



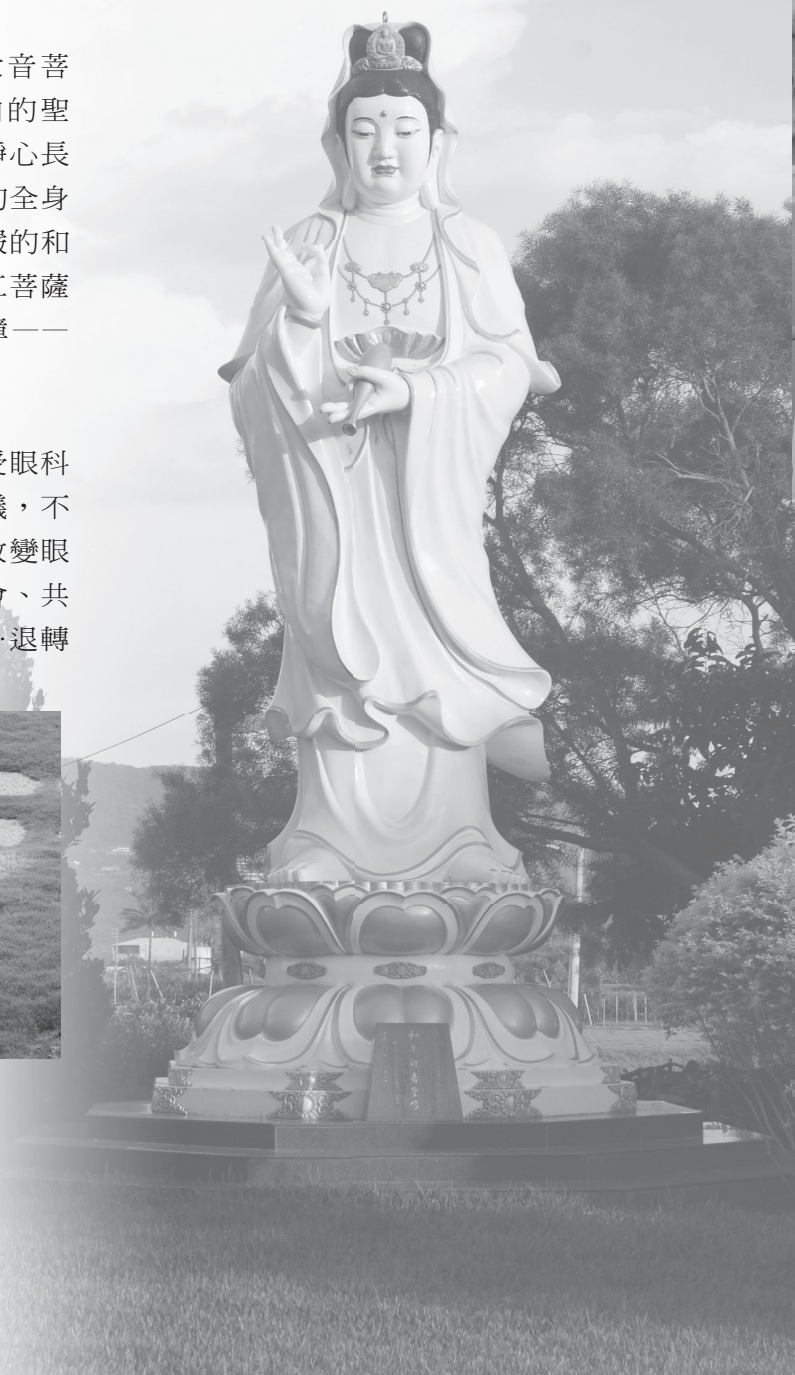
## 一位醫師和他的業障 —— 下背痛

我與下背痛的相處經驗，希望帶給大家一點小小的幫助

文/黃聰敏醫師（埔里榮民醫院內科主任、僧醫會董事）

「南無觀世音菩薩……南無觀世音菩薩……」放著靈巖山寺朝山的聖號，我開車來到高雄光德寺——淨心長老的道場義診，本來安住於聖號的全身細胞，醒來下車第一眼就看到莊嚴的和平觀音像。清晨的露水未退，志工菩薩在修剪旁邊的花草樹枝，我的業障——下背痛在此劃下句點。

話說一年前，因視網膜剝離接受眼科雷射手術後，聽從眼科專家的建議，不提重物，不久視電腦，不做劇烈改變眼壓的動作，因此放棄很多朝山法會、共修的法會，連拜佛都彎不下腰……退轉





本文作者黃聰敏醫師於光德寺健診現場

啦！它終於找上我啦——下背痛。起初我也不在意，繼續我的職業：看診、值班、急救病人、開會等……有一個夜晚在急救完病人，放好氣管插管後，竟然無法彎下腰幫病人放最簡單的尿管，才覺得事情有些嚴重，於是我就躺在柔軟的沙發上睡個覺，希望它放過末學，持續兩三天我的病情並未好轉，隔壁診的麻醉科醫師看到我真的不行了，好意的幫我打了四針而略有改善。因為我是「VIP」，醫師沒有深入的注射怕有副作用，所以持續不久，復健科好意用熱敷墊給我邊看診邊治療，結果太久沒起立，皮膚竟然燙傷！又到中醫科針灸，

中醫師告訴末學，你竟然沒穿護腰就看診4個小時，太不可思議。於是又打了四針，吃了幾天中醫藥方，間隔吃些NSAID西藥，但不持續服用，有位練瑜伽的同仁告訴末學許多動作，但勉強做也沒效。又過了一週，怎麼休息都不行，無法正常如廁、洗澡，連衣服、襪子都無法穿，我的老病號都嘲笑我，怎麼黃醫師也會有病，到最後連坐著看診都坐不住，末學才體悟到五衰相現的恐懼，看著客廳莊嚴的觀音菩薩相，想著弟子治癒很多患者的下背痛，卻無法治好自己的業障——下背痛。觀音大士，弟子誠心懺悔業障，祈求再給末學幾年的光陰，圓滿弟子的願。我開始靜下心來，以自己的聽聞及所學與它——下背痛相處。

下背痛是一本書，一種症狀，當一個人得了下背痛的時候，他需要考慮幾個方向。在醫學上，背部有三片肌肉，一為肩頸肌，第二為背闊肌，三為腰方肌，這三大片的肌肉會讓人產生下背痛，這是一般人的認知，但事實上，下背痛不只如此，有可能是肩頸關節發生問題，還有可能是內臟發生問題，腎臟或是胰臟發炎，甚至姿勢不良都有可能導致下背痛；泌尿道、生殖道，尤其女性器官的疼痛，也會引起下背痛，所以當你要治療下背痛時，先必須去除掉肌肉之外的原因。

我這次受的苦主要是姿勢不良，再加上沒有充分的治療，充分的休息所引起。因此，我決定，盡我所有的能力和下背痛好好相處。首先，我們必須找一



些工具，也就是中西醫的診治和藥物，第二、護腰一個，第三、遠紅外線的烤燈，第四、精油按摩，第五、運用拉腳筋的機械或是抬腳的方式，第六、自發功的太極拳，最後也是最好的，就是「阿彌陀佛」和「觀世音菩薩」的聖號。

接下來，我們就從日常生活的行住坐臥說起。下背痛者在就寢前要做什麼呢？

一、準備好遠紅外線烤燈照約30分鐘。如果家裡沒有烤燈的話，用熱毛巾代替。

二、再來用精油按摩，放鬆肌肉。注意在急性期的時候，不能過度拉筋，如果碰到較困難的動作，也不可勉強，避免腰痛惡化。

三、選擇適合的床鋪很重要，我上次失敗的原因是休息時睡在太軟的沙發上，結果越休息越酸痛。睡在硬板床，症狀加劇，所以太硬或太軟都不行。

四、還有，復健科醫師建議在仰睡時，肩頸須抬高至枕頭上，膝下也要墊枕頭，使雙足達到放鬆的姿勢；側臥

時，雙膝間夾一枕頭，雙手再抱一個枕頭，也有同樣效果。如果你半夜疼痛睡不著時，建議擦痠痛藥膏或是吃止痛藥再休息。

五、起床，也是一個大學問，首先用你的雙手按摩後背肌肉（腰方肌）三到五分鐘，再來，讓腰部慢慢的左右移動；而我，則運用了自發功的上師灌頂法。此法運用了中醫的一套理論，說明如果要增強肌肉的力量，必須先強化關節。方法為先觀想你心目中的上師聖像，坐在頭部上方的蓮台，不停轉動著，接著從你的頂骨漸漸灌入至眉心輪。我的上師為阿彌陀佛，但如果不同宗教也沒有關係，你的上師可以是耶穌、聖母瑪利亞或是穆罕默德。感覺這股氣流由眉心不停的灌入到你的頸椎、胸椎、腰椎，最後到薦椎，身體輕輕的擺動，幾分鐘後，你的脊椎和肌肉醒了，就可以側翻起床了。切記不可直接坐起，這樣會使疼痛加劇。另外，為了減少使用到腰力，可先用手心施力撐起身體再站立，在梳洗時，可以買個小凳子坐著梳洗，或是讓膝蓋頂住一些物品，減少背部肌肉出力。

六、在用齋前五分鐘，可以做一個伸展的動作，雙腳與肩同寬，髖部左右搖擺，左手隨著髖部搖擺往右肩、右背自然拍打，右手亦然。

七、上廁所時，建議採坐式馬桶；背部仍然疼痛的話，可用腹式呼吸放鬆肌肉，由丹田出力，而我則是用自發功派的「拙火」動作，先上師灌頂自腹部丹田灌入，經由心輪往上延伸至喉輪，

同時聳動雙肩，將氣經由眉心輪到頂輪，再延伸下到薦椎，讓廢物隨著氣流排出。上完廁所後不要急著站起，適時的拍打大腿左右側，也就是大腸經的部分，可以刺激腸子排出剩餘的廢物，再由大腿拍打至膝蓋、小腿部分，促進血液循環。此舉也符合中醫「上病下治」的原則，強化腰部的肌肉。最後注意擦拭時，用另一手扶支撐物，以免跌倒。

八、除了以上的注意事項外，定期擦



藥和配戴護腰也是不可或缺的，如果不得已需要久坐時，後背要墊一個軟墊，減少腰椎承受的壓力。

以前末學常常看病看到忘了起來活動，自從中醫向我說了「久視傷血，久坐傷肉。」的道理後，每一兩個小時我就站起來原地踏步，同時膝蓋舉高與臀部平行，伸展筋骨。有一位老師父建議我，在睡前可坐著運用冥想西方極樂世界的聖境，配合音樂，使肌肉、骨骼和心情達到鬆靜自然的境界，每半小時起身一次，效果也不錯。

在這下背痛病程中，我找過許多醫師，也配合許多療程，下背痛終於離我遠去，就算偶爾發作，我也不再害怕，希望以上末學的親身經歷，能帶給各位小小的幫助。阿彌陀佛！

早晨的公園，空氣清甜，蟲鳴鳥叫，上班前慢跑到空曠地，鬆、靜，自然打了一套太極拳，喝了口水，感到生命的重生。耳邊響起老師、師父們的叮嚀：

「鬆、靜，自然進入 $\alpha$ 波（自發功態），提昇心靈層次……」

「不在乎生命的長短，往生前健康、快樂就值得，讓身上所有細胞都安住在阿彌陀佛的佛號上行、住、坐、臥」

——道證法師

「心靈層次提高了，身體不可能變壞，必定跟上……」

「不必打氣脈，一心念佛，證念佛三昧，所有氣脈自然全部打通。」

——廣欽老和尚

「佛教修行重實質而不重形式……」

