

癌細胞變快樂佛細胞

◆ 文／道證法師講述



道證法師俗姓郭名惠珍，在行醫多年中，殷勤幫助腫瘤病患，直至自己罹患腫瘤，方從醫職引退。

出家後雖處病苦，不忘方便度眾。本文由道證法師講述，分享病中心得，弟子記錄並授權轉載，旨在鼓勵病苦中人，以佛法為藥。

記錄／林美瑛・李曜安・蔡佩芹・妙音・
東吳大學淨智社・林嘉雯・蔡淑女 敬記

拜佛和醫學的關係，我們有一個另外專門的專題來討論，在這裡只簡單地說幾句話。

拜佛具「整脊醫學」的療效，強化內臟、增加細胞帶氧量

現代人精神很緊張、壓力大，全身的肌肉不自覺的都很緊繃，而且因為缺乏運動，整條脊椎都很硬很難彎曲。由醫學上來講，脊椎一節和一節中間的縫隙是神經和血管通過的地方，由脊髓出來的神經是負責管理各個內臟的，如果脊椎骨一節一節擠得太近就會壓迫血管和神經，哪一節的血管神經受壓迫，

那一節就會出問題，它所支持的內臟功能就會漸漸壞掉。因為姿勢不良，肌肉緊張迫使脊椎骨太擠了，血流不通、神經不暢所以不能送充分的營養和氧氣給內臟的細胞。細胞若是缺氧就容易變成癌細胞，所以和癌症有很大的關係。因此我們平時行、住、坐、臥的姿勢、動作和呼吸對整個病情有很大的影響。

拜佛動作正確可幫助治療，消除生理、心理障礙（業障）

拜佛的動作如果正確就可以幫助治療，因為拜佛的時候要把頭很柔軟的低下來，低垂到下巴可以貼到



胸骨，這個動作可以把脖子的七節頸椎骨一節一節拉開，所以有以下各種利益：

（一）腦部「血流量」充足

因供應腦部唯有兩對血管，前是「頸動脈」，後是「椎動脈」。此動作使「椎動脈」不受擠壓、供血流暢、供「氧」豐富，改善腦功能。

（二）「腦脊髓液」流暢

「腦脊髓液」是循環在腦、脊髓外圍，及內部腦室的液體層，它有（1）調節腦壓，（2）保護腦，（3）供應營養，（4）運送廢物之

功能。若頭、頸姿勢不良、角度不對，其流動受阻，則腦脊髓如泡於不新鮮的水中，腦壓也不正常，易頭痛頭暈。拜佛之動作可助腦脊髓液流暢，使腦功能良好，能妥善指揮全身細胞。

（三）使由頸椎出來的「神經」不受壓迫，功能良好

頸椎各節的神經，和心臟、血壓調節及氣管，和眼、唾液等五官功能有密切關係。手臂的神經也來自頸椎，若有壓迫，則產生種種症狀酸、痛、麻。若常拜佛、柔軟垂頭，拉開頸椎各節，則可治療上述部位之病症。



拜佛矯正脊椎，消除腰酸背痛

拜佛拜下去（俯首、彎腰、曲膝）的時候是用「腳跟」作為支持點，以腳跟支持是「自然物理重心」，肌肉才不必緊張吃力。胸腹部先盡量後退（至能見後腳跟），才把腰彎下去，最好彎到小腹也可以貼到大腿，這個動作可以把脊椎兩旁的肌肉都拉長放鬆，使得脊椎的隙縫可以拉開，這樣對整個內臟和血流神經有很大的改善作用。整個拜下一跪的動作中，身雖動，而重心保持不動一心，動中定。

又拜佛中眼睛勿閉上，宜收攝眼神，觀照自己。若閉眼則姿勢不穩，血壓調節功能也會受影響。而且開眼與閉眼「腦波」不同，我們拜佛是開發「覺性」功能，開發腦部高級統理功能，並非盲目崇拜。

拜佛時雙手本來是合掌，但是跪下去之前把雙手先放開放鬆，按在地上作支持，然後膝蓋才跪下去。跪下去之後腳底要翻向上，人就坐在後腳跟內側的中間（拉開足踝關節，同時刺激活化淋巴反射點），然後上身俯下來把眉心印堂的部位貼在地上，要注意始終眼睛要打開。這個動作可以矯正我們的脊椎，因為人類為了要維持站立的姿勢所付出的代價就是腰酸背痛，一般人站立的時候，腰的部位比較緊張，所以腰椎都會向腹部的方向塌進去，這樣會使腰部的脊椎一節一節擠得太緊造成壓迫的障礙（而影響腹腔中器官如：肝、胃、胰臟、大小腸、腎、膀胱.....等功能。）拜佛可以清除這個障礙，也就是「消業障」——矯正塌進

去的腰椎，使再度向背部的方向移出來，也就是把擠得太緊的脊椎都推開，清除壓迫。

拜佛增加肺活量，打開心量，並開發自覺之力

拜佛，跪著頭將貼地的時候，同時兩隻手很柔軟輕鬆的向前伸出去準備來接佛（雙足），手大概伸到離頭頂一個拳頭的距離。同時兩邊的腋下要盡量的張開，它的意思是打開我們的心量，也增加肺活量，也就是增加肺部交換空氣的量（增加帶氧量）。在手伸向頭部前面以後就把手心翻向上面，這個動作表示「我決定要轉變自己的心境，來迎接佛的光明」，也是「我要掏盡我的心來供養佛，一點都沒有保留」，這個時候要觀照我們的手指頭，像蓮花的花瓣那麼柔軟輕鬆，不要用力。以雙手的蓮花來接佛（雙足），這個動作是提醒我們蓮花的開放並不是靠外面的力量，而是靠內部自覺的力量，我們的心花開放也是一樣。這時候要觀想大慈大悲的佛站在我們的雙手蓮花上接受禮拜。我們可以和佛面對面，這是多麼欣喜的事啊！這時候自然由內心微笑出來。我們再觀想佛放

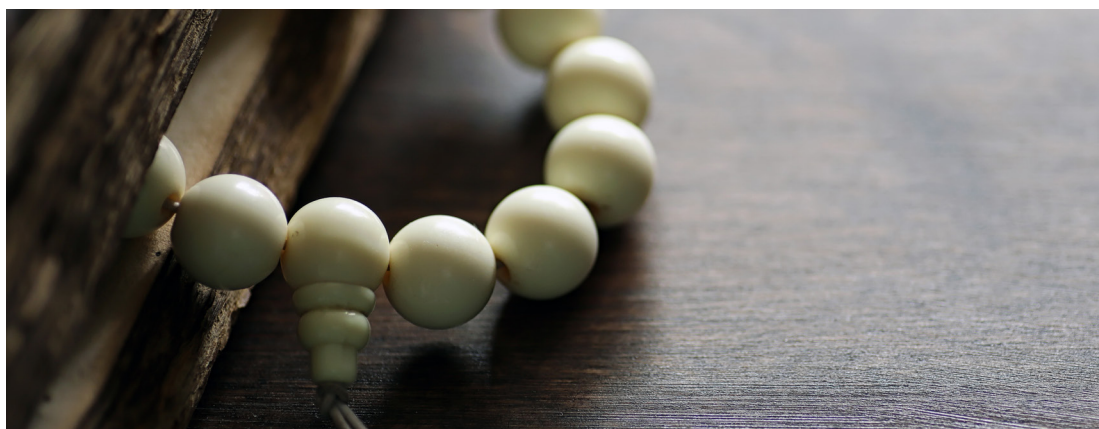


清淨慈悲的光明由我們的頭頂照進來，使全身全心都清淨光明。一切的病痛就好像黑暗，有了光明就沒有黑暗。我們再觀想所有的眾生都和我們一起拜佛沐浴在佛的光明中。

拜佛引發徹底呼吸，橫膈膜強力收縮、放鬆，

誘導丹田呼吸；吐盡陳積廢氣，吸入清淨佛氣

我們一般人好像一直都在呼吸，但是事實上很少人知道怎麼呼吸，很少人能有完整而徹底的呼吸，為什麼呢？你可以觀察只要人在忙碌的狀態，或者心在注意外面的事情，呼吸就會受影響——變成很淺、很短的呼吸，甚至有時候會在半停頓的狀態，尤其心情不好，生氣的時候。這種呼吸會使體內骯髒的空氣沒有辦法吐出來，換新



鮮的空氣，所以久了以後就會累積污濁的空氣在體內，而缺乏氧氣，細胞缺乏氧氣就容易發生癌病變，所以容易得癌症。我們拜佛可以**調整呼吸**，使呼吸更徹底又完全，所以拜佛也是很好的「氣功」。我們拜佛拜下去的動作會使得我們徹底「吐氣」，使全身及肺部污濁的空氣都吐得乾淨，而五體投地的時候，因為全身放鬆，肌肉放鬆就沒有阻力，在沒有阻力的狀況下自然就會有很深很完全的「吸氣」。根據「血液動力學」原理，血流也因為深吸氣的吸引作用，很順利地流回心臟再打出去。我們每一個細胞都能在拜佛中得到豐富的滋養和氧氣，以及極樂世界快樂歡喜的氣氛。當拜好要站起來的時候，必須趁著吸氣的時候運用吸氣的力量站起來，就會很輕不必費力。

所謂「永遠快樂無憂」，就是每個「現在」快樂無憂。現在不開心造福大家，長命也沒用

慢慢地，我感覺到原來一千拜、一萬拜都不過是眼前一拜而已，根本不需要罣礙，更不必費心去想下一拜，享受眼前這一剎那和佛面對面的時光就好，古人說：「萬古長空，一朝風月。」萬古以來廣闊的天空，就是眼前你看到這一時的風月，每一個一朝風月都是萬古長空。所謂「永遠快樂無憂」就是每一個「現在」都快樂無憂。假如現在不能夠開心歡喜地發揮生命造福大家，那麼說實在，爭取明天也沒有用，爭取更長的生命也沒有用。我還是喜歡一句老話——「即使明天是世界末日，今夜我仍要在園中種滿蓮花，以清風明月的胸懷，歌詠阿彌陀佛」。