

# 轻身辟谷术

—施仁潮 著—



—浙江古籍出版社—

轻身辟谷气功

养生健美益智

# 轻身辟谷术

QINGSHENPIGUSHU · QINGSHENPIGUSHU

# 轻身辟谷术

QING SHEN PI GU SHU

施仁潮 著



浙江古籍出版社

责任编辑：秦 泽

封面设计：凌瑛如

## 轻身辟谷术

施仁湖著

---

浙江古籍出版社出版

杭州武林路125号

浙江省新华书店发行 诸暨报印刷厂印刷

开本850×1168 1/32 印张9.875 字数220千 印数1—16000

1990年8月第1版 1990年8月第1次印刷

---

ISBN 7-80518-129-2/Z·22 定价：4.80元

## 前 言

轻身辟谷术是中国传统文化宝库中的一份珍贵遗产。

马王堆汉墓出土的帛书中，就有了介绍辟谷的专著——《却谷食气篇》

东汉末年，胸怀韬略的曹操父子对轻身辟谷之术有着浓厚的兴趣。据《辨道论》载，曹操“试闭左慈等，会断谷一月，而颜色不减，气力自若”；曹操亲试郗俭，“绝谷百日，躬身之寝处，行步起居自若也”。

现代研究证实，“只要练功有素者掌握正确的方法进行辟谷，不仅对人体机能无损害，还能加强练功效果，提高人体的某些机能，且在军事、航天和医学等方面，有很大的实用价值”。（《气功》一九八八年第6期）辟谷食气、轻身减肥是养生保健的有效手段。但是，迄今为止尚无这方面的专题书籍出来。古今轻身与辟谷大都是师徒相授，颇多神秘色彩。本书的编写，是为了满足气功爱好者的需要，为他们提供比较具体的轻身辟谷资料，帮助他们全面了解、正确对待轻身与辟谷。

轻身与辟谷，其资料散见于浩如烟海的医、道、释、儒各类文献及笔记小说之中。这些资料较为庞杂，需要做一番取其精华、去其糟粕的功夫。本书撷取有关功法37种，服食方剂近200首，客观地介绍了轻身与辟谷的减肥健美、健脑益智、强身祛病、延年益寿等功效，以及在降血脂、降谷丙转氨酶、防

治癌症上的实际效用。读者可以在有关医师和气功师的指导下，根据个人具体情况选择功法与方药，因人制宜，正确对待轻身与辟谷，使轻身辟谷这一传统的养生大法发挥良好的效用，造福人类。

编写这方面的专题书籍，本人还仅是初步尝试。才疏学浅，错误和不足之处一定不少，我愿以此书作为引玉之砖，引起大家对轻身辟谷术的深入探讨。我诚挚地希望读者予以教正。

作 者

1990年2月

## 编写说明

一、本着认真、负责的态度，书中所引用的功法、方药及实际事例，均注明出处，便于读者进一步查阅原文。

二、所辑录原文，凡属古体字、异体字、繁体字，直接改作简化字。

三、由于古今书籍体式不同，凡古书出现的“右”、“左”字样，分别改为“上”、“下”。

四、原书中的少量夹注，置于括号内，以示区别。

五、为了避免重复，所选用的少数功法、方剂名称稍作改动，改动之处均于按语中说明。

六、凡遇原文脱字的，用“□”代替，每一个“□”代表一个脱字。

七、文中少数地方涉及念符咒、喝符水等荒诞的内容，应予删去，删去之处用省略号表示。

八、文中反复出现神仙、长生不死、升天等一些唯心的提法，因属引用文字，故保持原貌，不予删节，相信读者自能鉴别。

九、原文中出现的“辟谷数年不饥”、“永无饥渴”等提法，实属古人的夸张，不足为训，对此相信读者自会正确理解。

十、原文中出现的一些术语，限于本书体例，难以一一注释，凡有碍文义理解之处，均在按语中作了说明。

十一、前人著作中的药物剂量都是采用旧制的，这次收录时保留不动，实际运用时可参考书后附录的历代计量对照表。

# 目 录

## 前 言

## 总 论

### 一、轻身与辟谷····· ( 1 )

#### (一)轻身中的行动轻捷及体重减轻····· ( 1 )

——谈谈轻身的概念

#### (二)辟谷并非现代意义上的绝食····· ( 3 )

——谈谈辟谷的概念

#### (三)辟谷是轻身的重要手段之一····· ( 4 )

——轻身与辟谷的关系漫谈

### 二、轻身辟谷中的功法锻炼和服食药饵····· ( 5 )

#### (一)服气咽津是轻身辟谷的基本大法····· ( 6 )

——轻身辟谷与功法锻炼

#### (二)服食药饵贯穿轻身辟谷始终····· ( 14 )

——轻身辟谷与服食药饵

#### (三)相辅相成 相得益彰····· ( 19 )

——正确理解功法锻炼和服食药饵的有机配合

### 三、轻身辟谷的养生作用····· ( 20 )

#### (一)减肥健美····· ( 20 )

#### (二)降血脂、降谷丙转氨酶····· ( 22 )

#### (三)防治癌症····· ( 23 )

#### (四)健脑益智····· ( 25 )

#### (五)祛病强身、延年益寿····· ( 26 )

**四、轻身辟谷养生原理的初步探讨**…………… ( 30 )

(一)辟谷与清除“留毒”…………… ( 30 )

(二)辟谷与负熵…………… ( 33 )

(三)辟谷与自身能量消耗…………… ( 33 )

(四)辟谷与防治癌症…………… ( 35 )

**上 篇 功法篇**…………… ( 37 )

一、却谷食气法…………… ( 37 )

二、服气诀…………… ( 38 )

三、上清气秘法…………… ( 40 )

四、上清法…………… ( 41 )

五、服气精义妙诀…………… ( 42 )

六、尹真人服元气术…………… ( 47 )

七、太威仪先生用气法…………… ( 49 )

八、太无先生服气法…………… ( 51 )

九、茅山贤者服内气诀…………… ( 52 )

十、服气绝粒法…………… ( 53 )

十一、神仙绝谷食气法…………… ( 57 )

十二、性命双修功…………… ( 59 )

十三、太清王老口传服气法…………… ( 62 )

十四、幻真先生服内元气诀…………… ( 74 )

十五、辟谷服气法…………… ( 84 )

十六、修存休粮法…………… ( 87 )

十七、六阳时法…………… ( 88 )

十八、守玄元法…………… ( 90 )

十九、神仙食气辟谷法…………… ( 92 )

二十、服元和除五谷法…………… ( 93 )



二十一、丹田呼吸法	( 96 )
二十二、秘要口诀	( 99 )
二十三、服三五七九气法	( 102 )
二十四、服气法	( 104 )
二十五、闭气法	( 106 )
二十六、天竺国按摩法	( 108 )
二十七、五禽戏	( 110 )
二十八、左洞真经导引法	( 116 )
二十九、耀仙导引法	( 121 )
三十、十六段锦法	( 126 )
三十一、长生一十六字诀	( 129 )
三十二、延年九转法	( 130 )
三十三、减肥功	( 135 )
三十四、灵宝通智能内功术平衡功	( 137 )
三十五、鹏翔功	( 141 )
三十六、蟾泳功	( 143 )
三十七、龙游功	( 146 )

## 下 篇 药 饵 篇 ( 151 )

### 一、山药 ( 151 )

九仙薯蓣煎      无比山药丸      辟谷散

### 二、黑大豆 ( 154 )

辟谷仙方      辟谷方      治建神丹绝谷方  
 骊山老母绝谷麦饭术      防饥备急固胃神方      服黑  
 大豆辟谷方      辟谷木耳丸方      真人辟谷云母丸方  
 大豆丸方      令人身轻益阳道长生方

### 三、胡麻 ( 160 )

神仙服胡麻延年不老方      神仙饵胡麻法  
神仙服苜蓿胜方      陶隐居饵苜蓿茯苓丸方      神仙  
延年轻身苜蓿散方      神仙苜蓿丸

四、蔓菁…………… (165)

神仙服蔓菁子法      服芜菁子主百疾方      淮南王  
辟谷登仙秘要方      又方

五、红枣…………… (168)

神仙辟谷法      防俭饼      仙果不饥方  
轻身延年晋枣丸

六、蜂蜜：蜜蜡…………… (171)

千金麩      轻身延年白蜜方      神仙绝谷方  
神仙服黄蜡绝谷方      辟谷法      避难渴食方

七、茯苓…………… (175)

茯苓酥      茯苓酥方      神仙绝谷方      服茯苓方  
又方      又方      又方      又方      神仙服茯苓法  
方      真人饵茯苓法方      神仙辟谷驻颜秘妙方  
轻身延年茯苓丸      服茯苓休粮方      又方      茯苓  
膏方      大茯苓丸方      又方      又方      又方  
又方      茯苓饼子      辟谷救荒杜仲茯苓丸

八、苍术…………… (188)

神仙饵术法方      神仙术煎方      术煎方      辟谷山精饼方  
辟谷枣术丸      辟谷仙术茯苓丸方      辟谷山精丸方  
辟谷仙术丸方      服苍术方      服苍术轻身延年方  
服苍术轻身延年丸      服苍术除百病轻身延年方

九、白术…………… (196)

辟谷白术方      九转长生神鼎玉液膏      服食术法

十、人参…………… (200)

琼玉膏      保命丹      养元辟谷丹      长生固本方

十一、鹿茸..... (205)

补气血强筋力麋角丸方      荣芝丸      茯苓木瓜煎  
丸      楮实丸方      轻身延年服食方

十二、菟丝子..... (211)

轻身延年菟丝子丸      神仙服菟丝子益元阳法  
上丹      菟丝子丸      小菟丝子丸

十三、枸杞..... (215)

服枸杞子轻身法      枸杞酒      枸杞酒方      枸杞煎  
神仙服枸杞法      服枸杞轻身方      神仙服百花方

十四、黄精..... (222)

服黄精成地仙方      真人饵黄精方      神仙饵黄精  
延年法      轻身延年黄精散      隋羊公服黄精法  
黄精膏方      辟谷黄精地黄方

十五、地黄..... (228)

八味丸      地黄酒醪      服地黄延年法      神仙驻颜延  
年方      长年保命地髓散方      八仙公延老不老散

十六、天门冬..... (235)

服天门冬丸方      神仙服天门冬强筋髓驻容颜法      天门冬煎  
天门冬膏      神仙服天门冬法      吕祖铁拐杖      辟谷延年天  
门冬丸      轻身延年却老灵仙散方      延寿瓮头春  
神仙绝谷方      西岳真人灵飞散方      老君益寿散方

十七、麦门冬..... (243)

麦门冬煎      膏元子返童散

十八、何首乌..... (246)

何首乌丸      轻身延年茯苓首乌散      长春不老仙丹

十九、菊花..... (252)

王子乔变白增年方      菊英丸      地仙丸      益寿  
地仙丸      服菊花辟谷方      轻身延年菊花丸

二十、松脂附：松叶、松子、松根白皮…………… (259)

服松脂法	又方	服法	又方	守中方
又方	初精散方	服松脂方	服松脂轻身辟谷方	
真人服食方	神仙凝雪膏方		辟谷延年千岁方	
彭祖松脂方	辟谷松蜡丸		神仙服松叶法方	
又方	服松柏叶轻身延年方		绝谷升仙不食法	
松子丸方	还年复命松实丸方		服松根方	

二十一、柏叶附：柏实、柏脂…………… (269)

高子良服柏叶法	又方	仙人服柏叶减谷方		
又方	又方	又方	又方	神仙饵柏叶法
神仙饵柏叶方	服柏实方	又方		服松柏实
取柏脂法				

二十二、杏仁…………… (275)

杏仁酥 真人服杏子丹

二十三、石菖蒲…………… (279)

石菖蒲丸方 神妙六逸丸

二十四、泽泻…………… (282)

四扇散方	神仙饵石脂方	神仙服泽泻令人轻身健行不老方
------	--------	----------------

二十五、杂方…………… (285)

荡谷气延寿命轻身散方	神仙服灵芝轻身飞行法		
神仙服蓬蘽令人轻身健行不老方	周白水候散	服	
蓬肉轻身延年方	又方	服芡实轻身方	休粮方
神仙服芍药绝谷方	神仙服蒺藜方	王乔轻身方	
椒红丸	神仙服薔薇根令人轻身健行法	神仙饵桃	
胶法	商陆酒方	辟谷五谷方	辟谷青粱米石脂丸方
轻身延年服桑椹子法	轻身延年胡桃丸		

附录：历代计量换算表

后记

## 总 论

### 一、轻身与辟谷

#### (一) 轻身中的行动轻捷及体重减轻

##### ——谈谈轻身的概念

轻身，又叫身轻，是古代常用的术语。《论衡·道虚篇》说：“夫服食药物，轻身益气，颇有其验。……百药愈病，病愈而气复，气复而身轻矣。”由此可知，“轻身”和“身轻”是同一意义上的两种说法。

轻身有两个不同的含义，一是指行动轻捷，二是指身体体重减轻。

明代冷谦编著的《修龄要旨》介绍十六段锦法功效时说，“能日行一、二遍，久久身轻体健，百病皆除，走及奔马，不复疲乏矣”，所说的轻身（身轻）就是指身体强健，步履轻盈，动作轻捷。《抱朴子内篇·杂应篇》说：“余数见断谷人三年、二年者多，皆身轻色好，堪风寒暑湿，大都无肥者耳。”这里“身轻”和“肥”相对提出，其轻身含义显然是指形体变瘦，体重减轻。

轻身的这两个不同含义，还在我国最早的药物专著《神农本草经》一书中较为全面地反映出来。其书说人参、地黄、天门冬等久服轻身延年，这是因为这些药物有较强的补养作用，经常服用，可使正气旺盛，精力充沛，动作轻盈有力，不难发

现，这个意义上的轻身是指动作轻盈；同时，该书还说久服泽泻、菖蒲、车前子等药，也可轻身，这个意义上的轻身，则是指通过渗利水湿、化痰祛浊，使停积体内的水湿痰浊邪气祛除，从而使身体体重减轻。

行动轻捷与体重减轻这两个轻身概念，有区别又有联系。行动轻捷往往与体重减轻有关，体重减轻乃是行动轻捷的基础。很难设想一个身体笨重的人，能够步履轻盈，走如奔马。

减轻体重，用现在的话来说就是减肥。古人说的轻身是否包含了减肥，对此还有持怀疑态度的。有人认为减肥是现代健美的要求，古人衡量美的标准并不在于瘦，所以无减肥的必要，据此推论轻身并不是减肥。这实际上是一大误解。瘦固非古人衡量美的标准，但是古人也充分认识到适度的瘦是健康长寿的重要保证。《初学记·卷二十七》引魏晋时期的哲学家杨泉《物理论》里一段话，正是对这一问题的最好说明。杨泉说：“谷气胜元气，其人肥而不寿。养性之术，常使谷气少，则病不生矣。”谷气胜元气则肥而不寿，反之，元气胜谷气则瘦而高寿了，所以力倡辟谷，服元气，辟谷气，使谷气少，疾病不生，健康长寿。由此可见，古人也有减肥的主观要求。

《太清王老口传法》也有段话：“问云：须肥用气即肥，须瘦用气若为？答：若须瘦，即用元气，运令入头，即甚枯瘁。”这就明确地提出了“须瘦”及其运气方法。这个“瘦”的概念无疑就是减肥的代名词。该书还指出：“凡若运气……若能运气入头中，始免面瘦。”可见“运气”确有减轻体重的减肥作用，如能使“元气运令入头”，就可能做到全身消瘦而头面不瘦了，这又是现代任何一种减肥方法所不能比拟的。据考，《太清王老口传法》系唐代王脱空所作，而王常出入于隋末杨素之府第，可见早在隋唐时期，就有了气功减肥的实践

了。

## (二) 辟谷并非现代意义上的绝食

### ——谈谈辟谷的概念

辟谷，又叫却谷、去谷、绝谷、断谷、绝粒、却粒、休粮。叫法虽多，意思一样，即不吃谷麦饭食。也就是通过辟谷的方法，持续一段时间不进食，而精力不减，动作步履，一如常人，或尤胜之。《宋史·卓行传，刘庭式传》：“庭式后监太平观，老于庐山，绝粒不食，目奕奕有紫光，步上下峻坂如飞，以高寿终。”记载的就是辟谷实例。

辟谷绝粒，并非什么东西都不吃，除谷麦饭食以外，其它杂食药饵还是可以食用的。经常食用的杂食有芝麻、黑豆、红枣、栗子、胡桃肉、柿饼、白蜜、白蜡、花生米及酒类等。至于药物那就更多了，有地黄、何首乌、枸杞子、黄精、天门冬、麦门冬、菊花、茯苓、白术、松叶、松子、松脂、柏叶、柏子、柏脂、苡仁、山药、杏仁、五加皮、白芍、玉竹、菖蒲、泽泻、茯苓、桂等。《太平圣惠方·卷九十四·神仙绝谷法》有神仙辟谷驻颜秘妙方，用白茯苓三斤，栗黄三斤，胡麻五升，青州枣三斗。服法：先煮枣至烂，去皮和核，慢火熬至稠，候冷，入其它各药收膏，每日空腹及晚饭前服下50克，酒调下亦可。方名“神仙辟谷”，是说其方功效之佳，但用的全是药物果品，且每天食用两次以上，可见辟谷并不等于绝食。《千金翼方·卷十二·养性》服茺菁子主百疾方说得更清楚：“茺菁子一斗四升，薤白十两。上两味，煮茺菁子曝干，捣筛，切薤白，和蒸半日，下捣一千一百三十杵，捻作饼重八两。欲绝谷，先食乃服，三日后食三饼，以为常式，尽更合食，勿使绝也。”常式，即常规。就是说将它作为准则，不

能随意停药。今人石至云道长及其徒弟张理玉道姑，辟谷已有多年，摒除烟火谷米菜肴，但坚持每天食用少量黄精、玉竹、花生米、红枣，以及由桑椹子、黄精、玉竹、莲子、姜皮、胡麻、核桃肉、蜂蜜配制而成的丸药，所以能精神体力胜如常人。

辟谷不等于绝食，更非滴水不进。酒为五谷酿造，辟谷者谷物虽不能进食，但一旦酿成酒，也可日饮数杯，坦然入腹。《宋史·隐逸列传·陈抟传》载，陈抟隐居武当山后，“服气辟谷历二十余年，但日饮酒数杯。”宋《云笈七签·孙思邈传》云：“王者乃命宾僚设酒饌，妓乐以宴，思邈辞以辟谷服气，惟饮酒尔。”

可见，所谓的辟谷，除谷麦饭食外，其他一切杂物都可适量服食，这与现代意义上的绝食概念是完全不同的。我们不能套用现今通常说的不进食任何食物、水饮的绝食概念来看待辟谷。

### （三）辟谷是轻身的重要手段之一 ——轻身与辟谷的关系漫谈

轻身和辟谷，是两个不同的概念。同时，它们又有着紧密的联系。

它们的区别点在于，轻身可通过食气、导引，或采用进食药饵的办法来实现；辟谷则在食气、导引的同时，配合进食杂食或药饵来维持正常的生活工作秩序。辟谷强调禁食，不能进食主食，而轻身则不讲求禁食；辟谷讲究药饵的配合辅助作用，而轻身则药物可用可不用，或单用功法锻炼，或单服药饵，均能收效。

它们的紧密联系在于，其一，无论轻身，还是辟谷，若在



功法锻炼的基础上，能配合服食药饵，其效果会更加显著。《抱朴子内篇·至理篇》说：“服药虽为长生之术，若能兼行气者，其效益速。”这里所说的行气即服气，也即功法锻炼。其二，辟谷是轻身的重要手段。人们在辟谷过程中，会出现不同程度的消瘦、体重减轻，《服气精义论》介绍辟谷后身体状况云：“凡服气断谷者，一旬之时，精气弱微，颜色萎黄；二旬之时，动作瞑眩，肢节悵悵，大便苦难，小便赤黄，或时下痢，前刚后溏；三旬之时，身体消瘦，重难以行；四旬之时，颜色渐悦，心独安康；五旬之时，五脏调和，精气内养；六旬之时，体复如故，机关调畅……。”可见辟谷持续一定时间后，会出现身体消瘦、行动轻捷的情况。正因为轻身与辟谷有这般密不可分的联系，在古代文献中，凡介绍辟谷成功者，往往有身轻的描述。

元代有一个叫吉志通的人，自幼敏慧，有博学之称，居武当山，辟谷十年，仅饵黄精、苍术，“精神清彻，行步如飞”。

唐朝宰相李泌，经常行辟谷之术，练就了能在屏风上行走的轻功。

《魏书·释老志》载，“王九疑人长客之等十二人，授谦之服气、导引口诀之法。遂得避谷，气盛体轻，颜色殊丽。弟子十余人，皆得其术。”所谓得其术，就是辟谷以至轻身。

本书以“轻身辟谷”命名，将两者一并介绍，其意也在于此。

## 二、轻身辟谷中的功法锻炼和服食药饵

辟谷不进食，仍能维持人体生命活动，保持正常生活秩