



訪談 修·藍博士
反思信願行

何美慧老師 講述





訪談 修·藍博士
反思信願行

何美慧老師 講述



訪談修·藍博士 反思信願行

何美慧老師 講述於二〇一三年八月一日

網路下載演講原稿整理

尊敬的師父上人，尊敬的諸位法師、諸位老師、大德、領導以及諸位護法菩薩們：大家中午好，阿彌陀佛！

感謝香港佛陀教育協會，師父上人、以及領導、胡居士、諸位法師、大德菩薩們的成就，讓美慧今天有這個機緣在此向大家報告《訪談修·藍博士，反思信願行》這個題目。

首先報告緣起；二〇一一年末學帶領懺悔班，當時我們有一群同修一起在編輯懺悔班文稿，準備要出書，但是在整理的過程中時常業障現前；當時很苦惱，就請教師父上人（淨空老法師）應該如何來克服。師父上人鏗鏘有力地說：「美國有位修·藍博士，人家就講四句話；第一句話『對不起』，第二句話『請原諒我』，第三句話『謝謝你』，第四句話『我愛你』，人家就解決了所有的問題。」老法師簡單扼要地開示完就上樓了。

這時候末學就反思，這四句話能起這麼大作用嗎？我天天念阿彌陀佛；阿彌陀佛是光中極尊，佛中

之王，我學佛已經十六年了，念了十六年佛，難道會輸給這四句話嗎？當時很懷疑，很難相信這四句話能夠解決我現在的煩惱和問題。回去之後就上網查尋這四位修·藍博士到底是如何用這四句話來解決他所有的問題。

當時覺得這四句話很稀鬆平常；念念「對不起」，也就是我們所說的懺悔，「謝謝你」、「我愛你」不就是等於感恩嗎？因為當時沒有深入了解，所以對這四句話有存疑，對修·藍博士也不太信任。經過幾個月，看過了幾本他的書，但是當時因為缺乏恭敬心，所以沒有認真看；看完了覺得也只不過如此而

已。當時似乎業障現前，也沒有解決多大的問題。

直到去年，修·藍博士來見師父上人，剛好末學也有機會參加，才見到修·藍博士本人。那次的訪談令我很震撼；因為初次見到修·藍博士，他是九十度的鞠躬。他老人家已經是七十三歲，動作卻比我還敏捷。我們也天天學習弟子規，知道對人要恭敬。因為當時我手上抱了很多書，我的腰沒有迅速彎成九十度。可是他老人家是美國人，怎麼也會這麼恭敬的九十度鞠躬？當時很訝異他怎麼會？真是挺懷疑的。這是第一次見到他本人的深刻印象。

當時他跟師父上人訪談，就說了一句話，他說：

「一切境緣都是自己變現出來的，自己要負百分之百的責任」。當時末學聽了之後，也只是了解這個概念；那不就是與佛門裡《華嚴經》所說的：「一切法唯心所現，唯識所變」是一樣的道理嗎？

對於他對人恭敬的態度，修·藍博士這麼說，他很感恩來到這世間的每個人、每件事、每樣物，因為他們給了他一次把他內在這些記憶和垃圾清除出去的機會。

末學看到他本人之後真的很震撼；因為他的愛心完全是從自性裡流露出來的，沒有經過包裝做作。而且，不僅是對人恭敬，對萬事萬物的那種愛心，的確

讓末學覺得很慚愧；我號稱學佛十六、七年，卻還是用一種包裝、虛偽的心在處事待人接物，而不是從真心裡面流露出來的。

見過他本人之後，回去我就很認真地閱讀他的著作。看到第二遍時我就發現，他說的每一句話的確對我幫助都很大；而且每讀一段好像就有所開悟。怎麼說呢？師父當時在訪談的時候也說：「沒有恭敬心，什麼也學不到。」末學反省自己，以前對這四句話就是沒有存著恭敬心，對於其他的法門也都是抱持著懷疑排斥、拒絕學習的態度，這就是自己的障礙。見到修·藍博士之後，從他念四句話就能得到這樣的清淨

心，我天天念阿彌陀佛，這佛號能量又來自阿彌陀佛加持，怎麼今天我這個能量沒能出來？到底問題出在哪兒？自己就很認真地反省。以下就是末學的反省報告。

首先我發現，原來最大的問題是出在自己沒有對一切境緣負百分之百的責任。往往我都推說是別人的錯；比如說，「做一件事情覺得別人不如我的意；不曉得其實一切『不如己意』這個境緣是自己的心變現出來的。」聽師父講經那麼多年，還是沒把「一切法唯心所現，唯識所變」派上用場，沒對一切結果負百分之百的責任。

師父上人說，雖然修·藍博士沒有學佛，但是他已經把佛法的道理用在日常生活上了；所以，他能夠得到清淨心。雖然他用的方法就只是四句話：「對不起，謝謝你，我愛你，請你原諒我。」卻能夠產生這麼大的效果。產生這種效果的另一個因素，是他對老祖宗傳下來的法深信不疑。他遇到任何境緣都是馬上念這四句話；絕對不會想：「還有沒有其他更好的方法可以解決問題？」

末學反省當我遇到問題時，我會不會馬上就念阿彌陀佛，讓心歸零？修·藍博士說，當他念這四句話時，就馬上回歸到自性。同樣道理，我們念「阿彌陀

佛」這四個字，也就是當下回到自性。為什麼？他畫了一個圖，這個圖很簡單，其實跟我們佛法講的道理是一致的。他講到我們這個境界當中，一切境界都是從自性裡面變現出來的。萬事萬物一切都是圓滿的，在佛門裡面叫做「佛」，在其他宗教叫做「神」，一切萬事萬物都是來自於這個神性所創造的，一切都是美好的。

當我們沒有看到這美好的時候，其實是我們自己的眼睛被有色的東西蓋住了，就像是拿一個黑色的膠片，把這個清淨的光整個障礙住了，所以見不到原來我們自性裡面應該見到的東西。就像佛門裡所說的，

「一切眾生本來是佛」，「情與無情，同圓種智」。都是佛，但是我們見不到佛；為什麼見不到佛？因為我們被黑色的膠片蓋住了；也就是，我們有妄想、分別、執著。師父上人說，所變現出來的這些境緣，讓我們看不到宇宙人生的真相，我們看到的只是虛妄的假相。所以一切自性所變現的，不管是人事物，一切原本都是圓滿的。

修·藍博士曾經在夏威夷醫院，用三年多的時間治癒三十幾個精神病患。他們並非普通病人，而是重度精神病患；會攻擊人、打人。他們有的是吸毒犯、有的是槍擊犯、或者是其他重罪犯，而且個個身材魁

悟高大，是很不容易處理的一群人。當時，醫院裡的醫生護士遇到這些精神病患，都感覺很頭痛。他們經常請假或者乾脆辭職逃避這些人；所以整個醫院的磁場就非常非常的差。這也是說明了佛經裡面所說的一句話「一切法唯心所現，唯識所變」，「依報隨著正報轉」。當這三十幾個病人都已經出現問題時，整個醫院的磁場就特別的恐怖，特別令人害怕。

當時每個病患一年要花費五萬美金的治療費用，醫院一年支出一五〇萬美金，還是沒有任何的成效，院方為此覺得很頭痛。而且這些病人經常攻擊人，醫生護士們都害怕到要貼著牆壁走路，免得被這些病人

從背後偷襲。每個人都是提心吊膽，恐懼到極點，甚至有情無情眾生都感受到了。

醫院的樹木花草，不管工人如何細心照顧，還是常常枯萎，毫無生氣。這現象也讓園丁很納悶，怎麼其他地方沒有這種現象，這醫院的樹木花草竟然種不活？還有無情的眾生，像是牆壁，院方每年都要粉刷好幾次，每次粉刷過沒多久就掉漆，再請工人重新粉刷，隔沒多久又掉漆；所以這個醫院看起來就是令人很不歡喜，更不願意進去。

後來因為修·藍博士的一位朋友來這個醫院工作。他知道在古老夏威夷有個療法可以解決這個問題

題；所以他就請求修·藍博士來這家醫院幫助這三十幾個精神病人。當時修·藍博士並沒有馬上答應，是經過他的朋友一而再，再而三地請求，他才答應的。

初到醫院，他就向法院方負責人表態：「我到這家醫院，我有我自己的一套治療方法，你們只要給我一間房間，我不必接觸病人，你們只要把病人的病歷給我就可以了。至於我在醫院做什麼，你們就不用問了。」他每天到醫院時，經過每個地方都會念這四句話：「對不起，謝謝你，我愛你，請你原諒我。」到了他的房間就看這些病人的病歷，然後他就做清除的工作。

過了半年，這些精神病患的行為就改變了；變得不再攻擊人，比較能配合院方了；甚至這些樹木花草慢慢地開始綠意盎然；牆壁也不再需要經常粉刷，粉刷一次後也可以維持很久了。

三年後這些精神病患的病症全部都消失了，個個都恢復正常，而且還能夠幫忙做一些打掃的事情；這不是院方要他們做的，而是他們主動去幫忙的。整個醫院的氣氛變得很祥和，精神病人也都一一出院了，最後這家醫院因為沒有病人就關門了，這也為政府一年省了一五〇萬美金的開支。

當時末學看到這個故事就了解；原來修·藍博

士只用一年多的時間學習這種療法之後，就到這家醫院。換句話說，一年多的學習，他就有這個能力治療這些重度精神病患。這的確讓末學反省到，我學佛十六、七年，怎麼我身上這一點點小病都沒能治好？他才學這個法門學一年多，就能夠改變三十幾個病人，而且整個醫院的氣氛、磁場都改變了，連無情的牆壁也變得很配合，粉刷一次已可以維持很久；那到底我學佛是出了什麼問題？

所以末學就去看有關他的講演。他重複不斷地說，「一切境緣都是自己變現出來。」當時院方負責人很感謝修·藍博士。他說：「感謝你，幫了我們這

麼大的忙，把這些精神病人都治癒好了。」修·藍博士卻說：「我很感謝這些精神病人，給我一次機會，清除我內在的這些垃圾，是他們幫助我回復到清淨，而不是我在幫助他們。」

這種思維模式的確也是末學第一次見到的。怎麼會有這樣謙卑恭敬的人？一般人可能心裡就暗自得意，「哎呀，真好！我有這個能力幫助別人。」但是修·藍博士沒說他在幫助別人，而是說這些病人給他一次機會清除。他說：「如果我心是清淨的話，我今天見到的不是精神病人，而是神在我面前。為什麼今天我見不到神，而是見到精神病？那是因為我內心有

問題，我的內在有精神病。」

當時有記者訪問他：「當你看到這些精神病人的時候，你是如何來清除，讓他們變好的？到底他們是怎麼變好的？」他就說：「我見到精神病人的時候，我才發現，原來我內在同樣有精神病：就是潛意識記憶的重播；我沒有把它放下，沒有把它清除，今天他們的出現給我一次清除的機會。而且不僅如此，當我看到這些精神病人的時候，他們充滿了暴力，我才看到原來我內在也有暴力；看到這些護士醫生們個個恐懼，原來我內在這些記憶裡面有著恐懼、害怕、無奈、無助種種負面的念頭，我只是清除我自己這些負

面的念頭。當我清除乾淨了，病人的病也就好了。我沒有想說我能治療任何人，而是我只是清除我自己變現出來的精神病人這部分，我把它清除掉而已。這個原理就是這麼簡單。」

其實他所說的這個原理，也就是我們佛經裡面所說的「一切法唯心所現，唯識所變」。就像念佛，如果我們是用清淨心念佛，見到的就是阿彌陀佛，不可能有這麼多人事物在我們面前讓我們生氣，讓我們煩惱；這些生氣、煩惱不是外面人的原因，而是我們有這個生氣、煩惱的問題在記憶裡，我們必須要把它清除掉。但是以前未學學佛，不會覺得是我自己內在有

問題，而是時常說是別人有問題。我見到的就是這個脾氣不好；後來我才知道，原來脾氣不好是我內在變現出來，境界裡的人跟我一模一樣。古時候，我們易經也說過一句話：「物以類聚，人以群分。」我發現原來我喜歡發脾氣；所以在我周邊的人個個都喜歡發脾氣；其實他們是一面鏡子給我照我自己的心。

我當時還不想反省自己，應該去清除掉我內在這些怨恨，反而說：「這個人脾氣怎麼這麼差呀？」我還去指責別人。當時修·藍博士也說了一句話：「我們往往都是喜歡指責別人，」他拿了一張北美有個人畫的卡通圖片，這張卡通圖片是他在書局看到的，他

覺得很有意思。他說，我們人花了一生的時間，三十年只是如何來治理別人，而不是來治理自己。所以修·藍博士說，他學這個夏威夷傳統療法之前，也犯了同樣的錯誤，他也是花很多時間想去治理別人，去幫助別人；其實並不是我們在幫助別人，而是別人給我們一次機會，來幫助我們清除我們自己內心的垃圾、記憶。

當時上課的學員，報名的多是治療師。這些治療師就問修·藍博士，「我要如何來治理，來幫助我這些病人？」病人有什麼狀況，就跟修·藍博士一一地提問題。修·藍博士說：「並不是你在幫助他們，是

他們給你一次機會幫助你自己，有這麼多人給你這麼多機會來修正你自己。是你內在有問題，你才會碰到這麼多病人，要是你內在沒問題，你不會看到的。如果你信天主教，你會見到神；如果你學佛，你是見到佛。那怎麼會有這麼多病人來找你？因為這是你內在這些記憶重播，通過這些病人，需要清除的是你自己，只要你自己清除好了，病人就全部好了。」

當時末學聽到這一席話很是震撼；我很感恩香港佛陀教育協會領導胡居士，給我一次機會於二〇一〇年一月份到香港來帶領這個懺悔班。當時末學就覺得：「我是在帶懺悔班，讓這些人來懺悔。」這也是

犯了同樣的問題。其實我能夠見到這麼多人在我面前出現問題，並不是他們有問題，是他們給我一次機會，清除我這些殺盜淫妄的問題。在還沒見到修藍博士之前，我沒有感恩心，沒有懺悔心，看到別人懺悔，覺得這些人需要懺悔，「我已經懺得差不多了吧？不用再懺了！」當時我的念頭是這個樣子的。

我們在整理懺悔班文稿時，事情特別多也特別忙，所以我就起了一個念頭，看看其他老師可不可以幫我帶這個懺悔班。可是老師們都很忙，找不到人代替。後來就請教師父：「我們這個懺悔班是不是要再繼續，因為現在沒有人帶，是不是可以停一停？」師

父上人就說：「沒有人帶？你就繼續帶！人活一天就得懺悔一天，直到死的那天都得懺悔！」

後來就是這個因緣，末學就繼續帶班。直到見了修·藍博士之後才真正生起感恩心，這是佛菩薩不離不棄。為什麼？真正需要懺悔的不是別人，是我才需要懺悔，是我自己本身問題最多；他們只是一個緣，讓我看到我自己內在還有那些負面的東西還沒清乾淨。比如有人犯殺業，其實我同樣的記憶播放出來的，這個人在我面前懺悔殺業，這是我記憶本身有問題，我得要清除掉我自己的。以前沒有這感恩心，後來自己就了解「一切法唯心所現，唯識所變」。後

來，每次有人上台懺悔，末學也都在台下跟著懺，感謝這個人的出現，幫我清除我自己的垃圾。以前我以為是在幫助別人，其實不是，是別人反過來幫助我。

這念頭一轉之後，就變得很歡喜；因為逆境、順境都是我修行學習的地方。以前沒這個觀念，現在終於有了；所以，末學特別感謝師父上人把這些佛法道理講那麼透徹；還有修·藍博士他活生生的一個人，在我面前做出來給我看；就是我們只要對一切境緣負百分之百的責任，一切的問題就可以全部解決！這讓我生起了堅定的信心。

師父上人也說，修·藍博士才用一年多學這四句

話就能起這麼大的作用；為什麼我學佛這麼多年，沒有產生這麼大的力量？尤其這句阿彌陀佛萬德洪名，為什麼我沒有把這個能量給念出來？問題的癥結就是因為我不承認一切法是我自己變現出來的。所以，我通常只是會指責、抱怨，也就是修·藍博士所說的，我們有很多這些負面的念頭，比如：恐懼、內疚、悲傷、成見、怨恨、瞋恨、爭執、絕望、懷疑、責怪、妄想、困惑、焦慮、自以為是，他列出十四條，都是一般人的通病。這十四條我都有；這就是為什麼我念佛功夫不得力；這些妄念，也就是這些惡的念頭讓心不清淨，佛號就念得不得力。

後來，有一個事件讓我了解，「原來一切境緣都是自己變現出來。」就在聽完修·藍博士開示一個多月之後，剛好有因緣回台灣。要搭飛機回台灣那天，在機場候機室等飛機等了三個多小時。內心很抱怨：「怎麼等這麼久啊？」從晚上八點多等到十二點，全機場的乘客都去服務台抗議，也不早說讓大家都等這麼久。末學心裡想：「還好我還沒去抗議，還沒做得那麼難看。」過幾分鐘後終於登機了。這一登機，心想飛機總算要飛了。

沒想到坐穩之後，機長竟廣播：「因為現在全香港機場只剩下一個跑道，不管是起飛還是下降，只共

用一個跑道，所以全部的飛機都延誤了，而且需要排隊。我們這架飛機根據消息，還要再等三個多小時，換句話說，要等到天亮。」當時我內心就很不滿。

然後就看到每個人都跑去向空服小姐抗議，整個機艙一片混亂。當時還不曉得，對這個情境自己要負百分之百責任。我們很習慣地遇到境緣就是表示不滿、抱怨，也就是修·藍博士剛剛所列出來的這十四條，下意識反射動作就是責怪、抱怨、抗議。我內在這個念頭雖然還沒講出來，可是外面這些人就表演給我，個個去抗議。

後來末學就想到前一個月，修·藍博士來見師父

時，說要負百分之百的責任哪！我是佛弟子，已經學了十六年的佛，今天怎麼還是這個樣子？當下那一念懺悔心出來了，自己知道錯了，願意負起責任來，知道這一切境緣是我自己變現出來的，原本我是可以變現好的，怎麼今天我卻變現成這個樣子？我該懺悔我自己。當時就很慚愧，我就趕快清除；我清除的方法就是念阿彌陀佛四個字，我至誠念阿彌陀佛念了十五分鐘。當時末學這個念頭就想：「我對不起這個機場、這個機場的所有人以及這些飛機，包括在其他國家等候的家人。你看我變現出這飛機沒有辦法順利抵達，讓大家恐慌、害怕、憂慮、牽掛。」

當時一念至誠懺悔心出來，念佛迴向給這些所有我變現出來的人。十五分鐘之後，這機長就廣播了，他說：「很幸運，我們這架飛機在十五分鐘之後就要起飛了。」末學這才突然了解，我們負起百分之百責任不吃虧呀！以前以為說，若負責任好像我的損失可大了。但是這一負責任，馬上這境緣就改變了；果然十五分鐘我們飛機就起飛了，這些混亂的境緣就不見了。修·藍博士說：「別忘了，一切境緣你看到的、你聽到的，你都是在場。就是因為你在場，所以都是你變現出來的。如果不是你變現出來，你連聽都聽不到，你看也看不到，所以你就得要負百分之百責

任。」

當時在台灣上課的時候，修·藍博士就曾為一位女眾開示。這位女眾抱怨台灣經濟的問題。她說：「哎呀！這台灣經濟怎麼搞成這個樣子？」修·藍博士說：「你要負百分之百的責任，你要清除啊！是你記憶播放出來台灣經濟有問題。」這位女眾馬上說：「我又不是台灣的經濟部長，這關我什麼事啊？」修·藍博士說：「你只要清除，這個金錢就會去做它該做的事情。一切萬事萬物都是美好的。今天你看不見到萬事萬物是美好的，就是你內在有問題，你才會看到台灣經濟有問題。當你清除的時候，不僅是你一個

人得利益，連整個虛空宇宙都回歸到自性，都清淨圓滿。」末學聽了的確很震撼。原來我們的努力不只是一個人受用，而是整個虛空法界都得受用。師父上人也說：「我們的一念瞬間周遍法界。」

所以，這四句話其實就是從意念下手的。修·藍博士說負百分之百責任，不是要你用行動去做什麼事情，重點只是在這個念頭；你負起責任，知道是自己把它變現出來的，承認是自己的問題，你就不會再去指責別人。

所以他一直強調，一定要對境緣負起百分之百責任。如果你不負起百分之百責任，不但不能解決問

題，還會製造更多的問題。所以，認識問題之後當下就要去清除。他清除是用剛剛所念的四句話。他說：「你只要專注念這四句話，一切問題就解決了；你本來有問題的，就變成沒問題了。」

就像我們念阿彌陀佛也是這個原理。我們看這個圖，這個圖下方的部分叫做「潛意識」，修·藍博士稱他叫做內在小孩；佛法叫做阿賴耶識，他儲存了我們無量劫以來的記憶，我們自己可能都忘記了，但是這個阿賴耶識裡的記憶永遠都存在；也就是師父上人所說的「十法界種子都在這個阿賴耶識裡，我們以前造過的任何業都有，天人也當過，地獄也去過，所以

這十法界的種子都是在這阿賴耶識。」他說，我們見到的這些問題；比如說，剛剛所說的經濟問題；那不是經濟有問題，而是你內在有問題。所以，它只是你記憶的重播，也就是阿賴耶識裡面的種子起現行，這是以佛法的角度來說。如果你只是一直注意問題而不去清除，那問題是永遠不會消失的。

那你如何清除？他說：「你只要注意用正確的方法清除。」他的方法就是剛剛所說的「對不起，謝謝你，我愛你，請你原諒我。」我們的潛意識就像母親一樣，你只要告訴他：「我們現在清除吧！」它馬上就回歸到自性，問題就沒了。同樣的，我們念佛法

門，就是念這句阿彌陀佛，當下就回歸自性，當下就沒問題了。

我們一直說：「這個問題怎麼那麼困擾，應該用什麼方法來解決？」其實根本不要去想，因為「想」本身就是一個妄念。你只要當下念阿彌陀佛，就像修·藍博士所說的，「只要當下清除，當下就回歸到神性、回歸到自性。」所以，當我們遇到問題時，不是說：「現在來想看看，還有沒有什麼更好的辦法可以解決問題？」其實，解決問題最好的方法，就是當下馬上提醒自己趕快清除。我們清除的方法就是念阿彌陀佛，當下就回歸到佛性。為什麼？因為一念相應

一念佛，念念相應念念佛；是心是佛，是心作佛。師父上人講經時常告訴我們：「一切眾生本來是佛。」

末學聽經聽了十六年，這個詞彙都已經背得滾瓜爛熟了，但是一遇境緣就不會用；不相信自己本來是佛，對自己沒有信心。看看修·藍博士，他知道自己本來是清淨的，他切信我們都是神創造的，每個人都清淨的。

我就反思，我這個「信」出問題了，我怎麼不相信我本來是佛？我本來是佛，現在又念阿彌陀佛，當然是佛，而且就是阿彌陀佛，還不是其他的佛；不需要心外求法。得到這個方法之後，就很有信心，這叫

「信自」。蕩益大師所說的「信願行」，這個信自最重要。透過修·藍博士的講演，看到他本人之後，讓我了解什麼叫「信自」。對自己有信心，知道自己本來是佛，而且我們當下就念佛，就像他當下清除。他說，當下清除馬上回歸到自性；我們當下念佛，也是同這個道理。他用上了，只是方法不一樣。所以，我們當下念佛，當下就是回歸自性。

有位婦人問修·藍博士說：「你看我那個兒子得癌症了，該怎麼辦？醫生說他的壽命只剩半年就得走了，我該如何幫助我兒子？」修·藍博士就說：「要幫助的是妳！不是妳幫助妳兒子，而是妳兒子給妳一

次機會來幫助妳自己呀！」末學一聽很納悶：「怎麼是兒子給她機會幫助她呀？」修·藍博士說：

「妳兒子是妳潛意識播放出來的記憶，是妳的內在有癌症的問題。妳從妳兒子身上看到了什麼？妳感受到什麼？」媽媽就說：「我感受到恐懼、害怕、憂慮、牽掛，不曉得兒子哪天就要走了？」修·藍博士說：「妳要感謝妳兒子的示現，讓妳看到妳內在還有這麼多垃圾需要清除；要回歸到清淨心，沒有他的幫助，妳能夠知道妳內在有問題嗎？」

這位媽媽突然醒悟過來，原來不是她在幫助兒子，而是兒子給她機會清除。修·藍博士說：「妳從

創世紀初背負這些包袱到今天，也就是妳背負了恐懼、憂慮、牽掛、無助到今天，從來沒放下過。今天妳兒子再給你一次機會，讓妳看到妳本身的問題，讓妳去放下這些煩惱，放下這些垃圾，妳只要當下負起百分之百責任，告訴自己：『原來是我內在有問題，我努力清除，兒子就沒問題了。』神創造的每個人事物都是完美的。今天為什麼你看到你兒子有癌症？這是因為你內在出問題，不是外面有問題。」所以，這一點也讓末學體會到，這的確是如此。

以前末學是煩惱習氣很重的人，總覺得每個人身上都有問題。現在，當我看到別人有問題，我會反

思不是別人有問題，而是每個人給我一次機會，來清除我內心這些不好的。修·藍博士說：「就像一個黑色的東西擋在你面前，你必須把這黑色東西給拿掉。他們的出現讓你看到，你自己還有這些東西也要清除。」

他也說，他來到人間的目的，是要回歸到清淨心，回到空無的狀態。那我們念佛的目的是要成佛，成佛最快速的方法就是求生極樂世界。而且我們這方法並不需要把這些記憶全部清除乾淨，只要能夠伏住，就能夠帶業往生。

因此，末學就察覺到以前念佛功夫不得力的原

因，就是因為浪費太多時間體力在指責外界的人事物。當時幫修·藍博士寫書的一位作者也說：「責怪別人往往是比負起責任來得容易呀！」他發現這也是他的大問題。所以，後來他遇到任何境緣就學會負起百分之百責任，不再責怪，他把「責怪」給清除掉。他們清除這些潛意識記憶也是有方法的。

修·藍博士曾說，莎士比亞的一首詩寫道：「我們內在有一股反叛的力量」。這股反叛的力量是什麼？就是剛剛末學所念的「恐懼、憂慮、牽掛、甚至爭執、懷疑」，這些都是負面的。以我們佛門的術語來說，我們有二十六個「惡心所」，有十一個「善心

所」。這個反叛的力量就是我們所說的二十六個惡心所。這二十六個惡心就是貪瞋癡慢疑，也是有怨恨惱怒煩，這些都是叫我們反叛的力量。他說，這個反叛的力量都是儲藏在我們的阿賴耶識，也就是潛意識裡。如果說，你有「討厭」的念頭，你就是用惡心所。

師父上人說：「我們人不懂得自愛。」當時末學就琢磨一下，「我挺愛我自己，我也不會去自殺，我哪會不自愛？」師父上人說：「我們的自性跟習氣一直在衝突，試問我們連自己都不懂得自愛，我們又怎麼會去愛別人？」

修・藍博士來見師父上人的時候，有人請教修・

藍博士：「當您要離開這人世間，你想留什麼給世人？」他就說：「我想把愛留給世人，我想把平靜留給世人。」末學反思，那我留什麼給世人？我天天在生怨恨惱怒煩，我是留這些給世人，真慚愧呀！人家是希望他所在的環境都是平靜的、都有愛。師父聽了之後就說：「我們這些人都沒愛心。」當頭棒喝，一棒把我給打醒了。的確我就是如此；我生活當中不是去愛人，而是時常遇到不如意的境緣時，就討厭這個人，就想躲避這個人，都是恐懼害怕，就是用負面的東西。我是個佛弟子，我今天怎麼變成這個樣子？根

本連佛弟子的資格都沒有，不入門哪！這個是最基礎的。

修·藍博士沒有任何宗教信仰，他只是一個很平常的人，他只用四句話，竟然能夠顯露愛心、感恩心，我怎麼沒有？所以當時末學就認真反思這個問題，原來我是沒有負百分之百責任。他能夠對一切境緣負起百分之百責任，所以他不會再用這些負面的念頭。在處事待人接物，他是用清淨心。他清除到後來他內心的確很清淨，我們在他身邊都能夠感受到，那個磁場特別祥和，特別平靜，特別舒服。所以，這也才讓末學知道原來佛經裡面的東西很可貴。他只是落

實了我們佛經裡面的一句話，「一切法唯心所現，唯識所變」，他就能夠得到這麼大的利益。

這十幾年來，我沒有完全聽懂師父上人的話，也沒有去落實。師父上人也說：「你真信，你就一定能落實；沒有落實表示你還不信！」師父老人家他把這個信願行一語道破啊！原來我自己缺乏信心還不自知；遇到任何煩惱境緣，我總是還要去求求別人，看看師父上人能不能幫我解決問題；求教一些老師大德們，看看我的問題該怎麼解決？

世界各地的人都來請教修·藍博士：「我這家庭有問題，小孩還有癌症問題，這個國家經濟出了問

題，如何來解決這些問題？」他說：「你只要清理就可以了，就念這四句話就可以解決所有的問題。」末學很震撼，他對這四句老祖宗傳的法有百分之百的信心。我反思我自己念阿彌陀佛，對阿彌陀佛信心有多少？我們遇到困難時，並不是趕快念阿彌陀佛，而是先找找有沒有其他方法解決；生病了，就找一些藥；遇到了人事有問題，就找人來協調溝通；從來沒有想到自己本身就能夠解決所有的大小問題，包括整個宇宙的問題。所以佛經上也說：「信為道源功德母，長養一切諸善根。」原來自己是不信佛，自己還不曉得。

所以，藉由修·藍博士的修學過程，也讓末學體會到「信」的重要性。他第一次要去學這個夏威夷傳統療法的時候，剛開始是抱持懷疑的態度，那懷疑態度就讓他學不到東西。他看到他的老師唸唸有詞，就覺得這個人頭殼有問題。當時他還是繳了學費去學的，他也不管繳了多少學費就跑掉，不學了！

第二次，一股力量吸引著他再去跟這個老師學。所以他又報了名，又繳了一筆錢。去了之後，他老師又說一些很奇怪的話。因為他是在美國念完博士，好像是治療師，治療殘疾兒童的一位博士，這一套跟他以前所學的完全不同，他很排斥，所以他又跑掉了。

第三次，又有一股力量讓他想去跟他這個老師學，因為當時他女兒的身上流著血，是一種醫藥罔效的皮膚病。所以，他又去見這個老師。沒有想到他的老師，見了幾次他女兒之後，他的老師也沒用任何藥，只是清除他自己，他女兒的病就好了。他當下看到，原來負起百分之百責任可以治療任何的問題，他才死心塌地跟這個老師學。

他真心相信之後，只是努力學一年多，就能夠治療三十幾個病人。他也說，以前他在美國拿到博士學位的論文是有關治療這些殘疾的人，他花了大約十年時間，去治療這些殘疾兒童，結果這些病人都沒有

好。但是後來他看到一個效果，就是「只要改變自己，外面境緣都會改變」，這其實就是佛經裡面所說的「依報隨著正報轉」。我們自己本身沒有問題，外面境緣都是清淨的、圓滿的；是我們內在有問題，才會變現出這些外面有問題的境緣。修·藍博士他就努力清除他自己，從此以後，他的心就特別的清淨。

當時有個婦女來見修·藍博士，她是得了三十幾年的氣喘病。她很苦惱，因為這個氣喘病已經好幾十年，也看了很多醫生，但是都沒治好；她就來請教修·藍博士。她一見修·藍博士就開始抱怨，述說她這個病是如何痛苦，她先生不理她，她病發時痛苦到

什麼樣程度，嘮嘮叨叨的說了好幾個小時。修·藍博士一句話都沒說，他見到這個境緣，他心裡不斷地清除他內在。清除到後來，這個婦女突然就發現她氣喘不見了。她很高興，就感謝修·藍博士：「您幫我把這個氣喘治療好了。」修·藍博士說：「我沒有治療您的氣喘病，我只是清除我內在有這個氣喘病的記憶而已。」

原來我們這個念力不可思議，當清淨心起作用的時候，他只是用四句話就有這麼大的效用。師父上人說：「我們要是用清淨心念阿彌陀佛，那個不得了啊！」但是怎麼我們自己身上的病治療不好？因為我

們就是有很多的垃圾。」修·藍博士說：「都是我們沒清除掉這些垃圾，垃圾不在別人身上，是在我們自己。我們無量劫以來背負到今天，背了這些沉重的負擔，都不願意放下，所以我們的心不清淨。」他提醒我們：「分分秒秒都要做清除！」

有人問修·藍博士：「這個病人你清除多久才會好？」他說：「我從來沒有想過我能夠治療任何人。」其實，我們想「我能治療誰？」這個念頭就是妄念，那叫「期待」。很多人還沒清除就先問：「哪時候能好？」就是因為我沒有任何期待，只是專心地、不間斷地清除，也不問「我要清除多久對方才會

好？」我都沒這些念頭。這個「期待」本身就是一個妄念，需要把它清除掉。「你想得到結果」這個念頭也是妄念，你要把它清除掉。為什麼？因為我們就是有求的心，有求的心本身就是妄念，就會障礙我們；不老實啊！

師父上人說要老實念佛，我們卻不老實。古人也說：「只問耕耘，不問收穫。」我們還沒耕耘，就在問什麼時候可以收穫？這種心態其實就是不老實；真正老實的人，他是天天努力在做清除。修·藍博士說：「不論我到任何地方，每天早晨一睜開眼睛，我就不斷地念這四句話，睡覺也念。我也教導我的潛意

識，放下全部負面的念頭，一起跟我念這四句話。你要是能跟你的潛意識，也就是這個內在小孩溝通好，那麼在你睡覺時，他也會願意做清除。最重要的就是，你要用愛心愛他，這個愛心很重要。」為什麼師父上人說我們不自愛？我們其實是在跟我們的煩惱習氣對抗，「哎呀！真討厭，怎麼又生氣了？」這個就叫做「對抗」。

修·藍博士說：「你只要用愛告訴自己的內在小孩：『媽媽對不起你！』」這個「媽媽」是指「意識」，就是這個意識告訴內在小孩，「無量劫以來，讓你們受了這麼大傷害，我沒有關心你，讓你背負這

麼多嗔恨，這麼多怨恨，媽媽知道錯了！」我們今天開始，用這個愛心告訴他，我們放下這個負面的意念，我們一起念阿彌陀佛。我們學淨土法門，就告訴他念阿彌陀佛。修·藍博士是告訴這個內在小孩：「我愛你，讓我們一起做清除！」我們就念這四句話。我們念佛人是用這四個字，「阿彌陀佛」。

他說：「當你把这个內在小孩教好了，他會歡喜跟你配合，晚上睡覺他也在清除，幫你清除這些負面的記憶，負面的意念。」所以內在小孩就會恢復自在快樂。我們要是會用的話，我們勸導他也放下阿賴耶識這些負面的種子，一起念阿彌陀佛。你一定要用耐

心愛心對待他，你也知道無量劫以來你都一直在傷害他，令他傷痕累累；並且，你從來沒有去注意到他。現在，你注意到他了，你告訴他，「我們一起念阿彌陀佛，放下這些負面的記憶！」漸漸地，這個內在小孩就願意配合，晚上睡覺也能夠做清除，我們的心就會很快恢復清淨。

修·藍博士說不能對立。因為對立會感召別人跟我們對立，反射出來就是跟宇宙萬事萬物對立。比如說，我們遇到某個人生氣，我們就說：「哎呀！看你這個人又生氣了！」其實不是他生氣，他也是你內在小孩變現出來的。他在提醒你，你內在有對立，你內

在有怨恨，要清除的是你自己，不是他。所以師父上人說：「佛法也叫內典，一切從內求。」修·藍博士的方法也是從內求；所以，用內求才能夠找到智慧。

從三月廿一日見到修·藍博士到現在，剛好滿一年。這一年多，末學發現負起百分之百責任的好處。第一，煩惱降低了很多。雖然自己還沒有完全負到百分之百的責任，但是感覺到智慧有點慢慢開，了解了一些東西，不會像以前糊里糊塗。第二，看到每個人都覺得很可愛，就好像跟自己是一體的。以前跟人有距離，覺得他是他、我是我，毫無關係；現在感覺每個人就是自己；即使有人罵我，我就會趕快清除，我

不會讓他的話所影響：那種感覺真好。而且我會發現，原來以前我就像他一樣罵過人；他是在幫我消業。

同時，我清楚知道這是我自己變現出來的人，我也曾經有過跟他一樣的言語舉動，就在這個人罵人的當下，我會同時對無量劫以來，因為我惡口所傷害的所有人事物做懺悔。

修·藍博士也說：「當我們講話的時候，桌子也會聽。」我們罵人的時候也會傷害桌子，因為它們都有感知。怎麼知道的？有一天，修·藍博士回到家裡，脫下鞋子要放到鞋櫃裡，那鞋子告訴他：「我不

要在裡面，我要到外面陽台。」他就把鞋子扔到外面。接著鞋子又告訴他：「我不要在外面，我還是在鞋櫃裡。」修·藍博士就問它：「你到底要在哪裡？一下子說要在裡面，一下子說要在外面。」那鞋子就說：「我還是在裡面好了！」兩個小時之後，突然下起傾盆大雨。他說：「萬物都有感知，它知道待會兒要下雨，所以它不要在外面，它要在裡面。」

師父上也說：「以前日本江本勝博士說：『一切答案水知道。』」水都知道；你用愛心對待它，它的結晶特別漂亮；你用怨恨心對待它，它的結晶就特別醜。所以我們人的起心動念甚至萬事萬物，不管你

跟它講日文也好，英文也好，水沒有學過英文，它也會看英文，它沒學過日語，它也能聽，它也能看，它都懂。我們學了老半天都還學不會，我們人的本能已經失去了。到底為什麼失去？就是我們這些怨恨惱怒煩，這些負面情緒把我們整個能量，把我們原本的智慧德能整個遮蓋了。所以末學發現，原因都在我們的起心動念啊！

修·藍博士來見師父上人的時候也說：「我們的起心動念桌子知道，地板知道，萬事萬物都知道。」末學就看到，原來我一生氣，我一罵人，不是那個人受傷害而已，這個場所也受傷害。甚至有時候我們不

高興，拍了一下桌子，它的記憶也很痛苦。我們重新對它有愛心，也是在幫它清除它負面的記憶。往後，末學看到人生氣的時候，讓我清除的東西就很多。為什麼？我知道我過去也是這樣對待人，不僅是傷害這個人；他的父母、歷代祖先要是看到我罵這個人，也是會傷心難過的。還有，空氣裡面的原子分子也會生氣，也會傷心難過；因為我的念頭、我的言行舉動而傷害到的人事事物竟然這麼多，可以說虛空法界都傷害到了。

我們怎麼知道的？修·藍博士說，他在上課的時候，剛好這個班是在美國上的。有一個非洲黑人，可

能是在美國出生的，他也來參加這個課程。那個美國黑人正在為他自己愛發怒生氣感到困擾。他問修·藍博士：「我這麼喜歡生氣？如何克服我這個生氣的意念、行為舉動啊？」修·藍博士回答：「別小看哪！你這一念的生氣，就可能使一個在非洲的懷孕婦女生不出來啊！就是因為你這個念頭啊！」這個男人一聽：「我人在美國，怎麼跟非洲有關係呀？」我們一般人都是對境緣不負責任，其實萬法是我們自己變現出來的。

修·藍博士剛來的時候問定弘法師：「你看到海嘯怎麼辦？」定弘法師回答：「原來我內在還有貪

心。」他就很高興地說：「對了！萬事萬物都是自己變現出來的，如果自己內在沒有貪心一定看不到海嘯，如果你內在沒有嗔恨心，就看不到那位非洲的孕婦女生產那麼痛苦。凡是你能夠聽到、見到的都是自己變現出來的，你要負百分之百責任。」

這四句話的確讓末學了解到，我們的意念虛空法界都知道，沒有時間、長短、距離。時間、長短、距離只是我們的妄念造出來的。我們想想，那個非洲婦女生產，是五年以後的事情，跟我有什麼關係？現在我在生氣，跟五年後的人好像不會有關係吧？應該只是目前吧？其實，佛經裡面所說時間跟空間只是一個

幻相，影響面太大太大，只是我們自己粗心大意，沒有了解到而已。

所以修·藍博士開玩笑地說：「當上帝創造了亞當和夏娃，上帝告訴他們：『要記住，你們千萬不能吃這個果實。』亞當夏娃都很乖：『好，我們會記住的！』而且互相提醒不能吃那個果實。有一天，一條蛇來慫恿夏娃，夏娃就告訴亞當說：『我們吃吃看吧！』剛開始，亞當反對。『不可以，不可以，上帝說不可以！』夏娃繼續不斷地慫恿，亞當終於吃了。於是，他的心不清淨了，煩惱全都出來了。這時候，上帝就問亞當：『我教你不能吃，為什麼你還吃？』」

亞當就說：『是夏娃讓我吃的。』這時候，夏娃馬上就不高興了。為什麼？因為亞當指責她。」

修·藍博士說：「我們這些後代子孫必須為我們的祖宗負責任。為什麼？如果當時亞當是說『對不起，謝謝你，請你原諒我，是我的錯！』的話，夏娃不會那麼生氣。所以，後來為什麼男女之間有很多不協調，這些怨恨，其實當時，如果亞當負起責任，我們後面的人全部都會是清淨的。就是因為當時我們這個祖先沒負這個責任，所以我們後代子孫就必須努力去做清除。」

我們看一下時間與空間。雖然他這個很簡單，也

是開玩笑的一個故事，但是可別小看，我們都是住在無量劫來，阿賴耶識的記憶所播放出的這些境緣中。如果當下大家負起責任，這個宇宙整個是清淨的。而且修·藍博士也說：「當下如果我們能夠負起責任，努力清除，不只是一個人受益，不是只有亞當清淨，夏娃也是清淨的，而是無量無邊的眾生都得到清淨自在。以前大家沒有這些怨恨，萬事萬物就都會回到清淨。」

他在上課的時候問教室裡面的人，當時大概有三十幾個人。他問大家：「你們知道這個教室有多少人，有多少眾生嗎？」大家就東看看西看看說：「也

不就是三、四十個人吧！」。他說：「不是啊！是數以萬計的生命。就是因為我們當下清除的時候，他們都回歸到自在，回歸到圓滿啊！」

我們這才知道，我們這個念頭真的是周遍法界。同樣的道理，他當下清除只念這四句話，我們當下專心念阿彌陀佛，受益的不只是自己，我們回歸到清淨的時候，利益的是萬事萬物，百萬計的眾生，都得到這句阿彌陀佛佛號威神的加持。所以師父上人說：「為什麼這句阿彌陀佛名號不可思議，其實我們看到真的是如此。」

修·藍博士只是把我們佛經的道理用在他這個方

法上，用在他的生活上，起心動念上，他就得到這麼大的利益。同樣的，我們要是為一切境緣負起百分之百責任，一切問題就沒有了。

另外一個問題，師父上人也說：「我們這個念頭有很多，就像彌勒菩薩向佛報告的，「一彈指有三十二億百千念，念念成形，形皆有識。」也證明萬事萬物都是我們變現出來的。為什麼要負百分之百的責任？因為都是自己變現出來的。如果說：「我不承認，我怎麼可能變現出這個人啊？」那是對經教還有懷疑；你看，這個信心有多難！如果知道對方就是自己變現出來的，我們會忍心去指責對方嗎？指責對方

就等於是在指責自己。修·藍博士也說：「當我們用愛心愛所有人的時候，我們得到的回報全都是別人的愛意。當你不斷指責別人的時候，你得到的回報是全部的人都在指責你。」所以我們這個念頭真的是周遍法界。

有位同修，以前的怨恨惱怒煩比較重，因為末學本身也是如此，所以會看到同樣的例子。這個同修說，當他在生氣的時候，他就感覺萬事萬物、每個人投給他的眼神都充滿瞋恨，甚至連一隻貓也都不願正眼看他，而是瞪他，連這個貓都能感受到人的怨恨惱怒煩，收回來的全部都是怨恨惱怒煩。後來，這個同

修就努力地清除。他知道錯了，知道這是自己變現出的境緣，他就向這隻貓道歉。他沒有開口，只是用意念向牠說對不起。他只是改變心念，用愛心給牠迴向，就發現這隻貓看他的眼神變得很祥和，也很歡喜他，不會瞪他一眼就跑掉。

末學也有同樣的經驗，是早些年我住澳洲的時候，隔壁鄰居養的兩隻狗。說到這兩隻狗，我真的是該懺悔改過。當時自己也是很仁慈，只是鄰居養的兩隻狗，跟我家有什麼關係呀？那兩隻狗一大一小，小隻的是很兇的小沙皮狗，大狗好像是牧羊犬。小狗會去罵那隻大狗；小狗一罵，那隻大狗就哇，嚎啕大

哭，哭到左鄰右舍都很反感：「哎呀，兩隻狗又吵架了！」就這樣，只要這隻小狗一開口，那隻大狗馬上就哭。這些動作是配合得天衣無縫，而且是每天從早到晚，都要吵上幾次架。那哭嚎的時間有時要哭上一個多小時。這兩隻狗真的是很討人厭，天天哀嚎著，一般聽說家裡有喪事才會哭成這個樣子。

其實，我不曉得這兩隻狗只是我內在的播放。這兩條狗在我面前，我內心還是會有這種瞋恨，還是會罵人，還會對人批評。後來有一天我同修就跟我說：「你不覺得嗎？你呀！」說我有些時候，就像那隻小狗在罵那隻大狗。咦，還真像啊！後來，末學看到

修·藍博士這個方法之後，自己就不斷清除；哎呀，原來我以前造作這麼多惡業啊！我的習氣怎麼這麼重？努力清除以後，後來我見到我同修，我就問他：「你看看我們鄰居那兩隻狗，還有沒有時常哀嚎吵架？」他說好像比較少聽到了。

所以，真的是一切法唯心所現，唯識所變。如果內在沒有充滿這些怨恨惱怒煩，外面的境緣就不會天天給我們表演怨恨惱怒煩，我應該是見到阿彌陀佛啊！我怎麼念佛這麼多年沒見到阿彌陀佛，反而是看到身邊的人天天被怨恨惱怒煩所圍繞著啊？其實，他們就像一面鏡子，讓我照自己。當我發現「我能負起

一切責任」時，我真的很開心。而且，不僅對外面境界生起感恩心，對治療身體的疾病也特別有效。這也是末學無意中發現的。

大約在見到修·藍博士的前三個多月，那是過年前一、二天，自己在爬樓梯時扭到腳。當時很痛，當下我就念佛，念佛就能夠治療。阿彌陀佛，阿伽陀藥啊！是萬病總持，能夠醫一切病。當時對阿彌陀佛挺有信心的，希望我的腳能自動恢復正常；所以，我堅持不看任何的醫生。但是，念了三個多月，扭傷的腳雖然沒那麼劇痛，可是每次拜佛拜一、二拜，就感覺到是憋著腳，還是痛，所以就不太敢拜佛。

直到見到修·藍博士，末學才知道，原來我那個心念還是錯的；我沒有對這個境緣負百分之百的責任。為什麼？因為我雖然是在念阿彌陀佛，可是，我的念頭卻是：「都是因為這個樓梯做得高低不平，才會讓我踩空了。」當時是有那種念頭，抱怨那個工人把樓梯做得高低不平，而我卻沒有察覺到自己有這種抱怨的念頭，抱怨這個樓梯造成我的腳受傷，而不是我自己內心變現出來的境緣。其實，我是在跟樓梯對立，只是我沒察覺。

後來，我每天晚上睡覺的時候就躺在床上，跟這隻腳說：「對不起，讓你們踩空了，是我變現出來

讓你踩空的。」我也跟樓梯對不起，「並不是你被做得高低不平，而是我自己變現出來的，我沒有負起責任。」我每天晚上對它們懺悔，然後念佛迴向給它們，也迴向給那位做樓梯的工人。為什麼？我這一念埋怨，做樓梯的工人也聽到了。你看，他做樓梯讓我們踩，我不但沒有感恩心，還埋怨他做得高低不平。我覺得真是慚愧，學佛學成這個樣子；一點感恩心都沒出來，遇到境緣就只會抱怨、抱怨、抱怨。

當我看到自己都是在抱怨時，這一念慚愧心、懺悔心就生出來，再給他念佛迴向；每天睡覺前五分鐘，用意念念佛迴向。當時我沒有祈求讓我的腳傷痊

癒的念頭，只是懺悔自己心念實在是太差勁了。沒想到兩個禮拜之後，在拜佛的時候突然發現：「哎呀！怎麼今天拜佛時腳不痛了？」後來走路的時候才發現腳真的不痛了。末學就反思，為什麼以前我念阿彌陀佛，這腳還是痛，三個月都沒有效果？我現在負起百分之百的責任，把抱怨的念頭、跟人對立的念頭給放下了，這念佛就起感應了；我沒求它好，它反而好，它好了，我自己都還不曉得。師父上人講經也說：「生病的時候不要求病好，因為你求病好本身就是一個妄念。」修·藍博士也說：「你想，就像有些人清除，清除了大概幾個月之後，就想問『我兒子的病怎

麼還沒有好啊？」這『求』的這個念頭本身就是個妄念，應該要放下，要清除掉。」

末學也發現，就像師父上人所說：「我們念佛人只求往生極樂世界，其他一無所求。」當我在無所求的狀態，心是清淨的，自然沒有跟任何東西對立，你念這句阿彌陀佛這個力量就出來了，你的病不求好，它自然就好了。這才了解到原來「信」是如何信；要相信自己。要是清淨心起作用，一念十念都不得了！當時也沒想說要念多久，就是晚上躺在床上想到就念，念完了也就忘記了，沒有把它放在心上當作一回事，只是很自然的，想到了就念，沒有刻意每天一定

要對它怎麼樣。

對於這種有欲求、強加的意念，修·藍博士也說：「我們做什麼事情，不能用強迫、用意念，說我一定要這樣，一定要那樣。」他說：「這樣子你是在傷害我們的內在小孩，讓他感受到壓力。壓力本身就是妄念，不清淨；這種壓力也是要把它清除掉。」如果你想讓自己「趕快這樣，趕快那樣：」其實這是妄念，會讓心不清淨。這在以前末學沒有體會到，原來跟師父上人所說的是一樣的，只是自己沒用上；用上之後，這個效果真的是很大。

修·藍博士也說：「當遇到問題的時候，你不

要想，是因為什麼原因而造成這個問題，你這樣想只是把問題重點轉移而已。」比如說，他看到塞車了。一般人就想：「哎呀，今天怎麼又交通阻塞了？」他說：「不是在外面啊！是在我們內在，內在什麼原因造成今天交通阻塞？你也不用去找那個原因，你只要清除你的感受。」比如說，當交通阻塞時，我們感覺如何？是煩躁、著急。「哎呀，剩下五分鐘就要上課了！」你要把你的煩躁，你的著急給清除掉。為什麼？因為是交通阻塞給你一次機會，清除你本身這些煩惱。所以，我們的感恩心就生出來了。要感恩這個交通啊！要是沒有它的話，我看不到內在還有這麼多

東西還沒清除。

當我們努力要去落實的時候，這些境緣就出現了。佛菩薩很慈悲，安排很多很多境緣，讓你天天有「練兵」的機會、清除的機會。其實，這一清除就是在消除業障，我們不吃虧呀！不是說，「我在清除時候會很痛苦！」我們清除了業障，而且清除的時候，不是只有當下這個業，是無量劫以來整個業都在做清除。你當下不清除，你還要再繼續背，還要背無量劫呀！既然以後還有好久好久的時間要繼續背著業障，那為什麼不當下就放下，去做清除？抱怨不能解決問題，只有當下努力做清除。我們清除的方法，就是念

阿彌陀佛。

大約在見過修·藍博士一個多月以後，末學遇到一個睡眠問題。我住在尖沙咀，那是最熱鬧的地方。有一天晚上十一點多，因為當天整理了很多文稿，感覺特別的累，又想到明天還有好多事情要做，就想趕快睡覺。可是，這一躺下去才發現，哇！隔壁在整修馬路。他不在白天工作，是在晚上施工。因為那是馬路，白天交通繁忙，不方便施工，就必須利用晚上，那個鑽牆的聲音真的很刺耳。我心想：「半夜十一、二點，這麼晚了，這怎麼睡覺呀？」當時就起了一個抱怨的念頭，一念煩惱心當下就出來了。

接著又想，不對呀，修·藍博士不是說要負百分之百的責任嗎？我看到境緣都是我變現出來的，我今天變現出來這個人在鑽馬路，那不就是我的問題嗎？你看，有人製造這些噪音來惱亂別人，那我以前也是一樣製造過這些噪音惱亂別人，剛好給我一次機會清除、懺悔。

當這個念頭一生起來的時候，智慧馬上出來，才知道我沒有感恩心。這工人工作不是為自己而是為別人，他每天在鋪馬路，白天我是踩著這個地走，他是為了讓我們方便啊！今天我只是為了我自己想睡覺時沒辦法安穩睡覺，而去指責別人，對別人所付出的努

力卻從來沒有感恩過。當下我真心懺悔，並且至誠念佛迴向給這些工人和馬路：「無量劫以來我都是在抱怨，對這些工程、對這些我不滿的境緣造成對立，我錯了！我給你們念佛迴向。」

當我用這種念頭給他們念佛迴向的時候，我就覺得我很幸福。為什麼？你看我多有福報啊！這工人他同樣是人，這麼晚了，他也是人，他也要休息呀！我現在可以躺在床上休息，我多有福報啊！我竟然不知道，我還為了一點點噪音，跟人家在那邊計較。我是佛弟子，心量怎麼那麼狹小，我怎麼沒有感恩的心，感恩他們為我鋪馬路，讓我白天能夠這麼自在地在

路上？我只是一直不斷地看別人的過失。

當時這個懺悔的心一出來，當下念佛不到五分鐘迴向完馬上就睡著了；完全沒有聽到外面這個境緣有多吵。當你感覺到很歡喜，就覺得沒有對立了。這個工程大約持續一個禮拜。天天施工，我每天都是躺下去五分鐘就睡著了，不再抱怨外面境緣怎麼吵人，都無所謂了。為什麼？因為自己不再受外面境緣干擾。其實師父上人說，能夠不受外面境緣干擾，那就是定功。

有人請問修·藍博士：「你有沒有在修禪定？」
修·藍博士說：「我修禪定不是盤腿打坐，我是張開

眼睛修禪定，因為不論我走到那裡，我都是專注在這四句話，我讓這四句話從來都不間斷。」他能夠成功的秘訣，就是因為他不間斷。

師父上人告誡我們，為什麼我們的念佛功夫不得力，因為我們時常間斷，並且間斷的時間太長。當時末學就請教師父上人，他念這四句話是不是也是可以達到三昧啊？師父上人說：「是的，只要一心專注就可以。我們念佛也一樣，大勢至菩薩教導我們要『淨念相繼』，其實我們就是不問收穫，只要天天努力念阿彌陀佛，當下就是回歸自性，我們當下就是阿彌陀佛。」這個道理就是這麼簡單。可是，我們時常念

一陣子就會停下問問看：「我什麼時候得到三昧？」還想要看看自己功夫成片了沒有？

有一次，有人也問修·藍博士：「你現在是不是已經達到什麼樣境界了？你是不是達到耶穌基督的境界或是什麼樣的境界？」他說他從來沒有想過這些問題。其實，問「是什麼境界？」也是雜念。後來末學才體會到，為什麼我們念佛不能功夫成片？為什麼念佛不能達到事一心，理一心？是因為我們有很多的妄念夾雜。

比如說，末學在二〇一二年遇到一些同修，這個同修也是去念佛，因為當時聽到十二月廿一日大難就

快到了，他說他把全家都處理好了，各個都帶到念佛堂去念佛了。末學一想，念佛很好啊！他說：「可是今天有個問題挺苦惱的，跟你探討探討一下。」他說：「我們念佛的時候，念佛堂大部分同修都跟我一樣出現一個問題，我們念佛一看時間，哎呀！剩下半年了，二〇一二就快到了，我現在還沒有念到功夫成片，往生還沒有把握，怎麼辦啊？好著急啊！」他說他以前念佛不會想這個問題，還念得挺法喜充滿的。

那末學就告訴他：「你不去想什麼時候功夫成片，那不就天天念佛生法喜啊！」他說：「可是不行啊，二〇一二年就快到了，這可是大問題，沒有功夫

成片，萬一災難來的時候怎麼辦？」末學就想到修。藍博士說的，其實，時常在問哪時候得功夫成片，想求結果本身就是個妄念，這妄念要清除。就像我們念佛想求病好，這本身也是病，這個也是妄念。

後來，末學就問這位同修：「從二〇一二年這個災難信息，你看到這個『感受』是什麼？」他說是「恐慌、害怕」，害怕自己去不了極樂世界，害怕災難一來怎麼辦？其實，要是我們知道一切境緣是自己變現出來，這個二〇一二年的災難就是給我們一個懺悔的機會。懺悔什麼呢？首先，要懺悔我無量劫來造了業，今天才有這個災難訊息出現。其次，懺悔我無

量劫來就背負著「恐慌、憂慮、牽掛」，一直都沒有清除掉。今天只是遇境逢緣，它再度顯現出來我們內在的問題，讓我們看到我們的問題所在，然後去做清除，去放下。我們知道之後要去感謝它，不用逃避害怕，我們用懺悔感謝的心念阿彌陀佛，這個妄念就見了，當下你就是阿彌陀佛。

當你念佛時，一念相應一念佛，你念佛當下就是阿彌陀佛。你何必還要停下想一想：「我什麼時候才能念佛功夫成片？我什麼時候才能成佛？」你只要一直念下去，分分秒秒都在作佛啊！現在我們是念了一陣子又停下來看看：「作佛了沒有？」當你停下來看

看作佛了沒有，那一念就是沒作佛。可是你一直念阿彌陀佛，當下那一念，一念相應那一念你就是佛；道理就是這麼簡單。

修·藍博士在上課時說：「這個道理很簡單啊！一、兩個小時就說完了。最重要的就是去實踐，去落實。」有些人問他：「那還有沒有更多的？」他說：「沒有了，就是這麼簡單！」其實，他也想告訴大家更多的，可是原理就是這麼簡單。你只要真相信，你就是真得受用；重點還是「信心」的問題。

在落實的過程當中，我們會發現，其實我們以前遇到問題時，會覺得是個煩惱。師父上人常說：「要

轉煩惱為菩提。」當問題出現，我們能夠反省我們內在出了什麼問題，當下清除那個垃圾，就是轉煩惱為菩提；當下那個煩惱就不見了，當下就念阿彌陀佛，而且念佛最殊勝的，就是我們發願往生。

師父上人講經也說，一秒鐘有一千六百兆的妄念，我們有些妄念根本是察覺不到的。修·藍博士也說，「這個一分一秒鐘裡面有多少念頭閃過？有百萬的資訊閃過，我們的意識能夠察覺到的大概只有十五個」。

換句話說，我們沒有察覺的妄念很多很多。所以，我們能夠清除的是一些粗的念頭。比如說，我們

怨恨心一出來就趕快放下，趕快轉成阿彌陀佛。我們這個淨土念佛法門殊勝的地方就是能夠帶業往生。雖然沒有清除乾淨，我們發願往生就能夠出離六道輪迴。所以，最重要的就是這個信願心。

末學在前一、二天剛好有機會，請教師父上人一個很重要問題。師父上人說：「你看瑩珂法師人家念佛三天就成佛。他為什麼能夠三天就成佛？第一個，他對淨土法門有信心；第二個，有願心。我們現在是不相信阿彌陀佛，遇到問題的時候不會念阿彌陀佛。現在是活著的時候，問題來了趕快找師父，趕快找誰來幫忙，而不會找阿彌陀佛來幫忙，也不會念阿彌陀

佛。所以，我們的信出了問題。

為什麼我們念佛這個願心發不出來？因為我們對阿彌陀佛極樂世界不太相信。其次，我們的願心不懇切，是因為信不深；我們不認識極樂世界，不了解極樂世界的殊勝，願自然會出問題。師父上人說：「主要原因還是聽經不夠。如果真認識極樂世界那麼好，你現在就想走，根本不想多留一分鐘。那為什麼現在還想多留在這世間？他覺得這世間還不錯，根本不去想還有個更好的世界。所以，我們那個出離心就出不來；念阿彌陀佛就若有若無。想到就念念吧！有事來，該生氣還生氣，該造業還是造業，那這個不

行。」

有的同修也說，現在的問題是我們念佛的真心念不出來。但是，念這個怨恨惱怒煩就非常習慣，境界不如意就馬上怨恨，馬上抱怨。其實，根本的原因還是不知一切法唯心所現，唯識所變，都是自己變現出來。首先這個信沒有真信，所以那個願也就發不出來。如果你真信、真願，你知道我們這個心可以變現出壞人，同樣的我們的心也可以變現極樂世界。但是，為什麼現在不願意變極樂世界，而是怨恨惱怒煩？因為我們已經習以為常了，也不去想怨恨惱怒煩對我們傷害有多大，也不想如何做清除，不曉得清除

有什麼好處。其實在不斷地放下的過程當中，我們的智慧就出來了。負起百分之百責任非常非常地好；原來自己對一些境緣負責任，境緣馬上就改變。

有一天，我們請某位同修配合做一件事情，這位同修好像不太配合。當時末學看到他回的電子信，當下生了煩惱，「唉呀，怎麼對方的態度不是那麼友善？」幸好我馬上就想到，自己要對一切境緣負百分之百的責任；告訴自己我以前可能就是這樣對別人。我就趕快清除，給這位同修懺悔，迴向給從前我用同樣的手段、方式去傷害的許許多多的人，或者是相關的群體，讓這些眾生不得利益。

當時這個懺悔面就很廣，我用意念給他們至誠道歉。我改變我的態度。以前我用這種沒有愛心的方式對待人，造成這麼多人的痛苦傷害，現在我感受到了，自己就受到傷害了。當時我就一念懺悔心，然後念佛迴向給所有我傷害過的人。過不到幾分鐘，那個人馬上又給我發一份信件過來：「這些資料我已經整理好了，給你吧！」我心想：「怎麼那麼快呀，幾分鐘前那個電子信息是那種態度，怎麼幾分鐘後他就改變了？」其實一點都不奇怪，如果我們真正相信佛所說的話，一切法唯心所現，唯識所變，你用的都是善的意念，境界整個就改觀了。

那最好的意念是什麼？就是這句阿彌陀佛名號。

這怎麼知道？美國有一位大衛·霍金斯博士，他是很有名的醫生，他醫治好很多很多的病人，這些病人來自世界各地。有時他一天要接觸一千多個病人，他接不了，他就請他的助理們幫忙。當時有一個病入膏肓的癌症病人，幾乎差不多快走了。他一看就知道這個人為什麼生病。從他身上找不到任何一個「愛」字，只有痛苦、沮喪整個包附著他全身；他就知道這個人就是因為缺乏愛，所以導致他生病。

後來他就發現，凡是生病的人，都是用負面的意念。他說，人的振動頻率如果在二〇〇以上，就不會

生病。通常生病的人的振動頻率都低於二〇〇。低於二〇〇都是哪些意念？他說：「喜歡指責別人！」這個意念通常大概只有三、四〇，在不斷指責別人過程當中，就大大地削減了自己的能量。

他看到振動頻率低於二〇〇的人得到很多很多各種疾病；只要改變意念，振動頻率會上升至二〇〇以上。它最高的指數是一〇〇〇，最低的指數是一。這一個一——一〇〇〇是以十的一次方到十的一〇〇〇次方來計算；所以，一跟一〇〇〇之間的等級是相差很多的。他說，在這個世界上，他看到振動頻率最高的是七〇〇，這七〇〇以上的是開悟、覺悟的人，他的能

量特別充足，這些人出現的時候，能夠影響一個地方的磁場。

當時他看到諾貝爾和平獎得主，天主教特麗莎修女（Mother Teresa）出現在頒獎會場的時候，全場氣氛相當好，全場振動頻率非常高，沒有一個人會起惡念。為什麼？因為他的振動頻率讓全場的人都感受到很大的能量，讓人不會起惡念。這其實就是佛經裡面所說，「依報隨著正報轉」。當這個很高能量的人出現的時候，他就帶動整個萬事萬物。雖然我們沒有看到當時的場面，我們看到師父上人出現在佛陀教育協會的時候，現場幾百人都生歡喜心，沒有一個人生

氣。

所以，大衛·霍金斯博士說：「當一個人意念很負面的時候，不僅是傷害他自己，也讓整個周圍的環境磁場整個變不好。」他做過百萬次案例，調查過全球不同的人種，同樣的答案都是一致的；只要你振動頻率低於二〇〇，這個人就有病。那二〇〇以上的意念有哪些？喜歡關懷別人，慈悲、愛心，這些振動頻率都高達到四〇〇到五〇〇。另外，慈悲喜捨、幫助別人、關懷別人、淨定安樂，也都是很高的振動頻率。相反的，嗔恨、指責別人、怨恨人，這些振動頻率都相當的低，這些低的振動頻率就是導致癌症、心

臟病種種疾病的原因。

所以，從這位醫生的科學角度，以及修·藍博士的治療原理都告訴我們，「意念真的不可思議！」修·藍博士也講到「開悟的狀態」振動頻率很高，是七〇〇。目前他還沒找到一〇〇〇的。他還說，愛與慈悲的頻率能量都是很高，七〇〇左右。

那末學就想到，振動頻率最高的就是南無阿彌陀佛這句佛號，怎麼知道？日本江本勝博士做水結晶實驗。他說，他給水看不同的語言，其中這個「愛」字結晶特別漂亮。所以，他就請教師父上人，愛是不是宇宙的核心？師父上人說：「是！」所以它的結晶就

特別的美。

台灣有個單位叫做華嚴實驗室，也做水結晶實驗。這個實驗室也同樣做「愛」字，也給水聽阿彌陀佛佛號。他們給水聽的是師父上人所念的阿彌陀佛這四個字，發現它的結晶是兩層的，比愛字更漂亮。所以，師父上人告訴我們，這句阿彌陀佛是萬德洪名，真的沒有錯；而且，這句佛號又能夠讓我們當生成佛。尤其我們念佛發願往生，雖然煩惱習氣還沒有完全去除，只要我們淨念相繼，就可以帶業往生。

師父上人常說，這個「願」很重要，求願往生，才能夠出離六道輪迴，其他的我們要靠自己。有同修

也說：「我們學佛最基本的是要離苦得樂，這部分我們都沒做到。」這離苦得樂是什麼？我們有學佛三、四十年的老同修，還是時常有怨恨惱怒煩，常常抱怨外面境緣，卻從來不會反求諸己。當他們看到修·藍博士的示現，要對一切境緣負起百分之百的責任，他們就努力去落實。現在他們內心不再受苦，他們感覺日子越來越充實，心裡越來越平靜。

我們只要把佛法這句話「一切法唯心所現，唯識所變」用在我們念佛法門上，求願往生，我們今生個個都能夠往生西方極樂世界，最重要的是要「不間斷」。修·藍博士一直強調，在我們不斷地做清除的

過程當中，也就是我們不斷地念阿彌陀佛，我們對境緣不再埋怨，這個內在智慧就會日漸開啟。我們一生中當中所遇見的每個人事物其實都是來幫助我們，成就我們的。就像修·藍博士所說，他感恩來到世間的每個人、每件事、每樣物；因為有他們的出現，才能夠讓他看到自己內在還有哪些沒有清除乾淨。所以他沒有抱怨的心，而是感恩一切人事物。

如果我們能夠對境緣負起百分之百的責任，感恩一切人事物的出現，知道萬事萬物都是自己變現出來的，我們就沒有衝突，沒有對立，宇宙就在自己心中，心中變現出整個宇宙。蕩益大師說：「境緣無好

醜，好醜起於心。」當我們遇到問題的時候，都是自心變現出來的。

末學很感恩佛菩薩在我修學的路上示現各種境界來提醒我改進。自己能夠不斷地清除內在這些不好的念頭、記憶，然後念佛迴向給他們。我發現，其實每個人都是自己的善知識，而且都是佛菩薩示現。以前見到的都是別人的煩惱習氣，從來不會見到別人的佛性；因為自己都是用煩惱習氣與對方的煩惱習氣相應。自從凡事行有不得，反求諸己之後就發現，其實每個人都是佛。就像印光大師所說，每個人都是菩薩，只有自己才是真正的凡夫；自己要努力去修正自

己，而不是去修正別人。

每個人其實都是完美的。為什麼我今天看到他們的習性？是我的習性在跟他們相應啊！是我自己有問題，不是別人有問題，他們都是佛。因為一切眾生本來是佛，他這個佛性永遠都存在，不管他今天煩惱習性有多重，他都是佛。我為什麼不去見人家的佛性，而是見人家的煩惱習氣？師父上人也說，明心見性的佛菩薩不見人的習性，他是見人的真心本性；所以他能明心見性。我們為什麼見不了性？就是因為天天用煩惱習氣去跟別人的煩惱習氣相應，自己已經戴上了有色的眼鏡；這也就是修·藍博士所說的：「我們前

面本來都是一片光明，我們被有色的紙遮蔽住了；只要把那個黑色紙張去掉，外面的世界一切都是神所創造的，都是圓滿的。」

我們佛法裡面所說的，一切都是自性所變現的，情與無情，同圓種智。所以末學也希望藉由這個分享，做一個大概的介紹，自己在修學路上這些不足之處以及不會落實佛法的地方跟大家一起分享探討。其中還有很多不足的地方，也請求師父上人、以及法師、還有諸位大德菩薩們給予批評指導。感謝諸位菩薩們的護持。

訪談 · 藍博士
反思信願行
終

編者後記

無限感恩修·藍博士。

無限感恩何美慧老師。

無限感恩愛心師兄弟姐妹聽寫順稿。

無限感恩法界眾生。

對不起，請原諒，謝謝你，我愛你！

南無阿彌陀佛！

二〇一三年八月一日

普為出資及讀誦受持
輾轉流通者回向偈曰

願以此功德 消除宿現業
增長諸福慧 圓成勝善根
所有刀兵劫 及與饑饉等
悉皆盡滅除 人各習禮讓
讀誦受持人 輾轉流通者
現眷咸安樂 先亡獲超昇
風雨常調順 人民悉安寧
法界諸含識 同證無上道

訪談修·藍博士 反思信願行

作者：何美慧老師

印贈者：三寶弟子

流通處：香光淨宗學會

地址：新北市三重區中興北街一七九號

電話：(〇二)八五一一—〇九五五

推薦網址：淨空法師專輯網站

承印：奇果廣告設計有限公司

地址：高雄市鼓山區河西一路一四三一號

電話：(〇七)五五四—八六六〇

二〇一四年六月 恭印一萬本 初版十刷 累計四萬一千本

免費結緣 歡迎索取 廣為流通 功德無量