



談內外功修持的體會

發一德化 陳若盈

一貫道崇德學院先進班學員心得

後學有幸參與第一期的崇德學院先進班，除了感恩之外，還是感恩！懷著一顆感恩

道之內外功修持」一題，略述個人心得。

提昇心性 內外合一

了解一點皮毛，也要惕勵自己不斷成長。過去於法會聆聽「內外功之修持」時，從中學習到「內功」是在於個人的心性修養，而「外功」乃在弘道渡人，白陽修士們要內外兼修，以期成就圓滿之佛性。經過講師精闢講解之後，也可以從不同的角度來體會「內外功修持」。以下就課程中「一貫

首先主講者從《六祖壇經》之「菩提自性，本自清淨，但用此心，直了成佛」切入，談到修道最忌表裡不一，後學曾經思索過，是否在佛堂修「王道」，而回到家裡卻修「霸道」呢？或者是：為何在面對佛堂事務時竭盡心力，在家裡卻發不出慈悲心呢？這些在在都提醒

修道人，如果要提昇自己，就要確實在心性下功夫，做到真正的內外圓滿一致，這是修道重要的功課啊！平時無事時，考不出真功夫，等到人事來考時，心性上的缺點展露無遺，讓後學感到慚愧。修道人若做不到表裡如一，如何展現道的尊貴？也難以成全家人。所以，唯有從內在發出的覺性圓滿智慧，改自己的脾氣毛病，散發出和諧的氣息，法喜充滿，和廣大眾生結緣。

活佛老師曾言：「徒最致



命的一傷，就在『火候鍛煉』

這門功課，常常淪陷此關，讓別人的有心與無心之談話來左右。」（節錄自《老師的話》）當自己對衆人言是非感到受傷時，就等於「同意」讓別人的話來傷害自己，那麼菩提自性就不再是清靜無染，而是縱容自己的無明火焚燒，非但傷害自己，也斷了與眾生的善因緣。因此，修道人應有「包容、體貼、柔軟」心，設身處地為對方著想，人事間的磨擦，只是顯示彼此的「不同」，並非「對立」，不應要求別人一定要跟自己想法一致，如果因為彼此意見無法磨合而執著嗔恨，那就是修行的氣度不夠。所以要常常問自己：「修行的氣度夠嗎？」會不會因為對某人的個性或習性

看不順眼，而對其意見或行為也一概不接受了呢？要時時提醒自己放下成見，也放下身段，才能和合共事並長養智慧，發揮更大的力量。

慎獨與觀照的重要

《中庸》云：「莫見乎隱，莫顯乎微，故君子慎其獨也」。課程中特別提示修道最重要即是觀照自己的起心動念，並以呂祖所云之「慎心物於隱微，遏惡於動機」提醒我們要「慎獨」。二六時中不離道，不僅要觀照自己所行出來的，也必須留意行為的源頭——一起心動念，不可不慎。

二六時中觀自在菩薩

在這五濁惡世當中，充斥著誘惑、考驗，動搖我們修道的意志，所以，時時收束自己散亂的心是相當困難的功夫。主講者引用《大學》之「定、靜、安、慮、得」，提示

「止」就是「守」，守住自己的菩提妙心，勿使所染；另一層意義就是修道必須「知其所以止」，也就是了解「心」要止於當止之處，勿使心散亂，為六塵所矇蔽，將心念收束於一點。如《新世紀修道問答錄》中所解釋：「好好觀照自己的自在菩薩，做任何事情以你的自性佛去處事」，必須要斷慾望與執著，時時觀照自己的心；；不要等到無明火中燒，甚至惡念橫生時，才知後悔莫及。所謂「觀自在菩薩」，觀的就是自己的心，自己最清靜



無染的「自在菩薩」，也就是自己的自性，無分別、無對待、無善惡、無人我，如同曾子聖人所言之「吾日三省吾身」，二六時中都觀照自己的自在菩薩。

反省懺悔已過

萬一真的起了心、動了念呢？主講者提示「三省四勿」，並提示活佛老師於《暫訂佛規》裡說禮節最重要的是「愿懺」，即使平常再繁忙，都不可忽視愿懺這門功課。每天早晚獻香叩首時，切勿虛應形式，拜而不拜；所謂愿懺，包含了「愿」及「懺」兩個意涵。強調反省懺悔已過的重要，正如愿懺文中「凡係佛堂顛倒錯亂望祈祖師赦罪容

寬」，就是要佛子日日反省懺悔，懺其前愆、悔其後過。在另一堂「道場禮儀之義理研究」的課程中，亦指出「愿懺文乃修道人日常之功課」，除了懺悔每日過錯外，還要懺悔業障，懺悔自己累劫以來所累積的罪過錯業障。懺悔不僅指有形佛堂的顛倒錯亂，還包括自性佛堂，外在的佛堂是有形的，而自身的佛堂就是自己的修煉所，凡係顛倒錯亂即是自己脾氣毛病，皆應誠心懺悔，並且發愿改過、日新又新。

效聖法賢立身行道

修道人要效聖法賢，時時刻刻不離道，將道落實在生活當中，不要顧慮是否「被人看見」，只求言行相顧，一言一

行都充滿了道。慈悲的白水聖帝於開班訓文中，慈示：「日克己復禮，純善無惡，當仁不讓；無關困橫窮厄，亦或功成名就」，又云：「念念轉識成智，信念堅毅，處常處變」。從內在真誠發出力量，為所當為，提醒自己在世修行的使命愿力，從修身做起，挽化人心，將人心導向崇尚仁義，實際地去行動，以天下為己任。透過有德前賢的印證，讓我們對道更有信心，並腳踏實地，有計畫地去實行；另一方面，也要自我惕勵，必須時時注意言行，從有為修至無為，藉事藉物，修己過、修陋習、修脾氣、修我執、修成見、傲慢心，期望顯現自身的「仁」去感化、成全眾生，達到真正的「內外功修持」。