

本文引用:陈古一,邓杨春.辟谷理论的形成及其在养生中的现实意义[J].湖南中医药大学学报,2019,39(9):1104-1107.

辟谷理论的形成及其在养生中的现实意义

陈古一¹,邓杨春^{2*}

(1.常州市武进区医药学会,江苏 常州 213161;2.中华中医药学会,北京 100029)

〔摘要〕 辟谷是中国文化的特色,具有丰富的内涵。通过文献记载资料考察辟谷文化及理论的发展过程,并总结不同时期的实践经验指导现实临床、养生。辟谷主要作用是保胃气,平衡谷气与元气之间的关系。现代社会的各种营养过剩导致的代谢性疾病可以考虑用辟谷的思路加以辅助治疗,并指导日常养生。

〔关键词〕 辟谷;养生;谷气;代谢性疾病

〔中图分类号〕R212 **〔文献标志码〕**A **〔文章编号〕**doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2019.09.012

Formation of Fasting Theory and Its Practical Significance in Health Preservation

CHEN Guyi¹, DENG Yangchun^{2*}

(1. Changzhou Wujin District Medical Association, Changzhou, Jiangsu 213161, China;

2. China Association of Chinese Medicine, Beijing 100029, China)

〔Abstract〕 Fasting is a characteristic of Chinese culture, with rich connotations. Developmental process of the fasting culture and theory were investigated through literature records, and practical experience of different periods was summarized to guide modern clinical practice and health preservation. The main role of fasting is to protect the stomach Qi, and balance the relationship between grain Qi and primordial Qi. Various metabolic diseases caused by nutrient excess in modern society can be treated with the idea of fasting as an auxiliary, and it can also guide daily health preservation.

〔Keywords〕 fasting; health preservation; grain Qi; metabolic disease

辟谷是中医学独特的一门功法,无论是从医学的意义上讲,还是从道家修炼的角度看,辟谷都是古今养生的一门独特技术。刘峰等^[1]认为:“辟谷当是‘服气辟谷’之简称,具有明确的修炼涵义。应强调辟谷过程中的服气修炼和服气修炼自然而成的“不食”状态。前者,结合现代医学,可相当于限食疗法(热量控制)和服气(医学气功)疗法的复合方法;后者则为中国传统所特有之方法。”不少学者提出了多种观点,如张立鸿^[2]将断食分为节食、辟谷和断食3种,并认为辟谷仅是不吃五谷杂粮,可以用茯苓、葛根之

类中药替代;储维忠等^[3]认为中医学“辟谷”的特点是限制或避免常规主食的摄入,但必须添加或替代以杂粮及可食性中草药加工成的“辟谷食饵”;很多学者把辟谷当成玄而又玄的理论加以研究,事实上从辟谷的形成历史来看,辟谷是有医学理论依据、现实社会需求、临床疗效保障的一门医学流派,在不同的历史时期有不同的作用,而且在民间被广泛地运用。本文从辟谷学说的源起期、发展期、成熟期、推广运用期、现代研究期五个时间段进行梳理,全面呈现辟谷学说在不同时期的特色及辟谷的真实含义。

〔收稿日期〕2018-04-24

〔作者简介〕陈古一,男,学士,医师,主要从事中医妇科、中医内科研究。

〔通讯作者〕* 邓杨春,男,博士,E-mail:dengyangchun23@126.com。

1 辟谷源流述略

1.1 辟谷源起期

关于辟谷最早的记载,大多数人会指向《庄子·逍遥游》“不食五谷,吸风饮露”,然而《庄子》本身具有浪漫主义色彩,很多东西是不可能实现的,都是“卮言”“寓言”,所以这个概念的提出是一个道家的理想,并不一定代表那个时候已经是现实。稍后的司马迁《史记》记载的留侯“原弃人间事,欲从赤松子游耳。乃学辟谷,道引轻身”,从赤松子游的记载成为辟谷最早的史料记载,具有很重要的意义,但具体如何实施仍是语焉不详。

在稍后的马王堆汉墓出土的帛书中有《去(却)谷食气篇》有“谷者食质而口,食气者为吹,则以始卧与始兴”的记载,而被后世认为是伪书的《周礼》也有“食肉者勇敢而悍,食谷者智慧而巧,食气者神明而寿,不食者不死而神”的记载,但是这些所谓的辟谷仍然有神秘色彩,虽然从理论上提出了辟谷概念,但仍处于初期阶段,理法方药皆不完备,使人无法效仿。

1.2 辟谷发展期

两汉是养生术得到大步发展的时代,辟谷也在那时得到了长足的进步,《后汉书·方术传》载:“周流登五岳名山,悉能行胎息胎食之方,嗽舌下泉咽之,不绝房室,孟节能含枣核,不食可至五年十年。又能结气不息,身不动摇,状若死人,可至百日半年。”曹植《辩道论》载郗俭善辟谷事,谓曾“躬与之寝处”以试之,“绝谷百日,……行步起居自若也”“颍川郗俭能辟谷,饵伏苓,甘陵甘始名善行气,老有少容,庐江左慈知补导之术,并为军吏。初,俭至之所,伏苓价暴贵数倍。议郎安平李覃学其辟谷,食伏苓,饮寒水,水寒中泄利,殆至殒命。后始来,罽人无不眙视狼顾,呼吸吐纳。军祭酒弘农董芬为之过差,气闭不通,良久乃苏。左慈到,又竟受其补导之术。至寺人严峻往从问受,奄竖真无事于斯术也。人之逐声,乃至于是”。这些记载稍微进入了正史,可信度稍高,依然没有留下如何操作的具体流程。但是,在五谷不足的情况下以其他的食物当主食,从而保持自身的生命活动的可能性还是很高的,因为在魏晋南北朝时期很多达官贵人遇上动乱也是食不果腹。《神农本草经》中很多上品药物“常服轻身延年”“久服不老神仙”,其实也是汉代辟谷的一些记载。

魏晋南北朝时期的辟谷有所发展,东晋的葛洪在其《抱朴子·内篇》^[1]将辟谷做出划分:“凡有几法,何者最善与?……其服术及饵黄精,又禹余粮丸……

其服诸石药,一服守中十年五年者及吞气服符饮神水辈,但为不饥耳”,《抱朴子内篇·杂应》中说:“余数见断谷人三年二年者多,皆身轻色好”。但依然没有超脱传说的成分,如《抱朴子》记载,三国吴道士石春,在行气为人治病时,常一月或百日不食,吴景帝闻而疑之,“乃召取锁闭,令人备守之。春但求三二升水,如此一年余,春颜色更鲜悦,气力如故”又“有冯生者,但单吞气,断谷已三年,观其步陟登山,担一斛许重,终日不倦”。《魏书·释老志》载,北魏道士寇谦之托言太上老君授以导引辟谷口诀,弟子十余人皆得其术。又谓东莱道士王道翼隐居韩信山,断谷四十余年。《南史·隐逸传》载,南岳道士邓郁“断谷三十余载,唯以涧水服云母屑,日夜诵大洞经”。陶弘景“善辟谷导引之法,自隐处四十许年,年逾八十而有壮容”。《北史·隐逸传》称陈道士徐则“绝粒养性,所资唯松术而已,虽隆冬沍寒,不服棉絮”。可以说,这个时期虽然有一些辟谷术留下来了,但是“辟谷”还是处于比较神秘的记录,往往有语焉不详的情况。

1.3 辟谷成熟期

辟谷发展到唐代,很多资料开始变得丰满,其中孙思邈的《千金翼方》^[9]就有一卷专门论述辟谷,包括服茯苓、服松脂、服松实等方法,而且有了进一步的解释,比如松脂“炼松脂,春夏可为,秋冬不可为,绝谷治癩第一,欲食即勿服,亦去三尸”,在《千金翼方·养老食疗第四》中提到了辟谷的原理,“人子养老之道,虽有水陆百品珍馐,每食必忌于杂,杂则五味相挠。食之不已,为人作患。是以食取鲜肴,务令简少。饮食当令节俭。若贪味伤多,老人肠胃皮薄,多则不消”,可见辟谷是老人节俭饮食的方法,主要原因是脾胃弱,而真正的辟谷必须慢慢减少食物,比如服乌麻中就提到“空肚水若酒服二方寸匕,日二服,渐渐不饥绝谷,久服百病不生,常服延年不老,耐寒暑”。

到了宋代,辟谷技术日渐完善,《圣济总录》^[6]对辟谷术进行了比较深刻的探讨,且将辟谷术归纳为“神仙术”,是比较系统的阐述。“无规无听,抱神以静,形将自正,必静必清,无劳汝形,无摇汝精,乃可长生,所谓道者,如此而已,若夫飞丹炼石,导引按跷,与夫服气辟谷,皆神仙之术所不废者,今具列云”,导引、辟谷、炼丹等都是古代所谓的神仙术。并对辟谷提出了质疑“人以胃气为本,水谷所以致养,山林之士,乃有休粮辟谷者,其说悉本神农之书,究其性味,非养气而轻身,则必坚重而却老,神仙之术,有出乎此,理或然也”,在辟谷丹砂丸方下面给出了

辟谷的具体操作顺序,“每服十丸,温水下,每一服,得三七日不饥,又一服,一月不饥,再一服,得一百日不饥,从此三服以后,每百日一服,如服药后,觉渴饮冷水一盞,服至周岁以外,自觉身轻体健,延年不老,即不饥矣,如欲饮食之时,先煮淡葵菜吃一次,然后每日根据常饮食无碍”,辟谷是慢慢地绝食,一次比一次时间要长,而要想恢复饮食五谷杂粮必须用淡葵菜开胃。

苏轼《苏沈良方》^[7]则提出了辟谷的新用途,开始用来解决粮食不足的问题,“不食,不知其所终,此晋武帝时事,辟谷之法以百数,此为上妙。法止于此,能复玉泉。使铅汞具体,去仙不远矣。此法甚易知易行,天下莫不能知。知者莫能行,何则?虚一而静者,世无有也。元符二年,儋耳米贵,吾乃有绝粮之忧。欲与过子共行此法,故书以授之”,这也算古人对辟谷的又一种新的用途。《儒门事亲》^[8]中也有辟谷的相关记载,如何操作以及辟谷的忌讳“如来日服药,隔宿先吃糯米一顿,粳米白面皆可,次日空心,用糯米粥饮送下;如路行人服,如遇好食吃不妨,要止便止;如吃些小蒸饼,嚼烂咽,或干果子,以助药力,不吃更妙,忌盐醋”。辟谷的经验及理论运用到了宋代已基本形成。

1.4 辟谷推广运用期

经过宋代的发展,辟谷的作用到了明代变成了主要是度过荒年,每逢荒年青黄不接,如何保住性命成为大家的关注要点。同时,经过实践也提出了很多禁忌。

比如《卫生易简方》^[9]认为辟谷主要可以运用于古人出家远行“凡远行水火不便或修行人欲省缘体粮,用黄芪、赤石脂、龙骨各三钱,防风半钱,乌头一钱二丸”,并提出了某些辟谷做法的禁忌“此药大忌欲事”,且在操作方法上也沿袭了宋代的方法,“开食时,用葵菜汤并米饮稀粥少少服之”,在实践的过程中还与道家的符箓相结合,比如“用白茯苓去皮,定粉、黄丹、白松脂、白沙蜜、黄蜡各二两,朱砂三钱,金箔二十个丸如见手密白茯苓末,烙成煎饼,食半饱,以后药在丹田,永不饥渴,久则交过五脏,阴滓俱尽,长生不死。……咒曰:‘天清地宁,至神至灵;三皇助我,六甲护形;去除百病,使我长生;清清楚楚,心为甲庚;左招南斗,右招七星;吾今立化,与天齐生;吾奉太上老君,急急如律令’”。

《寿世保元》则直接将辟谷叫做“救荒辟谷”,辟谷的主要作用变成了度过灾荒之年,并发明了救荒代粮丸,“黑豆(去皮一升)、贯银(一个)、赤茯苓(一

钱)、白茯苓(去皮五钱)、白术(五钱)、砂仁(五钱)”“每嚼一丸,则任食苗叶,可以终日饱,虽异草殊木,素所不识,亦无毒不饥与进饭粮亦同”。

而明·周王朱棣撰的《救荒本草》则是将辟谷的精神发挥到了极致,在序中说“本草书中所载多伐病之物而于可茹以充腹者则未之及也”,“于是购田夫野老得甲坼勾萌者四百余种植于一圃,躬自阅视俟其滋长成熟乃召画工绘之为图仍防其花实根榦皮叶之可食者,彙次为书一帙名曰救荒本草”^[10],“虽然今天下方乐雍熙泰和之治,禾麦产瑞,家给人足,不必论及于荒政而殿下亦岂忍视斯民仰食于草木哉”,其中列举的草、木、米、果皆为治病之物,也为去病之药。

1.5 现代辟谷研究

辟谷到了现代,研究皆从治疗疾病出发,且运用的范围也不广,主要针对的是糖尿病、高血压、肥胖等疾病的治疗。如刘晓可等在《服气辟谷术防治消渴病上消之管见》中提出“若说服气、药饵是补,那么辟谷则是泻,是清肠,是朱丹溪所谓之“倒仓”,二者结合,可达到补泻相兼,泻有余而补不足。总之,服气辟谷法通过服气、辟谷以及辅助食饵3个方面,直指消渴病上消之病机,对该病的防治提供新的思路及方法。”^[11-12]陈思颖在《浅析辟谷养生术对三高症的影响》指出:“对三高症的治疗主要依靠药物治疗,药物治疗法难免会对机体造成一些负面的影响。而中国传统养生术中的辟谷疗法是通过慎食和节食来达到健康长寿的目的,具有良好的防病治病效果。”^[13]孙文等^[14]在研究的基础上提出了“衡元论”,认为辟谷其实是人体重新构建平衡的一种方法。黄永锋则认为“道教辟谷养生术的产生与发展是社会局势、道教信仰、养生实践多重因素综合作用的结果;其主要类型有服药(饵)辟谷、服气辟谷、服(符)水辟谷、服石辟谷等,各有一套操作规程;拨开道教神学云雾,辟谷养生之精要在于慎重选择食材和适当节制食量。”^[15]

2 辟谷养生的现实意义

《圣济总录》认为“人以胃气为本,水谷所以致养,山林之士,乃有休粮辟谷者,其说悉本神农之书,究其性味,非养气而轻身,则必坚重而却老,神仙之术,有出乎此,理或然也”,可见所谓的辟谷看起来与中医基础理论有一定的矛盾,或者说我们误解了辟谷。《寓意草》^[16]也说“女之宜男者,先平其心,心和则气和,气和则易于流动充满也。其次在节食,仙府清肌,恒存辟谷。宫中细腰,得之忍饥,志一动气,何事

不成耶”,辟谷在喻嘉言看来就是节食,就是使人的脏腑元真通畅,人即可以安和,所以《后汉书·方术传下·华佗》说:“人体欲得劳动,但不当使极耳。动摇则谷气得销,血脉流通,病不得生。”辟谷术是一种延长寿命、改善生活质量的方法,辟谷所服用的饵料以白术、茯苓、青粱米等食材都是濡养胃气的中药,松脂等是去除体内“三虫”的好药。

《初学记·卷二》七引晋·杨泉《物理论》:“谷气胜元气,其人肥而不寿;元气胜谷气,其人瘦而寿。养生之术,常使谷气少,则病不生矣”,而《素问·阴阳应象大论》说“谷气通于脾,雨气通于肾”,饮食过量会导致脾运化太过,负荷太重难以平衡,所以辟谷节食的要义在于如何让“谷气胜元气”,如《伤寒论》说“吐利发汗,脉平,小烦者,以新虚不胜谷气故也”。《医经原旨》认为:“人身之气有二,浊气者,谷气也,故曰‘受谷者浊’;清气者,天气也,故曰‘受气者清’。二者总称真气,所受于天者,与谷气并而充身也。天地之精气,其大数常出三入一,故谷不入半日则气衰,一日则气少矣。是又入者为天气,出者为谷气也。”

绝大多数的人看到了谷气正能量的一面,而忽略了谷气能化为湿浊之气的一面,这也是我们在治病过程中经常忽略的。元气是人体的原始推动能力,所以当摄入的“谷”太多时,必须“阴成型”而转化成人体的组成部分,此时元气便需要不断地推动身体的运化,消耗元气;另外,谷气在很大程度上可以补充元气,但是当谷气太旺之后,就变成了消耗元气,因此“谷气”必须恰到好处。

3 结语

辟谷是中医养生的重要手段之一,从辟谷的形成过程来看,经历了漫长的时期,通过古代医家的不断完善与实践,开辟了丰厚的理论基础也积累了很多经验。辟谷的原理在于平衡饮食与人体元气之间的强弱,避免因为谷气太旺导致元气消耗太多,进

而产生各种疾病,所以辟谷的运用主要是两方面的,一是在粮食生产不好的年成,民众粮食不够,可以用辟谷的理论指导饮食,既可以充饥又可以很好的度过灾荒;一是在营养过剩的年代,通过辟谷理论的指导,可以用来预防能量过剩的代谢性疾病如三高、糖尿病、肥胖等疾病。辟谷理论不但具有丰厚的历史底蕴,更具有非常光明的运用前景,值得深入挖掘并加以提高。

参考文献

- [1] 刘峰,赵勇,李巧林,等.辟谷本义[J].中华中医药杂志,2018,33(2):641-644.
- [2] 张立鸿.古代炼养术的断食法[J].按摩与导引,1990,6(4):38-39.
- [3] 储维忠,许锋,王玉英,等.辟谷食饵疗法对小鼠生化代谢等影响的研究[J].河北中医,2006,28(2):139-141.
- [4] 葛洪.抱朴子内篇卷15:道藏第28册[M].北京:文物出版社、上海书店、天津古籍出版社影印本,1988.
- [5] 孙思邈.千金翼方[M].北京:中国中医药出版社,2011:163-169.
- [6] 赵信赦.圣济总录[M].郑金生,汪维刚,犬卷太一点校.北京:人民卫生出版社,2013:2312-2315.
- [7] 沈括,苏轼.苏沈良方[M].上海:上海科学技术出版社,2003:2-3.
- [8] 张从正.儒门事亲[M].北京:中国医药技术出版社,2011:310-312.
- [9] 胡澐.卫生简易方[M].北京:人民卫生出版社,1984:23-25.
- [10] 朱棣.救荒本草[M].王锦秀,汤彦承.译注.上海:上海古籍出版社,2015:3-5.
- [11] 刘晓可,刘晓瑞,黄彬洋,等.服气辟谷术防治消渴病上消之管见[J].河南中医,2017,37(11):1887-1889.
- [12] 王岗,董调红,刘晓瑞,等.从道教辟谷术论治糖尿病及其并发症[J].湖南中医药大学学报,2015,35(12):43-45.
- [13] 陈思颖,杨笑莹,韩炎杞.浅析辟谷养生术对三高症的影响[J].才智,2017(8):273.
- [14] 孙文,桑小普,宿滨,等.辟谷的概念与内涵解析[J].中医杂志,2017,58(21):1811-1814.
- [15] 黄永锋.关于道教辟谷养生术的综合考察[J].世界宗教研究,2010(3):106-114.
- [16] 喻昌.寓意草[M].北京:中国中医药出版社,2009:24-25.

(本文编辑 贺慧斌)