

貳零貳肆

智悲同行

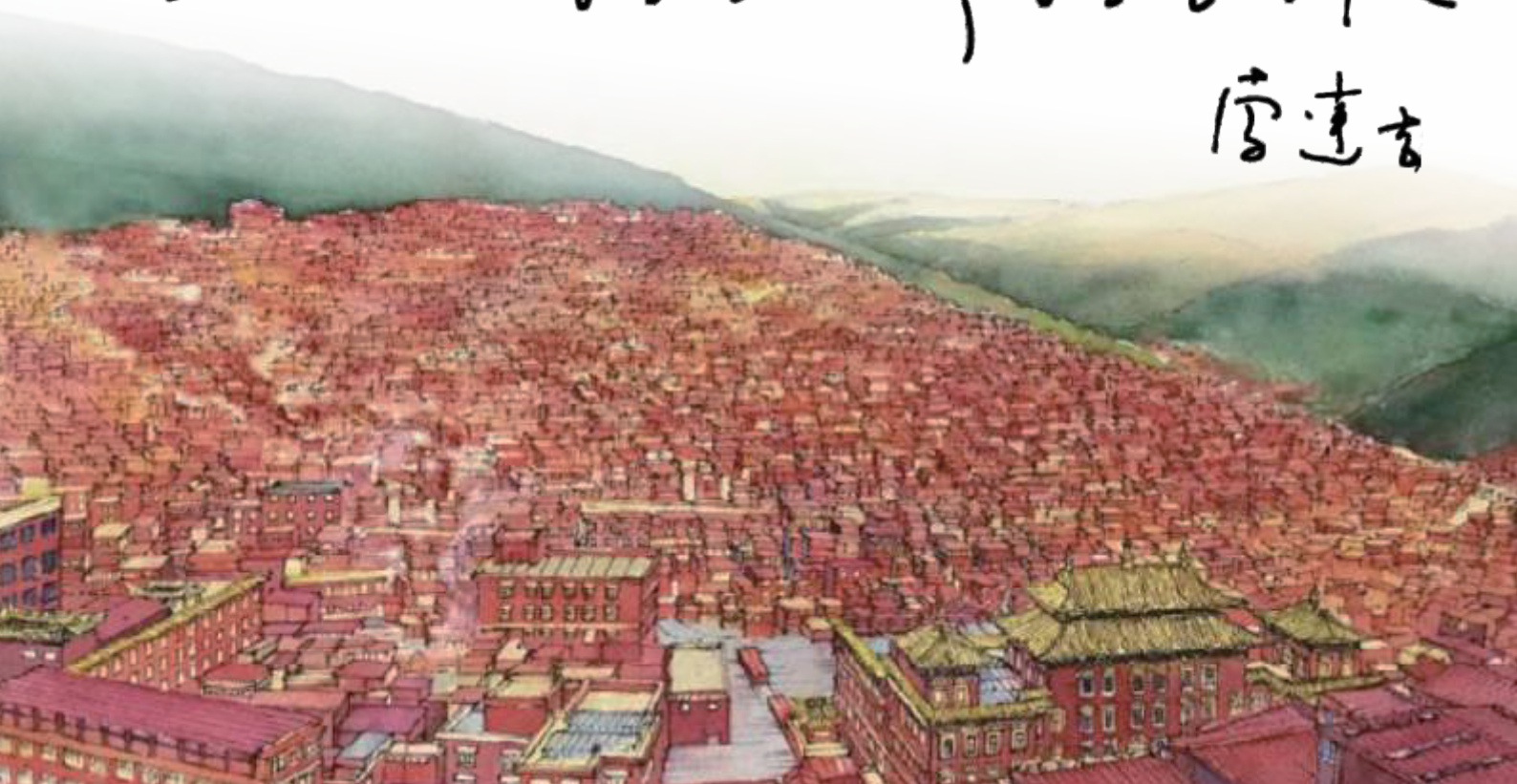
莫舍己道

勿扰他心



终生学习 终生修行 终生利他

李连吉



# 1月修行记录

我们以利他心帮助别人做一点事情的功德，远远超过以自私自利心在漫长岁月中的苦修

日	一	二	三	四	五	六
	1 农 十一月廿十 藏 十一月廿十	2 农 十一月廿一 藏 十一月廿一	3 农 十一月廿二 藏 十一月廿二	4 农 十一月廿三 藏 十一月廿三	5 农 十一月廿四 藏 十一月廿四	6 农 十一月廿五 藏 十一月廿五
7 农 十一月廿六 藏 十一月廿六	8 农 十一月廿七 藏 十一月廿七	9 农 十一月廿八 藏 十一月廿八	10 农 十一月廿九 藏 十一月廿九	11 农 十二月初一 藏 十一月三十	12 农 十二月初二 藏 十二月初一	13 农 十二月初三 藏 十二月初二
14 农 十二月初四 藏 十二月初三	15 农 十二月初五 藏 十二月初四	16 农 十二月初六 藏 十二月初六	17 农 十二月初七 藏 十二月初七	18 农 十二月初八 藏 十二月初八	19 农 十二月初九 藏 十二月初九	20 农 十二月初十 藏 十二月初十
21 农 十二月十一 藏 十二月十一	22 农 十二月十二 藏 十二月十二	23 农 十二月十三 藏 十二月十三	24 农 十二月十四 藏 十二月十四	25 农 十二月十五 藏 十二月十五	26 农 十二月十六 藏 十二月十六	27 农 十二月十七 藏 十二月十七
28 农 十二月十八 藏 十二月十八	29 农 十二月十九 藏 十二月十九	30 农 十二月廿十 藏 十二月廿十	31 农 十二月廿一 藏 十二月廿一			

2023  
12

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	1 十九	2 二十	3 廿一			
4 廿二	5 廿三	6 廿四	7 廿五	8 廿六	9 廿七	10 廿八
11 廿九	12 三十	13 十一月初一	14 初二	15 初三	16 初四	17 初五
18 初六	19 初七	20 初八	21 初九	22 初十	23 十一	24 初五
25 初六	26 初七	27 初八	28 初九	29 初十	30 十一	31 十二

2024  
2

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	1 腊月廿二	2 廿三	3 廿四	4 廿五		
5 廿六	6 廿七	7 廿八	8 廿九	9 三十	10 正月初一	11 初二
12 初三	13 初四	14 初五	15 初六	16 初七	17 初八	18 初九
19 初十	20 十一	21 十二	22 十三	23 十四	24 十五	25 十六
26 十七	27 十八	28 十九	29 二十			

# 1月 January

农 癸卯年 甲子月

藏 水兔年 庄严月

法王如意宝一再地讲过，

《胜利道歌》有相当大的意义和加持，倘若一个法师在传法之前，或者一个人在修行之前，把它诵读一遍或者传讲一遍，就能顺利实现愿望，不会遭受障碍和违缘。

日	一	二	三	四	五	六
31	<b>1</b> 元旦 农 十一月廿十 藏 十一月廿十	<b>2</b> 农 十一月廿一 藏 十一月廿一 地藏菩萨加持日 作何善恶成亿倍	<b>3</b> 农 十一月廿二 藏 十一月廿二	<b>4</b> 十高日 农 十一月廿三 藏 十一月廿三	<b>5</b> 十高日 农 十一月廿四 藏 十一月廿四	<b>6</b> 小寒 农 十一月廿五 藏 十一月廿五 空行母荟供日
<b>7</b> 农 十一月廿六 藏 十一月廿六	<b>8</b> 农 十一月廿七 藏 十一月廿七	<b>9</b> 三九 十高日 农 十一月廿八 藏 十一月廿八	<b>10</b> 十高日 农 十一月廿九 藏 十一月廿九 净供护法日	<b>11</b> 十高日 农 十二月初一 藏 十一月三十 释迦牟尼佛加持日 作何善恶成九亿倍	<b>12</b> 十高日 农 十二月初二 藏 十二月初一 禪定胜王佛加持日 作何善恶成百倍	<b>13</b> 农 十二月初三 藏 十二月初二
<b>14</b> 农 十二月初四 藏 十二月初三	<b>15</b> 农 十二月初五 藏 十二月初四	<b>16</b> 四九 农 十二月初六 藏 十二月初六	<b>17</b> 农 十二月初七 藏 十二月初七	<b>18</b> 腊八节 十高日 农 十二月初八 藏 十二月初八 释迦牟尼佛成道日 药师佛加持日 作何善恶成千倍	<b>19</b> 农 十二月初九 藏 十二月初九	<b>20</b> 大寒 农 十二月初十 藏 十二月初十 莲师荟供日 作何善恶成十万倍
<b>21</b> 农 十二月十一 藏 十二月十一	<b>22</b> 农 十二月十二 藏 十二月十二	<b>23</b> 飞幡日 十高日 农 十二月十三 藏 十二月十三	<b>24</b> 农 十二月十四 藏 十二月十四	<b>25</b> 十高日 农 十二月十五 藏 十二月十五 格萨尔王诞辰日 阿弥陀佛加持日 作何善恶成百万倍	<b>26</b> 农 十一月十六 藏 十一月十六	<b>27</b> 五九 农 十二月十七 藏 十二月十七
<b>28</b> 十高日 农 十二月十八 藏 十二月十八 尊者圆寂纪念日 观音菩萨加持日 作何善恶成千万倍 全知龙钦巴（无垢光）	<b>29</b> 农 十二月十九 藏 十二月十九	<b>30</b> 农 十二月廿十 藏 十二月廿十	<b>31</b> 农 十二月廿一 藏 十二月廿一 地藏菩萨加持日 作何善恶成亿倍	1	2	3

2024 已启动



# 2月修行记录

我内心真的很希望你们修行不要出违缘，而不出违缘的唯一办法，就是要自始至终祈祷莲师，这有一种不共的缘起力

日	一	二	三	四	五	六
				1 农 十二月廿二 藏 十二月廿二	2 农 十二月廿三 藏 十二月廿二	3 农 十二月廿四 藏 十二月廿三
4 农 十二月廿五 藏 十二月廿四	5 农 十二月廿六 藏 十二月廿五	6 农 十二月廿七 藏 十二月廿六	7 农 十二月廿八 藏 十二月廿七	8 农 十二月廿九 藏 十二月廿八	9 农 十二月三十 藏 十二月三十	10 农 正月初一 藏 正月初一
11 农 正月初二 藏 正月初二	12 农 正月初三 藏 正月初三	13 农 正月初四 藏 正月初四	14 农 正月初五 藏 正月初五	15 农 正月初六 藏 正月初六	16 农 正月初七 藏 正月初七	17 农 正月初八 藏 正月初八
18 农 正月初九 藏 正月初九	19 农 正月初十 藏 正月初十	20 农 正月十一 藏 正月十一	21 农 正月十二 藏 正月十二	22 农 正月十三 藏 正月十三	23 农 正月十四 藏 正月十四	24 农 正月十五 藏 正月十五
25 农 正月十六 藏 正月十六	26 农 正月十七 藏 正月十七	27 农 正月十八 藏 正月十八	28 农 正月十九 藏 正月十九	29 农 正月二十 藏 正月二十		

2023

1

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1 农 十二月廿二 藏 十二月廿二	2 农 十二月廿三 藏 十二月廿二	3 农 十二月廿四 藏 十二月廿三	4 农 十二月廿五 藏 十二月廿四	5 农 十二月廿六 藏 十二月廿五	6 农 十二月廿七 藏 十二月廿六	7 农 十二月廿八 藏 十二月廿七
8 农 十二月廿九 藏 十二月廿八	9 农 十二月三十 藏 十二月廿九	10 农 正月初一 藏 正月初一	11 农 正月初二 藏 正月初二	12 农 正月初三 藏 正月初三	13 农 正月初四 藏 正月初四	14 农 正月初五 藏 正月初五
15 农 正月初六 藏 正月初六	16 农 正月初七 藏 正月初七	17 农 正月初八 藏 正月初八	18 农 正月初九 藏 正月初九	19 农 正月初十 藏 正月初十	20 农 正月十一 藏 正月十一	21 农 正月十二 藏 正月十二
22 农 正月十三 藏 正月十三	23 农 正月十四 藏 正月十四	24 农 正月十五 藏 正月十五	25 农 正月十六 藏 正月十六	26 农 正月十七 藏 正月十七	27 农 正月十八 藏 正月十八	28 农 正月十九 藏 正月十九
29 农 正月二十 藏 正月二十	30 农 正月二十一 藏 正月二十一	31 农 正月二十二 藏 正月二十二				

2024

3

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	1 农 正月初一 藏 正月初一	2 农 正月初二 藏 正月初二	3 农 正月初三 藏 正月初三			
4 农 正月初四 藏 正月初四	5 农 正月初五 藏 正月初五	6 农 正月初六 藏 正月初六	7 农 正月初七 藏 正月初七	8 农 正月初八 藏 正月初八	9 农 正月初九 藏 正月初九	10 农 正月十 藏 正月十
11 农 正月十一 藏 正月十一	12 农 正月十二 藏 正月十二	13 农 正月十三 藏 正月十三	14 农 正月十四 藏 正月十四	15 农 正月十五 藏 正月十五	16 农 正月十六 藏 正月十六	17 农 正月十七 藏 正月十七
18 农 正月十八 藏 正月十八	19 农 正月十九 藏 正月十九	20 农 正月二十 藏 正月二十	21 农 正月二十一 藏 正月二十一	22 农 正月二十二 藏 正月二十二	23 农 正月二十三 藏 正月二十三	24 农 正月二十四 藏 正月二十四
25 农 正月二十五 藏 正月二十五	26 农 正月二十六 藏 正月二十六	27 农 正月二十七 藏 正月二十七	28 农 正月二十八 藏 正月二十八	29 农 正月二十九 藏 正月二十九	30 农 正月三十 藏 正月三十	31 农 正月三十一 藏 正月三十一

# 2月 February

农 癸卯年 乙丑月

藏 水兔年 满意月

你们要知道，其实，让佛法融入相续不是个简单事情，不是一上来就能做得到的，这需要长期的努力和精进。也就是说，要长期修学《前行》的每一个引导：共同加行里的人身难得、寿命无常、轮回痛苦、因果不虚；不共加行里的皈依、发心、金刚萨埵、积资资粮、上师瑜伽，这些要一个一个地认真修持，才会呈现真正的效果。



日	一	二	三	四	五	六
28	29	30	31	1 农 十二月廿二 藏 十二月廿二	2 北小年 农 十二月廿三 藏 十二月廿二	3 南小年 农 十二月廿四 藏 十二月廿三
4 立春 农 十二月廿五 藏 十二月廿四	5 农 十二月廿六 藏 十二月廿五 空行母荟供日	6 农 十二月廿七 藏 十二月廿六	7 农 十二月廿八 藏 十二月廿七	8 农 十二月廿九 藏 十二月廿八 华严菩萨圣诞 (汉)	9 除夕 农 十二月三十 藏 十二月三十 释迦牟尼佛加持日 作何善恶成九亿倍	10 春节 农 正月初一 藏 正月初一 藏历新年神变节 持明法会开始 弥勒菩萨圣诞 (汉)
11 农 正月初二 藏 正月初二 持明法会 法王如意宝诞辰纪念日	12 农 正月初三 藏 正月初三 持明法会	13 农 正月初四 藏 正月初四 持明法会	14 情人节 农 正月初五 藏 正月初五 持明法会	15 农 正月初六 藏 正月初六 持明法会 定光佛圣诞 (汉)	16 农 正月初七 藏 正月初七 持明法会	17 农 正月初八 藏 正月初八 持明法会 药师佛加持日 作何善恶成千倍
18 农 正月初九 藏 正月初九	19 雨水 农 正月初十 藏 正月初十 持明法会 莲师荟供日 作何善恶成十万倍	20 农 正月十一 藏 正月十一 持明法会	21 农 正月十二 藏 正月十二 持明法会	22 农 正月十三 藏 正月十三 持明法会	23 农 正月十四 藏 正月十四 持明法会	24 元宵节 农 正月十五 藏 正月十五 持明法会结束 阿彌陀佛加持日 作何善恶成百万倍
25 农 正月十六 藏 正月十六	26 农 正月十七 藏 正月十七	27 农 正月十八 藏 正月十八 观音菩萨加持日 作何善恶成千万倍	28 农 正月十九 藏 正月十九	29 农 正月二十 藏 正月二十	1	2



# 3月修行记录

假如每天记住一个上师的教言，里面的法义自然触动你，使你的行为不离正道，这才是真正的依止上师

日	一	二	三	四	五	六
					1 农 正月二十一 藏 正月二十一	2 农 正月二十二 藏 正月二十二
3 农 正月二十三 藏 正月二十三	4 农 正月二十四 藏 正月二十四	5 农 正月二十五 藏 正月二十五	6 农 正月二十六 藏 正月二十六	7 农 正月二十七 藏 正月二十七	8 农 正月二十八 藏 正月二十八	9 农 正月二十九 藏 正月二十九
10 农 二月初一 藏 正月三十	11 农 二月初二 藏 二月初一	12 农 二月初三 藏 二月初二	13 农 二月初四 藏 二月初三	14 农 二月初五 藏 二月初五	15 农 二月初六 藏 二月初六	16 农 二月初七 藏 二月初七
17 农 二月初八 藏 二月初八	18 农 二月初九 藏 二月初九	19 农 二月十日 藏 二月十日	20 农 二月十一 藏 二月十一	21 农 二月十二 藏 二月十二	22 农 二月十三 藏 二月十三	23 农 二月十四 藏 二月十四
24 农 二月十五 藏 二月十四	25 农 二月十六 藏 二月十五	26 农 二月十七 藏 二月十六	27 农 二月十八 藏 二月十七	28 农 二月十九 藏 二月十八	29 农 二月二十 藏 二月十九	30 农 二月二十一 藏 二月二十
31 农 二月二十二 藏 二月二十一						

2023 2023 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六 星期日

		1 正月廿二 甲寅	2 正月廿三 甲辰	3 正月廿四 甲午	4 正月廿五 甲申
5 正月廿六 甲戌	6 正月廿七 甲子	7 正月廿八 甲寅	8 正月廿九 甲辰	9 正月三十 甲午	10 二月初一 甲申
11 二月初二 甲戌	12 二月初三 甲子	13 二月初四 甲寅	14 二月初五 甲辰	15 二月初六 甲午	16 二月初七 甲申
17 二月初八 甲戌	18 二月初九 甲子	19 二月十日 甲寅	20 二月十一 甲辰	21 二月十二 甲午	22 二月十三 甲申
23 二月十四 甲戌	24 二月十五 甲子	25 二月十六 甲寅	26 二月十七 甲辰	27 二月十八 甲午	28 二月十九 甲申
29 二月二十 甲戌	30 二月廿一 甲子				

2024 2024 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六 星期日

1 二月廿二 乙未	2 二月廿三 乙酉	3 二月廿四 乙亥	4 二月廿五 丙子	5 二月廿六 丙寅	6 二月廿七 丙辰
7 二月廿八 丙午	8 二月廿九 丙申	9 二月三十 丙戌	10 三月初一 丙子	11 三月初二 丙寅	12 三月初三 丙辰
13 三月初四 丙午	14 三月初五 丙申	15 三月初六 丙戌	16 三月初七 丁子	17 三月初八 丁寅	18 三月初九 丁辰
19 三月十日 丁午	20 三月十一 丁申	21 三月十二 丁戌	22 三月十三 戊子	23 三月十四 戊寅	24 三月十五 戊辰
25 三月十六 戊午	26 三月十七 戊申	27 三月十八 戊戌	28 三月十九 己子	29 三月二十 己寅	30 三月廿一 己辰

# 3月 March

农 甲辰年 丙寅月

藏 木龙年 神变月

如果我们内心有一种主宰，有佛教所谓的正知正念，就可以依此观察自己的情绪。当你过于浮躁时，可以提起智慧，用心来观察心。这时你会发现，心的本来面目其实是空性，也是光明。在空性和光明的融合当中，没有痛苦，没有烦恼，没有忧愁。这一点，每个人都可以认识到。在认识的当下，所有烦恼会消失无余



日	一	二	三	四	五	六
25	26	27	28	29	1	2
					农 正月二十一 藏 正月二十一 地藏菩萨加持日 作何善恶成亿倍	农 正月二十二 藏 正月二十二
3	4	5 惊蛰	6	7	8 妇女节	9
农 正月二十三 藏 正月二十三	农 正月二十四 藏 正月二十四	农 正月二十五 藏 正月二十五 空行母荟供日	农 正月二十六 藏 正月二十六	农 正月二十七 藏 正月二十七	农 正月二十八 藏 正月二十八	农 正月二十九 藏 正月二十九
10	11	12 龙抬头	13 植树节	14	15 消费者日	16
农 二月初一 藏 正月三十	农 二月初二 藏 二月初一 释迦牟尼佛加持日 作何善恶成九亿倍	农 二月初三 藏 二月初二 禅定胜王加持日 作何善法成百倍	农 二月初四 藏 二月初三	农 二月初五 藏 二月初五	农 二月初六 藏 二月初六	农 二月初七 藏 二月初七
17	18	19	20 春分	21	22	23
农 二月初八 藏 二月初八	农 二月初九 藏 二月初九 释迦牟尼佛出家日 (汉) 药师佛加持日 作何善恶成十倍	农 二月初十 藏 二月初十 迦叶尊供日 作何善恶成十万倍	农 二月十一 藏 二月十一	农 二月十二 藏 二月十二	农 二月十三 藏 二月十三	农 二月十四 藏 二月十四
24	25	26	27	28	29	30
农 二月十五 藏 二月十四 释迦牟尼佛涅槃日 (汉)	农 二月十六 藏 二月十五 阿弥陀佛加持日 作何善恶成百万倍	农 二月十七 藏 二月十六	农 二月十八 藏 二月十七	农 二月十九 藏 二月十八 观世音菩萨诞生 观音菩萨加持日 作何善恶成十万倍	农 二月二十 藏 二月十九	农 二月二十一 藏 二月二十 普贤菩萨诞辰 (汉)
31	1	2	3	4	5	6
农 二月二十二 藏 二月二十一 地藏菩萨加持日 作何善恶成亿倍						





# 4月修行记录

鉴别连缘、顺缘的标准，不在于外境的好坏，关键在于内心能否将之转为道用

日	一	二	三	四	五	六
	1 农 二月廿三 藏 二月廿二	2 农 二月廿四 藏 二月廿三	3 农 二月廿五 藏 二月廿四	4 农 二月廿六 藏 二月廿五	5 农 二月廿七 藏 二月廿六	6 农 二月廿八 藏 二月廿七
7 农 二月廿九 藏 二月廿八	8 农 二月三十 藏 二月三十	9 农 三月初一 藏 三月初一	10 农 三月初二 藏 三月初二	11 农 三月初三 藏 三月初三	12 农 三月初四 藏 三月初四	13 农 三月初五 藏 三月初五
14 农 三月初六 藏 三月初六	15 农 三月初七 藏 三月初七	16 农 三月初八 藏 三月初八	17 农 三月初九 藏 三月初九	18 农 三月初十 藏 三月初十	19 农 三月十一 藏 三月十一	20 农 三月十二 藏 三月十二
21 农 三月十三 藏 三月十三	22 农 三月十四 藏 三月十四	23 农 三月十五 藏 三月十五	24 农 三月十六 藏 三月十六	25 农 三月十七 藏 三月十七	26 农 三月十八 藏 三月十八	27 农 三月十九 藏 三月十九
28 农 三月二十 藏 三月二十	29 农 三月廿一 藏 三月廿一	30 农 三月廿二 藏 三月廿二				

2023  
3

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	1 正月初一	2 初二	3 初三			
4 初四	5 初五	6 初六	7 初七	8 初八	9 初九	10 初十
11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五	16 十六	17 十七
18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一	22 廿二	23 廿三	24 廿四
25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 三十	31 初一

2024  
5

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	1 正月初一	2 初二	3 初三	4 初四	5 初五	
6 初六	7 初七	8 初八	9 初九	10 初十	11 十一	12 十二
13 十三	14 十四	15 十五	16 十六	17 十七	18 十八	19 十九
20 二十	21 廿一	22 廿二	23 廿三	24 廿四	25 廿五	26 廿六
27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 三十	31 初一		

# 4月 April

农 甲辰年 丁卯月

藏 木龙年 苦行月

在佛法中，一方面讲经说法非常重要，如果不讲，很多人就不会明白其中的道理，另一方面，只有讲经说法也是不够的，我们还要将所知内容在自相续中反复串修，要不然，听闻到的佛法就像在石头上倒水一会儿就干了一样，对自己的解脱不会产生多大影响。



日	一	二	三	四	五	六
31	1 愚人节 农 二月廿三 藏 二月廿二	2 农 二月廿四 藏 二月廿三	3 农 二月廿五 藏 二月廿四	4 清明节 农 二月廿六 藏 二月廿五 空行母荟供日	5 农 二月廿七 藏 二月廿六	6 农 二月廿八 藏 二月廿七
7 农 二月廿九 藏 二月廿九	8 农 二月三十 藏 二月三十 释迦牟尼佛加持日 作何善恶成九亿倍	9 农 三月初一 藏 三月初一 禅定胜王佛加持日 作何善恶成百倍	10 农 三月初二 藏 三月初二	11 农 三月初三 藏 三月初三	12 农 三月初四 藏 三月初四	13 农 三月初五 藏 三月初五
14 农 三月初六 藏 三月初六	15 农 三月初七 藏 三月初七	16 农 三月初八 藏 三月初八 药师佛加持日 作何善恶成千倍	17 农 三月初九 藏 三月初九	18 农 三月初十 藏 三月初十 药师佛加持日 作何善恶成千倍	19 谷雨 农 三月十一 藏 三月十一	20 农 三月十二 藏 三月十二
21 农 三月十三 藏 三月十三 莲师荟供日 作何善恶成十万倍	22 农 三月十四 藏 三月十四	23 农 三月十五 藏 三月十五 阿弥陀佛加持日 作何善恶成百万倍	24 农 三月十六 藏 三月十六 准提菩萨圣诞 (双)	25 农 三月十七 藏 三月十七	26 农 三月十八 藏 三月十八 观音菩萨加持日 作何善恶成千万倍	27 农 三月十九 藏 三月十九
28 农 三月二十 藏 三月二十	29 农 三月廿一 藏 三月廿一 地藏菩萨加持日 作何善恶成亿倍	30 农 三月廿二 藏 三月廿二	1	2	3	4

2024 已过去 1/4



# 5月修行记录

愿自他一切众生，都能获得生起次第与圆满次第的精华教义，  
都能通过修持百字明，净除一切罪障，修行圆满成功

日	一	二	三	四	五	六
			1 农 三月廿三 藏 三月廿三	2 农 三月廿四 藏 三月廿四	3 农 三月廿五 藏 三月廿五	4 农 三月廿六 藏 三月廿六
5 农 三月廿七 藏 三月廿七	6 农 三月廿八 藏 三月廿八	7 农 三月廿九 藏 三月廿九	8 农 四月初一 藏 三月三十	9 农 四月初二 藏 四月初一	10 农 四月初三 藏 四月初三	11 农 四月初四 藏 四月初四
12 农 四月初五 藏 四月初五	13 农 四月初六 藏 四月初六	14 农 四月初七 藏 四月初七	15 农 四月初八 藏 四月初八	16 农 四月初九 藏 四月初八	17 农 四月初十 藏 四月初九	18 农 四月十一 藏 四月十
19 农 四月十二 藏 四月十一	20 农 四月十三 藏 四月十二	21 农 四月十四 藏 四月十三	22 农 四月十五 藏 四月十四	23 农 四月十六 藏 四月十五	24 农 四月十七 藏 四月十六	25 农 四月十八 藏 四月十七
26 农 四月十九 藏 四月十八	27 农 四月二十 藏 四月十九	28 农 四月廿一 藏 四月二十	29 农 四月廿二 藏 四月廿一	30 农 四月廿三 藏 四月廿二	31 农 四月廿四 藏 四月廿三	

2023  
4

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1 农 三月廿五 藏 三月廿五	2 农 三月廿六 藏 三月廿六	3 农 三月廿七 藏 三月廿七	4 农 三月廿八 藏 三月廿八	5 农 三月廿九 藏 三月廿九	6 农 三月三十 藏 三月三十	7 农 四月初一 藏 三月三十
8 农 四月初二 藏 四月初一	9 农 四月初三 藏 四月初三	10 农 四月初四 藏 四月初四	11 农 四月初五 藏 四月初五	12 农 四月初六 藏 四月初六	13 农 四月初七 藏 四月初七	14 农 四月初八 藏 四月初八
15 农 四月初九 藏 四月初八	16 农 四月初十 藏 四月初九	17 农 四月初十一 藏 四月初十	18 农 四月初十二 藏 四月初十一	19 农 四月初十三 藏 四月初十二	20 农 四月初十四 藏 四月初十三	21 农 四月初十五 藏 四月初十四
22 农 四月初十六 藏 四月初十五	23 农 四月初十七 藏 四月初十六	24 农 四月初十八 藏 四月初十七	25 农 四月初十九 藏 四月初十八	26 农 四月初二十 藏 四月初十九	27 农 四月初二十一 藏 四月初二十	28 农 四月初二十二 藏 四月初二十一
29 农 四月初二十三 藏 四月初二十二	30 农 四月初二十四 藏 四月初二十三					

2024  
6

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
				1 农 四月廿五 藏 四月廿五	2 农 四月廿六 藏 四月廿六	
3 农 四月廿七 藏 四月廿七	4 农 四月廿八 藏 四月廿八	5 农 四月廿九 藏 四月廿九	6 农 五月初一 藏 五月初一	7 农 五月初二 藏 五月初二	8 农 五月初三 藏 五月初三	9 农 五月初四 藏 五月初四
10 农 五月初五 藏 五月初五	11 农 五月初六 藏 五月初六	12 农 五月初七 藏 五月初七	13 农 五月初八 藏 五月初八	14 农 五月初九 藏 五月初九	15 农 五月初十 藏 五月初十	16 农 五月初十一 藏 五月初十一
17 农 五月初十二 藏 五月初十二	18 农 五月初十三 藏 五月初十三	19 农 五月初十四 藏 五月初十四	20 农 五月初十五 藏 五月初十五	21 农 五月初十六 藏 五月初十六	22 农 五月初十七 藏 五月初十七	23 农 五月初十八 藏 五月初十八
24 农 五月初十九 藏 五月初十九	25 农 五月初二十 藏 五月初二十	26 农 五月初二十一 藏 五月初二十一	27 农 五月初二十二 藏 五月初二十二	28 农 五月初二十三 藏 五月初二十三	29 农 五月初二十四 藏 五月初二十三	30 农 五月初二十五 藏 五月初二十四

# 5月 May

农 甲辰年 戊辰月

藏 木龙年 具香月

在这个世界当中，在广大无垠的轮回里面，大家能够遇到释迦牟尼佛的教法的确是非常荣幸、非常有福报的。希望大家在有生之年乃至生生世世，对释迦牟尼佛的教法尽心尽力地广泛弘扬；如果没有能力，自己也应该一心一意地修持，不要退失信心，即生中应该发誓：作为释迦牟尼佛的教徒，哪怕自己的头被砍断、身体粉身碎骨，内心对释迦牟尼佛的敬仰心、信心和皈依之心都不退失。



日	一	二	三	四	五	六
28	29	30	1 劳动节 ✦ 十高日 农 三月廿三 藏 三月廿三	2 ✦ 十高日 农 三月廿四 藏 三月廿四	3 农 三月廿五 藏 三月廿五 空行母荟供日	4 青年节 农 三月廿六 藏 三月廿六
5 立夏 农 三月廿七 藏 三月廿七	6 ✦ 十高日 农 三月廿八 藏 三月廿八	7 ✦ 十高日 农 三月廿九 藏 三月廿九	8 ✦ 十高日 农 四月初一 藏 三月三十 释迦牟尼佛加持日 作何善恶成九亿倍	9 ✦ 飞耀日 农 四月初二 藏 四月初一 禪定胜王佛加持日 作何善恶成百倍	10 农 四月初三 藏 四月初三	11 农 四月初四 藏 四月初四
12 母亲节 农 四月初五 藏 四月初五	13 农 四月初六 藏 四月初六	14 农 四月初七 藏 四月初七 释迦牟尼佛诞辰	15 ✦ 十五日 农 四月初八 藏 四月初八 金刚萨埵法会开始 药师佛加持日 作何善恶成千倍	16 农 四月初九 藏 四月闰初八 金刚萨埵法会	17 农 四月初十 藏 四月初九 金刚萨埵法会	18 农 四月十一 藏 四月初十 金刚萨埵法会 莲师荟供日 作何善恶成十万倍
19 农 四月十二 藏 四月十一 金刚萨埵法会	20 小满 农 四月十三 藏 四月十二 金刚萨埵法会	21 ✦ 飞耀日 ✦ 十高日 农 四月十四 藏 四月十三 金刚萨埵法会	22 ✦ 十五日 农 四月十五 藏 四月十四 金刚萨埵法会	23 农 四月十六 藏 四月十五 金刚萨埵法会结束 释迦牟尼佛成道日涅槃日 阿罗汉佛加持日 作何善恶成百万倍	24 农 四月十七 藏 四月十六	25 ✦ 十五日 农 四月十八 藏 四月十七
26 农 四月十九 藏 四月十八 观音菩萨加持日 作何善恶成千万倍	27 农 四月二十 藏 四月十九	28 农 四月廿一 藏 四月廿十	29 农 四月廿二 藏 四月廿一 地藏王菩萨加持日 作何善恶成亿倍	30 ✦ 十高日 农 四月廿三 藏 四月廿二	31 ✦ 十高日 农 四月廿四 藏 四月廿三	1

2024 已过去1/3



# 6月修行记录

只要多念度母心咒或者《度母赞》，就可以获得自己希求的一切胜地

日	一	二	三	四	五	六
						1 农 四月廿五 藏 四月廿四
2 农 四月廿六 藏 四月廿六	3 农 四月廿七 藏 四月廿七	4 农 四月廿八 藏 四月廿八	5 农 四月廿九 藏 四月廿九	6 农 五月初一 藏 四月三十	7 农 五月初二 藏 五月初一	8 农 五月初三 藏 五月初二
9 农 五月初四 藏 五月初三	10 农 五月初五 藏 五月初四	11 农 五月初六 藏 五月初五	12 农 五月初七 藏 五月初六	13 农 五月初八 藏 五月初七	14 农 五月初九 藏 五月初八	15 农 五月初十 藏 五月初九
16 农 五月十一 藏 五月初十	17 农 五月十二 藏 五月十一	18 农 五月十三 藏 五月十二	19 农 五月十四 藏 五月十三	20 农 五月十五 藏 五月十四	21 农 五月十六 藏 五月十四	22 农 五月十七 藏 五月十五
23 农 五月十八 藏 五月十六	24 农 五月十九 藏 五月十八	25 农 五月二十 藏 五月十九	26 农 五月廿一 藏 五月二十	27 农 五月廿二 藏 五月廿一	28 农 五月廿三 藏 五月廿二	29 农 五月廿四 藏 五月廿三
30 农 五月廿五 藏 五月廿四						

2023  
5

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	1 五月廿五 阴历甲午	2 阴历	3 阴历	4 阴历	5 阴历	
6 阴八	7 阴九	8 阴十	9 阴十一	10 阴十二	11 阴十三	12 阴十四
13 阴十五	14 阴十六	15 阴十七	16 阴十八	17 阴十九	18 阴二十	19 阴二十一
20 阴二十二	21 阴二十三	22 阴二十四	23 阴二十五	24 阴二十六	25 阴二十七	26 阴二十八
27 阴二十九	28 阴三十	29 阴三十一	30 阴	31 阴		

2024  
7

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1 五月廿六 阴历甲午	2 阴历	3 阴八	4 阴九	5 阴十	6 阴十一	7 阴十二
8 阴十三	9 阴十四	10 阴十五	11 阴十六	12 阴十七	13 阴十八	14 阴十九
15 阴二十	16 阴二十一	17 阴二十二	18 阴二十三	19 阴二十四	20 阴二十五	21 阴二十六
22 阴二十七	23 阴二十八	24 阴二十九	25 阴三十	26 阴三十一	27 阴	28 阴
29 阴	30 阴	31 阴				

# 6月 June

农 甲辰年 己巳月

藏 木龙年 萨嘎月

其实人与人的战争、冲突，大多是自私心所致。如果能培养慈悲心，内心就会变得柔和、无私，不论身处何种环境，都可以找得到幸福。



日	一	二	三	四	五	六
26	27	28	29	30	31	1 儿童节 农 四月廿五 藏 四月廿四
2 农 四月廿六 藏 四月廿六	3 农 四月廿七 藏 四月廿七	4 十斋日 农 四月廿八 藏 四月廿八 药王菩萨圣诞 (汉传)	5 芒种 十斋日 农 四月廿九 藏 四月廿九	6 十斋日 农 五月初一 藏 四月三十 释迦牟尼佛加持日 作何善恶成九亿倍	7 十斋日 农 五月初二 藏 五月初一 禪定王加持日 作何善法成百倍	8 十斋日 农 五月初三 藏 五月初二
9 农 五月初四 藏 五月初三	10 端午节 农 五月初五 藏 五月初四	11 农 五月初六 藏 五月初五	12 农 五月初七 藏 五月初六	13 十斋日 农 五月初八 藏 五月初七	14 农 五月初九 藏 五月初八 药师佛加持日 作何善恶成千倍	15 飞碟日 农 五月初十 藏 五月初九
16 父亲节 十斋日 飞碟日 农 五月十一 藏 五月初十 蓮花生大师生日 蓮师荟供日 作何善恶成十万倍	17 农 五月十二 藏 五月十一	18 农 五月十三 藏 五月十二 伽蓝菩萨圣诞 (汉传)	19 十斋日 农 五月十四 藏 五月十三	20 十斋日 农 五月十五 藏 五月十四	21 农 五月十六 藏 五月十四	22 农 五月十七 藏 五月十五 阿弥陀佛加持日 作何善恶成百万倍
23 十斋日 农 五月十八 藏 五月十六	24 农 五月十九 藏 五月十八 观音菩萨加持日 作何善恶成千万倍	25 农 五月二十 藏 五月十九	26 十斋日 农 五月廿一 藏 五月二十	27 农 五月廿二 藏 五月廿一 观世音菩萨诞生 (汉) 观音菩萨加持日 作何善恶成十万倍	28 飞碟日 十斋日 农 五月廿三 藏 五月廿二	29 十斋日 农 五月廿四 藏 五月廿三
30 农 五月廿五 藏 五月廿四	1	2	3	4	5	6

2024 已过去5/12



# 7月修行记录

何人俱臆劫，修十万本尊，不如一刹那，忆念上师胜

日	一	二	三	四	五	六
	1 农 五月廿六 藏 五月廿五	2 农 五月廿七 藏 五月廿六	3 农 五月廿八 藏 五月廿七	4 农 五月廿九 藏 五月廿九	5 农 五月三十 藏 五月三十	6 农 六月初一 藏 六月初一
7 农 六月初二 藏 六月初二	8 农 六月初三 藏 六月初三	9 农 六月初四 藏 六月初四	10 农 六月初五 藏 六月初四	11 农 六月初六 藏 六月初五	12 农 六月初七 藏 六月初六	13 农 六月初八 藏 六月初七
14 农 六月初九 藏 六月初八	15 农 六月初十 藏 六月初九	16 农 六月十一 藏 六月初十	17 农 六月十二 藏 六月十一	18 农 六月十三 藏 六月十二	19 农 六月十四 藏 六月十三	20 农 六月十五 藏 六月十四
21 农 六月十六 藏 六月十五	22 农 六月十七 藏 六月十六	23 农 六月十八 藏 六月十七	24 农 六月十九 藏 六月十八	25 农 六月二十 藏 六月十九	26 农 六月廿一 藏 六月二十	27 农 六月廿二 藏 六月廿二
28 农 六月廿三 藏 六月廿三	29 农 六月廿四 藏 六月廿四	30 农 六月廿五 藏 六月廿五	31 农 六月廿六 藏 六月廿六			

2023  
6

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	1 四月廿五 乙未年	2 四月廿六 乙未年	3 四月廿七 乙未年	4 四月廿八 乙未年	5 四月廿九 乙未年	6 五月初一 乙未年
7 五月初二 乙未年	8 五月初三 乙未年	9 五月初四 乙未年	10 五月初五 乙未年	11 五月初六 乙未年	12 五月初七 乙未年	13 五月初八 乙未年
14 五月初九 乙未年	15 五月初十 乙未年	16 五月十一 乙未年	17 五月十二 乙未年	18 五月十三 乙未年	19 五月十四 乙未年	20 五月十五 乙未年
21 五月十六 乙未年	22 五月十七 乙未年	23 五月十八 乙未年	24 五月十九 乙未年	25 五月二十 乙未年	26 五月廿一 乙未年	27 五月廿二 乙未年
28 五月廿三 乙未年	29 五月廿四 乙未年	30 五月廿五 乙未年	31 五月廿六 乙未年			

2024  
8

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	1 六月廿七 丙申年	2 六月廿八 丙申年	3 六月廿九 丙申年	4 七月初一 丙申年	5 七月初二 丙申年	6 七月初三 丙申年
7 七月初四 丙申年	8 七月初五 丙申年	9 七月初六 丙申年	10 七月初七 丙申年	11 七月初八 丙申年	12 七月初九 丙申年	13 七月十 丙申年
14 七月十一 丙申年	15 七月十二 丙申年	16 七月十三 丙申年	17 七月十四 丙申年	18 七月十五 丙申年	19 七月十六 丙申年	20 七月十七 丙申年
21 七月十八 丙申年	22 七月十九 丙申年	23 七月二十 丙申年	24 七月廿一 丙申年	25 七月廿二 丙申年	26 七月廿三 丙申年	27 七月廿四 丙申年
28 七月廿五 丙申年	29 七月廿六 丙申年	30 七月廿七 丙申年	31 七月廿八 丙申年			

# 7月 July

农 癸卯年 庚午月

藏 水兔年 庄严月

有福报的人愿意修上师瑜伽，  
也会遇到具有法相、具有加持的上  
师，当上师的加持和自己的诚心祈  
禱融为一体时，想要明心见性并不  
困难。



日	一	二	三	四	五	六
30	<b>1</b> 建党节 农 五月廿六 藏 五月廿五 空行母荟供日	<b>2</b> 农 五月廿七 藏 五月廿六 地藏菩萨加持日 作何善恶成亿倍	<b>3</b> 十斋日 农 五月廿八 藏 五月廿七	<b>4</b> 十斋日 农 五月廿九 藏 五月廿九	<b>5</b> 十斋日 农 五月三十 藏 五月三十 释迦牟尼佛加持日 作何善恶成九亿倍	<b>6</b> 小暑 十斋日 农 六月初一 藏 六月初一 地藏法会开始 禅定胜王佛加持日 作何善恶成百倍
<b>7</b> 农 六月初二 藏 六月初二 地藏法会	<b>8</b> 农 六月初三 藏 六月初三 地藏法会 韦驮菩萨圣诞 (汉传)	<b>9</b> 农 六月初四 藏 六月初四 地藏法会 释迦牟尼佛初转法轮日	<b>10</b> 农 六月初五 藏 六月初四 地藏法会	<b>11</b> 十斋日 农 六月初六 藏 六月初五 地藏法会	<b>12</b> 农 六月初七 藏 六月初六 地藏法会	<b>13</b> 飞幡日 十斋日 农 六月初八 藏 六月初七 地藏法会
<b>14</b> 农 六月初九 藏 六月初八 地藏法会结束 药师佛加持日 作何善恶成千倍	<b>15</b> 入伏 农 六月初十 藏 六月初九	<b>16</b> 农 六月十一 藏 六月初十 迦那伽供日 作何善恶成十万倍	<b>17</b> 农 六月十二 藏 六月十一	<b>18</b> 农 六月十三 藏 六月十二	<b>19</b> 十斋日 农 六月十四 藏 六月十三	<b>20</b> 农 六月十五 藏 六月十四
<b>21</b> 农 六月十六 藏 六月十五 释迦牟尼佛入胎日 阿弥陀佛加持日 作何善恶成百万倍	<b>22</b> 大暑 农 六月十七 藏 六月十六	<b>23</b> 十斋日 农 六月十八 藏 六月十七	<b>24</b> 农 六月十九 藏 六月十八 观世音菩萨成道日 (汉传) 观音菩萨加持日 作何善恶成千万倍	<b>25</b> 农 六月二十 藏 六月十九	<b>26</b> 飞幡日 十斋日 农 六月廿一 藏 六月二十	<b>27</b> 农 六月廿二 藏 六月廿二
<b>28</b> 十斋日 农 六月廿三 藏 六月廿三	<b>29</b> 十斋日 农 六月廿四 藏 六月廿四	<b>30</b> 农 六月廿五 藏 六月廿五 空行母荟供日 喇嘛五明佛学院法节	<b>31</b> 农 六月廿六 藏 六月廿六	1	2	3

2024 已过去一半





# 8月修行记录

无论享受痛苦,智者深愿有促进,纵然百见苦与乐,无心患者无收益

日	一	二	三	四	五	六
				1 农 六月廿七 藏 六月廿七	2 农 六月廿八 藏 六月廿八	3 农 六月廿九 藏 六月廿九
4 农 七月初一 藏 六月三十	5 农 七月初二 藏 闰六月初一	6 农 七月初三 藏 闰六月初二	7 农 七月初四 藏 闰六月初三	8 农 七月初五 藏 闰六月初四	9 农 七月初六 藏 闰六月初五	10 农 七月初七 藏 闰六月初六
11 农 七月初八 藏 闰六月初七	12 农 七月初九 藏 闰六月初八	13 农 七月初十 藏 闰六月初九	14 农 七月十一 藏 闰六月初十	15 农 七月十二 藏 闰六月十一	16 农 七月十三 藏 闰六月十二	17 农 七月十四 藏 闰六月十三
18 农 七月十五 藏 闰六月十四	19 农 七月十六 藏 闰六月十五	20 农 七月十七 藏 闰六月十六	21 农 七月十八 藏 闰六月十七	22 农 七月十九 藏 闰六月十八	23 农 七月二十 藏 闰六月十九	24 农 七月廿一 藏 闰六月二十
25 农 七月廿二 藏 闰六月廿一	26 农 七月廿三 藏 闰六月廿二	27 农 七月廿四 藏 闰六月廿三	28 农 七月廿五 藏 闰六月廿四	29 农 七月廿六 藏 闰六月廿五	30 农 七月廿七 藏 闰六月廿六	31 农 七月廿八 藏 闰六月廿七

2023  
7

星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六 星期日

1 农 七月初一 藏 闰六月初一	2 农 七月初二 藏 闰六月初二	3 农 七月初三 藏 闰六月初三	4 农 七月初四 藏 闰六月初四	5 农 七月初五 藏 闰六月初五	6 农 七月初六 藏 闰六月初六	7 农 七月初七 藏 闰六月初七
8 农 七月初八 藏 闰六月初八	9 农 七月初九 藏 闰六月初九	10 农 七月初十 藏 闰六月初十	11 农 七月十一 藏 闰六月十一	12 农 七月十二 藏 闰六月十二	13 农 七月十三 藏 闰六月十三	14 农 七月十四 藏 闰六月十四
15 农 七月十五 藏 闰六月十五	16 农 七月十六 藏 闰六月十六	17 农 七月十七 藏 闰六月十七	18 农 七月十八 藏 闰六月十八	19 农 七月十九 藏 闰六月十九	20 农 七月二十 藏 闰六月二十	21 农 七月廿一 藏 闰六月廿一
22 农 七月廿二 藏 闰六月廿二	23 农 七月廿三 藏 闰六月廿三	24 农 七月廿四 藏 闰六月廿四	25 农 七月廿五 藏 闰六月廿五	26 农 七月廿六 藏 闰六月廿六	27 农 七月廿七 藏 闰六月廿七	28 农 七月廿八 藏 闰六月廿八
29 农 七月廿九 藏 闰六月廿九	30 农 七月初一 藏 闰七月初一	31 农 七月初二 藏 闰七月初二				

2024  
9

星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六 星期日

						1 农 七月初一 藏 闰六月初一
2 农 七月初二 藏 闰六月初二	3 农 七月初三 藏 闰六月初三	4 农 七月初四 藏 闰六月初四	5 农 七月初五 藏 闰六月初五	6 农 七月初六 藏 闰六月初六	7 农 七月初七 藏 闰六月初七	8 农 七月初八 藏 闰六月初八
9 农 七月初九 藏 闰六月初九	10 农 七月初十 藏 闰六月初十	11 农 七月十一 藏 闰六月十一	12 农 七月十二 藏 闰六月十二	13 农 七月十三 藏 闰六月十三	14 农 七月十四 藏 闰六月十四	15 农 七月十五 藏 闰六月十五
16 农 七月十六 藏 闰六月十六	17 农 七月十七 藏 闰六月十七	18 农 七月十八 藏 闰六月十八	19 农 七月十九 藏 闰六月十九	20 农 七月二十 藏 闰六月二十	21 农 七月廿一 藏 闰六月廿一	22 农 七月廿二 藏 闰六月廿二
23 农 七月廿三 藏 闰六月廿三	24 农 七月廿四 藏 闰六月廿四	25 农 七月廿五 藏 闰六月廿五	26 农 七月廿六 藏 闰六月廿六	27 农 七月廿七 藏 闰六月廿七	28 农 七月廿八 藏 闰六月廿八	29 农 七月廿九 藏 闰六月廿九
30 农 七月初一 藏 闰七月初一						

# 8月 August

农 甲辰年 辛未月  
藏 木龙年 明净月

平时经常修无常、修出离心、修菩提心的人,出现痛苦时会马上转为道用。就像士兵经过多年的训练,遇到敌人的第一反应就会马上拿起武器,这是一种很自然的条件反射。会想到“一切都是无常的,苦什么?”



日	一	二	三	四	五	六
28	29	30	31	1 建军节 农 六月廿七 藏 六月廿七	2 十高日 农 六月廿八 藏 六月廿八	3 十高日 农 六月廿九 藏 六月廿九
4 十高日 农 七月初一 藏 六月三十 释迦牟尼佛加持日 作何善恶成九亿倍	5 农 七月初二 藏 闰六月初一 禅定胜王佛加持日 作何善恶成百倍	6 农 七月初三 藏 闰六月初二	7 立秋 农 七月初四 藏 闰六月初三	8 农 七月初五 藏 闰六月初四	9 农 七月初六 藏 闰六月初五	10 七夕节 农 七月初七 藏 闰六月初六
11 十高日 农 七月初八 藏 闰六月初七	12 农 七月初九 藏 闰六月初八 药师佛加持日 作何善恶成千倍	13 农 七月初十 藏 闰六月初九 莲师荟供日 作何善恶成十万倍	14 农 七月十一 藏 闰六月初十	15 农 七月十二 藏 闰六月十一	16 农 七七月十三 藏 闰六月十二 大势至菩萨圣诞 (30)	17 十高日 农 七月十四 藏 闰六月十三
18 十高日 农 七月十五 藏 闰六月十四 盂兰盆节	19 农 七月十六 藏 闰六月十五 阿弥心佛加持日 作何善恶成百万倍	20 农 七月十七 藏 闰六月十六	21 十高日 农 七月十八 藏 闰六月十七	22 处暑 农 七月十九 藏 闰六月十八 观音菩萨加持日 作何善恶成千万倍	23 飞碟日 农 七月二十 藏 闰六月十九	24 农 七月廿一 藏 闰六月二十
25 农 七月廿二 藏 闰六月廿一 地藏菩萨加持日 作何善恶成亿倍	26 十高日 农 七月廿三 藏 闰六月廿二	27 十高日 农 七月廿四 藏 闰六月廿四 龙树菩萨圣诞 (汉传)	28 农 七月廿五 藏 闰六月廿五 空行母荟供日	29 农 七月廿六 藏 闰六月廿六	30 农 七月廿七 藏 闰六月廿七	31 十高日 农 七月廿八 藏 闰六月廿八



# 9月修行记录

世间所有的安乐，全部是从利他产生，世间中所有的痛苦，都是从利益自己而形成

日	一	二	三	四	五	六
1 农 七月二十九 藏 六月二十九	2 农 七月三十 藏 六月三十	3 农 八月初一 藏 七月初一	4 农 八月初二 藏 七月初一	5 农 八月初三 藏 七月初二	6 农 八月初四 藏 七月初三	7 农 八月初五 藏 七月初四
8 农 八月初六 藏 七月初五	9 农 八月初七 藏 七月初六	10 农 八月初八 藏 七月初七	11 农 八月初九 藏 七月初八	12 农 八月初十 藏 七月初九	13 农 八月十一 藏 七月十	14 农 八月十二 藏 七月十一
15 农 八月十三 藏 七月十二	16 农 八月十四 藏 七月十三	17 农 八月十五 藏 七月十四	18 农 八月十六 藏 七月十五	19 农 八月十七 藏 七月十七	20 农 八月十八 藏 七月十八	21 农 八月十九 藏 七月十九
22 农 八月二十 藏 七月二十	23 农 八月二十一 藏 七月二十一	24 农 八月二十二 藏 七月二十二	25 农 八月二十三 藏 七月二十三	26 农 八月二十四 藏 七月二十四	27 农 八月二十五 藏 七月二十五	28 农 八月二十六 藏 七月二十六
29 农 八月二十七 藏 七月二十七	30 农 八月二十八 藏 七月二十八					

2023  
8

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
		1 六月廿九 庚午	2 七月一日 辛未	3 七月二日 壬申	4 七月三日 癸酉	
5 七月四日 甲戌	6 七月五日 乙亥	7 七月六日 丙子	8 七月七日 丁丑	9 七月八日 戊寅	10 七月九日 己卯	11 七月十日 庚辰
12 七月十一日 辛巳	13 七月十二日 壬午	14 七月十三日 癸未	15 七月十四日 甲申	16 七月十五日 乙酉	17 七月十六日 丙戌	18 七月十七日 丁亥
19 七月十八日 戊子	20 七月十九日 己丑	21 七月二十日 庚寅	22 七月二十一日 辛卯	23 七月二十二日 壬辰	24 七月二十三日 癸巳	25 七月二十四日 甲午
26 七月二十五日 乙未	27 七月二十六日 丙申	28 七月二十七日 丁酉	29 七月二十八日 戊戌	30 七月二十九日 己亥	31 七月三十日 庚子	

2024  
10

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1 八月廿九 庚戌	2 八月三十 辛亥	3 九月初一 壬子	4 九月初二 癸丑	5 九月初三 甲寅	6 九月初四 乙卯	
7 九月初五 丙辰	8 九月初六 丁巳	9 九月初七 戊午	10 九月初八 己未	11 九月初九 庚申	12 九月十日 辛酉	13 九月十一日 壬戌
14 九月十二日 癸亥	15 九月十三日 甲子	16 九月十四日 乙丑	17 九月十五日 丙寅	18 九月十六日 丁卯	19 九月十七日 戊辰	20 九月十八日 己巳
21 九月十九日 庚午	22 九月二十日 辛未	23 九月二十一日 壬申	24 九月二十二日 癸酉	25 九月二十三日 甲戌	26 九月二十四日 乙亥	27 九月二十五日 丙子
28 九月二十六日 丁丑	29 九月二十七日 戊寅	30 九月二十八日 己卯	31 九月二十九日 庚辰			

# 9月 September

农 甲辰年 壬申月  
藏 木龙年 闰明净月

大家应该一辈子行持佛法，无论到哪里去，无论遇到什么人，都不要改变自己的信仰和行为，要牢记法王如意宝最后的教言：“不要扰乱其他众生的心，也不要动摇自己修行的决心。”

日	一	二	三	四	五	六
1 农 七月廿九 藏 六月二十九 净供护法日	2 农 七月三十 藏 六月三十 释迦牟尼佛加持日 作何善恶成九亿倍	3 农 八月初一 藏 七月初一 飞幡日 十高日 禅定胜王佛加持日 作何善恶成百倍	4 农 八月初二 藏 闰七月初一	5 农 八月初三 藏 七月初二	6 农 八月初四 藏 七月初三	7 农 八月初五 藏 七月初四 白露
8 农 八月初六 藏 七月初五	9 农 八月初七 藏 七月初六	10 农 八月初八 藏 七月初七 教师节 十高日	11 农 八月初九 藏 七月初八 药师佛加持日 作何善恶成千倍	12 农 八月初十 藏 七月初九	13 农 八月十一 藏 七月初十 莲师荟供日 作何善恶成十万倍	14 农 八月十二 藏 七月十一
15 农 八月十三 藏 七月十二	16 农 八月十四 藏 七月十三 飞幡日 十高日	17 农 八月十五 藏 七月十四 中秋节	18 农 八月十六 藏 七月十五 阿弥陀佛加持日 作何善恶成百万倍	19 农 八月十七 藏 七月十七 国际素食节	20 农 八月十八 藏 七月十八 观音菩萨加持日 作何善恶成千万倍 十高日	21 农 八月十九 藏 七月十九
22 农 八月廿十 藏 七月二十 秋分 十高日	23 农 八月廿一 藏 七月廿一 地藏菩萨加持日 作何善恶成亿倍	24 农 八月廿二 藏 七月廿二 燃灯古佛圣诞 (汉传)	25 农 八月廿三 藏 七月廿三 十高日	26 农 八月廿四 藏 七月廿四 十高日	27 农 八月廿五 藏 七月廿五 空行母荟供日 十高日	28 农 八月廿六 藏 七月廿六
29 农 八月廿七 藏 七月廿七	30 农 八月廿八 藏 七月廿八 十高日	1	2	3	4	5



# 10月修行记录

其实，修行就是抓住两个要点：一是清静的正见，二是随顺正见的正行，只要具足了这两点，就能顺利获得解脱

日	一	二	三	四	五	六
		1 农 八月廿九 藏 七月廿九	2 农 八月三十 藏 七月三十	3 农 九月初一 藏 八月初一	4 农 九月初二 藏 八月初二	5 农 九月初三 藏 八月初三
6 农 九月初四 藏 八月初四	7 农 九月初五 藏 八月初五	8 农 九月初六 藏 八月初六	9 农 九月初七 藏 八月初七	10 农 九月初八 藏 八月初八	11 农 九月初九 藏 八月初九	12 农 九月初十 藏 八月初十
13 农 九月十一 藏 八月十一	14 农 九月十二 藏 八月十二	15 农 九月十三 藏 八月十三	16 农 九月十四 藏 八月十四	17 农 九月十五 藏 八月十五	18 农 九月十六 藏 八月十六	19 农 九月十七 藏 八月十七
20 农 九月十八 藏 八月十八	21 农 九月十九 藏 八月十九	22 农 九月廿 藏 八月廿	23 农 九月廿一 藏 八月廿一	24 农 九月廿二 藏 八月廿二	25 农 九月廿三 藏 八月廿三	26 农 九月廿四 藏 八月廿四
27 农 九月廿五 藏 八月廿五	28 农 九月廿六 藏 八月廿六	29 农 九月廿七 藏 八月廿七	30 农 九月廿八 藏 八月廿八	31 农 九月廿九 藏 八月廿九		

2023  
9

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
					1 七月廿九	
2 八月一日	3 初二	4 初三	5 初四	6 初五	7 初六	8 初七
9 初七	10 初八	11 初九	12 初十	13 十一	14 十二	15 十三
16 十四	17 十五	18 十六	19 十七	20 十八	21 十九	22 二十
23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五	28 廿六	29 廿七
30 廿八						

2024  
11

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
					1 十月廿九	
					2 初二	3 初三
4 初四	5 初五	6 初六	7 初七	8 初八	9 初九	10 初十
11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五	16 十六	17 十七
18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一	22 廿二	23 廿三	24 廿四
25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 三十	

# 10月 October

农 甲辰年 癸酉月

藏 木龙年 具醉月

《大圆满心性休息》中说，

所有的积资净障都可以包含在

“七支供”里面，因此，平时

我们应该多修“七支供”来积

聚资粮。

日	一	二	三	四	五	六
29	30	1 <small>国庆节</small> <small>✦ 十斋日</small> 农 八月廿九 藏 七月廿九	2 <small>✦ 十斋日</small> 农 八月三十 藏 七月三十 释迦牟尼佛加持日 作何善恶成九亿倍	3 <small>飞碟日</small> <small>✦ 十斋日</small> 农 九月初一 藏 八月初一 禅定胜王佛加持日 作何善恶成百倍	4 农 九月初二 藏 八月初二	5 农 九月初三 藏 八月初三
6 农 九月初四 藏 八月初四	7 农 九月初五 藏 八月初五	8 <small>寒露</small> 农 九月初六 藏 八月初六	9 农 九月初七 藏 八月初七	10 <small>✦ 十斋日</small> 农 九月初八 藏 八月初八 药师佛加持日 作何善恶成千倍	11 <small>重阳节</small> 农 九月初九 藏 八月初九	12 农 九月初十 藏 八月初十 迦叶尊者供日 作何善恶成十万倍
13 农 九月十一 藏 八月十一	14 农 九月十二 藏 八月十二	15 <small>✦ 飞碟日</small> 农 九月十三 藏 八月十三	16 <small>✦ 十斋日</small> 农 九月十四 藏 八月十四	17 <small>✦ 十斋日</small> 农 九月十五 藏 八月十五 阿罗汉佛加持日 作何善恶成百万倍	18 农 九月十六 藏 八月十六	19 农 九月十七 藏 八月十七
20 <small>✦ 十斋日</small> 农 九月十八 藏 八月十八 观音菩萨加持日 作何善恶成千万倍	21 农 九月十九 藏 八月十九 观音菩萨出家 (汉传)	22 农 九月廿十 藏 八月廿十 地藏菩萨加持日 作何善恶成亿倍	23 <small>霜降</small> 农 九月廿一 藏 八月廿一	24 农 九月廿二 藏 八月廿二	25 <small>✦ 十斋日</small> 农 九月廿三 藏 八月廿三	26 <small>✦ 十斋日</small> 农 九月廿四 藏 八月廿四 空行母荟供日
27 农 九月廿五 藏 八月廿五	28 农 九月廿六 藏 八月廿六	29 农 九月廿七 藏 八月廿七	30 <small>✦ 十斋日</small> 农 九月廿八 藏 八月廿八	31 <small>万圣夜</small> <small>✦ 十斋日</small> 农 九月廿九 藏 八月廿九	1	2



# 11月修行记录

无论是坐禅、念佛，还是修无上密法，如果没有以菩提心摄持，这种善法的功德并不会很大

日	一	二	三	四	五	六
					1 农 十月初一 藏 八月三十	2 农 十月初二 藏 九月初一
3 农 十月初三 藏 九月初二	4 农 十月初四 藏 九月初三	5 农 十月初五 藏 九月初四	6 农 十月初六 藏 九月初五	7 农 十月初七 藏 九月初六	8 农 十月初八 藏 九月初七	9 农 十月初九 藏 九月初八
10 农 十月初十 藏 九月初九	11 农 十月十一 藏 九月初十	12 农 十月十二 藏 九月十一	13 农 十月十三 藏 九月十二	14 农 十月十四 藏 九月十四	15 农 十月十五 藏 九月十五	16 农 十月十六 藏 九月十六
17 农 十月十七 藏 九月十七	18 农 十月十八 藏 九月十八	19 农 十月十九 藏 九月十九	20 农 十月廿十 藏 九月廿十	21 农 十月廿一 藏 九月廿一	22 农 十月廿二 藏 九月廿二	23 农 十月廿三 藏 九月廿三
24 农 十月廿四 藏 九月廿四	25 农 十月廿五 藏 九月廿五	26 农 十月廿六 藏 九月廿六	27 农 十月廿七 藏 九月廿七	28 农 十月廿八 藏 九月廿八	29 农 十月廿九 藏 九月廿九	30 农 十月三十 藏 九月三十

2023  
10

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1 八月廿九 藏 九月	2 九月	3 九月初一	4 初二	5 初三	6 初四	
7 初五	8 初六	9 初七	10 初八	11 初九	12 初十	13 十一
14 十二	15 十三	16 十四	17 十五	18 十六	19 十七	20 十八
21 十九	22 二十	23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五
28 廿六	29 廿七	30 廿八	31 廿九			

2024  
12

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
						1 十月初一
2 初二	3 初三	4 初四	5 初五	6 初六	7 初七	8 初八
9 初九	10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五
16 十六	17 十七	18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一	22 廿二
23 廿三	24 廿四	25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九
30 三十	31 初一					

# 11月 November

农 甲辰年 甲戌月

藏 木龙年 具贤月

往生极乐世界需要四个因：

明观福田、积资净障、发菩提心、发清净愿。我们首先要懂得这四种因，懂了以后还要去实地修持，修持时应该拿出最大的精进，最好能在生活中随时随地修持，如果仅在特定的时间和地点专门修持，这就不会有太多修行的机会。

日	一	二	三	四	五	六
27	28	29	30	31	1 农 十月初一 藏 八月三十 释迦牟尼佛加持日 作何善恶成九亿倍	2 农 十月初二 藏 九月初一 禅定胜王佛加持日 作何善恶成百倍
3 农 十月初三 藏 九月初二	4 农 十月初四 藏 九月初三	5 寒露 农 十月初五 藏 九月初四	6 农 十月初六 藏 九月初五	7 立冬 农 十月初七 藏 九月初六	8 农 十月初八 藏 九月初七	9 农 十月初九 藏 九月初八 药师佛加持日 作何善恶成千倍
10 农 十月初十 藏 九月初九	11 农 十月十一 藏 九月初十 莲师荟供日 作何善恶成十万倍	12 农 十月十二 藏 九月十一	13 农 十月十三 藏 九月十二	14 农 十月十四 藏 九月十四	15 农 十月十五 藏 九月十五 达摩祖师圣诞 (汉) 阿弥陀佛加持日 作何善恶成百万倍	16 农 十月十六 藏 九月十六
17 农 十月十七 藏 九月十七	18 农 十月十八 藏 九月十八 观音菩萨加持日 作何善恶成千万倍	19 农 十月十九 藏 九月十九	20 农 十月廿一 藏 九月廿一	21 农 十月廿一 藏 九月廿一 地藏菩萨加持日 作何善恶成亿倍	22 小雪 农 十月廿二 藏 九月廿二	23 农 十月廿三 藏 九月廿三
24 农 十月廿四 藏 九月廿四	25 农 十月廿五 藏 九月廿五 空行母荟供日	26 农 十月廿六 藏 九月廿六	27 农 十月廿七 藏 九月廿七	28 感恩节 农 十月廿八 藏 九月廿八	29 农 十月廿九 藏 九月廿九	30 农 十月三十 藏 九月三十 释迦牟尼佛加持日 作何善恶成九亿倍





# 12月修行记录

只要祈祷文殊菩萨，智慧无形之中即可开启

日	一	二	三	四	五	六
1 农 十一月初一 藏 九月廿三	2 农 十一月初二 藏 十月初一	3 农 十一月初三 藏 十月初二	4 农 十一月初四 藏 十月初三	5 农 十一月初五 藏 十月初四	6 农 十一月初六 藏 十月初五	7 农 十一月初七 藏 十月初六
8 农 十一月初八 藏 十月初八	9 农 十一月初九 藏 十月初九	10 农 十一月初十 藏 十月初十	11 农 十一月十一 藏 十月十一	12 农 十一月十二 藏 十月十二	13 农 十一月十三 藏 十月十三	14 农 十一月十四 藏 十月十四
15 农 十一月十五 藏 十月十五	16 农 十一月十六 藏 十月十六	17 农 十一月十七 藏 十月十七	18 农 十一月十八 藏 十月十八	19 农 十一月十九 藏 十月十九	20 农 十一月廿 藏 十月廿	21 农 十一月廿一 藏 十月廿一
22 农 十一月廿二 藏 十月廿二	23 农 十一月廿三 藏 十月廿三	24 农 十一月廿四 藏 十月廿四	25 农 十一月廿五 藏 十月廿五	26 农 十一月廿六 藏 十月廿六	27 农 十一月廿七 藏 十月廿七	28 农 十一月廿八 藏 十月廿八
29 农 十一月廿九 藏 十月廿九	30 农 十一月三十 藏 十月三十	31 农 十二月初一 藏 十一月初一				

2023  
11

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
		1 十月廿一 丙午	2 十月廿二 丁未	3 十月廿三 戊申		
4 十月廿四 己酉	5 十月廿五 庚戌	6 十月廿六 辛亥	7 十月廿七 壬子	8 十月廿八 癸丑	9 十月廿九 甲寅	10 十月三十 乙卯
11 十一月一 丙辰	12 十一月二 丁巳	13 十一月三 戊午	14 十一月四 己未	15 十一月五 庚申	16 十一月六 辛酉	17 十一月七 壬戌
18 十一月八 癸亥	19 十一月九 甲子	20 十一月十 乙丑	21 十一月十一 丙寅	22 十一月十二 丁卯	23 十一月十三 戊辰	24 十一月十四 己巳
25 十一月十五 庚午	26 十一月十六 辛未	27 十一月十七 壬申	28 十一月十八 癸酉	29 十一月十九 甲戌	30 十一月二十 乙亥	

2025  
1

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	1 十一月廿一 丙午	2 十一月廿二 丁未	3 十一月廿三 戊申	4 十一月廿四 己酉	5 十一月廿五 庚戌	
6 十一月廿六 辛亥	7 十一月廿七 壬子	8 十一月廿八 癸丑	9 十一月廿九 甲寅	10 十二月一 乙卯	11 十二月二 丙辰	12 十二月三 丁巳
13 十二月四 戊午	14 十二月五 己未	15 十二月六 庚申	16 十二月七 辛酉	17 十二月八 壬戌	18 十二月九 癸亥	19 十二月十 甲子
20 十二月十一 乙丑	21 十二月十二 丙寅	22 十二月十三 丁卯	23 十二月十四 戊辰	24 十二月十五 己巳	25 十二月十六 庚午	26 十二月十七 辛未
27 十二月十八 壬申	28 十二月十九 癸酉	29 十二月二十 甲戌	30 十二月廿一 乙亥	31 十二月廿二 丙子		

# 12月 December

农 甲辰年 乙亥月

藏 木龙年 天降月

我们都想解脱，也都想证悟空

性，但要证悟空性并不是那么容易

的，它有它的因缘。谁对这种因缘

具有善巧的智慧，谁才有机会。因

此，一定要记住这两点：积资净障，

祈祷上师。

日	一	二	三	四	五	六
1  十高日 农 十一月初一 藏 九月闰三十	2 农 十一月初二 藏 十月初一 禪定胜王佛加持日 作何善恶成百倍	3 农 十一月初三 藏 十月初二	4 农 十一月初四 藏 十月初三	5 农 十一月初五 藏 十月初四	6 大雪 农 十一月初六 藏 十月初五	7 农 十一月初七 藏 十月初六
8 农 十一月初八 藏 十月初八 药师佛加持日 作何善恶成十倍	9 农 十一月初九 藏 十月初九	10 农 十一月初十 藏 十月初十 迦叶尊者供日 作何善恶成十万倍	11 农 十一月十一 藏 十月十一	12 农 十一月十二 藏 十月十二	13 农 十一月十三 藏 十月十三	14  十高日 农 十一月十四 藏 十月十四
15  十高日 农 十一月十五 藏 十月十五 阿弥陀佛加持日 作何善恶成百万倍	16 农 十一月十六 藏 十月十六	17 农 十一月十七 藏 十月十七 阿弥陀佛圣诞 (汉)	18  十高日 农 十一月十八 藏 十月十八 观音菩萨加持日 作何善恶成千万倍	19  飞碟日 农 十一月廿九 藏 十月十九 日光菩萨圣诞 (汉)	20 农 十一月廿十 藏 十月廿十	21 冬至 农 十一月廿一二 藏 十月廿一 地藏菩萨加持日 作何善恶成亿倍
22 农 十一月廿二 藏 十月廿二	23  十高日 农 十一月廿三 藏 十月廿三	24 平安夜  十高日 农 十一月廿四 藏 十月廿四	25 圣诞节 农 十一月廿五 藏 十月廿五 空行母荟供日 宗喀巴大师圆寂纪念日 (藏历下)	26 农 十一月廿六 藏 十月廿六	27 农 十一月廿七 藏 十月廿七	28  十高日 农 十一月廿八 藏 十月廿八
29  十高日 农 十一月廿九 藏 十月廿九	30  十高日 农 十一月三十 藏 十月三十 释迦牟尼佛加持日 作何善恶成九亿倍	31  十高日 农 十二月初一 藏 十一月初一 禪定胜王佛加持日 作何善恶成百倍	1	2	3	4

2024 只剩下最后一个月





人海茫茫而我们来来去去！  
今生终于等到彼此再次相遇，  
还好我们没放弃，  
因为这来的实属不易，  
就让我们好好修行，  
让我们坚信今生是修行的起点，  
也是终点！

感  
恩  
有  
您

