

感谢您——老师





感谢法师——我开始尝到“法的味道”

善戒法师是我唯一的佛法及禅修老师，8年来我一直在法师的密切指导下学习，参加了大部分她在美国带领的禅修营。法师宏扬佛陀的教法不遗余力，倾囊而出；她非常开明，理解并且赞赏学生们的各种禅修体验和其他的传承背景。多年来，我从法师的言传身教中学到了很多，我与她的互动使我更精进，念力也更强了。

然而在最近的一年中我才意识到，因为我带着太强的目的性进行修习——只想亲证禅那，导致我之前一直忽视了我尊敬的老师最好的教法和技巧。这一年来我以全新的眼光去接受法师的教法，才发现所学到及受益的甚至多于前七年的总和。这里我和大家分享两个最近的新体验，希望能使更多的人受益。

首先，听了法师的讲经录音后，我对以前阅读过的经文有了全新的更深刻的理解。例如，在四念处的开示中，她通过结合其他经典、注疏和《阿毗达摩》的生动例子和段落，逐字地系统地解释经文，这样就清楚地说明了在日常修行中应该怎么做。长部22《大念处经》中有这样关于爱取的简短句子：“无论世上哪里有可喜、可乐的，爱取就在那里止息。”但是对应这段经文具体又是怎样修习呢？法师将相应部重要的经结合起来，清楚地说明了如何正确练习佛陀这么甚深的教导，这好像平地发现了瑰宝。

其次，法师所教的心念处让我受益匪浅，特别是观所有心的现象为无常。多年来，在观呼吸时，每当我的呼吸变得微细时，我就因期待好结果而变得紧张。当我终于放开了去尝试她所教的观心的现象为无常之后，几次禅坐，原来的问题一出现，我一观无常，问题就解决了。而这种深刻的技巧不仅仅是一个在禅修中处理障碍的工具，观无常也使我看其他人的经历、经文、《阿毗达摩》的段落都有了全新的深意。最重要的是，在日常生活中以这种方式不断地观心的现象给了我们具体实修的方法。（见相应部“内在探索”(SN 12.66)）。

最后，我想以《法句经》中的两句经文来作为结束：

“即使愚人尽其一生亲近智者，亦不能知见真理，如勺子不知汤的味道。”

“利慧者虽只与智者相处片刻，却能迅速知见真理，如舌头能知汤的味道。”

去年我才意识到多年来我一直是一个愚人，但高兴的是，至少我现在开始尝到“汤的味道”了。

您忠诚的弟子，美国，2017

（参见：On <http://sayalaysusila.net/pages/audio-gallery>, Four Foundation of Mindfulness (16-24 July 2016), 2nd talk: “Prerequisites of the Practice”.)

感谢法师——简单的法语， 却指出深刻的真理和解脱的方向

我认识善戒法师是在2008年，当时法师来新加坡教《阿毗达摩》，从那以后法师来新加坡弘法我就一直是她的净人。

2014年底，在首次参加善戒法师于正勤乐住禅林举办的禅修营并接受法师指导我禅修之前，我在另一位老师的指导下练习了八年善戒法师也熟悉的止观传承。在禅修营小参中，我发现她非常睿智，给人以鼓励，很开明，也不会给人贴标签。当我想要放弃修行时，她给了我明确的指导。更重要的是，她建议我听她网上的开示录音。听了几次开示录音之后，我对自己练习的看法发生了变化。她的开示让我意识到我对佛法，以及在观禅练习中所需的禅修方法了解不足。在那次禅修营之后，我开始孜孜不倦地聆听善戒法师网上所有的中英文开示。同时每天禅坐约三到四个小时，直到六个月后又参加师父在2015年7月的禅修营。

善戒法师对我禅修影响最大的开示包括五取蕴的过患、内在的探索、毒蛇经、四念处。另外，法师的著作也非常有帮助，特别是《解开名色的奥秘》，《通向幸福之路》，以及《佛法精要》。这些对我的禅修提供了宝贵的启示，特别是观禅行者要解脱的关键。

善戒法师讲经非常精准、清楚。她让学习经典变得简单而深刻，令人惊奇的是，她总是能把一些非常简单的话汇集在一起，却指出深刻的真理和解脱的方向。她教导四念处，特别是受念处、心念处非常深刻并导向解脱。这些观法是开发智慧的关键，也正是我之前那些年禅修中所缺少的。正是由于这一点，我知道我找到了一位能够培养我智慧，引导我观禅突破的老师。

师父教导以智慧培养正念是保护心念的瑰宝。直到今天，我依然依靠这个方法在任何情况下保持正念。她对无常的教导（特别是刹那刹那的修行）——不执取身心（或五取蕴）使我们感受到法的美丽，同时也帮助我们活得轻松。这些帮助唤起了我对精进的紧迫感，因为这让我意识到就在此生当下断烦恼、转凡成圣解脱是可能的！

对我来说，善戒法师的开示有如通向涅槃之路的路标，就像“直走，左转，右转，然后再一些步骤到这里，然后我们来到这个美丽的地方”。她强调，佛陀的教法是个人耕耘之路，而法给了我们解脱之味。以我的经验，我们应该打开心扉来接受这智慧，因为佛法超越了语言，文化和生命。

我非常感激善戒法师引导我提升心灵到更高的智慧。没有她，我就不会意识到佛陀的教法之美，这让我终生受益匪浅。

深深感激，

（Medhāvi）新加坡2016年。

感谢法师——心不再脆弱

在开始之前，我想先对尊敬的善戒法师表示深深的感恩和敬意，愿法师身体安康，早证圣道，常转法轮。

首先，我想跟大家分享一下我个人遇到善戒法师教法的经历以及所受的利益。那时候，我经历了一段波折的情感，虽然双方的感情已经结束，但是我对前男友一直心存怨恨。在那期间我已经接触佛法两年多了，也有断断续续地学习过其他法师的教法，这些教法在很多方面对我有帮助，但是我对前男友的怨恨却一直无法消除，那个怨恨就如同一颗插在身体里的刺，怎么也拔不出来，一想到他时，那个刺就在身体里搅动，让我身心不安，备受煎熬。曾经很多次地尝试将他观想成为辛苦养育我的父母，观想成为自己的孩子，但是都没办法熄灭内心对他的嗔恨，有时想起他回忆起往事时甚至坐立难安，嗔火烧得我经常难以入眠。

在求法的过程中，我不断地寻求法师的帮助。有一位师父告诉我：“这是因果，是你自己的业，也许上辈子你伤害过他，所以这辈子他伤害你，原谅他放过自己。”我听了之后也明白业报因果关系，但还是熄灭不了这绵延不绝的怨恨。

还有一次参加禅修，禅修期间晚上在宿舍休

息，想到了他，那个嗔火又熊熊燃烧起来，心中被嗔恨突然的膨胀感挤压得难受到了极点，其它的同修都已经安静入睡，而我在床上翻来覆去，又不敢有太大的动静怕吵到别人，直到身体非常疲倦，大概是凌晨2点多才睡着，禅修期间是5点就要起床的。

第二天小参的时候，可以亲自请教法师，我迫不及待地到法师面前问：“尊敬的尊者，请问要如何才能消除对一个人的嗔恨，从未如此地去恨过一个人，内心很痛苦，请您慈悲教导我方法吧。”尊者说：“对他散播慈心吧。”我说：“我做不到，没办法对他散播慈爱，甚至把他当成自己的父母孩子都消除不了对他的怨恨。”尊者说：“那你就只能转移注意力了。”跪谢法师后，我默默地回到自己的坐垫上，我知道自己的烦恼还未获得解决的方法，因为我知道自己就是转移不了才来寻求帮助。

直到今年，也就是2017年的4月份，在福建参加善戒法师指导的禅修营，当轮到小参发言提问时，我问善戒法师：“有什么样的方法可以消除对一个人的嗔恨，而且是累积了几年的怨恨。”善戒法师微笑着问我：“那个人伤害过你吗？”我说：“是的。”善戒法师接着说：“那不是他的错，只是业借他的手将苦报展示出来而已。”这句真实语如当头一棒，让我一瞬间从愚痴中苏醒，心里就释然了，我想这句话我一辈子都很难忘记吧。

不是他的错，也不是我的错，只是业的运作而已，没有一个“他”在制造痛苦，也没有一个“我”在承受，纯粹是业的运作而已。“无我”的力量如此的强大，如同多年来身体里一直不断搅动的刺被拔出来后涂上了清凉的药膏一般，我再也感受不到被嗔火灼伤

的痛苦。

从那以后，我对前男友再也没有生起过嗔恨心，现在我们成为了很平和的友人，过往的恶缘通过如理作意也转成了善缘。

从此以后，我学会了应用“无常”和“无我”的法宝，不管是在生活里还是在工作中，有时当心陷入到烦恼或者苦受的时候，一想到，这不是我的，烦恼苦受便烟消云散，当下便失去了操控奴役我的能力，心也就从烦恼苦受里抽离出来，不再被束缚，获得轻松自在。

不管遇到什么变故，心不再脆弱，如同运动锻炼的身体会有肌肉，强壮而有力量，心在无常、无我的应用训练保护下，承受力也在提升。

我要特别强调，不是烦恼不再生起，而是懂得怎么更快捷娴熟地把烦恼包袱卸下，当下获得自在，不管什么烦恼，在观照无常无我时，他们都会软弱无力地消失。法的力量，无时无刻不在保护自己，像一把护身且不会伤害到别人的清凉利剑，是真正拔苦的法宝。

认识善戒法师到现在为止，只有不到一年的时间，我把法师讲法的所有录音都听了一遍，有的片段甚至不断重复听了很多次，对定的提升，正见的领域拓展，正念的加强，当下断烦恼的力度和方法都有着强而有力的帮助。

为了感谢善戒法师在佛法上对我的恩德，特意请了一个月的假期照顾法师，这是一个学生在自己追

求佛法上获得法益比较直接的一种小小的回报方式。

有一次在陪善戒法师爬山的路上，我对法师说：“师父，我个人感觉慈悲心有很大的力量，会有推动精进的动力。”法师说：“我认为最好的慈悲就是将法诠释得透彻清楚，让众生会实际应用，从苦里脱离出来！”

这是我从接触无常、苦、无我的文字概念，到最终的切身利益体会。愿借此真实的利益，真实的体会，希望能让更多同修在求法修行中增长信心，只要用对方法并且不断地训练和应用，最终都将会体证解脱烦恼的快乐。

您的中国学生2018

一见如故的恩师

今年4月，我报名参加了福鼎资国寺善戒法师的十日止观禅修。而这十天禅修，对我来说是巨大的影响和感动，受益匪浅。其中的感动的收获让我永生难忘。

我想，我一生都会记得初次见到尼师的情景。那天是4月6号清晨8点钟，尼师的第一节讲经开示。当尼师穿着一身咖啡色袈裟，轻轻地静静地向我们走来，当我第一眼看到尼师，内心就涌起一股深深的感动。我感受到了尼师身上散发的慈悲和祥和，看到尼师以正念行走的情形，仿佛回到了佛陀时代的庄严圣洁。那一步一步好似走在我的心里，让我对佛法升起了信心和渴求心。霎那间，眼泪就，一滴滴地落下来。

我想，很多人一生都在追寻生命的答案，存在的意义，渴望遇见善知识和明师的指导。可惜大部分人都是遍寻不到的，所以当你在茫茫人海中看到一束光明，看到一位契合相应的明师，是多么的感动和难得。当我遇见尼师，就是这样的感觉，虽然此前从未谋面，却是一见如故，内心就是自然而然的亲切欢喜和深深感动。

那一刻，我知道，尼师就是我学习的榜样，是我要跟随的善知识明师。

后面尼师开始讲经说法了，我越听越欢喜受用，法师讲法很善巧方便，通俗易懂，深入浅出，我能很快理解师父的意思，很多话都非常入心受益。我很认真地全神贯注听课，记下很多重要笔记，生怕自己遗漏了。就这样一天天学习禅修下来，自己内心越来越有力量，对法有了更深的正见正知。此次禅修，我在修观上有了很多突破。

师父，非常懂得善巧方便地教学生，我的定力不好，之前一直在苦修定力却没有起色，越来越没信心都想放弃了，如今听到可以先修观后修止这让我很开心，于是我就着重去修四念处的观心。我很认真地如理作意，时刻提醒自己观心，连睡觉都提醒自己观照。早上醒来，也是提醒自己观心，我在努力做到时刻保持正念。这样用功了两天，很多以前想不通的事情，都能释然了，烦恼也减轻了很多，人更加豁达自在。

活了二十多年，一路走来也磕磕碰碰跌跌撞撞吃了很多苦。当真地去观自己的心，就能明白人世间是多么无常，苦，无我。到快结束的最后两天里，内心竟然升起了很大的厌离心和出离心。对以前所执着的提不起兴趣，也没有那么贪恋世间的东西了，更加强烈地坚定我要好好修法才能解脱生死轮回苦海。

短短几天，师父教的观心方法就让我改变受益很大，内心安定了，清楚地看到自己的起心动念，自然烦恼就少了，渐渐地定力提升了。这个修行方法很适合我，禅修结束后，我一直坚持天天观心，天天都听尼师音频，越听越欢喜受益。对自己的身心都有很大的提升，开始用另外一种智慧观照的眼光去看待世

间的人和事物。也清楚明白自己在做什么，不会那么盲目脆弱了。这都是尼师带给我的巨大改变，深深地感恩尼师！

尼师在此次禅修营讲法时说过一段话，对我产生很大的影响和震撼，永生难忘，甚至改变了我后面的人生计划。

师父说：世间人们辛苦读书十几年，拿了个文凭，学到了什么？学到的大都是自私竞争虚伪茫然罢了。很多人读书很高却并不快乐，反而越来越痛苦。毕业了我们又忙着工作赚钱，结婚生子等等，忙忙碌碌了一生，到最后我们什么也带不走，也没有多少真正快乐的时光。我们活的那么无明痛苦究竟是为了什么？在座没有几个人修行超过十年，又有几个人愿意花费几年时间好好专修佛法，获得身心真正的安宁，智慧解脱呢？我们一直在临时抱佛脚，非常痛苦了才想起佛法，想到修行，难得请假参加禅修营，也没有全心全意投入，没有真正恭敬正法，一直心不在焉，不够专注努力，到最后一事无成，遗憾一生。

当我听到这番话，内心是无比触动震撼的！是啊！我们几个人真正明白佛法的可贵呢？有几个人真正认真修行呢？有几个人全身心投入呢？自问自己，我也没有做到，非常惭愧和后悔。我浪费了多少宝贵光阴，走错了多少弯路！我已经决定，要拿出几年时间好好专修，就好像读佛法的生命实践大学，再也不要半吊子，贪恋世间。我明白了必须要全身心投入才能受益！感谢老天，让我现在明白这些还不是很迟，还能马上纠正，坚定以后的修行道路，这真的要得益于尼师的开示引导！没有尼师这番话，我不知道还会无明多久，多可怕！所以，我明白了遇到善知识

应当马上行动去珍惜，去实践，才能真正受益！

此次禅修，给我人生带来巨大的改变影响，受益匪浅，千言万语道不尽，内心只有深深的感恩师父！

我能拿什么报答师父的恩情呢？我想，只有好好精进修行，按照佛陀和师父的教导，正知正见，如理作意去用功，真正去提升自己，以法供养师父才是最好的报答！

感恩本师释迦牟尼佛！感恩善戒法师！感恩一切善知识！

愿一切众生得安乐解脱，深深的祝福你们！萨度萨度萨度！

弟子：李文露
2017年5月2日 于浙江嘉兴

彷彿被帶回到佛陀的時代

七年前，當時在參加了一些禪修訓練之後，我還沒有真正找到很有力的實修方法。那是我第一次見到善戒法師。她指導我們兩日禪。其間在善戒法師的幫助下發現了我打坐的潛力。雖然那次禪修很短，但卻種下了未來持續成長的種子。

兩年多之前的一段時間我一直試著在因上下功夫，但果還沒怎麼呈現。很幸運的是有機會參加善戒法師帶領的密集禪修營。不可思議的是，經過幾個簡單明了的指導，善戒法師幫助我取得了前所未有的止禪突破。同時也重新開始了觀禪的練習。這是我首次經歷密集的跳躍式成長。

兩個多月前，在另一個密集禪修營進行到大概一半時，在善戒法師的指導下又有了觀禪的大突破。

作為一個真正的佛法實踐者和傑出的老師，善戒法師的教法簡潔，準確，直達佛陀所教的關鍵，同時也直指學生取得進展的關要。難怪學生們感到彷彿被帶回到佛陀的時代。

從禪修營和網上的教導，我們都從善戒法師四梵住的實踐中受益非淺。如果沒有善戒法師的強有力的帶領，我不會取得這麼大的進步。對善戒法師一路在佛法上的引導的感恩是無法用言語來表達的。

願我們大家身心歡樂，安祥並在正法中持續成長！

楊皓東，美國，2018



一位真正有天赋的老师

善戒师父是我的第一位出家师父，自从第一次的接触经验后，我就不再向在家居士学习了。在还没参加禅修营前，我的个人修行已经被她带进一个更深的境界。开始时，我是透过老师以前在美国禅修营的网上佛法录音，发觉到老师的法语能引人入胜，而且方法容易学习。在接触老师的佛法录音到参加禅修营前，我已经进步神速。后来，我亲自去参加老师指导的禅修营，这明智的举动更开启了我意想不到的门槛。

在我修行的七年里，她是第一位对我身为一个学生，不论是在我个人修学经验的困难或是成就中，感兴趣的老师。第一次的禅修营是在三年前，我现在还继续在老师的著作，网上录音和禅修营中学习。她是我的老师。

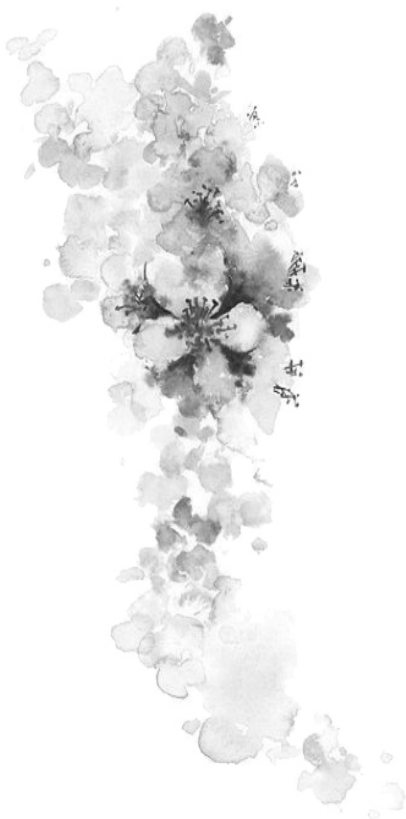
我会永远地把她当作我真正和唯一的老师，虽然我也与其他僧众一同学习。

我相信善戒法师是一位真正有天赋的老师。老师的知识是如此渊博，她对她的教学所流露出的自信，让我即刻对她深信不疑。她精通佛法。她很关心她的学生。老师很开心并乐意传授她的学问，也鼓励大家努力达到成功。老师对每一个人都很有耐心，也

诚心诚意期盼大家明白她所教导的。

我可以继续写很多面，但我只简单地想说，如果您有机会向她学习的话，请把握机会，您是不会后悔的。

Kitty Johson, USA .



法师讲解的法照亮你的心， 让不可能变成可能

我第一次听闻善戒法师教授佛法，是在2000年去印度佛教圣地朝圣的途中。法师的开示是如此强而有力，直入人心，我们仿佛又回到了佛陀时代。事实上，无论法师教导何种法门，我的心都能毫无疑问地立即做出回应。心知道这是真理，能辨识正法，疑惑也随之消失。有一次，在听法师讲解阿毗达摩的时候，一个我曾经长期持有的错误观念，突然间便无比清楚地自我呈现出来。一切由错误观念而生起的痛苦都变得清晰明了，但经过观照和纠正之后，它就逐渐失去了它的力量，进而消失了。

从那时起，我对佛法的信心生起了，更对老师深入浅出的教学方法敬佩不已，她总是能透过简单的法语来表达深刻的真理和解脱的方向，老师教导佛法的方式实在是令我无限受益。像这样的情况重复地出现。每次法师的教导，都让我对佛法有新的理解，某种程度上直接地改变了我的观念，让我意识到自己的错误，并理清一条道路，能够更好地理解自己以及他人的痛苦。法师能讲解每一句经文乃至最深奥的阿毗达摩的含意，使得那些你认为不可能彻知的法会突然呈现出来，照亮你的心，理解随之增长，信心随之增长，宽容随之增长，快乐随之增长。

如果没有遇见法师，我觉得我的人生会很悲哀，我会因为不能看到前因后果而无法原谅自己的过失。我想我是非常幸运的，能长期跟着她学习。法师做出了极大的努力去教导佛法，而且态度非常认真，她从未放弃过她的学生，甚至是像我一样无比沮丧的学生！她所给予我的我今生无法尽数回报，所以我决心一直按照她的教导不断修行着，来成就我此生之福！

Maureen Bodenbach, USA

一位能把佛经和禅修结合， 并阐释得巧妙清晰的老师

尊敬的善戒法师，

在这些年里听闻了您的佛法开示之后，实在令我受益不浅，我欲借助此良机表达心中无限的喜悦。其实，在我的记忆中，再没有其他能与您相提并论的导师了。

您确实是一名令人敬仰的佛法导师，能把佛经和禅修结合并阐释得巧妙清晰，尤其是问答环节。若没有您的诠释，就算是我曾经参与过数位不同导师所指导的禅修营，我想根本就无法理解禅修的涵义。更难得的是：您所提供我们额外的说明，对我而言是一种锦上添花的禅修精华。

您的谆谆教诲让我深切地感受到了您对所有禅修学生的关怀和用心。

您强化了我们佛学的信念，并提升了我们对佛法的认识，我将会永远把您这份格外的用心与付出铭记于心田。我特别喜欢上您的课，因为您在每一堂授课中，都会把佛法解释得一清二楚，深入浅出。每每我将之张贴在我的脸书主页时，总是深受他人的喜欢、点赞。你对佛法的生动阐释驱使他们想要知道更多的佛法。

感恩您分享如此殊胜的佛法、感激您不辞劳苦，千里奔波到世界各地去弘扬佛法。我无法聊表自己对您的感恩之情。我只能衷心地祈愿您的禅修中心得以早日竣工，也希望在未来的日子里能够在您兴建的禅修中心参加您所指导的禅修营。

善哉！善哉！善哉！

Neti

印度尼西亚（印尼）



修行让生命喜悦而自在

亲近善戒尼师是在2015年10月在温州举办的禅修营,那也是我第一次参加上座部四念处禅修营,很受益,在这之前,一直学习北传佛教。也真正找到了适合自己的四念处法门,也很感动佛陀纯正的教法依然还存在。第一次系统化的学习了慈心禅与四界分别观、安般念修法、四威仪、还有大念处经等。尼师也开示了修行的目的,对我整个修行的方向是全新的改变。过去学佛虽然不迷信,但是总是有点在空中楼阁,抓不住方向,脚上路走的很不踏实。

尼师禅修营有个特色:重视经典开示,要学生持戒清净,同时也教导几个主要业处(慈心禅、安般念、四界分别),让学生都体验一下,这样可以选择适合自己的业处,座下要求我们继续用功、让禅修与生活结合。还有当场对大众答疑解惑环节也是公认的很精彩,我很多问题都迎刃而解,就像海绵吸收水一样,很饱满的学到很多东西,不会空手而归。

尼师来中国举办几次禅修营,基本上我都会参加,尤其学习了她教导的四界分别观后,我第一次对自己色身真正有了深入的了解,原来色身只是四大组合的。在修四界分别观时,随着定力提升,看到了色身不再是一个整体的,仅仅是四大组成的,很不牢固,随时会分解,是自己无法操控的。看到色身的无我,不仅没有恐惧,内心反而觉得是一种解脱与自在。由于长期对色身执

着,身心紧张,疲惫不堪。为了这个色身,我不知道花了多少时间打扮它,给它好吃、好穿的,乐此不疲,真是愚痴。过去没看到真相,觉得色身是美的,还需要别人认同它。修了四界分别观后,觉得每个众生都差不多。执着色身是我的,才是苦的根源。开始对佛法理解深刻很多。这种信心是来自于亲身体证得来的,这种信心的建立跟闻思完全不同。终于理解了为何说如来是真实语者。四界分别观也比较容易运用在生活中。比如打扫卫生时,走路时,洗澡,梳洗等,也是我经常会训练的法门。尼师对四界分别观的教法一直很重视,由于因缘我能遇到而受益。



第二个业处慈心禅,也是参加善戒尼师禅修营,才体会到这个法门的殊胜。西方很多心理学结合慈心禅作为临床治疗训练,确实对提升心的素质很有用。过去我也学过发心,但是力量微弱,很难发起纯正的慈爱。听尼师开示慈心禅后才明白,慈爱的升起需要次第系统训练的,有了慈心才能慢慢开发悲心、喜心、舍心,四无

量心达到平衡。因为我们的心无始以来的串习很难被改变，需要不断训练，一点点培养出来的。刚学佛不久，我培养一点出离心反而经常会被困难打倒后而逃避现实。修行都没觉得那么快乐。接触到慈心禅，首先觉得它跟我很相应，其次觉得修慈心禅特别能提升信心与喜悦心，生活也变得快乐自信些。从小缺爱的我，特别需要爱的关怀，因为从小没有得到父母的关爱，就把爱寄托在奶奶身上，恋人、朋友身上。实际上都是有期待的、互相控制、占有的，可想而知都是受苦的。

很幸运，慈心带给我内心的喜悦，尼师说真正的慈心，是没有控制，没有占有，没有炽热，是非常自由，纯净，喜悦的，是一种无私的爱。首先要对自己发慈心，只有先爱自己才能真正爱别人，我听了以后才明白过去自己多么不疼惜自己，不尊重自己，才会把爱寄托在别人身上，真正内心有慈爱的人其实不需要外界的认同与索取他人的爱，而恋人之间，朋友之间，父母对子女的爱都是不纯净的，是有期待的，才让彼此受苦。从慈心禅体验中，我内心体验到喜悦、清凉、纯净、满足、自在。而且发自内心真正希望导师们、父母、亲人、同修们、朋友们、一切众生离苦得乐。更懂得慈心不仅能呵护自心，也能呵护别人，有利于持戒，这是保护自己，利人利己很好的法门。喜欢慈心禅，因为它不仅可以培养定力和慈心，也利于观禅。

尼师不仅引导我修习慈心禅作为止禅业处，同时引导我学会观，从慈心禅定出来，观照升起的慈心也是因缘法，也是无常的、无我的，不要执着在慈心的喜悦里，达到止观双运目的，这样能开发智能。之前还一直享受在慈心的快乐中，没去观。尼师这样引导，让我再次对因缘法与无常法的理解。

尼师的教学中也很强调在生活中修行,座下座上结合,才能确保持续正念的力量。四念处每个念处都可以在生活中修习,她尤其强调生活中对心念处与受念处的教导,要我们生活中随时随地带上正念正知的盔甲。作为在家人,工作、生活、修行同时,很忙碌,一天想抽出几个小时打坐比较困难。每个当下都是修行的机会,尼师说生活中要好好观心。在法句经有一句经典:心是所有法的先导,心是所有造作的主导。烦恼是轮回的根本,而烦恼也是从心生起的,所以生活中随时观心,是非常重要的。

生活中如何观心:

第一、首先正念觉知任何情绪的升起,纯粹正念是不做任何反应的。知道心当下的状态而已。

第二、其次要做如理思维,作意一切行法的无常、苦、无我,思维因果业报法则等。

第三、正知,也就是智能看着情绪升起又灭去,整个变化过程。了知行法的生灭无常、苦、无我。一切是因缘法。时间久了渐渐看到无我的实相。

虽然这里如理作意有思维的,但它对改变我们的颠倒想还是很有说明的。一开始当下烦恼没立刻消失,至少我们有工具与方法对治。随着生活体验多了,禅修多了,反复训练,慢慢会有信心的。当我们不断探索烦恼的因缘时,会体验到一切现象随着因缘的变化而变化的,修行变得有趣也很有意义。如理作意,它是一切善法的根本。

我对经藏的领悟也是从尼师简洁明,清晰直接的开示中体会到了法喜。这对我的实修也很多说明。自

己独自看经典很难理解，多听善知识开示的经典，再看会明白很多，可以走快捷方式，多闻才能增长智能与正见。

感受到尼师是一位非常真诚的人，好的经验与不好经验都会跟我们分享，这对我的信心建立很有帮助，有一次内心莫名忧伤与惭愧，觉得自己学佛好几年还有烦恼，好像失去了信心。有一次正好听尼师音频开示，她提到自己出家十来年时，发现好像还有贪嗔痴烦恼，也同样曾经对修行失去了信心，后来有一天她发现整个生命不同了，烦恼好像突然少了，她讲了佛陀经典里一个雕像的故事，我才明白烦恼熄灭是需要长期磨练。只要你努力过，不会白费的，因缘到了自然有好的成果。她这段经历对我的信心提升很多，只管耕耘，不问收获。尼师在开示过程中经常举例子说明，很多都是她亲身的经历，正面与反面的案例都有。这些对我很有启发。

修行真不是空中楼阁的想象或思维出来的，而是脚踏实地实践，不断犯错，不断纠正的过程，才能慢慢走向解脱自在。

勤修戒定慧，熄灭贪嗔痴！我坚信修行会让生命解脱、喜悦而自在！

感恩三宝、感恩所有的善知识、感恩尼师无私的奉献，愿一切众生离苦得乐！

中国温州徐小黄

法师充满智慧、珍贵无比的善语，
改变了我的身心，让我卸下沉重的包袱，
轻松愉悦地走上了绿野阳光大道

礼敬善戒法师三次！

由衷地感恩善戒法师让我真正认识到了佛法，初次体证佛法的深奥与智慧，由此对佛法生起正见正信，不再排斥和盲信，就如同一道明亮的曙光撕开了黎明前的黑暗，让我看到解脱痛苦的希望。

2018年3月我带着多年积累的贪嗔痴无明痛苦，混杂着忧虑纠结的情绪和亚健康的身體踏上了去福建资国寺禅修营的路途。当飞机起飞时，深深地体会到身心的不适，心脏压抑并剧烈疼痛，一度以为自己此生如此结束。带着对学习佛法的执着，不断地鼓励自己“坚持”，几经辗转，终于抵达禅修营。马来西亚一别，再次见到善戒法师，我的心情忍不住有点激动，有幸能再次听闻法师的课程，特别是全中文讲课，甚是开心。法师千里迢迢来到中国，为我们这些中国籍出家法师和在家修行人全心全意弘扬佛教正法，每时每刻都如此的严谨认真并循循善导。我反复告诫自己一定要有学习压力，调整身心进入认真学习禅修状态。经过十天的学习和禅修，法师开示的佛法和讲解的每种不同的修法，我都体验颇多；

尤其是刚禅修两天因自己的贪痴犯了一个错误，得到法师们的教导和谅解，让我彻底放下了“我慢”；按照法师的开示和指导，沉静的身心不断修止禅——“出入息”、“慈心禅”和观禅——“四大”、“三十二身分”、“名色法”（逐一观想色、受、想、行、识），如理作意，如实知见“因缘生灭法”、“五蕴的真相”，了知“无常、苦、无我”，真切地体会到正念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支；虽然距离舍觉支还是有好长好长的距离，心中生起对佛法的正信已不再动摇。

在此特别想提到时隔30天的两次飞行体验，禅修前（30天前），如上述飞往福建资国寺途中，由于长期执着于我见和贪嗔痴，承受着苦苦——身心的痛苦；持续禅修30天后，由于每日学习正法并坚持止观双修，再次搭乘飞机，体验到一次最轻松愉快的飞行，内观体会：呼吸绵长而缓慢，内心安详而舒适，时光在静静地看书中度过……这些体会都是因为遵照了善戒法师的教导，每日勤修去除刹那刹那生起的贪嗔痴无明烦恼，看到内五蕴外五蕴的无常、苦、无我；法师这些充满智慧、珍贵无比的句句善语，不仅为我的身心带来最直接的改变，还指点我卸下沉重的巨石包袱，轻松愉悦地走上了绿野阳光大道。

感恩尊敬的善戒法师！祈愿您健康安详！长久住世！正法久驻！再次顶礼法师三次！

中国深圳弟子

初尝法的滋味

尊敬的善戒尼师、贤友：
大家好。

在此，我怀着对善戒尼师无比恭敬之情写下我遇见善戒尼师开示的佛陀教法，以及参加尼师十日禅修营之后，尼师所教导的方法对我生活的改善，以期和贤友们分享。

在遇见善戒尼师所传的法之前，我主要以念经和持咒为主，期间虽然接触了一些禅修的方法，也能日日打坐，但是在打坐时经常东倒西歪，妄想连绵，或陷入昏沉。最主要的问题是，我对一些过去的事情感到伤害，随着年龄的增长，似乎我已经原谅了一切，但是当在日常生活中出现一些小摩擦和不顺利时，内心虽然说，这个小事真的不算什么，但是怨气和委屈等不满情绪还会立刻笼罩我，控制我，对此，我毫无办法；还有就是每当我背对着门时总感到有个人影在门口出现，搞得自己不胜烦恼。

2017年，在朋友圈看到分享的善戒尼师的一篇文章，非常喜欢，更是十分钦佩善戒尼师几十年坚持不懈地精进修行以及对佛陀教法的深刻解读，我立刻关注了公号《与法同住》，浏览该号的许多文章后，我认定，善戒尼师就是我寻找了很久的大德，我期望能有机会跟着善戒尼师学习和实践更多佛陀的教法。

当知道善戒尼师于2018年4月10日要来中国指导为期10天的禅修营时，我毫不犹豫的报名参加。

在禅修营，善戒尼师开示教法理论，指导打坐和经行的方法，让我们对自己的行为，自己的感受，自己的心念，有一个真正的切身体验；禅修营对我的佛法认知和实践都有很大帮助，但最大的帮助是帮我解脱了负面情绪的困扰。

善戒尼师开示了因缘生灭法，因缘生灭法是刹那生刹那灭的，有生就有灭，是有为法。我读金刚经多年，对金刚经的精华语“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应做如是观”烂熟于心，但就是不得其意，不明所指。在禅修营，在圆証法师要求吃饭时体会自己五蕴感觉的乐受和苦受、心的乐受和苦受，我感觉到自己五蕴中的舌的滋味和心的乐受随着滋味而升起，但是时间不长，咀嚼的快乐就变成了味如嚼蜡，乐受升起得很快速然而消失得也很快，我真是感叹原来自己的感受——这种“受蕴”是如此的快速升起和快速灭失，是如此的如露亦如电。

在善戒尼师的后来答疑时，又解释了同学所提问的：“为什么感觉到了乐受的升起却没有感觉到乐受的消失灭去”，尼师解释说：“是因为受的升起灭去非常快，而我们常人的感觉很慢，所以就成了只感觉到了受的升起一直存在，没有感觉到受的消失，在知道了有为法是刹那生刹那灭的，可以先如理做意‘消失、灭去’，然后观灭去”。

我记住并体会到了善戒尼师的这个开示，在随后的生活中，当出现我不满且感到委屈的事，我一觉察到我的怨气要升起时，我就马上如理做意，内心对

升起的情绪说“灭去、灭去、消失、消失”，并且觉察我的怨气消失，真让我没有想到的是，那个不满委屈怨恨之气立刻不见了，我完全活在了当下，活在了正念中，我能够心平气和了，那个控制我的负面情绪不见了，我真是太高兴了。

随着我对这些负面情绪不停地觉察，并观照它的灭去，我过去时常陷入某些不快记忆中的感觉也烟消云散了，我知道那种记忆再也不会回到我的当下了，那种无法控制的情绪再也不会控制我了，因为我体验到了它们的灭去。我进而对我总觉得背后有人影的感觉说“灭去灭去”，也非常管用，现在这些妄想和情绪已经很少升起了，我每天都很快乐，也因此我要对善戒尼师表达深深的感激之情。我把这个心得写出来，也希望更多贤友受益。

善戒尼师开示的四圣谛以及修行四大分别观、安般念、慈心禅方法，使我目前在打坐的状态，身体的不通和某些疾病方面都有了很大的改善，妄想和昏沉也少了许多。我知道经过善戒尼师的引导，我走上了修行离苦得乐的正途，遇见善戒尼师这样的善知识引路人并得以持续地跟着尼师学习、精进的修行，我会少走许多弯路，这是我一生的幸运。

中国北京
2018年6月

学佛的路上飘荡的心， 终于有了一个归依处

这次参加善戒法师的禅修营是我期待已久的机会。因在学佛的几年里，飘来飘去，不知何去何从，悠悠荡荡的心总是没有一个着落点。2017年无意中在徐小黄微观里，听到善戒法师的音频，从此锁定目标，尼师的音频、文集都是我每天主要的学习内容。不只是听和看，还记笔记。2016年学了《杂阿舍经》里讲的十二因缘、三处观、四圣谛、四念处、八正道……此时才大概知道这些概念与实修的对接点，对学佛很快就有了信心，每天发心能与善戒法师结缘，跟着法师修学佛法。

2017年底到2018年初，学佛微信群里看到很多全国各地禅修营告示，举棋不定，直到看到善戒法师在福鼎资国寺举办十日禅修营的告示。参加这次禅修营与善戒法师结缘，让我在学佛路上飘荡的心，终于有了一个归依处。以前学习的《杂阿舍经》经是经，法是法，我是我，只是学习概念，不会用在生活、生命中。现在就不一样了，生命的当下随时提起正念、正知，当贪嗔痴生起时觉知它，根尘触当下的受生起时觉知它，如理做意是因缘法，是无常，无我。每次打哈欠时正念、正知：缘起、缘灭、无常、无我，都是因缘所生法。

现在才真正向佛陀学习，把佛法用在生命、生

活中，就如同现在走在能看见光明的道路上，信心满满。现在已参加了尼师办的共修组，学佛的心终于安定了，坚定不移地跟着尼师闻思修，法次法向的学习。顶礼善戒法师，愿师父平安，健康，长久住世。

学生：张小玲（中国、西安）



四念处禅修之最初体验

尊敬的善戒法师：

您好！非常高兴今生能够遇见您！在接触佛法之前，我在工作之余作为兴趣爱好研究命理已经有很多年了，在研究命理的过程中，让我深深地体验到了因果的存在，这也是我走进佛教的根本原因吧。

后来，我接触到了南传佛教，一下子就被吸引了，通过看书学习，自己进行了持戒和修定，但是在修学过程中总是断断续续，没有很强的精进力，烦恼还是一大堆。或许是因为机缘成熟了，让我遇见了善戒法师，在网络上您所开示的四念处让我茅塞顿开，原来在生活中也可以修行。在没参加您的禅修营之前，我按照您的教导，对于当下生起的各种身心状况，时常提起正念正知，烦恼在如理作意很多遍后真的消失了，这让我对您的教法充满了信心。非常幸运这次在资国寺参加了您的禅修营，让我有了更深的体会，比如您教导我们如何利用四界分别观吃饭，让我体验到了“无我”，这种体验是我以前从来没有过的，对我的修行的帮助是非常大的。还有您教导我们要切断贪爱要从观受入手，在一次静坐当中，苦受生起了，我一提起正念，苦受就消失了，都没来得及如理作意，苦受就已经消失了。还有一次，在生活当中，生起了嗔恨心，当我提起正念的瞬间，嗔恨心立马消失了，没有留下蛛丝马迹。

这种种体验让我对您的教法更加充满了信心，
也为能够遇到一位这么善巧和睿智的善知识作为我的
老师感到非常的幸运。

感恩正法！感恩善戒法师！感恩今生遇见您！

中国上海

2018年5月7日



一位多才博学的老师

当老师拿出一本书并用和蔼的声音问我可否将此书翻译成印尼文版，当时心里充满无法形容的感受——是惊讶？是高兴？是感动？老师知道我是佛法的初学者，对佛法还在寻寻觅觅，但还是允许我“碰”老师珍贵的作品。

老师的鼓励激发我努力探索以及学习更多的佛法，越学习越让我了解到佛陀的崇高伟大，佛法的圆满善说。在此弟子愿向老师表达最衷心的感谢，老师的鼓励让我有机会看到佛法的美丽，也让我对僧伽增加了信心。

法师是一位多才博学的老师，她充满了智慧及慈悲，善于运用准确的文字来表达深奥难懂的法要。枯燥晦涩的佛法在老师简单明确的用语下，深深地扣住读者的心弦。在读老师的书时，我有如发现新大陆，一章一章地往下看，叫人爱不释手。

我不知道阿毗达摩（Abhidhamma）是甚么，只是曾经听说是一些难懂、枯燥、乏味的佛学。但很有意思的事情是，“不小心”被我翻到老师的英文书——Unraveling the Mysteries of Mind & Body through Abhidhamma，我心中第一个感想是：“不会吧！早在 2,500 多年前，佛陀不需要现代仪器便揭示了人体之谜。于现代的科学，这已经包括了生物、物

理,生物化学等等。”就这样无形中我深深地被此书吸引,一章接着一章地看。我不敢说我完全看得懂,但因为老师的善巧,用一般人容易懂的写作方式引起了我对佛法更多的兴趣,同时洗掉我过去无知的看法,认为“佛教是古老的,属于无所事事的老人家平常无聊消遣打发时间的事情”。

同样的,在老师的另一本作品——《佛陀的九种德行》,详细告诉我们用什么心态礼佛,如何皈依三宝,让人们了解皈依三宝的意义(当然不是“仪式”上的皈依三宝)。

经过老师的恩准,我又有机会“品赏”另一本老师的精品书——《二十四缘发趣论》——Paṭṭhāna. 看到书名——Paṭṭhāna,我有点胆虚,担心自己无法吸收如此深奥的佛法但因为对老师有信心,还是“豁出去吧!”。果然犹如老师在简介中说:「用浅显易懂的文字来表达佛陀深奥的法义」,让我从这本书多少对名色法之间如何互相依靠的关系,即诸缘特有的支助力有概念。

我也深深体会到「担心」也不过只是因缘法,对Paṭṭhāna 的无知——痴是缘法,透过强又有力的缘力——因缘,产生担心——缘生法。缘起缘落,没有一个永恒不变的实体能主宰一却,一却法只是身心相互作用与过程。因此对日常生活的起起落落当作是一个脚本,不必过度计较,放下,明天会更好!

法师也善巧运用简单,准确的語言教导各式各样的禅修方式让学生能选择最适合自己的方式。如此的教法,无论对“老”或“新”禅修者都受用。

再次感谢老师！非常的感恩您，透过耐心地写作或是认真地教禅修，慷慨大方地将您珍贵的知识传给大家，让大家受益匪浅。感恩您对大家耐心，爱心，慈悲心。

更希望往后有好的因缘能再为老师服务。

愿正法久住！

愿恩师健康，吉祥！

Sādhu, Sādhu, Sādhu!

弟子-Rosalina Lin

印尼 雅加达

人生是痛苦和快乐组成的，但以痛苦为主。
婴孩哭哭啼啼地来到人间，年老死的时候，
带着哀伤和寂寞的心再一次离开人间。——善戒



本书为非卖品, 免费赠阅。

如有意重印或助印此书, 不需要向出版单位征求准许。若
你不再需要此书, 务请让它继续流通, 以 便更多人受益。

书名: 感谢您——老师

出版及发行 : Appamada Vihari Meditation Center
Penang

网址 : www.sayalaysusila.net

邮址 : appamadavihari@gmail.com

面子书 : - Appamada Vihari Meditation Center
- Sayalay Susila Dhammatalks

YouTube Channel: <https://bit.ly/2vCPapp>



善戒尼师Sayalaysusila

版次: 2018 年08 月

印刷: 马来西亚。槟城。



Sayalay Susilā



Follow us

Appamādhavahārī
Meditation
Center



正勤·乐住
禅林

Penang, Malaysia 檳城·马来西亚



善戒尼師 Sayalaysusila

微信扫码二维码，关注我的公众号



appamadavihari@gmail.com



www.sayalaysusila.net



Appamada Vihari Meditation Center
Sayalay Susilā Dhammatalks



<https://bit.ly/2vCPapp>