

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，胸膈（拍拍胸膈）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！