

法鼓山普贤讲堂

319 Lowell St., Lexington, MA 02420 · (781)863-1936

www.ddmmba.org mba_mail@yahoo.com

诸恶莫做 众善奉行 自净其意 是诸佛教

2017年3月月讯

【三月活动】

March 2017						
Sun (日)	Mon	Tue (二)	Wed	Thu (四)	Fri (五)	Sat (六)
			1 甘露门 2-4pm (请预先电话登记)		3 梵呗与修行 7:30pm-9:00pm	4 禅坐共修、与果启法师有约 9:30am-12:00 太极武艺 12:30pm-1:50pm 念佛共修 2:00pm-4:00pm Yoga Class 4:00pm-5:00 瑜伽课程
5 精进佛一 10 am - 5pm	6	7 念佛共修 10:00am-12:00pm	8 甘露门 2-4pm (请预先电话登记)		10 梵呗与修行 7:30pm-9:00pm	11 心灵环保读书会 (圣严法师著作) 9:30am-12:00pm 太极武艺 12:30pm-1:50pm 念佛共修 2:00pm-4:00pm Yoga Class 4:00pm-5:00 瑜伽课程 亲子菩提 5pm-7:00pm
12 观音菩萨圣诞法会 10 am - 12 pm	13	14 念佛共修 10:00am-12:00pm	15 甘露门 2-4pm (请预先电话登记)		17 梵呗与修行 7:30pm-9:00pm	18 禅坐共修 9:30am-12:00p 太极武艺 12:30pm-1:50pm 念佛共修 2:00pm-4:00pm Yoga Class 4:00pm-5:00 瑜伽课程
19 佛法弘讲 - 禅文化的生活 9:30am - 12:00pm 常华法师	20	21 念佛共修 10:00am-12:00pm	22 甘露门 2-4pm (请预先电话登记)		24 梵呗与修行 7:30pm-9:00pm	25 心灵环保读书会 9:30am-12:00pm 太极武艺 12:30pm-1:50pm 念佛共修 2:00pm-4:00pm Yoga Class 4:00pm-5:00 瑜伽课程 亲子菩提 5pm-7:00pm
26 舒活禅一 10 am - 5 pm	27	28 念佛共修 10:00am-12:00pm	29 甘露门 2-4pm (请预先电话登记)		31 梵呗与修行 7:30pm-9:00pm	

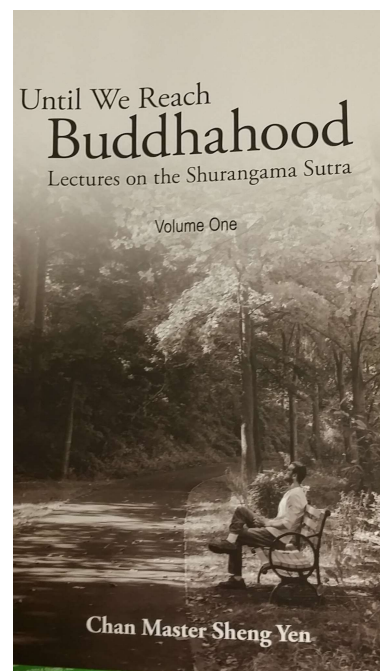
讲堂活动介绍

心灵环保读书会

心灵环保读书会从二月份开始读的书是《Until We Reach Buddhahood》。这本书分上下两册。是圣严法师〈楞严经〉讲座的英译本。这些讲座是由圣严法师在纽约禅中心的讲座直接整理成英译本。

我们之所以选这本书是基于以下的原因：果启法师建议我们读英文佛书，这也是圣严法师弘扬佛法理念在美国的推展。对我们自身来说也是一个很好的学习机会。我们生活在美国，大环境其实是英文的，读英文佛书一方面可以继续学习提高英文，另一方面可以帮助我们和周围的美国朋友，还有自己的孩子，用他们熟悉的语言来交流学习佛法。

这套书的可贵之处是，圣严法师以对佛理的深彻理解以及多年的实证经验，用深入浅出的生动语言，系统全面地讲解佛法的重要内容。对很多人来说，《楞严经》是深奥难懂的，经过圣严法师用精炼清晰又生活化的语言讲解，帮助我们顺利理解消化经典的内涵。另外这本书的英译也非常棒，内容整理得很有条理，文笔流畅，用词通俗易懂。个别的佛教术语，我们也会在读书会给大家解释。欢迎有兴趣的朋友加入，也欢迎介绍对学习佛法有兴趣的英文人士一起来读。我们目前是每隔一周的星期六上午一起读书讨论。外州菩萨们也可以上线一起同沾法益！有兴趣上线，请拨冗联系 杨朝晖(tel:603-233-5318)，具体时间请参考每月月讯。



Yoga class

The Yoga class is deeply related with Zen meditation practice and our daily life.

To practice yoga means to . . .

- enter a judgement free zone where students and the teacher support one another to learn
- link the breath with movement creating a union between body and mind
- elevate the spirit and open the heart
- teach yourself what your physical limits are and learn to relax

Teacher: Veronica's comments:

1. This will be a beginner level Vinyasa class, good for people with all levels of experience
2. Yoga mat, towel, water is in need.
3. My name is Veronica Gassert and I completed my 200-hour yoga teacher training in August 2015 from Barefoot Yoga Studio of Davis, California in Hong Kong. It helped me renew my confidence while I was recovering from depression. I came to participate in meditation activities at DDM this year and was touched by the welcoming

community of DDM. It is my pleasure to share the benefits of yoga with practitioners of all levels to help them cultivate mindfulness and achieve relaxation on and off the mat.

♥ Pls contact with Lmei for the details : 781-325-2986



法师手札：反光、沾光！

为什么佛陀说我们要多赞叹他人？

原来 圣严师父在《禅的生活》一书中就有提到，也和菩萨戒的部分有关连！

能多看 师父的开示，真有福报！

您想当反光的人还是吸光的人呢？



一个人若修持到帮助每位众生都发光，见到了每一个众生都有光、都反光，那他就会发现一切众生都是佛，所以佛看众生，众生都是佛，因为佛最清净、明朗，最容易反光。

若老是看到这个人坏、那个人有问题，所有的事物都觉得可恶，这种人不但不会反光，而且是专门吸光的人，光射到他，就不见了。

【二零一七年四月份 活动 预告】

April 2017						
Sun (日)	Mon	Tue (二)	Wed	Thu (四)	Fri (五)	Sat (六)
						1 禅坐共修 (圣严法师禅法开示及共修) 9:30am-12:00p 太极武艺 12:30pm-1:50pm 念佛共修 2:00pm-4:00pm
2 精进佛一 10 am - 5pm	3	4 念佛共修 10:00am-12:00pm	5 甘露门 2-4pm (请预先电话登记)		7 梵呗与修行 7:30pm-9:00pm	8 心灵环保读书会 (圣严法师著作) 9:30am-12:00pm 太极武艺 12:30pm-1:50pm 念佛共修 2:00pm-4:00pm 亲子菩提 5pm-7:00pm
9 清明报恩地藏法会 2 pm - 5 Pm	10	11 念佛共修 10:00am-12:00pm	12 甘露门 2-4pm (请预先电话登记)		14 梵呗与修行 7:30pm-9:00pm	15 禅坐共修 (圣严法师禅法开示及共修) 9:30am-12:00p 太极武艺 12:30pm-1:50pm 菩萨戒诵戒暨念佛共修 2:00pm-4:00pm
16 舒活禅一 10 am - 5 pm	17	18 念佛共修 10:00am-12:00pm	19 甘露门 2-4pm (请预先电话登记)		21 梵呗与修行 7:30pm-9:00pm	22 心灵环保读书会 (圣严法师著作) 9:30am-12:00pm 念佛共修 2:00pm-4:00pm 亲子菩提 5pm-7:00pm
23 佛法讲座 3 pm - 5 pm	24	25 念佛共修 10:00am-12:00pm	26 甘露门 2-4pm (请预先电话登记)		28	29 禅坐共修 (圣严法师禅法开示及共修) 9:30am-12:00p 太极武艺 12:30pm-1:50pm 念佛共修 2:00pm-4:00pm
30 亲子禅修营 10am-4pm						

讲堂新开放时间:冬令期间(12月-4月),调整为星期二至星期日每日上午十时至下午五时