

108自在语

自在时光

笔记本

圣严 ◎著



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 (CIP) 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

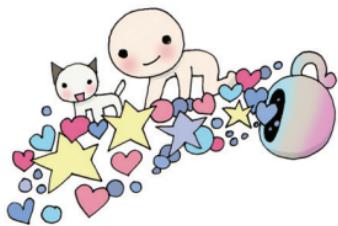
版 次 2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

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

5

6

7

12

13

14

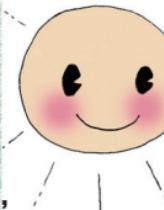
19

20

21

26

27



THIS MONTH



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

若能知命，
便能坦然面对人生的际遇。



THIS MONTH

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

5

6

7


THIS MONTH

12

13

14

19

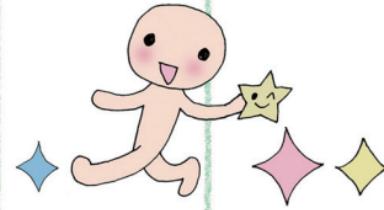
20

21

26

27

28



◆◆◆ 南山老松早已衰老，北斗寿星尚甚年轻。

1	2	3	4
8	9		10
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



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



5

6

7

THIS MONTH



12

13

14

19

20

21



26

27



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 



5

6

7

12

13

14

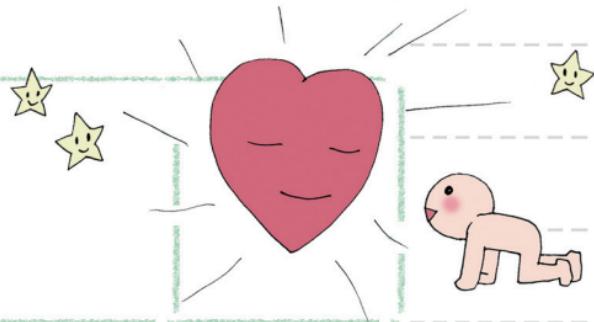
19

20

21

26

27

 THIS MONTH

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

