



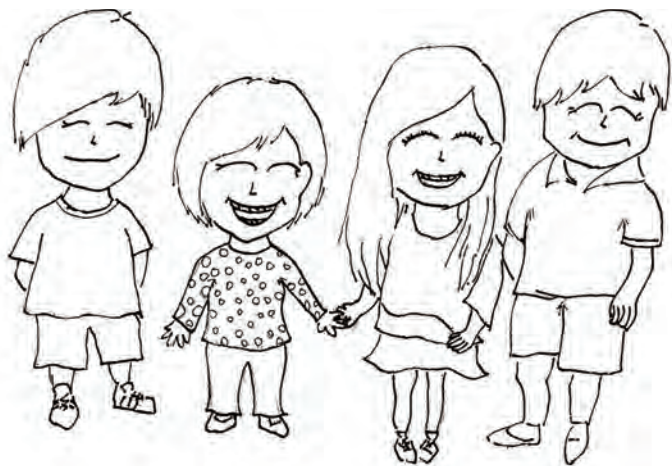
前言

雖然後學（Megan）與寶棠（Ellis）學長均在12歲時就求得寶貴大道，但卻直到45、46歲才在因緣際會下再次接觸道場，重新探索生命的真義。

承蒙點傳師鼓勵後學投稿，但每每想到要言之有物，反而寫不出半個字，很是苦惱。最後，後學終於回歸原點——真實的道化生活就是最適當的內容，能夠在日常對話當中顯露修行的意義而體會到實踐的重要性，這就是我們一家人最珍貴的收穫，也是最希望分享給大家的寶藏。

後學夫妻倆就讀於忠恕學院中壢分部初級部二年級，大女兒珉瑄（Maureen）是學界第20期學員，小兒子睿琛（Raymond）常隨我們參加營隊或道務活動。婆婆與小姑也是誠心道親，後學娘家設有中堂度化眾生。其實我們是一個最最平凡的道化家族，說不出什麼深奧的大道理，有時甚至還會說錯話、做錯事、走錯路。但是我們卻很珍惜這樣的機緣，可以一起攜手朝向正確的修道之路邁進。就以「感恩MSN」與親愛的道親們共同切磋。

註：各單元標題後的文句摘錄自發一德化道場出版的《六度萬行》。



Ellis, Megan, Maureen, Raymond

相片 檔案 視訊 通話 遊戲 活動 邀請 群組

Maureen 說
今天真是開心耶！總算是皇天不負苦心人，大家都說我跳得很有fu喔！

 (忙碌)
Megan 說
妳本來就跳得很好，而且是越跳越好！可說是 Miss A 的本尊喔！

 (線上)
Maureen 說
哈哈哈哈哈…再也沒有人說我跳的是幼幼班的女舞了！

Megan 說
其實我覺得，妳的「笑容」是最迷人、最棒的！
只可惜跳女舞時都不能笑，要裝酷是吧？！

 (線上)
Maureen 說
這是一定要的！可是我好怕笑場，看到台下的同學，我就會想笑……

 (線上)
Raymond 說
^O^

Megan 說
「笑」也是一種布施。因為純真無瑕的笑容可以讓每個人體會到發自內心的舒服感，而且是真正的快樂！

Maureen 說
是喔！行布施很不容易……
論財施，我又沒錢。還沒到月底我的生活費就快見底了！
論法施，我只會搞笑，根本講不出正經話。
無畏施，更是難呀！……

Raymond 說
姐，賤民政策執行得不夠徹底喔！每天花費不能超過 100 元。
=.= ~~~~~~
(P.S. 「賤民政策」是 Raymond 發明的節儉代名詞。)

Megan 說
咦！沒那麼難！很多布施都是從小地方做起的。同學、朋友心情低落時，給一個安慰的抱抱；見到長輩就親切的問候招呼；遇到有嫌隙的朋友，也可以展現和善的笑容呀！不必捨近求遠！

Raymond 說
又～需要抱抱……

Megan 說

好！等等下樓去抱你。

有時媽咪在辦公室會有一些「不舒服」，下班回到家時就很容易臭著臉，好像全家人都欠我似的。這就不對了，因為我造的是負面的業境，而不是正向的布施。所以呀！光是暖暖的笑容就可以讓大家都開心過日子！

Raymond 說

^^ ^^ ^^

Maureen 說

^^ ^^ 我也正在行布施 ^^ ^^ ^^ ^^ ^^ ^^

Megan 說

非常好！我收到了！感恩 Maureen 和 Raymond！

Good night ! Bonne nuit !





之二 勤持戒


~ 戒禁取見身口意慎；不倚不偏理行念正。 ~


Ellis, Megan, Maureen, Raymond


相片 檔案 視訊 通話 遊戲 活動 邀請 群組


 Ellis 說
(線上) Hello！兒子呀！怎麼還沒睡？

 Raymond 說
(線上) 嘍！您不也還沒睡？！

 Ellis 說
(忙碌) 我是忙著趕一份報告，忙得頭皮發麻了！出來透透氣。你呢？還在「練功」喔！

 Raymond 說
(忙碌) 唉呦！不是啦！如果在練功，哪有空和您聊天？……

 Ellis 說
(線上) 哟！聽起來很忙，怎麼啦？

 Raymond 說
(線上) 我也是在趕報告，明天是補交地科報告的最後一天了！

Ellis 說
不是前幾個禮拜就聽你說要做了嗎？怎麼還沒做好呀？

Raymond 說

嗯！說來話長……！

不過我已經快完成了，再下載個圖片就好了。

Ellis 說

又是「勤持戒」功夫不紮實而造成的吧！

Raymond 說

爸比喔！您是知道的，勤持戒是很難做得到的，因為要有非常大的毅力才能克服心魔。我就常常為了滿足慾望而找了許多藉口來說服自己再放縱一次吧！再一次吧！明天再開始……

Ellis 說

以前學生時代的我也是如此呀！

隨著年紀的增長，還有在中堂學習的領悟，才逐漸改變。

這個社會上有很多人「心」被綁架，都是因為沒有持續堅持做對的事，因為做「對的事」的考驗及阻礙總是特別多！但是天助自助者，只要心有愿力就一定做得到！

Raymond 說

爸比！聽您一番話，我又不免慚愧了！上次媽咪提醒我要去做全民英檢模擬試題，這件事還放在待辦事項匣內呢！

Ellis 說

唉！英檢事小，惰心體大！

Raymond 說

好！認真的我現在、馬上、立刻做！

Ellis 說

哈！別逞強了，還是去睡覺吧！雖然養兵千日，用在一時，但可不能挑錯時辰吧！

Raymond 說

是的！爸比……

我先下線，您也早點睡！Good night！

Ellis 說

Good night！

Raymond 說

^^



Ellis, Megan, Maureen, Raymond

相片 檔案 視訊 通話 遊戲 活動 邀請 群組

 Raymond 說
吼！小 X 孩……真是氣炸了！

(忙碌)  Maureen 說
怎麼了！誰惹你了？

 Raymond 說
已經第四次了，我的腳踏車已經連續四天被推倒在地上。
我就知道是那個小 X 孩！

(忙碌)  Maureen 說
小 X 孩？多大啊？

(線上)  Raymond 說
小學生啦！

 Maureen 說
前幾天我放學去牽腳踏車時，就發現他站在我那倒在地上的腳踏車
旁邊。而且還一副幸災樂禍的嘴臉，一直竊笑！一定是他！

(線上)  Raymond 說
Maureen 說
喔！一定是他？

 Maureen 說
Raymond 說
沒錯！你不知他那欠揍的嘴臉……小 X 孩！

 Raymond 說
Maureen 說
好巧！昨天我在學校外面卡踏招停車場，也看到好多腳踏車翻倒在
地上！但是可沒有什麼小 X 孩啣！

 Maureen 說
Raymond 說
什麼意思？

 Raymond 說
Maureen 說
我猜想是最近天候變了，低氣壓來襲，你不覺得最近風超級大嗎？

 Maureen 說
Raymond 說
嗯，是沒錯啦！但是那個小學生的嘴臉，真令人不爽！

 Raymond 說
Maureen 說
上週日我們不才聽過爸比提到「善忍辱」嗎！小不忍則亂大謀……
有時候只是一點雞毛蒜皮的小事，但忍不過去就很可能鑄成無法彌補
的遺憾。然後就會懊惱——早知道捱一下就好了！
其實，心會煩都是自找的，不是別人害你的。

Raymond 說

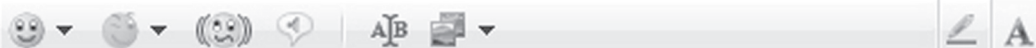
嗯，也對！其實我真的不需要責怪那個小孩，可能是我誤會他了。
也可能是我的執著害我失去了正確的判斷力！

Maureen 說

真是好孩子！下次回家帶 IKEA 的巧克力給你吃！
獎勵你已經踏出「善忍辱」的第一步囉！加油！

Raymond 說

嘻嘻！趕快回家 ^^



之四 正精進

~ 一生浮沉散年華凋殘，莫錯良辰負盛年遠瞻。 ~

Ellis, Megan, Maureen, Raymond

相片 檔案 視訊 通話 遊戲 活動 邀請 群組

Megan 說
今年的 TOEIC 報名了嗎？

(忙碌) Maureen 說
很猶豫耶！因為沒有好好準備，很怕考出令人扼腕的結果！

(線上) Megan 說
所以囉，有開始才会有進度！如果只是在腦袋中想而不去執行，就會淪為空想。尤其是當很多事情一起發生、需要同時去處理時，偷懶的心就會掌控自己——選個容易做的方式來讓自己沒有罪惡感！

(線上) Maureen 說
媽咪對不起 Q_____Q！

(線上) Megan 說
其實有時候我們也要嘗試著挑戰自己的舒適圈，做些對別人有益的事。了凡四訓中提到的「積善」就是這個意思！為眾生祈福的事會讓自己比較有動力去執行。

Maureen 說
沒錯！明明知道應該持續進修英文，養成固定的習慣就好。
但就是定不下來。

Raymond 說
嘻嘻嘻！還是我比較強！這個禮拜的 TIME 我已經翻過了。^o^
有兩篇談到 nutrition 的還挺實用的。

Maureen 說

你是小王不是老王，不要自誇了！

Megan 說

哈哈！你們倆最好是能夠「互相漏氣求進步」！

有時媽咪會希望更充實自己才能夠把更多的知識帶給別人，這就是媽咪「正精進」的動力。你們呢？

話說回來，我該加把勁把這個禮拜的課堂上課心得趕快完成！

Maureen 說

也就是說，如果是重要的，而且是值得認真的事，就一定要有自我超越的心，持續不斷的去實踐！

Raymond 說

姐開竅囉！

Maureen 說

我本來就很聰明好嗎！

Megan 說

大家都加油！



之五 悟禪定

～ 承先啟後外離形相，內心不亂來去自如。～

Ellis, Megan, Maureen, Raymond

相片 檔案 視訊 通話 遊戲 活動 邀請 群組

Raymond 說

爸比，你有沒有看到 Esther 姐姐的動態？超嚇人的！

(線上) Ellis 說

有啊！我覺得她很厲害，在即將溺水的情境下居然可以瞬間禪定，放鬆身心而讓自己在無意識狀態下游到池岸。

(忙碌) Raymond 說

真的真的佩服她！我還記得小三剛學游泳時，只要一換氣就會被水淹沒，每次都會喝到水，當時真的很怕換氣……！

(忙碌) Ellis 說

姐姐也是，她當時像個可憐的小黑炭，孤苦無助的在游泳池裡發抖！



(線上)

Raymond 說

哈哈！但是終究我們都克服了恐懼，也學會了游泳。

Ellis 說

說的也是！

Raymond 說

其實你知道嗎？

上次舞林社在中原大學參加街舞舞展時，我超級緊張的！

Ellis 說

是喔！我們都看不出來，因為你的架式十足！

Raymond 說

整個社團就屬我的舞齡最淺，而且排舞的時間也太短，我真的是硬著頭皮上場的！

只是我有訣竅ㄟ！在後台準備時，聽著台下鼎沸的人聲、瞄著萬頭鑽動的人群，突然覺得這些人聲及人群也只不過是虛的，我就當他們不存在就好了，「我」就是現在「要好好跳舞的我」！

心就這麼靜下來了，我的眼光就停留在舞台的地板上了。

Ellis 說

真的？！

Raymond 說

是呀！我也不相信這麼神奇，但事實就是如此！

Ellis 說

真是太 amazing 了！你那天的表演真的很棒，只是有時會慢半拍而已！

Raymond 說

爸比，您不知道我的慢半拍是為了凸顯其他團員的拍子準嗎？……

Ellis 說

哈哈！最好是這樣！

不過，我覺得很開心你有這種體悟，「外離相即禪，內不亂則定」，跟 Esther 姊姊的狀態很接近喔！

Raymond 說

^^，我也覺得自己很優！

Ellis 說

哈！真是夠了！可別太驕傲了，基本功還是要紮實，否則禪定功夫就很可能會成為逃避的藉口。

Raymond 說

OK！我會謹記在心的！

Ellis 說

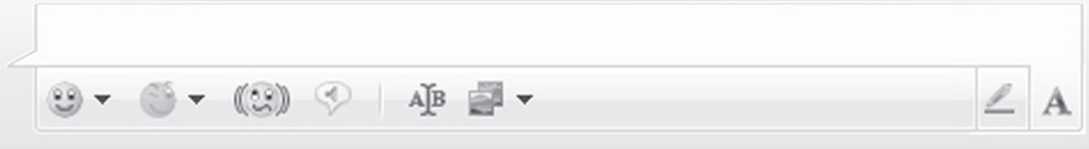
晚了，該睡覺了！

Raymond 說

Q_____Q！嗯……爸比您先 Good night 吧！我必須做完 100 個伏地挺身，舉重 200 下才能睡 ~~~ 這就是我的基本功喔！

Ellis 說

好……！Good night！



之六 妙般若

～ 智門照有，明瞭世俗事；慧門鑑空，洞悉究竟理。～

在古代彌足珍貴的「家書抵萬金」已經逐漸被當代新穎的科技工具所取代，有時還會懷疑，若是不懂得運用這些工具，是不是會跟不上時代，而成為新一代的 LKK 了！

慶幸的是家中有兩位青少年，讓我們得以一起參與科技時代的盛會，也跟著玩起臉書（facebook）和即時通（MSN）；湊巧大女兒在外地念書，小兒子時常遊走於網路，所以 facebook 及 MSN 自然就成為了一家四口的另類溝通管道，透過這些管道倒也發展出一種專屬於家人間獨有的親密感！

當我們透過 MSN 對話時，大人們最想表達關心愛切之意，而孩子們最希望我們懂他們的心情。這種情況和我們想分享好的道理給朋友了解是一樣的心情，有設身處地的同理心才能夠順利進行良性溝通。

在面對面的情境下，我們可以透過「聞」，然後「思」，再則「修」；但是在「MSN」中卻聞不到，取而代之的功力是「讀」。因此，運用文字的智慧就更顯重要。此時，一定要感謝點傳師及講師常耳提面命，要我們寫心得呀！對「文字」的功力也就慢慢進步了！

在虛擬網路世界中，人們經常會隱藏自己的本性來迎合別人的期望，或是強烈地表達自己的立場來影響別人的價值判斷；在真實世界中，人們也是經常被凡事俗務所蒙蔽而汲營於爭奪名利。無論是處於虛擬或是真實世界，許多不順利的事多半是因為「心迷」而著相，使人拒絕改變！若仍無法自悟，到最後還是淪於愛批評、愛抱怨及愛責備別人的業境！六祖大師曰：「菩提般若之智，世人本自有之，只緣心迷，不能自悟。」若能隨時返心自照，回歸於真誠的本心，妙般若也就自然流露了！

感謝親愛的家人在生活上點點滴滴的分享，不會藏私不說。觀念上大大方方地包容，樂於接受建議；舉止上溫溫暖暖地擁抱，不吝付出關懷；智慧上圓圓滿滿地加持，齊心同修大道！僅以「感恩 MSN」獻給最親愛的家人，同時也獻給道場上的家人們——是您！