



# 培德三部曲 朗現圓滿自性

◎ 陳昭湘點傳師

民國 103 年 (2014) 11 月 22 至 23 日，基礎忠恕學院台北分部中級部一年級期末法會，在新北市三峽區天福堂舉行，後學在法會中學習報告一堂專題「智慧觀照自性」。核心目標是透過以智慧觀照自性，使自性真主人做主，真心真愿行，展現生命力。

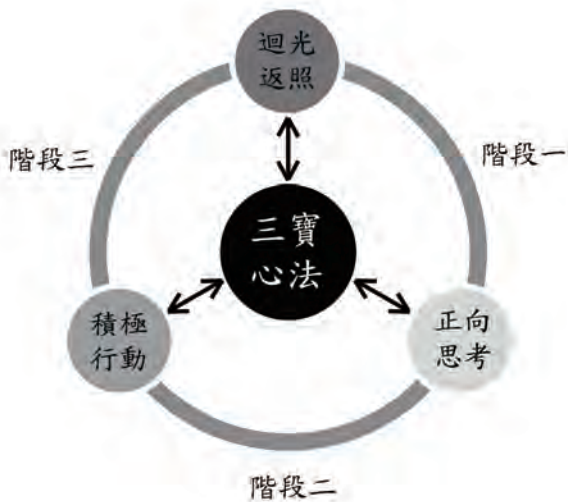
配合主題，後學研訂其中之一重點大綱是「培德三部曲，朗現圓滿自性」，針對此綱要論述報告如下，以分享各位前賢大德，與切磋、琢磨及策勵自己。

《六祖壇經·懺悔品》：「……此事須從自性中起，於一切時，念念自淨其心，自修其行，見自己法身，見自心佛，自度自戒，……」簡要言之，修行成佛的大事，必須要從自性的覺悟中做起，以三寶心法為核心，在二六時中，念念都能迴光返照清淨自心，產生正向之思考，積極行動，修正自己的身行；如此在善的循環中，終究可以見到自己的法身、佛性，自己度脫自己，自己守持戒律……

綜論為「培德三部曲，朗現圓滿

自性」，如下圖所示：

## 培德三部曲



### 迴光返照：自身反思省察

迴光返照在此涵義是指自身反躬自省，以自性三寶為核心來覺照。

懂得自我反省的人，才能找出自己人格上的缺點，發現自己的問題並且加以改進，心靈才會成長。事實上，每天我們說過的話、做過的事，都應該在靜下來的時候，好好地思考。時常想想自己今天做了那些事，遇到了那些事？怎樣可以做得更好，不好的地方我下次該怎麼改進。這樣會慢慢發現自己的心靈有所成長。

反省也是自覺的工夫，覺悟自己心中在光明的時候，這個心有本自具

足的德行；覺悟佛性人人具足，賢不加增，愚不少減。也就是六祖惠能大師悟道時所說：「何期自性本自清淨！何期自性本不生滅！何期自性本自具足！何期自性本無動搖！何期自性能生萬法！」《六祖壇經·行由品》直指人人自性圓滿具足。當佛陀在菩提樹下成道時，說道：「奇哉！奇哉！大地眾生，皆具如來智慧德相，但因妄想執著，而不能證得。」佛陀把他所開悟的真理，一語道破，原來所有眾生都是平等無異，皆有佛性。破除妄想執著才能展現自性。

### 正向思考：以道心來思考

所謂正向思考，指的是在遇到問題、挑戰或挫折時不會逃避，反而會產生「解決問題」的正向心，並找出方法迎接挑戰。反之，負面思考就是一遇到挫折就被負面情緒打敗，最後選擇退縮、放棄。

十五代祖師王覺一說：「道心是清清靜靜、活活潑潑、快快樂樂、瀟瀟灑灑」（註）。張老前人之光明偈語：「提起您的光明念頭，來照耀您的生命；提起您的空靈觀念，來超越您的生活；提起您的喜悅心情，來洗去煩惱塵埃。」其義理內涵皆闡明：遇到問題時，要以自性道心真主人做主，

正向思考來解決問題，以達性、心、身一貫。濟公活佛師尊慈訓：「人落紅塵就有一定的因緣要了，但修行人懂得用光明的念頭來看待。珍惜每一個成就自己的考驗，珍惜每一成就自己的淬煉，珍惜每一個提升自己的經驗，珍惜每一改變自己機緣。」

在一個團體中，正向思考的人越多，這團體越和諧、越有朝氣，團隊合作互相幫助之力道越強；反之，負向思考的人越多，則這團體越怨懟、越沒朝氣，團隊互相抱怨、互相指責，各自為政，力量分散。正向思考可以帶動正面能量，讓人不會因為挫折而自怨自艾，讓負面情緒一直纏繞著自己，因為怨天尤人並不能解決問題，要知道成功者總在挫折中找方法，失敗者則是不斷找藉口。

### 積極行動：勇猛精進行動

光有正向之想法，不去做，等於零，等於空思夢想。俗語說：有夢就美，但實現夢想會更美。德國哲學家尼采曾說：「人因夢想而偉大。」為了夢想，不管跌倒多少次，再爬起來向前走，朝著遠方微微曙光邁進，就有成功之機會。人生有夢，築夢踏實。我們不僅要做理想的巨人，更要做行動的巨人。

後學在民國90年（2001）元月11日在老前人寓所，請示老前人：「值此動盪世紀，修道人如何自處與推展道務？」老前人慈悲賜導：「道的運行，從無休息；修道之人，勇敢地向前猛進，把後天的凡事，逐步淡去，使得身心清靜而無為，可以歸根認中，一了百了。」修道之人，勇敢地向前猛進，就是積極行動，就是勇猛精進之行動力。行動力是指願意不斷地學習、思考，養成良好習慣和動機，進而獲得導致成功結果的行為能力。有了「正向思考」，加上「積極行動」，就能使我們的生命變成彩色，展現生命力。

註：原文引自《談真錄·第13問》：「『天堂』者，乃極樂之鄉也——苟能『道心』為主，則清清靜靜、瀟瀟灑灑、活活潑潑、快快樂樂，仰則無愧於天，俯則不忤於人，大廷可對，衾影無慚，極而至於富貴貧賤、夷狄患難，無入而不自得，非天堂而何？」

