

念头，你所不知的惊人力量

现代物理学有一个最伟大的发现，那就是“物质就是能量”。

他们研究了三百多年，想找出物质的本质，当他们探索得愈深，就愈感到迷惑，他们简直无法相信，在物质的里面竟然什么都没有，物质的本质并非物质，而是能量。

你的身体看起来好像是由固体物质所构成，而这些固体物质可以分解成分子和原子，但根据量子物理学，每一个原子的内部有百分之99.9999是空的，以闪电般的速度穿梭在这些空间中的次原子，其实是一束束振动的能量。

这些能量并不是随便任意振动，振动其实就是携带讯息，整个讯息场会把讯息传送到宇宙量子场创造物质世界我们所看到的真相。

爱丁顿(Eddington)这位伟大的科学家即说：“我们总是认为物质是东西，但现在它不是东西了；现在，物质比起东西而言更像是念头。”

01 关于念头

念头，没错，物质是来自念头，是来自我们的思想。如果不是先有飞机的念头，科技是无法创造出飞机的；如果不是先有写这本书的念头，这本书也不会呈现在你的眼前。

如果你剖析一张画，你会发现它是由画布和一些颜料所组成，但一幅画之所以变成美丽的图画，并非来自画布和颜料等物质的总合，它是来自绘者，是来自绘图者的念头。如果没有那个想法，也就不可能有那幅画。

把一块方糖放在瓦斯上燃烧，只会产生火光、热和油腻的碳块，可是如果把它吃进肚子，却能创造出许多事物，为什么？

是的，是因为思想，思想把糖所提供的能量变成了梵谷的名画、台北的一零一大楼、肖邦的《波兰舞曲》和米尔顿的叙事诗《失乐园》。

这些都是思想的结果；

思想创造物质，这本书的写作也是来自思想，也是来自一个念头，至于对于你有什么影响，也要看你的思想。

你生活所看到的一切都是来自思想，以及你思想所创造的结果。你的肉体、骨头与肌肉可被还原为百分之七十的水份以及没有多大价值的化学物质。然而，你的思想却使你成为你！

02 一念一世界

我们的每个思想和意念都负荷着不可思议的能量，这些能量会透过各种形式实践自己。

你的思想会创造出疾病，也能治好疾病；你的思想能让你陷入痛苦，也能让你离苦得乐。思想创造出善与恶、美与丑、成功与失败、富有与贫穷、天堂与地狱……

你生命经验的种种，通通都是你的思想所创造的。

所谓一念一世界。我们是自己命运的创造者，我们外在所看到的一切，正是我们内心世界的呈现。

英国诗人米尔顿在《失乐园》有句名言：“心是居其位，只在一念间；天堂变地狱，地狱变天堂。”

千万不要小看一个小小的念头，你的任何起心动念都可能改变整个世界。

现代物理学家说在微小的原子中存有巨大的能量。原子是这么的小，小到连显微镜都看不到，它只是一个推论，但它却改变了整个世界，日本长崎、广岛就是被原子能量所摧毁的。

正如同原子能拥有如此巨大的能量，你的思想能量也是一样，相似的能量会吸引相似的能量，形成类似的“能量团”。当这些类似的“团”在宇宙中彼此穿梭、碰触，慢慢的聚合在一起，也就形成了物质，形成了我们的世界，这即是思想形成物质的原理。

每一个思想，即使只是小小的

念头，也会变成一个东西，而每一样东西在一开始的时候也只是是一个想法，也只是来自一个小小的念头。

03 勿以恶小而为之，勿因善小而不为

不要轻忽你的恶念，说：“我只是无聊乱想，我只是说说而已，我想应该没什么关系。”即使是微不足道的火花，也可能烧掉整座森林。

不要小看你的善念，说：“那只是一件小事，不算什么。”即使是小水滴，最后都可以注满整个大池子。

人们为善、为恶，都在一念之间，变好、变坏，其实就在一个小小的念头上。

不要忽视小恶；火花尽管再小，都会烧掉像山那么高的干草堆；不要忽视小善，以为它们没有什么用；即使是小水滴，最后都可以注满大容器。

生活是由小事所组成的，没什么大事，但小事累积起来就成了大事。单单一个小小的善念也许看起来没什么，但光是那个念头即是大大的福报。单单一个小小的动作也许看起来没什么，但光是那个行动即是大大的善行。

思想具有能量，语言是有声的思想，所以语言具有很强振波。当我们说一些不中听、不吉祥的话时，常会听到人们说：“快闭上你的乌鸦嘴！”因为当负能量的语言一出，你已经在发出振波，更明白说，你是在吸引同频道的事件上门，这也就是为什么乌鸦嘴会特别灵验。

尤其是忿怒和怨恨时所说的话，那些话都带有很强的能量，再透过负向的振波，结果往往让人意想不到。

你一定也听说过，某些人因为一时气愤，说出了重话，后来真的发生严重的后果。

这种事情在医院的急诊室履见不鲜，比方夫妻吵架，然后妻子气愤的对先生骂道：“你去死啦！”结果先生真的就死了；父亲气呼呼

地对孩子叫骂着：“有本事你就永远不要回来！”结果孩子真的因为一场意外就再也没有回去过。

有人或许会问：“我只是说说而已，又不是真的，有什么关系？”

如果有人告诉你，说你最近身体的那些异常现象很像是癌症，你会怎么样？也许他也只是说说而已，但他的话对你真的一点关系都没有吗？

我们来看一下老吴的真实故事。

几个星期来，老吴感到胸部不适、咳嗽，而且有点呼吸困难，吃药也无多大改变，随即住进大医院接受检查。

结果诊断出是一个快速发展的恶性肿瘤，医师预测他只剩下一、两个月的寿命。这个悲惨、可怕、难以接受的坏消息，震撼了老吴和他的家人。得到癌症两天后，老吴便开始恶化。

他感到非常虚弱，体重迅速下降。他开始无法离床，家人都认为，能够度过这个星期已属幸运。没想到医院打来一通电话。一个带着歉意的声音告诉老吴的太太，老吴根本没得到癌症！

那个很窄的声音解释说，是医院报告弄错了。获知实情之后，老吴在二十四小时内立即离床。

他的食欲恢复，疼痛也消失，而且行动自如。他的衰弱完全不见，留下的只是刚开始的症状：咳嗽与呼吸困难。

你说“我只是说说而已”，就像说“我只是放颗炸弹而已”一样。你说有没有关系？言语甚至比真实的情况影响更大。

04 言语的力量

美国思想家文学家埃默森曾经说过：“用刀解剖关键性的字，它会流血。”足见语言是有生命的，它具备了创造和毁损的能力。

诗人安琪洛(Maya Angelou)也谈到过言语的力量。她说，言辞就像小小的能量子弹，射入肉眼所不能见的生命领域。

我们虽看不见言辞，它们却成为一种能量，充满在房间、家庭、环境和我们心里。她相信，身边的言辞会渗透我们的生命。

语言就是发出声音，这声音一天少说也要讲上几百句到几千句，不知不觉地就会影响到自己的情绪、心态和命运。

有些人喜欢骂人，或在背后说别人的坏话，他可没想到，听到的都是他自己。骂人的声音就像魔音一样，听得最多的人，伤得也最深。

当口出恶言成为习惯后，经由自己的耳朵日以继夜的聆听、灌输，久而久之，这种语言就成了心田的种子，早晚会给自己创造恶运的果实。

所以，我们说任何话都要心存善意，而在措词用字上面也不要太重。我们谈吐时所用的字眼直接明确地影响我们的思想和情绪，一般人处理情绪的中心是右脑，语言中心在左脑。

当右脑认知一个负面的情绪时，会越过并底体传递到语言中心，说出相应的字。同样的，当我们左脑在接收到负面的字眼时，也会传到右脑，反应相应的情绪。

所以，你选择用什么字眼来表达就相当的重要。比方，如果有人触怒了你，你可以用“困扰”或“遗憾”的字眼来取代“气愤”或“忿怒”，想想看，当你改以“遗憾”二字时，你还会火冒三丈吗？

有道是：良言一句三冬暖，恶语一句九月霜。言语看似简单，但影响却相当深远。

我们每个人都是魔法师，可以用言语对别人下咒，也可以用咒语帮助别人。

更重要的是，你所下的每个咒语最后都会回到你自己身上，因为咒语是发自于你，你就是整个振波的中心，不是吗？

每个念头就像一颗种子一样，在种籽里面，你无法看到大树，但只要播下种子，并持续浇水灌溉，种籽自然会把自己所需的东西，吸引到身边来，而成长茁壮。(文/鹿苑精舍)

一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。

念佛的心要

请常念 南无阿弥陀佛

听经闻法
欢迎参加ZOOM线上学习佛经讲座
ZOOM ID: 97826380822 (无需密码)
电话加入: 先拨 3017158592, 听到声音后再拨上面的ZOOMID加#
时间: 周一至周五: 7:30pm, 周六: 9:00am

净化身心 智慧人生 离苦得乐
消除烦恼 学佛念佛 同登极乐

服务
临终助念
消灾祈福

联系方式
301-683-8831
240-621-0416
guanyintangusa@gmail.com
https://www.guanyintang.org

观音堂

念佛大至有三种类型：一是持名念佛，即口念弥陀名号。二是观想念佛，此又有二种：观想佛的塑画像，名观像念，观想佛的三十二相及功德(包括四十八个大愿)，名观相念佛。三是实相念佛，即谛观诸法实相，此实相即真如法身，是念自性佛。在上述三种念佛法中，观想念佛，实相念佛都较为深玄，不相应者

难以成就，所以自古以来很少有人提倡，也很少有人修习。惟有持名念佛最易下手，而且果报也很殊胜，所以最为普及。所谓净土法门的持名念佛，即指修行者向往美好殊胜的

西方极乐净土，欲往生其处，至心称念‘南无阿弥陀佛’或‘阿弥陀佛’名号。念时念‘南无阿弥陀佛’和‘阿弥陀佛’都行。‘南无’是梵语的音译，读为‘那莫’(拼音na mo)，是皈依、恭敬的意思。‘阿’不读拼音‘e’音，应是拼音‘a’音。当然，我们若已习惯了原来的读音，也没什么大碍。关键是心意本身要到位，同《楞严经》上所述的‘净念相继’的功夫吻合就行。

单是持名念佛一项，就有各种不同的方法。每一种念法都有其特定的道理，都可采用，或随环境机宜变换而用，现简述于下：高声念：念时声音洪亮，气概壮阔，善能拓开心胸，排除杂念，去懈怠，驱睡欲，据说久念则有上伤火气之嫌，所以不宜常行。

默念：念时只见动唇，不闻出声(不动唇则为心念，功德一样)，但佛号一样的历历分明，充斥耳根。所以其功效并不逊于有声，在卧时，病时，及公共场所等都可采用。

金刚念：念时声音不高也不低，不缓也不急，口念耳听，能每字听得分明，不走失正念，

自然心定。

觉照念：念时把眼光收回(敛回内视)，返照自性，此时心中但觉一片虚灵超拔，广大光明，我即是佛，佛即是我，念佛即念自心自性，心净土净，处处是净土。此为禅净合修境界，极易使人开悟见性。

观想念：念时兼观想弥陀佛身，或二菩萨身(即西方三圣中的观世音菩萨和大势至菩萨)，还可观想三圣以手摩我头或衣覆我体，或观想西方极乐净土盛景：莲花、行树、罗网、楼阁、金地、宝池等物，使之存留甚深印象(依《阿弥陀经》或《无量寿经》所述)。

追顶念：念时字句甚急，一字追一字，一句顶一句，中间不留间隙，故名追顶，因追顶紧密故，能使杂念无法出头。

礼拜念：念时兼拜佛，口念身拜。即成身口意三业集中，故效力甚大，惟拜久必感疲劳，故不宜长时行之。

记十念：念时手持佛珠，一面念一面记数，每念十声，拨过一珠，如是则心中既要念佛，又要记数，便无暇再涉杂念。或不用佛珠，但心中暗记，每十声作一结束亦可。

十口气念：即十念法。

定课念：念佛必须持之有恒，所以定课念佛最为上乘。古人每日有念十万或数万者，须视同穿衣吃饭一样，日日如是，往生定可实现。

四威仪中念：不论行、住、坐、卧、路上、车中、做事、娱乐、心中皆可默念佛号，养成习惯，则临终时，必得正念，蒙佛接引。

净宗大德们如是说，真心念佛者，见诸相不著相，遇逆境顺境无差别，一切均收摄在一句佛号里。念佛念到心中只有佛，佛外更无

心，诚如天台宗所说的‘止观’中的‘止’，一切烦恼、妄心、妄念均止于一句佛号。每一句佛号，每一个字，心中清清楚楚，听得明明白白，就是‘观’。念佛都摄六根，令六根对六尘时，意识不起妄想分别执著。真心念佛，放下身心世界，即大布施；不再起贪嗔痴，即大持戒；不計是非人我，即大忍辱；不会间断夹杂，即大精进；不复妄想驰逐，即大禅定；不为乱相所迷惑，即大智慧。身、口、意三业自然清净，必是功德无量的事。

只要我们念念相续、佛号不断，一心不乱、心口如一，没有杂乱妄想，不念自念，念到自性弥陀与他性弥陀无二无别，即是达到念佛三昧(禅定境界)。那时，我们随时都可能开慧证果……即便不如此，临命终时往生也是有把握的。

除了定时做功课念佛外，如果我们工作忙碌，家务繁重，可以采用十念法和散心念佛相结合的方法。十念法即深吸一口气，然后开始念佛，不论念几声，直至呼气尽了为止，如此十遍即成，几分钟就完事(这也含有某种练气修密的机制)。只要我们用心专诚，持之以恒，收到功效也是一样的。散心念佛是指任何时候、任何地点，凡不需动脑筋做事说话时，就可以念佛，默念出声念都行。

网上佛经学习：周一至周五每晚7:30pm-8:30pm《佛说观无量寿经》讲解；每周六9:00am-11:30am《地藏菩萨本愿经》讲解。电话参加：1307158592，再拨ID号码：97826380822##

Zoom登陆：ID:97826380822(不需密码和注册)；欢迎大众随缘学习！咨询电话：301-683-8831,240-621-0416