

辟谷体验·世上是不是有神仙

辟谷，即不食五谷。自古以来多有记载，《太平经》云：“少食为根，真神好洁，糞秽气昏。”古今一些高僧、道士、瑜伽行者，修持到一定层次后，往往出现“不食人间烟火”的现象，足见前人早已积累了辟谷方面的丰富经验。

都市人 的 辟谷养生



易经养生创始人

现代都市人辟谷养生倡导者

盛紫玟

养身、养心、养性，养生命至真。



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

✿ 辟谷体验 · 世上是不是有神仙 ✿

都市人 的 辟谷养生

✿ 养身、养心、养性，养生命至真。 ✿

图书在版编目(CIP)数据

都市人的辟谷养生/盛紫玫著. —北京:中央编译出版社,

2010.3

ISBN 978-7-5117-0187-9

I. ①都… ①Ⅱ.盛… Ⅲ.①养生(中医)

IV.①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第023603号

都市人的辟谷养生

出版人 和 龔

责任编辑 王正斌

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街36号(100032)

电 话 (010) 66509360 66509236 (总编室) (010) 66509367 (编辑部)
(010) 66509364 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

网 址 www.cctpbook.com

E-mail edit@cctpbook.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京建泰印刷有限公司

开 本 787×1092毫米 1/16

字 数 250千字

印 张 13.5

版 次 2010年4月第1版第1次印刷

定 价 28.00元

本社常年法律顾问:北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题,本社负责调换。电话:010:66509618

《都市人的辟谷养生》序

北京大学领导力研究中心副主任 杨思卓

古代道家曾有“吃五谷，百病出”的说法。道家认为，人食五谷杂粮，要在肠中积结成粪，产生秽气，阻碍成仙的道路。因此，为了祛除秽气，修炼成仙，就必须辟谷，即不食五谷。于是，方士道家纷纷效仿《庄子·逍遥游》所记述的“不食五谷，吸风饮露”的仙人行径，将辟谷作为升仙得道的一种方法，给辟谷披上了神秘的面纱。

其实，辟谷本是一种养生之道。早在晋代，医学家葛洪就在其著作《抱朴子内篇》中写到：“欲得长生，肠中当清”，意思是说一个人要想延年益寿，保持旺盛的生命力，就应该经常清理肠胃，这就是辟谷养生。在现代社会中，污染的环境，激烈的竞争，快节奏的生活，都市人面临的压力越来越大。与此同时，人们追求健康、享受生命的意识也越来越强。于是，能够起到减肥美容、祛病强身、健康长寿等诸多功效的辟谷术逐渐受到推崇，吸引了越来越多的人去研究和实践。我自己也是一个辟谷实践者，还在清华校园的时候，

我就通过七天的辟谷疗法，治愈了多年的胃病。

然而，这一古老的养生方法不是每个人都能够轻松掌握。于是盛紫玟先生通过其多年的理论研究和实践体会，在这本《都市人的辟谷养生》里给出了详尽的阐释和具体的指导。从了解辟谷的含义到分享辟谷的体验，盛紫玟先生通过八个课时的辟谷养生讲义，由浅入深，从理论到实践，引导读者把握“强硬辟谷、服气辟谷、辅助辟谷、意念辟谷、编程辟谷和自然辟谷”六个具体方法。

另外，在课后附上的“辟谷的相关疑问及解答”也是很好的指导，读者了解了这些，基本上就可以很好地掌握这种简单而有效的养生方式，这也是盛紫玟先生为广大追求健康生活的读者所做的一件好事。

当然，盛紫玟先生于书中的贡献还远不止如此，相信大多数的人学辟谷并不是为了研究，而是为了养生。生活在现代都市的大多数人，在快节奏的生活和超负荷的压力下，身心健康大打折扣。盛紫玟先生身体力行体验效果，引导人们解密身体、认知生命、改善身心，帮助人们达到保护生命、延年益寿和修身养性的目的。

我觉得盛紫玟先生是一个治学认真，对中西方的思想体系都有很深的造诣，将理论与实践结合得非常好的一位专家，从这本新作中，大家便可以略见一斑。《都市人的辟谷养生》是一本引导之法，也是一部养生之要。我愿意向大家推荐这本书，作为虎年的一份健康养生之礼！

2010年2月23日于深圳

前 言

一个人从出生到死亡会体味很多情感，经历很多风浪，拥有很多财富。但是，没有一种情感，能超越无常的生死；没有一种风浪，能击垮求生的信念；同样没有一种财富，能胜过身体的健康！

如果人生是一棵树，无疑健康便是那个深深扎于地下的树根，情感、风浪便是树的枝干，其他的是长在树上的叶子、花朵与果实。如果健康是1，那么，权势、名誉、地位、爱情、金钱等世人世间的一切皆为1后面的0，离开了1，便全归于0，便没了意义。当我们连生命都不能享用的时候，还能享用什么？健康于我们就是这么重要，是我们最需要重视与珍惜的！

可什么是健康呢？给健康下过定义吗？你了解自己的身体吗？当身体的一些小变化给你发出身体不适的信号时，你又知道多少？现代人以为吃得好一点就能让身体健康，可多少病就是在人们的这种想法中悄然出现在人们的身上，让人防不胜防。如何在日常生活中保养自己的身

体，提升自己的健康质量，从根本上杜绝疾病的发生呢？

传统的辟谷养生认为健康贵在养！在疾病没有出现之前，让自己的身体顺畅通达，顺则无阻无碍，通则神清气爽，达到身体的和谐。辟谷作为传统的养生之道，有着几千年的发展历史，源远流长。辟谷不仅仅是道家的养生之术，也是帝王养生常用的方式。唐朝女皇武则天与清朝最长寿皇帝乾隆大帝晚年都运用了辟谷养生术。

辟谷养生可以改善我们的健康，其实远远不止于此。

辟谷养生期间，身体的和谐与放松，能量的感应与释放，使思想在这个过程中净化，心境得到提升。生命不再困惑，生命何处而来？而又止于何处？从淡然到豁然再到释然，生命的奥秘在心中积淀！生命的解读，是一种反思，更是一种探索。生命不困惑，是人最自然的状态，而这种自然状态又促进了人的健康！

辟谷——修身！

辟谷——养性！

本书在吸收传统辟谷养生精华的同时，结合了现代养生的可取之处，更综合了辟谷大师多年的宝贵经验，相信对于养生一定大有裨益！从现在开始，对自己的身体负责，跟随老师行动起来，为健康迈出第一步，为获得与释然迈出第一步！

最后关于本书的出版工作，管清霞女士作出了多方面的支持，在此表示诚挚的感谢。

第一课 辟谷养生

- 一. 辟谷的传统含义 003
- 二. 辟谷渊源 003
- 三. 用现代科学解释辟谷的原理及功效 005

第二课 为什么都市人需要辟谷

- 一. 都市人的饮食特点 009
- 二. 都市人的空气环境 012
- 三. 都市人的工作环境 014
- 四. 都市人的健康状况 016
- 五. 都市人的心理状况 020
- 六. 都市人的养生需求 021
- 七. 哪些人不宜辟 022

第三课 辟谷对人有什么好处

- 一. 胃肠系统可以得到休息 025
- 二. 清理身体的宿便及毒素 026
- 三. 清理优化血液系统 028
- 四. 人体各大系统得以调整（自动） 029
- 五. 大脑得到松静修养 030

六. 有利于激活身体潜力	030
七. 有利于激活生命潜能	031
八. 修正性功能	031
九. 改善亚健康	032
十. 改善睡眠	033
十一. 塑身美体	034
十二. 延长年轻态	035
十三. 增强免疫能力	036
十四. 增强记忆力	037
十五. 应对灾难的能力	038
十六. 增强觉悟能力	038
十七. 加强心灵的认知	038
十八. 增强情绪的调控能力	039
十九. 心理的平衡	041

第四课 都市人都应该体验一下辟谷

对自己的身体了解多少?	045
一. 人体知多少	045
二. 人体之最	046
三. 奇妙的人体数字	047
你思考过自己的生命吗?	050
一. 谁是宇宙间的主打生命?	050

二. 有没有问过这些问题?	051
三. 通过辟谷的体验去读一读自己的生命	052

第五课 解密生命

解密身体	061
一. 五脏六腑	061
二. 肌肉系统	070
三. 血液系统	074
四. 骨骼系统	081
五. 筋膜系统	082
六. 经络系统	083
七. 神经系统	086
八. 大脑	094
解密生命	097
一. 生命的阴阳学说	097
二. 生命能量学说	100
三. 生命的系统学说	101
四. 生命的开关学说	103
五. 生命的觉悟学说	105
六. 生命的需要层次学说	111

第六课 辟谷的三种类型

- 一. 初级的辟谷——换食 117
- 二. 中级的辟谷——半辟谷 117
- 三. 高级的辟谷——全辟谷 119

第七课 辟谷的具体方法

- 一. 强硬辟谷（挨饿） 123
 - 最低层次
- 二. 服气辟谷 123
- 三. 辅助辟谷 125
 - 被动的靠别人发功帮助
- 四. 意念辟谷 126
- 五. 编程辟谷 127
 - 高层次
- 六. 自然辟谷 130
 - 修炼的结果

第八课 辟谷的时间安排

- 两天（周末休闲型） 135

五天（健康掌控型）	136
七天（延寿智慧型）	142
十四天以上（生命修炼型）	143

课后分享：辟谷的体验

一. 辟谷的收获	147
二. 刘老师的体验	149
三. 程老师的体验	150
四. 敏敏的体验	151
五. 我和盛紫玫老师	156
六. 五天闭谷养生感受	158
七. 您的成就，我的价值！	159
八. 我困惑了	161
九. 辟谷养生心得	163
十. Coco	166

课后答疑：辟谷的相关疑问及解答

一. 辟谷具体的方法是什么？	171
二. 辟谷都有哪些疗效？	171
三. 辟谷是否要去专业场所？在家行吗？	173

四. 辟谷期间有哪些具体的表现?	173
五. 什么是超能辟谷呢?	174
六. 辟谷期间可以吸烟吗?	175
七. 辟谷的减肥效果如何?	175
八. 学习辟谷后可自行安排吗?	176
九. 是不是所有人都能辟谷?	177
十. 辟谷为何能排除体内毒素?	177
十一. 辟谷为什么能美容?	178
十二. 辟谷是断食或减食吗?	179
十三. 辟谷对身体有危害吗?	179
十四. 辟谷期间会影响正常的工作和生活吗?	180
十五. 辟谷持续多长时间? 吃什么?	180
十六. 辟谷期间做什么? 自己安排吗?	181
十七. 辟谷是真的? 为什么不会饿死?	182
十八. 辟谷能治好做过手术开过刀的眼睛吗?	182
十九. 几十天不吃饭有危险吗? 治银屑病吗?	183
二十. 练辟谷可以不吃肉吗?	183
二十一. 辟谷是不是就是不吃饭?	184
二十二. 辟谷排毒后毒素会再生吗?	184
二十三. 辟谷多少人一起比较合适?	185
二十四. 辟谷期间会有什么不良反应吗?	185
二十五. 辟谷后会不会有厌食症啊?	186
二十六. 辟谷期间最严重的会出现什么现象啊?	187
二十七. 坚持不到最后, 还会有效果吗?	188

二十八. 辟谷适合什么样的人呢?	188
二十九. 辟谷时能不能练其他功法?	189
三十. 辟谷与其他养生方法可否同时进行?	189
三十一. 辟谷时间是不是越长越好?	190
三十二. 女性经期可不可以进行辟谷?	190
三十三. 辟谷期间有时口渴是怎么回事?	190
三十四. 辟谷期间, 拉肚子等是怎么回事?	191
三十五. 辟谷结束后, 体重会不会重新上升?	191
三十六. 辟谷停不下来怎么办?	192
三十七. 参加辟谷学习后, 可引导他人吗?	192
三十八. 辟谷会不会造成营养不良?	193

紫玟小传

走过“我”的我	195
不专业的学生	196
幸运的死亡	196
生命的困惑	197
生命的缘分	198
生命的奇遇	199
49 天闭关辟谷	200
生命的自在	200
生命的呐喊	201

第一课 辟谷养生

花开花落，春去秋回，时间在指尖从右手瞬间转到了左手，握不住，留不下，仿佛是一瞬间，昙花般在我们的生命中匆匆展现。生命便在这匆匆中铺展，如何让生命铺展得更长更远？带着对生命的渴望与期许进入我们的第一课——走进辟谷！

一、辟谷的传统含义

辟谷：不吃五谷，是方士道家当做修炼成仙的一种方法，又称“却谷”、“断谷”、“绝谷”、“休粮”、“绝粒”等。道教认为，人食五谷杂粮，要在肠中积结成粪，产生秽气，阻碍成仙的道路。《黄庭内景经》云：“百谷之食土地精，五味外美邪魔腥，臭乱神明胎气零，那从反老得还婴？”同时，人体中有三虫（三尸），专靠得此谷气而生存，有了它的存在，使人产生邪欲而无法成仙。因此为了清除肠中秽气及除掉三尸虫，必须辟谷。为此，道士们模仿《庄子·逍遥游》所描写的“不食五谷，吸风饮露”的仙人行径，以求达到健康长寿的目的。

二、辟谷渊源

辟谷术起于先秦，大约与行气术同时。集秦汉前礼仪论著的《大戴礼记·易本命》说：“食肉者勇敢而悍，食谷者智慧而巧，食气者神明而寿，不食者不死而神。”是为辟谷术最早的理论根据。而《人间》还载有实例，如记述春秋时鲁国人单豹避世居深山，喝溪水，“不衣丝麻，不食五谷，行年七十，犹有童子之颜色。”是为史籍所载最早之辟谷实践者。1973年长沙马王堆汉墓出土的