

心宽气顺病不来

每天 108拜

最简单的祛病绝学

每天 108 拜
10 分钟
10 分钟



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

“108拜是能让身心一起健康的运动；不管男女老少，有无疾病，都可以通过108拜固本培元、强健筋骨、宽心顺气，轻松解除疾病或亚健康带来的困扰。”

——严钟熙 大韩中医师协会会长

“108拜的目的在于让众生放下烦恼，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方法来保持身心的健康。”

——惠恩 惠恩净寺住持

“真没想到108拜对治疗我的慢性疲劳症这么有效，头重脚轻、精神低迷、身体发软、肌肉疼痛的症状都没了。”

——金胜真 银行职员

“我简直不敢相信患有多动症的小东浩变化这么大。以前看书没有超过五分钟的时候，可现在他能聚精会神地看书学习了，不停眨眼的症状也完全消失了。现在已经不用再去医院接受治疗了，真是很感谢108拜运动。”

——金东浩的妈妈

“开始做108拜运动之后，丈夫的慢性疲劳症、脂肪肝，还有高血压的症状都消失了，更为神奇的是，他的性情很明显发生了改变，以前那么粗鲁、傲慢的丈夫开始变得温柔体贴了。结婚后一次都没做过家务的他现在也开始帮我做家务了。”

——一位公务员的妻子



上架建议：健康 · 养生

ISBN 978-7-5463-2236-0



9 787546 322360 >

定价：29.00 元

心宽气顺病不来

每天
108
拜



Meitian 108 Bai, Xin Kuan Qi Shun Bing Bu Lai

【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

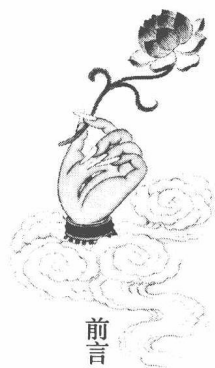
说，心境平和时，人就变得更加心胸开阔，自然而然，心中充满有益的气，五脏六腑的所有功能都有所提升。

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



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。

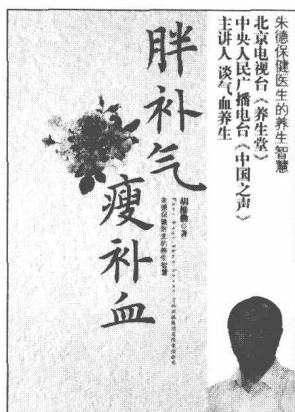
最后，感谢在这本书编辑过程中给我提供资料的姜民奎审判长，还有在收集、整理资料时不辞辛劳的中医院姜庆秀院长、朴慧琴院长，以及自始至终默默支持我的家人——真心感谢你们。

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的终极秘密——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》，你也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？中医就是一种生活，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。

健康之道书系



《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，可是一段时时间之后，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。

“大中医”书系



《胖补气, 瘦补血》



《阴阳一调百病消》(即出)



《这才是中医》



《神医这样看病》



《老百姓的中医书》



《将中医进行到底》

团购直销电话:

010-83127698

13701038630

责任编辑: 周海莉

装帧设计:  UPPER LIMIT | ZW127 | F069
WEB: WWW.MASSAIRBOX.COM



1 前言 108拜，让身心一起健康的运动

1 第一篇 108拜，唤醒身体的健康

- 3 一、为什么要做108拜
- 23 二、用108拜找回健康的实例

63 第二篇 108拜，找回心灵平和的自己

- 67 一、108拜运动的缘起
- 76 二、108拜是宽心顺气的健康疗法
- 87 三、因108拜而重获新生的人们

97 第三篇 做好108拜运动的方法

- 99 一、传统的跪拜法
- 118 二、做好108拜运动的方法
- 136 三、关于108拜运动的注意事项
- 143 四、108拜让我找回了久违的健康

149 附录一 您运动吗？

- 154 一、运动对肌肉的效果
- 156 二、运动对血液循环的效果
- 158 三、运动对于骨骼的作用
- 160 四、运动对于神经系统的作用
- 162 五、运动能够强化呼吸系统

165 附录二 世界上的跪拜逸事

171 后记 世上最美丽的是您的微笑



第一篇

108拜，唤醒身体的健康



一、为什么要做108拜



我开中医院二十余年，见到过很多很多患者。其中有一面之缘的患者，也有十几年来一直找我治病的患者；有奉医嘱为金科玉律的患者，也有提一些奇怪的问题让我很是头疼的患者。

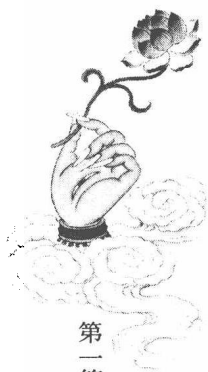
在这些患者中，有一位让我印象非常深刻。这位患者是一位企业高管，五十岁左右，他举止斯文，风度翩翩，是典型的成功人士。这位患者平时就喜欢用各种各样的保健品来维持健康，他认为补品吃得多了，身体自然也就好了。但是，他来我的医院求助时，身

体状况却不尽如人意，不仅患有高血脂、高血压，还因为过度饮酒和不规律的饮食习惯，患上了脂肪肝。我对他说，饮食一定要规律，还要做适当的运动，否则会得糖尿病、脑梗死、心肌梗死等严重的疾病。可那位患者对我说：“为什么要运动？我以前也没有做过一点运动，身体也没什么问题啊。我很忙，没时间运动！所以医生你就给我开些补药吧。”

如果是一般的患者，就算没时间运动，也会认真对待医生的嘱咐，可这位患者仗着自己是成功人士，自信心过度膨胀，所以对自己的补药式健康理念深信不疑，对我的医嘱一点儿也听不进去。

“像我这个岁数，在社会上拼搏的人，哪个没有点高血压或脂肪肝？谁都知道运动对身体好，可没时间你说怎么办？只能吃药。”

更让人哭笑不得的是，那位仁兄反而向我灌输起他的健康哲学：“谁愿意喝酒？但很多交际场合你不喝也有人逼着你喝。幸好我平时常吃补药，什么人参、鹿茸、虎骨，反正对身体好的补品我统统吃点儿，所以才能维



持现在的身体状况。”

我告诉他，那种靠补药来维持健康的方法是有限度的，如果把握不好，甚至会对身体造成伤害，不如每天抽半个小时做点运动，比如说人人都能够做的108拜运动，对健康更有好处。可他就是听不进去，固执己见，总是找借口说没时间做运动，我当时真是觉得很无奈。

以我多年的临床经验来看，像那位患者一样对运动不够重视的人很多。他们根本就不知道运动的重要性，不知道任何补药都比不上适当的运动，如果知道运动的效果和重要性，并坚持每天做适量的运动，那么人们去医院的次数肯定能够大大减少。别再用没时间当做借口了。没时间？世界上还有比健康更重要的事吗？

那位仁兄后来怎么样了昵？

两年后，那位患者又来找我。那时他的健康状况非常差，每天都要服用降血压药，还有各种各样治疗糖尿病的药物。他对我说自己感觉好无力，好没用，一天都离不开药物，“要是当时听您的话，控制饮食，开始运动，也不至于弄成现在这样。我记得当时您说的108拜运动能

够让我的身体恢复健康，所以我今天又来了，真心诚意向您请教”。我亲自给他示范了 108 拜运动，他这次没有再抱怨，也不再找借口，而是非常认真地学了起来。

几个月后，我在中医院附近偶然遇到了他。他兴高采烈地和我打招呼，对 108 拜运动赞不绝口。他告诉我坚持做 108 拜后，他的病减轻了，只需定期做血压检查就行了，无须再每天服用降压药。我推荐的 108 拜运动让患者找回了健康，这对作为医生的我来说是最高兴的一件事了。

其实，如果他当初就听我的劝告，对运动的重要性和效果有正确认识的话，他肯定就不会白白遭这么多的罪了。

跑步、游泳、网球、高尔夫、瑜伽……随着时代的发展，各种流行运动不断出现。那我为什么偏偏推荐 108 拜呢？这项运动真的有那么神奇，有那么了不起吗？

事实上，108 拜是最适合忙忙碌碌的现代人的运动，也是让身心一起健康的运动。108 拜简单易学，而且不需要任何费用，人人都是可以学会，随时随地都可以练习，并且比其他运动的效果更好，持续性更强。



为了让大家对 108 拜运动有更全面、更深入的了解，下面，我从各个角度分析 108 拜运动是如何使我们的身体恢复最佳状态的。

1. 从中医学角度看 108 拜

如果从中医学角度来看 108 拜，就会发现 108 拜的运动原理跟中医学的基本原理息息相关。108 拜是可以完美地诠释中医学理论的运动方法。

中医学是通过自然的变化来了解人体的变化，通过心灵与肉体的调和来治愈疾病的学问。与之相反，西方医学只是以身体表面的症状来判断疾病，并使用药物或手术来对抗疾病，简单来说，西方医学的重点是“医病”，而中医学的重点则是“医人”。

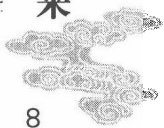
西方医学是以解剖学为基础的，认为疾病是因身体某一部分有变化而产生的，所以也是以病变部位来命名疾病的，如心脏有问题就叫心脏病，关节有问题就叫关节炎。西方医学主要治疗的也是病变部位。

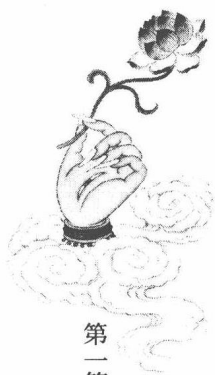
而中医学认为人是一个有机的整体，局部的病症和整个身体的健康状态都是密不可分的。如果能够恢复、强化人体先天的生命力和自愈能力，就能够使身体恢复健康。所以，医生的治疗行为只能算是人体恢复的初期干涉和调整。简单来说，中医认为，人的疾病不是“治好”的，而是“自好”的。

通过传统跪拜来达到身心健康的 108 拜运动，在原理上跟中医学理论十分相似，就是用适当的全身运动来拉筋拔骨，刺激全身的经穴，使全身的气血得以顺畅、平衡。这一运动还能使心灵得以安定，进而使身体内在的免疫力、自然治愈能力达到极致，最终预防或治愈疾病。

还有，108 拜重视的是身体和心灵两方面的锻炼，不仅能预防和治疗疾病，还能激发人体内在的生命力来保持健康的状态。这跟中医学的健康理念是一样的：身心两方面都要健康才是真正的健康。

不仅如此，被压力压得透不过气来的现代人，还能从此项运动中得到心灵的平和以及坚强的意志。拥





有强健的身体和安定的心灵，还有什么疾病敢来窥视我们呢？

简言之，108拜的每一个动作都能体现中医学的健康理念。下面，笔者就用中医学的精髓——经络理论来说明一下108拜运动的原理。

2.108拜是最好的经络运动

最近，“经络”一词似乎变得特别火，在电视、广播、报纸、健康杂志上频频出现。经络疗法是通过刺激人体的经络来使气血通畅，从而达到美容或保健效果的一种疗法。

经络是人体内气血运行的通道，也叫做生命力的通道。经络通过特有的组织和联络系统来联系各个组织和器官，疏通人体表里、上下、内外、左右，进而让人体成为有机的统一体。只有经络疏通了，人体才能成为完整的有机体，可以说，经络就是人体的生命之路。

每条经络通过五脏六腑（心、肝、脾、肺、肾，胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦）连成有机的循环系统，

这就是人体 12 经，分别是手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经。加上在人体中央线的任脉和督脉就组成了人体 14 大经脉。经络就是连接整个人体的通道。

如果经络畅通无阻，气血得以顺畅流通，身体就能维持健康。如果经络被堵塞，气血不能运行，停滞在身体的任何一个部位，身体就会发生病变。108 拜就是通过反复的屈伸运动来提高全身关节的柔韧性，同时也刺激人体 14 大经脉，从而达到活血健体、疏通经脉的效果。这一点上跟中医学的养生理念不谋而合。我们在生活中因压力、污染、过劳等原因产生的病变大多是经络不通、气血不活的结果，108 拜正好可以达到恢复健康的目的。

下面，我们再来仔细地分析一下，108 拜每一个动作都能达到什么效果。如果您能够边看这些内容边联想动作的话，理解起来会更加容易。

108 拜的起式是由合掌开始的。在任何宗教和文化



圈中，把双手合放在胸前都表示对对方的恭敬和尊重。在合掌的这一动作中，我们的心灵得到前所未有的平静，我们的意识和身体向宇宙敞开。现在，请亲爱的读者们先放下书，哪怕是一分钟也可以，请试一试。轻轻闭上眼睛，深呼吸，把手掌合在一起。是不是能感受到暖暖的气流流过双手？请马上感受吧。

①合掌

从中医学的角度来看，两手合十时，就能把手上六条经络连在一起。肺、大肠、心脏、小肠、三焦的经络在合掌的时候通过手心互相连接。这瞬间我们能感受到暖暖的气流，这就是因为我们身体内的气血在循环。

合掌时，双手的少府穴、劳宫穴等火穴受到适当的刺激，能起到调节火气、平心静气、安神的作用。从临床实验来看，对于中年人的火气大、脾气暴躁，或成长期孩子们的情绪不稳、神经质、注意力不集中等现象，做 108 拜的合掌式就能取得很好的缓解效果。

②手臂高举

第二步是把手臂伸展开，向上高举，这时手六经、

足六经处于最大伸展的姿势，我们身上的筋骨都得到拉伸，俗话说“骨是人之架，筋是骨之束。筋缩而骨节粘，筋拔而骨节开”，108拜的这个动作可以伸筋拔骨，拉长四肢，可以使肌肉有力，筋有弹性，骨质强壮，有益于我们健康长寿。

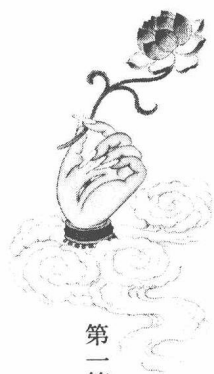
高举双臂的这一姿势还能让上丹田向大气敞开一扇门，使我们体内的气奔向广阔的宇宙中，这一动作跟跳水运动员入水时的姿势很相似，可以把我们体内淤滞的气调动开来，使我们从日常的压力和烦闷中解脱。

不仅如此，这一姿势还能把我们的脊椎伸展开来，对于平时因不好的姿势引起的各种慢性病有着独特的疗效。

③腰、膝、腿依次弯曲

紧接着是身体向前倾，腰、膝、腿依次弯曲。这些动作能刺激到丹田部位，能治愈因气郁而引起的心慌、烦躁、心绞痛等疾病。这一过程中不仅足六经和下腹的下丹田得到刺激，人体正中央的任督二脉也在弯曲和伸展中得到刺激。

足六经包括负责消化的胃经和脾经；负责新陈代谢的膀胱经和肾经；负责解毒、消气的胆经和肝经。弯腰



屈膝的动作能充分刺激到足六经，使消化系统、泌尿系统、解毒功能都得到强化。不仅如此，还能锻炼下体，使全身气血循环更加流畅。

特别是跪姿的时候，脚部呈弯曲的状态，这时刺激到的是涌泉穴。在中医学中，涌泉穴是有着起死回生作用的穴位。还有脚拇指上属于脾经的银白穴也能得到刺激，进而促进消化机能，使人体充满生命力。

13

④跪拜完毕后起身

跪拜完毕后起身的动作正是跪拜时的相反运动，重新刺激手六经、任督二脉、足六经。

3.108 拜不是消耗气力的运动，而是调理气血的运动

有的人认为，做 108 拜太单调枯燥了，而且做一会儿就累得满身大汗，很消耗气力。其实不然，108 拜是低强度的有氧运动，一次跪拜配合一呼一吸，身体所有部分的筋骨都得以拉伸，血液循环也加快了，在这些看似单调的重复跪拜中，身体中的病邪随着呼出的浊气和

汗液排出体外。身体中的气足了，血液循环通畅了，自然就病邪不侵，健康长寿。所以，108拜不是耗费气力的运动，而是调理气血的运动。

对于气血的调理，108拜比其他任何运动都能发挥效果。针灸和推拿可以刺激局部的经络，使气血循环顺畅，但是不能像108拜运动那样对全身的经络进行持续的、反复的刺激，调节气血，使一身轻松，使身体里充满力量。

从头顶的百会穴到脚底的涌泉穴、四肢末端的经穴，人体内361个穴位在108拜运动中都能得到适当的刺激，14条经脉都会被疏通，邪气被驱走，108拜还可以纠正歪斜的脊椎和腿脚。

此外，在做108拜过程中，形成完美的丹田呼吸，大自然清净的气通过百会、涌泉及8.4万个气孔进入体内，和全身进行交流。进而肾的冷气往上升，使大脑清爽；心淤积的火气往下降，使手脚温暖，自然形成水升火降，心肾相交。最终使我们体内残留的邪气得以发散、清除，抵御身心的病毒。难道世界上还有比这更好的运动吗？



4.108 拜可以锻炼肌肉

我们在日常生活中总会面对各种压力，这些压力毫无保留地在我们身体的上留下痕迹，比如说疲劳和虚弱，这些看起来不起眼的小问题不仅会使肌肉产生紧张和僵硬，还会引起内部脏器的病变。现在流行的办公室综合征——腰酸背痛、胳膊发僵发沉、头重脚轻、睡眠不足、无精打采等，大部分是长时间采用一种坐姿，导致肌肉紧张和压力所引起的。

人们一般认为肌肉僵痛是一时的症状，时间一长自然就会好了，可如果这种症状变成经常的、慢性的就严重了。压力和不正确的姿势、过度疲劳等都会引起肌肉的紧张和僵痛，肌肉里的血管弹性会下降，导致血液不畅通。身体得不到足够的养分、氧气和免疫物质，最终甚至会招来更加严重的疾病。

最近有很多肌肉僵痛的患者来中医院问诊。医生一般是通过针灸来缓解患者胸肌附近的疼痛诱发点，从而

消除此类症状。可是针灸治疗的办法是治标不治本，只能暂时缓解症状，患者如果平时不注意，肌肉酸痛还是会再次复发。每次复发都跑中医院做针灸也不是办法，所以医生经常建议患者平时要多做瑜伽或其他健身活动，作为施针治疗的辅助疗法。事实上，这些运动对预防很多疾病都是很有效果的。

可是瑜伽或其他健身活动需要不少的时间和金钱，所以我会推荐我的病人们做 108 拜运动，因为 108 拜不会受时间、场地、费用的限制，是随时随地都能进行的运动，对治疗由压力引起的肌肉疼痛有着卓越的疗效。

下面我们再来分析一下 108 拜的各个动作对于锻炼肌肉的好处。

①合掌

首先作为起式和结束式的合掌姿势让我们身体所有的肌肉和骨骼呈现出精密的左右对称、均衡状态。而一般我们在日常生活中很难有精确的对称姿势。回想一下，我们平时都是按照个人的喜好和习惯往左倾或往右倾，比如说学习时、工作时、开车时，甚至连睡觉的时



候我们的身体都是向一边歪斜着。现在您看这本书的时候, 您的身体是不是往一边倾斜着的?

做 108 拜运动, 能使身体 108 次完全达到左右平衡, 进而使我们的脊椎笔直, 歪斜的骨架得以矫正。在日常生活中不经意间导致的身体不均衡也能通过 108 拜来矫正。

②手臂高举

17

接下来进行的是手臂伸展开高举的动作。这一动作要使用到肩部、胸部、颈部的肌肉。也就是肩关节旋转时用到的胸上肌、斜方肌、肩胛下肌, 还有背阔肌、大元肌及肩部的三角肌。

手臂伸展开高举的动作能使一直处于紧缩状态的肩部、胸部、颈部肌肉得到伸展, 缓解这些部位肌肉的僵硬。

③双手向上伸展后再合掌

手臂高举之后, 最大限度地伸展双手, 然后合掌。这一动作中用到背部、肩部、颈部的肌肉。就是背阔肌、斜方肌、冈下肌、三角肌、肩胛肌, 还有后颈部的头外

侧直肌、头长肌、头前直肌、颈长肌，都会用到。对于日常生活中给肩部和颈部慢性负荷的双手在这一动作中得以伸展，对于预防肩部的疾病很有效果。

④屈膝

下一步是屈膝动作，这时开始对下体的肌肉正式进行锻炼。想象一下骑马的姿势，从下边的小腿肌到大腿部的大腿肌，腰部和背部的腰方肌、肠腰肌等可以诱发腰痛的肌肉都得以锻炼和强化。

⑤手和膝触地

弯腰屈膝后手触到地面，向地面伸展双手的时候，大腿部和腹部，还有上腕部肌肉得到强化。特别是平时不常用到的腹直肌和肠腰肌等肌肉也能得到锻炼，使消化器官健康，还可以预防腰痛以及与脊椎相关的疾病。并且肱二头肌、三角肌等得以伸缩，可以预防肩部疾病。

⑥颌首

之后是颌首的动作。这时颈部两侧的胸锁乳突肌和前颈部的肌肉紧缩，后颈部的肌肉伸展，举头时刚好相反，前颈部的肌肉伸展，后颈部的肌肉紧缩。通过这种



反复的运动能使颈部的肌肉柔软，进而促进头部的血液循环。这样对头重脚轻、脸部火热发烧、眼部肿胀等症状，以及青春痘等脸部皮肤病，脸部痉挛等都有很好的疗效。

在这一姿势中，脚部、腿部肌肉得到锻炼，脚部血液循环顺畅。坚持做 108 拜，对于腿麻、腿抽筋等症状有明显疗效。

⑦用腿部和腰部的力量起身

最后是跪拜完毕后起身的动作。这时要注意不要给膝部负荷，只用腿部和腰部的力量起身。这时腿部和腹部的肌肉得到强化，对预防泌尿系统的疾病很有帮助。

以上简述了 108 拜各个分解动作对于肌肉的作用和能预防的疾病，可这只是 108 拜效果中的极小部分。108 拜是一套连续的动作，不可能刻意一条一条地拆下来进行一一说明。可经过 108 拜后，我们的肌肉慢慢结实了，我们的筋骨变强韧了，我们的骨骼慢慢健壮了，这是不可否认的事实。

5. 通过科学实验证实的效果

2004年5月，在首尔的东国大学和江南中医院进行了一次有意义的实验。这是为了明确108拜对人体产生的效果而进行的实验。

江南中医院神经精神科具炳殊科长，挑选了四位平时压力极大的上班族作为实验对象，这些实验对象都是佛教徒。此项实验是检测进行108拜前后人们的身体变化。他将这四位实验者按照年龄分为两组，第一组是B（32岁，男）和J（30岁，女），第二组是G（43岁，男）和P（43岁，女）。

在做这项实验前，四位实验对象都刚下班，经过一天紧张而辛苦的工作后，四人都显得非常疲劳、精神不振。研究人员先分别采取这四个人的血样，并测量他们的血压和脉搏。一切准备就绪后，四人开始了108拜运动，所花费的时间是15分钟，跪拜后过了3分钟再一次采取四人的血样，确认血压和脉搏。



血液检查是针对三种血液指标进行的，分别是中性脂肪、HDL(高密度脂肪蛋白)、LDL(低密度脂肪蛋白)。中性脂肪是由高热量的食物产生出来的，是我们的体力之源。但是，如果中性脂肪摄取过量，且没有作为能量被人体使用，就会在皮下、肝脏及血管的管壁中存积下来，诱发高血压、心脏病等疾病。HDL 可以输出胆固醇，促进胆固醇代谢，它是一种抗动脉粥样硬化的血浆脂蛋白，是冠心病的保护因子，俗称“血管清道夫”。LDL 是血液中胆固醇的主要载体，氧化的 LDL 会导致动脉硬化。除了血液检查外，试验还测试免疫指标 IgA、IgM 以及压力指标皮质醇（cortisol）水平。

最后的结果很有趣。108 拜前后四人的血压和脉搏没有太大的变化，但是诱发高血压、心脏病的中性脂肪都下降了，预防动脉粥样硬化的 HDL 指标都有所上升。特别是比其他三人多做了几个跪拜动作的 B 先生，他的 HDL 从 51mg/dl 增加到 54mg/dl。四人诱发动脉硬化的 LDL 指标则有不同程度的下降。再以 G 先生与 J 小姐为例，G 先生从 146mg/dl 下降到 139mg/dl，J 小姐也是从 76mg/dl

下降到 74mg/dl。这些都可以证明 108 拜运动对于预防高血压、心脏病、动脉硬化等疾病有着卓越的效果。

在这次试验中，效果最明显的是免疫指标 IgA、IgM 的检测，被实验者大部分免疫指标都上升了。其中已经坚持做了 5 年 108 拜的 P 女士的 IgA 从 374mg/dl 上升到 400mg/dl，IgM 也从 93mg/dl 上升到 99.3mg/dl。压力指标皮质醇水平四个人都下降了。

坚持做 108 拜的 P 女士比其他三人的免疫指标都高，这说明她的身体免疫力强，不容易得病，就算是得病，也更加容易治愈。

更出乎意料的是，本以为做完运动后身体更疲劳的四个人，精神状态比实验前好了很多，J 小姐感慨道：“太不可思议了，做完 108 拜后感觉神清气爽，心情舒畅，疲惫不堪的感觉一扫而空。”

通过这些实验我们可以证明，108 拜运动能强化我们内在的自然治愈力，增强身体对各种疾病的抵抗力，而且持续运动效果更佳。

二、用108拜找回健康的实例

众所周知，疾病的产生，一般都是因为身心的平衡被打破。大部分疾病，只要不是严重的器质性病变，都可以通过适当的运动、规律的生活方式，还有饮食疗法来治愈。

把疾病缠身的身体恢复到生病之前的状态，这是每一个患者的最大愿望，也是 108 拜运动的目标。

在我多年的临床治疗中，如果遇到有能力做运动的患者，我除了平时的常规治疗外，还推荐他们做 108 拜运动。有些患者很认真地执行，可有些患者就敷衍了事。

只要患者坚持做了一周的 108 拜，我就不再去叮嘱他们坚持下去，因为这一周的时间足够证明 108 拜的运动效果，尝到甜头的患者都会自觉地坚持下去。亲身体会 108 拜好处的患者，都对这项运动赞不绝口，他们到后来都成为 108 拜的传道士，积极向家人、亲戚、朋友推荐。

百闻不如一见，百看不如一试。请坚持做一周吧，您或许会有意想不到的收获。您的故事很有可能就是下面的事例。

1.108 拜治好了我的慢性疲劳症候群

过度的疲劳也是一种病。疲劳是所有人都经历过的一种身体现象，所以人们很容易把慢性疲劳跟感冒等小病同等对待。殊不知，疲劳很有可能是急性肝炎、甲状腺功能低下症、癌症、心脏病、抑郁症等严重疾病的前兆，所以要格外注意。如果你没有以上的病症，但总是感到不明原因的疲劳，全身发软的症状持续 6 个月以上的话，你有可能就是患上了慢性疲劳症候群。





很多年前，医学家已经发现慢性疲劳症候群的存在，但发病原因至今还找不到。现代医学上有病毒感染说、神经科疾病说、免疫异常说等很多说法。但是，一般认为，长期在压力下生活，导致机体免疫力下降，以及某些荷尔蒙分泌失常，都是慢性疲劳症候群的诱发原因。

慢性疲劳症候群的表现是有深深的疲劳感、睡眠障碍以及注意力和记忆力衰退，学习和工作能力明显下降，有些患者还会觉得关节和肌肉疼痛、喉咙痛和头痛，有些症状类似流感。

到目前为止，对于慢性疲劳症候群还没有根治的办法。有一些特效药已经被研制出来，应用于临床。但是临床的效果并不尽如人意。

要舒缓慢性疲劳，营养均衡的食物调节，适当的运动，充分的睡眠是必不可少的。以前人们认为运动会更加恶化慢性疲劳的症状，可现在研究表明，有氧运动对这一病症的治疗效果是非常显著的。不给患者增加负担的适当运动，会增加身体的活力，对各种症状都有缓解作用。

结合了低强度有氧运动和丹田呼吸法的 108 拜，可

以成为治愈慢性疲劳症候群的最佳运动。在我的中医院里，实际上对慢性疲劳症候群患者的治疗，是采用针灸和 108 拜运动相结合的方法。这一治疗方法比单一的针灸治疗，临床效果更好。

36 岁的金胜真是一名银行职员。为了治愈肩周疼痛，他每周六都会来到中医院接受治疗。因为职业的原因，金先生长时间在电脑前工作，他的肩膀和后颈椎的肌肉已经发硬，处于慢性疲劳状态了。所以经常感到头重脚轻、精神低迷、消沉。对于即将到来的职业考试，他光着急上火，可没有实际的努力。每天起床特别困难，上班迟到是家常便饭，随之而来的工作压力也让他难以忍受。

看着被疾病折磨得痛苦不堪的金先生，我抽时间专门教他做了 108 拜运动，并让他坚持做下去，我告诉他：“针灸的确能缓解肌肉疲劳、肌肉疼痛的症状，可一周仅一次的治疗永远是治标不治本。想要根本治愈，一定要把机体内的气血给疏通。”庆幸的是，金先生很乐意接受我的推荐，回家坚持做 108 拜运动。

两周后，金先生跟往常一样来到我的医院。他对



108拜的效果赞叹不已：“真没想到这么快就有效果了。肩膀发硬的症状还是有一点，可头重脚轻、身体发软的症状没了。刚开始做108拜时只能做5分钟，可现在坚持做完很轻松。起床也轻松多了。”我再对金先生的身体进行检查，发现他的症状确实有了明显好转。每天早上通过108拜，调节生活的节奏，用丹田呼吸排除体内的污浊之气，吸收大自然的清新之气，治愈慢性疲劳症候群是不在话下的。这就是通过108拜运动缓和慢性疲劳症候群症状的真实事例。

2.108拜治好了我的糖尿病、肥胖、关节炎

有一位患者叫刘先梅，50岁，十几年来一直到我的医院来治疗。这位刘大妈上身肥胖，膝盖、腰、肩等所有的关节都有毛病，总是一副哭丧脸的表情。

刘大妈经营着一间餐厅，生意不错，每天都忙得不可开交，从早到晚都在厨房捣鼓着碗盘，一天下来全身没有一个地方不酸痛的。

刘大妈最初来我的医院看病，是因为无法忍受肩膀疼、膝盖肿和胳膊发麻。每次来的时候，我都是用针灸暂时缓解她的疼痛，只要觉得不疼了她就又回到店里忙碌，她的这些病症反反复复，很难根治。

如今，刘大妈的体重急剧增加，而且膝盖还得了关节炎，还有糖尿病，她的身体就是一个名副其实的“综合医院”。孩子长大后成家立业，都搬出去了，独居的刘大妈常常因为入骨的疼痛在半夜里偷偷哭泣。

后来，她膝盖关节炎越来越严重，甚至连日常的工作都无法进行了。刘大妈只好把餐厅交给亲戚管理，自己休息一段时间，治疗膝盖。到医院的时候，刘大妈跟我哭诉：“左臂酸麻，膝盖疼死了，每天都要吃治疗糖尿病的药。”并请求我一定要治好她的病，让她少吃一些药，少受一些痛苦。虽然刘大妈身上都不是外伤，可她的身体没有一处是完好的。

“没有哪一种药能一下子治疗这么多的症状。可有一种方法能对你所有的症状有疗效。”我给她推荐了108拜。可刘大妈是虔诚的基督教徒，对于类似于佛教礼仪



的 108 拜有些抵触。

我跟她说：“108 拜是有助于我们全身气血循环的一种运动，是最适合您的运动啊。为了身体健康，您不妨尝试一下吧。”我向她详细解释了 108 拜对人体的各种好处，可能是我的真诚打动了她，刘大妈最终决定试试 108 拜运动。

在鼓励她做 108 拜的同时，我对刘大妈的膝盖部位进行针灸治疗。因为刘大妈的膝关节有严重的炎症，所以她的膝盖部位不能太受力，过度的冲击会让病情更加恶化，因此要防止各种形式的冲击和剧烈的运动。但 108 拜这种简单的运动对关节炎的治疗是很有帮助的。

108 拜比其他运动优越的地方在于，它是利用上身和腰部的力量，减少对膝盖的负荷，还有反复的屈伸运动能使膝盖周围的韧带、大腿四头肌、小腿肌等肌肉得到强化，从而减少膝盖所受的损伤。此外，108 拜还能促进膝盖周围的血液循环，减少疼痛，提高持久力和柔韧性。如果不是关节有强烈疼痛的话，对于患有关节炎的朋友，我推荐用 108 拜来治疗。

在做 108 拜时膝盖要不停地伸屈，伸屈过程中要注意利用膝盖周围的肌肉和腰部的力量。在刚开始几天的运动中，我给刘大妈准备了厚厚的垫子，起缓冲作用，并亲自对她的动作进行矫正，避免她由于不正确的姿势给膝盖造成更大的伤害。考虑到她的肥胖症，我还让她适当控制饮食，减轻体重。因为对于身高只有 154 厘米的刘大妈来说，74 公斤的体重对于她的脚踝、膝盖的负担非常大。不把体重减轻下来，膝盖的疼痛依旧不能治愈。

值得庆幸的是，刘大妈十分信赖我，能够每天坚持做 108 拜。三周后，刘大妈的脸色明显有了好转，身上的痛症也明显减轻了许多。

过了一个月左右，刘大妈的体重减了 4.5 公斤。这个数据并不是很惊人，但是我们并没有使用任何减肥的药物，只是开了一些调理身体的处方，刘大妈的体重居然就下降了 4.5 公斤。最可喜的变化是她的表情，刘大妈一直被疾病折磨，工作又繁忙，以前总是哭丧着脸，可现在她的表情中更多的是从容、悠闲和自信，



似乎对治愈自己的疾病有了很大的信心。多亏坚持不懈的针灸和 108 拜运动，折磨刘大妈多年的关节痛好转了许多。膝盖周围的浮肿消了，韧带和肌肉明显有力了。刚开始因为疼痛不能蹲下，只能趴着上厕所的刘大妈现在可以自理了。

治疗两个月后，刘大妈的膝盖关节炎和肩胛疼痛基本消失了，仅仅在爬楼梯时有轻微的疼痛。她的体重也变成了 62 公斤。到了第四个月，持续的 108 拜运动使她体重降到了 58 公斤。

现在的刘大妈再也不是“综合医院”了，生活自理没有任何问题。她又重新回到了餐厅，抄起自己的老本行的刘大妈说自己还会每天坚持做 108 拜，她相信从关节炎和肥胖中将她拯救出来的 108 拜，终有一天也能治好她的糖尿病。

3.108 拜治好了小东浩的多动症

9 岁的金东浩小朋友是因为注意力不集中，患有多

动症而来到我的医院求助的。多动症是指肌肉不经我们的意志控制，毫无规律地反复运动的症状。如果强忍一小会儿，之后症状就会变本加厉。如果心里压抑或不安，症状会更加严重。

多动症的患者大部分都会摇头晃脑、摇脖子、耸肩，严重的时候，还会晃动胳膊、腿、身体等。有些患者还会时不时的发出“噗噗，嗤嗤”的怪叫。

这些症状时隐时现，或换成另一种形式在患者体内潜伏很久。产生多动症的根本原因学术界还没有定论，可这种症状一般是为了缓解心理压力的人体反常反应，多发生于敏感、受到压力的孩子身上，这是学术界的共识。

东浩小朋友的症状是不自觉地、急促地眨眼，注意力不集中和过分地好动。东浩是小学二年级的学生，可是他一刻也不能控制住自己安静地坐在座位上听课，常在座位上扭动，或站起，或小动作不断，有时还会在上课时离开座位走动，或擅自离开教室。话多、喧闹、插嘴、惹是生非、影响课堂纪律，以引起别人注意，喜观玩危险的游戏，常常丢失东西。学校已经向东浩的父母反映了几次，



说孩子在学校很散漫，老师怎么说他都不改。

东浩的父母也管不住他，只好带他来医院治疗。在我的诊疗室里，东浩一刻也不消停。他一会儿围着椅子转来转去，一会儿突然就钻到桌子底下，就算是坐到椅子上也拿着小玩具一直把玩着。问他问题时也是问东答西，还跟一起来的小弟弟拌起嘴来了。东浩妈妈很尴尬地训了他，可小东浩总是有借口。东浩妈妈和我说，这孩子小时候就这么多动，他们虽然有些担心，但总以为是小孩子调皮，长大一些就会好的，没想到到了9岁了还是这样。

听完了东浩妈妈的话，我确信108拜是最适合东浩的治疗方法。我毫不犹豫地给东浩妈妈推荐108拜，并建议东浩全家一起做。东浩妈妈面有难色。她说每天丈夫很早就要去上班，她得为一家人准备早饭。而且每天让两个孩子收拾清楚了去上学也是一个大工程，哪有时间做108拜啊。

我反问她：“还有比孩子的健康更重要的事情吗？如果不想让孩子继续受到多动症的伤害，坚持做108拜是

最好的方法了。”东浩妈妈依旧不相信，说与其做108拜这么麻烦，还不如每天早上散散步更好。

我对她说：“散步是很好的运动不假，可每天上下楼也是很麻烦的事，而且下雨下雪天就不能进行。可108拜完全没有这种顾虑，它不受时间、地点、天气的影响。多动症是全身经脉失调的一种症状，所以调理孩子的气血循环很重要。注意力不集中是心灵失调的一种症状，通过练习108拜，孩子能学会忍耐，找到心灵的根，安定下来，注意力自然会集中。不仅如此，108拜还可以刺激到孩子的成长板，呼吸过程中能使大脑清醒，提高学习能力。”

最后，我终于说服了东浩妈妈，他们一家人从第二天开始全体做起了108拜，而且一直坚持下去。

再次听到小东浩的消息是从我们医院的护士那里，她在超市偶然遇见了东浩妈妈。东浩妈妈见到她很高兴，买了些水果让她带回来给我，说是表示感谢的。东浩妈妈说：“那么散漫的小东浩变化很大，我简直不敢相信。以前看书没有超过五分钟，可现在已经能够聚精会神地看书学习了。眨眼的症状完全消失了，现在根本不用去



医院接受治疗。真是很感谢院长先生。本来我应该抽时间上门道谢的，可最近实在抽不出时间。所以您一定要帮我把感谢的话带到啊。”护士将这番话转述给我时，我感到由衷的高兴和自豪。对一个医生来说，还有什么比看到自己的患者痊愈更开心的事情呢？

实际上，多动症、注意力不集中的症状很难治疗。通过这件事，我坚信对于儿童注意力不集中、多动等症状，没有比 108 拜更加适合的治疗方法了。边做运动边治疗，健康跟学习能力同时提高，何乐而不为呢？

35

4.108 拜治好了我的皮肤过敏

26 岁的尹惠英小姐从名牌大学毕业后就在一个大公司工作，是一位典型的职场白领。尹小姐眉清目秀，可以算得上是位美女，可是她脖子、手脚部位的皮肤经常过敏，皮肤变色、发硬，还伴有发痒。为了治好病，她拜访了很多位皮肤科医生，还找了很多有名的中医，可病一直没能治好。时间一长，尹惠英小姐的皮肤过敏越

来越严重，年轻的尹小姐现在正是在事业上大展身手，享受快乐和爱情的年纪，但是因为皮肤过敏，她承受着无尽的痛苦，还因此患上了自闭症。

去年7月份开始，尹小姐到我的中医院就诊。皮肤过敏是很难根治的疾病，我通过诊断发现，尹小姐没有口渴现象，但是大便发软，脉象为脉浮弦，且舌红、苔黄腻。因此我确定尹小姐皮肤过敏的病根在表象上，是因为工作压力太大造成的。用适当的运动就可以把停滞的气血旋转开来，使邪气排出。所以我给她开了一些发散的药服用，并且每周为她做两次针灸治疗，此外，我还嘱咐她每天要做108拜。

尹小姐说：“您的意思我明白，可现在我正在学瑜伽，能不能用瑜伽代替108拜？”其实瑜伽也是一种很好的有氧运动，可一周两次的瑜伽，对我们的气血循环的帮助是有限度的。所以我还是要求尹小姐每天做108拜，最好在做完运动后花一点时间坐禅冥想。一番苦口婆心地劝说之后，尹小姐终于答应回家试试做108拜。

治疗三天后，尹小姐又跑来找我诉苦，说皮肤痒



得实在难受。我告诉她治疗时不能使用止痒膏，皮肤发痒是因为身上的邪气正要排出去，这时可不能使劲挠痒，否则会产生二次感染。也不能用止痒膏覆盖皮肤表面，使邪气不能排出。她表示理解，可皮肤痒得实在是受不了。因此，我用黄白、高参、艾叶、鱼鹰草等药材配了一服汤剂给尹小姐，嘱咐她痒得实在难忍时少量涂抹。

37

幸运的是，过了十天后，发痒感慢慢就消退了。之后，尹小姐坚持每周做两次针灸和每天做 108 拜练习。两个月后，尹小姐的肤色明显变白了，变亮了。跟两个月前拍的照片比起来就能发现肤色明显变好了许多。

随着发痒感慢慢消退，肤色慢慢变回原样，尹小姐对于针灸跟 108 拜运动充满了信心。皮肤过敏是一种很难根治的疾病，治疗时间会很漫长，因此患者和医生之间的信任尤为重要。患者要信赖医生开的处方，并按照医嘱配合治疗。像尹小姐这种情况，已经度过了明显期，发痒期，看到了疗效，所以她非常积极地配合我的治疗，不仅按时针灸，而且每天早上都会坚

持做 108 拜。

这样又过了两个月，进入了冬季，天气越来越干燥。以前每当换季的时候，尹小姐的皮肤病会更加严重，可今年症状明显好转了。以前脖子痒时挠一挠都会挠破出血，而现在只会留下浅浅的痕迹。尹小姐的变化可不仅如此，以前她的脾气很急躁，对人对己都非常严格，而现在她的性格变得宽容、随和，更加有耐心了。

皮肤过敏是我们为了图方便、省事，在日常生活中不注意保养造成的结果，也是饱受竞争压力的现代人的文明病。108 拜是回归自然的运动，它能调节我们身心平衡，调理体内紊乱的气血，稳定呼吸和心灵，使我们回到最初的本源，得到像婴儿一样一尘不染的纯洁心灵。对于这些因发达的文明引起的疾病，回归自然的运动是最好的治疗方式。

我相信在不久的将来，尹小姐肯定会从皮肤过敏中解放，就算不能痊愈，她也不会因此受挫或自卑，她一定能够自信地面对生活。因为 108 拜不仅仅是治病，更是治愈心灵疾病的良药。



5.108 拜让我告别了降压药

李恒基先生的家里人把我当成家庭主治医生。家人身体有异常的话，他们就会到我的医院里来就诊。李先生平时很注意保健、养生，所以他本人除了偶尔的腰痛外，健康没有什么问题。

39

可是有一天，李先生突然来到我的医院，脸色很难看。原来，他刚做完体检，发现自己患上了高血压，紧缩血压 160mmHg，放松血压 100mmHg，只能开始服用降血压药。平时对自己健康的身体颇为自得的李先生无法掩饰自己内心的失望。

“听说这降血压药一旦开始吃，就要吃到死为止，是不是真的？贪图银行赠送的免费体检卡，做了次体检，得！现在眼看就要成为药罐子了，还不如不知道呢！现在在我的身体也没有感觉到任何不适，非要吃这个药吗？”

我认真地告诉他其他药也就罢了，可血压药万万不能停。高血压没有成为综合征之前身体没有什么异常。

可如果病情恶化，就会导致脑厥症、心肌梗死等可怕的病症。所以高血压也被称为“沉默的杀手”。

血压是指血液从心脏喷出来的时候，对动脉壁产生的压力。一般紧缩血压 140mmHg，放松血压 90mmHg 以上的话，就会被诊断为高血压。高血压带有遗传性，多发于家族有病史的人。饮食味重，肥胖的人也容易得此病。吸烟和过度饮酒也是发病的主要原因。此外，工作压力，运动量不足，神经质等性格也是血压上升的原因。

患上了高血压，如果不当一回事，置之不理的话，会加速动脉硬化，导致血管黏合、破裂等综合征。所以一旦发现高血压症状，一定要及时进行治疗，防止综合征发生。

高血压最严重的综合征是脑出血。脑出血是因高血压导致脑动脉破损，造成脑组织损伤的疾病。一旦发生脑出血，就会半身瘫痪，说不出话，而且还会伴有严重的头痛和呕吐。严重时晕厥，几天内很可能会因呼吸困难而死亡。

因为李先生跟我有多年的交情。所以我仔仔细细地





跟他说明高血压的危险性和服用药物的必要性。问题是患者本身对这些都明白，只是仗着身体表面看起来没什么异常，对药物治疗和其他的治疗方法都不积极。

“金医生，你给我开点中药吧，我吃中药就不用吃降血压药了吧？一想到下半辈子每天都得吃药丸，真是想想都可怕。要是用一两服中药能搞定我的病就再好不过了。”我明确地告诉他，中药和针灸可以短期内让血压下降，但是，除了药物疗法外，饮食调理、控制体重、禁烟、戒酒等生活疗法也是必需的，否则血压肯定会再上升。

治疗高血压，规律的运动也是不可缺少的。可李先生是个大忙人，没有太多时间去做运动。所以我简单进行了针灸治疗后，告诉他从今天起必须每天做 108 拜。

李先生说自己平时也去打高尔夫，如果真的要运动的话，还不如增加打高尔夫的次数。我反复强调，对于高血压来说，天天做 108 拜，比每周一次的高尔夫更加有效。一番口干舌燥地劝说之后，李先生终于同意做 108 拜了。

过了没几天，李先生的女儿找到了我。平时很开朗、

温顺的小姑娘那天气鼓鼓地来质问我到底跟她爸爸说了些什么，他现在早上连觉都不能睡安生，每天早上一醒来就做 108 拜。

我心中乐开了花。

“啊，是这样啊。你父亲要是现在做 108 拜的话，以后就不用天天吃药了，而且还有可能比现在长寿 10 年以上。李小姐现在还是学生吧？你跟着父亲一起做 108 拜的话，有百利而无一害，对你的学习很有帮助呀。”

一般来说，高血压患者在运动时需要注意的事项颇多。比如说，在运动的时候，他们的血糖会比正常人上升得多一些，所以不能做紧缩血压上升至 200mmHg 以上的运动，特别是用健身器具的重量运动或短跑等需要在短时间内爆发力量的无氧运动。因为无氧运动会给毛细血管增加压力，使血压大幅上升。所以高血压患者在运动的时候，建议选择一些不会导致血压突然上升的低强度有氧运动。

最适合高血压患者的运动非 108 拜莫属。从多年的临床实践来看，108 拜的效果很明显。一般来



说，高血压患者要是坚持做三个月以上的 108 拜，紧缩血压可以下降 4mmHg~9mmHg，放松血压可以下降 3mmHg~15mmHg。因为 108 拜运动有适当的运动量，而且通过动作跟呼吸的配合，使身体在运动过程中也能保持相对的稳定。实际上，经过几次练习，熟悉了 108 拜之后，在做练习时就会使用丹田呼吸，所以呼吸在运动时反而比平时更加稳定。

43

108 拜是低强度有氧运动，并且能让患者安神静心。对于高血压患者和糖尿病初期患者来说，坚持做三个月以上，肯定能得到明显的效果。

过了几个月，李先生带着礼物来到我的办公室。我看到他的气色明显比之前好了很多。之前因过度劳累脸色发黑发暗，可现在脸色红润，印堂发亮。他刚从医院里复检完后过来的，复检结果很理想，医生说从现在开始可以停药了，以后只要定期做检查就可以了。

“这次多亏了您啊。要是做别的运动，我绝对不能坚持到现在。这 108 拜真神奇，开始以后就收不住了。连出差途中我也会做 108 拜呢。刚开始的时候家人们都觉得我

走火入魔了，还蛮有意见的，可现在看到效果后，他们也主动跟着我做了。我那两个女儿刚开始还觉得做这个运动可笑，我让她们跟着做时，她们可不情愿了，尝到甜头后她们现在天天坚持，身材、气色也好了不少。”

听到患者说 108 拜能有这么好的效果我并不意外，因为我坚信 108 拜是最好的运动。一般高血压患者一旦开始吃药，断不能停药。可要是在药物治疗基础上，调理饮食，控制体重，并加上适当的运动，症状较轻的患者完全可以把血压调整到正常水平，甚至可以停止服用药物。如果高血压是大众病的话，那 108 拜运动就是能治愈大众病的大众运动了。

6.108 拜可以预防中风

最突然发作的疾病是什么？答案十有八九是中风。中风总是发生得让人措手不及，谁也不能预料，而且还会落下严重的后遗症，甚至会导致死亡，给患者和家人带来无尽的痛苦。



我们俗称的中风在医学上属于脑厥症的一种。脑厥症是因为脑血管堵塞或破裂而产生的。脑血管一旦被堵塞，脑组织得不到充足的氧气和养分，导致一部分脑组织死亡，这种症状就是脑梗死。如果脑血管破裂，在大脑中产生浮肿，使脑组织大范围坏死，这种症状就是脑出血。中风因情况不同，分为脑梗死和脑出血，另外还可细分为蛛网膜下出血、静动脉畸形等等。但是，所有这些症状的起因都是脑血管的血液循环出现了问题。简单地说，中风就是因为脑血管的血液循环发生异常而产生的疾病。

45

中风顾名思义，就是发病症状像风一样变化快且非常突然。中风可怕就可怕在它的后遗症，会导致严重的机体障碍，而且发病时期不可预测，没有行之有效的预防措施。不管是谁在任何时间都有可能中风。那么中风真的是不期而至的地狱使者吗？

其实并非如此。虽然有些健康的人也有可能中风，但是大部分中风的人都具备着中风的条件，也就是有能引发中风的危险因子。只要注意这些危险因子，那么中风是完

全可以预测和避免的。这些危险因子到底都有哪些呢？

首先是年龄。越是高龄的人，越容易中风。其次是高血压、糖尿病患者，还有肥胖，吸烟，压力大的人等，都容易中风。如果这些危险因子长期存在，中风的几率比正常人高出几倍，甚至几十倍。

了解了引发中风的危险因子，就能找到预防中风的方式。我们无法改变年龄，但是疾病我们是可以预防 and 治疗的。如果得了上述与危险因子相关的疾病，就要更加注意自己身体的保养。有高血压、高血脂、糖尿病、肥胖等症状的人不能任意中断服用药物。还要通过调理饮食和适当运动，提高机体抵抗力。

前面我们说过，中风是因为脑血管的血液循环发生异常而产生的疾病。所以如果大脑内的血液循环畅通，发病几率就会显著下降。持续的药物治 疗、调理饮食、适当的运动对血液循环畅通尤为重要。这时的运动要选择能调节缓急，还要能每天坚持的有氧运动。除此之外，就像俗话说的：“中风患者要是成为半个弥勒佛，病就会不治而愈的。”因此，要尽量避免激烈的喜怒哀乐，保持



心灵的平静，这些都是预防中风的重要条件。

108 拜正是这样的运动。它是全身运动，而且是根据年龄、体质、病情随意调节缓急的有氧运动，对安神养心最合适。预防中风，108 拜无疑是最合适的运动。

从针灸治疗的角度来看，中医在预防和治疗中风的时候涉及的穴位有七个，称为中风七处穴。这七处穴说法不一，宋代王怀隐的《太平圣惠方》中指的是百会、曲鬓、肩井、风市、足三里、绝骨、曲池；南宋王执中的《针灸资生经》中指的是百会、大椎、间使、风池、肩井、曲池、足三里。

到了现代，奥姆拉（Omura）在《世界医学》上发表论文，指出针灸对于脑部血液循环有促进作用。国家针灸协会也发布一份报告指出针灸对血液循环速度有影响，会降低末梢神经的抵抗性，对于中枢性疼痛症有良好的治疗效果。这些都表明针灸对中风的预防和治疗作用。

因此，我在治疗中风患者时，不仅对中风七处穴进行治疗，还对奇经八脉和八脉交会穴进行治疗。奇经八脉是

指除十二经脉之外的任脉、督脉、冲脉、带脉、阳跷脉、阴跷脉、阳维脉、阴维脉。奇经八脉起的作用是在十二正脉气血溢出时，承下来，十二正脉气血亏虚时，补上去。

我们身体健康的时候，十二正脉没有溢出或亏空的现象。可要是患有疾病，气血循环就会脱离十二经脉的正常脉络。所以在奇经八脉的重要穴道上施针，能进行阴阳调和，使气血循环恢复正常。八脉交会穴是指十二经脉和奇经八脉交汇处的穴位。因为能同时影响正经和奇经，所以广泛应用于治疗。中风虽然很突然，变化无常，但实际上中风就是因为很多危险因子长期存在，没有得到解决，最终导致阴阳失调而产生的。如果能够在病变发生前就开始注意危险因子，用 108 拜调节气血循环，使阴阳调和的话，中风完全可以预防。

7.108 拜是最好的减肥方法

一说到减肥，首先涌入我们脑海的是电视里天天在播的减肥广告，什么减肥茶、减肥药、减肥绷带等等。

每天

108 拜
心宽气顺病不来

Meitian 108 Bai,
XinKuan QiShun Bingbu Lai





上网浏览网页时，各种各样的减肥广告时不时就会跳出来：什么一个月保证减 8 公斤，没有反弹的减肥，自助餐减肥……绚丽的画面和极具诱惑力的广告词汇使人晕头转向，感觉 21 世纪头等大事非减肥莫属似的。

减肥市场和产业如此火爆，减肥的方法层出不穷，可肥胖患者却很难找到真正放心的、可以信赖的减肥方法。

我曾经与很多肥胖患者交流过，发现他们至少有三次以上的减肥经历，可每次都是以失败而告终。在减肥过程中能保住本来的体重算是幸运的，很多时候甚至还会出现反弹，超过之前的体重。

减肥失败的原因有很多种，有的人认为最主要的原因是肥胖患者自己意志不坚定，实际上，很多时候不是因为肥胖者个人的原因，而是因为他们用了错误的方法，相信了错误的情报，最终导致减肥失败，更有甚者连健康也糟蹋了。

肥胖会带来危害已经是众所周知的事情，所以在这里就不再啰唆了。只是想再次强调一下，肥胖是导致所有成人病的根源。

很多患者血液循环不畅引起各种痛苦，到医院找医生开药。殊不知，这血液循环也跟肥胖有着密切的关系。体内脂肪过多的话，脂肪块就会随着血液漂流，就是我们常说的高血脂。血管壁内有很多脂肪状物体黏附着，在这种状态下血液能顺畅地循环吗？此外，这种情况还会产生血管壁弹性下降的动脉硬化。高血脂和动脉硬化能使血液浑浊，血管壁狭窄，最终导致高血压。简而言之，高血压、动脉硬化、高血脂的原因就是肥胖。

更严重的是，肥胖能导致血管破裂。血管破裂如果发生在心脏的话，就会引发心肌梗死，即心脏的一部分组织会死亡。急性心肌梗死患者有 30% 的死亡率。要是脑部出现血管破裂或血管堵塞的话，就会引发中风。

减肥不仅仅是关于美容的问题，更重要的是，这是涉及生命的问题。为了正确地减肥，为了健康而减肥，第一步是要弄清楚体内脂肪产生的原因，针对原因找到正确的方法。千万不要把时间浪费在找那些没用的资料上。什么能吃多少量，什么时候吃，什么要做，什么要慎做等等，这些大部分都是伪专家们的误导。



先看看以下的事例，想想什么是错误的减肥方法，如何做才是正确的减肥方法。

（1）饥饿减肥法的误区

大家可能都玩过悠悠球，一个圆球中间套着一个轴，用绳子连在一起。把绳子缠上后一甩，悠悠球就会飞出去再弹回来。减肥后体重反弹的现象跟悠悠球原理很相似，所以人们把这种减肥中出现反弹的现象称为“悠悠现象”。

发生悠悠现象最典型的减肥方式是饥饿式减肥法。没有充足蛋白质供给的饥饿式减肥法能使体重降下来，而这降下来的部分几乎都是因为肌肉和水分的减少产生的。肌肉的减少导致基本新陈代谢量减少，基本新陈代谢下降的话，所消耗的能量就会减少。所以就算食量减少了，体内还是会能量过剩的。那这些过剩的能量会变成什么呢？大部分会变成脂肪储存在体内。这就是为什么明明已经减少食量了，可体内沉积的脂肪却越来越多的原因。减肥初期因水分减少，体重自然会下降，可过了一段时间，蛋白质和碳水化合物会分解成水分，迅速

为身体补充水分。因此减肥就出现了反弹。简单说，饥饿式减肥方法不可避免的伴有悠悠现象。

要想减肥，同时又避免反弹，首先，绝对不能靠减少食量来减肥。其次，减肥期间要得到充分的蛋白质供给，保持肌肉量。第三，要做适当的有氧运动和适当负荷的肌肉锻炼。只有坚守这些基本原则才能达到没有反弹的减肥目的。

28 岁的沈晶恩小姐就为不当的减肥方法付出了惨痛代价。用她妈妈的话来说，沈小姐可谓是把嫁妆全部砸到减肥大计中。沈小姐因为用错误的理解和方法跟肥胖艰苦地抗争，把自己宝贵的青春都给浪费了。从绝食法、皇帝减肥方法、丹马克减肥方法，到各种艺人的减肥方法，她都试过。沈小姐把自己的身体当成实验田，做了刻苦的减肥实验。

可这些减肥方法无一例外，都失败了。20 岁的时候，沈小姐的体重还只有 55 公斤，可进行了各种各样的减肥后，因悠悠现象，现在她的体重已经超过了 80 公斤。沈小姐当时到我医院的时候，身高 168 厘米的她，





体重达到 82 公斤。本来漂亮的瓜子脸，因肥胖变得圆乎乎的，一看就像生气似的。

我指出她之前减肥方法的误区，告诉她产生悠悠现象的原因。沈小姐对这些内容都很了解，可就是不能坚持。她最大的障碍是不规律的生活和过度的饮酒，还有特别喜欢面食和油腻的食物。

吃面食导致肥胖，并不是说面粉本身有问题，面粉是很好的碳水化合物摄取源，只是在把白白的面粉制成可口的饼干、蛋糕的过程中，会添加太多太多的食物添加剂和糖分。这样加工出来的面食比粗粮和米饭含有更多的热量和糖分。

油腻的食物也一样。这些食物到了我们的体内会迅速变成脂肪，统统堆积在体内。

因此我给沈小姐开处方时，嘱咐她要改变现在的减肥方式：第一，禁止食用所有的面食。第二，减肥期间要戒酒。第三，改变早上什么都不吃的习惯，每天早上一定要吃半块豆腐，喝一杯牛奶，吃两个西红柿。第四，每天在空腹的时候喝一升左右的水。第五，每天早上做

108 拜。

在这里我特别强调的是第五项 108 拜。因为沈小姐的肥胖是由心中的挫折感引起的，连续的减肥失败，找不到工作只能天天打零工，到现在为止还没有谈过恋爱的现状使沈小姐心中充满挫折感，而为了消除挫折感，她只能天天喝酒，这些，就是沈小姐肥胖的根源。

在这种情况下，控制饮食，坚持适当的、持续的运动，从而克服心中的自卑感，就能达到没有反弹的减肥目的。108 拜就是能够让她克服自卑心理和让她坚持做下去的一项运动。

对于像沈小姐一样，因心理原因而导致的肥胖，坚持做 108 拜就能有显著的效果。用 108 拜调整心理，使其减少饮酒次数，生活更加规律。早饭吃饱了，就能防止中饭和晚饭时饮食过量。这样就能防止因暴饮暴食产生的脂肪。

沈小姐坚持两个月后，饮酒次数明显减少了，体重也急剧下降，减轻了 12 公斤，其中 9 公斤以上是纯粹的体内脂肪。见到她的人都说她变漂亮了。爱美之心人皆



有之，为了这些称赞，沈小姐决定将减肥进行到底。在不久的将来，沈小姐一定能够用 108 拜找回自信和美丽。

（2）运动是减肥的灵丹妙药？

很多人都认为，运动是减肥的灵丹妙药，没有比运动更好的减肥方法了。

事实上，运动的确是最好的减肥方法。适当的有氧运动能燃烧体内脂肪，促进新陈代谢。但是，光运动而不注意调节饮食，有可能吸收食物的速度比减肥速度更快，最终导致越运动越胖。

这种情况在男子中很常见。女人减肥首选的方法就节食，而男人要减肥的话，大多会去办张健身卡做运动。运动对于体内脂肪的燃烧，减肥期间的体力管理，减肥后防止反弹有着重要的作用。可光靠运动来调节体重、调节体内脂肪，效果并不理想。如果你想短期内瘦身，光做运动的话，想要一个月瘦下两公斤以上是很难达到的。当然，如果你有坚强的毅力，坚持不懈地每天做运动，长此以往也能达到标准体重。可问题是长期坚持运动可不像想象中那么简单。而且运动能促进食欲，吃得

更多，消化也更快，最终很容易导致减肥失败。

崔一英先生的情况正是如此。35岁的崔先生是中年发福，越来越大的将军肚让他很烦恼，为了减掉这个难看的将军肚，他决定开始运动减肥。他在健身中心办了一张三个月的健身卡，坚持做每周至少三次的运动，可将军肚一点也没有减少的迹象。

其实，究其原因，就是因为食物调节没有跟上。崔先生说他也控制饮食了呀，连平时最喜欢吃的五花肉都戒掉了。但仅仅是戒了五花肉是远远不够的。五花肉并不像人们想象的那样会产生那么多脂肪。所以我建议他，减少三分之一的饭量，用水来代替每天喝的咖啡。其实咖啡中含有很多糖分，所以喝三四杯咖啡，相当于多吃一碗米饭。崔先生说自己一天只吃三碗米饭，可把水果、咖啡等加上的话，他实际上一天摄取了相当于五碗米饭的热量。此外，增加西红柿、黄瓜、白菜等无机物和纤维素供给，多食用清淡的食物。更重要的是，要每天坚持做108拜运动，只有将控制饮食和运动相结合，才能真正达到减肥的目的。





仅仅过了一个月,崔先生就减下了6公斤。之前在健身中心锻炼三个月才减了1.5公斤而已。可见,可光靠运动是得不到理想的减肥效果的。合理的饮食和习惯加上适量的运动,就算运动的强度不大,也能达到减肥的目标。

(3) 没有耐心的减肥是不可取的

李珊梅小姐经营着一个小服饰店,她喜欢穿漂亮的衣服,所以对自己的身材要求非常严格,对腰部、腿部的赘肉特别敏感。到现在为止,几乎所有的减肥方法她都尝试过,可以称她为减肥专家。利用各种各样的减肥方法,李小姐一直能将自己体重维持在50公斤左右。可问题是,最近她发现自己的赘肉越来越多,再怎么减少饭量,赘肉都是有增无减。

我询问了李小姐的日常饮食结构。李小姐早上只吃一块能量饼,中午只吃一碗米饭,晚上基本不吃,偶尔有聚会,也只吃半碗米饭左右。零食也只吃水果,而且还积极地参加运动,每周最少练三次瑜伽,而且她已经坚持了两年了。

李小姐这么严格地控制体重，可体重还是在短短的6个月内增加了15公斤。李小姐的营养摄取量，还有运动量都是很合理的，问题究竟出在哪里呢？其实，问题就出在李小姐过于频繁的减肥活动。

减肥也是有免疫性的，过度频繁的减肥会导致减肥效果的失效。比如说，采用饥饿式减肥的话，肠胃会缩小，我们的机体会逐渐适应少量饮食，久而久之，身体就不会感到什么不适。然而身体对食物的摄取，就变成了高效率吸收的状态。

这种现象一般常见于偏执于减肥的人群当中。此时要想进一步减肥的话，饭量就要进一步减少，否则，悠悠现象在所难免。但是，如果为了再瘦一点，把少得不能再少的饭量再减少，最终机体就会产生免疫，导致任何减肥方法都无效了。

这种情况下，解决方法只有一个，那就是颠覆之前的饮食结构，不要妄想通过控制饮食来控制体重，而是通过促进气血循环，加强机体的新陈代谢来达到减肥的目的。简单说，李小姐要增加蛋白质的摄入，禁止食用





能量饼，我建议她每天早上吃豆腐、鸡蛋、牛奶。而促进气血循环，加强新陈代谢，最好的方法就是每天坚持做 108 拜。

听了我的建议后，李小姐非常严格地遵循，每天坚持早晚各做一次 108 拜。

一个月后，李小姐本来 65.7 公斤的体重降为 60.4 公斤；体内脂肪也从先前的 21.7 公斤降到 17.6 公斤。减下去的脂肪竟有 4.1 公斤之多。因为充足的蛋白质供给防止了肌肉的消失，她不用忍受饥饿的痛苦也能轻松减掉脂肪。不仅如此，通过 108 拜持续的运动，她之前的便秘有了很大的好转，每天都觉得身体很舒畅。

59

（4）帮助你摆脱肥胖的 108 拜

对于治疗肥胖，正确的运动毋庸置疑是最有效的，运动能使体内脂肪燃烧起来，那么怎么做运动才好呢？首先，最好选择有氧运动。其次，要选择能让自己保持兴趣并持之以恒的运动。

可说起来容易，做起来难。肥胖患者体重相对较重，如果要做运动，对他们关节负担很大，因此选择能轻松



完成的低强度的有氧运动最为适合。

而 108 拜正是对肥胖最为适合的、最有效果的运动。108 拜的运动量到底有多少呢？一般来说，做一个小时跪拜所消耗的能量为 518 千卡路里，而行走一个小时（4km/h）消耗的能量是 240 千卡路里；登山是 600 千卡路里；跑步（10km/h）是 720 千卡路里；健美操是 300 千卡路里；羽毛球是 360 千卡路里；游泳是 600 千卡路里；骑自行车是 240 千卡路里；踢足球是 540 千卡路里；网球是 420 千卡路里；乒乓球是 240 千卡路里。

由此我们可以发现，108 拜的运动量跟登山、游泳相近，比其他运动要高。

医学上建议一般人一周的运动量最好能达到消耗掉 1000 千卡路里。如果每天都能做 108 拜，这个目标完全能轻易实现，也就是说，不需要顾及时间、场地，不需要花费金钱的 108 拜运动，却有着惊人的运动量，是卓越的减肥运动。只要坚持做，就能满足保持身材，保持健康的要求。

不仅如此，通过 108 拜，全身能够做大量的屈伸运



动，在这个过程中，能刺激穴道，使气血循环更加顺畅，促进全身的新陈代谢，并且还能强化我们自身的免疫系统，使我们远离因肥胖而产生的可怕疾病，保持健康。

您想要完美的身材吗？你想要健康的身体吗？如果答案是肯定的话，那事不宜迟，请马上开始 108 拜吧。108 拜是远离肥胖，保持健康的唯一捷径。



第二篇

108拜，找回心灵平和的自己



曾经有一位佛教的大师对那些慕名而来参拜的香客们定了一个规矩：想见我的话，先在佛殿上做三千次跪拜。大师戏称此举为“香钱三千元”。对于那些想拜见这位佛教大师，从他的禅言中得到解脱的信徒们来说，这一规定很出人意料。可大师已经定下了规定，不执行肯定是不行的，为了见大师，信徒们无可奈何地进行跪拜。

可这三千拜并没有想象中那样轻松，就算是有经验的人不停地做，也要花费足足七个小时。但最让人不解的是，真正做完三千拜的信徒们，很少去再拜见大师，而是心满意足地回去了。这是因为在佛前做三千个跪拜时，他们会不由自主地回想起自己走过的路，会去想想自己烦恼和痛苦的根源，在这个净心的过程中，他们自己最终找到了问题的答案。

跪拜是把自己放在最低的位置上，表现对对方的恭敬之意的一种礼节。可这只是仪式上的意义，跪拜还有着内在的意义，那就是在跪拜中审视内在的自己，从而净化自己。全心全意跪拜的过程中，会把一直向外看的视线转到我们自身，会审视我们的本质，从而自然而然

发现我们自身的种种问题，并找到对应的解决方法。大师让那些将痛苦埋藏在心中的信徒们先做三千拜的理由也在于此。

跪拜是恭敬的仪式，也是杰出的保健方法，更是修身养性的有效手段。不仅如此，它还是引导我们认知自己和世界、固养精神、丰富生活的一种手段。这里最有代表性的是佛教的跪拜修行方法。





一、108拜运动的缘起



1. 跪拜是一种回归自我的修行

108 拜运动实际上来源于佛教中的跪拜方法。为了更好地理解 108 拜，下面简要介绍一些佛教中的知识。跪拜和念佛、读经、坐禅一起并称为佛教四大修行法。

僧人们的一天是从跪拜开始，由跪拜结束的。跪拜是沙门生活的重要组成部分。僧人们为了给悟道的圣人，也就是自己心中的师父——佛表达诚意而进行跪拜，也为了悟道而跪拜。所以俗语说：“寺乃拜之所，

拜之所为寺。”

佛教的跪拜，是为了向佛教的三宝即伟大的佛、法、僧礼敬的行为。佛教跪拜基本是屈膝、额头触地的顶礼，就是双臂、双膝、额头都要触地的五体投地的姿势。这是人类能做的最谦卑的姿势，也是对对方表现最恭敬的姿势。

通过这样把自己放在最低微的地方，把对方高高捧起的行为，能充实自己，抛弃自满和自大，使心灵学会谦卑，发现自己所经历的苦难，其实源于自身的罪过。

所以，佛教的跪拜跟其他宗教不一样的是，它不仅是对神的恭敬，更是找到自身内在佛的修行。

古代的高僧西山大师强调跪拜修行，他说：“跪拜能看破我相，回归真实的自我。”也就是说，彻底抛弃自我表象，找寻真我的过程就是跪拜的过程。送光寺的知贤大师也曾说过：“跪拜修行是摆脱我相的最好修行法，是能到达佛的境界的最快修行法。”





2.108 拜与 108 种烦恼

我们前面说过，108 拜运动源于佛教，那么佛教中 108 拜是什么？108 拜与佛门说的 108 种烦恼有关，是为了消灭 108 种烦恼而进行的跪拜修行。

烦恼是因自身的执念而产生的心理矛盾。佛教认为烦恼的根源在于贪、嗔、痴，佛教的理想就是克服这些烦恼，达到涅槃的境界。

那何为 108 种烦恼？

人们有六感，即视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉、感觉（心），这些能接受到外界感觉的器官，在佛教中称为六根。人们靠着六根来感受世界上的一切，感受“色”“声”“香”“味”“触”“法”，而六根所接触的东西，就称为六尘。

这样通过六根又能衍生出“好”“恶”“平”“乐”“苦”“淡”六种感受，所以人们就会产生 $36 (6 \times 6)$ 种烦恼。而这 36 种烦恼在前世、今世、后世中不断反复，因此就有了

108 (36 × 3) 种烦恼。

关于这 108 种烦恼，还有一种说法是：人们的六根产生“好”“恶”“平”三种感受，因此有了 18 种 (6 × 3) 烦恼，烦恼还要分“染”“净”两类，因此就是 36 种 (18 × 2) 烦恼。而人的烦恼会在前世、今世、后世轮回反复，所以就有了 108 (36 × 3) 种烦恼。

其实，108 这个具体的数字并不重要，人们在生活中的烦恼又岂止 108 种呢！重要的是它成为一种象征，108 种烦恼也好，10800 种烦恼也好，这些烦恼本身都是人们自己招来的。所有的烦恼都源于六根，因此，人们要脱离烦恼，最重要的是修心。

108 拜正是修心的好方法。108 拜的意义在于潜心做跪拜的过程中能抵御一个又一个的烦恼。这跟崇拜性质的跪拜或祈愿性质的跪拜不一样，108 拜是对我们心灵的跪拜，是通过肉体审视我们的心灵，跟心中所有烦恼的创造者——自己进行一次对话的过程，因此，有人把 108 拜称为“身和心的对话”。



3. 跪拜的礼仪

(1) 合掌低头

合掌低头是佛教徒在碰见熟人的时候经常用到的跪拜的一种形式。不仅如此，也是佛堂、法坛等地行大拜之前的礼仪形式。严格来说，合掌低头与其说是跪拜形式，还不如说是平常人们的敬礼。僧人们化缘，在门外做 60° 合掌弯腰敬礼也是合掌低头。

(2) 半拜

在三宝殿行大拜是传统。可因情况可做半拜：寺入口处向佛殿跪拜时；在路上碰见僧人时；在野外召集法会时；在屋内进行法会，可参加的信徒很多时；在 3 拜，108 拜，1080 拜，3000 拜等五体投地大拜完成前后；给佛鲜花，敬献供品前后；还有其他必要的时候都要进行半拜。这一跪拜形式也叫合掌半拜。一般是弯腰 60°~90°。坐着做半拜时，呈现跪姿，深深叩首，双手合掌。

(3) 叩头拜

一般为了消灭孽障，抵御三心毒，还有表现对佛、法、僧的恭敬之意而进行全身触地的五体投地大拜。可不管做多少跪拜也不能全部表达对佛的恭敬之情，所以为了更好地表达向佛的真心实意，在跪拜完成后再做一次叩首，这就是叩首拜，是信徒们怀着无比真切的心情表达跪拜到此为止而感到遗憾的一种礼法。

叩首拜的方法是跪拜完毕后，保持五体投地的姿势，双手合掌后再叩首。

叩首拜有两种方法。一种是稍稍抬头，再叩首，还有一种是抬头后先合掌，再松掌，最后叩首。要注意的是，抬头时视线要集中在地面，不得注视前方。

4. 跪拜是为了清除心灵的浮垢

佛教僧侣跪拜的真正原因是什么？到底为了得到什么，或为了摒弃什么而日日夜夜进行修行呢？就算你不是佛教信徒，了解这些，也能对你做 108 拜有益处。





贬低他人、抬高自己的是骄傲的表现，骄傲自满是人们要最为警惕的一种恶习。也是修为越高、德行越好的人更容易犯的罪行。圣经里也有“上帝最宠爱的天使，因骄傲而堕落成恶魔”的故事。

而跪拜就是找回自我本性，返回谦逊，尊敬对方的一种行为。抛开宗教不说，单单跪拜本身就能让人们从自满回归到无限谦虚。

佛教认为人们的种种困难和障碍都是由孽障引起的。所谓的孽障，也就是我们常说的因果报应，即前生做的孽，要在今生偿还。如果今生希望得到幸福的生活，就一定要把孽障给消灭。佛教中的念佛、坐禅、祈祷等全部修行的目的就是为了消灭孽障。

其中代表谦逊、忏悔和恭敬的跪拜是消灭孽障最好的修行方法。所以日日夜夜诚心诚意不停地进行跪拜，人们最终就能找回自己的本性。

佛教认为给人们带来不安和痛苦的是三毒心，指的就是贪心、嗔心、痴心。贪心是指贪得无厌的心灵，嗔心是指生气埋怨的心灵，痴心是指痴迷愚昧的心灵。就

因为三毒心人们才会嫉妒、憎恶、生气、犯傻，甚至有人会因此犯下杀人放火等种种恶行。在某种角度上说，人活着本身就是一个犯错、犯罪，积累一件件罪孽的过程。就算表面再光鲜亮丽，内心也积满了无数的孽障。曾经有一位得道高僧说过：“我这一身皮囊里就是大便池，就是垃圾桶。”本来清净的本性，被人们的三毒心变成了充满污垢的垃圾桶。

这一身的罪孽，如何才能洗脱得掉？做跪拜吧！全身五体投地进行跪拜，就像是在倒掉垃圾桶里的垃圾，用清水清洁垃圾桶。但是只用一瓢清水，又怎么能完全洗净充满污垢的心灵呢？所以要日复一日、诚心诚意地跪拜才能洗净啊。清除了心灵的污垢后，就消灭了孽障，也就与佛更加靠近了。

悟，是看破了人世间的本质，也是佛在菩提树下经历六年酷刑后得到的真理。领悟真理的智慧，即悟道是在斩断所有烦恼和妄想的时候才能得到的。而我们往往是在自身的问题、家庭的问题工作的问题中徘徊着、痛苦着。这样在烦恼迷雾中的我们，是无法看到彼岸的真



理之树的。

佛教徒们为了悟道而日复一日地进行修行，用诚心诚意的修行来洗脱前世的罪孽，斩断今生的坏习惯和错误的价值观，进而摆脱烦恼的执念，最终能领悟到真理。而跪拜是修行中最行之有效的办法。全心全意进行跪拜能抵御所有恶习，清除心灵的污垢，更加靠近真理。通过跪拜，我们的心灵能像水一样透明时，我们离真理就又靠近了一步。

跪拜的理由很多，消除自满、三毒心、恶习，最终目的都是为了使身心得到健康，为了幸福的生活。就算不是佛教信徒，也没有理由疏远或逃避跪拜。认真做跪拜，也能促进我们的新陈代谢，使我们的身体更加健康，使我们的的心灵更加坚强。不会为世间的种种干涉而动摇，不会因小小的变化而担惊受怕，不会被小小的疾病折磨得痛苦不堪，能把这么弱小的我们变强大的，就是跪拜。这就是我推荐大家做跪拜的理由。

二、108拜是宽心顺气的健康疗法



每次向患者推荐 108 拜运动时，总会有人和我谈，108 这个数字在佛教里象征着 108 烦恼，我又不是佛教徒，心里有点别扭，能不能做其他的运动？

每当这时，我就会说：“感觉 108 这个数字别扭的话，那完全可以做 107 拜，109 拜，跪拜的次数并不重要，重要的是我们身心的健康。”

事实上，修身养性超越了宗教的范畴，是整个人类都关心的一件大事，而 108 拜就是修身养性的方法之一。在跪拜过程中，修行的效果会自然而然地显现出来。合





掌、屈膝、跪拜这一系列动作中，心灵在不知不觉中得到平静。这不是有意为之，而是在降低身段，表现恭敬的时候自然而然悟到的。颌首，把自己放到最低的姿势中自然灭了骄狂之心，谦卑、宽厚之心油然而生。所以说，108 拜不光是健身运动，更是修身养性的运动。我接触越多的参与者，这种体会越深。

1. 改掉坏脾气的 108 拜

今年年初，有一对衣着得体的中年夫妇来到了中医院，那位先生患有慢性疲劳症、脂肪肝，还有高血压。我跟平时一样进行了必要的医疗措施后，向他推荐了 108 拜，并告诉他做此项运动的诸多好处。

当时，那位先生带着不以为然的表情回去了。过了三个月以后，那位夫人独自一人带着水果到医院找我。看到她进门时轻松、愉快的表情，我想她先生的病应该有了好转，果不其然，夫人一见到我就握着我的手连声道谢，并告诉我她先生最近的大变化。

她的先生是位公务员，为人耿直，工作认真、负责，同事和朋友们都很喜欢他。可回到家里，他就像是变了个人似的，傲慢、火气很大，非常大男子主义。她跟丈夫在一起的时候如坐针毡，时时担心他会大发雷霆。过了50岁后，丈夫的性情一点也没变，夫人因此还得了神经失调、失眠等疾病，甚至严重到要住院治疗。

可开始做108拜运动之后，丈夫的性情很明显发生了改变，以前的粗鲁、傲慢不见了，开始变得温和体贴了。结婚后一次都没碰过家务，现在也开始自己做一点了。他的疾病也有了明显的好转。

刚开始的时候，夫人以为是病情有所好转，所以丈夫才有了这些变化，后来才发现，原来是因为每天早上做的108拜，让他暴躁的脾气发生了变化。

由此可见，108拜不仅能改善体质，还能改善心灵。很多时候心灵治疗的效果更加明显。

人们常常觉得自己能将世间一切事情看明白，可真正面对自己内心的时候却是睁眼瞎，看不到自己心中的阴暗面，这些阴暗面所带来的各种问题，不仅让自己烦



恼和痛苦，也会给他人带来伤害。

现代人生活节奏加快，工作和生活的压力过重，导致了不安和紧张，时下冥想、坐禅等修行的方法作为精神健康法越来越被人们所重视，而 108 拜也是解决现代人紧张和不安的方法。做 108 拜可以提高身体免疫力，消除疲劳和压力，放松心情，最终从根本上实现身心的健康。

2. 治愈了神经失调症的 108 拜

很多患者常和我抱怨说消化不好，胸口被大石块堵着似的，喉咙老是觉得有异物，没有食欲，老是耳鸣，一听到电话响，心就跳得厉害……在医院里做了各种各样的检查，可愣是没找到原因，医生都说是神经性症状，回家好好休息自然就会好了。可几年过去了，症状依然继续，甚至有愈演愈烈的趋势。作为当事人真是遭了很多罪。

这种症状在中医学上被称为“心神症”，西医学上称之为自律神经失调症。自律神经就是没有我们刻意指

示，能自己运作的神经。这些神经负责维持我们生命所必需的脉搏、血压、消化、性功能等。

这些自律神经又分为交感神经和副交感神经。而交感神经和副交感神经是互相对立的，不是东风压倒西风就是西方压倒东风。交感神经的活动主要保证人体紧张状态时的生理需要。刺激交感神经能引起腹腔内脏及皮肤末梢血管收缩、心搏加强和加速、新陈代谢亢进、瞳孔散大、疲乏的肌肉工作能力增加等，而消化、排泄、性功能等闲暇功能会被抑制。

副交感神经系统的作用与交感神经作用相反，它可以保持身体在安静状态下的生理平衡，增进胃肠的活动，消化腺的分泌，促进大小便的排出，保持身体的能量；瞳孔缩小以减少刺激，促进肝糖原的生成，以储蓄能源；心跳减慢，血压降低，支气管缩小，以节省不必要的消耗，协助生殖活动，如使生殖血管扩张，性器官分泌液增加等。

人体在正常情况下，功能相反的交感和副交感神经处于相互平衡制约中。在这两个神经系统中，当一方起





正作用时，另一方则起负作用，很好地平衡协调和控制身体的生理活动。

人体要达到健康的状态，这两种神经一定要调和。可问题是，现在大多数人都是交感神经占优势。现代社会的竞争日益激烈，人们不得不强打精神接受各种各样的挑战，长时间受到过度的压力。这种情况持续下去的话，很容易导致自律神经失调症。占据优势的交感神经使人们长时间保持紧张状态，最终导致虚脱，自律神经紊乱。消化不良、失眠、不明原因的肌肉痛、心绞痛、便秘、腹泻、过敏等症状都跟自律神经失调症有着密切的关系。这些病症在检查中不容易被发现，所以通常医生只能叮嘱病人说：“没事，神经性的嘛，回去好好休息，饮食规律一些就好了。”

这些小毛病平时不觉得有多严重，可如果长时间持续下去的话，就会导致血压和血糖上升，免疫力低下，最终诱发更加严重的疾病，如高血压、心脏病、糖尿病、脑溢血、癌症等。最近的一项研究表明，胃癌患者要比100岁的长寿老人多承受8倍左右的压力。

为了健康和长寿，我们要把自律神经的重心从交感神经移到副交感神经上来。兴趣、冥想、坐禅、运动等，都是能缓解压力，使自己得到平静和幸福的途径。而我之所以在这里推荐 108 拜，就是因为 108 拜是一种没有时间、地点限制，能救活身心的运动，是最适合忙碌的现代人保持身心健康的运动。

与跑步、球类等剧烈的运动相比，108 拜的活动量要少一些，可在每一个动作和每一次呼吸中，都能得到反省和冥想，所以比单一的体力运动要高一个层次，对于自律神经的调节来说是不可多得的理想运动。

108 拜对于中年女性的抑郁症、焦虑和中年男性的阳痿、早泄等症状也有着卓越的疗效。希望大家都能通过 108 拜来找回身心健康，得到幸福。

3.108 拜是对身体的锻炼，也是对心灵的修行

前面已经说到，108 拜对于身体健康来说是不可多得的运动，是全身各部位都能参与的全身运动；也是给



身体适当锻炼的低强度有氧运动；并且还是运动过程中自然而然形成腹式呼吸、丹田呼吸的运动。

不仅如此，108 拜还是通过放低自己，怀揣恭敬之心的跪拜，使人们心中的各种恶习、陋习和杂念统统被清理掉，还心灵一片清静的修行法。从身体健康的角度来说，108 拜是一项运动；从使心灵平和的角度来说，108 拜是修行方法。108 拜既是对身体的锻炼，也是对心灵的修行。

郑经熙女士的命运可以说非常坎坷，她出生在贫寒的家庭中，她从小喜欢美术，但是贫困的家庭让她很早就抛弃了自己的美术家梦想。她高中毕业的时候父亲就去世了，母亲无力供养她读大学，希望她早点找份工作自食其力，但是倔犟的郑经熙还是违背了母亲，选择了师范学院，并在那里碰到了比自己年长 8 岁的前辈，郑经熙 23 岁那年，与这个前辈结婚了。

可婚姻并没有给郑女士带来幸福。结婚后不久，丈夫被车撞伤，九死一生，住院两个月，虽然捡回了一条命，但是丈夫的身心已经是千疮百孔。可生活的苦难并

没有结束，几个月后，郑经熙女士的妹妹突然去世了，没多久，婆婆也过世了。郑女士自己也因为胃痉挛住了几次院。郑经熙每天都抱怨上天的不公，对生活的一切都失去了信心，她认为生活毫无乐趣，生活本身就是痛苦的延续，活着只是苦苦支撑罢了。

1996年春，郑女士偶然和同事的一段对话，彻底改变了她的命运。当时，郑女士的一位同事说她最近在做108拜运动，对身心修炼的效果非常好。随后郑女士就抱着锻炼的想法开始了108拜。没想到，这一做就一发而不可收了。做108拜第三周后，郑女士每天的跪拜次数就增至了300拜。虽然跪拜的过程是辛苦的，可心里却很舒服，似乎所有的不快、烦恼、悲伤都随着一次次的跪拜渐渐消失了。

过了几个月后，郑女士每天的跪拜次数增至500拜，再过一个月后，增加到了1000拜。郑女士越做越想哭，开始明白这些年的所有痛苦都来源于自己。“我只会抱怨这，抱怨那，从不顾及别人。为了这样的我，妈妈，还有孩子他爸当时多苦啊。为什么老是等着别人给我幸



福？为什么没想着在那之前我先让他们幸福起来呢？”她看待世界的眼光慢慢改变了，心里少了抱怨，多了一份宽容和体谅。

如今，郑女士已经坚持跪拜十个年头了。跪拜改变了她的一切，她的胃痉挛彻底治好了，而且蒙在她心中多年的阴影也慢慢消退了。每次做完 108 拜，心中总会涌出一股愉快的、幸福的感觉，她总说：“不要害怕身体苦。身体归位了，心灵自然就回归原位，并且得到平静。这样才会发现真正的幸福。跪拜能让我们看破红尘，其实我们追逐的都是由欲望引起的一场梦而已。”“缸要是注满水的话，必定会溢出来。人也是一样。跪拜就是把自己排干的过程。在这空白处就会产生智慧。”“能遇到 108 拜这么好的修炼方法是我最大的幸运，108 拜改变了我的后半生，让我体会到了什么是真正的幸福，真感谢这一切。”

现在郑女士的身体和精神焕然一新，她的身体找回了健康，她的心灵也找到了绝对的宁静。她学会了宽容，学会用微笑去面对一切苦难和挫折，郑女士就像磁铁一

样吸引着身边的人们。在她的带动下，周围的朋友们也开始了 108 拜运动，越来越多的人体会到了 108 拜带来的好处。

每天
108 拜
心宽气顺病不来

Meitian 108 Bai
Xin Kuan Qi Shun Bing Bu Lai





三、因108拜而重获新生的人们

1. 坚持宣传 108 拜的青见大师

青见大师是韩国佛教界里主张跪拜修行的代表人物。1983 年，青见大师正式进行跪拜修行，到 2000 年为止，他已经做了五百万次的跪拜。

青见大师在跪拜修行上的努力已超过了普通人的想象。可最令人叹服的并不是跪拜的次数，而是大师那种热情，他抱着普度众生的热心去传播跪拜卓越的修身养性效果。在少离山的法王净寺，大师给佛教信徒甚至是

普通人传授跪拜的方法，在这里出来的跪拜修炼者已达到上万名。

青见大师对跪拜这么青睐有加是有一段渊源的。大师刚开始皈依佛门的时候，跟其他僧人一样，是典型的坐禅修行者。

可在 1980 年初，在一次意外事故中他的身体受了严重的伤。左边骨关节全部脱臼，只能躺着，当时连自我了结的力气也没有了。

青见大师全身疼痛难忍，就和恩师诉苦，恩师却只和他说了一句话：“念佛吧。”在休养的一年里，每当疼痛难忍时青见大师就念佛，就这样，大师在不知不觉中忘记了身体的疼痛，忘记了烦恼妄想，达到了三昧的境界。为了感谢佛祖的恩情，大师决心在以后的三年中对佛祖进行跪拜供养。

刚开始的时候，青见大师的身体状况很差，只能在其他同门的搀扶下进行跪拜，而且每次跪拜只能做三四个。

过了 100 天左右，青见大师已经可以不用别人搀扶，自己独自完成 108 拜，身体越来越健康了。从那时开始，



大师决定把跪拜次数增加到每天三千拜，在无数次跪拜中，大师习得了对健康有益的动作和正确的呼吸方式，身体一天比一天好转了。

比任何人都明白跪拜效果的青见大师决心把它推广给每一个人。因为在此之前，人们都认为跪拜只是一种简单的宗教仪式，没人知道跪拜在健康方面的惊人效果。2000 年，青见大师在法王净寺，正式推广跪拜。

在这里，每天都要进行 6 小时的跪拜仪式。每周六都为上班族开设 108 拜锻炼班，假期时则为小学、中学、大学生开设了坐禅夏令营。还有随时进行各种跪拜修行活动。现在，这里的跪拜体验活动成为了一项文化活动广为传播。

而大师本人也成了百忙之人。但尽管每日都忙忙碌碌，大师却丝毫不见疲劳，反而更加有活力了。大师特别强调跪拜时呼吸的重要性。在反复运动中，只有呼吸和动作能正确的协调才能体会到跪拜的效果。因为通过正确的呼吸能促进全身的气血循环，就算做再多的跪拜也不觉得疲劳。

还要注意的一点是，在跪拜的时候，要保持平和的心情，愉悦的表情。平和的心情和愉悦的表情能让做跪拜的人感觉不到枯燥单调和疲劳，反而能在跪拜中找到乐趣。相反，带着不安的心情和愁眉苦脸的表情去跪拜的话，则会呼吸紊乱，血压上升，烦恼妄想不断，不仅达不到修行的目的，而且还会对身心不利。

2. 失去了一条胳膊，却找到了前所未有的幸福

全州市，万山区，三千洞，这里有宽广的农田，巍峨的大山，这里是典型的农村。沿着弯弯曲曲的小路一直走到头就会看见一间瓦房，这就是黄奎生先生的家。

黄先生已过不惑之年，但一直没有娶妻生子，还是跟母亲相依为命。虽然家里仅有一小块农田和简陋的房子，自身还有些残疾，没了一只胳膊，可黄先生最近过得比谁都幸福。因为年老的母亲身体还很硬朗，唯一的妹妹最近刚生了两个胖儿子，还有就是每天念经的声音给黄先生带来了平和与幸福。



黄先生只是一个普通的农民，但他也是一个虔诚的佛教徒，每天日出而作，日落而息，除了干农活外，就是上香、念佛、诵经、做 108 拜。他去年还把卧房改成佛堂，早上吃完早饭就到这里念佛，读诵佛典，睡觉前也会到这里祈祷和发愿后才上床睡觉。

黄先生能成为这么虔诚的佛教徒跟他早年的经历有着千丝万缕的关系。每个人的生活都会有苦难，可黄先生比别人更艰难。高中毕业前，黄先生跟朋友们一起参加冬泳，不幸患上急性肺炎，差点死去。过了几年，他被大货车后视镜刮伤，头破血流，牙齿也掉了几个，舌头也伤了。可改变他命运的事件发生在他 33 岁那年。

当时因为有急事行夜路的黄先生，跟往常一样骑上了摩托车，当天晚上还下着淅淅沥沥的小雨。当他开车到了全州大学附近的时候，被迎面驶来的大巴车撞飞了。这场突然的事故夺走了他的左胳膊，看着空荡荡的左袖，他陷入了无比的绝望当中。“这样活着有什么意思啊。”每天他都盼望着死亡早日降临。但是年老的母亲和年少的妹妹却让他怎么也割舍不下。

黄先生最终放弃了轻生的念头，决定为了家人好好活下去。他每天拼命干活，晚上躺在床上时，“活着是什么，死亡又是什么？”“我为什么要经历这些痛苦？”这些问题不断地在脑海中困扰着他。经过了长时间的彷徨后，黄先生在2000年初接触到了佛教。

经朋友介绍，他找到了高僧善永大师，大师让他每天练习108拜，每天念佛。从此，黄先生全心全意地按照大师的话去跪拜和念佛。他每天午饭和晚饭后，都到后山里去，大喊几声“南无阿弥陀佛”。他越喊越舒服，感觉心中压着的东西“嘭”一声就排除掉了，心里敞亮了许多。这种幸福感是前所未有的。黄先生不再自暴自弃，而是重新燃起了生活的希望，对未来充满了信心。

“有时会想想关于苦难的事。要是没有经历过那场事故，我可能就不会找到这么好的佛法，这么好的修行方式，也不会摆脱贪念的缰绳，更不会梦想着极乐净土。跟这些幸福一比，失去一条胳膊又算得了什么呢！”

不久前拿到驾照的黄先生经常带着年老的母亲四处



旅游，去寺庙里参拜。现在的黄先生，就像从淤泥里绽开的又白又亮的莲花。

3.108 拜提升了学习成绩

小学 5 年級的崔小櫻同學雖然年紀小，但是她已經堅持做 108 拜 5 年了。小櫻從小體質就很弱。她出生後不到 6 個月，就因為腦部的水腫，動了個大手術。四歲半才開始學會蹣跚走路。上學後的小櫻，每次跑步都是班裡的倒數第一，長跑更是讓她從心底裡犯怵。可開始學習跪拜後，小櫻變得煥然一新，她在跟其他人一樣的時間內完成了長跑，性格還變得更加開朗，學習成績也提高了不少。

現在正面臨升學考試的洪星珠（14 歲，小學 6 年級）也是 108 拜的受益者。從小學一年級開始，母親就督促她每天做 108 拜。母親常說：“小星珠，要想學習成績好，一定要有健康的身体，良好的注意力。跪拜決不是浪費時間，反而能使你的身心得到鍛煉。儘管你現在

觉得累，但是以后跪拜会成为比什么都可靠的力量，帮助你战胜一切。”

星珠接受了妈妈的建议，从每天做 108 拜逐渐增加到每天做 300 拜，四年级时她开始尝试 3000 拜，之后每个寒暑假都会进行 3000 拜。可神奇的是，跪拜后才开始学习和复习功课，可星珠的学习成绩总是比别人优秀。

真正让星珠喜欢跪拜的最大理由并不是因为跪拜能使学习成绩变好，而是因为家庭变得和睦了。每天做 3000 拜的妈妈变得非常宽容、和蔼，以前酗酒的爸爸，如今已戒酒，成为虔诚的跪拜修行者。每周三全家人一起到白莲庵做跪拜，也成为了小星珠最开心的一件事。

4. 法官们 also 做 108 拜

地方法院的金炳云法官几年前就开始做 108 拜。金法官认为跪拜不仅能把全身放低，更重要的是能让心灵放低，所以做完 108 拜后，人就会变得更谦和。他说：“刚开始做 108 拜的时候有点累。可现在做 10~20 分钟



一点问题也没有。”

金法官每天清晨起来后，就会向着太阳升起的方向放一个垫子，之后集中精力做 108 拜。

一开始做完 108 拜时感觉腰酸背痛，可没过多久，108 拜就变成了 200 拜、300 拜。金法官说每天早上用跪拜酣畅淋漓地出汗，那绝对是无比畅快的一件事。

金法官还把 108 拜推荐给了他的同事们，现在在第一线的法官们中间流行起了“108 拜运动”。平时必须审阅堆得跟天花板一般高的文件，忙于工作的他们，实在没时间顾及自己的健康，而 108 拜能轻松解决他们的健康问题。因为 108 拜不仅是肉体运动，也是卓越的精神运动，这就是 108 拜的独特魅力。



第三篇

做好108拜运动的方法



一、传统的跪拜法



小的时候，父亲每次出差回家后，第一件事就是在屋外的石板上恭恭敬敬地给家里的祖父行大拜，问候他老人家。这一严肃而温馨的场面我一直记忆犹新。

跪拜是无限放低自己，表现对对方的恭敬之意的礼仪。孩子向父母，弟子向师傅，臣子向君主表现最大的尊重之意，恭敬地低下额头，这就是拜。这时行拜人和受拜人之间形成最为严肃、虔诚的“分享仪式”。

就因为这样，从前跪拜方式、步骤、程序等有着很严格的规定，即根据恭敬之意的表现程度、恭敬的对象，

还有场合的不同，跪拜方法也有所不同。

可是现在，很多跪拜文化已经消失了。一般只有祭祀、报丧、传统节日的时候才能看到跪拜的场面。虽然跪拜的机会减少了，跪拜的程序也简化了，可包含在跪拜中的恭敬之意还是完好无损地传承着，因为到任何地方跪拜都是表现最大恭敬之意的行为。今天，跪拜这恭敬的礼仪方式，逐步成为强身健体、宽心顺气的最好运动方法。

那么，如何做跪拜才能得到最好的效果呢？

几年前有一部很火的电影叫《和尚，一起玩吧》，说的是有几个古惑仔跑进了一座在深山野林中的寺庙，守护这间寺庙的和尚与这些古惑仔之间发生了千奇百怪的搞笑对决。

电影中有一段古惑仔跟和尚进行“跪拜决斗”的场面。双方约定做3000个跪拜，谁先做完谁就是赢家。当然输赢不用我说大家也都能猜得到。求胜心切的古惑仔们使劲加快跪拜频率，可不过一会儿就筋疲力尽，连站都站不起来了。不急不慢有节奏地进行跪拜的和尚，很





轻松地完成了3000拜。

电影虽然是虚构的，却很生动地告诉我们跪拜也是有方法和要领的。正确的方法和要领，与提高运动效果有着紧密的联系。那么108拜正确的方法和要领都有哪些呢？

108拜源于我们传统的大拜（大礼）和佛教信徒的跪拜修行，所以我们先看看我们的传统大拜和佛教跪拜后再细细探究一下做108拜的正确方法吧。

101

1. 五体投地式跪拜

佛教信徒到了法堂上先行合掌半拜，随后对佛祖行三次五体投地的大拜。五体投地是指双膝、双肘、额头，身体的五个部分都要触到地面的跪拜方式。虽然在佛教中经常进行的跪拜有很多种，可在佛祖面前用的基本都是五体投地的大拜。

五体投地的大拜起源于古印度的“接足礼”，五体投地后，以头顶和两手手心向上承接佛足，表示皈依佛

陀。可传到韩国以后，跟我们的传统大拜形式混合在一起，形成了现在只有身体五个部分接触到地面的形式。

五体投地是人们能做的最谦虚的姿势，也是最能表现对对方恭敬之意的姿势。跪拜能把自己放到最低，能摆脱自身的自满，从而得到显著的修行效果。

做五体投地跪拜的方法如下：

① 合掌半拜

身体绷直立正，双手轻轻合掌。合掌表示皈依佛教，还有着把散乱的心收回笼的意思。这里右手象征着佛门的世界，左手象征着众生中的自己，合掌代表佛门世界和自己合为一体，把自己奉献给了佛。

保持合掌的姿势下，腰弯 60° ，做半拜。半拜后身子站直，这时稍稍颌首，合掌的两个胳膊轻轻贴在身体两侧。

② 屈膝

实际上屈膝是大拜的第一个动作。弯曲两膝呈跪姿，双膝触地，这时双膝不能分开，要贴在一起，脚指头要竖起来，做踩着地面的姿势。臀部轻轻靠着脚后跟，视





线要放在正前方。

③ 右手支撑地面，双脚伸开

放低身体，伸出右手去支撑地面。同时伸展脚趾，使脚背接触到地面。左手贴到胸前。这时右脚放在左脚下面，呈交叉的姿势。

右手先行，放在右膝前面。相传在古印度，人们认为右手比左手宝贵，因此右手先支撑地面。还有一种说法是，以前僧侣们跪拜的时候，为了防止袈裟滑下来，便用左手按住袈裟，因此左手比右手慢一拍下来支撑地面。

④ 左手支撑地面，额头接触地面

深深弯腰，双手支地，弯下头，使额头和鼻子接触到地面。此时完整的五体投地就做成了，即头、双手、双膝接触到地面。注意，额头和双手要在一条直线上，胳膊肘自然地接触地面，膝盖和脚踝也要贴到地面，且臀部不能翘起，要贴着脚后跟。

⑤ 托起佛脚的接足礼

在五体投地的状态上把手掌翻过来，做托举状。这

是来源于古印度佛教徒们托举佛脚的动作，此动作也有把自己无限放低，表现恭敬的意思。

在五体投地的姿势后，把双手翻过来，托举到耳根的位置。这时手要笔直，手指不能散开，要合在一起。双肘和双膝要贴在一起，或分一个手宽的距离，手要伸直。这一动作有小心翼翼地托住佛脚的意思，表达对佛无上虔诚之意。

⑥ 再把手放在地面，做五体投地

起身的动作跟之前的动作刚好相反，先是把虚托的双手放下来，再次呈五体投地的姿势。

⑦ 用右手支撑，起身

用右手支撑起身体，呈 45° 的时候，把左手收起来，贴在胸前，起身。注意姿势不能乱。

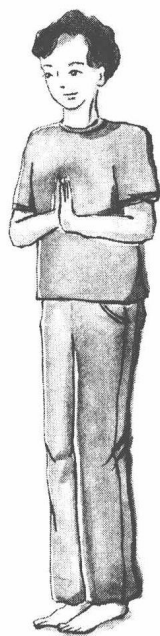
⑧ 伸直上身，屈膝呈跪姿

上身伸直，与地面垂直，合掌。这时交叉着的双脚分开，用脚趾踩着地面。

⑨ 起身合掌

利用身体反弹，双脚同时施力，起身做合掌。

佛教中的108拜

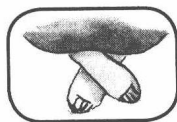
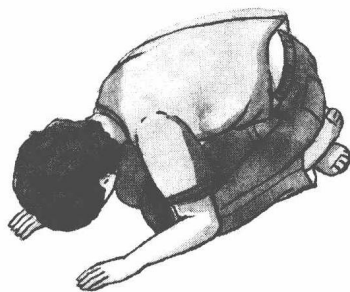


1 挺直身体，合掌。

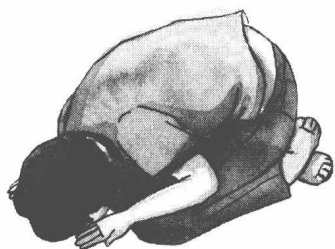


2 屈膝，脚趾支撑地面，
视线向着正前方。

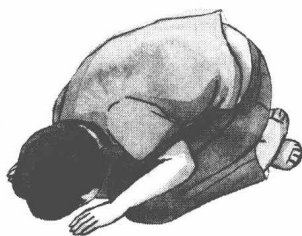
3 右手支撑地面。



4 左手支撑地面，磕头。
这时右脚在下，呈X交
叉姿势。



5 双手翻转，虚托到耳根的位置。



6 把朝天的手心翻过来，贴到地面。



7 右手撑地，左手贴胸，起上身。



8 合掌（上身伸直，起身）。



2. 日常生活中的跪拜

儒教传统在我们的社会中根深蒂固，所以作为礼节的跪拜传统比较发达。现在为大家简单介绍一下生活中的几种跪拜形式。

(1) 跪拜的基本动作

107

◎拱手礼

拱手礼是在正式跪拜前给前辈、大人们行的一种礼节。根据行礼的对象不同，行礼方式也有所不同。拱手是指在参加聚会、仪式的时候为了表现恭敬，把双手叠在前面的姿势。

①男子在平常的时候，行拱手礼是左手在上，把双手叠在一起。

②男子在丧事的时候，行拱手礼是右手在上，把双手叠在一起。

③女子在平常的时候，行拱手礼是右手在上，把双手叠在一起。

④女子在丧事的时候，行拱手礼是左手在上，把双手叠在一起。

⑤拱手的时候，上方的手掌心贴在下方手的手背，两个大拇指相扣在一起。这姿势来源于古代服饰，因为古时候衣服的袖都是又宽又长。拇指相扣是为了抓住袖口，不让其滑落，防止胳膊露出来。

⑥穿袖口宽的服饰时，行拱手礼时手臂要举到水平线位置。

⑦穿袖口窄的服装时，行拱手礼时双手自然平放到肚脐眼位置。

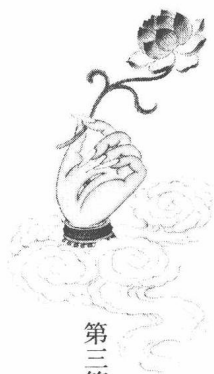
⑧行拱手礼完毕后，坐下来时，放手的位置各有不同。男子要放在双腿中央，女子要放在右腿上。

◎作揖礼

作揖是在不方便做跪拜时，为了表示恭敬而代行的一种礼节。从严格意义上来说，作揖仅仅算是一种普通的礼仪，所以在外边给长辈作了揖，到了可以跪拜的场所，还是要行跪拜礼。

作揖的基本动作：





①在拱手的状态下，叩首看自己的脚背。

②手下垂，弯腰，使手下垂到膝盖的位置。

③伸直腰，手臂向外画一个大圆，双手合在一起，举到水平位置。

④弯曲双肘，使拱手的双手抬到眼睛的位置（上揖礼）。

⑤作拱手的手放到原位置。

109

（2）跪拜的种类

◎大拜

男子的大拜称为稽首拜，女子的大拜称为肃拜。大拜一般行给不用答礼的长辈（直系祖辈、配偶的直系祖辈、亲戚中年长三代以上的长辈），在严肃的仪式中都要大拜。

◎平拜

男子的平拜称为顿首拜，女子的称为平拜。平拜一般行给要答礼的长辈或平辈（师父、年长者、上级、配偶、哥哥姐姐、平辈、比自己年少15岁以内的晚辈）。

◎半拜

男子的半拜称为控首拜，女子的称为半拜。这是长辈答礼的时候行的礼节（对弟子、朋友的子女、弟弟妹妹、比自己年少16岁以上的晚辈行此礼）。

（3）跪拜的规矩

◎跪拜的次数

单数是阳数，双数是阴数，而男子属阳，因此至少要依据最小阳数跪拜一次。女子属阴，因此至少要依据最小阴数跪拜二次。

◎跪拜的时机

能做跪拜的场所，不用多说，立即行礼。对长辈说：“受拜吧”“坐下吧”等话，是失礼的行为。

◎对拜的要领

郑重地答礼的时候，晚辈（下席）先起后坐，长辈（上席）后起先坐。

◎答礼的要领

长辈向晚辈答礼的时候，晚辈下跪时开始答礼，起身之前礼毕。一般晚辈已经成年的话，都要行答礼。



(4) 男子的跪拜

◎男子的大拜：稽首拜

- ①拱手姿势站在受拜人前面。
- ②弯腰，用手支撑地面。这时手指不能张开，要合在一起。
- ③左膝先跪，然后右膝跪下，双膝合在一起。
- ④左脚在下，把双脚叠在一起，臀部贴着脚后跟。
- ⑤双肘贴地，额头贴在拱手的双手上。带着礼帽的时候，帽檐贴在双手上即可。
- ⑥稍稍做停顿后，抬头，双肘离地。
- ⑦先站直右膝。
- ⑧拱手的双手分开，用右手贴在右膝上。
- ⑨右膝使力，起身站直，双腿合拢。

◎男子的平拜：顿首拜

跟大拜一样的动作。只是做动作⑤的时候，没有停顿，直接起身即可。

◎男子的半拜：控首拜

跟大拜一样的动作。只是省略动作④⑤⑥。简单说

是手贴着地面，把身体弯曲到头部和臀部成水平线，随后再起身，半拜可以说是平拜的简化样式。

（5）女子的跪拜

◎女子的大拜：肃拜

- ①拱手姿势，把手抬到齐肩位置。
- ②颌首，额头贴到手背上，视线要朝地面。
- ③左膝先跪。
- ④右膝跪下，双膝合在一起。
- ⑤右脚在下，把双脚叠在一起，臀部贴着脚后跟。
- ⑥上身向前倾斜（这时手不能离开额头，因为从前女子头上戴着很多装饰，为了防止这些装饰掉下来，女子不能做深鞠躬）。

- ⑦稍稍做停顿，随后起上身。
- ⑧先站直右膝。
- ⑨起身站直，双腿合拢。
- ⑩起身，把拱手的双手放回原位。

◎女子的平拜

- ①双臂自然下垂。





②左膝先跪。

③右膝跪下，双膝合在一起。

④右脚在下，把双脚叠在一起，臀部贴着脚后跟。

⑤手指合在一起，手指要向外（向着两旁），双膝合拢在一起。

⑥上身向前倾斜 45° 左右，把手贴在地面（这时臀部不能离开脚后跟）。

⑦稍稍做停顿，双手离地，随后起上身。

⑧先站直右膝。

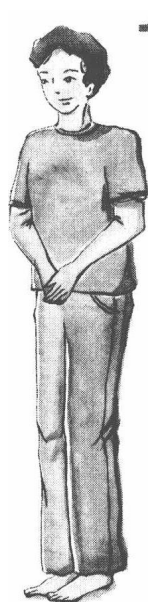
⑨起身站直，双腿合拢。

⑩把拱手的双手放回原位。

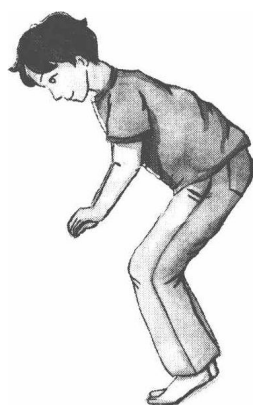
◎女子的半拜

女子的半拜是平拜的简化式。答礼的对象如果是很小的晚辈时，在坐姿的情况下，双手支撑地面即可。

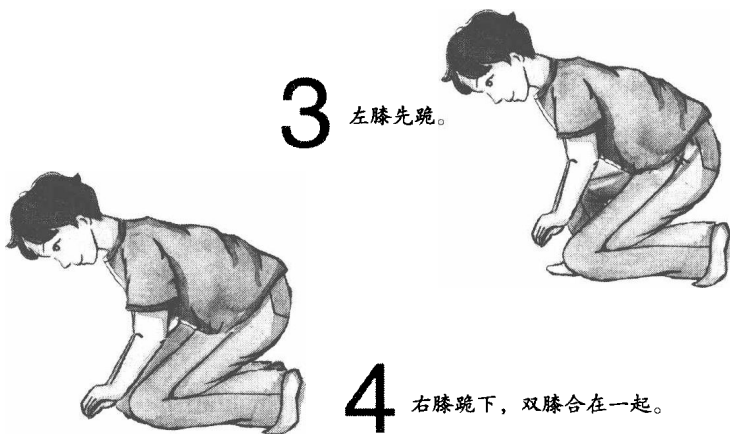
日常生活中的跪拜——男子的大拜



1 双手轻放在腹部，站直。

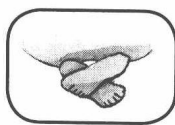
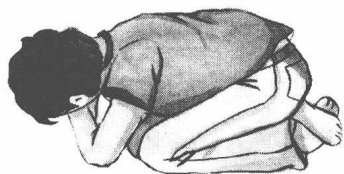


2
屈膝，双手
支撑地面。



3 左膝先跪。

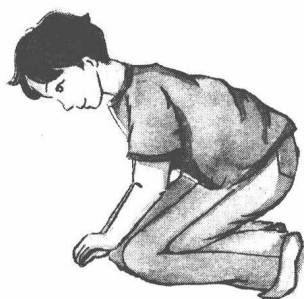
4 右膝跪下，双膝合在一起。



5 双肘贴地，额头贴在拱手的双手上。



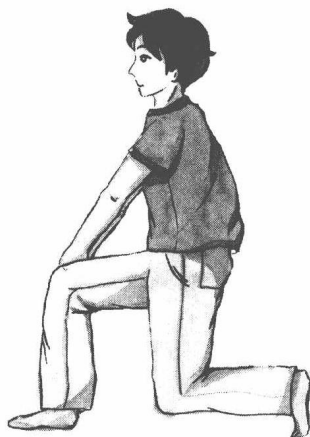
7 先站直右膝。



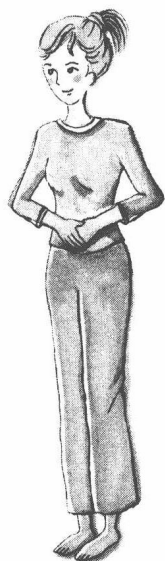
6 抬头，双肘离地。

8

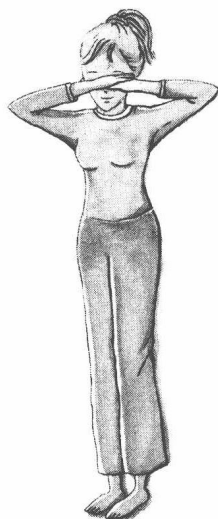
拱手的双手分开，右手贴在右膝上。右膝使力，起身站直，双腿合拢。



日常生活中的跪拜——女子的大拜

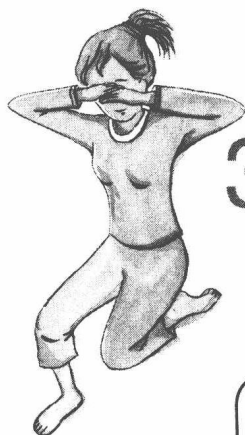


1 双手轻放在腹部上，站直。



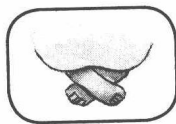
2

把手抬到齐肩位置上。



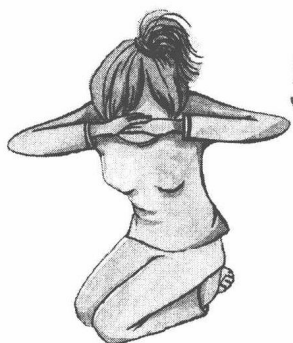
3

左膝先跪。



4

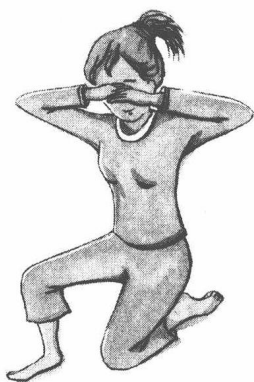
右脚在下，把双脚叠在一起，臀部贴着脚后跟。



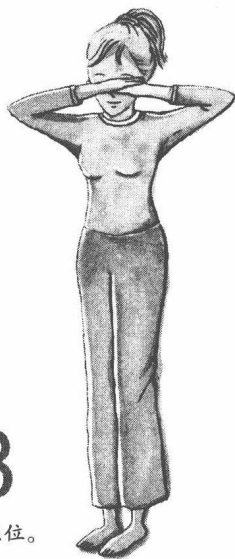
5 上身向前倾斜。



6 稍稍做停顿，随后起上身。



7 先站直右膝。



8

站直，双脚并拢将抬着的双手放回原位。

二、做好108拜运动的方法



前面讲的是 108 拜运动的起源——佛教的跪拜和日常生活中的跪拜。我们要做的 108 拜和这些跪拜有所不同。因为我们并不是要做宗教修行，而是要做使身心健康的运动。

作为一项运动，108 拜不像佛教或礼仪中的跪拜那样有着严格的动作规范，而是倾向于达到最佳的运动效果。所以 108 拜从很多种跪拜方式中萃取出能达到最佳运动效果，又不会对身体产生负担的运动方法。

有的人说，既然跪拜对身体有益，那我每天多做点，





做个1000拜，3000拜，10000拜，这样我的身体不就更好了吗？古人云：过犹不及也，凡事都要有个度，不能太过，过了，好事反而会变成坏事。据研究表明，一般人（不带宗教修行的目的）做跪拜，108拜是比较适合的运动量。运动量适中，就容易坚持每天做下去，当然，身体相对比较好的人，可以适当增加跪拜的次数，比如说做300个或者500个，但是一定要以身体的承受能力为准。

119

1.108拜运动前后的准备工作

大部分运动在开始前都要做准备运动，要放松肌肉，目的是为了防止运动中可能产生的肌肉痛、骨折等。做108拜运动前也需要做一些准备运动，使身体各部位放松、变柔软，不仅可以防止运动中可能产生的肌肉痛、骨折，还可以疏通气血。

紧绷着的身体可能压迫气血的通道——经络，导致气血不畅或停滞。在这种状态下做108拜，很难期待它

的健康效果。在运动前做准备工作，可以放松肌肉和神经，疏通经络，使气血循环更加顺畅。在这样的基础上再做 108 拜，效果会很明显。

运动后也要进行简单的放松运动，因为 108 拜是一项反复的运动，容易使肌肉疲劳，运动后皮下组织会产生酸性物质，这是导致肌肉酸痛发生的主要原因，放松运动就是为了排除这种有害的酸性物质，防止肌肉痛。而且 108 拜后的放松运动还能进一步提高气血循环。这时再来一杯热茶的话效果更佳。

2.108 拜的跪拜方法

(1) 静心合掌

合掌是静心的重要动作。手指要贴在一起，并指向鼻子竖起来。双臂稍稍离开肘肢窝。双脚分开大约肩膀一半的宽度。这时面带微笑效果更好。

呼吸要绵长，用鼻子呼吸。做动作时想象着宇宙中的精华之气通过鼻子不断进入到自己体内。



（2）双臂放下

合掌的双手往下伸直，双肘不得弯曲。

（3）双臂高举

把合掌的双手分开，用力举到头顶上，就像画一个大圆。这时双臂不能弯曲，高举的双臂要贴到耳边。随后开始吸气。

（4）双手贴地，弯腰

把高举的双臂放下，这时也是画一个大圆圈的动作。呼气，双手深深地往下压，这时上身也要弯曲，腰和腿呈90°垂直。双腿和双膝不能弯曲。随后开始吸气。

（5）双手支地，屈膝做五体投地的动作

双手支撑地面，屈膝跪下，把额头贴到地面上。这里要注意的是，屈膝跪下的速度不能太快，否则对膝关节的冲击力太大。双脚适当分开，脚指头支撑地面，脚后跟要竖起来。这时双肘自然贴到地面，吸气结束。

（6）起身合掌

用手支撑地面，起身站直。主要是运用腰和腿的力量，为了不给膝盖太大的负荷，利用下体的弹力轻轻起

身。站直后，双手再次合掌。随后呼气。

以上的动作不是分开的、单独的动作，而是统一的整体。每个动作行云流水一样不能中断，每一步骤、每次呼吸连接起来，形成一个循环的圆。

做跪拜时，最大限度地放松身体，使身体变得轻盈柔软，这样才能做好每一个动作，全身的气血循环也更加畅通。

跪拜的时候一定要意识到呼吸和动作不是分开的、独立的，而是关联的、整体的。这样我们在跪拜时才能得到呼吸绵长、身体放松的运动效果，锻炼身体和修心同时进行。

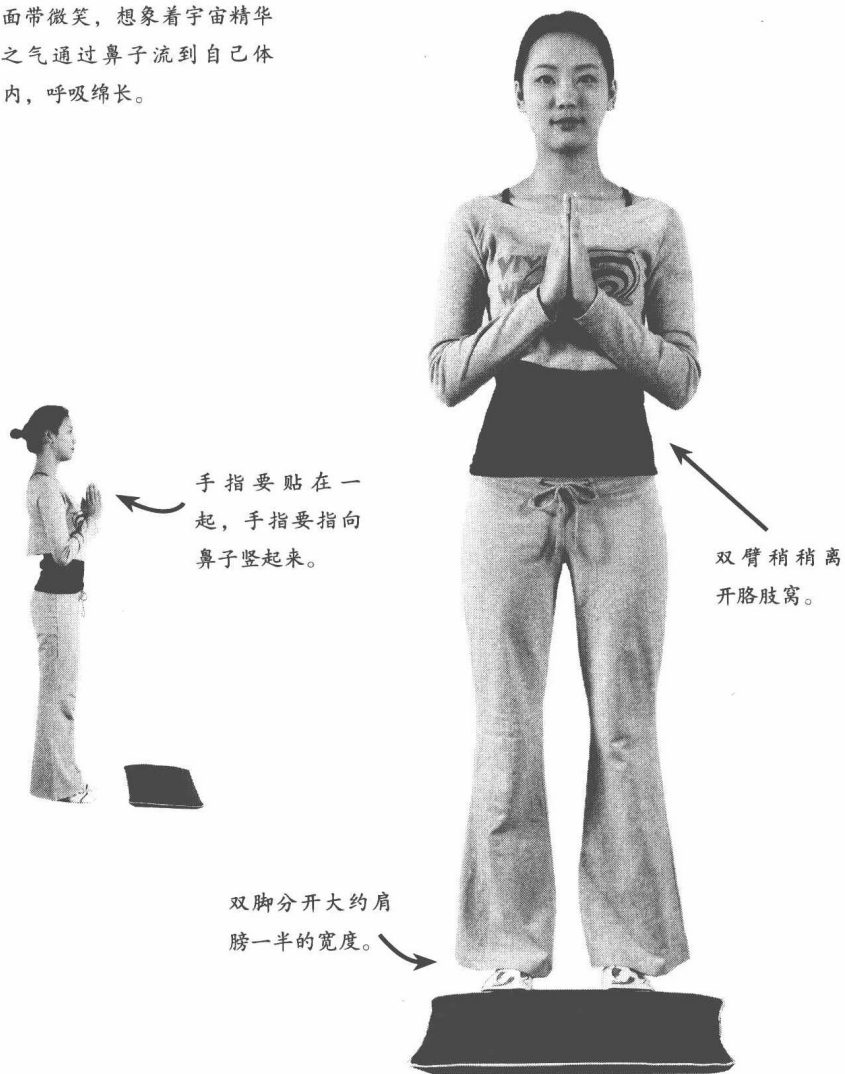
在做运动的时候，避免过于快速的跪拜。呼吸平稳的跪拜速度最为恰当。跪拜运动不是为了单纯加强心肺功能的运动，所以快速的、激烈的跪拜活动没有意义，缓慢的、内敛的跪拜更加有效果。

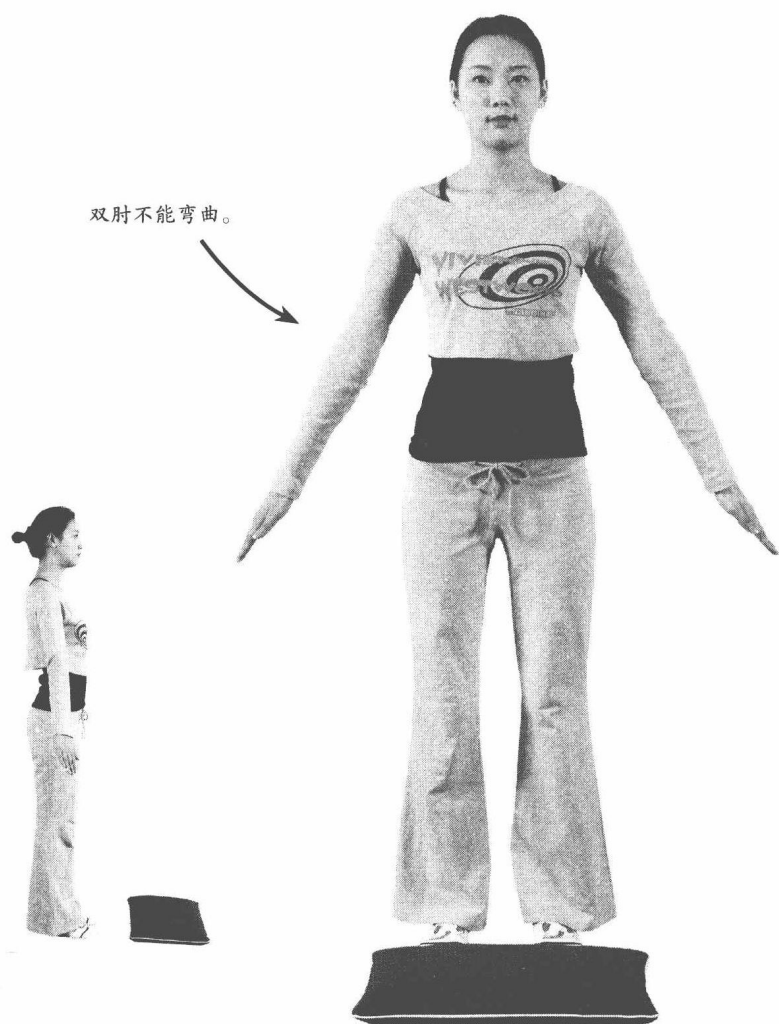
跪拜时突生杂念是很正常的事。不要一味地想把杂念赶走，而应该把注意力放在呼吸、动作、身体的部位上，这样更有效果。注意自己的呼吸次数，想想自己的动作，



01 合掌 (静心合掌)

面带微笑，想象着宇宙精华
之气通过鼻子流到自己体
内，呼吸绵长。



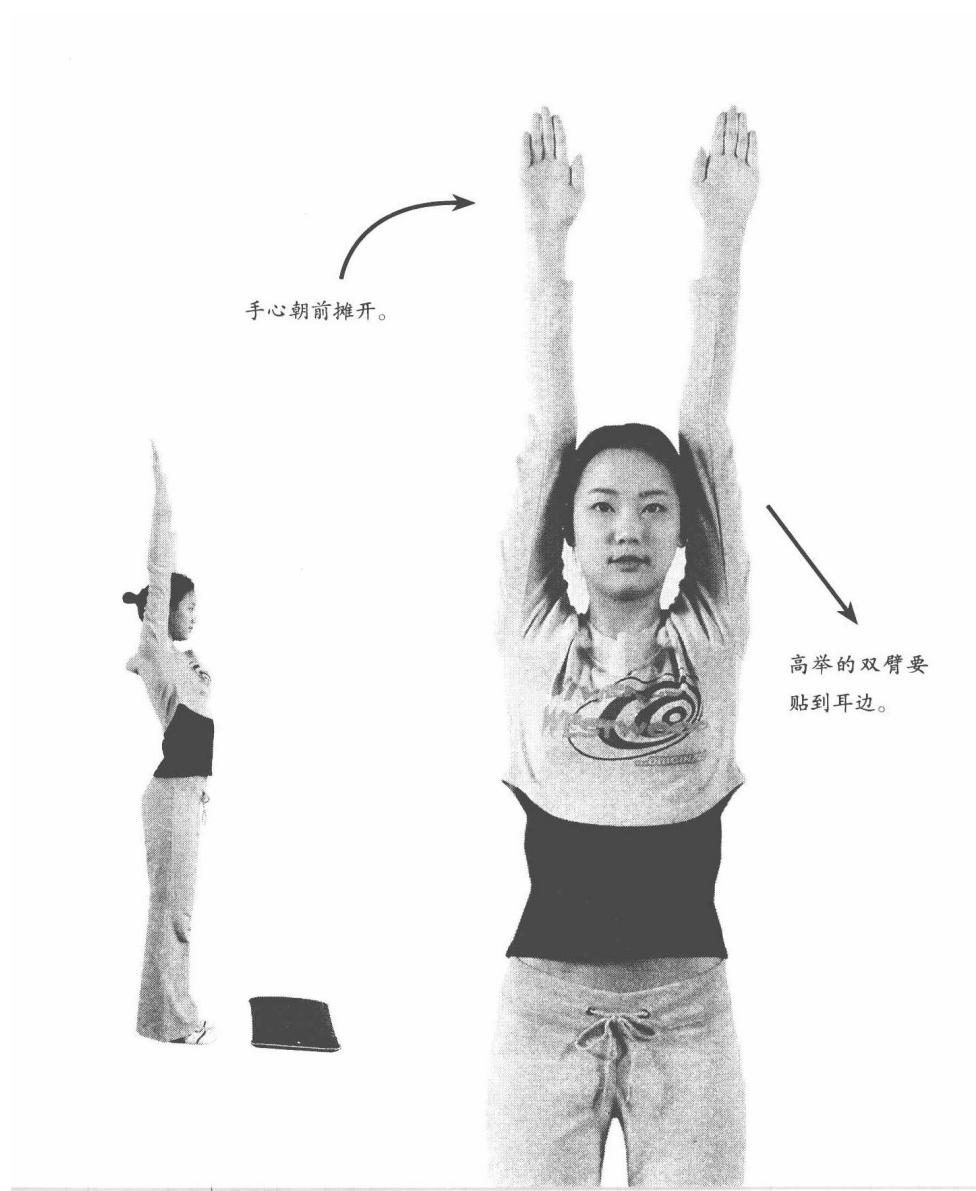


02 双臂放下（合掌的双手往下伸直）

在做运动的时候，要把窗户打开，避免过于快速的跪拜，呼吸平稳的跪拜速度最为恰当。

03 双手高举（把双手分开，用力举到头顶上）

用鼻子吸气，用口呼气。

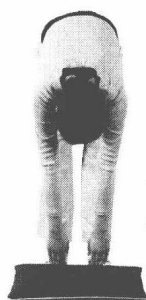


04 弯腰（把高举到头顶的双臂放下，就像画一个大圆圈的动作）

每个动作行云流水一样不能中断，每一步骤，每个呼吸连接起来，形成一个循环的圆。



腰和腿呈90° 垂直。



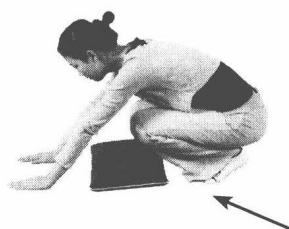
双腿和双膝
不能弯曲。



双手深深地往下压，碰到地面。要是
够不着地面的话，尽全力往下压。



自然颌首。



脚趾头用力。

05 撑地（屈膝，用双手撑地）

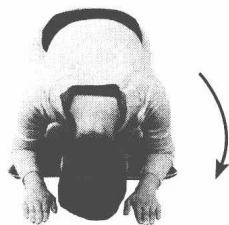
用垫子等来保护膝部，垫子不宜太大，脚放在垫子外，膝部和腿部能碰到垫子就行。

06 五体投地（双手支撑地面， 屈膝跪下，把额头贴到地面上）

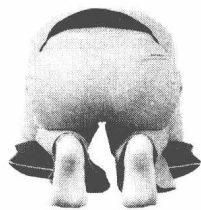
如果心中有杂念，请把注意力放在呼吸、
动作或身体部位。



脚指头弯曲，脚后跟竖起。



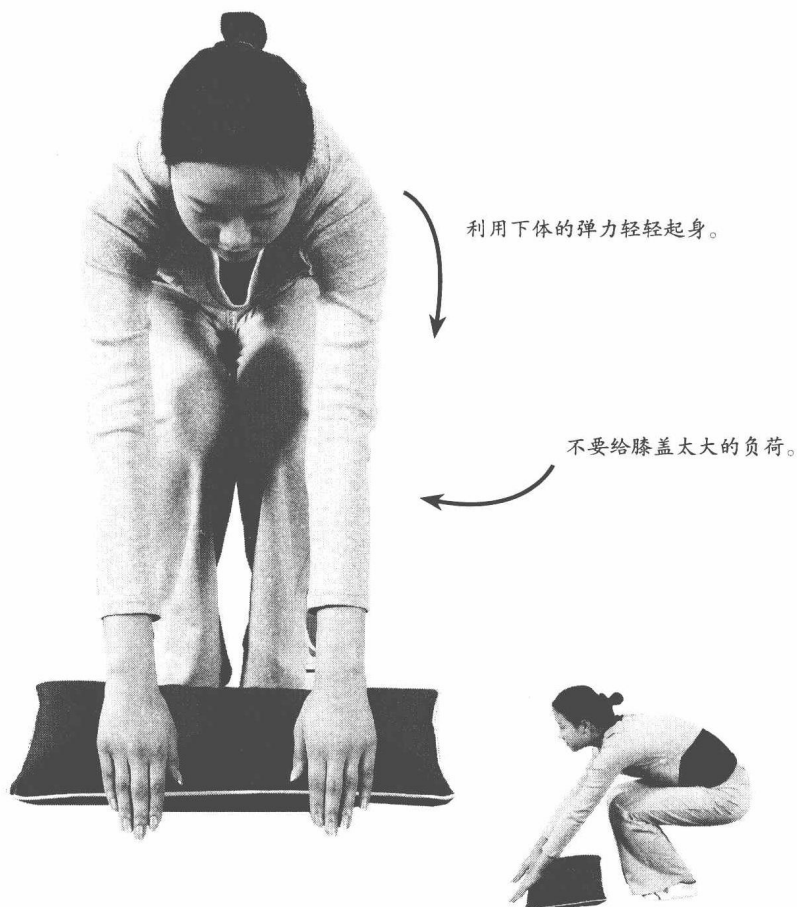
把额头贴到地面上。



这时双脚要适当地分
开，脚后跟竖起。

07 起身（双手支撑地面，起身）

最大限度地放松身体，使身体变得轻盈柔软，这样才能做好每一个动作，全身的气血循环也会更加畅通。



08 合掌 (站直身体, 双手合掌)

跪拜结束后不能直接去洗浴, 先做简单的结束运动。喝点茶, 等过一段时间身体内的气血平静后再去清洗。

站直身体,
双手合掌。

起身的瞬间, 括约
肌(肛门)用力。





注意自己的脚部等都可以消除杂念，使心灵得到安宁。

做跪拜的时候，要把窗户打开，使室内的空气流通。因为跪拜可以使身体内的邪气通过呼吸排除，因此在封闭的室内做跪拜，效果就会下降。

在做跪拜的时候事先要准备垫子等。如果在坚硬的地板上做跪拜，很容易导致膝部受伤。垫子不宜太大，因为大的垫子容易使人把握不住平衡而摔倒。因此垫子要选用大小适中的，用垫子来保护膝部，脚放在地面，膝部和腿部能碰到垫子为最佳。

做完108拜后不能马上进行洗浴。通过108拜，体内的邪气被排除出去，并吸收了精华之气，身体处于兴奋状态。这时如果用水清洗，会使现有的状态变得紊乱，产生反效果。所以做完运动后先喝点茶，休息一会儿，等身体内的气血平静后再去洗浴。

3. 做108拜时计数的方法

在做108拜时，通常很难记住跪拜的次数。如果太

执著于数清楚跪拜的次数，精力就无法集中，心灵也会变得混乱。如果将注意力放在呼吸上，用呼吸的次数来判断跪拜次数效果相当好。这样的话，呼吸更加绵长，计数也变得简单了。

还有一种计数的方法也可以参考一下。在做 108 拜的头三天，用手表记录做 108 拜所耗的平均时间。之后就把表放在前面，看着表进行跪拜，这样就可以安心地做 108 拜了。

还可以事先找一些自己喜欢的歌曲，最好是播放时间能跟跪拜时间相近的。这样的话，边听音乐边进行跪拜，音乐结束时 108 拜完毕。要是佛教信徒可以用佛文朗诵，读经的 CD，基督徒的话可以用赞颂歌，或自己喜爱的音乐。要注意音乐必须选用柔和的、优美的古典乐。

4.108 拜的呼吸方法

在做 108 拜运动时，呼吸的方法至关重要。众所周知，呼吸是维持生命的必要条件。人类通过呼吸得到维





持生命的氧气，如果我们得不到足够的氧气，就像没有得到足够的养分一样，我们的身体就会有病症发生。可大多数人都只关心通过食物获取到的养分，而对最容易被忽视的氧气的吸入量漠不关心。

呼吸不仅仅是对氧气的吸入，还是吸收大自然之气的方法。深呼吸、长呼吸、慢呼吸、均匀的呼吸能让我们得到足够量的氧气，也能更好地吸入大自然之气，我们常说的气功就是如此。气功是用丹田呼吸来吸收、储存大自然之气，把它送到身体各部位，从而得到健康。

而现代人在忙碌的社会生活中，不知不觉地养成了错误的呼吸方式，如浅呼吸、短呼吸、疾呼吸、混乱的呼吸等，这些错误的呼吸方式使我们不能吸入足够多的氧气，对我们的身体非常有害，所以说，健康人一般呼吸都绵长，而病人的呼吸一般都比较急促。

一般人的呼吸方式有两种，腹式呼吸和胸式呼吸，腹式呼吸是比胸式呼吸更深的呼吸方式。呼吸是胸部肌肉和横膈膜的规律性伸缩而产生的。胸式呼吸主要运用胸部肌肉，而腹式呼吸主要运用横膈膜。研究表明，面

积为 270 平方厘米的横膈膜移动 1 厘米的时候，换气量增加 300 克左右。一般腹式呼吸比胸式呼吸横膈膜的移动量大 2~3 厘米，经过锻炼的话，能大 5 厘米。因此，腹式呼吸比胸式呼吸能得到更多氧气。而且腹式呼吸能使横膈膜的上下运动发达，可以对内部器官起到按摩的作用，提高器官的功能。

一般医学界认为，呼气能让副交感神经亢奋，吸气能使交感神经亢奋。而进行腹式呼吸，能使呼气和吸气稳定、均匀，使我们身体内部的自律神经系统能得到安定，对自律神经失调症有明显的治疗效果。

做 108 拜运动，就能自然而然地形成对我们身体有益的腹式呼吸。因为每一次跪拜都是由一次吸气和一次呼气组成的。即合掌到五体投地为止是吸气阶段，起身到合掌姿势是呼气阶段。吸气用鼻子吸进来，呼气用口吐出去。呼吸时，如果能运用想象力效果会更好。吸气的时候想象大自然之气顺着鼻腔、气道一直流到丹田；呼气的时候想象由丹田开始，气体通过气道、鼻腔排出。

这种呼吸方式，不仅能得到更多的氧气，还能形成



气功中所说的丹田呼吸。

丹田呼吸是指通过呼吸，把大自然之气吸收过来，储存在丹田中的气功方法。丹田位于肚脐下三寸的地方，是把大自然之气转化成内气的场所。如果通过108拜掌握腹式呼吸和丹田呼吸的话，这些呼吸方式一定能让我们收获更多的健康和惊喜。

三、关于108拜运动的注意事项



1. 任何人都可以做的 108 拜运动

在给患者们推荐 108 拜运动的时候，经常听到这样的提问：“108 拜任何人都可以做吗？”“对于有糖尿病、高血压、肥胖、膝盖关节炎的患者也合适吗？”……每次我都很自信地给了他们肯定的回答：“是的，108 拜是适合任何人的运动。”

儿童、中青年人、老年人，不分男女老幼，所有人都可以做 108 拜运动。儿童做 108 拜会促进身体发





育，从小就能拥有谦虚的心灵；中青年人做 108 拜会使身体更加健康，能有更加旺盛的精力应对忙碌的生活节奏；老年人做 108 拜会补充欠缺的运动量，防止身体骨骼老化。

108 拜不管对病人，还是健康人都是有益的。健康的人可以通过做 108 拜增强体力，防止疾病的侵袭，还能达到修身养性的目的。病人可以通过做低强度的 108 拜有氧运动恢复气血的循环，摆脱病魔。

137

我给大家推荐 108 拜运动的理由有五点：

第一，108 拜是不受时间、地点、费用的限制，不受年龄、性别、体质的限制，可以随时随地进行的运动。

第二，108 拜运动的实践率和持续率很卓越。

第三，108 拜每一个动作都是全身运动，比起局部强化运动更有利于全身的气血循环。

第四，108 拜可以根据自己的能力调整运动强度，确保每个人在自己能力范围内得到充分的运动量。

第五，108 拜不仅仅有助于身体健康，还能得到心灵的平静。

2. 做 108 拜最好的时间

从中医学角度上来看，做 108 拜的最好时期是在早晨。中医说“晨起阳生，暮起阴生”，早晨是万物开始散发生机的时候，晚上是万物开始把生机贮藏在体内的时候。所以在早晨进行 108 拜的话，能得到万物苏醒的阳气，使人体也能顺应大自然，散发出生机来。同理，晚上休息也是顺应自然的体现。

从实际操作的角度来说，一般我们晚上有聚会、工作、应酬等，所以很难有时间坚持做有规律的运动，而早晨就完全没有顾虑。

您想想，早上梳洗完毕后，打开窗户，铺上垫子，沐浴着阳光开始做 108 拜，这是多么惬意的画面啊！跟自然一起醒来，与自然一起入眠，这才是真正的返璞归真啊！



3. 循序渐进做完 108 拜

第一次开始 108 拜的人们对于 108 拜的运动量很是吃惊。20 多岁的精力最为旺盛的小伙子做完 108 拜后也会出汗喘气。因为一整套 108 拜运动大概能消耗 90000 卡路里，相当于做了 10 分钟左右的激烈运动。对于第一次尝试 108 拜的人来说，着实有些负担。

只有体力超常的人才能一开始就一口气做完 108 拜，一般人刚开始做上 30~50 拜就会感到疲劳。所以，别一开始就挑战 108 拜，应该循序渐进。我一般建议人们第一天做 9 拜，第二天做 18 拜，第三天做 27 拜……慢慢增加数量。如果感到疲劳的话，可以在 27 拜上再持续几天，习惯后再增加数量，经过这样每天增加运动量的方式靠近 108 拜。当然，你也可以兼顾自己的年龄、体质等慢慢增加次数。

不要因为只做了 9 个而失望，有很多人刚开始都不怎么样。很多刚开始连 9 个都很难做完的人在几周后就

能轻松完成 108 拜。只要循序渐进，你也可以轻松做完 108 拜。

4. 将 108 运动变成你的习惯

再好的运动，要是你三天打鱼两天晒网的话，慢慢也会厌倦，最后就放弃了，根本得不到运动效果。只有将运动变成你的习惯，每天坚持，才能真正体会到 108 拜带来的神奇效果。所以就算你昨天喝高了，或早上起晚了，请不要放弃，哪怕做 9 拜也行，一定要坚持下去，这是跟自己的约定。如果你能遵守这一约定的话，108 拜将成为你一生健康的守护天使。

5. 有节奏的呼吸比强迫式的呼吸效果更好

108 拜中呼吸是至关重要的。原则上一次跪拜进行一次呼吸和一次吸气，即合掌到五体投地为止，把气吸到丹田深处，起身到合掌姿势的时候呼出丹田里的气，





这是最为正宗的呼吸方法。

但是每个人的体质、年龄、熟练度、肺活量都不一样，通常到了30拜左右很多人就开始呼吸紊乱。但是我认为，用不着为了保证一次呼气跟一次吸气而打乱呼吸节奏。强迫式的呼吸反而更不利于运动效果。只要在合掌的时候能跟着节奏做到吸气就足够了。

141

6. 将单调的108拜分节奏

做过108拜的人都知道，坚持做完108拜不是那么轻松的事情。很多人在重复做这些动作时觉得单调乏味，很容易就厌倦，感觉气喘、疲惫，老想放弃。所以建议初学者从9拜开始慢慢增加数量。当数量增加时，我有一个好办法可以使108拜运动不再单调乏味。我每次做108拜的时候，都用音乐来调节自己，把108拜分成四个部分，开始到27拜是前奏部分，这时跟着舒缓的节奏来放松身体，慢慢进行跪拜；之后到54拜是酝酿部分，这时候要跟着明快的节奏加快速度；到了81拜这一门槛

的时候，就是高昂的高潮部分，这时跟着紧迫的节奏进行跪拜；之后到了尾声部分，因为是胜利在望，所以自然而然就做到了 108 拜。可以说，108 拜是用身体演奏出来的动听乐曲。

您也可以尝试像我一样，将 108 拜分成四部分。每次超过一个部分的时候，就用新的节奏去加把劲，完成这一运动一定会变得很轻松的。





四、108拜让我找回了久违的健康



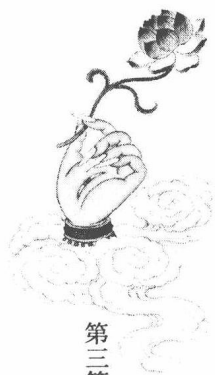
143

K 大历史系的韩教授，身体一直很健康，事业上顺风顺水，家庭生活美满，他的幸福生活让旁人羡慕不已。然而天有不测风云，2001 年，48 岁的韩教授被诊断出有严重的糖尿病，医生嘱咐他一定要马上住院治疗。当时他的血糖值空腹时是 305mg/dl，进食后是 407mg/dl，比正常人高出三倍多（一般正常的血糖值是空腹的时候 120mg/dl 以下，进食后是 140mg/dl 以下。如果空腹的时候 140mg/dl 以上，进食后是 200mg/dl 以上，就诊断为糖尿病）。

医生的诊断对一直自认为身体健康的韩教授来说无疑是晴天霹雳。在做身体检查之前的一个月，韩教授的体重就不明原因地减轻了5公斤，而且老是口渴。当时他也怀疑身体出了点问题，可他万万没想到自己会得糖尿病。

糖尿病是什么病呢？现代医学基本将糖尿病定义为绝症，是一种恐怖的疾病。糖尿病可导致感染、心脏病变、脑血管病变、肾功能衰竭、双目失明、下肢坏疽等，这些病症都有可能成为致死致残的主要原因。最可怕的是糖尿病的并发症，初始阶段可表现为多尿、多饮、倦怠乏力、反应迟钝等，随着机体失水量的增加，病情急剧发展，出现嗜睡、定向障碍、癫痫样抽搐，偏瘫等症状。

韩教授陷入了无限的绝望当中。难道要这样被动地躺在医院里，慢慢等待死神的来临？绝望和悲伤了几天之后，韩教授终于下定决心，逃避和自怜自叹都不是解决问题的方法，只有正视自己的疾病，才能想到正确的办法去面对和解决问题。



随后韩教授买了很多关于健康和糖尿病的书籍，想从中找到病因和治疗方法。他还在网上跟以前的老同学说了自己的症状，请他们给予帮助。没想到，很多和韩教授年纪相近的同学几乎都被这样那样的疾病困扰着。同学们热心地给了他许多鼓励和建议，这对韩教授来说，帮助非常大。韩教授渐渐明白了，人是吃五谷杂粮的，哪能不得病？可疾病不是我们生活的全部，所以用不着害怕，但也不能放松警惕。

145

后来，韩教授就开始找自己得病的原因，对自己的生活态度和习惯做了反省。结果发现，导致他患上糖尿病的原因主要有两个：

第一，工作压力太大，而平时不注意减压。

第二，平时不运动。

韩教授认为第二个原因是最主要的。因为他平时不抽烟不喝酒，也不太喜欢吃肉食，身高 177 厘米的他一直保持着 73 公斤的体重，而且家族没有糖尿病病史。

他想，要治愈糖尿病，一定要改掉自己不运动的毛病。这时，韩教授的夫人从朋友那儿听说了 108 拜的效

果，建议韩教授试一试。从那时开始，韩教授就每天进行108拜。

在医院里，韩教授手臂上插着输液管，就开始进行108拜。刚开始做到40拜的时候，就疲惫不堪，做到80拜时他全身湿透了，虽然他当时一度想放弃，但还是咬牙坚持了下来。

一周后，韩教授能在13分钟内完成108拜，而且跪拜的过程中明显能感觉到呼吸变成腹式呼吸。他的身体变得一天比一天轻盈，心中充满了对健康的自信。之后，韩教授更加虔诚地进行108拜。

过了一个月，韩教授就出院了。但他还是坚持在家中继续做108拜。出院两个月后，他决定断掉那些每天要吃的治疗糖尿病的药，因为108拜给了他战胜病魔的强大自信。

最令人吃惊的事不久后发生了，韩教授再到医院复检的时候，检查出了正常的血糖值。检查结果为空腹的时候80~110mg/dl，进食后是110~125mg/dl。诊断为糖尿病之后仅仅过了70天，他就恢复了健康。韩教授又回



到了讲台上。从此以后，韩教授的血糖值再也没有超过正常范围。

经历了自身神奇的变化后，韩教授深深迷上了108拜。从那时起，他一直认为108拜是守住自己健康的守门员。做跪拜用的垫子到处都有，研究室、卧室等，每次觉得身体不舒服他就做108拜。甚至有时候一天做三次，从去年开始，韩教授把做108拜的次数增加到每天300拜。

韩教授不仅自己每天做108拜，还不遗余力地向别人推广这一神奇的运动，经韩教授推荐而开始做108拜的人也越来越多，所以人们称他为“108拜教主”，“108拜布道者”。



附录一

您运动吗？



到医院看病，医生通常会问病人一些问题，从哪里疼、什么时候疼、怎么疼、有多疼、到干什么工作、家庭关系等等，都会进行很细致地问诊。最近，除了那些传统的问诊内容外，“您运动吗”也成为了医生们的例行检查内容。因为患者做什么运动，做了多久，怎么做的，都能成为诊断的重要指标。

我们首先自问一下：我做了什么运动？做了多久？怎么做的？为了那个运动花费了多少时间跟精力？是为了健康而进行的强迫式呢，还是为了享受运动乐趣和幸福的自愿式？

我为什么开始运动的？通过运动真的幸福快乐吗？这个运动真正给我带来健康了吗？108 拜运动学就是从这种疑问开始的。

据统计，开始运动的人初始动机按年龄各有不同。10 岁时，为了交朋友或为了在学校成绩上加分数；20 岁时，为了让周围人羡慕的身材；30 岁时，为了减少日益变大的啤酒肚；40 岁时，为了提振日益萎靡的精神；50 岁时，为了预防或治疗疾病；到了 60 岁时，为了更加长

寿。这些都是人们进行各种各样运动的理由。

虽然理由是各式各样的，但运动有益身体健康是毋庸置疑的。可大部分运动都需要投入大量的时间和精力，我们为了健康，心甘情愿地付出这些时间和精力去运动。那么，有没有用最少的精力和费用得到最大效果的运动项目呢？

我确信 108 拜就是这样的运动。108 拜运动只要有一个垫子，随时随地任何人都可以做，并且能使身心迅速恢复健康。在一个地方重复做跪拜、站立的动作，似乎看起来有些简朴、单调、平凡，但这项运动经过笔者和众多患者的亲身体验和见闻，有着难以置信的卓越的运动效果。

108 拜运动能给我们的身体储存能量，让我们充满力量，就算做重活累活也能轻松地应付，并且能轻松地承受工作中的压力，提高工作效率。不光如此，工作结束后还能有余力做其他的事情，生活的质量也提高了。

另外，108 拜运动还能给我们健康的体魄，让我们远离疾病，这样不仅能节约医疗费用，还能使我们脱离



疾病带来的痛苦和不便。它能强化我们的肌肉，消除肥胖，让我们有完美的身材，增加成长荷尔蒙的分泌，使我们更加年轻。健康的体魄能增加我们的自信心，有助于我们建立和谐的人际关系，抵御工作与生活中的压力，使人心情愉悦，加深幸福感。

或许在我们的生活中，没有哪种行为能像这项运动一样给我们带来这么多的益处。尽管如此，我在和别人介绍这项运动时，人们总是找没时间、没钱等借口，不愿意花少许的精力坚持运动。生活中千金难买的最好礼物就在咫尺，可人们的眼睛老是忙着寻找远处的好食物、好补药，这或许就是所谓的本末倒置吧。

回想一下你的生活吧，被繁忙的工作压得喘不过气，万事皆烦；因为糟糕的人际关系，神经变得像针头一样锋利，时时刻刻想骂人；回家后身体像浸水的海绵，沉重得只想倒头就睡；好不容易盼来的周末，可因为疲惫不堪的身体，只能“宅”在家里看电视，睡大觉。这是你的现实生活，但这真的是你想要的生活状态吗？答案一定是否定的！所以，不要再找借口了，好好做做运动吧。

一、运动对肌肉的效果



很多人都有过这种经历：在下楼梯时不小心崴了脚，举起稍微有点重量的东西就会不小心闪了腰，一动不能动，这些都是因为我们的肌肉虚弱，连这种轻微的运动量都承受不了。

人体内有 600 块肌肉，这些肌肉是我们身体一部神奇的引擎，它使人体产生力，并开始运动，它使我们能够走路、蹦跳，甚至爬上陡峭的岩石。肌肉产生的力使我们举起东西，做各种体力活动。所以如果肌肉衰弱，就使不出劲，更无法进行激烈运动或持续性的运动。而





且还很难维持正确的姿势，进而产生腰痛等疾病。

所以锻炼肌肉除了保持身材之外，对于健康有活力的生活也必不可少的。

运动是锻炼肌肉的好方法。运动能够持续并适当地拉伸身体各部位的肌肉，使之得到强化。在这简单的姿势中，我们的肌肉得到增加，我们的运动能力也增强了。很多年轻人倾向用健身器械来锻炼肌肉，或者做健美运动，这些方法都可以增加肌肉量跟力量。但是，这些运动强度都比较高，一不注意就很容易拉伤肌肉，甚至伤及筋骨，得不偿失。而做一些有氧运动，动作强度低，有节奏，不仅可以提高肌肉的持久力，还能消耗体内脂肪，调节松弛的肌肤，调节心理和精神状态。

二、运动对血液循环的效果



病人因为各种各样的病症到中医院来求医，经过多年的临床研究，我发现大多数患者的病症，都是因为血液循环不畅而引起的。血液的造血状态以及血液循环对人体的健康是非常重要的。简单来说，血液循环畅通的话，很多症状都会好转。

人的体内有大概 4~6 升的血液，血液量大约是体重的 7% ~ 8%。血液在骨髓中产生，并经过心脏的跳动循环在各个动静脉，还有毛细血管里。血液将自肺吸入的氧气以及由消化道吸收的营养物质运输到达全身各组



织。不光如此，血液还会把细胞的新陈代谢物搬运到肾脏、肺、皮肤等排泄器官。可以说，我们的生命体是靠血液不停地循环来维持的。

血液中带有白血球和抗体，让我们的身体能抵抗细菌、病毒等，保护我们不受疾病的侵害。健康的人体内的血液是畅通无阻的，如果血液不净，血管壁就会变窄或产生堵塞物质，导致血液循环不畅；血液循环不畅会引发心脏疾病，或脑血管疾病等严重的疾病，最终危及生命。

而运动对净化血液，让血液循环畅通有着重要的作用。研究表明，做完运动后血液中搬运氧气的红血球会增加5%~10%，防止病原体入侵的白血球也会增加，并且血液循环加快，能起到疏通、拓宽血管的效果。

长期做运动，能有效降低胆固醇，防止血管壁中沉积胆固醇。血液的这种变化对动脉硬化和高血压有预防的效果。

三、运动对于骨骼的作用



骨骼是人体中最重要的支撑物，具有支撑身体的作用，它保护着人体的重要器官，还能为人体的储存并供给钙、锌等无机物。此外，骨髓还具有造血功能，骨骼作为肌肉附着的着力点，让人体的运动变成可能。

一般人认为骨骼是坚固的、固定的。其实骨骼是可以生长，可以恢复的、活着的器官。

作为储存钙、锌等无机物的场所，骨骼有着坚硬的特性。随着时间的流逝，骨骼里的无机物渐渐减少，变得越来越脆弱了。人体的骨量在 35 岁左右到达最大值，





随着人们年龄的增长，骨骼生成的速度渐渐慢于骨骼被吸收消失的速度，这就是为什么老年人比年轻人更容易骨折的原因，而且老年人一旦骨折，恢复起来很漫长。

医学上将这种因为无机物流失过多，导致一丁点儿冲击也能造成骨折的状况称为骨质酥松症。骨质酥松症被人们称为“沉默的小偷”，平时可能一点儿症状也没有，突然有一天骨折了才知道自己患上了这种病症。研究表明，65岁以上人群中，50%的女性和20%的男性都因为骨质酥松症骨折过。

运动可以延缓无机物的自然流失，增强骨骼的强度。特别是女性停经期后，男性步入中年以后，骨骼的无机物流失激增，所以这一时期通过运动来强健骨骼是很重要的。

四、运动对于神经系统的作用



人体是一个复杂的机体，各器官、系统的功能不是孤立的，它们之间互相联系、互相制约。同时，人体生活在经常变化的环境中，环境的变化随时影响着体内的各种功能。这就需要对体内各种功能不断作出迅速而完善的调节，使机体适应内外环境的变化。实现这一调节功能的系统主要就是神经系统。因此，神经系统是起主导作用的调节系统，人体各器官、系统的功能都直接或间接处于神经系统的调节控制之下。

运动能改善神经系统的调节功能，提高神经系统对



人体活动时错综复杂变化的判断能力，并及时做出协调、准确、迅速的反应，使人体适应内外环境的变化，保持肌体生命活动的正常进行。

做 108 拜运动时，要求心静，注意力集中，这对神经系统有着重要的保健作用。当我们在做 108 拜时，思想高度入静，以意导体，使大脑皮层进入保护性抑制状态，对处于高度紧张，尤其对脑力劳动的人们是一种很有效的休息。108 拜还可以消除大脑神经的紧张疲劳，长期练习有利于大脑功能的恢复与改善，增强人体的内脏功能和免疫能力，对神经衰弱、失眠、头晕、记忆力减退，以及由神经系统功能障碍引起的其他疾病，均有良好的治疗效果。

五、运动能够强化呼吸系统



人体为了维持生命不断地吸入氧气，排出二氧化碳。那些不断地把氧气吸入并传到身体各组织，把各组织产生的二氧化碳排到体外的器官就是我们的呼吸系统。呼吸系统包括呼吸道（鼻腔、咽、喉、气管、支气管）和肺。呼吸时能比别人摄取更多的氧气，就意味着能更持久地进行剧烈的运动。所以呼吸对于健康跟体力有着很重要的意义。规律的运动能提高人体的氧气摄取量。一般做剧烈的运动时人体对氧气的摄取量能提高到每分钟130升~170升。如果持续做运动的话，这种摄取量可以



进一步提高。所以常锻炼的人比普通人呼吸更加绵长。

做 108 拜运动要伴随细匀深长的腹式呼吸，做到“气沉丹田”，而且这种规律而持久的运动能锻炼胸膜和肋间肌肉，这样加强了膈肌的运动，加大了呼吸深度，可以提高换气能力和氧气摄取量。肺通气量增大，进入体内的氧相应增加，有利于全身新陈代谢的进行，而且血液中的含氧量增高，可以增强各脏器的功能。此外，持久的 108 拜运动还能使胸廓的扩张能力得以增强，减少呼吸次数。

163

大家都知道“生命在于运动”的道理，但是却很少有人对运动的效果坚信不移，并在日常生活中坚持锻炼。就算有些人确信运动的效果，却因为要牺牲相应的时间、财力，不能持续有效地进行运动。

所以，在这里我诚挚地推荐 108 拜。因为 108 拜是不受时间、费用限制，人人都可以做的，有着惊人效果的运动，而且不光是身体，心灵也能得到健康。



附录二

世界上的跪拜逸事



世界上所有的宗教都有跪拜仪式，这些仪式一直传承至今。作为生活礼仪的跪拜仅限于东亚地区的儒教文化圈中。

不同的宗教，跪拜在方式和方法上也有所不同，可所有的宗教跪拜中所含有的放低自己，表示恭敬的意义是相同的，方式稍有不同是因为生活习惯或环境等地区文化有所差异。

167

举一个例子，《圣经》里记载着朝圣的人们亲吻耶稣的双脚，这也是一种跪拜形式。这跟佛教里亲吻佛祖脚是一样的。跪拜就是对信仰的对象表达无上恭敬之意。

大部分宗教都把跪拜当成一种礼仪，可佛教却把跪拜升华为一种修行方式。现在行的五体投地的跪拜方式起源于古印度瑜伽冥想法——阿萨纳，后来传到我国后跟佛教融合，最终变成礼仪方式和修行方式。

基督教的跪拜现在以祈祷形式流传下来。在圣母像前双膝跪着，双手合在一起，低头祷告，这就是基督教的跪拜形式。

伊斯兰教因为其教义和宗教生活很严格，因此他们

的跪拜方式也尤为严格和规范。伊斯兰教要求每天要做五次跪拜。跪拜是根据时间来分的，分别是早上，正午，下午，日没，夜晚。早上礼拜是在天地能分出线的时候进行，正午礼拜是在太阳正在天空中心的时候进行，下午礼拜是在太阳倾斜的时候进行，日没礼拜是在太阳刚落下的时候进行，而夜晚礼拜是在天地分不出来的时候进行。

礼拜前必须要净身，按照手一胳膊一口腔一脸一头一脖子一脚的顺序来清洗三次。要是事先没有净身的话，这次礼拜是无效的。

礼拜要依规定的程序来进行。首先是站着背诵《古兰经》的第一章，之后做弯腰 90° 的半拜，最后再进行大拜，这时额头和鼻子都要触到地面。跪拜要求身体的七个部分都要碰到地面。这七个部分分别是双脚、双膝、双手，还有头。大拜后直起上身，再行一次大拜，这样一整个礼拜就做完了。

不是所有信仰佛教的国家，都热衷于跪拜修行，比如说泰国、斯里兰卡等国家更倾向于冥想修行，而在佛教的发源地——印度国内基本没有人做跪拜。这可能跟





这些国家的气候等有关。

而且这些佛教国家的跪拜方式与我们的也有所不同。给佛祖行三拜的时候，屈膝、弯腰、支地、叩首都是一样的。可他们在第二拜、第三拜不用起身，在跪着的基础上行两拜即可。

在世界上做跪拜最多的是信仰藏传佛教的地区。在西藏、尼泊尔等地，五体投地的跪拜已经成为一种生活习惯。要成为藏传佛教的喇嘛，最起码要做 10 万拜。而信徒一生基本也要做上 10 万拜。听说中国四川省的一名信徒从自己家开始行五体投地，到了朝圣地布达拉宫花了足足 30 年。那现在给大家介绍一下最为规范的藏传佛教跪拜礼仪吧。

在藏传佛教中跪拜的形式分为合掌和五体投地。

合掌时，手心不能碰在一起，双手呈现莲花的形状。这叫莲花合掌，象征着菩提心的发显。接着用合掌的双手依次碰到头顶、脖子、胸等，这些动作都有各自的含义。触碰头顶是祈愿“请驱赶我身体内的黑暗，请赐福于我达到佛之身”；触碰脖子是祈愿“请驱赶我声

音中的黑暗，请赐福于我达到佛之语”；触碰胸口是祝愿“请驱赶我心中的黑暗，请赐福于我达到佛之心”。这样通过合掌，将精华传入身、口、心，增进菩提心。

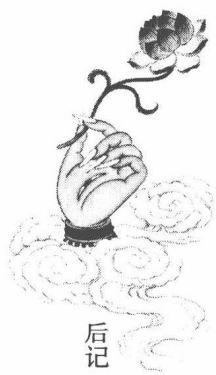
合掌之后是五体投地。五体投地和我们之前说过的一样，是把身体的五个部分贴到地面上的一种跪拜。有些时候把身体拉直，直接趴到地面上，用手背拍打膝盖附近的地面。

在藏传佛教中有一种说法，说跪拜是一种积德的方式，每次跪拜时沾到身体上的泥块数量就是你的功德数量。将这些功德积累起来，来世就能转生为转轮圣王。

但跪拜时不能偷懒，跪拜后要马上起来，要是以跪拜的姿势休息的话，是会受到惩罚的。要是不用手掌来起身，而是用手指来起身的话，来世会轮回成动物。

藏传佛教的跪拜不仅是喇嘛在做，在一般的信徒中也非常盛行。虔诚的信徒们还跪拜着朝圣到圣地。这时一般是采用三步一拜或走一段与身高相等的距离行跪拜，是边走边跪拜的方式。更让人惊奇的是，在跪拜行进中前方要是有水坑或小溪，信徒们也不会避开。





后记

世上最美丽的是您的微笑

171

人活着本身就是跟世间结缘的过程。遇到了父母，遇到了爱人，遇到了朋友，这一切冥冥中都是缘分使然。不仅遇见别人是缘分，上班工作，接到某人电话，就连等公交车这些平常的小事，都是因为缘分。

这小小的一本书问世了，我既高兴，又惶恐。高兴的是，通过这本书，能让更多人与 108 拜结缘；惶恐的是，我担心我自己那笨拙的笔墨无法让大家更好地了解这么好的 108 拜。可转念一想，人们接受与否，这一切也都是缘分。所以，在这里只是真心希望读者们都可以跟 108 拜结缘。

在写这本书的时候，我们社会正流行所谓的“健康

热潮”，比如说花钱买有机的蔬菜、喝矿泉水、吃补药、去健身房健身，等等。很多人都问我，108拜运动是不是也属于“健康热潮”？要是现在流行的也能算做是“健康”的话，那108拜绝对不是。为了健康购买昂贵的有机农产品，为了健康花钱去健身俱乐部或瑜伽中心，为了舒服的睡眠去买点昂贵的檀香，这就是我们这时代的“健康”。108拜绝对不是这样的健康运动。

真正的“健康”意味着“健康安乐的人生”，是人们为了对抗科技文明，接受自然主义和新思想，探索出来的新的生活方式。它是一种拒绝现在的物质主义，追求身体上的健康和精神上的平和及安定的生活方式。

真正的“健康”意味着，通过健康的身体和健全的精神，实现快乐生活的一种态度。所以，现在流行的所谓“健康热潮”很难符合真正的“健康精神”。

其实，保持健康的生活态度也不是那么困难的事情，适当抑制肉体的欲望，规律地运动，远离坏习惯，吃对身体有益的东西，这就是全部。如果开始这种生活的话，不用大张旗鼓地呐喊“健康！健康”，所有人都可以得到



健康，远离疾病。

健康的肉体是健康的生活态度的产物，保持健康来源于生活中的努力和实践，可大部分人都不知道这些，他们总以为健康背后的支撑物一定是金钱和时间。其实，运动才是健康最好的支撑物。

在这里，我想介绍一下自己与 108 拜是如何结缘的。

俗话说理发师是不会理自己的头发的，作为医生的我来说，以前对于自己的身体很不关心，也不知道如何调理。我不喜欢运动，只是因为好玩，打过一段时间的高尔夫，还参加了几次登山运动。可那都是一时兴起，而不是真正做运动。

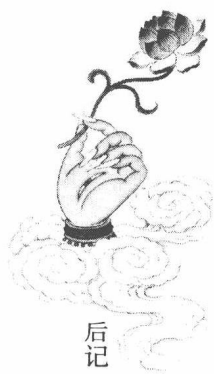
就因为这样，过了 40 岁之后，我就明显感觉到自己做事情有些力不从心了。而且肚子越来越大，头发越来越少，意志也很消沉。尽管如此，我还是拿工作忙、没时间等当借口，没有真正为健康而努力过。后来我开始做 108 拜运动，半年后，我去澡堂里洗澡，认识我的澡堂伙计看到我就说：“这段时间不见，您看起来健康多

了。”虽然不知道是不是真心话，可对于年过不惑的中年男人来说，听到这样的话依然让我感到无比的欣慰和高兴。没有亲历过的人是不知道这种感觉的。当时我就认为这是自己坚持做 108 拜的结果。

那天回家后，我就跟全家人说：“从明天开始全家人都要做 108 拜。”刚开始的时候，家人们怨声载道，孩子们很不理解我的行为，孩子他妈也撅起了嘴。可我为了全家人的健康，还是强迫他们去执行。

虽然刚开始时不情不愿，可没过多久，家人们就慢慢喜欢上了 108 拜，而且家中气氛也越来越轻松愉快了。以前每天早上都睡懒觉的一家人现在都变成了“清晨型人类”，一到点不用人催也能立刻起床。因为准备高考而身心疲惫的孩子们，身体恢复得很快，性格也明显开朗了，而且对每件事都很积极。就因为这种变化，我的两个女儿很顺利地考上了大学，我们两口子也过上了充满活力的中年生活。我相信这一切的一切都是 108 拜给我们带来的礼物。

要是今天不走着，明天就只能跑着，这是人生的真



理。要是今天不努力，不久的将来必定会付出惨重的代价。想要健康的生活，或想从痛苦的疾病中摆脱出来的话，请马上开始做108拜吧。

借这个机会，在这里我还想向大家介绍另一个对身心有益的秘方，这个秘方跟108拜是支撑我生活的两大顶梁柱。这个秘方就是微笑。

众所周知，微笑对身体健康是很有帮助的。我们在笑的时候，脑垂体会分泌一种对健康有益的物质，而且研究表明，长寿的人大部分都是笑着走过岁月的。

微笑对疾病的治疗也很有效。我认识的一个中医经常说：“要是让患者开怀大笑两次的话，那个患者的病就治好了。”虽然是笑谈，可实际上，把微笑作为治疗方法的事例举不胜举。

笑不仅对自己的身体有益，对调节人际关系也起着不可估量的作用。在商务上、爱情中、友情里，很多很难解决的问题一笑就一笔勾销了。

如果说108拜是守护身心健康的身体运动，微笑就是守护心灵健康的精神运动。我的中医院名字叫“微笑

中医院”的原因就在于此。亲切的微笑往往能发挥出想象不到的治疗效果。所以用微笑面对患者，让患者微笑是我自己的宗旨，也是治疗的原则。

可世事有太多的不如意，我们在生活中经常保持微笑实在不是件容易的事。我们的人生就是苦海，就是战场，能让我们心情愉悦，开怀大笑的事情实在是不多。可正因为如此，我们才应该更加努力去笑，哪怕是勉强的。因为所有的笑都对疾病有着积极的治疗作用。就是说，不是因为快乐而笑，而是因为笑而快乐。也不是因为健康而笑，而是因为笑而健康。

改变现实本身不容易，但是我们可以改变看待现实的态度，我们完全可以在残酷的现实中发现积极的一面，并怀着希望去努力。在残酷的现实中找到快乐，并且还能保持微笑是我们最高的人生智慧，还有什么比高高兴兴地生活更高的人生目标呢？

《时代周刊》的科学专栏记者妮娜·克拉特说：“做运动的真正理由就是因为在做运动或结束运动的时候，感觉无比清爽。”我深深迷恋上108拜的原因也在于此，



做108拜时我有强烈的幸福感，身心都变得舒畅。

面常微笑地做108拜，你就能感觉到幸福感和安稳感像清澈的泉水一样从心中涌出。现实中错综复杂的问题像太阳底下的雪花一样，慢慢消融。愉悦、充实和希望逐渐将你环绕。

我真的很希望能跟更多人分享我的幸福和喜悦，而且恳切希望这些小小的幸福能汇在一起，创建一个和谐的社会。

不管怎么说，我希望通过这一本书，所有人都可以克服困难和挫折，过上幸福健康的生活。真心希望大家都能成为享受生活的、品味幸福的人。

[General Information]

书名=每天108拜，心宽气顺病不来

SS号=12967767