

諸位法師，諸位同修，大家好！我們上節課講到：

【朝起早。夜眠遲。老易至。惜此時。】

世間要有大成就，要把事業做好，必然都要節省光陰，才能夠用這些省下的光陰提升道德、學問，把事情辦成功。在宋朝時候有個讀書人司馬光，他成就了一本很重要的著作，叫《資治通鑑》，他花了十七年的時間才把它寫出來。而司馬光他睡覺都用木頭做的圓枕，用木頭削成枕頭，每當他稍微身體一動，頭就會滑下來，一滑下來，因為已經有休息了，就馬上繼續用功，繼續編寫這本書。所以他對於時間是一點一滴都很珍惜。

楊淑芬老師有一天作夢，夢到走到地窖底下去，底下是一片漆黑。一進去房子內，看到所有的書櫃裡面都是古書，四書五經，而且經本上都是一層厚厚的灰塵。諸位同修，我們應該怎麼辦？應該拿起雞毛撢子，趕快把它抖乾淨，抖乾淨以後，更重要的要把它翻開來，然後用身體力行，去做每一條；讀也不一定有用，一定要力行。楊老師做了這個夢以後，她也感受到假如中國文化斷掉了，可能三、五十年以後，人連看文言文的能力都沒有；聖賢學問斷了，佛法也會斷掉。因為有這個因緣，楊老師帶著我在前年九月到了海口，後來在這一年多來，她在北京工作，楊老師都說她是早睡早起。什麼叫早睡早起？意思就是早上兩、三點睡，早上六、七點起來，這叫早睡早起，確實一天都睡差不多四個小時。

我們有好幾次出外去忙碌，剛回來，已經好幾天老師不在「大方廣」，結果一回來，剛下飛機，連休息都沒有休息，馬上把這幾天積累的工作就開始處理，往往又處理到二、三點才去睡覺。可是

楊老師的氣色挺好，臉還會泛紅。楊老師還有一次感冒了，那天工作量也很大，做到凌晨五、六點才去休息，後來隔天醒過來，感冒好了，所以我們北京就說熬夜可以治感冒。不過這要因人而異。去年楊老師有給劉大夫把脈，把完脈之後，說楊老師身體很好，接著說，因為楊老師吸收日月精華，吸收天地正氣，所以身體會好。諸位同修，孟夫子說要養天地浩然之氣，當我們現在確實念念為了正法久住，就是在養浩然之氣，這樣身體就會愈來愈好。

【冠必正。紐必結。襪與履。俱緊切。】

其實衣著會影響一個人內在的狀況，今天我們穿的很正式，自然舉止就很恭謹。假如我們穿這樣的衣服去爬山適不適合？衣著要有適當的地點，因為會影響到我們整個情緒，還有心理狀態，當然爬山的時候要穿的輕鬆愉快。在美國有個銷售專家，他專門賣車子的，叫做喬吉拉德，做銷售業的應該都有聽過喬吉拉德的名字。他有一天早上躺在床上睡覺，突然他就跳起來，然後穿西裝打領帶，打扮得整整齊齊，就去把電話拿起來，因為跟他客戶約好了，就打電話給客戶。在講話的時候，雖然客戶沒有看到他，他在電話那頭都是「是，是」，非常恭敬。談完事情以後，他把電話放下，把西裝脫掉，領帶脫掉，馬上又跳回床上睡覺去了。他太太看了，眼睛瞪很大說：你是不是發瘋？怎麼為了打一通電話，全副武裝，穿西裝打領帶？喬吉拉德就跟他太太說：當我穿得這麼正式的時候，我的內心對客戶是非常的尊重，他一定可以在電話那頭感受到我對他的這分恭敬心，也會影響客戶跟我之間的關係。所以確實，人的衣著會影響我們內在的態度。

很多剛畢業的大學生去找工作，換了很多間都沒有能夠錄取。後來有個大學生來找楊老師，就問到如何去應徵？都發現他們穿著比較隨便，可能穿著一件T恤就去應徵了，這樣會不會應徵上？不

可能！自重而後人重。所以楊老師就告訴他，你一定要穿著得體，再去試看看。後來果然當他非常重視他的儀容的時候，整個形象就不同，後來也順利找到工作。所以，我們從小要讓孩子對於衣著都要懂得穿的得體、穿的恭敬。

【衣貴潔。不貴華。上循分。下稱家。】

有個學校的老師他就買了很多的杯子，那天上課，他就特別把課上得比較長，學生都很口渴。那時候他就把杯子，各式各樣的杯子都拿出來，然後就說：諸位同學，我們拿著杯子去喝水。當學生走到前面來，都在那裡挑杯子挑半天，挑了連喝水的時間都忘記了。所以一開始這些學生需要的是什麼？是喝水。但是因為有這麼樣漂亮的杯子，到最後在忙什麼？在忙選杯子，把當初的目的忘記了，時間就耗在選杯子。

相同的，我們穿衣服最重要是什麼？是保暖，是遮體，是對別人的一種禮貌、恭敬。可是往往人都會超過這個物質本身的需要，而去追求名牌、追求虛榮，那就相當辛苦。還曾經聽過幾個女士很有錢，一邊聊，聊到法國有哪些名牌衣服，一起欣賞服裝秀，看上了哪件衣服，隔天坐著飛機去買那一件衣服。假如你是她的朋友，你想她有再大的財富也會怎樣？一定敗掉。我們回過頭來看，為什麼她們要這樣去買、要這樣去花錢？根源在哪？內心相當空虛。

而且人對於美體會不深，什麼才是真正的美？社會教育現在也一直在誤導我們的下一代，什麼叫美？可能身材姣好叫美，這都是比較偏頗；而當社會偏頗，下一代就會往這個方向去追逐。所以你看，現在整容的這麼多，塑身的這麼多。其實整容漂不漂亮？看起來就很不自然，看了都很不舒服。很多為了身材比較纖細，把身體都搞壞了。而其實當人是追求這種美，她內心很空虛，時時都想著別人有沒有看到我。她自不自在？花了一大堆錢買了一件衣服，穿

到辦公室去，還要告訴別人，你看我今天有什麼不一樣？假如遇到一個比較粗線條的：有嗎？她會氣死，花了那麼多錢，居然沒有發現。所以時時都活在虛榮，活在別人眼光，那真是苦不堪言。確實女人的美是美在內在，我們說愈看愈投緣，就是長得很有人緣，這可以看得長長久久，而那種美是從內在的德行散發出來。而往往第一眼讓你覺得看起來很漂亮，第二眼愈看愈沒有那麼好看，而且當她一出口的時候，可能馬上會讓人跌倒，這種美不出一個月就沒用了。所以我們要引導孩子對於美有正確的眼光、正確的看法。

當我們對物質太過追求，將會造成家庭甚至於國家的衰敗。有個初中生參加高中聯考，考上以後，他就跟他父親講：爸爸，你要幫我買幾件名牌的衣服。他父母覺得莫名其妙，為什麼要幫你買名牌衣服？他兒子接著說，因為我考上高中了，幫你們省了幾萬塊贊助費，所以你們應該幫我買幾件名牌的衣服。跟他父母講條件！因為在中國，假如沒有考上，還可以花一大筆錢進學校。所以你看，孩子被這些物質虛榮搞得已經根本不知道讀書是誰的事？是自己的事，還拿著物質享受來跟父母談條件。

在商紂王的時代，紂王送給妲己一雙象牙做的筷子。旁邊有個賢臣叫箕子，他看到這種情況，他心裡就想商朝要滅亡了。諸位同修，為什麼看到一雙筷子，可以了解到這個國家要滅亡？我們細細來想一想，當他拿著一雙象牙做的筷子，可能他用的杯子就是犀牛角做的杯子，他配的是什麼碗盤？可能是金子、銀子做的碗盤。金子、銀子做的碗盤，有沒有可能盛的是青菜豆腐？會盛什麼食物？山珍海味。他會不會坐著吃山珍海味，然後穿著一件T恤在那裡吃飯？他會穿什麼？綾羅綢緞。他穿著綾羅綢緞，會不會住小木屋？會住什麼？都是華麗的皇宮。當他物質這麼奢侈的時候，最需要的是什麼？錢，錢跟誰要？跟老百姓的民脂民膏掠奪過來。他要老百

姓的錢，老百姓要他的什麼？要他的命，所以就起而把他推翻掉。一個國家奢侈必亡，相同，一個家庭奢侈一定會窮困潦倒，所以奢靡之風絕不可長，這點諸位同修一定要謹慎。

一位李老師，他剛好那天上完書法課，有個學生的家長沒有辦法來接這個孩子，就打電話給李老師，說今天晚上可不可以請你帶我兒子去吃個飯？李老師說沒問題。那時候坐在餐桌上，這個孩子馬上非常純熟，舉了一個手勢，把服務員叫過來：來，給我兩杯可樂，然後把菜單拿過來。當菜單拿過來，這個孩子非常有架勢，馬上說：來，我要這個，我要這個。都點得非常熟練，才六、七歲，李老師在旁邊看傻眼了。後來點完以後，他把他這個菜單拿過來一看，點的都是相當貴的菜，這個李老師就突然想到，他這些動作跟誰學的？他父親是當官的，可能常常都帶他去酒店吃飯，孩子這種薰習之下，都變得很闊綽、很奢侈。所以，我們還是要勤儉持家，這才是正確。

而穿衣服不只對自己、對家庭有影響，穿衣服也會影響社會風氣；當影響社會風氣的時候，這個罪業就造很大。歷代很多因為穿著而妨害風俗的人都很早命就喪掉了，因為他影響的面太大。古代如此，近代、現代亦如此。諸位同修，假如留心那些衣著都是非常特立獨行，都會誤導青少年的這些演藝人員，他們的壽命很可能都會很短暫。所以因果報應絲毫不爽，只要您留心，在現代你也可以找到因果的真相。當然假如我們生的是女兒，穿衣服一定要端莊，假如媽媽穿得太暴露，可能孩子就在學習。當女孩子穿得比較暴露，很可能就會引來別人對她的輕慢、輕率，甚至於還會造成危險都說不定。

『上循分，下稱家』，我們穿著循著自己的社會地位，「下稱家」，也依循自己的經濟狀況來買衣服。我到台中蓮社去參觀李炳

南老師的紀念館，看到李老師他所穿的這些外套都非常的整潔，看起來都還很新，但是實際上都已經穿了幾十年。其實當我們真正愛護衣服的時候，它都能用得很長久。所以在春秋時代，晏嬰穿一件衣服穿了三十多年，而由於他是宰相，所以他這種節儉的風氣也影響了整個朝廷。李老師穿了幾十年的衣服，都還是看起來很整潔；而李老師的內衣，還有襪子，都是補了再補，所以李老師給我們做了榜樣。當我們接見任何人的時候，還是要讓人家感覺衣著非常的簡樸、乾淨，但是在別人看不到的地方能省則省。而且以李老師的心境，他那省的一分一毫都是為誰省？為眾生而省。

【對飲食。勿揀擇。食適可。勿過則。】

這裡也強調對於食物應該均衡，不要挑食。當然在吃飯當中也是適當，吃個七、八分飽就好，不要吃得太脹。所以「愛人者，人恆愛之；愛物者，物恆愛之」，你對衣服很愛惜，就可以用很久；你對你的腸胃很愛戴，它也會回饋你，可以用到八十年、九十年，甚至一百年。面對食物，我們也要懂得怎麼樣吃才能吃出健康？俗話說的「禍從口出，病從口入」。諸位同修，現在人的身體好不好？文明病真是千奇百怪，現在癌症哪裡都可以長，有沒有？所以結果已經呈現出來，代表種下來的因、吃下去的東西產生錯誤。我們也了解到現在人吃飯、吃食物是不是營養不良？您有沒有聽過隔壁有人餓死？沒聽過，大半都是營養過剩。可是很奇怪我們人都後知後覺，現在人吃食物都怕什麼？營養不夠，明明都已經營養過剩，還停留在營養不夠。

我們看到下一代的孩子，有時候遇到暑假，還會召開減肥活動。看到那些孩子在那裡跳，跳半天，我在想說，他們會這麼老實去跳，一定跟媽媽有談好條件：假如我去跳五天以後，禮拜六還可以帶我去吃麥當勞。假如是這樣的話，減不減得下來？假如他跳完以

後，胃口又大開，繼續吃，愈減可能就愈胖。所以飲食的習慣要從小讓他正確，不然確實自己的負擔會很大，也讓孩子很辛苦。因為我教了一個學生，他六年級一百零九公斤，換做中國是二百一十八斤，他在走路的時候，他還沒喘，我在旁邊看都快喘了，真是辛苦。有一陣子他常常上課上到一半就舉手：老師，我要上廁所。後來我看他滿臉憂愁，就過去給他了解一下，結果母親給他吃減肥藥，吃下去，很多油就排到褲子上去了，就趕快去上廁所。所以一個孩子小小年紀，心裡也很難受、也很掙扎，但是是不是一生出來就這麼胖？很多的這種肥胖倒不見得是基因遺傳，很可能是飲食習慣的遺傳。

我們了解到現在不是營養不良，而是營養過剩，所以在攝取食物當中，就應該注意拿捏分寸。現在很多人蛋白質吃太多，雞鴨魚肉，其實蛋白質的需求量，一天只要四十克到六十克就夠，所以人幾乎都超過這個標準好多倍。蛋白質攝取太多就會造成體質酸化，所謂酸性體質是慢性病的根源。所以老人家遇到，打招呼都會互相說，吃差一點，吃差一點才不會得病。

當人體質酸化以後，就會一連出現很多疾病，包含癌症疾病，因為酸性體質特別適合癌細胞擴展。其中又有一種病，對人的殺傷性急起直追癌症，叫做骨質疏鬆症。現在很多都會去測骨質狀況，有些年輕人去測，上面會寫著你已經是七十歲的年齡，骨頭都鬆掉了。因為當人體質偏酸性的時候，你的身體是個非常大的化學工廠，它會試圖要去讓酸性減下來，達到一個中性的體質，不然你的內臟泡在酸性當中很快就會衰竭掉。所以身體有個自動的系統，用鹼來中和酸。身體什麼是鹼性的？最大的鹼性就是我們的骨頭，所以骨頭就開始滲出來，然後就空掉了。而當骨頭滲太多在血液當中，比方說，積累在你的腎，就變什麼？腎結石；比方說在你的膽，

就變膽結石，膀胱結石，都跟體質酸化有直接的關係。所以這些營養專家都會勸人少吃肉，多吃蔬菜水果。

很多人的觀念又受不了，不吃肉怎麼行？其實現在在推展素食運動，歐美比東方人還要積極，因為他們吃肉，長期吃下來，已經警覺到對身體很不好，現在都鼓勵吃素。而且他們吃素很貴，都很高級、很講究。我們來思考一下，人是適合吃素，還是吃肉？我們要道法自然。從牙齒來看，吃肉的動物都長什麼樣子？牙齒都露出來，諸位都沒有露出來，因為那個很長的牙齒是拿來把肉撕掉的，我們從牙齒看不是吃肉的。再來從腸子看，腸子假如跟脊椎是一比三，那是肉食動物，像老虎、獅子，牠的脊椎是一，牠的腸子是三倍；人類的腸子是脊椎骨的七倍，一比七，跟牛、跟羊比例相近。其實這個有道理，因為吃肉特別容易腐敗，所以這些肉食動物腸子就特別短；太長的話，這些食物會在腸子裡面腐爛掉，所以你看這些都是很自然的生理結構。不只從牙齒、從腸子，還從人的手掌。我們看到肉食動物手都長什麼樣子？有爪子。諸位同修，假如今天我們走在澳洲的大自然當中，看到有桃子、有李子，又有葡萄，底下還有鴨、雞在那裡跑來跑去，請問你是撲過去抓雞來吃，還是去摘水蜜桃來吃？怎麼樣？摘水蜜桃！對！自然而然的反應，一下就已經把答案告訴我們。

吃肉有哪些壞處我們要了解，因為肉食裡面含有相當多的毒素。無形的毒素，就是當動物被宰殺的時候牠會相當憤怒，一憤怒，牠身體的一些腺體就會分泌大量的毒素。這些毒素剛好給誰吃？就到人的嘴巴裡面去了。有形的毒素，還包含這些牲畜在飼養的過程都會大量噴灑殺蟲劑，因為怕有瘟疫；除了噴灑殺蟲劑，還要打抗生素、打荷爾蒙。而且牠們生存的空間是什麼？就一個小小的位子，像雞的嘴巴還要剪掉，怕牠們互相啄來啄去。牠一生就在那裡度



過，牠的內心非常的鬱卒，所以那些肉有形、無形的毒素相當相當多。我們看現在養一隻雞要多久？三、四十天，是吧？養一隻豬？可能幾個月就好了。為什麼牠能夠長那麼快？都是這些荷爾蒙、抗生素。我們以前看那個雞塊剝起來有一層油油的，黃色的，那是什麼？那是荷爾蒙。所以為什麼現在小女孩生理期都來得特別早？都是長期吃這些食物造成的；而當女孩子的生理期來的愈早，也代表她的生命會愈短。我們明白以後，「身有傷，貽親憂」，而且假如我們為人父母身體搞壞了，將是家庭一個很大的負擔。

肉不能吃，魚能不能吃？很多朋友說，不吃肉，吃魚總可以！現在海裡面的污染相當嚴重，因為所有的垃圾都往哪裡排？最後都到了海洋，最大的垃圾場。而科學家已經調查出來，連南北極的海洋都有重金屬污染。所以肉再吃的話，對身體有相當大的害處。科學家就研究出來，吃肉的跟吃素的，他們體內所含有的農藥比例是十五比一，因為他們吃的肉當中，這些動物也是吃這些噴有農藥的農產品。不吃肉，不只對自己的身體健康有關，還對於整個大自然環境息息相關。因為當我們大量的吃牛肉、吃豬肉，吃這些畜生的時候，就必須要有大量的穀物來飼養牠們，要種植穀物就必須砍掉原始森林。當我們在砍掉原始森林的過程當中，所有這些地球上的生物，他就無家可歸。所以吃肉還造成了地球上的萬物不斷的在滅絕當中。

有個數字顯示到，一萬年前，每一百年有一種物種消失；一千年前，每十年有一種物種消失；一百年前，每一年有一種物種消失；二十年前，每一年有五百種物種消失，速度快不快？你看工業發達，人們大量吃肉，這些原始森林都滅掉了。最後，五年前，每一年有一萬種物種消失。現在不知道是什麼數字？有上萬種物種都在一年之內滅絕掉。所以諸位同修，地球上假如有一種動物消失，其

他的動物會開PARTY，連開七天七夜都不休息，因為他們太高興了。哪種物種消失？人類！你們怎麼知道？可悲，我們的嘴巴毀掉了這麼多的生物。中國人不能做這種事，因為我們的老祖宗不是這樣教的，老祖宗教的是「唯天下至誠，為能盡其性；能盡其性，則能盡人之性；能盡人之性，則能盡物之性；能盡物之性，則能贊天地之化育；可以贊天地之化育，則可以與天地參矣」。

《中庸》的教誨，代表我們當人要當出什麼樣的氣魄？要當「三才者，天地人」，人是要能夠演出天地的德行，應該是要化育萬物，而不是摧毀萬物。我們是違背老祖宗的教誨，所以日子愈來愈難過。我們要愛護環境，首先就從我們的飲食開始，不要再殘害這個環境，當原始森林都砍掉以後，原始森林代表著地球的什麼？肺部，所以現在空氣就愈來愈糟。而大量的牲畜也會排放出大量的糞便，光美國一年排放出來的這些牲畜糞便就有十億噸，這些糞便到哪裡去了？到土壤裡面污染，流到河川裡面。所以牽一髮動全身，整個地球上的物種都是生命共同體，我們就從飲食習慣來愛護環境，來做好環保。

聯合國衛生組織也宣布有十種垃圾食物，今天我們也來把它了解一下。我們在佛法裡面有講，你要法布施有三種方式，一種叫示轉，第二種叫勸轉，你把道理告訴他，他能接受，這是示轉；講一次沒有用，還要苦口婆心講好多年，終於把他勸動了，這個叫勸轉。第三個叫證轉，必須證明給他看，他才信。所以諸位同修，我是垃圾食品的證轉，我演給你們看，看得出來我十大垃圾食物吃很多。第一種是油炸類的食物，它會導致高血壓、心臟病，所以油炸類的東西少吃。其實人自己都知道答案，我們吃這些油炸類的時候，你感覺舒不舒服？消化很辛苦，打嗝的時候氣味都不好。

第二種，醃製類的食品，醃製類吃太多的話會導致鼻咽癌、導

致潰瘍。第三種，香腸、肉製品。一般的肉能放多久？放幾個小時就壞掉了，結果這些肉都可以放多久？放五年、放六年，代表都放了哪些東西？防腐劑。所以現在看木乃伊不用到埃及去看，很多人死了以後就不爛，吃太多防腐劑。香腸裡面還含有致癌物，亞硝酸鹽，這個東西盡量不要吃。我也非常歡喜，諸位同修都沒吃了。第四種，餅乾類的食品。因為它裡面夾太多糖類的東西，熱量太高，對身體、對肝臟都是一種負擔。而你那些熱量會轉成什麼？轉成脂肪存留在你的體內，到時候都會很肥胖。

第五種，汽水、可樂食品。我記得小時候去參加喜宴，第一道菜還沒有上來，我已經吃飽了。為什麼？喝汽水，往往菜還沒有上來，我已經打隔了。而且小時候喝的汽水，氣都還沒有打完，現在還沒排乾淨。所以危害甚大，不要再讓這個遺憾繼續在我們下一代的身上發生，這對我的震撼太大。我還記得念初中的時候，我就已經胃發炎，有點潰瘍，還是爺爺奶奶中午的時候端那個很爛的稀飯去給我吃，所以身體是一個人相當重要的本錢。諸位同修，也不要太擔心我的身體，因為站到講台上有諸佛菩薩加持，雖然我走下去以後，看起來滿累的。不過當我了解到這個健康的觀念以後，我十多年來沒有再喝過汽水，所以我們要懂得破釜沈舟，了解以後，後不再造。

第六種，方便麵，就是一般講的泡麵，特別香。你看對我們危害最多的東西，都特別有誘惑力，所以我們的戒定慧就在吃東西當中要練功夫。泡麵裡面熱量高，而且防腐劑也很多，也盡量不要吃。第七種，罐頭類食品，防腐劑也加得很多。第八種，話梅、蜜餞類。有很多節目把做話梅、蜜餞的工廠情況都播出來，很多人看了都覺得很恐怖，但是吃還是照吃。很多做話梅、蜜餞，都直接用腳踩一踩，我們看一下，你把話梅放在那裡，螞蟻吃不吃？不吃。牠

為什麼不吃？因為牠吃了就死掉，那太毒了；我們身體比較大，吃下去沒有馬上死。連這麼小的動物都不敢吃，代表那個多毒！

第九個，冷凍食品類，吃冰棒，吃冰棍。現在婦女病很多，跟吃冰棒有關係。我們看一下，今天你汽車的引擎，它在高溫之下運轉，你拿一盆冷水把它倒下去，會怎樣？哧！你常常這麼幹，本來可以用十年的引擎，到最後可以用幾年？您對汽車很有研究。身體也是個機器，你們有沒有聽到，每次冰棒吃下去，身體這樣「哧」，冰棒是零度，身體是三十七度，你的身體一點一滴都在消耗。所以為什麼中國人那麼忌諱吃冷的東西，那是智慧，對身體太損傷了。尤其女性每個月有個很重要的工作，就是要排毒，在排毒過程，假如你吃冰棒，一吃下去，熱脹冷縮，子宮收縮就該排的沒排走，剩下的下一個月再來。而這些毒就在你的體內循環，所以生理病一大堆，子宮肌瘤，卵巢水瘤，很多這個病都應運而生。諸位同修，要下定決心，後不再造。

第十種，燒烤類的食品。這裡有個數字，一隻烤雞腿相當於六十支香煙的毒素，六十支！而且烤雞腿當中，有個最大的致癌物，排名第一位，所以燒烤類的東西不能吃。結果我們看看現在的人，遇到中秋佳節都在幹麼？我們看到這個因，就知道往後的果。為什麼百業蕭條，就是一個行業一直賺錢？要先進醫院才會死，醫院的生意特別好，因為生病的人愈來愈多。我們修行還要靠這個肉身，要藉假修真，一定要把這個肉身用好，吃得愈簡單，身體愈輕鬆愉快。我們看下一句：

【年方少。勿飲酒。飲酒醉。最為醜。】

我們之前也提到，酒會亂性，所以從小不要讓孩子飲酒，而且飲酒造成自己的危險，也造成他人的危險。當然我們這個戒也有開戒，假如是中藥裡面藥用的話，就沒有太大關係。如果你又住在寒

冷的地方，也可以喝點小酒取暖。我們看下一句經文：

【步從容。立端正。揖深圓。拜恭敬。勿踐闕。勿跛倚。勿箕踞。勿搖髀。】

這句經文最重要的，牽涉到一個人的威儀，一個人的行住坐臥。老祖宗也教導我們行住坐臥的標準，要做到什麼？立如松，行如風，坐如鐘，臥如弓，其實這都是道法自然，最健康的。我們看第一個，「立如松」，站的時候就要像松樹一樣頂天立地。我們能夠頂天立地要覺得很驕傲，因為天地之中，只有一種動物可以頂天立地，哪一種？有個小朋友說長頸鹿；還有個小朋友說企鵝，企鵝那個起來一下，沒多久又趴下去，這不算。像我們人類可以時時頂天立地，吸取天地的正氣。所以我們男士站的時候要抬頭挺胸，雙腳與肩同寬，手很自然的放下來。諸位看我這樣的氣勢好不好？我們可以觀想遠方是一片一望無際的海洋，你就吸收天地的精華。當你這樣跟人家談話的時候，人家也會覺得對你的形象感覺很好。假如你站的時候都站這樣，今天我跟你談一下生意，人家對你都沒有信心，所以一個人的形象會影響別人對你的看法。

女士要怎麼站？今天我就示範一下，大家不要見怪，反正我們累劫以來，男生、女生都做過。女士站的時候可以一隻腳在前，一隻腳在後，這樣看得到嗎？然後手，右手放在左手上面，然後可以放在這裡。這樣看起來多端莊！諸位同修，你覺得我嫁得出去嗎？另外還可以雙腳併攏站就可以。您假如穿褲裝的話，手抬高一點；穿裙裝，可以放低一點。這是站的姿勢。看清楚沒有？這是立如松，站要站的有模有樣。下節課再繼續，謝謝。