

## 暑假活動預告

### 兒童心靈環保體驗營

以『生活教育、心靈成長』為主軸，透過生動有趣的課程，學習心念專注與心靈環保。歡迎 5-10 歲小菩薩報名參加。

活動時間預定 6 月底

詳細時間敬請留意官網或訂閱分會電子報

### 青少年活動

#### Teens Mindfulness Day (英文)

##### Silence does not have to be awkward

Spend a half-day learning mindfulness, a practice of being aware of what you're doing in the present moment, free from the burden of self-consciousness and troubling emotions.

Be mindful; be free.

4/27 星期六 12:00 pm - 5:00 pm

Age: 13-18

常聞菩薩 (David Listen) 帶領

### 法鼓山西雅圖分會

西雅圖分會緣起於 2001 年 11 月份。2002 年，聖嚴師父在華盛頓大學的公開演講，「禪之心」的主題吸引了近兩千人參加。2004 年起，在 Bellevue 租用固定場地長期使用，2019 年，在大眾的齊心發願下，分會開始啟動購置道場的計畫，歷經挑戰、Covid-19 疫情的考驗，終於在 2022 年找到道場現址。成立了二十年的西雅圖分會，自此有了自己的家。

法鼓山西雅圖分會秉持創辦人聖嚴師父的悲願，致力於推動心靈環保，傳承「中華禪法鼓宗」法脈，弘揚漢傳禪佛教。在僧團法師帶領下，為大西雅圖地區提供安頓身心與心靈教育的服務，祈願人人心安、社會平安，進而實踐「提升人的品質，建設人間淨土」。

#### 法鼓山西雅圖分會

18670 NE Woodinville Duvall Rd.

Woodinville, WA 98077

Tel: (425) 957-4597 info@ddmbaseattle.com



## 法鼓山西雅圖分會

2024 年活動行事曆

(1 月~6 月)

www.ddmbaseattle.org

## 年度特別活動

### 新春普佛法會暨新春活動

2/10 星期六 10:00 am - 3:00 pm

請先上網報名

法會設有雲端祈福、供燈 請上網登記

### 傳燈法會

2/17 星期六 1:30 pm - 3:00 pm

### 清明地藏法會

4/6 星期六 9:30 am - 3:30 pm

法會設有供花供燈、雲端祈福 請先上網登記

### 浴佛節活動

5/25 星期六 9:30 am - 1:00 pm

法會設有供花 請先上網登記

## 法會共修

### 大悲懺

4/13、6/15

### 觀音法會

1/13、5/11

### 藥師經共修

3/9、5/18、6/8

(以上活動皆在星期六 10:00 am - 12:00 pm)

### 梵唄練習

每月第一、三個星期四 10:00 am - 12:00 pm

### 念佛共修

每月第二、四個星期四 10:00 am - 12:00 pm

5/4、6/1、6/22 (六) 10:00 am - 12:00 pm

## 禪修

### 禪坐共修

每週日 9:30 am - 11:30 am

(活動暫停日: 1/28、2/18、3/24、4/28、  
5/19、5/26、6/16、6/23)

週二 10:00 am—12:00 pm (法師帶領)

日期: 1/9、2/20、3/26、4/2、5/14、6/18

歡迎對禪修有興趣者參加。首次參加請先

Email: info@ddmbaseattle.org 聯絡。以便安

排簡單禪坐講解與說明。

### 半日禪

體驗身體放鬆、更加了解如何用禪修的方法

星期日 9:30 am - 2:00 pm 法師帶領

1/28、3/24、5/19

### 中文禪一

練習將禪修的方法融入在一整天的修行中，體  
驗身心安定帶來的喜悅並延續到每天的生活中

6/23 星期日 9:30 am - 5:00 pm 法師帶領

### 英文禪一

4/28 星期日 9:30 am - 5:00 pm 常聞菩薩帶領

### 中文禪修指引

2/18、6/16 星期日 10:00 am - 2:30 pm

法師帶領

### 英文禪修指引

5/26 星期日 10:00 am - 2:30 pm 法師帶領

## 講座

### 施建昌菩薩分享:

3/16 星期六 1:30 pm - 3:30 pm

主題:法鼓山的故事--開創篇

### 中醫講座:

4/20 星期六 1:30 pm - 3:00 pm

## 讀書會

閱讀討論聖嚴法師經典、禪修及生活佛法  
等類別的著作。用共修的力量來學習佛法、  
運用佛法，做為我們安心、安己、安人的良  
方。有意參加者，請洽西雅圖分會

Email: info@ddmbaseattle.org

### 週一讀書會(線上)

目前閱讀: 聖嚴法師 《人行道》

星期一 10:00 am - 11:30 am

### 週六讀書會(線上)

目前閱讀:

聖嚴法師《自家寶藏——如來藏經語體譯釋》

每月第二、四個星期六 3:00 pm - 5:00 pm