

淨宗同學修行守則—食時不歎 悟道法師主講 (第四十八集) 2021/7/11 台灣台北靈巖山寺雙溪小築
檔名：WD13-005-0048

《淨宗同學修行守則·常禮舉要》。諸位同修，及網路前的同修，大家好。阿彌陀佛！請放掌。請大家翻開《淨宗同學修行守則·常禮舉要》，七十七頁，我們從倒數第三行，從：

【十二、食時不歎，不訓斥子弟。】

我們從這裡看起。這是《常禮舉要·居家》，「居家」就是在家庭裡面。最後一條，『食時不歎』，就是吃飯的時候不要嘆氣。因為我們也常常聽到人家會嘆氣，但在吃飯這個時候嘆氣，實在講也不衛生，也不合乎禮。吃著飯就嘆氣，一邊吃一邊嘆氣，這不合乎禮節。『不訓斥子弟』，就是不要一邊吃飯，一邊罵孩子，要避免。我們看雪廬老人他的《講錄》，「在家裡或外頭吃飯時，不許有『哎』這種語氣，這是大毛病。在外頭請你作客，想到了別的事，並不是為這個，也不許『哎』。給主人看到，他會誤會啊！」這一段雪廬老人講，在家裡吃飯，或者你在外面，人家請客吃飯，或者你請人家，人家請你在外面餐廳吃飯，都不要嘆氣，不能一邊吃飯一邊嘆氣，「哎，什麼事情」，就不要這種語氣。所以這是大毛病。在外面，人家請你作客，想到了別的事情，並不是為了這個事情，也不許嘆氣。嘆氣，給主人看到他會誤會，誤會什麼？我請你來吃飯，你是不是不高興？就誤會了，這個也很容易引起誤會，所以吃飯的時候避免這種嘆氣。

下面這段講，「現在吃飯講衛生，古時候吃飯不大講究衛生，講究歡喜，所以不許看書。從前我吃飯時，拿一本書看。老人不管我時，我就看書，管我時就不敢看。吃飯以後也不許看書，因胃不

易消化，所以不許用心，這個大家記住，與衛生也有關係。《紅樓夢》中也有吃飯以後一點鐘以內不喝茶。」這段雪廬老人講，這一條也是講衛生。現在人吃飯講究衛生，古時候吃飯不太講究衛生，講究歡喜，吃飯的時候，心情愉快的用餐。其實你心情愉快的用餐，這就是衛生。你心情愉快吃飯，跟心情不好的時候吃飯，大家想一想，那個胃腸消化的狀況就肯定不一樣。心情愉快吃飯，胃腸的消化也很順暢；心情不好吃飯，胃腸消化也不好，所以心情會影響到腸胃。所以古時候講究歡喜，吃飯要歡歡喜喜的吃。吃飯就是專心吃飯，也不允許看書，所以雪廬老人講，在古時候他們那個時代，吃飯不許看書。實在講，一邊吃飯一邊看書，這也不合乎衛生。所以雪廬老人講，他從前吃飯的時候，他就會習慣拿一本書來看，但是有老人在、父母在會管，管了你就不敢看。老人不管的時候他就看看，老人在管的時候就不敢看。剛剛吃過飯也不許馬上就看書，因為胃腸不容易消化。我們剛吃過飯，血液都集中到胃部在消化，這個時候你剛剛吃飽，看書、看報紙，看這些，包括現在的這些電視、手機也都不適合。不許你吃過飯，馬上就把那個心用在其他上面去，也會影響到腸胃的這種運作，所以不許用心。但現代人他不懂這些，一邊吃飯一邊看手機，分心，所以吃得也不衛生。所以雪廬老人講，這個大家要記住。這一條與衛生有關係。他也舉出《紅樓夢》，《紅樓夢》是我們中國的小說，很有名的，也有演出電視劇，以前在香港、在大陸都有演過。《紅樓夢》這本書是有名的一部文學著作。在《紅樓夢》當中也有講，吃飯後一點鐘（就一個小時以內）不喝茶。你剛吃過飯不要喝茶，實在講，也不適合喝咖啡。現在吃過飯，茶馬上倒上來、咖啡倒上來，這個對胃腸都不好。這是講吃飯的時候要注意的事項。

「再者，不訓斥子弟，以前大家庭中食時訓斥子弟情形很多，

現在小家庭就不敢訓斥子弟，求子弟不訓斥父母就萬幸了。現在或可還有幾個家庭吃飯的功夫不幹別的，卻開起檢討會來教訓孩子，我到親戚家也看過這種情形。孩子放下筷子聽訓，家長訓示的聲音愈來愈大，小孩子哭了，家長大聲說：還不吃！結果一桌飯有的哭，有的吃，那就是作病。哭就不能吃，吃就不能哭，所以是不能教訓子弟。」

這一段就是「不訓斥子弟」，在吃飯的時候不要去教訓子弟。雪廬老人講，以前大家庭當中，吃飯的時候訓斥子弟的情形很多，現在小家庭也不敢訓斥子弟。所以雪廬老人講得也很有趣，他說現在求子弟不要訓斥父母就不錯了，就很萬幸了，現在是顛倒了。這個是講雪廬老人那個時候，大概也四、五十年前了，那個時候吃飯，有些家庭不幹別的，就利用吃飯開檢討會，來教訓孩子。他也到過親戚家，看過這種情況。教訓孩子，孩子就不能吃飯了，筷子要放下來。家長訓斥，罵的聲音就愈來愈大，小孩子就哭了；哭了，家長大聲就叫了，你還不趕快吃！李老師講就作病，這是毛病，哭就不能吃，吃就不能哭，不能一邊哭，一邊吃。所以在吃飯的時候不要去訓斥子弟，你要講也等吃飽，或者沒有吃飯前，正在吃飯這個時候就避免。

「從前佛教叢林吃飯實實在在，靈山寺當家師在的時候，還是用鼓山打佛七過堂的辦法，現在也不那樣了，不進步有什麼辦法呢？」從前佛教叢林，吃飯就是依照叢林的規矩，過堂吃飯。大家如果受戒去過堂就知道，現在還有一些道場還是有過堂吃飯，我們到埔里圓通寺，他們還是有過堂吃飯。以前台中靈山寺當家師在的時候，他是用鼓山打佛七的過堂辦法，好像現在也沒有了，李老師在講《常禮舉要》那個時候已經沒有了。過堂吃飯就不允許講話的，在過堂吃飯，只有方丈有講開示，這個也是吃過飯以後的事了。所

以叢林，用過堂吃飯的就是等於上課。古時候叢林一天五堂功課，早晚課，吃飯也是一堂功課，吃飯算一堂，這古代叢林。一天五堂功課，吃飯是一堂，所以叫做過堂。我們現在叫五觀堂，過堂吃飯，食存五觀，吃飯的時候也是在上課。我們現在吃飯就沒有了，沒有做觀想，也沒有講開示，這個就沒有了。古時候都不浪費時間，連吃飯這個時間也都不讓它空過。真正在叢林住上三年、五年，人就變樣子了。

第一個「子、居家」，如果照子、丑、寅、卯來排列，第二個是丑。李老師的《講錄》沒有丑這部分，丑這部分是一個老師編「在校」，就是在學校的一些禮節，那個不是李老師編的，好像是中興大學一個老師編的。李老師這部分他就沒有講了，他說現代學校那一套不是傳統《禮記》裡面的那一套。所以「在校」這部分李老師沒有講，他說我現在不知道現代學校是什麼樣子，所以這一部分他沒有講。不過我們現在印的一般《常禮舉要》，「在校」這一部分有印，但是「在校」這幾條不是李老師編的，是另外一個老師編的，在這裡跟大家交代一下。那我們現在學習雪廬老人李老師的《講錄》，我們就依照他講的。所以「在校」大家自己可以看看，自己可以看。我們下面接下來就接到「寅、處世」。

好，大家請翻開《淨宗同學修行守則·常禮舉要》，七十八頁倒數第二行：

【（三）處世】

我們看『處世』的第一條。

【一、無道人之短，無說己之長。】

不要講人家的短處，『道』是講，也不要說自己的長處。不要說別人的短處，這是我們一般人很容易犯的毛病，往往自己就犯這個毛病，就喜歡說別人哪裡不對、哪裡不好，總是說自己怎麼好怎

麼好。這是在處事待人接物，這個要避免，就不要去講別人的短處，也不要說自己的長處，這才是處世之道。

我們接著來看雪廬老人他的《講錄》，「短是壞話，無道人之短就是別說人的壞話」，不要去說別人的壞話。「某人那條他不夠他夠不上，這個我們一概不談。今日之下你要談這個，有殺身之禍。因為現在的人和從前不同，可沒有受過好的教育。」這段雪廬老人講的，也是針對我們現前這個時代的情況來講的。在現前這個時代不要去講別人的壞話，別人縱然他怎麼壞，我們也不要去講，我們就不談了，不談別人的短處。在今日之下，你去講別人的短處，恐怕會有殺身之禍。你說別人的缺點、短處，他懷恨在心，懷恨在心就結怨仇，這就有殺身之禍了。這是現在的人跟從前的人不同，從前的人有修養，人家講短處，自己會反省，自己會檢討。現在別人說我們的短處，我們就生氣、就不高興，不就結怨了嗎？所以現在人沒有受過好的教育，我們就不能去講他的短處了。他有什麼優點，你多多去讚歎他，這是可以的。讚歎他的長處，不說他的短處，這樣慢慢社會風氣也會改善。如果一直去講人家短處，人家長處都不講，會形成不好的社會風氣，就專門互相批評，你批評我、我批評你，罵來罵去，現在社會就這樣，這不是社會正常的現象。

我們再看下面這一段，「譬如兩人站在門前談話，一般來說，應談完了就算過去，可是現在不然！談完了出去傳某人說你什麼；這個傳話的人多說一、兩個字，話就變了質。好意變成壞意，壞意變成好意，這個不一定。從前人都講究不傳話，現在可不行，專好傳話。傳話傳什麼？好話不傳，專傳惡話，無形之中挑撥惡感」。雪廬老人舉出，譬如兩個人站在門口講話，一般來講，兩個人話講完，過去也就算了，那就是不要再去傳了，但是現在好像不是這樣的。現代人有的人喜歡去傳話，這個傳話的人傳得都會有出入的，

你多說一個字、兩個字，原來那個意思它就變質了。原來是好話，可能你多加一個字、多加兩個字，就變成壞話了；那也有那個壞話，你多加一、二個字變成好話，這就不一定了。

所以以前的人講究不傳話，在這裡講完，講完不傳出去。我們常常聽人家說，我們出到這個門口就沒有了，剛才講的就沒有了，意思就是不要再去傳了。現在可不行，喜歡傳話，特別現在媒體，無中生有的也很多。有的有那些事情，有的是沒有那些事情，沒有那些事情也傳，有那些事情也傳，所以現在叫傳媒傳媒，傳播媒體。現在傳媒，我們看傳話都傳什麼？都傳壞話比較多，傳好話就比較少。特別有一些媒體，現在說網軍，好話不傳，專傳壞話，專門給人家攻擊抹黑，都傳壞話，無形之中挑撥彼此之間這種惡劣的感覺。一句壞話、不好的話，一句謊話、妄語講多了，人家就會受影響，也會受騙、受影響，所以不要傳。在佛法講，少造口業，這個口業是口的惡業。

下面講，「這個我有經驗。尤其學佛的人，跑這道場、跑那道場，這個道場說說，那個道場說說，來回的扯上一套，挑撥惡感，並不是有心挑撥惡感，而是在無意之中造成亂子。某人如果認為我背後說他壞話，我也不解釋，我有我的態度，愈解釋愈麻煩，我也不願意。你認為我說你壞話，你就認為如此，我也不管你。你願意和我結善緣就結下，不願意和我結交那就隨便。」

雪廬老人講，他有經驗，過去在台中蓮社，也是我們佛教的念佛道場，這些居士、蓮友，學佛的人，有的人他是專門跑道場的，他不是只有親近一個道場。跑道場，今天跑這個道場，明天跑那個道場，後天又跑另外一個道場。跑道場也沒有關係，跑道場去幹什麼？就說一些是非人我，這個道場說一說，那個道場說一說；這個道場說那個道場，那個道場說這個道場，來回這樣胡扯，無意當中

挑撥彼此之間的惡感。有的人他並不是說有心要挑撥惡感，而是在無意之中造成亂子，傳話傳了一、二句有出入就變質了，說者無意，聽者有心。

所以雪廬老人當年在台中，我們看到他的《講錄》，就可以知道當時有很多人誤會他了。這個誤會怎麼造成的？就是傳話的人傳得不對，當事人又沒有去求證、沒有去確認，可能他就聽一面之詞，認為就是這樣，這個當中就造成誤會了。誤會，雪廬老人講，他也不去解釋，我們常常講愈描愈黑，你愈解釋就愈不清楚。他也有他的態度，就是你愈解釋就愈麻煩，所以也不願意去解釋那麼多。如果你認為我說你壞話，你認為如此，我也管不了你。你願意跟我結善緣，大家就結結緣；如果不願意，那也就隨緣，隨便就隨緣了。

我們再接著下面這段，「前幾年，外頭有人不信，找我們裡頭的人當證人，找了去，咱們學佛的人不能打妄語，李某人到底有說這話沒有？我實在沒有，有若干人說沒有，他不信。說有，他才信。現在人不但好說瞎話，而且也不愛聽實話，這是心理變態。」雪廬老人講，就是他講《講錄》那個時候，前幾年外頭有人不信，不相信說你沒有講這個話，你沒有講我的壞話，我不相信，所以找道場裡面的人去當證人，找去了。那去給他講沒有，沒有講你這些話，實在是沒有，但是有很多人還是不信，他認為就是有，你說有，他才相信；說沒有，他不相信。所以現在人不但喜歡說瞎話，而且不愛聽實話，這是心理變態。現在人的確是這樣，所以我們淨老和尚在講席當中也常常講，現代人聽騙不聽勸，你跟他講真話，勸他，他不接受，聽不進去；騙他，他很樂意，他就接受了。真的聽騙不聽勸，人糊塗到這種地步，現在整個社會就是這樣，現在整個社會都是聽騙不聽勸，李老師說這是心理變態。

『無道人之短』，「你只要不說別人，而某人說了你壞話，你不管他，你心裡自有天理良心為憑就好」。這個就是問自己，就是不要講人家的短處，你只要不去說別人不好的地方，而某人說你的壞話，你不要理會他就好了。你自己心裡，天理良心，自己問自己，自己的確沒有，他講壞話就讓他去講，也不要再去解釋，愈解釋愈麻煩。『無說己之長』，「在這個時候尤其要緊，萬萬不能貢高我慢，你顯示你的長處，人家就不講了，你能你去做吧，就完了！現代人『值得驕傲』，一個值得驕傲的人，如果人家好心好意要你改改，結果反而反嘴起爭論，誰有這麼大功夫起爭論？只好我們不說，那最好，不必起爭論」。也不要到處去說自己的長處，這是特別要緊。我們在外面跟人家處事待人接物，這個要注意，萬萬不可以貢高我慢、自以為是，顯示自己的長處，顯示自己的優點，人家就不講你了。你能，你這麼厲害、你這麼能幹，那就你去做吧，那就完了！現在人都有流行一句話，「值得驕傲」，這個我們常聽。這句話是錯誤的，佛菩薩、聖賢沒有教我們這樣講。現代人都是流行講這個，「值得驕傲」。一個人，你做了什麼事情，你就值得驕傲？如果人家好心好意要你改一改，你哪些地方的缺點改一改，他是好意，但是反而跟你起爭論，那就不要去花那些時間了，浪費精神時間，對他也沒有幫助，因為他總是覺得自己做的都是對的。所以只好不說，不說最好，就不必跟人起爭論，這是處世之道。

這個地方也要補充說明一下，如果對自己的子弟、學生，看對象，能接受的你要講，要給他提醒、幫助他；如果不能接受的，縱然學生也不行。現在你做老師的要講學生也要看，看這個學生他能不能接受，如果他不能接受就不能講，講了跟他結怨仇；如果能接受，不講對不起他。這些道理在《論語》都有講到。不能講的你講了，你失言；能夠講的你不講，你失人，對不起人。失人就是對不

起人，失言就是不該講。所以這都要有智慧去判斷，就是避免不必要的這些爭論。

「道是非常尊貴，大家要尊重。他來求你，你才告訴他，他不求就不告訴他。他要不信，他來毀謗，為了使他明白，你與他爭論，你把這個道看得太不值錢了。這兩句，今日之下正該如此，不說人家的壞話，咱們也要體認沒什麼能力與長處！」道這一段就是說非常尊貴，我們一般講尊師重道，自己的道業要尊重。為什麼道要尊重？尊重不是說我要擺一個架子，你來尊重我，不是這樣的意思。一般講尊師是為了重道，重視自己的道業。如果不知道尊師重道，實在講就是不尊重自己的道，對自己的道不尊重。所以他來求你、他來找你，你再告訴他。他來找你，就是他有這個誠心，他來向你請教，你再跟他講。他沒有來找你，你不要主動去告訴他；你主動告訴他，如果他不相信，他反過來毀謗你。他毀謗，為了使他明白，就在那邊爭論，這樣就把道看得太不值錢，就不尊重道了。所以要重道，這個人他能尊師重道，你跟他講，他才能吸收、他才能接受，對他才有幫助。如果不是他主動來求，我們主動跟他講，他如果不接受、聽不進去，如果你還要給他講清楚、說明白，就在那邊爭論，這個就不必要了。所以雪廬老人講，這兩句在我們今天這個時代正應該如此做，「無道人之短，無說己之長」，不說人家壞話，也不要炫耀自己的長處，也要常常體認到自己沒有什麼能力跟長處，沒有。

我們再看下面，下面「處世」第二：

【二、家庭之事，不可向外人言。】

這一條，每個人的家庭，俗話也常講，家家有本難念的經，哪個家庭沒有問題？但是家庭的事情好不好，就特別是不好的事情，不可以向外面的人講。外人就是說我們生疏，交情不是很深的、一

般的人，你不要去跟外面的人講。我們看《講錄》，雪廬老人怎麼講的，「這是出自《禮記》上的。個人的家庭好也罷、壞也罷，即使壞得不成樣子，也一概不和別人說。從前鄰居搬家的事情可說是很少，也有幾十年的鄰居，能珍惜就很奇怪了，因為鄰居最難相處；而親戚朋友雖然住得遠，但見幾次面就熟了。」

這一條，『家庭之事不可向外人言』是出自《禮記》。就是自己的家庭好也罷、壞也罷，即使這個家已經壞得不成樣子了，也一概不給別人講。一般俗話也講，「家醜不外揚」，家裡面的醜事不要給外面的人講、去宣揚。這裡講到從前鄰居搬家的事情可以說很少，以前的人在一個地方住，有的都住上好幾代，很少說搬來搬去；不像外國人，外國人就常常搬家。中國傳統，一般除非就是說他有特別的因緣，不然一般人家，住一個地方他都是長時間的，就很少在搬家。很少搬家，我們住家總是有鄰居，這個鄰居也有幾十年的鄰居。鄰居跟鄰居能夠珍惜就很難得，因為鄰居最難相處，鄰居不好相處。親戚朋友雖然住得比較遠，但是見幾次面也就熟悉了。特別如果你遇到有一些鄰居還是不錯，有一些鄰居並不是很好相處。就像我們現在信義路的大樓，這一棟大樓鄰居也好幾戶，有的不錯，鄰居都互相照顧；有的就不是這樣，甚至他常常來給你抗議。所以鄰居不好相處的很多。

「總而言之，你別管人家的閒事，少一些事非，也不可把你家的底洩了，小心他上你家去搶東西。沒有那些話，他不能進去，他的心有底子才能上你家裡去。你家裡不和，鄰居便欺負你，你是自找侮辱！你家裡頭團結得很好，古人的話：『打仗還是親兄弟』，普通在街上與人私鬥，親兄弟那當然是互助。上陣還是父子兵，到了前線拼命，自己的父子他們也不救我嗎？不到時候是顯不出來。」

這一段講，總而言之就是總說一句話，你就不要去管人家的閒事，少一些是非。就是鄰居，人家有什麼事情我們少管。為什麼不要去管？有句俗話講，「清官難斷家務事」，一個很清廉的官，他也很難去判斷人家家裡的事情，清官難斷家務事。也不可把你家的底洩了，你也不能把自己家裡那些底都洩出來，自己家裡有什麼地方不好、怎麼樣了，你講給別人聽，外面的人聽，雪廬老人在這裡講，你小心他到你家裡去搶東西。為什麼？你沒有講那些話，人家不知道你家裡的情況；如果知道你家的情況，你家裡兄弟不和，常常打架，他就可能趁虛而入。他知道你家裡的底細，所以他才敢進去。你家裡不和，鄰居就欺負你，你是自找侮辱。你家裡頭團結得很好，古人的話，「打仗還是親兄弟」。普通在街上跟人家私鬥，親兄弟看到，當然是互助。你上前線去打仗，父子兵，自己的父子能不救嗎？沒有到那個時候看不出來，到那個時候就看出來了。所以家裡不和，人家欺負。一個家庭是這樣，一個國家也是一樣，你這個國家的人不團結，人家就欺負你，人家吃定你，不是一個道理嗎？

「譬如我姓李，你姓李有什麼奇？」有什麼奇就是不足為奇，有什麼稀奇。「譬如這個屋子都姓張，只有兩個姓李，他在那裡罵姓李的，不但我不高興，連那個姓李的也不高興，這有什麼關係？因為我們同姓不同宗。罵的人說：我是說姓李的，天下皆有，不是說你。雖不是說我，可是你說姓李的，我也姓李，我就是不高興，那一個姓李的也不高興，兩個姓李的同心，不與姓張的同心。連一個姓尚且如此，況且是一家人。」舉出這個比喻，姓李。李老師，李炳南老居士他姓李，木子李。你姓李有什麼稀奇？姓李的多得是。就舉出一個例子，譬如這個房子都是姓張的，只有兩個姓李，那個姓張的都一直在罵姓李的，這兩個姓李的，李老師說他是姓李的

，他聽了心裡也不舒服，不高興；另外一個姓李的，他聽了心裡也怪怪的，也是不舒服。你說這有什麼關係？天下姓李的那麼多，我又不是罵你。不是罵他，沒錯，但是聽到姓李，他的意識形態就起來了，他聽了心裡就不舒服。所以同姓不同宗尚且這樣的一個反應，何況是一家人？

「譬如台灣人在台灣，誰也不認識誰，那沒關係。見了面，你請他喝碗茶，他也未必領情，但是或許你到美國，你跟他素不認識，一說台灣話，就感覺很親密，就談了去，這不是自然的道理嗎？」這段我個人有親身經驗，在二十幾年前，我們到美國去，那個時候韓館長還在世，她住在San

Jose（聖荷西）。那個時候我們師父在那邊，他也自己買一個小房子，我們達拉斯打佛七都會到加州，經過那裡去住個幾天。有一天館長就找一些同修帶我們去郊遊，開車也開了一、二個小時，也滿遠的，到另外一個鄉村去，那邊有一家餐廳是台灣人開的，我們那天中午就去那邊吃飯。那個老闆聽到我講話的口音是台灣話，特別親切，就跟我談了很久。大概他在那個地方華人不多，台灣人也不多，偶爾看到有台灣人來，真稀有。他看到我去好像看到親人一樣，真的特別親，所以那一餐飯算我們很便宜。

另外有一次，也是二十多年前了，我們有一次從聖安東尼，同修載我去那邊旅遊，回達拉斯，那一片都是沙漠。中午要吃飯，前不著村，後不著店，突然發現沙漠當中有一間店，還好還有一間。進去一看，是一個台灣人開的，我們更歡喜了，可以點我們想吃的家鄉菜了。我問那個老闆娘，妳哪裡來的？她說嘉義來的。看到我們，她也覺得很親切。這個的確，李老師講這個我有經驗。你在台灣如果碰到她，可能連跟你打個招呼也不會，但在那個地方就不一樣，這就很自然的表現出來了。

「至於家裡的事，萬萬不能和外人說，家裡出了奸盜之事，都是你告訴別人，自己引來的。《禮記》上說『內言不出於閫』，房屋裡說的話都不許出這個門限。現在這個時候，專宣傳屋內的話。」這段話很重要，我們處世很重要的一個原則、態度，這個很重要，家裡的事情不要去講。我們現在出家了，道場跟家庭是一樣的一個道理，我們這個道場的常住眾，你也不要到外面去，去講我們這個道場這裡不好、那裡不好。你去講不好，不好你為什麼要住那裡？人家瞧不起你，可能人家就利用你來破壞道場。這個就不要去講，好不好？自己裡面的事情，自己知道就好，不要對外人說，這是處世之道。

好，今天時間到了，我們就學習到這裡。祝大家福慧增長，法喜充滿。阿彌陀佛！