

心宽气顺病不来

每天 108拜

最简单的祛病绝学

每天 108拜 祛病绝学



Meitian 108Bai, XinKuan QiShun BingBuLai

【韩】金在成◎著 许东◎译

吉林出版集团有限责任公司

心宽气顺病不来

每天 108 拜



Meitian 108bai, XinKuan QiShun BingBuLai

〔韩〕金在成◎著 许东◎译

吉林出版集团有限责任公司

每天 108 拜
心宽气顺 病不来

图书在版编目 (CIP) 数据

每天108拜, 心宽气顺病不来 / (韩) 金在成著; 许东译.

—长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.2

ISBN 978-7-5463-2236-0

I. ①每… II. ①金… ②许… III. ①养生 (中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第013143号

10 Minutes A Day, A Miracle of 108 bows by Kim, Jae Sung

Copyright © 2006 By Kim, Jae Sung

Simplified Chinese copyright © 2010 by Jilin Publishing Group, Ltd.

Simplified Chinese language edition arranged with Arom Media Publishing Co.
through Eric Yang Agency Inc.

All rights reserved

国家版权局著作权合同登记 图字: 01-2009-604

每天108拜, 心宽气顺病不来

10 Minutes A Day, A Miracle of 108 bows

作 者: 金在成

译 者: 许 东

责任编辑: 周海莉

文字编辑: 蓝 瑜

责任照排: 季 群

封面设计: 刘 军

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 16开

字 数: 100千字

印 张: 12

版 次: 2010年2月第1版

印 次: 2010年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5463-2236-0

定 价: 29.00元

版权所有 翻印必究

推荐语

108拜，可以相伴一生的运动

古人云“圣人不治已病，治未病”，意思是说最好的医生不是治疗已发生的疾病，而是让人在没有病的情况下防止得病。

这句话出自中医古典名著《黄帝内经》。拜读了金在成博士的著作《每天108拜，心宽气顺病不来》，我终于明白了这句话的真正含义。

如作者所说，108拜是最符合“治未病”这一中医理念的运动。如本书中处处强调的一样，108拜运动适合



每一个年龄段的人，而且不受场所和时间的限制，还没有什么费用；它是一种全身运动，能使我们全身的气血运行顺畅，并且能让我们从疾病中脱离出来。不光如此，108拜运动能让人更好地认识自己，认清自己在社会、自然和宇宙中的位置，从而将烦恼和痛苦等抛在一边。

本书作者通过108拜运动恢复了健康，之后推广给家人、亲戚、朋友、患者，并把108拜运动所带来的健康体会，用中医学的理论完美地呈现出来。这就是本书的生命力所在。将生涩难解的中医学术语用通俗易懂的文字表达出来，让更多的人了解中医养生学，这也是本书的一大看点。

作者金在成博士无论在中医大学给学生们授课的时候，或在海外做志愿医生的时候，或是在临床上面对患者的时候，都是以笑待人，以饱满的热情去讲学或治疗。我经常在想，大概正是因为这种热情和爱心，才能孕育出《每天108拜，心宽气顺病不来》这样的好作品。作者在书中处处流露出的对中医的信赖和钟爱，让作为大韩中医师协会会长我感到特别欣慰。



推荐语

总而言之，真诚地希望通过这本书，108拜能成为提高身心健康的国民运动，为全民健康作出巨大的贡献。

严钟熙 大韩中医师协会会长

3

让身体健康、心灵平和的108拜

“这位大师，能给我念念这段文章吗？”

旁边的施主请求我，我漫不经心地接过了这本书，醒目的书名映入眼帘——《每天108拜，心宽气顺病不来》，书名有着浓浓的佛家意味，作者还是位中医。我顿时来了兴趣，一句一句地朗读起来了。

……

书中有句话道出了佛家修身养性的真谛——“在一拜又一拜的过程中，抖掉心中的自私、懒惰、贪欲，找回心灵的健康，从而转化成身体的健康。”用佛家观点来

说，心境平和时，人就变得更加心胸开阔，自然而然，心中充满有益的气，五脏六腑的所有功能都有所提升。

作为一个普通的中医师，作者能有这么透彻的洞察力，的确令人钦佩。作者通过自己的医学经验和对大自然的感悟，发现了108拜的健康秘密：一个人的内心一旦平和了，新陈代谢系统就会得以调整，很多疾病也就不药而愈了。这一了不起的发现，让每一个拜读这本书的人都惊叹不已。

108拜的目的就在于，让人们放弃心中的烦恼，如烦躁、痛苦、迷乱、贪欲等，从而达到心灵的平静。所以，不光是患者，健康的人也可以通过这一运动来保持身心的健康。

最后，作者在不知不觉中达到了觉悟的境界，这跟日常生活中的献身和牺牲精神，以及普度众生的心灵是分不开的。想到这里，我的心中充满了尊敬与感恩之情。

慧恩 慧恩净寺住持

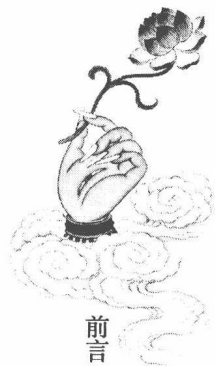
每天

108拜

心宽气顺病不来

Midian 108 Bai,
Xin Kuan Qi Shun Bing Bu Lai





前言

108拜，让身心一起健康的运动

每个人都期望身体的健康与心灵的平和。身体健康，我们才能成为自己身体的主人；心灵平和，我们才能从贪欲、憎恶、怨恨的深渊中解脱出来。

原本，我们每一个人都是无欲、无惧的存在。然而，我们拥有的越多，想拥有的欲望就越多，就越害怕所拥有的一切会失去。我们在浑浑噩噩中，随意对待着自己的身体。而在做108拜的过程中，我们逐渐将内心中自私、懒惰、贪婪等污垢洗刷掉。当一滴滴的汗水流过脸

顿时，我们慢慢靠近了真实的自我。

我是一名中医师，行医二十余载，治疗过无数的患者。我曾经以为，医生应该帮助患者治愈所有的疾病，解决患者所有的烦恼。然而我渐渐发现，医生没有办法给予患者真正的治疗，只能通过科学的手段，尽量缓解患者的病痛，仅此而已。真正的治疗，只能靠患者自己。医生的职责就在于告诉患者正确的方法，并且跟患者一起分担痛苦。

我自己就是 108 拜运动的受益者，练习 108 拜后我不仅找回了身体的健康，也达到了心灵的平和，可以这么说，108 拜让我获得新生。因此我不断向亲朋好友推荐，后来，还推荐给医院的患者，因为我非常确信，这项运动比其他的治疗更加有效，更加长久，对患者来说绝对是百利而无一害的。

我第一次接触 108 拜是在 2001 年，当时我的莫逆之交——首尔中央法院审判长姜民奎因为高血压病倒了。姜民奎性格豪爽，为人耿直，身体也很健壮，平时很少得病。当听到他病倒的消息时，我怎么都不敢相信。





更令人吃惊的是，三个月后，他却因为练习 108 拜恢复了健康。几乎是不治之症的高血压，他居然通过 108 拜彻底根除了，而且身体比以前更健康，更有活力。后来，他根据自己的经历写了厚厚的一本研究报告给我，名叫《关于 108 拜运动的经验研究》。

刚开始我自己也是半信半疑。这种事从医学角度上来说可能吗？为了证实这项运动的真正效果，我也开始每天在家做 108 拜。没想到刚做了一周，我就体会到惊人的变化。以前老是觉得疲惫不堪，早上总是睡不醒，很难起床。可练习了 108 拜后，每天早上我都能很轻松地起床了，上午工作也不犯困了。两周后，我发现小便变清，且顺畅有力了。之后我每天早上都坚持做 108 拜，到了第二个月，稀疏的头发开始变得稠密了。就连跟随我多年的“老朋友”——慢性腰痛，现在也消失得无影无踪了。这些惊人的效果让我相信了 108 拜是最好的运动。我开始向患者们推荐 108 拜，通过坚持不懈地练习，有些人治愈了高血压，有些人从肥胖中解放出来，有些人的血糖正常了……

108拜的最卓越之处还不在于它的健身功效，而在于它能净化心灵，缓解现代人的精神压力。社会迅猛发展，分工不断细化，现代人的精神压力也越来越大。这些混乱、困惑、不安的情绪很容易使身体出现异常症状，比如说肥胖、高血压、糖尿病等各种慢性病。在做108拜的过程中，人们会慢慢放低自己，身体归位了，心灵也会逐渐归位，各种欲望、杂念、压力也随之消失。

108拜的好处还不止这些。108拜不受时间、场所、费用的限制，可以在任何时间、任何地方进行。它是世界上最朴实的运动方法，也是最好的治疗方法之一。

我亲身体验到108拜惊人的效果，也亲眼看到别人练习108拜后的效果，我被108拜的魅力给迷住了。现在，我不断地收集跟108拜相关的资料，并变换着跪拜方法反复进行研究。资料越收集越多，研究成果也越来越厚，为了能让更多的人知道108拜，我执起生涩的笔，写了这本书。

我坚信108拜是让身心一起健康的运动，它可以消除恨意和争斗，用爱和宽容维护一个和平健康的世界。



推广这一运动，让更多人实践并受益，这是我真切的愿望，也是写作这本书的初衷。

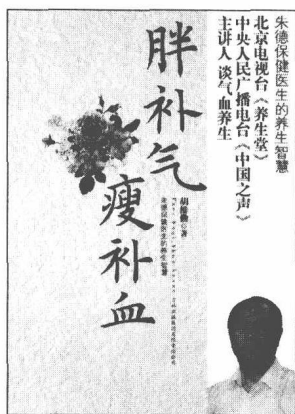
最后，感谢在这本书编辑过程中给我提供资料的姜民奎审判长，还有在收集、整理资料时不辞辛劳的中医院姜庆秀院长、朴慧琴院长，以及自始至终默默支持我的家人——真心感谢你们。

知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。知足者富。强行者有志。不失其所者久。死而不亡者寿。

——《老子·三十三章》

《胖补气，瘦补血》

胡维勤著 29.00 元



朱德保健医生的气血养生法！北京电视台科教频道、北京电视台生活频道、中央人民广播电台同步播出！在本书中，中南海保健医生胡维勤教授深入浅出地讲述了一眼知健康的诀窍——人有四胖，气有四虚；人各有瘦，因各不同。

《阴阳一调百病消》

罗大伦著 定价：29.00



50万人追捧的博文终于成书，成千上万人的提问终见答案！中医新生代的领军人物，北京电视台《养生堂》主编为你揭开身心健康终极秘密——阴阳一调百病消。

健康之道书系



《这才是中医》 罗大伦著 定价：29.00元

北京电视台《养生堂》主编最新力作！ 一读知中医，两读悟医道，三读获健康！

中医是什么？在很多人看来，中医就是药草、药罐，还有泛黄的古书；也有人认为，中医就是高深玄妙的理论，什么阴阳五行、经络穴位，不知所然；还有人认为，中医就是慢郎中，不吃个一年半载的中药，很难见效……读了《这才是中医》，你就会对中医有一个全新的认识。



《神医这样看病》 罗大伦著 定价：29.00元

2009年最好看的健康书！感动百万人的中医故事，惠及大众的养生智慧！即将登陆北京电视台《养生堂》！

2008年5月19日，一个名为“古代的医生”的帖子现身天涯社区，受到广大网友的热捧，其中有中医爱好者、历史爱好者、关心健康的人……还有一些从不上网的人，也纷纷注册ID，赶了过来，帖子的内容后来被整理成书，这就是《神医这样看病》！



《将中医进行到底》 胡维勤著 定价：29.00元

朱德保健医生谈养生！北京电视台科教频道、北京电视台生活频道、中央人民广播电台同步播出！

本书是中南海保健医生胡维勤教授几十年行医的经验心得。作者将治病救人的知识、方法与一些生动的医案结合起来讲述，让你在轻轻松松学习中医保健的同时，也能享受到阅读的快乐。



《老百姓的中医书》 都市熊著 定价：29.00元

识字即懂的中医道理，随手可用的中医方法！

什么是中医？中医是就一种生活，是让老百姓吃得下、排得出、睡得着的养生智慧——受寒喝点姜糖茶；便秘首选萝卜汤；每天睡前泡泡脚；无病无灾活到老。



《水是最好的药》 [美]F·巴特曼著 定价：28.00 元

一个震惊世界的医学发现！你不是病了，而是渴了！

F·巴特曼博士发现了一个震惊世界的医学秘密：身体缺水是许多慢性疾病的根源——哮喘病、过敏症、高血压、超重、糖尿病以及包括抑郁症在内的某些精神疾病，而且通过喝水就可以缓解和治愈这些疾病。



《中国健康调查报告》 [美]坎贝尔著 定价：39.80 元

中国疾病预防控制中心、美国康奈尔大学、英国牛津大学 20 年流行病学研究的巅峰之作！

科学证据确凿无疑，研究结论令人震惊：动物蛋白(尤其是牛奶蛋白)能显著增加癌症、心脏病、糖尿病、多发性硬化病、肾结石、骨质疏松、高血压、白内障和老年痴呆症等的患病几率。而更令人震惊的是：所有这些疾病都可以通过调整膳食来进行控制和治疗。



《这书能让你戒烟》 [美]亚伦·卡尔著 定价：29.00 元

25 年畅销不衰，900 万册全球热卖，1000 万人告别烟瘾！

用一本书就可以戒烟？别开玩笑了！如果你读了本书，就不会这么说了。“这书能让你戒烟”，不仅仅是一个或几个烟民的体会，而是 1000 万成功告别烟瘾的人的共同心声。



《水这样喝可以治病》 [美]F·巴特曼著 定价：28.00 元

《水是最好的药》续篇！一颗医学原子弹！

《水是最好的药》阐述了一个震惊世界的医学发现：身体缺水是许多慢性疾病的根源。《水这样喝可以治病》在继续深入解析这一医学发现的同时，更多地介绍了用水治病的具体方法。

健康之道书系



《水是最好的药 3》 [美]F·巴特曼著 定价：28.00 元

《水是最好的药》系列之三！

本书是F·巴特曼博士继《水是最好的药》《水这样喝可以治病》之后又一轰动全球的力作。在这本书中，他进一步向大家展示了健康饮水习惯对疾病的缓解和消除作用，让你不得不对水的疗效刮目相看。



《排毒饮食计划》 [美]裴礼康著 定价：28.00 元

美国健康类畅销书第一名！

美国医学博士尼古拉斯·裴礼康经过几十年的研究，总结出了一套十分有效的排毒（抗炎）饮食计划，遵循这一饮食计划，成千上万名患者摆脱了疾病的折磨，重新获得了健康。



《小病自助手册》 倪毛信著 定价：38.00 元

三十八代中医传人的养生智慧！美国老百姓也能看懂的中医书！

本书不仅告诉你各种各样常见病的自助手段，而且告诉你身心健康的秘密在于：不哀悼过去，不担心将来，以真诚和智慧之心好好活过现在。



《拍手治百病》 侯秋东著 定价：28.00 元

台湾著名中医师侯秋东教授行医多年的心得体会！

本书不仅介绍了拍手治百病的中医原理，而且还亲身示范了具体的拍手方法。到目前为止，全世界已有数十万人从中获益！

关于108拜

하루 108배 내몸을 살리는
10분의 기적

俗话说：“病由心生。”心中的杂念多了，欲望多了，气血就浮躁了，各种病症就会接踵而至。

一旦生病，人们最先想到的是医生和药物，从未想过求助于自己，更没有认识到真正的“病根”在于自己的内心。其实，只有把心结解开了，我们才能成为自己身体的主人，才能找回真正的健康。

108拜就是一种让我们找回真正健康的方法。它用适当的全身运动来伸筋拔骨，从而把身体内在的免疫力、自然治愈能力发挥到极致。在做108拜时，我们会不自觉地把自己放到最谦卑的位置，从而消除了内心的骄傲、狂妄、迷乱和贪欲……一个人的心灵一旦平和了，新陈代谢系统也会得以调整，很多疾病也就不药而医了。

108拜是传统文化和现代科学结合的典范。它的创立者金在成是韩国的一位中医学博士，他从中医学的角度，发现了隐藏在跪拜这一佛教仪式和传统礼仪中的健康秘密，并将其运用在养生保健和临床祛病的实践过程中。

金在成博士本人就是108拜的受益者，因此他将这项神奇的运动推荐给自己的亲人、朋友和患者。很多人最初都是抱着半信半疑的态度练习的，可是一段长时间之后，惊人的事情发生了：原本只靠药物才能控制的高血压降了下来，困扰多年的肥胖症、关节炎、糖尿病居然好了，困扰多年的慢性疲劳症、脂肪肝都消失了，更为神奇的是，性情也发生了改变……

现在，108拜不仅成为韩国的国民健康运动（被誉为“国民第二体操”），而且还传播到美国和澳大利亚等西方国家，成为时下流行的健康热潮。