



善记

一年之记
~ 计于春

2024



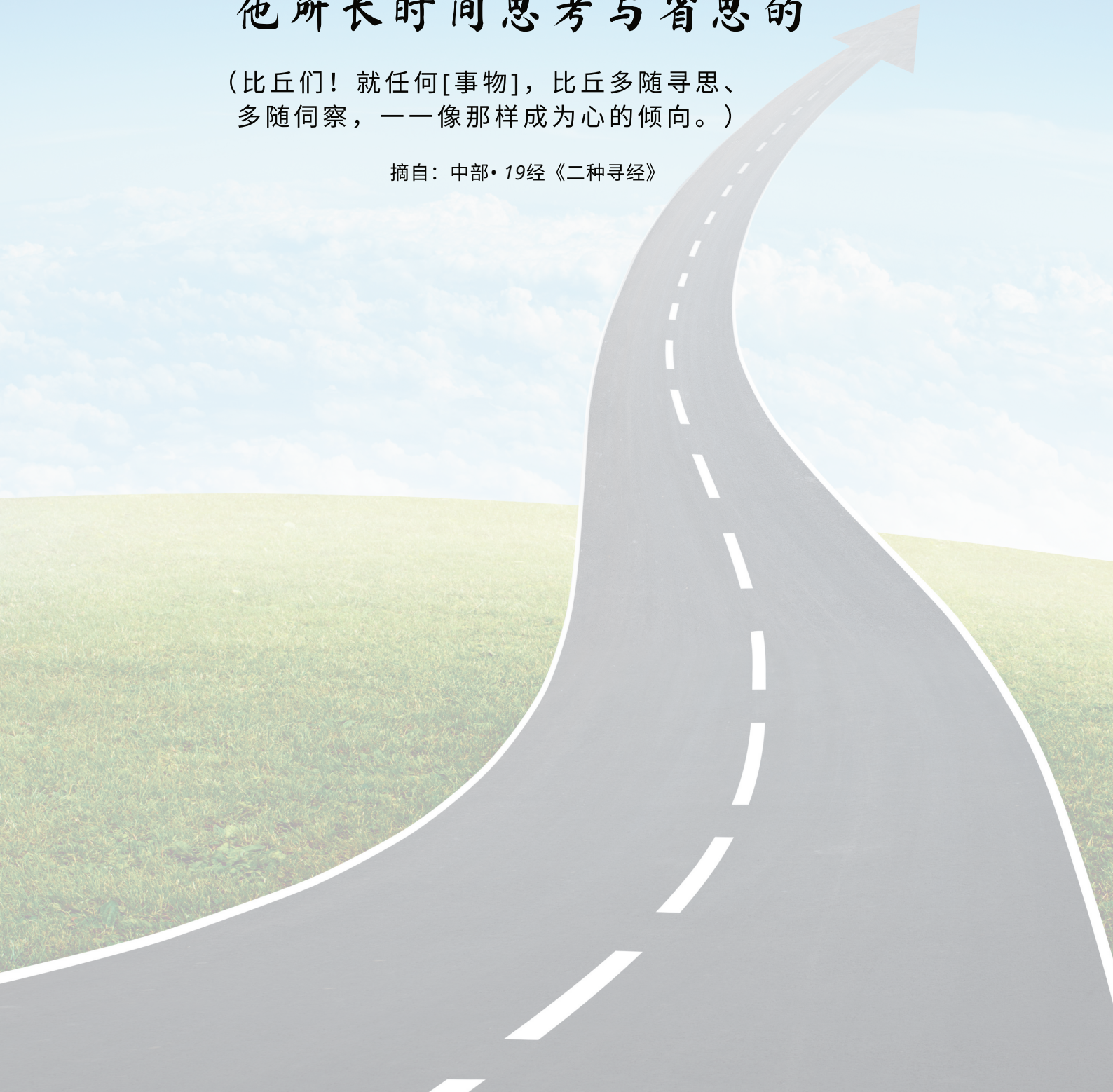
Yaññadeva, bhikkhave, bhikkhu
bahulamanuvitakketi anuvicāreti,
tathā tathā nati hoti cetaso

Excerpt from: MN (Majjhima Nikāya) 19
Dvedhāvitakkasuttaṃ

一个人的心将导向倾向 他所长时间思考与省思的

(比丘们！就任何[事物]，比丘多随寻思、
多随伺察，一一像那样成为心的倾向。)

摘自：中部·19经《二种寻经》



佛历 BE 2567/68 2024



新月布萨日



满月布萨日



其他布萨日

JANUARY

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FEBRUARY

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

MARCH

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

APRIL

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MAY

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUNE

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

JULY

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AUGUST

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SEPTEMBER

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTOBER

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVEMBER

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DECEMBER

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

法域活动

~ 年度活动 ~

- 1月1日共修
- 农历新春点灯&活动
- 卫塞节点灯&庆典
- 雨安居
- 卡提那庆典
- 禅修营

~ 例常活动 ~

- 周日活动包括菜市场托钵、供佛、诵经，佛法开示
- 吉祥家庭儿童 &/ 青少年
- 线上/线下共修

~ 常年禅修 ~

常年禅修相关与报名
<https://dhammaearth.org/meditation>



欲获得更多法域活动详情

法域的资讯群组，社交媒体



<https://dhammaearth.org/socialmedia/>

各个区域办公室



<https://dhammaearth.org/contact-us-cn/>

2024/2025 学校假期 (B组)

- 上一个学年尾假期 10/02/2024 - 10/03/2024
- 第一学期假期 25/05/2024 - 02/06/2024
- 第二学期假期 14/09/2024 - 22/09/2024
- 第三学期假期 21/12/2024 - 29/12/2024
- 学年尾假期 18/01/2025 - 16/02/2025

目标

曾失败的因

对的因

不可做



心的成长



身的健康



家庭



事业/学业



财富规划



慈善&布施

目标	曾失败的因	对的因	不可做

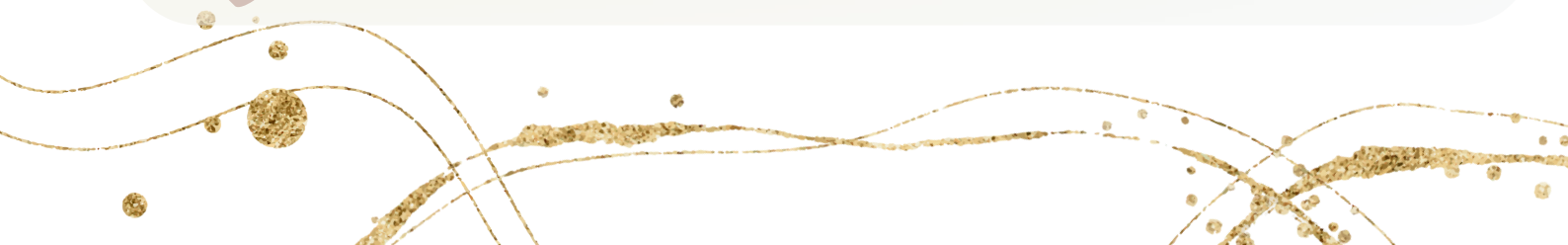
持守

天布萨八戒

生日
善行

禅修
计划

发愿





● 新月布萨日

● 满月布萨日

● 其他布萨日

SUN 星期日	MON 星期一	TUE 星期二	WED 星期三
	1 元旦新年	2	3
	善♡	善♡	善♡
7	8	9	10 H3
善♡	善♡	善♡	善♡
14	15	16	17
善♡	善♡	善♡	善♡
21	22	23	24
善♡	善♡	善♡	善♡
28	29	30	31
善♡	善♡	善♡	善♡



THU 星期四	FRI 星期五	SAT 星期六
4 善♡	5 善♡	6 善♡
11 善♡	12 善♡	13 善♡
18 善♡	19 善♡	20 善♡
25 H4 大宝森节 善♡	26 善♡	27 善♡

01 一月

January

布施

Na ve kadariyā devalokaṃ vajanti,
Bālā have nappasaṃsanti dānaṃ,
Dhīro ca dānaṃ anumodamāno,
Ten'eva so hoti sukhī par'attha.

吝啬的人不会上生天界，
愚人的确不会赞叹布施；
然而贤者则会随喜布施，
因此他在来世获得快乐。

《法句经》第 177 偈

请扫描获得更多分享

<https://dhammaearth.org/goodness-record>



● 新月布萨日

● 满月布萨日

● 其他布萨日

SUN 星期日	MON 星期一	TUE 星期二	WED 星期三
4 善♡	5 善♡	6 善♡	7 善♡
11 农历新年 善♡	12 善♡	13 善♡	14 善♡
18 善♡	19 善♡	20 善♡	21 善♡
25 善♡	26 善♡	27 善♡	28 善♡



THU 星期四	FRI 星期五	SAT 星期六
1 善♡	2 善♡	3 善♡
8 善♡	9 H5 善♡	10 农历新年 善♡
15 善♡	16 善♡	17 善♡
22 善♡	23 善♡	24 H6 敬僧日（声闻弟子大集会） 善♡

02 二月

February

持戒

Appamatto ayaṃ gandho
yväyaṃ tagaracandanaṃ.
Yo ca silavataṃ gandho
vāti devesu uttamo.

多伽罗与檀木香，
此香微小不足道；
具戒者之香最胜，
向上飘送至天界。

《法句经》第 56 偈

请扫描获得更多分享

<https://dhammaearth.org/goodness-record>



● 新月布萨日

● 满月布萨日

● 其他布萨日

SUN 星期日	MON 星期一	TUE 星期二	WED 星期三
31 善♡			
3 善♡	4 善♡	5 善♡	6 善♡
10 善♡	11 善♡	12 善♡	13 善♡
17 善♡	18 善♡	19 善♡	20 善♡
24 H8 善♡	25 善♡	26 善♡	27 善♡



THU 星期四	FRI 星期五	SAT 星期六
	1 善♡	2 善♡
7 善♡	8 善♡	9 H7 善♡
14 善♡	15 善♡	16 善♡
21 善♡	22 善♡	23 善♡
28 善♡	29 善♡	30 善♡

03 三月

March

禅修

Yo ca vassasatam jive
dussilo asamāhito;
Ek'āham jīvitam seyyo
sīlavantassa jhāyino.

若人活了百年
却道德败坏没自制，
具戒有禅修者
的一天生命则更好。

《法句经》第 110 偈

请扫描获得更多分享

<https://dhammaearth.org/goodness-record>



● 新月布萨日

● 满月布萨日

● 其他布萨日

SUN 星期日	MON 星期一	TUE 星期二	WED 星期三
	1 善♡	2 善♡	3 善♡
7 善♡	8 G1 善♡	9 善♡	10 开斋节 善♡
14 善♡	15 善♡	16 善♡	17 善♡
21 善♡	22 善♡	23 G2 善♡	24 善♡
28 善♡	29 善♡	30 善♡	



THU 星期四	FRI 星期五	SAT 星期六
4 善♡	5 善♡	6 善♡
11 开斋节 善♡	12 善♡	13 善♡
18 善♡	19 善♡	20 善♡
25 善♡	26 善♡	27 善♡

04 四月
April

恭敬

Pūjā ca pūjaneyyānaṃ,
Etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

礼敬可敬者，
此事最吉祥。

摘自小部·小诵经 5经；
经集·小品4经《吉祥经》

请扫描获得更多分享

<https://dhammaearth.org/goodness-record>



● 新月布萨日

● 满月布萨日

● 其他布萨日

SUN 星期日	MON 星期一	TUE 星期二	WED 星期三
			1 劳动节 善♡
5 善♡	6 善♡	7 G3 善♡	8 善♡
12 善♡	13 善♡	14 善♡	15 善♡
19 善♡	20 善♡	21 善♡	22 G4 敬佛日 (卫塞节) 善♡
26 善♡	27 善♡	28 善♡	29 善♡



THU 星期四	FRI 星期五	SAT 星期六
2 善♡	3 善♡	4 善♡
9 善♡	10 善♡	11 善♡
16 善♡	17 善♡	18 善♡
23 善♡	24 善♡	25 善♡
30 善♡	31 善♡	

05 五月
May

服务

服务是奉献自己的力量、时间、才干、知识等，亲力亲为地去为个人或群体做事。

由于在服务的过程必须放下地位和身段，因此会带来身份高贵的果报，未来会有很多人受报者服务。

这些护持他人全心投入修法的善业成熟时，也让我们未来的生命获得便利及有充裕的时间。

部分摘自《吉祥的选择》

请扫描获得更多分享

<https://dhammaearth.org/goodness-record>



THU 星期四	FRI 星期五	SAT 星期六
		1 善♡
6 G5 善♡	7 善♡	8 善♡
13 善♡	14 善♡	15 善♡
20 善♡	21 G6 善♡	22 善♡
27 善♡	28 善♡	29 善♡

06 六月
June

目的明觉



<https://dhammaearth.org/goodness-record>

请扫描聆听吉祥尊者的短开示：
150109_1 目的明觉.MP3

请扫描获得更多分享

<https://dhammaearth.org/goodness-record>



● 新月布萨日

● 满月布萨日

● 其他布萨日

SUN 星期日	MON 星期一	TUE 星期二	WED 星期三
	1 善♡	2 善♡	3 善♡
7 善♡	8 善♡	9 善♡	10 善♡
14 善♡	15 善♡	16 善♡	17 善♡
21 入雨安居 善♡	22 善♡	23 善♡	24 善♡
28 善♡	29 善♡	30 善♡	31 善♡



THU 星期四	FRI 星期五	SAT 星期六
4 善♡	5 G7 善♡	6 善♡
11 善♡	12 善♡	13 善♡
18 善♡	19 善♡	20 G8 敬法日 (佛陀初转法轮) 善♡
25 善♡	26 善♡	27 善♡

07 七月
July

合适明觉



<https://dhammaearth.org/goodness-record>

请扫描聆听吉祥尊者的短开示：
150109_2 合适明觉.MP3

请扫描获得更多分享

<https://dhammaearth.org/goodness-record>



● 新月布萨日

● 满月布萨日

● 其他布萨日

SUN 星期日	MON 星期一	TUE 星期二	WED 星期三
4 v1	5	6	7
善♡	善♡	善♡	善♡
11	12	13	14
善♡	善♡	善♡	善♡
18	19 v2	20	21
善♡	善♡	善♡	善♡
25	26	27	28
善♡	善♡	善♡	善♡



THU 星期四	FRI 星期五	SAT 星期六
1 善♡	2 善♡	3 善♡
8 善♡	9 善♡	10 善♡
15 善♡	16 善♡	17 善♡
22 善♡	23 善♡	24 善♡
29 善♡	30 善♡	31 国庆日 善♡

08 八月

August

爱语

Sahassam-api ce vācā
 anatthapadasaṃhitā
 Ekaṃ atthapadaṃ seyyo
 yaṃ sutvā upasammati.

一句听后得平静有益的话，
 好过一千句没有意义的话。

《法句经》第 100 偈

请扫描获得更多分享

<https://dhammaearth.org/goodness-record>



THU 星期四	FRI 星期五	SAT 星期六
5 善♡	6 善♡	7 善♡
12 善♡	13 善♡	14 善♡
19 善♡	20 善♡	21 善♡
26 善♡	27 善♡	28 善♡

09 九月
September

随喜



<https://dhammaearth.org/goodness-record>

请扫描聆听吉祥尊者的短开示：
140200 随喜与妒忌.MP3



没有妒忌，我要随喜众生一点一滴的善与成就，让心与一切善法相印。

请扫描获得更多分享

<https://dhammaearth.org/goodness-record>



● 新月布萨日

● 满月布萨日

● 其他布萨日

SUN 星期日	MON 星期一	TUE 星期二	WED 星期三
		1 善♡	2 ^{v5} 善♡
6 善♡	7 善♡	8 善♡	9 善♡
13 善♡	14 善♡	15 善♡	16 善♡
20 善♡	21 善♡	22 善♡	23 善♡
27 善♡	28 善♡	29 善♡	30 善♡



THU 星期四	FRI 星期五	SAT 星期六
3 善♡	4 善♡	5 善♡
10 善♡	11 善♡	12 善♡
17 ^{v6} 出雨安居 阿毗达摩日 善♡	18 善♡	19 善♡
24 善♡	25 善♡	26 善♡
31 ^{v7} 屠妖节 善♡		

10 十月
October

听法

Kālena dhammassavanam,
Etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

适时听闻法，
此事最吉祥。

摘自小部·小诵经 5经；
经集·小品4经《吉祥经》

请扫描获得更多分享

<https://dhammaearth.org/goodness-record>



● 新月布萨日

● 满月布萨日

● 其他布萨日

SUN 星期日	MON 星期一	TUE 星期二	WED 星期三
3 善♡	4 善♡	5 善♡	6 善♡
10 善♡	11 善♡	12 善♡	13 善♡
17 善♡	18 善♡	19 善♡	20 善♡
24 善♡	25 善♡	26 善♡	27 善♡



THU 星期四	FRI 星期五	SAT 星期六
	1 善♡	2 善♡
7 善♡	8 善♡	9 善♡
14 善♡	15 v8 善♡	16 善♡
21 善♡	22 善♡	23 善♡
28 善♡	29 善♡	30 H1 善♡

11 十一月
November

慈悲

Na paresaṃ vilomāni,
na paresaṃ kat'ākataṃ;
Attano'va avekkheyya,
katāni akatāni ca,

不应观察他人过，
他人已做与未做；
应该省察自己的：
已做未做的事情。

《法句经》第 50 偈

我将把法用在净化自己身口
意，而非衡量批判别人。

请扫描获得更多分享

<https://dhammaearth.org/goodness-record>



● 新月布萨日

● 满月布萨日

● 其他布萨日

SUN 星期日	MON 星期一	TUE 星期二	WED 星期三
1 善♡	2 善♡	3 善♡	4 善♡
8 善♡	9 善♡	10 善♡	11 善♡
15 H2 善♡	16 善♡	17 善♡	18 善♡
22 善♡	23 善♡	24 善♡	25 圣诞节 善♡
29 H3 善♡	30 善♡	31 善♡	



THU 星期四	FRI 星期五	SAT 星期六
5 善♡	6 善♡	7 善♡
12 善♡	13 善♡	14 善♡
19 善♡	20 善♡	21 善♡
26 善♡	27 善♡	28 善♡

12 十二月

December

为世界奉献一份无私的真
(无我无私)

Asāhasena dhammena
samena nayatī pare;
Dhammassa gutto medhāvī
“dhammatṭho”ti pavuccati.

智者不误导他人，
办事如法与平等。
他是法的保护者，
被称为住于法者。

《法句经》第 257 偈

法主需要无我的如实智见，才能清楚地认清何为相关的法，特别是相关因缘的因果关系。

请扫描获得更多分享

<https://dhammaearth.org/goodness-record>



莫轻视善行，以为「它不会为我带来果报」；
就像水滴能注满水瓶，
智者一点一滴地累积至福德满盈。

《法句经》第 122 偈







©2023 Wisdom Light Publication Society

慧光出版学会

- 此册子是非卖品，任何人不得以商业方式流通本册。
- 任何单位、团体或个人，皆无需经过出版学会同意而复制、翻印、流通本册。
- 请不要擅自更改册子内的佛教专有名词和增删任何内容。
- 若有任何疑问，请电邮至 wisdomlightps@gmail.com