

無相拜佛分解動作圖解說明

拜佛時身心保持：

靜定

心中憶佛念相繼不斷，
心地明淨，專注一境。

鬆柔

重心沉穩，身心調和，
輕柔放鬆。

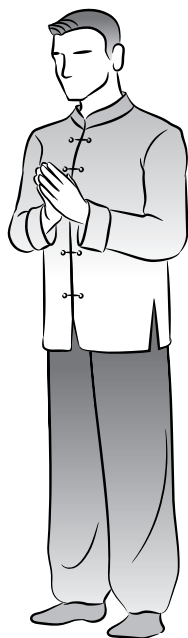
慢勻

動作緩慢，速度均勻。

1. 攝心憶佛

憶佛念於拜佛過程中皆不中斷

雙腳與肩同寬，雙掌合十



重點說明

1. 拜佛時，應穿著寬鬆衣服。
2. 全身放鬆，勿著力。
3. 身體直立，重心保持中正。
4. 微收下頷，沈肩墜肘。
5. 雙掌輕合、勿用力。
6. 輕輕帶著憶佛念，勿抓太緊而皺眉。

2 · 上身前彎

以下 2 ~ 6 為拜下之階段動作



以臀部為支點推動身體，
慢慢前彎至90度



右掌下放

重點說明

2. 1. 背部和頭部盡量保持平直，勿含胸低頭。
2. 有高血壓者，彎腰前，下巴稍上仰。
3. 雙腿直立，雙掌合十，腰緩慢前彎。
4. 至腰無法再下彎後，右手向雙腿前方伸出。

3 · 屈膝放掌

右掌先按地
(雙膝前方中心)



左掌再按地
(略前左)



雙手切齊



重點說明

- 3 1. 右手著地支持體重，然後將腿彎曲下蹲（若腰下彎後手無法觸地者，亦可漸彎腿下蹲，但腿部曲度勿過大）。
2. 屈膝時，留意平衡，避免臀部快速往下坐，或憶佛念因腿部出力過大而不細膩。
3. 左掌在左膝前方，略比右掌往前半個手掌。
4. 右掌緩慢往前和左掌齊平。

4 · 雙膝著地

身體重心略前移，
雙膝與肩同寬著地



5 · 腳背貼地

腳背貼地



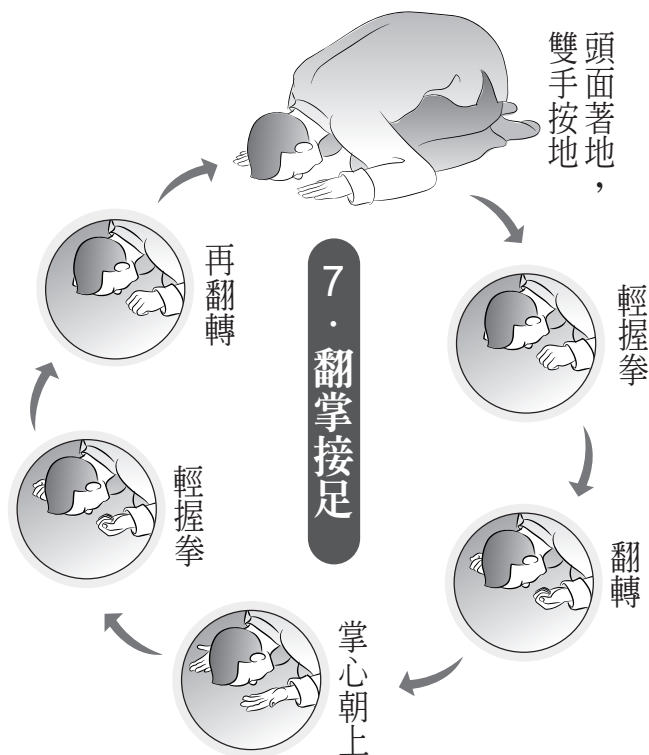
臀部坐在
腳跟上



重點說明

- 4 雙手支撐，身體略前移，雙膝與肩同寬著地。
- 5 雙腳背貼地後，臀部下坐到小腿上。

6 · 頭面著地



重點說明

- 6** 1. 額頭和鼻尖觸地。
2. 雙膝略開，背部仍平。
3. 因未確實往小腿方向坐，或身體關係而使臀高頭低，此時須調整使頭、臀部水平，以免血液集中頭部，使憶佛念不細膩。
4. 高血壓者，可於額頭下方放置墊子墊高頭部。
- 7** 1. 雙手切齊位置：額頭觸地時，雙手距離耳朵約一拳距離。
2. 緩慢握拳與翻掌；翻掌後，這時憶佛念為整個過程最輕安階段，一般人會執著不動，乃至忘失憶佛念、睡著；建議：仍須持續憶佛、繼續緩慢動作。

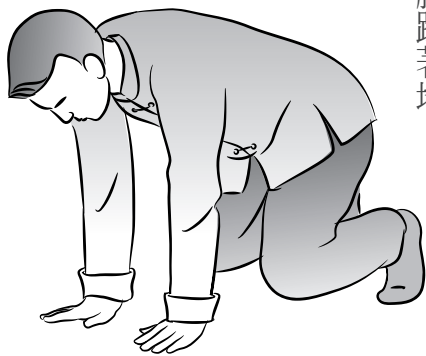
8 · 起身踮腳

以下 8 ~ 10 為起身之階段動作

手臂伸直



撐起上身，
雙腳掌分開，
腳趾著地



重點說明

- 8 雙手撐起上身，身體重心往前傾。

9 · 收掌提臀起身

兩膝離地，
收右手至兩膝中間



收左手，
提臀起身



重點說明

1. 兩手支撐使兩膝離地，右手收至兩膝中間前方一個拳頭，和左手一起支撐身體起身。
2. 收臀起身時，配合雙手支撐力量，避免僅依靠腿部出力，會抖，影響憶佛念。
3. 重心站穩後，左手回到胸前。
4. 起身勿過快，仍須保持勻速。

10 · 膝蓋伸直



膝蓋伸直



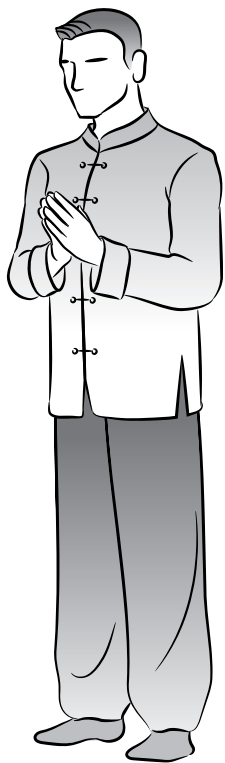
當胸合十

重點說明

1. 隨著重心後移，雙手漸離地。
2. 身體漸呈 90 度，背部仍平勿躬。
3. 有高血壓者，下巴稍上仰。

11 · 立身合掌

恢復初始狀態



重點說明

- 11 由背部帶動起身。