



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



請掃一掃瀏覽本中心網址

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

九龍油麻地窩打老道 21 號 2 樓  
1/F, No. 21 Waterloo Road, Yau Ma Tei, Kowloon  
電話 (Tel) : 2802 6767/5507 1138 ; 傳真 (Fax) : 2986 3908  
電郵地址 (email) : [bodhipath@kagyunews.com.hk](mailto:bodhipath@kagyunews.com.hk)

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

三月份及四月份活動 (由洽美仁波切主持)

3月1日：蓮花生大士薈供 (是日持素)  
3月3日：21財神法會  
3月6日：禪坐共修  
3月7日：阿彌陀佛薈供 (是日持素)  
3月17日：藥師佛法會  
3月20日：大黑天薈供  
3月31日：蓮花生大士薈供 (是日持素)

4月3-5日：清明節法會  
4月7日：21財神法會  
4月17日：禪坐共修  
4月19日：大黑天薈供  
4月21日：藥師佛法會  
4月28日 - 5月1日：千手千眼觀音紐涅閉關

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：					
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。				

3月份活動：

3月1日：蓮花生大士薈供(是日持素)；晚上7:30

3月3日：21財神法會；晚上7:30

3月6日：禪坐共修；晚上7:30

3月7日：阿彌陀佛薈供(是日持素)；晚上7:30

3月17日：藥師佛法會；晚上7:30

3月20日：大黑天薈供；晚上7:30

3月31日：蓮花生大士薈供(是日持素)；晚上7:30

\*\*\*\*\*

4月份活動：

4月3-5日：清明節法會

日期	時間	活動
4月3日及4日 (星期一及二)	下午 5:00 – 6:30	阿彌陀佛共修
	晚上 7:30 – 9:00	阿彌陀佛共修
4月5日 (星期三)	下午 2:00 – 6:30	阿彌陀佛超度法會

4月7日：21財神法會；晚上7:30

4月17日：禪坐共修；晚上7:30

4月19日：大黑天薈供；晚上7:30

4月21日：藥師佛法會；晚上7:30

4月28日 – 5月1日：千手千眼觀音紐涅閉關 (詳情請參考第5頁海報)

2023年3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
			蓮師薈供 (是日持素) 7:30pm 1	2	21 財神法會 7:30pm 3	4
綠度母及阿彌陀佛 共修 10:00am 5	禪坐共修 7:30pm 6	阿彌陀佛薈供 7:30pm 7	8	9	三根本 7:30pm (唱誦及禪修) 10	11
綠度母及阿彌陀佛 共修 10:00am 12		35 佛及釋迦佛 7:30pm 14	15	16	藥師佛法會 7:30pm 17	18
綠度母及阿彌陀佛 共修 10:00am 19	大黑天薈供 7:30pm 20	35 佛及釋迦佛 7:30pm 21	22	23	三根本 7:30pm (唱誦及禪修) 24	25
綠度母及阿彌陀佛 共修 10:00am 26		35 佛及釋迦佛 7:30pm 28	29	30	蓮師薈供 (是日持素) 7:30pm 31	

2023年4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	
綠度母及阿彌陀佛 共修 10:00am 2	清明節法會 5:00pm - 6:30pm 7:30pm - 9:00pm 3		清明節法會 2:00 - 6:30pm 4	5	6	21 財神法會 7:30pm 7	8
綠度母及阿彌陀佛 共修 10:00am 9		35 佛及釋迦佛 7:30pm 10	11	12	13	三根本 7:30pm (唱誦及禪修) 14	15
綠度母及阿彌陀佛 共修 10:00am 16	禪坐共修 7:30pm 17	35 佛及釋迦佛 7:30pm 18	大黑天薈供 7:30pm 19	20	21	藥師佛法會 7:30pm 22	
綠度母及阿彌陀佛 共修 10:00am 23		35 佛釋及迦佛 7:30pm 24	25	26	27	28	千手千眼觀音紐滯閉關 入關 全日閉關 29 / 30 5月1日出關

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](http://www.kagyunews.com.hk)

## 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、  
Melody Wan、Amy Chow、Pedro Keung & Family、  
黎保宜、陳潮蓮、黃鐸傑、黃俊龍、徐靜珠、  
黃俊健、黃俊強、魯愛英、黃佩儀、黃啟剛、  
姜春生、周有嬌、鄭濟元、李金玉、利金海、  
潘震煌、莊財亨、張姜釗文、張錫琛、  
蔡清昌、張素芝、葉渺水、吳偉明

### 助印經書

Margaret Tse、Melody Wan、Amy Chow、Pedro  
Keung & Family、黎保宜、吳婉姿、魯愛英、  
姜春生、周有嬌、鄭濟元、李金玉、利金海、  
潘震煌、莊財亨、張姜釗文、蔡清昌、張錫琛、  
張素芝、葉渺水、吳偉明

### 其他

### 放生

Kunzig Shamarpa、Margaret Tse、Melody Wan、  
Amy Chow、黎保宜、Chen Chieh、Wong Kit、  
魯愛英、黃秀鳳、畢浩然、畢婉玲、張耀升、  
畢東源、陳少英、麥志明、畢婉賢、潘超倫、  
吳婉姿、余漢波、佛弟子、Lam Yiu Pui、Au Yuk Kwai、  
Joanna Lam

### 供花、果、燈

Margaret Tse、Melody Wan、Amy Chow、廖連、  
莊志文、Pedro Keung & Family、黎保宜、姜春生、  
周有嬌、鄭濟元、李金玉、利金海、潘震煌、  
莊財亨、張姜釗文、蔡清昌、張錫琛、張素芝、  
葉渺水、吳偉明

### 僧眾經費

Margaret Tse、Melody Wan、Amy Chow、Pedro Keung &  
Family、黎保宜、聶春美、蘇艷蘭、姜春生、  
周有嬌、鄭濟元、李金玉、利金海、潘震煌、  
莊財亨、張姜釗文、蔡清昌、張錫琛、張素芝、  
葉渺水、吳偉明

以上功德名單是以2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



妙境佛學會  
大寶法王傳承中心

# 千手千眼觀音 紐涅閉關



日期: 2023年4月28日至 5月1日



### 活動地點

城景國際酒店  
九龍窩打老道 23 號五樓鑽石廳  
住宿：城景國際酒店客房



### 主持

尊貴的洽美仁波切主持紐涅閉關  
Umze la 會一同出席



### 收費

每位 HK\$2200 (包食宿及閉關費用)  
參加者請在2023年4月15日前  
寄回/電郵/傳真 報名回條到本中心



### 慈悲的洽美仁波切有以下的 溫馨提示

受持「紐涅」即受八戒，第一天入關；  
第二天過午不食，只許飲料；  
第三天完全斷水斷食及禁語；  
直至第四天清晨由上師賜予甘露，進食早餐後圓滿出關。  
在此叮囑各位法友們要因應個人身體狀況而定是否參與連續四天的閉關

請注意 由於名額有限，

報名以全數繳付為實，所繳之款項恕不能退回，以先到先得為準，恕不設留位。

如果有任何問題  
請聯繫我們

28026767 / 55071138 | <http://www.kagyunews.com.hk/>  
| 九龍油麻地 窩打老道 21 號, 2 樓 (油麻地地鐵站 D 出口)

千手千眼觀音紐涅閉關 - 4月28日-5月1日

參加者姓名：	每位 \$2200	\$
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：		\$
八供：每份 \$100 _____ 份 姓名：		\$
供品 \$100 x ____ 份 隨喜供花 \$ _____	隨喜贊助法會 \$ _____	\$
* 總金額：		\$

**回條** (贊助\$100元或以上, 可憑收據申請扣稅)

蓮師薈供 - 3月1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 - 3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 :	\$

阿彌陀佛薈供 - 3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 :	\$

藥師佛法會 - 3月17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 :	\$

大黑天薈供 - 3月20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 - 3月31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元以上，可憑收據申請扣稅）

清明節法會 - 4月3-5日					
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	\$ _____
增福延壽祿位 (姓名如下:)					\$50 x ____ 位
					\$
往生附薦蓮位 - 請另填附表					\$50 x ____ 位
					\$
* 總金額:					\$

21 財神法會 - 4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:					\$

大黑天齋供 - 4月19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 - 4月21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：	

洽美仁波切禪坐共修開示 (續 2022年8月22日)

法友問：

關於下座後的問題，在岡波巴的書中，說到我們應該避免無目的的談話和無用的喋喋不休，我如何將之與社交區別？

寧波車答：

是的，基本上是講是非。講是非或無用的談話等等都是被包含在十不善業之中。這些談話的結果會使你遠離修行，與修行之路越來越遠。這就是負面的結果。但若果你說，你需要因為社交而談話，那有一個頗為有用的做法：當你知道將要講無意義的談話，其實有善巧的方法，可以在特定的時候運用，或在我們日常的生活應用，因為我們都在社區裏生活。若果我們察覺到我們要講無意義的話、無聊的話題、要講是講非時，就要去認出它。若果它不是出於妒忌、憤怒、嗔恨，那是可以的，當然是若果你能察覺到的話。因為當人們談話、講是非，通常都是出於妒忌、嗔恨，或憤怒，它常常都是基於這些負面的心態。當我們談及別人，這是因為妒忌、嗔恨，或憤怒。所以，若果你的心不是帶著這些負面的東西，這就是你如何區別出是不是在講是非。須然依然是閒話，但在講是非。當你與人社交，然後所有人都在說這樣，說那樣，你可以搭上幾句，只是為了令別人開心。因為若果你不說話，若果你只是聽著，然後甚麼都不說，那你的朋友、其他人或你的同事，都會覺得你很奇怪。這是我說善巧的方法可以應用到每日的生活的意思。善巧的方法是覺察，不過同時也是適應。若果你可以習慣使用這種方法，你就可以對別人帶起相反的作用，你可以對別人有正面的影響。若果你講閒話，而負面的情緒沒有在你身上生起，那是可以的。可以的意思是，這是對你好的，因為你沒有那些不良的質素。

法友問：

若果我做分析的禪修，是不是只是分析當下，或者，我可以在佛陀的故事上作禪修嗎？

寧波車答：

分析心識，我的意思是，任何過往發生過的事就像你的記憶，那些記憶可以製造情緒和執著等等。不過如果你分析一個故事，這就不是心識，而是不同的東西了。也許你可以用專注力，但這不會是分析。當我們嘗試分析時，我們分析的對象是，以為有一個「我」的想法、自我、與自我聯繫的一切，以及執著我的所有東西。據說只有三種心識執著的方式。執著的意思是執著外界事物。當你看見一些東西，你覺得這是好的，對於那樣事物的執著就生起了。第二種是你覺得這是壞的，然後你的心識亦執著它了。以上是兩種不同的看法。第三種是中性的，不作好或壞的標籤，而標籤它是中性的，這意味著你的心識不清晰，不知道如何是好，所以這變得中性。以上是三種執著生起的方式。這對於你來說合理嗎？這只會助長自我。從外界接收資訊、將它們標籤成三個種類的方式，某程度上是助長自我。當你分析時，就把它分成這三類，如此類推。就如我上次說的，當它是屬於好的類別，然後你就嘗試去想，嘗試去分析這是甚麼。基本上，你可以嘗試去找出執著某項事物的優點和缺點。這只是一種方法，你可以應用這種方法，試想想我們對多少事物有那樣的感覺，有些也許是好的，有些也許是有益的，有些也許是不好的，有些我們以前覺得是好的也許是不好的。



再次地，我們可以嘗試從事物上開始分析，然後慢慢地，繼而分析情緒。你可以想像這可以有多快，是因為我們生活

中有太多的經歷。心有所執是未曾一刻停止過的，心識忙碌到它從來不曾在平靜的狀態，當你分析的時候，視乎你的禪修和心識的質素，你可以分析很多東西。

**法友問：**

我覺得它非常快。

**寧波車答：**

是的，這是非常快的。若果你可以分拆成我所說的兩個種類，然後在開始時專注在最明顯的東西，就如個人物品、你的習慣、興趣，每個人都有興趣，好的興趣、壞的興趣，好的習慣，壞的習慣，以及中性的事情。分拆成那些種類後，首先著手於最明顯的部分，然後你就會開始熟習那樣子作禪修。

**法友問：**

有時好的東西也有壞的一面，壞的東西也有好的一面。

**寧波車答：**

是啊，你從來不會知道。

**法友問：**

所以，分析的目的是甚麼？有時好的東西也有壞的一面，所以分析的目的究竟是甚麼？

**寧波車答：**

是理解你的心識。我告訴過你，因為你在分析你的心識。當我們分析，我們是在分析心識，它是怎樣而成的，它是怎樣被塑造成當下的模樣。

當我們作分析，特別是在分析情緒時，我們要在沒有新的情緒生起下做。當你分析任何東西，無論是在情緒，事物或是在人物上，分析過去的東西時都不應有新的情緒生起。基本上，分析心識是它過去的經驗。新的情緒不應該生起。若果這發生，那就不是邁向證悟，或獲得智慧。若果有很多情緒生起，那麼我們就是再次感受到自我。所以，若果我們很憤怒，我們是一個憤怒的人，當我們禪修，然後情緒生起，而我們不意識到這件事正在發生，那麼那個憤怒的人會不知不覺地變得更加憤怒。所以，當我們分析，應該是在完全自然的狀態。如我之前所說的，禪修應該是盡可能地自然，以及不讓新的情緒在禪修時生起，讓情緒取替了禪修。這是錯的。然而，若果你可以認出它，新的情緒沒有生起，而你只是專注在你所嘗試明白的東西上，即是你的心識。若果我們有核心的理解和

對它全然專注，那麼你的禪修將會很到位，然後嘗試去分析，那麼你就能獲得智慧。那個憤怒的人不會變得更加憤怒，而是變得更加有智慧，和沒那麼憤怒，這只是一個例子。

首先，基本上這就是我們如何練習，我們如何理解禪修。接著，要非常自然的，沒有任何額外的標籤，如那三個種類：好的、壞的、中性的。所以，當我們作任何的修持，我們都應該這樣去做，以這樣的理解去做。

若果我們能夠做到，那麼甚麼的修持也好，我們修持時就會變得很自然。當我們做分析性的禪修，情緒也不會來，因為我們是用那種理解和認知去做。所以，那種對禪修的理解或做法就像泥土中的肥料。若果你有一個花園，若果你想你的花園變得又好又漂亮，那麼你就要在泥土中施肥，花園才會變得那樣。所以，正確的理解就如禪修中的肥料。若果你用一種不同的方法去做，用帶有標籤以認為它是好的概念去做，那麼很多情緒會開始生起，這只是因為在開始時有那樣的概念。我認為察覺是很重要的。我們應常常提醒自己要自然地禪修，不去想「這是好的東西，這是會利益我的東西」。若果我們不是這樣做，如我所說的，禪修時情緒就會開始生起，或者當我們禪修時有些外界的騷擾，也會引發情緒。所以，我們每次禪修時都要提醒自己「我不應那樣做」。

**法友問：**

我想問關於打坐身體的氣脈的問題，如果氣脈比較順暢的話，是否禪修也會比較好？身體的痛楚是否阻礙到氣脈，導致進步很慢？

**寧波車答：**

我想當我們談及打坐的姿勢、神經系統、氣脈、我們的本質，這與我們想的有點不一樣。當我們想，可能這只是呼吸，吸氣至肚臍，去到我們的肺，然後再呼出。可能我們這樣理解氣脈。我們是由地、水、火、風四大元素組成。這些組合基本上令東西變得實質、造成身體、造成形態。所以，我們身體有風。所有的元素，基本上，我們說是造成這種型態、這個身體的元素。所以若果你覺得有點不舒服，我認為那與禪修的進度有點不同。因為那是兩種不同的東西，我意思是，在華人地方，我們稱之為氣。我的理解的「氣」，是像一種平衡的能量，如要有適合的溫度、適合的氣脈、適合的生活方式、從你吃的食物等等，都會影響我們的氣。在禪修之中的氣脈，我認為是比氣更微細的，它是不可被看見的。所以若果你覺得不舒服，這是身體上的事，可能與你的進展沒有任何關係。進步會慢慢來，但它絕對會來。我們不應該在修習時對進度帶著期望，同時也不應該覺得氣餒。

氣脈只是讓你的心識在一個最自然的狀態之中，所以這跟進度完全沒有關係。

----- 完結 -----