

佛規十五條  
 Precept of Temple for Kids  
 一 勤誦經咒  
 一 勤修善法  
 一 勤學經教  
 一 勤行禮懺  
 一 勤修戒行  
 一 勤修定慧  
 一 勤修慈悲  
 一 勤修忍辱  
 一 勤修喜捨  
 一 勤修恭敬  
 一 勤修謙卑  
 一 勤修誠實  
 一 勤修信實  
 一 勤修忍辱  
 一 勤修喜捨  
 一 勤修恭敬  
 一 勤修謙卑  
 一 勤修誠實  
 一 勤修信實

讀經的好處  
 Benefits of Reciting the Classics  
 增長記憶力、提高專注力、累積福報、增長表達能力、培養感恩心、培養氣質、處理臨及難處、了解科人處事的原則。

生活禮節  
 Etiquette in Daily Life  
 1. 早上起床後要整理床  
 2. 早上起床後要整理床  
 3. 早上起床後要整理床

生活小幫手  
 Help Around the House  
 1. 收拾玩具  
 2. 幫忙掃地  
 3. 幫忙洗碗  
 4. 起床後整理床  
 5. 幫忙折衣服  
 6. 幫忙丟垃圾  
 7. 幫忙澆花  
 8. 幫忙排碗筷  
 9. 幫忙擦桌子  
 10. 吃完收碗盤



# 因為道 幫到了一個人 救了一家人

◎ 美國舊金山忠恕道院 劉豐平

西元 2023 年對後學是一個非常挑戰的一年！從年初開始就擔心被裁員，因為很多公司都在裁員。3 月分開始，美國加州矽谷銀行面臨倒閉，申請破產；接著簽名銀行也倒閉了；然後，我的雇主——美國舊金山第一共和銀行也倒閉了。

5 月分，老闆宣布我們整個組要走，後學是最後一個離開公司的軟體工程師。知道即將面臨失業，我馬上開始找工作、安排面試。而當我準備面試時，就在一個星期後，後學的爸爸突然離世。短時間內連續面臨兩個重大打擊，心情非常難受。

後學想，工作沒了還可以找，可是爸爸走了就沒辦法回來了，這讓我非常悲傷，無法繼續專注準備面試。同時讓我不禁思考：人的一生究竟是為了什麼？我爸媽都走了，他們兩位什麼都沒留下，就留下我哥、姐和我。往後的過年再也無法跟爸媽過年了，失去了回家的感覺，也突然覺得離死神更近了！一下子特別感受到人生應當要珍惜生命、把握當下，要不然，突然走了，就什麼都歸零了。

當時，我做出一個決定，先不找工作了，先休息半年，等過完年（2024）再找工作。半年裡做一些自

己平時沒機會做的事情。第一，讓身心休息一下，多運動，比如：跑步——跑 10K 和打羽毛球，並多多參與道院的活動。後學參加了道院所有實體課程與活動。

其實後學非常感恩，在西元 2022 年，後學帶爸爸進道院，他那時已經 85 歲了。他很喜歡道院，第一次聞道就求道了。後學非常高興，爸爸在他晚年、人生最後時刻來臨前，得了道。也非常感恩，舊金山忠恕道院藍幼麵點傳師和許多道親親自參加後學爸爸的葬禮，誦經迴向，送後學父親一路走好，並走得安穩，讓後學有為父親盡孝的機會。

後學知道，道是非常好的，後學也願意傳遞給其他的人。在西元 2023 年，舊金山美國忠恕道院第一個 Open House（對社區開放介紹道場）活動時，後學邀請了兩位朋友及其家人來參加。最後其中一家人求了道，更感恩的是朋友的老婆和兩位小孩都非常樂意參班，並且覺得求道後受益非淺。兩位小男孩的改變非常明顯，朋友的老婆也是非常感恩道，她也會好好修道。這是後學在 2023 年面臨那麼多挑戰的事裡，其中開心的一件事。因為道，幫到了一個人，救了一家人。



▲ 作者感恩父親求得寶貴大道。

在這半年裡，我花了很多時間在兩位女兒身上。接送她們上下學，幫她們多報名興趣班，比如：國畫、二胡、功夫。帶她們去 road trips（開著車自助旅行），一起去了很多我們沒有去過的地方。我們父女的感情明顯地增加了，亦更加親近。這半年裡，後學給了兩位女兒很多的機會嘗試不一樣的東西，她們成長許多。後學突然發現，小孩成長得很快，也許過了這幾年，長大後就再也不需要我了，我也會失去跟她們增加感情的機會了。這是後學在 2023 年的一個重要的意外收穫，後學親身體驗到這個重要性。

後學的老婆換組後一直都很忙。年中的時候，老闆說要升她做小組長；這是她第一次當組長，她需要更多的時間在工作上。我就把照顧小孩和家裡的事都包了，讓她可以加班，這樣

她可以全身心放在工作上，把組長這個位置做好。

做了兩個多月，老婆的老闆直接升她做那整組的經理。由於沒有了照顧家庭和小孩的壓力，老婆有時間加了很多班。同事都問她：「妳不用接小孩和回家煮飯的嗎？」因為我沒了工作，才有那麼多時間付出，讓我老婆可以專心工作，做出了一個讓老闆和其他同事都非常認同和讚揚的成績，也讓整個組都提高了效率。

我是做安卓 App 的軟件工程師。安卓變化很快，因此我也參加了一些峰會，了解目前科技的方向、了解一下新技術。其實還有很多很多事情想去做的，無奈半年已經過去了。我馬上就要開始找工作了，一位 47 歲的軟件工程師，找工作還是非常有難度的。要刷題、講設計、新技術等等，一個都不能少。高年齡和二十年工作經歷在軟件行業並不是一個優勢，反而是一個劣勢，在面試的時候，需要表現得更好、特別好，才有機會。

後學以前也多次被裁員，可是這次明顯不一樣的是，以前被裁員是因為公司不行了、要倒閉了。這次不僅僅是我被裁員了，身邊七位朋友在各

自行業亦被裁員了。這說明總體經濟有問題了，這也增加了找工作的難度。一直到年底，都還有公司不斷裁員或是即將裁員，很多人都認為 2024 年會更差、經濟會更不好，找工作的壓力非常大。

人生很多事不由得我們自己。世界上的事、生活的環境、經濟，都由不了我們。身為一個個體，身為一個人、一個男人、一家四口的男人，工作賺錢是基本責任。如果基本責任都無法承擔，那其它怎樣好也是沒有意義的。雖然上了年齡，新技術不斷變更，而且整體經濟環境不好，後學也要努力找工作，承擔一家裡該承擔的責任，讓老婆和小孩有安穩的生活。

在 2024 新的一年裡，後學第一要做的是努力找工作，期望可以找到一個適合的工作，在工作中可以發揮所長和優勢，能學到和運用到新的技術。其次也要努力保持身體和心態健康，希望可以創造一個相對有彈性的生活，可以盡量地讓小孩繼續現在的學習環境，並和老婆一起努力把家庭經營得更加和諧、開心，一家人一起修道；在工作穩定後，也多多參與道院的活動，同時學習度化更多的有緣人。