

諸位同學，大家好！我們繼續來學習雪廬老人的《常禮舉要講記》，辰、「出門」第三。

【三、登高不呼，不指，不招呼。】

登高就是我們如果登上高的地方去，手不要向下指著，也不向下面的人打招呼。

「上了高處去，不論上什麼高處。在街上，現在都是蓋著樓，你上樓就是高處。他在地面走著，你在高處喊著：『喂、喂、喂』，下頭那些走路的人，會想：『你到底招呼誰？』」，因為有很多人在下面走動，你在上面喊，「大家都站住，疑惑大家」。在下面走的人，都會以為是在叫他，所以大家就站著了。「而且在高處和低處說話，兩邊也聽不清楚，這個可要迴避。」高處就是你在高的地方，比如說在樓上，下面的人你跟他講話，也聽不清楚，所以這個要避免。

「『登高不呼』，這一招呼，大家都疑惑了，都停了腳、叫誰呀？也弄不明白，一點也看不清楚，以上是有聲之呼。」

「這個無聲之呼，是指在高處看看，那邊是什麼山，這是什麼水，下面是什麼人，用手指著，這也疑惑人。」用手指是沒有出聲音，沒有出聲音用手指在那裡指，指這個、指那個，指著下面的人，下面的人看到了，這也會疑惑人，到底他在指哪一個人？所以這一條登在高處的地方不向人打招呼，也不用手指去指東指西，這個我們要避免。過去我們也常常犯這個毛病，學了《常禮舉要》才知道這是不合乎禮節，會造成別人的疑惑。

好，這一條我們就學習到這裡。祝大家福慧增長，法喜充滿。
阿彌陀佛！

諸位同學，大家好！我們繼續來學習雪廬老人的《常禮舉要講記》，辰、「出門」第四。

【四、路上不吸煙，不嚼食物，不歌唱。】

這一條是講出門在路上走，不要一面走一面吸煙，也『不嚼食物』，不要嚼東西。像我們現在有人吃檳榔，一面走一面嚼，這個也不好看。『不歌唱』，也不要一面走路一面唱歌。出門，在外面走路的時候就「不吸煙、不嚼食物、不歌唱」。

「這是指年輕的子弟，有年紀的老先生這又例外了。」雪廬老人講，這一條指年輕子弟，上了年紀的老先生這個有例外。「從前差不多都帶著旱煙袋，這幾年不興了，時候變了，形成了現在的紙煙。」這是雪廬老人講，過去以前抽煙帶個煙袋，我們現在看不到了，我們現在只能在連續劇，看戲，演民國初年、清朝末年這些古裝戲裡面才會看到。現在煙都是紙煙，一包一包的。「吾跟大家說，從前這個吸煙是逍遙自在，是消遣的一種事情，並不是需要的事。」吸煙就是好像很逍遙自在的，是消遣的一種事，並不是說不吸不可以，並不是需要的事。「吃飯是需要的事，尚且還得逍遙，逍遙自在，那太自然了。」吃飯是必須要的，吃飯尚且還要逍遙自在的吃，逍遙自在吃飯那太自然了。

「念過書的人，四海之內皆兄弟也，都得恭敬。念了《禮記·禮運篇》『老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼』，那這街上年長的老人都是我們的長輩啊！你見他們，有這樣子嗎？」我們在街上看到年紀比我們長的老人，是我們的長輩，我們見到有沒有對他表示一個恭敬？

「可是在鄉間，對老人不一樣。」這是講都市跟鄉間也有不同。「在路上走著，路又寬，人又少，見了面也不認識，你走著很疲乏，在路上吃吃煙是可以的。」這是講過去鄉間。現在也是有，比較鄉下的，路寬、人少、車少，人跟人見面也不認識，你走路走得很累了，在路上休息一下，吃吃煙也是可以的。「並且在路上碰到一般人，也可以有『點頭之交』，點個頭就可以了。這是從前的話，現在談不到了。」現在在路上看到人連點個頭也沒有了。「現在住公寓，鄰居姓張姓王一概不知，不是這樣子嗎？住了多少年啦，鄰居姓什麼不知道，誰跟誰都沒關係，什麼里仁得仁，不興這一套了。」現在的公寓房子的確是這樣，隔壁住的鄰居姓什麼真的都不知道，互相沒有往來、沒有關係，《論語》講的里仁，現在不流行這一套，這個敦親睦鄰現在不流行這一套了，這是現在的情況。

「不嚼食物」，路上走為什麼嘴巴不嚼東西？「路上有灰塵，吃到嘴裡會傳染。總而言之，最好閉著嘴走路。咱們鼻孔有毛，人人的鼻孔都長著毛，長著毛幹什麼？它天然的就是一種保護性。這風一吹，你閉著嘴，灰塵就往鼻子裡去，鼻毛將灰塵遮閉住。」這是給我們說明為什麼在路上不要一面走一面嚼食物，這是衛生。路上都是灰塵，你一面走一面嚼東西，嘴巴一張開灰塵就進去了，恐怕空氣有污染，灰塵進到嘴裡會有傳染病，所以不要嚼食物。「其次，額頭上長眉毛，又不聽又不看，有那個眉毛幹什麼？但是頭上出了汗，還得靠它擋住，上不了眼睛去。」這是眉毛的作用。雪廬老人講這一段主要是讓我們要知道，為什麼在外面路上走不要嚼食物，都是為了衛生。

「『不唱歌』，也是為了衛生的緣故！」在路上一面走一面唱歌，唱歌也是嘴巴要張開，這也不衛生。所以出門在外路上走，不要一面走一面唱歌。

好，這一條我們就學習到這裡。祝大家福慧增長，法喜充滿。
阿彌陀佛！

諸位同學，大家好！我們繼續來學習雪廬老人的《常禮舉要講記》，辰、「出門」第五。

【五、乘車見長者必下，見幼者亦須與之頷首為禮。】

「『乘車見長者必下』，這條要活用，不是人人都有車坐，你沒念過古文上『長鋏歸來兮出無車』，齊國孟嘗君的客卿馮諼出去還沒車啊，普通人隨隨便便地哪會有車？你坐著車，在街上，不但是長者、熟人，一看到他們你的車就得停住，下來跟大家一起走。可是這個話可要聽明白，在城市裡不行，你坐著汽車，可別學這一套，你喊汽車、公共汽車停下來，你下車行禮，那就是書呆子。你說：『我是有本之學！』唉呀！差了！你在城市馬路上，不論騎什麼車，都不可下車與人行禮，這個你都得變通。」這一段雪廬老人是講這個在城市就不行；如果你在鄉下，沒有什麼車、沒什麼人那才可以。城市汽車那麼多，或者你坐公共汽車，你看到長者在路邊走，你叫公共汽車停下來，讓你下來行禮，那這怎麼行？如果是這樣學，雪廬老人說這變書呆子了。所以你在城市馬路上，特別現在馬路車那麼快，無論你騎什麼車，都不可以下車與人行禮。所以學了這一條，要懂得變通。這是講你在沒有人那些地方，車很少，比如說鄉下，你可以停下來打個招呼；你在城市車那麼多，來來往往，你停下來，那不是很危險嗎？所以這不能學錯了。

「『見幼者亦須與之頷首為禮』，這不是說遇見長輩、平輩要下車行禮，比你年輕的晚輩你便可以不必恭敬，不恭敬是不行的。」見晚輩也不能對他不恭敬，「遇見晚輩，你打個招呼就可以了」，就不必像對長者那麼的隆重。這個頷首就是你跟他點個頭、打個招

呼。所以這一條學了我們要知道怎麼用，主要要懂得這一條的精神。所以乘車，這個要聽明白，不能沒有聽明白，沒有明白雪廬老人他講的那就會出問題。所以這一定要知道，非常的重要。現在的車子開得很快，實在講你一下車很危險，這是要懂得變通，所謂學習我們都要知道通權達變，這樣學習才不會呆板，也才不會給人看笑話。

好，這一條我們就學習到這裡。祝大家福慧增長，法喜充滿。阿彌陀佛！

諸位同修，大家好！我們繼續來學習雪廬老人的《常禮舉要講記》，辰、「出門」第六。

【六、夜必歸家，因事不能歸時，必先告家人。】

「早上出門，所以說是『夜必歸家』。白天出來的時間長，晚上必得要回家。若『因事不能歸時』，要是你今天出去，回不來或者是幫忙人家，某人家有婚喪嫁娶的事情，一旦請你幫忙，晚上回不來，在早上出去前，跟家裡人說明白，我這個今天不回來，所以說必先告家人。」「這段是單指你計畫不回來，所以才先告訴家人，要是你是臨時出去前並沒有計畫要住在別處」，就是臨時出去，也沒有計畫要住在其他地方，晚上不回來，「便談不到事先告訴家人」，這就是臨時的，你就沒辦法事先告訴家人，因為臨時決定的，「這個後頭有講，就不必說了」。

「為什麼說這個話呢？這跟大家都說過，為人子的，別人不關心，母親沒有不關心的，到了天晚，某人還不回來？說好了，等一會兒就回來，家裡的老母天然的這種心，她跑到門外頭在街上等著、看著，你回來了嗎？你不回來，她就在那裡看，那不是白看嗎？白看她還是看。你看看這個吧，她也沒上過學、沒教她怎麼會？在

家裡，固然父母也打也罵，愛之深責之切，愈愛便愈責備的過火。」這也就是我們一般講的天下父母心，做父母的人沒有不愛護自己子女的，這是天性。這個連動物也是一樣。

「街坊那些不三不四的人，他在外頭當小偷，我們可以不管，沒關係。可是一層，孔聖人管，佛也管，什麼緣故？普度眾生！但是咱們沒有那個學問，尤其是現在。」這是雪廬老人講有一層孔聖人也管，佛也管，管什麼？為什麼佛菩薩、聖人都管？就是為普度眾生。但是我們沒有那個學問，尤其是現在這個時代，佛菩薩、聖賢就是要勸導眾生，就是幫眾生覺悟回頭。

下面雪廬老人再講，「記得那一回吾說過，我們出去發生車禍」，雪廬老人過去也曾經被腳踏車撞倒了。「或遇到其他亂七八糟的事情」，你要到時候不回來，沒有回去，「夜黑了也不回去，遭了麻煩」，家人也不知道，「自己中了傷也說不出話來，自己又沒帶身分證，警察也弄不出所以然，那就麻煩了」。這就是怕出去外面遭遇到意外，家人不知道你去哪裡，自己身上如果再沒有帶證件，比如說發生車禍中傷了，自己也沒辦法說話，這就麻煩了。「若出去前，有跟家人說上哪裡，屆時家人去那個地處找你，有人說：『他來了，他已經走了』，家人就可以順著路去追問，問不到人就問警察，少很多的麻煩。」這是說有跟家人講上哪裡去，到時候沒有回來，家人要去那個地方找你，就是去問人，有人說看到某某人他來過了，他已經走了，往哪裡走，家人就可以順著這個路去追問。這就是有一個線索，讓家人可以依照這個方向去找，就可以省很多麻煩，不會給家裡、社會造成困擾。

所以這一條也非常重要，現在年輕人要特別教育這一條。現在年輕人他不能理解父母的心，往往自己到外面去玩，玩了過頭，不回來也不跟家人講一聲，家裡人不知道他去哪裡，肯定會很擔心。

那現在是有一個方便，現在大家都有手機，這個手機聯絡是比較方便一點。以前雪廬老人那個時候還沒有手機，就是只有電話。那個時候電話，如果在外面要去打公共電話，沒有像現在有手機這麼方便。總而言之，現在如果你出門晚上不回家，打個電話或者手機留言，一定要跟家人講一下，我今天在哪裡，有事情不能回去，這個非常重要。

好，這一條我們就學習到這裡。祝大家福慧增長，法喜充滿。阿彌陀佛！

諸位同學，大家好！我們繼續來學習雪廬老人的《常禮舉要講記》，辰、「出門」第七。

【七、車馬繁雜衝區，不招呼敬禮。】

「你不論看什麼書，沒有一條呆板板的，呆板板是你自己帶上的樣子，那些書都是四面八方。中國有一句話，所謂『見機而作』，而『定法不是法』，台灣也有這個話！」

這一條，雪廬老人就簡單這樣的一個解釋。這一條就是車馬繁雜衝區，就是車輛（過去有馬車）繁雜這個時候，來來往往這個地區，就不用去打招呼、去敬禮。特別現在車這麼多，汽車、摩托車，如果在大馬路，車來來往往，現在有一些人車又開得那麼快，實在講是不適合去打招呼、去敬禮、去行禮。前面第五條，『見長者必下，見幼者亦需與之頷首為禮』，這時候你就要看情況了，車馬繁雜的地方，你看到長者，然後要趕快跑去跟他打招呼，恐怕一部車這樣衝過來，發生車禍了。所以在這樣的一個情況，可以不用去打招呼、去敬禮。

所以雪廬老人給我們講，學東西，看什麼書，不能學呆呆板板的。不論看什麼書，書裡面沒有一條是呆板板的，呆板板是自己學

呆了，就變成書呆子，那些書都是四面八方的。你要看情況，要懂得去變通，所謂見機而作，看什麼情況，沒有一定的，這個要自己去揣摩、去意會了。

這個地方講，就是你不適合的時候，車馬很多的時候，那你就不用打招呼。如果車輛很少，那就沒問題，比如說一大早車輛很少，或者很晚，車輛比較少，打個招呼、敬禮，這個是可以的；如果是尖峰時間，車輛那麼多，這個時候就可以不用打招呼，對方也不會見怪。所以要懂得活用，不能學呆板。

我們現在這個時代，跟過去這個環境的確是不一樣，車輛是一年比一年多，現在就連鄉下車也很多，只不過沒有像大城市那麼多。因此有一些鄉村的地方、比較鬧市的地方，現在車也不少，就是在一個市集，在市場、商店多的地方，車輛必定會比較多；如果比較郊區，車輛就比較少。這些我們自己根據這一條的精神，然後去體會、去揣摩。禮主要是自卑而尊人，對人一個尊敬，在招呼、敬禮，這是形式上一個表示。

好，我們這一條就學習到這裡。祝大家福慧增長，法喜充滿。阿彌陀佛！

諸位同學，大家好！我們繼續來學習雪廬老人的《常禮舉要講記》，辰、「出門」第八。

【八、不立在路上久談。】

「這個可很要緊的，走到路上，來來往往的人車很多，你站在那裡談，妨礙交通。你要談幾句就可以了，不要一直談」，好像講經一樣，「有序分、還有正宗分、流通分，把這一套等等講完了，對方他有事沒事呢？他等得了等不了呢？此其一。」這一段雪廬老人講，『不立在路上久談』，不要站在馬路上談話談很久。碰到熟

人就一直跟他談個沒完沒了，他有沒有事情要趕快去辦？他有沒有趕時間？他等得了等不了？如果他有事，你一直跟他談，他要馬上走，又不好意思；不走，實在心裡頭著急。這是第一個理由，不可以站在馬路上講話講太久，要考慮到對方他的時間。

「第二呢、你談的這一套，當然裡頭有祕密的話，你說：『不要緊，沒有什麼祕密。』吾跟你說吧，在街上談話說：『今天晚上我不回家』，『誰看門呀？』『沒人看門……』，這樣就行了。只要是有心人，在你家附近住著，你家晚上又沒人看門，今天晚上你家就不保險，吾跟你說吧！這還不懂得，還有別的祕密，那就太多了。」這個就是談話，你在路上談，談到有一些祕密的話，就是不適合對外講的話，那你碰到熟人跟他講，沒關係，這些沒有什麼祕密。雪廬老人舉出這個例子，在街上講，晚上我不回家，對方問：誰看門？沒有人看門。如果是給這個有心人聽到了，他就住在你家附近，可能晚上你家裡就會出狀況了。這是舉出一個例子，當然其他以此類推還有很多事情，好像兩個人在講，不是什麼祕密，但是給第三個人聽到，可能就會出現問題。所以在街上不可以站在路上久談第二個理由。

「這個時局是怪事年年有，現在怪得出奇，但是也可說不怪了。」雪廬老人講，在四十年前講，現在這個時局，怪事年年有，怪得很出奇。四十年後的今天那更怪了，現在可以說也見怪不怪了。雪廬老人講，「怎麼不怪呢？明天的報紙吾都知道了，你信不信？不用出版吾就知道。吾看明天的報紙、後天的報紙，不必再看，吾也知道了。」雪廬老人講他不用看報紙，就知道明天、後天報紙報的是什麼情況，不必再看也都知道。「你會說：『你也跟他們那些自命不凡的人有神通嗎？』吾連鬼通也沒有。報紙就是神通報紙，前通多少年，後通多少載，這個懂得不懂得？」所以有人會說你不

看都知道，那你是不是也有神通？雪廬老人講，他自己鬼通也沒有。那為什麼知道？因為報紙就是神通報紙，根據現前的報紙看了，就可以通前面多少年，後面通多少載，這個懂得不懂得？當然這是有學問的人看了他就知道前後。

「在馬路上不可久談，在馬路上即便你是站著，警察要過去干涉，警察過去干涉就不好看了。可是吾見過一件事，在家裡談完了，出了門，主人送到門口，兩下子就該分手，可是客人不走又回頭來和主人談話。」雪廬老人曾經看過這個事情，大家分手，他又回來，又再跟主人講。「客人不走，主人就無法回去關門，在家裡只談五分鐘出來了，在門外頭站著卻談了十分鐘還多。這可是吾見過的，在門外頭談話比在家還厲害。」在外面講得比在家裡面講的時間還長、話還多，雪廬老人說他就看過這種事情。「你的鄰居都聽見了，人家要偵探你的祕密，不用上你家查去，問問鄰居或聽你們的談話就行了。凡是你家裡的事情，都是你自己洩漏祕密，《禮記》有說：『內言不出於閫』，家裡的事情、屋裡的話，不能出你的門限。」

「往後送客的功夫，送到門外」，或咱們上人家那裡去當客人，「主人送出來以後，咱就可以走了」。「主人或可有別的事要幹，別站在門口不要緊的話扯了一大套。」這個非常重要，我們當主人、當客人都要知道這個禮節，就是送客送到門外，或者我們當客人，主人送我們出來，我們就可以走了，要趕快走，不要停在那邊再繼續談。

好，這一條我們就學習到這裡。祝大家福慧增長，法喜充滿。阿彌陀佛！

諸位同學，大家好！我們繼續來學習雪廬老人的《常禮舉要講

記》，辰、「出門」第九。

【九、不走馬路中間，越路須先向左右看清，不可與汽車爭路。
。】

「你走在馬路中間，警察也不讓你走。越路時先左右看看，或可有哪種車，不論馬車、腳踏車」，現在還有機車、汽車，「他看前面有人走，就慢慢騎過去」。「現在可不行，現在的摩托車、汽車，他可不管，他要硬闖，現在鬧亂子的就是這兩種車。你越過馬路要看看，要不然為什麼建天橋呢？建天橋，交通還可以不亂，這就是防範。要是不建天橋，你想要越過馬路，不知要等到幾時。」

「這是十年前的事情了」，四十年前雪廬老人講《常禮舉要》，當時講十年前，現在算起來五十年前了，五十年前的事情。「吾上蓮社來，吾被車子碰到，你們大家也知道，從吾身上壓過去。」雪廬老人在五十年前，要去台中蓮社，在路上走就被車子碰到了，當時蓮社的蓮友大家都知道，從他身上壓過去。「有人或許會說：『你懂這個《常禮》，你怎麼也被車子碰上呢？』」雪廬老人編《常禮舉要》編了這一條，越過馬路要左右看清楚，怎麼也會被碰上？有人或許會提出這個疑問。「吾給你說，我有理由，吾走到路口，吾也是這邊看、那邊看，看車子還遠，吾走得又快，一趕到街口上，車還過不來，這沒有什麼關係，吾就看看沒有車，吾就過來了。走過了街口，穿過了馬路，進了這區公所的路口了，已進了巷道」，到巷子裡，「這還有什麼問題呢？又不是在馬路上？」「吾就慢慢的上蓮社來，這就是天命了，這不能講《禮記》了。怎麼呢？一個小毛頭，騎車的能力不怎麼高明，他並不是上這個巷道來，他是往別條街道去，吾在巷道中慢慢的走，他不知怎麼的卻進了這邊，把吾撞了，撞倒了吾，他也倒在那裡，這很冤枉。」這是被騎腳踏車撞到了，一個小毛頭，大概小孩子、年輕人，騎車的能力還不

怎麼會騎，他本來也不是走這個巷子，怎麼突然跑到這個巷道來？雪廬老人在當中慢慢走，他不知道怎麼卻跑到這邊來，雪廬老人講這是天命，這就不能講《禮記》了，他突然衝進來把雪廬老人撞倒了，騎車的這個小孩子他自己也倒了，這很冤枉。

雪廬老人講，「吾說：『你上那裡去啊？這裡是民生路。』」雪廬老人問那個小孩子，你是要去哪裡？這裡是民生路，給他講這條路的名稱。

「他說：『我不上這裡來，我往那邊去。』」小孩子說，我不是要上這裡來的，我要往那邊去的。

「吾說：『你上那裡去，怎麼跑到這裡來呢？』他說：『車子剎不住啦！』」雪廬老人說，那你要去那邊，怎麼會跑到這邊來？他說這個車子剎不住。大概剎車失靈了，要往那一條街去，卻衝到這一條街過來。

「吾說：『好啦，那不干你的事，該吾倒霉。』」雪廬老人講，好了，既然這樣，那就不干你的事了，就算我倒霉。

「可是一些看熱鬧的呢？他們就圍上啦。他若走得慢了，警察就要過來了，當然他就走不了了，他走不了吾也走不了了。吾說：『你快走，我離蓮社近，還有人照顧，用不著你照顧我，兩個人留在這，就倒霉。』」雪廬老人就叫那個小孩（這個小毛頭）趕快走，有一些看熱鬧的人圍上來，等一下警察來了，你走不了我也走不了。雪廬老人真的是非常慈悲，沒有去責怪他，就自己認倒霉了。這真的就是天命，不是沒有注意，不是沒有看，突如其來的車子剎不住，往那一條街去，往這一條街衝過來，把雪廬老人撞倒。

「這個『不可與汽車爭路』」就不講了。」雪廬老人講，不可以與汽車爭路，這個容易懂。因為現在汽車、摩托車，這個車很快，我們行人不要跟它爭，現在交通規則雖然有規定要讓行人，有一

些人會讓，有一些人還是不讓。像沒有紅綠燈的人行道，本來汽車、摩托車都要減速，有的人會減速，有的人他還是沒有減速。所以我自己也常常過人行道，沒有紅綠燈的人行道，汽車、摩托車有的會讓行人先走，按照現在交通規則是要讓行人先走。但是有一些車子它並沒有減速，表示他不讓，就衝過來了，像這樣的情況我們就不要跟他爭了，爭了萬一被它撞到了，倒霉是我們自己。所以不可與汽車爭路，要記住，我們行人跟汽車爭路是吃虧的，不要跟汽車爭，就讓它。如果我們過人行道，有一些駕駛他比較有修養，開車的他會減速，或者停在那裡讓我們過，我們就過；不讓我們過，他還是開很快，就讓他先過去，我們就多等一下。

好，這一條我們就學習到這裡。祝大家福慧增長，法喜充滿。阿彌陀佛！

諸位同學，大家好！我們繼續來學習雪廬老人的《常禮舉要講記》，辰、「出門」第十。

【十、行走時，步履宜穩重，並宜張胸閉口，目向前視。】

「不論你走得快、走得慢，要穩重別慌張。快也好，慢也好，什麼方法呢？就是走直路！譬如吾在講台上面，要走到對面，吾的方向就直接向那邊去，對著那張桌子、那個掛鐘走過去。這就叫做穩重！你萬不可走曲線美，萬不可有這樣走法！走曲線要妨礙後來的人，也妨礙眼前的人，這是步履要穩重。」

「『並宜張胸閉口』，這與個人的衛生有關，這個沒人管你。走路的功夫，張胸是什麼呢？咱人是直的，胸腑（拍拍胸腑）是這樣子的，這個你們年輕可以練練。」「走路的功夫要閉口」，嘴巴要閉起來。「不但是走路要閉口，靜坐、睡眠等一切都要閉口」，靜坐、睡眠，嘴巴都要閉著。因為「空氣中通常有些菌類的東西

」，在空氣當中，都有一些細菌。「在馬路上菌類的東西更多，口一閉，這些東西即使隨風流動，它也進不來，鼻子裡毛孔鼻毛擋不住，閉著嘴不會有什麼傳染的。」我們用鼻子呼吸，鼻子裡面有鼻毛擋著，嘴巴閉著，就不會有什麼細菌傳染。「這個胸膈要是練了，活到吾這個年紀，你大家必有好處，你儘管多活吧，你試試。」這是雪廬老人勉勵年輕人要練胸膈，要抬頭挺胸。

「走路腳在前頭，走路當然是腳在前頭，為什麼說『腳在前頭』呢？有了年紀，跟年輕的不一樣，有了年紀，走路是頭在前頭。你不信，你看看有年紀的，你就會信了，你再不懂就是呆板漢、書呆子了，那只能等你活到八十歲的時候就明白了。」這是講老人，就是腰比較駝，那走路頭就在前面，跟年輕人不一樣。「走路時，腳先向前，鼻閉、口目向前視」，走路腳先向前，嘴巴閉著，口跟眼睛向前視，就向前看，「走路時眼睛看前頭，眼看前頭不是錯」，就是要往前看。「你們大家聽著，為什麼呢？眼看前頭，兩旁有什麼事你可以迴避，這是很要緊的。」你眼睛往前看，「這兩旁的人，假若你要沒看清楚，見了面不打招呼也不要緊，總是他看你是往那直直走，他也不怪你。你要是那麼東張西看的，而沒與他打招呼，他會認為：『這個人看見我不理我』，以後就給你找些麻煩。」這個細節也很要緊。的確，你往前走，直直走，你沒有東看西看，那你走過去沒有看清楚旁邊的熟人，沒有跟他打招呼，他不會見怪，因為他看到你是往前直直走的。如果看來看去，你不跟他打招呼，「哎，你怎麼看到我都不打招呼？」那就會見怪了。所以這個我們要注意。

「咱講這個是活的，絕不跟程子一般」，這是講宋朝的程子。「程子叫書生坐在那裡，好像綁在一棵樹，孔子也沒這樣。」這個就是宋朝程子叫這個讀書的人坐在那裡，就像被綁在樹一樣，這個

就是太死板了，說孔子也沒有這樣的教人。目前，就是目要前視，這個目就是眼睛，「目要前視，這個很要緊，這個原因跟你說了」。

「其次四威儀的『行』，要做到行如風，坐如鐘、臥如弓。先講臥如弓，兩腿弓起來，真臥就是臥如弓」，好像弓箭一樣。「坐如鐘，鐘是廟裡打的鐘，鐘放在那裡不動，像一個『重』字。行如風，這風一吹要是沒有別的阻擋物，直直的吹過去，要是阻擋物，它才轉向。」這是講風，風前面有東西擋著，它才往旁邊吹，如果沒有，它是往直的吹。「你走路，要是不隨便轉向，就是行如風。」那就是說直直往前走，就不要轉來轉走，好像走S型、曲線，那就妨礙人。所以行如風。這是四威儀。

好，這一條我們就學習到這裡。祝大家福慧增長，法喜充滿。阿彌陀佛！