

善戒法师慈心及四念处罗浮山 10 天禅修

学习内容：慈心禅、及四念处修习

禅修时间：2015. 1. 1-1. 10。

禅修地点：广东省惠州市博罗县罗浮山观音寺

学员人数：100 人

禅修禁戒：南传八关斋戒

四念处是佛陀在《大念处》经里讲解的四种修行方法，能够让我们在日常生活中的每一个刹那，都能够保持正念正知。他们就是：

身念处

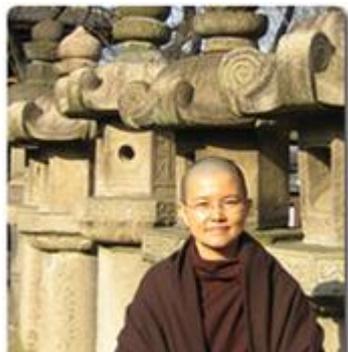
受念处

心念处

法念处

这四念处被视为直接和唯一导向解脱的道路。

善戒法师 (sayalay susila)



善戒法师创立了马来西亚槟城“正勤乐住禅修中心”，担任主持、并亲自管理！

由于法师睿智，并精通英语、华语、福建话、马来语及缅甸语，因此深受大禅师之赏识与信任，充当禅师海外以及国内小参和佛法开示的即席翻译。

1963 年，生于马来西亚彭亨，荣获槟城理科大学大众传播媒介学士，大学时已开始研习观禅。

1991 年，法师在马来西亚槟城佛教禅修中心披剃出家。披剃后六个月，法师便前往缅甸，在著名的阿闍梨班迪达大禅师(U Pandita Sayadaw)之下，精进密集马哈希修禅约六年。

1994 年，法师依止闻名遐迩的缅甸阿闍梨帕奥大禅师(Pa Auk Tawya Sayadaw)学习止观，除了勤奋不懈地学习禅修，也学习阿毗达摩、古代经文和巴利文长达十四年之久，深受法益。

2000 年始，经帕奥大禅师之鼓励和敦促，法师开始在马来西亚、澳州、新加坡、印度尼西亚、东欧、台湾等著名学院（如宏誓、香光）教授『阿毗达摩』。

2002 年开始，法师的足迹开始遍布北美各地，并应请法者之邀，除了授课外，也指导禅修和开示法要。

2014年，在马来西亚槟城创立“正勤乐住禅修中心”。

为了饶益众生，增广见闻法师亦参学了缅甸各种禅修法门：(莫哥(Mogok Sayadaw)、乌巴庆(Sayagyi U Ba Khin)葛印卡(Goinka)，和 水乌民(swhee Oo Min)。因此，法师成为非常善巧的老师，能够以简单直接的方式来教导佛陀教法中细微部分，根据实际禅修体验，来清晰呈现法义。其佛法开示生动、活泼、精准与独特，著作有：《揭开身心之奥秘》，《Unraveling the Mystery of Mind and Body》，《The Path to Happiness》，《阿毗达摩实用手册》以及《佛陀的九种德行》等书。



学员相关要求

- 1、学员上限 100 名，不接收未报名直接前来的学员。。
- 2、报名学员身体健康，年龄大的需听力正常，有自理能力，没有慢性疾病或传染疾病。

时间相关要求

- 1、2014 年 12 月 31 日 15-17 点报到，2015 年 1 月 10 日早上吃完早餐离开。
- 2、凌晨 4: 30——晚上 21:00(中午 1.5 小时、傍晚 1 小时休息，每座间有经行)，学员须每天全程参加课程学习，能够根据时间表随众作息。

报名相关要求

- 1、加我们的禅修止观 QQ 群 177252811，群文件中下载报名表格，填好后发到邮箱 acxo@qq.com。
- 2、实在不便上网者，也可以手机短信报名，将个人姓名，性别，年龄，身份证号，居住地，电话，坐车还是自驾车（报车总座数）编辑成短信发到手机

13702439336。或发微信号 408826448。

- 3、请加微信公众号：岭南止观禅修中心，可随时知道活动资讯（公众号无法接受报名和咨询）。
- 4、如临时无法前往，请务必通知接受你报名的联系法工。

其它相关要求

- 1、南传八关斋戒（不杀生，不偷盗，不作不净行，不妄语，不饮酒，不非时食——过午不食，等）
- 2、请自带洗漱用品、拖鞋、水杯、纸笔等用品。
- 3、个人必备的特殊药品请足量自备，心脏病等重大慢性病请勿参加。
- 4、请自带禅坐用披肩，盖腿布，及禅坐小枕头（小座垫）。
- 5、禅修期间止语，不准开手机。

参加费用

- 1、请自备足够的路费。课程不收任何学习费，可个人随喜供养法师；
- 2、寺院食宿费可根据个人条件随喜登记资助；
- 3、由于参加人数众多，餐具清洁、卫生打扫会安排每位学习义务劳作。

地址和线路

地址：广东省惠州市博罗县长宁镇牛边水村罗浮山观音古寺。

（1）自驾车路线

深圳线路 1：梅观高速——机荷高速——惠河高速——小金口——博罗——龙华——长宁（黄龙观方向）——观音古寺，约 105 分钟。

深圳线路 2：梅观高速——塘夏出口——桥头——龙溪——龙华——长宁——观音古寺，约 105 分钟。

广州线路 1：广汕公路（惠州方向）——增城——福田——长宁——观音古寺，约 90 分钟。

广州线路 2：广汕公路（惠州方向）——罗岗——广惠高速——永和——仙山——石湾——罗浮山路口——观音古寺，约 90 分钟。

东莞线路：东莞——石龙——石湾——福田——长宁——观音古寺，约 70 分钟。

惠州线路：惠州——小金口——博罗——义和——龙溪——龙华——长宁——观音古寺，约 45 分钟。

（1）坐车路线

汽车线路 1：各地汽车——惠州博罗长宁汽车站

汽车线路 2：各地汽车——惠州博罗罗浮山大门

火车线路 1: 各地列车——惠州南站

火车线路 2: 各地列车——惠州站

罗浮山观音古寺简介

观音古寺原名“观音古庙”，始建于唐宋年间，距今已有千年历史。历代祖师，弘法安僧，度众无数，经世事变迁，古寺几经兴衰。罗浮山方圆五百余里，得天地之灵气，是开天之妙境，素有“清都蓬莱”、“岭南第一山”之美称。名胜古迹繁多，佛教道教和谐相融，寺院宫观林立，拥有九观、十八寺、三十二庵，僧人道士如云，是海内外著名的宗教圣地。



山门



万佛楼



禅堂



斋堂



宿舍床位



宿舍厕所

报名再说明

- 1、 微信报名请在这个链接下载报名表（微信公众号：岭南止观禅修中心）
链接: <http://pan.baidu.com/s/1pJukePP> 提取密码: gxjf
- 2、 QQ 报名请加入 QQ 群 177252811, 在共享文件中下载报名表格, 填写好。
- 3、 报名表格填写好后统一发到 QQ 邮箱 acxo@qq.com。
- 4、 手机报名请将姓名, 性别, 年龄, 身份证号, 居住地, 电话, 坐车还是

自驾车（报车座数），参加过类似禅修的经大园等，编辑成短信发到手机 13702439336。