

# 《见修·蓝博士——反思信愿行》分享报告

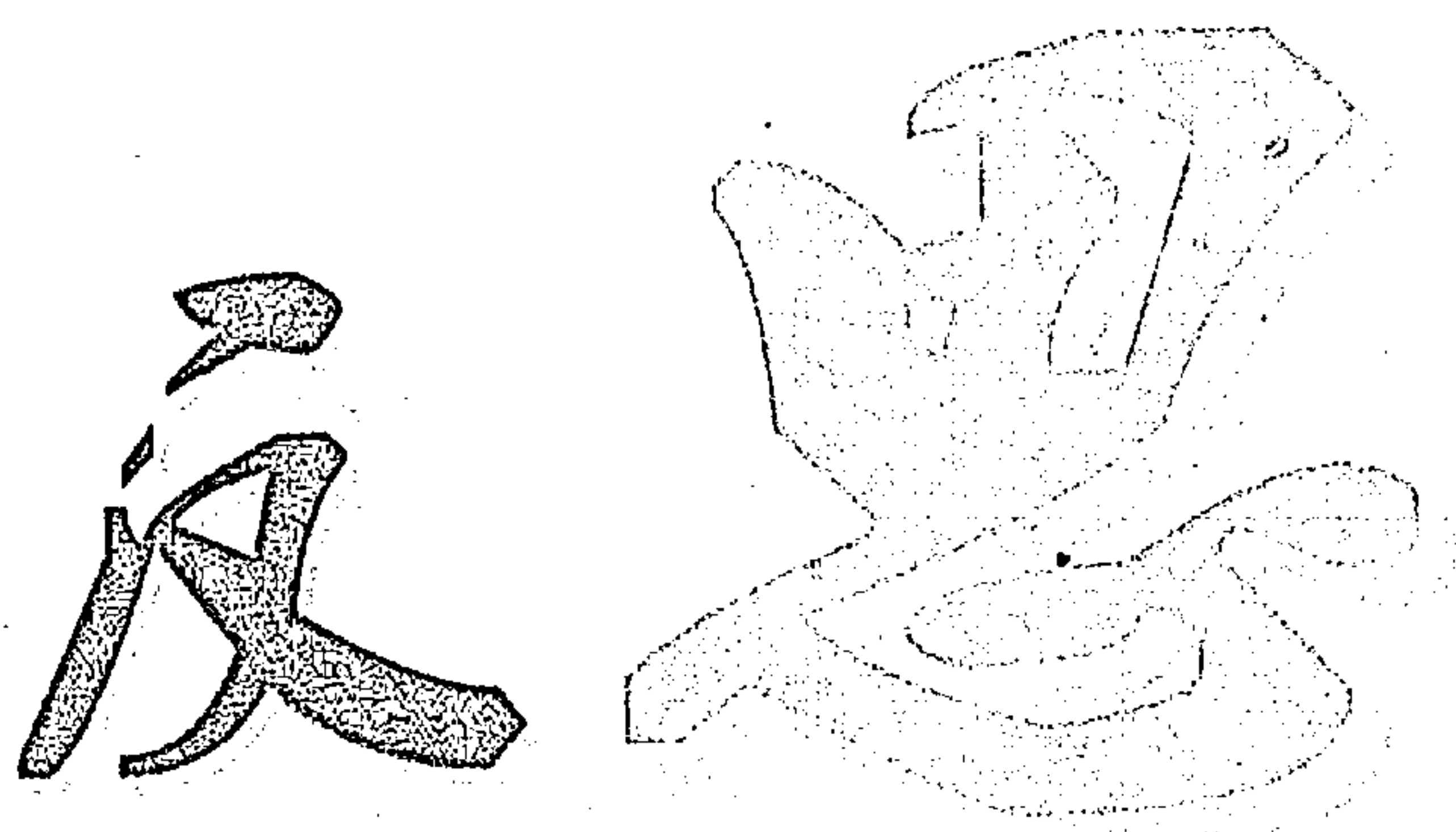
何美慧居士 讲于香港佛陀教育协会

Guided by  
Ihaleakala Hew Len, Ph.D.



Returning to  
Your Inner Self

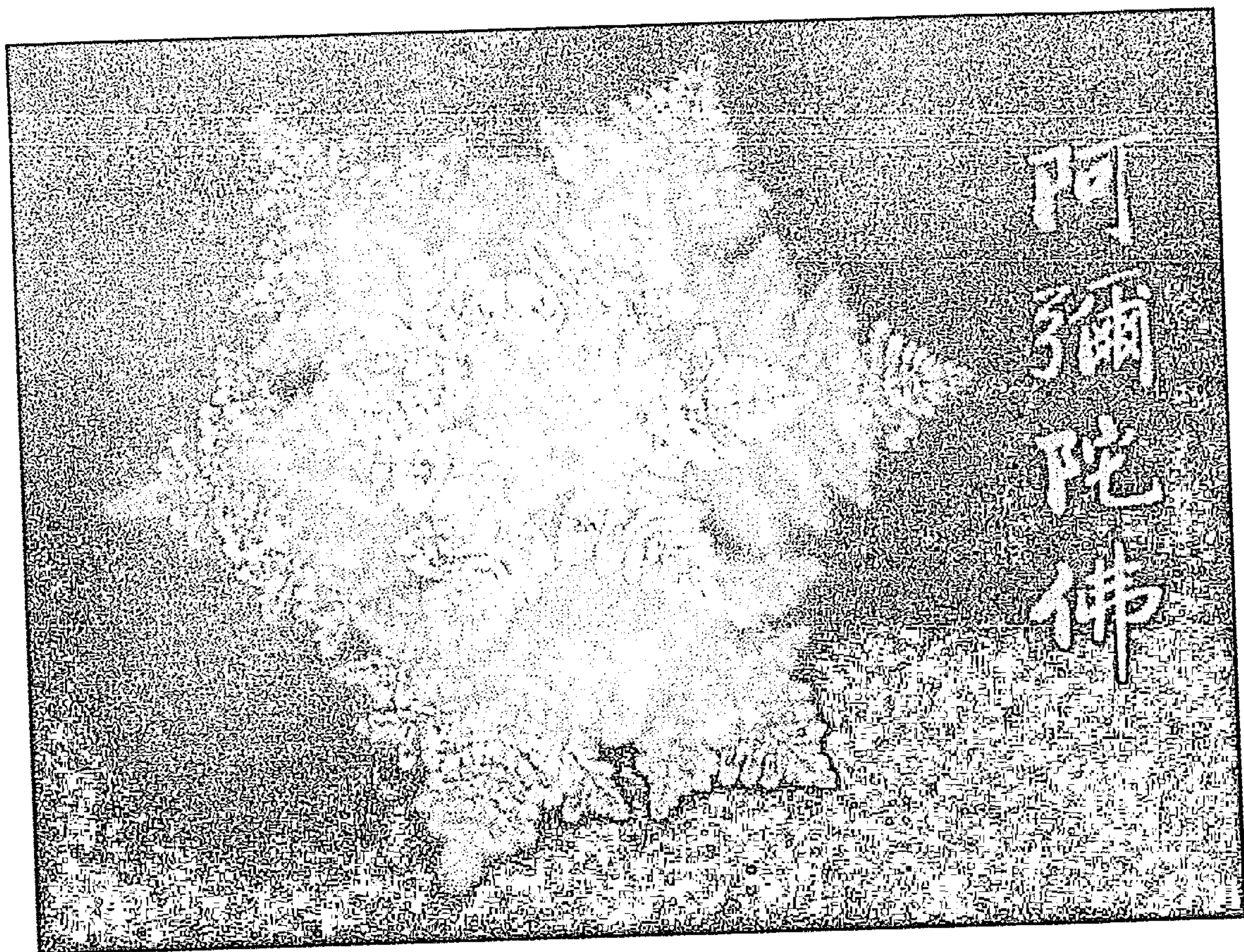
回到內在  
的平靜



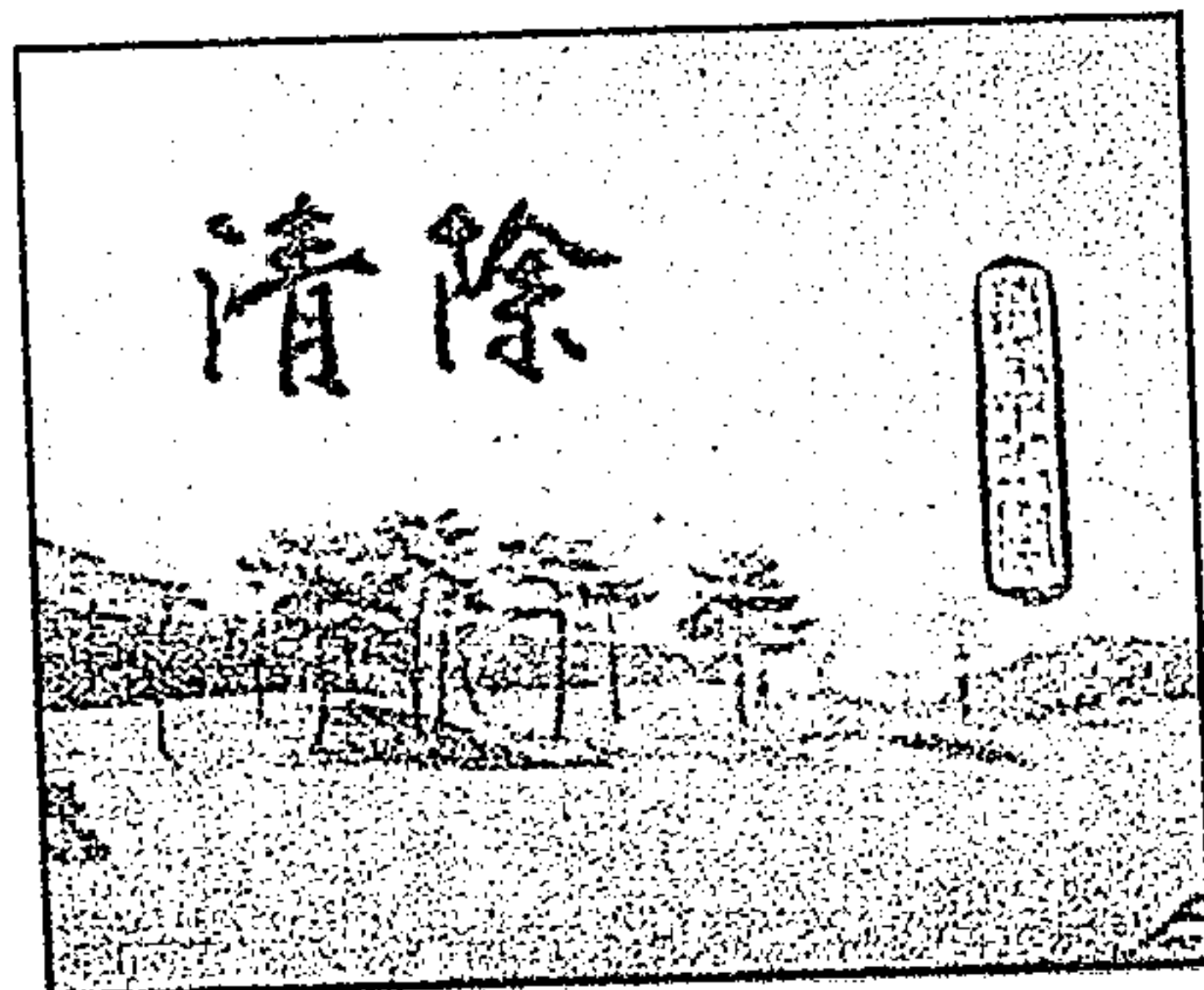
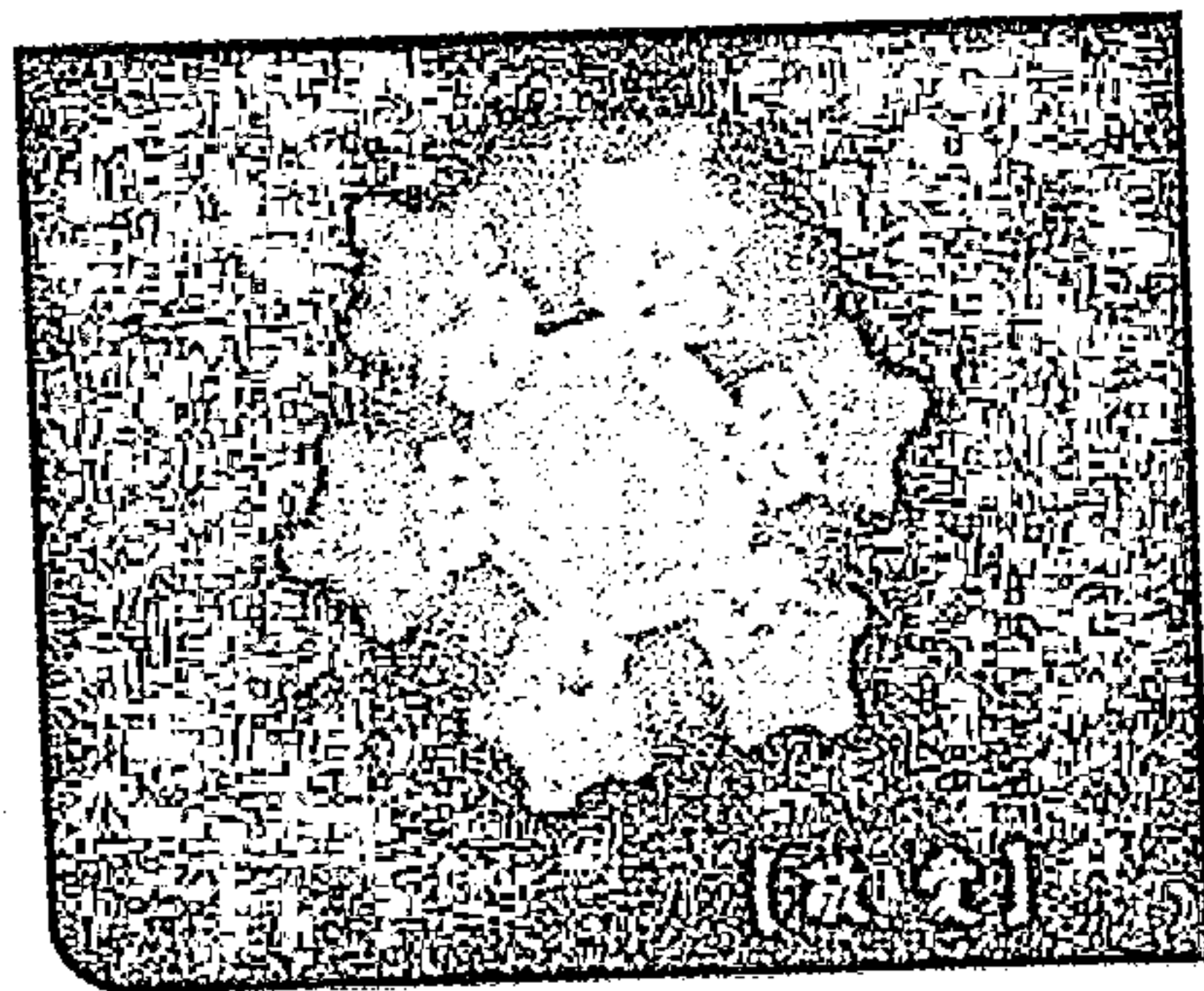
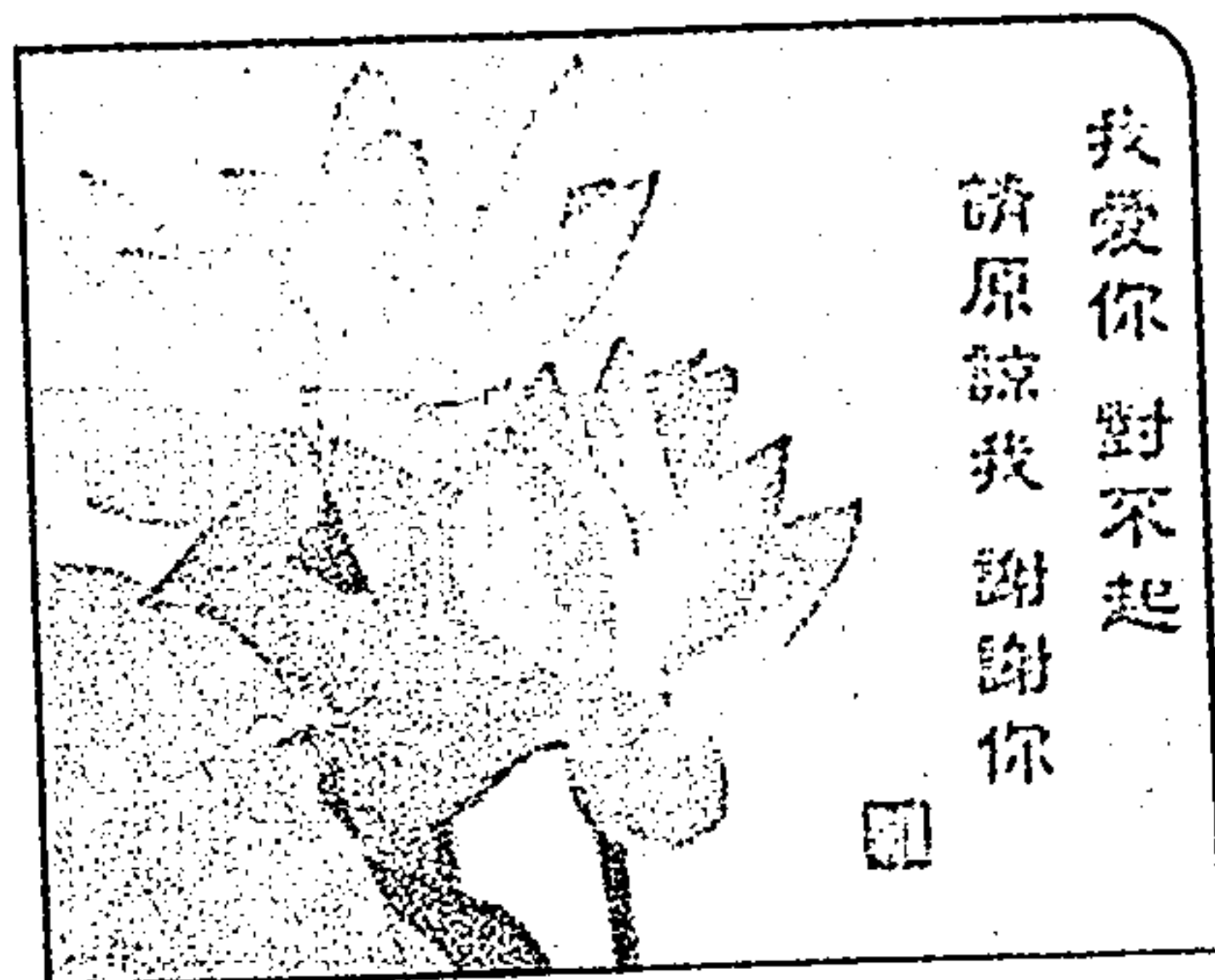
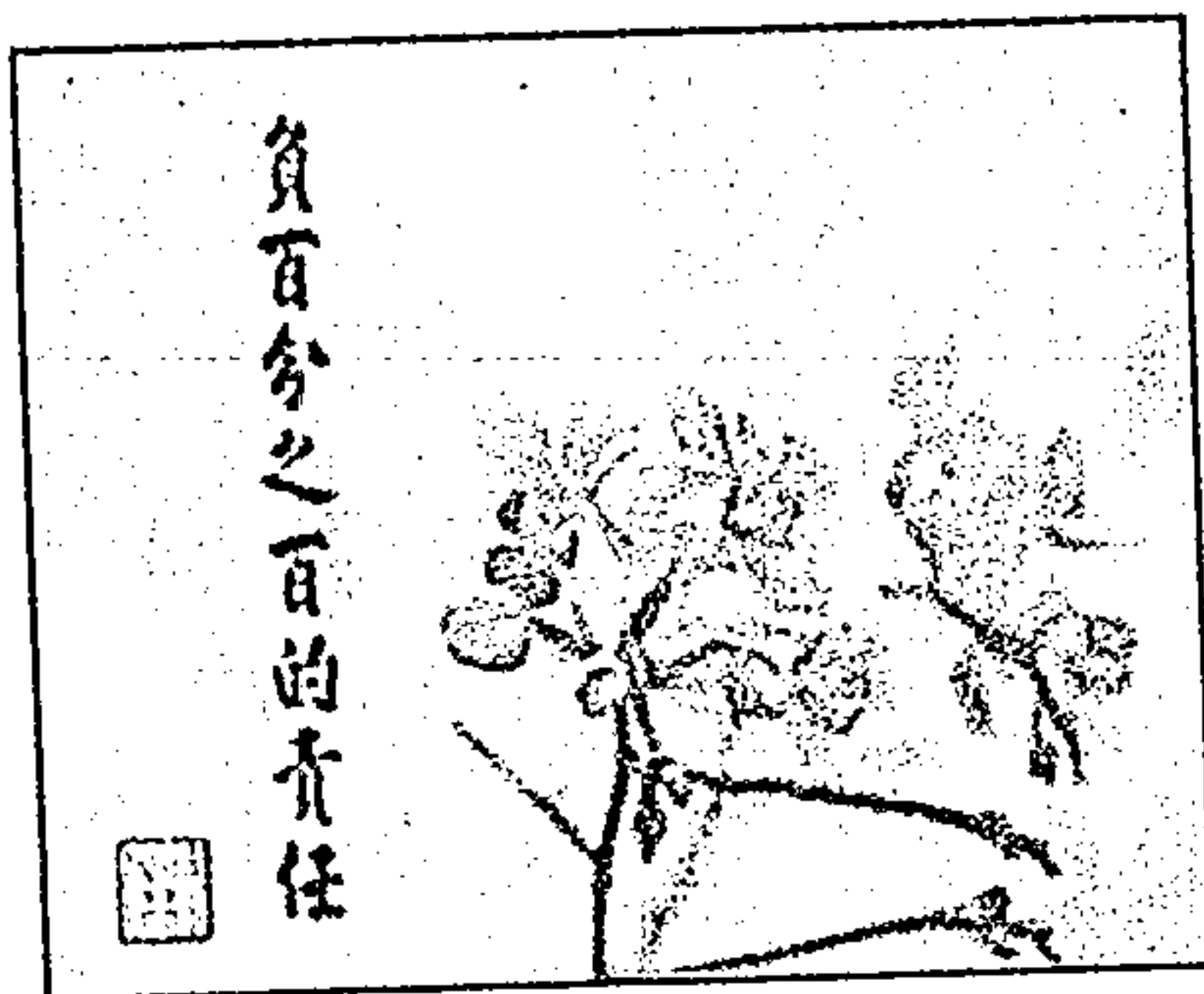
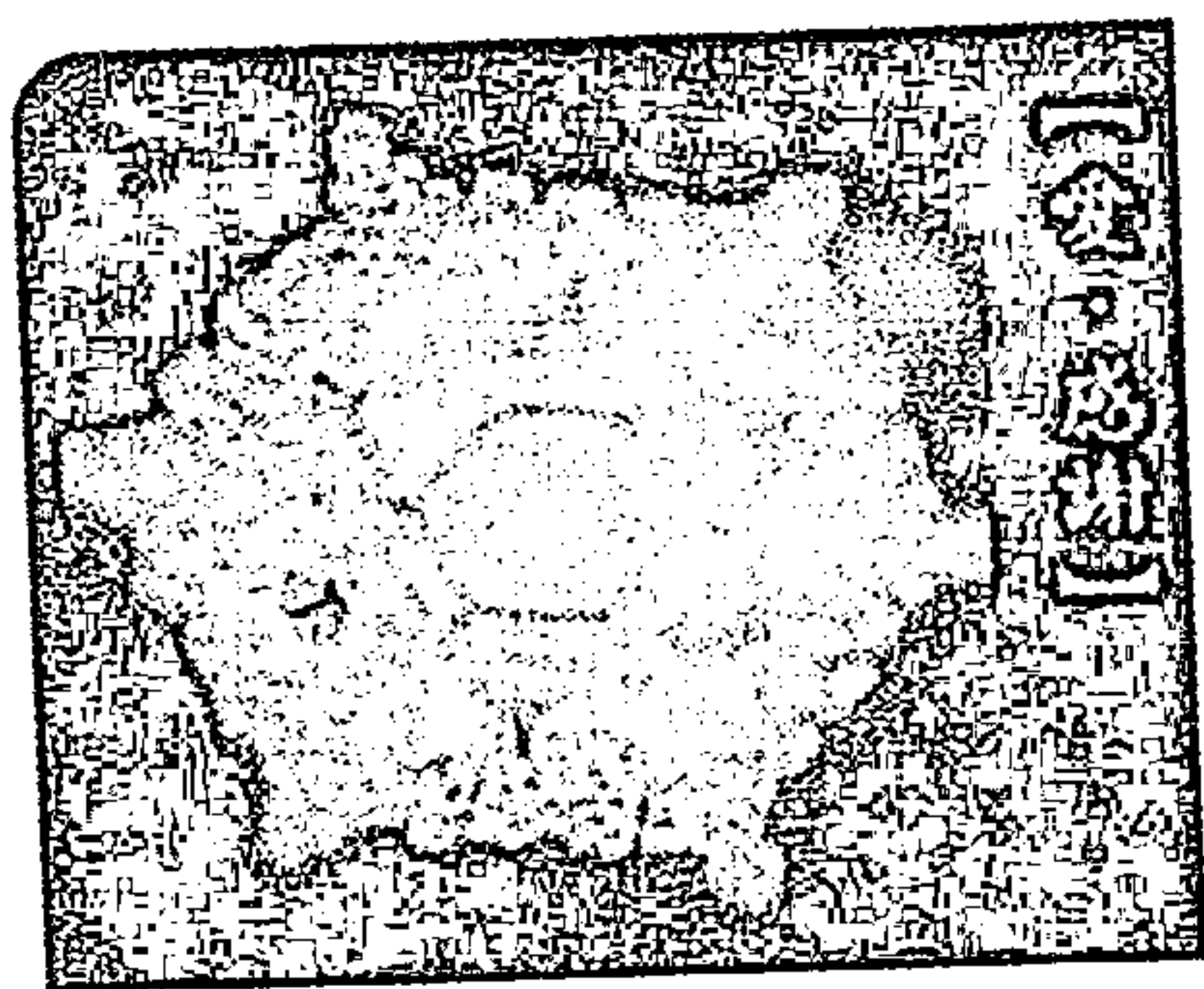
# 信愿行

震撼发现：所遇一切不如意的人与事皆为自身业障从记忆中的播放

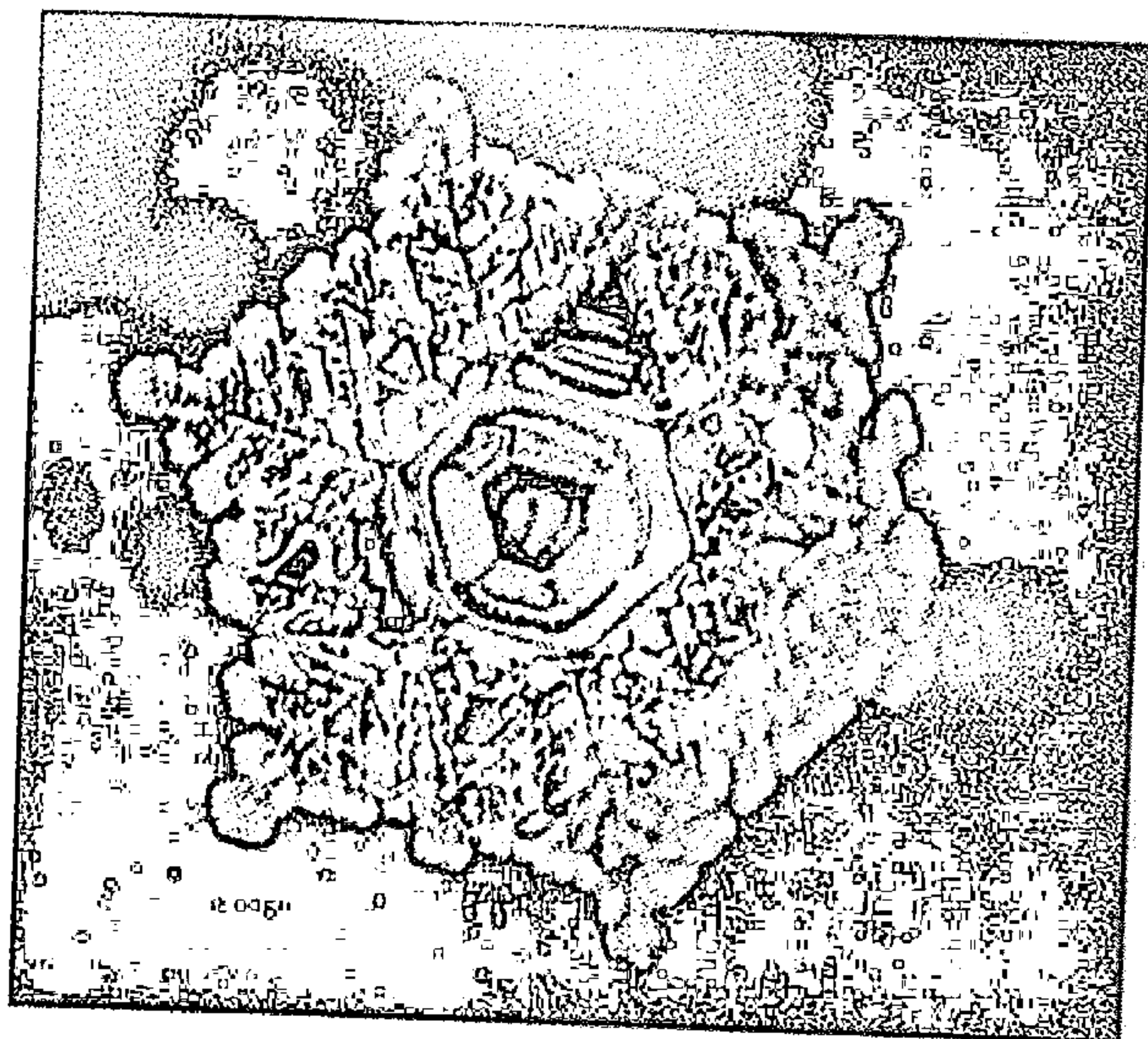




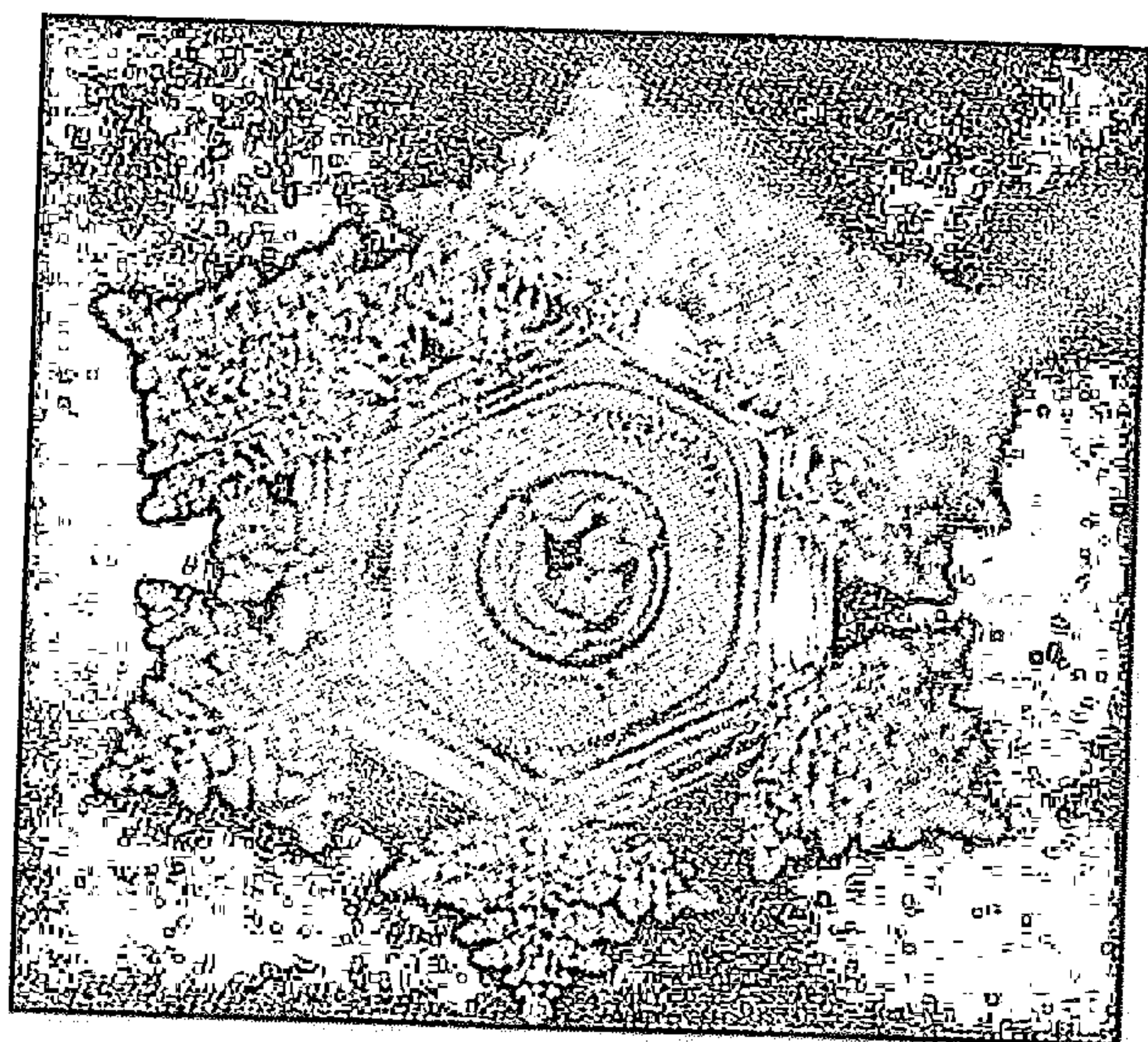
# 聽聞淨公上人念佛聲的水結晶 (華嚴實驗室)



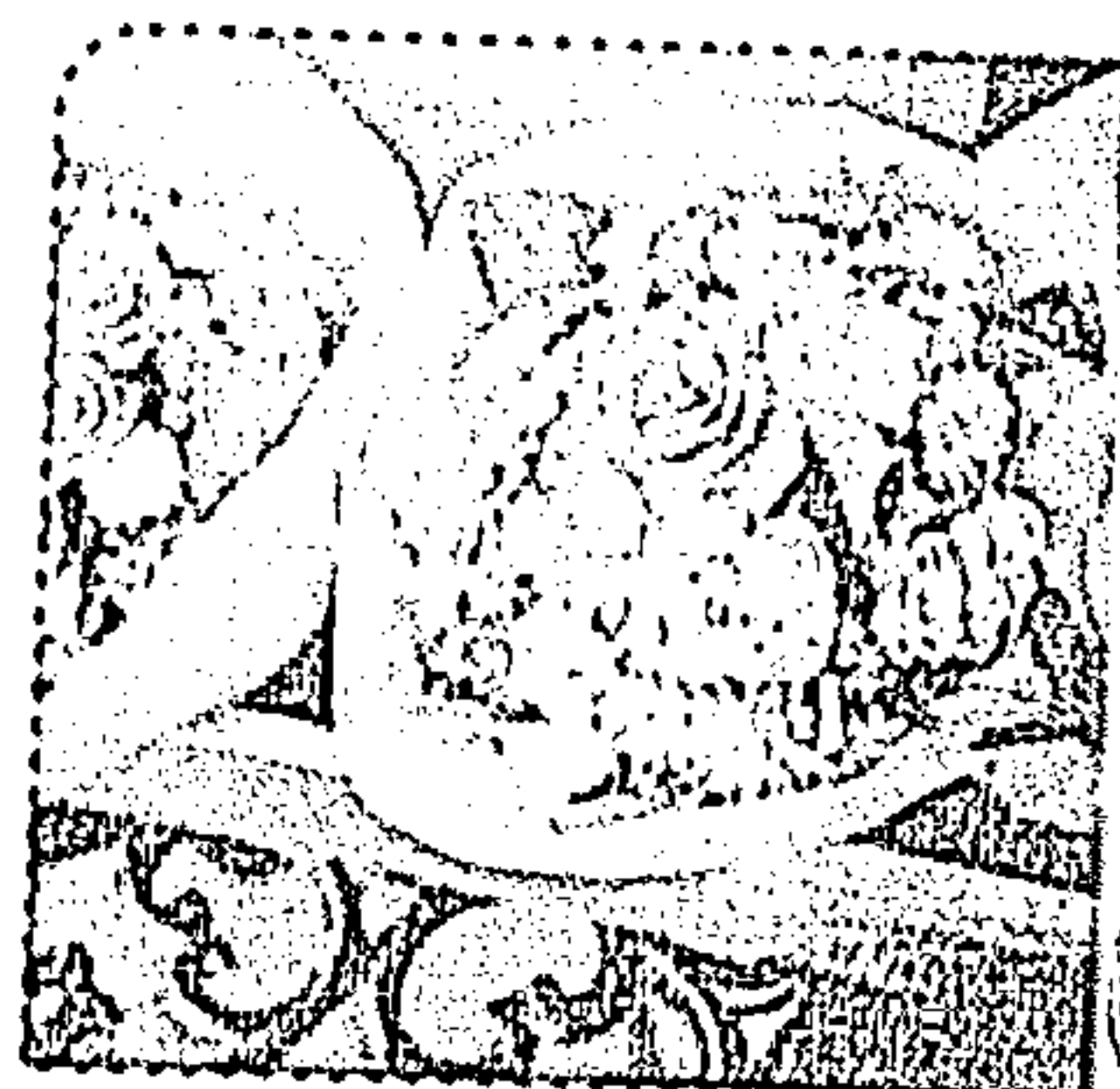




讓水看「請原諒我」在顯微鏡下的水結晶(華嚴實驗室)



讓水看「我愛你」在顯微鏡下的水結晶(華嚴實驗室)



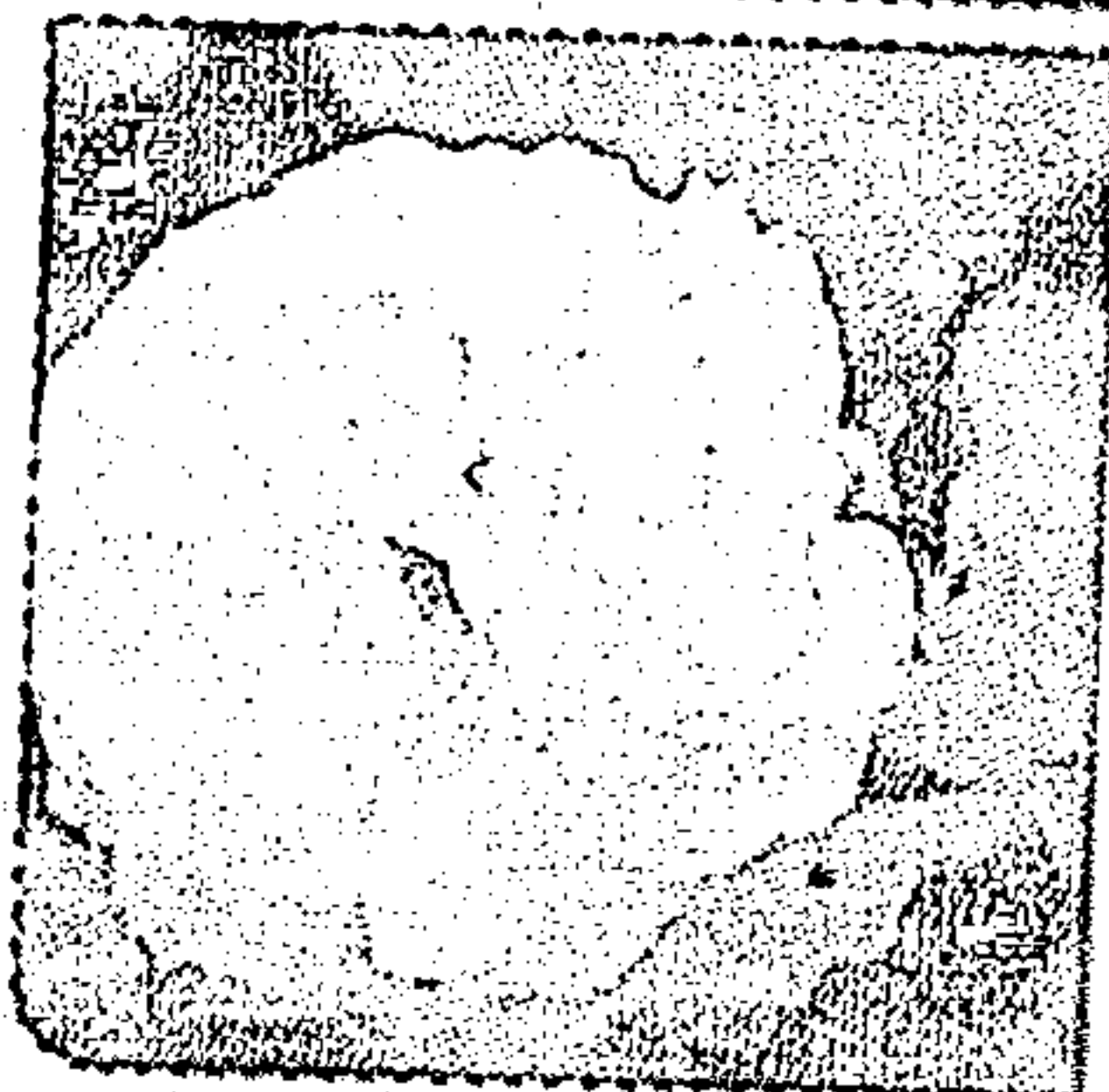
真誠愛心  
從我開始



清淨



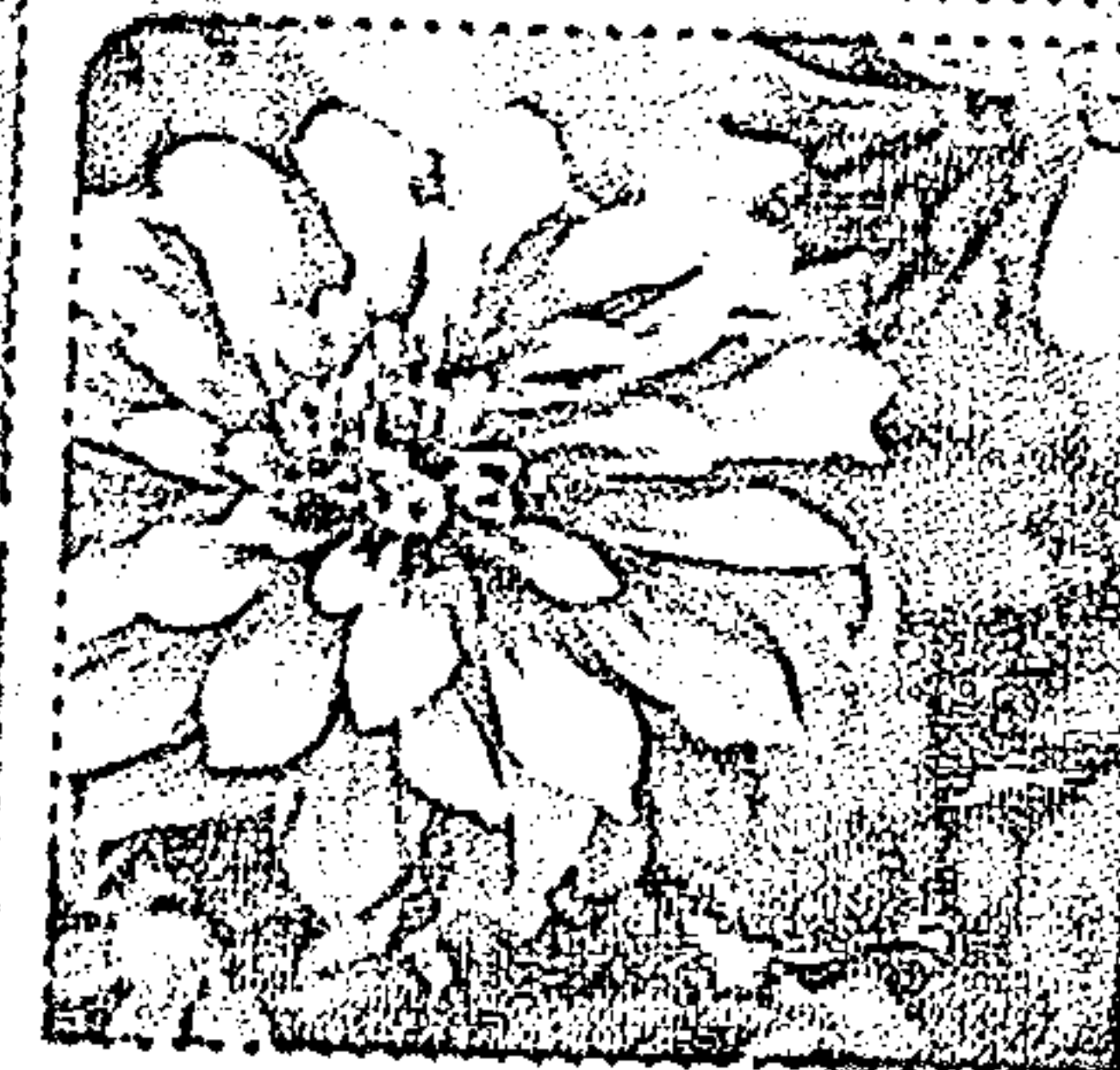
萬物與我一體



神愛世人



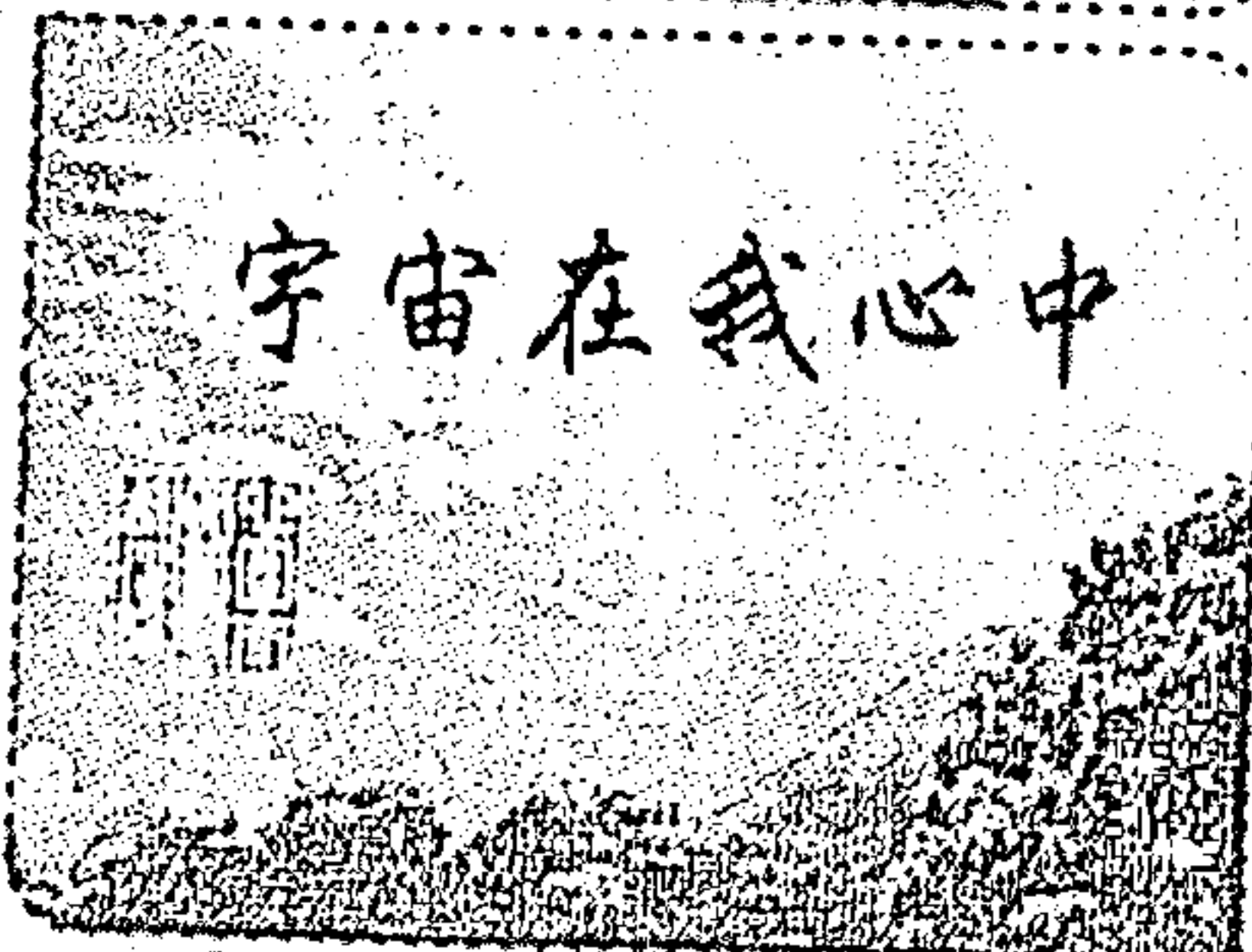
平靜從我開始  
Peace Begins with me



看破放下



萬物皆有感知



宇宙在我心中



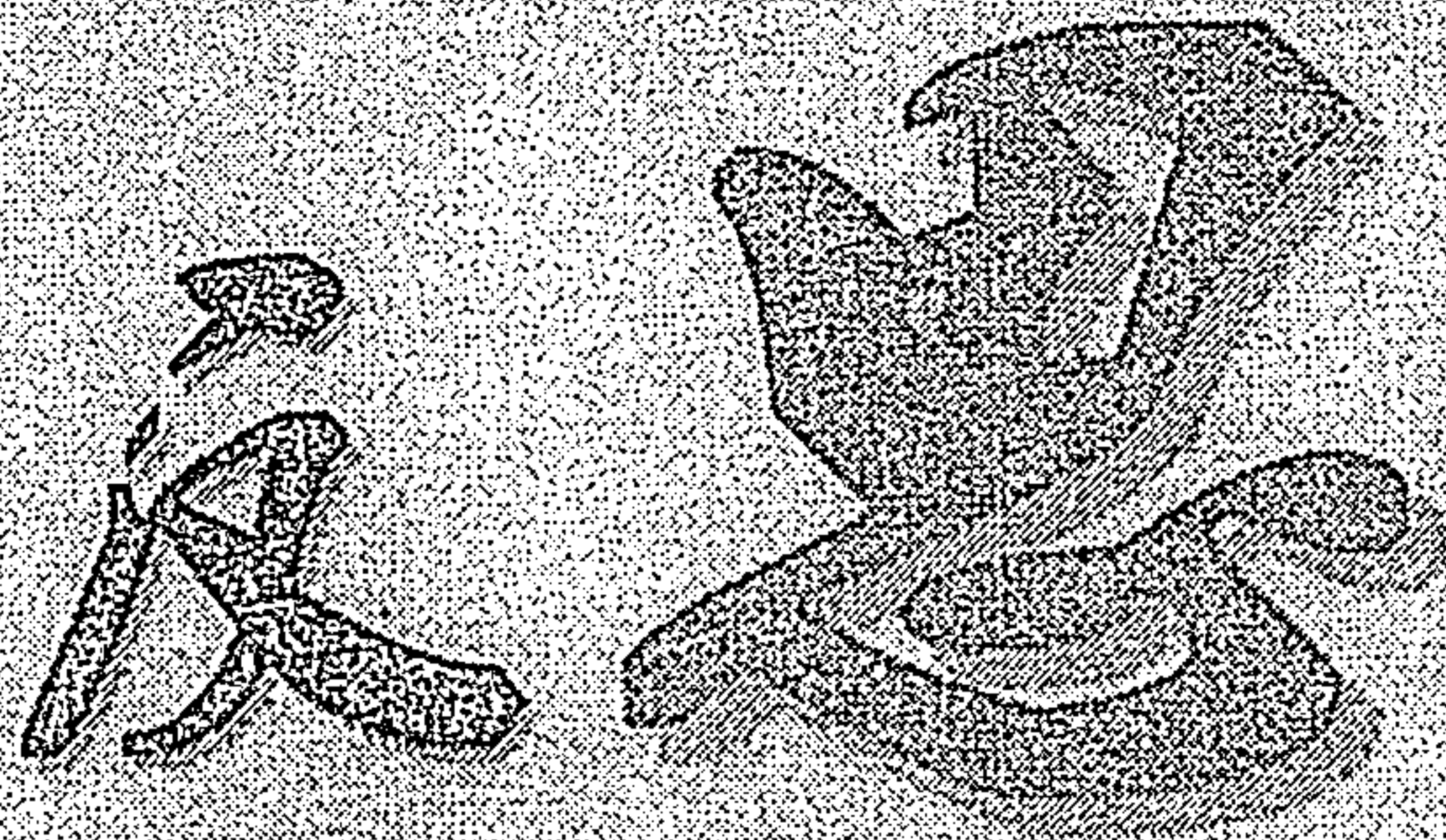
见修·蓝博士——《反思信愿行》分享报告

何美慧居士 讲于香港佛陀教育协会

Guided by  
Haleakala Hew Len, Ph.D.  
修·蓝博士



Returning to  
Your Inner Self  
的回到內在  
的平靜



信愿行

震撼发现：所遇一切不如意的人与事皆为自身业障从记忆中的播放





## 作者简介

本文作者何美慧博士早年在台湾科技大学获得化学工程学士，后在美国肯萨斯州大学获得化学工程硕士及博士。

1999年发愿弘法利生，参加新加坡第五届弘法人才培训班，向净公恩师学法。学习因果教育，在澳洲、台湾、及香港佛陀教育协会习讲《太上感应篇》、《了凡四训》、《文昌帝君阴骘文》、《俞净意公遇灶神记》，并主持分享忏悔班。专修净土，习讲《阿弥陀经要解》，并学习《无量寿经》，一心皈命西方极乐世界阿弥陀佛。



# 目 录

缘起：老法师的推荐·····	1
见到修·蓝博士后的震撼·····	3
老法师：没有恭敬心什么也学不到·····	4
万事万物为自性所变， 自己要对一切境缘负百分之百的责任·····	5
修·蓝博士用爱心解决了 精神病院的医学大难题·····	7
修·蓝博士成功治疗三十几名 精神病重患的奥秘·····	10
我们花了一生的时间指责、治理别人， 而不是治理自己·····	13
别人的忏悔实际是个缘，把自己同样的 业障从记忆中播放出来，要感恩对方·····	15
清净心的磁场大得不可思议，可改变境缘， 唯心所现，唯识所变·····	18
从意念下手，对境缘负百分之百的责任， 整个虚空法界都会受益·····	20
阿赖耶识有我们无量劫的记忆，记忆的重播 就是阿赖耶识里的种子起现行·····	22



如何清除内在垃圾？当下念阿弥陀佛，	
当下回归到自性！ .....	23
患癌症的儿子帮助母亲清除无量劫来的	
恐惧、忧虑、牵挂、无助等包袱 .....	25
修·蓝博士要把爱和平静留给人间，	
我们留下的是怨恨恼怒烦？ .....	26
修·蓝博士诚信他的四句话可解决大问题，	
我们对阿弥陀佛有多少诚信？ .....	30
修·蓝博士修学的心路历程：老师只靠清除	
他自己，修·蓝博士女儿的病就自动痊愈 .....	31
修·蓝博士清除自己内在的气喘病记忆，	
一位妇女三十几年的气喘病痊愈 .....	33
分分秒秒做清除，无期待，因期待本身也是妄念 ..	34
告诉潜意识放下阿赖耶识的负面种子，	
我们一起念阿弥陀佛 .....	36
何美慧博士修学效益 .....	38
起心动念会伤害很多有情和无情众生，	
以及场地 .....	40
一个意念周遍虚空法界，	
没有时间、长短、距离限制 .....	42



念念成形,形皆有识,念头变现出万事万物;	
爱心收回他人的爱意,嗔恨收回他人的嗔念·····	45
大狗小狗日日吵架的因缘·····	46
脚伤痊愈的启示·····	48
遇事不要想原因,而是要清除当时的负面情绪,	
当下念阿弥陀佛·····	52
感恩和忏悔可以清除业障垃圾·····	54
专注不间断可以获得三昧·····	56
如何看待2012年的灾难信息?	
一念相应一念佛·····	57
人的妄念有多少? 如何转烦恼为菩提? ·····	60
目前我们信愿出了问题,信出问题,	
愿就会出问题·····	61
及时清除发忏悔心,几分钟后事情整个改观·····	63
大卫霍金斯博士:很多人生病因为没有爱,	
只有痛苦和沮丧,振动频率低于200者有病·····	64
阿弥陀佛的结晶是两层,	
比“爱”字的结晶更漂亮·····	67
感恩所有人和万事万物,看到他人的习性	
是因为我们的习性跟他相应·····	69









尊敬的师父上人、尊敬的诸位法师、诸位老师、大德、领导以及诸位护法菩萨们：

大家中午好！阿弥陀佛！

感谢香港佛陀教育协会，师父上人、以及领导、胡居士，以及诸位法师、大德菩萨们的成就，让美慧在今天有机缘跟大家报告“见修·蓝博士，反思信愿行”这个题目，首先报告一下缘起。

### 缘起：老法师的推荐

在2011年的时候，当时末学带忏悔班，在整理忏悔班的文稿，当时我们有一群同修们，大家一起在编忏悔班文稿，准备要出书。但是在整理过程当中，时常业障发相。当时很苦恼，就请教师父上人应该如何来克服。师父上人就说：不是说美国有位修·蓝博士，人家就讲四句话，第一句话“对不起”，第二句话“请原谅我”，第三句话“谢谢你”，第四句话“我爱你”，人家就解决了一切的问题。当时老法师很大声地讲，





老法师时间也很宝贵，讲完之后马上上楼去了。

这时候末学就反思，这四句话能起这么大作用吗？我天天念阿弥陀佛，阿弥陀佛佛中之王，光中极尊，我学佛当时已经是十六年了，我念了十六年佛，难道会输于这四句话吗？所以当时是用一种很怀疑的态度，也很难相信这四句话能够解决我现在烦恼的问题。

后来回去之后就查了网络，找一下修·蓝博士到底是如何用这四句话来解除他所有的问题。可是当时因为没有恭敬心，所以当时在看这四句话，以为很平常，就是念念“对不起”，也就是我们所说的忏悔吧，然后“谢谢你”、“我爱你”那不就等于感恩吗？所以因为当时没有深入去了解，对这四句话，其实是存着怀疑的态度，也是不恭敬的态度，对修·蓝博士也是存着怀疑的态度。所以经过了几个月，也看过了他的几本书，但是当时因为缺乏恭敬心，所以也没有认真看。看完了也觉得只不过如此而已，好像当时这业障现前，也没有解决多大的问题。





## 见到修·蓝博士后的震撼

直到在去年有个机会，修·蓝博士来见师父上人，刚好末学也有机会参加，见到修·蓝博士他本人。从他的访谈当中，令我很震撼。因为第一次见到修·蓝博士的时候，他90度的鞠躬，他老人家已经是73岁，而且动作比我还伶俐，我们还天天学着《弟子规》，见人要恭敬。但是我的腰当时还没迅速弯成90度，当时手上抱了很多的书。可是看到他老人家，他是美国人，怎么也会这一套恭敬至90度的鞠躬？当时也就想想，他怎么会呢？也是挺怀疑的，这是第一次只见到人。

当时他跟师父上人访谈，他就说了一句话，他说：“一切境缘都是自己变现出来的，自己要负百分之百的责任。”当时末学听了之后，也只是了解这个概念，那不就跟佛门里面所说的“一切法唯心所现，唯识所变”这个道理是一样的吗？

末学见到修·蓝博士之后，他对他人的恭





敬,他说“他很感恩来到这世间的每个人、每件事、每个物,因为给他一次清除的机会,把他内在这些记忆、以及垃圾给清除出去”。末学真的是看到他本人之后很震撼,为什么?因为他这个爱心整个是从自性里面流露出来,不是经过那种包装,或者是做作的,而且不仅是对人那种恭敬,对万事万物那种爱心,的确让末学觉得很惭愧。我学佛十六七年,但是还用一种包装的心、虚伪的心在处事待人接物,而不是从真心里面流露出来的。

### 老法师:没有恭敬心什么也学不到

所以见到修·蓝博士本人之后,回去就认真去看看他这些书。在看第二遍的时候,就发现,他每说的一句话的确对我帮助都很大,而且每看一段好像开悟了一下。为什么?师父当时在访谈的时候也说:“没有恭敬心什么也学不到。”末学反省自己之前对这四句话的态度就是没有恭敬心,对其他法门其实都是抱着怀疑的态度、不愿意去学的态度,这就是自己一





个障碍。然后见到修·蓝博士之后,从他能念四句话就能够得到这样的清净无染,我天天念阿弥陀佛,这佛号能量又来自阿弥陀佛加持,怎么今天我这个能量没有出来?到底是问题出在哪边?所以自己就省思,很认真的反省一下。

## 万事万物为自性所变现

### 自己要对一切境缘负百分之百的责任

第一个就发现,原来就是一个很大的问题是出在自己没有对一切境缘负百分之百的责任,往往就觉得说这都是别人的错,比如说,做一件事情都是别人不如我的意,不晓得其实一切不如自己意这个境缘是自己心变现出来的。听师父讲经也听了那么多年,但是就是没用上“一切法唯心所现,唯识所变”,自己应该负百分之百的责任。但是修·蓝博士他虽然没有学佛,师父上人说:他把佛法的道理用在日常生活上了,所以他能够得到清净心。虽然他用的方法就是四句话:对不起,谢谢你,我爱你,请你原谅我。他就能产生这么大的效





果，一方面也是因为他对他老祖宗这个传法很有信心，他没有怀疑，他遇到任何境缘马上就是念这四句话：对不起，谢谢你，我爱你，请你原谅我。他不会再想，还有没有什么其他方法可以解决问题。

那末学就反思当我遇到问题的时候，我会不会马上就念阿弥陀佛，让心归零？修·蓝博士就说当他念这四句话的时候，我们就马上回归到自性。同样道理我们念这四个字阿弥陀佛，也就是当下回到自性，为什么？他画了一个图，这个图也很简单，其实跟我们佛法讲的道理是一致的。末学也解释一下，他讲到我们这个境界当中，一切境缘都是从自性里面变现出来的，万事万物一切都是圆满的，一切都是美好的。当我们没有看到美好的时候，其实是我们自己戴上了有色的东西，他就拿一个黑色的胶片，把这个清净的光就整个障碍住了，所以见不到原来我们自性里面应该见到的东西。就像佛门里面所说的，“一切众生本来是佛”，“情与无情同圆种智”，都是佛，但是我们见不到佛，为





什么见不到佛？因为我们有黑色的，也就是我们有妄想、分别、执著，师父上人所说的，所变现出来的这些境缘，让我们看不到宇宙人生的真相，我们看到的就是妄相。所以一切自性所变现的，不管是人事物，一切都是圆满的。

### 修·蓝博士用爱心解决了 精神病院的医学大难题

当修·蓝博士去治疗这些精神病人的时候，他是用三年多的时间，夏威夷医院帮助三十几个精神病患。这三十几个精神病患并不是普通的病患，他们带有严重的精神病，还会攻击人、打人，因为他们之前都是吸毒，或者是枪击犯，或者是重罪，都是很严重的，而且个个都是很高大很魁梧的，并不是那么容易处理的一群人。当时院方就觉得很头痛，这些医生、护士们遇到这些精神病人个个都很头痛，就有很多人他们就说别来这个医院上班、辞职，甚至有的就请假，所以这整个医院的磁场就非常非常的差，这也是说明了佛经里面所说的一句





话“一切法唯心所现，唯识所变”，“依报随着正报转”。当这三十几个病人都已经出现问题的时候，整个医院的磁场就特别的恐惧，特别令人害怕。

当时医院在病人身上，每一年每个人花五万美金治疗精神病，这一年的花费是150万美金，可是都没有任何的疗效，所以院方也觉得很头痛。而且这些病人时常还会攻击人，所以这些护士、医生他们害怕的程度害怕到都要躲在墙壁上，靠着墙壁走，免得病人从后面攻击过来，所以个个是提心吊胆，恐惧到这种程度，甚至有情无情都感受到了。医院的花，树木花草，不管工人们怎么样细心照顾，它们就是时常枯萎，没有任何的生机。这也让照顾的人觉得很压抑，其他地方没有这种现象，怎么这医院竟然是树木花草种都种不活？还有无情的，像墙壁，他们院方每一年要粉刷好几次，每粉刷过之后没有多久，它就马上掉漆，再请一批人再去粉刷，没多久又掉漆。所以这个医院看起来就是令人很不欢喜，不愿意进去。





后来因为修·蓝博士的朋友在这个医院工作,他知道在古老夏威夷有个疗法可以解决这个问题,所以他就请修·蓝博士,看看修·蓝博士能不能到这个医院来帮助这三十几个精神病人。当时修·蓝博士也没马上答应,但是经过他的朋友一而再再而三地请求他来帮助,后来有一天,他就终于答应了。他就到这个医院,他说我到这个医院,我有我一套的治疗方法,你们只要给我一间房间,我第一个不需要接触病人,你们只需要把这病人的病历给我就可以了,那我在医院做什么你们可以不用问,所以他每天就到这个医院、他经过的每个地方他就是念这四句话:对不起,谢谢你,我爱你,请你原谅我。然后他就到他的房间看这些病人的病历,然后他就做清除。直到半年之后,这些精神病人个个行为就改变了,改变成什么样子?就变得不再攻击别人了,比较能配合院方了。甚至这些树木花草它是有情的,它慢慢地开始绿意盎然;墙壁也不需要时常粉刷了,粉刷一次可以维持比较久了。等到三年之后,





这些精神病人这些病全部都不见了，个个恢复正常，而且能够帮忙做一些打扫的事情，这不是院方让他们做，而是他们很乐意去帮忙做这些事情，所以整个医院气氛就很融洽，精神病人就一一地出院了，所以最后这个医院关门了，也为政府一年省了150万美金！

## 修·蓝博士成功治疗

### 三十几名精神病重患的奥秘

当时末学看到这个故事，就了解，原来修·蓝博士他是学这个方法只一年多，他就到这个夏威夷医院，换句话说他就有这个能力治疗这三十几个精神病的重患。这的确让末学反思到，我学佛十六七年，怎么我身上的一点点小病都没治好，人家他才学这个法门学一年多，就能够改变三十几个病人，而且整个医院的气氛、磁场都改变了，连无情的墙壁它也变得很合作，粉刷一次可以耐好久。那到底是出了什么问题？我学佛出了什么问题？所以末学就去看看有关他的这些讲演。他不断地说：





一切境缘都是自己变现出来的。

当时这些院方的负责人很感激修·蓝博士，他说：“感谢你，帮了我们这么大的忙，把这些精神病人都治好了。”修·蓝博士就说：“我很感谢这些精神病人，给我一次机会，清除我内在的这些垃圾，是他们帮助我回复到清净，而不是我在帮助他们。”这个思想的确也是末学第一次见到的。怎么有这样谦卑的人，这么样恭敬的人？一般人都会想，要是我们可能心里就暗自洋洋得意，我们有这个能力帮助别人，但是修·蓝博士他不是说“我在帮助别人”，而是这些病人给他一次机会清除。他就说：“如果我心是清净的话，我今天见到的不是精神病人，而是神在我面前，今天我怎么见不到神？而是见到精神病，那这是我内在有问题，我内在有精神病。”

那当时有位记者就访问他：“当你看到这些精神病人的时候，你是如何来清除，让他们变好的？到底他们是怎么变好的？”他就说：“我见到精神病人的时候，我才发现，原来我内





在同样有精神病！所以就是记忆、潜意识记忆的重播，我没有把它放下，没有把它清除，今天他们的出现给我一次清除的机会。”

“而且不仅如此，当我看到这些精神病人的时候，他们充满了暴力，我才看到原来我内在也有暴力；看到护士医生们个个恐惧，原来我内在记忆里面有着恐惧、害怕、无奈、无助种种这些负面的念头，我只是清除我自己这些负面的念头，当我清除干净了，病人他就好了。”

“我没有想说我能治疗任何人，而是我只是清除我自己变现出来的精神病人这部分，我把它清除掉而已。”

这个原理就是这么简单。其实修·蓝博士所说的这个原理，也就是我们佛经里面所说的“一切法唯心所现，唯识所变”，就像我们念佛，如果是心清净，见到的就是阿弥陀佛，不可能有这么多人事物在我们面前让我们生气，让我们烦恼，这些生气烦恼不是外面人的原因，是我们内在有这个生气，有这个烦恼的问题在，内在这个记忆，我们必须要把它清除掉。





## 我们花了一生的时间指责、 治理别人，而不是治理自己

但是以前末学学佛，不会觉得是我自己内在有问题，而是时常说这是他有问题，他脾气不好，我见到就是这个人脾气不好。后来我才知道，原来脾气不好是我内在变现出来，外面人跟我一模一样。古时候，《易经》也说过一句话“物以类聚，人以群分”，我就看到原来我喜欢发脾气，在我周边人个个都喜欢发脾气，其实他们是一面镜子给我照我自己的心。

我当时还不想反思自己，去修正我内在应该清除掉我内在这些怨恨，而说这个人脾气怎么这么差呀，我还去指责别人。当时修·蓝博士也说了一句话：我们往往都是喜欢指责别人。而且他就拿了一张卡通图片，他说这张卡通图片是在北美有个人画的，他在书局看到的。他觉得很有意思，他说：“我们人花了一生的时间，三十年就是如何来治理别人，而不是来治理自己。”以前他还没有学夏威夷疗法的





时候，他也同样犯这个错误，他也是花很多时间想去治理别人，去帮助别人，其实并不是别人，我们在帮助别人，而是别人给我们一次机会来帮助我们，清除我们自己本身这些垃圾、这些记忆。

当时在上课时候就有一群人出现，这些人报名的通常都是些治疗师。这些治疗师就问修·蓝博士：“我如何来治理来帮助我这些病人”？病人有什么什么状况，就跟修·蓝博士一一地提问题。修·蓝博士说：“并不是你在帮助他们，是他们给你一次机会帮助你自己，有这么多人，是这么多人给你这么多机会来修正你自己，是你内在有问题，你才会碰到这么多病人，要是你内在没问题，你不会看到的。如果你是学天主教，你会见到神，如果你学佛你是见到佛，怎么会有这么多病人来找你？是你内在有这些记忆重播，通过这些病人，需要清除的是你自己，只要你自己清除好了，病人就全部都好了。”





## 别人的忏悔实际是个缘

把自己同样的业障从记忆中播放出来

### 要感恩对方

当时末学听到这一句话，很大的震撼，为什么？因为从2010年1月份，也是很感恩香港佛陀教育协会领导胡居士，给我一次机会到香港来带这个忏悔班。当时末学就觉得我是在带忏悔班，让这些人来忏悔，也是同样犯了这个毛病。其实我能够见到这么多人在我面前出现问题，并不是他们有问题，是他们给我一次机会，清除我这些杀盗淫妄的问题。可是当时还没见到修·蓝博士，自己没有感恩心，没有忏悔心，看到别人忏悔了，“这些人需要忏悔，我已经忏得差不多了吧，不用再忏了”，当时我的念头是这个样子的。等到我们在整理忏悔班文稿，当时也是事情特别的多，特别忙，所以看看其他老师可不可以帮我带这个忏悔班，就起了这个念头。可是老师们都很忙，后来就请教师父：我们这个忏悔班是不是要继续，因为现在没有人来带了，是不是可以停一停？师





父上人就说：“没有人带你就继续带，人活一天就得忏悔一天，直到死那天都得忏悔！”

后来就这个因缘，末学就继续带了。直到见了修·蓝博士之后末学才真正生起感恩心，这是佛菩萨不离不弃。为什么？真正需要忏悔的不是别人来忏悔，是我自己本身问题最多，需要忏悔。他们只是一个缘，让我看到我自己内在有哪些负面的还没清干净。比如有人忏杀业，其实是我同样的记忆播放出来的，这个人在我面前忏杀业，这是我记忆本身有问题，我得要清除我自己。以前没有感恩心。后来自己就了解“一切法唯心所现，唯识所变”，所以后来每个上台来忏悔的，末学都在下面忏，感谢这个人的出现，帮我在清除我这些垃圾。以前我以为是在帮助别人，现在不是，是别人反过来帮助我。所以这念头一转之后，就变得很欢喜，为什么很欢喜？因为这境缘不管是逆境也好，顺境也好，都是我修行学习的地方。以前没这个观念，现在终于有这个观念，所以末学特别感谢师父上人把这些佛法道理





讲那么透彻。还有修·蓝博士他活生生的一个人，在我面前看出来、做出来给我看，就是我们只要对一切境缘负百分之百的责任，一切的问题就全部可以解决。让我生起了坚固的信心。

那师父上人也说：“为什么修·蓝博士他这四句话能够起这么大的作用？”而且当时他才学一年多，为什么我学佛这么多年，没有起这么大的力量？尤其这句阿弥陀佛——万德洪名，为什么我没有把这个能量给念出来，问题到底在哪里？就是因为我不承认一切法是我自己变现出来的，所以我通常只是会用指责、抱怨，也就是修·蓝博士所说的，我们有很多这些负面的念头。什么念头？比如说恐惧、内疚、悲伤、成见、怨恨、嗔恨、争执、绝望、怀疑、责怪、思想、还有困惑、焦虑、自以为是，他列出来十四条，一般人的通病，这十四条我都有。这就是为什么我念佛功夫不得力，因为我心不清净，被这些妄念，也就是这些恶的念头让心不清净，佛号就念得不得力。





清净心的磁场大得不可思议，可改变境缘，唯心所现，唯识所变

后来自己了解一切境缘是自己变现出来的，见完修·蓝博士一个多月之后，刚好有个因缘，这因缘就是要回台湾，当时在回台湾的时候在机场等机，等了三个多小时的飞机，但是还在等。当时内心就很抱怨，“怎么能等这么久啊”，当时晚上十二点了！从八点多等到十二点，全机场人个个都跑去服务台抗议，“也不早说要等这么久”，有些人就在抱怨。末学心里得意呀，还好我还没去抱怨，还没做得那么难看。等到再过几分钟之后登机了，这一登机大家都坐稳了，心想飞机就要飞了。坐稳之后机长就广播：因为现在全香港机场只剩下一个跑道，不管是起飞还是下降，是共用一个机场，所以全部的飞机都延误了，而且需要排队。我们这部飞机根据这个消息，是还要再等三个多小时，换句话也就是说要等到天亮。当时这内心就很不满，然后就看到每个人都跑去前面，给这些空服小姐抗议，整个飞机就一片混乱。当





时自己还不晓得啊，要负百分之百责任，我们很习惯地遇到境缘就是不满、就是抱怨，也就是修·蓝博士刚刚所列出来的这十四条，责怪一切境缘。这个下意识马上反射动作就是责怪、抱怨、抗议。我内在念头虽然还没讲出来，可是外面这些人就表演给我看，个个去抗议。

后来末学就想到前一个月修·蓝博士来见师父，他说要负百分之百的责任啊。我是佛弟子呀，已经学了十六年的佛，我今天怎么还是这个样子，当下那一念忏悔心出来了，自己知道错了，负起责任来，知道这一切境缘是我自己变现出来的，我可以变现好的，我今天怎么变现成这个样子？我该忏悔我自己，当时就很惭愧，我就赶快清除。我清除的方法就是念阿弥陀佛四个字，我就很至诚地念阿弥陀佛，念了十五分钟。当时末学这个念头就想“对不起”，这个机场的所有人以及这些飞机，包括在其他国家等候他的家人这些人，你看我变现出来让大家恐慌、害怕、忧虑、牵挂，这飞机没有办法及时抵达。当时一念真诚心出来，至诚忏





悔心出来，念佛给所有人，我变现出来的这些人，给他们回向。十五分钟之后，这机长又广播了，他说“很幸运，我们这架飞机在十五钟之后就要起飞了”。末学才突然明白，我们负起百分之百责任不吃亏呀！以前以为说，这负责任好像我损失可就大了，但是这一负责任，马上这境缘就改变了。果然十五分钟我们飞机就起飞了，这些混乱的境缘我就看不到了。修·蓝博士说：“一切境缘你看到的、你听到的，别忘记，你都是在场，就是因为你在场，所以都是你变现出来的。要不是你变现出来，你连听都听不到，你看也看不到，所以你就得要负百分之百责任。”

从意念下手，对境缘负百分之百的责任

整个虚空法界都会受益

当时修·蓝博士在台湾上课的时候，为一个女众（解答问题），因为这个女众她就抱怨台湾经济的问题，她说：“这台湾经济怎么搞成这个样子？”修·蓝博士说：“你要负责任，你要负





百分之百的责任，你要清除啊，是你记忆播放出来台湾经济有问题。”这女众马上说：“我又不是台湾的经济部长，这关我什么事啊？我又不是政府官员，关我什么事呀？”修·蓝博士说：“你只要清除，这个金钱它就会去做该它做的事情，一切万事万物都是美好的，今天你看不到万事万物是美好的，就是你内在有问题，你才会看到台湾经济有问题。当你清除的时候，不是就你一个人得利益，整个宇宙、整个虚空它都回归到自性，都清净圆满。”

末学听到的确很震撼，原来我们的努力不是只有一个人受用，而是整个虚空法界都得受用。师父上人也说，“我们一念都是周遍法界”，所以它这个四句话其实是从意念下手，他说负百分之百责任，不是说你一定要去做什么事情，你行为上去做什么事情，而是你这个念头，重点是在这个念头，你负起责任，知道是自己把它变现出来的，是自己有问题，你不会再指责外面一切人。所以修·蓝博士一直强调：一定要对境缘负起百分之百责任。如果你





不负起百分之百责任，那只有制造更多的问题，并不能解决问题。那认识问题之后怎么办？当下就清除，他清除是用四句话，刚刚所念的这四句话，他说“你只要专注念这四句话，一切问题都解决了”，你本来是有问题的，就变成综合没问题了。

### 阿赖耶识有我们无量劫的记忆

记忆的重播就是阿赖耶识里的种子起现行

就像我们念阿弥陀佛也是这个原理，这个原理是在哪里？就是在这个图，我们潜意识，大家可能因为镜头也比较远一点，看不到字，但是却可以看到这个图。这个图下面的部分叫潜意识，他把它当作一个小孩，内在小孩，我们佛法里面叫做阿赖耶识，它有我们无量劫的记忆，我们自己本身可能都忘记了，但是阿赖耶识的记忆永远都是存在的，也就是师父上人所说的“十法界种子都在阿赖耶识里，我们以前造过的任何业都有，天人也当过，地狱也去过，所以这十法界种子都是在这阿赖耶识”。





修·蓝博士说我们见到的这些问题，比如说刚刚所说的这个经济问题，不是经济有问题，是你内在有问题，内在的问题在，所以它只是你记忆的重播，也就是阿赖耶识里面的种子起现行，依佛法的角度来说，“起现行”。如果你一直只是注意到这个问题，你不清除，问题它是不会消失的。

### 如何清除内在垃圾？

**当下念阿弥陀佛，当下回归到自性！**

那你如何清除？修·蓝博士说“你只要注意用方法清除”。他的方法就是刚刚所说的“对不起，谢谢你，我爱你，请你原谅我”。所以这个潜意识，我们的意识就像母亲一样，你只要告诉他，“我们现在清除吧”，它马上就回归到自性，就没问题。同样的，我们念佛法门，就是念这句阿弥陀佛，当下就回归自性，当下就没问题。我们一直说这个问题怎么那么困扰，应该用什么方法来解决？其实根本不要去想，想本身就是一个妄念，你只要当下念阿弥陀





佛，当下回归到自性；我们念佛也是一样，经上也告诉我们：一念相应一念佛，念念相应念念佛。我们遇到问题都想还有没有什么办法可以解决呀，其实最好解决问题的方法就是当下马上提醒，赶快清除。我们清除方法就是念阿弥陀佛，当下就回归到佛性。为什么？因为“一念相应一念佛，念念相应念念佛”，“是心是佛，是心作佛”。师父上人讲经常告诉我们：“一切众生本来是佛。”

以前末学听经听了十六年，这个名词已经滚瓜烂熟，都会背，但是遇到境缘来的时候，不会用，不相信“自己本来是佛”，对自己没有信心。看到修·蓝博士任何事情，他知道他自己本来是清淨的，他能承认我们都是神创造的，每个人都是清淨的。我就反思，我怎么这个信出问题啊，我怎么不相信我本来是佛，我本来是佛，现在又念阿弥陀佛，当然是佛，而且就是阿弥陀佛，还不是其他佛！不需要心外求法。得到这个方法之后，很开心，很有信心，这叫信自。藕益大师所说的信愿行，这个信自是最重





要。从修·蓝博士他这个讲演，看到他本人之后，让我了解什么叫信自。对自己有信心，知道“自己本来是佛”，而且我们当下就念佛，就像修·蓝博士当下清除，他说当下清除马上回归到自性，我们当下念佛，同样这个道理。他用上了，他只是方法不一样，所以我们当下念佛，当下就是回归自性。

### 患癌症的儿子帮助母亲清除

#### 无量劫来的恐惧、忧虑、牵挂、无助等包袱

有位妇女就问修·蓝博士：“你看我儿子得癌症了，怎么办？医生说现在半年就得走了，我如何帮助我儿子？”修·蓝博士就说：“要帮助的，不是你帮助你儿子，是你儿子给你一次机会，帮助你自己呀！”末学一听，怎么是她儿子给她机会帮助她自己呀。修·蓝博士说：“你儿子是你潜意识播放出来的记忆，是你内在有这个癌症的问题，你从你儿子身上看到了什么？你感受是什么？”妈妈就说：“我感受到恐惧、害怕、忧虑、牵挂，不晓得儿子哪时候哪天就要走





了。”修·蓝博士说：“你感谢你儿子的示现，让你看到你内在还有这么多垃圾需要清除，回归到清净心，没有他的帮助你能够知道你内在有问题吗？”这妈妈突然醒悟过来，原来不是她帮助儿子，是儿子给她机会清除。修·蓝博士说，这些问题是无量劫到现在，他们不用这个术语，他说“从创世纪初到现在，这些包袱你都一直背负到今天，也就是你背负了你的恐惧、忧虑、牵挂、无助到今天，你都从来没放下过”。“今天你儿子再给你一次机会，让你看到你本身的问题，让你去放下你这些烦恼，放下你这些垃圾，你只要当下负起百分之百责任，‘原来这就是我内在有问题，我努力清除’，你儿子就没事了”。为什么？“神创造的每个人、事、物都是完美的，今天为什么你看到你儿子有癌症，这是你内在出问题，不是外面有问题”。所以这一点也让末学体会到，这的确是如此。

修·蓝博士要把爱和平静留给人间

我们留下的是怨恨恼怒烦





以前末学是烦恼习气很重的人，觉得每个人身上都有问题，我能看到别人问题，不是外面别人有问题，是每个人给我一次机会，来清除我内在这些不好的。修·蓝博士说：“就像一个黑色的东西挡在你面前，你需要把这黑色东西拿掉，他们的出现让你看到你自己还有这些东西也要清除。”他也说他来到人间的目的，他是要回归到清净心，回到空、无的状态。那我们念佛的目的是要成佛，成佛最快速的方法就是求生极乐世界，而且我们这方法还不需要把这些记忆全部清除干净，能够带业往生，只要能够伏住，就能够带业往生。

那末学就想到，为什么之前念佛功夫不得力原因在哪里？就是因为浪费了太多时间、体力在指责外面的人事物。当时帮修·蓝博士写书的一位作者也说：“责怪别人往往是比较比负起责任来得容易呀！”后来他也发现这是他的一个大问题，所以后来他遇到任何境缘学会的第一个：负起百分之百责任，不再责怪，他把这责怪给清除掉。他们清除内在记忆，也就是潜意





识记忆也是有方法。修·蓝博士就说：“莎士比亚的一首诗有写道，‘我们内在有一股反叛的力量。’”这股反叛的力量是什么？就是刚刚末学所念的“恐惧、忧虑、牵挂、甚至争执、怀疑”，这些都是负面的。以我们佛门的术语来说，我们有二十六个恶心所，有十一个善心所，这个反叛的力量就是我们所说的二十六个恶心所，这二十六个恶心所大概是什么？就是贪嗔痴慢疑，也是有怨恨恼怒烦，这些都是叫我们恶的、叫我们反叛的力量，他说这个反叛的力量都是储藏在我们阿赖耶识，也就是潜意识里面。我们现在如果说你用讨厌的心，你还是用恶心所。

师父上人说：我们人不懂得自爱。当时末学就琢磨一下，我挺自爱我自己，我也不会去自杀，我哪会不自爱？师父上人说“我们的自性跟习气一直在冲突”，试问我们连自己都不会自爱，我们哪会爱别人？所以当时修·蓝博士来见师父上人的时候，师父上人就说，因为修·蓝博士当时有人就请教他，“您来到人间，离





开这人世间，你想留什么给世人”？他就说“我想把爱留给世人，我想把平静留给世人”。末学反思，那我留什么给世人？我把怨恨恼怒烦天天在造作，是留这些给世人，就觉得很惭愧呀！人家是需要他所在的环境都是平静的，都有爱。师父听了之后就说，我们这些人还没爱心。当时一头棒喝啊把我给打醒！的确我就是如此啊，我生活当中不是去爱人，而是时常遇到不如意的境缘的时候我就讨厌这个人，就想躲避这个人，都是恐惧害怕，就是用负面的东西。

我是个佛弟子，我今天怎么变成这个样子？根本连佛弟子的资格都没有，不入门啊。这个最基础的，修·蓝博士他也没有任何宗教信仰，他只是一个很平常的人，他只是用这四句话，人家竟然能够有这个爱心出来，有感恩心出来，我怎么没有？所以当时末学就深刻反思这个问题，那原来就是没有负百分之百责任。那修·蓝博士他能够一切境缘负起百分之百责任，所以他不会再用这些负面的念头，在





处事待人接物，他是用一片清净，他清除到后来，他内心的确很清净，我们在他身边都能够感受到，那个磁场特别祥和，特别平静，特别的舒服。所以也才让末学知道原来佛经里面的东西很可贵，他只是落实了我们佛经里面的一句话，“一切法唯心所现，唯识所变”，他就能够得到这么大的利益。

### 修·蓝博士诚信他的四句话可解决大问题

#### 我们对阿弥陀佛有多少诚信？

那自己就是这十几年来没有完全听懂师父上人的话，没有去落实，师父上人也说：“你真信你一定真落实，没有落实表示你还不信。”师父老人家他把这个信愿行一语道破啊，原来我自己没有信心自己不晓得。那遇到任何境缘、烦恼境缘，我们总是还要去求求别人，看看师父上人帮我解决问题吧，求求一些老师大德们，这问题应该怎么解决呀？末学就看到，修·蓝博士全世界的人来请教他，“我这家庭有问题”，“小孩还有癌症问题”，“国家经济出了问题”，如何来





解决这些问题？修·蓝博士说：“你只要清理就可以了，就念这四句话，这四句话可以解决所有的问题。”末学很震撼，他对他四句话老祖宗的这个传法有百分之百的信心，我反思我自己念阿弥陀佛，对阿弥陀佛信心有多少？我们遇到问题来的时候不是赶快念阿弥陀佛，而是先找找还有没有其他方法解决，生病了找找一些药，遇到了人事有问题，找找哪个人来协调沟通，从来没有想到自己本身就能够解决所有的大小问题，包括整个宇宙的问题，所以经上也说：“信为道源功德母，长养一切诸善根。”自己原来是不信佛自己不晓得。

**修·蓝博士修学的心路历程：老师只靠清除他自己，修·蓝博士女儿的病就自动痊愈**

所以藉由修·蓝博士的示现，也让末学体会到这个信的重要性。他对他老祖宗这个传法，他第一次要去学这个夏威夷方法的时候，他刚开始是带着怀疑的态度，这怀疑态度让他就学不到东西，他看到他老师在念念有词，他





觉得这老师有问题，当时他还是缴了学费，也不管缴了多少学费就跑掉了，不再学了。他第二次不晓得为什么一股力量吸引着他再去跟这个老师学，所以他又报了名，又缴了一笔钱。去了之后他老师又说一些很奇怪的话，因为修·蓝博士他本身也是在美国念完博士，好像是治疗师，治疗这些残疾儿童的一位博士，所以跟他以前所学这一套完全是不相同的，他很排斥，所以他第二次又跑掉了。到第三次的时候，又一股力量让他想去跟这个老师学，因为当时他女儿的身上流着血，一种皮肤病，都治不好。所以当时他才又去见这个老师，没有想到他的老师，见了几次他女儿之后，他老师也没用任何药，他只是清除他自己，他女儿的病就好了。修·蓝博士当下看到，原来负起百分之百责任可以治疗任何的问题，他才死心塌地跟这个老师学。

所以他也跑了三次，后来他就是努力学一年多，他真相信之后，就努力学一年多，他就能够治疗三十几个病人。他也说，以前他学的在





美国拿到有关治疗这些残疾人的本事，他花了好几年时间，大概有十年左右，去治疗这些残疾儿童，但是都没有改观，这些病人都没有好。但是后来他能够看到一个效果，就是只要改变自己，外面境缘都会改变，这其实就是佛经里面所说的“依报随着正报转”，我们自己本身没有问题，外面境缘都是清净的、圆满的，是我们内在有问题，才会变现出这些外面的境缘有问题。所以修·蓝博士他就努力清除他自己，现在他这个心就特别的清净。

### 修·蓝博士清除自己内在的气喘病记忆， 一位妇女三十几年的气喘病痊愈

当时有个妇女，她是得了三十几年的气喘病，来见修·蓝博士，她很苦恼，因为她这个气喘病已经几十年了，也看了很多医生，但是都没治愈，治疗好。她就请教修·蓝博士，她一来见修·蓝博士就开始抱怨，她这个病如何痛苦，她先生也不理会她，她病发的时候痛苦到什么样程度，唠叨的大概说了好几个小时。修·蓝





博士一句话都没说,他见到这个境缘他心里不断清除他内在,清除到后来,这个妇女突然就发现她气喘不见了,她很高兴,她就感谢修·蓝博士,“您帮我气喘治疗好”。修·蓝博士说:“我没有治疗您的气喘病,我只是清除我内在有这个气喘病的记忆而已。”效果就是一天。

**分分秒秒做清除,无期待,因期待本身也是妄念**

原来我们这个念力不可思议,当清净心起作用的时候,他只是四句话,师父上人说,我们要是“用清净心念阿弥陀佛,那个不得了啊。”但是怎么我们自己身上的病治疗不好?因为我们就是太多了这些垃圾。修·蓝博士说:“都是这些垃圾我们没清除掉,垃圾不在别人身上,是在我们自己”。我们无量劫背负到今天,背了重重的这些负担,都不愿意放下,所以我们心不清净,所以他又提醒我们,分分秒秒都要做清除。

有人就问他说:“你清除多久这个病人就





会好？”修·蓝博士说：“我从来没有想说我能够治疗任何人。”其实我们想的我能治疗谁？起这个念就是妄念，那叫期待。他说：“很多人还没清除就先问，哪时候能好？就是因为我没有任何期待，我只是专注地清除，而且不间断地清除，我也不问我清除多久对方会好，我都没这些念头。”所以他说期待本身就是一个妄念，需要把它清除掉，你想得结果，这个念头也是个妄念，你要把它清除掉。为什么？因为我们就是有求的心，有求的心本身就是个妄念，就障碍我们，不老实啊，就像师父上人说的“要老实念佛”。我们没有老实，古人也说不问耕耘，只问收获，我们还没耕耘就问问哪时候可以收获，这种心态其实就是不老实，真正老实人他就天天努力做清除。所以修·蓝博士他每到一地方，每一天，他说：“我一睁开眼睛，我就是不断念我这四句话，睡觉我也念，我也教导我这个潜意识，放下这些全部负面的念头，一起跟我念这个四句话。”他说当你要是能够跟你这个潜意识，也就是我们所说这个内在小孩子沟通





好，你睡觉时候他也愿意做清除，那最重要的就是你要用爱心爱他，这爱很重要。

## 告诉潜意识放下阿赖耶识的负面种子，我们一起念阿弥陀佛

刚刚说到，为什么师父上人说我们不自爱，我们其实是跟我们的烦恼习气在对抗，“哎呀真讨厌！怎么又生气了”？这一念叫做对抗。修·蓝博士说你只要爱他，告诉这个内在小孩子，“妈妈对不起你”。这妈妈是指谁？这个意识，我们本身知道就是这个意识告诉他，无量劫让你们受了这么大伤害，我没有关心你，让你背负这么多嗔恨，这么多怨恨，“妈妈知道错了”，我们今天开始，用爱心告诉他，不要再用负面的，我们放下，我们一起念阿弥陀佛，我们念佛法门就告诉他念阿弥陀佛。修·蓝博士是告诉这个小孩子，告诉他“我爱你”，我们一起做清除，我们就念这四句话。

我们念佛人是用四个字阿弥陀佛，他说：“当你教会这个内在小孩子的时候，他会欢喜





跟你配合，晚上睡觉他也在清除，帮你清除这些负面的记忆，负面的意念，所以小孩子他就恢复到自在快乐。”那我们要是会用的话，我们劝导他也放下阿赖耶识这些负面种子，我们一起念阿弥陀佛，当你有耐心来对待他，用爱心对待他，知道过去无量劫你都一直在伤害他，让他伤痕累累，你从来没有去注意到他，现在你注意到他之后，你告诉他我们一起念阿弥陀佛，放下这些负面的记忆。慢慢这个小孩子他就愿意配合，晚上睡觉他也能够做清除，所以心就很快恢复到清静，所以他说不能用对立。这对立我们会跟我们自己对立，同样的，反射出来就是跟宇宙万事对立。我们遇到某个人，你看这个人又生气了，其实不是他生气，他是你内在变现出来，他也是你内在小孩子一部分，变现出来的这个人而已，他在提醒你，你内在有对立，你内在有怨恨，要清除的是你自己，不是他。所以我们师父上人说，“这佛法也叫内典，一切从内求”，修·蓝博士他这个方法也是从内求，所以只有内求才能够找到智慧。





## 何美慧博士修学效益

那末学这一年多,从3月21号见到修·蓝博士到现在刚好是3月底,一年,就发现负起百分之百责任有什么好处?

第一个,烦恼降低了很多,虽然自己还没有完全负责到百分之百,但是感觉到智慧有点慢慢开始了解了一些东西,不会像以前糊里糊涂。

第二个,就是感觉到看每个人都很可爱,就好像跟自己是一体,以前跟人感觉有种距离,觉得他是他我是我,好像我们没有任何的关系,现在就感觉到好像每个人就是自己,那即使这个人骂我,我就会赶快清除,我不会让他这个话语所转了,就感觉到真好。而且我就会认识到我原来以前像他一样骂过人,他是在帮我消业,而且同时我认识到这是我自己变现出这个人,而且我也曾经造过同样跟他的这些言语举动。我当时会忏悔,看到这个人出现骂人的时候,我一方面忏悔我过去生也骂人,给无量劫我所伤害,因为我骂人的语言所伤害的





所有的人、事、物，还有包括修·蓝博士也说，当我们讲话的时候，桌子也会听，我们骂人的时候也会在伤害桌子，因为他们都有感知。怎么知道？修·蓝博士有一天，他在清除过程当中回到家里，他脱下鞋子，要放到鞋柜上。那鞋子就告诉他：“我不要在里面，我要到外面阳台。”后来他就把鞋子拎到外面去了，鞋子接着又告诉他：“我不要在外面，我还是想在鞋柜里。”修·蓝博士就问它：“你到底要在哪里？一下子说要在里面，一下子说要在外面。”那鞋子就说：“我还是在里面好。”两个小时之后，突然倾盆大雨！修·蓝博士就说：“万事万物都有感知。”他知道呆会儿要下雨，所以它不要在外面，它要在里面。

那师父上人也说，以前日本江本胜博士说“一切答案水知道”。水都知道，你看你用爱心对它，它的结晶特别漂亮；你用怨恨心对待它，它的结晶就特别丑。所以我们人的起心动念甚至万事万物，不管你跟他讲是日文也好，英文也好，你看水它没有学过英文，它也会看英文，它





也没学过日语，它也能听，它也能看，它都懂。我们去学，学了半天都还学不会，我们人的本能已经失去了。到底为什么失去，就是我们这些怨恨恼怒烦，这些负面情绪把我们整个能量，把我们原来的智慧德相整个都丧失掉。

### 起心动念会伤害很多有情和无情众生，以及场地

所以末学发现，原来我们一个起心动念，修·蓝博士来见师父上人的时候也说：“我们的起心动念桌子知道，地板知道，万事万物都知道。”末学就看到，原来我一生气的时候，我一骂人的时候，不只是那个人受伤害而已，这个场所也受伤害。甚至桌子椅子，有时候我们不高兴，拍了一下桌子，给它的记忆也很痛苦。我们对它都没有过爱心，给它清除负面的记忆。后来末学看到人生气的时候，让我清除的东西就很多。为什么？我就知道我过去也是这样对待人，不仅是伤害这个人，一个人他也有父母，他有历代祖先，他父母、历代祖先要是看到我骂这





个人，他父母、历代祖先也是可伤心，可难过了。

还有，万事万物，甚至空气里面原子们、分子它们也生气，它们也伤心难过，都是因为我这个念头，我这个言语、我这个行为举动，伤害的人事物竟然是这么多，可以说虚空法界都伤害到了。那怎么知道？修·蓝博士也说，他在上课的时候，刚好这个班是在美国上的。有一个黑人，非洲的黑人，可能他在美国出生，他也来参加这个课程。那个美国黑人他也是对他这个愤怒很生气，很困扰，他就问修·蓝博士：“我这么喜欢生气，如何克服我这个生气的意念、行为举动？”修·蓝博士就说：“别小看啊，你这一念的生气，在非洲一个妇女怀孕的时候可能就生不出来啊，就是因为你这个念头”这个男人一听，“我是在美国，怎么跟非洲有关系呀”？我们一般都是对境缘不负责任，其实万法是我们自己变现出来的，我们看到哪个地方有海啸，修·蓝博士刚开始来的时候问定弘法师：“你看到海啸怎么办？”定弘法师就回答：“原来我内在还有贪心。”修·蓝博士就很高兴，就说





“对了”！万事万物都是自己变现出来的，如果自己内在没有贪心一定看不到海啸，如果你内在没有嗔恨心，看不到那位妇女在痛苦，在生小孩子产生那么多痛苦。凡是你能听到、见到都是你自己变现出来的，要负百分之百责任。

### 一个意念周遍虚空法界 没有时间、长短、距离限制

这句话也的确让末学了解到，我们这个意念虚空法界都知道，没有时间、长短、距离，那只是我们的妄念造出来的。我们想想五年后那个非洲妇女生产，它是五年以后的事情，跟我有什么关系？现在我在生气，那五年后的人好像不会罹难吧？应该只是目前吧？其实时间跟空间在佛经里面所说那是一个幻相，影响面太大太大，只是我们粗心大意而已，没有了解到。

所以修·蓝博士开玩笑地说：“当时上帝在创造亚当和夏娃，这亚当和夏娃上帝就告诉他们：‘你们千万不能吃这个果实，要记住。’然后亚当跟夏娃都很乖，‘好，我们会记住的’，而且





互相提醒不能吃那个果实。后来有一天,好像一个蛇来怂恿夏娃,夏娃就告诉亚当说:‘我们吃吃看吧,吃吃看吧。’刚开始亚当还是‘不可以,不可以,上帝说不可以’。后来,夏娃不断地怂恿,亚当后来就吃了,整个他的烦恼就出来。这时候上帝就告诉他们,就问‘亚当,我叫你不能吃,为什么你还吃?’因为他心整个不清净了。然后亚当就说:‘是夏娃让我吃的。’这时候,夏娃马上就不高兴了,为什么?因为亚当指责她。因此我们后面的这些子孙就得为我们的祖宗负责任,为什么?如果当时亚当说‘对不起,谢谢你,请你原谅我,是我的错的话。’夏娃不会那么生气。所以后来为什么男女之间有很多这些不协调,这些怨恨,其实当时,如果亚当负起责任,我们后面的人都没有,全部都清静。可是因为当时我们这个祖先没负这个责任,所以我们后代子孙就得努力去做清除。”

我们看一下时间跟空间,虽然他这个很简单,也是开玩笑的一个故事,但是别小看,我们都是无量劫来阿赖耶识的记忆才播放出这些





境缘出来，如果当下大家负起责任，这个宇宙整个是清净的。而且修·蓝博士也说，当下如果我们能够负起责任，努力做清除的时候不是一个人受益，不是只有亚当清净，夏娃清净，是无量无边的众生都得到清净自在。之前大家没有这些怨恨，万事万物都回到清净。

修·蓝博士在上课的时候就问上课的人，当时大概有三十几个人，他就问大家：你们知道吗？这个教室有多少人吗，有多少众生吗？大家就东看看西看看，也就是有三四十个人吧。修·蓝博士说：“不是啊，是百万计的生命，就是因我们当下清除的时候，他们都回归到自在，回归到圆满。”我们才知道，我们这个念头真的是周遍法界，当我们专心，同样的道理，他当下清除只有念这四句话，我们当下念这句阿弥陀佛的时候，同样受益的不是我们看到只利益自己，我们回归到清净的时候利益的是万事万物，百万计的这些众生都得到这句阿弥陀佛佛号威神的加持，所以师父上人说，“这句阿弥陀佛名号不可思议”其实我们看到真的是如此。





念念成形，形皆有识，念头变现出万事万物  
爱心收回他人的爱意，嗔恨收回他人的嗔念

藉由修·蓝博士他只是把我们佛经的道理用在他这个方法上，用在他这个生活上，起心动念上，他就得到这么大的收益。我们同样的，我们要是能够为一切境缘负起百分之百责任，一切问题就没有了。那另外一个问题，师父上人也说，我们的念头有很多，就像弥勒菩萨跟佛这个对话，“一弹指三十二亿百千念”，“念念成形，形皆有识”。也证明我们的念头是变现出万事万物，万事万物都是我们变现出来的，所以为什么要负百分之百责任，因为都是自己变现出来的，我看我不承认，我怎么会变现出这个人啊？其实我们就是对经还是怀疑，你看这个信心多难！如果知道对方就是自己变现出来的，我们会忍心去指责对方吗？指责对方就等于在指责自己。修·蓝博士也说：“当我们用爱心爱一切人的时候，我们收回来的全都是别人的爱意。当你不断指责别人的时候，





你收回来的就是全部人都指责你。”所以我们这个念头真的都是周遍法界。

然后当时有个同修，他之前，他也同样有比较烦恼的怨恨恼怒烦，因为末学本身也是如此，所以你就可以看到同样这些例子。这个同修他又说，当在生气的时候，他就看到，好像万事万物每个人给他的眼神，都是很嗔恨，甚至连一只猫看他也都是不正眼看，都是瞪他一眼，连猫都能感受到人的怨恨恼怒烦，收回来的全部都是怨恨恼怒烦。后来这个同修他就努力地清除，他也知道错了，给这个猫说“对不起”，他内在而已，他没有说跑去给猫说“对不起”，他只是改变他的念头，给他念佛回向，用爱，知道是自己变现出这些境缘。然后他就发现，这只猫看他就很祥和，也很欢喜，不再跑掉了，不会说瞪一眼之后就跑掉。

### 大狗小狗日日吵架的因缘

那同样，末学也是有同样的一个经验，因为我们在澳洲有两条狗，隔壁邻居养的。这两





条狗其实我能够看到他们，我真的是要该忏悔、改过。因为当时自己也是很麻木不仁，只是邻居家养的两条狗，跟我家有什么关系呀？那两条狗一大一小，这小的狗很凶，它会去骂那条大狗，骂这条好像是牧羊犬，很大一条啊，大大的一条。它一骂，这小狗很小一条啊，小沙皮狗。它一骂它的时候，那条大狗就哇，嚎啕大哭啊，哭到左邻右舍个个都很反感，“哎呀两只狗又吵架了”，然后，只要这条狗一开口，那条马上哭，这个动作是配合得完美无缺，而且是一天从早到晚，要吵个几次架。那哭嚎的时间有时要哭上一个多小时。以前住澳洲的时候时常听到啊。哎呀这两条狗真的可讨厌了，天天哀嚎着，一般听说家里边有丧事才会这个样子。后来不晓得其实这两条狗，只是我内在播放出这两条狗在我面前，我内在还是会有这种嗔恨，还是会有骂人，还会对人批评。后来有一天我同修就跟我说：“你不觉得吗？你说我的时候啊，就像那个小狗在说那个大狗，咦，还真像啊。”后来，末学看到修·蓝博士





这个方法，自己就不断清除，原来我以前造作这么多恶业啊，这个习气这么重，我就努力清除。后来我见到我同修，我就问他：“你看看我们邻居家那两条狗，还有没有时常哀嚎吵架？”他说好像比较少听到了。

### 脚伤痊愈的启示

所以真的是“一切法唯心所现，唯识所变”。如果内在没有这些怨恨恼怒烦，不会看到外面境缘天天给我们表演怨恨恼怒烦，我应该是见到阿弥陀佛啊。我怎么念佛这么多年没见到阿弥陀佛，而是看到身边人都是怨恨恼怒烦天天围绕着，他们其实就像一面镜子，给我照我自己。所以发现一切负起责任真的很开心，而且不仅对外面境缘那个感恩心生起来，对治疗身体疾病也特别有效。这末学也是无意中发现的，因为刚好在见修·蓝博士大概前三个多月吧，是过年前一两天，自己在爬楼梯的时候就扭了脚，扭了脚之后，当时很痛啊。当时就给念佛，念佛就能够治疗，阿弥陀





佛，阿伽陀药啊，能万病总持，能够医一切病。所以当时对阿弥陀佛挺有信心的。然后我就念阿弥陀佛，希望这个脚它自动会恢复正常。所以也是坚持不看任何的医生，但是念了三个多月，那个脚虽然没那么大痛，但是每次拜佛拜一两拜，就感觉到是憋着脚，还是痛，所以就不大敢拜佛。

直到见到修·蓝博士的时候，末学才知道原来我那个心念还是错的，我没有对境缘负百分之百的责任，为什么？因为其实是我念阿弥陀佛，我当时心想，可能这个楼梯是做的高低阶，让我踩空了，当时有一念是抱怨那个做的人，把这个楼梯给做成高低阶，那自己没有察觉到，这种抱怨，抱怨外在就是因为这个楼梯造成我脚的伤害，而不承认是我自己内心变现出来的境缘。其实我在跟楼梯对立，这个意念我没有看到。我见到修·蓝博士以后，每天晚上睡觉的时候就躺在床上，跟这个脚说“对不起，让你们踩空了，是我变现出来让你踩空的”；也跟那个楼梯说“对不起，并不是因为你高低阶，是我变现





出来的,我没有负起责任”。所以就每天晚上说“对不起”,然后念佛给它们回向,也回向给那个做楼梯的工人。为什么?我这一念埋怨呀,做楼梯的工人也挺倒霉的,你看,他做楼梯让我们踩,我不但没有感恩心,还埋怨他做高低阶。就觉得自己真是惭愧,学佛学成这个样子,怎么感恩心都没出来,遇到境缘就是抱怨抱怨抱怨,所以自己看到自己都是在抱怨。

后来自己一念惭愧心、忏悔心出来,再给他念佛回向,每天就是躺在床上要睡觉的前五分钟,就意念念佛回向。自己当时没有求脚好这个念头,只是觉得自己心念实在是太差了。后来两个礼拜之后,在拜佛的时候突然就发现,怎么今天拜佛脚不痛了。后来走路的时候才发现脚真的不痛了,后来末学就反省,为什么之前我是念阿弥陀佛这脚还是痛,三个月都没有效果,我现在负起百分之百的责任,把我那个妄念也就是抱怨的念头、跟人对立那个念头,给放下了,这念佛就起感应了,我没求它好,它反而好,它好了我自己都不晓得。





所以我们才知道师父上人有一次讲经也说：“生病的时候不要求病好，因为你求病好本身就是妄念。”修·蓝博士也说，就像有些人清除，清除了大概几个月之后，就想问：“我儿子病怎么还没有好啊？”这想求这个念头本身就是个妄念，应该要放下，要清除掉。修·蓝博士也是这么说。那其实末学发现，自己这就像师父上人所讲，当你无所求，“我们念佛人只求往生极乐世界，其它的无所求”。当无所求状态的时候，心是清淨的，自然你没有跟任何东西对立，你念这句阿弥陀佛那个力量整个就出来了，你病不求好它自然就好。所以这个信，才了解到原来信是如何信，相信自己。那个清淨心起作用不得了，一念十念都不得了。

当时也没有说念多久，就是晚上躺在床上想到就念，就没有把它当作一回事，只是很自然的，遇到了就给他念，没有说刻意每天一定要对它怎么样。如果一定要怎么样这种强加意念其实修·蓝博士也说，“如果我们做什么事情不能用强加意念，一定要怎么样子，一定要怎么





样子”，他说“这样子你是在伤害我们的内在小孩子，让他感觉到受股压力了，有压力在的东西其实它本身就是个妄念，不清净，这种压力也是要把它清除掉”。你想，让你赶快怎么样子，赶快这个本身也是个妄念，所以，这以前末学没有体会到，原来他其实跟师父上人所说的是一样的，只是你自己没用上，那用上之后，效果真的是很大。

### 遇事不要想原因，而是要清除当时的负面情绪，当下念阿弥陀佛

那修·蓝博士他也说，当遇到问题的時候，你不要想是因为什么问题，你只是把这个问题点，比如说他看到了车，塞车了，这塞车一般人就想，今天怎么又交通阻塞了？他说不是在外面，是在我们内在，内在什么原因造成今天交通阻塞，你也不用去找那个原因，你只要清除你的感受，比如说交通阻塞我们感觉是什么？烦躁、着急，剩下五分钟就要上课了，你要把你的烦躁，你的焦急给清除掉。为什么？因为是



交通给你一次机会，清除你本身的这些烦恼，所以我们的感恩心就出来了。感恩这个交通，要是没有它的话，我看不到内在还有这么多东西，还没去清除。

当时，末学也有一天晚上，睡觉的时候就刚好在见完修·蓝博士之后大概一个多月，这境缘就出现了。当我们努力要去落实的时候，佛菩萨也很慈悲，就安排很多很多境缘，让你天天有这个练兵的机会、清除的机会。那其实这一清除就是在消除业障，我们不吃亏呀。不是说我清除完很痛苦，我们清除了业障，而且这清除的时候，不是只有当下这个业，是无量劫这个业整个都在做清除。修·蓝博士说：你当下不清除，你还要再背往后背，还要背无量劫呀？他虽然不是用这个解释说，他说以后还要延续好久好久时间你都会背着你这个业障，那为什么你不当下就放下？去做清除？所以抱怨不能解决问题，只有当下努力做清除，那我们清除就当下念阿弥陀佛。





## 感恩和忏悔可以清除业障垃圾

当时有一天，也是出现一个问题，就是末学睡觉也是十一点多，就在尖沙咀，那是最热闹的地方，那晚上睡觉十一点多，一躺下去，当时也是刚好要整理一些文稿，特别的累，一躺下就想赶快睡觉，明天又有好多事情。可是，一躺下去才发现，隔壁好像是那个马路，在整修，晚上施工。他不在白天工作，在晚上，因为那是马路，白天有交通，不方便，他就晚上钻那个墙，钻的声音真的很锐耳。我心想，这怎么睡呀，才十一点多、十二点多，这么晚了，如何睡觉呀？当时就起了一念的报怨，一念的烦恼，当下就又出来了。后来一想不对呀，修·蓝博士不是说要负百分之百的责任，我看到境缘都是我变现出来的，我今天变现出来这个人在钻马路，那不就是我的问题吗？你看制造这些噪音来恼乱别人，那我以前也是一样制造过这些噪音恼乱别人，刚好给我一次机会清除、忏悔吧。

当这个念头一生起来的时候，智慧马上出



来,才知道你看我怎么没有感恩心,这些工人他工作是为别人,他每天做这个马路在铺马路,白天我是踩着这个地走,是为了让我们方便啊。今天我只是为了了一点点我自己本身没办法安稳的睡觉,我去指责别人,别人所付出的这些努力我从来没有感恩过,然后至诚给他念佛,给这些工人回向,给马路回向,无量劫都是抱怨你们,对这些工程,对这些我不满的境缘,造成对立,我错了,给你们念佛回向。当这一念给他念佛回向的时候啊,我自己就觉得我很幸福,为什么?你看我多有福报啊,这工人他同样是人,他现在十一点多,他也是人,他也要休息呀,我现在可以躺在床上休息,我多有福报啊,我竟然不知足,我还为了一点点噪音,还跟人家在那边计较。我是佛弟子吗?我心量怎么那么狭小,我怎么没有感恩的心,感恩他们白天为我铺马路,让我能够走在这路上这么样子自在,我只是一直不断地看别人的过失。当时忏悔的心一出来,马上当下不到五分钟念佛回向完的时候,就睡着了。外面境缘多





吵好像都没听到，感觉到很欢喜，就觉得没有那个对立了。然后隔天也是一样，天天就是工程，好像持续一个礼拜。我一躺下去都是五分钟就睡着了，不再有抱怨心，外面境缘怎么吵人，无所谓了。为什么？因为自己不再受外面境缘干扰，其实师父上人说：能够不受外面境缘干扰那就是定功。

### 专注不间断可以获得三昧

有个人就请问修·蓝博士：你有没有在修禅定？修·蓝博士说：“我修禅定不是盘腿打坐，我是眼睛张开了修禅定，因为我走到哪个地方，我就是专注在我四句话，我让我四句话从来都不间断。”他成功的秘诀就是因为他不间断，这也是师父上人告诉我们：我们念佛为什么功夫不得力，我们时常间断，间断时间太长了。当时末学就请教师父上人，他念这四句话是不是也是可以达到三昧啊？就是他们这个三昧啊？师父上人说是的，你要一专注，我们同样，我们念佛，大势至菩萨教导我们要净念相继，其实我们就



是不问收获，只要天天就是努力念阿弥陀佛，当下就是回归自性。我们当下就是阿弥陀佛，这个道理就是这么简单。可是我们时常会问，念一阵子之后会停下问问看，什么时候成佛了没有？还看看自己成佛了没有？

## 如何看待2012年的灾难信息？一念相应一念佛

有一次有人也问修·蓝博士：“你看看你现在是不是已经达到什么样境界了？你是不是达到耶稣基督的境界或者是什么样的境界？”修·蓝博士说“我从来没有想过这些问题”，其实问问是什么境界就叫做杂念。后来末学才体会到，为什么我们念佛功夫不成片？为什么念佛不能达到事一心，理一心？也是我们有很多的妄念夹杂。比如说，末学也在2012年，刚好遇到有一些同修，有个同修也是去念佛，因为当时听到12月21日灾难就快到了，他说他把全家都处理好了，各个都带到念佛堂去念佛了。末学一想这也很好啊，念佛很好啊，他





说可是，今天有个问题挺苦恼的，跟你探讨一下。他说：“我们念佛的时候，全部念佛堂有大部分同修都跟我一样，出现一个问题。”那就请教他，那是什么问题？他就说：“我们念佛一看时间，哎呀剩下半年了，2012年就快到了，我现在还没有得功夫成片，往生还没有把握，怎么办啊？好着急啊！”他说他平常念佛不想这个问题呀，就念得还挺法喜、挺充满的。那末学就告诉他：“那你就别想哪时候得功夫成片，那不就天天念佛天天就生法喜啊！”“哎！”他说：“可是不行啊，2012年就快到了，这可是大问题，没有功夫成片，万一灾难来的时候怎么办？”

那末学就想到修·蓝博士说的，我们其实就是时常在问哪时候得功夫成片，想求结果本身就是个妄念，这妄念要清除。就像我们念佛想求病好，这本身也是病啊，这个也是妄念。后来，末学就告诉这个同修：“你只要从2012年这个灾难信息去感受，你看到这个感受是什么？”他说：“恐慌、害怕，害怕自己去不了极乐世界，害怕灾难一来怎么办？”那其实，要是我



们知道一切境缘是自己变现出来,这个2012年的灾难不就是给我们一个忏悔的机会吗?忏悔什么?你看我无量劫造了业,今天才有这个灾难讯息出现。而且第二个,忏悔我无量劫来就是背负着恐慌、忧惧、牵挂,一直都没有清除掉。今天只是遇境逢缘,它再度显现出来我们内在的问题,它让我们看到我们的问题在哪边,去做清除,去放下,我们知道之后要去感谢它,你看用感恩心,而不是用逃避、害怕的心,我们用感谢的心然后念阿弥陀佛,用忏悔心,这个妄念就不见了,当下你就是阿弥陀佛。当你念佛一念相应一念佛,你当下念佛当下就是阿弥陀佛。你为什么还要停下再想一想,哪时候念佛功夫成片,哪时候成佛,你只要一直念下去分分秒秒都在作佛啊。现在我们是念了一阵子停下来看看,作佛了没有?所以当下你停下来看看作佛了没有,那一念就是没作佛。可是你一直念阿弥陀佛,当下那一念,一念相应那一念你就是佛,所以其实理就是这么简单。修·蓝博士在上课时候他说:“这个道理很





简单啊，一两个小时就说完了。最重要的就是贵实践，去落实。”有些人问他：“那还有没有更多的？”他说：“没有了，就是这么简单。”其实他也想告诉大家更多的，可是原理就是这么简单，你只要真相信，你就是真得受用。关键是信心的问题。

### 人的妄念有多少？如何转烦恼为菩提？

在落实过程当中，就会发现，其实我们以前遇到问题本来是个烦恼，师父上人常说，“要转烦恼为菩提”，当下我们了解问题出现，我们能够知道我们内在出了什么问题，当下清除那个垃圾，就是转烦恼为菩提。当下那个烦恼就不见了，当下就念阿弥陀佛，而且念佛最殊胜的，就是我们求愿往生。你看一秒钟有一千六百兆的妄念出现，师父上人讲经也说，一千六百兆的妄念，我们有些妄念根本是察觉不到的。修·蓝博士他也说：“一分一秒钟里面有多少念头闪过？有百万的资讯闪过。”但是我们的意识能够察觉到的大概只有15个，换句话说，我



们没有察觉的妄念很多很多，所以我们能够清除的是一种粗的，比如说我们怨恨心出来赶快放下，赶快转成阿弥陀佛。

## 目前我们信愿出了问题，信出问题，愿就会出问题

那我们净土念佛法门它殊胜的地方在哪？就是能够带业往生。没有清除干净，我们求愿往生就能够出离六道轮回。所以最重要的是什么？就是这个愿心。末学从前一两天刚好有机会，也是请教师父上人一个问题，这个问题也是很重。师父上人说：“你看莹珂法师人家念佛三天就作佛，就成佛。他为什么能够三天就成佛？第一个，他对净土法门有信心，第二个，有愿心，我们现在是不相信阿弥陀佛，遇到问题的时候不会念阿弥陀佛。”现在是活着的时候，问题来了赶快找师父，赶快找谁，赶快找谁来帮忙，而不会找阿弥陀佛来帮忙，也不会念阿弥陀佛，所以我们的信出了问题，所以为什么我们念佛这个愿心也发不出来，本





身对阿弥陀佛对极乐世界也不够相信。第二个，我们的愿心不恳切，因为第一个信出问题，愿就会出问题，我们不认识极乐世界，不想它有多好。师父上人说：“主要还是听经不够。如果真认识极乐世界那么好，你现在就想走，根本不想多留一分钟，那为什么现在还想多留在这世间？你觉得这世间还不错，根本不想还有个世界更好啊！”所以我们那个出离心就出不来。那这个行，念阿弥陀佛就若有若无，一想到就念念吧，有事来该生气还生气，该造业还是造业。有同修也说：“现在的问题，你看我们现在这个念佛的心就是念不出来，但是念怨恨恼怒烦就很成为习惯，境缘不如意就马上怨恨，就马上抱怨”那其实，根本的原因还是不想一切法就是唯心所现唯识所变，都是自己变现出来，首先这个信没有真信，所以那个愿也就发不出来。如果真愿、你真信，你知道我们这个心可以变现出这个坏人，同样的我们的心也可以变现极乐世界，极乐世界没那么遥远，就是我们自己可以变现出来呀！但是为什么现



在不愿意变极乐世界，我们还是变这些怨恨恼怒烦？因为我们就是习惯养成了，也不想它对我们伤害有多大，也不想如何做清除，不晓得清除有什么好处，那其实一直在放下过程当中，我们的智慧就出来了。其实负责任非常非常地好，原来自己对一些境缘负责任，境缘马上就改变。

### 及时清除，发忏悔心，几分钟后事情整个改观

有一天，刚好也是我们在做一件事情，那当时就请个同修配合，可是他就好像也不是很欢喜配合，当时末学一看到他回过来的电子邮件，当下也生了一个烦恼，怎么对方的态度好像不是那么友善？后来马上就想到，一切境缘得负百分之百的责任，我以前肯定就是这样的心念对别人，我就赶快清除了，给这个同修忏悔。给那些我伤害的，从前我用同样的手段、方式去伤害的很多的这些人，或者是相关的让这些众生不得利益的这个群体，当时这个忏悔





面就很广，从心念里面就出来，我给他们至诚道歉，要改变我的态度，你看我以前用这种没有爱心的方式对待人，造成这么多人的痛苦伤害，那我现在感受到了，自己受伤害了，同样的我也是包括一切万事万法，以前我就是这样去伤害过别人。当时我就一念心忏悔，然后念佛功德回向。过不到几分钟，那个人马上又给我发一份信件过来了：“这些资料我已经整理好了，给你吧。”我心想怎么那么快呀，刚才才几分钟那个电子邮件是这种态度，怎么几分钟之后他就改变了？其实一点都不奇怪，如果我们真正相信佛所说的话，“一切法唯心所现，唯识所变”，你用的都是善的意念，他整个就改观了。

大卫·霍金斯博士：很多人生病因为没有爱，只有痛苦和沮丧，振动频率低于200者有病

那最好的意念是什么？就是这句阿弥陀佛名号。这怎么知道？末学也刚好看到，在美国一位大卫·霍金斯博士，这位博士他很有意思。他是一位医生，他在美国很有名，他医疗



了很多很多的病人，这病人是来自世界各地。他每天有时要接触到一千多个病人，若接触不了，他就请他的这些助理们帮忙，他说他只要看到这个人，当时他就看到了癌症病人，这个癌症病人是病人膏肓，几乎就是差不多快走了，他一看他就知道这个人为什么生病，因为他他身上找不到任何一个爱字，他只有痛苦、沮丧整个包附着他全身。他就知道这个人就是因为没有爱，所以导致他的疾病。所以后来他就发现，凡是生病的人，都是用负面的意念。如果是人，人的振动频率如果是在200以上，他就不生病。通常这些人的振动频率低于200，这低于200是哪些意念？他也说喜欢指责别人，这个意念通常好像末学看了这个资料，大概三四十，你在不断指责别人过程当中，就消减自己很大很大的能量，所以振动频率低于200。他就看到，这些人得到很多很多不同病，只要他意念改观，这振动频率就达200以上。它最高的指数是1000，最低的指数是1。它这个1~1000它是以10的1次方到10的1000次方





这样来算，所以1跟1000之间的等级是相差了很多的。他说在这个世界上，振动频率最高的他看到是有700，这700以上的是开悟、觉悟的人，他这能量是特别特别地足，那这些人出现的时候，他能够影响一个地方的磁场。

他当时看到天主教一位诺贝尔和平得奖者特瑞莎。她当时出现在这个颁奖会上的时候，她一出现，当时全场气氛相当好，全场振动频率非常的高，没有一个人起一个恶念，为什么？因为她的振动频率让全场的人都感受到这个能量相当相当大，不起恶念。这其实就是佛经里面所说的“依报随着正报转”。当这个人出现的时候，正报能量很高，整个依报能量就特别高。那其实这种场合我们虽然当时没有看到，我们也见到师父上人一出现在佛陀教育协会的时候，当场可能几百人就来了，大家见到师父的同时当下都是用欢喜的心，没有一个人生气啊。同样我们就知道，依报原来是随着正报转。当这个很高能量的人出现的时候，他就带动整个万事万物，所以霍金斯博士



他也说,当一个人有很负面意念的时候,不仅是伤害他自己,也让周围的这些环境磁场整个就变不好。

所以这医生他说,他做过百万次案例,全球调查过不同的人种,答案都是一致的。只要你振动频率低于200,这个人就有病。他就发现有病的通常在200以下,200以上的就没有病。那200以上的意念有哪些?喜欢关怀别人,慈悲、爱心这些都是高的振动频率,达到400多到500,还有你喜欢慈悲喜舍,帮助别人关怀别人,净定安乐,这些都是很高的振动频率。那相反的,喜欢嗔恨,喜欢指责别人、怨恨人,这些都相当的低,这些低的振动频率就是导致癌症、心脏病种种病的原因。所以现在这个医生从科学角度告诉我们,意念真的是不可思议。

阿弥陀佛的结晶是两层,比“爱”字的结晶更漂亮

修·蓝博士他的治疗原理也是告诉我们,





意念不可思议。然后,他也讲到开悟的状态振动频率很高,是700。他还没找到1000的,他还说爱跟慈悲都是很高的,700左右。那末学就想到,振动频率最高的就是“南无阿弥陀佛”这句佛号,那怎么知道?因为日本江本胜博士他做的水结晶实验,他说他给这个水看不同的语言,其中爱字的结晶特别漂亮,所以他就请教师父上人,爱是不是宇宙的核心?师父上人说是。所以它的结晶就特别的美。后来台湾有位刘医师,他也做水结晶实验,他也同样做这个爱,还有也给水听阿弥陀佛佛号,当时他给水听的佛号是我们师父上人所念的阿弥陀佛这四个字,就发现这个结晶它是两层的,比爱字更漂亮,所以经上也告诉我们,这句阿弥陀佛——万德洪名。真的没有错,而且这句佛号又能够让我们今生当下就成佛,尤其我们念佛求愿往生,虽然烦恼习气还没有完全去除,可是我们只要净念相继,就可以带业往生。所以师父上人也说这个愿很重要,要愿求往生,才能够出六道轮回。有许多同修说,“我们学佛十几年,二十几



年”，甚至有一个老同修也说，“我们学佛都三四十年来了，我们学佛还是时常怨恨恼怒烦，都出现，时常就是抱怨外面境界，从来就是不会反求诸己”。他们看到修·蓝博士示现之后，一切境界都负起责任，他们就努力去落实，至少他得到内在不再受苦，他感觉到日子越来越充实，心态越来越平静。其实我们只要把佛法这句话，“一切法唯心所现，唯识所变”，用在我们念佛法门上，求愿往生，我们今生各个都能够往生西方极乐世界。那最重要的就是要不间断。

**感恩所有人和万事万物，看到他人的习性是因为我们的习性跟他相应**

修·蓝博士一直强调在不间断的过程当中，我们不断做清除过程当中，也就是我们不断念阿弥陀佛过程当中，我们对一些境界不会再埋怨了，内在智慧就天天开显。见到什么人事物，其实每个人事物都是来帮助我们的，都来成就我们的，就像修·蓝博士说，他感恩来到世间的每个人、每件事、每个物，因为有他的出





现才能够让他看到自己内在哪些还没有清除干净，所以他不是用抱怨的心，而是感恩一切人事物。如果我们能够对一切境缘也负起百分之百责任，感恩一切人事物的出现，其实万事万物都是自己变现出来的，我们就没有冲突，没有对立，其实宇宙就在自己心中。心中变现出整个宇宙，因为“万法唯心”。那藕益大师他也说过一句话：“境缘无好丑，好丑起于心”。当我们遇到问题的时候，那只是我们的心变现出来的。

未学很感恩，在修学路上，有很多佛菩萨示现在身边的一些人事物，都在提醒自己，还有哪些不足之处，自己能够不断地去清除自己内在这些不好的念头，念佛然后给他们功德回向。就发现，其实每个人都是自己的善知识，而且都是佛菩萨示现，都不是一般人。以前见到的都是别人的烦恼习气，从来不会见到人的佛性。因为自己都是用烦恼习气跟对方那个烦恼习气相应，但自从一切“行有不得反求诸己”之后，就发现其实每个人都是佛。真正凡

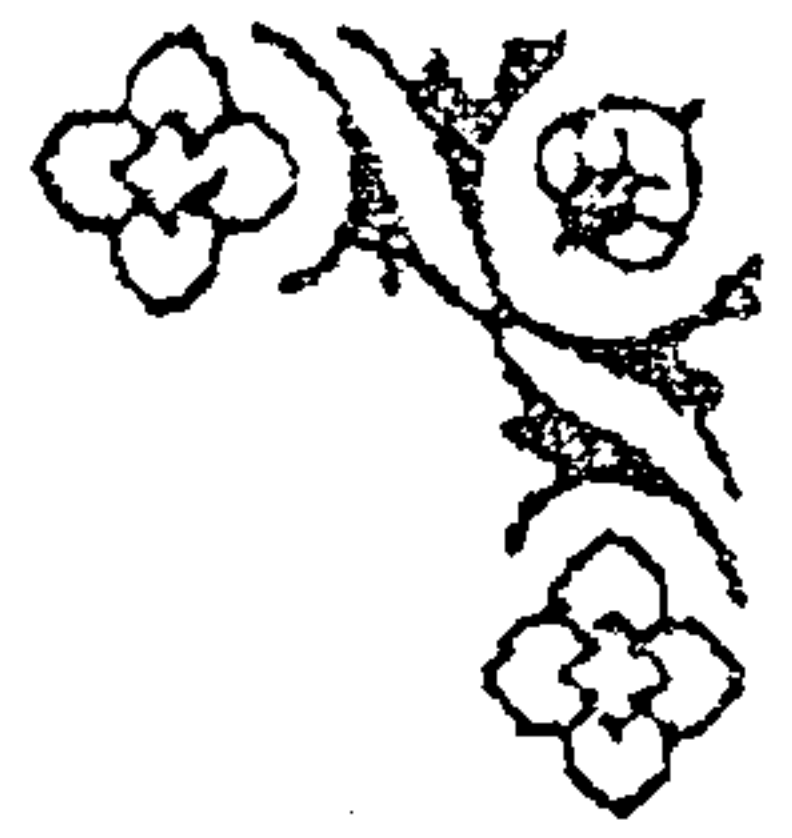


夫，就像印光大师所说，只有自己一个。自己要努力去修正自己，而不是去修正别人。而且每个人都是完美的。

为什么我今天看到他的习性？是我的习性在跟他相应啊，是我自己有问题，不是他有问题，他是佛，因为“一切众生本来是佛”，他这个佛性永远都在，不管他今天烦恼习性有多重，他都是佛，我见到的为什么不去见人家的性，而是见人家的烦恼习气？师父上人也说：“那明心见性的佛菩萨他不是见人的习性，他是见人的本性自性，所以他能够明心见性。我们为什么见不了性，就是因为天天用烦恼习气去跟别人烦恼习气相应了。”

末学希望藉由这个分享做一个大概的介绍，自己在修学路上不足之处以及不会落实佛法的地方跟大家一起分享探讨，其中还有很多不足的地方，也请求师父上人、以及法师、还有诸位大德菩萨们给予批评和指导，感谢诸位菩萨们的护持，谢谢大家！阿弥陀佛！





# 迴向偈

普为出资及读诵、受持、辗转流通者

迴向偈曰

愿以长此功德  
增长有刀福慧  
所悉皆尽兵劫  
读诵受持除人  
现眷咸安乐顺  
风雨常调识  
法界诸含

消除宿现业  
圆成胜善根  
及与饥谨等  
人各习礼让  
辗转流通者  
先亡获超升  
人民悉康宁  
同证无上道

内部流通  
自己不阅  
爱护法宝

敬请翻印  
转送他人  
功德无量



敬请常念南无阿弥陀佛！

