



宗源养生文化
现代人的养生智慧

【珍藏版】



千年传承

智慧结晶

宗源辟谷养生

【全息能量辟谷养生】

丁于勤◎著



中医古籍出版社



宗源养生文化
现代人的养生智慧



千年传承

智慧结晶

宗源辟谷养生

【全息能量辟谷养生】

丁于勤◎著



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宗源辟谷养生：全息能量辟谷养生/丁于勤著. —
北京：中医古籍出版社，2013.5
ISBN 978-7-5152-0396-6

I. ①宗… II. ①丁… III. ①禁食—养生（中医）—
研究②食物疗法—研究 IV. ①R247.4②R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 097132 号

宗源辟谷养生：全息能量辟谷养生
丁于勤 著

责任编辑 朱定华
封面设计 回归线视觉传达
出版发行 中医古籍出版社出版
社 址 北京东直门内北新仓 18 号（100700）
印 刷 北京集惠印刷有限责任公司
开 本 170mm×240mm 1/16
印 张 14.75
字 数 180 千字
版 次 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷
印 数 0001—10000 册
书 号 ISBN 978-7-5152-0396-6
定 价 57.00 元

辟谷養生
絕妙之法

水清題贈了老師
北京良石出书网

作者简介

丁于勤，字：志明，号：日月心，道号：宗源，1978年出生，男，浙江省临海市人，汉族。——日月者道也，道体者心也，万物唯心显、唯心化，生化万物随心转，万法归宗于本源！

丁志明先生从事传统养生实践20多年，现在是自然养生高级讲师、辟谷养生专家，主审编辑国家职业辟谷养生指导师培训试题。同时是高级潜能按摩师、宗源养生文化创立人、辟谷养生指导师高级培训讲师、无为能量生命信息养生创立人、无为信息管理哲学倡导者、浙江宗源辟谷·能量养生基地创办人、德清宗源文化传播有限公司总经理。



丁志明老师自小爱好传统养生文化，先后练过多种武术，对传统养生智慧文化极具慧根，承蒙道家、佛家大德和民间高人的亲临指导教诲，使他获益匪浅，深谙道家千年积累和承传的养生智慧；体悟到诸位恩师集医、武、道的精华于

一体的养生之道的精妙博大。经过丁老师自身的不断实践，独创了系统的能量养生技术和特殊的宗源辟谷养生理论和操作体系；并整理著作成《宗源辟谷养生》、《无为能量生命信息养生》等书，同时在养生行业协同其他老师撰写多本养生专著。

丁志明先生从事传统文化的研究和实践20多年，形成了独具特色的无为能量生命信息养生理论和实践体系，破译出人体疾病的实质皆由不良心理造成的结果。由此开创了独具特色的良性吸引力规律，宗源辟谷·能量养生养生法则。许多经过丁老师信息能量调理的患者，他们的疑难杂症和心理障得以痊愈；丁老师运用传统文化指导人们科学健身养生，让许多人重获身心健康，赢得了业内人士的高度赞誉，纷纷要求学习宗源养生智慧文化、体验能量养生、宗源辟谷养生对康身健体的奇妙效果。



丁老师常常应邀去全国各地办班，成功地为求助者减去疑难杂症和肥胖病症的困扰。受益者深感宗源辟谷养生减肥的安全科学、快速绿色、经济实惠；宗源辟谷养生确实是排毒养颜、美容祛斑、调理亚健康、消除慢病、延年益寿的良方，并且绿色无副作用。

MOHRSS
人力资源和社会保障部

职业培训证书



丁于勤 于2011年8月参加人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心1+N复合型人才培训项目中辟谷养生指导员(师资)课程培训。经考核合格,特发此证。

证书编号: PXSZ001108066
身份证号: 33260217011117479

中国就业培训技术指导中心
China Employment Training Technical Instruction Center
MOHRSS, P.R. CHINA

样本

证书编号: 00803149

MOHRSS
人力资源和社会保障部

职业培训证书



丁于勤 于2011年8月通过人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心1+N复合型人才培训项目中辟谷养生指导员(高级)专业课程培训考核。经审核,具备相应的专业知识和技能,特发此证。

证书编号: PX00111003456
身份证号: 33260217011111000

中国就业培训技术指导中心
China Employment Training Technical Instruction Center
MOHRSS, P.R. CHINA

样本

证书编号: 00803114

备注
Note

证书使用说明

- 1.本证书由中国健康促进会统一印制。
- 2.持证人员参加医疗健康专业技师人员培训并通过相关考试或考核合格,可作为从事医疗健康行业的相关依据,在全国范围内通用。
- 3.证书不得转让、伪造、涂改,如有遗失应及时向中国健康促进会报告并及时办理补办手续。

Instructions

1. The certificate from the printed china health promotion association.
2. The certified persons participating in the medical health special technical training and the test, the result qualified, are the basis of engaging in the medical health. Universal within the nationwide.
3. The certificate is not allowed to reproduce, counterfeited, altered and lost, if it is lost, the owner should timely inform to china health promotion association and apply for replacement of the certificate.



姓名: 丁于勤
Name: Ding Yundong

性别: 男
Sex: Male

出生日期: 1978年11月11日
Birth Date: 1978 Year 11 Month 11 Day

文化程度: 高中
Education: High School

发证日期: 2012-08-31
Date of Issue: 2012-08-31

证书编号: 332602170111004137250
Certificate No.: 332602170111004137250

身份证号: 33260217011117479
ID No.: 33260217011117479

职业(工种)及等级: 辟谷养生指导员(高级)
Occupation & Skill Level:辟谷养生指导员(高级)

理论知识考试成绩: 69
Result of Theoretical Knowledge Test: 69

操作技能考试成绩: 88
Result of Operational Skill Test: 88

评定成绩: 合格
Result of Test: 合格

样本

复印无效



中国健康促进会
China Health Promotion Association
2012年08月31日



京交会首届中国医疗与健康服务国际峰会全体代表合影留念
无私明家领导人何尔来致词，何尔来致词，王元光等领导参加峰会代表



二届中国健康产业论坛



2012.11.17 留于文苑

京交会中医药养生论坛暨中国中医药养生联盟启动



2013年6月1日留于文苑



宗源辟谷养生概述

在人类历史发展的长河中，寻求延年益寿、保健强身的方法一直都在进行，而道佛儒的文化几千年来一直影响着我们。道家为了寻找更好的养生方法，结果发明了指南针；在养生技术的研究中，道家为追求长生不老之方，他们炼制“金丹”，结果发明了“火药”。火药和指南针被列为中国四大发明之列，火药成为我国化学及冶炼技术启蒙科学。炼丹家为了让自己体内的病浊之气能快速地得到清除，通过实践并总结先人经验整理出了“辟谷之术、导引法、吐故纳新法、六字诀、太极拳、八段锦”等系列养生方法。

古人的养生理念中都含有“趋吉避凶、陶冶性情、强身健体、延年益寿、修心养性的内容，以期望达到长生久视的养生目的。自古以来就有“仙道贵生”之说，现代人享受着丰富的物质同时，也开始重新认识到健康的价值和保养生命的可贵。

从众多的养生文化渊源和养生方法中，可以肯定道家的养生文化具有绝对的优势。经过几千年养生文化的发展，道家积累了丰富的理论和实践经验，并代代星火相传。历史上出现了很多名望极高的养生泰斗，如：老子、庄子、张道陵、吕洞宾、葛洪、姜子牙、王重阳、邱处机、张三丰等道家历史名人，当然，儒、释以及诸子百家在历史的长河中也为人类健康养生事业做出不可磨灭的贡献。前人们为人类健康事业所做奉献和精神让我们敬仰。面对今天亚健康日益严重的社会现象，我们浙江德清宗源文化

传播有限公司对中国传统养生文化进行了整理，本着“取其精髓，去其糟粕，古为今用”的宗旨，总结了这套宗源辟谷养生体系，希望能为人类健康事业奉献微薄之力。

《宗源辟谷养生》作者丁志明先生，自幼喜好传统文化，受父亲爱好体育的影响以及在电视武侠人物行侠仗义精神的感染下，五六岁时就会玩弄拳脚，打沙袋，童年时期就有济世的愿望。十五岁的时候便正式学习并实践了道家养生方法，并习练丹道养生，在随后的几年时间里，先后拜道、佛、儒、民间几位高功大德之人为师，得到他们的指点和支持，使自己的养生技术日臻完善。经过之后的二十多年的习练，不知不觉形成了自己独具特色的养生体系。

经过多年养生知识的系统学习并完成了相关学业，步入社会时却面对现代物质的高度发展，人们的物质生活应有尽有，却不重视或者不懂生命涵养之道。特别是丰富多样的饮食条件，造成营养过剩，平时缺乏锻炼、元气消耗过多，造成正气不足等等，致使人们的身心健康一直在走下坡路，很多人不是得什么绝症，就是被严重的亚健康 and 慢病缠身。当求助于现代医学无效或副作用大的时候，人们开始关注并挖掘传统养生文化，把眼球投向了古代传统的辟谷养生术。辟谷养生对人体病变的调理有奇特的效果，使很多崇尚自然追求身心健康的人开始对辟谷养生产生了浓厚的兴趣，但是他们并不知道辟谷如何科学练习，应该注意什么，到底有什么疗效。

为了能给蓄养生命和精神升华的人们提供健康的理念和营养，让我们翻开历史长河有关养生的画卷。原来自从有人类开始就有辟谷的雏形存在，当人们在远古时代无东西可吃的时候，饿了就安静下来或躺在那里闭目养神休息，感觉体力和精力都有明显的改善，慢慢地就发展成一套系统的养生锻炼技术。随着传统养生文化的发掘发展，道家、佛家、儒家、中医、瑜伽、基督……各门派对辟谷文化都进行了践习和研究，共同为人类健康留下了养生文化的精髓，使辟谷术成为中华民族传统养生文化的瑰宝之一。辟谷养生从古代一直流传至今，历经无数的朝代，几千年的历史文化积淀，已经发展成为相当完备的辟谷养生术。这种养生术在当代，对人



类的养生、防未病工程等方面有着举足轻重的作用。

《宗源辟谷养生》又名《全息能量辟谷养生》，主要是继承传统养生精华，对有益于人们身心健康的辟谷养生术进行了整理和完善，并发展成为具体详细可行的操作体系，为弘扬我国传统养生文化略尽微薄之力。我们采取循序渐进的方法来为大家讲解辟谷养生技术和方法，本书分为三大主题，从辟谷历史的文化与形成，辟谷的练习方法，及传统的特色能量调理方法为大家详细讲解宗源辟谷养生文化体系，期望为人类文明健康产业的发展做出自己应有的贡献。

由于实践和知识的局限，编写此书，也可当作是一种健康学术的交流，里面的练习方法最好得到有经验的老师指点或参加我们的培训班学习，有经验的朋友可以参考练习方法研究。本书贵在交流研究，请勿乱学乱练以免引起不良后果，书中内容虽吸取了许多养生家的真知灼见，里面部分内容有引自古文献，并结合自己及周围养生专家的实践经验，但也难免出现错误之处，敬请各位能人志士、天下同道批评指正，共同让辟谷这门传统非物质健康产业文化为现代人健康服务，在此表示衷心的感谢！

还有，在我编写创作本书的过程中，得到了王凤琴、王诚铭、丁诚清、魏迎春、何诚娟、丁润森、余美萱（排名不分前后）几位朋友的热情协助，我在此表示衷心的感谢！如果本书的点滴内容对读者朋友有些许帮助，我和所有的读者一起祝福以上帮助过我们的人一生健康、幸福、快乐！





上篇 宗源辟谷养生理论概述

- 第一章 辟谷的历史文化 / 002**
- 一、道家对辟谷的阐述 / 002
 - 二、佛家对辟谷的阐述 / 004
 - 三、中医对辟谷的阐述 / 005
 - 四、儒家对辟谷的阐述 / 009
 - 五、瑜伽对辟谷的记载 / 009
- 第二章 什么叫辟谷养生 / 011**
- 一、辟谷养生为何物 / 011
 - 二、辟谷养生对人体与环境的影响 / 012
- 第三章 辟谷与断食的区别 / 018**
- 一、辟谷的作用原理 / 018
 - 二、断食的作用原理 / 019
 - 三、辟谷与断食的本质区别 / 020
- 第四章 如何科学辟谷养生 / 022**
- 一、辟谷自学的弊端 / 022
 - 二、辟谷培训的好处 / 022

三、家庭对辟谷的影响 / 023

四、辟谷的注意事项 / 023

第五章 辟谷的职业化发展 / 027

一、辟谷的历史变迁 / 027

二、辟谷的职业化发展道路 / 028

三、辟谷对未来人类与环境的影响 / 030

第六章 辟谷养生的能量学说 / 034

一、能量在辟谷中的应用 / 034

二、环境在辟谷中的影响 / 037

三、老师在辟谷养生中的指导意义 / 039

第七章 辟谷养生的心理学应用 / 041

一、语言在辟谷中的应用 / 041

二、意念在辟谷中的作用 / 042

三、信息符号在辟谷中的运用 / 048

第八章 辟谷养生对人体潜能的应用 / 051

一、辟谷实践对人体的脏腑影响 / 051

二、辟谷养生对人类心灵的影响 / 055

三、辟谷养生是开启生命科学的金钥匙 / 056

中 篇 宗源辟谷养生练习方法

第一章 静态养生篇 / 065

一、预备之三调法 / 065

二、静坐养生练习法 / 067

三、纯阳正气培补法 / 071



- 四、万物能量采纳法 / 072
- 五、五行能量养生法 / 072
- 六、全息能量排毒法 / 073
- 七、甘露水养生法 / 074
- 八、日月能量调节法 / 074
- 九、莲花静心法 / 075
- 十、能量球冥想术 / 076
- 十一、金光养生法 / 076

第二章 动态养生篇 / 078

- 一、服气咽津法 / 078
- 二、能量养生九式 / 081
- 三、太极马步桩 / 084
- 四、无极阴阳桩 / 084
- 五、十字铁拳功 / 085

第三章 特医能量调理 / 087

- 一、语言诱导放松调理法 / 088
- 二、心理场能抓病法 / 089
- 三、混元球旋转调理法 / 089
- 四、宇宙能量补充法 / 089
- 五、剑指点按调理法 / 090
- 六、潜能按摩疏通法 / 090
- 七、心理能量催眠法 / 091
- 八、冥想诱导释放法 / 091
- 九、太极五行调理法 / 091
- 特医能量调理的注意事项 / 092

下篇 宗源辟谷养生智慧

第一章 辟谷养生对身心健康的影响 / 095

- 一、现代人养生的误区 / 095
- 二、辟谷养生对戒烟的作用探讨 / 096
- 三、轻舞辟谷养生健康身心 / 097
- 四、辟谷养生的真谛 / 098
- 五、谈在传统能量养生中应注意的几个问题 / 099
- 六、心态平衡决定身心健康 / 101
- 七、传统养生与处方 / 102
- 八、养生需要养在生活中 / 104
- 九、负心态影响身心健康 / 106
- 十、智慧养生贵在返观内照 / 106
- 十一、和谐自持才是幸福的法门 / 108
- 十二、感悟婚姻生活与养生 / 109
- 十三、心场能为何能调理身体 / 111
- 十四、如何学好能量辟谷养生 / 112
- 十五、辟谷养生感悟篇 / 114
- 十六、平淡生活才是真 / 115
- 十七、辟谷对高血压调理作用之探讨 / 117
- 十八、辟谷对高血糖调理作用之探讨 / 118
- 十九、辟谷对高血脂调理作用之探讨 / 119
- 二十、辟谷对高尿酸调理作用之探讨 / 121
- 二十一、辟谷对肥胖症调理原理之探讨 / 122
- 二十二、辟谷对糖尿病辅助调理作用之探讨 / 125
- 二十三、辟谷对脂肪肝调理作用之探讨 / 126
- 二十四、辟谷是亚健康和慢病的克星 / 127
- 二十五、辟谷对深层意识的影响 / 128