

無微法理科學玄秘佛法

初 階 修 行 方 法

◎ 梁 仕 鏗 ◎

第一版：1999年7月

國際書號：962 • 7420 • 08 • 38

香港無微佛法會

香港九龍旺角彌敦道 612 號

好望角大廈 1009 室

網址：vovi@subculture.com.hk

版權全歸梁仕鏗先生及無微佛法會所有 ©1999

香港印製 • 非賣品

目錄

前言

自序——實行自救

實習的方法	1
一般基本原則	2
有關盤腿的方式	4
頭六個月的實習方法	5
稟願	6
照靈光(塞耳法)	8
法輪照明(躺臥腹式呼吸法)	10
離禪法(離坐法)	12
唵南無阿彌陀佛	17
各章節的解釋	21
關於稟願的各句子	23
關於照靈光(塞耳法)	24
關於法輪照明(躺臥腹式呼吸法)	26
關於唵南無阿彌陀佛	28
無微會各地通訊地址	30

前言

各位朋友：

我們要進行心法修練，必須發展智心。然而，世人總不明白何謂智心？其位置(重點)何在？

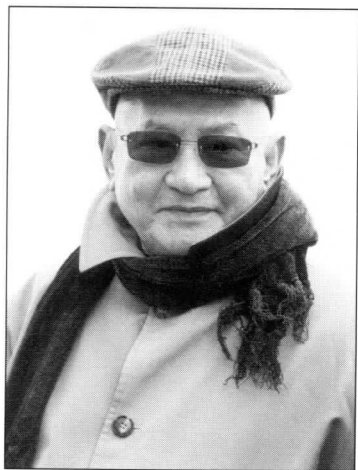
我們跟這無微法修行，望藉此能引帶到該位置去，所以，我們應該參考前修行人摯誠無私地奉獻予我們的金石良言，每字每句皆是發自他們親身證悟而寫成的，有如下的：

一) 參予發展智心

二) 實行自救

我們應該逐字鑽研，謀求匯聚成一股清淨電光而自我省悟。

——梁仕鏗



1998年8月，美國阿拉斯加。

自序 —— 實行自救

摘自一九九四年，在美國馬薩諸塞州（Massachusetts），
波士頓市攝製的禪修實踐之錄像片段。

我是梁仕鏗，於一九二三年十一月十三日，在越南的平定省歸仁市出世。

我生長於一個兒女繁多的家庭，在那個時代，社會各方面的資源都很欠缺，而我的心，時常都希望可以輔助家庭；但我成長階段期間，卻有很多病痛，令學業斷續，感到前路茫茫，覺得若能活到卅歲便算有福的了！不過，卻又能生存至今天。

在這人生路途上常見痛苦，全部都是痛苦的境況。所有痛苦的人們、痛苦的現象，遍佈越南各處，人人痛苦。

生於帝制時代，只有皇族才可得享歡樂，而人民並沒有享樂的機會。幸運者得以生存，不幸則亡；當時的人就是這樣偷生。

那時候，我做著各項生意都遇上困難兼無法發展，因而產生厭世之想，後來我思考甚麼是生命？因何人類沒有幸福？為何人類能共同生活卻又互相敵

對？同時也不懂得互愛。那時我便將心向天佛。
天佛是甚麼？是天上最高的清靈；佛本是一個受過痛苦的人，及後能自解心孽，進展至清淨輕盈的得道者。

自此，我心向天佛、喜閱經書、思向那些獻身修道之人，和敬重他們。我開始去聽經，每每覺得很喜歡，但總不明白為何會喜歡，自此我細思再細想，直至有一次，見到我一位朋友的面容越來越有光彩，眼睛也越來越光亮，和感覺他談吐聰明，於是我問他何以會變成這樣子？那朋友告訴我他正在修道。

以前，我只喜愛吃、喝、玩、樂，哪需要修道，聽到修道便覺厭煩。

修道為何物，不曉的。

那位朋友說要介紹我認識他的師父，杜順厚師父（人稱四公，1887—1966），他是住在西貢打高區，藩清簡街九十三號。那位朋友帶我去見該位老人家，他眼光明亮，頭腦敏捷，談遍天佛，又講及大地萬物，可是我全聽不明，但我的童年往事他卻非常清楚，並說出我孩童時家人常將我打扮成女孩，穿裙子，和任何人都很愛護我、幫助我。

我覺得很奇怪，為何這老人家會知道我的童年往事？為何一個人能懂得這麼多？因我想了解箇中原因，於是，我決定找一些人去試他。

我有一位懂得催眠的年輕朋友，與一位懂得符術的朋友，我帶他們去拜訪該位老人。當會面時，那位年輕的朋友就對他說：「你肅靜啦！我要將你催

眠。」說罷便開始向杜老先生施展催眠術。過了一會，只聽到老人家說：「我老了，很可憐的！有何錯失要使你將我催眠呢？」而那位仁兄卻繼續他的催眠術。過了一回，我那位朋友自覺他的雙眼紅起來，和見到所有東西全都是紅色的，他非常害怕地立即懇求老人家解救，以免雙目失明，老人家只笑著說：「我早已跟你講過我老了，甚麼也做不來，你不應該對付我；然而現在你懂得電能（即energy）是甚麼了嗎？火是甚麼嗎？你的火燒不到我就會返回你處。這樣吧！你靜靜地坐一回便會康復的了！」那位仁兄坐了一會便回復正常，然後站起來敬禮和要求老人家指教他修道。

還有另一位精於符術的朋友，他是在戲院門前當守衛的，若別人用椅打在他頭上，只要他唸一唸符咒，就不覺痛，並無損傷。當時四公對他說：「有一位僧侶的靈魂跟隨著你，你願意解除他？或是想繼續與他共存呢？」而那位仁兄才說出實情，原來他曾在高棉（Cambodia，現稱為柬埔寨）請符咒護命，遂要求杜老先生解救他。

後來，我們三人請求杜順厚師父教我們修行，而四公說：「你們三個都是十分不好惹的人。現在要買香燭來拜祭，才可修道。向祖師頂禮之後，便要終身守道，不能欺詐的假修。」最後我們就買香燭去拜師修道。

那位懂催眠的朋友修得較好，靜坐時能見光及見其它東西，並常獲老師讚賞。而我本人則被嫌棄，老人家說：「我看你是沒可能修得到的了，不管怎

樣，你還是努力地修吧！」我聽取老師的教誨，決定努力修行。其間，我默默地聆聽、學習和修煉。我覺得人生很痛苦，沒有任何歡樂；我只有沉默持修，日夜勤修，獨個兒勤修。修到令家人對我很反感，及排斥我。

每天，我只吃一碗飯，和一個蕃茄（即西紅柿）。吃，只是為了生存，來尋回自己原本的清淨而已。我只顧日夜的修，坐在一個角落裡修，連睡床也沒有，但卻十分堅持的修，由一九五七年修至現在。從沒間斷的修行過程中，我歷盡無數的逆境，於世間，於天界，於陰間，亦有許多逆境，許多騷擾，但我心已決，直向心靈發展；人類若想尋求幸福，只有向心靈發展，才可找到，而肌體是沒有幸福可言的，今天身體健康，明日卻生病起來，這是無可避免的；只有心靈才能完滿解決，因此，我決心修道。

在越南的時候，經常有很多人來我家問道，詢問的問題，我都能一一解答，從此，使我無時空間，及後出國，到現今，我仍在幫助痛苦的越南人。當每個人離開家鄉，都會帶著痛苦的心情，想給自己得到更清淨和幸福。由於我終日勤修，才有今天的好結果——一顆清淨輕盈的心，故我想將我過去及現在仍在實行的方法，獻予世人。

人類正在渴望尋找人的本能，及尋求自己的內心秩序，但總是自我不明！

在這宇宙中，每人都是一個機能；我們的肌體便是一個小天地，內有五行：金、木、水、火、土，衍

化為五個內臟：心、肝、脾、肺、腎；在我們的肌體和腦海中，它有五光，五色，玄光，玄彩，若我們欠缺清淨就失去內心的皓光，因此只有修禪才可重拾我們已失去的一切。

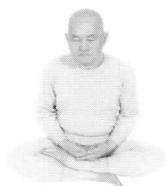
於世間，我們很清楚知道環境就是恩師。世間上，諸多貧缺，但只要我們努力達到清淨境界，並與各人相親相愛，就自然可擁有一切，好比今時今日，那些遍佈世界五大洲的越南人，正欲尋回他們經已失去許多世的一切時，而只有那些向心靈修行的人，才會清楚明白，我們真正所失去的，乃是自己原本擁有的清淨。

那些沉迷於物質享樂的人，只會追求物質，以錢財掛帥，而最終亦只有潔淨心靈才可化解他們內心說不出的痛苦，可惜，並非每個人皆能明白心靈清淨的價值。

人要自明、自修、自清淨才可獲得解決，不論地位高底，亦都如是；自總統至平民也一樣，往往帶著痛苦而無法解決，除非像那些可將能量歸原於肌體與腦袋的修道人，能與宇宙光融匯，那時候產生一種輕盈的震動，我們稱之為清淨。若我們不能與宇宙光的清淨震動和合，我們則沒有清淨，任何時刻都被激動與反動使到我們增加貪慾，最終甚麼也得不到。

修道至今日，我看到人類的動亂，和欠缺堅忍力，因此，我希望大家用我證悟到的修禪方法，來恢復(重建)各人內心原有的平均與清淨。

實 習 的 方 法

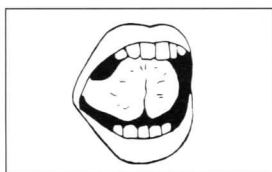


一般基本原則

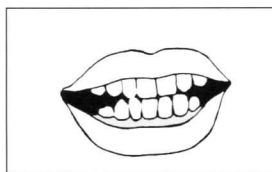
- 選擇清靜的地方來練習，例如：將房門關上，熄燈或拉下窗簾以使房間幽暗後，才開始練習。
- 選擇適合自己的環境，及選擇較為空閒和少掛慮日常瑣碎事之時間。
- 最好練習坐禪的時間，是根據自己居住地點的時間之晚上十一點至翌晨一點（即子時）；其它時間練習亦可以，但是，如果練習法輪照明（躺臥腹式呼吸法），便要在飯後二至三小時才可練習；此外，初學者由下午三點至晚上九點，除唸佛之外，其餘的實習方法則要避免練習。
- 每日應在同一地方、同一時間練習，使養成習慣，幫助容易靜心和日後參禪。
- 打坐時腰背要挺直、不可擺動身體或不可有所倚傍、要與地面隔離（最好坐在地氈或坐墊上）。坐在坐墊上，可讓腰背更容易挺直。
- 打坐時，面向南方而坐。
- 在練習之前要發願，向哪方面修（請看第 6 頁稟願部份）。
- 當練習時若有雜念，或憂慮日間的事情，可用意唸「南無阿彌陀佛」多次來消除。（請看第 17 頁及第 28 頁有關唸南無阿彌陀佛部份）

由開始練習到結束，都要維持以下的動作：

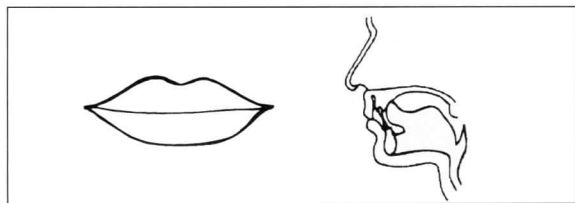
- (一) 捲舌：捲舌向上顎，舌尖輕輕觸及內上顎與齒齦之間；
- (二) 牙咬牙：上下門牙輕輕碰著（叩齒）；
- (三) 如常合口；
- (四) 閉目及集中注意力於兩眉中心向前直望。



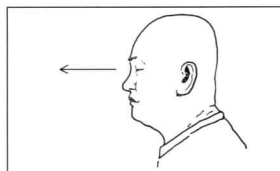
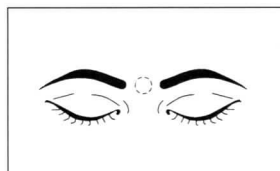
(一) 捲舌



(二) 牙咬牙：



(三) 如常合口；合口後，仍要保持捲舌和牙咬牙。



(四) 閉目及集中注意力於兩眉中心向前直望。

有關盤腿的方式

當坐在坐墊上，雙膝貼在地氈上，易於平衡身體和使腰背挺直。



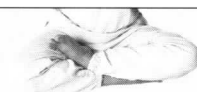
1/ 雙盤坐法：

右腳先搭放在左大腿上，左腳再搭放在右大腿上。（左右腳掉換皆可。）



2/ 單盤坐法：

左腳置放於右大腿上，或右腳置放於左大腿上均可。



3/ 平放坐法：

雙腳互相交疊，一腳置於另一腳的大腿和小腿之間；或一腳盤於另一腳的小腿上。

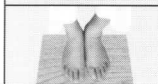


4/ 坐椅法：

若有人不可以照上述的方式盤坐，就可坐在椅上，腰背挺直，不能俟靠椅背上，而兩腳必須併合相連一起。



腳底不要觸地，最好用一木板相隔。



頭六個月的實習方法

各位想學習此無微法理科學玄秘佛法之全套完整修行功夫前，必需要在最初之頭六個月期間，有恆心和正確的練習以下三種方法：

(一) 照靈光 (塞耳法)

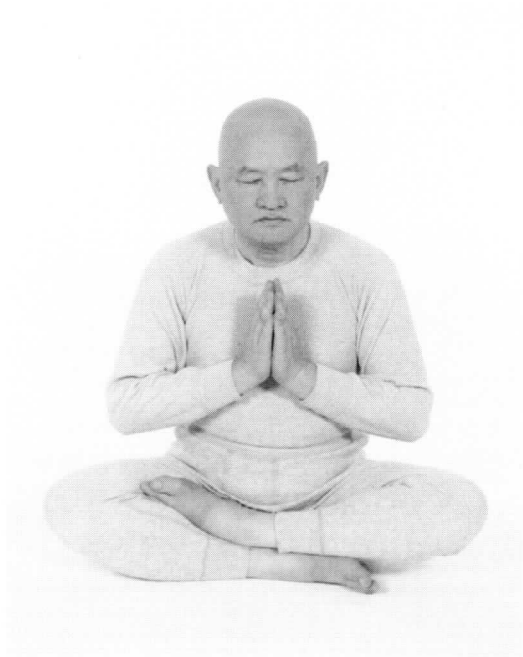
(二) 法輪照明 (躺臥腹式呼吸法)

(三) 唵南無阿彌陀佛

這套方法是給初修階段的人學習，用以穩定腦部神經，清洗與調和肝部與腸臟，解散肌體內的濁氣後，使電能 (ENERGY) 聚於頭部，以至達到南無阿彌陀佛的原理，方便將來做完照靈光 (塞耳法) 之後，可繼續做法輪常轉 (運氣調息法) 和禪定。

稟 願

- 面向南方而坐，腰背挺直，腳要依照上述四種盤腿方式之其中一種而坐。
- 捲舌舔上顎，牙咬牙，合口，閉目，集中注意力在眉心中間，向前直望。
- 雙手合掌在胸前。



- 集中意志在頭頂，用意念默唸以下句子（意念，即不可開口唸，和不發聲）：

◆ 南無阿彌陀佛，
◆ 南無阿彌陀佛，
◆ 南無阿彌陀佛；

◆ 南無西方極樂世界觀世音菩薩，
南無龍華教主彌勒，
證明弟子□□□（自己的姓名），修行得道，

◆ 南無西方極樂世界觀世音菩薩，
南無龍華教主彌勒，
證明弟子□□□（自己的姓名），修行得道；

◆ 弟子願皈依佛、皈依法、皈依僧；
◆ 南無阿彌陀佛，萬物太平。

- 雙手合掌在胸前拜三拜，腰背保持挺直而坐，毋須跪拜。

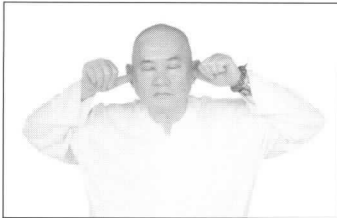
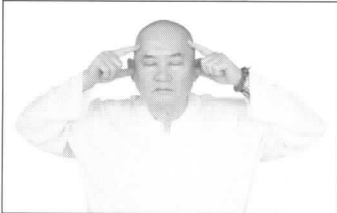
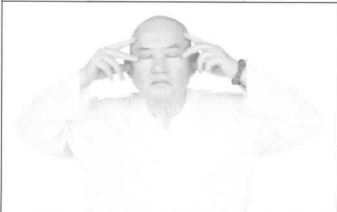
照靈光（塞耳法）

練習此方法，可使腦部神經穩定。

默唸與稟願之後，開始實習照靈光

（塞耳法）：

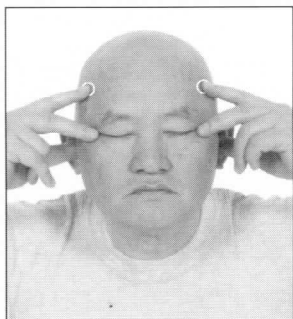
挺直腰背而坐，捲舌，舌尖輕舔內上顎，上門牙輕碰下門牙，合口，閉目，集中注意力於兩眉之間(即印堂部位)，向前直望，呼吸如常。

	1/ 徐徐提高兩手臂到與肩膊齊，手蹠往後拉，與胸膛平衡，再以兩大拇指分別塞閉兩耳孔。
	2/ 兩食指指尖輕按於髮鬢邊沿，額角處（即太陽穴位置）。
	3/ 兩中指指尖輕按於兩眼尾之骨角處，並輕輕向外側拉後，以使眼簾緊閉。

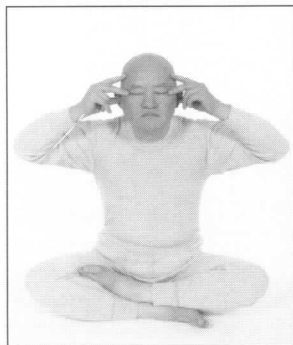
實習照靈光（塞耳法）的時間，最少是五分鐘，最多是十五分鐘。

備註：

如欲容易尋找食指該放的位置，可輕咬大牙，便見兩額旁的頭筋露出在額角髮鬢附近，食指按此位置便是，此處平時稍為凹陷。



在練習照靈光（塞耳法）之時，若有雜念或掛慮著各瑣碎日事，可意唸佛號：「南無阿彌陀佛」多次，這樣便能逐漸消除各種憂慮及妄想。



法輪照明（躺臥腹式呼吸法）

此法的作用是清洗及調和腸臟。

稟願與照靈光（塞耳法）後，躺下練習 法輪照明（躺臥腹式呼吸法）：

這是一個躺臥腹式呼吸，及同時注意肚臍位置的練習。此法可於任何肚空時刻（進食後兩、三小時）練習；並在照靈光（塞耳法）後練，或每日另多加練習。

仰臥床上，閉目，捲舌觸上顎，叩齒（牙咬牙），合嘴，伸直四肢和全身放鬆，自勸忘掉肌體與四肢。

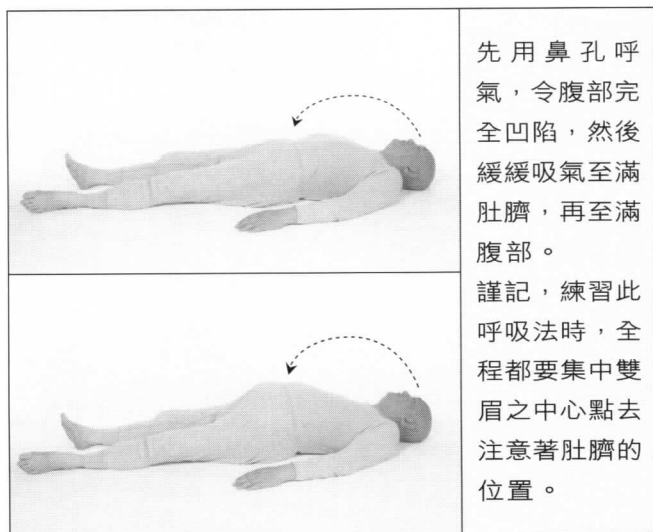
閉目，讓注意力於雙眉的中心點向外望，然後，集中注意力在肚臍（當練習此法時，任何時刻都要注意著肚臍位置）。

開始時，用鼻孔呼氣，讓腹部陷下，然後緩緩吸氣至滿肚臍，再脹滿腹部，繼而，慢慢呼氣，直至腹部完全凹陷為止；完成此呼氣與吸氣兩個動作，才算是一下。

首先，按照上述方法呼吸，先做十二下，即由一開始暗數著，二，三，然後四，五，六，七，八，九，十，十一至十二下後，便停下休息片刻（幾秒鐘）；

然後再繼續呼吸，並由一暗數至十一又再暫停片刻；

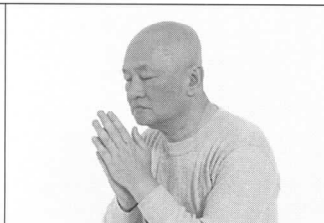
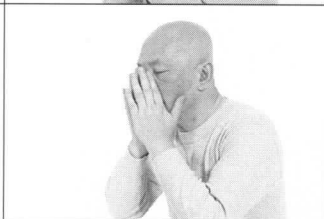
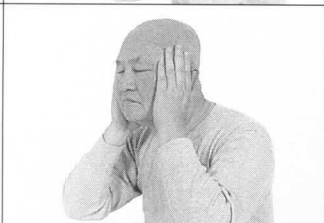
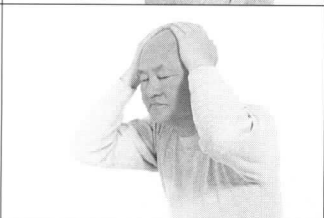
之後，按此法暗數由一至十停，由一至九停，由一至八停，由一至七停，由一至六停，由一至五停，由一至四停，由一至三停，由一至二停，最後，至一，就完成此項練習。



剛學習此法的初期，若覺得做腹式呼吸有困難，可用一個小墊子放在腹部上，以便容易留意。

離禪法（離坐法）

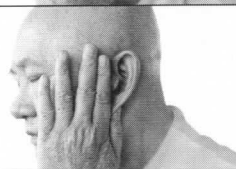
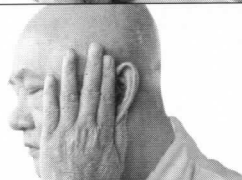
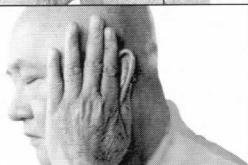
練習照靈光（塞耳法）及法輪照明（躺臥腹式呼吸法）後，便要進行離禪，方法如下：

<p>（一）兩手掌心互相磨擦至極熱（雙手磨擦時，手指尖要豎向上），</p>	
<p>（二）然後，兩手掌心蓋在鼻樑上，往面部抹去，</p>	
<p>（三）兩手在面部搓擦按摩，再順勢往上抹去，</p>	
<p>（四）抹上額頭，再抹上頭頂，兩手掌心覆蓋頭頂，是將電能歸回本體，</p>	

(五) 跟著，從後腦滑
落耳朵兩邊，



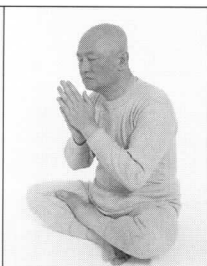
(六) 以大拇指和食指
緊夾兩耳朵及耳
珠，向下拉數
次。



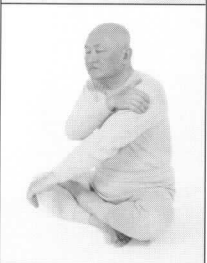
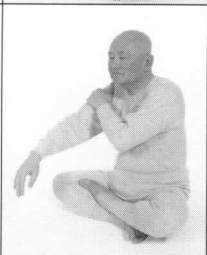
- 重複第二、三、四、五、六項之動作兩次（即除第一項擦熱雙手的動作外，擦面抹頭拉耳等動作要連續做三次）。
- 完成上述所有動作，為之一組。
- 再從頭起重做此組動作二次（即全部共做三次）。

接着

兩手掌互擦至極熱。



左右手各自交換按摩，從肩
膊起掐抹至指尖，每手各按
摩三次。



雙掌再次互擦至極熱。



然後，雙手掐抹按摩腿部。
兩手分別掐抹左右雙腿，從大腿
開始，直至腳趾尖。
(此按摩腿部動作，每腿需重覆
多做兩次，即全部共做三次。)



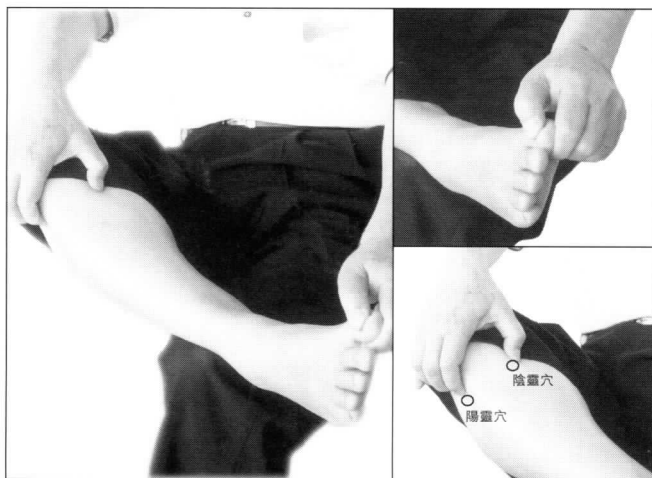
做完三次按摩腿部動作後，繼而
要擦腳板底，把腳板底互相碰合
來摩擦五十下。



依上述各方法做完之後方可離坐。

備 註：

- 如果坐禪後，雙腳有麻痺的現象，可用手指緊捏腳拇趾，同時，用另一隻手的大拇指和食指按摩膝蓋旁之陽靈穴和陰靈穴，麻痺便會逐漸消失。



- 當做離禪法時，發現腿部有麻痺現象，先要做上述按穴位的動作，讓腿部的麻痺消失後，才可做擦腳板底的動作。

唵 南 無 阿 彌 陀 佛

- 舒適安坐，閉目，捲舌，叩齒，合口；用意唸六字：南無阿彌陀佛（不用開口和不出聲）。閉目、牙咬牙，合嘴的作用，是關閉世間門，開啟天堂之門。
- 任何時刻都可以默唸「南無阿彌陀佛」這句佛號。
- 當默唸時，若產生大量津液（口水）時，應轉面向左，將口水吞下，津液會逐漸變為甘味及能夠幫助肌體的良藥。
- 唸「南無阿彌陀佛」是用震動力貫透全身以幫助開通五臟五經及開展頭部的電心。
- 修練時，慢慢默唸每一個字音，注意每個字音後面的震動力，即震動力的音響（聲音的迴音），每個字音最終會輸進肌體內相應的各個車輪位置。
- 當默唸或常唸「南無阿彌陀佛」六字音，它的震動力將發動及輔助開通六個車輪；日久持唸的話，其震動力的發展會做成一圈清電在頭的頂部，可與乾坤宇宙的震動音波交感。

閉目，捲舌舔內上顎，叩齒，合嘴（不開口），和用意默唸（不發聲）：

南…… 當默唸「南」字時，注意它迴音的震動力集中在兩眉心之中間；「南」字的尾音是「暗」（un）音，會直接震動兩眉心中心處；

無…… 「無」字的尾音是「噢—噢」（O^-O^-），其震動力在頭頂中心；

阿…… 「阿」字的尾音是「呀—呀」（A-A），震動力在背後兩個腎部之間的中央部位；

彌…… 「彌」字的尾音震動是「意—意」（I-I），它是集中在前胸中心，那是「萬」（卍）字的顯現處；

陀…… 「陀」字的震動力，是使到全身毛孔發光，並且清淨和聰敏；

佛…… 「佛」字最終的震動力轉回肚臍部位。

初期練習持唸「南無阿彌陀佛」六字佛號時，每唸一個佛號，便要將震動力集中在該佛號的相應位置（亦稱為車輪），用以開通這六心。及後當開始感覺到有一股電流通上頭部的時候，以後，就只須用意念集中在頭頂，默唸「南無阿彌陀佛」便可！

明白唸「南無阿彌陀佛」佛號的原理後，便不會再迷信的了！



南



無



阿



彌

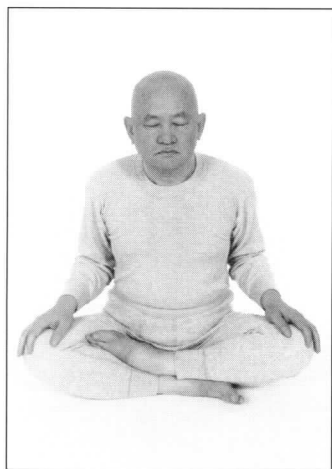


陀



佛

各章節的解釋



關於稟願的各句子

- 「南無阿彌陀佛」，南是火，無是空，阿是水，彌是發展，陀是顏色，佛是靈感。世上萬物，從一棵草到我們的肌體，都是處於這個原理之中；
- 「觀世音菩薩」是一股極清極強的慈電，照落世間；唸「觀世音菩薩」，使人自覺而進化；
- 「龍華教主彌勒」是一道為善最樂的慈電；唸「龍華教主彌勒」，是讓靈魂醒覺，尋回清淨，而引帶萬靈上昇；
- 「皈依佛」是拋下孽心，恢復原本清淨，歸還佛性；
- 「皈依法」是行正法；正法是解散濁氣，即驅濁留清，返回電光法界（即上天的電光境界）的原狀；
- 「皈依僧」是歸原自己本來的真面目，即返歸於靈魂，及願意對天地萬靈負責任。

關於照靈光（塞耳法）

照靈光的作用是穩定腦部神經，因腦部神經喜向外，被世纏繞，如今我們將之集中匯聚，它才可向往正覺，才可放棄孽心，越來越減少動亂和向外。

若照靈光時，還記掛著世事和生計的話，則我們應集中意念，默唸「南無阿彌陀佛」佛號片刻，各樣世事的憂愁將會消除。

實習照靈光的時候，整個過程皆要留意兩眉之間的正中點。人性多歪念，這個方法是令人將心性修改至正直，守誠諾，不逃避責任。雖是父母所生，亦難改兒女性情，只有他們自修自改，才可進展至和同。

世間人，往往過份思慮而傷害腦部，卻不懂得集中精神來培養腦部越來越壯健及清靜輕盈。

在世上沒有任何宗教修練照靈光，而這方法是幫助各位開啟頭部的中心點（稱之為「天門」或「河道城」），及電源的震動力將源源不絕的發展至無窮盡。

當我們抬高雙手與肩齊，所有五臟，心、肝、脾、肺、腎的神經系統會活動發汗；而初修之人，以兩隻指尖按緊耳孔，個性暴躁者可聽到呼呼之聲，這是正常的現象，因為體內的精、氣、神集合昇往頭部時產生的反應；及後則不再聽到，那時，閣下將感覺到心神靈敏。

練習照靈光（塞耳法）時，會出汗或痕癢，皆無須理會，這因為是體內濁氣排出體外的好現象；練習完畢後，將身上的汗水抹淨便可。日後，當身體漸趨健康時，出汗或痕癢的情況，也會逐漸減少及消失。

初修之人做照靈光，用以恢復日間所消耗的體力，由於工作，生活，我們要用盡本身所擁有的技能換取金錢與生活，然而，無法不傷耗精神，當我們放工回家，練習照靈光，便可恢復腦部的震動力。

當用拇指指頭緊按耳孔，是讓電能匯聚於頭部及集中雙眉之中央處，而食指與中指輕按於太陽穴與眼角末端，電能亦轉往雙眉之中央處，聚匯一段時間後，我們將感覺到該點猶如車輪般轉動，當各位有能力集中該電源時，則光線會由印堂穴（即雙眉之中央處）射出，一直射進乾坤宇宙的中心，到那時候，就會感到越來越輕鬆自在。

若雙手殘缺者，可用綿花代手塞耳孔；斷足不能盤坐者，只要挺腰端坐便可，但不得俟靠椅背。

修練此法時，不要讓身體及頭部擺動；挺腰直坐，頭部要保持向前望的姿勢，不可垂下。

初修之人應練習此法最少六個月，以鎮定腦部；我們因以往之動亂，而吸收過多的濁氣，所以，我們首先要鎮定腦部，空暇時，多加練習照靈光，每日早午晚三次更好，用以減少目前動亂所做成的痛苦……。

關於法輪照明（躺臥腹式呼吸法）

法輪照明給我們帶來無比的忍耐性，與幫助我們的腦部回復明敏；但因初期練習此法略為困難，所以，各位初學者，要多加練習，逐漸調和氣息，將來才可以坐禪。

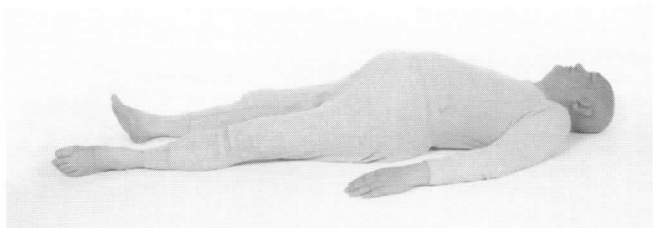
為何要練習此法？是因為要使得腸臟可清淨調和，輕鬆有秩序。腸臟的功能是供應能量（ENERGY）給腦部，因此我們調理腦部與腸臟，兩部份能夠調和合拍為一，魂魄才可輕盈。

為何呼氣時，要想著是滿肚臍？滿肚臍是與腎部有關，因為腎與肚臍是直接互相聯系的，當我們這樣吸滿氣時，氣便會壓往後面腎部；又當我們呼氣時，該氣息亦會同樣迫過後面腎部去；吸入與呼出是一氣相連的，我們要連續呼和吸兩個動作，以構成強烈的力量，迫出腎與五臟的濁氣，由大小二便或毛管排出。當我們如此連續呼吸清氣來壓迫腎部，並透過大小二便或毛管排洩時，亦能輔助開通部份脊骨神經。

當各位練習法輪照明時，將注意力放在肚臍上，就等如你集中注意力於魄體，這個聯繫將會輔助你的魂與魄有機會相逢，這樣，可讓你的肌體回復正常秩序，恢復平均；有魂應有魄，才能清輕。心情輕鬆的人，自必然身體健康，而不會生病。

修此照明法後，各位可得到恬睡，安康，最好每天練習二，三次。調息腦部、腸臟，和肝臟以及促進肌體內血液的循環。

對於初修之人（或那些練體操時習慣了吸氣入胸部的年輕人），若修此法，要將氣吸入肚臍，會略為困難，但隨各人的能力而練習，留意吸氣時，要滿肚臍，日久可成功。



各位貪迷色、酒的男士必會精氣衰弱，因而氣息越來越弱，女士亦如是；貪情慾，多生育而失中氣，則氣息不定。若修習此法，即可逐漸恢復中氣，繼而壯健，病痛全消，觀通世事。

這個小天地是靠風、火、水、土而運作。心，肝，脾，肺，腎，及四肢肌膚亦於此四大之原理內，如今，我們不善用此四大，又怎能夠化解小天地內五行的濁氣？沒有任何更實質更好的方法，比用乾坤宇宙的清氣電，來徹底化解肌體內小天地的濁氣。

肌體內的五行，金、木、水、火、土各有濁氣，化解後，才可恢復自然；能和與自然，身體便康寧，頭腦更聰敏。

關於唸南無阿彌陀佛

唸「南無阿彌陀佛」要明白南無阿彌陀佛的原理，南是火，無是空，阿是水，彌是發展，陀是顏色，佛是靈感；所有在世的萬物，就算由一棵草或至我們的肌體，亦在此原理中，一切皆由風火水土所構成。

當捲舌，牙咬牙意唸「南無阿彌陀佛」時，南無阿彌陀佛原理所引發的震動力便會貫輸全身。各轉輪因應轉動，肌體才可輕盈，結合成一團光如阿彌陀佛。佛也只有唸「南無阿彌陀佛」，其精神才可遍及各處。

「南」屬火，是因為南方的卦象是丙丁，而丙丁生火。兩團電能由兩邊額匯合於兩眉的中心點，以致生發火光。為何唸「南」？唸「南」的時候，注意力集中於兩眉的正中心，配合天地的南方，即火生火，而電和與電，才可使人上進。

「無」即是空；有很多無形物，非我們肉眼所能見到的，同時，即使我們閉目也可見天界各種生動景物。

「阿」，壬癸全注於腎，水電相交於腎，若腎不安則頭腦不寧和失眠；若水電相交，人便會健康，安眠。

「彌」是指平衡「精、氣、神」這三寶靈；精氣神匯聚上昇到腦部，人就會安寧。

「陀」是包圍全身之黃色。我們清淨時，慈光（即慈悲之光）會自動發出，保衛全身，此時，金黃之光，會包圍全身。

「佛」即自心清淨，自知己事而修進；潛心悔改，懺悔進化，則肌體才輕盈。

認識上述所有原理後，便要謹記那六個佛號的真義。每天在空暇的時候，常唸佛號及明解它的原理，則自己不再迷信疑惑，不再為沒結果而祈求。在世間，誰都想得到別人的幫助，而自己卻不願自救發展。於是，越修越不見佛。甚實，自己要自我發展向上，自己才可悟佛；悟到清淨境界時，世世不滅共享和平。

因此要自己創造清盈，開發聰敏悟覺，漸漸自己的剛見將會匯聚。修無微法者，誠心懂得原理，合雙眼一會兒就可看到光，則不再像以前那般暴躁的了。

各位修行者，起初唸「南無阿彌陀佛」時，要緊記其原理，將來自己才懂得和明解該真諦。當匯聚電能於頭頂中央之後，即任何時刻清電皆是匯聚於各位的頭部，那時各位將時時記得「南無阿彌陀佛」的了！

要各位記得「南無阿彌陀佛」，相信，比唸還更困難，但當電能上昇到頭部之後，各位便會記得「南無阿彌陀佛」的了。

記得「南無阿彌陀佛」，即各位將生活於「南無阿彌陀佛」的原理中，並且將來把和平帶到各處、各界。

無微會各地通訊地址

VÔILED PUBLICATIONS

P.O.Box 71071
Sunnyvale, CA 94086, USA
Tel / Fax: 408-739-2216
E-mail: voviled@ix.netcom.com

歐洲

ASSOCIATION VOVI FRANCE

Résidence Le Vallona
12 Salvador Allende, 92000 Nanterre.
FRANCE

VOVI FREUNDSHAFTSVEREINIGUNG in DEUTSCHLAND E.V.

Platenstr 32
60320 Frankfurt am Main
GERMANY

北美洲

VOILED MUSIC & MULTIMEDIA PRODUCTIONS (VMP)

2922 Jolicoeur
Montréal, PQ H4E 1Z3, CANADA
Tel: 514-362-0259
Fax: 514-362-8036
E-mail: aphancao@videotron.ca

VOVI FRIENDSHIP ASSOCIATION IN BRITISH COLUMBIA

625 E. 19th Avenue
Vancouver, B.C. V5V 1R1
CANADA

VOVI FRIENDSHIP ASSOCIATION IN HAWAII

1120 Maunakea St., # 295
Honolulu, HI 86817, USA

VOVI FRIENDSHIP ASSOCIATION IN WASHINGTON

4104 Goldsby SW
Olympia, WA 98502, USA

VOVI FRIENDSHIP ASSOCIATION OF NORTHERN CALIFORNIA

P.O. Box 21516
San Jose, CA 95151, USA

VOVI FRIENDSHIP ASSOCIATION OF USA

P.O. Box 2045
Westminster, CA 92684 - 2045, USA

VOVI HOUSTON FRIENDSHIP ASSOCIATION

11804 Adel Rd
Houston, TX 77067, USA

DALLAS - FORTH WORTH VОВI FRIENDSHIP ASSOCIATION

4806 Larue St.
Dallas, TX 752110, USA

澳洲

VOVI FRIENDSHIP ASSOCIATION OF WESTERN AUSTRALIA

28 Collingwood st.
Osborne Park, WA 6017, AUSTRALIA

VOVI FRIENDSHIP ASSOCIATION OF NEW SOUTH WALES

9 Roma Avenue
Mt. Pritchard, NSW 2170, AUSTRALIA

香港

VOVI FRIENDSHIP ASSOCIATION (H.K.)

Rm.1009, Good Hope Bldg.,
612 Nathan Road, KLN. HONG KONG
E-mail: vovi@subculture.com.hk



香港無微佛法會