



大寶法王傳承中心
Karma Kagyu Lineage Centre
妙境佛學會
New Horizon Buddhist Association

如無此人，或閣下不想再收到此郵件，
請致電 28026767 或 55071138 取消。

謝謝支持環保



請掃一掃瀏覽本中心網址

香港筲箕灣望隆街 1 號合隆工業大廈 13 樓 B 室

Flat B,13/F Hop Lung Factory Building, No.1 Ming Lung Street, Shaukeiwan, Hong Kong

電話 (Tel) : 28026767 / 55071138 ; 傳真 (Fax) : 2986 3908

電郵地址 (email) : bodhipath@kagyunews.com.hk

網址 (web page) : <http://www.kagyunews.com.hk>

一月份及二月份活動 (由洽美仁波切主持)

1月3日： 21 財神法會	2月7日： 蓮花生大士薈供 (是日持素)
1月9日： 蓮花生大士薈供 (是日持素)	2月12日： 阿彌陀佛薈供 (是日持素)
1月10日： 藥師佛法會	2月14日： 21 財神法會
1月13日： 阿彌陀佛薈供 (是日持素)	2月22日： 綠度母閉關 (是日持素)
1月18日： 綠度母閉關 (是日持素)	2月27日： 大黑天薈供
1月26日至28日： 農曆新年 (除障) 法會、獅面金剛法會 及大黑天除障法會/薈供	2月28日： 慶祝藏曆新年法會
1月29日： 農曆新年 (祈福) 法會 (共修 16 阿羅漢)	

廣種福田

我願意贊助：

<input type="checkbox"/> 常務經費	<input type="checkbox"/> 助印經書	<input type="checkbox"/> 僧眾經費	<input type="checkbox"/> 供花果燈	<input type="checkbox"/> 放生	<input type="checkbox"/> 其他
贊助金額：	支票號碼：	支票抬頭請填「妙境佛學會有限公司」			
姓名：	電話：	電郵：			
地址：					
付款方法 (請選擇以下一項)：					
<input type="checkbox"/> 現金	煩請親臨本會				
<input type="checkbox"/> 支票	請將表格及劃線支票寄回本會。支票抬頭：妙境佛學會有限公司				
<input type="checkbox"/> 直接銀行存款	匯豐銀行帳號：004-601-024367-001 請將表格及銀行入數紙傳真至本會 2986 3908				
<input type="checkbox"/> 要收據	贊助\$100 元或以上，可憑收據申請扣稅。				

1 月份活動：

1 月 3 日： 21 財神法會；晚上 7:30

1 月 9 日： 蓮花生大士薈供 (是日持素)；晚上 7:30

1 月 10 日： 藥師佛法會；晚上 7:30

1 月 13 日： 阿彌陀佛薈供 (是日持素)；晚上 7:30

1 月 18 日： 綠度母閉關 (是日持素)；上午 8:30 至下午 6:30
費用每位 \$160 (供應素食午餐)

1 月 26 日至 28 日： 農曆新年 (除障) 法會
獅面金剛法會、大黑天除障法會及大黑天薈供

1 月 29 日： 農曆新年 (祈福) 法會 (共修 16 阿羅漢)

日期	時間	活動名稱
1 月 26 日及 27 日 (星期日及星期一)	晚上 7:00	獅面金剛(辛宗護法)法會 / 大黑天除障法會及
1 月 28 日 (星期二)	下午 1:30	大黑天薈供
1 月 29 日 (星期日)	上午 10:00	農曆新年法會 (共修 16 阿羅漢)

在農曆新年前 (1 月 26 日至 28 日) 中心會在歲末舉行大黑天除障法會及獅面金剛法會，目的是淨除過去一年所有的霉氣及障礙，希望為新的一年帶來幸運。法會期間，都備有供燈及祈福牌的環節，亦可以贊助法會、供花、供品，隨喜功德。讓法友祈願在新的一年里智慧增長。有意作供養的法友，請填妥回條，交回或傳真到本中心或聯絡中心職員 28026767 或 55071138。

而今年 1 月 29 日是大年初一，是一個喜慶的日子，在當日早上 10:00，洽美仁波且及喇嘛都將會帶領法友共修 16 阿羅漢，並向三寶、聖者 噶瑪巴法王作身、語、意供養，供燈及獻哈達等。法會會提供酥油茶及富饒飯糰奉用，與法友共享吉祥。據說有阿羅漢在的地方，佛法昌盛，國泰民安，祥和興旺。新年伊始，我們透過修法，祈求新的一年帶來新的希望、祈願世界和平、疫情早日消除、吉祥如意。請大家踴躍參加，共沾法喜!

2月份活動：

2月7日：蓮花生大士齋供(是日持素)；晚上7:30

2月12日：阿彌陀佛齋供(是日持素)；晚上7:30

2月14日：21財神法會；晚上7:30

2月22日：綠度母閉關(是日持素)；上午8:30至下午6:30；費用每位\$160(供應素食午餐)

2月27日：大黑天齋供；晚上7:30

2月28日：慶祝藏曆新年法會；上午11:00

功德錄

常務經費

AL Insurance Consultants Ltd.、Chan Lai Chun、
Cheung Chi Hing、Chin Ping Wing、Eliza Fok、
Ho Chui Yuk、Kwan Mei Wan、Leung Hing Yeung、
Celina Liu、Shum Yuk Lung、Wu Wai Man、
Yuen Yee Wan、Lai Suk Yi Evelyn、Margaret Tse、
Amy Chow、鄭寶英、Tim Mak、陳潮蓮、黃俊
龍、徐靜珠、黃俊健、黃俊強、黃鐸傑、
邱建英合家、黃啓剛

助印經書

Margaret Tse、Amy Chow、鄭寶英、

供花、果、燈

Margaret Tse、Amy Chow、鄭寶英、王金山
莊志文、葉翠雲(王荷)、廖連

放生

Kunzig Shamarpa、Margaret Tse、Amy Chow、
Chen Chieh & Family、鄭寶英、黃秀鳳、畢浩然、
畢婉玲、張耀升、陳少英、畢東源、麥志明、
畢婉賢、胡振鴻、葉翠雲(王荷)
Lam Yiu Pui、Au Yuk Kwai、Joanna Lam

僧眾經費

Margaret Tse、Amy Chow、鄭寶英、胡振鴻、
葉翠雲(王荷)

其他(贊助煙供法會)

Rita Fu、Nelly Luehrs、Luce Shek、Lee Man Kit、
Cheng Kwan、Margaret Tse、Connie Choi、
黎泳璋、甘潔貞、黃舒犀、鍾靜嫻、韋淑芹、
張偉洪、黃家華、黃慧中、黃麗儀、黃敏潔、
曾國偉、沈曉璇、宋加朗、何慧明

以上功德名單是以12月15日前收到善款為準 **

**感恩以上功德主對本會的支持



妙境佛學會合十

2025年1月份活動

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1	2	21 財神法會 7:30pm 3	綠度母及阿彌陀 佛共修 10:00am 4
5	6	35 佛及釋迦佛 7:30pm 7	8	蓮師薈供 (是日持素) 7:30pm 9	藥師佛法會 7:30pm 10	綠度母及阿彌陀 佛共修 10:00am 11
12	阿彌陀佛薈供 (是日持素) 7:30pm 13	35 佛及釋迦佛 7:30pm 14	15	16	三根本 7:30pm (唱誦及禪修) 17	綠度母閉關 (是日持素) 8:30am -6:30pm 18
19	20	35 佛及釋迦佛 7:30pm 21	22	23	三根本 7:30pm (唱誦及禪修) 24	綠度母及阿彌陀 佛共修 10:00am 25
農曆新年(除障)法會 獅面金剛法會及大黑天除障法會 7:00pm 26		27	大黑天薈供 1:30pm 28	農曆新年 (祈福)法會 10:00am (共修 16 阿羅漢) 29	三根本 7:30pm (唱誦及禪修) 30	31

2025年2月份活動

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						綠度母及阿彌陀 佛共修 10:00am 1
2	3	35 佛釋迦佛 7:30pm 4	5	6	蓮師薈供 (是日持素) 7:30pm 7	綠度母及阿彌陀 佛共修 10:00am 8
9	10	35 佛釋迦佛 7:30pm 11	阿彌陀佛薈供 (是日持素) 7:30pm 12	13	21 財神法會 7:30pm 14	綠度母及阿彌陀 佛共修 10:00am 15
16	17	35 佛釋迦佛 7:30pm 18	19	20	三根本 (唱誦及禪修) 7:30pm 21	綠度母閉關 (是日持素) 8:30am -6:30pm 22
23	24	35 佛釋迦佛 7:30pm 25	26	大黑天薈供 7:30pm 27	慶祝藏曆新年 法會 11:00am 28	

以上活動如因事調動，恕未能另行通知
最新節目時間表可於網上瀏覽，本會網址 www.kagyunews.com.hk

回條 (贊助\$100元或以上, 可憑收據申請扣稅)

21 財神法會 - 1月3日			
供燈 (6日燈)	\$350 x _____ 盞	供燈 (3日燈)	\$230 x _____ 盞
祈福卡 :	每張 \$30 _____ 張	姓名 :	
供品	\$100 x _____ 份	隨喜供花	\$ _____
		隨喜贊助法會	\$ _____
			*總金額 :
			\$

蓮師薈供 - 1月9日			
供燈 (6日燈)	\$350 x _____ 盞	供燈 (3日燈)	\$230 x _____ 盞
祈福卡 :	每張 \$30 _____ 張	姓名 :	
供品	\$100 x _____ 份	隨喜供花	\$ _____
		隨喜贊助法會	\$ _____
			*總金額 :
			\$

藥師佛法會 - 1月10日			
供燈 (6日燈)	\$350 x _____ 盞	供燈 (3日燈)	\$230 x _____ 盞
祈福卡 :	每張 \$30 _____ 張	姓名 :	
供品	\$100 x _____ 份	隨喜供花	\$ _____
		隨喜贊助法會	\$ _____
			*總金額 :
			\$

阿彌陀佛薈供 - 1月13日			
供燈 (6日燈)	\$350 x _____ 盞	供燈 (3日燈)	\$230 x _____ 盞
祈福卡 :	每張 \$30 _____ 張	姓名 :	
供品	\$100 x _____ 份	隨喜供花	\$ _____
		隨喜贊助法會	\$ _____
			*總金額 :
			\$

綠度母閉關 - 1月18日			
閉關一天 (參加者姓名)			\$160 x _____ 位
八供	\$100 _____ 份	姓名 :	
		祈福卡 :	每張 \$30 _____ 張
		姓名 :	
供燈 (6日燈)	\$350 x _____ 盞	供燈 (3日燈)	\$230 x _____ 盞
供品	\$100 x _____ 份	隨喜供花	\$ _____
		隨喜贊助法會	\$ _____
			*總金額 :
			\$

農曆新年 (除障) 法會 : 1月26日至28日			
供燈 (6日燈)	\$350 x _____ 盞	供燈 (3日燈)	\$230 x _____ 盞
祈福卡 :	每張 \$30 _____ 張	姓名 :	
供品	\$100 x _____ 份	隨喜供花	\$ _____
		隨喜贊助法會	\$ _____
			*總金額 :
			\$

農曆新年 (祈福) 法會 : 1月29日			
供燈 (6日燈)	\$350 x _____ 盞	供燈 (3日燈)	\$230 x _____ 盞
祈福卡 :	每張 \$30 _____ 張	姓名 :	
供品	\$100 x _____ 份	隨喜供花	\$ _____
		隨喜贊助法會	\$ _____
			*總金額 :
			\$

請填妥表格連同支票或銀行入數紙, 盡早寄回或傳真至本會。傳真號碼 2986 3908。			
支票抬頭 : 妙境佛學會有限公司 匯豐銀行帳號 : 004-601-024367-001			
姓名 :	電話 :	電郵 :	
地址 :			
支票號碼 :	銀行 :	總金額 :	

回條 （贊助\$100元或以上，可憑收據申請扣稅）

蓮師薈供 - 2月7日			
供燈（6日燈） \$350 x ____ 盞	供燈（3日燈） \$230 x ____ 盞		\$
祈福卡：每張 \$30 ____ 張 姓名：_____			\$
供品 \$100 x ____ 份	隨喜供花 \$ _____	隨喜贊助法會 \$ _____	\$
* 總金額：			\$

阿彌陀佛薈供 - 2月12日			
供燈（6日燈） \$350 x ____ 盞	供燈（3日燈） \$230 x ____ 盞		\$
祈福卡：每張 \$30 ____ 張 姓名：_____			\$
供品 \$100 x ____ 份	隨喜供花 \$ _____	隨喜贊助法會 \$ _____	\$
* 總金額：			\$

21 財神法會 - 2月14日			
供燈（6日燈） \$350 x ____ 盞	供燈（3日燈） \$230 x ____ 盞		\$
祈福卡：每張 \$30 ____ 張 姓名：_____			\$
供品 \$100 x ____ 份	隨喜供花 \$ _____	隨喜贊助法會 \$ _____	\$
* 總金額：			\$

綠度母閉關 - 2月22日			
閉關一天(參加者姓名) _____		\$160 x ____ 位	\$
八供 \$100 ____ 份 姓名：_____		祈福卡：每張 \$30 ____ 張 姓名：_____	
供燈（6日燈） \$350 x ____ 盞	供燈（3日燈） \$230 x ____ 盞		\$
供品 \$100 x ____ 份	隨喜供花 \$ _____	隨喜贊助法會 \$ _____	\$
* 總金額：			\$

大黑天薈供 - 2月27日			
供燈（6日燈） \$350 x ____ 盞	供燈（3日燈） \$230 x ____ 盞		\$
祈福卡：每張 \$30 ____ 張 姓名：_____			\$
供品 \$100 x ____ 份	隨喜供花 \$ _____	隨喜贊助法會 \$ _____	\$
* 總金額：			\$

藏曆新年法會 - 2月28日			
供燈（6日燈） \$350 x ____ 盞	供燈（3日燈） \$230 x ____ 盞		\$
祈福卡：每張 \$30 ____ 張 姓名：_____			\$
供品 \$100 x ____ 份	隨喜供花 \$ _____	隨喜贊助法會 \$ _____	\$
* 總金額：			\$

請填妥表格連同支票或銀行入數紙，盡早寄回或傳真至本會。傳真號碼 2986 3908。 支票抬頭：妙境佛學會有限公司 匯豐銀行帳號：004-601-024367-001			
姓名：_____		電話：_____	
地址：_____			
電郵：_____			
支票號碼：_____	銀行：_____	總金額：_____	

【學佛交流地帶】

睡眠與修行（兼談雙盤腿打坐速成法）

作者：賴成蔭

人生的三分一時間是在睡眠中度過，若能夠在睡眠時修行，以時數的累積和密集持續的鍛鍊（即是每天八個小時持續不斷的精進密集修持）肯定是效果最佳的修行速成法！事實上藏傳佛教的「睡夢瑜伽」和道家的「睡仙大法」就是這個，而自古以來被視為不傳秘技。

或曰：有緣能得傳授和修持這些大法實在太渺茫和不現實的了，然而如果有良好的睡眠質素，包括能夠快速入睡和進入深睡狀態，令身心得到最大程度，最高效果的休息，更可啟動人類與生俱來的「自我療癒」功能也是非常值得掌握的技巧。

首先我要問大家一個問題：你睡覺是仰睡抑或是側睡？究竟那種睡姿的睡眠效果較佳？

我想大部份中國人都會認為側睡較佳的。中國人打從春秋戰國時代以來，認為仰睡是「屍睡」，即是只有死去的人才會仰臥。佛教傳統觀念都是以佛陀的涅槃睡姿為依歸，即是右側睡，右手掌貼近臉龐，左手掌放在左大腿上。右腿彎曲，而左腿則擱在右腿之上，而且是伸直的。很巧合地，道家推崇的睡姿，名為「蟄龍臥法」（又以形狀姿式的近似，稱為「魁星踢斗」睡法），竟然和佛陀的涅槃式右側睡極其相似，令人很懷疑這個睡姿是否抄襲而來的？

唯在仔細觀察下，道家的睡姿和佛教的有幾個關鍵性的不同點：

- （1）右手掌是托住右耳外圍，避免耳穴壓住枕頭，影響氣脈運行。
- （2）左手掌輕按住小腹（丹田）位置。此舉可以保護腹部避免受寒（這點對女性而言更為重要）而且有強壯腎氣的功能。
- （3）左腿不是擱在右腿之上，而是分開少許，不作交疊。好處是避免右邊身體下肢承受太多的體重壓力。
- （4）左腿不必伸得太直，而是微彎。（按：盡量伸直者稱為「武火修法」適合年輕人修、微彎者稱為「文火修法」適合老年人修）

平心而論：道家的睡姿比佛家的睡姿為佳，其實應是由二千五百年前的佛陀睡姿經歷了一千多年的時間，進化而成為道家的睡姿。這可以說是涅槃睡姿的「改良版」。

另一個問題來了：為何必須是右側睡？左側睡不成嗎？

據了解：有一些人，尤其是身體有傷病或老年人並不適宜作右側睡的。最明顯的例子就是由於心臟是在人體的右邊，而胃則是在左邊，因此若心臟有事的人不宜作右側睡，以免心臟受壓。有胃病的人，不宜右側睡，以免胃液倒流。

有關右側睡與左側睡的問題，我曾經請教過大寶法王。他說其實兩者都可以，因人而異。只不過「睡夢瑜伽」的基本睡姿是右側睡，配合「鎖鼻術」則可在睡覺時封住身體右邊不好的經脈（即負能量），令身體左邊的正能量經脈運行得更暢順而已。

下面所說卻是開腦洞的看法了！

就我多年側睡的經驗，發覺側睡有很多缺點，尤其不適合病弱者和老人家！

- (1) 側睡令一邊身受到身體重量的壓力，睡久了身體某些位置會酸痛。
- (2) 耳穴受壓或受到封閉，不但不舒服，什至會產生耳鳴。
- (3) 睡時脊椎骨不是挺直，而是彎曲，什至令人「寒背」。
- (4) 睡姿很難固定（因為左右兩邊不平衡），久之會移位，什至扭曲，嚴重者會出現「睡歪頸」的情況。
- (5) 男性的下陰會受壓夾，尤其老年人往往有「前列腺增生」的現象。

與此同時，我卻發現「仰臥」睡姿剛好完全可以解決這些問題！

原來在中國人以外的國度，人們大都選用仰睡的。印度人自數千年前的「吠陀文明」已是用大字形「攤屍式」睡法，也就是當今瑜伽術的起首第一式，被視為最快令身體放鬆而達致深層休息狀態的姿式。

近年美國海豹突擊隊的二分鐘快速入睡法被公開，原來是仰睡，由頭頂開始在身體每個部位觀想放鬆，由上而下直到腳趾，二分鐘內完成。此法不但可以迅速入睡，而且可以睡得較短時間便足夠恢復體力和精神。

最令我震驚的是近年由於互聯網的發達，有人在網上分享了道家絕密不傳之秘的極頂級睡法，竟然也是仰睡來的！

此法名為「還陽臥」（見附圖）是仰臥法，而秘訣在雙腳板底合攏在一起，雙手掌交疊放在丹田位置。此法不但能夠令人迅速入睡，而且可以保持在深睡狀態一段長時間而睡姿不變。

更重要就是脊椎骨直挺，令內氣可以由會陰穴直衝頭頂百會穴；而雙手心和雙腳掌連接，則是「大週天」心法的至高境界，可令全身經脈迅速作最大範圍和距離的旋轉式運行。此睡姿外形看似「蟾蜍」（似青蛙狀物體）坐姿，而我認為此乃「金字塔」的造型模式，其能量運行之勁可以想見。

然而最重要的卻是雙腳掌的合併姿勢包含著拉鬆「宗筋」的絕技。宗筋就是雙大腿到會陰穴的交叉點，是全身最難拉鬆的筋絡位置，而「宗筋」之名就是指這個位置是全身經絡百脈必經之處。若「宗筋」能夠拉鬆，則百脈全通！而另一副作用就是你可以輕易做到「雙盤腿」打坐了！

一直以來我老是認為「打坐」是修心，亦即是修禪定，具體而言就是修「止」和「觀」而已。至於用什麼坐姿並非關鍵所在，反正行、住（站立）、坐、卧（睡眠）都可以修，管他什麼雙盤、單盤、散盤！但現在才明白到古人以打坐來禪修，實乃一石二鳥，一方面是修心，二方面是共用時間修身，藉盤腿來拉鬆「宗筋」，以暢通經脈。



行文到此，可以作如下結論：

- (1) 世事無絕對，何者是最佳的睡姿因人而異。以對自己最舒服自在及容易放鬆者為依歸。
- (2) 仰睡及側睡可以交替運用。以印度的瑜伽教法，宜先仰睡一段時間，然後改為側睡。打後亦可轉換睡姿。
- (3) 道家「還陽臥」是千古不傳之秘，對打通全身經脈和練成坐雙盤效果快速得驚人！

2024.12.15