




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：阿彌陀佛薈供 (是日持素)
1 月 7 日：21 財神法會
1 月 10 日：佛學知識 - 問與答 (Q & A)
1 月 17 日：大黑天薈供
1 月 21 日：藥師佛法會
1 月 24 日：綠度母閉關 (是日持素)
1 月 28 日：蓮花生大士薈供 (是日持素)

2 月 1 日：阿彌陀佛薈供 (是日持素)
2 月 4 日：21 財神法會
2 月 11 日：藥師佛法會
2 月 14 日至 16 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 17 日：農曆新年 (祈福) 法會
(共修 16 阿羅漢) 及山淨煙供法會
2 月 26 日：蓮花生大士薈供 (是日持素)
2 月 28 日：金剛薩埵閉關及三十五佛懺修持

🌸 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： 阿彌陀佛薈供 (是日持素)；下午 1:30

1 月 7 日： 21 財神法會；晚上 7:30

1 月 10 日： 佛學知識 - 問與答 (Q & A)；時間：上午 11:30 (綠度母共修後)

1 月 17 日： 大黑天薈供；上午 9:30

1 月 21 日： 藥師佛法會；晚上 7:30

1 月 24 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 28 日： 蓮花生大士薈供 (是日持素)；晚上 7:30

.....

2 月份活動：

2 月 1 日： 阿彌陀佛薈供 (是日持素)；晚上 7:30

2 月 4 日： 21 財神法會；晚上 7:30

2 月 11 日： 藥師佛法會；晚上 7:30

2 月 26 日： 蓮花生大士薈供 (是日持素)；晚上 7:30

2 月 28 日： 金剛薩埵閉關及三十五佛懺修持 (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 14 - 17 日： 藏曆及農曆新年 (除障) 法會 及 (祈福) 法會

日期	時間	活動名稱
2 月 14 日 (星期六)	上午 10:00	獅面金剛(辛宗護法)法會 / 大黑天除障法會
2 月 15 (星期日)	晚上 7:00	獅面金剛(辛宗護法)法會 / 大黑天除障法會
2 月 16 日 (星期一)	下午 1:30	大黑天薈供
2 月 17 日 (星期二)	上午 10:00	藏曆及農曆新年祈福法會 (共修 16 阿羅漢)及山淨煙供法會

在藏曆及農曆新年前 (2 月 14 日至 16 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，請填妥回條寄回中心，或 Whatsapp 到中心 電話：55071138。

在 2 月 17 日是大年初一，除了舉行祈福法會（共修 16 阿羅漢）外，還有「**山淨煙供法會**」（請看以下註解）。這日是一個喜慶的日子，在當日早上 10:00，洽美仁波且及喇嘛們將會帶領法友向三寶、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、消除天災橫禍、吉祥如意。請大家踴躍參加，共沾法喜！

註解：「日沃桑卻：山淨煙供」

在藏傳佛教豐富的修行體系中，日沃桑卻（煙供）以其獨特的淨化與供養儀軌而獨樹一幟。其名直譯為"山間熏煙之祭"，生動詮釋了這項儀式的精髓：當芬芳的桑煙從山巔緩緩飄起，承載著祈願飄向天地之間，將純淨的供養傳遞十方。

起源：始於掘藏大師開啟埋藏的古老法教。

日沃桑卻並非歷經數世紀演化的尋常儀軌，而是十九世紀藏地大師秋吉林巴所掘藏的"伏藏"聖典。這位被譽為"伏藏師"的大成就者，開啓了蓮花生大士為令法教光澤後世而秘藏的甚深法教，使其在恰當的時空因緣中重現人間。

.....
有關「八關齋戒」

八關齋戒（藏文：མཇུག་མཁའ་མཁའ་མཁའ་），意為「淨治復原」，是藏傳佛教中一項著重「淨化業力、修復戒體」的殊勝短期修持。通過謹守八條戒律，行者得以暫離塵擾、積聚淨業，從而恢復身心清淨，滌除罪障。

八關齋戒的修持要點：

- 目的：清除過去違背誓言的罪過、淨化身語意惡行與煩惱習氣，讓內心變得平靜，持戒清淨，修行更加進步。
- 方法：透過如法的懺悔、念誦儀軌，並在一天中受持「八關齋戒」，暫時遠離世俗的干擾與染污，安住在清淨的修行生活中。
- 八關齋戒內容：戒殺生、戒不與取、戒非梵行、戒妄語、戒飲酒、戒非時食、戒香鬘歌舞觀聽、戒坐臥高廣大床。
- 功德利益：消除業障、增長福德、堅定修行的心、累積解脫的資糧，幫助邁向解脫，最終圓滿成就菩提。

意義：僧團通過修持八關齋戒，能夠保持戒律清淨，並以此傳承佛陀的教法。這種修行不僅讓佛法在世間長久流傳，也令其光明持續照耀。

對在家弟子而言，此法門提供殊勝機緣，暫捨塵勞、專注修行，不僅能懺除往昔罪業，更能重發誓願、堅定道心，與禪修、持咒等修學相輔相成，共成佛法功德。

功德錄

常務經費

AL Consultancy Ltd.、AL Consultancy 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、Chorus Leung、美美皇寶、
鄭寶英、邱建英、黃孝明、黃俊健、黃俊
強、黃鐸傑、梁華煥、岑國樑

黃啓剛

助印經書

Margaret Tse、Amy Chow、Chorus Leung、
美美皇寶、鄭寶英、梁華煥

供花、果、燈

Margaret Tse、Amy Chow、Chorus Leung
Yung Chi Kin、Carol Chu、Sindy Wan、
Fion Chan、Ringo Yeung、鄭寶英、美美皇
寶、梁華煥、岑國樑、王金山、莊志文、
廖連、賴綽騏

放生

Kunzig Shamarpa、Margaret Tse、Amy Chow
Chen Chieh & Family、Wong Kit、Chorus Leung、
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、鄧榮、
鄧曉樺、鄧曉宜、潘意明、梁華煥、岑國樑、
Au Yuk Kwai、Joanna Lam、Lam Yiu Pui、
魯愛英、

僧眾經費

Margaret Tse、Amy Chow、Chorus Leung、
Yung Chi Kin、美美皇寶、鄭寶英、吳俊傑、
梁華煥、岑國樑

其他：

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

2026 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	綠度母及阿彌陀佛共修 10:00am 阿彌陀佛薈供 (是日持素) 1:30pm 3
4	35 佛及釋迦佛 7:30pm 5	6	21 財神法會 7:30pm 7	8	9	綠度母共修 10:00am 及 佛學知識-問與答 (Q&A) 10
11	35 佛及釋迦佛 7:30pm 12	13	三根本 7:30pm (唱誦及禪修) 14	15	16	大黑天薈供 9:30am 17
18	35 佛及釋迦佛 7:30pm 19	20	藥師佛法會 7:30pm 21	22	23	綠度母閉關 (是日持素) 8:30am -6:30pm 24
25	35 佛及釋迦佛 7:30pm 26	27	蓮師薈供 (是日持素) 7:30pm 28	29	30	綠度母及阿彌陀佛共修 10:00am 31

2026 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
阿彌陀佛薈供 (是日持素) 7:30pm 1	35 佛及釋迦佛 7:30pm 2	3	21 財神法會 7:30pm 4	5	6	綠度母及阿彌陀佛共修 10:00am 7
8	35 佛及釋迦佛 7:30pm 9	10	藥師佛法會 7:30pm 11	12	13	藏曆及農曆新年 (除障) 法會 獅面金剛法會及 大黑天除障法會 10:00am 14
藏曆及農曆新年 (除障) 法會 獅面金剛法會及 大黑天除障法會 7:00pm 15	藏曆及農曆新年 (除障) 法會 大黑天薈供 1:30pm 16	農曆新年 (祈福) 法會 (共修 16 阿羅漢) 及 山淨煙供法會 10:00am 17	藏曆及農曆新年假期 18 19 20 21			
22	35 佛及釋迦佛 7:30pm 23	24	三根本 (唱誦及禪修) 7:30pm 25	蓮師薈供 (是日持素) 7:30pm 26	27	金剛薩埵閉關及 三十五佛懺修持 8:30 - 6:30pm 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）

阿彌陀佛齋供 - 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 \$35 ____ 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 - 1 月 7 日			
供燈（6 日燈）	\$350 x ____ 盞	供燈（3 日燈）	\$230 x ____ 盞
祈福卡：每張 \$35 ____ 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 - 1 月 17 日			
供燈（6 日燈）	\$350 x ____ 盞	供燈（3 日燈）	\$230 x ____ 盞
祈福卡：每張 \$35 ____ 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 21 日			
供燈（6 日燈）	\$350 x ____ 盞	供燈（3 日燈）	\$230 x ____ 盞
祈福卡：每張 \$35 ____ 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 - 1 月 24 日			
閉關一天 (參加者姓名)		\$160 x ____ 位	
八供 \$100 ____ 份	姓名：	祈福卡：每張 \$35 ____ 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：			\$

蓮師齋供 - 1 月 28 日			
供燈（6 日燈）	\$350 x ____ 盞	供燈（3 日燈）	\$230 x ____ 盞
祈福卡：每張 \$35 ____ 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）

阿彌陀佛薈供 - 2 月 1 日				
供燈（6 日燈）	\$350 x	盞	供燈（3 日燈）	\$230 x 盞
祈福卡：每張 \$35	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 4 日				
供燈（6 日燈）	\$350 x	盞	供燈（3 日燈）	\$230 x 盞
祈福卡：每張 \$35	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 - 2 月 11 日				
供燈（6 日燈）	\$350 x	盞	供燈（3 日燈）	\$230 x 盞
祈福卡：每張 \$35	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 (除障) 法會及大黑天薈供：2 月 14 日至 16 日				
供燈（6 日燈）	\$350 x	盞	供燈（3 日燈）	\$230 x 盞
祈福及除障卡：每張 \$50	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：2 月 17 日				
供燈（6 日燈）	\$350 x	盞	供燈（3 日燈）	\$230 x 盞
祈福卡：每張 \$50	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 - 2 月 26 日				
供燈（6 日燈）	\$350 x	盞	供燈（3 日燈）	\$230 x 盞
祈福卡：每張 \$35	張	姓名：		
供品	\$100 x	份	隨喜供花	\$
			隨喜贊助法會	\$
* 總金額：				\$

金剛薩埵閉關及三十五佛懺修持 - 2 月 28 日				
閉關一天 (參加者姓名)		\$160 x	位	\$
八供 \$100	份	姓名：	祈福卡：每張 \$35	張
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 whatsapp 號碼 55071138。		
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：

【學佛交流地帶】

禪定/打坐是修行嗎？

作者：賴成蔭

有位禪師這樣說過：我並沒有給了大家什麼，我只是一張廁紙，幫你們把不須要的東西抹乾淨而已！

在傳習領域中有一名句，叫做「**unlearn the bad habit**」（抹去不良習性）。很多技術上的修練（例如：彈奏樂器、武術、運動等等）其中所謂名師出高徒，那些名師只是給弟子指出並除掉他們的不良習性而已。用現今的術語，這就是消除「短板」，則自然可以長促進步，提升層次！

修行也是如此！但有人會爭辯：佛法八萬四千法門，任何一法都有可能成就，你憑什麼說某個修行方式是「短板」，須要除掉呢？誠然如是，但有些修行方式，往往存在誤導性，輕則會模糊了修行的焦點，重則令人弄不清大方向，什而是「本末倒置」；以致你愈是努力如是修行，卻是弄巧反拙，離道愈遠。

世上真有這些模糊大方向的修行法門嗎？以本人修行四十多年，涉及中國大乘顯宗、小乘（南傳佛教的內觀禪）、密乘（西藏紅教和白教密法）等佛法；還有韓國祖師禪、道教（全真派）、印度教（超覺靜坐）、及日本臼井靈氣 **Reiki** 等種種修行法門，確實深切體會到某些修行模式存在模糊焦點，誤導修行大方向的問題，但很少有人敢大膽提出。上期我談到的「研習佛學」被視為修行目標的謬誤，今期就試談「禪定/打坐」所含有某些誤導性的問題，尚祈各位大德賜教！

「禪定」乃佛法修持階梯六波羅密中最關鍵性的位置，乃是由精進修行以到達智慧開悟的必經之路。那麼修習禪定有何不妥呢？不妥就在於一個「定」字！

禪定的英文是 **Meditation**，意譯是「冥想」，即是一種心識活動的狀態。這包含兩大範疇「止」和「觀」；「止」就是「定力」的修練，而「觀」就是「念力或願力」的修練。

單說「禪定」含有兩大誤導性：

（1）誤以為「定」只是集中注意力於一點，而是同時集中在多個點上，而且包括不同的項目（例如形狀、顏色、聲音、動作、種子字等。）這個叫做「動態平衡」**dynamic equilibrium**。這個是上進到「觀」的境界的通行證。

（2）誤以為「止」乃最終極的修行目標，殊不知「觀」才是終極目標。當修觀達到「三雅瑪」的境界，心力/念力才能做到心想事成，什至能夠移山倒海，唯其有如此強大的願力才能成已成人！據印度「瑜伽經」（人類最古遠的修心寶典）**The Yoga Sutra of Patanjali** 就是如是說的。

然後說到「打坐」的「坐」字也含有嚴重的誤導性。因為單憑字面含義，就是禪定的姿式必然是「坐姿」，然後傳統的教法分為「散盤」、「單盤」和「雙盤」，循序漸進，拾級而上！

可是大家有沒有想過：其實還有其他禪修的姿勢。至於用那個姿勢收效較佳應是因人而異吧。然而諷刺的是很多姿勢比坐式效果為佳。

大家可能知道南傳佛教的打坐功夫遠比北傳（大乘）佛教的嚴謹堅實，卻可能不知道很多南傳大師的修持是「蹲踞」式的坐姿。最近我發現當今印度最著名的瑜伽修行大師「薩古魯」(Sad Guru)也是用此姿勢修行的。

個人的經驗：「行禪」的效果可能比坐禪更佳，這就是因為一方面是雙腿不會因疲累，什至麻痺痛楚而分心。另方面在走路的同時有更多的「動態平衡」觀察點。三來同時可以訓練一心二用，什至一念三觀的境界。這其實已很接近「觀」的地步了。反之，若純粹閉目靜坐，就很難達到這個層次。

另外不得不說：密宗和道教的修持都是以睡法為首。密宗著名的「那洛巴六法」其中有「睡夢瑜伽」。道教則有著名的「還陽臥法」，於此不贅。以最簡單的推理：睡眠可以提供最長的修行時間，而且是極簡單容易，而且每天必做，絕不會間斷。請問世上還有更好的修持姿式嗎？

「雙盤」（蓮花坐）是世上修持的王牌嗎？傳統說法：金雙盤、銀單盤、銅散盤。意思是說當你打坐時，若以雙盤式坐姿，頭頂乃至全身會發出金色光芒，餘此類推。也就是大力推崇能坐雙盤者，鬼魅見其金光而遠避，神佛則見而敬之！

這個傳說令人對雙盤趨之若鶩，而對能坐雙盤者肅然起敬！然而這個誤導性也實在太慘烈了！

首先必須承認盤腿而坐，可以拉鬆筋絡，而雙盤腿可以拉開「宗筋」（即盤骨至會陰穴位置），有助於打通中脈七輪。但這些和修練心力的「止」和「觀」的境界毫無關係。反之，極可能適得其反。因為心識的修練進程應是由「簡單」/「容易」/「舒服」/「興安」/「沉潛」的逐步深入。而不是強力摺疊雙腿，引致壓力、緊張、焦慮、不安、痛楚、麻痺、什至抽筋可以達成的。

記得多年前我曾參加「打坐」班，導師強調我們必須不怕痛，不怕苦，堅持著一個坐姿三十分鐘以上。什至鼓勵我們觀照痛楚，如此才能進入禪定之境。這個不是不可行，但太難了，畢竟修「苦行」和「止觀」並沒有直接關係的。

最近終於看到有人在網上評論大膽指出：由於人人的身形腿形的長短粗幼不同，強修「雙盤」對某些人是仙丹，對某些人卻是毒藥。因為如果撓雙盤壓住小腿的大動脈，時間一長可能對雙腿做成傷害的。更什者有可能令小腿脛骨扭曲過度，以致連站立和走路都有困難

最後趁此機會，談談我對佛像造型有關坐姿的觀察：

(1) 坐姿大多是「雙盤」，少見「單盤」或「散盤」，但卻有另一坐姿足以分庭抗禮。這個就是一隻腿畧前，另一腿在後收近盤骨之下。這個坐姿沒有名堂，但相對而言，雙盤是摺疊式坐姿，而這個是外展式坐姿。

此坐姿出現在一些極重要的菩薩身上：例如蓮花生大士、綠度母、黃財神、密勒日巴等。

有解釋說：此坐姿是「入世間法」，暗示這些菩薩的事業以救渡衆生為主。但我就不大認同，因為各個菩薩都是「出世間法」和「入世間法」兼備的，應該不分彼此。更何況若此說成立，那為何以普渡衆生為首的觀音和地藏菩薩卻不是這個坐姿呢？

我估計這兩個坐姿各有千秋，平分春色，視乎個人的喜好和習性，不可以一概而論。然而這卻間接展示了「雙盤」坐姿，不一定是最佳或最高階段的坐姿。又我很懷疑這個「開放式」坐姿是較遠古（例如唐朝）流行的坐姿；反而雙盤是較近代（例如明朝清朝）的坐姿，但這個尚須更多證據來支持。

(2) 最後我想說：雲南阿嵯耶觀音的坐姿可能才是最早的修行坐姿？此坐姿已有二千多年的歷史，相傳是大迦葉尊者在佛陀入滅後，前往雞足山修行並守護著佛陀的袈裟和頌鉢等待彌勒佛的降臨，而此地即是現今雲南省大理縣的地方。

阿嵯耶觀音的坐姿是右腿踏著座位屈曲豎起，膝蓋位置近腰，左腳下垂伸直觸及地面。被稱為「觀自在」坐法。其特色是很自由、開放而隨意，充份展現其舒適，鬆弛而愉悅的心境。

這個坐姿適不適合現代人修行並不重要，最重要的是這個展示了修行姿勢無一定性，正所謂「是法平等無有高下，一切法皆是佛法」！

就我這個無本事做到「雙盤」坐姿的人而言，當然說「觀自在」坐法最合我了，既好看又舒服，而且很開懷舒暢呢！