

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》，子、「居家」第九條。

【九、立不一足跛，坐勿展腳如箕，睡眠不仰不伏，右臥如弓。】

「這一條得念熟了，與學佛大有關係。為什麼大有關係？修淨土就是得一心不亂，什麼是不亂呢？我說的一套就這樣，永遠不改變。我今天做什麼功課，到臨死斷氣的功夫也是這樣，就能往生。現在今天這樣、明天那樣，你的心裡就亂七八糟，有亂七八糟的心就有亂七八糟的事。你自己看看，演戲表演的都是整整齊齊，一點也不會亂七八糟。咱們看唱戲，光看台前表演那一套，錯一點也不行。譬如用手指物，是用一個指頭，你卻用兩個，這就不行。」

「到後台去更不得了，後台規矩可大了，誰在那裡坐著，都有一定的規矩。跟你說，人家那些東西在哪些箱子裡，絲毫不錯。這個大家都不知道，所以人家唱戲一上場什麼都整整齊齊，沒有錯的時候。咱什麼時候能學到唱戲的規矩？談何容易！古人云：十年可以出一個秀才，甚至出一個舉人，但十年出不了一個戲子。」這一段雪廬老人講，這一條念熟了，與我們學佛、念佛一心不亂有很大的關係。

「『立不一足跛』是指站的功夫，別叫一隻腳殘廢了，你在那站著怎麼會殘廢呢？意思是這樣，站著別跟殘廢似的」，站著不要跟殘廢的人一樣。「站著功夫，你聽明白，你自己一個人在屋裡那不管，孔子他在屋裡怎麼站呢？不知道，咱不必說。可是孔子自己

在私室裡，《論語》上有『天天如也』，意思是不必呆呆板板的，很自然的，這可行了吧！你譬如宋儒，名字就不必提了，往後嘴上少造些口業，必得在那裡道貌岸然，岸岸然戴著道士的帽子，必得那個樣子。所以外頭有人說你是『書生』，你把書給讀『生』了，這個樣子吾也不贊成。」這一段雪廬老人講，就是站有站相，不能像殘廢一樣。在自己的私室、自己的房室裡面，也不必太呆呆板板的，像道貌岸然這樣的。孔子他在私室裡，我們不知道，但是《論語》上有講，「天天如也」，就是他也很自然，不是呆呆板板的，坐在那裡也是自然的。這個我們一定要懂、要知道。所以這裡雪廬老人講，外頭人說你是「書生」，讀書人他很幽默的，說你把書給讀生了，變成很生疏。這個雪廬老人他也不贊成，這裡講也不是要我們都很呆板的，也是凡事要自然。「即使同事談話站著，站著的功夫，兩腳直直的，不是立正就是稍息，像下在眾人面前表演，不敢隨便。若一隻腿撐著身子就太隨便，表示不恭敬。」

「《禮記》開頭前三條：『毋不敬，儼若思，安定辭』，身、口、意都要求敬，這三條大家都行了嗎？從前在清朝時（你們都沒見過）頭髮梳辮子，到了夏天把拖在後頭的辮子盤起來，叫盤辮子，因為天氣熱的緣故。上街去，忽然看有朋友，要趕緊放下來。就是衣冠、身體一切都整整齊齊了，並不是表示自己是什麼人，而是恭敬人。這以前跟你們講過。」雪廬老人在台中蓮社，都有跟蓮友講過。

「從前有一位不懂規矩候補官，夏天時去見巡撫，規定是不許拿扇子，這個你們都不知道。」，這一條我們現代人的確不知道，我們不是那個時代的人。「候補官見到撫台大人，當時天氣很熱，又穿了一身衣裳，又不能脫，他偷偷的拿扇子來搧。這位撫台大人也不好，有點做作，候補官也失了禮。當侍者端茶給客人時，撫台

看他在那裡搨，說：『你老兄天氣熱，帽子摘下，可以涼一涼。』候補官說：『好、好、好』就摘下來了。」這個候補官還不覺悟，還在那裡搨。「巡撫說：『天氣太熱，你寬寬衣服！』依規矩必得穿著外套才對得起人，撫台在這裡啊！」撫台說：你衣服可以脫下來，「候補官說：『好、好、好』又脫下了大衣。這時巡撫說：『喝茶！』這是官場的規矩——『端茶送客』。主人一嚷喝茶，門口侍候者就打起簾子來喊：『送客』。當大官的只要站起來就行了，不必怎麼樣，站起來就往裡頭走。候補官他在這裡，還不走嗎？一喊送客，這位候補官又拿帽子、又拿衣服，外頭還有轎子，這樣子如何上轎？你看看。」這是雪廬老人講古時候，清朝時候的一個公案，就是疏忽規矩造成失了禮，就很難堪。

「『坐勿展腳如箕』，這是一句現代的講法」，《禮記》那個時候講的不是這樣坐著的，那個時候是榻榻米。「大家會坐榻榻米嗎？有人是跪著榻榻米，有人會把兩個腿向前伸了出來，這樣坐著妨礙人，也不好看。現在人不坐榻榻米，是坐椅子，把兩個腿伸出去，跟畚箕似的。別的人走著走著，不夠細心的人，他就會被你絆倒，有這種情形。只要是公共地方，你不能把兩個腿伸出來，也不能盤腿，因為怕妨礙人。譬如坐火車，有兩個人，我在這裡坐著，伸著腿，人家靠窗子，我在這裡伸著腿。人家就會說：『先生，你把你的腿往裡頭收收吧！』，怎麼了？我妨礙人我怎麼感覺不出來？人家妨礙你，你心裡感覺怎麼樣呢？那樣我會不高興。你不高興，人家也不高興，還不是一樣，這個得練習，練習不妨礙人。」我們妨礙別人，人不高興；別人妨礙我們，我們也一樣的不高興。「有些老油子，看你不規矩、伸著腿，明知你伸腿卻假裝沒看到，故意往前一踢，你『啊』一下子，這要怨誰！」

「『睡眠不仰不伏』，睡覺的功夫，這個大家可以練習練習！」

『寢不尸』，你看死人，死的人都是仰著。睡覺時大家都仰著，一仰著就差不多是張口來呼吸，什麼都吸進去，活不久。這個你大家練習練習，不但不仰不伏，也不能趴著睡，形式不規矩且也不衛生。必得如佛家右臥如弓，練武術的人都懂得這個。『右臥如弓』這腿稍稍往前彎，像弓（弓箭那個弓）的形狀，相似的，「這個有多用處」，有多種用處。「臥如弓，有功夫的人都是左手打跨，右手托腮，這是實話，古人講衛生的都講究這個，武術家都是這樣。右手托腮是什麼用意呢？你常常摸嘴，嘴就往這裡來，這些你們不曉得。」「從前食大鴉片的」，吃鴉片的，「必得右手托腮這樣子吃，過一陣子他再換換，把煙斗放在腮這裡，他來回放，如果只一個架式，這個嘴最就歪了」。

「睡覺這一托就大有關係，佛家叫『獅子臥』，佛家的臥佛都是右手打在右腮那裡。這個樣子呼吸不必張開嘴，只用鼻子叫做龜息。龜最少活一千年，你不能活一千年，但是龜息可以活很大年紀。所以講衛生的人，講究龜息，大家可以練練。這是第九條。」這一條也非常重要，我們大家都要來練習右臥如弓，用龜息，這是講求衛生。

好，今天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！