

# 人本食气

## ——迈向人类更高等的意识

### Man's Higher Consciousness

“纵使千年以后，本书亦如此刻鲜活……只要顺应宇宙法则而活，不管怎样的文字，不管怎样的方法，从无过时之说。”

人类最优饮食选择：食果

人类最优生活方式：食气

人类最优饮水：纯净雨水

人类最优居处：空气纯净的高处

希尔顿·赫特玛(Hilton Hotema) 著

白蓝 译

## 白藍簡介

生於山東,2006年畢業于北京第二外國語學院英語語言與文學專業。2009年開始探索身心靈成長并翻譯相關著作:《人本食氣》、《魏鼎看辟穀禁食》(又名《原來我還可以這樣活》)。另有詩集譯作《魯米:偷走睡眠的人》由北京華夏出版社出版。為魏鼎完美健康及道法自然工作坊御用翻譯。隨着需要淨化人群的增多,以及對白藍專業度的信任,白藍亦與朋友合作,成立了原生原食平台,成為快速淨化療愈傳播者及實踐者;自然塑身、淨化私人定制教練。致力於喚醒需要的人回歸自然,讓本有的喜悅與能量再度全力綻放!

個人微信:935712440

郵箱:[pinkpiggi@163.com](mailto:pinkpiggi@163.com)

微信公眾號:原生原食之家

微信公眾號二維碼:



## 目录

出版商前言

作者简介

作者序

魏鼎序

译者序

### 一. 人本食气

#### 第一讲 最初食气的巨人

人类的远古

巨人

人身类似天体

#### 第二讲 人类的退化

文明

对食物的执着

#### 第三讲 身体的完美

生命的气息

退化阶段

电磁力

灵性潜能到实体存在

提升人类之道

#### 第四讲 生命细胞

生命细胞从哪里来?

排泄更重要

细胞并非食物生成

#### 第五讲 长生不老

人体传输系统

如何逆转老化?

二百五十六岁的李青云

身体从未超过七岁大

水果及长生

#### 第六讲 活力调整

真正的抵抗力

身体的承受力

接种疫苗真的免疫吗?

#### 第七讲 身体变化

身心的弱化

进化还是退化？

## 第八讲 再度回归食气

禁食快速修复身体

食气重生的摩尔

## 二. 饮食面面观

### 第一讲 食肉之害

黄油、牛奶及奶酪到底该不该吃？

短暂活力提升的背后

食肉造就欲望、疼痛

旋毛虫病

盐

### 第二讲 食素之弊

多数蔬菜非野生

谷物之弊

种水果更轻松

### 第三讲 奇妙的橙子

最好的蒸馏水

橙汁造就的奇迹

### 第四讲 食生食果甩掉月经

月经并非先天本有

月经就是出血症

野生动物没有月经

如何甩掉月经？

食果停经案例

转换到食生食果的指导性建议

### 第五讲 喝错水催人老

硬化诱因

水的重要性

“矿泉水”对人体无益

石灰沉积使关节僵硬

雨水及蒸馏水比较安全

### 第六讲 身体真正的需要

细胞电势

空气的神奇

## 三. 空气污染与净化

### 第一讲 生命的气息

早期呼吸理论

重新发现的呼吸理论

呼吸的基本功能

血液中毒

活力功能

皮肤

呼气

窒息

## 第二讲 死亡的气息

致命的二氧化碳

极度危险的一氧化碳

城市污染空气之害

香烟烟雾

国王乔治六世的肺

到空气更好的地方去

## 第三讲 普通感冒不普通

气体器官的退化

感冒真相

## 第四讲 宇宙空气净化器

最佳居住及睡眠环境

臭氧的净化作用

电离空气

深呼吸与食气

## 四. 灵性提升与重生

### 第一讲 灵性力量

灵性器官

灵性智能

人类智能

动物智能

人活在灵性世界

单性生殖（童贞女生子）

神经衰弱

### 第二讲 生命的奥秘

资浅的现代科学

宇宙循环

四个宇宙身体

所谓的万有引力法则

大自然

两种事实

古代的声音

### 第三讲 人的重生

危险发明

更多伪善骗局

重生

人类精气的流失

赤龙

繁衍与死亡

七大灵性中心

## 出版商前言

此书一九五二年即已出版，但当时书名是《人类遗失的神奇力量》（*Man's Miraculous Unused Powers*），作者是用笔名肯恩·克拉蒙蒂（Kenyon Klamonti）发表的。

书非常畅销，很快售罄。再版之后又很快售罄。有几年时间此书一直脱销。为了继续满足广大读者的需求，我们只好再版。

在赫特玛另外一本书《个人力量的古代秘密》（*Ancient Secret of Personal Power*）中，有一些问题尚待解答。此书揭晓了这些问题的答案。在《个人力量的古代秘密》中，他这样写道：

“现在，无线电及电视机接收宇宙讯号，并把全世界的信息及画面送到人面前。那么，人，这个聪明的上帝复制品，已经认为这没什么大不了的。其实数百万年以来，上帝，伟大的始祖，已经制作了接收宇宙讯号的工具，并且覆盖整个地球。

此书试图透露，目前人类大脑中的视觉及听觉（无线电及电视机机制）不比两万年前那样自如接收宇宙讯号的原因。当古代了悟者对上帝、生命及人类的方方面面了悟之后，会把他们的了悟以寓言及故事的方式记录下来，只有对那些通过考验，值得传承法脉的人，他们才会揭示其中的真谛。

在一些伟大的教派里，值得的人被授予上帝的秘密。这些教派被称为古代密教。他们的准入门槛非常高。后来有些统治人民的残暴君主等级降到很低，以致无法进入密教见到了悟者。一怒之下，他们决定自行建立一套对抗系统，组织由仆人及奴隶组成的军队，摧毁古代密教的庙宇，杀死当时地位在他们之上的了悟者。

摧毁及屠杀的暴行始于公元四世纪，持续了两个世纪。那真是骇人听闻、腥风血雨。一亿多人惨遭屠杀。埃及，这个两千年前的光之地，智之乡，是著名的毕达哥拉斯这样的古代希腊哲学家前去深造的地方，但它也没能幸免，遭到了灭绝性的摧毁，后来退化为黑暗之地。

格拉德·马西（Gerald Massey）在他的著作《古代埃及，世界之光》（*Ancient Egypt The Light Of The World*）中写道：

“大约有五万年或更久的时间，地球上的人类，在古代埃及人原初及真正宗教（得自亚特兰蒂斯）的指引下，和平共处。然而，之后发生了天翻地覆的变化。几千年来，自私、仇恨及贪婪给苦难的人民带来无以言说的痛苦。真正的光、照亮全世界的光，曾在古代埃及如此闪耀的光，不再闪耀。”

幸免于难的了悟者远逃至印度。他们的法脉传人仍然居住在喜马拉雅山的一些要塞之地，据说他们的年龄从五百岁到一千五百岁不等。从那里的源头，流淌出古代智慧的涓涓细流，而赫特玛在他多部著作中都提到了这些古代智慧。

作为出版商，我们无权对此书呈现的假说及观点加以评论。赫特玛写书是为了驱散黑暗，发人之深思；珀西瓦尔（Percival）曾说，“命运始于思考”。而思考这个过程对文明机制来讲是一个危险物，因为所谓的文明机制不过是透过高超的洗脑术及头脑操纵术来控制大众而已。几年前，很多人反对赫特玛的某些观点，但是，自从他们开始认真思考以后，现在已经发现他们当初的谬误之处，并且成为赫特玛最坚实的支持者。

书中的陈述其实都是老生常谈，包括一些科学发现、人与上帝相关的已知事实以及对被发现及破译的古代教义的一些引用。

在本书中，我们经常引用亚历克西·卡雷尔（Alexis Carrel）书中珍贵的语句。那书就是《人，未解之谜》（*Man, The Unknown*），第十六版，一九三五年版权所有。



卡雷尔和拉霍夫斯基（Lakhovsky）是二十世纪研究生命和生存方面最伟大的科



学家。但他们却被受过的医疗训练误导，偶尔会走岔道。

卡雷尔研究了人体，拉霍夫斯基则研究了人体生命力的来源。前者表明，人体细胞是不朽的。后者表明，生命活力是生命气息（呼吸）在细胞正负极上产生的作用。

拉霍夫斯基表明，要是细胞的两极被严重侵蚀，就无法回应生命气息（呼吸）产生的电磁信号，细胞会因为振动（频率）低于正常生命水平而失去作用。这种状态被定义为死亡。他并未使用这些词语，但言下之意确实如此。

在美国人尝试将拉霍夫斯基的伟大著作《生命的秘密》（*The Secret of Life*）翻译成英文的时候，医学界曾加以反对。当它最终得以翻译后，发行量也很少，很难买得到。我们付出相当大的代价，才从国会图书馆获得一份影印本。

卡雷尔在他的著作里写过，他非常惊讶地发现，关于身体和它的功能我们所知甚少。他指出，关于生命及生存的医学著作里，多数理论其实都是错误的。他声称：医学鼓吹的“幼稚的物理-化学概念”必须坚决抛弃。（P. 108）。他发现，关于人类，我们知道的实在太少，所以他将自己的书取名为《人，未解之谜》。

卡雷尔的卓越天分备受瞩目，他被邀请成为纽约洛克菲勒医学研究所（Rockefeller Institute of Medical Research）的一员。从一九零六年到一九三九年一直都在那里工作。一九一二年凭借在体内缝合血管、移植器官上的成就，他获得了诺贝尔奖。

我们提及的他的这本书之所以引人注目，主要原因有两个：其一，他天赋异禀。其二，揭露和爆料许多荒诞的医学主张，以及反常的医学理论。

所有仍然对医学、医生怀有信心的人都应该读一下他的书。

这本书透露如此多赤裸裸的真相，揭露了医学的无知愚昧。这使他在医学圈子里受到排挤。这也许就是他一九三九年离开洛克菲勒研究所的原因。根据巴黎时间一九四四年八月三十一日的新闻报导，这也是他在一九四四年以“创办反法国大学体系，向学生散布法西斯主义和马克思主义”罪名于法国被捕的原因。

这样看来，卡雷尔想引导学生探求关于生命生存的真相一事，就显得更加合理了。但这些真相在医学院里可学不到。

据一九四四年十一月六日的新闻报导，七十二岁的卡雷尔因心脏病猝死。这是一位伟人和伟大的医生的谢幕。他本人甚至比他的职业更伟大。他的谢世无疑使医学界快活，但他的书死不了，会继续折磨医学机构，警示着世人可怕的真相。

健康研究

PO Box 850

Pomeroy, WA 99347

[www.healthresearchbooks.com](http://www.healthresearchbooks.com)



## 作者简介

十九世纪末到二十世纪的美国是很有意思的时代，由煤油灯到电灯，修铁路却挖到金矿，由农业化生产过渡到工业社会，无线电的发明乃至收音机、留声机的出现和普及等；第一、二次世界大战，全球移民浪潮，都在这个背景下发生。美利坚的政治庇佑态度和移民政策吸引了很多国家的人，举家逃避政治迫害、战火洗礼，或投靠亲友，或独自漂洋到彼岸寻找新生活。随着经济慢慢崛起，人们在满足物质的基础上开始渴望灵性的觉醒，所以在口耳相传之下，一位又一位明师如尤伽南达（ParamahansaYogananda）、阿南达马伊•玛（Anandamayi Ma）和圣•基帕尔•辛格（SantKirpal Singh）等不断地漂洋过海，被邀请到美国进行弘法。

在这样一个盛世之下，孕育了尼古拉•特斯拉（Nikola Tesla）、埃德加•凯西（Edgar Cayce）和希尔顿•赫特玛（Hilton Hotema）般的大灵。当时凯西公开的通灵解读中，已经明确告知美国人宗教的真相（合一）、轮回业报、自由意志，还有素食与健康的重要信息；那时的美国人对灵性觉醒的渴求不输现在。

希尔顿•赫特玛，原名乔治•R•克莱门特（George R. Clement），一八七八年二月七日生於马萨诸塞州菲奇堡（Fitchburg）。一九七零年逝世，享年九十二岁。他家境贫寒，生为长子，其下另有六个弟妹。赫特玛全家都是虔诚的基督徒，每星期都去参加礼拜。赫特玛天资聪颖，宿福深厚，喜爱思考灵性问题、探索宇宙真理，并对造物主充满敬畏，他发誓一辈子跟随上帝。成年后不久，他如愿成为一名牧师，在美国很多州都留下他布道的足迹。在此过程中他有幸

接触许多版本的圣经，发现里面有许多矛盾的地方；他心生疑惑，然后发愿追寻真理，从而展开了修行寻道之旅。

他曾在菲律宾服兵役，在华盛顿当过公务员，后考取律师执照，在俄克拉荷马州执业，主要在东南部为乔克托印第安人提供服务。律师事务所关闭后，他进入卡佛脊椎按摩学院（Carver Chiropractic College）学习结业，成为一名整脊医生。

他潜心钻研很多运动及教义，如蔷薇十字会、通灵学、神秘科学、卫生学、素食主义等。他更广泛收集信息、拜访了悟者，让失传已久的真义重见天日。他是食果、食气者，出版多部著作，如《人本食气——迈向人类更高等的意识》

【*Man's Higher Consciousness*(1962)】，《唤醒内在世界》【*Awakening the World Within*(1963)】，《大法则》【*The Great Law*(1963)】，《重生的秘密》

【*The Secret of Regeneration*(1963)】及《魔幻庙宇》【*The Magic Temple*(1968)】。

赫特玛一生极为神秘，除了出书以外，他都隐姓埋名、低调度日；从亲友口中得知，行医以外，他还是能制作小提琴的音乐家；他身体一直很好，七十八岁时还能自建房子。让人心痛的是，九十二岁时，在佛罗里达州被蓄意谋杀，死于一场故意制造的摩托车事故，据说是因为他的著作损害了西药集团的利益。

## 作者序

生命是上帝赋予肉体人类的最伟大礼物，多数人其实本应活得更久。想长寿也很简单，了解身体的简单需求，并自然随顺即可。这些都可在我的书《长寿在佛罗里达》（*Long Life in Florida*）里读到。

现在有些人能活一百二十岁、一百五十岁、二百岁，甚至更久。只要有人能做到，那么其他百千万人也能做到。佛罗里达的查理·史密斯（Charlie Smith）一百一十九岁，依然精力充沛，而且他说还能活更久。关于他的很多故事都可以在《长寿在佛罗里达》里读到，大家都应读这本书，它是长寿方面讲得最棒的一本书。

一九四三年，圣地亚哥·瑟威艾特（Santiago Surviata），印度人，在亚利桑那州逝世，享年一百三十五岁。一九三六年，佐拉·艾格哈（Zora Agha），土耳其人，在土耳其逝世，享年一百六十二岁。一九二一年，乔斯·卡维理欧（Jose Calverio）在墨西哥逝世，享年一百八十五岁。一七九五年，托马斯·卡恩（Thomas Carn）在英国逝世，享年二百零七岁。一九三三年，李青云在中国逝世，享年二百五十六岁。一五六六年纽姆斯·库格纳（Numes De Cugna）在印度

逝世，享年三百七十岁。他自然换牙四次，头发也自然由黑变灰四次。

一八八八年十二月，弗雷德·米勒太太当时才两岁。在巴尔的摩她家附近的一个小巷里，她的妈妈发现了一只快要冻僵的小乌龟，就把它带回家，给它起名佩蒂（Pete），给予悉心照顾，直到它完全好起来。现在它应该一百多岁了，仍在这个家里生活，这个小宠物没有一点儿衰老的迹象。

万物都由同样的上帝法则掌控，但它们并不都能好好遵循。那些遵循得最好的活得最久，当然，这应当以它们各自天定的寿命为参照。

为什么有些人年纪轻轻就死了？为什么医院总是满满的病患？然而，也有人甚少生病，寿命很长，是一般人寿命的三到十倍。个中原因很多，但很多都被挡住或掩盖，普通人根本无法得知。

从逻辑上讲，智能高的生物应当是最能遵循上帝法则的；实际上恰恰相反，越高智能的生物反倒是离道（法则）最远的，而那小小的、窄窄的道恰是引到永生的（马太福音7：13，14）。

大部分所谓的写健康内容的作家其实都不长寿。他们并不比他们的读者活得长。而有些人，活了一百二十岁，也说不出自己为何能活这么大年纪。就像开普敦·戴梦德（Captain Diamond），活了一百二十岁，一百零八岁时写了一本关于长寿的书，在第四十三页他晒了“我的每日食谱”，很不错，但那不是长寿的根本原因，所以我们并不积极推荐。

把长寿降到科学基础的角度来讲，意味着我们必须了解身体的需求，并给予满足。禁食体验表明，活着就是呼吸。只要我们还在呼吸，就死不了——呼吸停止后生命才会结束。

呼吸是身体的基本功能。几个星期不吃，几天不喝，我们都还能活下去，但要是停止呼吸几分钟，我们会死掉。

医学界最常忽略这点。怎么会这样？首先，由于无知；其次，科学宣称，人必须吃东西才能活下去；第三，目前还没有人发现把空气及呼吸商业化的方法。

这是我六十年前发现的令人沮丧的状况。六十年前，我决定开始研究如何能够活得健康、长寿。所以，我开始自行研究身体与生命的呼吸之道。

当我们发现下面这段话，第一个宝贵的建议诞生了：“假如我们保持血液处在正常的状况及循环，想生病都难。血液是肉体的生命。只有血液循环于全身，我们才能活得好好的”【伯纳尔·麦克法登（Bernarr Macfadden），《活力至上》（*Vitality Supreme*），1910】。

然后我们又有一个惊人发现，血液是由气体构成的。空气中的气体构成了血液的全部成份。我们知道，水是氢气和氧气的结合。我们喝水时，其实是喝液态的气体。血液也是液态的气体。经由加热，一切都可以转化为气体。地球本身就是由厚厚的气体构成。而这些气体是万物之源，万物之初始。

我们都听说过沼气、鬼火或磷火。这种火样的元素就是食物中的生命之气。那种生命之气就是身体从摄取的食物当中所要获取的。血液就是来自那种生命之气。

这是第一堂宝贵的营养学课程。科学家谈起蛋白质、碳水化合物、核酸、脂类等等，好似非常博学，其实愚蠢得很。他们忽视了这样一个事实，牛、大象、

马及驼鹿只吃草、绿叶，但每天都健康无疾。

第二堂营养课是，不要加热食物，否则会把宝贵的、易挥发的气体逼出来，而身体恰恰需要这些气体制造它需要的血液及其他物质，包括以上提及的所有元素。

生命之气是身体全部所需。其余则是无用的垃圾，形成粪便，排出体外。因此，人吃进去的大部分食物其实都随着人体的排泄系统排出。

因为气体是身体用来制造血液、骨肉的唯一来源，那么想想血液、骨肉目前的境况吧。它们都是由充斥于现代文明空气中的有毒气体滋养。所以在现代文明中，健康已不常见，非常稀有。假如药剂师化验我们呼吸的空气，出具化验报告，我们将会非常震惊地得知，生活在受污染的环境中，身体须要承受的各种毒素数量是多么惊人。

这个课题如此广博、至关重要，需要写厚厚的一本书才能够充分探讨。但是，这里提到的也已经足够让一个会思考的人对于他呼吸的空气更加留意，对于他家里的空气，尤其是对于卧室里的空气更加留意，因为晚上密闭的卧室使得空气不流通，污染会更加严重。

其实，人之所以容易在睡眠中死亡，还有一个原因。卧室里污染的、不流通的空气会麻痹大脑的呼吸中心，然后人就会停止呼吸。

不流通的空气会发臭，像一潭死水。要保持家中及卧室内的空气流通。使用电风扇可以保持通风。假如卧室里开着电风扇，则很少有人会在睡眠中死去。

对于一个聪明的、没有偏见的人，假如他能够思考，而且确实会去认真思考，那么此书包含的信息对于他可能并不难理解。但是，恰恰是这些最基本的简单事实，世人总是很难接受，因为这些事实太简单了，简单到令人难以置信。

希尔顿·赫特玛

## 魏鼎序

不管人们对希尔顿·赫特玛的《人本食气——迈向人类更高等的意识》如何评价，有一点是毋庸置疑的——他为寻找关于人类真正讯息的人们提供了所需讯息，而且这些讯息已经，正在，而且即将影响更多这样的人。他的书把我们已经遗忘的关于人类的古代科学重新展现给我们。

你会看到，本书作者在序的开头便强调，而且也是最重要的一点，“了解身体的简单需求，并自然随顺”，那么你就会比多数人长寿。

赫特玛通过调查研究，收集了大量资料，写出此书，书中所含讯息意义重大。实际上，这对一位作家来讲，并没有那么不寻常，真正不寻常的是，赫特玛在书中阐述的观点。



他很有勇气，敢于真实描述并解释人体各个部分及其功能，绝不盲从主流科学。他直觉知道，解释食物及人体器官的科学是多么荒谬，而这种科学则产生错误的论断及信念。

如此赫特玛详细阐释了他的发现，并用很多科学真相加以佐证，而且敢于以完全不同的观点、理解及信念来公开阐明——这使得本书无比珍贵，也使它当时三度脱销。他把大众的视角引向一个新的领域，而这个领域一度被掩盖。

同时，赫特玛的讯息阐释得简单明了，甚至小学生都能读懂。无非就是关于人类的基本知识，人类是如何长养人身，并自然活上千年之久的。即使儿童阅读本书，也会理解并从中受益，这是肯定的。

作为一种讯息源，你不该忘记，本书作者也不例外——书中给出的讯息有真有假。他的讯息基于或真或假的资料，也基于他本人的各种信念。几乎所有散播知识的老师或了悟者也不可避免地做着同样的事——（无意中）给出或真或假的讯息，不管他们承认与否。

其实，赫特玛给出的讯息真假并不是那么重要。最重要的是，他提供的讯息让我们的认知有了一个飞跃，那就是，人并非由他的饮食滋养，所谓的“食物”其实是一种毒药，人之所以非得吃东西，只是因为对食物有瘾。在人有生之年，这种毒药一直毒害着他的身体，直到身体承受不住，彻底崩溃、退化并分解。这就是人如何用“食物”杀死自己的。

本书字里行间一直都在告诉读者，饮食“并非先天”，现代人类是“食气者的退化后代”——我们远古的祖先只以空气维生。

赫特玛传达的讯息看起来非常奇特、震撼，同时又那么真实，所以成为未来在食物、人体器官及其功能领域研究者及试验者参考的重要依据。很多科学家不会公开承认他们深入研读过赫特玛的著作，但很显然，为了有所进展，他们确实深入研读过他的著作。

另外值得一提的是，赫特玛六十多年前写的东西依然鲜活如初，比如，食品危机、环境污染、现代医学对健康的摧残、人类各种不良习性。实际上，今天的情况甚至更为糟糕，这印证了他的另一论断，人类文明完全是在自寻死路。

通读此书，你会看到，赫特玛提供的讯息——即使是现在，六十年之后——依然不可多得，依然比正统科学远胜一筹。他的讯息是，人体是由空气滋养，并由宇宙辐射赋予能量。假如他现在写这本书的话，可能会站在更高的角度，那就是，人体不过是真我的幻象，并由人的意志（神）赋予能量。

《人本食气——迈向人类更高等的意识》为《魏鼎看辟谷禁食》做了很好的铺垫。赫特玛提供理论基础，而我则告诉大家如何切实实践，以回归到人类的本来状态，“食气”。

假如你切实想改善健康状况，最好阅读赫特玛的书，来了解一些基本真相。你会和我有相同的感受——我敢肯定——读完此书蕴含的讯息，并加以实践，会给你带来很多益处。所以，赶快开始阅读受益吧。

《魏鼎看辟谷禁食》（或《原来我还可以这样活》）作者  
魏鼎（Joachim M Werdin）

二零一四年十月二十九日

## 译者序

机缘巧合，我翻译了波兰食气者魏鼎的书——《魏鼎看辟谷断食》（*Life Style Without Food*）。此书的热销一度出乎我的意料之外；它更在台湾正式出版，不过书名更改为《魏鼎看辟谷禁食》；对于新晋出版界的我是一种莫大的鼓舞，同时也为本书的出版埋下伏笔。

二零一零年十二月份完成辟谷书的翻译后，他又推荐我翻译本书；但是因为书名的原因（*Man's Higher Consciousness*），我错认为这是一本很枯燥的哲学书，不去向魏鼎求证，更不打算去翻译，就这样两年多过去了。

二零一三年二月我做了为期二十一天的闭关断食，以下是第十三天的闭关日记摘录：

在太阳下静坐初期的排毒，又让我犯困了。今天只是喝水，感觉身体没有任何负担，头脑很清醒，就是稍微有点力气不足，应该是头脑作祟。

之后头脑中有意念突然让我翻译魏鼎推荐的*Mans' Higher Consciousness*。心生奇怪，要知道已经两年过去了，我已淡忘此事。

静坐之后，我感到这个不太想做，因为我连这本书的作者名字都忘了，书名也只能记个大概，而且我也不知道这本书到底好不好，有没有吸引力等等。

在我对翻译*Man's Higher Consciousness*持否定看法后，就决定不翻了。但是我打开电脑随意选了一个食气者的视频来看——我有很多食气者的视频——结果立刻出现了*Man's Higher Consciousness*的介绍，书中关于食气重要观点的介绍一下吸引了我，这让我大大吃惊，难道这是在提醒我一定要翻译这本书吗？我试着给魏鼎发邮件，询问他有没有这本书。他很快就发来了电子版。这次我好像没有理由拒绝了。所以本书的翻译已经确实地出现在我的二零一三工作计划中。

脑海里出现一首诗，也记录下来

不急，慢慢来

不急

慢慢来

你看

太阳也不急

月亮也不急

你为什么这么急呢

有的是时间

一切都在我的掌控之中

现在看来，这是对我的一种安慰。对于拖延了两年的翻译，也许是注定的。在对的时间，遇见对的人，做对的事，一切都是无漏的安排。

在翻译本书的过程中，我对健康的认知再一次发生了天翻地覆的改变。本书让我彻底区分食肉、食素、食生、食果的区别以及各自的利弊。尽揭健康真相，彻底让我明白，本来不食人间烟火的人类是如何被催眠成满身毒素、疾病缠身的凡夫。人类，一直都是食气者，也一直以宇宙辐射能量维生，所有的饮食都只会削弱人的能量而已。很多深具慧眼的人也已经意识到这一点，一步步走向回归之中。走在回归路上的人们，还有什么疑问的话，打开本书一探究竟吧。

我尤其喜欢作者描述的水轮实验。流水推动水轮，水轮转动，磨坊才能开始磨面。人身恰如水轮。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，如此适合人身的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？

人应当正视现代都市中的雾霾，寻求驱散雾霾之道。在重重雾霾之下寻求健康几乎是缘木求鱼。人依山而居乃为仙。觉察到纯净的空气对健康和灵性如斯重要，所以我搬到一处山中静修小院。本书的后期翻译与制作都是在这灵山完成。



这里的天有着通透的蓝，云有着纯净的白，假如天能倒转，我必以白云为伴，在蓝空里畅游了。

下面以一首诗表达对本书的赞叹：

真理浮出日，大地重抖擞。娑婆变伊甸，天堂人间走。

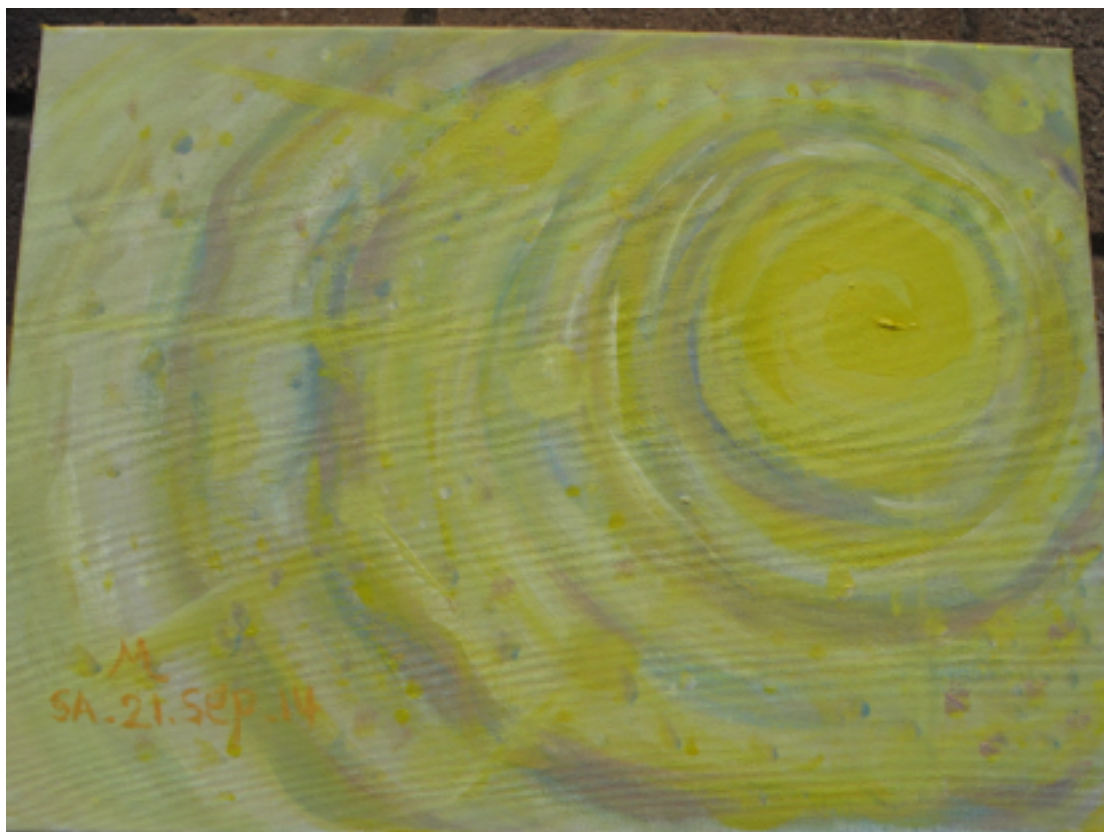
译者白蓝

二零一四年九月三十日

一.

人本食气

诚实的调查及批评通向光与自由，而各种形式的压制只会引向黑暗及奴役。



你之所以认为黑暗时代已经过去，是因为你还在沉睡。醒来吧！！  
你鼓吹的自由及悟道大多其实只是幻想而已。从没有得到过的又何来失去呢？

## 第一讲 最初食气的巨人

“总体来讲，生物科学，尤其是人类这一块，没什么太大进步……我们只了解了我们自身的某些方面。并没有把人作为整体来看。我们所了解的人，是由各个不同的部分构成；甚至这些部分也是用我们的方法创建出来”（卡雷尔《人，未解之谜》）。

关于人的所有讨论，他的本土环境，以及他那些自然又貌似正当的习惯，都必须面对这样一个事实：正如卡雷尔在他书中断言，我们没有人类的科学；我们手边的可靠信息极少，无法指引我们穿越荒野与迷惑，而这些荒野与迷惑由诸多作家造出，他们对于一个几乎不存在的主题（只有模糊的理论及推断），竟然努力想提出自己的观点、进行评论，并呈现结论。

卡雷尔说，现代科学只是了解了人的某些方面。那这些方面都有哪些？我们怎么知道这些方面是事实还是猜想？假如现代科学不把人作为整体来理解的话，

那么它理解了哪些部分，又忽略了哪些部分呢？我们怎么知道所理解的部分是正确的判断还是错误的判断呢？

假如我们所理解的人，是由各个不同的部分构成，而这些部分甚至也是用我们自己的方法创建出来，我们如何知道，这些创建的部分是对人类本性的真实描述，还是只是进化论者头脑想象的产物呢？

假如现代科学对现代人类知之甚少，而且对此承认，那就没有理由相信，现代科学对于生活在远古的人类能有一个彻底的了解，现存资料也找不到什么可靠证据，来指引我们，描述远古人类，或他的任一部分，或他生活的环境，或他的任一习性。

## 人类的远古

柏恩阿南·巴拉提（Premanand Bharati）在《克里希纳》（Sree Krishna）中称，这是前三个时代的第二十八个神圣轮回，即金时代、银时代和铜时代已经过去。我们现在处于第四个时代，伽梨时代或铁（黑暗）时代的早期。

一个神圣循环包括一万两千个神圣年，而每个神圣年相当于人类的三百六十年。所以一万两千神圣年乘以三百六十，就是我们人类的四百三十二万年，即一个神圣循环的时长。因为这是第二十八个神圣年，那么总共就是一亿两千零九十六万年。印度经典也称，大洪水发生时，人类已经在地球上生活四百万年了。巴拉提称，“（金时代）的人几乎不需要什么物质营养；他们几乎不吃东西，只吃水果，喝水——而且两次进食之间间隔很久。”

一些生理学家认为，人类在地球上四分之三的时间都用到从食气到过食的退化了，这个是以身体功能及需求的转变来完成的；当它调整自身，以适应面临的新情况及新做法时，这种转变就会发生。这个转变过程（如此漫长），就好像把食气状态放回到遥远的时间黑夜中，（我们）几乎找不到证据证明它的存在。而我们现在认识到的是，通过禁食，人会立即重获健康，甚至会有变年轻的迹象。

远古时代，人类居于高处，空气最为纯净，富含臭氧及宇宙射线。人吸入的这种宇宙物质被称为生命的气息（Breath of Life）。身体充满活力，长生长寿。在高海拔地区，气候终年严寒，但有着强大生命力的人依然舒适度日，并不畏惧那种寒冷。传说在那个时代，人类的寿命差不多是十万岁。当时的人不知道有肉体死亡这回事。“在那个时代，男人和女人活几千岁很常见。事实上，他们没有经历过（肉体）死亡。他们履行完当下的使命，然后接受更高使命，进入更高等的境界。

他们接通生命的真正源头，而这源头向他们展示无尽的宝藏，源源不断，数之不尽。”——《远东大师们的生活及教义》（*Life & Teachings of the Masters of the Far East*），第二卷。

漫长的岁月过去了，人类决定开始饮用纯净的雨水。由此，人把液体加入了他的食物来源。那时的人肤色白皙，有着如天空般闪耀的蓝眼睛，和阳光般的金黄色头发。

古希腊有一个关于西伯里尔人（Hyperboreans）的传说。他们居于终年阳光充

沛的深山，只吃水果。但最初，他们就像自己的祖先一样，以空气和阳光维生。他们从来不生病，能活上千年。Hyperborean这个词的意思是“在大山深处”。人类“退化”始于他们迁移到较低海拔地区。在那里，人类发现了水果并开始食用。——这就是亚当夏娃吃苹果象征的涵义。当人迁到热带的低处，发现到处都是水果，便开始吃东西，肤色也开始加深。

不论人住在哪里，如何生活，他的身体基本是由宇宙射线构成并维持的。宇宙射线撞击地球大气层之后，直接或间接地以矿物质形式浓缩起来。正因如此，在宇宙射线更强的高海拔地区，空气中含有更多能够滋养身体的矿物质，这使得在高海拔地区以宇宙射线维生比在低海拔地区容易得多。

在地势低而温暖的地区，无论人们如何生活，吃何种食物，吃多少，总是一副疲倦、没精打采的样子。这些地区的空气不够新鲜，也没有多少生命活力，空气中二氧化碳含量过高，而氧气和臭氧含量过低。而且，（潮湿的环境）使土壤里的腐殖质分解，释放出酸腐的气味。这种气味使身体更加虚弱，也缩短了人的寿命。最差的空气就是温带和热带低海拔地区那种污浊的、令人窒息的暖空气。而在热带地区，人类退化的程度最大，其中有些地区人均寿命出奇地短。

## 巨人



我们提到了巴拉提描述的巨人，这些巨人生活在金时代、银时代和铜时代。现代科学对此报道只会投以轻蔑的微笑。

圣经在这方面应该极具权威，因为其中频繁提到，“那时有巨人在地上”（创世纪6:4）。我们在那里（迦南地）看见的人民，都身形高大。我们在那里看见亚纳族人，就是巨人，他们是巨人的后裔；与他们相比，我们就如蚱蜢一样（民



数记13:32, 33)。先前, 有以米人住在那里, 民数众多, 身形高大, 像亚纳人一样; 这以米人象亚纳人, 也算为利乏音人(申命记2:10, 11)。亚摩利人住在迦南地的山地。他高大如香柏树, 强壮如橡树(阿摩司书2:9)。在申命记3:11里讲, 利乏音人剩下的, 只有巴珊王噩。他的床是铁的, 长九肘, 宽四肘, 或约四点一米长, 一点八米宽。欣嫩谷就是利乏音谷(约书亚记15:8)。迦特人的歌利亚身高有六肘零一虎口(撒母耳记上17:4)。那他大概就是三米高, ——铜时代人的身高。歌利亚的枪杆粗如织布的机轴; 铁枪头重达六千七百五十克(撒母耳记上17:7)。

约翰逊(R. M. Johnson)博士在一九一六年七月的《脊椎按摩记录》(*Chiropractic Record*)里说道, 一八三零年法国鲁昂展示了一位五点四米高的活人。他补充说, “几年后, 在同一城市附近, 发现了一具长达五点八米的尸骨。在意大利西西里首府巴勒莫附近出土的三具人骨分别长六点四米、九点一米及十点三米。”

一九三零年七月二十七日, 雷普利在他的“信不信由你”专栏里, 报导了安哥拉夫勒(Angoulaffre)这个案例, 他是公元八世纪的撒拉逊(阿拉伯人古称)巨人, 三点六米高。

一九四七年十月五日的《美国周刊》(*The American Weekly*)报导了阿尔贝蒂(Jan Van Alberty), 四十四岁, 二点八米高。

一九三六年二月十四日的新闻报导, 在尼加拉瓜琼塔莱斯(Chontales)地区米可河(Mico)的埃尔波甘(El Boquin)出土了一副巨人尸骨, 头部遗失。肋骨有九十厘米长、十厘米宽。整副骨架太沉, 一个人都抬不动。

一九三四年一则洛杉矶报道称, 罗素(F. B. Russell)博士在加利福尼亚的死亡谷发现了一个种族的木乃伊遗体, 二点四到二点七米高。

伊利诺伊州奥尔顿(Alton)的罗伯特·瓦德罗(Robert Wadlow)于一九四一年逝世, 高达二点七二米, 重达二百二十二公斤。一九四一年十二月二十八日新闻报导了威斯康辛州米沃奇的克里夫·汤姆森(Cliff Thompson), 二点六米高。

戈宾德·拉尔(Gobind Rehari Lal)在一九四四年九月十七日的《美国周刊》中称:

“科学最终证实了长久以来的存疑——传说中的巨人确实存在。那是在五十多万年以前, 而且他们其实不像马戏团巨人或圣经中的歌利亚, 并非偶然出现的怪物。

“最近纽约美国自然历史博物馆的魏敦瑞(Franz Weidenreich)博士报导了巨人(Gigantopithecus)早期存在证据, 身高平均二点一到二点七米, 重二百二十七到二百七十二公斤, 牙齿比现代人的大五倍, 比歌利亚的大一倍。超大号的巨人很有可能三点六米高, 至少半吨重。

“最令人吃惊的暗示是, 要能搜集到所有线索, 就可以证明, 巨人可能不是空前的重量级人类, 而只是中量级而已。

“五十万到八十万年前, 巨人在爪哇一度繁衍生息, 而且自那以后, 人的体型就慢慢缩小。越往久远追溯过去, 就会发现我们的祖先体型越大。”

在香港一位土郎中（herb doctor）的店里，发现了关于巨人的第一条线索，因为他有三颗“巨人的牙齿”要出手。魏敦瑞博士看到了这几颗牙齿，确信是人类的牙齿。但显然这很反常，因为这些牙齿是猿齿的两倍大。一九四一年在爪哇发现一副下颌骨，确定属于人类，但颌骨巨大，足以配上那些“巨人”齿。

大约四十万到五十万年前，爪哇生活着魁人，也是巨人，但体重只有一百八十一公斤。大约二十万年前，爪哇生活着南人（Nandoeg Man），体型又大大缩小。之后是爪哇的媯人（Wadjah Man），类似欧洲的尼安德塔人（Neanderthal Man）。

如我们发现的那样，连贯性、周期性及发展是示现的基本法则。古代智慧证明，人类已经在地球上生活数百万年；与有历史记载的时期相比，最初万物的形体都很庞大。

在史前时代，形体庞大的动物遍布地球。恐龙的某些物种约十八米到二十四米长，体重超过三十五吨。这些物种据说是食草动物，但诸多缺陷的齿形使其根本无法咀嚼食物。它们真的能吃东西吗？

### 人身类似天体

生命细胞分子内的区域，恰似天体运行所在的广大空间，而空间科学家假定此空间为虚无。但无线电波揭露了这个理论的谬误。

在人体细胞的原子内，电子在各自的轨道运行，正如宇宙太阳系中的天体，在各自的轨道运行。所有这些运行的能量并不是来自食物，而是有一个宇宙法则在管理。

人体细胞原子内的电子正如天空中那些天体星球。甚至他们的运行速度都一样。目前这个既成的事实，表明人体和天体是何其相似。古代了悟者说，“如其在上，如其在下，”他们说得没错。不过人属微观，宇宙属宏观。假如天体起初及存续都不仰赖食物，那么人体也不必如此。万物臣服于同一宇宙法则。



## 第二讲 人类的退化

人工的、退化的、破坏健康的、缩短寿命的生活状况被称为文明，正是这种文明直接造成人类的退化。其中包括挥之不去的贫穷和苦难，但是人类对此无动于衷。以下也许是原因所在：

“一九四八年二月二十六日的新闻报导，‘根据美国红十字会的公共健康护理服务主任的报告，在美国，人们的疾病每天带给医生多达一百五十万美元的收入。

“根据加州结核病协会一九三四年宣传的估计值，美国人每年花在疾病上的费用将近一百六十亿美元。”

鬼才相信，国家卫生理事会敢做出什么动作，来妨碍那滚滚财源的流入。

当人离开上帝原本用来安置他的群山和森林，便开始在幻象里打造虚假的科学，以及被称作城市的人造中心。这些城市构成了现代文明的命脉。但这个文明产生了贫困、欲望、疾病、绝望、退化、慢性死亡、战争和屠杀。

梅奇尼科夫（Metchnikoff）在他的著作《延寿》（*Prolongation of Life*）中，对于现代人体的退化及其原因，给出了第一个比较合逻辑的解释：人体结构的退化及衰老归因于血液中细微、大量的毒素。他的论点已被权威研究者认可，包括克莱尔（Crile）、艾姆普瑞汉姆（Emphringham）及卡雷尔。

1. 克莱尔称，“没有自然的死亡。日渐酸饱和的最终结局其实就是所谓的自然死亡。”

2. 艾姆普瑞汉姆宣称，“万物都在不自觉地毒害自己。并非岁月催人老，实乃毒素作祟。”

3. 卡雷尔坚称，“细胞是不死的。退化的只是细胞外液。每隔一段时间适当换新这些细胞外液；那么生命的搏动会永远继续下去……你的头脑会不由地立刻浮现一个问号：人为何不行呢？为什么不把没用的液体排出体外，研发一种类似的科技更新液体——这样人不就能长生不老了吗？”（《人，未解之谜》）

卡雷尔提出这些着实伟大，但他遗漏了某些关键点，因他始终被细胞营养的相关医学理论束缚。

细胞本来是不需要营养补给的，但人总想着帮细胞补营养，这个错误的做法反而为自己加速挖掘坟墓。进食加快人的退化；反其道的禁食则能让人越活越年轻。

### 文明

我们说文明就是商业化，这并不为过。商业主要由资本家及其雇工组成。雇工是经济的奴隶，其中处在最底层的是普通劳动者，依赖他人为生。他们没有时间去获取知识，也没有注意到自己原本的聪明才智。

他们绝大多数是商业文明的奴仆，把自己宝贵的时间花在令身体日益虚弱的工

作上和有失尊严的苦工里。他们几乎没有机会锻炼自己的身体，或发展自己的智力和灵性。他们反而还要向那些吃着他们种出的水果的人寻求光芒。一旦他们找到真正的光芒，将很快摆脱自己的经济奴隶生涯。所以，为把他们困在这种黑暗里，他们的思想、教育和宗教信仰必须被牢牢控制。

“‘教育’一词是一种误称。学校其实并未真正尽到教育的职责；他们只是在驯化，像是驯养狗和马一样驯人。按照权威的意愿，他们被训练如何做事、如何思考。他们被训练，以没有偏见地接受、并毫无疑问地服从权威的命令。

【《人类学》（*Humanity*）】

在出版业的黄金年代，一九三三年，《人类学》编辑报导，全美共有十五万无家可归的女孩和妇女——这个世界上最伟大国家的女性流浪者。他们到处找工作，这样他们就可能靠出卖劳力而求生。一国经济奴隶几乎沦为乞丐，却被政客们吹嘘，这个国家拥有世界上最高的生活水准。这只是现代文明悲哀后果之一。

时至退化的今日，假如我们还有足够的智慧，能够认识到这些事实并坚强地面对，我们就会意识到，所谓的现代文明，是一个控制和监管人类生活的系统。该系统的目的是蒙蔽心灵并控制人类。这个系统由人造环境构成，这个环境里人口密集，摒弃所有自然元素。人类被这个系统彻底误导，根本无法认清这些事实。

只有那些盲目、愚蠢、被蒙蔽的人才会加入批评的行列，批评那些沐浴在真理之光中的人，但正是那些求真之人能够看清事实，并有勇气发声抗议。

卡雷尔问，“我们怎样才能防止现代文明人类的退化？”以下是他自己的回答：那个数千年间塑造过我们祖先的躯体和灵魂的环境，现在已经被取代。这革命的悄然发生几乎无人察觉。我们没有意识到它的严重性。但它是人类历史上最富戏剧性的事件之一。因为生存环境的任何改变必然极大程度地扰乱所有生命（P.10）。

卡雷尔简要介绍了取代旧环境的新环境。他说这个新环境由很多城市构成，而城市里满是“林立的高楼、黑暗狭窄的街道，充斥着汽油味、煤尘和有毒气体，被出租车、卡车和手推车的噪音蹂躏，还有那络绎不绝的拥挤人群。显然，它（城市）的建造，并非为了利益其中的居民”（P.25）。

我们防止现代文明人类退化的唯一办法，就是去除（造成这一切的）因，那因并不神秘。卡雷尔已揭示其中一部分。

### 对食物的执着

人听到噩耗会立刻死掉，这是因为他的身体承受不了这一打击。很多人死去是因为身体承受不住某一依赖性毒品被突然剥夺的打击，比如鸦片或吗啡，因为他经常性的摄入已经迫使他的身体完全适应了那种刺激，而且这种摄入几乎成为一种心理需要。食物之于身体，也是同一个道理。

医生认为突然停止任何习惯都存在危险。没有医生会说身体需要鸦片。但是人一旦被剥夺鸦片，有时就确实有这种需要。大家都知道，吸毒者会因为身体对毒品上瘾慢慢死去，而且被突然禁毒的话会有生命危险。

一种物质毒性越大，身体适应它的时间越长，而这种适应离完美点的距离越远，身体被剥夺这种物质时遭受的打击越大。

打击越大越危险。吸毒者要是吸不到毒会近乎癫狂。要是吸烟上瘾的人吸不到烟，神经也会失控。

身体会自行调适，适应极具破坏性的毒素，而且疯狂渴求至死，那么就不难理解，经过世世代代的习惯养成，人对于食物的刺激反应的适应，已经如此坚定、彻底，以至于被剥夺食物后，会渐渐萎靡至死。我们必须清楚，这种情况是缺乏刺激导致，而非营养缺失造成。

假如人被剥夺某种毒素后，会遭受心理上的打击，甚至猝死，那么人被剥夺食物这种刺激物后，随之的打击会让人慢慢死去也并不难理解。

务必要了解：吃喝都是有意的、被控制的行为。这些行为可以受人意识的控制，而且人也可以数天不吃不喝——但是抑制呼吸的话，生命就会结束。这无疑证明了空气对身体的至高重要性。

呼吸是自动且无意识的过程，不被人的意识左右。人入睡或受伤无意识时，仍在呼吸，甚至比意识清醒时及醒着时呼吸得更好、更深，更有规律及节奏。还有，比起活动着的人，入睡的人更易受到空气污染带来的影响。失眠经常就是因为空气污浊。

对人类来说，闭气不可能自杀。一旦失去意识，呼吸会自动启动。呼吸功能不仅是自动且无意识的，而且是生命器官的基本功能。所有其他的功能都属次要，只是为了保持身体健康，以行使呼吸功能。肺的构造确实是用来实现肺部的功能。它们是人体内最大的器官，从锁骨到浮肋，从胸骨到脊柱，充满整个胸部。相比之下，胃这个器官根本不起眼，只是从嘴到肛门的消化道上其中一处放大的突起而已。

十九世纪一群知名医生，包括胡佛兰德（Hufeland）、罗鲍塔姆（Rowbotham）、雷蒙德（Raymond）、雷耶（Rayer）、根布勒（Gumbler）、莫林（Monin）、福瑞勒（Freille）、贝利（Bailey）、温克勒（Winckler）、伊斯顿（Easton）、埃文斯（Evans）及其他人，各自为战，对于自然老化及死亡的成因专门做了研究。无一例外地，他们得出相同的结论，发现成因竟然是——“我们吃是为了不死，实际却是找死”（登斯莫尔，P.284）。

假如我们吃东西是为了活下去，如何又会吃死呢？假如我们是吃死的，那么吃东西又怎么能保证我们活下去呢？

这些医生发现，我们之所以变老，之所以会进入坟墓，都归结于我们所吃的东西，而这似乎被认定为确切且不容置疑的证据，来证明吃是非自然行为。

所有对此进行过调查的权威，都同意人走出食气状态时，首先吃的是水果。然后才开始捕鱼打猎，把肉和鱼加入饮食。接下来人变成“农夫”（创世纪9:20），开始耕地，在饮食中又加入蔬菜及谷物。

这些权威把水果和坚果作为健康首选；其次是动物产品，再次是蔬菜，最后，最糟糕的食物，便是豆类及谷物。除了水果之外的食物，由于多余的接地矿物质，最容易引起组织及关节骨化、肌肉及动脉变厚及硬化，以及随之而来且不

可避免的早衰——老化及愚笨几乎是普遍性的，却被错认为是衰老的必然表现。

人走的每一步，都自认为是进步——现在也是如此。那是南辕北辙的进步——现在也是。但人从不回头。当人迈出这种“进步”的第一步，健康就开始恶化，寿命就开始缩短——但是其中的成因对很多人来讲是一个谜。

当成因确实被发现后，要想弥补，已为时太晚。人体已遭受如此严重的退化，已完全适应这个新规则。奴役人类的坏习惯就是人类以为的“进步”，患病早逝要比对抗这些习惯容易得多。

### 第三讲 身体的完美

#### 生命的气息

食气就是身体的完美。人类初具人形时，是完美的食气者。上帝向他的鼻孔里吹入生命的气息，就造出有灵的活人（创世纪2:7）。什么也不缺，也不需要更多。

生命的气息提供所有活力所需。食气者只需空气来滋养身体，别的都不需要。在那样的身体完美里，人没有其他需求。人所需越少，越像上帝，因为上帝什么也不需要，而且是永恒的——古今了悟者都这么说。

贫穷、欲望及疾病都是人造出来的，是人习惯的产物，而人的习惯是对欲望的回应。当人欲望加倍，负担也加倍。

人所需越少，越完全。当人超脱所有需求，便获得了完美。人的需求越多，越不完全，离完美越远。

“每一种生物都需要呼吸才能活下去。树木经由树叶呼吸。从这个意义上讲，树叶是树木的肺。昆虫经由体内细小的孔呼吸。青蛙则通过皮肤完成部分呼吸。鱼儿用腮从水中吸入氧气。人则通过肺部的气室呼吸。”——伦敦弗里德里克·罗斯特（Frederick M. Rossiter）。

“几乎没有人理解这种（呼吸的）科学，但是大家都应当了解、练习。正是这种气体更新着我们的血液，给我们所有的器官带来生命。正是这种气体，帮助我们保持平衡，使我们的身心都处在良好状态……多数人只使用了肺部全部功能的三分之一、四分之一，甚至五分之一。”——爱德蒙·石基理（Edmond Szekely）教授。

现代人是食气者的退化后代。在人居住在地球上的几百万年里，他所处的环境及形成的很多习惯迫使他调整自身，以适应很多邪恶的环境及有害的物质，以



便继续存活，但是所有这些调整对于身体来讲都是陌生的，会对人的身心造成伤害。

## 退化阶段

人类生命存在的每一个事实，古代教义蕴涵的证据，无一例外地证明，现代人是递减进化——退化的产物。

远古遗留下来的微弱证据表明，现代人的缓慢退化经历了五个阶段：食气→食汁→食果→食素→食肉。

食气指植物或动物不吃不喝，完全依靠空气中的物质生存。了解有多少植物和动物是依靠这种生活方式后，你也许会倍感惊讶。所有冬眠的动物，在冬天睡眠的几个星期里，都是食气者。覆在佛罗里达树上的西班牙青苔从空气中获取它需要的所有物质，而且长得非常快。美国西南部干旱、贫瘠荒漠中的大仙人掌也是从空气中获取所需物质。

如有人禁食，而且是湿禁（只喝水），只是在食气的基础上加了喝水而已。这就是回归身体完美之路。

一九三六年五月三日新闻报导，印度施瑞玛缇•吉里•巴拉（Srimati Giri Bala）五十六年不吃不喝。

“她什么也不吃，甚至一滴水都不喝。她总是很开心，看起来像个孩子。她没有大小便。和其他任何一位妇女一样，她也做家务活。”

这位妇女当时六十八岁，但她“看起来像个孩子。”这有点接近于返老还童、长生不老。

一位生理学家称，在人吃的食物中，能够进入血液的部分只有气态和液态元素。其余都是垃圾，变成粪便，经由肠道排出，这只能增加胃肠道的负担，使这两个器官变得虚弱，而且会导致便秘，一直折磨着人类。几乎没有人能摆脱胃肠道困扰。市面上到处都是治疗这些疾病的药，无用且有害。

## 电磁力

没有一棵树会吃它屹立其中的土壤。假如这样的话，每棵树都会沮丧不已。一棵大树重达数吨，而在它周围的所有泥土还和大树刚发芽时一样，不多不少。树根看似只是充当支柱支撑整棵树而已，以完成它的生命循环。

假如把玉米或小麦种在潮湿的锯末里，锯末四周放上磁铁或磁石，那么不需加入更多营养元素，玉米或小麦都能长得更快。

所以，在土壤的元素与植物的元素之间，实在看不出有什么实际的关联。检测显示，植物中含有的元素，土壤里从来也没有。而植物中的元素是由宇宙射线提供的。

世俗普遍认为，庄稼从周围的土壤中吸收养料。十七世纪时的赫尔莫斯特（Jean Van Helmost）不相信这一成见。他把放在盆里的土壤称好重量，然后在里面栽了一棵树。四年后，树已经一米八高。但盆里的土壤仍和原来一样重。这证明树长大全部归因于宇宙射线提供的元素滋养。

但是，植物要想完成生命循环，需要与大地沟通。电器之类的循环也要仰赖大

地的沟通。

树木在某些地方长不成，在贫瘠的土壤中长势也不会很好。适度施肥也会让树木长势更好。

为使循环更有效率，土壤里需要有恰当的矿物质，也必须要有湿气。不是因为树木需要矿物质，而是这些矿物质可以给适当的电磁循环提供必要条件。

关于摩托车电池，你应该了解更多。电池电量不足或用光时，就要充电。充电时其实并不是把电充进电池里，只是为了改变电池里液体的化学性质。

### 灵性潜能到实体存在

身体完美的人已超脱所有欲望。至于他身体的需要，通过他完美环境中的纯净空气即可得到满足。

那种完美的状态是他投胎之前就具有的。是他自身环境的宇宙完美性使得他从灵性潜能到实体存在的进化成为可能。

众所周知，无中不能生有。假如人之前并没有作为一个灵性潜能存在，他也不可能变成一个实体的存在。有果必有因，有因必有果。这个果，不管是全部果链条中的起始、最后或是任何一个地方的果，肯定与某个因对应的果。

宇宙存在是永恒的存在。看似真实的实体世界，我们称之为自然的实体世界，其实是灵性潜能的物质化。

假如人之前没有一个灵性的存在，那么他永远变不成一个实体的存在；而他实体存在的这个表相就是他具人形之初环境完美的有力证明。

那个环境必须，而且确实拥有那种完美的力量及要求，能够把人，不是从猿猴，而是从灵性潜能，进化到实体存在。它满足了身体成形需要的每一项需求。假如缺少任何一样，进化都会以失败告终。

### 提升人类之道

人初具人形时，没有未完成的需求；否则不可能投胎为人。提升人类的唯一方法，便是减少人的需求，减轻人的经济负担。

但是物理学对于把人提升到更高等级的任何一个课题都不感兴趣，因为什么都不能做，而且也不允许，否则会扰乱文明当中既定的社会秩序。

这种秩序是世代以来不断规划的产物。人的欲望支持并维护着这种秩序，所以要经过不懈的努力来增进人的欲望。其实所有的教育也都是为了这个目的。

文明的每一个分支及体系都偏离完美。这种偏离从小孩子上学时就开始了，而且伴随终生。

有一点很有意思，也很重要：你会注意到，当人回归到最初的完美，他的需求会减少，经济负担会减轻。如此我们就清楚了这些负担到底是些什么，而且是何时到来的。我们把它们看作人类非自然欲望的产物，这是完美的人所没有的。是人造出这些，人也能将其摧毁。

经济自由是人回归最初完美的高等级的第一步。每一种动物，在本来状态中，都是拥有经济自由的。人是地球上唯一的经济奴隶，这是他的非自然欲望造成的。

在超脱所有欲望的全然自由中，人将不再依赖任何事物，人的头脑及六识也会

被降服。人也就从自己行为造成的后果中解放出来。那些后果其实就是绑缚、锁链，把那些欲望的奴隶绑得结结实实。

## 第四讲 生命细胞

一个世纪以来，活性“原生质（protoplasm）”一直被科学界视为生命之源。但是，一九三七年被一群美国顶尖科学家推翻；他们表示原生质由无数普通粒子构成，透过现代手段可以看到这些粒子，但它们并没有生命迹象。原生质是一种黏黏的、发白的物质，生命组织似乎由此生成。

普林斯顿大学的哈维（E.N. Harvey）博士在显微镜下观察后分析说，在离心机里被旋转，再透过精密的测试之后，原生质已经解体。原生质好似包含细胞、少量脂肪、有色小颗粒、蛋白质、线状物、中空气泡、细胞核、矿物质及其他物质，而他说，“其中没有任何一种物质是有生命的。

如此，现代科学发展至今，生命之谜依然未解。

伟大的威拉德·卡佛（Willard Carver）一九零五年在奥克拉荷马市创建了卡佛脊椎按摩学院。卡佛写道：

“我们冠以因‘生气（animation）’而运转的器官，其实并没有什么‘生气’。在这些结构中，生命近在咫尺，但并非它们自身的生命。生命只是流经它们。正如我们说，电流通过时，电线才是‘活’的。假如我们切断电流，电线就‘死’了；只是电线本身看起来并没有什么变化。

“正如在这个物质存在中观察到的，生命是（生命）力量运转下的物质活动。只有在生命法则流经人体，给予其生气时，它才是活生生的。”

按照卡佛的观点，生物体只是一种工具，它的动力源是生命法则。古代了悟者认为，宇宙之灵（Cosmic Spirit）叫人活着（约翰福音6:63），但是，从现代科学来看，这个古老的教义完全是“迷信”。

在这个地球上，只要生命的起源这个秘密还隐在黑暗中（不为人知），那么进化论者不断更新的所有关于人类进化的相对令人信服的理论都经受不住时间的考验。进化的基本要素及起因与对生命本身的探寻这个课题紧密相连。



### 生命细胞从哪里来？

进化论者是从生命细胞入手的。只要提供可以繁殖的原始生命细胞，现代科学就能够构造身体、活力、智力及精神都健全的人。进化论者并不打算解释生命细胞本身的原始性状，也不打算解释启动生命细胞的内在原因。他们没有解释最初生命器官分化为雄性和雌性的原因，也没有解释展示在所有生物行为之中的智能现象。

现代科学也承认，只要一让它解释以下这些，它就会摸不着头脑：生命如何从非生命演化而来？知觉（sensation）如何从非知觉演化而来？生物为何拥有智能？

小心谨慎的生物学家把生命追溯到有核细胞。但是，对于原生生物，他也摸不着头脑，链接不上了。他无法发现那个微妙的法则，而正是那个法则进入没有生气的物质，并把它们转化为有生气的生物体。

对于这种基本知识的缺失，卡雷尔评论道，“我们对身体及其功能的无知太离谱。……十九世纪的机械论生理学家……已经承认他们的错误，那就是，试图把人类完全降级到物理化学的层面（《人，未解之谜》，P.4, 34）。

更坦白地说，对于人体的需求及功能，正统的现代生理学家依然一片茫然。身体需要什么来滋养，身体为何能够运转，这些他们统统不了解。

一些非正统生理学家称，人不需要吃；人吃的也不能滋养人身；构建人身的细胞是自行存在并自行滋养的；正如其他所有物体是由原子构成，身体细胞也是如此；人不必比石头或星星多吃什么，因为，构成人体细胞的原子，与构成它们细胞的原子，一模一样。

现代科学清楚表明，母细胞（Parent Cell）创建了人体，并经由细胞分裂，再分裂，直到构建整个人体。食物并没有构建细胞，也没有构建人体。那么食物也无法滋养细胞及人体。

新细胞并非食物生成，而是原有细胞分裂生成。新细胞替代分解的细胞。现代科学非常清楚，新细胞并非食物生成，但是它坚持认为，人体却是由人吃的东西滋养并维护。

思考的连贯性要求我们要像一条直线那样继续我们的思考。假如食物并不生成细胞，假如人体所有的细胞是原有细胞分裂及再分裂生成，那么食物就没有，而且也无法滋养及维护细胞。这样的话，细胞并不需要滋养，也不能接收或使用所谓的滋养。细胞是自行存在的、永恒的。

### 排泄更重要

科学实验一再证明，无一例外地，排泄比进食重要得多。但很多人拒绝承认这一事实。

人体活力的维持与生理过程中的排泄部分紧密相关，而且时刻相关，并依赖于它，而非依赖于新养分的供给。

除了减重及虚弱外，短期的禁食并不会给人体造成更大的伤害，但很多人都拒绝承认这一事实。有记录表明，人可以不食四十天到四十年不等，但依然身体健康。

但是，在恒温动物中，哪怕组织分解产生的废弃物的排泄被阻滞几分钟，都会引发致命后果。

每一次呼吸其实就是主要的排泄过程，也是生气流动的唯一过程。因为抑制呼吸就是终止生命。

细胞分解的产物是液体和气体，而气体占绝大部分。气体主要透过肺部排出体外。其余则透过肾脏及皮肤排出体外。液体也透过肾脏、肺及皮肤排出体外。

### 细胞并非食物生成

我重申，人的吃喝并没有生成细胞，也没有滋养细胞。所有细胞来自于母细胞，母细胞才是人体的初始点。

人体细胞并不依赖于人的吃喝。它们不需要（饮食的）滋养。细胞远在营养层面之上，与营养不相关。细胞是自行存在的、永恒的——这是卡雷尔证明的一个事实。

人体死亡之时，组织、腺体及器官分解，构成这些组织的细胞也分解；而不死的细胞则回归到宇宙以太，那也是它们的来处。这些细胞是永恒的、不可毁灭的，就像宇宙所有原始因素一样。

人体细胞被赋予意想不到的力量及惊人的特性。尽管细胞很小，但其实是极其复杂的有机体，至少不像现代化学家钟爱的抽象形象——半透明膜包裹的一滴凝胶。

生命细胞结构的复杂令正统生物学家迷惑不解，而它的化学构造更为复杂。一滴水形成一个微小的小宇宙，假如被极度稀释的话，它其实包含大量宇宙因子。

人体细胞其实就是宇宙因子的复制品，只是被提升到了神圣气息的高贵层面。

卡雷尔称，母细胞及分裂出的子细胞“并非像房子那样，由外来材料制成”（《人，未解之谜》，P.107）。

他的意思是，细胞并非由人吃喝构建。他声称，尽管身体由细胞构建，就像房子由砖块构建一样，但是，身体源于一个细胞，而这个细胞可以生出更多的细胞，这就好比一座房子源于一块砖，“一块可以生出其他砖块的魔力砖。这些砖，无需等待建筑师的图纸规划，也无需瓦工垒砌，”卡雷尔说道，“而会自行聚在一起组装成一座房子”以及其他所有组成部分。

## 第五讲 长生不老

“人与动物的寿命有天壤之别。假如一头牡鹿的寿命是一年，那么人的寿命应当是千秋万载。所有这些动物其实能活几个世纪，所以，根据宇宙法则，人也应当能活千秋万载……假如我们每周禁食两天，另外五天只吃水果，遵循其他生命法则，那我们大概能活到圣经中的祖先那么久。”

——爱德蒙·石基理（Edmond Szekely）教授，《宇宙疗愈》。

德国梅利斯有一位九十六岁妇女，因久病缠身，已经八个月无法进食，只能喝一点水。她又重新长牙，头发变得又黑又多。她看起来又年轻了。自此重获健康，又活了二十三年。

一九三三年“信不信由你”专栏里，雷普利称，田纳西的哈里特·布里德罗佛（Harriet Breedlove）一百零二岁时居然长出新牙；密歇根的托马斯·戈登（Thomas Gordon）一百零三岁时头发变回原来的自然色；佐治亚州的达芙妮·特拉维斯（Daphne Travis）一百零八时长出第三副牙齿。

一九四九年五月二十七日的新闻刊登了约瑟夫·曼宁（Joseph Manning）的一张照片，他与一位妙龄女郎跳舞，来庆祝他一百零四岁的生日。

波兰的玛格丽特·克拉西欧娜（Margaret Krasiowna）于一七六三年逝世，享年一百零八岁。她九十四岁时嫁给第三任丈夫，为他生了两个男孩，一个女孩。第三任丈夫一百一十九岁时逝世。

一九一九年二月六日的新闻报导，一八七五年九月，一对姓巴拉特（Ballat）的夫妇登上了旺多姆纪念柱（Column Vendome），丈夫当时一百一十岁，妻子当时一百零六岁。

一九四七年九月六日的新闻称，加利福尼亚圣何塞的杰西·安达索尔（Jesus Andasole）已一百一十岁。他认为自己又重新开始了新生命。灰白多年的头发正在变黑，他还在长第三幅牙齿。

一九三七年三月十三日的新闻报导，康涅狄格州新伦敦的约翰·维克斯（John

Weeks) 去世，享年一百一十四岁。他一百零六岁时头发变回原来的自然色，新牙也长了出来，他还娶了一位十六岁的女孩为妻。他大部分只吃烘焙的豆类和玉米面包。假如他还是单身或娶一位七八十岁的老太太，或许会多活几年。

一九四四年一月二十六日的新闻称，佛罗里达奥克拉的凯特·威廉 (Kate Williams) 享年一百一十七岁，而且补充道，“直到七年前她还经常从她住的乡下步行去城里，足有三十公里远。”

胡佛兰德提及，一位老人一百一十七岁时掉光了所有牙齿，然后又长出一口新牙。他还提及一位男士，六十岁时禁食几个月，也长出牙齿，重获青春活力，又活了二十年。

一九二七年三月九日的新闻报导，俄克拉荷马州阿达纳的查理·埃利斯 (Charles W. Ellis) 刚刚庆祝了他一百一十九岁的生日。他思维敏捷，记性很好。他说他之所以长寿是因为饮食简单，而且住在户外。

一九二二年六月十三日的新闻报导，保加利亚的彼得·尼达尔 (Peter Nedall)，刚刚庆祝了他一百二十四岁的生日。他依然在田里劳作，走路腰杆笔直。他主要吃豆粥与酸奶。他从来不吸烟，偶尔喝些牛奶，从没看过什么牙医。

黑勒哥维亚 (Heregovia) 的安东·图里兹 (Anton Turitsch) 一百三十一岁时依然健在。他每周日走着去教堂，单程就十三公里，而且他一百二十五岁时还非常清楚地记得世界历史上的重大事件。

一九四六年八月二十日的新闻称，佛罗里达杰克逊维尔的詹姆斯·梦露 (James E. Monroe)，美国第五届总统的儿子，一八一五年七月四日生于弗吉尼亚里士满市郊，已一百三十一岁。他说他长寿的秘诀在于他的一个习惯，即在海滩上一口气睡上十五个小时。他并不怕糟糕、潮湿、夜晚的空气，而这正是医生极力劝阻人们避免的。

丹麦人德拉肯伯格 (Drakenberg) 被安葬于丹麦奥胡斯的教堂，活了一百四十六岁，一生大部分时间都在酒醉中，少有清醒。一百一十一岁时他娶了一位六十岁妇人。像这样的酒鬼也可能高寿，但贪食者从无可能。

佐拉·艾格哈 (Zora Agha) 一七七四年生于土耳其，于一九三六年逝世，享年一百六十二岁。他一生结过十一次婚，九十六岁时有了他第三十六个孩子。他安葬过十位妻子及二十七个孩子。

亨利·詹肯斯 (Henry Jenkins) 出现在法庭上，作为一个证人，要证明发生在一百四十年前的一件事。两个儿子跟着他，一个一百岁，另一个一百零二岁。他一五零零年五月十七日生于约克郡，一六七零年逝世，享年一百七十岁。他从来没吃过熟食，早上也从不吃东西。他中午会喝点牛奶，或吃点黄油及水果。晚上他只喝牛奶，吃水果。

杰诺斯·罗文 (Janos Roven) 和他的妻子萨拉已经结婚一百四十七年。他们于一九二五年几乎同一天去世。他享年一百七十二岁，她一百六十四岁。他们留下一个儿子，一百一十六岁。他们饮食非常简单，几乎没吃过肉。

根据伏尔泰及弗兰西斯·培根的描述，在亨利四世及路易十三统治的宫廷里，有一位骑士，身心各方面都非常完美，看起来就像四十岁的人。他的名字是圣日耳曼 (St. Germain) 伯爵，他记得一百五十年来所有历史大事。关于他，培根

写道，“但凡被邀请就餐，他什么也不吃，只吃水果，而且只吃一点，他有时会连续几个星期都禁食。”

根据伦敦圣莱昂哈德教堂的纪录，托马斯·卡恩（Thomas Carn）生于一五八八年一月二十五日，死于一七九五年，享年二百零七岁。他吃得很少，而且从不吃熟食。他只喝牛奶，吃黄油和水果。卡恩一百五十岁时的外貌就像活力充沛的五六十岁的人。他一生经历了英国十二位国王。

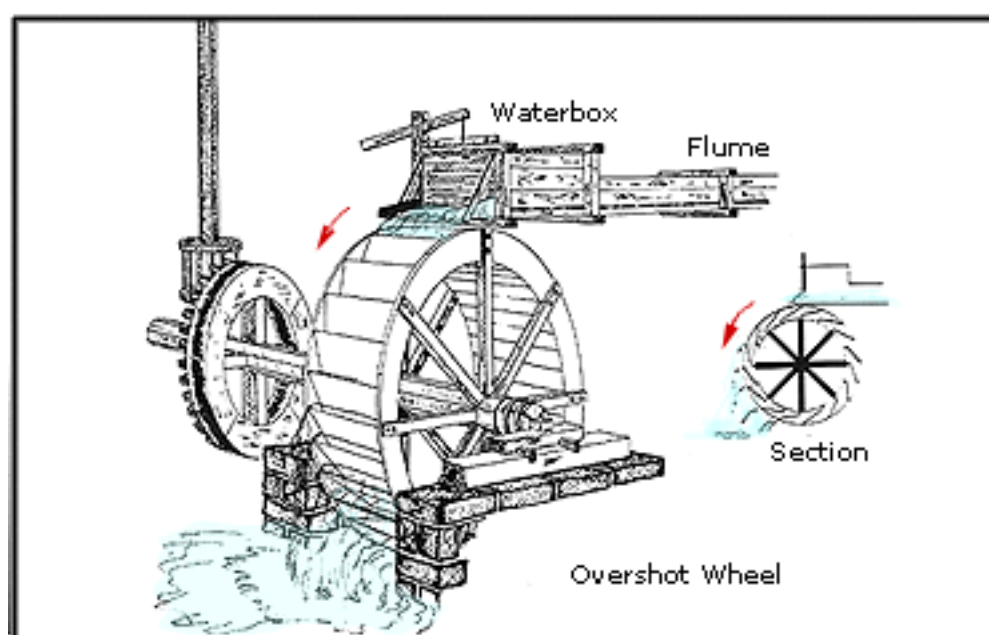
英国的托马斯·帕尔（Thomas Parr）于一六三五年逝世，享年一百五十二岁。他八十四岁才结婚，“看起来并不比四十岁的男人老。”“当他吃的太多，喝酒太多，身体就超负荷，肺就不通畅，整个身体的习惯完全紊乱；最后，没有办法，只能快速消化掉。假如他不改变饮食，可能还会活上一个世纪。”——伊斯顿（Easton）。

著名的哈维博士，当代血液循环的发现者，解剖了他的尸体，发现每一个器官都还完好无损。哈维说帕尔的软骨还非常柔软，很有弹性，而且“他的睾丸还完好，很大。”哈维提出，帕尔完全可以再活上一个世纪。那么每一个普通人都可能活那么久，因为宇宙法则没有偏私，平等待众生。帕尔一百零二岁时被指控性骚扰，法庭上列出的证据显示这位“一百零二岁的老人确实像个年轻力壮的小伙子。”（洛兰，写于《推迟的老年》）(Lorand, in *Old Age Deferred*)。

威廉·坦普尔（William Temple）先生写道，印度被欧洲人发现时，印度的婆罗门教徒（Brahmins）都很长寿。有些人，多数时候只吃米饭，能活到二百岁，还有一些人，在印度其他地方，主要吃水果及绿色草本，只喝水，能活到三百岁。

## 人体传输系统

想想水和水轮。轮子下面的水和流经轮子并使轮子转动的水是同样的水。







以排泄物离开身体的物质与进入身体的空气、液体及食物其实是同一物质。它们流经身体各处时，就像水流经轮子，会刺激并激活组成身体的器官及组织的细胞，使其运转。

经由呼吸、吃喝进入人体的物质会流入血液。血液，作为传输系统，输送这些物质到各个细胞，然后它们得以刺激并激活生命细胞，但它们会继续前行，并不会变成细胞的一部分——就像水继续前行，而不会变成轮子或磨坊的一部分一样。而且当水激活流经的轮子时，它也激活了磨坊里的所有机器，使其运转。

卡雷尔，作为一个正统的医生，只能停留在细胞这个层次，而且坚持营养学。他的试验表明细胞是永恒的。细胞中有一些他认为是排泄物的物质；他发现如果液体无法带走这些物质，细胞就会退化、衰老，甚至有衰竭的征兆。每次清理之后它们又都恢复了活力。

此处卡雷尔又遗漏了一个关键点。人体细胞不死；是他自己宣称细胞永恒。细胞振动力只是掉到了生命层面以下，而这是因为，血液拥堵，无法运载并排出酸性物质，正是这些酸性物质腐蚀削弱了细胞的磁极。

禁食能够减少血液中的污染物，从而使细胞免受酸性物质的侵蚀，因此禁食往往能让病人快速康复，自然学家对此再清楚不过。

禁食过程就是卡雷尔提及的更新液体的过程。那也是很多试验已经证明的恢复活力的过程。

这个惊人的知识使生理学家宣称，除了意外事故，衰老及死亡是由于血液系统被污染，垃圾积聚过多。

这腐蚀了细胞的磁极，使它们无力接收生命力振动输送的生气，继而失去活力。

卡雷尔把那种状况称为细胞的死亡。

假如我们能阻止细胞的死亡，就能阻止身体的死亡。因为身体只由细胞构成。细胞是不死的、永恒的。但是当它们的振动力掉到了生命层面以下，身体自然也会掉到生命层面以下；那种状态就是死亡。

由此看来，排泄比进食重要得多。假如肾脏的血液净化停止，三五分钟以后人就会死。

每每谈起健康及生命，我们总是会联想到血液。“只是细胞外液退化了，”卡雷尔说道，而且他补充说，“为何不把没用的液体排出体外，研发一种类似的科技更新液体——这样不就能长生不老了吗？”这似乎就是长生不老的秘诀了。

### 如何逆转老化？

地球自转对人身没有任何影响。随着岁月的流逝，人看起来越来越老，是身体面对恶劣环境自行调整的结果，而且表明身体更加彻底地适应了那些坏习惯及

恶劣环境。

药物、疫苗、免疫血清及滋补药品并不会让人年轻。搬到更好的居住环境，并且把生理退化过程转变为重生过程，老化的物理表征才会发生逆转。

所有伤害身体的事物都会导致身体老化。假如食物伤害身体，那么它也会导致身体老化。从童年开始，疾病就导致身体老化，因为疾病是身体受到损害所致。

患病时服用的药物、免疫血清都会导致身体老化，因为这些都会伤害身体。

污染空气、变质的水、硬水、氯化水、烟草、酒精、重体力劳动、在夏日艳阳下的过度暴晒、各种各样的放纵生活——所有这些都会导致身体老化，而停止这些做法或习惯后，身体就会得到改善。把因去掉，你就会得到疗愈。一整座图书馆的医学书都不一定能教会你这个简单的因果法则。

人任何时候都无法停止呼吸而活。任何生物都需要呼吸，否则就会死去。抑制呼吸就是终止生命。

其次是水。人可以数天不喝水。假如空气湿润，他还能坚持更久。在更干燥的空气里就未必了。出海的人假如遭遇海难，没有淡水喝，可以把身体浸入海水，以此来提供身体所需的水。皮肤吸收水分时，会把盐分过滤掉。

好空气呼吸多了没事，好水喝多点也无妨。但这是人类少有的福分。人动不动就吃太多所谓的优质食物，而结果总是糟糕的。

没有任何饮食比含盐食物更伤害身体，它也会使身体老化更快。不管是谁，只要坚持认为身体需要食盐，那么那人口渴时应该去尝尝海水的滋味。

进食是糟糕的习惯。接下来的事实可以进一步表明这一点。那就是，少有人能免于胃肠疾病，同时便秘是如此普遍，以至于被称为全民疾病。假如进食对人类来说是自然的，这种情况就不该发生。

对身体来讲，假如食物并非异物，它就不会导致所谓的食物器官（消化道及其附属器官）生病。假如身体必须要靠食物滋养，那么病人尝试禁食就很危险，就不会像看起来的那样“百病皆治”。

我们知道，面对诸多恶习，身体会自行调整来适应许多新情况。所以，身体也可以自行调整来适应饮食。但是，少有人知道，所有这些调整都是以抑制生命活力功能为代价的。

尽管有证据表明进食是非自然的，作为一个完美的机器，如果饮食量不那么大的话，身体依然能承受这种恶习而存活百年或更久。

这样的事实可以在卢多维克·科拉诺（Ludovico Cornaro）身上看到。他四十岁时身体几乎要垮掉，医生也说他没多少时间了。但他转向自然，恢复健康，竟然活到一百零三岁，这令当时医生的话不攻自破。

科拉诺发现，有一种简单的饮食对他来讲更好。那就是，每天摄入三百四十克的固体食物，还有四百五十克的新鲜果汁。在他七十八岁生日宴会上，他的朋友们都劝他多吃点儿。他勉强接受，就把相同的食物仅仅增加了五十六克。十二天后，他生病了，发烧，右半边身体疼痛。他立刻又回到当初三百四十克的比例，但还是遭受病痛长达三十五天。这也是他少食的六十三年里唯一一次生病。

一个例证就足以证明百万其他例证的可能性。科拉诺自己证明了少食的威力，



而医生普遍都建议人们必须“摄取充足的营养。”一般都认为多吃可以提高身体“抗病力”，其实恰恰相反。

选择更好的生活方式，甩掉恶习，搬到空气好的环境，保持室内空气流通，禁欲，“老化”的表征就会停止，人就会恢复年轻到这样的程度，就是身体平衡开始失衡或退化时的样子。但这也需要时间，因为改善开始前，“老化”必须先画上句号才行。

## 二百五十六岁的李青云

一九三三年六月十一日的《圣路易斯快邮报》（*St. Louis Post-Dispatch*）报导了李青云（Li Chung-Yun）的死讯。他是中国人，竟然活了二百五十六岁。

此报道由《快邮报》周日刊的职员凯斯·柯曼（Keith Kerman）撰写：“根据时下报道，李在一七零三年日本大地震时已经是个成年人。那场地震夺去了二十多万人的生命，这可不是幸灾乐祸。当华盛顿穿越特拉华州时，他即将成为百岁老人。”

“数年前民国一所大学的教授称他发现了一些记录，显示李生于一六七七年，当时的清政府还分别祝贺了他一百五十岁和二百岁的寿辰。”

李生前曾说过，他生于康熙十六年；他青年时的很多故事似乎也证明，他确实记得那位长逝的君主统治期间发生的大事，康熙一六六一年开始摄政，一七二二年驾崩。

李娶过二十三位妻子，她们都早先他驾鹤西去。这进一步证明他不可思议的长寿。

一八二七年，在李一百五十岁寿辰时，清政府向李发了一份正式贺信；一八七七年清政府再次发信，祝贺他二百岁寿辰。



一九三零年五月，二百五十二岁的李正在长富大学（University of Chang Fu）给学生上课。二百零九岁时，他每天上两堂课，每堂三个小时。总共上了二十八学期。那种工作量即使是四十岁的壮汉也会精疲力竭的，但李每次上完课，依然身轻气爽。

李终日都像活力四射的青年，非常开心地接受邀请，告诉他的一千五百位听众长寿的秘诀，而他的听众年龄从十八到八十岁不等。

威廉·古德爾（William M. Goodell）说他一八三三年在广州时，听到了李的很多故事，而且得知，他一百岁之前是采药人。他说，李“是食素者，只吃长在地面以上的草本以及碱性水果。”（白蓝注：其实从这种意义上来讲，他是食果者。还吃五谷杂粮的食素者不大可能活这么大岁数。）

根据柯曼的文章，当时四川的一些老者说，他们的祖父还是孩童时就认识李，而李那时就已经很大岁数了。

李的长寿很大一部分要归功于他百岁之前采药的经历。在纯净、充满能量的野外空气里他打下了很好的身体基础，是这个让他走过了二百五十六年。假如他早年把时间都花在文明世界流泪流汗的车间里，能活上五十岁就不错了。

### 身体从未超过七岁大

身体，从它最软的组织到最硬的骨头，不停自我更新，而且，据生理学家讲，每七年会给人一个新的身体。也就是说，一个人的身体从未超过七岁大，不管地球自转了多少圈。

这样的身体不需要进行“阶段性再生”，除非坏习惯及糟糕的环境使它陷入退化及衰老。

现在地球上多数百岁老人都生活在远离文明及工业世界污染中心的地方。他们大多比较清贫，居住条件比较简陋，所以他们必须要简单生活，只吃普通、自然的食物。

贫穷不是疾病及短寿的肇因，除非为了谋生，迫使一个人辛苦劳作：在汗流浹背的商店、肮脏的工厂车间、憋闷的充满烟味的办公楼。

以上长寿老人的名单中，并没有科学家和医生的影子。假如他们知道如何生活，他们的知识对他们来讲并没什么用处。科学家、医生及富人中少有百岁老人，要真找到几个的话，也同样会发现他们生活非常简单。

贫穷强制一个人节制、节俭，过自然的简单生活。这个生活方式保护了身体，使它不致因为摄取过多非自然食物而阻塞自身的活力管道。

赫胥黎教授照蠕虫的生活习惯喂养蠕虫，只有一只例外，他也会喂它同样的食物，但偶尔会对它采取禁食。那只虫子活过了自己的十九代亲人，它们都出生、正常生长，然后死掉，但它还继续活着，而且很有活力。假如人也这么做，会活上大概两千岁。

### 水果及长生

西罗多德写道：

“希腊最古老的先民，佩拉斯吉人（Pelasgians），先于多里安人（Dorian）、伊

奥尼亚人（Ionian）及伊奥利亚人（Eolian）到来，居住在阿卡迪亚（Arcadia）及色萨利（Thessaly），拥有莱斯沃斯岛（Lesvos）及娄克马诺斯岛（Lokemanos），这两个岛上满是橙林。他们以枣及橙子维生，平均都能活二百多岁。”

赫西俄德（Hesoid，古希腊诗人）说：

“佩拉斯吉人及紧随其后到来希腊的人，都以原始森林里的水果及地上的黑莓维生。”

布鲁达克（Plutarch，希腊哲学家）观察到：

“古希腊人，在莱克格斯时期之前，只吃水果。”

雅典的奥诺玛克利托斯（Onomacritus，古希腊诗人），与同时期的庇西特拉图（古希腊雅典僭主）说：

“在莱克格斯时期之前，每一代人都能活到二百岁。”

斐洛考鲁斯（Philochorus，古希腊史学家）这样评价佩拉斯吉人：

“他们那摧毁敌人的英雄主义精神及强壮的臂膀，其实要归功于树林里闪亮的红苹果。苹果是他们的最爱，他们奔跑的速度从未减慢，甚至能跑赢牡鹿。高大的身形丝毫没有因变老而缩小。黑发里从没出现过一根银线。”

要是人能回到那光辉荣耀的时代该多好。

## 第六讲 活力调整

卡雷尔在《人，未解之谜》中，用了整整一章来诠释适应性功能（Adaptive Functions）这个重要主题，而且宣称是这些功能决定着人的寿命。构成人体的物质虽然柔软、易变，并且数小时内就会分解，但若构成人体的物质是钢铁，也未必能使人体存续这么久。对此卡雷尔解释道：

“人在生存的同时必须得克服各种外界的困难及危险。相比其他动物，人类对周遭不停变化的环境具有更强的适应能力。克服身体、经济与社会的剧变，他依然能顽强活下去。是他的组织和体液的特殊运作模式赋予他这种承受力。身体好像能随机应变。它并不会就此精疲力竭（崩溃），而是因应做出改变。每次

出现新状况，我们体内的器官都能即时给出应对措施；而且这些措施一般都能给我们尽可能长久的寿命。生理过程的发展，总是要人尽可能长寿。这种奇怪的功能，特征鲜明的、警觉的自动反应使人类的生存成为可能。这就是适应性。”——191-2。

人们对自身的适应性功能知之甚少。因此，读者也许会难以理解，为何在恶劣的环境下，身体越弱，反倒能存活越久。

### 真正的抵抗力

有这么一个言论，称这个世界充满了邪恶的实体（evil entities，病菌），在人类没有察觉的情况下，袭击人类，并使人类患上“疾病”；疾病是非常危险的，人类必须与其抗争，并攻克它。我们就从这么一个不实言论讲起。

被蒙骗的世人对这种说辞深信不疑，而且拒绝相信揭穿这种说辞的证据。卡雷尔一定程度上也是相信这种说辞的，所以他声称，“医学给予人类人造健康”（P.311）。

根据宇宙法则，人种的是什麼，收的也是什麼；这个法则毫无例外（格珊地 6:7）。我们应当以这个法则为指导，让我们穿过卡雷尔的“医学”制造的困惑与混乱。

医生们滔滔不绝地谈论“抗病”理论，卡雷尔相信了。据称，健康体魄使人对疾病传播的影响、病菌的入侵、恶习及不利的环境都具有“免疫力”。

“医学”的理论是，人之所以患病，是因为自然身体防御的弱化。医学博士，健康科学硕士，五十年的资深医生阿尔弗雷德·普尔福德（Alfred Pulford）写道：“加重或导致肺炎的原因或许是多方面的；但是都归于一点，即，人体自然防御机制的崩溃。

在一九四四年六月八日的每日专栏中，医学博士欧文·卡特（Irving S. Cutter）说：

“现在是时候想办法甩掉那冬日慢性咳嗽了。是的，细菌是罪魁祸首。但是人体的基本抵抗力实在太弱了，没办法摆脱细菌以及由此引发的炎症。”

假如那个理论是对的，那么没人，也没有动物能够活得长久。他们都会被“病菌”吞噬的。

香蕉无法在寒冷气候里生长，因为它们的构造无法适应这种气候。咸水鱼无法在淡水中存活，因为它们的构造无法适应这种水环境。这就是自然科学。

万物之中，人最完美，比香蕉和鱼都要高等，因为人身具有“特征鲜明的、警觉的自动反应，”这种反应使人类的生存成为可能。他可以改变不利环境，或者让自己去适应这个环境，这样才能在地球上最热及最冷的地方生活。

这种情形下的一致性法则（The Law of Correspondence）意味着生物及其环境之间肯定存在某种和谐，否则它们就会死亡、消失。这确实时有发生，某些动植物的灭绝便是例证。

关于这点，查理·格林（Charles W. Greene）博士写道：

“从肺部呼出的气体大部分是二氧化碳，一小部分是有机物。很显然，假如同样的气体一直被吸进呼出，二氧化碳及有机物的比例会升高，最终这些气体也就



不再适合呼吸。

值得注意的是，生物能够及时地自行调整以适应糟糕的空气；对人而言，起初呼吸这种污染空气时会难受，但那些明显的不适很快就会消失。这种调整的代价必然是，所有活力功能普遍衰退；如果这种情况长期持续或是经常反复，必然会使人受到伤害。”（P.286）。

身体就是这样建立“基本抵抗力”来抵制有害影响和危及健康的情况。在我们毫无抵抗地向“外界的危险”及坏习惯的不良影响投降时，我们必须首先减退身体活力。

人类虽然沐浴在现代文明中，但他们出生、生长在充满污染的环境里。刚从深山里出来的土著印第安人要是来到这种环境，不到一天就得死掉。环境差异带来巨大冲击，而他充满活力的身体对这种冲击反应非常激烈，甚至激烈到引发死亡。

不管一事物多么令人厌恶，多么具有破坏力，只要给出时间，确保身体机能调整的运作时间，我们就可以承受。只有突发的、剧烈的变化才会对生命造成即时杀伤力，即使是从坏习惯到好习惯的转变也是如此。

在对不协调的状况、有毒物质及坏习惯“免疫”的过程中，身体付出的代价便是活力减退。

这就是为何精力充沛的美洲印第安人沾染了欧洲白人那些萎靡的习惯后，最后走到垂死边缘。尽管这些坏习惯给欧洲白人带来不良影响，他们却生存了下来。这是因为他们生长的环境本就充斥着这些，身体早已习惯、适应；但健康的印第安人的身体无法适应，所以像苍蝇那样死掉了。

### 身体的承受力

身体活力减退，以免突发死亡，这样才能延长身体的存活期限。人是一点一点走向死亡，而不是猝死。在缓慢步向死亡的过程中，人要一直遭受各种苦痛，直到身体再也无法承受，便“寿终正寝”了。

身体自行调适，适应本要毁灭它的各种状况及毒素，身体的这种力量无比强大，远远超出人的想象。

活力退化法则使得身体自行调适到什么程度呢？打个比方，鸦片成瘾的人可以一次吸食一大撮鸦片，但要是一开始就吸食这么大量的话，很有可能马上毙命。

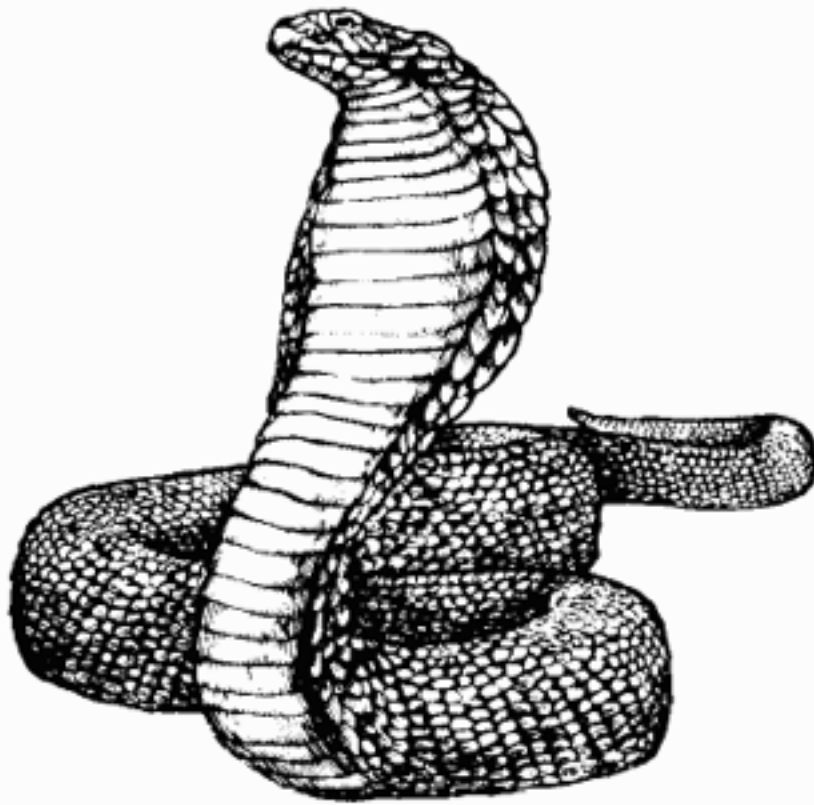
这个法则还能使身体自行调适到什么更厉害的程度？厉害到甚至连爬虫的毒液都无法杀死它。一九五一年十月十四日的格里特新闻（*The Grit*）报导了一个案例，比尔·哈斯特（Bill Haast）。据说他就是这种人。

“他全身都是蛇毒，因为他从一开始接触爬行动物，就决定让自己对这些动物的咬伤具有免疫力。

这个蛇屋主人给自己注射越来越大剂量的蛇毒，现在他认为他是这个世界上唯一一个真正对各种蛇毒免疫的人。

“他已经被九条眼镜蛇咬过，还被响尾蛇、噬鱼蛇（mocassins）、珊瑚蛇及其它各种动物杀手咬过很多次。”





*Figure 6-4. Cobra snake.*

活力调整法则在吸烟和其他坏习惯中起到什么作用，在饮食中也起到什么作用。人开始进食以后，摄入的物质进到胃部，这些物质和烟草一样会毒害人体。他继续进食，活力调整法则就把他的身体与这个进食的习惯协调起来。

但是这种调适的代价便是活力减退，如果这种情况长期持续或是经常反复，必然会使人受到伤害。但这就是法则，会一直如此运作下去。

人吃的一些食物，在很多年之后，还会残存体内，形成毒素。他的身体对吃下去的一些东西始终无法完全适应。

茶与咖啡仍然让人生病，而且没有人能避免这两者的危害。

当食肉者变为食素者，活力调整法则也开始运作。之后会发展为，之前对他来讲美味无比的肉市场或煮牛肉的气味，现在却是那么令他反感。假如不亲身体验，连他本人都不敢相信这一变化。

接种疫苗真的免疫吗？

医学上的“免疫”是通过减退身体的活力实现的。减退的同时，还伴随着神经系统的弱化及麻木，而且可能还有更多影响。

美国人口普查局（The Federal Bureau of Census）公布了一个令人震惊的事实，

一九五零年该国十五至十九岁青年的人口数比一九四零年的要少百分之十四，同期人口却增加了一千九百五十万。

青年人口惊人的减少可能是由于疫苗接种的破坏性影响——但疫苗接种本意是为了让人产生抗病能力。或许那些接种后，想努力活到成年的人，永远也不知道健康的真正内涵。

所有接种过疫苗的学童到了入伍年龄以后，疫苗的破坏性就都表现出来了。一九五二年六月二十一日的新报导，自一九四八年，至一九五二年四月三十日，百分之十一·六的男性，即一千二百四十一万六千一百二十九位男性中，有一百四十四万三千三百一十五位在应征系统中被列为**4-F**级别，也就是不适合参军。

这些人分布在各个州、哥伦比亚区及周边地区。而在运河区，对儿童疫苗接种的规定不甚严格，**4-F**级别的人所占比例最低。

急性病无非是身体对体内毒素作出的反应，或者是克莱尔所称“酸饱和”的情形。

其实人对体内的毒素并不是完全免疫的。体内的毒素饱和以后，相应的退化是无可避免的。

有毒物质、疫苗和血清使神经迟钝、活力减退，从而使身体无法对毒素产生反应，这反倒让人以为自己增强了对有毒物质、不良习惯及所谓疾病的免疫力。更有活力的身体会把毒素清理掉，医学把这个清理过程称为疾病。

人们接种的疫苗正在毒害他们的身体，减退他们的身体活力，缩短他们的寿命，以至于四十五岁以后的人死亡率稳步上升。达特茅斯学院的福赛斯（C. H. Forsyth）教授在一九二九年七月三十日的新闻报道中提到：

“自四十五岁算起的寿命是我们迄今记录的最低值。比四十年前低多了——而且还在降低。”

## 第七讲 身体变化

人体既不老化，也不耗损——但会弱化。弱化的原因包括人类所处的恶劣环境、恶习及医学治疗。

卡雷尔好像并不认同恶习及医学治疗这两点。他只看到“外界各种困难及危险。”认为恶劣的环境足以弱化人体，并把人体送进坟墓；但人类恶习及医学治疗带来的困难及危险通常比恶劣的环境对人体的伤害还要大。

如卡雷尔所说，人体处在不利环境中，有害物质进入吸收器官（气管及胃）时，人体会因应做出改变，而非耗损。

人体改变可简略归纳为以下三种，

- 1.活力调整法则下，器官及腺体改变，
- 2.造成其功能的改变，及
- 3.细胞及组织质量的改变。

经由这个过程，身体陷入缓慢的退化，而非立即死去，在这些条件下，身体可获得最久的存活时间，因为身体能够因应做出改变。

1. 活力调整法则下的器官及腺体改变导致其中一些运转失常，陷入休眠或半休眠状态。其他器官在体积上必须变大，加强运转，以弥补之前提到的损失，这给它们增加了压力，因为在不得不面对的缺陷下，身体必须挣扎着才能存活下去。
2. 器官及腺体改变引起的功能改变很多，一般都是变差。缓慢退化开始，其症状就是训练有素的医生所称的“疾病”。很快这些变化会被诊断为糖尿病、布莱特肾病、关节炎、神经炎、腰痛、风湿及其他所有疾病。
3. 细胞及组织质量的改变是在老年这种弱化情况下出现的改变，老年就是青春的活力及灵活被衰老的缓慢及僵化取代。

### 身心的弱化

种种改变并非时间的杰作，而是恶习、不利环境及医学治疗导致，这些自婴儿出生接种防病疫苗时就开始了，而且一生当中都在持续。身体从一开始就被毒害、弱化，立刻就开始了退化的下坡路，而且永远得不到康复的机会。

因为器官及腺体处在休眠或半休眠状态，身体及其功能就会改变，以适应面临的坏影响，而这种坏影响会使身体不再健全、运转效率变慢，从灵性层面来讲，也就失去了灵性提升的能力。

这种损耗在大脑层面表现最明显，在文明世界里，到处都是神经错乱及衰弱的头脑，这就是明证。文明人类灵性层面只表现出十分之一。

食气者直接通过他的空气（灵性）器官吸收宇宙能量，这样才能够在这个物质世界从事灵性活动。他在灵性层面的活动能力失灵是因为他的身体发生了变化，变得更加物质化，这是因为身体必须以器官的内在变化来适应它无法控制的坏影响。它要么承受这一影响，要么死去。

食气的完美状态下，人体会从物质世界的阻碍及沉闷中解放出来；在重返完美状态前，它必须再次从这些破坏性物质中解放出来，那时人就有能力使用他的

头脑探索灵性宇宙，获取真知，但是，人不应为了尽快返回食气之路去冒险。

### 进化还是退化？

作为医生，卡雷尔看到人体内现在一些蛰伏的器官及腺体，但仍可能无法确认，在人类早期生活中，这些会不会发挥作用。这些蛰伏的结构肯定代表着身体在恶劣环境下挣扎着存活时做出的改变。

卡雷尔看到现代人的胃及肠，但还是意识不到它们是人从食气退化后的结构吗？

很少有人免于痔疮的折磨，还有胃肠疾病，成千上万人患有阑尾炎，很多人因阑尾切除术死去。卡雷尔了解这些惊人的事实后，不会还觉得没有什么不对劲吧？作为医生，他怎能不去想想，所有这些悲惨暗示着身体已经偏离原有的轨道？

即使一个门外汉也知道，假如机器无法高效工作，就证明机器所做的并非它本该完成的任务。

在身体初具人形时，无上智能（Supreme Intelligence）装备了身体所有的结构，可供它任何合理情况下所需。身体生来就是完美、完整的。但是似乎并不如无所不知的上帝预期的那样，人偏离真正的生命之道更远了。

现代男性有着女性萎缩的乳房。有时还能发挥作用，这样的男性可以为婴儿哺乳，正如我在《重生的科学》（*Science of Regeneration*）一书中展现的。在女性体内也有男性腺体，不过是蛰伏的形式，反之亦然。这些蛰伏的结构代表着长久以来各种条件的变化导致体内发生过的变化。

食气者也拥有所有器官，已发挥作用的及未发挥作用的，发育的及未发育的，在他沿着退化之溪漂流时，随时都可能用到。他从完美的境界堕落，喝汁，吃固体食物，这样就创造了非自然的需求及欲望，这些把他拉低到悲惨及绝望之境。他本该遭到灭绝，但无所不知的上帝早已预知，所以给人类装备了各种结构，以应急使用。

当遇到新情况、新环境、新习惯，蛰伏器官被需要并要求进入使用状态时，它们会响应这个要求，长到可用的程度。

达尔文称，男性及女性体内的蛰伏器官是原有结构的残余物，原有结构在人类早期时发育得更好。

达尔文对此做了深入研究：

“任何蛰伏状态的复杂器官直接证明它曾经正常运转，为了发现它经历的许多转变阶段，我们必须寄望于很久以前早已灭绝的古老形式。

“现在几乎不发挥作用的蛰伏器官，对于早期的祖先可能非常重要，在之前的时期被完美发展之后，改良的后代传承后多少都会有些改变，直到作用非常微小，或者毫无用处。”

起初，消化道是蛰伏的，就像男性乳房的乳腺，当人不吃东西，给它机会变回去时，它就会变回到最初的样子。

身体可以做出改变以应对恶劣环境，也可以迎合有利环境。由于体内器官及功



能的改变，使得上述改变成为可能。当器官改变，它们的功能肯定会转变到相应的水平。要想确切详述这些变化，得经过成千上万年的观察才可能实现。一代之内也可能发生一些惊人变化。可能由男人变为女人，或者女人变为男人。

就像我在《重生的科学》中展示的，若男士变为女士，彻底到甚至可以当母亲，或者若女人变为男人，甚至可以当父亲，那么食气者变为过食者，或者过食者变为食气者，似乎就没什么奇怪或不可能的了。

就像男人变为女人，因为体内的器官及功能发生了变化，性器官随之变化，食气者变为过食者也是同样的道理。

现代妇女中就可以发现这种依据，她们的阴蒂无非就是蛰伏的阴茎。假如那个对她没用的话，她怎么还会有那个蛰伏器官呢？

人是食气者时，男人也问了同样的问题。他想知道，既然那些蛰伏的零件及器官对他来讲没什么用，为何还会存在呢？直到他退化到过食者之后他才会明白。当他逐渐改变的习性使他得以继续存在，他蛰伏的零件及器官开始发育，并发挥功能，以免灭绝，那么那些蛰伏的器官就发育到能满足功能性的程度，而现在我们却认为人一直以来都长现在这个样子。

达尔文的著作对此提到更多。他提到变异法则时说，

“所有生长在已经变化的新条件下的有机体，都要发生变异。因此，一种能变异的有机体，一旦开始变异，就不会停止，记载上还没见过停止的例子。迄今所知最古老的生物物种，还能够产生新变种。”【《物种的变异》。P.5】。

威廉·科比（William Kirby）和斯宾塞在各自的著作中都描述到，在变异法则下，蜜蜂是如何在一代之内变化身体构造的。

“假如把蜂群中的蜂王拿走，而以年幼的工蜂替代，给它们建立蜂王巢，喂它们蜂王浆，不超两天，当它们从蛹里蜕变出来时，就会长成完全的蜂王，它们的形状、本能及力量完全不同。但是假如它们还待在原来的巢，就只能长成工蜂。”——《重生的科学》，第148章，第48讲。

有些人又问道，既然人最初只以空气及宇宙射线维生，那为什么还要生出牙齿、消化道呢？

牙齿长在口中，是为了让人讲话。当饮食的人再度变为食气者，某些发育出来的器官就会缩小，变回原初状态。

人体内有一个预见及预备的功能，藉此可能会预料到未来的状况，甚至比遗传及环境的影响还要大，只要它遇到并掌握了正在进行的事或既成事实的状况。

预见是一种力量，这种力量将帮助人类意识到非自然使用物质或事物产生的最终影响，然后通过活力反应对抗这种影响；只有这种基本反应遭人漠视时，它才会通过活力调整法则屈服于这种有害影响。我们永远不要忘记，这种调适的代价只能使得所有活力器官的功能弱化，如果这种情况长期持续或是经常反复，必然会使人受到伤害。

根据人类的进化论，物理学只是把人看作一件物品，这个物品不是一直以现在这种形状和样子存在，而是从以前的猿猴进化而来。因此，他的习性只发生了微小的变化，以配合他进化的器官以及生存的更高等级。物理学要保护这个理



论的话，就必须反对任何试图推翻它的说辞。

与进化论相反，没有一丁点儿的事实依据可以证明，任其自生自灭的话，任何物种都能得以进化。另外的事实是，假如没有正确智能管道提供的正确引导，万物都会退化。

人体的某些器官残留曾经为满足某种目的而发挥作用。当人类退化到较低的等级，在较高等级时发挥作用的器官就不再需要，然后就会萎缩蛰伏。现代科学把它们看作是猿猴时代的附属物。有些医生说，我们不知道它们是要发育还是要蛰伏。其实这两件事都在进行——需要时就“发育”，不需要时就“蛰伏”。

需要时，蛰伏的器官就会发育，而且运转起来。假如人体有某些蛰伏的器官，这些器官在食气时代时发育且运转，那么当它们再度被需要时，就会苏醒，恢复到原初状态。

我们对现在的人类知之甚少，对人类始初了解更少。从原初状态的变异是各种退化，而非进化。物理学认为人在不断升级。而事实表明，完全相反。自生自灭的种族从没有在结构和功能上有任何进化。其进程一直是在退化。不然，最低级的人类，不经努力，就会由于进化而变成最高的。我们从来都是随波逐流。如果我们并未如此的话，体力与脑力劳动就统统没有必要。人走的是最不费力的路。扬升需要努力，而堕落只需随波逐流。

## 第八讲 再度回归食气

禁食实验证实了生命力、热量、矿物质等并非来自人类的食物，而是宇宙射线。宇宙射线浓缩为可见物时，并没有失去原有的特性，生命力便是其一。根据卡路里（热量）理论，科学认为生命力和热量来源于食物中碳水化合物的燃烧。这一理论极其荒谬地把活生生的有机体比作蒸汽发动机。拉霍夫斯基认为生命细胞是被宇宙射线这个生命活力之源激活的电磁实体。细胞的进化同样也是在宇宙射线的引导下进行的。它们物化为体内矿物质，并生成活力环境，使大气氮合成人体蛋白质，大气二氧化碳合成人体脂肪。我们吸入的空气中，五分之四为氮气。身体将吸入的氮在消化道与氢结合，从而形成蛋白质。身体根本无法吸收蛋白质食物中的氮。事实上，人摄入的所有蛋白质氮都作为新陈代谢终端产物被排泄掉了。

### 禁食快速修复身体

人要是没有尝试过禁食，身体没有开始清除累积脏污的话，是无法意识到体内有多脏的。

一般人体内满载累积的脏污，而身体已经适应这种状况，还会为这些错误及放纵做出牺牲。当我们停止使我们变老变丑的错误，这些累积的毒素便开始消解，并通过皮肤、肺部及膀胱这些排泄渠道排出。

当排毒继续进行，头痛让你无力、呕吐，皮疹也会出现，至于这些细节我们全然不懂原因何在，多数人都会感到害怕，而且别人会建议他们“停止这种毫无意义的禁食。”

一旦他们开始进食，净化就会停止；当排泄停止，他们会感到有所缓解。他们认为，正如医学宣导，吃东西很有必要，禁食有危险。

其实是排泄的停止让他们感觉改善。当身体开始清除各个隐蔽的角落，恶臭脏污开始排出，人会感到非常难受。

体内的这种脏污主要有脂肪、肿块、隐形的疖子、肿瘤、癌症以及长出来的各种异物，它们在体内静静地潜伏。

我们多数都归因于天气的影响，但其实是因为脏污正被排出，因为突然的温度变化使得身体的各种力量变得活跃，激起并唤醒它们，使其活动起来；要知道围绕包裹在细胞两端的是层层腐烂脏污，或许被撕开个口子才实现了上述结果，因为正是这些脏污阻碍了细胞与生命法则之间的连接。

饱餐会让身体充满脏污，患上各种病症，而禁食得以让身体自行清理。

莫古利斯（Morgulis）教授写道：

“通过禁食，各个感官的敏锐度都会提高。勒万金（Levanzin）教授禁食三十一天后，视力比刚开始禁食时提高了一倍。”

穆勒（Moeller）博士说，

“禁食是唯一自然的进化方法，因为通过系统性的清理，人体的各个生理功能会逐步正常化，从而再度获得平衡。”

德国著名的医生迈耶（Mayer）声称，

“在已知的疗愈疾病的方法中，禁食是最有效果的”【《神奇疗愈》（*The Wonder Cure*）】。

埃默特·登斯莫尔（Emmet Densmore）博士写道，

“我们发现大多长寿的人之所以长寿的一个最重要的原因就是——进食量适中”（P.295）。

埃文斯（Evens）博士说，

“在长寿的例子里，根据希腊历史学家普鲁塔克研究，远古英国人‘二百一十岁时才开始变老’。他们的食物几乎只是橡子、浆果，还有水。”

芝加哥大学的卡尔森及昆德（Carlson and Kunde）博士发现，禁食十五天就能让一位四十岁男性的机体组织恢复到十七岁时的生理状态。这个惊人的发现似乎能解释以下圣经中的论断，

“他的肉要比孩童的肉更嫩；他就返老还童（约伯记33:25）。你如鹰返老还童”（诗篇103:5）。

有更多的例证都能证明食物对身体的伤害。吃得少而简单，我们就会更加长寿，看起来更年轻。

禁食之后，病人就会自动恢复平衡。好像施了魔法似的，疾病消失，健康回归。

皮尔逊（Pearson）博士写道，他让一个病人禁食三十天，病人二十余年的肿瘤消失不见。琼斯（Eli G. Jones）博士记述了通过禁食杀死癌细胞的故事。只需把（患病的）因去掉，你就会得到疗愈的果。

有时禁食的病人在第二十天或第二十五天开始呕吐，可能会有两三天断断续续地呕吐。然后他们会变得非常虚弱。但是通过呕吐把长达二十余年储存的脏污从体内排掉后，他们对于之后的活力提升都会感到不可思议。

这种脏污使细胞两端腐烂，影响了生命力（Life Force）的接收。当脏污被去除、排出，当细胞与生命力建立起更好的连接后，病人的活力立刻提升。这个事实只有对病人禁食治疗有经验的医生才清楚，但医学会驳斥这种说法。正统的医生没有敢做这种试验的。

禁食期间体重减轻是身体中毒引起。身体中毒的状况之一就是，释放的体内毒素会分解体内蛋白质和脂肪。

假如身体足够纯净，禁食期间便不会中毒，体重也不会减轻。但通常情况是，假如一个人计划禁食十天，进行了八天后，那人的体味会难闻得要死，你会怀疑他的身体是否已经腐烂。

人的生命活力随着禁食而减退，不是因为缺少食物提供的能量，而是身体中毒导致。食物是不能生成能量的。

拉霍夫斯基通过他的实验说明，人体内的蛋白质和其他物质是宇宙射线通过人体生理过程转化而来。

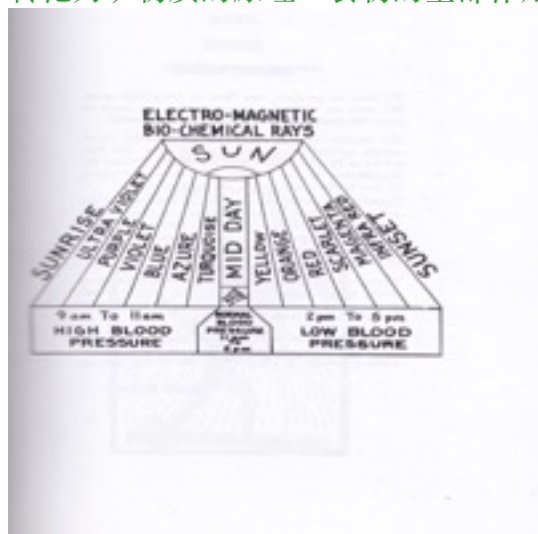
拉霍夫斯基说，有机体的生长和维持是宇宙射线的功劳。有机体是这些宇宙射

线的实体化。当宇宙射线撞击地球大气层时，产生超电子流这种细微的物质，这些超电子流（最终）形成和物化为粗重的矿物质。因此，身体是“宇宙食物”的物化。

拉霍夫斯基通过实验证明了这一点。他把单细胞生物放在密封试管内，经过一段时间的生长，测量试管内铁含量的前后变化。他发现尽管实验试管密封完好，铁含量却随着细胞的分裂而增加。

那些多出来的铁来自于跟细胞协调融合的宇宙射线。它们以铁的振动频率吸收了这些宇宙射线，然后这些射线物化为铁原子。这表明，身体细胞是通过宇宙射线来维持（生机）的。

巴比特（Babbitt）根据光谱色与不同矿物质的对应关系，来说明阳光在体内被转化为矿物质的原理。食物的全部作用只是提供某种特定的刺激。



自上而下，自左而右的顺序：  
电磁生化射线

太阳

日出  
紫外线  
紫色  
蓝紫色  
蓝色  
天蓝色  
青绿色  
中午  
黄色  
橘色  
红色  
猩红色

紫红色  
红外线  
日落

## HIGHEST INT

上午九点至十一点  
高血压

上午十一时至下午两点  
正常血压

下午两点至下午五点  
低血压

一九二九年七月十九日新闻报导，有一例癌症患者通过禁食“康复”，还附有患者及其护士照片，照片下附有以下一段话：

“阿尔伯特·沙尔（Albert Schaal），五十八岁，加拿大曼尼托巴省的亚麻之王，在旧金山哈里·邦德（Harry C. Bond）博士的指导下，进行了四十九天的禁食，这位博士说是想通过禁食治愈癌症。”

一九三八年一月二十五日在“信不信由你”专栏里，罗伯特·雷普利（Robert Ripley）称，

乔瓦尼·苏奇（Giovanni Succi）周游欧洲十年，公开演示禁食。他的演示控制得十分严格，持续三十至四十天。在演示期间，他日夜处于公众视线之中。在这十年中，他演示了八十次为期三十天的禁食，二十次为期四十天的禁食，总共禁食三千二百天；也就是说，十年之中，八年零二百八十天他都在禁食。

### 食气重生的摩尔

人类曾经做过的事，就一直都能做。伦敦有位女士听闻一个古老传说，大意是先人是不吃东西的，她一直想亲自验证。

一九五一年六月十七日的《伦敦周日纪事报》（*The London Sunday Chronicle*）刊登了芭芭拉·摩尔（Barbara Moore Pataleewa）女士的一张照片，还有她的故事，据说她的“饮食”只有空气、阳光，偶尔会来一杯水。

“有一位五十岁的女士，但看起来只有三十岁，成功逆龄，并希望至少活到一百五十岁。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。在后来的十二年里，她逐步减少进食，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，生吃西红柿、橙子、草及草本植物。现在，她只喝一杯加几滴柠檬汁的水，以消除水中的氯气味。”（注：消除水中的氯气味并不能去除水中的毒素，如果她继续长期喝那种水，会引发一些疾病。）



“她说，‘阳光和空气中很多物质远不是肉眼或科学仪器看到的那样。奥秘在于找到方法来吸收这些物质——宇宙辐射——并转化为食物；这就是我所做的。’  
“每年我都去瑞士，呼吸清新空气，爬山，只喝溪水。她解释说：‘你看，我不再有炎热、寒冷、饥饿或疲劳感。’

她继续说：

“不论冬夏，即使在瑞士，我也只穿一件短袖套衫及裙子。冷天时人们都盯着我看。他们缩在皮毛大衣里还瑟瑟发抖，我却感觉非常暖和。我每天只需四到五小时的睡眠来放松精神。因为我的系统里没有毒素，我从不生病。

“‘我逐步进化自己，从食素过渡到食果，然后是食汁。现在我正在向宇宙食物（Cosmic Food）努力。我已经过了吃的阶段，即使想吃也吃不了，因为我的消化器官已经发生巨变，无法处理任何纤维。’

“‘我变得越来越年轻。假以时日，任何人都可以像我现在这样。不幸的是，多数人都把吃作为人生一大乐事。认为不吃就是受罪。其实那是身体在自行调整，即将跃入新的阶段。我现在感觉任何食物的味道都特别恶心’。”

食素者会感到肉味特别恶心。如果他们食素已经很长时间，食肉会使他们生病的。通过这点及其他体验，我们知道，食气者第一次尝试吃时，会生病，就像青少年抽第一颗烟会生病一样。吃仍然让人生病，而禁食让人恢复健康。

作为食气者，消化道是蛰伏的，而肺部功能要比现在强大得多。人进食后，强迫消化道变大，肺部变小，呼吸器官功能变弱，因为进食减少人体对“宇宙食物”的需求。

从食气的最初状态，历经岁月变迁，人体逐渐改变，退化到目前的过食状态。人体已经从最初的超级实体改变为以物质衍生出的粗重产品为生。

正如身体改变以适应下坡路，它也必须改变，以适应上坡路，就像发生在这位女士身上的一样。

身体由于被滥用而陷入退化，同时它也会在适当照顾下，获得重生。

## 二.

## 饮食面面观

第一大法则：生命肯定一直朝着健康的方向努力，疾病则是因为生命自然功能受阻。

第二大法则：疾病是因为身体努力要摆脱体内毒素，而这毒素又来自糟糕的环境及习性。

我们生活的各种法则，都只是为了我们的利益被设计出来。这些法则恒久不变，任何人都无法避开而任意妄为。我们所能做的，就是让自己与它们保持和谐一致，这样就可以过上健康幸福的生活。

## 第一讲 食肉之害

“在大自然里，我们经常会观察到一个令人费解却也相当简单的现象——万物由盛变衰。从长远来看，它会交替，变成另外一个循环：由衰变盛。人类已经退化，这种退化只是因为他的饮食。他已经衰弱；但我们希望他在缩短寿命这点上，已经达到极点；而且希望在目前这一代中，他能逐步回到最初天赐的饮食。自造物之初，人类在地球上的生存时间就渐渐缩短——已经是逐渐衰弱的趋势；但科学和宗教都告诉我们，人类肯定会再度兴盛，在地球上的寿命必会延长。”——埃文斯，《如何延寿》，1879。

埃文斯七十二年前做出以上论断。假如他今天还活着，会看到人类还没有开始逐步回到最初天赐的饮食——水果和坚果。他还说，这种退化只是因为人类的饮食，这种论断无疑也是错误的。

半个多世纪里，关于食物及饮食的书，我读了一本又一本，而且一直密切追踪各种解释与争论。我发现，那些推崇素食主义的人会忽略掉食素之弊，推崇肉食主义的人也有同样的问题。

推崇素食主义的书里，作者丝毫不谈蔬菜及谷物之弊。推崇肉食主义的书里，作者则小心翼翼地忽略掉食肉之害。

这些作者的半个真理让读者迷了路。半个真理比谎言更危险，因为它更易误导人。当我发现真相并散播出去时，必会受到各方的批评。

一位作者写道：

“新西兰本土人及南洋诸岛岛民的饮食包括鱼、肉、家禽、蛋、水果、浆果及海藻，所有这些食物都含有相对少量的土质物。他们百岁后，仍然非常健康、充满活力。而且据说，即使他们活过了百岁之后，和欧洲最健康的年轻人相比仍不逊色”（登斯莫尔，P.268）。

我们不怀疑这些论断。但是有一点不可忽视，那就是，上述提及的长寿者生活的地区，都远离文明中心，而且也不会受到这些中心的退化影响，更呼吸不到这些中心的污染空气。不久我们就会觉察到污染空气潜在的危险了，这样的空气正以惊人的速度把文明人类拖垮。

南洋岛民过着更为自然的生活，呼吸着更优质的空气，赖以维生的饮食也比文明人类中的传统饮食对身体的伤害要少。假如这些当地人，在他们宜人的环境中，只吃水果及浆果，无疑会比当前寿命增加一倍，甚至可能两倍。

**黄油、牛奶及奶酪到底该不该吃？**

早期希腊历史学家希罗多德（Herodotus）曾提及，埃塞俄比亚的一个民族因其非凡的长寿被称为长寿者（Macrobians）。他们的饮食几乎都是烤肉及牛奶，两者所含土质物均很少。他们以其“美貌及大块头著称，两方面都远超其他种族，”他写道。他们寿命长达一百二十岁，有些则更久（登斯莫尔，P.268）。

渔夫及近海生活的人主要以鱼肉为生，他们也健康长寿。

主要以鱼肉及其他肉类为生的禽类动物，比如鹈鹕、秃鹫、隼、鹰、猫头鹰，比其他驯养家禽寿命要长得多，因为像鸡、火鸡及鸽子这样的驯养家禽，吃粮食太多。

开普敦·赖利（Captain Riley）称，沙漠里的一些阿拉伯部落，基本上以他们饲养的骆驼的奶维生，他们身体没有所谓的疾病，寿命也很长，有着非凡的精力与活力。

“我经常听到的是，在这片广袤的沙漠里的很多阿拉伯人寿命长达二百岁，甚至更久。他们的生活从生到死都非常有规律；他们的气候干旱，没有什么变化；他们不需重体力劳动，但为了健康也进行足够的锻炼。”

骆驼奶几乎不含土质物，对身体几乎没有伤害；人本不应从事文明社会那些重体力劳动的；他们地区的气候是不变的；他们的生活是规律的，而且，更重要的是，他们吸入的生命的氣息（Breath of Life）没有被文明的毒气污染。

约翰·史密斯（John Smith）援引舒茨伯里（Shutesbury）的埃弗拉姆·普拉特（Ephraim Pratt）的例子。他一八零四年逝世，享年一百一十六岁。四十年里他基本只喝牛奶，但是他直到死那天都可以“割一大片草”（P.275）。

史密斯还提到了“保罗隐士”（Paul the hermit），他活到了一百一十五岁。他在沙漠里生活了将近一个世纪，而且基本以枣和水维生。还有一个人活到了一百二十六岁，他是匈牙利格姆普斯（Gompus）的牧羊人。他“完全以牛奶、黄油及奶酪维生，从不生病”（P. 277）。但是，在那个时代，人们还从未听闻人为加工的活力减退的液体，美其名曰“巴氏杀菌牛奶”。

尽管诸如牛奶、黄油及奶酪这类食物比人类其他食物危害要小，但并不适于补给身体。科学研究发现，血管及组织硬化的诱因之一便是牛奶、鸡蛋、黄油及奶酪当中的胆固醇。

一位科学家说，

“动脉硬化，曾经有实验认为是由诸如全麦这样的高蛋白物导致，但毫无疑问根本原因在于动脉内壁上胆固醇的沉积。

“这是一个有趣的事实，即，老化器官内胆固醇过多，会引发动脉硬化这类病症，这会导致癌症、肿瘤。

“除了人类，其他任何一种动物都会在婴儿期断奶；人类一生当中都在喝奶，或者把牛奶加入各种食物中。几乎没有动物会吃蛋，吃也只是在三到四周的产蛋季，不像人，一生当中，每一年都在吃。

“胆固醇是一种动物脂肪，肉、鱼、家禽、蛋、猪油、黄油、牛奶、奶油及奶酪中都有。因此，要想缓解老年各种不适，首先需要的便是在饮食中排除上述动物产品。”

讲到这里，人吃是为了不死，实际却是找死，这个悖论本身已经不言自明。一个孩子能够理解，假如一个人以骆驼奶、或枣及水维生，他能活二百岁，假如以肉、谷物和蔬菜维生，则只能活五十岁，寿命的差别主要在于饮食的差别及气候、空气、劳动强度等一系列因素。

假如我们把一切都归于饮食，是错误的。在同样条件下，一个吃着现代文明中的食物的人，假如他摄入最少量，能够让身体及时处理掉的话，也可能和这些阿拉伯人一样，活上二百岁。

短暂活力提升的背后

现在列出的一些事实被支持肉食主义的人掩盖，因为他们坚信鱼、肉及牛奶构成的饮食会使人长寿。

在营养物质的数量上，动物性食物要比蔬菜及谷物刺激性更强。正因为此，它加快了系统所有功能的运转，使得活力变化更快，但更不完全，总体来看，活力不那么完美了。

穆尔（Moore）在哈佛生理实验室里证实，食肉加快心脏跳动，强度及持续时间都很惊人。

吃一顿肉食，心脏跳动次数要比平时多百分之二十五到百分之五十，而且在实验对象中，要持续十五到二十个小时，总体增加的跳动次数达几千次。

因为心脏跳动与血液流动是一致的，这说明了刺激性强的肉食是如何加快血液流动及身体器官运转的，因为器官运转与血液流动是同步的。

穆尔的发现也被纽约人寿的保险精算师亚瑟·亨特（Arthur Hunter）博士证实，他的调查显示，吃肉加快身体运转，加快心脏跳动，也会使血压升高。

这种刺激效果好像是因为吃肉才有的，而事实上，是由肉快速腐烂造成。肉类在消化道内的腐烂形成了一些最致命的毒素，化学家对此非常清楚。身体智能感觉到了危险，知道必须要快速清除毒素，把对组织及器官的危害减至最低。所以所有功能的运转速度加快，以尽快清除这个危险的敌人。

现在我们遇到另一个悖论。这种功能运转的加快使人感到更加强壮似的，这使人归功于他吃的肉。他想得没错，但对于那种短暂的活力提升，付出的代价有多大，他其实一无所知。

在整个动植物王国里，再没有比这更普遍、更确定的有机生物法则了：在健康、活力状况及活力运转持续稳定的情况下，有机体生长越慢，整体发展就会越完美、对称。

当饮食锁定在水果上，从人体的活力角度，在系统发展及维护中涉及的所有变化都是最健康的缓慢及完整。

从每一个已知的人类体质法则，可以得出——所有其他物种也是一样的——食果对于身体发育的完全性及身体匀称与美丽的完美性都是最好的选择。

食肉者体内组织的快速转变是一种生存状况。只有体内物质发生变化，活力器官才能得到更好的保护，以免受到肠道内及血液内腐烂的肉产生的毒素的侵害。

另外一个事实值得关注，与我们的主题相关。所有动物的乳糜（chyle。由于存在乳化的脂肪使外观呈乳样的淋巴液，以存在一乳糜管中为特征，在肠道吸收食物中的脂肪时其乳样外观尤为明显，主要经乳糜管及胸导管进入血液及组织）是一样的，可能由某种食物形成。至于它的生理特点及与活力状况的关系，又随着进食的不同有所差异。

生理学家一致声明，肉食形成的乳糜最长三到四天将会腐烂，而蔬菜类食物形成的乳糜，因为更纯，可能会被留在体内很多天也不腐烂。（世俗则普遍认为蔬食更易消化）

他们发现，食肉者的血液，假如离开血管，会比植物性饮食者的血液腐坏更快；而且身体的其他部位也是如此，以肉食为主的人体内，总是比以蔬菜维生的



人体内更热，也更易腐坏。

假如两位健康、精力充沛的男士，年龄一样，一个以肉食为主，另一个只吃蔬菜、喝水，突然遭枪击死亡。当时天气温和，两具尸体常温存放，自然分解，那么食素者的尸体会比食肉者的存放时间长一到两倍，在此期间不会由于腐烂而散发难以容忍的恶臭。

这里可以注意一点，从植食者的肺部、皮肤、肾脏及消化道排出的排泄物，比起食肉者的，不是那么肮脏。从这一点，我们知道，食素者的呼吸、汗液及体味，比起那些食肉者的，不是那么难闻。

以上事实可以推出，食肉者的乳糜变化越快，身体骨化、硬化、僵化的速度就越快。身体朽坏的所有进程都加速，走向老年的路也加快。

因此，从健康及长寿的角度看，肉食就比不上水果及坚果构成的饮食，后者形成的淋巴及血液受到化学分解的影响较小，而且不会让身体变化那么快。

胡佛兰德说，

“人长得越慢，越晚成熟，他所有的力量会持续更久，寿命越长。一个物种的生命长度是以其生长及长大所需的时间来衡量的。”

### 食肉造就欲望、疼痛

肉食的多数刺激性反应是它在胃部、肠道及血液中的快速腐坏所致。身体要拼命自我保护，只能让身体快速运转，以尽快排除毒素。因为这个过程年复一年都在进行，人这个受害者就只能加速奔往坟墓了。

黑格（Haig）说，

“人类遭受的百分之七十五的最可怕的病变，都是非自然食物摄取带来的毒素所致。自然，以完全不会让人误解的方式告诉我们，人类是食果者，而非食肉者。”

另外一位权威称，对人来讲，肉食比尼古丁还要危险，因为尼古丁是单一毒素，而肉食含有八种危险毒素。他补充说：

“在英格兰的维斯特伽兹（Westgaards），当地人的主要食物是肉食。对当地死亡率做的通用统计数据显示，每十万人之中，仅有一人活到一百零七岁。十万新生儿中，三万人于第一年就夭折，还有一万一千人于第二年夭折。”

“如此高的婴儿死亡率只有一个肇因：母亲器官被肉食中的毒素完全毒害，当婴儿还在子宫时，她那变质朽坏的液体就已经侵害婴儿了。”——《化疗》，P.284。

吃肉的人胃部、肠道及血液中不断腐坏的肉食产生毒素，导致过多的刺激，会遭受不停的轻度刺激及中毒。

这人要是从小就是食肉者，中毒就比较深，而且会发展为慢性的、长期的。他的身体及器官已经适应。因为他的神经及大脑开始相对不太会受到中毒的影响，当然他不会确切感受到正在遭受的毒害。大脑和神经反而开始要求它们不断的刺激；大脑及神经习惯、适应，并开始对刺激物上瘾。假如人没有在日常的固定时间摄取肉食、咖啡及面包，大脑及神经就会抗议。

酒精中毒就是毒素麻木了大脑及神经。污染空气也会造成相同的致命影响。任

何毒素，假如毒性太强，或人摄取过多，都会引发致命后果。食肉者，喝咖啡及可乐者，吸烟者——都是慢性中毒者。当他们不再接近这些，影响开始消退，神经会醒来。麻烦也就来了。假如是轻度中毒，症状就比较温和。假如中毒更深，症状会更厉害，给中毒者带来更多麻烦。饥饿感、不适感、紧张感、虚弱感，其实都是神经抗议的表现，因为它们已从慢性中毒的状态下苏醒。麻烦吓到了中毒者，于是他去看病，医生则开具另外一种毒素，来麻木及弱化抗议着的神经。那种毒素停止了病人的症状，“治好”了病人。当身体适应了这种慢性症状，反而渴求那种刺激性毒素，因为这会让身体保持那种状态不变。身体对它们上瘾；身体必须要得到它们。要是刺激性毒素还没进入身体，神经就会抗议。然后人开始摄入药物及血液毒素这种替代物。我们创建了我们生活其中的世界。为了改变我们的世界，我们必须改变自己。我们的生活方式造出我们的瘾症、疼痛。我们应当了解我们的坏习惯，并克服掉。我们应当清楚吃什么喝什么才对，应当清楚如何与宇宙法则和谐共处——然后照做。替代物解决不了问题的。

### 旋毛虫病

我们听说过旋毛虫病。旋毛型线虫（*Trichinella Spiralis*）是深植于动物肌肉组织中的一种寄生囊虫。它们寄生在狗、猫、老鼠、猪及其他动物体内，啮食垃圾物质、腐坏的动植物物质。人要是吃未经煮熟的猪肉，这种虫子就会进入人体内，并把人杀死。



最近，《治疗文摘》（*Therapeutic Digest*）中一篇文章称，通过一种特别的技术，可以看得见旋毛虫。尸检已经显示，在克利夫兰，百分之三十五的市民死亡时都有旋毛虫病；在华盛顿是百分之二十四；在明尼阿波利斯及罗切斯特是百分之三十一；在旧金山是百分之四十三；在波士顿是百分之四十九；在整个美国，共有四千八百万人患有旋毛虫病。

假如你非要吃肉，但不想吃进虫子，就要把肉充分煮熟，以杀死寄生虫。吃进死虫子比吃进活虫子怎么都要好一点。

我们不建议吃肉。但是当人回归到新鲜水果饮食的过程当中，可能会喝未经巴氏消毒的奶、吃奶酪及黄油，不加盐，直到能够最终完全摆脱掉这些食物。这些食物是恢复活力过程的产物，与蔬菜及谷物比起来，对身体伤害更少。盐不应用在任何食物当中。

美国林业局（U. S. Forest Service）的亨利·格雷夫斯（Henry S. Graves）写道：“对原始人类来讲，森林提供他们食物，也提供庇护之处。之后，当人变为食肉者，就离开森林，寻找无树的平原，因为在平原上能找到大量的动物，供他捕食”【《指导》（*Mentor*），1918年6月】。

有位作家说，

“在月亮时期（Moon Period）人以自然的乳汁维生。宇宙的食物为他所用，而动物奶的饮用是为了让他更易与宇宙力量沟通。”

真正的自然乳汁就是新鲜水果、浆果及椰汁。人应当尽快转变到这种饮食，然后通过减少食物及液体的量、进入空气良好的山林，进一步提升到食气的阶段。

## 盐

普通的精制盐是钠及氯化物的化合物，是无机矿物质，动物的身体无法吸收。进入体内时是盐，被排出时还是盐。

盐对身体所有组织来讲，都是一种致命的刺激物。在你的眼里放些盐，你就知道滋味多么不好受了。

食物中的盐刺激胃黏膜，出于自保，细胞会分泌粘液。盐进入肠道后，肠道黏膜会分泌更多的粘液自保，不久就会导致黏膜炎（catarrhal）。

任何物质，不管是盐、污染空气、胡椒、醋、香料及其他任何刺激物，只要刺激身体细胞，都会导致黏膜分泌粘液自保，然后很快导致黏膜炎。

盐刺激细胞，然后细胞会要求喝水，以缓解这种刺激。这使人感到非正常的口渴，从而导致水肿。

随着盐年复一年刺激细胞，细胞及组织硬化，血管硬化，血压升高，随之而来的是一系列的麻烦。

有一部分盐经血液输送，沿途被肾脏过滤，很快，盐对肾脏的刺激造成了布赖特氏病。

黑格证实，盐阻碍尿酸的排出，这为日后的痛风、坐骨神经痛、风湿、腰痛埋下隐患——所有的症状都是盐在作祟，而现实中，这些都被医生诊断为“疾病。”

当你慢慢变老，食物的味道也会发生变化，因为频繁使用盐、香料及调味料麻木了舌头敏感的味蕾，弱化了你的味觉。吃盐的人会说不加盐的食物太“淡”。这取决于人的饮食偏好。

自然状态下的食肉动物没有吃盐的，除非是后天习惯养成。就像人，动物也会养成坏习惯。

北美印第安人被欧洲人发现时，是不吃盐的。多数以蔬菜为主食的人也不吃盐。

卡敏斯（J. E. Cummins）博士写道：

“我知道一个案例，一个小女孩对吃盐上瘾。她会趁人不注意时，一次吃一茶匙的盐。她的脸苍白憔悴，动脉硬化，皮肤皱缩，看起来像个老人，但她才四岁而已。”

正统科学解释为，盐在体内的逐渐累积是年老所致。调查显示，恰恰相反，是盐导致了年老。

血管硬化、增厚并不是时间所致，而是血液中堆积的土质物造成——而且会年复一年加重，除非人能改变习性。

分析显示，是血液充当了盐、白垩及硬化的类似物质的固化中介，而且动脉血运载的比静脉血多。这表明，血液每次循环都会留下这些破坏物质的沉积物。正是常见的输送者堵塞了系统。但血液供应必须更新。从哪儿来新的供应呢？从空气、食物和液体、药物中。

谈到盐如何使动物肉脱水，李比希（Liebig）教授说：

“新鲜的肉，在上面撒上盐的话，二十四小时后，会泡在浓盐水里，但是并没有往里面加一滴水。水是从肉本身渗出来的。”

布乔（Bouchon）博士观察到：

“盐是最糟糕的社会毒素。因为盐的使用，外科医生必须不停地动手术，因为患有阑尾炎、胃溃疡、肝肾结石的人太多了。它使组织萎缩、风干或变硬，使患有轻微风湿的人转为痛风，而那些淋巴不好的人则会变得很瘦。”——《努维尔评论》（*Nouvelle Review*）。

哈尔·比勒（Hal Bieler）博士称：

“黑格表示，在动物体内，比如狗，在家禽体内，比如鸡，有大量的氮，以尿酸的形式排出，这就是因为吃了盐，即使是很少量，动物也会快速死亡。尸体解剖显示，肝肾满是尿酸凝结物。

“我们的先辈其实是用盐来做一种防腐液。古代埃及人用油脂、香料及盐包裹木乃伊。今天我们却用矿物油、香料及盐做成的沙拉调料把活人木乃伊化。走在街上的都是这种木乃伊。干涩的皮肤、皱缩的身体及稀疏的头发，都在表明肝脏及肾脏已经硬化。像这样的身体，死后其实基本不需要防腐，因为他们已经经过了彻底的腌制防腐。

“给猪、兔子等吃盐，就是要麻痹它们的后腿，这样它们就只能在地上活动。之后肺部肌肉也瘫痪了，最终死于窒息。假如这是动物吃盐的后果，很自然就可推理，盐在人身上也会造成类似的后果。”——《健康哲学》（*Philosophy of Health*）。

伯查德（A. Birchard）博士说：

“人是唯一给自己服毒，蓄意自杀的动物。他也是唯一在吃之前就把食物破坏掉的动物。几乎每个人都在遭受某种慢性中毒，这都是因为他的食物，要么食物组合不对，要么过量，要么是加了伤害性的辅料，来刺激迟钝的胃口。

“在对最简单的食物都没有胃口时，他不去禁食，反而使用刺激性及伤害性调味



料重新激起自己的胃口，或者服用各种各样的毒品自我安慰。  
“一天的开始，他可能会用咖啡这种毒品让自己清醒，或者喝一杯威士忌或比特酒，让自己有胃口。或许他还发现一杯下午茶可以缓解饭后的昏睡。晚上他需要某种麻醉剂使他入睡，到了早上，又需要某种泻药促进肠道蠕动。  
“除了这些毒素，他又在食物中加入有毒物质，通常带有辛辣的、刺激的、烧灼的味道，这些都是有毒的，不适合吃。这些有毒物质，只有调味作用，并没有实际的食物价值，其实就是我们熟知的调味料。”——《健康哲学》。

## 第二讲 食素之弊

食素者认为他的饮食比食肉者提升了一大步；但是研究记录表明，食素者平均健康水平并不比食肉者的高，平均寿命并不比食肉者的长。

埃文斯博士如此评价食素者：

“谷物及淀粉类食物构成所谓的‘食素者’的饮食基础；除了认为吃动物食品（杀生）不对之外，他们并没有什么明确的原则。要是因为这个原因的话，食素者并不会比食肉者健康多少，也不会比周围的人长寿”（登斯莫尔，P.303）。

在这场讨论中，我们应该以明确原则为指导，并且了解食素不够好的原因。而且，尽管长期以来食素推广运动连绵不断，为何还有很多人仍然继续吃肉？

### 多数蔬菜非野生

人吃的多数蔬菜并不是野外自然所生。食素者认为他的饮食优于食肉者，却对



蔬菜中的毒素全然不知。

1. 常见的马铃薯，又被称为白马铃薯或爱尔兰马铃薯，是茄属植物。它的植物学名是马铃薯茄属（*solanum tuberosum*），原产地是南美安第斯山地区。

这种块茎含有两种麻醉性生物碱，其中一种是龙葵毒（*solanin*），有时会引起“马铃薯中毒”，需要送到医院救治。动物几乎不吃马铃薯枝叶，因为里面有毒。家禽都不会吃马铃薯里的虫子，因为那些虫子毒性也很大。

2. 番茄也是茄属植物。原产地也是南美，十六世纪时被带到欧洲。番茄枝叶和马铃薯的一样有毒，动物几乎也不吃。

3. 洋葱含有一种催眠物质及刺激性的油，会让眼睛流泪，也会让生殖器黏膜出水。

4. 莴苣（*Lettuce*）的得名，是因为它牛奶般的汁液，*lactis*（牛奶）。本岛莴苣（*Lettuce Sacriola*）为野生品种，其他品种都是由它衍化而来。它含有一种有催眠性且有害的麻醉性生物碱，被称为莴苣阿片（*lactucarium*），有时可作为鸦片的替代品。

5. 芦笋、芹菜、卷心菜、洋葱及芜菁都含有硝石。卷心菜及芜菁还含有砷（砒霜）。甜菜根、茄子、菠菜、瑞士甜菜、大黄都含有某些毒素，正是这些毒素成分迫使身体自行调适，之后身体还会对这些刺激物上瘾。

马铃薯、莴苣，还有几乎所有所谓的蔬菜，都会麻木大脑，让人衰弱。我们也可以说龙葵毒、马铃薯毒或者莴苣毒引起的精神错乱，是食用这些食物引起的神经紊乱，就像酒精及鸦片引起的精神错乱一样。

上帝让大地覆满大树，并没有弄错。林业学显示，森林的采伐使得土地赤裸裸地面对风的肆虐、太阳的暴晒、水土流失及破坏力强的洪水。

这方面的权威称，很多废弃的地区及荒漠，曾经都是那么肥沃、绿树葱葱；这些地方现在的贫瘠是人类破坏森林所致。

人类的负担来自他愚蠢的行为，竟然要把原始现代化，把自然人工化。人类这么做带来的触目惊心的灾难之一便是大地沙化引起的沙尘暴。

土地是人为的；每年收获的作物是人为的；耕种过程也是人为的。

人类想努力“改善”自然，于是有了土地。这些土地的耕种就像土地本身那样，都是人为的。在这些土地上每年耕种的作物就像对它们的耕种那样，也是人为的。

佛罗里达迈阿密大学的约翰·吉福德（John C. Gifford）教授认为：所有人为的形式都会扰乱大自然的平衡，后果也总是灾难性的。

“土地，干旱时被太阳炙烤，雨季时则泥泞不堪，甚至流失；在这样的土地上，耕作完全是人为的，而且因为人类的干涉，大自然的平衡完全被打破。要是没有人类多情的插手，所有这些耕作的作物都会死去，并消失不见”【《热带生存下的土地》（*Tropical Subsistence Homestead*），P.95】。

食素者的自负是徒劳的。他摒弃了动物产品，认为在蔬菜、粮食、谷物、豆类及块茎植物中找到了饮食的完美。科学调查，连同他自己体力及脑力的不足，证明他并不比他的食肉朋友好上多少。

不争的调查表明，现代食素者其实走错了路。他吃的东西并非自然产物，也不

是人类的自然食物。它们无疑都是人造的。

1. 粮食及谷物由不知名的草籽培育而成。经过长期的种子筛选、细心育种、集中培育及不停的施肥，经由这一系列的人工过程，小草籽长成了现代的粮食及谷物。

2. 豆类、豌豆、小扁豆、卷心菜、生菜、芹菜等也是以同样的方式从草本植物培育而来。

3. 块茎植物，包括土豆、洋葱、胡萝卜、芜菁、甜菜根、白萝卜等，无非都是野草的根，也是经由上述的人工过程培育而来。

数年前，奈特（Knight）在他的著作《人类的蔬菜食物》（*Vegetable Food of Man*）中称，粮食及谷物由不知名的草籽培育而成，目前的植物学界尚不知情。登斯莫尔在《人类的自然食物》中写道：

“谷物是温带作物，不属于那些没有冬天的地区；因此要是没有农业，没有工具，没有火，只能靠自然自动产出的食物维生的话，人要生存就得生活在一年四季都能出产食物的地方。这就把对自然食物的需求缩小或限制到两种——水果及坚果”（P.224）。

食素者讨厌别人对他们的饮食指指点点，而且多数都不想去任何不利于素食主义的文字，也不愿意相信那些文字。

希伯斯（C.C. Hibbs）写了一篇精彩的文章，是关于龋齿的。

“人类几乎所有的疾病都和谷物的摄入有关，因为小麦、大麦被包裹得严实，长在树上，一般动物够不到。而人类有双手，可以摘下这种食物，并去掉它的外壳，为了口福而吃，也为了所谓的完美健康而吃。

“人类要是把谷物从饮食中去除，那么儿童就不会再有龋齿。酸化、出脓都会消失。医院会倒闭，医药会成为一个梦。地球上所有的医生及其‘广泛的’医学经验都不会否认这一点。

“医学界并不敢组织一群儿童，根据自然法则喂养六个月，然后真实地发表结论”【《那些你不能吃》（*You Can't Eat That*）】。

## 谷物之弊

德国知名医师温可勒（Winckler）博士，热情洋溢地走向食素之路后，可怕地发现，他的血管壁很快出现了白垩退化的迹象。带着一种自然的渴望，他想从自己身上找到问题的答案。

他说在巴黎莫宁（G. Monin）博士的著作中找到了答案。而莫宁博士本人，其实本来是为了寻找粥样硬化（动脉硬化）的真正原因，莫宁是从巴黎古柏乐（Gubler）教授那里找到的答案。

答案便是，蔬菜中的矿物盐，食盐本身，还有为了让蔬菜美味可口所用的调料，不仅先期对身体造成了不良影响，而且会引出对其他更强烈刺激物的渴望。

开普敦·戴梦德食素三十年，亲身证明了蔬菜并非很多人认为的，好似万灵丹一样。他的素食包括粮食、谷物、块茎及绿叶蔬菜。七十九岁时他也患上慢性病，遭受严重的组织及血管硬化，还有关节僵硬。

他双腿及背部的肌肉太过僵硬，坐下或从椅子上起来都要遭受很大的痛苦，经

常要人搀扶。双手、双臂也太过僵硬，拿刀叉吃饭都困难。传统的医生无法帮到他，还宣布他已无药可治。他们告诉他，他没有多少日子了。之后他转向自然的生活方式，成为食果者，身体复原，活过了所有放弃对他治疗的医生，一百二十岁时才离开人世。

戴梦德及其他食素者都提供了数据，表明素食主义并非到处所宣传的那样好。谷物及块茎植物含有大量的矿物盐，会导致组织、血管及关节硬化、僵化，“素食，”登斯莫尔写道，“是人类越改良越糟糕的一种饮食。”

罗博瑟姆（Rowbotham）博士在他一八四一年出版的著作中引用证据，表明“谷物会慢慢使人组织及关节硬化，致人早衰早死”（《人类的自然食物》，P.390）。

### 种水果更轻松

埃文斯给出了二十多页的表格，对食物进行分析，表明，在相同的营养成份构成之下，相对于其他任何食物，水果和坚果的土质物含量最少。接下来是动物性食物，之后才是蔬菜，最后是豆子及谷物（含有最多土质物）。埃文斯然后观察道，

“从以上分析，我们可以看到，水果，与蔬菜相比，含有最少的土质物。多数含有大量的水，但所含水是最纯净的——大自然过滤的水。”

关于这个主题，引用了很多作者的论点后，埃文斯博士说道：

“我们已经在血液找到了进入系统的这些土质物。随着年龄的增长，这些土质物还会增多。通过蒸腾作用，它们渐渐被血液沉积下来。从血液我们追踪到乳糜，从乳糜我们追踪到沟回，从沟回我们追踪到胃里的填充物，然后追踪到饮食构成上。因此说，我们吃是为了不死，实际却是找死。”——（《如何延寿》，P.28）。

埃文斯用了很多篇幅表明，食物使组织及血管硬化、阻塞，引发衰老、死亡。这是证明“吃是非自然的”这一论断的绝佳证据。假如我们因为我们所做的某件事变老、死去的话，那么我们不应当再做下去。

要是人非吃不可，最好的食物便是新鲜水果、浆果及瓜类。经过自然的过滤，它们含有最好、最纯的液体。

所有的权威，不管是灵性的还是世俗的，都同意，人在成为食素者前其实是食果者。他们不仅表明，水果花费劳力较少，较易生产，而且任意一片土地，要是种植果树的话，比种其他任何作物都会花费较少的劳力，但能产出更多。

有些果汁是很棒的溶剂，假如毛细血管堵塞及硬化不是特别严重的话，这些溶剂就可以帮助疏通。比如喝葡萄汁后，有些眼窝深陷、皱纹遍布、肤色暗沉的人健康状况得到惊人改善，看上去年轻了很多。

人类向食气过渡时，应当不断减少饮食量，使饥饿感逐渐消退，那么最好便是，回归到只吃浆果和水果，成为食果者，然后过渡到只喝果汁。

新闻最近报导，有一位男士因车祸昏迷不醒达四年之久。期间护士只给他流食。那么在那期间他就是食汁者。

在这种饮食下，人还能从事体力劳动吗？体力劳动其实是非自然的。野生动物

从来不劳动。上帝也没想过要让人整天砍柴、挖煤、挖土豆或凿洞，然后晚上回家累得几乎走不动。这样的劳动是非自然的，是我们退化的标志。

### 第三讲 奇妙的橙子

列恩·韦尔考克斯博士

吉卜林（Kipling）说过：

“小人歪曲你说过的老实话去蒙骗愚昧的人。如果你知道了这一切还能心平气和，那么孩子，你是个真君子。”

二十年来，我一直努力传播一个讯息，那就是奇妙的橙子以及食用它的益处。我的老实话被人歪曲、断章取义、抨击。这些事我早已听闻。假如这老实话没点儿威力的话，还真堵不住枪口。

早在几年前，大家还经常买橙子回家吃，那感觉就像买了一盒糖，是两餐间的美味零食或甜点，无比美妙——但现在这种想法消失了。

医界多数人都对柑桔类水果持批评态度。即使现在，一些世界知名的医师及营养师已经提出比较有见识的观点，但还是经常听到有人说，医生告诉他们不要吃水果，因为水果酸性太大。

而且还有人特别建议不要吃柑桔类水果，比如橙子、柠檬及柚子，理由就是酸性太大。直到近几年，才有执业医师建议食用这些宝贝食物。很抱歉这么说，但目前只有少数人知道应当食用这些水果。

至于这些水果会不会产生酸性反应，完全要看怎么食用。柑桔类水果要是单独吃的话，一直都是碱性反应的。这些水果（其实是所有的带汁水果）都不应和煮过或者烘焙过的食物一起吃，也不应加糖来吃。

煮过的食物含有一定量的淀粉。当果汁入胃，与其中的淀粉接触，肯定会发酵。这种发酵过程会产生酸。所以你看，不是水果产生了酸，而是你把食物混着吃才产生了酸。

在早餐时间，你去任何一家餐馆，都会看到这样的情景：客人会点上一杯橙汁或吃点柚子，之后再吃一份甜面包，然后再灌一杯咖啡。这就是地道的酸性早餐了，要是长期如此的话，胃也变成酸性，让人患上神经炎或某种风湿病。

要记住，所有的新鲜水果、瓜及莓，都应当单独食用，或者和新鲜的沙拉蔬菜一起食用。

关于水果，纽约医学博士威廉·蒂芬巴赫（William H. Dieffenbach）做出以下权威性的评价：

“水果，其实不应仅被当作甜点，准确来讲，它应该算是最宝贵的食物。

“水果几乎不含蛋白质及脂肪，但富含矿物盐、纤维素、碳水化合物及维生素。水果当中的水分及矿物质，使血液保持在碱性状态。血液中的碱性元素，与水果中的各种酸结合，可促进肝脏、胰腺及其他分泌腺体的分泌功能，成为自然的泻剂，还能中和身体系统的酸性。

通过个人食用，及对病人进行指导和诊治，在对水果进行了二十年的研究与调查后，我得出一个结论，那就是，橙子是百果之王。一个人在只以橙子维生的情况下，体力、脑力劳动都最繁重的情况下，还能活得很久。



### 最好的蒸馏水

我曾经听一位伟大的医师及营养师说过，“橙汁是上帝做出的蒸馏水。”这话说得太对了。对健康的人来讲，它是一种食物，一种饮料；对病人来讲，它则是一剂良药。对那些寻求康复的人来讲，再没有什么比得上这种让人自然康复的灵丹妙药。

开拓者们带给我们美丽的加利福尼亚及佛罗里达的阳光及所有奇妙的水果。先人发现这两个地方气候宜人、阳光灿烂，而开拓者则教人们食用这种环境下产出的食物。我为自己感到骄傲，因为我也曾是一名开拓者。

约翰·马歇尔（John W. Marshall）曾报导过一个在六个月里靠橙汁维生的人。这人是上述文章“奇妙的橙子”的作者的一位病人。现在，让我们看看这则非常有趣的报道。

### 橙汁造就的奇迹

多年来，我一直都知道橙子作为食物的非凡价值，不是用卡路里来测量的那种价值，而是作为血液化学作用的整流器，作为生命之泉恰当碱性的修复器体现出的价值。

我曾见过许多人在两三周、一个月甚至六个月内仅仅靠美味的水果维生。我也曾见过一些人抱怨各种疾病，身体疲乏、体内毒素、过食和营养过剩让他们遭了不少罪，但是在食用柑桔类水果一段时间以后，他们的身体都得到惊人的改善。但是，当宾夕法尼亚州匹兹堡顶尖整骨疗法医生列恩·韦尔考克斯博士以平和的口吻告诉我，他的一个病人已经以橙汁维生六个月了，我还是惊呆了。

要是哪个无名之辈告诉我这样的事，我不会相信的。但是，韦尔考克斯博士在匹兹堡的业界同行以及他的病人及朋友圈里，可是有着颇高声望的。他在匹兹堡已经居住并行医四分之一世纪了。所以，当我坐在他的诊室，他再次告诉我这个故事时，他那种相当的自信及坦率让我的怀疑荡然无存。

第二天我很高兴见到病人本人，而且得以和她交谈。她是一个安静的女孩，有着大大的蓝眼睛，一张瓜子脸，配上可爱雪白的肌肤。她和我聊天，她告诉我她曾怎样生不如死，然后渐渐康复，个中她体验到生命的喜悦。聊到她这惊人的康复时，她的脸上不时泛起红晕。

这是十一月份时，我们坐在韦尔考克斯的诊室里，她向我讲述她的故事。

“当我还是小女孩时，和其他女孩没什么两样。多数时候我感觉非常健康，尽管当时流行的所谓儿童病还会时不时光顾我。”

“我猜你时不时会感冒，”我插了一句。

“当然，尤其冬天的时候经常感冒，”她答道。之后她继续道，“大约十四岁时，我开始发胖。我的父母都是壮实的德国人，他们把发胖看作健康的征兆。当然，我也是这么认为的，因为多数时候我确实感到自己非常健康。”

“我胃口极好，不单单吃超多的‘好主食’，比如面包、肉及马铃薯，而且还会吃很多糖、冰激凌等。”当然，在此重负之下，铁一般的体质开始走下坡路了。

“随着时间的流逝，我变得越来越胖，而我的肤色，曾经是那么红润漂亮，开始



呈现出一种蜡黄。脸上出现无数黑头、粉刺。为了去掉粉刺，我试过各种乳液、冷霜、美容泥等。为了保持脸颊红润粉嫩，我试过各种美容香皂，当然，还有各种胭脂香粉。当我用乳液没有成功去除粉刺黑头，当美容皂也没有让我的脸颊重现玫瑰色，我又使用了更多的胭脂、口红及香粉。当然，我从来没有想到过我那饕餮放纵的胃口会和我的肤色有任何关联。”

“我开始有黑眼圈，也开始头痛，随着时间的流逝，头痛也越来越频繁。起初我服用阿司匹林来缓解，它也的确起了作用，但是我意识到我的情况越来越糟，于是我开始看病。医生也给我开了各种药丸、处方。我还进行了各种治疗，包括拔牙、切除扁桃体以及接受各种建议。现在看起来，那些建议和吃药、拔牙、切除扁桃体一样愚蠢。当然，那时我并没有感觉这些是愚蠢的，而且我确实把扁桃体割掉，也把牙拔掉了。”

“要是医生们对我的诊断和给我开的处方都一样的话，我可能会接受所有的建议，但是他们给出的处方差异如此之大，我根本无法照做。”

“我的胃口开始变差。我的舌苔特别厚，尤其是早上起床时。但我会吃开胃食物，还会吃加了很多佐料的食物，这样我才能够吃下去，要不胃就翻腾得厉害。”

“我的头痛加剧，疼痛开始蔓延到身体的其他部分。我的腿，我的胳膊，尤其是我的背，多数时间都在疼。因为我在西屋电气公司（Westinghouse Electric Company）工作，而且希望一直从事这个工作，我必须强迫自己做好本职工作；强迫自己展开每一步。最后，吃本身对我来讲也成了负担。唯一不需要强迫自己去做的就是晚上上床睡觉，但我整晚辗转反侧，偶尔还会陷入昏迷。当我坐地铁，甚至有时在工作时，都会陷入昏睡。”

“我变得越发抑郁，陷入一种病态，而且越来越自闭。不仅仅是因为我遭受的痛苦及难看的情形，也是因为当其他女孩都有人追求时，我还是无人问津。对我来说，连活着都变成极其沉重的负担；许多次我都想过自杀，但每次到最后都没勇气下手。”

“医生开出的药不再起作用时，邻居建议我试试草本茶、泥浆浴、祖传秘方等，但这些家庭式的治疗方法并不比医生处方好到哪里去。我没有见好，反而每况愈下。”

“我的心脏折磨我已经有一段时间了，有时它跳得太快，好像要跳出我的喉咙似的。我的呼吸变得短促，疼痛加剧，肌肉变得软塌塌的，身材臃肿。我的膝盖肿到和小腿一样粗。光脚测的话，我只有一百五十七厘米高，但我的体重达八十四公斤。当时的我简直是‘奇观’。”

“我才十八岁而已，看起来好像一头小象，体内充斥着毒素垃圾，全都是我吃下去的食物所致。”

“绝望中，我都要放弃了，但我听说了韦尔考克斯，‘一个用橙子帮人治病的人。’虽然没抱什么希望，但想着不管他会不会治好我，反正我已然病入膏肓，他也不会再让我恶化到哪里去，所以我去找了他。我看了那么久的病，他是第一个告诉我，我得病的真正原因的。从他那里我得知，害我生病的不是我的胃，不是我的心脏，不是我的营养不良，也不是我的龋齿，而是我的饮食。”

“经过一番全面检查，这位医生说，‘我们开始只让你喝十天橙汁，进行身体的清理。当然不吃任何所谓的食物，这个过程会显得很漫长，’可是我豁出去了，于是我说，‘没问题。我什么都可以做。反正以目前的状况来看，我也是生不如死。’”

“结果令我和韦尔考克斯都感到吃惊，虽然他已经见证过许多人用这种疗法。虽然起初的几天还是有点困难，我已经开始体验到如释重负的感觉，在十天还没结束前，我所有的疼痛已经消失，自那以后，再也没头痛过。当十天结束，我感到好多了，所以我决定，也是在医生的建议下，再进行一次同样的十天。这对我已经没那么难了，因为我对其他食物已经没什么欲望了。二十天过后，我依然感觉越来越好，而且脂肪迅速退去；因为我还是不想吃其他食物，所以依然继续单一橙汁饮食。”

“我坚持了好多个十天橙汁饮食疗程。这样的日子从几天延长为几周，从几周又延长为几个月，我依然不想吃其他任何食物，但我再也没有周身疼痛，眼看着脂肪也甩掉了，肤色也提亮了，所以我更要坚持我的橙汁饮食。”

“生命已经有了一层新的意义。我开始享受生活。我放松时不再瞌睡。拜我先前的生活方式所赐，我以前睡觉都是醒醒睡睡，所以总得不到充分的休息；现在我睡得又香又沉。我变得活跃、机敏，充满了活力与生气。同龄的男孩女孩都愿意和我交往，尤其是男生，对散发着魅力的全新的我越来越感兴趣。”

“所以我一天天继续，一周周继续，直到六个月以后，你也可以看得出来，我完全恢复了健康。我想告诉你，活着真好，我真想一直不停地跑啊、跳啊、唱啊。”

耳听为虚，眼见为实。我看了一下我以前的照片，以前的我因为过食，身材臃肿；眼前的我则是活脱脱的大美人。我肯定我的故事真实不虚。

我问她，“你好像没遭什么罪就完成了这个净化过程。这倒是挺罕见的。一般说来，人在接受净化时多少要遭点儿罪的，更何况要坚持这么严格的饮食。觉得难受的时候，你有没有泄气？”

“没有，”她回答我，“尽管开头几天我觉得挺痛苦的，但情况马上有了改善，而且每天都在好转。疗程进行到大概第五天时，我有点流鼻涕（韦尔考克斯称之为排毒），但这并不会对我造成什么困扰。而且我还照常去西屋电气公司上班呢。”

“那么在纯喝橙汁的这六个月里，你一直都去上班？”我难以置信地问道。

“是的，而且我每天都步行一公里半，甚至还想再走远些，但出于谨慎，医生不让我再多走。”

“整个过程你好像和韦尔考克斯博士一直保持联络。”

“是的，我每天都去拜访他。但他一直强调，不是他，而是橙子起的作用，他感觉要是没有他的指导，我可能会走偏。我可能还真会走偏，”她补充道。“你现在都吃些什么呢？”我问道。

“完全生食，绿色蔬菜及坚果。比起传统的烹饪饮食，我更喜欢这种，”我带着一抹令人信服的微笑补充道。

如此便结束了这个美妙的蜕变故事。橙子里阳光般的汁水帮助这个女孩完成蜕

变。

希望这个故事一直流传下去。希望它激励成千上万受苦受难的人类，让他们有勇气去自由尝试这种宝贵的水果。这种水果大量地吸收了蕴藏在太阳里的生命因子，连果皮的颜色都在告诉人们里面的果肉是多么宝贵。——《正确的饮食》，1931。

这位年轻的女孩在通往食气的道路上，开了一个精彩的头。要是有人给她正确建议的话，她无疑会转变到食气的。但是，她周围没人知道食气这回事，她需要的建议也无人可给。

#### 第四讲 食生食果甩掉月经

白蓝注：这是二零一零年魏鼎发给我的一篇文章，但我也是二零一三年才翻译出来。因为当时经历两次二十一天禁食后，本人总想甩掉月经。因为平日月经反应大，连禁食都受到影响，内心很是烦恼。翻完之后大吃一惊，原来如此，这也是广大女性真正解放自己的途径之一。所以我放在赫特玛的书中，以利益更多人。相信他老人家天国之中也会颌首同意的。既然食生食果就能甩掉月经，更别提食气了。因为无法联系到原作者，还望以后有机缘再做相应的答谢。原作者肯定也很想和更多的人类朋友分享这一讯息的。我删除了关于营养解说的部分，因为即使本文作者，也没有脱开营养学的束缚。要记住赫特玛强调的：我们的饮食，并不会带给我们任何营养，我们自始至终都是食气者。没有气，便没有生命，而那生命之气是来自宇宙能量。

原文出处：<http://www.waldorfhomeschoolers.com/menstruation>。

##### 月经并非先天本有

女性大都愤恨地称月经为“魔咒”，这是不无道理的——从初经到闭经，每月月经不停地流血，那么多天不方便、不舒服，再加上痛经，是广大女性的“祸根”。这个悲惨的经验在我们的现代文明中如此普遍，以至于人人都觉得这是理所当然的。医生及女性群体都倾向于给它带“高帽”，并搬出他们的老生常谈：我们要“欢迎”它的到来，因为这是“从女孩过渡到女人”的象征，而且是必须付出的代价。但是，假如能够安全甩掉的话，恐怕没有哪个女孩不愿意！

并非没有月经就无法排卵。而经期出血这一现象是可以改善的——甚至可以完全避免，同时身体依然健康，生育能力也不受影响。数个世纪以来，如何从女性生命中“拿掉”月经，养生专家早已知晓，并写了出来，而且也一直有女性在实践，她们也愿意迈出这简单但影响深远的一步。

那么，为何多数人从未听闻？

这是因为，它要求人们改变原有的生活方式，尽管听起来简单，但对现代多数女性，她们已习惯目前的生活及饮食习惯，这种变化实在有些吃不消。不需借助药物，甚至不需补充营养，但必须要做到的一点是，改成“生食比例高的膳食”。

要想实践的话，每一餐需吃更多新鲜的生食，而非烹煮或加工食物；不再吃动物性食品，不再食用盐、糖、酒、精炼脂肪与油、多数调味料、人工添加剂及刺激性饮品。很多人会说，“要是不能再吃这些美味食物，还不如死了算了！”其实他们说的没错——年复一年，经历无数月经及闭经“症状”之后，健康每况愈下，最后通常都会死于心脏病及癌症。

假如你是年轻女性，还没有经历笼罩三十五岁以后女性的荷尔蒙失调引发的不适及恼人的种种，那么你可能害怕做出这种改变。但是，回想一下，当你十多岁，刚经历月经初潮后——“只要能避免这些经期，要我做什么都行！”你会和很多人这么说吗？当然，年龄较大的女性，在发现了饮食与月经之间的关联后，经常会说，“假如我还是女生时就知道这个真相，我肯定会做出改变——但现在就没有那个决心与动力了。”其实几十年的“魔咒”之后，她们已经筋疲力尽，健康不再，活力及激情也已褪去。有些也许会想，“很快就闭经了——再忍忍吧，很快就结束了。”不幸的是，在数年悲惨的、无规律的月经之后，结束的仅仅是经血。由此引发的各种身体不适如此严重，让人不得不正视：骨质疏松、囊肿及肿瘤、衰老加快。基于此，年纪大一些的女性可能会再度生出动力，改善她们的状况，即使这需要作出重大的生活方式上的改变。

## 月经就是出血症

为何女性都有月经——又有什么“正常”可言呢？在女性排卵前的几天，子宫内膜（endometrium）增厚，为可能的受孕做准备。假如在排卵期排出的卵经过子宫时，没有受精，增厚的子宫内膜组织就没什么用了——对于真正健康的女性，就如野生动物一样，那些组织大多被身体重新吸收。没被吸收的则变成稀薄的粘液在很短的时间内排出体外。

然而，现代文明中的大多女性，一般月经时都大量出血，无法控制——野生灵长类近亲不会如此，亲近自然的人类也不会如此。有见地的医生早就知道，排卵周期伴随痛经、精神紧张或与“月经”联系到一起的种种症状，这些并非自然本意——更别提我们视之为“正常”的数日流血了（这被医生正式称为“出血症”，hemorrhage）：

“……月经……是对人体有害的出血症，是富含生命力体液的流失……那些研究过这一课题的（妇科专家）得出结论，基本上，并且从根本上来讲，月经就是出血症。地球上没有任何一位医学权威敢坚称，出血症是自然的及正常的，不



管是身体哪部分在出血。”

“出血不属健康范畴……这是一种病态，对人一直有害，有时还非常危险。子宫出血其实和脑出血或肺出血没什么两样。子宫出血危险性较小，只是因为子宫对身体健康没有那么直接、快速的影响而已。”

经过长期观察可知，即使在我们的社会文明里，一些健康女性不仅从没有月经，而且一样能生育，并且她们的孩子都很健康。那说明，排卵并不一定就得有月经。雪顿（H.H.Shelton）在他的病人中也留意到了这个现象：

“我本人认识一位女士，她生了五个孩子，但从来没有过月经。我认识的另外一位女士则是，在青少年时期来月经，嫁人后，改采她丈夫的自然生活方式（她的丈夫也是后来才改变的），月经就停了。之后她生了三个孩子，都是无痛顺产，之后的生活中再也没有来过月经。”

### 野生动物没有月经

那么，为何我们社会中大多女性都要经历这种流血期呢？这可以从动物身上找到答案。家养动物的野生品种没有月经。它们有发情期（mating seasons），通常一年只有一两次。这时雌性排卵，它们的生殖器稍微充血并分泌湿润的粘液，为交配和可能的受孕做准备。在野外环境下，自然将动物的排卵期与食物的多寡紧密相连；食物稀缺时，动物可能不会发情。

可是在家养动物及动物园的动物中，情况就不一样了：这些动物一直有非自然的、集中的食物供给——雌性也跟人类女性一样，经历周期出血。在那些原来食草、后被人为喂以干燥的高蛋白饲料的动物身上，这一现象尤为明显。当这些被笼养的野生动物重新被喂以原来的新鲜天然植物之后，月经就会停止。

“动物实验确凿表明，排卵的频率以及随之而来的发情期（相当于人类的月经周期），是饮食直接作用的结果。被过度喂食的、尤其被喂以高蛋白食物（并且是那些不该吃的蛋白种类）的动物，囊状卵泡（Graafian follicles）更容易被刺激生长并破裂，这是因为卵泡分泌液过量。在人类女性身上，这就导致了月经流血……非人工饲养的动物是不会来月经的……可是当它们被人饲养或笼养后，交配周期变得频繁，生殖器充血程度加深，最终发展成为月经出血。现在大多数观察员都认同一点：家养动物的月经流血是喂给它们的食物造成的。换句话说，那些原本不来月经的野生动物被人俘获后，因为吃非自然的食物，过着非自然的生活，它们发情周期前的一系列生理变化被转变成了定期的流血症状。”

对人类来说，造成月经出血的原因会有什么不一样吗？不会。人类子宫内组织的充血效应、以及滋养子宫的毛细血管或小动脉的充血效应，跟所有其他具有同类器官结构的生物是一样的。

### 如何甩掉月经？

尤其要记住，你饮食中食生食果的比例越大，越有可能甩掉月经。

“基本食生的食素女性只经历很短的月经，几乎注意不到，因为基本不流血。贝勒（H. G. Beiler）博士在《通往性健康的自然方法》（*The Natural Way to*



*Sexual Health*) 里解释说, 女性恼人的月经只是高脂肪高蛋白的西式饮食造成的血毒引起。

每一餐生食比例至少要占到百分之五十, 比例越高越好, 而且要先吃。以便生食中的酶协助身体消化整顿饭(因为还含有烹煮的部分)。

酶就是体内每个细胞及组织生成的蛋白分子, 在每一次新陈代谢中都发挥着重要作用。它们分解食物, 转移细胞垃圾, 并为把它们排出体外做好准备; 它们还攻击并分解血液及组织中的毒素及异物。

所有生食——即使是肉——都含有必要的酶, 以协助自身的分解或腐烂。假如生食, 那么食物自身的酶就能自我消化分解百分之七十五, 而无需借助身体本身的储存酶。五十三摄氏度下烹煮的食物内的酶已经完全遭到破坏。假如你吃一餐这种死酶食物, 那么你的身体就会从别处调用酶来消化掉它们。另外, 这还会弱化免疫系统。据观察, 假如你吃了一餐烹煮的熟食, 血液中的白细胞会增多, 因为这些细胞就是用来运送备用酶到消化道, 以帮助消化的。假如这些白细胞平时是用来免疫防卫的一部分, 那么抵抗疾病的能力就会暂时打折扣。相反, 假如吃一餐生食的话, 或者这一餐生食熟食都有, 但先吃生的, 那么白细胞的增多就不那么明显。

假如总吃几乎没有酶的食物, 数年后, 身体的酶储存就会严重透支。相关的器官——尤其是胰腺(很多消化酶由其分泌)——由于超负荷运转就会变大, 然后衰竭, 最后完全失灵。假如食物无法被充分消化, 就会在消化道内发酵, 产生毒素, 毒素被血液吸收, 沉积在关节及软组织里。那么诸如便秘、血液疾病、流血性溃疡、痛风及关节炎之类就会找上门了。

“.....单单多吃新鲜、应季水果有时就足以显著减少经期出血量。”

假如我们吃植物性食物, 身体就可以应付得来, 消化会变得轻松、高效, 几乎不会产生垃圾。在所有食物当中, 水果是最美味、最易消化的。这样身体会处在碱性状态, 而非酸性状态; 血液会非常纯净, 不会有沉积物, 血液循环及血压都会很好; 也不会有毒素沉积——体内已经积存的毒素及垃圾也会慢慢被排出体外。

“一位年轻的意大利女病人告诉英国妇科专家克莱梅特森(C. Alan B. Clemetson), 她只要吃点柠檬, 就可以简单治好她月经流血过多的症状; 之后这位妇科专家首次对通过食物中的某些成份来控制月经出血量的可能性产生了兴趣。这位女病人说, 在她的村庄, 这其实是很正规的一种治疗方法。”克莱梅特森之后就建议他的病人每天吃三个新鲜橙子, 而且要吃掉富含类黄酮的白皮部分——很多病人发现, 仅仅这么做并不能终止她们的月经, 但会让流血量减少。

健康执业医师乔治·怀特(George Starr White)博士, 写过《女性的解放》一书, 另称为《调控经期》。他认为月经是非自然的、病态的。二十一世纪早期, 在他几十年执业生涯中, 他帮助过成千上万名女性治好了这个恼人的病症, 使她们的经期不再有出血, 而他成功的秘诀就是, 让那些女性从重口味的烹煮饮食转变为生食。

健康研究者及作家雷斯利及苏珊娜·肯顿(Leslie and Susannah Kenton)在转变

为水果蔬菜生食为主的饮食后，也发生了同样的变化，即停经。

“百分百食生或食生比例比较高的女性也经常会说，食生两三个月后，诸如浮肿、经前紧张及疲劳这些经期综合症会大大改善。有些人改善如此之大，以至于月经来了都还没有任何不适。这是我们自己发现的，开始我们认为自己是特例。之后我们对其他很多女性讲，结果她们也是如此。经期出血变少——持续六七天的月经减至一两天。对于有些女性，尤其是那些不吃肉、奶制品或大量坚果的女性，甚至会完全停经。”

### 食生食果停经案例

以下的例子讲述了所有年龄段的女性转变为更健康的饮食方式后经历的变化。

#### 案例一：二十世纪八十年代的一位美国少女

“我十五岁起就是百分百的纯素者了（现在我已经十八岁）。从那时起我的经期间隔就越来越长（大概每三个月才来一次），然后大概两年前就完全停掉了【即，我持纯素大概一年后】。我的父母对此焦急万分，但我感觉从未这么好过，所以我本人倒不太担心。妈妈带我去一位妇科专家那里；那位专家给我做了血液检查等，然后说我‘健康得不可思议’。但是他说可以给我开药，来恢复我的月经！不，谢谢您了！那时我就开始想，既然没有月经后，我感觉这么好，那么也许月经就是一种‘疾病’的症状，而并非传统所说‘正常、自然的过程’。我开始想，在我的自然饮食中，我已经把自己‘野生化’了，所以我的身体也跟着发生变化。大概九个月前我做了一个试验。我吃了一段时间奶制品，看看身体有何反应。之后我竟然来了两次月经。从那以后，我越发坚信，月经统统不正常，而要想改变，饮食是关键。我的饮食便是：新鲜水果、生的蔬菜及芽菜、一些坚果及种子，以及很少量的烹煮食物，冬天偶尔会吃些谷物。”

#### 案例二：生食比例高的普利特金低脂饮食受益者

“我妻子的一位女友，从青春期开始，经期流血就非常多，而且有经前紧张，但自从转变为百分之八十普利特金低脂饮食后，她就再也没有经前紧张，而且经期几乎不出血。”

#### 案例三：医生的食生药方

怀特博士曾把他的很多病人“自然化”，让她们食生。他提及其中的一位：

“（我）每次月经，流血都五六天，而且都是鲜红的血，经期痉挛非常严重，以至于无法继续做速记员。（他为我治疗了六个月之后）我的经期变为每次半天，而且流出的只是粘液，一点儿也没有出血。我重新开始我的速记员工作，还做了两三年呢。之后我结婚，生了三个女儿。我的三个女儿月经也是只流半天粘液，百分百健康。其中一个女儿已经结婚，又生了一个健康的女儿。”

#### 案例四：二十世纪早期加利福尼亚的一位年轻女性

“奥利加·豪（Olga Howe）小姐经期极其受苦，每二十八天来一次月经，而且持续七八天。后来她从传统生活方式转变为食生后，注意到的第一个变化就是，经期不再受苦，而且减为每次三天。食生一年后，月经出血量逐渐减少，这鼓励她继续食生。两年食生后，她的月经完全停掉。她说，‘我从未这么健康过，也更加强壮。’我进行过一个试验，每日再度食用烹煮食物、黄油及牛奶，一个

月后，我又来了月经。再度食生后，月经又停了。”

案例五：二十世纪八十年代的一位四十二岁美国女性，她正在过渡到食生“当我开始百分百食生，接下来的月经晚了十一天，出血量是原来的一半。再接下来的月经晚了十六天，出血量是原来的四分之一。有几天大量吃熟食就会再度回复到二十八天的经期周期，吃熟食越少，出血量越少，减为原来的十分之一，甚至最后只有一点点。当我意识到，仅仅是经期要来临时，才会有对熟食的渴望，我决心度过这个关键时期。一九八三年四月，情绪上的不安让我吃了几天熟食；接下来五月的经期就持续了六天，而出血量是之前月经的两倍，这让我更加确信，熟食导致月经。自那以后我就坚持食果，月经出血量就没有那么多了，六个月后，就只有一点点出血了。”

### 转换到食生食果的指导性建议

假如你原来的饮食是传统的西式饮食，即高蛋白、高脂肪的加工及烹煮食物，那么在真正食生之前，需要很长一段时间进行过渡。这可能是几周，也可能长达数年，这取决于你开始时毒素的多寡以及你扔掉旧习惯的决心。原因很简单：排毒过程并不是那么好受，尤其是快速排毒时。除非你有严重的疾病迫使你快速做出改变，否则你会想尽量柔和地进行这个转变——那意味着你会转变得很慢。

只吃高能量、易消化的食物，比如新鲜水果，会让身体得以休息；最终有能力排除积存垃圾时，身体才得以疗愈。这些毒性非常大的垃圾一般又从沉积的地方被踢回血液，循环进入肝脏及排泄器官，进行最后的分解及清除。毒素在循环时，你会感觉非常糟糕，当身体运转，试图排出这些毒素时，你会感到疼痛、流汗、发烧，也有人能感觉到毒素在往外排。

假如你想“一下子”走上食生之路，会迅速排出垃圾，但是“排毒危机”（可能有好几次）会让你很不舒服。假如你想这样快速改变饮食，或者你需要这么快速，那么建议找了解情况的专业人士进行指导与支持。假如你健康状况很糟或者有严重疾病，这尤其重要。假如有这种支持服务的封闭训练营，让你可以待上几天至几周，就最好不过了。否则，你需要逐步进行转变，轻微地、柔和地分几次排毒，而不是一蹴而就。有些人甚至觉察不到他们转变过程中的排毒。

开始转变时，先从你的饮食中拿掉一部分动物性食品，或者全部拿掉，改为纯素饮食。一开始选择你熟悉的烹煮蔬菜、谷物及豆类，还有生的水果及蔬菜。假如你选择一些亚洲食物及调味料，会发现这个转变阶段很有吸引力。但小心不要吃太多谷物，太多谷物食品会造成酸性体质，还会引发关节炎及癌症。也不要吃油过多——因为油也会对健康造成诸多不利——在亚洲，在素高汤中煮的菜也一样好吃。不吃鸡蛋替代品，或浓缩的植物蛋白“仿荤食品”——尽量吃真正的、不含化学物质的完全食物。

对于这个转变阶段，可以参考哈维及玛丽莲·戴梦德（Harvey and Marilyn Diamond）的书，有《生命健康》（*Fit for Life*）、《活得健康》（*Living Health*）及《生命健康食谱》（*Fit for Life Cookbook*），里面有很不错的资讯及食谱。（白蓝注：对于中文世界读者，特推荐台湾纯素网络杂志《番茄小屋》，



设计精美，融合中西，纯素资讯及食谱也很不错。)

很多女性喜欢这个纯素过渡饮食阶段，因为有很多蔬菜沙拉，还有“蔬菜式水果”沙拉。这些其实是真正的水果——番茄、柿子椒、黄瓜等。从烹煮蔬菜及沙拉这样的纯素饮食开始，非常容易——慢慢地，可以增加沙拉比例，减少烹煮蔬菜比例，完全依照自己的口味改变就好。

一段时间后，味蕾开始“清晰”，对非常清淡的味道都敏感起来。这让我们不想再吃以前总吃的重口味食物，而是对熟透的水果越来越感兴趣。要了解什么季节上什么水果，选择那些刚刚摘下来的当地水果，而不是那些冷藏的或长途运来的。当然，假如可能的话，选择有机或生物动力(biodynamically)种植的水果。之后你会发现自己对各种味道及气味都变得非常敏感，而且你还能闻出你的食物里是否有化学成份。

在你转变为食生的过程中，雷斯利及苏珊娜·肯顿的几本书可以提供精彩的资讯及创意食谱，尤其是《食生能量及食生能量食谱》(*Raw Energy and Raw Energy Recipes*)。(白蓝注：还有香港食生先锋周兆祥博士著作《食生》，以及最新出版书籍《食生实践版》，具有很高的参考价值。在这之外，周期性禁食对身体会更加有益，更加促进灵性意识的提升，目前指导禁食的个人及机构也不少，大家可以慧眼选择。我翻译的《魏鼎看辟谷禁食》便是不错的知识性的指导。)

假如你想进行深层研究，想更加了解如何通过恰当的饮食习惯来支持身体的自我疗愈能力，从而重获健康，那么了解一下“自然卫生”这个健康系统吧。(白蓝注：这里有一本书值得参考，因为对自然卫生归纳、评论非常到位。是中国一位食果者露茜翻译的书籍《生食秘笈》。原书为加拿大食生者佛烈德瑞克·帕特纳乌德(Frederic Patenaude)所写。)

只吃水果完全可以长寿且健康——尽管这看起来是比较极端的一种饮食方式。在疗愈及甩掉累积污染毒素的过程中，你的身体会把原来因为毒素而增加的脂肪甩掉。改为主要吃生水果及蔬菜后，最初的几个月你会急速减重。(假如也吃谷物或植物油的话，减重速度就会明显变慢。)一旦身体疗愈及“清仓”差不多之后，且仅靠有生命力的食物滋养的话，你会重新开始增重。这时假如你吃适量的水果，每天再适量运动，那么你会增重几公斤不等，之后会保持“理想的苗条身材”。

是的。你会比社会大众习惯看到的苗条还要再苗条些——但你不会是“皮包骨”或像“厌食者”那样憔悴！你不会再携带任何“备胎”(赘肉)，你的肌肉会很漂亮，你的头发会很粗、很健康，你的眼睛和皮肤都会很干净(不易被太阳晒伤)。你出的汗、你的呼吸、你的大小便不再有难闻的味道。你的睡眠会很好——但同时，你会发现不像往常那样需要很多睡眠了——你醒来时总是能量满满，即使在户外工作一整天也还是精力充沛。

也许你吃水果会过量——在转变期往往如此，尤其是夏天水果大量上市时，而且当我们还处在这样的阶段：主要由于胃口(头脑)而吃，而不是由于真正的饥饿而吃。吃水果过量也会增重，但是一旦不再吃那么多，也会很快减重。假如你健身，就会增加肌肉——其实很多保持记录的运动员基本是食生的。假如

你不再练习肌肉健美，增加的肌肉会很快消失。不管你有没有额外进行运动，都会感觉健康且精力充沛——同时，你会更愿意多多使用你的身体。你的疾病通通不见，你会发现你也不会被“感染到什么”。当然，恼人的月经也会和伴随的各种不适一起终止，“停经的各种症状”也不再有。假如你是一位年轻女士，排卵周期没有规律，或者不易怀孕，那么你的排卵周期将会规律起来——假如你不提前采取一些必要措施的话，或许会意外怀孕哦！

这又把我们带回最初讨论的话题；就像雪顿博士所写：

“月经不出血之后，整个排卵周期也会正常运转，很多人都是如此，尤其是那些生活‘较不开化’、生活更接近自然的女性、部落及种族。这个事实会让我们怀疑，月经真的是必需的或正常的吗？不来月经的女性最健康、最强壮；体能下降后，月经出血量也增多。这样的事实也会让我们得出这样的结论：就像所有其他的出血，月经也是不正常的。”

“获得这么高水准的健康后，这个‘正常’的大出血变得这么‘不正常’，最后竟然停止。这样女性会意识到，她们做出的这种改变有百益而无一害。”

## 第五讲 喝错水催人老

婴儿的身体非常柔韧。骨头柔软，有弹性。出生后，骨头开始充斥矿物盐。这种矿物质使骨质增生、变硬。所以，相对来说，正在长身体的孩子需要相当分量的石灰，也就是碳酸钙及磷酸盐。

身体长成之前，矿物质化非常迅速。当成长停止，身体对石灰的需求就会减少。



这意味着人应该在饮食方面做出一定的改变了。

当远超身体需求的矿物盐进入成年人的身体，就不会再对发育及骨骼强健有任何用处。身体发育已经完成，所以多余的矿物质就会在体内及其器官内形成破坏性沉积。

儿童柔韧的身体变成老年僵硬的身体。青春的活跃转为老年的缓慢。活力减退；衰老来临。这种变化没什么神秘的。

罗甘·克伦德宁（Logan Clendening）博士写道：

“年轻时的动脉非常有弹性，但随着身体慢慢变老，它们会变得僵硬起来。因为这些弹性组织已经被纤维组织、石灰盐代替。”

“很多情况下，动脉明显增厚，甚至钙化到‘鹅颈动脉’的程度，因为石灰盐的沉积会让动脉产生褶皱，就像鹅颈。”——《人体》（*The Human Body*）。

看来我们似乎忘了硬化会影响整个身体——细胞、组织、腺体及血管。有些最细的血管变得太硬太脆，稍微施压便崩裂开来。

## 硬化诱因

硬化、老化是由于以下因素——

(1) 糟糕的空气 (2) 糟糕的水 (3) 糟糕的食物。

你们已经知道“糟糕的食物”是什么意思。也会很快知道“糟糕的水”是什么意思。但是数百万人仍在使用糟糕的食物和水，而且还认为很好。

在以上名单里，食物排在第三位。但多数人把它放在第一位。他们会稍微提及第二位，对于首位和主因几乎只字不提。

骨化过程中，水的破坏力不可低估。因为在身体组成里，大部分都是水，大部分摄入体内的水是会产生骨化的。

儿童体内水的含量约占百分之七十五。假如把一个重六十八公斤的人风干，就会只剩下二十三公斤的重量。

组织越精细，水含量越大。血液中含有百分之九十的水，神经系统的某些部分含百分之九十的水，其他部分的水含量也高达百分之八十五，普通神经组织的水含量为百分之八十。脑部水含量为百分之八十五，骨骼部分水含量将近百分之五十。

人们非常关注食物，却极少关注饮水。不管卫生理事会多么严重地毒害着城市的水源，人们照用不误，而且没有丝毫反抗。为了蒙蔽人们，相关机构可是花了钱的。

在所有的体液及组织中——血液、淋巴、神经、腺体、肌肉——水都扮演着溶剂的角色。经由水的运转，生命之河才有补给，并流淌下去。经由它，固体及半固体食物才得以溶解，渗入血液；所有的排泄物也都得经由它才得以排出体外。各种排泄、渗出的过程都需要水的参与才得以完成。

## 水的重要性

在呼吸的生理过程中，水和空气结合。水以蒸汽的形式与大气混合，以完成人呼吸的生理功能。水覆盖了地球表面的五分之四。这个事实，展现了有机生命

体对它的高度需求。水与空气这两个元素在大气中的结合确保了人体活力总需求的供应。它们主要以三种方式结合，即：

1. 在阳光的照射下，地球上的水蒸发，使水分子与空气中的各种成分结合，促成呼吸的生理过程。
2. 通过肺部的呼吸作用给血液增氧，
3. 源源不断地补给身体空气中的氧和氮，以及水蒸气中的氧和氢。

这里还要加上由太阳辐射而来的粒子流。粒子流在大气中被水蒸气凝结。这种有阳光辐射的蒸汽，被人吸进后，在体内成为太阳能的蓄电池。没有经阳光照射的水是死的，无法把活力输送到有机体内。井水、闭塞的蓄水池以及蒸馏水都是这种没有活力的水。水应当在阳光下及空气中晾晒一段时间后再喝。因为它们吸收了来自太阳及空气的活力，成为活水。但椰子、瓜、浆果、水果及蔬菜内的汁液例外。



生命细胞是我们身体的根基。细胞只有在含水状态下才能发挥生命层面的功能。假如细胞没有水分，就会变干、静止，失去生命体征。在充斥着永久干旱空气的沙漠里，不会有任何生命迹象，不管是植物还是动物。在没有水的地方，生命无法成形。

人喝什么样的水，应该十分注意才是。有一种水会使血管、组织及腺体变硬，使肾及胆囊长出结石。另外一种水则能溶解冲刷体内不良的矿物沉积。

我们一般用的水多是“硬水”。其中漂浮着大量的石灰及其他矿物质。矿泉水、井水、地下水，都漂浮着石灰及矿物质。因此，这样的水都是“硬水”。某些井、泉及湖中的水通常被称为“软水”。但这只是相对于硬水而言。多西（G. A. Dorsey）博士写道：“地球上的河流每年都会给大海带去数亿吨溶解的矿物质及碳化合物。”

### “矿泉水”对人体无益

遭受病痛的人往往都会被某些吹嘘言论愚弄，比如某些泉眼中的“矿泉水”具有神效。其实这样的水非常硬，对人体非常不利。那些评价这种水有利健康的人说得不对，或者他们只是想售水获利。



有些病人称，他们喝这样的水很管用。开始确实如此，但主要是因为他们喝了很多水，而那有助于清洗腺体及组织。

但接下来的后果则是持久的、破坏性的。假如继续饮用这种水，体内矿物沉积的严重后果将会显现。所以疗效又没了，最后反倒对身体造成更多的伤害，而非带来更多益处。

矿泉水、所有地下水都漂浮着一定量的土质元素，而且多得吓人。据统计，一般的地下水含有如此多的碳酸盐及其他石灰化合物，以至于使用这些水泡茶、冲咖啡及做汤喝的话——四十年之后，这些在体内的沉积物足以做成一个一人高的石灰柱或大理石柱。

矿泉水及井水中的石灰量如此大，以至于单单每日摄入的量就足以阻塞系统，让人二十岁之前就进入衰老及死亡。但是，多亏排泄器官的艰辛劳作，才没有让人这么惨。

假如没有皮肤及泌尿系统的排泄功能，帮助排掉因饮食而进入体内的土质物，那么，没有人可以遵照传统饮食习惯活过十年。

喝未蒸馏的水对身体也不好。煮沸这水之后，只是煮掉了其中的一部分水，而没有煮掉任何土质物。



在显微镜下，把一滴生水放大一百倍，会看到很多微生物。水煮过之后，微生物的尸体仍留在水中，会阻塞净化器官及排泄管道。

喝开水的话，不会把活的微生物带入体内，但会把死的微生物尸体埋入体内。

假如生水是水族馆，那么开水就是墓地。

用干净的水壶烧水一周后，水壶内壁都会有一层石质水垢。不管这水是井水、矿泉水、溪水还是湖水。

### 石灰沉积使关节僵硬

要是饮用这样的水四十年，人的身体会变成什么样？假如身体就像水壶，无法避免沉积物的累积，那么几年之后身体就会变成石灰岩那样硬硬的柱子。

人的血液里一直都有液体石灰。假如一个结构或腺体在遇到液体石灰时开始分解，那么石灰就会乘机把空隙填满，然后凝固。

很多古代动植物的化石遗迹都是在原本的动植物腐烂分解后，被石灰填充的模型。

拇指囊肿及关节增生主要就是由此引起。要是能打开关节看的话，增生就像不合脚的鞋里有一个特别大的脚趾，挤压着其他的脚趾。液体石灰填满缝隙，引起关节增生。

假如任何关节长久保持一个姿势，一动不动，它就会变僵硬，因为液体石灰沉积在关节周围。唯一的治疗方法就是运动关节，喝蒸馏水、橙汁或葡萄汁，以溶解掉石灰，这样它才可能会被清洗掉，并排出体外。

### 雨水及蒸馏水比较安全

雨水已被太阳蒸馏过，不含任何矿物质。但是当它以雨的形式降落，会经过充满微生物、尘埃、煤烟、酸性物质及各种脏污的大气。这样的话，当它落到地面，就已被文明世界的脏污渗透，变成浅稻草色。当雨一直下，大气中的污浊很快被冲洗掉，雨水就会越来越洁净。这时就可以接这样的雨水喝了。

蒸馏水是在水变成蒸汽之后，再冷凝而成的。它不含矿物质，是除了雨水之外唯一可饮用的水。这样的水即使在刚才同样的水壶里煮上数年，都不会在水壶内壁留下任何水垢沉积。

蒸馏水是已知最棒的溶剂。它是除洁净的雨水之外，唯一可被饮用，而且对人体细胞及组织没有任何伤害的水。一直使用的话，它可能会溶解掉体内的矿物沉积、酸晶及其他硬化沉积物。

之前提到的开普敦·戴梦德就是通过饮用新鲜的果汁及蒸馏水摆脱身体各处僵硬的。因为这些不是药物，所以很少人这么治病。

蒸馏水是强力溶剂，会吸附牙齿上的矿物质，所以对牙齿不好。酸性果汁也是如此，比如橙汁及葡萄汁，但比蒸馏水的溶解性差一些。

蒸馏水直接进入血液，血液中的溶剂因此增多。血液会把已经在其中的矿物盐溶解在溶剂里，不至于成为器官及腺体各处的有害沉积，之后通过不同的排泄管道排出体外。

假如大量饮用蒸馏水，或者只喝蒸馏水，那么水会及时溶解并排掉那些已经累积在系统中的土质化合物。对于四五十岁的人，效果一般会更为显著。每日饮

用蒸馏水会加快有害化合物的排出，如此人会更加长寿。  
对人体来讲，没有比椰子、瓜、浆果及水果中的蒸馏水再好的了。饮用这些自然的蒸馏水，人就足以获取人体所有液体所需。除非有人认为需要用普通的蒸馏水来溶解掉体内的瘤及硬化的沉积物，否则一般情况下不必特意饮用。  
住在石灰岩地貌地区的人，要是饮用从水井、泉眼、小溪、湖中打来的水，就会在不大的年纪不可避免地遭受全身硬化的困扰。这种环境下的人如能长寿，实属罕见。  
就像我们吃是为了不死，实际却是找死，那么我们喝也是为了不死，实际也是在找死。

## 第六讲 身体真正的需要

“要征服欲望这个邪恶的魔鬼，虽然他最难驯服，但是有可能被真我驯服；之后将他永远牢牢绑住，要绑住这个奴隶，而非主人”【《了悟者讯息》（*Message of the Master*），P.44】。

“无所求是神圣的。需求尽可能地少，会把一个人与神圣的完美拉得更近。人征服了欲望之后，物质性会越发地少，需求也越少。他需求越少，就越像上帝，上帝什么也不需要，是永恒的”（苏格拉底）。

就像其他专家一样，营养专家总认为自己的理论是正确的，但他们通常都是错误的。他们认为人必须吃这个补充蛋白质，吃那个补充碳水化合物，再吃别的补充维他命及矿物质等等。他们竟然忘了这个事实，奶牛只吃草、绿叶，但活



得非常健康。

现代人的饮食是去矿物质的，会在体内形成危险的酸性物质，这些酸性物质会把矿物质侵蚀。但他怎能以这样的饮食存活那么多年？因为人一直是，而且仍然是食气者。他从宇宙射线，从空气——宇宙食粮中获取真正的营养。

吃去矿物质的食物会生病，只要禁食，什么都不吃，就可以康复。

每一个吃东西的人都是活生生的例子，人活着都没有从食物当中获得过什么营养。人所吃的只会因酸性反应从人身体里夺去矿物质而已。

### 细胞电势

我们吃了菠菜就会像营养专家说的那样补充了铁元素吗？其实真正的过程是这样的：我们吃进去的所有食物都会在细胞内形成酸性毒素，蛋白质、脂肪、碳水化合物也不例外。这些酸性毒素扰乱细胞功能，阻碍细胞从宇宙射线中吸收矿物质。

克莱尔博士断言，

“所有吸入性麻醉品都会引起氢浓度逐步加大，体内呈正酸性时，死亡就会降临。”

保持体内酸碱平衡非常重要。要是动物血液碱度降低，就会死亡。

细胞内，细胞核与细胞质之间的平衡（电势）对于人的精气保存至关重要，这样细胞才能自行供给生命过程所需活力。这种平衡降到零时，死亡就会来临。

身体细胞是一种拥有正负两极的微型电池，细胞核是正极，细胞质是负极。

细胞质围绕着细胞核，是负极（碱性）元素。细胞核是正极（酸性）元素。细胞质是碱性矿物质的胶体溶液。这使得细胞呈两极特征。

活力的根本及特征，在细胞内呈现为吸收、成长及繁殖，并非仰赖食物，而是氧化所产生的电势。器官功能各异是由于电势各有不同。

我们吃的食物形成酸性物质，而酸性物质减弱了细胞质的碱性，由此减弱了细胞的电势。这意味着细胞吸收宇宙射线的能力减弱，也就意味着矿物质缺乏、身体虚弱。

我们试图通过吃富含矿物质的碱性蔬菜来克服这一状况。这些碱性元素进入血液后，会暂时中和酸性毒素，使细胞质碱性变大，细胞电势增加。从而重获从宇宙射线吸收矿物质的能力。然后营养专家便介入，称赞菠菜的好处，称菠菜的矿物质可转化为细胞的矿物质。

这是错误的，是营养学的又一派胡扯。菠菜里的矿物质大多以中性盐的形式与酸性毒素一起从膀胱排出。实际上，食物当中所有的矿物质都以中性盐的形式随尿排出。

### 空气的神奇

当科学家们开始探测到空气的神奇，在原子领域的这一新发现让他们兴奋奔走。

当他们深入研究空气的神奇，宇宙射线以及宇宙辐射便成为他们频繁使用的词汇了。

已故詹姆斯·简斯（James Jeans）先生是最早注意“宇宙射线对人类的影响”的科

学家之一。他写道：

“宇宙射线大量射向地球。……它每秒能分解每毫升大气中的两个原子，以及我们体内数百万计的原子，但是我们还不清楚它的生理作用。”

一九三五年美国最前沿的物理学家密立根（R. A. Millikan）教授说：

“宇宙射线是从四面八方射下的数不清的某种能量弹（光子、电子，或二者皆有），降在生活在地表的人们的头上。”



一九三九年布莱克特（P.M.S. Blackett）教授称：

“地球正在被极高能量的原子‘狂轰滥炸’。……但我们对于宇宙辐射对人类的影响几乎一无所知。”

威尔弗莱德·布朗菲尔德（Wilfred Branfield）教授，在他的文章《持续不断的创造》（*Continuous Creation*）中设法说明，生物以空气维生。以树为例，他说道：

“树木的生长，大多赖以空气，而非土壤。……每一次变化，光子、中子及高速旋转的电子在原子内部发生的每一次新的空间重组，电子的每一次更新或代谢，都会产生共振……建立更高等的原子。……这些反应是电子化的，使用化学方法根本无用，也是非常愚蠢的做法。”

瑜伽的普拉纳就是现代科学的宇宙辐射；通过仪器测量及记录，毫无争议地证明了辐射源的存在——首先使用盖革计数器、康普顿宇宙射线仪、灵敏的验电器，尤其是要使用摄影感光乳剂。

假如生命是上帝，那么呼吸就属于上帝，在上帝之中。“随着每一次呼吸，我们与那神圣的存在联系得更紧密，这远超我们的想象。”

生命自身的秘密，所有的秘密，都可能在研究生命气息的过程中（创世纪2:7）被发现。

我们看到，在辐射中，物质转变为射线。拉霍夫斯基说，星星具有放射性，其中的各种矿物质源源不断地以宇宙射线的形式传向太空。当宇宙射线撞到宇宙的另一部分，它们会物化为看得见的矿物质，而这些射线也是源于这些矿物质。

我们身体细胞的染色体一直处在宇宙射线的狂轰滥炸中。染色体吸收这些射线，并把这些射线转变为（1）活力电流，（2）神经及脑部电流，及（3）各种矿物质的电子。身体细胞被这些矿物质滋养。

多数人的去矿物质饮食使体内很多元素流失。但这些人看起来还是很健康，很有活力。他们的矿物质从哪里来的呢？从宇宙射线。假如他们仰赖食物供给的矿物质，身体会因为去矿物质饮食很快死掉。尽管矿物质流失了，但他们仍然源源不断地从宇宙射线吸收矿物质，而不是从他们摄取的去矿物质饮食当中获取。假如人体没有宇宙射线滋养，很快就会枯萎消失。人类其实一直都是食气者。

### 第三部空气污染与净化



## 第一讲 生命的气息

“宇宙的精髓就在那永恒运动的无限气体中，这个气体本身涵括万物。在热胀冷缩的法则下，万物皆由空气的集结与分解而形成。”——阿纳科斯门内斯（Anaxmenes）呼吸是如此简单、自然的功能，以至于人们几乎注意不到它，也不认为它有多重要。直到最近原子领域有了一些新发现，为数不多的科学家才意识到，宇宙的精髓就在那永恒运动的无限气体中，这个气体本身涵括万物。

人可以数周不吃，依然存活。有些人三十天滴水未进，依然存活。但假如他停止呼吸三到四分钟，后果就会不堪设想。这证明，呼吸是生命之钥。当我们抑制呼吸，也就终止了生命。

气息就是生命（创世纪2:7）。是生命的灵激活了身体；肉体并没有什么用，只不过是一堆原子的化合物而已。当生命的气息不再激活身体，身体就会分解，它的原子元素就会回归到它们最初的本源（传道书11:2；约翰福音6:63）。这是古代了悟者的智慧。它听起来颇具哲理，事实上，真实性也随时可证。



### 早期呼吸理论

了悟者只把那生命的奥秘传承给他们的神秘教派，而且只传授给他们的弟子。普通大众无从知晓。这也是在亚里士多德时代，那些关于呼吸的愚蠢理论盛行的原因（公元前384-322）。自那个时代起，直到公元十五世纪，科学都认为，呼吸的目的是“把气体吸入体内以冷却血液。”基于这个理论，又发展出了荒唐的盖仑(Galenic)学说（公元131-210）——“吸入体内的气体是用来调节、维持，同时也调和及冷却心脏的内热的。”那些奠定了现代科学基础的人，本应是充满智慧的人，对于呼吸却知之甚少，真是令人震惊。

经过十七世纪一些英国科学家的努力，才揭开一点关于呼吸的奥秘。一六六七年他们发现，气体对于动物的生命而言是极其重要的，吸入体内的气体变成了血液的一部分。不到三个世纪前，科学家们竟然不知气体对于动物的生命极其重要，那他们都在做什么呢？那时，化学知识如此贫乏，以至于吸入体内的气体，与血液混合后，究竟又发生了什么，人们一无所知。

这个奥秘在古代文献中有相关解释，那是君士坦丁的部队四世纪时没有毁掉的古代智慧残片。当时下令是必须要毁掉的。正因为这个大毁灭，罗马帝国及其所有辖省才在接下来的一千年里被统治在黑暗之中。

在生命的黑暗王国里的下一个突破就是，人们发现，暗色的静脉血与鲜红的动脉血之所以不同，是气体的一些成分渗入所致。

在这个发现之前，现代科学一直都认为气体是非常简单的一种物质，并不是复杂的化合物。而且它还对“宇宙的精髓就在那永恒运动的无限气体中，这个气体本身涵括万物”这个论断嗤之以鼻。

### 重新发现的呼吸理论

直到一六四三年，约翰·梅奥（John Mayow）才发现了古代科学熟知的奥秘。那就是，并不是所有被肺吸入体内的空气都会影响到血液，影响到血液的只是其中的一部分，这一部分他称之为灵性内核，之后又被命名为“氧气”。

梅奥因此挖掘到了生命活力的古代奥秘的一角，并且发展了现代第一个关于呼吸的比较模糊的物理-化学理论。他说：

“鉴于呼吸的用处，它可以被认定为一种气体样的东西，不管怎么称呼吧，它对生命非常关键，（从空气）进入血液。如此被肺排出的空气，因为这些关键的分子已经从中分离出去，所以就不适合再次吸进去。”

如此惊人的发现对于医界而言，却显得毫无意义，因此梅奥的劳动成果被忽视，被遗忘了将近百年之久。活力的奥秘，生命的奥秘，已经在他们眼前展露，但他们视而不见。

一七七四年普利斯特里（Priestly）重新发现了梅奥的“灵性内核”，并分离出一种气体，他称之为氧气，如此为呼吸理论方面的空白投入多一点的光芒，但他还是没有发现活力的奥秘。

直到十九世纪中期，古斯塔夫·马格纳斯（Gustavus Magnus）证实了血液气体的存在（在血液中以不同的比例存在）之后，关于呼吸的现代理论才被固定下来。

在医界给予空气在健康及生命当中充分重要地位，从而去专门研究它之前，几乎又一个世纪擦肩而过。

一九二四年在圣路易斯医院工作的物理学家，与华盛顿大学合作，通过对一千个人进行研究，得出结论，中年人要想更加健康，更加长寿，可以通过“吸入适量的氧气”来实现。

他们发现，理想的氧气吸入量只在人生的第一个十年里发生，那时人的肺部状况良好，胸扩张是最大的。之后吸入体内的氧气量就减少了——但没有陈述具体的原因。

孩子到了十岁，吸入体内的氧气量开始减少，因为肺部退化，呼吸开始变浅，而这是人类文明的空气污染所致。

空气对于生命与健康有着至高重要性，而这一划时代的发现来得太晚。教科书充斥的皆是“生命是一系列化学变化的表达”之类的理论，以至于空气的地位变得无足轻重。

直到大概五十年前，空气还被医生看作是对病人非常危险的一种东西，以至于临床医生检查完病人后，会要求把窗子都关紧，所有的缝隙及气孔都要用棉花塞上，以隔绝空气。他之后还会要求在病床的周围挂上厚厚的毛毯，这样会确保尽量不让病人接触到空气。

德国布雷默（Bremer）博士花了足足六十年，才让人们开始相信空气对病人是有好处的。这位医生“发现”户外空气对病人并没有危害，反而有好处。

## 呼吸的基本功能

我们前面提到过，吃喝是有意的、被控制的行为，而呼吸则是自动的、无意识的过程，远远超出人意识的控制。当他入睡或因受伤无意识时，依旧会呼吸，甚至比有意识及清醒时呼吸得更好更深、更有规律、更有节奏。

呼吸不仅是自动的、无意识的，而且是生命器官最基本的功能。所有其他的功能都是从属的，并为保持健康，以执行呼吸功能而设。

人的肺肯定就是被用来适应其功能的。它们是体内目前为止最大的器官，占据整个胸部，从锁骨一直到最底处的肋骨，从前面的胸骨一直到后面的脊柱。

肺部的的确是生命器官。当你停止呼吸，就终止了生命；你要死时，会变得呼吸困难。

英国的霍尔丹（J.S.Haldane）教授，在他关于呼吸的著作中写道：

“生存其实就是对空气的索求。让肺充分吸入新鲜空气，并遵守所有其他健康法则，科学来讲，我们无论如何都不会死去。”

古代科学认为，经由口鼻，经由呼吸及消化器官，宇宙间的灵性精华进入人体，如此得以与上帝直接连线。

呼吸功能绝对的、不受干扰的持续性是生物体的最大奇迹。

当新生儿开始第一次呼吸，就开始了这个过程，永不停歇，直到死亡来临。仅仅数分钟的中断都会是致命的。

初生婴儿吸入第一口气后，他的个体生命才算刚刚开始。在那之前，在胎儿体内跳动的活力要通过母体获得，但并非来自母体。

在新生儿吸入第一口空气的那一刻，他的身体就具备生长、细胞代谢、修复骨折及其他身体损伤，以及从各种疾病中恢复的能力。假如没有医生及其有毒疗法的干预，新生儿的身体理应具备上述功能。

肺部的毛细血管是血液流经获取必需空气的最后管道，否则血液运转就会失灵。血液从心脏流入肺，每分钟多达六十次至八十次，每次都要在肺部吸入现成的空气才成，否则死亡就会降临。

肺容量非常大，人平均每天大概要吸入十二点七立方米的空气，与此同时，一百二十五桶的血液会流经肺部寻求净化。

在肺部有数百万毛细血管。它们缠绕着细小的气体管道及气体细胞，就好像是很多藤缠绕着一棵树的树枝及叶子。这些细小的毛细血管的小小的呼吸器官的壁比肥皂泡的壁还要薄很多。你能想象到的最薄的这种薄膜把血液及肺部的空气分离开来。

就是在这里，呼吸的最后步骤得以完成。就是在这里，空气及血液混合在一起。就是在这里，生命的气息进入血液。就是在这里，身体的毒素、脏污及各种杂质被血液运到，甩掉，然后新一波的氧气、氮气、氢气及阳光的精华被血液吸收，并运送到身体的各个部分，给数万亿细胞以正常的刺激，从而激活它们的各种功能。

这个过程哪怕受到一丁点儿的干扰，后果都是致命性的。当呼吸受阻，血液中二氧化碳急剧增多，嘴唇会马上青紫。假如呼吸受阻或停止，仅仅几秒钟之后，血液就会发黑。肺部大量的血管散布在数百万计的空气气囊间狭小的间隙里，并形成网络包着气囊的壁。

血液以成千上万细小的血流流入肺部，几乎就挨上了气囊泡里的空气。

实际上，这就好比是生命之河以极为精细的红雾似的淋浴喷洒于生命的气息间，这样血液中每一个细小的粒子与肺部生命的气息的每一个原子，就以最亲近的方式结合到了一起。

人从生到死，每一个小时里，身体整个血液供应都会流经肺部被净化多次。

当血液流入肺部，是深蓝色，或接近黑色的紫。这是静脉血，承载着从身体细胞、组织、腺体及器官收集来的所有脏污及毒素。

从任何层面来讲，若这种血液流入肺部，无疑是一股毒液。这样的血液从身体各处的大静脉流回心脏，然后流入肺部寻求净化。

当这种净化在肺部发生，血液的颜色就发生了不可思议的变化。肺部的空气瞬间就被遍布整个肺部内表层的血液吸收，原本黑色的充满毒素的血流，好似变魔术般，一下变为闪亮的红。这就是血液净化，而且也是生命之河唯一能够得到净化的途径。

## 血液中毒

转动生命齿轮的生命之流，不仅仅能提供健康和生命持续的载体，同时也具有破坏力。

从肺部数百万的气体细胞中，血液吸入空气中的各种气体，并由红血球吸收。红血球直径大约为千分之七点九毫米，而血液中有二十五兆到三十兆这样的红血球。若是拼接起来，它们的总面积大约有十八点六平方米。

若我们吸入污染空气，红血球经过肺部时会对其退避三舍，因为这种空气很危险；之后麻烦就来了。

红血球有两个凹面，边缘轮廓平滑。但流入肺部的血液吸入的有毒气体及烟雾使这些红血球迅速发生变化。它们不再是圆的，而是变成椭圆、不规则的形状；而且不像健康良好时那样自然地互相吸引、一起流动，现在我们会看到它们松散地分布着。对于比较博学的观察者来说，这很明显说明，就好像它们会对他讲，血液里的红血球如此分布，身体很不健康，身心层面都严重遭到损害。肺部细小的毛细血管仅能容许红血球单行通过。其实，把红血球和肺部气体细胞里的空气隔开的是非常稀薄，仅四微米厚的膜。这层膜是它们之间唯一的阻隔。

假如我们的皮肤受热，皮肤内的血管就会膨胀变红。假如我们吸入的空气太热，肺部的血管也会膨胀，那么红血球要想吸收氧气就不那么容易了。这就是为什么非常热的空气会令人窒息。再者，假如空气毒性很大，红血球就会对其退避三舍，这也会让人感到窒息。

窒息也并非总是上述原因引起。也可能会因为气体细胞增厚的壁或者被碳包围的壁阻碍了氧气自由进入血液。

冷空气则使人振奋，因为它不会使肺部的血管扩张，所以红血球随时都能吸收氧气。而且，冷空气比热空气含有更多氧气。零摄氏度的空气比一百摄氏度的空气含氧量要高出百分之二十五。

肺部的慢性病及半慢性病，如哮喘及肺结核，都会导致窒息的症状。呼吸困难则是老年人的主要困扰之一。但这并非年老引起。八十岁的人其实应当和他二十岁时一样呼吸自如。但他为何做不到了呢？这就是接下来要讲的。

## 活力功能

空气对于生命如此重要，因此，与肺相比，身体其他所有器官的总面积都会显得微不足道。但是人只对他的饮食小心谨慎，却对他呼吸的空气毫不重视。除非空气馊的令人作呕时才会引起关注。

正常情况下，一对肺中，有大概十亿个细小的气体细胞。假如把它们展平，覆盖面积为十二米\*十五米。这就是肺直接接触空气的呼吸面，也是人的活力容量。

单次呼吸并不能把肺部所有的空气替换掉。通常，每一次呼吸，我们会吸入约五百毫升的空气。

这叫做（1）一次呼吸的空气（肺活量）。这样的呼吸并不费力。假如我们做一次深呼吸，那么我们会多吸入一千六百毫升的空气。这多吸入的空气叫做（2）赠送的空气。

假如突遇危险，比如面对一头愤怒的公牛，我们需要更多的力量才能逃脱。

我们通常被告知，能量来自食物的燃烧。但是紧急情况下，假如我们的胃是空的，就无法依靠食物获取更多能量。这时假如我们无法立刻吸入多于五百毫升的空气，神经就无法提供必需的活力，我们就无法以最快的速度逃离。

在这样的情况下，更大的空气容量需要借助更大的肺扩张及更快的呼吸才能实



现。跑完之后，我们会发现自己呼吸急促，而且困难。

这种更多的空气叫做（3）储备或补充的空气，会多达一千二百到一千五百毫升。除去一次呼吸的空气、赠送的空气及补充的空气，肺部一直都会有一定量的空气。无论我们做什么，都不能把肺部气体细胞里的空气全都排出。假如我们能够，而且确实把空气都排出了，我们也就死了。

即使是最深长的吐气之后，肺部也还总会留下一千六百到三千二百毫升的空气。多少要看整个胸部大小，但也可大概估算为一千到一万两千毫升之间。这叫做（4）残余气体。要是连这个气体也没有了，人体细胞的运转就会降到生命层面以下，那时肉体的死亡将不可避免。

肺部的残余气体就是人的生死一线。正是这个警卫使人免于以下危险——

1. 非常寒冷的空气要是不首先经过残余气体温热就直接进入末端气囊的话，人会立刻死掉；
2. 要是末端气囊直接吸入脏空气，它们的壁马上就会裹上厚厚的污垢，这样维持生命的充足的氧气就无法进入血液，那么人也会很快窒息。

要是肺部末端气囊直接吸入零度甚至更冷的空气，那么气囊马上会冻住，人会立即死掉，这是住在极端环境下的人不得不遭的罪。

在进入末端气囊之前，冷空气必须要与肺部温暖的残余气体汇合并融合在一起。对于那些居住在寒冷地区的人来讲，那就是生死一线间的事。

我们咳出的痰里的脏污就潜藏在我们吸入的空气里。残余气体阻止脏污进入末端气囊，当脏污在肺部累积到一定程度，我们就会把它咳出，但前提是它没有粘在肺壁上，不受什么障碍才行。肺部的残余气体会温热吸入的冷空气，而且一定程度上，还可以阻止灰尘及煤烟进入末端气囊。但是它无法阻止文明社会空气中有毒的气体 and 酸，它们会直接进入末端气囊，并且透过它们的壁进入血液。

这之中就有现代战争中的致命气体，一战时曾被用作毒杀士兵及任何吸入这种气体的人。即使没有被战争中的毒气毒死，之后也活不长，而且那些被“毒气”严重毒害过的再也无法恢复到原来的健康状态。这种毒气横扫欧洲，引发了肺病传染高发期，这是人类历史上前所未有的。那时空气中的那种气体及酸比例太大了，以至于它们被风吹过大西洋，也许正是这个导致了美国一九一八至一九一九年的流感及肺炎传染高发期，那时成千上万的人死于肺病。战后的几年，生活在欧战区的成千上万人都遭受到肺病的折磨，很多因此死掉。从战场的地面升腾起的这种气体及酸会是罪魁祸首吗？一九一八至一九一九年的那场疾病大传染中，英国注册总局（registrar-general）的一份报告统计，共有十一万两千二百三十九人死亡，或者说，每一百万人中，有三千一百二十九人死亡——是有史以来记录的最高死亡率。

即使是在一八四九年可怕的霍乱高发期（当时正值全民疫苗接种），每一百万人中也才有三千零三十三人死亡（《美国医学协会杂志》，1920年9月11日，P.755）。

一九一九年九月二十日载于《科学美国人》（*Scientific American*）上的一篇文章

章称，截至一九一九年三月十日，五万六千九百九十一位美国士兵死于疾病，相比之下，死在战场中的只有四万八千九百零九人。在死于疾病的人中，有四万七千五百人死于肺病。换句话说，在这个国家提供最好医疗照护的情况下，肺病依然杀死了那么多的士兵，堪比战场上敌人的武器。

医学博士小托马斯·弗兰西斯（Thomas Frances, Jr.）如此描述一九一八至一九一九年的流感：

“有一个时期，在几个月的时间里，两千万人死去，这个国家仅剩五十四万八千人”（《美国医学协会杂志》，第122卷，P.4，1943年5月1日）。

这就使得肺病死亡率上升到了每一百万人中有五千二百一十一人死亡，这是空前高的记录，远远超过了欧洲中世纪早期黑暗时代可怕的灾难造成的死亡率。

一战中毒气的使用造成的恐怖后果震惊了整个世界；我们对漂浮在空气中那些致命的气体知道得太少了。这也促使各个国家一致承诺在今后的战争中不再使用毒气。

## 皮肤

细胞运转的最终废物污染身体的快速及身体净化的高度重要性已经在皮肤发挥的作用当中很好地显现出来。

皮肤是身体的多孔表层，连接着神经、动脉及静脉的巨大网络，它有着数十亿细小的毛孔。

皮肤是一个排泄器官，可以排出细胞运转产生的毒素，但也可以吸收大气中的活力元素，前提是皮肤运转正常。

一个真实的历史事件证明了皮肤在这方面的重要性。在一位罗马教皇加冕仪式上，一位小女孩全身都被涂上金漆，这样我看起来就很像一个小天使。但不到二十分钟，我就死掉了。肇因：细胞运转产生的毒素造成身体中毒，主要是因为涂在皮肤上的金漆堵塞了毛孔，导致碳酸气体无法透过皮肤排出。

这个事件表明，肺部及皮肤排出的二氧化碳对身体毒害非常大。这也表明，排出致命气体时，皮肤是肺的得力助手。

## 呼气

纽约大学的雪顿教授在时代广场的戏剧区安装了一个仪器，专门用来吸入屋顶高处的空气。一周后，这个仪器共净化九百六十六万三千一百二十三立方米的空气，从中它分离出三百四十立方分米的固体物，包括灰尘、煤烟及焦油，重达十六点七千克。

持续吸入这样的空气就会使肺壁蒙上一层脏污，时间久了，人就会发现自己呼吸困难。稍微用力吸气就喘，上气不接下气，还可能感到窒息。

人只能靠呼气来对抗污染空气。呼气越有力，排出肺部的有毒气体就越多。但要是人生活并工作的环境充满有毒气体，即使呼气也无济于事。

动物本能地知道呼气的作用。“马会打响鼻，狗、猴子及任何其他动物都会，”高弗里·罗德里古尔（Godfrey Rodriguer）教授在他《生命之钥》（*Key to Life*）中写道：

“有什么动物，与公牛同等体型，却有更大的力量？当他打响鼻，就好像一股力量巨大的喷泉。

“公牛知道，他呼气越多，就越强壮。他不是偶尔才用一次他的鼻子。他一直打响鼻，打得越多，胸就越大，腰围就越小，通过肺把体内的有毒垃圾排出得越多”（P.9）。

在呼吸功能中，呼气把臭气清理出去，在肺部造出一个真空。咳嗽及打喷嚏会帮助这个过程，也会使这个过程更有力。

从肺的最深处，用力咳，然后屏住呼吸，如此形成的肺部真空会产生一种拉力，能从血液中拉出更多的毒素，拉到肺里并排出。

这么做：呼气到不能再呼的程度，尽量延长呼气时间，用力咳，以增强呼气力度。然后屏住呼吸，时间尽量地长。这会在肺部形成一个吸力，把血液中更多的毒素吸出。

欧内斯特·西顿（Ernest T. Seaton）在描写丛林狼时说道，老猎人都知道这点，当它吃到有毒的诱饵，它知道只有一个办法能够解毒，那就是用力呼气。它本能知道这点，而人从来都没有被教过要这么来解毒。

假如毒素还没有发作，狼还能有时间跑上很远，假如它跑得够远，呼吸够快，它的肺就会排出诱饵的毒，这样就能保命。

这种毒，狼并没有能力吐出来，也无法通过肠道或肾排出，狼也没有皮肤的毛孔，无法通过排汗来排毒。所以肺成了唯一的排毒通道。多数情况下，狼就是通过呼气解毒的，也就是通过肺来排毒。

当痛苦不堪的身体努力要咳出文明社会的毒气时，人通常的做法反而是吃点什么药来止咳。

对很多人来讲，身体功能依然是谜团重重，他们不知道咳嗽原来是紧急排毒的一个自然过程，咳嗽就是为了排出任何不应进入肺部的物质，不管是有形的物质还是无形的气体 and 酸。

咳嗽就是肺部气体的迅速排出，而人咳嗽时气流冲出咽喉的速度，经测算，可达每小时三百九十四公里。它也可以被称作超级旋风，是吸入肺部的空气在释放前被压缩产生的巨大压力累积所致。

咳嗽及打喷嚏是猛呼气的两个紧急却也自然的过程，如此身体方能行使其重要功能，把有毒的气体及酸排出肺部，而这就得通过震撼性的动作来实现，因为只有这样，才能有比较大的力量把这些气体从肺部急速排出。

愚蠢的是，人通常会阻碍这些有益的反应过程。把污染空气这个因去掉，咳嗽及打喷嚏这个果自然会平息。

要是有人告诉我们咳嗽和打喷嚏是有益的、紧急的排泄过程，那么大家就能避免诸多痛苦了。之后我们就会知道如何配合这些净化过程，而非加以阻碍。

恰恰相反，我们都听说要吃有毒的药物来止咳。但他依然在吸入污染空气，而这正是肺部要通过咳嗽努力排出的。

当药物“疗愈”咳嗽，人依然处在污染空气中。他吸入这种空气，空气进入血液，毒害全身。假如流感、肺炎，甚至死亡来临，他丝毫不知这是有毒的药物作祟。

当你待在一个房间，没有任何明显的原因，突然就打喷嚏或咳嗽。由于你对自然危险的信号并不知晓，它们就被你忽视了。假如你能够识别这些信号，就会知道怎么回事，会立刻去到空气更好的环境里。

假如你连续打好多个喷嚏，或者你一直打喷嚏有一段时间了，你会被诊断患上了“枯草热”，但其实你周围并没有枯草这个过敏源。

里特（J. A. Little）博士在《护理杂志》（*Pathometic Journal*）中写道：

“我从来没有碰到过谁说过呼气的重要性。医生们都是遵循呼吸的古老准则，数个世纪以来一直都在沿用，那就是，吸入肺部更多的空气，必要时还要强行吸入。

“而恰当的做法却是把体内旧的、不新鲜的空气通过强力呼气给排出去，以给新鲜空气让道。

“当我们把这样的空气排出肺部，把新鲜空气吸入就根本不费什么劲。它会冲进去填补空白。我们也无法阻止它的进入，因为我们体外的空气气压为每平方厘米一千克，所以当我们体内有空间时，新鲜空气会立刻冲进去填补。

“通过多次试验验证，我认为，脏臭的空气使人活力减退；新鲜的空气使人活力提升。一副洁净的身体比内里脏污的身体振动力相对较高。”

## 窒息

纽约的R. M. J.太太最近给我写了一封信：

“我不知道怎么回事，只要一躺下睡觉，好像就要窒息。我不得不起来，使劲摇头，按压我的喉咙，好像我既不能吞咽，也不能呼吸。之后我的心脏狂跳。是神经的事吗？医生也不清楚到底怎么回事。吃水果、蔬菜并禁食也无济于事。要是你们清楚个中缘由，请予以回复及解释。”

要是人清楚背后的法则，这些事情就好办了。窒息、喘息、上气不接下气、呼吸困难这些感觉暗示出如下三点：

- 1.肺功能下降，
- 2.空气污染，
- 3.氧气不足。

地球上唯一的疗愈方法便是纯净的户外空气。



## 第二讲 死亡的气息

“假如空气与血液没有汇合在一起，神之圣殿的生命将会立即终止。所以无限智能（Infinite Intelligence）安排了空气与血液命中注定的相遇。当生命之河，因毒素污染而变黑的河水，由心脏的右心室通过肺动脉流入肺部，它总能够及时吸收到细小气室里的空气。”——医学博士F.M.罗斯特（Rooster），《人体的故事》（*Story of the Human Body*），P.124。

血液在肺部的细小气室里，到底吸收了怎样的空气？

人类知道自己必须仰赖呼吸生活，却对自己吸入空气的种类毫不在意。

我们已经认识到，自己对于生命的气息所知甚少（创世纪2:7）。而对于死亡的气息，知之更少。

看来，我们并不真正知晓呼吸的功能是生命与死亡的双重过程。

吸，为生，把生命活力输入体内；呼，为死，把死亡带离身体。

人呼吸是为了不死，实际却是找死。吸气会带给这副身躯生命，抑或死亡。到底会是哪一种？这取决于人类呼吸空气的种类。

若空气是新鲜、纯净的，吸气会带给身体生命活力。若空气是污浊的，吸气会导致身体死亡。如果吸入的空气携带大量毒素，死亡会很快降临。若空气里毒素较少，死亡将逐渐潜入。

生命的气息是清新洁净的户外空气，充满宇宙的力量，鸟类和野兽因此而健康、充满活力。

死亡的气息是文明社会中污浊、滞塞、污染的空气。一个文明人本应风华正茂时，却生活在疾病和苦难之中，病痛缠身，变得虚弱、衰老。

### 致命的二氧化碳

在一个房间里，每人每小时需要八万五千升清新的空气。一个成年人每次呼气要污染约一大桶的空气。毒气由碳酸、乳酸、盐酸、磷酸等酸性物质构成，被血液运送到肺部并排出。

在通往肺部的通道里，血液首要处理碳酸。这是在家庭和医院的空气里最常见的致命气体，但很少被正视。

这种气体具备比任何其他毒素更迅速的杀伤力。比响尾蛇的毒液还要凌厉。

这是呼出的气体作为死亡气息的致命角色。当冬天天气寒冷，空气难以流通，这种气体便充斥于家中。人们一遍又一遍呼吸着相同的空气，一遍又一遍毒害

着身体，引致家庭成员遭受许多疾病。比如咳嗽、感冒、咽喉肿痛、白喉、百日咳、腮腺炎、麻疹、猩红热、花粉热、天花、流感、肺炎等。

这些疾病据说具有传染性。这实在是谬误。许多人几乎同时患病只是因为他们呼吸着同一种空气。

二氧化碳更为危险，在于二氧化碳的存在并不能够被五官感知。它无色无臭无味，加之氢气，便共同形成沼气，使许多英勇的矿工因此送命。沼气是所有地下危险中最可怕的。

二氧化碳由一分子的碳和两分子的氧构成。但以重量计，这种气体包含十二份碳和三十二份氧气。这两种气体对维持生物体十分必要，但错误的组合会使它们成为致命的敌人。

大气中含有二氧化碳的比例为两千五百分之一——比例非常小。但这种气体往往会沉到地面的低处。

当一百份空气里含有四份二氧化碳，就已经相当于致命的毒药。比例更大时，会更加迅速地致人于死地，而且再没有救援和复原的希望。

这种气体沉到地面。有时在沼泽和低洼地的泉井里会发现大量此类气体。有人在家人的眼皮子底下进入泉井，根本没有来得及对家人的呼唤做出回应，就已死去。死亡就发生在一瞬间。数以千万计的此类事故已经酿成或正在上演。下水道里的气体也多是这种有毒气体。有人钻进井盖，去到地下只有一米深左右的下水道，却没有及时上来，于是同伴下去找他。但第二个人也没有及时上来，于是第三个人也要下去，被第四个人及时拦住。前两位已经确定死亡，因吸入二氧化碳立时毙命。

身体里所有的血液每小时在肺中流经多次，排出二氧化碳气体并吸收细胞需要的氧气，若吸收不到氧气，死亡也将尾随而至。如果二氧化碳气体不能及时排出体外，那么在体内循环过程中将会造成一系列损害。这将影响每一个细胞，而如果细胞功能被削弱，整个身体都会受苦。

所有收费饮料、苏打水、汽水类饮料、啤酒和发酵液体、蛋糕、面包、烹饪用泡打粉、自发粉产品、酵母面包以及所有发酵产品里均含有二氧化碳。

轻度二氧化碳中毒的早期症状是不安、情绪低落、打喷嚏、倦怠、头痛、压抑感、咳嗽和感冒。

### 极度危险的一氧化碳

“人类可能史前时代就遭受过一氧化碳气体的毒害。……列文（L. Lewin）博士称，他关于一氧化碳中毒历史的报告是首开先河，他追溯到古希腊和拉丁文学中有关一氧化碳的效应，并得出结论，在所有毒气中，唯有一氧化碳与人类文明史密切相关”。——《一氧化碳中毒回顾》（*Review of Carbon Monoxide Poisoning*），1936，美国公共卫生署高级外科医生索耶斯（R. R. Sayers）。

奇怪的是这件事这么晚才受到关注。一位作家说过，一氧化碳是致命的药剂，十足的杀手，头号生命破坏者。

人类点燃第一堆篝火时，以为自己拥有了某种力量，却未曾想到，一种毁灭性的气体由此而生，这种气体已经杀死数百万人，并且将会继续夺去无数人的性

命。

用来生火的材料起初是草、木和其他植物性物质。古书记载表明，很多情况下致命的毒害来自于火灾产生的浓烟。

看来，早期人类并没有意识到这个潜在的危险，（那就是）大火会释放出有毒气体。现代人类在这种气体中生活了数千年后，才对它略有所知。人类并不清楚，一氧化碳气体能立即让数千人毙命，也能慢慢夺去无数人的性命。

生理学家称，任何在某些情况下足以致命的气体，被人吸入以后也会逐渐损害身体。

这种气体可能因为太稀薄而不会致人猝死，但是持续不断的接触会诱发机体组织的衰退。它的破坏作用会以各种症状呈现出来，这就是“疾病”。

列文发现古代文献中提及很多一氧化碳中毒案例，从中提取的引用段落显示，这种气体中毒是各种死亡的频繁肇因，不管是意外事故也好，自杀也好，或者被用来作为惩罚及酷刑的凶器。他引用了一段利维尤斯（Livius）的话，那是约公元前二百年第二次布匿战争期间的事了——

“盟军指挥官们及其他罗马市民突然被抓，并被绑在公共澡堂里看守起来，但是那里熊熊燃烧的大火及散发的热气夺走了他们的呼吸，他们死的样子非常恐怖。”

叛教者尤里安（君士坦丁之后罗马唯一非基督徒皇帝，公元331-363A.D.），讲述了他冬天在巴黎营房里几乎窒息而死的经历。因为天冷，他在房间里生了一小堆火。火冒出的烟气迷糊了他的大脑，使他昏睡过去。他被抬出时已经不省人事，如果不是及时发现，他早就死掉了。

十五世纪的坎伯纠（Campegius）讲过一个故事，说是两位商人，冬天要到里昂去，途中在一家小旅馆过夜。为了取暖，就在房间的壁炉里生火，然后就上床睡觉了。第二天早上人们发现他们死在了床上。

十五世纪以后，随着煤炭这种燃料越来越多的使用，一氧化碳中毒事故也大大增多。

随着为家庭和工业用途生产热能的各种方法的发明，被这种气体毒害的危险以惊人的速度在增加。直到今天，燃气具的广泛使用产生更多危害物，而人造煤气中也含有大量的一氧化碳。这种形式的中毒，已成为分布最广，导致意外和死亡最常见的原因之一。

科伯（Kober）及海赫斯特（Hayhurst）对这种气体进行了一番调查，写出报告称，仅仅在工业生产中，就有二十四个人一氧化碳接触源。

汽车、卡车、公交车及其他以汽油为燃料的引擎排放的废气，已经成为一氧化碳中毒的稳定增长源。更为危险的是，燃料中还加入了一些化学物，以阻止引擎中的碳聚集。废气中的这些化学物甚至比汽油燃烧排放的气体毒性还要大。

并没有明显的气味能够提醒人们来自一氧化碳毒气的危险，这一事实首次由培根尼斯·维鲁拉米奥（Baconis de Verulamio）于一六八四年提出，不像多数前辈那样，他小心谨慎地使用“蒸汽碳（vapor carbonum）”一词，而非笼统的“气体”。而凡·哈蒙特（Van Halmont）是首位为这种气体命名为“碳气”的研究者。

直到一七三二年，博尔哈弗（Boerhave）首次在动物身上研究一氧化碳气体。

他发现，所有炽热的物质，如木材及煤炭，都能产生一种致命的蒸汽，它能在极短时间内把关在密闭空间里的动物杀死。

这太恐怖了，想一想，这种蒸汽碳会对寒冷地区的人们造成什么样的伤害。他们整个冬天都生活在密闭的室内，几乎没有通风，他们一周周地反复呼吸这种蒸汽碳。

一九一九年煤炭局发表了一篇科技论文，这篇论文的研究结果是关于汽车废气造成车库空气污染的程度，其中谈到：

“在作者进行的数次测试中，汽车引擎发动十分钟后，车库里的气体就会十分危险。”

亨德森（Henderson）和哈葛德（Haggard）的报告指出，一辆汽车时速达十六公里时，十二米之后的汽车车主也会受到前面汽车尾气的影响，不过其中一氧化碳的浓度已稀释到万分之一或万分之二。他们进一步指出，在交通繁忙的城市街道，万分之一的浓度是比较常见的。随着交通拥挤度的加大，一氧化碳的浓度也会相应增加。

一九二零年，一些研究人员对一千三百零八个车库和汽车维修店进行了调查走访，其中三百四十一家在纽约市，九百六十七家在该州其他地区。这些商店总共雇佣了五千九百零八人。

多数在这些车库和维修店工作的人对汽车和卡车废气的危险性一无所知。有些人确实知道它有“使人昏迷的”特性，但并不知道会那么严重，吸入以后甚至会造成致命后果。其他人则认为，他们在车库工作一段时间后，（身体）已经获得免疫力，不会受到伤害。

人们不知道，他们一直都被一个看不见的敌人包围，而且危及健康及生命。他们不知道，多数所谓心脏病突发引起的猝死其实就是这看不见的敌人干的。他们不知道，有些地方，并没有这看不见的敌人存在，那里的人都能活到两百岁，两百五十岁。告诉自己，一定要远离这危险的敌人，以免为时太晚。

好好琢磨一下这个画面。看这个看不见的敌人，以隐形气体的形式，是如何进入口鼻，然后直接进入肺部，而肺部没有任何遮挡，让这有毒气体得以长驱直入，进入血液，被运送到身体最深处。





在煤炭局做过的实验中，在一个门窗紧闭的车库里，一辆车开上十分钟后，里面的狗儿就昏迷过去。其中一只狗半个小时后就死掉了，但车库里一氧化碳的浓度才只有千分之十五而已。

一氧化碳中毒严重时会致人于死地，是因为它有致命的本事让人窒息——

1. 麻痹大脑呼吸中枢神经；
2. 把运送氧气的血红蛋白变为运送一氧化碳的、不含氧气的血红蛋白。

有关权威机构已经证实，在五十万及以上人口的城市繁忙路段，每一万毫升中的一氧化碳浓度为零点六二。

空气中没有什么比一氧化碳毒性更大的了。空气中一氧化碳含量哪怕有两千分之一都会引发头痛，五百分之一可能就会使人彻底昏迷。

彭斯（L. Burns）博士检查了两万多人的血液样本，以研究一氧化碳对人体的影响，之后写道：

“一氧化碳气体透过肺渗入血液，与血红蛋白结合得太紧密了，以至于血液无法行使其正常功能，无法将氧气输送到身体的其他部分。”

这种气体渗入血液，被血红蛋白吸收，而血红蛋白本来是要把氧气输送到各个细胞。血红蛋白与这种气体的亲和力要比氧气高三百倍，这使得血液吸收这种气体非常之快。

当血红蛋白中充斥着一氧化碳，血液中的氧气量就减少。之后首先出现的症状就是头痛及虚弱无力。随着状况的恶化，更为严重的症状很快就会出现。

哈佛实验室的科学家们，冒着生命危险来了解一氧化碳中毒的更多可能症状，他们发现，一般人的血液所能承受的一氧化碳的饱和量仅为三分之一。

该气体的极度危险性被其中一位科学家亲自验证。他刚刚完成一些测试，这些测试需要极大的技巧性，而且并没有感觉到该气体的不良影响，但之后他突然

晕倒，及时抬到新鲜空气中之后才苏醒过来。

只要极低的浓度，这种气体就能把人迅速推到崩溃的境地。高速公路上百分之五的汽车及密闭卡车释放的这种气体的浓度就足以对司机及乘客构成威胁。假如空气中的一氧化碳只有千分之一，但人持续吸入半个小时，就会昏迷。

人对该气体没有自然或后天的免疫。每次接触都会造成相同的后果。

列文发现，一氧化碳会损坏狗的大脑，它因此而认不出自己的主人。他指出，在一氧化碳中毒案例中，大脑退化产生的巨变早晚会出现。

麻痹及其他神经系统失调的症状在一氧化碳中毒的案例当中都可寻到，这清楚表明一氧化碳对大脑及其他神经中枢具有特殊的毒害。为此，一氧化碳气体被称作毒害大脑之药。

一九四七年十月十三日的新闻大标题是这样的，“城市里精神错乱的人更多”，其中说道：

“你住得离大城市中心越近，精神错乱的可能性越高。这是在美国五大城市精神错乱地域分布调查的结果。

“精神病专家早就知道，城市里的人比乡下的人更易精神错乱，但是城市里调查详细的错乱区域分布这一发现甚至也让他们大吃一惊。离市中心越远，精神错乱比例越低。”

精神病的最高发病率在市中心，那里空气中一氧化碳气体的含量更高，这些一氧化碳来自汽车、卡车、煤烟以及香烟烟雾等。

当我们去到城郊，空气中一氧化碳会减少，精神错乱的人也减少。当我们到开阔的乡下，空气更好，精神错乱发病率更低。假如村民们从未去过城市，他们的家里也不经常香烟缭绕，少有烹饪油烟，加热炉和烹调炉散发的烟雾，或是油灯产生的烟雾，或许精神错乱在这个村子里会彻底消失。

美国公共卫生署的约翰·超恩亚克（John Chornyak）和索耶斯（R. R. Sayers）曾做过有关一氧化碳对脑部损害的研究。

他们在显微镜下检测了四只狗的大脑，每一只都是在不到半小时的时间里就被杀死，是被汽车尾气里极少量的一氧化碳杀死的。

他们发现，大脑最重要部位的一些神经细胞几乎完全被损坏。部分细胞已经破裂（脑溢血），并有一些液化。其他细胞则萎缩变形。

这些狗的大脑血管变得肿胀，并且被停滞的血红细胞堵塞。这是由于身体（本能）力量试图通过急速大量输送维持生命的氧气，对受损的脑细胞进行急救。

这些医生的发现表明，“脑溢血”就是因为血液急速冲到身体病危部位所致，因为身体活力试图把更多的氧气输送到大脑细胞。

一些所谓的疾病其实不过是一氧化碳慢性中毒导致的窒息所表现的各种症状而已。这些症状主要有：头痛、头晕、精神紧张、神经及肌肉疼痛、消化紊乱、焦虑、虚弱乏力、视听障碍、气促、贫血、充血、心绞痛。

一氧化碳中毒的人往往看起来像是醉汉。双眼迟钝，多少有点呆滞，而且眼睛有点鼓起。呼吸不规律——先快后慢，之后心率不齐。

科伦（Koren）发现，渐进性恶性贫血是一氧化碳中毒的症状。他描述了如下病理反应：

心脏扩张、脾肿大、红血球大量减少。

一个死亡案例的尸检结果表明，所有的内脏器官都呈现出灰白色，心脏肌肉组织增厚；心脏在显微镜下显出黄色斑点，这是晚期脂肪变性。脾脏显著肿大、硬化。

血管硬化有各种原因，而一氧化碳中毒是其中之一。

普尔弗塔夫特（Pulvertaft）报告过一个案例，由于一氧化碳中毒，一位十九岁的年轻人的心脏自发性破裂。

一九四零年共和党总统候选人文多尔·威尔吉（Wendell Willkie），一九四四年十二月在睡梦中死在医院。该报告称，“当他的生命之烛行将熄灭，他的妻子，站在一旁，俯视着他那还有些孩子气的脸。”死亡原因：一氧化碳中毒。

一九四三年三月十三日，纽约知名银行家摩根（J. P. Morgan）“把他的银行做成金融界巨头，他的名字也成为顶级财富与权力的象征，”但他死于“心脏病”。死亡原因：一氧化碳中毒。

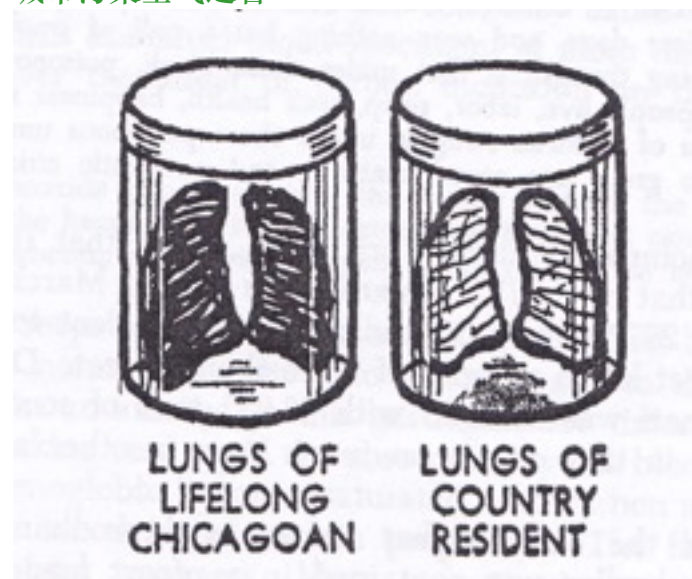
一九四五年二月，美国地方法院首席法官爱德华·艾歇尔（Edward C. Eicher），“在家中于睡梦中死去，享年六十五岁。”死亡原因：一氧化碳中毒。

一九四四年十二月五日，罗格·伯瑞斯那罕（Roger Bresnahan），被很多人认为是有史以来最伟大的联赛主接球手，却死于“心脏病”，享年六十四岁。死亡原因：一氧化碳中毒。

埃德温·沃森（Edwin M. Watson）将军一九四五年二月二十七日死于脑溢血，享年六十一岁。他是已故总统罗斯福的军事副官，由罗斯福亲自任命。死亡原因：一氧化碳中毒。

一九四五年四月，罗斯福（F. D. Roosevelt）总统突发脑溢血死亡；享年六十三岁。死亡原因：一氧化碳中毒。

### 城市污染空气之害



芝加哥市民的肺  
乡下人的肺

人类疾病每日专栏作家范•德雷恩 (T. R. Van Dellen) 博士称, 德国施内伯格 (Schneeberg) 百分之六十二的钴矿矿工死于肺癌, 而且他补充道, “附近约阿希姆斯塔尔 (Joachimsthal) 的沥青铀矿矿工们也经历了类似的灾难。”死因就是毒气。

化学家们分析了若干个大城市空气的化学成分, 发现 (各种) 不同的化学副产品对人类是绝对有害的, 并且在空气中的含量非常高。每毫升空气中就包含约二十七种有毒副产品。

一九四六年三月十四日的新闻称, 落在一些大城市里的酸性煤烟酸性太强了, 落在女性尼龙丝袜上之后, “立马就会侵蚀出很多小眼。”那么这种煤烟又会对鼻腔、鼻窦、气管、支气管及肺部细胞纤弱的内膜造成怎样的伤害呢? 而每个城市又在努力开设更多的工厂, 这意味着, 这些城市里的人又会吸入更多的酸性煤烟。

宾夕法尼亚州立大学地球物理实验室的兰兹伯格 (H. Landsburg) 教授称, 无论是人类生活的地方, 还是工业驻足的地方, 空气里总是充斥着有毒的烟雾及气体。他说:

“在空气中比较危险的气体化合物中, 只要是燃烧产生的有毒气体, 总是有硝酸和硫酸的影子。硫酸烟雾, 比空气重, 就像一张大棺布, 罩在大城市上空, 腐蚀性特别强, 所遇之物都会受其侵害。人的呼吸器官也被这些酸的腐蚀性蚕食, 以致人的嗓音变弱, 有时甚至完全失音。”

一九三八年十一月十三日的新闻中, 有一条报道, 以克利夫兰 (Cleveland) 为标题, 写道:

“五万吨的煤烟、焦油及其他脏污漂浮在这个一百万人口城市的上空——平均每人四十五千克。其中一个最脏的区域则生出多达八十七点一五吨的煤尘及不溶性固体, 如碳、焦油、粉煤灰及氧化亚铁。”

城市里的空气就是各种有毒烟气、煤烟及酸的混合物, 含有以下毒素: 一氧化碳、二氧化碳、硫酸、盐酸、硝酸、氢氰酸、苯、甲烷及其他危险化学物。

除了这些毒素, 城市空气还充斥着汽车、卡车、公共汽车、各种燃气发动机的尾气。这些尾气含有一氧化碳、二氧化碳、一氧化铅、碳酸铅、碳氢化合物系列的复合苯链化合物。

比较大的城市上空都悬浮着一个巨大的、黑色的气毯, 好像要把生活并劳作在城市里的人们闷死似的。

在《科利尔周刊》(Collier's Weekly) 上, 考特尼 (W. B. Courtney) 发表《我们的烟雾之城》一文, 文中说道:

“当你飞越美国上空, 你会看到天际线上黑色污迹长链, 就像宇宙拇指划出的污渍印迹。那些就是城市所在地。白天飞行的一些飞行员不需要地图就能够分辨出那些城市。他们是通过悬在城市上空的黑伞的大小来判断的。有时比较大的城市上空的烟伞面积大至五百二十平方公里。

“在诸多城市当中, 我观察到芝加哥、圣路易斯及堪萨斯城, 在晴朗的日子里, 也是只能看到煤烟形成的棺布而已。令人费解的是, 在这么黑的毒伞下, 百万



计的人们竟安然地生活、劳作、歇息，而且不断寻求着健康、幸福及财富；百万计的儿童在这些毒伞下，奋力争取着长成健全的成人及乐观市民的机会。”

一九四六年四月《辛辛那提邮报》（*The Cincinnati Post*）称，三月份降落在该城一百九十平方公里土地上的煤烟及灰尘足有两千七百二十五吨重，可装满二百二十七节火车皮。要是堆在十二米乘以四十五米的地块上，足有二十三米之高。一九四五年期间，辛辛那提足足落上了三万三千二百三十一吨的煤烟及灰尘；而这个城市的空气污染与规模类似的其他城市相比，其实还不是最差的。在毒伞下生活的人们遭受的灾难在一份报告中有记载，那个报告写于一九三一年，经过两年的调查之后完成，是匹兹堡梅隆大学执行完成的。报告中有一段是这样写的：

“不停吸入有毒气体会造成任何一种急性病。这种慢性中毒会不知不觉地侵蚀活力组织，这样身体及大脑就不再好使了。”

调查显示，那些大城市的人的肺像煤一样黑。纽约前卫生委员托马斯·达灵顿（Thomas Darlington）博士写道：

“我对纽约人进行了很多例尸体解剖，几乎无一例外，他们的肺像夜一样黑。”

防治烟尘协会（Smoke Prevention Association）的教育部主任哈罗德·布拉克韦尔（Harold D. Blackwell）在米沃奇（Milwaukee）的一次演讲中说道：

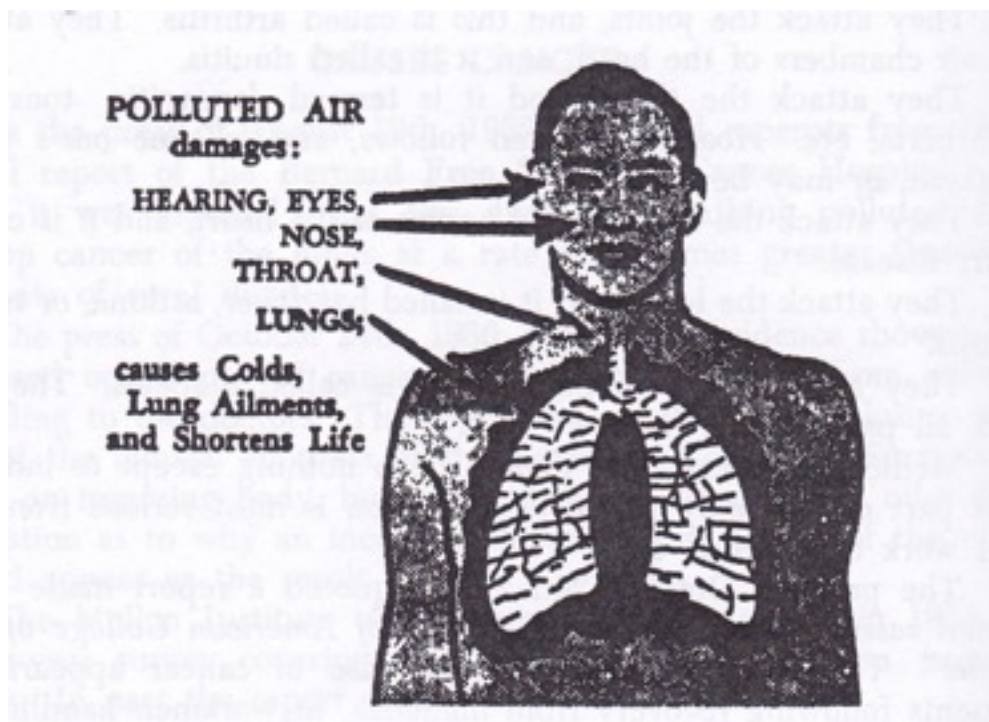
“只要在米沃奇生活五年，任何人的肺都会变得像煤一样黑；但要是搬到空气较好的乡下，肺又会变回粉灰色，这才是自然的健康色。”

这样我们就明白了为何人上了年纪之后会气促。污染空气使肺壁变厚，肺壁蒙上了碳，使得人体需要的空气很难通过肺壁进入血液。结果就是呼吸困难，必须要用力呼吸才行。

梅隆工业研究所（Mellon Institute of Industrial Research）的默勒（H. B. Meller）说：

“当我们知道，人每次吸入肺部的空气达四百九十二毫升，这相当于每次饮食的七倍，我们就可以理解，为何更多人会因为他们吸入肺部的污染物而虚弱无力并被毒害，而他们的饮食都没有这么大反应。”

人们渴望得到健康，花了很多钱想买到健康，但是每次呼吸间，他都把死亡因子灌入肺及血液。住在城市里的人无一得以逃脱。



污染空气危害：  
听力、眼睛  
鼻子  
咽喉  
肺  
引起感冒、  
肺部疾病  
及短寿

因为这些毒素透过肺部渗入血液，身体必须要花很大气力才能把它们排出去，这样才能保命。排出途径之一就是透过皮肤，以天花这种大面积皮疹的方式排出。假如人们知道怎么回事，让天花病人呼吸到新鲜空气，他们很快就会康复。

高弗里•罗德里古尔教授在他关于空气的《生命之钥》一书中写道：

“一九一二年在伦敦发生的一件事，最能证明空气的力量。当时由于医院起火，一百五十位天花病人被带到户外。他们在各种天气下过了整整三天三夜，但是他们呼吸到了新鲜空气，并且全部恢复了健康。

“一九一四年，在苏格兰的格拉斯哥，有一组建筑采用了通风设备，此后的八年里，住在其中的人只有四例斑疹伤寒，而在安装前的前一年里，就有多达一百零七人感染斑疹伤寒。”

“伯奈德皮肤病与癌症康复医院（Bernard Free Skin and Cancer Hospital）年度报告节选”被刊登在一九三二年八月十九日的新闻里。其中称，“城市居民，因为呼吸污染空气，肺癌发病率要比乡下居民的高出三倍。”

芝加哥卫生部报告，在芝加哥，空气中硫酸气体太多，以至于把晾衣绳上的衣

服都腐蚀坏了，还把建筑石材及金属排水槽给腐蚀了。

报告称，烟雾区之外的乡下的铜制排水槽好像永远不会坏掉，但是在大城市，这种铜制排水槽大概十年后就被污染空气的腐蚀性给破坏了。

我们的血肉之躯能长期忍受那种“侵蚀建筑石材和金属排水槽”的空气吗？想想婴儿和孩子们，他们不得不呼吸那种致命的空气。

人很厉害，在充满毒素及各种酸的空气中，还能活上三四十年，而这些毒素及各种酸破坏力太强了，以至于它们能够侵蚀掉衣服、铜制排水槽、石制及钢制纪念碑。

城市空气中腐蚀性强的各种酸会破坏人体的细胞、组织、咽喉、鼻腔、肺、脑及所有的器官和腺体。

它们侵袭并削弱血球，这样它们就无法行使正常的功能。这种状况就是我们所说的贫血。

它们侵袭神经，引起的疼痛就是我们所说的神经炎。随着神经功能被削弱，人可能会瘫痪，并且常常如此。

它们侵袭肌肉，引起麻木的痛感，但我们也不知道到底怎么回事；这就是风湿或腰痛。

它们侵袭关节，引起关节炎。它们侵袭头部的气室，引起鼻窦炎。

它们侵袭咽喉，引起咽喉炎、扁桃体炎、白喉等。通常会有声音嘶哑，甚至可能失声。

它们侵袭心脏的肌肉及神经，引起心脏病。

它们侵袭肺，引起枯草热、哮喘或肺结核。

它们侵袭胰腺，引起糖尿病。

它们其实侵袭身体的所有部位。

医学上的各种疾病名称其实没有任何意义，只是表明了身体的某个部位退化非常严重，而这是污染空气损害所致。

## 香烟烟雾

尼古丁是一种生物碱和麻醉药。它有致命的危险性。仅仅两滴就会置人于死地；八滴就会杀死一匹马，五十毫克的量就会把一只九公斤重的狗杀死。而一千毫克才只有一克那么一丁点儿而已。九十克烟草中尼古丁的含量就高达一百五十毫克到四百毫克，人每吸一根烟就会吸入三毫克的尼古丁。要是人一下吃进去的话，会立刻毙命；吸烟的人之所以慢慢地被杀死，就是因为不停地吸入小量尼古丁。

以下是在对烟草的化学分析中发现的毒素：尼古丁、一氧化碳、烟胺碱、二氧化碳、氨气、甲烷、甲胺、硫化氢、糠醛、吡咯、吡啶、甲基吡啶、二甲基吡啶、三甲基吡啶、甲醛、苯酚、氰酸及砷。

化学分析显示，香烟中含有：糠醛、丙烯醛、二甘醇、甘醇、尼古丁、吡啶、氨气、苯酚、一氧化碳，以及许多焦油物。



一九四七年九月四日的新闻报导，伊利诺伊大学副校长艾维（A. C. Ivey）博士说：

“每天一包香烟，十年之后，人就会吸入肺部八点八升致癌焦油物，这些足以引发癌症。

“吸入的焦油物进入肺部首先破坏的就是脆弱的气体细胞及其内膜。不吸烟的人也难逃其害。”

香烟烟雾是极细碳粒子的烟。吸入香烟烟雾的肺内壁很快就会覆盖一层碳，这会阻碍血液中的毒气排出，也会阻碍空气中的活力气体进入血液。

罗福（A. H. Roffo）博士对这种物质专门进行了研究，发现香烟里的焦油比煤炭里的焦油对人体的致癌性更大，更致命。他发现，香烟烟雾含有大量的苯并芘，是剧毒致癌物。他在报告中说：

“因为抽烟流行，尽管焦油大量进入我们的身体，但是关于焦油的危险性，全世界几乎所有人都被烟草生产商蒙在鼓里。”

药物学系的学生把两根香烟中的烟丝取出，用一点水煮上几分钟。然后把煮后的两滴烟草水滴在一只猫的舌头上，不到两分钟，猫就抽搐起来。再往猫舌头上滴一滴，它立马就断气了。

香烟的毒首先会侵袭大脑，造成头脑混乱、眩晕、记忆力失常、心智全面退化。

香烟之毒使动脉收缩、血压升高、心脏功能受阻。血管收缩之后，就减少了对细胞的血液供应，这可能会导致某些肌肉的痉挛。有时情况严重到坏疽的地步。

有测试显示，经常抽烟的人二十分钟内抽三根烟的话，血压会升高二十五个点，但需要一个小时的时间才能再度恢复正常。

纽约医学博士研究院生化系主任约翰·基利安（John A. Killian）博士发现，抽烟时，血液内一氧化碳气体的浓度明显加大。



一九二七年九月二十三日的新闻报导，巴伯（C. Barber）博士，在芝加哥的美国医学物理研究协会前演说，抽烟母亲所生的婴儿百分之六十两岁之前就死去。他还说道：

“比起我们的饮食，我们的呼吸与内分泌腺的活动、器官的运转、身体的营养及神经系统的开发的关系更为紧密。当人吸入香烟烟雾，就会导致心脏、肝脏及其他器官和腺体的退化”。

美国航空医学协会获悉，香烟点燃产生的一氧化碳气体会损害空军飞行员的视力。进行调查的医生说，在两千四百米的高空中，吸三根烟所吸入的烟雾就会导致失明。

近期调查显示，一百五十位冠状动脉血栓患者中，百分之九十四是抽烟的人。剩下的百分之六死前不久才刚刚开始戒烟。

《健康文化》（*Health Culture*）出版人威尔斯（H. Wells）称，他曾想找出一例冠状动脉血栓患者，不是因吸烟导致，但是一个也找不到。他写道：

“我认识的两位女士近期都因此而死，她们的丈夫都是烟鬼。他们的房间都是烟味。只要她们受到了那烟的影响，那么她们也算是吸烟的人了。”

### 国王乔治六世的肺



英国国王乔治六世病得很重。伦敦名医为他检查，说他患上“肺部结构性改变”。

国王肺部组织无缘无故地一直在改变，这让他痛苦万分。名医们挺身而出，决定要把不听话的肺拿下。所以一九五一年九月二十三日，他们切除了一个肺，也是切除了大部分的肺，然后把肺丢进了垃圾桶。除非剩下的肺明白怎么回事，从此乖乖听话，否则会是一样的下场——那时就只有坟墓来接收国王的身体了。（出版商注：这次手术之后不久作者就写了这段话，时间已经证实他说的没错。）

有毒的空气可是不分人的，它不管你是牧师还是异教徒，国王还是平民。多年来我已经写出了有毒空气的种种危害，在今天这个时代，这种毒气充斥于每一个城市、每一个家庭、每一所医院。

因为毒气直接与气体器官接触，很自然的结果就是对肺部结构的损坏，使肺部退化。肺部组织的这种退化被医生称为“结构性改变”。

他们没有认识到的是，结构性改变并非无缘无故发生的，而切除一部分肺无法把病因去掉。

假如医生了解毒气以及毒气对身体造成的危害，他们就会建议国王住到乡下去，远离所有城市空气当中都会有的香烟烟雾、工厂煤烟、汽车尾气、一氧化碳及有毒的酸。然后身体本身的力量就会修复肺部，只有这样国王才会获得新生，可惜晚矣。

### 到空气更好的地方去

试图从一种生活方式突然转变到另一种生活方式将会带来危险。通常（我们）必须避免（身体受到）突如其来的冲击。身体必须要有时间调整自己来适应新的状况。但是摆脱糟糕的空气，去享受优质的空气不在此列。这种转变随时都可进行，而且快速进行这种转变通常都会救人的性命。

了解这些事实以后，你就会明白，假如一个完全的食气者突然走进文明社会污染空气中，喘几口气就会导致他不省人事，因为他的身体没有经过多年的耐受性调整，（一时）无法适应这种毒气。随后他被匆匆送进满是污染空气的医院。他将在那个“氧气罩”里被“科学地”干掉，然后差不多就得进坟墓了。

我们要是想完善自己，就要认清宇宙法则，要么就只能对身体各种反应束手无策。假如你还是在充满毒气的文明里，过着常规的日子，那么要想过渡到食气的完美状态是很冒险的。要是不先改变你的生活环境，你就无法完全无忧地从不完满进化到完美。你拥有的和你想要的无法同时得到，鱼与熊掌不可兼得。在补偿法则（Law of Compensation）下，你要的每一样特权都是要付出代价的。

让你退化到今天这个样子的是人工的、充满毒气的所谓的文明环境。假如你不满意目前的身心灵状态，想进一步提升，你需要记住，要是不改变生活环境，你就无法安全无忧地改变自己。

## 第三讲 普通感冒不普通

为了让你知道大家对于感冒的无知，我们现在来看一位医生就这个话题所写的一段话。它于一九四五年发表在《自然之路》（*Nature's Path*）杂志上：

“普通感冒是大自然的一种预警，是来保护我们的能量及活力的。实际上，它是大自然最广泛的赐福。……普通感冒对身体是有益的。”

这位医生，和很多其他的医生一样，认为感冒时排出的粘液是体内存积的废物。所以他认为感冒是一种净化。

普通感冒其实是身体智能第一时间发出的预警，是在警告感冒患者，他正在通过鼻腔将污染空气吸入肺部。要是这位医生被告知这一点，他会嗤之以鼻的。他可从没听过这种说辞。

### 气体器官的退化

自婴儿出生之时，有毒的空气便开始侵蚀气体器官（air organs）。这样的迹象可以是第一次小小的感冒、第一次打喷嚏、第一次咳嗽、第一次从小鼻子里流出鼻涕——这些都是有毒的空气开始破坏工作时首先出现的迹象。

你并未被告知，但重要统计显示，儿童十岁前死亡的主因便是气体器官的疾病。家中及周遭环境中的有毒空气危害波及迅速，且致命。

有毒的空气一经吸入体内，便开始侵蚀鼻腔、咽喉、扁桃体、鼻窦、气管、支气管及肺内膜。

等孩子四五岁时，要是透过X光片照出肺部白点，就知道损害已经很深。

有些人称这些白点为“埋有肺结核菌的小石棺”。

这些白点其实是已经修复的破裂的肺泡。但它们已经丧失原有功能，再也无法发挥肺泡的作用。它们的生命那么快便告终结，功能已经“随风而逝”。到那种程度时，肺容量已经降低。同样地，活力也减退。你还是小孩子时，身体就开始变弱，朝着死亡行进了。

在那些“小石棺”里埋着的是宝贵的肺泡的无用残骸。而那些宝贵的细胞曾经承担着连接万物宇宙之源的任务。它们把神圣的生命气息吸入肺部并加以消化，然后再把宝贵的满满的活力传送到血液、神经及肺部，但现在细胞们却像是无用的残废的胳膊。

在这个时代，众多父母都抽烟，那么孩子们就会时时吸入父母抽烟时的烟雾，对孩子造成的后果，毕勒（H. Bieler）博士陈述如下：

“当香烟烟雾被孩子及其他人吸入体内，不适就产生了，但并不会那么快被觉察到，因为肺部缺少敏感的神经丛。当肺部变得红肿，情况肯定已经变得非常糟糕了。

“痛缺失使人容易忽视正在形成的危害。他不知道他的肺部淋巴管由于焦油刺激物正在变黑，使肺泡的真正呼吸能力迅速减半”【《真相》（*In Fact*），1943年7月）】。

污染空气毁坏肺泡时，会引起胸部堵塞及疼痛，这在医学叫做支气管炎（Chest Cold），医学对此自有对策，但好像没有人知道这种疾病的真正肇因。

假如空气过于恶臭，肺部细胞会发炎肿胀，导致胸闷。一些细胞炸裂，之后它们的呼吸功能永远丧失。



### 支气管炎

当更大的细胞也炸裂，患者就会咳出血，咳出的血会渗进肺部的气腔。

当你的肺容量由于被损毁的肺泡而减少时，活力也随之减退。你能感到能量在流失。于是你开始慢下来，步履蹒跚。

除非有车祸、身体中毒及今天毒害甚深的各种疗法，你其实并不会死去。是你的肺部退化到一个程度，那时肺再也无法吸入足够的生命气息，无法提供身体所需，这样你才会死去。

鼻塞的原因是污染空气。是污染空气刺激鼻粘膜，导致充血、肿胀、流鼻涕。这会导致鼻道的退化。要是继续吸入污染空气，情况会更糟。鼻腔因为内膜充血及肿胀关闭，这时只能用嘴来呼吸了。

持续吸入脏臭的空气使情况更加严重，病情蔓延到咽喉，导致咽喉疼痛、声音嘶哑。这就是儿童白喉的起因，但普遍认为由细菌引起，而且为了预防白喉，儿童被注射有毒的疫苗。

脏臭的气体流进气管，刺激气管及更小的管道分支（支气管），然后进入肺。当肺部受到刺激，充血及肿胀时，患者的病情就非常危险了。患者这时会感觉呼吸困难、疼痛。这就是肺痹，和鼻塞一样，有着同样的肇因。体温开始升高（肺热）——流感或肺炎便出现了。一位知名医生写道：“肺炎从未走远，有着惊人的死亡率。它一直是医学的耻辱。今天肺炎的死亡率不见得比一千年前低多少。”

发展为肺炎时，呼吸器官已经遭受污染空气的重创，因此它们再也无法正常运转。

受苦的身体迫切需要氧气。肺泡及气管由于刺激、充血及肿胀慢慢关闭。患者这时呼吸困难，只能通过嘴来快速呼吸，心跳也加快。血液由肺冲向心脏及周身，以提供必要的氧气来活命。接下来便是把患者紧急送进医院，并送进“氧幕（oxygen tent）”里。而医院的空气里其实充满脏臭的烟雾、各种难闻的药味、烟草味、汽车尾气及其他叫不上名的气体。患者反而会很快死去，而这通常被解释为“心脏病突发”猝死。

感冒时，粘液不停由气体器官排出。这是身体对抗污染空气造成的刺激的唯一保护性措施。粘液并不是累积的身体废物，虽然好多人这么认为，而其实是血



浆成分，这是由气体器官的粘膜透进粘液的，而粘液又由粘液腺体分泌。

感冒感染肺部时，你会咳出很多粘液，但无法咳出全部。留在肺部的粘液会让肺继续退化。它留在肺部细小的细胞及气管里，很快便硬化，堵塞了细胞及气管，这样它们便失去了应有的呼吸功能。维系生命的氧气便再也无法流入。那时，你的肺容量及活力水平都已降低。

孩提时，你可以整天跑闹，一点儿也不觉得累。那说明你的肺功能很好。三十岁时，有些人便开始走下坡路了。四十岁时，更多人开始走下坡路，稍微用点儿力他们就会呼哧喘气。五十岁时呼吸短促，人便比较痛苦地感觉到了。那时肺就快不行了。一切都是有毒空气搞的鬼。

正常情况下，肺容量会逐年增加到三十五岁，增长率为每年八十二毫升。之后应当保持不变，但实际并非如此。污染空气会继续它的破坏工作。

从三十五岁到六十五岁，呼吸能力下降，因此肺容量每年减少二十五毫升。减少的速率取决于人从事的工作性质及空气质量。在空旷田间劳作的农夫减少得不是那么多，而在闭塞的充满烟草味的办公室工作的职员则减少得更多。总之，人六十岁的肺容量比他四十岁时的要少四百九十毫升。

其实不应有这样的减少的。随着肺容量的减少，活力也随之减退。这种减退代表污染空气的破坏程度。

要是人感到气促，就应当知道是肺部在退化，而肺部退化是污染空气导致。人却认为是岁月的年轮所致。这跟它可没有任何直接联系。

此处引用一些事实来打破这种疑问。一九三七年十月五日的新闻称：

“在大萧条时期，匹兹堡的死亡率下降。当经济开始好转，工厂又开始排放更多的烟雾，肺炎死亡率急剧攀升。在大萧条时期，每十万患者当中，有九十一人死亡，今天则是一百六十七点四人死亡。一九二七年之前死亡人数则是二百。”

这里我们就明白了感冒、流感、肺炎等等的肇因。但依然会有人说这是细菌所致。

## 感冒真相

一九四零年一月，新闻报导，在荷兰阿姆斯特丹，有十个孩子患有严重的百日咳，乘坐飞机在三千米的高空飞行九十分钟后，百日咳不治而愈。三千米高空的空气是纯净、富含臭氧的。

在那神奇的疗愈之后，成百上千的父母请求航空官方也让他们患病的孩子乘坐飞机，以治好他们的百日咳，但这些请求遭到无视。

一九三八年十二月十日的新闻报导，卡尔森（H. Carlson）博士坚称，乘坐飞机为感冒良方，而且他补充道：

“飞行员、空姐及其他与飞行紧密相关的人，都相信高空飞行能治好感冒。我们也在乘客中间展开调查，发现其中的五十人，患有各阶段感冒，轻者只流鼻涕，从芝加哥起飞，到达新泽西纽瓦克机场后，他们所有的感冒症状完全消除。”

又有报道称，一九四三年，在从纽约到洛杉矶的飞机上，飞机起飞前有二十六人患有重感冒，到达洛杉矶后，所有的感冒不治而愈。

百日咳是医学的一大难题。医学词典里描述其“极易传染”。为何百日咳多为孩子所患？因为肺功能越好，咳嗽越厉害。通常，在儿童早年，肺功能退化比较轻微。所以为排出污染空气的咳嗽比较深，就好比在肺部的远郊区。所以咳嗽起来有一种奇怪的、很深的“呜噗”声。

到了成年后，咳嗽反倒变轻。人成年后，肺的外缘已经退化，失去原有的功能，这都拜污染空气所赐。之后人的咳嗽就比较弱、浅。肺功能越弱，咳嗽就越弱。成年人要是得了百日咳，恰恰说明他们的肺功能很好。但在文明社会中，这种症状已很少见，因为在文明社会中，有毒的空气在人早年就开始了致命的破坏作用。

## 第四讲 宇宙空气净化器

空气一定要不断净化。即使是在乡下，空气也会变得恶臭。在沙漠地区，比如新墨西哥、亚利桑那州及南加州，空气中满是沙尘颗粒，也不适合呼吸。

有如下七种空气净化的宇宙介质：

1. 雨水
2. 风及飓风
3. 植被
4. 地表射线
5. 紫外线
6. 宇宙射线
7. 电子辐射

雨水冲刷洗净空气。雨水多的地方空气会比较纯净。除非是在高处或近海，否则雨水少的地方空气就不怎么纯净。

在中西部地区，尤其是在西南部的沙漠地区，降雨较少，又多沙尘，脏污的空气使上千人死亡。一九三五年的新闻报导，“在一个小社区里，十天之内有七十人死于‘尘埃性肺炎’。哮喘、肺结核及鼻腔、咽喉和肺部的各种疾病都呈上升趋势。”

风及飓风也是净化力量。它们把污浊的空气卷起，刮走，驱散其中的杂质。在大风天，高速公路及城市的污染空气就会被洗净。但这种净化只能持续到风息。

关于这点，一九三七年十月六日的新闻引用了海桑（Haythorn）博士及施努勒（Schnurer）博士的话，如下：

“强风在冬日乘着烟雾的翅膀，把肺炎刮出城市。无风的日子，在烟雾之城，每十五天通常都会出现一个肺炎高发期。”

这两位医生绘制了一张风图，图表显示，在匹兹堡，十五天无风日过后，肺炎死亡率就会升高，而在大风之后，死亡率就会下降。这很好地证明了城市中的污浊空气会导致疾病及死亡。

在石炭纪，大气中充满了二氧化碳。生长着大量蕨类植物，有些竟然和树一样

高。在石炭纪的森林里生长的石松类树木，今天已经非常矮小了，但当时足有二十三高，甚至更高，树干直径都有一米，而且枝繁叶茂。

严格来讲，植被王国并非空气净化器，而是空气调节器。植物能够自如吸收二氧化碳，吸收其中的碳，并释放出氧气，使空气适合大型陆地动物呼吸。

科学称，地球上百万年的植被繁茂之后，大气中才有了足够的氧气，适应更高等的陆地动物存活。

最纯净的空气来自海洋，但那海洋还要没有遭受污染才可。最污浊的空气是在城市。城市规模越大，空气越污浊。

在乡下及海洋的宽广空旷地带，其他四种介质持续生成臭氧来清理并净化空气。要是人类不燃烧各种物质，不搞各种发明来排放烟雾，就不会造成空气污染，那么那四种介质就能保持空气的优质。它们还能帮助摧毁人类活动产生的有害气体及各种酸。但它们从来都不是有意而为，所以它们并不能消除家庭中、医院里、工厂里、商店里及城市街道上的过度污染。

除非有足够的力量把氧气转化为足够量的臭氧，否则这四种宇宙介质并不能冲破人类活动排放的层层毒气及酸。

在乡下，或者相对空旷的地带，比如城郊高级住宅区，几乎没有汽车及卡车，户外空气虽然看似纯净，但远不是活性的、富含臭氧的空气，而只有活性的、富含臭氧的空气才是适合人类呼吸的生命气息。

### 最佳居住及睡眠环境

盖一个屋顶，你就阻住了自然生成臭氧的三种力量。再加上四面墙，你就会把流进房间的烟雾锁住，无法再流出，另外还会锁住里面的人及其活动产生的各种烟雾。

即使是山中隐士的小屋，要是不一直开着门窗的话，屋里也会很快充满污染空气。

因为毁坏健康及缩短寿命的污秽物也会不停地由身体本身产生并排出。

你的床应当整个白天都放在户外，以驱散身体在夜间产生并排出的污秽。每天都应让太阳的净化射线把床照射数个小时，在铺床之前，床铺也应当在纯净的空气中晾几个小时。当然，最好是把被褥挂在晾衣绳上，在户外空气中及阳光下晾晒。

一般的床是不适合人类睡眠的。制作床的材料都会逐渐腐坏，一直都在散发脏臭、发霉的味道，而这些味道对身体有害，但人们都注意不到，因为他们已经习惯了这些。而且，文明社会中污染空气已经损毁了多数人的嗅觉。

失眠也可归根到卧室内脏臭的空气。其中一部分臭气就是床本身散发出来的。这是身体智能发出的一种信号，是想告诉你，你要搬到更优质的空气环境中去睡。但是你选择了安眠药，这样你只是在强迫身体忍受这种环境，而这种环境会慢慢摧毁你的身体。

那些肺不怎么好的人白天在优质空气中不会出现不适，但要是他们在床上待久了，把房间内、床上及床铺散出的污浊气体呼吸到肺里时，他们就会有麻烦，开始咳嗽。有些人夜里会咳嗽非常厉害，几乎无法呼吸——一切都是因为他们

的床、床铺及卧室散发出的污浊气体对他们气体器官的损害。这种说法太个别，很多人也许无法相信。但要是亲自试验一下，很快就会相信的。可以肯定地告诉你，你要是在空气新鲜的户外住一阵子，很快就会看到自己的健康得到改善的。

人是以空气维生的动物，并且适合在户外居住、睡眠。原始人类就住在户外，睡在树下的干草堆或者干树叶上。他们的床天天通风良好。

自一八九八年至一九零一年，我在菲律宾时曾效仿当地土著，住在户外，睡在树下。期间我从未咳嗽或感冒，而当我回到家中，重新睡在室内非常难受。但不得不再次适应室内睡眠。

在菲律宾的户外生活是非常宝贵的体验。我经常不得不穿着被打湿的衣服入睡，以为在夜间会患上肺炎死去。因为我以前就是这么被灌输的。但当我第二天早上醒来，浑身舒畅，由此才明白之前被灌输的理念多么荒谬。我也由此发现了打喷嚏、咳嗽、感冒、咽喉疼痛、支气管炎、扁桃体炎、花粉热、流感、肺炎、哮喘、肺结核这些疾病的起因——所有气体器官病变的起因。

我对在吕宋岛野外生活学习到的一直心存感恩，而且践行多年。我无比推崇户外纯净的空气，现在我已经七十四岁了，依然健康、活力满满，这仍旧是当年空气的功劳。

一九四三年三月二日的新闻称：

“英塞恩·诺兰（Ensign P. G. Nolan），曾是一艘商船的炮组指挥。商船被鱼雷击中后，他不得不在一个敞口的小船上漂流了三十九天。这三十九天里，他不仅每一分钟都是湿漉漉的，还遭受着刺骨寒冷。但是当他到达南美的一个港口时，身体状况却很好。”

这个案例足以证明，把某些疾病的起因归咎于天气是不对的。

野生动物住在野外，遭受寒冬雨雪的侵袭，睡在雪地里，无疑会冻坏；但没有一个猎人发现这些动物患过气体器官方面的疾病。

你呼吸着污浊空气，就不能指望有一副好身体。你所处的环境，包括该环境中的空气，必须要干净、纯净。

那我该住在哪里才能特别健康呢？在这个文明世界里，这恐怕是最难的一个问题了。

### 臭氧的净化作用

数年来一些科学家致力于揭开臭氧这种宇宙气体的秘密，而臭氧和氧气是同素异形体。

关于臭氧方面的信息很少。有人认为在太阳各种射线射向地球时，臭氧会进行过滤。它的分子被认定包含三个或以上的氧原子，因此它的表示符号为O<sub>3</sub>。

通过给分子氧通电，就会形成一种多价的、不稳定的氧，这就是臭氧。它是无色的气体，但有一股怪味，因此得名——臭氧，意思是“闻着臭”。据说它是氧气重量的五分之一，尽管它更为活跃，但是从化学成份上看，它和普通氧气是一样的。

在多价、不稳定的形式下，臭氧会快速分解为分子氧。假如游离的、自由的原



子氧在提升氧化方面如此高效，臭氧会有以下几种功用：

1. 漂白。
2. 净化水。
3. 极度活跃的氧化介质。
4. 强力消毒、杀菌。
5. 有效溶解各种异常沉积，如关节炎、肾结石、胆结石。

氧气与血红蛋白里的铁元素结合，松散地形成氧基血红素。目前已发现臭氧能提高这个过程的效率，也就是说，能够帮助制造更多，供身体所需。

细胞活动决定着所需氧气的量。但提供的氧气量却无法决定细胞的活跃度。但是假如身体的某一个运转进程异常，就需要更多的氧气。如若无法供应，就会缺氧。急性发炎会让人需求更多氧气。身体智能会通过增加呼吸频率来补充这种需求。缺氧会导致退化，继而产生钙化（硬化）。

臭氧，在不稳定、多价的形式下，会随时分解并形成更稳定的分子氧。因此，假如身体的某一进程需要更多氧气时，可以拿臭氧来救急。

这可以找到例子，伦敦中央地铁曾使用过一种最大的臭氧系统。据报告，在严重的流感高发期，机车司机每天穿梭于地铁，却没有受到传染。

临床也显示，在急慢性发炎症状中，使用臭氧疗效都比较理想。我们已经知道，它可以消除关节炎中的某些钙化。在关节炎这样的慢性病症中，假如往异常、缺氧的组织输入氧气，那么情况就会发生逆转，异常的沉积也会被去除。

在小范围内，臭氧正在医院得到应用，也用于为水系统消毒。

因为臭氧只有氧气的五分之一重，它会上升，高处的空气中富含臭氧。古代了悟者知晓这个大自然的秘密，所以都居于富含臭氧的高处。身体健康及长寿就不在话下了。

## 电离空气

一九三八年十二月七日的新闻称，布拉格大学的两位科学家别豪内克（F. Behounek）博士及克莱茨卡（J. Kletschka）博士发布了一篇报告，揭开了空气中原子气体的一些秘密。他们说“山地空气总是比低地空气电离性更高。”电离意思是空气中离子的存在，也就是带电的粒子。似乎是这样的，当空气各种气体的原子，比如氮气、氧气、臭氧、二氧化碳处在完整状态时，并不带电。而当紫外线、宇宙射线、镭、X射线及高速的电子打碎这些原子时，破碎的原子才变成“离子”，或带电的粒子。

詹姆斯·简斯（James Jeans）先生曾讲，人吸入的空气中，每毫升就有超过一个被宇宙射线击碎的原子，如此才变成带电的粒子。“这就是活力之源”，这个主题方面的权威如是说。

住在高处的人是非常幸运的，他们能够呼吸更优质的空气，空气中富含臭氧及电离子，他们的身体细胞因而能够持续得到活力充电。电量增多后，同样地，人们对于食物的欲望及需要就会降低，健康就会得到改善。

## 深呼吸与食气

一本名为《瑜伽普拉纳》（*The Prana of Yoga*）的书称，普拉纳不仅仅是空气中的宇宙射线，它还包括来自宇宙源的电离矿物质。当我们吸入空气，我们就会吸入这些电离的矿物质，还有氮，而氮会转化为体内的蛋白质。

当人离开低处，搬到高处，比如一千五百米高，首先会发现呼吸加深，也更困难。那些对呼吸功能不甚了解的人就会建议那人返回低处，以免心脏病突发而死。

身体恰恰就需要那么多的空气。在空气浓度高的低处，只要浅呼吸就够了。因此，由于低处空气浓度高，那些在低处出生并长大的人，便成了浅呼吸者。为此，他们的肺部永远也无法得到完全开发。他们肺部百万个气体细胞依然处于休眠、不活跃的状态。这样的人搬到高处时，呼吸会加深，更困难，心率也快起来，全身功能运转都加快。这只是起初的反应，是暂时的紊乱，这是身体在自行调整，以适应高处更稀薄的空气及更低的气压。

在高处，人需要吸入更多更稀薄的空气，才能满足身体所需。结果是，当身体适应了来自宇宙源的更多电离矿物质，呼吸功能便发生了变化。这种改变带来的一种身体反应便是，对物质食物的胃口变淡甚至消失。

人在低处是浅呼吸者，到了高处，自然就变成深呼吸者。肺部深处数百万休眠的气体细胞从休眠当中苏醒，变得活跃，而它们本应如此。这是活力调整的又一个例子，但这次是向更好的方向调整。杠杆调向，提升开始，这是人搬往海拔高处之后，身体经历的第二个反应。很少有人了解这种生理的秘密。卡雷尔简略提及过身体变化，但这一点连他都没有注意到。

由于对这种呼吸生理秘密的普遍无知，人们才经常被告知，在高处要小心，不要勉强自己，要是出现这些症状时，要赶快回到低处。但这些症状确实是提升开始的标志。继续待在高处，让身体有时间自行调整，以适应更稀薄的空气，直到感觉不到呼吸困难为止。肺会逐渐扩张，以适应新环境，如此健康就会得到改善，但前提是必须遵守其他所有的健康法则。

在这里我们又发现了大自然的一个秘密。当人搬往高处，呼吸加深，吸入更多来自宇宙源的电离矿物质，随着提升调整的进行，他很快会注意到，他对于食物的欲望减弱。当他在更稀薄的空气中进行更深的呼吸，吸入更多大气中的电离矿物质，他会吃得更少。那些不懂的人通常都会觉得胃口的减退不好，他们都会被叮嘱，吃点滋补品或者别的什么，以刺激食欲。

这种杠杆的调向，使退化走向提升，会使身体好转，但少有人懂。提升的状况如此稀有，所以不清楚伴随症状的人通常会认为这些症状不好，并千方百计地消除掉这些症状。要是不停止提升，这些症状也不会消失。很多经历这些症状的人都很害怕，又逃回他们习惯的低处。

在退化法则下，身体发生变化时我们会感到不适。因此，在提升法则下，身体发生变化时我们同样会感到不适，但这只是身体好转的开始而已。禁食的人，当身体排出堵塞的垃圾，也会经历很多不适，之后健康才得到改善。要是不知道这个生理秘密，他们一般都会被那些自以为懂得更多的人劝导重新进食。

我们这里有一个报告，是关于一个从低处搬往高处的人。以下是他的描述：

“我在高处待得越久，越不想吃，曾经可口的食物现在却倒胃口。我的身体，从

空气中吸收到更多的宇宙食物，对大地产出的比较粗糙的物质食物需求更少。  
“之后我又回到低处，那里的空气缺少宇宙食物，于是贪婪的食欲又回来了，因为我的身体想吃更多大地产出的二手物质食物，取代我之前在高空从空气中的宇宙矿物质吸收的食物。  
“我在高空居住的后半段时间里，食欲缩减到很小，那时我的体验使我确信，住在高空的食气者展现的肯定就是我们人类原初的状态。”

#### 第四部 灵性提升与重生

人能进入的第四或最高层次为灵性世界。这个灵性世界是太阳神的灵体。（古代）神秘教派，四次传心印，教人如何在大自然的这四个世界中有意地穿梭。在第四次传心印时，他们会教人如何使用意识的这一小块区域，即人所称的灵，利用它作为一个工具，如此他才能够有意地在大师（Grand Man）的灵体内穿梭。换言之，他被教导的是如何在上帝的灵性世界遨游。这听起来似乎怪怪的，但是，数千年来，埃及人、中国人、印度人、迦勒底人及早期基督徒都被教导过如何达成这个境界的系统。

——曼利·豪尔，《超人及其文化》，P.28。

## 第一讲 灵性力量

一九二二年四月一日于瑞士多纳赫的一次演讲中，鲁道夫·斯坦纳（Rudolf Steiner）说道：

“在人的头脑里，在大脑曼妙的回旋里，其实就是整个宇宙的形象。在母亲体内孕育的人，就是按照宇宙的形象来发育的，像极了宇宙。人首先生成大脑，这就是宇宙的形象。我们可以经由研究人类胚胎早期的发育阶段来研究宇宙。”

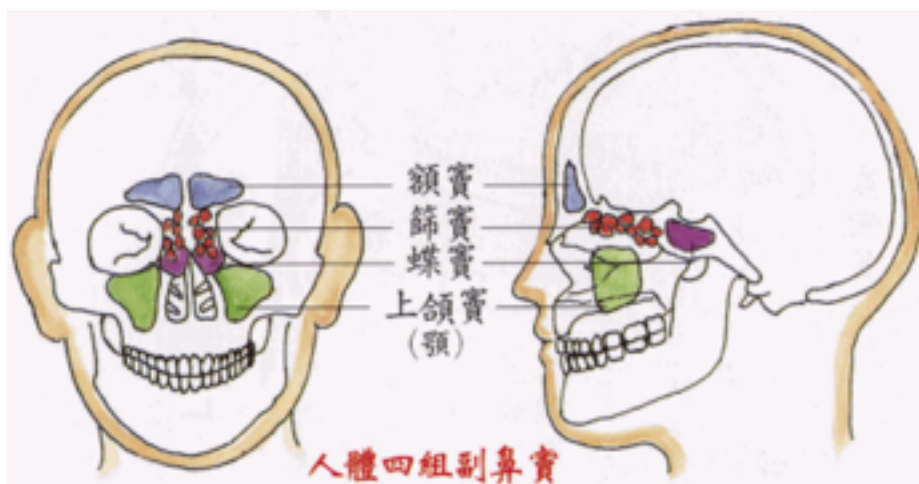
宇宙射线开始造人时，首先造的是大脑，其次是神经。

一个二十六天大的胎儿包含的几乎全部是大脑。所以那时的身体看起来好像是加长版的大脑。





一个正常的新生儿头部比身体其他任何部位发育得更充分，但出生之后，反而落后于其他任何部位的发育。这个事实表明了大脑相对的重要性。



大脑、脊髓及神经至今仍是人体最重要的部位。这些器官在已经饿死的人体内依然正常运转。

它们是由空气中的氧气、氮气，及人吸入的水蒸气中的氧气及氢气滋养。据推算，文明人类对自身潜在智能的开发几乎不到百分之十，因为人的思考及脑力劳动多数都是为了把自己绑在社会模式里。身体的每一部分，每一个器官和腺体都在大脑的指挥、控制之下，大脑是通过神经系统来实现这一指挥及控制的。没有五个感官、大脑及神经，人就无法认知这个物质世界及其中的一切。他甚至都意识不到自己的存在。就像一棵树无法感知动物界一样，他也无法从沉睡中醒来。

### 灵性器官

古代科学如是教导，人是微缩宇宙（小宇宙）。因此，假如宇宙（大宇宙）中有灵性世界，那么人体内也应当有。假如那是真的，人身肯定有相应的器官，通过这个器官，灵性世界得以在物质层面示现。

古代了悟者教导，人内边有一个灵性世界。“天国就在你内边”（路加福音17:21）。那里涵括一切万有。

人类内边的天国灵性世界位于头骨的灵室里，了悟者称之为金碗（传道书12:6）。

这些灵室共有五个。了悟者称之为小宇宙的五星，在古代文献中以一些带数字五的事物作为象征，比如五个金痔（以赛亚书6:4）；五个面包（马太福音14:17）等等。僧法派（Sankhys）教义称，有意识的人的五个肉身感官就是那五个相应的灵性中心的形象化。以下便是对五个中心的解读：

1. 额窦——头骨前面骨头的一个穴位。
2. 蝶窦——头骨蝴蝶骨的一个穴位。
3. 颌窦——五中心最大的一个，形状像金字塔。
4. 上颚窦——上颚骨环形中的一个穴位，通向蝶窦或后筛窦。
5. 筛窦——这个室有无数小穴位，占据着筛骨这个迷宫，而在这些穴位中生长有小小的、神秘的腺体，神秘科学称之为智能器官。

## 重画



## 重画

这些窦直接或间接与鼻腔相连；它们直接接收生命的气息，并且经由鼻子从宇宙直接流向它们，而且趁任何其他气体器官有机会从宇宙灵性精华中选择及吸收任何物质之前，它们已经吸入所有已知及未知的元素，认识到这些意义重大。

这些窦里都有粘膜，而粘膜是由鼻腔向内延伸，这些粘膜迅速传播失调反应，影响着鼻腔。它们毫无防备地吸收到空气中大量有毒气体及各种酸性物质。鼻腔是对污染空气进行反应的第一个器官，这种反应就是“感冒”。污染空气导致的发炎，从鼻腔粘膜延伸到各种窦的粘膜，由此造成身体的各种不适，比如前头痛（前窦）、脸颊痛（颌窦）、两眼之间的痛（筛窦）以及眼底痛（蝶窦）。

这些疼痛表示这些灵室正在遭受严重损害，是进入鼻腔的污染空气所致。若是空气污染很轻，大概不会造成“普通感冒”的反应症状。

于是，当人还在婴儿期时，重要灵性中心就已经开始遭受损害——那种“感冒”就是严重损害的迹象。

颌窦粘膜的粘液，在发炎时，充斥整个窦，因为这个窦孔在窦的最上面。很多粘液无法排出鼻腔，留在了窦里，在窦里渐渐变硬，毁坏了那个室的灵性功能——而它是五室中最大的。

这些窦从表面上看，对某些人来讲，不过是头骨中的气室而已。他们无视其真正的功能，认为不过是引起声腔的共振。但声腔器官在喉部，并不在鼻腔内或窦里。

神秘科学认为，在这些灵室里安放人类智能神性之位。这些气室及其中的小腺体构成灵性感应中心，就是它们接收来自宇宙源的更高智能，但是在目前人类退化的状态下，有意识的人类的五个物质感官几乎无法感知这种更高智能。但是当人类的身体处在完美阶段时，并非这么无能。

自以太的宇宙之海中，源源不断流入这些气室的是一种奇特的气体物质，一种

非常微妙的精华，古代了悟者称之为精神之灵（Mental Spirit）。但在现代文明人类的灵室内，这种气体无法引起任何正常反应，因为它们已经由于邪恶的空气污染而变得无能、休眠、退化。

这些小腺体，智能器官，在大脑中处于鼻腔与前额的交汇处。它们被精神之灵激活，精神之灵则通过鼻孔进入这些窦。当这些腺体正常，且能够发挥功能时，它们会与这些窦好好配合协作。

### 灵性智能

鸟儿们在更高、更纯净的气流中生活。它们的灵性智能器官还没有被污染空气损毁。它们的多数行为人类都难以解释。它们在空中飞行时成群结队，飞往同一方向，而且编成各种队形，还会突然转变方向，就像有一个伟大的神智（Great Mind）在指挥。这就是宇宙之神智（Cosmic Mind）在动物界起到的作用之表现，因为这些动物的灵室还没有被污染空气损毁。

人的大脑中有着最完美的无线-雷达-电视图象装置，带有称之为窦的五个管道。人们无法想象其完美，可惜却是已被毁坏的“遗骸”。这五个管道都有双重用途，既有内置的无线接收天线，又是自动的能量整流器及自动控制器。

人类的大脑及神经是这样的身体结构，它们把人从身体沉默及黑暗的坟墓中解放出来，并让人了解身体及物质环境的所有。

在他完美的无线-雷达-电视图象装置被有毒的空气毁掉之前，这个装置曾把他从身体各种感觉及物质环境中解放出来，消掉他对时空的幻象，显出他的双重身份，使他明白，他的肉身是暂时的，灵魂才是永恒的。

然后宇宙的灵性之光照亮了人身意识中的无限之域，他的灵性意识由此变得活跃，使他在那段时期内无所不知。过去未来、时间空间全都消失，对他来讲只有永恒的现在。

在灵性智能王国，第一个新的心理感觉便是自身奇怪的双重性。当这种变化来临，人就会发现自己处在一个完全新奇、未知的世界里。与物质世界完全不同。没有边际；一切都立刻清晰可见，而且各个角度都可看到。万物为一体、息息相关。

即使人想描述灵性智能王国，也没有相应的词汇。描述物质世界的语言根本无法描述灵性世界。这就是为什么那些有过神秘体验的人，为了向别人传达，只能使用物质世界的形象及词汇。但这些描述的也是物质世界，而非灵性世界。因此，从灵性智能王国意识的神秘状态回到肉身的人，无法描述他的体验，因为物质世界的语言根本无法描述，但人又不知道其他合适的语言。

### 人类智能

人类智能经由细胞直接来自宇宙源头。宇宙智能却被局限在人体内，因为人类接收及示现宇宙智能的能力实在有限。这种能力把人分成三六九等；每一个等级的群体依据其身体状况示现其智能。身体越完美，示现的智能越高等。

根据无数的观察家及历史学家的言论，以及印第安传统，当西班牙人到达并占领南美时，他们发现印加部落具有奇特的、超自然的能力，能够远距离传达并



接收精准信息。假如要对照那些显然比较质朴的记录，就会发现精确度堪比无线电报或心灵感应。

对于一个印第安人来讲，他有能力，而且常常确实能够知晓有多少人马在向他靠近，这都是在这些人马还没有被看到或被发现动静很久之前就能够知晓的。他可以知道朋友或敌人的活动位置或方位。他还有很多其他神奇能力。

朱安·杜兰德（Juan Durand）博士，多年潜心研究印第安历史、传统及生活，曾亲眼目睹如此神奇能力。

一天夜里，他宿在拉考（Raco）的一个印第安小屋。屋主把耳朵紧贴地板，告诉杜兰德博士距离小屋三公里处正在经过的一排士兵的具体人数。

住在潘奥（Panao）的另一位印第安人，不用从沙发椅上站起来，就能够说出距离很远的大路上步行人数以及骑马人数，甚至能够说出队伍行进顺序及方向。

一八九六年，在凯于巴（Cayumba）与莫森（Monson）中间的某个区域，杜兰德的印第安运输队失踪。其他的印第安人，当即给出失踪者行走的确切路线，之后穿过沙漠、山脉及河流寻找，走了整整八天，走过的这些地方没有任何蛛丝马迹，而且这些地方总是穿越国界，最后真的找到了这些失踪者，所在地正是他们之前给出的。

据历史学家及杜兰德博士介绍，秘鲁部落也能够通过“解读”狗的吼叫声来判断远处之事，而且他们对狗语的理解使得他们能够接收到事件的信息以及全部细节，否则，他们也无法知情。

有一个惊人的例子，可以证明人类以前拥有很多神奇能力，而发展到现代文明后，明显失去了这些能力。捷克斯洛伐克的两个青年发现，在良好新鲜的空气里进行一些能量呼吸练习之后，他们似乎能够把自己变成人体无线电波接收器。手里只需拿一个扬声器，就能够把方圆几百公里之内的任何电台节目接收到，而且扬声器里确实能够传出清晰的音乐声。记者和教授们纷纷对他们进行调查，但都无法给出什么解释，只说呼吸练习好像是产生这种神奇能力的主因。

只要我们越来越顺应宇宙法则，使已经休眠、失调的器官苏醒，我们将会重新拥有更多已然逝去的神奇能力。

卡雷尔说，人并不仅仅局限于肉体中，而是可以扩散至多维空间。在心灵感应现象中，他会即刻发出自我的一部分，可以说是一种发射，而这一部分竟会与远方的亲友或朋友跑到一起。如此便远距离扩散了。他甚至可以眨眼间穿过几大洋几大洲。

有人观察发现，有一种无形的线把催眠师及催眠对象连在一起，而这种线好像是从催眠对象发出的。当催眠师与催眠对象之间的沟通连接之后，前者能够从远处发出一些暗示，指挥后者展开某些动作。这时，他们之间便建立起一种心灵感应的关系。在这种情况下，两个距离遥远的人也能够彼此相连，但彼此好像还是局限在各自身体的限制里。

思想的传送，好像电磁波，从一处空间传到另一处空间。但是我们不知道它的传播速度。一般生物学家、物理学家以及天文学家都没有想过会有这种形而上学现象的存在，而这种心灵感应恰恰是做好观察的第一要素。

我们知道，神智（Mind）并不完全处在肉体的四个维度之中。它同时既在这个

物质宇宙，也在别处。它既可以深入大脑细胞，也可以延伸至别的时空。这就像海藻一样，虽长在岩石上，却同时也让它的触须探入海洋的神秘。可以假定心灵沟通是一场邂逅，超越宇宙的四维，在两个头脑的非物质部分之间展开。在被污染的文明之地，仍然偶尔会发现一个五六岁的孩子展现出奇特的智能，这孩子会被视为神童。现代科学对于这种奇特的现象无法给出任何合理的解释。

这孩子头脑中的灵性中心，还没来得及被空气污染，还没有变得麻木和迟钝，直接来自宇宙源的更高智能的某些波段能够被它连接并接收，正如古代了悟者当时示现那些神迹一样。

过不了几年，污染的空气就会显现出破坏性，过去是神童的孩子，现在智能也降到普通大众的水平。如此看来，是环境把我们变得庸俗，反过来，也正是我们塑造了居住其中的环境。

### 动物智能

自然学家告诉我们，昆虫鸟兽们另有大概五百种其他的感官。有毒的空气并未损坏它们的感官。

蚂蚁、蜜蜂及毛虫靠太阳或月亮来导航。它们的眼睛甚至能透过云层探测到太阳光线。

罗非鱼，一种淡水鱼，发出的电脉冲波达每秒几百次，这种波形成一种电场——退化的人类很难探测到这种电场。这种鱼就是以这种方式远距离感知事物的。

捕食的鸟儿借着它们眼睛里的装置，能看到数公里外，捕食干脆利落，这是因为，一旦它们发现目标，眼睛就能够精准定位。

蝙蝠发出超声，并根据回声导航，除蝙蝠外，很少动物能听到这种回声。更令人吃惊的是，蝙蝠捕食的一些昆虫，竟然能探测到蝙蝠发出的超声，从而逃脱蝙蝠的捕食。

龙虱在池塘的水面上飞快滑行，却从不会与其他昆虫相撞。它们敏锐的腿能够感知其他正在滑行的昆虫激起的无形水波传来的力量，那种感知会让它们判断出往哪个方向滑行才不至相撞。

蝗虫头部有很多敏感点，能够探测到它们飞行路线上的任何变化。

循着天空中神秘的高速公路，迁徙的鸟儿每年南来北往地飞行。从遥远北方的筑巢之地，飞到南方去过冬。

在北美，鸟儿们自冰河时代就已经这么做了，但是科学依然搞不清楚它们是如何做到永远都遵循精准的时间、飞行路线，并且年复一年地往返于北方及南方相同的地点的。

很多鸟儿飞行遥远的距离，有时一刻不停，飞越数千海里的大洋，而又在来年春天，以完全不同的路线飞回。没人知道它们是如何导航的。

小小的亚洲鸟儿，定期在西伯利亚与印度之间往返，飞越喜马拉雅六千米高的山峰。太平洋金斑行鸟每年秋季飞行两千四百海里，飞越没有任何岛屿为参照物的大洋，从阿拉斯加飞到夏威夷，而且能够准确无误地找到它的目的地。

鸟儿之中的远距离飞行冠军当属北极燕鸥。筑巢在紧挨着北冰洋最北的极地，

这些鸟儿九月初飞越大洋，到达欧洲，然后沿着非洲西海岸，最终到达南冰洋外缘，即南极地区。来年春天，又经由南美返回。作全球旅行的燕鸥每年飞行距离长达两万两千海里。

在图象定位（television）方面，德兰德斯（Deslandres）说，鸟儿之所以能够精准返回家乡，是因为一种神秘的电感知在发挥作用。他写道：

“在没有可见地标参照的情况下，鸟儿依然能够飞越各地，返回原地。我曾见过一只鸽子，在一千五百多米的高空，从一个气球上被放飞。这只鸽子是被放在密闭的盒子里带上气球的。一被放飞，它快速绕着气球飞了两圈，之后便毫不犹豫地飞向四百公里之外的鸽子窝了。”

一九五二年五月九日新闻报导，一只猫走了七百多公里，返回了主人的家。该报道说，斯奈曼（A. S. Snyman）带着他两岁的猫，从南非的布隆方丹（Bloemfontein）到奥兰治自由邦（Orange Free State）的布兰德福特（Brandfort），然后把它留在那里，自己则开车回家。二十六天后，这只猫奇迹般地重新出现在了开普省（Cape Province）斯奈曼的农场。它已经很瘦，几乎筋疲力尽。要知道布兰德福特离农场有七百多公里。

一九零二年马提尼克岛（Martinique）发生可怕的剧变数周前，首府圣皮埃尔（St Pierre）的人们处于极度恐慌之中。火山佩尔（Pelle）显示了即将喷发的迹象。科学家及地质学家做了周密的调查，然后让人们放心，声称不会有喷发的危险。所以人们就平静下来了，但动物们没有。

首先，两栖动物离开了这里，其次是哺乳动物，最后是所有的鸟儿。一天后，可怕的火山喷发发生，所有的人都因吸入喷发出的二氧化碳窒息而死。

动物具有的自然能力警示它们即将临近的危险，而退化的智人（Homo Sapiens）是最后直接感知危险的，尽管他们有所谓的先进科学及科学仪器。

在其他许多灾难面前，也有同样的悲剧发生，而且仍将继续发生。野生动物离开危险区域而存活，但人类，没有得到预警，依然留在原地，只能等死。

## 人活在灵性世界

有些人因陷入昏迷，或者由于药物、麻醉作用或受伤而丧失意识。否则，他的身体会以常态运转，以继续维持生命。除了身体意识之外，什么都没有缺少，没有改变，一切都充满活力。只是有意识的神智的身体层面不再活跃，不再运转，结果就是，睁大的双眼什么都看不到，张开的双耳什么都听不到，嗅觉、味觉及感觉这些身体的正常功能都缺失了。

由于他的五个身体感官不再活跃，被关闭，再也接收不到任何振动力的表达，而正是这些表达传达了物质世界的智能，而且也无法传送任何信息，所以肉身的人的意识之神智对于一切物质的存在就相当于是关闭、死掉了。

这样的人，只要他的意识无法与物质世界相连，可以说虽活犹死。

人肉身活着时，灵性更是处于死亡状态，因为他发挥更强功能的身体器官，即连接灵性世界的器官，处于休眠状态。

只要牵涉到物质世界的事，处于肉身无意识状态的人是毫不知晓的。反倒是他要是真的死了，他将要知道的世俗的事还会更多。虽然他的肉体还在运转，但



看起来好像一点儿反应都没有。他肉身还活着，但他神智的身体层面空白一片。在那种状态时，他可能会进入灵性世界，然后又返回尘世间，但他本人并不知情。实际上，他可能一直都生活在灵性世界中而毫不知晓。

为了蒙蔽人类的心魂，专制的君主们自以为是地策划阴谋，指使抄写员（scribe）如此写道：

“人若不是从水和圣灵生的，就不能进入天国。”（约翰福音3:5）

但是他们却忘了把路加福音的另一个论断删掉，而那个论断恰恰证明以上论断是错误的。那就是——“天国就在你内边”（路加福音17:21）。

今天灵性的黑暗是公元三百二十五年尼西亚（Nicea）第一届议会产生的一個计划遗留的产物。黑暗便是从那时开始。草案强令，摧毁古代智慧，创立新的神学，把祭司（priesthood）推上最高位，并奴役广大平民。

古代智慧教导我们真相，人的肉体是短暂的，灵魂是永恒的，由此可知人是具有双重身份的，人本来就是永生的。

大自然，内外皆光——是完全灵性的。人，作为她最高等的造化，也是如此。

不过他灵性的光在内边，不在外边。

教人一会儿往这儿找天国，一会儿往那儿找天国，这种诡计引人入歧途，其实人应当往内边看（路加福音17:21）。

进入内室，而非去到教堂，检查内边天国王冠所在圣地，在那里你会发现人所有欲望之目的（马太福音6:6）。

了悟者的内在视野是完全打开了的。他们能把自然看透，就像透过洁净的玻璃观看一样。他们透过灵魂之眼看到的比用肉眼看到的还要多。对他们来讲，自然的一切就在眼前，展示出她的最深处，在最深处，他们看到了同一本质（One Essence），同一灵魂（One Spirit），而万物内在及外在的一切不过是它不同阶段的示现而已。其中，了悟者们看到他们自己是相同阶段的一部分，也是同样地活着、前行，并且由同一高灵滋养，即生命和光。

了悟者们清楚，他们必须过一种完全自然的生活，要与宇宙的灵性及物质法则完全协调一致，因此他们既不会受制于死亡，也不会被疾病折磨。他们生为自然的一部分，连呼吸都与天空、空气、鸟兽、草木那么一致。他们的灵魂与那个无限本身伟大的灵魂（Great Soul of Infinity Itself）和谐一致。

### 单性生殖（童贞女生子）

巴拉提在他的书《克里希纳》中称，黄金时代持续了将近三百万年，“是人类灵性最高的时代”（P.65）。

那时的人肉体是不死的，能活十万年之久。他们就是死去，也是自己选择的，只要沉入深深的睡眠，离开肉体，重返灵性的故乡即可。

他说，“黄金时代的男女没有性生活的需要”（P.68）。那时的法则是单性生殖，从来没听说过通过性行为来繁育下一代的——《重生的科学》中有详述。

“黄金时代及白银时代的大部分时期”，巴拉提说，“所有的男女都是基督徒所称的童贞女生出”（P.136）。

公元五世纪罗马传教士把马太及路加福音中有关童贞女生子的故事（而在马可



及约翰福音中完全被抹掉）传到印度时，并没有撼动印度的了悟者们。罗马人丝毫不知，他们接受的童贞女生子的故事正是来自他们入侵的这方国土。

这个福音故事是基于阿波罗神（Apollonius）从印度带到小亚细亚的一个报告而成，他曾在公元三十六年至三十八年访问过印度，之后又在公元四十五年至五十年再次访问印度。他是在印度看到童贞女生子的记载。他把这一印度信仰带回来，在一个叫拿细耳（Nazarita）的村子建立了拿细耳人的共产主义教派。

根据古代历史，印度的神克里希纳据说就是于公元前三千三百三十三年由童贞女提婆吉（Devaki）生出。关于这个威廉·琼斯（William Jones）先生写道：

“在编纂于两千多年前的梵文词典里，我们可以查到这位生自童贞女的道成肉身的的神的所有故事。在孩童时，他竟然奇迹般地从专制暴君的魔爪下逃了出来”

【《亚洲研究》（*Asiatic Researches*），卷I，P.273】。

关于童贞女生子，巴拉提说道：

“（基督徒）大肆宣扬的无原罪始胎（immaculate conception，即童贞女生子）只是让圣典熏陶的印度人报以一丝怜惜的微笑——这怜惜的微笑是笑他们对于人类过去历史真相的无知。他们好像真的知之甚少，而且不想去做更多的了解”（P.136）。

## 神经衰弱

文明人类不仅丧失了几几乎所有与灵性世界沟通的灵性力量，而且正在迅速失去与物质世界本身沟通的身体力量。

卡雷尔称，在纽约州，每二十二个人中就有一个人在某些时候被送进精神病院。在全美国，医院接收的神经衰弱者或精神病人比肺病病患要多八倍。他继续说道：

“在整个美国，除了精神病患，有五十万例神经衰弱者。另外，全国精神卫生协会（National Committee for Mental Hygiene）赞助的调查显示，至少有四十万儿童智力过于低下，以至于跟不上公立学校的课程。实际上，精神错乱的人要远远多于这个数。据估算，有几十万人（任何统计中都没有提及过）患有精神神经症（psychoneuroses）。这些数字显示，文明人类的意识何其脆弱”（《人，未解之谜》，P.155）。

一九四七年十一月二十八日新闻报导，精神科医生估算，美国每十六个人当中，就有一个人神经衰弱。该报告称，弗拉基米尔·伊利亚斯伯格（Valdimir Eliasberg）博士声称，在不同机构中有八十万精神错乱的人，还有八百万游荡在城市里，因为他们的家人及朋友认为他们只是无害的怪人，于是放任他们到处游荡。还有数百万人处在精神错乱的初期阶段。

要是人的各种感官失灵，那么他在这个物质世界就相当于死了，虽然肉身还活着。同样，要是他的各种灵性感官失灵，尽管他还活着，他在灵性世界，就是死人一个。

文明人类已经丢失了所有与灵性世界的连接，而且正在迅速丢失与物质世界的连接。

物质食粮被给予极大重视，但无人关注灵性食粮。物质食粮就是我们的饮食，

而灵性食粮就是我们的呼吸。

## 第二讲 生命的奥秘

人类为五感官所御，看到、听到的非常有限，但获得新知还就得靠这些不怎么灵光的感官，而且这些感官与以往相比，更为受限，因为现代人类身心严重退化；造出的科学仪器永远也无法窥探实相（Absolute Reality）。

### 资浅的现代科学

现代科学其实尚在襁褓之中。它是从黑暗时代的阴暗之中崭露头角的。那时人们非常渴望获取神学之外的知识。有人说科学已经发展了六个世纪。其实三个世纪还差不多。

现代科学是在极端不利的环境下诞生的。它的到来遭到神学的强烈反对，因为科学新发现令神学畏惧。现代科学的先驱们，勇敢披露驳斥神学教义后发现后，

很快遭到清算。要么被严刑拷打，要么被暗杀，要么被烧死。

有思想的人难以相信神学各种教义，如创世纪论、超自然论、救世主、替代式的赎罪、人身的复活、炼狱、审判日、未来受惩罚等。这些教义明显有悖于常识、理智、逻辑及宇宙已知法则。这些人勇敢指出这些教义明显是错误的。

神学把传播福音的耶稣美化为超自然的形象。但那有悖于理智，而且把其他意见相左者都斥为异端。它把宣称“没有超自然”的思想家都视为敌人。彼此间的争斗没有止息。

正是“超自然”一词的使用，以及荒谬的教义，把理性的头脑推向另外一个极端。这驱使着科学无神论者把灵魂最崇高的教义斥为迷信。怀疑论其实是神学教义催生的。

所以现代科学就被推到一个位置，变成反对神学教义的一场运动。它很明显变成了无神论，排斥宇宙智能及法则。它的主要前提于是变成了：

1. 生命就是一系列的身体功能
2. 一切都是有形物质及机械能量
3. 世界是由不可见不可知的各种力量构成。

为了反对神学，物理学假设一切都有一个物质基础，如此物理学就翻转、扭曲并曲解了灵魂现象的每一个事实，及物质特性的每一个事实。它把人降级到仅为物质实体的存在，而且还试图为“不可见不可知的各种力量”找到物理方面的起因。

只要物理学仅仅是要为物理现象找到物理起因，那么它还是极好的。但要是它试图为灵魂现象找到物理方面的起因，那它会输得很惨。

这样假设的必然逻辑便是，把智能和消化器官扯到了一起，把生命描画成一系列化学变化的表达，把爱定义为身体欲望的绽放。这样的假设肯定是有悖于通常的直觉、经验及知识的。

这些假想的信条，只是基于自然界的一半事实，竟然也迷惑了像赫胥黎（Huxley）那么伟大的头脑。接受了达尔文提出的物理事实之后，他非常有逻辑地感到必定可以相信达尔文对于那些事实的起因的解释。

因此，赫胥黎批判自然界的一切，公开指责自然界为怪兽，而且没有任何一个自然界的法则包含公正、爱或利他主义。他强迫他的理智接受他直接否认掉的，比如这种说法：之前的我们，现在的我们，或者将来的我们，都只不过是身体进食、孕育及竞争的自动结果。

难怪这位伟大的科学家宣称生命是不解之谜，智能只是幻觉，爱主要是欲望，道德则没有自然的约束。难怪他宣称，“我要和自然界一刀两断”。

在这些如此不合常理的假说基础上，物理学竟然试图要把人类解释清楚。这些理论，其实和神学教义一样，都在无视智能，虐待意识，并有违宇宙实相。

今天最聪明的人站出来说，这样的理论、假说及教义既不能解释自然界的灵性实相，也不能解释所有的物理事实。因此，到处都有诚实、公正、爱追根究底的人在追求对更高现象更为满意的解释。这样的探索者，既不会被充满教条的神学牵绊，也不会被科学的无神论束缚，他们只管前行。

## 宇宙循环

我们身体里的有些粒子曾经也在我们数个世纪前最显赫的祖先的身体里，甚至在一些恒星及行星上都有迹可循。

所有力量及物质都有自身的循环轨迹，这种轨迹让它们各行其道，也各有形状。要是施加足够的力量，物体就可能偏离轨道，甚至分解。

在极性法则下，转变（创造）过程以大振荡回路（Great Oscillating Circuit）运转着，从正极的上帝到负极的人，然后又从人到上帝，如此完成一个回路。这个流动是持续的，在两边来回流动，就如创世纪中雅各的梯子象征的，从上帝到人，然后又从人到上帝（创世纪28:12）。

从生到死的转变也有对应，那就是从死到生的转变。

当生命以身体层面示现时，这种转变被称为生；当它步入灵性世界，这种转变被称为死。懂得的人并不害怕这种转变（哥林多前书15:51）。假如真理能够公之于众，现代神学也就走到头了。

我们是用神智看到并理解灵性的事，而非物质的眼。死人的眼可以看见吗？是灵性的人（神智）在看，而非物质的眼。眼不过是灵性的人要看时借助的工具。

转变时时有，但没有死亡一说。死亡论是基于表象、幻象，这种论调被提出，只是为了赋予独裁者权力来控制大众。从不可见到可见的转变为生，从可见到不可见的转变为死。实际上，人从未出生，也从未死去。

当糟糕的气候、环境及习性让人活力减退，振动力降低，直到身体无法在生命层面高效运转，那时身体的极性减弱，宇宙辐射被干扰，身体慢慢从大生命循环中陷落。

之后就出现了衰老，紧跟着的便是肉体的衰朽，在管理分解物质的法则下，身体分解，并回归到宇宙大水库（Cosmic Reservoir）（传道书12:7）。

在富有生气状态下，身体是在生命法则下运行的。它在宇宙生命活力下，在生命层面振动。身体由宇宙元素构成，这些元素一直在变化着。它们进入身体，在身体里流动，停驻一阵子，但它们依然属于宇宙，也是宇宙的一部分。

## 四个宇宙身体

我们上升到神性的过程中，紧邻着肉身的更高、密度更小的身体是以太层面的，依据密度大小，分为四层，每层都有一个不同的功用，而且所有的身体都投射在人类化学身体（肉体）之中。

从上往下划分各层。首先是第一层，最下面挨着大密度化学身体的为第四层，这以太体的第四层为化学以太。力量透过它来运作，以给予大密度化学身体活力及运行的动力。

第三层为生命以太。它掌控着大密度化学身体的存续，发挥着繁殖或传输的功用。

再往上第二层是光以太。是它加工了人与兽体内的血液，以及蔬菜中的液体及颜色。

最上第一层为映像以太（Reflection Ether）。它是一个媒介，经由它思想才得以



在脑中成型。它一直从更高意识界相应的亚层反映思维，记录思想影像。没有映像以太，思维及记忆将会消失。

这四个以太层，经常在圣经的寓言中提及，构成了以太或无限体，活力及物质就是从这里流入人类的大密度化学身体。

古代科学把这四层身体称为护卫天使。他们的象征形象为基路伯（Cherubim，创世纪3:24）。他们是但以理（Daniel）的四怪兽，在以西结书中被称为人、牛、狮、鹰。神秘科学则将他们归类为化学界、以太界、星光界及灵界。



Engraving von Henry Wigand in Berlin.

Engraving von Henry Wigand in Berlin.

### Der Prophet Hesekiel.

Wie der Regenbogen steht in den Wolken, wenn er gregnet hat, also glänzte er um und um. Dies war das Ansehen der Herrlichkeit des HERRN. Und da ich gesehen hatte, fiel ich auf mein Angesicht, und hörte einen erten.  
Ezekiel. Kap. 1. v. 28.

我们其实是在神智中超越这个物质界的。我们对真正的生命知道得越多，就不再把自己等同于肉身以及物质环境，而会把思想直达永恒，超越短暂。

假如我们排斥真实的世界，把自己困在虚幻的世界，把视野及见识局限在肉身的层次，如现代科学所做，从物质体验的角度评判一切，那么我们对生命的更高境界永远也无法有一个清晰的认识。

当真理之光穿透重重雾霭的神智，把人从唯物主义及无知之中叫醒，人才真正复活。

### 所谓的万有引力法则

观点及猜想并非科学。它们至多只能算是理论。但是知之甚少的人类接纳了这些理论、观点、猜想及更伟大人物的猜想，并奉为圭臬，尽管这些已经被最先提出的科学家放弃。

所谓的万有引力法则便是这样一个典型的例子。

倒进水中的油会浮在表面；倒进酒里的油会沉下去。把水和酒以适当的比例混合，油就会漂在液体的中间位置，形成一个完美的分层，如同苹果大小，假如油的量足够的话。

这么一个简单的试验表明牛顿的万有引力理论至少在此并不适用，而此处是浮力法则占主导，要是我们研究胶体化学及乳胶的话，也能观察到这点。吸烟产生的烟雾便是胶状悬浮，只有在有浮力的情况下才有这种可能。

现代科学把所谓的万有引力法则奉为圭臬，如此它就把这个法则运用到实际调研当中，结果遇到了很多困难及疑惑。

所谓的万有引力法则是牛顿在他一六八七年出版的书中提到的。以下才是该法则真正的涵义：

在太空中任何两个物体之间，都可以观察到这种现象，可以这么进行描述，“假定两个物体之间有一种互相吸引的力，这种力与它们质量的乘积成正比，与它们距离的平方成反比。”

而以下是现代科学所认为的该法则的涵义：

“两个物体之间有一种互相吸引的力，这种力与它们质量的乘积成正比，与它们距离的平方成反比。”

在第二个涵义中，有一个事实被轻易排除，那就是，吸引力不过是一个假定的力，只是为了描述现象而已。

俄国学者赫沃利索恩（Chwolson）在他的物理学专著中写道：

“天体力学的巨大发展，完全基于万有引力法则，而且把这个法则作为一个事实来看待，这让科学家们忘记了这个法则纯粹的假定描述性特征，并把这最后的涵义当作一种真实存在的物理现象”（卷一，P.182）。

科学就是这么随波逐流的。牛顿从来没有把这个假定当作事实来讲，他只是假定物体之间确实互相吸引，也没有列出物体互相吸引的原因，更没有讲通过何种媒介互相吸引。

有学生问道，“太阳如何通过虚空影响到地球的转动？”“一般来讲，通过虚空来影响转动可能吗？”

所谓的万有引力法则并没有给这些问题一个解答，牛顿自己非常清楚这点。他和他的同时代人，惠更斯及莱布尼茨，都警告大家不要妄想从牛顿的理论中找出通过虚空影响转动这一问题的解答，而只把这个理论当作一个运算公式就可以了。

在十九世纪前半叶，远距离影响转动的概念在科学当中占据至高地位。法拉第（Faraday）第一个指出，一个物体，要是不经过任何媒介，是不可能生成力，让并不固定在一处的物体产生转动的。他把万有引力这个问题放在一边，转而集中钻研电磁现象，并指出，这些现象当中扮演极其重要角色的就是这种介质，

充满虚空，正是这个影响着物体间彼此的运动，虽然看似并无任何介质。我们略微详尽地探讨了这个问题，就是为了告诉大家，即使所谓的万有引力法则，被现代科学认为是积极肯定的理论，也不过是一种猜想而已，是一种假定的力，牛顿提出来只是为了解释现象的方便。

## 大自然

古代了悟者，最高等的科学家，对于宇宙大自然的看法，与我们的非常不同，这都怪我们的教育方式。

我们总是被教导，大自然做这个做那个，这表明大自然这个词汇的最基本的意义被忽视，其实这个词汇本身被故意曲解，这样那些组织机构才能达到控制国家的目的。

其实大自然什么都不做。大自然是被造者，不是创造者。大自然是可见的世界，由宇宙物质及宇宙力量构成，也在宇宙智能（法则）的指引下运行。

大自然（Nature）这个词是从拉丁语Nasci演化而来——意为出生（to be born）。大自然和人一样，也是被生出来的。大自然是存在的秩序及产物，这些构成了物质世界，而人也是大自然的一部分。

古代了悟者把大自然的诞生归功于伟大的原动力（上帝，First Cause），它的存在同样被那些物理学家承认，但紧接着他们又否认生命法则及智能法则的存在。

斯宾塞写道：

“在我们寻找原因的过程中，我们发现我们无法停留在任何一个原因下，直到我们提出原动力的假设；而且我们别无选择，只能承认这原动力为无限及绝对的。这些是我们不得不接受的推论，因为通过各种辩论，我们已无处可躲”。

大自然构成可见的世界。我们要想学到宇宙秘密，大自然就是我们可以拿来阅读的那本书。那也是上帝写过的唯一一本书。它是他说出的话，包含宇宙间最基本的真理。

人是大自然的一部分，和大自然所有其他部分一样，也是被生出来的。他也由相同的元素构成，宇宙法则的所有阶段适用于大自然，也以同样的力量及效果适用于人类。

大自然展示了创造的过程，也展示了创造的产物。产物就在我们面前，不言自明。但过程就不那么明显了。它们可以在神智内清晰得见，藉着所做之工，所造之物就可以晓得（罗马书1:20）。

那么宇宙过程是如何运作，如何种一棵植物，产出水果，造出人类，造出健康的及不健康的——这就是古代了悟者努力的方向，他们要学习如何运用一定的条件得出一定的结果。

## 两种事实

真正的科学一定要呈现出过程及其产物的真实图象。那个图象一定要基于真正的事实，而非各种设想。

大自然由各种事实构成，基于各种法则。大自然是各种法则的产物。

事实分为两种。不管是对于大自然，还是对于科学来讲，有两种事实，一种是



通过观察得到的事实，一种是通过推断得出的事实。古代科学建立了它们的存在，并追寻它们之间的关联。

通过观察得到的事实被称为现象——我们看到和感到的、各种症状等等，这些构成了可见的世界。

这里，一开始我们就遭遇到归纳科学的第一个错误，而且从那个错误开始，物理学就彻底迷失了方向。

不管物理学如何否认，所有的体验都证明，可见的世界并非真正的世界。我们称之为影子世界、幻象世界。在这世界里，无明的人与野兽分享知识，在这个层面上，所有的人等级都一样，除非他们看到光，而看到自己造出的身体内部的天国之后才能看到光。

现代科学的诸多理论是建构在幻象世界里的种种发现基础之上的。它只信看得到的，因此认为生命是一系列化学变化的表达。

观察到的化学变化只是结果而已，而这些结果是由不可见的因所生。

每一个因都是一种力量或法则，由宇宙力量构成，在法则的控制与指引下运行。

通过观察来寻找事实的科学家，看到的是大自然错误的一面。他生活在幻象的世界，却浑然不知。

摇撼社会核心的惊天真相，在粗浅的观察者看来却总是毫无意义；而对于发现者、真正的哲学家、全面的思想家来讲，真正的法则乃无价之宝。

对于已经发现法则的人，一切都是那么清楚、完整。这时推断便要为知识让道，经验主义就要为科学的确定性让道。

要是我们非要弄清楚生死背后的奥秘，那么我们就必须要发现真正的世界，那才是万物背后的因，以及万物运行不可见的力量及法则。

对通过观察得到的事实进行逻辑的及连续的推理，会得出相应的结论，这结论便是通过推断得出的事实。

人具有推理的能力。推理的第一个任务就是从可见的推断不可见的，从物质的推断灵性的，从可知的推断不可知的。在这方面，推理可是现代科学从未用过的一种能力。

推论是从特定的情境中得出的特定的结论。它们在推理的链条中起着链接的作用。假如现代科学真正用过这些推论，那它就不会接受进化论了。

观察表明，现象就是各种结果；推理（Reason）宣称，结果必然是原因的产物。因此，通过推断得出的事实立刻成为真正科学的必需。

现代科学断然无视通过推断得出的事实。它认为，除非得到确切证实，那么这些推断的事实是毫无价值的。但正是这种证实使它们得以成为推断的事实。

通过推断得出的事实就像是科学的旁证，因此是科学知识最可靠的形式。但是现代科学压根不予考虑它们，这就可以理解为何生命法则、宇宙智能及造物的上帝被现代科学斥为极端迷信了。

## 古代的声音

古代了悟者认为，要是不具备对于物质界的精确知识，人是无法揭开广大不可见世界的奥秘的。他们假定灵性或不可见的世界与物质世界直接相连，而且中



心就在生物体内部，并显现在智能法则及生命活力内。他们把那个中心称作灵（Spirit），对他们来讲，那是打开存在奥秘的钥匙。

通过集中意志力（will-power），发展潜在能力，他们得以链接到神圣的中心，上帝。路加福音用以下的话来说明：“天国就在你内边”（17:21）。

了悟者们可不止是空想家，卑微的梦想家，也不是野心的奴隶。这个世界永远不懂了悟者。他们是神圣灵魂世界里闪耀的群星。

古代哲学总体上可分为四类：

1. 神谱，或绝对法则的科学，与应用于宇宙的数字科学或神圣数学等同，
2. 宇宙进化论，或永恒法则的实现，
3. 心理学，或人的构成，以及
4. 物理学，地球自然王国及其属性的科学。

古代教义的根本法则可阐明如下：

灵（Spirit）是唯一现实——现代科学已经证实，但不想承认。物质是浓缩的灵性物质。

造物是一个永恒的过程，没有开端，也没有结束。它的继续就如同生命的继续。

小宇宙（人），看其构成，就是大宇宙及神圣、慈悲、自然界的映像及镜子。

古代科学是在大自然中已发现的真相及事实的逻辑的发展，了悟者们从中演绎出一套哲学及宗教的科学系统，与宇宙过程及法则和谐一致。

为了长久传承的需要，他们隐藏了这个系统，尘世之眼不易看到，是以令人眼花缭乱的各种象征符号、寓言、比喻、神话及传说来隐藏的。

这个系统的文字记录被称为古代圣典。它们不是要广泛流传的，而是特意隐藏，以免古代智慧流失或遭毁坏。专制的君主们没有线索，无法破译那些象征符号、寓言、比喻、神话及传说，所以会以为整个系统没有什么危害，也没有什么价值，就没有加以破坏。否则古代智慧真的会完全流失。

在古代圣典里，人是主体，人类科学就是解开它们的线索。

牧师对于圣典中隐藏的古代智慧浑然不知，要不他们就不会照章教导人们，“人若不是从水和圣灵生的，就不能进入天国。”（约翰福音3:5）

人的灵就是上帝的映像；每个人的内边都是天国，就如路加福音所述（17:21）。这就是人身为何不止是肉身的奥秘所在。

灵性生活是指发展内边的灵性意识，并非仅仅遵守一些信条而已。

我们有限的理解力，扭曲的幻象，社会的绑缚，受控的头脑——这些都是现代教育及培训的自然产物，是要用来制服内边的灵，让人老实服从组织机构造出的社会形态。

当我们对内边天国了解更多，就会上升到很高的高度，意识到我们的身体只是一个肉身工具，是灵在物质层面运行的一个工具。

是（人身）内边天国的宇宙之灵赋予身体活力，并使大脑生出身体意识，如此人才能看、听、闻、感觉、思考及推理。

亚历山大神秘教派人物阿理皮利（Alipilli）说过：

“你要是想一心投入大自然的最深处，我劝告你，假如你认为你所追求的并不在

你的内边，你将永远无法在身外得到。作为人，这个世界的宇宙天体并没有那么多的奥秘及优点，因为人就是上帝以其自身的灵性形象化成。在大自然的学生之中，谁要想真正达成卓越，再没有比研究自己更伟大更好的了。

“所以，我要高声宣告：哦，人啊，你要知道，在你的内边，隐藏着珍宝之中的珍宝。”——《太阳系宇宙法则》（*Solar Logos*），P.27。

古代了悟者这个完美的宇宙科学系统，发展于百万年前，而且世代相传。

不同时代的很多专制君主都试图破坏这个古代系统，但直到君士坦丁及其继任者的时代，破坏的伎俩才得以达成。大卫·李文斯顿（David Livingston）把这个故事简要概括如下：

“这是一个真实的历史事件。基督教的捍卫者（君士坦丁），为了达到他独掌世界宗教大权的狂妄野心，派遣使臣到东方去，目的只是要破坏他们神圣的教义，这样他就能统治天下的人——不止控制他们暂时的肉身的命运，还要控制他们的灵性命运。

“他先把各个国家两千名博学者传唤到（尼西亚）公议会，因此了解了这些东方教义不可估量的价值。这些学者可是带着他们最经典的启示录去的，君士坦丁（基督教）圣经就是从这些神圣经典中汲取精华而成。

“从中汲取最好的精华之后，使臣受命，不惜一切代价毁掉几十万年来积累的无价经典，比如波斯古经（*Avestas*）启示录，其中记录了公元前七千年查拉图斯特拉（*Zarathusthra*）的生活及教义，他是外界知道的最古老的扬升大师之一；还有印度的吠陀经典，记录了大梵天的种种神迹。

“为了实施这场罪恶滔天的大毁灭，卡斯图里欧斯（*Costullius*）阴谋策划了对世界最大图书馆亚历山大图书馆的销毁，首先开始于公元三九零年，但只销毁了一部分，但终在公元六四零年达成，那是在三个基督教祭司的教唆下达成的”

【《埃斯克拉克神启录》（*God's Book Eskra*），P.727。注11、12；《神奇的临在》（*Magic Presence*），P.353】。——《大卫之书》（*Book of David*），P.140。

销毁的大动作是公元三二五年于尼西亚第一公议会上君士坦丁谋划的，随着销毁的进行，全欧洲渐渐陷入一种凄凉的黑暗之中，一直延续至今，这也是为何基督教世界拥有那样一套科学系统。

那次会议记录并没有任何公开的资料可见，也未曾面世；但还是有一份秘密报告的，编纂并隐藏于罗马梵蒂冈的文献之中。那里所有的牧师职位达到一定等级时，会有资格看到这份资料。摧毁神圣古代智慧的荒唐事执行得太好了，以至于公元五世纪中期的大主教金口约翰一世（*Chrysostom*）扬言：

“古代世界古老哲学及文献的任何蛛丝马迹都从地球上消失了”【《圣经迷思》（*Bible Myths*），多恩（*Doane*），P.436】

在长达一千四百年的黑暗之中，他说的还真不错。但是存在过的东西是不会被完全毁掉的。

一七九六年真理之光出其不意地再次降临。拿破仑的军队在埃及挖战壕时，无意挖出了现在非常著名的罗塞塔石碑（*Rosetta Stone*）。这是从尼罗河三角洲的地下挖出的，是公元四世纪被君士坦丁负责销毁的军队深埋在内的。



罗塞塔石碑

之后就是商博良（Champollion）在破译石碑上神秘的象形文字上非凡的表现了。

整个世界都震惊了；因为那个破译讲出了金口约翰一世扬言，并且坚信永远都将封存的古代声音。而且讲述的故事那么惊人。它表明，古代了悟者并非迷信的异教徒，而是最高等的科学家。

现在那个古代的声音，专制君主们千方百计想封存的，再次从微弱、遥远的过去响起，并带着它浑厚的力量及高超的水平，这些都揭示在我们的大师级宝书《基督真义》（*The Glorious Resurrection*）中。你们将会在那本书中发现古代了悟者对宇宙科学、哲学及宗教的迄今最完整的论述。

### 第三讲人的重生

被君士坦丁及其后来者镇压的神圣古代密教里，灵知或古代神秘科学被小心翼翼地保护着。而且只传给极少数人，这些人得值得被传心印才可，就如箴言所指，“被召的多，被选的少。”

启示录（Apocalypse或Revelation）是新约最后一卷。很多世纪以来，大家试图从历史的角度将它诠释。这种尝试失败之后，它又被诠释为对未来的预言。

#### 危险发明

印刷术的发明使得对《圣经》的篡改终止。这让伦敦的红衣主教沃尔西（Cardinal Wolsey）在一四七四年他的牧师集会上说道：

“要是我们不把这危险的发明毁掉，总有一天它会把我们毁掉（多恩，《圣经迷思》，P.438）。”

印刷术发明之后，当局曾试图控制印刷业。首先他们给印刷厂颁发执照。随着更多的人学到这项技术，地下作坊印刷了很多揭露真相的书，之后被列入“禁书名单”。类似的书籍一经发现就被烧掉，很多情况下连作者也被烧死。

轻信的大众认为现在不会发生这种事了，因为所有人渴求立于真相之上的知识，但事实恰恰相反。一九零一年五月七日的《纽约先驱报》报导，哈尼牧师（the Rev. Harney）在新泽西州新布朗斯维克市的圣彼得罗马天主教教堂布道：

“我一点儿也不怀疑，假使天主教徒足够强大，会阻碍，必要时甚至会以死来阻碍异教的错误思想在大众当中传播，而且我说这样是对的。”

在这种情况下，“异教传播的错误思想”是指滋养人心灵的真知以及将人从社会模式的圈套里解放出来的真知。

我没有攻击任何教派的意思，而是在讲述冷峻的事实。假如你的教派教义与宇宙法则相反，无法正视事实，那么你的信仰就是建立在非常脆弱的基础之上。

#### 更多伪善骗局

据说启示录是“圣者约翰”写就，约翰福音据说也是出自他手。但《圣经》说他其实是一个无知的、没有学问的渔夫（马可福音1:19；使徒行传4:13）。

这两卷并非一人写就。约翰福音摘抄自达米斯（Damis）写的关于了悟者阿波罗尼奥斯（Appollonius）的传记。达米斯是一位希腊历史学家，而且是这位了悟者最钟爱的徒弟，而他也非常爱这位了悟者。新约的编者删去阿波罗尼奥斯的名字，换以耶稣的名字。然后企图销毁原作——但其实并没有销毁。



达米斯是一位卓越的作家，在约翰福音里他引用他的了悟者箴言来定义生命（6:63）。那是现代科学远不能及的。

启示录以象征和寓言的方式讲述了人类的科学及重生的秘密。现代科学远未达到那个水平。

用象征及寓言手法写就的杰作非启示录莫属。它涉及创世纪中关于人的堕落的寓言。两卷其实只是在讲人体及其最深层次的功能。

## 重生

启示录令神学感到技穷。“万无一失”的教堂也无法假装理解。牧师承认，它是一个未解的，而且可能无法解出的谜。虽然他们把标题翻译为“启示录（Revelation）”——但对他们来讲，它实在是没有启示出什么来。

人是古代教义的主题，而启示录是解开重生之秘的钥匙。

你们这跟从我的人，到重生的时候（马太福音19:28），这其实是很模糊的一种说辞，将人坠入五里云雾。并没有什么证据显示，那些听了那话的人何时、何地，以及怎样获得了“重生”。

尽管俗世大众似乎不可能理解启示录，不管他们心智层面的成就多么伟大，头脑如何聪明，如何博学，但对古代神秘科学的教徒来说，启示录的大意是非常清楚的。之所以世俗不理解其中涵义，是因为它是以多重掩饰的象征性语言来讲述人体、七大灵性中心及其十二大功能。

灵性知识的获取其实就是再次记起那个被禁锢在物质之中，和天国连接的化身自我（incarnating Ego）。神圣的记忆可以再度被唤起，但只能透过保惠师（Parakletos，耶稣，这里指相当于耶稣的在世了悟者）的协助才可，而这种协助就是一种重生的力量。

据古代了悟者讲，所有真正的知识都来自对“上帝住在其中的事物的追忆”。

据说要是有人激活了盘踞在骶丛的昆达里尼（Kundalini，生命力）（以卷曲的蛇、盘旋之物（Speirema）象征激烈的力量），也会发生上述类似的情况。当它往上流动，穿过银链（脊柱），会激活机体的七个以太中心，然后进入金罐（颅骨）（传道书12:6）。达到这种程度的人就是启示录里的英雄，被称为得胜者（启示录21:7）。

## 人类精气的流失

人生而完整。他的身体结构注定了 he 可以与两个世界沟通，灵性的及物质的，永恒的及短暂的。他身体的各个部分及器官与宇宙的每一种力量及元素均相应、协调一致。新皈依的教徒都被传授古代密教里的科学知识，而那知识就隐藏在启示录中。

那就是古代神秘科学，而那种科学必须要被镇压，如此才能把人一直蒙在鼓里。假如人知道自己是永恒的，就不再需要牧师和救世主了。

退化的文明人类已经失去与更高世界连接的意识能力，也很快丢失通晓更低世界的能力。他的五个身体感官能力一直在退化。精神错乱者增多的速度惊人，而且情况因邪淫更加严重。

要是没有被消耗的话，制造新生命的精气会延续老的生命，而且会提升所有的身体能量。

生命的精气是体内最宝贵的液体，而且产生这种精气的性腺也是体内最重要的腺体。

人的生殖功能发挥作用的地方，“罪与耻辱”的黑暗之地，数个世纪以来，一直都被教会带上枷锁，但当我们得到灵性的食粮，灵魂真正得到解救时，这种枷锁就会消失。

要是人被恰当地告知，种子腺体是人体最神圣的腺体，那么讨论这个话题时就不会如坐针毡、难为情了。

赛奇•甫洛诺夫（Serge Voronoff）博士，不久前去世，享年八十五岁。因为移植实验闻名世界。为了让人重现青春活力，他把黑猩猩的睾丸移植到人体内。

他以为自己已经发现永葆青春的秘密。他研究了失去性腺里的宝贵液体对太监、被阉割的马、猪及其他动物造成的影响。他看到，性腺及其分泌的液体失去之后，会让这些动物失去原有的雄性。不管是人是兽，结果都是一样的。

甫洛诺夫推理，衰老的人实际上就是“太监”。他们已经耗尽生命的精气，虚弱及老化影响着整个身体及大脑。性腺不再能分泌身体及大脑所需生命之液，身体自然就步入衰老。

内分泌腺体是生物体的化学大师。其他所有腺体的运行都要仰赖它们的分泌物。

而性腺则领导并掌控着内分泌系统。它们是生命的腺体，制造机体内最精细、最有活力的液体。邪淫导致这种液体流失，减弱大脑的力量，降低人的意识能力。

为此，这些腺体也被称为“破坏性的腺体”。在进行繁衍时，人就会流失大量生命力及生命物质。比这糟糕的多的是，仅仅为了享乐的话，这实在是很丢人的生命精气的消耗。

古代了悟者把这种物质称为生命精气非常恰当。他们非常清楚这种精气流失之后身体遭受的损坏。生理方面的事实证明他们没错。

## 赤龙

当我们知道启示录的主题，其中大量的寓言立刻就可以解开。当我们知道它涉及的是人类及其重生，我们就会明白，它谈的既不是历史事件，也不是未来尘世的预言。

身披日头、脚踏月亮、头戴十二星冠冕的妇人（启示录12:1），既不代表救世主，也不意味着替代式的赎罪。

日头象征至高无上的力量，激活繁衍这个功能。月亮象征生成的生命，繁衍力。十二星象征人体十二大主要功能，以黄道十二宫的标志为代表，而这位伟大的母亲通过身体的重生及灵性力量已经掌控了这十二大功能。

龙就站在那将要生产的妇人面前，等我生产之后，要吞吃我的孩子（启示录12:4），这其实象征着堕落之后的人血液里流淌着的破坏性肉欲。

## 繁衍与死亡

很少有人知道，其实繁衍的两个法则已经很明确地出现在了古代圣典中——灵性法则及肉体法则。

关于两法则，保罗（波尔，阿波罗，阿波罗尼奥斯）说道：

“但我觉得（生成的）肢体中另有个法则和我心中（灵性）的法则交战，把我掳去，叫我附从那（生成的）肢体中犯罪（交媾）的（肉体的）法则。”——罗马书7:23。

在神圣古代密教中，新皈依的教徒面对猛龙，这猛龙拦住通往更高等级生命的路。它对人类传达的永恒讯息是：

“我是你的动物属性；假如你想上去，成为更高等级的生命，那么你必须掌控得了我”（创世纪2:17，哥林多前书7:1）。现代生物学证实了古代圣典的观点；繁衍是对生物体的消耗，是早晚要毁掉生物体的一种牺牲，因为这种牺牲消耗的是生命精气，是交欢时消耗的精气。

生物学显示，对于很多低等动物而言，既成法则就是，交欢之时就是死亡之时。

一些昆虫活着只是为了繁衍后代，之后就死掉了。有一些物种，交欢之时就是死亡之时。玛格丽特·莫利（Margaret Morely）写道：

“经常地，在虽然构成复杂，但依然低等的生命里，母体真的把它整个的身体都分解为繁衍用的材料，这种材料的长成会导致母体的死亡。比如，在某些非常低等的生命里，母体最后变成仅剩一个壳，来支撑后代，当后代长成，它就裂开壳让它们出去，这样母体也就死掉了。

“在某些卵生动物中，母体产下卵后就分解掉了；即使高等如昆虫，有的母体为了繁育后代也做出了牺牲。”——《生命和爱》（*Life and Love*）。

在清晨的阳光下，蝴蝶轻快地飞行，展示它生命的靓衣，然后交配、死去。雌雄快速地飞行接近彼此。它们相见、拥抱，在很短的时间里，爱之航就以死结束。

为了这次飞逝的存在的表达，历经好几个月的准备之后，等来的是最高的牺牲。

雄蝴蝶，“饱享生命的馈赠，完成它生来就被赋予的任务，被这最后至高的行动累得精疲力竭，昏了过去”，从短暂的爱之航里最高的喜乐滑向宿命的死亡。

雌蝴蝶在某株植物上产下她的卵，继而飞走，植物的叶子承载着她的后代，而她注定永远也看不到她的后代了。产卵之后她也会死去。

在植物王国中，很多种植物都是一完成繁衍的任务立刻就死去。它们成长、成熟、开花、结籽，然后死去。

有些植物，就像更高等的动物一样，有复发的季节，繁衍之后会休养生息。即使在这样的情况下，早繁衍也意味着早死，多产也意味着早衰。

动植物王国的繁衍都意味着牺牲。这一法则下，无一例外。这一法则在所有的生物王国中盛行。

养鸟的人都知道，育种的鸟儿的寿命比不育种的要短。笼养鸟方面的绝对权威詹姆斯·高德（James S. Gould）写道：

“好好养护的金丝雀寿命为十五到二十年，可以唱歌唱到生命的尽头。那些育种的寿命则超不过十年”。

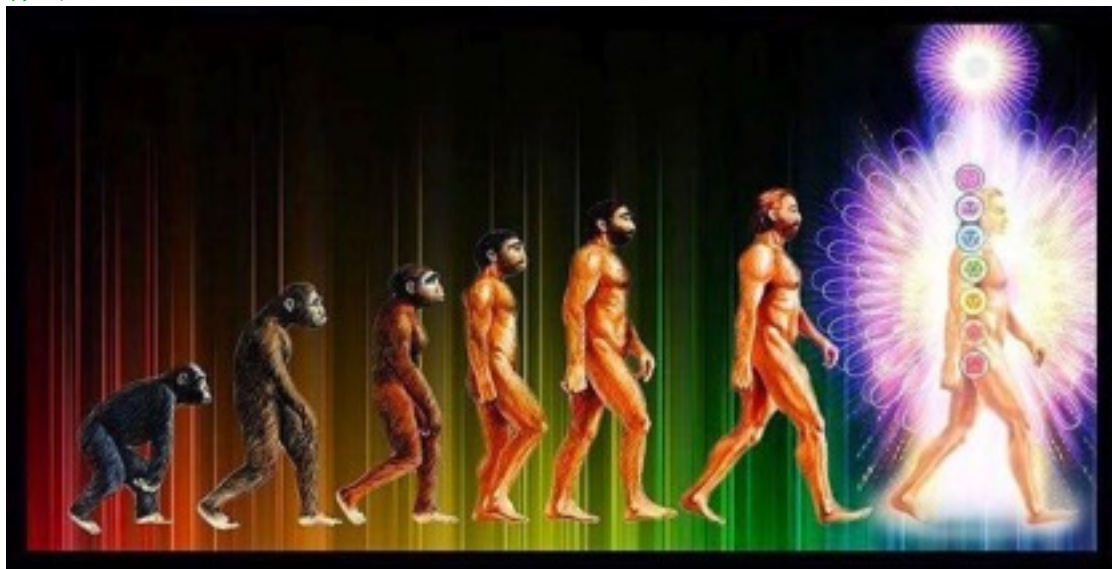
假如长得快，很快成熟，繁衍功能就会用得比较早；接下来的便是早衰与早死。假如长得慢，成熟比较晚，繁衍功能就会用得比较晚，衰老也来得晚，自然就会长寿。

玛土撒拉活到一百八十七岁，生了拉麦。玛土撒拉共活了九百六十九岁就死了。拿鹤活到二十九岁，生了他拉。拿鹤只活了一百四十八岁就死了（创世纪5:25-7; 11:24-5）。

繁衍法则与长寿法则是对应且互补的，证明古代了悟者清楚人类生理学，要不他们不会写出这样的话：人自消耗精气进行生殖的那一天起，就被笼罩在死亡的阴影里。（创世纪2:17）。

### 七大灵性中心

启示录第五章，封着七印的书卷，是又一个有关身体及其重生的寓言。这个寓言说明这样一个事实：宇宙进程在物质形式的开发及安排中，是通过“七”来运作的。



彩虹的七种颜色揭示了在清透的光中包含的物质；七印象征身体的主要灵性中心，以太力量透过这些灵性中心发挥作用。

宇宙辐射（能量）被大脑接收，大脑是这些中心之首，就像人造收音机接收空中的信号似的。这些辐射根据波长、色谱以及身体不同部分对波的不同需求，通过大脑被运送到其他中心；最后通过神经内外的以太（神经）液体被运送到全身。

正如“四个宇宙身体”所讲，化学身体完全依赖于以太体。因为所有原始的力量是自上而下流动的，从正极流向负极，假如我们在这样的循环流动中设置任何障碍，都会减缓流动。当以太流的振动频率减缓，就无法传送足够的活力给这个化学身体了。

生命流动循环发生阻滞是人体堕落、退化、失去灵性力量、变老，最后死亡的原因。



我们已经讨论生命流的管道是如何被阻滞的，以及为何被阻滞、堵塞的。那会减少活力，使细胞运转降到生命振动力以下，死亡也就来临。古代圣典，从创世纪到启示录，以及所有其他未囊括在《圣经》里的典籍，是寓言、比喻、传说及象征的汇编，与人、人的堕落及救赎息息相关。

假如你得到利益，请继续传下去。  
让它世代相传，  
让它擦干别人的眼泪，  
直到天堂显现。  
继续传下去吧。



本书所述不过是对科学发现、生理学已知事实及古代文献的一一列举。并未指出所引方法中有哪些在既定条件下会对哪些人有用，出版商、作者、译者与书中陈述观点无关。

## 本书第一位读者——跑马拉松食气者

玉溪

我生于内蒙古，快乐的童年在绿色田园与父母慈爱中度过。从小爱运动，爱与伙伴们做各种蹦蹦跳跳的游戏，由此打下坚实的身体基础。父母的慈爱与大家族的温暖也让我心理颇为健全，沐浴在爱之中。

七岁上小学开始，我便每天步行至少四公里，因为学校远的缘故。放学后还会和小伙伴打沙包、跳皮筋、跳格子、丢手绢等，直到火红的夕阳西下。

十一岁转入另一所重点小学，增添了新的运动项目——每天早中晚要骑行四次四公里的路程，往返于家和学校。高中三年里，开始投入固定时间锻炼身体——晨跑。

在内蒙上大学的我军训结束后，继续把自己当成一名“战士”，每日黎明四点必起，摸着黑蹑手蹑脚地梳洗完毕，穿好运动衣、跑鞋，第一个站在操场的跑道上晨跑。

就这样到了大二。他人课后各种狂欢，而我独自选择去健身房训练！锻炼完就不想吃晚餐了，过午不食的习惯自然形成，而且开始不吃米饭等主食！将近两年的健身房训练收获了完美的身材！耐力柔韧性达到极致，可轻松横劈叉等！

最先开启我饮食革命大门的是日本的甲田光雄。接着是“老爹”的汁食法，使我一发不可收拾地走上蔬果汁之路！健身房的训练经验更是日益丰富，可达专业私人教练的水平。那时的我一天一餐：午餐蔬果汁加晚上两小时雷打不动的健身房训练！

值得提起的是，没多久月经就没了。当时的我甚是恐惧，尤其在周围人夸张的言论和怂恿下到处求医问药。各种压力迫使下，恢复正常饮食，并喝两个疗程中药，才又来月经。本就孤军奋战的我更加被孤立，周围都是反对的议论说教，试图叫我恢复所谓正常人的生活！

倍感迷茫的我也开始反思，寻找解决方案。也许是渴望内心的解脱与自由，二零一零年开始户外跑，为此结缘二零一零年北京全程马拉松！如我所愿，狂风暴雨中泰然自若地控制节奏，跑前空腹，途中也仅喝了几口矿泉水，丝毫无受伤、无倦怠地以四小时五十分完赛。

从此，我更加迷恋跑步。每天早晨跑十公里，晚上跑十二公里以上，午休时间跳绳一千多下，跳完拉伸拍打撞背。周六长距离训练，场地为大学校园橡胶跑道，奥林匹克公园或公路。校园和奥林匹克公园内，每次跑二十公里以上。至于公路，跑过北京城的二环数次，三环两次，四环一次。后来还觉得不够劲，就在周六黎明三四点从二环的家出发，顺着京密路，一直跑到过顺义、怀柔。我只在运动一小时前喝适量的水，之后空腹不吃任何东西，滴水不沾，一气儿跑完预定全程。更奇妙的是，不吃不饿，不喝也不渴，越跑还越通透轻盈！所以这也是我能很快适应干辟，并能持续很久的缘故！

经过如此训练之后，决定高效统筹时间，在电子地图上设定从家到公司班车停靠站适合跑步的路线——每天清晨跑二十公里，就这样不管严寒酷暑，从北京天安门向东所有适合跑步的美丽街道都被我跑遍了。且跑后气定神闲、不喘不累，甚至达到高潮时整个人都酥软了，那种绝妙的销魂之感只有历练过的才能体会得到！这是我最黄金的十年，没有放纵与狂欢，没有按照家人期望的买房、买车、结婚、生子，没有与乌合之众去争名夺利，而是孤身一人在各种压力、阻力中，义无反顾地听从内心的召唤，不断探求、摸索、修炼自己，试图找到属于自己的解脱之道！

如果说蔬果汁饮食是我人生的第一次革命，那么跑马拉松就可称为人生的第二次革命。不只是锻炼了身体，更深层的领悟才是最绝妙的。身心以及生活方式有了巨大变化。1.生活一切从简；2.告别健身房训练，融入大自然里爬山、跑步；3.由之前锻炼身体外形逐渐转向内在的修炼，研读传统文化经典著作！开始懂得慢慢放下对外在的依赖，但这个意识的提升在当时还只是萌芽，自身还未察觉，也没料想到奇迹的随之出现！

二零一一年六月十三日，很意外也很自然地进入辟谷状态。每天不吃任何东西，只喝两到三瓶矿泉水。由原来斗志昂扬高强度训练的大兵突然转变为以静修为主，放下很多，生活慢下来！仅仅一个月之后，我好似换了一个人。身心愉悦轻盈，体重减掉十多公斤，皮肤润滑细腻，没有一点多余脂肪，显露出自然的肌肉曲线，拼命运动也未必实现的好身材当时却唾手可得！震惊之余，如饥似渴地一头扎进辟谷这片深海！

二零一一年七月十八日至二零一二年四月末，这九个半月是我与各种欲望争斗，践行辟谷食气最最惨烈的一段日子。彻底把自己打碎，从头再来，由于无人指导，缺乏经验，又被各种情况干扰，尤其是工作压力导致情绪失控，且北京在二零一一的冬天开始出现雾霾，住的房子供暖不好，无阳光，很冰冷……这一系列原因导致不能持续长时间辟谷。但不可否认的是，从此吃东西的次数骤减到屈指可数。就职目前的公司七年，去公司食堂就餐不超过十五次。大家由最初叫我食果的“小白兔”，现在改叫不食人间烟火的“仙女”。

在这个路口我无意看到译者白蓝的博客。二零一三年四月二日白蓝在博客上上传了一篇新翻译的《人本食气——迈向人类更高等的意识》！它让我看到真相，继而觉醒，更坚定地开始了人生的第三次革命——食气！

每次翻译完一章白蓝都先发给我，我边照书中改变修正，实修辟谷食气，边眼巴巴地等待下一章节。我认为此书是我迄今为止读到的最具颠覆性的好书。直白的一针见血的真相，把我震撼得五体投地，因为我研读过很多书籍，也实践着辟谷食气，深感此书才是改变命运的最好利器。

在此书的启发下，我制定了缜密的革命路线和实施步骤。把所能搜到的所有辟谷食气资料，道教、佛教等国内外各家教派修身修心之法，结合自身实践后的体验，整理总结归纳出一个与辟谷食气相匹配的修炼功法。此功法秉承大道至简，不依赖任何外力，只靠内在自我疗愈。这都要归功于我所搜到的很多从未谋面的修道高人的经验分享和经典好书。魏鼎和他的书便是我辟谷食气的指路人和法宝之一。看了不知多少遍。每次实践后，再次重温，收效更是不同。意



识等级迅速拓宽，生活上也开始彻底改变。放下所有欲望，不仅清理身心毒素，还彻底清理了拥有的所有财物。

二零一二年至二零一三年这两年是我慢慢放下，逐渐适应断绝一切外缘的过程。直到二零一三年一月一日，决定不能再耗费生命，不再受任何人和事的阻挠干扰，坚决做自己，开始彻底的辟谷食气生涯。也终于在二零一四年五月末彻底清理完身外之物。更加自由地实施干禁和湿禁交替循环训练。

如今我已辟谷一年有余，我已毫无畏惧，不吃不饿，不喝也不渴。财色名食睡，对于我已丝毫没有吸引力！接下来我有个宏愿：长期辟谷食气！

## 封底文字

本书字里行间隐藏的智慧，好比高等商店里的高等货物，请随意挑选。希尔顿·赫特玛教授找到了钥匙，有了这个钥匙，问题自然消解，人也才得以真正地活。书中内容涉及食素、食生、食果、饮水、晒太阳、规律禁食、深呼吸、长寿、宇宙力量、古代了悟者之秘、身体变化、衰老过程、普通感冒、生命的奥秘、身体真正的需要等等。

## 折页文字

### 封面折页：

译者白蓝，生于山东。二零零六年毕业于北京第二外国语学院英语语言与文学专业。二零零六年食素；二零零九年走上灵修之路。二零一零年翻译《魏鼎看辟谷禁食》。

## 封底折页：

即将推出希尔顿•赫特玛新书《基督真义》。该书阐述基督真义，尽揭基督教不为人知真相，敬请关注。