

拍手健身治百病



拍手健身治百病

第二次翻印2000本

2005年3月8日

邱 序

我的身体因长期劳累，生活不正常，受烟、酒、槟榔等污染，89 年经台北仁爱医院宣布罹患了上颌软骨恶性肿瘤，俗称骨癌。

在仁爱医院以化学治疗了一星期，头发几乎掉光，只剩寥寥无几，肿瘤如拇指般粗，顶住口腔，牙齿不能咬合，体重直线下降，瘦了 26 公斤。后来医院宣布无效，癌细胞已进入了骨髓，叫我回家疗养另觅偏方试试，回到高雄父母处，妻女、母亲，每日以泪洗面，三餐皆给我吃大鱼大肉，但食不知味，如同嚼蜡般，痛起来要人命，会打甩！大哥见了不忍，买了一个大货柜，把我关入其内，任由我打甩。货柜被打得凹凸凸凸，手也打碎了。每日睡醒全身僵硬，须按摩半小时，方能起身。血压为高 50 低 40。

有一天光力公司林享勇先生来访，专程来介绍一种为螺旋藻的健康食品，叫我服用。那时候，本人经济困难，没有能力吃。林经理好心的说，没关系，都是同乡人，吃好后慢慢再还。那时候心想拼拼看，反正不要现金的，死了就不用还了（真要不得）。于是大量服用螺旋藻系列产品，平均每月约 20 万左右新台币。出乎预料的，体重回升了 5 公斤，血压值也回升到高 80 低 60，真的奥妙。也超过了医生所宣布存活期——1 个月，硬生生的把我从鬼门关拉回来。也不知道是螺旋藻的功力，还是母亲找回来的偏方——地闷根，毕竟是

活下来了。

约过了一个月，台北的朋友来访，此友乃当兵时的班长，姓赖，开旅行社做导游，常带团出国旅游，告诉我说癌症要根治，须到大陆碰碰机会。于是好友出资，便往大陆出发。因体力不支，香港一宿，广州一宿，西安一宿，乌鲁木齐一宿，到了西藏已第五天了。再从西藏雇了一辆骡马大车，奔波了八小时才到达目的地。那时的我已昏厥了，如何进入寺里，全然不知。隔天一大早见一黄衣喇嘛示意叫我盘坐，然后走到我背后，如灌顶般，一股热流从头面直逼而下，那时的苦非言语所能形容，比死还苦，整个大腿，小腿肿胀，呈紫黑色。后来脚底好像裂开般，听到一声只有我能听到的声音，好像被蛇咬到一样，呈现二点伤口，并流出浅黄色的液体，其臭无比。精神顿觉舒畅清爽，筋骨的酸痛感也没有了，也能轻易的起身走路，只不过短短十几分钟，却让我所有的病痛得以解除，太神奇了，太奥妙了。因此心愿此生决意要学此神功，并愿将后半生回馈国家、社会、众生。

朋友陪我在寺庙过了数日，即先行回家。我与寺里的师兄们一起练功，并在厨房帮师伯煮饭烧菜。师伯乃广东人氏，全寺唯一言语能通之人，非常疼我，常教我西藏玄学、病理、医理、脉相学等绝学，使我受益匪浅。

练佛门神功约半年。适逢师父要入关，我便要求师父一起入关修炼，于是一幌半年又过，年 30 出关，我又要求师父为我剃度，让我出家修行，因为我已经过一

生死大关,也看破红尘,了解万法皆空的道理。师父要师伯转告我说:人道未尽,不能修天道,而且师缘已了,勿须留恋,我要再入红尘历练,促整装回家。次日跪别师父、师伯、众师兄弟,依依不舍离开西藏,回到台湾。

回家后,经朋友介绍隐居于阿里山隙顶,靠制茶卖茶营生,业余随缘传授一些简单的养生气功,与一些有缘人结缘。因好友经商失败,脑筋动到山上,倒了很多人的茶款,因此受了连累,被迫搬离隙顶,回到高雄父母处。因没有专长,只好卖健康食品螺旋藻,免费教人一些治病的气功四处结缘,生活倒也平平稳稳。

约七年前的某一天,在家里闲来无事,于是静下来练习佛门神功中之医疗禅功,不慎气阻内经,半身麻痹,如中风一般,右手、右脚不听使唤。忽然一个灵感上来,心想用拍手来刺激或许能比较快解除痛苦。于是慢慢的用左手去撞击右手的掌心,嗯!真有效!感觉手与脚比较有知觉了。于是加劲猛拍猛打,打得满身大汗,哇!通体舒畅,奇乐无比,那种感觉比慢跑五千公尺还要舒服。但手心却呈瘀青状,非常的痛,又一灵感浮现,痛者不通嘛!于是又打了半小时,手心的瘀青渐渐消散了,而且再怎么打都不痛了。那不是应验了所谓通者不痛吗?有一天到高雄市九如路道聪居士的气功道场拜访,无意中看到桌上放了一张手诊图,我如获珍宝的向道聪居士要了一张回家研究,原来手掌与脚掌一样有全身的反射区。古人说:双手万能,因此声纳气功就这样诞生了。

我发明了声纳气功之后,将它介绍给许多患病的

朋友,都一一产生非常好的疗效。在教练各式功法的这几年,我深深觉得正确的饮食对每一个人都非常重要,在此我要特别指出:“冰水断人种,油炸毁人容”这句话给大家参考。

谈到冰水,时下没有人不喜欢的,尤其到了炎炎夏日,一口喝下更是畅快无比,但是却很少人知道它的厉害与严重性。其实冰水并非不能吃,但是要等到冰气溢出才不会伤到身体。为什么冰水会断人种呢?譬如一位小女孩从小就喜欢喝冰水,那长大后嫁人,可以会产生不孕症,因为冰气会聚于下腹部,子宫卵巢就好像一座冷冻库一样,男子的精虫就不易成长,会冻死,所以很多不孕的人,有些是从小喝冰水引起的。喝冰水也会产生发育不良的现象,冰气积于肠胃,导致营养不易吸收,变成俗话所说的‘冷底’,所以很多小孩“瘦枝落叶”,面黄肌瘦,这些都是长期喝冰水所致。

冰水会引起心肌梗塞,很多上小学、中学的小孩因长期喝冰水,到学校办运动会的时候,参加短跑或长跑,中途突然倒下、休克,甚至猝死,这些都是冰水所“赐”。喝冰水的人,很容易引起感冒、咳嗽、声哑。目前,小学、中学、高中,甚至于专科、大学的学生,约80%以上都有声/哑的现象。还有喝冰水所引起的感冒,吃药、打针不容易痊愈。

最严重的就是被冰水“呛到”、“呛伤”,很多人身体炎热,呼吸急促,狠狠喝冰水止渴,而引起的“呛伤”,可以说中、西医无药可救。笔者遍寻多年,至今还未找到可以根治冰水所引起“呛伤”的偏方。冰气一旦因“呛

伤”而逼入肺经八卦或膻中大穴,那就麻烦了,全身的循环系统因而阻塞,眼睛开始“蒙雾”,接着导致假性近视、耳鸣、中耳炎、老花眼、闪光、青光眼、头痛偏头痛、胸部紧闷,心跳加速、心律不齐、心脏病、肝病、肝硬化,甚至肝癌,可谓变症百出。再来就是胃痛、腹泻、脾土不开、胃口不开、肾脏功能失调、肾脏病、肾结石,而且容易引起腰部闪挫、骨刺、坐骨神经痛、胰脏功能失调、胰岛素无法分泌而引起糖尿病,脚麻手痹,甚至于一些癌症都跟冰水有关系。再者,冰水会引起虚火,虚火属阴性,中医认为阳症易医,阴症难治。所以喝冰水可能引起百种以上的病症,您能不小心吗?其实冰水并非不能喝,只要教导怎么喝才能健康,才不会伤身。

由于时代变迁,文明进步,大家都兢兢业业,只要求快就好,因此,速食店如春笋般快速成长,一份炸鸡、一份汉堡、一大杯可乐,一餐就解决了。炸鸡的香、脆让人难以忘怀,可乐的冰凉更让人畅快无比,可是谁会想到它到底有什么后遗症呢?时下的鸡,大都是快速成长的鸡,都是靠注射生长激素、抗生素、荷尔蒙而成长,经油炸后这些毒素溶于油中,浮于炸鸡的表面,人们吃后屯积体内。试想一锅油可以炸几万鸡腿、鸡翅,而那些毒素吃入腹内又会产生何种病变呢?

油经高温会产生火气,人的体温只有约37度左右,油炸过程中,油的温度最少超过二百度以上,这些火气会被人体吸收,经循环到身体的每个器官,轻者会长青春痘——烂痘子,严重者整个脸部都会长满痘子,而毁了容貌。经油炸的食物把毒素释放出来,因为毒素质

浊容易导致气血阻塞现象,肿瘤、癌症因此也产生。食物经油炸后会产生焦味及致癌物质,长期食用,体内会屯积大量毒素,腹内火气也会跟着增加,引起痔疮、肝火、心火也会变大,常吃油炸类的人脾气容易暴烈,行事粗鲁。

目前市面上有很多油炸类食品,不胜枚举,而时下的人们只贪求口腹之欲,根本不会去体会它的严重性,以致造成各种文明病。略叙油炸食品所产生的后遗症,望有缘人见而慎之。其实油炸类并非不能吃,只是不能过量。卡路里对人体有益,若过量就有害了。

侯秋东教授把声纳气功叫做拍手疗法,又把此疗法的治病原理、个人锻炼心得,以及运用于临床医疗的证验,一一写出,发表于杂志。为了更加流传久远,广结善缘,他进一步将其相关论述编集成书,本人应邀说明拍手疗法之发明缘起及饮食禁忌如上,希望此疗法能让有缘人共享,缔造健康无病的人生。

邱水旺写于阿里山崧头 九九年二月

拍手健身治百病

目 录

邱序	(1)
全方位的健康捷径(代序)	(1)
自序	(5)
手掌反射区图	(8)
拍手疗法简介	(10)
锻练后的效果	(16)
理论与经验	(23)
附录 一、拍手疗法改变了我的体质	孔明月(30)
二、拍手举手吐纳三功一气呵成	
.....	古秋贤(35)
三、简易健身运动六种	侯秋东(38)
四、养生治病第一功宝瓶气	侯秋东(44)
五、食物之抉择	侯秋东(47)

全方位的健康捷径(代序)

陈 柏 达

拍手(鼓掌)是一条趋向健康身心的捷径,它不但简单方便,而且效果显著。不必花钱,就可以改善许多痼疾,只要持之以恒,对身心的助益更是难以尽述。

我第一次领略拍手疗法的神效,是我搬东西闪挫腰,邱老师叫我用力拍手,他在我命门后面拉气,过了一会儿,腰就舒服了。

有一次,一个人身上长了严重的骨刺(西医叫做“骨质增生症”),他拄着拐杖,被家人搀扶进门,邱老师在他背后拍打脊椎,把他阻塞的气脉拉动,然后叫他一直拍手。经过了一个钟头左右,那位长骨刺的先生居然不用拐杖,也不必家人搀扶,独立地走回去。

台东有一家大饭店的老板娘,精神错乱。邱老师在她的穴道上打了一掌,她久年的精神疾病,获得痊愈。

这几个实例,激发我向邱老师学习气功的决心。天下有这么好的功法,可以利己利人,何乐而不为呢?

我练成拍手疗法(声纳气功)和举手功(板凳神功)后,迫不及待将它介绍给亲朋好友分享。由于这套功法,能排除感染的阴寒秽气,行医济世的秋东兄特别需要,所以我先介绍给他。秋东兄,以前就曾练过数种气功,他没有以先入为主的成见来加以排斥,而且认真地学习和体验。治病时,除了开给患者中药处方外,还鼓

励他们练习拍手疗法，因此达到事半功倍的效果。

我觉得拍手是一种全方位的保健运动。许多有疑难杂症的人，拍手后，往往产生出乎意料的效果。

例如：住在嘉义市兴安街的陈神助先生，身上有许多痼疾，他的太阳穴（台语叫做‘鬓边’）经常刺痛，鼻子患有慢性的鼻窦炎，耳朵有中耳炎，舌下的唾液腺因为阻塞而时常口干舌燥，喉咙的小肉垂（钟仔）功能失调，咳嗽声经年不断，胃出血的毛病八年没有断根，常闪腰，许多中医师都诊断他肾亏，他吃好几斤的补肾药，肾败的阴影仍然挥之不去。他练了四、五个月的拍手疗法和举手功，全身的毛病竟然一扫而空。

嘉义县番路乡隙顶“天元宫”，有一位信徒因为尿毒，每一个星期必须洗肾三次，邱老师教他拍手疗法，他每天用力拍了一、两千下。三天后，他开始尿出血来，他很恐惧，跑去请教邱老师，邱老师告诉他：“你拍手已经显现效果了，你本来不会尿尿，现在尿血，表示肾气已经动了，你继续拍手，而且每天拍一万下，可能会好”。

那位尿毒的先生，遵照邱老师的话去做，每天拍手一万下，两个星期以后，尿尿就正常了。他喜出望外地告诉邱老师：“我会尿尿了，真高兴！”邱老师幽默地说：“尿尿是一件平常的事，你有什么好高兴的呢？”他答道：“你怎么晓得没有尿的痛苦？我已经很久没有尿了。”

高雄市的洪先生患有糖尿病、坐骨神经痛、脊椎糜烂、阳痿，长年被病苦折磨，苦练半年多的拍手疗法和

举手功，身上的疾病全部消失了，而且重振雄风。

以雅石台座及精致屏风闻名全省的屏东怀硕轩主人高良先生，曾因胃病而服用了十几瓶胃乳。前年，当他正要去挂号看病时，我建议他尝试拍手，他立刻用力拍了二十几分钟，汗流夹背，他说：“我的胃已经舒服多了！”从此以后，他每天拍手，竟然不必再吃胃药了。

屏东市仁爱小学陈连竹主任，长年拍手下来，他说：“现在打电脑好几个钟头，都不会劳累！”

其他因拍手而愈病的实例不胜枚举，例如：感冒的人，拍手拍到流汗为止（约二十分钟），感冒立刻痊愈；喝醉酒的人，拍手拍到流汗，酒醉就会全退；开车爱困的人，把车子停妥，拍手一阵子，睡意会消除；心脏无力、心律不齐的人，拍手二、三个月，会有改善；糖尿病的人拍手，血糖指数会逐渐正常；手指酸麻或颤抖的人，拍手一、二个月，会痊愈；高血压的人拍手，血压会下降；低血压的人拍手，血压会上升；痛风、头晕、头痛、鼻子过敏的人，拍手会逐渐痊愈；精神不振、容易疲劳、火气大的人，拍手会慢慢改善；孩童和青少年拍手，能消除“牛脾气”和暴力倾向，并增进读书效率；开车的人，遇到红灯，拍手不会无聊；修行人拍手，身心会调和，每天都知道自己修行进步的速度；罪犯或造恶的人拍手，会变化气质，消除邪戾之气；行善之人拍手，会身心勇健；失业的人，练成拍手疗法、举手功、自疗气功和医学禅功，可成为气功师。

大家都拍手，不但社会祥和，而且全民健康就可以节省一笔天文数字的医药开支。

拍手为什么会有这么神奇的功效呢？因为我们的手上有数百个穴位，拍手时可以振荡气脉，带动十二经脉和奇经八脉（含任督二脉）的循环，而且把身上阴寒和污秽之气从十个手指的尖端排出去。（参见柳泰佑博士所著《高丽手指针·十四气脉穴位图》）

中医说：所有的疾病都是气血失调所造成的，血靠气来引导，因此气是健康的关键。气的顺畅与否会影响生理机能、内外分泌、血液循环系统、呼吸系统、神经系统、消化系统、免疫系统等。拍手既然可以促进气血的通畅，当然可能改善疑难杂症。

我练了拍功和举手功后，全身从未酸痛、扭到、闪腰和感冒，恢复了十多年前的体能和耐力。以前我连续讲三节课就会累，现在讲一整天的课也不累，甚至开车到台北，中途不休息也不疲惫。中午不必睡午觉，终日工作不易疲倦或烦躁。嘴里充满唾液（口水），所以不会口渴，喝茶像游戏一样好玩，视力和听力都大有进步！夏天身体凉爽，不用风扇和冷气；冬天身体温暖，不用毛衣和外套。我每天修行和练功五个小时，想到修行，我就神采奕奕，内心常充满着法喜，一点都不会孤单或无聊。这套功法实在太神奇了！感谢邱老师及西藏的高僧！

99年3月

自序

由于诸多因缘的巧合,以及一时的灵感,使我起意出版《拍手疗法治百病》这样一本小书。我完全是以一种做功德、增福报的心情来出版这本书。我自认是一个福薄慧浅、业障深重的人,自从大学时代接触佛学,并获读《了凡四训》(即《命自我立》)之后,就认定“行善积福,修持发慧”才是此生最值得努力追求的目标。尔后我完成学业,执教师专、师院,一面研究中医、气功,考取中医师执照,业余行医十多年,义务撰写养生治病文章于杂志上发表。从教授职务退休,继续医务,义务传授气功,并定期从屏东至台中、台北义诊,在电话中义务为许多病患解决疾苦;近年又在自宅开办免费的儿童读经班、成人读经养生班,一切所作所为,无非依循同一个理念。

拍手疗法是我所练过的许多种气功中,方法最简单,效果最神速的一种功法,值得把它推展成一种全民性,甚至是全国性的一种气功。不但台湾地区所有的人有必要知道这种功,甚至全中国以及全世界的人都有必要锻炼这种功。希望这本书推出之后,有缘的读者实际体验它的疗效后,能不吝将各种不同的疗效告知于我,以便汇集更多资料,增印于书中,使人加强信心。

据报导,目前医药界滥用抗生素、类固醇已到了非常可怕的地步,以致许多孩子乃至成人免疫力持续下

降,细菌病毒的抗药力越来越强,到最后连最厉害的抗生素也无法消灭,这时患者的免疫系统就全面崩溃,于是高烧不退,持续发炎,最后只有走向死亡一途。目前各种病患越来越多,医药费支出惊人,希望看到此书,而身心罹患各种疾苦的人,不要犹疑,不要偷懒,即知即行,在数天之内把身体转弱为强,让自己活得开朗,活得愉快自在。

各位读者若能实际修练本书所说的拍手疗法、简易气功六种及重要的附录,并注意食物的选择,节欲固精,不出一、二星期,身体必可转弱为强,迅速提升免疫力,获得一般标准的健康。但以更高的标准来看,这只是“粗安”的状态,尚未达到理想的境界。一个人真正的健康必须是身心整体的健康,若欲达到此境界,必须进一步在心灵上修持、修炼、修养,这就有赖于诵读三教经典了。透过过去圣哲传下来的灵修之法,配合肉体的锻炼,一个人才能从生命的深处真正得到安详、喜乐、自在。

笔者相信,全国大众若能实际锻练本书所说的拍手疗法以及本书附录所说的简易气功,许多轻微的疾病,甚至是中度的疾病,不需服药,即可于短期之内好转并痊愈,只要持之以恒,终身修炼不怠,必可节省不计其数的医疗费用和因看病而花掉的时间。

本书的出版,首先必须感谢邱水旺老师和陈柏达教授的教导并作序。由于陈教授的推荐、介绍、示范,笔者才有缘认识邱老师,并跟他学习拍手疗法。他们两位都是行菩萨道的人,所以不会藏私,欢喜与人广结

善缘。由于邱老师的鼓励,我才提笔写出《拍手疗法治百病》,可以大量与人结缘的小册子。

最后,本书的出版承蒙许多同修道友的助印,也必须一并在此申谢,祈愿大家同增福慧,同得安乐。

侯秋东序于上善养生斋
九九年三月

