

2021年度母學習小組活動時間表

日期	星期	時間	項目	地點
March 3月				
3月7日	星期日	下午 1:00 - 2:00	● 《依止善知識法門》課堂	zoom 
3月8日	星期一	晚上 8:15-9:30	● 上師薈供短軌及35佛懺共修	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 
3月19日	星期五	晚上 7:45-9:15	● 《掌上解脫》讀書會	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 
3月21日	星期日	早上 10:30-11:15	● 白度母共修	zoom, fb, Youtube 
3月23日	星期二	晚上 8:15-9:30	● 上師薈供短軌及依止善知識學習討論	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 
3月28日	星期日	早上 10:30-11:15	● 藥師佛共修	
April 4月				
4月4日	星期日	下午 1:00 - 2:00	● 《依止善知識法門》課堂	zoom 
4月6日	星期二	晚上 8:15-9:30	● 上師薈供短軌及35佛懺共修	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 
4月16日	星期五	晚上 7:45-9:15	● 《掌上解脫》讀書會	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 
4月20日	星期二	晚上 9:15-10:00	● 白度母共修	zoom, fb, Youtube 
4月22日	星期四	晚上 8:15-9:30	● 上師薈供短軌及依止善知識學習討論	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 
4月27日	星期二	晚上 9:15-10:00	● 藥師佛共修	zoom, fb, Youtube 
May 5月				
5月2日	星期日	下午 1:00 - 2:00	● 《依止善知識法門》課堂	zoom 
5月6日	星期四	晚上 8:15-9:30	● 上師薈供短軌及35佛懺共修	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 
5月13日	星期四	晚上 7:45-9:15	● 《菩提道次第》聞思修課堂	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 
5月20日	星期四	晚上 9:15-10:00	● 白度母共修	zoom, fb, Youtube 
5月21日	星期五	晚上 8:15-9:30	● 上師薈供短軌及依止善知識學習討論	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 
5月26日	星期三	晚上 9:15-10:00	● 藥師佛共修	zoom, fb, Youtube 
5月27日	星期四	晚上 7:45-9:15	● 《菩提道次第》聞思修課堂	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 
June 6月				
6月5日	星期六	晚上 8:15-9:30	● 上師薈供短軌及35佛懺共修	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 
6月6日	星期日	下午 1:00 - 2:00	● 《依止善知識法門》課堂	zoom 
6月10日	星期四	晚上 7:45-9:15	● 《菩提道次第》聞思修課堂	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 
6月18日	星期五	晚上 9:15-10:00	● 白度母共修	zoom, fb, Youtube 
6月20日	星期日	晚上 8:15-9:30	● 上師薈供短軌及依止善知識學習討論	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 
6月24日	星期四	晚上 9:15-10:00	● 藥師佛共修	zoom, fb, Youtube 

* 逢星期日老師教導《菩提道次第廣論》“Lamrim” @ Online Sangha

2021年度母學習小組活動時間表

日期	星期	時間	項目	地點
July 7月				
7月1日	星期四	晚上 7:45-9:15	● 《菩提道次第》聞思修課堂	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 中文
7月4日	星期日	下午 1:00 - 2:00	● 《依止善知識法門》課堂	zoom 英文
7月4日	星期日	晚上 8:15-9:30	● 上師薈供短軌及35佛懺共修	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 中文
7月15日	星期四	晚上 7:45-9:15	● 《菩提道次第》聞思修課堂	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 中文
7月17日	星期六	早上 10:30-11:15	● 白度母共修	zoom, fb, Youtube 英文
7月19日	星期一	晚上 8:15-9:30	● 上師薈供短軌及依止善知識學習討論	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 中文
7月24日	星期六	早上 10:30-11:15	● 藥師佛共修	zoom, fb, Youtube 英文
7月29日	星期四	晚上 7:45-9:15	● 《菩提道次第》聞思修課堂	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 中文
August 8月				
8月1日	星期日	下午 1:00 - 2:00	● 《依止善知識法門》課堂	zoom 英文
8月3日	星期二	晚上 8:15-9:30	● 上師薈供短軌及35佛懺共修	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 中文
8月12日	星期四	晚上 7:45-9:15	● 《菩提道次第》聞思修課堂	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 中文
8月16日	星期一	晚上 9:15-10:00	● 白度母共修	zoom, fb, Youtube 英文
8月17日	星期二	晚上 8:15-9:30	● 上師薈供短軌及依止善知識學習討論	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 中文
8月22日	星期日	早上 10:30-11:15	● 藥師佛共修	zoom, fb, Youtube 英文
8月26日	星期四	晚上 7:45-9:15	● 《菩提道次第》聞思修課堂	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 中文
September 9月				
9月1日	星期三	晚上 8:15-9:30	● 上師薈供短軌及35佛懺共修	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 中文
9月5日	星期日	下午 1:00 - 2:00	● 《依止善知識法門》課堂	zoom 英文
9月9日	星期四	晚上 7:45-9:15	● 《菩提道次第》聞思修課堂	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 中文
9月14日	星期二	晚上 9:15-10:00	● 白度母共修	zoom, fb, Youtube 英文
9月16日	星期四	晚上 8:15-9:30	● 上師薈供短軌及依止善知識學習討論	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 中文
9月20日	星期一	晚上 9:15-10:00	● 藥師佛共修	zoom, fb, Youtube 英文
9月23日	星期四	晚上 7:45-9:15	● 《菩提道次第》聞思修課堂	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 中文

* 逢星期日老師教導《菩提道次第廣論》“Lamrim” @ Online Sangha

2021年度母學習小組活動時間表

日期	星期	時間	項目	地點
October 10月				
10月3日	星期日	下午 1:00 - 2:00	● 《依止善知識法門》課堂	zoom 
10月7日	星期四	晚上 7:45-9:15	● 《菩提道次第》聞思修課堂	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 
10月13日	星期三	晚上 9:15-10:00	● 白度母共修	zoom, fb, Youtube 
10月15日	星期五	晚上 8:15-9:30	● 上師薈供短軌及依止善知識學習討論	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 
10月20日	星期三	晚上 9:15-10:00	● 藥師佛共修	zoom, fb, Youtube 
10月21日	星期四	晚上 7:45-9:15	● 《菩提道次第》聞思修課堂	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 
10月31日	星期日	晚上 8:15-9:30	● 上師薈供短軌及35佛懺共修	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 
November 11月				
11月4日	星期四	晚上 7:45-9:15	● 《菩提道次第》聞思修課堂	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 
11月7日	星期日	下午 1:00 - 2:00	● 《依止善知識法門》課堂	zoom 
11月12日	星期五	晚上 9:15-10:00	● 白度母共修	zoom, fb, Youtube 
11月14日	星期日	晚上 8:15-9:30	● 上師薈供短軌及依止善知識學習討論	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 
11月18日	星期四	晚上 7:45-9:15	● 《菩提道次第》聞思修課堂	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 
11月19日	星期五	晚上 9:15-10:00	● 藥師佛共修	zoom, fb, Youtube 
11月29日	星期一	晚上 8:15-9:30	● 上師薈供短軌及35佛懺共修	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 
December 12月				
12月2日	星期四	晚上 7:45-9:15	● 《菩提道次第》聞思修課堂	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 
12月5日	星期日	下午 1:00 - 2:00	● 《依止善知識法門》課堂	zoom 
12月11日	星期六	早上 10:30-11:15	● 白度母共修	zoom, fb, Youtube 
12月13日	星期一	晚上 8:15-9:30	● 上師薈供短軌及依止善知識學習討論	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 
12月16日	星期四	晚上 7:45-9:15	● 《菩提道次第》聞思修課堂	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 
12月18日	星期六	早上 10:30-11:15	● 藥師佛共修	zoom, fb, Youtube 
12月29日	星期三	晚上 8:15-9:30	● 上師薈供短軌及35佛懺共修	佐敦Studio / zoom (視乎疫情) 

* 逢星期日老師教導《菩提道次第廣論》“Lamrim” @ Online Sangha

2021年度母學習小組活動時間表

內容簡介

● 《依止善知識法門》課堂
(每月第一個星期日)

老師有見部分學生對lamrim有一定認識, 而當中的「依止善知識」的部分一直未解鎖。依止善知識(上師)是lamrim一個主要部分, 有說依止善知識是道之根本。特意在今年加開課堂, 給有興趣修持這法門的同學深入學習。

課程設計:

- 1) 每月一堂共學課, 研究依止善知識法門相關的經論, Lillian 會以英文跟大家一起學習, Szeman會在適當時間作中文翻譯。(一小時)
- 2) 每月一段分析禪錄音, 附英中兩個版本。(15-20分鐘, 自行安排)
- 3) 每月一晚學習討論, 純廣東話, 梳理及沉殿學習。(45分鐘)

● 上師薈供短軌及依止
善知識學習討論
(1小時)/
(每月藏歷10日)

- 1) 修持上師薈供短軌, 累積資糧 (15分鐘)
 - 準備素食供品
- 2) 討論《依止善知識法門》, 梳理及沉殿學習內容 (45分鐘)
 - 只限成功報名的同學參與

● 上師薈供短軌及
35佛懺共修
(1小時)/
(每月藏歷25日)

- 1) 修持上師薈供短軌, 累積資糧 (15分鐘)
 - 準備素食供品
- 2) 由同學帶領修35佛懺, 包括唸誦佛號及禮拜, 懺除罪障 (45分鐘)

● 《菩提道次第》聞思修課堂
(1.5小時)

內容:

- 上課時重溫老師的Lamrim教學, 附中文字幕, 課前會預先準備筆記。(30分鐘)
- 分析禪 (20分鐘)
- 小組討論 (40分鐘)

● 白度母及藥師佛共修
(40分鐘)/
(每月藏歷8或30日)

- 網上共修, 英文
- 每次也可提交迴向名單
- 修持白度母可消除自己或他人的疾病、消除生活上的障礙
- 修持藥師佛可利於消除疾病的障礙、對亡者有很大利益及帶來各種成功