

拍掌救恩歌

瞻前顧後
胸懷大志
左右逢源
後來居上
頂天立地
不怕挫折
不太執著
放鬆自己

天主教天神之后堂

電話: 2344 8817

「拍掌救恩歌」，它使我健康，它給我活力，更充實我的生活。

幾年前，我頭痛、手痺(因頸骨刺)、腰痛、膝痛，到後來腳蹠都痛。針灸、吃藥都是短暫的舒緩。一年前一位針灸師叫我要每天拍掌三百下。我翻閱有關書籍，知道手掌和腳掌同樣有幾百個穴位，用力拍掌能震盪氣脈，促進氣血通暢。中醫謂「不通則痛」，不間斷地，每天拍，現在痺痛漸漸減少了。

「拍掌救恩歌」的第一至第六式要用力拍，手掌痛了，第七、八、九式就要慢下來給手掌休息和呵護。其實每個式子可獨立做的，我在案上工作累了，便站起來做二和五式；看電視時做七、八、九式；若怕打擾他人，可一手握拳捶另一手掌；若不能雙手拍掌，可將手掌拍在桌上或牆壁上，祇要有恆地去做都會有效。

拍掌救恩歌的九個式子活像一個青年人，戰戰兢兢地尋覓方向，拼搏地向前闖。途中遇到挫敗憂傷，正是天主的旨意要他停下來，靜心細想誰比他更苦呢！是主耶穌，祂遵從父命，將救恩帶給世人，屈尊就卑，降生成人，受盡苦難，被釘死在十字架上。不應執著，擴闊胸襟，寬宏地對人對事，心境自然平安，困難自然易解決。

我在公園晨運時，見在有人閒著，我便上前打個招呼，遞上「拍掌救恩歌」的小單張，給他們示範拍掌和講解。我願將主的愛和救恩傳揚開去。

希望你也能學會這拍掌救恩歌，得著肉體和靈性的健康！