

辟谷的实质 与 修 煉



辟谷亦称却谷食气，是我国极其古老的养生功法。相传，夏禹、伯益所著的《山海经》中就有无骨子“食气”的记载。西汉的养生专著《陵阳子明经》更有具体的记述：“春食朝霞，朝霞者，日始欲出赤黄气也。秋食沦阴，沦阴者，日没以后赤黄气也。冬食沆瀣，沆瀣者，北方夜半气也。夏食正阳，正阳者，南方日中气也。并天地玄黄之气，是为六气。皆令人不饥，延年无疾”。

却谷食气之法的起源已不可考，据汉、晋年间的文献所载，此法乃源于仿生。因《庄子·逍遥游》中已有楚之南有龟，以五百岁为春，五百岁为秋之说。《史记·龟策列传》亦记有江淮间居人为儿时，以

龟支床，后老死，家人移床，龟仍生存之事。《抱朴子·内篇·对俗》引《异闻记》所说，有张广定者，因避乱将四岁女儿置古大冢中，因该女效龟服气，

三年未死，另外尚有郢俭效龟食气辟谷等说。所以葛洪说：“法其食气以绝谷”、“仙经象龟之息，岂不有以乎？”故服气辟谷法亦称龟息法。

《抱朴子·内篇·遐览》著录有《中黄经》、《食日月精经》、《食六气经》、《休粮经》等有关服气、辟谷著作。其后《云笈七签》第五十六至六十二卷《诸家气法》及《正统道

升；次则凝神于乾鼎，阳炁渐积渐厚，晶莹晃耀，上下通明。此时内真外应，先天一炁从虚无中自然而来。非关存想，不赖作为。当先天炁来之候，泥丸尘风，丹田火炽，周身关窍齐开，骨节松散，酥软如绵，浑融如醉。

第四步

一神权分二用，上守玄关，下投牡府。杳杳冥冥之中，红光闪烁，由脑部降落下丹田，自己身内真炁，立刻起而翕引，波翻潮涌，霞蔚云蒸，甘露琼浆，滴滴入腹。即使便是金液还丹。须要身如磐石，心若

冰壶，方免走失。

第五步

神守黄庭，仙胎自结。朝朝暮暮，行住坐卧，不离这个。十月胎圆，玄珠成象，三年火足，阴魄全销。身外有身，显则神彰于气；形中无质，隐则气敛于神。九载功完，形神俱妙；百千万劫，道体长存。

此篇不过五百四十字，包括全部丹法在内。无论南派、北派、东派、西派、陈希夷派、张三丰派，皆不出此范围。只有其他下品、旁门小术、江湖邪教等等，才与此法不

符。

余观前人所著丹经，多用喻言，满纸异名，读者头昏脑胀；而且条理不清，程序错乱，使人无从下手。往年阅过《道藏》五千四百八十卷，又道外的杂书、道书数千卷，共计约近万卷，皆未见有如此直截了当，简易明白者。

此篇口诀，虽昔由师授，而纸笔记载者，则始于今日。凡我同志，以夙世因缘，方能遇此，幸勿轻视。永宜珍藏爱护，切不可妄传与人。

(责任编辑 乔汉)

藏》尽字号至深字号内，亦收有服气、辟谷资料多种，内容非常丰富。

却谷，除称其为辟谷之外，亦称绝谷、断谷、休粮等名称。《辞海》所下的定义是：“辟谷即不吃五谷的意思，据称是中国古代一种修养方法。辟谷时仍食药物，并须做导引等功夫”。食气，亦名服气。归纳各家之说可以看到，辟谷是通过练功（以服气为主），达到内气充沛，进入不食五谷或不食其它食物阶段。而使人不感到饥饿，体力精力智力不减，身感轻快，并有治病防病，延年益寿，开发智慧，增长功力等作用。

自古以来，这一古老而独特的养生之术，受到历代学者的重视，被广泛应用到传统医学、养生学和内丹学等学术领域。为了使广大读者加深对“却谷食气”机理方面的认识，我们从仙学修炼的角度来研讨这一课题。

仙学（包括内丹学），不能等同于传统的养生学。它是以“长生不死，即身成仙”为其宏伟目标，紧紧围绕着元神的提炼、净化和升华而展开的实验学科。

元神的提炼、净化和升华，始终遵循着以阳气为主导地位，排除导致衰老死亡等阴邪的过程。若以一言而蔽之，就是要彻底地使自我纯阳化。为了达到这一目的，必须要在“除欲以养精，禁食以存命”的基础上，通过“却谷食气”之法，彻底消除人的欲望根源，即除却“三虫”以及阴浊之质。

《太清中黄真经》载：人体内附着三条虫，“一者上虫居脑宫，万端齐起摇于心，常思饮膳味无穷，想起心生苦病容；二者中虫住明堂，遗子魂梦神飞扬，或香或美无定方，或进或退难守常，精神恍惚似猖狂，令子坐败食谷粮，子若

知之道之昌；三者下尸居腹胃，令子淡泊常无味，静则心孤多感思，挠则心烦怒多起，使人邪乱失情理。”

中黄真人注：“上虫居上丹田，脑心也。其色白而青，名彭居，使人好嗜欲痴滞”。“中虫名彭质，其色白而黄，居中丹田，使人贪财，好喜怒，浊乱真气，使三魂不居，七魄流闭”。“下尸，其色白而黑，居下丹田，名彭娇，使人爱衣服，耽酒好色”。“若常守淡泊，三尸既亡，承无思虑矣”。《中山玉柜服气经》总结了三虫对人体的危害：“三虫聚，贯穿五藏（脏），环凿六府（腑），使丹田不华实，津液不流注，血脉不通行，精髓不凝住，胎魂不守宫，阴魄不闭户，令人耽五味，长贪欲，衰形神，老皮发。若不却粒绝味，禁嗜减色，则尸虫全而生，身神必死灭。”

“三虫”，亦称三尸或彭尸（虫尸互名），分别寄附在上中下三个丹田之中。如果按《医心方》中所引《太清经》的说法，则上尸引起物欲，中尸引起食欲，下尸引起色欲。“不仅使人产生强烈的欲望、忌妒，还能引起恶梦和咬牙切齿……”（《太上除三尸九虫保生经》）。另外，在《太上洞真经洞章符》中，还可以看到五尸寄附于五脏的观点。因此，《云笈七签·卷八十一·制大欲神法》曰：“如果产生欲望则产生三尸，消除欲望则消除三尸。”这句话表明，三尸即是欲望（物欲、食欲、色欲）的象征。

古人以为：使人产生各种欲望的根本原因，皆是服食五谷所致。因五谷生产在土地上，土地乃水气阴质所凝伏，所以将谷物看作为阴精之食。五味食物虽然外表诱人，但谷气阴华所化生出的涎膜，缠罗五脏六腑和关节筋脉；使脏腑停留，阻塞经脉气血的流通；使人年

败气衰，形神枯悴。由于涎膜玷污神明，神气不凝于丹田之中，灵光不照于脏腑之内，才会使人产生各种私欲。而消除私欲最有效的方法，就是“却谷”。

“食气”，亦作服气、行气、长息等名目；同吐纳相似，为古代一种呼吸养生术。食气养生早在春秋战国之际即已出现，魏、晋、南北朝时更加流行，各种食气书籍也大量出现。唐宋史籍所收录的该类著作多达百部，其中以《嵩山太无先生气经》、《延陵先生集新旧服气法》和《幻真先生服内元气诀》最为著名。

传统修炼学非常重视“气”对人体生命的作用。认为自天地乃至万物，无不须气以生养。并将通过呼吸来服食天地日月之精华，作为修道延寿的重要方法之一。《太平经》曰：“人欲寿者，乃当爱气、尊神、重精”。《抱朴子·内篇·至理》说：“服药虽为长生之本，若能兼行气者，其益甚速。若不能得药，但行气而尽其理者，亦得数百岁”。

《服气精义论》为唐代司马承祯所撰，系古典服气之名著。他在《服气论第二》中，采用“天人相应”的观点，详细阐述了自然界之气与人体各生理部位的对应关系，以及与服气法相关的各脏腑关系，对我们加深理解服气养生之理，有很大的帮助。

“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，天气始方，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。”

“又，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，通于十二经肺，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。是以五脏六腑之气，皆出于胃，变见于气口故也。

肾者，生气之源，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，以五气和而生津液，气液相感，神乃自生。”

作者在此处是从养生的角度来进行阐述。虽然只论述了五脏之中肺与肾的生理功能，但肺肾两脏的后天与先天之气，亦会自然流通诸脏。故此，作者总结出“呼出心与肺，吸入肾与肝，呼吸之间，脾受其味也”的服气吐纳养生规律，从而得出炼气修神之要义。

胃虽为五脏六腑之海，并与脾相表里，主受纳和消化饮食物，对人体的生命活动起着非常重要的作用。但在仙学修炼中，并没有受到重视。

我们通过对“却谷”和“食气”有关内容的探讨，可以得出如下结论：即“却谷”的目的是为了彻底消除各种私欲之念，静持心神，止舍烦务，使三虫动而无效。再就是通

过却谷，不让大地的浊气进入体内，从根本上断绝阴质的来源，使身体向纯阳化逐渐转换。而却谷的成功，则必须依赖“食气”的辅助方可实现。

欲望（三虫或三尸）的本质，实为人的原意识，应属于阴神的范畴。古人在修炼中将其形象化、人格化的原因，就如同与体内体外其他诸神一样，只不过是使气能够聚集的方法，一种炼气存神的形式表现，切莫用所谓的迷信思想来误解。

在《老子三尸经》中，不仅将三虫认为是来源于饮食物的阴精，还将七魄（即肺脏中的七种浊气）认为是人的形骸的阴精。另外，还列举了在人生成之际，由留血变化而生成的“胎籍”（即起源于胞胎的二十四个大结，亦称尸气）。人如果企图脱离这个尘世而成仙，就必须铲除这些“污秽的诸神”，从而进入纯阳的境界。

《太上养生胎息气经》为唐宋期间的著作，经中叙述了通过“却谷食气”使身体逐渐产生变化的内容。经曰：“对外无所求，内则自然而然地安静。安静则神定，神定则气调和。气调和则元气自然产生，元气自然产生则五脏滋润，五脏滋润则百脉顺畅流通，百脉顺畅流通则津液上承（口中）。津液上承则不思五味（来自地的饮食物），自然无饥饿和渴感。”

又曰：“一年变换气；两年变换血；三年变换脉；四年变换肉；五年变换髓；六年变换筋；七年变换骨；八年变换发；九年变换形（整个身体）成为真人。这样地按九个周期炼形而达到长生，其玄妙不可思议，无法用语言全部具体记载”。

《太上养生胎息经》在此基础上，又提出吞咽产自五脏津液（即口中唾液）的方法。

“东方为青芽（即肝气），服食芽时饮朝华（即上部齿根部的唾液），用舌的表面舐口唇，漱口之后而饮咽。南方为朱丹（即心气），服食朱丹时饮丹池（即下部齿根部的唾液），用舌的表面搅齿根部，漱口之后而饮咽……”。将该经与此相应的其他论述整理如下，便可得到完整的“五芽服气法”。

东方：青芽（肝气）←朝华（齿根上部的唾液）。

南方：朱丹（心气）←丹池（齿根下部的唾液）。

西方：明石（肺气）←灵液（口唇里的唾液）。

北方：玄滋（肾气）←玉饴（舌部的唾液）
元气（用鼻引入口与玉饴同饮）。

中央：太山（脾气）←醴泉（舌根部分的唾液）。

这里需要注意的是，该经认为这样的服气和饮咽津液，不仅可以代替饮食物，还可以“在五脏生出灵芝、玉英”。

这种吞咽津液而产生的身体变化，在马王堆汉墓出土的竹简中也能看到。《十问》中谈到：通过吸饮“神雾”与“天浆”而送至五脏，就会形成“轱白”。轱白一旦形成，就能得到与日月相等的寿命，并能形解（指形神分离）。

综合古代经典的有关论述可以看出，古人辟谷所走的是一条“述服气之神功，渐通达于胎息”以至辟谷之道；亦有服食药物进行辅助的记载（在此省略）。通过辟谷，不仅可以从根本上断除浊阴精气的来源，也是斩断情欲最有效的方法之一。因此，受到历代仙学修研者的重视，并将其视为仙道修炼中关键的一环。正如《太清中黄真经·咸美辛酸章》所总结的那样：“若谷气不除，即不见幽玄至理也”。

（责任编辑 乔汉）