

# 辟谷养生术



## 断食疗法

编著者 黄平



- 一部贯穿古今中西的辟谷文集
- 一部迄今为止最丰富翔实的辟谷专著

广州出版社

# 内 容 提 要

返璞归真是历史的必然。断食——这一人类最古老的自然养生法至今仍然风行世界各地。其不仅对心血管病、糖尿病、肥胖症等有卓著的疗效，还被广泛用于对付各种现代医学无法解决的疑难绝症。我国是断食疗法的发源地之一，近年来有关专家学者也对气功辟谷作了一定的研究、推广。本书把国内最有影响的专家学者的学术观点，具体方法给予收集整理，还加入台湾及国外流行的断食疗法和我国古代辟谷文献 编纂成册。

本书不是一家之说，其反映了当今国内最主要的学术思想和具体方法，并与国外断食疗法作了详细的比较和评价。其中，编著者多年的辟谷研究心得也在书中得到体现，为迄今为止最丰富翔实的辟谷文集。本书对广大气功修炼者和辟谷研究者有重要的参考和指导意义，对我国辟谷研究和推广也将产生重大影响。



ISBN 7-80592-360-4



9 787805 923604 >

ISBN 7-80592-360-4/R·17

定价：11.50元



# 辟谷養生術與斷食療法

---

編著者/黃 平

出版/廣州出版社

1995 年 12 月

**粤新登字 16 号**

责任编辑：木 子

封面设计：荆 之

**辟谷养生术与断食疗法**

黄 平 编著

---

广州出版社出版发行

(广州市东风中路 503 号 7 楼)

中山大学印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 9 印张 插页 16 万字

1995 年 12 月第 1 版 1995 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—5000 册

ISBN7—80592-360-4/R·17

---

定价：11.50 元

## 开 卷 语

读完此书，你会看到了一个充实而绚丽多姿的崭新人生！

经过断食或服气辟谷，你一定成为了解自然和自己、热爱自然和人生的健康快乐人！



# 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饮食物和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极重要地位。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》一书中已记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，又从柯云路、王力平、张荣堂、黄润田、徐杰河、何斌辉、施仁潮等辟谷理论研究和实践者的著作、事例中加深了认识和进一步加强了信心，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



# 目 录

第一章 辟谷简述 .....	1
第二章 沈昌的辟谷术 .....	4
一、辟谷方法 .....	5
1. 全辟和半辟	
2. 辟谷时间	
3. 辟谷进程	
二、功法 (略) .....	7
三、注意事项 .....	7
四、关于辟谷的看法和观点 .....	8

### 第三章 何斌辉的辟谷术 ..... 13

#### 一、辟谷方法 ..... 14

#### 二、功法（略） ..... 14

#### 三、注意事项 ..... 14

#### 四、关于辟谷的看法和观点 ..... 15

### 第四章 黄润田的辟谷术 ..... 19

#### 一、辟谷方法 ..... 20

##### 1. 真辟谷

##### 2. 假辟谷

##### 3. 半辟谷

##### 4. 全辟谷

##### 5. 断食疗法

##### 6. 绝食

#### 二、辟谷时间 ..... 22

#### 三、注意事项 ..... 22

##### 1. 引导“谷气”

##### 2. 饮水涤浊

3. 清肠去秽	
4. 食气太和	
5. 排除疾患	
6. 劳逸结合	
7. 复食原则	
四、关于辟谷的看法和观点 .....	24

## 第五章 张荣堂的辟谷术 ..... 27

一、辟谷方法 .....	28
二、辟谷时间 .....	29
三、服气辟谷功 .....	29
四、辟谷进程 .....	29
五、注意事项 .....	30
六、关于辟谷的看法和观点 .....	31

## 第六章 徐杰河的辟谷术 ..... 34

一、辟谷方法 .....	35
1. 全 辟	
2. 近全辟	



3. 半  辟	
4. 近半辟	
二、辟谷时间 .....	35
三、辟谷养生术 .....	36
四、辟谷效应及观察 .....	36
五、注意事项 .....	37
1. 辟谷的条件	
2. 辟谷期间的药饵准备	
3. 辟谷结束的处理方法	
六、关于辟谷的看法和观点 .....	40

## 第七章 台湾段木干教授的断食疗法

.....	44
一、断食的起源 .....	45
二、断食的功效 .....	45
1. 身体的效果	
2. 心理的效果	
3. 灵性的效果	
三、断食的心理状态 .....	48
四、断食治病的获效时间 .....	49

五、不宜断食的病症 .....	52
六、断食治病的具体方法 .....	53
七、断食治病期间的注意事项 .....	54
八、断食治病病理作用 .....	56
1. 自身融解	
2. 自身回复	
九、断食治病健身原理 .....	58
1. 自身中毒说	
2. 酸碱平衡说	
3. 体液免疫说	
4. 自然疗能说	
十、断食健康方法 .....	61
1. 少  食	
2. 每周断食一天	
3. 一年饿一周	

## 第八章 国外断食疗法荟萃 .....

一、前苏联国立莫斯科精神病研究院 利用断食治疗精神病 .....	64
二、日本断食医学博士今村基雄的温	

和断食疗法 .....	67
三、日本陈冠丹教练的“冠丹瑜伽” .....	70
四、日本甲田光雄的生菜食疗法和断食疗法 .....	72
五、台湾著名学者郭金水先生对断食疗法的总结：如何正确运用断食疗法 .....	73
1. 对什么病有效	
2. 断食无效与不可断食的疾病	
(1) 断食不能收效的疾病	
(2) 不可以断食的疾病	
3. 断食季节	
4. 断食前应注意事项	
5. 断食守则	
6. 多样的体况变化	
7. 痛苦反应是快愈的先兆	
8. 成败的关键	
(1) 极危险的强烈食欲	
(2) 效果要三个月后才能发挥	

## 第九章 古代服气辟谷文献摘录 ..... 81

### (一) 古代辟谷功法选 ..... 81

一、却谷食气法 ..... 81

二、服气诀 ..... 83

三、上清气秘法 ..... 84

四、上清法 ..... 85

五、服气精义妙诀 ..... 86

六、尹真人服元气术 ..... 91

七、太威仪先生用气法 ..... 93

八、太无先生服气法 ..... 95

九、茅山贤者服者内气诀 ..... 96

十、服气绝粒法 ..... 97

十一、神仙绝谷食气法 ..... 100

十二、性命双修功 ..... 103

十三、太清五老口传服气法 ..... 106

十四、幻真先生服内元气诀 ..... 114

十五、辟谷服气法 ..... 125

十六、修存休粮法 ..... 128

十七、六阳时法 .....	129
十八、守玄元法 .....	131
十九、神仙食气辟谷法 .....	133
二十、服元和除五谷法 .....	133
二十一、丹田呼吸法 .....	135
二十二、秘要口诀 .....	137
二十三、服三五七九气法 .....	141
二十四、服气法 .....	142
二十五、闭气法 .....	145
(二) 古代辟谷方药选 .....	147
一、辟谷药餌 .....	148
二、辟谷验方 .....	167
(三) 弘一大师的断食日记 .....	213

## **第十章 气功辟谷原理、机制浅析 ... 220**

一、机理讨论 .....	220
二、疗效评述 .....	224
三、长寿良方 .....	230

**第十一章 现代气功辟谷研究情况 ... 236**

**一、个体辟谷实验观察 ..... 236**

1. 功能活动

2. 生理指标

3. 生化指标讨论

**二、群体科研实验观察 ..... 238**

**三、辟谷科研通过了课题成果鉴定**

..... 239

**第十二章 服气辟谷与断食疗法评价  
..... 244**

**第十三章 关于断食疗法的几个问题  
..... 256**

**后 记 ..... 262**

**附录：主要参考文献**

# 第一章 辟谷简述

---

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，致令六腑神气衰，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姆博士也指出：“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，少吃或断食的确能够使人 and 动物长寿。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。

近十年来，国内在蓬勃发展的气功热潮中逐渐出现了辟谷热潮。首先是气功师在传授功法的同时配合一定时间的辟谷修炼（当中首推辽宁气功师王

力平)，其后是张荣堂气功师、黄润田气功师、沈昌气功师等，他们在参考了国外的断食疗法后把其精髓部分吸收过来，再在传统吐纳导引术的基础上创编不同的辟谷功法，用开办学习班的形式在国内广为传播。近年来更有何斌辉、徐杰河、柯云路、施仁潮、洪丕谟等一批气功师、气功理论研究者加入，他们或从实践入手，或在整理古籍资料中下了大量的功夫，写出了一批很有学术价值的著作，对气功辟谷的实践和研究推波助澜，功不可没。

本书根据部分国内公开出版的书籍资料，特别是上述著名学者的著作中有关辟谷的专门理论、方法，予以整理而成，书中的评述，仅是编者的观点，不代表其他人。

## 第二章 沈昌的辟谷术

---

沈昌，中国近年来颇受注目和卓有成效的气功师，其自苏州开始他的传功教学和临床实践，至今足迹已遍布大半个中国。他对气功的思维和方法，被称为“沈昌人体科技”。张震寰先生生前对他极为推崇，在尹一之著作的《二十一世纪的曙光——沈昌人体科技》一书中，亲自作序，称沈昌的人体科技是从实践角度提出的。他说：“沈昌文化同中国的传统文化有关系，同现代科学也有关系，具有极其丰富的内涵-----（沈昌人体科技）这种技术又是立竿见影，使人得到实际的利益。开发人体治病的功能，既不用讲调身、调息、调心，也不用长期练，一学就会，会了就用。一个人生了肿瘤，说没有就没有了，胆结石、肾结石说下来就下来了。这就值得我们研究。”

辟谷，是“沈昌人体科技”三大实用技术之一（即不吃的理论和技术、想象的理论及技术、疏通的理论及技术）。

## 一、辟谷方法

### 1. 全辟和半辟

沈昌的辟谷术有全辟和半辟两种方法。全辟是完全不吃，半辟是少吃。

沈昌认为不吃有四种形式：辟谷，断食，绝食，没食。其含义各不相同。

断食、绝食、没食是由于人的疾病和物质生活等因素造成想吃没得吃、想吃吃不下或特殊思想造成不吃的人体被动、消极的常态现象。三天不吃，人的体力下降，七天不吃就可能会死亡。

辟谷却不同，其是人体主动的、积极的功态现象。由于辟谷有了祛病、健美、益智的明确目标，因此是对人体有益的一种功态现象。辟谷的全过程一是精神好，二是感觉饱，与前者精神差、感觉饿形成鲜明的对比。

半辟有两个要领：一是想吃什么就吃什么，这是定性，想吃苹果、蔬菜那就吃。定性是确定对象。二是想吃多少就吃多少，这是定量。当人进入半辟功态时，一定要把握自己。如果吃错了对象，吃多了数量，可能会发生恶心、呕吐、饱胀、腹泻

等现象。不过这种现象是正常的人体功能反应，不是病态。

## 2. 辟谷时间

因人而异，没有统一标准。因为各人的素质、年龄、功力不同，清除体内糟粕的时间也不同。

一般辟谷一周，也有辟谷几周甚至几个月的。

什么时候恢复吃，一般有一个信息，就是感到非常饿，这就意味着从功态吃，转入到常态吃，这时候，辟谷就可以结束。

## 3. 辟谷进程

进入辟谷功态之后，多数出现体重下降，部分糟粕，即人体多余的脂肪、蛋白质、疾病等排出体外。体重下降至一定水平，会进入一个不降不升的平稳状态，这时的体重是人体的精华，也表明人体的清仓理库工作将要完成。再降一段时间，体重开始略微上升，这表明人体清仓理库工作已经完成。

个别人整个过程体重不升不降，这是因为清除的糟粕和增进的精华相等。人体在辟谷期间，是双向调节，肥的减肥，瘦的增肥。此外，尚有个别人不吃，体重还上升，因为增进的精华大于清除的糟粕。

所以在辟谷期间，要重视辟谷进程，做好每天

体重升降的记录。

## **二、功法 (略)**

## **三、注意事项**

人体通过自我意识调控，发出辟谷信号，想辟谷就辟谷，想什么时候辟谷就什么时候辟谷，人人都能做到。在整个辟谷过程中，重点突出如下几个问题：

### **1. 明确辟谷目的，主动接受辟谷**

辟谷，不单是为了治病，人的灵感、灵力都会增强，通过辟谷，人会感到灵感增强，对人体的奥秘和自然世界会有更深的认识，身体素质会有质的提高，因此要抱着积极心态主动接受辟谷。

### **2. 辟谷初期如何克服饥饿感**

出现饥饿感是辟谷早期的正常、必然感觉，仍然是通过意识调控解决：吃虚象。

饥饿一出现，即想：我已吃过饭，不饿了。

想吃苹果时，即想：我已吃过苹果。

想吃油条，想：我已吃过油条。

想吃什么，都想着已经吃过什么，正如成语中的“画饼充饥”、“望梅止渴”。

### 3. 正确认识辟谷期间的特殊感觉

除早期的饥饿感，最常体会到的是“身体轻飘飘的”。这是因为辟谷期间人会进入阴性世界，物体本身的重力和地球引力的作用减轻。此外，头脑感觉特别清爽也是正常的感觉。

辟谷期间抽烟、喝酒会感觉到味道变异，难以入口。

辟谷后期会出现退病现象，较常见的是病情加重、旧病复发现象，要正确理解。

## 四、关于辟谷的看法和观点

古代辟谷，不食人间烟火还要配合导引行气，服食药饵，甚为繁琐。沈昌运用意识调控的理论，一语道破，使之成为人人都能掌握的一门技术。

一切疾病都是心病。一个人的心——精神健康，身体自然就健康。辟谷是治疗心病的最佳方法，经过辟谷，开发了人的智慧，增强了人的灵

感，使人乐观豁达、悟彻世事，不为纷繁的世事所烦扰，自然是身心健康，精力旺盛。

辟谷期间，要顺其自然，不想吃就不吃，想吃就吃，想吃什么，想吃多少都可按照自己的愿望去做。

辟谷是一种意识活动，必须在完全理解、心甘情愿的状态下进行。要是带一点勉强，就成为绝食，效果较差。

辟谷的含义是：一方面辟去参与人体化工厂化合反应的反应物，即阴性物和阳性物；另一方面也辟去人体化工厂化合反应多余的糟粕。

辟谷去除的阳性物质主要是：荤、素、谷、水。

辟荤：荤泛指肉性食物。荤吃得越多，人类的疾病随之也越多，如多种心血管疾病、消化系统病和免疫功能减退疾病等等。如喝牛奶可以引起胆固醇增高、血压高、心脏病、消化系统疾病，甚至使人的脾气、性格变差变坏。

肉食对人危害极大。法国科学家对动物的实验表明，当动物被人杀死的时候，会释放出一种报复人类的激素，如果人吃了这种含有报复人类激素的肉，就会生病。此外，当今农作物都受到化肥、农药的污染，而动物吃了这些农作物后又会把它们积蓄在体内，人若吃了这些动物实际上增加了吸收毒



物的机会。

辟素、辟谷：素食包括粮食、蔬菜和水果，也是由于化肥和农药的污染，素食也不见得很安全。

辟水：生命离不开水，人体 65% 的成分是水，但水对人体也有危害。水量过多会引起新陈代谢的紊乱，破坏体内平衡，引起肾功能失调，严重时会引起肾中毒。此外，过多的水还会使体内激素包括酸碱的浓度降低，功能出现迟钝、老化和容易得肝胆结石、肾结石。水质过差危害更大、污染、硬水都会改变人体生理，因此，人们要注意水的数量和质量。

因此，人类通过少吃、不吃，可以相对增强体质，延长寿命。

进入辟谷状态的技术只有一句话：请请师父，我要辟谷了。然后体会体会，如果精神好，感觉饱，就进入辟谷状态。

人的意识对行为可以直接进行调控。辟谷开始以后，要把握分寸、顺其自然，不想吃就不要吃，想吃什么就吃什么，想吃多少就吃多少。一句话：跟着感觉走。

辟谷治病，一要心诚，二要与意识调控相结合。辟谷是要经常进行的一种清仓理库，要定期、持久才能有较好的效果。

要坚信人体的本能。人既有吃的功能，也有不

吃的功能。

人体吃的功能态有：

(1) 阳性的吃：

吃阳性世界的有形的阳性物。

(2) 阴性的吃：

吃阴性世界的无形的阴性物。

(3) 阴阳两性吃：

吃阴阳两性世界有形与无形的阴阳两性物。

长期以来，人们只重视阳性吃的功能，吃阳性世界的有形阳性物，完全忽视了阴性吃的功能，忽视吃阴性世界无形的阴性物。

所谓不吃，不是不吃，而是阴性的吃和相对阳性的不吃。不吃就是发挥和体现人体本来就存在的阴性吃的本能，通过直接取食阴性世界的无形的阴性物、获得能量。

阳性吃与阴性吃的比较：

植物通过光合作用，将光能转化为植物的有机能，动物取食植物就是将植物有机能转化为动物的有机能。人体通过取食物、植物的有机能而获得能量。这一方式称之为人体意识对能量间接反作用，即是阳性的吃。

直接取食光能能量，这一方式称之为人体意识对能量直接反作用，即是阴性的吃。

阳性吃使人体的器官受到劳损磨损、体力受到消耗，伤心劳身。

阴性吃完全避免了这些问题，所以精神好、感觉饱，同时还可以使受损的阳性器官得到休整康复，脱胎换骨，返老还童。

通过辟谷，使人体来一次清仓理库。一方面辟去参与人体化工厂化合反应的反应物——阴性物及阳性物；另一方面辟去人体化工厂化合反应的多余生成物——阴性物及阳性物。

能坚持辟谷的人，意志都比较坚定，能很快树立一种信念：无论是何人，无论得了何种肿瘤或其他难治的疾病，都能通过辟谷治好。

### 第三章 何斌辉的辟谷术

---

何斌辉出生浙江省绍兴市，是广东省南方歌舞团灯光设计师。1989年他创编了“集心理疗法、自练疗法、服气辟谷、外气调治、强气击瘤为一体”的“中国太极五行功抗癌系列功法”，该功法在攻克癌症的实践中取得可喜成就。在广州举办的“中太功首期抗癌、抗奇难重症强化医疗培训班”，为期15天，总有效率高达100%，每个人的癌症肿块都有了大幅度的缩小，有的已完全消失，有的严重肝硬化、糖尿病消失了。在广东健乐医院举办的第二期癌症、奇难杂症强化义务班上，又以超强化练功、组场调治、服气辟谷、强气击瘤，为期21天，显效率高达90%以上，以上的效果创造了在短期内使绝大部分癌症病人肿瘤明显缩小甚至完全消失的医学史上的奇迹。其中，“服气辟谷”是该功法中主要的组成部分。

## **一、辟谷方法**

配合练功，有计划的停食。

所谓停食，即完全禁食。一般采用每 10 天停食一到两天的方法。

停食期间配合少量的服气和高密度的练功，可喝一些白开水或淡盐水，其它食品一律禁用。

在抗癌强化班里，学员在进班的第四天（先进行四天服气准备），强制进入人为辟谷，时间短的七天、九天，长的可有几十天。

## **二、功法（略）**

## **三、注意事项**

1. 选择相应的功法练习，树立正确的意念，根据实际病情，必要时还需采用中药调理，用上述综合方法使身体有所改善再有计划地停食。

2. 停食期间加强练功，多饮淡盐水，可使体

内的宿食、宿便得以清理、排出，有效地清除体内的浊气、热毒，使胃脘饱胀缓解，增加患者的食欲，有效地恢复消化和吸收功能。

#### **四、关于辟谷的看法和观点**

癌症患者和严重疾患病人，由于阴阳严重失调，脏腑机能相当虚弱，尤其是消化、吸收和排泄功能。因此，多数都会出现食欲不振、进行性消瘦和大小便失常等症状。此时若以一般的常识以为病人体虚，强迫病人多吃、特吃，实际上只会增加了本来已经十分虚弱的消化道的负担，损伤了消化功能，造成周而复始的恶性循环。由于消化功能的减退，致使整个肠道内留下大量未能消化的食物。大便的失常，进一步造成消化、排泄的障碍，而大便秘结可使食物在肠胃内滞留、发酵成气，形成气膨，使病情进一步恶化。有些患者，中气尽失，下焦极度虚寒，消化的食物进入肠道后未能吸收便排泄出去，每天不断地排稀便，使身体更加虚弱。因此，停食是最佳的选择。

此外，癌症病人的饮食，要有一个科学合理的膳食结构。因为吃得太清淡，会由于营养不足导致身体素质进一步下降，肿瘤会发展更快。吃得过好

过补，也会由于大量的营养被凶恶的癌细胞夺去，同样加速了癌症的发展。因此，必须根据祖国医学、现代医学的理论和技術，合理、科学地安排膳食。在食疗时，要考虑以下几个因素：

(1) 分清敌友，选择对人体有滋补作用而对癌细胞又有抑制作用的食物。

(2) 注意营养的全面性，不可过于单一，防止营养不良。

(3) 对进食困难、食欲不振的患者，要少吃多餐，不可一次进食过多。食欲较好的患者也不要吃得过饱，一般以七分饱为度。

(4) 食谱要辨证配套，既考虑到营养价值，又要考虑机体的虚实寒热。

癌症病人都是体虚邪实多见，太极五行功由于静功、站桩功、排毒功的特殊作用，使患者立即进入气功态与癌魔抢时间，不弄玄、不花俏，极其简单，一学就会，使病体五行恶性的相克关系迅速得到有序的调整。因此，一般 7 至 10 天内收到明显效果：睡眠安详、食欲增加、精神和体力增强（除了少数全身扩散、剧烈疼痛的极晚期患者）。经过三五个月的练功，患者有的恢复到病前状态，此时可以进入辟谷击瘤期。

癌症病人经过 10 天到 15 天的服气准备，便可进入人为辟谷和强气击瘤。此时，患者体内真气越

发充盈、原体内各经络上的气滞点已被真气相继打通，凶恶的癌细胞此时已无凶可逞，只能盘踞在原发病灶内待毙而不敢越雷池一步，否则将被体内强大的真气所歼灭。

辟谷三天后是击瘤的最佳时期。经过三天辟谷和高密度练功，体内真气更加强大，以更大的攻势冲击肿瘤。原来靠一日三餐的能量来源维持的机体正常细胞此时变得异常活跃，毫不客气地摄取体内多余的脂肪，并切断了癌细胞赖以生存的营养渠道，以满足正常细胞的能量需求。相反，龟缩在肿瘤病灶内的癌细胞此时处境可谓“风声鹤唳”，饥、热、氧交迫（癌细胞怕饿、怕热、怕氧）。在这种情况下便可以大胆地用强气击散癌肿病灶并无造成全身扩散的危险。

辟谷时间的长短，视癌体是否完全被击散为度（一般要击 5 至 7 天）。

但是，值得指出的是：病者千万不要寄希望于气功师的外气治疗（即依赖外气治疗）而对自己练功抗癌缺乏信心或放松气功锻炼。因为单纯外气打瘤的治癌只能作为外气治癌的探索和研究，并没有普遍意义。原因是：

1. 目前全国气功师众多，但直接用外气治癌并成功的气功师寥寥无几，无法救治数百万癌症病人。



2. 直接用外气治癌，只适合于早、中期癌症病人（并要身体状况良好者），而对晚期患者则效果欠佳。即使个别用外气击散了，由于晚期患者的全身免疫力几乎丧失，势必造成扩散的危险。

3. 癌症病人之所以会得癌症，主要是患者体内抗癌免疫功能低下或丧失，患者如一味依靠气功师，即使是气功师为你治愈了癌症而自己 not 练气功，自身对癌细胞的免疫能力并没有建立起来，尤其是经过放、化疗的治疗无效者，随时有复发的可能。

鉴于以上原因，癌症病人千万不要寄希望于某某大师的发功相救，而要树立战胜癌症的信心，通过练功、辟谷来取得最后的效果。

## 第四章 黄润田的辟谷术

---

黄润田，中国医家秘传气功唯一传人，自幼研习中医，修练医家气功，又得隐世高师秘授，身怀绝技，功力非凡。现应聘于北京海洋总医院从事气功医教科研工作。这里介绍的，是其世代口传心授的医家秘传气功中关于辟谷的主要内容。

## 一、辟谷方法

辟谷必须具备一定的气功基础。但是，初学或根本不曾练功的人亦可辟谷。这是因为，所谓气功基础包含“加、持”两个因素。“加”即“外加”，指高功师予以外力信息激发；“持”即“内持”，指练功者自身修持之功，二者只要具备其一，均有可能辟谷。所以，初学者接受“外加”后亦可辟谷。

辟谷并不是具体的练功方法，而是一种纯自然呈现的功能态，故不可人为追求、盲目仿效。

要严格区分辟谷与断食疗法和绝食的界限，并根据辟谷的具体情况，把握其分寸，做到恰到好处。其分可分为：

### 1. 真辟谷

经过“外加”或“内持”后自然出现的不饥不食，而精神、体力却胜于往常。

### 2. 假辟谷

类同绝食。不具备产生辟谷的因素，又非自然呈现的纯系人为追求勉强忍饥。此为假辟谷。常有饥肠漉漉、神衰体倦、心慌气短、眩晕休克和衰竭

症状，严重的可导致死亡。

### 3. 半辟谷

练功后食欲、食量自然减少，而精神、体力胜于往常。

### 4. 全辟谷

练功后完全不进食，亦不需要采用任何补充营养的手段，而精神、体力明显胜于往常。

### 5. 断食疗法

有目的的短暂中止进食。此为一种饥饿疗法，有一定的规程和限度。应用得当，有益于恢复健康。

### 6. 绝食

通常指因故拒绝饮食。常伴有情绪恶劣，心理失衡，会加重体能消耗，对身心均有损无益。绝食超过极限，足以致死。

辟谷与练功，相辅相成；辟谷与“食气”，相得益彰，这就是辟谷优越性的本质所在。

## 二、辟谷时间

辟谷时间的长短，不能机械制定，在辟谷期间不论时间长短，一旦出现复食标志，必须立即恢复饮食。

复食标志：厌食现象消失，出现饥饿感觉，食欲恢复正常。

## 三、注意事项

### 1. 引导“谷气”

在辟谷初期，每日饮用适量“薄米汤”（新鲜小米熬成稀粥汤），可增加功效，有益人体。其主要作用是：一为引导浊气下降，有利于清理肠胃；二为缓解辟谷厌食反应及气冲病灶的反应。但不能在米汤内加碱和任何调味品。

### 2. 饮水涤浊

在辟谷期间，每日饮用白开水，以满足机体需要和帮助机体净化。有条件可饮用新鲜矿泉水或专

供饮用的钙离子水（碱性，能中和体内酸性废物，增强辟谷功效）。

辟谷期间忌饮茶水，传统认为茶刮油，使肠胃发干，不利于辟谷。

### 3. 清肠去秽

全辟谷者往往在辟谷数日后仍有大便排出，此即“清肠”过程。危害人体健康的积粪被排出体外，有益人体。

练功基础扎实者，在辟谷后的相当时间，还可能出现一次排出三段较大粪便的现象。传统称之为“大肠内镇肠粪三个去全”，乃是“食阴去完”之辟谷现象。标志着功程将进入一个新的层次，人体将“旧貌换新颜”。

### 4. 食气太和

辟谷期间和辟谷后，应到环境优美的场所练功，如山林、水边、花草繁茂之地，空气清新之所等。这有助于“食气”和提高辟谷功效。

### 5. 排除疾患

在辟谷初期，机体正邪交争，宿疾将被清除，在部分练功者身上可能出现类似“气冲病灶”的反应。只要精神体力加强而无病症加重时，不必恐惧

疑虑。此反应往往在数日内即可自行缓解或清除，病症也将大为减轻、好转或痊愈。

#### 6. 劳逸适度

在辟谷期间，完全可能正常的工作、学习和生活。随着辟谷功能的推进，辟谷者将愈发心情愉悦，精力大增、腰腿轻快。此时切不可逞强恃力，过劳伤身。尤需断除性欲，精心保护。

#### 7. 复食原则

顺乎自然、当厌食现象消失，出现饥饿感觉时即恢复饮食。

开始时由少到多，由软到硬，由稀到稠，由素到荤。复食第一周内忌食一切荤腥厚味，以巩固辟谷效果。

### 四、关于辟谷的观点和看法

在医家秘传功法中，有断食一日治疗感冒的经验：

当身体出现感冒症状时，24小时之内（症状重者可延长36或48小时），以水为粮，当出现饥饿时适当饮用温开水。因饮水能冲淡胃酸，克服饥

饿感觉，又能净化机体，促进病愈。但切勿大量暴饮，亦不可进食其他各种营养饮料。

本法适用于各类感冒和多种感冒症状。但有以下情况的患者禁用本法：

①素有低血压、低血糖、脑供血不足而导致休克的病史者。

②同时患有其他危重病症者。

③年龄在 80 岁以上者。

④体重不足 30 公斤的“皮包骨”瘦弱者。

正确应用本法，可使感冒的病程大大缩短，且毋需服药。本法对那些久治无效、缠绵难愈之感冒效果尤好。

辟谷，又可称为“却谷食气”，指屏除谷食而以练功来调动潜能、净化机体，去除“食魔”。具有去病、强身、增功、开智、益寿延年之功效。

“食魔”，指足以影响身心健康甚至导致疾病、违背生理需求的不良饮食习惯。

断食治病的作用，还在于胃肠也需要过“星期天”。瑜珈术建议每周断食一天。医学界也认为此举能清洁胃肠，使胃肠增加一倍的活力，等于使胃肠有劳逸结合的机会。在“星期天”里，胃肠摆脱了平日因消化、吸收、排泄等复杂的化学变化带来的干扰，使身体进行清理、修补和重建。仅此一日之断食，既可清洁肠胃，增进健康，又能改造身



心，克服神经衰弱等症状。

总之，对于一切因不合理饮食带给人体的许许多多危害，只有辟谷是最好的调理方法。

如果将气功辟谷与现代断食作一比较，可以发现辟谷更具优越性。断食属于消耗体能的饥饿疗法，常伴有饥饿、虚乏之感。辟谷则有“食气”作为能量补充之源，故不但毫无饥饿气虚之倦，反而会产生身轻体健、精力倍增之功。可见，辟谷是具有科学和实践经验支持的。

## 第五章 张荣堂的辟谷术

---

张荣堂是浙江省著名气功师，是我国运用现代科学手段对气功辟谷进行检测实验的第一人。他在浙江省中医药研究院的支持与配合下，在国内首创了个体、群体辟谷的科学实验，取得了丰硕的科研成果，受到国内外气功界和医学界的好评。其创编的“服气辟谷功”及发表的多篇辟谷专文在国内影响很大，是我国较有成就的气功辟谷研究者。

## 一、辟谷方法

断谷三天以上定为辟谷，不满三天作为节食。

断谷 3~7 天为短期辟谷，8~14 天为中期辟谷，15 天以上为长期辟谷。

### 辟谷层次：

#### 1. 低层次断谷：

可食用少量瓜、果、药物，除开水和药物外不吃人间烟火之食。

#### 2. 中层次断食：

只喝水或稍加果汁，蜂蜜等饮料。

#### 3. 高层次断水：

不食任何食物，亦不饮水，但需有人护法。

初练辟谷的，可从短期、低层次开始，随着服气功夫的提高和辟谷经验的积累，再逐步延长辟谷时间和提高辟谷层次。

## 二、辟谷时间

为治病而辟谷者，并非辟谷时间越长、辟谷层次愈高愈好。病重、体弱者辟谷时应量力而行，适可而止。宁愿增加辟谷次数，不要一次辟谷时间太长。根据经验，一般辟谷 3~5 天即有疗效。

为实用而练辟谷者（如野外作业突然断粮或为渡灾荒或为练服气辟谷功夫）可以延长辟谷时间，提高辟谷层次，但必须以身体健康为前提，即辟谷期间不感饥饿，体力、精神如常。

## 三、服气辟谷功

其功法由服气辟谷盘坐功、步行功、站桩功和卧功四部分组成。（功法略）

## 四、辟谷进程

辟谷可以循序渐进，如练功 17 天辟谷 3 天，练功 10 天辟谷 5 天，练功 5 天辟谷 5 天。

### **辟谷大致有三种形式：**

1. 经长期练功而出现主动辟谷。
2. 经气功师催化而出现辟谷。
3. 为了某种目的的修炼而主动辟谷。

值得提倡的是主动辟谷，说辟谷，马上辟谷，说复食，马上复食。

整个辟谷期间可按日常生活如常进行，工作、学习仍照以往。

## **五、注意事项**

1. 服气是辟谷的前提，练辟谷者必须先练服气。
2. 辟谷层次要逐渐提高，确定辟谷时间要量力而行。
3. 低层次的辟谷可吃点水果。
4. 辟谷时要尽量避免下蹲，如下蹲后应慢慢立起，睡在床上也要慢慢的起来，不要急速爬起，过分剧烈的动作也要避免。

5. 辟谷后舌苔变厚，口中吐臭气，皮肤也会有酸臭味，小便变黄变浊，无大便或拉稀便如便似酱油状、柏油状，这些都是正常现象，是身体排毒

的表现。如原来便秘者可服点泻药以求把宿疾泻掉，一般的辟谷腹泻是不必用药调治的，毒气泻光腹泻就会停止。

6. 辟谷时会有气冲病灶反应，在正邪相搏之时病会有加重或把隐病激发出来。出现这种现象时要正确理解，不要害怕。有此反应是身体好，气感强、祛病快的表现。

7. 最好在晚上 10 时正结束辟谷，同时进食少量稀粥，然后立即打坐。这时练功只是放松入静，没有运用意念，时间愈长愈好。这时打坐效果显著，有的人辟谷时还无气感，此时才有气感。

8. 恢复饮食后不要马上进补，要有三五天的缓慢恢复期后才正常饮食。

9. 辟谷期间绝对禁止性生活，在辟谷后复食期也要暂时停止性生活。

10. 辟谷者要乐观豁达，心平气和，整个辟谷期间都要保持心情乐观和情绪稳定。

## **六、关于辟谷的看法和观点**

气功辟谷，古今都极为重视。从实践中，体会到中国的气功辟谷具有西方绝食疗法的优点而避免了它的缺点。

在浙江省中医药研究院的配合下，对辟谷者进行了检测生理生化指标，通过对 670 人的辟谷实践观察和对 53 名实验对象的科学检测，综合分析如下：

1. 现代医学表明，短期断食可能引起一些机体代谢紊乱，而 53 名辟谷实验者的体液生化表明，短期辟谷对机体无明显损害，也无后遗症。

2. 辟谷可降低三酸甘油酯和胆固醇、对高血脂症和心血管系统疾病有治疗作用。

3. 对 HDL（高密度脂蛋白）两批观察表明，辟谷可提高 HDL，这对治疗心血管系统疾病更有积极意义。但辟谷时间长短可能有不同效应，今后应增加观察人数，特别要进行跟踪观察。

4. 对糖尿病人，在实验观察中和其他单独检测中均提示辟谷具有降低血糖之作用，但对血糖正常者可维持血糖的稳定。

5. 辟谷可使人健美，胖瘦可双向调节。

6. 辟谷可治疗多种疾病，包括癌症、乙肝等难治之症。

7. 辟谷可提高机体免疫功能，改善血细胞功能，对人体血清蛋白的比例有较好的调节，因此辟谷具有祛病健身，延年益寿的养生学意义。

8. 短期辟谷使血清总蛋白提高，提示辟谷存在一种特殊之蛋白质合成途径，其机理有待探讨。

9. 古气功所说“气足不思食”，本意指高功夫气功师内气充足方可辟谷。670名学员辟谷之成功和53名实验者的科学检测表明，无练功史的学员经过短期特殊训练，也能掌握辟谷功夫，达到辟谷目的。这说明在有经验的气功师指导下，气功辟谷可在一般群体包括病员中推广，也说明气功辟谷在应用上有极大的可能性。

气功辟谷具有西方饥饿疗法的优点而避免了它的副作用，与一般气功相比也有它独特的效应，其为治疗现代文明病找到了一种较为理想的方法。



## 第六章 徐杰河的辟谷术

---

徐杰河，浙江省温州楠溪人，从大学期间开始从事辟谷养生方面的研究，他通过反复和长时间的体验和实践，从古代和现代辟谷学者理论、经验上启悟到了用信息导引个体和群体辟谷的功法——辟谷养生术，还编撰著作和举办学习班，在国内有一定的影响，是我国较早开始从事辟谷研究的理论家和实践者。

## 一、辟谷方法

根据辟谷的程度和辟谷的具体情况，辟谷可以分为以下几类：

1. 全辟：滴水不进、滴水不沾。
2. 近全辟：可饮少量水和蜂蜜、少量水果。
3. 半辟：除上述食物外，瓜果、花生仁、核桃、红枣、杏仁亦可适量进吃，以不感饿为止（对第一次辟谷或体弱者较为合适）。
4. 近半辟：在上述基础上，基本不吃熟食，但可吃些水果、蔬菜甚至稀饭和面条，也可吃一些素菜（对有心理负担和体质特别虚弱者较为合适）。

除此之外，辟谷期间也可根据实际情况想辟则辟，想吃则吃，顺其自然。

## 二、辟谷时间

因人而异，没有统一标准。短则一两天，长则可几十天甚至更长时间。

一般情况要三天以上，如五天、七天、十一天，亦可长至古人要求的二十一天为期。

第一次辟谷时间不必太长，以安全为上，自然为度。

### **三、辟谷养生术**

该功法以辟谷为主，通过信息传递、加功的方法使受试者自愿进入辟谷状态，此外还要加练心性修持功、导引按摩功、辅助筑基功、诊病治疾功、服气采灵功、宇宙通灵功，使人身体、精神达到最佳的状态（功法略）。

### **四、辟谷效应及现象**

通常是产生不同程度的饥饿和形体消瘦、体重减轻，稍后有一个略为稳定的过程。此反应由于每一个人的修为层次、身体素质、心理素质、健康状况不同而反应多异。

体重下降在辟谷的最初几天很明显，此时人体可有不太适应的感觉，如浑身无力、四肢乏力、中气不足及各种精神症状。此外，这段时间还会因为体内毒素外泄而表现为面色不佳、青淡灰暗，口中常常发干、发臭、发苦（夏天尤为明显），小便黄

赤短少，大便或干或溏，身体亦有异味发出，此过程约需三天时间。

稳定期间由于机体逐渐建立起新的代谢过程，人的感觉趋向稳定。此时，饥饿、虚弱等感觉减轻，似有一种飘飘欲仙的特异感觉，练功时气感强烈，身体可发出异香，病理状态在此时得到进一步的调整。

稳定期后称恢复期，往往表现为有了进食的欲望。此时由于经过辟谷的特殊生理状态的调整，身体各种功能进一步稳定化、多元化，身心方面在得到一次彻底的调节，表现在脾气变好，精神饱满，体健心宽，同时对饮食也产生变化，趋向食用清淡和喜爱素食、少食。

## **五、注意事项**

### **1. 辟谷的条件**

由于信息导引辟谷直接就可把人从进食的状态带到一个不进食的辟谷态，虽然原则上谁都能达到这种效果，但为安全起见，以下几种病人不宜参加：精神病者或有精神病史者（神经功能症、精神分裂症、癔病、癫痫等）、身体特别虚弱，包括晚

期癌症病人，病重生活不能自理者，经常内脏出血或吐血者、溃疡病穿孔者、心肌梗塞特别严重者、肾病特别严重者、严重心脏病或狭心症者，有心肾等器官移植切除者，肺结核 2~3 期的病人以及有传染病者，先天严重不足者（包括完全失去劳动力、听力、视力者、痴呆者）。

此外，半信半疑都也不宜参加。

## 2. 辟谷期间的药饵准备

辟谷者在辟谷期间不想吃则可放心全辟、尽量不喝开水、茶水和各种饮料。补充水分时最好选用山水、清泉，也可以喝适量干净的自来水。喝水时尽量不宜大口，宜小口小口地咽。此外，最好不要食用冷饮。

辟谷期间尽量停止服用药物（除非病情严重），不能一下子完全停掉的药，也应逐渐减少。

辟谷期间可选用红枣、南枣、核桃、胡桃、杏仁、人参、桂园、荔枝、松子仁、花生仁和蜂蜜等作为辟谷药饵。但注意每次食用不宜太多，服用时尽量不要饮用白糖水。

此外，水果和蔬菜亦可适量进食，一般宜少，以不感口渴和饥饿为度（切忌吃到饱）。可选用梨子、苹果，桔子、香蕉、西瓜、桃子、葡萄、西红柿、黄瓜、香瓜、萝卜等。最好不采用单一水果，

也尽量不要采用冰冻过的水果。其中，选用红枣时，应口含枣核以受气，细细含着枣核心以咽津，常可起到不可低估的作用（因此红枣历代皆被视为辟谷时的首选药饵）。

以上药饵或食饵，只是在确有饥饿感才根据自己的情况选用，若没有饥饿感或意志能坚持不吃，最好不吃。

辟谷期间要尽量避免作剧烈运动，每次练功或起床起来后速度不宜太快，应慢慢站稳后再开步。但仍可按正常的生活行动，因多活动对辟谷效果有利，生活上要勤于洗澡，停止吸烟喝酒和停止过性生活。此外还要通过叩齿、搅海、鼓津、咽津来加强辟谷效果。

### 3. 辟谷结束后的处理方法

一般情况下，恢复谷食时宜从流质和一些清淡食物开始，如可以喝些牛奶、果汁、奶粉，麦乳精等，也可以吃一些稀粥、黑米粥、小米粥、蛋汤、木耳汤、银耳汤、莲子汤或面条等。一定要循序渐进，慢慢增加饭量，待肠胃恢复到原有的功能后才恢复正常的饮食习惯。

有时辟谷结束后，仍然没有食欲，此时可任其自然，不想吃就不吃，直到有食欲时才恢复饮食。要是勉强进食，身体反而不妥。

## 六、关于辟谷的看法和观点

在古代，辟谷是一种较高层次的修为，是为了达到一种高深的气功境界的必要手段，因为在他们看来，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。在当今，气功已从民间市井走向现代社会，登上科学殿堂，气功已广为传播。辟谷术也开始从神秘的面纱中走出来，逐渐被人们所掌握。时代已赋予其全新的内容和任务，其必将带来不可思议的社会效应，甚至可以使科学技术以及多种意识形态的改观和飞跃。

人体通过辟谷，能清除各种由于食物进入身体而造成和遗留的毒素，能消耗体内脂肪和重新调节重新和增强生理功能，由于通过自身能量消耗来维持正常的生命活动，完成清仓理库、消除病体的效果。因此，可增强人的免疫能力和抗病能力，从而起到防病治病的目的，尤其对糖尿病、高血压、肥胖症、肠胃功能的病变、风湿引起的病变等方面效果特别明显。

辟谷还可以健脑益智、开发人体潜能。由于去掉了体内多余的脂肪和毒素，体内得到了全面的清洁，肠胃得到了调节和休养，心灵因而得到澄清和

升华。性情得以陶冶，视野开阔，了悟人生，明悟真理，使人产生新的人生观和世界观，对宇宙和自然有了全新认识。

辟谷还具有更深的一层意义，它不是纯粹的挨饿，而是具备了练功而带来的特殊效果。在这个状态下，大脑始终处在一种全新的功能态，体能和潜力得到了充分的调节和发挥，身体方面的负荷得到减轻，元神得到最充分的运用和发挥，脑细胞的功用充分得到调动，因此，人与自然宇宙沟通活跃，外界的多种信息源源不断地输入大脑，此即“天人合一”。因此表现在肢体灵活、双目有神、头脑清晰、思维敏捷，记忆力增强、理解力增强、意志力和忍耐力也大大加强，极易启发和诱发人体各种潜能。同时，也产生对宇宙真谛的思索和理解，以致可以产生各种特异思维，解决许多常态下无法解决的问题和困惑，终将导致灵力和智慧的飞跃，灵感也随之而产生。

辟谷可以延年益寿。古人认为“欲要长生，腹中常清，欲要不死，肠无渣滓”。美国洛杉矶加州大学医学院的沃尔教授经过多年对人体老化的研究得出的结论是：防止老化的唯一方法是吃得少，即使是并不肥胖也是如此。对动物的实验也证明：禁食不易生癌，寿命也延长了一倍。

辟谷还可以用在断粮时急救，在军事上可用来



提高战士的战斗力和环境适应能力。目前我国虽已基本解决了劳动人民的温饱问题，但贫困地区和山区的条件仍相当艰苦，我国的粮食仍然供不应求，再兼全国各地时有灾荒发生。如果人们掌握辟谷方法，可以帮助渡过难关，躲过饥荒，其意义相当深远。此外，这种方法运用于旅游、探险、远航、地质探矿、野外作业以及航空都有相当深远的意义。

辟谷的用意主要在于使后天之形体内部清洁，清除由于食得过多，吃得不合理（如偏食，过于肥甘厚味等）而运动过少或药物等原因造成毒素的积累，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，以使人的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，增强人的生命活力，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。

在辟谷的特殊状态下，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。但对于其机制，在于服气导引。因为辟谷的同时要配合练功。顾名思义，吸气之“服”即食、吃之意。服气又称食气、行气、导引、吐纳等，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，决不

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之清气的吸取来补充人体本身的元素和其它精微物质，其意义甚大。

## 第七章 台湾段木干教授 的断食疗法

---

段木干先生生于湖北，早年赴美深造回来后定居台湾。多年来，他以切身体会对断食这一绝妙疗法推崇备至。他苦心搜集了英、美、日、法、原苏联、印度等国有关文献资料，考察研究十余年，确信断食疗法为救人济世之良法。于是著书立说，广为宣传，其学术思想直接影响了海峡两岸的辟谷科研工作和辟谷的群众性普及，是当代断食疗法较具权威性的炎黄学者，影响深远。

现重点摘录其断食疗法的理论方法，供学习参考。

## 一、断食的起源

断食起源于宗教。

东西方的宗教家多有为“明心思性”、“体悟真理”而进行断食的。其中最著名的是释迦牟尼、摩西、耶稣和穆罕默德。

直到今天，世界上各教各派的信徒为了要促进身心健康，提升灵性，年年月月都有定期和不定期的断食。

古人长生不老法中，有一种“洗髓”修炼法，便是由禁食一天、两天开始，而后三天、四天等等，渐渐增加到二十八天，达到“伐毛洗髓、脱胎换骨”。

## 二、断食的功效

断食能开发生命的潜能，使人祛病强身。一般而言，断食期间愈久，效果愈好。

### 1. 身体的效果

①对循环系统的疾病有效。

②彻底清洁消化系统。

③改变体质，对虚弱和过敏体质、皮肤病、低血压、痔疮等都有很大的疗效。

④加速新陈代谢。

⑤增强对细菌病毒的抵抗力，并且可以缩短种种急性病的治疗时间，使身体较易恢复健康。

⑥因为能够彻底的排泄毒素，故对各种中毒如酒精中毒，烟瘾、重金属中毒、工业用溶剂中毒与各种药物中毒等等。而且可以毫不困难的戒除烟、酒等不良嗜好。

⑦每年断食一星期，能预防癌症。

## 2. 心理的效果

①神经系统的毛病如中风、神经痛、神经麻痹、头痛、癫痫等都可以迅速而确实减轻或治愈，对植物神经系统及内分泌也有调节作用。

②使心理产生良性改变。

③开发生命的潜能：断食后因视力、听力、嗅觉、味觉等五官的末梢神经变得敏锐，使人头脑清醒，精力加倍，增智开慧。

## 3. 灵性的效果

①使人思想灵敏、心智超脱。

②使人心灵升华、淡泊名利。追求性灵生活，

达到天人合一之境界。

断食的效果会于断食两三个月后出现，在刚断食完毕之时，仍然还会遇有种种不利的病态，必须经过两、三个月后，才会有完全改观，届时断食的效果才会逐渐的出现。

断食可以医治现代医学无法治疗的各种慢性病，尤其是对于难于完全根治的慢性下痢、胃下垂、胃扩张、胃无力等消化系统疾病具有奇效，对胃下垂，只要断食十天，即会完全康复，回到原来的位置。

通过调查，显示对于新陈代谢失调、神经衰弱、耳鼻咽喉科的各种慢性病、恶性皮肤病、血管病变、运动神经的疾病、高血压、荨麻疹、气喘等症确具显著的效果。对妇女子宫前屈、后屈、内膜炎、月经异常、带症、输卵管炎、卵巢炎、子宫肌瘤等都能治愈；对肥胖症、肾脏病、糖尿病、淋病、梅毒及某些癌症都会有惊人的效果。

不孕症经过几次的断食，也可达到怀孕的目的。

### 三、断食的生理状态

#### 生理反应

①体重减轻，一至三天五天最为明显，一天会减 1 至 1.5 公斤。从第五天前后，每天减轻 0.5 至 1 公斤，十天以后则为 0.3 至 0.5 公斤。以后几乎都以一定的速度在减少。

禁食减少到开始时 40% 的体重，人还不致于死亡（视体质而定），但到这种程度，大约需要四十天左右的时间。

②内脏器官的变化：脾脏、肌肉的减少情形明显。副肾和甲状腺反而增大。其中：

胃酸——开头几天仍然照常分泌胃液，因此会有饥饿的感觉。三天至七天后，便停止分泌胃液。

肝脏——脂肪增多，肝糖减少。

血液——脂肪为了聚集在肝脏，要由血液来输送，所以血液的成分也增多了脂肪质。

#### ③排泄

大便减少，呈黑绿色、恶臭、叫宿便。体内的有害物质被排泄出来，尿量也逐渐减少，颜色变浓。

④生理机能：视觉、听觉、触觉变得敏锐，记忆力和联想力会增高、脉搏和呼吸数没有太大的变化，但血压则会显著的下降。

⑤白血球增加：第一周没有改变，第七天开始增加，第十一天起急速增多，日增 1.57 倍，甚至更多。因此，能消灭细菌，提高免疫力。

⑥舌苔：断食时，长白苔，十天以内，很少清洁。长期断食时，须等舌苔清洁，表示身心净化了，才可终止。

## **四、断食治病的获效时间**

实施断食疗法时，要视病情的轻重决定断食的天数。

### **高血压症：**

普通患者经过一、两个星期的断食，血压会自然下降。但如再升高，则需再实行断食，直至完全恢复正常为止。

### **心脏病：**

普通轻度的心脏病，断食七日就可以痊愈。



### **糖尿病：**

糖尿病需断食十天，重复二、三次，胰岛素分泌即可恢复正常。

### **肺病：**

肺病需断七天，重复三、四次。

### **气喘病：**

气喘病需断食七天，需重复五、六次。断食之后，病情会一次次地减轻。通常断食一两天立刻止喘。

### **肠胃溃疡**

若吐血，表示伤口已经不小，其预备断食的时间不得少于七天，否则在断食期间还会吐血。而轻度的胃溃疡或十二指肠溃疡，只要经过七天的断食，重者需八、九天的断食，大都会好的。胃酸过多、胃下垂等患者，经过两个星期的断食，即可痊愈，唯须特别注意补食期间的饮食。

### **慢性胃肠病：**

体质极端衰弱者，宜施以短期的间歇性断食，即采用断食两天之后再摄食十天的方法，反复实行

四、五次。

**便秘、泻痢：**

年纪轻的仅需十天。

**急性肾脏炎：**

需断食七天，两个月后最好重复一次。

**肋膜炎、骨疽、腹膜炎等：**

可实行十天，但通常一个星期就会痊愈。如一次无法痊愈，不妨两、三个月后再行重复一次。

**梅毒、淋病、妇人病：**

两个星期均可见效。其中妇女的白带、只要七天效果立现。

**癫痫症：**

一般在断食期间很少发作，若有反应发生，则病情好得更快。但如有发热、呕吐之现象，则可视情况减少其断食时间。此症年轻人比较容易治愈，约只需十四天，但需重复一、二次。

**戒烟：**

戒烟只须四、五天。

### **戒酒精中毒：**

戒除酗酒及酒精中毒，断食一个星期可以奏效。如果酒精中毒已经刺激到大脑之中枢神经，无法分辨是非善恶的病人，若不经两个星期的断食，是唤不醒他的神智的。

实施断食者如果体力允许，可以先做一个星期的断食，使身体先行适应。第二次再实行两个星期的断食。这样就会感觉轻松而产生良好的效果，达到断食治病的目的。

## **五、不宜断食的病症**

- ①精神病人已到必须监禁的程度，不能断食。
- ②完全失去视力或听力的人。
- ③成人体重只有三十公斤的皮包骨瘦弱者。
- ④患肾病十年以上，且血压又高的中、老年病患者。
- ⑤中、老年肠胃病人，经常吐血的。
- ⑥急性盲肠炎或肠阻塞可以二十四小时内致命者。
- ⑦患者严重狭心症、长期使用胰岛素、肾上腺素；或有心、肾器官移植的人，肺结核病属二、三

期的病人。

## 六、断食治病的具体方法

### ①做好心理准备

断食之前，宜先阅读有关资料，使对其有深入正确的理解，增加自己的信心。

### ②身体上的准备

在家中实行断食，最好先从一、二天开始，渐渐增加到七天或十天，不可太久，以策万全。

此外，可以准备驱虫药，在断食初期服用一、两次，以清除蛔虫、蛲虫、绦虫等。又须准备缓泻药供断食期间每日服用（使用肛门外用药通便亦可），断食期间，若能每日灌肠一次最好。

要注意由于断食会由于皮肤血管膨胀，引起脑贫血。最好用冷水洗澡，一日两次。为了不致因断食而感到过度寒冷，从三周前，就实施裸体疗法，在浴室内脱除衣服作柔软体操，一次二、三十分钟，先把皮肤锻炼强壮。

### ③断食三部曲

减食、断食、增食为断食三部曲。

第一阶段是减食期，是断食的前奏，普通是三天。

第二阶段是正式断食，只能喝水，普通是五天、七天或十天至十四天。第三阶段是增食期（补食期），因为肠胃的消化力尚未恢复，宜先喝米汤，渐渐由米汤而稀饭，增至日常饮食。

断食必须阶梯式慢慢渐进。要从每隔三天禁食一天，逐渐增加至禁食七天。

断食之前减食，之后增食，须按规定做。不遵守断食规则会伤身体，犹如开车不守交通规则会出事故一般，务必注意安全。较长时间的断食、不可擅自在家进行，应到断食院去进行为妥。

断食也同时绝水，换句话说，就是高层次的断食，是一种严酷方式的断食，只有断食过许多次的人才可尝试。这种方式效果最好，印度瑜伽信徒就是用此种方法断食的。

## 七、断食期间的注意事项

①断食中，凡本身患有疾病的人，会呈现多种

严重的症状。例如：有肝脏机能障碍的人，胸椎的第四节与第八节会疼痛。副肾有毛病的人，腰椎的九节可能会疼痛。此时只要施以指压一二分钟即可。

②黑便或宿便的排泄时间：有人在断食中，有人在回复期，也有在第三次断食时才排出，更有人在不知不觉中流出，因人而异，不必担忧。通常在七天以后开始排出暗褐或蓝黑的粘液，有奇臭，约需五、六天才能出清。病根拔除之后，全身衰弱，但心智大开。

③断食时可以照常工作、散步、静坐、看报，不过动作宜缓慢，心情宜宁静。一个健康的人，断食时一天可以徒步五公里左右还有余力。但要避免过度劳累或长久的谈话。

④断食时要不断地啜饮生冷水，每天 3000CC 以上。最好用井水或山泉矿泉之水，冷开水是不能维持人体元气的，这道理和金鱼不能活在冷开水中的道理相同。也不可饮用其他饮料，如牛奶、果汁、咖啡、茶水、汽水等。

⑤预定的断食期已满，而没有食欲，不必勉强摄食，可继续断食数日。如因事故中止断食，不可立即吃硬的或过热的食物，仍要依照断食后之补食步骤逐一实行之。

⑥断食期间不能过性生活，一般要在恢复正常

饮食三十天以后才能过性生活。

## 八、断食治病病理作用

苏联的断食专家尼可拉也夫医生认为断食的作用是：

### 1. 自身融解。

如果不进饮食，而使用体内储存的营养时，是用尽了一定的热量，经过一定的时间之后才进行。这时间通常是6——10日之间。断食开始，体内当存有多量的动物性多糖类脂肪，会被碳水化合物燃烧，1——2日后烧完。由于脂肪的不完全燃烧所产生的酸化物、蓄积在血液之中，即时反映于断食的情绪上，因此可能会呈现空腹痛、呕吐、无力等症状。这时多呼吸新鲜空气并作淋浴、灌肠、按摩等症状而可慢慢消失。

血液的酸性化，在断食开始6——20日加强，突然于一小时左右消失，令人顿觉舒服。这时候身体能适应地从自身体内的脂肪、蛋白质产生糖，用之完全燃烧脂肪。血中的酸性减少，糖量增加。

身体为维持脑、心脏、内分泌腺、造血等的正常活动，必需消耗蛋白质并与脂肪同时利用。所以

在断食中，这些蛋白质是取自体内不重要的预备蛋白质。因为首先利用的是弱化，变异的组织，如肿瘤以及附着等废物。这种利用的燃烧过程，医学上称为“自身融解”。

自身融解是正常的生命过程，其过程却不是人类所能支配、控制的。断食时新陈代谢变化激烈，则可直接刺激自身融解过程之进行。换句话说，断食治疗是不使用刀子的内脏手术，比外科医生的手术更自然、更精细、更有效、且毫无损健康而可去除百病。

故断食疗法就是体内组织——全体液的清扫治疗。此时蛋白质的分解产物可刺激自律神经系统。所以，又可称作旦白体疗法，或最佳的生物学净化疗法。

## 2. 自身回复。

抑制过程完了之后，必然发生兴奋过程，这是生物学上刺激与反应的法则。所以由断食期移向回复（补食）期间，身体遂以极快的速度迈向自身回复过程。这样的断食治疗，应正名为绝食、补食治疗，可使身体发生巨大变化。例如内分泌之正常化、神经系统的调整，毒素的排出，抵抗力之强化、代谢机能的活泼、疾病、肿瘤的自身融解，器官、组织的返老还童等等。



## 九、断食治病健身原理

### (1) 自身中毒说

病理学家梅基尼可夫用毕生的努力，得出著名的“自身中毒”研究学说——大肠中粪便积聚，因而产生腐败细菌，形成有害物质，引起自身食物慢性中毒，于是发生疾病和衰老的现象。其研究最后获得诺贝尔医学奖。

粪便是人体最污秽的东西，如大量积聚，其恶气自肺部出便是气喘，从皮肤排泄便是湿疹。长期自身中毒，令人神经颤抖，精神疲乏，且易并发头痛、背痛、疲倦、失眠及过敏等症状。人体内之宿便有时多达十余公斤，长期停留在大肠壁上，实为百病之源。因此古今中外学者，都主张首先必须把宿便清除。医学博士里维尔指出：“人类的疾病，多半是因为粪便滞留在肠内所引起的。良好的排泄，就是健康长寿的秘诀。”鲁杰士教授也指出：“我们越吃得多，停留在身体组织的毒素也越多，健康的唯一方法就是少吃。”他发现：人体毒素的主要成因，乃是由食物分解出来。人体晚年保护机能效力削减，毒质便由心脏、血管、神经系统、肾

脏大举侵袭。

毕尔勒医生在五十五年的行医经验中，得出三个结论：

1. 一切疾病的根本原因，不是细菌，而是食物慢性中毒，造成细胞组织的被破坏，才引起细菌的侵袭。

2. 绝大多数的情形下，用药物治疗是有害的，表面上疾病似乎已经治愈，但药物所产生的副作用，往往会引起新的疾病。

3. 适当食物能治病强身。

因此，要消除体内毒素，防患于未然，就必须定期的实施身体的大扫除——停止食物的供给，实行有计划的断食。

## (2) 酸碱平衡说

人体组成之化学元素，80%属于碱性，20%属于酸性。为了适当的补充，以达成血液的酸碱平衡。我们的饮食80%应为碱性，20%应为酸性。一般的水果与蔬菜、黄豆、小米、牛奶等是碱性食物，各种肉类、蛋类及大多数谷类（包括小麦与大米）都是酸性食物。由于我们饮食习惯与身体所需适得其反，因此大多数人都患了文明人的酸血症，疾病十分普遍。因此健康的秘诀就在素食，并且藉断食来排除血中酸毒，以求化学酸碱平衡。

### (3) 体液免疫说

白血球的噬菌作用，就是人体免疫和保健祛病的根本原理。正常人的血液，每一立方厘米中约有七千个白血球，但病体不到此数，故身体抵抗疾病的能力非常低下。一旦断食，白血球日增 1.57 倍（从第七天至第十天期间开始渐增，第十天后更是急速的增多，有人甚至超过平常的两倍），故抵抗疾病的能力大为增强。

### (4) 自然疗能说

人体是个复杂有机系统，人体具有自然疗能，大多数致病的机会都被这种本能消灭。比如许多疾病终生只患一次这是因为患病时刺激身体产生抗体，这种抗体可以扑灭侵入人体的各种病毒，就可以终生免疫。在现今医学理论中，许多医学上的绝症，对人体的自然疗能来说，绝对不是绝症。

断食可以将病源扫出体外，净化内部，自然疗能得到充分发挥，使人的体质得到调节和增强。

因此，无论是何种疾病，断食确是最好的除病方法。它可以使身体以全力去做自涤工作，只有内部真正清洁才是健康的保证，而断食是人体唯一和最有力的身体清涤法。

根据我国台湾省已进行的断食实验证明：

第一步功效是“有病治病”。

第二步功效是“无病强身”。

第三步功效是“进一步的启灵”。

## 十、断食健康方法

(1) 把一日三餐改成一曰两餐。根据生理研究，认为肠、胃每隔十小时，便要好好休息一次。减少一餐，肠胃会更好的清理“百货”，使身体活力更强。

(2) 每周断食一天。印度瑜伽术是世界闻名的健康、长寿方法。其主张唯有身心两方面都健康，才能拥有完全健康的身体。除练习瑜伽术以强壮身体外，主张素食和推荐每周断食一天，他们良好的身体素质便是健康生活的最好例子。

每周断食一天，让胃肠有个“星期天”，能更好的清洁肠胃，增进健康。

(3) 一年饿一周。前印度总理尼赫鲁、美国前总统尼克松据说也都每年断食一个星期，因此身体健康状态很好。

柴可夫博士说：“我们这个时代最伟大的发现，就是使人经由合理的断食而变得更年轻——在身体、心理、精神上的能力。我已八十五岁，并为身

体的灵活感到骄傲，我可以很容易地做到以头顶地而倒立的瑜伽动作，在我这年纪能做这动作的人很少。我一天只吃两餐，除此不吃任何东西，每周断食二十四小时，一年内总有三四次，一次断食七到十天，我相信一个人可以活到一百二十岁。人们在饮食及生活方式上不用脑筋，吃难消化的食物，喝有毒的饮料，才会早死。我有完美的健康，充沛的活力，全是因为我遵循了自然的法则。断食是健康的关键，它净化体内的细胞。我相信 99% 的病人是因为不适当的饮食而生病的。他们把身体当作非天然食物的垃圾箱，这样毒素都聚集在身体里。如果你想要身心都健康，以及增加活力的话，今天就开始断食吧！”

## 第八章 国外断食疗法荟萃

---

断食是一门古老的学说，从远古到今天，流传不断，可以说断食疗法是伴随人类社会一道前进的。

世界各国研究断食的理论、方法很多，特别是发达国家，他们利用古老的理论和当今领先的科技，对断食疗法作了重大的研究，产生了众多的成果。

当前，断食疗法已风行世界大多数国家和地区。国外应用断食治病的医院林立：印度的瑜伽机构同时都会以断食和配合练习瑜伽来医治疾病。前苏联、日本、澳大利亚、美国、法国、德国、香港、台湾以及东南亚都有此类研究机构。柏林一家断食医院设有三百多张病床，日本现有三千多家断食寮，其中以东京、大孤、关东等几家最负盛名。美国名医薛尔顿及华克尔两位博士主持的德克萨斯

州疗养院、澳大利亚悉尼健康中心、英国克拉斯综合病院也都有很大的影响。这当中，各国同时出版了大量的断食专著，其中对医学界影响最深的有：英国卡林顿医学博士的《活力、断食与营养的关系》、日本小島八郎的《断食疗法》、青木春三的《断食》、前苏联断食专家尼可拉也夫医生的《奇迹般的治愈力》、美国洽士凯尔博士的《完全的健康》和马克欧义博士的《断食与健康》等。

近几十年来，外国学者出于对断食治病机理的认识角度与方法，提出种种理论和实施种种不同的断食方法。下面介绍几种国外较有影响的断食疗法：

## **一、前苏联国立莫斯科精神病研究院利用断食治疗精神病**

该医院是一间拥有五百名医师、设有一个有八十张病床的禁食疗法医疗机构。凡是使用传统疗法失败后的精神病患者都可以志愿调往该部接受禁食治疗。截至 1970 年为止的二十五年中，他们共治疗了六千余名患者，痊愈率达 70% 以上。该院采用的是传统清水禁食疗法，一般禁食时间为二十五日至三十日。所有接受禁食疗法的病患者都必须严格遵守不吃任何东西的规定，但患者可于任何时间提出终止禁食治疗的请求。如果病患者自动破戒，

治疗即告结束。此类病患一般禁食开始两三天后即不再有饥饿感，到第五天时而已完全没有胃口。整个禁食期间患者可以尽量喝水，每日最低限量为一公升清水。此外，再辅以某些辅助疗法，包括户外散步和其他运动、深呼吸、午睡、各种水疗、每日灌肠、按摩等。每日必需要有最少三小时运动，也可于早晚各运动三小时。经过三十日禁食后，病患体重减轻了 15% 至 20%，但外表却无法看出是三十天粒米无进的人。由于以前的治疗失败，许多病患者自动请求将禁食期延长，以确保疗效。病患出院后，要求他们在前三个月中每月在家作三至五天的预防性的禁食。三个月后，每月的禁食期得为延长，但最好不要超过十日。停止禁食的根据是：胃口恢复，舌苔完全消失，症状改善。复食开始后，病人留院的日期与禁食的日期相同。复食时膳食完全免盐、免糖，主要是新鲜生蔬果和酸乳。每日膳食的数量和卡路里应逐渐增加并完全戒食肉类、蛋类和鱼类。直至第七天方可进食少量全麦面包或是糙米饭。凡是不按规定复食并破戒吃肉的病患。症状都会复发。

根据临床和化验资料，按受清水禁食的病患要经历六种连续阶段。三种属于禁食期，三种属于复原期。第一阶段发生于禁食的前二、三天，特别是初期饥饿的刺激，第二阶段自第二、三日起至第十



五日止，特性是血液的酸性日增。第三阶段开始后，酸血症开始消退，此时患者的体力日增，情绪也大为改善。复原期的第一阶段（复食后的前三天或前五天）的特性是体力衰弱和敏感。复原期第二阶段的特性是刺激反应显著增强，分泌和血管反射加强，显现稳定条件反射和食物条件反射白血球的显著升高等现象。第三阶段属于正常化阶段，特性是患者肉体和精神状态的稳定改善，刺激反应性恢复正常。

该研究院的尼可列夫教授认为，禁食疗法有下列效果：禁食虽然使体力非常衰弱，对以后的复原却有强烈刺激作用。禁食使消化道和中央神经系统结构有休养生息机会。这种休息有助于功能正常化。由禁食引起的酸血症及其代偿作用（血液化学酸碱平衡），表示解毒防卫机能已经动员，在中和造成精神分裂过程的毒素方面具有重大贡献。当酸血症改善时，血糖水准升高。酸血症改善后，血液酸碱度保持平衡、其他血液成分诸元也维持不变，胰岛素水准变得正常。禁食期间，精神病患的生化作用一如常人，血液研究显示，禁食不但不会造成血液结构的不可复原的变异，反而会刺激加强再生作用和代谢过程。因此，他得出如下结论：断食治疗是不使用刀子的内脏手术，且比外科医生作得更自然、更精细、更有效，丝毫无损健康而可除去百

病。由于断食期移向回复（补食）期间，身体逐渐以极快的速度迈向自身回复过程。这样的断食治疗，应正名为断食、补食治疗，可使身体发生巨大变化，例如内分泌的正常化、神经系统的调整、毒素的排出、抵抗力的强化，代谢机能的活泼、疾病、肿瘤的自身融解、器官、组织的返老还童等等。

## 二、日本断食医学博士今村基雄的温和断食疗法

以“断食之临床研究”论文获得医学博士学位的今村基雄，在长期断食的临床实践中提出“温和断食疗法”——每天只喝野菜汁和豆奶。他认为断食疗法是应有严格的及温和的几种方法。

在最初采用二十年，他实施严格的只容许喝水的方法，但其后特别在最近的十五年已采用较为温和的改良方式。其方法如下：

断食的前一天称为“预备断食”，只给病人吃粥，翌日，也就是开始断食的第一天早上，给病人服下缓泻剂，午前十时及下午三时各给 200CC 的果蔬汁，稀释到 10%。病人可随时喝水，不加限制。断食的第三天起，病人可随时喝水，不加限制。断食的第三天起，病人每天可加喝牛奶一次（约 200CC）或上下午各一次。如果是衰弱厉害的

病人，中午可以加给  $1/3$  块生豆腐。复食时，“七天断食组”在第八天开始复食（“十天断食组”则在第十一天），复食第一天只摄取米汤，第二天吃  $1/3$  碗白粥，第三及第四天吃  $2/5$  碗白粥，第五、六天吃全粥，到第七、八天才恢复正常饮食。原则上，断食日数和回复日数是同样的，所以从预备断食算起。如“七日断食组”约需要十五至十六天，“十日断食组”约需要二十一天至二十二天。在此期间，病人一律住院，在医师的监督下接受治疗，由医师每日定期为病人检查体重、血压、脉搏、大小便情形等。

他有最长为病人做过三十天的温和断食例子，病人的体重减少 26%，这与其他一个研究所做的试验结果相同。一星期的断食，体重减少通常是 7—8%。

体重减少的情形是衡量断食结果的一个标准。一般而言，体重在七天下降 7—8%，十天下降 9—10% 左右属于正常。肥胖的人体重减少较多，但若以百分比计算，并不多。一般绝对不使病人体重减少 12% 以上，如断食五天后，病人的体重减少到 10% 时，即应马上中止断食。有的病人会腹痛，需要特别注意是否溃疡引起的。在断食期间身体只能简单的冲洗，绝对不能用特别热的水洗澡。到厕所方便时，蹲下再站起来的时候可能会发生脑贫血，

所以动作应徐缓。

这种断食的方法，不可以在家里自己做，因在“回复期”很难严格执行。如果一年实施了两次，对身体健康大有帮助。

通过二十五年的断食临床观察，他认为这种断食疗法的适应症如下：

1. 肥胖症及由肥胖引起的高血压病人、心脏病病人、高中性脂肪、高胆固醇血症病人。

2. 青春痘，根据我的经验，十天的断食疗法可以治好 70% 以上的病人。

3. 慢性湿疹病人。

4. 异位性皮肤炎病人。

5. 慢性肾炎、胃炎及肥胖性糖尿病人。但对六十岁以上的风湿性神经痛似乎没有什么效果。

断食疗法虽然效果甚佳，但也不是万能的治疗方法，它当然有些禁忌，比如：

1. 急性或进行性疾病的衰弱病人（体重比标准体重轻 10% 以上时）；

2. 七十七岁以上高龄病人；

3. 小学五年级以下正在发育中的儿童；

4. 活动性结核病人；

5. 癌症病人；

6. 消化性溃疡病人。按过去的经验，每 150 名溃疡病人实施断食时，可能会有一名病人发生吐

血（消化道出血），因此以后溃疡病人都不再接受此种疗法。

7. 肥胖性糖尿病人是断食疗法的适应症之一，但体重比标准轻 10% 以上的糖尿病人，不可实施断食。

8. 慢性肝炎患者的治疗需要维持高蛋白，高卡路里、高维生素的饮食，所以不适宜做断食疗法。但对肥胖性慢性肝炎的患者则可以实施断食疗法。

实施这种断食，在开始的第一天晚上到第二天晚上反应较大，常常表现为饥饿和由此产生的呕吐感、腹痛、无力感、头晕，这些症状大概在第三天就会慢慢减轻。在治疗期间不要做激烈的运动，也不宜做长久的散步，出院后一个星期内也不能做激烈的运动，同时要注意不能吃得太多，如果晚上觉得吃多了时，第二天的早饭就不要吃，或实施灌肠。

### 三、日本陈冠丹教练的“冠丹瑜伽”

陈冠丹是高明的瑜伽教练，其创编的“冠丹瑜伽”，不是徒作“局部”性的治疗，而是从人身的“整体”上同时致力，运用世界闻名的健康长寿瑜伽术之精华，对学员施以揉合生理、心理、灵性于

一炉的综合性的日课训练，双管齐下，故能收到强身祛病，改变体质，而且更重要的是学员心理方面也较前健康、快乐。

“冠丹瑜伽”方法是：

一、断食：清肠去毒，铲除病根。

二、静坐：锻炼心灵，安定精神；并配合心理慰藉。

三、瑜伽术：超级运动，炼气强身。

四、素食：断食结束后吃素。肉食令人病弱、短命，素食令人健康长寿，而生食尤为营养。

有个肝癌病人，手术后身体极度虚弱，经“断食治疗”十八天，症状明显改善，复食后二至三个月起，以前的牙痛、手指风湿、怕冷怕热及体力衰弱等一扫而空。经断食冠丹瑜伽道场近两个月，不仅身体健康，心境也如返老还童。

所有接受这种方法的学员，绝无一人在断食期间不排便的，假如没有，陈冠丹教练就用包括灌肠在内的种种措施，非得设法予以排出不可。因为各种疾病的产生，就出在作为“病根”的大便方面。所不同者，在此期间所排出的粪便，都不是正常的，而且从未见过，或是红，或是黑、像油漆般的污物，或须用肥皂水冲洗才得清洁。这些污物，就是平时大吃、多吃和缺乏养生常识地乱吃，长年游积体内的“病根”毒素，亦即“查不出，病还在”

的罪魁祸首，且为药物无法驱除者。所谓断食疗法，就是将这些毒素废物连根拔出，予以彻底大清除。

断食时间视症状、年龄、素质而定，此类同其他的断食疗法。

#### **四、日本甲田光雄的生菜食疗法和断食疗法**

甲田光雄年轻时患过各种大病，如直肠炎、十二指肠溃疡、胆囊炎等，医治无效，后从断食疗效中获得了效果。大学毕业后于是一直从事这方面的研究。他提出以“生菜食疗法”及“断食疗法”两支杀手锏来对付癌症及各种顽症，并取得了优异的效果。

首先，他试探性地把“生菜食疗法”应用于慢性关节风湿症、糖尿病、高血压，结果非常理想，乃了解到这个疗法不但不仅限于一至二年，甚至延续四至五年都可以。

“生菜食疗法”是只吃生青菜与生糙米。

实行“生菜食疗法”达一年以上者，很容易实行“断食疗法”，而且断食不只是一星期或十天，可达三星期之久。这类试验者经历三星期的断食，只是稍微减少体重。（只减少二公斤左右，断食一周时只减轻体重一公斤）并可照常作普通性日常工

作如扫地，买东西等。再回复生菜食时，体重随即回复。

“生菜食疗”和“断食疗法”，是改善体质，根治难病的秘方。在医治癌症方面的效果尤其惊人：

在住院的大约 120 位癌症患者当中，有喉头癌、肝脏癌、膀胱癌、胃癌、乳癌、肺癌、子宫癌，还有恶性淋巴瘤或慢性白血病等，都取得了健康。

对八个自愿者实行生青菜、生糙米的食疗期间作血液检查、基础代谢等各种检查，结果其时的基础代谢为 40~60%。

连续三四年的生菜食，都没有产生低蛋白症或贫血，仍然元气十足，比一般人活力更强。

“生菜食疗”与“断食疗法”联合应用为健康长寿法，对人类保健方面必有惊人的成绩。

## 五、台湾著名学者郭金水先生对断食疗法的总结：如何正确运用断食疗法

台湾断食研究者郭金水先生，对国外断食疗法作了长期深入的研究，曾编译《断食》一书。他总结了该疗法的注意事项和适应症是：

### 1. 对什么病有效？

根据欧美和日本断食指导专家的实验报告，下



列疾病容易获愈：

胃酸过多症、慢性胃肠炎、胃弛缓症、胃扩张、胃下垂、胃溃疡、胃癌、十二指肠溃疡、直肠部疾患、肠结核、脱肠炎、盲肠炎、消化不良、营养不良、便秘、下痢、腹膜炎、肝脏病、胆结石、黄疸。

心脏病、高血压、动脉硬化症、糖尿病、痛风、脚气、肥胖症、贫血、关节炎、巴西德氏病、肾脏病、膀胱炎。

神经衰弱、失眠症、歇斯底里症、头痛、癫痫、间歇性的神经痛。

鼻炎、蓄脓症、扁桃体炎。

肺结核、肋膜炎、咽喉炎、支气管炎、气喘、骨腐蛀病、瘰疬。

皮肤病、痔疾、梅毒、淋病、妇人病、疟疾。

上列之疾病有些只需一周至两周短期的一次断食就全好，也有需反复三、四次，甚至还有的需要三十至五十天的长期断食才会好。这可能与病情的轻重及本身体质的差异有关。

## 2. 断食无效与不可断食的疾病

### (1) 断食不能收效的疾病：

完全失明；完全失聪；连续注射胰岛素五年以上的糖尿病；十年以上的肾脏病且并发高血压者；

强度的心脏瓣膜症；第二、三期的肺坏疽；末期癌症。

### (2) 不可以断食的疾病：

极度衰弱的第二、三期肺结核；肠出血常排黑便者；需要监禁的精神病患；成人体重不足三十三公斤者；出血中的胃溃疡；开放性结核；不能步行之衰弱者；需要手术的盲肠炎；癌肿；妊娠中妇人。

## 3. 断食季节

最佳的断食季节是秋季，其次是春季、再是冬季，夏季似乎比较难受。不过学生、教师多利用暑期断食，所以此期试验实际也很多。

## 4. 断食前应注意事项

有蛀牙的人应于断食前治疗好。因断食中蛀牙痛，不方便看牙医，且经验显示，断食对蛀牙无效。

其次要驱除蛔虫、十二指肠虫、绦虫等腹内寄生虫。它们留在肠内，断食期间因得不到营养，常会溯食道爬入口腔，所以应先喝适量的驱虫剂。

在进入正式断食之前，应先开始减食，原来一天定量三餐的人，如贸然实行断食，身体必不能适应而产生激烈的反应，极为痛苦，故宜先逐渐递减

食量。

## 5. 断食守则

(1) 每天要喝 540CC 到 900CC 的生水，限于井水或矿泉水、自来水，不能喝开水。开水是不能维持人体的元气的。这和金鱼不能在冷开水中生存的道理相同，是大自然真理的微妙所在，亦是今天科学难以解释之处。

水宜慢慢地喝，次数要多，每次以一小杯为度，断食中如果完全不喝水，通常一周就会因脱水而亡，若水分摄取量充足，则四、五十天也不至于要命的。

(2) 每日用冷水擦拭全身，不能洗温水澡。人体在断食中，体内的老废毒素透过皮肤发散出来，因此皮肤肮脏发臭，为了保持清洁，天天洗澡是必须的。然而，热水会使人晕眩难以站立，易生弊端，宜避免之，所以以冷水浴为宜。

在寒冷的严冬下断食的人，以冷水洗浴，至目前为止尚无感冒之先例，此应是对疾病抵抗力增强之最佳证明。

(3) 断食中的过度活动易使身心疲劳，加速抵消断食所形成的自然治愈力。至于轻度的运动、工作、读书并没有什么妨碍，同时还可以解除断食中的无聊情绪，惟必须牢记：切勿过分劳累。

(4) 每日服用缓泻剂。虽然在断食前曾用蓖麻子油缓泻，但对长达十公尺的肠子，肠壁内的宿便不可能单靠一次的蓖麻子油即完全排尽，故应在断食期间再服用缓泻剂，使宿便得以排尽，如泻后仍便秘，则需实施灌肠以促排便。

(5) 严禁烟酒，即使微量也会有害。原来有此嗜好者在断食期间一般不会对香烟、酒发生兴趣的，只会因习惯的遽然改变而略觉不自在罢了。有人甚至因断食而戒除了多年无法戒除的烟酒嗜好。

除了这些原则之外，其他应注意的是：不可整天躺在床上，否则体力会快速的削弱而衰退，应做适当的室内外步行或散步，其他静坐、柔软体操、腹式呼吸、指压、按摩；适当的看电视、听收录音机、编织、裁缝亦可。但仍要勿过于劳累。

#### (6) 多样的体况变化

大抵上口腔内粘着性增高、长白色的舌苔，甚至呈现黑色舌苔。呼气也带臭味，同时全身也会发散一种特有的臭气。初入断食寮时，扑鼻的臭味令人难忍的如入鲍鱼之肆，即是由于体内的残留毒素经皮肤排出的原故，这种现象在尿液中也会显现出来，使之呈茶褐色，又浓又浊，同时头重、全身懒散、沉闷，像是乌云密布的阴天。这不过是最初四、五天的现象，以后就会转趋平静、舒畅。

断食期间大部分既无食欲，亦无空腹感，一直

要到补食期才会对食物产生强烈的欲望，故而断食的危险期是在补食期而不是在断食期。

断食中由于血液量并未减少，所以不会变得苍白、毫无血色，甚至有人脸色显红润。体重则会逐渐减轻，初期每日约减 0.5 公斤至 0.7 公斤，数日后乃趋平稳，平均一周约减 4 公斤左右。

虽然不吃东西，每日仍然照常排泄，那是宿便。其颜色是黑色或茶褐色呈泥巴状，与正常大便大异，也有少数的例外，而呈粉固状的。宿便的排除不只见于断食时，甚至在腹泻时也不例外。宿便一经排出，顿觉全身舒爽轻松。

#### (7) 痛苦反应是快愈的先兆

一个身体健康完全没病的人，如果断食，不但没有反应，也不会有痛苦。但带病断食者可能会有下述各种症状：

断食后病愈之前，带有一时的异常症状，这称为“断食的反应”。比如胃下垂、胃弛缓症等患者，会呕吐得很厉害，将胃内的食物全数吐出，这是由于胃收缩的关系；心脏病人心悸得更激烈，表面上看来好象因为断食致使症状恶化，不过数日后便会觉舒服的；又癫痫病患常为断食而使发作次数增加，但发作越繁，则好得越快。

断食中的发烧、痛楚、头疼、恶寒、懒散等的异常现象是病愈的前兆，不用担心，忍着过几天就

会消除的。

这种反应因人而异，即使是同样的病也会发生不同的状况，同时时间也不一致，有的断食第一日马上反应，也有四五天后才反应的，甚至有的进入补食期才出现。

不管如何反应，虽然难受，但要认识那是可喜的现象，是病将要好的瑞兆，应持稳重乐观的态度与心情，等候回春之日的来临。

### (8) 成败的关键

#### ①极危险的强烈食欲

完成了特定的断食、疾病就能痊愈吗？答案是否定的。断食只是打基础，完功是在于断食后的饮食养生，这一件工作如果不能做好，不仅使断食功亏一篑，甚至有惹起大害之虞。

一言以蔽之，断食后绝不能过食，过食乃祸害之源，故食欲虽然强烈，但也必须压抑这种本能，要慢慢地增加食量。开始以糙米汤、苹果汁等，以后才逐渐增加蔬菜、鱼肉，最后才能恢复原来断食前的饮食。

#### ②效果要三个月后才能发挥

断食的效果一般在三个月后才逐渐显现出来，所以补食后十天或两周之内仍不见疗效，也不必失望，日久效果终会显现的，特别消瘦者的体重恢复亦然。

断食后的食物要摄取平衡的营养素，尽量减少食用白米饭，而偏重黄豆、牛奶、蔬菜、海藻、水果等方面的摄取。但胃肠不好者，难消化吸收生蔬果、海藻所含的营养，所以宜用果汁机榨汁饮用。

断食后一个月内应禁止男女性关系，尤其是最初第一周尤其要绝对禁绝。

断食疗法有没有失败而致死的实例呢？可以说是少之又少的。除了方法的错误，意志不坚定，其机会几乎是零。但因进食的不科学而无法充分发挥断食效果者则相当多。但一般来说、断食使得内脏器官等得到休息，排出体内老废物质、清除胃肠、血管使之干净，乃至新生改造，对人体还是有益的。凡事有利就会有弊，利弊乃一体之两面，我们不会因为偶发之山难就裹足不前，甚至明令废止登山活动。就危险而言，小者如篮球、棒球、游泳，大者如赛车、跳伞等，也随时可能受伤，乃至丧命，但我们并没有因此而放弃其中之乐趣与刺激。因噎废食，乃大不智之举；断食亦然，只要方法得当，小心戒慎，其危险性甚低，而就日前所有的案例的痊愈率来看，其对未来医学界的价值与贡献，那是难以估料的。

## 第九章 古代服气辟谷 文献摘录

---

### (一) 古代辟谷功法选

#### 一、却谷食气法

却谷者食石韦。朔日食质，日贺（加）一节，旬五而〔止〕。〔月〕大始铄，日〔去一〕节，至晦而复质，与月进退。

为首重、足轻、体軫，则吹呬之，视利止。

食谷者食质而口，食气者为呬吹，则以始卧与始兴，凡呬中息而炊（吹）：年〔廿者朝廿暮廿，



二日之] 莫暮二而；年三十者朝卅暮卅，三日之暮三百。以此数准之。

春食一去浊阳，和以□光、朝霞，昏清可。夏食一去阳风，和以朝霞、行暨，昏清可。秋食一去□□、霜雾，和以输阳、铕、昏清可。冬食一去凌明，[和以流瀼]，□阳，铕光，输阳输阴，[昏清可] □□□：[凌气者] □四塞，清风折首者也。霜雾者◇。浊阳者，黑四塞，天之乱气也，及日出而雾也。[阴风者] □风也，热而中人者也。日□□者入骨□□□□。[四]者不可食也。朝暇(霞)者，◇者日出二干。春为浊◇云如盖，蔽□□□□者。□□□者也。凡食◇气者食员，员者天也。卜◇者北方◇多食，则和以□阳、□气，暇(霞)◇多阴日，夜分◇[清]附，清附即多朝暇(霞)。朝□失气为日□，日□即多铕光。昏失气为黑附，黑附即多输[阳]。□得食毋食。

### [按语]

《却谷食气篇》引自《文物》1975年6月号，标点略有更动。原由“马王堆汉墓帛书整理小组”释文，加园括号的是现代词，加方括号的是补字，□表示缺空，◇表示难以确认的缺字。是我国现存最早的气功辟谷专著。原书早就散佚，著者不详，一九七三年在湖南长沙马王堆三号汉墓中发掘出

土。它是记载却谷食气的帛书，其论述却谷食气，有理论，有方法，有用于治病的经验，内容甚是丰富，学术价值无可估量。

## 二、服气诀

凡服气，先偃卧，闭口鼓腮，复令气满口即咽，咽时作意蹙向后吞之，如食入喉。喉有三道。一道气从脏中出至口，微出鼻，令满口于其出息，蹙断便咽。咽分为二道，津液存入两肾，气存入肠胃也。若上热下冷，即先服暖气；若下热上冷，即先服冷气。暖气者从五脏中出，鼓于口，久令气在口，暖极热咽，此谓暖气也。若气液满于口，便蹙咽下者，此名为冷气也。亦云：秋冬宜服暖气，春夏宜服冷气。亦云：于人体自候脏腑冷热而服也。初则仰卧得便之，后无问行住坐卧并得也。鼓气之时，牙齿须开，咽时牙齿须闭，令相著，若不相著，咽液及气不入。久服之后，合口即气自然下入肠胃，咽亦不费功夫。若不得法，元气不下，所觉咽入者，但少津液，若蹙气时，合牙齿相著。复不须起腮，口中既不开通，气反从鼻出。虽咽无益，须精审之。

凡服气，候五更食消尽则服之，至食时乃忘饥，忘饥得力，得力之后觉饥则服气，腹中或鸣，

若腹中气相续则不鸣。若腹中空气入即鸣，亦无苦也。服气得力则决定勿食，凡服日月精华者，即须早朝及夜半生气时，仍须天气晴明，只如内气，但腹空即服，不限时节及行住坐卧也，亦不论日服几度也。初服气五七日或五日，有三两行痢，痢中或沫无沫，小便赤色，亦不须怪。其中初服，以脐下涩闷，不须疑怪，闷时和香于静室，暂绝人喧，宽衣带，从容四体，仰卧，小小闭气，想气从五脏中对两肾下贴著脊，有二穴，气色白，分为二道，从穴夹脊上至头。想气至发熠熠，良久，想气至面，下入五脏，又下至三星，然后下至脚泉，了，即以两手摩腹三、二十转，及脐下百转，了，从容四大，卧少时，自然舒畅，向来之闷都除也。洞微昔受诀于师，其用心之中，更自调整适，无不效也。人之使手不如使意，意者与气合一，意之所至，气无不应。洞微少小多疾，或淋或瘠，劳病之候至多，自得气术，疾都觉愈。

《道藏》引《正一法文修真旨要》

### 三、上清气秘法

东方青牙（青牙者肝），服食青牙，饮以朝华（朝华，上齿根也），以舌表舐唇，漱而咽之；南方朱丹（朱丹者心），服食朱丹，饮以丹池（丹池者，

下齿根)，以舌表搅齿根，漱而咽之；西方明石（明石者肺），服食明石，饮以灵液（灵液者唇里津），以舌搅齿七匝，漱而咽之；北方玄滋（玄滋者肾），服食玄滋，饮以玉飴（玉飴者舌）。以鼻导引元气入口，呼吸而咽之，中央戊己，昂昂太山（太山者，守精也），服食精气，饮以醴泉（醴泉在齿根玄膺前，华池在舌本下，一名玉英，又名金梁。以上漱咽之，各三通也）。

凡服气法，常以夜半子时、寅时起，正衣冠，以金梁叩玉英，调华池，漱醴泉及灵液，缩鼻还之，上至头，下引入口中，变为玉泉，引气至于舌根，咽而送之，令喉中鸣，腹中鸣，引气入丹田，如儿生能啼，谓长生根也。饥食自然气，渴饮华池浆，使长饱也。

### 《道藏》引《太上养生胎息气经》

## 四、上清法

精是吾神，气是吾道。畜精养神，饮气芳香，谓婴儿在胞中，幽隐握固，阴成其形，谓炼精补脑（一名炼形），漱满津液，口中五味皆至。朝食阳，暮食阴，五脏生灵芝。玉英视人，从表知里，神仪清朗，须仰排水脏，覆排食脏，次倚壁翘一足，拳两手，以舌搅口中，候津液满口，即想气咽下脐，

至脚为度。彻视肠胃，指能吹灯，谓九九八十一，天地之终，始能炼九还。即血化为精，精化为筋，筋化为玉，玉变仙骨，此得自然，目视千里。得之为身之秘宝，延年却老，乘云驾鹤登仙，可翘足而待之。非其气象不合道者，勿传。谓泄漏灵文，传之非道，九族受殃。凡咽气，用力闭口举舌，令舌下空，名咽元气，日日减食，朝朝进气，时时饮好酒一杯。谓初学人，天地之间，圣人在其中，得其道也。不智不道不仁，在其中，得其殃。立天之道曰阴与阳，立地之道曰柔与刚，立人之道曰仁与义。天地含精，万物化生。道不可以情求，不可以语诘，万物任天归乎自然矣。

### 《道藏》引《太上养生胎息气经》

#### [按语]

《太上养生胎息气经》为气功专著，共一卷，作者、成书年代不详。

## 五、服气精义妙诀

夫气者，胎之元也，形之本也。胎既诞矣，而元精已散；形既动矣，而本质渐弊。是故须纳气以凝精，保气以炼形，精满而神全，形休而命延。元本既实，可以固存耳。观夫万物，未有有气而无形

者，未有有形而无气者。摄生之子，可不专气而致柔乎？……

凡欲服气者，皆宜先疗身疹疾，使脏腑宣通，肢体安和。纵无旧疹，亦须服药去痰饮，量体冷热，服一、两剂泻汤，以通泄肠胃，去其积滞……。将息平复讫，乃清斋百日，敦洁操志。其间所食，渐去酸咸，减绝滋味，得服茯苓、蒸曝胡麻等药，预断谷为佳。服气之始，亦不得顿绝其药食，宜日日减药，宜渐渐加气，气液流通，体脏安稳，乃可绝诸其药食，仍须兼膏饵消润之药助之，勿食坚涩、滓滞、冷滑之物。久久自觉肠胃虚全，无复饥渴，消息进退，以意自量，不可具于此述。

宜于春秋二时，月初三日、八日前，取其一吉日为始，……于静室东向，得早朝景为佳。于东壁开一窗，令日之光正对卧面，此室之东，勿令他障隔。以子时之年，先解发，梳头数百下，便散发于后矣（初服须如此，久后亦不须散发也）。烧香（勿用熏陆香），东向正坐，澄心定思，叩齿导引。又安坐定息，乃西首而卧（本经皆云东首，然而则向西，于存息吸引，殊为不便）。床须厚暖，所覆适温自得，稍暖为佳，腰脚以下，左右宜暖。其枕宜令低下，与背高下平，使头颈顺身平直，解身中衣带，令阔展两手，离身三寸，仍握固，两脚相去五、六寸，且徐吐气，息令调，然后想之，东方初

曜之气，共日光合丹于流晖，引此景而来，至于面前，乃以鼻（先拔鼻孔中毛，初以两手大指下掌，按鼻左右、上下，动之十数过，令通畅）微引吸而咽之（久久乃不须引吸，但存气而咽之，其气自入，此便为妙）。咽之三，乃入肺中。小开唇，徐徐吐气。入气有缓急，宜在任性调息，必不得顿引至极，则气粗，粗则致损。又引咽之三，若气息长，加至五、六咽，得七尤佳。如此，以觉肺中大满为度，且停咽，乃闭气，存肺中之气，随两肩入臂，至手握中入存，下入于胃，至两肾中，随髀至两脚心中，觉皮肉间习习如虫行为度。讫，任微喘息少时，待喘息调，依法引导送之，觉手足润，温和调畅为度（诸服气方，直存入腹，不先向四肢，故致四肢逆冷，五脏壅滞，是以必须先四肢，然后入腹，即气自然流宣也）。此后不复须存在肺，直引气入大肠、小肠中，鸣转通流脐下为度，应如此，以肠中饱满乃止。则竖两膝，急握固闭气，鼓腹九度，就鼓中仍存其气，散入诸体。闭之欲极，徐徐吐之，慎勿长。若气急，稍稍并引而吐之，若觉腹中阔，此一极则止。如腹犹满急，便闭气鼓之。讫，舒脚，以手摩面，将胸心而下数十度，并摩腹绕脐，手十数度，展脚趾向上，反偃数度，乃放手纵体，忘心遗形，良久，待气息关节调平，讫，乃起。若有汗，以粉摩拭头面、颈项。平坐，

稍动摇关节，体和如常，可起动。其中随时消息，触类多方，既不云烦述，善以意调适之。

又，服气所以必令停于肺上，入于胃，至于肾者何？肺藏气，气之本也。诸气属于肺，夫气通于肺。又肺者，脏之长也，为诸脏之华盖，呼吸之津源，为传送之官，治节出焉。又魄门为五脏之使，为四脏之主，通于十二经脉，周而复始，故为五脏使也，故令气停于肺，而后流行焉。胃者，五脏六腑之海也，水谷皆入于胃，六腑之大主也。五脏六腑皆禀于胃，五味入胃，各走其家，以养五气，是以五脏六腑之本，十二经脉之根，左为正肾，右为命门，故令气致于肾，以益于其精液。天食人以五气，地食人以五味。五气入于鼻，藏于心肺；五味入于口，藏于肠胃。味有所藏，以五味和而生津液，气液相感，神乃自生（五味气中自有其味，又兼之以药，药之五味，尤胜其谷）。此虽只论肺肾，其气亦自然流通诸脏，故曰：呼出心与肺，吸入肾与肝，呼吸之间，脾受其味也，呼吸之理及神气之要。故太上门曰：人命在几间？或对曰：在呼吸之间。太上曰：善哉！可谓为道矣。

凡服气，皆取子后午前者，鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也；平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；黄昏至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也。人亦如是。又，春气行



于经络，夏气行于肌肉，秋气行于皮肤，冬气行于骨髓。又，正月、二月，天气使方，地气始发，人气在肝；三月、四月，天气正方，地气正发，人气在脾；五月、六月，天气盛，地气高，人气在头；七月、八月，阴气始杀，人气在肺；九月、十月，阴气冰，地气始闭，人气在心；十一月、十二月，冰复，地气合，人气在肾。至四时之月，宜各依气之所行，兼存而为之。

凡服气，皆取天景明澄之时为好，若恒风雨晦雾之时，皆不可引吸外气，但入密室，闭服内气，加以诸药也。

凡服气断谷者，一旬之时，精气弱微，颜色萎黄；二旬之时，动作瞋眩，肢节怅恨，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（以前羸弱之候，是专气初服所致，若以诸药，不致于此也）；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；七旬之时，心恶喧烦，志愿高翔；八旬之时，恬淡寂寞，信明术方；九旬之时，荣华润泽，声音洪彰；十旬之时，正气皆至，其效极昌，修之不止，年命延长。三年之后，癥痕灭除，颜色有光；六年髓填，肠化为筋，预知存亡；经历九年，役使鬼神，玉女侍傍，脑实胁胷，不可复伤，号曰真人也。

## 六、尹真人服元气术

夫人身中之元气，常从口鼻而出，今制之令不出，便满丹田，丹田满即不饥渴，不饥渴盖神人矣。是故人之始胎，不饮不啄，不饮不啄故无出入息，即元气复，元气复即长生之道机也。所以然者，谓气在丹田中，诸脏不隔，周流和布，无所不通，以其外不入，内不出，全元气，守真一，是谓内真之胎息也。始生之后则饮食，饮食之后即腑脏实，腑脏实即诸脏相隔，诸脏相隔即丹田气亡。其本也居乎脏腑之上，行乎心胸之中，数寸往来，安得长久？是以未终其分，已有枯首蹇足、槁形丧气之患，所以至人有己见乎，故复其气，还其本使得延年长生者也。

夫服元气，先须澄其心，令无思为，恬澹而已。故知绝粒者，乃长生之径路；服气者，为不死之妙门。深信不疑，力行无倦。经曰：绵绵若存，用之不勤。术曰：因其出息，任以自然，而出未至半，口鼻俱关，徐徐而已，气既上行，即举首以声咽之矣。仰息左，覆息右，以气逞，通下胃气，转下流至丹田，又从容如初咽下。咽下余息，息即丹田不隔，丹田不隔即入四腋，以意运行，即流布

矣。大底气息不欲出于玄牝，但令通流，须出皆须调适，不得粗喘也。若隔气未达丹田，虽欲强为，终难致矣。是以初服者皆多妨满，但资少食，必在勤行，勤心行即气自流转，自然之功著矣。所谓饮自然以御世，朝神以入微，始乎三五，成乎七九。若期道者，岂虚语哉！谓气入腹中，皆三处有隔。初学之者，先觉胃中防满，噫气不休，但少食，为之即觉，通于生脏后，自觉到丹田，然始觉气周行身中，身中调畅，即神明自然致矣。故须居于静处，克意行之，功业若成，所在可也。如其妄动，气即难行。

初作之时，先覆仰，凡一日一夜限取四时，四时不亏即气息相接，气息相接即丹田实，丹田实即任意行之，中间停歇亦得。其四时谓寅、午、戌、子时也。用仰势法，低枕卧，缩两脚、两膝，伸两手著两肋；用覆势法，以腹著床，以被擗胸，手足并伸。其仰咽，即令气从左下；覆咽，令气从右下。咽气之时，皆令作声，有津液来，亦须别咽，乃须出息气之，若用入息，即生风随入，不可不慎之。咽气中间，即别任意休息，待心喘俱定，然后乃可复为之。初用气时，必须安稳，坦然无事，气则流通。若心有所拘，即窒塞不流注也。慎无疑虑，亦勿畏其败失，亦勿虑其不成，但谋进取，勤勤之功，稍稍之效，自然至诚感神，神明自至矣。

夫服气断谷，不得思食，未能自静，切须捺之。若渴或热，即煮薤荔汤，饮之即定。汤中著少生姜，或煎姜蜜汤亦得。如觉心中满闷，即咬嚼些甘草、桂心、五味子等并妙。但服气不失其节，即气自盈满，纵出入行人事，或对宾客语言谈话，种种运为，百无妨废。乃成之后，更不服气，气亦自足。穷神极理，妙不可言。须食即食，须休即休，复食复气，唯意所在。每日饮少许酒引气。切慎果子、五辛、邪蒿、葫荽、芸苔、椿等，此物深乱人气，慎勿食之。如能至心，三七日中，可以内视五脏历历在目，神清形静。行之七日，其效验也已自知之。更须专精，二十日来不食，即腹中尽，腹中尽之后，吃一、两杯煮菜，苣荬、芥、菘、蔓菁及枸杞叶、葵等，并著少酥、油、酱、醋取味食之，勿著米、面，所欲腹中谷气尽耳。更四、五日，除菜吃汁。又三数日后，即总停之。可三十日，即自见矣。所谓不寒不热，不渴不饥，修行至此，世为神人，即吾道成矣。

《云笈七签·尹真人服元气术》

## 七、太威仪先生用气法

凡用气法，先须左右导引，令骨节开通，筋柔体弱；然后正身端坐，吐纳三过，使无结滞，静虑

忘形，令气平息；良久，徐徐先以口吐浊气，鼻引清气，凡此六、七过，此名调气。调气毕，即口鼻俱闭，虚含令气满口，即鼓口十五过，以上更佳，如咽一大口水入腹中，直以心存至气海中；良久，更口，以手左右摩腹上，令气流行，即鼻中细细放，通息勿令喘粗，恐失中和。然后正身仰卧四平，著床枕，枕高低与身平，两手握固，展手离身四、五寸，两脚亦相距四、五寸，然后鼻中息收，即口鼻俱闭，心存气行遍身，此名运气。如有病，即心存气偏注病处。如气急，即鼻中细细放，通息口不开，候气息平，还依前法闭之。摇动两足趾及手指并骨节，以汗出为度，此名气通。即徐徐收身，侧卧，拳两脚，先左边著地，经十息，即转右边著地，亦十息，此名补损。依此法，服经一月后，行立坐卧时，但腹空即鼓咽之，不限时节。如吃饭了即吃空饭一、两口，和水咽下，此名洗五脏。即以清水漱口，虚心实腹，令脏腑叶舒展，咽之，令五脏不停五味气；讫，即以口先吐浊气，鼻引清气，不限多少，尽须放之。如下泄一浊气出，还炼一口和气补之。若寻常吃饭饮茶，此皆外气入，当须即是清气也。常须合口吃饭，不令口中有气入，入即是死气。凡人言语，口中气出，必须却于鼻中入。此常行吐纳也。行住坐卧，常须摇动脚趾，此名常令气得下流。常行此事，动静念之。如

节候不精，忽有外气入腹，即觉微痛，可以摩腹一百下，气即下泄也。气或上，必不得出，抑之使下，此名理顺。忌破气物及生冷、粘腻等物，不宜吃动气冷物。如此，依法不阙，常行九年功成，履空如履实，履水如履地。

《云笈七签·太威仪先生玄素真人要用气诀》

## 八、太无先生服气法

夫形之所恃者，气也；气之所依者，形也。气全即形全，气竭即形毙。是以摄生之士，莫不炼形养气，以保其生，未有有形而无气者，即气之与形，相须而成，岂不皎然。余慕至道，备寻经诀，自行气守真，向三十余载，所闻所见，殊未惬意。大历中，偶罗浮山王公自北岳而返，倚策高邮，依然相顾，余奇之异人，延之与语，果然方外有道之君子也。哀余愚至，见授吐纳，皆一、二理身之要道也。心思罔极，非言词所能尽。每云道之要法，不在经书，悉传口诀。其二景、五牙、六戊诸服气，皆为外气，外气刚劲，非从中之事，未宜服也。至如内气，已正是曰胎息，身中自有，非假外求，不得明师口诀，徒为劳苦，终无所成。今所撰录，皆承师之旨，要以申明之，谅非愚蒙所自裁。王公常谓余曰：老君云，我命在我，不在天地；又

曰，吾与天地，分一气而自理焉，天地焉能死吾。斯真言要诀也。修奉之士，宜三复之。参承诱训，敢不佩服。有偶得此诀者，慎勿轻传，无或泄露，以致其殃耳。

修真服气法：每日常卧，摄心绝想，闭气握固，鼻引口吐，无令耳闻，唯是细微，满即闭，使足心汗出，一至二数至百以上，闭极微吐之，引少气还闭，热即呵之，冷即吹之，能至千数，即不须粮食，亦须药，时饮一盏酒或水通肠耳，数至五千，则随处出入，有功当自知也，则有入水卧功矣。夫服食养生，贵其有常，真气既降，方有通感，岂有纵心嗜欲，而望灵仙羽化？必无此事也。但仙人至士。功行未满，尚不能致，况凡俗人乎。但信老人言，勤行之即当自知矣。

#### 《云笈七签·太无先生服气法》

### 九、茅山贤者服内气诀

侧卧，右肋著地，微缩两足，著头向南，面东，两手握固，傍其颐，闭取内气，极力开喉咽之，如此七咽一吐气；又调息令出入气匀，准前又咽，都四十九咽。然后复起坐练之：竖膝坐，两手相叉，抱膝，闭气，鼓腹二七或三七，气满即吐，更调息，特不得令喘粗；调讫，又闭气二七或三七

一吐气，使腹调适乃休。或汗出，头足皆热，此气遍也，即当饱满，三关百节，宣通畅适。行之十年，登仙，老容返少。夫旧经皆存想，恐为烦劳，却使心意难行。服气本于胎息，但无思念，自合元化之功，久久行之，当自知其妙矣。仆游茅山，遇此贤者，年可五十以下，其精神清朗，颇异于俗，因问，云贞观以前游此山，不道姓名，自称老夫。仆遂殷勤拜之，蒙授此诀，行之颇甚弘益，妙哉，妙哉！凡欲得道不死，肠中无屎，欲得长生，五脏精明。故《黄庭经》云：何不食气太和精，故能不死入黄宁。《阴符》云：积火可以焚五毒。五毒则五味，五味尽，可以长生。西王母谓武帝曰：能益能易，名上仙籍；不益不易，不离死厄。所谓益易者，能益精易形也。常法能爱精握固，闭气吞液，则气化为血，血化为精，精化为液，液化为骨，常行之倦，精神充满。为之一年易气，二年易骸，三年易血，四年易肉，五年易筋，六年易髓，七年易骨，八年易发，九年易形，十年道成，位居真人，变化自由，即灵官、玉女而侍焉。

### 《云笈七签·茅山贤者服内气诀》

## 十、服气绝粒法

要当用双日及日本命，预前更衣沐浴，于室内



焚香机上，上安淨水一碗，设衾枕。其诀例曰：卧至夜半起坐，鸣天鼓三十六过，静心神，为元气和。此气子时生发于心脏间，上贯泥丸、丹田，眉间却行三寸是上丹田宫，周转于身，如紫云气。又想太一真君如婴儿，左手持玉诀，右手执灵符，游于紫云气间。然后平枕正卧，绝一切浮想。浮想若不除，则心神气当闭不行。绝想止念既定，然待出息尽便闭，玄牝气鼓满，牙齿勿得相近，欲咽之时，齿牙微相近，仍须收息缩气，骠腹咽下，以咽得为度，咽得饱以为期，亦无时限。

此法与诸家咽气不同，若不收息缩气，取骠腹下，则不入大腹中，又不入食脉中。夫喉咙中咽入之气，自有三道：一入肠胃中脉，二入五脏中脉，三入食脉。若不依前法缩气骠腹，但空咽得，其气只得独入肠中，不入食脉，即无所成益也。若直下入腹中、入肠胃，缘腹中多阻隔，致令上冲下泄，食退其肠，四肢渐似无力，体内不免虚羸，纵吃汤饮，饵服诸药，并亦不免口干舌涩。若但依此法，候气满口，食久畜取，骠腹咽下，自当分入食脉及五脏，内息以此为都契。假令元气未达肠中，其食脉已先强满，与食无异，辄无虚羸，神妙无比。若不依此，一日纵三、五十度咽气，其腹内未免欠缺，常有所思于食，即不可见其效矣。要坐服亦得，须依前法，以气息畜咽入，咽入之时，仍须低

头取势咽下，咽下即当时分入脏肠及食脉中，但解用气，食脉当时强满，满即自然饱足。如未曾学者，亦不过三数日便见次第。若咽物不得，纵咽不入食脉，及心意妄思，即是夙生无分矣。诸门咽气，皆先入肠中，冲排滓秽，经三、五、七日后，方达食脉。纵达食脉，且神劳力倦，思食之意未能全绝，假令坚守数日之间，尚多腹中久之。若遇此法，但持四十九日，自然绝思饮食，纵有百味佳肴，都不采览，神功若此，无以加焉。切在藏秘，勿示见人者也。凡春夏秋冬，并不假暖气，日久自悟，诸理了然。

若要汤药，杏仁、姜、蜜及好蜀茶无妨，力未圆可以调助。唯姜不得多著，性能坏物，善夺人志。曾有通服豉汤，此则未达深理，豉且本性太冷，久淹尘秽，只辟面毒及解伤寒，大约伤坏脏腑，正倾元气，特宜忌之。

前云收息者，当低头纳气，气入都亦无声，攻排滓秽，务令速退肠中滞食，纳得元气，自然常饱，此是气与神合行之至也。三日后，亦不择行住坐卧，为之总得，亦不假致气，但咽强自下，人亦不知，自觉体理疏通，四肢过于常健。如此七日，神气自足，不假久炼功夫，亦不要每日存想。自此一百日，三尸自除，忽而一日，神自内现，但食气五十日，谷气方尽，便可绝诸汤药，其食出时，当

有五色物出，如似脓血，此物既尽，诸腑通达，内视脏腑，如昼所见。若得至此，切不得慢泄于人，一旦神功通悟，亦不得辄怀怪异，尤须秘之，勿申于外。自然之功，外奸亦所不入，在阳不焦，托阴不腐，一切质碍，无不穿贯，不危不殆。若谷气未尽，即不至通地。如曾经受法之后，得遇此术，神气内辅，灵响外应，自然自在，无所拘束，要食亦得，不食亦得，食亦无损，绝也无伤，再食再服，不拣月日，不论行住坐卧，处处总得。若不食多时，要得食者，可依前受法讫即食；若食多时，要得绝者，亦可受法讫，更依术为之，取以大成，诸绝为定。

夫至道无二，守之必成，但不错功，自然玄秘，世间吉凶善恶，无不晓达，上至天府，下至阴司，一切神灵，皆得使役，所有疾病，见无不理，所有民物，见无不识，颜如童女，光彩射人，行速如风，所去无滞，一年之外，自入玄门。玄门者，谓入胎息。

### 《云笈七签·中山玉柜服气经》

## 十一、神仙绝谷食气法

经曰：夫欲学道神仙食气之法，常以春二月、三月，九日、十八日、二十七日，若甲辰、乙巳、

丙辰、丁巳，王、相、成、满日，可行气也。

夫欲行气，起精室于山林之中，隐静之处，必近甘泉东流之水，向阳之地；沐浴兰汤，以丹书玉房为丹田，方一寸（玉房在下三寸是也）。精念玉房，内视中丹田，纳气致之于下丹田。又先去鼻中毛，偃卧，两足相去五寸，两臂去身亦五寸，瞑目握固（握固婴儿之拳）。蒲蓐为枕，高三寸。若胸中有病，枕高七寸。病在脐下，可去枕。既行气，不复食生菜、五辛及寅也。

诸欲绝谷行气法，食日减一口，十日后可不食，二日、三日腹中或惛惛若饥，取好枣九枚，或方寸术饼九枚，食之，一日一夜，不过此也。不念食者，勿啖也。饮水日可五升，亦可三升，勿绝也。口中恒含枣核，令人爱气且生津液故也。

经曰：道者，气也，爱气则得道，得道则长生。精者，神也，室精则神明，神明则长久。行气，一名练气。其法：正强卧，徐漱醴泉咽之（醴泉者，华池）；以鼻微微纳气，徐引之，莫令太极，满入五息已，一息因可吐也。一息屈指数之至九十息，若身大烦满者，可频伸。频伸讫，复行之，满四九三百六十息为一竟。为之久久，久病自除。吐气既还，欲吸之时，先复小吐，微微往来，如是再三，更鼻引之，不尔者，令人气逆。凡纳气则气上升。吐气则气下流，久自觉气周于身中。若行气未

定，意竟，行气令气满脏，无令气大出，闭气于内，九十息一咽，咽含未足者，复满九十息，三九自足，莫顿数也。当念气使随发际上竟，及流四肢，自然下至三星（阴茎、二卵是）。

经曰：行气常以月一日至十五日，念气从手十指出，十六日至三十日，念气从足十指出。久之自觉气通于手足，行之不止，身曰轻强，气脉柔和，荣卫肢节。长生之道，在于行气，灵龟所以长存，服气故也，诸行气之后，或还欲食者，初饮米汁粥，日增一口，渐加之，十日之后，可食淖饭，勿致饱也。

经曰：行气之法，初为之时，多不和调，令人咳逆，四肢或冷，既行之久，日自益也。四九三百六十息，身如委衣，骨节皆解，久久乃觉气行体中，经营周身，濡润形体，洗涤皮肤，五脏六腑，皆悉充满，百病除去。

凡初行气之时，先安其身而和其体，若气与竞争，身不安者且止，和乃行之。气至则形安，形安则鼻息调和，鼻息调和则清气来至，清气来至则自觉形热。自觉形热则频汗出，且勿便起，在安徐养之，务欲其久。

诸行气，皆无令意中有忿怒愁忧，忿怒愁忧则气乱，气乱则逆，思一则正气来至，正气来至则口中甘香，口中甘香则津液多生而鼻息微长，鼻息微

长则五脏安，五脏安则气各顺理如法，为长生久寿。

行气之法，以鼻微微引气纳之，以口吐之，此为长息。纳气有一，吸也；吐气有六，呼也，吹也，嘻也，呵也，嘘也，咽也。凡人之息，一呼一吸，无有此数，行道之法，时寒可吹，时温可呼。吹以去热，呼以去风，呵以去烦，嘻以下气，嘘以散滞，咽以解极。夫人之极，率多嘘咽，嘘咽者长息之忌也，道家行气之所恶也。

《云笈七签·神仙绝谷食气经》

## 十二、性命双修功

《仙真经》云：夫人临终而始惜身，罪定而思迁善，病成方切于药，天网已挂，明可逭耶？故贤人上士，惜未危之命，惧未萌之祸，理未至之病也。修真之品有三：上年、中年、下年。上年者，二十、三十也，中年者，四、五十也，下年者六十、七十也。上年者，早悟大道，说达玄微，体壮骨坚，筋全肉满，从容履道，无不成功。中年者，悟道已晚，筋肉骨髓，各有其半，处在进退，如曰中功。下年者，骨髓筋脉，十有二、三，犹可补修，如曰暮功矣。八十已上者，罪位已定，无可救之法，脑竭髓尽，万关干枯，神谢气亡，尸行鬼

步。先贤上士，知风烛之倏忽，乃摄志情，舍荣弃谷，奉身归道，不与物伤道气也。气者，身之根也，鱼离水必死，人失道岂存？是以保生者，务修于气、爱气者，务保于精，精气两存，是名保真也。

人有三丹田，上元、中元、下元是也。上元丹田，脑也，亦名泥丸；中元丹田，心也，亦名绛宫；下元丹田，气海也，亦名精门。三元之中，各有一神。精者，身之根。根者，气之位。精全则气全，精泄则气泄，气泄则神乘而去之，惟精与气须全。《黄庭经》云：长生至慎房中急，何为死作灵神泣。但当吸气录子精，寸田尺宅可治生。若当决海百读倾，叶去树枯失青青。故先觉至于道者，莫不因爱气保精而能全也。

夫服气，本名胎息。胎息者，如婴儿在腹中，十个月不食而能长养成就，为新受正气，无思无念，泯然凝寂，受元气变化，关节脏腑皆自然而成，岂有搏保之流，饥渴之惫耶？及出母腹，即吸纳外气而有啼哭之声，即干湿饥饱，似有所念，即失元气。人能依婴儿在母腹中，自服内气，握固守一，是名曰胎息。《法华经》云：须行住坐卧，身心不乱者，亦言气主心，心邪即气邪，心正则气正，令人举手动足，喜怒衰乐，莫不由心，心之动息，莫不是气，气感意意从心，心和则气全，气全

则身全，气减则神灭，神灭则为委土矣。故医家先诊脉者，则候五脏四时之气，察诸病源，始寻方药，人但能察得气候，口鼻取舍，斯须不忘，自然五脏和而脉调气顺也。

夫人与天地合体，阴阳混气，皮肤、骨髓、脏腑及荣卫，呼吸进退，寒暑变异，莫不均乎二仪，应乎五行也。是知天地否泰，阴阳之异气乱焉。脏腑不调，经脉之候病焉，因外所中者，百病起于风。因内所至者，起于气，为百病。故曰：恬檐虚无，真气从之，精神内守，病安从来。信哉！是故须知形神之理，养而全之，审内外之病，慎而修之。岐伯高曰：食气者则灵而寿延，食谷者多而限命。凡服气者，何求也？以其功至，则气化为血，血化为精，精化为髓，一年易气，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易发，九年易形，即三万六千于身，化为真仙，号为真人矣。是以意在玄微，理生可测。修真之人，又有三等，任时分理，其状不一。上等之士，本性虚闲，用志清雅，发言合道，履行无瑕，如此之人，有前代之资，以石投水，无所又之也。中等之人，或身居荣禄，或地势高远，或巨叶厚姻，或有名有望，建疑进退，倏忽虚捐，闻道即寤寐不安，思名则终朝不息，两心交战，胜者即全逡巡之间，十失六七矣。中等以降，二时既过，蹉跎



暮年，筋力衰微，心神已丧，虽食厚禄，白日将倾，追念噬脐，方即正路。此时若能精心励支，尚可救其一二焉。此皆先贤所悲，表示于后，幸察根柢，生实信心。

《云笈七签·延陵君修养大略》

### 十三、太清王老口传服气法

#### 初学诀法

初学时，必须安身闲处，定气澄心，细意行之，久而不已，气入肠中，即于行住坐卧一切处不妨，胃中气未下肠中来，即不得顾处作难。初服气，皆须因入息时即住其息，少时似闷满，其息出时三分，可二分出还住，少时咽之，咽已又作，至肠中满休。必须日夜四时作，为初学人气未入丹田，还当易散，意欲得气入丹田，纵不服气，亦气不散。四时者，朝、暮、子、午时是也。如觉心满闷，但咬少许甘草，桂亦得，其满闷即散。丹田未满，亦不至满闷也。元气下时，自然有少闷。秘之，勿妄传非其人。

凡初服气，日夜要须四度。朝、暮二时用仰覆势，夜半及日中唯用仰势。其仰势用低枕，仰卧，缩两脚，竖两膝，伸两手，著两肋边，即咽气，只

咽十咽，气即满丹田中，待一时咽了，然后以意运入鸠中，其覆势以腹坦床，以意搯胸令高，手脚并伸床，即咽十咽，每咽皆以意运，令缘脊下，从熟脏中出。

### 说覆仰法

每朝暮服气，先覆后仰，每咽气皆须一下下作声，寻声运入丹田中，缘脊下亦须作声。若解作声，每势只十咽足；如不能作声，三十、五十咽亦不足。要须解作声始得，不解作声徒劳耳。

凡咽气，皆喉中深咽，不得浅，浅即发嗽。

凡咽气，每一回咽中间十息、五息，亦非事停歇，从容任意。不解用气，咽浅即当时患嗽。

凡咽气，不得和唾。咽气须干咽，中间有津液来，别咽之。咽液亦须用出息咽之，若用入息，恐生风入极，须用心也。

凡初受服气法，要诵祝，受法了，以后平常自用气，亦不要诵祝，与人疗病，当应诵祝。

### 服气杂法

凡服气，四度外或非时腹中觉气少，气力不健，任意咽多少亦得。

凡初服气，气未固，多从熟脏中下泄，宜固之，勿令下泄，以意运令散。

凡初服气，必须心意坦然，无疑无畏，不忧不惧，若有畏惧，气即难行。

凡服气，若四体调和，必须意思欣乐自足，不羨一切余事，即曰胜一日，欢快无极。

凡服气，不得思食，坦然无所念，始得若然，忽思食，必须抑捺，如不在意抑捺，心即邪矣。如渴，煮薤荔汤，汤中著生姜少许，更煮一两沸，吃一碗，其渴即定。或姜蜜汤亦得。若能自抑捺，纵终日对嘉饌，亦无所欲。

凡服气，但不失时节，丹田常满，纵出行人事，亦不可废。若久久行惯，纵失一时、两时，亦无所苦。

凡服气成者，终日不服气，气亦自足，至妙不可穷尽。

凡服气，得脐下丹田常满，叫唤读书、终日对人语话，气力不少，出入行步无倦怠也。

凡初学服气，气未坚，亦不或过劳，劳即损气，仍须时时步行少地，令气向下，大精。

凡服气成，欲得食，即纵食，食亦不障气，纵饱食咽气，气还作声，直至脐下，一成已后，兼食行气亦无妨。

凡初服气，欲行以气推腹中粪令尽，且勿食二十余日弥佳。若入头即食，理不得妙。

凡服气日，别吃少酒亦好，如或思食，吃少许

姜、蜜即定，仍不得多睡，能百种不吃最妙，但至诚感神，百无所畏。

凡服气，纵体中及心胸间不好，亦非他事，久久行气，自可散也。

凡初服气，不用吃果子，恐腹中不安稳，又恐滓秽，腹中气难行，且欲空却腹藏，令气通行，但能忍心久作，自觉精神有异，四体日日渐胜，神清气爽，不可比量。若久久行气，眼中自识善恶，视人表，知人里，能志心学，三七日即内视肠胃分明。如心不忘，久行始通，能内视五脏，历历使用，妙不可言。如能坚固行气，肌肤不减，亦不消瘦，若作不如法，或无坚固之志，即似瘦弱也。

凡人身中元气，常从口鼻中出，今制令不出，使脐下丹田中常满，即不至饥，若神识清明，求出不得。

凡服气，丹田满如闷，即运气令从四肢及顶上出，第一勿令从口鼻出，若从口鼻出散，虽餐百味饮食，但得虚肌，身受诸病，渐入死地。

凡人饮酒食肉，一时虽勇健，百病易生，瘴疠蛊毒，逢即被伤，能服元气，久而行之，诸毒不能伤，一切疫病无得染。但恐不能坚持，如能坚持，久而自知其妙。

凡初服气，气闷多从下泄闷，须制勿令泄，以意运令散即好。

凡初服气了，或气冲上，从口欲出，即须咽液送令下，咽液勿咽入息，恐外气入。

凡初学服气或太多，肠或胀满，搅转作声不安稳，即须数数以意运气，逐却肠中宿粪即好。必须数数逐却粪，令肚空，其气在内即得安稳，如未逐粪，间仍搅转不安稳，任下泄一、两下宽快，虽下泄失气，续更咽添之。意者常令丹田气饱满为佳。

凡服气周遍，不须闭气想，但依平常，以意运之，如饥抑捺却自定，渴即任饮水蜜浆、薜荔饮无妨。如有气冲上，即咽令下，能咽气、咽唾送之令下亦得。凡满闷，只从心胸间即冲上耳。

凡服气，宜日服椒三、两服。每一合椒净治，择去目及蒂，以酒、水、薜荔饮、菜汁送之令下，益气及推肠中恶物。此是蒙山四秘。

### 辨肠转数法

凡仰咽气，入子肠，运入鸠中；覆咽气，运令从熟脏中出。

凡人有熟脏、生脏，行之一月日，气始入盘屈肠中，作小声，绕肠转鸣如是。

凡人盘屈肠转数多者，为上圣人；十二转已下，或十转、九转、七、五、三、两转者，是贱人。肠粗而短，聪而无智。粗属聪，长属智，候得肠长为上。如肠短更细，不是类也。

凡人肠长者，气易固；短者，气难固。

凡初服气，肠中搅拌作声，即须右胁著床，以右手撑头，以左手牵左脚令屈，直身及直右脚，咽气，令咽入右脚中，出肠中即可。久行气，每下作声，声绕盘屈处，作声皆自记得屈数。其声流转幽幽，隐隐然小声，即是流通好也。人肠中又有四缘，又有节次，有二十四次，久行气，每气下即觉有节次，次数亦自记得。

凡元气与外气不相杂，若咽生气，须臾即从下泄出去，不得停肠中。

凡肠，贤士大肠十二节，小肠二十四节；上士大肠九节；中士大肠七节。其气每至节，经过皆自觉。至节须用气即过，其洗肠多饮浆。

### 服气十事

凡服气，总有十事，所谓心为神气，肝为禁气，肺为杀气，脾为道气，肾为元气，并阳气、阴气、和气、外服气、内服气，名为十事。今时正咽者，只是内服气一事耳。至如外服气者，名为十事。今时正咽者，只是内服气一事耳。至如外服气者，譬如别人在别处患左脚肿痛，禁气，自引外气运入己左脚中，彼人即自瘥，所谓遥禁法。以此而论，妙不可解。

凡若运气。得应头脑中，即头脑中热，气上

运、气向脚亦如此。若先运阳气，即觉脚冷，然后始热应。何故如此？缘阳气排阴气出，所以如此。先运阴气，亦阳气先出，脚如火热，然后始脚冷。他皆仿此。若能运气入头中，始免面瘦。

服气轨则，即须得知，已取其精妙，久而自佳。腹中食尽后，并不过三七日，即自得其要，兼食行之事，似迟至于腹中，谷气四十日始应得尽，亦有更出者，待舍后自看。若有脓血、黑物、黄物等出，即是谷气尽也。如斯物未出，即不能令气遍身周行体中……

凡运气十五日以前，可令气从头及手出；十五日以后，从两脚心出。常用气时喘息，喘息出时，出尽即闭气，令气极，更莫令入，即咽之。有强壮人作即多，有寻常人作即少，大都有三、四下即得坐卧不饥。右胁著床卧，展右脚，缩左脚膝，左手攀右膝头，可经四、五端，攀膝头用少力时，左胁著地卧，又如前，少时仰卧，手攀两膝，即以左右手攀膝，用少力，余如前。三事总须高枕作之，治病等用由□□者。如欲逐食令出，既作，兼取安稳。气极者，寻常初仰卧，看气与心脾骨齐，即休取饱。即服气者，别服气即弱，肚高即胀满，大都三下、两下。取卧者，自料量看气出极，即闭之，勿取入息，良久即气攻头上，度更热，即得鼻中喘息。从月一日至十五日左畔，十六日至月暮右边。

用此得冷时用热气，寒不能寒；得热时用冷气，热不能热；得热时用热法，如冷时用冷法，依热法不至热，即引入息自然冷，出息始得作热，入息极作热不得。左畔肝，肝气青，左边著青气；右边肺，肺气白，右边著白气。气上即孔合，气下即孔开。乘开咽气，自然粪尽。常用气时，因喘息出尽，即闭气令气热，更莫令入即咽之，有强壮即多大精，三、四下即得，气出极即闭之，勿取息良久即气攻头上，即诸处热，即得鼻中喘息。又前言服气吃诸汤药等，为初学人气于三丹田中不住，多有反出，或两胁胀满，以此药散气。或言初学人力微，服饵助道，或言益气道也。且初学不可不知，久久总不用为妙。譬如婴儿居胎中，湛然不动，服何药物，有何人言事须服药者。未悟其深妙，此不可不与商量道耳。但如婴儿，他皆仿此。莫错用心，特宜大慎，不然入邪也。方中有祝，后人加之，古本无矣。王老报书已具，寻来问，非夫至人，岂能致此？甚善甚善。此可谓元气通流，不死之道，复何疑哉！夫寒热之气者，用气则得，此事用功毕，要在口诀，非笔所能传也。五通他智者，但行之不已，三尸自除，三尸既除，五通何远，可悬解于心也。忌死秽者，《黄庭内经》云：玄元真一魂魄练，至忌死气诸秽贱。若能避之太好，如必不可避之，见讫即存心家火气，从顶而出，遍烧其身，讫，即



取桃皮四两，竹叶一斤，以水煮取汤沐浴，此亦可以解秽。初见之时，仍须闭气。若涉深水。能闭气内息，此已得道气扶身，鱼龙岂能为害！夫行道之人，入水不避蛟龙，此之谓也。更不假外助，今往往亲见状若鬼神者。夫气通之后，则心合正真，而鬼神不能藏形，固是常理，复何足怪，但凝心内照，莫取莫说，自然降伏诸魔，得未曾得，岂在一、二所论也。

夫神仙法者，与此法了无有异。此法精思静虑，安形定息，呼吸绵绵，神气自若，百病不生，长存不死，所谓身安道隆度世法也。

《云笈七签·太清王老口传法》

## 十四、幻真先生服内元气诀

### 进取诀

凡欲服气，先须高燥净空之处。室不在宽，务在绝风隙，常令左右烧香，床须厚软，脚稍令高。衾被适寒温，令冬稍暖尤佳。枕高二寸余，令与背平。每至半夜后生气时，或五更睡之初觉，先吹出腹中浊恶之气一九下止。若要细而言之，则亦不在夜半与五更，但天气调和，腹中空，则为之。先闭目，叩齿三十六通，以警身神，毕，以手指捻目大

小眦，兼按鼻左右，旋耳及摩面目，为真人起居之法。更随时少为引导，以宣畅关节。乃以舌柱上腭，料口中内外津液，候满口则咽之，令下胃，存胃神承之，如此三，止。是谓漱咽灵液，灌溉五脏，面乃生光。此之去就，大体略同。便兀然放神，使心如枯木空，身若委衣，内视返听，万累都遣，然后淘之。每事皆闭目握固，唯临散气之时，则展指也。夫握固，所以闭关防而却精邪。初服气之人，气道未通，则不得握固，待至百日或半年，觉气通畅，掌中汗出，则可握固。《黄庭经》云：闭塞三关握固停，漱咽金醴吞玉英，遂至不食三虫亡，久服自然得兴昌。

### 淘气诀

凡人五脏，亦各有正气。夜卧闭息，觉后欲服气，先须转令宿食消，故气得出，然后始得调服。其法闭目握固，仰卧，倚两拳于乳间，竖两膝，举背及尻，间闭气，则鼓气海中气，使自内向外，轮而转之，呵而出之，一九或二九止。是曰淘气，毕则调之。

### 调气诀

鼻为天门，口为地户，则鼻纳之，口宜吐之，不得有误。误则气逆，气逆则生疾。吐纳之际，尤

宜慎之。亦不使自耳闻。调之或五或七至九，令平和也，是曰调气。毕则咽之，夜睡则闭之，不可口吐之也。

### 咽气诀

服内气之妙，在乎咽气。世人咽外气以为内气，不能分别，何以谈哉！吐纳之士，宜审而为之，无或错误耳。夫人皆禀天地之元气而生身，身中自分元气而理。每咽及吐纳，则内气与外气相应，自然气海中气随吐而上，直至喉中，但喉吐极之际，则辄闭口连鼓而咽之，令郁然有声，汨汨然从男左女右而下，历二十四骨节，如水渡坎，分明闻之也。如此，则内气与外气相顾，皎然而别也。以意送之，以手摩之，令速入气海。气海，脐下三寸是也，亦谓之下丹田。初服气人，上焦未通，以手摩之，则令速下，若流通，不摩亦得。一闭口，三连咽止。干咽号曰云行；一漱口咽，取口中津液，谓之雨施。初服气之人，气未流行，每一咽则旋行之，不可遽至三连咽也。候气通畅，然后渐渐加之，直至于小成也。一年后始可流通，三年功成，乃可忍服。新服气之人，气既未通，咽或未下，须一咽以为候，但自郁然有声汨汨而下，直入气海。

### 行气诀

下丹田近后二穴，通脊脉，上达泥丸。泥丸，脑宫津名也。每三连咽，即速存下丹田所，得内元气，以意送之，令入二穴。因想见两条白气，夹脊双引，直入泥丸，熏蒸诸宫，森然遍下毛发、面部、头顶、两臂及至手指，一时而下入胸，至中丹田。中丹田，心宫神也。灌五脏，却历入下丹田，至三星，遍经胫、膝、胫、踝，下达涌泉。涌泉，足心是也。所谓分一气而理，鼓之以雷霆，润之以风雨之状也。只如地有泉源，非雷霆腾鼓，无以润万物。若不回荡浊恶之气，则令人有不安。既有津液，则漱咽之，虽堪溉灌五脏，发其光彩，终不能还精补脑。非交合，则不能溯而上之。咽服内气，非吐纳则不能引而用之。是知回荡之道，运用之理，所以法天则地。想身中浊恶结滞，邪气瘀血，被正荣气荡涤，皆从手足指端出去，谓之散气。则展手指，不须握固。如此一度，则是一通。通则无疾，则复调之，以如使平，使平复鼓咽如前。闭气鼓咽，至三十六息，谓之小成，若未绝粒，但至此常须少食，务令腹中旷然虚净。无问坐卧，但腹空则咽之，一日通夕至十度，自然三百六十咽矣。若久服气，息顿三百六十咽，亦谓之小成。一千二百咽，谓之大成，谓之大胎息；但闭气数至一千二百

息，亦是大成，然后胎方结。然不能炼形易质，纵得长生，同枯木无精光。又有炼气、闭气、委气、布气，并诸诀法，具列于文，同志详焉。

### 炼气诀

服气炼形，稍暇入室，脱散发，仰卧，展手勿握固，梳头令通，垂席上布之，则调气咽之。咽讫便闭气有，乃瞑心绝想，任气所之通理，闷即吐之，喘息即调之，候气平，又炼之。如此十遍，即止。新服气之人，未通，有暇渐加一至十；候通，渐加至二十至五十，即令遍身汗出。如有此状，是其效也。安心和气，且卧，勿起冲风，乃却老延年之良术尔。但津液清爽，时为之尔；气昏乱欲睡，慎勿为也。常勤行之，四肢烦闷不畅亦为之。不必每日旦，要独清爽时为之。十日、五日可为之一度，甚好也。《黄庭经》云：千灾已消百病痊，不惮虎狼之凶残，亦以却老年永延。

### 委气诀

夫委气之法，体气和平也。身神调畅，无问行住坐卧，皆可为之。但依门户调气，或伸于床，或兀然而坐，无神无识，寂寂沉沉，使心同太空，因而调闭，或十气、二十气皆通。须任气，不得与意相争。良久，气当从百毛孔中出，不复口吐也，纵

有十分无二也。复调，能至数千二百息已上，弥佳。行住坐卧，亦可为之。如此勤行，百关开通，颜色光泽，气清长如新沐浴之人。但有不和则为之，亦当清泰也。《黄庭经》云：高拱无为魂魄安，清静神见与我言。

### 闭气诀

忽有修养生乖宜，偶生疾患，宜速于密室，依服气法，布手足讫，则调气咽之。急所苦之处，闭气意想注，以意攻之，气极则吐之，讫，复咽气相继，依前攻之。气急则止，气调复攻之。或二十至五十攻，觉所苦处汗出通润，即止。如未损，即每日夜半或五更，昼日频作，以意攻之。病在头面手足，但有疾之处，则攻之，无不愈者。是知心之所使气，甚于使手，有如神助，功力难比也。

### 布气诀

凡欲布气与人疗病，先须依前人五脏所患之处，取方面之气，布入前人身中，令病者面其方，息心静虑，始与布气。布气讫，便令咽气，鬼贼自逃，邪气永绝。

### 六气诀

六气者，嘘、呵、呬、吹、呼、嘻是也。五气

各属一脏，余一气属三焦。咽属肺，肺主鼻，有寒热不和及劳极，依法吐纳，兼理皮肤疮疥，有此疾则依状理之，立愈也。呵属心，心主舌，口干舌涩，气不通及语邪气，呵以去之，大热大开口、小热小开口呵，若须作意，是宜理之。呼属脾，脾主中宫，如微热不和，腹胃胀满，气闷泄，以呼字气理之。吹属肾，肾主耳，腹肚冷，阳道衰，以吹字气理之。嘻属三焦，三焦不和，嘻以治之。气虽各有所治，但五脏三焦，冷热劳极，风邪不调，都属于心，心主呵，呵所治诸疾皆愈，不必六气也。嘘属肝，肝主目，赤肿昏眩等，皆以嘘治之。

### 调气液诀

人食五味，五味各归一脏。每脏各有浊气，同出于口，又六腑三焦之气，皆凑此门，众秽并投，合成浊气，每睡觉熏熏，气从口而出，自不堪闻，审而察之，以知其候。凡口中焦干，口苦舌涩，乳颊无津，或咽唾喉中痛不能食，是热极状也，即须大张口呵之，每咽必须依门户。出之十呵、二十呵，即鸣天鼓，或七或九，以舌下撩华池而咽津。复呵复咽，令热气退，止。但候口中清水甘泉生，即是热退五脏凉也。若口中津液冷淡无味，或呵过多，心头汪汪然，食饮无味。不受水，则是冷状也，即当吹以温之，如温热法。伺候口美心调，温

即止。《黄庭经》云：玉池清水灌灵根，审能修之可长存。又云：漱咽灵液灾不干。

### 饮食调护诀

服气之后，所食须有次第，可食之物有益，不可食之物必有损，损宜永断。益乃恒服。每日平旦，食少许淡水粥，或胡麻粥，甚益人，治脾气，令人足津液。日中淡面饅飧及饼并佳，只不得承热食之，勃乱正气也。煮葱、薤、羹亦佳，饭必粳米、大麦面益人。服气之人经四时，甚益服食之。此等物不必日日食之，任随临时之意欲食之。鹿肉作白脯，食之佳。如是斋戒，即不得食也。三十六禽神直曰，其象鸟并不可食。枣、栗之徒兼饅饼，亦得食也。乍可馁，慎勿饱，饱则伤心，气尤难行。凡热面、萝卜羹，切忌切忌！咸酸辛物，宜渐渐节之，每食毕，即须呵出口中食毒浊气，永无患矣。服气之人，肠胃虚净，生冷、醋滑、粘腻、陈硬、腐败、难消之物不可食，若偶然食此等之物一口，所在处必当微痛，慎之。但食软物，乃合宜也。每食先三、五咽气，而吃食令作主，兼吞三、五粒生椒佳也。食毕，更吞三粒，下徒引气。此物能消食，引气向下，通三焦，利五脏，却浊秽，消宿食，助正气也。宜长久服之，能辟寒去暑湿，明目生发。治气功力，不可具述，备在《太清经》



中，服椒别有方。服候有气下则泄之，慎而勿留，留则恐为疾。每空腹随性饮一、两杯清酒，甚佳。冬温夏冷，助正气排遣诸邪，其功不细。戒在多，多则昏醉，醉则伤神损寿。若遇尊贵不获已，即宜饮，放即呵三、五口，饮并即大开口十数下，以遣出曲蘖之毒。调治之，常时饮一、二升，徐饮之，亦不中酒，兼不失食，味亦不退，乃如故矣。不可冲生产、死亡并六畜，一切秽恶不洁之气，并不宜及门，况近之耶？甚不宜正气。如不意卒逢以前诸秽恶，速闭气上风，闭目速过，便求一、两杯酒以荡涤之。觉气入腹不安，即须调气，遥出浊气，即却咽下，更纳新气，以意送之，当以手摩之，则便含椒及饮一、两杯酒，令散矣。如不肯散，即不须过理逼，任出无苦。此则上焦朔，故终须调气，理之使和平也。而食油腻辛味，甚犯正气，切意省之。当知向犯者，使勿忤也。亦有服气一年通气，二年通血实，三年功成，元气凝实，纵有触犯，无能为患。日服千咽，不足为多，返老还童，渐从此矣。气化为津，津化为血，血化为精，精化为髓，髓化为筋。一年易气，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓。六年易筋，七年易骨，八年易发，九年易形，即三万六千真神，皆在身中化为仙童，号曰真人矣。勤修不倦怠，则关节相连，五脏牢固。《黄庭经》去：千千百百自相连，一一十

似重山。是内气不出，外气不入，寒暑不侵，刀兵不害，升腾变化，寿同三光也。

### 休粮诀

凡欲休粮，但依前勤修，三年之后，正气流通，髓实骨满，百神守位，三尸遁逃，如此，渐不欲闻五味之气，常思不食，欲绝则绝，不为难也。但觉腹空，即须咽气，无问早晚，何论限约，久久自知节候，无烦其言，何用药物！大抵服药之人，多不能服气，终日区区，但以药物为务，身形不得精实，固为未得，亦非上士用心也。《黄庭经》云：百谷之实土地精，五味外美邪魔腥，臭乱神明胎气零，那从返老却还婴，何不食气太和精，故能不死入黄宁。此之谓也。

### 慎守诀

世上之人多嗜欲，伤生伐命，今古共焉，不早自防，追悔何及！夫人临终方始惜其身命，罪定而后思善事，病成方求其药，天网已发，何可救之。故贤哲上士，惜未绝之命，防止祸之祸，理未病之病，遂指衣人囊，摄心归道。道者，气也。气者，心之主；精者，命之根。爱精重气，然后身心保之矣。《黄庭经》云：方寸之中谨盖藏，精神还老复丁壮，养子玉树令如杖，急固子精以自偿。又曰：

长生至慎房中急，何谓死作令神泣，若当决海百渎倾，叶去树枯失青青。夫长生久视，未有不爱精保气能致之。阴丹内御之道，世莫得知，虽务于气，而不解绝情欲，亦未免殃矣。故曰：人自失道，非道失人；人常去生，非生去人。修养君子，自保省尔。

### 服气胎息诀

精者，气也；气者，道也。先叩齿三十六通，后转头一匝，如龟引颈，其胎息上至咽喉，即咽之。如此三遍，方闭口以舌内外摩料，取津满口漱流，昂头咽之。上补泥丸，泥丸即昂头是也；下润五脏，老子曰：甘雨润万物，胎津润五脏。昼夜不寐，乃成真人，上致神仙，下益寿考。在身所有疾苦，想气送至所苦处，即愈。真气逐浊气，上冲下泄，觉神清爽，则气自冲和。故圣人有言：夫人在气中，气在人中，人不离气，气不离人，人藉气而生，因失气而死，死生之理，尽在气也。但调得其气，求死不得。则每夜半及五更，展两脚，握固，展手去身五寸，其枕不得过二寸，闭目，依前法咽之。梳洗讫，以暖一杯酒饮之，益胎息，润六腑，引气开百关。昔峨嵋山仙人幽秘法，此不可言也。老君曰：灵芝玉英，并在其腹。名山大泽，取药服之，与道甚乖，吾道甚易，但能行之。早起展两

脚，喘息匀，以两手叉脑后，手前拽。头向后拽顿，如此三，毕；两手相叉向前拽，前拽三、两遍，左右掣三、二十遍，毕，咽津二十遍。如觉四体不和，即乃舌漱液三、二十咽。流却疾去，万金不传。非其人造次传者，殃及三代也。

### 《云笈七签·幻真先生服内元气诀》

## 十五、辟谷服气法

庄子曰：指穷于为薪，火传也。穷，尽也；为薪，犹前薪也。将以指尽前薪之理，故火传而不灭。心得纳养之中，故命续而不绝。夫养生乃生之所以生也，不知其尽也。夫时不再来，命不一停。故人之生也，乃一息一得耳，向息非今息，故纳养而命续；前火非后火，故薪传而火续。由夫纳养得理，其极世岂知其生而尽哉？《阴符疏》曰：太公贼命以一销，天下用之以味何也？一者心稟于自然变化之元，故善贼命者用销息。杜欲还真。故曰：长年转成神化是一销之义也。疏曰：太公圣人谓之五贼，天下谓之五德。人食五味，死夫有怨而弃者，心之所味亦然。夫圣人以至真之体，观乎五者皆欲也，故谓之五贼。天下之人食五味者，死无有怨而弃者，心之所味亦然。盖言众庶贪溺五味终也。五欲使自为也，皆欲其生，欲其养，欲其成，

欲其通，欲其安。随而与之，因而制之，天下奔逐其性，咸获所欲，特谓造化自成我，不知自为利也。其天下之人，不达其要者，但以味适口充腹饱胃，以养其性命，恐隔滋味而已，然其腑脏，长欲蒸心乱神，反资百疾，以至夭殁。故太上公曰：人食五味而死，无有怨而弃之，不食五味者仙真也。广成子以为积火焚五毒，五毒者五味也。若去五味尽，可以长生，以此验之明矣。予以为积火则心积，炼其心，阳和气充，布气流液。如心在阳，故五味消，滋味自淡也。夫欲神仙，当先营气，能益能易，名上仙籍。不益不易，不离死厄。但能握固，团心舌液，气化为血，血化为精，精化为神，神化为液，液化为骨，胎结丹田，绵绵长存，行之不倦，神光体溢。

凡咽气皆须喉中徐徐咽，不得泄。泄即令人发烦，每咽从容，中间隔十息，停歇又一咽弥佳。若但咽之则易奔出。初服气必须心意坦然，无疑无畏，必大胜；若怀疑惑，即正气难行。盖须安心决志耳。凡服气四体调和，必须情意欣乐自足，不羨一切事，日畅一日。凡食谷服气，虽得食，食不得饱，饱即气住，气住即逆出；弥忌荤辛，须坦然，弃滋味，自抑捺，不抑捺即心不正，气不行也。凡服气日，别饮少药酒亦妙，并煮薤食之，益气。若气不下，吃少许姜蜜汤，能游于玄漠，百物不思，

至诚感神则自然饱足绝粒，久视，一物所妨。服气，纵体中胸心间不安，亦非害事，久久日胜一日矣。服气，次不得食肉，及一切果子、生菜。若未能全断肉味，须除十二属，亦恐腹中不安稳，又淬秽肠中，正气难行，且渐空腥，但自忍抑，久自觉神情有异，四体渐胜，眼中自识善恶。澄心定志三七日，即内视肠胃，通鉴五脏，历历使用，妙不可言。凡身中气，常从口鼻中出，令制使不出。仙诀曰：欲得不死，肠中无滓；欲得长生，五脏当清。欲得不老，还精补脑。盖为行道也。初学一日一夜，不可忘四时、六时；内自通融作惯，行住坐卧，纵横并得。服气饱，须闭气令遍身中，次想气觉气道成。每欲咽气，先瞑目叩齿握固，讫，存五脏各为兽，肺化为白麟，心化为赤麟，肝化为青麟，脾化为黄麟，肾化为黑麟，各吐本方正色，蒙蒙萦绕，状如五云，入于口中，即鼓颊受之如常咽法，毕，即摩拭面目七遍，定心，叩齿七通。咒曰……。咒毕，又叩齿七通，咽液七遍，无为无作，安神定志，无与气争，乃候出息，便鼓颊如婴儿，含乳而咽之，定心意送至丹田。察其气在左边下，历历闻之，如水之度坎，声极分明，乃为一气，如此良久，又送一气觉似满即休，不得过多，日久通乃知也。初服气，皆因出息时住其息，少时似闭，满其息出时，三分出二，又住少时，想满腹中时服

之，朝暮子午是也。觉满欲出，咬少许甘草、桂心，咽液亦得，渐散丹田，未满亦不到满也。元气下时，自然有少闷，抑莫令出。凡气欲从口鼻中冲出，即须强咽津液，直要加力小腹，从容抑下。处不可禁，即合返取所出气，还鼓腮努小腹咽入，渐固，久久自不出矣。

### 《道藏》引《庄周气诀解》

## 十六、修存休粮法

夫自修之诀，能出入阴阳，合其真矣。每取夜半之后，五更睡觉之初，先以舌漱掠唇齿之间，澧浊津液。吐出三口，鼻收清凉气，入于胸膈之中，淘隔宿来秽浊之气，呵出三口，良久咽吹。即仰卧，展其两手足，叩齿九遍，次依寻常喘息吐纳，不得极深，直候喘息气平，内不出外，外不入内，闭气，咽元气一咽，以手随意气摩下，引至气海之中。二十日后，气通滑，又加咽。不用将手摩引。经两月后，更加一咽，一气三咽，一年后一气四咽，无所妨损。每日子后午前，空腹咽之，时时十咽、五咽，不得吸入外气，每至子前午后，不得咽之。经曰：子后午前皆属于阳，子前午后谓之阴。

夫休粮者，每至食时，漱口，存想上元两末白气从脑中出，大如布线，沿流项至背脊过，入于脐

下气海之中，渐渐聚气如鸡子大一团，香馥自然不饥，不得杂想，恐有忤乱。或有疾病，口干舌涩，喉中咽塞，皆是上焦热极，即以五更，鼻吸清凉之气，入胸膈淘荡，却呵出三五十止，一二百呵渐觉口中甘甜，是热退散即住，不得过妄。如水脏冷，即以早晨日出之时，鼻搞阳气，以口吹出百十吹冷气。如有病苦之处，一切疼痛，蛇蝎蜚咬，狼狗所伤，但以静意坐卧，闭气想所患之处，以气功之一二百度，无不痊愈也。冬月脚冷，但以咽热气，以意存想，直至脚心，下暖即住。如饮酒小户者，但随器物，旋旋呵出面曲之毒力，即不醉也。赤水者，血也；玄珠者，气也；气者，神也。每修习之时，面东或南而坐，兀然瞑目，以目存想下丹田，脐下三寸，两肾之间，方三寸，左青右黄，上白下黑，中赤之气。

《道藏》引《长生胎元神用经》

## 十七、六阳时法

夜半子时，服九九八十一。平旦寅时，服八八六十四。食时辰时，服七七四十九。正中午时，服六六三十六。晡时申时，服五五二十五。黄昏戌时，服四四一十六。

夫服气舌须玄，玄须依门户出入。鼻为天门，



服气魂魄归天门，口为地户，服气魂魄归地户。《黄庭经》曰：百谷之实土为精，五味外美邪美魔腥。玉池清水灌灵根，子能修之补命门。欲获长生，从鼻入口出，即为顺气。修依此，真心不辍，下却三尸，舍荣去爱，日渐成功，然始近道。

凡真人本性幽闲，用心清雅，发言合道，心行无瑕，漱咽灵津，服中百味自足，通三焦，理正气，气自周遍，大通五脏，骨髓坚益。

夫道为万气之主。道者，气也。气为精门。人若守精，如屋有人，其量百世；人若无精，如屋无人，祸及其世。气者，保于精。精者，气也。精气两全，是曰真人。人有三丹田，上丹田泥丸脑，赤帝子卿，字元先。中丹田心，真人光坚，字子丹。下丹田婴儿谷玄，字元阳。子气精门也，三宫各有三神，神舒气漏，气漏精泄，精泄即神丧。精者，妙物真入长生根。长生根者，气之位。精全气全，精泄气泄，唯精与气，须保全真，先贤至道，爱气保精而能长生。

夫色动于情，制不自由，安能固哉，此一倾危，如山崩海竭。山者，气之宝，宝者肾也。肾为命根，根无精则叶痿，叶痿则枝朽，枝朽则身枯矣，思欲再生，焉能救也。

凡入气为阴，出气为阳，此二乾，服日月精华。气者，虚无。虚无者，自然无为，无为者心不

动也。外无求，内自安静。安静则神定，神定即气和，气和即元气自至，元气自至即五脏滋润，五脏滋润即百脉通流，百脉通流，即精液上应，津液上应即不思五味，无饥渴；延年却老，气化为血，血化为髓。一年易气，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易发，九年易形，为真人炼九还己。通神仙玄妙，不可具载。

《道藏》引《太上养生胎息气经》

## 十八、守玄元法

老君曰：知道者，天不杀；含德者，地不害；道德相抱，身不衰老。内食太和，元气为首，清静自炼，忘身放体，志无念虑，安定脏腑，洞极太和，长生久视，诸气不动，意如流水，行之不休，得道真矣。

每入静，守玄元气（玄元者，一气也）。玄中有玄是我命，命中有命是我形，形中有形是我精，精中有精是我气，气中有气是我神，神中有神是我自然。德以形为车，道以气为马，魂以精为根，魄以目为户。形劳则德散，气越则道叛，精消魂损，目动魄微。是以守静爱缺，全精宝神，道德凝密，魂魄固守。所谓含道不言，得气之真，肌肤润泽，

得道之根。手足流汗，精之充溢，不饥不渴，龟龙胎息，绵绵长存，用之不竭，饮于玄泉，登于太清，还年返婴，道之自然。至道不远，近在己身。用心精微，命乃永存。今之修道者，或服五牙、八方、四时、日月、星辰等气，并误。但思自顶鼻而入，虽古经所载，为之少见成遂，亦非食谷者所能行致尔。是以修气者多不得其诀，虚精勤矣。既得其门，复悟其诀，要在精勤无退懈耳。

凡胎从气中结，气从胎息生，胎因气中成（气清则凝而结，气浊则散而出）。胎成即万病自遣，神灵居之，三一守中，尸虫亡坠，即渐通仙灵矣。今之学者，或传古方，或受非道，皆闭口缩鼻，贵其气长，而不知五脏壅闭，畜损正气，殊非自然之息。此繁劳形神，无所益也。道曰：若抑塞鼻口，拟习胎息，殊无此理。口鼻气既不通，则畜损肺脏，有何益哉！

饵内气者，用力虽微，而速见功成，全在安神静虑，不烦不扰，即气道舒畅，关节开通，内含元和，终日不散，肌肤润泽，手足流汗，长生之道，诀在此矣。内气满，无饥渴。初习即小难，久久甚妙（气既不渴，神真不乱，道亦如气，至诚修之，乃通灵）。发黑齿坚，眼瞳英明，筋骨全实，壮勇胎神，面貌光泽，行步举轻，心自无欲，神不贪荣，玄父赤子，固际无倾，魂魄守元，三一自真，

永宝其道，静安其神，神自通灵。道曰：永宝胎息，元气克成，自为真人。胎息之妙，穷于此也。

《道藏》引《胎息精微论》

〔按语〕

《胎息精微论》为气功专著，作者不详。

## 十九、神仙食气辟谷法

法曰：先合口引之，纳气咽之，满三百六十以上，不得减，此咽之欲多多益善。能日咽至千益明。咽而食日减一餐，十日后能不食也。后气常入不出，意气常饱。不食三日，腹中惛惛若饥，或小便赤黄，取好枣九枚。若好脯如枣者九枚，念食，啖一枚，若二枚至三枚，一昼一夜无过此九枣。意中不念食者，不须啖也。常含枣核受气，含口中行津液嘉。

《道藏》引《神仙食气金匱妙录》

## 二十、服元和除五谷法

“内养形神除嗜欲”，《洞元经》曰：修养之道，先除嗜欲，内合五神，次当绝粒。心不动摇，六腑如烛。常修此道，形神自足。

“专修静定身如玉”，夫人心起万端，随物所动，常令静居，不欲与众混同，内绝所思，外绝所欲，恒依此道，元气自足。

“但服元和除五谷”，世人常以五谷为肌肤，不知五谷坏身之有余，今取春三月，净理一室，著几案，设以厚暖床席，案上常焚名香。夜半一气初生之时，乃静心神，当叩齿三十六通，以两手握固，抑卧瞑目，候常喘息出时，便合口鼓满咽气，以咽入为度，渐渐咽之。若入肚即觉作声，以饱为度，饥即更咽。但当坦然服之，无所畏惧。气入后如口觉干，即服三两盏胡麻汤，此物能润肠养气。其汤法：取上好巨胜三大升，去皮，九蒸九曝，又取上好茯苓三两，细杵为末，先下巨胜末，煎三两沸，次下茯苓末，又煎数沸，即入少酥、蜜。渴即饮一两盏，兼止思食。或四时枸杞汤，时饮一两盏亦善，咽气自得通畅。但觉腹中安和，咽气渐当流滑，一切汤水，尽不要吃，自得通妙理。但服气攻盘肠粪尽，咽气自然如汤水直至脐下。初服气，小便黄赤勿怪也，心胸躁闷亦勿惧，但心境不移，自合妙理。若不绝汤水，虽腹肠中滓尽，终不得洞晓是非。或若要绝水谷，只在自看任持。亦不量时限远近。亦有一月，亦有五十日，亦有百日者，三丹田自然相次停满。下丹田气足脏腑不饥，中丹田气满体无虚羸，上丹田凝结容貌充盛。三焦平实，永

无所思，神凝体清，方鉴是非。下丹田满者，神气不泄；中丹田满者，行步超越；上丹田满者，容色殊绝。既三部充实，自然身安道泰，乃可栖心圣境，袭息胎仙，此为专气之妙门，求仙之捷径也。若或食或断，令人志散。好食诸味，难遣谷气。此二事者，习气之所疾，求仙之大病。经曰：咸美辛酸五脏病，津味入牙昏心境，致令六腑神气浊，百骸九窍不灵圣。人能坚守禁绝嗜欲诸味者，九十日三丹田凝实，百日内观五脏，三百日鬼怪不藏形，阴神不敢欺，千日名书帝录，形入太微。

“必获寥天得真篆”，凡飞炼上升，为下天仙官；存想无为气神，修三一之道，得上天仙官；若真子服胎息成者，得寥天升真篆，千乘万骑迎子，当中获天真尊。

“百日专精食气足”，谓三丹田气足也。凡食气吞霞，言是休粮，盖非旦夕之功，先以德行护身，次以除阴贼嗔怒，此学道之志也。阴贼未息，三虫不除，或行非教之事，不复咸矣。故《太微玄章》曰：除嗜欲，去贪嗔，安五脏，神足矣。

《道藏》引《太清中黄真经注》

## 二十一、丹田呼吸法

“胎从伏气中结”，脐下三寸为气海，亦为下丹

田，亦为玄牝。世人多以口鼻为玄牝，非也。口鼻即玄牝出入之门，盖玄者水也，牝者母也。世人以阴阳气相感，结于水母，三月胎结，十月形体具而生人。修道者，常伏其气于脐下，守其神于身内，神气相合而生玄胎，玄胎既结，乃自生身，即为内丹，不死之道也。

“气从有胎中息”，神为气子，气为神母，神气相逐，如形与影。胎母既结，即神子自息，即元气不散。

“气入身来谓之生，神气离形谓之死。”《西升经》云：身者，神之舍；神者，身之主也。主人安静，神即居之；主人躁动，神即去之。神去气散，其可得生？是以人耳目手足，皆不能自运，必假神以御之。学道养生之人，常拘其神以为身主，主既不去，宅岂崩坏也！

“知神气可以长生。固守虚无，以养神气。”《道经》去云：我命在我，不在天也。所患人不能知其道。复知而不行。各者但能虚心绝虑，保气养精，不为外境爱欲所牵，恬淡以养神气，即长生之道毕矣。

“神行即气行，神住即气住。”所谓意是气马，行止相随，欲使元气不离玄牝，即先拘守其神，神不离身，气亦不散，自然内实，不饥不渴也。

“若欲长生，神气相注。”相注者，即是神气不

相离、《玄纳》云：锱铢阳气不尽不为鬼，纤毫阴气不尽不为仙。元气即阳气也，食气即阴气也，常减食节欲，使元气内运，元气既壮，即阴气自消。阳壮阴衰，则百病不作，神安体悦，可觐长生矣。

“心不动念，无来无去，出神不入，自然常往。”神之与气，在母腹中，本是一体之物，及生下，为外境爱欲所牵，未尝一息暂归于本，人知此道，常泯绝情念，无使神之出入去来。能行不忘，久而习之，神自住矣。

“勤而行之，是真道路。”修真之道，备尽于斯。然圣人之言，不可忘欤！凡胎息用功后，关节开通，毛发舒畅，即但鼻中微微引气，相从四肢百毛孔中出，往而不返也。后气续到，但引之而不吐也。切切于徐徐，虽云引而不吐，所引亦不入于喉中，微微而散。如此，内气亦不流散矣。

《道藏》引《胎息经注》

## 二十二、秘要口诀

天关中为内气，神庐中为外气。凡服气，皆取阳时，自夜半至平旦也。即东南向静而端坐，叩齿三通，三漱津咽之，则两手相摩，令掌心热，揩拭面目，便以大拇指上下揩其肾骨七遍，即握固鼓气，以满天关，调匀为度，后闭口而咽之，即努



腹，讫，徐徐出神庐中气。其神庐中当修治之，鼓努每须相应，一鼓一咽一努为相应也。其鼓咽之时，天关莫开，恐生气入腹而为疾也。

夫服气须安神定志，徐徐咽之，怨即心胸中气不散结痛。每咽五十服，渐加至百服、二百、三百服，有他故即二十、三十服，行住服之，并得临时自消息也。所贵常行，不欲缺日。如初服有噫气上，即鼓而却咽，无使气出。忽下部有气，即泄之不妨。每鼓咽气，须调和徐缓，不欲天关中有声。若咽急，恐下部气秘，令人脱肛，慎之。如服内气，久而自通，通即服无时矣。但饥即服之，饱即止之。每鼓咽之际，常存思气入五脏流行，即从手足心及顶三关九窍肢节而出。忽有疾，即思以气攻其病处，何不愈。如要服气休粮，即不论咽鼓努多少，常令腹满为度，勿令肠厌。若饥，即时服三五咽，以意自调息勿须仰卧。即气难下，损人心胸。凡气相应，即腹中有声。愚者谓之肠空即有声，有声即损人。甚不然矣。此犹雷鸣电击，陶炼阴气，百关流润，真要深门也。

夫服气多方，若非鼓努之法，不为真妙。或有人未解服气，气未通流，便虚其心，忘其形，虽曰效坐忘，必无所成，多令困弊也。夫鼓努法，本服自然元气，流布脏腑，气既长存，人即不死，何暇于外，思虑吸引外气！夫人气尽即神亡，神去则身

谢，故知守元气不失胎成，皆秘诀所传，学者幸勿疑也。夫行气候闲时，鼓十咽、二十咽，咽令肠满，然后存思行入四肢。有事之时，即一咽一行气，手足俱须著物，候气通流，必虚心忘形，然后烦蒸之气出四肢，精华之气凝归气海，久而自然胎成，封固肢节，得雷鸣相应，当鼓转其腹，令气调畅也。

夫服气导引，先舒手足后鼓咽，即捩身左右，精思气入骨节，行引相应，令通不断，谓之行气导引。又宛转盘回，存思气从手足关节散出。古经云：有行气导引，非至道口传，罕有知者。夫行气，若饥时服，候腹满乃行之；若食饱后，旋行之。若嫌服气导引，当候闲时习之，非寻常可作也。

夫服气导引，当居静密房室，不欲处高屋当风，如遇暴风疾雨沾湿，冲寒冒热远来，皆须歇息，候其体干气和，方可为之。若欲四肢常瘦，即数导引服气。导引不失其时，则神气常清，形容不易，暴脂虚肉不生，永无诸疾矣。

世人或谓服气与胎息殊，误之深矣。胎从服气中结，气从有胎中息。久服则清气凝而为胎，浊气散而出，胎成可以入水蹈火。世人或依古方，或受非道者，以闭数之，贵其息长，不亦谬乎？殊不知五脏无常服之气，一时闭塞关门，岂是胎中自然之

意，但烦劳形神，终于所益。时人服气，多闭口缩鼻，皆抑忍之。但须取息长，不知反损。

问曰：夫服内气外气，二气俱出五脏，焉得内外吐纳不同？答曰：服内气鼓努之时，即胃开纳，真气封固，纳讫即还闭，徐徐出外气，自然有殊。夫抑塞口鼻，气俱不通，不通即蓄损五脏，此乃求益而反损也。且人健时，闭气息即易忽，有疾力微即难制，岂不失之极也。若服内气，用力甚少，而功即多，当勤行之也。

问曰：夫上士先导引后出入，下士先出入后导引者何也？答曰：上士先导引则秽气随举动散出；下士后导引，恐其秽气肢节不散。此则学气导引，得与不得有殊也。

天师云：纳气有一，吐气有六，气道成，乃可为之。吐气六者，吹、呼、嘻、煦、嘘、咽，皆出气也。时寒可吹以去寒，时温可呼以去热，嘻以去风，煦以去烦，又以下气，嘘以散滞，咽以解热。凡人极者则多呼气，道家行气不欲嘘咽，长息之忌也。悉能六气，位为天仙。

凡服气毕，即思存南方荧惑星，为赤气，大如珠，入其天关中，流入脏腑存身尽为气，每日一遍。此为以阳炼阴，去三尸之患。又古涓子留口诀：令想火炼身为炭。道者商量火气，非自然阳精，但恐伤神，未可为也。其精者，真密传至妙，

精思行之勿疑。凡导引服气之时，衣带常欲宽，若紧急即损气，气海中闷；夏冬寝处饮食常欲温。勿食酸咸油腻之物，食之损五脏，五脏损即神不安；猪狗肉及生果子尤宜切忌。

### 《延陵先生集新旧服气经·秘要口诀》

## 二十三、服三五七九气法

食三五七九气，口吐死气，日日不止，可以长生尔。

引三五七九之法，徐徐以鼻微引气，纳之三，以口一吐死气，勿令耳闻气出入声也，久久便三气；次复引五气，以口一吐死气，久久便五次；引七气以鼻纳之，以口一吐死气，久久复便七气者；次引九气，鼻入微之，以口一吐死气，久久尽便九气者。因三、五、七、九而并引之以鼻，二十四引气纳之，复以口一吐死气。九九皆能便三、五、七、九者，因并引。并引之者，并行二十四气常咽之也。久久复便并引者，因逆报之法。逆报之法，因从九数引气咽之下，到三，乃以口一吐死气也。久久复便逆引者，因可九九八十一纳咽气而一吐之，以为节也，口中以去死气也，但闭气，行三、五、七、九之数，如上引气之法也。

闭气之时，当苦体中满，发烦闭，以意推排，

令气周布四肢，上至头中，遍行一身。意得之者，手足皆热，常汗出，此为行气之中最妙者也。若得其道，病可立去，不得其道，则气不来，病亦随至，不可不慎。以意消息，令体中和平安稳，乃可为之，不尔则轻天人命。

诸行气，取之勿令粗，粗者使人心痛咳逆；而又不得轻微之气。但恶气入身，吹嘘嘻呵，亦务令细，不细则伤人肺。气之出入，勿令耳闻。常欲向日吸之。春月多懈极，可嘻去之。若气逆可呵下之，是以呵以去烦，又以下气也。

经曰：行气绝谷，休粮一旬，精气微弱，颜色痿黄，或时下痢，前刚后溏。三旬，身体消瘦，重难以行。四旬，颜色转悦，心志安康。五旬，五脏调和，精气内养。六旬，体复如故，机关调良。七旬，心恶喧哗，志愿高翔。八旬，恬澹寂寞，信明术方。九旬，荣华润泽，声音洪章。十旬，正气皆至，其效日昌。修之不止，年寿延长。三年之后，灸瘢除灭，颜色有光。行之六年，髓真骨强，豫知存亡。经历九年，役使鬼神，玉女侍旁，脑实肋胼，不可复伤，号曰真人，上佐上皇，与天同寿日月齐光。传非其人，身受其殃。可传而传，不可则止。可传而不传，为遏天首；不可传而传，为泄天宝。遇道泄宝，命不终老。

《圣济总录·卷二百·神仙服气上》

## 二十四、服气法

凡欲服气，即正脚卧，先叩齿三十六下，吐去浊恶气，即上下卷肚七下，左右亦如之，各七度，此名炼气，除万病。即闭气，令内不出外不入，鼓腹令气满，及微闭三五咽，以下为一歇，咽多为佳，第咽皆以意送至下丹田（脐下三寸是，一名气海）。至十歇以上，气渐通，二十歇，即腹中大转，如减食大妙。从子至巳六时，为阳气，生气在外；从午至亥六时，为阴气，生气在内。

凡吐去浊气，若阳时，鼻微微引外气长取之，行下丹田，饱闭之。食极，口中微微吐之，任依常息。若阴时，但闭口内咽之以饱，任依常息。如有他疾，即依六气调适之。若遇恶阴重雾雷电，只得内咽，不能取外气。

凡服气，先导引为佳。每日能咽得三五十咽津液，胜服诸药。

凡运气、如屋漏注连相续，送至病处。若患时疾瘴气，但能引外气呵去之，立效。

凡服气，饮一内合暖水，水是气母，又每食前，饮少许暖水。久久耐寒暑，饮多不妨。

凡为道者，当净漱，勿任情性，节减滋味，不欲劳形疲体，高声叫呼，嗔怒喜乐忧悲，触冒寒

暑，乃可返老还童。

凡初服气，必须心意坦然，勿疑勿畏。若有畏惧，气即难行。若四体调和，调和，意自欣乐。如不在意，抑捺之。不羨一切事，即曰胜一日，快乐无极。不得思食，若忽思食必须挣捺，即邪干矣。可用薤荔煮汤，入生姜少许，更煮一两沸服。其饥渴，即姜蜜汤亦得。若能自抑抑捺，终日对嘉饌，亦无所苦。

凡服气，但不失时节，丹田当满，纵出人事，亦不可废，行之日久，虽失一时，亦无所觉。若服气成者，终日不服气，气亦自足，至妙不可穷尽。服气但脐下丹田常满，虽叫呼读诵，终日语言，其气力不少衰，但可行步出入少时，冷气下大妙。

凡服气成欲食，食亦不妨，亦不障气，气还作声，直至脐下，一成以后，兼食行气，皆无窒碍。

凡服气，欲得身中百物不食，肠中滓秽既尽，气即易行，能忍心久作，自觉精神有异，四体曰胜。肠中既净，即闭目内视，五脏历历分明，知其处所，然后五脏可安，神常自卫，久可别人善恶，视表如里。亦能驱使五脏之神，以治人病。其内息法，用气日久，即得多时，若兼食饮酒浆等，即内息不成。其有宿患，但用意并气注之患处，不过三、五日必愈。若四肢有患，亦可想气以攻之，即其病自散。然初攻病时，当利五色脓，亦无足怪

也。

凡服气面肿者，为饮淡水上冲，气壅不行，所以如此。食中尤忌胡荽、芸苔、邪蒿、韭薤、菠菜、葱、蒜，诸物皆木之精，能损脾乱气，大不可食。夫悲怒伤魂，卒哀惊魄，哭泣之事，至人不为，必不得已而为之。可登时于一净处，安坐安心，用气排恶气尽出，然后依法服元气使足，又服丹田中气使足。

凡肠长者气易固，肠短者难固，如肠中搅转作声，即须右胁著床，以右手支头，以左手牵脚令屈，直身及真右脚，咽气令入右脚中，出肠中即可。久行气，每下作声，声绕盘屈于肠屈处作声，皆自记得屈处，其声流转，呦呦然小声，即是流通。肠中四缘，又有节坎，有二十四坎，欠行每气下，即觉在节坎。坎数亦自记得，元气与外气不相杂。若咽生风，须即从下泄出，不得停肠中。

《圣济总录·卷二百·神服气上》

## 二十五、闭气法

天地虚空中皆气，人身虚空处皆气。故呼出浊气，身中之气也；吸入清气，天地之气也。人在气中，如鱼游水中；鱼腹中不得水出入即死，人腹中不得气出入亦死，其理一也。善摄生者，必明调气



之故。

欲修调气之术者，沁设密室闭户，安床暖席。偃卧瞑目，先尽闭气，以鼻吸入，渐渐腹满；及闭之久不可忍，乃从口细细吐出，不可一吐即尽，气定复如前闭之。如而十息、或二十息不可忍，渐熟渐多，但能闭至七、八十息以上，则脏腑胸隔之间，皆清气之布满矣。至于纯熟，当其气闭之时，鼻中惟有短息一寸余，所闭之气，在中如火，蒸润肺宫，一纵则身如委蛇，神在身外，其快其美，有不可言之状，盖一气通，表里上下彻泽故也。其所闭之气渐消，则恍然复旧。此道以多为贵，以久为功，但能于日夜间行得一两度，久久耳目聪明，精神完固，体健身轻，百病消灭矣。

凡调气之要，务要体安气和，无与气意争。若不安和且止，候和乃为之，久而弗倦则善矣。闭气如降龙伏虎，须要达其神理，胸膈常宜虚空，不宜饱满。若气有结滞，不得宣流，觉之，便当用吐法以除之，如呬、呵、呼、嘻、嘘、吹六字诀之类是也。不然则泉源壅遏，恐致逆流，疮疡中满之患作矣。

《类经·卷二十八·运气类》引《蒋氏调气篇》

### [按语]

上述节录的是先贤专为辟谷而编的辟谷养生

术。实际上修炼其他的传统功法，当达到一定的层次也可能会出现辟谷现象，此即“气满不思食”，属于较高的层次。

此外，人类尚有因精神因素或其他一些不明因素引起的自然辟谷现象（如气功师意识或语言暗示或人体莫名自发出现辟谷现象〈排除练功因素〉，实例见最后章节内），其效果也很好。

## （二）古代辟谷方药选

古代的辟谷方法，一般有单独服气导引和同时配合进食部分食物或药饵两大类方法。

服气导引的作用历代都为人所重视，但配以食饵或药饵却在历史的潮流中逐渐失去其意义。究其原因，大概与古代辟谷流派（特别是道教中的丹鼎派）中有过一段由于过分重视“仙丹”、“金丹”的作用而导致练功者中毒身死的历史事实（与练丹的原料中含有汞、砷、硫等毒性不同的成分和练丹的原料及练丹程序太过复杂有关）。但是，我们从历史文献中发现，许多辟谷者的优异辟谷效应是由于服食药饵所致的，“服气”仅占次要内容，有的更是完全依赖极少的杂食或药饵而进行辟谷的。因此，我们一定要尊重历史史实和以科学的态度对古

代的辟谷食饵和药饵，在继承古代理论和认识水平的基础上，再把它合理、积极、真实的内容提取出来研究，可以说，这个范畴本身就是一个新的学科。

只有忠实地继承先哲留下的宝贵遗产，才能谈发展，全盘肯定或轻率、过早的否定都是错误的。

现根据古籍有关资料，选出下列方药，内难免有若干夸大不实或迷信成分，仅供研究者参考。

## 一、辟谷药饵

### 1. 服茯苓法

①茯苓去皮适量，陈酒适量。

做时把茯苓渍淹入酒，密封十天。开罐后酒被茯苓吸干，再把茯苓研成药末，服时味甚佳美。

服法：一天三次，每次一汤匙。

效果：令人肥白、除百病，不饥不渴，延年益寿。

②茯苓五斤、白蜜三升。

以上两药，一起放在铜器或瓷器里浸渍，然后搁在釜里边熬边搅，直到蜜干后才倒出来。接着，把倒出来的蜜渍茯苓粉放进铁臼里捣三万杵，然后做成梧桐子大小的药丸。

服法：每天一次，每次三十丸。

效能：据古籍称，服一百天病除，二百天可以晚上看书写东西不用灯，二年后役使鬼神，久服成仙。

③茯苓粉五斤、白蜜三升、柏脂七斤。

以上三药，调合成梧桐子大小的丸药，每次服十丸。服后感到饥饿，可以增加药丸数量，以不感到饥饿为止。

服茯苓时，只可喝水，不得饮酒。

如果想求更佳效果的，可经常用杏仁咬嚼（捣碎），每次五枚。然后把杏仁放进水里煮沸去滓服汤。

服茯苓辟谷，如果不想继续下去而希望恢复进食，可以用加工过的硝石、葵子等制成药末，和在粥里一起服用。第一天服四次，每次一匙；第二、第三、第四天每天服两次，每次也是一匙。这样以后，肠胃有个重新适应过程，就可以逐步恢复进食了。

④茯苓粉三斤、白蜡二斤、大麻油三升、松脂三斤。

以上四药，先把麻油放在微火上煮三沸，接着放进松脂融化，再放进白蜡融化，最后放进茯苓粉反复搅拌成为糊状，然后做成李核大小的药丸。

服法：每次一丸，一天两次。

效果：延年益寿，千年不饥。

⑤茯苓二斤、云母粉二斤、天门冬粉二斤、羊脂五斤、麻油三斤、蜜五斤、白蜡三斤、白松脂十斤。

以上八味药放进铜器，用火熬煮拌和，冷却后凝结成紫色，做成弹丸大小药丸。

服法：欲绝谷者，先美食五天，再减少食量三天，然后绝谷服药丸，每天三次，一次三丸。如果一天服食九丸仍感到腹饥，也可多吃几丸，直到不饥为止，以后过一百二十天又吃九丸。再过三年又吃九丸，再过十二年又吃九丸。辟谷服丸药时可以兼食枣脯，饮水。

效能：寿命无极。

茯苓《神农本草经》一书说：“久服安魂养神，不饥延年。”

《抱朴子·仙药》说，任子季辟谷服茯苓十八年，面上和体上生出玉一样的光华，仙人玉女从之，同时，并能隐身不现。南北朝时，始安王赐给沈约茯苓一枚，重十二斤八两，沈约上表致谢。

有关服饵茯苓的效果，明代焦闳《焦氏笔剩》续集卷六转引《月河所闻》一书说，王驸马师约，四十九岁就头发胡须都发白了。医生教他每天晚上服茯苓二两，以代晚食。服法是把茯苓打碎，经蜜水洒过放进小甑微微蒸润，然后用汤匙抄着吃。吃

不下时，可以允许喝点水，但注意不要喝多了。王驸马按着这法子服用二年下来，身体便渐渐康强起来。

## 2. 服松脂法

### ①采松脂法：

立夏那天，把松树中指向东南方的粗大横枝，砍成一尺多长的枝段，然后用器具放在松树断枝下，承接松枝里流出的脂膏。

又法，截取老枯肥松枝条一尺多长，放进甑里蒸煮。松枝被蒸，枝里松脂自然满甑流到釜水里面。蒸后冷却釜水，松脂就凝结起来了。如果釜水用甘草水，那末冷凝后的松脂质量就更加好。

松脂取出以后，还要反复炼煮，总以愈纯净为愈好。

又有一法，春夏上山，刻破松树阴面取膏，阳面取脂，这样也可以采到好几升松脂。采后用松树厚皮把松树刻破的地方遮上，可以不使松树伤害太大。又如松根背阴，不见日月处结成的自然松脂，也可收采备用。

### ②服松脂法：

桑灰汁一石，把松脂放进桑灰汁煮三沸，然后倒进冷水里凝固。这样又煮又凝以后，松脂就变白了。

服法：把松脂粉碎为散，每天三次，每次一两。十天以后，腹中就不饥了。如仍感到饥饿，可以酌量增加服食剂量，总以感到不饥为度。

效能：古籍称，一年后，夜视目明。久服去百病，不死延年。

③又方：

松脂五斤、羊脂三斤。

以上两味，先把松脂炼料，再加进羊脂拌和，制成棋子样的丸药。

服法：每天服一枚。

效能：不饥，久服神仙。

④又方：

松脂十斤、松实三斤、柏实三斤、菊花五升。

以上四药研末过筛，加蜜调和后做成梧桐子大小的药丸。

服法：每天三次，每次三十丸。服用一百天后，腹中可以不再饥饿。

效能：服用一年，百把岁老人看去只有三、四十岁的样子。久服者，可以“寿同天地”。

⑤守中方：

白松脂七斤、白蜡五斤、白蜜三升、茯苓粉三斤。

以上四药，合在一起蒸一石米熟的时间，然后做成梧桐子大小丸药。

服法：每次十丸，饥则再服。以后如不饥，每天服一丸作为维持。辟谷服药期间，不得食一切物，但是可以饮酒，要紧的是饮酒不可过量。

效能：如果要招致神女，可用茅根取汁和在药里，一起蒸制成丸。据说这样服之就“神女至矣”。

松脂，《神农本草经》说它：“安五藏，除热，久服轻身不老延年。”

松脂的效用一直为道教方术家所重视。在葛洪《朴子·仙药》中载有一个故事：

上党有个名叫赵瞿的人，周身染上了癞病，多方医治无效，几年下来奄奄一息，简直就快死了。后来家属子孙商量，决定带着粮食，把他老人家流弃到深山洞穴等死。

在洞穴里，赵瞿自怨不幸，昼夜悲叹，伤心得哭了好几个月。一天，偶然有仙人路过洞口，看到赵瞿这模样，就送了他一袋药，并把吃法也教给了他。

此后，赵瞿天天服药。大概过了一百天，奇迹出现了：赵瞿身上非但癞疮痊愈，竟还“肌肤玉泽，颜色丰悦”。

后来仙人又路过这里，赵瞿拜谢救命之恩后，请教袋里放的是什么仙药？仙人告诉他说：“此是松脂耳，此山中更多此药，汝炼服之，可以长生不死。”



赵瞿病愈回家，家人因思想上一时转不过弯，都吓得还以为是鬼来了。

回家以后，赵瞿长服松脂，身体轻捷，气力百倍，外出翻山越岭，一点都不感到劳累。当他活到一百七十岁时，还齿牙坚牢，头发不白。

关于松脂的采法服法，很有讲究，此处且看孙思邈是怎样说的：

采松脂法。以日入时，破其阴以取其膏，破其阳以取其脂。脂之等分，食之可以通神灵。其阴阳为孔，令方五寸，深五寸，还以皮掩其孔，无令风入，风入则不可服。以春夏时取之，取讫封塞勿泄，以泥涂之。

炼松脂法。松脂七斤，以桑灰汁一石，煮脂三沸。接置冷水中凝，复煮之。凡十遍，脂白矣可服。

服松脂方。百炼松脂下筛，以蜜和内（纳）筒中，勿令中风日。服如博棋一枚，博棋长二寸，方一寸。日三，渐渐月服一斤，不饥延年。亦可醇酒和白蜜如饴，日服一二两至半斤。凡取松脂，老松皮自有聚脂者最第一。其根下有伤折处不见日月者得之，名曰阴弥良。惟衡山东行五百里有大松，皆三四十围，乃多脂。又法，五月刻大松阳面，使向下，二十四株，株可得半升。亦煮其老根节处者有脂得用。《仙经》云：“常以三月入衡山之阴，取不

见日月松脂，炼而饵之，即不召而自来。服之百日，耐寒暑。二百日，五藏补益。服之五年，即见西王母。”《仙经》又云：“诸石所生三百六十五山，其可食者满谷阴怀中松脂耳。其谷正从衡山直东四百八十里当横岭，正在横岭东北行过其南，入谷五十里，穷穴有石城白鹤。其东方有大石四十余丈，状如白松。松下二丈有小穴，东入山有丹砂可食。其南方阴中有大松，大三十余圈。有三十余株不见日月，皆可取服之。”

农历五月六日，入山把柏树向阳的一面刻破，采取柏脂。大概二十株柏树，可采集到柏脂半升。关于煮炼柏脂的办法，基本和松脂一样。

### 3. 服柏脂法：

柏脂适量，炼得愈净愈好。

服法：绝谷服食柏脂，可参照松脂服法，每天三次，每次一两，如感到饥饿，也可增加到六两。

效能：治百病，久服炼形延年。

### 4. 服松实（子）法

#### ①采松实法：

凡采松实，以农历七月松实还没开裂时为佳。如果一旦开裂，被风一吹，就全都散落了。

松子采到后，放置一段时间，以服用陈者为

上。

## ②服松子绝谷升仙不食法：

松子捣末过筛。

服法：每次服半匙，每天服三四次，但也可以增加到每天服半升一升。总之，以能多服为佳。另有一法，每次服三合，一天三次，此后便就没有饥渴感了。注意事项，绝谷期间，只可饮水，不可吃其他东西。

效能：服松子百日身轻，一二百天后，每天可以步行五百里，绝谷升仙。

以上效能，显然有夸大不实之处，相信读者自能分辨。

## ③松子丸

松子、菊花等分。

以上两药，加蜜制成梧桐子大小丸剂服食。

服法：每天三次，每次十丸到二十丸。

效能：益肝补脑，明目祛风，久服身轻悦泽，延年不老。

## 5. 服柏实（子）法

### ①采柏子法：

采柏子以农历八月为佳过了八月，非但零落，并且虫蠹。采后晒干研末，以备服用。

### ②服柏子法

柏子末适量。

每次服半匙，可以稍增至五合，或者每天服一升半，以饱为准。□渴可以饮水。

又法：服柏子不可过五合。

## 6. 服松叶法

### ①采松叶法

松叶使人轻身益气，不老延年，一年四季都可采集；春采东向叶，夏采南向叶，秋采西向叶，冬采北向叶。

### ②服松叶法

服法：把新鲜松叶切细如粟，每天三合，用水吞嚼都可。也可把干松叶研成末用水调服。总的来说，干的效果不及新鲜的好。

初服松叶，可能不很习惯，但时间一长，就适应了。

效能：松叶令人不老，体轻气香，服食时间一长，还可遍身长出尺把长的绿毛，面白延年，不饥不渴。

## 7. 服柏叶法

### ①采柏叶法：

采柏叶的方法，基本和松叶一样，一个四季可发不受时间限制。所采之叶，以长在高枝上的为

好，但注意收采之时，不要把柏树的细枝也杂了进去。

### ②高子良服柏叶法：

古时庞伯宁、严君平、赵德凤、唐公房等避世隐居峨眉山，不幸碰上荒年，饥穷得差点死掉。亏得还是仙人高子良告诉他们服柏叶法，才度过了这危厄。

高子良的办法是，把柏叶切碎放满甑里蒸煮，时间蒸得愈长愈好。蒸后再用水淋一百多次，然后阴干。如果蒸后不用水淋，当场阴干也可。

服法：一天三次，服食量可以从一合开始，渐渐增加到一升。

效能：辟谷不饥，长生益气。

### ③又方：

把柏叶放在大盆里浸渍，每天换水一次。这样渍水换水，直到七天以上，如果能渍换到二七，也就是十四天，那就更好。

渍水换水后，把柏叶上蒸笼蒸透，然后晒干研末，以一石柏叶加一斗枣脯的比例拌和使干。

服法：一天三次，每次一匙，用水送下。如饥，可随时加服，也可随时饮水。

效能：山居诵读，可以气力不衰。此外，还可作为救济荒年之用。

### ④休粮散方：

生侧柏一斤、乌豆、麻子各半升炒。

以上三药，捣碎拌匀成末，空心冷水服半匙。

#### 8. 服“仙方凝灵膏”法

茯苓三十六斤、松脂二十四斤、松仁十二斤、柏子仁十二斤。

以上四药，捣末过筛。

制膏之时，先在铜锅里放白蜜两石四斗，微火熬煎一天一夜，然后把药末渐渐加进白蜜，边加边搅边熬，一直到第七天傍晚药膏熬得极为浓稠，但又不焦时，方才把浓膏做成小枣样大小的药丸。

服法：若欲绝谷，一次吃饱，以后就不饥了。

效能：明目轻身，返老还童。

#### 9. 服酒法

##### ①五精酒：

黄精四斤、天冬三斤、松叶六斤、白术四斤、枸杞五斤。

效能：一剂长年，驱除万病，发白返黑，齿落更生。

##### ②白术酒：

白术二十五斤。

捣碎白术，加东流水二石五斗，渍二十天。然后滤去药滓，把汁放在在大盆里，待到夜间流星从

天上流过时，将自己姓名抄写纸上，丢进盆里。这样过了五夜，药汁变红，加酒酿制成药酒。

服法：酒熟取清，随量饮用。

效能：饮用十天，祛除万病。饮用百天，白发返黑，齿落更生，面有光泽。久服长年。

术是古代一味有名的草木服食药，《神农本草纲经》说：“久服轻身延年，不饥。一名山蓊，生山谷。”

《抱朴子·仙药》并列举服术见效实例道：“林子明服术十一年，耳长五寸，身轻如飞，能超逾渊谷二丈许。”

古代，和术一起享有大名的还有黄精。两者不同之点在于，黄精吃口甘美，人们容易接受，白术服之令人肥健，断谷的效用胜过黄精。

#### 10. 服灵飞散法

云母粉一斤、茯苓八两、钟乳七两、柏仁七两、桂心七两、人参七两、白术四两、续断七两、菊花十五两、干地黄十二两、生天门冬十九斤取汁。

把前十味药捣末过筛放进铜器，加天门冬汁一起蒸著。然后晒干研细过筛，就可以服食了。

服法：先服食半匙，每天一次。

效能：三日力气增加一倍，五天血脉充盈，七

天身轻，十天面色悦泽，十五天走路的速度犹如奔马，三十天夜视有光，七十天白发落，故齿皆去。

还有一种服食法，用上药二十匙，加白蜜和捣二百杵，做成梧桐子大小，映澈如水精珠般明莹的药丸八十一粒。

服法：要想使发、齿随时生出，可每天服用七粒，三天就生新发新齿。如果入山隐居服七粒，那就可以绝谷不饥了。

## 11. 服云母法

### ①云母粉法：

云母上上白泽者一升。

把云母擘分捣碎后用水淘净，漉出蒸一天一夜，再淘净漉出晾干，然后加盐三升，硝石一斤一起和捣，从早到晚，务使充分捣和，以看不出云母碎片的光泽作为捣熟的标志。

这时，再把捣和后的碎药末子一起放进盆瓮，用水浸渍一炊饭的时间。浸后沉淀，慢慢把上面的清水倾掉。这样再加水浸，再沉淀，再去水。一直加工到三十遍，务必把溶解在水里的盐和硝石全部去掉，只剩味淡如水，没有半点儿硝、盐咸味的云母细屑为止。

这时，再把云母水飞（放在水中研磨）得极细极细，经晾干后，可供服用的云母粉就算做成了。



久服云母粉的效能，可以轻身延年，强筋脉，填骨髓，身背重物爬山不累，落齿更生，疤痕消灭，光泽人面，不老耐寒暑。

这种被道教推崇的服食云母粉方法，为初唐时东海卖盐女子所发明。据说那女子其时已三百岁，可看上去却只和十几岁的少女差不多。平时，她常常身背五百多斤重的盐笼而若无其事。

②又方：

云母擘薄淘净，把水漉去后放砂盆里研一亿遍，然后用水淘澄，去水后把沉淀着的云母粉取出晾干。

服这方法研制出来的云母粉，效能上和上法制成的一模一样。

服食云母粉期间，如果大便秘涩不通，可以用芫菁绞汁服用，就通利了。

此外，古代的辟谷药饵中，下列药物也常常采用：

## 菖 蒲

《神农本草经》认为，菖蒲有“开心窍，补五脏，通九窍，明耳目，出声音”的妙用，所以能够“久服轻身，不忘不迷，或延年”。

对于服食菖蒲的这种神奇作用，《抱朴子·仙药》还补充例子说，韩终服菖蒲十三年，身上生

毛，每天看书万言，过目成诵，冬天袒衣也不感到寒冷。

### 天门冬

这也是一味有名的草木服食药。《神农本草经》说，天门冬能“杀三虫，去伏尸，久服轻身，益气延年”。

在服法上，可把晒干后的天冬门反覆捣成细末，每次饭后进服半匙，一天三次。如把天门冬、松蜡和蜜一起做成药丸服用，效果就更好了。

### 干地黄

干地黄一药，《神农本草经》认为有“逐血痹，真骨髓，长肌肉”的作用，所以久服以后，并能“轻身不老”。

### 麦门冬

麦门冬，作为草木服饵，《神农本草经》对它的评语是：“久服轻身，不老不饥。”

宋代林洪《山家清供》卷下，对麦门冬的采集和吃法，还这样说道：“春夏采根去心，捣汁和蜜，以银器重汤煮熬，如饴如蜜，贮之磁器内，温酒化，温服，滋益服矣。”

## 远 志

远志这味药，《神农本草经》对它服食的评价很高，说是：“补不足，除邪气，利九窍，益智慧，耳目聪明，不忘，强志倍力，久服轻身不老。叶名小草。”

## 五味子

五味子是一味补益的常用植物药，《神农本草经》对它的药用价值认识是：“五味子，味酸温，主补益，咳逆上气，劳伤羸瘦，补不足，强阴，益男子精。生山谷。”

## 胡 麻

在服食家眼里，胡麻的作用非同一般，《神农本草经》说：“胡麻，味甘平，主伤中虚羸五内，益气力，长肌肉，填脑髓。久服轻身不老。一名巨胜。”

对于胡麻的效用，葛洪也说：“巨胜，一名胡麻，饵服之不老，耐风湿，补衰老也。”

今天，胡麻通常被称为黑芝麻，当然另有白芝麻。两者的区别在于，白芝麻以榨油为佳黑芝麻以入药为胜。李时珍《本草纲目》说：“胡麻取油，以白者为胜，服食以黑者为良。胡地者尤妙。又按

苏东坡与和程正辅书云，凡有疾宜断酒肉与盐醋酱菜厚味及粳米饭，唯宜食淡面一味，以及九蒸胡麻，即黑脂麻，同去皮茯苓，少入白蜜为面食之，日久气力不衰，百病自去而痔渐退，此乃长生要诀，但易知而难行尔。据说，则胡麻为脂麻，尤可凭矣。其用茯苓，本陶氏注胡麻之说也。”

## 黑大豆

黑大豆为豆科植物大豆的黑色种子。

它味甘性平，入脾、肾二经。具有补肾，活血，利水，解毒的功效，常用于治疗水肿胀满，风毒脚气，黄疸浮肿，风痹筋挛，产后风痉，口噤，痈肿疮毒，以及药物中毒等。现代的冠心病、高血压、动脉硬化、高脂血症、糖尿病、慢性肾炎、肥胖病也常采用它。

古人认为，黑大豆是轻身辟谷、延年防衰的良药，尤其是辟谷，当推首孳。相传晋惠帝永宁二年，黄门侍郎刘景看到当时饥荒缺粮，遂向皇帝奏书，说自己过去遇到太白山隐士时，曾得到一张济饥辟谷仙方，家中亲属七十多人，不进食，不吃它物，仅按仙方配制服食，不但不感饥饿，而且耳聪目明，面色红润，身轻体健。所以愿在这饥荒之年，将仙方上献。并说这事千真万确，如有瞒哄，一家人都愿受惩罚。其方由黑大豆、火麻仁研为细

末，用糯米粥合作团而成。干服之，吃饱为止，第一顿得七日不饥，第二顿得四十九日不饥，第三顿得三百日不饥。不论老小，只要依法服食，都能使人强壮，满面容光，永无憔悴。据说州官朱頔让百姓服用，还真有效验，曾“勒石于汉阳大别山太平兴国寺”呢！

这个传说广被医书转述，李时珍《本草纲目》就作了详细的介绍。书中还介绍了救荒济饥的两个方法，一是左慈荒年法，用冷水送服黑大豆，不食他物，渴即饮水，十几天后，体健力壮，不复思食；二是黄山谷救荒法，用黑大豆、贯众各一斤，一并煮熟后，去贯众，取黑大豆晒干，每天吃六、七粒。而后，许多本草书进一步肯定了黑大豆的辟谷作用，或单味服食，或复方应用，颇受养生者重视。

除辟谷济饥外，古人认为黑大豆还有轻身的作用。《普济方》服饵门中，就有“令人身轻益阳道长生方”，用的就是独味黑大豆。每于食后试吞三十粒，令人长生。初服时似身重，一年以后，便觉身轻，又益阳道也。它如《千金要方》用黑大豆治疗身面浮肿，《范经方》用它来治疗水肿，现代临床用它来治疗肾病水肿和肥胖病等经验，也说明了黑大豆确有轻身减肥的作用。

## 二、辟谷验方

### 服天门冬丸方

凡天门冬，苗作蔓，有钩刺者是。采得，当以酢浆水煮之，湿去心皮，曝干捣筛，以水蜜中半和之；仍更曝干，又捣末，水蜜中半和之；更曝干。每取一丸，含之有津液，辄咽之。常含勿绝，行亦含之，久久自可绝谷。禁一切食，惟得吃大麦。

《千金翼方·卷十二·养性》

### 神仙驻颜延年方

枳实、熟干地黄、甘菊花、天门冬（去心，焙）以上各三斤。

上件药，捣细罗为数，每服三钱。空心，以温酒下，日再服之。众病皆除，身轻目明，百日颜色悦泽，如十五时人，可致神仙，与天地相毕。

《太平圣惠方·卷九十四·神仙诸名方》

### 神仙服枸杞法（出淮南枕中记方）

有一人，往西河为使，路逢一女子，年可十五六，打一老人，年可八九十。其使者深怪之，问其女子曰：此老人是何人？女子曰：我曾孙，打之何

怪？此有良药不肯服食，致使年老不能行步，所以决罚。使人遂问：女子今年几许？女子曰：年三百七十二岁。使者又问：药复有几种，可得闻乎？女子云：药唯一种，然有五名。使者曰：五名何也？女子曰：春名天精，夏名枸杞，秋名地骨，冬名仙人杖，亦名西王母杖，以四时采服之，命人与天地齐寿。使者曰：所采如何？女子曰：正月上寅采根，二月上治服之；三月上辰采茎，四月上巳治服之；五月上旬采叶，六月上未治服之；七月上申采花，八月上酉治服之；九月上采子，十月上亥治服之；十一月上子采根，十二月上丑治服之。但依此采治服之，二百日内，身体光泽，皮肤如酥，三百日徐行及马，老者复少，久服延年，可为真人矣。

《太平圣惠方·卷九十四·神仙服枸杞法》

神仙服百花方

桃花（三月三日采）、蒺藜花（七月七日采）、甘菊花（九月九日采）、枸杞叶（春采）、枸杞花（夏采）、枸杞子（秋采）、枸杞根（冬采）。

上件药，并阴干，分两等，捣细罗为散。每服三钱，以水调下，日三服。百日自知其效，二百日力加百倍，久服令人身轻长寿。

《太平圣惠方·卷九十四·神仙服百花法》

## 八味丸

养生书曰，立秋后宜服张仲景八味丸，治男子虚羸百病，众所不疗者，久服轻身不老，加以摄养，则成仙矣。

淮生地黄（用酒蒸黑）八两，山茱萸肉（酒蒸去核）、山药各四两，白茯苓（去皮）、牡丹皮各三两，肉桂（用三分厚者，去皮方能补肾引虚火归源）、大附子（一两半重者，切四片，童便浸，火焙干）各二两，泽泻三两。

上忌铁器，研为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。每服八十丸，空心，滚汤送下。

《寿世保元·补素》

## 服地黄延年法

生地黄不限多少，肥者，阴干。

上捣罗为末，炼蜜和为丸，如梧桐子大。每服以温酒下三十丸，日三。服百日，颜如桃花，服三年，令人长生不死。

《太平圣惠方·卷九十四·神仙服地黄法》

## 地黄酒酥

令人发白更黑，齿落更生，髓海满实，还年却老，走及奔马，久服有子方。



粗肥地黄十石，切，捣取汁三石；麻子一石，捣作末，以地黄汁研取汁二石七斗；杏仁一石，去皮尖两仁者，捣作末，以麻子汁研取汁二石五斗；曲末三斗。

上四味，以地黄汁浸曲七日，候沸，以米三石，分作三分，投下一度，以药汁五斗，和匀酿酒，如家酿酒法，三日一投，九日三投。熟讫，密封三七日。酥在酒上，其酥色如金，以物接取，可得大升九升酥，然后下筲取酒封之。其糟令服药者食之，令人肥悦，百病除愈。食糟尽，乃服药酒及酥。一服酒三升，一匙酥，温酒和服之。惟得吃白饭芜菁，忌生冷、酢骨、猪、鸡、鱼、蒜。其地黄渣，曝使干，更以酒三升，和地黄渣捣之，曝干作饼服之。

### 《千金翼方·卷十二·养性》

#### 辟谷枣术丸

术（洗净去皮，锉碎）一斛。

上一味捣碎，以水三斗，纳于釜中煮之，稍益水至五升，绞去渣，却纳铜器中，入白蜜六斤四两，炼成松脂粉二斤半，文火煎之，搅和令匀，候凝如膏，丸如弹子大，放干，盛于器中，每服三丸，含化咽之，日三服，久服则长生不老。

### 《圣济总录·卷一百九十八·神仙辟谷》

### 辟谷仙术茯苓丸方

术（洗净去皮，锉碎）五斤，白茯苓（去黑皮，捣末）三斤。

上二味先将术捣碎，以水三斗，纳釜中煮之，至五升，绞去滓，加茯苓末，搅和令匀，候如膏，丸如弹子大，放不津瓷器中。每服一丸，细嚼，温酒下，日二服。久服活血驻颜，耐风寒，延年不老。

《圣济总录·卷一百九十八·神仙辟谷》

### 辟谷白术方

白术（捣为细末）三斤，生黄精（洗净，控干捣碎，绞取汁）二斗，蜜一斤。

上三味，先将黄精汁一味纳于釜中，用文武火煎熬取汁三升，再入蜜一斤，并将前白术末却纳汁中，煎成膏，丸如弹子大，令干，盛不津瓷器中。每服三丸，含化咽之，日三服。宁少服，令有常，不须多而中辍。渴则饮水。久服绝谷轻身，长生不老。

《圣济总录·卷一百九十八·神仙辟谷》

### 术煎方

除百病，轻身明目，久服断谷延年方。

好术一硕，先以水洗濯，去黑皮，细锉，以水三硕，煮至一硕，去滓，所得汁，以黍米三斗，磨作末，纳汁中，微火煮之令稠，候可作饼子，圆阔二寸许。每以饮下一枚，日三。忌桃李雀肉。

《太平圣惠方·卷九十五·药酒序》

**辟谷山精饼方**

术（净刮去皮，洗，摊令沥干，细锉）一斛。

上捣碎，用水三斛。先纳术于大釜中，次入水一斛五斗，文武火煮之，水耗旋添，尽三斛，煮至二日二夜，绞去滓，取汁。用黍米一斗五升，净淘令干，先纳汁在釜中，次入米煮至六七成，又下饴五斤，微火煎至三斗乃熟，取出置案上，曝干，拌作饼子，四方断之，合如梳大，阴干。每日食三饼，轻身益寿。

《圣济总录·卷一百九十八·神仙辟谷》

**神仙绝谷方**

以白茯苓七斤，锉碎，酒渍之，三日曝令干，捣罗为末，以枣一斗，釜中煮令烂熟，经宿，更以汤淋漓枣取汁，置釜中，下茯苓末，微火煎之，可丸即丸，如鸡子黄大，空心及晚食，以酒下一丸。久服不饥，骨坚髓满，肠化为筋，男子年三十以上皆可服之，可涉远有力，日行千里。忌食米醋。

### 服茯苓方

茯苓粉五斤，白蜜三斤，上三味合和，丸如梧桐子，服十丸，饥者增数服之，取不饥乃止。服吞一丸，不复服谷及他果菜也，永至休粮。饮酒不得，但得饮水。即欲求升仙者，常取杏仁五枚，咬咀，以水煮之为汤令沸，去滓以服药，亦可和丹砂药中令赤服之。又若却欲去药食谷者，取硝石、葵子等熟治之，以粥服半匙，日一；四日内，日再服。药去，稍稍食谷、葵羹大良。

### 又方

茯苓三斤，白蜡二斤，大麻油三升，松脂三斤。

上四味，微火先煎油三沸，纳松脂令烺，次纳蜡，蜡烺，纳茯苓，熟搅成丸乃止。服如李核大一丸，日再。一岁延年，千岁不饥。

### 又方

茯苓二斤，云母粉二斤，天门冬粉二斤，羊脂五斤，麻油三斤，蜜五斤，白蜡三斤，松脂（白者）十斤。

上八味，纳铜器中，微火上煎令相得，下火和

令凝紫色止。欲绝谷，先作五肉稻粮食五日，乃少食。三日后丸此药，大如弹丸，日三服，一日九丸，不饥，饥则食此止。却百二十日复食九丸，却三岁复食九丸，却十二年复食九丸，如此寿无极。可兼食枣脯，饮水无苦。还下药，取消石一升，葵子一升，以水三升，煮取一升，日三服八合，亦可一升。药下乃食一合米粥，日三；三日后，日中三合。

### 又方

茯苓去皮。上以醇酒渍令淹，密封十日，出之。如饵可食，甚美，服半匙，日三。令人肥白，除百病，不饥渴，延年。

### 又方

茯苓粉五斤，白蜜三升。

上二味，渍铜器中，瓷器亦得，重釜煎之，数数搅不停，候蜜竭，出。以铁臼捣三万杵，日一服三十丸如梧子。百日病除，二百日可夜书，二年后役使鬼神，久服神仙。

《千金翼方·卷十三·辟谷》

### 神仙辟谷驻颜秘妙方

白茯苓（捣为粉，以生绢袋盛，于水盆中濯

之，候水清取出，曝干）三斤，粟黄（晒干，捣罗为末）三斤，胡麻（九蒸九曝，除皮，取三斤）五升。

上青州枣三斗，以水五斗，于大釜中先煮令烂，去皮核，以布袋绞取瓢，却于煮枣水内，慢火煎令稠，候冷，入诸药为膏。每日空心及晚食前服一合，酒调下亦得。此是神仙所服，切记秘密，勿传非人，真功不可尽述。忌食米醋。

#### 《太平圣惠方·九十四·神仙绝谷法》

#### 养元辟谷丹

安五脏，消百病，和脾胃，补虚损，固元气，填精补髓，能令瘦者肥，老者健，常服之为佳。

用黄健牛肉，不拘多少，去筋膜，切作棋子大片，用河水洗数遍，令血味尽，仍用河水浸一宿，次日再洗一二遍，水清为度，用无灰好酒，入瓦坛内，黄泥封固，桑柴文武火煮一夜，取出焙干为末，如黄沙色者佳，焦黑无用。每牛末一斤，加入后药二斤为则。

人参四两，白术（去芦，陈土炒）、白茯苓（去皮为末，水浮去筋，晒干）、薏苡仁（炒）、怀山药（水润切片，同葱盐炒黄，去葱盐不用）、芡实仁（去壳）各半斤，莲子肉（葱盐炒，去心并葱盐不用）、小茴香（炒）四两，干姜（炒）四两，

白扁豆（姜汁炒）半斤，砂仁（炒）二两，青盐四两，甘草四两，乌梅肉（熬浓汁半瓶）二两，粳米（炒黄取净粉）五斤，川椒（去目）二两。

上药为末，与米粉末和匀，外用小红枣五升，陈年醇酒五斤，煮枣极烂去核，加炼蜜二斤，共和为丸，如弹子大。每服二丸，不拘冷热，汤水任下嚼吃，一日服三五次，永不饥。如渴只饮冷水。

《寿世保元·救荒辟谷》

### 防饥备急固胃神方

炒黑豆三十粒，嚼至半烂，断以青松毛一把，咀嚼，自然物类相感，津润无滓。人久食稀膳，初服似乎不喜，五七顿后，气味甘香。平定军在大行山中，心苦遗火。饥馑相仍，又失耕种，死者十七八，王屋隐者，教山中入此法，全活甚众。有病腰脚者，服之即愈。久饵气健不衰，有益无损。如要饮食，不妨，若无食服，服并无悔。又如渴，饮少冷水热汤，易饥。此方乃真人秘法，愍念群生，遭饥馑厄运，故传世间。此方至简至易，二药在处皆有，凶年荒岁，可广其传。

《普济方·卷二百六十四·服饵门》

### 服黑大豆辟谷方

凡远行水火不便，或修行人欲省缘休粮，用铁

脚凤尾草，同黑豆蒸熟，拣去草，每食五七粒，终日自然忘食。

《卫生易简方·卷十·辟谷》

### 辟谷木耳丸方

木耳（捣末）、大豆（炒熟，捣末）各八两，大枣（煮熟，去皮核，研）一升。

上三味，炼蜜和丸，如鸡卵大，有食日服一丸，无食日服二丸，逢食即食，无食亦不饥矣。

《圣济总录·卷一百九十八·神仙辟谷》

### 真人辟谷云母丸方

云母粉、大豆黄、白茯苓（去黑皮）、松脂（炼）、巨胜（汤脱皮蒸）、蜡（炼）各一斤，椒（去目及闭口者，炒出汗）十两。

上七味，捣研五味为末，炼松脂并蜡蜜和剂，初服如弹丸大，温酒下，日再服。

《圣济总录·卷一百九十八·神仙辟谷》

### 大豆丸方

补心气，强办益志，断谷不饥。

大豆黄卷（微炒）一升，熏陆香（研）、白龙骨（研）、黄蜡（酒煮过）各一两，蜜二升，真酥半斤，白茯苓（去黑皮）一斤。



上七味，捣研四味为细末，入蜜、蜡、真酥，和捣三五千杵，丸如鸡子黄大，每日空心，酒嚼下一丸，食后再服。

《圣济总录·卷一百八十六·补虚强力益志》

辟谷仙方

黑豆五升，洗净后，蒸三遍，晒干去皮；火麻仁三升，汤浸一宿，滤出晒干，胶水拌晒去皮，淘净，三遍，碓捣，拌黑豆。

上为末，用糯米粥合成团，如拳头大，入甑蒸，从夜至子住火，至寅取出，于磁器内盛贮，不令风干，每服一二团，以饱为度，不得食一切食物。第一顿七日不食，第二顿七七日不食，第三顿三百日不食。渴即研火麻子浆饮，更滋润脏腑，容貌胜常。若要重吃物，用葵子三合，杵碎，煎汤饮，开通胃脘，以待冲和气也。

《寿世保元·救荒辟谷》

辟谷方

黑大豆（洗净，蒸三遍，去皮，为细末）五升，大麻子（汤浸一宿滤出，蒸三次，令口开，去皮，为细末）五升，糯米（淘净，共白茯苓一起蒸熟）五升，白茯苓（去皮）五两。

上将麻仁米，一处捣烂如泥，渐入豆黄末，同

和令匀，如拳大，再入甑蒸，从初更着火，至后半夜住火，至寅时出甑，午时曝干，捣为末服，以饱为度，不得吃一切物，用麻子汁下。第一顿一月不饥，第二顿四十日不饥，第三顿千日不饥，第四顿永不饥。颜形日增，气力倍加。如渴，饮麻仁汁，转更不渴，滋润五脏。若待吃食时分，用葵菜子三合。为末，煎汤放冷食之，取其药如后：初闻吃三五日，白米稀粥少少吃之，三日后再般食饮无所避忌。此药大忌欲事。

《儒门事亲·卷十五·辟谷绝食第十八》

治建神丹绝谷方

黑豆（炒，去皮）四升，大麻子（热令香）四升。

上件药，捣细罗为散，每服一合，水调服之，日三服，十日后断谷。冬不寒，夏不热，颜色光泽，气力百倍，走及奔马。

《太平圣惠方·卷九十四·神仙绝谷法》

骊山老母绝谷麦饭术

黑豆五斗，大麻子一斗三升，青州枣一斗。

上件，黑豆净水淘过，蒸一遍，曝干，去皮，又蒸一遍，又曝令干；麻子以水浸，去皮，共枣同入甑中，蒸熟取出，去枣皮核。三味一处烂捣，又

再蒸一遍，团为拳大，又再蒸之，从初夜至夜半，令药香熟，便去火，以物密盖之，经宿，曝干，捣罗为末。任性吃，以饱为度，遇渴得吃新汲水、麻子汤、柏汤。第一服七日不饥，第二服四十日不饥，第三服三百日不饥，第四服二千日不饥。若人依法服之，故得神仙。若是奇人服之，即得长生，甚得长生，甚是殊妙，切不可乱传。若食犯之损人。如要食，即以葵子为末，煎汤服之，其药即转下如金色，此药之灵验也。

《太平圣惠方·卷九十四·神仙绝谷法》

### 神仙服黄蜡绝谷方

上以黄蜡一斤，纳铜器中，微火之熔，房蒲黄一斤，搅令相得，于重汤上煮，候可丸即丸，如弹子大。每服以酒嚼下五丸，加至十丸。令百日不饥。若觉腹中药去，更服十丸。若欲食谷者，可作肥猪肉羹饱食之，药便下。

《太平圣惠方·卷九十四·神仙绝谷法》

### 辟谷法

白面一斤，黄蜡为油，作煎饼饱食，可百日不饥。欲食服葵菜汤一大盏，即脏腑中传去。葵菜子煎汤亦可。

《医方类聚·卷二百四·养性门》引《经验秘方》

## 避难渴食方

白面六两，黄蜡三两，白胶香一两。

上杵，将面冷水炼令熟，如打面同，然后为丸，如黑豆大，日下晒干，再将蜡溶成汁了，将丸子投入内打令匀，候冷，弹子裹放在净处。如服时，每日早晨空心，可服三五十丸，冷水咽下，不得热食。如若食物，任意不妨。

《余居士选奇方》

## 茯苓酥

除万病，久服神仙方。

白茯苓三十斤，取山之阳者甘美（山之阴者味苦），去皮薄切，曝干蒸之，以汤淋去苦味，若淋不止，其味当甜，则曝干，捣罗为末。用酒三硕，蜜三升，和酒相得，纳茯苓末于大瓮中，搅之百匝，封之勿泄气，冬五十日，夏二十五日，酥浮酒上，掠取，其味甘美。作饼子如手掌大，于空室中阴干，色赤如枣，饥时食一枚，终日不饥。此名仙人度世之药，每食时，用酒下之，此为茯苓酥也。忌食米醋。

《太平圣惠方·卷九十四·神仙服茯苓法》

## 茯苓酥方

茯苓（灰汁煮十遍，浆水煮十遍，清水煮十遍）五斤，松脂（煮如茯苓法，每次煮四十遍）五斤，生天门冬（去心皮，曝干作末）五斤，牛酥（炼三十遍）三斤，白蜜（煎令沫尽）三斤，蜡（炼三十遍）三斤。

上六味，各捣筛，以铜器重汤上，先纳酥，次蜡，次蜜，消讫纳药，急搅之勿住，务令大均，内瓷器中密封，勿令泄气。先一日不食，欲不食，先须吃好美食令极饱，然后绝食，即服二两，二十日后服四两，又二十日后服八两。细丸之，以咽中为下度。第二度以四两为初，二十日后八两，又二十日二两。第三度服以八两为初，二十日二两，又二十日四两。合一百八十日，药成，自后服三丸将补，不服亦得，恒以酥蜜消息之，美酒服一升为佳。

《备急千金要方·卷二十七·养性》

## 辟谷散

山药、莲肉（去心皮）、芡实（去壳）、白扁豆（去壳，炒）、绿豆（去壳，炒末）各八两，薏苡仁（去壳）十二两，小茴（炒）四两，白粳米（炒黄）二升。

上共磨为末，每服五钱，滚白汤调，蒸糕食之亦妙。

《寿世保元·救荒辟谷》

黄精膏方

黄精一石，去须手，洗令净洁，打碎，蒸令使熟，押得汁，复煎。去上游之，得一斗，纳干姜末三两，桂心末一两，微火煎之，看色郁郁然欲黄，便去火待冷，盛不津器中。酒五合和，服二合，常未食前，日二服。旧皮脱，颜色变光，花色有异，鬓发更改。欲长服者，不须和酒。纳生大豆黄，绝谷，食之不饥渴，长生不老。

《备急千金要方·卷三十七·养性》

服黄精成地仙方

常以二月、三月采取黄精，去须净洗，切取一硕，以水二硕煮之。从朝至暮，如水空，可取热水渗之。看苦味尽，其药美，即出令冷，手按使破，以酒袋盛，压取汁，于锅中微火煎如饴。取滓曝干，捣细为末，入于煎中相加，搅令匀，更用微火煎之，看可为饼子即止。每服如鸡子许大，效亦如前。若不欲断谷，即一服减为三服，皆食前服之，长生矣。

《太平圣惠方·卷九十四·神仙服地黄法》

### 真人饵黄精方

黄精细切一硕，水一硕五斗，渍之一宿，以慢火煮半日，勿令沸，绞取汁五斗，复于铜器中煎之，可余三斗许，纳蜜五升，松脂成炼者三斤，熟搅可丸乃止，丸如弹子大。每服以温酒化破一丸服之，日三服。三十日不复饥，长生不死。

《太平圣惠方·卷九十四·神仙服地黄法》

### 辟谷黄精地黄方

生黄精（洗净，控干，捣碎，绞取汁）一斗，生地黄（洗净，控干，捣碎，绞取汁）三斗。

上汁合和，纳釜中，文武火煎减半，入白蜜五斤，搅匀，更煎成膏，停冷，丸如弹子大，放干，盛不津瓷器中。每服一丸，含化咽之，日三服，久服长生。

《圣济总录·卷一百九十八·神仙辟谷》

### 麦门冬煎

治结气，腹中伤饱，胃络脉绝，羸瘦短气，身重目黄，心下支满，虚劳客热，口干燥渴，心烦呕吐，愈痿蹶，强阴益精，消谷调中，保神定气，安五脏，令人肥健，美颜色，有子，久服轻身不老不饥。

新麦门冬（去心）五斤。

上捣令熟，绞取汁，入白蜜半斤于银锅中，以重汤煮，不住手搅，候如饴，却盛于不津器中，每服以温酒调半匙服之。

《太平圣惠方·卷九十五·药酒序》

### 青元子返童散

轻身延年，除百病，去三尸。

天门冬（去心，焙）、麦冬（去心，焙）、人参、白茯苓、白菊花各六两。

上五味，捣罗为散，每日温酒或米饮调下三钱，不拘时候，服之三年觉身轻。

《圣济总录·卷一百九十九·神仙去尸虫下》

### 〔按语〕

方用天门冬、麦门冬滋肾润肺，人参、茯苓大补心脾，菊花养肝明目。诸药合用，五脏兼补，功效甚著，现代临床多用之。

### 王子乔变白增年方

用甘菊，三月上寅日采苗，名曰玉英；六月上寅日采叶，名曰容成；九月上寅日采花，名曰金精；十二月上寅日采根茎，名曰长生。四味并阴干百日，取等分，以戊日合捣秆杵为末，每酒服一



钱。或以蜜丸梧子大，酒服七丸，一日三服，百日，身轻润泽；一年，发白变黑；服之二年，齿落再生；五年，八十岁老翁变为儿童也。

《本草纲目·卷十五·菊》引《玉函方》

### 菊英丸

种黄菊一圃，以多为佳，须不时灌溉，以肥泽为美。春天逢寅日，清晨带露，用竹剪采肥嫩苗蕊，盛筐中，吊风檐下风干。夏天逢寅时，采肥叶。秋天逢寅，采正当时花，冬天逢寅，采肥嫩白根。俟四时采足，于腊八日晒干，捣为细末。如菊花难碾，以米面清浆浆过，晒大干，同碾。炼蜜为丸，如绿豆大。每服三钱，空心，或滚白汤或盐汤下。

此药系服食龙头，能延年益寿，明目轻身，返老还童，其功不可尽述。得斯方者，珍重，珍重。

《卫生编·卷一·补益》

### 服菊花辟谷方

凡远行水火不便，或修行人欲省缘休粮，用甘菊、茯苓、黄蜡、松脂、蜂蜜等分，先炼蜜，次下药搅匀，丸如弹子大，每服一丸，不拘汤下。

《卫生易简方·卷十·辟谷》

## 轻身延年菊花丸

治人一切虚冷，除百病，生精神，强志意，利耳目，轻身延年。

用白芷、桂心、甘菊、巨胜子、白茯苓、旋复花各半两，茱澄茄、牛膝（酒浸）、复盆子、莲肉各一两，为末，醋糊丸，如桐子大。每服三十丸，温酒送下，至晚再服二十丸。一月白发再黑，明耳目，壮筋骨，补元气，阴阳不衰，添精髓，旺颜色，大有效验。亦治五劳七伤。

《卫生易简方·卷十·颐生》

## 何首乌丸

补暖腑脏，祛逐风火，利腰膝，强筋骨，黑髭发，驻颜容。

何首乌（用铜刀或竹刀切如棋子大，木杵臼捣）三斤，牛膝（去苗，锉）一斤。

上件药，以黑豆一斗，净淘洗曝干，用甑一所，先以豆薄铺在甑底，然后薄铺何首乌，又铺豆，又薄铺牛膝。如此重重铺，令药、豆具尽，安于釜上蒸之，令豆熟为度。去黑豆，取药曝干，又换豆蒸之，如此三通，去豆取药，候干为末，蒸枣肉和丸，如梧桐子大。每服三十丸，温酒下，食前服。忌萝卜、葱、蒜。此药性温无毒，久服轻身，

延年不老。

《太平惠民和剂局方·卷五》

轻身延年茯苓首乌散

治人一切虚冷，除百病，生精神，强志意，利耳目，轻身延年。

用白茯苓二斤，何首乌（不经铜铁）一斤，川椒（去目炒）。甘草（炙）各四两。具令碾为末，炼蜜与前药等分，就热和匀，以瓷器盛贮。每日清晨用一匙，好酒调服。

《卫生易简方·卷十·颐生》

长春不老仙丹

治诸虚百损，五劳七伤，滋肾水，养心血，添精髓，壮筋骨，扶元阳，润肌肤，聪耳明目，宁心益智，乌须黑发，固齿坚牙，返老还童，延年益寿，壮阳种子，却病轻身，长生不老，真陆地神仙。

仙茅（酒浸洗）四两，山茱萸（酒蒸去核）二两，赤何首乌（米泔浸洗，捶碎如枣核大，入黑豆同蒸三日，极黑），白何首乌（同赤首乌制）各四两，川芎（酒洗）二两，补骨脂（酒炒）二两，黄精（酒蒸）四两，大怀生地黄（酒洗净，掐断，晒干）二两，巨胜子二两，怀山药二两，甘枸杞子二

两，天门冬（水润去心）二两，辽五味子二两，小茴香（盐酒炒）二两，覆盆子二两，拣参二两，嫩鹿茸（酥炙）二两，怀牛膝（去芦酒洗）二两，柏子仁二两，青盐二两，川杜仲（去皮，酒炒）二两，当归身（酒洗）二两，川巴戟（水泡，去心）一两，菟丝子（酒洗净，入砂锅，酒煮烂，捣成饼，晒干）二两，肉苁蓉（酒洗）二两，川椒（去目微炒）一两，远志（甘草水泡，去心）二两，锁阳（炙酥）三两，阴虚火动，素有热者，加川黄柏（酒炒）二两，知母（酒炒）二两，紫河车（用壮盛妇人首生男胎，先将米泔水洗净，次入长流水中再洗，新瓦上慢火焙干）一具。

上忌铁器，精制，称和一处，石臼内捣成饼，晒干，磨为细末，用炼蜜为丸，如梧桐子大。每服三钱，空心，酒下。忌三白。

### 《寿世保元·补养》

#### 神仙服天门冬法

如居山远行，辟粒不饥，服至十日，身轻目明；二十日有病愈，颜色如花；三十日发白更黑，齿落重生；四十日行及奔马，百日服之延年矣。

天门冬三斤，熟干地黄一斤。

上件药，捣罗为末，炼蜜为丸，如弹子大。每服三丸，以温酒化破服之，日三服。忌食鲤鱼。

### 吕祖铁拐杖丸

天门冬（去心）一斤，熟地（炒）一斤，白茯苓（去皮，乳拌）一斤。

上药共为细末，炼蜜为丸弹子大，每服三丸，黄酒送下。此药能消除百病，能令颜如童子，远行不饥，须发不白，身体不倦。

《回生集》

### 辟谷延年天门冬丸

天门冬（去心）、白茯苓（去黑皮）、白蜡、白蜜、白羊脂（去膜）各一斤。

上五味，先捣罗天门冬、茯苓二味为末，次以清酒五升，入大铛中煎三沸，纳羊脂煎三五沸，又纳蜜并蜡煎五沸，掠去沫；此入天门冬、茯苓末，用柳木篦不住手搅令匀，火不令猛，候煎成膏可丸，乃丸如樱桃大。又取大杏仁一升，汤浸去皮尖双仁，研如膏，倾入净通油瓷瓶内，坐慢灰火中，纳前药丸子于杏仁膏中，养令色白，即取离火，每服三丸，空心服，温酒下。

《圣济总录·卷一百九十八·神仙辟谷》

### 轻身延年却老灵仙散方

白茯苓（去黑皮）、天门冬（去心，焙）、白术、巨胜子（去皮，炊一日）、桃仁（去皮尖，炒）、干黄精各一两。

上六味捣罗为细散，每于食前，水饮下三方寸匕，日二服，或以蜜丸如赤小豆大，每服三十丸，温水下。

《圣济总录·卷一百九十八·神仙服草木药下》

### 神仙绝谷方

赤石脂六两，白芍药二两，天门冬（去心，焙）四两，葳蕤二两，白茯苓二两，泽泻二两。

上件药，捣罗为末，炼蜜和丸，如梧桐子大，每服以蜜汤或茯苓汤下五十丸，日二服，渐自不饥。

《太平圣惠方·卷九十四·神仙绝谷法》

### 两岳真人灵飞散方

云母粉一斤，茯苓八两，钟乳粉、柏子仁、人参、续断、桂心各七两，菊花十五两，干地黄十二两。

上九味为末，生天门冬十九斤，取汁浸药，纳铜器中，蒸一石二斗黍米下，米熟，曝干为末。先

食，饮服方寸匕，日一。三日力倍，五日血脉充盛，七日身轻，十日面色悦泽，十五日行及奔马，三十日夜视有光，七十日白发尽落，故齿皆去。更取二十一匕，白蜜和捣二百杵，丸如梧子大，作八十一枚，曝干，丸皆映澈如水精珠。欲令发齿时生者吞七枚，日三，即出，发未白，齿不落者，但服散，五百年乃白，如前法服；已白者，饵药至七百年乃落。入山日吞七丸，绝谷不饥。

《备急千金要方·卷二十七·养性》

老君益寿散方

天门冬（去心，焙）五两，白术四两，防风（去芦头）一两，熟干地黄二两，干姜（炮裂，锉）一两半，细辛三分，桔梗（去芦头）一两，天雄（炮裂，去皮脐）半两，远志（去心）一两，肉苁蓉（酒浸，去皱皮）一两，泽泻一两，石斛（去根，锉）半两，桂心半两，柏实半两，云母粉半两，石韦（去毛）半两，杜仲（去粗皮，锉）半两，牛膝（去苗）半两，白茯苓半两，菖蒲半两，五味子半两，蛇床子半两，甘菊花半两，山茱萸半两，附子（炮裂，去皮脐）一两半。

上件药，捣细罗为散，平旦，酒服三钱，冬月日三服，夏平旦一服，春秋平旦、日暮各一服。服药十日知效，二十日所若觉减，三十日气力盛，四

十日诸病除，六十日身轻如飞，七十日面光泽，八十日神通，九十日精神非常，一百日以上不复老也。若能断房，长生矣。

《太平圣惠方·卷九十四·神仙诸名方》

### 服松脂法

欲绝谷，服三两，饥复更服，取饱而止，可至一斤。不绝谷者，服食一两。先食，须药力尽乃余。食错者，即食不安而吐也。久服延年，百病除。

### 又方

桑寄生蒸之令熟，调和，以炼松脂，大如弹丸，日一丸，即不饥。

服法：以夏至日取松脂，日食一升，无食他物，饮水自恣，令人不饥，长服可以终身不食。

河南少室山有大松，取阴处断之，置器中蒸之，膏自流出，炼出去苦气，白蜜相和食之，日一升，三日后，服如弹丸，渴饮水，令人不老，取无时。

### 又方

松脂五斤，羊脂三斤。

止二味，炼松脂令消，纳羊脂，日服博棋一



枚，不饥，久服神仙。

### 守中方

白松脂（三遍炼）七斤，白蜡五斤，白蜜三斤，茯苓粉三斤。

上三味，合蒸一石米，顷服如梧子十丸，饥复取服，日一丸，不得食一切物，得饮酒，不过一合，斋戒，啖咀五香，以水煮一沸，去滓，以药投沸中。又欲致神女者，取茅根治取汁以和之，蒸服之，神女至矣。

### 又方

松脂，桑灰炼百遍，色正白，复纳之怡蜜中，数反出之，服二丸，如梧子，百日身轻，一年玉女来侍。

《千金翼方·卷十三·辟谷》

### 初精散方

茯苓三十六斤，松脂二十四斤，钟乳一斤。

上三味为粉，以白蜜五斗，搅令相得、纳器中，固其口，阴干百日，出而粉之。一服三方寸匕，日三服，一剂大佳，不同余药。

《千金翼方·卷十三·辟谷》

### 神仙绝谷方

白蜜五两，白蜡半斤，黄丹二两。

上件药，先熔蜜蜡于铛中，乃纳黄丹相和令匀，渐渐煎之，可丸即丸，如梧桐子大。每服水下五丸，日三服。一年后身轻益气，自然不饥。合药唯独在幽室，勿使人见之，神验。

《太平圣惠方·卷九十四·神仙绝谷法》

### 神仙辟谷法

松脂（研）、杏仁（去皮尖，炒为末）、枣肉（焙干，为末）、茯苓（去皮，为末）、蜡（熔如药水）。

上五味各等分，合成丸如梧桐子大。食后饥服五十丸便不饥，功效甚多。

《普济方·卷二百六十四·服饵门》引《圣便良方》

### 仙果不饥方

大南枣一斤，好柿饼十块，芝麻（去皮炒）半斤，糯米粉（炒）半斤。

将芝麻研成细末，枣、柿同入饭中，蒸熟取出，去皮、核、子、蒂，捣极烂，和麻、米二粉，再捣匀为丸，晒干收贮。加参更妙。

《本草纲目拾遗·卷七》引《醒园录》

### 服松脂方

百炼松脂，下筛，以蜜和，纳筒中，勿令中风，日服如博棋子一枚（博棋长二寸，方一寸），日三，渐渐月别服一斤，不饥延年，亦可醇酒和白蜜如饴，日服一二两至半斤。凡取松脂，老松皮自有聚脂者为第一。其根下有伤折处，不见日月者得之，名曰阴脂弥良。惟衡山东行五百里有大松，皆三四十围，乃多脂。

《备急千金要方·卷二十七·养性》

### 服松脂轻身辟谷方

松脂十斤，五度以水煮过，令苦味尽，取得后，每一斤炼松脂，入四两茯苓末，每晨水下一刀圭，即终年不食，而复延龄，身轻清爽。

《葛洪肘后备急方·卷四·治卒  
绝粮失食饥急欲死方第三十五》

### 真人服食方

云母粉五十斤，松脂十二斤，白茯苓十斤，附子（去皮脐，生用）十斤，蜡蜜十斤。

上件药，先捣罗上四味为末，与蜜相和，更捣三千杵，以三年米醋拌令匀，用不津瓮子盛之，埋

于地中，满千日方乃药成，出之，其上时时有光。每服以温水化鸡子大服之，日三服。至一斤，身中三虫伏尸，万邪恶病及诸疮疥皆除；服之二斤，饥渴寒热一切尽除；服之三斤，筋骨强；服之四斤，气力盛；服之五斤，颜色如玉；服之六斤，身如飞行；服之七斤，延年不老，可致神仙。

《太平圣惠方·卷九十四·神仙诸名方》

**神仙凝雪膏方**

白茯苓（锉，水煮一日）三十六斤，松脂（炼了者）二十四斤，松子仁十二斤。

上件药，捣罗为末，以白蜜二硕四升，纳铜器釜中，微火煎之一日一夜，次第下药，搅令相得，微火养之七日七夜止，可丸即丸，如樱桃大。食前，酒服七丸，日三服。若欲绝谷，顿取饱，即不饥，轻身目时，老者还少，久服成仙矣。忌食米醋物。

《太平圣惠方·卷九十四·神仙服茯苓法》

**辟谷延年千岁方**

松脂、天门冬（去心）、茯苓、蜡、蜜各一升。

上五味，以酒五升，先煎蜜蜡三沸，纳羊脂三沸，纳茯苓三沸，纳天门冬相和，服三丸如李子。养色还白，以杏仁一升纳之为良。

### 彭祖松脂方

松脂、茯苓（灰汁煮十遍，浆水煮十遍，清水煮十遍）各五斤，生天门冬（去心皮，曝干，捣作末）五斤，真牛酥（炼三十遍）三斤，白蜜（煎令沫尽）三斤，蜡（炼三十遍）三斤。

上六味，捣筛，以铜器重汤上，先纳酥，次下蜡，次下蜜，候消讫，次下诸药，急搅之，勿住手，务令大匀，讫，纳瓷器中密封，勿令泄气。先一日不食，欲食须吃好美食，令大饱，然后绝食，即服二两，二十日后服四两，又二十日服八两。细丸之，以得咽中下为度。第二度服四两为初，二十日又服八两，又二十日服二两。第三度服八两为初，以后二十日服二两，又二十日服四两。合二百八十日药成，自余服三丸，将补不服亦得，常以酥蜜消息，美酒一升为佳。

### 《千金翼方·卷十二·养性》

#### 辟谷松蜡丸

松脂（炼）一斤十二两，白蜡一斤四两，酥半斤，蜜一斤四两，白茯苓（去黑皮，捣末）十两。

上五味，先取松脂、白蜡、酥、蜜四味入瓷器内盛。密封，坐于二斗黍米甑内同蒸，候米熟取

出，纳茯苓末，以杖搅和之，再密封如前，经过五日即开，捣和为丸，如梧桐子大，每服五丸，洒下，早晨近晚服，十日后即服一丸。若饥加至二丸、三丸，服此药时，不得食一切物，服尽即不食，亦可延年。

### 《圣济总录·卷一百九十八·神仙辟谷》

#### 服松柏叶轻身延年方

治人一切虚冷，除百病，生精神，强志意，利耳目，轻身延年。用松柏，常以三四月采新生松叶，可长三四寸许，并花蕊，阴干为末；柏叶取深山中当年新生可长二三寸许者，阴干为末。用白蜜和丸，如小豆大。常以月一十五日未出时，烧香东向，手持药八十一丸，以酒送下。服一年，延十年命，服二年，延二十年命。欲长肌肉，加大麻巨胜；欲心力壮健，加茯苓、人参。此药除百病，益元气，添五脏六腑，清时耳目，强壮不衰，延年益寿。用七月七日露水丸之更佳。

### 《卫生易简方·卷十·颐生》

#### 辟谷松蜡丸

松脂（炼）一斤十二两，白蜡一斤四两，酥半斤，蜜一斤四两，白茯苓（去黑皮，捣末）十两。

上五味，先取松脂、白蜡、酥、蜜四味入瓷器

内盛。密封，坐于二斗黍米甑内同蒸，候米熟取出，纳茯苓末，以杖搅和之，再密封如前，经过五日即开，捣和为丸，如梧桐子大，每服五丸，酒下，早晨近晚服，十日后即服一丸。若饥加至二丸、三丸，服此药时，不得食一切物，服尽即不食，亦可延年。

《圣济总录·卷一百九十八·神仙辟谷》

### 还年复命松实丸方

松实（和皮用）、柏实（净拣）各三斤，松脂（炼成）十斤，甘菊花五升。

上四味，同捣罗为细末，炼蜜和捣五六百下，丸如梧桐子大，每日食后午前，温米饮下二十丸，渐加三十丸，服至百日不饥，颜色光润。

《圣济总录·卷一百九十八·神仙草木药下》

### 服松根方

松根，上取东行者，剥白皮，细锉曝干，捣罗为末，可饱食之，能绝谷，渴即饮水。

《圣济总录·卷一百九十八·神仙草木药上》

### 高子良服柏叶法

采无时，以叶切置甑中令满，覆盆甑，著釜上蒸之三石米顷，久久益善，蒸讫，水淋百余过讫，

阴干。若不淋者，蒸讫便阴干。服一合，后食，日三服，势力少稍增，从一合始至一升，令人长生益气，可辟谷不饥，以备厄还山隐无谷。昔庞伯宁、严君平、赵德凤、唐公房等，修道佐时也，世遭饥运，又避世隐峨眉山中，饥穷欲死，适与仙人高子良五马都相遭，以此告之，皆如其言，尽共服之，卒赖其力，皆度厄，后以告道士进同得其方，遂共记之。

### 又方

取大盆内柏叶著盆中，水渍之，一日一易水。易水者，状瓷出水也。如是七日以上，若二七日为佳。讫，覆盆蒸之，令与彻便止，曝干，下筛末一石，以一斗枣膏溲，如作干饭法。服二匙，日三，以水送不饥，饥即服之，渴饮水。以山居读诵，气力不衰，亦可济凶年。

《千金翼方·卷十三·辟谷》

### 仙人服柏叶减谷方

柏叶取近上者，但取叶，勿杂枝也，三十斤为一剂，常得好不津器，纳柏叶于中，以东流水渍之，使上有三寸，以新盆覆上，泥封之。三七日出，阴干，勿令坐入。中干便治之下筛，以三升小麦净择，纳著柏叶汁中，须封五六日，乃出阴干，



燥复纳之，封五六日出，阴干令燥，磨之下筛。又取大豆三升，炒令熟，取黄磨之下筛。合三物搅调相得，纳韦囊中盛之，一服五合，用酒水无在，日三，食饮无妨。治万病，病自然消，冬不寒，颜色悦泽，齿脱更生，耳目聪明，肠实。服此食不食无在。

### 又方

取柏叶三石，熟蒸曝干，下苻大麦一升，熬令变色，细磨之，都合和，服多少自任，亦可作粥服之，可稍稍饮酒。

### 又方

取阴地柏叶，又取阴面皮，咀蒸之，以釜下汤港口，如是至三，服干百日，下筛大麦末、大豆末。三味各一斤，治服方寸匕，日三。以绝谷不食，除百病延年。

### 又方

柏叶三石，熟煮之，出置牛稻中以汰之，令水清乃止，曝干。以白酒三升，溲叶，微火蒸之熟一石米顷息火，复曝干。治大麦三升，熬令变色，细治，曝，捣叶下筛，合麦稍中。日服三升，以水浆若酒送之。止谷疗病，辟温疠恶鬼，久久可度世。

## 又方

柏叶十斤，以水四斗，渍之一宿，煮四五沸漉出，去汁，别以器搗之干；以小麦一升，渍柏叶汁中一宿出，曝燥，复纳之令汁尽。取盐一升，柏叶一升，麦一升，熬令香。合三味末之，以脂肪一片合溲。酒服方寸匕，日三，病自消减，十日以上，便绝谷。若乘骑，取一升半水饮之，可以涉道路不疲。

《千金翼方·卷十三·辟谷》

## 神仙饵柏叶法

服之一年，百病除愈；服之三年，行及奔马；久服，令人身轻益气力，耳目聪明，补骨髓，除风去冷，寿年千岁。

柏叶（四时采，周而复始）二十斤。

上以水浸三宿，漉出，晒干，搗罗为末，每三斤柏叶末，入炒黑豆黄末一斤，胡麻末一斤，三味相和令匀，每服三钱，以水调下，日三服。

《太平圣惠方·卷九十四·神仙服柏叶柏实法》

## 神仙饵柏叶方

柏叶（著瓷瓮中，以东流水浸令相得，淹二十一日，漉出曝干）二十斤，小麦（纳前柏汁中，浸

之至三日，漉出晒干，复纳汁中，又浸候汁尽即止，炒令香）一斗，盐（炒令黑）一升，炼成猪脂二斤。

上件药，捣罗为末，入猪脂捣匀，每服弹子大，温水调下，日三服。兼食此药，旬日后可以绝谷，久服无病，可致神仙矣。

#### 《太平圣惠方·卷九十四·神仙服柏叶柏实法》

##### 服柏实方

柏实。上于八月合房取，乃曝令坼，其子自脱，用清水淘取沉者控干，轻椎取仁，捣罗为末，每服二钱匕，酒调下，冬月温酒下，早晨日午近晚各一服，稍增至四五钱。若绝谷者，取饱为度，渴即饮水，令人悦泽。一方用炼，或松脂及白蜜，丸如梧桐子大，每服十丸，或二十丸，日三服。又方与松子等分，松脂和丸，酒下。又方加菊花末等分，蜜丸如梧桐子大，每服十丸，或二十丸，日三服，酒下。

##### 又方

柏子、雷丸、防风各等分。

上三味捣罗为散，每服一钱匕，酒饮调下，日三服，令人壮盛辟谷。

#### 《圣济总录·卷一百九十八·神仙草木药》

## 服松柏实

凡采柏子，以八月（过此零落，又喜蠹虫）顿取之（又易得也），当水中取沉着。八月取，并房曝干，末服方寸匕，稍增至五合，或曰一升半。欲绝谷，恣口取饱，渴饮水。一方柏子服不可过五后。

《千金翼方·卷十三·辟谷》

## 取柏脂法

五月六日，刻其阳二十株，株可得半升，炼服之。欲绝谷者，增之至六两，不绝谷者，一两半。禁五辛、鱼、肉、菜、盐、酱。治百病，久服炼形延年。炼脂与炼松脂法相同。

《千金翼方·卷十三·辟谷》

## 杏仁酥

主万病，除诸风虚劳冷

取家杏仁，其味甜香，特忌用山杏仁。山杏仁慎勿用，大毒害人也。

家杏仁一石，去尖皮两仁者，拣完全者，若微有缺坏，一颗不得用。微火炒，捣作细末，取美酒二石，研杏仁，取汁一石五斗。

上一味，以蜜一斗拌杏仁汁，煎极令浓，与乳

相似，纳两硕瓮中搅之，密封泥，勿令泄气。……三十日看之，酒上出酥也，接取酥，纳瓷器中封之，取酥下酒，别封之。团其药如梨大，置空屋中，作阁安之，皆如饴铺状，甚美，服之令人断谷。

《千金翼方·卷十二·养性》

**真人服杏子丹**（玄隐士学道断谷，以当米粮方）

上粳米（净淘米，炊作饭，干曝，矾纱筛下之）三斗，杏仁（去尖皮两仁者，曝干，捣，以水五升研之，绞取汁，味尽止）三斗。

上二味，先煎杏仁汁令如稀面糊，置铜器中，纳粳米粉如稀粥，以糖火煎，自旦至夕，搅勿停手，候其中水气尽则出之，阴干纸贮。欲用，以暖汤二升，纳药如鸡子大，置于汤中，停一炊久，啖食任意，取足服之。

《千金翼方·卷十二·养性》

**石菖蒲方丸**

平补诸虚，久服身轻延年，活血益气，润泽肌肤。

石菖蒲（九节者佳）一两半，柏子仁、杜仲（去粗皮，炙锉）、百部、山萸肉、甘草（炙、锉）、五味子（炒）、贝母（去心）、丹参各一两，人参、

防风（去叉）、白茯苓（去黑皮）、茯神（去木）各一两半，生干地黄（焙）、麦门冬（去心，焙）各二两，远志（去心）半两。

上一十六味，捣罗为末，炼蜜和丸，如弹子大，每服一丸，空心食前，熟水嚼下，日三。

《圣济总录·卷一百八十五·补益门》

### 神妙六逸丸

石菖蒲（九节者，能开心孔，聪明耳目，益智不忘，出声音，治耳聋，高年不老）、菟丝子（补不足，益气力，坚筋骨，主口苦燥渴，久服轻身延年）、地骨皮（主五脏邪气，燥热，久服轻身不老，好颜色，益心）、生干地黄（填骨髓，长肌肉，去胃中宿食，补五脏，通血脉，益气力，利耳目）、牛膝（能助人筋骨，治腰疼，益真气，变白发，久服轻身不老，耐寒暑）。

上件药各用二两，先总锉碎，用酒浸之，春夏五日，秋冬七日，慢火焙干，捣罗为末，炼蜜为丸，如梧桐子大。每服空心，温酒下三十丸至五十丸，百病俱退。服至一百日，却老少容；服至一年，发如漆；过二年，颜如童子；三年，骨髓坚实，老换少壮。轻身强记，驻颜悦色，发白变黑，开心中迷忘，聪明耳目。

《洪氏集验方》

## 四扇散方

变白轻身，却老还童，除百疾。

松脂（炼成者）、泽泻、白术、干姜（炮）、云母粉（制如常法）、桂（去粗皮）、菖蒲（石上者）、生干地黄（焙干）。

上八味，各等分，捣罗为散，每日两食前，以清酒调下三方寸匕，或以蜜丸如梧桐子大，清酒服十五丸，百日即效。

《圣济总录·卷一百九十八·神仙服草木药下》

## 神仙饵石脂方

赤石脂（细研，水飞过）十三两，黑豆（生牙用之）六两，泽泻四两，白芍药三两，葳蕤（刮皮，蒸，曝干者）三两。

上件药，捣罗为末，炼蜜和丸，如梧桐子大。平旦，水服三十丸，日三服，常少食，乃无食想。六十日后，气力不衰，一百日后，行如骤马，久服令人得道。须少食，即一无妨矣。

《太平圣惠方·卷九十四·神仙诸名方》

## 神仙服泽泻令人轻身健行不老方

上取泽泻，捣细罗为散，日分服，六两为准，水调服之。百日身轻百倍，久服强壮不衰老而光

泽，直及奔马，远游无倦。

《太平圣惠方·卷九十四·神仙服泽泻法》

### 荡谷气延寿命轻身散方

黄芪（锉，生姜汁煮三十沸，焙干）一斤。

上一味，捣罗为散，入甘草、茯苓、人参、山药、云母粉各一钱拌匀，每服一钱匕，入盐少许，汤点服，不拘时候。

《圣济总录·卷一百九十八·神仙服草木药·下》

### 神仙服灵芝轻身飞行法

上取石上灵芝一寸八九节者十斤，曝干，捣末，蒸一复时，又曝令干，更捣万杵，炼蜜和丸，如梧桐子大。每旦及晚，以酒下二十丸。十日身轻，二十日一切病止，三十日身如白玉，升度山林，日行千里之外。神秘，勿示凡鄙。

《太平圣惠方·卷九十四·神仙服灵芝法》

### 服莲肉轻身延年方

治人一切虚冷，除百病，生精神，强志意，利耳目，轻身延年。

用干莲肉一升，慢火炒燥，捣罗为末，粉草四两去皮，炙焦为末，和匀，每日清晨调一匙服。



## 又方

用莲肉去皮心，茯苓去皮，捣细，水濂去筋，各以好酒抖蒸过，再捣细，炼蜜丸如弹子大，每服一丸，细嚼酒下，常服。

《卫生易简方·卷十·颐生》

## 服芡实轻身方

治人一切虚冷，除百病，生精神，强志意，利耳目，轻身延年。

用鸡头实二合，煮熟，去壳，研如膏，入粳米一合煮粥，空心食之，频服，甚益精气。

《卫生易简方·卷十·颐生》

## 休粮方

缩砂、贯众、白芷、茯苓、藿香、甘草。

上为细末，煮豆熟，以药末拌却就锅，以黄蜡一两，薄切，掺在豆上令匀，取豆焦干为度，以数粒通松钗中节食之，令人不饥。

《医方类聚·卷二百四·养性门》引《必用之书》

## 神仙服芍药绝谷方

炼芍药有二种，一者金芍药，二者木芍药。救病金芍药，色白多脂肉；木芍药色紫瘦多脉。若取

审看，勿令差错。炼法：采得任多少，净刮去皮，先称满十五斤，灰东流水四硕，煮百沸，出，阴干，停三日，然后于木甑蒸，上以净黄土覆，可一日夜熟，出，阴干，捣罗为末。每服三钱，以麦饮或酒调服之，日三服。三百日，能登山岭，绝谷不饥，久服升仙，辟兵神秘。

### 《太平圣惠方·卷九十四·神仙服芍药法》

#### 神仙服蒺藜方

蒺藜子（常以七月、八月熟时收采，曝干）一硕。

上先春去刺，然后捣罗为末，每服二钱，以新汲水调下，日三服，勿令中绝，断谷长生。服之一年以后，冬不寒，夏不热；服之二年，老者复少，发白再黑，齿落重生；服之三年，身轻延年。

### 《太平圣惠方·卷九十四·神仙服蒺藜子法》

#### 神仙饵桃胶法

桃胶（以绢袋盛，内栎木灰一硕中，煮三五沸住火，即出袋子，高悬候冷，即更煮之，如此三度即止，晒干）二十斤。

上捣罗为末，炼蜜和丸，如梧桐子大，每日空心，以酒下二十丸。若欲断谷，日三服，一百日内，百病愈。一年不食，气力强盛；三百日，夜视

有光，暗室得明，身光如月，行及奔马。若欲急切，乃加至三十丸，日四服。五百日，三尸去，久服神仙矣。

《太平圣惠方·卷九十四·神仙服桃胶法》

**商陆酒方**

商陆末（白色者）五斤，天门冬末五斤，细曲（捣碎）十斤，秫米（淘净）一硕。

上先炊米熟，放如人体温温，别煎熟水一硕，放冷，都拌和令匀，入不津瓮中密封，酿六十日成，去滓，随性饮之。五日食减，二十日腹满绝谷，不复食用，尸虫并去，瘢痕皆灭。止方出五符中，忌犬肉。

《太平圣惠方·卷九十五·药酒序》

**辟谷五谷方**

粳米、黍米、小麦、麻子（熬）、大豆黄各五合。

上五味，捣末，以白蜜一斤，煎一沸去沫，和拌为丸，如李子大，每服一丸，冷水下，即不饥矣。

《圣济总录·卷一百九十八·神仙辟谷》

### **辟谷青粱米石脂丸方**

青粱米一升，赤石脂三斤。

上二味，以水浸令相和，置温处三两日，上生衣，乃取捣丸，如李子大，日服三丸，即不饥矣。如渴当少水饮之，可以远行。

**《圣济总录·卷一百九十八·神仙辟谷》**

### **轻身延年服桑椹子法**

治人一切虚冷，除百病，生精神，强志意，利耳目，轻身延年。

桑椹子熟时收之，日干为末，炼蜜丸如梧桐子大，空心酒下四五十丸，长服之良。

**《卫生易简方·卷十·颐生》**

### **轻身延年胡桃丸**

治人一切虚冷，除百病，生精神，强志意，利耳目，轻身延年。

用胡桃煨熟，去壳膜，与破故纸等分为末，炼蜜丸如梧桐子大，空心，酒服三十丸。大补下元虚冷。

**《卫生易简方·卷十·颐生》**

### (三) 弘一大师的断食日记

弘一大师(1880. 9~1942. 9), 俗名李叔同, 为我国近代艺术史上一奇才, 在音乐、诗词、书画方面造诣独到, 其以传奇式的生涯而闻名僧谷。丰子恺、刘质平、王平陵、李鸿梁、黄寄慈等均为其入室弟子。他于1918年(时39岁)披剃于杭州虎跑寺, 潜心佛道, 终成一代名僧。此《断食日记》为1916年(时大师尚未出家, 年37岁)在杭州大慈山虎跑寺进行断食修心时所记。

丙辰(1916)年十一月二十九日

断食换心, 是一种科学的, 也是哲学的试验。

告诉闻玉(杭州师范一年青校工, 后随大师一道出家), 断食中, 不会任何亲友, 不拆任何函件, 不问任何事务。家中有事, 由闻玉答复, 处理完毕, 待断食期满, 告诉我。

断食中尽量谢绝一切谈话。

整天功课是练字、作印、静坐三个段落。

食量: 早晨一碗粥, 中餐一碗半饭, 一碗菜; 晚餐一碗饭及小菜。这是平日三分之二的食量。

晚间, 准备笔、墨、纸, 明天开始习字。

闻玉是一个虔诚的护法。

### 丙辰十一月三十日

清早六时起床，静坐片刻，盥洗。

六点半以后，习字一点钟。

早餐，粥大半碗。饭后，静坐。九时起，习字一点钟。

午餐，饭菜各一碗。十二点后，午眠。下午二时起，静坐。三点钟起，习字。

饥肠辘辘。

晚餐，饭菜各一碗。饭后，静坐片刻。

就寝。

### 丙辰十二月一日

六时起身，静坐。习字功课如昨。

早餐，粥半碗，较昨日为稀。中餐，饭菜各一碗。午后小眠，习字如昨。

傍晚，腹中如火焚。晚餐，饭半碗。

逐日减少活动，以静、定、安、虑作生活中心。——闻玉示我，雪子（大师之日本妻子）有笺。闻玉待我，周切备至，此情永不能忘。

### 丙辰十二月二日

清晨，习字、静坐如常。

早餐，稀粥半碗。

中餐，改吃粥及菜合一碗。

傍晚，空腹时，腹中熊熊然，坚定信念，习字、静坐。精神稍感减衰，镜中看人，略见瘦削。晚餐，稀粥半小碗。六时入睡。

### 丙辰十二月三日

晨起，精神渐渐轻快。

早餐，稀粥半碗。

中餐，稀粥一碗，菜少许。晚餐谢绝。但饮虎跑冷泉一杯。

我如一老僧坐禅，闻玉赫然韦陀！

精神蜷然，腹内干燥减少。静坐、习字如昔。晚六时入睡，无梦。

### 丙辰十二月四日

晨起，泉水一大杯。绝稀粥。

静坐以待寂灭，习字以观性灵。

中餐，稀粥半碗，菜少许。

傍晚，泉水一杯。习字、静坐如常。

闻玉示我，雪子笺至。“情”可畏也。——年前曾与雪子商，假期来虎跑断食。

晚六时入睡。

丙辰十二月五日

晨起，饮泉水一杯，清凉可口。

习字、静坐。精神稳定，腹中舒泰。

中餐，稀粥半小碗，无菜。

晚，泉水一杯。

六时入眠，安静、无梦、轻快。

丙辰十二月六日

今天，整日饮甘泉。断绝人间烟火。

习字、静坐。思丝、虑缕、脉脉可见。文思渐起，不能自己。

晚间日落时入眠

丙辰十二月七日

丙辰十二月八日

丙辰十二月九日

静坐、习字、饮甘泉水。

无梦、无挂、无虑、心清、意净、体轻。

饮食，生理上之习惯而已！静坐时，耳根灵明，大地间无不是众生嗷嗷不息之声。



丙辰十二月十日

丙辰十二月十一日

精神界一片灵明，思潮澎湃不己。  
法喜无垠。

丙辰十二月十二日

作印一方“不食人间烟火”空空洞洞，既悲而  
欣。

丙辰十二月十三日

依法，中餐恢复稀粥半小碗。  
静坐、习字如昔。

丙辰十二月十四日

饮食逐次增进，治印：“一息尚存”。  
心胃开阔，饮食奇香。

丙辰十二月十五日

丐尊（即夏丐尊，大师挚友，我国近代著名翻译家。《爱的教育》一书翻译者）当不知我来此间实行断食也。一切如旧，中餐用菜。

署别名：李婴。老子云：“能婴儿乎？”

丙辰十二月十六日

中餐改用饭菜，习字、静坐。作室内散步。

丙辰十二月十七日

丙辰十二月十八日

七天不食人间烟火。精神、笔力、思考奇利。

丙辰十二月十九日

整理各式书法一百余幅，印数方。

回校。

弘一大师此段断食计行 21 日，其真正绝食达 7 日（12 月 6 日～12 日）。弘一大师通过此段断食修炼，心性并进，获益非浅。

## 第十章 气功辟谷原理、 机制浅析

---

### 一、机理讨论

现代气功辟谷，是辟谷养生研究者在中华传统气功的理论方法基础上，吸收国外现代辟谷研究学者的理论方法和科研成果建立起来的适合现代人修炼的方法，具有气功和绝食的特殊效应，编者认为，只有运用东方的古典哲学理论、医学理论加上现代医学及科学理论才能对其机制进行深入的研究。

人的机体在正常情况下，依靠食物的摄入，通过消化系统的消化和吸收，进而转为人体生命的能

量，这种生理模式伴随着人的整个生命过程。然而，由于不合理的饮食、不正确的饮食欲望或观念和体质下降造成消化系统的消化、吸收和排泄功能紊乱等诸多因素的缘故，进食这个生命活动的主要程序同时也是导致众多疾病和加速人体衰老的有毒物进入人体的方式之一。

尽管人类的文明诞生了医学技术，但此技术远远落后于迅猛异常的千百种危害人体生命的疾病的蔓延。然而，人类不愧为万物之灵，从远古至今的漫长岁月，人类逐渐掌握了使人体生命活动正常延续的规律和方法——断食就是其中最主要的一种。

“辟谷服气”——浅而易见地突出了中国传统辟谷术中的“辟谷”与“服气”两个内容。

辟谷，传统上称却谷、去谷、绝谷、却粒、休粮，即通过辟谷的方法维持若干时间不进食任何食物（水也完全不沾或限制其最低的吸收量）——当中也有些辟谷术允许进食少许杂食和药饵。杂食有红枣、花生、蜜糖、酒、芝麻、黑豆、栗子、莲子、胡桃肉、柿饼等；药物有何首乌、地黄、黄精、枸杞子、天冬、麦冬、茯苓、白术、白芍、菊花、松叶、松子、松脂、玉竹、菖蒲、蒺藜、肉桂、柏叶、柏子仁、柏脂、杏仁、五加皮、桑椹子等。《宋史·隐逸列传·陈抟传》记载着陈抟隐居武当山后，辟谷服气二十余年，但每日饮酒数杯。宋

《云笈七签·孙思邈传》载：“王者乃命宾僚设酒馔，妓乐以宴，思邈辞以辟谷服气，惟饮酒尔。”

从理论和临床实践证实，现代人进行辟谷治病，最好还是完全不进食任何食物和药物为好（少许缓泻剂和驱虫剂除外）。

人体是一个特殊的机体，正常情况下，它依靠食物的摄入，通过消化系统的消化和吸收，进而转变为人体本身生命再创造所需要的能量。在辟谷状态下，这种常规的状态因机体发生变化而产生本质的变化。初期，人体在清除体内“留毒”的同时，消耗了脂肪、肌肉等物质，通过自身能量消耗来维持正常的生命活动，此时，是人体建立了高层次的全新条件反射，人体的功能得到新的调整。在此生理状态下，人体可通过特定的方法直接吸收空气中的有机元素，合成人体所需要的蛋白质等各种物质，以供人体活动所需的能量。澳大利亚生物学家发现“人的肠内有固氮细菌，若这些固氮细菌数量增加的话，人体就可减少通过吸收食物而摄入的蛋白质”。1987年，前苏联科学家发现并确认人体肠、胃中间都有这种固氮细菌，它们能把空气和食物里的氮直接固定下来，变成硝酸盐，然后再合成蛋白质，从而人体就可以直接从空气中摄取能量。传统辟谷术中很多功法就是直接把空气吞咽下腹的。这个发现，被认为是为辟谷期间不进食仍能生

存提供了极为宝贵的理论依据。

现代医学也表明，人体在生命活动中消耗蛋白质的量明显多于从食物中的蛋白质。例如居住在巴布亚新几内亚的巴布人甚至多出 50%，因此，食物仅是生命能源的一部分而非全部，人体在少食、断食的特殊状态下，确实能够通过胃肠和肌肤直接从空气和宇宙中获取某种能量。

辟谷由于完全停止进食，胃肠功能得到整体和增强，其突出表现在排泄功能的增强。实践证明大部分人每天或隔天都有一定数量的粪便排出，即使是便秘者也一样（体质特别虚弱和长期顽固性结肠炎患者除外）。粪便在大肠中积聚后会产生腐败细菌和一系列毒素，使机体发生疾病、衰老和死亡。粪便的全部排出不仅彻底排除了体内腐败物质和众多的伴随毒素，胃肠的消化功能因此得到良性调节，同时对血液和体液也带来滤过性的生理变化，血液得以净化，沉积在血管壁上的各种硬化物得以溶解和脱落，人体显得精神饱满和精力充沛。

人体的致病源大部分都是依赖消化系统中食物的消化物作为能源，辟谷期间由于不食五谷，断绝了其能量的来源而使其处于紊乱状态而受到破坏，另一方面由于辟谷使血液中的白血球增多，人的抗病功能因此得到显著提高。以癌症为例，癌细胞与正常细胞相比，有代偿能力强、分裂快、怕饿、怕氧

等特点。因此需要大量的营养物质以供应生存。辟谷不仅阻断了癌细胞的营养供应渠道，使其不能存活，更由于辅以“服气”的气功锻炼使体内真气充盈、含氧量增加，故能杀灭癌细胞而起防治癌症的效应。

在辟谷服气状态下，另方面人以消耗自身能量的方式进入新的生理机能状态，一方面通过“吞气”、“服气”等气功修炼直接吸收大自然的能量，这是一个生机勃勃的特殊生理状态，因此可以产生种种良性效应和无数医学上的奇迹，使人体的健康水平得到最佳最快最直接的提高。

但是，上述论断仅是临床观察得出，国内气功辟谷仍是缺乏系统、科学和严格的实验报告支持，要真正揭示其全部的奥秘为时尚早。

## 二、疗效评述

在古今中外的辟谷文献资料中，治疗疾病是辟谷的主要效应。《服气精义论》云：“凡欲服气者，皆宜先疗身疹疾，使脏腑宣通，肢体安和”，《太清五老口传法》载：“问云：或有心腹不好，或痢疾，于气如何？答曰：但能绝食服气，其疾不过数日必愈。……问云：其宿有患外，作意并气注之，不过

三日、五日必愈？答：其愈病法，肠内及四肢有患处，但用气法攻其患处，想气偏攻其病即散，必清不疑。自服气来，症瘕、脚气悉皆愈。”唐代高僧义净，在《南海寄归内法传》一书中说南海各国的僧侣，凡遇疾病，率以断食为治疗之法。书中云：“若觉四候乖，即以绝粒为先。纵令大渴，勿进水。期其极禁，或一日二日，或四朝五朝，以瘥为期，义无胶柱。其西天罗茶国，凡有病者断食，或经半日，或经一月，要待病可，然后方食。”他本人强调，医方明中（佛教医典）以断食治病之法最为重要，其以身尝试“二十余年，但以此疗身，颇无他疾。”

日本高比良英雄博士为断食下的结论是：“断食确为改造肉体，赋予人类幸福与完美健康的良法。断食后肉体上会产生惊人的旺盛恢复力治愈疾病，且体重会比断食前增加。健康人的体内常有故障器官，故人人须每年定期禁食。”大阪医科大学教授片濑淡博士认为：“断食疗法，能很轻易地治疗现代医学所无法医治的疾病，但却无法普及……”卡林顿博士认为：“医师主要是以外表的症候为治疗目标，但若致病的根本原因未除，则病是不会好的，这根本原因是什么呢？那就是营养过剩。一般人都摄取了远超过其实际所需的食物量，人体若能把它全部消化、吸收并排泄，则不会发生



什么问题，但实际上却无法做到。于是多余的营养便堆积体内，堵塞血管、妨碍血液循环，这才是引起疾病的根本原因。要防患于未然，就必须定期的实施身体的大扫除，也就是停止食物的供给，实行有计划的断食、堆积体内的毒物自会悉数排泄于体外，而完成一次身体的大扫除。”

断食疗法和服气辟谷，是对人体的清仓理库，清除积存在体内的各种有害物质，对机体产生全面的调整效应。其中服气辟谷，更是配合“服气导引”来吸收宇宙能量和培育内气，在心理效应和生理效应更上一层楼，创造了一个又一个的医学奇迹。

各种顽症、重症，都是由于精神上和心理上的压力刺激了机体的平衡而导致免疫功能的低下，于是诱发了病症的发生和加速了病理的发展。在服气辟谷状态下，一方面断绝了饮食带来的各种致病、诱病、促病的成分和并不科学的医药，使长期处于盲目、混乱的干扰状态的机体有了一个空白期（即处于休整状态），这对激发人体的抗病能力和自我恢复功能可以有极大的帮助。可以这样理解：只要停止过多的饮食和滥用药物的情形，即是采用调节脏腑、平衡阴阳的最佳方法，机体便可由此得到增强。

气功锻炼由于意念、形体和吐纳等因素，能有

效地调节机体，使其向有序化的方向调整；提高了身体素质。在辟谷的特殊状态下，真气更能迅速在体内形成和运行而起到疏通经络、强壮脏腑的作用，对疾病而言，不愧为最安全、最简单、最直接而效果最高的医疗技术。

癌症目前已发展成为当今严重威胁人类生命的常见疾病，死亡率不断上升，目前医学界尚未完全征服它。然而，断食疗法或服气辟谷却对此显示了它的优越性，全国各地陆续报道了众多成功的病例。其中敦林、严新、冯理达、张荣堂、卢学智、何斌辉等气功研究者都作出了巨大的努力，取得了令人信服的成就。

何斌辉从 1990 年开始陆续收治了一批被医院确诊并被判了死缓的各类癌症病人，其中患有被称为“癌中之王”的肝癌和胃癌、肺癌、乳腺癌、子宫癌、膀胱癌、鼻咽癌等的，均收到了较好的效果。这些患者在接受治疗期间，均停止一切放、化疗及禁用一切现有的抗癌药物，仅是练习“中国太极五行功”及“抗癌系列功法”并配合辟谷。

何斌辉通过观察和总结，其在办学习班的形式上收治各类型癌症和奇难杂症，为时 15—21 天，有效率高达 100%，每个人的癌症肿块都有较大幅度的缩小，有的甚至完全消失。其他严重肝硬化、糖尿病也有极高的效果。由于辟谷能分解脂肪，净

化血管，因此对肥胖症、高血压、高血脂、心脏病疗效最为直接。

张荣堂在各地办班传功的实践证明，服气辟谷可达有病治病，无病强身的目的，治病的有效率在90%左右，对疑难杂症（包括一些癌症）和老年性疾病，（包括癌症、帕金森氏综合症、心脏病、高血压、高血脂、糖尿病，肥胖……）

一九九四年四月，他与上海医科大学生物物理教研室合作，对62名试验者作了体外模拟血栓的实验观察，62人中有24人有隐性血栓，占受检人数的38.7%，其中弱阳性13、阳性8人、强阳性3人。经过24天服气辟谷，13名弱阳性和8名阳性全部转阴，3名强阳性均转为阳性，有效率100%，实验结果证实了辟谷可改善人体的血液流动，溶解吸收血栓，对辟谷防治心脑血管病找到了新的理论根据。在服气辟谷的作用下，明显地降低了血液凝聚性和改善血液流动性，抑制体外模拟血栓的形成，起到促进血液循环，改善和增强全身组织血氧供应的作用，表明其具有活血化瘀和疏通血脉的功效，是抗衰老和防治心脑血管疾病的最佳方式。

此外，辟谷疗法近一二十年来被广泛用于健美。肥胖者可得到减肥、瘦弱者可得增肥的双向调节效应。辟谷的健美功效在远古年代就已经得到证

实和重视、唐代《延陵先生集·新旧服气经》云：“若欲四肢常瘦，即数导引服气，导引不失其时，则神气常清，形容不易（改变），暴脂虚肉不生，永无诸病矣。”

肥胖症者，在断食期间消耗了体内多余的脂肪，使得包围心脏及体内的脂肪不再增加，因此心脏功能得到改善。肥胖者虽然会在恢复正常饮食后体重又会自然上升，但只要注意控制饮食，一般不会恢复到原来的体重，更不会超过原来的体重（即使恢复原来相同的饮食，也不会恢复到原来的体重）。因此，此类患者常常要经历三次以上的辟谷效果才较为巩固（且辟谷时间必须在二周以上）。消瘦症患者，由于断食期间消化系统得到彻底的排毒，脏腑的消化功能因此得到调节、增强。此外，大脑皮层功能也同时得到了调整。因此，凡是经过断食或辟谷的消瘦者，在恢复正常饮食后会精神振奋、肌肉变得丰满而增加体重，其见效迅速。同样，也必须经过三五个断食辟谷的阶段效果才巩固。

综上所述，辟谷对人体各种常见疾病都有优异的疗效。其中，医学疗法效果不显著的精神病、癫痫、帕金森氏症、老年颤抖、进行性营养不良、脊柱关节变异（包括类风湿）、肥胖症、糖尿病、心脏病、厌食症、癌症、不孕症等都可以通过断食或

服气辟谷获得理想的效果。近年来有研究者尝试用于戒毒，也有异乎寻常的效果。

### 三、长寿良方

断食和服气辟谷都是使人体素质得到净化和提高的最好方法，因此能延年益寿，使人的心境、性格、行为年轻化。从东西方断食研究资料中，都可证实古人的“欲要长生、腹中常清；欲要不死；肠无渣滓”理论是完全正确的。魏晋时期的哲学家杨泉在《物理论》中说：“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。”晋《抱朴子内篇·杂应篇》说：“问诸曾断谷积久者云，差少病痛，胜于食谷时。”

在我国的长寿者当中，最值一书的要数安期生。《史记·封禅书》李少君说：“臣尝游海上，见安期生，安期生食巨枣，大如瓜。安期生仙者，通蓬莱中，合则见人，不合则隐。”说明仙人安期生平时服食的，是一种和瓜差不多大的巨枣。

关于安期生这个人，历史记载很广。《史记》卷八十《乐毅列传》说，河上丈人以黄帝、老子教安期生，数传以后至盖公，盖公是汉初名臣曹参相国的老师。

后来，社会上对于安期生的传说愈来愈多，直到道教产生，安期生就成了道家供奉的仙人之一。汉刘向《列仙传》，晋皇甫谧《高士传》等，都列有他的小传。

《列仙传》说“安期生，秦琅岈人，得道已久，卖药海边，时已千余岁，人呼为千岁公。始皇东游，与语三日夜，赐金帛数千万，皆置之而去，留书并一赤玉鼠为报曰：后千年求我于蓬莱山下。

《高士传》记载得更详细些：“安期生者，琅岈人也，受学河上丈人，卖药海边，老而不仕，时人谓之千岁公。秦始皇东游，请与语，三日三夜，赐金壁直数千万，出置阜乡亭而去，留赤玉鼠为报，留书与始皇曰：后数十年求我于蓬莱山下。及秦败，安期生与其友蒯通交往，项羽欲封之，卒不肯受。”

《北宋·李先传》记载，先少子皎“服气绝粒数十年，九十余颜如少童”。唐开元间，孙智谅被召进宫中，其时已120岁，他告诉皇帝李隆基自己的长寿是居山辟谷，食果饮水。

儒道兼修的王希夷，隐居蒿山四十年，精通闭气导养之术，以松柏叶及杂花散步为食，身体轻健，精力过人，公元七百二十五年，李隆基东巡时召见了她，当时他已九十六岁，后来受封国子博士。

国外的著名宗教领袖如释迦牟尼、摩西、耶稣、穆罕默德都曾通过断食而获体力、智力、灵力的提高。第二次世界大战后，欧美各国的断食风气甚盛，断食时间也不断延长，如纽约的30岁催眠师威亚徒在1952年7月26日起断食76天3小时零3分；同年，意大利人丽肯（当年45岁），躲在开孔的玻璃棺材里，从10月15日断食到除夕，比威亚徒还多了一天（共77天）；1953年1月11日，德国人休蜜断食78天3小时；南非61岁福期达夫人断食101天；这期间她除了水以外没有进食任何食物，她此次断食共减去22公斤的体重，不过脸上却充满无限的喜悦。

江苏省仪征化纤联合公司技工学校的教师陈宝泉，1988年7月16日开始连续辟谷18天，粒米未进，白发竟复转黑，身体更好，此间他工作、生活如常，每天仅饮两碗加一勺蜂蜜的开水。沈阳工人丛禄庆，1988年12月1日听了严新带功现场报告后自动辟谷300余天，他坚持每天子、午、卯、酉时练功；平时仅进食点开水或少许水果。经过300余天的辟谷，他的心脏病已痊愈，血压正常，胃病全好了，感到全身舒畅，仿佛有用不完的劲，抗病能力显著提高。此外，辟谷后出现了可用内视光团和观察光色的方法为他人测病的功能。江西师范大学的刘玉薄老师也曾辟谷60天，其间仅吃些

花生或红枣，但精神体力都比平时好。天津人体科学学会的周桂玲女士，患肥胖和甲亢，辟谷 60 天后甲亢治愈，体重减轻 25 公斤。同时，该学会的王淑敏通过辟谷，出现透视、诊病、治病等功能。

最为突出的，是江西宁都金精洞 90 岁道长温嗣香，她修行近 60 年，每月只需吃大米 1 公斤左右，长期吃素，菜也不多。过去几十年，每天爱喝几大杯冷泉水，睡前也要喝一大杯，但近年来饮水量已大大减少，每天半杯就够了。现在，她虽年逾九旬，但精神很好，身体硬朗、行动利落，腰杆挺直、背不驼、耳不聋，一人承担了观中日常必做的道事活动，每晚下半夜 3 点起床，从房间到大罗宝殿开始一日第一次的点灯、点蜡烛、上香、打钟敲鼓、虔诚叩拜，然后回卧室练功及休息。

著名学者柯云路在《面对气功界》一书中也介绍一位姓丁的女学生，他从一九八七年十月听了严新的气功报告后开始辟谷已接近六年多的时间。小丁姑娘五年来不仅没有任何不良反应，而且身体、智力等各方面的发育正常。

人体处于少吃或断食状态，能显著增强人的生命力。国外学者对动物“试验也验证了这个观点。如台湾省立家畜试验所对 864 只产蛋能力退化的纯种来亨鸡通过断食试验，75% 的老母鸡“重新回春”，再度生蛋。美国也专门做了对比试验，用两



组老鼠，一组饱食终日，一组则饥饥饱饱，隔天喂一次。结果饱食终日的老鼠提前死了，死于心脏病、肿瘤等，都属于机体的衰老。而饥饥饱饱的老鼠，寿命延长了一倍，而且没有疾病，都是正常死亡。

以上的实例，验证了古人的“食谷者智而不寿，食气者神明不死”的理论。《庄周气诀律》更昭告：“其天下之人，不达其要者，但以适口壳腹饱胃，以养其性命，恐隔滋味而已；然其脏腑，长欲蒸发以乱神，及资百病，以至知殂，故太久人食五味而死亡有怨而弃之者，不食五味者仙真也。广成子则以为积火五毒，五毒者五味也，若去五味尽，可以长生。”

柯云路根据考察和体会，认为人一旦进入辟谷，就是进入了一种特殊状态：

第一，辟谷是人体生存过程中摄取营养能量的一种特殊方法和状态。

第二，由此，辟谷状态中的人在生理上亦处于一种非常特殊的状态。

第三，辟谷状态中的人在心理上也处于一种非常特殊的状态。

第四，当一个人进入辟谷状态时，他和整个社会，和我们通常所说的：“人间烟火”世界往往会产生极大的距离感和隔离感。当他行走在道上时，

对吃的广告，吃的文化，与吃有关的一切劳作，都不再认同，甚至反感。

第五，辟谷状态中的人与自然世界的关系也进入一种特殊的状态。

总的来说，当一个人进入辟谷状态后，他与整个宇宙的关系就进入了一种特定的、带有辟谷特点的气功状态。一个人在辟谷状态中的几十天，实际上就是处在一个持续不断的气功修炼的状态中。只要给自己一个良性的、充满自信的身心健康的调整意念，都会起到良好的效果。

唐代宰相李泌，经常辟谷，因而能够在屏风上行走如飞。《魏书·释老志》载，“五九疑人长客之等十二人，授谦之服气、导引口决之法。遂得以辟谷，气盛体轻，颜色殊丽。弟子十余人，皆得其术”。《宋史·卓行列传·刘庭式传》：“庭式后临太平观，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。”的确，辟谷的防病治病，促进健康长寿的效应是不容置疑的。

# 第十一章 现代气功辟谷 研究情况

---

## 一、个体辟谷实验观察

张荣堂是我国现代气功辟谷研究者中较有成就的一位，他最早提出要用现代科学来验证气功辟谷。1988年，浙江省中医药研究院组提出科研设计。三月一日至二十一日，他按科研设计在海军杭州疗养院进行住院辟谷21天，在此间他每天只饮用开水700毫升、生理盐水150毫升，40%紫云英蜂蜜100毫升，科研人员每天日夜严密监护并记录各项活动。实验记录如下：

### 1. 功能活动

辟谷 21 天体力、智力和功能活动方面没有明显的不良影响。每天主讲气功课和传授功法。讲课时记忆、思维、发音、言语、动作均正常。

### 2. 生理指标

内科常规体格检查，辟谷前后各一次，均正常；辟谷前胆固醇（CHOL）和三酸甘油脂（TRIG）略高正常值，其他均在正常范围内。辟谷第 10 天，胆固醇和三酸甘油酯下降，淀粉酶（AMY）处于低水平，GPT、GOT 平行上升超过正常值，尿中酮体上升而 B-羟丁酸未见升高，免疫球蛋白继续上升，尿中酮体消失，而 B-羟丁酸上升，GPT、GOT 恢复正常，血和唾液的淀粉酶仍处于低水平，红细胞平均血红蛋白浓度（MCHL）略低于正常，其余指标均正常。

辟谷结束后第 10 天，血清总蛋白（TP）白蛋白（ALB）球蛋白（GLB）略有下降，三酸甘油开始回升，血和唾液的淀粉酶回升到辟谷前的水平，其余各指标基本上都在正常范围内波动。

### 3. 生化指标讨论

①证实了辟谷的真实性且无饥饿感。检查血液

和唾液的淀粉酶：辟谷前血液淀粉酶是 45IU/L，辟谷第 10 天降至 24IU/L，辟谷第 21 天，仍然是 24IU/L，辟谷期间血液淀粉酶不到进食时的一半，说明胰腺分泌量因没有进食而抑制。

②蛋白质合成无影响。从四次化验结果看，蛋白质含量分别为 4.9、5.1、5.2、4.5g/dl（正常值为 3.5 至 5g/dl）。

③可提高机体免疫功能。辟谷期间体液免疫（1gG、1gA、1gM）水平有明显提高，淋较（3HTdRLTT）也有明显提高。辟谷第 10 天 1gG 上升超过正常值，但到辟谷 21 天又恢复正常，说明气功对免疫机制具有双向调节作用。

张荣堂在辟谷 21 天期间，每天坚持正常的练功、教功、登山、读书、写作等活动，平均每天消耗能量 2917 千卡，而摄入热量仅为 196 千卡，但仍能保持正常人的体力和脑力，所观察的各项生理生化指标均较稳定。通过实验可以初步肯定服气辟谷具有祛病健身、延年益寿的养生学意义。

## 二、群体辟谷实验观察

张荣堂自 1988 年 9 月以来，在全国各地的服气辟谷学习班进行大规模科学实验和临床观察（先

由浙江省中医药研究院跟踪检测，后又有上海医科大学配合作辟谷科研)，得出如下结果报告：

1. 辟谷实验者的体液生化指标表明，短期辟谷对机体无明显损害，也无后遗症。

2. 辟谷具有降低血糖、尿糖的作用；辟谷对治疗糖尿病有特效。

3. 辟谷对人体血清蛋白比例有较好的调节作用。

4. 辟谷能使血细胞得到改善。

5. 辟谷对肝脏无损害。

6. 辟谷可降低三酸甘油酯和胆固醇，对高血脂症和心脑血管系统疾病有治疗作用。

7. 辟谷可提高机体免疫功能，改善血细胞功能，因此辟谷具有祛病健身、延年益寿的养生学意义。

### **三、辟谷科研通过了课题成果鉴定**

服气辟谷是浙江省卫生厅列题的科研项目。1990年10月14日由浙江省中医管理局主持召开了课题成果鉴定会，邀请四市的七位医学专家组成鉴定委员会，通过了课题成果鉴定，并由浙江省卫生厅批准颁发了《鉴定证书》。

附件：

## 《鉴定证书、鉴定意见》

浙江省中医管理局 1990 年 10 月 14 日组织了《气功辟谷的人体实验研究》课题的成果鉴定会。鉴定委员们认真听取了课题组的工作汇报，审阅了有关技术资料，并进行了讨论，一致认为：

1. 本课题用现代科学手段对气功辟谷前后人体有关生理生化指标进行了测定，方法可靠，为用现代科学手段研究传统气功辟谷提供了经验，具有先进性和实用价值。并在一些临床方面作了有益的探讨。属于国内首创。

2. 本课题所得出结果表明，用适当方法进行气功辟谷对人体无害，且有降血脂、降血糖（糖尿病患者）和减肥等作用，从而证实了气功辟谷的真实性和科学性，为其进一步应用于临床提供了有指导意义的数椐，其成果属于国内首创。

3. 气功辟谷逐渐为人们所认识，可

有计划地扩大临床观察，总结疗效。建立在扩大现有实验研究的基础上，进一步开展气功辟谷的系统研究。

**主 任：林雅谷**

**副主任委员：刘元亮**

此外，江西省宁都县莲花山青莲寺 25 岁的女尼释宏青，已经自然辟谷四五年。当其 1170 多天没有吃饭，仍然体态丰满，健谈不绝。1993 年 11 月 4 日至 6 日，全国有数十位专家学者，专门去宁都县民政局的招待所，参加了有释宏青本人临场的“全国释宏青辟谷现象学术研究会”。在此之前的 1992 年 12 月 27 日至 1993 年 1 月 5 日宁都县有关科研人员对她进行了观察研究，在 10 天内进行 24 小时严格监护，可以确认未吃食物。通过对其生理观察、血液生化检查，获得重大的发现：

辟谷二年多后的观察期十天内，她的体重未见减轻，体温为  $36.5^{\circ}\text{C} \sim 36.7^{\circ}\text{C}$ ，心率每分钟 86 次左右，血压在正常值内：脉压  $2.66 \sim 5.32\text{Kpa}$  ( $20 \sim 40\text{mmHg}$ ) 之间，但第七天脉压为  $1.33\text{Kpa}$  ( $10\text{mmHg}$ )，此外，她第一天至第八天平均每日饮水 62.5 毫升，尿量平均每日 93.8 毫升，尿量竟多于饮水量，第 9 日为进行 B 超检查，饮水 1000 毫升，次日又饮 1000 毫升，但直至第三天下午五时



仍未解小便。当时天气很热，她天天爬山、劈柴、劳动等，身体都有汗出，即使不计此种水分的挥发，其尿量也多于饮水量，研究者大惑不解：她的水分从何而来？她的身体又是如何保持不发生脱水情况？

十天期内她每日进行强体力劳动仍然轻松胜任。比如她体重 44 公斤、身高才 142 厘米、但能毫不费力地挑起 65 公斤的谷子。每天晚上及时睡觉，下半夜 3 时醒来，在床上念经，早上 6 时起床，随即不停地劳动而不觉疲乏，毫无倦容。说明二年多的辟谷，不但未使身体虚弱，反而使体力增强了，更具有对长时间体力劳动的耐受力以及具有挑起的重物瞬间爆发力。

从她的血液生化检查结果分析，其全部正常实在无法解释：血清蛋白 7.3 克/升（正常 6—8 克/升），总蛋白量正常；白蛋白 4.2 克/升（正常 3.5—6 克/升）；白蛋白与球蛋白之比为 1.3 亦属正常；蛋白电泳各项值也正常。她的体内是否有未知的蛋白质生成渠道？她体内的金属元素既要从汗液、尿液不断排泄体外，但血清中这些金属元素的含量又属正常的现象，这种代谢渠道是怎么建立的呢？因为她已一千多天未进食物，要是推测是由空气中的碳、氢、氧、氮等元素摄入体内后在体内再合成蛋白质等物质，但空气中并没有钾、钠、钙等

元素……她辟谷一千多天仍身体丰满，其体内的脂肪又从何而来？……

以上之迷，看来只有留待科学界以后去验证。

## 第十二章 服气辟谷与断食疗法评价

---

服气辟谷之法，仅中国和印度古籍有所记载，前者见于医学、哲学和儒、释、道等诸子百家经典中；后者见于历史、文学、医学、哲学及宗教（尤以佛教及瑜伽为多），是东方古典文明之一，研究者代不乏人。现今流行的断食疗法，大概亦由承袭其宗旨而流布世界各地。

两者的区别仅为：服气辟谷除断食外兼同时修炼通过特定呼吸来吸取大自然精华和特定形体、特定意识活动以增强机体。断食独特不吃五谷一法，因而两者在实施时有很大的差异。

限于种种原因，我国服气辟谷养生法至今仅停留在文献渊源的收集整理及临床观察总结的阶段，科学的研究手段及成果甚微。而西方及全世界盛行的断食疗法由于西方的现代科学技术进步及众多研

究学者的科学求实态度使其获得重大进展，应该承认，它今天的学术成就及观点反过来影响和引导着我国当前服气辟谷的运用和研究。

编者根据多年来对传统哲学、医学和养生领域的研究和临床实践，对服气辟谷与断食疗法提出下列不成熟的看法，供辟谷养生研究者参考：

**第一、服气辟谷与断食疗法同源共宗，都是古代人类文明史上的珍贵遗产，至今仍有极其重要的实用价值和科研价值。两者在具体实施上虽然不同，但实际效果并未见有显著的差异。**

上述评价是根据文献资料和临床报告综合所得。显示东方人（特别是中国人）对比的科研水平不高：在辟谷的优良状态下服气吐纳，效果到底有否提高和提高了多少？会不会反而下降？现今公开发表的有限的服气辟谷试验报告，把全部化验反应当成是服气辟谷的反应，此结论实在很牵强。其实，只要把试验者分成两组，一组为服气辟谷，另一组为单纯断食，30天后两组再做相反试验。（或把全部素质条件完全相同的受试者分成两组，一组服气辟谷，一组单纯断食）其检查化验报告便是清晰的结论。可惜，人们始终没有这样做。那仅此一次的实验课题，不仅获得了省级卫生当局通过，还被誉为“成果属国内首创”，列为国内气功科研的三大突破之一。更重要的，仅是这次试验之后，

再无人做过类似或更全面的试验，真不知道这次试验的结论是否会被当作国内权威的科学结论而被其他学科引用和不知引用多少年？

**第二、断食疗法**由于科研成果显赫和实施极其简单，因而仍有广泛的实用价值，其发展前景未可限量。

**第三、**无论是服气辟谷还是断食疗法都要注意以下事项：

1. 树立正确的辟谷或断食观念，要主动接受服气断食。正确的观念包括：除明了断食的功效外并要有强烈的要获得得其功效的欲望和理解断食进程的种种生理反应。

2. 除非身体特别虚弱和年纪太大，一般第一次服气辟谷或断食期限都可在七天以上。时间短者仅为增进健康的方法，用于治疗疾病一定要在七天、十天以上。重症疾患更要在十天——二十天以上。

3. 实施断食疗法时，最好在医护人员的监护下集体进行。无法集体断食者，在家里也可以进行，但必须使家庭成员树立正确的断食观念，以便在生活上得到特殊的呵护，这点在反应剧烈之时尤为重要。

4. 服气辟谷和断食疗法的取效都在于排出黑便和宿便，期间要是没有排泄，可以配合缓泻剂，

一般为蓖麻油、某些缓泻的中成药如“清泻丸”等。此外，亦可使用清水灌肠、塞软肥皂块或开塞露等外用药。总之，务求得以泄泻为止。

5. 无论服气辟谷或断食疗法，水分应严格控制至最少。国外断食专家主张日饮水量在500CC——3000CC甚至更多，但编者认为：每日摄入水分在500CC以下（冬季不超过300CC），以微有口干的感觉为最好，癌症患者或其他疾病伴有腹水时，更要在此基础上减少。临床发现腹水的消退与断食期间的水分摄入量关系密切，饮水量多，消退缓慢；饮水量少，消退较快；饮水量越少，消退越快。癌症腹水患者即使到了晚期，完全不能排尿，一旦实施断食（包括停止一切输液和药物、食物），数日后多能自行排尿。

因此，最佳的断食应是把水也降至最少，以仅能满足生理需要即够，这对癌症患者或其他重症疾患尤其重要。

最佳的水源应是自然界的清洁生水，开水或蒸溜水最好避免饮用。

6. 断食期间不要对身体重量的下降太过害怕，国外断食学者认为一旦体重减轻了三分之一时便可能危及生命。编者认为仅仅以此作出判断实是欠妥，国外很多患厌食症的病人瘦到皮包骨，体重下降了三分之二仍然生存。《广州日报》一九九五年四月

十六日转载《消费时报》的一篇文章，报道河南省焦作市马村区安旭乡土门掌村农民李地宝极其残酷地虐待 25 岁妻子俞小敏的经过。其妻原来 1 米 60 的个头，60 多公斤体重，体态丰盈，被折磨不足三年，体重仅剩 16 公斤。后由送护人员积极抢救，二个月后逐渐恢复到 34 公斤。

正确的选择是要重视体重的减轻情况。有否危险要以试验者的精神状态来决定，当体重下降三分之一时要加倍注意，下降二分之一时要高度注意，要是精神很好，思维敏捷便大可放心。反之，要是体重仅下降五至十公斤即出现极度虚脱的症状时，也要停止断食，否则，可能会有生命危险。

7. 断食早期出现饥饿时，采用腹式呼吸是消除饥饿感最简单、最好的方法。其具体操作如下：

顺式呼吸：吸气时挺腹，呼气时收腹。

逆式呼吸：吸气时收腹，呼气时挺腹。

无论采取何种呼吸方式，都要用鼻呼吸，呼吸要深长缓慢。体质差者采用顺式呼吸，体质强者采用逆式呼吸。通常五分钟——十五分钟左右便可消除饥饿感。要是在整个断食过程中都坚持腹式呼吸锻炼，可以获得最优异的效应。

长期练功者只需意守丹田便能消除饥饿感。

8. 断食期间不仅要勤换内外衣服，更要坚持每天早晚擦牙漱口，最好不要使用牙膏（以防牙膏

的某些成分被通过口腔吸收而影响疗效)。由于整个断食过程实际上都是排毒的过程，牙刷也要十至十五天一换。

9. 身体太虚、年龄过大者可以实施配以进食适量瓜果生菜的半断食疗法（切勿进食肉类和含淀粉质太多的食物，但生糙米除外）。

10. 复食时一般只须经过三天至五天的适量流质食物过渡期即可，当然，这要视反应状态而定，可以适当提前或推迟。

恢复进食时要有正确的观念。大凡认为通过以高质素的营养来补充在断食期间的消耗的观点都是对断食的真正意义缺乏认识。断食期间人体是处于特殊的、异常活跃的调节与增强状态，这对治疗疾病和机体本身都是有利的，其体重下降、消瘦疲倦等消耗体症的出现正是断食所需和效果的体现。以后的恢复是新的一个常态开始，但也需奉行节食、少食的健康断食原则才能有永久健康的机体和充满活力的思维。有了这个举足轻重的认识，不仅断食后不会产生厌食症，而且还可以通过断食来医治厌食症。

服气辟谷，由于是在断食的基础上配合练习功法，更要注意以下一些事项：

（1）树立正确的服气辟谷观念，要主动接受辟谷，要全面理解全过程的种种生理反应，要有强烈



获得服气辟谷功效的欲望。

(2) 除非身体特别虚弱或年龄太大，一般不主张同时服食药饵，特别是欲以此法医治疾病的辟谷者。若以辟谷作为强壮、延年且身体素质太差的辟谷者，可以同时配以某些食物药饵。

可以选用的食物药饵如下：

蜜糖、花粉、红枣、南枣、人参、花生、核桃肉、胡桃肉、桂园、荔枝肉、松脂、松树子；水果方面有梨子、苹果、桔子、香蕉、西瓜、黄瓜、香瓜、桃子、西红柿、萝卜、胡萝卜……

上述食物药饵的服食以越少越好（特别是药饵），以不感太饥、太渴为度。

(3) 服气咽津是获得最好效果的主要保证。

服气是指辟谷的同时修炼的导引功法，咽津是指练功及日常生活中重视唾液的作用。唾液有玉泉、玉池水、华池水、天地水、神水、金浆玉液（醴）、醴泉、离宫之水等等不同的称谓，对人体有极其重要的作用。此作用在服气辟谷期间尤为重要，历代辟谷者都对其甚为重视。张景岳在《类经·运气类》中说：“咽气津者，名天地之水，资精气血，荡涤五脏，生溉元海。一名离宫之水，一名玉池，一名神水，不可唾之，但可饵之，以补精血，可益元海也。”《延寿书》云：“口中津液是金津玉醴，能终日不唾，常含而咽之，令人精气常留，

醴，能终日不睡，常含而咽之，令人精气常留，面目有光”。《红炉点雪》说：“津既咽下，在心化血，在肝明目，在脾养神，在肺助气，在肾生精，自然百骸调畅，诸病不生”。现代医学认为唾液中含有淀粉酶、溶菌酶及分泌性抗体，既能助消化，又能杀菌、抗病毒、是祛病强身的物质。人体在辟谷期间，由于特殊的生理状态，唾液的作用更显重要。

古代通常采用一些特别的方法使口中唾液增多，最多用的一是搅海咽津（即青龙搅海）：用舌头搅动口腔，在牙齿的外上、外下、里上、里下依次（朝一个方向）轻轻搅动九次，然后再朝相反方向九次，毕，再上下叩齿多次，令口中津液渐渐增多，至满，鼓漱十余下，然后分三次吞下。二是咀嚼大枣，口中含嚼枣核以使唾液增多。此二法若能在辟谷期间应用，常常有非常显著的作用。

古人云：一咽二咽心绪不乱，三咽四咽藏露甘霖，五咽六咽内景充实，七咽八咽肾水上升、心火下降、九咽加一咽水大既济，气通三关寿可百年。西汉时期的道人蒯京 178 岁仍很健康，正是借“每日未起，嗽津令满，口乃吞之，琢齿二七遍”之法的。

（4）服气辟谷期间切勿过度劳累和高声谈笑。虽然辟谷期间强调可以一如平日的起止劳作，但由于断食反应之故，过分的劳动与运动皆当禁忌。大

声说话及情绪过激会耗损阳气及阴津。《抱朴子内篇·杂应篇》云：“有冯生者，但单吞气，断谷已三年，观其步涉登山，但一斛许重，终日不倦。又时时引弓，而略不言语，言语又不肯大声。问之，云：断谷，亡精费气最大忌也。”又，《神仙食气金匱妙录·中岳郗俭食十一时气法》中记载：“禁绝阳阴，不可亡精失气也。”古人的理论，乃字珍句珠的实践精华，诸辟谷或断食者，不可不知。

(5) 正确认识辟谷后的身体反应及现象。尽管由于身体素质、练功层次及辟谷时间和辟谷服气之功法不尽相同反应有异，但总体的生理反应还是有规律的，唐朝司马承祯在《云笈七签·服气精义论》一书为此作了精辟的论述，可作辟谷服气纲领性文告：

“凡服气断谷后，一旬之时，精气弱微，颜色萎黄；二旬之时，动作瞢瞢，肢节怅恨，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；七旬之时，心恶喧烦，志愿高翔；八旬之时，恬淡寂寞，信明方术；九旬之时，荣华润泽，声音洪彰；十旬之时，正气皆至，故效极昌。修之不止，年命延长。三年之后，癥痕灭除，颜色有光；六年髓填，预知存亡；经历

九年，得使鬼神，玉子侍停；脑实肋胛，不可复伤，号曰真人也”。上述文字对长时间的辟谷论述较详，短时间辟谷的各种反应散见前面各章。一般的规律是反应越强，效果越佳。

(6) 短时间的辟谷（指 30 天以内）复食期一般也是只须二三天的适量流质食物过渡期即可，具体尚要视反应状态，可以适当提前或推迟。

(7) 辟谷结束后的三十天内不要有性行为。辟谷或断食皆为“脱胎换骨”的身心调节过程，复食后十天左右一般开始出现肾功能增强的兴奋表现，要是此时过性生活会损耗强壮机体的效果，即减低辟谷的实际效果。30 天后机体由于得到调节和增强后机体趋于稳定，故才可以恢复性生活，但仍要节制为好。阳痿病人一般要断食 30—50 天的较长时间才能有好的疗效，要是初次效果不显，还要适当延长辟谷时间，以取效为度。从实践中得知，辟谷和断食对这类疾病效果显著，疗效可达 90% 左右。此外，不孕症也可通过该疗法取得一定的效果。

(8) 迄今为止，大多数国外的断食专家都把癌症（部分认为仅是晚期）列入不宜采用断食疗法的病症之内。但根据国内一些学者及编者的临床实践，认为只要断食得法，一切癌症（包括癌症晚期）都可实施断食。编者甚至认为，断食疗法是癌

症患者最佳的自我医治和强壮身体的方法，“其效果优于自练气功（目前国内所有的抗癌功法，其实际效果都不及断食疗法，尤其是在捷效、长效方面）。断食与练功结合更能明显提高疗效，要是在此基础上由有经验的气功师配以气功医治（外气导引和强气击瘤）可以说是最优越的选择。最佳的外气击瘤时间是在断食七天——十天左右，每天一次，直至肿块消散。要是晚期癌肿出现广泛转移，可用排病气法治疗，从头至脚往下排出病气。事实证明，癌症患者即使没有外气击瘤，仍然有很好的效果。因外气击瘤仅是加速破坏癌变病灶，其真正的功效是来源于辟谷和服气。凡是癌症患者或其他顽重病症通过断食疗法或服气辟谷获得效果甚至完全治愈的，以后仍要坚持辟谷不断。一般要坚持每周辟谷一天（体质好者可以两天）每月还要有一个七——十四天左右的连续断食期，只有把断食作为长期的养生之法持之以恒，才能巩固疗效和提高层次。

很多重病患者在断食法治愈后不久即陆续复发甚至死去，都是由于对长期断食的重要性认识不足之故。癌症和其他重症疾患由于成因复杂和病根深重，临床治愈往往不表示彻底治愈，只有长期奉行节食和断食才能巩固疗效和预防复发。

（9）断食能洁净身体，开发生命潜能，发现身体薄弱环节，能改变体质和使人心灵升华，一切轻

重疾病都可通过断食而恢复健康。愿读者诸君能按自己的身体、工作、生活情况制订断食计划实践之。

**我们坚信，凡是坚持断食或服气辟谷的人，都是一个健康、乐观、长寿的人。**

## 第十三章 关于断食疗法的几个问题

---

(1) 问：平时不吃一顿饭甚至有时只是晚一点吃饭都感觉饿到头晕眼花，甚至出现昏厥等低糖反应，何以断食疗法期间体力竟不见有明显下降甚至体力如常？

答：是精神因素的缘故。平时由于胃纳排空、胃酸分泌排出，刺激大脑发出饥饿和进食的信号，以及受根深蒂固的传统营养学说影响，认为人要正常生存就必须在四五个小时便进食一次以补充能源的损耗，因而有以上的反应。实施断食疗法则完全不同，精神由被动变为主动。是人类自身为了更健康而人为的不进食，并理解到此时人的生理状态会随之自动调节。人的能源从食物吸收转为自行向体内脂肪吸收转换为能源，因此人的各项功能会如常

运转。

日常生活中很多这类的例子。如在我国佛教圣地五台山麓五台县耿阳湾村，有位名叫王金花的95岁老妇人。她在1989年6月26日摔了一跤后，每天端坐炕头，不吃不睡，一个多月粒米未进，不但毫无谢世之兆，而且耳聪目明，谈笑风生。此外，编者五年前在广东省气功协会气功治疗研究会内部推荐断食方法，当场有二位年老女性会员从次日起即进行断食，一开始便连续断食十余天。在此期间她们生活如常，体力未见明显下降，而病症却明显改善。编者自身也进行过多次断食，在开头的两次实践期间（一次七天，一次十一天）根本无练气功，整天不停搜集资料 and 写作。头两三天稍有饥饿和虚弱感，以后不仅不见体力下降，反感周身轻快，气力倍增，能用十指撑地一连做二百个俯卧撑。当然，年迈体弱兼病重者经过十天以上的断食，是会出现虚弱和病情加重症状，甚至疲倦无力到连坐的气力都无，终日卧床。但只要精神尚好，仍可再坚持断食一些日子；精神不好，则断食即告结束，但病情迅速好转。

（2）问：断食疗法取得的效果，会不会因恢复正常饮食后倒退？

答：不会。因为断食的生理状态激发了人体蓬



勃的生命力，使身体的素质得到调节和增强。恢复进食后不会使旧病复发的。至于有些病症（如肥胖症）在恢复进食后疗效有所下降乃属正常现象，正如牙痛病在针刺期间得到缓解，拔针后又告恢复；风湿痛发作服镇痛药时症状缓解，药力一过症状又现。这时就需要进行多次断食疗法才能完全治愈疾病和巩固疗效。

（3）问：会不会因断食而致死人？

答：断食得法，一般是不会的。另外，只要把断食疗法作为一种疗法看待时，此问题如同外科手术、化疗、放疗的安全程度一样，大家自会客观予以分析。

古人常说“精神不死”。一个人只有在精神完全崩溃时生命力才急剧发生下降，才会出现死亡。要是有了强烈的求生欲望，精神上保持信心，一般不会因断食疗法而致死的。

人类在各种自然灾害中，断食而生存的例子很多。1985年9月墨西哥大地震，十几天后在一间医院的废墟下面挖出十几名还活着的新生儿。我国唐山1976年大地震的史料也表明：十几天后从地下挖出还活着的大人、婴儿和小孩。

日本有位严重的肺结核患者名叫小岛八郎，集各种慢性病于一身，被折磨得只剩下皮包骨，濒临

死亡边缘。绝望之余，他安排好了后事，以绝食的方式以求自尽。不料竟事与愿违，绝食一个月后，他不仅死不去，而那些严重的几乎要送他去见死神的疾病却大为好转，最后，竟不治而愈。此君从此潜心研究绝食疗法，后来成为著名的绝食疗法研究者。

(4) 问：断食疗法在预防疾病方面起何作用？

答：据初步临床实践观察，断食疗法在预防疾病方面作用重大。其不仅对多种流行性传染病有良好预防作用，更重要的，一些有明显遗传倾向的疾病如癌症、糖尿病、心血管疾病都可望通过定期断食而改变其遗传基因并最终得到纠正。如一个癌症家族成员，在未发现癌症先兆迹象时通过定期断食，不仅自身将来不会出现癌症，其子女后代也可将惟患癌症的可能性降至最低。

(5) 问：如何正确运用断食疗法？

答：断食疗法主要用于保健和治疗两个方面。下面介绍的是编者近年来采用的方法：

用于保健者，即平素体质尚好，无特别的重病和慢性病，为求达到提高身体素质而选用断食疗法。此类断食的实施一般可随意实行，想不吃就不吃，时间一至三天，素质壮实者五天即可。可以每

十天、十五天、二十天或三十天实施一次。有些试验者是每二个月或三个月、半年实施一次。

用于治疗者，即体质较差或患有轻重不同的疾病，以断食疗法作为强身健体和医治疾病的方法。实施时要视乎素质、年纪和疾病轻重制定具体的断食方案（对高龄和危重病患尤要特别注意）。实施时，轻症病患者每次断食时间要有五天～七天以上；重症病患要有十天～十五天以上；特重病患（如癌症）更要在三十天以上（在编者的临床实践中，认为即使是重病或高龄患者，只要对断食疗法有正确的认识，愿意以此作为治疗疾病手段，通常都能坚持三十天左右——特重和极虚患者除外），其中约有三分之一者甚至能坚持六十天～九十天。

凡因治疗疾病而是用断食疗法的，一定要重视大便的排泄。换言之，一定要适当配合内服泻药或使用肛门给药，务必要把体内宿便泻尽为度。

法无定法。无必要硬性规定断食的时间和章程。每一个人的情况都有其特殊性，要根据不同的情况灵活制定治疗方案。

青少年由于身体尚处于发育阶段和思想尚未成熟，很难对断食有明确和全面的认识，因此一般不宜采用断食疗法（特别是较长时间的断食）。但是，对于感冒、腹泻、便秘等一般性疾病时，采用强行断食一～二天甚至三天（只允许饮适量的水），有

很好的治疗效果（对懂事者要同时进行说理教育，使其最大范围内自觉接受和理解断食的反应）。

婴幼儿具有极其旺盛的生命力，断食二三天一般不会出现危险，常见的消化系统疾病（如呕吐、腹泻、便秘、食欲减退等）采用断食疗法不仅效果显著且对机体有明显的增强作用。

## 后 记

当完成全部的书稿，心境在放松之际倏然又涌现出一幕幕使人心动的情景：饥肠辘辘、疲乏无力、全身痛楚、神志昏迷或极度烦躁的呻吟，瘦到不能再瘦萎黄而干瘪的躯体……然而，走过严冬便是万物复苏的祥和春天。这里，有鲜花和笑语欢声在迎接……

这是编者若干年来指导多种顽重绝症患者实施断食和辅以气功治疗所经历之境。应该承认，断食疗法实际上是一种严酷的苦刑，其对人的肉体和精神都是一种无可名状的摧残（病重体虚者尤甚）！用不得法，甚至连生命都会被摧残掉。但是，对

于世上无数饱受病魔折磨和等待死亡的绝症患者它却是最伟大的福音，这是人类自己创造和拯救自己的福音——所有意志顽强和求生欲强者都有重获生机的可能！

社会生活中存在着不同的阶层，存在着众多的认识价值。在诸多角度中，普遍都认同人是社会科学和自然科学共同研究的对象。因此，人类要不断对人的本质加深认识，只有加深对自身的认识才能加深对自然界的认识。断食——这一人类最古老的自然养生法，正是一种人类自我加深认识的方法。

每一个人都沿着仿佛早已安排好的人生路上走。有人腰缠万贯，花天酒地，夜夜笙歌；有人苦不堪言，食不裹腹，衣不蔽体；有人重视物质的享受，有人重视精神的富足。基于人的立场、观点、学识和修养各异，人类难免有隔膜。对于表面似

乎有悖常理的饥饿法则，大多数的人是表示难以理解的。秉此理念，编者不会强迫人们接受和认同我们尊重和重视这个古老养生法的观点，只求一个表达的机会，以引起政治界、医学界和广大民众的兴趣，此即要把这本小册子呈献给读者朋友的本意。

此外，本书在出版和发行过程中，承蒙广州出版社、广东省美容美发协会马娅会长以及母校——广州市第四十中学的老三届同学会和主要发起人之一关敏中先生的鼎力支持，在此一并致谢。

同窗情谊结出善恩大德，这不只是从昨天走过来的同龄人才感受到的……

黄 平

一九九五年十二月于广州

## 附录：

### 主要参考文献

施仁潮著《轻身辟谷术》

浙江古籍出版社 1990 年 8 月第 1 版

洪丕谟著《道教长生术》

浙江古籍出版社 1992 年 2 月第 1 版

柯云路著《生命特异现象参考》

今日中国出版社 1994 年 10 月第 1 版

徐杰河著《东方辟谷养生》

新华出版社 1993 年 8 月第 1 版

黄润田著《医家秘传气功》

中国人口出版社 1993 年 1 月第 1 版

何斌辉著《点破玄机》

中山大学出版社 1994 年 11 月第 1 版



**段木干、张荣堂合著《绝食疗法与气功辟谷》**

中国广播电视出版社 1992 年 2 月第 1 版

**段木干著《断食——神奇的祛病健身法》**

人民体育出版社 1993 年 6 月第 1 版

**《气功与科学》杂志**

气功与科学杂志社