

拜佛：消除業障，開發潛能

我還有一點經驗也許可以提供給您們參考一下，也許在病中會有很大的突破和幫助。我生病不久，懺公師父就指示我，要我多拜佛，消除業障。「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。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。

在我很衰弱的時候，因為腫瘤又很大，拜佛的動作是「五體投地」——人要跪下來而且頭要貼在地上，（因為「兩個手、兩個膝蓋和頭部」，五部位都貼在地上所以叫作「五體投地」。）剛開始不明白方法，作這個動作時使腫瘤和腸子擠在一起，感覺幾乎喘不過氣來，站起來的時候覺得天昏地暗，每拜一拜都很吃力。不過我對佛倒是有很深的尊敬和信心，所以心裡覺得能拜死在佛前總是比沒有拜好，總是比躺在床上病死好，就再支持拜下去。

剛開始一天拜一百拜要很努力才拜得到，感覺身體很沉重，稍微動一下就很喘，天昏地暗。後來有一天我知道有一位患了骨癌的王學長，她鋸掉了一條腿，每天都用她僅剩下來的一條腿，單腳站立念佛拜佛，她天天都能拜一百零八拜，還能做很多的家事，我聽了很慚愧就想：她用一條腿那麼困難都能恭敬拜一百零八拜，我的兩條腿還好好的，至少也要拜三百拜。其實您只要自己試試看就可以知道一條腿拜比兩條腿拜是十倍困難！比我十倍困難的事她都有辦法做到，所以我應該要更努力，所以就發了一個願：要拜十萬拜來感謝佛恩、感謝父母、師長、一切眾生的恩惠，也迴向苦難的眾生和癌症的朋友們，大家都能夠離苦得樂。

以為會很累，不料越舒暢輕鬆

世界上並沒有人強迫我拜佛，相反地，大家都勸我不要太累，是我自己發的願，發了願就要作，再苦也要支持下去。然而很奇怪，並不像大家所認為的那麼苦、那麼累。相反的似乎越來越不累，包袱好像越來越輕了。本來一天三百拜要分好多次才能完成，後來不知道怎麼了，越拜就越輕快，我也沒有想到要趕速度，只是身體的重量好像減輕許多。有一種水管沖得比較乾淨，水流得比較舒暢的感覺，不像剛剛沖水的時候好像有許多泥沙黏在一起沖不動的樣子。有一天忽然不覺中，一次就把三百拜拜完，而且也不累也不喘，就好像剛剛拜了第一拜那樣。

雜念越少，身心越輕

以前我聽說有一位法師他每天早上都拜三千拜。這是很早以前聽到的，當時我不信，人家說他很快就拜完三千拜，我實在難以相信，因為我自己拜得很遲鈍又很沉重，怎麼加速度也沒有辦法拜完三千拜，其他也有像我一樣不信的人就去現場看那位法師拜佛幫他計算，真的看他拜得並不急迫，樣子也很從容，沒有趕速度加快的樣子，只是看起來很輕飄，動作

很流暢，好像沒有什麼重量，幫他計算真的是三千拜，一拜都不少，後來我才相信「當人的妄念越減越少時，身體的負擔就愈少、愈輕飄，活動越沒有障礙，才能作得那麼快。」，在佛門裡默默這樣用功的法師很多，算起來我是很懶惰懈怠的。

拜佛合蘊深奧醫學原理

以前聽讖公師父說：「拜佛是最好的運動，比氣功和太極拳更好」，我還不能體會，後來在拜佛中發現很多拜佛的好處，以及拜佛和醫學的原理相應的關係才漸漸了解師父的話；拜佛是使我們身、口、意清淨的運動，可以和佛相應當然也可以治病。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「脊椎醫學」的療效，（整脊醫學）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是很緊繃，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。所以我們平時行、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、血壓調節及氧氣，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。

拜佛一矯正脊椎，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。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——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），然後上身俯下來把頭部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，根本不需要去罣礙，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」。

現在快樂，未來極樂，圓滿永恆度生大願

世間一切事、一切病，一一解決，解決到最後，還是會剩下一個無可避免的生死問題，及死後又輪迴受苦的問題。幸好有阿彌陀佛慈悲發 48 大願，作我們生死中的依怙，我親眼看見很多念佛人，臨終見到佛來接引，歡歡喜喜往生到極樂世界。所以我仔細想過，得了癌病要怎麼辦？最好的方法就是現在就歡歡喜喜，勇「往」直前過慈悲的淨土「生」活（「往生」之意）。——把握現在，存佛心、做好事、恆念佛，就是現在快樂「往生」（才不會枉生、枉死）。到臨命終時就更快樂，因為念佛人只要信願堅固，佛必然會現前慈悲加佑，令我們安然自在不苦不亂並迎接我們，歡喜「往生」極樂世界——請注意，是活著就能「往生」（移民）到無量壽命極樂的世界，（並不是死掉才叫「往生」），往生極樂是去佛國留學深造，充份開發佛性潛能，再迴入苦難世界度眾生，圓滿永恆的大願！您想有沒有比這更好的方法呢？

現在快樂——未來極樂