

## 陳昆峰\_快樂學佛人所得所思

我的工作屬於高科技產業，因此常會遇到工作壓力過大的狀況，其實平時遇到工作上的大小挫折在所難免，事情的輕重緩急我大概都清楚，因為我已經工作了十六年，算是職場老鳥了，自己已經有一些可以自我調適的方法，但是，我自以為是的這些調適方法，說穿了只是閃躲或是拖延，久而久之反而陷入工作疲倦的泥沼，上班得不到成就感，每天的日子過得好像只為公司而活，漸漸地我開始懷疑我的心裡是不是被困在公司這個大型的監獄裡，心裡有考慮換工作，但是如果仍在相同的產業，其實只是從這個監獄換到另外一個監獄，我的心裡實際上是無法得到真正的解脫。

因此，我決定是時候需要讓自己改變了，終於因緣俱足而能參與「線上快樂學佛人」的課程，讓我得以踏上學佛的第一步。線上的課程，讓我十分感恩，因為我住在苗栗竹南，不需要舟車勞頓到台北市，就能參與內容十分精彩豐富的課程，每周都有法師為我們上課。法師們講課都非常細心認真，由淺入深。課程內容由認識三寶、皈依三寶的意義和法會共修，學佛的正確方向、學佛新手會遇到的疑問和佛學的基礎，以及如何做一個佛教徒和如何守持五戒。上課時又能參與分組討論，和同修一起分享自己的心得，藉由學習和討論讓自己更認識屬於自己內心深處聲音。

每次上課溫文儒雅的云綺主持人都會帶領我們念四弘誓願：眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。以及和法師問訊，建立我們的正知正念，小組關懷員景蓓師姐也常分享她在學佛的心得，讓我獲益良多。法師們生活化的解說，讓我們都能領悟到課程的精要，像是時時刻刻抱持感恩的心，才能歡喜自在無煩惱，這是我第一次感受到學佛的快樂！

學佛之後，每當心情煩亂的時候，我會讓自己閉上眼睛，靜下心來想想現在該做什麼，而不是一昧的被工作帶著走，頓時心情放鬆，平靜了許多，休息是為了走更長遠的路，在我們忙而盲的時候，總是忘了停下來腳步欣賞沿途的風景，關心最愛你的家人，照顧二十四小時不停為您工作的身體，因為聖嚴法師說過，安心、安身、安家、安業，現在我已經不會再本末倒置只顧著安業，因為所有的源頭都是從安心做起！