

20010310000101

中華民國九十年歲次辛巳

發一崇德

學界國語二天率性進修班

國曆三月十日
農曆二月十六日

養生有道

「養生有道」



光慧
崇德佛院

道之宗旨

敬天地。禮神明。愛國忠事。敦品崇禮。
孝父母。重師尊。信朋友。和鄉鄰。改惡
向善。講明五倫八德。闡發五教聖人之奧
旨。恪遵四維綱常之古禮。洗心滌慮。借
假修真。恢復本性之自然。啟發良知良能
之至善。己立立人。己達達人。挽世界為
清平。化人心為良善。冀世界為大同。

中華民國九十年歲辛巳二月十六日

光慧 崇德佛院

南極老壽星
濟公活佛 慈訓

東拜佛 西拜佛 到底那裏有真佛
你找佛 他找佛 不如自己修成佛
我修佛 他修佛 究竟誰能修成佛
世上有佛又有魔 是佛是魔皆自作
皆自作

無我利他便是佛 惡念一起便成魔
真功實善便是佛 得失一起便成魔
心淨自成佛 心淨自成佛 心鏡自成佛
(其一)

自在佛 如來佛 人人有個自在佛
未來佛 迷失佛 人人本來是活佛
你稱我 他稱我 究竟誰能識真我
人間有苦也有樂 是苦是樂在心頭
在心頭

真修實煉歡喜佛 貪嗔痴愛種苦果
普渡眾生慈悲佛 不孝父母苦因果
面面皆是佛 面面皆是佛 面面皆是佛
(其二)

調寄：心淨自成佛

【公德心】

觀今時勢如此紛擾 有形有象種種風暴
有志之士莫要隨波一面倒 時已末後當曉

心不正 天下之事難以成也 何謂心正 論起廣狹應用無私

不離情理法之道 人人務實培德 立命至要

心保至誠必無偽 心思澄靜必無擾 心明善辨必無疑

心寬慮廣必無礙 心用利眾必無怨 心任上天必無虧

智者當握機 敦順天應人時勢造 切以

集體協作中團結 更助動力的進程

整體領導中擔當 更助使命的完成

各個在互勉互勵中 欣賞彼此的好 喜願萬家生佛普昭

期許每一處皆是萬能的心橋 此乃是聚合眾德之力

發揮公德心的奧妙

俺乃

南極老壽星 是也 我是

濟公活佛 是也 同奉

申旨 來至佛樓 隱身早已參叩

皇申命

再問一聲 寶寶們好不好
問一聲聰明的徒兒們快不快樂

漫談經綸濟世儒自律謹嚴不流俗
誠啟諸理無有如福立方歲顯正鵠
識透習常詳為腐修者改也一由途
淡非求無抱為入楚禍如持意生縛
唯有叩其兩端赴舉能增賢符路出
萬法由心生滅無知緣惜緣即造福
念轉知止根本固修身以誠德不孤
立命安處持恆黃意處定靜心不古
但求心安自通玄踏平步前亦知足
若能養心寡意清自迷召入明藍圖
首當立志賜真心得且昌知不素行
長養浩然自得且昌知不素行
力除貪妄正法敬誠德一而安舒
忠恕體守息二人待庸言匡和機
悟覺生死法門心安儒崇動靜自如
積極精進己身求平從體輔真才殊
敦品勤學立方淡掌流尚天人德扶
時勢昭然惟培德誠盡義否更清楚
名利得失皆是苦步步前含別贏輸
真修之士明富貴安身利眾大丈夫

活佛師尊慈訓

南極老壽星慈訓

「養生之道」訓中訓：

崇禮物尚義含否 天輔庸德世匡

前不迷糊而行 培入召自玄黃

意處平和 恆誠德方

己門息妄 法自然

志賜意清 求諸無常詳

抱無為有為入 如楚禍福立方

歲增賢持如意符 一路生有掌

從淡平 儒求心安 待人誠敬昌

且知足心

濟公活佛慈訓：立德
「平安符」：

劃上一道休止符 止息所有善與惡

重新邁上人生路 由敬靜淨踏實出

持平以和為機樞 中庸至道乘世俗

恆誠德培天加助 素位而行不含糊

禍福無門自召入 但憑知足真積福

此乃平安符 如意賜 志為賢儒

IKTCD S

南極老壽星
濟公活佛 慈悲囑語

◎仙佛在那裡呀？（心中），既然都了解仙佛就在心中的道理，就要好好去感受理天的真理。什麼叫真理？（真正的道理）。

◎大家都是學生，都是知識份子，也多是大有可為的未來棟樑，可不能漏氣！是要漏掉俗氣，而充滿道氣。

◎何謂天堂？天堂是不是佛住的地方？何謂佛？佛就是圓滿，你們有沒有圓滿的佛性？（有）。天堂住的都是佛，大家要不要回去？（要）。記住大家都是有道者，既有道，此世修，此次成，此次圓滿回去好不好？（好）。想要圓滿的回去，就要惜命如金，你們不是很愛金嗎？這高的學歷是不是為了Money？還是為了你們該了的因緣？是為利益眾生而奮鬥。所以好好記住一定要成佛回去好不好？（好）

◎看到這個只是一個竅手，真正的佛在那裡？（在心中），你們要肯定自己。堂上也有兩尊佛（父親、母親），你們人間對兩尊佛好不好？有沒有孝順？你們都是幸福的一群，生在這時代裡，豐衣足食，但是心靈糧食就缺乏了，所以有利必有弊，在這個科技的時代，你們都講求。世代，一個按鍵過去（就叫e-mail），人間有這個，天上沒有這個，可是我們那裡不會當機，更不會有病毒，你們人間這個，雖然很厲害，鑽研在裡面，結果變成公式化，感情就缺乏了。在電腦裡面可以交朋友，還可以做很多事，你有沒有被網住？（沒有）。有沒有忘記自己是誰？（沒有）。

◎念頭很重要，當你一產生不好念頭的時候，那你所思所行就都不好，你所發射出來的頻率給人的感覺也就不好，那你們發射出來的是什麼樣的念波？（善良的）

◎是知識重要還是認識這個佛性重要？簡單的說一句話，並不是你們高高在讀了研究所、大學才叫做有知識，你只要有正知正見就是在累積你、起發你智慧成長的一個階梯，所以說知識雖好可是錯用知識就會變成障礙。最不可以犯的就是「自以為是」。所以學道好不好？能上台的都是你們前人精挑細選過，所以個個精彩、個個好，旁邊照顧你們的服務員好不好？（好）。一切都好，這個叫做『道氣』，凝聚著道氣、凝聚著善氣，所以仙翁老人家才會覺得熱，為師我也覺得熱，今天很高興都跟你們講佛，「佛就在你們心中」，「心淨自成佛」。看人面面皆是佛，以佛心去看世間的萬事萬物，其實你的境界就可以馬上越級。因為一切都能適當的、隨時隨地提得起放得下；好比昨天的那一刻，你們還在課堂上聽課，現在也在聽課，可是聽不一樣的課，把心完全的放下收回來這裡，你們就

不會坐立不安，既來之則安之。今天來者皆是很善，因為有善因緣，所以大家聚集在一起，班長這個位置雖是暫時性，可是就已經成了歷史的紀錄，所以班長好好當，兩天不容易，一下就成過往雲煙。

◎立定志向要做什麼，就要往那個方向去做、去走。

◎遇難就要擺平，遇到難題就要自我處理。當你緊張的時候容易亂了方寸，亂了方寸就容易失常，失常就會答錯，答錯就容易一失足成千古恨哪！要小心！

◎時間很寶貴的，來到這裡，一天很快都過了，這篇訓你不要小看字裡行間，仔細去看，這可是意義深遠！希望你們都是未來的佛，每個人都有個品蓮，得個正果。

◎觀觀自己的內在乾不乾淨、舒不舒服、清不清楚來這裡是要做什麼的、要認清楚來這裡是要做什麼的、要認清楚、想明白，一切都是自然的，不用勉強的，修道本來就是很自然的，在你的日常生活中，句句都是道，在微禮細節要去體會。

◎眼睛閉著的時候看不到別人的缺點，眼睛張開的時候看到別人的缺點，如果張開眼睛又能看不到的時候，這個叫做各「功夫」，叫做「境界」，世人相處就是缺乏這個，大家都看得太清楚，眼睛都太好了，所以就挑出很多布不必要的毛病。所以有時候要去練練「包容」的功夫，看到自己也要想到別人，看到別人有不是的地方就是我們的一面鏡子，而不是專挑毛病，這各叫做「待人處世」的一些道理。信步信任上天啊？還是相信自己？（信任上天）。要相信自己，才會相信上天。

◎現代的人，有沒有公德心啊？大都是略有自己的作法，而「我」的成份佔太多，如果要你看淡自己，多想想別人；那自己會難過，當然別人也會難過，所以今後要注意公德心，因此這篇就叫「公德心」。為什麼叫「公德心」？每個人內培自己的德叫「培德」。一培自己的私德。你心好所做的好事都好，這叫「培德」，這叫「有德行」。說好話也是德的表現，存好心、說好話、做好事，這已經涵蓋在你的培德裡面了，你能發揮出來，就是利益眾生。看到紙屑撿起來，也是公德心的發揮；愛惜公務，也是公德心的發揮，今天你站在這裡為大眾講話，也是公德心的發揮，所以今天大家仍能把自己的私德聚在一起，忘掉自己，只記得別人的好，設法去造就別人，幫助別人，這樣你無形中的付出，就是聚合大家的德。三曹普度時已末後，時機已晚了，如果再不聚合大家的正德，把私心偏見放下，那就不是功德；能聚合大家的私德在一起，就叫做「公德」，一發出去，就大而有力量，這樣才能廣救無數的眾生。你們看仙佛退竅，眼睛一閉，不再呼吸，好像很容易，其實你們知道嗎？他們旁邊的為了保護這個竅手、保護到心臟快負荷不了，這也是壓力，可是他們要素位而行！最後為師送你們一道平安符，聽得懂、聽得清楚的、記得

住的，你的一生都平安，記住！「心平路就平，心路平，自然就沒有罣礙、阻礙」，好好的參悟公德心。

◎每一個自認為是佛的人，就要去做佛的事情，圓滿自己人生中的每一個緣，這才有意義。既然生為人，尤其大家又是這麼高知識的份子，進入佛門，就是一個修道人，處處都要表現出修道人的樣子。所謂「相由心生」，第一件事情，請張開你們的嘴巴微微笑，這個也是佈失，也是發揮公德心的一種，如果我今天心情不好，看到你們又是一臉沉苦的樣子，好像有滿腹煩惱，你說我笑得出來嗎？（笑不出來），尤其同班同寫學這一兩天相處在一起，更需發揮公德心，把你們那一份真正的好人應該有的表現出來，好話多說一點，禮節多做到一點，好不好？（好）。◎集合大家一點點的小聲音，會引起『雜音』，所以為了不吵到別人，我們要適時的約束自己，時時刻刻要抱持這樣的態度，這也是好人最基本的標準。

◎要在這裡坐得住，不容易啊！所以你們都是不簡單、不容易的人才，既然這麼不簡單又不容易，大家就要好好的肯定自己。

◎現在的人講求什麼？步驟、效率，是不是啊！（是），那你覺得你的人生規劃得好不好？（好）。好在那裡？（好在很踏實），對！就是『踏實』兩個字；人生如果踏空就浮啦！浮就一事無成。一浮心就不正，不正，天下事就難成了了。可見『踏實』兩個字多重要！一踏實就不會只鑽營在名利、得失之間。

◎「無奈」只會阻擋自己的運，人在五行之中，被氣數所轉，你們現在人世間的氣數，叫做「無奈」。經濟風暴是不是啊？（是）。經濟不景氣，三餐都快要有問題了，這時候無奈是不是很明顯？（是）。所以煩惱的不只是這些，以後煩惱的更多，所以，此時此刻你們要學著看開，既然運數如此，好好修身立命，好好的培內德，這才是根本！◎你想要豐富自己的內在，圓滿自己內在，唯有自己下一點功夫。用腦力、智慧力去扭轉運數，你自然而然就平暢了。

◎不快樂的時候，拿一面鏡子看看自己，這時候最醜了，因為煩惱已經讓你變得不是佛，不是佛也不是魔，就是凡人。想不想永遠做凡人？（不想），既然不想就隨時隨地讓自己轉念；既然經濟這麼不景氣，那就要『知足』，立住自己應該立的自性體，你的性命才是當務之急，所以剛才班長講的「踏實」兩個字，是多麼的貼切！人生路走得踏實，才能福利眾生，幫助別人超脫苦海，人生是個苦海，因為有煩惱不完的煩惱，煩惱不完的無奈。

◎『OH MY God』這句話就在你心中，我們又叫口頭禪，人有很多口頭禪，人要養成好的口頭禪。你們的口頭禪是什麼？（啊，糟了）是不是負面的較多？希望以後把把它改成正面，更會提升你的動力，剛剛笑得成果，把你內

心的垃圾都把它笑出來，你們的口袋裝的是錢還是垃圾？希望你們口袋裝滿道理，也要能夠慢慢去運用它，袋袋都裝滿道理。而該丟掉的垃圾就要把它丟掉。

◎垃圾要自己收，也要自己消化，要做個心靈環保，外在和內在你可體悟多少，體悟多少，還要在更進一層當中，更進一層也要交相提攜。有時候吃一顆糖果，也可以看出一個人的心思如何？有人拿著糖果就等著，有人迫不及待想要嘗嘗看，這叫做見機行事。有的人是觀看觀看之後再說，所以希望你們每個人修道，都能見機行事，見好就能夠去做，都能夠像吃糖果一樣踴躍，在這裡有形無形都有了。

◎看你們多麼幸福，前人種樹後人乘涼，以後你們要不要種樹？（要）。要種能夠避庇蔭眾人的樹，而且萌芽之後不要讓它夭折，要用你的愛心來灌溉它，照顧它成長。

◎人生路掌握在你的手中，所謂的「手中」，也就在你的轉念之間。

◎自己的垃圾要自己化掉，心靈上的垃圾要自己去承擔，平常你們有一些脾氣毛病，這些都不是很好，所以不好的垃圾不要太節儉，要把它丟掉，才是日新又新。

◎第一次來到這裡有很多不懂的地方，但是最重要的還是要有一顆快樂的心，不管怎麼樣都要快樂，快樂才會豐富，也才能抓住生命，你們常說生命不留白，只有把快樂塗上去才不會留白，人生很難預測有多少，所以要把握。

◎真正快樂的笑聲很難得的，要不要給大家快樂啊？（要），來嘴巴張開，深呼吸一下，就是這麼笑，這麼笑使大家開懷大笑，這個也是功德一件，要有赤子之心，就要勇敢一點，不要顧慮太多。

◎希望你們修道都有見解，見解要獨到也要正確，不要執著在無的上面。現在讀書重要還是修道重要？都重要。有時候得要靜下來，才能夠珍惜，要有方法；讀書要什麼到啊？（心到、口到、眼到、耳到、手到）。修道也要如此，所以修道跟讀書是一樣的，不要把它分開，分開就覺得有負擔，就像你們坐在這裡有沒有負擔啊？（沒有），有啊！身體負擔的酸、累啊！負擔的想睡覺。有負擔就有收穫，承受身體上的負擔，就能夠接受到心靈上的道，「道」一定要靠你的心去消化，吃下去的糖果要細細的嚼它、消化它，才知道它的真味在那裡？真味要自己體會，個中滋味在心頭。所以當你遇到順來的事不用太高興，遇到逆來的事也不用太煩心，只要你肯去體悟，就會收穫很多。

◎有時候人在得意時很容易忘形，這時候就不是收穫，可能反而是失去，所以得失之間只在你的心而已。

◎何謂「養生有道」，青菜豆腐算不算有道？（有）。大魚大肉算不算有道？（沒有）。為什麼？（殺生）。什麼叫殺生？這要解釋可法無定法，想要了解請多研究。

◎時候已晚，為師該走了，其實每一次來，看到大家漸漸在成長，漸漸在精進，漸漸的懂得愛惜自己、愛惜別人，心中也是一份高興，可是別忘記，大環境需要大氣度才會成大器。有沒有立志要做好人？人不事先立志，這一輩子一定會踏空，也就不夠踏實，志無分大小，由始至終把它完成，就是好的志向，記住！志向又分利益自己、利益別人，好好的斟酌斟酌，好不好？

◎希望你們以後慢慢研究、要相信自己，相信上天，人就是這一輩子，有了這個肉體要好好珍惜，老今天到這兒來還要借人家肉體，所以你們要在人間修果位，好好修，養生要有道。

◎現在推展養生，全世界同步流行，現在資訊很發達，要懂得吸收好的，那些不好的，要緊閉六門。

◎參悟什麼是自己該學的、該做的，就不會枉費來人生走這一趟路。

◎自然一點才會快樂，坐在椅子上，雖然有束縛，但是你的心卻有很大的空間，有這個大的空間，就要聽好的道理，就要這麼去做。

◎每個人都有兩隻腳，要善用它往好的地方去。

◎肉體不要太華麗！反正有來有去，人世間也是如此，你們也是暫借這個肉體幾十年，一旦果滿了，功圓了，緣也就了了，也要說聲再見。所以既然人世間是如此的無常又短暫，又無法掌握在自己的手中，就要好好的往「道」去追尋，老師說多了你們也聽不下去，因為道理聽得再多，你不去做，那都只是空談，所有的話都是一樣，有沒有道理，合不合乎自己？但看你自己，去做就合乎自己，沒有去做，那就「道非你有」啊！所以仙翁和為師我送你們這一篇文章，啟發你們的是「養生有道」，為什麼一來就說你們是有道之士？養生要由心做起，「萬法由心生，萬法由心滅」，既然都是心的作用，記住「心在身滅」，先從「心」好好的愛自己，從「心」歸零，從「心」出發，從「心」再邁上人生路，此段人生路能踏實的走過，你們就不會留白。不要認為自己還年輕，黃金歲月還多，謹記「人生無常」，孝順自己的父母，把握每一個當下，該盡孝的時候盡孝，該盡忠的時候盡忠，該盡義的時候盡義，守著自己的義氣，你就守著道。義者宜也，什麼時候該自己去做，端看自己的本份、角色如何而定，是學生的角色也好，是為人父母也好，為人點點滴滴，上司也好，屬下也好，每一個人都有自己的角色，好好的素位而行，就叫做「有道」。反正就是把把握每一個當下，有利益於自己培內德，聚合在一起叫功德，好好地發揮出來，才不枉費養生有道。

20010310000101

中華民國九十年歲次辛巳

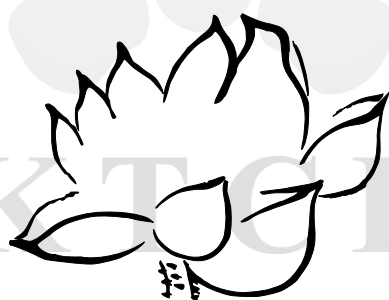
發一崇德

學界國語二天率性進修班

國曆三月十日
農曆二月十六日

養生有道

「養生有道」



光慧
崇德佛院



IKTCDs

道之宗旨

敬天地。禮神明。愛國忠事。敦品崇禮。
孝父母。重師尊。信朋友。和鄉鄰。改惡
向善。講明五倫八德。闡發五教聖人之奧
旨。恪遵四維綱常之古禮。洗心滌慮。借
假修真。恢復本性之自然。啟發良知良能
之至善。己立立人。己達達人。挽世界為
清平。化人心為良善。冀世界為大同。



IKTCDs