

意念的重要

- 意念, 或是念力, 也就是心的力量
- 心想事成, 講的就是意念
- “秘密” 這本書寫的就是意念的重要性, 想甚麼來甚麼, 吸引力法則的概念

- 意念是一種出發點的概念
- 在我們做出決斷要執行前，會先從心理裡面出現一個念頭，從而決定要採取哪種行為，期間會夾雜個人的心念，並受情緒等影響

真的假的？想著中樂透就會中？

- 沒那麼簡單
- 所有人買樂透都希望自己中，所以自己的意念不足為道
- 如果所有人買樂透都希望你中，那才有可能
- 如同小朋友出車禍送醫院，要大家幫忙集氣，期望能夠早日康復，就是集眾人所發之意念的例子

如何增強自己的意念的力量

- 練習坐樁 以及增強注意力的練習, 讓幾能夠維持專心狀態, 精神集中不受外界干擾而分心

意念的好壞影響

- 帶著好意或是惡意意念，去做同一件事情，得出來的結果將會大不同
- 做好事，但卻是心懷惡意去做，外人看起來雖然是在做好事，但對當事人卻是在做壞事
- 例如，幫忙同事加班處理文件，但出發點卻是想著要奪取對方客戶，搶同事業績，就是在累積壞事

- 做壞事,但卻是帶著好意去做,雖然外人看起來是做壞事,但是卻是累積自己的善行
- 例如路上看到歹徒隨機殺人,為了不讓其他人受害,因此將歹徒消滅,雖然傷人不好,但是因為帶著好的意,即使傷害別人,但卻是累積善行

- 帶著好的意念做好事= 累積人生的紅利點數
- 帶著好的意念做壞事= 累積人生的黑利點數

- 紅利是有一天別人要還給你的
- 黑利, 有一天自己需要還別人的

- 遇到困難, 紅利點數多的, 有機會可以大事化小, 小事化無

要幫助別人之前先等一等- 先發好心

- 先注意自己的出發點, 動機, 是不是都是帶著滿滿的善意, 也就是觀察自己做事前, 所產生的意念性質是好還是壞(有心)
- 確認後, 再進行利益他人的事情(有行為)
- 這個也可叫做發心, 心意, 許願望, 願景, 一樣的東西, 就是” 心裡升起想要甚麼的念頭”
- 就是發起好的意念當作出發點

直接去做就好了，幹嘛這麼麻煩？

- 發好的心之後，再去做事，累積的紅利點數會比沒有發此心意去做，累積得更多
- 就好似預謀一樣，預謀犯案一定比臨時起意犯案來得嚴重，因此同理，預謀做好事一定比臨時起意做好事，得到的紅利更大
- 帶著此願望去做事，會覺得比較動力，目標明確，為了要達到目標，會用盡所有力量去做(如同母親為了子女好，會用盡一切力量去做，只為他們好，如同此般的無私與為了別人的出發點)

想要去做好事, 不就已經是帶著好的意念才會去做嗎?

- 是沒錯, 但此好的意念或願望的力道不夠
- 可能只是一閃而過的念頭, 但心不夠堅定
- 做事要用心做, 做好事就要先發好的心願
- 差異就是是否具體與否, 發好的心意, 最好包含以下細節:

1. 自己生出要對別人行善的意念(發好心, 許好願)
 2. 想像對方獲得幫助後, 身心往好的改變
 3. 想像對方獲益後, 心情的開心愉悅感覺
 4. 因為自己也可感覺到別人的開心, 為此就會感覺值得(助人為快樂之本), 就會很想要去達成此事(此時就是無我, 只為利他的心)
- 可以想得越詳細越好, 自己會更有動力要去做這件事
 - 不可以想著自己可以達到多少好處(要無償)
 - 你需要用多一點想像力, 彷彿做白日夢一般在腦袋裡想著, 或如同看影片一般的想像著

- 業務員, 房仲, 保險業務, 過完年後都會許願期望自己新的一年業績如何如何, 要達到甚麼業績
- 這個就是發好的意念的一種理由, 先設定目標, 想像達到業績後可以出國旅遊等等美好的場景, 越具體越有動力(發心要去做一件事, 就會認真努力去達成, 否則容易信心動搖而停止)
- 同理, 想著幫助別人後, 別人生活與情緒等會有甚麼正向的變化, 就可以當成是一種動力, 累積的紅利點數才會增加得更多

每天可以累積做善事的機會其實很多

- 不是只有扶老太太過馬路才算做好事
- 即使只有發好的心願要做好事, 但還沒有做, 也是可以的, 因為意念是有力量的
- 每天花錢的時候, 可以想著讓對方有收入, 他們就可以過得更好
- 捐款時, 可以想像對方收到後可以很開心地買自己需要的東西

- 捷運上讓座-想像老人現在腳酸, 如果讓座給他們, 他們會覺得很開心
- 超商捐零錢給弱勢團體, 對於他們來說, 我們正常人的東西對他們都是奢侈, 可以想像他們可以因此有經費買自己喜歡的東西, 然後會很高興, 彷彿多天沒吃飯的小朋友一樣, 自己也跟著此種難過的感受, 然後現在你幫助他們, 感受他們的快樂

- 本人整理這些文章，都在想如果看到的人，可以因此得到一些想法，有機會改變自己，那該多好，都想著哪些東西分享給你們，才會對你們有幫助，讓好的意念融入自己的善行，希望別人都能因此得到改善
- 發好的心願=發心，好比蓋大樓一般，需要先設計藍圖，要蓋幾層樓，外觀如何，等等細節都要規劃好，到時候按圖索驥，才能將大樓蓋得好，因此發心的細節越詳細越好

- 練氣功時, 除了為自己也是為別人, 要思維以下:
“不只是為了自己健康 而是為了可以讓氣變更強更純 才可以幫忙對需要的人調氣可以更有效果 不只是為了自己 帶著此念頭去練功”

如此一來, 所累積的紅利將會隨著此願望而增加

- 反例是, 我學完 以後要去開課 但是是為了賺更多錢--- 沒有紅利 / 或是以開課之名收學生 然後詐騙 ---帶此念頭來練功 會扣紅利點數或累積黑利點數

- 期望來學氣功的學員每次來上課都可以先生起以下的心

“今天來上課，不只是為了自己健康，未來如果遇到有跟自己一樣身體狀況的人 可以跟他們分享並教他們幾招，讓他們免除身體的痛苦，或是想像未來自己練功有一點功力可以幫助更多需要幫助的人 讓他們變得更健康，到時他們感受身體變好的快樂是無法用金錢衡量的” ----就是前方P11要想像得越詳細的那些點

發好心也會有發壞心

- 意念是很有力量的, 因此帶著惡意, 即使每由做出傷人的舉動, 但是壞意念的磁場會於無形之中散發出去
- 即使沒有出口罵對方. 但心裡想著很討厭對方, 也是不行, 不是因為只有在心裡想就沒事, 還是會累積黑利點數的
- 心裡想的與實際去做的行為, 好壞效力一樣, 不是想想又不犯法, 而事都會累積黑紅利的

- 面對不高興的場合，一開始很難讓心不起念頭，很難不會不在心裡批評或是罵一下對方，那就累積黑利點數了

因此，搭配以前遇到衝突的**SOP**

1. 第一步是要知道自己有出現心裡不舒服，在心裡罵人的行為 (先練習察覺心裡的不舒服，直到每次都能覺察心裡的狀態)
2. 然後將不開心限制在自身而不是直接跟對方開罵(自己將注意力拉回，讓心歸零而不是放任)
3. 再來經過長久的修心練習，慢慢的心就會轉念，以後遇到不順，第一步就不再是像以前一樣先爆炸出來再說

- 重點是要先覺知到自己情緒開始有波動, 如水要煮沸前的情形, 否則對於自己的情緒如果都不知不覺, 就不用談要控制了, 就會變成心只要不舒服就會往外跟人起衝突, 因此要能注意自己隨時的念頭
- 知道當下情緒在幹嘛之後, 接下來的過程則是練習將專注力拉回來, 使其不再跟隨心起伏, 讓心不渙散, (若心渙散, 指的是自己跟著外在的任合劇本走, 然後跟著自己心的反映動作, 而沒有自己控制自己的心 不要做心的奴隸- 心幫你做甚麼想法決定, 你就跟著它走 就是渙散)

結論

- 完整的做好事= 心裡升起有做好事的願望+ 實際去做好事(有心也有行動)-----可大幅度的累積紅利點數
- 若沒有發好的心要去做, 可能等於沒有做好事
- 隨時隨地都可以發好心, 長久以後, 心就會有所改變, 往好的善心變化
- 心的意念很強大, 用在好的地方, 威力會往好的方向增強, 累積紅利點數自然多

- 好事壞事，由發的心的願望決定，而不是行為本身
- 時時思考自己的行為可以為其他人帶來甚麼益處，就能夠時刻做好事累積紅利點數
- 紅利或黑利點數，才是能帶走的東西，而非錢財或權勢

- 發好心，就是許好願，在踏出第一步之前的方向規劃，不然不知道往哪邊走，如同漫無目標似的

- 如同生日許願一般，希望以後自己如何如何，只是場景換成觀察別人之苦，自己感同身受，想要別人不再受此苦，因此自己要出手去幫忙，如此思維許願，再去行動，會比直接去做而不許好願，來得更加具體與更開心