

電子檔下載



iPhone



Android



法鼓山

聖嚴教育基金會

Compliments of Sheng Yen Education Foundation

<http://www.shengyen.org.tw>

贈送結緣品・非賣品

自在時光(二)

聖嚴法師／著



108 自在語



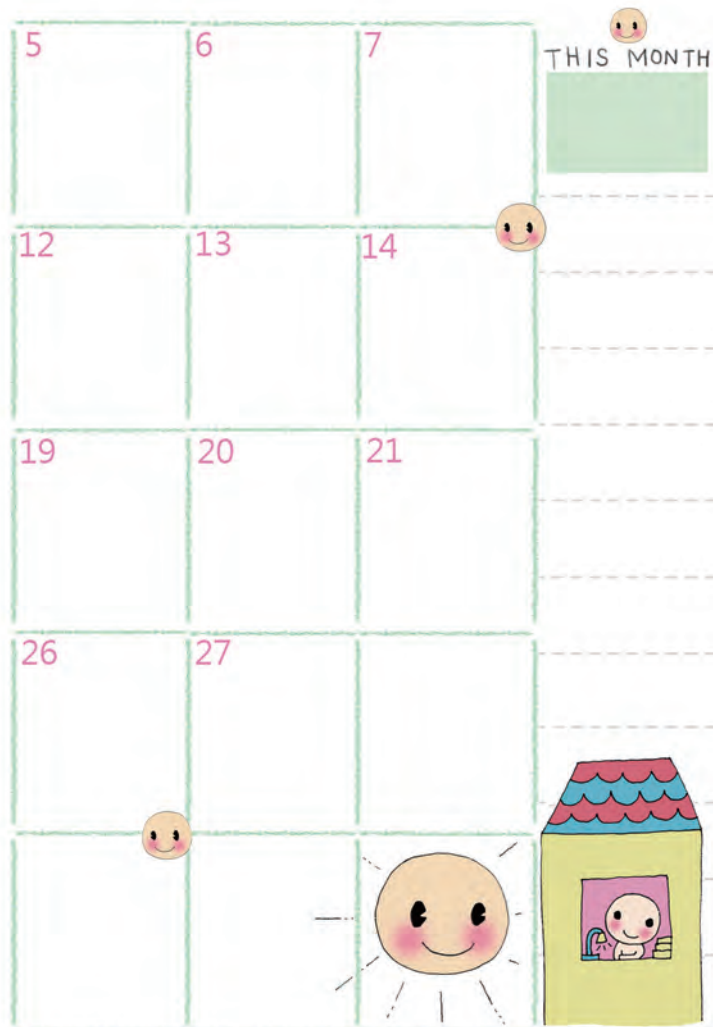
自在時光



聖嚴法師著



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



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

5

6

7



THIS MONTH



12

13

14

19

20

21

26

27

若能知命，
便能坦然面對人生的際遇。



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

Decorative elements:

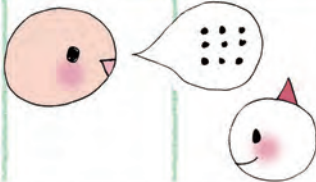
- Three stars (pink, yellow, blue) are placed between the numbers 9 and 10.
- Three stars (pink, yellow, blue) are placed between the numbers 24 and 25.
- A cartoon cat and two stars (pink, yellow) are placed in the bottom right cell.



◆◆◆ 南山老松早已衰老，北斗壽星尚甚年輕。

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

A speech bubble containing six dots is positioned between the cells for the 9th and 10th of the month.

5	6	7	 THIS MONTH 
12	13	14	
19	20	21	
26	27		
			

與人相處，口不出惡言，就是保護他人，也保護自己。

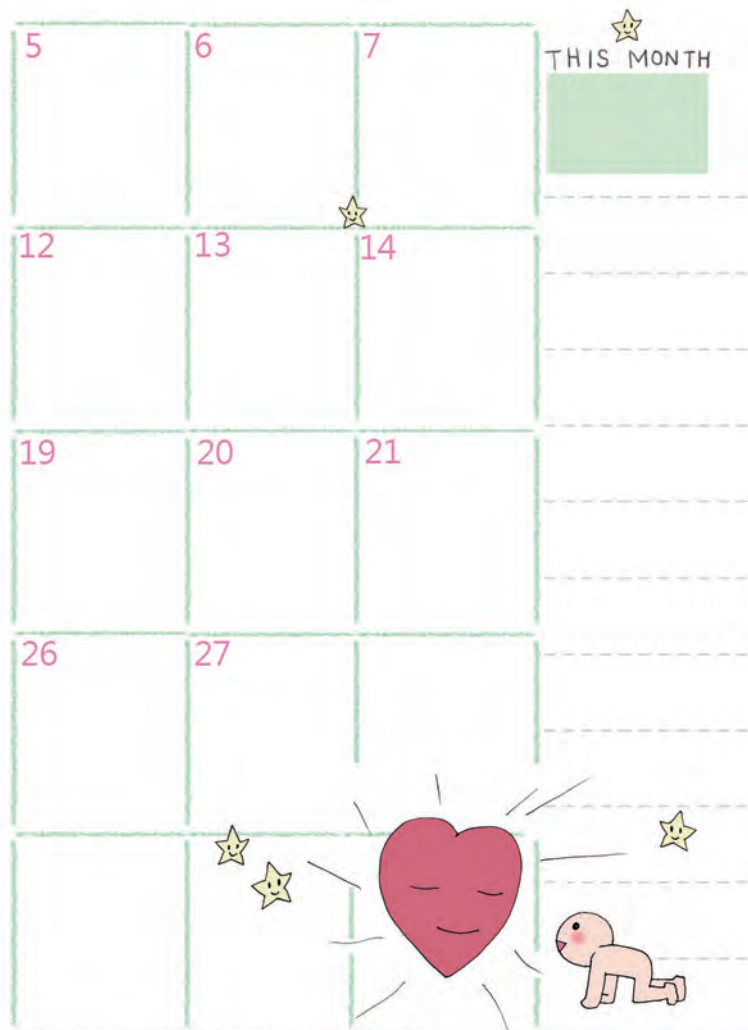
1 	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22 	23	24	25
28	29	30	31 



把心情放輕鬆，生病時還是一樣地生活，
一樣地做該做的事，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





當煩惱現前，不要對抗，要用慚愧心、懺悔心、感恩心來消融。

1	2	3	4
8	9	10	11
15	16		18
22	23	24	25
27	28	29	30



THIS MONTH



5

6

7

12

13

14

19

20

21

26

31



看天播種時，耘草施肥日，豐收感恩月，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



經常少欲知足的人，
才是無虞匱乏的富人。



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，
每個人出生時，
就已帶著責任和價值來到世上。
這份「用處」，是對人類歷史負責，對全體社會盡責。

1	2	3	4	
8	9	10	11	
15	16	17	18	
22	23	24	25	
27	28	29	30	
				



5

6

7



THIS MONTH



12

13

14



19

20

21

26

道心之中有施無畏。

31



1

2

3

4



8

9

10

11

15

16

17

18

22

23

24

25

27

28

29

30



5

6

7



THIS MONTH



12

13

14

19

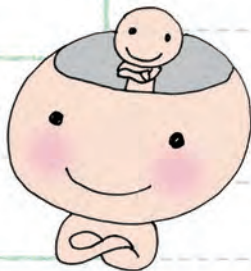
20

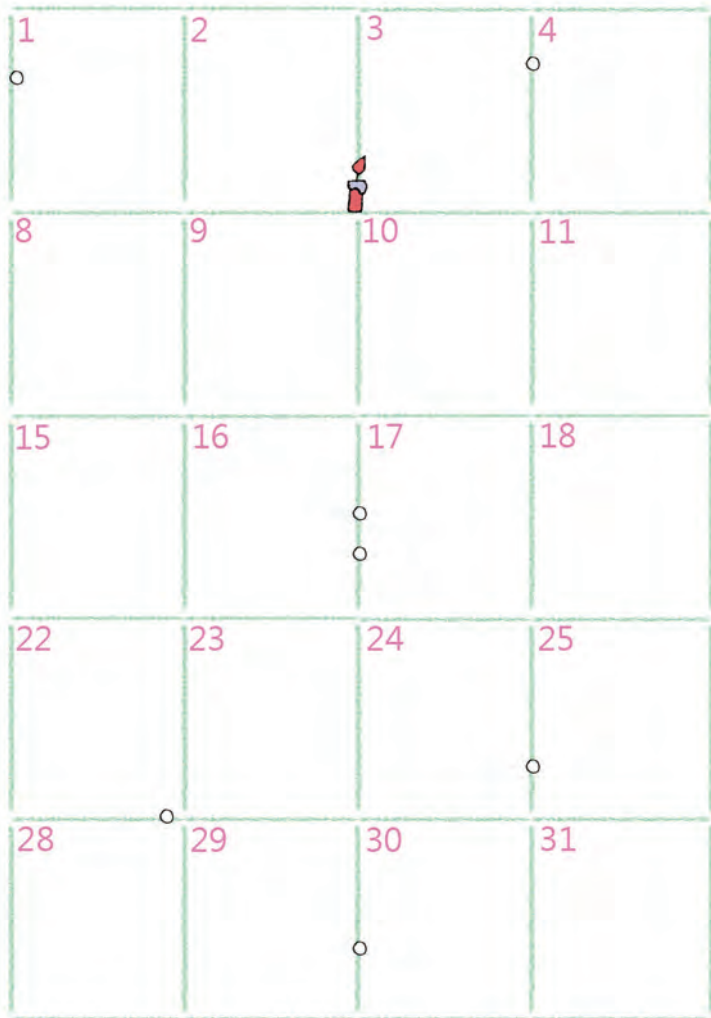
21

26

活在當下，不悔惱過去，不擔心未來。

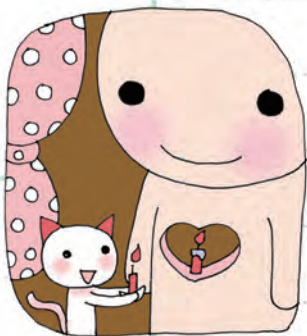
31







THIS MONTH



禪法即是心法，萬法由心生滅。

知過即改不為恥，
放下屠刀立成佛。



放鬆身心、體驗身心，才能夠與自我和平相處。





● 人生要在和諧中求發展，又在努力中見其希望。

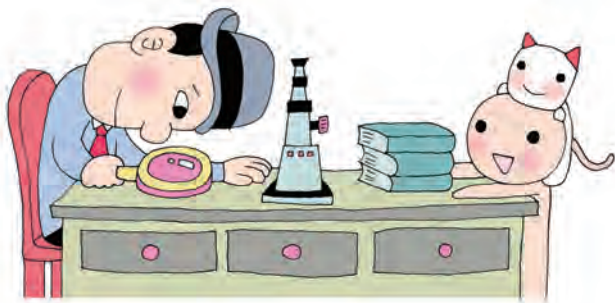




愛你的孩子，與其擔心，不如祝福吧！



遇事正面解讀逆向思考，成事確立方向鍥而不捨。



救度眾生是提起，不住著相是放下。



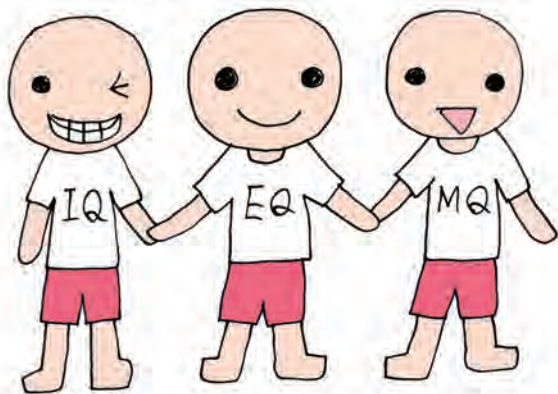


面對生活，要有「最好的準備，最壞的打算」。



大夢誰先覺，離夢想顛倒。

三Q



幸福人生要有「三Q」：「IQ」學習能力、
「EQ」情緒管理能力，以及「MQ」道德的品質，
後者即幫助人、利益人、關懷人。



四安：安心、安身、安家、安業。





心隨境轉是凡夫；境隨心轉是聖賢。





◆ ● ● ◆ ● ● ○ 父母之恩重於天地，三寶之德多過恆沙。 ◆ ● ●



人的一生之中，
如果能有一個明確的價值觀並且堅定不變，
則生命過程中的每個階段，
都將是相乘相加的人生饗宴。



人如果只追求快樂，而不願意負責任，
這種快樂並不持久，而往往成為心理上的負擔。





心要如牆壁，
雖然不動，確有作用。

隨時服務他人，終生幸福；有力不結善緣，後悔莫及。





感恩能使我們成長，報恩能助我們成就。

心中有阻礙時，眼中的世界皆不平；
心中無困擾時，眼前的世界都美好。



擔心、憂心沒有用，留心、用心卻是需要的。



個人生命雖然渺小，只要發揮所能所長，
克盡一己之力，
就是扮演了人類歷史承先啟後的角色。





淨化人心，少欲知足；淨化社會，關懷他人。





你心我心同佛心，知福惜福多培福。





我們的環境從來沒有好過，
也沒有那麼壞過，
就看自己怎麼看待。



生滅現象是世間常態，若能洞察生滅現象，便是智者。

自在的人生，並不是沒有挫折，
而是在有挫折的狀況下，
仍能保持身心平穩，
從容以對。





常念觀音菩薩，心安就有平安。



以智慧時時修正偏差，以慈悲處處給人方便。



天堂地獄由心造，成佛作祖心外無。



行善沒有條件。





人生處世，也有「入世」、「出世」兩種態度。
入世，是參與世間，救濟世界，以助人為己任；
出世，則是隱遁山林，不問世事，自顧自地修行。



珍惜生命，為自己加油。





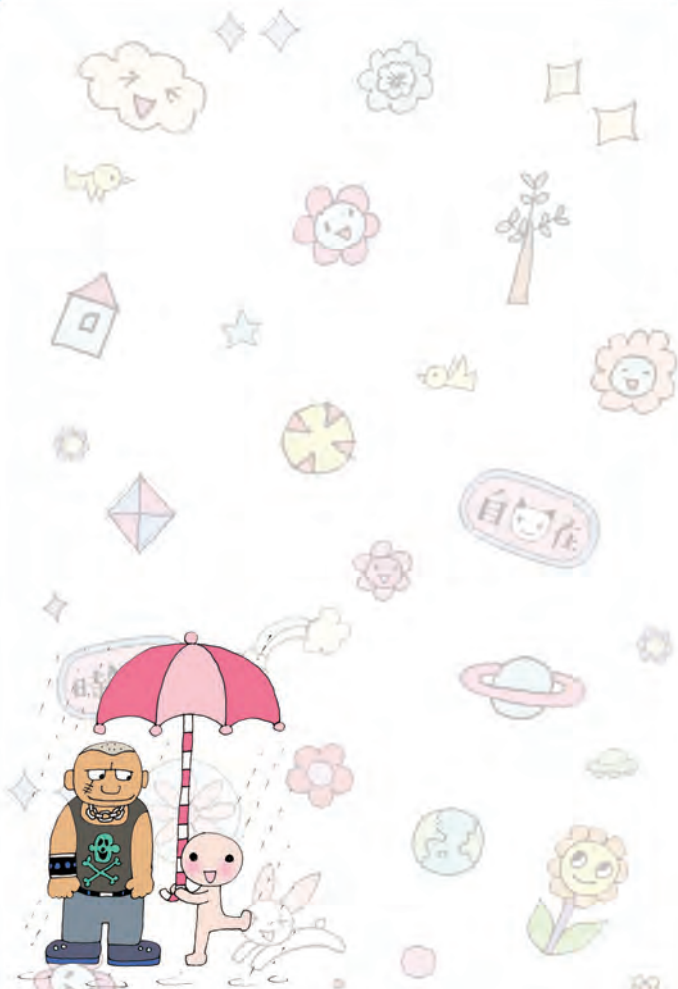
有相無相有無相，真空假空真假空。



賺錢不自私，有錢大家賺；
大家有錢賺，才是最可靠的財富。

內和外和，因和緣和，平平安安真自在。





逢人結恩不結怨，必能和諧相處、生活愉快。



人生的起起落落，都是成長的經驗。



戲外看戲忘了戲，夢中作夢不知夢。





誘以名利權位不動心，陷於千軍萬馬無所懼。



不要用壓抑來控制情緒，
最好用觀想、用佛號、用祈禱，
來化解情緒。

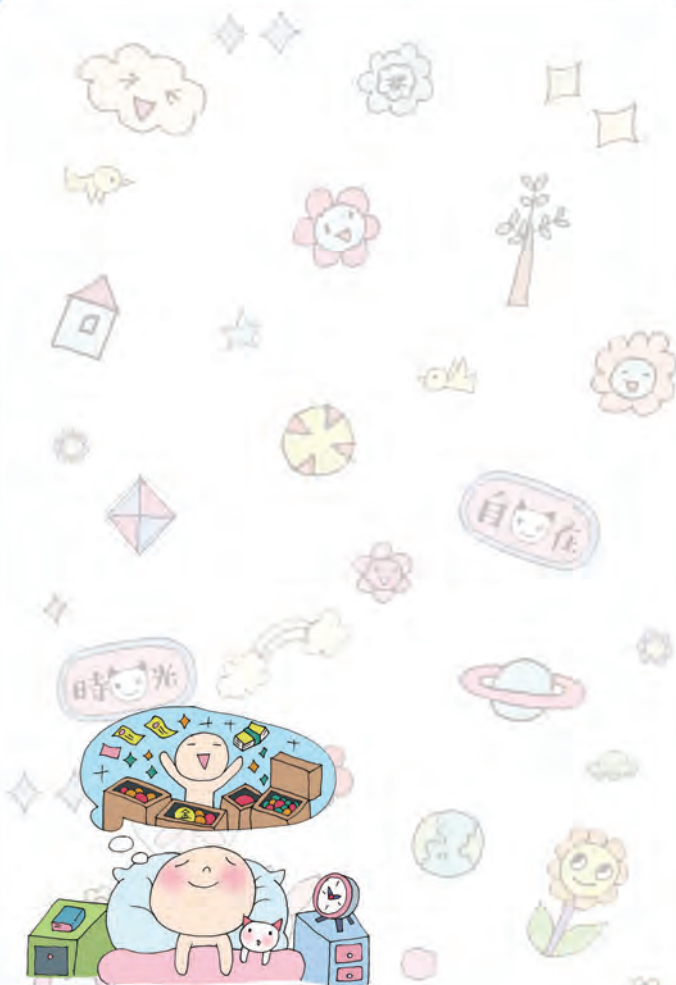




隨遇而安，隨緣奉獻。









解開愛恨情仇心結，學習慈悲喜捨心量。



心中不存得失想，
常作世間無事人。

要和外在環境和諧相處，首先要跟內在的自我和平相處。



若能真正放下一切，就能包容一切，擁有一切。





世間本無垢與淨，祇緣自起分別心。



凡事盡心盡力，
隨順因緣，緣熟事成。

面對生活，要有「最好的準備，最壞的打算」。



交友應交直諒多聞，
信佛當避怪力亂神，
學法幸勿到處摸門，
敬僧切忌盲從個人。



為為善惡在一念間，修修福慧於方寸中。

認知人生不如意事十常八九，
不如意乃意料中事，就不會覺得不自在了。



走路健康鍊身，更可修行鍊心，
快走驅遣妄情，慢走發慧習定。



人生的苦與樂，往往來自心的體驗。若能把人生的苦樂，當成是增長慈悲心和智慧心的過程，就是大自在人。

河山猶在，景物遷移；日月長運，人事全非。



忙而不亂，累而不疲。





枯旱祈降及時雨，隆冬願作送暖人。

慈悲，是怨親平等地愛護一切眾生；
智慧，是恰到好處地解決一切問題。



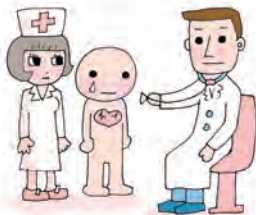
人生要在安定中求富足，又在鍛鍊中見其莊嚴。





人生處世，
有人「混世」，
有人「戀世」。
混世，是渾渾噩噩度日，
甚至造成世界的混亂；
戀世，是對世間依戀不捨，
執著與自己相關的一切。

感恩是終生受用的福報，懷恨乃永世糾纏的魔障。



心不平安是真正的苦，身體的病痛不一定是苦。

內和外和，因和緣和，
平平安安真自在。



踏實的體驗生命，就是禪修。



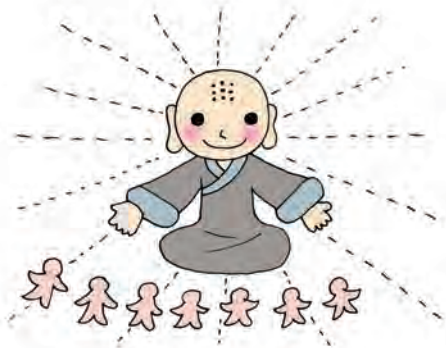


需要的不多，想要的太多。

水深千丈終見底，山高萬里海中昇。



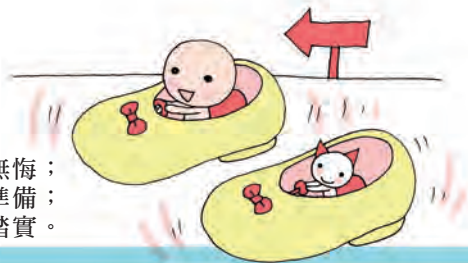
學佛的人，有兩大任務：莊嚴國土，成熟眾生。



真誠必有應，精勤萬事成。



對於過去，無怨無悔；
對於未來，積極準備；
對於現在，步步踏實。





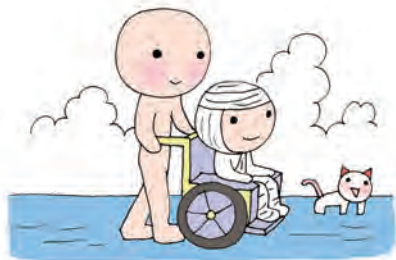
船過水無痕，鳥飛不留影，
成敗得失都不會引起心情的波動，
那就是自在解脫的大智慧。

順逆兩種境遇都是增上因緣，要以平常心與感恩心相待。





堅韌心易度難關，
長遠心可成大事。



只要還有一口呼吸在，
就有無限的希望，
就是最大的財富。



學歷不代表身分，
能力不代表人格，
名位不代表品德，
工作沒有貴賤，
觀念及行為卻能決定一切。

若能珍惜當下每一個因緣，
每一個當下，都是獨一無二的。



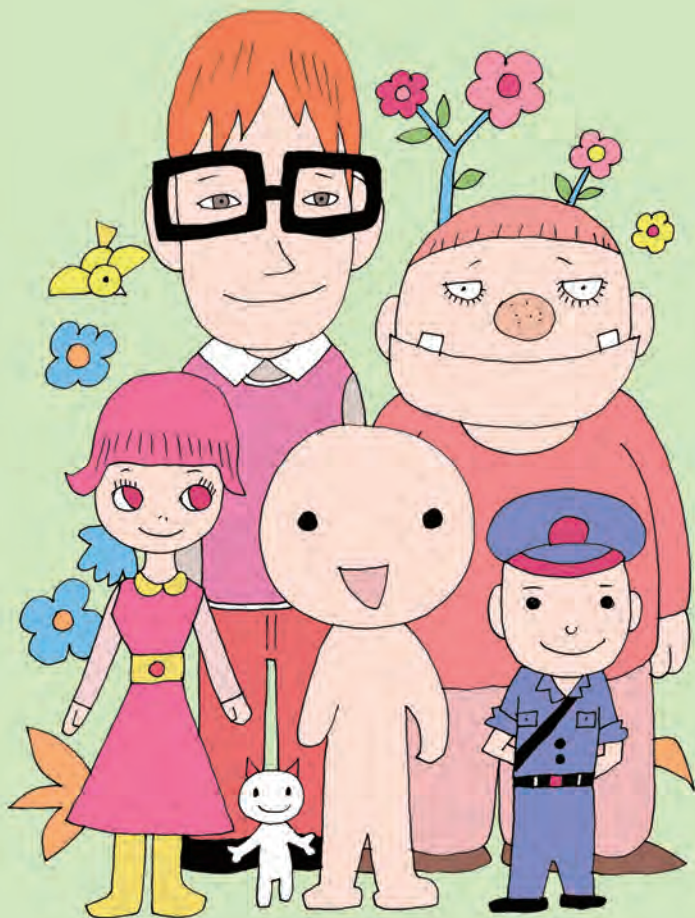
做一天和尚撞一日鐘，
在什麼樣的身分、職位和角色，
就要盡心盡力、盡責盡分，
便是把握當下，就是心靈環保。





給人方便等於給自己方便。

每個人的條件不同、智慧不同、環境不同、
體能不同、背景也不同，不必相提並論；
只要腳踏實地，步步穩健，就能走出一條路來。





布施的人有福，行善的人快樂。



自愛愛人，愛一切眾生；自救救人，救一切眾生。

以全心全力關懷家庭，用整體生命投入事業。



漫天紅塵心勿染，遍地荊棘杖竹行。





對於「生命」，
要充滿無限的希望；
對於「死亡」，
要隨時做好往生的準備。

問題若能解決，很好！如果不能解決或者留下後遺症，也不必望礙，只要盡人事，就不必怨天尤人。



人生的目標，是來受報、還願、發願的。





少些人我是非的執著，
多點成人之美的言行。



少點口舌少是非，多點真誠多平安。



KING



做任何事，一定要抱持積極樂觀的態度，自己快樂，才能讓他人也快樂。



要能放下，才能提起。
提放自如，是自在人。



一夜致富是暴富，
一夕成名乃虛名，
暴富暴發富難守，
虛名不實名累人。







百年相守，相互尊敬感恩，相互學習所長，
相互原諒缺失，相互關愛扶持。



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



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



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



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



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



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

法鼓山創辦人 / 聖嚴法師 (1930-2009)

「風雪中的行腳僧」聖嚴法師，被認為是「四百年來臺灣最具影響力的五十位人士」之一；充滿顛沛流離、考驗與轉折的人生，正是一場實踐佛法的歷程。

法師自幼體弱，十四歲狼山出家，歷經沙彌、學僧、軍旅生涯，於三十歲再度出家後，在山中閉關六年。而後為提高中國佛教地位，於不惑之齡留學日本。取得博士學位後，歷任大學教授、研究所所長、美國佛教會副會長及譯經院院長，並創辦中華佛學研究所、僧伽大學與法鼓大學，積極培養佛教高等研究人才。

法師傳承禪門臨濟宗及曹洞宗法脈，深入經藏，融通各派，化世無礙；1975年起旅美弘化，此後長年駐錫美台兩地，並至世界各地指導禪修。1989年創建法鼓山，建立「世界佛教教育園區」，以「心靈環保」實踐「提昇人品，建設淨土」的理念，逐步擴建成海內外弘法、禪修、文化、教育、關懷的組織體系，為當代漢傳佛教開展輝煌的人間新貌。

法師擅長以現代語文和觀點普傳佛法，已有中英日文著作百餘本，多種著作譯為多國語言流布，曾獲國家級文藝、學術、文化獎及其它多種獎項。

法鼓山世界佛教教育園區

電話：(02)2498-7171 傳真：(02)2498-9029

地址：20842新北市金山區三界里7鄰法鼓路555號

網址：www.ddm.org.tw

聖嚴教育基金會簡介

財團法人聖嚴教育基金會（以下簡稱本會）於2006年1月18日，由教育部核准成立。本會以推廣聖嚴法師所倡「提昇人的品質，建設人間淨土」之思想理念來淨化人心、淨化社會的教育事業為宗旨。所以本會是以推廣、弘傳聖嚴法師的思想與理念。聖嚴法師的思想理念，著眼於人間淨土的闡揚實現，其一生均致力於將佛法融入現代人的生活，以佛法來提昇現代人的生活與品質。希望宗教界、學術界及有興趣、有願心的人士均能加入此方面的探討、研究及實踐。

聖嚴教育基金會 匯款/郵政劃撥帳號

1. 郵政劃撥方式

郵政劃撥帳號：19960123

戶名：財團法人聖嚴教育基金會

2. 國內電匯方式

銀行名稱：台灣銀行 / 仁愛分行

戶名：財團法人聖嚴教育基金會

銀行代碼：004 分行代號：1229

帳號：122001009873

敬邀您來贊助「聖嚴教育基金會」
各項弘化推廣工作

書 名：自在時光(一)

著 者：聖嚴法師

編 繪：可樂王 Cola King

監 製：法鼓山法行會・法鼓山教師聯誼會

推廣流通：法鼓山護法總會

出 版 者：財團法人聖嚴教育基金會

地 址：10056台北市中正區仁愛路二段48之6號2樓

網 址：www.shengyen.org.tw

E - m a i l：syf@shengyen.org.tw

電 話：(02)2397-9300

傳 真：(02)2393-5610

結緣書服務專線：(02)2397-5156

結緣用書・版權所有・108自在語歡迎流通翻印

～ 翻印請勿修改內容以尊重版權 ～

初版一刷：2011年4月

初版八刷：2014年3月(10,000本)

I S B N：978-986-6443-35-0



本書採用環保大豆油墨印製

