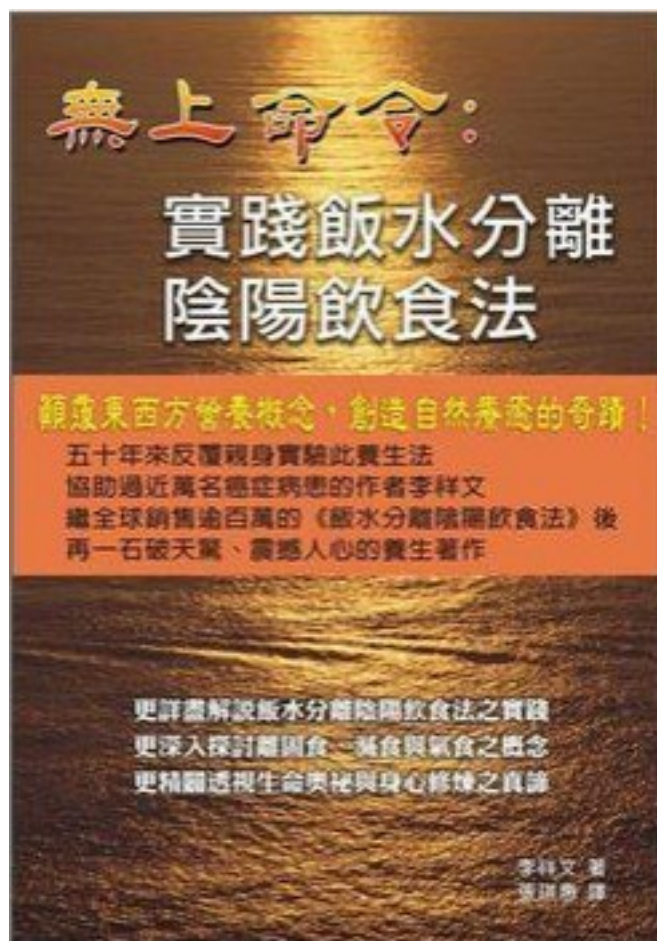


# 無上命令



[無上命令\\_下载链接1](#)

著者:李祥文

出版者:八正文化有限公司

出版时间:2011-8-24

装帧:平装

isbn:9789868645882

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

台灣讀者親身體驗「飯水分離陰陽飲食法」帶來的驚人變化

◎ 飯水分離陰陽飲食法讓我沒有任何復胖的困擾！

體重造成心臟負擔（蔡瑞玲／38歲／新北市）

2010年11月5日從醫院回來時，醫生建議把體重減少，以減輕心臟的負擔，或許這樣就可以避免必需要立即面臨手術的窘境。當時的體重為52KG，而體脂肪為32.1%。約實行一個月後，我的體重來到了49KG，且體脂肪也降到了29%，心臟的負擔自然也減輕很多。現在的我體重維持在47KG，「飯水分離陰陽飲食法」讓我沒有任何復胖的困擾！

◎ 與其未來要忍耐身體的病痛，不如暫時忍耐節制飲食的飯水分離

胃食道逆流、頭暈、腰酸背痛等（唐欣如／彰化市／護士）

看完書後很認同作者的理念加上自己身體常有些小毛病，所以決定試試。我自從國中開始就有食道逆流情形，嚴重時要吃很強的胃藥才能抑制胃酸。但醫師說不能長期吃這麼強的胃藥。嘗試飯水分離兩個月後胃食道到逆流改善很多，不再常感到喉嚨滿是酸水。

我以前工作輪班造成現身體有些小毛病，如頭暈、腰酸背痛。在修煉飯水分離後，我感到這些小毛病減輕些，因為身體有狀況有得到一些改善就更督促自己要努力修煉。最近突然有一個領悟，與其去忍耐身體的大小病痛，不如來忍耐口渴、忍耐節制飲食的飯水分離法來得更有意義。

因為工作是護士的關係，每天都看到人因病受苦的景象，感覺很無奈。因此希望自己能管理好健康，除了運動和規律生活外，期望自己能更徹底實踐飯水分離飲食這樣好的生活習慣，並能與有緣人分享。

◎ 整個身體都獲得改善，性格也更穩定開朗，真的不可思議！

濕疹、易口乾舌燥、五十肩（蔡金燕／39歲／新北市／教師）

自從大學畢業到台北工作，好像是因為無法適應台北濕熱的氣候，先是皮膚開始長濕疹，每年夏天一流汗就全身癢個不停。再加上教職工作，必須時時刻刻提醒自己要多喝水，否則上完課明天保證失聲；不強迫自己上廁所就膀胱炎發作。又因為生完小孩一直有五十肩的問題……直到今年初，有一天外子神祕兮兮的問我說要不要試試一種新的飲食法，先生說為了不讓我再受苦，也為了確保這個方法有效，他自己偷偷施行了兩個月，發現真的身體產生很奇妙的變化：感覺身體變輕盈、對於食物的敏感度提高了、精神比以前更好、甚至連排尿不順的問題都明顯改善了。看他這麼認真用心看待我的病痛，也同時因此改善了自己的痼疾，我決定體驗看看。

施行至今已有半年時間，現在正是酷熱的七月，我不敢相信今年以來到現在濕疹不但沒發作、原本枯黃的皮膚越來越光滑，就連從小就犯的胃病也沒再出現。我覺得不可思議，前天在晾衣服的時候，才突然發現五十肩的問題也不見了！好像上課的時候也不會再口乾舌燥了！我真的覺得不可思議！但是除了飯水分離，我甚麼也沒做啊！我想繼續施行這個飲食法，因為它，我的整個身體都獲得改善，而且生活更加愉快、輕鬆，甚至連性格變得更穩定開朗呢！

◎ 飯水分離半年，腸胃不再脹氣，而且神清氣爽

消化不良，易脹氣（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。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，聽說有一種「飯水分離陰陽飲食法」，我們姑且試試。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！

◎ 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

皮膚及免疫系統問題（許碧娥／36歲／嘉義縣）

接觸飯水分離一書，是朋友推薦的，本來很不相信，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2-3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。

作者介绍:

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。

目录: 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

• • • • • [\(收起\)](#)

[無上命令\\_下载链接1](#)

## 标签

飲食文化

飯水分離

健康

靈修

未讀清單

文化

## 评论

(2013-11-18購於TB) 还好我尝试了o(∩\_∩)o 实行8个月，持续中...

-----  
必須放下成見親身實踐才會發現這個方法有多神奇~! 早行動早健康哦~! 話說全家都在執行中~~~

-----  
基本只读饭水分离方法的部分就可自行开始，其余篇章主要是作者表达自身价值观，有余闲再读亦无妨。初步感觉，消化改善，饱暍情况减少，确实很口渴，但唾液分泌增加了亦慢慢习惯了就没那么渴水，同时亦吃少了浓味食物，因为吃后的口渴很严重，不如不吃。

-----  
[無上命令\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[無上命令 下载链接1](#)