


辟谷养生术



断食疗法



编著者 黄平



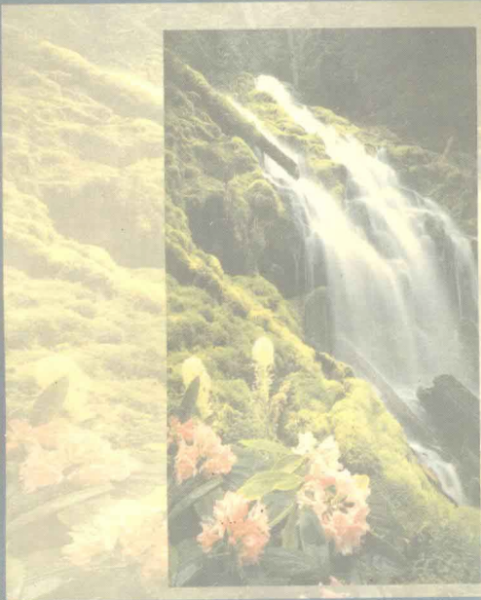
- 一部贯穿古今中西的辟谷文集
- 一部迄今为止最丰富翔实的辟谷专著

广州出版社

内 容 提 要

返璞归真是历史的必然。断食——这一人类最古老的自然养生法至今仍然风行世界各地。其不仅对心脑血管疾病、糖尿病、肥胖症等有卓越的疗效，还被广泛用于对付各种现代医学无法解决的疑难绝症。我国是断食疗法的发源地之一，近年来有关专家学者也对气功辟谷作了一定的研究、推广。本书把国内最有影响的专家学者的学术观点，具体方法给予收集整理，还加入台湾及国外流行的断食疗法和我国古代辟谷文献 编纂成册。

本书不是一家之说，其反映了当今国内最主要的学术思想和具体方法并与国外断食疗法作了详细的比较和评价。其中，编著者多年的辟谷研究心得也在书中得到体现，为迄今为止最丰富翔实的辟谷文集。本书对广大气功修炼者和辟谷研究者有重要的参考和指导意义，对我国辟谷研究和推广也将产生重大影响。



ISBN 7-80592-360-4



9 787805 923604 >

ISBN 7-80592-360-4/R·17

定价：11·50元

辟谷養生術與斷食療法

編著者/黃 平

出版/廣州出版社

1995年12月

粤新登字 16 号

责任编辑：木 子

封面设计：荆 之

辟谷养生术与断食疗法

黄 平 编著

广州出版社出版发行

(广州市东风中路 503 号 7 楼)

中山大学印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 9 印张 插页 16 万字

1995 年 12 月第 1 版 1995 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—5000 册

ISBN7—80592-360-4/R·17

定价：11.50 元

开 卷 语

读完此书，你会看到了一个充实而绚丽多姿的崭新人生！

经过断食或服气辟谷，你一定成为了解自然和自己、热爱自然和人生的健康快乐人！

前 言

辟谷，是中国人或东方人（如印度人）的古老养生法。服气辟谷是在不吃的状态下辅以导引吐纳，以增加功效，提高层次。

断食，是国外特别是西方社会的古老养生法，泛指不吃谷麦的自然疗法。断食疗法有不吃一切食物和可以进食部分瓜果菜蔬两种。

辟谷一词按《辞海》的解释是：亦称“断谷”、“绝谷”，即不吃五谷的意思。据称中国古代的一种修养方法。……后为道教承袭，当作“修仙”方法之一。《宗教词

典》载：（辟谷）原为中国古代的一种呼吸养生方法，同吐纳相似。

上述两种解释实际都欠全面，理由一是辟谷应有单纯辟谷和同时辅以吐纳两种方法，二是绝非道家所独有，儒家、佛家、伊斯兰教派及民间流传的一些功派都有此法并都占极重要地位。相比之下，道家经典对其论述最丰倒是事实，仅《道藏》一书当中，便对其作了甚详、甚细的评述。

服气辟谷在我国有极其悠久的历史，从最早的《山海经》一书中已记有无骨子食气的事例。屈原在《楚辞·远游》中也有：“食六气而饮沆瀣兮，漱正阳兮含朝霞。保神明之清澄兮，精气入而粗秽除。”应该说，自有了文字记载的朝代开始，已直言此为“古已有之”的古法。秦汉之后，辟谷已成为每一个朝代必不可少的历史记

载内容并出版过大量的著作。可见，这种最为古老的养生法在人类历史上影响的重要与深远。

从庞杂的古今书籍资料记载里，辟谷的意义不外为二：一是可以避荒以求生存，二是可以修道成仙。

时移世易，文明进步。古老的养生法在今天的世界上显示了极其蓬勃的生命力，科技发达的国家不仅利用断食疗法来攻克现代医学技术医治不了的种种危害人体健康的疾病，更把其上升到一个提高身体素质、净化人的灵魂和延年益寿的科学和哲学的层次。

反观我们自己，号称文明古国并以辟谷的发源地自居（辟谷源于中国还是印度，目前还未有定论，妄自以辟谷发源自称实是浅薄），其实对其认识甚少：除台湾省

外，全国之中研究辟谷者少，实践辟谷者少，科学实验更是少之又少。

其实早在二三十年及五六十年代，国内已有报道国外运用断食疗法医治医学上解决不了的疾病的科研成果及其动态，而国人又长期处于人多病多、医少药少和钱少的状态，政府及医学界的眼光也的确在上下张望，就是偏偏对断食疗法这颗极其耀眼且在国内有悠久历史的明珠视而不见听而不闻……

编者对古籍养生文献和国外养生资料中的断食疗法情有独钟，又从柯云路、王力平、张荣堂、黄润田、徐杰河、何斌辉、施仁潮等辟谷理论研究和实践者的著作、事例中加深了认识和进一步加强了信心，于是萌发了一定要把断食和服气辟谷这种最好、最简单的属于全人类的珍贵历史遗

产推广和发扬光大的愿望。

让我们沿着古人走过的路，步着张良、释迦牟尼、穆罕默德、邱长春、耶稣、苏格拉底、柴可夫、摩西、弘一法师等古人和圣人的脚步，步着千千万万修行者的脚步，为着自身和社会的幸福安宁而学习断食或服气辟谷。

让我们用虔诚的心，重复下列伟人的心声：

“在我看来，我们这个时代最伟大的发现，就是使人经由合理的绝食而变得更年轻——在身体、心理、精神上。”

——柴可夫

“绝食是最伟大的疗法。”

——拉赛色斯

“绝食不止是健康，且是灵魂的喜悦。”

——托尔斯泰

“经由绝食，我找到了完全的健康，一个感觉纯净、快乐、新的生存境界。”

——辛克雷

编者

乙亥年仲春于广州

目 录

第一章 辟谷简述	1
第二章 沈昌的辟谷术	4
一、辟谷方法	5
1. 全辟和半辟	
2. 辟谷时间	
3. 辟谷进程	
二、功法 (略)	7
三、注意事项	7
四、关于辟谷的看法和观点	8

第三章 何斌辉的辟谷术 13

一、辟谷方法 14

二、功法 (略) 14

三、注意事项 14

四、关于辟谷的看法和观点 15

第四章 黄润田的辟谷术 19

一、辟谷方法 20

1. 真辟谷

2. 假辟谷

3. 半辟谷

4. 全辟谷

5. 断食疗法

6. 绝食

二、辟谷时间 22

三、注意事项 22

1. 引导“谷气”

2. 饮水涤浊

3. 清肠去秽	
4. 食气太和	
5. 排除疾患	
6. 劳逸结合	
7. 复食原则	
四、关于辟谷的看法和观点	24
第五章 张荣堂的辟谷术	27
一、辟谷方法	28
二、辟谷时间	29
三、服气辟谷功	29
四、辟谷进程	29
五、注意事项	30
六、关于辟谷的看法和观点	31
第六章 徐杰河的辟谷术	34
一、辟谷方法	35
1. 全 辟	
2. 近全辟	

3. 半 辟	
4. 近半辟	
二、辟谷时间	35
三、辟谷养生术	36
四、辟谷效应及观察	36
五、注意事项	37
1. 辟谷的条件	
2. 辟谷期间的药饵准备	
3. 辟谷结束的处理方法	
六、关于辟谷的看法和观点	40

第七章 台湾段木干教授的断食疗法

.....	44
一、断食的起源	45
二、断食的功效	45
1. 身体的效果	
2. 心理的效果	
3. 灵性的效果	
三、断食的心理状态	48
四、断食治病的获效时间	49

五、不宜断食的病症	52
六、断食治病的具体方法	53
七、断食治病期间的注意事项	54
八、断食治病病理作用	56
1. 自身融解	
2. 自身回复	
九、断食治病健身原理	58
1. 自身中毒说	
2. 酸碱平衡说	
3. 体液免疫说	
4. 自然疗能说	
十、断食健康方法	61
1. 少食	
2. 每周断食一天	
3. 一年饿一周	

第八章 国外断食疗法荟萃

一、前苏联国立莫斯科精神病研究院 利用断食治疗精神病	64
二、日本断食医学博士今村基雄的温	

和断食疗法	67
三、日本陈冠丹教练的“冠丹瑜伽”	70
四、日本甲田光雄的生菜食疗法和断食疗法	72
五、台湾著名学者郭金水先生对断食疗法的总结：如何正确运用断食疗法	73
1. 对什么病有效	
2. 断食无效与不可断食的疾病	
(1) 断食不能收效的疾病	
(2) 不可以断食的疾病	
3. 断食季节	
4. 断食前应注意事项	
5. 断食守则	
6. 多样的体况变化	
7. 痛苦反应是快愈的先兆	
8. 成败的关键	
(1) 极危险的强烈食欲	
(2) 效果要三个月后才能发挥	