第001期

阿逸多會刊

出 版 者：中華阿逸多學會
發 行 人：黃梓琦
主　　編：卓翰程
地　　址：桃園市經國路246號6樓
電　　話：(03)357-2104
傳　　真：(03)357-6901
網　　站：http://www.aedocenter.com/
創刊日期：2014/04/11

理事長的話

跟隨方永來老師學習佛法20年，只想在老師身邊當個學生的角色，在102年7月當選了中華阿逸多學會第二屆理事長，原來想要推脫這重要、又神聖的職位，但想了想如果這個是我必須經歷和挑戰的功課，我就要勇敢面對、承認它、接受它，這也是方老師、師母的鼓勵，及大家的支持下、我要去努力完成的使命～

時間過的真快，就要任期一年了，從不謀其政、不知其位的心態，現在比較進入狀況了，但還要努力學習的地方很多，我和理監事們都達成共識，期許任期內把中華阿逸多學會，方老師多年的佛法理念、學術專研、教育精神推廣出去。

謝謝可愛又可敬的理監事群們以及全體會員，我們一起努力加油！助人達成目標，共創美好未來～

理事長 黃梓琦

元宵光明燈法會

2014年 2月15、16日為阿逸多學會一年一度的元宵光明燈法會，今年的法會很不一樣，以往都是傳密法，但是今年卻傳顯法中的二十五圓通，為什麼方老師今年會如此的安排呢？原因是去年底的時候，方老師就被上天傳召告知今年的元宵燈法會，摩利支天佛母(道家稱為斗母)會請假缺席休假一年，如果摩利支天佛母要休假，通常二十四天尊都會跟進，所以今年全省的光明燈法會都會碰壁，原因是摩利支天佛母休假的時候，許多光明燈的守護神就無法照顧到每一位信眾，在這種重要時刻中，要如何維護法會光明燈的完整功能，必須以更優越的作用運作才能夠獲得美好的成功契機。

最後方老師選定了楞嚴經之二十五圓通作為儀軌，其實就是由法會召請了這二十五位諸佛菩薩，一同蒞臨法會接受供養，然後可以圓美的接替諸位天神之辛勞休假日，中間可以沒有斷層的照顧信眾之功德和福報。

第一天慧靜上師要講解六位阿羅漢的修練方法，他們分別是，憍陳那、優波泥沙陀、香嚴童子、藥王藥上二法王子、拔陀婆羅、摩訶迦葉，慧靜上師針對他們當初修煉的方式，做了不同的調整，使他們更加圓滿。接著下午就輪到慧蓮上師

要講解另外六位阿羅漢的修練方式，慧蓮上師稍微彙整一下上午慧靜上師講解的六位阿羅漢之後就切入她的六位阿羅漢，他們分別是，阿那律陀、周利槃特伽、橋梵缽提、畢陵伽婆蹉、須菩提、舍利弗、慧蓮上師一樣針對他們自身成就的特性，去做不同的處理，同時也幫這些阿羅漢處理身上的疾病，使他們圓滿。

法會如同往常，在中午都會有豐富，的餐點讓大家都可以吃的很開心。

第二天就換成慧平上師來講解他負責的六位菩薩，他們分別是普賢菩薩、孫陀羅難陀、富樓那、優波離、大目犍連、烏芻瑟摩，慧平上師根據這六位阿羅漢的歷史分別去做相對應的處理，並取回他們的內臟，這

些都是需要熟讀愣嚴經，了解之後才可以完成的，上

午就在慧平上師的帶領之下，順利的完成了，到了第二天下午，則是由我們中華阿逸多學會的精神上師慧如上師來幫我們傳剩下七位的菩薩，他們分別是持地菩薩、月光童子、琉璃光法王子、虛空藏菩薩、彌勒菩薩、大勢至菩薩、觀世音菩薩，老師說慧淨上師方法、是挑戰自己的能力為出發點，慧蓮上師的領眾方式、是救助那些阿羅漢的疾病為目標；慧平上師的方式卻是領大家去懺悔贖罪取回身上器官和能力。如金剛上師要如何去領眾呢？當角色都用光後就不必再去選用任何角色，直接了當就開始。(法會詳情請洽方永來先生作品展)

方老師專欄

大佛頂首　文稿：方永來

<引言>

2014年3月10日星期一，方老師今天要發表的文章主題是：「大佛頂首」！

大佛頂首這個標題也許並不是第一次使用，但是卻是只有今天這一篇文章才可以稱之為真正的大佛頂首！

話說從去年十一月間，方老師在排定2014年的四大法會時就聽到一個訊息，今年摩利支天佛母要休假？

所以在春節的元宵法會中不要安排她的出席！因此方老師臨時把法會安排了採用楞嚴經的二十五圓通為主題，避免在摩利支天佛母不能出席時，誤用她的名義所收納的光明燈費用，一不小心就會變成宗教詐欺罪！

原因這些燈原來都由摩利支天佛母(道家稱為斗母)掌管，但是她老人家今年有事故所以缺席不到，那是去年十一月天庭上發佈的消息，但是人世間之寺廟假若不知情，誤收這些帳款就變成很大的麻煩和罪證？

最後這些帳款必須要銷帳時，假若處理不善馬上就會觸犯天條！因此最佳結果是只能夠全數捐出，不留分文才能夠解決這個重大的問題！

方老師也沒有想到這次的元宵法會，在完成二十五圓通之最後程序後，會有無數無量的四果阿羅漢顯靈出現，

他們都擠進了小小的中華阿逸多學會的法會現場，令大家的呼吸都引起了一陣嘔心頭暈反應，幸好方老師在春節期間帶領了一小組人，修煉那洛空行母的密法－那洛六法時，早就已經看到四果阿羅漢出現的景像，因此很迅速就用話術把他們化開，圓滿達到元宵法會的圓滿收場！

<金粉世家>

法會結束之後，二十五圓通之大法尚未落幕，餘音嫋嫋的繼續在發展不斷，因此出現十三神煞的喚醒，並且出現神煞之間的世代交替，而通過無色界的四果阿羅漢把金身粉碎，

變成金粉贈送給方老師用來塗在身上，真的是：「人要衣裝、佛要金裝」，塗上了金粉之後法身和元神都變得金光閃閃，再加上接替了十三神煞之後，再加上替四大家族和七母天的異動變更，所有天空之神煞等於全部被更換了一次。

完全符合了摩利支天佛母休假的最大理由， 原因是天庭上的內閣總辭，所有大大小小官員都大風吹更換了一遍， 完全符合摩利支天佛母不克出席的預估變化！

昨天方老師的中醫學術講座呈現一片祥和，所有新進的靈療師都符合規定法則，在半小時之內就可以把病患妥善照顧完畢，而且深獲好評！

累積如此眾多的功績之下，所以方老師今天早上四點半鐘起床練功時，指定目標就是完成佛世界的最後改組項目！

進入這個佛世界權力空間之後，方老師發現只有滿地的骷髏，完全沒有人煙和任何活動；

細想一番了解佛世界原本規定是每五百年成佛者會更換一次，如果前任者表現令人非常滿意時，

可以多增加一任五百年變成一千年的任期！

但是這一個任期的標準規定，卻被某些心懷不軌的人士故意把原有的記錄抹掉變成空白，讓後世佛教徒不知道規範是如何？只為滿足部分人士之野心卻謀害破壞了佛世界的規距，這些傢伙將來都會被冠上誤導眾生的罪名下地獄！

因為今天缺席空白時間拖得太久，佛世界之中早就人去樓空死光了，只剩下磷磷白骨一堆堆，也就是說超過了一千五百年的交接時間，最後連監督交接的人都等不下去，變成白骨死光光之後？

仍然沒有人可以進入成佛的空間接受諸佛之交接更換！

今天方老師進入這個空間就變成歷史上之第一人。

<大佛頂首>

所以今天方老師單獨進入這個空間後，必須自力更新把整個空間調整好，以恢復往日之光輝環境！

因此在練功時先調整呼吸，把身上塗滿金粉的法身擦拭發亮，但在不久之後就知道，採用擦拭之方法無法把金身擦亮，原因是金身的外層被一層黑色的陰氣依附著，擦拭和洗淨是無法把它弄得發亮？

因此方老師連想到有一些現代建築材料，曾經因為陰離子吸附的問題，變成陰暗的表層覆蓋下，而令高級的建材失去光彩的事，想到了一個方法，可以把自身上的電離層消磁。

只要身上失去了陽離子就不會吸引陰離子，透過這樣的一個概念終於找到一種閉氣的方法，讓身體表層經過真空的情況下，陰離子就不會吸附在表層上，因此身上的金色光澤就能透現出來，想不到這樣的操作下，全身上下都可以發出刺眼強烈的金色光芒！

原來這樣子的操作就可以展示出個人的紫磨色金身、這就

是成佛者的第一步要領！接下來第一步就是讓通過四果的阿羅漢，組織堆成一座小山崗一樣，就漸漸形成一座巨大的佛頭，這就是大佛頂首，只要每一位四果阿羅漢的金身發出永不滅的光芒，一個巨大的佛頭陪伴著行者遊走江湖，那其實就已經達到大佛頂首首楞嚴的神聖目標！

<五陰皆空>

方老師雖然很快速就弄好了五個佛頭，把他們安置在五方佛的位置上，但是看到五個佛頭雖然也是金光閃閃，但是只見頭部而不見佛身這是不禮貌的事？

雖然這些頭不是老師所砍殺，但是只能夠造出頭來而沒有身體那還是太不幸？

只是佛像的身體要怎麼做才會好呢？

因為採用任何素材都根本塗不上去，試用了很多材質都沒有辦法拼出一座佛身來？因此老師只好安坐下來想一想，佛世界之事物其實都是空相，法界是由無數無量的佛教徒的思想之中模擬捏造出來的事物，所以今天個人使用任何素材都不會獲得天下之共識，原因是世界根本就不存在？

如果要在這個虛擬空間造出一座金光閃閃的全身大佛，必須採用大家都公認的佛法為素材、才能夠通過天下佛教徒思想世界之中佛國。

所以方老師已經開始試驗那一種方法，可以在這個虛擬空間之中建出一座高巨的巨大全身金佛。

最後終於找到般若心經上的句子：色、受、想、行、識、五陰皆空這個大法！

心經之中：「色受想行識、五陰皆空」這一句話，相信大多數的佛教徒都聽說過，但是要怎麼去做到金佛現全身，卻是今天所有的高僧大德都不曾去做過的工作？

方老師過去的練功方法，只是把五陰皆空做到自己的身上，今天卻要把色受想行識做到五個巨佛頭上的四果阿羅漢身上，而且必須不疾不除的整體完成，先後把這些阿羅漢身上的五陰逐個打開，一層一層的增加不同的力量，最後把行陰打開時佛身就開始會移動。

當識陰打開的時候，五座巨大的佛頭突然間全部冒出輕煙而化開，變成飄浮在空中的五方佛，而且全身上下都會發出金光，終於順利完成金佛現全身的最終目標。

<白骨外道>

早上的練功方法尚未完全練好，但是時間已經是八點鐘要準備上班，所以放下了打字的工作，結果一到了辦公室就感受到強大的壓力。

辦公大樓 天空上的風聲唬唬而嘯，胸口呈現有一股平常沒有的壓力，但是老師沒有空理這些騷擾的傢伙，先把文章的打字稿做好為第一優先工作，然後再帶領師母和子平練習早上的功法，雖然他們兩個人練功的方法大致上沒有問題，但是要練到外空間的阿羅漢時，力量就有所不逮？

方老師知道那是因為壇城之中，闖進入一大批外道宗教人物在叫吼，必須完成這些驅散的作業之後， 才可以讓師母和子平走過這一關？

因此就臨時決定三位上師，一起進入壇城登上傳法寶座修法練功！坐上法座往下一看，壇城之中央穿了一個巨大的黑洞，無數無量的外道呈現白骨狀態在此叫吼！

方老師登壇之後開言就說：「白骨有黑氣有瑕疵者送出外部、純白無雜色的白骨才準許進來！」

一下子叫吼聲就安靜下來，一副一副的白骨就站在那裡乖乖的聽命！

他們是等候方老師的指導，帶領他們登天證道？…

方老師雖然也替他們安排五元素的輸送，但是五元素卻沒有半點進入他們的身上，原因是外道不能受此高妙之法！

接著方老師第一步、首先替他們安排捨戒還俗脫離外道宗教體系；但是只能幫助他們的骨頭變白，卻不能往上登天？

細心推算之下才知道：他們外道要修煉成功白骨觀，是有點困難，一旦練成就會自以為是了不起的功法；豈知白骨觀最高只能練到初禪高度，連極樂世界都不願意收納這樣的一批練氣士？

方老師把這一項消息轉告，剛開始是發起一陣騷動叫喊，再來就是信心危機開始往下墮落， 磷磷的白骨開始往下跌落深坑，片刻之後就漸漸退轉消失？

風聲雖然在呼嘯不斷，但是卻由猙獰變成哀吼！

方老師看到這種結局，心裡知道到此而止，但是必須把後段文字鋪上網頁才能停止工作，所以下座離席，回去辦公室寫文章，然後你們就看到這些資料出現在網頁上。

<提早回家>

今天下午三點鐘，方老師就提早回家，到菜市場買了一些茴香苗準備用來炒豆皮，原因是全家都從來沒有人會去買茴香菜來吃，因為這種菜的味道很古怪？

今天 也看到有人賣猪馳菜 （ 這種菜很少人賣是稀罕珍品），提早回家燒菜等兒子回家吃飯！

就在中途繼續練功的時候，看到了十二座佛像出現，身上的金色亮光就透到銀河系上？

老師當時就 感覺到有點奇怪，十二座金佛是什麼意思？難道是跟十二星座有關嗎？

又或者是摩利支天佛母不想回天述職？她要把她的十二只猪都交給我來拉車嗎？.....

哈哈.....不是吧？請不要跟我開玩笑？.....我不是很想幹這種拉猪的事 !.....

但是愈想就愈好笑？回到家裡就打了一個電話給師母？

告訴她電視機的新聞上說 ： 威力彩槓了龜19次？

回家之前？請先到附近店家買一張回來對對獎吧？

(3月10日完稿)

上師專欄

文稿：陳瑞蓮

<瑜珈修煉與我>

前言：

這次受到中華阿逸多學會的祕書翰程跟我邀稿，希望四位上師的稿件能夠豐富他的學會季刊，於是就答應了邀約。先來談談自己在瑜珈這一個區塊的修練、對自己在佛法上修練的影響，2010年的8月正式開始對瑜珈修煉提取來作為自己往後在修持舞臺上獨當一面的能力指標，勇敢去面對25年學習佛法的應用，除了把佛法應用在瑜珈的教學上，也同時把瑜珈修練作為研究的對象，歷今第五個年頭下來稍有一些心得今天把它分享給大家。

<瑜珈與禪>

瑜珈是印度人的宗教修鍊，而禪是中國人在佛法上的宗教修練，當初會選擇用瑜珈來應用佛法，最主要的因緣就是對禪的認識，從佛法修練的次第上禪是最初階也是最高深的一門修練，禪的傳承從印度的佛教創始人釋迦牟尼佛開始，在公元前627年玄狀法師到西天印度取經傳到中國，佛法在唐代的發展一直到六祖慧能，最為興盛的時期就是禪宗這一宗。在瑜珈的修煉中第七支修鍊是冥想，流傳到中國時就被稱為禪，禪的修練重視人在身心靈上面的清靜與覺悟，再從覺悟中擺脫平凡人的頑固思想。瑜珈的修煉著重在心得專注與連接，這個概念與禪的靜慮思想有異曲同工之妙，而這個心它可以連接到八支行法的任何一支，五年下來體會很深刻的地方有以下幾點，例如：

1. 心與持戒連結：戒乃修煉之本；沒有戒一切的修練都是假的，心與戒之間必須把自我規範給約束好，讓你的心有堅定的意志力，精進以紀律來自我修練，不要一曰補魚7天曬網、飄忽不定。

2. 心與拙火連結：拙火乃淨化的根本；身體髒了要洗澡、靈魂亦如是，透過拙火的昇起、潔淨身體的每一個細胞，讓感官和身體常保潔淨和健康。

3. 心與呼吸連結：用呼吸法的風元素來淨化身體，透過呼吸的調節提供細胞氧氣的滋養。

4. 心與體位法連結：用很專注的心去演練姿勢，把每一種體位姿勢當做是一把無形的鑰匙，透過這把鑰匙打開身體被封印的空間。

5. 心與攝心連結：攝心所指的是內在與外在的感知力；心靈從內在的感官和外在的事務上抽離與解放，控制身體的感覺器官使心不受外界干擾。

6. 心與專注力連結：專注力所指的是集中注意力，心靈集中能夠很輕鬆平和的做好生活上的每一件事。

7. 心與冥想連結：就是用你的心專注在一件事、一句話、一種姿勢，想著它不要斷念、讓心與身體的每一個細胞相互交融在一起，細胞與細胞之間慢慢的會產生強大的電流，釋放出來的電流具有殺菌力、能夠讓身體與心靈更健康。

8. 心與三摩地連結：三摩地是平衡合諧的空境，當身心靈都在融解與統一的狀態時，進入的空間就是空靈，在瑜珈稱之為瑜珈之境，在禪則稱為禪境之中。

<痛苦的果實>

經過五年精進的拙火瑜珈修煉與教學，體會佛法在修練上必須經過文字般若、觀照般若、實相般若三個階段的修持，瑜珈的修煉也必須具足這三段的修練，如果瑜珈沒有這三段的修練必然會跟不上時代的洗禮，原來的八支功法現在坊間流行的瑜珈只剩下一支體位法，那就是結果。

體位法是讓瑜珈行者從姿勢的演練中把筋骨和關節打開，讓身體內在的毒素能夠順暢的排出體外，不要堆積造成修練的交通阻塞。從今年103年過年後希望在瑜珈上能夠帶領學生往上提升到進階瑜珈體位的鍛鍊，進階的難度在於筋骨與關節的深度打開，人體最難打開的兩個關節就是骨盆兩側的髖關節與肩膀的兩側肩關節包括兩塊肩頰骨在內，關節的打開尤其以整個骨盆的髖關節打開到極限的一隻馬為難度最高，因為整個骨盆牽涉到的肌腱與關節韌帶又非常的多，他不是一個方向打開就可以、而是要全面的打開，這個難度讓許多意志不堅定或無法忍受痛苦的瑜珈行者望而卻步，只好投降撿一些簡單的動作來充塞。

經過教學相長的歷練體會一件事，如果連我這個交瑜珈的老師一隻馬都練不出來，還能把學生帶往更高深的修練嗎？

這些學生都是我與方老師一手帶出來的子弟兵，她們對我們的信任比佛法和瑜珈還要深，思及痛處這是我必須接受的挑戰，以我目前的年齡來算58歲的老骨頭還要把一隻馬的腿筋給劈出來，這是不可能的任務。若我的筋都能被劈開還有什麼做不到呢？相信我的學生也能夠跟我一樣做到。

劈開一隻馬的目標已經確定，剩下的就等時間的考驗自己是否能夠成功，經過兩個星期每天各兩次的鍛鍊我稱它為痛苦期，每次增加一點長度或高度、內心就非常地高興，用楞嚴經裡面25位大菩薩的正面能量鼓勵自己，當年畢凌伽婆搓身體的腳掌被毒刺所傷，用痛與不痛的兩極正反對立的般若能量，讓自己的神識穿出體外證得四果阿羅漢的果位。

在側劈腿與正劈腿交替使用中把痛與不痛的對立面，用上去體會這是怎麼一回事，經過自己的體驗覺得很不錯，在兩極痛與不痛的對立上它會讓我們的身體產生兩股很強大的旋轉渦漩，在旋轉中很容易就把體內尤其是身根的神識給異出體外，這個方法有助於劈腿的鍛鍊。

於是我把它用在教學上並且也讓學生去體驗，經過兩個星期的鍛鍊下來，我知道有些學生在練習中痛的恨死我，但也不敢輕言放棄，她們經歷比我更痛苦的感覺，我也知道這個時候不能讓她們放棄，哪怕是一個星期只練一次也要堅持下去。

第一個星期很痛快的過去了，來到第二個星期時我的大腿內側與臀大肌等相關被劈到、拉到的肌纖維開始感到痛，用手去拍打按摩都沒有很好的效果，肌肉用手去捏感覺他是死的、沒有什麼彈性，思及想去本以為是自己太勤快練習把它們給拉傷了，那該如何是好呢？

就在今天早上3月6日再一次拉筋時改變舊方法，透過痛與不痛的旋轉渦漩把五元素的地水火風空慢慢的灌進肌肉層與內膜層，讓肌肉層與內膜層的細胞五元素也能夠具足，經過這樣左右來回三趟五元素的灌入，很訝異的是肌肉層的痛處不見了。

<細胞的死亡與重生>

痛不見了，讓我領悟我的肌肉層細胞與內膜層的細胞，從死亡中開始活過來，細胞經過拉筋劈腿，她們也要經歷死亡後才能再重生，這不就是佛法的基本概念嗎？

死亡不是她們老了，而是在拉筋劈腿的過程中血液與肝醣來不及供應細胞的增長，處在營養不良的狀態，舊細胞的元素不足只能做簡單的機械性動作，不能做複雜有靈性的工作，讓細胞具足五元素就是給他最好的營養。

<結語>

禪的定義：是靜慮謂之禪，禪最終要做到溶解與統一。瑜珈也是一樣、它包含身的統一、呼吸的統一、感官的統一、心靈的統一、智慧的統一、乃自最終的真我與宇宙萬物的統一。光說不練是無法從瑜珈的體位法中真正的做到身的統一，體位法不是一天可練成，也不是幾個月可以練成，而是終生的修練。

（完稿2014年3/6日）

方永來作品展

http://www.teacher.aedocenter.com/mywebB/00-index.htm

成佛網站

http://www.teacher.aedocenter.com/00-index.htm

夏荷脫噶瑜珈.禪修中心

http://www.teacher.aedocenter.com/01-index.htm

（方老師著作及相關介紹網站）

會員投稿

<植物介绍>　薄荷

文稿/攝影：林素玉

黃金斑葉薄荷

斑葉鳳梨薄荷

薄荷

1. 別名：卜薄、人丹草、昇陽草、薄荷草。
2. 用途：味辛、性涼、有疏散風熱、清頭目、利咽喉、透疹、疏肝的功能。

能提神解鬱、消除疲勞、鎮定安神、幫助睡眠。可做調味料用、餐後飲用更能幫助消化及去除體內多餘油脂。

精油被廣泛利用—添加於沐浴保養品、口腔清潔用品、藥水、藥膏及糖果。

有關任何學會事項皆可上我們的網站瀏覽，學會網站會即時更新讀書會及課堂資訊，歡迎各位會員來信投稿有關自己的心得分享，若對本會刊有任何建議也歡迎來信告知！

E-mail:maitreyacenter@gmail.com