

菩提道次第广论
上士道 3
(发菩提心)
最尊贵的净莲上师讲解
讲于新加坡大悲佛教中心

各位居士大德！阿弥陀佛！

我们明白了六因一果的内容之后，就可以开始正式起修了。

首先，我们就是要修对一切有情有平等心，这是我们前面说到，要对一切有情有大悲心，除非我们没有对象的差别。对一切有情，都是平等的对待，那你才可能对一切有情都生起大悲心。如果有差别待遇，有对象的差别，我们就不可能普遍，我们的大悲心就不可能遍及一切的众生，一切的有情。所以，第一个要修的，就是要对一切有情修平等心。

可是，有一个重点，在这个之前，先要对前面所有修过的、学过的，再练习一遍，前面学过的就是道前基础、下士道、中士道，还要再练习一遍，因为这些都是发菩提心的前行，这个前行不具备的话，你现在发菩提心，发不起来。发不起来，一定有原因，到底出在哪里呢？你就一直往前推、往前推，一个一个检查，你哪一个部分没有圆满，是不是都做到了？做到了，很好；那没有做到的，去把它补起来。

所以，在这个之前，我们先要把前面修学过的，再复习一遍。为什么要再复习一遍呢？我们来分析它的原因。现在要修平等心，对不对？要修平等心，就要知道一切有情想离苦得乐的心是相同的，一切有情都想离苦得乐，这个心是相同的。那要怎么离苦得乐呢？什么叫做离苦得乐？什么样才是真正的离苦得乐呢？离苦，离苦是说离世间这些苦吗？还是指的是什么苦？那得乐，这个乐，指的是什么乐呢？是世间的快乐吗？是要离开世间的痛苦，然后得到世间的快乐吗？这个是离苦得乐的意思吗？不是喔！对不对？一定不是的嘛。

所谓的离苦得乐的心是相同的，一般人是只要世间的快乐，远离世间的痛苦，但是世间的快乐，不是真正的快乐。我们前面思惟苦谛，就已经明白它的道理是为什么，只要你还在三界轮回当中，你就只有苦，没有快乐，有轮回的苦。所以，这边讲的「离苦」，是指离轮回的苦；得乐，这个快乐是什么呢？一定不是世间的快乐，因为世间的快乐，是烦恼的根本，世间的快乐，就是贪嘛，那怎么会有贪？就是因为有我，有我，所以有我喜欢的，我喜欢的，我就贪。所以，世间的快乐是跟贪相应的，那贪是轮回的根本，所以一定不是世间的快乐。这边的离苦得乐，这个乐，一定不是世间的快乐。除非你能够解脱轮回，你才能够真正的得安乐，所以这边的快乐，指的是涅槃的安乐。离开三界六道轮回的苦，然后入涅槃，才能够得真正的安乐，这是离苦得乐的意思。

怎么做到离苦得乐呢？除非你能够解脱轮回的苦。怎么解脱轮回呢？

那就是整个中士道的内容，整个中士道，就是告诉我们怎么解脱的方法，不管你是修四谛、还是十二因缘，你都能够跳出轮回的苦。所以，中士道是不是就跟现在我们讲的这个发菩提心，是紧紧相扣的？

那再进一步去推，再往前推，这整个轮回是怎么造成的呢？是业力造成的，对不对？你造了善业，就生三善趣，你造了恶业，就堕三恶道，这个是不是又要知道业果的道理？整个轮回，就是业力的显现，看你是善业、还是恶业。所以，这整个业果的道理，你也要了解，所以这个就是「深信业果」的部分，它是属于下士道的最后一部分。

我们现在是从后面往前推，我们为什么要进入中士道？然后我们现在为什么菩提心发不起来？那要发菩提心之前，这个前行是不是都已经做好了？所以我们就往前推，你是不是解脱道已经修了？然后为什么会轮回？那就是因为业力。整个业果的关系，就在下士道「深信业果」讲得非常清楚。

如果还在轮回当中，你不想堕恶趣的话，那应该怎么办呢？那就是要皈依三宝，断十恶业，你就能够不堕恶趣。可是，如果你不知道恶道的苦，你也不会害怕堕恶道。所以，接下来，你也要先知道三恶趣的苦，你才会生起那个害怕堕恶道的心，你才会很积极地断十恶业。

我们现在断恶，为什么那么慢？就是没有那个害怕、没有那个恐惧说「我死了，就会到恶道」，那个心没有生起来，所以你不慌不忙，然后断恶业，慢慢地断，不着急，为什么？就是没有经常思惟三恶趣的苦，到底苦在哪里。你说三恶趣很苦，地狱的苦，我也不能体会啊，那个火烧地狱的苦，我没有经验；你说寒冰地狱有多苦，我也不痛不痒的，跟我现在现实的生活没有什么关系，好像不相干，那是很遥远的事情，然后也心存侥幸，我也没有坏到说死后会堕恶趣，所以就不会很积极地来断除十恶业。

那你说饿鬼道的苦，我每天都只会吃撑了，绝对没有那个饥饿的感觉，一天吃三餐，还有两次点心，对不对？就是上午茶、下午茶，加上这两个，还要三餐，就一天吃五次，所以也不能够体会饿鬼道，他们到底有多苦？不能够体会。饿鬼道的苦，就是每天饿着肚子，然后口很渴，就是没有东西吃、没有水喝，而且是很长的时间，不是三天、五天，也不是三年、五年，是五百世。譬如说：你这一世很喜欢喝可乐，可是一旦堕入饿鬼道，连可乐的名字都没有听到，五百世没有听到可乐的名字，更何况是喝一口可乐，懂吗？那个时间是非常、非常长，长时间处在又渴又饿的状态，可是我们没有办法体会啊，所以我们就不会很害怕堕恶道，因为不知道它到底有多苦。

畜生道，那更难了，我们现在看到那个好狗命，现在的宠物多好命啊，对不对？你说畜生道有什么苦？偶尔看到流浪狗是有点苦，可是流浪狗还是很多人去喂牠啊，还是很多爱心人士去呵护牠，看牠身上长了皮肤病，也带牠去看医生，对不对？没有东西吃，也是常常去喂牠，所以还是没有

办法体会那个畜生道到底有多苦。

所以，除非经常思惟三恶趣有什么苦，你才会生起那个「我绝对不要去」，因为实在是太苦了。所以你对三恶趣的内容，要非常非常的熟悉，随时那个影像可以现前，尤其是当你想要造十恶业的时候，那个景象马上现前，吓得不敢造了，只有这种把自己吓到不敢造恶业，才算有它的效果生出来，那个就是经常思惟「三恶趣苦」，三恶趣苦也在下士道里面。

可是，如果你害怕堕恶道的心已经生起，可是你没有想到下一世你会去哪里的话，你也是害怕归害怕，因为有些人还是不相信有来生，他也不相信有因果，你讲三恶趣有多苦，吓吓他，我也许这一世就没有了，谁知道有来世，你看到啦？你证明给我看，你把轮回现前给我看，六道是长得什么样子，然后怎么证明有过去、现在、未来三世，你证明给我看，要不然我是不相信的。

所以，除非你又会想到为将来世来做打算，或者是为下一世修行，你才会想到说，我如果还在造十恶业，继续还在造业，那如果有下一世的话，我一定是堕恶道，毫无疑问的，这个时候你才会生起这个警惕的心。可是怎么样来为下一世做准备？那个就是每天要修的「念死无常」。我什么时候死？不知道，那我是不是每天都准备好，随时都准备好走？然后都很有把握，不堕恶道？还是我有把握，可以解脱轮回？还是我有把握，至少还能够再得暇满人身，再继续修行？你是不是有这个把握？或者是你已经有把握能够往生成就，不管你发愿到哪个净土，你是不是已经有把握了？那就是说，我们如果偶尔会为下一世做打算的话，我们就会很积极地每天都准备好，因为什么时候走不知道，因为有念死无常。念死无常，就是要念到我今天就会走，我随时会走，那你是不是随时都准备好？万般带不走，唯有业随身，你走的时候，什么都带不走，世间的财物、亲人，只有你的业跟着你跑，所以你是善业多、还是恶业多，你是不是很清楚？所以，念死无常又是一个非常的重要，每天要修的功课。「念死无常」也是在下士道刚开始的部分。

所以，上面讲的念死无常、三恶趣苦、皈依三宝、深信业果，它是属于下士道的内容。

再往前推，就是道前基础了。想到我们这一世，好不容易得到暇满的人身，就不应该让它白白地空过，不让它白白地空过，就要好好地来修学佛法。修学佛法，又必须要找到一个好的老师，对不对？所以，要知道怎么样去找一个善知识，然后善知识应该有一些什么样的条件，他才是好的善知识，才是我应该去依止他的。然后他说的法，又必须是正法，所以这个正法，又必须是有清浄的法脉传承，它才是正法。所以，说这个法的人，就非常的重要了。

我们现在是修学广论，所以我们要知道造论者，造这个广论的，是哪一位大师？那他自己本身是不是条件都很圆满？他所说的这个论，所有的

内容，是不是也是清净的正法？这个就是所有道前基础所说的内容。说到造论的这个人，造论者他的殊胜；还有他所造的论，里面所说的法，也是非常的圆满的；然后也是很清楚地告诉我们，怎么正确地依止一位善知识，然后开始来修学佛法；然后修行的第一个条件，就是要有暇满的人身，因为除了暇满的条件之外的那些众生，都是没有办法修行的；然后又告诉我们，什么是暇满人身的条件？这是修行的第一个条件，必须要有暇满的人身；然后再开始修念死无常。

这样子一个一个，环环相扣，一个连着一个，一直到我们现在讲的这个，上士道的发菩提心。发菩提心，为什么发不起来？就是前面这个基础，可能还没有圆满地做到，所以，现在要修对一切有情生起平等的心之前，我们就要把所有前面的内容，再复习一遍，就是因为它是菩提心的前行。有了这个前行之后，我们才能够体会一切有情想离苦得乐的心，都是相同的，才能够体会。

等到前面的这些条件都具备了之后，前行都圆满了之后，我们就可以正式来修，怎么对一切有情修平等心呢？正式起修了，怎么对一切有情产生平等心？就是没有对象的差别，你要透过什么样的一种思惟，然后达到？你今天不管看到谁，你就是平等，没有怨亲、中庸的差别。所以我们要经常、经常的这样来思惟，就是我们刚才讲的，一切有情，他都是喜欢快乐，不喜欢痛苦，这个心是相同的。

可是，我们对一切的有情，只是给他快乐，没有给他痛苦吗？也不是，为什么？因为我们有对象的差别。虽然一切有情，他都是喜欢快乐，不喜欢痛苦，可是我们对一切有情，是有差别对待，我们只对我们喜欢的人，每天想到怎么样去爱护他、怎么去帮助他、怎么去利益他；对我讨厌的人，我就很难了，我可能每天想的，就是怎么去伺机报复、怎么去恨他、怎么去伤害他。可是一切有情，不是想离苦得乐的心都一样？可是为什么我们只对喜欢的人做得到，不喜欢的人做不到？这好像有点说不过去，对不对？因为一切有情的心是一样的，可是我们没有办法对一切的有情是平等对待，我们只能对我们喜欢的，可以做到；不喜欢的，没有办法做到，所以这个是说不过去的。

然后我们再分析，今天我们喜欢的人，是永远就是喜欢吗？他是我应该真正喜欢的人吗？今天我贪爱的人，是生生世世，他都是我亲爱的人吗？有没有哪一世，他曾经是我的大怨敌？有没有可能？因为我轮回这么久，我目前这一世，我现在最喜欢的人，是不是从我有轮回开始，一直到现在，他都是我最亲爱的人，是吗？不一定，对不对？也许有一世，是一条鱼的时候，他可能就是那个主厨，餐厅的主厨，今天拿了这条鱼放在砧板上，一刀喀嚓下去，把我的头拿去煮鱼头米粉，然后再一片一片的把我的肉割下来，可能炒个咖喱鱼片，也蛮好吃的，对不对？然后那个骨头去煮味噌汤。所以，我们这一世最亲爱的人，搞不好是过去我曾经杀害过他，他也

杀害过我。轮回了这么久，可能很长的时间都在我害你、你害我，我杀你、你杀我，只是我们忘记了，没有宿命通，不知道，所以他可能是我的大仇家，我的大敌人，我的杀父之仇什么之类的，什么不共戴天的那个仇恨，也说不定啊！想一想，如果我们这样子来想的话，你还能够继续对他产生贪爱吗？应该会好一点啦。

所以，我们就用这样分析的方式，这样子思惟的方式，想到一切众生，他希望离苦得乐的心是一样的，可是我们是没有办法平等的对待。可是现在我们喜欢的人，可以对他好的这样的人，他也可能是我们过去的大怨敌；我们目前最恨的那个人，也可能曾经是我们最亲爱的人。所以，他有可能之前是亲属，后来变怨敌；也可能之前是怨敌，后来变亲属。而且它有时候速度非常快，早上他本来是好朋友，中午吵一个架，下午就变成冤家了，所以，它这个怨亲是不定的。既然冤亲的关系不一定，那由冤亲所产生的贪、还有瞋，它也是不一定的。

所以，这样分析的话，我们就不会对现在我们贪爱的人，继续贪爱了，因为我们想到他过去，可能是我的大怨敌；对我这一世瞋恨的人，我也会想到那个冤亲不定，他也可能是我最亲爱的母亲，然后他在照顾我的时候，可能跟我结了一些恶缘，所以这一世才会变成怨敌。所以，其实只是过去结的缘的不同，有善缘、有恶缘，才有今天怨敌、还是亲属的关系的不同。可是不管怎么样，每一位众生他想离苦得乐的心是相同的，可是我们却对我们贪爱的人，可以去想到怎么利益他；对我们瞋恨的人，这种怨敌，却时时想到怎么去伤害他。所以，这个不合理，对不对？

所以，我们经常这样子来思惟，就可以去除我们对贪爱的人的贪，还有我们对怨敌的瞋，就能够慢慢地平息。只有透过不断不断地思惟、分别，然后这样子不断不断地练习，我们才能够把我们这个分别心去掉，然后慢慢地能够做到，对一切众生都是平等心来对待。

那怎么知道自己有没有做到呢？很简单，你心里面还有没有喜欢谁、讨厌谁，有的话，就是这部分没有做到。这部分没有做到，后面就统统做不到，前面是后面的基础，所以我们讲的，这一部分你做到了，下一部分才可能继续去练习，然后去做到。一步一步，慢慢地，到最后才有那个果出来，六因一果，那个菩提心的这个果才可以出来，前面的六因，你必须每一个都做到。

首先就是要修对一切有情有平等心，所以你今天不管碰到谁，你的心都是平等的，那这一部分你做到了。你不会对你喜欢的人贪，不会对你讨厌的人生瞋，每天不断不断地这样子，发觉你的贪爱起来的时候，马上思惟，去断除你对他的贪爱，因为贪爱也是在造业，造轮回的业，懂吗？瞋恨的话，业更重，瞋恨就是堕地狱，所以也没有什么好处。所以我们想要修菩提心的话，第一步就要视一切有情众生是平等的，没有对象的差别，不会对某些喜爱的人生贪，也不会对某些讨厌的人生瞋，一定要做到这一

步，才能够继续下一个。所以，可能这个部分就要修很久，一直修到我看到谁，都是一样的，我的心是平等的，就是没有那个贪瞋痴出来，懂吗？对那个不认识的，就是痴，就是愚痴。所以只要有对象的差别，就是贪瞋痴不断，每天都在造业，造烦恼的业。想发菩提心，也只是口号而已，说说而已，我要发心，可是你是不可能做到的，为什么？第一步你就做不到啊，你就有对象的差别，你怎么可能做得到。所以，这个很重要，第一个我们要练习的，就是这个部分。

那你说，我已经修到对一切众生都一视同仁，我看谁都一样，我心都是平等、无分别的，我如果做到这个，可不可能有大悲心啊？我看到谁都一样啊，有没有大悲心？这样是不是就够了？我只是没有贪瞋痴，这样很强烈的贪瞋痴的感受这样而已，那我看到谁都一样，这样有没有大悲心？听起来好像没有，对不对？所以，这样还是不够的。

这个做完之后，你怎么样生起那个大悲心？就是你真的很真心的希望他快乐，希望他不要痛苦，那个心情，就好像一个慈母对待她那个独生子一样。最爱的就是每一代都单传，就是那一个男孩子这样而已，好不容易才求来的，可能是晚年得子，还是怎么样，只是形容他是多么的珍贵，在那个母亲的眼里，他是多么的珍贵。我们现在看一切的众生，不但是要平等对待，还要看每一个众生，就好像我们最爱的那个独子一样，那个心情还要生起，你才有大悲心，你才可能想到怎么样拔他的苦，就是说他生病的时候，巴不得帮他生，他苦的时候，巴不得帮他苦，为他死也心甘情愿，这个你才做得到。你只是对一切众生都有平等心，你做不到这个心情，懂吗？也不可能为他牺牲你的性命。

所以，第二步我们要练习的，就是不但对一切众生都是平等对待，而且每一个众生，都是我们的爱子（最珍贵的独子，叫做爱子），这样才可能生起大悲心。

这种情况，就好像说你要种田，你要先去耕地，耕地就是说我把那一片已经荒废很久的田地，把它整理整理，然后……，不是农夫，所以说不出来，农夫才说得很清楚怎么样去耕地。古时候，农家的时候是找一头牛，然后这样子拉，拉过去又拉过来，把那个泥土翻松，现在可能就是用机械去犁那个田，把那个土壤去翻松来，就是说先整地的意思。这个整地，就是把一亩可能原来是恶田，然后把它整成良田，这样整理一番，这个工作，就比喻我们刚才讲的那个平等心。平等心就好比把一亩恶田变成良田，就是修平等心。

已经犁好田之后，你那个土太干也不行，所以你可能要灌溉，去滋润那个水分，然后你才可以播种。所以第二步，灌溉滋润那个土地，就好比我们现在讲的，你必须视一切有情众生，好像是你的爱子一样，生起这个慈爱的心，这个是第二步，去灌溉那个农田，然后你才可以洒下大悲的种子，这个种子，才可能生出大悲心这样的果出来，这是一种比喻。

所以，你想要得到这个大悲心的果，你就必须先犁田整地，然后才去灌溉、滋润那个土地，你才能够播种，播下大悲的种子。所以，第一步做好之后，我们第二步就要紧接着练习，怎么样视一切众生就好像你最疼爱的独生子一样。这个方法就是知母、念恩、报恩，这三个你做到的话，你就能够看一切的有情众生，都好像是你最珍贵的独子一样。

所以，我们现在就要来介绍，怎么修知母、念恩、跟报恩这三个部分。

首先是修知母。知母，我们昨天也很简单地介绍，就是视一切有情都是我往世的母亲，这个就是知母。所以，我们怎么来思惟这个部分呢？就是我们思惟从无始以来，我们轮回了很久，轮回生死不断，既然不断不断地轮回生死，那你是不是每一世都要受生？只要我轮回不断，那我的受生就没有穷尽；我的受生没有穷尽，那生我的母亲就没有穷尽，因为我要不断不断地受生，受生的话，就会有母亲。所以，只要我轮回生死不断，我的受生就没有穷尽，受生没有穷尽，我的母亲也没有穷尽。这样就可以推出来一个结论：就是一切有情，都可能做过我往世的母亲，是不是？因为我轮回太久了，那我的受生已经没有办法数了，到底是受了多少生，只要是它没有办法数，没有穷尽的话，我的母亲也没有穷尽，所以，是不是每一个众生都很可能？因为我轮回太久了，受生太多次了，所以任何一个众生，都很可能就是往世的母亲，可能性很高，对不对？因为我轮回太久了。那未来世也是同样的，如果我没有解脱，我这一世没有解脱，我将来生生世世还是继续轮回，继续轮回，我又受生不断，然后我的母亲也是没有穷尽的时候。所以，过去世是这样子，这一世我有母亲，那未来世也还是这样，这样子思惟，你就能够承认，好吧，那一切众生，就有可能是我往世的母亲。

这个就是「知母」这个部分，你只要想到你轮回很久，受生很久，然后你的母亲很多，所以任何一个众生，都有可能就是你过去的母亲，就是这样想，这就是知母。这样我们就可以看待一切众生，就好像是我们过去的母亲一样，只要你做到这个部分，你看任何一个众生，你就会想到如母的众生，一切如母的众生，就好比是我往世母亲的众生，这个就是「知母」这个部分，看到任何一个众生，这个念头马上生起。

那他当你母亲的时候，怎么对待你的啊？我们就可以以这一世来看，母亲是怎么样从怀胎，很辛苦地把我生下来，然后又怎么样很辛苦地把我带大，这中间的辛苦，我们就可以好好地来忆念、忆念。

我碰到有一些人来跟我说，我一想到我的母亲，我就恨她恨得要死，你叫我念恩，我实在念不起来，因为她从小就虐待我长大。因为父亲长年不在家，在外面作生意，很少回来，所以母亲每天看到的，就只有我而已。她因为对父亲的怀恨，全部都发泄在我的身上，所以她只要一不高兴，就把我毒打一顿，站着打还不够，还吊起来，吊起来打还不够，还把他的头吊起来，然后放在马桶里面，用马桶的水冲。我们只是形容他是受苦受难

长大的，所以你说现在要念母亲的恩，他怎么想都是母亲的恨，懂吗？我怎么念都念不起来，那这时候怎么办？因为不是每一个家庭都是有慈母，懂吗？也有那个恶母之类的，所以你教他修这个部分，他就变成说他是困难的，那我们有变通的办法。

你从小到大，虽然你母亲不疼爱你，有没有很疼爱你的阿公、阿嬷？还是什么亲朋好友？或者是哪一个长辈，特别照顾你的？还有那个孤儿，是在孤儿院长大的，你叫他念母亲恩，他也实在是念不起来，懂吗？他可能一生下来，也没有看过，因为他可能是弃婴，连母亲的脸都没有看过，他就是被人家丢在寺庙门口、还是孤儿院的门口，或者是警察局的门口，然后送到孤儿院长大，你现在叫他念母亲的恩，他也是念不起来。可是，也许有育幼院的神父、还是修女，就是很爱他，或者是他寄养在哪个人的家里，也是百般的呵护，把他当作是自己的小孩，这样子把他拉拔长大。就是你可以找一个，你现在一想起来，他对你照顾倍至，然后你心存感激的那种对象，你可以想得起来，你就先想他。

因为我们练习这个部分，最主要是修念恩的心，所以谁对你有恩，你一想到他，那个念恩的心就起来，那就 O.K.，不管他是谁，懂吗？因为我们这个对象，也是要慢慢扩展到最后一切有情，我都是能够做到知母、念恩，这是最后的目的，所以不能够从这一世的母亲下手也 O.K.的，从任何一个让你能很快就念恩的这样一个对象下手。只要你念恩的心可以生起来，然后再慢慢扩展到其它，你的怨敌、什么的，你就能够做到。可是第一个，你一定要生起念恩的心，因为你没有常常念这个母亲对我们的恩德的话，没有常常修念恩的话，我们常常就会 complain，就这个对不起我、国家社会对不起我，我的亲朋好友也都对不起我，全世界都对不起我，就是因为你没有念恩，所以你就会觉得大家都负了你。所以，修念恩的心很重要，它才能够发展到最后的慈悲，然后菩提心出来，你那个念恩的心都生不起来，你是不可能有大悲心的。没有大悲心，就没有菩提心，它是一步一步，然后慢慢地发起来的，所以不可能我要发心，就马上发起来，没有那么容易。

就是第一步，我们刚才讲到，你是不是能够看一切众生，都没有对象的差别，这一步就很难了，对不对？对一般人来说。然后再第二步，就是修知母，然后现在讲的修念恩。所以，我们这一世的母亲，如果能够让我们很快生起念恩的心的话，我们就忆念这一世的母亲，她是怀胎十月，有多么的辛苦，孕妇很辛苦，生病不敢吃药的，因为怕畸形儿，懂吗？又不能拿钉子，听说不能拿钉子钉墙壁，又不可以提重的，一大堆禁忌。自己爱吃的，不能够吃，说对胎儿不好，不喜欢吃的要一直吃，因为对胎儿好，就没有自己喜不喜欢的，该怎么吃就怎么吃，所以她是非常辛苦的。也许是因为怀孕，工作也没了，因为这个工作就是不可以孕妇来做，就是为了你，工作丢了。所以，我们想一想，孕妇她到底有哪一些苦，她为了生我，

然后受了这么多苦，从怀孕就开始受苦；生产也是很苦，大家都知道，那个是几级的痛，也是很苦啊，生产的时候很苦；还要坐月子，也是很苦，虽然吃得胖胖的，还是很苦，每天进补，坐月子听起来好像整天进补，也是很辛苦的；然后带小孩是最辛苦的，尤其是妈妈都是感同身受，那个能够生一个、两个、三个、四个，哇！那真的是佩服得五体投地，一个都那么难带了，她居然有勇气生好几个，就是很辛苦，照顾小孩很辛苦。晚上也没办法好好睡，因为四个钟头要喂一次奶，你就不能好好睡，或者几个钟头要喂什么。然后他睡白天，晚上不给你睡，你就很惨，有的小孩就是睡白天，晚上不睡，晚上就一直给你哭闹，整个晚上都不能睡觉，就折磨。

所以从小到大，真的是很不容易，你生病的时候，她那个焦急的心情。总而言之，就是百般的呵护，渴了就是给你水喝，肚子饿了，就给你食物吃，这样子慢慢长大。每年要买新衣服嘛，对不对？过年要买新衣服，如果家境不是很好，每年自己穿旧衣服，可是小朋友一定要买新衣服，就是这样子。所以她赚钱也是赚得很辛苦，赚钱也不知道受了多少罪，吃了多少苦，造了多少业，然后才赚了一点钱，自己又舍不得花，舍不得用，全部都用在你的身上。然后她是这么心甘情愿的为你付出，然后没有想要任何的回报。

所以我们可以思惟，这只是随便举例子，你再慢慢思惟，可以发觉她真的是很辛苦，母亲真的是很辛苦，慢慢想她从怀胎十月开始，一直到把你拉拔长大，她为你生了多少烦恼，为你造了多少业，担了多少心，然后你又不听话，功课不好，又怎么样惹她伤心难过；念书的时候，就担心你的学业；出社会的话，又担心你的工作；之后要结婚，又担心你结婚的对象；结了婚，生了小孩，还要担心你的孙子、孙女，反正就是担不完的心，那都是母亲的伟大。

只要这个念恩的心可以生起，我们就换对象了。父亲，这一世的父亲，也是同样的从知母、念恩开始修。这一世虽然他跟你的关系是父亲，但是他有可能是你往世的母亲，也是同样的这样子，像你忆念这一世的母亲，一样的，这样子对你有恩，念他的恩。所以，当父亲这个对象，知母、念恩的心可以生起了之后，你就再继续扩展到你周遭的亲朋好友的对象，他们也是我往世的母亲，然后也同样的念恩。也是同样的，在往世当我母亲的时候，也是这样子来照顾我，也是对我有恩。

那这些对象都能够生起知母、念恩之后，第二个对象，就是中庸，就是这一世不是怨、也不是亲人，不是亲属，也不是怨敌，这个是中庸，可能是我不认识的人，跟我没关系的人，对他们也知母、念恩。虽然这一世没有什么因缘，但是他也可能是我往世的母亲，然后同样的对我有恩。

第三个一怨敌。它这个次第是一定的次第，不能够跳喔，因为你前面的念不起来，你后面的就念不起来。怨敌是比较难，叫你念怨敌的恩，我想来想去，是只有恨，对不对？可是你想到他可能是你往世最亲爱的母亲，

那为什么这一世会变成怨敌？就是因为照顾你的时候，跟你结了恶缘，所以这一世才会变成怨敌，可是他过去还是有生你、养你的恩德，所以这样想，就能够平息你对他的怨。这时候应该比较没有怨了，因为前面已经修对一切有情平等心了，对怨敌我们已经反复的思惟，这一世的怨敌，可能是你过去最亲爱的人，我们前面已经这样思惟过，所以这时候的怨敌，应该比较容易平复你瞋恚的心。因为在前面要修平等的时候，已经能够调伏了，借着智慧的观察、思惟，去调伏你那个瞋恚的心。我们前面讲了，对贪爱的人可以再生贪，然后对怨敌不再会生起那个瞋恨的心，对中庸也不再会愚痴无明。前面第一步已经修好了，所以到这个时候也还 O.K.，就是那个恨意比较不会起来了。

所以，当你对怨敌也能够修这个知母、念恩之后，就对一切的有情，十方一切的有情，不是这个地球上而已，十方，整个法界，十方一切有情都可能是我往世的母亲，因为法界无量无边，他也不一定就在我们现在会碰到的这个世界，他可能在他方世界，有可能，他方世界的众生，也可能是你往世的母亲，只是因为因缘，他现在在他方世界。所以我们最后是忆念十方一切有情，都可能是我往世的母亲，然后念他的恩。

这个就是修念恩这个部分，先忆念这一世的母亲，或者能够让你生起念恩心的这样的一个对象。当你这个念恩的心生起了之后，你就把它扩展到第一个父亲、还有其它的亲友这个对象的身上，第二个中庸，第三个怨敌，第四个十方一切有情，这样子慢慢地扩大，来修你知母、念恩的心，这个就是修念恩。

那念了恩德之后，他对你有那么大的恩德，你应该怎么办呢？就报答，对不对？理所当然，对我有恩的人，我都应该报答他。既然十方一切有情对我有恩，那我应该要报答他。那怎么报答他们呢？什么样的方式，才是最好的报答？像我们这一世的母亲，我们要怎么报答她？让她生活得无忧无虑，买房子给她住，买她喜欢的衣服给她穿，还是怎么样？每天带她去吃饭？吃香喝辣的，她喜欢吃海南鸡饭，就带她去海南鸡饭，喜欢吃肉骨茶，就吃肉骨茶，还是怎么样？生病了，带她去看医生，找最好的医生给她看，买最好的健康食品给她吃，这样是不是算报恩了呢？做到世间所谓的孝子，孝顺的小孩，孝子的标准，人人都称赞他是最孝顺的小孩，这样是不是就够了，就报恩了吗？有没有？这样有没有报恩？这样很不错了，能够做到这样已经很不错了，还要自己有能力才行。你这样子照顾她一辈子，就算她这一世能够健康长寿，最后无疾而终，寿终正寝，但是她下一世还要不要再来轮回啊？还要不要？要啊，还是要轮回啊，你这一世把她照顾好，下一世还是要轮回。她如果有恶业，堕恶道的话，那当然是非常痛苦的，就算她生善道，她苦不苦？只要在轮回里面都苦啊！所以你这样子照顾她，算是报恩吗？好像不是很究竟，对不对？对啊！所以，只要还在轮回当中的众生，就没有所谓真正的快乐，因为轮回的根本是苦的。

所以，除非我们能够帮助他们解脱，这个才是真正的报恩。

好，所以这个时候就可以发愿了，报恩的心生起，你就可以开始发愿了，对一切有情，荷负起报恩的重担。因为我们前面已经能够对十方一切有情都念恩，所以我现在报恩，就不是我这一世的母亲，这样一个对象而已。我念恩是十方一切有情，我现在报恩也是十方一切有情，我愿意担起十方一切有情的重担，在我的身上，我去报答他们，怎么报？就是帮助他们解脱轮回的苦，离苦得乐。所以，我就发愿帮助一切有情，都从轮回当中解脱，都怎么样？个个安立在涅槃的安乐当中，这个才算真正的报恩。

所以，我们这一世如果还在忙着说，我们刚才讲的那些照顾，可能会引发他的贪，懂吗？他喜欢什么，你就给他什么，他就愈来愈贪，是好事？还是坏事呢？好比在伤口上洒盐，懂吗？只会苦上加苦，痛上加痛，为什么？轮回是苦的，你又增加他轮回的因，是不是苦上加苦？痛上加痛？所以你要报答，你因为念恩、要报恩，也要非常有智慧，帮助他真正的解脱，才是真正的报恩，你不要增长他这一世的贪、贪爱。那你说刚才讲的那个照顾他，就不用做了吗？也不是啊，先让他身心安乐，然后再跟他讲佛法，解脱之道，他就听得进去嘛，因为你这么照顾他，他一定很听你的话，这个时候就可以帮助他解脱。所以，世间的安乐也可以给他，究竟的安乐也可以给他，这个才是真正的报恩。

所以，我们平常就这样子练习，从第一个练习修平等心，然后呢？知母、念恩、报恩，这个就好比我们刚才比喻的，你把那亩恶田，整理成为良田之后，再灌溉它，成为滋润的土壤，这个时候洒下大悲的种子，它才可能生起大悲心。

我们今天就先讲到这里，后面还有，我们明天把它圆满，至少我们知道今天讲的部分，就可以开始修了。现在看到谁，都是欢喜心，都是我往世的母亲，对我有大恩德，我只想到怎么去报恩，这样就对了，这样就不会有对象的差别，然后你念恩、报恩的心就能够生起。看到不管什么样的对象，你只是想到怎么样去利益他，怎么样去帮助他解脱，这个部分你就圆满地做到了。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。