

## 普覺精舍禪修心得

住持法師、總學員長、副總學員長、學員長、諸位師兄 阿彌陀佛

我是 吳岳霖/法名法岳

因同修認識 傳範師兄後才開始接觸到 中台及普覺精舍。

2019 年曾首次參加禪修課程，但因工作關係回中國履職而中斷過，在中國工作近 15 年期間也多次遊歷中國著名的佛教聖地 如：西安 大雁塔、法門寺、洛陽白馬寺、龍門石窟、少林寺、上海金山東林寺 等，當時的我若有現今的參佛心境一定會令我有朝聖的喜悅和珍惜。

在普覺參加禪修課程除了是因爲家人和朋友之間的緣故而來，最主要的目的就是想要更深入的理解佛學，在初級班的課堂中，透過住持師父開示教導讓法岳體會到了“內觀”的重要性，學習深入地審視自己內心世界，瞭解自己的需求、恐懼和慾望。更加清晰地認識到自己的優點和不足，也懂得如何與自己相處，如何調整自己的心態和情緒。

猶記 三皈五戒前夕，師父於課堂中說明皈依三寶的利益及好處，法岳也就報名

參加，皈依儀式過程令我印象最深刻，一開始參與皈依的師兄們大家手忙腳亂的穿搭慢衣，在師父和資深的師兄們耐心的教導之下很快地大家都順利穿搭完成，不由得要佩服師父們做事的效率。接續的儀式莊嚴肅穆、如理如律、蔚為壯觀，在 見穎大和尚親授三皈五戒儀式功德圓滿，內心真的特別感動，從那天起 法岳心誠意悅成為一位真正的三寶弟子，在三十六位護法神保佑下，更要守好戒律，精進用功，負起護法的責任。

在佛教的廣闊天地中，我感受到學習佛教的精神不僅是一種宗教實踐，更是一種生活態度，可以讓自己以慈悲心看待關懷任何 人、事、物。

而禪修的意義與價值更是多方面且深遠的，它關乎個人的覺醒與成長，也涉及社會的和諧與進步。在學習佛法教義的道路上，每個人都可以收穫到屬於自己的光，照亮自我，也溫暖他人。

在 普覺禪修聽取 住持師父的講經說法，我會以最恭敬虔誠的心來感受佛陀的慈悲及智慧，轉化為自己內心深處光明的心燈繼續精進用功。

以上說明

敬請慈悲配合，感恩！

感恩大眾布施慈悲歡喜！