

Padma Ati耳传金刚桥第一期实修班

- 1、成为佛门弟子,承担弘法任务。
- 2、提升慈悲和智慧,慈悲怀生,智慧利生。

一起携手进入大资粮道

招募第一期学员:

1. 发心圆满金刚桥四加行的新学员及
2. 希望巩固而知新的在修学员及
3. 特别招募发心将来成为研习班辅导员的学员



<p>宝上师</p> <p>口传大圆满金刚桥 分阶段授课:讲解总义、提纲挈领 金刚萨埵第五次第灌顶 上师意集、上师密集灌顶 阶段性问答</p>	<p>堪布</p> <p>细致讲解每阶段精要 阶段性讨论、问答 带领实修班</p>	<p>学习小组</p> <p>线上、线下共修 小组讨论、报数、鼓励</p>	<p>闭关共修</p> <p>线上、线下闭关 上师建议例如供曼达 可以共同闭关完成</p>	<p>学习平台</p> <p>One Drive 资料共享 团队协作</p>	
--	--	--	--	---	--

贝玛阿谛金刚桥实修班

	内容	功课数量	开始时间	圆满时间
四轉心法	暇滿難得	12座 (24小時)	2024年9月19日	2024年10月17日
	壽命無常	12座 (24小時)	2024年10月18日	2024年11月10日
	因果不虛	12座 (24小時)	2024年11月11日	2024年12月4日
	輪迴諸苦與解脫利益	12座 (24小時)	2024年12月5日	2024年12月28日
*如果时间允许, 每转28座 (56小时) 最为圆满				
皈依	外經部	三萬七千遍皈依偈		3个月圆满
	內密部	三萬七千遍皈依偈		
	顯密合一	三萬七千遍皈依偈		
	甚深真實義	12座 (24小時)		
*如果时间允许, 皈依28座 (56小时) 最为圆满				
發心	觀修慈心	二萬二千遍發心偈		3个月圆满
	觀修悲心	二萬二千遍發心偈		
	觀修菩提心	二萬二千遍發心偈		
	觀修四無量心	二萬二千遍發心偈		
	觀修六度波羅蜜	二萬二千遍發心偈		
	一切轉成智慧資糧之法	12座 (24小時)		
*如果时间允许, 发心28座 (56小时) 最为圆满				
供曼達拉	1.三十七堆曼達	一千遍		3个月圆满
	2.三身曼達 (十堆)	一萬遍		
	3.七堆曼達	十萬遍		
誦阿闍梨	1.事續 (須茹素)	十一萬遍百字明咒		6-12个月圆满
	2.行續 (須茹素)	十一萬遍百字明咒		
	3.瑜伽續	十一萬遍百字明咒		
	4.無上瑜伽續	一百萬遍金剛薩埵心咒		
施身法	專修一個月			
破瓦法	專修7天			
上師瑜伽法	1.外念誦	1.根本咒三十萬遍、2.蓮師七句祈請文十萬遍、3.蓮師心咒一百二十萬遍		
	2.內近誦	祈賜成就咒四十萬遍		
	3.密修成	1.金剛薩埵心咒一百六十萬遍、2.三字金剛七十萬遍		
	4.極密大修成	吽字十萬遍		

贝玛阿谛2024学年金刚桥小组实修记录

标准：总共需完成观修24小时，12座。

目标：在10月17日之前完成人身难得观修。每天需要修多少时间、座数可以自行安排。

小组名称：

计划日期	人身难得				
9/19/2024	思维本性闲暇 P141-149	外四无暇	地狱 P143	饿鬼 P144	
9/20/2024		P141-147	旁生 P145	长寿天 P146	
9/21/2024		内四无暇	边鄙地 P147	邪见 P148	
9/22/2024		P147-149	佛不出世 P148	暗哑 P149	
9/23/2024	思维特法圆满 P149-159	五种自圆满	所依圆满 P150	环境圆满 P150	意乐圆满 P151
9/24/2024		P149-152	根德圆满 P151	信心圆满 P152	
9/25/2024		五种他圆满	如来出世 P152	佛已说法 P155	佛法住世 P156
9/26/2024		P152-159	自入圣教 P157	师已摄受 P159	
9/27/2024	思维暂生缘八无暇 P159-166		五毒粗重 P160	愚昧无知 P160	
9/28/2024			被魔所持 P161	懈怠懒惰 P161	
9/29/2024			恶业涌现 P162	为他所转 P163	
9/30/2024			求乐救布 P163	伪装修法 P165	
10/1/2024	思维断缘心八无暇 P166-171		为今束缚 P167	人格恶劣 P167	
10/2/2024			无出离心 P168	无有正信 P168	
10/3/2024			喜爱恶行 P169	心离正法 P169	
10/4/2024			毁坏律仪 P170	失毁誓言 P170	
10/5/2024	思维难得之喻 P171-174				
10/6/2024					
10/7/2024					
10/8/2024					
10/9/2024	思维数目差别 P174-181				
10/10/2024					
10/11/2024					
10/12/2024					
10/13/2024	9月28-10月2日				
10/14/2024					
10/15/2024					
10/16/2024					
10/17/2024	堪布带修了寿命无常，因果不虚，轮回过患，解脱利益。所以第一转暇满难得圆满 日往后顺延5天，至10月17日圆满。				

修行口诀
P179-181

- A. 建议每天观修1小时，也可按个人情况分座完成（可用简轨完成。每座可以30分钟、15分钟进行）
- B. 计数标准：从开始修法开始计数。每天观修时间请在各实修群里打卡报数，确保进度。
- C. 上座实修准备：精读《金刚桥》P141-181的内容
- D. 阅读《心性休息论》为根本科判、《普贤上师言教》有较多牧民的故事、《前行备忘录》比较多窍诀
- E. 听授宝上师、慧光堪布相关的导引视频、音频

贝玛阿谛2024学年金刚桥小组实修记录

标准：总共需完成观修24小时，12座。

目标：在11月10日之前完成寿命无常的观修。每天需要修多少时间、座数可以自行安排。

小组名称：

计划日期	寿命无常					
10/18/2024	思维外器世界而修 无常 P182-185					观修无常之功德、观修无常之口诀 P207-218
10/19/2024						
10/20/2024						
10/21/2024						
10/22/2024	思维内情众生而修 无常 P185-187					
10/23/2024						
10/24/2024						
10/25/2024						
10/26/2024	思维具足福德而修 无常 P187-189					
10/27/2024						
10/28/2024						
10/29/2024						
10/30/2024	思维各种喻义而修 无常 P190-202					
10/31/2024						
11/1/2024						
11/2/2024						
11/3/2024	思维死缘无定而修 无常 P202-204					
11/4/2024						
11/5/2024						
11/6/2024						
11/7/2024	思维猛厉希求而修 无常 P204-207					
11/8/2024						
11/9/2024						
11/10/2024						

- A. 建议每天观修1小时，也可按个人情况分座完成（可用简轨完成。每座可以30分钟、15分钟进行）
- B. 计数标准：从开始修法开始计数。每天观修时间请在各实修群里打卡报数，确保进度。
- C. 上座实修准备：精读《金刚桥》P182-218的内容
- D. 阅读《心性休息论》为根本科判、《普贤上师言教》有较多牧民的故事、《前行备忘录》比较多窍诀
- E. 听授宝上师、慧光堪布相关的导引视频、音频

贝玛阿谛2024学年金刚桥小组实修记录

标准：总共需完成观修24小时，12座。

目标：在12月4日之前完成因果不虚观修。每天需要修多少时间、座数可以自行安排。

小组名称：

计划日期	因果不虚			
11/11/2024	所断之不善业 P219-248			
11/12/2024				
11/13/2024				
11/14/2024				
11/15/2024				
11/16/2024				
11/17/2024				
11/18/2024				
11/19/2024	应行之善业 P249-256			
11/20/2024				
11/21/2024				
11/22/2024				
11/23/2024				
11/24/2024				
11/25/2024				
11/26/2024				
11/27/2024	一切业的自性 P257-266			
11/28/2024				
11/29/2024				
11/30/2024				
12/1/2024				
12/2/2024				
12/3/2024				
12/4/2024				

- A. 建议每天观修1小时，也可按个人情况分座完成（可用简轨完成。每座可以30分钟、15分钟进行）
- B. 计数标准：从开始修法开始计数。每天观修时间请在各实修群里打卡报数，确保进度。
- C. 上座实修准备：精读《金刚桥》P219-266的内容
- D. 阅读《心性休息论》为根本科判、《普贤上师言教》有较多牧民的故事、《前行备忘录》比较多窍诀
- E. 听授宝上师、慧光堪布相关的导引视频、音频

贝玛阿沛2024学年金刚桥小组实修记录

标准：总共需完成观修24小时，12座。

目标：在12月28日之前完成轮回过患及解脱利益的观修。每天需要修多少时间、座数可以自行安排。

小组名称：

计划日期	轮回过患，解脱利益			
12/5/2024	总的思维轮回的痛苦 P267-271			
12/6/2024				
12/7/2024				
12/8/2024				
12/9/2024				
12/10/2024				
12/11/2024				
12/12/2024	分别思维六道各自的痛苦 P271-319			
12/13/2024				
12/14/2024				
12/15/2024				
12/16/2024				
12/17/2024				
12/18/2024				
12/19/2024	轮回的自性 P319-328			
12/20/2024				
12/21/2024				
12/22/2024				
12/23/2024				
12/24/2024				
12/25/2024		解脱利益 P329-338		
12/26/2024				
12/27/2024				
12/28/2024				

- A. 建议每天观修1小时，也可按个人情况分座完成（可用简轨完成。每座可以30分钟、15分钟进行）
- B. 计数标准：从开始修法开始计数。每天观修时间请在各实修群里打卡报数，确保进度。
- C. 上座实修准备：精读《金刚桥》P267-338的内容
- D. 阅读《心性休息论》为根本科判、《普贤上师言教》有较多牧民的故事、《前行备忘录》比较多窍诀
- E. 听授宝上师、慧光堪布相关的导引视频、音频