

酶——美容聖品抗衰老

酶——能防百病護健康

您想健康長壽嗎？

養身之道在於動

養心之道在於靜

中華道德學會印行



您想健康長壽嗎？

目錄

序言	1
第一章 善養心得健康長壽	3
心情愉快勝良藥，慈悲感恩——健康長壽的秘訣	
微笑能美容和滋潤	
微笑的價值	
第二章 食物分酸性和鹼性	7
酸性食物——促進癌細胞成長繁殖	
鹼性食物——抑制癌細胞成長擴散	
第三章 活力「酶」——生命的原動力	16
活力酶三寶粉、活力酶生機食療分享	
孫老中醫師診徹因果業障病分享	
健康長壽養生之道、身體生理時鍾	
胎裏素——健康素寶寶媽媽的分享	
第四章 每日一零八拜運動疾病遠離您	47
跪拜運動雙腿健壯——五臟六腑氣血循環暢通	
每日禮佛千拜，奇蹟治癒腦性麻痺症分享	
第五章 養心之法靜坐、養生操青龍望海、心靈療法小貼士	67
第六章 中華傳統文化正能量、感恩頌、日行三善	83
第七章 活力「酶」生機食療、養生素食、蔬果露食療	97
第八章 自製神奇酵素——抗氧化、防衰老抵抗癌細胞	117
第九章 自製環保酵素天然洗潔精	119

序言

首先恭喜！您有福德、因緣獲得『您想健康長壽嗎？』這本善書！此書歷經數年實驗見証養生、食療、運動、靜坐等防百病、抗衰老、防止腦退化及心靈療法的分享！

健康長壽是千百年以來，人類不斷探索和追求的目標。培養善心，溫良恭謙，即是慈悲心、仁愛心、孝順父母心、尊敬師長心，如果心靈純潔，面目自然慈祥 and 藹可親，身體自然健康長壽。從酶生機食物中攝取營養，增強免疫力，一生少病痛，健康長壽。

特別是飲食方面，現在人們每天多數以肉食為主，使體質完全呈酸性。這是自從一九四五年開始，美國學者大力提倡『肉食營養論』之後六十多年以來，全世界出現高血壓、高膽固醇、糖尿病、癌症、中風等文明病的根本原因，特別是癌細胞完全依靠肉類來生長和繁殖。只要改變飲食習慣，癌症自然會減少或絕跡。

現在西方學者醒悟到：肉食是疑難雜症各種怪病的真正禍根！他們積極提倡素食。祈願全人類的世界各國領導大力宣傳健康的飲食，讓子民身心健康長壽；從而減少病患，減輕醫院的壓力。大多數有智慧人士認識健康之源，唯有靠持清淨素食獲得身心健康長壽，但是持素者必須研究營養均衡的攝取方法，不少人很嚮往健康素食而不得其法門。

如何使素食者擁有身心皆健康的身體，是本書的重點，經多次實驗發現人體如一部精密天然有生命的機器；而天然的『酶』，就像機器油。神奇的（酶）養顏、對抗自由基、抗衰老、淨化血液、排毒。酵素的功效，即我們身體的新陳代謝與細胞修復、肌膚重新煥發活力，都依靠『酶』的酵素。若想健康長壽，與飲食習慣有密切關係，因病從口入，必須發仁慈的心，愛心，少吃酸性食物，傷害身體的健康，從口裏戒殺即是放生，拯救生靈，功德無量！以達人與畜兩利，獲得雙贏。感恩！大地恩賜天然活力（酶）與大家共同分享；希望人人正視自己的身心健康，樂於研究參考。祈盼社會善心大德能鼎力贊助推廣、行善積德、廣種福田、共襄盛舉、身心清淨、健康長壽、萬物共存生生不息、更植無量勝福！在此祝願：您能從中得到最大善利，健康長壽、子孝孫賢、福祿綿延！

中華道德學會 謹啟

公元二零一七年三月十六日

南無觀世音菩薩聖誕紀念日 農曆二月十九日

第一章 善養心得健康長壽

一、心情愉快勝良藥，慈悲感恩——健康長壽的秘訣

中醫認為：「善醫者，必先醫其心，然後醫其身」。又說：「怒傷肝、喜傷心、恐傷腎、悲傷肺、思傷脾」。可見人的心情與生理有密切關係，良好的情緒可以使人的生理功能處於最佳的狀態，提高免疫能力和自癒能力，勝過任何藥物。

不管是健康的人或者是患病者，心態都是最重要的，常言說：「愉快的心情勝過十劑良藥」。所以心理因素是健康的第一要素，生活快樂、精神愉悅使人健康長壽。

我們明白了養心的重要性之後，就要進一步學習如何去養心。此是增長智慧力行高尚道德的訓練。一個人言談和舉止充滿真誠的善意，那麼快樂便時刻伴隨他。

善良：心善者貌美慈祥，首先孝順父母，感恩、報恩；心懷慈悲是健康秘訣，助人為樂，扶危濟貧，心裏就充滿欣慰之感；與人為善，友好相處，心中充滿愉悅之感；心存善念，光明磊落，忠誠厚道，心中充滿正能量，始終保持泰然自若的心理狀態。長期保持善念、善良的心，就能把血液的流量、神經細胞的興奮、身體的免疫功能、抗衰老的功能調較至最佳的狀態，從而提高了人體的抗病能力。所以，善念、善良的心理是養

生不可缺少的最高級、最有效的善念營養素，是任何藥物、食物都不能代替的。

古語說：「賢德潤身，相隨心轉。善能使人變的健康莊嚴。」因為心地善良，充滿善念，氣血自然暢通，令人面容慈祥端莊。也許有人不相信，人的心善、愉快，相貌就美麗的說法。現代科學家在顯微鏡裏看到，人在愉快的時候，細胞很圓滿，就像十八歲的年輕人一樣充滿活力；但是人在生氣的時候，細胞像八十歲的老人，皺皺巴巴的樣子；而癌細胞是扭扭曲曲的，亂七八糟醜極了。

常言說：四十歲以前的相貌是前世修來的，四十歲以後是今世修來的。也就是說，當您今生行善積德，到了中老年的時候，相貌會變得慈眉善目、端莊、慈祥。我們觀察一下現今社會上的大多數宗教領袖、慈善家、或學校校長和老師，凡是為人民謀福利的，心靈得福德的滋養，都是面相端莊、慈祥，令人尊敬和愛戴。相貌反映一個人的道德和品德的優劣。普通的良民或是心地善良的人，從小孝順父母，友愛兄弟姐妹，他的臉相是呈現慈眉善目，給人和藹可親溫馨的感覺，他的言語行為都充滿慈愛，受到人們的尊敬、信任和愛護，由於磁場感應的關係，『物以類聚，人以群分』，在一生之中圍繞在他身邊的都是善良的人，即是俗語所說的『貴人多』，所以他的際遇、事業都會很順利的。亦正如古老名言所說：「一個人只要有漂亮的心，必有漂亮的一生。」

二、微笑能美容和滋潤

從醫學研究得出結論，微笑有益健康。當我們微笑時，腦下垂體便會大量分泌對身體有益的荷爾蒙，從而促進健康。大部份健康長壽者，都是每天微笑，和藹可親的人。

許多醫術精湛的醫師經常會鼓勵病患者，每天多微笑，病情就會好轉。對患病的人來說，微笑成為強而有力治療法的例子比比皆是。微笑不僅有益身體健康，而且在人際關係方面，家庭裏或同事之間都能發揮很大的力量。無論是在愛情上、事業上、友情上，還是對自身的能力和才華上一樣能起到良好輔助的功效，得到消除壓力的治療效果。

微笑的方法，中國有句聞名的諺語：「笑一笑，十年少；愁一愁，白了頭」。因為笑是健康的標誌，笑口常開，可以使人遠離疾病，延年益壽。這個微小的動作，可以調整人的下頷骨，使人面容的下部端正飽滿、方正、嘴角很自然的提起來，充滿喜悅的微笑就呈現出來了。（先在鏡子前看看自己怎樣發揮最滿意感恩的微笑。）同時，由於舌尖一直抵著上牙內的齒齦，所以很快就會產生很多津液，等津液積累了，慢慢咽下，津液滋潤灌溉五臟六腑，這就是中醫常說的『玉液還宮』補陰之功了。當心靈趨於平靜，精神便得到永恒，給自己一個微笑吧！每天都是清新愉快的一天。

三、微笑的價值

微笑——無須花錢的布施，比電照射的光更亮。它可能曇花一現，但是留給人的卻是恒久的，它使接受的人有豐富的收穫，而本身並無任何損失。『微笑』不是金錢可以買到的，不是依人情可以借到，盜賊更不可能偷到。奇妙嗎？一點也不！因為你或許已經得到了。珍貴嗎？一點也不！因為人人都擁有，而它的價值就全在給予的那一刻。若我們的同伴正處於憂慮，失意之下，難道我們還要板著臉孔對他們，加重他們的負擔嗎？相反的，我們幫助他們，使他們也快樂起來，那麼就別吝嗇會心的一笑吧！

微笑——能帶給家庭幸福，它是勞苦中的支援，也是友情的標記；它能給失意的人勇氣，給悲淒的人安慰。它是一切痛苦最有效的良藥。

假若人沒有快樂，人的靈魂就像沒有陽光的土地一樣，永遠沒有朝氣蓬勃。快樂要何處尋呢？唯有自己去發掘，因為快樂的種子就深埋在你的內心。因為『微笑』是快樂的源泉。微笑是布施的功德！您如在陰暗的道路持一盞明亮燈燭，點燃週邊的百人、千人、萬人所持燈燭，溫暖照明人生菩提路。您這盞燈燭分毫無減而更加光燦奪目。

我們應該常保持自己美麗可愛的笑容，因為它像陽光能溫暖四周的人；別人的笑容也是我們人生旅途中的一絲光明；因為『己越與人己越有，己越愛人己越多』

第二章 食物分酸性和鹼性

酸性食物 促進癌細胞成長繁殖

因為任何癌細胞都必須在適當營養的有利條件下才能成長繁殖，所以如果癌細胞一旦缺乏營養就會逐漸枯萎和死亡。這是一個非常普通簡單的常識。

酸性食物：包括一切所有的肉類；豬肉、牛肉、羊肉、雞肉、魚、蟹、蝦、蠔、火腿、燻豬肉、香腸、臘肉、鹹魚、各種罐頭食品、加工時添加的漂白劑等化學物質，會促進癌細胞的成長、繁殖，這些食物也稱為『促癌症食物』。

酸性食物的害處：

- (一) 皮膚無光澤、多皺紋、肥胖。歐美女性吃肉多，過了二十五歲就有明顯衰老現象。
- (二) 酸性食物令血液黏性增大，引起手脚冰冷、膝蓋冷、肩膀僵硬和失眠。蓄積膽固醇的血管，血液流動緩慢，心臟會用力拍出，這樣就引起血壓高和心臟病。
- (三) 攝食過多的肉類酸性食物，造成肝臟、腎臟過份的負擔，使肝臟、腎臟疲勞，易受傷害，引起肝臟、腎臟疾病，其中包括糖尿病。二〇一二年的統計數字顯示，全世界每十秒鐘就有一人死於糖尿病。

界每十秒鐘就有一人死於糖尿病。

很多人在被確診為癌症之後，像被判了死刑一樣，精神防綫完全崩潰，認為一切都完了，消極等死；有的得知患癌症之後，以積極樂觀調整身心狀態，改變觀念，大部份癌症不是絕症而是一種慢性病，從而反省檢討幾十年來的飲食習慣，下定決心，以五穀雜糧、生蔬菜、水果、生堅果仁、等鹼性食物，代替昔日的魚肉類食物，同時保持適當的運動和充足的睡眠，再配合醫生的治療，充滿信心激發自己超乎尋常的潛能，就會獲得意外收穫，出現康復的奇蹟。人們常說：「一個人最大的敵人就是自己。其實誰也無法把你打倒，能打倒你的只有你自己」。相信只要你的精神一天沒有垮下去，你就有可能創造生命的奇蹟，增加癌症患者的生存機會。

為了自己的健康和家庭著想，應該痛下決心改變飲食習慣，多食植物鹼性食物，少食或不食魚、肉。如果是患癌症者更應該立即禁食酸性促癌食物，斷絕癌細胞生長的一切營養。以最廉宜有效的抑癌食物和適當的戶外運動，積極預防和對抗一切文明病。

第一種毒素——屍毒

著名的環保專家郭耕說：「無論大小的牲畜，被人捆縛著要殺害的時候，是多麼的

痛苦，多麼怨恨。即起了瞋恨心，便產生毒素，就會流遍全身，所以肉食者多含毒素。這種毒素很厲害的。而這些屍毒素被我們吃了，便會致癌。比如喂乳的婦女，若是生氣，乳汁就含有毒素，嬰兒吃了就容易生病。正常的乳汁擠出一點來放在太陽下曬一會，乳汁是白色的；而婦女生氣時，擠出一點乳汁放在太陽下同樣一曬，乳汁變成綠色的了。證明生氣時體內產生毒素。

第二種毒素——酸性體質

專家檢查癌症患者的血液的結果百分之百都是呈酸性反應。肉食者的血液『深玫瑰顏色』是酸性的，為癌細胞提供了生長、繁殖的養料。相反的全素食者的血液是弱鹼性的『硃砂紅顏色』，癌細胞是無法生長、繁殖，甚至無法生存的。因此，任何癌症患者，從現在起不吃酸性的肉類食物，完全以食生蔬菜、水果、豆類、生堅果仁、海藻、五穀雜糧等鹼性食物為日常食品，改變酸性的體質，中斷癌細胞生存的養料，才是治癌的關鍵性根本措施。有人會說，素食者有的亦患癌症。原因是未吃素之前吃了葷，素食只有三至五年，然後發現的癌症。癌細胞潛伏人體能長達十年甚至二十年。（但是，如果您有機會到各大政府醫院及私家醫院探訪研究發現，住院率及癌症、腫瘤、各種奇怪疾病、極少有素食者。）

☆分享：本會有位八十三歲退休老義工馬居士數年前在街市不小心跌倒，路人送她到醫院，醫院看她年紀大順便幫她做全身檢查。報告出來後，醫護人員不可思議的問她：親婆婆，您皮膚光亮，沒有皺紋，什麼疾病都沒有！請問有什麼秘訣嗎？她微笑說秘訣可能就是多做善事，知足常樂，戒殺護生，及素食三十多年而獲得健康長壽吧。

☆ 中國科學研究所的研究結果表明，患癌四個致死重要因素：

萬病源於心，亦是『促發點』。一切對人有無形中的影響，最使人短命夭亡的，要算是不好的情緒和惡劣的心境，例如發怒、恐懼、憂鬱、貪求、怯懦……等，所以肝癌患者多數有『大怒』傷肝的經歷，胃癌患者則經常生悶氣，憂思過度導致胃癌。

治病先治心。惡劣的情緒、憂鬱的精神對人體健康的損害，甚至比病菌、病毒更厲害得多。情緒可以殺人，亦可以救人。良好的情緒猶如一劑靈丹妙藥，對癌細胞有強大的殺傷力，是任何藥物所不能代替的。所以說一種美好的心情，比十服良藥更能解除心理上的疲憊和痛楚。

☆為甚麼同樣是癌症，有的人康復了，有的人卻很快死亡了，是不是命運不

公平呢？其實重要的是每個人的不同心理精神狀態。

患癌致死有如下四種因素：

- 第一種：是被癌症嚇死的。
- 第二種：惡劣的情緒，憂鬱的愁死。
- 第三種：是病急亂投醫，被折磨死的。
- 第四種：才是病死的。

西醫的第一個治療法是，用化療藥物去消滅癌細胞。可是癌細胞還沒有完全被消滅，好的細胞卻先被殺死了。所以癌症患者經過西醫化療便會脫頭髮、胃口差、臉呈青灰黑黃色、體質極度虛弱，嚴重的傷害了身體。

第二個錯誤是，大量食肉湯水補品補身。當癌症患者被藥物傷害導致體質虛弱時，無論任何肉類營養食物、補藥，進入癌症患者體內時，好的細胞還未吸收，癌細胞卻先吸收，美國專家曾生動的形容：「癌細胞搶肉吃」。癌就像一隻兇猛老虎，老虎以肉食為生，如果用肉餵老虎，一定會越餵越大越兇猛。假如您是動物園的管理員，您用牧草蔬菜水果來餵老虎，老虎一定會被您餵死掉。所以癌症患者吃肉是讓癌細胞如虎添翼地繁殖得更快。這就是使癌症患者加重病情，以及許多癌症康復者，吃肉後突然癌症復發，

迅速死亡的原因。例如一些世界名人和香港的知名人士，就因為治療之後，以肉食補養病體，使癌症復發而醫生都束手無策。

所以人們都把癌症認為是『絕症』。而唯一的方法就是以食生蔬菜、水果、生堅果仁、五穀雜糧等為主的『酶』；酵素生機健康療法。

二、鹼性食物——抑制癌細胞成長擴散

鹼性食物：一般的植物性食物，生蔬菜、水果、五穀雜糧、豆類、生堅果仁、菇菌類等食物，這些食物可減緩或停止癌細胞的成長繁殖，亦稱為『抑癌食物』。

鹼性食物的好處：

- (一) 鹼性食物是血液和血管的清潔劑。令血管柔軟、血液流暢，防止血管硬化、提高免疫力、防止心臟病、高血壓、糖尿病、腦溢血、失憶症、癌症。
- (二) 鹼性食物是大腸的清道夫。每天正常通大小便及運動的大量出汗排毒，令皮膚光潔美麗，消除疲勞、消除肥胖，精力充沛，遠離疾病。
- (三) 鹼性食物斷絕了癌細胞的養料，使癌細胞枯萎和死亡，有防癌抗癌作用。

鹼性食物令你健康長壽

世界上許多聞名於世的長壽村中，不少人活到一百三十至一百四十歲，當地的居民每天都吃玉米、麵粉、五穀雜糧和糙米或十穀粥；不吃香腸、熏肉、火腿、動物油脂和糖果。鹼性食物使這些長壽者的血管保持柔軟，血壓偏低，脈搏正常。科學家由此確認：鹼性食物有益於長壽，稱讚『鹼性食物是血管和血液的清潔劑』。

經常覺得很累——吃鹼性食物。

如果你睡覺、休息之後，仍會感覺疲倦，每天昏昏沉沉，力不從心，不得不依賴咖啡、濃茶來提神（科學家研究結論）長期肉食造成血液呈酸性，因而特別容易困倦、關節酸痛，對於這種現象，多生吃蔬菜、水果、雜糧等鹼性食物來平衡體內的酸性，就可以改變疲憊不堪的現象。

☆溫馨提示：素食者營養需均衡，每日適量：鮮奶、乳酪、芝士、五穀雜糧、堅果仁、蛋類、蔬果等（煮菜放適量植物油，預防老人斑、抽筋等）。

值得注意的是：現在我們中國人正時尚西方飲食文化，早餐用湯粉麵代替了傳統的糙米粥、豆漿；以麵包、火腿代替了糙米粥，午餐吃意大利薄餅、漢堡包速食；晚餐吃炸雞腿、牛排、豬排、飲紅酒的時候；而藍眼睛、高鼻子的歐美人，卻在研究中國人以前的飲食習慣，大力提倡糙米飯、五穀雜糧、大豆食品、生機蔬菜水果為主食的新時尚飲食。生機健康法正席捲歐美知識界的上流社會，生機健康法的書成為最暢銷的書籍，生機健康法的講座更是座無虛席。而肉食、速食已經是公認的垃圾級的食品了。生機健康法倡導以充滿生機活力的新鮮蔬菜、水果、生堅果仁來抗氧化啟動人體的細胞、人體自潔功能和自癒能力，使人體遠離疾病，煥發出勃勃生機，達到健康美麗長壽的境界。因此得到實踐過生機健康法人士的一致讚嘆！生機健康法成為現代人判別一個人是否有飲食智慧的標準。

美國營養問題特別委員會，在全世界調查『飲食與疾病的關係』做出人類有史以來最龐大的報告書，引起了全美國的恐慌和巨大的震撼。

這項權威性報告結論如下：

- 一、文明發達的先進國家的飲食方式有錯誤（食肉過多）。
 - 二、癌症、心臟病、腦中風、糖尿病等，致病的原因在於肉食。
 - 三、成人病與慢性病，無法靠醫藥或手術來治療。
 - 四、犯罪、家庭暴力、校園暴力的部分原因在於食肉。
 - 五、所有的成人病，可以依賴飲食的改善來加以治療與復原。
 - 六、多吃淀粉質的天然植物型身體，較肉食型身體來得健康。
 - 七、動物尸體腐爛產生的尸毒，會使食肉者中毒。
 - 八、肉類代謝物乳酸、尿酸的積聚，產生腎臟病、痛風、風濕痛等病變。
 - 九、肉類因缺乏纖維素而造成排泄困難、便秘。
 - 十、因為動物脂肪累積，造成心臟、血管病變，而罹患高血壓、心臟病。
- （以上簡略說明，已足以證明肉食者有百害而無一益：貪者著其味而引百害入身。）
- 現在科學家研究動植物的基因，改良品種，違背自然；反季節蔬菜也是。

第三章 活力『酶』——生命的原動力

一、活力酶三寶粉分享、活力酶生機食療、活力酶蔬果露正能量分享

酶是進食消化成能量，即是酵素（酶字讀音：每），或稱為生物酶，科學家最新研究發現，人、動物和植物的生命都要依靠大量的酶來完成。比如說芝麻在泥土裏，開始發芽、長出葉子、開花、再結出芝麻，都離不開酶的活動。但是炒熟的芝麻，不會發芽，因為酶在高溫下死亡了。再比如說我們人類，看書、思考、心臟跳動、呼吸、消化食物、從食物中攝取營養、增強體力、抗病能力等等都要依靠酶來完成。簡單的說，人、動物、植物的一切活動都要依靠酶來完成。沒有酶的話，生命就終結了。

如果沒有酶，我們甚麼也做不了。無法看東西、思考、心臟跳動、呼吸；無法消化食物；無法將食物中攝取的維生素、礦物質、蛋白質等製造成能量；更無法進行細胞更新、組織的修復以及把有害毒素等體內的廢物排出體外。

生吃新鮮蔬果、生堅果仁的好處：

日本營養學家研究發現，熟食往往加重腸胃的負擔，加速人體衰老的進程。生食則體內可以充份吸收蔬菜生物酶、維生素、礦物質等的營養素，增強腸胃的消化能力，更

加完善人體的血液循環，延緩衰老，六十歲像四十歲一樣年輕。食生蔬果腸內就會打掃得乾乾淨淨，是消除便秘、排毒減肥的超高能手。食生蔬菜、生堅果仁不僅促進體內營養物質的循環，排除細胞中的有毒物質，而且令皮膚收緊，不再腫脹，頭髮亮麗保持黑色。生食中各種豐富的維生素、礦物質、生物酶都對皮膚有著十分重要的作用，可以稱之為生機飲食『吃的美容品』

補酶

現代科學研究發現，酶是生命之源。人從出生到死亡，是因為體內酶的儲存從充足到耗盡的過程，就像一盞油燈從點亮到燃燒完的現象一樣。人體每天補充酶，就像汽車每天都要添油同樣重要。但是酶的特點是熱度在四十五度以上，酶就會死亡，所以我們必須每天從新鮮蔬菜、水果、生黑豆粉、生黑芝麻粉攝取優質生命之酶。只有生食蔬菜、水果、生黑豆粉、生黑芝麻粉、生松子仁、生核桃、生腰果仁及所有生堅果仁才能攝取到珍貴的酶。

所以理想的補品，必須價錢便宜，既能補血、補腎、補肝，又能補酶；而且任何體質都能適合食用，無任何的副作用，功效要顯著，見效又快，這就是本書要奉獻給大家的活力酶。

什麼是酶？

酶又稱為酵素之源，是維持身體正常功能、消化食物、修復組織所必須的元素。酶在人體內是擔任催化功能的角色。若人體缺乏酶則體內所有活動都停止，即是死亡。盡管有足量的維生素、礦物質水份及蛋白質，但是如果沒有酶，仍然無法維持生命。人體本身能由胰臟、肝臟、肝細胞來合成酶，但也能從食物中獲取。在植物種籽和各種新鮮水果蔬菜中都含豐富的酶。酶分乾酶和水酶。

(一) 乾酶：生黑豆粉、生黑芝麻、生腰果、生核桃、生松子仁及所有生堅果仁等。每天食用三十至五十克就足夠人體所需。

(二) 水酶：每天吃生的蔬菜、水果兩種大約五百克左右。

吃生蔬菜、水果、生堅果仁的目的就是要攝取酶。酶是一種比細胞更小的蛋白質，細胞的代謝、新生、分解、消化等都離不開酶的酵素催化作用。尤其是酶的酵素具有抗氧化（即是抗衰老）的作用。有酶才有生命！人體內所含的酶有五千多種，因為每一種只具有一種功能。比如說唾液中所含的唾液澱粉酶，就只能夠和澱粉發生反應。胃液裏含有胃的胃蛋白酶，只能夠和蛋白質產生反應。人體內上千種不同的活性細胞，需要上

千種不同的酶酵素參與反應。這樣生命才能夠健康長壽。

人體內酶儲存量的變化情況

嬰兒出生的時候，體內的酶最充足，表現在皮膚紅潤、嫩滑，睡得很甜，眼睛明亮可愛。假如用數目字來表達人體內酶的儲存量：

- (一) 嬰兒酶的儲存量是百分之一百。
 - (二) 二十五歲是百分之九十七。即是說從二十五歲開始，人體內儲存的酶開始減少，如果常食生蔬菜水果、生堅果仁，攝取生物酶，就可以補充體內日漸減少的酶存量。保持永遠朝氣蓬勃、充滿活力。
 - (三) 八十歲的老人體內儲存的酶只剩下百分之十。所以老人走路、說話都沒有力氣，白眼球變黃，消化力、免疫力下降等衰老現象。如果要延緩衰老必須從食物中攝取生物酶。
- 從以上人體內儲存酶的數量變化，專家把它比喻成為銀行裏的存款，每天每月每年的提取使酶在逐漸減少。說明每日從飲食中攝取酶，補充日漸減少的酶是多麼重要，可以有效地延緩衰老。所以說，『神奇的酶，決定您的健康壽命』。

珍惜寶貴的酶——酵素

我們要知道酶——酵素的製造能力會隨著年齡老了而下降。尤其是到了四十歲，體內酶儲存量的下降和我們體內製造酶的能力也下降，就表現在我們體能的下降、肥胖、易疲勞、消化能力下降、便秘、免疫力下降、衰老等。

為甚麼有的人才四十多歲看起來卻像六十多歲衰老的樣子，而有的人到了八十多歲看起來只有六十多歲？其原因在於後者一定是不吸煙、不酗酒、少肉多菜或全素食，以及不吃方便麵、罐頭食品、飲料等加工食品。因為吸煙、酗酒、大魚大肉、加工食品的添加劑、濫用西藥等等，每天都在無謂的消耗大量的酶，加速我們體能下降、衰老。戒煙、戒酒、少魚、少肉、少用微波爐叮食物，多吃生蔬果、生堅果或者全素，是減少酶的消耗和節約酶的最佳飲食習慣。

健康、美容、長壽之寶『酶』的補充方法：

- (一) 酶——酵素在大自然所有生物體中含酶の種類非常豐富。酵素可以中和胃酸，活化細胞，促進新陳代謝，幫助調整疾病體質功能，讓身體重新煥發活力。

(二) 吃生蔬菜、水果、生堅果仁。每天午餐和晚餐，吃生蔬菜、水果、生堅果仁、糙米、五穀雜糧配搭生機食物，然後再吃其他食物，最好是午餐和晚餐各二百伍拾克的份量。直接從新鮮植物中攝取豐富的生物酶，是青春、健康、抗氧化的秘訣。

(三) 生機食療法——酶：所有新鮮生蔬果、生堅果仁、都有豐富的酶。食生機酶時每一口要慢嚼二十至三十下，將食物嚼細，與唾液蛋白（口水的酶）一起進入胃部通過消化發酵後轉化為天然營養酵素能量，經小腸、大腸、血液吸收供養五臟六腑全身。酵素是我們生命的原動力。

活力酶三寶的功效：感恩！天地孕育著『酶』拯救健康，祈願有緣眾生或病患者若中西醫都未能治癒，請給自己的身體一個機會試試吧！當您嘗試後，身體就會像醫生一樣告知您天然神奇活力酶的療效。

(一) 生黑豆有滋陰補腎、補血明目、養髮黑髮、消水腫、生津止渴、活血解諸毒的功效。生黑豆和生黑芝麻是不可多得、益精明目上上品的生食聖品。特別是吃生黑豆補腎、黑芝麻粉補氣力，使功效大增，半年後可使眼睛明亮、視力大大改善。同時因身體虛弱，

陰虛盜汗者，不知不覺之中痊癒。古代養生家用黑豆養生抗衰老和延年益壽，已經有實踐和記載。唐朝有位一百零三歲的名醫兼養生家甄權就曾經介紹：每餐飯前吃三十粒生黑豆。分五次：每次六粒用口含溫五分鐘，再嚼細，令人肌膚光亮，益顏色，填補腎骨髓，增加氣力，輕身不老。

(二) 生黑芝麻有補血明目、益肝黑髮、抗衰老和保護肝臟等功效。

(三) 生核桃能夠補腎益腦、降低膽固醇、養血、平喘、潤腸通便、抗衰老。

中醫特別重視睡眠，認為「藥補不如食補，食補不如睡補，一夜失眠，十晚補不還」。每天睡眠標準是八個小時。失眠的人早上起來四肢乏力，頭重腳輕，唇焦口燥，脾氣暴躁。但是睡眠超過八小時，睡得太多的人會昏沉，眼皮和臉都會浮腫，雙目失去光彩，所以中醫說：『久臥傷肝』就是這個道理。

專家認為每晚少睡二小時，每年壽命減少四十五天。從一九四五年代開始，西方提倡吃牛排、豬排、炸雞等及通宵日夜班工作。這些飲食和生活方式引入東方，傷害人們健康，違反自然。晚上不睡覺，使人肝臟沒有排毒，肝臟嚴重受傷害，臉色帶青灰暗、黑眼圈，即是沒排毒。現在不少青年人、老年人每天只睡三至五小時左右，有的更少。失眠的人夜間小便次數特別多，加速衰老，嚴重影響健康和壽命。

經常失眠帶來三種疾病

人的一生大約有三分之一的時間是在睡眠中度過的。一個人睡眠質量的好壞，直接影響工作、學習和身體健康。世界上沒有比睡覺更好的休息，也沒有比失眠更令人心煩的事，長期失眠不僅影響生活和工作，最可怕的是嚴重危害健康。一個人不吃東西，可以堅持二星期，但是如果一個人三個晚上不睡覺，這個人就會變得坐臥不安、情緒波動、記憶力減退、判斷力下降，甚至出現錯覺、幻覺。『二〇〇六年中國睡眠狀況調查報告』顯示，經常失眠帶來如下三種疾病：

第一種：憂鬱症，思覺失調、失眠與憂鬱症的患者有著相關的聯繫。

第二種：健忘症。對於剛說的話做的事情容易忘記，嚴重時發展為腦退化（老人癡呆症）。

第三種：心血管疾病。長期睡眠不良，血管硬化明顯，血管口徑變窄，嚴重影響供血，從而引起中風、心臟病等。睡眠呼吸暫停綜合症。睡眠時暫停呼吸，與長期失眠相關。

習慣性脫髮。長期失眠的人，會出現脫髮現象。良好的睡眠是戰勝癌症病魔的法寶，因為睡眠能增強抵抗力和自愈能力。

二、孫老中醫師診徹因果業障病的分享

數年前退休的八十九歲孫老中醫師，在香港、九龍、中國行醫數拾年，經常來中華道德學會索取佛經及善書，放在應診時廣結善緣。他說有些病患者在療程時吃藥頭反藥尾。孫老中醫師微知宇宙間因果的定律。因果業障病是中西醫無法治癒的病。例如：精神病、憂鬱症、思覺失調、弱智、腦性麻痺症、智障、及先天後天殘疾、疑難雜症的怪病，尤其是墮胎嚴重的後遺症。佛經云：墮胎是殺羅漢嬰兒。最不可思議的是在三年前有位譚女士求診孫老中醫師，譚女士痛苦的陳訴自己墮胎數次長年患病，晚上睡覺經常在床尾聽到嬰靈在哭泣！其丈夫事業不順，兩夫婦經常吵鬧要離婚。孫醫師感歎並勸勵譚女士戒殺吃素，虔誠向嬰靈求乞懺悔！親自恭誦大藏《金剛經》，布施、行善，功德迴向，超度嬰靈。一年之後一切遂其改善。（名醫，難治因果業障病；唯有，命作孽時善來補）。孫老中醫師在應診時遇到如上的因果業障病患者，即隨緣推薦因果經、善書給病患者參研，讓患者認識因果業障病因，多行善布施、勤廣種福田！而獲得治癒頑疾者頗多。很多病患者一再讚頌！感恩孫老中醫師的仁心仁術，一生行醫濟世救苦救難！

孫老中醫師又來一個重要的溫馨提示：人的身體好像醫生，要每天查看自己身體健康狀況。每日早上排解大便時若很快，就証明身體健康而長壽（腸胃病腹瀉例外）；若是大便不成型沉底或粒粒狀，或者數天排解一次大便，有的依靠吃藥通大便，還有的常

年便秘，一星期至十日才排解大便，另有更嚴重的拾幾日一次，將藥水注射肛門才能排便，使大腸、直腸積毒，皮膚灰暗，心情煩躁，即表明身體很不健康。

點評：

生、老、病、死是人生的歷經過程，也是宇宙定律。雖然醫學科技一日千里，但無論科學如何神速發展，對於『病痛』問題，醫學界仍然有著太多的不解與未知。

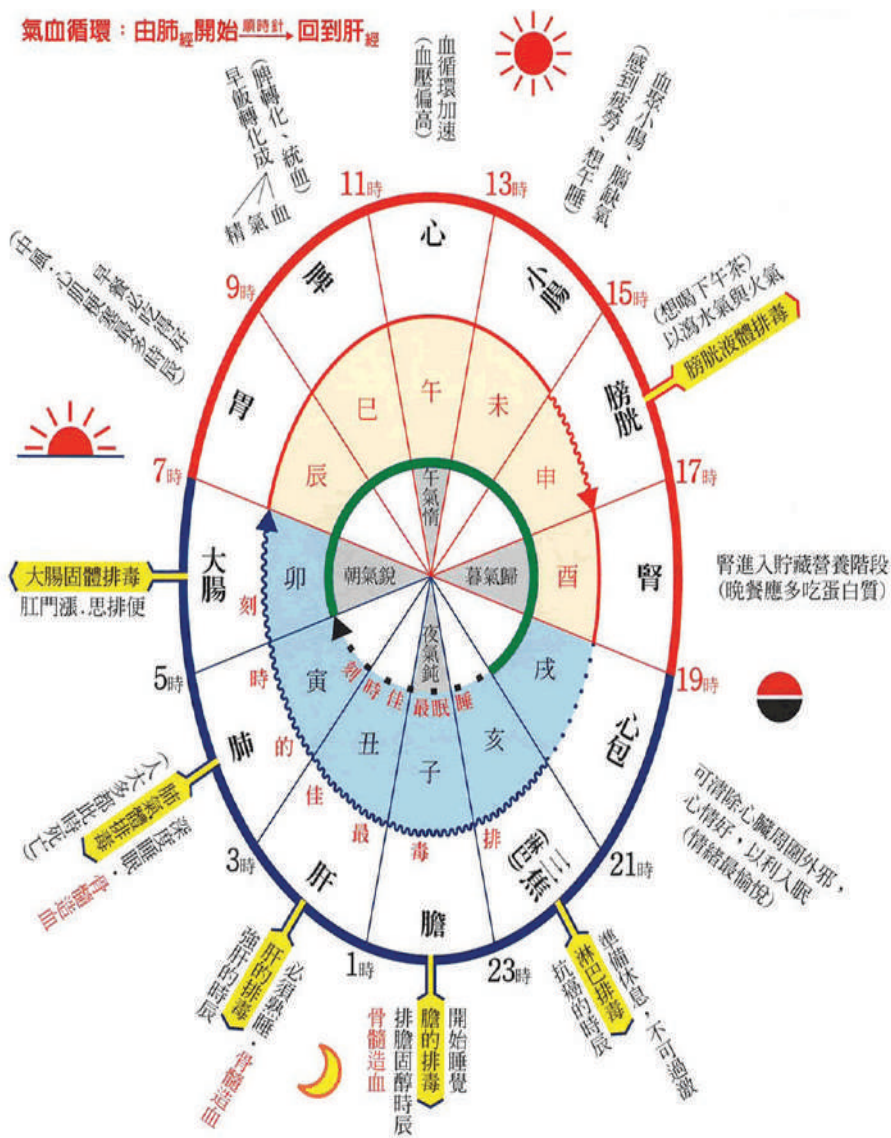
佛法是世界上最深奧的一門學問。因為一切事情都是由許多不同的條件所結合造成的結果，也就是因果報應。疾病是什麼因緣造成呢？一般說來，是在前世或今生飲食偏吃魚蝦肉類，身體呈現酸鹼性失去平衡。孫老中醫師行醫近六十載，經常遇到特別的患者、患腦退化（老人癡呆症）胡言亂語、小孩夜哭不睡、中年人失眠心悸等等，受諸苦惱，逆境當前，中、西醫束手無策。孫老醫師即勸勉患者多布施行善，戒殺，從口裏放生吃素與誦念佛經。例如：《金剛經》、《地藏經》、《心經》、《觀音經》、《普門品》等，自己選擇誦念。誠者即靈，獲得改善，令自己身體健康長壽、幸福快樂自在！

三、健康長壽養生之道

世界上的百歲老人，有一點是一致的：晚上九點鐘前睡覺。尤其是子時（晚上十一點到凌晨一點），膽經最旺。如果膽沒有陽氣，所有的臟腑都是受損的。晚上九點睡覺，早上五點起床。《黃帝內經》講：雞鳴之時（凌晨三—五點）起床。晚上睡得過遲，會封殺陽氣，早上起床得過晚，會耗殺陽氣，早上這「嚴重傷害陽氣」。早睡早起很重要，子時午時覺，午時（上午十一點到中午一點）、子時（晚上十一點到一點）是睡覺養肝排毒最關鍵的時辰。老子講：「靜生智，定生慧」不管做什麼樣的工作，都應該養成一種靜和定的生活習慣，保持鬆靜的心態，做事才能事半功倍。起居有節，才是養生之道。在中國的土地上，誰的中國文化含量最高，誰的生命力就最長，做的最好。不要把自己搞得非常繁忙，那樣會耗掉陽氣。真正做事業的人，不管是做那一行，都應該深居簡出，善護陽氣。「古代養生一個重要的要素，晚上睡覺，不管春夏秋冬關門、關窗；開了門窗就不會傷了（衛氣）即所謂保護身體的抵抗力」。由於現在氣溫較高，我們盡量避免空調、風扇直吹，保護身體。

身體生理時鐘圖

溫馨提示！晚上九點到三點是淋巴肝膽排毒黃金時間。



健康的真正原因在於：

素食者以親身感受告訴人們，素食者內心有一種天然的坦蕩和明亮，對生活更樂觀；對人和動物更有愛，這是簡單天然養生的生活方式中最可貴的一點——健康長壽。

☆活得健康的重要原則：一少三多！少吃（七分飽）、多喝水、多運動、多出汗。
☆成為永遠疾病的兩種原因：一、食肉太過量啦！二、藥物吃的太多！

這絕對不是好事。吃藥太多令糖尿病全身性的新陳代謝紊亂！主因是胰臟過度疲勞！細嚼慢嚥是在降低胰臟的負擔！做拒百害於外的智者，還是做缺乏意志力、自主力的受害者？全憑您的選擇。今日，世界各國的研究報告和身邊的事實，讓醫學告訴您：若要吃肉現世就得以自己的健康和壽命作為償債的代價！

◎ 本會並無派員工外出募捐、收款。如遇上情況，請予拒絕，並報警處理，及通知本會。

活力酶三寶粉食療分享：

(一)張居士現年七十三歲，家住慈雲山，是位虔誠的佛弟子，經常參加「香港南普陀」《金剛經》晚課的共修。同修向她介紹活力酶三寶粉對長者的益處。她原來每夜小便四、五次，經常失眠，臉部浮腫，臉色青黃。服食活力酶（生黑豆、生芝麻、生核桃磨粉）二個月之後，每夜小便二次，睡眠安寧，臉腫消失，臉色紅潤。朋友都說她越老越精神，身體健康。她一再讚嘆活力酶三寶粉的神奇功效。

(二)余居士今年六十五歲，家住九龍，親友介紹她來參訪「香港南普陀」千手觀世音菩薩，有緣嘗試活力酶三寶粉及生機食療，及釋普光住持推介每日禮佛跪拜運動，但是首次拜時全身肌肉酸痛，骨節有聲響，原因是骨骼疏鬆，若堅持一星期，就能夠改善。余居士服用活力酶三寶粉及生機食療，和每日堅持早上、晚上各拜一〇八拜。六個月之後，不可思議的是她的視覺右眼有飛蚊症圓圈飛動改善、腰酸痛、膝蓋痛有明顯的改善，後腳跟長年經常抽筋、靜脈曲張嚴重，小腿像紫色的蚯蚓彎曲血管逐漸消失。更神奇的是臉和手掌的老人斑點都明顯變淡了。余居士說：她以前未吃活力酶之正能量，每次去深圳回香港很累必須休息兩三天，而現在回港第二天精神充滿活力，感恩活力酶之所賜！

活力酶蔬果露治癒口臭分享：

三年前，李太太的同學送給她一本本會出版的《不可思議的因果現象》善書。書中有介紹活力酶蔬果露食療，能治口臭、喉痛、牙痛食療妙方。李太太隨即購買新鮮蔬果，每天早上六時準備生機蔬果露二佰五拾毫升左右，讓李先生起床後空腹飲用，於七時再吃糙米粥作為早餐，口臭情況開始有改善，飲用三個星期後，口臭病已完全根治。李太太滿懷喜悅感恩本會！李太太說，先生和家人的健康，現在由她一手包辦，五穀雜糧、生堅果仁等，常飲活力酶蔬果露，便可以遠離疾病，創造健康幸福的家庭。

活力酶三寶粉：



活力酶三寶粉功效：預防骨質疏鬆、膝蓋腳消腫、通大便、尿濁、黑髮、明目、生津止渴、護肝和抗衰老等（忌食魚蝦、肉類酸性食物）。

製作：生黑豆（青肉黑皮）250克、生黑芝麻150克、生核桃100克，用藥材磨粉機或磨咖啡機，先磨黑豆再加其他二種一起磨粉。每日一次，空腹飲。每次用量二茶匙加溫開水，一口一口慢飲。因生黑豆粉有生青味，有部份人不能接受，可以加蔬果露或檸檬汁，少許蜂蜜攪勻一起飲。因為這些是天然食品，為了更好地保存，請存放於18度以下陰涼處。活力酶三寶粉的正能量守護健康！

職業司機患前列腺腫「活力酶蔬果露」分享

葉先生：五十六歲，職業司機，家住九龍灣區。葉先生從五十歲開始，夜間上廁所小便四至五次，小便時感困難尿量又少，深受小便不順困擾，情況一年比一年嚴重，看西醫吃過西藥都沒有效。

葉太太是「中華道德學會」的老義工。前年，葉太太恭請釋普光師父到她的新居。那天葉先生病臥在床上，客人來訪卻無法起床迎接。桌子上擺滿各種各樣的中西藥，師父詢問葉先生的病情，葉先生說：晚上每隔一小時便要去洗手間，因為連續幾夜沒法安睡，所以白天無法上班，苦不堪言。師父向葉先生詳細介紹「活力酶蔬果露」的好處。葉太太欣然接受，每日早晚各一份蔬果露給葉先生飲用。到了第五天，葉先生以喜悅的心情致電給師父再三致謝感恩！並說尿頻情況已經明顯好轉了。

連續飲用三個月後，葉先生的小便情況完全恢復正常，改善了夜晚安睡，而且精力非常充沛，好像年輕了十歲一樣充滿活力。他親身體會到蔬果露的食療既能治病，又能使身體健康的神奇功效。

活力酶生機食療的分享

醫務所周女士是一名醫務資深助理，家住黃大仙區，採用「生機食療」三個月見效，六個月治癒膽固醇。周女士經常到本會捐款助印勸世經書。今年再次捐款時，師父看到周女士一臉倦容、雙目無神、頭髮乾枯、精神不振。言談中知道她有高膽固醇，指數達六點四。周女士訴說：每天吃雞翼及豬排等高脂食物，導致高膽固醇，終日四肢無力，無精打采，昏昏欲睡，嚴重影響工作和生活。師父建議她「生機食療」。但是生機食療必須少吃魚、蝦和肉類等食物，周女士得悉後如獲至寶。三個月初步見成效，身體告訴自己獲得改善，六個月後成功將膽固醇降至四點八正常指標。現今看到周女士臉色紅潤、眼睛明亮、頭髮潤澤、更顯容光煥發。她一再感恩！「生機食療」拯救了她的健康。

青肉黑豆



黑芝麻



生核桃



業務經理「活力酶生機食療」頭髮再生分享

梁先生，今年三十八歲，未婚，業務經理，家住九龍鳳德村，業務需要經常往來中港兩地。梁先生的母親黃女士經常到「香港南普陀」捐款助印經書，行善積德，做義工。有一次在午餐時聽到釋普光師父向大家介紹「生機食療」能夠抗衰老、降低膽固醇及高血壓、治便秘、減少感冒、去除臉部皺紋皮膚光亮潤澤、讓中青年脫髮再生、充滿活力等的療效。黃女士一直為兒子脫髮情況擔憂不已，恐怕他找不到結婚對象。她聽到這如獲至寶的良方，飯後立即向師父請教製作方法。師父說：若要持行「生機食療」必須嚴守少吃魚類、肉類及吃宵夜。黃女士聽後如獲至寶，第二天就開始為兒子準備「生機食療」作午餐，半年以來沒有間斷。初時黃女士擔心兒子吃不飽和營養不均衡，但過了兩個星期，梁先生覺得生機療法不但可口美味，而且有飽感，精神反比以前好，數個月後，感冒沒有了。師父問：黃女士，妳兒子的枕頭是否不再油黏黏，十分乾淨呢？黃女士很驚喜的回答：師父您沒到過我家，怎知他的枕頭乾淨了？其實是師父知道梁先生長年吃魚、蝦、肉類及夜宵導致脫髮。可喜的是八個月後新髮長出了，這給予梁先生莫大的鼓舞，自信心也增強了！一年後梁先生滿懷感恩和喜悅，特地請黃女士陪他到「佛堂」感恩師父，感恩！頭髮再生使他變得年青和充滿自信，更樂意和大家分享實行「活力酶生機食療」賦予身體健康的神奇能量。

師父說：（從梁先生的病歷分享見証；在一九六零年代，常言說：十個禿頭九個富。原來那九位頭是因為生活富裕，日日吃魚蝦肉類酸性食物造成禿頭。現今二十一世紀時代，師父在研究禿頭、頭髮稀少、更嚴重的只剩下寶貴數條頭髮的問卷結果中顯示，這十個都是偏吃魚蝦肉類等酸性食物為主，出現頭髮稀少。）

資深文員「活力酶生機食療」治癒便秘

鄭女士：貿易出口公司文員，家住香港柴灣區。十多年的便秘困擾著她，有時三、五天才排便一次，嚴重時一星期也排不到大便，倚賴打藥進入肛門排便，如此多年的痛苦，令鄭女士痛苦不堪。在今年八月中旬，公司同事送給她一本善書「創造幸福的寶典」，她如獲至寶，即向同事提議一起拜訪「中華道德學會」捐款及索取其他善書。當時鄭女士聽到釋普光師父向其他來訪的善長仁翁講解「活力酶生機食療」的分享，鄭女士立刻索取良方，師父特別向她提醒：生機食療每天的飲食中要嚴戒吃魚、蝦、肉類等，改吃生蔬果和生堅果仁、及糙米、五穀雜糧高能量的健康飲食。勤禮佛一零八拜運動。鄭女士回家後馬上準備由第二天開始吃「生機食療」餐，吃了三天便感見效，再過三個星期，十多年的便秘治癒了。連續吃六個月後，腸胃暢通，臉色呈現光澤又紅潤，鄭女士感恩讚嘆！經常與親朋好友分享「活力酶生機食療」是捷徑，吃的美容聖品。

資深退休護士「活力酶蔬果露」食療淋巴瘤分享

白女士年現年六十八歲，家住香港九龍塘。在青年時代，外貌像上海油畫中的美女，是一位資深的護士長。退休後卻患上了淋巴瘤。數年來，歷經中醫治療及西醫化療後，產生一連串の後遺症：一、頭髮禿光 二、因吃西藥類固醇引致整副潔白牙齒掉光 三、全身皮膚瘙癢及脫皮，尤其十指部位像蛇皮狀乾而脫皮，痛苦萬分！

有一天，以前工作的舊同事到她家中探望，並贈送了一本「中華道德學會」出版的《白衣觀音神咒》給她。白女士頓時感覺萬分高興，看完此善書內的感應故事。說明眾生受諸痛苦，是因果業報及飲食關係！深信因果，於是從此書中所印的地址聯絡本會。

適逢釋普光師父正在幫一位患病者介紹「活力酶生機食療」的製作方法。白女士聽了後如獲至寶，立刻請求師父開示。由於長期被癌病纏身，牙齒與牙齦肉也沒有了；根本不能配戴假牙，又怎麼能吃呢？師父看見了白女士被癌魔折磨到體無完膚。於是便教她按食療飲「活力酶蔬果露」每天一次，每次飲二百伍拾克左右，在用餐之前用茶匙一口一口慢慢飲。

經過三個月後，白居士的病情逐漸穩定。最明顯的是，她的皮膚及手指因乾燥而脫皮的現象，得到改善變回光滑。白居士衷心感恩！南無大慈大悲救苦救難觀世音菩薩，

一本善書《白衣觀音神咒》指引她有機緣遇到住持，獲得「活力酶蔬果露」的療法，令她不再痛苦和困惑，幫她在這裏找到了答案，解除了憂悲苦惱。

五歲小朋友活力酶生機食療的分享

黃先生夫婦家住美孚，在金融界工作。平時很忙，結婚數年後才懷孕。妊娠三個月害喜很嚴重。黃先生是「香港南普陀」護持者，看其愛妻嚴重害喜，鼓勵太太到「香港南普陀」求助釋普光師父，尋求解苦。師父勸黃太太勤誦《地藏經》消業障安胎，其後順利生產健康BB。第二年春天帶小寶寶來佛堂。可愛小寶寶相貌莊嚴。至今年三月初帶小寶寶去佛堂拜訪，師父看見小寶寶精神很差，氣色又不好，而且眼袋圈是淺粉紫色。黃夫婦說：兩人都忙著上班，把寶寶交給傭人照顧。將近五歲小朋友，每天還喂食奶粉及湯麵。師父在佛堂即教黃太太做生機食療給小寶寶一口一口吃。意想不到看見小寶寶的表情好像沙漠逢甘露般喜悅。黃太太看到自己心肝寶貝吃的那麼開心，為了寶貝兒子的健康，即日早上提早起床半小時，親自做生機食療法，拯救寶貝兒子的健康。

黃夫婦說：現今社會大多數人，每日都是急急忙忙的為生活而忙。當人身體嚮起警鐘時，才會停下腳步正視飲食與身體的健康。

六歲小女孩便秘生機食療分享

去年五月中旬有位妙女士來求釋普光師父，其小女兒剛滿六歲，近日常說肚子痛，醫生查不出病因。因有數年經常性便秘，兩天或三天解便一次，多是粒粒狀，有時要吃西藥、乳果定解便。師父聞所未聞年齡這麼小而便秘的個案，即請妙女士帶其小女兒來佛堂。師父幫小女兒詢問後，要妙居士即刻安排其女兒用生機食療及糙米粥飯，特別提醒要戒吃所有零食。第二天已經可以順暢排便了，連續三天排便都是深茄啡色的，生機食療的療效，就像掃把清除水溝污穢一樣徹底。

妙女士很開心，解除了煩惱。第二天再來佛堂學習做生機食療、煮（冷縮熱漲法）糙米粥飯。三星期後再帶其小女兒拜見師父，其身體健康情況明顯改善，便秘痛苦得以解除。妙女士感恩！活力酶——生機食療正能量，拯救小女兒健康。

為甚麼提倡吃糙米？

有一位老居士到佛寺禮佛，捐了一袋糙米供養，與白米一起放在食堂的角落裏。第二天早飯時，發現糙米袋被老鼠咬開了，上面有老鼠的糞便，而白米袋沒有被老鼠咬破。他想老鼠真聰明，因為白米有放防蟲藥，而糙米一定是天然的味道，吸引老鼠去吃。

糙米經過加工，磨去表層的米糠拿去喂豬，豬吃米糠毛色特別光亮，而剩下的白米供人食用。經過化驗，米糠含有全米的百分之九十五的維生素和礦物質，其中包括：蛋白質、脂肪、維生素B群、維生素E、維生素D、纖維素和鉀、鎂、鋅、鐵、鎘等礦物質，都是人體所必需的營養。

古代的中國人民，都知道糙米的營養價值非常高。有句古諺：「吃白米，不吃糙米，猶如一個人丟掉衣服，如何能夠禦寒？」

古代唐朝初年，京城長安城內許多達官貴人，患四肢無力的疾病，求助於著名中醫孫思邈。孫思邈開的藥方是戒吃白米，改吃糙米。三個月後，凡是改吃糙米者均恢復體力，可知糙米營養全面。

糙米含豐富的生物酶

專家的化驗結論指出，白米失去維生素群和礦物質，所以吃白米等於是吃糟粕。我們的祖先造字「糟粕」的「粕」字，就是白米，即是吃渣子。您看我們老祖宗是不是很有智慧？而現代研學家證實了吃白米缺乏營養。

現在我們明白吃糙米的益處，但是吃發芽糙米『現代專家稱為玄米』比吃一般糙米

更有益。因為發芽糙米含有『氨基酸』，是人類大腦和脊髓中一種神經傳達物質，可以預防記憶力衰退（失憶症），緩和高血压、精神緊張等疾病。

健康養生糙米粥分享（一）

銀女士今年六十三歲，家住廣東省增城。在前年，看見鄰居楊居士全家皈依佛，家庭和睦幸福，兒子生意興隆，工廠一直擴張，並為全廠數百位員工提供免費全素膳食。銀女士覺得很不可思議，心想自己住在數千尺內有魚池花園的別墅，丈夫卻被高血压、高血脂，高膽固醇等疾病纏身，兒子諸事不順，孫兒又不健康。正當苦惱和深感不解的同時，這位鄰居楊居士送贈了一本善書給銀女士，就是香港「中華道德學會」出版的《玉歷寶鈔》。當時銀女士如獲至寶，看到善書介紹怎樣耕種福田而得福報之後，銀女士便立刻與家人商議，並下定決心明日便動身到香港拜訪本會。

第二天，經過一輪舟車勞頓後，在香港舉目無親的銀女士，在旺角區租住了一張狹窄床位。第三天早上，便按照善書中的地址，找到本會。這樣虔誠真令人感動。

當天正逢初一、十五法會，銀女士進入佛堂禮拜大慈大悲千手千眼觀世音菩薩，法喜充滿，彷彿回到自己家的感覺，充滿溫馨！因此立刻發願登記為義工。

數月後的一天，銀女士與師父訴說自己全家的情況：現在媳婦比以前孝順；還會主動打電話來香港關心和問候她；更不可思議的是，從前孫兒不願上學，現在每日很開心去學校。銀女士欣喜感恩！並真實體驗到種善因得善果是真實不虛的。但是還有一事令銀女士大為憂心，就是其丈夫的頑疾不知道怎麼辦才好？特別是她的小孫子不愛喝水吃飯、並有習慣性便秘。師父說：此病症皆因病從口入，吃太多魚、蝦、肉類所致，如不想加重此疾病，應節制飲食；再配合用『活力酶——生機療法』，儘量少肉多菜。

回到增城後，銀女士使用『生機療法』給孫兒作為膳食。同時，也多煮一點糙米粥給患有頑疾的丈夫吃，丈夫吃後隨即問：妳是怎樣懂得煮出這又香又滑的糙米香粥呢？銀女士回答說：是普光師父教我做的！全家頓時心存感恩、是菩薩感應使她有此機緣，獲得此善書、能有機會做義工，並有幸耕種福田和皈依三寶『佛、法、僧』，法喜充滿而且也能拯救全家人的健康。

這是銀女士心存真誠的結果！人有善念！菩薩扶持！心想事成，自在又快活。

健康養生糙米粥分享（二）

吳先生今年五十六歲，家住香港新界粉嶺區。在前年看了本會出版的《現世報因果實錄》善書後，得到很大的啟發，感受到冥冥中一定有因果業報！

大兒子現年十八歲，在三歲時得了一場大病後，就患上了中度智障。十多年來，他們千辛萬苦地訪尋中西名醫，但仍未能找到解決方法，不幸的是因長期吃西藥而引致的副作用，令全副健康的牙齒將掉光了。在一次機緣下認識本會的善書，於是多次致電到本會詢問！請求普光師父開示其心結。本會接待處義工得知後，立刻跟進並安排時間拜見師父。不可思議的事出現了！

當天吳先生夫婦帶著大兒子進了佛堂後，他頓時變得乖順，坐在父母身旁，靜靜地聆聽著，師父講解前世因今世果的業因果報！「今世所遇，皆是前世的因，今世寬以待人廣結善緣！勤種福田！來生及今後皆是福報！應要好好珍惜今生的緣」等因果法則。

吳先生夫婦說：「從前經常帶著大兒子到處求神、問卜及到佛堂參拜。但每次到了所去的佛堂門口，他怎樣也不肯進去，但不知為何這次會乖乖地進來呢？」師父說：「你大兒子的業障感應到：『香港南普陀』大慈大悲千手千眼觀世音菩薩能救拔他！」

最不可思議的是，以後每逢佛堂的初一、十五法會，其大兒子便一早起床，自動自

覺地穿好衣服、鞋子坐在沙發上；並舉著雙手合掌，等待著父母帶他到佛堂，來皈依拜佛和參加法會！口中喃喃說：「師父！師父！」意思說要到普光師父佛堂參拜。

從此以後，吳太太便常常帶著大兒子，來到佛堂做義工耕種福田。有一天，吳太太再與師父談大兒子每當吃晚飯時，便自言自語說：「哥哥不吃飯，只喝湯。」便回房間等大家吃完飯後，自己才只喝一碗湯。師父看到這位青少年面黃肌瘦，只有數顆牙齒，叫他怎樣吃呢？隨即送了些糙米及其他配料給吳太太結緣，並叮囑她要用冷縮熱漲（三煮三溫）的方法煮糙米香粥給他吃！

吳太太回去後便按照師父的教導，用此方法煮了些糙米粥給大兒子吃。意想不到平常不喜歡吃晚飯的他，竟然大口大口地吃起來。吳先生看到兒子吃完一碗後，歡喜地嚷著還要吃第二碗，欣慰的地問兒子：「這麼好吃的粥給爸爸吃點好嗎？」其大兒子即說：「不！不！是師父給哥哥吃的！」。因此吳太太每天堅持為兒子煮糙米香粥給他食用。三個月後，兒子的氣色、體質和健康也有明顯的改善。吳太太為了兒子的健康，不辭勞苦地悉心照顧，盡顯了慈母的偉大，天下父母心真令人敬佩！在現今工商社會裏工作繁忙的人，很少人覺醒正視愛自己及愛家人的健康。這真令人感到很大的感觸！

拯救全家健康飲食文化分享

在前年，彭智芬女士住香港西環區，丈夫是建築工程師，小康家庭，育有一對兒女，大兒子十歲、女兒七歲。其丈夫患高膽固醇，兒子、小女肥胖，因飲食偏向魚蝦肉等，家庭醫生勸告：高膽固醇、肥胖都令他們的健康亮紅燈了，應即刻從飲食開始，停止吃魚、蝦、肉類等酸性食物，均衡鹼性食物，拯救健康。彭女士為了全家身體健康而煩惱，想起在數年前公司同事贈送她一本本會的舊版《您想健康長壽嗎？》善書。彭女士希望吃素改善全家健康飲食。專訪求助釋普光師父，師父得知其所願說：這廿一世紀的年代，我們慶幸出生在中國香港的這塊福地，國泰民安，豐衣足食。於是提議彭女士回去開個家庭小組會議，在放公眾長假時間安排三日，在家裏舉辦一個非洲國家衣索比亞兒童飢餓的體驗。結果全家高興讚同連庸人也報名參加。彭女士給全家講解為什麼要體驗飢餓課程。在第一至第三天裏，每天只吃一碗和衣索比亞兒童一樣的玉米磨粉玉米糊糊，若肚餓了只可以飲水，同時觀看非洲兒童記錄片及健康飲食的簡介。第三天早上大兒子擁抱着媽媽說：我們出生在香港太幸福了！原來非洲那邊兒童這麼可憐！兩小兄妹商議，要求彭女士將自己的零用錢捐給非洲衣索比亞的小朋友，希望他們不再忍飢挨餓有飯吃！從此之後全家三餐力行健康飲食吃素。

十穀粥、糙米飯、玄米飯

@十穀粥材料：糙米一杯、（黑糯米、黑豆、黃豆、薏米、蓮子、茨實、小麥、蕎麥、燕麥片共一杯）。配五杯水

@十穀粥、糙米粥煮法：早上用水浸泡，到晚上用電飯鍋先煮開水再放九種穀米，煮十分鐘後，關電源冷卻十五分鐘左右，再打開電源煮十分鐘後保溫直到第二天早上，加入適量熱開水和燕麥片再煮十分鐘即可以吃到香滑的十穀粥。用三煮三溫方法目的是要（冷縮熱漲的原理），或有壓力鍋煲早上煮即可。（亦可以煮多些份量二煮二溫放雪櫃，可多次食用，每次要食用時煮開水加入燕麥片，亦可加入南瓜、淮山、杞子或蕃薯，再煮二十分鐘即可食用。粥煲好後，也可以用攪拌機攪幾下給老人、病人、兒童食用。）

@糙米飯煮法：晚上洗淨糙米泡水，早晨煮糙米飯水的比量是一杯糙米一杯半水。先煮開水再放米煮十分鐘後，關電源冷卻十五分鐘左右，接著打開電源煮十分鐘，然後關電源冷卻十分鐘。第三次打開電源即可以煮成又香又柔軟可口的糙米飯。

@玄米飯煮法：一杯糙米泡水八小時後，瀝乾水裝入膠盒春夏天存放冰箱，秋冬放窗口，四小時灑水一次瀝水摧芽，第三天即是（玄米）一杯半水煮沸再放玄米，煮法跟糙米飯相同。（玄米附圖一一六頁）

胎裏素——健康素寶寶媽媽的分享

非常感恩有機會與諸位一起分享自己素食及孕育素寶寶的親身經歷和感受。我是在二零一零年懷孕第一個孩子時才開始接觸佛法的，那時每天只是有空就聽聽佛曲音樂，並沒有接受素食，每天飲食以肉食為主，肉多菜少。孩子生下來黃疸偏高要住院治療。出生後的兩個月裏胎毒很厲害，整張小臉濕疹到脫皮屑了。現在我想起來都感到愧疚，由於自己不懂健康的飲食，以致於發生這樣的現象。

這幾年學習了傳統文化和佛法後，我感到自己以前實在是一個不稱職的母親，生育第一個孩子時，很多事情都沒有做好。有一次機緣，我看了傳統文化講座講的《母慈子孝》及《弟子規》善書，自己發願素食並希望能再生一個福慧俱足的孩子，把他培養好奉獻給社會，給社會留下好的善根。這願一發，第二個月我就懷孕了，這一切真是讓我和家人太驚喜了。在孕育孩子的十月裏我並沒有閒下來，持素誦經，在「香港南普陀」做義工，參加幸福人生傳統文化學習講座，讓孕期過得非常充實有意義。希望用自己的行動給孩子做個好榜樣！兩個孩子年歲相差四年，第二個孩子是胎裏素。素食給自己和孩子帶來的利益實在不少，兩個孩子的出生情況對比總結以下：讓大家更清楚素食給寶寶帶來的好處：

- （一）素寶寶出生皮膚紅潤乾淨，沒有胎毒黃疸和濕疹等問題的困擾。
- （二）素寶寶不哭不鬧夜晚睡覺香甜安樂。
- （三）素寶寶身體體質較好，少生病，如有身體不適也很快痊癒。

素食對人的身體利益很大。生育一個健康活潑易養的寶寶，是每個家庭的願望。在懷孕期吃的素食有：糙米飯、五穀雜糧、糙米十穀粥、豆漿、豆類或豆制品和應季節蔬菜、水果、生堅果仁、芝士、乳酪、蛋類等蔬果食物。營養的正能量對孩子確實有很大的好處。寶寶出世後，除了餵食母乳外，我亦經常煲十穀粥。當煲好粥後，粥面有一層濃濃粥糊。中醫食療書說『十穀粥糊勝參湯』。很多人對它不以為然，其實，它含人體需要的維生素和礦物質，營養豐富，多飲用對健康很有益處。昔日用『粥糊』來餵養嬰兒，可以把孩子養得壯壯的。這些都是我的親身經歷和感受，是真實不虛的。後學寬茹感恩！藉此機會與大家分享心得，給大家參考。素食可以遠離疾病、因果業障，培養我們的慈悲心，創造幸福和諧健康的家庭。



第四章 每日一零八拜運動疾病遠離您

一、運動疏通經絡——預防中風、心血管堵塞、遠離疾病、肥胖、智慧增長

人體的經絡佈滿全身，形成人體內的網絡系統，時時刻刻都在您的身上忠誠地行使著它的功能。例如：運行全身的氣血，滋養器官組織和細胞；網絡臟腑肢節，聯繫五官九竅；感應和傳導針灸或其他刺激，並將藥物輸送到病變的部位；自動調節身體的生理功能，使人體處於正常的生理狀態。

人體發生疾病，其原因是氣血運行不通暢，中醫通過針灸、按摩、拔罐、刮痧、藥物等途徑來疏通經絡系統，使氣血運行恢復正常，達到康復的功效。

而一〇八拜運動具有自然的疏通經絡、行氣活血的功效。由於十四條經絡深藏在人體內，從皮膚直到臟腑複雜的立體結構，每當運動時，經絡必然受到肌肉收縮、擴張的刺激，通過經絡的傳導，使全身發揮行氣活血的特殊功效，從而達到提高免疫力、抵抗力、防止膽管結石、膽結石、靜脈瘤、延長壽命的效果。所以說運動是比任何針灸、按摩、拔罐、刮痧更為有效益的療病、養生、健康長壽的神奇妙方。

運動強健肌肉

消耗多餘的熱量，幫助保持適當的體重，良好健美的形體，工作走路輕鬆自如，坐立姿態優美，遠離肥胖，減少疾病。

運動淨化血液使血液循環暢通

一〇八拜運動可以增加血液流量，擴張血管壁，快速排除堵塞血管的血栓（血塞不流動），使血液循環暢通，可以防止心臟病和腦溢血、中風等危及生命的疾病發生。血液循環暢通可以防止膽固醇在血管內累積的現象，有效地防止動脈硬化和高血壓等疾病的發生與發展。

一〇八拜運動強健骨骼，預防骨質疏鬆

骨骼是支撐人體的棟樑，負責保護人體內的重要器官，儲存鈣、磷等礦物質，供應體內的需要。骨髓具有生產紅血球和白血球的造血功能。骨骼是肌肉的依附，讓人體能夠運動和做到各種動作，所以功能眾多。人在三十歲以後，體內的鈣質開始流失，到了六十歲以後，鈣質急劇流失，所以六十五歲以上的女士，每二人便有一人患骨質疏鬆症，男士是五人之中有一人患骨質疏鬆症。研究發現，最好的防治方法便是透過運動增加鈣

質、強化骨骼。

為了延緩衰退，在飲食方面要清淡，不吃煎炸食物，少吃魚、肉類、酸性食物，多吃生鮮蔬菜、水果和生堅果類食物，還要每天保持適量的運動。要長壽，就要運動。

二、跪拜運動雙腳健壯——五臟六腑血液循環暢通

☆人體排毒從三個渠道：

一、小便。二、大便。三、全身的毛細孔運動出汗排毒。

世界各國希望人民健康，設立『康文署』，大力倡導各項體育運動，各派精英選手比賽，目的帶動人民都能運動出汗排毒，獲得健康長壽。

通過觀察發現一般沒有運動的人到了六、七十歲後皮膚的毛細孔明顯粗糙。步行後腳筋緊，走路搖擺不穩，疾病多。反觀運動員及長年愛運動的人走路時健步如飛，後腳筋輕鬆，皮膚細嫩有光澤，身體健康。

☆人體構造與一零八拜跪拜的益處

許多人吃補忽略了一個大前提，就是吃補品之前，先要全身十四條經絡暢通了，也

就是氣血通了，吃進補品才有功效。而跪拜運動恰恰就是能夠一次性打通全身十四條經絡的唯一運動。

首先要了解人體的構造：

(一) 氣：中醫學把生命所必須的自然生命力稱之為氣。

(二) 血：把生命所必須的營養稱之為血。血是生命的能量。

(三) 經絡：以各個內臟為起點，左半身與右半身相對稱，伸向全身的通路，叫做經絡。其功能是輸送氣、血到全身五臟六腑運行。

(四) 穴位：以上十四條經絡輸送氣血到全身各部位時的輸入、輸出一共有六百五十多處，這些輸入輸出站，中醫稱之為穴位。

(五) 疼痛和不適：氣血通過經絡不斷地、不多不少地在全身循環的狀態，就是健康狀態。如果運行的氣血出現阻滯，穴位就會顯現出疼痛和不適。

(六) 跪拜的功能：通過一百至三百次的跪拜，不停反覆地彎腰、跪下、下拜等動作，全身很神奇的就會有越拜越輕鬆的感覺。因一再刺激手掌、頸、背、胸、腰、腹、膝、踝、腳掌全身所有的十四條經絡、二百五十六塊骨、六百五十多個穴位。這是任何運動都無

法一次就能完成的。這是通氣血和全身經絡最好的、成為守護身心健康的全民運動。

十四條經絡：

- | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 一．肺經 | 二．大腸經 | 三．胃經 | 四．脾經 | 五．心經 |
| 六．小腸經 | 七．膀胱經 | 八．腎經 | 九．心包經 | 十．三焦經 |
| 十一．膽經 | 十二．肝經 | 十三．督脈 | 十四．任脈 | |

以上十四條經絡的功能，是輸送氣血到全身。

☆一零八拜功效：降伏自私、傲慢心、執著心，已達身心清淨自在。

第一動作：合掌、高舉雙臂

合掌胸前，雙掌左右六個經絡的氣流相通，掌心有股暖氣流，使人注意力集中、安定心靈，消除不愉快和緊張情緒。同時雙肩要放鬆，腋下要放鬆，使血流通暢。達到氣流、血流都流通，肥胖之人可以減肥，瘦弱之人可以增肥。（第一次學跪拜禮佛運動時，一、全身肌肉痛，二、骨節有聲響，表明您已骨骼疏鬆，一星期後改善如上兩種現象。）

高舉雙臂，保持合掌，雙掌直伸向天，雙目望掌尖向後仰，使丹田開放，體內沉積的鬱氣、擺脫日常壓力和鬱悶。同時因脊椎伸直後仰，有效消除因日常坐姿所引起的背腰痠痛和肩周炎等慢性病。每次一零八拜，禮拜依人體的呼吸速度稍慢，四十五分鐘拜完為佳，堅持三個月至半年，有顯著的療效。

第二動作：低頭彎腰

低頭時頭柔軟低垂，全身放鬆，盡量貼胸前，使頭部七節頸椎骨一節一節拉開，使頸動脈、椎動脈供血流暢，供氣豐富。腦部血流量充足了，改善大腦功能，頭腦清醒，消除疲倦和頭暈的症狀。長期堅持跪拜，臉色紅潤亮麗，減少或消除皺紋色斑，達到自然美容的功效。（注意：所有運動禮拜一零八拜、靜坐、青龍望海等運動完成後一定要飲一杯溫水幫助排毒。）

彎腰時，從頸部至尾椎骨，一共三十三節脊椎骨，以扇形的狀態全部拉開來，牽扯了脊髓神經、肌肉，解除因坐立時各節脊椎的壓迫狀態，這樣血流、神經通暢，提高自然療效，消除背痛腰痠的症狀，改善骨刺。因為脊椎神經控制我們內臟各部位，血管的功能，所以低頭彎腰，可充分地輸送營養和氧氣到內臟各器官，使各器官健康運作。

為甚麼念佛、禮拜可以消除業障？

因為在拜佛那一刻，心念很自然調整到恭敬、慈悲、清淨的境界，口裏念佛就無雜念，達到言語清淨。身體的動作是柔軟又謙和恭敬，消除平日姿勢不良所造成的壓迫障礙。所以拜佛，可以調伏心身，消除業障，起心拜佛，佛即知之，放光加被。

拜佛的殊勝功德

業報差別經云：禮佛、塔、寺、廟，得十種功德。

一者妙相莊嚴好聲。二者、有所發言人皆信服。三者、處眾無畏。四者、天人愛護。五者、具足威勢。六者、慈悲眾生皆來親附。七者、常得親近諸佛菩薩。八者、具大福報。九者、命終往生極樂世界。十者、速證覺悟。

由此可知，佛弟子拜佛，不僅僅是求得身體健康，更重要的是得到以上十大殊勝的功德。當我們明白拜佛的重大意義之後，相信您會充滿法喜、贊嘆、推崇、實踐這種優秀身、心、靈的高層次運動，天天拜佛、親近佛，獲得佛放光加持！進而敬人、敬事、敬一切有情、無情，突破凡夫的執著心、分別心。在佛門中，例如歷代很多高僧大德、諸法師出家的比丘、比丘尼、佛弟子、居士等，都是每天禮佛拜佛作為日常必修的功課。

禮佛拜佛運動一零八拜的分享

禮拜運動一零八拜治癒膝蓋痛患分享（一）

任先生，六十二歲，家住大埔區，是一名退休長者，以前從事餐飲業，因長期工作引致膝蓋勞損，令他走路時一拐一擺，十分痛苦，到處求醫也未能根治，經常慨嘆與無奈！他問妻子為甚麼數年前也有腳患，而現在走路卻健步如飛？其妻子告訴他說：我去年拜訪「香港南普陀」向普光師父求助。當時有位膝蓋痛患者，師父正在教導他禮佛拜佛運動，只教患者拜了三十拜就叫她坐下休息一會兒，再試試站起身。看到那患者很高興地說，以前坐椅子，若要起身必須持拐杖，現在只拜了三十拜可以站起身，真是不可思議。若想要學我治癒腳患，必須少吃魚蝦和肉類，同時每天來跟我學禮佛拜佛運動啦！任先生是個無神論者，亦是個大男人主義者，心裏不接受妻子的建議，但走路時一拐一擺，十分痛苦，就偷偷地學習禮佛拜佛運動，試了三個月，腳患有明顯改善。從此他對禮佛拜佛運動充滿信心，繼續拜了八個月，他的腳患完全康復。他喜不自禁地告訴妻子在這八個月裏他偷偷地到屋頂天台做禮佛拜佛運動的經過，並讚嘆這不藥而愈的方法十分神奇！他再三感謝妻子建議的禮佛拜佛運動。任先生現在遇到親朋好友有腳患之苦，便會立即推介此神奇一零八拜妙方，廣結善緣，功德無量。

資深老義工，膝關節痛，拜佛運動分享（二）

黃居士：八十歲，家住九龍土瓜灣。她是主理本會香積廚十八年的老義工。昔年為了生活而長期辛勤工作，到了退休後一雙膝蓋嚴重勞損退化，有時需要倚賴輪椅出入。

黃居士是位虔誠的佛弟子，善根深厚，人老心不老，善於接受有益身心的新事物。在佛堂裏，釋普光住持給她的任何建議，她都一一認真去做。例如：吃全素有益身心健康；誦念《金剛經》可以開智慧消災延壽等及改善家庭和諧；每天吃活力酶——生機蔬果，可以補充酶及延緩衰老等等。特別是建議她每天一〇八拜，可以改善膝蓋的痛楚。她堅信住持所說的：「氣血通，則不痛」的醫理，堅持運動之後，膝蓋的病情有明顯改善，使她增強了信心，之後增加至每天二〇八拜，並且一口氣拜完。一年之後，膝蓋不痛，走路時全身變輕鬆了。最意想不到的的是背部、腰部、腹部的贅肉都有消失，竟然有效地無須花費的減肥，跪拜一零八拜使氣血通，以前的舊患胸口常悶痛也好了。整個人顯得年輕、精神爽利。黃居士感恩！住持幫助她恢復了健康。

三、每日禮佛千次拜，奇蹟治癒腦性麻痺症分享：

近年來跪拜運動在韓國被公認為自然養生法，最簡易的養生操。不論是天主教、基

督教、佛教或沒有宗教信仰的人士，都被跪拜運動能夠防治疾病的魅力所深深吸引。因此成為一種全民運動，包括神父、修士、僧人、醫師、法官、畫家、教師、學生、主婦、商人，不論年紀老幼或患病與否，都以此作為終身為伴的最佳運動。

在韓國隨時能夠聽到各種各樣的疾病因跪拜運動而得到改善或痊癒的真人真事。在書店裏能夠買到推薦跪拜運動的生動書籍，為您介紹跪拜運動神奇的功效，而作者是有宗教信仰的資深中醫師。

其中最為人津津樂道、家喻戶曉的故事，就是現代女畫家韓敬惠。二十二年來靠著每天一千次拜，克服腦性麻痺，一躍而成韓國著名的畫家。一九七五年一月，生於韓國慶州的韓敬惠從小患腦性麻痺症。家庭貧困，父母離異，與母親和妹妹過著三餐不繼的艱苦生活。

一九八二年，七歲的韓敬惠發高燒與抽筋，身體變得漸漸僵硬，連水都難以吞咽，醫生完全束手無策，只有等待死神的來臨。絕望中的母親為了女兒來生能夠誕生在更好的家庭，有更好的緣份再相遇。決定在女兒生命結束之前，要好好地向佛菩薩跪拜。

第二天母親毅然揹起女兒，前往位於陝川的海印寺白蓮庵，去求見韓國佛教界德高望重的性徹大師。但是想見到性徹大師之前，不管是誰都得先跪拜三千次，然後才能聽

大師開示。母親為了女兒臨死之前能夠聽到大師開示，開始了三千次拜的跪拜禮。韓敬惠也用盡力氣跟隨母親跪拜，到了第三天終於完成了三千次跪拜。敬惠快將死的身體竟然能夠跪拜三千次，這一事實令人驚嘆不已。完成了三千次拜，母女終於見到了性徹大師。敬惠見到大師時哭泣不已的說，我們家沒錢，反正要死，我要死在這裏。性徹大師靜靜地看著敬惠說：小姑娘，你就好好的活著吧！你想活著，就每天行千次跪拜禮吧！（禮拜佛，打通穴位治腦性麻痺症，消業障）。

這句話深深地銘刻在敬惠那幼小的心靈裏。從那時起，本著求生的堅強意志，韓敬惠二十二年來，每天都毫不懈怠地跪拜一千次。奇蹟竟然出現了，身體逐漸由扭曲歪斜回復到正常人狀態。其令人驚奇的變化，猶如生命的重生。她的記憶力、理解力和體力都出現驚人的進步，從高中到大學，學業成績名列前茅。

而更重要的是她內心的變化，當她肉體痛苦的時候，她以無比的毅力更認真的跪拜，以痛苦來戰勝病苦！她正視自己殘障的身體，是前世的業障，只有用加倍虔誠的跪拜和種福田行善，才能消除這宿世的業障。在她的生命裏，她感恩！性徹大師、母親和所有人對她的愛和鼓勵，使她看到希望。韓敬惠體悟，所謂人生是一個尋寶的過程，尋找隱藏自己人生中的寶藏，那就是成為韓國當代著名畫家。在國內比賽中獲得兩次特優和五次優等的輝煌成果。現在韓敬惠與母親在韓國慶州的地方開了一家「作家之家」，從事

繪畫、教育兒童，和對慕名來訪的國內外客人，指導他們體驗韓國跪拜的文化。韓敬惠認為自己所有的變化和幸運，都源於二十二年來毫不間斷的跪拜運動，與接受她如此虔誠的佛陀所賜予的慈悲，她才有今日的成就。

耕種福田——播種蓮花

歡迎各商場、商鋪來電索取善書，擺放於商場、商鋪內，方便市民獲得；為推廣善書，挽回頹風，扶持正氣，造福社會，廣結善緣，共襄善舉，功德無量。

胎裏素小女孩表演靜坐及禮佛一〇八拜的因緣

前年新年農曆正月初一日，胎裏素小姑娘蕙因跟隨父親韓居士初次出席香港南普陀的新春禮佛活動，法喜充滿的向釋普光住持自薦她會雙盤腿靜坐。住持很驚訝地目睹眼前這位清純脫俗的小姑娘，這正是自己曾向「大慈大悲觀音菩薩」祈願能尋找到一位適合的人選在本會出版的《您想健康長壽嗎？》一書中為有緣眾生演示靜坐、及禮佛一〇八拜和青龍望海養生操的示範！心中無限感恩「觀世音菩薩」這麼不可思議的巧妙安排。真是人有善願！天必從之！很奇妙的機緣派來了這位可愛的小天使。為有緣眾生演示，廣結善緣！功德無量！



- 一、禮佛——調伏貪瞋癡貢高傲慢心
- 二、禮佛——培養寬容謙敬慈悲之心
- 三、禮佛——108拜疾病遠離智慧增



合掌

心神放鬆
淡淡微笑

兩手相對正



兩腳張開至
肩膀寬度站穩



雙手

如荷花
張開葉

手肘不可彎曲



一〇八拜根據數年來實驗患者配合飲蔬果露食療治癒如下病症：肥胖症、偏頭痛、高壓血、肩周炎、膝蓋痛、腳腫無力、坐骨神經痛、膽管炎痛等所有的病痛。這些病痛皆是由氣血不通引起。禮拜運動使氣血暢通，全身舒暢。



06
上身雙手合十
彎腰直至腳邊



05
雙手合十
往後彎如弓型



後膝拉直



04
雙手拉頭頂
合十血液循環暢通



一〇八拜運動時身體的毒素
通過流汗從毛細孔排出，拜完
全身輕爽、舒暢，健步如飛。
但必須堅持才能獲得健康長壽。

手掌先向後轉，再手心
向上翻平。



03
雙肩伸平

09

手往前伸直
暢通淋巴腺



10

雙手心向上
使氣血暢通



後坐

07

雙手先下按地
膝蓋後跪
(保護膝蓋)

08

先後坐地
雙手放直伸



日行一〇八拜堅持拜三年，能改脾氣常消怒氣，治百病。每當身彎腰、五體投地時，心身平靜，自然萬緣放下，執著、傲慢、貪、嗔、癡三毒即可遠離您，心身自在解脫，相轉慈眉善目，人見歡喜心，獲得健康長壽。

兩手相對合十

兩腳站立至
肩膀寬度



一〇八拜與人體呼吸一樣速度，以四十五分鐘為佳。氣通十四穴通五臟六腑；中醫治病原理「不通則痛，通則不痛」，百病不生，健康長壽。降伏自私、傲慢心、執著，已達身心清淨自在。



收拳



起身



第五章 養身之法——靜坐

一、靜坐開發潛能

『靜坐』是東方人數千年來的生活智慧，能夠幫助人們開發心靈的潛能。世人都擁有無窮的心智潛能。可以畢生取之不盡，用之不竭。然而，多數人卻不知道如何去加以開發和運用。

世界上最大的力量和最多的財富，都蘊藏在人類的頭腦之中。人的腦神經細胞約有一四〇億個之多，可惜終其一生，竟有一三〇億未加動用。真是人生最大的浪費了！

一個國家的富強取決於人力、腦力和資源的開發，人生的成就也是如此。我們人人既然擁有巨大的心智潛能，為甚麼不好好設法加以開發和利用來豐厚我們的生命呢？

我們知道人們工作，不外乎勞心與勞力。只是體力有其極限，腦力卻是無限。茲以農業為例，農夫如果只靠體力，用傳統方法耕作，則勞苦多而收穫少，往往終年辛勞，難得一飽。但經專家運用腦力，引用科學的方法、工具，改良耕作之後，便能使農產品由無變有、從少變多，由此可知腦力的礦藏沒有止境，就看我們如何開發利用。

修習靜坐所能運用的範圍極其廣泛，日常生活中，行、住、坐、臥，隨時隨地都可

以巧妙的運用。運用得當，能治憂鬱症、精神病、心悸，還可以治百病。發揮潛在的力量，可以激發出每個人本來具有的超正能量，一切的內在精華都能逐漸全盤托出，而顯發出大般若（妙智慧）。

二、血液循環的改善

國內大量的研究資料顯示，靜坐對人體的神經、呼吸、消化、血液循環、內分泌等系統均有良好的調節作用。首先，靜坐能使大腦皮膚處於保護性的內抑制狀態，腦波安定，乳酸下降，從而調節皮膚細胞的功能，增加神經系統的活力。

（一）可攝取更多的氧，使肺活量增大。又能使呼吸頻率減慢，氧的消耗量減少，因而可以改善呼吸系統功能。

（二）能增加胃腸蠕動，減輕胃腸瘀血，消除腸積氣，保持大便暢通，增加胃液和唾液分泌，從而改善消化和吸收的功能。

（三）能使心律減慢，血壓下降，血管舒張，從而利於血液循環系統功能的調整，和提高身體的防禦能力。

能提高血糖調節機能，使腎上腺皮質的血流量增加、機能改善，從而達到調整內分泌系統的功能。

由上可見，靜坐對於人體的生理功能是有很好的調節和促進作用。人體中最大的動力是氣與血，血不調，氣不順，則病。中國五千年之醫、藥、針、灸，即求氣血之平衡。而靜坐之後，全身氣血起按摩作用，五臟六腑通通可以改善，則健康與長壽不期而自至。靜坐對於人體的利益，我們可以從以下方面來看：

身心的調和，靜坐更上一層樓，鍛煉人的心智，運行氣血，活絡五臟六腑，使人的身心調和，神清氣明而又健康長壽。

現在歐美、日本各國，科學家們經過無數次的實驗之後，也都熱烈地稱讚靜坐的益處。諸如：內心的平靜、睡眠的改善、感官更敏銳、身心功能更佳、更好的集中意志及學習能力、應付緊張情緒的能力增加等等。

許多精神醫師採用靜坐，作為最新的、最好的精神失常的治療方法。而心理學家們也熱烈地在實驗室中研究，他們引導一批一批的學生們靜坐，然後分析統計靜坐中的心理狀態，描述如下：

(一) 無法以言語表達的感覺。(二) 超越感官。(三) 清淨自在。(四) 天人合一

的感覺。(五) 對人、事、物的感覺清楚明智、敏銳。(六) 對新的體驗更能接受。(七) 超感覺力的潛能比常人較高。(八) 在科學探討、個人成長及對意識功能方面更能進一步瞭解，靜坐幾乎掌握了無限發展的可能性。

呼吸的增進

人自出生到死亡，無時無刻都在呼吸。一兩個月不吃，一兩年不運動，都不會死；只要有一口氣接不來，則立刻死亡。所以佛陀說：「人命在呼吸之間」。

人體組織內，從血液運來的營養物，須靠呼吸才能發生氧化作用。發生氧化作用時所產生的廢氣二氧化碳，也要靠呼吸才能排出體外，借以維持人體正常的新陳代謝。如果沒有呼吸，人體全部機能便要停工了。

在古時代，不老的長壽者稱為『長生』。所謂『長生』意指「將氣息吐得很長」。呼吸淺，情緒不穩的人，絕少長生者；焦躁、無法清靜的人，亦僅能『淺活』而已。自然界亦然，譬如脾氣暴躁的虎豹，呼吸頻率極快，所以壽命不長。而鶴與龜則以緩慢、溫和的長息呼吸法呼吸，因而壽命極高，自古以來皆稱為千年鶴、萬年龜，足見其呼吸法乃是長壽的關鍵。

三、心靈的昇華

常人都以肺部為呼吸的重心，行的是『肺呼吸』，而靜坐的人，則將呼吸的重心，移至丹田稱為『腹式呼吸』。丹田位於人體的小腹，為身體的重心，同時也是人體自律神經網的中心。重心如在丹田，則人自然氣力充足，身、心調和，百病不生。

我們的身體，只是一個軀殼，而我們的『心』或『腦』或叫『心靈』或叫『意識』才是人生真正的主人。生命者，神經也，也就是意識活動，才產生了生命的現象。

人之異於禽獸，乃在於人有思想。人由於其心智的活動，能夠思考、決定、選擇和採取行動。思想不僅能改變人的環境，更能改變一個人本身。佛陀說：「萬物由心造」，人的心怎樣思想，他就成為何等的人。靜坐對於我們心靈，有清洗和打掃的作用。它能漸漸地清潔意識和潛意識中的矛盾或干擾，排除心理活動上的緊張與壓力。

☆ **靜坐步驟：**心存感恩的心！放下一切，感受內在平靜。一、全身和雙肩放鬆，眼睛微開兩分垂視前2尺左右距離。二、雙膝要蓋毛巾保暖（附圖P72小圖示範）。後背及腰要直，上下牙齒輕輕扣實，舌尖抵著上牙內齒齦，很快會產生津液，慢慢咽下津液潤溉五臟六腑，這就是中醫說『玉液還宮』補陰之功。三、每次靜坐的時間大約十五或四十五分鐘，然後坐在原位，雙手搓熱先敷眼睛，再搓熱敷後腰，最後敷膝蓋；敷完後慢慢起身並飲溫水。心靈趨於平靜，健康延年益壽。

靜坐有如下功能，真正得到身心清淨自在。降伏內心的貪、瞋、癡，開發無限的智慧——覺悟。強化身體組織——治病，真氣從之。與大自然合而為一，獲得智慧生命的昇華。



01
左雙盤二式



02
右雙盤二式



溫馨提示：一〇八拜、靜坐、青龍望海健康操等所有運動完成後必須飲溫開水幫助排毒。

01
右單盤二式



02
左單盤二式



養生操青龍望海

功效：

- 一 強壯頸肌、減少皺紋、疏通氣血、面色紅潤。
- 二 強腰壯腎、脊背挺直、身材均勻、曲綫健美。
- 三 打通任督兩脈、全身氣血暢通、關節柔軟。
- 四 對坐骨神經痛、腰腿酸痛、防止骨骼疏鬆、提高免疫力有療效。

練法：每天練功二至三次，每次五至十分鐘。（堅持練功，無病健美。）

做法：保持站姿，雙腳與肩同樣寬；雙腳站穩在地面。（長者若雙腳不能站可以坐在椅子）赤腳為佳。

- A一：上身向右後方旋轉，頭部同時向右後方轉；雙眼看到左手和左腳後跟。
- A二：左手平掌向右前上方用力推出挺直。
- A三：右手平掌向左後下方用力向下壓。

- B一：上身向左後方旋轉，頭部同時向左後方轉，雙眼看到右手和右腳後跟。
- B二：右手平掌向前左上方用力推出挺直。
- B三：左手平掌向右後下方用力向下壓。（以上左右動作完成為一次。大約十分鐘。）
- 竅訣：（可以隨緣唸佛聖號，用手指數一至十先從左數再到右手指。）

謹以本書之功德迴向給捐助出版的善心人士和為此書義務編輯、排版、校對、拍攝、示演等。並祈國泰民安，社會風氣日漸改善，人人增長福慧，身體健康，事事順利，祈求皆如願。本會董事、理事、及全體義工在此致萬分感謝，共襄善舉，功德無量！感恩！

A 養生操青龍望海



B 養生操青龍望海



D 養生操青龍望海



(D) 左手平掌向
右前上方
用力推出挺直。



右手平掌向
左下方用力
向下壓。
(以上左右動作
完成為一次。大約
十分鐘。)

右手平掌向
左前上方
用力推出挺直。



左手平掌向
右下方
用力向下壓。



(E) 上身向
右後方旋轉，
頭部同時向
右後方轉，
雙眼看到左
腳後跟。

C 養生操青龍望海



(C) 上身向
右後方旋轉，
頭部同時向
右後方轉，
雙眼看到左
腳後跟。



往後看

心靈療法小貼士：

一、若有小朋友讀書智慧不開、叛逆、沉迷打機。父母教小朋友讀誦《觀音經》靈應。
二、憂鬱、焦慮、失眠、心悸、心煩、中西醫治療無效者推薦心靈療法。念佛、繞佛、度誦聖號。每日度誦聖號一〇八粒佛珠念十遍共一千零八十句持之以恆必有感應。
(心理專家發現憂鬱症是缺乏大愛的滋養。祈願大家對身邊的人多多關懷。)

三、先聽佛樂曲再聽誦大藏《金剛經》或《地藏經》。真誠讀誦，感得身心清淨。

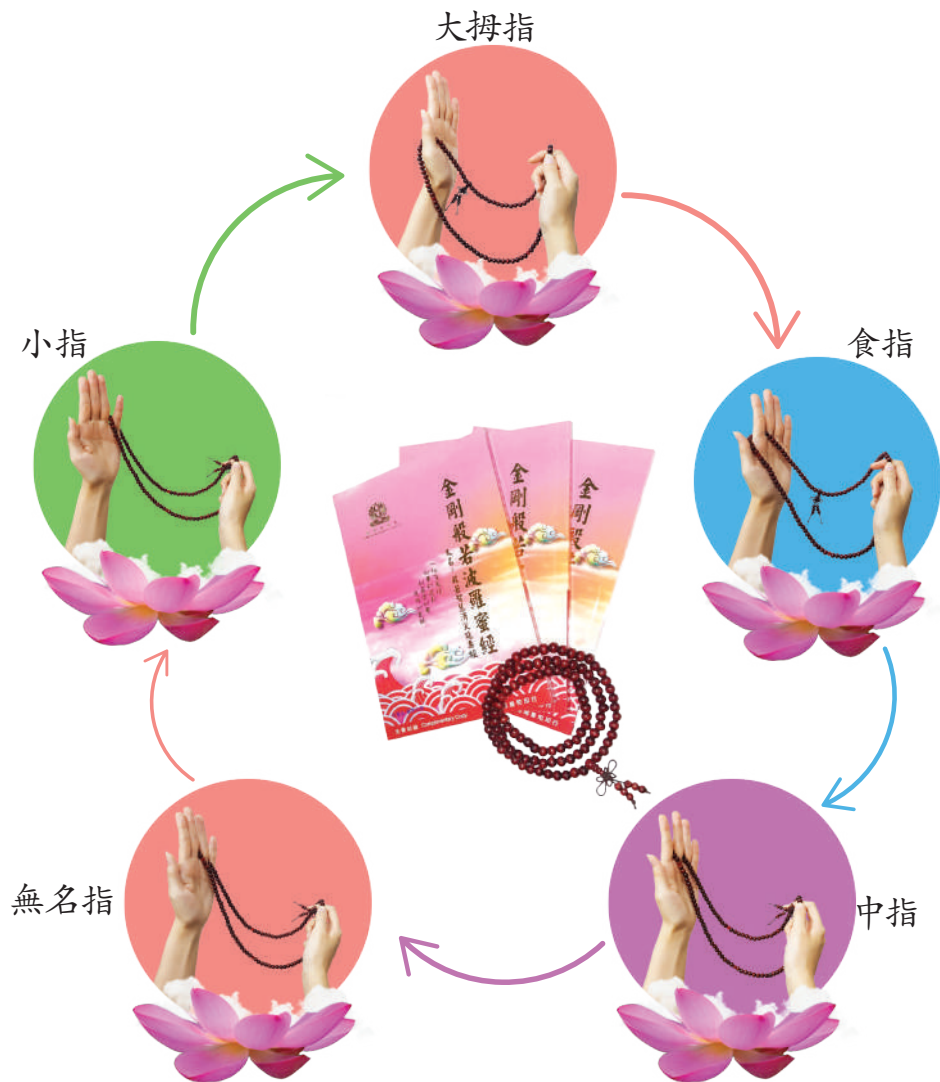
@香港南普陀贈送免費流通：一百零八粒念佛珠、播佛樂佛經機、《金剛經》、

《地藏經》……等結緣。

(佛號計數方法請參考左邊示範圖。)

楊枝甘露遍塵刹

有求必應誠者靈



第六章 中華傳統道德文化正能量

怎樣勵行孝順父母心！

感恩頌（每日用餐前感恩！）

感恩！天地父母養育之恩

感恩！師長辛勤教誨之恩

感恩！農夫辛勤耕種及為這餐所付出的人

怎樣善護歡喜快樂、善良的心？心是一塊田！靠己去播種！每日從膳食前合十感恩！有一顆感恩的心。孔子曰：「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也！」（是孝順父母之開始）感恩！善待父母所賜的身體！於晚上九點至凌晨三點睡覺是讓淋巴、肝膽排毒的黃金時間，能獲得健康長壽！真誠的感恩及學習傳統文化正能量。布施是滋養快樂、善良、孝順父母心的種子。



學習傳統文化正能量！

日行三善 三年命運必改善！

日行哪三善？三善就是

一、眼善是溫良和善的心去看父母、親友及所有人、萬物、常懷感恩之心！

二、語善是說好話；不惡言、妄語、罵人，不挑撥離間、不傳播色情邪淫…等。

三、行善是多做好事，譬如：助人急難、勸人向善，每天對人微笑、感恩是散播正能量的磁場（是因），將會感召自己兒女人見歡喜心，貴人扶持（是果）。多佈施供齋，印贈善書，廣結善緣！這些善事，持續做滿三年，你的命運必然會改善喔！

《太上感應篇》中記載：古人語善、視善、行善，一日有三善，積善三年，他的善行就圓滿了，上天必賜福給他，增長壽命！惡人語惡、視惡、行惡，一日有三惡，做滿三年，上天必定會降禍於他，減除他的壽命啊！

可以用功過格記錄每日所做善事、惡事，一般半年後就開始有感應。真誠祝福您獲得實踐。三年後，就可以知道命運是否改善。為之於細，積沙成塔，日增其善，福、慧俱足圓滿！德行是根本，厚德載物，絲毫不假。您對眾生付出多少，上天就倍增賜福報於您！三世因果說：一元喜捨萬元收！

慈恩頌

多少慈愛牽掛 送走歲月年華
多少憂慮牽掛 染白他的頭髮
眼淚為我串串落下
慈恩像永恆不謝的花
在這世界有誰最偉大
——就是我的爸媽

阿彌陀佛



少說一句話 多念一句佛
打得念頭息 許你法身活

三世因果

善男信女至誠聽 請聽三世因果經
 三世因果非小可 佛言真語莫非輕
 今生做官為何因 前世黃金粧佛身
 前世修來今世受 紫袍玉帶佛前求
 黃金粧佛粧自己 衣蓋如來蓋自身
 莫說做官皆容易 前世不修何處來
 穿綱穿緘為何因 前世施衣敬僧人
 有食有穿為何因 前世茶飯施貧人
 高樓大廈為何因 前世造寺建涼亭
 福祿具全為何因 前世施米贈佛寺
 相貌端嚴為何因 前世花果供佛前
 聰明智慧為何因 前世吃齋念佛人
 人見歡喜為何因 前世佛門結善緣
 夫妻長守為何因 前世幢幡供佛前
 父母雙全為何因 前世敬重孤獨人
 多子多孫為何因 前世開龍放鳥人
 今生長壽為何因 前世善心多放生
 今生奴婢為何因 前世忘恩負義人
 不信吃齋多施捨 但看眼前享福人

今生眼明為何因 前世施油點佛燈
 今生缺口為何因 前世多說是非人
 今生聾啞為何因 前世惡口罵雙親
 今生駝背為何因 前世譏笑拜佛人
 今生曲手為何因 前世打過父母人
 今生曲腳為何因 前世攔路打劫人
 今生多病為何因 前世殺生害命人
 今生坐牢為何因 前世作惡害別人
 伶仃孤苦為何因 前世惡心侵算人
 今生吐血為何因 前世食肉去念經
 今生瘡癰為何因 前世虐待畜牲身
 今生吊死為何因 前世損人利己人
 經寡孤獨為何因 前世不愛妻兒人
 雷打火燒為何因 前世譏謗出家人
 虎咬蛇傷為何因 前世多結冤仇人
 萬般自作還自受 地獄受苦怨何人
 莫道因果無人見 遠在兒孫近在身
 不信吃齋多施捨 但看眼前享福人

前世修來今世受 今生積德陰後人
 若人譏謗因果經 後世墮落失人身
 若是信行因果經 福祿壽星照臨門
 若是推介因果經 代代吉慶家道興
 若是身帶因果經 凶灾橫禍不臨身
 若是講說因果經 生生世世得聰明
 若是讀誦因果經 來生受人多恭敬
 若是印送因果經 富貴榮華報來生
 若問前世因果事 今生受者是其真
 若問後世因果事 今生作者即其因
 若是因果無報應 目蓮救母是何因
 若是深信因果經 同生西方極樂國
 三世因果說不盡 龍天不虧善心人
 三寶門中福好修 一元喜捨萬元收
 與君寄在堅牢庫 世世生生福不休

若問前世事 今生受者是
 若問後世事 今生做者是

莫生氣

人生就像一場戲 因為有緣才相聚
 相扶到老不容易 是否更該去珍惜
 為了小事發脾氣 回頭想想又何必
 別人生氣我不氣 氣出病來無人替
 我若氣死誰如意 況且傷神又費力
 鄰居親朋不要比 兒孫瑣事由他去
 吃苦享樂在一起 神仙羨慕好伴侶

善

為善必昌，若為善「不昌」，
其自身或祖上必有餘殃，殃盡乃「昌」。

為惡必殃，若為惡「不殃」。

其自身或祖上必有餘昌，昌盡乃「殃」。

因此要求福、避禍，就必須諸惡莫作，眾善奉行也。

人為善
福雖未至
禍已遠離
人為惡
禍雖未至
福已遠離

忍

忍耐二字隨身寶

忍耐隨身得平和

富者能忍保家
貧者能忍免辱
父子能忍慈孝
兄弟能忍情長
朋友能忍義篤
夫妻能忍和睦



緣

你我相識即有緣
面帶笑容結人緣
佈施歡喜種善緣
你對我錯相惜緣
損我逆我消孽緣
生老病死了塵緣
果報好壞皆因緣
慈悲喜捨修佛緣

幸福法

男子能學真善法 處處人敬福祿壽
女子學好賢德法 家道興旺兒孫發
學生學得道德法 國家棟樑聖賢郎
職員學得道德法 步步高昇享榮華
醫生學得道德法 救危扶傷功德大
官員行政道德法 代代子孫皆賢良
人人能行真善法 國運昌盛民安樂

說好話



感恩

感恩！得消業障

生活逆境時感恩

智慧成長貴人來

身體病痛時感恩

智慧提昇福報來

心靈受屈時感恩

智慧增長善緣來

感恩！德潤菩提

願

人心淨化

天下無災難

社會祥和諧



夏

用自信的脚步，堅定自己的選擇。
用平常的心態，經營最美的生活。



夏季活力酶生機食療功效：降低膽固醇、改善便秘、去皺紋、眼睛明亮、頭髮潤澤、容光煥發，是吃的美容聖品。（少食魚蝦、肉類酸性食物）。

製作：一、紅菜頭、油麥菜、奇異果、蘋果、玉米每次任選三種蔬果。先將蔬果洗淨，用溫水浸泡20分鐘後撈起切粒。

二、加入自製蘋果酵素或甜醋二湯匙，素蠔油半湯匙，橄欖油半湯匙，麻油少許拌勻。完成後生腰果、生杞子及生松子仁隨意放上。（也可以配沙律醬）

春

年年不忘春耕，自然能夠秋收。
時時不離助人，自然能得人助。



春季活力酶生機食療功效：降低膽固醇、改善便秘、去皺紋、眼睛明亮、頭髮潤澤、容光煥發，是吃的美容聖品。（少食魚蝦、肉類酸性食物）。

製作：一、蕃茄、香蕉、密瓜、蘋果、生菜、蘆筍、玉米每次任選三種蔬果。先將蔬果洗淨，用溫水浸泡20分後撈起切粒。

二、加入自製蘋果酵素或甜醋二湯匙，素蠔油半湯匙，橄欖油半湯匙，麻油少許拌勻。完成後生核桃及生松子仁隨意放上。（也可以配沙律醬）

冬

真正的自由，在於心中了無罣礙。
真正的平等，在於你我互相尊重。



冬季活力酶生機食療功效：降低膽固醇、改善便秘、去皺紋、眼睛明亮、頭髮潤澤、容光煥發，是吃的美容聖品。（少食魚蝦、肉類酸性食物）。

製作：

- 一、蘋果、青椰菜、紫椰菜、玉米、每次任選三種蔬果。先將蔬果洗淨，用溫水浸泡20分鐘後撈起切粒。
- 二、加入自製蘋果酵素或甜醋二湯匙，素蠔油半湯匙，橄欖油半湯匙，麻油少許拌勻。完成後生核桃、生腰果及生松子仁隨意放上。（也可以配沙律醬）

秋

微笑的眼睛，才能看見美麗的風景。
簡單的心境，才能擁有快樂的心情。



秋季活力酶生機食療功效：降低膽固醇、改善便秘、去皺紋、眼睛明亮、頭髮潤澤、容光煥發，是吃的美容聖品。（少食魚蝦、肉類酸性食物）。

製作：

- 一、雪梨、青椒、紅椒、窩笋、玉米、每次任選三種蔬果。先將蔬果洗淨，用溫水浸泡20分鐘後撈起切粒。
- 二、加入自製蘋果酵素或甜醋二湯匙，素蠔油半湯匙，橄欖油半湯匙，麻油少許拌勻。完成後生核桃、生腰果及生松子仁隨意放上。（也可以配沙律醬）

清蒸粟米腐竹



材料:玉米半條，支竹一條，生百合一個，杞子少許。

配料:醬油膏（素蠔油）、麻油、薑蓉、鹽各少許，花生油一茶匙。

做法：

- 一、支竹用溫水浸泡半小時，玉米去心，所有材料放好碟上加入花生油拌勻。
- 二、蒸五分鐘，然後將蒸好的玉米汁倒在碗內，加入配料攪勻淋上即可。

香煎馬鈴薯芝士



材料:馬鈴薯，芝士，麵粉一茶匙、蕃茄醬隨意。

配料:鹽。

做法:一、馬鈴薯洗淨刨絲，加少許鹽拌勻，放兩分鐘出水。然後加一茶匙麵粉吸幹水份。

二、把拌好的馬鈴薯絲煎成金黃色。撒上芝士絲和蕃茄醬即可。

清蒸蘑菇栗子



材料:栗子八個，生蘑菇十朵，胡蘿蔔小許。

配料:醬油膏（素蠔油）、麻油、薑蓉、鹽各少許，花生油一茶匙。

做法：

- 一、將所有材料洗乾淨，胡蘿蔔切片放碟加入花生油拌勻。
- 二、蒸十五分鐘，然後將蒸好的汁倒在碗內，加入所有配料攪勻淋上即可。

清蒸草菇豆腐



材料:豆腐一塊，草菇八粒，杞子少許。

配料:醬油膏（素蠔油）、麻油、鹽、薑蓉各少許，花生油一茶匙。

做法：一、草菇洗乾淨後切開兩邊，將豆腐、草菇、杞子放上碟加入花生油。

二、蒸十分鐘，然後將蒸好的豆腐汁倒在碗內，加入配料攪勻淋上即可。

清蒸茄子



材料：茄子一條，支竹一條，鮮冬菇三朵，胡蘿蔔三片，紫蘇葉一朵。

配料：醬油膏（素蠔油）、麻油、鹽各少許，花生油一茶匙。

做法：一、先將支竹溫水浸泡半小時，茄子切條，胡蘿蔔切片，鮮冬菇放碟上加入花生油拌勻。

二、蒸十分鐘，將蒸完的茄子汁倒在碗內再加入配料攪勻淋上放上紫蘇葉即可。

清蒸蘆筍秀珍菇百頁豆腐



材料：蘆筍五根，百頁豆腐三塊，胡蘿蔔少許，秀珍菇三朵。

配料：醬油膏（素蠔油）、麻油、鹽少許、薑蓉各少許，花生油一茶匙。

做法：

一、百頁豆腐切片，胡蘿蔔切條，秀珍菇、蘆筍切段加入花生油拌勻。

二、蒸八分鐘，將蒸完的蘆筍汁倒在碗內再加入配料攪勻淋上即可。

清蒸腐皮卷



材料：腐皮一張，壽司紫菜一張，五香豆腐二片，紅棗四粒。

配料：醬油膏（素蠔油）、麻油、鹽、薑蓉各少許，花生油一茶匙。

做法：

一、一張腐皮剪開四張，放在水里浸泡即起。一張紫菜剪開四張。

二、把五香豆腐和紫菜用腐皮包好放碟上加入花生油，蒸6分鐘，將蒸完的腐皮卷汁倒在碗內再加入所有配料攪勻淋上再放上紅棗即可。

清蒸椰菜豆腐



材料：百頁豆腐一塊，椰菜 $1/4$ 個，胡蘿蔔少許。

配料：醬油膏（素蠔油）、薑蓉、麻油、鹽各少許，花生油少許。

做法：

一、百頁豆腐、椰菜切塊，胡蘿蔔切薄片放碟上加入花生油拌勻。

二、蒸五分鐘。將蒸完的豆腐汁倒在碗內再加配料攪勻淋上即可。

養生素食A套餐



一、清蒸西蘭花豆腐

材料：五香豆腐一塊，西蘭花一個，冬菇三朵，胡蘿蔔片小許。

配料：醬油膏（素蠔油）、麻油、鹽、薑蓉各少許，植物油一茶匙。

做法：

1. 冬菇浸泡兩小時，五香豆腐切塊，西蘭花切小朵放上碟加入花生油。
2. 蒸八分鐘，將蒸完的豆腐汁倒在碗內再加入配料拌勻淋上即可。

二、養生生機蔬果

材料：油麥菜一棵，蘋果半個，蕃茄一小個，生腰果、生松子各少許。

配料：自製蘋果酵素或甜醋一湯匙，醬油膏（素蠔油）一湯匙，橄欖油一湯匙，麻油少許。

做法：

1. 先將蔬果洗乾淨，用溫水浸泡20分鐘左右後撈起，再蕃茄切塊，蘋果去皮去心切粒，生油麥菜切細粒。
2. 將所有配料攪勻倒入蕃茄、生油麥菜拌勻，再加入蘋果、生松子、生腰果即可。

三、蔬果露

材料：油麥菜三片，青蘋果半個，杞子數粒，生松子半茶匙，腰果5粒。

做法：將所有材料洗乾淨及溫水浸泡20分鐘左右，接著放50cc溫水到攪拌機把生腰果、生松子仁攪爛，再放入去皮去心的青蘋果、油麥菜攪爛，放上杞子即可。

四、紅糙米飯請參考糙米炒飯。

鮮冬菇紫菜腐皮卷



材料：腐皮、壽司紫菜各一張，五香豆腐，鮮冬菇三朵，胡蘿蔔。

配料：醬油膏（素蠔油）、麻油、鹽、薑蓉各少許，太白粉（生粉）一茶匙。

做法（一）：1、一張腐皮對折剪開四張，放在水里浸泡片刻，一張紫菜剪開四張，鮮冬菇、胡蘿蔔切片。

2、五香豆腐、紫菜用腐皮包好，蒸五分鐘。

3、再用平底鍋煎腐皮卷片刻，加入鮮冬菇、胡蘿蔔翻炒片刻。

4、將配料勾芡翻炒兩下即可起鍋。

做法（二）：所有材料清蒸八分鐘後用配料調芡淋上即可。

鳳凰大白菜



前年八月，有位78歲黃老先生，耕種有機蔬菜，奉上一棵據說在暴風雨中僅存的大白菜，供養給致力研究健康生機養生之食療的釋普光住持，打開赫然發現此大白菜顯現出的形狀宛如一只鳳凰般的妙相。一棵風雨無礙的鳳凰大白菜，散發著一股不可思議的來自天地精華的生機能量。

紅糙米炒飯餐



一、紅糙米炒飯

材料：糙米一杯，紅糙米三份一杯，冬菇二朵，青豆、黃椒一個，胡蘿蔔各少許。

配料：植物油、素蠔油、薑蓉各少許。

做法：

1. 將糙米冷水浸泡八小時，倒入兩杯水煮開後放糙米煮十分鐘，關電源冷卻十分鐘，接著打開電源煮十分鐘，再關電源冷卻十分鐘。第三次打開電源就可以煮成又香又柔軟可口的糙米飯。（三煮三溫就是冷縮熱漲原理）
2. 冬菇浸泡1小時切粒，胡蘿蔔切粒。
3. 炒鍋燒熱後倒入植物油，加入薑蓉、冬菇粒炒出香味，加入醬油（素蠔油）、再加入紅糙米飯翻炒後加入胡蘿蔔、青豆翻炒片刻即可，放入黃椒裡面。

二、生機養生蔬果

材料：油麥菜半棵，蘋果半個，蕃茄小半個，生腰果少許。

配料：自製蘋果酵素或甜醋一湯匙，醬油（素蠔油）小許，橄欖油半湯匙，麻油少許。

三、生機蔬果做法：

1. 將所有材料洗乾淨及溫水浸20分鐘左右後倒水再蕃茄切塊，蘋果去皮去心切粒，油麥菜切段。
2. 將所有配料攪勻倒入蕃茄、油麥菜拌勻，再加蘋果、生腰果即可。

養生素食B套餐



一、清蒸毛豆

材料：毛豆，冬菇三朵，胡蘿蔔片小許。

配料：醬油膏（素蠔油）、麻油、鹽、薑蓉各少許，花生油一茶匙。

做法：

1. 冬菇浸泡兩小時，毛豆、胡蘿蔔放上碟加入花生油。
2. 蒸十分鐘，將蒸完的毛豆汁倒在碗內再加入配料攪勻淋上即可。

二、油麥菜紅椒生機

材料：油麥菜一棵，蘋果半個，紅椒半個，蕃茄一個，生腰果、生松子各少許。

配料：自製蘋果酵素或甜醋一湯匙，素蠔油一湯匙，橄欖油一湯匙，麻油少許。

三、生機蔬果做法：

1. 將所有材料洗乾淨及溫水浸20分鐘左右後倒水再蕃茄切塊，蘋果去皮去心切粒，油麥菜切段。
2. 將所有配料攪勻倒入蕃茄、油麥菜、蘋果拌勻，再加入生松子、生腰果即可。

四、養生蔬果露

材料：西瓜250克，生腰果仁5粒，生松子半茶匙

做法：先將生腰果，生松子半茶匙加暖開水20cc放入攪拌機攪爛，後放西瓜即可。

五、紅糙米飯請參考糙米炒飯。

養生芝士三明治



材料：麥方包、芝士、蘋果、生菜、蕃茄。

做法：1. 將蔬果洗淨，切片。

2. 將材料逐層放在方包上面。

3. 燕麥泡水十分鐘，煮五分鐘，加生核桃、紅棗。

養生蒸麥包芝士



材料：生麥片、麵粉各一碗，蘋果、紅肉火龍果、蕃茄、生菜。

做法：1. 用適量滾水沖麥片攪勻，涼卻後加入麵粉、酵母粉，搓成一團，放入密封膠袋發酵四個小時。取出，搓成一小團，十五分鐘後蒸三十分鐘。

2. 切片，表面擦少許植物牛油，上面加芝士絲，放入電飯鍋或焗爐焗五分鐘。再將蔬果切好放在碟上。（隨意任配）

3. 鮮奶和杞子隨意加熱。

養生壽司套餐



一、紅糙米壽司

材料：紅糙米2碗，青瓜、日本黃蘿蔔、五香豆腐、胡蘿蔔切條備用，壽司紫菜，素齋隨意適量搭配。

配料：壽司醋適量。

做法：

1. 紅糙米洗淨泡水8小時，煮紅米飯水的比量是一杯紅米一杯半水。水煮開後放米煮十分鐘，關電源冷卻十分鐘，再打開電源煮十分鐘，然後關電源冷卻十分鐘。第三次打開電源就可以煮成又香又柔軟可口的紅糙米飯。（三煮三溫（如用斧煲就二煮二溫）就是冷縮熱漲原理）

2. 等紅糙米飯冷卻加入壽司醋攪勻。

3. 將青瓜、日本黃蘿蔔、胡蘿蔔、五香豆腐切條形。

4. 將紅米飯放在乾紫菜上面再將青瓜等材料放在飯上從外面之紫菜包起為圓錐形，切塊即可。

二、養生蔬果露

材料：油麥3葉，青蘋果半個，香蕉半條，核桃6個。

做法：先將所有材料洗乾淨及溫水浸20分鐘左右，再將生腰果、核桃和暖開水30cc放入攪拌機攪爛，最後放青蘋果、香蕉一起攪爛即可。

養生南瓜十穀粥



材料：糙米一杯，（黑糯米、黑豆、黃豆、薏米、蓮子、芡實、小麥、蕎麥、燕麥片）九穀米共一杯、配五杯水，南瓜四兩。
配料：鹽少許。

做法：早上用水浸泡，到晚上用電飯鍋先煮開水再放九種穀米（燕麥片第三次才放入），煮十分鐘後，關電源冷卻十分鐘，接著打開電源煮十分鐘然後保溫直到第二天早上，加入兩杯熱開水、南瓜、燕麥片再煮十分鐘就可以吃到香滑的十穀粥。（亦可以煮多些份量二煮二溫放雪櫃，可多次食用，每次要食用時煮滾加入燕麥片、南瓜煮十分鐘加鹽即可）。

養生正能量黃豆湯



材料：黃豆一杯。

做法：溫水泡半小時，放六碗水煮開後加黃豆，大火煮十分鐘，然後慢火煮三小時，加點鹽調味即可。黃豆可以加醬油煮蕃茄、豆腐。（也可以加蕃茄醬、青豆煮成一道菜。）

養生糙米炒飯



材料：糙米一碗，五香豆腐，冬菇二朵，西芹、胡蘿蔔各少許。
配料：植物油、醬油膏（素蠔油）、薑蓉各少許。

做法：

- 一、冬菇溫水浸泡2小時切粒，五香豆腐、西芹、胡蘿蔔切粒。
- 二、炒鍋燒熱後倒入植物油、薑蓉、冬菇粒炒出香味，加入醬油膏（素蠔油）、糙米飯翻炒後加入胡蘿蔔、西芹粒翻炒片刻即可。

養生健康古法五香鹹Q豆



材料：黃豆半杯，黑豆半杯，胡蘿蔔少許，松子少許。

配料：五香粉，油、鹽、薑蓉、紅糖各少許。做法：用電飯煲加水煮黃豆、黑豆（一杯水配一杯豆）。煮熟後加入所有配料攪勻，再焗三分鐘，胡蘿蔔粒、松子上碟。（黃豆、黑豆一齊煮或者分開煮顏色鮮艷些都可以）

活力酶蔬果露



養生蔬果露功效：能治口臭、喉痛、牙痛、高血壓、高膽固醇防止便秘、前列腺腫、小便刺痛、感冒、抗皺紋，是神奇的妙方和吃的美容健康聖品（少食魚蝦、肉類酸性食物，配合素食尤佳）。

材料：油麥菜半棵，生玉米半條，蘋果一個，蕃茄半個，生花生一茶匙，生核桃6粒，檸檬半個，生姜兩片（如蔬果從冰箱存放，需先解凍二十分鐘左右）

做法：先將生核桃，生花生，生玉米，加暖開水100ml放入攪拌機攪爛後，再加暖開水100ml和所有切細的蘋果及蔬果一起攪拌即。（如需要稀飲，溫水可隨意增加）

飲用方法：空腹一口一口慢飲需要口內唾液酶蛋白（口水）將蔬果露，大約十分鐘慢飲，進入胃部通過消化發酵後轉化為天然營養酵素能量以達療效。

養生黃金玉米濃湯



黃金玉米濃湯

材料：新鮮玉米 配料：胡蘿蔔、芫茜、鹽各少許。

做法：1．先洗乾淨玉米，接著刨絲具刨成蓉，如上圖示。

2．刨完後的玉米芯用水煮三十分鐘，然後撈起玉米芯。

3．倒入玉米蓉及所有配料，滾一分鐘即可。



玄米做法

一杯糙米泡水八小時後，瀝乾水裝入膠盒春夏存放冰箱，秋冬放窗口，四小時灑水一次瀝水摧芽，第三天即是（玄米）。

煮法：玄米完成加一杯半滾水煮〔三煮三溫冷縮熱漲〕



十穀粥材料

- | | |
|------|-------|
| ① 糙米 | ⑥ 燕麥片 |
| ② 蓮子 | ⑦ 小麥 |
| ③ 黑豆 | ⑧ 黑糯米 |
| ④ 薏米 | ⑨ 蕎麥 |
| ⑤ 紅豆 | ⑩ 芡實 |

第八章 自製神奇活力酵素——抗氧化、抗衰老、抵抗癌細胞

天然水果酵素能把身體的氣血打通，清理血管壁，可以幫助消化腸胃暢通。

@九種水果酵素的做法：

材料：（一）蘋果二個（二）青蘋果二個（三）紅肉火龍果一個（四）青木瓜一個（五）紅菜頭二個（六）小菠蘿一個（七）鴨梨二個（八）葡萄一磅（九）番石榴二個，黑糖一仟克、紅糖一仟克、蜜糖一仟克（或加黑糖、紅糖各五百克），冷開水適量。

做法：一、將九種水果去皮帶心切塊，每塊大約一公分厚度。

用二十斤左右裝玻璃罐擦乾，鋪一層水果、一層紅糖、再一層水果、一層黑糖糖，重復一層一層鋪在罐內，冷開水加至玻璃罐九分滿，給予空間發酵透氣。

二、罐口用九層透明保鮮膜蓋，提高罐口五公分高，再用尼龍繩或者綿繩綁實罐口使其均勻發酵，冬需九十天才發酵完。第二次再做可以用第一次酵素渣加一碗，約六十天即可發酵完成。將酵素與渣分開，酵素用玻璃瓶裝封蓋，渣用攪拌機打成泥醬存放陰涼地方，天然酵素發酵完成裝瓶，第一次打開瓶有氣體聲。

用法：（一）天然酵素調配生機食療。（二）天然酵素渣泥醬可以配生機食療。

（三）天然酵素三茶匙沖半碗溫開水飲用，酵素渣泥醬小茶匙加一碗溫開水——美容飲品

原材料九種水果



九種水果酵素



第九章 自製環保酵素天然洗潔精

甚麼是環保酵素呢？環保酵素是混合了糖和橙皮、鳳梨皮、蘋果皮、檸檬皮經過發酵後棕色液體，有柑橘般的刺激氣味。環保酵素是經過數年努力成功研製出來的；也稱為『水果皮酵素』。

材料：有密封開蓋口的塑膠容器，大小不限，避免選用玻璃或金屬等無法膨脹的容器，一份紅糖、三份水果皮、六份水等比例。

步驟：將六份水倒入容器中（填滿容器的60%）備好紅糖的量，加入紅糖、備好水果皮加入容器中（填滿容器的80%）預留約20%空間便於安全釋放發酵所產生的氣體）混合攪拌好。保鮮膠紙拆大約八層封口用膠繩綁實好，記下日期（可寫上愛與感恩的話）

注意事項：一、放在空氣流通和避光陰涼處，不可沾到油，發酵時間至少三個月。

二、如果酵素呈現黑色，表示製作失敗了，只需加入同樣分量的黑糖（紅糖），發酵三個月即可。環保酵素不會過期，越久越醇。發酵六個月以上的酵素最好，發酵期越久，裏面的分子會越少，當分子越少的时候滲透力就越強，效果越佳。

使用說明：

一、洗蔬菜水果：加入三十毫升（兩湯匙）環保酵素在一公升清水裏，浸泡四十五分鐘，能去除農藥，重金屬、細菌寄生蟲卵等。蔬菜切開後再續泡在酵素水裏，烹調時再取，蔬菜炒煮後會十分青綠美味，水果也非常甜。泡菜的水還可以澆花澆樹可令花樹長得更莊更好。

二、酵素百分之七十，溫水百分之三十，可將碗碟的油污清洗乾淨。亦可以去除衣服油污。

三、糖尿病嚴重患者若有手腳潰爛可以用天然酵素有效清洗。酵素亦可用來泡腳：用四十度左右的熱水加酵素泡二十分鐘，能夠滲透足部表層皮膚，增強血液循環，改善睡眠。

環保酵素天然洗潔精



道德教育是文化的能量



擬建中位於慈雲山之香港南普陀正面外觀藍圖

傳統文化是民族的靈魂

* 捐款支票抬頭請寫
「香港南普陀有限公司」或
Hong Kong Nan Pu Tuo Limited
恆生銀行戶口賬號：240-221846-883
中國銀行戶口賬號：01281310175183
匯豐銀行戶口賬號：814-076998-838

共襄善舉 功德無量
籌建香港南普陀千手觀世音

籌建並無委託其他人士或團體進行任何籌款活動。
凡捐款港幣壹百元或以上，可憑捐款收據申請扣稅。

南無千手千眼觀世音菩薩

千眼照遍娑婆世界



千手救拔芸芸眾生

祈願弘揚佛法及中華傳統文化，擬於慈雲山興建香港南普陀千手觀世音。觀世音像是以純銅鍍金鑄造，高13.68米，建於室內為世界之最高的千手觀世音。左右有韋馱、伽藍護法菩薩及三十三尊觀世音化身彩色塑像，如送子觀世音…等。附設首創中華傳統文化學院宗旨義教學：孝親尊師及道德教育公園，蔚為壯觀。香港南普陀建成後，西面有大嶼山的天壇大佛，東面有慈雲山千手觀世音菩薩，仿如慈父慈母般懷抱着全香港市民，福澤綿遠。

興建香港南普陀為本港宗教藝術的一大盛事，由於工程浩大，祈望海內外善信及社會各界賢達，發菩提之心，慷慨捐獻，虔誠地參與這個造福子孫萬代的劃時代善舉，共同圓滿千秋功德。凡樂意捐助籌建香港南普陀千手觀音的善長仁翁，敬請將善款直接存入籌建基金的銀行戶口，或郵寄支票到香港九龍慈雲山蒲崗村道165號，香港南普陀有限公司 收。隨喜樂捐，功德無量。

書善行印會學德道華中薦推意誠

書善行印會學德道華中薦推意誠

免費取閱、敬請愛惜、看後傳閱、功德無量。

善書介紹、歡迎索取、提昇智慧、洞徹人生。

 免費贈閱 Complimentary Copy 中華道德學會發行	 免費贈閱 Complimentary Copy 中華道德學會發行	 免費贈閱 Complimentary Copy 中華道德學會發行
(廿六) 原名《佛說父母恩重難報經》；在這世界上有誰最偉大——就是我的爸爸媽媽！圖文並茂，佛陀詳說父母恩重難報，大家恭聽開示，芳澤頓開，大家歡喜，下定決心永生永世遵聽佛陀教誨，以行孝、盡孝為職事。	(廿二) 「欲知前世因，今生受者是，欲知後世果，今生作者是。」為什麼幸福總伴隨著苦難？難道這一切都是人生的無奈，命運的必然？讀後本書，您會明白做人的真正道理。	(十九) 觀世音菩薩時刻細心地觀察和聆聽，尋找世上一切苦難的呼救聲；只要誠心稱呼觀世音菩薩的聖號，請求救助，觀世音菩薩就會以大無畏精神，用適當的化身，救您脫離苦難。
 免費贈閱 Complimentary Copy 中華道德學會發行	 免費贈閱 Complimentary Copy 中華道德學會發行	 免費贈閱 Complimentary Copy 中華道德學會發行
(廿七) 本書以生動的漫畫，表達出《三世因果經》的精華，行善得福報，行惡得苦報。行善是「因」，福報是「果」；行惡是「因」，苦報是「果」。	(廿五) 得道高僧淡痕進入陰間地獄，做實地的觀察，並且記載所見所聞的經歷、經過，用手寫成的「一本寫真書籍。廣泛的傳播、流通，藉以勸化世間的人要止惡向善，深信人間因果報應的鐵律；是普羅大眾都必讀的寶書。	(廿一) 《拯救下一代》原名《弟子規》：德行教育是中國優秀傳統文化，正能量古聖先賢的教誨，提倡孝敬父母，尊師重道，友愛兄弟朋友；繼而藉培養傳統文化美德。本書附錄《孝經》、《三字經》及圖解《弟子規》。

 免費贈閱 Complimentary Copy 中華道德學會發行	 免費贈閱 Complimentary Copy 中華道德學會發行	 免費贈閱 Complimentary Copy 中華道德學會發行
(十六) 人生多苦難，觀世音菩薩慈悲救苦，有求必應，唯須深信無疑，至誠心正者，凡有正當心願，虔誠祈禱，虔誦神咒，能夠如願應驗，離苦得樂。	(六) 一位教授對「因果現象」的觀察研究報告，本書告訴您有關於多個「因果現象」的現代真人真事，令人感到震撼。	(二) 《地獄遊記》乃奉玉旨而著作，由濟公活佛引導聖賢楊善生魂魂赴幽冥巡訪地獄十殿，與罪魂對案談話，輯印成書，說明因果報應屬實，靈魂不滅。
 免費贈閱 Complimentary Copy 中華道德學會發行	 免費贈閱 Complimentary Copy 中華道德學會發行	 免費贈閱 Complimentary Copy 中華道德學會發行
(十八) 處於繁榮的現代，陶醉於物慾色慾的滿足，而精神煩惱、內心空虛日益嚴重。本書幫助我們使昏暗的心靈重放光明、享受真正幸福的人生。	(十) 創造幸福的寶典，又名《了凡四訓》：世人幾乎都曉得改造命運的寶典，有福德的人，大都能夠獲得此書，作為修身之銘言，消除生活的煩惱，達到化凡入聖的境界。	(五) 《青少年的覺醒》一書給時下的青少年很多的啟示和鼓勵，其實對任何年齡的人，這本書都具有振奮啟發的作用，讀之有益。

▲此書免費贈閱▼

誦讀後如不作保存 請轉送親友或寄回本會
十方善款 敬請珍惜 輾轉流通 廣結善緣
歡迎助印 勸善書籍 廣種福田 功德無量

① 善款請以劃線支票寄：『中華道德學會』

或英文 CHINA MORALITY ASSOCIATION

現金可交到恒生銀行各分行本會帳戶收

恒生銀行帳戶：二三五—九—〇四二九〇六

② 善款請以劃線支票寄：『中華道德學會有限公司』

或英文 CHINA MORALITY ASSOCIATION LTD.

現金可交到中國銀行各分行本會帳戶收

中國銀行帳戶：〇一二八一三一〇二四五五九〇

香港九龍慈雲山蒲崗村道一六五號

請註回郵地址，可憑正式收據申請豁免稅。