

# 【辟谷养生术与断食疗法】—黄平著

## 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呵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据重要地位。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》一书种已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的影响的重要与深远。

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中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，又从诸多人的辟谷理论研究和实践者的著作、事例中加深了认识，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

返朴归真是历史的必然。当我们目睹现代文明给人类带来的巨大财富和物质生活时，是否注意到过分充足的营养食物和生活与精神的紧张同时也增加了发病的机会，而现今的医学对很多人类的常见病、多发病认识还很陌生……

然而，远古的人类对自然界的万事万物及人体疾病却有着比现代人更全面更客观和更直接的认识，他们早已认识和重视食物与身体的联系。吕祖指出：“欲要长生，腹中常清；欲要不死，肠无渣滓。”《黄庭内景经》云：“百谷之实土地精，五味外美邪魔腥，臭乱神吹胎气零，那从返老得还婴？”《中黄真经》云：“咸美辛酸五脏病，津味入牙昏心境，致命六腑神气衰，百骸九窍不灵圣。”该文又云：“滞子神功去路难，大都谷食偏为病……谷食精华与灵隔，缠罗六腑昏诸脉。”我国有历史上记载西汉的张良于公元前 200-195 年间曾闭门谢客专心修炼辟谷导引之术以改善体质。葛洪在《抱朴子·至理》记载：“张良遂修导引，绝谷一年，规轻举之道。”1896 年，英国伦敦一位名叫开士的博士，写了一本《简易生活法》的书，他在书中指出：患病之时，凡多与病人以药物，足致病势加重；与其服用效力不确、效果不佳的药物，还不如使体内受病肌体暂时休息，绝食断水，这样的话，消耗的元神自然填补，体内机关也自然恢复其活动能力。他认为人们只要掌握这一秘诀，不但身体隐患自然恢复，而且还可以防病，终致无病。哥伦比亚大学医学教授汉博士也指出：“衰老的主因，是身体中因食物而产生的毒素。试管试验证明，老年人的血液含有毒素；若能抑制人体毒素，就可以延长寿命。”美国营养学教授马凯博士也作了一项著名的“马凯试验”，证实老鼠每周绝食两天，不易生癌，且寿命延长一倍。因此，到近代，在科技发达的地区与国家。绝食疗法盛行不衰，并广为应用到医疗、养生等不同的领域上来，断食研究和应用机构如雨后春笋并取得了显赫的成就。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>