

图书基本信息

书名：<<無上命令：實踐飯水分離陰陽飲食法>>

13位ISBN编号：9789868645882

10位ISBN编号：9868645883

出版时间：2011-8-24

出版时间：八正文化

作者：李祥文

页数：416

译者：張琪惠

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<無上命令：實踐飯水分離陰陽飲食法>>

### 前言

飯水分離是人類有史以來首見的理论與養生法。它和我們平常所接觸到的醫學與營養學常識大相逕庭，所以我們相信應該會有許多讀者對此論點嗤之以鼻。

但如果仔細閱讀我的解說，就能逐漸理解所有原則。而最重要的就是實際進行這項飲食法，必定能立即感受到令人佩服到五體投地的特別成效。

我並非名門大學出身，更不是社會知名人士。我只是出生於戰亂的一九三〇年代的貧農兒子，無法獲得良好教育，並早早就來到異鄉流浪。就在當時，我遇到了一位奇人，並習得順應陰陽理論的減食與離固食法則。那已經是五十年前，我二十四歲的那一年了。

剛開始既無知又莽撞，毫無法則地苦苦實行禁食與斷食，也因此多次遭遇死亡的威脅。然而每當此刻，我就會非常不甘心地想著「我總該為這個國家、這個民族，甚至為全人類留下點什麼才行」。

於是不斷地用這種捨生取義的名義刺激著因挫敗而軟弱的心，終於成功使生命的細胞充滿生氣，重新找回了希望與活力。

在不斷反覆的苦行與修煉下，我總算明白了生命法則——宇宙的陰陽順行，也就是四季、氣候、晨昏、日夜的變化原則，以及對人體產生的影響。

接著，我藉由指導病痛纏身的患者實行減食與離固食，累積臨床經驗，並獲得了分辨各種病患特性的能力，藉此引導出無論東西洋醫學均無法透視的人體自然治癒力，順利進行治療。譬如，對於已經氣力衰竭，或者身體已經完全衰敗而無法進行自然治癒的重症患者，仍有辦法為他們迅速恢復氣力。

然而如此渴望幫助寶貴生命的一片真心，卻也因無照醫療行為成為被檢舉的對象。我不僅因此繳納過多次罰金，甚至也因此嘗過苦牢的滋味。

我雖然沒有顯赫的社會地位，也非名門大學出身的合格醫師，但卻因將一生奉獻給人類的健康而感到自豪。

因為本書裡的內容完全是我親身體驗後的醒悟，而這些醒悟也被證實能帶給病痛纏身的患者許多益處。

我想再次強調，請勿因為這是陌生的理論而拒之千里，若肯用寬闊的心胸仔細閱讀並身體力行，各位的人生將會變得更健康。

承蒙許多讀者認同了前作《飯水分離陰陽飲食法》並賜予許多鼓勵，令我感到無比榮幸。

本書超越了利用陰陽飲食法找回健康的水準，只要持續實踐生命法則的四階段，就會轉變為靈長體質。

雖然普遍都認為人類壽命只侷限於一世紀(一百年)左右，倘若我們能將自己的體質變化為長壽體質，就無法否認的確有讓人類活過千年，甚至延長至永遠的生命法則。

有志者事竟成，有路的地方就有生命之光。這道光芒將帶給我們真正的寶藏，而這寶藏也會累積成為令人讚嘆的幸福果實。以健康的身心享受長遠的生命，是人類最原始的渴望和最大的目標。

倘若要讓自己的人生充滿踏實又驕傲的真實幸福，需要高深的智慧與出眾的勇氣。而幸福的第一步，就是要樹立意志，接著按照這個意志訂定目標前進，就能得到真正的幸福。當然，為了享受這真實的人生，也絕對需要正確且真實的意志與勇氣。

但是我們總為了金錢與權力，不顧一切地往上爬，甚至糟蹋同胞，面不改色地做出厚臉皮的事。不到一個巴掌大的心臟載滿了如此強烈的慾望，以及為了爭奪名利產生的魯莽思想，又怎麼會對這僅僅只有一世紀(一百年)，所謂的「天命」感到滿足呢？

有史以來，從未有人挑戰「打破天命」，也就是打破「壽命有限」的意志與勇氣。結果就是長久以來不斷重複令人失望又浪費的生命。這也是我們該深深檢討的。

## <<無上命令：實踐飯水分離陰陽飲食法>>

各位讀者，人類是萬物之首、與眾不同、至高無上的尊者。

生命的價值不在於享樂，而是在於創造。

我們必須取得生命之光，明白在這世上的各種生命並非瞬間即逝，而是非常尊貴的存在。

也必須成為生命法的學者，確實了解並享受以創造為意義的生命價值。

人類的身體具有生命個體因子中驚人的萬病治癒力，但引導這種能力的想法已經被放棄了，人們只在乎外表展現出來的結果，以及白費力氣的治療方法，導致領悟這種力量的人只能徒留感嘆。

所有的疾病、痛苦與老化，以及僅有百年的有限生命，都令我們一生中汲汲營營的學問、技術、經驗知識，化成一小把的塵土。

這實在是違反了生命的尊嚴，更是令人無法掙脫的悲劇。

雖然我沒有任何哲學、信仰與學識的背景，但卻勇敢地代表全世界六十億人類，向僅限定於百年上下的「天命」遞出戰帖。

真心希望所有讀者拋棄虛假飄渺的金錢、權力、名譽鬥爭及慾望，培養擴展生命真理的勇氣。

義大利天文學家伽利略推翻天動說，竭力想具體證明地動說時，遭到了殘酷的迫害。

伽利略並未使用像今日般發達的科學力量，也還未曾利用人工衛星證實地球自轉。

但他利用自身的天文知識打破舊有理論，展現了劃時代的智慧與勇氣。

我雖然也遭受到宣稱其權位或身體受到損傷的部分人士迫害，但就像伽利略般我早已下定了決心，絕不會有一絲動搖。

當然，身為傳授生命法則的人，我早已有接受考驗的覺悟。

倘若我們確實地遵照生命法則，身體的細胞組織就會發揮天生的秩序與能力，進而將僅有一世紀的「天命」延續到千年，甚至永恆。

只要真心跟隨意志，每個人都能體驗飯水分離驚天動地的食療效果。

我將一生所累積的臨床經驗與理論，投入在這次出版的《無上命令—實踐飯水分離陰陽飲食法》中，祈望能藉此完成個人的使命。

推薦序 飯水分離開啟永恆生命之路 中醫神聖養生寶典《黃帝內經》當中有一篇 上古天真論，記載了一段令人震驚的內容。

黃帝問天師岐伯：「聽說上古時代的人們都活了數百年，為何如今我們只活過半百就逐漸老去，且病痛纏身？」

天師回答：「上古的人們不僅實行運氣調身、順應自然並遵照生命法則，但現今的人們卻逆行自然、無法遵守生命法則，當然容易生病老去。」

也就是說，若我們能進行運氣調身，並遵照生命法則，自然也可以無病長壽。

最近美國以班傑明·法蘭克(Benjamin Frank)博士為首的數位著名學者提到了長壽祕訣與調身法。

其中哈瑞·史坦(Harry Stein)博士也提出在二五十年人類可望活到二百歲的理論。

獲得兩次諾貝爾獎的美國萊納斯·鮑林(Linus Pauling)博士主張「死亡是逆天而行」，並提出肉體組織能自行再生並永恆存在的說法。

英國的亞歷士·康福德(Alex Cornford)博士主張，倘若人類可維持十歲時的抵抗力，則不難活到七百歲；而加州大學的生物學教授波納德·史特納(Bernard Sterna)博士也預言在不久的將來，人類將可享有無限的生命並長生不老。

那麼人類是否真的能長生不老呢？

如果可以，究竟用什麼方法呢？

李祥文先生的著作《無上命令—實踐飯水分離陰陽飲食法》以陰陽原理教導人類調整飲水，正開啟了人類邁向永恆生命之路。

這本書的誕生，想必對於生活在充滿身心壓力與汙染公害的現代人而言，絕對是一大福音。

在此推薦給所有正在為健康而努力的人。

漢醫學博士 崔賢珠

## <<無上命令：實踐飯水分離陰陽飲食法>>

### 內容概要

顛覆東西方營養概念創造自然療癒的奇蹟繼全球銷售逾百萬的《飯水分離陰陽飲食法》後五十年來反覆親身實驗此養生法協助過近萬名癌症病的作者李祥文再一石破天驚、震撼人心的養生著作更詳盡解說飯水分離陰陽飲食法之實踐更深入探討離固食、減食與氣食之概念更精闢透視生命奧祕與身心修煉之真諦 實踐生命之法「飯水分離陰陽飲食法」，見證身心全面健康奇蹟！

疾病自癒啟動強大的身體自然治癒力，遠離傳染病、慢性病、癌症、精神疾病、不孕症等各種現代醫學束手無策的疾病健康提昇淨化體質，氣血通暢，達到真正的健康，體重自然下降，皮膚自然光滑有光澤，氣色自然紅潤，全身散發青春活力身心轉化體內細胞自在安定，心靈也同時變得明亮透澈，內心更加充實、平和、喜樂；長期實踐，達到真正身、心、靈合一

## 作者簡介

李祥文 1939年出生於韓國慶尚北道尚州市咸昌邑。

24歲時，偶遇奇人習得這種分別喝水吃飯的養生方法，從而治好了自己的胃病和哮喘。

從此，李祥文對飲食之於人體的影響產生了極大的興趣，並帶著這種興趣進入深山之中開始親自試驗少食、節食、禁食、斷食等各種飲食方法。

期間，他在完全斷食13天後，進入了持續三天的假死狀態，經歷了心靈的神祕體驗，最後他領悟到了宇宙自然與人體間合而為一的陰陽調節原理。

在過去五十年間，通過與近萬名癌症患者的直接交流，他逐漸領會到其中的奧秘。

從二十世紀90年代開始，出版發行了以「生命法則」為題的圖書及光碟。

為了推廣和普及飯水分離陰陽飲食法，現在李祥文堅持在韓國名為「陰陽士」的個人辦公室中開設講座，並與其協會的會員研討飯水分離陰陽飲食法。

書籍目錄

Part1 陰陽的調和人類為何必須承受生老病死之苦？

配合宇宙陰陽變化的運作，辨別人體各階段不同體質的需求，調整心靈的態度面對飯水分離的修煉，才是真正的生命之法，才能享受真正的生命驚喜。

第一章 生命之法第二章 生命之飲食第三章 生命的修煉Part 2 飯水分離的前期飲食法湯湯水水的飲食文化，只會殘害自己的健康！

透過長時間的飲食管理、有規律的修煉，即使是病人，都將能體驗「飯水分離即不老仙丹」的祕密！

第一章 前期七年的過程第二章 錯誤的飯水文化第三章 管理飲食Part 3 飯水分離的後期飲食法持續修煉飯水分離並逐漸減食、少食，不僅身體徹底淨化、健康全面提升，更能深入內在，達到身心靈的整合，體悟天地人的合一，進入終極喜樂的境界。

第一章 後期七年的過程第二章 管理內心第三章 修煉的真諦Part 4 疾病的了解和治療身體是盛裝心靈的容器，容器若不乾淨，絕對無法盛裝清澈的心靈！

即使罹患癌症、各種慢性疾病與精神病，均可透過飯水分離的實踐，以身體強大的自癒能力達到有效的改善。

第一章 癌症第二章 慢性疾病第三章 其他疾病的飲食控制Part 5 總論篇誠摯呼籲立刻開始實踐「飯水分離陰陽飲食法」，成為自己身體的主人！

第一章 從誕生到永生第二章 將我的身體當作實驗工具

## <<無上命令：實踐飯水分離陰陽飲食法>>

### 章节摘录

實踐者的分享(三) 飯水分離半年，腸胃不再脹氣，而且神清氣爽 馮寶煌 / 台北市 本來我的三餐飲食非常傳統，由於工作繁忙，連吃飯都是匆匆忙忙的囫圇吞棗。有時食慾不佳，就勉強來個湯菜泡飯，似乎比較好下口。但是長期下來，我很容易脹氣，肚子老是脹得鼓鼓的，肚子裡的氣體很多，隨時想放屁，感覺很不好意思，社交關係非常尷尬。

而且整個人就是昏昏沉沉，無法神清氣爽，睡眠品質很不好。

後來我的太太告訴我，由於我吃飯吃得太快，都沒有細嚼慢嚥，大分子的食物混合著湯湯水水，不但不好消化，它們泡在湯水中搞不好就澎得更大，就更難以分解消化吸收，在胃裡產生化學變化發酵，就成了二氧化碳，這些不良氣體對身體健康傷害很大。

聽說有一種「飯水分離陰陽飲食法」，我們姑且試試。

於是太太規定我吃飯時一定要細嚼慢嚥，不可以喝水。

半個小時後才可以喝水，讓食物在胃裡充分消化，才不會造成腸胃的負荷。

半年過去，果然腸胃不再脹氣，神清氣爽，皮膚不再暗沉無光澤，活力充沛，打起太極，運氣平順，睡眠品質非常好！

由於打太極練氣，自然而然對肉類沒興趣，遠離這些會製造身體濁氣的食物，覺得心靈非常澄淨清明，思慮清晰有條理，整個人充滿自信的光采！

實踐者的分享(四) 改善了我多年的皮膚癢，飯水分離是我接觸過最簡單最不花錢的方式了 許碧娥 / 三十六歲 / 嘉義縣 接觸飯水分離一書，是朋友推薦的，本來很不相信，覺得這個和一般坊間的健康書籍沒有差別。

所以剛開始時只隨意翻看幾頁。

後來反覆讀到，不用花錢，只要「飯水分離」就可以改善健康等文。

便開始認真讀起這本書。

因為我本身體質很不好，從小就有皮膚及免疫系統的問題，看過的醫生及吃過的藥很多，也沒有解決我的問題。

於是我想，反正用李先生的方法可以不花錢，只要調整吃飯喝水的時間，那就試一試吧。

所以我開始實施飯水分離，剛開始，其實很不認真，一餐有一餐沒有的在進行，直到年初，才認真實行起來，雖然時間掌握不太標準，但也不知不覺過了二至三個月，突然發現皮膚乾乾的狀況改善了，本來可能是濕疹導致皮膚癢的狀態(好幾年)也改善了，雖然我的皮膚色斑還不能獲得改善，但也獲得其他身體上的改變，我還是覺得本書確實能真正的實質的幫助我，最重要的，它真的是我接觸過最簡單最不花錢的方式了。

也要謝謝八正文化出版這本書，感謝你們～ 實踐者的分享(六) 不只體重下降，且獲益良多 Ellen / 二十六歲 / 新北市 跟飯水分離結緣，是在書籍出版數月後。

雖然曾撇見新書活動介紹此書，但因書名的「陰陽」讓我以為好像是怪力亂神的方法，遂不以為意，畢竟，市面上這種書太多了，這本書難道不是老生常談嗎？

直到某天因下雨躲近書店，在架上發現這本書，被「只要將湯水從飯桌上拿掉，不但能治癒各種疾病&hellip;&hellip;」字樣吸引，好奇之下，快速讀完此書。

一邊翻閱，一邊覺得驚奇，這步驟也太容易了吧！

容易到我覺得「搞什麼鬼呀」，要是單純區隔飯水這麼簡單，為什麼一堆人鼓勵飯前多喝水咧？

不過，也正是因為這種「太容易」，讓我決心一試。

我本來喝水量就少，區隔飯水不是太困難，困難的是一日兩餐的修煉。

我選擇的是一日早晚兩餐，第一天到中午的時候，真是痛苦難耐，而且腸胃發出很大聲的鳴叫。

忍耐過第一天，第二天睡醒時，驚奇地發覺身體輕快了點，這讓我產生莫大的信心進行第二天練習。

好在書中說一日兩餐和一日三餐可以交替進行，我以再過幾天就可以「回覆正常」的動力堅持一日兩餐，而且練習時接近冬天，完全可以練習晚上再喝水。

漸漸地，我發現一日兩餐沒那麼難受了，不過還是沒有勇氣進行一日一餐&hellip;&hellip;這中間，最

## <<無上命令：實踐飯水分離陰陽飲食法>>

大的變化是我的體重，雖然少了一餐看起來想是節食的作法，但是如果沒有飯水隔離，我想成效是不會那麼明顯的。

我的體重並不是一路下降，中間略有起伏，不過到現在，我的體重總共約減了六公斤，而且目前繼續在維持，沒有所謂的復胖現象。

另外，以前常常午後有腹痛感，現在也消失了。

或許我的身體仍有很多症狀，而且愈練習愈發現，其實要注意的事情絕對不是只有飯水分離而已，困難點愈來愈多，像現在夏天我的飲水量很大，對練習就產生障礙，加上常常中暑，實在不知道如何排解？

然而實行飯水分離法至今，我確實獲得很多益處，重點是，我竟然實行一個方法好幾個月，是沒毅力的我過去難以想像的。

因為自己的體驗，也買書推薦給家人，期待此次新書能替讀者解決更多疑難雜症！

推薦序&mdash;飯水分離開啟永恆生命之路 漢醫學博士 崔賢珠 中醫神聖養生寶典《黃帝內經》當中有一篇 上古天真論，記載了一段令人震驚的內容。

黃帝問天師岐伯：「聽說上古時代的人們都活了數百年，為何如今我們只活過半百就逐漸老去，且病痛纏身？

」，天師回答：「上古的人們不僅實行運氣調身、順應自然並遵照生命法則，但現今的人們卻逆行自然、無法遵守生命法則，當然容易生病老去。

」也就是說，若我們能進行運氣調身，並遵照生命法則，自然也可以無病長壽。

最近美國以班傑明·法蘭克(Benjamin Frank)博士為首的數位著名學者提到了長壽祕訣與調身法。其中哈瑞·史坦(Harry Stein)博士也提出在二五 年人類可望活到二百歲的理論。

獲得兩次諾貝爾獎的美國萊納斯·鮑林(Linus Pauling)博士主張「死亡是逆天而行」，並提出肉體組織能自行再生並永恆存在的說法。

英國的亞歷士·康福德(Alex Cornford)博士主張，倘若人類可維持十歲時的抵抗力，則不難活到七百歲；而加州大學的生物學教授波納德·史特納(Bernard Sterna)博士也預言在不久的將來，人類將可享有無限的生命並長生不老。

那麼人類是否真的能長生不老呢？

如果可以，究竟用什麼方法呢？

李祥文先生的著作《無上命令&mdash;實踐飯水分離陰陽飲食法》以陰陽原理教導人類調整飲水，正開啟了人類邁向永恆生命之路。

這本書的誕生，想必對於生活在充滿身心壓力與汙染公害的現代人而言，絕對是一大福音。在此推薦給所有正在為健康而努力的人。

作者序 飯水分離是人類有史以來首見的理論與養生法。

它和我們平常所接觸到的醫學與營養學常識大相逕庭，所以我們相信應該會有許多讀者對此論點嗤之以鼻。

但如果仔細閱讀我的解說，就能逐漸理解所有原則。

而最重要的就是實際進行這項飲食法，必定能立即感受到令人佩服到五體投地的特別成效。

我並非名門大學出身，更不是社會知名人士。

我只是出生於戰亂的一九三 年代的貧農兒子，無法獲得良好教育，並早早就來到異鄉流浪。

就在當時，我遇到了一位奇人，並習得順應陰陽理論的減食與離固食法則。

那已經是五十年前，我二十四歲的那一年了。

剛開始既無知又莽撞，毫無法則地苦苦實行禁食與斷食，也因此多次遭遇死亡的威脅。

然而每當此刻，我就會非常不甘心地想著「我總該為這個國家、這個民族，甚至為全人類留下點什麼才行」。

於是不斷地用這種捨生取義的名義刺激著因挫敗而軟弱的心，終於成功使生命的細胞充滿生氣，重新找回了希望與活力。

在不斷反覆的苦行與修煉下，我總算明白了生命法則&mdash;宇宙的陰陽順行，也就是四季、氣候、晨昏、日夜的變化原則，以及對人體產生的影響。



## <<無上命令：實踐飯水分離陰陽飲食法>>

接著，我藉由指導病痛纏身的患者實行減食與離固食，累積臨床經驗，並獲得了分辨各種病患特性的能力，藉此引導出無論東西洋醫學均無法透視的人體自然治癒力，順利進行治療。譬如，對於已經氣力衰竭，或者身體已經完全衰敗而無法進行自然治癒的重症患者，仍有辦法為他們迅速恢復氣力。

然而如此渴望幫助寶貴生命的一片真心，卻也因無照醫療行為成為被檢舉的對象。我不僅因此繳納過多次罰金，甚至也因此嘗過苦牢的滋味。

我雖然沒有顯赫的社會地位，也非名門大學出身的合格醫師，但卻因將一生奉獻給人類的健康而感到自豪。因為本書裡的内容完全是我親身體驗後的醒悟，而這些醒悟也被證實能帶給病痛纏身的患者許多益處。

我想再次強調，請勿因為這是陌生的理論而拒之千里，若肯用寬闊的心胸仔細閱讀並身體力行，各位的人生將會變得更健康。

承蒙許多讀者認同了前作《飯水分離陰陽飲食法》並賜予許多鼓勵，令我感到無比榮幸。

本書超越了利用陰陽飲食法找回健康的水準，只要持續實踐生命法則的四階段，就會轉變為靈長體質。

雖然普遍都認為人類壽命只侷限於一世紀(一百年)左右，倘若我們能將自己的體質變化為長壽體質，就無法否認的確有讓人類活過千年，甚至延長至永遠的生命法則。

有志者事竟成，有路的地方就有生命之光。這道光芒將帶給我們真正的寶藏，而這寶藏也會累積成為令人讚嘆的幸福果實。以健康的身心享受長遠的生命，是人類最原始的渴望和最大的目標。

倘若要讓自己的人生充滿踏實又驕傲的真實幸福，需要高深的智慧與出眾的勇氣。而幸福的第一步，就是要樹立意志，接著按照這個意志訂定目標前進，就能得到真正的幸福。當然，為了享受這真實的人生，也絕對需要正確且真實的意志與勇氣。

但是我們總為了金錢與權力，不顧一切地往上爬，甚至糟蹋同胞，面不改色地做出厚臉皮的事。不到一個巴掌大的心臟載滿了如此強烈的慾望，以及為了爭奪名利產生的魯莽思想，又怎麼會對這僅僅只有一世紀(一百年)，所謂的「天命」感到滿足呢？

有史以來，從未有人挑戰「打破天命」，也就是打破「壽命有限」的意志與勇氣。結果就是長久以來不斷重複令人失望又浪費的生命。這也是我們該深深檢討的。

各位讀者，人類是萬物之首、與眾不同、至高無上的尊者。生命的價值不在於享樂，而是在於創造。

我們必須取得生命之光，明白在這世上的各種生命並非瞬間即逝，而是非常尊貴的存在。也必須成為生命法的學者，確實了解並享受以創造為意義的生命價值。

人類的身體具有生命個體因子中驚人的萬病治癒力，但引導這種能力的想法已經被放棄了，人們只在乎外表展現出來的結果，以及白費力氣的治療方法，導致領悟這種力量的人只能徒留感嘆。

所有的疾病、痛苦與老化，以及僅有百年的有限生命，都令我們一生中汲汲營營的學問、技術、經驗知識，化成一小把的塵土。

這實在是違反了生命的尊嚴，更是令人無法掙脫的悲劇。

雖然我沒有任何哲學、信仰與學識的背景，但卻勇敢地代表全世界六十億人類，向僅限定於百年上下的「天命」遞出戰帖。

真心希望所有讀者拋棄虛假飄渺的金錢、權力、名譽鬥爭及慾望，培養擴展生命真理的勇氣。

義大利天文學家伽利略推翻天動說，竭力想具體證明地動說時，遭到了殘酷的迫害。

伽利略並未使用像今日般發達的科學力量，也還未曾利用人工衛星證實地球自轉。

但他利用自身的天文知識打破舊有理論，展現了劃時代的智慧與勇氣。

我雖然也遭受到宣稱其權位或身體受到損傷的部分人士迫害，但就像伽利略般我早已下定了決心，絕不會有一絲動搖。

當然，身為傳授生命法則的人，我早已有接受考驗的覺悟。

## <<無上命令：實踐飯水分離陰陽飲食法>>

倘若我們確實地遵照生命法則，身體的細胞組織就會發揮天生的秩序與能力，進而將僅有一世紀的「天命」延續到千年，甚至永恆。

只要真心跟隨意志，每個人都能體驗飯水分離驚天動地的食療效果。

我將一生所累積的臨床經驗與理論，投入在這次出版的《無上命令&mdash;實踐飯水分離陰陽飲食法》中，祈望能藉此完成個人的使命。

Part 1 2何謂飯水分離陰陽飲食法 飯水分離是根據人體對應日夜變化的陰陽消長，區分食物和水的食用，階段性減少食量的神祕食療法。

這和一般廣為人知的食療法是不同層次的方法，實際上可說是將我們的肉體改善為永生體質的絕對法則。

宇宙的包羅萬象依循著陰陽的法則，形成春夏秋冬四季。

因此人體也會根據晝夜時間變換陰陽，換言之，一定有根據內部氣血循環區分乾的食物(陽)和水(陰)的原理。

飯是陽的食物，水是陰的食物，如果人體陰陽協調，常生病的體質就會恢復自然治癒力，快速老化的體質就會散發出身體活命的氣韻。

當然這是健康長壽的基本。

實現不老長生的理想才是陰陽飲食法真正的目標。

旺盛的食慾是維持健康最原始的慾望表現。

追求美味、享受美食是人生一大樂事，也能成為生命的原動力。

然而凡事都有一體兩面，食物可以維生，也能招來死亡。

人類無法克制食慾，無分別的行動和習慣性的思考，讓肉體的細胞犯下無法抹滅的錯誤。

經常犯這種錯誤的肉體，老化加速且病懨懨。

只要是稍微了解陰陽法則的人，就會感嘆不分時間無節制吃喝的現代人的行徑是多麼大的錯誤。

對大家而言，重要的不是吃什麼食物，而是在什麼時候吃。

徹底遵守時間的規範，是保障長生的飯水分離的核心。

即使是一小塊麵包，甚至是一滴水，都要配合支配宇宙萬物生命體的循環來享用。

不管吃多好的食物，不管多麼規律的鍛鍊身體，到了八十至九十歲，人體的細胞就會站上老化的巔峰。

執著於沒有節制的飲食習慣，只想靠優質的營養素和運動保持健康，對身體有害無益。

實際上剛開始執行飯水分離飲食法，吃早晚一日兩餐少食修煉的期間不需要額外的運動。

因為無論吃什麼食物，都能將體內的廢物和毒素排出體外。

配合清晨四點起床，正是旺盛的陽氣韻流動之際，就會產生源源不絕的活力。

當然一般人不是運動選手，早上不需要做流汗的劇烈運動，只需要做些輕鬆的運動和體操將沉睡的細胞喚醒即可。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>