

中华辟谷养生

王歌编著



陕西科学技术出版社



中
华
辟
谷

王歌◎编著



养生

陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华辟谷养生 / 王歌编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5369-6555-3

I. ①中… II. ①王… III. ①禁食-养生(中医)-研究 IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 273816 号

中华辟谷养生

出 版 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
<http://www.snstp.com>

发 行 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社
电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 陕西天地印刷有限公司
规 格 720mm × 1000mm 开本 16
印 张 10.5
字 数 100 千字
版 次 2015 年 12 月第 1 版
2015 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5369-6555-3
定 价 38.00 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)

这本书能带给您什么？

传统的道家辟谷术被传说的非常神秘
被认为只有世外高人才可以修炼
而我们这本书能带给你的是

打破神秘，让普通人也可以学会辟谷养生

能够获得这本书的人，一定是个幸运的人
能够学会辟谷养生方法的人，一定是个有福气的人
相信，此书一定会给你的生活带来全新的改变

—— 王 歌



——国际道教协会会长黄世真道长

与王歌先生相识实在是一种缘分，他与我同为政协委员。某次会议后，我们相谈甚欢，彼此相见恨晚。王歌先生邀我为他的著作《中华辟谷养生》写序，我在认真拜读了作品后，甚为欣喜。

道家文化是中华民族传统的主流文化，道家文化历来强调养生，据《二十四史》和有关史书记载：中国道家养生学，主要由道家始祖黄帝，道家祖师老子，依据“道法自然”规律，又“因而制之”的道家哲学思想和道家养生之道综合确立。而道家辟谷养生，又是道家养生学的组成部分，是中国传统文化宝库中的一份珍贵遗产，已经有两千多年的历史。

王歌先生作为著名的中国第一位幸福心理学家，高等院校的院长，在潜心研究心理学的基础上，对中华道家辟谷养生也十分感兴趣，并付之以切身体验和体会，对辟谷养生这一绝妙疗法推崇备至。确信辟谷养生疗法为救人济世之良法，于是他苦心搜集了很多文献资料，著书立说。

辟谷，即不食五谷。自古以来多有记载。“辟(bì)谷术”起于先秦，《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。

《淮南子·地形》也有类似的记载。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帛书中有《去（却）谷食气篇》，则是现存辟谷服气术最早的著作。

古今一些道士、隐士，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。

古今中外无数事实启迪我们，修学中国道家养生，可促进我们身心健康长寿、事业成功、天人合一。现代科学也研究证明辟谷可以健脑益智、开发人体潜能、提升心能量、增强心场能的作用。

从现代医学看，人的肝脏是一个生化工厂，既是消化器官，也是解毒器官，正常人进食后，无论有毒无毒，都要肝脏分解或化合处理后才能进入人体血液，辟谷由于进食很少，肝脏负担变轻，会回过头来清除血液里的毒素，使毒素浓度降低，同时合成有益于身体免疫的活性物质。

然而，这一古老的养生方法不是每个人都能够轻松掌握的。于是王歌先生通过多年来在全国拜师访友，把自己丰富的心理知识结合传统养生理论及实践体会，博采众家养生术之精华，加之切身的辟谷体验，编写出了这部《中华辟谷养生》，在此书里他给出了详尽的阐释和具体的指导，从了解辟谷的起源，辟谷的原理到辟谷的具体方法，内容由浅入深，从理论到实践，引导读者把握科学的辟谷，简单明了，通俗易懂，也不乏趣味性。广大朋友通过阅读实践，基本上就可以很好地掌握这种古老而神奇的养生方式，这也是王歌先生为广大追求健康生活的读者所做的一件好事。

《中华辟谷养生》一书，以独特的视角、通俗的语言，将带领读者走进

道家养生文化这座美丽的殿堂，领略中华辟谷养生的独特魅力。同时王歌先生多年来自己也身体力行体验效果，引导人们认知生命、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。

希望朋友们在《中华辟谷养生》的陪伴下，四季健康，身心如意。



2015年9月9日

（黄世真道长是国际道教协会会长、西安青华宫住持）



阅读说明

第一步：通读

当你获得《中华辟谷养生》后，请先简单地从头到尾通读一遍。以便知道接下来如何根据自身情况合理安排学习时间。知道哪些是要重点阅读的，哪些仅做一般了解。

第二步：心心相印

此后，再慢慢地、仔细地、认真地、一字一句地阅读 2~3 遍（阅读的次数越多越好），以期达到与导师心心相印。你可以记笔记，也可以在书上做记号，做到法明理透，才能真正掌握辟谷养生之精华。

第三步：心传口授

要达到心传口授的效果，还要看《中华辟谷养生·讲课光碟》（后简称《讲课光碟》另出版发行），由于有些辟谷的方法，用文字表达不够完美，容易产生理解偏差，必须跟随《讲课光碟》学习，在视频中亲自跟王歌导师学习，才能达到心传口授的效果。学习《讲课光碟》，也是先大概看一遍，再认真地、仔细地、慢慢地、边看边学 2~3 遍（越多越好），做到心中完全领悟明白，与导师心心相印后，才能进行下一步实际辟谷行动。

第四步：辟谷

接下来就是开始练习辟谷了。只有把《中华辟谷养生》和《讲课光碟》完全看懂领悟吃透后，才可以练习辟谷。方法是：第一次开始先半辟谷 2~3 天，第二次半辟谷 3~5 天，再 7 天、再 14 天。接下来就可以服气辟谷了，也是先 3 天，再 5 天、再 7 天、再 14 天，慢慢地就完全掌握辟谷养生的方法了。

具体详细的辟谷步骤，在《讲课光碟》里王歌导师会详细讲到。



第一章 上古修仙秘术

第一节 何为辟谷.....	3
第二节 辟谷源于道教的养生传统.....	5
一、辟谷——道教的传统养生.....	5
二、辟谷清三虫.....	6
三、辟谷疗法的意义.....	7
四、服气辟谷.....	10
第三节 千年印证.....	12
一、中国古人推崇辟谷养生.....	12
二、张三丰、李叔同辟谷故事.....	14
三、外国人的断食记载.....	16
四、古今中外的学者大多主张辟谷.....	18
五、现代都市人更需要辟谷.....	20



第二章 辟谷养生的原理

第一节 食品毒素堆积.....	25
一、食品危机无处不在.....	25
二、病从口入.....	27
第二节 宿便乃百病之源.....	30
一、宿便的危害.....	30
二、何为宿便.....	31
第三节 空腹激发人体的活力、修复力.....	34
一、空腹激发人体的活力.....	34
二、空腹激发修复力.....	36
第四节 辟谷乃先天本能.....	39
一、断食能力天生具备.....	39
二、人体是一部能自动修复的“机器”.....	40
三、人活一口“气”.....	42

第三章 辟谷可以让你脱胎换骨

第一节 辟谷能净化人体.....	47
第二节 胃肠系统可以得到休息.....	47
第三节 清理宿便 美容养颜.....	49
第四节 净血液 强心脏.....	50
第五节 养心修性.....	51
第六节 塑身减肥.....	54
第七节 去除毒素 预防慢性疾病.....	55

第八节 增强记忆力	56
第九节 提高应对灾难的能力	57
第十节 增强情绪的调控能力	58
第十一节 延长寿命	60

第四章 辟谷的准备

第一节 辟谷不是断食	65
第二节 辟谷和断食的区别	69
第三节 辟谷的能量来源	67
第四节 辟谷前准备	71
一、什么人不适合辟谷	71
二、心理准备	72
三、身体准备	73
四、身体变化	73

第五章 辟谷的分类、时间

第一节 辟谷的分类	79
一、半辟谷	79
二、服饵辟谷	81
三、服气辟谷（全辟谷）	83
四、自然辟谷	84
第二节 辟谷的层次	85
第三节 辟谷的季节、时间	86



一、季节的选择	86
二、单次辟谷的时间	86
三、辟谷周期时间的选择	87
第四节 辟谷注意事项	88
一、辟谷期间禁忌	88
二、身体变化	89
第五节 辟谷守则	90
一、饮食	90
二、饮水	91
三、生活	92
四、痛苦反应是快愈的先兆	92
第六节 成败的关键	93
一、极危险的强烈食欲	93
二、效果要3个月后才能发挥	94
第七节 走出辟谷认识的误区	94

第六章 辟谷养生的方法

第一节 蔬果汁辟谷（半辟谷）	99
一、胡萝卜+苹果汁辟谷方法	99
二、胡萝卜的功效与作用	99
三、苹果的功效与作用	101
第二节 服气辟谷法	102
一、身体放松	102

二、吞服气方式	103
第三节 意念能量辟谷法	105
第四节 金津玉液辟谷法	107
第五节 静坐辟谷法	111
第六节 自然辟谷	112
第七节 辟谷饮食辅助	114
一、辟谷能量茶	114
二、辟谷食饵	115
第八节 在家辟谷方案	116
一、首次辟谷先采用半辟谷	116
二、服气辟谷方案	117
三、半辟谷与服气相结合辟谷	118
四、在家辟谷要循序渐进	118
五、服气辟谷第 3、4 天很关键	118
第九节 一日辟谷法	119
一、一日辟谷法	119
二、时间选择	119
三、辟谷日的作息	120

第七章 开谷（复食）

第一节 在家开谷（复食）方法	123
第二节 辟谷后的复食	124
第三节 复食注意事项	125



第八章 辟谷常见问题答疑

- 一、辟谷是否要去专业场所？在家行吗？ 129
- 二、辟谷期间有哪些具体的表现？ 129
- 三、辟谷期间可以吸烟吗？ 130
- 四、有些人很瘦，通过辟谷的办法体重能否增加？ 130
- 五、辟谷期间有时感到口渴是怎么回事？ 131
- 六、辟谷结束恢复正常饮食后，体重会不会重新上升？ 131
- 七、辟谷对身体有危害吗？ 132
- 八、辟谷期间会影响正常的工作和生活吗？ 132
- 九、是否辟谷越长功效就越显著？ 132
- 十、辟谷有美容效果吗？ 132
- 十一、辟谷排毒后毒素会再生吗？ 133
- 十二、辟谷后会不会有厌食症？ 134
- 十三、女性经期可不可以进行辟谷？ 134
- 十四、辟谷会不会造成营养不良？ 134
- 十五、辟谷对内分泌紊乱有帮助吗？ 135
- 十六、辟谷时能不能练其他功法？ 135
- 十七、辟谷坚持不到最后，还会有效果吗？ 135

附

王歌 6+1 立体健康理念

记者访谈 爱与幸福的使者——王歌

- 爱与幸福的使者——王歌 141



歲次壬子年

中華
辟穀
養生

化性題

第一章

上古修仙秘術

很多人害怕失敗，真相是人生根本就沒有失敗，只有體驗不同的生命！體驗怎麼會有失敗呢？因為人生從來沒有什麼好的或者你認為不好的，只有體驗，不同的體驗！

——王歌





第一节 何为辟谷

辟谷之说，古已有之，纵观古今典籍或民间野史，时见其踪。道教经典对辟谷术更有诸多记载。然其究竟起源于何时，可能无从考证。不过我们从很多历史资料上可以看出，辟谷源于宗教，这一点毋庸置疑。

辟谷，又称避谷、去谷、断谷、绝谷、绝粒、休粮、清肠等，大约形成于春秋战国时期，最早的文字记载见于1973年长沙马王堆汉墓出土的帛书《去谷食气篇》，其中有“去谷者食石韦……首重、足轻、体軫”的叙述，意思是说辟谷者往往产生头重脚轻，四肢乏力的饥饿现象，表明至少在汉代就已经有辟谷之法了。

秦汉以后，有关辟谷食饵和辟谷食饵方的描述与记载散见于各代中医学著作中，第一部中药学专著《神农本草经》即开创了有关辟谷食饵养生的先河，特别是道教的兴起更加推动了辟谷术的发展，其认为人体可以通过辟谷达到“不饥轻身，益寿延年”的目的，并创立独特的道教服食术。有关道教服食方，在长达二千多年的历史长河中屡

