

# 念力治療

編者按：二〇一一年十一月五日至十二日，淨空法師自《念力的祕密：叫喚自己的內在力量》一書，摘錄其中片段（如本文引號內的文句），在香港佛陀教育協會向大眾開示科學與佛法的融匯啟示，由華藏講記組親聆音帶、整理記錄，二〇一三年由華藏淨宗學會出版為《念力的祕密分享》一書。本文即轉載自該書第柒章。

**「意念是一種頻率，治療念力就是一種高度有秩序的光，意念同樣是高度和諧的。」**

這一條是講治病，用意念來治病。這個意念是善的意念，不是貪瞋癡慢疑的意念，不是怨恨惱怒煩的意念，也不是殺盜淫妄的意念，用我們中國老祖宗的話，是五倫、五常、四維、八德的意念，這是最好的意念。能不能治病？能。佛法教我們的意念是十善、五戒、六度、普賢十願、阿彌陀佛四十八願，這正念，這個念頭太好了！希望我們發射這種念頭，傳播這種念頭，對遍法界虛空界一切眾生。眾生裡頭包括的範圍很大，動物、植物、礦物都是眾生，虛空跟時間也是眾生，眾緣和合而生的，所以眾生包括範圍太大了。我們要用正念發出去，念念都是正念，沒有邪念。佛經上常常講，我們一個善念，與遍法界虛空界的善念就相應，與一切不善的念頭都不相應。這樣能改變我們身心健康，能改善我們居住環境的美好，這就叫「福人居福地，福地福人居」。有福的人心好、行好，我們講四好：存好心、說好話、行好事、做好人，這種人有福報。這樣的人居住的地方，那個地方就是福地。自己有福，也能影響別人，周邊的人都沾光，為什麼？他也居在福地。「厚德載福」，《易經》上說的。

**「發送意念的最重要第一步驟都是進入一種高度專注的狀態。」**

這是我們要學著用意念，意念一定是高度專注、全心專注，像《彌陀經》上講的「一心不亂」。我們明白這個道理，用一心專念阿彌陀佛，自然跟阿彌陀佛感應道交。佛菩薩跟我們同在，佛菩薩跟我們一體，跟阿彌陀佛結成一體，什麼災難都沒有了，什麼病痛也沒有了，科學家給我們做證明。

**「和諧、有條理。」**

都是意念。

**「從外在刺激抽身、向內專注，慈悲心讓腦部躍升到一種充滿能量的高度感官覺知。」**

這是教給我們用意念的方法。不受外面環境的干擾，慈悲心是愛心，沒有條件的愛心，有這麼大的能力，不但讓你身心健康，而且讓你智慧增長。



photo credit: j/f/ photos (www.flickr.com/photos/good-karma/512681958/)

這個智慧是自性裡頭本有的，因為有障礙透不出來；慈悲心、專注，你的障礙減少了，自性裡頭的般若智慧它就能現前。身心健康，智慧增長。

**「禪修改變腦波形態，八個星期練習，就讓腦部的快樂區得到活化，免疫機能也變強了。」**

我們平常人這個腦波受雜念、妄念的干擾，所以它不清淨。禪修是一種方法，讓你的思惟想像條理化、秩序化，還得集中。妄念少了，雜念少了，清淨心慢慢現前了。清淨裡頭就有喜樂，在禪宗叫禪悅，一般大乘叫法喜，就生出來了。我們念佛不必用禪修，就是用念佛就可以，念佛、止靜。或者自己口裡不要念，專門聽，聽佛號。現在用念佛機，聲音開小小的，自己能聽得見，聽得清清楚楚，心裡頭跟著念，口裡頭不出聲。口也不必動，就是用心念，就能達到這個境界。

**「專致的心念顯然可以擴大感官知覺能力的機制。」**

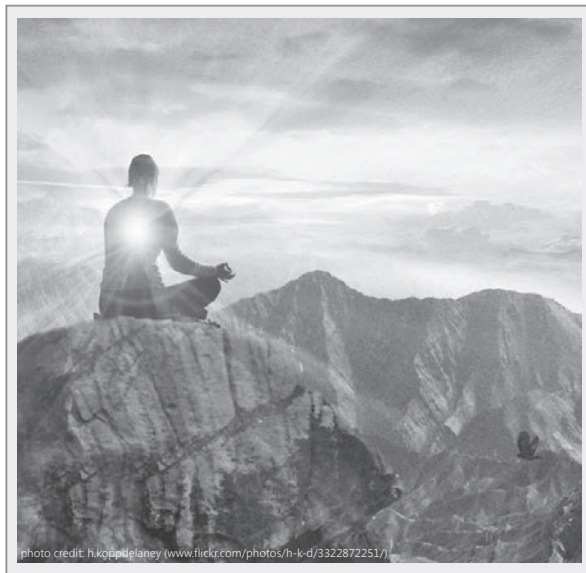
這就是一般人講的神通。感官，我們眼耳鼻舌身都起作用，在心清淨到一定的程度，一般人看不到的東西你能看見，聽不到的聲音你能聽到。像前面講的這些預感你就特別明顯，無論在什麼地方發生的、在什麼時候發生的幾乎都能知道。所以這個一點都不奇怪，這都是事實真相。

**「心靈意念還帶來實際的生理改變，用意念去發想，可以讓人改變身體的某些部分。」**

我們身體某些部分有問題、有病痛，用這些方法可以讓身體恢復到正常。

**「想像那裡的皮膚已回復正常。」**

我們皮膚哪裡有痛癢，我們就用意念，「這個地方痛癢沒有了」。用這個方法，這是非常快，立刻就見效的，確實可以達到。這是一般人平常都有的現象，都可以用這個方法，漸漸的我們就了解意念的功能不可思議。



**「信心是一種強有力的治療工具。安慰劑可以發揮念力效果。」**

醫院裡面的醫生對得重病的人常常用這種方法，給他一種藥，並不是治他病的。告訴他，這個藥非常有效，你吃了之後，病一定會好。他吃了真有效果。這是什麼？這叫安慰劑，不是真正的藥物。是利用病人心理，讓他專注到這個藥是好藥，針對他的病症，容易把他治好，真的把他治好了。這個狀況在現在醫療裡面使用得很廣泛，特別是對重病的人和老年人。

**「絕症不藥而癒也是一種念力的表現。」**

像我們前面舉的例子，得癌症的這些病人、得紅斑狼瘡的人，這都是絕症。但是他們沒有治療，病就好了，這是什麼？一種念力的表現。他知道自己病很重，知道自己這個病活不長久，他把存活的念頭放下了，結果反而病好了。

意念能夠對治一切負面意識的傷害。特別是在中國西南這一帶，很多是用巫術來害別人。可是這個地方教你的方法，你只要不怕死，你想到我死了以後到哪裡去，特別是求生西方極樂世界，它自然就好了，那個負面的詛咒就不起作用。這在理上能夠想得通，古人所謂的邪不勝正。往生極樂世界是正念，念阿彌陀佛是正念，沒有傷害別人的心是正念，這些是保護自己最好的意念。信心、想像、意念是可以治療疾病的，這我們要相信。

**「證明意念足以讓身體自行矯正，許多患了重症或絕症自動痊癒。」**

這是我們常常提到的，把我們身體裡面帶著病毒的細胞，可以讓它恢復正常，不需要用藥物。用意念有兩樁事情要注意，第一個就是要非常專注，第二個要相續不斷，一、兩個念頭不行，往往相續不斷的能夠用一個星期。如果嚴重的話，連續一個月，一個月的這種專注會產生不可思議的效果。普通的小毛病需要七天，一天的專注效果不大，一個星期那就有相當效果了。

這是有理論支持的，這不是迷信。同樣一個道理，有些農村裡面文化水平低的人，他們求神，用燒香的香灰來治病，這在中國古時候常常能夠見到。有沒有效？香灰是被燒過的，是已經消毒的，吃了不會有病，但是它不見得有效，像安慰劑一樣，並不是香灰真的能治病，統統是意念、思想產生的效果。佛教裡面，念佛、念菩薩名號、念咒、念經能產生效果，都是這個道理。佛法裡頭的正教，那個效果就更殊勝，為什麼？把你的意念提升了。

**「意念幾乎能左右任何生理過程，甚至治療威脅生命的疾病。」**

「信為道元功德母」，對於這個道理我們要相信才行。你說要有多少效果，那跟你的信心成正比例，你有十分的信心就產生十分效果，你有百分信心就產生百分的效果。這裡頭總的原理是什麼？是一切法從心想生，你就知道心想能量多大！

**「我相信，有自覺地使用念力，能改善自己的健康，加強我們在生活各領域的表現，甚至影響未來。」**

這是寫書的人自己說的。這個話我們相信，它是真的，它不是假的。我們細心去觀察，現前有很多事情，確實在未來發現了。尤其是我們受了冤枉、冤屈，我們不求伸冤，不求表白，我們忍受了，我們轉變另一個方向去努力。沒有想到，那個方向是一片光明，確實帶給我們有意想不到的效果，這種情形在我一生當中發生過很多次。所以，一定自己能吃虧，用一般人的話叫能犧牲，不跟人競爭，處處學讓。古聖先賢教給我們，裡面有大學問、有大道理，表面看好像沒道理，不能接受，他的道理太深了，他的道理太隱密了。只有你接受，你依教奉行，或者是幾年之後你才恍然大悟，這有大道理。

中國人從小教小孩忍讓，不能忍也要教他忍，他雖然心裡不服氣，不懂得，可是父母嚴格教你忍，不敢不忍。要在這種教育慢慢養成習慣，不要去講理，你忍就是了。到以後慢慢智慧開了，明白了，這是謙讓。達到最高的境界是禮讓，這給自己身心帶來和諧，帶來健康長壽，帶來的是煩惱輕，智慧長，福報在其中。如果跟人家相爭，最後是兩敗俱傷，兩敗俱傷是小事，大事是什麼？跟人結了冤仇，冤冤相報，生生世世沒完沒了，那個麻煩就大了，你到什麼時候才能把這個問題化解！

**「我們不再需要藥物，單靠善念即可治病。意念很可能強大得足以影響我們生活的每一方面。」**

不但是一生，會影響到生生世世，所以人要有善念，絕不要有惡念。惡念對別人的傷害頂多三分，對自己的傷害最少是七分。這個事情不值得！然後回過頭來，你從反面去想，我以善心利人一分，別人得到一分，我自己所得到的利益不止一分，會有二、三分。

中國古人講的兩句話有大道理，叫「吃虧是福」、「難得糊塗」，人別太聰明，糊塗一點好。糊塗人有糊塗福，他有福報，不跟人爭，處處能讓，能吃虧，這個人有福。萬萬不要跟人計較，特別是在現前的社會，樣樣計較會惹來很多災難，惹來很多橫禍。你讓，就能夠化解這些災難，不但化解自己的，也化解別人的。

**「宇宙有一種無所不在的能量，稱之為生命體能量，積聚而來的能量具有巨大療力。」**

「生命體能量」不是自性，自性應該是前面講的零點能量場（編者按：此處「前面」是指《念力的祕密分享》一書其他篇章曾提到「零點能量場」的概念），零點能量場那是自性，因為此地有了生命，有了生命這個應該是佛法裡面講的阿賴耶。阿賴耶為什麼有巨大療力的能量？因為阿賴耶能變一切法。大乘教佛常講，心現識變。心是



真心，就是自性，它能現，惠能大師說的，「何期自性，能生萬法」，萬事萬法都是自性所生的、所現的。可是讓這些法產生變化，無量無邊無數無盡的變化，是阿賴耶識。它能產生變化，所以它能力很大，它有巨大的療力。

現在地球出了問題，毛病百出，如果我們懂得這個道理，我們用善念來治療，可以把地球這些災難恢復到正常，地球恢復到健康，不是不可能，有道理、有方法。布萊登教給我們的方法有科學理論依據，他教我們「棄惡揚善、改邪歸正、端正心念」，這問題就解決了（編者按：布萊登博士Gregg Braden是美國科學家，著有《無量之網》一書）。他說的這些話我們相信。這三句話，第一句就是佛經上常講的「斷惡修善」。在哪些地方？在我們的身口意三業，身是造作，口是言語，意是起心動念，三業都要善。特別是對古聖先賢的教誨不能懷疑，肯定我們比不上古人。千萬不要以為我們現在有很豐富的科學技術常識，古人沒有，不可以這樣想。因為常識不是重要的東西，智慧才重要，智慧從哪裡來？智慧從清淨心流出來。我們今天雖然有許多科學技術常識，但是我們活得很辛苦，我們沒有幸福可言。因為，心浮氣躁不生智慧只生煩惱。

科學技術創造這些東西，所得到的是負面的。它增長了我們的貪瞋痴慢疑，貪瞋痴慢疑把我們的性德全部摧毀掉了，怎麼能跟古人比？古人從小就遵守倫理道德，他的五戒十善修得好。所以要相信本能，本有的能量，無論是從自性生的，還是從阿賴耶生的，力量都不得了，都有很大的療效。

### 「最有效的治療意念應該出之以懇求的形式。」

為什麼？懇求是善念，善念的力量比帶著有傲慢的那個力量大，這就是古人所講的邪不勝正。真誠、懇切這是正面的，不帶絲毫驕慢心，沒有僥倖的心。

「禱告內容無特殊規定，但必須包含手術成功，復原迅速，無併發症，持續禱告三十天。」

我們以善的意念幫助別人，跟佛法裡講的迴向是相同的。可是要怎麼做法？人家生病了，這個病要做手術，希望他的手術成功，能夠很快的復原，沒有後遺症。這個意念每天禱告一次，要連續三十天，能收到效果。至少是

七天，一、二天不產生效果。我們迴向亦如是，迴向要長期迴向，起的作用就很大。

「現代醫學必須要完全承認念力在治療上的重要角色。畢竟心靈一次又一次被證明要遠比最偉大的藥物更有療效。」

這是近代科學對人類最大的貢獻，特別是什麼？這個地球上將要發生災難了，這個災難來的時候人會很辛苦，瘟疫會很嚴重，用什麼治療？用念力治療。為什麼？到時候找不到醫藥，也找不到醫生，在這個時候怎麼辦？就是意念，而夏威夷古老的療法非常有效（編者按：原書第84-85頁寫的夏威夷古老的醫療法，是治療者看著患者的病歷，將患者的疾病想像成自己患疾，並用四句話傳達愛的意念：「我愛你」、「對不起」、「請你原諒我」、「謝謝你」）。我們今天要培養自己的愛心、培養自己的信心，要相信自己。相信自己最重要的是相信自己本來是佛，「是心是佛，是心作佛」，要在這個地方生起信心。要相信自己跟彌陀是一不是二，「自性彌陀，唯心淨土」，哪有不往生的道理！我們有這樣的信心才能得到佛力加持，阿彌陀佛加持我們完全能接收得到，就起感應道交的作用。☉

## 妙用無比的生活禪觀 ——以「超專注力」實現幸福人生！

您是否常感到靜不下心、唸不下書、工作沒有效率、考試、做簡報時，因為緊張而無法發揮實力.....長期的壓力，是否讓健康也亮起了紅燈？

源於佛教禪觀所創發的SC超專注力，配合現代人忙碌的生活步調，讓您在行住坐臥，二十四小時的生活中，以禪觀專注而放鬆的力量，幫助身心健康覺悟，圓滿實現夢想！

2014年3月23日(星期日)

下午2時30分

主講人：龔玲慧老師 覺性地球協會會長

地點：台南市立文化中心國際會議廳  
地下一樓會議廳

(台南市中華東路三段332號)

主辦單位：台南市政府文化局·中華慧炬佛學會南區分會

聯絡電話：06-2881677

【免費講座·歡迎各界人士自由入座】