

拜

佛

與

醫

學

道證法師 編述

佛陀教育基金會

印贈





# 目錄

## 序幕

前言.....

拜佛是「第一善」的緊密實踐.....

拜佛經驗談

〔一〕拜佛點滴心得——妙音法師撰.....

〔二〕終於得到了自然又輕鬆的拜佛方法——謝清佳教授撰.....

## 禮佛方法及觀想

### 各「分解動作」之佛法涵義及醫學原理

〔一〕為什麼要合掌？.....

〔二〕為什麼不宜咬牙切齒？.....

〔三〕為什麼站立宜前八後二？.....

〔四〕為什麼站立時要以足跟支力？.....

〔五〕為什麼站立時要(1)收下巴(2)後頸貼衣領？.....

〔六〕為什麼拜佛須俯首？.....

〔七〕為什麼拜佛須躬身、觀心？.....

148

123

104

96

93

80

70

53

39

34

21

1





(八) 為什麼拜佛要合掌垂手（鬆肩）？	169
(九) 為什麼拜佛手按地下跪前，	
邊曲膝——邊鞠躬——宜保持小腿垂直？	177
(十) 為什麼要手先按地，而後跪下？	188
(十一) 為什麼要屈膝跪地？	189
(十二) 為什麼跪下之瞬間，	
要充分活動「蹠趾關節」？	192
(十三) 為什麼膝一跪地，手就立刻放鬆？	195
(十四) 為什麼要跪坐於「二足跟內側」？	200
(十五) 為什麼要俯首、伸手迎接佛？	206
(十六) 為什麼伏地時(1)肘宜撐開	
(2)掌指宜平貼整齊？	210
(十七) 為什麼禮佛要頭面（眉心）貼地？	212
(十八) 為什麼要翻掌接佛？	216
(十九) 為什麼接佛後又翻掌平貼地？	223
(二十) 為什麼恢復跪姿時，雙手宜收到膝旁？	224
(二十一) 為什麼起身前，須先跪「翻腳掌」？	225





(三) 為什麼「恢復跪姿」——「起身」

皆宜以頭部作引領？

227

(四) 為什麼要趁吸氣時，起身？

230

(五) 拜佛的深呼吸對身心之利益。

235

差異對照表

249

疑問與探討

263

後記及感恩

267

謹獻給

生命道上一切受苦的心靈

就在那——

最苦最爛的泥沼中，

極樂極妙的蓮花

——就開在那兒！





序  
幕





## 前言

### 拜佛是自覺的律動，最高的享受

有人一聽到「拜佛」，就斥為迷信的舉動，其實是對「佛」的內涵，和「禮拜」的道理全然不了解，所產生的誤會。拜佛並不是對外在神明的盲目崇拜、祈求，而是一種深入開發內在自性潛能的合理律動，不但有益身心健康，而且可以訓練高層次的覺照能力。如果再由它「令心喜悅、舒暢、安定」的功能而言，它也是最高妙的享受和娛樂。假如能有一些基本了解的話，相信任何人都會贊成、推崇這種優秀的身、心、靈活動。

### 禮敬之表達方式，各有差異

各國的文化背景不同，表達禮敬的方式也有差異，比如：有的以「拱手」、有的以「鞠躬」、有的以「磕響頭」來表達。



■ 在西藏、拜佛常用「大禮拜」方式，甚至在冰天雪地，他們也虔誠全身直仆，趴貼在地，雙手也向前伸直貼地。

■ 在印度有九種表達禮敬的方式，稱為「天竺九儀」，即——

- (1) 發言慰問。
- (2) 俯首示敬。
- (3) 舉手高揖。
- (4) 合掌平拱。
- (5) 屈膝（印度以「右」代表正道，所以在經典中，常見以偏袒右肩，右膝著地，豎左膝來表達禮敬）。
- (6) 長跪（兩膝著地，足尖支地）。
- (7) 手膝踞地。
- (8) 五輪俱屈（五輪又稱五體）即頭首、二膝、二手五個部位，都屈曲。



(9) 五體投地是最敬禮，又稱為「頂禮」、「頭面禮」、「接足

禮」。意即以我最高之頭面貼地，來敬禮承接對方之足。也

稱五輪投地，亦即頭、兩手、兩膝都觸地。

• 以上九種是由輕到重，依次序列（這是根據大唐西域記中的記載）。

### 五體投地，法雖有異，各有深義

在我國各道場、寺廟、一般多採用「五體投地」的方式來禮佛，而雖同是五體投地的方式，實地動作上亦有(1)先右後左，及(2)左

右同運二大類不同——

(1) 先右後左：因印度以「右」代表正道，故以右膝先跪，手亦先右

後左，依序著地，代表尊重正法，願使眾生得正覺道。



作法：正身而立、合掌垂首（手輕撩衣下擺）、初右膝、次左膝、兩肘、依序著地；再伸兩掌，掌心朝上，觀想如觸接對方之足，並以頭額觸地一拜。（佛光大辭典六五八二頁）

(2) 左右同運：即兩手對稱同時按地，兩膝亦同時跪地。此法是以右手分別表示「止、觀」，「定、慧」，「權、實」，「慈、悲」，故左右同運，表示「定慧等持」、「慈悲雙運」、「止觀雙運」等義。

所以，這二類方法，是各有道理、各有深義的，我們要虛心學習、深入體會。

### 「學習拜佛」的正確心態

由上所述，可知禮拜有種種不同方式，我們在不同的道場，可



能會學習到不同的方式，每種方式都有它的特色、含義，和優點。  
在這裡，我們必須特別強調——如果到道場中，參加團體共修，就必須尊重領導者的教導，也要尊重別人的方便，和團體的整齊劃一，那麼就要遵照該道場採用的儀式來進行。因為能夠尊重別人，也就是禮敬諸佛的表現，和恆順眾生的實踐，我們要虛懷若谷地學習、吸收別人的長處，才能不斷地改進自己、修正自己，這才是修行，才是拜佛、學佛謙敬的精神和正確的態度。我們在此所介紹的方法只是敬供大家作參考而已。

### 勿以不良心態，障礙自己

我們千萬不要因為別人所用的方式，和自己原先所學的不同，或和自己固有的「習慣姿勢」有異，就產生種種抗拒不容的心理，自生懊惱烏雲；（不僅拜佛如此，做任何事皆然）。或把精神浪費



在「懷疑」，而無法深入領會個中好處；或因某些動作，自己一時學不來就灰心退縮，或筋骨一向缺乏運動、比較僵硬，而做不到就打退堂鼓；甚至妄自批評，生「輕慢心」。這都是自己用不良心態、障礙自己，和「禮佛」的精神內涵，是全然不相應的；和開發自心佛性美德也是背道而馳的。

### 調伏身心，謙敬柔軟

學習拜佛，首要降伏自己嬌矜、怠慢的心態，調柔一向緊張僵硬的身心。心能寬、空靈、謙敬、慈悲柔軟，身也自然能輕鬆，又端正、靈活而氣血通暢。心如果緊繃、固執於某種習慣，身也會僵硬失去靈活的彈性，產生老化，功能退化和種種疾病。



## 拜佛是恢復健康的律動（整脊療法）

佛是覺悟者，也是身、心的「大醫王」。拜佛是合乎醫學原理的律動，透過內心和大醫王的交流結合，發起自然療能，加強免疫功能，自我調節產生身、心、世界的大調和，所以能消除病因，治療疾病。

（附註）：

禮佛本應服裝整潔——

若出家眾宜搭衣（縵衣、袈裟）。

若已受戒居士、亦宜搭禮懺衣。或遵守團體規定，著統一制服。盡量避免服裝不整，亦不宜戴帽、或著太短衣褲、露背露腿。而本集中為方便初學者明白各動作之要領，避免寬袍之遮擋，故各禮佛照片拍攝時未著海青或長掛，謹此致歉，願大家自修時，能各盡禮敬之心。十分恭敬，十分利益。



## 由禮佛之事修，契入深理

我們在此介紹的拜佛法，基本上是遵照恩師懺公（<sup>上</sup>懺<sub>下</sub>雲法師）在大專學生齋戒學會中所傳授的方式（是屬於前P4所言「左右同運」的五體投地），並配合解剖生理的原則，來作粗淺的說明。願大家初步學拜佛時，先在動作上能得身心柔軟舒適之利益，進而悟入深理。也就是初步上能符合解剖學、生理學、物理學之原則，（避免因「身業障礙內心安定」），進而，再由拜佛之「事修」，契入實相之「理」。也願大家勿因自己方法不當，違反生理原則——動作緊張吃力而自己製造出疲勞痛苦。（有人因此，又歸罪於拜佛，到處向人說自己因拜佛而如何不適，好像十方佛都對不起他，這是雙重的不明理，甚至又造口業，令別人錯以為拜佛會不舒服很辛苦，其實是他個人搞錯。）



## 禮佛是「消業障」，並非「苦肉計」，勿會錯意

拜佛是消業障，可消除疲勞，及身體平日因姿勢不當（身業不良）所累積的障礙，也可拉開緊縮處，消除瘀滯，疏通阻塞之處。鍛鍊身心無障礙，並不是「苦肉計」——有人以為拜得越吃力痛苦，跪破膝蓋、磕破頭，就越能博取佛菩薩的「同情票」，後來卻因太吃力酸痛而無法持續，又退心後悔，因太苦難忍（也捨不得自己皮肉苦），就找一堆理由說——「我因拜佛而如何不舒服，醫生叫我不拜佛」，這又是沒信心，不明究理之表現。其實絕不會因「拜佛」而不舒服，是因「不會拜佛」又「妄想多」才不舒服。

末學初學時也是「會錯意」、「不得要領」，拜得很吃力辛苦，以為拜佛很疲勞，後來才知是自己弄錯。



## 「學習禮佛」疲苦之因

學習拜佛，最初的疲勞辛苦來自於

一、方法不恰當，姿勢違反生理健康之原則。

沒把握自然物理重心，沒善用自然力，而自己錯用力、白費力。  
。（其實拜佛能「得力」並不「吃力」）

二、自己某些關節、肌肉，原先就有瘀滯之廢物，或有老病灶（就如水溝，原有汙泥堆積）又久年缺乏運動（相當於水溝一向沒清理），如此情況，一清掃時，當然沉滯之汙泥會揚起，而使溝水出現一時過渡性之混濁，只要持續以清水沖刷，自然汙泥能排除送走，恢復清淨。大家都了解，清掃時溝水的混濁是「原先的汙泥」所致，並非因「清掃」而有。若說因清掃才混濁就是觀念不清。



同理，拜佛若方法已正確，而覺得某些部位特別在拉開時覺得緊繃或酸痛，那是年久累積的「汙泥」所顯現，表示該處原有瘀滯或老傷，這並不是佛害我們，也不是拜佛才引發的痛苦。相反地，打掃時的一時混濁，是清淨之前兆，大家應有信心再清刷下去。願大家能觀念正確，事理分明，切莫看不見自己的毛病，都歸罪於佛。

平日缺少運動的人，即使只走一小段路，也覺腿酸，隨便搬個重物，就說腰酸背痛，當然拜佛也有一堆埋怨，其實這是肢體缺乏訓練、活動、循環不良，所以「能量的轉化傳遞」以及「廢物運送功能」都不好，這必須要好好訓練，否則會喪失本具的良知良能。年輕缺鍛鍊，老來必苦不堪言。認真訓練，即可突破。



## 置心一處，無事不辦——勿耗神於「叫苦」、「埋怨」

佛門中，一天能禮佛三千拜默默用功的人很多，（而且面不改色，從容自在），可見是「有方法」，而且「可鍛鍊」，大家要善自珍重佛性本能，用心開發，切莫把大好時光、精力，浪費在「叫苦」和「埋怨」，甚至終日奔波去找別人訴苦解決，而不用心自己開發。若能把「叫苦」「不滿」的心力，專注用來開發，就綽綽有餘了！佛說——「置心一處·無事不辦」，天下無難事，只怕有心人。

## 學習之難易關鍵

觀察大家學習拜佛方法，有個發現：：

- 天真、輕鬆的小孩，心無成見，學起來最快！可以說只要示範一至三次，大多數孩子就學會了，可見這是一套簡單易學的動作，



大家切莫以為麻煩困難而自生退讓。由此也可見，心無罣礙，輕鬆柔軟時，學習能力最好，「覺性」最能起用，智慧最易開發。

• 成人方面，也以「從未學過拜佛」的人（心無成見），學起來最快，因不被「過去習慣」綁住，很快能得要領，獲身心柔軟之利益。

• 學習上，最有困難的是「個性緊張僵硬」，又「固執於過去習慣」的人。因為一向只迷糊依「慣性」而動作，而未用當下一念之「覺性」，所以拜佛常迷糊上下，心不在焉（身依「習慣性」而起落，心另有他想），故不知自己正在做什麼。站歪，不知站歪，合掌不知自己五指參差散亂，每個動作都在妄想、迷糊中疏忽而過，沒有用清楚明白的心，觀照自己（猶如一個晃動的相機，拍出來的照片，沒有一張能用）這是放縱自己習氣、辜負自己覺



性。本來「禮佛一拜」是幾秒鐘就能完成的，但若如此學習，可能十年也學不來，甚至十年過去，連第一個合掌的動作都仍做得參差散亂。該謙恭垂頭時，總仍是迷糊仰頭僵頸。「當下」「此刻」不用心，一個老毛病十年也改不過來。

故而，學習並不是看「資歷」，而是看「當下這一念心」，不是專注、輕鬆、恭敬。

### 疑問與探討

★疑問：

- 一、有人認為：「拜佛既然只是表示禮敬而已，那麼心中有敬意就好，何必講『方法』呢？太麻煩了吧！」
- 二、也有人說：「佛和眾生，本體都是空，既同是空性，何必執著拜佛的事相？又何必講究拜佛的方法呢？」



## \* 關於一：

我們要了解，學佛修持，須「事理圓融」，既不能只執著「理」，廢於「事」修；也不能執著「事相」，而不明其中之「道理」。（蕩益大師云：執理廢事，理亦不圓。）（全理成事，全事即理）

心中有敬，須「誠於中，形於外」，總不能說——我對你有敬意就好，而你到我家來，我對你不理不睬或白眼一瞪，就自己翹二郎腿只顧看電視；你問我話，我也不答；有好菜，我自己吃，丟些果皮、爛菜、餛飩飯給你——相信任何人在行動上（事相上）這樣對你，你一定不會認為這叫做「心中有敬意」。所以「敬意」在心，也要有相應的態度和言語，也要有適宜的表達方法。

我們如果肚子餓，心中有「食意」，都會付諸行動、有所表現，以求飽足。「有食意」尚且會去講究種種吃法、食譜，甚至分析



各種食物營養、效能：：，甚至講究餐桌禮節，何以心中有敬意，反而不須講究禮法呢？日日有食意，會餐餐去解決，不嫌麻煩，何況有敬意，怎會嫌麻煩呢？

★關於二：

佛法的道理奧妙，在「空有不二」，（若執著空，而廢事修，亦是偏執。）

一切森羅萬象  
「本體是「空」」  
「但仍幻現「有」假相」（唯心所現，因心成體，體為法界。）  
（如夢幻泡影，不妨作夢中佛事。）

所以「既不能單單執著現象之「有」，而不知本體之「空」。

也不能單單執著本體之「空」，而忽略現象之「有」。

一切森羅萬象，其本質實是空，然眾生仍幻見萬象之影相（如夢本空，而仍由心幻現人事物之假相），不但如此，而且假相的顯現和變化，仍有其「因果」定律存在。（若執著「空」而撥無因果，則成「惡取空」。若不能火燒刀割皆泰然，則仍執著「有」，何能廢事修？）



我們人體雖也「當體即空」，但凡夫未證仍執著「有」身體，而且有作用和功能。如果我們運作不當，不依照合理的原則動作，那麼照「因果」法則，就會產生不適和疾病。（「生理原則」、「物理原則」，都不外是「因果定律」而已。）（「疾病」當然也是「空」，問題是修功未證到「空性」的凡夫，必然會執著其苦痛。）

假體如「法器」，既不宜過度貪著，也不宜非理使用毀損。拜佛是「藉假修真」，（運用假體修行，契入真理），既是假相之運作也就不離假相的因果法則，故須合乎生理、物理原則妥善運作，才能發揮良知良能，開發佛性潛能。拜佛的「因」不同，「果」也有異。而且凡夫一向把假相當真，就如作夢，總是把夢當真，何嘗在夢中就能知是夢？假體若有病痛總是把病痛當真，何嘗能當作是「假」而不去在乎？故若我們運作假體，不能順乎生理物理原則，



必然會生障礙，困擾自己，口雖說「空」理，病痛來時又「空不了」，那才是麻煩！不如運作時先明白法則，妥善運用，才不會自造障礙，自受苦果。也免得拜佛疲勞不適時，又怪佛祖不靈沒保佑。（其實是自己不靈，沒有用覺性去明瞭道理。）嚴格說來，糊糊塗塗、散亂上下是不能叫「拜佛」的，因為佛是「覺者」，以覺醒的心，覺察、覺悟才能「頻道相應」。依地持菩薩戒，菩薩須日日修拜佛功德，否則犯戒。唯證初果以上之菩薩可例外（開緣）。若言不須拜佛之事相，是否已證初果了呢？既不執著，拜佛又何妨呢？註：我們一向認為「物質世界」是真實存在的，而如今科學家觀察：

物質是由原子，甚至更小的粒子——電子、中子、核子等組成，而這些微小的基本粒子，再研究下去，竟然發現，其中原來沒有任何實質存在，只有「場」（能量）而已。所以現代物理



學先進的研究，證實了佛經中所說的「空性」——萬法皆空，森羅萬象之本質都是「空」。當然我們的身體也不例外。愛因斯坦，是近代偉大的科學家，他說：「物質來自人類的錯覺」，（就如我們把夢當真一樣；一把旋轉的火炬我們也會看成火輪；電影、電視之閃動的光點，我們也會看成成人、事、物），其實追究本體，現今就無實質（非「今有後空」），只是錯覺而已。越是先進的科學研究，結論越趨近佛經的道理，也越肯定佛的超然智慧。科學家雖還不能親自實證到空的境界，但，已能用實驗及推理，明白「物質是錯覺」，亦即已能信解承認「凡所有相皆是虛妄」（錯覺），「當體即空」。盼自命科學而斥佛法為迷信者，能深省反思。

★敬請注意：

本集中雖有分析禮佛各動作對身體——解剖、生理方面的利益，



淺介各動作之「理」，以便初學者能順生理由原則，而漸達身心之安定，避免姿勢不當致「身不安——心不定」。

然而，要敬請特別注意的是禮佛的重點——是在對佛的禮敬，開發佛性「禮敬」的美德，進而敬人、敬事、敬一切有情、無情，突破凡夫自私的執著。故學習禮佛，固宜動作「合理」，但重點並不是要把心（注意力）放在追求自我「身體」的舒適，也不是要加強自私的「身見」——反而加深對幻軀的執著貪戀。請特別警覺，此心之「動機」，差之毫釐，就失之千里！

敬請大家善把握「心之動向」，一心虔誠培養敬心、開發覺性。若會錯意，誤將原來「端心、端身」之旨，反變成「加強身見」，貪求自身，則末學罪過甚矣！



## 拜佛是「第一善」的緊密實踐

### 第一善——當自端心·當自端身

• 無量壽經說：什麼是第一善呢？——「當自端心，當自端身」。而拜佛就是「第一善」的緊密實踐。

• 由拜佛鍛鍊觀照力，鍛鍊「正而鬆」，調伏諸根，身心柔軟。在規則之律動中，培養安定力、覺照力、和禮敬精神，再把這功夫，用到日常生活中的每一境界，每一動作。並不是「拜佛另外拜佛，生活另外生活」——打成兩截。若生活與拜佛脫節，就失去拜佛的意義。

• 整個日常生活，就是拜佛精神的展開——

由散亂皈專注，由緊張↓輕鬆

由僵硬↓柔軟，由執著↓空靈

由迷茫↓覺照，由糊塗↓清明





### 為什麼要端正・輕鬆（柔軟）？（正而鬆）

我們觀察「用吸管吸飲料」的情形，就能明白：

(1) 「直而暢」的吸管，才能流通順利。曲折之吸管，吸液就受阻。

同理，身能端正，血管才能通暢。若身體，長時間僵持不合宜之歪斜姿勢，則血管也如吸管持續被曲折，而血流不通。（如圖示）



(2)再觀察：若以手，由外壓捏「直的吸管」，也會使吸液受阻，故——正直當中，尚須輕鬆。

如果我們的肌肉緊繃，持續在收縮僵硬狀態，則「血管」夾在肌肉中受壓迫，就如吸管被壓捏，必不通暢，這是「自己的肌肉」給「自己血管」壓力。這壓力，源自於「緊張的心」。心必須要放鬆，氣血才能通暢，不會自己壓迫自己，（自己製造的壓迫，是最冤枉，委屈的）。心必須放鬆，才能開發覺照力，靈明專注。



少忙理化數學，拼來獎狀一疊，  
壯忙理想事業，拼來病歷一疊！  
臨終奄奄一息，救我除佛其誰？  
南無阿彌陀佛



「令身正直」是修「觀」之基礎

禮佛偈云：

能禮所禮性空寂，感應道交難思議，  
我此道場如帝珠，○○如來影現中，  
我身影現如來前，頭面接足歸命禮。

有人問：既要「觀空」，何必講「端身」之原則？

修行貴有次第，地基不穩建高樓，則是危樓。請恭讀古德著作，如善導大師，著觀無量壽佛經疏，在開始教導觀想之前，亦有基礎安定身心之準備功夫，在教「又令觀身四大，內外俱空，都無一物」之前，有一段文字——「教令跏趺正坐……令身正，合口、齒勿



相近，舌柱上愕，為令咽喉及鼻中氣道宣通故。」

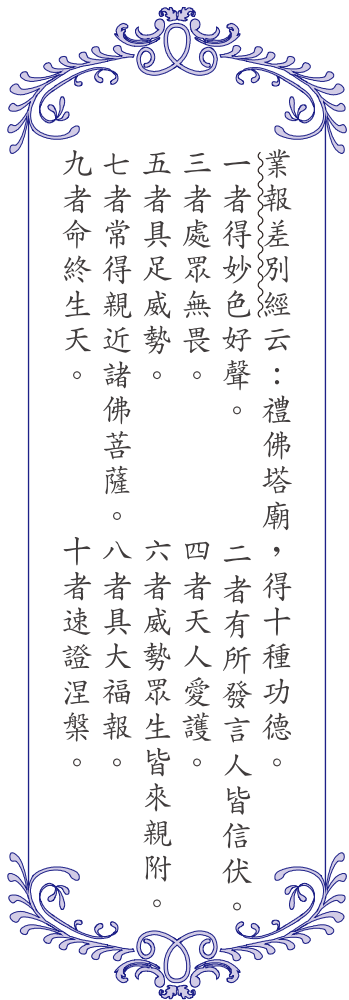
此段文字正是教示「修觀」之前方便，乃極重要之指示，初學者切莫只好高騖遠，忽略「令身正……」之功夫，（乃能「觀空」之觀力基礎）。無根之木易枯，願初學者，皆能用心紮根。

註：（愕||腭||齶，音ㄛˋ，齒內上下肉也。）

### 拜佛殊勝功德

業報差別經云：禮佛塔廟，得十種功德。

- 一者得妙色好聲。
- 二者有所發言人皆信伏。
- 三者處眾無畏。
- 四者天人愛護。
- 五者具足威勢。
- 六者威勢眾生皆來親附。
- 七者常得親近諸佛菩薩。
- 八者具大福報。
- 九者命終生天。
- 十者速證涅槃。



## 拜佛：消除業障，開發潛能

「業障」兩個字，淺顯一點說——「業」就是行為，「障」就是障礙，也就是由過去種種行為累積下來所產生的障礙，不論是身體或是心理的障礙。所謂過去的種種行為包括——我們心裡想的「念頭」，與嘴裡說的「語言」，和身體的「姿勢、作為」。

有人以為，要去做相當大的惡事，才是「造惡業」，才會有「業障」。其實，只要心有動念，就有「業」，（善念有善業，惡念有惡業，念佛是淨業）；身有動作姿勢也是「業」，某些動作、姿勢會造成身的障礙，就是「身業」方面的「業障」。很多酸痛、疲勞、疾病，和平日「姿勢」有關，亦即平日「身業」有關，身業又受著「心」之指揮，心有牽掛、罣礙，身就有緊張的姿態，不自覺中就自己製造了障礙（業障）。



為什麼說念佛、拜佛可以消業障呢？因為在拜佛時心念要調整到「恭敬」而且「慈悲清淨」，口裡念佛就沒有其他的雜話，達到「言語清淨」，身體的動作是柔軟又謙和恭敬，可消除平日姿勢不良，所造成的壓迫、障礙。這樣身口意三方面都清淨恭敬，就可以消除過去自己身心行為不合理所製造的障礙（消業障），這也順便訓練在「動中的安定」。也彷彿把水管不斷的灌水、沖洗，慢慢的就可以流暢而清淨，可以開發出潛能，也可以活化身體各部分的機能。

我們靜下來，觀察自己的姿勢（身業），或先由觀察他人，來作自己的警惕、借鏡——（但，注意，目標是在反觀、修正自己，不是去批評、指責別人）。只要心有牽掛，身體必然不自覺地，會有一些肌肉緊縮起來，僵硬起來。



右手工作，  
左手雖沒事，也整隻僵持用力，肩膀也聳起，（白費力氣），左腕也壓折（冤枉阻折血管），左腳沒事也翹著緊張（真委屈），下巴也抬起（脖子疲勞）。



比如：

腦子忙著工作，  
腳趾也無端用力擠折，僵持壓迫，手也耗力支載（其實不必要）。  
這都是自找的壓力！





由於一向缺少自我觀照，所以很難發現，改正自己，即使很容易消除的障礙，也沒機會消除。拜佛時，就是返照自己，調伏身心，作身心之大調節，使身心自在，得大輕鬆，不必冤枉緊張障礙。

### 拜佛——調伏身心，消除障礙（無住生心）

起心拜佛，佛即知之，放光加被

拜佛

心——萬緣放下——一心正念，念佛

身——萬肌放鬆——一心（自然物理重心，重心穩固）——靈活鬆柔

靈明覺照

整個拜佛律動中，身心都輕鬆而恭敬專注，輕靈流暢活動。

雖在動中——有安定之觀照。

動中——柔軟，沒有僵硬、緊繃，多處載力（多重心）之情形，

符合金剛經——「無住生心」的精神。



比如：膝一著地——手就立刻放鬆（不僵住、白費力支撐），一坐下——則膝與全身又即刻完全放鬆（無住），隨時練習，放下緊張執著的心，鍛鍊「能提起、能放下」，使心與身都通暢無障礙。

動中，隨時能靈明地運作（生心）

又隨時放鬆不僵執（無住）

輕鬆中，不斷精進（無住生心）

心如輪心，輪子運轉，軸心是「一心」，而且「空心」無著。輪有前進、轉動，而心無動搖。

\*下面以「表列方式」對照說明

拜佛訓練目標  
應避免之錯誤



拜佛訓練目標：	應避免之錯誤：
<p>1 開發佛性之力， 培養禮敬（佛性美德）——禮敬諸佛 帶到日常生活（普賢菩薩行願品） 垢滅善生，身意柔軟。（無量壽經）</p> <p>2 動中「定」 如陀螺、車輪旋轉中，心不動， 則動亦安定。</p> <p>3 趁安定之「動勢」念佛，加強念力。 （寂而照）</p> <p>4 開發「覺性」之用（高層都攝觀照力） 動中以覺性觀照當下之動作，知道 自己在做什麼，以明白之心念佛，順 無量光名號之義念佛。（往生論）</p>	<p>× 1 不敬、不專注， 磕破頭顱也徒然。</p> <p>× 2 動中「重心」不穩（變動） 肌肉緊張， 關節僵硬。</p> <p>× 3 動中反增散亂。 （急而躁）</p> <p>× 4 如同做運動，以「慣性」動作 ，盲目上下，無覺照，不知道 自己正在做什麼，動作如何。</p>



○ 根一修單非，住攝都根六而，明精一攝唯

拜佛訓練目標：

5 都攝六根（大勢至菩薩念佛圓通章）

眼：自然收攝，視力集中。

耳：自然聞佛號，字字清楚。

鼻：自然呼吸，而有觀照——

知息出，知息入。

拜下：自然呼氣到底，

（吸佛香）趁自然吸氣之勢起立。

舌：（1）默念佛時，自然——

舌尖頂上腭、舌面上空，

下巴放鬆（唾液流暢）。

（2）出聲念佛時，自然——

舌柔軟，輕鬆。

下頷關節放鬆，能靈活持久，

淨念相繼。

身：恭敬禮拜，自然動中安定有律，

輕鬆柔軟中有觀照。

意：一心念佛（或觀想）（十六觀經）

調伏諸根，身心柔軟。（無量壽經）

應避免之錯誤：

× 5 六根不攝（託根緣塵）

眼：「開」——東張西望。

「閉」——易頭暈上火，姿勢不穩，血壓調節不良。

耳：注意雜音。

鼻：刻意矯呼吸，

則氣息不順胸悶。

舌：（1）默念佛時——

舌整片密貼於上腭（氣道不暢）（咬牙切齒——

血流不暢）。

（2）出聲念佛時——

舌僵硬，下頷關節緊張

關節僵硬，

關節僵硬，

動而無律（重心不穩）。

意：胡思亂想。

散亂、剛強，難調難伏。

散亂、剛強，難調難伏。



拜佛訓練目標：

⑥ 一心不亂（阿彌陀經）

身：一心，

自然物理重心：足跟。

心：一心，

念佛。

心：萬緣放下。

身：萬肌放鬆（關節柔軟）。

心：無住生心。

身：動後立即放鬆，不僵執。

知佛大悲，救我無倦。  
領納佛光，身心柔軟。  
歡喜信受，作禮而去。  
報謝佛恩，普施眾生。  
今生極樂，與佛同在，  
息息相關，出入與共。

應避免之錯誤：

✗ ⑥ 重心非自然物理重心，則

身：緊張吃力以維持姿勢。

心：緊張罣礙，

難以一心念佛。

緊張吃力後——

身酸痛

心疲勞 難以持續。

不知佛慈，貪求無厭。  
自力掙扎，處處緊張。  
愁憂疑懼，常懷不滿。  
未感佛恩，自私自利。  
心掛娑婆，去佛遙遠，  
形似拜佛，貌合神離。



## 拜佛經驗談 (一)

妙音法師

### 拜佛點滴心得

末學

以拜佛為日課已多年，當時不知道要求自己拜佛姿勢要合乎自然人體結構、生理法則，拜後常覺得很疲倦、手腕酸、頭暈、面色慘白，故感覺很困惑。後來，在一偶然的機緣裏幸遇證師父，蒙她慈悲指導開示，方知原來是姿勢有誤而導致，於是就發心從頭學拜佛。

學拜佛本來是很簡單很容易，天真的小孩很快就學會了，而末學卻花了一年多的時間，才把最基本的動作姿勢改正，稍練熟練。因受舊習氣老毛病的障礙，加上學習能力差，所以學得很慢也很吃力。說來極慚愧，重新學習才發現自己以前連最基本的站立合掌，乃至起身方法都不會。站是三節六曲，合的掌是參差不齊，敬禮——脖子如鋼柱水泥，躬身——脊椎骨如鐵壁，又拜時重心常在腳趾不在足



跟，翻掌如翻船。乃至不知呼而拜下，吸而起立，故常常拜得上氣不接下氣，喘噓噓！

回憶剛開始學拜佛時，全身是僵硬不靈活，筋骨是緊而不鬆，拜起佛來如老牛拖重車，稍用力即全身汗流如雨，才拜幾拜，衣服全濕。

在學拜中，常常抓不到要領——不知重心要在足跟，才合乎物理之自然重心。開始也不會用丹田之力躬身、退腹，連垂頭看腳跟中點都不自然——不知俯首垂頭要用自然力柔軟垂下，只會猛使力，結果矯枉過正，又弄得脖子很酸！

初學每拜一拜，從頭到尾都要全神貫注每一個動作是否正確，否則就會俯首而頭不夠垂（又偷偷仰頭，後頸僵硬），彎腰而脊椎不後拱（腹不後退），甚至忘記呼吸。方法錯誤就會拜得腰酸背痛、頭暈暈很辛苦，一點也沒有法喜感！



開始雖常錯誤「冤枉辛苦」（無法喜），還是滿懷信心繼續練習無止，立志非學好不可，即使需一年或兩年的時間，也要學拜下去，直到身心能鬆、筋骨會軟，每一拜都能自然、輕鬆、柔軟、法喜充滿！

因以前多年習慣，養成了「慣性動作」，當一打妄想，心不專注在當下這一剎那，「慣性動作」就領先出現，故要以高度「警覺性觀照」。

要把過去多年所慣用不正確的姿勢動作，改為正確的，實比新學者更困難（因有「慣性」障礙），當中還有許多小插曲——過渡期的反應與考驗。若沒有大願力的推動，相信一累就會退心不想拜了。因全身昔日有過舊傷或老毛病的地方，幾乎在拜佛中，有如清理水溝，都有一時性反應的酸痛。也幸好沒退道心，更提起信心與勇氣繼續拜下去，結果也因有反應，而得大改善。如因小時候頭受過



傷，頸椎有問題，時常頭暈，在拜佛時，不知不覺地好起來，頭不再暈，頸椎也恢復正常；又右小腿不知怎麼地突然也腫起來湊熱鬧，又酸又痛，但繼續拜下去很快就消失無蹤（垃圾清走了）。

末學

從小丹田無力，多說話就喘，課誦唱念更是胸悶、氣短、

難持續，也不會「仰臥起坐」。後來，因拜佛的關係，腹部自然變得有力，現在也能「仰臥起坐」，唱誦也能唱長音而不喘，學會深長呼吸。以前氣色不好、臉色蒼白、手掌很黃，很多人見到末學會說：「你應該吃吃補藥」。而現在體質改變，氣色也好，不再有人叫末學吃補藥了。

由於拜佛身體有了種種的改善，心也比較能專注安定，更不必苦於種種「不必要」的症狀。使得末學對這合乎自然法則，醫學原理的拜佛方法，更具信心，對於拜佛深加好樂歡喜，一天不拜，就一天不暢快！



有人說拜佛要怎麼拜就怎麼拜，還要講究什麼方法不方法，正確不正確！

要知「姿勢能導致健康，也能導致疾病」，關鍵就在如法與否！佛教示我們四威儀要「行如風、立如松、坐如鐘、臥如弓」其道理就在此。因每一個動作姿勢，都深深地影響著我們身心的健康，也大大地影響著我們修行的成就。有了健康的身心，才能修行無障礙。不只拜佛，日常生活中各種姿勢的不正，或習慣動作的不當，就有可能會導致脊椎歪曲，而壓迫血管、神經、內臟：等，因而引發出各種的疾病、憂惱、痛苦。

因此，既然有心拜佛，最好用對身心有助益的方法，是為明智之舉。最後，祝願有心學拜佛者，皆蒙諸佛護念、加被，能獲得此法寶，依而行之，福慧雙增，並發菩提心，歡喜念佛，同生極樂國。



## 拜佛經驗談 (二)

台灣大學資管系副教授 謝清佳博士

終於得到了自然又輕鬆的拜佛方法

上道 下證法師問我：願不願寫一篇拜佛的心得和蓮友們分享？

因為從拜佛中得到殊勝的歡喜和舒暢，因此，欣然願樂，不揣庸愚，以野人獻曝之心，寫這篇文章，和大家分享，互相切磋。

很多念佛人，以拜佛為日課

記得十多年前初學佛時，得遇一群念佛人，他們大多數都將拜佛列為日課，或二十四、或四十八、或六十、或一百零八、或二百、或三百、或五百、或六百。而我從完全不會拜佛，以自己揣測的外行拜法，向他們學得了一般的頂禮法，而從四十八拜開始，加到一百零八拜，也就以一百零八拜為定課，持續了數年。後來有因緣接觸到密教大禮拜，初學時比較難，但一旦掌握其中要訣，就如魚得水，全身貼地的剎那，好像一時之間一切都交給阿彌陀佛，無所



罣礙。所以，就改為大禮拜。

### 手術後，拜佛大受影響

自得患乳癌，切除右邊乳房之後，醫生就告訴我：「從此以後，右手臂不能打針，也不能量血壓。」初聽之下，不知其嚴重。其後，右腋下時常脹痛，右肩緊而痛，甚至痛到右肩胛骨，又有時右臂感覺像是脫臼般地難受。這大大地影響拜佛，往下拜時，要用手支撐全身重量，拜起時，又要用手用力撐起，右臂右肩會受力過多而難受，稍微拜多一點就不舒服。尤其是大禮拜，往下拜時，要用雙手在瞬間撐住全身重量往下滑，受力特別大，即使不多拜，也會不適。所以，雖然很喜愛大禮拜，也只好不再強求，日課改回一般的拜佛。我之所以沒有放棄拜佛是因為不拜也會難受，想想：就算拜得很累，總比不拜好，所以仍然照樣拜佛。

**拜懺消業力量大，卻因拜法不當，拜得很艱苦**



患病之後，體念到自己業障深重，而一切業障，從懺悔滅，於是就開始拜懺。我所用的懺本是夏蓮居老居士晚年最後的著作《寶王三昧懺》，其中不但詳細開示了懺悔的道理，要生起慚愧心，後不再犯，並融入了無量壽經的要義。黃念祖老居士說此懺本：「以法藏因行，為自典範，彌陀果證，作我依歸：：。寓理懺於事懺，人人皆可入手。」就以此懺為定課，每月拜一次。

懺本前半，或跪著誦懺文或禮拜，約一小時，後半則稱一佛名一拜，連續拜近三百拜。這對手術後的我，是一大挑戰。每次拜懺之前，都要自己勉勵自己一番，發一發大願，鼓足勇氣和精神，然後再拜懺。拜完之後，好像完成一件大事，但或多或少都會不適。蓮友們看剛拜完懺的我，會問說：「啊！你怎麼臉都腫起來了？」手腕因用力撐起會疼痛，腳也會酸痛，尤其開過刀的右腋下和右上臂也很難受，會脹痛。還好不至於痛到不能忍受，想想可懺悔消消



業障，不僅是自己的業障，一切眾生的罪業，甚至是謗佛謗法的重罪，亦皆代為禮懺，所以也就行之經年。

欣聞有「拜三百拜也不累不喘」的拜佛方法，

很欣慕卻無緣獲得

前年暑假，聽<sup>上</sup>道<sub>下</sub>證法師錄音帶，其中提到拜佛，說一次拜完三百拜，既不累也不喘，就好像剛剛拜了第一拜那樣。心想：這真不可思議，若能如此就太好了。於是就把錄音帶聽了好幾次，照其中的提示，自己摸索著開始試拜，雖然改變了拜的動作，由於自己領悟不夠，完全未能進入情況，不清楚法師是怎麼一個拜佛方法。

佛力加被，取得四頁拜佛講義，如獲至寶，開始自學

如是又過了一年，大概心裡一直有這個祈求和願望，終於取得一份拜佛的講義，有四頁紙，有分解動作，還有簡單的圖示，容易明瞭，如獲至寶，仔細閱讀之後，就依講義的說明開始拜。果然比自己原來的拜佛方法省力多了。首先最大的改善二手的手腕不再痛



了，腳也不那麼酸了。雖然現在看來當時其中很多動作和用力的方法都還不對，不能自然放鬆，但已經有很大的改善。講義上說拜佛是都攝六根、動中之定，才曉得不只是禮佛而已，還是一項觀照自心的行法，只是不知該怎麼下手去作。

### 拜得吃力，是因為不會放鬆

開始拜佛，自己覺得最吃力的分解動作是下面五個，這五個動作做不好，主要是太緊張，心有所求，不能放鬆，動作不標準，就會拜得很吃力，放輕鬆，就自然能拜好。

#### 一、躬身

從胸口、胃、腰、小腹到膝蓋往後退成一個自然的弓形。開始的時候，脊椎僵硬，很難做得很標準。但是每天拜，就會每天改善一點點，日積月累，就動作越來越輕鬆，姿勢越來越標準。不要期待一



一下子能做得很完美。為山九仞，功在不捨。我自己是半年之後，才覺得可以很輕鬆而自然地做到這個動作。年輕的蓮友，可以很快做好這個動作，台大晨曦社的同學，很多位都很快做到，不像我拜了半年之久，才做到。其實，放輕鬆，就能很快做好這個動作。我自己刻意用力讓身體成一漂亮有弧度的弓形，其結果當然不會自然。放鬆來做，不用力，反而就弓得很自然。

## 二、曲膝



正確動作  
此係練習中拍攝，  
小腿不夠垂直，動作未達標準。



錯誤動作



這動作大概是大多數人最有問題的一個動作。要點是曲膝往下蹲時，重心要放在二個腳跟間的中心點上，也就是完全用二個腳跟



做著力點直到雙手能按地。小腿要保持正直，初學時，很難做到，要不就小腿傾斜，用腳掌著力；或臀部蹲得不夠低；或中途頭仰起、頸僵；再不就合掌的二手向前斜著出去超出腳底面積，而致重心不穩；也有重心向後超出了腳後跟而坐倒在地的情形。屢試屢敗，甚至還起一心念認為這個動作是否違反力學原理，根本做不到吧！其實，這個心念是最致命的障礙，殺傷力最大。學佛學不好，也往往就是由於這種要命的「自以為是」的念頭。好在，我對法師有大信心，放輕鬆，反覆練習，目前不能說做得很標準，但可以很輕鬆地做這個動作。確實，在小腿垂直，腳跟著力的情況下，膝腿最不費力氣，拜久了也不會傷到膝蓋。

### 三、兩膝下跪，下跪後兩膝和兩手在地上成一直線

蹲下後，二手前伸觸地，稍用力撐住，膝蓋就往下跪，跪下後，兩手和兩膝在地上成一直線。我以前的拜



法是兩手超兩膝前約十五至二十公分，跪下時是兩膝在後、兩手在前，用兩手來支撐一部份身體的重量，因此兩隻手腕受力不小。剛開始，學兩膝和兩手成一直線往下跪時，總不對勁，總不順暢，總覺得「是不是把講義看錯了？」，看了好幾次，沒錯，就堅持照講義去拜，大約一個月就順暢了，能很自然地做到。也體會到，這種拜法，減少了二隻手腕的受力，手腕不會因拜久而不適。

#### 四、跪坐

兩膝下跪後要跪坐，也就是臀部要坐在向上翻的兩腳腳跟內側。初學時，足踝關節僵硬，不容易做到，坐下時足踝會疼痛，但坐久了就不會了。我的經驗是大約二、三個星期就坐得很好。

#### 五、深吸氣

五體投地後，翻掌迎佛足，接著，要趁深吸氣起身。我開始學拜時，深吸氣做得不夠，但是這個動作不難，只要提示一下，人人



都能做得很好，且無需反覆練習，就能做到。只是要記得作深呼吸。

### 每天拜三百，爬山四小時無疲憊

我從去年十月起每天拜三百拜，因為每天時間有限，拜佛的時間增加，就要犧牲運動的時間。曾經每天跑大安公園四十至四十五分鐘，跑了一年。後改為快走配合拍手一小時，也約有半年左右。為了多拜佛，就停掉了這些運動。當然，曾經顧慮，如此會不會影響體力。但是拜佛拜得很歡喜，就不管那麼多了。久未爬山的我，上個月特別選擇了一個週日跟李豐醫師爬山，來測測自己的體力。結果很高興，隨他們夫婦走完四小時山路，不覺得疲累，一路上也跟不上他們的速度，他們可是天天爬山的爬山健將呢！可見，拜佛能維持很好的體能。

### 脊椎自然調整，整脊師大吃一驚

陰曆年前，小女從紐約回來，一下飛機就說溜冰跌了一跤，要



作脊椎矯正。我帶她去找一位熟悉的治療師治療，他是一位虔誠的佛弟子，我們認識近十年。自己也順便做矯正。誰知他一邊做一邊很吃驚地說：「謝教授，你不一樣哦！你真的不一樣哦！你的脊椎和旁邊的韌帶都不一樣了。你有十個月沒來，照過去，一定要一兩個星期才能把脊椎調開，可是今天一下就全開了。」他問我，你到底做了些什麼？我很高興而大聲地回答：「我拜佛啊！」。

### 血壓脈搏都不知不覺改善了

開刀之後六年以來，血壓都在 90/60 而脈搏也只有一分鐘六十六下。儘管努力作各種運動、打坐、吃中藥，都未見改善。前二、三個星期，在我依<sup>上</sup>道<sup>下</sup>證法師拜佛方法每天拜三百拜約半年之後，隨興經過住家附近的小診所，去請醫師清一清耳朵。清完之後，看到桌上有血壓計，就請醫師量一量血壓，結果出乎意料的，不是多年來的 90/60，而是 110/70。回到家就心血來潮自己測一測脈搏，



脈搏也不再是多年來的六十，而是七十。這都是拜佛不可思議之功效。

邊拜邊唱邊聽，邊想阿彌陀佛，

訓練一心念佛，並使丹田有力不怕冷

當拜佛的動作熟悉之後，就依法師指示加上唱誦佛號，每一拜拜下去吐氣時唱一句六字洪名，起來吸氣則不唱。開始也唱得很離譜，拜不到一半就沒氣唱了。想用二口氣唱卻又不想違反法師所教。就硬著頭皮一口氣唱，每唱一句之後，總要趴在阿彌陀佛面前，大喘三四口氣才緩過氣來。有一次唱到沒氣還拼命唱，結果右邊胸口悶痛了一天。這下子就不敢強自妄為，而做了兩個調整：（一）拜前深吸氣，吸得很滿很滿再拜唱。（二）拜下去，若實在氣不足，就再吸一口氣唱。如此拜了二個多月，就變成不必刻意深呼吸氣，也能夠很自然地一口氣唱完。配合呼吸拜佛，很快全身發熱。我直



說今年冬天不冷，後來發現，或許是拜佛的效果，以前冬天我穿的衣服總比我先生多，現在卻發現，常常我只穿了襯衫和背心，而他卻穿著厚夾克。另外，參加寺廟早晚課或打「佛一」時，發現自己唱誦的聲音比以前宏亮有力多了。其實，更大的收穫是拜佛時專心地唱，專心地聽，專心地拜，專心地想阿彌陀佛，能訓練一心念佛，增長定力。一心嚮往成為一個老實的念佛人，這是我醉心於拜佛的真正原因。

**艱苦變歡喜，越拜越輕鬆，疼痛不藥而癒**

依<sup>上</sup>道<sup>下</sup> | 證法師的拜佛方法拜佛，我的親身經驗是的確很省力，能攝心也能比較放鬆，一天拜三百拜，不再是一件艱苦的功課，而變成很歡喜的功課。有時，搬了重物，右臂右肩已很不舒服；或是已經上了六節課，很疲累，晚課還有一百五十拜，堅持拜下去，每次都很驚奇地發現，大約二十至三十拜之後，右臂右肩的不舒服



反而消失了，人也不覺得疲累了。

**堅持拜佛，增長一心向佛之定力，**

**期待成為一個真正老實的念佛人**

這套拜法，和一般人習慣的拜法不同，所以要有信心堅持下去。自己也曾有過這樣的經驗：自己在家以為拜得很好了，和蓮友們切磋之後，才發現很多動作不標準，要再調整，就忽然覺得怎麼也拜不好，很沮喪，但要堅持下去。自己還體會到：佛法是無盡藏，進步了還要再進步，不能固步自封，永遠要以寬鬆的心開發湧泉，拜佛亦復如是，要深具信心，一旦信力圓時，全成佛力，自心本具之功德，會源源不斷而無止盡地開顯。我只是一個初學者，因為無形中獲益良多，不管是身體方面還是定慧修行方面，所以很樂於寫下心得和大家分享。最後，我很感激佛菩薩給我這麼好的因緣，能學習這套拜佛方法，也很期待，自己能拜著拜著，眼望著西方故



鄉的風月，想念著阿彌陀佛親切的慈容，望眼欲穿地等待著娑婆遊子回歸故鄉，而生起真實的信願，增長一心向佛的定力，成為一個真正老實的念佛人。也祈願天下所有的念佛人在走回西方老家的路途上，都有殊勝的因緣。阿彌陀佛。

## 我以清淨身語意

### 一切遍禮盡無餘

—普賢行願品—



虛空界盡  
我禮乃盡……



# 禮佛方法及觀想

- 1 佛者「覺」也。
- 2 立如松，正而鬆。
- 3 合掌（攝心）。
- 4 俯首（反觀）。
- 5 躬身（謙退）。
- 6 鬆肩（放下）。
- 7 曲膝——躬身而降（恭敬、柔軟）。
- 8 按地跪下（謙恭到底）。
- 9 跪坐放鬆（狂心歇息）。
- 10 伸手迎佛（背塵合覺）。
- 11 五體投地（深投覺地）。
- 12 翻掌接佛（轉凡成聖）。
- 13 與佛會心（生佛交徹）。
- 14 恢復跪坐（歡喜信受）。
- 15 跪翻腳掌（歡喜起行）。
- 16 恢復立姿（堅固不退）。





## 1 佛者「覺」也

● 拜佛是「覺性」之開發。

非「盲目崇拜」。

亦非「慣性動作」。

（不知不覺被原來習慣性動作拖著走）。

● 拜佛要培養「迴光返照」之能力。

● 使「覺性」在「慣性」之前起用，而非一般之運動。

● 故須時時觀照「當下之動作」。

● 因此拜佛中注意「勿閉目」。

● 始終收攝眼神，觀照自己——「觀自在」。

● 視力集中於中線。

● 須知道自己「正在作什麼」。

● 「猶如頂上有佛在觀自己」。

● 不可「糊塗不覺」。

● 「拜「迷」，非拜「覺」也」。

● 須都攝六根，不可散漫上下。



2 立如松，正而鬆  
兩腳以「前八後二」站立。



- 頂天立地——立如松。
- 以「足跟」支力，深吸氣，全身放鬆。
- 檢查「足趾」——完全放鬆。
- 頭如懸鐘，空靈端正，耳對肩中。
- 後頸貼衣領，收下巴（頸椎——胸椎對直）。
- 由足跟中點——脊柱——頂門上，彷彿一線拉直。
- 下頷關節放鬆，勿咬牙切齒，舌、軟腭、咽喉，都要放鬆柔軟。（見〔〕P86〔〕P88）
- 「舌尖」頂於上腭。
- 「舌根」上空，如含一團空氣。
- 「如此，唾液腺之「開口」通暢，鼻中——咽喉氣道亦通暢。
- 鬆則氣脈通，頂上清涼，易保持正念，不昏不散。





### 3 合掌〔攝心〕

- 雙手合掌當胸〔肩臂放鬆〕。
- 「拇指根」對齊「膻中」穴。
- 「〔膻中〕穴，在二乳尖中點」。
- 「手」勿壓迫「胸」〔約離一公分〕。
- 自己觀照檢查，五指併攏端正向上。
- 〔小指很不易合好，須用心觀照，心散，則小指開〕。
- 手雖端正，而很鬆柔〔勿緊張〕有如左手貼右手休息。
- 右手貼左手休息。
- 深吸氣，肩放鬆，腋下留些空間〔腋勿夾緊〕。
- 保持端正放鬆，吸氣充滿狀態。
- 收攝眼神，觀兩手合縫〔中線〕。
- 進觀「後鼻孔」中道之氣息。



#### 4 俯首〔反觀〕

● 柔軟垂頭敬禮

● 頭如成熟稻穗低垂

至「下巴貼胸」。

頸放鬆完全不用力。

〔開始若不能做到，即是「頸肌」長期僵緊縮短，只要放鬆，多練幾次——「有如瞌睡般，頭自然鬆落，完全不著力的動作」就可放鬆拉長頸肌〕。

● 仍收攝眼神，反觀自己，拜佛是修習「動中定」——在動作中，眼前「境」雖變動始終都攝眼神於中。

〔都攝六根〕





## 5 躬身〔脊椎向後拱〕〔謙退〕

注意：並非向前彎腰

〔重心偏於「趾」〕。

而是向心躬身

〔重心保在「跟」〕。

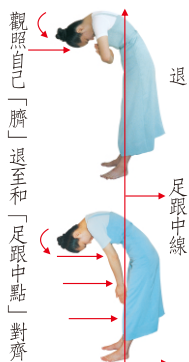
● 立定腳跟〔趾鬆靈，不載力〕

● 垂頭，觀照中心線，觀照自己如何動作。

有如要「看自己足跟」般之動作。

如仰臥起坐之用力方式，令「心口—腹—腿—膝」一起退後，使脊椎向後拱起。

〔腹「臍」可退一尺〕。  
而手臂鬆、不動。





## 6 鬆肩〔放下〕

● 保持垂頭，躬身。

● 合掌之手，對準「跟中」下垂。



● 掌仍合好，沿中線用些「向下伸」之拉力可把雙肩拉下，拉開。

消除平日肩背緊張之障礙。

〔手下垂對準足跟中點，尚  
可作為指標來檢查，身是  
否已充分後退〕。

\*\*\*

\*\*\*

以下7.8.之連續動作

是手觸地〔跪前〕瞬間之「過渡動作」。

雖很快就過（約三秒），但對保持重心不動，及開發「足跟—丹田」之力很重要，故不可草率忽過，須明白觀照。



## 7 曲膝——躬身而降

〔恭敬—柔軟〕

● 持續以上俯首—躬身—垂手。  
● 保持小腿垂直而曲膝，直到手觸地。

〔彷彿後有椅子，而小腿貼靠椅腳，向後「坐下」般。〕

● 眼神專注中線〔二跟中點〕，「臍」沿此中線，直下趨向「跟中」直到手能觸地。  
● 柔軟分手〔在小腿旁〕，手心轉向後方便按地。

〔\*初學者難免蹲時小腿向前斜，請參考後PI79之練習法。〕

〔註〕：因前「躬身」動作時，



——腿和膝已曾向後退，故接著「屈膝」時，小腿尚能垂直，而不致斜向前。

〔詳見PI61~PI62〕

〔比較〕：

屈膝時

若小腿直：重心在「跟」——〔自然物理重心〕，不耗力於平衡，腿不酸，可鬆。

若小腿斜：重心偏前，則非自然物理重心，須耗力於平衡，緊張，腿酸。



## 8 按地跪下〔謙恭到底〕

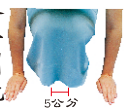
● 至雙手指尖觸地，可以「手」作支點時，足跟才離地，以膝著地，跪下。

〔跪之瞬間〕



● 手按地之恰當位置，

是讓膝跪下時，正好指尖齊膝。



● 兩膝分開些〔約開5公分〕  
〔不必太開，以免跪下時脊椎塌下。〕  
膝一到地，手即放鬆〔柔軟〕  
〔不白費力僵持，

始終保持單一重心——一心〕



## 9 跪坐放鬆〔狂心歇息〕 ● 坐下——



足底向上呈「V」字，二大指輕輕相接觸，而不相壓，坐在二足跟之「內側」，跪著坐定，以體重壓開二足跟。

〔可拉開踝關節，刺激「淋巴反射點」〕。

〔此時重心仍在「跟中」〕。  
註：「跟中」——足跟中點。

狂心若歇

歇即菩提



## 10 伸手迎佛〔背塵合覺〕

- 坐定、重心在後跟中，身放鬆。
- 保持垂首〔勿抬頭〕。
- 雙手柔軟，向「前方中央」伸直。〔方向如圖〕



〔雙手指尖貼地滑行〕

- 手雖「伸直」而「鬆柔」，不僵硬，但有拉開二肩之拉力。
- 此時是小腹向地面貼近，上身鬆柔。〔力在丹田〕

自是不歸

歸便得



故鄉風月有誰爭？



## 11 五體投地〔深投覺地〕

● 坐定〔跪姿〕〔保持重心在後腳跟中〕。

● 以「中指尖」為支點，按地。

● 兩肘，向「外」「前」方撐開，順便貼地，肘對齊耳孔。

● 二肩拉開〔肩背平〕勿聳肩偏促，腋下拉開〔放大心量〕，〔加大肺活量〕指、掌、完全平貼於地〔平等心〕。

● 撐開肘之同時，上身也趴下，——「印堂」向「下」方貼地。〔不必太向「前」趴，向「下」即可，使脊椎向上拱起〕。

● 如此方可作徹底深呼吸。〔太向前趴，腰背肌肉會緊張，而迫使腰脊向腹部塌入，造成呼吸、及血流神經之壓迫和障礙〕。

● 此姿勢

頂門—臍—跟中約呈一直線。



## 12 翻掌接佛〔轉凡成聖〕

● 先輕輕半握拳（由小指帶動）  
 ● 在將手掌翻轉向上，如蓮花開，如掏心供佛。

〔此表決志轉變自己，向佛學〕。

〔翻掌時，盡量「翻平」——使掌心平面向上，〔勿傾斜〕，但勿僵持使力，須立刻放鬆，使手指如蓮花瓣輕柔〕。

● 以此「蓮手」承接佛足。

雙手約於頭前「一拳」處，雙手中指約距4寸，手指雖鬆，而須整齊柔軟。

天涯海角

莫忘

佛的慈眸在等待……

不轉慈眸應待我

長舒金臂欲攜人



### 13 與佛會心 生佛交徹

● 翻掌接佛時，

觀想佛立於我蓮手上接受禮拜，此時與佛會心一笑。

● 佛放光照我，

佛光由頂門直入，充滿全身心。

〔此時全身放鬆，微笑自然徹底深呼吸〕。

〔由外可見，全身如充氣般鼓起，甚至兩「腰脇部」亦鼓起，此是肺充分膨脹之吸氣〕。

娑婆憂惱處

請回首

領受佛光

今願今生  
心開花開





## 14 恢復跪坐〔歡喜信受〕

● 接佛後

亦先半握拳〔以小指帶動〕

〔領受佛力〕

再翻掌向下〔平貼地面〕

〔平等布施〕

趁吸氣之勢—

〔自然吸，非刻意吸〕

由頂上拉起，恢復跪坐，

手亦收於膝旁〔指尖齊膝〕。

〔由頂上拉起，如木偶之吊繩

被拉起〔被佛拉起〕，全身

鬆，不用力，並非靠腰背使

力坐起來〕。





## 15 跪翻腳掌〔歡喜起行〕

● 以「膝」作支點〔雙手於膝旁稍扶而已〕。

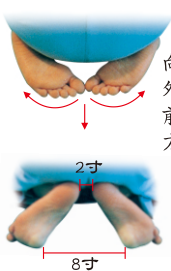
● 由頂上中線拉起，自然臀離坐，使腳能靈活翻轉「V」變「八」。

〔身放鬆才能靈活〕

〔肩、手勿沉重戴力下按〕

翻法如圖：

向外前方



〔二大趾向外點地〔距8寸〕  
 〔二足跟向內靠攏〔距2寸〕  
 〔目的是使站起時，腳之位置  
 如最初站立之「前八後二」  
 ，如此才能立於原位〕。



## 16 恢復立姿〔堅固不退〕

● 趁著吸氣之勢〔非刻意吸，是自然吸時〕。

〔如木偶被拉一般〕——被佛，由「頂上中心線」拉起來，很鬆靈，瞬間就恢復立姿。

〔起立完全不費腰肌之力，亦不是靠雙手往下接地之力，而是「頂上拉力」。頭始終在最高點，須用心體會此起身之要領——是如由頂上拉起般，心勿罣礙身體其他各部位〕。

\*\*\*

**注意：**不宜先抬臀部，後抬頭，如此則腰很吃力，腰酸背痛。



臀高、頭低  
〔倒栽狀〕

一身復現刹塵身  
一一遍禮刹塵佛



各「分解動作」之  
佛法涵義及醫學原理





## 各「分解動作」之佛法涵義及醫學原理

前面說明了禮佛方法及觀想，此部份將進一步說明其所以然的道理，各別解釋拜佛的每一個分解動作，在佛法修心方面的意義，以及依人體構造及醫學原理說明在生理和物理方面的意義。此部份是以提問方式編寫，共提出二十三項以「為什麼」為首的問題，再就每一問題加以解說。最後，第二十四說明拜佛的深呼吸對身心的利益。

（\*有人問：古德言拜佛如「樹倒山崩」，何以此書言宜依合理原則？

• 古德之言是形容「一心信靠」，猶如樹倒山崩全任憑地心引力，靠倒大地懷抱，中無懷疑、隔閡、僵執……並非教人拜佛要砰然猛力摔落地。且樹倒山崩必然依「物理」重心法則，正是「合理」之意。）



## (一) 為什麼要合掌？

一、意義：

• 佛家常以無言的手勢、動作，代表極深奧的道理，故雖是極常見的姿態，也不宜輕忽而過，「合掌」亦然。自古印度人認為右手為「神聖之手」，左手為「不淨之手」，故日常生活中有分別使用兩手之習慣——比如：持食物專以右手，而拭汗穢以左手。

然若兩手合而為一，就代表「神聖面」與「不淨面」合一，（代表種種「對立」雙方的融合為一，恢復本來一體的真實面目）也代表宇宙的真相道理（實相無二，亦無不二）。般若心經中的「不垢不淨」，亦如此意。故藉合掌來表現人類最真實的本來面目。

• 禮佛，或平時見面合掌，即代表「以真誠面目相見」——消除內心



種種「隔閡」、「對立」，彼此之心融通、一如；也啟示我們應返本還原，悟入真理，恢復本來面目，契入宇宙實相。

亦有以左、右手，分別代表「理」與「智」，「定」與「慧」，故合掌代表理智一如，定慧等持；並將十指，配於五大（地、水、火、風、空）或配「十波羅蜜」。

另有一說：以手十指，代表十法界。手指散亂，代表心往十法界亂跑，合掌象徵收攝亂心，而專注一心向佛（向一真法界）。一心向佛，心光就一時遍照十方。亦即提醒修行應「事」與「理」相應、契合。（當下，迴「事」向「理」）。

合掌所表的敬意，不是一般「有差別性」的尊敬，而是由「佛性本源」流露的恭敬。「恭」——共心，共一佛心是體會「彼此本來佛性平等」，由衷的平等恭敬。是體會——「對立觀念未建立之前，本來一體」的自然恭敬。



## 二、方式：

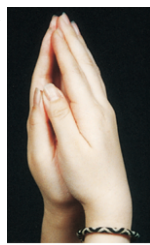
• 大日經疏，舉出十二種合掌方式，乃是諸「印契」之基礎。與六種「拳印」，同稱為「印母」。此十二種合掌，各有深奧佛法含義。（下圖敘述中，由「小指↓大指」，分別以「地、水、火、風、空」代表。）



1. 堅實心合掌：  
即堅合一掌，兩掌間無空虛。



2. 虛心合掌，又稱空心合掌：  
即如堅實心合掌，惟兩掌間存少許空虛。



3. 未敷蓮（華）合掌，又稱未開蓮合掌，如來開蓮合掌：  
其形似虛心合掌，而內空稍呈穹隆，似蓮花未開形。



4. 初割蓮（華）合掌：  
即二地、二空相著，水、火、風三指稍離，如蓮花初開狀。



5. 顯露合掌：  
即兩手並排，二地相著，掌心向上。



6. 持水合掌：  
即兩掌並仰，指頭稍屈相著，僅一空各柱於二風側，如掬水狀。



7. 歸命合掌又稱金剛合掌：  
即十指頭相交，右手之五指置於左手五指之上。



8. 反叉合掌：  
即兩手背相合，十指相交。



9. 反脊（背）互相著合掌：  
即仰右手，俯左手，兩手背相著。



10. 橫拄指合掌：  
即二手仰掌，僅二火相著仰之，餘之指頭稍開散。



11. 覆手下合掌：  
即覆兩掌，並一空，僅兩火相著。



12. 覆手合掌：  
即覆兩掌，一空並接，十指頭皆向外。

\* 一般在道場中，比較常用是 1 堅實心合掌和 2 歸命合掌（亦稱金剛合掌）兩種。以下簡單介紹：

### 1 堅實心合掌

要領：

1. 雙肩要放鬆，而端正，端正中又柔軟輕鬆，不僵硬。
2. 雙手相貼密合，猶如左貼右休息，右貼左休息。（氣流不受阻）。
3. 合掌當胸，腋下空鬆（勿夾腋緊張），血流才通暢。大拇指



指根，對臍中穴（兩乳尖中點），但勿壓胸。

圖①



✗ 眼神未收攝，手太高。



4. ①眼睛觀照「兩手合縫」，檢查自己是否合得端正輕鬆，平日散漫之人，合掌很不容易作好，五指在散心時就散亂，尤其小指很不易密合，一不專注，小指就散開。（圖②③）必須用心觀照，提起高度覺性，五指才會併攏合好。

圖②

✗ 小指很不容易合好，心稍不專注，小指就散開。



圖③

✗ 不觀照、不專心，小指必大開。





## 2 金剛合掌（歸命合掌）

經典中亦有稱為「合掌叉手」（如無量壽經），

恩師懺公上人（<sup>上</sup>懺<sub>下</sub>雲法師）在大專學生齋戒學會，教導拜佛提倡用金剛合掌，好拜好合，輕鬆不易上火。

方法：右手在上，各手指以第一指節相叉合。

表法：以左手表「眾生界」，右手表「佛界」。意即：眾生歸命於諸佛。二手合之：代表「能所不二」，「生佛一如」。

密教行者，以此代表對本尊恭敬供養，信心堅固之印。

\*（註）懺公上人慈囑，到各道場共修，應遵守團體規則，合掌方

式，亦應隨順領導者教示，隨順大眾，方是禮敬諸佛之表現。

• 合掌應觀照，高低平胸得所，整齊端正。

符合無量壽經所言——第一善——當自端心，當自端身。





合掌鬆散，眼無收攝觀照。



合掌太高，肩聳緊張。

\* 不恰當之合掌。



東張西望，五指散開。



肩背太緊張。



小指散開，合掌傾斜，無精打采。



合掌手指參差，又壓迫胸。

\* 不  
恰  
當  
之  
合  
掌  
。



仰頭抬下巴，手太高。



仰頭，手臂撐得太辛苦。  
(自然下垂即可)



### 為什麼合掌不宜壓在胸口？

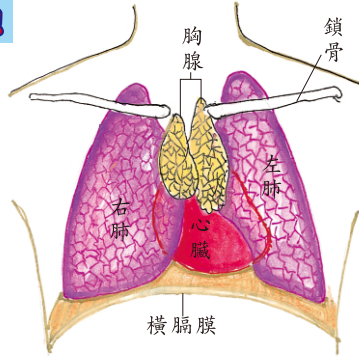
• 這並不只是因為手壓胸部，呈現懶散懈怠之相，而且會有生理上之障礙。

• 一般人或許不知道我們胸口內有一「胸腺」之構造，是重要的免疫「淋巴器官」，（部位約如P79上圖示，有時可大至伸入頸之基部）。我們的身體，有警衛般的系統，體內「T淋巴球」就是重要的警官，它們會打退入侵的外物，也會吞掉（或感化）體內的「太保流氓」（分裂錯誤的細胞——如癌細胞等）。「T淋巴球」就是在「胸腺」製造。胸腺，可以分泌出「胸腺素」，使T淋巴球分化好、發育好（武功高強）。若精神壓力大，胸腺會萎縮，功能差，手若壓在胸口，也會使胸部受壓大，氣血不通。

（註：有關「淋巴」的來龍去脈和功能，請參考P202〈P204和P155〉）

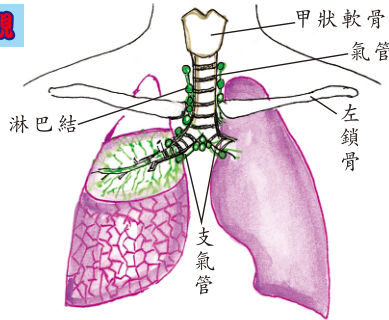


前面觀



「胸線」——淋巴器官  
(是警衛系統——製造「T淋巴球」——警官)

前面觀



把「右肺」橫切，顯示出「橫斷面」（約在支氣管高度），綠色如細樹枝之線條，表示密密麻麻「小淋巴管」，收集淋巴液，（參考202、204頁）進入較大的淋巴管（圍繞氣管小分枝），再匯入「淋巴結」（綠色球），注意淋巴結在中央氣管二旁，且「胸骨」二旁亦有之，（「胸骨」——見211及238頁）若壓迫胸部，易阻淋巴回流，淋巴最後送回靜脈（鎖骨下方）。（PI55）



## (二)為什麼不宜咬牙切齒？

### 一、佛法修心方面的意義：

1. 善導大師所著「觀無量壽佛經疏」(四帖疏)，在教導觀想法之前，有一段很要緊的「前方便」(準備功夫)，也是修觀不可少的次第、基礎，學者不宜好高騖遠而忽略之——

「令身正直，合口齒勿相近，舌柱上嚙」(見P82註)  
為令咽喉及鼻中氣道宣通故」

這段文字是排在「又令觀身四大，內外俱空，都無一物」之前，可見觀空或十六觀之前，仍有「令身正直」，「合口、齒勿相近、舌柱上嚙」等「方便」(若咽喉及鼻中氣道不能宣通，則腦尚缺氧混沌，一般功能都尚有阻礙，何況高深的觀想功能?)

儒家亦言——

「君子務本，本立而道生」，初學者若不能在基礎根本上老實力



行，未老實紮根，開花結果是很難的。

2. 心有妄想、執著，緊張罣礙，自然表現於身，不自覺地，牙就咬緊了，舌也整片僵硬貼在上腭，鼻中——咽喉氣道也不通暢了，頸部也緊了。不宜咬牙切齒，就是提醒我們放下妄想、執著。情緒激動時的咬牙切齒是很明顯而可見；而平日心有所思的咬牙切齒，較不明顯，也常不自覺，只要心有牽掛，臉上小肌肉，就立刻繃緊起來，也自然咬緊上下牙。勿咬牙切齒，是放鬆細微肌肉，也放鬆內心牽掛。

## 二、生理方面的利益：

### 1 使唾液腺管口通暢，唾液充足

**唾液**是人體很重要之分泌液，不但能濕潤食物，消化分解食物，而且含有抗體，增強人體抗病力。



我們人類有三對大型的唾液腺（見下頁圖）——即

(1) 耳下腺  
(腮腺)

位在耳朵前方

腺管開口：在上頷的面頰（和第二白齒相對）

(2) 頷下腺

腺管開口：舌繫帶的舌下阜

位在舌頭下方（口腔黏膜下）

(3) 舌下腺

較大導管（頷下腺之導管常匯入於此）

小導管（約十條），各有開口，於舌下的口腔黏膜  
除以上三對大型唾液腺外，另有許多「小型」唾液腺，分布在口腔  
內的面頰，上下唇、顎、和舌頭上部。

註：1 「頷」音尸、尸、尸、尸。指「耳下骨」。亦通頤尸、尸、尸、頤。

2 顎音心。義為面高貌、嚴敬。亦指上顎骨或下顎骨（見P89圖）。

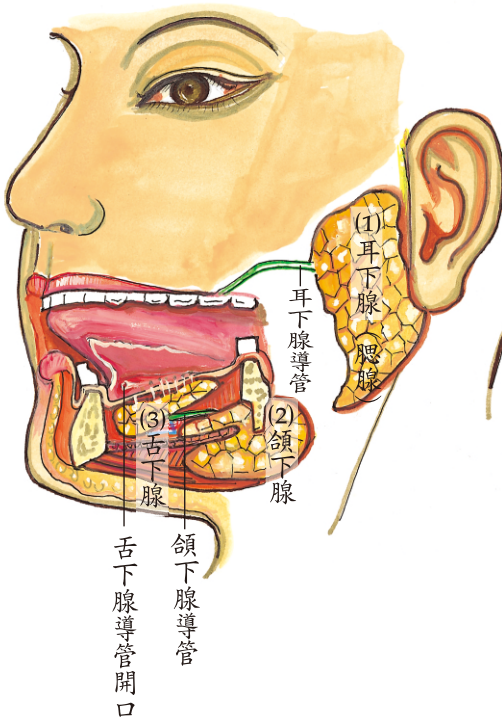
3 腭|| 嚙|| 齧，音心。為「齒內上下肉也」。和「顎」字，若嚴格區別，有指「肉」和「骨」之別。



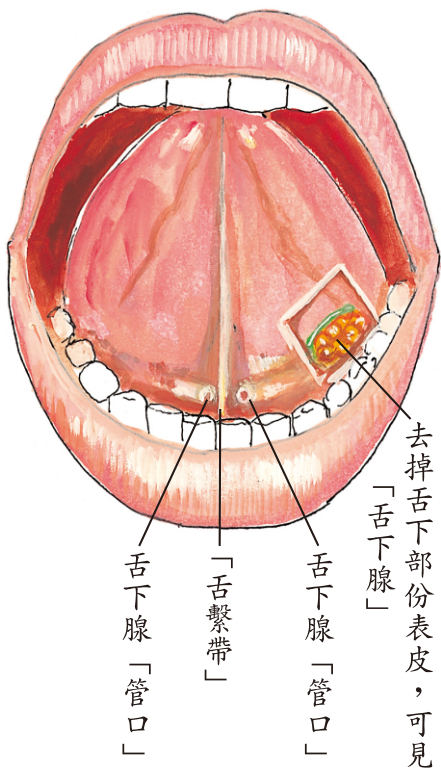
## 唾液的來源——唾液腺

把耳朵前方之皮膚去掉，顯示出在皮下的「耳下腺」(1)  
把左邊的「下頷骨」，切掉部份——顯示出「頷下腺」(2)  
和「舌下腺」(3)

及其導管



## 唾液腺（舌下腺）及其「管口」：



張開口，將舌尖頂於上腭，（腭||嚙||齶，音ㄛ。為「齒內上下肉也」。）可見舌下正中，有一「舌繫帶」，「舌繫帶」兩旁，各有一小「管口」，有唾液湧出，圖上綠色小管是另一「頷下腺」之導管，它也會入舌下腺之管口。



### 當我們咬牙切齒時——

• 以上唾液腺之「導管、開口」，幾乎就全部閉塞（被夾緊了）於是會缺乏唾液，不但口乾舌燥，而且缺乏消化酵素，易致消化不良，同時會缺乏抗體，免疫力降低，故宜放鬆，不宜咬牙切齒。（但上下唇合）

• 大家常去追求購買外在的飲料，不知**最好的飲料，即是「自家的唾液」**。自家的唾液，雖然一日廿四小時源源不絕供應（如泉湧），然而多數人都自己咬牙切齒，切斷其“洞口”，而阻其「泉源」又怨歎「口渴」，實在很冤枉。

（常口乾舌燥之人，必是心常有罣礙、焦慮、不自覺地咬牙切齒，阻斷了唾液運送之開口。或因精神之緊繃影響自主神經，使唾液分泌減少。）

• 大家可以試驗：（下巴放鬆，勿咬牙切齒，頸肌也放鬆），將舌



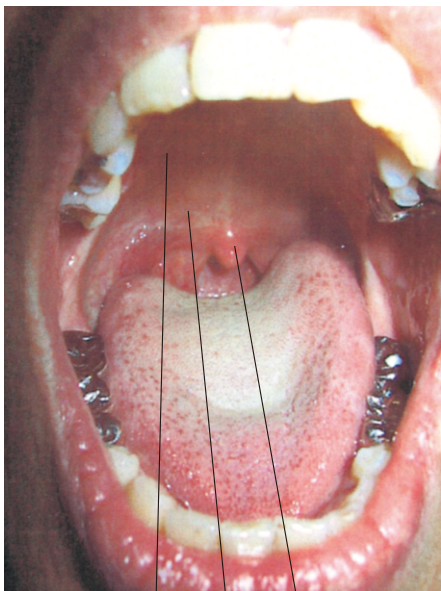
尖，輕抵上腭，但舌面、舌根和上腭之間，保持有空間距離，（如含梅子般，含一團空氣），如此，則會覺唾液源源而出，（唾液腺之開口通暢），念佛拜佛則不覺口乾，心靜時唾液極甘甜，勝過世間一切飲料。由此一小小試驗，可以體會，我們本有許多「良能」，都是被自己的壓力（執著）阻斷了！

一切衆生，皆有如來智慧德相，  
只因妄想、執著，不能證得！

## 2 口腔放鬆，勿咬牙切齒，尚有一利益——

我們可實驗：

當舌尖頂「上門牙後約一、二公分處」，「舌面」和「軟腭」保持距離（部位見下頁圖示），而放鬆時，立即會覺得「懸雍垂」（俗稱喉嚨鐘）後方之咽喉，通風清涼，呼吸道有如「拓寬」而  
出入息通暢。越放鬆、越能感受呼吸時頂上清涼，不昏沉。（參考 P106）



上腭  
前 硬腭：與骨相貼之硬部。  
後 軟腭：懸空之軟部。  
懸雍垂  
(中有「懸雍垂」)

• 其實，即使只用吸管吹一小口氣，我們就會感覺其風吹清涼，而何以平日時時呼吸，氣流過鼻、咽，而不覺清涼？乃因平日多緊張，咽部小肌肉都繃緊，自己把氣道壓迫掉一大半了，所以氧氣供應必然減少，不但不清涼，還很熱惱。其實是不會用呼吸的「內風」（免耗電冷氣、涼風）。



• 大家常向外爭取「拓寬馬路」，以便奔波，不知自己有一條「鼻道」，「氣路」，本應「盡虛空、遍法界」，但被自雜念閉塞。此是急應拓寬者。古人造字——「鼻」是「自」家的「田」（心田），而且「橫豎皆通」，（橫遍十方，豎窮三際）。我們仔細思惟，確是如此。鼻孔與整個空間，何曾有隔闕？都因自己妄想執著，觀念閉塞，才發生種種障礙阻隔，心越緊、氣道越窄，呼吸越短淺。心寬，就能放鬆。

### 3 不咬牙切齒，心易安定寧靜，提高思惟功能——

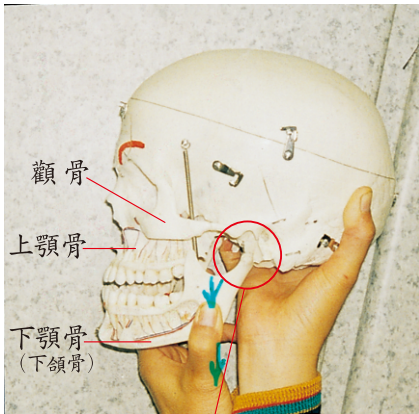
- 在做腦波檢查時，只要一咬牙切齒，就會出現「肌電圖」，干擾腦波測錄，可見「咬牙」之肌肉緊張放出的電波，也會干擾心之安定。放鬆，心才能安定。
- 有些研究顯示，在咬牙切齒時，腦思惟分析、觀想的高級功能會阻斷關閉。故不利於佛法思惟、觀想。



#### 4 提昇聽力 |

• 咬牙切齒，肌肉緊張（即身業），耳朵周圍的大小血管都受壓迫，故耳之功能、「聽力」都降低，是必然的，（業↓障）。很多人抱怨，聽佛法或聽課，聽而不懂，聽過即忘和此亦有相當關係，只要警覺放鬆，即不致因身「業」而有「障」。

咬牙與放鬆，牽涉到下頷關節的鬆、緊、開、合。（註：顫くハク、顎ま）

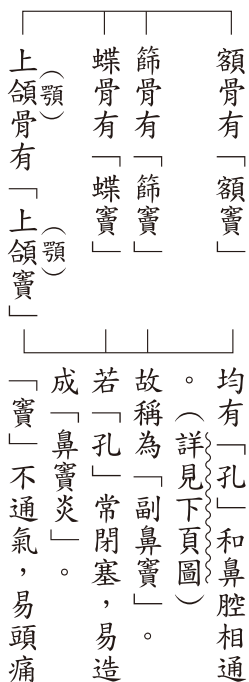


下頷關節，鬆開些。

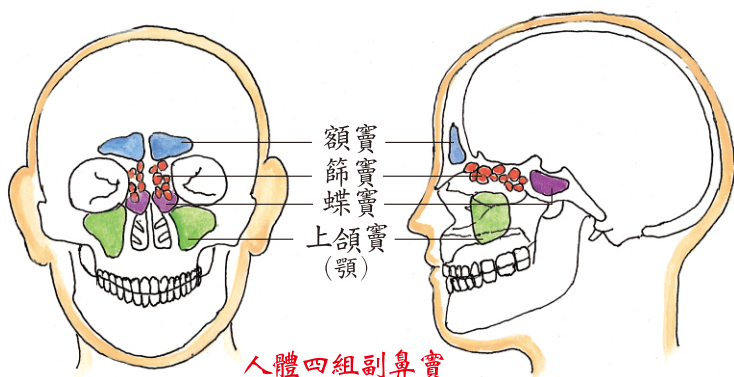


### 為什麼不宜咬牙切齒？

我們常聽說「鼻竇炎」，而很少人知道「鼻竇」在哪裡，人體有四組「副鼻竇」，如圖示：有些頭顱骨內，含有空氣，稱為「含氣骨」，「空腔」稱為「竇」。



大家可體會，若咬牙切齒，則完全感覺不到這些通氣「孔」的氣流，也感受不到骨頭這些「空腔」的通氣狀態（可說「孔」閉塞了）。若顏面肌放鬆，不咬牙，則可感覺這些「竇」很通風，清涼不昏沉。





## 為什麼不宜咬牙切齒？

鼻腔內有上、中、下三「鼻甲」（見下頁圖）

將「鼻甲」切除一些，則可見到「副鼻竇」和鼻淚管之「開口」。

1 · 蝶 竇口

2 · 篩 竇口

3 · 額 竇口

4 · 上頷竇口 — 半月裂孔（後方）

（註：篩戶房）

半月裂孔（前方）

若通暢，則氣流可與頭骨各「竇」相通，常覺頭頂清爽，不昏沉。

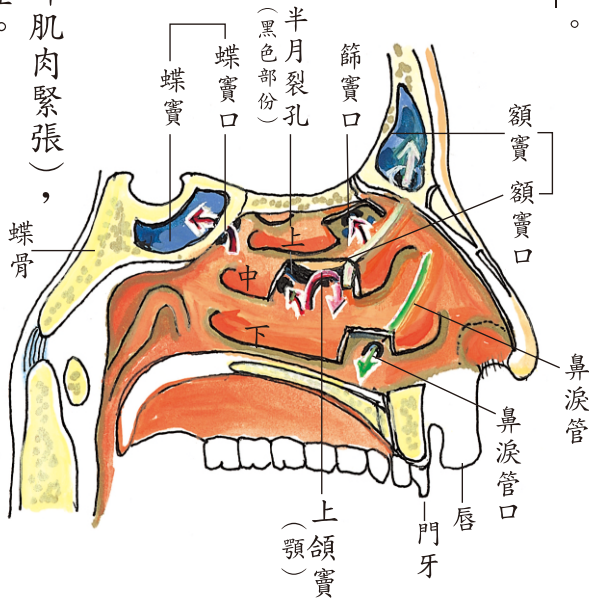


(二) 為什麼不宜咬牙切齒？

此圖是由正中線、直剖，觀察左半邊之鼻腔和鼻竇及鼻竇口。



若咬牙切齒（心緊張）（臉部肌肉緊張），則各「竇口」受壓迫，易閉塞。不但氣流不通，頭昏腦脹，也易發生「鼻竇炎」、感冒、呼吸道感染疾病。





### 〔三〕為什麼站立宜「前八後二」？

#### 一、生理、物理方面的意義（利益）

1 佛家從來不對學者作「無理」要求。站立時，二足跟相距二寸，是很有道理的，觀察人體構造、骨骼：上身，因有一排脊椎骨（脊柱），在正中、偏後方，（參考P98）故比重上以中央後方（脊柱處）佔最大份量，此重量，在站立時，宜以二足跟平均承載。



#### 二足跟距二寸



二寸（是比脊柱寬度略窄些），正好可平均承載脊柱落下之重量。（參考P98）

正好可使大、小腿內之「骨幹」正直。肌肉才能均勻放鬆。（大腿內有「股骨」。小腿內有「脛骨」「腓骨」）。

（脛音ㄊㄩㄣˋ、股音ㄍㄨˋ、腓音ㄆㄟ）



「可使「髖」關節、「膝」關節、「踝」關節之角度合宜，不因受力不正而致磨損、退化。

\* 大家可以自己觀察實驗

(1) 若足跟太開：



則二腿之「骨幹」歪斜，（各如斜塔，支持不久），且腿之肌肉拉力不均（疲勞），關節之角度不正，受力不均，容易磨損。

(2) 若足跟合併：



腿骨亦不能正直，肌肉會較緊張。

2 二大趾——距八寸，（八寸是約與肩同寬）

上身最寬處是「肩」，與肩同寬，則已足夠承載，底面積已夠大



，足以使重心穩固。

- \* 若不足八寸：（比肩窄），則底部比上部狹小，重心不穩。
- \* 若超過八寸：腿肌須緊張，且物理上不必要。

## 二、佛法（調心）方面之意義：

君子務本，本立而道生。



#### 〔四〕為什麼站立時要以足跟支力？

我們說過，這不是為了整齊美觀的硬性規定，也不是表現給別人看的莊嚴，而是順應人體「解剖生理」的原則。

註：不習慣足跟支力的人，可以先試「墊起腳尖—放下」，體會剛放下（足跟落地）那一剎間，以「足跟後部」支力的感覺，即是足跟支力的站立狀況。如下圖：



#### 一、佛法方面的涵義：

\* 佛法講：「性空緣起」，諸法因緣生。「體」是真空，但「相」是妙有，我們眾生，既有身體假相，假相當中就有其因果道



理。萬法皆空，但其假相之間的變化仍依循因果法則，故正常生理運作，也有因果條件。若違背了合理之條件，即是「因」不良，依因果法則，就有不良之「果」，故須順應合理條件，才能發揮良知良能。

\* 我們細細體會，佛的三十二相，其中有「足跟廣平」（足跟圓滿、不露骨節），及「足下安平」（足底平滿）幾種好相，就透露著「力道在足跟」的奧祕。

\* 禪宗祖師，考驗弟子，用功是否得力，是否得法，常問：「腳跟點地了嗎？」此值深思體味。

\* 有人以為須整個腳板、腳趾都吃力才能站穩，其實古代女子纏小腳，只剩腳跟著地，也能站穩走穩。



## 二、解剖生理方面之原因：

仔細觀察全身之骨骼構造。如下圖：



我們的小腿，乃至上身，是連接於「腳跟」而上（腳板，是增加底面積），故自然物理重心，是落在腳跟這邊，所以用腳跟載重，就如一個重心穩固的物體，自然擺正，不必費力。重量放在腳跟時，每個腳趾都能放鬆，腳肌肉都不必耗能量去平衡姿勢，腰的肌肉也不必收縮緊張。如此，才不必白費力氣，白受不必要的疲勞酸痛。

\* 大家可以自己體驗、比較，站立時自己用手撫摸腰脊，便可發現



- 若以「腳尖」作支點，腰部脊椎會塌入腹部，脊旁肌肉緊縮凸出，如此易腰酸，也不能深呼吸。
- 若以「腳跟」作支點，腰部脊椎較直，不會塌入腹部。腰背，及腳、趾、肌肉都輕鬆。且易深呼吸（丹田呼吸）。若能再體會，由頭頂上拔之勢，則如拉一繩之二端，繩自端直、挺拔、站久也不吃力。



（由照片1、2，長褲側面之縫線，可以明顯觀察）

### 圖1·當以腳尖載力時

縫線呈傾斜  
大腿與骨盆都向前傾

如此，不但腿的肌肉費力，而且「關節」的角度也不正，容易發生關節痛，肌肉酸痛之症狀，老來甚至關節變形。

### 圖2·以腳跟載重時——腿才正直（縫線正直）





以腳尖載力、吃力辛苦。



以腳跟載力、較不疲勞。

佛如此，平日工作時，亦宜注意調整站立姿勢（正身業）。

排肌肉收縮耗力，而且把腰椎塌向腹部形成過度彎曲。不但拜旁大肌肉都僵硬鼓起，很緊縮，而中央的腰椎陷入，這不但維持平衡，易疲勞腰腿酸。而且腰塌向前時，自己可摸到腰脊兩柱骨也傾斜，故所有的腳趾、腿肌、腰肌，都要耗力作功去維持平衡，因為此種姿勢之重心，不是自然物理重心，腿也呈傾斜狀，支

- ※以腳尖、腳趾載力站立之不良影響：
- 如此，至少會產生五種不良影響：
- (一)「腰肌」、「腿肌」須僵持收縮，久之疲勞酸痛。



(二)、腰肌緊縮，則其間之「**血管**」，有如吸管被由外握捏壓迫，故血流不暢，其所供應之部位，也會循環不良。下肢會冰冷、易累、酸痛。

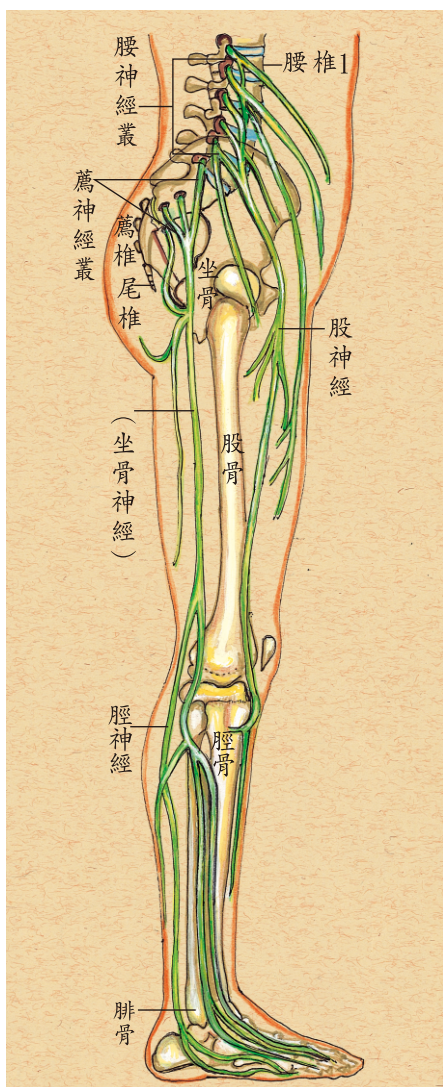
(三)、腰、薦椎塌向腹部，骨盆向前傾，腹腔空間會變小，腹壓加大，各臟腑受壓，血氣不通，功能會變差。(有關脊椎，請參考 P128 / P139 和 P153) 假如站立時，以「腳尖、腳趾」載力，則腹部會向前移（小腹前凸）骨盆就會向前傾斜，腰椎、薦椎會過度塌向腹腔。（很多人抬頭挺胸，刻意挺直的姿勢常是如此。其實，此種狀況，脊椎並沒有比較直，反而是比較彎曲，而且是塌向腹部，壓向腹腔。穿高跟鞋尤甚。）如圖：



一般人以為這叫「曲線美」，其實是為腰酸背痛，坐骨神經痛，及各種病症鋪路。（參考 P160 附表三）（其對神經之影響，說明於後 P103 和 P135）

(四)、腰椎塌向腹部，連帶「橫膈膜」後半部之下降，也會被阻擋，無法充分向腹部下降，使「肺」之膨脹也受限制，故呼吸短淺，不能有徹底之深吸、深呼，（自覺呼吸只能到胸，不能深入下腹），如此容易「缺氧」，也容易廢氣滯留。細胞缺氧很容易發生「癌」病變。（橫膈膜與呼吸，於[主]章專題討論）（P242）

(五)、由腰椎、薦椎出來之「神經」，如坐骨神經、腸下腹神經……：（見下頁圖）會受壓迫，產生種種症狀。（P160 附表三）平日姿勢，腰塌前太甚者，常患「坐骨神經痛」，及下腹部疾患。



圖上綠色線條表示「神經」，由圖知下半身神經（包括坐骨神經），乃是源自腰椎、薦椎各節間的椎間孔。若塌腰，壓迫之，則易有病變。（若常拜佛拉開脊椎，則大有助於防治。）

\* 「姿勢—脊椎—椎間孔—神經」之間的關係，須了解「脊椎構造」才能明白。（詳見 P128、P139 和 P157）



## 〔五〕為什麼站立時(1)要收下巴(2)後頸貼衣領？

(平日起居生活，亦當如此，並非拜佛站立才須要)

目的

- (1) 「收下巴」是為了使「頭部」和「頸椎」之角度正確，合乎解剖生理之原則。(即調整「枕寰關節」之角度)
- (2) 「後頸貼衣領」，使頸椎和胸椎，能對正、對直，氣血通暢。

### 一、佛法方面的意義：

- 人往外看(向外攀緣)時，下巴必不自覺地抬起，而看不見自己。(失去自覺觀照)(如圖)





• 須收下巴，方能看見自己，返照自心，都攝六根。否則終日都在忙著反應外來的刺激，追逐外境，毫不自覺，迷不知返，如狗盲目追外面扔來的石頭，但追了半天，精疲力盡，卻是一塊不能吃、沒用的石頭。

• 佛有「七處隆滿」之相，即頸項之肉，及兩手、兩肩、兩足肉皆隆滿。依佛說造像量度經解，佛有「重頰」之相，即是收下巴之相，不向外馳逐，返求諸己。

## 二、解剖生理方面的意義：

• 大家都知道：直而暢的水管，最流暢。

「彎曲、甚至壓折的管子，必有阻礙。」

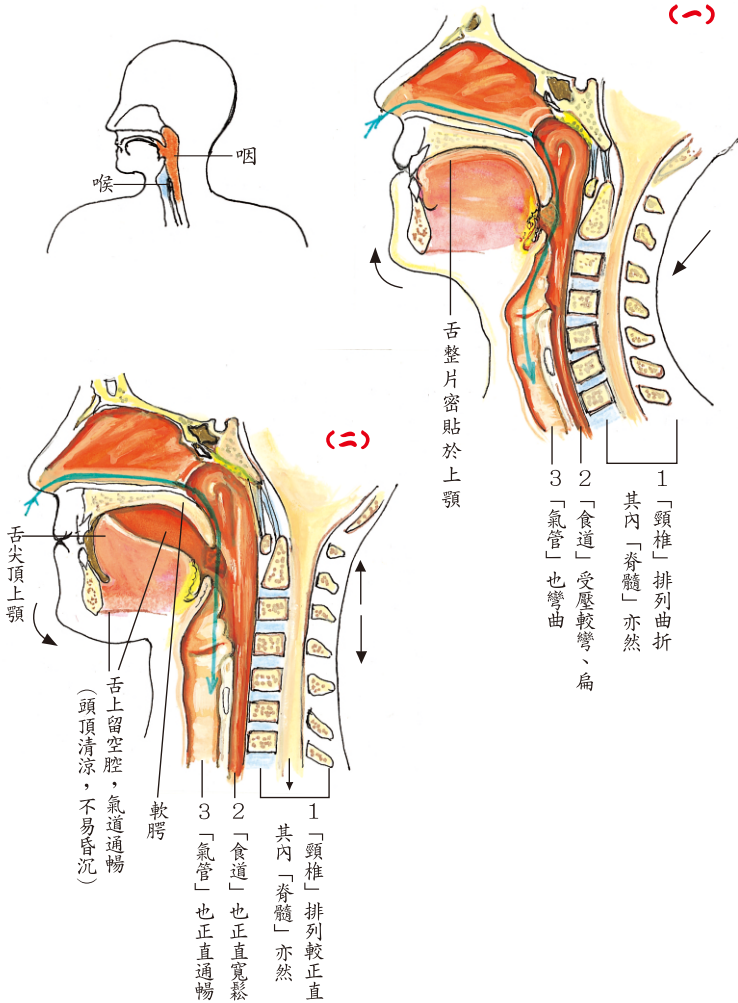
• 當我們收下巴，後頸貼衣領時——（如下頁圖二）

脊椎最正直，使「腦—頸椎—胸椎」之間，交通順利，功能優秀。  
。（頭的「枕骨」，和第一頸椎（寰椎）之間叫做「枕寰關節」，這個關節，在收下巴時，角度最好，最利於頭頸之「交通」。）



(五) 為什麼站立時要 (1) 收下巴 (2) 後頭貼衣領？

★ 比較 (一) { 未收下巴 咬牙切齒 } 和 (二) { 收下巴之狀況 放鬆下頷 }





• 而下巴抬起（往外看）時——（如上頁圖（一））

(1) 頸椎較曲折（向前塌入），甚至後頸部，可見皮膚折痕（橫紋）  
（如吸管之折痕）。（如圖 1）

(2) 頭頸之角度不正。

(3) 「頸椎、胸椎」排列也拐彎抹角。如

此拐彎抹角之「管子」，液液必難通暢。（參考下圖）



註：「體內管子」包括血管、淋巴管、氣管、食道、脊髓腔洞……等等，易有廢物、毒素、沉積於拐彎抹角處。而且迂迴曲折，阻力大，壓力必大（此乃自取的「壓力」），不但進入腦



之血流會受阻，且血流須「加壓」來突破阻力，很耗能量（冤枉耗力）。」據說體內管子——血管、淋巴管大大小小，加起來總長度，可繞地球好幾圈呢！

● 長時間抬下巴，最少有四種不良影響

（收下巴拜佛可改善）

一、肌肉方面：「後頸肌肉」變僵硬，甚至縮短（使垂頭時下巴不能貼胸），（「韌帶」亦然）。肌肉緊縮，壓迫血流，影響腦部循環。

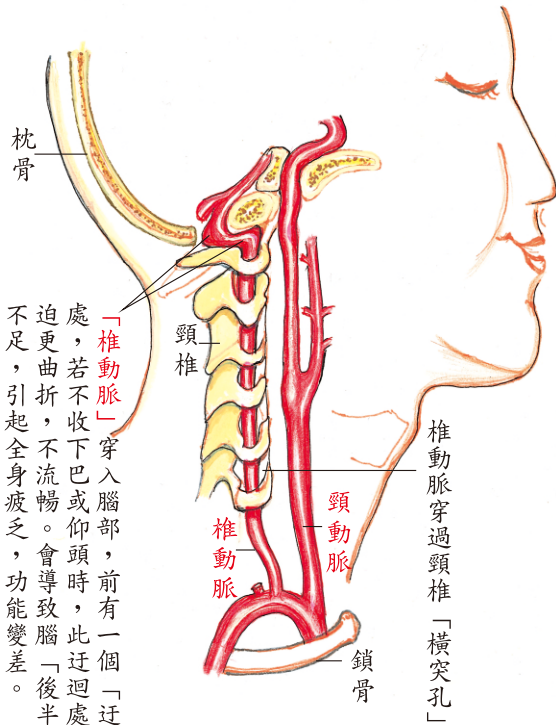
二、血流方面：我們人體供應腦部的血管，只有兩對：

「前面一對，叫頸動脈。

後面一對，叫椎動脈。

後面這對「椎動脈」，穿過頸椎的「孔」（橫突孔）進入腦，供應後半腦部。





「椎動脈」穿入腦部，前有一個「迂迴曲折」處，若不收下巴或仰頭時，此迂迴處就因受壓迫更曲折，不流暢。會導致腦「後半部」血流不足，引起全身疲乏，功能變差。

● 圖示供應腦部 二對血管（只表出右邊）

觀察此**椎動脈**，既穿在頸椎「孔」中，就隨頸椎變形。頸椎曲折，它也曲折。且它在入腦之前，先天上有一迂迴曲折。（如圖）





收下巴時，這「迴路」比較通暢。  
假如不收下巴，甚至仰頭角度太大時，就會使此彎曲更曲折，甚至被壓阻，腦血流就不足，腦功能變差，甚至退化（老年失智症）。而很不幸，人常忽略此「極重要」之事，而去追逐外境「不重要」之事。（如圖）

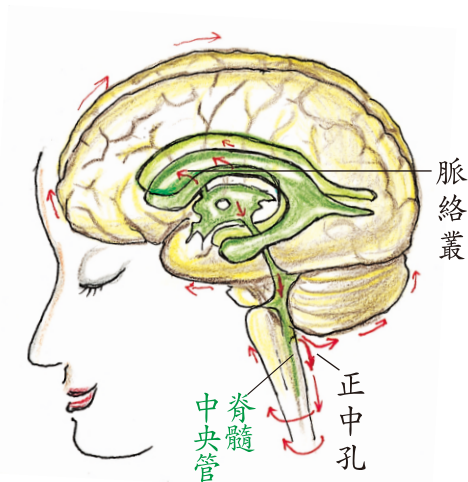
如果整天往外看，必持續仰下巴，為此老病鋪路。若不知自我調節、自覺返視調整，收下巴，攝心念佛，待衰病時，無人能替，財亦不能買健康，不亦苦哉！



### 三、

#### 腦脊髓液方面：

很多人苦於頭痛、頭脹、頭暈、頭暈、全身疲乏健忘，腦功能減退，卻不知起因乃是自己姿勢不宜（身業不良）造成腦脊髓液之循環受阻所導致。「腦脊髓液」這名詞，對一般人而言，相當陌生，於此稍作簡介：「腦脊髓液」是循環在「腦脊髓外圍」及腦內部「腦室」、**「導水管」**和**「脊髓中央管」**的液體系統。

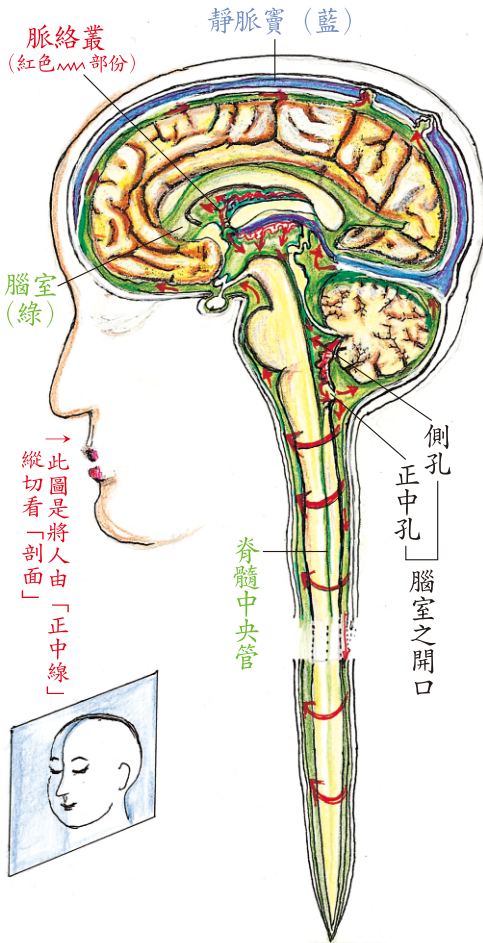


#### 腦室透視之體圖

圖中綠色■部份代表「腦室」是個立體的腔室，夾在腦中其中充滿了液體，液體是由腦室中的「脈絡叢」（見左頁圖）滲出，如箭頭↑↓方向流動，由「正中孔」流出，又包圍循環於整個腦及脊髓「外圍」和中央管，如下頁圖所示（綠色部份），然後回收入「靜脈竇」（位於頭頂正中線），回收入血液。



(五)為什麼站立時要 (1) 收下巴 (2) 後頭貼衣領？

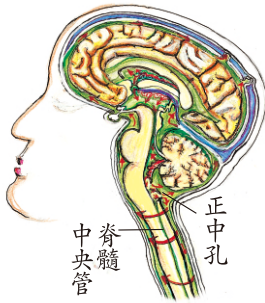


→此圖是將人由「正中線」縱切看「剖面」

(圖中以草綠色表示腦脊髓液)  
(紅色箭頭表示其流動方向)

＊如左圖，以縱剖面看腦部，可見藏在其中的「腦室」構造及「脊髓中央管」，以及由「腦室」之開口，循行到整個腦脊髓外層的「腦脊髓液」。

因我們的腦脊髓，質料像豆腐，為了「保護」及「運送營養和垃圾」，所以有「腦脊髓液」之構造（襯於腦中，也包於腦外）。



- 「腦脊髓液」是流動的液體系統，夾在二層膜之間，它的功能：
  - (1) 避免震盪，保護腦脊髓（如豆腐泡於水中）。
  - (2) 供應營養。
  - (3) 運送廢物。
  - (4) 調節腦壓。
- 若頭頸角度不正，姿勢不對——  
很容易阻礙此液體之流動，（因為此液層很薄，角度若太曲折時，必如吸管受折而不通）。
- 而且「下巴抬起不收」的角度，有時會正好在腦室之「開口」（正中孔）附近曲折，造成極大壓力，使液液受阻；也使極細的「脊髓中央管」不暢。

當「腦脊髓液」流動受阻時，則如溝水淤塞，易發臭，不但營養送不到腦，垃圾也送不走。



(本來此液由「腦室」製出(每天約450 C.C.) ↓循行至外層 ↓又回收入血液及淋巴，約需一天或6、7小時，即可回收更新。若中途不暢，則不新鮮之水堆積，而且整個腦泡在不新鮮水中，必然昏沉渾沌，不可能開智慧，情緒亦必不佳，要安心修定慧，就有困難。) (註：腦脊髓液總約150 C.C.)

一旦腦室製造出來的液體，不能順利由小孔外送去循環，則會逆流，積滯在腦室內，腦室就會像「水袋子」灌得脹滿，壓迫腦子，而腦殼又是不能伸縮的硬殼子，故一時之間，腦子，外受限、內加壓——(腦壓加大)就會產生頭痛、頭暈、想吐、全身功能變差之症狀。若長期腦室(水袋子)擴大壓迫腦，腦會萎縮。此種阻礙與壓力，當姿勢改變時，即可漸漸解除，所以尚不致於像長腫瘤等器質性之阻塞，引起「水腦症」(即持續性惡化之腦室水脹滿)，但只要連續抬下巴、仰頭，阻礙一段時間不解除，

便有症狀發生。

四、神經方面：頭、頸部神經密布，非常複雜，以應付日常生活種種需要。（若受壓迫則有病變，請參考下頁附表一）而神經之營養，仰賴「血流」供應，而脊髓血流又和「**椎動脈**」之供應有關，當血流供應受阻，神經即使不直接受壓，亦間接失去營養滋潤。加上肌肉緊繃（壓力大），神經傳導亦受影響。此在輕微的抬下巴，影響較小，若仰頭（尤其長期僵持性仰頭太甚）則有較嚴重之直接壓迫。（容後再述）

以上是說明，抬下巴之各種不良影響。

故，非但拜佛、站立須如此收下巴，調正頭頸角度及脊椎，平日生活亦須覺照，把此拜佛之鍛鍊帶出去。

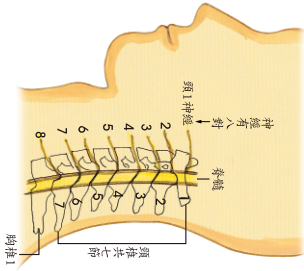


(五)為什麼站立時頸(1)收下巴(2)後頸貼衣領?

## 附圖表一

頸椎各節神經之供應部位及頸椎各節有壓迫時之現象、症狀。

脊椎	神經	控制部位	神經被壓迫產生之病變(症狀)
頸椎1	頸1	頭部血流循環；腦下垂體、頭皮、臉、眼、耳、鼻、喉。	頭痛、頭暈、神志不清、記憶減退、耳鳴、耳痛、失眠、高血壓、耳鳴、鼻病。
頸椎2	頸2	腮、耳、鼻竇、喉、舌、聲帶口。	耳聾、鼻過敏、鼻竇炎、扁桃腺炎、失聲、耳鳴、眼疾(斜視)。
頸椎3	頸3	咽、喉、肩、交感神經、橫膈膜神經。	咽喉炎、頸二側(肩膀)酸痛麻、交感神經亢進、呼吸困難。
頸椎4	頸4	頸部肌肉、肩。	三叉神經、牙痛、臉部痊瘡、肩痛、(弱視)。
頸椎5	頸5	食道、氣管、肘。	氣管炎、手臂外側痛、肘痛。
頸椎6	頸6	甲狀腺、副甲狀腺、腕。	甲狀腺腫大(包括突眼性)、甲狀腺癌、副甲狀腺炎、腕痛、拇指、食指外側痛、五十肩。
頸椎7	頸7	甲狀腺、副甲狀腺、大拇指。	甲狀腺腫、富貴手、手指炎、前臂內側、小指、無名指酸痛麻。
	頸8	心臟、氣管、食道、指尖。	支氣管炎、心臟病、動脈硬化、灰指甲



頸椎共七節  
頸神經共八對



• 佛法是高度理性的法則，是高智慧的大學問，每個法則中，都含藏深刻的原理，不可等閒視之。學佛是合乎理則，來開發良知良能。拜佛是求諸覺性，返求諸己，非一般外求之迷信。

• 反之很多人不明正常解剖生理法則，整天向外奔波追逐名醫、祕方：：：不知合理調身心。結果，追逐中，下巴必更抬，腦必更不通。

其實，打折了的吸管，不通是必然，

而只要將折處調直，通也是必然，（拜佛即是大調整）。

姿勢若不自調正直通暢，卻一味向外求特效藥欲把吸管弄直通，才是「迷信」啊！

• 若能端心、端身、合乎正常生理原則，身心功能必然改善。（此是佛性本能）。只要自己不歪斜曲折（加壓於自身），又善於放鬆，又有誰能給我們壓力呢？



● 很多人以為是別人給他壓力，殊不知最大的壓力，來自於自心、自身。

如：不收下巴，即是給腦脊髓壓力，（仰頭尤甚）。持續仰頭不收下巴，即慢性自殺（損腦功能）。收下巴就是解壓、自助、端心端身之善。

### ● 日常生活運用

所以日常生活，必須注意常調整姿勢，常收下巴，放鬆頸部，作垂頭等柔軟運動，或常按摩熱敷後頸部。不宜長時間抬下巴仰頭工作或睡眠。否則，多少會有腦脊髓液不通之現象。

● 若工作時，不得已須仰頭、抬下巴，則須定時反方向運動（垂首、放鬆、運動），且須經常拜佛，才能矯正，防止不良影響、惡化下去。（如下圖）



○

自覺調整→收下巴



×

抬下巴工作，姿勢不當



及頸椎各節。  
（枕寰關節）  
調整拉開頭  
以手之  
放鬆。以手之  
枕骨  
輕鬆放在頭  
（枕骨  
後方，垂頭、放鬆。  
載於枕部，調整拉開頭  
雙手交叉，輕鬆放在頭  
重量，載於枕部，調整拉開頭



○

自覺調整—收下巴



×



• 很多人，因長期「頸向前塌」，已經不知如何是「直」，也無法後頸貼衣領。

練習：可以躺在硬板床上（墊被、隔濕冷

）收下巴，讓後頸盡量貼近床板，體會「直」的感覺。

（胸椎—頸椎對直）

注意：上下牙也要鬆開些，如此可自然改

善很多頭頸疾病。

（頸椎神經壓迫症狀表，見 P116）





平日仰頭太過者——  
簡易調整頸椎法：  
「不收下巴」的孩子（仰頭看電視）（仰臥），頸椎太向前塌，容易感冒、咳嗽、腦力降低，且易患眼、耳、鼻、口，（如扁桃腺），咽喉之疾病。



若仰頭更甚，則更嚴重。



矯正法：  
（矯正太前塌的頸椎）  
可在輕鬆愉快中，將枕頭（勿太軟）（外軟、內硬）放在頸部（枕骨）（較靠「頭頂」）（收下巴），讓「頸椎」完全放鬆，依自然重力（地心引力）頸椎可拉開，復位，恢復正常。



亦可趁孩子仰睡時（完全放鬆、柔軟），為孩子如上述墊枕，使「收下巴」，可調整已前塌之頸椎，改善血流、神經、免疫力，改善腦功能。  
每天能如此調整幾分鐘（十五分），就有改善，並非整夜如此睡。  
（睡眠宜右側臥）



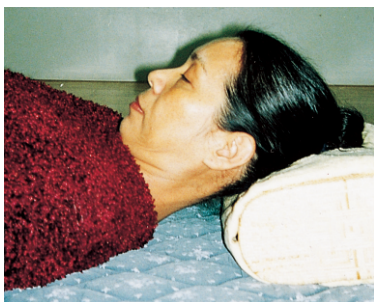
(五)為什麼站立時要 (1) 收下巴 (2) 後頭貼衣領?



**注意觀察：**  
仰臥睡眠時，太仰頭（抬下巴）頸部青筋（靜脈）鼓起，即是「阻力大」，流動難，故「加壓」鼓起——疲勞不適——血流循環不良。



**注意：**  
「下巴未收」青筋仍是鼓起。



**注意：**  
一收下巴（下巴貼胸）青筋就消失（不鼓出）（阻力變小）——流暢。  
仰頭工作者——  
「後頸、筋縮緊」  
「頸椎太向前塌」  
睡前應調整，  
以枕頭「只枕靠頭頂之枕骨」。  
「不枕頸椎」。  
下巴自然收。睡前如此調整一下，並非一夜如此睡。



## 〔六〕為什麼拜佛須俯首（柔軟垂首）？

### 一、佛法方面的涵義：

• 俯首，在佛法方面的涵義是代表對佛的禮敬、尊重。也是心悅誠服的自然流露。亦即完全接受教誨的「點頭稱是」。也代表返觀、檢視自身，由五欲六塵中一念回心，反躬自省，回首如意莫外求。

「佛在靈山莫遠求

靈山只在汝心頭」

（無須翹首東張西望）

• 拜佛不是向外追求，是向自心開發，故俯首返觀。開發出自性一分恭敬，即現一分光明，得一分利益。開發出自性十分恭敬，即現十分光明，得十分利益。（不但對佛恭敬，是對一切人、事、物都恭敬。）



- 我們的佛性，本具一切光明、智慧和福報。但被貪、瞋、痴、慢、疑種種烏雲垃圾蒙蔽障礙。其根源來自「自私」的自我意識。為了我，不惜侵佔他（貪）；為了我，就氣他、怪他（貪、瞋）；為了我，怠慢他（我慢）——總以為自己比別人好、比別人高、強，比別人重要——這就是違反佛性平等的錯誤見解和錯覺，就是「我慢」的烏雲。（為了我，怠慢他）（尊重自我，輕慢他）。
- 人常自以為是，自以為傲、為榮，而輕慢他人和佛法，不知正淪為「憍慢的奴隸」，被傲慢所縛，不知這「我慢」，正是一片大烏雲，障住了佛光之福慧。拜佛，柔軟俯首是自省，降伏一向的「我慢」烏雲，降伏自高自大的錯覺（垃圾），開發謙恭美德。
- 易經六十四卦，唯「謙」一卦，六爻皆吉。
- 唯謙敬，處處吉利，所向無敵。此乃真正「神通」。
- 俯首亦表滿益大師所言——「苟一念回心，決定得生自心本具極樂。」。



• 俯首，在身體動作上是觀照「重心」之安定穩固。在心上，也是「觀心」。



↑重心——足跟中點

## 二、解剖生理方面原因（利益）：

### (1) 「拉開頸椎各節間隙

「矯正頸椎，（解除神經、血管、淋巴管及腦脊髓之壓迫）」

### ● 為什麼要以「俯首」來矯正頸椎？

這是因為一般人，日常工作或休閒活動，多是仰頭、抬下巴向外張望，（即使「向下彎腰」工作，亦仰著頭）（其不良影響已在上圖「抬下巴」篇說明），日久，頸後面常會出現一條深凹的橫紋，（如吸管折痕）（更嚴重的，橫紋之下會有隆起較腫之組織，是流液受阻之鬱積）。（如下二頁圖）





(六) 為什麼拜佛須俯首（柔軟垂首）？



日常生活，  
多仰頭張望，  
使頭頸角度不恰  
當，若長期持續  
，未善調整，則  
危害健康！  
盼賢明家長老師  
發心注意！





即使向下  
之工作，  
或看書、  
寫字，也  
多仰頭。

向上工作  
，不得已  
須持續仰  
頭。



• 因為日常生活，多是後頸肌肉，僵持收縮之狀態，故而日久，頸椎之排列也被牽扯成過度向前塌。（如 P137 下圖）

過度向前塌的頸椎，除了前述（抬下巴）之不良影響外，對「神經」也會產生不同程度的擠壓。（請參考附表一 P116）

\* 要明白此中道理，必須先了解「脊椎」之正常構造。了解脊椎之構造，方能了解正確姿勢的重要性。也方能略明佛教我們「行住坐臥，種種威儀」中的深奧醫學原理。

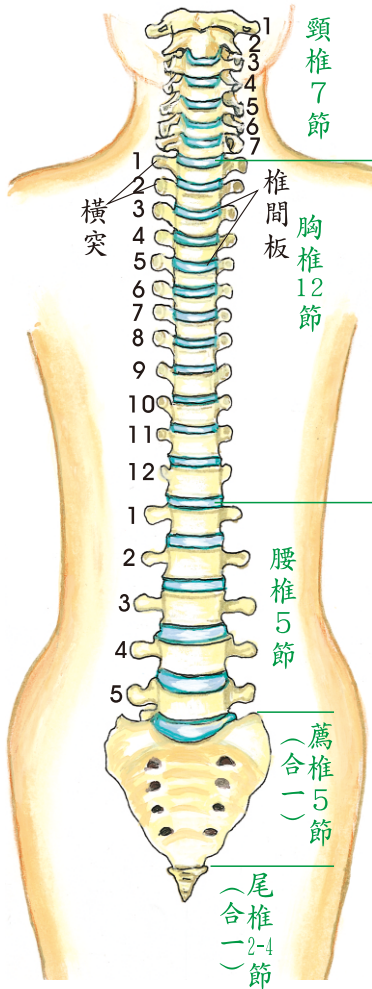
● 以下我們簡介「脊椎骨」構造，以及「神經」由脊椎（椎間孔）出之情況。

以便讓大家明白，僵持仰頭的不良影響。

才能了解，拜佛「俯首」矯正頸椎之必要性。



### 前面觀



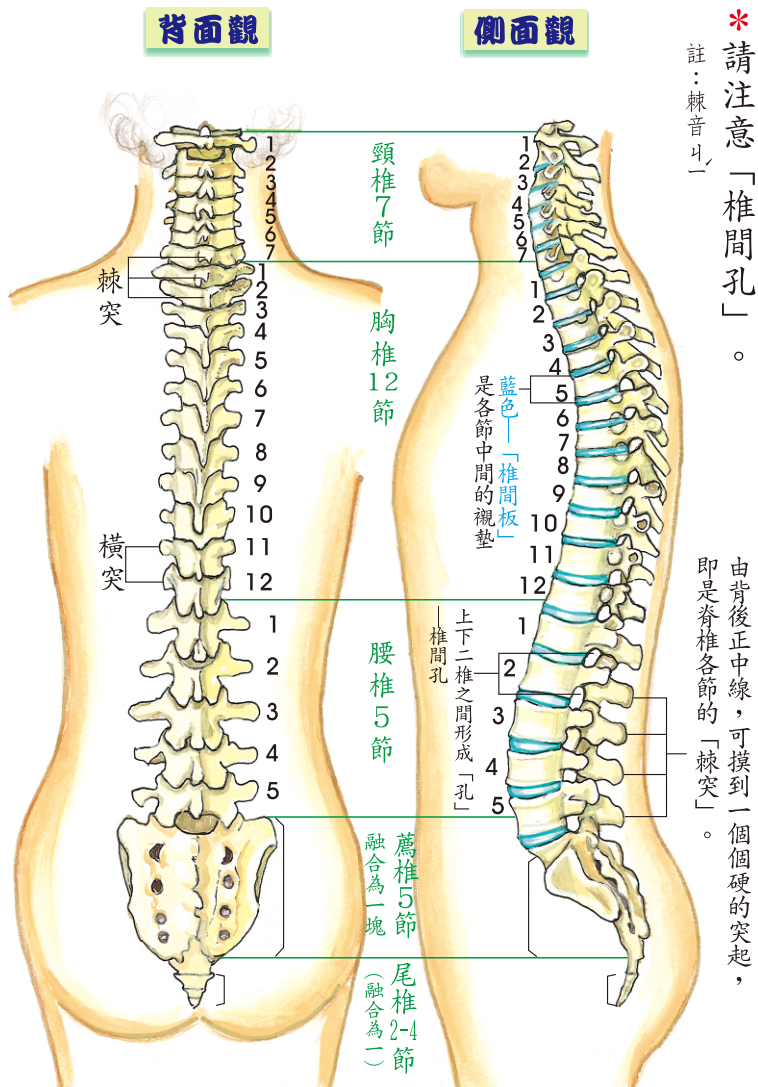
\* 脊椎骨頭共有 33 節

如圖示：頸部 7 節、胸部 12 節、腰 5 節、薦椎 5 節、尾椎 2-4 節，但因薦椎融合為一大塊，尾椎也合成一塊，故共 26 塊骨頭。

● 各節間以「椎間板」作襯墊 (藍色)



(六) 為什麼拜佛須俯首 (柔軟垂首) ?



\* 請注意「椎間孔」。  
註：棘音ㄨㄛˊ。

由背後正中線，可摸到一個個硬的突起，即是脊椎各節的「棘突」。



• 我們的脊椎骨，雖每塊形狀略異，但有基本相同之構造：

下面以圖文配合說明單塊脊椎之構造：

(以頸椎為例) (由上往下看) (依數字順序看)

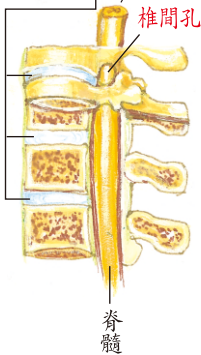
- 1 · 前面有「**椎骨體**」 (椎體)。
- 2 · 後面有「**棘突**」 (彎腰、垂頭時背後中央可摸到一粒粒突出之骨，即是棘突)。
- 3 · 中有一個空洞 (每個脊椎的空洞，對齊成為一條管道——「**椎腔洞**」，管道中即是「**脊髓**」通過處。) (見 P132 左圖)
- 4 · **橫突**：為肌肉韌帶提供有力的附著。
- 5 · **橫突孔**：椎動脈穿過其孔中。(此乃頸椎所特有)



(六) 為什麼拜佛須俯首（柔軟垂首）？

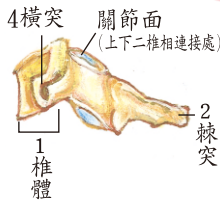
### 側面觀

- 1 脊椎骨排列成串，以關節面相接。
- 2 「腔洞」相對成一條管道，脊髓穿在其中。
- 3 「椎體」相疊，其間有「椎間板」作為襯墊。
- 4 上下二椎之間有「椎間孔」，脊髓分枝的神經由「孔」穿出。

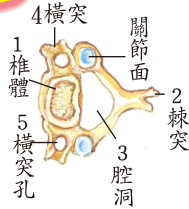


### 側面觀

(←前 →後)



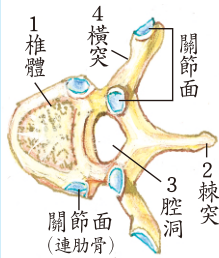
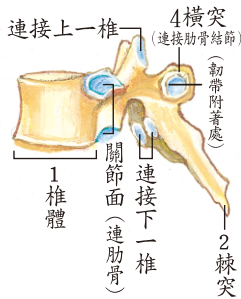
### 頸椎



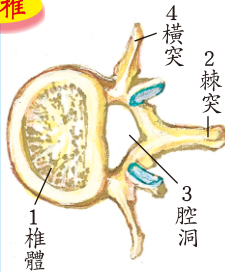
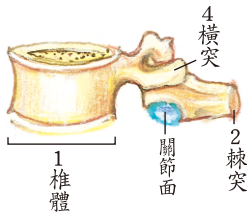
### 上面觀

(←前 →後)

### 胸椎



### 腰椎



### 單塊脊椎之構造：

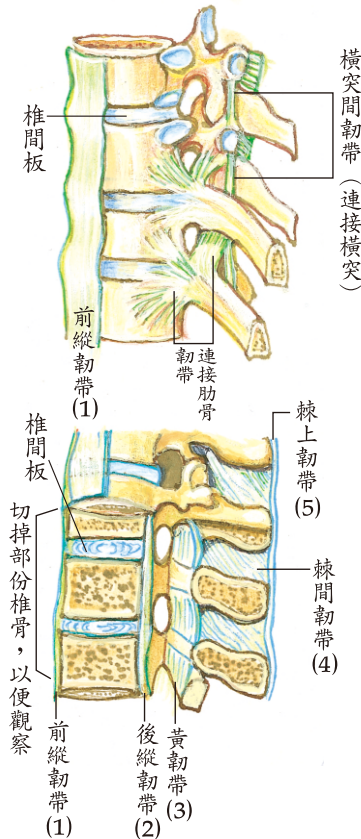
於我們背部中線，可摸到脊椎骨一個個突起，即是「棘突」。



• 如上所述，

脊椎骨：本是一塊塊個別的骨頭。是由5條主要的「韌帶」，將它們連接成串。周圍又附有數十條肌肉。每塊脊椎骨體中間又有一塊富有彈性的「椎間板」，充當襯墊。

脊椎之固定「韌帶」側面觀



所以種種「脊椎不正」的問題，通常不是「骨」本身的問題，而是周圍韌帶肌肉牽拉不均。而何以牽拉不均？常是因姿勢不正。



如：(1) 頭常歪向左邊，當然頸椎

左邊肌肉、韌帶收縮變短。  
右邊肌肉、韌帶伸張拉長。

久之，頸椎就因此長期牽拉不均，歪斜了（壓迫神經）。

（如圖）

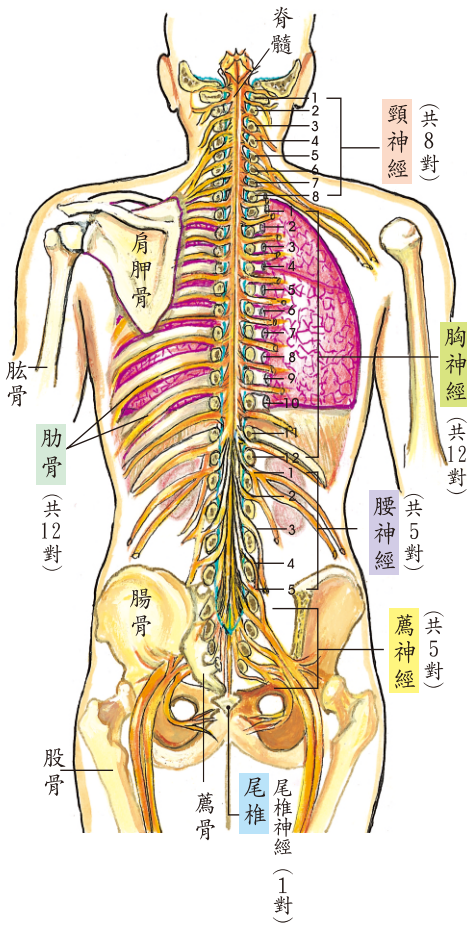


又如：頭常上仰，當然

後頸肌肉、韌帶收縮變短。  
前頸肌肉、韌帶伸長。

久之，頸椎就向前塌（彎曲變形了）。





由脊髓而出之神經，分佈到內臟、四肢：（故非常重要！）  
 ● 不可以不良姿勢，而自行壓迫之。

此圖是由「背面」觀——

右半邊——拆掉肩胛骨，和部份肋骨、腸骨、薦骨。  
 左半邊——保留肩胛骨、肋骨、腸骨、薦骨。

將脊椎骨之後部切除，以便觀察貫穿在整串椎骨中的「脊髓」，以及由各節脊髓分枝出來的「神經」——左右成對，由「椎間孔」穿出。分布到全身各部位（包括內臟和四肢）。註：肱音ㄍㄨㄥ。





有些人喜好躺在沙發扶手上，看電視、或睡覺，這種姿勢使脖子過度歪向一側（甚至歪了近90°），這種角度，對神經、血流是極大壓迫，醒來常覺肢體麻木，嚴重者不能動彈。甚至更危險的——此姿勢可能會使頸椎的「椎間板」突出——壓迫脊髓，**若不及時矯正，可能癱瘓。**

（小插曲）

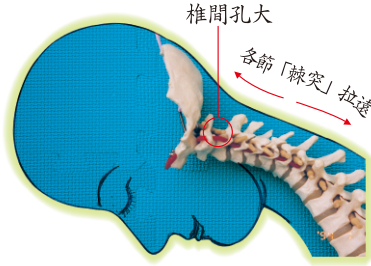
一獨居老人，冬夜躺在沙發上看電視，睡著了，醒來時發現手足全不能動彈，想去打電話向親人求救，但僅僅二公尺距離，卻奮鬥得受傷也爬不到電話邊，大小便也失禁，全身泡在屎尿中二天二夜，才被鄰人發現，大家本以為是腦中風，而當時末學正好有緣在附近，鄰人情急找末學去幫忙。末學見狀診斷是姿勢不正引起之脊髓壓迫，非腦中風，經大家合作幫忙緊急予以矯治，幸很快恢復，老人歡喜笑呼「阿彌陀佛」！**故知「姿勢」甚重要，歪斜之姿勢，即是自害、自殺。**

**當自端心，當自端身——第一善。**



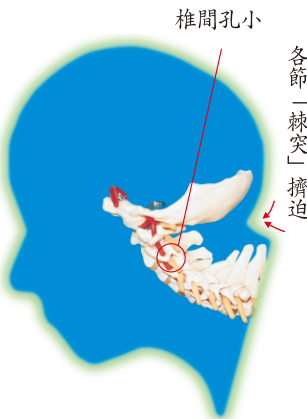
## 為什麼講拜佛「俯首」要牽扯到「脊髓神經」和「椎間孔」？

• 因為脊髓神經控制我們內臟各部位及血管的功能，也是腦部和身體各部位之聯絡要道。同時也是我們臨危緊急的反射中樞，故非常重要。而椎間孔之空間大小及其周圍壓力又影響由其中伸出之「神經」。此何以和拜佛有關？乃因我們的姿勢是俯首或仰頭直接決定椎間孔之大小，故也決定了其中神經血管所受壓力。



俯首：

則脊椎各節後邊，如扇狀展開，由上下二凹所合成的「椎間孔」也較開，空間大——壓力小，故通過其中的血管通暢，神經舒暢。



仰頭：

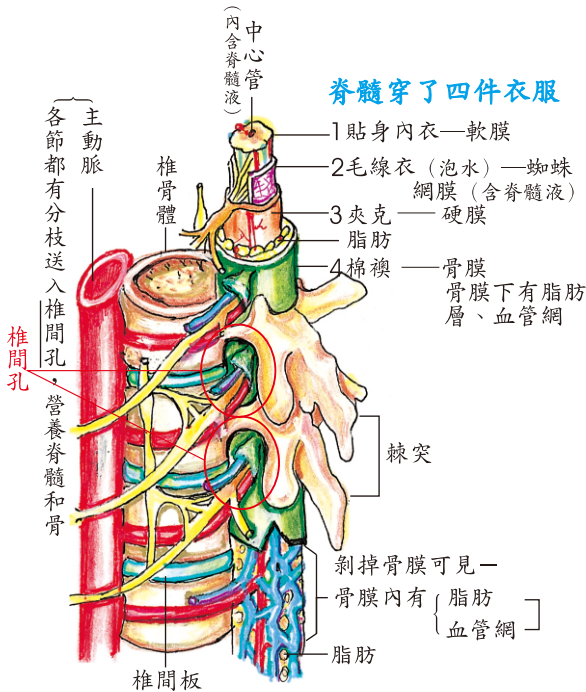
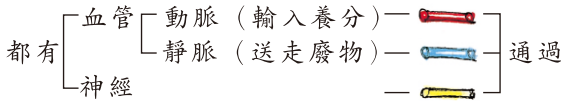
則脊椎後側各節相擠迫，椎間孔之二凹也相近（空間小），相對所受壓力大，故通過其中的血管不暢，神經不舒。



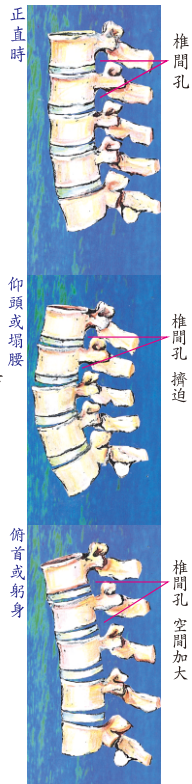
(六) 為什麼拜佛須俯首 (柔軟垂首) ?

- 一、脊髓的“包膜”和血流供應。
- 二、椎間孔的內涵。

★ 請注意每個 **椎間孔**



**解剖圖**  
比較三種不同姿勢之椎間孔大小。





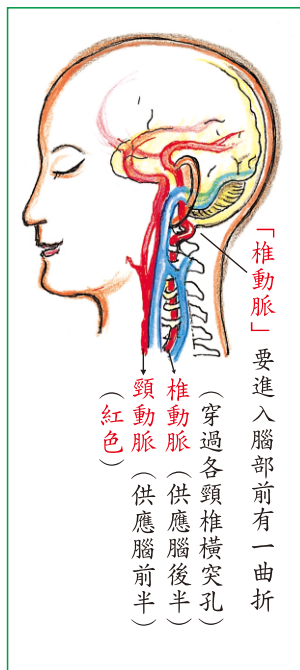
◎有些人脊椎長骨刺，若脊椎各節間隙大時，骨刺不會壓到由椎間孔出來的神經就無所謂，沒症狀。若姿勢不對——常仰頭、塌腰，使脊椎各節間隙迫近，則骨刺可能壓到神經，產生種種疼痛症狀。故拜佛俯首，拉開各節脊椎，可以解除此壓迫症狀。且豐富脊椎血流，提高自然療能，骨刺亦可改善，不惡化。（因骨刺是「退化性關節炎」。「退化」和姿勢不良，血流受阻有關。）

★拜佛即是矯正平日姿勢之偏差（正身業），解除種種壓迫（拔苦予樂），消除各種症狀（消業障），恢復佛性本能。

（頸椎各壓迫症狀，詳見附圖表一 P116）  
頭、頸部，（包括眼、耳、鼻：：五官）及肩、手有毛病的人，可以詳細對照，檢討改善，增福增慧！



### 椎動脈圖



### ● 下面講拜佛「俯首」第2個解剖生理上的理由(利益)

#### (2) 使椎動脈血流豐沛

- 我們前面介紹過「椎動脈」。它穿過各頸椎的「橫突孔」又轉了個彎才穿入頭顱底下的枕骨大孔，進入腦，供應腦細胞。
- 椎動脈先天上就有迂迴曲折，加上人們平日抬下巴，仰頭工作，常使頭骨(枕骨)和第一頸椎的間隙(枕寰關節)，變得狹窄，而壓迫到這本就迂迴的椎動脈，使進入腦部的血流減少，缺氧——腦功能日漸衰退。不但會引起頭痛、頭暈、昏沉、情緒不穩、焦慮不安、失眠，也會引起血壓之升高，內分泌失調(月經不順)。



• 很多長年仰頭工作（如開車、漆油漆、採檳榔、打電腦者）有此現象。如果久久不改善，腦必衰退，而有「老年失智症」，甚至未至老年，就相當昏沉、記憶、腦力大衰，此皆源於椎動脈受阻之害（缺血又缺氧）。

★拜佛俯首（下巴貼胸骨）正可拉開「頭—頸關節」，使椎動脈不受壓迫，入腦之血流豐沛。

★故拜佛開發覺性，開發腦功能、佛性潛能，實有其解剖醫學上之根據。

●拜佛俯首的第3個解剖生理方面原因（利益）

(3) 使腦脊髓液流通順利（參考 P111 ~ P113）

• 上面已說過腦脊髓液之功能及受阻的影響。俯首之動作正可解除平日仰頭壓折其通路的不良影響，而使其流動及回收入靜脈竇都順暢。使腦之營養充足，廢物能排除，腦壓正常，功能優秀。



● 拜佛俯首的第4個解剖生理方面的原因及利益

(4) 拉長放鬆已拘緊變短的肌肉韌帶

- 長期緊張忙碌工作(仰頭)，後頸肌肉、韌帶持續在收縮狀態，很少放鬆，久之，缺乏彈性又變短——低頭時下巴碰不到胸。
- 俯首——如打瞌睡狀，令頭自然鬆落，可將後頸肌、韌帶拉鬆、放長減少壓力。

\* 縮緊嚴重者，可以用很燙的毛巾，連後頸和耳熱敷(熱敷時，須垂首方有效)肌肉放鬆，才不會持續加壓於血管、神經。

(詳參本章末附錄圖文)

\* 縮緊已久者，初拉開肌肉時，其內藏積之「垃圾」釋出，可能有些酸痛，可熱敷加速垃圾送走，並持續拜佛俯首，以維持通暢，很快會改善。若一酸就停頓不拜，則垃圾送不走，堆久必有病。



### 拜佛俯首之要領：

須如成熟稻子，自然垂下。

亦如「打瞌睡」（腦缺氧時之自救）般，讓頭自然垂落完全不著力。

★注意：不要反造成前面頸肌之勉強緊張，拜佛是柔軟放鬆的，如孩子安心回到母親懷中。

\*若下巴不能貼胸者，只要反覆如瞌睡之自然鬆垂，或加以後頸熱敷，即可做到。

\*或俯首作兩手指交叉，置於後腦部之動作。手可放鬆，不必用力，以自然重量加壓，拉開頸椎各間隙。（如 P165）



## 章末附錄：

大家可以自己試驗

- (1) 只要一天做持續「不收下巴」的工作（如開車、打電腦）之後，拿一湯匙，在頸後，及肩上市皮膚輕刮（擦些油）就會出現很多「痧點」，（紅色如小沙粒之點）（見下圖(1)），這並非刮傷出血，而是沉積在細胞間之淤滯「垃圾」，因阻力太大使淋巴、血管不能完全暢通（猶如塞車），致使垃圾送不走，鬱積於局部。顏色深紅，甚至發紫的（變黑的）更是缺氧嚴重，可說是「陳年老廢物」，若不消除，必然積久成疾。（業障，包括此種身業之障）拜佛是最好的消除法（消業障），使「交通順暢」，垃圾能處理運送。而最好是平日，注意行住坐臥威儀，「正而鬆」使不產生疲勞及廢物沉積，方是根本之策。
- (2) 工作後，或打坐後，宜按摩後頸部一、二百下（垂首施行才有效）（配合念佛深吸氣）。（見下圖(2)）



(3) 若有熱水處，方便用熱毛巾（燙些）邊敷邊按捏，消除疲勞，改善腦脊髓功能。（圖(3)）

(1)



(2)



(3)



■ 若拜佛俯首時，下巴不能貼胸者，（多因長期仰頭，肌肉，韌帶缺乏彈性、縮短）有空暇時，宜常以手輔助調整。（如開車塞車時，正好做此調整）——



作法：如圖示（圖中以一手按對側頭頂）（反之亦然）以手按頭頂

不同部位，用力向對側扳，一次約扳十秒鐘（扳住：念十聲佛）。扳不同的部位、方向，可拉開不同之肌肉。

如此可拉長放鬆各條肌肉、韌帶改善壓迫症狀，消除疲勞。或參考上章末附錄之方法。





### ●「枕頭」對脊椎神經的影響

側臥時，枕頭之高度，對「頸—胸椎」角度，影響甚大，若角度不對，一夜睡臥，連續壓迫數小時，不但血流不通，易做惡夢；也由於腦和脊髓，供血不良，會波及全身，發生嚴重影響。請注意：各圖中脖子的「斜度」。（枕頭高度不同）

右側臥

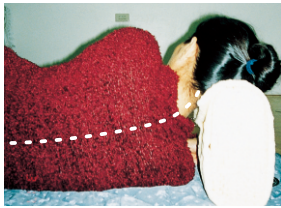
(1) 不用枕頭，頸向右肩歪斜，甚，壓迫右邊頸神經及血管，腦供血不好。（壓迫症狀——參附表 P116）



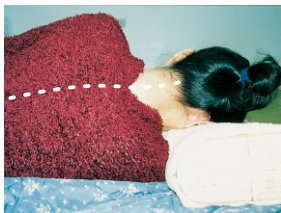
(2) 枕頭太低，頸亦向右肩歪斜，亦壓迫右神經、血流。



(3) 枕頭太高（如：以沙發「扶手」為枕），頸向左肩歪斜，（連胸椎也歪）壓迫左頸神經、血流。長期嚴重者，先酸痛麻，甚至一邊萎縮或癱瘓。



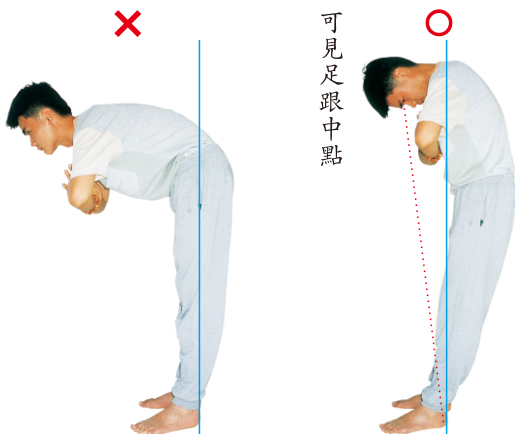
(4) 枕頭高度適中（外柔內剛）（有支撐力），頸呈水平，胸椎—頸椎，呈水平直線，再配合收下巴，則血流神經可通暢，腦功能良好，如此睡眠方可「通電」修復。



(七) 為什麼拜佛須躬身、觀心？

(七) 為什麼拜佛須躬身、觀足跟中心（觀心）？  
目的：保持動中，重心不動。

★注意：「身形」和「足跟垂線」之關係



可見足跟中點

- 是向「心」之躬身。  
（脊椎向後拱，身後退）  
重心保持在「跟」。下身後退（腹可退一尺——「肚臍——對——足跟」）
- 非向「前」之彎腰。  
（身向前傾）  
重心偏向「趾」。  
（趾、小腿皆吃力）



### 一、佛法調心方面的涵義：

• 脊椎（胸椎—尾椎）後退——（向後拱起如拉弓）——表謙退、禮讓，躬身退後，亦表惡法退（善法自進）。

佛法——「但去凡情，別無聖解」，只要凡情、煩惱「退去」，則道自「進」。★鞠躬的「躬」，是「身如弓」，依說文，弓

有「以近窮遠」

之意，彎身如拉

弓，將弓弦向後

拉，「拉力」雖

向後，「射力」

卻向前。修行亦

如此，「私心」

後退，「道力」

向前。



• 拜佛不同於一般運動；拜佛乃在鍛鍊「動中，心不動」——動中定，動中一心不亂，故身雖運動，而「重心」安住不動。

即動作中

「身：只有一心（一重心——自然物理重心）  
心：一心念佛

若動中，重心時時偏移，則須耗力於「平衡」。很多肌肉要緊張吃力，心就不易放鬆，而多所住著。（多心、亂心）

## 二、解剖生理意義：

- 1 矯正平日「骨盆」過度前傾，腰椎過度塌向腹部之五大不良影響
- 如前所述，若站立時，以「足尖」載力（重心偏前），則腰椎過度向前塌，至少有五種不良影響。（參考 P100 ~ P102）
  - 此「向心躬身」（重心在後跟）之動作，即是針對此偏差之矯正。



### 矯正功能如下：

(1) 可拉開，放長平日已縮短僵硬之腰背肌肉，韌帶及「腿後部」之肌肉。

(因平日之僵緊，這些肌肉多少已縮短又缺乏彈性，若繼續下去必「老倒縮」(台語)，出現運動障礙。) 故初學拜時，要做此動作——拉開已縮緊之肌肉，會覺得繃緊，或稍痛(沉積之垃圾釋出)這是必然現象，只要持續拜下去(方法正確)，又拜後以熱水沐浴，幫助「垃圾」清走，即能快速改善。

(2) 如(1)所言，肌肉拉鬆、放長，減少對「血流」之壓力、阻力，其中「血管」也連帶拉動，促進循環。



① 脊椎左側面觀



② 脊椎後拱



(3) 脊椎向後拱（圖①↓②），會拉大「椎間空隙」，各「棘突」拉遠了等於整條脊椎「拉長」了，又整條脊椎向後移，可減少對前方臟腑之壓力。

拉開脊椎間隙  
矯正骨盆前傾

拜佛之動作由躬身—五體投地，脊椎拉開、放長之程度（由背後中線量）可長十多公分。（間隙拉開、拉長）





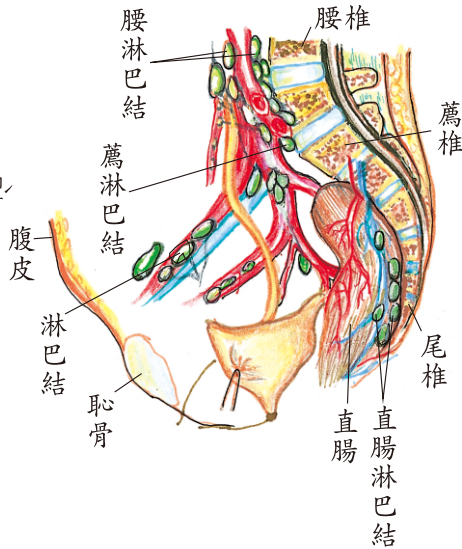
(4) 脊椎之前方有很多重要構造，若向前壓迫太甚，則影響其通暢。  
簡述如下：

(將下腹部，由正中線，直剖成左右二半，觀察右半骨盆)

### 腰薦淋巴結

主要顯示出在腰椎、薦椎前面的

大血管（紅色—動脈，藍色—靜脈）  
和淋巴結（綠色）



若腰、薦椎向前塌入太甚，則給其前方大血管及淋巴結之壓力大，阻力大，不利流通。

又如：第一腰椎前面，有一「乳糜池」。 「乳糜池」收集了下半身的回流「淋巴液」（包括雙腳及腹腔消化道），匯集後，往上送入胸管（入胸腔）。（見 P155 圖）



註：咱們的身體，很會「資源回收」。淋巴液，猶如各細胞運用過

後之水，須回收處理。（參考 P202 ~ P204）。（另有警衛系統免疫功能。）

「乳糜池」，是大回收站。各淋巴結，是小回收站。（負責過濾抗菌）

「回收站」若交通阻塞，則垃圾堆積，造成公害，身體亦同然

。平日腰椎過塌者，若塌在第一腰椎附近，則會影響「乳糜池」之回收，各細胞會「廢水回收不良」，而有肥腫現象。

此圖簡示：



(二) 由乳糜池往上，是人體最大最長之淋巴管，叫做「胸管」——（約 30—40 公分）。胸管，由腹部穿過橫膈膜（和主動脈一起），上至胸部，行在胸椎之前，它一路收集胸部各處來的淋巴液，最後進入脖子的基部。

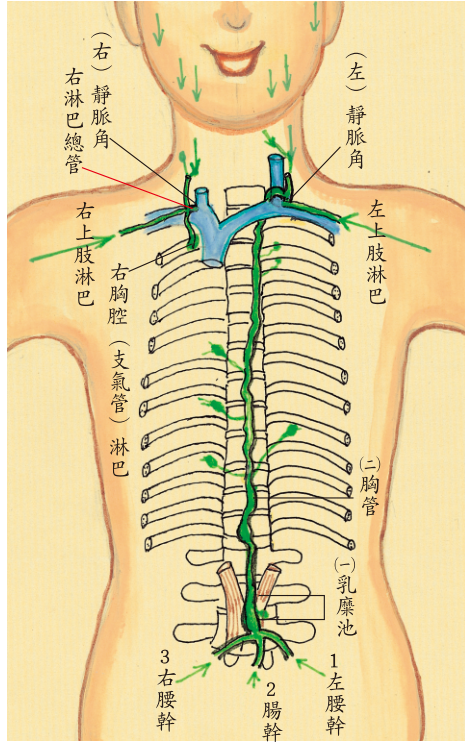


乳糜池上行為胸管

和「左邊頭頸部」

「左上肢」來的二支會合——注入左靜脈角

（即「左鎖骨下靜脈」之交會角）



右邊「頭頸」

「上肢」之淋巴，以及右邊胸腔的淋巴（下圖

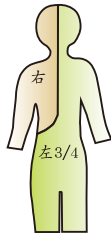


集合成一「右淋巴總管」

（約只有1-2公分）注入

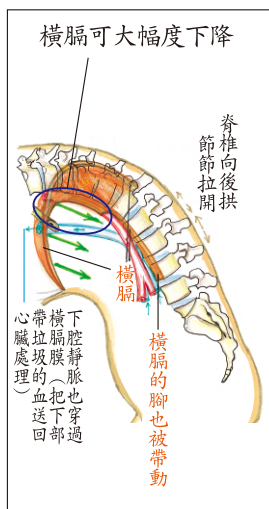
右靜脈角

（上圖）

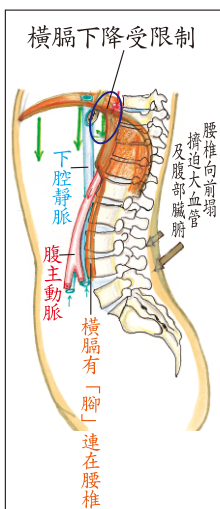


胸管這一路線收  
集全身3/4之淋巴





橫膈後部可充分下降 (深呼吸)



橫膈後部下降被擋 (橘紅色部分橫膈膜)

(5) 拜佛躬身，使腰椎向後移，對「橫膈膜」之「下降」有重要影響。因橫膈膜後方中央附在腰椎之前方。(此詳見[五]「拜佛深呼吸 利益」章)

• 腰椎後拱

整片腰背後移，橫膈膜後半部，可下降無阻，吸氣時，「肺」方可充分膨脹 (開發丹田呼吸) (橫膈呼吸)。

• 腰椎前塌

障礙「橫膈膜後半部」之下降，也障礙「肺」之膨脹，故呼吸短淺。



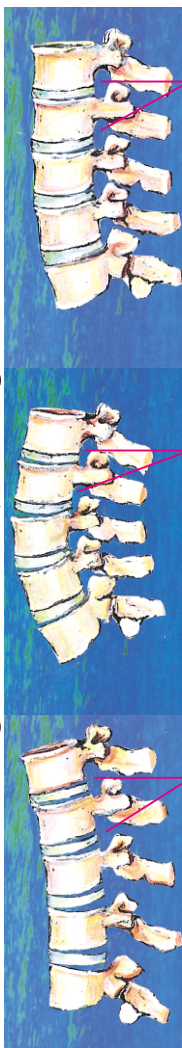
(6) 如前所說——「俯首」可使頸椎後部扇狀展開，**椎間孔**空間加大之原理——同理，「躬身」可使整條脊椎後部（棘突）扇狀展開。

解剖圖（比較三種不同姿勢時「**椎間孔**」之空間大小）

椎間孔

椎間孔 擠迫

椎間孔 空間加大



(1) 正直時

(2) 仰頭或塌腰

(3) 俯首或躬身

如圖(3)，俯首或躬身時，**椎間孔**空間加大，亦可調整太過前傾之骨盆。故通過各節椎間孔出來的「神經血管」都減壓舒暢，改善全身血液循環及神經功能。以下附表，列出常見的病症，都和**脊椎神經受壓**有密切關係，各人可依自己的病症，檢討脊椎受壓之部位和自己姿勢之間的關係，拜佛予以矯正，並注意日常工作姿態，妥善調整。



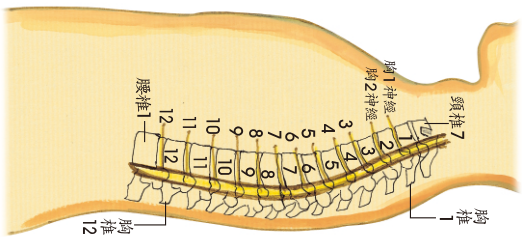


(七) 為什麼拜佛須躬身、觀心？

附圖表二

胸椎各節神經之供應部位及胸椎各節有壓迫時之現象、症狀。

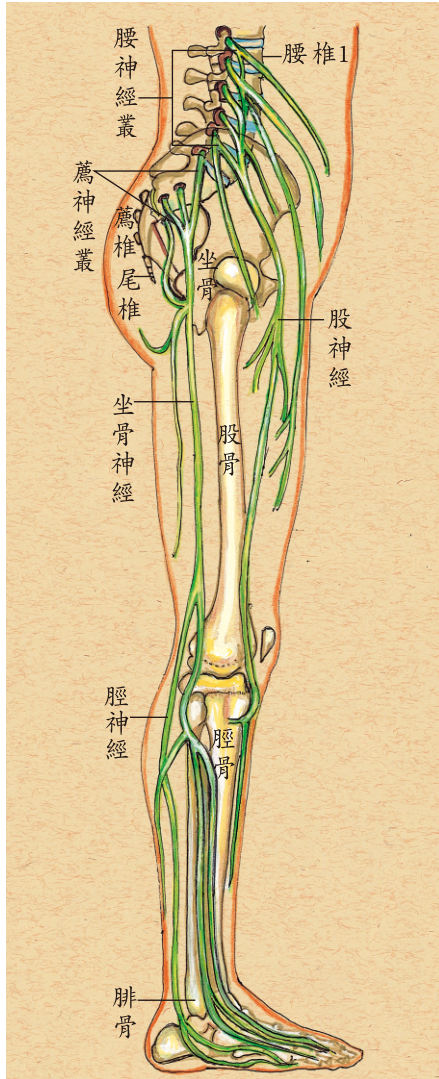
椎	神經	控制部位	神經被壓迫產生之病變 (症狀)
胸椎 1	胸 1	心臟、食道、氣管。	心臟病、大動脈炎。
胸椎 2	胸 2	心臟、食道、氣管。	心臟病 (心臟膜炎、心肌痛、胸悶)、食道炎、手臂內側 (小指、無名指) 酸麻痛。
胸椎 3	胸 3	肺、支氣管、食道。	支氣管炎、肺炎、肺結核、食道炎、肋膜炎、感冒。
胸椎 4	胸 4	肺、支氣管、食道 (胸腔)。	肺炎、肋膜炎、乳房炎、乳癌、癱。
胸椎 5	胸 5	肝、脾、胃。	肝炎、肝癌、膽囊炎、胃 (賁門) 炎、噁急、喉乾。
胸椎 6	胸 6	胰、胃、膽。	胰臟炎、胃 (本體) 炎 (灼熱)、胃痛、打嗝、膽囊炎 (消化不良)。
胸椎 7	胸 7	胃、十二指腸。	胃 (幽門) 炎、胃下垂、十二指腸炎、(肝炎)。
胸椎 8	胸 8	小腸。	小腸炎、(糖尿病)。
胸椎 9	胸 9	小腸、腎上腺。	小腸炎、腎上腺功能不良、全身水腫、濕疹、頻尿。
胸椎 10	胸 10	盲腸、大腸、腎臟。	盲腸炎、疝氣、腎臟炎 (水腫、尿血)、腎病引起高血壓。
胸椎 11	胸 11	大腸、腎臟。	大腸炎 (下痢)、大腸癌、腎臟炎 (少尿)、皮膚病、濕疹。
胸椎 12	胸 12	大腸、腎臟、膀胱。	大腸炎、腎臟炎、膀胱炎 (頻尿)、下腰痛。



胸椎共 12 節  
胸椎神經共 12 對



綠色線條表神經。



下身的神經由腰椎、薦椎來，不但支配腹部（內臟），也支配腳，若壓迫之，則有種種症狀，如下表。



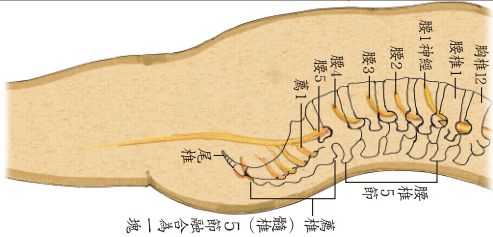


(七) 為什麼拜佛須躬身、觀心？

附圖表三

腰椎各節神經之供應部位及腰椎各節有壓迫時之現象、症狀。

脊椎神經	控制部位	神經被壓迫產生之病變 (症狀)
腰椎1	腰 1 輸尿管、大腿前側、股四頭肌。	輸尿管炎、血尿、尿床、大腿前段 (前側) 酸麻痛。
腰椎2	腰 2 卵巢、輸卵管。	卵巢炎、卵巢癌、子宮外孕、輸卵管阻塞、靜脈曲張、大腿中段酸麻。
腰椎3	腰 3 膀胱、子宮、大腿外側。	膀胱炎、子宮肌瘤、膝痛。
腰椎4	腰 4 下腰部、膝、坐骨神經。	下腰痛、膝痛、坐骨神經痛。
腰椎5	腰 5 足、直腸、膀胱、子宮。	坐骨神經痛、小腿痛、踝痛、腳冰冷、痔瘡。
薦椎 (骶椎)	1-5 直腸、肛門、膀胱 (攝護腺)、生殖器、大腿後側	痔疾、疝氣、攝護腺炎、生殖器、關節炎、坐骨神經痛。
尾椎神經	直腸、尾椎。	直腸炎、直腸癌、肛門炎、尾椎痛。





## 2 躬身後退另一作用——為下一步「曲膝」作安頓準備

比較一和二：

一、若下身（膝、腿）先退，則曲膝時，小腿才可保持垂直，重心保持於後跟這邊，自然重心穩固，不須耗力支持平衡，全身可放鬆，持久活動也不累。（如圖）



小腿垂直，  
手也垂直，  
（近腳跟）  
如「香菇」  
形，重心  
穩固，安定  
不吃力。

（先退，才能一心，不動）

★此動作之要領，並非只於「拜佛」中用，而且可推於日常生活之每一動作——如刷牙、拖地等須低頭、彎腰之動作。



二、若躬身時，下半身（小腿—膝—大腿—腹）不先後退，則隨著上身向前彎，重心必偏移向前（超出底面積外），為了平衡，趾、腿部肌肉很吃力，緊張收縮會壓迫神經血管，非但不消除障礙（消業障），反增壓迫。且下一步曲膝時，膝會超出腳趾前（重心向前偏移）膝及腿承載重量，非常吃力，腿酸、膝痛難以維持久。



小腿斜，「膝」和「手」都超出腳底面積，重心偏前，吃力。

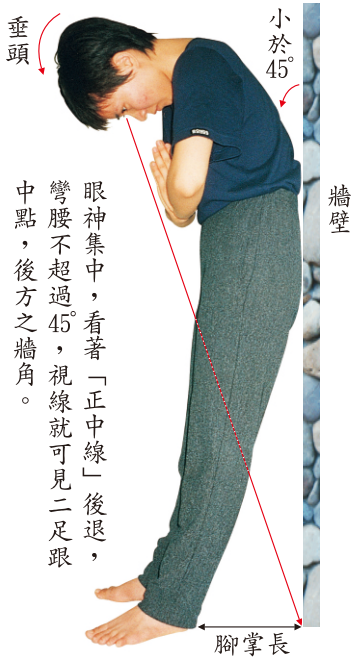


### ● 作法要領：

因很多人不會作此「脊椎後拱」之躬身動作，不能體會其要領。故於此略作說明：

此動作之用力方式，猶如仰臥起坐之腹部用力方式（可先練習幾次仰臥起坐，體會腹部用力，脊椎後拱之感覺），但此是很柔和恭敬的動作，很圓滑，而不是猛烈唐突用力。

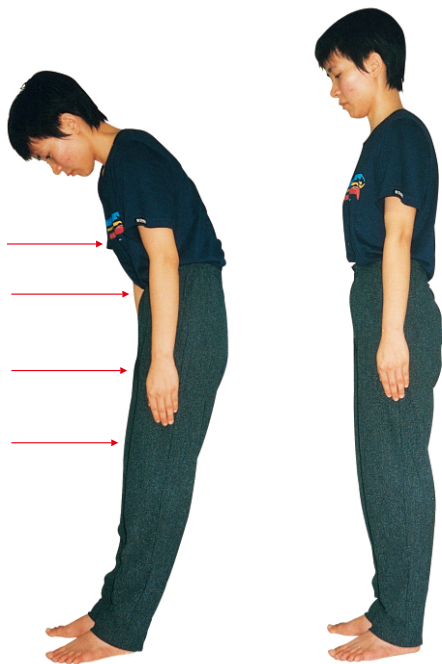
### 練習法：



- (1) 立於離牆壁約一腳掌長之處，胸、腹、腿一齊退後，使「腰背」能貼牆。（非「臀貼、腰不貼」）。
- 小腿向後斜。



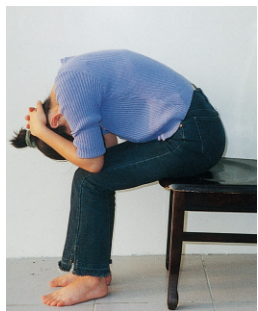
• 另有人因昔日腰背曾受傷，有瘀積，或一向少作運動，脊椎各節韌帶，及各關節已僵緊，一時難以拉開放鬆，則可參考下頁作法，利用工作、等車閒暇調節。



(2) 亦如躲避由前方而來的刺擊之物，而以腳跟支力，軀幹後退（肚臍退至對腳跟）。



若拜佛作「俯首」、「躬身」有困難者，（多因頸椎、腰薦椎已過度前塌），或平日工作姿勢，不得已須仰頭、塌腰者（如開車、打電腦：等），工作空暇，須時常作以下動作，以茲調整、解除壓迫。



以手輕鬆，載於後腦部，藉自然重力、拉開頸椎，（手的位置稍移動，可拉開不同的筋脈）

加上——  
小腹貼大腿，拉開腰、薦椎。

常以熱（燙）毛巾，熱敷後頸（連耳）（後擦乾）（以俯首、壓頭之姿）（脊椎後拱）改善頸部及入腦血流，消除疲勞，提神醒腦。



(七) 為什麼拜佛須躬身、觀心？



打坐時，脊椎要「直」（既不宜駝背，更不宜太挺，腰反塌）如何才「直」？練習：可躺在木板床上（墊薄被，防濕冷），盤腿如下圖（收下巴）體會——脊椎，由上到下，「整條」「每一節」都貼在床上，即是「直」的狀況。



收下巴後——若頸椎與床，仍距太遠者，多有頭、及肩手疾患，打坐也易上火，須多拜佛調整。

若腰椎，不能密貼者，打坐腿易酸痛麻，（坐骨神經受壓故）

- 宜多拜佛調整
- 可以用手扳住膝——

使大腿貼腹——然後放鬆——深呼吸氣，反覆多次，拉開腰肌，即可調整。（圖見上面）





拜佛，可說是練習打坐前必要的「前方便」，因為若頸椎，腰椎過塌，壓迫神經和血流，是不可能坐好的，故初學者，宜先禮佛，再打坐。懺公恩師教導初學，拜半小時，坐半小時。（動靜調和）。拜一小時，才好坐一小時。

初學者，打坐之前，宜先如圖示，盤腿——垂頭、彎腰——放鬆頸部腰部（向左右側亦然）。使坐時，身能「正而鬆」，（注意：趁吸氣，坐直起來）。





如上頁動作，而更柔軟、放鬆些，可做到額頭貼地，由左緩移至右，每個角度停幾秒（念佛）。  
放鬆拉開各節脊椎，  
然後趁深吸氣，緩緩坐直，  
（彷彿汽球靠打氣膨脹，維持形狀。）  
如此可改善昏沈、腿麻痛之狀況。



## (八) 為什麼要合掌垂手（鬆肩）？

### 一、佛法調心方面的涵義

1. 代表謙下。



2. 代表放下。

放下煩惱、憂愁、緊張、罣礙，種種執著、個性。

心有罣礙、緊張，則肩必聳起；

肩放鬆、放下之同時，妄念也放下

仍合掌，一心專注，覺照念佛

萬緣放下，一心正念。



## 二、解剖生理方面的意義

(1) 此動作，可拉開放鬆肩胛附近的肌肉、韌帶，使肩關節靈活，解除肩硬、酸痛等症狀。

• 一般人，平日肩胛周圍的肌肉，都在緊張狀態，常常不自覺地就聳肩、緊繃。（如圖）



很少能自己覺察而去放鬆，久之，肌肉就緊縮、變短硬，也壓迫血管，血流不通，肌肉代謝的廢物，因「交通阻塞」而送不走，局部堆積，就出現肩膀酸痛等症狀。

現代人生活壓力大，肩凝等病症，出現之年齡明顯提早，昔日言「五十肩」，現在「三十肩」、「二十肩」大有人在。



我們由圖可了解、肩胛附近的構造：

肩關節的構造

肩胛骨(1)外側有個「凹窩」  
手臂「肱骨」(2)上方是個「球狀頭」  
「球狀頭」卡入凹窩——形成肩關節。

肩胛骨還有二突出構造

肩峰(3)——在肩之最高峰  
喙突(4)——形狀如鳥嘴

二者以韌帶(藍)相連接。

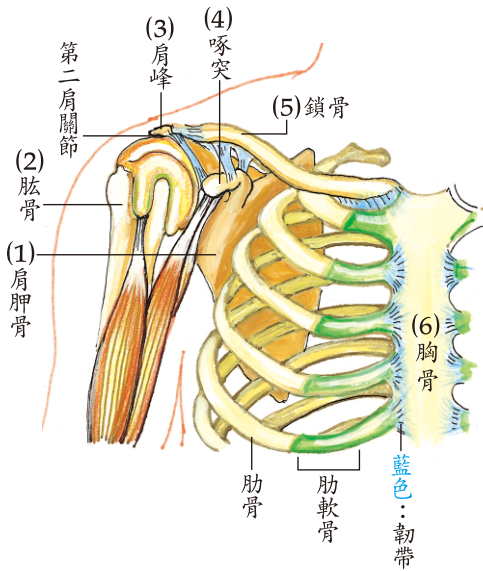
第二肩關節

「肩峰(3)——鎖骨(5)」也以  
韌帶相連，如「拱門」。

拱門和肱骨又形成了一個  
關節，號稱第二肩關節。

上肢運動，除了靠以上二  
肩關節，尚須靠「鎖骨——

胸骨(6)」、「肩胛——鎖骨  
」關節之配合。

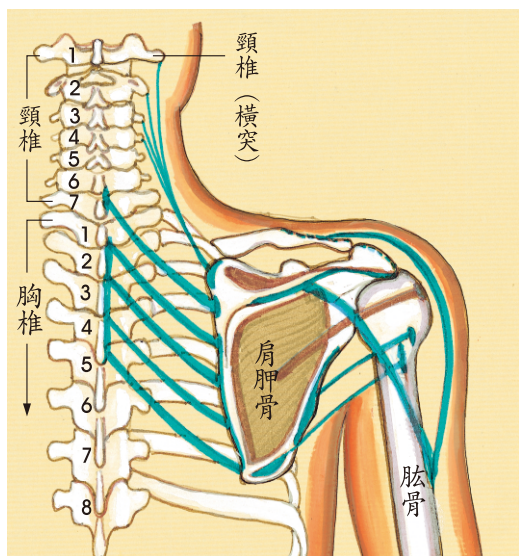


• 下圖是以簡單「線條」，代表位於背部而和「肩胛骨」活動有關之肌肉，由圖可看出，肩胛骨「內側」的肌肉，連接到「頸椎」和「胸椎」。

• 也因它們有附著到「頸椎」，故當我們做

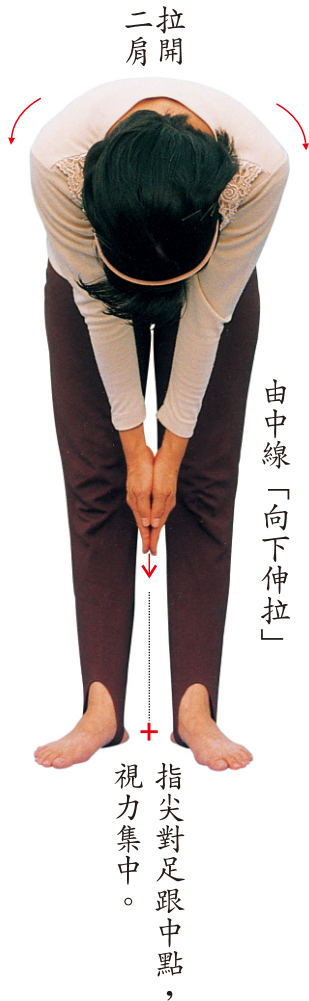


的動作時，須配合俯首（拉開頸椎）才能充分拉開、舒適這些肌肉。而又因肩胛中央和外側的肌肉，是連到手臂（肱骨）上，故俯首又垂手（合掌下垂時）能充分舒展它們，使肩胛及膏肓穴之酸痛消除。





• 將肩自然鬆、落（如掉下般），又合掌下垂於中線（端正而鬆柔），合掌之手，沿中線，再往下伸拉一些，（上身不動，肩、肘鬆），可將二肩胛骨，拉得更開闊、更舒服。使平日已緊繃縮短的肌肉，韌帶都拉長，拉鬆。

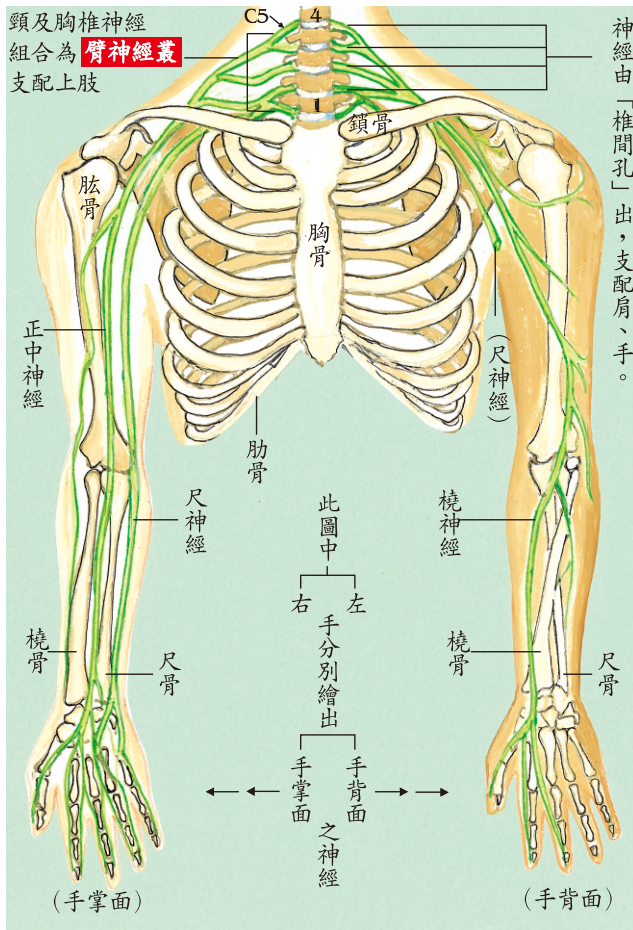


• 幾乎，每個人以此法拜佛一段時間，都會發現——「手臂變長了許多」，實際上，是肩胛周圍的肌肉、韌帶都拉長、放鬆了，恢復了本來「正常」之長度，久年的肩臂酸痛也痊癒了！



(八) 為什麼拜佛要合掌垂手（鬆肩）？

### 解剖圖：



豐富。



且因拉開頸椎、胸椎間隙，使肩、手之神經舒暢，血流



• 由上圖左右手，可了解整個上肢神經，追溯其來源，是由「頸椎」(4·5·6·7)及「胸椎」之間的「椎間孔」出來(會合為臂神經叢)。亦即頸椎第5·6·7·8對神經，和第一胸椎的神經，支配肩部和手，而平日仰頭之動作常會壓迫這些神經，故造成肩酸痛、手麻、無力。

• 若能禮佛，常作



，充分垂頭(下巴貼胸)有

助於拉開各椎間之距離，使椎間孔空間變大，神經、血管舒暢，可消除平日工作時，僵持仰頭之害。

• 若不配合俯首，拉開頸椎及胸椎，舒活神經，則長期壓迫，不只肩會酸痛，連手臂、手指亦會酸、麻、痛。若能俯首，拉開頸椎，則可改善。故此動作之要領，是要在垂頭狀態下，鬆肩。





如圖：✗聳肩緊張僵硬



○收下巴  
○鬆肩靈活柔軟

●日常運用：

• 古人看相，言「手長」是好相，聖人手長及膝，佛之三十二相，有「正立手摩膝相」，可能是聖人不緊張執著，心寬柔、不聳肩侷促，故肩鬆，手長吧！

日常生活中，宜用此「鬆肩，手腕柔軟」之原則，氣血通暢。



〔九〕為什麼拜佛，手按地，下跪前，

邊曲膝——邊鞠躬——宜保持小腿垂直？

●目的：整個連續動作中，身雖動，而重心不動（重心是自然物理重心）不耗力於平衡。直至「指尖」能按地，方便跪下。



膝、腿先退，  
腳跟載力，腳  
趾鬆。



只是臍沿中線  
直下，趨近「  
足跟中點」而  
已，全身放鬆  
不吃力。小腿  
、手皆垂直。



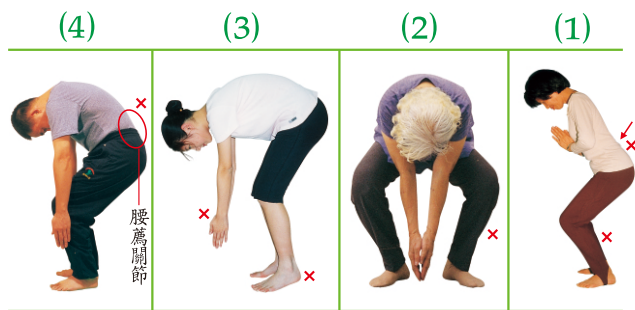
曲膝如向後下  
方坐椅子般，  
（小腿如貼靠  
椅腳）手指鬆  
柔整齊。



手心轉向後（  
方便按地）腕  
關節鬆柔。  
分手按地  
。手按地之前  
，重心一直在  
後跟，腳趾毫  
不載力。



- 很多人，一時不能體會，在曲膝中，「小腿直，重心定在腳後跟」的感覺（會感覺很穩固，猶如桌椅的腳，釘得很直，就很平穩；腳跟有一木樁插入地的「穩立感」）。
- 一般而言，曲膝常有以下狀況：（請參照圖文）
- (1) 一曲膝，小腿就向前斜了，大家可以試試，腿越斜越酸，表示不平衡，很耗力，甚至有人腰會前塌，很吃力。
  - (2) 或小腿不但向前斜，而且還向外斜。  
（註：所謂小腿直，是前看、側看都直）
  - (3) 或手伸遠，未能按地，腳跟就離地，腳趾壓力，重心不穩故腿很酸。
  - (4) 也有人小腿雖直，重心放在足跟，卻蹲不下去，無法彎腰。這是腰下部脊椎太僵緊，（腰薦關節）一時拉不開。（多練則慢慢開）





\* 大家試以如上頁(1)(2)(3)的姿勢，停住一下就會酸疲難持久，表示要很吃力去平衡。雖然拜佛動作中不必「停住」持久，但「過程」吃力，就必累積酸痛。

### ● 如何能曲膝小腿直？

#### \* 練習方法：

• 針對此提供二方法以便練習，只要確實做幾次，把握到要領，就很容易體會小腿直，腳跟載力的「省力、穩固、得力」之利益。

① 由前方頂住（用一椅靠牆，如圖，在前面頂住膝）（腳跟不動



（稍熟悉這感覺。初學者練

習時也可用下垂的「手肘」

，頂住膝使不向前斜，手也

垂直，小腿也垂直。（如圖）

② 後方靠穩（用一椅靠著牆，或用一矮櫃在後方作靠山）。



以肘頂住膝



小腿及膝向後貼，靠穩必能直，注視中線，上身鬆垂，「臍」沿中線，直下降，趨近足跟。

體會這曲膝，重心不動的感覺（後腳跟載力，如插樁入地）。腰部下方（腰薦關節）都拉開。

直到手觸地，小腿依然直，力在後跟。（不用櫃子也能做到了！）小腹貼在大腿上休息。

★ 初學者一時做不到別氣餒。70多歲白髮老菩薩，如此勤練也能順

利做到！



## 一、佛法方面涵義

- 曲膝：表折伏傲慢，降伏煩惱
- 鞠躬：表謙卑恭敬，尊重聖道，身心柔軟，消除我執
- 整個連續動作中，保持重心穩固不動，表「一心不亂」，鍛鍊動中之「定」，動中之「觀照力」。柔軟又安定地準備跪下。
- 雙手下垂，並運按地，有相當深刻之涵義——

佛法中分別以

左	右
手代表	
(左)	(右)
止	觀
定	慧
權	實
慈	悲
慈悲	智慧

故雙手同時並運按地，代表  
定慧等持  
止觀雙運．．．等涵義

悲智雙運

雙手下垂，表放下煩惱得自在，一心向佛。

雙手按地、下跪，表謙恭到底，慈悲到底。  
(另有「先右後左」法，見 P186 ~ P187)



## 二、解剖、生理和物理方面意義：

① 此動作包含俯首、躬身（脊椎後拱）、鬆肩三章所說之利益（如上已述）。尤其能拉開腰椎、薦椎關節，有益「下半身」疾病防治。

② 小腿垂直，以足跟支力，身形如香菇，支柱在中正部位，重心穩固。依物理原則，任何重心穩固之物，皆可自然擺放得很妥當、穩固、不傾倒，也不必耗力去扶著。跪之前，任何連續動作，若保持重心穩固，則如重心穩固之物，自然放著而已，不須耗力於維持平衡。故肌肉不必緊張吃力，以免酸痛而難以持久。肌肉若吃力緊壓，血管阻力就大。若動作正確，即使停住於其中某一分解動作，都可以持久不累，輕鬆柔軟。

註：所謂小腿直，是正看側看都垂直，好像房子的支柱、桌椅的腳，正直了才穩固平衡。歪斜的柱子或歪斜的桌腳、椅腳也是支



持不久的。騎腳踏車或玩陀螺就能體會——動中的正直安定。歪斜就倒了。像這樣的圓桌



就不穩，漸趨傾斜，支柱直就能穩，若支柱斜了

\*故此連續動作，雖只是手按地下跪前瞬間之動作，卻不宜草草忽過，須諦實自審做好（宜緊密觀照），應專注看好自己之動作，不宜瞬目眨眼就滑過！很多學習者都體會到，如果動作正確，下巴也切實貼胸骨，即使冬天很怕冷的人，也很快熱流灌身！但很多人把握不到以足跟載力的奧妙，或以足跟站不穩，其關鍵在：  
心要專一，「眼神」要收攝、專注視中軸，看足跟中點，勿眨勿閉，眼一閉，平衡之調節就變差，故不穩。其實只是上身沿中軸往下直降而已（肚臍直下趨「足跟中點」而已），所以肌肉很放鬆，根本不吃力，而且能得力。好像上身放鬆擺在大腿上休息而已。心要定，重心才能不動，不晃不搖。善用足跟——丹田之力，即放鬆之自然重力。



(九) 為什麼拜佛手按地下跪前，邊曲膝—邊鞠躬—宜保持小腿垂直？



手未到地，不必預先  
曲折僵硬。(白費力，徒增阻力)



手按地宜鬆柔，手指  
併齊，不張開易受  
載力。(指易受傷)

「之狀，則血流量受阻」。(如左圖)

分滋潤。宜避免肩手僵硬。(若腕關節緊張，呈「曲折水管

④

• 手下垂時，應鬆而整齊，手指併攏而柔軟。

• 臂—腕—指，呈柔軟之直線狀，血流才順暢，神經才能獲充

③

• 有些人是頭太往下

栽，向前伸手按地

。(如圖)



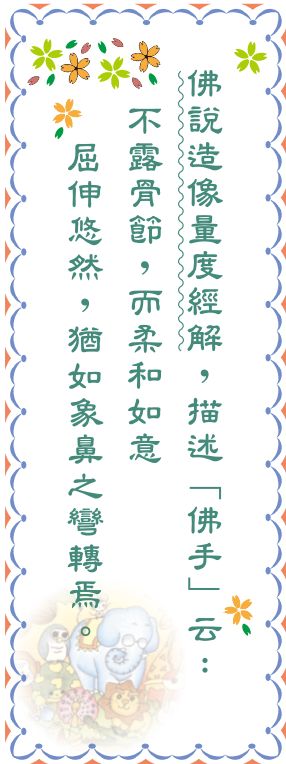
如此忽然頭倒栽(比臀部低  
)，頭部忽然充血，血壓變  
化大易頭暈。而且手前伸，  
腳尖載力腿易酸。



（註：「腕關節」處，有一「陽池穴」，若「腕」曲折甚，阻礙此穴道之氣脈，則陽氣受阻，易患手足冰冷。）



很多人平日不覺中，常有「腕關節」曲折90度之動作，（如圖）無形中「壓折血管」太甚，故平日宜放鬆腕關節。



★注意：另有些道場，採用右手先按地於中，次而左手按地之法，

（即兩步半拜法）此亦有深義——因印度，以右代表「正道」

，故右手先按地，乃代表尊重正法，願使眾生得正覺道。

• 故「雙手並運」和「先右後左」之法，各有深義，平等無優劣，大家勿妄生分別，自是非他，輕慢他人。（因自是非他，輕慢他人，即違「禮敬諸佛」之意）。

若自修，可隨個人根機，而採用適宜契機者。

若共修，則須尊重團體規矩，方是禮敬諸佛，恒順眾生之真精神。

● 附錄：

兩步半拜法（先右後左）之圖解（見下頁）

註：即使用兩步半拜法，亦要順解剖生理原則，如俯首、躬身、鬆肩、重心穩固等原則還是應當把握。不宜用違反生理、物理原則之姿態——如仰頭、塌腰、手僵硬緊張等……



兩步半拜法之正確示範



兩步半拜法之錯誤示範



## (十) 為什麼要手先按地，而後跪下？

因若不先以手按地，就猝然膝落地跪下，則膝關節易碰撞受傷。前已言拜佛是開發覺性的柔軟律動，並非苦肉計，不必碰得混身受傷。故宜先以手柔軟觸地作支點，而後，腳跟才離地跪下，在柔軟中調伏身心。雙手到地而跪下，表謙恭到底，慈悲到底。

願將佛手雙垂下  
摩得人心一樣平





## 〔十〕為什麼要屈膝跪地？

### 一、佛法方面的涵義：

屈膝，代表折伏傲慢，降伏煩惱。

跪地，表示徹底折伏無明，深投覺地。

### 二、解剖生理方面利益：

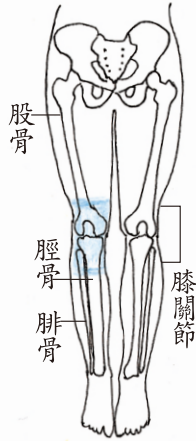
消除膝關節之障礙——

很多人因站立、走路姿勢不正確，或長年負重、工作，使膝關節承受很大力，血流不暢，變形、退化。若能經常作禮佛正確之屈膝（重心在跟）——跪地之活動，則能活化、強化膝關節周圍之構造，使膝關節靈活，不致僵硬老化。

註：（初學者，最好用隔濕、稍有彈性之拜墊，但依戒律，勿

高過二吋。）





註：1 脛：音ㄊㄩㄣˋ、ㄩㄣˋ、ㄥ  
 2 腓：音ㄈㄟˋ (圖見下頁)  
 3 腓：音ㄈㄟˋ

**膝關節是連接**

人體最長的大腿骨「股骨」(1)  
 和第二長的「脛骨」(2)

尚有一塊會活動的膝蓋骨 (「膑骨」) (3)

因股骨—脛骨之間有相當空隙 (關節腔大)

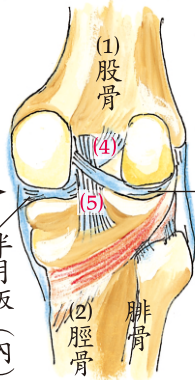
又有關節內的韌帶

前十字韌帶 (4)  
 後十字韌帶 (5)

故膝關節可作相當大幅度的曲伸運動，另在脛骨這邊，有纖維軟骨的「半月板」襯墊保護。

右膝關節：由後面觀

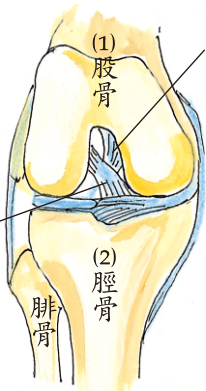
半月板 (外)



膝關節內側、外側

都有「側副韌帶」防脫臼

(5)後十字韌帶



右膝關節：由前面觀

(去掉膑骨(3)而觀)

(4)前十字韌帶



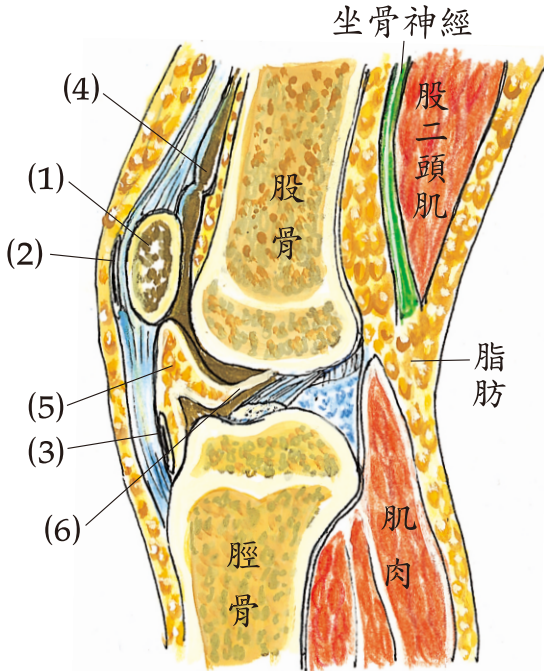
●有人誤以為：「屈膝

跪地，會磨損膝蓋」

。其實不然，甚至還能強化呢！

屈膝跪時，因有以下構造，故可保護減少骨骼肌肉摩擦。

- (1) 臏骨
  - (2) 臏前皮下囊
  - (3) 臏深下囊
  - (4) 膝蓋上囊
  - (5) 臏下脂肪體
  - (6) 臏下滑膜襞
- 註：襞音「ㄅㄧˋ」，本意是「折疊衣」。



跪坐到底，重心在後，才能善用(3)(5)(6)等襯墊構造。



(十) 為什麼跪下之瞬間，要充分活動「蹠趾關節」？

(十一) 為什麼跪下之瞬間，要充分活動

「蹠趾關節」？

一、佛法方面意義：

跪地——代表「謙恭到底」

，「徹底改造內心」。而

活動最底下的「蹠趾關節

」代表由最底層、最深處

改造起，清掃起。

(如圖)



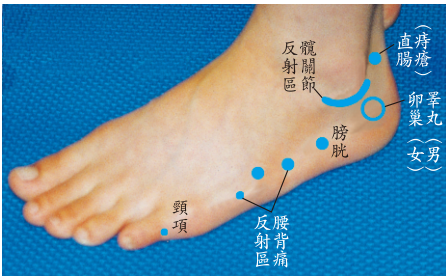
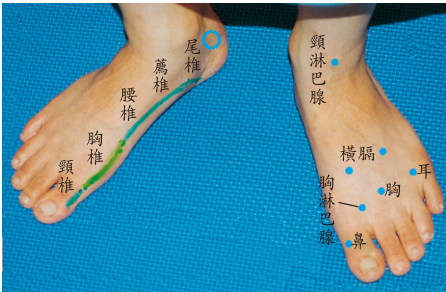
指尖齊膝



## 二、解剖、生理方面意義：

這動作可拉伸每一條腳筋，使令鬆靈，也可使平日沉積於腳底、腳趾之廢物、垃圾有機會清除。平日，因地心引力，會使很多廢物，沉在腳底，及腳趾末端，猶如從無機會打掃的「牆角之塵，溝底之泥」，此動作，予以掃動，清出。

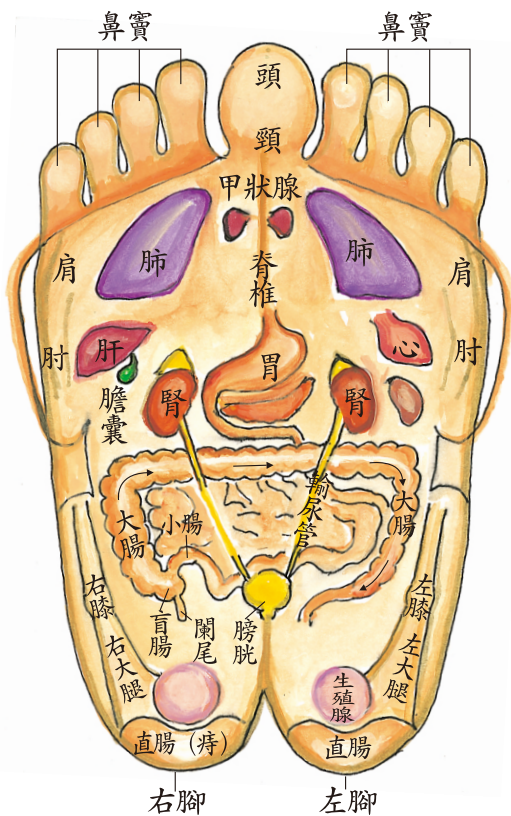
一般人，這末端的關節很少活動，且長年綁在鞋中，甚至連走路時，都很少靈活地舒活腳底筋脈，而多採用「足趾、足踝都很僵硬」的走路方式，進而影響相關的內臟。（內臟在足底有「反射區」）。



(三) 為什麼跪下之瞬間，要充分活動「蹠趾關節」？

- 拜佛是「由頭頂至足趾末端」都完全運動的「覺性活動」，不藉外來人力，而自己在觀照中，靈活運動全身大小肌肉筋骨。乃至內臟，均予以按摩（氣體按摩）——（如後「拜佛深呼吸」章述）

### 腳底反射區簡圖





# (十三) 為什麼膝一跪地，手就即刻放鬆？

無量壽佛  
亦號無量光佛：  
其有衆生遇斯光者，  
垢滅善生，身意柔軟。  
若在三途極苦之處，  
見此光明皆得休息，  
命終皆得解脫。

——無量壽經

## 一、佛法方面涵義：

• 無論拜佛，及日常動作中，隨時要鍛鍊「一心」，「放下雜緣」。

「身：一心——一個自然物理重心，不必多處「白耗力」緊張。  
心：一心念佛，不必處處罣礙，身意柔軟。」



膝一落地，  
（尚未坐下）  
手就放鬆  
柔軟。



• 阿彌陀佛48大願，願願非救我不可！無須抵抗佛力，緊張罣礙自尋煩惱。放心交給佛，任憑佛救度吧！

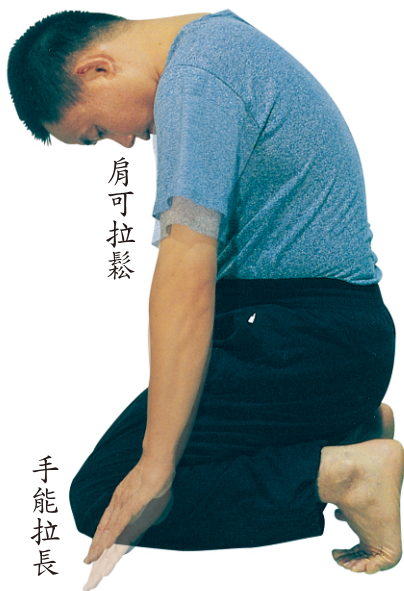
• 跪時，膝既已落地可載重穩當，手就不必白白耗力，在旁僵硬緊張（徒增阻力），故跪地之同時，手剎那間就放鬆。此亦即練習，「生心」即刻「無住」，「無住」又「生心」（正念）。漸漸能體會金剛經「無住生心」之道理。

• 練習——動作中，心只專注於此刻「當下」，過後，即不罣礙，（隨過、隨放）（過去心，不可得），亦不為「下一動作」預先緊張（未來心，不可得），如此一心專注於當下，才能身心放鬆自在（現在心，不可得）。



## 二、解剖、生理方面的意義：

隨時放鬆，可使血流、淋巴之阻力減少，循環順暢。肌肉不耗力收縮緊張，則「耗氧量」減少，也不耗能量，不易疲勞，且產生之廢物少，不易堆積「酸痛」物質。



肩可放鬆

手能拉長

開始練時，因為肩僵硬，手肌長期緊張，彈性差，且縮短，可能無法跪在「膝齊指尖」之位置。但，只要多拜，則肌肉能放鬆拉長，肩關節也鬆靈，手會明顯長很多，身心柔軟。



(三) 為什麼膝一跪地，手就即刻放鬆？

### 三、日常運用：

(1) 人常有罣礙、緊張的習慣，如：

右手工作時，明明左手沒事，也跟著懸在半空緊張。

(如炒菜(1)) 右手炒菜，左手白耗力緊張。

✘ ① 左手沒事，別緊張。

○ ② 放鬆，專注，多自在！



炒菜也要念佛！





(2) 又如左圖

坐著沒事，也有一隻腳翹著緊張。



仰頭、手載力、肩緊，易疲、易老。

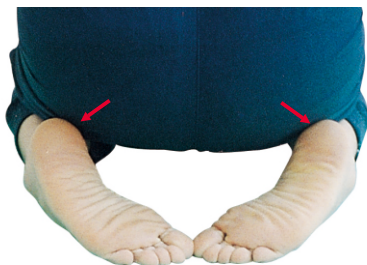


其實，人只要採用重心穩固的姿勢，就可以全身放鬆，根本沒必要緊張僵硬。

一生緊張執著，不會得到什麼，只會混身酸痛。  
放鬆，會更靈活自在，不會失去什麼！



〔四〕為什麼要跪坐於「二足跟之內側」？



足跟內側



以「體重」壓開二足跟，  
重心仍在二足跟中。

一、佛法方面涵義：

- 1．徹底放開根本執著，徹底降伏根本煩惱。
- 2．楞嚴經云：「狂心若歇，歇即菩提」，坐定放鬆——狂心歇息。
- 3．對「跏趺坐」之練習很有幫助。



## 二、解剖生理方面之意義：

1. 拉鬆「踝關節」，坐於足跟內側，以體重自然加壓，可把平日僵緊之「踝關節」壓開。禮拜中，跪坐又站起，等於一壓一放，活絡其筋脈。以中醫經脈理論而言，足部之六經脈，加「陽蹻」、「陰蹻脈」，都通過足踝。若足踝僵緊、不靈活，則各經脈都受阻。（蹻音ㄇㄧㄣˋ，語音ㄇㄧㄣˋㄉㄨㄛˋ。）



臀部髖關節反射區在踝下緣。

### 「足踝」有淋巴反射區



下半身淋巴反射點。



上半身淋巴反射點。



### 如圖所示：

- 足踝兩側有「淋巴反射點」

內側：下身  
外側：上身

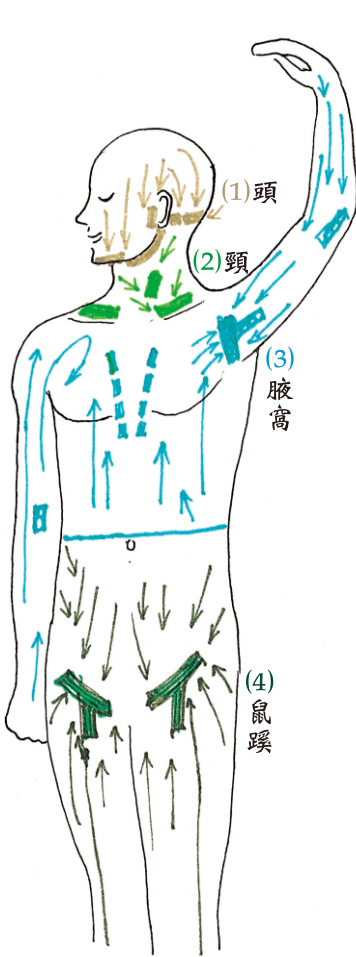
淋巴反射點。

此處平日極少靈活運動，久之堆積甚多垃圾（壓之甚痛），會使免疫力減弱。（淋巴功能降低）

• 淋巴相當於體內警衛系統，國防軍隊，也可以協助靜脈，把各處細胞要送回心臟處理的東西運走。（有如資源回收之管道）

註：我們的血液帶著養分和氧氣，由動脈（大道）送到微血管（如各地小路小巷），血中部份的液體就會由微血管壁滲出，滲到細胞間隙，形成細胞間的液體，細胞浸潤於其中，可作「物質交換」——細胞把「要的」吸收入細胞內，把「不要的」東西排到其中。這液體包括死掉的細胞、血球、細菌，分二路運走：

(1) 微血管 → 靜脈 → 回心臟。



- (1) 頭
  - (2) 頸
  - (3) 胸、上肢
  - (4) 下半身
- 之淋巴

(⇕表示淋巴液之流向)

↓ 集向「腋窩」。

↓ 集向「鎖骨上方」。

↓ 集向「鼠蹊部」。

(註：頰音 ㄇㄨˋ·ㄉㄨˋ，俗稱「下巴」乃人面最下部。)

· 此圖簡示全身最重要的四大「回收站」——「局部淋巴結」。(負責過濾、抗菌、消毒)

(2) · 淋巴管 (負責運送小部份液體，及大分子物質) 以「向心」方向流動 (在淋巴結過濾、消毒) → 靜脈 → 回心臟。



- 拜佛之動作中，俯首、躬身、跪伏、撐肘等動作，



無形中，正好能活動疏通這四大「回收站」。等於是反覆作「一擠壓——放鬆」之大按摩，產生如擠海綿般的最佳大清理效果。

- **淋巴**另有一功能——吸收運送營養。

如腹腔、消化道上的淋巴系統，能吸收和運送「脂肪」的分解產物，和溶於脂肪的「維他命」。

- 拜佛動作，跪坐壓開踝關節，又加靈活翻足起身，對淋巴反射點，有一壓一放之按摩效果，促進循環。**對增加免疫力，有極大幫助。**

註：初學者，很多人無法坐在二足跟內側（因踝關節僵硬難開），甚至坐下時，「臀」與「足跟」無法貼在一起，這是腰、腿之



肌肉，經年久緊張、僵硬未放鬆運動，已縮短。只要持續拜（方法正確），在輕鬆中跪坐，以體重自然壓坐，不久就可恢復正常之長度，及靈活度，不要著急氣餒，須以信心信佛力，信自性本具良知良能，一定可以開發。有人只拜幾小時，在一天中就恢復了。年紀大者，多拜幾天也能恢復，只要專注念佛身心柔軟，精誠所至，金石為開。（亦可配合熱水泡腳，泡至足變紅，且紅一段時間，使僵緊筋柔軟、活絡）（泡脚，初以能適應之溫水，漸加入熱水，熱至足能轉紅，達到活絡之效。）

若洗足時

當願眾生

具神足力

所行無礙

——華嚴經淨行品



## 〔十五〕為什麼要俯首、伸手、迎接佛？



坐定於足跟內側，  
上身伏向前，約45°角，  
此時是——丹田用力。

（小腹向下貼近鼠蹊部）  
（頭、肩放鬆）

兩手指尖，輕觸於中線上，  
俯首，視力集中。

（另有一法：二手指相疊於中線，  
右在左上。）

### 一、佛法方面涵義：

- 1．伸手迎佛：代表背塵合覺，澄濁返清，與佛相應。
- 2．保持俯首（不可中途仰頭），表一路恭敬，謙卑到底，才能相



應。

3．坐定，保持重心不動（在跟中），表一路觀心、安住心、不動不轉。

4．兩手伸向中心線▲，代表——「向中道」，兩手相觸於中線上。手「直」而且「柔」，代表「直心，柔軟心」。且手指整齊併攏——代表一路攝心不散。

5．二肩拉開：表「開心」。

## 二、解剖生理方面涵義：

1．俯首：如上已述。

2．坐定，「丹田」向下使力，使上身略向前傾<sup>45</sup>。（注意非上身

載力）（上身鬆柔軟）。

3．脊向後圓拱，尤能拉開腰薦關節。

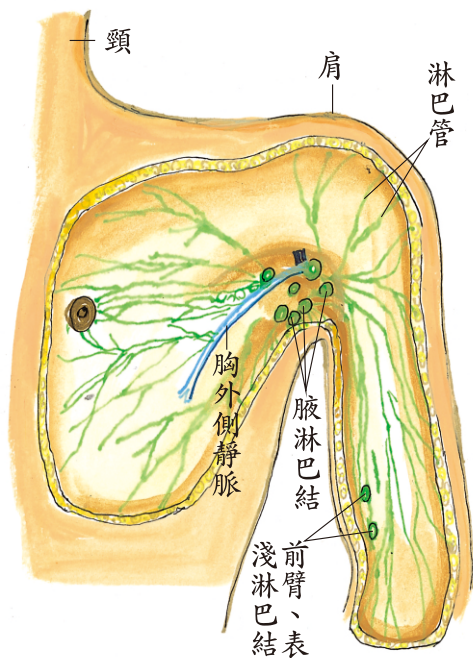
4．肩放鬆，而拉開，手盡量向前方中央伸出（柔軟、不僵硬，而又能直），盡量拉開肩、腋窩。（伸手至有拉動肩胛骨之感）



(手先伸直，做下一動作——趴下撐肘，才能充分拉開腋下、及肩周圍各肌肉，疏通血脈及腋下淋巴)。因腋下有很多淋巴結，須要舒展運動，使令流暢疏通，才能清除廢物，加強免疫力。(淋巴結負責過濾、抗菌、消毒。)

此圖是去掉胸、腋、手之部份皮膚和皮下脂肪，顯示出腋窩、胸壁和手臂「表面」的「淋巴結」和「淋巴管」。

這只是大略表示「表淺」部份，「深部」的淋巴更複雜(省略)。





這些淋巴結，收集上肢，胸部外側及乳房來的淋巴液（淋巴液，P154 P155 和 P202 P203 頁已介紹），而由鎖骨下幹，回收入靜脈。（參 P155 圖）

• 因「腋下」的部位，平日都被夾住、壓迫，很少舒展活動，尤其肩膀常緊張者，壓力更大。壓力大時，當然阻礙這種「逆地心引力」而向上之回流，故不利於血液、淋巴之疏通。

此及下一動作（撐肘、趴下），予腋下最大舒展空間——不但利於淋巴、靜脈回流，且利於腋動脈之輸出。



## (六)為什麼伏地時 (1)肘宜撐開？ (腋下張開)

### (2)掌、指宜平貼整齊？

一、佛法修心方面的意義：

- 1．放大心量，包容一切，等同佛心。
- 2．手指整齊表「心不散亂」，掌平貼表示「平等心」。(佛之手掌有「平坦柔軟」之相。)

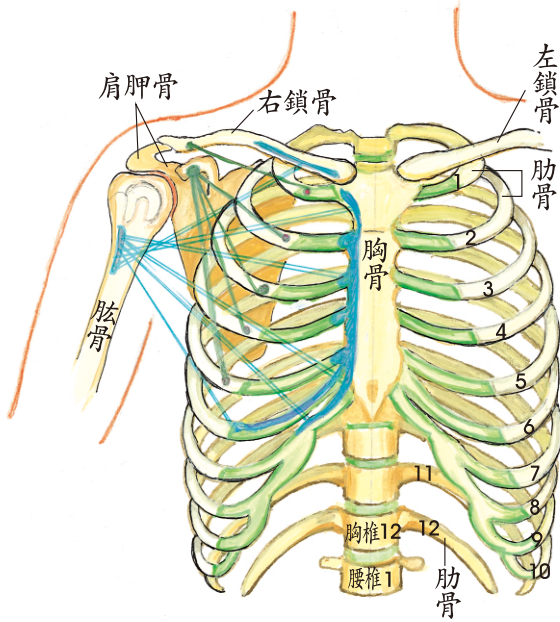
二、解剖生理方面利益：

- 1．拉開肩關節，增加靈活度。
- 2．拉開胸廓 (包括和呼吸有關之胸廓肌肉)，可加大肺活量，幫助徹底呼吸，增加細胞之帶氧量。
- 3．活化肩、腋等部位之血流、淋巴。(肩背平，勿聳肩。)





- 此圖是以簡單「藍線條」，代表「肌肉」，表現出由「胸部」（鎖骨、胸骨、肋骨），連到「上臂」的肌肉以及由「肋骨」連到「肩胛」的肌肉。
  - 拜佛中，此連續動作
- 肘向外撐（撐開腋下及肩膀），即充分舒展圖中所表示之肌肉，可增加吸氣量。



## 〔七〕為什麼禮佛要頭面（印堂、眉心）貼地？

### 一、佛法修心方面之意義：

1. 徹底降伏「我慢」之煩惱。（以我最尊之「頭面」，禮迎佛最低之雙足），意即——謙遜至極，才能「體會」覺悟之基礎。徹底放下自私我執的妄念，才能契合佛道。（平等法）

### 二、解剖生理方面之利益：

1. 印堂（眉心）貼地時，（眼須張開，勿閉），頭之頂門與肚臍——足跟中點，約在一直線上。（此姿勢，類似胎兒於母胎中之姿勢）
2. 頭與心臟，與全身乃至足底幾乎拉平，又拉開脊椎各節，使腦脊髓液，回流順暢。
3. 「頭」與「心臟」，高度差不多，入腦之血





流，不必向上「抗地心引力」，而可平順而入，故腦部循環良好，改善對全身之指揮功能。

4. 下半身，因此跪伏之姿，產生一過性之「擠壓」作用，站起時又放鬆，**猶如壓海綿，一壓一放，可擠出含藏之汙物**（運回心臟處理）。且因「跪伏」，使下半身與心臟貼近，血流送回心臟時是「平流」，不必耗很多能量向上加壓運送，故血液循環良好。又，脊椎向背部拱起，不致壓迫位在腹腔中、脊椎前之大血管，故血流阻力小。（參考 P163 圖）

5. 脊椎向背部拱起而臥伏（見下頁圖）：

- 一方面：腹部空間較大，位在脊椎前方之大血管，流通較順利，使腹部之器官、及下肢血流供應豐富。（參考 P163 頁）
- 另一方面：如前述，脊椎向背部拱起時，對脊髓神經、血流皆有相當利益，茲不重複。
- 第三方面：橫膈膜可充分運動，達到徹底深呼吸。（參考 P242 頁）





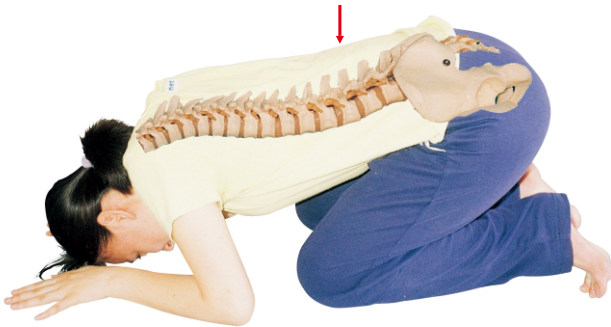
(七) 為什麼禮佛要頭面（眉心）貼地？

**正**（合於醫學、物理原則）



脊椎向上拱，各節拉開，血流豐富。

**誤**（不合醫學、物理原則）



臀部抬起，頭太向前趴，腰肌緊張，腰椎塌向腹部，壓迫腹腔及神經血流。





\* 請注意，五體投地時，臀部勿抬高翹起，非但不雅觀，且臀高頭低呈倒栽狀，易頭暈。若血壓調節不好的人，忽然腦部降得比臀低，壓力變化，大腦一下充血，會頭昏腦脹，失去拜佛「清明覺醒」之意義，而且頸部也擠折不適。



亦非以「頭頂」著地。頭頂著地，易有「臀高頭低」之勢，且呼吸，氣道較不順。



由圖可見，脊椎骨塌下，脊椎二旁之肌肉鼓起緊繃，此狀況，會壓迫血流神經，不但易腰酸、背痛、腿麻，也對腹部內臟不利。



## (六) 為什麼要翻掌接佛？

背塵合覺接佛足  
生佛交徹本一如

會面一笑眾苦除  
心開盡納如來福

### 一、佛法修心方面的意義：

#### 1．代表

我決定要轉變自己的心境，來迎接佛的光明。  
我要翻轉凡心，成為佛心。（接受佛的教導）

#### 2．先如半握拳，再翻轉，令手心向上。

也代表——我要掏盡我的心，來供養佛，毫無保留。



若有眾生，見我光明，照觸  
其身，莫不安樂，慈心作善  
，來生我國。

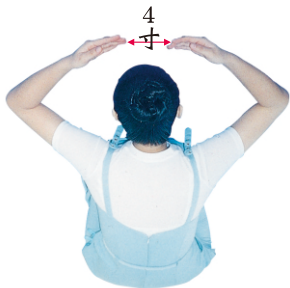
～無量壽經



3. 手心盡量翻平向上，勿傾斜，表示心平氣和（佛手，平坦柔軟如兜羅綿，我們亦效法之），（但初因手臂筋緊縮，不易做到）。手指如蓮花瓣，柔軟而整齊（勿僵硬、散亂、使力）。仔細觀察——當心緊繃，手必緊硬（有些微妄想，就有一指，不自覺緊起來），心散亂，手指必雜散。須調至空靈、柔軟，卻不失整齊，如蓮花瓣，柔軟當中，排列整齊。我們常說人往生西方，有瑞相——全身柔軟。「全身柔軟」，來自安心、放下自在——「心之柔軟」。相對的，觀照手之全然放鬆，亦可達到心之寬鬆，而開發觀想、智慧的功能。

奇哉！奇哉！

一切眾生，皆有如來智慧德相，  
只因妄想執著，不能證得。



4．雙手如蓮，心開花開。此動作，亦提醒我們——蓮花的開放，並不是靠外面的力量，而是由內部自覺的力量。我們的心花開放也是一樣。

5．翻掌接佛時，觀想：

大慈大悲的佛，站在我們雙手蓮花上，接受禮拜，我們可以 and 佛面對面，這是多麼欣喜、幸福之事啊！此時自然由內心綻放微笑。（拜佛是歡喜事，千萬別緊繃著臉、嘔氣般！佛拈花，我們就微笑。）

再觀想，佛放清淨慈悲的光明，由我們頂門照入全身，使全身全心都清淨光明，每個細胞每個毛孔都歡喜放光，光明遍照十方，普攝一切眾生同沐佛光。

6．一切病痛、煩惱，就好像黑暗，有了光明，就沒有黑暗，全心觀想光明，以「心」轉變「境界」成光明。（心轉、境轉）



7. 再觀想，所有眾生，都和我們一起禮佛，沐浴在佛光中，一起用「心」轉「境」。



## 二、生理解剖方面的意義：

1. 如下圖，越是末梢細微精密活動，越屬高層腦部管轄。各種動物都難以有像人類般的手指活動，（圖上可見管手指活動之管轄區，在腦中佔特別大的比例），尤其「小指」和「心的專注程度」有密切關係。

心不專注，小指很難聽使喚，故——由小指帶動，作翻掌之柔軟動作，可放鬆內心的緊張，也舒活大腦相應管轄部位之功能。

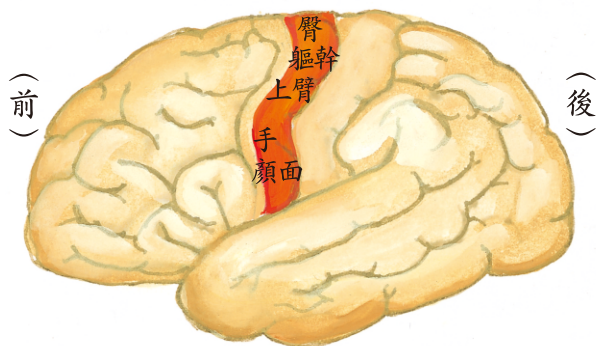


(六) 為什麼要翻掌接佛？

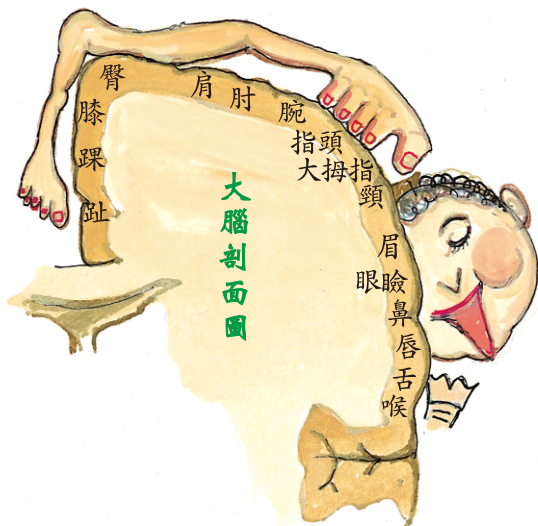
## 大腦左側面觀

「橘紅色部分」表示「腦部」管各部分「運動」之中心

(一)



(二)



將(一)圖「橘色部分」作剖面圖，顯示腦中各區及其所管轄之對應部位。



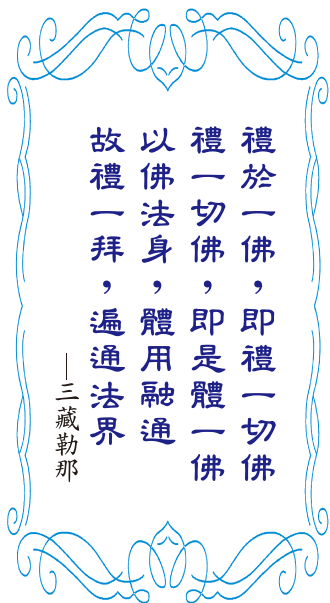
請注意翻掌接佛，手指勿僵硬、緊張、散亂，掌面勿傾斜。



心未放鬆，有所緊張罣礙，大拇指就僵硬緊張。大拇指之背側，不能平貼於地，顯示該側肌肉群，平日因緊張，已有縮短現象。

2. 一般人，因為長期緊張執著，肌肉都多少有縮緊變短之現象，所以伏地翻掌之動作，都很難做到完全將掌翻平，而呈傾斜之面，這是靠大拇指那側之肌肉（由拇指—肩之肌肉群），已明顯短縮，氣血不暢。若要勉力翻平，則大拇指那側肌肉要相當





用力，但若持續用力，就會僵硬，血氣不通。故初學者，若掌不能翻平，只要每拜翻掌時，「剎那」使力翻一下，就即刻放鬆、深吸氣，勿持續緊張用力。每拜若能「剎那」拉開一下、又放鬆，不久就可恢復原來肌肉的彈性和長度，很容易將掌翻平。翻掌雖是個小動作，卻和整個上臂之肌肉、血流神經有關，乃至牽涉到脊髓和腦部（錐體徑路）之傳導，故不宜草率。



## 〔十九〕為什麼接佛後，又翻掌平貼地？

### 一、佛法修心方面的意義：

1．接佛後，又輕輕「半握拳」，代表領納佛光，領受佛教，歡喜信受。

也如蕩益大師云：

「行人信願持名，

全攝佛功德成自功德。」

握拳表「全攝」——全部領受在握，入心。

2．握拳又平貼於地，代表領受佛教後，以「平等心」普遍布施。

### 二、解剖生理方面利益：

1．約同前章，（省略）。



(一) 為什麼恢復跪姿時，雙手宜收到膝旁？



因下一個動作是翻腳準備起立，此動作之支點是在「膝蓋」，故雙手若先收到膝旁時，則頭、肩、手整個上身，重量也正好會落在膝蓋間。如此，重心穩固（一心、無二心），全身方可輕鬆、靈活翻腳。

(二) 為什麼恢復跪姿時，雙手宜收到膝旁？

(勿離膝太遠)



翻腳支點是「膝」，若雙手不收到膝旁（離膝太遠），則整個上身重心也必離膝較遠，則重心不穩。甚至尚須以手用力按地，作另一支點，則肩、手也載力沉重，膝、腿也載力僵硬，翻腳就難以靈活自如，起身也站不穩。

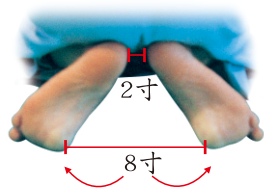




## (三) 為什麼起身之前，須先跪「翻腳掌」？

### 一、佛法修心方面涵義：

1. 學習佛法，貴在切實起行，靈活運用於日常生活。靈活翻足掌，轉足踝，目的是為起立時能保持於原位（保持原初發心），此代表：隨緣靈活運轉，而重心不動，初衷不變。此中有隨緣不變之「堅固」深義，有不變隨緣之「靈活」。修學佛法，理事不二，願大家恭敬行之，切勿草草忽略。



- 轉足踝——
- 二大趾向外、前方分開。
  - 二足跟靠攏。



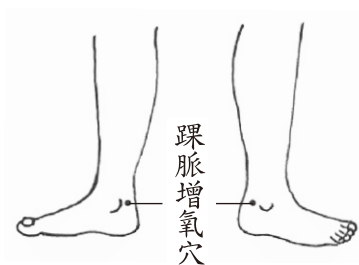


(注) 為什麼起身之前，須先跪「翻腳掌」？

## 二、生理方面利益：

現代中醫臨床研究，在內踝、外踝處有「踝脈增氧穴」，該穴，予以磁針，或予以刺激按壓，能增加帶氧量。靈活翻轉足踝，自然而活動刺激踝脈增氧穴，使全身氧氣充足。（經行時，靈活動足踝，並以足跟支力亦有此功效。）

若不先翻好腳掌，而如此起身，很吃力、不靈活，也不能立於原位。





〔主〕為什麼由「恢復跪姿」——「起身」，

皆宜以「頭部」作引領？（趁吸氣起）

• 譬如拉一木偶，只拉「頭頂一線」，即可全身提起，



既已接佛、禮足

佛光加被，

如被佛「由頂上提起」般，

由頭頂引領起身。

一、佛法修心方面之意義：

1.

提綱，則眾目張。

挈領，則襟袖至。

以頭部（頂上一線）作引領，代表「提綱挈領」，把握「源頭





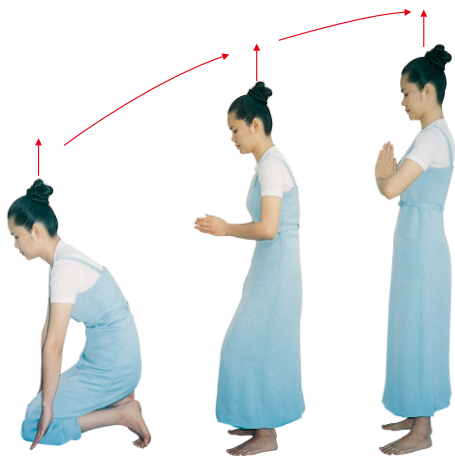
主 為什麼由「恢復跪姿」—「起身」皆宜以頭部作引領？

**\*注意：**

起身時，不垂頭，頸和背直。（亦不仰）

由伏地—恢復跪姿

若趁吸氣，如由「頭頂一線」拉起—頭一起，則肩、手隨之而起（收回膝邊）。（一挈領則襟袖至）



由跪姿—恢復立姿

亦是同一要領，一提綱挈領。

2. 「重點」。  
提示我們：做事、動作皆須掌握「要領」和「施力點」、「支點」。提衣，若不由領子中央提，則歪斜、拉雜；拉木偶，若不由頂上一線拉，亦不得中正。





## 二、生理方面的影響：

參考前P220，知統理肢體運動之中樞，其實是在腦部，故由頭部引領，由頂上一線提起，全身放鬆不著力，反而活動自如，翻腳起身特別靈活。若不以頭部作引領（趁吸氣起），則肩、手載力沉重，起身腰也吃力，可說處處緊張、著力，處處疲勞。



起身若不由頂上拉起，易倒栽向前。（吃力）

如此起身，亦很吃力。



## (註) 為什麼要趁吸氣時，起身？

一、物理、生理原因：

一個汽球

不吹飽氣，就扁塌皺折。

一灌飽氣，就膨起硬朗，能支持形體。

一個輪胎

不打氣，就扁塌，無能承載車之開動。

一打氣，就飽滿，能支持，有承載力。

同理：

人不充份徹底吸氣，不靠氣體支撐力，就得耗很多能量、力氣，維持姿勢；若能善用吸氣，藉空氣之力，就能節省能量而動作輕鬆靈活。大家不要小看「吸一口氣」之力量，昔日火車即藉「蒸汽之氣力」而發動，噴射機亦藉「向後噴氣」而產生「向前推進」之力，各人自己實驗體會，就能明白——



「趁吸氣時，站起來」二者之間的差異，  
「呼氣（將了）站起來」就知「吸氣而起」之奧妙。

因我們的肺，是由很多小肺泡構成，每個肺泡，如同一小汽球，若不吸氣，個個汽球扁塌，支持力就差。若徹底吸氣，個個汽球飽滿，就能助維持形體姿勢，猶如打氣於輪之內胎，外胎亦可維持形狀及支撐力。（參考P237肺泡圖）

了知法界，本無有閻，  
由我無始，順於凡俗——  
非有有想，非閻閻想。  
今達自心，虛通無閻，  
故行禮佛，隨心現量。

——三藏勒那



## 二、由「一口氣」體會佛法：

很多人誤會，自己的「身」，是小小一個皮囊肉身，其實，我們的鼻孔，完全和整個宇宙空間相通、無隔，吸一口氣，隨時可取用自「無限遠的氣流」，我們能自由吞吐天邊的雲彩，也能自由吸極樂世界的蓮香，說實在，我們和十方諸佛，根本是同一鼻孔出氣。他呼出的，我吸進來；我呼出的，他吸進去。深深體會，其實我們和一切眾生，不但息息相關，且，一口氣全然相通，我們不能離呼吸這一口氣而活，故，實際上，我們的「身」也遍及這口氣出入的整個空間，而且「互相呼吸」、「互相涉入」，難以畫出「隔閡，界限」。但人心虛妄設立，畫定界限，又妄自尊大，認為我自己重要，輕慢眾生，由此虛妄界限，生出無限貪、嗔、痴、慢、之惡業，又虛妄受苦。



禮佛中，由專注清淨，吸一口氣的體認，漸漸體會——心、佛、眾生，本無差別，本體廣大平等，漸漸放下種種「自以為是的嬌慢」，放下「自我意識」走出自私執著，實踐平等慈悲。人能放下一向固執的——「我的見解」、「我的意見、個性」才能柔軟體會眾生的心，發揮「拔苦予樂」慈悲的功能，否則，老堅持自己的「個性」去衡量別人，一定會格格不入。

### 禮佛——

讓我們的「個性」由剛冷易碎的「冰」，化成柔軟流通的「水」，再昇華成遍布法界虛空的「雲」。

佛教導弟子，修習定心之法，初步要「知息入，知息出」。呼吸的「息」，中國字即是「自心」二字之合成，心與呼吸是直接關連的，而且，可說是一體，我們平時，不知「息出」、「息入」，何以「不知」？因為心攀緣於外務，罣礙外境，充



⑤ 為什麼要趁吸氣時，起身？

滿雜念，所以不知息之出入。當能「知」息出入之剎那，就是已放下外境萬緣，故佛教導散亂心的弟子，學習靜下來，知息之出入。心安定，息必長而穩定，心散亂，息必短而氣浮粗。呼吸是每日不間斷之「身業」，但反而被忽略了！日日糊塗，一口氣不來之時，必更糊塗！禮佛，乃練習息息與佛相連，息息念佛，一口氣不來，就生在佛前。





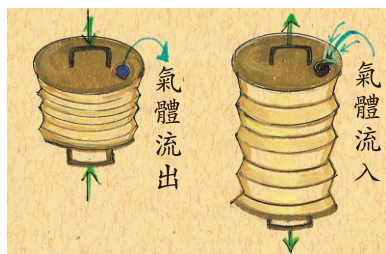
## 〔五〕拜佛的深呼吸對身心的利益

• 姿勢正確拜佛、自然引發深長呼吸（丹田的呼吸）。

• 當姿勢正確拜下去，自然有強而有力，徹底的「呼氣」，可以把我們體內廢氣，乃至內心煩惱，氣悶怨恨，一起吐出去。把內心執著一掃而光，產生「安定心」作用。

• 徹底吐氣，然後全身放鬆，充分吸氣，如此徹底換氣，不會有「死腔」「廢氣沉滯」。

• 我們吸氣時，猶如「拉風箱」。（我們人體的風箱，就在「胸腔」。）靠著拉大風箱體積，使風箱內壓力變小，外面空氣自然向「壓力小處」流入，形成了充氣（猶如人體吸氣情況）（右圖）。而壓縮風箱體積，內部壓力就變大，大於外界氣壓，則氣體就流出（猶如呼氣狀況）。（左圖）

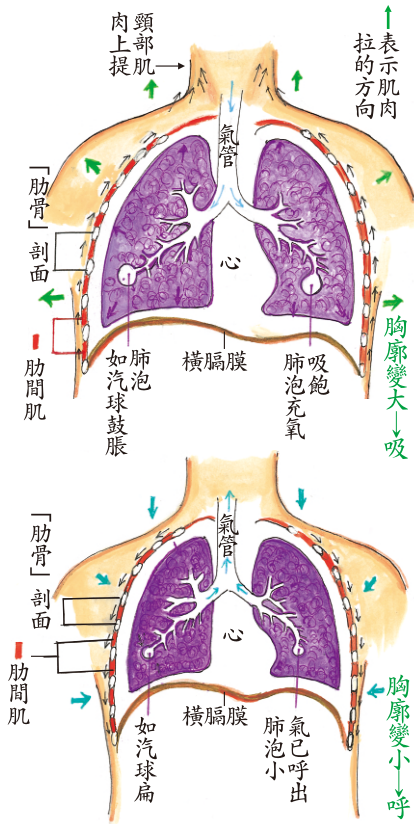


• 上面說：我們人體的「風箱」就在我們的胸部，藉著兩種方式進行呼吸，分述於下：

### 一、藉由「胸廓肌肉的拉動」

使胸廓變大（則壓力減小），外面氣體可以流入——吸氣。  
變小（則壓力加大），把氣體往外壓出——呼氣。

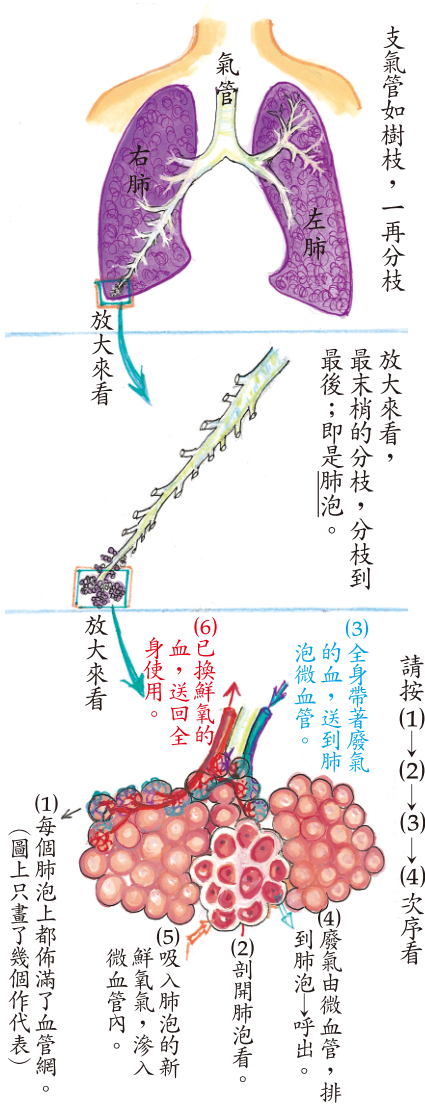
下圖表示：  
胸廓肌肉拉動—胸腔變大變小，  
和肺、呼吸的關係。（剖面圖）



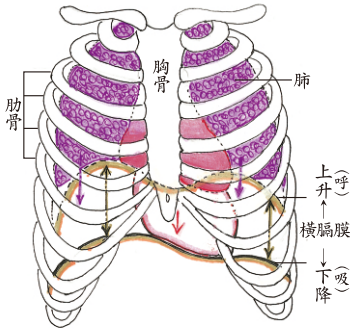
為說明之方便，圖中肺泡是“放大”表示出。



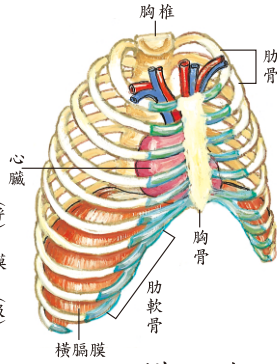
其實肺中充滿了密密麻麻小肺泡（約六億個）直徑約 0.14 mm，如果總計肺泡的表面積，大至六十平方公尺，幾乎可鋪滿一個網球場。肺泡群聚如空心葡萄，上覆滿了「血管網」（如葡萄皮上的脈絡），肺泡壁和血管網可以互相交通，血中廢氣，透過肺泡壁——呼出；新鮮氧氣，透過肺泡壁——滲入血管——供應全身。



下圖表示橫膈膜之下降及上升



橫膈膜由側前方觀



## 二、藉著「橫膈膜」的升降。

「橫膈膜」是胸部和腹部的分界膜，它會下降也會上升。

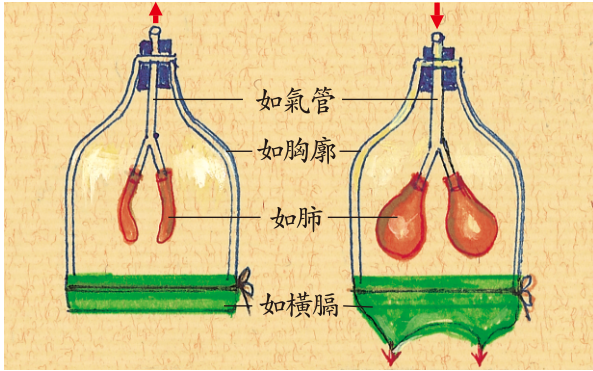
下降——相當於把風箱底部往下拉，風箱變大——胸腔變大（壓力就減小），造成空氣入肺。

上升——相當於放掉（不拉風箱），風箱彈回——胸廓恢復原狀，把氣體排出，造成「吐」氣。

橫膈膜下降 ↓

肺可隨之 ↓ 往下膨脹（吸）

心臟也可隨之下降 ↓



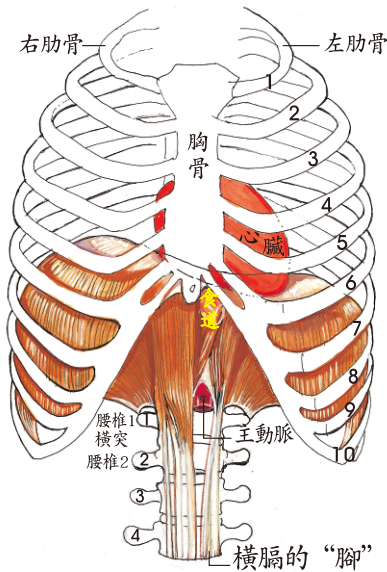
一般常用「赫氏的模型」來了解呼吸作用。以無底玻璃瓶，下包橡皮膜，下方「橡皮膜」——相當於橫膈膜。

(1) 將橡皮膜往下拉，則「瓶連膜」空間變大，則瓶內壓變小（小於瓶外壓力），氣體依自然物理原則「往壓力小」處去，故瓶外空氣往瓶內流，使氣球充氣——相當於肺膨脹——吸氣。

(2) 放掉橡皮膜——「瓶連膜」空間變小，瓶內壓上升，壓力使氣球內之氣體外流，故氣球扁掉，相當於呼氣。



## 橫膈膜前面觀



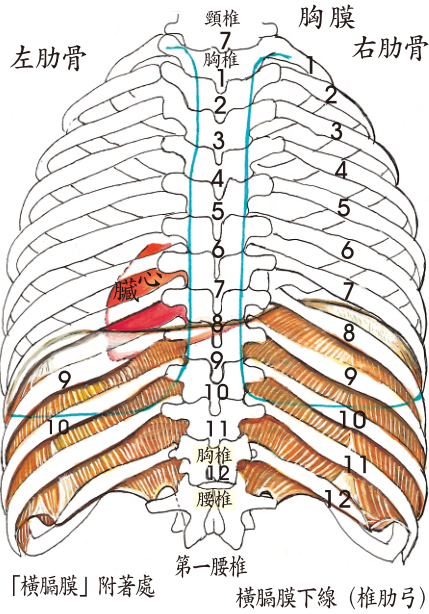
由腹面向後看橫膈膜，可看出它呈弧形面，有如降落傘，它靠腹側這一面，附著在胸骨、肋骨（緣）。它靠背側那一面，附著在腰椎（橫突），及肋骨。它背側尚有幾對「腳」，延伸到腰椎第四節。

● **橫膈膜**是胸部和腹部之分界膜

(1) 若「由前往後」透視，則橫膈膜有如「帽子型」或「降落傘」，呈「弧型面」，它後面在背部附著的状态，如圖示，有幾對「腳」，附在腰椎上。靠中線的一對腳（左右腳）附在腰椎2・3・4節的前面，另一對腳附在腰椎（第一節）橫突上。



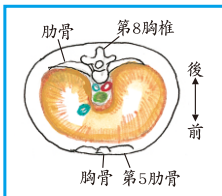
## 橫膈膜後面觀



由背面看「橫膈膜」，圖中顯示它和肋骨、脊椎、心臟之相關位置，可看出下緣之附著部位。

(2) 若「由上往下」透視，則橫膈膜有如「腰子型」

(腎臟型)



### ● 為什麼要講解『橫膈膜』構造？

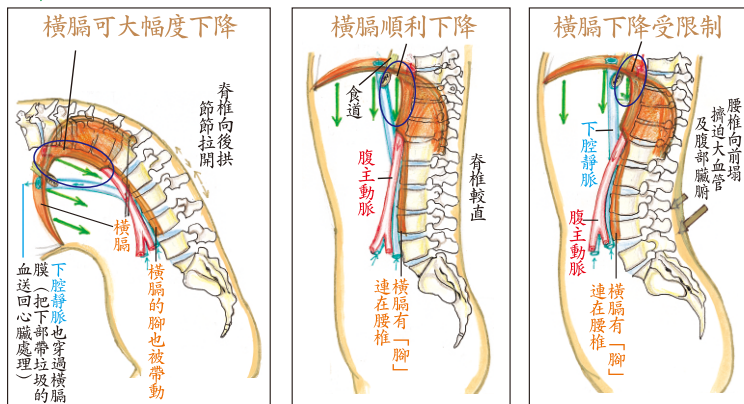
因為一般人不了解橫膈膜構造功能，常以不當姿勢，阻礙它的活動，影響呼吸，造成疾病。如我們站立時，若以「腰椎前塌太甚」的姿勢站立（腳趾支力）。則橫膈膜之「後半部」以及前面提到的橫膈膜幾對「腳」，就會被這塌向腹部的脊椎擋住，不能充分往下移動，所以肺之膨脹也會被障礙。

試比較以下三種不同狀況的橫膈膜：

簡示脊椎和橫膈膜升降的關係：

橙色——橫膈膜（像帽子般的弧形面，但因後方有脊椎嵌在其中，故它有圍繞在脊椎前、及側面之部份。）

綠↓——橫膈膜的下降運動。





拜佛時

以及

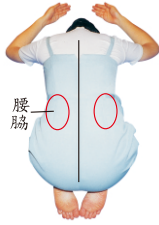
作



躬身（脊椎向後拱）的動作



跪伏之動作時，可消除「腰椎前塌」對橫膈運動之障礙，而且因橫膈膜下緣的「腳」，附在腰椎上，故當腰椎「後拱」——就連帶拉動橫膈膜。而腰椎「後退」——同時也使橫膈膜可充分往腹部降下去，而不受「腰椎前塌」之障，則肺可充分往下膨脹充氣。



在跪伏姿勢時，充分吸氣，由背後可以見到腰椎之兩側「腰脇部」也充氣鼓脹起來，此即「橫膈」充分下降——「肺」可充分往背後、下方膨脹吸氣之狀態，甚至連「小腹」、「尾骨周圍」皆受推動而膨脹。（平日亦宜如此徹底呼吸，非僅拜佛時。）



我們一面拜下去，一面唱念佛號，就可以自己體會——

1 如果姿勢正確，自然發音容易又順暢，因呼與吸的氣體量多，無形中一口氣會變長，而且越拜下去跪伏到地時，發聲越易，能越大聲，（呼氣長而有力），這對全身細胞換新鮮氧氣，有大助益。

2 如果姿勢不當，（如：腰塌），不合生理原則，則拜下去就覺沒氣發音，唱不出來，此即橫膈活動有障礙。

• 橫膈膜有個外號叫「第二心臟」。橫膈膜強力收縮時自然誘發丹田呼吸。拜佛的動作，促使橫膈充分發揮功能，呼吸大量氣體。

• 大多數人，平日都是很淺的呼吸，故肺部中有不少「死腔」，沒有作氣體交換，累積著廢氣廢物。

在正確拜佛的動作中，如躬身、跪伏——腹部的肌肉自然往內壓縮，腰部的肌肉一起協調，就會在徹底呼氣中瞬間加大腹內的壓力，這時候，腹部的內臟就會像含水的海綿受擠壓一樣，把內臟裡面



靜脈中含著廢物、廢氣的血擠壓出來，擠得徹底些，把這些垃圾送回到心臟、肺臟去換新鮮的血液。而放掉海綿，自然鬆開吸滿新氣，此正是全身放鬆而吸氣之狀態。清洗一塊含汗的海綿，若不徹底在水中一壓一放，則不易洗淨每一孔洞，同理，若不徹底深呼吸，也不能充分新陳代謝，排出廢物。

我們的肺臟是負責把廢氣（二氧化碳）呼出去的，而在拜佛的動作中，強大的深呼吸氣，剎那之中就可以排出大量的廢氣，幾乎達到平常淺呼氣時的四倍。要有深的吐氣，才能夠有深的吸氣（大捨大得），才能夠吸入足夠的氧氣來供應細胞的需要。一般人因為忙著注意外在的事務，呼吸是很淺的。所以肺有一部份沒有膨脹起來，好像扁扁的汽球，可以說是「死腔」，身體中就有很多的廢氣堆積著，排不出去。所以，細胞的「含氧量」也常不夠。缺了氧氣的細胞就容易發生癌病的變化和各種疾病。



根據「血液動力學」，當我們深吸氣的時候，胸腔擴大了，就會變成「負壓」，因為體積變大，壓力減少了，它的壓力比大氣壓力要小，所以能夠發生吸引的作用，把空氣吸進來，也如用吸管吸水，或抽水機之功能，幫助血液吸回到胸部——心臟、肺，做排廢氣，吸鮮氣的工作。

拜佛念佛時自然會引發深的呼氣，深呼後，只要完全放鬆，自然伴隨著深的吸氣。拜下去的時候是最深的吐氣，呼氣呼到極點。趁正要深吸氣時站起來（自然而然，非刻意）。這和「血液動力學」有密切的關係。這樣的呼吸，彷彿按摩一樣，以「氣體壓力」來按摩，一壓一鬆來按摩每一個內臟，這是最深入柔和的按摩。橫膈膜彷彿一隻柔軟的「佛手」，時時親切地持續為我們一上一下按摩。胸部、腹部的內臟，都直接、間接被橫膈膜運動所按摩，這樣使得血流變得強大而且順暢。這種驚人的按摩會使得各內臟活躍起來。



，也生起調和的作用。拜佛的動作，使這隻常體貼按摩的「佛手」，更活躍柔軟，更有彈性發揮「**內臟按摩**」的功能！  
（佛的按摩比人為，殊勝多了！）

而且拜佛時深長的呼吸，可以使心臟冠狀動脈的**血流豐沛**起來，並且腦子裡面負責送走垃圾的靜脈血也可以順利的回流，不致於停滯在腦子。有些人，額頭上有青筋暴露起來，當生氣的時候更明顯，這是頭部的靜脈血流瘀滯的現象。也就是因胸腔壓力大、阻力大，（沒有深吸氣），故沒有辦法順暢回流到心臟的情形。

如果能夠反覆五體投地的拜佛，拜下去的同時唱念佛號，那就等於是長而且強的吐氣，吐氣盡頭，放鬆自然就會吸氣。吸氣的時候站起來，靠著空氣膨脹的力量站起來。這樣多次之後，腦子的靜脈就能夠順利回流更新，消除腦靜脈血流的瘀滯狀況。連帶地，含有大量氧氣的動脈血，就能夠順利送到腦部，精神的活動就能夠提昇，所以也有安定心的功能。



因為腦子裡面如果廢物太多送不走了，必然發生刺激，會令人心不安，甚至脾氣不好、想不開，就容易造惡業，就沒有辦法修行諸善功德。更重要的是，拜佛的時候，最好能配合佛號的唱念，佛號是佛的萬德洪名，融合佛修行成就的一切功德在裡面。佛名的每一個字，它的音波震動都是震徹整個宇宙法界。佛名音波震動對我們都有提昇開發佛性的功能，當然有治病的效果。只要您願意實行，都可以親自體會不可思議的效果。

要知道，我們的呼吸與整個宇宙，其實是沒有隔閡的，是一氣相通的。我們和佛也是一體的。吸氣的時候，吸的是極樂世界的芬芳；呼氣的時候，呼的是滿虛空阿彌陀佛的心香。透過拜佛的時候，專注一心，及呼吸的體會，進而可以和盡虛空、遍法界的佛、菩薩合而為一，和阿彌陀佛同一鼻孔出氣。

## 南無阿彌陀佛

我此禮敬無有窮盡  
念念相續  
無有間斷  
身語意業  
無有疲厭……



差異對照表





足跟支力，腳趾鬆，全身正而鬆。



以「足跟」支力，腿能正直。頂天立地。



雙腳以「前八後二」站立。



○ 合於生理、物理原則

矯枉過正，腳趾反翹起緊張。



以「腳尖」支力，腿及骨盆向前傾斜，腰椎向前塌。



雙腳太開了。  
(載重角度不恰當，易疲勞關節痛)



✗ 不合生理、物理原則



立如松，正而鬆。合掌端正輕鬆。  
以足跟支力，頸椎胸椎對直，收下巴。



頸椎—胸椎，對直，管道通暢。  
(耳朵直對肩中) (收下巴)。



頭如懸鐘  
之，有上拔

○ 合於生理、物理原則

未收下巴，合掌手壓胸，重心偏向前（不  
以足跟支力）。



仰頭（抬下巴），手離胸太遠，腰椎太塌  
向前，小腹凸。



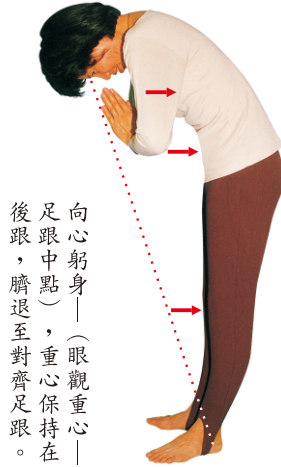
頭太仰（未收下巴），  
頸後出現橫紋。（壓折  
痕跡）（耳朵傾斜）  
頭太垂，（耳朵超  
出肩前），頸—胸  
椎未對直。



✗ 不合生理、物理原則



以足跟支力，垂首，躬身。胸、腹、腿，一起後退，脊椎後拱。可拉開脊椎各節空隙。此動作可運用於日常生活之彎腰、低頭工作。



向心躬身——（眼觀重心——足跟中點），重心保持在後跟，臍退至對齊足跟。

○ 合於生理、物理原則



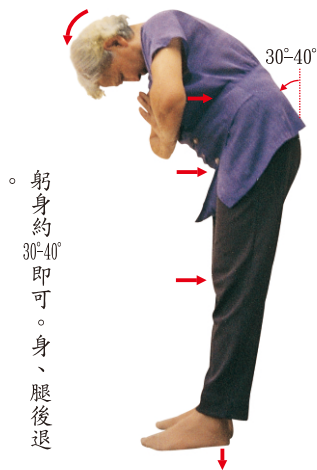
頭未垂，只有臀部後退，而腰腹、胸沒退——腰背肌縮緊，腰椎擠迫，神經血管受壓甚，日常生活、彎腰不宜如此。



向前彎腰——（眼往前看），重心偏前，足趾載力，肌肉緊張。

✗ 不合生理、物理原則





。躬身約 30°-40° 即可。身、腿後退



躬身如拉弓（拉力往後，射  
力向前）弓（「脊」如「弓之  
將發射箭」）（亦如香蕉，  
圓弧均勻），手臂鬆垂柔。

○ 合於生理、物理原則



向前彎腰，腰太彎，（身  
未退）（重心偏前。）



背太駝，腰太直（腹未退）  
，脊弧度不均勻，手臂太向  
前撐，又太僵硬。

✗ 不合生理、物理原則



躬身、鬆肩要點——頭  
比臍高，俯首躬身，  
垂手對「重心」（足  
跟中），曲膝時，重  
心可保不動。



俯首——躬身、鬆肩、  
垂手（重心在足跟、  
肌肉放鬆）。

○ 合於生理、物理原則



躬身時，頭太低（  
於臀），則往下之曲  
膝動作，重心必偏前  
血，且頭倒栽，腦忽充



仰頭、塌腰、肩緊張  
，頸肌、腰背肌都吃  
力，脊椎塌向腹部，  
壓迫椎間孔之神經、  
血管，及腹部內臟。

× 不合生理、物理原則





小腿直，向重心  
(足跟中) 垂手  
，蹲下。

，於中線上，向下伸一些，更把肩關節充分拉開，消除平日緊張累積之酸痛。



手垂直，對準「足跟中點」。

○ 合於生理、物理原則



向前蹲，重心不  
穩，腳趾支力腿  
酸。

肩緊張，沒放鬆。心散—手指沒合好。



✗ 不合生理、物理原則



垂首觀照，小腿盡量垂直地面  
臍沿中線，直下趨“足跟中”，  
手按地（跪下）之前，一直  
是以「足跟」載力如此才能保  
持重心不動，（身動，心不動）  
可開發足跟—丹田之力。



曲膝時，小腿越垂直，越得  
力。（正看、側看皆垂直）

○ 合於生理、物理原則



小腿太斜（膝超出腳趾之前），  
則重心偏前（不在足跟），  
腿必須耗力平衡支持，腿會很  
酸不能持久。



膝太開，小腿太斜，如桌椅  
腳斜、不穩。

✗ 不合生理、物理原則





至手觸地，仍是小腿直，  
腳跟載力，重心不動，全  
身鬆柔。



保持垂首，上身自然鬆垂。  
眼觀足跟中點。

○ 合於生理、物理原則



手未觸地，腳跟就離地，  
重心偏移，肌肉緊張。



中途仰頭，壓迫頸椎神經。

✗ 不合生理、物理原則





跪下時，膝微開（約5公分）（勿起4指寬），指尖對齊膝。



手觸地時，小腿仍垂直，力在腳跟。

○ 合於生理、物理原則



膝分得太開了。  
（會使趴下時，脊塌下）



按地手太開，膝也太開，如斜柱子不穩。

✗ 不合生理、物理原則



跪下，腳掌翻向上，二大趾輕相接觸，坐在二足跟內側之間，（以體重壓開踝關節，刺激淋巴反射點）



腳掌V字形

○ 合於生理、物理原則



腳掌雖翻，而散亂。



腳掌相壓迫，則左右側不等高。



腳掌沒翻好



跪時未翻腳掌

✗ 不合生理、物理原則



「手臂神經」，源自「頸椎」神經。  
俯首—頸椎之「椎間孔」空間大，其中之神經血管舒暢，可改善肩臂之循環，治療肩手之疾。



小腹向下貼，重心在「後」，腰背脊圓。

○ 合於生理、物理原則



仰頭：後頸肌收縮，頸椎後部被拉近，相擠，則頸椎「椎間孔」之周圍壓力大，擠迫，出入孔中的「血管神經」都受壓。不利於肩、手之循環。



「腰肌」錯用力（向前），重心「前」移，「腰」背直硬。

✗ 不合生理、物理原則





肘分開，腋下盡量撐開，增加肺活量，肺可舒暢膨脹。

手先伸直，再撐開。



保持俯首，脊椎後拱。肘由「直柔」狀態，以指尖為支點，向外方撐開。



○ 合於生理、物理原則



肩、手擠迫，心、肺不舒。



頭仰起，肘彎彎按下，沒先伸直再撐開（不能充分拉開肩腋）。

✗ 不合生理、物理原則





膝微分開（勿超出4指），  
腿能支持，令脊圓拱，神經  
血管舒暢。



五體投地時，  
頂門—臍—足跟中點，約在  
一線上，肩、腋張開，肩背  
平，脊椎拱起 $\curvearrowright$ ，印堂（二  
眉中間）貼地。掌心向上，  
掌盡量平（勿傾斜），手指  
放鬆，如蓮瓣在頭前約一拳  
之距，二手中指距4寸。

○ 合於生理、物理原則



膝分太開，脊易塌陷，壓迫  
神經血管。



太向前臥，臀翹起，脊塌下  
，手僵硬。



臀翹起，頭額頂著地，手伸  
得太遠。

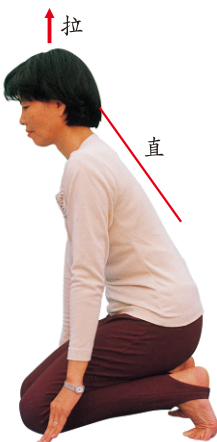
✗ 不合生理、物理原則



起立之前，先跪著，力由頂上拉起，翻腳掌翻成八字，起立才能恢復「前八後二」，站在原位。



由跪姿準備起身，以膝為支點，手於膝旁稍扶，「力」由頂上拉起，則臀自然離坐，足踝靈活——翻腳掌。注意，「頸後緣」和「背」，對直，（頸椎——胸椎對直）



○ 合於生理、物理原則

沒有翻好，站起不能站在原位。



若「力」載於手，上身就下栽，僵硬吃力。足踝也不靈活、不易翻腳。


✗ 不合生理、物理原則



## 附錄

### 疑問與探討

• 有人問：脊椎呈S型是「生理弧度」，本就應該如此彎曲，才是「正常」的。為什麼佛家說脊椎要正直呢？（打坐七支坐法，亦有言「脊直」）。

• 探討：脊椎呈S型，在醫學書上，叫做「生理弧度」，是因為絕大多數人都是如此，於是就「理所當然」認為人類應是如此，認為這樣才「正常」。（「正常」二字，有時只能說是「普遍如此」，和「正確」是有別的。）到底，脊椎變成S型，是不是「必要」的呢？人在胎兒時期，脊椎呈圓弧型 （形如拜佛跪伏之狀），嬰兒亦然。幼兒期，剛學坐，學走路，脊椎還是「直直



的」，而長大後為什麼變S型呢？（老時更嚴重），這是因為心多向外探尋，起立就仰頭向上看、東張西望追求，很少返觀收下巴；又多自以為是，少低頭，慢慢頸椎就向前塌，彎曲了。又坐著，站著，忙料理眼前的外物，（如寫字、讀書、看黑板、打電腦、看電視、洗碗、吃飯、開車。）心被前面事物所牽引，向外攀緣，身也自然，一直向前傾，又要抗地心引力平衡姿勢，久之，腰就向前用力——腰椎塌向前，骨盆也前傾了。因大多數人都如此，所以脊椎幾乎「統一」變成S型，S型變成無可避免的「必然」（猶如空氣污染）。但「必然」，是不是「必要」呢？是不是「理想」、「妥善」的狀況呢？



• 教科書上解釋S型的好處，只是說——「跳躍時有緩衝，避免直接震盪腦子」。但，事實上我們觀察，人跳躍時，一定不可能以「筆直」的姿勢跳躍，一定會先彎身再跳，所以，是否須為偶而的跳躍，就把脊椎彎S型呢？——使平時體內一些該直暢才好的「管腔」，都變成扭曲阻力大，較不通暢（這是不是很大的犧牲、損失呢？）也使腦脊髓液流動常受曲折之阻，反而影響「緩衝」「保護」的功能。（參考PII1~PII4頁）

• 觀察許多病因，多來自脊椎太彎曲產生壓迫，（包括末學自己的病因，也不例外）若能用自覺（調心）把脊椎調直些，血流之阻力、壓力必會減少，免疫功能會加強。且腦脊髓液也會流暢，不但腦之營養改善，調節功能好，保護、防震的功能也會好。拜佛是很好的「整脊療法」，端心自然端身。



末學

昔日常苦於種種症狀及阻塞、疼痛，後來，信受、體會佛這教導，又由拜佛體會「拉開脊椎」的利益，體會調直通暢的好處，種種症狀都改善了。（銷除身業之障）

• 佛家只貴「自願」、「自覺」、「自端心，自端身」，不勉強任何人。只貴親身體驗，不貴爭辯勝利。您願意堅持S型，或願信佛，調直些，隨您的智慧、福報，自由選擇。因為一切善因善果，是自己享受，而苦因苦果也是自己承受。

\* 肉體雖是幻化之軀，然於修行人而言，是「法器」，用以藉假修真，雖不必貪著刻意去練身，反增長「身見」，卻也不宜非理使用，致妨礙道業，增加苦受。但始終掌握無量壽經「端心、端身」之旨，都攝六根，一心念佛，禮敬諸佛，善用法器，導歸極樂，方是至要。



## 後記及感恩

在「毛毛蟲變蝴蝶」錄音帶及書（「癌細胞變快樂佛細胞」一集）中介紹過拜佛好處利益之後，陸續有很多人問起拜佛的方法，建議出版專集介紹，並提出各人學習拜佛中，種種身心的問題。原先，我們只擬用一小冊，以圖片簡介「方法」，但後來因問題太多，不得已須說明其中細節原理，使大家能明理，切實起行，自行調心調身，消除生活中身、心的痛苦、煩惱。

為使讀者對拜佛要領，內涵能一目了然，附上圖解照片是必須的，但因無現成相片可用，故敬邀諸位發心習學之居士，各自在家拍攝「分解動作」照片，寄給 末學 整理。由各人學習照片及心得中，發現了不少共同的問題，於是，篇幅越加越多，變成了“厚厚的“小冊子”。

過程中，很感謝各位法師居士們不惜辛勞、資財，甚至重複多



次拍攝，如紫華園居士伉儷，為了改正一、二個動作，就拍了十捲底片，由炎夏忍受燈光高熱，拍到寒冬，還是一片熱誠歡喜。參與的每位菩薩都很有耐心，忍耐「失敗重來」的辛勞。而「利他」之事，無形中必定「自利」——有幾位居士因重覆改正拍攝努力練習，結果，無形中矯正了脊椎壓迫之老毛病，宿疾因而改善痊癒了，甚至人也長高，（脊椎間隙拉開），手也變長了（關節鬆靈）。有的老菩薩本是滿頭白髮而常禮佛後，新長出之頭髮竟是黑的。

又因書中言及醫學原理，必須引用「人體解剖圖」，以說明構造，而每本解剖教科書上，都標明不允許任何型式之翻印，為了尊重作者、出版社及版權法規，故而無法採用現成圖譜，只好自己親手學習恭繪各解剖圖。末學參考學習各書所繪的簡圖，當然沒有原教科書上的照片詳細精美，此實不得已之作法，懇祈大家原諒包涵。末學學習恭繪解剖圖中，也體會到一套解剖教科書圖譜製作之困難。參考模仿現成的圖書，要恭繪尚且不易，何況原作者由詳細解



剖大體（屍體）到構思、立體表現，及透視圖策劃繪製，他們的歷程一定更困難、艱鉅。

末學

傻傻地以願幫助大家禮佛同成佛道之心，一筆一佛號，習繪解剖圖供養大眾，謹向各參考書籍之作者們，致深忱敬意、謝意，並念佛迴向，同生極樂國。

深深感恩素未謀面的「○○念佛會」，毅然承擔下來繁瑣的出版前編輯工作，會中同仁熱誠發心負責電腦合成及打字。為了幫助大家觀想當下立在蓮花上拜佛、接佛足，三寶弟子（他（她）們不肯列名）誠懇求佛加被，用心製作。由於各自拍攝之相片，有的背景光線未臻理想，故而使相片處理工作相當辛苦吃力，但令人非常感動的是他們整個過程都說「滿腔歡喜」，更使<sup>末學</sup>「滿懷感恩」。

也感恩陳醫師及電腦工程師林正楷居士，熱誠相助打字、製作「拜佛深呼吸對身心利益」章中的圖。大家有時難以想像，為了一



張表現呼吸動作的解剖圖，由揣摩，到繪出修改，須耗費多少生命光陰。但也唯有投注付出的人，最能獲得「了然於心」，紮實的利益。

一紙、一筆、一刀、一圖的提供，甚至奔波郵寄、包裝、影印都是不可或缺的因緣，感謝大家慈悲發心，願一切合作因緣都化作往生佛國之資糧，迴向眾生同生極樂。謹向諸位合作出書的菩薩們，深致敬意謝忱。

示範及攝影：林美雅、劉文隆、鄧煥雲、王玉娟、何三江、張碧香、黃南暘、蔡鳳寶、呂振安、蔡佩芹、黃崇璋、羅曉蓉、侯怡如、許瓊文、黃靖婷、黃靖敏、葉庭沂、蔡淑惠、蔡之芸、游金花、羅玉實、葉美淳、葉全佑、朱文央、林永風、曾豐琇、林翔逸、林浩霆、魏瑞雲、黃文龍、楊厚生、謝清佳、蘇義發、蔡碧秀、魏志雄、蔡志明、鄭素水、葉全真。



美術編輯電腦合成：三寶弟子、林正楷、許育碩、羅曉蓉、方銘詩  
電腦打字：三寶弟子、蔡鳳寶、黃南暘、林正楷、林珊如、謝慧芝、何文綺。

骨骼、模型、器材：道祥法師、妙音法師、蔡木象、林陳玉女、陳及參考書提供

忠鈴、陳忠信、林永風、吳建峰、林美津、林美薰、林美瑛、李翼安、林昌棋、林淑美、蔡平貴、謝素珍、王世勛、高韻淳、沈文示、陳建利、游芬媛、劉文隆、林美雅、何三江、葉寬財、林宏榮、蔡平佃、吳秀鸞、蔡文基、林來宸、蔡志凱、蔡佩諭、許瓊文、侯怡如、蔡綿綿、陳智濠、陳守村、林淑容、魏瑞雲、魏白桂、許應鵬、林冠宇、林佳儀、郭惠瑛。

校對：妙音法師、魏仰蓮、侯怡如、許瓊文老師、楊厚生、謝清佳  
感謝凡云企業慈悲允用觀音聖像（P53）



圖譜參考書籍：THE CIBA COLLECTION OF MEDICAL  
及 CD ILLUSTRATIONS (FRANK H. NETTER, M.D.)

Atlas of Human Anatomy (Sobotta/Figge)

Color Atlas of Anatomy (Rothen/Yokochi)

The Atlas of the Human Body (Takahasi nagao)

3D 人骨百科全書 (玉課科技)

圖解臨牀腦波檢查法 (黃世賢譯)

五行磁吸針磁療針灸學 (郭立文著)

針灸科學 (黃維三著)

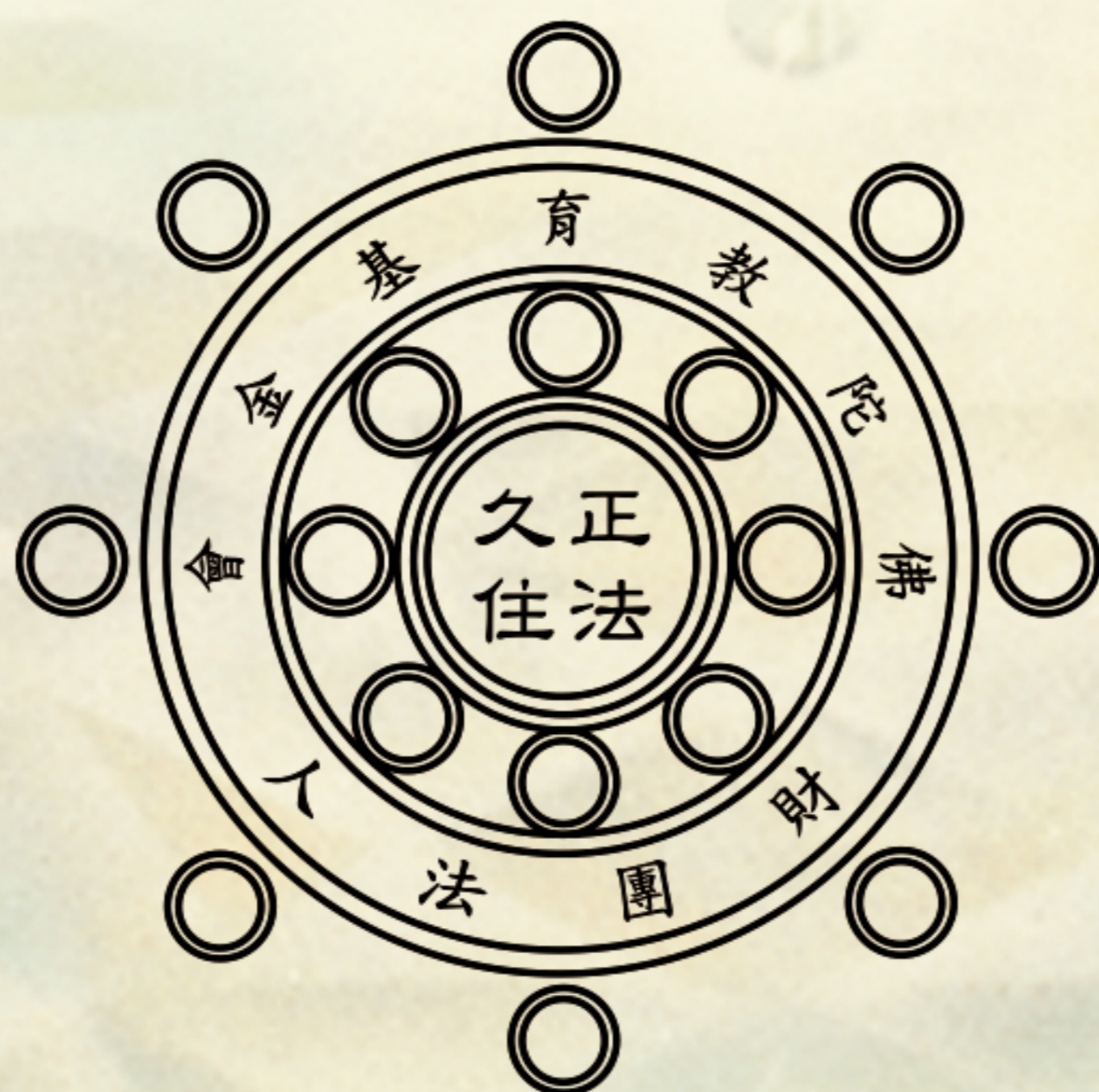
中國針灸學基本教材 (莊育民著)

感謝台灣大學晨曦佛學社念佛組全體學長，及台灣科技大學楊錦懷  
教授、鄒永雪、伉儷、台灣大學謝清佳教授及李郁雅、黃上銘、李志  
偉、林志雄、徐佳琳、呂瑞旻、林慧怡、劉嘉凡、張國忠、李偉菁  
、葉馨琇、徐湘婷、羅正普、許雲翔、王敏華、李文鐘、江育賢等  
慈悲切磋，提供寶貴意見，協助出版。

【聲明啟事】

上道<sub>下</sub>證法師所著作之法寶（包括書籍、CD、VCD、DVD等），敬施大眾完整翻印，但請勿增刪，亦請勿販賣，懇請大眾慈悲配合，共護佛戒。

欲發心翻印者，請電（07）2611612，可免費取得印刷用之電子檔或母片。



## 財團法人佛陀教育基金會印贈

台北市杭州南路一段55號11樓

TEL：886-2-23951198，FAX：886-2-23913415

Website:<http://www.budaedu.org>；Email: [budaedu@budaedu.org](mailto:budaedu@budaedu.org)

行動上網：<http://budaedu.emome.net>

◎本會網站，講經影音檔、文字檔，內容豐富，請多利用◎

**※經書法寶，敬請尊重珍惜，勿任意棄置※**

**本會經書法寶，免費贈送結緣，嚴禁販售！絕無義賣募款，敬請明察！**

**This book is strictly for free distribution; it is not to be sold!**

Printed in Taiwan

CH673-02