

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

再版：2003年

三版：2012年

國際書號：978-962-992-314-3

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

版權全歸梁仕鏗先生及無微佛法會所有©1999

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
最初六個月的實習方法	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

前言

各位朋友：

我們要進行心法修煉，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悟證而寫成的，如下：

一）參予發展智心

二）實行自救

我們應該逐字鑽研，務求匯聚成一股清淨電光而自我省悟。

—— 梁仕鏗



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。

我生長於一個子女繁多的家庭，那時候，社會各方面的資源皆十分缺乏，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，我做各樣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，和感覺到他的談吐聰明，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，和所有人都很愛護我、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。過了一會，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！你靜靜地坐一會便會康復的了！」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點他修道。

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，只要他唸一唸咒語，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他東西，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，藉以尋回自己原本的清淨而已！我只顧日夜的修，坐在一個角落裏修，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；只有心靈才能圓滿解決，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，我都一一解答，從此，我便無時空間，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，以錢財至上，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，不論地位高低亦都如是；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

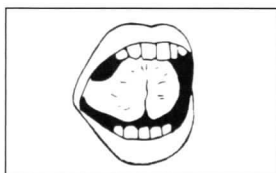


一 般 基 本 原 則

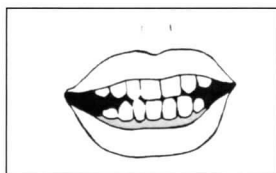
- 選擇清靜的地方來練習，例如：將房門關上，熄燈或拉下窗簾以使房間幽暗後，才開始練習。
- 選擇適合自己的環境，以及較為空閒和少掛慮日常瑣碎事之時間。
- 最好練習坐禪的時間，是根據自己居住地點的時間之晚上十一點至翌晨一點（即子時）；其他時間練習亦可以，但是，如果練習法輪照明（躺臥腹式呼吸法），便要在飯後二至三小時才可練習；此外，初學者由下午三點至晚上九點，除唸佛之外，其餘的實習方法則要避免練習。
- 每日應在同一地方、同一時間練習，使養成習慣，幫助容易靜心和日後參禪。
- 打坐時腰背要挺直、不可擺動身體或不可有所倚傍、要與地面隔離（最好坐在地氈或坐墊上）。坐在坐墊上，可讓腰背更容易挺直。
- 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：

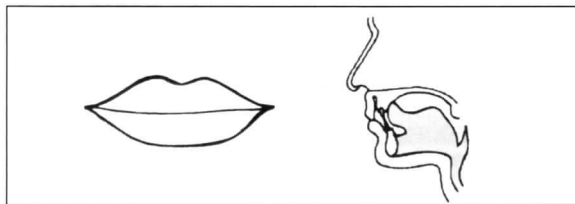
- (一) 捲舌：捲舌向上顎，舌尖輕輕觸及內上顎與齒齦之間；
- (二) 牙咬牙：上下門牙輕輕碰著（叩齒）；
- (三) 如常合口；
- (四) 閉目及集中注意力於兩眉中心向前直望。



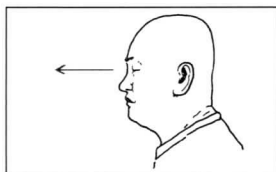
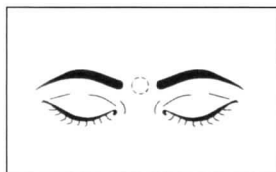
(一) 捲舌



(二) 牙咬牙



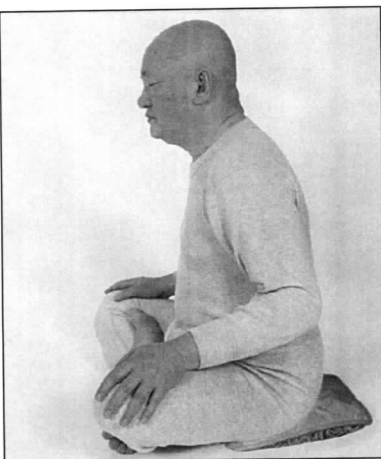
(三) 如常合口；合口後，仍要保持捲舌和牙咬牙。



(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，不能挨靠椅背上，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。



最初六個月的實習方法

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)

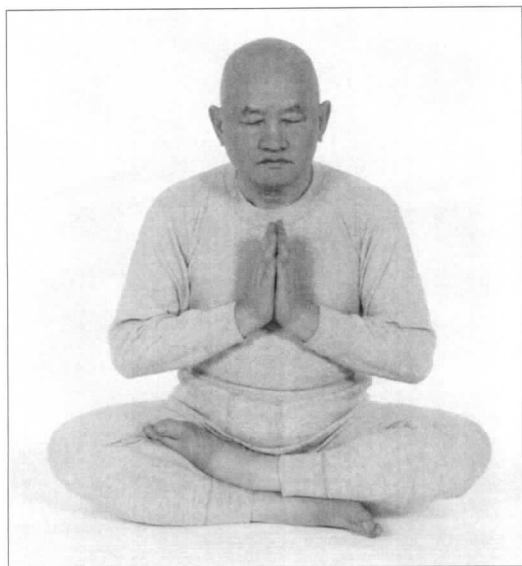
(二) 法輪照明 (躺臥腹式呼吸法)

(三) 唸南無阿彌陀佛

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。
- 捲舌頂上顎，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。

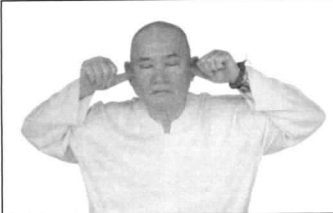
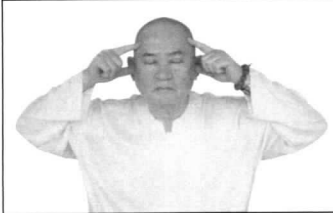

- 雙手合掌在胸前拜三拜，腰背保持挺直而坐，毋須跪拜。

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）：

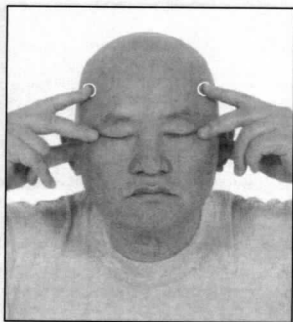
挺直腰背而坐，捲舌，舌尖輕頂內上顎，上門牙輕碰下門牙，合口，閉目，集中注意力於兩眉之間（即印堂部位），向前直望，呼吸如常。

	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。

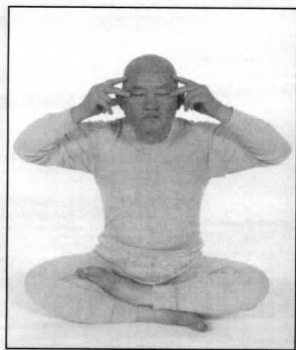
實習照靈光（塞耳法）的時間，最少是五分鐘，最多是十五分鐘。

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，若有雜念或掛慮着各項碎日事，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。

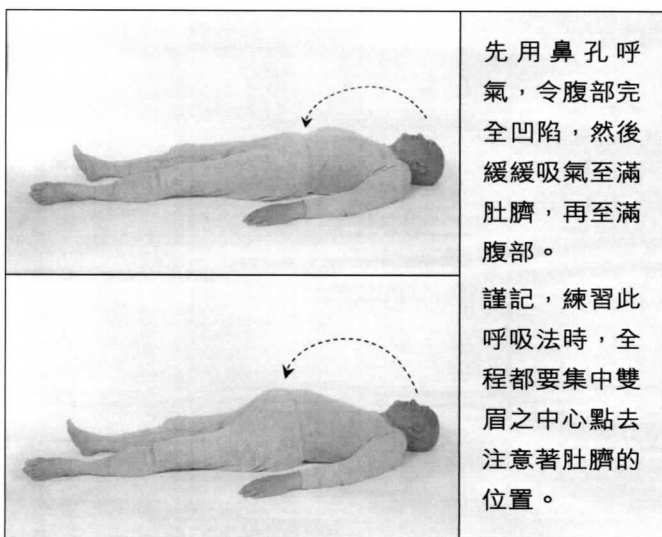
閉目，讓注意力於雙眉的中心點向外望，然後，集中注意力在肚臍（當練習此法時，任何時刻都要注意著肚臍位置）。

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；


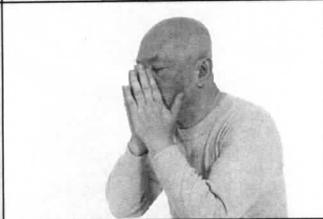

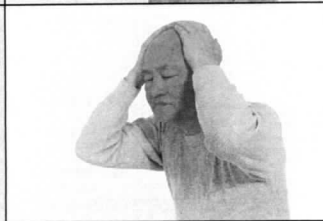
之後，按此法暗數由一至十停，由一至九停，由一至八停，由一至七停，由一至六停，由一至五停，由一至四停，由一至三停，由一至二停，最後，至一，就完成此項練習。



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)

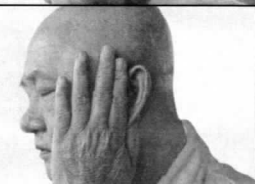
練習照靈光（塞耳法）及法輪照明（躺臥腹式呼吸法）後，便要進行離禪，方法如下：

<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，



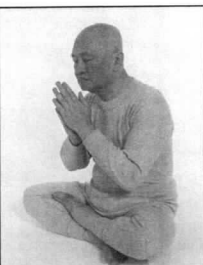
(六) 以大拇指和食指
緊夾兩耳朵及耳
珠，向下拉數
次。



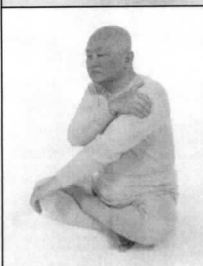
- 重複第二、三、四、五、六項之動作兩次（即除第一項擦熱雙手的動作外，擦面抹頭拉耳等動作要連續做三次）。
- 完成上述所有動作，謂之一組。
- 再從頭起重做此組動作二次（即全部共做三次）。

接著

兩手掌互擦至極熱。



左右手交替按摩，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
重複多做兩次，即全部共做
三次。）



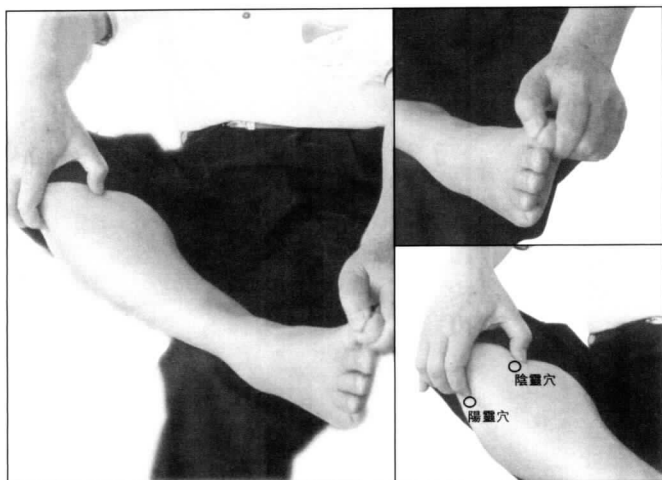
做完三次按摩腿部動作後，
繼而要擦腳板底，把腳板底
互相碰合來摩擦五十下。



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），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。
- 修煉時，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），每個字的尾音，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，捲舌頂內上顎，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，是使到全身毛孔在清淨和聰敏中發光；

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

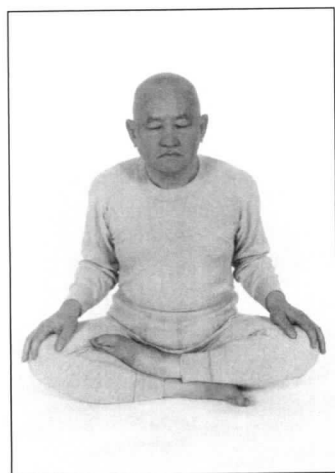


陀



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，從由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，以引帶萬靈上昇；
- 「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，被世間纏繞，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，守承諾，不逃避責任。縱使身為父母，亦難改兒女的性情，只有他們自修自改，才可共同發展和諧。

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煉照靈光，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，但不得挨靠椅背。

修煉此法時，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，用以減少目前苦況的動亂……。

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。

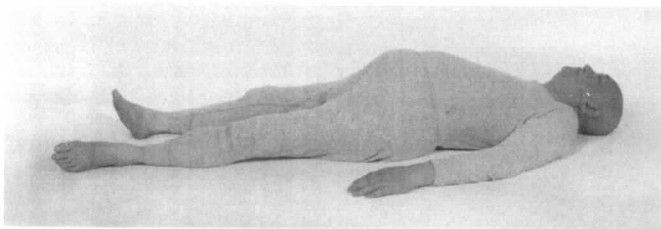
為何要練習此法？是因為要使到腸臟可清淨調和，輕鬆有秩序。腸臟的功能是供應能量（energy）給腦部，因此我們調理腦部與腸臟，兩部份能夠調和合拍為一，魂魄才可輕盈。

為何吸氣時，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繫的，當我們這樣吸滿氣時，氣便會壓住後面腎部；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，我們要連續吸和呼兩個動作，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，一旦肌體的秩序恢復平均後，這個聯繫將會輔助魂魄相會；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，及四肢肌體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。

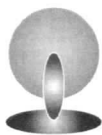
認識上述所有原理後，便要謹記那六個佛號的真義。每天在空暇的時候，常唸佛號及明解它的原理，則自己不再迷信疑惑，不再為沒結果而祈求。在世間，誰都想得到別人的幫助，而自己卻不願自救發展。於是，越修越不見佛。其實，自己要自我發展向上，自己才可悟佛；悟到清淨境界時，世世不滅共享和平。

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。



香港無微佛法會