

责任编辑：周晏

责任校对：马麟

電子檔下載



上架建议：心灵励志

ISBN 978-7-5171-0844-3



9 787517 108443 >

定价：2.00 元

自在时光笔记书

圣严法师◎著



中国言实出版社



中国言实出版社

108 自在语



圣严法师 ◎ 著



中国言实出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

自在时光笔记本 / 圣严著. —北京 : 中国言实出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-5171-0844-3

I. ①自… II. ①圣… III. ①漫画—作品集—中国—现代 IV.
① J228. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 219568 号

责任编辑: 周晏

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄路甲 16 号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: yanshicbs@126.com

经 销 新华书店

印 刷 北京鲁汇荣彩印刷有限公司

版 次 2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷


规 格 880 毫米 × 1230 毫米 1/64 印张 2

字 数 5 千字

书 号 ISBN 978-7-5171-0844-3

定 价 2.00 元



1	2 	3	4
8	9	10	11
15	16	17	 18
22	23	24	25
28	29	30	31



做人处事要“内方”而“外圆”，
“内方”就是原则，“外圆”就是通达。

1

2

3

4

8

9

10

11

15

16

17

18

22

23

24

25

28

29

30

31

5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	



THIS MONTH




若能知命，
便能坦然面对人生的际遇。



1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30	31	



 南山老松早已衰老，北斗寿星尚甚年轻。

1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
28	29	30	31



5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	
		



THIS MONTH




与人相处，口不出恶言，就是保护他人，也保护自己。

1 	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22 	23	24	25
28	29	30	31 



把心情放轻松，生病时还是一样地生活，
一样地做该做的事，就能病得很健康。

1	2	3	4
8 	9	10	11
15	16	 17	18
22	23	24	25
28	29	30	 31





当烦恼现前，不要对抗，要用惭愧心、忏悔心、感恩心来消融。

1

2

3

4

8

9

10

11



15

16

17

18

22

23

24

25

27

28

29

30



THIS MONTH



5

6

7

12

13

14

19

20

21

26

31



看天播种时，耘草施肥日，丰收感恩月，祈求年年好年。

1



2

3



4

8

9



10

11



15

16

17

18



22

23

24

25



28

29

30

31





THIS MONTH



5



6

7



12

13



14

19



20

21

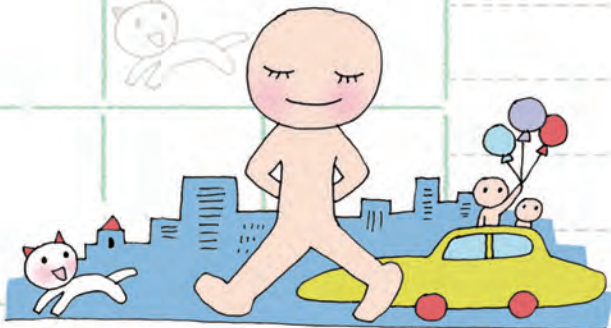


26

27



经常少欲知足的人，
才是无虞匮乏的富人。



1	2	3	4
8	9	10 	11
15	16 	17	18
22 	23	24	25
28	29 	30	31 

5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	



THIS MONTH



天生我材必有所用，
每个人出生时，
就已带着责任和价值来到世上。

这份“用处”，是对人类历史负责，对全体社会尽责。



1	2	3	4
---	---	---	---

8	9	10	11
---	---	----	----

15	16	17	18
----	----	----	----

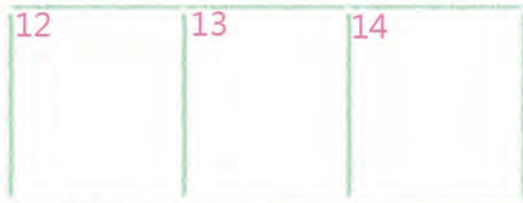
22	23	24	25
----	----	----	----

27	28	29	30
----	----	----	----





THIS MONTH



道心之中有施无畏。



1

2

3

4



8

9

10

11

15

16

17

18

22

23

24

25

27

28

29

30



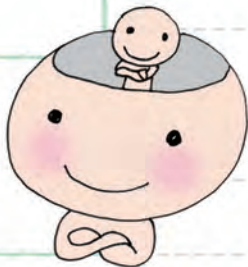
5	6	7
12	13	14
19	20	21
26		
31		

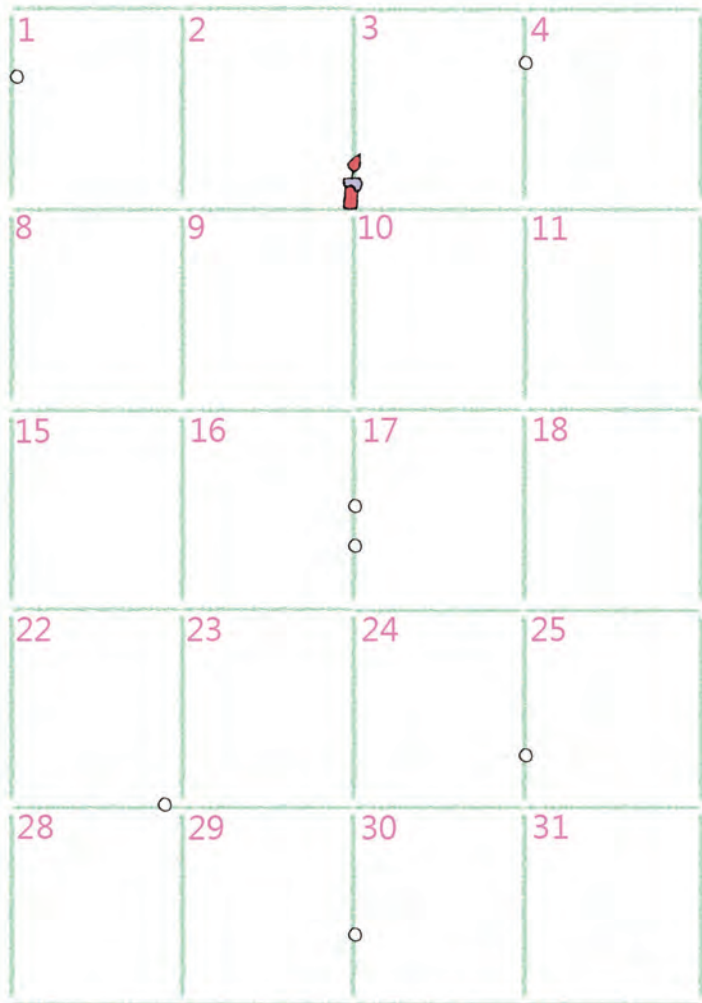


THIS MONTH



活在当下，不悔恼过去，不担心未来。

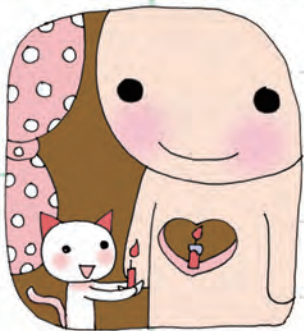




5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	



THIS MONTH



只要心平气和，生活便能快乐。

外在环境愈是不景气，
个人愈是要保持身心健康，
多做些有益于人的事。





放松身心、体验身心，才能够与自我和平相处。





● 人生要在和谐中求发展，又在努力中见希望。



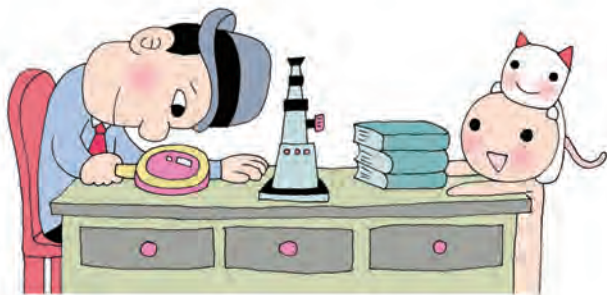


爱你的孩子，与其担心，不如祝福！

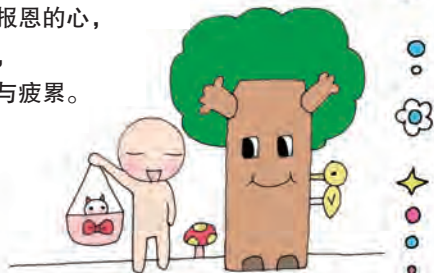


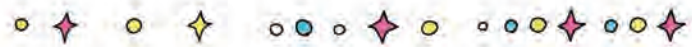


遇事正面解读逆向思考，成事确立方向锲而不舍。



用感恩的心、用报恩的心，
来做服务的工作，
便不会感到倦怠与疲累。





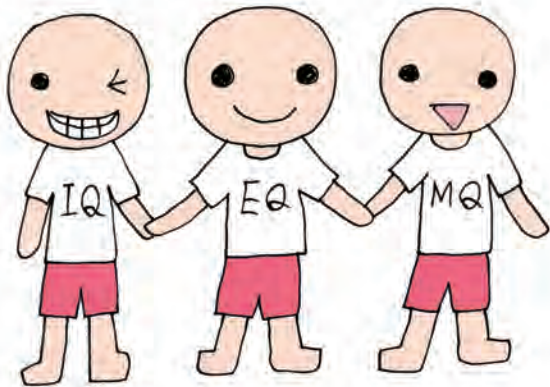
● ● 面对生活，要有“最好的准备，最坏的打算”。



忙得快乐，累得欢喜。



三 Q



幸福人生要有“三 Q”：

“IQ” 学习能力、

“EQ” 情绪管理能力，

以及“MQ” 道德的品质，后者即帮助人、利益人、关怀人。



四安：安心、安身、安家、安业。





心随境转是凡夫；境随心转是圣贤。





父母之恩重于天地，三宝之德多过恒沙。





人的一生之中，
如果能有一个明确的价值观并且坚定不移，
则生命过程中的每个阶段，
都将是相乘相加的人生飨宴。



人如果只追求快乐，而不愿意负责，
这种快乐并不持久，而往往成为心理上的负担。





心要如墙壁，
虽然不动，确有作用。

随时服务他人，终生幸福；有力不结善缘，后悔莫及。





感恩能使我们成长，报恩能助我们成就。

心中有阻碍时，眼中的世界皆不平；
心中无困扰时，眼前的世界都美好。



担心、忧心没有用，留心、用心却是需要的。



个人生命虽然渺小，只要发挥所能所长，
克尽一己之力，
就是扮演了人类历史承先启后的角色。





净化人心，少欲知足；净化社会，关怀他人。





感谢给我们机会，顺境、逆境皆是恩人。





我们的环境从来没有好过，
也没有那么坏过，
就看自己怎么看待。



生灭现象是世间常态，若能洞察生灭现象，便是智者。



常念观音菩萨，心安就有平安。



以智慧时时修正偏差，以慈悲处处给人方便。



天堂地狱由心造，成佛作祖心外无。



行善没有条件。





人生处世，也有“入世”、“出世”两种态度。
入世，是参与世间，救济世界，以助人为己任；
出世，则是隐遁山林，不问世事，自顾自地修行。



珍惜生命，为自己加油。





有相无相有无相，真空假空真假空。



赚钱不自私，有钱大家赚；
大家有钱赚，才是最可靠的财富。

内和外和，因和缘和，平平安安真自在。





逢人结恩不结怨，必能和谐相处、生活愉快。



人生的起起落落，都是成长的经验。

戏外看戏忘了戏，梦中做梦不知梦。





教育为千秋大业，贤能乃百代楷模。



听到流言，
先要静下心来反省自己，有则改之，
无则勉之。
如果心浮气躁，
流言的伤害力会更大。





随遇而安，随缘奉献。



心不开朗就是苦，心境豁达就能转苦为乐。



忙人时间最多，勤劳健康最好。



只要心平气和，生活便能快乐。



人生若梦谁都会说，终生做梦怎么不醒。



解开爱恨情仇心结，学习慈悲喜舍心量。



心中不存得失想，
常作世间无事人。



要和外在环境和谐相处，首先要跟内在的自我和平相处。



若能真正放下一切，就能包容一切，拥有一切。





世间本无垢与净，只缘自起分别心。



凡事尽心尽力，
随顺因缘，缘熟事成。

人的价值，不在寿命的长短，而在贡献的大小。



交友应交直谅多闻，
信佛当避怪力乱神，
学法幸勿到处摸门，
敬僧切忌盲从个人。

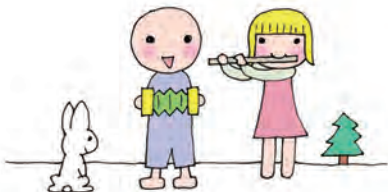


为为善恶在一念间，修修福慧于方寸中。

认知人生不如意事十常八九，
不如意乃意料中事，就不会觉得不自在了。



走路健康炼身，更可修行炼心，
快走驱遣妄情，慢走发慧习定。



人生的苦与乐，往往来自心的体验。若能把人生的苦乐，当成是增长慈悲心和智慧心的过程，就是大自在人。

河山犹在，景物迁移；日月长运，人事全非。



忙而不乱，累而不疲。





枯旱祈降及时雨，隆冬愿作送暖人。



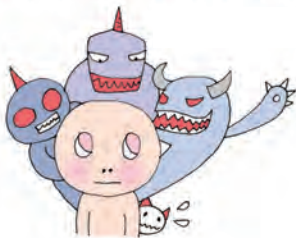
面对许多的情况，
只管用智慧处理事，
以慈悲对待人，
而不担心自己的利害得失，
就不会有烦恼了。

人生要在安定中求富足，又在锻炼中见其庄严。

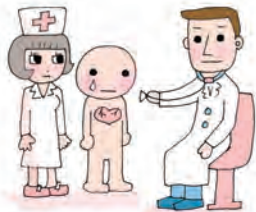




人生处世，
有人“混世”，
有人“恋世”。
混世，是浑浑噩噩度日，
甚至造成世界的混乱；
恋世，是对世间依恋不舍，
执着与自己相关的一切。



话到口边想一想，讲话之前慢半拍。
不是不说，而是要惜言慎语。



心不平安是真正的苦，身体的病痛不一定是苦。

我和人和，心和口和，
欢欢喜喜有幸福。



身心常放松，逢人面带笑；
放松能使我们身心健康，
带笑容易增进彼此友谊。





需要的不多，想要的太多。

水深千丈终见底，山高万里海中升。



减轻压力的好办法，就是少存一些得失心，
多用一点欣赏心。



真诚必有应，精勤万事成。



对于过去，无怨无悔；
对于未来，积极准备；
对于现在，步步踏实。





船过水无痕，鸟飞不留影，
成败得失都不会引起心情的波动，
那就是自在解脱的大智慧。

只要自己的心态改变，环境也会跟着改变，
世界上没有绝对的好与坏。

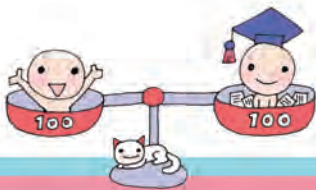




坚韧心易度难关，
长远心可成大事。



只要还有一口呼吸在，
就有无限希望，
就是最大的财富。



学历不代表身份，
能力不代表人格，
名位不代表品德，
工作没有贵贱，
观念及行为却能决定一切。

若能珍惜当下每一个因缘，
每一个当下，都是独一无二的。



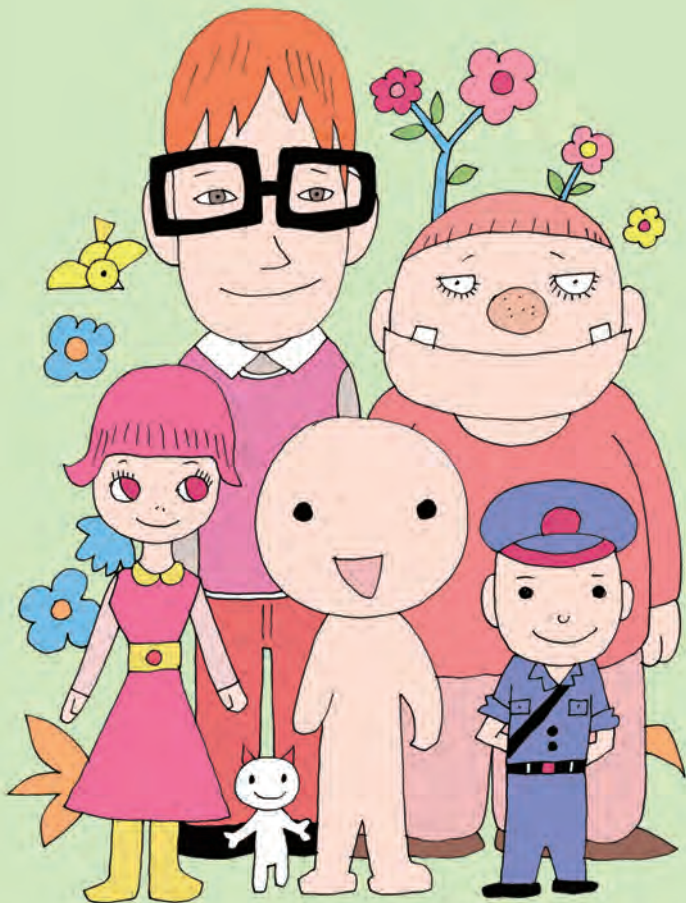
任何状况下，
都要照顾好自己心，
保持内心的平稳与安定，
就是心灵的健康，就是心灵环保。





给人方便等于给自己方便。

每个人的条件不同、智慧不同、环境不同、
体能不同、背景也不同，不必相提并论；
只要脚踏实地，步步稳健，就能走出一条路来。





布施的人有福，行善的人快乐。



自爱爱人，爱一切众生；自救救人，救一切众生。

以全心全力关怀家庭，用整体生命投入事业。



漫天红尘心勿染，遍地荆棘杖竹行。

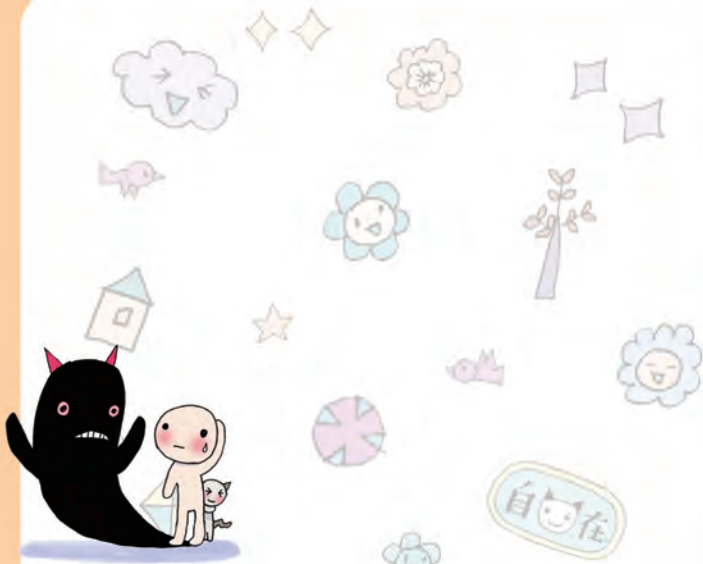




如果观念正确，
知道生老病死都是自然现象，
就不会怨天尤人。

人生的目标，是来受报、还愿、发愿的。

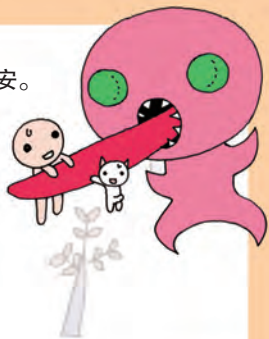




少些人我是非的执着，
多点成人之美的言行。



少点口舌少是非，多点真诚多平安。



KING



做任何事，一定要保持积极乐观的态度，自己快乐，才能让他人也快乐。



要能放下，才能提起。
提放自如，是自在人。



一夜致富是暴富，
一夕成名乃虚名，
暴富暴发富难守，
虚名不实名累人。



人上有人，山高水长。



时光

自在



百年相守，相互尊敬感恩，相互学习所长，
相互原谅缺失，相互关爱扶持。



女生名

電話

傳真

手机

地址

E-mail

女生名

電話

傳真

手机

地址

E-mail

女生名

電話

傳真

手机

地址

E-mail



姓名

電話

傳真

手機

地址

E-mail

姓名

電話

傳真

手機

地址

E-mail

姓名

電話

傳真

手機

地址

E-mail

女生名

電話

傳真

手机

地址

E-mail

女生名

電話

傳真

手机

地址

E-mail

女生名

電話

傳真

手机

地址

E-mail

姓名

電話

傳真

手機

地址

E-mail

姓名

電話

傳真

手機

地址

E-mail

姓名

電話

傳真

手機

地址

E-mail

女生名

電話

傳真

手机

地址

E-mail

女生名

電話

傳真

手机

地址

E-mail

女生名

電話

傳真

手机

地址

E-mail

姓名

電話

傳真

手機

地址

E-mail

姓名

電話

傳真

手機

地址

E-mail

姓名

電話

傳真

手機

地址

E-mail

