

2009 年最新修订版

李居明饮食改运学新作

饮食中的健康密码 下部

李居明

李居明 著

素食创运学

十二属相的人吃哪些素食可以改运？
改善夫妻感情要吃什么水果？
什么素食可以给你带来得力部下或者贵人？
大旺财运的素食有哪些？
花生是打败忧郁的真命天子吗？
什么八字的人吃荔枝会行衰运？
为什么说油腻的素菜是破财破运的凶手？



大量医运治贫的素食首次在内地公布 Eating To GoodLuck

陕西师范大学出版社



中国素食文化研究

中国素食文化研究系列丛书

饮食中的健康密码

李居明

李居明 著

素食创运学

本书是作者多年素食创运经验的总结，旨在帮助读者了解素食创运的奥秘，掌握素食创运的规律，从而在素食创运中取得成功。本书从素食创运的起源、发展、现状入手，深入探讨了素食创运的核心理念、基本原则、操作方法、注意事项等，为读者提供了丰富的理论和实践指导。本书不仅适合素食爱好者阅读，也适合从事素食创运工作的专业人士参考。



图书在版编目 (CIP) 数据

饮食中的健康密码/李居明著.

—西安: 陕西师范大学出版社, 2009.9

(国际大师风水系列)

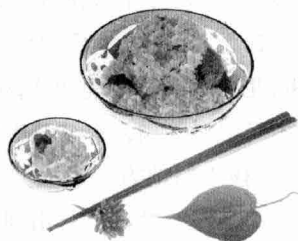
ISBN 978-7-5613-4829-1

I. 饮… II. 李… III. 营养卫生—关系—健康

IV. R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第156844号

图书代号SK9N0858B



国际大师风水系列 14

中文简体字版© 2010由李居明先生授权独家出版

版权所有, 违者必究。

未经事先书面许可, 任何组织和个人不得以任何形式复制、转载。

饮食中的健康密码

素食创运学

李居明/著

责任编辑: 周宏

出版发行: 陕西师范大学出版社

经销: 各地新华书店

印刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

版次: 2010年1月第1版

2010年1月第1次印刷

开本: 700毫米×1000毫米 1/16 32 印张

字数: 180千字

书号: ISBN 978-7-5613-4829-1

定价: 76.00元 (全二册)



如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

2009 年最新修订版

李居明饮食改运学新作

饮食中的健康密码 下部

李居明

李居明 著

素食创运学

十二属相的人吃哪些素食可以改运？
改善夫妻感情要吃什么水果？
什么素食可以给你带来得力部下或者贵人？
大旺财运的素食有哪些？
花生是打败忧郁的真命天子吗？
什么八字的人吃荔枝会行衰运？
为什么说油腻的素菜是破财破运的凶手？



大量医运治贫的素食首次在内地公布 Eating To GoodLuck

陕西师范大学出版社



你一直贫穷不顺,可能天天吃错蔬菜水果!

好运坏运“素”有因,富命穷命“菜”做主!

- ◎ 吃素也可增加夫运
- ◎ 四大饿命人旺运素食各不相同
- ◎ 南瓜汤是发达汤
- ◎ 吃香蕉可以医治早上忧郁症
- ◎ 教你躲开行衰运的素食
- ◎ 饮啤酒助旺桃花运
- ◎ 蔬果美容改运法
- ◎ 九种素食创运的最佳食品
- ◎ 十二生肖素食主张首次公开
- ◎ 不同出生月有不同的行运素食

关于本书

国际知名易学大师李居明,运用独家发现的易学玄机证明——吃素也可以带来财运和福气!只要选对素食,一个成功而完美的人生就在眼前!

根据中国传统的阴阳五行学说,不同食材、不同烹饪方法有着不同的五行寓意,与人体五行属性、自然界的时序变化密切相关。李居明先生经过多年的研究,将这种联系进行了全面总结,并把现代人日常的食材、食谱与不同人群的五行属性细致关联,发现:食物搭配、饮食习惯可以影响人一生的兴衰荣辱、运势沉浮。他把这些食物改运的方法在《饮食中的健康密码·素食创运学》中进行了大公开,写成了继《饮食中的健康密码·饮食改运学》之后的“食疗改运第二部曲”,为素食主义者带来了开运转运的福音与全面指导!

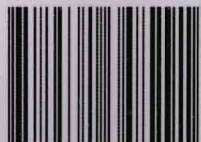
本书理论脉络清晰易懂,实用方法全面有序,包括了食物与运程的归纳总结、素食创运法、十二生肖素食主张等。书中深入浅出的语言,以及所配大量图表和照片,讲述了实用、简单的素食改运秘诀,哪些多吃哪些少吃,一本书就可以知吉凶!

李居明《饮食中的健康密码·素食创运学》面世后,在两岸三地都获得了极大的回响。本书为内地唯一正式授权首版,同时由大师本人亲自进行了全面修订升级,使之更符合大家的生活习惯。相信能更加精益求精,帮助广大读者早行大运!

建议上架类别 | 生活

本册 38 元

ISBN 978-7-5613-4829-1



9 787561 348291 >

定价: 76元 (全二册)



国际大师
风水系列 14

饮食中的健康密码

下部

素食创运学

食素人的智慧与艺术



陕西师范大学出版社

编者序



吃出好运气

中国被誉为“烹饪王国”，素有“吃在中国”之说。华人在海外谋生，最普遍的就是经营餐饮业，可谓有华人处就有中国餐馆。孙中山先生曾说：“我中国近代文明进化，事事皆落人之后，惟饮食一道之进步，至今尚为各国所不及。”事实上也确如孙先生所言。

中国饮食文化的发展与繁荣，是与整个中国历史的发展相和谐统一的。从钻木取火到农耕文化，从茹毛饮血到煎炒烹炸，从羹饮脍炙到八大菜系，饮食文化的发展见证了国人杰出的创造能力。除果腹充饥之外，人们赋予饮食更多的文化意味。不同的食材、烹饪方法被赋予不同的五行寓意，并与人体的五行属性、自然界的时序变化相联系。这样一来，人类日常的饮食就与人自身的运程有了密不可分的联系。甚至人一生的兴衰荣辱、运势沉浮在某种程度上也被认为受饮食习惯的重大影响。

对于自己的整体运势，你还满意吗？想不想让自己的财运更旺呢？是不是正在期盼桃花运呢？其实运势是可以改变的，尤其可以通过饮食改变，只要饮食习惯做些小小的调整，就可以改变我们的运势。

我们之所以在此编辑出版国际大师李居明的《饮食中的健康密码·饮食改运学》与《饮食中的健康密码·素食创运学》，其目的有两个：首先，将干支五行、八字神数等晦涩艰深的理论变得通俗易懂，改变将术数理论进行不负责任的生硬简化、误导读者的趋势；其次，告诉那些不满意自己运势的读者，如何凭借饮食方面一些小小的调节来改变自己的整体运势！

李居明先生将改运学的精华称之为“药石禅”，即将食物作为人生改运之药。人体的不适，是因为心、肝、脾、肺、肾五脏之不调。而八字五行恰恰是与人体五脏治化之道均源于《易经》，同宗同源，因此用中药调治，就如同将八字治疗、医食同源、中药及食疗密切结合在一起。能医病了，当然也同时医运了。李先生通过二十多年的亲身实战经验，将其最简单浅显而又最具威力的方法和独门心得倾心传授。所以，我们现在看到的是一本真正化繁入简、教你调节饮食以改运进补、趋吉避凶的实用之作。

《饮食中的健康密码》一书，分为上下两册——上册《饮食改运学》，下册《素食创运学》，内容包括五行饮食法、饿命人饮食改运法、十二生肖饮食改运法、饿命人的素食创运法等几大部分。全书理论脉络清晰易懂，实用方法全面有序，既有教人如何找出自己的五行用神的简易方法，更有形形色色的食物与运程的归纳总结。如“十二生肖饮食改运法”——鼠和猪肖的人，五行皆属水，水克火，因此多吃西红柿、水蜜桃、胡萝卜等火的食物，会招来很旺的财气！猴和鸡肖的人，五行属金，金生土，多吃些桔子、咖喱、面包等土的食物，事业一定会蒸蒸日上、成就惊人！虎和兔肖的人，五行属木，木克土，多吃一些花生或橙子，能助旺桃花运！如“五行饮食法”——食蟹可以有夫运，食绿豆可补“木”运。如“素食创运法”——蔬果美容改运，南瓜汤是发达汤。总之，此书是一本让人拿起来后就会欲罢不能的畅快读物。

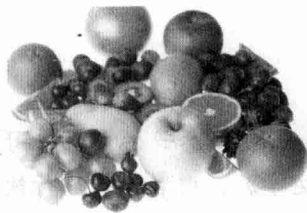
在中国两岸三地甚至全球华人圈中，李居明先生的知名度很高，其相关著作流传甚广，并深受欢迎，包括：《学风水的第一本书：商业开业 居家开运》、《人生规划三部曲（上篇）生涯规划：风水之道》、《人生规划三部曲（中篇）事业规划：风水发达秘籍》、《人生规划三部曲（下篇）学业规划：文昌风水秘籍》、《李居明谈四季人生·饿命改运学》、《2010年虎年运程》及《姓名改运学》等。《饮食改运学》和《素食创运学》更是凭借极具说服力的“饿命人的衣食住行”及“十二生肖饮食改运法”，震撼饮食界及全球华人。自此，人人都说饮食与运程有关了！

李先生独特的五行八字理论和实用方法，早已成为海峡两岸相关专业人士的必修和引用经典。只是因为长期以来，李先生的著作在内地盗版横行，绝大多数读者难以正本清源。现在内地首度推出李居明先生的经典之作《饮食中的健康密码》一书，经李先生最新斧正，也为适应国内读者的阅读习惯，进行了篇章结构和语言文字的少量修改及调整，并加入更多直观易懂的插图。希望能更加精益求精，无愧于广大读者的殷切期望。

编者谨识

2009年12月

作者序（一）



给术数子孙的勉言

术数是一种鉴天察人的中华文化精髓，是我们祖先遗留下来的珍贵宝藏。在过去的时代，稍具学识的人士掌握了这门学问，出了两种人。

一种是胸襟宽阔，以爱国爱民为人生立志目标的伟人，运用术数去匡扶正义，救国救民，最典型的例子是诸葛孔明。

一种是具有私心妄见，成就个人事业或虚荣的“高人”，将术数为少数贵族服务，从中摄取财富和名誉。这种人，俯拾皆是。

后来出了一个赖布衣，将术数中的风水为平民服务，获得很高的评价。

我于机缘巧合进入术数这个行业，由最初的“求生”目的，以大学生之学历担当风水师命理师，说来真是“委屈”的。但上天安排我进入这门行业，也没话说了，只好“忍辱”求进。直至慢慢深入玄门，发觉其光华之处，乃人类文明中极值得发扬和普及的一种“科学”，慢慢由最初的误解到谅解，再由谅解到倾慕。这种感觉和发现，屈指数来，已有十五年了。

为维护术数这座宝山不要再蒙上“江湖”的风尘，我倾尽自己小小岗位上的绵力，将术数未被窥探的部分，进行研究和实验。首先我将弟子的八字分门别类，根据他们的经历和际遇，进行八字的互动研究，发现一个八字除了内藏人生际遇的讯息外，还具有病毒、衣食住行、前世因果、灵界等等的秘密讯息。单以“子平命理”这一种术数来论，原来先贤只是一直在开拓同一条路。进入宝山，以为取了宝便是全山

的面貌！我在误打误撞的情况下，从不同的方向和路线，以不同的深度和广度进入宝山，发觉宝山内原来还有很多风光，这非前人的发现，“子平命理”到了我这个时代，产生了更新、更广、更有趣的面貌。

弟子称我为“李氏子平派”以区别于外间传统迂腐的批算。我有点汗颜了。去年台湾术师在报章内提到我，说我是“香港罕见的八字神数中兴健笔”，我实在吃了一惊。后来东风电视台的董事长葛福鸿女士三度来港，力邀赴台主持东风首个大型个人术数秀，我实欠力，近十年谢绝所有传媒的访问和亮相，我已不满足将术数作为个人名气炫耀的武器，因我坚信，术数应纳入社会服务，甚至纳入社会教育，我要走一条其他术数师从未走过的路，名利对我来说，非从事术数的唯一目的。

其实我确是怪人，任何时间都会拿出“抱负”这两字，来令自己尴尬和痛苦一下，甚至令人误解我。某知名访谈录的主持人通过我的弟子邀我亮相，弟子代我推掉了。他的理由是“这个世界没有谁有功力访问师父”。弟子后来开玩笑对我说：“师父的心路历程，谁具有背景和人生际遇去探究，资深的记者谁明白术数，说到宗教他们更外行，怎具持平公正的观点去评价师父。”

我听了弟子这番话，心的泪真的流了。

我所做的事，经常令自己尴尬及令外界对我的形象迷糊。

人家的所谓人生，是驻足在一种事业中二十年三十年。我却如郭靖一样，东邪西毒南帝北丐中神通种种奇人都给我碰上，偏偏各门武功在身上游走，我却天生愚笨。好好去依去从便无烦恼了，我却不满足传统，不爱跟风；好好去服从，保守便天下太平了，我偏挑战传统，引进新名词，新秩序；好好当一个“风水佬”便天下太平了，我却用业余时间去当“李居士”搅东密这个冷盘，偏偏又给我搅出一个“般若心经”，令自己的形象百变，自讨苦吃。

一个律师业余时间去做宗教事业，没人会觉得不妥，但庸俗的风水师去做宗教，便引来流言了。记得密宗师父悟光上师，发明了一个具有他个人特色的罗盘，他的风水功力是殿堂级的，也经常为信众看风水。日本的寺庙住持，以能学到术数为方便法门，这是天文地理的部分，作为一个合格的阿阇梨，琴棋书画，天文地理均要成家。今天我以微薄私人之力去开创华大的智慧道场，我还是一步一步地走了出来。

“尴尬”就是我的特征，“冲突”就是我的动力，术数与宗教的双重性格影响下的李居明，正是我的特质和宿命。每一个人都潜藏着属于个人的因果，我的因果既然不纯是术数或宗教，两者既融成一如，这是我的唯一，也是我的独一。

术数给人的印象是崇高超逸，其实真相为何，决定于你如何的运用和营运，任何一种事业和学问，传统不一定对，也非永恒。任何术数和宗教，都要历经时代的冲击和洗礼，不必用传统的方法去判别对错，所谓让历史去评定，什么是真正的先驱？什么是真正的革命？

术数要革命，宗教要革命。革命是需要牺牲的。香港已回归祖国，祖国同胞具有说不清的迷信怨灵。术数在祖国的流行，必走进刚才所说第一种“江湖术士”的欺世盗名的死路，这又是另一次的劫数。但这悲剧罪不在术数，而在人心。

有识之士，具时代胸襟和抱负的年轻人，谨记我所要坚持脱去术数迷信的外衣，还回术数是国粹是大智大慧的一个公道，在任何一个时代和国度里，充斥江湖术数的盲流之中，请支持和尊重盲流中的清泉，请坚持术数的正面效益，将之纳入社会服务，为祖国创造安定繁荣的功能。

术数师不是生意人，是医生。术数师充其量在出售药物，但医生要有医德的，也是具有真材实料的，更具有服务社会，救扶民众的使命。

要以认真、诚恳的态度去从事这个“危险”行业，“是非”行业，不要为自己造灾造孽，一言兴邦，一言丧邦，一言助人，一言害人，以孔明之志去为未来国家社会造福，风水术数所赚的钱要取之社会，用于社会，在迷信的边缘工作，要经常以正信正智的光明思想去导引迷途之人，术数亦可成为度人脱离苦难的桥梁，问题是术数师懂不懂这样做，要不要这样做！

做孔明还是做孽子，只在一念之间。

互勉之。

李居明

序于二〇〇三年九月二十九日晚



作者序（二）



延续“饮食改运”的光辉

答谢以身试“药”的引证者

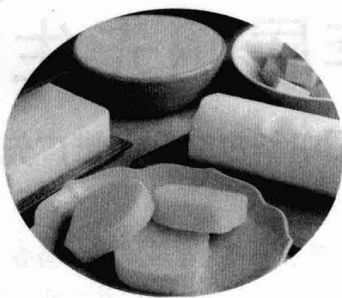
《素食创运学》是继《饮食改运学》之后写成的“食疗改运第二部曲”。可说是下集。将两部作品拼合成一册欣赏，食物与运程的关系，便一目了然了。

《饮食改运学》面世后，获得极大的回响。在销量上，除了一直雄踞机场书局的最受欢迎作品的畅销榜上之外，全港书店也全面报捷，是近年李居明畅销书中的冠军，比之《推背图》及绝版的《十二生肖改运法》，更受欢迎。去年密宗丛书正式面世，《密宗启蒙》及《居明说禅》的口碑最好，但论销量，目前李居明的术数书还是榜首，而《素食创运学》一书，是万众期待的。

为什么呢？

因为我在《饮食改运学》中，首次公开发达、桃花及文昌的食物，均为荤品，如为食素人士，便无发达、桃花及文昌的权利了。其实这些学问非荤的专利，在素食中，同样具有这种效果的蔬果很多，这本书是因应素食人的改运立场，而加以撰写的。

在本书中，我开宗明义，先厘定谁人可吃素行运，谁人吃素会破运的大前提，以“饿命”的理论，来划分城堡，令读者明白自己的处境，而调节纠正。详尽的饿命改运法，已出两册精装版《李居明饿命改运学》详细介绍和传授，读者可兼看自己所饿的五行专书，加以应用。非自己饿命的，也要看。为什么呢？因为非自己饿命，代表自己不应做。也



知道自己应做什么的同时，也要知道自己有什么不能做的。

例如一个生于夏天的饿水命人，看饿水命人改运法的同时，要兼看饿火命，因为自己忌火，饿火命要做的，自己绝不可做！夫妻互补不足及恩爱，最好是饿水配饿火，饿木配饿金。

素食的烹调方法，也影响五行的多少。煎炒与煲汤，前者火土两旺，后者火中见金水。生食或冷食，明显的是五行的金旺。这种种生活中的五行，大家可以一边学一边用，慢慢会发现一个道理来。

很多书都是先登专栏才结集。这本《素食创运学》谢绝一切刊载，从未公开，是我一字一笔写成的近作，由刚刚学懂仓颉的弟子一字一字地创造出来。由于内容丰富，我在写作时没有兼用太多的实例，这是因为我认为此书以资料性为主，其实在内容的背后，已是数百人在这数年的实战体验和心得。

《饮食改运学》及《素食创运学》二书，除了感谢读者的支持及弟子的个案亲身引证外，还要感谢两位饮食改运学的前辈柯兹富老师及陈怡魁老师。谢谢他们的启蒙。

李居明写于出版前



李居明先生简介

辩证中华古文化 推广先贤超智慧

国际风水术数名师李居明先生诞生于中国香港，肄业于香港浸会大学传理系，曾任职报界及电影圈长达十年，于八十年代中期全身投入传统文化命理术数工作，九十年代中期以业余时间，开展佛教教育工作，由于李氏具开创及革命精神，其从事之工作均处处突破传统，又心怀正信及爱港爱国之情操，对自己要求极其严厉，虽为术数师，但处处追求“说迷信破迷信”之科学精神，在教育工作上，李氏以其宗教心成功拓展“般若心经”之普及潮，早有现代维摩诘“李居士”之美誉。近年李氏推广“子平命理学”，对中国古代文化赋以全新的演绎及运用，又重新辩证术数及堪舆学上的预测信息，著书立言，以正视听，提升中华古文化之社会地位，使华人社会之古文化教育，备受推广及尊重。

“李氏风水派”通过实证整理传统风水学，去芜存菁，其风水理论及操作均以灵验速显为其特色。李氏默默耕耘，孜孜不倦，坚持谦逊及低调，谢绝各大小传媒宣传达十多年，每一年只高调出版他的运程书及通胜，难怪每到年底，李居明便人气急升，深受读者的关怀和等待，而一人拥有多本畅销运程书，术数界只此一人而矣。近年更成为中国内地深受欢迎的作家之一，其作品甚至被盗版及伪冒，数量极巨，足证其受欢迎程度，并成为在香港诞生而于国内大受欢迎的另一代表性人物。

李氏在国际上知名度极高，曾用中国堪舆飞星秘技为美考古学家寻找恐龙，于2002年成功发掘世界上首只海龙化石，又是首位被美加著名斑彩宝石矿破天荒以其名字命名者 (Master

Edward Li's Mine)，皆因李氏以中国堪舆秘法寻找矿石埋藏

地，成功地从2000年开始，发掘出“龙珠”及“彩虹”斑彩并引进世界珠宝市场。2004年底又以风水学之八运理论点穴开矿，于圣玛利河丘成功发掘出史上最高能量之“圣涌泉”激凸斑彩宝石，震惊宝石界。2008年再次用中国风水，发现恐龙化石及斑彩大螺，震惊中外。

李氏于2000年6月应邀赴美国亚特兰大为“可口可乐”全球总部勘察风水，又以其“八字神数”为可乐批算百年大运盛衰，可乐于是年调改商标颜色及全以“金水”为其包装及推广策略，均出自李



氏之提议，李氏又对其发展大运提出多项警告。中国风水学首次挑战西方企业文化，风水文化成为外国传媒争论之对象，而事后李氏之预言及警告，均一一应验。为保护客户之私隐，李氏虽多次被美国传媒邀请著书公开秘密，李氏只答允于各当事人退休后，才以“回忆录”的形式公开，以维护其专业风水师之职业道德。其后李氏又为美加及欧洲十多家国际品牌担任风水顾问，曾为中国北京、上海、南京、天津、青岛、厦门、广州、深圳等多家大型商厦及屋苑担任风水设计师，引进中国传统文化的风水磁场文化于当代建筑学上，现今中国许多知名建筑物，均为李氏参与设计之作品。2007年获中国最高建筑物“高银中国一一七”委任李氏为其风水工程师。为天津的“新京津”商业大小区担任总风水顾问及设计师。李氏之命理批算，在圈中早享盛名，特别是“八字神数”之批算，准确无比。批算事件既可述说年月日，又具改运法打破传统宿命之迂腐，深受中外读者之欢迎，排期以半年计，唯李氏坚持以最佳状态为读者批算，拒绝全职业机械化操作，每年依然过着其“半退休”的生活。春夏秋冬均与其弟子出外游历世界各地，特别喜爱礼佛及到风水宝地吸收灵气及修持，近年淡泊名利，社交活动极少参与。但他却说，可能会突发性地做一些特别的工作，只要是慈善的、创意的，有益社会大众的。李氏成立“密法归华慈善基金”，为祖国修庙建校，极为低调。2008年开始，正式全力投入慈善布施的社会工作，已兴建十间“希望小学”。

李居明的职业虽为术数师，他却利用业余时间，全情投入佛教教育工作，创办“中华港密修明佛院”，推广大盛于唐代之密宗投入社会服务，古为今用，推广先贤超智慧的金胎二部大法，于九龙塘“大师堂”创建私人佛院，给弟子及读者参拜及静修佛学，为弱势社群上坛做火供法事。2009年更完成兴建海南岛三亚“密法归华堂”。其革命性之佛学教育方式，别于传统，口碑极佳。李氏为第五十五世佛教真言宗金刚阿赞黎，1997年于日本高野山得道，僧号怡然，并建法脉纪念碑于东密祖庭，李氏自言对宗教没任何野心，只担当培育工作，每年将其二十载修密之自内证着书及写成佛歌流通，至今已出版十二张佛歌唱片，亲自填词主唱。首张国语唐密大碟“唐密传说”亦已在全国发行。

在著作方面，李氏分“术数系列”及“密宗系列”出版，至今作品已达百种，均深受读者喜爱。而最受瞩目的当然是三本大型摄影集《李居明怡然金刚法影集》、《密法归华法影图说》、《呀诺达大师》，掀起抢购潮。为了满足世界各地读者要求，李氏更破天荒开始主持网上节目“五夜梦回”，畅谈生活智慧及讲述“唐密入门”介绍密法，网友反应热烈，大大打破了香港与世界读者之间的隔膜。李氏每年设计之风水吉祥物，根据九宫飞伏化泄家宅凶星磁场，催旺吉星具足效应，精美创制有根有据，早为术数家及读者所称誉。把中华文化先贤超智慧活用于今天，均具智慧及科哲理据，故受人尊敬和喜爱，令术数能正信地服务社会，而不流入江湖哗众之列。李氏每年的运程书，已成为中华各区每年必谈论及阅读的文化。



目录

编者序：吃出好运气.....	4
作者序（一）：给术数子孙的勉言.....	6
作者序（二）：延续“饮食改运”的光辉 ...	10
李居明先生简介	12

上篇 五行饮食法

第1章

.....选对素食大开旺运

1. 什么人吃素会行运.....	20
2. 九种食素好运食品.....	22
3. 南瓜汤是发达汤.....	24
4. 破财多食油炸鬼.....	29
5. 芽菜生食才行运.....	32
6. 十二月出生吃红豆饭.....	35
7. 冬天出生多吃芹菜.....	38
8. 夏令人吃雪耳改运.....	39
9. 薏米水乃金水杰作.....	42
10. 薤菜是八字的壬水.....	44
11. 多吃洋葱驿马星动.....	46
12. 蔬菜泥是“印绶”.....	50
13. 植物晒太阳带来好运.....	52
14. 蔬果也是风水物.....	54
15. 食芋头可改脾气臭.....	56
16. 冬菇增加野心斗志.....	60
17. 甘蔗与麦唛同名同姓.....	62