



MON (一)	TUE (二)	WED (三)	THU (四)	FRI (五)	SAT (六)	SUN (日)
<p>Jan (1月) 1</p> <p><b>New Year Break</b> (Dec 29 - Jan32) 新年休假 (12月29日-1月2日)</p>	<p>2</p> <p><b>New Year Break</b> (Dec 29 - Jan32) 新年休假 (12月29日-1月2日)</p>	<p>3</p> <p><b>WJ (如意寶)</b> 《如何破除惡習》 中文禪修班 7.30 - 9.00pm @文殊哥薩耶佛學講堂</p>	<p>4</p> <p><b>WJ (如意寶)</b> <b>Habits for Happiness</b> (English) 7.30 - 9.00pm @MBC</p>	<p>5</p> <p><b>WJ (如意寶)</b></p>	<p>6</p> <p><b>赫魯嘎佛閉關</b> (有導引) @MBC 文殊哥薩耶佛學講堂 Session 1 第1節: 10.30am - 12.00pm Session 2 第2節: 2.00-3.30pm Session 3 第3節: 4.00-5.30pm  <b>WJ+T* (如意寶蕃供)</b> 6.00-7.15pm@MBC</p>	<p>7</p> <p><b>赫魯嘎佛閉關</b> (有導引) @MBC 文殊哥薩耶佛學講堂 Session 1 第1節: 10.30am - 12.00pm Session 2 第2節: 2.00-3.30pm Session 3 第3節: 4.00-5.30pm</p>
<p>8</p> <p><b>Heruka Retreat</b> 赫魯嘎佛閉關 @KMC Taiwan 淡水中心 Session 1(guided) 第1節(有導引): 8.30 - 10.00am Session 2(guided) 第2節(有導引): 11.00 - 12.30pm WJ (如意寶): 2.15-3.00pm Session 3 第3節: 3.30 - 5.00pm Session 4 第4節: 7.30-9.00pm  《般若心經》研讀班 中文禪修班 7.30 - 9.00pm @文殊哥薩耶佛學講堂</p>	<p>9</p> <p><b>Heruka Retreat</b> 赫魯嘎佛閉關 @KMC Taiwan 淡水中心 Session 1(guided) 第1節(有導引): 8.30 - 10.00am Session 2(guided) 第2節(有導引): 11.00 - 12.30pm WJ (如意寶): 2.15-3.00pm Session 3 第3節: 3.30 - 5.00pm Session 4 第4節: 7.30-9.00pm</p>	<p>10</p> <p><b>Heruka Retreat</b> 赫魯嘎佛閉關 @KMC Taiwan 淡水中心 Session 1(guided) 第1節(有導引): 8.30 - 10.00am Session 2 第2節: <b>OSG (上師供養法)</b> 11.00 - 12.45pm WJ (如意寶): 2.15-3.00pm Session 3 第3節: 3.30 - 5.00pm Session 4 第4節: 7.30-9.00pm  如何破除惡習 中文禪修班 7.30 - 9.00pm @文殊哥薩耶佛學講堂</p>	<p>11</p> <p><b>Heruka Retreat</b> 赫魯嘎佛閉關 @KMC Taiwan 淡水中心 Session 1(guided) 第1節(有導引): 8.30 - 10.00am Session 2(guided) 第2節(有導引): 11.00 - 12.30pm WJ (如意寶): 2.15-3.00pm Session 3 第3節: 3.30 - 5.00pm Session 4 第4節: 7.30-9.00pm  <b>Habits for Happiness</b> (English) 7.30 - 9.00pm @MBC</p>	<p>12</p> <p><b>Heruka Retreat</b> 赫魯嘎佛閉關 @KMC Taiwan 淡水中心 Session 1(guided) 第1節(有導引): 8.30 - 10.00am Session 2(guided) 第2節(有導引): 11.00 - 12.30pm WJ (如意寶): 2.15-3.00pm Session 3 第3節: 3.30 - 5.00pm Session 4 第4節: 7.30-9.00pm</p>	<p>13</p> <p><b>赫魯嘎佛閉關</b> (有導引) @MBC 文殊哥薩耶佛學講堂 Session 1 第1節: 10.30am - 12.00pm Session 2 第2節: 2.00-3.30pm Session 3 第3節: 4.00-5.30pm  <b>WJ+T* (如意寶蕃供)</b> 6.00-7.15pm@MBC</p>	<p>14</p> <p><b>赫魯嘎佛閉關</b> (有導引) @MBC 文殊哥薩耶佛學講堂 Session 1 第1節: 10.30am - 12.00pm Session 2 第2節: 2.00-3.30pm Session 3 第3節: 4.00-5.30pm</p>

<p>15</p> <p>MP (大乘八關齋戒) 6.30-7.00am @KMC Taiwan 淡水中心</p> <p>Heruka Retreat 赫魯嘎佛閉關 @KMC Taiwan 淡水中心</p> <p>Session 1(guided) 第1節(有導引) : 8.30 - 10.00am</p> <p>Session 2(guided) 第2節(有導引) : 11.00 - 12.30pm</p> <p>WJ (如意寶) : 2.15-3.00pm</p> <p>Session 3 第3節 : 3.30 - 5.00pm</p> <p>Session 4 第4節 : 7.30-9.00pm</p> <p>《般若心經》研讀班 中文禪修班 7.30 - 9.00pm @文殊菩薩耶佛學講堂</p>	<p>16</p> <p>Heruka Retreat 赫魯嘎佛閉關 @KMC Taiwan 淡水中心</p> <p>Session 1(guided) 第1節(有導引) : 8.30 - 10.00am</p> <p>Session 2(guided) 第2節(有導引) : 11.00 - 12.30pm</p> <p>WJ (如意寶) : 2.15-3.00pm</p> <p>Session 3 第3節 : 3.30 - 5.00pm</p> <p>Session 4 第4節 : 7.30-9.00pm</p>	<p>17</p> <p>Heruka Retreat 赫魯嘎佛閉關 @KMC Taiwan 淡水中心</p> <p>Session 1(guided) 第1節(有導引) : 8.30 - 10.00am</p> <p>Session 2(guided) 第2節(有導引) : 11.00 - 12.30pm</p> <p>WJ (如意寶) : 2.15-3.00pm</p> <p>Session 3 第3節 : 3.30 - 5.00pm</p> <p>Session 4 第4節 : 7.30-9.00pm</p> <p>如何破除惡習 中文禪修班 7.30 - 9.00pm @文殊菩薩耶佛學講堂</p>	<p>18</p> <p>Heruka Retreat 赫魯嘎佛閉關 @KMC Taiwan 淡水中心</p> <p>Session 1(guided) 第1節(有導引) : 8.30 - 10.00am</p> <p>Session 2(guided) 第2節(有導引) : 11.00 - 12.30pm</p> <p>WJ (如意寶) : 2.15-3.00pm</p> <p>Session 3 第3節 : 3.30 - 5.00pm</p> <p>Session 4 第4節 : 7.30-9.00pm</p> <p>Habits for Happiness (English) 7.30 - 9.00pm @MBC</p>	<p>19</p> <p>Heruka Retreat 赫魯嘎佛閉關 @KMC Taiwan 淡水中心</p> <p>Session 1(guided) 第1節(有導引) : 8.30 - 10.00am</p> <p>Session 2(guided) 第2節(有導引) : 11.00 - 12.30pm</p> <p>WJ (如意寶) : 2.15-3.00pm</p> <p>Session 3 第3節 : 3.30 - 5.00pm</p> <p>Session 4 第4節 : 7.30-9.00pm</p>	<p>20</p> <p>赫魯嘎佛閉關 (有導引) @MBC 文殊菩薩耶佛學講堂</p> <p>Session 1 第1節 : 10.30am - 12.00pm</p> <p>Session 2 第2節 : 2.00-3.30pm</p> <p>Session 3 第3節 : 4.00 - 5.30pm</p> <p>WJ+T* (如意寶齋供) 6.00-7.15pm@MBC</p>	<p>21</p> <p>赫魯嘎佛閉關 (有導引) @MBC 文殊菩薩耶佛學講堂</p> <p>Session 1 第1節 : 10.30am - 12.00pm</p> <p>Session 2 第2節 : 2.00-3.30pm</p> <p>Session 3 第3節 : 4.00 - 5.30pm</p>
<p>22</p> <p>Heruka Retreat 赫魯嘎佛閉關 @KMC Taiwan 淡水中心</p> <p>Session 1(guided) 第1節(有導引) : 8.30 - 10.00am</p> <p>Session 2(guided) 第2節(有導引) : 11.00 - 12.30pm</p> <p>WJ (如意寶) : 2.15-3.00pm</p> <p>Session 3 第3節 : 3.30 - 5.00pm</p> <p>WJ (如意寶) : 5.30-6.15pm</p> <p>Session 4 第4節 : 7.30-9.00pm</p> <p>《般若心經》研讀班 中文禪修班 7.30 - 9.00pm @文殊菩薩耶佛學講堂</p>	<p>23</p> <p>Heruka Retreat 赫魯嘎佛閉關 @KMC Taiwan 淡水中心</p> <p>Session 1(guided) 第1節(有導引) : 8.30 - 10.00am</p> <p>Session 2(guided) 第2節(有導引) : 11.00 - 12.30pm</p> <p>WJ (如意寶) : 2.15-3.00pm</p> <p>Session 3 第3節 : 3.30 - 5.00pm</p> <p>Session 4 第4節 : 7.30-9.00pm</p>	<p>24</p> <p>Heruka Retreat 赫魯嘎佛閉關 @KMC Taiwan 淡水中心</p> <p>Session 1(guided) 第1節(有導引) : 8.30 - 10.00am</p> <p>Session 2(guided) 第2節(有導引) : 11.00 - 12.30pm</p> <p>WJ (如意寶) : 2.15-3.00pm</p> <p>Session 3 第3節 : 3.30 - 5.00pm</p> <p>Session 4 第4節 : 7.30-9.00pm</p> <p>如何破除惡習 中文禪修班 7.30 - 9.00pm @文殊菩薩耶佛學講堂</p>	<p>25</p> <p>Heruka Retreat 赫魯嘎佛閉關 @KMC Taiwan 淡水中心</p> <p>Session 1(guided) 第1節(有導引) : 8.30 - 10.00am</p> <p>Session 2 第2節 : OSG (上師供養法) 11.00 - 12.45pm</p> <p>WJ (如意寶) : 2.15-3.00pm</p> <p>Session 3 第3節 : 3.30 - 5.00pm</p> <p>Session 4 第4節 : 7.30-9.00pm</p> <p>Habits for Happiness (English) 7.30 - 9.00pm @MBC</p>	<p>26</p> <p>Heruka Retreat 赫魯嘎佛閉關 @KMC Taiwan 淡水中心</p> <p>Session 1(guided) 第1節(有導引) : 8.30 - 10.00am</p> <p>Session 2(guided) 第2節(有導引) : 11.00 - 12.30pm</p> <p>WJ (如意寶) : 2.15-3.00pm</p> <p>Session 3 第3節 : 3.30 - 5.00pm</p> <p>Session 4 第4節 : 7.30-9.00pm</p>	<p>27</p> <p>赫魯嘎佛閉關 (有導引) @MBC 文殊菩薩耶佛學講堂</p> <p>Session 1 第1節 : 10.30am - 12.00pm</p> <p>Session 2 第2節 : 2.00-3.30pm</p> <p>Session 3 第3節 : 4.00 - 5.30pm</p> <p>WJ+T* (如意寶齋供) 6.00-7.15pm@MBC</p>	<p>28</p> <p>赫魯嘎佛閉關 (有導引) @MBC 文殊菩薩耶佛學講堂</p> <p>Session 1 第1節 : 10.30am - 12.00pm</p> <p>Session 2 第2節 : 2.00-3.30pm</p> <p>Session 3 第3節 : 4.00 - 5.30pm</p>

<p>29</p> <p>Heruka Retreat 赫魯嘎佛閉關 @KMC Taiwan 淡水中心 Session 1(guided) 第1節(有導引) : 8.30 - 10.00am Session 2(guided) 第2節(有導引) : 11.00 - 12.30pm Session 3 第3節 : 3.30 - 5.00pm Session 4 第4節 : MD (護法大齋供) 6.00 - 9.30pm</p> <p>《般若心經》研讀班 中文禪修班 7.30 - 9.00pm @文殊哥薩耶佛學講堂</p>	<p>30</p> <p>Heruka Retreat 赫魯嘎佛閉關 @KMC Taiwan 淡水中心 Session 1(guided) 第1節(有導引) : 8.30 - 10.00am Session 2(guided) 第2節(有導引) : 11.00 - 12.30pm WJ (如意寶) : 2.15 - 3.00pm Session 3 第3節 : 3.30 - 5.00pm Session 4 第4節 : 7.30 - 9.00pm</p>	<p>31</p> <p>Heruka Retreat 赫魯嘎佛閉關 @KMC Taiwan 淡水中心 Session 1(guided) 第1節(有導引) : 8.30 - 10.00am Session 2(guided) 第2節(有導引) : 11.00 - 12.30pm WJ (如意寶) : 2.15 - 3.00pm Session 3 第3節 : 3.30 - 5.00pm Session 4 第4節 : 7.30 - 9.00pm</p> <p>如何破除惡習 中文禪修班 7.30 - 9.00pm @文殊哥薩耶佛學講堂</p>	<p>Feb (2月) 1</p> <p>Heruka Retreat 赫魯嘎佛閉關 @KMC Taiwan 淡水中心 Session 1(guided) 第1節(有導引) : 8.30 - 10.00am Session 2(guided) 第2節(有導引) : 11.00 - 12.30pm WJ (如意寶) : 2.15 - 3.00pm Session 3 第3節 : 3.30 - 5.00pm Session 4 第4節 : 7.30 - 9.00pm</p> <p>Habits for Happiness (English) 7.30 - 9.00pm @MBC</p>	<p>2</p> <p>Heruka Retreat 赫魯嘎佛閉關 @KMC Taiwan 淡水中心 Session 1(guided) 第1節(有導引) : 8.30 - 10.00am Session 2(guided) 第2節(有導引) : 11.00 - 12.30pm WJ (如意寶) : 2.15 - 3.00pm Session 3 第3節 : 3.30 - 5.00pm Session 4 第4節 : 7.30 - 9.00pm</p>	<p>3</p> <p>WJ (如意寶)</p>	<p>4</p> <p>In-depth Study Program (English) 2.00 - 5.30pm @MBC WJ+T (如意寶齋供) 6.00 - 7.15pm @MBC</p>
<p>5</p> <p>WJ (如意寶)</p> <p>《般若心經》研讀班 中文禪修班 7.30 - 9.00pm @文殊哥薩耶佛學講堂</p>	<p>6</p> <p>WJ (如意寶)</p>	<p>7</p> <p>WJ (如意寶)</p> <p>如何破除惡習 中文禪修班 7.30 - 9.00pm @文殊哥薩耶佛學講堂</p>	<p>8</p> <p>WJ (如意寶)</p> <p>Habits for Happiness (English) 7.30 - 9.00pm @MBC</p>	<p>9</p> <p>Chinese New Year Break (Feb 9-Feb 25) 春節休假 (2月9日-25日)</p>	<p>10</p> <p>Chinese New Year Break (Feb 9-Feb 25) 春節休假 (2月9日-25日)</p>	<p>11</p> <p>Chinese New Year Break (Feb 9-Feb 25) 春節休假 (2月9日-25日)</p>
<p>12</p> <p>Chinese New Year Break (Feb 9-Feb 25) 春節休假 (2月9日-25日)</p>	<p>13</p> <p>Chinese New Year Break (Feb 9-Feb 25) 春節休假 (2月9日-25日)</p>	<p>14</p> <p>Chinese New Year Break (Feb 9-Feb 25) 春節休假 (2月9日-25日)</p>	<p>15</p> <p>Chinese New Year Break (Feb 9-Feb 25) 春節休假 (2月9日-25日)</p>	<p>16</p> <p>Chinese New Year Break (Feb 9-Feb 25) 春節休假 (2月9日-25日)</p>	<p>17</p> <p>Chinese New Year Break (Feb 9-Feb 25) 春節休假 (2月9日-25日)</p>	<p>18</p> <p>Chinese New Year Break (Feb 9-Feb 25) 春節休假 (2月9日-25日)</p>
<p>19</p> <p>Chinese New Year Break (Feb 9-Feb 25) 春節休假 (2月9日-25日)</p>	<p>20</p> <p>Chinese New Year Break (Feb 9-Feb 25) 春節休假 (2月9日-25日)</p>	<p>21</p> <p>Chinese New Year Break (Feb 9-Feb 25) 春節休假 (2月9日-25日)</p>	<p>22</p> <p>Chinese New Year Break (Feb 9-Feb 25) 春節休假 (2月9日-25日)</p>	<p>23</p> <p>Chinese New Year Break (Feb 9-Feb 25) 春節休假 (2月9日-25日)</p>	<p>24</p> <p>Chinese New Year Break (Feb 9-Feb 25) 春節休假 (2月9日-25日)</p>	<p>25</p> <p>Chinese New Year Break (Feb 9-Feb 25) 春節休假 (2月9日-25日)</p>
<p>26</p> <p>WJ (如意寶)</p> <p>《般若心經》研讀班 7.30 - 9.00pm @文殊哥薩耶佛學講堂</p>	<p>27</p> <p>WJ (如意寶)</p>	<p>28</p> <p>WJ (如意寶)</p> <p>中文禪修班 7.30 - 9.00pm @文殊哥薩耶佛學講堂</p>				

## **Regular Prayers 定期共修**

- MP**           《大乘八關齋戒》 Mahayana Precepts [6:30-7:00am] @KMC Taiwan
- MD**           《護法大齋供》 Offering to the Spiritual Guide [6:00-9:30pm] @KMC Taiwan or [2:00-5:30pm] MBC
- OSG**          《上師供養法》 齋供 Offering to the Spiritual Guide [11:00-12:45pm] @KMC Taiwan
- WJ+T**        《如意寶》 齋供 Wishfulfilling Jewel+ Tsog [6:00-7:15pm]@MBC

### **每月練習和齋供共修時間與地點如下：**

- 大乘八關齋戒 • 1月15日 6：30—7am @台灣噶當巴禪修中心－淡水中心
- 如意寶齋供 • 1月6、13、20、27日 6：00—7：15pm @台北市文殊哥薩耶佛學講堂
- 如意寶齋供 • 2月4日 6：00—7：15pm @台北市文殊哥薩耶佛學講堂
- 上師供養法 • 1月10、25日 11：00—12：45pm @台灣噶當巴禪修中心－淡水中心
- 護法大齋供 • 1月29日 6：00—9：30pm @台灣噶當巴禪修中心－淡水中心
- 護法大齋供 • 2月28日 2：00—5：30pm @台北市文殊哥薩耶佛學講堂

### **Monthly practice and chanted prayers with tsog offering:**

- Mahayana Precepts • 6:30-7:00am Jan 15 @ KMC Taiwan
- Melodious Drum-Prayers to Dharma Protectors • 6:00-9:30pm Jan 29 @KMC Taiwan
- Melodious Drum-Prayers to Dharma Protectors • 2:00-5:30pm Feb 28 @MBC
- Offering to the Spiritual Guide • 11:00-12:45pm Jan 10, 25 @ KMC Taiwan
- Wishfulfilling Jewel with tsog offering • 6:00-7:15pm Jan 6, 13, 20, 27 @MBC
- Wishfulfilling Jewel with tsog offering • 6:00-7:15pm Feb 4 @MBC

### **Special Events 特別活動**

1. 1月6—2月2日 - 「赫魯嘎佛」閉關 @台灣噶當巴禪修中心－淡水中心及台北市文殊哥薩耶佛學講堂  
(適合已接受無上瑜伽密法灌頂或願將接受灌頂的朋友參加。)

### **Address 地址**

台灣噶當巴禪修中心 - 新北市淡水區中正東路二段 143 巷 10 弄 7 號  
文殊哥薩耶佛學講堂 - 台北市中正區杭州南路一段 77 巷 2 之 1 號 1F

Kadampa Meditation Center Taiwan (KMC Taiwan) - No. 7, Alley 10, Lane 143, Zhong Zheng East Road Section 2, Tamsui District, New Taipei City  
Manjughosha Buddhist Center (MBC) - 1F, No. 2-1, Lane 77, Hangzhou South Road Section 1, Zhongzheng District, Taipei City