

以医学原理分解礼佛姿势

摘自《拜佛与医学》 编述/道证法师

1. 佛者“觉”也

- 拜佛是“觉性”之开发。非“盲目崇拜”。亦非“惯性动作”（不知不觉被原来的习惯 性动作拖着走）。
- 拜佛要培养“回光返照”之能力。
- 使“觉性”在“惯性”之前起作用，而非一般之运动。故须时时观照“当下之动作”。因此拜佛中注意“勿闭目”。
- 始终收摄眼神，观照自己——“观自在”。
- 视力集中于中线。
- 须知道自己“正在作什么”。（犹如项上有佛在观自己）。
- 不可“糊涂不觉”。
- 须都摄六根，不可敬漫上下。

2. 立如松，正而松

- 两脚以“前八后二”站立。上身因有一排脊椎骨（脊柱），在正中、偏后方，故比重上以中央后方（脊柱处）占最大份量，在站立时，宜以二足跟平均承载。
- 顶天立地——立如松。
- 以“足跟”支力，深吸气，全身放松。
- 检查“足趾”——完全放松。
- 头如悬钟，空灵端正，耳对肩中。
- 后颈贴衣领，收下巴（颈椎——胸椎对直）平日起居生活，亦当如此，并非拜佛站立才需要。后颈贴衣领，是使颈椎和胸椎，能对正、对直，气血通畅。而收下巴是为了使头部和颈椎之角度正确，合乎解剖生理之原则。即调整枕寰关节之角度。
- 由足跟中点——脊柱——顶门上，仿佛一线拉直。
- 下颌关节放松，勿咬牙切齿，舌、软腭、咽喉，都要放松柔软。

“舌尖”顶淤上腭。

“舌根”上空，如含一团空气。（如此，唾液腺之“开口”通畅，鼻中——咽喉气道亦通畅）。

- 松则气脉通，订上清凉，易保持正念，不昏不散。

3. 合掌（摄心）

- 双手合掌当胸（肩臂放松）。
- “拇指根”对齐“膻中”穴。
- “膻中”穴，在二乳尖中点。
- 手勿压迫胸。（约离一公分）
- 自己观照检查，五指并拢端正向上。（小指很不易合好，须用心观照，心散，则小指开。）
- 手虽端正，而很松柔勿紧张，有如左手贴右手休息，右手贴左手休息。
- 深吸气，肩放松，腋下留些空间勿夹紧。
- 保持端正放松，吸气充满状态。
- 收摄眼神，观两手合缝（中线）。
- 进观“后鼻孔”中道之气息。

4. 俯首（反观）

- 柔软垂头敬礼
- 头如成熟稻穗低垂至下巴贴胸，颈放松完全不用力。（开始若不能做到，即是“颈肌”长期僵紧缩短，只要放松，多练几次——“有加瞌睡般，头自然松落，完全不着力的动作”就可放松拉长颈肌。）
- 仍收摄眼神，反观自己，拜佛是修习“动中定”——在动作中，眼前“境”虽变动始终都摄眼神淤中。

5. 躬身（脊推向后拱）（谦退）

注意：并非向前弯腰而是向心躬身，重心保在脚跟。

- 立定脚跟（趾松灵，不载力）。

· 垂头，观照中心线，观照自己如何动作。有如要“看自己足跟”般之动作。如仰卧起坐之用力方式，令“心口－腹－腿膝”一起退后，使脊椎向径拱起。（腹脐可退一尺，而手臂松、不动。）

6. 松肩（放下）

· 保持垂头，躬身。

· 合掌之手，对准“跟中”下垂。

· 掌仍合好，沿中线用些“向下伸”之拉力可把双肩拉下，拉开。消除平曰肩背紧张之障碍。（手下垂对准足跟中点，尚可作为指标来检查，身是否已充分后退。）

以下 7, 8 之连续动作是手触地（跪前）瞬间之“过度动作”。虽很快就过（约三秒），但对保持重心不动，及开发“足跟－丹田”之力很重要，故不可草率忽过，须明白观照。

7. 曲膝－躬身面降（恭敬－柔软）

· 持续以上俯首－躬身－垂手。

· 保持小腿垂直而曲膝，直到手触地。（仿佛后有椅子，而小腿贴靠椅脚向后坐下般。）

· 眼神专注中线（二跟中点），“脐”沿此中线，直下趋向“跟中”直到手能触地。

· 柔软分手（在小腿旁），手心转向后方便按地。

注：因前“躬身”动作时，腿和膝已曾向后退，放接着“屈膝”时，小腿尚能垂直，而不致斜向前。若小腿直：重心在“跟”——（自然物理重心）不耗力与平衡，腿不酸，可松。

若小腿斜：重心偏前，则非自然物理重心，须耗力于平衡，紧张，腿酸。

8. 按地跪下（谦恭到底）

· 至双手指尖触地，可以手作支点时，足跟才离地，以膝着地，跪下。（跪之瞬间－脚底和脚趾间的关节会充分拉开，每只脚趾之筋都拉到，运动到了。）

· 手按地之恰当位置，是让膝跪下时，正好指尖齐膝。

两膝分开些（约开 5 公分）不必太开，以免趴下时脊椎塌下。

· 膝一到地，手即放松（柔软）不白费力僵持，始终保持单一重心——一心。

9. 跪坐放松（狂心歇息）

· 坐下——足底向上呈“v”字，二大指轻轻相接触，而不相压，坐在二足跟之“内侧”，跪着坐定，以体重压开二足跟。（可拉开踝关节，刺激淋巴反射点，此时重心仍在“跟中”。）

注：“跟中”：二足跟中点。

10. 伸手迎佛（背尘合觉）

- 坐定、重心在后跟中，身放松。
- 保持垂首（勿抬头）。
- 双手柔软，向“前方中央”伸直。
- 手虽伸直而松柔，不僵硬，但有拉开二肩之拉力。
- 此时是小腹向地面贴近，上身松柔。（力在丹田。）

11. 五体投地（深投觉地）

- 坐定（跪姿）保持重心在后脚跟中。
- 以中指尖为支点，按地。
- 两肘向外前方撑开，顺便贴地，肘对齐耳孔，二肩拉开（肩背平）勿耸肩局促，腋下拉开（放大心量），加大肺活量，指、掌、完全平贴于地（平等心）。
- 撑开时之同时，上身也趴下，——“印堂”向下贴地。（不必太向前趴，向下即可，使脊椎向上拱起。）如此方可作彻底深呼吸。（太向前趴，腰背肌肉会紧张，而迫使腰脊向腹部塌入，造成呼吸及血流神经之压迫和障碍。）
- 此姿势顶门—脐—跟中，约呈一直线

12. 翻掌接佛（转凡成圣）

- 先轻轻半握拳（由小指带动）
- 在将手掌翻转向上，如莲花开，如掏心供佛。（此表决志转变自己，向佛学。）翻掌时，尽量翻平——使掌心平面向上，勿倾斜，但勿僵持使力，须立刻放松，使手指如莲花瓣轻柔。

· 以此“莲手”承接佛足。双手约于头前“一拳”处，双手中指约距 4 寸；手指虽松，而须整齐柔软。

13. 与佛会心（生佛交彻）

- 翻掌接佛时，观想佛立于我莲手上接受礼拜，此时与佛会心一笑。
- 佛放光照我，光由项门直入，充满全身心。（此时全身放松，微笑自然彻底深呼吸。）

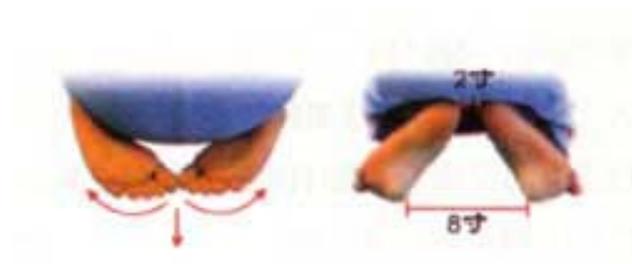
由外可见，全身如充气般鼓起，甚至两“腰胁部”亦鼓起，此是肺充分膨胀之吸气。

14. 恢复跪坐（欢喜信受）

- 接佛后亦先半握拳（以小指带动）领受佛力，再翻掌向下平贴地面（平等布施）趁吸气之势（自然吸，非刻意吸）由顶上拉起，恢复跪坐，手亦收于膝旁（指尖齐膝）。（由顶上拉起，如木偶之吊绳被拉起，全身松，不用力，并非靠腰背使力坐起来）。

15. 跪翻脚掌（欢喜起行）

- 以膝作支点（双手于膝旁稍扶而已）。
- 由顶上中线拉起，自然臀离坐，使脚能灵活翻转“v”变“八”。（身放松才能灵活；肩、手勿沉重载力下按。）



16. 恢复立姿（坚固不退）

· 趁着吸气之势（非刻意吸，是自然吸时）。如木偶被拉一般——被佛，由顶上中心线拉起来，很松灵，瞬间就恢复立姿。（起立完全不费腰肌之力，亦不是靠双手往下按地之力，而是“顶上拉力”。头始终在最高点，须用心体会此起身之要领——是如由顶上拉起般，心勿×碍身体其他各部位。）注意：不宜先抬臀部后抬头，如此则腰很吃力，腰酸背痛。



转摘自《慈悲》第43期