



# 2010

## 台北、桑耶精舍

地址：10666台灣、台北市大安區、  
復興南路一段125號3樓

### *Samye Buddhist Association (SBA)*

3F., No.125, Sec. 1, Fuxing S. Rd.,  
Da-an District, 10666, Taipei, Taiwan

TEL : +886-2-2775-1965

FAX : +886-2-2775-1967

Website : [www.sbaweb.org](http://www.sbaweb.org)

E-mail : [sba@sbaweb.org](mailto:sba@sbaweb.org)

五種正面溝通：*(Positive Communication)*:

相信、真誠、傾聽、善巧、耐性

*(Trust、Honesty、Listening、Skillful mean、Patience)*



尼泊爾、倫毘尼園，今日紅色外牆「摩耶夫人紀念館」。摩耶夫人回娘家待產的路上，途經倫毘尼園，扶著無憂樹，從右脇生下了釋迦牟尼佛。

The red-bricked Mayadevi Temple, Lumbini Park, Nepal  
The pregnant Mayadevi was on the way to her maternal hometown when she went into labor at Lumbini Park. Grasping the branch of the Sal tree, she gave birth to Buddha Shakyamuni from her right armpit.

2009 Dec. 12

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		<b>1</b> 十五	<b>2</b> 十六	<b>3</b> 十七	<b>4</b> 十八	<b>5</b> 十九
<b>6</b> 二十	<b>7</b> 大雪	<b>8</b> 廿二	<b>9</b> 廿三	<b>10</b> 廿四	<b>11</b> 廿五	<b>12</b> 廿六
<b>13</b> 廿七	<b>14</b> 廿八	<b>15</b> 廿九	<b>16</b> 十一月	<b>17</b> 初二	<b>18</b> 初三	<b>19</b> 初四
<b>20</b> 初五	<b>21</b> 初六	<b>22</b> 冬至	<b>23</b> 初八	<b>24</b> 初九	<b>25</b> 初十	<b>26</b> 十一
<b>27</b> 十二	<b>28</b> 十三	<b>29</b> 十四	<b>30</b> 十五	<b>31</b> 十六		

### 【福報】

所謂的福報，不是單單指金錢而已。簡言之，福報大約可分為兩類：有形的、和無形的。有形的福報，比方說：豐碩的財富、成功的事業、穩定的職業、莊嚴的相貌、健康與長壽等等。無形的福報，比方說：生存的能力、高度的才華、敏銳的創意、自在的幽默感、專業的知識、良好的人際關係、各類的助緣（ex:世間人常說的：貴人相助）等等。



雨後，倫毘尼園大門口。朝聖者，不畏地上泥濘，邁著堅定步伐，朝著聖地前去。

A view of the main gate of Lumbini Park after the rain, the pilgrims fearlessly proceed towards the holy site along the muddy ground with a firm, steadfast pace.

2010 Jan. 1

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1 十七	2 十八
3 十九	4 二十	5 小寒	6 廿二	7 廿三	8 廿四	9 廿五
10 廿六	11 廿七	12 廿八	13 廿九	14 三十	15 十二月初一	16 初二
17 初三	18 初四	19 初五	20 大寒	21 初七	22 初八	23 初九
24 初十	25 十一	26 十二	27 十三	28 十四	29 十五	30 十六
31 十七						

### 【忍辱波羅蜜四緣】

四種緣都具足時，修行人才能做到：藉著「歷事練心」，來修學忍辱波羅蜜：(1.)出現敵人，讓我們能修學忍辱，這是站在「逆增上緣」來說。(2.)就「親因緣」來講，是自己內心應該常常自我提醒，對外境不能有恨意，而且要常常保持正念與正知。(3.)就「所緣緣」來講，就是指我們，對於所遇到的敵人或逆境，反而應該生起感恩的心。(4.)最後，要不疲不厭地、接受各種挑戰，就算遇到再大挫折，也不會被打倒，而長遠地堅持下去，這就是屬於「等無間緣」。



倫毘尼園的三輪車伕，與往來的觀光客。陌生的彼此，因微笑的臉，一切善意表達無遺。

The Tourists and Rickshaw Cyclists, Lumbini Park.  
Despite being strangers, their friendly smiles reflect purely kind intentions.

## 2010 Feb. 2

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	<b>1</b> 十八	<b>2</b> 十九	<b>3</b> 二十	<b>4</b> 立春	<b>5</b> 廿二	<b>6</b> 廿三
<b>7</b> 廿四	<b>8</b> 廿五	<b>9</b> 廿六	<b>10</b> 廿七	<b>11</b> 廿八	<b>12</b> 廿九	<b>13</b> 除夕
<b>14</b> 春節	<b>15</b> 初二	<b>16</b> 初三	<b>17</b> 初四	<b>18</b> 初五	<b>19</b> 雨水	<b>20</b> 初七
<b>21</b> 初八	<b>22</b> 初九	<b>23</b> 初十	<b>24</b> 十一	<b>25</b> 十二	<b>26</b> 十三	<b>27</b> 十四
<b>28</b> 十五						

### 【心與善法相應】

要常常訓練自己，轉變現在複雜的心念，與善法常常相應。進一步而說，唯有透過禪修的學習、與訓練，在心寧靜後，所作的抉擇，才會與善法相應的更多。



倫毘尼園，昔日整修中的「摩耶夫人紀念館」。白色建築迄立不動，倒映在水中。微風吹動水面，水中建築舞動了起來。動、靜之間，成為朝聖者心中的禪意。

Restoration of Mayadevi Temple, Lumbini Park.

As the water swayed in the breeze, the reflection of the white building began to dance along. In the midst of stillness and movement, arose the meditative minds of the pilgrims.

## 2010 Mar. 3

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	<b>1</b> 十六	<b>2</b> 十七	<b>3</b> 十八	<b>4</b> 十九	<b>5</b> 二十	<b>6</b> 驚蟄
<b>7</b> 廿二	<b>8</b> 廿三	<b>9</b> 廿四	<b>10</b> 廿五	<b>11</b> 廿六	<b>12</b> 廿七	<b>13</b> 廿八
<b>14</b> 廿九	<b>15</b> 三十	<b>16</b> 二月初一	<b>17</b> 初二	<b>18</b> 初三	<b>19</b> 初四	<b>20</b> 初五
<b>21</b> 春分	<b>22</b> 初七	<b>23</b> 初八	<b>24</b> 初九	<b>25</b> 初十	<b>26</b> 十一	<b>27</b> 十二
<b>28</b> 十三	<b>29</b> 十四	<b>30</b> 十五	<b>31</b> 十六			

### 【善用其心】

對於三寶與一切眾生，顯現出很多恭敬、與莊嚴是很好，但要善用其心地學習；而且，要把他們用在適當的地方；小心地、不要讓恭敬與莊嚴，變成另一種堅固的執著。





「摩耶夫人紀念館」外的阿育王柱，蓮友正在恭敬禮拜。  
把握在聖地每分每秒，聚集資糧，淨除障礙。

The Lumbini Asoka Pillar, adjacent to Mayadevi Temple  
Pilgrims prostrated with great respect and seized every moment  
to accumulate merits and pray in order to purify their karmic  
obstacles.

## 2010 Apr. 4

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1 十七	2 十八	3 十九
4 二十	5 清明	6 廿二	7 廿三	8 廿四	9 廿五	10 廿六
11 廿七	12 廿八	13 廿九	14 三月初一	15 初二	16 初三	17 初四
18 初五	19 初六	20 觀雨	21 初八	22 初九	23 初十	24 十一
25 十二	26 十三	27 十四	28 十五	29 十六	30 十七	

## 【時間就是生命】

處在這資訊爆炸、與緊張繁忙的時代裡，每一個人似乎更應該學習：「不斷地重新調整、與歸劃自己的時間。」因為事實上，時間不僅僅，就是金錢而已；更進一步而說，時間、就是你寶貴的生命。



倫毘尼園區內，平和佛塔中，釋迦佛出生像。七步後指著天，念出：佛陀本身是「天上天下，唯我獨尊！」

Sculpture of Buddha Shakyamuni at birth, World Peace Pagoda, Lumbini Park.

When Buddha Shakyamuni was born, he walked seven steps and pointing his fingers towards the sky, he uttered, "From heaven to earth, Buddha himself is the most precious and honorable human being."

## 2010 May 5

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						<b>1</b> 十八
<b>2</b> 十九	<b>3</b> 二十	<b>4</b> 廿一	<b>5</b> 廿二	<b>6</b> 廿三	<b>7</b> 廿四	<b>8</b> 廿五
<b>9</b> 廿六	<b>10</b> 廿七	<b>11</b> 廿八	<b>12</b> 廿九	<b>13</b> 三十	<b>14</b> 四月初一	<b>15</b> 初二
<b>16</b> 初三	<b>17</b> 初四	<b>18</b> 初五	<b>19</b> 初六	<b>20</b> 初七	<b>21</b> 夏滿	<b>22</b> 初九
<b>23</b> 初十	<b>24</b> 十一	<b>25</b> 十二	<b>26</b> 十三	<b>27</b> 十四	<b>28</b> 十五	<b>29</b> 十六
<b>30</b> 十七	<b>31</b> 十八					

### 【擁有謙卑的心】

眾生之所以受苦，大部份是因我執太深，見解不夠正確與圓滿；所以，很容易被無量劫的煩惱，與惡習牽著走。學佛人應多學謙卑的心，聽聽別人從正法的角度上，所給的真誠的好建議。



和平塔前，各國蓮友合照。

Dharma friends from various countries gather for a photo shot before the World Peace Pagoda.

## 2010 Jun 6

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1 十九	2 二十	3 廿一	4 廿二	5 廿三
6 芒種	7 廿五	8 廿六	9 廿七	10 廿八	11 廿九	12 五月初一
13 初二	14 初三	15 初四	16 端午節	17 初六	18 初七	19 初八
20 初九	21 夏至	22 十一	23 十二	24 十三	25 十四	26 十五
27 十六	28 十七	29 十八	30 十九			

### 【菩薩道深信因果】

真正的菩薩道，是應該由內心發出、真誠廣大的願心；並且，表現在具體的行動上；進而，從因、緣、果、報的法則上，盡心盡力地廣種善因，培植善緣，這樣才是大乘佛法中，實踐菩薩道的殊勝之處。





和平塔旁，日本妙法寺內，供奉的二佛並坐。

Beside the World Peace Pagoda, within the Nipponzan Myohoji Temple, it houses two Buddhas which are seated side by side.

## 2010 Jul. 7

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1 二十	2 廿一	3 廿二
4 廿三	5 廿四	6 廿五	7 小暑	8 廿七	9 廿八	10 廿九
11 三十	12 六月初一	13 初二	14 初三	15 初四	16 初五	17 初六
18 初七	19 初八	20 初九	21 初十	22 十一	23 大暑	24 十三
25 十四	26 十五	27 十六	28 十七	29 十八	30 十九	31 二十

### 【定中見佛】

「定中見佛」的情況，會在下列的條件下顯現：

- 1.見般若波羅蜜，就是見佛；
- 2.晝夜精進念佛、或念咒；
- 3.發願專修一種法門，最後獲得佛陀顯現的境界。



黃昏時，在倫毘園內的菩提樹下，各國蓮友合照。

During sunset, Dharma friends from various countries gather at Lumbini Park to take a group photo under the Bodhi tree.

## 2010 Aug. 8

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
<b>1</b> 廿一	<b>2</b> 廿二	<b>3</b> 廿三	<b>4</b> 廿四	<b>5</b> 廿五	<b>6</b> 廿六	<b>7</b> 立秋
<b>8</b> 廿八	<b>9</b> 廿九	<b>10</b> 七月初一	<b>11</b> 初二	<b>12</b> 初三	<b>13</b> 初四	<b>14</b> 初五
<b>15</b> 初六	<b>16</b> 初七	<b>17</b> 初八	<b>18</b> 初九	<b>19</b> 初十	<b>20</b> 十一	<b>21</b> 十二
<b>22</b> 十三	<b>23</b> 農曆	<b>24</b> 十五	<b>25</b> 十六	<b>26</b> 十七	<b>27</b> 十八	<b>28</b> 十九
<b>29</b> 二十	<b>30</b> 廿一	<b>31</b> 廿二				

### 【心念輪迴】

當天的心情、自我的習性、內在的價值觀、外在名利的誘惑、朋友的不同觀念、工作的種種壓力等等，所以造成我們的心念，如螺旋一般、不斷地流轉，這就是心念當下的輪迴！



和平佛塔中，心宏師父帶著各國蓮友共修、繞塔。

Venerable Shinhong master led a group of Dharma friends of various nationalities in a prayer practice as they circumambulate the Stupa within the premises of the World Peace Pagoda.

2010 Sep. 9

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1 廿三	2 廿四	3 廿五	4 廿六
5 廿七	6 廿八	7 廿九	8 八月初一 白露	9 初二	10 初三	11 初四
12 初五	13 初六	14 初七	15 初八	16 初九	17 初十	18 十一
19 十二	20 十三	21 十四	22 十五 中秋節	23 秋分	24 十七	25 十八
26 十九	27 二十	28 廿一	29 廿二	30 廿三		

### 【正念正知】

菩薩修六度萬行，都要先護住自己、現前的這個心念。在凡夫地，用的是這顆平常心來修持；聽聞佛法，也是用這顆真誠心；成佛之後，還是要用這顆純淨、自然的心。所以，照顧現前的這顆心，是要用正法的繩索，將念頭安住在正法上，繫住狂亂的內心，而能漸漸地、達到消除怖畏，增長福善的功效。



日本妙法寺外，與和平塔相對，心宏師父領眾，念誦發願迴向文。有善根的狗，也來一起共修。

In front of World Peace Pagoda, next to Nipponzan Myohoji, Venerable Shinhong led the devotees through a group practice in making great vows and dedication of merits. A dog, which was seemingly endowed with virtuous root of Dharma, joined in with the practice.

2010 Oct. 10

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1 廿四	2 廿五
3 廿六	4 廿七	5 廿八	6 廿九	7 三十	8 九月初一 寒露	9 初二
10 初三	11 初四	12 初五	13 初六	14 初七	15 初八	16 初九
17 初十	18 十一	19 十二	20 十三	21 十四	22 十五	23 霜降
24 十七	25 十八	26 十九	27 二十	28 廿一	29 廿二	30 廿三
31 廿四						

## 【菩薩的四種精進力】

菩薩應該要用四種精進的力量，來磨練自己的心：

- (1).菩薩要發大莊嚴，以正法利益眾生 --- 這是大願力；
- (2).菩薩積集勇健、見佛、聞法，為了心安住在大悲心中 --- 這是大悲力；
- (3).菩薩修習善根，要長時期的培養自己，及一切眾生的善根 --- 這是大智力；
- (4).菩薩教化不同眾生 --- 有其功德力。

這樣子，菩薩道才能算是，真正地勇猛精進。



和平火炬台與河流，連成祥和的氛圍。火炬點燃著火，祈願世界和平，無災無難。

This torch of flames which symbolizes eternal peace and the river create a harmonious ambience. The lighted torch of flames is a prayer wish for environment which is the world as being free of disasters and troubles.

## 2010 Nov. 11

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	<b>1</b> 廿五	<b>2</b> 廿六	<b>3</b> 廿七	<b>4</b> 廿八	<b>5</b> 廿九	<b>6</b> 十月初一
<b>7</b> 立冬	<b>8</b> 初三	<b>9</b> 初四	<b>10</b> 初五	<b>11</b> 初六	<b>12</b> 初七	<b>13</b> 初八
<b>14</b> 初九	<b>15</b> 初十	<b>16</b> 十一	<b>17</b> 十二	<b>18</b> 十三	<b>19</b> 十四	<b>20</b> 十五
<b>21</b> 十六	<b>22</b> 小雪	<b>23</b> 十八	<b>24</b> 十九	<b>25</b> 二十	<b>26</b> 廿一	<b>27</b> 廿二
<b>28</b> 廿三	<b>29</b> 廿四	<b>30</b> 廿五				

### 【習氣分三類】

每一個人都有自己許多無量劫，所累積的習氣，「習氣」是今生或多生的習慣，而養成的一種氣質。

習氣可分為三類：

1. 只有自己知道
2. 自己不知道而別人知道
3. 自己與別人，事先都不知道，當業力現前才知道。





三輪車伕與我們道別，請車伕們一起合照，1、2、3喊出「YA!」。  
Before saying goodbye, rickshaw cyclists joined us in the group photo and shouted “1,2,3, Yeah!”

## 2010 Dec. 12

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1 廿六	2 廿七	3 廿八	4 廿九
5 三十	6 十一月初一	7 大雪	8 初三	9 初四	10 初五	11 初六
12 初七	13 初八	14 初九	15 初十	16 十一	17 十二	18 十三
19 十四	20 十五	21 十六	22 冬至	23 十八	24 十九	25 二十
26 廿一	27 廿二	28 廿三	29 廿四	30 廿五	31 廿六	

### 【放生與護生的意義】

『放生』與『護生』的圓滿功德，應是來自你內生起：真正的大悲心與清淨的智慧心，這點非常的重要。如何做？

- 第一、無所求的清淨心：真正要放生，是不可以事先去預訂的。
- 第二、隨緣而作：放生不在乎今天放生多少。若因大悲心，即使放生市場中的一隻動物，放生的功德就很圓滿。
- 第三、大悲心為根本：放生的行為，要去考量：被放生動物的生活環境，是否真能幫助牠？



# ◎日期標示說明(The Indication of Date and its Explanation)

## ○上師生日(The Birthday List of Gurus)：

- 06月26日  第十七世大寶法王  
Birthday of the 17<sup>th</sup> Gyalwang Karmapa
- 藏曆01月08日  第十二世泰錫度仁波切  
2010年02月22日 Birthday of the 12<sup>th</sup> Tai Situ Rinpoche
- 11月26日  第四世蔣貢康楚仁波切  
Birthday of the 4<sup>th</sup> Jamgon Kongtrul Rinpoche
- 11月20日  第七世詠給明珠仁波切  
Birthday of the 7<sup>th</sup> Yonge Mingyur Rinpoche
- 藏曆12月10日  第十世貢噶仁波切  
2010年01月25日 Birthday of the 10<sup>th</sup> Gangkar Rinpoche

## ○農曆(The Lunar Calendar)：

- 初一  新月  
New Moon
- 初十  蓮花生大士  
Guru Rinpoche Day  
(Celebration & Tsok Feast)
- 十五  滿月  
Full Moon
- 廿五  空行母日  
Dakini Day
- 廿九  護法日  
Dharmapala Day
- 每月八日、十四日、  
十五日、二十三日、  
二十九日、三十日。  
若月小，只有二十九日  
，則最後二齋日，當改  
為二十八日、二十九日。
-  齋日  
Feast Day

## ○農曆 (The Lunar Calendar) :

一月初一日		彌勒菩薩聖誕 Birth of Maitreya Bodhisattva	六月十九日		觀音菩薩成道日 Avalokitesvara Bodhisattva enlightened Day
二月初八日		釋迦牟尼佛出家日 Sakyamuni Buddha's Day as Becoming a Monk	七月十三日		大勢至菩薩聖誕 Birth of Maha-sthamaprapta Bodhisattva
二月十五日		釋迦牟尼佛涅槃日 Buddha Sakyamuni's Day for Nirvana	七月廿四日		龍樹菩薩聖誕 Birth of Nagarjuna Bodhisattva
二月十九日		觀音菩薩聖誕 Birth of Avalokitesvara Bodhisattva	七月三十日		地藏王菩薩聖誕 Birth of Ksitigarbha Bodhisattva
二月廿一日		普賢菩薩聖誕 Birth of Samantabhadra Bodhisattva	八月十五日		月光菩薩聖誕 Birth of Moon-Light Bodhisattva
三月十六日		準提菩薩聖誕 Birth of Raises the Bodhisattva	八月廿二日		燃燈佛聖誕 Birth of Burns lamp Buddha
四月初四日		文殊菩薩聖誕 Birth of Manjusri Bodhisattva	九月十九日		觀音菩薩出家 Avalokitesvara Bodhisattva's Day as becoming a monk
四月初八日		釋迦牟尼佛聖誕 Birth of Sakyamuni Buddha	九月三十日		藥師佛聖誕 Birth of Medicine Buddha
四月廿八日		藥王菩薩聖誕 Birth of Bhaisajya Raja Bodhisattva	十月初五日		達摩祖師聖誕 Birth of Bodhidharma Master (the Founder of Chinese Zen Tradition)
五月十三日		伽藍菩薩聖誕 Birth of Garden Bodhisattva	十一月十七日		阿彌陀佛聖誕 Birth of Amitabha Buddha
六月初三日		韋陀菩薩聖誕 Birth of Wei-Tuo Bodhisattva(Note: Mahayana Protector)	十二月八日		釋迦牟尼佛成道日 Sakyamuni Buddha enlightened Day
六月初十日		蓮花生大士聖誕 Birth of Guru Rinpoche(Padmasambhava)	十二月廿九日		華嚴菩薩聖誕 Birth of Avatamsaka Bodhisattva