



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>

三月份及四月份活動 (由洽美仁波切主持)

溫馨提示：2月28日 - 慶祝藏曆新年法會

3月7日：21財神法會

3月9日：蓮師薈供(是日持素)

3月14日：阿彌陀佛薈供(是日持素)

3月28日：大黑天薈供

3月29日：綠度母閉關(是日持素)

4月2日至4日：清明節阿彌陀佛法會

4月7日：蓮師薈供(是日持素)

4月12日：阿彌陀佛薈供(是日持素)

4月18日：海上放生

4月25日：藥師佛法會

4月26日：綠度母閉關(是日持素)

及大黑天薈供

**特別活動：佛學講座 (請參閱第3頁海報)

☞ 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。				

**** 溫馨提示：2月28日 - 慶祝藏曆新年法會；上午 11:00**

3月份活動：

3月7日： 21財神法會；晚上 7:30

3月9日： 蓮師薈供 (是日持素)；晚上 7:30

3月14日： 阿彌陀佛薈供 (是日持素)；晚上 7:30

3月28日： 大黑天薈供；晚上 7:30

3月29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)

**** 佛學講座 - 由布昆卓丹增 (Khenpo Kunchok Tenzin) 主持**

3月15日：下午 2:00 - 4:00 / 3月20日：晚上 7:30 - 10:00 / 3月22日：下午 2:00 - 4:00

4月份活動：

4月2日至4日：清明節阿彌陀佛法會

日期	時間	活動名稱
4月2日及3日 (星期三及星期四)	下午 5:00 - 6:30 晚上 7:30 - 9:00	阿彌陀佛共修
4月4日 (星期五)	下午 2:00 - 6:00	阿彌陀佛超度法會

4月7日： 蓮師薈供 (是日持素)；晚上 7:30

4月12日： 阿彌陀佛薈供 (是日持素)；下午 1:30

4月18日： 海上放生

集合日期及時間	集合地點	船票
4月18日 (星期五) 早上 10:00 (逾時不候)	香港西灣河碼頭 (西灣河地鐵站 A 出口 - 嘉亨灣巴士總站旁)	每張 \$90

4月25日： 藥師佛法會；晚上 7:30

4月26日： 綠度母閉關 (是日持素)；上午 8:30 至下午 5:00；費用每位 \$160 (供應素食午餐)
及 大黑天薈供；下午 5:15 至下午 6:30

**** 佛學講座 - 由布昆卓丹增 (Khenpo Kunchok Tenzin) 主持**

4月5日：下午 2:00 - 4:00 / 4月17日：晚上 7:30 - 10:00 / 4月19日：下午 2:00 - 4:00

TEACHING ON THE JEWEL
ORNAMENT OF
LIBERATION BY KHENPO
KUNCHOK

Karma Kagyu Buddhist Centre, No.1 Hop Lung
Factory Building, 13/F, Mong Lung Street, Shau Kei
Wan, H.K.

3/15 14:00-16:00

3/20 19:30-22:00

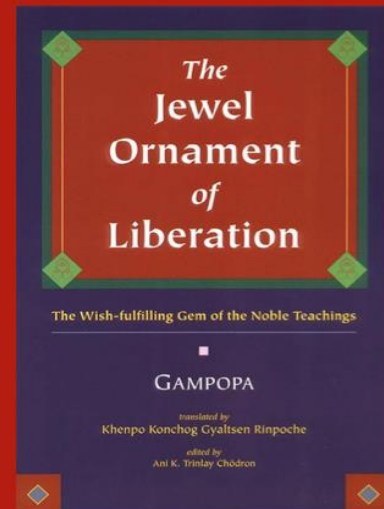
3/22 14:00-16:00

4/5 14:00 - 16:00

4/17 19:30-22:00

4/19 14:00-16:00

For any inquiries please contact 55071138



布昆卓丹增 (Khenpo Kunchok Tenzin) 畢業於噶倫堡佛學院。

2020年在迪瓦卡佛學院畢業後，他被任命為噶倫堡佛學院的老師，並在佛學院連續任教3年。

之後，第十七世大寶法王噶瑪巴正式任命他為法國里昂CEBTL中心的主持。他一直在亞洲和其他歐洲中心授課堪並弘揚佛



法。他也參與噶瑪巴在世界各地的教學和弘法活動。

他也是法國里昂Pour Soleil Vert協會的會長，協會在尊貴的吉美仁波切指導下，專責幫助在印度大吉嶺達塔迪瓦卡佛教學校的小僧侶。

2025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
					慶祝藏曆新年法會 11:00am 28/2	藏曆新年假期 1
藏曆新年假期 2					21 財神法會 7:30pm 7	綠度母及阿彌陀佛共修 10:00am 8
蓮師薈供 (是日持素) 7:30pm 9	3	35 佛及釋迦佛 7:30pm 11	5	6	阿彌陀佛薈供 (是日持素) 7:30pm 14	綠度母及阿彌陀佛共修 10:00am 佛學講座 2:00pm-4:00pm 15
16	17	35 佛及釋迦佛 7:30pm 18	19	佛學講座 7:30pm-10:00pm 20	三根本 7:30pm (唱誦及禪修) 21	綠度母及阿彌陀佛共修 10:00am 佛學講座 2:00pm-4:00pm 22
23 / 30	24 / 31	35 佛及釋迦佛 7:30pm 25	26	27	大黑天薈供 7:30pm 28	綠度母閉關 (是日持素) 8:30am -6:30pm 29

2025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
		35 佛釋迦佛 7:30pm 1	清明節 阿彌陀佛法會 5:00pm - 6:30pm 7:30pm - 9:00pm 2		2:00pm-6:00pm 3	綠度母及阿彌陀佛共修 10:00am 佛學講座 2:00pm-4:00pm 5
6	蓮師薈供 (是日持素) 7:30pm 7	35 佛釋迦佛 7:30pm 8	9	10	三根本 7:30pm (唱誦及禪修) 11	綠度母及阿彌陀佛共修 10:00am 阿彌陀佛薈供 (是日持素) 1:30pm 12
13	14	35 佛釋迦佛 7:30pm 15	16	佛學講座 7:30pm-10:00pm 17	海上放生 10:00am 晚上三根本 暫停 18	綠度母及阿彌陀佛共修 10:00am 佛學講座 2:00pm-4:00pm 19
20	21	35 佛釋迦佛 7:30pm 22	23	24	藥師佛法會 7:30pm 25	綠度母閉關 (是日持素) 8:30am - 5:00pm 大黑天薈供 5:15pm 26
27	28	35 佛釋迦佛 7:30pm 29	30			

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

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、佛弟子

助印經書

Margaret Tse、Amy Chow、鄭寶英、佛弟子

供花、果、燈

Margaret Tse、Amy Chow、鄭寶英、王金山、
莊志文、廖連、佛弟子、Fion Chan

放生

Kunzig Shamarpa、Chen Chieh & Family、
Margaret Tse、Amy Chow、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、Wong Kit、佛弟子、鄧曉宜
Au Yuk Kwai、Joanna Lam、Lam Yiu Pui、魯愛英、

僧眾經費

Margaret Tse、Amy Chow、Wong Kit
鄭寶英、佛弟子、

其他：

** 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

回條 (贊助\$100元或以上，可憑收據申請扣稅)

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：			\$

21 財神法會 - 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：			\$

蓮師薈供 - 3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：			\$

阿彌陀佛薈供 - 3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 x _____ 張 姓名：_____		超度牌：每張 \$30 x _____ 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28日			
供燈 (6日燈) \$350 x _____ 盞	供燈 (3日燈) \$230 x _____ 盞		\$
祈福卡：每張 \$30 x _____ 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 - 3月29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：			\$

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)

清明節阿彌陀佛法會- 4月2 - 4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	\$ _____
增福延壽祿位 (姓名如下:)		隨喜贊助法會	\$ _____
			\$70 x _____ 位
			\$
往生附薦蓮位 - 請另填附表			\$50 x _____ 位
			\$
			* 總金額 :
			\$

蓮師薈供 - 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 :
			\$

阿彌陀佛薈供 - 4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 :	
		超度牌 : 每張 \$30 x _____ 張	姓名 :
供品	\$100 x _____ 份	隨喜供花	\$ _____
		隨喜贊助法會	\$ _____
			\$
			* 總金額 :
			\$

海上放生 - 4月18日			
船費		每張 \$90 x _____ 張	\$
隨喜贊助 (租船及買魚兒費用)		\$ _____	\$
			* 總金額 :
			\$

藥師佛法會 - 4月25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 :
			\$

緣度母閉關 - 4月26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 - 4月26日			
供燈 (6日燈)	\$350 x _____ 盞	供燈 (3日燈)	\$230 x _____ 盞
除障祈福卡 : 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】

呼吸與密法修持秘技

作者：賴成蔭

呼吸與修行的密切關係似乎在北傳的大乘佛教中從來都不大重視和鑽研，直到近這二十年才發展出觀呼吸的修持法門。

憑什麼這樣說呢？因為本人在八十年代初（1982年7月）到妙法寺七天出家，並參加了後續的打坐禪修班。還有當年葉文意居士教授的靜坐法，乃至九十年代（1997年）韓國禪宗（臨濟宗）秀峯禪院的打坐法。他們對呼吸法可算是一無所知，主要是持「自然呼吸」而已。

可是在大約公元2000年打後，他們才開始指導弟子修「觀呼吸法」以入定。我可以肯定的說：此法乃源自南傳佛教（俗稱「小乘佛法」）的「內觀禪修法」。事緣1998年南傳佛法的大師噶因卡把此法傳到香港，並且舉辦「十天內觀禪修班」，至今已二十多年，他們並在大嶼山塘福設有「內觀禪修中心」。本人有緣修習，可以肯定地說此乃我所遇到最佳的禪修課程。

唯獨是西藏密宗的禪修，自古以來都很重視「呼吸法」，以達到所謂「氣脈明點」的修持境界。諸如「九節佛風」、「金剛拳」；「吐箭法」、「寶瓶氣」；還有「拙火定」等大名如雷貫耳，乃其他佛門宗派可望而不可即的修行秘技！

我很懷疑這些絕學很可能早在唐朝，即一千二百多年前已有。原因是中國道教的修持法中亦有近似的呼吸秘技，而中國道教和藏傳佛教唯一的接觸交流時期就只有唐朝時代。

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

現把個人體會到的西藏密宗呼吸秘技分述如下：

（1）吐氣法：九節佛風/金剛拳

呼吸法的初階工程就是先把自身體內的濁氣吐出，然後才可以有較大的空間容納鮮活的空氣。

「九節佛風」就是分三個階段合共九次的大力吐氣法。

「金剛拳」則是以拳頭用力敲擊胸背各個部位的手法。

個人經驗：其實此法只適用於初階的修持者，因為對高階修行者而言：清氣抑濁氣都可以運用而收「氣脈明點」之效！

(2) 「內呼吸法」/「逆呼吸法」：

很多人都知道要推動氣脈運行必須要「深呼吸」。其實深呼吸有兩種，一種是「外呼吸法」，即吸氣時使氣充滿肺部，呼氣時把氣噴出體外，但這種呼吸法不能把吸進的氣在體內運行。另一種是「內呼吸法」，乃是吸氣時使氣充滿腹部（丹田），呼氣時把氣上提到胸部而不是用力噴出體外。此法在一般運動員和修練氣功的人都懂得，他們稱之為「腹式呼吸」。

「逆呼吸法」：重點來了，藏傳佛教的千古不傳秘技乃是「逆腹式呼吸法」，此法可以快速打通三脈七輪、達致大小周天運行。其法是先用力呼氣，把氣推沉小腹丹田位置，此時腹部鼓起；吸氣時把氣上推到胸肺位置，此時腹部收縮，並停留一段時間。其作用就是以意和力把氣引導到身體的中脈上下推動，而關鍵在於呼氣時用盡內勁把小腹位置的「橫隔膜」向下推移，若「橫隔膜」可以在呼氣時下移超過一寸即能打通小周天。若能推移更大的幅度，則更有奇效，且待下文論述。

此法最要命之處是修持者盡可能做到「行住坐臥」都在進行「逆呼吸」，這是全自動波的自然而行，但不必刻意用力。日子一久，養成習慣，則全身氣脈運行之強勁可知！

本人有幸在 1994 年隨氣功大師楊達人習得此法，他告訴我此法源自西藏密宗秘技，名為「毘盧遮那七支坐法」。而近年上網見到有道教修氣功法門亦有「逆腹式呼吸法」，又稱為「武火呼吸法」，令我驚覺何期相似！

.....

(3) 閉氣法：「吐箭法」/「寶瓶氣」

很多人不知道原來「呼吸法」若配合閉氣法練習則可功力倍增，而且是修練「拙火定」的基礎。

「吐箭法」：是呼氣的閉氣練習。做法就是用力連續不間斷的一口氣吐三次，去到盡然後閉氣止住不動，時間愈久愈好。

「寶瓶氣」：做法相同只不過是此氣不是向外噴出而是用力推氣止於丹田，閉氣愈久愈好。

修持「寶瓶氣」到一定功夫則可以見到修持者唸誦經咒之時，一口氣可以持誦很長的時間而不斷。

「龜息法」：此法只聞而未見，但據記載描述，修此法時其人好像停止了呼吸不動。則可以想像此乃「閉氣法」，亦即是修「寶瓶氣」可以持續閉氣到一段令人難以想像的長時間。

.....

(4) 「拙火定」

此乃登峯造極的神技，乃著名的「那洛巴六法」之一，輕易不可得傳。據說當今只有傳授給作第二次「三年三個月零三日」長期閉關的喇嘛。

其神奇之處在於喇嘛可以赤身不衣不履，立於雪地而不怕寒冷，甚至還可以把浸濕了水的衣物舖在身上，憑其熱熾的體溫把衣物烘乾。

這個絕非過度吹噓的神話，現在上網有不少視頻有這樣的示範，稱為「拙火呼吸法」fire breathing，示範者有紅教喇嘛，亦有印度教的瑜伽士。

從這些視頻可見，修持者是通過逆呼吸法，把內氣下沉，盡力推「橫隔膜」移動到最大的幅度。十秒鐘內，「橫隔膜」作出反應，全自動的上下激烈移動，活像煽動風爐。此時身體便會產生大熱暖，令修行者不但不怕凍，而且還有餘溫把濕衣烘乾。

為何我可以這麼肯定其技法就是以功力深厚的「寶瓶氣」推動「橫隔膜」上下跳動所產生的熱能所致？因為我在練習「寶瓶氣」時偶然也會有這個反應，所以一望便知；但如果要進一步練成「拙火定」還是不容易的。

行文至此，也想順帶一談令身體熱暖之法，因為很多人很怕凍，經常手腳冰冷，很容易著涼和生病。

「熱暖法」：其實保持身體熱暖關鍵是「血氣運行」是否暢順，尤其是能否保持上半身熱暖？

方法一：「觀湧泉穴」

湧泉穴在腳板底位置，乃是全身能量流走洩漏的穴位。

因此，我們只須觀想封住腳板底的「湧泉穴」，令內氣上升，身體便會由下半身開始熱暖，再逐步上升。

再進一步，走路時腳掌盡量全踏地面，宛如象步，而不是腳尖或腳踭離地。這樣便可以封住腳底湧泉穴，不讓真氣外洩。

方法二：開通會陰穴

如果熱氣能夠由湧泉穴上行通過「會陰穴」而到達上半身，則身體便會熱暖。如果熱氣能夠上衝到心輪位置，則全身會自動發熱！（我很懷疑這正是「拙火定」的竅訣）。

開通會陰穴的方法是以盤坐法或「還陽臥」法（我在上期的文章有介紹這個睡法），把「宗筋」（即下體與兩大腿連接的三角位）鬆開便可。因為「宗筋」乃全身百脈經絡的交匯處，若能鬆開「宗筋」則全身百脈通暢無阻且能夠快速運行，活力充沛！

若然，練成「雙盤」坐姿者理應身體較為熱暖。

最後若能令氣脈上衝頭頂（百會穴）則頭會放光，氣從頭頂上衝而出。這個絕非誇張吹噓，記得當年我曾參加氣功班，師傅刻意把房燈關掉，在黑暗中可以看到修持者的頭頂和手指尖冒出白色霞氣。

當然若在正常的光線下，仍可以見到其人頭頂發光，則是已有證境的大修行者才成！傳說中的佛陀就是全身發出金色光芒的！