



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

九龍油麻地窩打老道 21 號 2 樓
電話 (Tel) : 28026767 / 55071138 ; 傳真 : 29863908
電郵地址 (email) : bodhipath@kagyunews.com.hk
網址 (web page) : <http://www.kagyunews.com.hk>

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

九月份及十月份活動 (由洽美仁波切主持)

9月1日：阿彌陀佛盂蘭孝親普渡法會
9月2日：阿彌陀佛齋供 (是日持素)
9月4日：21 財神法會
9月9日：佛學講座
9月16日：大黑天齋供
9月18日：藥師佛法會 (可攜帶寵物)
9月26日：蓮花生大士齋供 (是日持素)

10月1日：阿彌陀佛齋供 (是日持素)
10月2日：21 財神法會
10月7日：佛學講座
10月15日：大黑天齋供
10月16日：藥師佛法會；
10月26日：蓮花生大士齋供 (是日持素)
10月31日：阿彌陀佛齋供 (是日持素)

廣種福田

我願意贊助 (贊助 \$100 以上的芳名將會刊登在功德錄內)

<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：					
<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。				

*** 請注意：以下活動如因新冠肺炎疫情影響，將會調動或取消。 ***

9 月份活動：

- 9 月 1 日： 阿彌陀佛盂蘭孝親普渡法會；下午 2:00
- 9 月 2 日： 阿彌陀佛齋供 (是日持素)；晚上 7:30
- 9 月 4 日： 21 財神法會；晚上 7:30
- 9 月 9 日： 佛學講座；晚上 7:30；主題：「無邊的覺知」佛門禪修心要
- 9 月 16 日： 大黑天齋供；晚上 7:30
- 9 月 18 日： 藥師佛法會 (可攜帶寵物)；晚上 7:30
- 9 月 26 日： 蓮花生大士齋供 (是日持素)；下午 2:30

.....

10 月份活動：

- 10 月 1 日： 阿彌陀佛齋供 (是日持素)；晚上 7:30
- 10 月 2 日： 21 財神法會；晚上 7:30
- 10 月 7 日： 佛學講座；晚上 7:30 主題：「無邊的覺知」佛門禪修心要
- 10 月 15 日： 大黑天齋供；晚上 7:30
- 10 月 16 日： 藥師佛法會；晚上 7:30
- 10 月 26 日： 蓮花生大士齋供 (是日持素)；晚上 7:30
- 10 月 31 日： 阿彌陀佛齋供 (是日持素)；下午 2:30

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、Ho Pui Wah Angela、Pedro Keung Family、黎保宜、韋淑芹、趙香琴、溫永力、**黃啟豪**、**連允娟**、**周有嬌**、**鄭濟元**、**李金玉**、**莊才享**、**利金海**、**潘震煌**

僧眾經費

Margaret Tse、Melody Wan、Amy Chow、Ho Pui Wah Angela、Pedro Keung Family、黎保宜、韋淑芹、趙香琴、**黃啟豪**、**連允娟**、**周有嬌**、**鄭濟元**、**李金玉**、**莊才享**、**利金海**、**潘震煌**

助印經書

Margaret Tse、Melody Wan、Amy Chow、Ho Pui Wah Angela、Pedro Keung Family、Li Pak Kwong、黎保宜、韋淑芹、趙香琴、佛弟子、**黃啟豪**、**連允娟**、**周有嬌**、**鄭濟元**、**李金玉**、**莊才享**、**利金海**、**潘震煌**、**吳文種**

放生

Kunzig Shamarpa、Margaret Tse、Melody Wan、Amy Chow、Chen Chieh、**Lam Yiu Pui**、**Au Yuk Kwai**、**Joanna Lam**、黎保宜、許明志、黃昇森、楊麗葉、趙香琴、畢浩然、畢東雄合家、畢婉玲、張耀升、畢東源、陳少英、麥志明、畢婉賢、蔡志輝合家、佛弟子、**黃啟豪**、**連允娟**

供燈、花、果

Margaret Tse、Melody Wan、Amy Chow、Ho Pui Wah Angela、Pedro Keung Family、黎保宜、黃昇森、楊麗葉、韋淑芹、趙香琴、黃啟剛、黃俊龍、黃俊健、黃俊強、黃鐸傑、陳潮蓮、徐靜珠、莊志文、**黃啟豪**、**連允娟**、**周有嬌**、**鄭濟元**、**李金玉**、**莊才享**、**利金海**、**潘震煌**

其他

趙香琴

**感恩以上功德主對本會的支持

以上功德名單是以 8 月 18 日前收到善款為準 **

2020年9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
		阿彌陀佛孟蘭孝親普渡法會 2:00pm	阿彌陀佛齋供 7:30pm		21 財神法會 7:30pm	
		1	2	3	4	5
綠度母及阿彌陀佛共修 10:00am		35 佛釋迦佛 7:30pm	佛學講座 7:30pm		三根本 (唱誦及禪修) 7:30pm	
6	7	8	9	10	11	12
綠度母及阿彌陀佛共修 10:00am		35 佛釋迦佛 7:30pm	大黑天齋供 7:30pm		藥師佛法會 (可攜帶寵物) 7:30pm	
13	14	15	16	17	18	19
綠度母及阿彌陀佛共修 10:00am		35 佛釋迦佛 7:30pm			三根本 (唱誦及禪修) 7:30pm	蓮師齋供 (是日持素) 2:30pm
20	21	22	23	24	25	26
綠度母及阿彌陀佛共修 10:00am		35 佛釋迦佛 7:30pm				
27	28	29	30			

2020年10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
				阿彌陀佛齋供 7:30pm	21 財神法會 7:30pm	
				1	2	3
綠度母及阿彌陀佛共修 10:00am		35 佛釋迦佛 7:30pm	佛學講座 7:30pm		三根本 7:30pm (唱誦及禪)	
4	5	6	7	8	9	10
綠度母及阿彌陀佛共修 10:00am		35 佛釋迦佛 7:30pm		大黑天齋供 7:30pm	藥師佛法會 7:30pm	
11	12	13	14	15	16	17
綠度母及阿彌陀佛共修 10:00am		35 佛釋迦佛 7:30pm			三根本 7:30pm (唱誦及禪)	
18	19	20	21	22	23	24
綠度母及阿彌陀佛共修 10:00am	蓮師齋供 (是日持素) 7:30pm	35 佛釋迦佛 7:30pm			三根本 7:30pm (唱誦及禪修)	阿彌陀佛齋供 2:30pm
25	26	27	28	29	30	31

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）

阿彌陀佛孟蘭孝親普渡法會 - 9月1日								
供燈 (7日燈)	\$300 x	_____ 盞		供燈 (3日燈)	\$200 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 - 9月4日								
供燈 (7日燈)	\$300 x	_____ 盞		供燈 (3日燈)	\$200 x	_____ 盞	\$	
供品	\$100 x	_____ 份	隨喜供花	\$ _____	隨喜贊助法會	\$ _____	\$	
							* 總金額 :	\$

藥師佛法會 - 9月18日								
供燈 (7日燈)	\$300 x	_____ 盞		供燈 (3日燈)	\$200 x	_____ 盞	\$	
供品	\$100 x	_____ 份	隨喜供花	\$ _____	隨喜贊助法會	\$ _____	\$	
							* 總金額 :	\$

21 財神法會 - 10月2日								
供燈 (7日燈)	\$300 x	_____ 盞		供燈 (3日燈)	\$200 x	_____ 盞	\$	
供品	\$100 x	_____ 份	隨喜供花	\$ _____	隨喜贊助法會	\$ _____	\$	
							* 總金額 :	\$

藥師佛法會 - 10月16日								
供燈 (7日燈)	\$300 x	_____ 盞		供燈 (3日燈)	\$200 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 2986 3908 支票抬頭：妙境佛學會有限公司 匯豐銀行帳號：601-024367-001							
姓名：			電話：			電郵：	
地址：							
支票號碼：			銀行：			總金額：	

【學佛交流地帶】

睡夢瑜伽秘談

作者：賴成蔭

全日行住坐臥修持肯定是最實在而快速証悟的法門，其關鍵不在於修什麼法（理應愈簡易愈好）而在於睡夢時間能夠修持。畢竟這個佔了每天三分之一或更多的時間。

修睡法門有很多，但目的只有一個：就是要保持在睡夢中極沉潛深睡而又極清醒的無邊覺知（unbound awareness）的狀態。其中以「睡夢瑜伽」修法最為著名。

「睡夢瑜伽」是噶舉派（白教）鎮門之寶的「那洛巴六法」之一，已有一千年歷史，乃是輕易不得傳授的絕技！由於懂得的人極少，亦絕不向外人透露，因此世人不可得知。然而正因這個神秘性和重要性，世間卻有極多的傳聞和解說，眾說紛紜。

就我所知的唯一一點（其他的無可奉告）就是：「那洛巴六法」全是「悉地」法門。就憑這一個標準看，所有所謂「睡夢瑜伽」的解說和修持法若不是「悉地」的，都是偽說！

「悉地」Siddhi 是梵語，意指「成就」。用現代的語言就是「擁有超乎常人的特殊能力」，即古代叫「神通」，現代叫「特異功能」。

「悉地」並不是靠苦練，尤其不是透過心識觀想的修持所能達到的，它是極簡單容易，什至毫不費力便可以做到（當然亦要透過適當練習才成）。關鍵在於憑著一個小動作（例如手印）或一個咒語（sutra / mantra）便可以達到！

在此有兩個確實的証據支持我的說法：

1. 那洛巴六法中的「破瓦法」（即「遷識法」）在紅教流傳甚廣，而且頗不吝嗇傳授開去。其修持法就符合上述「悉地」的法門。
2. 印度教「超覺靜坐」（Transcendental meditation）有傳授「瑜伽飛行」課程，名為「Siddhi Programme」，其教主馬哈禮斯就是從古印度的「瑜伽經」（The Yoga Sutras of Patangali）中抽取了二十一個 sutras 而成，其中最末的一個 sutra 就是「飛行咒」（Flying Sutra），當修持者心唸此咒時，身體立時可以彈升離地的。

說到這裏，我要說的都已說完了。然而由於坊間有太多文字書刊講述，什至教授「睡夢瑜伽」，我很想就本人的觀察了解的一些知識和大家分享一下：

（一）藏傳佛教方面：

有很多密乘修持者，什至是號稱仁波切的也有著述，然而細看之下，這些修持者往往不是噶舉派的，而是紅教，什至是黃教中人。

原來黃教的創教者宗喀巴大師起初是在噶舉派祖普寺（又稱楚布寺）隨大寶法王學法的，後來脫離了噶舉派出來創立黃教（格魯派）。究竟他在祖普寺時有沒有獲授「那洛巴六法」呢？據他說是有的，然而就坊間所見到他對「六法」的解說和傳授的修持法的文字看來，完全是心識觀想的修行次第，並不是「悉地」法。

（二）印度教：

他們的教法內容和「睡夢瑜伽」完全是兩回事，只不過名稱相同而已！印度版的「睡夢瑜伽」**Dream Yoga** 又名 **Lucid Yoga** 完全專注於夢境的分析和控制，再而在夢中得到靈感或預兆等等。即是由尋夢、續夢、追夢、控夢、解夢的一連串過程和境界的認知和冥想訓練而已。

原來有不少人天生或透過後天訓練可以做到：

- （1）很清晰而詳盡的記得起很長的夢境內容。
- （2）可以在中段夢醒乃至上完廁所再睡，仍然可繼續前夢發展下去。
- （3）可以憑自我的暗示，如同導演般引導夢境的發展，乃至結局。

著名的電影「潛行凶間」（**Inception**）更加把這些概念發揮到淋漓盡致：

- （1）造夢者可以進入別人的夢境，從而知道他人的想法，什至發出暗示去影響他人的思維和意志，從而影響其醒後的行為和決策。
- （2）可以有夢中夢，一層層的發展下去，最多可以有四個層次的夢中夢。而每深入一個層次的夢中夢，其時間的移動會慢一倍，到了第四層的夢境時間的發展會很慢！

這個令人聯想起「天上一日，人間百年」的傳說，又或許我們到了淨土，就是做了一個夢的剎那已是回到人間行菩薩道一輩子了！

(3) 最厲害的是可以組織一大班人同時進入同一個夢境之中作出聯合行動！然而在電影裏這個須要電子儀器的協助才成。

這些聽來好像是妙想天開，然而在現實生活中的確有不少「報夢」和「夢兆」的案例！

(三) 中國的道教：

一直以來都有「睡仙」的說法。唐末宋初時的陳希宜（公元 871-989 年）別號陳搏老祖便是著名的睡仙。由他而起道教中人一直流傳有極神秘的睡功，但悉者什少，至今可能已失傳。

但有兩個訊息卻輕輕透露了「睡夢瑜伽」的驚天大秘密：

1. 睡姿：在上世紀六十年代，北京的考古發掘明神宗萬曆皇帝定陵時，發覺神宗皇帝和皇后在棺材的臥姿並不是一般的仰臥，而是右側睡，右手上托近頭，二腿右曲而左直垂，左手直垂於左大腿上，握持唸珠。

這明顯是一個練功法的睡姿，原來道教叫這個做「北斗七星陣法」由右手到頭到左手下身暗合北斗七星的方位！

歷史記載神宗萬曆皇帝三十年不上朝，整天躲在宮中不出，不知在幹什麼？有傳說他喜愛木工藝，整天在親手製作木傢俬。現在謎底揭開了，原來他們夫婦倆整天在勤修道術。（說來也奇怪，神宗時期國泰民安，而且還在朝鮮打敗了日本戰神豐臣秀吉的入侵！）

2. 鎖鼻術：北宋大儒朱熹有記載陳搏睡法的關鍵是「鎖鼻術」，並且直言睡功就是鎖鼻術而已！可惜朱熹只知其一，不知其二，關於如何鎖鼻語焉不詳。

最後我須提到中國近代的佛門泰斗虛雲和尚，他活到一百二十歲，而在其晚年時，弟子們經常見到他呼呼大夢，沉睡不起；但他卻對人說自己經常入了禪定。然而弟子們發現他對在其深睡之時週邊發生的事非常清楚。

這個沉睡而又是無邊的覺知的狀態，我相信就是睡夢瑜伽的境界吧！