

田 晶◎著

空腹

盛行
日本、台湾的
养生新理念

健康革命

Kongfu Jiankang
Geming



新星出版社 NEW STAR PRESS

田 晶◎著

空腹

盛行
日本、台湾的
养生新理念

健康革命

Kongfu Jiankang
K Geming

新星出版社 NEW STAR PRESS

图书在版编目(CIP)数据

空腹健康革命 / 田晶著. —北京: 新星出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-80225-708-5

I. 空… II. 田… III. 自然疗法—基本知识 IV. R454.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 110600 号

空腹健康革命

田晶 著

特约编辑: 安 坤

责任编辑: 李 曼

封面设计: 回归线视觉传达

出版发行: 新星出版社

出 版 人: 谢 刚

社 址: 北京市东城区金宝街 67 号隆基大厦 100005

网 址: www.newstarpress.com

电 话: 010-65270477

传 真: 010-65270449

法律顾问: 北京建元律师事务所

读者服务: 010-65267400 service@newstarpress.com

邮购地址: 北京市东城区金宝街 67 号隆基大厦 100005

印 刷: 北京凯达印务有限公司

开 本: 700×1000 1/16

印 张: 14.75

字 数: 180 千字

版 次: 2009 年 8 月第一版 2009 年 8 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-80225-708-5

定 价: 26.00 元

版权专有, 侵权必究, 如有质量问题, 请与出版社联系调换。

【前言】

你现在身体健康、身心愉悦，还是经常觉得身体有点儿不对劲儿，却又没有明显的病症？

你每天都精力充沛、精神百倍，还是经常感觉疲惫、压力大、提不起神？

你脸色红润、容光焕发，还是肤色暗淡，甚至有一些令你头疼的皮肤问题？

现代人由于各种各样的原因，或多或少地带有一些“亚健康”症状，甚至染上了一些永远也无法痊愈的慢性病。但这些现象，现代医学却无法完全解决。此时，你可以尝试一下断食，让身体发挥自身的力量去治好自己。

断食养生是一种历史悠久的自然疗法，距今已有几千年的历史。它起源于宗教，几乎在每一种宗教里，都有断食的说法。佛教创始人释迦牟尼曾经说过：“若五体之内有任何变患之时，先应断食物矣！”基督教的鼻祖耶稣也说过：“为了健康的关系，神会劝你挨饿，饿可以涤清肠胃，可以使人健康却病。”伊斯兰教创始人穆罕默德说：“断食是进入宗教的门户。”我国土生土长的道教也一直提倡通过“服气辟谷”修炼成仙。

西方医学之父希波克拉底说：“大自然治病，医生不过是大自然的

助手。”我们的身体，是个了不起的组织。人类的任何创造，都比不上身体自身非凡的创造。当你读这本书时，你也许并不知道，你身体内的白血球，每分每秒都在消灭着体内的有害物质；你的骨髓，每分钟会产生250个红细胞，满足全身各处的供养需求；你的肝脏，每分每秒都在制造新鲜健康的血液，而人为的补血，其实只是极微小的一部分；你的消化系统，每天会分泌约800毫升的消化液，来消化食物；你的身体每分每秒都在新陈代谢；你的眼泪、唾液、胃液都是天然的杀菌剂；你的皮肤也有杀菌力，它是身体的第一道防线。

我们的身体内部，真的是既复杂又神奇。它有着强大的本能和自愈力，之所以生病，是因为身体自身的力量遭到了破坏，而医药也只是一外力，它必须通过身体自身发挥作用。所以，如何使我们自身变得强大起来，是养生的根本。

现代医学认为，所有的疾病都是源自于不平衡。关于癌症及许多疑难杂症的成因，医学上大致有以下几大说法：一是体液酸化，它是万病之源；二是细胞自身慢性中毒，毒素堆积，尤其是宿便，它会污染血液，引发各种疾病；三是组织细胞缺氧，体内化学反应不充分；四是组织细胞营养不均；五是微循环不畅；六是免疫力被破坏……尽管各大学派观点有些不同，但无一例外地都认为，人体生病的根本原因在于身体的内环境遭到了破坏，这才是根源，而所谓的“致病源”只是表象。

所以人要想不生病，或者从根本上治好那些慢性病，仅靠医药是远远不够的。你必须排出毒素，调整身体的内环境，激发身体自身的活力和自愈力，把身体调整到一个平衡、健康的状态。断食正是这样一种顺应自然、天人合一的自然疗法。通过有规律的断食，可以调整身体状态，

阶段性地排除体内毒素,激发身体本身的潜在能量,激发生命的内在活力。这样,身体更纯洁,生命节律更和谐,生命活动更有序,生命力更旺盛,提高生命的质量和防止疾病也是“自然而然”了。

古今中外,无数名人圣贤都曾通过断食获得了健康,甚至是灵性的飞跃,而成就了一番事业。例如,伟大诗人白居易在描述断食的感受时说:“自觉心骨爽,行起身翩翩。始知绝粒人,四体更清便。初能脱病患,久必成神仙。”俄罗斯大文豪托尔斯泰说:“断食不只是健康,更是灵魂的愉悦。”前苏联科学家柴可夫说:“在我看来,这个时代最伟大的发现,就是使人通过合理的断食而变得更年轻。”

生命是大自然的造化,你我也都是大自然中的一员。大自然有着自身的节律,生长、更替、繁衍、消亡,并生生不息。每一个生物,也都有着大自然所赐予的独特力量,用以对抗危机和伤害。健康并不难,疾病也并不可怕,我们需要正确地运用身体自身的能量,去捍卫我们的身体,断食就是这样的一种方法,它让我们从根本上变得更加健康、年轻。

但愿此书,能够让你收获养生知识的惊喜,伴你从此踏上健康的征途,幸福将与你同在!



第一章 空腹：时尚养生的渊源

一、断食源于宗教 2

1. 密宗修法中的断食辟谷
2. 佛教中的“坐禅”

二、辟谷——源于道教的养生传统 11

1. 神龟长寿的启示——以“气”养生
2. 负荷太重，人就会生病
3. 服气辟谷，真的可行吗？

三、因断食而健康常在 20

1. 古代推崇断食、素食的名人们
2. 范仲淹及长征中的稀粥“半辟谷”
3. 现代人“断食”、“辟谷”的风尚

第二章 多重印证：空腹可排除身体百毒

一、人体生病的秘密 32

1. 所有疾病的根源都是不平衡
2. 人体酸性化是百病之源

3. 毒素堆积,久而久之就会病变
4. 正常细胞缺氧,会转变成癌细胞
5. 细胞营养不均,引发“缺乏症”和“富贵病”
6. 微循环不畅时,疾病已经开始萌芽
7. 亚健康状态,每一个现代人都应该警惕

二、断食大师如是说 50

1. 甲田光雄:只有节食才是健康的原点
2. 段干木:粪便是百病之源
3. 尼古列夫:断食是不使用刀子的“内脏手术”
4. 今村基雄:断食疗法对慢性病有效
5. “麦卡效应”:节食可以长寿
6. 其他论著:断食增进健康

三、断食养生在自然 66

1. 顺应自然,“天人合一”
2. 相信身体本身强大的自愈力
3. 促进身体活力,保持身体平衡

第三章 空腹能为你带来什么

一、排毒养颜 74

1. 断食是最好的排毒自然疗法
2. 断食排毒,这样最有效!
3. 人体必须清除的 12 种毒素
4. 排毒可以改善皮肤,延缓衰老
5. 改善皮肤要以内养外

二、身心健康 87

1. 内部大扫除,从根本上改善体质
2. 提升灵性,促进心理平衡

三、减肥瘦身 91

- 1.肥胖原来是这样形成的
- 2.断食减肥为什么这么有效?

第四章 空腹治病的秘密

一、断食为何能治病 98

- 1.《红楼梦》中提到的饥饿疗法
- 2.现代医学所认识的断食疗法
- 3.气功辟谷治病中的“催眠效应”
- 4.注意:不要一生病就马上吃药

二、断食疗法因人而异 107

- 1.断食对哪些病有效
- 2.这些病不可用断食疗法
- 3.不同疾病空腹治病的有效时间

第五章 空腹养生必须知道的事

一、空腹养生成功的关键 118

- 1.施行断食,不可马上行动
- 2.断食时间须把握得当
- 3.断食容易复食难

二、断食时的生理反应 126

- 1.断食中常见的生理反应
- 2.弘一法师的断食日记
- 3.关于断食的生理反应的自叙

三、形形色色的“气功辟谷” 138

1. 黄润田的辟谷术
2. 张荣堂的辟谷术
3. 徐杰河的辟谷术

四、空腹养生的禁忌 146

1. 极低热量对身体的伤害
2. 过分饥饿伤身
3. 断食法可能会让胸部下垂
4. 断食养生的注意事项
5. 不要仅为减肥而断食
6. 断食几十天是否可行

第六章 空腹养生从现在开始

一、常见的空腹养生法 160

1. 甲田式断食法
2. 林海峰的净食排毒法
3. 三日净食断食法
4. 周际断食法
5. 维生素 C 排毒
6. 果菜净食排毒
7. 琼脂断食法
8. 蜂蜜断食法
9. 几种改良的混合排毒法
10. 温和断食疗法
11. 酸奶断食法
12. 其他断食法
13. 瑜伽断食法

二、空腹养生的辅助疗法 198

1. 冥想——一种古老的“心灵药物”
2. 瑜伽洁净法——加强断食的排毒效果
3. 呼吸法——断食时的呼吸很重要
4. 坐禅——向古代高僧们学习
5. 静思——让自己“置身事外”的心理调节法
6. 音乐疗法——帮助调节断食时的脑活动
7. 按摩——各文明古国偏爱的保健法

【结语：健康依赖思想的改变】

空腹：时尚养生的渊源

断食是一种历史悠久的自然疗法，在西方被称为“断食疗法”，在我国古代被称之为“辟谷”。六千多年前，埃及金字塔上就刻有这样一句智慧真言：“人吃进肚里 1/4 的东西养活自己，3/4 的东西养活他的医生。”古希腊历史学家说：“埃及人能够保持健康，使青春常驻，全靠每月断食三日和灌肠来清洗肠胃。”玄奘大师曾说：“五体之中任何一处罹病，首先要杜绝食物。”

断食疗法是动物的一种本能。它起源于宗教，并从佛教、道教中吸收营养，其根本特征是顺应自然、保持身体的洁净，发挥人体自身的力量来养生，并且强调“防病基于治病”。

一、断食源于宗教

断食起源于宗教，尽管国家不同、种族不同，信仰的教派也不相同，但几乎每一种宗教，都有谈到过“断食”这种养生传统。

1. 密宗修法中的断食辟谷

著名的佛教创始人释迦牟尼曾经说：“若五体之内有任何变患之时，先应断食物矣！”意思就是说，如果人的身体有什么不舒服，应该首先断掉食物。很显然，他把断食当做一种治病的首要方法。

当释迦牟尼还是年轻的印度悉达多王子时，他有一次出宫，看到自己在皇宫里锦衣玉食，外面却是饿殍满地，于是决定悟道，找到普度众生的方法。由于当时印度流行“苦行”，于是他向当时的苦行僧学习，认为要用自找苦吃的方法来悟道，比如不吃不睡，这种观念认为，身体上吃的苦越多，精神上就会越有灵性。悉达多王子带着五个随从，来到尼连禅河的加者山苦行林中，他不穿衣服，不避风雨。刚开始时，每天只吃一麦或一麻，后来又发展到七天才吃一麦或一麻，这样苦修了六年，身体已经极度消瘦，却还是一无所获。后来，他意识到了，为吃苦而吃苦是没有意义的，于是，他开始注意锻炼身体和意志，辅之以断食（就是下文中我将讲到的“坐禅”），终于修成正果。

佛教十大弟子之一的摩诃（也称目连），曾经向印度教的三大神之一湿婆请教：“弟子生病了，该怎么医治呢？”湿婆回答说：“断食是唯一的治病之本。”

不过，佛教大师们所提倡的断食，也并不是什么都不吃，而是在特定期间内断绝某种饮食。例如，断盐分的就称之为“盐断”，以降低食欲，减少身体中的废物和油腻物，保持体内清净。此外，还有断谷、断熟食，而只吃果子的木食，等等。长期只吃木食的僧人有很多，“四朝高僧传”中有很多这样的记载。例如，释慧藏说：“木食泉浆，澄心玄奥。”意思就是说，我只吃果子喝泉水，内心更通透了，悟透了很多玄妙深奥的道理。释法忍说：“我只吃木食，穿麻衣已经 30 多年了，居住在幽林中，没有什么太多的欲望。有时吃一次就坐禅七天，有个夏天只吃了三斗米。”释法琳说：“我住在青溪等山中，吃果子，白天诵读佛经，晚上浏览俗典。”《宋高僧传》中也有许多“禁足 10 年，木食涧饮；独居禅寂，涧饮木食；终日瞑目，木食度辰”的记载。日本江户时代，有一大批“木食游行僧”，他们断除五谷，常吃果子，在各国游行，开导民众。

而佛教中关于断食可以治病的论述，就更多了。我国唐代高僧义净曾经深入西域、南海、天竺等地，游历了 30 多个国家，经过 25 年的考察研究，提出了断食治病这一观念。他在书中写道，南海各国的僧侣，凡是生病的，都以断食为治疗的方法。他还详细地写了一些断食的注意要点，用今天的话来说，意思是这样的：如果觉得身体不舒服，应该先绝粒。即使很渴，也不要喝汤水。根据病的程度来禁食，或因人而异，不可墨守成规，或一两天，或四五天。我看到西天罗刹国的很多人，生病时经常断食半个月，或一个月，病好后才可以吃东西。他还建议将断食与催吐法结合使用，效果更好，可以更有效地消除体内的废物和沉淀。他还身体力行，以自己的亲身体会作证：我自从知道以断食疗病之法后，20 多年，只以这个方法疗身，没有什么疾病。

唐朝有名的玄奘大师在《大唐西域记》中也有这样一段记载：凡是生病的，绝粒7天，在这个期限内绝食的，大都痊愈了，如果过了7天还没好，再吃药也不迟。

《佛门中医概说》中还特别强调了断食对诸如痰荫、痲瘰等疾病的功效。中医认为，对热病患者来说，带病强食是非常可怕的，是医家的大忌。（注：中医中通常把发热、伤寒、瘟疫等会导致人体发热的疾病称之为热病。）佛门中医还强调，断食期间及病后初愈都要注意休息，病后还可以喝点儿绿豆汤。如果身体没病，就不要长时间强迫断食，如果没有掌握断食的要领，会很危险。

佛教中关于断食的论述，不仅仅是理论层面的，还有许多方法指南。汉文大藏经中，有一篇《佛说三厨经》，详细记述了一种特殊的断食之法，翻译成现代汉语是这样的：

第一种境界是让人自觉断食；第二种境界是让人听见了厨房的声音、闻到了厨房的味道却不想吃；第三种境界是让人感觉吃或不吃一个样，自然断食。如果能将这三厨法天天诵读，就能让人不感觉到饥饿，且长生不老。经书中详细地记载了每一种方法所需要诵读的经文和遍数，并以三世诸佛菩萨为证：他们天天诵读，断绝了食欲，有的忘却食欲百日，有的十年百年甚至千年万年。经书中还说，刚开始诵读时，最好口动舌转，以默读的方式进行，有唾液了就吞下，前三天小便色赤，这是正常的，不必大惊小怪。第三天后，身体非常虚弱，到第七天，身体逐渐变得有力起来，百日后，会梦到天厨的美味觉得饱，不想再吃人世间的食物

了，满三天就功力圆满了，想吃东西时，就感觉已经吃过了，不吃也不觉得饿。

敦煌出土的一部医书中，还有一篇《佛说停厨经》，和《佛说三厨经》有些类似，翻译成现代汉语大致是这样的：

如来在涅槃前，告大众说：我超度后，芸芸众生，仍然经历着大劫大难，仍然摆脱不了生老病死，这都是因为没有断绝尘世间的饮食和五味。世界万物，美味佳肴，纵然辛苦得到了、享受了，也会让人九孔长流、四大无常，让身体产生废物，破坏人的体脉，垃圾沉淀在体内。求名利、求美食，只会让人沉沦受苦。我教给你们停厨经，按照这种方法诵读，就能戒除贪欲，身体正常，不觉得饥饿，寿命极长。

后面详细记载了需要诵读的经文和遍数，还有断食的方法：按照这种方法，无论是俗人还是出家人，都要在佛前许愿，杜绝贪念，净化灵魂。舌头抵住上腭，不得出声，有唾液就吞掉，调整呼吸，前三天难以忍受时，可以服人参茯苓枣汤，或吃一碗茶，或吃薄饼。三天后，小便微赤，有睡意。七天后，效果开始显现，各种疾病和宿疾一并消除。两周后，梦见天厨各种香味，自然就不想再吃人世间的食物了，此时也不用什么都不吃，可以吃些茶果。三周后，身体开始强劲有力。断食前，可以先饮汁一两日，后稀粥。这种方法可以让人排除欲念，令魔鬼不侵。

这说明,佛教中不仅提倡断食,还有非常科学的方法指南。尽管它所宣扬的“佛前许愿”、“天厨”是不科学的,但它所说的精神调节、循序渐进、断食前要减食、断食中也并非什么都不吃等观点,即使放到今天来看,仍然是很科学的。

佛教中还有“六斋日”这一说,“六斋日”原本来自于古印度的传说,即在每月农历的初八、十四、十五、二十三、二十九、三十(若月小,则最后二斋日,当改为二十八、二十九),是鬼神作恶害人的日子,所以要在这六天里沐浴断食,后来这个方法被佛教沿用。

基督教的鼻祖耶稣也说过这样一句话:“为了健康的关系,神会劝你挨饿,饿可以涤清肠胃,可以使人健康却病。”伊斯兰教创始人穆罕默德说:“断食是进入宗教的门户。”

我国古人在追求长生不老的过程中,也发明了一种“洗髓”修炼法,具体说来就是先禁食一两天,而后延长到三四天,循序渐进,渐渐增加到28天,达到“伐毛洗髓、脱胎换骨”的效果。长此以往,就可以长生不老。

直到今天,世界上各教各派的信徒为了促进身心健康、提升灵性,年年月月,仍有定期或不定期的断食。

很显然,在许多宗教里,都认为食物是身体的负荷,会阻碍人的修行。而且,在生产力低下的年代,人们的种种社会活动,仅仅是为了满足生存(即吃饭)的需要。因此,在不少宗教里,食物也是欲望之源,罪恶之源。在有些宗教大师的心目中,食物甚至等同于污秽物,例如直到现在,还流传着沐浴更衣、斋戒这一说,也就是在拜佛之前,为了表示对佛的