

# 自我提昇日課表



實踐者姓名：\_\_\_\_\_ 共勉者姓名：\_\_\_\_\_

1. 初開始時，勾選的項目不必太多，相信你自己會越選越多的。
2. 請你時常溫習閱讀日課表的實施手冊，會使你越做越有信心。

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月

自選項目打勾記號		日期	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			
四種環保	心靈環保	<input type="checkbox"/>																																		
	生活環保	<input type="checkbox"/>																																		
	禮儀環保	<input type="checkbox"/>																																		
	自然環保	<input type="checkbox"/>																																		
心五四運動	四安	安心	<input type="checkbox"/>																																	
		安身	<input type="checkbox"/>																																	
		安家	<input type="checkbox"/>																																	
		安業	<input type="checkbox"/>																																	
	四要	需要的才要	<input type="checkbox"/>																																	
		想要的可以不要	<input type="checkbox"/>																																	
		能要該要的要	<input type="checkbox"/>																																	
		不能要不該要的絕對不要	<input type="checkbox"/>																																	
	四它	面對它	<input type="checkbox"/>																																	
		接受它	<input type="checkbox"/>																																	
		處理它	<input type="checkbox"/>																																	
		放下它	<input type="checkbox"/>																																	
	四感	感恩	<input type="checkbox"/>																																	
		感謝	<input type="checkbox"/>																																	
		感化	<input type="checkbox"/>																																	
		感動	<input type="checkbox"/>																																	
四福	知福	<input type="checkbox"/>																																		
	惜福	<input type="checkbox"/>																																		
	培福	<input type="checkbox"/>																																		
	種福	<input type="checkbox"/>																																		
四眾佛子共勉語	信佛學法敬僧·三寶萬世明燈	<input type="checkbox"/>																																		
	提昇人的品質·建設人間淨土	<input type="checkbox"/>																																		
	知恩報恩為先·利人便是利己	<input type="checkbox"/>																																		
	盡心盡力第一·不爭你我多少	<input type="checkbox"/>																																		
	慈悲沒有敵人·智慧不起煩惱	<input type="checkbox"/>																																		
	忙人時間最多·勤勞健康最好	<input type="checkbox"/>																																		
	為了廣種福田·那怕任怨任勞	<input type="checkbox"/>																																		
	布施的人有福·行善的人快樂	<input type="checkbox"/>																																		
	時時心有法喜·念念不離禪悅	<input type="checkbox"/>																																		
處處觀音菩薩·聲聲阿彌陀佛	<input type="checkbox"/>																																			
實踐者自訂項目	經卷	<input type="checkbox"/>																																		
	咒遍	<input type="checkbox"/>																																		
	聖號	<input type="checkbox"/>																																		
		<input type="checkbox"/>																																		
		<input type="checkbox"/>																																		
每日選項數及計分數			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/					
本月份的心得記要：																																				

## 使用說明：

1. 每天所做日課項目多少，請你依照自己的意願勾選。至少是在一項以上，能多則酌量增加。勾選的記號是「√」。
2. 勾選而已做到的，或今天已比昨天進步了的，請在當日的該項框格中，做「卍」記號。
3. 勾選而未做到的，或今天竟比昨天退步了的，請在當日的該項框格中，做「×」記號。
4. 勾選而於當日沒有遇到相關情事，或既未進步也沒有退步的，請在當日的該項框格中，做「○」記號。
5. 請於「每日選項及計分數」框格中，填寫總計選了幾個項目，做到的項目佔有幾分之幾。如果在本月之中，有幾天因為太忙而未做記號，便在此框格中留空白。
6. 實踐者自訂項目，也是可多可少的。
7. 這份日課表，可張貼於你的適當而便利做記號處。也可摺疊好了，跟著「法鼓人自我提昇日課表實施手冊」，隨身攜帶。
8. 這份日課表，每月使用一張，累積保存，可以裝訂成冊，作為自我提昇的最佳紀念。用完一年份的十二張表，請你再向你所屬的法鼓山體系單位申領，一年又一年，繼續做下去。