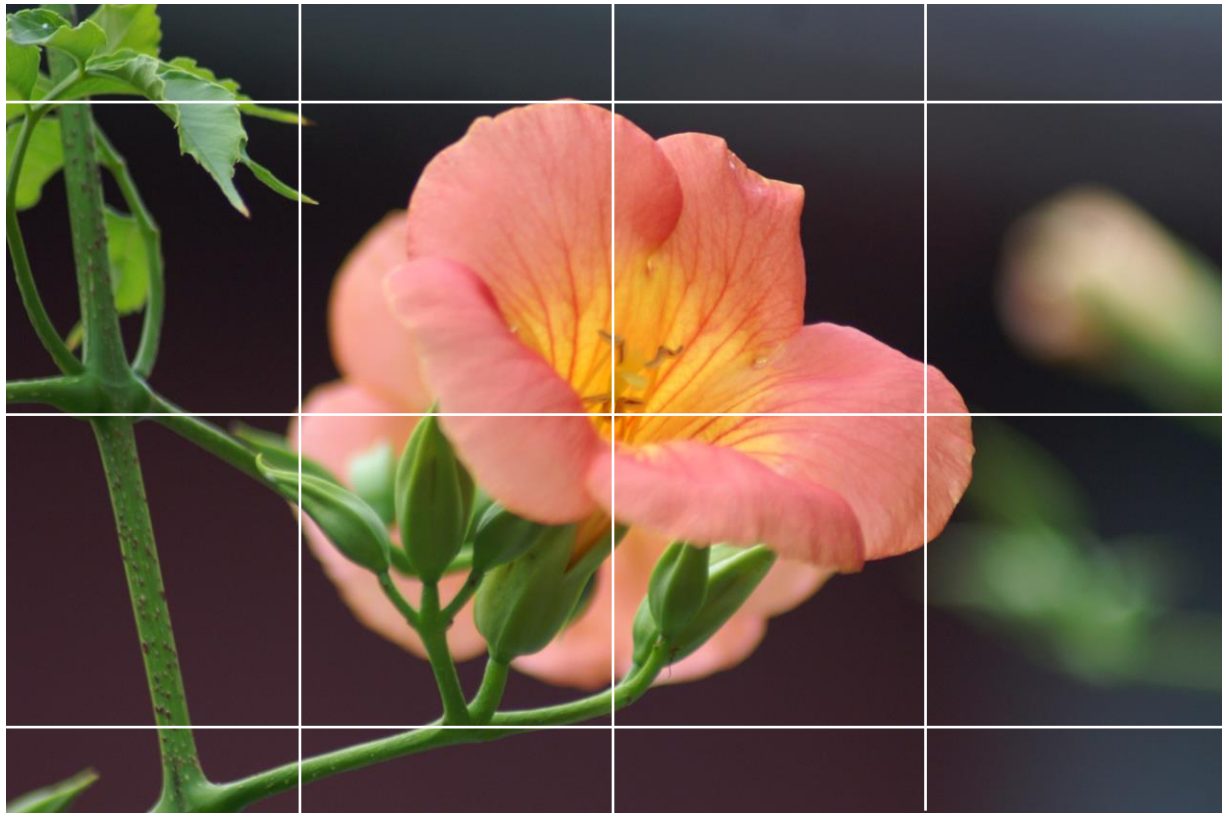
# 奈普敦週刊

第V0005-0370期20200523

目錄

# 禪音
# 小旅行



現代人

悠遊、療癒

慢活、靜思

台北植物園區導覽圖
入口
廁所
涼亭
水池
溫室
苗圃
古蹟
辦公室
蕨類
裸子植物
雙子葉植物
單子葉植物
博愛路
苗圃
多肉植物
生態水池
蕨類植物
成語植物
山本由松紀念亭(六角亭)
民生植物
詩經植物
圓形溫室
植物名人園
植物分類園
裸子植物
裸子植物
桃金孃科
柿樹科
山櫻科
芭蕉科
攬仁廣場
山茶科
十二生肖植物
羽狀複葉區
大戟科
廣場
木蘭科
佛經植物
樟科
殼斗科
植物另類體驗園
桑科
布政使司衙門
合瓣花區
番荔枝科
重要木本植物區
豆科
五加科
薔薇科
榆科
解說志工教室
遊客諮詢中心
台灣原產水生植物
禾本科
垃圾暫置室
和平西路
民俗植物
棕櫚科
廣場
蝶科
天南星科
天南星科
賞荷廣場
荷花池
文學植物區
國立歷史博物館
警衛室
棕櫚科
林業試驗所行政中心
南海路

台北植物園區導覽圖
入口
廁所
涼亭
水池
溫室
苗圃
古蹟
辦公室
蕨類
裸子植物
雙子葉植物
單子葉植物
博愛路
苗圃
多肉植物
生態水池
蕨類植物
成語植物
山本由松紀念亭(六角亭)
苗圃
民生植物
詩經植物
圓形溫室
植物名人園
裸子植物
裸子植物
植物分類園
桃金孃科
柿樹科
山櫻科
芭蕉科
攬仁廣場
山茶科
十二生肖植物
羽狀複葉區
大戟科
廣場
木蘭科
佛經植物
樟科
殼斗科
植物另類體驗園
桑科
布政使司衙門
合瓣花區
番荔枝科
重要木本植物區
豆科
五加科
薔薇科
榆科
垃圾暫置室
禾本科
台灣原產水生植物
解說志工教室
遊客諮詢中心
民俗植物
棕櫚科
廣場
蓽科
天南星科
天南星科
荷花池
賞荷廣場
文學植物區
和平西路
警衛室
棕櫚科
林業試驗所行政中心
國立歷史博物館
南海路

台北植物園區導覽圖
入口
廁所
涼亭
水池
溫室
苗圃
古蹟
辦公室
蕨類
裸子植物
雙子葉植物
單子葉植物
博愛路
苗圃
多肉植物
生態水池
蕨類植物
成語植物
山本由松紀念亭(六角亭)
民生植物
詩經植物
圓形溫室
裸子植物
裸子植物
植物名人園
植物分類園
桃金孃科
柿樹科
山欖科
欖仁廣場
山茶科
羽狀複葉區
十二生肖植物
大戟科
廣場
木蘭科
樟科
殼斗科
佛經植物
植物另類體驗園
芭蕉科
布政使司衙門
台灣原產水生植物
合瓣花區
桑科
番荔枝科
重要木本植物區
蓮花池
垃圾暫置室
禾本科
解說志工教室
遊客諮詢中心
豆科
五加科
賞荷廣場
荷花池
文學植物區
和平西路
民俗植物
薔薇科
榆科
棕櫚科
廣場
天南星科
天南星科
蕁科
國立歷史博物館
警衛室
棕櫚科
林業試驗所行政中心
南海路

# 圓形溫室與
# 木棧道中
# 的聲音

# 荷花池畔
# 鴨子的聲音

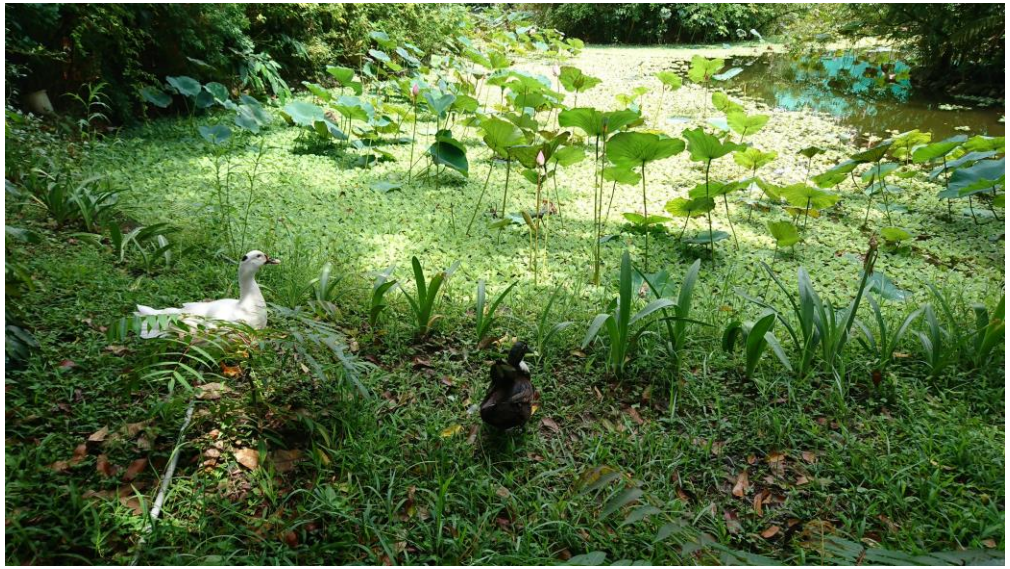
# 什麼是禪？

挑水砍柴是禪

吃飯時吃飯，睡覺時睡覺

應無所住而生其心

爵士樂的感覺



先是看到一片令人驚豔的綠

超過1000種綠在其中

再聽到鴨子的喘息聲

鴨子伸懶腰的聲音.....

# 振衣千仞崗，濯足萬里流

左思〈詠史〉

在千仞高山，抖去衣上的塵埃，是多麼地豪氣干雲！
到萬里長河，洗去腳上的污泥，是多麼地令人舒暢！

# 日式禪風
# 庭園的聲音

**日式建築禪風庭園給人帶來兩種正面的影響：**

**觀樹靜思**

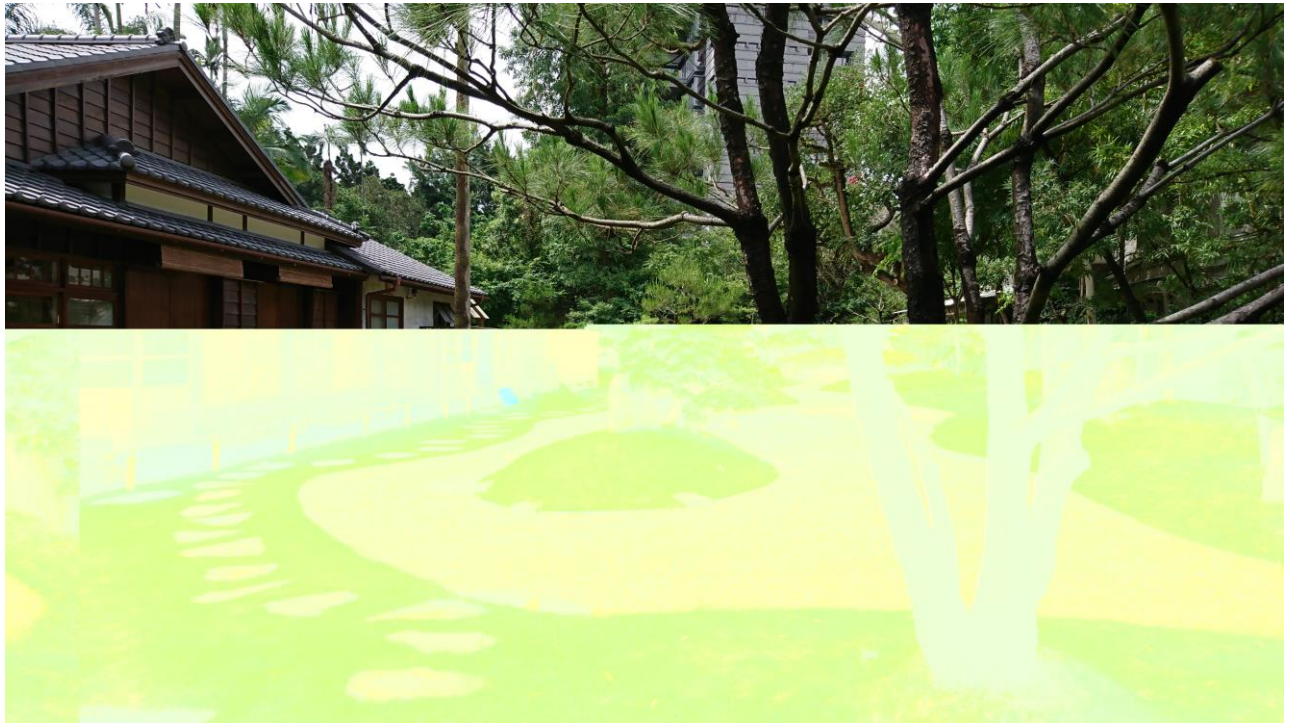
停下腳步休息，整理一天忙碌的思緒。

身體放鬆，得到無形的充電作用。

**石徑經行**

走路運動，專注腳下，身體專注，心靈放鬆了。

在動與靜之間，獲得調息，一股再生力出現。

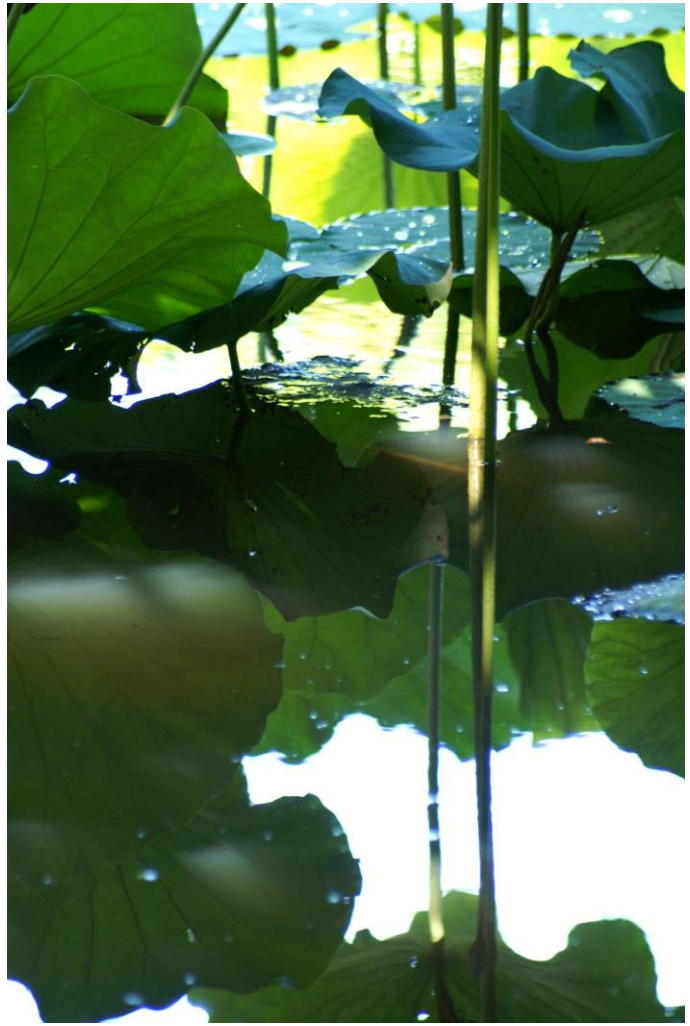


根塵識

眼耳鼻舌身意六根

緣外境色聲香味觸法六塵

形成眼耳鼻舌身意六識



# 轉六識為妙觀察智

我的學習

你看到美還是不美?

自然之美

人的美與迷

人類的建設

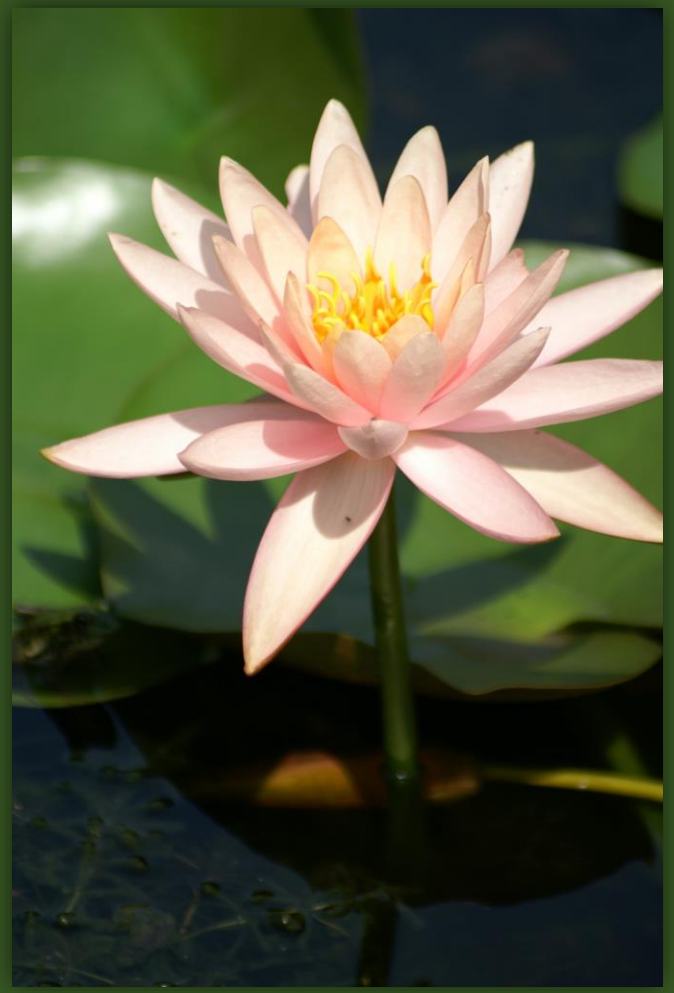
# 蓮花池畔的聲音

# 南海學園

景物依舊？

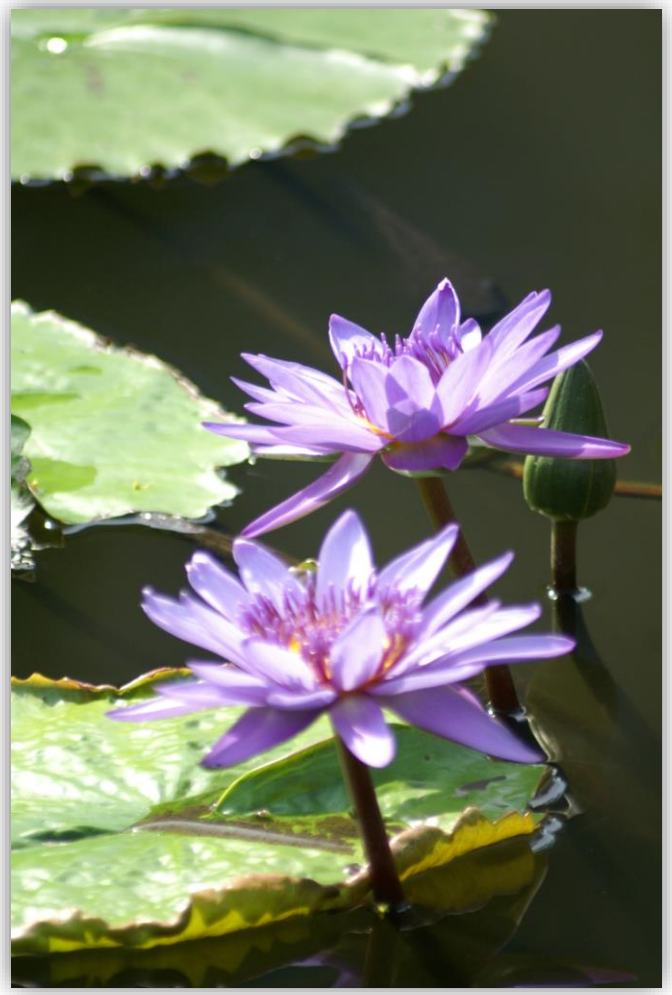
你看到、聽到、聞到.....想到？

活在當下？



專注

傾聽



鎖定

目標

專注

前行

# Hearing the Bell

Listen, listen,

This wonderful sound

Brings me back

To my true home.

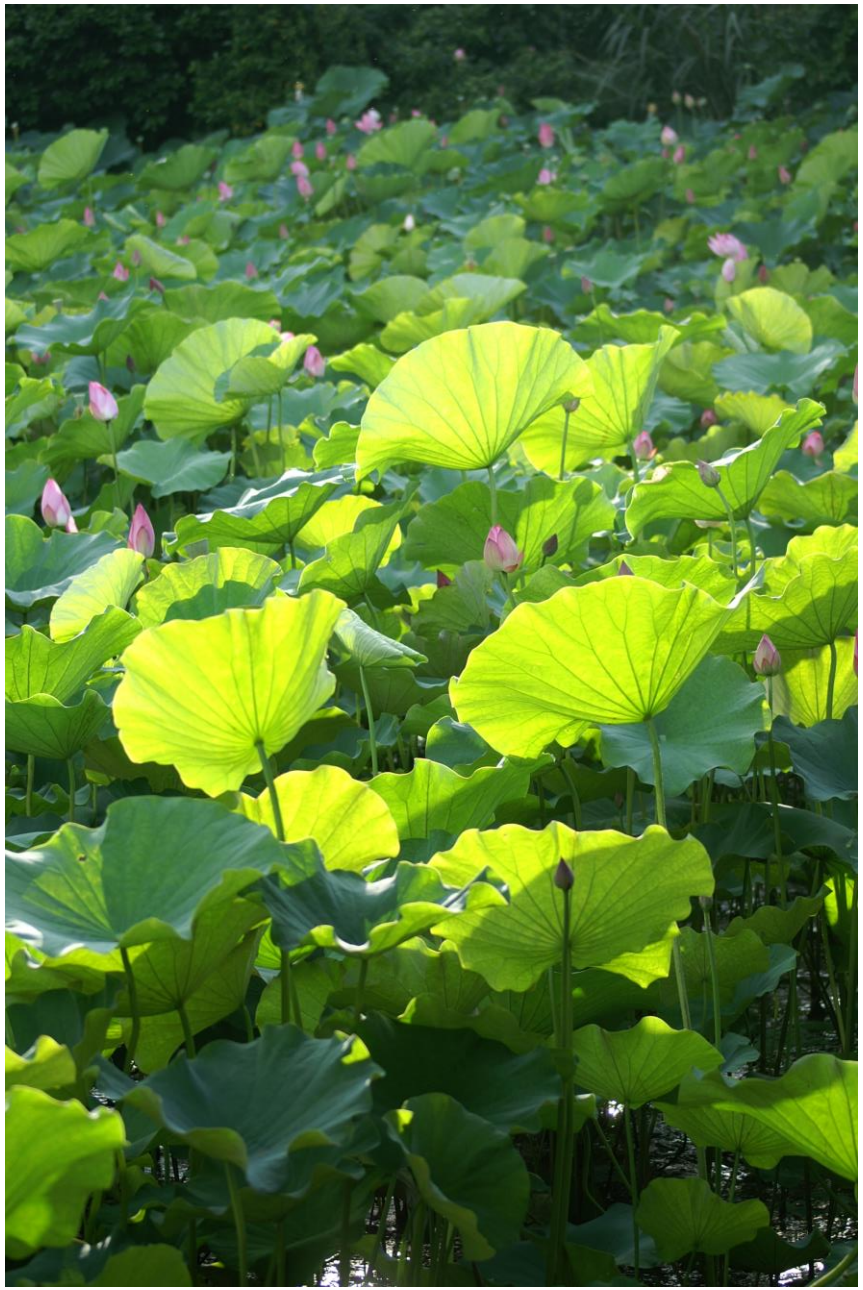
Thich Nhat Hahn
(一行禪師)

聆聽，聆聽
這微妙音聲
靜寂清澄
志玄虛莫

聆聽，聆聽
這微妙音聲
守之不動
億百千劫

聆聽，聆聽
這微妙音聲
照見自性
回歸真如

# 聽見鐘聲



# 線上觀眾回應

## 請在聊天室留言 兩分鐘

## 首播後可以在影片下方留言

# 製作團隊

- **製作：高明智**
- **主持：高明智**
- **攝影：高明智**
- **美術：高明智**
- **片頭：高慧倫**
- **來賓：鳥、蟲、鴨子、松鼠、魚、大自然的花草樹木雲雨.....**

**版權聲明：** 本刊版權屬於作者，歡迎任何個人或團體，作非營利的流傳，但不得有任何形式的營利行為

奈普敦周刊
感恩您　下周再會

奈普敦周刊
影音週刊線上直播
第V0005-0370期20200523