

# 從中堂擺設

## 談禮拜的意義(下)

潘風明點傳師主講  
王昱晴學長  
英文班 同整理

(續上期)

### 末後收圓 克己復禮

我們到了拜墊叩首，拜墊叩首屬於象界。象界就是有情有義的世界，這就是我們的象界：七情六慾，有好有壞，有美有醜，有貧有賤，有高有低，這個就是在我們的象界。那在我們的象界當中，我們要怎麼解脫呢？如何才能夠解套

呢？才能夠在這個凡塵、能夠突破這個氣象，能夠直趨理域，直接就能夠一步達上超，達到理天？所以談到這裡，接著就談到禮拜叩首。我們剛剛有提到禮拜叩首，禮拜叩首合乎科學嗎？偶像崇拜嗎？其實都不是。我們不要把我們的禮拜叩首當作是一種機械性，很

無聊，僵硬化，沒有什麼意義，一種常態性的應酬，有人就把它當作義務性啊，一定要拜啊，拜得腰酸背痛啊，拜得滿身大汗啊，最好可以少拜，甚至不要拜。佛祖從來沒有叫我們拜，祂沒有給我們開口：「某某人你要來拜。」有沒有的？沒有！那你為什麼要拜？

專題講座

不是自討苦吃嗎？其實，我們在一貫道當中，我們的叩首禮拜，是一個修道修行的一個最基本的功夫底子。最基本的，他是能夠讓我們的生命，在禮拜叩首當中，回到我們還沒有出生之前環境的感受。我們還沒出生之前，在什麼地方？是不是在媽媽的肚子裡頭？曾經在美國，美國道親問我說：「參加拜拜叩首有什麼好處。」我就請問他，你還記得不記得你在媽媽的肚子裡頭的世界是如何？忘記了？那很好，你自己親自再去回味吧！那就是叩首禮拜。我們在叩首禮拜是不是這樣子拜？我們看生理解剖圖，在媽媽的肚子裡，是不是這樣子的一個體態？太空人要到太空去，坐在太空船裡頭，是不是也是這樣的體態？都一樣啊！我們遇到有危急、危難，我們的自然反應，是不是也是這樣的體態？很自然的自然反應，所以叩首禮拜科學

嗎？這個是自然的道，這個我們完全沒有人人工化的造作，所以我們在參加叩首禮拜，就是這樣子作揖，然後跪、叩首，其實叩拜誰？就是叩拜我們的本命。我們的本命是什麼？我們的本命就是對照天德，對照天心，也是對應天福的，我們的本命是這樣子的，這個是還沒有出生之前，純陽體，赤子心，最純淨的本體，最純潔天真無邪。所以我們叩首禮拜，就好像西方聖母抱著耶穌小的時候，那樣的一幅美麗圖畫，讓我們重回到老中的本懷。

在拜拜當中，很玄，很妙，那我們就談一談：叩首禮拜就是養生之道，就是最好的運動功夫嘛！好不好？是不是？是啊！各位有沒有發覺，人一生最寶貴的地方，在什麼地方？頭啊；再來脊椎，這叫龍骨，好像一條蟲。人的脊椎一有病變，不但身體撐不起來，還影響到我們的五臟六腑

氣血的循環，所以很多人的五臟六腑的病變，不是真正他本身那個臟腑的生理病變，而是脊椎開始引發的病變，因為我們的姿勢常常是不正確的，坐得歪歪倒倒，而且我們很多動作都不合乎我們本來的那種姿勢，因為我們眼睛睜的，都是錢錢錢，外外外，很少能夠迴光返照。看看我們自己，我們的姿勢，我們的各種新陳代謝，到底如何？我們很少去注意，所以我們一生當中，頭是很重要的，脊椎也很重要。各位曉得，我們的脊椎每一節都有關節，所以根據醫學上，我們的脊椎有三十三節，總共有二十六塊骨頭：頸椎的部分七節，胸椎的部分十二節，腰椎的部分五節，薦椎的部分五節，最後尾椎的部分四節，總共加起來三十三節。但是薦椎跟尾椎，他們是連在一起的大塊。所以就真正講，是二十六塊的骨頭，那這三十三節，每

一節都是要活動的，但是我們一般的人，因為吃，因為走的這個步伐錯亂了，所以你看我們活動，或做什麼事情，下巴一定是往外翹，再加上各方面的不正確，肚子就慢慢越來越大了，後腰間就越來越凹進去，這樣子就是我們人，開始生病的一個致命傷，因為這個腰椎如果塌下去，我們的橫膈膜就沒有辦法完全下，我們身體裡頭整個氣的空間硬化，就慢慢被壓縮。我們的下巴一翹，頭都是會仰的，很少是俯首的。我們的頸椎，有一個要進入腦室的管道，這條管道平常就常常被壓迫著，所以被壓迫著腦室所留下的腦髓液，就沒有辦法完全送出來。那就好比那個吸管，中間的地方被折到了，折了就凹進一條紋，那個管路就沒有辦法順暢。所以有時候我們看看人，腦後會有一條小小深的紋。不只深的紋，久了，如果再不通、不消

除的話，下面這邊就會慢慢的突出，腫出來，你們有沒有看見這種人？這邊凹下去一個紋路，下面就慢慢的鼓起來，日積月累，腦髓液就會有不順暢的一種迴流迴轉，所以腦壓就會加大，造成常常腦昏昏，頭鈍鈍的，所以智慧就沒辦法廣開，竅門就沒有辦法放光，就是因為這樣啊！所以這裡頭有很多真正是可以符合生理學上的解剖、醫學、衛生、養生等等有限，所以沒有辦法多談，這個我們留待有機會再談。

真正我們的叩首禮拜，對我們整個全身氣血循環，還有脊椎整個很完美、很完整的節節活絡、活動，還有包括我們每次在這個叩首禮拜，一定都會這樣俯首下去，所以就能夠讓管路直通直達，很順暢，不會被折到，而挨這麼一條橫紋，所以你們以後叩首禮拜的時候自己去體會看看，那我們

自己的中心，到底跪下去時，中心在什麼地方？自己去體會看看，把它的中心重點抓住，把槓桿的平衡點抓住，那你在叩首禮拜的時候，會發現自己也是一個太極圖耶！是一個圓，還有這麼一個曲線，陽中有陰，陰中有陽。所以我們在叩首禮拜，真是一個圓，有這麼一個曲線，它是一個內聖之穴，也是一個內功的法門，在這當中，真的能夠性命雙修，能夠天人合一，這個是我們修道的一個基礎、一個學問，且基本的一個功夫，談到我們生理結構上的好處，那當然要達到生理的這種真美。

此外也必須要配合調心，因為我們剛剛講的是調身，這個身子的身，現在也要配合調心，因為心是身的主宰，所以我們在叩首禮拜當中，最基本的、最大的功夫，就是能夠打敗天下最大的敵人。天下最大敵人是誰？是自己，就是要能

## 專題講座

夠打敗天下最大敵人。當天下最大的敵人被我們打敗、折服了，那你說你是不是無敵鐵金鋼？你是天下無敵手！所以你看我們用手抱合同的時候，拇指伸出來，左手拇指伸出來，這兩個拇指代表什麼？第一、頭頭，代表老大、代表我，我相我執就是這麼高、這麼強壯，那要怎麼辦？折下來！可是他折不下來，所以要想辦法折服下來，不但要折服，還要密不漏風，要把他包收起來，這叫做「先縮小自己，才能放大自己，以退為進，以空為有，以眾為己」，就是這樣子啊，你如果沒有這樣子收下自己，放下自己，折服自己，你能夠稱大嗎？怎麼能夠作老大呢？如果沒有辦法折服自己，做老大會變成什麼？自大變成什麼？「自大一點點」，你就最「臭」了。所以我們今天在叩首禮拜，第一個，就是要打敗天下最大的敵人，因為「一

日克己復禮，天下歸仁焉」，一貫道最根本理念，就是克己復禮。

### 歸根認中 咸樂大同

如果要尋根，我們這次的主題——尋根，你說要尋什麼根？根在哪裡？根就是自己啊！剛剛前人不是講嗎？要怎麼樣能夠成其大？要得「一」才能夠成其大。那「得一」代表什麼？這個「一」代表什麼？這個「一」是自己。你們看看大學：「自天子至於庶民，壹是皆以修身為本。」——就是自己，上窮三界，橫遍十方，天上天下，唯我獨尊，這個就是稱「大」，稱其大，所以我們在叩首禮拜當中，我們就是因為能夠折服自己，這個老大，能夠折下來，所以才能夠放下、放空、放鬆、放淨，才能夠達到這個樣子！如果沒有放空、放鬆、放下、放

淨，那你怎麼能夠稱其大呢？不可能，但是往往人世忽略了這些，他沒有想到，天下是以柔才可以克剛，以弱才可以勝強。天下是沒有了「我」，才能成其大我，我們人，往往沒有這個智慧來看這個徹底的真貌，但是老子在道德經裡頭講得很清楚，像水，它往下流，就是根，尋根，就是尋這個根，所以我們看一看天下當中，所有的根，是不是都不起眼，不出色，甚至看不到？大樹的根你們看得到嗎？根都在最底下，有一次在舊金山颱風的時候，很多大樹都被連根拔起，為什麼會被連根拔除呢？因為它的根都札在表相，並沒有往下札根，所以樹就倒了。所以根是在最下、最不起眼、最不出色、看都看不清楚，但是如果沒有根，什麼都免談。我們現在看古今中外所有的文明古蹟，去看看曾經赫赫當時、金碧輝煌的什麼大殿等

那些歷史大遺跡，現在剩下什麼？剩下他的根啊！去到現場看起來都是什麼？斷垣殘壁！例如羅馬古蹟，什麼古蹟？都是斷垣殘壁。但是今天還能供人憑弔，就是要憑弔他的基礎啊！它有個根基，所以還留這麼一點點，那這一點點保留靠什麼？如果沒有埋在底下，人家不起眼、不出色、看不清楚的地基的話，那就沒辦法，恐怕連短短的這一片都沒有了。

所以我們尋的根在什麼地方？就是要改脾氣去毛病，要折服自己這種我相、我大的強壯心一定要把它打敗。透過什麼打敗？就是在參駕、禮拜、叩首當中，作揖，這個頸椎就放鬆啦！不然首俯不下來，頸就軟了，再來腰就要鬆了；你腰一鬆，鬆了就好像落胯，腰一鬆、一落胯就下了；下了胯，這個骨盆腔就往前提；骨盆一往前推，這個腰，就不怕塌陷下去，因為骨盆一往前

推，這個氣海的空間、橫膈膜，很自然的就完全放下放下來，所以你的氣，丹田就飽滿。像我們講話聲音很宏亮，哪裡來的？天賜的，教化菩薩賜的，讓我們從平時叩首禮拜，見到人——「學長你好！」、「前賢你好！」，隨時都在練功，隨時都在札根，隨時都在放下、放鬆、放淨，自然的不用練，這個較不費心神，就能得功夫。

所以我們叩首禮拜，這個是玄中妙，得來全不費功夫，不要把它看成是機械性的一種崇拜偶像的動作，我們不要把它看得這麼扁。它是圓的，它是活的，它是苟日新、日日新、又日新的，你每一次的叩首禮拜，就讓我們生命當中都呈現新的一次，就好像隨時你都能夠接受一大片的叢林，吸收充足的陽光，清新的空氣；每一次的叩首禮拜，都像這樣脫胎換骨，自我調息大環境的空間，那功夫要怎麼辦？說了

這些功夫要靠誰？靠自己，你要練什麼拳，什麼功夫，理論再好也沒有用，要靠自己，乖的修行修道，沒有密訣，老實實的修德行，修行修道就是這樣。其實它沒有什麼密訣，所以我們叩首禮拜，就是藉著這個機會，隨時就能夠接近老中堂，投入老中的懷抱，永遠都是像個嬰兒，人見人愛，永遠都不會當流浪漢，永遠都能夠居住在正大雄寶殿裡，當位如來不動尊，隨時都能夠這樣，所以這一些攻底功夫，都在我們求道的當下，上天明師完全的傳授給我們，那一切的主宰，就由我們自己去調配。

好了！今天時間差不多啦！我們今天「從老中堂的擺設談禮拜的意義」，後學就約略報告這一些，如果有不足的地方，請前輩、前賢給後學多補充足，感謝大家，祝大家平安、順利！（全文完）