

每天108拜心宽气顺病不来



[每天108拜心宽气顺病不来_下载链接1](#)

著者:金在成

出版者:

出版时间:2010-2

装帧:

isbn:9787546322360

《每天108拜,心宽气顺病不来》讲述的108拜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拉筋拔骨,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。

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,人们最想先想到的是医生和药物,从未想过求助自己,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。

作者介绍:

目录:

[每天108拜心宽气顺病不来_下载链接1](#)

标签

佛学

中医

幸福进化俱乐部

周日读书沙龙

评论

地藏七之后每天都坚持按照礼佛大忏悔曲拜108下，之前每到春天手上的湿癣发痒且疼的情况慢慢自愈了。便秘也好了，所以功利性心强的我没坚持每天念经，坚持拜忏是可以做得到。

内容不是很多，一开始介绍了病人们因为拜忏而获得健康的案例故事，大概讲了拜忏的中医原理，最后则讲了拜忏对心灵的洗礼作用，以及正确的拜忏姿势。值得看看。16.4.8

014期 20141207 乐活 <http://www.ximalaya.com/12605301/sound/7172860>

[每天108拜心宽气顺病不来_下载链接1](#)

书评

作为一个大家公认的瘦子，其实我也时时刻刻处于想要减肥的状态中。只不过我的减肥可能跟大部分人不太一样，很多人减肥是希望自己的体重有所减轻，我则更希望能够塑形让自己的全身线条看起来更好看一些，因为我瘦则瘦矣但并不好看，因为脾胃虚，所以肌肉有点松垮，全身肌肉并不...

[每天108拜心宽气顺病不来_下载链接1](#)