



# 華州法鼓通訊

第119期2012年2月

## 【特別收錄】方丈和尚新春祝福

## 【本期內容】共修活動介紹

### 特別活動：

- 法鼓傳燈半日禪：1/28, 9:00 am—12:00 pm  
聖嚴法師捨報圓寂三週念紀念  
內容：法鼓禪風、禪修練習
- 新春大悲懺祈福法會：2/5, 10:00 am—12:30 pm  
大悲懺法會、點燈、方丈和尚新春祝福片、午餐聯誼  
即日開放消災、超薦牌位申請，每座\$30
- 常諦法師西雅圖弘法：3/1 - 3/14  
內容：《普賢菩薩行願》課程，《心經》演講，半日禪

### 新增共修活動：週六讀書會

每月第一、三、五個週六：9:30 am—11:30 am  
書目：聖嚴師父著作《心的經典》

道場備有聖嚴師父親筆書寫的墨寶春聯「真大吉祥」，歡迎前來索取。



共修地點：14028 Bel-Red Road #205 Bellevue, WA 98007

Tel：425-957-4597

Web Site: <http://seattle.ddmusa.org>

Email address: [ddmba.seattle@gmail.com](mailto:ddmba.seattle@gmail.com)

為了讓法鼓山西雅圖分會 能夠繼續舉辦各項活動,需要您的護持,請您隨喜贊助,捐款 100%抵稅,謝謝!

# 2012年方丈和尚新春祝福

## 真大吉祥——

安心、安身、安家、安業；真心自在，廣大吉祥

諸位法師、諸位菩薩、諸位善知識大德，新的一年開始，果東祝福大家：「真心自在，廣大吉祥！」

感恩去年一年，在僧俗四眾踏實務實地奉獻及社會各界的支持中，我們從「知福幸福」的共勉裡，體會了「知福知足有幸福，感恩奉獻真快樂」的真實義。今年，二〇一二年，法鼓山提出祝福與勉勵的主題是「真大吉祥」，這四個字，也是創辦人聖嚴師父住世時，心念眾生慧命，親筆寫下的祝福。

## 真心自在，廣大吉祥

從字面來看，「真大吉祥」四字，是以「真」字起頭，關鍵就在於「真」字。「真」，可代表真心、真誠、真實，希望我們每一個人，不論是面對自己、與人相處，或對待自然環境，都能抱持這份真心、真誠與真實，從自己做起，從心出發。

從禪法來講，師父曾經開示：「真心是沒有你我利害得失的。真心實際上就是無心，就是智慧。」因此，「真大吉祥」的「真」，也是與大家共勉，從修學佛法來體驗沒有得失利害的平常心、去除煩惱的清淨心、放下執著的智慧心，而升起廣大平等的慈悲心，實際上也就是「心靈環保」。「心靈環保」的最高原則是慈悲與智慧，基本態度是謙虛，下手工夫是誠心，這與「真」是相應的。從「真」出發，凡事不離真心、真誠、真實，我們便能處處吉祥、時時吉祥、日日吉祥，乃至年年都吉祥。

至於落實方法，可從「四安」的安心、安身、安家、安業來著手。安心在於少欲知足，安身在於勤勞簡樸，安家在於互敬互助，安業在於敬業樂群，進一步則指身口意三業清淨。四安之中，最重要的是安心，用安心來安身，身心若能平穩自在，自然能夠安家安業。安心安身是增長我們的智慧，安家安業則可增長我們的慈悲，這便是「真大吉祥」的期許和祝福。

… 下接第三頁



## 修福修慧·心安平安

新的一年到來，由於受到全球低迷的經濟情勢及世界各地災變牽動影響，整體局勢似乎愈形嚴峻，加上有「末日」預言的說法，社會氣氛顯得有些浮動，但二〇一二年真是如此不安嗎？

事實上，佛教並沒有末日之說。佛教看待宇宙人生的真理實相，講的是無常、無我、空的緣起法，一切現象都是緣生緣滅的。無常並不是消極的損失，而是日新又新的積極意義，充滿著希望與光明。如果能把所有的順逆緣，都當成是成就我們修福修慧的資糧，並且踏實務實地奉獻付出，就能夠讓我們在不安之中獲得平安，這也就是聖嚴師父勉勵我們的「心安就有平安。」

但是，要一般人遇到狀況而完全不受影響並不容易，即使不容易也要練習。如何練習？最好的方法就是「四它」：面對它、接受它、處理它、放下它。或者藉由念佛、念菩薩聖號的方式，或是從禪修的觀呼吸法來幫助我們安定身心。我們的心念，經常都在生、住、異、滅的變動之中，只要時時提起方法練習，可以幫助我們漸漸從散亂心進入到集中心，當方法愈來愈純熟，感受身心與整體環境融合在一起，即生命共同體，也就不會有煩惱罣礙的困擾，甚至可以放鬆身心而自在地面對各種順逆緣了。

## 心靈環保 接力

二〇一二年，對法鼓山僧俗四眾來講，深具意義，因為創辦人聖嚴師父在一九九二年提出「心靈環保」，今年正好邁入二十年，所以我們把二〇一二年訂為「心靈環保年」。

今年二月三日，是聖嚴師父圓寂三周年，二月五日（週日）在法鼓山世界佛教教育園區，將舉辦「聖嚴師父圓寂三周年暨心靈環保二十年」感恩活動，透過「心靈環保i接力」的啟動儀式，邀請社會各界善知識大德共同參與，同時將接著舉行傳燈法會，象徵承接師父的悲願，願願相續，將佛法慈悲與智慧的明燈，燈燈相傳。

「心靈環保」是聖嚴師父送給世人最珍貴的禮物，期望大家共同接力，把這份禮物送到更多人的手上。

再次祝福大家：「真大吉祥」——真心自在，廣大吉祥！阿彌陀佛！

- 摘自法鼓山網站

# 法鼓山西雅圖分會共修活動

## 大悲懺法會

“我們向佛拜懺，漸漸地將罪垢懺除，就得著了清淨的解脫之心。” - 《學佛知津》

每月第一個週日：10:00 am — 12:00 pm (午齋)

## 念佛會

“念念念佛，念念離無量罪業。” - 《學佛群疑》

每月第一個週五：10:00 am — 12:00 pm

每月第四個週日：10:00 am — 12:00 pm (午齋)

## 禪坐

“禪的功能，能使心念集中定於一境。” - 《正信的佛教》

7:00 pm — 9:30 pm

每週四 禪工作坊：靜坐，〈Zen Wisdom〉討論

每週五（第二週除外）：靜坐，大法鼓開示

## 心靈茶會

“心靈環保的著手工夫，是從待人接物，日常生活的起心動念處，隨時做起。” - 《修行在紅塵》

每月第二個週五：7:30 pm — 9:30 pm

佛法生活化的討論



## 讀書會

“讀書會的功能就是要把師父的東西變成自己的，隨時隨地都能運用在日常  
生活當中” - 《法鼓山的方向》

週一讀書會 每週一：10:00 am - 12:00 pm

書目：〔聖嚴法師經典講座－佛遺教經〕常延法師上課DVD

聖嚴法師著《佛陀遺教》

簡介：《佛遺教經》是釋迦世尊涅槃前對弟子們的最後遺教。

聖嚴法師指出，此經可說是生活的規範，以及佛法的基礎。

週六讀書會 每月第一，三，五個週六：9:30 am - 11:30 am

2/4, 2/18, 3/3, 3/17, 3/31, 4/21, 5/5, 5/19, 6/2

書目：聖嚴法師著《心的經典》

簡介：《心經》是大家耳熟能詳的，更是大乘佛法中般若思想的中心。

此書收集了聖嚴法師在不同場合對《心經》的講解。



共修有不可思議的力量，大家互相砥礪，有益福慧增長。

法鼓山西雅圖分會誠摯邀請大家參加我們的共修活動。



法鼓山華盛頓州西雅圖分會

**Dharma Drum Mountain Buddhist Association**

**14028 Bel-Red Road, #205**

**Bellevue, WA 98007**

**Tel: 425-957-4597**

NONPROFIT ORG  
US POSTAGE PAID  
ISSAQUAH, WA98027  
PERMIT NO. 31

法鼓山西雅圖分會文宣組希望能以E-Mail的方式將法鼓通訊寄給大家，可減少郵寄及印刷資源浪費。如果您願意收到E-Mail的法鼓通訊，請您E-Mail到 [ddmba.seattle@gmail.com](mailto:ddmba.seattle@gmail.com) 通知我們。