

# 东方辟谷养生

徐杰河

新 华 出 版 社

1222359

# 序

辟谷，也叫却谷、服气。气功古文献多有记载，气功修炼到一定层次往往出现这种现象。

近十年来，随着气功的大普及，特别是严新气功出来以后，全国各地获得辟谷功能的人逐渐增多，辟谷时间最长的已达11年以上。然而仍往往表现为偶然性，且多为个体辟谷现象。

1986年，王力平老师曾在办班中教学员以辟谷术。后经张荣堂老师身体力行，潜心钻研，并提出了应用于航天事业的构想，赋予了辟谷的社会意义。他在杭州先后办了十五期气功辟谷学习班，辟谷总人数达670人。浙江省中医药研究院对他的这一研究给予了大力支持与合作，许多专家、教授和医务人员投入了这项研究实验，他们用现代科学手段对辟谷前后的人体变化进行检测，取得了大量生理生化的检查数据。这一研究成果已经由浙江省

中医药管理局组织专家鉴定,认为先进可靠,有实用价值,属国内首创,可有计划地扩大临床观察,进一步发展气功辟谷的系统研究。这一研究标志着气功辟谷取得了突破性进展:使辟谷从被动转入了主动,从个体变为群体,从个人养生跃进到社会应用。

近几年来,信息气功的发展又在上述基础上使辟谷技术产生了飞跃——简易、速效、群众性,开始进入扩大应用实验阶段。

徐杰河老师就是较早掌握这项技术并有志于从事这项事业的研究者之一。徐老师是浙江温州楠溪人,现年26岁,1990年毕业于浙江师范大学化学系。他从初中起开始学练武术,后因身体羸弱转练气功。他练功刻苦,不久便出现一些功能。他以极强的求知欲,利用假期寻师访友,博采各家之长,功夫日渐增长。进入大学以后,更是勤学苦修,后开始致力于辟谷养生的研究,经反复实践,终有所悟,渐渐可为他人行辟谷之术,屡试屡验。后试验群体辟谷,信息仍能于瞬间接通,从而导引群体进入辟谷的功能态。辟谷期间辅以养生之术,加强气功锻炼,保证了辟谷的顺利进行,更好地发挥了辟谷的医疗作用,而辟谷的功能态又反过来加强了练功的效应。因此,效果是比较理想的。

1992年7月以来,我先后组织过5次由徐杰河老师主教的辟谷养生科学实验班,学员逾千人,均获得了满意的效果。我本人也先后进行过7次辟谷,受益匪浅。这本

书是徐杰河老师几年来从事辟谷修炼和教功经验的总结,它包含有大量的第一手材料,十分可贵,对辟谷养生学的发展将会产生重要影响。

中国气功科学研究会 1992 年正式成立了研究室,实行“开门办科研”的方针,选择若干具有重大社会效益和科学价值的课题,聘请有志于气功科研、乐于奉献的气功师主持,与科研人员和有关部门密切合作,以为人民健康事业和两个文明建设服务为宗旨,在党和政府领导下,以马列主义哲学为指导,反复进行气功应用的科学实验:一方面,经过现代技术手段的严格检测,取得科学数据;一方面,通过适当规模的社会实践,取得实际验证;最后经过分析、归纳、综合、按课题提出一套比较完整的唯象气功学资料。现在,研究室已将《辟谷养生》列入第一批选题之中,拟请徐杰河老师主持,计划在三年内,在不同的人群中,针对其特殊需要,进行有各自具体目标的应用实验。如健美减肥,祛除疾病,开发智力,增功激能,延年益寿,以及增强航天、潜水、矿下作业和灾区、部队的应变能力,等等。在饲养业、农业方面,也打算进行一些初步的试验。

总之,辟谷养生的发展前景是诱人的。当然,设想和计划并不等于现实。既然是科学实验,就意味着有不成功或不完全成功的可能。我们的任务就是要尽最大努力,使之获得最大限度的成功。在这里,关键是研究工作者要有高度的责任心和严肃的科学态度,重要的是要有有关专

家、学者、科技人员的介入和同有关部门的真诚合作,努力实现气功与现代科学的结合。

衷心祝愿辟谷养生在气功的百花园里竞芳华!

热烈祝贺《东方辟谷养生》的出版!

张鹏摇

1993年2月于北京

(张鹏摇同志是中国气功科学研究会名誉理事、研究室副主任、《会刊》总编。)

# 前 言

社会在进步,人类在发展,但随着人类社会物质文明和精神文明的发展与进步,随着社会生产力的不断提高,随着科学技术的突飞猛进,人们越来越感到在人类自身与自然界之间存在着一种极大的不协调。尤其是二十世纪末,危机四伏,自然界频频向人类敲响了警钟:一方面是人口的急剧增长。另一方面耕地面积大大减少,以后人类将靠什么来求得生存?一方面是科学技术的高度发达而带来的大量废水、废渣、废气排向大自然。另一方面则是森林植被大片被毁,良田被大面积吞没,河流海洋被大面积污染,而氧气含量却日渐减少,再兼大气层结构的变化,臭氧层不断地被破坏,人类又怎能逃避大自然的洗劫?一方面是现代医疗水平的缓慢进展及局限,另一方面,疑难怪疾时而出,人类又怎样去抵抗糖尿病、精神

分裂症、癌症、爱滋病等病魔的侵袭？此外，由于现代社会发展带来的高节奏、高强度的脑、体劳动激发了各式各样的社会病。物质文明的飞速发展使当代人陷入了种种精神危机。东、西方有识之士已把希望的视线纷纷转到了对人类自身的探索（包括人类的起源和归宿等等）并竭尽全力通过对人体小宇宙的剖析和研究来了解自然和宇宙的奥秘，并呼吁用自然疗法和非药物疗法来调节人们的身心，并在一定程度和范围内掀起了一个高潮。

东方文明具有悠久的历史 and 灿烂的文化，在不同时代都在全球范围内带来重大影响。社会发展到了现在，作为东方传统文化之一，通过身心调节来改变和提高人类本身机能的气功修炼已逐渐被人们所重视，并再次在全球引起了广泛的关注，掀起了一个新的高潮。与此同时，辟谷这种特殊的身心锻炼方法也随之出现，并慢慢被人们所认识与接受，其神秘的外衣也日渐被揭开，一场有关辟谷的辩论和探索也正在慢慢展开。有人惊呼：包括辟谷在内的身心修炼将引起人体功能和结构的系统性变化，通过辟谷可改变人的常态思维，激发人体的潜能，引起人们对客观世界和人类自身的重新认识，并可能导致第三次技术革命和第二次文艺复兴运动。

我自初中开始习练武术，并因身体羸弱而走上了气功修炼之路，很快便因之受益。无意之中竟与气功结下了不解之缘。五年前，我开始体验辟谷，此后经过特殊专门训练和脏腑煎熬，又经多位老师指点、帮助和启悟，身体

方行，常数日、数十日甚至数月不进“五谷”，经过反复长时间的体验和实践，虽历经艰辛，磨难重重，但却屡受启发，获益匪浅，并启悟到了用信息导引个体和群体辟谷的方法。故编撰此书，将此独特的养生方法介绍给大众，让更多的人来参与其实践和研究。

但我才疏学浅，虽历经十年寒窗，并经高等教育，但却所知甚少，对自然、宇宙及人体的探索才刚刚开始，不管是社会阅历，道德涵养还是气功修为境界都很肤浅，对气功（包括辟谷）的认识程度更是有限，虽极欲尽快把自己对辟谷的一些认识和体会公之于世，造福人类，唯恐年少气盛，贻误后人，故仅借此谈一谈一些个人的见解，以供气功爱好者和有关方面的专家参考，如能抛砖引玉，此愿足矣。由于时间匆促，因而错误之处肯定不少，故敬请各位专家、同道、老师及功友批评指正，以共同宏扬祖国文化，并在原有基础上有所发展，为人类的文明和进步作贡献。

徐杰河

1993年2月于北京



# 目 录

序.....	张鹏摇(1)
前 言.....	徐杰河(1)

## 第一篇 理论篇

第一章	辟谷的内涵.....	(3)
第二章	辟谷的历史源流 .....	(10)
第三章	辟谷的原理与机制 .....	(20)
第四章	辟谷能量宇宙观 .....	(31)
第五章	辟谷的养生和社会意义 .....	(36)
第六章	食物结构浅说 .....	(46)

## 第二篇 功法篇

第一章	辟谷养生术综述 .....	(56)
第二章	辟谷养生术细则 .....	(60)
第三章	心性修持功 .....	(85)
第四章	导引按摩功 .....	(88)
第五章	辅助筑基功 .....	(109)
第六章	诊病治疾功 .....	(118)
第七章	服气采灵功 .....	(122)
第八章	宇宙通灵功 .....	(130)

## 第三篇 实践篇

第一章	问题解答 .....	(137)
第二章	中国矿业大学座谈会 .....	(142)
第三章	四平市辟谷养生术学习班小结 .....	(164)
第四章	辟谷养生术功效录 .....	(170)
第五章	学员体会选登 .....	(185)
第六章	学员来信选登 .....	(203)

## 附 录

- 附录(一)** 去(却)谷食气篇…………… (219)
- 附录(二)** 浙江省辟谷课题成果鉴定证书…………… (221)
- 附录(三)** 群体辟谷实验观察…………… (223)
- 附录(四)** 常见经脉及穴位简介…………… (241)
- 附录(五)** 东方辟谷养生术主要活动简介…………… (247)
- 附录(六)** 各大报刊杂志登载的部分文章…………… (251)
- 后 记** 生命现象浅说…………… (269)

# 第一篇

## 理论篇



# 第一章

## 辟谷的内涵

内养形神除嗜欲，专修静定身如玉。  
但服元和除五谷，必获寥天行真策。

随着气功逐渐走向社会，辟谷日渐成为目前气功界的一大热门话题，然而它并非现代刚刚出来的时髦名词，也非从西方引进的先进技术，自古以来，它就流传在中华修炼者之间。《调元经》云：修养之道，“先除嗜欲，内含五神，次当绝粒。”在古代修炼士的修炼之法中，辟谷是一种较高层次的修为之法，他们认为：仙法欲止绝臭腥，休养清肠。并把这种方法与不喝、不睡、不息等功法尊捧为“神仙”功夫。自佛教从东汉初年传入中国以后，中国思想文化界逐渐出现了道、儒、释三教鼎立的局面，三家中都有一批主张坐禅、通过辟谷（或类似于辟谷）的方法以享高寿和长生不老的异能者。这些气功修炼者（或养生家）为了达到一种高深的气功境界或是为了得到一种神通，无

不把辟谷作为一种修炼成仙、立地成佛或明心见性的必要手段和方法。在他们看来，只有却谷食气才能使腹内无浑浊，唯有腹内无浑浊的人才能入道。

然而追溯辟谷的历史渊源，其雏形和最初的意义倒在于“避荒”与求得生存。但自从道教承袭这种方法以后，它逐渐演化成了一种高级的“修仙”方法。仙家们认为，人体内有一种叫“三尸”（亦称三鼓、三虫，即现在所谓“阴邪”）的怪邪，专靠五谷为生，以危害人体，经过辟谷修炼，便可除去“三尸”，并达到长生不老的目的。同时，他们认为仙家需轻，而五谷性浊、粗俗，有碍于轻身，故需辟之。故辟谷又往往与轻身联为一体，称为“辟谷轻身术”。一般情况下，若欲行辟谷之术，常要行服气导引之法，故服气导引又常与辟谷以同一功法的形式出现，因此也造成了许多修炼者和练功者认识上的偏差。

纵观古今各种书籍，尤其是自秦汉至明清历代正史、地方志或者民间笔记史料，有关辟谷及相应方法的记载确实相当不少，但它们对辟谷涵义的理解和剖析却大致相同。顾名思义：“辟谷”之辟即避、却之意，谷即五谷，其内涵亦即避却五谷，不食人间烟火之意。也就是说在一种特定的情况和条件下，避开五谷而通过食气、导引、药饵等手段以求得生存的修炼方法，主要是通过练功（以服气为主）使内气充盈、进入不食五谷或其它粮食的阶段，而人体基本不感到饥饿，体力、智力、精力不减或更好，身心愉快。故辟谷又称：却谷、绝谷、断谷、绝粒、却粮、休粮等，而在马王堆出土的《却谷食气篇》中又称之为“去谷”，此外还有“清肠”等别称。但名称虽多，意义却基本

相同。总之,是指在没有营养物质补充的情况下,仍可维持生命。其用意主要在于使后天之形体内部清洁,清除由于食得过重,运动少或食药不当以及其它原因而带来毒素的积累,并使后天之气由浊变清,这样可逐渐排除五谷浊气而纳入自然清气,以保证修炼者内部高度清洁和形体外部肤色的光滑和美好。同时借此改善消化和吸收营养的能力,增强人的各种活力,诱发机体本身潜在的功能和先天特异素质,完成人类自身的身心改造。故在这种状态下,人常能数日、数月甚至数年不食,但精力充沛,动作轻捷而胜于常人,难怪辟谷成了修炼者一向推崇的修为妙法。据说元代的吉志通,自幼敏慧,有博学之称,他曾据武当山,“十年不火食,但饵黄精、苍术”,但却精神清澈,行步如飞。另据《宋史·卓行列传·刘庭式传》记载:“庭式后监太平观,老于庐山,绝粒不食,目奕奕有紫光,步上下峻极如飞,以高寿终。”则是一个广传的辟谷实例。在唐开元天宝年间(713—756年)长安附近的太白山(今陕西眉县南)居住着一位隐士,名郭休,字退夫。“有运气绝粒之术”和“击缺片鸟兽”之奇趣。凡此种种,虽可能有失偏颇、夸大之嫌,但表明从很早起,就有人进行辟谷的尝试。

辟谷不进五谷仍能维持人体正常的各种生命活动,而且能产生常态根本无法达到的良效,究其原因,考其宗源,凡行辟谷者几乎都同时进行服气导引。从此可知,辟谷之精髓所在,还有赖于导引服气同时来完成(高级的功法则通过高层次的服气方法),其中尤以服气方法为最甚。顾名思义,服气之“服”即食、吃之意,因此,服气又称食气、行气、导引、吐纳等



等。食气一词较早见于《黄帝内经·素问》、《六节应象大论》：“精食气，形食味。”《六节脏象论》则说：“天食人以五气，地食人以五味”。食，其音义均同“饲”，即饲养之法，可以理解为行气之法。实际上，它是运用人的元神和识神，利用人体生命活力的元素和能源，这不是一个服食呼吸空气的简单过程，而是一个包含人体复杂生命机制的生理问题，也是一个涉及人体小宇宙与自然大宇宙之间交换、沟通能量和信息，完成生命再造的大问题。它通过身心内部气机的调节和自然宇宙中清气的吸吮来补充人体本身的元素和其它精微物质，可见其意义非小。

据史料考证，服气辟谷的最初方法倒在于仿生，如模仿龟、蛇、青蛙、蟾蜍、蜗牛等动物的呼吸方法。据有关方面的文物资料表明，这类仿生气功修炼方法可以上推到距今 5000 年以前。1975 年，青海省乐都地区柳湾三平台出土了一件马家窑文化时期的彩陶罐，在其腹部正中，有一彩绘浮塑练功人像，呈蹲档式，两下肢成弯曲状态，两脚分开互相平行，比肩稍宽，两眼微闭，口张开呈圆形并微向外翻，腹部自然隆起，两手很自然地张开置于下腹部两侧。经考古学家分析鉴定，这个姿势与龟吸法中的一个练功姿势几乎完全相同。在《东坡志林》中曾记载着这么一件有趣的故事：北宋年间，约公元 1048 年，河北因水灾而遍地尸野，有对夫妇怀抱一小儿，眼看即将饿死，他们不忍看着自己的亲生儿子为饥民所食，万般无奈之时，只得忍痛将小孩抛弃在路旁墓穴之中。一年以后，这对夫妇路过此地想收儿骨时，不料却惊奇地发现他不仅还活着，而