了特定的反应。

能够以你自己的意愿来驾驭并允许自己去体验自己的情绪，是你灵修路上的一个成就。

一旦你能驾驭自己的情绪，就可以决定在任何时候感受快乐。那么你就能保持在这种状态中，直到你想有其他的转变，比如伤心。

如果你还不能驾驭自己的情绪，不同的因素（如他人对你的行为）可能都会对你的情绪之海造成影响，就像风吹动树叶一般。

我建议你要清楚认知，到底什么是本能。最重要的是要记住，本能是程序和数据的集结。它涵括所有的情绪和感觉。

本能可以比作电脑软件。打开电脑，它便根据软件给与硬件的指令开始精确运行。硬件，就是电脑这台机器本身，没有软件就无法运行，无法启动。你可以把它比作人——人身是电脑或硬件，本能是软件。离开本能，人身是无法运转的。

电脑软件没有思考能力；只是执行指令，精确遵循程序和数据。要是软件给出有害指令，电脑便会运行错误，甚至死机。危害电脑运行的程序便是病毒。

人的本能也以完全相同的方式运行。它依循植入的指令（程序+数据），哪怕那些指令对人身有害，或把人引向死境。有害的运行叫做疾病。有害的一系列指令叫做病毒。

不管本能的活动有害与否，它只管运行，如同电脑，即使发出的指令会让电脑（即人身）瘫痪。

达成辟谷和不食的真正秘密

你也许会感到奇怪，我为何这么啰嗦地介绍本能，却不去专心介绍辟谷、不食，等等。那就让我来揭秘吧。假如你完全领悟到这个秘密，你便足以变成辟谷者或不食者了。知晓这个秘密后，你可以在身体层面创造“奇迹”。

本能有专门负责进食、消化和排泄的程序和数据。正常情况下，根据这些程序，人体必须在对的时间，摄取对的食物，而且是对的量，以让人体正常运转，也就是说，活得健康。

只要你还没有修改程序，在尝试辟谷时，你的身体便无法正常运转。为了不伤害身体，你必须进食。假如你强迫身体不食，可能会伤害到它，假如你强迫太过，甚至会死掉。

辟谷不食的所有秘密就在于对这些程序的适当修改，如此它们便会以不同的方式运行。比如，你可以把负责进食、消化和排泄的程序修改为，身体不需要食物也照样正常运转。之后，根据本能之中这些修改的程序，不管给不给身体食物，它都会一直正常运转。

要是不修改本能里的程序和数据，辟谷和不食不可能达成。

这种程序的修改又将如何达成呢？稍后我会提到。不过，为了掌握那个方法，你需要完全理解此处给出的关于觉知、本我、心识、本能、智能、直觉和人的资讯。

觉知造出本我，本我造出心识，心识造出剩下的一切，即生命。

智能

智能是创造性的心识的一部分。智能按照以下方式运作：首先引出问题，然后谋划、计算、分析、尝试、计划、解决等等，以不同的顺序直到最终得出

答案（解决办法），这个答案可能又会引出下一个问题。

从发现问题的那一刻到找到答案的经过称之为时间。时间只存在于智能之中，智能不能单独存在于时间之外。智能创造着时间，因此它才能够存在和运作。时间也不能超越智能而单独存在，因此可以说，时间与空间相似，都是智能的幻觉。

智能发现并创建两极世界，其中的一切都有两面，即某个事物及其对立面同时存在，比如：问题与答案、好与坏、明亮与黑暗、冷与热、容易与困难、希望与怀疑、男人与女人、完美与粗糙、爱与恨。

智能创造的东西还有：

- 回答问题；
- 在想象中构建不曾存在的事物；
- 从记忆里（也就是从本能的数据库里）或者从感官上修饰某些事物。

智能与本能相反，它不累积数据，也就是，它不会记得；它只会思考（重新安排并创建数据）。

智能是心识的一部分，是有觉知地对本能进行编程的工具，是找到解决方案及创造的工具。你的生活就是在智能之中被创造的。你的决定也在那里生成，你给智能带来生活上的问题，也在智能那里解决掉这些问题。运用智能，你会进行逻辑或非逻辑的思考、与各种存有沟通、探索、学习、完成任务并回答问题。

假如你不运用智能，你的行为就会像没有思维的动物。你的身体将不会在智能的决定下行动；而只会跟着本能的程序照做。人类有时就会如此，尤其是智障人士，他们的身体听从于本能的驱使多于听从于智能。你或许看到过这样的行为。智能对身体的操控越少，本能对身体的操控就越多，那么人类的各种行为便降级到只能根据本能的运转，提供基本所需，满足各种渴望了。

智能是人类相当有用的工具。如果没有运用智能，人还会像大自然中的动物那样生存。科技的发展也只能停留在肌肉力量及奔跑速度的水平，或只能发

展到使用木块、沙石的程度。

不过，智能的运用也给人类带来痛苦。比如，人类使用智能的力量破坏大自然，制造杀人工具。有些人运用他们的智能来操控他人，以对他们进行奴役、统治。

人类可以在无知的状态下，使用错误的资讯，在智能当中建立他们自己的世界。这样的人制造出各种问题，如此不知不觉地就在编程自己的本能，这会带来各种痛苦，但都是出于自身的意愿。假如你不想受苦，就不要相信各种资讯。写下、说出或看到的都只是或真或假的资讯而已。假如你不假思索地相信，便是在自讨苦吃。

好好利用你驾驭的智能。它必须要为你服务，因为它是你的工具。它必须要帮你解决问题，如此你才能更好地理解、学习各种事物。它必须要帮你达成高效观想（visualization），这样你才能修改本能当中的程序，利益自身。

智能必须听你的差遣。

有时你需要把智能关掉——这种能力相当有用。你若是拥有这种能力，就可以，比如，想睡就睡，从周遭的各种刺激中抽离，进入禅定。你也可以听到直觉，或能够运用一种几乎完美的沟通和资讯接收的方法，那就是，心灵感应。

直觉

直觉，是心识的一部分，无所不知，不需要询问、思考、创造或搜索。直觉没有疑问。即使出现问题，答案也会同时出现。事实上，在直觉里根本就不存在时间（连同其他的幻觉），也就没有“时刻”之说。

直觉里不存在时间、空间和两极世界。这些是智能造出来的，智能又把这些以程序嵌入本能，现在它们就不停地在运行着。

因为智能是较低的觉知层次，所以它不能够理解直觉，从而也无法解释直

觉的运作方式。

直觉涵括智能，因此前者能理解后者。同样，智能涵括并理解本能，反过来却不成立。

所以作为地球上智能代表的人类可以理解并说明身体的运转，或动物的行为。也可以说明为何动物无法理解人类，比如，让动物求解一道数学题或者说明抽象的事物是不可能的，因为它们处在比智能低的觉知层次。

现在，你也可以明了人（主要专注于智能）无法理解（主要专注于直觉）灵性更高等的非物质存有。事实上，虽然人们不了解他们，但他们就像人了解动物那样了解人类。

因此，如果一个人试图向另一个人说明来自直觉（所谓的灵性）的事儿，那只能形而上学。此类谈话的不足，就好比一头牛试图向另一头牛说明人类智能的功能。

所以，当继续以此试图说明直觉时，我想补充一点，直觉也充当着人与自我链接的纽带或入口。

我也会用以下方式来说明人的构成：直觉、智能和本能，也是构成心识的三部分（正如以上各自的阐述）。所以，依据以上“智能”的功能描述，它也是一个觉知层次，是心识的一部分。

每个存有，包括人在内，本质都是受限在某一特定层次的觉知。

直觉，作为心识的一部分，也是你的工具。它是用来沟通及接收资讯的强大工具。当你能够完全使用直觉，就不需经由智能寻找资讯。那时，学校将是多余，没有什么能瞒得了你，因为你清楚知道对于任何事儿，人们是怎么想的，何时想的。你只需把注意力聚焦在任何人或事儿，便可立即知晓关于他们的所有。你了解得如此迅速，问题都来不及形成。假如你使用直觉来了解如何不食而活，那么这本书对你将毫无用处。只要一秒钟，你便会了解这个主题的全部，事实上，你会了解更多。

你若透过直觉联络某个存有，这种沟通被称为心灵感应。那么沟通科技对

你便毫无用处。即使最精良、最快捷的电话或网络连接对你来讲都好比是原始工具，你甚至都不想看到。这时你不用和别人费心交谈数个小时，使用心灵感应，你只需一秒便可说出全部，也能够听到所有。更有甚者，你能感觉到对方的所有感觉，你也会经历相同的情绪。

要是想立刻知道某事，而这事智能无法理解，或要耗费诸多时间、能量，比如需要旅行、探索、询问或调查，这时便可以使用直觉。

另一方面，使用直觉的话，会让人感到生命少了很多趣味。你看，当你可以随意完全了解某一主题或某一个人，还还有什么好玩儿的呢？对你来讲，将没有任何秘密可言，也没有什么需要寻找或调查的了。

你要是知道要出什么号，玩彩票还有什么意思？你要是提前知道谁会送你礼物，送的礼物是什么，那还怎么能享受得到礼物的惊喜？读取他人的念头后，你就会知道谁要和你交谈，要说什么，你又该如何进行接下来的谈话呢？

心识的功能

直觉只是知道，不会思考，不能行动。

智能只会思考，不知道，也不能行动。

本能只能行动，不知道，也不会思考。

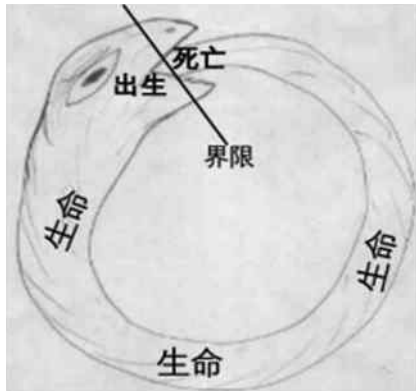
要想成功达成一件事，需要运用心识的三大功能。

心识和脑

还有，不要把心识和脑混淆，因为二者完全不同。你已经知道心识是本我造出的非物质的装备。它不在身体里；相反，你的身体是你心识当中的图象。

脑是头部的身体器官，是中央控制装备，负责传输人体神经系统里的光电信号。

第三章 生命是什么？



生命是动态的转换，从生到死一直在进行。

生命的开始为生，结束为死。

因为死，生得以存在；因为生，死得以存在。生死其实是一回事，且不可分，不过是从相反的两边、不同的维度、不同的世界来看。

有生必有死。能够死去的，也必先生出。

生死之界便是彼此的转换，但这并不令生命终止，尽管必须先有死才能有生。

蛇吃掉自己的尾巴，可以象征性地代表生命。正因为此，蛇才得以活下去。假如蛇不吃掉自己的尾巴（杀死或制造死亡），它的身体便无法维系下去（重生或创造生命）；它便会饿死。

当生死之间的平衡得以保持，生命便永不止息，也就是，生命得以永恒。

生可被比作太阳，因为它发光，并给与万物以生命。死可被比作黑洞，因为它吞噬、杀死万物。

在宇宙中，万物被太阳（恒星）生出，又被黑洞毁灭。万物就是在太阳与黑洞之间生存着的。

不同的存有选择各自所待之处——这界定了他们活动的方向。他们向着太阳（光）行进，便是万物的生成，或向着黑洞（黑暗）行进，便是万物的毁灭。

光的力量必要创造、给予新生并释放出去。黑暗的力量必要毁灭、杀死并吞噬万物。前者与后者同等需要。当光的力量和黑暗的力量处于平衡时，生命才得以存在。当其中任何一方力量超过另外一方，生命便会向着终点进发。

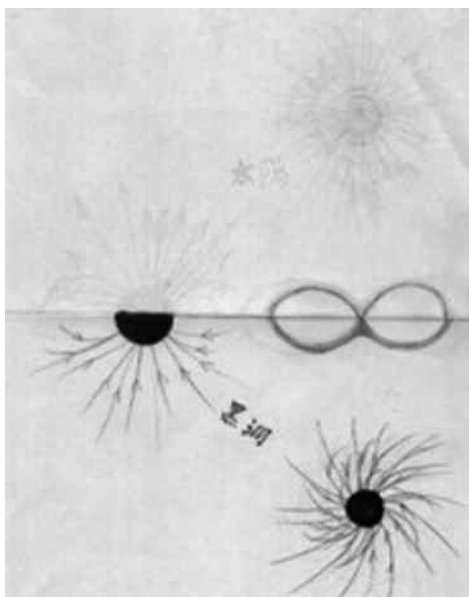
太阳和黑洞连着两个维度空间。

从一个维度空间来看，太阳可见（生），从另一个维度空间来看——黑洞可见（死）。

同一件事物——同时毁灭和创造——在一个维度空间中是黑洞，在另一个维度空间中是太阳。

黑洞必须毁灭，或杀死万物，如此太阳才能给与新生或创造万物。

死亡会为新生创造食物，新生又为死亡创造食物。



第四章 一条鱼的传说

首先，我要告诉你一个传说，或（从不同角度）一个真实的故事，这也是一个前奏，因为接下来要谈的是人。

从前，我有一条鱼，我决定体验鱼的生命。做一条鱼会是什么样子？鱼都做些什么，又为什么那么做？鱼有什么感觉？能做一个不食者吗？它又体验到什么样的情绪？我很想知道这些问题的答案，我既好奇，又想找点儿乐子，因此我决定一探究竟。

首先，有那么几个月的时间，每天我都花几个小时和鱼待在一起。我在不同的情形下观察它，并从中发现很多，也学到很多，甚至可以写一本书，还能成为鱼类专家。我观察了鱼的生命中可能看到的一切。虽然有人以前告诉过我，但这是我的切身经历。不过，只有现在，当我亲眼看到，我才能说，我知道了。

对对鱼的观察中我学到的仅此而已，仅凭观察无法解答我大量的问题，比如：鱼是怎么看这个世界的？鱼是怎样用皮肤感受水的？它的身体器官是如何对水温变化产生反应的？鱼是怎样感受流速引起的摩擦力的？仅凭观察无法解答我这些问题。其他人告诉我关于鱼会有这样那样的感受，那只是他们处在鱼体内的经验之谈，对我来说，只是资讯而已。如果我自己不去做，我永远无法真正知道，毕竟真知是从实践中来。

因此，那时我便决定去体验鱼的生命，并为此进入它的身体。就身体而言，我就是一条鱼。我好像可以透过自己的皮肤来感觉所有那些我以前好奇但无法知道的，也可以体验人们试图解释给我的。现在我终于知道作为一条鱼是什么样的感受了。

实际上，在那个时候，我也不能说我完全了解做一条鱼到底是什么样的。事实是，我在鱼的身体里，而我也知道，我不是鱼。我体会到了所有可以观察到的和身体感受到的，但我对鱼的情绪依然一无所知。没错，情绪才是鱼儿生命的精髓。当一条梭子鱼慢慢接近，要吃它的时候，这条鱼会是什么样子，有什么样的感觉？当另一条鱼吃掉自己的幼崽时，这条鱼又是什么感觉？

我怎样才能体会这条鱼的整个情绪和心理呢？那么，仅仅待在它的体内远远不够，因为我知道我不是鱼，那只是我玩的游戏。我在玩的时候，我知道那只是游戏而已。

别人告诉过我鱼的情绪和心理，但对我来说，那也只是资讯而已。我决定亲身体验这一切，自己寻求这些答案，而不仅仅是道听途说。我有一个选择，就是进入鱼的身体和心识，并且忘掉我不是鱼，忘掉我只是在玩儿。

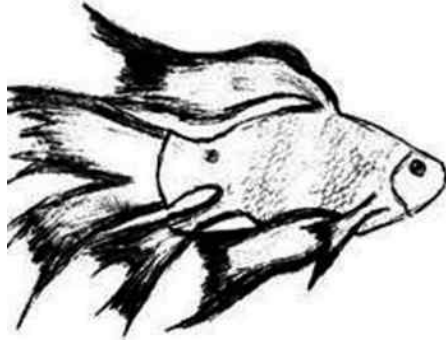
于是我那样做了，在不知道自己不是鱼的情况下，度过了鱼的一生，只有在此之后，我对鱼的生命体验才变得完整。所有这些，观察过的、身体感受到的，以及历经的情绪，构成完整的体验。只有在完成所有这些体验后，我可以说自己了解了鱼的生命。

现在，我可以把这个解释给别人听，就像过去别人试图解释给我听一样。然而，我知道，那些没有这样经历的人是不会明白的。更有甚者，有人会说我在撒谎，会要求我给出证明。我如何向他们证明我所经历的一切呢？他们又没有这样的体验，也不对此抱持开明的态度，因为他们只是想看看或听听而已。我知道他们不可能理解我，因此我也就没有打算要说服他们或多余地证明什么。我所能给他们的只是资讯，如果他们愿意的话，可以自己去体验。

你有没有发现，通过这则寓言，我描述了人是什么，在这里做什么。你知道吗？你就是这样的鱼儿，本我创造的游戏里的一个角色。

此生为人，你在某种程度上已经知道了人做什么，有什么样的感觉。在明确好了即将体验的经历后，人以一种选定的形式（身体）和环境（空间的位置、生活方式等等）来体验生命。人并不知道，他们并不是游戏里的角色，他

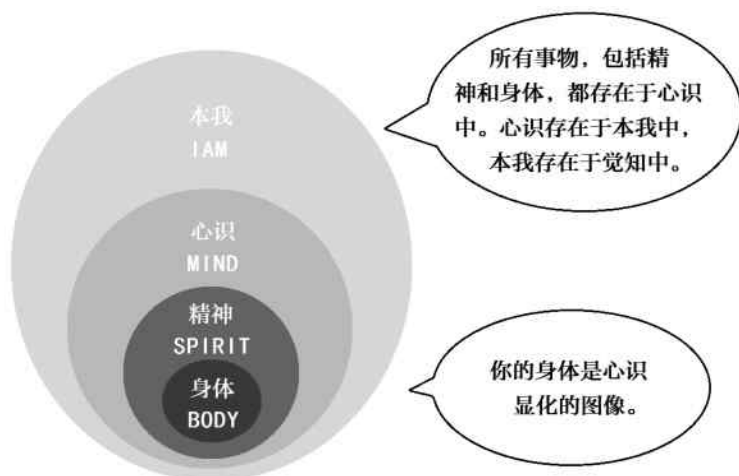
们只是使用角色的心识和身体，以便体验生命，换句话说——
玩游戏。



我是一条鱼还是……？

第五章 人是什么？

下图直观地呈现出构成人的元素。其他很多生活在地球以外的存有也适用于类似的图示。



本我是中心，是根本，是最初的缘由，是本质，同时也是人类其他所有元素的创造者。本我是想象的、独立的和分离的觉知片断。同时，本我本身包含了所有构成人的元素，因为所有这些元素只在本我之中。

由于本我是想象的觉知片断，那么它就有了觉知的所有属性，比如，本我是无所不能、无所不知的。因此，你会问自己，本我拥有、知道并且能够做任何事，都这么完美了，它还想要什么呢？当然，智能是理解不了的，那就只能形而上学了——就像我现在所做的。

本我想要什么呢？答案很简单：本我只是在看/玩自己创造出来的游戏而已。本我造出的心识运行称之为生命的这场游戏。由于本我拥有、知道并且能

够做任何事，它什么都不需要，因此，它可能就会选择看/玩游戏。

这个游戏就是生命或“体验”；并且，为了大获成功，应该看起来像是真的。事情和情境看起来越真实，游戏就越成功。本我可以通过设定限制条件来制造这样的环境，也就是，通过创建适合游戏情境的觉知层次。

在“体验地球人生命”的游戏中，本我创造了以下适合体验的工具：

1. 涵括直觉、智能和本能的心识；
2. 精密的身体结构，实际包括了物质（有形的）身体和不可见的“精神体”；
3. 体验必备的环境和条件（如在地球上的一个小镇居住）。
4. 命运，即游戏的终结，生命的终结。

创造出所有必需的元素后，本我就去体验“从不完美到完美的进化”或者“灵修”的过程。这是非常有趣的游戏，一个人本质上是完美的，却不知情，且认为自己是不完美的，因此会为了完美而奋斗。

看过一条鱼的传说，你对于人是什么，人的构成、人的功能及人做什么等也有了大概的了解。你也可以不去想象做鱼的感觉，而去想象其他存有。所以，你不是人，不是身体，也不是身体加心识——这些都是你玩游戏的工具。真正的你是本我，觉知。

为了更加详细说明，我使用其他一些文字来描述人是什么，因为这对你来讲，是非常重要的资讯。只有更深层地了解人是什么，人的构成、功能，你才更有可能有觉知地创造生命。

你已经知道，只有觉知存在，除此无他。万物、八方，永恒，都存在于觉知中。本我是觉知的想象片段，与觉知具有相同的特性。更简单来讲，让我们想成是，万物都在本我之中生出，如此，但凡存在的，都在本我之中。

本我造出心识。心识包括直觉、智能和本能。在心识之中，万物和整个宇宙都在，因为它们不过是影象，如所有其他万物，是心识生出的幻象。生出万物之一便是人身。

透过以上说明，你可以得出一个结论，人身是心识当中的图象。人的心识是本我生出。

图象只是图象而已，没有坚实的根基；因此，它是幻象。结论很简单，一切物质的，我们普遍所知的“现实”，包括人身，不过是你心识中的图象，只是幻象。



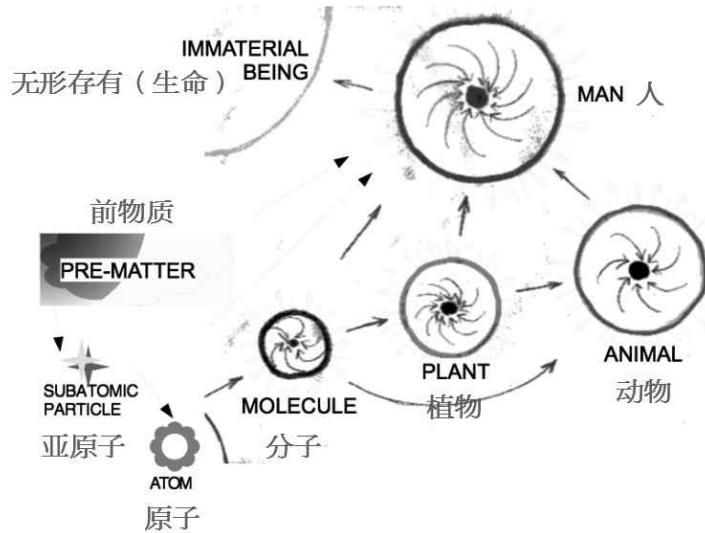
那么，人是什么？人不过是觉知当中生出的本我，再继续生出的心识创生的物种而已。觉知»本我»心识»身体。

从能量角度来看——人同时新生并死去，这可从章节“生命是什么”中的图示表现出的过程看出。

吃和排泄都是支持生命的过程。为了活下去，人吃和排泄，即死去和新生。我们宇宙中其他任何生命也是如此，也就是，把物质的一种形式转换成另一种形式。

以下图示表明，人在食物链中的位置以及饮食仰赖。

图示中的每一种生命形式（亚原子粒子，原子，矿物质，植物，动物和人）同时拿取并创造，死去并新生，吸收并散发出去。



如图示，人可以吸收（吃掉）动物、植物、矿物、分子、原子、亚原子粒子。人也可以运用前物质（普拉纳、炁、以太、元气（vril）、信息场或前物质的其他任何不同的名字）生成能量和身体所需物质。

黑洞和太阳在每一个存有之中都可寻到。黑洞代表存有吸收的一切，可以是透过吃来吸收。太阳代表存有散发出一切，可以透过排泄来散发。

第六章 光

光（Light）以大写字母L开头来表示。

“以光维生”“活在光中”“以光为滋养”等等的说法从何而来？是什么意思？你知道吗？

这个光究竟是什么？

光并非肉眼所见，所以它不是由灯泡、太阳、火或高温发出。这光是你用非物质的视觉能力，你的智慧眼，你的第六感或你说出的别的什么名字，感知到或“看到”的。

现在想象你在观看觉知，所以，你能看到觉知是如何创造生命的。想象，当你漂浮在完全的黑暗中，虚无中，你突然看到美到无以伦比的光的迸射，你可以比作大爆炸——那就是光。同时你深深体验到一种平和的喜悦——那就是爱。

你看到的，感知到的，都是觉知创造生命过程中自然出现的。

当觉知创造生命，你可以看到光，感受到爱。这光和爱是觉知创造生命过程中自然出现的。这光和爱其实是一回事儿；不过，光是所见，爱是所感。

每一存有都是某一觉知层次创造生命的显现，如此，光和爱在每一存有的源头。所以，你可以说，你一直“以光和爱维生”。

觉知层次越高，存有能够显现的光和爱越强。

觉知是每一存有的本质/根/源头。存有的心识允许多少，它就示现多少。因此，存有所处的觉知层次越高，发出的光越亮，自然也就照亮黑暗的周遭。

因此，你已经是“以光维生”了，实际上一直都是如此。如果你的目标是以光维生的话，你只要如此感觉就对了。

只从智能层面来理解是不够的。但是一旦你感觉到它，就会知道并使它成

为你的实相。这样，你就会明白，你就是大师，是你自己生命的创造者。

现在，请闭上眼睛，完全放松，往前看，并感觉那完全的黑暗，看一会儿之后，让自己看光。一旦看到光，就请将注意力转移到你的感觉上。你感觉到了什么？是爱。告诉自己并深深感受：

本我、觉知，是光、爱和生命的源泉。



光和爱都是生命创造的过程中自然出现的，这光和爱其实是一回事儿；不过，光是所见，爱是所感。

每一存有都是某一觉知层次创造生命的显现，如此，光和爱在每一存有的源头。所以，你可以说，你一直“以光和爱为生”。

光是生命被创造时所看到的。当觉知创造某物——比如，一个原子、太阳或宇宙——就会有光。“大爆炸”就是当宇宙生成时可感知的巨大闪光——觉知正在生成能量和万物。

当你闭上眼睛，屏蔽六识，让自己深入无念之中，这时你的智能被降伏，你进入禅定。到了这一步时，你首先看到的便是光。你双眼紧闭，周遭一片黑暗，但你看到明亮的光。那来自于真正的你，你的本质，即你的心识和身体的创造者——你一直都在创造，所以光一直就在那里。

人和万物生灵内在都有这种光。它是生命的示现。物种的生命一直被创造，所以每一个存有都闪耀着光芒。

第七章 社会暗示

请先思考以下三种情况。

1. 若一个婴儿出生在饮食社会，会从出生的那一刻起就需要食物，必须给它喂食，否则身体长时间得不到食物的话，就会停止运转（死亡）。那么不给婴儿食物就违背自然。

2. 若一个婴儿出生在饮食社会，但父母都是辟谷者，那这个婴儿对食物的需求量就会比上一个例子中的少。

3. 若一个婴儿出生在辟谷的社会，那从生命之初就会拒绝进食。那就不该给这个婴儿任何食物，给它喂食就是在违背自然。

你应该可以猜出造成这些差异的原因了吧？你可能会猜，是婴儿本能的程序造成这些差异的，而这些程序掌管着人和食物的关系。

从受孕那一刻起，每个人都会受到社会暗示的影响。对于子宫里的婴儿，母亲对其本能影响最大，其次是父亲和其他家庭成员，以及与母亲待的时间最久的人。如果他们都是“正常”饮食的人，那就不要期望未出生婴儿的本能程序会与社会主流有什么不同。因此，婴儿在子宫里的整个孕育过程受到的影响使其生物特征与周围的人十分相似。它的饮食习惯早在子宫里就已经形成。

婴儿出生后的整个生长期都有着相似的过程。直到长大成人，饮食习惯都要取决于生活其中的社会。

新生儿有着使其身体和心识正常运转的完美的本能程序设置，这些程序构成它的天性，违反这种天性的行为就会导致身心失调，极端情况下，甚至是死亡。

结论其实很简单：下次你如果想以一个辟谷者的身份出生在地球上，那首

先就要选择适合这种情况的父母及社会。

社会暗示并不局限于父母及周遭人的影响，还有教育、环境、颜色、声音、温度、所食食物、游戏等方面的影响。所有这一切，甚至更多，不断编程着人的本能。

你可能会想到，在操纵者手里，通晓社会暗示会是多么有用的工具。在特定的社会，掌握特定刺激（数据）的反应机制（程式化的答案），某种程度上更易于操控人（主要是他们的情绪），以至于他们的想法、说法和做法都会与操纵者的期望一致。恐惧，渴望感受到爱、嫉妒、仁慈、权力欲、惩罚欲，以及其他引发情绪反应的因素，被别有用心者精心利用，让人们心甘情愿地精确执行着操纵者期望的事。

本能是程序，操纵者是知道怎样给人编写程序的程序员。人并不能感觉到这一切，反倒经常对操纵者的工作充满感恩。

往往参加投票的人就是很好的例子，同样包括广告、影片、商品包装、店铺或办公室布置、政治家声明，诸如此类。倾听并感受他们在你内心唤起了什么，什么样的情绪？你认为这是巧合吗？

当你有更多自主性的思考，做事就越清醒，也越会关注社会暗示——当你越多地发现潜在暗示的存在，就会越明白它对人类的想法、说法和做法有多么强烈的影响。那时，你就可以说，你是在独立思考，而不是按照本能的模式思考。然后，你做事会越来越独立，会更加自主。然后你就可以自如驾驭自己的情绪，而不是跟着被设定的本能，机械地对特定的刺激（数据）做出反应。

一定要清楚，如果不能了解或者掌控自己的本能——即掌管饮食的那些程序，就不可能辟谷。这样的人仍然受制于自己本能的程序。

第八章 重新编程

心识生出物质（包括身体），而本能是心识的一部份。身体的运转完全仰赖本能。本能里面还有身体与外物（包括食物）的关系。

“正常饮食”的人，本能里面有一套管理饮食流程的程序。对一般人而言，我想就没有必要去解释它是如何运作的了。

知道了这么多有关本能方面的，很容易就可以得出结论：要想成为辟谷者（不食者，食气者），主要就是努力去改变关乎饮食的程序功能。

对地球上的一般人而言，程序运转的结果可描述如下：

如果在对的时间，通过消化系统摄入对的物质（定义为“食物”），且是对的量，对的频次——身体就能正常运转。但要是情况有变，比如，摄入量大减或时间不对——身体就不能正常运转，在极端情况下，生命机能甚至会停转。

因此，身体要摆脱定时定量的饮食影响，就必须修改程序，让程序运行如下。

不管是否有东西摄入，也不管摄入的时间和量——身体都能正常运转。本能可以一直保持身体正常运转。这样的人就可以叫做辟谷者。

想要开始改变饮食习惯，但还没有决定辟谷的人，可以通过改变程序达成以下结果：只是摄取植物性食物，身体依然能够正常运转。这时，可以称之为纯素者。

另一个人可能会想要做些别的改变，比如改变掌管身体结构和功能的程序，以达到：以适当的频次，只喝适量的果汁或蔬菜汁，身体依然可以正常运转。这样的人可以叫做汁食者。

如何改变程序运转的方式？如何删除我已经决定去除的程序或数据？如何

植入新的程序和数据？

实现的方法有观想、催眠和暗示。

要清楚，本能里面多数都是各种信念。

人是很有力量的存有，有无限潜能，但被各种信念限制。信念是人跨不过去的障碍或限制。人的信念越多，受限越多，为了重获自由，必须甩掉越多。

假如你相信身体必须得吃东西才能活下去，那你就得吃。你要是不吃的话，身体就得垮掉。秉持这种信念的话，你也得放弃辟谷或不食这种渴望。

只要认为身体正常运转是因为它由饮食滋养并赋予能量，其实恰恰无法让身体正常运转。

渴望达成辟谷的人无法跨越的一个障碍便是，身体必须得吃才能活下去这种信念。必须甩掉这种障碍才行。那么在这方面重新编程就很有必要。关于这一点我已经在之前的“达成辟谷和不食的秘密”章节当中写过。

其他信念也同样如此。每一个信念都是一个限制。你无法跨越一个限制，因为你要是跨越的话，就得受苦。但是你能去除种种限制——这会给你越来越多行动上的自由。重新编程便是从本能当中去除种种信念的过程，也是打开通向自由之途的过程。

当你去除各种信念，也是在远离操控你的人。明师、古鲁、灵性护法、导师、牧师、神父、老师等等——他们都是你不想跨越的障碍。他们也是你各种信念的来源。你要是决定变得更加自由，你便会离开他们，也就是，你会甩掉这些障碍，你会不再相信他们。这种重新编程也能让你不再相信各种操控者。

请注意，本书作者也是操控者。你应当放下他，不再相信书中所写，如此你才能提升自己，走得更远。

各种信念在宗教、哲学、各种系统及不同的主义亦是有迹可循。他们包含有用的资讯，你可以在生活当中使用这些资讯。但是，倘若你盲目相信它们，会再度跌入无法跨越的障碍。只有甩掉这些障碍，你才会感到解脱。去掉这些负担，你的心识会变轻松，你会走得更远，提升自我，也就是，提升你的觉知

层次。

重新编程，也就是，甩掉各种信念，可能没那么容易。当你只是如此决定：“我不再相信这个”或“我要离开这个教堂”或“我离开这个大师”等等，这还不够。

为了达成重新编程，本能需要决定、想象和能量，三者缺一不可。我在“观想”一章当中做了详细说明。

第九章 为身体提供能量

简言之，从机械、能量和化学层面考虑，人体是以五种不同的方式被滋养、维系并被赋予能量的：

消化系统——消化食物；

呼吸——吸入空气；

皮肤——阳光及宇宙射线；

运动——电；

生命的意志——心识当中的想象。

换句话说，为了完好运转，身体需要：

正确饮食方式，这因人而异；

呼吸空气，合成身体蛋白质；

阳光照射皮肤及双眼；

坚持身体及能量练习以发电；

身体的主人保持身体完好运转的意志。

所有这五种需求，比例并不相同，也是因人而异。当你花更多的时间做心识练习时，就会少吃。你做能量练习或长时间待在阳光海滩时，也差不多会如此。与阴冷的冬季相比，人们在阳光充足的夏季里往往吃得更少。

当身体的主人保持身体完好运转的意志足够强大时，不仅不需要食物和水，甚至连呼吸、光照和温度的影响都变得不那么重要了。

你已经知道人是什么。由此你可以很容易得出结论，为身体提供能量也是在想象当中发生的。因为人身只是想象当中的图象，万物也只是图象，那么为身体提供能量也是图象，同样的幻象。

在“现实”当中这看起来却是不一样的。人吃进物质食物，如此他们的身体才有生存下去需要的生成材料和能量。当然，在那种“现实”之中，只是意识的图象、幻象的那种“现实”，也确实会如此。

当你缩到觉知的智能层次，便无法看到其他可能。但是，当你超越智能层次，便可以看到物质和能量是如何运作的，也能看到它们到底是什么，你是可以看到那幻象的。

知道了人是什么，人的功能运作，你便也知道了人体是这么得到能量的，即，透过心识当中的图象。知道了本能是什么，你可能会认为，人体需要能量供给，也就是，食物。在人的信念里，就是这么叫的。我之前已经提到过。

消化道

消化道将摄入的固体和液体物质（一般被称作食物）转变为营养或养料。它使人通过看、闻和品尝而感到满足，而这种满足感主要还是在填饱肚子之后才有。在进食之后，饥渴感便会消失不见。

这就是对摄入的物质如何滋养身体，并为其提供能量的一个所谓的科学的理解和阐释。把摄入的食物分解（比如，通过酶）为简单的物质（主要是化学合成物，如葡萄糖、氨基酸）。然后，身体就用这些东西合成（生成）自身所需要的物质并提取生命能量（用于活动、思考、保持体温等）。结论似乎很简单，就是摄入的物质为身体提供能量和生成材料。因此，就能量而言，可以把身体比作一辆汽车或火车头，需燃烧燃料来提供能量，使整个机器运转。

一些人怀疑是否所吃的面包或所喝的果汁滋养着人体，并可以燃烧（就像煤或木头）化为能量。为什么不同的人吃的食物在成分和数量上有很大的不同，身高和体重却十分相似。即使这些人日常生活（环境、工作、活动量）差别很大，也是如此。

另外一个真实的例子，一个重120公斤的男人一天只吃两片面包、喝两杯咖啡，但体重并没有减轻。同样地，也是一天，他的同龄人吃了六条面包、两根香肠、半升牛奶、三杯茶、饼干、水果和其他一些食物，但仍然很瘦。他们一样高，活动量也相近。

你也许会给出更多类似的例子。如果不能，那么带着这一问题，观察四周并在人群中间进行比较，也能探个究竟。这样的例子说明：所吃食物的量、成分与体型或人生命能量的多少之间并没有绝对的关联。

为什么会是这样呢？如果进食量越大，就能给予越多的生命能量的话，那么吃得越多的人应该越是精力充沛才对。甚至还有被称作是“能量”食品的东西。一定量的油脂有多少多少热量，牛奶含有较少热量，蔗糖含有较多热量，等等。但为何比起喝同量的果汁或水，吃越多的糖与脂肪会使人感觉越糟糕呢？为何一顿饱餐之后，人往往都会又困又乏，而不是精力四射呢？

自儿时起，我们一直被灌输这样的概念：“吃得越多长得越壮”。孩子们就是被这种以及诸如此类的有害的概念被编程的，使他们在今后的人生道路上倍受疾病、衰老和早衰等的折磨，这着实是很可惜的。

还有，对孩子最严重的伤害之一就是逼迫他们吃东西。紧盯着孩子，确保他们把盘子里的东西都吃掉，却是伤害了你深爱的小人儿的身体，这尤其会导致孩子身心结构难以逆转的改变。这些改变对人一生的身心健康都会造成影响。简言之，在孩子不需要吃的时候强迫他们吃，会伤害他们的身体。这些伤害可能是无法修复的。

请让你的孩子自行决定吃与不吃，别担心，他们不会饿着，也不会撑着（除非早已内置这样的程序）。你只需要保护他们远离各类毒素，如甜品、炸薯条和所有煎炸、烟熏或烧烤的食物，而且也要远离所有动物奶及其奶制品。另外，你在商店也买不到牛奶的。过去还有可能，但是在如今退化的文明里，便再也买不到了。即使标签上写着“牛奶”，从物理和化学的角度来看，它已经是不同的物质。你要是真想喝牛奶，需要直接找一头母奶牛。

回到上面的问题——答案既简单又令很多人震惊，那就是，吃下去的食物并不会给身体带来任何能量，而会带来相反的效果，它会强迫身体耗费能量来分解、中和及排泄所有吃下去的食物。身体是靠自身的能量转变及排出那些被人塞入消化道的食物的。

另外一个答案也是惊人的：吃下去的食物并不能合成人体细胞，只是对细胞如何合成及如何运转有影响（编程信息），但并不是合成之用。身体并不是从吃下去的食物中直接合成细胞的。但是，身体会利用食物蕴含的信息和生命能量。所以，吃下去的食物应当是有生命的，直接取自大自然的，不需任何加工的。

身体如何处理吃下去的食物呢？如果身体正常运转的话，它会将食物完全排出。通过粪便、小便、汗液、唾液、皮脂、血液、呼吸、毛发、指甲和表皮，去除那些多余的、有毒的物质。但是如果身体出了问题，那它就会以不同的方式处理部分食物。部分食物被储存起来（如脂肪、糖元），其余部分被搁置一边，等日后清理。在现代文明中，这是很正常的，换句话说，几乎没有完全健康的人。

人体像是一台机器，制造并排出污染环境的废物。这种行为遵循着大自然的变化法则。吃得越多，生命能量越少，老得越快，身体也会越早地衰亡（被杀死）。每台机器都有停转的时候，人体，电子-生物机器，也不例外。

继续说，吃下去的东西都到哪儿去了？它们被分解为不同的化合物，进入血液，并在全身循环，直达细胞。每一个被如此创造的化合物都包含信息，这信息又会影响到细胞的运转，信息就是程序和数据。细胞，被这信息影响时，合成生存所需，如蛋白质、矿物质和水。

在这个问题上，直达细胞的化合物（源于人的吃喝）扮演着催化剂的角色，引起特定的反应。这就是为什么人的外貌及行为会受到食物的影响。直达细胞的物质是导致对生活有利或不利反应的催化剂。不利信息越多，细胞死亡越快。

人体的正常运转每天需要数以千万计的化合物，且个个的量和时间都要恰到好处。如果身体没有在对的时间，摄取对的量，就开始运转失常了——这就是疾病。这会使身体更快凋谢（死亡）。

你认为你自己可以在对的时间以适当的比例把所有这些物质供给身体吗？这几乎是不可能的，不是吗？好在身体可以自行合成，但前提是，不要人为干预。

自然状态下的人是不吃的。远古时代，地球上的人比现在要高等得多，更有觉知地活着，他们是不吃的。他们可以吃，只是为了好玩儿，而去体验物质。这就好比现在的人并不需要各种刺激物，只是为了好玩儿。

那么，人为什么还要长出牙齿、胃、肠这些复杂的消化及排泄系统呢？其实就是因为要深入体验物质。地球上生命体验的90%都和吃有关。想想吧，假如人没有消化系统的话，他们就会无法在物质当中尽情游戏。

消化道是神经系统的感官装备，这让你能够比较完整地体验外物，不属于你的身体的外物。一旦你把外物放进身体（吃），它就会在你的血液中循环，信息也会进驻你的身体。之后你才能深度感受外物到底是什么，就好像你变成那外物。

很多辟谷者和不食者一段时间后又恢复进食。有些是因为无法让身体继续正常运转。其他人则是因为太无趣。他们感觉那样活着简直没有意义，因为生命体验的90%都被除去。他们依然渴望体验物质以及与之相关的一切。毕竟，还是有诸多可以体验的。

呼吸

当然，这是关乎肺的，身体所需空气是肺供给的，肺也去除物质转变中产生的气态物质。肺的另一个重要任务就是，供给身体蛋白质。身体的蛋白质是空气合成的，空气当中含有构成蛋白质分子的所有元素，N（氮），O（氧），

C（碳），H（氢）。

有各种呼吸练习。正确的呼吸，就是供给身体更多的生命能量。这些呼吸练习，做到位的话，就会有疗愈身心的能量。在断食和不食期间做些呼吸练习是很有益处的。

炁或普拉纳导入练习

接下来要谈的，是使用呼吸法强效导入炁/普拉纳的秘密。你可以用这种方法为身体灌注能量。在断食或向不食过渡中，会很有用。每当你感觉生命能量低，又不知道如何简单透过意志来提升能量的话，就做这个练习吧。

两腿分开，自然站立，赤脚站在地上。双手自然垂下，或者，你可能想移动双手至大腿前侧几厘米。感受能量是如何在周身自如流动的。

接下来，双眼微闭，深吸气，但也不要太过。吸气，直到肺部吸满空气，停止吸气。不要锁喉或堵住鼻子。也就是，肺部吸满空气，停止吸气且屏息即可。

现在想象那不可见不可察的吸气仍在继续。想象一股“能量”（让我们称之为“炁/普拉纳”），从太阳倾下，透过你头顶的中部流入，继续在体内穿行，汇聚在你的腹部，肚脐以下（丹田）。

继续屏息，同时想象那股“能量”（炁/普拉纳）正在流入你的身体。这样一会儿之后，你会注意到，你想打呵欠。那就好好打呵欠，让眼泪流出来——这真的会为身体补充能量的。

当你感觉已经吸满，或无法再屏息，自然地肺部呼出气体，再正常呼吸几次，准备好之后，再自然重复练习。

自然重复练习，不要强迫身体屏息太久，以舒适为准。

请记住练习顺序：

1. 吸气；
2. 屏息，开始想象能量流的流入；
3. 停止想象，呼气，正常呼吸。

你所做的可以称作“吸入炁/普拉纳”。如你所知，炁/普拉纳不是空气，没有重量，也不占空间。但是，炁/普拉纳顺着你的想象，你的意志。既然炁/普拉纳随顺你的想象/意志，要想炁/普拉纳真的流入你的身体，想象足矣。你真的会感受到练习的效果，你会感觉到能量的提升。

你要知道，炁/普拉纳既可以从太阳/天空吸入，也可以从地球/大地吸入。这要随你的想象而定，因为是你导入炁/普拉纳。你要是决定从太阳/天空吸入炁/普拉纳的话，你会感觉到，它从你的头顶中心流入。你要是决定从地球/大地吸入炁/普拉纳的话，你会感觉到，炁/普拉纳从你的双脚及双腿流入。



你也可以同时从太阳及地球吸入炁/普拉纳。这是让身体充满炁/普拉纳最有效的方法。这种情况下，你同时将炁/普拉纳，从上面头顶中心，及下面双脚，导入身体。你必须清晰感觉到才行。两股炁/普拉纳，同时从上面和下面，在你的丹田（第二脉轮）或其他任何部位汇聚，随你而定。

感觉能量比较低的时候，你可能想把炁/普拉纳存储在“太阳神经丛”。你要是嗓子疼，只需把炁/普拉纳导入到那里，想象它在疗愈你的嗓子。

你可以把炁/普拉纳导引到身体的任何一个部位去提升那个部位的能量，或加以疗愈。你也可以不集中导引到某一个部位，而是把炁/普拉纳导引进来并分配到全身。

假如你想通过触摸疗愈他人，你可以导入炁/普拉纳，集中到你的全身或仅仅集中到双手。然后你可以通过双手，把它传给另外一个人。但不要用你自己的生命能量去疗愈他人。

假如你在能量充足的地方做这种炁/普拉纳导入练习，会尤其有效——比如海边、山顶、森林、日出时的沙漠或能量点。假如你在日出时的阳光这样的环境里导入炁/普拉纳，会获得额外的能量。

吸气，吸到不能再吸，导入炁/普拉纳是滋养身体非常有效的方法。有人用这种方法让身体能量满满。只需导入炁/普拉纳，他们便能为身体补充足够的能量，如此便可不食而活，而且身体完好运转。空气就是食物。

我们可以对这个练习进行多种形式的改良，以更加强烈地感受体内的能量。比如，吸入炁/普拉纳时，你可以缓慢地抬起双手，划半圆。呼气时，双手下划，同样划半圆。

注意，在这个能量练习中，想象炁/普拉纳如何流入体内，比呼吸更重要。炁/普拉纳不是呼吸，也不是空气，但运用屏息能够把炁/普拉纳更有效地导入体内。

皮肤

皮肤吸收来自太阳（阳光）的辐射，它也会呼吸。皮肤需要阳光为身体合成维生素D等一些物质。你的皮肤需要阳光，尤其是紫外线。你也可以说，阳光是人体的食物。要是皮肤接受不到足够的阳光，免疫系统会变弱，你的身体会变差。皮肤吸收阳光不足的话，身体就不会完全健康。

气态和液态物可以通过皮肤进入体内或排除体外，这与肠行使的功能相似。透过皮肤，多余的物质从身体排出，因此它也是排泄器官。通过皮肤排出体外的气体、汗液、黏液和皮脂可能就携带着身体要排出的毒素。

由此你可推断，把化妆品（乳液、洗发水、唇膏、蜜粉、香皂）涂在皮肤上，会被身体吸收。然后通过血液在体内循环，毒害身体。有些化学物质存留体内更久，引发疾病。因此，在往皮肤上涂抹任何化妆品之前，请一定注意。换句话说，如果你想用一种洗发水，那种喝下去之后身体不会出现任何不良反应的，才是可以用的。乳液也一样，如果它不是可消化的，也不宜涂在皮肤上。要是不想化妆品毒害你的身体，请使用取自大自然的化妆品。防紫外线的乳液尤其有害。

皮肤吸收的阳光是人最重要的一种食物。缺少这种食物的话，会大大弱化身体自我防护系统，以至于身体无法抵御各种疾病的入侵。

可见的阳光及不可见的宇宙辐射照在皮肤上。它们对于身体的正常运转至关重要。为此，在户外时，人其实不应当穿衣服，这样皮肤才能尽情地看到太阳和天空。

让每一寸肌肤都晒到太阳。只要你在“大自然的怀抱”，就赤脚走路，光着身子。但是，需要注意，阳光，好比其他任何食物，也不能吃过量。你要是把皮肤曝露在阳光下太久，会晒伤的。尤其是你的皮肤比较白的话，开始的第一天，只需晒10分钟即可。之后每天多晒5分钟。不要把皮肤晒成粉色，甚至红色。晒成这样子就不好了。

让阳光自然照进你的眼睛，落在视网膜上。不要戴太阳镜，除非太亮，亮到你受不了。但是，不要直接看太阳，这可能会灼伤你的眼睛。在后续的凝视太阳这一章里，有更多相关的可以了解。

在森林、大山里、海边赤脚行走，光着身子。自然水体比较干净的话，就去游泳。从水里出来时，不要用毛巾擦干皮肤，让风自然吹干——这样皮肤就可以从流动的空气里吸收能量。

来自太阳和宇宙的各种射线，以及风，和空气中的水分，是身体透过皮肤吸收的食物。假如你的晒太阳不够，身体不好一点儿也不奇怪——它只是没吃够而已。

马克·亚当（Mark Adams）在他的健康门户网站写道：

“维生素D是强力免疫助推器，也是天然细菌杀手。它使身体产生更多抗原有肽的系列蛋白质，目前确认的已有约200种。据称，它们会直接迅速地破坏细菌、真菌及病毒的细胞壁，在防止肺部感染方面有关键作用。

“目前为止，最好的维生素D就是自然合成的维生素D3，皮肤晒太阳即可合成。夏天多数人全身单次晒太阳20分钟，便可在48小时内输入2万单位的维生素D3到身体循环当中。”

运动

为了身体健康，你需要运动。身体所有肌肉都需要运动。透过肌肉的收缩与拉伸，肌肉生电，身体细胞就能正常运转。细胞电量不足的话，所有身体器官都会慢下来，并衰退。人体是电子-生物机器。动起来，但不要太过，不要强迫肌肉运动太过。

你可以用心跳来衡量身体运动是否足够。在大自然里锻炼身体时，心跳次数达130的状态要持续几分钟，然后休息一会儿。你要是每天锻炼三次，每次3到5分钟，就达到了身体要求的最低运动量。鉴于你平时的锻炼强度，这个建议强度对你的身体来讲，也许太强，也许太弱。所以，请自行调整运动量。

定期让身体接触阳光、风和水，定期在大自然里锻炼身体，对断食或决心长期辟谷或不食的人来讲，尤其重要。有了这个助力，净化过程及对身体的修复会进行得更为有效，也会少受各种反应的折磨。

不要只在温暖、有阳光的日子才去到大自然里。皮肤每天都需要来自天空的射线，还有风儿。假如外面寒冷，有风或有雨，就不要待太久。在零下20度的天气，即使你赤着脚、光着身，在雪地上哪怕跑一分钟，对身体也是好的。

太阳和宇宙射线、风、水和蒸汽都有生命能量，所以它们都是身体的食

物。当你长时间伏案工作或看电视，思维变慢或感到疲累时，那就脱掉衣服，到户外一路小跑，跑上半英里左右。回家后，冷热水交替冲个澡，你会感觉到能量上来了。你将又充满能量。如此折腾一番，便可以再度高效继续脑力工作，因为你的思维重又快速、敏锐。身体会更强壮，更有抵抗力，更有耐力。老化会减缓，寿命自会延长。

生命的意志

为获人身，你需有“生命的意志”。只要你有生命的意志，就可以一直活下去。一旦你丧失生命的意志，身体就会恶化，很可能会生病，并走近死亡。

你所做的，就是在你的想象当中，你看到，根据你的意志，身体是自动生成能量的。这意味着，你已经决定了身体正常运转所需能量是自动生成的。

你已经如此决定，那么，根据你的意志，身体需要的所有能量都会获得。之所以会如此，是因为能量听从于你的意志。

这种情况下，你不必专注于任何滋养，或生命能量源，只需想象它自然地透过你的身体呈现出来。任何时候你专注感受能量流动的话，都会有清晰的感知。假如你觉得有必要的话，也可以对其自由调控和导引。

当你提升自己的觉知到一定的高度，就会明白，一切不过是你心识中的图象，影像，而这都是幻象。能量也是。在这幻象中，身体就是从能量中生出的。

有着强烈/深刻信仰的人，“生命的意志”也如此运行。这样的人深深相信，是上帝让他们不食而生。如此，上帝会供给身体一切所需。

人不可撼动的信念及情绪构成高效观想。观想是一种能力，把想象当中的图象物化为现实。这是心理层面的能力。即使无意当中这么做的话，也会非常灵验。在后面的章节你会读到有关观想的文字。

第十章 身体清洁，净化

人体有着精密的清洁系统。透过粪便、尿液、呼气、黏液、皮脂、汗液、血液、淋巴、泪液、毛发、指甲和表皮（剥落）排出多余和有毒的物质。人体可比作是一台排出废物的机器，这些废物大多源于人摄入的食物。

人体这台电子-生物机器的运转取决于自我清洁系统的效率。身体正常运转时，就能在现有基础上实现彻底清洁，不会积压任何多余物质。但是如果身体不能够转换和清除被塞入体内的过多物质，那它们就会在体内累积下来，比如，肝糖、皮下或肌肉组织间的脂肪、囊肿内未知粘性物质，及骨头、骨髓或脑部的重金属化合物。

人体吃了太多食物，呼吸了有毒气体，喝了被污染的水之后，会有大麻烦，因为身体无法高效清洁自身。如此下去，身体慢慢累积不能立刻排出的物质，清洁和排泄系统就会超负荷运转。但是如果你能时不时地让身体休息一下，换句话说，呼吸新鲜空气或进行足够久的断食，身体就能排出有害毒素。

这些累积的毒素常常削弱身体的自我防御系统，从而导致疾病的多发。至于导致疾病的身体的中毒，断食是地球上已知的最有效的物理疗法。正确施行的断食可以创造“奇迹”，因为它能祛除一些所谓的“不治”之症。

连小学生都明白的简单道理，为何那么多的医生却不知道呢？医生对患者不知所措时，往往冠之以不治之症。事实上根本就没有不治之症，只有不知如何治病的人。如果这些人占绝大多数，并且组成强大的意识团体，不仅不承认自己缺乏经验，反而说是不治之症，那么不治之症的说法真就应验了。

遍满毒素的身体需要不吃这种休息，稍加休息，这样它才有能量排出毒素。弄清楚这一简单事实，并不需要你去做什么科学家、医生或哲学家。真知

的匮乏导致人们常常给中毒的身体吃些被称为“药物”的化合物，这是人们最常犯的错误。吃这些化学药物往往更毒害身体。

那么在西方社会生活的人，身体清洁系统又是什么一个状况呢？事实上，这个问题是针对没有挨饿的人；而且恰恰相反，他们吃得太多。

让我们将其比作汽车引擎。如果汽车引擎每分钟转速在两到三千转，那你就使用多年，不会有引擎故障。但是如果经常强迫引擎运转至每分钟七千转甚至更高转速的话，那么它很快就会出故障。

至于那些过食的地球人，他们的身体清洁系统就好比是在最大转速嚎叫的引擎。人的清洁系统如此强大，真是奇迹。任何人造机器绝不可能承受得了这般对待。

清洁系统主要由肝脏、肾脏、皮肤、肺和大肠构成。这些器官都会由于人吃得太多而超负荷运转，这也是大肠癌、肝癌、皮肤癌成为当今最常见疾病的原因。器官被迫过度运转几年，甚至不到那么多年，就会提早坏掉。

上述人体器官都能百分百满负荷运转，但为了使身体保持洁净，运转负荷不应该超过百分之七十。

许多有关食物对人的影响的研究结果，都明确得出相同的结论：人吃得越多，身体健康越恶化，越常生病，衰老越快，也会越早死亡。据统计，减少一半的食物摄入量，会延长至少百分之二十的寿命。如果过食的人能少吃百分之八十，那么活到120岁都是平常事。

“过量不健康”——这是事实；但“过少亦有害”，这是事实。每个人吃的量不一样，吃的时间也不一样，因此你最好不要过于看重那些展示体重、食量及热量之间关系的图表。比较有益的是，利用觉察进食的方法帮自己找到：身体应该吃什么、吃多少、什么时候吃，才能使它正常运转。在这方面一概而论的话，就弊多利少了。

人们可以通过恰当饮食或断食充分净化身体。净化身体最基本的要求是呼吸新鲜空气、喝干净的水、吃没有毒素的食物。

在不同的国家旅行时，我注意到生活在城市里的人呼吸不到新鲜的空气，喝不到干净的水，也吃不到没有毒素的食物。尤其是城市里的供水，都是死水，没有能量，而且有毒，只有极少数的城市例外。

人们如果无法运用他们的心识充分驾驭物质，喝这样的水，或在这样的水里洗澡，是净化不了身体的。由此，在城市里是很难好好净化身体的。

要是决定好好净化身体，重获新生，人们应当走进自然，比如森林里、大山里或海边——空气和水都洁净的地方。水的洁净尤其重要。

对于居住在城市里的人而言，符合标准的优质饮用水及洗浴用水缺乏是目前最大的健康问题。我以后会在另一本书里深入探讨这个话题，以帮助人们保护他们的身体免遭持续的毒害。

假如你也有相关资讯，请告诉我。水是很大的一个课题——从哪儿取到洁净的水，被污染的自来水如何被净化为可饮用水，如何生成适合人类饮用的优良结构的水，等等。

你要知道，你的身体，尤其是脑部，多数都是水构成的。你喝的水会直接影响你的身体，而且一直在影响着，即使你感知不到。

现在就配备强力水过滤装置吧，把毒害身体的氟化物、氯化物、溴化物、铅、铂、镉、铜、铝、铁及很多其他物质过滤掉。尤其是氟化物和氯化物，加到饮用水中危害极大。氟化物，不仅伤害骨骼及牙齿，还会严重影响松果腺，让人变得迟钝，要想在精神上（灵性上）得到提升就难上加难了，思维及行为也越来越像机器。

储存饮用水的容器应至少要九九九纯银的。

学习如何利用漩涡流和磁铁处理水。探索关于使用半透膜的水电解作用的资讯；这是制作碱性水的。很多人需要喝弱碱水。

你应当研读江本胜的书，了解形状、声音、话语及念头是如何影响水的。利用他传播的资讯，水结晶就能得到重塑。喝任何水之前，握在手中，你便可以用这种方法改善水结晶。

你的身体大部分都是水构成。你的语言及念头都会对体内的水及你要喝的水进行编程。一定要清楚这个事实，对自己一定要说肯定的，想肯定的，即使是开玩笑也是如此。

还有，我建议，盛水的容器，只要不是玻璃的、陶瓷的、银质的、金的、搪瓷的或不锈钢的、石头的或木质的，统统都要扔掉。除非真的别无选择，否则千万不要用塑料瓶或橡胶瓶盛水。水溶解塑料，之后塑料进入体内，毒害身体。即使所谓的“食品级”塑料也是有毒的。记住，塑料永远都不应该碰任何吃的。

第十一章 不食还是挨饿

我希望你不要强迫自己断食，断食要正确施行，否则，就算是挨饿了。断食是疗愈身体的方法。请三思为妙，并了解以下很多人都不知道的事实。

食物和吃并无好坏之分，它们是宇宙里体验生命的重要部分。当你不需要食物和吃相关的体验时，它们自然毫不费力地离你而去。你要是强迫自己放下食物，不吃，你就给自己设置了障碍，这就是你不允许自己完全体验自己的生命了。

辟谷或不食并非强迫身体适应不食。辟谷这种真正的状态是自然显现的，是人所在的觉知层次提升的结果。由此，辟谷是觉知自我提升之后自然出现的一个现象。

首先，辟谷或不食给你选择的自由。在辟谷或不食的状态下，你可以选择吃或不吃；你的身体不需要任何食物。你吃，不是为了输送滋养生命的物质或能量，而是另有原因。你吃，是为了陪别人吃，或是品尝，又或是想体验一种新的口味，等等。在辟谷状态下，你会真的不想吃，或者清楚地感受到食物让你不舒服，那么你就会不吃不喝。

虽然不吃这种自然的能力是辟谷或不食者的主要特征，但这不是他们的主要目标。这也意味着，辟谷或不食者并非拒绝身体的真正需求而受皮肉之苦的苦行者。真正的辟谷者或不食者是根本不需要通过吃喝来维持完美健康的人。而且，辟谷者或不食者可以自由选择，他们可以完全不吃不喝，也可以为了兴致、陪伴而吃，而非身体需要。不食者和吃东西的人最大的区别，在于是否有选择的能力。

这就是为什么很多辟谷者或不食者会时不时地喝水、喝茶、喝咖啡等等。

有些人有时还会吃一块巧克力、一片饼干、奶酪、辣萝卜等等。因为他们知道，辟谷或不食并不是什么苦不堪言的苦行。

你一个月只抽一次烟，而且只抽一支，那你算是烟民吗？

你一年只喝一次伏特加，而且只喝一杯，那你算是酗酒吗？

那么，你要是偶尔才吃一片饼干，算是吃东西的人吗？

另外，即使你是辟谷者，也并不保证，你永远都是。在几个月或者十几年甚至更长时间之后，辟谷者出乎意料地又开始“正常”进食，这是有可能的。也可能会是在多年的辟谷过程中，人们会有数天、数周或是更长时间的进食期。就像是一般人会时不时地断食一样，辟谷者也会时不时地吃东西。

对于立志辟谷或不食的人，这种状态便是一种自由，脱离最强大的物质束缚的自由。这种束缚，即“进食”，也是人们最强大的瘾症。那么，过渡到辟谷或不食的过程，就好比在戒毒。

辟谷或不食只是人们在有觉知地提升自我的路上，路过的一个阶段而已。因此，辟谷或不食并非强迫身体达成的什么终极目标，只是路上自然出现的风景而已。

定期喝果汁、贵金属、牛奶、奶油甜咖啡等液体食物以供给自己营养的人，并非严格意义上的不食者。这是液体饮食，这样的人为汁食者。

断食、挨饿，或者为了达到某个目的而用其他方式抑制进食，（如瘦身、自我疗愈或宗教仪式），这些都不是辟谷或不食。在这些活动期间，人们有一段时间不进食，但在那之后又恢复正常进食。期间人们一般会感到饥饿。在真正的辟谷或不食状态下是不会出现饥饿感的。

迫使自己断食太久的人（比如，非要证明他们不吃也能活得好好的）并非不食者或辟谷者。以这种方式伤害身体会让人消瘦，甚至把人饿死。

要记得，进入辟谷状态主要由于有觉知的自我提升。对于那些决定实现这一目标的人来说，有很多辅助的方法，后面的章节会谈谈到一些。

我一再强调，辟谷只是人们的觉知提升到一定层次之后，自然出现的。但

也有例外，普通人也会长期不吃。但我几乎没有提及这些例外，因为这本书是为走在有觉知的自我提升之路上的人而写。

我建议你重点放在提升觉知层次上，而非辟谷。当你大大提升觉知层次，也就是，灵性修持够高时，辟谷之类的事将自然来临，只要你愿意。一句话，心想事成。

你要是强迫身体不吃，就是在伤害自己。你要是就想通过这个来伤害自己，我可不支持，但我也不批评你选择这种在地球上体验生命的方式。你有自由意志，所以你可以选择受苦。

只有你真正进入辟谷状态后，才能切实体验到它的所有神奇。之后你才能说，你确实是不吃的。但你要是强迫自己辟谷的话，那就远离了辟谷的真实状态。强迫自己辟谷会让你陷入更深的幻相。

在常识的引导下，即使多次尝试不食，也不会损害你的健康。每一次尝试都会是你宝贵的经验。但你要是把常识抛诸脑后，那么体验辟谷可能会造成身体上的伤害。所以我多次强调，“让常识为你带路”。

你不吃东西，或你已经是不食者或辟谷者，都不会让你增添更多光彩，所以没有任何理由感觉傲慢或优越。和他人相比，你依然和之前一样，既没有更好，也没有更坏。

吃也一样。你吃得多还是少，粗重还是清淡，依循这种或那种饮食方式，都不会让你更好或更坏。

身体的各种状态，不管是断食、依循各种饮食方式、吃、不吃、辟谷等等，都是你在地球上体验生命的种种选择。仅仅出于这些选择，你并不会变得更好或更坏；你只是与多数人走的路不同而已。

要是有人因为你的选择说三道四，那是他们的问题，与你无关，所以不必有任何顾虑。

允许你的内在喜悦散发，如此你和其他人感受到爱。

第十二章 这怎么可能？

这要从哲学、宗教、神秘学及严谨的科学观来回答这个问题，而且足以写成一本书。什么是辟谷，如何辟谷，以及为何可以辟谷，与之相关的科学解释一定够资格获得诺贝尔奖了。什么时候，会有哪个科学家愿意为全人类的利益，拿出足够的勇气和独立的精神来完成这一使命呢？

人怎么能不吃呢？能量守恒定律又该如何解释？从哪里生出新细胞来更替死细胞？想知道辟谷的机理，或者想证明辟谷是无稽之谈的人就会问到这些以及类似的问题。

坦率地讲，关于人能不食，我从来没有想过要证明给谁看。首先，不管是什么，能证明给你看的人只有你自己。证明给你看是什么意思呢？就是说，让你相信或知道某件事是真的。这意味着，你必须要相信或知道。但除了你自己，谁还能决定你的信或知呢？

你是不是见过很多这样的人？他们已经得到有关事实的十足证据，却依然不予相信？那些决心证明某事的人对他们掌握的证据把握十足，却依然无法成功说服他人。

你要是想证明给自己看，辟谷或不食是真实存在的，或者想证明它们是谬论，你尽管可以去试。你自己可以去探索、体验。我已经做过。

我曾经以为人是可以不吃的，但我并不知道是不是有这回事儿。所以我决定亲自体验一把，进行了为期两年的试验。结果让我确信，我可以不吃的。现在，我知道了什么是不食。透过体验不食，我已经累积相关的真知。

在那之后的十多年里，我遇到很多人，他们尝试断食，进而尝试辟谷，而且也遇到过不食者。他们和我分享他们的体验，向我寻求建议，或者谈论他们

的种种努力。

给思想开放者

科学之所以存在，就是由于还有没被发现并加以理论描述的东西；基于这个事实，科学家仍有研究之处。这也意味着有些事甚至是“哲学家都没有想象到的”。不管我们是否相信，事实就是事实，不管我们多么无知，也不管我们有多少的信念。

过去人们认为地球是平的，太阳围着地球转，比空气重的物体飞不起来等等。要是有人胆敢说，不对，事实是另外一个样子，那么，他们就会被贴上愚蠢的标签，有时处境更为糟糕，甚至遭受种种迫害。尽管如此，也不管人们怎么想，事实就是事实，它们仍按着宇宙法则创造它们的样子来运作。不懂这些法则的人才会说诸如此类的事儿是不可能的。

当今时代依然如此。人们不相信他们不懂的事儿，一旦他们逐渐了解，就会改变自己的看法。这没有好坏之分，只是人们对否定他们信念的事物持有的态度而已。人们对辟谷或是长时间断食的态度也不例外。

其实，自地球人类文明起，一直都有不吃的人，过去如是，当下如是，未来亦如是。这意味着，每个人都有不吃的潜能。当然，潜能并不能自动变成能力；首先，要历练并发展这种潜能。

给神秘主义者

遍及一切处的前物质，作为万物之源，还有很多其他名字，如前能量、普拉纳、炁、生命力、以太、元气、量子场，也能让不吃的人依然活得好好的。

本我是前物质的源头，人身心一切所需都是直接来自前物质。

另外一方面，要让身体不吃也正常运转，很重要的一点，就是在本能里适当修正某些程序。本能控制着整个新陈代谢，生成人体。

本我造出心识，人身则是这心识中的图象。在本能里，这图象是自动生成，自动维系的，换句话说，这图象是本能的一系列程序。生成人体的某些程序是关乎进食和食物的。依照这些程序，为了身体的正常运转，人们需要“正常”进食。要是身体没有摄入任何食物，自身能量和食物就会耗尽，极端的情况下甚至导致死亡。

“进食/食物”的程序要是依然如此运作，不吃就有违自然。

这种程序是可以修改的，修改后的程序不再依赖消化系统，而是从别的来源接收所需，以维持身体正常运转。程序如此修改之后，人身便是由前物质直接生成的物质创造出来。这与宇宙大爆炸创造世界有着完全相同的过程。

觉知»本我»心识»身体。

给科学思维者

电子究竟吃了什么，让它竟然有那么多能量；要是没有遭到毁坏，甚至能够永恒长存。那么生成人体的原子呢？原子又吃什么呢？

精通物理学的人都了解，物质和能量衍生自同一源头。物质受念力左右。实验的结果往往取决于实验者的期望。因此，与能量和物质相关的创造和行为都发生在心识的层面。

人体是非常精密的、自我运行的电子生物机器。在心识中运行，或者由心识运行的人体，其结构大多还属未知。要想更多了解人体，你还需要学习物理、神圣几何、化学、电子和信息学。另一方面，从事这项研究的科学家越是思想开放，就越会承认，“我知道，其实自己一无所知”。

关于身体，其能量供给机制，体内元素转换及能量变化，大多依然无解。不过，现代物理，及其理论和猜想，虽然往往比科幻小说更奇幻，但可以使研究者了解：身体是程序掌控着的能量体，或者，更清楚地表达为，身体是庞大的、精密的程序结构体。

有一次，我在一本科普杂志上读到一篇关于量子物理学的文字，上面说，从信息学的观点出发，无法证明我们的宇宙不是程序的结构体。证明宇宙其实就是程序的结构体反倒来得更为容易。你看，越来越多的证据向大众表明，人不过是心识生成并掌控着的一系列程序。

身体的化学-物理-电子设备，也就是消化、呼吸系统和皮肤生成的物质，是合成身体的材料和能量的一个来源。除此之外，量子场（炁、以太、普拉纳，等）的转换生成固体物质，也形成合成人体的原子。

你可以找来诺贝尔奖得主亚历克西·卡雷尔（Alexis Carrel）的相关研究，他拿鸡的心脏组织做试验，竟然让鸡的心脏组织活了34年。亚历克西由此得出结论，假如细胞生存环境适宜，细胞是永恒不死的，但可以被杀死。

我对科学研究很感兴趣。就拿我来说吧。让我放下食物，观察我的身体，看看一年之内都会发生什么。身体如何自行调整，身体内部会发生哪些变化？也是很有意思的。这是拿博士学位的完美课题，不是吗？

给信仰者

上帝就是一切，是无所不知、无所不能的。没有上帝，一切都不复存在。一切都是上帝创造的。不可思议的、万能的上帝是唯一的和最高等的完美。因为上帝创造万物，无所不知、无所不能，而且还有着最高等的、不可思议的完美，所以上帝能够决定并拣选不吃的人。

人们不必知道上帝如何决定要做某些事及为何这么做。上帝可以给人不吃

的能力。而且，人们要想变成辟谷者或不食者，可以祈求上帝的恩典，因为上帝会实现全心全意的子民发出的虔诚祈祷。

给学者

长时间以来我都打算写出来的，但如何描述那些不能用言语形容的和头脑无法理解的东西。这只能通过感知去了解，至少是心灵感应一类的。一说就会流于……形而上（难道就不能不形而上吗☺……？）。

不过，如你所见，我还是决定写一写，希望这段文字能让你了解，心识和身体的源头，大概也就是生命的源头。

有人问我在辟谷期间拿什么来滋养身体，我最真实的回答就是：什么都不需要。我知道，我清楚看到并感知到，在辟谷期间，我只是一直觉知，本我是生命的创造者，如此就可以将身体维持在完美的状态。你明白吗？——是生命的创造者。通过简单觉知，是我创造了生命，我就可以以任意我想要的状态维系心识和身体（我的工具）。我看到，也感知到。同时，当我转而专注自己的内在（灵性中心）时，我感知到本我，正是本我，创造了生命，并维系着这创造。

我是我生命的大师级创造者。

虽然这是我能写出的最简单的文字，但我也知道，在你感知到本我之前，是看不懂我的这一番解说的。我知道我是什么，仅仅觉知到这一事实，我就可以感知到这一点，我也可以看到我是如何创造生命的。

一旦你知道了你是什么，就可以看到并感知到，并这么说，“本我在有觉知地创造生命”，那么你也就不再需要什么了。对这一事实，你真正的自我觉知及感知，让你不再有什么疑问。

当有人说：“我以普拉纳维生”，“我以光维生”，“这是上帝赐给我的恩典”，你也能明白，这样的人要么是解释得不到位，要么是还不了解，或者

还没有感知到，他到底是什么。

你为什么要用这样或那样的方法来限制自己呢？你为什么想要依赖炁/普拉纳、光或上帝呢？当然，如果你决定如此，是可以如此维生的。一旦你感知到本我，也就是真正的你，你也可以不再如此养生。到那时，你不仅不需要食物和水，连上帝、光、炁/普拉纳也不需要了。你将不再受限于“以光养生”“以普拉纳来滋养身体”“上帝的爱或恩典”，因为你会感知到你内边创造的力量。你会拥有选择权，不仅仅是在吃或不吃上；还可以在以下三者自由选择：“以炁/普拉纳来滋养身体”“以光养生”“以上帝的爱养生”；或者三者都不需要。

不管你是否意识到，你总是依据你所创造的规则和信念创造着你生活其中的世界。你就是你的世界的大师级创造者。

本我是生命、光、爱、炁/普拉纳、呼吸及食物的创造者。本我也创造并不断修正着心识和身体，心识和身体就是工具，用来体验，用来玩生命这场游戏的。

本我可以享受本我创造的一切：食物、水、空气、炁/普拉纳、光、爱、上帝。本我可以玩游戏，维系心识和身体的游戏。本我也可以将这种想法抛到一边，好像从此不再需要玩儿，只要清楚，本我是生命的创造者，就好。

人能吃这种可能，你现在更加了解了吗？你是否也明白了为何真正的大师没有传授其绝学就离开了？他们如何能传授头脑无法理解的东西呢？如何解释人们感知不到的东西呢？又如何让你理解，你其实只是在玩游戏呢。还有，如何让你理解，你就是大师级的创造者呢。

你越是能清晰感知真正的你，辟谷及其他所谓不可能越会自然地在你身上展现。同时，你越来越少向自身以外寻求，因为你越来越会感知到，一切其实一直都在你内边，你一直都是源头。

“真理让你自由。”

有人问我不食的“方法”。什么都不吃，身体依然完好，我到底是怎么做到的？我2001到2003年间的第一次不食是怎么做到的？

我再说一遍。假如不是头脑在决定我们的无限可能，即使我向你解释，给

你庞大的资讯又有多大用处呢？即使清晰描述某事，以达到头脑层面的理解，无论如何也都不是亲身的体验。在这事儿上，其实关乎的是感知的层面。

我没有任何方法。我只是知道我能。当我决定不吃，我就知道，我能那样活下去。那时，我没有任何恐惧，一点儿也不害怕因为不吃身体就会不好。

我怎么向你解释我当时的感觉呢？既然我知道这只是我的意志做出的一种决定，那么，当我放下食物，我会有什么样的感觉呢？

总之，身体听从于心识，因为它不过是心识里的图象而已——这就是我的看法。

比如我在一个陡峭险峻的山顶生活了两年，你问我的感受，还有我看到了什么。我可以告诉你我在山顶看到的，还有我的感受。我也可以告诉你我爬上去时途中看到的，还有之后下山时看到的。我认真说，你认真听。

即使你头脑层面理解我讲的故事，你还是不知道，因为这不是你的体验。你只是获得了一些资讯，而这资讯是去过的，已经到达山顶，又返回的人给你的。

只有你开始爬山，到达山顶，环顾四周万物，感受，吸收种种情绪，再一路返回，你才会真正知道。那时你的真知便是建立在体验的基础之上，而不再仅仅是从旁人那里获取的资讯而已。

辟谷就像是难爬的山顶。只有体验了达成辟谷的过程，辟谷一段时间，然后复食，你才会知道辟谷到底是什么样的。然后你便可以谈论并阐释关于辟谷的一切。人们会听你讲，记住你传达的资讯，但他们还是不知道，因为这不是他们的亲身体会。

当我专注于真正的我，释放内在力量的本我，我就会感受到那种力量，那种能量，那种源头，心识和身体的源头。那便足以让我的工具（心识和身体）正常运转。

因此，简单来讲，我可以说，我的方法包括专注本我，这让我感受到内在力量的示现，而这内在力量便可根据我心识中的图象创造一切。

第十三章 为何辟谷

首先，我想强调，写作本章，并非要鼓动任何人不食，不过是给予一些客观资讯。为何不吃这个主题，并非要让你屈服于不食的神奇，不过是告诉你跟辟谷或不食相关的方方面面、以及对个人和社会的影响。

假如辟谷激不起你的兴趣，你依然觉得吃是不可或缺地享受，那么，不食肯定不是为你准备的，你大可不必再读下去。你要是已经决定有觉知地走下去，也就是，选择有觉知的自我提升这条路的话，你的感知对你而言会是最重要的。

“吃是人生一大享乐，我为什么要不吃呢？”——有时，人们会这样发问。首先，你应当清楚，你不是“非得这样”，因为也没人鼓动或强迫你这样。不过，假如你想知道为什么有些人选择了辟谷或不食这种生活方式的话，就可以读下去，看看他们都说了些什么。

关于这个问题，几乎每个不食者都有自己的诠释。不过，有些回答常常大同小异。在此，我列出一些事实，以及最常给出的回答。关于个人感受的描述，来自于体验这种生活方式的人，他们并未强迫身体不吃，身体机能也一直正常运转。

自然人

很久以前，地球上的人活在非常自然的状态。对于今天地球上的人来讲，很难想象自然人是什么样子的。以下是部分特征的描述。

这样的人身从不需要任何物质食物。尽管他们有消化道，能吃东西，但他们不吃，只是品尝不同的东西来玩。消化道行使着它原本的功能，也就是，神经系统的感官装备。现在我们所说的“吃食”当时是“强烈的毒瘾”。

那些人沟通并不需要电子通讯，出行也不需要各种交通工具，因为他们使用直觉沟通，那时飞行也像今天的跑步一样司空见惯。

通过观想从念头生出实物也是稀松平常的事儿。这就是那时没有今天所谓的工业的缘故。想一想：晚上做梦时，你梦里想什么，就会发生什么——自然的人平常就能。

自然人的时代并没有今天我们熟知的工作，今天的工作，可以比作奴役，在那时毫无用处。透过观想，任何人都可以做他们想做的。人们根据他们的需要和乐趣创造并修正着物质世界。

疾病也不存在，除非有人出于好奇想造一个出来，只是为了好玩体验一把。之后只需一念便可立即把病甩掉。

自然人充满喜悦，浑身透出爱力。假如你看到这样的人，你会看到他们周围的光环。现在我们都看不到人的光环了，除非透过练习，才能看到。

这样的人想活多久就能活多久。身体不会退化——现在我们称之为老化。一千岁的人看起来就像一百岁的孩子那样年轻。

现在地球上很少人活在自然状态。他们，当然，不会让别人知道。假如你遇到这样的人，不问他们的实际年龄，根本就不知道他们是这样的人。有时连所谓“伟大的灵性导师”都会向自然人学习。

每个人都有可能重回自然状态。辟谷就是进行这种转变途中的一个可能的现象。重回这种自然状态的过程通常被称为“灵修”，因为这是从精神到物质的改变。决心辟谷可能就是向自然回归的一种示现。

完美健康

想象一下——你的身体运转极佳，没有一丝生病迹象。不感冒、没有鼻炎、也不咳嗽、没有疼痛、也无疲劳或倦怠之感……你的身体健康、洁净，好似几个月大的婴儿一样，完全健康。

读到此处，你也许会多少感受到一点上面所提及的美好及健康状态。但是，假如你从来没有过不食或断食的美好体验的话，你是不大可能懂得，也不会真正感受到我所说的。不管一个人怎样努力，都无法用言语描述清楚那种完美健康的状态，你得体验之后才能有那种深度感受。

其实，多数“健康”人士，并不了解所谓完美健康究竟是怎样的，因为他们从来就没有亲历过。只要你还没有亲身经历，最多就只能是猜测，辟谷期间，要比吃东西时所谓的“完美”感觉还要好。

那时，免疫系统的机能异常高效，以至于即使周遭的人患有感冒、流感或其他传染病，还在你旁边打喷嚏、咳嗽、擤鼻涕，你却健康如故，丝毫不受影响。

对传染病具有如此高效的免疫力，原因之一，就在于辟谷者处在一种真正自然的身体状态中，体内毒素荡然无存。这些毒素，是人们在所谓“正常”进食情况下，透过进食经年累积在体内的。

工业生产的食品，被很多来自农业的毒素，以及其他有毒添加物所污染。其目的，就是要使食物增产、好看、好吃、保鲜期更长等等。随着这些毒素不断进入体内，与日俱增，致使身体无力清除。这就是为什么在不食的头几个星期或头几个月，身体会不断自行清理，导致各种反应出现。这种清理以及康复过程，很显然会有强身健体的效果，使你身心都轻松起来。

自由

不必吃喝，却享有完美的健康。我再也不必囿于传统的生活模式，不必去找寻食物、准备食物、然后再吃下去。这就意味着，无论我所居何处，都不必担忧饥饿、挨饿以及相关的问题了。

不管你是富人，还是没有“求生能力”的穷人，身体都一样活力无限、运转良好，享受着完全的健康。辟谷者的生命，不再依赖于食物，也不再有为获取食物而招致的各种麻烦。

辟谷者也能选择——虽说不需食物就能维持身体机能的正常运转，但是也可以选择吃点儿什么来让自己开心，为聚会或是为了其他什么原因。这是那些正常饮食的人所没有的自由选择权。“正常”进食的人也不是非要喝咖啡或吃巧克力，但是他们可以自由享用——这是属于他们的自由选择权。

辟谷或不食是阶梯，帮助人类走上重获全然自由之路。一旦你意识到这点，就会比其他更超脱于世俗之物，也就是所谓的人类必需品，一般人都认为，假如没有的话，生命是不可能继续下去的。

自动远离食物，还能避免购买食物以及相关物品的麻烦，很多疾病也找不上你。还不用下厨，甚至连上卫生间都省了。

节省

看看每个人在下列有关食物的活动中，要耗费多少时间、金钱、精力吧：

首先为了挣钱，得辛辛苦苦工作。

拿着辛辛苦苦挣来的钱，一个月又有多少小时耗费在了购买食物上面？

其次，准备食物，要切、要削、要烹煮、要烘焙、要煎等等。

然后，不管有没有胃口都得吃，因为，人们觉得人必须得吃东西才能活下

去，别无他法。

吃完后，还得刷洗碗碟，打扫卫生，还得想着下顿饭吃什么。

吃得太饱，人们就懒得工作，因为身体能量低了，跑去助消化了。这会影
响心情，是不好的。在这种状况下人们更愿意去看电视、看报甚或睡觉。

一天中有那么几次，身体要排出所有吃喝；否则，食物毒性发作，可能会
致人于死地。

当身体充斥着食物和毒素，无法负荷，就会生病，人们就得花钱、花时间去
看病、吃药，却并不透过断食疗愈身体。

在你的一生当中，一天、一周、一年里面，究竟有多少次重复以上所述同
样的事？用掉（浪费了）多少金钱和时间？你可能从来都没有计算过。

综上所述，辟谷者真是节省了不少金钱、时间和精力。就像那些有不食经
历的人所说，不食和“正常”进食有天壤之别。为了对比这些差异，两种生
活方式都尝试一下，会很有意思的。

辟谷者一般睡眠较少，这样他们就能有更多时间来做事。对某些人而言，
了解这一点是非常重要的。一个普通人每晚在睡眠上省出的时间从1个小时到6
个小时不等。但是，有些辟谷者几乎从不睡觉，但也有每晚睡上10个小时的。

除了以上因素，你是否计算过一个辟谷者不用买厨房用具、清洁用具，能
省下多少钱，又能省下多少水和能源？比如我本人，自2002年成为不食者，把
以上因素都算上，每个月能省出800兹罗提(PLN)（而那时的平均工资为2000兹
罗提）。

有些人购买有关烹饪、美食或透过饮食自我疗愈及瘦身的书刊。这类花费
对于辟谷者来说已是久远的事。

谈及这些节省金钱、时间和精力因素，很容易就能看出人类对食物以
及食物和制药行业的依赖有多深。人类受它们的捆绑有多深？有多少人不满现
状，而且觉得找不到其他出路？

你知道吗？自由不在任何地方，它就在你的心里。任何时候你都可以改

变自己的生活方式，还有周遭环境。

你就是大师级的创造者。

生态

辟谷或不食后，我察觉到生活垃圾的数量减少了80%。而且我称之为垃圾的物品，99%都是可回收利用的（纸、金属、塑料）。把它们收起来卖掉，我还能挣钱，但我一般都把它们送给收废品的人。因此，可以说，辟谷或不食期间，我对大自然的污染也是成百倍地减少。

那么家庭产生的垃圾真的和食物关系那么大吗？答案是肯定的：基本如此。不难看出，家庭所扔垃圾大多是食品包装和残羹剩饭。

还有，我们没有计算过，全球进入地下和水里的粪尿何其多。这实在是一个疏漏。经统计，平均每个地球众生的排泄物，乘以600亿，再加上工业养殖产生的数十亿公斤排泄物。这样，全球每日产生的粪尿，数量何其惊人！

若要地球伊甸园再现，我们可以幻想地球上只有辟谷者居住。以下是更详细的愿景；这么做的话，与现在的地球相比，大自然会得到极大的保护。

1. 平均每人扔出的垃圾成倍减少。
2. 工业用自然资源也成倍减少。因此，所燃烧的煤炭、石油和天然气也成倍减少。这样的话，土壤污染、大气污染和水污染就会大大减轻。
3. 没有工业养殖，大自然就不会被牧地、农业化学品、荷尔蒙和抗生素摧毁。地球就不会为数十亿吨动物排泄物所累。
4. 没有工业化蔬菜生产，地球就不会遭受森林被砍伐、土壤贫瘠及大量施肥的厄运。
5. 纸张、塑料、玻璃和金属的生产需求大量减少，对自然资源的侵蚀会放缓，树木砍伐会变少，包装产生的垃圾也会变少。

辟谷或不食会极大地保护自然——这不难想象，想尝试的话也容易。所以辟谷或不食是非常生态的行为。

目前来讲，对地球来说，以上愿景还只是一个寓言而已，它讲述了一个未来的伊甸园。这个伊甸园的建成有可能比一些人目前期望的要快得多。现在地球上人类的知觉层次提升更快了，这也会对饮食产生相应的影响。

地球上多数的工业，或多或少都与饮食有直接的关系。一个工业分支依赖于另一个，一个分支的变化会引起其他分支的变化。随着食品行业的萎缩，整个地球文明都会改变，有时甚至是革命性的。把人类从食物中解放出来，这种变化的结果，只有少数人能够预测得到。

生命能量

大多数辟谷者，与那些“正常”饮食的人相比，会感受到更多涌动的生命能量。一天里，连续好多个小时进行高强度的体力和脑力劳动，他们都不会累，就像灵感频现的艺术家所处的状态。

智能层面上更多的生命能量可以造就更高的创造性。这种状态下，人类创造、发明、教学、学习和工作都会容易得多。

随着睡眠和休息需求的减少，许多辟谷者感受到更多的生命能量。有些辟谷者一周只需睡几个小时。有一个辟谷者，旅行数十小时后，冲个澡就可以马上开始工作，一点儿也不觉得累，这可是对抗疲劳的绝好例证。

我本人不食期间，10个小时电脑作业后（这可是攫取人们能量的东西），思维一如初时清晰。只是感到肌肉有些僵硬，所以我会加强锻炼，如游泳或慢跑。在“正常”饮食期间，我却很累，中午眼睛通红，晚上头痛，思维也跟不上，继续工作下去，就会错误频出。

辟谷者多多的能量并非特异。身体要用90%的能量进行消化和排泄。辟谷

者的身体不需要消化，这就是额外的能量来源。从数学的角度来看，与“正常”饮食期间相比，辟谷者的能量要高出九倍还多。如果一个人自身并没有体验过这种差别，让他相信并理解是非常困难的。天启的人类到底怎么了？是谁让他们的身体变成了消化和排泄的机器呢？

吃得越多，身体会越虚弱，这很容易体会到。吃完大餐，你还愿意工作吗？你是感到精力充沛还是更为虚弱？很多人都注意到，吃得越多，就会变得越虚弱、越懒惰。常理说：“吃东西才会强壮起来”，其实这有违人们真正的体验。

之所以会这样，是因为越多食物入肚，身体负荷越重，意味着越多的生命能量被用于消化和排泄。吃东西也许只需要几分钟而已，消化和排泄出去却需要数小时。身体无法承受这个负荷时，就会运转失灵，肥胖、病痛、衰老接踵而至，并最终导致死亡。所以才说，断食是地球上广为人知的最有效的疗愈方法。

以下是比较新鲜的、真实的说法：少吃，以获得更多的生命能量，更多创造性，以及更洁净的身体，之后折磨人类的常见疾病将会绕开你。当然，要是食量低于身体真正需求时，就不好了，因为它使人虚弱，反而攫取人的能量。遵从身体真正需求时，身心运转会处于最佳状态。

创造性

“饱食”后工作、学习或思考都会效率低下，这是常识。大吃一顿后，人会懒得进行创造性的思考或学习。如果再不活动的话，就容易犯困。消化吃掉的食物消耗掉了身体大部分的能量。

身体不进行消化活动时，人可以拿剩余的生命能量进行其他的活动。身心关系如此密切，形成一个整体，因此会互相影响。物质的身体越洁净、负荷的

食物越少，思考就会变得越发简单、清晰、敏捷，也会越有创造性。即使是断食的人，在经过最基本的身心清理后，也会享受到思考的轻盈。大多辟谷者则一直在享受精神的轻盈。

消化和净化系统停止活动时，人们会多出几倍的能量，自然地流向更高层，即心理的、灵性的或精神的层面。脑垂体和松果体变得更加活跃，感官的感知范围也扩大，这样人们会在生命的灵性领域发现更有意思的事。这就是为何脑海中会浮现更多新的灵感，思考也更加迅捷。好像之前的头脑被迷雾、黑云或泥巴遮盖，而今却豁然开朗。人们会感到内心世界更加清晰、轻盈。

以上种种让辟谷者更有创意。这可以表现在写作、绘画、作曲上，甚至还有热情去成立一个机构、举办研讨会或进行演讲、做研究等等。

以我本人为例。不食一开始，我就明显感到精神活动增加了，精神敏感度也提高了。不管白天、夜晚，任何时候我都可以马上开始写作或讲话，关于任何主题或任何我的感觉都不在话下，而且我可以不停地做下去。浮现于脑际的灵感实在太多，光那些主题的标题就够我编一本小册子了。有时我百思不得其解，为何我知道这么多领域，而在这之前我简直就是一个门外汉。因为我对直觉的感知越发敏锐，觉知到了很多事情，姑且称之为真知；这足以让我专注于一个主题。

（在不吃将近两年后）我重新“正常”进食，发现思想不再如之前轻盈，创造力也下降，尽管比我开始不食之前要好得多，现在亦如是。

灵性成长

很久以前，人们注意到了减少食量和所谓的灵性成长之间有着依存性。这个依存性是如此重要，以至于许多致力于人类灵性成长的教义、宗教、信仰及教派倍加推崇。阶段性地断食，常见于致力于有觉知地自我提升的人。

断食的人对这种依存性感受尤为清晰。饮食是绑人接地的因素之一，信奉这点的人都了解其中的奥秘。关于这点我之前已经说过。有些人决心辟谷或不食，就是为了能够永远处在“高等振动频率”的状态。

辟谷或不食是致力于有觉知的自我提升的可能阶段之一。我已经提及，相互关联的事物彼此影响，而身心是一体的。所以在身体方面活动的减少（主要是消化和排泄），更多的生命能量就会用于心识的层面。断食和辟谷期间，心识活动增强，因为生命能量会自然流向这个层面。

在灵性提升的路上，辟谷或断食都不是必需的。但是很多人认为这么做会有很大助益。很多“灵性导师”自传中，都有断食或很长时间内明显减少饮食的描述，以在心识层面获得一些突破。他们当中有很多人只是为了社交的原因而吃，并非身体需要。

食物是人类与物质之间最强的物质关联。一旦这个关联被打破，许多其他的物质依存也自动断掉。上一刻还很重要的“世俗琐事”（游戏、大众传媒新闻、各种争端和许多其他的事），即刻变得不再重要，日常生活变得更加简单、容易、幸福、宁静。人们开始更多、更强烈地把自己的活动重心导向内在世界、本我、上帝等等，这样就不怎么受社会暗示的影响。

期间做各种能量练习会更容易，也会有更多乐趣，因为人们对能量有了更好的感知。专注、默观、观想以及其他心识练习效果会更好，也会更快更容易地达到想要的境界。让头脑空下来也更加容易。更容易感受到内在喜悦，看到光，并感受到爱。

你要是能看到光圈，就会注意到不吃的人身上闪闪发光。它有着对称的形状，光圈使生命跃动，总之就是非常漂亮。被称为脉轮的能量中心看起来也是如此。

假如辟谷或不食前，光圈有些脏兮兮或不规则，之后会完全消失。

重生

暂不说心识层面的影响，人身变老的主因是各种毒素的污染、吃得过多以及能量过低。许多练习辟谷或不食，或者较好地保持长期断食的人，会感到他们的身体得到了重生。有些人决心开始辟谷或不食，主要原因即在于此。

断食或辟谷逆转人身老化，已是众所周知。不仅从身体体征可以看出，而且还有临床研究结果为证。比如伊夫林·莱维（Evelyn Levy），1999年开始辟谷或不食。体检结果表明，她的甲状腺相当于15岁，而伊夫林当时其实已经38岁了。

为了不让你产生误解，我想强调的是，长期断食或辟谷或不食并不能保证每个人都返老还童。强迫身体不吃的话，超出其承受力，反而会出现相反的现象——老化过程明显加快。

当你身体的真正需求不再需要饮食来维持，身体的年龄会逆转，这由你的心识来决定逆转程度。因为此时毒素、食物和较低的生命能量远离了你，不再加速老化。在其他任何一种情况下，强迫身体断食，都会造成伤害。从外表看的话，就是加速身体的老化。

长生的人，也就是，只要他们想要，就清楚如何维持身体处在良好状态的人，就可以过不食的生活。当然，这并不意味着每个长生的人都是辟谷的人，也并不意味着辟谷的人都可以长生。

好奇

在决定辟谷或不食的众多原因之中，还有一个，就是好奇心。“几个星期、几个月或更长时间完全不吃东西，会是什么样子的呢？”——人们可能会这样自言自语。“如果我不去尝试一下的话，我永远也不会知道，因为只有我

的亲身体验才能让我了解。其他人的体验只是资讯，无法让我了解。”对辟谷深感兴趣的人一般都这么想，所以就决定体验一把。

以我本人为例，对新鲜事物的好奇心就是主要原因之一。这让我从十六岁开始，就体验各种饮食方式、断食、不吃，由肥胖到苗条，再到瘦弱、患病、由（自我）疗愈、到加速老化，再到重生。这些试验的结果其实都是好奇心驱使。也正因为这点，我正在累积属于自己的真正的知识，同时也记忆深刻。用这些真正的知识，我编写本书来答疑解惑。

请一定记住，自己尝试这些试验可能会伤害身心，也可能导致种种疾病甚至死亡。有些试验中的人，身体已经受到严重伤害，好似扭转已无可能。所以我得告诫你，不要盲目追随我，也不要盲目追随其他做类似试验的人。

第十四章 准备改变你的生活方式

地球人类生活中，约90%都和吃有关。当然，不止是坐在饭桌旁咀嚼食物，而是所有和吃相关的活动。

现在，想一想，你要是放弃食物，辟谷，生活里立即就少了90%和吃相关的内容。你知道这意味着什么吗？假如你本就远离人群独居，这对你可能是很小的改变。不过假如你在社会上本就非常活跃，这对你来讲可能就是革命性的变化。你会突然面对从来不曾想到的各种状况。

以下是可能发生的各种状况——从那些不吃的人当中摘取的一些例子，取决于他们所处的社会环境。

死亡。

疾病。

失业。

被孩子排斥。

医生和警察合力把他们拉到医院。

家人，尤其是无望的父母，责骂并攻击他们。

亲戚朋友认为他们精神有问题。

从大众传媒获取错误资讯的陌生人攻击他们。

他们遇见新的美好的人。

他们更换职业。

他们被推崇为明师、古鲁、圣人等。

大众传媒对他们表示出兴趣。

他们深爱人类和动物。

当然，发生在别人身上的未必会发生在你身上。但是，还是得注意可能的变化。

你准备好迎接这些可能的变化了吗？假如你不想面对这些变化，你知道如何应对吗？

你有没有发现，人们常常不考虑后果，就急于做出决定？甚至不仅不考虑后果，更不知道决定背后的真正动机。

相反，人往往是在情感刺激下做出某个决定。换句话说，人好似一台机器，按一下按钮就启动。

一个人生活方式的每一个变化都会显现出来。而其身心方面的每一个变化也会在生活方式中得以体现。人们尝试辟谷或不食时，会强烈感受到生命的变化，变化太大时，甚至会难以忍受。不食者的行为将导致他们与人、事、地及周遭的关系，乃至对待一切的态度等都发生很大改变。

如果你决定体验辟谷、不食或者长时间断食，你最好深思熟虑，并且要清楚自己这么做的真正原因。想一想，你是不是已经准备好了应对即将到来的各种境况，因为它们会改变你的人际关系。

以下为你介绍的是WSW，一种针对个人调查和分析的方法。它能帮你弄清楚决定背后的真正动机以及可能的结果。这两种方法有助于你在生活中做出各种各样的决定。在做出决定之前，如果你常运用此法，将不难发现生命中明显的好转。你可能注意到的其中一点就是，你越来越自由，越来越自信，因为社会暗示对你的影响会越来越少。

个人调查

在决定尝试不吃之前，先好好问问自己下面这些问题。在回答任何问题前，要保持静默，以便更好感知真正的内在答案。

在这种情况下，最好接收来自于直觉的答案。头脑智能层面的答案和藉口并不那么重要。不论哪种情况，都不要自欺抑或找藉口，因为事情的真相只能靠事实和确切的感知来传达。

做各种决定前，用WSW分析系统做个人调查，会让你全面了解自己。完整的分析可以在任何地方进行，耗时几小时到几个月不等。

因此，请坦诚回答：

1. 为什么我要开始辟谷或不食？我最主要、最根本的目的是什么？
2. 我现在的生活习惯会成为障碍吗？
3. 与家人、朋友、同事和他人的关系会有很大变化，我是否已经准备好去面对？我能预见即将发生的变化吗？
4. 我现在的心理健康状况允许我这样做吗？
5. 在我灵性成长的道路上非得经历辟谷或不食吗？
6. 我真的知道我可以做到，如何去做吗？
7. 如果出现问题，我要向谁请教？
8. 我跟亲人深入讨论过吗？我知道他们到底怎么看待我的决定吗？
9. 我害怕吗？害怕什么？
10. 我是否充分觉知到了尝试辟谷主要关乎灵性提升，而非身体层面的变化？
11. 我是否是受社会暗示的影响，从而强迫自己这么做的？
12. 说到底，我这么做是为了什么？

（为什么？那又怎样？）分析

“为什么？那又怎样？”（WSW, Why? So What?）的分析，主要目的就是看清一个人做出某一决定的真正原因。WSW也被称为一种智能分析心理方法。在分析过程中，在被问及的问题前你会更加清醒，最终认清决定背后最根

本、最真实的原因。

这个分析最好自己做，因为真诚是找出最终答案的基础。如果有人对你坦诚如己，那么你也可以为对方做这个分析。

WSW分析最好在纸上做。你可以找张大点儿的纸，然后把问题写在左上角。

提出“为什么”这个问题。

现在开始回答问题，并写下所有可能的答案。你可以在问题与答案间画箭头，这样更利于看清思考的过程。

接着，对于你给出的任何一个答案，再问一个“为什么”。回答之后，再继续问“为什么”。一直问下去，直到回答不出为止。实在答不出“为什么”时，再问自己“那又怎样？”

问了自己“那又怎样？”之后，不要用头脑回答，而是通过感知来接收答案。放下头脑，不用思考；然后感觉、情绪或画面会涌现，那就是答案。

智能最驯服的时候，本能和直觉才能够完美展现。也就是当智能不思考，也不接收来自感官的刺激，而仅凭着直觉或本能，通过感受、情绪或画面等心灵感应获得答案时，这样的答案才是最完满的。

你在纸上写出的问题和答案，会像一棵树的样子。但也不用这么画出来，你可以单独用一张纸写出一系列的答案，或者针对同一个问题，把所有的答案都写在同一张纸上。

在波兰语里对“那又怎样？”(No i co z tego?)的回答最具智慧，那就是：没什么(Nic)。如果你做WSW分析，将会发现这就是最后的答案。

下面就是WSW分析的一个例子：

我决定瘦身

我为什么做这个决定？

回答一：

- 1.那样别人会更喜欢我。
- 2.为什么我想让别人更喜欢我？

3.当别人告诉我他们喜欢我时，我会感觉更好。

1.为什么我期待（需要）别人对我的欣赏？

2.别人对我的看法决定我的感受。

1.为什么我的情绪要受制于别人的看法？

2.我的自信心不够强。

1.为什么我这么没有自信？

2.……等等。

回答二：

1.那样X就会觉得我更有魅力，他就会喜欢我。

2.为什么我会在乎X喜不喜欢我？

3.因为我爱他。

1.那又怎样？

2.……等等。

回答三：

1.那样我的身体素质会提高。

2.为什么我希望提高身体素质？

3.因为我会感觉更好而且更有魅力。

1.为什么我希望自己更有魅力？

2.因为那样的话人们会更喜欢我。

1.为什么我希望别人更喜欢我？

2.其实我更在乎X，在乎我对他是否更有吸引力。

1.为什么我在乎X？

2.……等等。

回答四：

1.这样我就可以在吃上省钱。

2.为什么我希望在吃上省钱？

3.我觉得我的钱太少了。

1.为什么我想要更多的钱？

2.它使我更有安全感。

1.为什么我会感到经济上缺乏保障？

2.因为我害怕有一天我会穷得揭不开锅。

1.那又怎样？

2.那我会过得很潦倒？

1.那又怎样？……等等。

家人

与你生活在同一屋檐下的家人，朝夕相处，对你的人生影响最大。他们的态度可能会帮助你辟谷或不食，也可能使你难以继续，甚至不可能进行。这关乎你改变生活方式的决定，最好还是考虑一下他们的意见和可能的反应。

首先，你最需要做的，就是向他们解释你要做什么，还有，为什么要这么做。他们的配合对你有好处；他们越理解，就越不会阻碍到你。

你有必要知道，成为辟谷者，会导致你对世俗的态度和看法变改很多。一开始这可能会使你和亲友的关系恶化。在极端的情况下，如果彼此都不表示起码的理解，你很可能还会被家人孤立起来，甚至闹到离婚的地步。

身体散发出的能量场和磁场会有很大的变化。这也许会在你和爱人、孩子、父母和其他家庭成员之间引起不和谐。如果他们不理解你，也不支持你，那么几乎可以肯定的是，你们之间的相处会很很不愉快。在这样的情况下，因为恐惧、生气、仇恨、愤怒和类似的不愉快一股脑儿地都爆发出来，你们之间的不和谐甚至会达到忍无可忍的程度。

然而也可能恰恰相反：你身体散发的能量场，会使身边的人感受到灵性的

提升。也就是说，你“提升了他人的振动力”。结果是，他们会对生命的非物质层面更感兴趣，也可能会跟着你改变对饮食的态度。

但是，如果在家人反对的情况下，你还是决定尝试辟谷、不食或长期断食的话，那么不妨和家人暂时分开一段时间。你可以在别处住一个月，或者让家人外出度假，这样你也是一个人了。

需要注意的是，家人的支持或反对往往是辟谷计划是否成功的关键。所以，要是家人反对的话，就需要认真考虑，到底要不要尝试。

同事

以上有关家人所述基本上同样适用于与同事的相处。在一起工作时间久了，彼此之间的关系也会像家人一般。

即使你编了个堂而皇之的理由，让他们习惯你的午餐缺席，然而你能隐瞒多久？非得欺骗他们吗？你的言行举止都会改变，而他们迟早也都会知道。

基于你与同事的不同关系，你可能会成为他们钦佩、模仿或嫉妒、嘲笑、敌视的焦点。所以在开始辟谷前，可以先想想他们的反应。预想他们的反应有助于你到时的应对。当然，你也可能因此而放弃辟谷或不食的想法，至少暂时会这么做。

借着想象，你大概可以预见单位同事和上司可能的反应，这能帮你避免不快的发生。这种不快可能会让你丢了工作，因为上司也许会怀疑你有神经病或是什么危险教派的分子。

因此，事态如何发展，将取决于你的表现、工作类型和场所，以及同事的反应。对你而言，这些也许有利，也许影响不大，也许是灾难性的。但是如果你能预见这些人事反应，就能更好地应对这种变化，要么更改计划，要么干脆放弃。

朋友

你也许还要考虑到熟人和朋友的反应，因为生活方式的变化无疑会给你们之间的关系带来影响。你们的会面中饮食越频繁，那你们的关系改变就越大。

如果你习惯于跟朋友见面吃大餐，那他们很快就会注意到你不吃的。想想他们对你新的生活方式会作何反应。他们可能支持你，也可能参与其中，或者跟你断交。因此你可能会失去朋友（不过这也证明了他们并不是你真正的朋友）。

瘾症

如果你知道自己可以不吃，那么随之就会摆脱对糖、盐、尼古丁、酒精、药物、过食等的依赖。但是如果这些瘾症依然如影随形，那就说明你还没准备好。但并不是说你不能尝试或者做不到。

虽然瘾症通常是断食或不食道路上的一大障碍，但人并不会因为有瘾症而无法断食或不食。事实上，正是由于断食或尝试辟谷或不食，人们才可能得以摆脱瘾症。断食疗法就是摆脱瘾症最有效的方法，尤其是针对那些关乎食物的瘾症。

谈到不食，统计表明，有瘾症的人是无法进入辟谷或不食的状态的。有瘾症，就表明这人的觉知层次还不够高。这样的话，人就无法正确调适本能的程序，而这正是辟谷或不食成败的关键。若有瘾症，但在辟谷或不食中，身心仍能完好运转，那这个人就纯属例外。

如果一个人被瘾症牵制，那么要想辟谷或不食，首先得摆脱瘾症。而这主要得靠情绪层面的努力。之后摆脱身体对食物的依赖，就是水到渠成的事了。

瘾症比较复杂，说来话长。这里我只强调一点，瘾症是本能里的程序，除

非停止运行，否则人就会一直受控于它。

习惯

观察情绪反应，可以区分一个人到底是囿于习惯还是瘾症。当一个人改掉习惯，不会因此闹情绪。而要摆脱瘾症就比较困难，往往会产生不愉快的情绪反应，但改掉习惯并不会那么难，那么不快。

在逐步适应辟谷或不食的过程中，有些习惯会被改掉或者改变，尤其是有关饮食的习惯。比如，如果你每天早晨买早点，然后跟家人一起吃，那就要注意了，因为你也许想改掉这个习惯。想想家人的反应，以及你的感受。你会先跟他们谈谈吗？

也许你还有其他的习惯，所以还是有必要考虑清楚，改变或停止这些习惯是否会影响你的生活。有些生活习惯，比如，在酒吧里跟朋友聚会、跟客户吃饭、野餐、钓鱼、存储食物、每周五到超市买吃的、节假日烘焙蛋糕等，要是被改掉，会对你的家庭生活、时间安排以及舒适度造成怎样的影响呢？

此外，你可能会养成新的习惯，因为，举例来说，你会有更多“空闲”，以前它们都是被与吃相关的事儿占得满满的。现在，可能你不想再像从前那样准备食物，不想再陪别人吃饭，也不想洗碗刷碟了，那么你要怎样打发时间呢？要培养新的习惯吗？

实际上，改变习惯也不至于让你放弃长期断食，当然也不一定让你开始辟谷或不食。另一方面，还是要考虑一下你的生活会有哪些变化，以及改掉一些习惯性行为是否对生活有利。改变之后，你还能走多远？

饮食

这里的饮食，指的是一个人辟谷前的饮食状况。是从一个不同的角度，观

察并解释不食能力是身体振频不断提升的结果。所以，不食前摄入的食物种类可能会让你的适应过程变得轻松，也可能是艰难。

一般来讲，所谓的“低振动力食物”（如煎炸、烟熏、烧烤及众多化学添加剂食品）会让人难以获取高振动力。另一方面，所谓的“高振动力食物”（比如完整的生的有机水果）则会使之更容易。所以，因人而异，练习辟谷或不食的物质层面关口可能好过，也可能更难，甚至完全不可能。

身体一般不喜欢快速或重大的改变。如果改变微小，身体是感觉不到的。这与辟谷或不食练习者之前的饮食习惯相关。如果能慢慢过渡到零饮食，会更有利于身体，身体也不会因为变化而感到不适。

最常见的“问题”，尤其是在辟谷或不食的最初阶段，就是味道。不食者什么都不吃，自然也就没有办法品尝味道。对有些人来说，这简直就是噩梦。所以有必要先考虑一下这个问题，然后扪心自问：对我而言，不能品尝美味有多大的影响。

观想

本能造出人身，让它运转，并掌控数据（比如所吃的食物、记忆力），对身心刺激作出反应，等等。本能的任何行为，都是程序，依据说明，自动反应的结果。

我之前说过程序是可以修改的。如果我不喜欢某个功能，或者某个刺激下的反应，我可能会想修改它。在本能上的改变，目的是要改变本能活动的结果。

如果我想让我的身体在炎热、黑暗、受伤、食物或噪音等方面，有特定的反应，那么我就可以通过重编本能里相应的程序来达成。所谓“重塑本能”，即指在本能里修改、删除或者插入至少一个程序。

首先，要记住本能需要关爱。对本能的爱越多，它才会有越好的服务。为此，你可以把本能当作自己心爱的孩子或者宠物来看待。经常专注感受你是多么爱自己的本能。

本能里面的信念和程序创造了身体的需求以及对情景的反应。人类的习惯就是本能里面图象和程序的外在表现。

知道怎么重塑本能的人能够改变任何本能反应的结果。对于如何滋养人体，也同样如此。

所以，当你已经准备好不吃，其中一个关口就是重塑与吃相关的本能程序。根据你重编程序的能力，这个过程可能只需一秒钟，也可能是几辈子。

观想是重塑本能非常有效的方法。它是有觉知的行为，并能够给身体运转和生活环境带来计划内的改变。你可以利用观想梦想成真的。

不管你是想患病还是健康，富有还是贫穷，拥有什么，发展自身某种能力，改变关系等等，都可以运用观想来实现。如果把观想比作编程，你就是程序员，生命就是一场游戏，由你根据自己的喜好来编写。

要想观想有效果，那么必须创造相应的图象或影像，并且饱含能量。要想观想达到满意的结果，需要履行以下五个条件：

1. 生成的图象或影像，一定要鲜明、切实、生动，所有的感官都可以感知到其中的细节。

2. 确保它就在当下，此时此地。

3. 感受结果已经实现。

4. 知道（不止是相信）它就是当下的事实。

5. 饱含爱的能量，并伴随喜悦。

Re. 1 第一点

首要的是，知道自己想要什么，也就是，决定达成的最终结果。看看你决定之事的细节，要通过观想得到哪些。生成的图象，感官也参与其中。越多感官参与的图象，越真实，越栩栩如生，观想也更容易达成。

比如，如果你观想的结果是拥有自己的房子，那就想象自己和家人都住在这个房子里。看到大家在房子周围说话（听觉），邀请朋友参观房子，等等。想象那刚刚粉刷的墙壁，满园的花儿，它们散发的味道就充盈于你的四周（嗅觉）。你也能一尝厨房里新做出的饮料（味觉）。你感受到屋外午后阳光的和暖。你脑中的这些情景片段就像是一部电影。

请在图象里只想象对你来说重要的细节。其他的细节便会随之生成，不用特别留心。举例来说，如果房子的地理位置和形状对你来说很重要，那你就要在图象中清晰地生成这些细节。但是如果窗户的数量和墙壁的颜色对你而言不是那么重要，那就不用考虑在内。

不要去想实现最终结果的方法，除非这是你最感兴趣的。重要的是图象本身，即观想的最终结果，而非实现最终结果的方法。如果你非得在图象中想象达成最终结果的方法，那就是在自我设限。还有你不知道的其他方法，更高效、更简单，更有利。所以你最好只在观想中创造出最终结果，而不用费心去想实现的方法。

比如，如果你想疗愈身体，那就看到自己充满喜悦，快乐并且完全康复的样子。不要想用什么方法来疗愈自己。本我确实法力无边，远远超出头脑所能想象。

Re. 2第二点

在你用想象创造的图象中，结果必须是当下的存在。在想象中，如果你只是说，你将拥有，将变成，将收到，将买到，或任何其他“将”如何（将来时），那它永远也只是“将”成为现实。因此，今天它是“将”被达成，明天还是“将”被达成，一年后也还是“将”被达成，二十年后还是什么都没有变，因为它依然是“将”被达成……记住，“它现在就已经实现”。

观想给你的是你已经创造的东西。既然你创造了“它将发生”（将来进行时），那你将永远在将来才能拥有它，永远都无法“已经完成”。换句话说，观想的结果当下是未达成的状态。因为你活在当下，所以永远都不能收到将来

才能实现的观想之物。

Re. 3第三点

在想象当中创造的图象所呈现的必须是已经实现的结果，已经达成的目标。对你来说它已经是当下的事实。如上例——你在房子里看到并感受到的一切，就必须得真实到你正住在里面的那个程度。你在房子里住、睡觉、工作、休息。一切都是真实存在的，当下正在发生的。

本能不擅于处理智能称之为“时间”的幻相；它不知道什么是时间。它对事物的理解和反应，就像小孩子的水平。你要是告诉小孩子“之后”“明天”“一周后”这样的话，他们并不能很好地区分开来，因为他们的智能还没有学会创建“时间”这个概念。

正因为如此，图象必须呈现已经物化的理想状态。现在你看到并且感受到它已经成为当下的现实。

Re. 4第四点

你还记得“知道”（真知）和“相信”（信念）之间的差别吗？之前已略有涉及。当你知道，就不再相信。当你相信，同时也在怀疑，因为你根本就不知道。

还不清楚？那我问你。你知道，还是你相信你在读这本书呢？你会怎么回答？“我知道我在读。”还是“我相信我在读。”现在你理解两者的区别了吗？

在如何“观想”的各种建议中，你会看到这样的资讯：“你必须坚信”，因为“信可令山移”。然而，不管你多么坚信，同时，也还是有疑虑。但是当你知道，就没有任何疑虑了。

另举一例：如果一个人现在打电话问你在做什么。根据事实，你可能回答，你在读书。你本人知道，但对方只能相信你的话，或表示怀疑。如果对方现在可以看见你，就可以说：“知道了”。

“在我的想象当中，我怎么能知道图象或影像呢，而不止是相信？”——你可能会这样问我。你要记得，在你的图象或影像里，你必须激活你所有的感

官。真正的知识是透过你的各个感官获得的体验建立起来的。在你的想象当中，当你的各个感官活跃起来，你就知道了，而不只是相信，所以，你就拥有真正的知识了。

正确的“观想”要求你知道你想象的图象呈现的是当下已经物化的现实。

如果你依然不知道，只能相信而已，那就一定要坚信，这比什么都不做要好得多。

还有，你看到过谁空中取物吗（比如空手变苹果）？那你就算见过成功的观想，那人就是已经知道，东西本来就在那儿。

Re. 5第五点

没有足够的能量，“观想”是产生不了满意的结果的。我这里所说的能量，不是真的指物理学里的定义，“能量是物理系统做功的本领”。我所说的“能量”是人在一种情绪影响下的感觉。情绪是能量突然被释放或被阻碍时的本能反应（所以它是一种程序）。

你还能不能想起来，以前有没有过“毛骨悚然”的恐惧，而且心几乎要“跳出来”？想想当时攫住你的那个能量。你再想想曾经让你春心荡漾的能量，那时你感受到的是生命当中最强烈的爱。现在你可能知道我说的“观想”需要“能量”是什么意思了。

所以如果你脑中的图象完全真实，且存于当下，而且你也知道这个图象呈现的是当下的现实。那么为了将图象展现于物质世界，现在你需要的就只是能量了。

允许自己感受最强烈的能量，这种能量会伴随着生出真爱的情绪表现出来。首先，允许真爱通过你展现出来，自然地展现。你什么都不用做，只需允许，因为你就是真爱的源头。

“观想”中涉及的图象可以比作一粒种到土壤里的种子。随着情绪升腾的能量可以比作水。没有水，种子永远长不成一株植物。

那么具体如何“观想”呢？首先，完全放松身心。允许真爱通过你的身心

展现出来。当你感受到爱之能量升起时，把图象（包含上述的所有特性）带到你的想象中来。你散发出的爱越多，观想也就越快呈现结果。

观想的效果主要取决于两个因素：图象和能量。你想象之中的图象必须好像你亲眼见过那样栩栩如生才好。图象显现的必须得是你决定从想象当中物化为现实的最终结果。与其想象图象实现的方法，倒不如直接想象已经实现的最终结果。这样的话，你就不会把自己局限在实现最终目标的方法上。

想象的图象必须被赋予能量，这样才得以实现，这就像种在土里的种子需要水一样重要，因为这样它才能长成植物。种下的种子必须时时浇水。图象也是如此——它必须要时时被赋予能量才行。

当你在想象观想的目标图象时，要培养积极的情绪。允许你的内在喜悦散发。至于情绪上，得深深融入图象，要看到最终结果已经显现在你的现实世界。

观想是达成目标的颇富成效之法。假如你运用得当，根据以上描述，事情就会朝着目标的方向发展。图象想象何时达成，能达到什么程度，要取决于你想象中注入图象的能量。也就是，最终结果取决于你的情绪投入程度。

人们其实一直在进行观想，即使睡觉时也是。你可以看到，在睡梦中，观想实现得比较快，几乎是瞬间的事。通常只要想到即可。睡梦中的世界比我们日常的物质生活密度要小得多，因此在梦的世界要实现图象想象需要的能量要少得多。

人们其实总是不知不觉地观想。人们观想时并没有觉知，他们也没有意识到，他们的生命就是他们观想的结果。

有时我会遇到有些人在抱怨他们的生活。我发现他们对世界的看法里有很多恐惧及负面的情绪。那些人受苦主要因为他们自己的意愿，尽管他们并没有觉察到这点。经常会有不好的事临到他们身上，如此造成他们痛苦的境况。

那些人把观想运用得非常纯熟。有些真是这方面的大师，但他们是无意中做到的。在他们想象中有负面的图象，他们会升起相应的情绪，比如恐惧、愤怒和仇恨。因此，他们观想的结果还能是什么呢？

一定要清楚，本能并不知道什么是开玩笑，什么才是认真的。所以，当你以否定的方式开自己的玩笑，而同时又带有情绪的话，你就是在做观想，小心那将会实现的。

你可能会遇到这样的人，说类似这样的玩笑话：“我老了”，“我真傻”，“我瞎了眼”，“我买不起”，“我太穷了，买不起这个”以及其他负面的话。假如你去观察那些人，你会看到他们会认为他们活得不开心。他们遭遇很多“霉运”。现在你可能知道了所有这些的发生都是因为他们自己的欲望——毕竟这些都是他们自己观想出来的。

因此，我建议，即使是开自己的玩笑，也要积极肯定。本能把想象当中的图象物化为物质的现实，可分不清哪个是开玩笑，哪个是认真说的。不管是有意还是无意，本能总是在实现着你的观想。

那些真正站在教育系统及大众传媒背后的人非常清楚带有情绪的暗示的力量。他们非常清楚暗示和观想的力量。他们运用这种认知来操控人。他们把这样的认知植入人心，让人认为自己并不完美。他们在电视、网络或电脑游戏中宣扬暴力、愤怒、仇恨及死亡。这一切引发人们的负面情绪。负面图象与负面情绪一结合，便把人推向痛苦境地，并让他们给自己贴上卑微低贱的标签。

你已经是完美的。不管你是做什么的，你就是你的生命的大师级创造者。每个众生都是完美的，尽管他们以不同的方式看世界，体验世界。

不要允许任何人灌输给你这样的认知，说什么你不完美。你可以随时拒绝教育系统及大众传媒传播的那些暗示，那些暗示着种种否定，或你是渺小的、贫穷的，或你必须要服务、工作，或你需要被拯救。只要你听从于这样有害的信念，你就是奴隶。

人其实在一直不停地观想，知道了这一点之后，你便可以拿来为己所用。你可以把自己看作是完美的，因为你本质上就是大师级的创造者。即使你把自己看作不完美，或他人也灌输给你这样的图象，事实却是，你已经是完美的。

我建议，想象并感受你自己在自然地散发喜悦。在想象当中一直保有这个图象。这是人能想象到的并在心识之中保有的对他们最美好的图象，除非他们非要选择受苦。

这里举例说明一个图象，你也可以自行想象另外的图象。

我……（你的名字）……没有任何理由，自然感受到喜悦。我是喜悦的。喜悦。

我……（你的名字）……总是充满喜悦。喜悦在我内边。

喜悦从我内边散发，所以我身边的每个人都感受到真爱。

当然，这个图象的描述只是观想五元素之一，前面你已经看过了。所以，把这个图象和其他四元素结合起来，这样观想才会富有成效。之后你会变得充满喜悦。诸事将会跟着转，以支持你的这份喜悦。整个宇宙的一切都会自行调整，以让你的图象观想达成。

观想可以在水结晶中找到科学依据。大家知道，根据施加其上的不同因素，水可以形成很多不同的结构。水分子根据人们的语言、念头、感受及情绪不同会形成特定的晶体结构。

在网上搜索“江本胜”及他的“水知道答案”。看看人们说的、写的、想的及感受到的一切会对水造成多么大的影响。看看当人们说出“爱”“谢谢你”等这样的字眼时，水结晶是多么漂亮、多么光亮、多么有规则；而说出“我恨你”，“我要杀了你”等这样的字眼时，水结晶又是多么难看。

人体主要由水构成，尤其是脑部。那么，你想的、说的和感受到的会对身体造成即刻的、直接的反应，尤其是对神经系统，而神经系统就是负责编程你的身体的。你想让你的身体呈现什么样子呢？

静受默观

默观（有时被误认为冥想，meditation）是一种心理练习，就是把整个智能都专注在一个概念、感觉或念头上。这个概念可以是有形的（如画、人、风景），一种感觉（如爱、光、信任、真实）或，一个念头，或者，什么都没有。

默观是诸多心识练习中的一种，用来拓展人们的觉知层次。经由默观，超越智能层次成为可能。这让人们全面发展，并且感受到觉知自我提升层面的进步。默观之后，各种问题消失，疾病不见，真知自现，并给人们带来更多可能和力量。

“最简单的方法最有效”——我常这么说。静受默观证实了这一说法，因为它非常简单、容易，也非常有效。不需任何准备，只要知道怎么做，任何人都可以进行默观。

儿童默观对其心识会产生积极的影响。一个孩子，即使只有两岁大，如果知道如何默观，最好鼓励他们练习，静受默观会使孩子的身心灵获得更全面的成长。

静受默观有助于人们有觉知地自我提升。不管你是宗教团体，还是哲学团体的成员，还是已加入了某社会团体或者类似的组织，都不会影响你练习静受默观。

静受默观因人而异，也就是说，在有觉知地自我提升之旅，它能因应不同练习者的需求。随着你的成长，这种默观会不断自行调整，以最大程度地服务于你。这种调整自然、自动发生，完美因应练习者需求。也正因此，这种心识练习从一开始就充满了力量。

因为默观因人而异，且每个练习者的过程和结果也不同。因此，和他人比较默观的过程和结果并没有太大意义，除非是为了学习的目的或者仅仅是为了满足好奇心。

脊柱自然挺直，保持舒适坐姿。你可以坐在一把椅子上，双脚着地，膝盖自然弯曲；或者双腿交叉坐在地板上；或者两腿盘坐在地上。最重要的是，你可以保持一种姿势，默观几十分钟都不会感到不适。

如果你更喜欢躺着，也可以，但是这样容易睡着。如果你选择躺着，最好不要侧躺，而是平躺，别枕枕头，双手、双脚自然伸开。确保身体不会有什么不适。

这个练习，顾名思义，包含了最根本的指示——静受。智能要静受，就是不思考，但也不是昏沉入睡。

一个正常人的智能，在不睡觉的时候，一般都在思考、创造、解答、分析来自各种感官的数据等活跃状态。人类的智能，不活跃的时候，也可以休息，好比关掉开关。智能总是游走在这两种状态之间。

还有第三种状态，智能鲜少进入，完全的静受。在这种状态下，智能并不活跃，也就是说，它不思考，也不应对任何感官的刺激。这种状态发生，持续几秒钟，好似半梦半醒之间，也许你清醒时仍能够想起当时的状态。一方面你感觉自己还在梦中，另一方面，你知道，虽然是梦，你却是清醒的，因为日常觉知恢复了。这种心识状态与智能的静受很像。

一开始，要想出现智能完全静受状态，并保持下去，是件不容易的事。没有经验的人会认为这根本不可能，因为人“不是在思考，就是在睡觉”。实际上，初学者尝试让智能静受的时候，多数时间都会入睡，尤其是躺着的时候。但是，“熟能生巧”，经常练习就能够做到。

闭上双眼，专注于头脑中生起的念头。但是——练习中最重要的是——不要跟着念头走，也不要生出新的念头。不生一念，专注于一念不生（但是也不要去想这个）。让智能完全静受。冷眼默观念头来去，以及外界对感官的所有刺激。

每当你发现在跟着念头走（你在想），超脱于念，即刻抽离，并回复到静受状态。在这种静受状态下，你会觉察到头脑中有念头来去，但不会跟着走，你完全地抽离，意趣全无。

就像看着流水，脑袋却空空如也。你知道水在流，因为你在看，但它丝毫吸引不了你。只要顺其自然，心无波澜。

开始练习静受默观时，也许是这样的情形，你只能保持几秒钟的智能静受，然后就跟着念头走了，就好像它在拉你。慢慢地，练习越多，不跟着念头走的时间以及不关注外界对感官刺激的时间会保持得越来越长。

最初脑海里满是杂念，来来去去。练习越多，脑海里的念头就越少。智能对感官刺激越发不感兴趣，越来越宁静。你将达到这样一种状态，智能只剩一个念头——“不生一念，也不要关注任何感官刺激”。（实际上，不用“不”字最好，所以不妨说“智能已完全静受”）。

当这“最后一念”消失，来自于直觉的真知之光会更加清晰可见。光随时都可能出现。有些人，尤其是那些早前有过类似练习的人，可能会更早就看到光。

练习静受默观时，可能会听到声音，但不是用耳朵听到的。这些声音，和光一样，都是来自于直觉的信息。直觉不来不去，但忙碌的头脑往往注意不到任何直觉发出的信息。当智能静默，直觉传达的信息就显现了。智能接收到的第一个信息就是上面提到的音与光。

智能越静默，就越能感知来自直觉的信息。智能保持静默的程度越深，就越能清晰地透过直觉感受到本我的示现，也就是，感受到越多的光与爱。

你还是在做同样的默观，但它已不同于最初的那个默观，因为现在它已经转变为入定了。当智能让路，光和爱显现，你就入定了（无念，无幻）。如果这时进行脑波检查，你的脑波会显示为处在Delta状态。

智能完全停止活动时，禅定就开始了，但这次不会入睡。智能完全静默，但非常清楚心识的一举一动。

对于什么是禅定，是无法给出详尽的文字上的解释的，因为禅定是在头脑智能层面之外的发生。

即使开始时你可能不觉得静受默观有什么用，我依然建议你时时来做。你练习的时间越长，你经历的变化越大，这是因为觉醒的程度。换句话说，你会越来越多地契入觉醒的状态。

觉醒是一种状态，在这种状态下，智能是透明的，能觉察到来自于直觉的

信息。真知就像光，显现的是真理。当智能在这光里，它也就了解了真理。因此，当智能处在来自于直觉的真知之光里，觉醒就发生了。

你在智能平静的状态下较易集中，这也会赋予你掌控生命的力量，而这力量很多人都没有。在智能平静的情况下，观想会容易得多。之后人也能够进入禅定——很多神秘主义者追求几十年也不一定能达成。

静受默观的目的就是降伏跳跃的智能，因为智能要是不休息的话，人就无法完全专注。降伏跳跃的智能在有觉知地提升自我的路上是非常关键的。要是人在有觉知的自我提升的路上拿到这个钥匙，便可以跨越一道门，在那门后，安住着禅定、直觉、心灵感应及通常被视为超自然的或奇迹的很多能力。

“之后我感到眩晕，眼泪止不住地流。幸福、喜悦及无以言说的爱充盈全身，我与万物合一。那种极乐与轻盈让我感觉好似身处另一实相。我要说：与从我内心流淌出的相比，爱根本算不上什么。”

杰瑞克

内在喜悦默观



这个练习真的能带给你极乐体验。通过这个简单的练习获得的感觉能让你更加接近神奇的众生，也就是自然人。当你完全允许你的内在喜悦散发，就会进入自然喜悦的状态，爱与光亦自然流露。你若保持在这个状态，辟谷是自然的事。

在外因的影响下，人们也经常感到喜悦，比如，当他们因幸福而喜悦。外因带来的喜悦的力量仅仅相当于自然喜悦的一分子而已。

想一想。你可能经历过这样的时刻——你毫无缘由地感受到极致的喜悦。就那么发生了，你非常喜悦，但你也不知道为什么。你能想起来这样的时刻吗？

闭上双眼，放松，回到儿时，就是你还不会思考的时刻，你可能还有那时的记忆。当你回想那时的喜悦状态或再次体验那种感觉，你可以想象得到，内在喜悦的感受会更强。

但不管怎样，你回想的那种喜悦都不过是自然人散发出的内在喜悦的一分子而已。

自然人充满喜悦。从远处看的话，会看到他们散发出一种不可见的光，令人愉悦的吸引力，你感受到来自他们的爱。他们甚至不需要微笑或大笑，说话也没什么特别，但你依然会感到内心升起毫无来由的快乐与喜悦。

你能想象得到吗？你见过这样的人吗？可能见过。那么，你能想象得到人自然就有的内在的喜悦是什么样的吗？事实上，人类自然就能散发出内在喜悦，所以，你不需要创造出来，只需回归你的自然状态就好。

不管怎样，我给出一个练习，可以帮你回归内在喜悦流淌的状态。

坐下或躺下，全身放松。进入全然的放松。在这个练习的开始，放下所有念头，就如静受默观那样进行。

待全身及头脑智能都平静下来，专注感受喜悦，这种喜悦在你内边深处。内在喜悦是生命的源头，是本我在心识及身体层面的示现。

记住不要自行创造喜悦。内在喜悦是你处在自然状态的一个特征。当你不用无休止的智能活动盖住本我时，就会感觉到内在喜悦。

所以降伏智能，专注地去感受非常重要，因为这种喜悦在念头、图象及感官之外。

这个练习的关键是“允许”。你允许你的内在喜悦自如散发。允许并且凭感受去等待。不生一念，不强迫自己去感受，只需允许和等待。完全放松你的身体和智能。

你的感受是没法解释清楚的，头脑层面也无法理解。这必须要去亲自感受才行。即使你读了一本厚厚的关于感受内在喜悦的书，你还是无法理解。这种喜悦状态必须要亲自去感受。

当内在喜悦的苗头闪现，你会立刻感觉到。你会感觉到这种力量，毫无来由地自行示现为喜悦。同时，你感受到爱。很可能你会热泪盈眶，因为你再次感受到了本我，也就是，真正的你。

记住，不要自己创造，只需允许自己去感受。内在喜悦一直就在那里，过去一直在，将来一直在。你只需允许，专注去感受。所以，允许和等待。感受，不要创造，不要去想，也不要想象。练习吧，终有一天你肯定会感受到的。

允许你的内在喜悦散发，如此你感受到爱和光。

专注内在太阳

这个练习和上面的类似。你要是发现感受内在喜悦太难的话，就可以专注于你的内在太阳。

首先，完全放松身体，进入全然放松的状态。让智能静默，抽离智能当中的所有念头。保持舒适的坐姿。

专注感受心脏部位的太阳，感受，太阳慢慢变大，光芒扩展到整个胸腔，之后是整个身体，及身体之外。你有这种感受，是因为温暖、喜悦和爱这些美妙的感觉在你内边漫延，浸润到全身每一个细胞。

紧闭的眼睑下，你却看到光，感受到不断升腾的喜悦与爱。

你看到并感受到这太阳是如何不断变大的，你进入太阳，之后你自己变成太阳。

现在，作为太阳，感受你内在的力量，你在散发喜悦、光和爱。

保持这种状态，自然保持。这就是你身体的完美食物，正是这种食物疗愈身体，强健身体。即使太阳缩回到你胸腔的正中，心脏部位，你依然能够感受到喜悦与爱。

有些人的内在喜悦满溢，言谈举止简直就像太阳。从他们身上能够清晰感知到他们散发出的爱、温暖、安全，等。他们周身（尤其是头部）可以看到一种光（光圈）。连冷热的感知都随他们的意愿。

默观或观想

要了解默观和观想的区别。这两种练习要求相反。总的来讲，默观要求智能静受，而观想要求智能活跃。

默观时你要使智能静受，如此智能之中只有一个想法。这种想法应当充满整个无念的、静受的智能，而智能应当只是一个静受的旁观者。智能，在这种静默、不生念的状态下，便能注意到从直觉和本能传来的信息及光。

观想时则完全相反。智能应当围绕着图象充分调动所有的念头，所有的想象力，以及所有的感官。它必须创造出栩栩如生的图象，栩栩如生到，只要有人看到了，就会相信它是真的。而且，智能要以散发能量的情绪唤醒本能。

能量练习

这些练习能显著提高生命能量。做完能量练习，劳累、困倦、虚弱都会离

你而去。这种练习能改善能量及信息的循环，这种循环不止关乎身体及精神层面，还关乎人与外界环境之间。

与典型的体育锻炼或者力量型训练相反，做能量练习时，人们不会消耗身体的能量，去活动肌肉，使之疲劳，反而会把能量补给到自己的身体。在过渡到辟谷的初期，体内生命能量的充盈尤其重要。

能量练习的方法是很多的。耳熟能详的有印度哈他瑜伽和普拉提、中国气功和太极、西藏密宗、西方等距练习以及诸多观想方法。有很多相关体系，都有学校以及老师教授能量练习。

如果能坚持进行能量练习，将不无裨益。不生病、老得慢，当然会长寿。即使是几百岁了，看起来就像是四十几岁，能量满满，身心都能高效运转——进行能量练习的大师们证明了它无限的潜能。

很多坚持能量练习的人渐渐不再依赖饮食。一些人，由于能量很高强，饥饿感完全消失。在中国传统的气功、太极里，这种现象就是辟谷，也就是，饥饿感消失，几星期、几个月，甚至几年都不用吃东西。这样的人处在完美的境地，甚至青春永驻，返老还童。

对于断食，又或是想达成辟谷或不食的人来说，这无疑意味着，一定要坚持能量练习，并贯穿整个不吃的过程。这种练习好处多多。而且多数情况下，如果不做能量练习，致力于辟谷或不食的人是没办法保持身体的正常运转的。

一旦决定要做能量练习，你可以选择一个学派，遵照指示来做。另外，你还有一个选择；自行设计一套最适合自己的练习。这比你想象的要简单。如果想的话，现在就开始吧。

起立，半闭着眼睛，放松并专注于自己。首先，感受体内能量的流动与身体之间的互动。感受的是身体，而非能量的流动。不要专注于身体肌肉的运动。

并且把你学过的气功、太极、哈他瑜伽及其他任何既定的练习抛到脑后。最重要的是，保持静默，放松，并专注于体内能量流动时的感受，记住，要专注于感受，是体内能量流动时带来的感受，身体的感受是什么样的。不要专注

于能量，能量的流动，或身体的动作。

当你一直专注体内能量流动的感受时，你会发现，有些肌肉也想动一动。那就由它去，让身体随性而动。只要你专注感受能量流动，那么至于身体怎么动（比如是否优雅、对称等）并不重要。身体自然会根据自身的需要选择怎么动，所以让肌肉想怎么动就怎么动吧。

同时，你会感受到身体能量的提升。你可以把它看作是对身体感受的默观。

默观、观想、能量练习都是人类有觉知地自我提升之路上的重要因素。有规律的练习可以使人完美绽放。因此，思维更轻盈、更有创造力、更平和，随着身体的恢复与重生，身体也回到圆满的状态。这种练习衍生的结果之一，便是人与食物之间的依存性改变了。饮食需求会消失，因为食物已毫无用处。

练习者会成为高振动力的生命体，身体自然散发出越来越多的爱与光。那时，不会再有关于进食或不食的探讨。吃与食物在他们面前威力不再，毫无意义。

假如你已经决定保持完美的形体，也可能决定不再吃，那就时时做能量练习。做练习之后，你就学会觉知地运行能量，来滋养、维护你的身体，并为你的身体赋予能量。

通过这种练习输送给人的可感知的能量和力量很难用语言来解释。这必须要亲自感受才行。只要感受过一次，你就会一直渴望这种能量和身体力量。熟练运用这种能量的大师级人物可以运用这种能量让人死，让人生，让人病好，让人吃饱，或化出种种实物。

曾经有一只小麻雀撞到我家阳台门的窗玻璃上。也许它想飞进有亮的屋子，但没注意到有玻璃。撞到门上之后，麻雀躺在地板上，一动不动，奄奄一息。

我捡起麻雀，握在手中，专注地把生命能量输送给这个小小的身体。我感到有爱从我内边自然散发出来。

过了一会儿，我感觉麻雀动了。我摊开双手，让麻雀待在我的一只手掌上。之后我感到这只鸟儿又充满能量，鲜活如初。我抬起手，告诉麻雀：“你可以飞了，你又活过来了。”这只鸟儿却不想飞走，还是待在我手上看着我。它的

头一会儿往左歪，一会儿往右歪，看着我的眼睛。我完全摊开我的手，晃了一下，鼓励这只麻雀飞走，它才听懂。麻雀飞走了，那时它已充满能量和力量。

假如我真的能够自如驾驭能量，就没有必要把麻雀放在我手中如此一番。我只要看它一眼就够，结果会是一样的。

对于断食的，抑或想要达成辟谷或不食的人来讲，身体健康非常重要。放下食物后经常出现的反应便是身体的虚弱。这时能量练习是对抗虚弱的有效方式。一定要记住，为了身体的健康及身心高效运转，进行能量练习吧。

通过声音振动提升能量

当你身体内部发出一种声音，就会引起身体不同部位的振动。当你改变发出的声音，就会引起其他部位的振动，比如鼻窦、整个头颅及气管、肺部或脊柱的振动。

假如你了解曼陀罗（咒语）的内涵，而且也唱诵过，比如OM，你多半会猜出如何透过声音赋予身体能量。

你在学习透过声音赋予身体能量时，要注意自己的感受。振动是在哪里出现的，又是如何发出的。这些振动带给你什么样的感受？愉悦、清新？疗愈，有力量？

以下举例说明，你如何才能正确发声。我们可以称之为共振之声。

放松地站或坐，不要靠。放松不需要用力的肌肉。自如深呼吸几次。你可以闭眼。

放松上下颌肌肉，轻启双唇，不必张得太大。现在，慢慢呼气，发声，发声部位在元音“a”“o”“u”“y”之间。每个人的身体发声都可能不同。当你发出正确的共振之声时，会清楚知道，也会感觉得到。

尝试在下颌、舌头、气管及鼻腔这些不同部位发声，同时张着嘴。声音/气

流的一部分通过鼻腔——用舌头及气管控制。

练习通过各种不同的方式进行发声。你需要发出足够明显的振动。专注感受这些振动，它们是从哪里发出，并如何变化的。感受身体哪些部位需要这些振动，导引到那些部位。它们携带着能量，可为身体所用。当你的发声在体内引起共振时，你可能会被它携带的能量之大震到。

这个练习，你也可以加以修改。找出你体内特定部位的共振之音。比如，专注在胸腔，尝试发出不同的声音频率。不断改变发声频率，从低到高，再反过来。改变频率时，感受你的胸腔。感受，你的胸腔在什么频率时，会以最大的幅度振动。那么这就是你胸腔的共振之音。

鼻窦发声亦然。尝试发出不同频率的声音，直到你感受到鼻窦腔室的振动是在最大的幅度。此次，可能多数或全部发声的气流都是从鼻腔呼出的，共振频率会比胸腔的高出很多。

发声需要高出正常谈话音量。发声音量要让自己感到舒服为好。自己来感受多高多柔的声音更为舒服。

交替淋浴

交替淋浴先由温水开始。水温渐渐升到你能承受的最高温。然后迅速把水温降到你能承受的最低温。让水淋遍全身至少十秒钟。下一步，再次迅速变换水温，到你可以轻易承受的最高温，冲几十秒。然后再次迅速变换水温到你能轻易承受的最低温。

这样快速变换水温的情况要重复几次，最后以冷水结束，以便于闭合表皮毛细孔，并激发身体的自行升温机制，这会令你感到暖和。

交替淋浴清洁毛细血管和皮肤。因为水温急速快速的改变使毛细血管也随之快速扩张和收缩，这会令覆盖在血管内壁上的沉积物脱落。血液便可以再度

畅行于血管。

水温快速的变化同样使皮肤毛细孔交替张合。这样的运动使多余皮脂携同污垢分泌出来。这样就不需要再用香皂或其他清洁身体物品。你也不再毒害身体和大自然。

睡觉前交替淋浴的话，要以热水结束，甚至不用擦干，这样能够多排汗。一般情况下，是以冷水浴结束交替淋浴的。

很多人从冷水浴中结束交替淋浴时，会感到冷，但很快寒冷使体内产生更强的能量运动，擦干身体不一会儿，你就会感受到暖和的能量。如果在淋浴后做能量练习或一些体操，感受尤佳。这种情况下，如果在淋浴后不擦干身体就立刻开始练习，效果会更好。

可以用两个浴缸来代替淋浴。一个盛冰样的冷水，另一个盛热水。交替进入这两个浴缸，浸泡在热水里几十秒，再浸泡在冰水里几十秒。如此反复几次之后，当然以冷水浴来结束。

有时如果没有热水，那就鼓起勇气冲个冷水澡，或者在冰水里泡澡。尤其在你疲劳或出了很多汗时，这样做会对你的身体很好。对很多人来讲，这是增强免疫系统不错的方法。但是，对于总是感觉冷的人来说，这未必是最好的选择。

关于人的生命能量，它的量以及如何流动影响着一个人对温度的感知。两个同等身形的人，在同一地点，穿同样多的衣服，对温度的感知可能并不一样。一个可能感觉热，而另外一个则感觉正好，甚至还冷。大多情况下，这取决于体内生命能量多寡及流动性。

第十五章 辟谷不食方法

尝试辟谷、不食或者已经成功的人，所用方法，各有不同，一人一方。以下是方法简述，可供参考，能够带给你头脑层面的资讯。这里提供的每种方法，都可视为一个独立主题，足以写成一本书，或开一场研讨会。

以下给出的方法之中，没有一种能保证让你转变为不食者。以下给出的仅仅是一些方法的集结及描述。

对你而言，最好的方法便是你为自己精心打造并体验过，证明有效的。盲目仿效他人，即使那人已经成功，多数时候也只能把你引向失败，而非成功。

1. 自然法
2. 灵性法（允许你的内在喜悦散发）
3. 即刻法
4. 强迫法
5. 阿卡海（Ricardo Akahi）8天进程
6. 雷（Ray Maor）10天进程
7. 维克多（Victor Truviano）11天进程
8. 洁丝慕音21天进程
9. 催眠法
10. 交替法
11. 尝试法
12. 哲学-智能（科学）法
13. 凝视太阳法
14. 炼金术法

15. 觉察进食法

16. 属于自己的方法

自然法

这种方法，顾名思义，道出实施之人所行方向。此法最终目的在于回归完全顺应自然的生活。

你生命的所有层面都应当进行调整，但是，此处仅专注于饮食习惯及方式。透过一些途径、方法，你可以逐渐改变你的饮食方式，如此，才能顺应自然的赐予。

此法又被称作饮食改良。

运用这种方法，逐渐改变饮食习惯，最终达成辟谷或不食。这般调整只为实现一种新的饮食方式，那就是，尽可能食用“最高振动力”的食物。

首先扔掉微波炉。不管你在微波炉里加热什么，拿出来的是已经是纯粹的死物。我认为，你是不想让你的身体以这种死物为食的。

其次，（虑及消化过程和振动力的关系），最为粗重的食物要被排除在日常饮食之外。所有油炸、烧烤及烟熏食物都在此列。

接下来，被排除在日常饮食之外的，是谷物和牛奶，所有谷物制品及奶制品。某些人称，人是可以喝酸奶及脱脂奶的，有益于肠道菌群。事实上，不吃这些食物，才更有利于身体健康。有很多关于奶制品对人类身体健康影响的调研；你不妨找来多了解一下。如果担心身体本身的益生菌群不够，你可以适量喝些酸泡菜汁或者腌黄瓜汁，要无盐的那种。自己试一试，看是否有帮助。

下一步是在日常饮食中排除任何定义为甜食的食物。巧克力（也包括黑巧克力）、糖、软饮料和任何含糖、蜂蜜、葡萄糖、果糖和化学甜味剂的食物，都在此列。如果你实在接受不了没有甜食的生活，仍然可以食用不包含这些碳

水化合物的自然甜味素（如植物蛇菊）。

下一步是排除任何加工类食物。在这种自然法之初，油炸、烧烤或烟熏食物首先被排除，现在又逐渐排除了其他所有加工类食物。你不再吃蒸的煮的。

不妨来观察一下地球上的大自然。一般来讲，清洗和撕裂，是除人类之外所有已知地球生物唯一的食物加工方法。假如你不同意，那么请告诉我，除了人类之外，有哪一种生物，在吃东西之前还要煮一下？

人体百分之百与大自然兼容。大自然的食物是百分之百准备好让人吃的。它是完美的，与你的身体完全兼容的；你无法再改善丝毫。人类唯一能做的就是将大自然提供的食物破坏掉。

从化学的角度分析，高温加工食物，比如煮熟的鸡蛋、煮沸的牛奶，与生的相比，已经是不同的物质，这是事实。外表可能一样，但化学分析表明，它们确实是不同的物质。厨房是个小型的化工厂，在那里，自然的食物被加工成人造的，通常是自然界里没有的。而这些化学的食物都被人吃肚里去了。

放弃一切对食物的加工，就会朝着与自然重新统一的道路迈出一大步。作为自然界的一部分、一个细胞，人身并不完全适应厨房里的加工食物。只吃直接源于自然的，自然的食物，这种回归或倒退，必将给人类带来有益的变化。感谢这样的变化，人类因而重返大地母亲，大自然的怀抱。大自然会疗愈人类的身体和心识。

大多数被叫做蔬菜和谷物的食物，是过去基因实验的产物，有些甚至要追溯到几百万年前。大多蔬菜和谷物，如果不再人工培育，任其自然生长，将会蜕变为野生，若干年后消失。之所以如此，是因为它们不属于自然界，所以自然界要把外来的程序删除。

自然法，最后步骤之一——逐渐转变为汁食。咀嚼任何植物，或其部分，直到呈液体状。继续咀嚼，直到液体改变味道。然后决定，你想吐出来还是咽下去。改变后的味道会表明，你的身体是否需要。

最好不要买果汁喝，因为它们是化学加工的液体。它们的外观、味道和化

学成分，与经过你的嘴巴充分咀嚼之后的液体截然不同。一旦喝工业加工的果汁的话，那么在饮食改良的路上，就又倒着走了。

选择这种自然法的人，需要几个月、甚至几十年，才能最终达成辟谷或不食。这其中当然存在很多影响因素，但主要还是取决于他们有觉知的自我提升的程度。

补充解释一

逐渐在日常饮食中，先后去掉如上食物时，一定要确保你不与自己的身体对抗。对抗会造成伤害。因此，如果你跟身体对抗的话，就会伤害到它。比如，如果你对薯条很上瘾，每周都吃上三公斤，那你不必立刻完全放弃。你不必激烈对抗，可以制定规则来改变。你仍然可以吃薯条，只是，比如每周少吃百分之一。身体是不会注意到这1%的变化的，然后逐渐适应减少的量，直至最后你能放弃吃薯条。你可以通过渐进的对数型的方式减少，而非线性的。

你可能认为自己的身体已经摆脱了一种特定的食物瘾症，比如说薯条。你几个月都不再吃薯条，可是，有一天路过有薯条的地儿，突然闻到了薯条味儿。这时，你极有可能口水都要流出来，胃也开始痉挛，难以控制的强烈的饥饿感袭来。在这种情况下，不要对抗，因为此时抓几根薯条来吃，并细细咀嚼，会更有益于你的身体。如果不那么做，你很有可能连晚上做梦都梦到薯条，时时想着，甚至白日梦里都是薯条的影子。受这样的煎熬，完全没有必要。

身体各项机能对饮食和其他生活条件的改变，有着极强的适应能力。它是非常灵活的，尤其是对于那些逐渐发生的改变，而且也给予了充分的时间的。小的渐变，各种影响尽管不易被察觉，但最终的影响可能是巨大的。举例来说，就像生活环境从热带到寒带的改变，亦或是突然增加或减少了120公斤的体重。显著的饮食改变，对身体而言亦是非常大的一项负担。改变过快，免不了要受些不必要的苦痛。如果你爱惜身体，那就给它足够的身体恰好需要的时间，让身体不用受苦也能适应所有的改变。

补充解释二

不必严格遵守饮食渐变的描述顺序。每个人都像是一个不同的世界。在一个世界里奏效、正确的事情，在另一个世界里未必如此。所以你完全可以打破以上顺序。比之于这里提供的资讯，及他人的间接经验，你自己的切身感受和直觉的引导，更为重要。据我所知，有些人追随所谓最优的（阿特金斯式的）、大多由动物脂肪构成的饮食，他们过渡到辟谷的方式就很独特。

补充解释三

使用规则，而非对抗。什么是规则呢？就是清晰地规划，明智、系统地实现既定目标的行为。有规则的情况下，一无对抗，因为爱在发挥主导作用。能辨别规则与对抗，无疑是更为有利的。规则引领成功，对抗造成伤害。

运用自然法辟谷时，你要随时查看自己的身体。对某些人来说，这个方法也可能有害，身体受苦、虚弱、生病、衰老加快都有可能。这些人强迫他们的身体去适应一种特定的饮食，所以，在这个过程中，身体就会受伤。透过冰冷而青紫的四肢、羸弱憔悴的身体、低水平的生命能量，还有悲伤、沮丧、对吃很狂热等方面的特征，你可以很容易判断出自己的身体是否已经受伤。

灵性法

包括身体在内的一切物质，皆是人类心识层面的影像或图象。不论物质世界出现什么，都是先在心识里形成的。如果一个人的心识层面开始有了不吃的念头，那么身体也将随之显现出这种状态。

当运用此法去适应辟谷生活时，你努力的主要方向，就是在自己的生活中尽力提升觉知层次。你坚信辟谷是这种灵性努力的必然结果之一。如果辟谷在你的灵性世界里变得足够真实，那你的身体层面自然就会显现出来。

有人喜静，选择隐居；有人更喜有至亲陪伴身旁；还有人幽居在修道院；

有人跟随德高望重的古鲁，并听其训导；有人则听从于“高我”、天使、大师、守护神或其他非物质生命，但是，更有人只相信他们自己。

跟谁学、在哪儿学、怎么学都不甚重要。对修习者来说，更为重要的是，觉知层次得以不断提升，并且能够获得期待的结果。

总体上来概括，这就是过渡到辟谷或不食的灵性法。随着有觉知地自我提升的递进，人们的饮食方式及食欲都在变动。人们会渐渐选择吃所谓的高振动力的食物，这样身体负担会较少。身体对食物的日常需求也在减少，直到有一天，会完全不再需要。

人们可能会感觉到，他们以一种力量维生，叫做本我、上帝、圣灵、无上（All-reigning）法则、宇宙心识、最高能量、内在力量、阿拉恩典、婆罗门等。你还可以说出很多其他的名字，不管怎么，头脑都是理解不了的，因为只有透过体验才有可能理解得了。

在这种方法里，最重要的就是之前说明的练习，专注于你的内在喜悦。允许你的内在喜悦自如散发流淌，如此你可以感受到爱，并看到光。一旦你达成这种状态，这种流淌完全被激活的话，你的身体就不再想要吃喝之类了。

事实上，这是整本书中最强大的练习。

如果你决定使用灵性法过渡到辟谷或不食，你就知道，你应当专注于有觉知地自我提升。尽管你的紧要目标是把自己从最强烈的物质依赖（食物）中解脱出来，但你很清楚，它会随着你有觉知的自我提升，自然实现的。因此，你依然需要专注于自己全方位的成长。

即刻法

事实上，它不是什么方法的，因为辟谷或不食没有预兆地，突如其来，就降临到某个人身上。辟谷或不食突然就那么发生了。然而，知道在什么情况下

会出现这种突然性的不食，人们就可以依循照做，从而引发这种转变。所以，要说这种情况下的方法，其实指的是它出现的各种情境。

多数情况下，它是这样发生的。某一天身体突然拒绝接受所有食物，这通常使其本人都感到非常惊讶。拒绝感会强烈到这人进食有一种无法解释的憎恶感。看到食物就会反胃，甚至不管吃了什么，都会吐。

突然的辟谷或不食，大多发生在过着所谓的灵性生活的人身上。当一个人的身体深深地沉浸在祈祷、默观、对上帝的崇拜中时，它可能就会完全忘记“还得吃饭”这回事儿。

研究圣人的传记时，无论在任何宗教中，你都可以看到这样的故事，描述那些人会有一段时间，突然地、并无任何预期地开始辟谷或不食。他们有些人数年都不吃任何东西。也有一些“圣人”直到往生都不再进食。

当今时代，灵修，作为有觉知的自我提升之路，在地球公民中发展迅速。甚至在寺庙、隐居所、神殿以外，你都可以发现越来越多的人突然地、没有任何预期地拒绝食物（从表面上，只看到这点）。在这些被称作正常的、平凡的人中间，这种现象多发生在那些深入从事创作工作的人身上。以艺术领域的创作为例。画家或者雕塑家完全沉浸在创作中时，便忘记了周遭。日夜思考和创作，把所有的精力都倾注于某副作品上。音乐家或发明家为实现构思，也是一样地专注。那时，他们的能量如同泉涌，可以废寝忘食长达数周。

你可还记得在自己生命中最神圣的爱情时刻？你可还记得当时你虽然忘记了吃饭，却也并不觉得饿？那是因为爱在滋养你。其实，当一个人活在爱里，爱就会展现出来。爱意味着，生命在被创造。当人们允许爱透过他们的心识及身体充分展现时，身体便别无所求了。

在某些突然拒食的例子中，并没有之前描述的不舒适的身体反应。相反，人们只是对食物毫无兴趣。感觉不到饿，也没有胃口。这种状态会延续数周、数月，甚至数年。

综上所述，可以得出以下结论。你对灵性层面越专注，就越容易断开与食

物的链条。你越沉浸在灵修里，就越容易放下食物。当然，在不强迫身体的情况下，才会获益更多。

一段时间之后，突然拒绝进食的人，饥饿感可能会重新出现。饥饿感的出现，如同之前的消失，同样突然。之后便又开始正常饮食。

即刻法（突然发生）明显异于厌食症，后者会让病人在精神上对自己不诚实。厌食的一个明显反应便是身体的消瘦。当突然拒食自然发生时，身体也会继续正常运转，而且如果没有过多的脂肪堆积，也不会减重。

强迫法

顾名思义，在这种情况下，一个人会强迫身体不吃，以达成辟谷或不食为目标。有些人没有耐心，或者就是不喜欢“各色方法”。他们更喜欢走捷径，以求立竿见影。这类人，表现之一，便是他们执行任何任务时都有坚强的意志。一旦决意达成某事，他们并不怎么顾及周围的情势，只顾埋头向前推进。一旦他们下定决心想要达成不食，这种动作亦有助于达成预期目标。

实施强迫法非常简单，不需要任何准备工作。甚至可以是读这本书时，就可以决定“永远”放下食物。“从现在开始我就是不食者”——如此宣称之后，只需在日常生活中执行这个决定就可以了。

做出这种决定的人相信，或者真的知道，只需简单的决定和执行，就足以成为不食者。实际上，多数情况下，这意味着强迫身体什么都不吃，这会让人感到饥饿。人感到饿的时候，却不吃东西，就是在断食。

用这类方法想要达成辟谷或不食的人很少成功。断食一段时间后，人们或者复食，或者死亡，因为非常固执，一直与身体唱反调。如果为时不太晚，人们开始复食，那么这样的断食对身体会是有助益的，还可以疗愈通常被认定患上不治之症的人。

断食期间，身体会减重。如果减重继续，低于正常体重，便是消瘦了。体重仍然在减，人们会极易疲劳，大多时候没什么力气，不开心，越发骨瘦如柴。

在没有任何准备的情况下，突然决定永不进食，并不意味着任谁都是在强迫自己的。如果一个人所在的觉知层次足够高等，那么放下进食只是一种确认，确认此人拥有不食而生的能力。在这种情况下，这人的身体将在相对较短的时间内进行自我调适，以进入不食状态。

也有些人，虽然每天都正常吃东西，但他们知道自己可以不食而生。对于他们来说，任何时候放下食物都是小事一桩。身体将快速进行自我调适，而且机能良好。

我再说清楚一点，以下描述的任何“进程”都不会让你成为辟谷者或不食者。并不是他人设计出来的或进行商业售卖的什么进程把你变成辟谷者或不食者的。

事实上，我的经验之谈就是，盲目追随此一“进程”的人，通常会伤害他们的身体。尽管开始时他们的努力会收到改善之效，之后他们还得复食，否则身体就会消瘦。

你只需要清楚一点，你是你的生命的大师级创造者，并非他人售卖给你的什么进程。当然，你自己可以去体验任何进程，去看看你的身心到底会有怎样的反应，也和其他的参与者交朋友。但是，请保持理性思考，不要抱太大希望，因为你可能会失望的。

阿卡海（RICARDO AKAHÍ）8天进程

该书出版之时，这一8天进程在网络上的呈现正当时。你可以直接向这一进程的作者索要资讯的。你也可以详细了解Akahi的官方网站：ricardoakahi.com。

雷 (RAY MAOR) 10 天进程

该书出版之时，这一10天进程在网络上的呈现正当时。你可以直接向这一进程的作者索要资讯的。你也可以详细了解Ray的官方网站：raymaor.com。

维克多 (VICTOR TRUVIANO) 11 天进程

该书出版之时，这一11天进程在网络上的呈现正当时。你可以直接向这一进程的作者索要资讯的。你也可以详细了解Victor的官方网站：victortruviano.com。

21 天进程

警告：除非仔细阅读并充分理解此法原版说明，否则不要尝试21天进程，否则会危及你的生命。下面的说明还不足以确保你安全地施行。虽然洁丝慕音 (Jasmuheen) (基于安全考虑) 要我删掉它，可我还是保留了下来，只是传播资讯而已。

关于查梅因·哈利 (Charmaine Harley) 提出的“21天进程”的详细介绍，可以在洁丝慕音写的《普拉纳滋养——以光维生》(Prana Nourishment — Living on Light) 一书中读到。她是澳大利亚人，以普拉纳维生，她推广天赐养分计划，目的是消除世界疾病和饥饿问题。目前，对那些感兴趣的人而言，这是最广为人知的方法。

洁丝慕音在20世纪末一直推广21天进程。后来，在她的第三本书《众神的食物》(The Food of Gods) 里，她介绍了一个更简单、更安全的方法。

21天进程分为三个7天进行。在最初的一周里，不吃也不喝，如同干断。如果还没准备好，那生命可能会有危险。除了害怕，主要的担忧是，身体可能会严重脱水，不可逆转，导致死亡。

在第二周里，可以喝浓度25%的橙汁（3份水+1份橙汁）。在第三周里，除了水，还可以喝浓度50%的橙汁。

虽说每天最少要喝1.5升液体，但饮用的量还要看口渴的程度，并综合其他因素而定。践行这一进程的人也有喝其他果汁的。

建议在远离文明社会的隐居之处践行这一进程。理想的状况是，有一个朋友能每天短暂查探，以防万一。在那段时间里会开始身心净化。电视机、噪音、麻烦事、每日例行公事、电脑等等都不应该是此进程中的人所接触的。此进程关键在于，专注于自己的灵性层面和心理层面。

通过观察那些对不食生活感兴趣的人，我得出一个结论，他们中的大多数都认为，21天进程是一种神圣或者神秘的洗礼，可以把人变成不食者。我认识的践行21天进程的人中，没有一人因此而成为辟谷者或不食者，但不乏因21天进程而发现自己可以不食而生的人。

事实是，这个21天进程并不能把人变成不食者。从方法本身来看，这是7天的干禁，再加14天的果汁饮食。它对净化身心毒素非常有效。把这段时间用于灵性修持，专注于自己的灵性世界，如同其他的断食体验，会让你更快净化自我。

如果还没有准备好，21天进程不会把人变成辟谷者的，也就是说，他们的觉知层次还不够高等。这样的人在强迫身体不吃的情况下，也可以不吃或基本不吃一段时间——我的观察可以证实这一点。

如许多个体记录描述，践行21天进程的体验因人而异。有些人完全没有感觉；除了之前的吃之外，他们生活的其他方面一如既往。另外一些人如此投入，这成就了他们生命中最大的灵性提升。有些人在那期间开始与非物质生命沟通。每个人都不一样，所以经历的是同样一件事，却有着不同的领悟。

催眠法

催眠是一种工具，可以用来改变本能里的程序。本能的某些程序，界定并实现着人体、心理与外界物质，比如食物之间的关联。对普通的地球人来讲，这些程序会激发对吃的生理需求。一些特定物质，比如营养元素，需要在对的时间，以对的量给到身体，这样身体机能才能完好运转。

本能里的程序，可以被修正或删除。致力于辟谷或不食的人，主要的努力目标就是改变本能的程序，也可以用以下的话来描述：不管吃或不吃，身体机能都照常运转。

经验丰富的催眠师，使用个性化定制的暗示，就可以修正本能里负责食物与身体之间关联的程序。在这种情况下，有效程度取决于，人们对这些催眠暗示的敏感度有多高。

对于达成不食，这是相当冒险、又没有充分考证的方法。主要担心在于，可能出现有害的暗示，并被当事人的本能接受。在催眠的这段时间里，本能会像干海绵吸水一样，吸收这些暗示。任何一个暗示都有可能在本能的运作中造成重大改变。

要记住一点，暗示不仅仅只是催眠师的话，也可以是催眠师的行为举止、情绪、当时的环境，从外面传来的声音，以及其他因素，都可能构成暗示，导致无意之中的改变，带来或好或坏的结果。你是无法预知的。

基于这个原因，为了不造成任何不良的心理变化，我并不推荐这种方法。用催眠法快速改变本能，也会给人们的生命带来变化，可能会让人备受折磨。观想是改变本能更好的方法。

不过，了解这种催眠辟谷或不食法，并将之用于可能因太久得不到食物而生命不保的境况下，还是有助益的。这些境况一般是指，人们在某种情况下久缺食物，举例来说，一群人在山里迷路、在战争中或大规模的自然灾害中，遭遇长时间的食物匮乏等，就可以选择这种伤害最小的方法。最好通过催眠，帮

助人们不再感到饥饿，不再有被饿死的想法。

交替法

交替饮食前，减少每天进餐的次数。比如，你现在是一天五餐，那就先减为四餐。过些日子，在你习惯了每天四餐后，再减为三餐。如此继续，直到你每天只吃一餐仍然感觉良好。

接下来就是每两天吃一次。今天吃，明天断食；后天吃，大后天不吃。吃的频次是：MFMFMF……（M：吃一餐的那天，F：断食的那天）。一段时间后，这种吃的频次会成为你的常规节奏，你也会感觉良好。每隔一天你才感到饿。

下一步就是每3天只吃一餐。今天吃，明天后天断食。吃的频次是：M F F M F F M F F……当它成为自动发生的常态时，就再多断食一天。那么现在你变成每4天才吃一次：M F F F M F F F M F F F……

注意，在进食的那天，你吃的量不应该超过你平日正常饮食的量。所以即使4天一次，你吃的也不能超过正常饮食时一整天的量。不要吃4倍的量。

跟随这种节奏的话，你将可以一周一餐，再发展下去甚至更少，比如一个月两餐。记得长时间咀嚼以及与唾液混合极其重要。不要突然吃很快、太多或太粗重，这会伤害消化系统。

当每月只吃几餐时，你可能会忘记哪天该吃。也可能因为不饿而忽略掉。这样就是不间断的断食，把两次或多次断食连了起来。如果在一开始你就把这种断食叫做不食，你也可以说自己正在延长不食的时间段。

不过，使用交替法亦需谨慎，因为这可能会变成挨饿的状况。对于毫无准备者而言，延长断食可能导致消瘦及其他不良后果。当你注意到身体在挨饿，要缩短断食期，改变方法，并努力提升你所在的觉知层次。主要是，更加专注地允许你的内在喜悦散发流淌出来。

尝试法

你可能随时决定开始辟谷或不食，只是想试试自己行不行。这个决定也许是有备而来，但也不是必须如此。一旦开始，你观察并感受着心识和身体发生的变化。只要一切进展良好，你就可以把自己当作不食者。但是如果出现某些反应，表明你无法不食，你需要复食。如果你依然继续，那就是强迫身体不吃，那就会是断食或挨饿了。

请复食。重建你的身体，让它强壮起来。当你感觉到你的身体再次处于完美的状态，你可以再次尝试不食。透过各种心识和身体的练习，这次你已经做了更多研究，准备得更为充分。

你再次开始尝试。这是你为了过渡到不食第二次不吃的尝试。不食/断食一段时间之后，这次可能同样的事还会出现，你发现身体处在挨饿的状态。那就再次复食，以便再次重建身体。现在你有了更多的经验，有了更多的了解。你可以做更多的研究，为自己设计出一个更好的方法，今后再试。

你可以如此尝试多次。每次尝试，你不吃的时间可以更久，而且不会伤害到身体。每次尝试之后，你会有更多的经验，也能为自己设计出更高效的方法。那么，未来你就会有成功的可能。

哲学 - 智能法

这种方法，也可以被称作是“科学”的。你先搜寻资讯，进行理论研究，之后进行实践。因此，我更愿意把它看作是其他方法的附属。对辟谷及不食感兴趣的人，会通过书籍、网络、研讨会、与不食者交流，查找科学研究论文等，找寻所有可以获得的资讯。

至于这种方法，辟谷或不食的主题更像是科学研究及哲学探讨的话题，最

终目的是要带来实际的结果。

这种哲学及科学研究的主要目的，就是透过各种证据，让头脑层面完全理解，人是可以不食而生的。第二个目的，就是汇编让人过渡到不食的最合适的方法。

对于用哲学智能法的人来讲，对事实的分析与研究比直觉的感受更重要。据我观察，对这些人而言，断食和实现辟谷或不食是非常困难的事。我注意到，这种纯粹智能的方式，是辟谷或不食研究者严重的障碍。

即使如此，我也认为，在将来凭借所谓的纯科学方法，人们是可以通过手术或者药物治疗来摆脱对食物的依赖的。遗传学、神经学、信息学、量子物理学等方面的专家，已经在这一课题上做了很长时间的研究，当然是非正式的。

凝视太阳法

凝视太阳法为人熟知并修习已千年之久，而且主要是在每天都能看到太阳从地平线升起的地方。这种方法是，你站在地上，或在地上赤脚行走时，凝视太阳。这种修习疗愈身心。经过大量修习，凝视太阳可以让人处在完美健康的状态，拥有好心情，以及高水平的生命能量。疗愈因子就是来自太阳和地球的能量。

这类人感受到高能量之后，出现的附属效果之一便是不吃。这发生在几乎所有的太阳凝视大师身上，甚至包括那些起初并不相信的人。明显的食欲减退，通常发生在七个月后，但也可以发生在连续三个月不断修习后。

目前再次使这种方法家喻户晓的先驱之一是来自印度的希拉·拉坦·马内克（Hira Ratan Manek）。在他的网站（www.solarhealing.com）中马内克详细描述了太阳凝视法。网站上也有很多关于太阳凝视的论坛。

下面是对马内克太阳凝视法的简单描述。每日清晨日出之际，你要凝视太

阳的中心。凝视时要赤脚站在地上。第一天最长凝视十秒钟。接下来的每一天都比前一天多十秒钟。用这种方法每天凝视太阳，第一个月后你就能达到五分钟，九个月之后就能达到四十四分钟。这是允许的最长时间，不能超出这个时长。

在他的方法中，还有一个重要的活动，就是，即使不凝视太阳，每天也要至少赤脚行走四十五分钟。

总之，如果你每天凝视太阳，整个过程要九个月来完成。这之后你就不需要每天凝视太阳了。甚至建议你不需再做。你可以时不时做一下，以维持足够高等的能量。做太阳凝视的时长和频率要依个人需要、生活地区的气候及其生活方式而定。但是建议每天都坚持赤脚行走。

如果你生活的地方，每天看不到日出日落，整个过程要更久。如果你几天没做太阳凝视，接下来的时间也不要延长凝视。如果休息了很久没做凝视（比方说几周），那就缩短下次凝视的时间。

要在日出后一小时之内和日落前一小时内完成凝视，这对保护眼睛非常重要。这也意味着不应该在白天凝视太阳，尤其不要在中午的时候。

我希望这个警示足够清楚：除了日出日落的其他任何时候，强迫眼睛凝视太阳会损害视网膜！没有先前循序渐进的适应过程就凝视过长时间的话，可能会灼伤眼睛的这个脆弱部位。被灼伤的话，如果这人还有视力，看到的一切也都像是带着洞或点。现有药物还无法治愈这种对视网膜的损害。

另一个推广太阳凝视有益影响资讯的人是太阳瑜伽行者乌玛桑卡尔（Sunyogi Umasankar），他“发现了直接从太阳吸收能量的方法，这样就不再需要进食、喝水，甚至睡眠”。基于这些能力，乌玛桑卡尔不花分文在印度行走六二万公里，将他的方法传授于人。

据他所讲，最初的太阳凝视始于日出或日落之时。一开始凝视时间应该是很短暂的，往后可以逐渐延长。如果直接凝视太阳刺眼的话，可以往上斜一点看。重要的是要定期练习。

顺便说一下，也是很重要的，人们最大的错处是，戴太阳镜。在有些情

况下，因为强光刺眼，会建议戴暗色太阳镜保护眼睛。如果你没有练习太阳凝视，那么使用电焊，在阳光下的雪山上行走，在海滩，或者长时间对着太阳开车等都在戴太阳镜的情况之列。

在晴天戴太阳镜，往往会让人的生命能量更为低沉。让太阳射线进入没有保护的眼睛，是人身机能正常运转的最根本的自然要素。这主要涉及皮肤、松果体和脑垂体的机能。病人不再戴太阳镜，允许皮肤晒太阳时，很多所谓的慢性病也消失了。

要记得，在太阳系里，太阳就像父亲，让所有星球生机盎然。一个孩子，如果被限制与父母联系，会是怎样的感受，又怎能茁壮成长呢？

炼金术法

这是我知道的用化学物质最有效的方法。在这种情况下，身体光/能量系统被激活，使得不食作为一种附属效果而出现。这些物质的使用已有千万年之久，并以多样的名字传世，如吗哪（manna）、哲人石（philosophical stone）、圣杯（holy grail）、神圣的灰（vibuthi）、白色金粉（white powder of gold）、奥姆（orme）、欧玛斯（ormus）等等。大多时候，它们都是粉末状的。它可以是一种纯净的化学元素，或者这些物质的混合物：金、铈、钷、银、铜、汞，但并非金属状的。比如，黄金的非金属形式，看起来像玻璃，粉末是白色的。如果你用上面提到的名字在网上搜索，会找到更多关于这些物质的资讯。

一种具有疗愈身体和修复生命的神秘物质，经常用一种象征性语言来描述。你可以在《圣经》、《吠陀经》、《可兰经》、埃及圣典和炼金术的书中找到这些描述。这种物质只给那些经过长时间心理/灵性研习及实践，以此有充分准备的人。显然，如果没有准备好的人吃了它，可能会带来疯癫或死亡的后果。

以下是对一个可能的步骤的描述。做好准备的人，首先用九天的断食净化身体。从第十天起，这个人开始服用一种粉末或液体，是精准配制的，有着确定的最终效果。每天吃这种粉末，大概一个月左右，时长取决于物质本身及其成分。四十天后身体就不需要任何食物了。如果身体仍然需要食物，也是很少的量。再过几个月，就完全不需要了，因为饥饿感已经消失。

期间密集进行的灵性修习，会激活光/能量系统，因此也会激活神经和腺体。粉末和修习也大大增强了大脑活动，尤其是松果体和脑垂体。它会让一个人改变很多，包括但不局限于世界观、理解和沟通能力、技能等等。

对于大多数人，换句话说，对那些还没准备好的人来说，炼金术就像单程旅行。光/能量系统被激活之后，再去逆转几乎是不可能的。理论上，在逆转完成前，这人就可能因疯癫、精神病而死去。

这种极度的折磨源于非物质感官的太过集中。这人会收到更多资讯。这人看到的和感觉到的，在一定程度上，与服用毒品后的精神状态类似，但仍然有很大的不同。更为有趣的是，与“正常”人相比，这人的想法更易物化。因此若是恐惧影像，可能会生出危及生命的情景。

从1995年起，大卫·哈德森（David Hudson）在他的公众演讲中，谈到了一些他发现的粉末。他的粉末属性，与炼金术士所用的神秘物质不谋而合。他和其他人的研究证实了这些物质对人们的心识和身体产生的非凡属性和效果。

你可以在网上购买白色的金粉，奥姆等。有人，甚至公司在售卖这些。但是，我的建议是，除非你真的清楚其中的成分，否则不要吃。有些含有重金属，可能会伤身。

觉察进食法

觉察进食法（CE）是人们实现不食最有效的方法之一。觉察进食，会在对

的时间，以对的量恰恰满足身体所需。

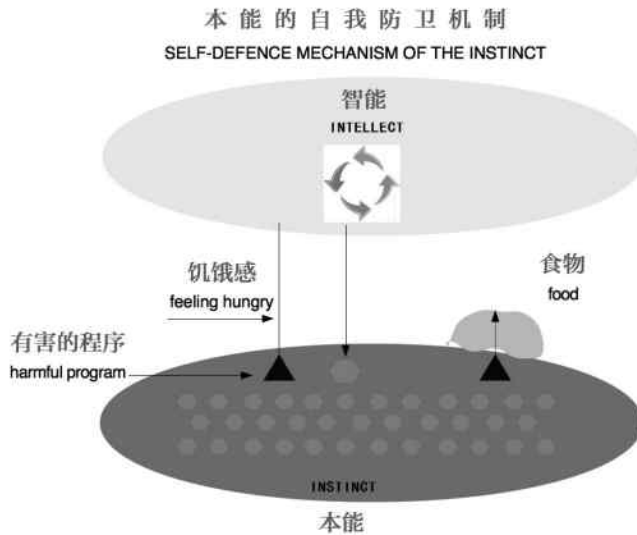
觉察进食里，最重要的是，感受你的身心反应。这是觉察进食的关键，一直专注于感受身心反应。不要专注于你要吃的食物。

以下是觉察进食的步骤。假设你正觉得饿。

1、现在，去感受答案，不要用头脑想为什么。感受越多，思维就越少，你便越深入地听懂你的身体语言。所以，感受答案，不要用头脑想。

饥饿感很可能在这个阶段消失……嗯，觉察进食其实就结束了。

另一个可能性是，过去的回忆或情绪会冒出来。尘封的情绪、压抑的感受，遗忘的情境，等等，被本能推出来时，会首先表现为饥饿感。这是本能的自我防护机制在运作。这一机制把有害的数据和程序发送到智能层面寻求解决。一旦这一机制启动，人们会首先感觉到饿。这也是为什么，当你感觉到饿时，不要盲目冲向食物。相反，请停一会儿，放松，感受身心的反应。如果你不等，不专注于身心反应，直接就去吃了，你会障碍自我防护机制。有害的程序还会存留在你的本能里。



2、你还是觉得饿吗？没有什么过去的记忆浮现，也没有什么感受或情绪冒

出来，还是觉得饿。那就进入下一步。问问，“你想吃什么？”筛选不同的食物，感受什么食物最吸引你。找到后，想象几秒钟，你在吃它。想象它在你嘴里和胃里的感觉。再问问自己“它是什么？”并感受答案。如果饥饿消失，你就可以到此为止了。在这个时刻，可能会出现一些画面或重要的念头，能帮你更了解自身。沉浸其中，让它们充分穿过你，用整个身心好好感受，这样你会更清楚其由来。这些消失后，你将不再有饥饿感。

3、如果身体确实需要吃，饥饿感不会在这时消失，得继续觉察进食。

靠近你的身体想吃的食物。要在觉察之中进行，一直感受身心的反应。在你靠近食物，把手靠近去取，去看，去闻，去咬，慢慢咀嚼，咽下时，都要保持专注地去感受。一直感受你的身心反应。不要去关注食物。

在你的头脑里，一直记着这个问题：“它是什么？”答案可能会在任何一个时刻浮现。饥饿也可能在任何一个时刻消失。如果什么都没发生，那就继续下一步。

4、因为你的身体需要，现在你正坐在饿了想吃的食物面前。慢慢拿起一份，感受你每个最为细小的举动和身体反应，时刻观察自己。把这份食物放在鼻子底下，闻一闻。在气味中陶冶自我，敞开地感受“它是什么”这个问题的答案。你需要去感受这个答案，而非透过思考。再一次，可能会发生同样的事：要么饥饿感消失，要么情绪、画面、过去的回忆浮现。如果不是，请继续。

5、现在咬一口食物。含在嘴里，并沉浸其中，好好感受。感受整个的智能、身心反应。感受、感受、再感受，观察，别动头脑去想。

下一步，非常重要，长时间咀嚼，绝对别少于两分钟；越长越好，在极端情况下，甚至咀嚼数小时。但一般三到六分钟就足够了。只有在它变为液体并改变了味道后才咽下去。记住，你咀嚼的食物将有一次或更多次的味道改变。千万不要在它还没有改变味道之前咽下去，否则它就不是觉察进食了。

感受、感受、再感受，观察，别动头脑去想。咀嚼时你可能会开始感到恶心的味道，难以下咽，那么就把它吐出来。

6、继续这样处理每一口食物，直到你感觉饱了。这样做是为了确保你满足身体的真正需求。

采用觉察进食法，你时刻都对经历的过程保持觉知。当你感到饥饿或口渴时，就可以开始这个过程。当你继续觉察进食时，会发现其中的真谛。如果它并非身体的真正需求，你就不会强迫身体吃它不需要的。对身体最好的照顾就是，当它需要时，给它需要的，且是对的量。

运用觉察进食法，你是有觉知地成为不食者，没有对抗或误解，也不会犯很多错误。你会发现自己的身体、外物和你的内心之间真正的关系。当食物最终不再在这个关系中扮演角色时，它自然变得无用，然后你会放下它，因为它在地球生命这场游戏中已经无足轻重。

觉察进食、觉察睡眠、觉察交流、觉察……不论是什么样的觉察练习，都会使你越有觉知，也允许自己提升自身所处的觉知层次。当你使之充分提升后，将不再有任何疑问，因为你会真正知道。之后，成为辟谷者，甚至不需呼吸、不受温度影响等，将易如反掌。

遵循饮食方式

请记住这一点。

任何时候你要是遵循一种饮食方式，不管是什么样的，肯定会伤害你的身体。基于一种饮食方式来选择食物，意味着，你在听从于基于饮食及食物的各种信念，而不是身体的真正需求。

不要遵循什么饮食方式，而是遵循身体的真正需求。

饮食狂热分子

有些人太过于受饮食方式相关的信念的限制，甚至随时准备捍卫他们的信念，乃至斗争到死。

之后他们会把所有不遵循他们的饮食信念的人归位坏人之列。

嗯，并不是你的饮食方式把你变成好人或坏人的。只是你的评判，让你在你的想象中，生成了好人或坏人的形象。

评判是基于恐惧而产生的。恐惧是基于信念而产生的。信念=不知道。

属于自己的方法

每个人都生活在一个不同的世界里。因此如何才能设计出适合所有人的方法呢？你认为有谁能做得到吗？

对你而言，最重要的方法就是你自己的方法。它可能包含，也可能不包含上述各方法中的要素。你要用自己收集的所有资讯，根据你所有的相关经历，设计出属于你自己的方法。

有的人做事井井有条、慢条斯理、很有耐心；有的人更喜欢立竿见影，甚至不惜使用强力；有的人则倾向于中庸之道。有的人专注于灵性层面；有的人“必须”看到证据，因为对他们而言，每件事都“必须”符合逻辑；有的人则注重内心与心识的结合。

在掌握了诸多人类走向不食的不同方法相关的资讯之后，你就可以发展属于自己的方法了。举个例子，这种方法可能包含饮食改良（自然法）；同时你也花了更多的时间去做心识练习（灵性法）；你偶然发现自己可以轻松做到隔一天吃（交替法）；为了在对的时间以对的量给身体确切所需，你又决定要更有觉察地吃（觉察进食）；你还做调研，在这个问题上深思，参加会议及讨论

小组，做大量的阅读等等（哲学智能法）；此外，你常凝视太阳并赤脚在地上行走（凝视太阳法）；断食期间，你还服用白色金粉（炼金术法）。

随着越来越多的修习，你可能随时都会觉得，自己的方法在应该按照原计划奏效的时候，并不总是如己所愿。这种情况下，就改变方法。变一变，当然还是自己的方法。你设计的方法不一定一成不变。在方法里，最重要的是，你，边体验，边迈向目标。

我描述过的这些方法，在你打算过渡到不食生活时，可以使用。但我再次强调，每个人都是一个不同的世界，有自己的路。与他人相比，你的辟谷之路是独特的。不要跟随别人，通过以下一些途径，你可以打造出属于自己的方法：

- 我的书及他人书中的资讯；
- 网络论坛中人们的经验分享；
- 所谓的圣人及神仙的传记；
- 有关辟谷者、不食者及断食者的采访及影片中找到的建议；
- 把接下来描述的七周过渡加以修订。

七周过渡

辟谷一词在中国是广为人知的。辟字意为避免，谷字意为五谷，食物。现在辟谷被解为辟谷、不食、断食或者吃得极少。

在中国，当我和对辟谷感兴趣的人交谈，我发现辟谷本身在中国广为人知，那里的人并不觉得断食有多了不起。他们对这个课题的兴趣很浓，但是知之甚少。对于如何过渡到不食生活，相关的资讯很少。

与对辟谷感兴趣的人交谈时，他们总是要我详细说出我达成辟谷的“方法”。和我交谈的人其实已经读过《魏鼎看辟谷断食》（Life Style Without Food），书里我描述了各种过渡到辟谷的方法。在书中我也强调，没有通用之

法，因为每个人都有其达成辟谷的独特方法。

但是，他们依然推动我说出一个方法来，好指导大家过渡到辟谷或不食。

一方面，我仍然清楚，而且强调，每个人都是独特的，因此适合所有人的有效的辟谷过渡法是不存在的。另一方面，我也看到了苦苦寻求达成辟谷或不食的方法的人，做出的种种实实在在的努力。

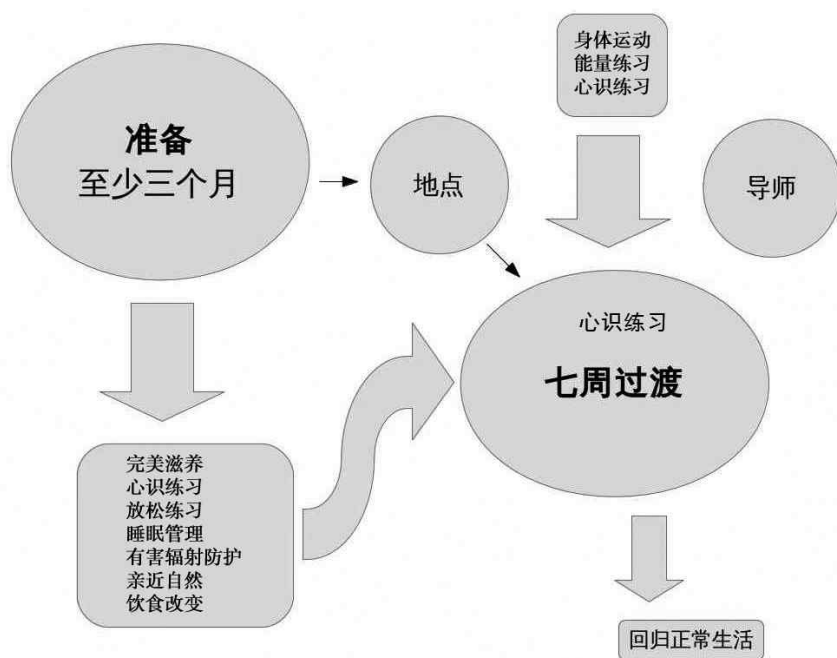
以下就是我描述的一个过渡到不食，甚或辟谷的方法。你可以修订这个方法，因为：首先，它并不完美；其次，你的生活环境不停在变；第三，你自己要去感受，哪些适合你，哪些不适合。

要想过渡到不食，对你来讲，要想实现以下描述的所有要求及条件也许不大可能。但你不必为此担心。看实际情况尽量满足所有要求即可。要为过渡准备你能够安排的最好的条件。尽量高效度过这个过渡准备期。换言之，尽力去做，尽量做到最好，剩下的就不用管了。

不管怎样，最重要的努力方向应该是你的心识。从理论上讲，你可以不经过任何准备或过渡，只需透过你的决定便可达成辟谷。但实际上，这都不好听，因为每个人都是一个独特的世界，因此每个人都有其独特的方法，不同于其他所有的方法。

你对真正的自己越有觉知，对物质世界的需求就越少，对物质的追求就越少，因为你知道，物质不过是心识之中的图象而已。假如你感觉知道得还不够，那就继续看七周过渡法。但是，要注意一点，这只是资讯而已。

第十六章 七周过渡法



我决定为那些想过渡到不食生活的人详细描述一系列可行的过渡之法。

请允许我明确一点，施行这个方法的人得明白，不吃不是要伤害身体，感觉这方法太难进行时，得知道适可而止。假如你决定按照这个过渡法施行，要对自己负责。

我建议，只有你断食经验足够丰富时，再施行这个过渡法。依我看来，丰富的经验是指，至少断食三次，每次为期三周，每次断食至少间隔三个月。

你是非常轻松地度过这样的断食的吗？三周之后，你感觉很好吗？那么，为了更加利益身心，你觉得自己可以继续更久一点吗？

假如你的回答是相当肯定的，你可能有持续不食更长时间的潜能。

你的健康状况需要符合一定的条件。身心层面有以下状况者，是不应施行七周过渡法或断食的：

植入式心脏起搏器或其他辅助生命器官正常运转的装置，或代替器官运转的装置；

进行过器官移植（长期断食可能会产生排异）；

必须服药降低免疫力者；

肥胖；

消瘦；

精神疾患；

严重疾患导致患者生命能量水平非常低；

需要长期看护、透析、手术或其他治疗，否则病情会恶化；

有毒瘾或对电话、电脑、电视或游戏上瘾；

对践行过渡法成功机率不确定或存有疑虑。

除以上情形，下面的人也不应断食：

- 矿工；
- 孕妇；
- 哺乳期妇女；
- 重体力劳动者；
- 囚徒；
- 值勤士兵。

我建议，在做决定之前，先去咨询在断食疗愈方面有丰富经验的营养师会是比较明智的。请这位医生对你进行全面检查，确认，并允许你进行长期断食。

准备

在开始七周过渡法之前，你需要做好身心方面的准备。不做准备匆忙开始会大大降低达成期望中的效果的几率。

准备期至少要三个月。假如更长，比如半年，甚或一年，对你会更好。我们没什么理由去着急的。身体、神经系统及能量流动都要给出时间进行诸多调整。

准备期间，你需要专注于：

- 1.完美滋养。
- 2.能量练习。
- 3.心识练习。
- 4.放松练习
- 5.睡眠管理。
- 6.有害辐射防护。
- 7.亲近自然。
- 8.饮食改变。

1. 完美滋养

本书稍后会用一整章来讲这个话题。之所以着重介绍完美滋养，是要让身体运行与健康完全与自然法则一致。人身是大自然的一部分，因此需完全依循自然法则才好。当你让身体运行遵循自然法则，你的身体就会保持在完美状态。

即使你没想过要过渡到不食生活，请也吸纳“完美滋养法则”一章传达的资讯。依据这些法则滋养身体将有益你的健康，延长你的寿命。

2. 能量练习

我建议，要好好学习这种练习，我已经讲过一些。每天至少要练习一次，最理想的练习时间是清晨。养成习惯。之后，在七周过渡期间，能量练习将会是必需活动之一。不做能量练习的话，过渡几乎不可能持续下去。

3. 心识练习

前面你已经读到三大心识练习：静受默观、允许你的内在喜悦散发，与观想。这三种练习是七周过渡期间最重要的方法。它们是核心，其他都是辅助过渡的。所以我建议你专注地养成习惯，正确地定期做这些心识练习。

你可能还记得，我常说，辟谷和不食是人们提升觉知层次之后自然就会出现。因此，真正目标是提升觉知层次，所以心识练习构成辟谷或不食过渡的核心。

4. 放松练习

学会全身放松很有必要，因为身体放松的程度对心识练习的效果有着显著影响。

而且，睡前进行这样的练习比较好，这样，身体会在肌肉放松的状态下入睡。这样的话，身体的休息会是最充分的。入睡后，肌肉还无意绷着的话，会引发疾病。放松肌肉便可疗愈这类疾病。

很多人是感觉不到他们肌肉是绷着，没有放松的。你现在或一会儿之后自己检查一下，一天检查几次。你的下巴、脖子和肩膀的肌肉完全放松了吗？或你可能无意间在绷着这些部位？

文献中关于放松练习有各式描述。比较流行的一种是瑜伽当中的摊尸式（sawasana，还有别的拼法，如shaw... shav... sav...）。你很容易就能找到这种练习的方法说明。此处是简要说明。

仰卧在平整的地面上，四肢展开伸直。双脚间隔三十到六十厘米。双手离体十到三十厘米。

全身放松。自由深呼吸几次，以便更加放松。

随后细查身体各个部位，注意到绷着的部位，就再次放松。你可以从头顶开始。感受头顶，绷着的话就放松。接下来再体察头部两侧、双耳、后脑部位——随后所有绷着的部位都放松。

脸部也是如此进行，从前额放松到下巴。注意眼球肌肉是否绷着、还有下

巴，或脸部其他肌肉，随后有觉知地放松这些部位。

然后体察颈前及颈后——感觉绷着的话，就放松那个部位的肌肉。

继续如此放松，从肩膀到手指，然后再从肩膀，到胸、腹，背部的肌肉也同样，从背部上方直到臀部。

如此继续下去，放松肌肉，卸掉即使最轻微的紧绷，一直放松到脚趾。

然后，同样的放松方式，但从脚趾上行直到头顶。

进行这种或其他的全身肌肉放松练习后，你会感觉非常舒服、踏实、愉悦。现在想象暖流正自如蔓延至全身，身体更加放松。

练习肌肉放松时，可能得花二十分钟才能让全身放松下来，或更久。每天按时练习，这样终有一天你会轻松进入全然放松的状态。反复练习多次之后，几分钟之后你便可以达到全然放松。再往后可能几十秒就够了。

做放松练习时睡着了也不要紧。正因为此，身体才能够休息得特别好，你也会睡得很香。通常，你上床时很疲劳的话，做这个练习时便会不知不觉睡着。

要想防止睡着，那就坐着做这种练习。坐着时，放松所有肌肉，就如以上步骤进行。当然，保持坐姿需要的肌肉还是要绷着的。

现在，让我们再谈谈心识练习。

睡醒后马上做心识练习会很轻松，最好是在日出之前。人们醒来时通常身体是放松的。那时待在暖和的床上是一种享受。利用那种情境做心识练习很不错，因为在那个适宜的时刻比较容易进入状态。

假如你想在全然放松的状态下做心识练习，那就醒来之后马上做，而且最好还是日出之前。

通常心识练习要坐着进行，以免睡着。而且，坐着时，练习的人体内能量流动会更顺畅。

假如你做放松练习时很累，即使坐着都可能睡着。开始练习之前，要确保即使你倒下来，也不会伤到自己。

5. 睡眠管理

人们最好跟着大自然的节奏生活。人体的生物钟与大自然的节奏紧密相连。睡眠时间及其时段也和这些节奏一致。在人的器官、神经系统、精神之中，有些活动在睡眠时间之外是无法进行的。假如睡眠被打乱，这些活动就会紊乱。假如睡眠过短，或在生物钟之外的时间入睡，这些活动就会紊乱。

现实生活中，我们要牢记，早睡早起，最好总是日出而起，日落而息。

假如你的所在地远离赤道，那么昼夜时长会有很大变化，随着季节变换而不同。在这种情况下，你可能不想根据夜长调整睡眠时间，因为黑夜太长。但是，冬天的时候，你可以决定在晚上十点前入睡，早上七点前起床。

假如晚上十点对你来说还太早，你可以在十点到十一点之间入睡，但不要再晚。超过十一点睡觉的话会打乱身体自我修护的生物活动，而肝脏在其中发挥着重要作用。身体自我修护后，肝脏还需要休息。假如你十一点之后再睡，便夺走了肝脏休息的宝贵时间。要是这样对待身体的话，老化会加速，免疫系统功能也会弱化。

在过渡到辟谷或不食之时，人们应当尽量把身心调到最佳状态。要想成为辟谷者，人们应当非常健康才行。睡眠在过渡期间则发挥着至关重要的作用。

另外一个格外重要的因素是黑暗。人们睡觉时应当处在完全的黑暗之中。房间越黑，身体休息越好。假如身体在半黑半亮中入睡，或更糟，在完全的亮光中入睡，会让人迟钝。这主要关系到松果体与脑垂体腺，这两个腺体的机能在有觉知的自我提升层面至关重要。

入睡后，松果体尤其需要全然的黑暗，这样它的机能才能照常发挥。假如睡眠当中双眼还照着亮，没有处在黑暗之中，那么松果腺会发育得更慢，甚至退化。这使得灵修变得困难，甚至不可能。

松果腺在心识（也称精神或灵性）练习中至关重要。这些练习所获成效取决于松果腺的健康度。

睡眠当中安静是须遵守的又一重要因素。卧室越安静，神经系统休息得越

好。卧室越吵，神经系统及精神层面问题越大。本能耗费不必要的能量，这样睡眠时段就被打乱了。

顺便指出，有些父母让小孩子睡觉太晚。有时我看到，父母竟然一点儿也不担心孩子晚上十点之后还不睡。这样的小孩不会很健康。睡得太晚会影响小孩子的发育，那么之后，当小孩长大，心智发育就不那么健全，但依照他们小时候的潜力而言，他们原本可以的。这就是父母的错了。

所以我建议，要关心你孩子的健康及自然到来的长寿，请让他们在安静及黑暗的环境中入睡。他们七岁之前，让他们晚上七点前或八点前睡觉。十四岁之前，晚上九点前入睡。只有当他们长大成人，十八岁到二十一岁之间，他们才可以决定晚上十点入睡。要是这么照护的话，你会把孩子养成身心都强大的人。

总之，在七周过渡期间，你应当调整身体，在合适的时间入睡，而且要处在全然的黑暗和安静之中。

6. 有害辐射防护

我建议你不要住在以下这些地方，并且保护你的居住环境避免：

- 1.电磁波和场；
- 2.磁场；
- 3.静电场；
- 4.电离和放射性辐射；
- 5.风水压力。

Re: 1.第一种

微波炉的振频、无线电话、雷达、收音机、电视及无线网络的发射器尤其有害。现在孩子的身体与父母那一代（同年龄段时的）相比差多了，这些孩子的寿命也将比父母那一代的短。一切都归咎于无线网络（WiFi）、手机及其他无线装置的广泛使用。

如此高密度的高频率电磁波是造成生命体退化的最有力因素之一，这主要是说住在城市里的人。这导致身体自我防御系统的弱化、生病人数激增以及寿

命的缩短。



电子僵尸

我希望你不是电子僵尸，电子僵尸走路的时候，眼睛还紧盯着手中的电子屏幕。睡觉时手机也开着，而且放在床边。因此他们的能量不断被吸附能量的众生吸走。他们好像丢了魂似的，忘记了自己其实是大自然的一部分，而大自然当中并没有电子之类的东西。

电子扼杀直觉，弱化智能，重组本能，不过这种重组让人成为越来越麻木的奴隶。看看那种人的双眼，眼中还剩下多少觉知，多少生命力？

假如你想拥有健康、强壮的身体，高效的神经系统，假如你想发展使用直觉，尤其是心灵感应的能力，一定要保护好你的家、工作场所，尤其是你的卧室。只用有线的电子装置，而且这些装置要有很好的屏蔽及接地设置。屏蔽你经常待的房间，尤其是卧室，以免受高频电磁波的危害。

你可以用电磁场仪表来测试屏蔽前后的电磁波强度。

假如你的住处远离发射器天线，而比较靠近大自然的话，那么很可能电磁波的强度就非常弱，不必屏蔽。只要记住，除非有特别的需要，否则不要使用任何无线电子。

微波炉不适合烹煮食物，甚至加热食物都不好。它严重破坏食物结构，食物完全是死的。我建议不要吃微波炉加热的任何食物，不仅一片死气，而且

会削弱生命器官机能。在微波炉里处理过的食物的程序是纯粹的死亡。你难道想把死亡送入你的身体吗？

要是你不相信，可以用微波炉煮沸过的凉开水浇花试试，看看花枯萎、凋谢得有多快。

你还记得我谈过的水结构吧？微波炉破坏任何有生命力的水结构。

Re: 2.第二种

假如你恰巧住在各种工业设备附近，这些设备发射强磁场，比如发电机、变压器、发动机，最好搬离那个地方。搬得越快越好。

Re: 3.第三种

在高压设备及高压电缆附近可能会形成强静电场。你可以装一个金属屏蔽，然后接地。为了健康，最好还是搬离那种地方。

假如你家里有塑料地毯，最好扔掉。假如你不想扔掉，至少要在上面喷洒静电剂，也要让地毯接地。

Re: 4.第四种

在放射高压、含有放射性元素及X射线装置附近，会有电离及放射性辐射。这些情况下，你必须要把那些设备搬走，或者离开那个地方。

大自然当中也可能有电离及放射性辐射。是某些稀有矿物质及氡气放射出来的。大自然中常有氡气。在地窖、隧道、山洞诸如此类的地方浓度会比较高。假如你住的是地下室，最好检测一下空气中的氡气含量。氡气比空气重，因此人至少要在高出地板20厘米的地方睡觉。

建筑物的墙壁有时会有较高的放射性辐射。假如有的话，在这样的建筑物里，多数人会感到很不舒服，甚至生病。出外几天后这些反应就会消失。假如你有任何这方面的怀疑，尤其那建筑如果是新建的，不妨测量一下墙壁辐射量，以及空气中的氡气含量。

Re: 5.第五种

大自然中有很多地方会对人体产生负面影响，这些地方有风水压力或辐射。

很多地下溪流、地下岩层、大地构造上的缺陷、空洞等多有这些有害辐射。

还有，所谓的风水线网络交叉点也会对人体造成伤害。经验丰富的感应力专家会发现这种辐射。请一位这样的专家到你家里察看是否你家里存有有害的风水压力还是比较明智的。

有些人生病多是因为他们住在溪流之上，或他们的床/桌子放在风水线交叉点上。搬离这样的地方后，他们的身体马上就会好起来。

要记住，人体是非常敏感的接收器，接收常被称之为能量的各种波及辐射。大家熟知的感应学或风水学，就是专门研究环境中的这种辐射的。请用他们的发现及办法来保护你的健康。

7. 亲近自然

人是大自然不可分割的一部分。完全脱离自然的人会死去。人离自然越远，退化越快，因为生命能量就在大自然之中。

你在城市里感觉如何？你在森林里、湖边、山里或海边又感觉如何？

在办公室里，在人造光的建筑里待几个小时之后，你感觉能量还剩下多少？在湖边、山里、森林里或海边待一天之后，你再去感觉有多少能量？

区别很大，不是吗？你明显感觉到混凝土大楼里人造照明的办公室从你身上吸走生命能量。另一方面，在大自然里则完全相反；你很自然地吸收生命能量。

大自然里的这种能量是所有人、动物及植物的自然食物。大地及太阳一直在散发这种能量，并完好运行。但这种能量的运行在城市当中，尤其是在建筑物当中被打乱、弱化。

假如你在朝着不食的方向行进，待在大自然里会是最好的。这会明显促进身体对新的能量来源的适应。学会从大自然里获取能量，为身体加油，是不食路上的一个转变阶段。

8. 饮食改变

七周过渡期间的饮食改变是不寻常的，因为它不同于人们出于健康、信仰、信念或哲学原因而进行的饮食改变。

这种情况下，我们不说“饮食改变”，而说“饮食升级”。升级就是把某物转变为更纯或更精细的形式。饮食改变的过程确切来讲，其实是这样的，所吃食物在密度上越来越微细，就生命能量的多寡而言，是越发富有能量的。

这是在说食物周围的能量云或不可见的辐射，也就是食物的光环。当你观察人们吃到的不同食物的光环，会注意到，颜色及亮度各有不同。从暗色、几乎是黑色光环的食物，到白-银-金光环颜色、好像闪着光的食物。你会猜到，黑色光环的是生命能量最低的食物，闪着光的是生命能量最高的食物。

过渡期间，当你逐步放弃“一般的”食物，你也从宇宙及大地中越来越多地吸进“能量”食物。

七周过渡期间，逐步放下从外界获取能量，不断从心中增加对身体的赋能/能量的创造。

由此结论便是，为了开始七周过渡，你的身体应当从外界，也就是从太阳及大地获取能量。所以以上提及的过渡的各个方面非常重要。

饮食改变可以按照“辟谷不食方法”中“自然法”里的饮食升级的顺序来做。简言之，就是逐步放下能量最低的食物，代之以能量最高的食物。

我还要补充至关重要的一点。

在你进行饮食升级，转向食汁时，最好是通过咀嚼从水果当中吸取汁液。咬一口水果，咀嚼足够长的时间，吸出果汁，与唾液混合后咽下，把果渣吐出。

我建议，不要使用电动榨汁机或搅拌机。

首先：这种机器榨出的果汁光环比榨汁用的原本的水果的光环差多了。你在光环里会看见死气。这完全可以理解，因为水果在电动机器里遭受极大的痛苦。想想看，假如你要是水果的话，会是什么样的感受？水果是有生命的，觉知层次比人还要高。

其次，为了让消化正常进行，食物首先应当和唾液充分混合。你要是喝果

汁或搅碎的水果，就不会想要咀嚼。咀嚼本身并不仅仅是和唾液混合，而且还有非常重要的牙齿压电功能，这也是消化过程中涵盖的神经及能量因素。

以下是一个简化的食物清单，先是最精微的食物，即有最高能量、光环最亮的。这个清单并不是绝对的，即，根据在地球上区域的不同，顺序可能会有改变。我的假设前提是空气、水及土壤都绝对洁净，也就是这些食物应当出自无污染的大自然。

- 1.山石里涌出的水
- 2.成熟的花和水果
- 3.成熟的坚果和种子
- 4.健康的有生命力的植物
- 5.自然长出的蔬菜
- 6.生鸡蛋
- 7.幼小的活着的鱼和鸟儿
- 8.幼小的活着的动物
- 9.蒸煮的植物、蔬菜、水果及豆类
- 10.自然储存的食物（也是以上顺序）
- 11.自然蜂蜜、葡萄糖及蔗糖
- 12.动物奶及其制品
- 13.蒸煮五谷面粉
- 14.熏肉及鱼
- 15.煎的、烘焙的或烤的肉、鱼及鸡蛋
- 16.煎的或烘焙的五谷或五谷面粉，小麦尤其有害
- 17.微波炉加热过的任何食物

请注意这一事实，这个简化的食物清单并不是用来衡量最棒或最适合的饮食。你的身体应当吃什么，什么时间吃，吃多少，取决于很多因素。以上清单只是对人们所吃的食物的价值进行的笼统排列。不是从营养学的角度给出的建议。

依循觉察进食法，因为它会满足你身体最佳营养需求。

还有一件重要的事——化学毒害及基因被破坏的食物。你可能知道，要想吃到完全根据自然法则产出的食物越来越难了。大自然并没有导致耕地退化，是人们用化学物质毒害作物，还美其名曰保护作物免受病虫害以及促进作物增产。

假如你要吃使用化学物质产出的食物，最好三思，你是否真的想吃。食物生产过程中使用的很多化学物质导致人体产生各种病变，可能是无法逆转的。这种食物就是毒素。地球上最广泛的，最不能想象的对于生命的扼杀，就是草甘磷（glyphosate）的使用。

几十年来，植物和动物都被转基因了。自地球上生命开始之际，转基因（GMO）就开始了。人们在这个领域进行的尝试几乎一直在把食物退化。在二十世纪及二十一世纪里，对动植物进行越来越多的转基因是导致食物及大自然灾难性的退化最主要的原因之一。

那些不知情的人不知道这种破坏的严重性。这种破坏完全可以从人们的健康水平、植物的抵抗力和产量、动物的繁殖力及大面积耕地的荒废看出来。

要想靠人力完全修复转基因造成的危害，几乎是不可能的。但是，假如人们立刻停止对动植物进行基因改变，大自然可以解决这个问题。

我建议你们竭尽全力，吃无毒，且非转基因食物。这是回归自然最基本的法则之一。假如不回归到依照自然法则生活的话，要想过渡到不食，可能会非常困难。

七周过渡开始

顾名思义，过渡到不食生活主要部分需要七周的时间。当然，这只是大概设定的天数，因为你可以缩短，也可以延长这个过渡。而且通常需要延长的时间要多一些。

我记得我需要的过渡到不食的时间大概是四个月。不同的是，我在一个时间点便戛然而止，开始不食，好似强迫自己似的。而且，我没有做任何身体上的准备便开始了。

我还是要提醒你，应该听常识的。有时，要是感觉到潜在的危险，复食要比继续进行好得多。这种生活方式不会弃你而去，没人催你，你有的是时间。你可以随意开始并复食很多次。你自己设定你的界限。

辟谷之路不是一场竞争，不是一场战斗，不是你的必需，也不是什么殊荣。辟谷的过渡就好比是要攀到一个未知的山顶，需要你自己去，而且也是为了自己，是要去学习迄今未经探索的一些能力。你爬得越高，经历的，看到的，理解的也越多。

要清楚，过渡主要关乎精神/灵性。你的心识就是一匹拉着车（你的身体）的马。车木然地随着马走，自己无法决定。马动，车就动，马停车就停，要是马不受控的话，车还得跟着往回倒。

是车经常拉着马往回倒，这是比较常见的，除非马回头，跟着下山。那时马得要刹住车，这样车才不会轧过马。



你明白这个比喻的意思吗？

你知道的，马的能力有限。车也可能坏掉。所以，不要让马太累，也不要让车超载。在通往山顶的路上，要按照常识驾驶。

导师

我建议你与断食、不食或辟谷方面的专家保持密切联系。最好是专门以断食进行疗愈的医生。

这样的医生就可以做你的导师。导师不是非得一直和你在一起，你们甚至不需经常见面，但有一点很重要，需要时就能联系到他们，他们也能够即刻回应。

最好是你需要的时候就能见到导师，并与之交谈，因为除了可能的医疗救助，你可能还会有其他各种需求。

地点

在敲定辟谷过渡合适地点前，先在那里待上几天几夜，感受一下。确保那里的空气、水和土壤都是纯净的，确保没有有害辐射。

当然这合适的地点要在自然之中。人为干预越少，越适合。

可能你需要准备几个不同的地方。比如，前三周你可能在山林里会感觉比较好，那里有阳光充足的林中空地，还有瀑布。之后你可能会感觉下到峡谷中的湖边会更好。最后一周时，你可能又喜欢待在海边，那里有着温暖的、阳光充足的、细沙柔软的海滩。

过渡期比较理想的条件便是尽可能让自己待在这样的地方。看看是否有可能实现。假如不能够的话，也要找一个能满足以下条件的地方：

- 不要太冷、太热或闷热不透气；
- 在不太高的山上或小山岗上有树林；
- 你可以看到日出日落，欣赏美景的地方；

或者

- 在有树和岩石的山里，而且靠近有沙滩的海边；
- 你能看到太阳从大海上升起；
- 你可以自由去到温泉、河边、湖边或海边；

- 白天多是阳光明媚；
- 远离人群、道路、建筑、发电站、机场、墓地及天线；
- 只有自然的声音。

用自然建材，比如石头、木头、沙子、黏土建造的简朴的小屋或棚屋。应当有一间浴室，一间舒适的卧室，卧室里不要有奢侈品，也不要各种电子装置。不要有塑料制品、胶制品及有毒的建筑材料。你的衣着也要是自然布料做成。

床也不要塑料及金属。浴室应当很干净，浴室的水不要有氯化物、氟化物及其他毒素。饮用水及洗浴用水都不应当接触塑料制品。

第一天

昨天你吃下最后一餐，不要再去想，因为已经过去。自最后一餐起，你已经从地球上最强大的瘾症中解脱出来；你可能早已决定这么做。

今天你不再吃东西，但你仍要为身体提供能量，这样它才能正常运转。你从外界环境当中吸收能量，也用心识生成能量。

为此你做能量及心识练习，准备期你已经知道怎么做了。自己去感受，哪些练习对你比较适合，什么时间练习比较好。

仅举个例子，你的一天可以这样度过。

日出前起床。把脸、脖子、耳朵及双手洗干净。日出前就出门，去到一个可以看日出的地方。

日出之前，通过呼吸法（之前已有论述）导入生命能量。

练习完，太阳也要出来了。

平息所有念头，放松地站着，凝视太阳。假如这是你凝视太阳这种能量练习的第一天，那么凝视最多不要超过六十秒。确保，你凝视太阳的时长不要长过整个太阳从地平线升起的时间。

接下来，闭上双眼，用手捂住，挡住阳光。但你依然能看到太阳，好像现在进到你的头部似的，就在松果腺的部位。你感到从这个内在的太阳流出能

量，流到四面八方。专注于这一内在的画面几分钟，直到画面消逝。

假如你站的地方离小屋几米远，便可以回屋，室内应是暗的，那时就不必用手捂眼。

你感觉良好、愉悦。在自然之中漫步，欣赏美好的清晨。听着自然的声音，感受从大地及太阳散发出的能量。

在出去散步前，喝下小苏打冲泡的温水。这有助于提高尿液的pH值（碱性），起到刺激作用，更加高效排毒。

散步回来，用水灌肠，冲出前些天累积的腐烂食物残渣。

之后你放松地坐下，练习观想，看到你自己已经成为快乐的辟谷者。在开始现在的七周过渡的准备前，你已经如此观想几个月了。

你的画面，是之前就想好的，现在只是继续而已。我，或其他任何人，都无法为你生成这个画面，因为这对你不好，因为是你有觉知地创造自己的生命。我只是建议你在画面中把自己看作是散发内在喜悦，感受到对自己的爱的人。

假如你在画面里已经把自己看作是辟谷者或不食者，那么从准备的第一天起，就开始如此观想。

这天剩下的时间，根据自己的需要度过。重要的是，要做之前提到的能量及心识练习，这样才能保持良好的身体及能量状态。

单单进行能量练习可能不够。人体需要一些运动来保持机能正常运转。

影响不食或辟谷过渡效果的最重要因素是身体的健康度，所以，保持身体在最佳状态是非常重要的。

请自行决定身体需要的运动量，因为你自己感受得到。对有些人来讲，长距离散步就好，其他人则需要慢跑或骑车，还有人喜欢去健身房锻炼肌肉或游泳。

运动量不要过大。假如你让身体太过劳累，会损耗太多能量，这会让过渡更为艰难。“过犹不及”。

傍晚，练习喜悦默观。然后出门，看星星，听大自然的声音。入睡前，看一些有关心灵的书籍，因为你带了很多书来。睡前练习静受默观。睡时平躺，

放松整个身体，就如摊尸式练习。放松期间你就能睡着了。

第二天

过程和第一天类似。

第三天

过程和前两天类似。

假如你想把小肠和大肠里所有的食物残渣都清除，那么你要清洗整个消化道。你可以使用“清洗消化道”章节里的方法来进行。

要住得离照顾你的导师比较近，这样你有需要时他们才能够及时帮到你。

接下来的三天和前几天类似。

第七、八天

这两天和之前的几天类似。第七天，你还要灌肠，看是否还有腐烂物残留。假如还有腐烂物流出，你还要清洗消化道。但是，这时清洗的话，可能会不舒服，会疼。

接下来的日子

从第九天开始，不要再洗肠。即使还有点儿残留，也不会给你造成什么困扰。你可以几周之后再处理，除非确实感到肠道内还有腐烂物。如果感到胀气，肠道内咕噜咕噜响，或感觉有好多气，那么可以在第三周的时候再清洗消化道。之后，假如还有这样的问题，在第五周的时候再次清洗。

还有可能，比如两个月后，胃肠道内有太多气。要是这样的问题出现，这可能表示肠道内还有腐烂物，比如身体还没清除的腐烂绦虫残尸。那么可以再次清洗消化道。但是，这时清洗一定要很小心，因为身体已经非常敏感，即使对很少量的液体也会有反应。那时再进行有可能会伤害到身体。为此，请时时询问你的导师。

七周过渡越往后，心识练习相对于能量练习的比例越要加大。

能量练习的确能为身体提供能量，但它们只是让身体完全摆脱食物的一个

桥梁而已。完全摆脱，意味着，你也不依赖于身体之外的能量。

你自己就能是你的身体需要的所有的能量及物质的源泉。一旦你变成所有能量之源泉，你就不需要从外界环境中汲取任何。

只要主人的意志，身体便能完美运转。换言之，假如你在想象中看到，由于你的意志，身体完美运转，那么这就会物化为现实。这个就叫做辟谷。

身体机能完美运转是因为：

完美饮食，即，使用觉察进食法来选择适合自己的食物；

或

· 通过能量练习从环境当中吸收能量，比如通过呼吸法、太阳凝视法、太极、气功导入能量；

或

· 通过心识练习，由心识生出能量，如允许内在喜悦散发、观想；

或

· 通过观想等修正本能之后，形成的身体主人的意志。

准备期间，你采用完美饮食，逐渐优化，以实现七周过渡一开始，便能够只靠能量滋养身体。

之后的七周里，你慢慢让身体适应只靠吸收的能量滋养身体。

之后你逐渐增加心识练习提供能量的比例，主要是允许内在喜悦散发，本我默观及观想。

最终结果是，身体能量程序便不再需要外界的任何。身体机能依然运转良好，是因为这是遵照你的意志。你以本我示现的内在力量维生。内在喜悦从你内边自然散发出来。你感受到真爱，表示生命正在被创造着。

整个过渡期间

整个七周过渡期间你是依照你的喜好与计划来进行你的各种生命活动。其实期间你也不一定非要和现在的生活完全隔离。

所以，假如你还需要办公室作业，可以满怀喜悦地去做。但是，不建议长时间坐着操作各种电子设备，也不建议做劳累的工作。电子设备的使用对于过渡尤其有害。尽量加以避免。最好是在整个过渡期间，远离不碰。

假如你必须要伏案工作几个小时，那么就时时休息。出去运动一下，做做能量练习。而且，要多休息几次，做心识练习。记住不要因为办公室作业让身体疲倦或劳累。有可能的话，请避免办公室作业。

任何工作都可以如此对待。确保自己把工作看作一种享乐，而非压力。要时时休息，做能量及心识练习。

假如这七周里你发现身体越来越虚弱，一直都感觉到饿，头晕，心跳加速，或更不好的反应出现，复食会是更为明智的选择。

每个人对放弃食物反应都不同。七周过渡期间，每个人的身心反应都不同，所以个性化的方法非常重要。考虑到你的身体，请咨询你的导师，决定下一步怎么走，以便身体不受伤害，以便提供身体所有真正的需要。

最后一天

第四十九天，或你设定的过渡期的最后一天，是一个象征性的界限。从这天起，虽然完全不吃，但你的身体机能完美运转。

你已经重新编程本能，能够让身体完美运转，而且是不知不觉间做到的。

或

通过心识练习你已经能够让身体时刻能量满满。

或

通过能量练习，你用从外界获得的能量给身体充电，那时你的身体不吃，但依然处在完美状态。

当以上任何一种情况出现，你的身体很健康，你感觉也很好，那么你可以考虑结束过渡期。

回归正常生活

这时，当你回到“正常”生活，与你的七周过渡期会有诸多不同，还得注意你的身心状态。最好的状态是你在自然地散发喜悦，健康的身体充满能量。

有很多因素会导致身体虚弱。比如高强度的工作、运动不够、污染的空气、有害辐射、情绪损耗能量、远离自然、缺少阳光、能量练习太少或无意中启动的负面观想。

照顾好你的身体，感受它的需要。假如你无法让身体保持在完美状态，甚至加上各种练习都不能够，那么唯一明智的做法便是回到身体“正常”的滋养模式。

首先要爱你的身体。爱自己。让内在喜悦从你内边自然散发。之后你会一直感受到爱。一般来讲，这叫活在“高振动力之中”。

不管怎样，我建议，不要强迫你的身体不吃，因为这样会伤身。不要与身体对抗。对抗让你受伤受害。当你与自己的身体对抗，受害的会是谁？

与其对抗，不如复食。遵照常识行事的人会选择这么做。

你知道的，不食生活不会让你更坏，也不会更好，更不会超乎寻常。因为你选的是少有人走的路，尽管这让你不同于地球上多数的人，你依然还是众多不同者中的一个。

有人可能会问你：“你不吃；那又如何？”

嗯，没什么，只是玩儿了一个那样的游戏而已。☺

第十七章 断食 & 辟谷反应

此处所谈的反应，是指由于滋养方式的改变而产生的身心不适的反应。当你改变饮食习惯、断食、或过渡到不食，可能会出现一些反应，尤其是过渡太快的時候。

此处所写的反应，提到的“断食”一词，指的是下列情况中的一种或全部：饮食习惯的改变、断食疗愈或过渡到不食生活。因此，当你读到“断食”，要知道它既适用于饮食改变，也适用于过渡到不食生活。

以下描述颇具普遍性，当然也有例外，因为每个人都是一个不同的世界。普遍性的描述、建议和步骤不完全适用于所有人，因此建议只是作为框架来参考。因人而异会带来最好的结果、结论及表现。

直觉是最好的顾问。如果你能全然听从于直觉，就不再需要建议。如果你还不能，那么判断力就是你最好的顾问。以下描述就涉及到很多有价值的资讯。

首先，不要与身体对抗。对抗产生伤害。当你与身体对抗时，谁是受害者呢？相反，要爱你的身体，保持自律。

在此我不会描述所有的反应，而只针对那些最常见的。每个人反应不一，所以会有很多反应。如果你不害怕，几乎不会发生什么危及生命的事。正确的断食从来不会引发任何疾病。

如果断食期间有任何困惑，你要随时能联络到能帮你的导师。最好是与在断食疗愈方面经验丰富的医生保持联系。

据我观察，精通断食疗愈的医生不足百分之一。甚至在那些采用断食疗法的医生中，有时也会给出有害的建议。当然，找到这样的医生比落入其他医生之手要好得多。对这种地球上最有效的身体疗愈方法，那些人实在是懂或知

之甚少。

以下所列反应是暂时的，从几秒钟到几周不等；显现强度为持续性或间歇性，不断变换。有些人几乎注意不到，所以没有相关的问题。但也有人会不知所措，感觉要死掉似的。但大多数健康状况不错的人，只会有一些暂时的反应。常规来讲，一个人病得越严重，反应越多，持续时间越长，又更易患病。之所以如此，是断食期间身心净化和疗愈的直接结果。

1. 恐惧
2. 虚弱
3. 脱水
4. 头晕和昏厥
5. 恶心和呕吐
6. 体重下降
7. 消瘦
8. 疼痛
9. 心态不稳
10. 不同的现实
11. 皮肤变化
12. 感觉寒冷
13. 发烧
14. 牙齿松动
15. 头发脱落
16. 关节肿胀
17. 其他

恐惧

对断食者来说，首当其冲的是恐惧。在断食期间或其他生命境况之中，没有什么比恐惧本身更可怕的了，这也成为断食者最大的威胁。

如果你害怕断食，要么不断，要么与一个你非常信任的人一块断，这样你就不怕了。有很多被突然剥夺了食物的人，没几天就死了。强迫一个人断食，尤其当这人惧怕断食时，生命会有危险，不是因为缺乏食物，纯粹是恐惧所致。

断食期间，你越发担忧自己健康和生命，越应该尽早停止断食。对其他事情的恐惧也有破坏力。人在断食时更敏感，所以任何恐惧都能导致更多伤害。

恐惧是完全没有爱的状态。这种状态会使得生命凋零。因此，一个人爱越少，就越缺乏创造生命的能量，恐惧便越多。所以，如果你感到恐惧，意味着你在抑制爱，即，你身心的唯一生命之源。如果你允许爱，而你恰是那源泉，示现更多的爱，恐惧将消失不见。恐惧和爱从不相融。

如果你决定摆脱恐惧来袭，可以用这个练习去释放你心中的爱。

放松，坐下或躺下，保持安静。自由、平静地呼吸，专注地感受爱，爱自然而然地由你散发出来，你就是那源泉。感受在你身体的中心，就是生命之源所在。你的心识允许多么强烈，这个源泉就总会多么强烈地散发出来，所以现在让它充分地散发出来吧。让它像太阳一般光辉万丈，温暖你的全部及周遭。完全的允许，感受爱。感受，感受……爱如何充溢你及周围的一切。不要主观创造爱，也不要创造那个源泉。只需准许，爱便会自我展现。

虚弱

感觉到身体虚弱是一种最常见的反应。甚至可以说，感觉虚弱是正常的。强烈依赖食物的一些人，仅仅几小时的断食后就会感到虚弱。这种虚弱感表明

身体开始发现无法像以前一样通过食物来吸取养分了。身体供给节奏被打乱，所以身体开始反应。

在整个断食过程中，一组人可能从不会感到虚弱，另一组可能会有一次或几次，第三组可能伴随始终。不考虑产生原因和持续时间，虚弱表明，生命能量处于很低的水平。

如何处理？这取决于实际情况及个人。如果有人动得太多，那么最好是休息一下，甚至需要卧床休息。相反的情况也可能发生，如果有人经常休息、坐着，整天不活动，那么他们应该去散步、骑车、游泳，进行一些锻炼。

断食期间，强烈推荐温和的运动和能量练习，运动和更好的能量流允许身体进行更深更快地净化。不建议做力量型和耗力的锻炼。温和地进行运动及各种练习，期间专注感受能量，而非累到肌肉，对身体会更好。静力锻炼、瑜伽、气功和太极利益人类，也有益于健康。这些练习适合每天都做，除了身体确实需要透过睡眠来休息的时候。

断食期间人们可能会数小时，甚至数天感到很虚弱，没有力气走路，除了休息，什么都不想做。这时身体需要休息，尤其是睡眠。这可能由致病毒素所致。

确实是身体需要休息，还是应该锻炼，但心生懒惰呢？要是能够辨别当然很好。身体需要锻炼的时候，却去睡觉，就不好了。当然，需要休息的时候，锻炼的话也会给身体加码。

判断力和辨别力对断食者来说非常重要。真正需要休息时，就应当上床睡觉。但是，如果这种状态持续时间太长，而且你没有任何病症，你最好严于律己，做些能量练习。

卧床休息时间太长反而使身体更加虚弱，而非给予能量。能量恰恰是此时断食者最需要的。血压下降，血液循环变慢，新陈代谢也慢下来。身体排毒和自愈过程因此更加缓慢。在这种情况下，能量练习会有很大助益，能让断食者得以好转。

如果虚弱太久，尤其是经过最初三周断食后还很虚弱，这表明复食的时候

到了。但也不尽然，因为可能有其他原因，比如重病、缺少新鲜空气、高温或高强度体力工作。所以，决定是否停止或者继续断食，要因人而异地分析具体原因，及健康状况。

脱水

你决定不喝水时，就开始了干断。统计数据表明，人可以在无水状态下存活超过十二天。到底能坚持多久，取决于几个因素，主要是空气湿度、温度、身体活动、需要清理掉的矿物质和脂肪储备。最佳条件下的安全期大概是四天。

最佳条件下的干断期间，身体用一百克到一千克的脂肪转化为水，这也是大概每日的减重。在身体状况大致类似的条件下，需要排出的矿物质也相当，而且生命能量等同，那么不喝水的话，胖人比瘦人存活更久。因为干断期间，胖人有更多脂肪组织可以转化为水。

如果一个人没有准备好干断或干断太久，身体可能会过度脱水。过度脱水会导致身体机能问题多多，进而可能造成死亡。

因此，干断时，需要经常检查身体是否有过度脱水的迹象。脱水百分之二时，会明显感到极度口渴；脱水超过百分之十时，就有生命危险，因此，应当避免这种情形。确实由脱水引起的幻视、幻听、发抖，表明人们正在死亡的边缘徘徊。在这种情况下，应该立刻全方位补水，越快越好。

有生命危险时，必须立即喝水，洗个澡，给大肠里注水，并咨询医生。

脱水如果超出临界点，是不可逆转的。就是说，试图补水已经无法挽回局面，身体已无法吸收水分了，这会导致身体机能的停止。

如果你没有足够的经验，弄不清身体的水分量，那你也不会知道脱水会何时危及生命。在这种情况下干断，更为安全的做法是，时时咨询这方面的专家。

头晕和昏厥

这些是经常遇到的状况；经过长期断食，只有少数人没有出现过晕。尤其是低血压的人，也许会不太好过。他们需要特别小心，不致让血压下降太多。如果你就是这类人，最好先开始断食方面的一些训练，是一系列的，逐渐延长时段的断食。这样身体将部分净化，血压下降会越发轻微，身体也要学会应对。

另一个解决办法，是在断食期间喝草药，而且只在真正需要的时候。更好的办法是做能量练习、指压、针灸、按摩和类似的疗法，以提升血压。

很多人因为头晕和昏厥而放弃断食。这些反应有时严重到可以动摇颇为自信的断食者，并使这人担忧起自己的身体状况。头晕或昏厥本身，并非像它们引发的后果那样耸人听闻，所以，后果才是应当关注的。最重要的是，要保证头晕或昏厥的人不要摔倒，因为他们会弄伤自己。

至于头晕，从轻微的头晕到完全晕倒，多由超低血压或超低血糖造成。断食时，身体经历很多真正革命性的变化。这些变化的一个反应便是血压的波动。

在断食的第一周到第五周，大多会感到血压下降，有轻有重。之后，随着身体的自我净化以及对不食生活的适应，血压会稳定在最佳水平。血压波动也可能晚点出现。这因人而异，取决于饮用液体的量和类别、温度、大气压、体力活动等等。

与动作变化相比，血压变化本身危险系数并不高。为安全起见，重要的是，要避免从躺卧或坐姿突然转变到直立的姿势。想站起来的时候，倚靠某物或者把手放在椅子、桌子上来支撑身体，并慢慢站起来。如果感觉晕眩袭来，就停止站立或再坐回去。为避免眼前一黑的眩晕，不要移动太快。

最好学习如何应对眼前一黑的眩晕。眼前一黑是血液从大脑突然外流的一种反应，会导致昏厥。这种情况下，采取低弯的姿势，即头低于身躯，并将双手于头前垂下来。如果感觉更糟，在大多情况下蹲坐会有帮助，顺势将双手支

在地上，身体重心支在手上，并让头自然垂在两肩之间。

如果还是头晕，就休息一会儿。可以躺下，并抬腿靠在墙上或椅子上。

如果血压持续波动，造成频繁的昏厥，或昏厥持续时间过长，请慎重考虑是否要继续断食，并咨询有经验的医生。当然，血糖检测也是明智之举。

恶心和呕吐

这些都是身体经历自我净化过程的常见反应。断食者的能量不必用来消化食物，因此可以用来自我净化。在分解和排出死细胞、结石、累积的毒素和多余的脂肪过程中，身体把不同的物质排到血液中。血液通过全身循环，也流经控制恶心和呕吐反应的大脑中心。所以，毒素通过血液在身体中循环时，会产生不适，比如疼痛、恶心甚或呕吐。

这种急性反应的其他原因包括溃疡、脓肿、囊肿、伤口愈合不当、累积并结痂物质（与黏液胶合）、肿瘤。身体打开所有种种，并试图用不同的方法摆脱它们。这就是为什么在这些情况下，断食更能助益身体的原因。当不适反应出现时，开始进食意味着停止净化及自我疗愈。

我可以举例，告诉你一位男士的经历。他大概四十几岁，小时候曾用含汞化合物的“药物”治过病。在断食的第九天，他突然感到很糟糕，晕倒并开始呕吐。吐完后他立刻感觉轻松了很多。事后收集的呕吐物里，竟然含有四分之一杯的汞。这个故事的结论就是，小时候他的身体累积并储存了汞。几十年后，断食期间，身体打开这个盒子，把它们清理了出去。

通常没有太大必要去担心恶心和呕吐，因为几小时到几天（极少数情况）以后便会好起来。在树林、湖畔散步，或者做些能量练习，对此都很有帮助，因为运动帮助身体更快排毒。

并且，如果你愿意，可以喝温水催吐。如果你感觉恶心，并且肠还未被水

洗净，那么灌肠可能会有很大助益。

如果是经常呕吐，抑或是呕吐出胆汁或血，那么咨询医生可能会帮到你。需要记得的是，这种呕吐表明身体需要更长时间的断食。

呕吐后感觉轻松是因为身体排出了毒素。然后感受到能量流入，就会感觉好多了（体内更干净）。

体重下降

体重下降，作为其中一个反应，应该单独考虑。胖人减重，是非常有益的，可以摆脱赘肉，重塑理想体重。但是，对一个已经很瘦的人，如果一直瘦下去，消瘦就在所难免。对于前者继续断食会更有益处，但对于后者最好是复食。

体重下降的速度也是因人而异。一般在头几天的断食后体重就趋于稳定了。头几天的断食中，减重基本上是由于肠的清空和多余水分的排出，这在干断中更明显。举例来说，如果断食第一周每天减重将近一公斤，那在接下来的几周，可能每周才减将近一公斤。

在一些极端的情况下，最多可能每天减重十五公斤。据我所知，有两个人就是这种情况。也有在整个长期断食期间才减重几公斤的。由此你可以得出结论，断食期间，体重会怎么变，并没有什么定律。

干断期间，胖人可能每天减重一公斤（或更多），因为多余的脂肪更快转化为水分。一个瘦人或者标准体重以下的人如此快速地减重就可能会有危险。

体验减重，还有其他伴随断食出现的反应时，首先应该理性行事。通常一个有正常体质的人是能够在两个月不进食的情况下仍保持生命的能量。如果期间体重不停下降，就清楚表明，本能还不能够在不吃时，依然使身体机能正常运转。

要是有人总是感觉自己太胖，尽管已经很瘦，就被视为厌食者。断食或不

食并不适合厌食者。这些人首先应该解决并治疗他们的心理问题。

消瘦

消瘦可能是由于强迫身体断食太久。这种情况下，体重大幅下降和代谢材料不足是导致消瘦的原因。也是由于生命能量水平太低，不足以维持身体机能正常运转所致。

消瘦堪比“一只脚已经踩在坟墓里”的人，下一步就是离开身体。如果这个人不愿如此，那么越早复食，伤害越少。

据统计，对于一个有“正常”养分供应的，不太瘦，也不超重的人来说，断食六周是不会对身体造成伤害的。但之后因为代谢材料严重不足，难以继续维持身体机能正常运转。这个过程可以说是身体在自我蚕食。这意味着细胞死亡，被排出，但还没有新的来替代。当神经细胞的代谢材料不足时，身体的生命功能就开始关闭。

因此，如果一个多月过去，你的身体依然很虚弱，“没有力气”活动身体，早晨无法起床，也谈不上快乐和乐观——这是一个清晰的信号，你该停止断食了。本能还没有学会，以非物质来源供给身体能量。这种情况下不要与身体对抗，不要伤害它。更有利更明智的举动是逐渐恢复正常饮食。将来，等有更多经验，本能被更好编程之后，你可以再做尝试。

疼痛

虽然不会一齐袭来，但身体的任何一个地方都可能疼痛。头痛是最频繁的，通常也最先出现。其他区域，如心脏、胃、肝、肾、关节、脊椎、肠和肌

肉的疼痛，可能随时出现，持续一秒到几天不等（再长的疼痛则少见）。

断食期间的疼痛表明身体在剔除器官的病因，也就是说，身体在修复，重塑器官的完好状态和功能。因此，应该高兴才对，而非担忧。器官的问题越严重，就越痛，修复期也会越长。经常出现的情况是，尽管断食者自认为某个器官健康，但还是会疼。疼痛出现后，这人才会意识到该器官的问题。

断食越久，疼痛会越少，这是身体自我净化和自我修复的结果。但也有另外一种情况，数月的快乐不食生活后，突然感到钻心的痛。这种情况多数是能量改变的象征，是对非物质世界里更高的觉察的一种反应，和光环的自我净化。这种痛很少是由身体器官的物理变化引起。

其他常见的疼痛是断食期间身体器官的物理运动所致。断食期间，一些器官缩小，脂肪组织消除。这导致了肌肉结实度的变化和体内器官相对位置的改变。这可以清晰感觉到，尤其是腹内变化。

回想一下，我曾经肚子痛，持续了大约两周；很不舒服，因为短短几分钟的坐直或者躺直都很困难。只有弯身，疼痛才会停止。原因是隔膜下的空间增大。这由几种因素造成，比如肠子完全清空，肠子、肝脏和肾脏的缩小以及这个区域脂肪组织的消除。这样，隔膜负担就加重了，因为它下面的支撑少了很多。

除了能量改变或身体内部器官位移产生的痛，另外某种强烈的痛可能突然出现。这样的情况下你需要咨询医生。我可以与你分享我的另外一个经历。

在不食的第四个月，我突然感到在腹部右侧和背部有一种强烈的、让人昏厥的刺痛。我去了医院并乞求他们给我一种立即有效的镇痛剂。后来，在几小时的检查后，医生说这是某个东西阻塞了输尿管引起的。结论是，仅仅四个月的不食后，肾结石落入了输尿管。因为它的体积比较大，所以在往下走的时候我感到极为疼痛。

如你所见，这种或那种的突然疼痛随时都有。在一些罕见的情况下，可能会出现意外，并危及健康，对此身体就会以一种强烈的疼痛来反应。这种情况下建议咨询医生。但通常不需因此而复食。

心态不稳

有些人问我：为什么断食期间有这么多愤怒、仇恨、烦躁等情绪跑出来？他们不知道这些负面情绪从何而来，也不知为何会有。另一方面，家人也表示很难容忍。这是可以理解的，因为，经历这种情绪的不稳定，也可能是断食者自己也曾未预料的。比如，他们可以在“没有任何原因”的情况下把一罐果酱摔向墙壁，突然向别人大声喊叫，甚至突然放声大哭。断食者的情绪可能说变就变。

其他的断食者的心理反应是通过悲伤、无奈、对任何事都觉索然无味来表现的。这些人，总是感到“一切都毫无意义”。一方面这人什么都不想做，另一方面又会因为自己的懒惰而懊悔，并也认为“生命毫无意义”。一些人甚至说他们受够了这种生活，毫无目的，不想再活下去或干脆彻底消失。

上述反应的浮现是因为心理也在净化。断食不仅净化物质的身体，还净化人类无形的身体。因此心理也得到净化；心理垃圾跑出来，内心的阻塞得以释放。

顺便说一下，这种心灵净化使人看清万物的原本。这就是为什么人可以领悟生命的真谛，那就是……它只是一场游戏，除非你在心识之中创造出意义，否则它就没有什么意义。一个发现了生命真谛的人会有什么样的感受呢？

另一个使心态不稳的因素可能是一种附着在人身上的非物质寄生物，也被称作星光界或心理层面的。这样一个寄生物或吸附能量的众生是靠人的情绪和念头维生的非物质体。大多地球居民都带有这种寄生物并养着它们。

大多情况下，这些寄生物会附着在这样的人身上。他们充满恐惧、愤怒、仇恨和其他破坏性的情绪。这种寄生物正是用这些情绪来滋养自己的。一个人情绪反应越经常越强烈，会让寄生物感觉越好，并吸引更多的寄生物。当一个人情绪稳定，就不会产生任何不好的情绪和念头，那这人的寄生物就会挨饿，并感觉不适。断食可以软化情绪的爆发。那么寄生物就会促使人产生不好的情绪，因为它急需它们来充饥。如果断食者在足够长的时间内不屈服于它的话，

寄生物就会离开，这个人就会清醒了。这种情况下，干断，与对爱和光的默观结合，是极其有效的。

不同情绪反应的另外一个原因是，对刺激的敏感度提升。断食者逐渐净化自己的身体，感官能够接收到更广的数据。如此，感官对刺激会更为敏感。

这人可能还不知如何应对，所以一般强度的刺激对他来讲就很强的了。太强的刺激会激怒此人。比如，迄今为止，被认为是正常谈话的音量，在断食期间可能会被认为是噪音或叫嚷，这可能就会激怒断食者。

除了这些情绪之外，断食者可能也会有相反的经历，比如突然出现的喜悦，并由此生发出的幸福感，生命的轻松感，以及内在散发出的爱。

断食期间可能会有不同的愉快和不愉快的情绪，同时伴随特定的反应。情形因人而异，但每种情形都有益于净化，所以又多了一个理由，让我们高兴，而非担忧。

有些人断食期间可能会出现所谓的超能力。这种情况下，此人从多维空间感知资讯，而不仅仅从这个物质世界。如果这人还没准备好，可能会以为自己精神有问题。看到他们的行为，其他人可能会认为这人患了精神病，甚至试图以此证明断食“多么有害”。

精神病院里尽是极端敏感的人。医生不知道这些人到底怎么了，只能开些减缓大脑活动的药物。此外，医生还会让这些入相信他们是精神病患者，并编出对这些人影响极糟糕的暗示。这些“病人”需要除这个物质世界外的其他（多维）世界说明，而不是药物和精神上的毒害。这些人中很多都是极其高等的个体，是正在觉醒的大师，不过是迷失了方向，现在需要更多的学习，以便了解和运用他们的能力。

心态不稳可能会持续很长时间，数月甚至数年。适于个人的心识练习会非常有利，能让这人更好地驾驭自己的心识和各种感受。

如果断食期间你有情绪变化，并伴随各种反应，而且想摆脱这些反应，你可以练习光和爱的默观。它实际上是静受的默观，你为对于光与爱的感受及其

示现做好准备。你的心识和身体越允许光与爱示现，所谓的负面情绪会越早停止对你的折磨，非物质寄生物也会越快离开。

更简单的方法是，允许你的内在喜悦散发。当你的内在喜悦自如散发，你就会充满爱与光。之后所谓的负面情绪就没有机会浮现，所有的寄生物/吸附能量的众生就会提早离开你。

不同的现实

断食数周后（或更早），你可能发现你看世界、理解世界的方式也变了。从而你在这个世界的想法和做法也变了。当然在你看来，一些事情、物质和行为的价值也发生了改变。

有很多可行性方法去体验这种新的觉受。你看人，看他们的作为，就好像在看电影，因为你感觉自己仿佛不在场，好像并不在这个世界上。

一些你常做的事，你感兴趣的東西，变得不那么重要，甚至毫无价值，虽然它们以前对你来说很有价值，很有用。有些事你感觉好像又从头学起，像开车、熨衣服、打字，可能会让你感觉像是全新的体验。你以前常常自动做的一些事，现在可能需要特别的注意力才行，就好像你忘了怎么做似的。

往往要求集中注意力的事，却可以更轻松驾驭，变得更为自然。你会关注以前没有注意过的景象、声音和气味。你会注意到更多的心理变化。你可能会感觉到毒品影响下的类似状态。

总的来说，对世界现实状况的感知和理解已经改变。你甚至会怀疑你的精神出了什么问题。你的家人和朋友可能也会注意到你其他奇怪的反应。

那么到底发生了什么？发生了这么多的变化。构成你心识的部分已经改变了它们的活动。比如，智能变得更平静。内分泌系统也有不同的运作。比如，分泌更多的二甲基色胺（DMT）、褪黑激素、安多芬，而且减少了肾上腺素的

分泌。

这种状态可能会持续一段时间。具体时长要依个人而定。这是个好时机，可以自我观察，并从中学习。如果身体不是在消瘦或是筋疲力尽状态的话，就没有什么好担心的。因此，你完全可以享受这个全新的体验。

接下来的是阿里尔（Ariel）描述的，干断10天后的体验。人们断食很久或进入不食或辟谷状态后，也有类似的体验。

“我感受到体内有一种电磁的能量，我任其自然，它会自行运作。我那时是可以通灵的。别人的念头&情绪都逃不过我的。我内边有所有的答案，而且总是在对的时间，对的地点出现。我直觉知道，体内所有的能量点，这竟然让我整天地在自己身上做‘反射疗法’。我的身体一直不停地在自我修复。时间也发生了扭曲，一整夜转瞬即逝。我好想在另外一个时空，就像一直在梦里，或禅定中。我拥有了疗愈能力，而且实实在在在我身上，他人身上看到了效果。我能感知到任何的不适，并加以处理。人们和动物都被吸引到我身边。我就是，就像行走的太阳。我就是活生生的GPS定位，不需导航，也能去到任何地方。我与万物相连，尽管肉眼看不到，但是能够定位任何地方的任何物品。我的身体自行购买食物，自行去吃。我是炼金术士，以各种奇特组合运用各种物质，亦有强效。我的手自己会动，有直觉的吸力。我的痛感大大减低，甚至我在清醒的时候给自己做手术，也没有任何感觉。我修复了自己膝盖的问题。我很少走直线，却是波浪形的，螺旋形的。想要说错话时，我的喉咙就会发紧，闭合，那时我也知道，对方知道我要说的是什么，或者我没说的是什么；不然，我的喉咙就会给我发出信号，他们并不知道。我意识到，人们彼此之间的理解是多么少，你真实的念头或想法按照你的意愿传达给对方，又是多么稀有。那时可能是我有过的人生最大的体验了。我也有其他几个更大的或更微观的能力，不幸的是，很多我都没有机会进一步探索。我做了将近两个月的超人。”

皮肤变化

皮肤是可以看出身体清洁和排毒功能的地方。皮脂和汗水包含了身体多余的、对其有害的物质，因此要排出；身体不同的气味就是这么产生的。

简单来讲，皮肤与肠相连。甚至有谚语说，皮肤反应一个人大肠和肝脏的状况。当然，皮肤的整体情况还包含更多的因素。

身体可以通过皮肤来排毒，通常表现为皮肤变红、皮疹、湿疹等。如果一个人有皮肤问题，此人断食期间皮肤问题很可能会再次出现，因为身体要排除引发问题的毒素。

断食期间皮肤上的变化也可能是旧病复发所致。不过，恰在断食期间新得一种病，也可能导致皮肤变化。在大多数这样的情况下，最好的解决办法就是继续断食，以便疾病尽早痊愈。

在极端的情况下，当一个人不顾身体的消瘦，继续断食，皮肤的变化会显示出严重的退化。这种情况下，身体和它的免疫系统都太弱了，较好的解决办法就是复食。

总之，断食期间出现过敏、皮疹或其他皮肤问题不是停止断食的理由，反而要继续断食。

感觉寒冷

如果你或你的亲人曾有过断食，你可能知道断食期间感觉寒冷是什么意思。尽管外面暖和，断食者也会手、脚、鼻子，甚至耳朵冰凉。甚至像感冒了似的流鼻涕。尽管穿得很厚，这些照样发生。

我对断食者的这种情形是耳闻目睹的。尽管摄氏二十五度，他们却穿得很厚，像过冬似的。因为感觉寒冷，他们的手是紫的，脸上很痛苦，全身裹得严

严严实实。我的一个朋友曾说过：“断食时感觉寒冷很难受，但很常见。”

人们感到冷不是因为穿得不多或温度太低。当然，社会暗示形成了人的反应，认为身体感觉冷或热是取决于外在的温度。

感受温度的主要因素是身体运用能量的多少和方法。简言之，如果有足够的能量，人们在冰天雪地里也不会冷；同样，也不会在高温下感到热。人们会在更大的温度范围内都感觉良好。但如果能量不足或人们不知道怎么运用能量掌控对于温度的感知，就会感到太冷或太热。

可以由此得出结论，假如断食期间你经受寒冷的折磨，可以通过专注于释放内部能量来帮助自己。为了做到这一点，能量练习、观想和交替淋浴会有用。有规律地做可使断食者超脱对寒冷的敏感。

喝大量的热饮并不好。喝的时候和喝下去后的一段时间你会感到暖和，但同时身体负载太多的水，使得排泄系统超负荷。

能量流，和由此产生的对温度的敏感度，使我们感知冷或热。那么你很简单就会了解到，感觉冷或热是主观的，并且取决于如何驾驭你的内部能量。如果你专注地释放温暖，过一会儿就能感到不一样。所以当你在练习温暖默观时，这将使你重编本能，让你能够在任何温度下都是舒适的感受。

影响你对外部温度感知最大的身体因素主要是肠、肝和脾的功能。因此，如果这些器官不能完好运行，就会阻碍能量循环。只要清理大肠，肝脏也会被自动清理，这使人对于能量有更好的感知；冬天不会感到太冷，炎夏排汗也变少。

发烧

当身体处理（杀死、排除）寄生物时，体温会升高，这是自我保护功能之一。断食期间，身体会透过打开，比如，一个菌落，来消除病因。之后它们通过血液循环于整个身体，引起发烧。这样，人体的自然疗愈也启动了。

如果在断食期间发烧，通常最好的办法就是等，直到退烧。多喝热水（而不是茶、咖啡、果汁），躺在床上休息，多睡觉。通常会在几天内痊愈。

通过吃药来退烧是大错特错，因为它破坏了身体控制温度的自然机制，并且化学物质又毒害了身体。但是，急性高烧时，最好还是咨询在断食治疗方面经验丰富的医生。

牙齿松动

断食几天到十几天后，你可能会开始感到，牙齿松动多了。用手指就很容易移动它们，并且好像可以拔出来。此外，你会觉得牙齿间渗出一些有臭味的东西（脓）。

这也是身体自我净化功能的结果。身体在清理牙根周遭及底部。鼻窦通常也这样自行清理。很多人甚至不知道他们的鼻窦被黏液阻塞，因为只有当它们开始自我清理时，才会显现出反应。

几天到十几天后，松动的牙齿复位，并比以前还要牢固。不过，黏液和脓倒是更快就停止分泌，与此相关的臭味也是。因此无需担心你的牙齿会脱落。

如果牙龈或一个牙齿有龋齿或补过，也会引起牙齿松动，牙龈处会流血，或者损坏的牙齿内部也会流血。这种情况下，最好找牙医帮忙。至于牙龈，最好等稍长的时间，因为在整个净化完成后，它大多会自行好转。

头发脱落

女性较男性更常如此。这里是说，每天掉多于五十根头发。如果在断食的头四十天里，头发脱落多过“正常量”，除非身体消瘦，否则不必担心。即使真的

会有大量的头发脱落，以后你可能会发现，它们又长出来了，而且更壮更粗。

如果断食三周后，身体单薄，并开始掉发，这可能意味着身体已经处于消瘦阶段。如果一个消瘦的人断食，并注意到有大量的头发脱落，这会清楚表明，断食对这人并不好。

对于肥胖的身体，直到恢复到完美体重，持续的消瘦并没有什么危险。在此期间，头发大量脱落是暂时现象。以后新头发会在掉了的地方重新长出来。

关节肿胀

这在断食头一个月或者第二个月发生。关节肿起来，但是不疼。主要发生在膝关节和跗关节。如果关节以前有过问题，你也可能会疼，因为现在身体在尽可能地对其进行清理和修复。

关节肿胀也可能是由于饮用含盐分的水（如腌黄瓜，盐水泡菜，或发酵的盐水泡菜），甚至由断食期间饮水过多所致。

若是喝水很少或干断的人关节肿胀，则表示身体在清除关节里积存的盐分。只要等待即可，因为几天后就会消肿。这种情况下靠化学制剂（药物）来消肿往往也是错误的做法。

其他

每个人以不同的方式经历断食。断食期间身心层面可能会表现出各种不同的反应。

对断食者来说更重要，更有益的是，在脑海中保有正向的画面，在这个画面里，主旋律是完美的幸福和健康。总是想着某个反应，就会在心识之中把它

放大，也就是，生成了有害的观想。

对于大多数的反应，你能做的只是等待，直到消失，因为它们是由身体自我净化所致。身体需要时间来清除体内残留的有毒物质。但你应该一直都“睁大眼睛”，理智行动，并且不允许任何恐惧占上风。

第十八章 特别注意事项

我曾遇到过很多人，使劲儿强迫身体不吃。但我看到的常是这些人很受苦。人们对自己的身体的反应不够了解时，就会如此。他们不知道强迫身体不食的后果。不食不是断食，不是挨饿很多天，甚至饿死。不食在意图、行为和结果上都是不同的。

常识第一

理性的意思是，考虑所有的“利”与“弊”，预测所有可能的结果，并因此做出有利的决定，回避伤害。

尝试开始不食生活时，要理智行事，尤其关乎身体之时。要客观并仔细地进行观察。当你发现不食带来的伤害多过益处时，就要停止。

生命给了我们很多机会去尝试。你可以多次尝试，所以没有必要一开始就强迫自己。每次尝试都能得到更多经验。经验越多，自利利他的真知就越多。如果人们理智行事，做错的几率就少得多。

生命永不止息——我常对人们这样说——所以，如果你现在不能达成某事，可以以后再做，因为你总有时间。是的，你总有时间，有全部的时间，并可以决定用它来做什么。生命永不止息，因此这次没达成的，还有第二次、第三次或更多次，你仍然可以以后再做。每一次尝试都有新的体验，你亦为此而来。

你已经决定成为辟谷者了吗？你做了计划并依此开始，尝试了但没有成功？有什么问题吗？可能有，可能没有。那又怎样？

因为除此之外，你有了新的体验，更了解自己，也更了解不食。这条路仍向你开放，世界仍然存在，你还活着，正在创造你的生命。

隐居

在不食或长期断食的最初几个月，隐居（独居或远离人群）经证实，是很有用的，甚至对很多人而言，是非常必要的。最好找个不与家人接触的地方，最好深入到大自然，去一个远离城镇、道路、人群的地方，而且，除非在紧急情况下，否则不要与家人或朋友联系。

如果你决定半隐，那就住在接近住所或者住所的另一部分（这样可以“以防万一”），你可能想每天能抽空去拜访一位在你需要的时候可以给你意见的人。如果你需要什么东西（书，衣服），这个人可以是你与外部世界接触的链接。有人照护，是很好的。

如果你决定接受照护者的协助，首先要订好联系和协助的细则，因为可能会有不同的情况、疑惑、问题、需求，如果这人本身有不食和断食的经验会比较好，这样，每当你需要时，他们就能给你建议。

很多人决定完全隐居，不见任何人，不接受任何协助。从安全的角度来看，这不是那么好。决定这么做之前，要征求意见，并慎重考虑。如果你正在考虑怎么办，那就从内在感受答案。如果仍然有疑问，首先就去咨询顾问。

隐居为何如此重要呢？主要是能够静默下来，并且把智能的注意力转向内心世界，转向生命的灵性层面。除了静默，隐居的人还远离了不必要的花费心思的事务（传媒、街上的噪音、闲聊等），这样会有更多的机会和时间，来关注自身精神的变化。

隐居期间，做些对人有益的练习，如默观、禅定、观想，还有能量练习，会更容易做到。正因为益处多多，所以值得利用这段时间进行练习。

不强迫

最好不要与身体对抗，因为它是“属灵的殿堂”（实际上，身体在灵的内部）。身体是人不可或缺的一部分。没有身体的灵不再是人。

对抗导致身体受伤，心理创伤，甚至死亡。如果你与自己的身体对抗，那谁是受害者？

一个常强迫身体去做某事，对抗它并伤害它的人如何去壮大自己的身体呢？另外，一个内心充满爱的人又是如何壮大自己的身体的呢？

身体由本能管理。本能需要的教育，恰恰就像有爱的父母对孩子的教育。因此，如果你不能在设定的时间内成功过渡到不食生活，你可能需要做更多灵性上的努力，而非继续挨饿。

如果你收听身体的感受，它会告诉你，它的需求。与只是想感受身体相比，更重要的是收听身体的感受，什么是对它最好的。每个身体都是不同的，通过感受，能够与它的主人进行最好的沟通。

有多少次我看到过人们说服自己，吃某些食物（如土豆、冰激凌、蜂蜜、鱼）是不好的，因为伤身，杀生等。尽管感受到身体是需要的，他们还是这样做。

这种行为是对身体的伤害，因此这些人会悲伤，不满意自己的生活，感到痛苦等等。

只有这些人满足了身体的需求，之后才会有较好的情绪和健康。因此，当人们停止对抗身体，并像一个明智有爱心的家长来对待它，身体才会有正常的回应。

有关营养、实施法则、过渡方法等的建议，比起你对身体需求的感受来说，就不那么重要了。当你对它们有很好的觉受，并允许身体感受到你的爱，身体就会以可能的最好方式发展。当你确定使用身体的自制力时，那它将尽己所能地给予你。

什么是自制力？这是充满理智和爱的系统性活动，并致力于达成某事。自制力不懂什么是强迫，因为它只有心识里好的一面。透过自制力，人身能够完成很多看似不可能的事。

能分辨自制力与强迫的不同是很重要的技能，因为它们之间的界线并不明确。当你拥有真知，并充分感受身体时，你就了解什么情况还属自制力，什么情况又已然沦为强迫。当你保持身体处于自制状态时，这种技能是非常有用的，尤其是在你要摆脱瘾症（暴饮暴食是其中之一）时。

不轻信

在某个领域，假如你还没有足够的研究，手边也缺乏相关资讯，误解就会产生。对辟谷者和辟谷或不食的适应方法来说，同样如此。目前，一些特定的资讯已经得到普及，大多数对辟谷这一课题感兴趣的人也认为，这样的资讯，在向着辟谷之旅前进时，是必备的。

举例来说，有这样的资讯，说什么，必须通过“21天进程”才能够进入辟谷状态，这已被广泛接受，并深入人心。但实际上，这个资讯是对辟谷或不食的误解，并且也缺乏成功实现的相应方法指导。

为了你个人的安全，如果你没有亲自证实一份资讯的真实度，那就需要考虑是否要用，怎么用。这种情况下，最好的解决办法就是，联络精于此事的人。

如我之前强调，你应当记住，任何资讯都是半真半假，或真或假。书里（甚至是那些被认为是伟大或神圣的）写的和他人（甚至是那些公认的权威、觉醒者或圣者）说的，也都有此类特征。这就是为什么，当你没有证实资讯的真实度时，最好是跟着直觉走，而非遵循他人所说或所写。

即使某事对于某人是对的，对于他人却未必如此。换句话说，在一个人的世界里对的事儿，在他人的世界里，并不一定会以相同的方式运作的。每个

人都不一样，每个人的世界也不一样。因此，同样的资讯可能会产生不同的结果。某事在同一时刻，有可能是真的，也有可能是假的。

如果你按照错误的或者不充分的资讯行事，就会做错。要是向不食的过渡也这样的话，你的健康或生命（在极端情况下）就会有风险。

让我给你举个例子。我曾碰到过很多尝试21天进程的人，他们相信这样的进程会让他们成为不食者。甚至几次失败后，他们仍在纳闷，到底是哪里出了错，却没有意识到这个方法本身的错误。他们相信这个错误的资讯，认为这个进程可以使人成为不食者。

当我浏览众多网站，我发现，在那些看似热忱的、阐释所谓的灵性教义的网站中，是有诸多谬误的。当我听所谓的大师或了悟的师父开示，我也听到诸多的谬误。当我阅读已被广泛宣传为了悟的师父所写的书时，我也看到诸多的谬误。

请注意，那些大师和师父，不管了悟与否，都会给出错误的资讯。

恕我直言相告，因为这确实很重要，请不要活得像一只羔羊。不要允许他人灌输给你错误的资讯，换句话说，不要相信你读到的，听到的及看到的。对资讯要加以思考，但不要轻信。自己要加以实践检验，看看在你身上的效应。

没有例外。任何人，在他们的生命中，都会给出或对或错的资讯。不管这人是无家可归的醉汉，还是备受尊敬的老师，他们给出的资讯依然或真或假。

因此，假如你盲目跟从他们的资讯，就会限制自己的成长，在有觉知的自我提升之路上你可能因此而停滞不前。

还有，我并没有针对任何人，或任何教义，我只是要让你专注于这样一个事实，任何资讯，不管来自何处，都或真或假。一定要清楚这一点。

独居或导师陪护

你应当考虑一下，在集中过渡到辟谷或不食期间，或者长时间的断食期间，你是否需要与一位导师（照护者）保持联络。导师就是你信任的，自身经验丰富的，在你隐居时都可以来看你并给予建议的人。如果你不面见导师，也可以与其电话联系。

与导师的会面是为了查看你是否一切正常，或者你是否需要什么协助、建议、物件、传话等。

也想想你是否属于那些在隐居时见任何人，甚至是亲密的朋友，都无益的人。有些人需要完全的隐居，见任何人，甚至短暂的会面，给他们造成的压力反而多过开心。如果你觉得你需要完全隐居，请至少告知你的亲戚和爱人你要在哪儿待着，待多久，要做什么。

即使你决定了要完全一个人，也要确保在万一需要的时候能联系到有经验的人，因为你可能会突然觉得有这个需要。

幻觉或异象

随着断食者或辟谷者的敏感度提高，他们会产生幻觉。如果是偶尔发生，并没有多大关系，但如果发生的频率增加，你可能要考虑去咨询专家。原因可能是神经系统暂时的、无害错乱，这构不成问题。如果错乱是永久性的，那就糟了。太长时间的断食伤害身体和神经系统，会导致幻觉。这就表示要结束断食了。

学习区分幻觉和异象是必要的，异象是看到存在于非物质世界的东西，而大多数人是看不到的。自行净化的身体使得大脑和各种感官更敏捷，这可能导致所谓的特异功能更频繁地出现。其中一个特异功能是看到其他生物、维度或

时空。

幻觉是身体错乱的证据，也可能是转换过程太集中所致，或者也可能是身体排毒而导致的暂时的精神状态。

无论如何，如果异象是由于非物质感官变得活跃，而接收到信息所致，那就不是幻觉，也不需要医治。这需要你去学习，如何正确运用非物质感官，又如何转换接收来的信息。如果有人在这方面很有研究，可能会有帮助，那能与他们保持联系是很不错的。

健康

有些人错误地认为辟谷是断食疗愈。他们认为辟谷或不食是疗愈身体的方法。其实辟谷与断食有着本质的不同。辟谷是心识状态，透过身体呈现出来，如此，身体就永远不需要吃喝了。断食疗法是使人重新走向健康的一种方法，是一种医疗手段，或宗教仪式。

如果身体不够好，建议不要开始向不食的集中过渡。恰当的顺序是，一个人先使自己完全健康，之后再开始向不食生活的过渡。在身体不够健康的情况下，转换自己会更困难，因为过程会更久，更不舒服。

很多人，即使感觉良好，注意不到有什么反应，但是并没有觉察到一个事实，他们的一些器官已经生病。这大多与大肠、肝、肾、脾相关。比如，所谓的西方社会的大多数人有大肠真菌病、消化道内的寄生虫或其他疾病，不会导致直接感知的痛苦。用简单的治疗方法，人们就能摆脱这些健康问题。

其中一种情况是，如果精神病人要进行辟谷或不食，应该被劝阻。最好不要对一个精神病人提及辟谷，以防止这人伤害到自己。但是，如果这样一个人非得辟谷的话，应该有人小心看护。

体温

若不是在热带地区进行集中的不食过渡，那么需要更多地注意到一个常见的反应，感觉寒冷。最常见的是手脚冷，几乎是冰凉，甚至气温相对比较高时，比如25摄氏度，也是如此。在这个温度，甚至更高，人们还是感觉到冷。

如果感觉到冷太过困扰你，那么请注意你的体温，因为它是人生命能量的指针之一。当体温降到36摄氏度以下时，就是采取行动的充分理由，因为迫使身体处在体温太低的情况是很危险的。

如果你觉得冷，且不想开始进食，就穿上更加保暖的衣服，勤做练习，并加上观想，比如，你看到并感觉到自己好像温暖的源泉，身体好像火焰似地在散发热量。

如果太长时间里都过于寒冷，那就应该检查肝和脾，因为很可能是它们的机能不够好。

如果四肢仍然过于寒冷并青紫，你可以进行保暖。睡觉时即使是穿着厚袜子，戴着厚手套，也要确保四肢暖和。

但是，穿厚衣服，并用某种方法对四肢进行保暖不是长久之计，因为这样的对策不能刺激身体释放足够的生命能量。“正常饮食”的健康人感到冷的时候，辟谷者未必会感到冷；相反，他们在很大的温度范围内都感到很舒服。

身体，尤其是正在经过革命性改变的身体，暂时可能需要更多来自于外界的温暖。这有助于保持自身暖和，并用能量处理其他事情。这就是为什么，如果生活在热带以外的地区，那么把集中的辟谷过渡安排在夏天会容易得多。

最重要的是，要知道是什么原因造成的寒冷。体能不足或是循环效率低下？在人们放弃进食前，仍是在吃进去的食物的作用下释放能量的。现在，当人们不再吃东西，他们的任务包括，训练本能，在身体没有吃进去食物的情况下，同样释放足够的能量。

不进食时的饮水

断食者经常犯的一个错误是，他们总是强迫自己喝水过多或过少。实际上，喝多少水或其他液体要看身体的需求。如果你喝水超过身体需要或过少，都是在伤害它。你喝太多水时，是在强迫消化系统，尤其是肾脏，去处理多余水分。

身体多余的水分会引起腿或脸的浮肿。身体也可能通过皮疹、感冒或咳嗽来排除多余的黏液。水是最好的溶剂和能量源，但过多的水就会消耗身体更多的能量。

断食期间大量喝水的人可能认为，这样做更易于帮助排出身体里的毒素。可是身体不是厕所，不是用更多的水就能冲干净的；这样反而毒素排得更少。

最好的解决办法是，喝够身体所需量即可。只在渴的时候喝，而不是饿的时候也喝。慢慢地喝，浅浅地喝，并与唾液混合后再咽下。

净化大肠

灌肠，很多科学论文和书籍都谈到过，很多人认为很恶心，尽管他们从没见过，实际上它对人体非常有益。我不会细讲这个，但如果用一句简短的话概括，我会说：越深入越频繁（当然是在身体需要的范围内），越好。

在大肠这个器官，各种不同物质被身体吸收，也包括所有腐烂混合物渗出的毒素。一切都直接由血液吸收，并循环于全身。

大肠内壁覆盖着绒毛，使吸收过程可以顺利进行。经年累月后，黏液和黏胶状的物质沉淀在绒毛上，粘住其他不好鉴别成分的物质。渐渐类似胶质物的东西就形成了，这使大肠正常功能很难发挥，甚至不可能。

此外，这层长成的胶质物对很多有害的细菌、真菌、霉菌和寄生虫来说，

也是很好的生长环境。这些寄生虫的繁殖群体和他们的排泄物损害了益生肠道菌群，污染血液，更污染整个身体。这就是很多疾病开始的温床，这些疾病越来越困扰人类文明，并像流行病似地蔓延，如癌症、过敏、糖尿病。

据水疗医生讲，人们多年前所吃的食物残渣是可以被冲出大肠的。随着时间的推移，如果饮食不当，黏液和排泄物层便越积越厚。这一层使大肠直径变窄，渐渐地，除了一些腐烂的物质外，身体不能从任何东西上吸收到养分。

之后肝本身会中毒太深，无法中和所有的毒素。这样的一个人会一直笼罩在毒素的影响下。通过脸和全身肌肤状况就可以明显看出来。经常有病、总是疲倦、头疼，皮肤老化加快，眼睛变得昏暗甚至发黄，这都是身体中毒的明显反应，起因都是来自于大肠。清理大肠内部可以使其再度正常运转，也会使身体恢复健康。

当一个人停止进食，肠道首先蠕动变慢，然后停止。消化的食物的残渣仍留在肠道里，黏液和黏胶状的物质和排泄物也是如此。没有新物质流入肠道，旧的也排不出。留在大肠里的物质变成硬块，这当然对身体不利。甚至可能成为寄生虫的温床。

大肠里的残留物质和绒毛上粘着的黏液可以用水冲出去——一个简单有效的方法。在很多情况下这可以使人恢复健康，甚至挽救人的命，当这人体里有毒素、肿瘤、寄生虫时。这就是为什么用水灌肠如此重要。很多疾病在充分净化大肠后，就能排除病因并得以治愈。

我常对人们，尤其那些视灌肠为肮脏之事的人，直言相告：“你可以选择的——你没有必要非得清洗肠道。但是，如果你把肠里的东西清洗出去，就把身体里腐烂的东西清出去了。如果你依然把它们存在那儿，你就是在从内部腐烂。”

从你停止进食那天开始，至少要每周清洗一次大肠。根据身体的需要，每个人自己决定适合自己的灌肠频率。正常的程序是，在断食的头一周每天冲洗一次大肠，第二周两天一次，然后一周两次。

用水冲洗大肠，直到里面彻底干净。因为各人的技术不同，肠道状况不

同，这一般要花上一周到数月不等的時間。特别是胶状的黏液需要花费一番功夫，才能最终慢慢脱离肠内壁。通常是需清洗很多次才能完全净化大肠内壁。

当然，大多情况下有效的大肠清洁依赖于个人技术。从肛门到阑尾的整个大肠的彻底净化，需灌肠多次才奏效。

人们发明了仪器协助清洗整个大肠，其中不乏有效实用的仪器。但是，如果你不想依靠仪器，可以学习普通的灌肠。

频繁洗肠会让你找到最适合自己的方法。你也可以修改和应用这里谈到的任何建议。

起初，你可以想象大肠是一个弯曲又多褶的管子，就像吸尘器的管子，形状如同倒置的字母U。问问你自己：我应该怎么把这个管子里的东西清洗出去？水和身体要怎么配合？需要什么样的动作和姿势，才能用水把整个管子从头到尾完全清洗干净？

清肠的水温一般在十五度到四十五度之间。试着同一次先用热水再用冷水交替灌肠。灌入你能忍住的量，不要过多。水灌入的速度越慢，并间或停顿，你就能忍水越多。越多的水灌入大肠，清洗得越干净，也越深入。当然，不要过量，毕竟大肠不是气球。一般一次灌肠能灌入0.1升至两升的水。

水在大肠里时，做些运动。只要你记得，大肠像倒置的U形管，就轻松地找到有助于清洗的姿势和运动。比如，你可以收放小腹，左右上下地摇晃，按摩它。你还可以抬起脚后跟并快速着地。你还可以跳上几次。

经过几秒钟到几分钟的运动后，把所有残渣都排出来。这种情况下你的想象力也可助力。比如，为了从大肠的顶部排出所有的水，你可以把脚顶在墙上，直起腰腹部，甚至身体竖直，腹部收放几次。然后转向左边，放下脚。左侧躺的同时，低头，提臀收腹，然后蹲下，并尽可能排空大肠里的残渣。根据需要重复多次，这样全部的水才能排空。然后，你可以再灌水，并重复上述所有步骤。

要想掌握上述清洗大肠的方法，需要多多练习。对于净化大肠、清理腐物

并恢复这一重要器官的正常功能，这是非常有效的方法。

有些人用尿液、草药汤、咖啡、柠檬水或其他液体清洗大肠。在某些情况下这也许很好，尤其是当你想给身体止痛药、药物，或者能软化胶状黏液的物质时。过去人们用过肥皂法，但并不好，因为它刺激大肠，也会毒害身体。最简单的办法最有效，据此法则，多数情况下清水就够了。

如果你打算干断，首先要仔细清洗大肠。在你停止饮水至少一周之前开始清洗。第一周仅是湿断。在你停止饮水前，大肠内部必须被清洗干净。正因为此，干断更为容易进行，因为与身体排毒期比起来（毒素是通过大肠进入身体的），身体对水的需求大大减少。

在断食的第二天或第三天，你可能想腹泻。为此，你可以吃些中草药或无毒的泻药。一杯小苏打制成的浓度约5%的温水会是非常有效的。

另外一种硫酸镁溶液，即，大约二十五克的泻盐制成的一杯温水。百分百纯梨汁，大概一升，可以在商店买，也可以自制，也有很好的效果。

值得注意的是，很多人在喝了大量梨汁后都会腹痛，有时会非常痛，这取决于这些人在喝梨汁前已经断食多久，以及肠内的残留物都有什么。喝梨汁后，肠子会有强烈的痉挛和蠕动。如果肠子不是特别阻塞，几分钟内就会腹泻。

你可以温热大约一升梨汁，然后在五分钟之内全部喝下。但不要喝得太快，以免呕吐。

这样使用梨汁在数小时内是有效的。这可能会使人不舒服，可能因为腹痛、头疼等而使人整个下午都感觉很糟糕，主要看你的敏感度。梨汁见效十分快，因此在喝的前一至三天，你最好用水清洗大肠，以保持大肠阻塞不那么严重。如果大肠阻塞的话，疼痛和痉挛会更厉害。

当然，并非每个人喝梨汁都是如此。有些人，大腹便便的，肠道蠕动不好的，即使喝下一升梨汁，也只不过是肚子咕咕叫而已。也有的人在仅喝两杯梨汁后就会恶心，并感到强烈的疼痛——那么这个方法可能不适合他们。

我曾给那些想尝试和体验的人描述过这个方法如何奏效。如果你并不确定

这在你身上效果如何，你可以从一杯梨汁开始，并观察会发生什么。下一步，如果一杯效果太弱，你可以增加梨汁的量。

也有净化肠道的其他方法，并非只针对大肠，还包括小肠。整个消化道和胆囊都被净化。最流行的，最有效的方法来自瑜伽。在“清洗消化道”一章有相关描述。

咖啡灌肠

透过大肠，水直接被吸收进入血液。因此，任何溶解在水里的物质，也可以被吸收进血液。医生就用这种方法有效用药或推进食物。在灌肠时，身体从灌入大肠的水里，把水溶物吸收，要比吃进去对这些物质的吸收，多出几倍的效用。这种施药法，比吃进去，有效得多。

当你把水及咖啡制成的溶液推进大肠，所有水溶物都会进入血液循环。烘焙的咖啡粉里还有很多因烘焙咖啡豆及接下来的工业加工产生的有害化合物。因此，与把咖啡直接推进大肠相比，喝咖啡对身体危害要小一些。

在灌肠人群中，咖啡灌肠很流行，但是，做与不做值得三思，用这些有害化合物毒害全身到底图什么。用水灌肠效果一样好。

假如你非要加点什么使灌肠效果更好，只在水里加入卷心菜汁、柠檬汁或葡萄汁就好。假如你非要更强力清洗，可以准备一种溶液：一汤匙小苏打，一汤匙盐，一升温水。

锻炼肌肉

很多断食或向不食过渡的人抱怨身体相当虚弱，可能还伴有肌肉疼痛。有些人肌肉还会开始萎缩。

这些人感到很虚弱，因此做任何的体力活都会使他们比以前他们还在进食时累得多。比如移动一个重物，也非常费劲，甚至呼吸短促、双腿颤抖。

这样虚弱的肌肉需要锻炼。肌肉不怎么活动的时候就会萎缩。一个人在断食或迫使身体向不食过渡时，如果没有规律的肌肉锻炼，那就萎缩得更快。身体认为并不怎么需要肌肉，就会吃掉它们。

因此，如果你想保持肌肉量，那就要有规律地进行锻炼。锻炼，却不会让身体过于疲累，会更有利，所以不要太过强迫。要及时有规律地适度进行肌肉锻炼。但不是一次做一百个下蹲和三十个俯卧撑，而是在一天里分五次来做。慢跑和适度的游泳对肌肉也很有好处。

前面提到过的能量练习对肌肉和整个身体都是非常有益的，尤其是能量场。我提到过，能量练习并不会导致身体的疲累，而只是使肌肉温和地运动，这无疑会使它们更强壮。

了解一些方法，甚至好好练习，是很好的，但并不需要专门去学习瑜伽，也不需要到什么学校专门上课。你可以独自练习，或者就依照你身体的感受，以及我前面提到过的，促使肌肉活动的能量流。这种情况下，最重要的是肌肉的运动，这会强壮肌肉，防止其萎缩，并给身体更多的能量。这时，练习时，体式的完美不是那么重要。

清洗消化道

我想把消化道比作几米长的管子，或者有多处突起的卷曲的软管。这个管子要被清洗，以清除残余腐烂食物渣滓。

从网上搜索shankh prakshalan（柠檬糖浆排毒法）这个词。

你会发现很多有图有视频的详细资讯，描述这个古老的有效的方法的步骤，用来清洗胃、十二指肠及大小肠构成的消化道。

这个方法描述里提到往水和盐（氯化钠）的溶液浓度大约百分之一，大概是一升水加一汤匙盐。

我用下面这个成分组合成功清洗了我的消化道：

一升温水+一汤匙盐+一茶匙小苏打（碳酸氢钠）。

加入小苏打会增加溶液pH值，造成腹泻。增加pH值有好处，因为它可以降低血液、尿液酸度，杀死真菌。真菌和许多细菌在碱性环境（pH值大于七）下无法存活。

另一方面，腹泻也有好处，因为它有助于清空肠道。

通常使用碳酸钾或碳酸氢钾比碳酸氢钠或碳酸钠要好，因为钠在食物当中几乎无处不在，因此再摄入钠的话会打乱钠钾平衡。身体一般不缺钠，而缺钾。

重要贴士：确保这些碳酸盐的纯度，必须是食品级的，千万不要用工业级的。

我也用以下组合来清洗消化道：

一升温水+一汤匙盐+一汤匙泻盐（七水硫酸镁）。这个溶液另外会清洗胆囊及胆管。但是，我不建议大家来做，因为并不是每个人都能够承受如此高强度的清洗。清洗过程很不好受。可能会引起头晕、呕吐及昏厥。消化道里任何部位有伤口、溃疡或癌症的话，千万别做。有任何疑问的话，请咨询了解柠檬糖浆排毒法的智慧医生。

假如你想要强力清洗，而且得到医生许可，可以制作这种溶液：

一升温水+一汤匙盐+一茶匙小苏打+一汤匙泻盐。

除非你体型很小，否则一升这样的溶液量是不够的。比如我，八十公斤重，186厘米高，需要喝二点五升溶液。之后我只喝净水，直到腹泻变成水样颜色。有时这个过程让我太疲倦的话，我会提早结束。

记住，这个清洗有时很不好受。要想这么清洗的话，身体得够好才行。所以你需要向有柠檬糖浆排毒法这方面经验的医生咨询才比较好。

清洗消化道的话，也可以使用草药，而不是以上提及的三种溶液。也许草药更适合你。查查什么草药能够清洗肠道（引起腹泻），而且附近就有。请向资深的中药师咨询。

复食

身体开始有消瘦迹象时，也就是说：

大多时候都很虚弱；

越来越瘦；

体重在减（甚至每周只减半公斤）；

你的情绪越来越糟，或者大多时候都很糟糕；

这意味着要复食了。继续挨饿（有时误认为是辟谷）很可能使身体处在一个不能继续生存的状态，它会被饿死的。

不要饿坏自己，而要用不同方式看待并思考这件事，这样更为明智，就好像是此生又一次宝贵的经历。在这种情况下，我会说：“生命永无止尽，所以迄今还没经历的，可以以后去经历；迄今还没达成的，可以将来再做。”

因此，没有必要担忧，因为如果你担忧，会把自己的日子过得艰难，痛苦，从你内边自然散发的爱就被限制了。下一次，有了更高等的觉知层次，更多的经验后，就会好一些。可能那时你就能够在没有任何强迫的情况下，自然放弃进食。

另一方面，不值得与身体对抗，因为那样无济于事。对抗导致伤害和痛苦。如果你与身体对抗，那么受伤痛苦的人会是谁呢？因此当复食是更明智的选择时，就值得去这么做。甚至如果人们不再视你为觉醒的大师，你的世界也不会因此而停顿。

再次复食是很冒险的举动，因为如果错误地进行，可能会使你的身体比不吃前更糟。挨饿后重塑身体的过程，好比婴儿身体的快速生长。首先，这表示身体主要依靠摄入的食物来滋养自身。因此如果这人吃了身体不需要的其他物质，那身体物质结构会比理想状态要更弱。以这种方式滋养的身体更虚弱、更易生病、疲劳，衰老也加快。

最有利的解决办法是，断食后使用觉察进食法复食。觉察进食可以在身

体真正需要的时候，在对的时间，给身体对的食物，且是对的量。正是这种方法，可以使挨饿或断食的人拥有强壮、有抵抗力的身体。复食甚至比断食疗愈本身更重要。

如果你对觉察进食没有耐心，执行下面讲到的合理进食法则还是不错的。这里有三条非常重要的法则：

- 1.限制食物摄入量，甚至在空腹状态下。离断食结束的时间越近，越应该吃得少。缓步逐渐增加食量。你可能很快就会饿，如果你饿了就吃，可能会严重伤害你的身体。

- 2.只要开始吃，就用觉察进食。长时间咀嚼是你进食之中最重要的环节。

- 3.食物越接近自然，越少加工，越能给身体输送更好的物质去滋养自身。因此吃大自然给予人类的食物，越少加工的，对身体越好。

失败

想要做成什么的过程中，从所犯的错误之中获得的经验和真知可以给你带来潜在的更大可能性。这样下次就可以带着更多真知、信任与确定，去实现既定目标。这也同样适用于辟谷或不食。所谓的“不成功的辟谷尝试”在这条路上提供了有价值的经验。

在开始下一次不食尝试前，要确保身体是健康的，养得很好，并且本能也准备好来迎接这次任务。所以，最好用些时间好好滋养身体，并做些心理、灵性的练习。因此，不要过于关注不食，而要把更多的时间和能量用来提升灵觉知层次，还有对本能的编程，因为辟谷，更多的是关乎心识的驾驭能力，而非身体层面的。前面谈到的默观练习，尤其是之前提及的“允许你的内在喜悦散发”，会带给你很多益处。

但是，在这样的情况下，不要认为自己失败了。另外，感到内疚或使身体

内疚都会使你的处境更糟。这样的态度没有助益，反而会在有觉知的自我提升之路上，造出又一障碍。

如果追求的目标没有达成，并不代表你失败了。如果你认为自己没有成功，可能就错了，因为事实上可能并非如此。如果向内寻求真正的答案，你可能会发现你真实的目的并不是不吃，而是你已经完成的体验过程。

万一你没有达成不食，最好的态度就是，把复食看作是回家，在一次有趣的旅行之后回家了，而且收获满满宝贵的体验。你应当记住不食尝试期间给你带来的多重健康利好。

在尝试不食期间，以及之后，感受从你身上流淌出的爱对身体非常重要。当生命被创造，爱就来了。尤其是在困难时期，身体需要生命力，因此它需要你的爱。

理想体重

社会暗示会对人产生影响如此之大，以至于他们竟然相信错误的事。比如人的外貌及体重。在多数人都超重的社会里，人们会认为有点儿超重的人长得好看、健康。肥胖是因为身体机能失常，意思是，身体生病了，尽管也有例外。

在同样的社会里，理想体重的人却被认为是很瘦。

理想体重是完美健康的身体的特征之一。

当身体不被喂太多或太少食物，而且身体各系统机能正常，身体就会保持理想的体重，不管看起来怎样，也不管外人如何评价。

外表的评价通常和理想体重恰恰相反。清楚这一点很重要。

当你的身体非常健康，你感觉完美，而且这是你一贯的状态，持续数月，

数年，那么你就保有理想体重。不管外人说你胖还是瘦，都没有什么意义，那只是他们的看法而已。假如你为了瘦身或增肥而去改变饮食，可能会伤害到身体。

专注于你身体的健康，而不是外表或外人的看法。

提供身体机能正常运转一切所需。身体健康需要恰当饮食及适量运动。重点要放在这上面，而不是人们对你外表的评价上。假如你努力调整身体的外表来迎合外人的看法，可能会伤害到它。

第十九章 自我审视

我建议，请深入思考下列问题，加以分析并回答：

1. 为什么人类吃下的几乎所有食物都变成粪便、尿液、黏液、油脂、气体等排泄出来？这是否意味着人类这完美的生命体只是一台将所吃食物转化为排泄物的机器？

2. 为什么诸多疾病皆由口入，不食或断食却不会引发疾病？

3. 为什么许多疾病（尤其是陈年痼疾）在断食相当一段时间后完全消除？

4. 为什么统计表明，断食成为地球上现有的最具效率的物理治疗方法？

5. 在治疗各种瘾症（酒精、尼古丁、毒品、咖啡因、糖等）时，人体总会出现不适反应（临床反应）。人们不吃时，也有同样的临床反应。为什么两者会有一样的反应呢？当戒瘾者重拾旧瘾，身体反应与长期断食后复食者并无二致，再一次地，两者反应为何又是一样的呢？

6. 研究显示，有些人可以不吃长达几个月甚至几年，有些人却在数日后死亡，这是为什么呢？

7. 为什么拥有相同身高体重的不同个体，吃进的食物量和成分各不相同（每个人吃得都不一样），而通通拥有健康的身体呢？

8. 为什么有人只吃“健康的食物”却常常生病，有人只吃垃圾食物却健康得很？

9. 不论人或动物，在生病时都没有胃口。在这样的情况下，动物会断食，直至恢复健康；若病人断食，也会更快康复。为什么身体会有这样的反应？

关于这一主题，你还有其他相关的问题吗？

第二十章 进食缘由

人为什么要吃？是什么原因使人决定把定义为食物的物质吃进自己的身体？这个问题可能看起来很奇怪，因为有一个很简单的答案：“因为人们觉得饿。因此，我们再问：什么时候和什么样的情况下人们会觉得饿？”

这里有很多人要吃的原因，甚至可以分门别类，以下是一种分类法：

1. 身体真正需求
2. 情绪
3. 习惯
4. 瘾症
5. 信念或恐惧
6. 无聊
7. 决定改变
8. 交际
9. 味道、气味、外观
10. 贫穷、节俭
11. 强制
12. 奖励
13. 接地

其他吃的原因往往都包含在上述原因之一里。

努力辟谷的人知道了吃东西的原因，是转变路上最有利的一步。这使人更了解自己的身心。

身体真正需求

人体（也有例外）有时候需要来自外界的特殊物质。这些物质成百上千。有的为人熟知，并加以命名、归类，如：碳水化合物、脂肪、蛋白质、矿物质、微量元素、酶。当身体适时适量精准摄取这些物质时，身体运行最好。

顺便问一下，谁知道身体在什么时候需要什么物质，并且需要多少？每个身体都不同，并生存于不同的条件下；因此，一般的饮食建议适合吗？它们有多误导人？

你可能会说你压根不认识那样的人，谁能知道身体什么时候需要什么，又需要多少呢？对于第二个问题，你也知道答案，没有一种饮食建议是适合所有人的。

我再补充一点，理想饮食是不断变化着的。对一个人来说，今天的完美饮食到明天可能就是有害的。人也在不断变化着，如同生活状况，因此，他们的需求，包括饮食，也在变化。

身体的真正需求是饮食给身体的正常运转带来益处的唯一情况。出于其他任何理由而吃，将损害身体健康，尽管这能给人带来其他方面的益处。

当身体的真正需求出现时，最好的解决办法就是给它所需要的。如果不能满足身体的真正需求，那就会有损身体健康，身体也会遭受痛苦。

阿里娜拉（Alenara，辟谷者之一，后面会提到）提供了一个方法，可以确定饥饿感到底是由身体的真正需求所致，还是只是一种情绪的显现。为了确定原因，这人要想象自己吃不到想吃的东西。想象的时候，要观察身体的情绪反应。如果没有反应，就证明这是身体的真正需求。如果有情绪反应，尤其是基于恐惧的反应，就表明是另一种原因，往往是恐惧或某种情绪的释放。

觉察进食（如前所述）可以让（练习者）具备一种能力，能够分辨出饥饿感到底是身体的真正需求还是情绪的显现。觉察进食使得建立和保持最适当的饮食更为容易。

情绪

情绪往往成为人们摄取食物的最为常见原因。本能里有积存的情绪反应、感受、画面和念头，自生命之初就一直在累积，甚至有一些来自于前世。而智能不知道它们的存在，本能又应付不了这些数据处理，努力把它们传达给智能，寻求解决。本能的工作是存储数据和运行程序（不需要智能的关注，各种活动一直在进行当中）——前面我已经写到。

因此，当本能试图将数据传送给智能时，人们首先可能会觉得饿。此时，如果将足够的注意力转向饥饿感，并问自己是否真的感觉饿，那么回答极有可能是，“不，这不是饿”。然而，大多数人觉得饿时，并不会停下来去想，而是立刻开始往身体里塞东西。结果，身体倍受折磨，因为它接收到的是对它有害的。

在感到饿的时候哪怕只是稍微用一下觉察进食法，也会有助于辨别那到底是身体的真正需求还是一种情绪反应。

一个人要是只想着吃，并不专注于出现的饥饿感，会发生什么？累积的情绪、感受、画面和念头，又都通通埋藏到本能更深处。因为这个人没有思考，没有深究，因此这个问题仍然没有解决，仍然会在内边“啮噬”此人。

断食期间释放的情绪，要是很多，可能会让人很不愉快。这人有时候也搞不清楚自己到底是怎么了，怎么变得如此敏感、紧张、没有耐心。那时此人往往把这种情况与饥饿联系在一起，当又开始吃东西后就会感觉轻松了。但是，如果当时那人（不吃东西）专注在内心的沟通上，饥饿感将减弱或消失，并且也有机会将心理问题清除。

对于肥胖人士来说，断食期间扫除心理障碍会更不好受、更困难。确切地说，他们是自己把自己变胖的，因为，当他们的心理想要解决被感受为饥饿的有害程序时，他们马上开吃。就像你能推断出的，他们是最需要断食，但也是最难达成断食的。在极端的情况下，有人会在断食期间死亡，这并不是因为身

体不再进食，而是因为他们无法处理那些释放出来的情绪。

这里可以看到食物之于地球人类扮演的另一个角色。食物是毒品，能让人不去想不愉快的事。有多少人滥用了这个毒品？显而易见，主要是社会上那些肥胖人士。

在体内生存的寄生虫（比如肠道里的霉菌）也可以导致饥饿。比如，念珠菌可以影响大脑中枢，使人产生饥饿感，或以某种方式影响味觉，让人渴望念珠菌需要的特定的食物。很多对甜品上瘾的人，身体里满是念珠菌，尤其是在肠道里。

习惯

习惯是在特定情况下经常表现的行为。饮食习惯是人们在非真正身体需求时进食的主要原因之一。与其他习惯相似，人们并不去想身体此刻是否需要吃他们在吃的食物。人们只是因为习惯而吃。

最常见的习惯是，因为是所谓的吃饭时间，就坐在餐桌前。吃饭时间的划分：早餐、午餐、晚餐，或者其他任何划分方式，使人频繁地吃。

其他习惯与食物的种类相关。比如，下午茶时间是饼干就着不加糖的茶喝；早晨起床后是加奶和糖的速溶咖啡；就着泡菜和调味汁的饺子，看电视的时候就着薯条喝啤酒；在城市里逛的时候吃冰激凌。这些是习惯性饮食的一些例子。你可能也会说出一些你的习惯。人们依据情况选择喜欢某种食物而不喜欢其他的食物，这在于几种因素，其中最重要的是社会暗示。

习惯使身体产生机械反应，这就是为什么在某种特定情况下（如时间、环境）人们会特别想吃某种食物。这是社会暗示如何对本能进行编程的绝好例证。

改掉习惯比改掉瘾症要容易得多。如何区分习惯和瘾症呢？这就要看情绪反应了。总的来说，如果改掉一个特定的行为不会引起情绪反应的就是习惯。

如果试图改掉瘾症，就会产生不愉快的情绪反应（可能还会伴有身体不适），比如：易怒、生气、仇恨爆发。换句话说，瘾症越轻，情绪反应就越轻。其实习惯和瘾症并没有十分明显的界限。

瘾症

对食物的瘾症是地球上最常见的瘾症。是的，一个人可能变得依赖于吃或喝；对一般饮食或是特定食物上瘾。瘾症看起来像是习惯，但当你试图改掉它时，会感到来自于身心的对抗。

人们最常对糖、咖啡、软饮料、盐、奶制品、大米、面包或肉上瘾。当上瘾的人突然决定不再摄取成瘾物，就会明显感到身体的渴求。比如，一个人对吃肉上瘾，但是不再吃之后，还会渴望它的味道，甚至会影响到心情。一连几个星期都会有对某种食物，比方说一块牛排，难耐的渴望，甚至连做梦都在吃。

关于瘾症，对特定食物的渴望，到底是由瘾症引起，还是出于身体的真正需求，还是寄生虫引起，很容易误判。这就是为什么一个在觉察进食法上不是专家的人，不可能总是对身体什么时候需要食物，需要多少食物判断无误。然而，对觉察进食法的规律练习可以使人有能力来迅速辨别到底是出于身体的真正需求、瘾症还是其他的原因。

对特定食物的强烈渴望，也可能是由寄生虫导致的。有更多种寄生虫，愿意寄生在人体内，这是一般人意料之外的。很多都能强烈影响人们的味觉偏好。实际上，可以说，有些寄生虫能够控制一个人到极端的程度，使这人吃的大多食物都是用来帮助它们很好地生长。真菌可能就是很好的例子。如果菌群在肠道里已经长得很好，那这人就会对甜食上瘾。

人对食物越上瘾，就越难断食，并且断食过程本身也越不好受。对食物上瘾的身体反应与人对酒、烟或毒品上瘾一样。有临床证明，证实，对人来说，

吃是一种与生俱来的瘾症。

普通人的身体只能存活不足百年，还要在整个生命过程中经常生病，一直衰老下去，主要就是因为（与生俱来地）对吃上瘾。

信念或恐惧

信念或恐惧往往是人们为自己设计日常饮食而考虑的重要因素。在这种情况下，信念建立在担心身体缺少某些物质的基础上，因此必须要吃特定的食物加以补充。人除了担心身体缺少某些食物，还相信吃某些食物有益于身体健康。

以下是些例子。我只选了一些错误的。

！喝牛奶可以使骨头和牙齿更坚固，因为它富含钙。

！什么都要吃。

！必须多吃蔬菜和水果。

！肉是身体正常生长的必需品，因为吃肉供给身体维他命B12。

！每天必须喝至少两升水。

！必须少吃多餐。

！多吃才能卖力干活。

！吃得多才能长得又高又壮。

这些及其他很多影响人们日常饮食的信念都是世代相传，而人们往往是盲目遵循。人们对吃有这样那样的信念，吃某种食物只是因为相信它对身体有独特的影响。这样的信念会用在发明和推广某种饮食上，比如瘦身、排毒、疗愈。

事实上，身体是自给自足的，只需要能正确使用它的心识。一个人越认为身体需要某种外物支撑，身体机能运转就越依赖于这个外物。

另外一个事实是，每个人都是不同的世界，创建和采用的需求、信念也不同。这就是为什么没有哪种饮食是适合每一个人的。一个人的合理饮食是完全

符合这个人的真正身体需求的。

尤其，比较常见的信念是，人们相信，必须多吃才能有充足的能量和力气。有人相信食物是必不可少的燃料，以供给身体能量（就像汽油之于发动机），这样的人更有过食症的倾向。多数人的本能都是这么被编程的。这我已经解释过了。

错误的信念使人们吃下身体并不需要的食物，这就给身体增加了负担，并造成伤害。比如，“人们应该多吃水果”的信念是误导。事实是，人们不应该以多吃水果来加大食量的。提升水果在饮食当中的比例，会对身体更好。

如你所料，有关吃和食物的恐惧和信念给人带来的弊大于利。尤其是那些顺从的孩子们，被父母强迫去吃的时候，更受苦。

我也听过一种说法，如果人们不吃光所有分得的食物，命运就会惩罚他们将来没东西吃。

关于信念，还有更关键的一点。如果一种食物含有大量某种物质（维生素、矿物质、微量元素），并不代表“必须要吃了它”才能给身体补充那种物质。含有丰富钙质的牛奶就是一个很好的例子。人们可能会相信经常饮用牛奶可以防止缺钙，但是这种行为的结果恰恰相反。大量饮用牛奶，尤其是煮沸的，会导致身体缺钙。为什么会这样，这需要深究另一个话题，关乎特定食物对身体的影响的。

无聊

无聊和吃东西在某些方面是联系在一起的。开始吃东西，只是因为它在那一刻比其他事都有趣，或是它让你忘记无聊的感觉，你有没有过这样的时候？

“你为什么要吃呢？”——“因为没有其他事可做。”或“消磨时间。”你对这样的或类似的说法熟悉吗？

准备食物、开吃，以及后续的清洁，所有这些事儿，已经有足够的吸引力让无事可做的人开始行动了。

无聊的时候，你可以默观，或做其他灵修的练习，而非吃东西。你可能已经知道了因为无聊而吃东西会给身体带来不必要的负担，既浪费时间，也浪费金钱和精力。

因为无聊而决定要吃东西的人往往也是因为喜欢那个味道。如此产生了这种关联：无聊 >> 要摆脱它 >>（暂时）改善心情。如你所料，对人们来讲，这种关联无疑是自我毁灭。这往往通过肥胖或有关肥胖的疾病表现出来，这也是很容易上瘾的。

决定改变

基于某些信念，决定改变，也是改变饮食的一个原因。这样一个决定可能是基于身体的外观、身体的运转方式、情绪或心理等因素。

最常被采纳的决定是，让臃肿的身体瘦下来。多数人都知道，吃太多会导致肥胖，因此有些人就决定改变饮食，以便减掉多余脂肪。

一旦做了决定，人们就会选择食物、进食量、进食时间和进食方式。在采取这样的饮食方式时，人们相关的知识和信念对此会有至关重要的影响。

涉及饮食的这些决定，往往产生在那些对有觉知的自我提升感兴趣的人中。他们决定有选择地进食，放弃一些食物，同样也会改变进食的时间。如果这是与身体的真正需求一致，那么他们的决定对身体是有利的，否则，可能会伤身。

对日常饮食做出任何决定的时候，要知道最有益的是，遵循身体的真正需求。如果你决定不吃，而身体的真正需求又要求进食的时候，正确的做法就是，想办法改变身体的真正需求。

交际

聚会可能会让人想要吃东西。社交聚会上通常都吃东西——这是有害身体健康的一个习俗，在那个时候，往往吃进去的并不是身体需要的。另一个害处，会引起过食。比如，主人会让客人品尝所有的食物。而且，边说边吃也不利于消化。

你能想象得出，没有任何食物的社交聚会吗？如果提前向所有参加聚会的人，解释了为什么不吃，这种聚会是有可能的，并且可能会很成功。最多不过就是那些不喜欢这个想法的人不来参加罢了。

你可以组织一个聚会，让参加的人自带食物。告诉他们，你不知道他们身体的真正需求，所以，你就不为他们准备吃的了。鼓励他们关照他们自己身体的真正需求，并自带食物。

味道、气味、外观

味道、气味和外观也许太诱人了，以至于人们虽然一点都不饿，也不渴，也会吃吃喝喝。这所谓的烹饪艺术，是地球人类生活的一大块。往往看上去非常可口的食物，尝过之后，却根本不是那么回事儿。

人们对自己最大的伤害，就是使用调味料。盐、糖、香辛料、味精，及任何用以改善气味和外观的物质都是调味料。为什么使用它们会损害身体健康？主要是因为它们欺骗了感官，使依凭味觉找寻营养物质的自然身体功能无法正常运转。

“这个没有味道。”“这个吃起来像锯末。”如果一个人对一道菜的感觉是这样的，这清楚表明，身体不需要这种食物。为了身体好，最好别吃这道菜，而不是再加佐料，去骗过自然的身体功能。味觉，直接依赖于身体的真正

需求时，便可以完美发挥功用。身体需要某种食物时，即使没有任何佐料，也会很愉快地享用它。甚至有可能，加入某种调味料，会破坏一道菜的味道。

如果身体需要土豆，不加盐味道也会很棒，但是，如果吃着没有味道，就会伤害身体。身体需要草莓、浆果、覆盆子时，它们的味道会是令人惊叹的。但是食用它们使身体负担加重的话，味觉就会告诉人们“太酸”“不够甜”等等，难怪有人会说，这类水果“加点鲜奶油和糖味道会更好”。

用某些物质来改变食物的味道或外观，会骗过身体，使人因为味觉而吃得更多，而不是基于身体的真正需求。因为调味料而使身体习惯于某种味道，人们往往会更渴望那个味道，而不是出于身体的真正需求去渴望食物本身。

调味料使人上瘾。糖和盐是最常用来欺骗味觉的有毒食物和调味料，而味觉是一种自然的身体功能，它会让人依照身体的真正需求进食。

对人来说，放弃调味料，对味觉是尤其有益的，这样一来味觉会更精准地告知身体需要什么，需要多少。这个功能很简单——如果食物在没有任何佐料的情况下吃起来没有什么味道，这就意味着身体不需要它。

有人仗着他们知道如何研制调味料，主要是美味的那些，已经运作了效益良好的公司。一些快餐公司就是很好的例子。他们的运作，以及人们对味觉普遍的忽略，给他们带来了滚滚财源，但也导致亿万民众身体严重受损。

贫穷、节俭

贫穷和节俭使一些人觉得不吃完并且扔掉是“浪费”。好像人们的这种行为主要是由于他们的节俭。事实是，扔掉食物是种浪费，收起来以便下顿再吃，省钱也省时间。然而心理分析往往显示，有这种行为的人是因为恐惧才这么做。

即使我们忘记了身体的真正需求，吃剩饭，尤其是加热过的，更伤身。很

多做好的饭比用来做饭的原本的食材更易变质。加热会产生更多对人体有害的物质。

有的人，尤其是那些因为贫穷、自然灾害或战争而经历过饥荒的人，可能会抱持不应该浪费食物的坚定信念。如果考虑到遍布全球数以百千万的饥民，他们会内疚，甚至好像自己对此也负有一定的责任。

我的祖父（有一颗伟大的心）就是如此。甚至在他不饿的时候，都要把放冰箱里很多天的煮过的土豆拿来吃，而不是扔了。所以他也养了一头猪，这样一来就更不会浪费食物了。

另一方面，也有人买吃的只看价签。他们很穷，买不起他们需要的。为了省钱，他们只买最便宜的。一些有钱人，也会考虑食物价格，选择不是那么贵的食物，而非他们的身体需要的。

强制

强迫孩子吃东西——强迫他们多吃，或者不饿还非得让他们吃，是为人父母的，最伤害孩子的地方。孩子应该自由选择吃的，吃多少。但是为了他们的健康着想，最好保护他们（这样他们就不会上瘾）远离垃圾食品，比如薯片、薯条、披萨、奶制品或面粉烘焙食物。

有些人为了让孩子进食，还要去哄骗他们。还告诉他们，必须吃光盘子里的食物，否则，不好的事就会发生；比如孩子会长雀斑，或某人/某物会把他们带走之类。这种暗示其实也是强制，会伤害孩子的心理，这种伤害可能在他们今后的生活当中，显现在饮食层面。

对进食的强制还包括吃饭时间。有些人不让其他人或自己吃，虽然已经饿了，而是要求要等到饭做好了才吃——“不要现在吃，等会儿，晚餐就要准备好了！”甚至更糟，因为是就餐时间，就要求别人吃——“现在是晚餐时间，

“好好地把饭菜都吃完！”

强制自己或他人在固定时间进食，给当天秩序加入节奏。这让人依赖于此，并且几乎都不能遵循身体的真正需求了。

禁止某事也是一种强迫。如果一个人禁止别人去吃他的身体真正需要的食物，那就是在伤害身体。

强制，或禁止吃某些食物可以暂时用来保护自己与他人，尤其是孩子，远离那些糖果、油炸食品、烘焙或烟熏食品，以及奶制品。然而，这种情况下，更多地去关注在心理及教育的层面，并为之努力，会更有效果。吃这些食物有悖于身体的真正需求；是瘾症所致；这种瘾症可能是心理层面的，也可能是味觉或寄生虫引起。

奖励

用食物作为自我安慰或是对他人安慰的奖励，可能是吃东西的充分理由。你曾有过在伤心难过、不满时，为了安慰自己，或因为某事奖励自己的时候而吃东西的情形吗？

比如，“一整天都焦虑不安，所以现在至少我得吃点好的。”“没有通过考试，为什么不买根冰激凌安慰一下自己呢？”“我们应该高兴，找家餐馆好好吃一顿吧。”

这种情况的进食可以被视为一种对问题、困难、不愉快局面的畏缩，甚至是逃避。人们认为，吃的过程及食物的味道能给人带来快乐。这种模式一般源自于孩童时代。很多家长都承认这个错误，他们奖励做“好”事的孩子糖果或冰激凌。如此，他们在孩子的本能里装载了一个暗示，即，吃到“美味的”东西可能是种奖励或安慰。

奖励包括所有的食物，最常用的是糖果，奖给那些竞赛冠军、小学毕业

生、三好学生等。这种行为强烈暗示，吃特定的食物是一种奖赏，值得去为之努力甚至奋斗。

只是为了奖励或安慰而吃，与身体的真正需求并不一致，因此对身体是有害的。这也会使人对味道更上瘾，并且不让淤塞的心理反应表现出来。好好查查，看你自已是否有这种模式，以便在需要的时候可以有意识地把它去掉，这会把你从瘾症中解放出来。

接地

接地是进食的特殊原因，往往与尝试辟谷或不食的人相关。这帮助他们“接地”，是为了不在灵性的云层里“飞”得太远。辟谷者也需要在物质与精神之间维持平衡。

进食的一个功能是，保持人与有形物质，尤其是与地球的链接。用比较形象的说法，就是，进食使人有足够的重量，不至像气球一样飞离地面。另一方面，太多的食物把人绑在地球上太牢固了，以至于无法“在精神上飞升”。

如果不食者仍然没有学会保持物质与精神的平衡，那么进食就能帮到他们，他们因此能够接地。这就是为什么不食者有时可能会想吃些粗重之食。食物的振动力越低，越能让人接地，接地也越久。比如，一杯胡萝卜汁，与同等重量的油腻汉堡相比，是不怎么让人接地的，接地时间也较短。

不食者可能对吃某些东西的愿望有不同的诠释。比如，他们可能觉得，也会说，那是用尽一生培养的味觉，需要去感受。除此之外，常常是接地需求正好就应了身体的真正需求，那么进食就更有益处了。

不只是不食者，其他人也可能感觉自己有接地的需求。这些人往往都是专注于生命的灵性层面的。出于对他们敏感本质的尊重和我对这些人的感觉，我习惯称其为天使。为了不至“飞”得太高，他们有时需要吃些粗重之食，这样

他们会感觉更好、更健康。

与地球（物质）的连接太松时，人们可能会失去所谓的“现实感”。这种松动，可能会让身体生病。

我知道一些与地球链接比较松的人。正因为此，他们饱受折磨，比如，他们很难找到一份好工作，有长期的债务，有慢性病。某些情况下，体检也查不出什么毛病，但他们还是会觉得痛。当他们该吃更粗重的食物，疾病会痊愈或反应显著减轻，他们也可以更清楚如何解决自身财务问题。

被称作是饿死的情况，其实并不总是被饿死的，虽然是由于太长时间没有进食所致。很多人，因为没有吃的而死去，并不是因为器官的饥饿，而在于他们与物质间的链接过于松弛。如果有人与物质链接不够紧密，那就不可能再存活于地球人类的躯壳里，可能会决定去另一个物质没有这么密实的维度。

第二十一章 世界各地的辟谷者和不食者

地球上有多少辟谷者或不食者？我没有任何有关此类统计的数据。不过，我听过，也读到过别人给出的数据，有几个到十万之多。据我当下的感受，目前地球上应该有成千上万的人不用吃的。

事实是很多不食者灵性非常高等。多数无意于声名。再加上大众传媒对此并不关注，所以他们仍是默默无闻的。

另外，相当一部分不食者未曾听说过有关不食的猜测、学说和运动。他们不吃，只是因为他们不想吃。而且，他们生存的社会圈子通常会认为他们有病、不正常或特立独行。这也让他们也觉得不自在。

有些特例被称为厌食症患者。一般都认为厌食症是心理紊乱所致。而实际上，只有极少数是真正的厌食症患者。有些患者是因为不知道他们与生俱来的或后天开发的不食能力，而屈从于惯常的信念。社会的强烈暗示足以使他们生病，甚至死亡。

有些不食者并不容易辨认，因为他们可以接受你的邀请，喝咖啡、吃晚餐，甚至参加宴会。他们不想成为他人关注的焦点，只是基于社交而进食。他们本不需要吃，这是他们选择吃的唯一的理由。

下面我列出一些，不过只有那么几个人，他们有的曾被媒体追捧，有的是过去或现在积极提倡这种生活方式。这些人过去或现在是辟谷者/不食者，但我无法保证。这些资讯主要是我在2001年搜集的，但基本没做什么调查。

阿里娜拉 (Alenara)

阿里娜拉，瑞典人。十几岁的时候，她就发现食物严重损害她的身体。自此她就向“食气”发展，尤其是她没有非吃不可的欲望时。虽然阿里娜拉不

说自己是食气者，但她知道很多不食生活的知识。她可以从不同的角度解释食气。她的网站www.ethereallights.com和www.angelfire.com/stars3/breathe_light载有不少资讯。

埃玛 (Balayogini Sarasvati Amma)

巴拉尤基尼·萨拉瓦蒂·埃玛 (Balayogini Sarasvati Amma)，印度人。1959年6月的“蔷薇十字会文摘”上报导了他三年来只是喝水而已。

芭芭拉·摩尔 (Barbara Moore)

“一个英雄式的人物，伦敦医学博士芭芭拉·摩尔”——1951年6月17日的《伦敦周日纪事报》发布了一则新闻：

五十岁，但看起来只有三十岁。一位女士昨天声称，她不喜欢食物，成功对抗衰老，认为至少能活到一百五十岁。之所以如此，是因为她逐步放弃了食物。二十年前，她也是一日三餐。但在后来的十二年里，她逐渐减少进食，直到每天一餐也照样健康，这一餐包括青草、繁缕、苜蓿、蒲公英，偶尔会来一杯果汁。五年前，她又有转变，只喝果汁，生吃番茄、橙子、青草及草本植物。现在，她只需一杯加几滴柠檬汁的水。她说：“阳光和空气远不是肉眼或科学仪器所看到的。其奥秘就在于找到方法来吸收这额外的——宇宙辐射——并将其转化为食物。”

每年她都去瑞士，呼吸更好的空气、爬山，只喝溪水即可。她解释道：“你看，我的细胞和血液在构造上已经变改很多。我不再有炎热、饥饿和疲劳之感。”

芭芭拉在美国旅游时，死于一场车祸。

克里斯托弗·施奈德 (Christopher Schneider)

他这样讲述自己：“我从1998年8月就不再进食……这让我有了很多体验和故事。有时，我天天都吃一点巧克力、甜食、奶酪，有时一周吃一次。我吃，是为了满足味蕾、接地，并不是需要进食。我几乎每天都喝卡布奇诺，颇有仪式感，或者喝用水稀释过的果汁。”

克里斯于1999年在德国专门开设了课程，培训21天进程。他帮助那些决定以光维生的人通过这个进程。他也是自然治疗师、重生治疗师、人体运动学家、灵气和灵性疗愈师。他开办各种课程，与他人分享这些知识。如他所说：“所有这些工作都是为了寻到与内在合一和内在神圣的一一的链接及其力量。” 克里斯的网站是www.chi-production.de。

伊夫林·莱维 (Evelyn Levy)

她是巴西人，与丈夫史蒂夫住在巴西。她有过一次秘鲁之旅，在那里连续五天没有进食，回来后，开始对永生和以光维生产生了兴趣。在这期间，她开始自然转换到高振动力，这让她不再有饥饿感。1999年她和丈夫做了同样的决定：停止进食。伊夫林的网站是vivendodaluz.com。

吉里·巴拉 (Giri Bala)

印度人，生于1868年。她从1880年开始，就不再吃喝了。她一生都生活在布尔 (Biur) 的孟加拉村。她的辟谷状态曾被布德万王公 (Maharaja of Burdwan) 严格调查过。她是靠一种瑜伽术获取以太、太阳或空气中的宇宙能量来为身体补充能量的。

吉里·巴拉68岁时遇到尤伽南达 (Yogananda)，告诉他有关她自己的故事。那时她已经有56年不吃不喝了，仍然过着简朴的乡下人的生活。在早年谣言四起的时候，她曾被带到省首领的宫里，在那儿被严密监视，不过最终被释放，并承认她确实只是以光维生。

孩童时期，她总是因为贪吃被责备、取笑。她九岁的时候就订婚了，并很快搬入丈夫家中居住。一天，她受够了婆婆斥责和取笑她的贪吃，于是大叫道：“我会很快向你证明，在我有生之年永不碰食物。”

她哭着跑出村子，并祈求古鲁教给她如何以光维生。然后，古鲁就出现了，并传授她克利亚瑜伽 (Kirija)，可以让她摆脱食物的束缚。从那时起，吉里就潜心修习这个瑜伽，从太阳和空气中摄取身体需要的能量，便不再需要吃喝。

马内克 (Hira Ratan Manek)

他生在印度，长在印度。在他开始长时间断食的前几天，七位医生就开始对他进行体检。最初，他只喝水，持续了211天，后来又坚持了411天。马内克的官方网站是：www.solarhealing.com。

杰克·戴维斯 (Jack Davis)

他住在夏威夷。参加了由威利·布鲁克斯 (Wiley Brooks) 组织的研讨会后，他说：“在之后几年中，我的饮食种类少了很多，也变了很多……直到1982年，我准备学习威利·布鲁克斯的课程。”关于他的故事点滴，可以浏览网站breatharian.info。

洁丝慕音 (Jasmuheen)

澳大利亚人。1993年完成21天进程后，两年没有进食。据她所述，后来她试着开始进食少量的点心、咖啡或茶。她说自己完全可以不吃，只是为了满足味觉享受，才喝点咖啡、吃些甜点、甚至在长途飞行中吃些土豆，以降低能量，这样才能睡着。据她所述，她平均每天摄入食物，热量少于三百卡路里。洁丝慕音的网站里有很多有趣的信息：www.jasmuheen.com。

魏鼎 (Joachim M Werdin)

你可能已从本书读到我的故事。更多详情请登陆我的网站：inedia.info和breatharian.info。

卡米拉 (Kamilla)

她是波兰人，住在伦敦，对从哲学角度阐释的生命奥秘及神秘学很感兴趣。她是1999年8月开始不吃的生活的，那时她在修道院里出家隐居。她是几周前参加洁丝慕音的演讲后决定的。就在听演讲那一刻，卡米拉“马上知道她通过了这一进程。”然后她承认：“就好像是无需解剖刀的手术，感受非常深刻。”

她也没有苦行，她讲到：“有时候我吃一两茶匙醋泡的辣根和蘑菇，而且吃得很高兴。”卡米拉灵性上的改变不仅使她摆脱了对食物的依赖，还大大改善了她的健康状况。以前体检说她患有血癌、糖尿病、右腿瘫痪，之后这些病

症都消失了，卡米拉重获健康。

卡齐米日·卡沃特 (Kazimierz Karwot)

他是波兰人。开始以光维生前，大概在1999年到2000年间，他住在野外，专注于灵性成长。和其他不吃的人一样，他的蜕变得自于十几年的灵性发展。那时卡齐米日住在一个村子里，生活简朴。2001年2月，在隐居状态下，开始21天进程。现在他表示：“我在以光维生。”他的网站是<http://karwot1.pl>。

玛德·罗宾 (Martha Robin)

她是法国人，生于1902年（在一个小村落加洛尔新堡），从未离开过她的村庄。从1928年3月开始，她就无法进食，吃的话就会全部吐出来。她既不能吞咽，也不能消化，还不能喝东西，甚至连净水都喝不下，也睡不着，医生们都束手无策。她靠圣餐维生，因为她大多数时间都在祈祷、默观。

普拉德·贾尼 (Prahlad Jani)

《印度时报》2003年11月21日的一篇文章、“BBC新闻”及其他媒体都对他进行了报道。他声称自己已经68年不吃不喝。医院的很多医生对他进行了医学检查。在10天的严格观察后证实，不吃不喝的他依旧保持完美的健康状态，体重也没有变化。

史蒂夫·托伦斯 (Steve Torrence)

他是美国人，伊夫林的丈夫。1999年初，他被一本名为《远东大师们的生活和教义》(*Life and Teaching of Far East Masters*) 的书深深触动。据他说，他得出结论：“我们的身体并不需要食物，之所以吃是因为我们迫使自己如此。进食不仅没有必要，还破坏健康和好性情。”

太阳瑜伽行者乌玛桑卡尔 (Umasankar)

乌玛桑卡尔发现了一种直接从太阳吸收能量的方法：太阳凝视法，练成后可以不吃、不喝、不睡。在接受《印度箴言报》(*India Monitor*) 采访时，他说：“我本在1996年8月17日到1996年12月7日期间完全停止进食，但是在一个亲戚的再三请求下，我又开始正常进食。”

索亚·乔维尔 (Surya Jewel)

他成立索亚瑜伽 (Suryayogi) 基金会，可以在他的网站查看更多资讯：
www.suryayog.org。

特蕾莎·诺伊曼 (Theresa Neumann)

她1898年出生于北巴伐利亚。20岁时一起交通事故使她双目失明，并全身瘫痪。1923年，她奇迹般地痊愈。从那时起，除了每天一小片圣饼外，特蕾莎不再摄入任何食物或液体。

每周五，当她在体验基督殉难的时候，圣痕或基督神圣的伤痕就会在她头上、胸口、双手、双脚显现。尤伽南达后来说，她的前世是抹大拉的玛丽亚 (Mary Magdalene)。她之所以转世，是要向世人证明 (如同吉里·巴拉) 我们能够“以上帝的光维生”。

在特蕾莎带着圣痕的36年里，成千上万的游客拜访了她的小村舍，以见证这一神迹。特蕾莎于1962年过世。帕乌拉·乔维蒂 (Paola Giovetti) 所著《特蕾莎·诺伊曼》一书记录了她的一生。

伐山塔·埃吉玛 (Vasanta Ejma)

很多年里伐山塔一直祈祷：“主啊，我请求与您同在，每天24小时都在您的能量中。我请求能够服务于您的恩典，请您做我的主人。”10年里，伐山塔常常断食、祈祷、打坐并隐居，以找寻内在的上帝。“我不知道上帝是如何实现我的请求的，但是2001年8月13日我感觉到我开始了以光维生的21天进程。这是上帝赐予的不可思议的恩典，头脑超脱于第三维度。我体验到了如何上去神圣自由的王国，明白了“了解”和“上去”的区别所在，在21天蜕变过程中我体验到了真正的自由。无法形容这个没有规则和限制的自由世界，在那里无所不能。我真正进入了上帝的殿堂。”伐山塔的网站上有更多的资讯：www.vasanta.prv.pl。

沃纳·坦西 (Vona Tansey)

援引她网站www.vonatansey.com上的介绍：“沃纳自2001年9月起，就以宇

宙灵魂之光维生。不再需要食物供给她能量或维持生命，但体重稳定，也能保持最佳体能。随着她的身体越来越有灵性，能量振频更快，与无条件的爱的上帝-觉知的灵魂频率产生了共振。”

威利·布鲁克斯 (Wiley Brooks)

他是美国人，是已知食气时间最长的。他声称已经三十多年没有进食，并说吃东西是后天的习惯。想了解更多详情，可以登陆他的网站：www.breatharian.com。

威尔·范德梅尔 (Will van der Meer)

他是荷兰人，居住在美国蒙大拿州。2003年11月在波兰举办研讨会的时候，他声称自己从2001年3月起就不吃了。

徐凡 (音, Xu Fan)

她是中国人。日本杂志《边缘地带》1996年12月那期发表了一篇记者庞创 (音, Pang Chuang) 报道的文章 (日文)，讲述徐凡九年不吃，仍保持健康 (截至发稿日期) 的神秘能力。更多的信息在瓦列里·马莫洛夫 (Valery Mamonov) 《自如延寿》(Control for Life Extension) 一书中可寻，网站www.longevitywatch.com上也有。

芭瑞诺娃 (Zinaida Baranova)

她是一位67岁的俄罗斯女教师，从2000年3月起就不吃不喝了，见述于《真理报》2003年7月18日一篇名为“一位从克拉斯诺达尔来的客人教罗斯托市民不吃”的文章。

其他成千上万的辟谷者

全世界有多少人不吃不喝呢？他们分属于不同背景、不同生活方式、不同信仰及行为。关于为什么、怎么样摆脱食物的束缚，每个人都有独一无二的故事。但多数都不承认自己不吃，以避免他人非议。

你可以从网上找到有关他们的资讯。有很多文章、图片及视频，所以我决定不再赘述。

我只是想让你注意，网上很多资讯是假的。因此你不必相信那些不食者所说的，或者其他人的关于他们的文章。你可以认作一个可能，但未必肯定就是那样。这样的话，你就不会由于他人的暗示给自己制造新的信念，而依然保持自由，同时获取了更多资讯。

名单

在网上你能找到很多这样的人，不食者、辟谷者、普拉纳维生者、食气者、食光者等。

我以阿拉伯字母顺序罗列出我在网上找到的这些人的名字：

玉溪 (AlwayLoveMe)

安·多米尼克·宾雪得拉 (Anne-Dominique Bindschedler)

安·凯瑟琳·爱姆莱 (Anne Catherine Emmerich)

伊丽莎白善人 (Elizabeth the Good)

海伦·恩赛尔米尼 (Helen of Enselmini)

卡米拉·卡斯提洛斯 (Camila Castillos)

德克·施罗德 (Dirk Schröde)

埃迪特·乌奔图 (Edith Ubuntu)

埃尔腾·班·伊斯拉尔 (Elitom ben Yisrael)

艾丽卡·惠特恩 (Erika Witthun)

耶利哥·森菲尔 (Genesis Sunfire)

亨利·孟佛特 (Henri Monfort)

伊莎贝拉·贺斯林 (Isabelle Hercelin)

露易斯·拉朵 (Louise Lateau)

玛丽亚·多米妮卡·拉泽里 (Maria Domenica Lazzeri)

玛丽·芬乔 Mary J. Fancher

福慧法师 (Master Fu Hui)

广钦老和尚 (Master Guang Qin)

觉通法师 (Master Jue Tong)

廖丰胜气功师 (Master Liao Fong-Sheng)

摩尼·维塔尔 (Mony Vital)

比丘尼释宏青 (Nun Shi Hongqing)

奥伯伦·希·席尔瓦 (Oberom C. Silva Kirby)

奥列格·马斯洛夫 (Oleg Maslow)

奥嘉·婆多洛夫斯卡亚 (Olga Podorovskaya)

彼得·索尔彻 (Peter Sorcher)

彼得·斯塔宾格 (Peter Straubinger)

潘晋禄 (Phan Tân Lộc)

雷·马奥 (Ray Maor)

瑞恩·克莱尔·路西亚 (Reine-Claire Lussier)

理查德·阿卡海 (Ricardo Akahi)

维尼 (Veni-Zofia Buczma)

维克多·特若维亚诺 (Victor Truviano)

维萨比 (ViSaBi)

你是其中一个吗? 请与我联系, 把你的故事告诉我, 并在forum.breatharian.info上与我分享你的经历。

第二十二章 断食疗愈

统计表明，断食是人类恢复健康最有效的物理方法。是达到以下效果最省钱、最快捷的方法：

！摆脱最严重的疾病，比如癌症、糖尿病、冠状动脉疾病、高血压、湿疹、哮喘等。

！不断改善健康状况。

！变年轻。

！身材苗条。

！摆脱存积的毒素。

！提升生命能量水平。

！改善心态。

多数人深为文明病困扰，而这些文明病通常被认为是不治之症，断食疗愈是走向完全康复的一种方法。

断食长短因人而异，可以从一天到几个月不等。但是对于一个生活在西方、体重正常的一般人来说，最长断食时间大约在七周左右。最常见的断食一般是7到28天。如果不害怕、不勉强，几乎所有心理健康的人都可以这样做。断食期间恐惧引发的所谓的负面情绪足以致命。

通过断食疗愈人类的主要方法有：

1、干断——什么都不吃，哪怕是一滴水。

2、普通断食或湿断——只能喝水。

3、有草本植物的断食——只喝草本茶。

4、有果汁的断食——事实上，这不是断食，确切的名称是“果汁饮食”或

“汁食”，因为只喝果汁。

干断

“最简单的办法往往是最有效的”，据这一法则，干断期间什么都不吃，哪怕是一滴水，这样会使身体清洁最彻底，疗效也最好。事实上，为了达到最好的疗效，断食者甚至连水都不要去碰。在整个断食期间，身体应当不接触任何液体的。

可以说，一周的干断与两到三周的湿断效果相当。理想的干断是，不仅不喝水，甚至连水都不碰，也就是不洗澡。但是，很多情况下，这太极端了，所以还是建议洗澡的。

一般干断可以持续1到14天。这要视情况而定。天气越干，越热，人们坚持干断的时间就越短。导致出汗的体力活动量越大，没有水的情况下，人们忍受的时间就越短。在条件（气温、湿度、体力活动）正常的情况下，一个普通人在温和的气候区可以干断7天。

干断期间身体会轻微脱水。脱一点水是可以的，重要的是，整个断食期间要定期检查身体的状况。当脱水越过警戒水平，已经无法逆转。已经不可能重新补给身体适当的水分，那么身体就会停止运转（死亡）。

一般情况下前3天不饮水，是不需要任何特殊照顾的，但是在此之后就该监控身体水量了，随时观察皮肤的弹性。皮肤依然保持弹性，还是变得像纸的感觉？

另一个重要因素，身体排泄物的量决定了身体不受伤害地进行干断的时间。比如，如果一个人吃了大量的高盐食品，就有很多盐堆积在体内，那么最好在排除了过量盐分后再开始干断。也就是，在这种情况下，干断前最好先湿断几天。

整个过程大概是这样的。以湿断开始，到第八天，不再喝水。这时，身体已经清除了需要用水清除的多余盐分和其他物质，就可以开始干断了。

通常两三天断食后，身体就很少需要水了，因此断食一周之后断水并不是什么太大的挑战。

湿断

湿断期间只能喝水，并且得确保是干净的水，被大自然赋予能量，并且有着很好的水结晶。最好是雨水或雪水，采集自无污染之地，再或是蒸馏水。如果用蒸馏水，首先要把它冷却至开始结冰，再拿出来，放在室温环境下，现在就可以喝了。要喝温水或是相当于室温的水。

水里什么都不要加，糖、蜂蜜、茶，甚至连一滴柠檬汁也不加。饮用加了其他物质的水会扰乱消化过程，而且也不能使身体开启内部滋养功能。断食时，内部滋养不运行的话，就会导致体能消耗加快。还会导致快速减重、情绪变坏，以及体内矿物质加速消耗。这一过程叫做挨饿，如果继续如此，就会导致死亡。

湿断可以进行一天到数月不等（个别例子甚至会超过十二个月）。时间长短要看断食者体内积存多余物质（主要是脂肪）的总量和身体活动量。一般认为平均“燃烧”每公斤脂肪需要两到六天的时间。如果一个人有20公斤的多余脂肪，就可以断食40到120天。每一次断食都对身体有益处，但至少十四天的断食可以给身体带来更大的益处。

如果你从没有体验过断食，不妨一试。第一次断食可以只是一天。几天后你可以断食两天两夜。休息一周，再断食三天。为期三天的断食，你可以重复做几次，直到你觉得短期断食对你来说，已经没什么大不了的，你可以轻松断食更久。

然后再尝试断食四天甚至五天，之后的断食再延长到七、九、十、十二天，也包括夜晚。依你自己的心情，你可以使用不同的方法，直到你可以断食十四天。一旦可以断食两周，很可能你就有信心断食数周了。

断食几周就可能造就健康的“奇迹”。身体会逆龄生长，这已经是通过临床、外表体征以及情绪多次验证过的事实。足够长时间的断食几乎让所有的疾病一去不返，皱纹消失，头发恢复自然的光泽与韧性，身材变美。

为健康而断食的人，谈起他们经历的诸多有益身心的变化，会让他人比较信服。“我从没想过我会感觉这么好。”“如果你不亲自体验，就不会知道什么才是真正的健康，不管你自我感觉多么良好。”你可能听到过这些或是类似的说法。

恐惧是导致身体可能停止运转（即死亡）的一个重大威胁。社会暗示反复灌输给我们一个信念（程序），就是人必须进食，断食会伤害身体。如果你相信这个说法，就不要立刻开始40天的断食；如果你这么做的话，身体很快就会罢工，而这只是因为你先入为主的那个信念。最好先练习断食，以便亲自证实，世人所说的身体如何运转的常识，并不靠谱。那你的信念也就不攻自破了。

断食反应

断食期间身体自行净化，去除毒素和寄生虫——这可能不好受，不过也是因人而异。有人在整个断食期间没有什么特别感觉，也没有什么不良反应，也有人感觉很糟糕，几乎生不如死。

因此，如果断食期间你感觉良好，就享受随之而来的身心愉悦吧，生活一切照旧。如果你属于那些身体有不良反应的人，要知道这些是身心自行净化和逆龄的好转反应。因此，平静渡过即可。在极少数情况下，有些反应需要你停止断食。

这里列举了一些断食期间可能出现的不良反应，都是暂时的。

头痛，任何内脏器官的疼痛，骨头、关节、眼睛或身体其他任何部位的疼痛；

头发大量脱落；

虚弱；

脱水；

头晕及昏厥；

体重下降；

关节肿胀；

心态不稳；

突发或急性疾病（旧病复发或慢性病复发）；

皮疹、过敏加剧；

肾结石、肝结石、胆结石的移动或排出造成剧烈疼痛；

高烧；

血压下降；

心悸；

恶心、呕吐。

如果出现以上任何反应，耐心等待几小时、几天、或几周，反应就会消除。这些反应本身并不会伤害身体，但也要引起注意，因为头晕昏倒可能会让你摔倒、受伤。

如果你是低血压，就更要注意，因为血压可能会持续走低，等低到一个危险值，就影响身体正常运转了。考虑到这个问题，你最好控制并有计划地进行活动。

如果你的肾结石很大，较大的碎块可能会阻塞输尿管，让你疼痛无比，这就可能需要医生的介入。不需要停止断食，但要疏通输尿管。

简言之，断食期间出现的任何不良反应都表明身体正在清除累积多年的多

余物质，如毒素、死细胞、脂肪，也表明身体正在自我修复和自我调节。身体是一台完美的自我掌握的电子生物机器，给它自由、时间，不加重它的消化负担的话，它可以自行调整到最佳运转状态。

断食期间，不干扰身体，让它进行所有必要的修复、净化、更新等等，以便运转更顺畅、更长久。规律的断食其实是长寿秘笈之一。

肠道清洗（灌肠）

断食期间的确值得用水清洗大肠。因为要往体内输入水分，干断偶尔就不再那么高效，但还是可以清洗肠道的。

有些人认为灌肠很恶心。如果你也这么认为，就不必清洗，但有一个简单的事实，你要清楚，大肠里有腐烂物质。肠道内腐烂物质产生的毒素会进入血液，循环于全身，产生不良反应，另外也加重排泄系统的负担。这种状况还会持续很久。

大肠残留物如同排泄物般留在肠内，可能导致肠癌等疾病。不管怎样，是让恶心的脏东西从体内流出，还是任其在里面腐烂，你自己看着办吧。

大肠约长60到80厘米，就像一根有很多凹角的管子，因此要清洗干净，需要多次深度冲洗。一般情况下用干净的水冲洗就可以。大肠内部常年累积的黏液似的胶状物可能很难完全清除，这就需要断食几周，再配合深度灌肠，胶状物才会逐渐剥离并排出体外。

断食的第一周，每天洗肠一次；第二周每两天一次；再往后每周两次就够了，甚至更少。如果深度清洗时，流出的也只是干净的水。那时你就可以每周只灌肠一次。

如果你计划完全干断，那么开始前就要清洗好肠道。完全干断期间不灌肠，这样才能不让身体接触一丁点儿水分。因此，要想不受苦，就需要先湿断

一周，每天都要深度灌肠，之后再开始干断。

即使你不做断食的时候，清洗大肠也是一种很有效的治疗，在很多情况下都能清除病因。多数人都不知道大肠内能残留什么物质。其实所吃食物的残留物会形成排泄物和像黏液般的胶状物粘在肠壁内，可能存留数年都排不出去。这些残留物，加上念珠菌，往往是导致肠道肿瘤的罪魁祸首。

体力活动

断食期间也需要活动身体，如果你平时过着“坐式生活”，那就得比平时活动量还要大些。建议散步、慢跑、游泳，还有一般的健身活动。这些活动可以帮助身体更快清除毒素。

你感觉不舒服的时候，尤其建议做些体力活动。但如果身体真得（非常）虚弱，并且需要休息的时候，就不要勉强去活动，要让它休息。这方面要灵活掌握。

断食期间的能量练习值得特别关注。气功、太极、哈他瑜伽和静力锻炼都属于此类练习。你要是哪个都不知道，也不用担心。在做能量练习时，最重要的是，专注感受循环于身体的能量，不要去管身体是怎么动的。当身体感受到了流动的能量，就会开始活动肌肉。这个我已经说过了。

第二十三章 辟谷 / 不食或断食

小提醒：

辟谷（Inedia）——人的心识呈现在身体层面的状态，身体能量满满，不再想吃。

断食——一种医疗方法，或出于宗教仪轨。为了疗愈，强迫身体在一段时间内不吃。

人体在很长时间不进食的情况下都可以运转。至于到底能坚持多长时间取决于很多因素，主要有人的觉知层次、脂肪和肌肉贮量、心理状态、环境状况和体力活动。医学研究记载最长的断食（不是辟谷）持续十五个月以上。断食的人每天喝两杯水，整个过程都感觉良好。超重的人断食三个月并不是什么大不了的事，而且对身体也没有什么威胁。

辟谷与断食的主要区别在于：体重变化；性情；滋养身体的方式。

体重变化

当人们不再往身体里塞吃吃喝喝时，身体首先清除的是那些给它的运行构成最大障碍的物质。作为溶剂的水是身体去除多余物质和有毒物质的必需。这就是为什么在断食的头几天到几周里，身体还需要水。需要多少水——你可能会问？一般来说不是很多，每天一杯到一升；不过也要依身体状况、气候、运动量以及其他因素而定。

身体得以充分清洁了，就会降低每天对水量的需求水平，甚至十二勺的量就

够了。在适宜的环境条件下，身体就不需要水了，那么喝水可能就没必要了。

饮水对体重也有很大影响。如果一个断食的人只喝身体需要的水，那么体重就会下降直至达到此人最佳体重。一个人的理想体重会有别于常识和透过BMI这样的公式计算出来的或以表格列出的数据（BMI，体脂指数，身高和体重的关系）。

理想体重是指身体不轻也不重，有别于多数人的看法。

多数人都认为有理想体重的人不会是皮包骨的样子。

人们在拥有理想体重的时候感觉最好，因为在那个时候他们的身体运转最正常。即使两个同样高的人都有理想的体重，他们之间的体重差异也会高达15%。

断食期间，非消瘦的人的身体朝着理想体重转变。断食一段时间后，时间长短要看觉知层次、原本的多余脂肪、水分和肌肉含量、身心活动，身体将会达到理想体重。对于过于肥胖的人，这可能要花上几个月的时间了。

达到理想体重后，又会怎样呢？

人们如果能够不食，也就是，能成为辟谷者，那他们就能保持理想体重不变。不过，如果不能不食，那他们的体重就会不断下降。之所以会如此，是因为身体不断使用和清除细胞，而没有接收到任何能生成它们的材料。那种人就不是不食者。如果这个过程，也叫做消瘦或自食，继续的话，身体机能最终会停转，是饿死的。

请记住：

在辟谷或不食状态中，体重是稳定的，或者在理想、完美体重间浮动。

断食期间，体重一直在减，直到身体进入消瘦阶段，最终停转。

性情

在断食的最初两三周里，你的性情可能会有很大的转变。无需担心（当然是在允许的范围内）身体的虚弱、疼痛、眩晕、恶心或其他在这一时期发生的反应。这些是身体净化或自我疗愈的信号。一般在两到三周（肥胖人士可能会更长）之后，身体达到它的理想体重，你的性情也就变得完美无缺了。那时你才会明白什么才是真的感觉好和真正的健康。你有如此多的能量、意愿，去生活、工作和运动，并且还会表现出非凡的创造力。

随着时间的推移又会发生什么？

如果你能辟谷或不食，那么好性情及与此相关的一切都将保持不变。好心情、幸福感、自我满足感，以及对他人可爱乐观的态度都是身心良好状态的表现。正像波兰的一句谚语：“健康的灵魂住在健康的身体里。”

然而，如果你无法不食，就是在断食或消瘦的状态。你会变得虚弱，什么也不想做，甚至感到忧伤。身体越是需要食物，身心感觉就越差，这表明你应该复食了。

滋养身体的方式

辟谷者身体细胞的滋养材料是炁/普拉纳创造的，它的源头是心识。因此，辟谷者不需再往消化道里塞入任何食物。

非辟谷者的滋养材料是通过外界传送的，以食物、水、空气和光线的形式传送。如果滋养材料的量太少，身体就会有毛病、失灵。

实际上，对于非辟谷者，身体细胞也是由炁/普拉纳滋养，不过这个过程对于身体的滋养还是不够的。

总结

如果你已经好几周没有进食，仍感觉良好，体重也没到理想值以下，那你看来可以不食生活。然而，如果几周的断食后，你的体重降到了理想值以下，感觉很糟，由此你就能判断出，身体是受到伤害了。在这种情况下，如果你还不进食的话，注定会失败。

第二十四章 生命与不食

生活在地球上的人类把食物当作必需品。换言之，对一个常人来说，进食是生命中固有的、不可或缺的部分。饮食是人类生存于这个地球上必需的经历，因为它把人身和这个星球上的万物链接起来。

体验饮食是很多众生投生到地球的众多原因之一。单单体验与食物、进食相关的一系列，就足以吸引众生投生于此了。这就是为何对地球上的多数人来讲，强迫性的不食，意味着被剥夺了身体经历预期体验的权利，这当然会把他们引向不归之路。

在其他的星球，在宇宙其他维度里的生命与食物或饮食的关系截然不同。情形多种多样，那头是不“吃”任何食物的生命，这头是不断地吃，并与食物密不可分的生命。

这个宇宙中存在的生命可以分为三类：

- 1.非物质生命
- 2.部分物质生命
- 3.物质生命

非物质生命

虽然比较敏感的人可以看到或感觉到非物质生命，但通常人们是看不到，也触摸不到他们的。他们的身体没有通常我们所说的内脏器官，还可以随意变形。

人们很容易就可以猜到，非物质生命与人类所称的食物毫无关系。他们

世界里的普通居民可能连什么是食物都不知道。他们吃的，是我们所称的“能量”。这也是为什么，散发出来的满带情绪的能量，是非物质生命的盛宴。

地球人类的饮食，对非物质生命来说，是遥不可及的体验，因此有些这样的生命就梦想体验肉体的生命，这样就能够吃东西了。然后他们就投生到像地球这样的星球上。这里的生活对他们来说是很艰苦的。也难怪，他们突然就改变了生活环境，会有各方面的饮食问题。要么暴食，要么厌食，经常暴食或努力想要辟谷的人，有很多原本就是非物质生命。

非物质生命，待穿上人身后，才发现他们并不能完全适应这个环境，主要是由于很难适应物质。饮食在物质和生命之间构筑的链接实在是强大，这也是努力摆脱饮食的原因，而辟谷原本就是他们的自然状态。自我接地提供了与物质之间更稳定的关系，可以帮助他们更轻松地住在肉身。

这些生命不吃的话，多数都无法继续保有身体，因为与身体的链接可能会变得太松，从而导致永久的脱离。进食对他们而言不仅是必需的，而且也是计划好的物质体验的一部分。因此，对他们来讲，不吃就等于失去了生命的意义。

有时我会碰到这样的地球人，绝大多数都不知道造成他们（不）吃的问题的原因所在。我予以解释，以便他们获取有用的资讯，有助于理解问题的根源。有了这个更有用的资讯，他们可以更有觉知地选择，是要体验物质，还是要进入辟谷状态。

如果你遇到一个人，往往不是胖，就是瘦，浑身散发着爱的气息，暖暖得像个太阳，有着天使般的特质，还有（不）吃的问题，你就可以姑且认定，这人是来自于对食物闻所未闻的低密度世界。据统计，（不）吃的问题越严重，他们在地球上物质体验的经历就越短。

部分物质生命

这种生命的身体密度各有不同，从几乎看不到和难以触摸（与雾相似）到几乎像没有骨头的人体。可以是不不断改变形状的雾状幽灵、类似果冻样或橡皮泥。如果他们允许，把你的手插入他们的身体，甚至可以摸遍整个身体，会是很很有意思的一个体验。

你可以轻易猜到，这些生命吃的也是不那么密实的食物，如果冻样物质、液体、气体、火、射线和其他生命体的情绪。这类生命很多都是天生的不食者。与人类相比，过渡到辟谷或不食对他们而言相对比较容易。

部分物质生命更愿意在其他星球生活，而非地球。在地球生活，虽然是有可能的，但对他们不利，因为他们的能量会消耗非常快。当然，也更难找到种类繁多的食物。

如果一个普通人决定像部分物质生命般进食，那可能很快就会瘦弱不堪，还很不舒服。这好比一个平时吃惯粗重食物的人，突然只喝果汁一样。

物质生命

人们很容易就能理解被食物绑在物质的层面到底是什么意思。物质生命被浓重的物质层面绑得太过结实，试图打破这种捆绑，可能会致其于死地。他们真得很难做到不吃。因此，他们在物质中陷得越深，到不食的过渡就越难。

这一资讯非常重要，因为，这意味着，向着不食生活努力，会使物质生命向部分物质生命转变。如同其他转变，如果这个转变是被强迫或太快的话，可能会失败。

另外一方面，也有星球上，住着和地球上的我们类似的人，但是那里的人一点儿都不吃的。他们长得像地球人，也有一样的消化道，但他们就是不吃。

吃被看做是吸毒，类似我们地球上的喝酒。因此，在那里，吃是对身体有害的。

住在那样的星球上的人，他们的消化道是神经系统的一种感官。在地球上的你，要是在辟谷状态的话，你的消化道同样也是这样的功能，是作为你的神经系统的感官的。

第二十五章 完美滋养法则

尽管这本书是关于辟谷、不食及断食的，但还是强烈建议先从有一个健康好身体开始努力。决定身体健康的因素之一便是饮食。请利用这一资讯，利益你自己，并分享给他人。

1. 觉察进食

每个人都是一个独特的宇宙，所以并不存在什么真正的适合每个人的饮食方式。

当你依循某一种饮食方式，会伤害到身体。当你依循身体的真正需要，会让身体强壮起来。

我建议你重温前面描述的觉察进食法，运用这个方法，并从中受益。事实上，你要是运用觉察进食的话，下面的文字就不用看了。

2. 咀嚼

人们把食物放入口中的那一刻起，咀嚼就变成了吃这个过程中最重要的事。充分的咀嚼是最基本的条件，这样身体才能充分处理食物。未经充分咀嚼的食物，滑入胃里后，没有机会让消化系统充分处理，如此便成为负担，因为

这样的食物会腐烂，进而损伤消化道。

胃是身体消化系统上的第二个中心。胃要接收的是已经充分处理好的食物，那就是，经过充分磨碎，与唾液充分混合，进行初步消化的食物。假如任一过程被略掉，胃都无法完全行使其功能。

然后这未经充分处理的食物从胃进入十二指肠。这个过程一直持续到排泄。因为消化并不彻底，身体排出的物质也是未被充分处理的。假如吃进去的食物不被充分咀嚼，并充分与唾液混合的话，身体便无法从中吸收它能够吸收的。腐烂也是必然。这便是造成身体患病及老化的原因之一。

咀嚼这个动作虽然简单，对全身却有大影响。假如你想比较看看是否如此，也很简单。有一天时间，尽量不经咀嚼就把食物吞下去。休息几天，身体复原后，吃东西再进行充分咀嚼。现在，对比一下前后身体状况、感受及排泄物形状，你的疑问便会一扫而光。

怎样才算是充分咀嚼？

在咽下食物之前，食物首先必须要经过咀嚼，尽量把食物嚼成液体状，而且味道必须要改变。比如，你要是吃面包，在咽下之前，至少需要三分钟连续咀嚼，这样咬下来的面包变成液体状，而且这种液体与之前咬下来的面包味道不同。

假如味道变得不好，这说明身体不需要这种食物。那么，二话不说，把嘴里的东西吐出来。身体已经从咀嚼的食物当中获取了它需要的。假如再咽下去，便是多此一举，加重了身体的自我净化系统的负担。

即使是液体类食物，咀嚼也会比较好，即，与唾液充分混合，从牙缝吸入。在咽下之前，液体类食物需要的咀嚼时间较短。

把冰冷的液体与唾液混合非常重要，因为额外的好处是咽下入胃之前，这样会温热液体。

依循充分咀嚼法则的人很快就会发现，仅仅靠咀嚼食物，他们的身体便能得到充分滋养。身体几乎不需要再吞下经长时间咀嚼的食物。

使用这种方法，很容易便可注意到，透过味道，身体会拒绝多数加工食物。尤其是深加工食物，比如蛋糕、披萨、薯片、香肠及奶制品。这些远离自然的食物，被长时间咀嚼之后，味道会变得非常恶心。几乎没有人愿意下咽。

水果及其他未经过加工的食物，经过长时间咀嚼后，味道会变得比最初还要好。这种情况下，人们当然要咽下去，而非吐出。

经由长时间咀嚼，人们便可清楚感受，什么时候吃对身体好，以及吃什么对身体好。而且，人们可清楚感受什么时候吃够了。

除此之外，充分咀嚼的体验有助于形成过渡到不食的基本知识。

咀嚼，依上所述，是觉察进食法的一个组成部分。

3. 饭水分离

咀嚼时还要喝的话，会让消化系统更难充分处理食物。人们咀嚼食物时，通常都会喝点儿什么，以更快软化并磨碎固体食物。可以想见，要是固体食物因此更快地被磨碎，还没和唾液混合好之前，人们就想早点儿把食物咽到肚里了，如此入胃的其实是未经充分处理的食物。

边吃边喝还会扰乱消化过程，因为这样会稀释唾液与消化液。如此稀释后的消化液消化起食物来就更慢了，这样会造成食物在肠道内更快腐烂。

吃前绝对不要喝汤水，这样消化液就不会被稀释，吃之前，也不要先把胃灌上液体。假如你感到口渴，那就喝水解渴，但是喝水后，要等一刻钟再吃东西。

吃东西之后马上喝，比吃之前喝更糟。这么做会稀释消化液，破坏消化过程。最好是消化的食物离开胃之后再喝。

假如你感觉干吃的话唾液不够，可以把食物换成水分多一点的，而不是用喝水帮助咀嚼。但是，请记住，长时间咀嚼能磨碎任何食物，而且能把食物嚼成液体状。

4. 食物完美搭配

完美滋养又一重要法则便是，一次只吃一种类型的食物。比如，假如你吃米饭（碳水化合物），不要在同一餐加上鸡蛋或肉（蛋白质）。只吃米饭，等米饭离胃入肠之后，再吃鸡蛋。

每种食物需要特定的消化液。某种食物的消化液的化学构成不同于充分消化另一种食物的消化液的化学构成。

这种构成上的不同会造成两种消化液（主要是酶）之间的不良反应。

如此，要是一顿饭混吃两种不同类型的食物，分泌的消化液便无法充分处理混合食物。这可以从肠道的腐烂过程、胀气、便秘及其他消化疾病看出来。

对于非自然的加工食物，也就是所有经过煮、煎、焙、熏的，在吃之前，好好搭配尤其重要。人们要是吃未经加工的，直接取自大自然的食物，即使同一餐混着吃，身体处理起来也会容易得多。区别在于食物当中的酶（稍后详谈）。

以下是普遍存在的错搭：

- 富含蛋白质的食物（如肉、蛋、黄豆、豆类）和富含碳水化合物的食物（如马铃薯、面包、米饭、面食）搭配。
- 加了奶的水果（如加了水果鸡尾酒的酸奶）。
- 水果和蔬菜（比如苹果和胡萝卜）掺在一起做的沙拉或果汁。
- 加了油（椰子油、黄油、猪油）的高碳水化合物/糖类食物（如米饭、马铃薯、面包）。

我建议你自己去查找更多食物错搭资讯。

通常一次只吃一种类型的食物对身体最好。比如，你可以做一顿主要是碳水化合物的早餐（如米饭+红薯），午餐只吃蔬菜，晚餐只吃蛋白质类食物（如豆类+鸡蛋）。

你要是觉得这太难做到，或你的饭菜本来种类就很少，你可以自行研究，看如何搭配食物最好。

5. 直接取自自然

大自然是一个有机整体，其中各个元素和谐共融。观察大自然的话，你可以看到万物完美运作。有时你可能觉得大自然的某些程序可以再完善一些。但是，你要是了解这些部分的功用的话，就知道它们原本就是完美的。构成大自然的元素原本就理想共融，本就如此运作，任何人的“干预修正”只会扰乱这种秩序。

有些大自然元素本身就是转换的程序。在这种转换中，有些物种会在其他物种的基础上进行转换。典型的例子就是吃。植物吃（吸收）水、空气、矿物质及阳光。人类吃植物的果子或整株植物。大地和空气吃（吸收）人类产生的各种物质或人类的身体。

发生在每个阶段的转换不需要任何干预，因为物质、能量、新陈代谢的产物在大自然当中都是完美的展现。假如人类干预大自然的运作，比如，大自然的产物被更改，转换会受到干扰。干扰大自然会带来与大自然本身程序相左的后果，这样的话，会对人类造成伤害。

干预大自然转换的一个典型现象便是食物加工。煮、煎、焙、熏之后的便是人造的，不是大自然里本有的（也有例外）。

人体是大自然的产物，也顺应着大自然的运作机制。吃大自然中没有的人造食物会干扰到人类内在自然的转换。所以接下来便是对自然法则的干预。透过对大自然的体验及观察，已知，对大自然程序的干预会扰乱人类、动物、植物、水、土壤及空气的生命。

除了人类，大自然中还有哪个物种会烹煮食物、烘焙食物？除了人类，地球上还有哪个物种会改变食物的基因？由于人类的这些行为，人体的外型、健康及寿命都在走下坡路。

大自然为人类准备的食物随时都可以拿来吃。大自然为人类准备的每一种食物都有着完美构成，能够让身体充分地消化。对自然食物进行的任何加工都

会产生大自然里没有的物质，人体也很难吸收的。

大自然原有的食物被加热的话，其中的酶会被破坏掉。大自然食物当中的酶是进行充分消化的必需。加热会把酶破坏掉，导致食物无法消化，转而变成危害身体的毒素。这样的食物强迫身体使用它自身的储备酶。这种酶储备通常是不可再生的。这些酶都用光时，人就死了。这种储备只够用几十年的。所以，食生的人更健康、更长寿。

要知道，商店里是没有什么真正自然的食物的，除非取自真正的大自然。所有在售的食物都是工业化的。可能贴着“原生态”或“有机”的标签，但还是工业化的。甚至最自然的农场都属工业的。大自然里是没有农场的。

地球人几乎从降生起，便被迫吃加工食物。这也是突然食生会产生不良反应的一个原因，很像戒毒反应。慢慢过渡，非常重要，尽管身体对过渡的适应性很强，但并不喜欢突然的改变。

还有，请想一想要是人类只食生的话，因此会为自己、社会、环境带来的各项节约。关于食生这个话题，足以再写一本书了。

多数人类的居住地其实并不适合他们常年居住。人们之所以还住在那里，是因为他们学会了如何给房子做保暖，还学会了冬天土地不产庄稼（食物）时储备食物。

地球为人类准备了亚热带及热带地区，可以常年居住，那里一直都有食物，而且不需储藏。

假如你住在寒冷地带，常年食生会很困难。冬天的时候最好搬到更暖和的地方，可以很方便吃到新鲜食物。

6. 不食用调味料

你听到过类似的话吗？“不放盐没味。”“不加糖太苦。”“不放调味料

太难吃。”“做饭一定要好好调味。”

要是身体不需要什么吃的，人们也不想吃，换句话说，他们不是真的饿。但如果饭菜加了调味料（糖、盐、香料、醋、油等），多数人都会很乐意吃。这说明人们吃饭多数不是因为身体真的需要，而是因为口味。

不需要的东西进入身体后，身体会中毒，身体就得被迫清除或储存这多余的东西。这也是老化加快及早死的原因。

所有的调味料都是欺骗味觉和嗅觉的，而味觉和嗅觉本质上是用来指示身体的真正需求的。看看大自然里，除了人类，还有哪个物种会往食物当中放调味料的？

当身体需要食物，人们就会知道他们想吃什么，因为会尤其渴望。食物的味道会告诉人们，他们的身体需要什么，那么即使不加任何调味料，也会很好吃的。

你可以亲自验证这个理论。当你很饱很满足的时候，就不想再吃任何东西，这里指不加任何调味料的。稍后你会想吃，但要非常好吃，也就是加了调味料，看起来也很吊人胃口，但生着吃你就不喜欢了。

那么先不要吃，再等等。比方几个小时或几天之后，你会真正想吃，即使没放任何调味料，即使是生的，你也会吃得很开心，因为你饿了。只有你的身体确实需要这种食物时才会如此。

再举一个例子。多数爱吃肉的人从来都不吃生肉的。这是因为他们喜欢吃的是好好烹煮，精心调味后的肉。他们的身体要是真的需要肉，那么即使是生着吃也会很有胃口。有些人，断食足够长的时间后，会想吃肉，甚至是生肉。

大自然从不烹煮食物，所以它提供的只是生肉，假如你不想吃生肉，这就是说你的身体确实不需要。那么，假如你强迫身体吃肉的话，就会伤害到它。

你可能听说过，香料助消化。香料及其他相关物质会影响消化、味觉及胃口，这是事实。另一事实是，人体是不需要这些的。人们需要的是，在对的时间，吃对的食物，且是对的量。靠近自然，观察身体味觉暗示，会有助于实现

完美滋养。

经常吃特定的食物，而且还总是多吃，要是上瘾了，会欺骗身体的感觉。要专注于身体的需要，不要总是顺着味觉。

要注意这种情况，不要被味觉牵制。

想吃糖果、薯片、薯条、甜甜圈、蛋糕、小蛋糕、巧克力棒、冰激凌、热狗、披萨、玉米片、爆米花、苏打水及各色酸奶，几乎都是错误的暗示，是上瘾惹的祸。

7. 不饿不吃，不渴不喝

这是由以上完美滋养法则引出，因为它关乎真正的身体需要，是通过饥饿或口渴表现出来的。

我在此强调，人们通常遵循的在固定的时间吃饭，以及为所有人做一样的饭菜的习惯，弊大于利。

一方面，在固定的时间吃饭（早餐、午餐、晚餐），饭菜是煮给全家人的，其实是在身体不需要滋养时，强迫身体接受。另一方面，通常身体吃进去的往往并不是它需要的。

运用觉察进食法会让人感到，在固定的时间吃饭对人体并不好。给身体需要的，而且在需要的时候给，才是对它最好的照顾。给的量也是身体说了算才好。

关于强迫孩子进食，我想再说几句。父母抱怨他们的孩子饭点儿时不好好吃饭，但过了饭点儿又嚷着饿。其实他们的表现很正常，因为孩子的身体非常清楚什么时间需要吃，该吃什么。所以，在这点上，关心孩子的父母要顺着孩子。他们要给孩子选择进食时间的自由，以及吃什么自由。同时，父母要保护孩子，不要让孩子吃前面提及的垃圾食物。

强迫孩子吃东西，甚至要他们吃完为他们做的饭菜，会造成各种伤害，而且是强加到毫无防御能力的身心正在发育的孩子身上。这样的话，以后反映在吃上的各种心理问题便萌芽了，比如厌食或暴食。

8. 喝汁及水的选择

只有大自然为人准备的喝的才是适合他们的。大自然给人喝的主要是从泉眼或河湖里自然流出的水。

当你掰开水果（如椰子），切开植物（如仙人掌、桦树），会有汁液流出；有时你便可以喝。注意，这汁液未经巴氏消毒，没有加入添加剂，也不是装在塑料瓶中。大自然里面根本就没有塑料容器的。

人类已经失去通过嗅觉或味觉测试水质的能力，动物却很简单做到。让我们做一个简单的试验。

取水，把水分成两份。把其中一份装入玻璃瓶，另一份装入典型的装水的塑料瓶即可，这样过一夜。接下来，在房间中央并排放两个完全一样的玻璃碗或金属碗。把玻璃瓶里的水倒入左边的碗，把塑料瓶里的水倒入右边的碗。

把小狗、小猫、小兔或其他什么动物领到水碗面前。看看动物会选择喝哪个碗里的水。你认为动物会喝哪碗里的水呢？你可能会想，要是动物闻了两种水后，会选夜里放在玻璃瓶里的水。

现在你再去闻闻那两种水。能闻出其中的区别吗？

不能？

那就两种都喝点。

依然品不出口感的不同？

哦天呐！

你看，这是最基本的能力，测试水质。你这方面的能力又如何？

远离大自然的人依然有那种能力的还真不多。

人体的构成绝大部分都是水。即使人们感觉不到，饮用水的水质对人体都会有直接影响。比如，添加到水里的氯化物或氟化物会伤害我们的神经系统、骨骼、牙齿及眼睛。用这样的水洗浴会伤害到皮肤及毛发。

假如你住在城里，很可能自来水已经染毒。为了你的健康考虑，喝之前尽你所能把水处理干净，或者购买优质水。

塑料瓶中的水也不适合饮用。即使塑料是食品级的，水都会溶解塑料当中的有毒化学物。购买/储存水的话，请只选玻璃、木质、不锈钢、银质、陶瓷或其他不会浸出毒素而污染水的容器里存的水。

如何处理饮用水；这是一个单独的大课题了，足以写成一本书，所以我在此就不多说了。但是，有很多关于这个课题的现成的有价值的资讯，只要去找就好了。这是值得的，还有什么比我们的健康更重要的呢？

一天要喝多少水？喝够身体需要的就好。多也不好，少也不好。广告建议每天喝两升水，不一定会对你好。请听从于身体的真正需要。

9. 下午4点以后不食

有这么一个共识，对于多数人而言，下午4点是结束每日进食的最佳时间。考虑到我们的器官运作时间，结束进食的最佳时间段是下午2点到下午6点之间。

最重要的是，在睡前4小时或8小时之前吃完最后一顿饭（根据食物种类不同而定）。最后一顿饭吃得越晚，吃进的东西应该越容易消化才好。

还有，吃得太晚的话，睡觉前身体还无法完全消化吃进去的食物。这意味着消化器官被迫超负荷运转，结果，消化道内的食物无法好好处理。食物待在消化道内时间太长会腐烂，并毒害身体。

强迫器官在本该休息、重生及清除身体毒素的时间运转，会让人早起时感

到虚弱无力。人们会不想起床，感到虚弱。另外，骨头、头和胃都会痛。

睡前吃东西不止是瘾症的表现；它也无异于慢性自杀。这么做的人是在找病，很难有好身体。

10. 禁语

波兰有句谚语：“吃饭讲话，消化不良。”（“Przy jedzeniu się nie gada, bo się w brzuchu źle układa.”）吃和说不能同时进行，它们会彼此影响。吃噎的人深有体会。

吃饭时说话，食物咀嚼不充分。吃饭时讨论问题，人们会产生压力，这之后会表现为胃痛或腹泻。

人们围桌而坐，就是为了说话，派对往往就是如此。有些人也没法儿想象社交派对上没有甜点。然而，也可以组织一个不寻常的派对，派对上的人练习吃饭时禁语。

吃饭时禁语让人只专注于吃。这样的话，生命能量会更有觉知地被导入消化系统。吃饭时禁语的话，人们也能更专注地咀嚼、吞咽，并感受食物对身体的影响。

专注灵修的人便会练习吃饭时禁语——这是瑜伽里为人熟知的练习，很多寺庙里也这么做。这种练习的主要目的是，重视并享受正在吃的食物，也能专注当下。

之前提及的觉察进食法，禁语时也能很好地进行。

第二十六章 合作促进发展

地球人类文明发展特点之一就是，人们越来越多地发掘出自身的能力，来证明他们内在蕴藏着巨大的未知能量。这种发展是因人类觉知层次提升而造就的。

这些能力之一就是身体无需进食，照样正常运转。虽然人们对这个能力仍知之甚少，但它已经变成越来越多的人生活方式的一部分。

人们退而求其次的原因之一就是缺乏资讯。错误的信念、迷信、谎言、误解都归因于缺乏真实资讯。当今，一般人几乎对人的不食潜能一无所知。所以我觉得有必要提供给人们更真实、经过科学验证的资讯，这样他们才能够更肯定地在他们的生命层面做出有益的改变。

我愿意与对辟谷、不食和断食认真研究感兴趣的各方合作，尤其是科学家、医生、记者、编辑以及各种机构，这种合作的目的是创建利益大众的、详尽的文献资料。再者，对于硕士、博士或其他论文来说，辟谷会是个有趣的课题。

请不要害怕。请以开放的心态，用心灵探索这个课题。为了造福人类，我非常乐意与你们合作，你们可以随时和我联系。

第二十七章 常见问答

这些是我个人或在食气论坛上常常被问到的问题。如果你有其他问题，并且认为值得在此列出的话，请写在forum.breatharian.info网站上。

什么才算是人类最优饮食？

压根儿就没有适合每个人的最优饮食这事儿。每个人都是一个不同的世界，因此，每个人在不同的时间，需要不同的食物，且是不同的量。

如果你还在考虑身体的完美滋养，请运用觉察进食。当你精于觉察进食，这种人类本有的能力，你就会在对的时间，给身体所需要的，且是对的量。

如果你不想觉察进食，但还是想要完美的滋养，那就观察生活在大自然里的人类。你会看到，大自然里的类人生命，饮食里，平均98%是植物，2%是肉（包括鸡蛋、鱼、海鲜、虫子等）。身体越老，真正需要吃的肉越少。

大自然里没有真正的纯素者的。有些狂热的纯素者强烈地认为猴子是吃纯素的。实际上，它们也吃昆虫、蠕虫、鸡蛋的，有时还会捉小动物来吃。尤其是黑猩猩和大猩猩，每隔12天就会追赶一只小动物，而且是吃活的。

大自然告诉你，强迫自己只吃植物性食物可能并不好。很多人，强迫自己纯植物饮食，就已经伤害了身体。只有当他们再加上鸡蛋、鱼，或者其他动物性食物的时候，才会好起来。人类的神经系统对于自然的滋养的缺乏尤其敏感。

我们为什么有消化道？

答案是显而易见的——为了把吞进体内的一切再处理和排泄掉。人体是一台主要由本能控制的电子-生物机器，也是所谓“自然法则”（构成物质世界的一系列程序）的主体对象。

人类拥有“自由意志”，体现在智能的创造力上，这样才能体验本我设定的生命之旅。人体不过是人类感受物质的一个工具而已。

虽然是本能创造并维系着身体，但也会受到社会暗示的影响，因此一个人心识所造与他人心识所造往往是一样的。如果一个人生在饮食社会，那么，身体就会有适于消化和排泄的系统和器官。人们出生其中的社会程序决定了他们的身体构造。

人体非常灵活，可以适应不同的生存条件，以便广泛地体验物质。它也是自然界中已知的最精密、自我控制的机器。所有的感官和器官都是必需的，这样人们才能去体验生命。他们都能广泛适应各种特定要求。

消化和排泄系统就是这样的工具，使你体验物质的食物这种程序成为可能。只要人们继续体验食物这种物质（味道、粘稠度、温度、进食导致的疾病、酒精性麻醉和其他很多情况），这些系统就是必不可少的。这种体验结束时，消化道对身体而言就没有用处了，如同对辟谷者的研究所示，它就消失（萎缩）或转为他物。

换言之，只要人们还停留在体验物质的阶段，还在进食（一种体验方式），那么身体会为了使这一体验成为可能，而去生出、发育并转换系统。当人结束这种体验，身体又会适应新的环境，消化道会转变或被其他系统取而代之。

人为什么会饿死？

饥饿本身并不会饿死人，但是如果身体没有吃到足够的食物就会死亡。人类本能里的程序就是这个样子的。

地球上的每个人都有不食的潜能，但潜能并不能自动变成相关的能力。潜能只表示有待开发和实现的能力。如果维持身体完美运转的能力无法充分发展，那么，在太长时间不进食的情况下，身体会死掉的。

在本能里有专司食物和饮食的程序，只有确切改变那些程序的运转，人们才有可能完全不吃。只有生在辟谷的社会，人才能不食而生。在他们的本能里，专司食物与身体之间关系的程序，运转方式是不同于正常饮食之人的。

本能，不会前思后想，也不计后果如何，只是完全按照既定程序运行。在身体缺少食物的情况下，若特定程序不随之修正就运行的话，会导致死亡。因此，如果一个人认为没有吃的就会死，那就一定会发生。辟谷者则清楚，身体的完好运转根本就不需要食物。

为什么不食者不去饥荒之地推广辟谷呢？

每遇到一个不食者，你都可能这么问。我想答案是见仁见智的。如果你问到我——我会这么回答。

我的工作就是回答问题，因此，我也是一个资讯源。我既不会主动寻找需要帮助的人，也不会主动提供帮助。要是我被问到，我也能够，也想的话，我肯定会帮忙的。这也是为什么我会受邀去一些地方。然而，我从没接收过来自饥荒之地的邀请。如果有的话，我也会考虑考虑再说。

除此之外，还有点儿别的事儿。

地球上，有些人通过让人们挨饿、患“不治之症”、文盲无知和污染自然

环境等诸多手段来获取利益。这些有权有势之人，无所不用其极地控制那些无觉知并且容易被操控奴役的人们，让他们处在贫穷、无知和弱势之中。

在闹饥荒的地方教授辟谷，可能会危及他们的生命。对于那些因绝望而愿意做“任何事”以获取“一片面包”或“一碗饭”的人来说，更易操控他们的行为。

另一个方法往往更有效，就是教育那些“吃得饱”的人，因为他们可能会是其他人的榜样。这是因为生活在所谓（工业）“不发达”国家的人往往会效仿“发达”国家的人的做法或者学习他们的榜样。

顺便说一下，我们可能还会问：为什么那些负责解决饥荒问题的有权势、有影响力的组织，对教育这些饥民并不怎么（或者根本不）感兴趣？为什么像生产充足的食物，或其他本可以很早以前就能解决全球饥荒问题的简单办法，却不允许用于饥民所在地？如果你深入挖掘下去，兴许会找到非常有趣且震惊的答案。

如何才能成为不食者？我也可以不食吗？

每个人都有自己的方法，每个人都是一个不同的世界，所以，根本就没有一个通用的方法。因此，有多少辟谷者或不食者，就有多少实现辟谷或不食的方法。

如果你知道自己适合辟谷或不食，那你已经走上正途，也可能已经开始着手提升你的觉知层次了。

你要是问别人，你能不能不吃，答案会是“不，你不能”。尽管你有潜能，但只要你还不知道，你就做不到。仅靠资讯是不够的。一旦你开始从内在获得与其相关的真知与能量时，那么，就有机会过这种生活了，你也会知道该做什么，怎么去做。

如果你已经感到你适合辟谷或不食，那你就已经迈向不食了。在你的前方，有着诸多的可能，你可以依照自己的计划去一一实现。

做什么？做那些你觉得对你来说最好的事。首先，别认为食物对你是不好的（很多人都会犯这个错误），放松，慢慢来。生命永无止尽，又不是竞赛，你有的是时间。现在做不到的，你可以放到以后去做。

人可以不吃是无稽之谈，否则你证明给我看？

在此我声明，我并不觉得有什么必要去证明不食而生的可能，也没有什么必要去证明，我或其他什么人是不食者。我不打算证明这个，但是我对试验一直都保持开放态度，试验结果可能会被某些人当作是想要证明什么。

生活在地球上的人，都走着自己独特的路，体验并创建着属于自己的知识，构建属于自己的世界。每个人都是不同的世界，虽然他们有相似，甚至有共同的元素，但各个世界仍是有差别的。

证明与否，那都是你自己的事儿。对于其他事情或者别人所说的，他们不会向你证明什么，你只能信或不信。你也可以定义一个自我检验的信任标准，那么如果你觉得这是无稽之谈的话——是的，没错，对你来说确实如此。

人们用自己的信念、体验和知识构建自己的世界，因此对某一个人来说，是真实的，对另一个人来说，（在他们的世界里）就可能是不存在的，或错误的。这就意味着，对于人们不同的世界而言，真理是具有相对性的。

若不食对于某个人而言可行，并不表示每个人自动就会。不食的可行性适用于某些人——他们甚至还会进行实践，然而，与此同时，对另一些人而言，它就会是错误的、行不通的。所以，当一个人愉悦地不食，另一个人要是也这样的话，可能就会死掉。

这只是一个可能与不可能、正确与错误同时发生的例子。当然，这并不会

阻碍人们收集资讯、改变信念、体验生命并建立属于自己的知识。

一个虚怀若谷的人允许他人体验他们自己的选择，因为他们知道，这是人类自由意志的体现。

不食者从哪儿获取生命的能量？

想到不食，人们往往最先考虑的是，从哪儿获得能量呢。人们会预设，生命所需的能量（如生成身体细胞、器官运转、思考、情绪等）来自于外界。

研究身体里物质和能量的运行的科学家也是偏向这一信念的。身体是如何为其正常运转汲取能量的，及特定化合物，如碳水化合物、蛋白质、矿物质等对身体机能有何影响。科学家首先要研究出人体是如何运转的，然后提出假设，并形成理论。其他人就把这些理论奉为唯一的真理。

无需深究，就知道，其实人们相信什么能给予能量，就以什么维生。人们若相信面包、土豆、苹果能给身体带来能量，那么的确会是如此。人们若相信太阳是自己身体运转的能量来源，那么也的确是这么一回事儿。同样地——若人们相信呼吸、普拉纳或光是身体运转所需的能量之源——亦如是发生。

人们相信什么能给予能量，就以什么维生。这同样适用于不食者。一个不食者可以依靠从太阳中汲取的能量生活，而另一个不食者则靠普拉纳或吸入的空气补充能量。

然而，当你知道，自己就是身体/心识生命的能量之源时，亦如是发生。不过只靠相信还不够，知道，并清晰感受是必不可少的。这种情况下，你就不需要任何外物了。本我，作为觉知的代表，创生万物。本书的箴言就是：本我就是觉知，一切乃本我创造。我知道，本我就是我的生命之源。

解释得多少有些复杂，不过尽我所能，从智能层面我只能解释到这个份儿上。但是，智能不会感受，只能思考（分析、解决、创造），所以也无法理解

以上阐述之事。

除非亲身体会，并且深层体验，人们才会明白如何才能做到完全不吃、不喝、不呼吸。也许直到这一切发生时，智能也不知道，而且可能会予以否认。这主要取决于这个人的智能层面已经知道多少，已经体验多少，及其所处的觉知层次如何。

我建议，你若是对身体的能量与人的饮食之间的关系这一主题感兴趣，请阅读希尔顿·赫特玛（Hilton Hotema）的《人本食气》（*Man's Higher Consciousness*）。在他的书里，你可以读到很多有意思的资讯。

物理学家努力探索物质世界并解释给人们的头脑来听，这使他们可以做出比几十年前的科幻小说更了不起的推测。如果你对当今物理涉及的基本粒子、波、能量、量子、信息等感兴趣的话，也许会找到关于“为什么人可以不吃、不喝和不呼吸，且不受温度变化的影响？”这个问题的学术解释。

你为何重新正常进食？

我的体验告诉我，不食及辟谷让人生变得非常方便。完美健康、快速、清晰及创意十足的思维、能量满满、超常的能力，助力人们慢慢把自己转变成超人，也就是说，回到他们的自然状态。我过去已经体验了，甚至有更多体验，所以我现在分享这方面的知识。

但是，我现在不能走不食那条路了，因为这会阻碍我完成在地球上的其他使命。我选的是过一个普通人过的正常的、简单的生活。这能够让我更深入地了解在地球上的生命。

人类生活大约百分之九十都和食物相关。作为一个拿自己的身体和心识做试验的科学家，我还要体验这百分之九十，这样我才能学习更多、了解更多，不会与地球上的现实隔离太远。这是我重新正常进食的主要原因。

我的目标是更好地了解地球人，进而知道他们需要什么样的资讯，在他们回归到自然状态的路上，他们能够用到什么样的资讯。

回归自然状态越近，越能重返自然的生命状态，也就是，在地球上依据自然法则生活。

要想完全了解失去最为根本的知识的被奴役的人，只有成为和他们一样普通的人才有可能做到。

同样，一位记者想要写一篇关于流浪者的好报道也是如此，他得在流浪者当中生活一段时间：在街上，没有钱，没有家里的那些便利。所以我需要普通模式的生活，就像其他人那样体验生命，一直学习、发展自己。这也是我恢复正常进食的原因。

你现在都吃什么？

我吃得很随意，只要手边有的，都可以。我不甚在意。我常常吃家人的剩饭。简单地说，我的饮食并不好；大多是对身体有害的。这也是普通人的饮食。

作客时，为我准备什么我就吃什么，喝也是。他们要是问我想吃什么，我会说，他们准备什么，我就吃什么。这样的话，我就不会给邀请我的人造成任何麻烦。

我并不是任何主义的狂热分子。我看到，各种主义带来的弊大于利。我也已经谈到过，人们因为各种信念而限制自我。

我允许身体一年休息一到两次，通常是初春和秋天的时候。我断食，只喝一点水，为期几天到几周不等。有时我会喝草本茶或果汁，这要看疗愈身体的需要而定。

辟谷者、不食者或断食的人性欲旺盛吗？

当然可以，这要看他们的意愿和喜好，和正常进食的人一样。

身体，电子-生物机器，运用能量进行运转。人类的性欲源自一个基本的程序，而这个程序的目的是为了让一对身体生出另外一个身体。这是构成本能的最重要的一个程序。

通常，性交时，男人射精释放能量，女性接收这种能量。一般来讲，这与大自然的生物是一致的，因为男性身体生出一团能量，要放在女性体内，因为新生命要在那里生成并发育。

人们可以改变这个过程，但这是另外的话题了。

体内能量是顺着人的念头和刺激的。觉知体内能量流动的人可以控制它，比如，导引、专注、拿来、给出。

因为远离自然，也因为环境刺激，通常普通人不会控制体内能量，这样他们的能量就攒在生殖器官区域。人越年轻，驾驭情绪和能量的能力通常就越弱。

对于辟谷者，能量通常聚集在身体较上面的部位；所以他们的性生活减少。他们可以做，但感觉较少需要。

假如一个辟谷者、不食者或断食者在勃起时，会运用能量控制的技巧，保持不射精，那么他的性欲会更旺盛。假如他做不到，随着每一次射精，便会流失生命能量。如何控制，以及为何要控制等，这是很庞大的课题，很多书中已经提及。

至于女性断食者、辟谷者或不食者，尽管性交时并不会流失能量，但她通常也比较不愿意做这种事，因为能量更多聚集在身体较上面的部位。

不食或断食时女性会绝经吗？

当一位女性不食生活时间够长，而且身体完全健康，那么经期便不再流血。这意味着健康状况良好，也就是，身体回到正常的运转状态。

因为几乎所有女性经期都流血，这便被视为正常现象，但流血是子宫健康敏感度的一个反应。只有女性身体不够健康时，经期才会流血，而且不管她如何滋补都会流血。完全健康的女性经期一点儿也不会流血的。

假如身体完全健康的女性经期不流血，并不意味着不能生育；相反，这表示完全做好了怀孕的准备。断食能够疗愈女性不孕不育。断食对于那些肥胖，且饱受经血流失过多之苦的女性尤其有效。但这种疗愈需要经验，所以有必要咨询在这方面有足够知识的医生。

但是，假如有女性无法正常不食生活，也就是，她的身体在挨饿，那么她的经期会紊乱，这会造成流血过少。这种情况下，这位妇女也可能无法生育。你要是想怀孕，请不要强迫你的身体断食。

谁不应当断食？

那些不想的人。

那些害怕的人。

人们不应当被强迫断食。

除此之外，请阅读“七周过渡法”章节中列出的名单。

断食期间可以吃西药和中草药吗？

关于这点，请咨询在断食疗愈方面有经验的医生。长话短说——吃进所谓西药的化学成分就是为了去病或避免生病。断食期间，致病因素会被去除，那么为何还要继续吃化学药物？中草药也是如此，因为中草药也含有化学成分。

断食期间，身体对摄入的物质更加敏感，所以才停药或者药量骤减。

有时，断食期间，吃药是有特定原因的，比如，为了引起腹泻。这完全要根据具体及个人情况而定，所以你最好去咨询良医。

关于作者

简介

1963年6月2日，我降生到这个物质世界。在我还是十几岁的时候，就对所谓的超自然现象有着越发浓厚的兴趣。在接触感应力后，我的兴趣范围便扩大到了瑜伽、生物能量疗法、有觉知的自我提升及相关的练习中。这类活动也让我对健康饮食、（自我）疗愈和断食疗愈颇有兴趣。

我十几岁的时候，在波兰，除了一些非常昂贵的复印书籍外，还很难找到玄密主题的文献。有一些感应力组织，常常组织一些关于超自然的会议。为了学习和获得更多的体验，只要有会，我就去参加这些会议。

1984年，在服义务兵役前，我在一个神学院待了四个月，了解到更多神职人员的生活，那对我来说又是一段有趣的经历。

自1989年起，我作为国际辅助语言，世界语（Esperanto）的老师和倡导者，在亚洲国家游历三年多。在那段时间里，我找到了更多玄密主题的文献，并利用一切机会去阅读和练习我学到的。我也会去拜访旅途中路过的那些灵修中心。但是尽管阅读了有价值的书籍、与“觉醒”的人交谈、拜访灵修中心，就我现在来看，我还是没有找到我一直在寻找的东西。

现在，我知道了，我所要找的这个东西就在我自己内边，我就是它的源头。我越深入自己的内边，就越清楚地看到，我需要的一切真知、我正在寻找的一切，甚至更多，都在我内边；它从一开始，一直都在我内边。而我唯一要做的就是，允许自己让它在内边显现。所有伟大的著名的“灵性导师”都不能给我这个我一直拥有的东西。他们只能作为资讯源，把我的关注点导向那里。

事业

1983年毕业后，我在肯杰-科伊伊莱（Kędzierzyn-Koźle）（波兰南部）的“重有机合成学院”做了一年化工师。在学院任职期间，我常常穿行于欧洲各国，参加世界语的会议。1988年我决定离开学院，去亚洲各国教世界语。

当我的足迹踏遍四十多个国家后，我深深地体会并理解了波兰那句谚语：“旅行是教育”。没有任何一所学校教给我这么多的经验和知识。

台湾是我那次行程的终点，在那里我开展了一项私人业务，出版公司。我出版了一本书，并以波兰语和世界语发行杂志“MONO”（财富）。

回到波兰后，我成立了一家外语学校，运行了两年。我们教英语、德语、汉语和世界语。

1996年，我关闭了那家学校，并成立了一家贸易公司ROSPEROS。该公司的主营业务是，主要从台湾进口电脑组件，也就是“CPU升级件”。升级CPU可以廉价、高效、环保地升级那些旧电脑。这对于那些经济有限，又需要更高效电脑的人是个很好的解决方案。

2005年我关闭了ROSPEROS，这也是我商业活动的终结。

2006年起，我一直在做的是要研发一种机器，可以自由发电，这样人类就不必被电网束缚。有了自由发电机，你们就不必购买燃料，为照明、取暖及电器运转而支付账单。你们就不必像个奴隶似地工作，以换取那些一直就在，而且是免费的东西。

试验

从1979年16岁开始，在有觉知的自我提升之路上，我就迈开步子，在自己身上一直做着各种试验。从2001年7月1日起决定开始不食生活，就是其中一

步，其中一个试验。

2001年7月，我的家人外出度假五周。我还像往常一样，每天办公。为了使身体机能更好地适应这个转变，我每天会花更多时间默观。

我原计划在三到五周内使身体适应其机能转变，但事实上耗时更久。大多改变对我而言并不新鲜，因为从16岁起，我每年都至少断食一次，来净化和疗愈身体。

决定体验不食生活后，我就没吃过东西。然而，我后来发现，对大多数人而言，依据他们的信念，仅仅不吃东西实际上是不可能的。这就是为什么我决定先调查研究，然后再向大家描述让人类的身体过渡到不食生活的方法。这也是我写这本书的初衷。

仔细考量此事后，我得出一个结论，通过试验我可以得到最好的数据和经验。作为这一观点的自然进程，我的下一个步骤就是恢复“正常”进食，使身体再次依赖于食物。因此现在，我可以说凭借着对这一主题的了解，我可以为那些对此感兴趣的人提供更多的资讯。

在本书第一版面世时，我还没有决定何时开始下一次试验。我推迟着我最后的决定，试图寻求一些可能对此感兴趣的优质专业人士合作，如科学家、医生、生物物理师、透视者等等。有些人对此感兴趣，但要么仅仅是感兴趣而已，要么出于人事阻碍而中止。

对我来说，不食是最方便的生活方式，给我带来很多益处。所以尽管外界压力日增，我还是又坚持了六个多月。然而，据我此生担负的使命，我还有更重要的事要做，继续不食的话，有些事我就做不了。终于，我决定在2003年3月停止不食。

更多有关不食试验

很多人读了《魏鼎看辟谷断食》（Life Style Without Food，二零零五年版）后，都要我再写一些文字，关于我2001年到2003年进行的不食试验。但我没有写，是因为我认为：

- 每个人都是一个独特的宇宙，关于我辟谷及不食试验的资讯不应被他人盲目模仿；

- 每个人，作为一个独特的世界，有他们自己的方法，应当依靠他们自己内在的力量，而非别人的建议；

- 我不喜欢谈论我自己，尤其是在非物质层面的经历。

但是，很多人说服了我，说所有这些都是非常重要的资讯，我应当和他们分享。于是我现在是遂他们的愿。

我早就决定放下食物，以便体验从地球上最强大的物质瘾症中解脱出来的自由。6月30日，我吃完晚餐，不食前最后一顿饭。我们吃的是披萨，吃到我胃痛。从7月1日起，我不再往嘴里放入任何食物。

那时，我在开公司，一天在办公室及仓库工作长达14小时。工作内容及场所都没变。我依然按部就班，就像我不食之前一样。

与我之前进行的长期断食相比，前几周没什么特别的不同。身体自我净化的典型反应出现，比如头痛及起身太快时眩晕，身体各处阵痛，心脏也痛。眩晕持续了大概五周，之后完全停止。

持续最久的反应是横膈膜部位的疼痛。大概有三周时间，每一天疼痛都在加重。之后，逐渐减轻，大概两个月后，疼痛才完全消失。横膈膜，后背及胸部的肌肉，在努力适应器官大小的变化。

第四个月月末，我突然感到肾脏剧烈疼痛。据医生讲，X光片显示，输尿管被“果冻样”的物质堵塞。经过抗痉挛及止痛注射，好在输尿管自行排出堵塞物，疼痛完全消失。

头四个月里，我也感到心理层面的变化。心理越来越敏感，所以一开始我常常因为很小的事而烦躁，情绪表现就是紧张和不耐烦。之后，我通过心识练习稳定了我的心理。

在一切完全稳定之前，明显的心理变化持续了约半年。后来就非常平静。我可以感到心识比不食之前要好用得多。我更易进入静受默观，而且保持时间更久。这使我在心灵感应上有了明显的提升。我可以更经常地清楚感知到别人的想法和感受。

我的智能运转也更高效。从早到晚，我可以一直进行需要高度脑力的工作，比如办公室工作。工作结束后，到了晚上，我感觉智能还和早上一样高效。除此之外，我的思维更迅捷，也能更好地专注于某一项工作，而不分心。

我也注意到了本能的变化。比如，夜梦与白天的现实之间的界限变得不那么鲜明。从夜梦到白天的清醒的转换平顺。做的梦和白天的活动联系越发紧密，好像是彼此的延续。

我的睡眠是五到八个小时。六个小时的睡眠对我的身体足矣，但我会躺在床上待更久，为了躺着做心识练习。

那些日子伴随我的某种心识状态不是那么好受。我更清晰、更深层地看到生命的幻象，而且看到更多的细节。我看到心识是如何制造所有这些幻象的，整个物质世界以及在其中演戏的众生。

人、动物、植物及矿物的身体不过是各种程序而已，在跟着其他程序运转。在实相中，一切都不存在。

只有本我，除此无他。我的身体，甚至我的心识，都不过是图象/程序/念头。造出所有这些是要付出努力的。我发现所有这些不过是无聊的游戏。只有造出存在、完美、变化、对立、发展、灵性及物质的幻象，生命及其意义才能有所显现，游戏也才能继续。那么，已经开启了这无尽创造的机制，一切都必须要忘掉，包括本我，包括本我的创造力量，这样游戏才能在这无聊的幻象当中继续。

那时我也了解了何为食物；食物只是一种毒品，从婴儿期开始便形成的一种瘾症。通过食物，人可以在物质中迷失更深，玩得更好。

我看到那个，还有更多，我依然还能看到，但我想忘掉，这样我才能像一个简单的人那样再在这个世界玩。

不食期间我最喜欢的便是身体的健康。我比平时正常进食时做更长时间体力活，但不那么累。

在一个大热天，我和同事共搬了300台显示器，每个都重10公斤，要搬到50米开外的地方。我们大概用了1.5小时。我一会儿也没歇着，因为我一点儿也不觉得累。搬完后，我又回到办公室工作，一点儿也不累。我几乎没出什么汗，所以不需要冲澡。

在几乎两年的不食生活中，我主要喝水，而且喝的不多，有时还会喝点儿果汁、茶、咖啡或花草茶。有时一天不超过半杯。有一周的时间我滴水未进。

有天晚上，我做了一个试验。我喝了0.7升干红。奇怪的是，没有任何反应，就像喝水一样。

那两年里，我有时也吃点什么，比如，当我到国外的亲戚家作客时（我不想看起来怪怪的），家族聚会时（我不想让家人伤心，造成一种隔离感），或为了试看某种食物会对不食者的身体造成什么影响。

通常，吃下食物后，我的身体会以腹泻的方式把食物排出，在吃后一分钟到几十分钟之后便腹泻。喝较浓的果汁超过半杯身体也会如此反应。

在近两年里，有些日子我会感到身体虚弱，好像没有一点能量，而且饥饿感又回来了。那时，我会做能量练习，从大自然中吸收能量，尤其是脱掉衣服从阳光当中吸收能量。

但是，更重要的是，我定期静受默观，经由这个练习，我能更好地感到本我示现的内在力量。之后饥饿感全无，能量和力量重又回来，这证明之前的感觉是幻象。

我开始不食试验时，体重是78公斤。后来体重下降，保持在68到71公斤

之间。要是我情绪及精神非常活跃，比如在开研讨会，体重一天就能减掉两公斤。之后，通过心识练习放松下来后，体重又增到稳定水平。

给我的不食试验来个总结的话，那就是我知道我不需要吃身体也能非常健康。对我来讲，不做任何准备就决定放下食物并没有问题。但是，逐步转变，慢慢准备对身心更好。我知道，身体不过是心识的图象，而这个图象要听从于我的心识。

肥胖和疾病

2001年7月到2003年3月我实践了不食。那段经历给了我所需的足够知识。通过获得的知识，我能够将不食生活的细节告诉别人。虽然对我来说，不食生活很方便，但是2003年3月以后，继续这种生活将使我无法完成我的使命。所以那个时候，我感觉好像一个人走在一条路上，而沿途的其他人却告诉我：“你可以走这条路，但你要是走那条路，可以做得更多，因为更契合你的初心。”

从2002年9月起，为了继续我的使命，我试着停止不食。然而，不食生活对我如此有益，我不断推迟停止时间。终于，在2003年3月，生活回到原轨，停止不食，继续我的使命。

以下是我在2003年3月时制定的全年计划：

最多增肥至130公斤。我从来没到这么胖，所以相关的身心变化，我没能完全了解。

患上不治之症，如癌症、糖尿病、高血压、心脏病等，然后再彻底自我疗愈。

2004年3月，我决定结束上述试验。我已经知道得够多了，也不想再强迫自己承受更多痛苦。我比试验前预想得（健康恶化、低能量水平、坏脾气）还要感觉糟糕。我觉得也到了继续我下一步计划的时候了。

2004年3月1日，我再次开始不食试验。那天，我再一次把食物从我的生活中拿走。因为我已经超重30公斤，我可以明显感觉到两次不食生活方式开始（第一次在2001年7月，这次是在2004年3月）之初的差异。

虽然我的体重只达到了100公斤，但通过增肥试验，我了解了肥胖人士的很多感受。它不仅涉及日常活动（如运动限制、食瘾、对高血压的感觉），还有，也了解了，断食在这样的人身上到底会怎么运作。

现在我可以理解为什么对最需要断食（就像鱼需要水一样）的肥胖人士来说，断食是那么困难的一件事。通过我肥胖身体的切身体会，我意识到，对肥胖人士来说，断食是多么困难。

肥胖人士更依赖食物。对他们而言，就像是戒毒，拥有坚强的意志力更有助于成功完成治疗，因为在这个过程中受苦更多。

我发现并经历了肥胖的更多情况，这使我更加了解人类。如果要详细描述，我还需要再写一本书。我知道这样的经历很值得。

顺便说一下，请切记，这只是是我的经验之谈。我的意思是，我的感受不一定与其他人的感受一样。我所有的这些试验只是为了让自己了解更多，因为好玩，而且当人们问起我的时候，也能够给他们需要的资讯。

使命

我知道我现在的首要任务是传递有价值的资讯。为此我回忆、收集、精心地准备并传递着以下相关资讯：

- 觉知、光、爱、生命；
- 人类心识和身体的功能；
- 人体的适应能力；
- 不会伤害地球生命的能源使用法；

人类有觉知的自我提升的能力。

比如，本书涉及的就是第二点。

论坛

假如你有什么问题，或想分享你的体验、建议等，
我邀请你加入以下论坛：

<http://forum.breatharian.info>（英语）。

<http://forum.niejedzenie.info>（波兰语）

打开<http://inedia.info>网站后，你会发现其他语种的论坛。

中文网站：<http://inedia.info/zhongwen>。

捐助

还有，如果你想捐助，我是接受的。

请点击左下方的链接：

<http://inedia.info/zhongwen>

或直接透过 PayPal：

<https://www.paypal.me/jmwchina>

或透过微信转账。

如果你还想通过其他形式，请联系作者。

如果你在这本书里看到任何错误，或不实资讯，请联系作者，以便他更正。

谢谢。

