

菩提道次第廣論
上士道 3
(發菩提心)
最尊貴的淨蓮上師講解
講於新加坡大悲佛教中心

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們明白了六因一果的內容之後，就可以開始正式起修了。

首先，我們就是要修對一切有情有平等心，這是我們前面說到，要做對一切有情有大悲心，除非我們沒有對象的差別。對一切有情，都是平等的對待，那你才可能對一切有情都生起大悲心。如果有差別待遇，有對象的差別，我們就不可能普遍，我們的大悲心就不可能遍及一切的眾生，一切的有情。所以，第一個要修的，就是要對一切有情修平等心。

可是，有一個重點，在這個之前，先要對前面所有修過的、學過的，再練習一遍，前面學過的就是道前基礎、下士道、中士道，還要再練習一遍，因為這些都是發菩提心的前行，這個前行不具備的話，你現在發菩提心，發不起來。發不起來，一定有原因，到底出在哪裡呢？你就一直往前推、往前推，一個一個檢查，你哪一個部分沒有圓滿，是不是都做到了？做到了，很好；那沒有做到的，去把它補起來。

所以，在這個之前，我們先要把前面修學過的，再複習一遍。為什麼要再複習一遍呢？我們來分析它的原因。現在要修平等心，對不對？要修平等心，就要知道一切有情想離苦得樂的心是相同的，一切有情都想離苦得樂，這個心是相同的。那要怎麼離苦得樂呢？什麼叫做離苦得樂？什麼樣才是真正的離苦得樂呢？離苦，離苦是說離世間這些苦嗎？還是指的是什麼苦？那得樂，這個樂，指的是什麼樂呢？是世間的快樂嗎？是要離開世間的痛苦，然後得到世間的快樂嗎？這個是離苦得樂的意思嗎？不是喔！對不對？一定不是的嘛。

所謂的離苦得樂的心是相同的，一般人是只要世間的快樂，遠離世間的痛苦，但是世間的快樂，不是真正的快樂。我們前面思惟苦諦，就已經明白它的道理是為什麼，只要你還在三界輪迴當中，你就只有苦，沒有快樂，有輪迴的苦。所以，這邊講的「離苦」，是指離輪迴的苦；得樂，這個快樂是什麼呢？一定不是世間的快樂，因為世間的快樂，是煩惱的根本，世間的快樂，就是貪嘛，那怎麼會有貪？就是因為我，有我，所以有我喜歡的，我喜歡的，我就貪。所以，世間的快樂是跟貪相應的，那貪是輪迴的根本，所以一定不是世間的快樂。這邊的離苦得樂，這個樂，一定不是世間的快樂。除非你能夠解脫輪迴，你才能夠真正的得安樂，所以這邊的快樂，指的是涅槃的安樂。離開三界六道輪迴的苦，然後入涅槃，才能夠得真正的安樂，這是離苦得樂的意思。

怎麼做到離苦得樂呢？除非你能夠解脫輪迴的苦。怎麼解脫輪迴呢？

那就是整個中士道的內容，整個中士道，就是告訴我們怎麼解脫的方法，不管你是修四諦、還是十二因緣，你都能夠跳出輪迴的苦。所以，中士道是不是就跟現在我們講的這個發菩提心，是緊緊相扣的？

那再進一步去推，再往前推，這整個輪迴是怎麼造成的呢？是業力造成的，對不對？你造了善業，就生三善趣，你造了惡業，就墮三惡道，這個是不是又要知道業果的道理？整個輪迴，就是業力的顯現，看你是善業、還是惡業。所以，這整個業果的道理，你也要了解，所以這個就是「深信業果」的部分，它是屬於下士道的最後一部分。

我們現在是從後面往前推，我們為什麼要進入中士道？然後我們現在為什麼菩提心發不起來？那要發菩提心之前，這個前行是不是都已經做好了？所以我們就往前推，你是不是解脫道已經修了？然後為什麼會輪迴？那就是因為業力。整個業果的關係，就在下士道「深信業果」講得非常清楚。

如果還在輪迴當中，你不想墮惡趣的話，那應該怎麼辦呢？那就是要歸依三寶，斷十惡業，你就能夠不墮惡趣。可是，如果你不知道惡道的苦，你也不會害怕墮惡道。所以，接下來，你也要先知道三惡趣的苦，你才會生起那個害怕墮惡道的心，你才會很積極地斷十惡業。

我們現在斷惡，為什麼那麼慢？就是沒有那個害怕、沒有那個恐懼說「我死了，就會到惡道」，那個心沒有生起來，所以你不慌不忙，然後斷惡業，慢慢地斷，不著急，為什麼？就是沒有經常思惟三惡趣的苦，到底苦在哪裡。你說三惡趣很苦，地獄的苦，我也不能體會啊，那個火燒地獄的苦，我沒有經驗；你說寒冰地獄有多苦，我也不痛不癢的，跟我現在現實的生活沒有什麼關係，好像不相干，那是很遙遠的事情，然後也心存僥倖，我也沒有壞到說死後會墮惡趣，所以就不會很積極地來斷除十惡業。

那你說餓鬼道的苦，我每天都只會吃撐了，絕對沒有那個飢餓的感覺，一天吃三餐，還有兩次點心，對不對？就是上午茶、下午茶，加上這兩個，還要三餐，就一天吃五次，所以也不能夠體會餓鬼道，他們到底有多苦？不能夠體會。餓鬼道的苦，就是每天餓著肚子，然後口很渴，就是沒有東西吃、沒有水喝，而且是很長的時間，不是三天、五天，也不是三年、五年，是五百世。譬如說：你這一世很喜歡喝可樂，可是一旦墮入餓鬼道，連可樂的名字都沒有聽到，五百世沒有聽到可樂的名字，更何況是喝一口可樂，懂嗎？那個時間是非常、非常長，長時間處在又渴又餓的狀態，可是我們沒有辦法體會啊，所以我們就不會很害怕墮惡道，因為不知道它到底有多苦。

畜生道，那更難了，我們現在看到那個好狗命，現在的寵物多好命啊，對不對？你說畜生道有什麼苦？偶爾看到流浪狗是有點苦，可是流浪狗還是很多人去餵牠啊，還是很多愛心人士去呵護牠，看牠身上長了皮膚病，也帶牠去看醫生，對不對？沒有東西吃，也是常常去餵牠，所以還是沒有

辦法體會那個畜生道到底有多苦。

所以，除非經常思惟三惡趣有什麼苦，你才會生起那個「我絕對不要去」，因為實在是太苦了。所以你對三惡趣的內容，要非常非常的熟悉，隨時那個影像可以現前，尤其是當你想要造十惡業的時候，那個景象馬上現前，嚇得不敢造了，只有這種把自己嚇到不敢造惡業，才算有它的效果生出來，那個就是經常思惟「三惡趣苦」，三惡趣苦也在下士道裡面。

可是，如果你害怕墮惡道的心已經生起，可是你沒有想到下一世你會去哪裡的話，你也是害怕歸害怕，因為有些人還是不相信有來生，他也不相信有因果，你講三惡趣有多苦，嚇嚇他，我也許這一世就沒有了，誰知道有來世，你看到啦？你證明給我看，你把輪迴現前給我看，六道是長得什麼樣子，然後怎麼證明有過去、現在、未來三世，你證明給我看，要不然我是不相信的。

所以，除非你又會想到為將來世來做打算，或者是為下一世修行，你才會想到說，我如果還在造十惡業，繼續還在造業，那如果有下一世的話，我一定是墮惡道，毫無疑問的，這個時候你才會生起這個警惕的心。可是怎麼樣來為下一世做準備？那個就是每天要修的「念死無常」。我什麼時候死？不知道，那我是不是每天都準備好，隨時都準備好走？然後都很有把握，不墮惡道？還是我有把握，可以解脫輪迴？還是我有把握，至少還能夠再得暇滿人身，再繼續修行？你是不是有這個把握？或者是你已經有把握能夠往生成就，不管你發願到哪個淨土，你是不是已經有把握了？那就是說，我們如果偶爾會為下一世做打算的話，我們就會很積極地每天都準備好，因為什麼時候走不知道，因為有念死無常。念死無常，就是要念到我今天就會走，我隨時會走，那你是不是隨時都準備好？萬般帶不走，唯有業隨身，你走的時候，什麼都帶不走，世間的財物、親人，只有你的業跟著你跑，所以你是善業多、還是惡業多，你是不是很清楚？所以，念死無常又是一個很重要，每天要修的功課。「念死無常」也是在下士道剛開始的部分。

所以，上面講的念死無常、三惡趣苦、歸依三寶、深信業果，它是屬於下士道的內容。

再往前推，就是道前基礎了。想到我們這一世，好不容易得到暇滿的人身，就不應該讓它白白地空過，不讓它白白地空過，就要好好地來修學佛法。修學佛法，又必須要找到一個好的老師，對不對？所以，要知道怎麼樣去找一個善知識，然後善知識應該有一些什麼樣的條件，他才是好的善知識，才是我應該去依止他的。然後他說的法，又必須是正法，所以這個正法，又必須是有清淨的法脈傳承，它才是正法。所以，說這個法的人，就非常的重要了。

我們現在是修學廣論，所以我們要知道造論者，造這個廣論的，是哪一位大師？那他自己本身是不是條件都很圓滿？他所說的這個論，所有的

內容，是不是也是清淨的正法？這個就是所有道前基礎所說的內容。說到造論的這個人，造論者他的殊勝；還有他所造的論，裡面所說的法，也是非常的圓滿的；然後也是很清楚地告訴我們，怎麼正確地依止一位善知識，然後開始來修學佛法；然後修行的第一個條件，就是要有暇滿的人身，因為除了暇滿的條件之外的那些眾生，都是沒有辦法修行的；然後又告訴我們，什麼是暇滿人身的條件？這是修行的第一個條件，必須要有暇滿的人身；然後再開始修念死無常。

這樣子一個一個，環環相扣，一個連著一個，一直到我們現在講的這個，上士道的發菩提心。發菩提心，為什麼發不起來？就是前面這個基礎，可能還沒有圓滿地做到，所以，現在要修對一切有情生起平等的心之前，我們就要把所有前面的內容，再複習一遍，就是因為它是菩提心的前行。有了這個前行之後，我們才能夠體會一切有情想離苦得樂的心，都是相同的，才能夠體會。

等到前面的這些條件都具備了之後，前行都圓滿了之後，我們就可以正式來修，怎麼對一切有情修平等心呢？正式起修了，怎麼對一切有情產生平等心？就是沒有對象的差別，你要透過什麼樣的一種思惟，然後達到？你今天不管看到誰，你就是平等，沒有怨親、中庸的差別。所以我們要經常、經常的這樣來思惟，就是我們剛才講的，一切有情，他都是喜歡快樂，不喜歡痛苦，這個心是相同的。

可是，我們對一切的有情，只是給他快樂，沒有給他痛苦嗎？也不是，為什麼？因為我們有對象的差別。雖然一切有情，他都是喜歡快樂，不喜歡痛苦，可是我們對一切有情，是有差別對待，我們只對我們喜歡的人，每天想到怎麼樣去愛護他、怎麼去幫助他、怎麼去利益他；對我討厭的人，我就很難了，我可能每天想的，就是怎麼去伺機報復、怎麼去恨他、怎麼去傷害他。可是一切有情，不是想離苦得樂的心都一樣？可是為什麼我們只對喜歡的人做得到，不喜歡的人做不到？這好像有點說不過去，對不對？因為一切有情的心是一樣的，可是我們沒有辦法對一切的有情是平等對待，我們只能對我們喜歡的，可以做到；不喜歡的，沒有辦法做到，所以這個是說不過去的。

然後我們再分析，今天我們喜歡的人，是永遠就是喜歡嗎？他是我應該真正喜歡的人嗎？今天我貪愛的人，是生生世世，他都是我親愛的人嗎？有沒有哪一世，他曾經是我的大怨敵？有沒有可能？因為我輪迴這麼久，我目前這一世，我現在最喜歡的人，是不是從我有輪迴開始，一直到現在，他都是我最親愛的人，是嗎？不一定，對不對？也許有一世，是一條魚的時候，他可能就是那個主廚，餐廳的主廚，今天拿了這條魚放在砧板上，一刀喀嚓下去，把我的頭拿去煮魚頭米粉，然後再一片一片的把我的肉割下來，可能炒個咖哩魚片，也蠻好吃的，對不對？然後那個骨頭去煮味噌湯。所以，我們這一世最親愛的人，搞不好是過去我曾經殺害過他，他也

殺害過我。輪迴了這麼久，可能很長的時間都在我害你、你害我，我殺你、你殺我，只是我們忘記了，沒有宿命通，不知道，所以他可能是我的大仇家，我的大敵人，我的殺父之仇什麼之類的，什麼不共戴天的那個仇恨，也說不定啊！想一想，如果我們這樣子來想的話，你還能夠繼續對他產生貪愛嗎？應該會好一點啦。

所以，我們就用這樣分析的方式，這樣子思惟的方式，想到一切眾生，他希望離苦得樂的心是一樣的，可是我們是沒有辦法平等的對待。可是現在我們喜歡的人，可以對他好的這樣的人，他也可能是我們過去的大怨敵；我們目前最恨的那個人，也可能曾經是我們最親愛的人。所以，他有可能之前是親屬，後來變怨敵；也可能之前是怨敵，後來變親屬。而且它有時候速度非常快，早上他本來是好朋友，中午吵一個架，下午就變成冤家了，所以，它這個怨親是不定的。既然冤親的關係不一定，那由冤親所產生的貪、還有瞋，它也是不一定的。

所以，這樣分析的話，我們就不會對現在我們貪愛的人，繼續貪愛了，因為我們想到他過去，可能是我的大怨敵；對我這一世瞋恨的人，我也會想到那個冤親不定，他也可能是我最親愛的母親，然後他在照顧我的時候，可能跟我結了一些惡緣，所以這一世才會變成怨敵。所以，其實只是過去結的緣的不同，有善緣、有惡緣，才有今天怨敵、還是親屬的關係的不同。可是不管怎麼樣，每一位眾生他想離苦得樂的心是相同的，可是我們卻對我們貪愛的人，可以去想到怎麼利益他；對我們瞋恨的人，這種怨敵，卻時時想到怎麼去傷害他。所以，這個不合理，對不對？

所以，我們經常這樣子來思惟，就可以去除我們對貪愛的人的貪，還有我們對怨敵的瞋，就能夠慢慢地平息。只有透過不斷不斷地思惟、分別，然後這樣子不斷不斷地練習，我們才能夠把我們這個分別心去掉，然後慢慢地能夠做到，對一切眾生都是平等心來對待。

那怎麼知道自己有沒有做到呢？很簡單，你心裡面還有沒有喜歡誰、討厭誰，有的話，就是這部分沒有做到。這部分沒有做到，後面就統統做不到，前面是後面的基礎，所以我們講的，這一部分你做到了，下一部分才可能繼續去練習，然後去做到。一步一步，慢慢地，到最後才有那個果出來，六因一果，那個菩提心的這個果才可以出來，前面的六因，你必須每一個都做到。

首先就是要修對一切有情有平等心，所以你今天不管碰到誰，你的心都是平等的，那這一部分你做到了。你不會對你喜歡的人生貪，不會對你討厭的人生瞋，每天不斷不斷地這樣子，發覺你的貪愛起來的時候，馬上思惟，去斷除你對他的貪愛，因為貪愛也是在造業，造輪迴的業，懂嗎？瞋恨的話，業更重，瞋恨就是墮地獄，所以也沒有什麼好處。所以我們想要修菩提心的話，第一步就要視一切有情眾生是平等的，沒有對象的差別，不會對某些喜愛的人生貪，也不會對某些討厭的人生瞋，一定要做到這一

步，才能夠繼續下一個。所以，可能這個部分就要修很久，一直修到我看到誰，都是一樣的，我的心是平等的，就是沒有那個貪瞋癡出來，懂嗎？對那個不認識的，就是癡，就是愚癡。所以只要我們有對象的差別，就是貪瞋癡不斷，每天都在造業，造煩惱的業。想發菩提心，也只是口號而已，說說而已，我要發心，可是你是不可能做到的，爲什麼？第一步你就做不到啊，你就有對象的差別，你怎麼可能做得到。所以，這個很重要，第一個我們要練習的，就是這個部分。

那你說，我已經修到對一切眾生都一視同仁，我看誰都一樣，我心都是平等、無分別的，我如果做到這個，可不可能有大悲心啊？我看到誰都一樣啊，有沒有大悲心？這樣是不是就夠了？我只是沒有貪瞋癡，這樣很強烈的貪瞋癡的感受這樣而已，那我看到誰都一樣，這樣有沒有大悲心？聽起來好像沒有，對不對？所以，這樣還是不夠的。

這個做完之後，你怎麼樣生起那個大悲心？就是你真的很真心的希望他快樂，希望他不要痛苦，那個心情，就好像一個慈母對待她那個獨生子一樣。最愛的就是每一代都單傳，就是那一個男孩子這樣而已，好不容易才求來的，可能是晚年得子，還是怎麼樣，只是形容他是多麼的珍貴，在那個母親的眼裡，他是多麼的珍貴。我們現在看一切的眾生，不但是要平等對待，還要看每一個眾生，就好像我們最愛的那個獨子一樣，那個心情還要生起，你才有大悲心，你才可能想到怎麼樣拔他的苦，就是說他生病的時候，巴不得幫他生，他苦的時候，巴不得幫他苦，爲他死也心甘情願，這個你才做得到。你只是對一切眾生都有平等心，你做不到這個心情，懂嗎？也不可能爲他犧牲你的性命。

所以，第二步我們要練習的，就是不但對一切眾生都是平等對待，而且每一個眾生，都是我們的愛子（最珍愛的獨子，叫做愛子），這樣才可能生起大悲心。

這種情況，就好像說你要種田，你要先去耕地，耕地就是說我把那一片已經荒廢很久的田地，把它整理整理，然後……，不是農夫，所以說不出來，農夫才說得很清楚怎麼樣去耕地。古時候，農家的時候是找一頭牛，然後這樣子拉，拉過去又拉過來，把那個泥土翻鬆，現在可能就是用機械去犁那個田，把那個土壤去翻鬆來，就是說先整地的意思。這個整地，就是把一畝可能原來是惡田，然後把它整成良田，這樣整理一番，這個工作，就比喻我們剛才講的那個平等心。平等心就好比把一畝惡田變成良田，就是修平等心。

已經犁好田之後，你那個土太乾也不行，所以你可能要灌溉，去滋潤那個水分，然後你才可以播種。所以第二步，灌溉滋潤那個土地，就好比我們現在講的，你必須要視一切有情眾生，好像是你的愛子一樣，生起這個慈愛的心，這個是第二步，去灌溉那個農田，然後你才可以灑下大悲的種子，這個種子，才可能生出大悲心這樣的果出來，這是一種比喻。

所以，你想要得到這個大悲心的果，你就必須先犁田整地，然後才去灌溉、滋潤那個土地，你才能夠播種，播下大悲的種子。所以，第一步做好之後，我們第二步就要緊接著練習，怎麼樣視一切眾生就好像你最疼愛的獨生子一樣。這個方法就是知母、念恩、報恩，這三個你做到的話，你就能夠看一切的有情眾生，都好像是你最珍愛的獨子一樣。

所以，我們現在就要來介紹，怎麼修知母、念恩、跟報恩這三個部分。

首先是修知母。知母，我們昨天也很簡單地介紹，就是視一切有情都是我往世的母親，這個就是知母。所以，我們怎麼來思惟這個部分呢？就是我們思惟從無始以來，我們輪迴了很久，輪迴生死不斷，既然不斷不斷地輪迴生死，那你是不是每一世都要受生？只要我輪迴不斷，那我的受生就沒有窮盡；我的受生沒有窮盡，那生我的母親就沒有窮盡，因為我要不斷不斷地受生，受生的話，就會有母親。所以，只要我輪迴生死不斷，我的受生就沒有窮盡，受生沒有窮盡，我的母親也沒有窮盡。這樣就可以推出來一個結論：就是一切有情，都可能做過我往世的母親，是不是？因為我輪迴太久了，那我的受生已經沒有辦法數了，到底是受了多少生，只要是它沒有辦法數，沒有窮盡的話，我的母親也沒有窮盡，所以，是不是每一個眾生都很可能？因為我輪迴太久了，受生太多次了，所以任何一個眾生，都很可能就是往世的母親，可能性很高，對不對？因為我輪迴太久了。那未來世也是同樣的，如果我沒有解脫，我這一世沒有解脫，我將來生生世世還是繼續輪迴，繼續輪迴，我又受生不斷，然後我的母親也是沒有窮盡的時候。所以，過去世是這樣子，這一世我有母親，那未來世也還是這樣，這樣子思惟，你就能夠承認，好吧，那一切眾生，就有可能是我往世的母親。

這個就是「知母」這個部分，你只要想到你輪迴很久，受生很久，然後你的母親很多，所以任何一個眾生，都有可能就是你過去的母親，就是這樣想，這就是知母。這樣我們就可以看待一切眾生，就好像是我們過去的母親一樣，只要你做到這個部分，你看任何一個眾生，你就會想到如母的眾生，一切如母的眾生，就好比往世母親的眾生，這個就是「知母」這個部分，看到任何一個眾生，這個念頭馬上生起。

那他當你母親的時候，怎麼對待你的啊？我們就可以以這一世來看，母親是怎麼樣從懷胎，很辛苦地把我生下來，然後又怎麼樣很辛苦地把我帶大，這中間的辛苦，我們就可以好好地來憶念、憶念。

我碰到有一些人來跟我說，我一想到我的母親，我就恨她恨得要死，你叫我念恩，我實在念不起來，因為她從小就虐待我長大。因為父親長年不在家，在外面作生意，很少回來，所以母親每天看到的，就只有我而已。她因為對父親的懷恨，全部都發洩在我的身上，所以她只要一不高興，就把我毒打一頓，站著打還不夠，還吊起來，吊起來打還不夠，還把他的頭吊起來，然後放在馬桶裡面，用馬桶的水沖。我們只是形容他是受苦受難

長大的，所以你說現在要念母親的恩，他怎麼想都是母親的恨，懂嗎？我怎麼念都念不起來，那這時候怎麼辦？因為不是每一個家庭都是有慈母，懂嗎？也有那個惡母之類的，所以你教他修這個部分，他就變成說他是有困難的，那我們有變通的辦法。

你從小到大，雖然你母親不疼愛你，有沒有很疼愛你的阿公、阿嬤？還是什麼親朋好友？或者是哪一個長輩，特別照顧你的？還有那個孤兒，是在孤兒院長大的，你叫他念母親恩，他也實在是念不起來，懂嗎？他可能一生下來，也沒有看過，因為他可能是棄嬰，連母親的臉都沒有看過，他就是被人家丟在寺廟門口、還是孤兒院的門口，或者是警察局的門口，然後送到孤兒院長大，你現在叫他念母親的恩，他也是念不起來。可是，也許有育幼院的神父、還是修女，就是很愛他，或者是他寄養在哪一個人的家裡，也是百般的呵護，把他當作是自己的小孩，這樣子把他拉拔長大。就是你可以找一個，你現在一想起來，他對你照顧倍至，然後你心存感激的那種對象，你可以想得起來，你就先想他。

因為我們練習這個部分，最主要是修念恩的心，所以誰對你有恩，你一想到他，那個念恩的心就起來，那就 O.K.，不管他是誰，懂嗎？因為我們這個對象，也是要慢慢擴展到最後是一切有情，我都是能夠做到知母、念恩，這是最後的目的，所以不能夠從這一世的母親下手也 O.K.的，從任何一個讓你能很快就念恩的這樣一個對象下手。只要你念恩的心可以生起來，然後再慢慢擴展到其他，你的怨敵、什麼的，你就能夠做到。可是第一個，你一定要生起念恩的心，因為你沒有常常念這個母親對我們的恩德的話，沒有常常修念恩的話，我們常常就會 **complain**，就這個對不起我、國家社會對不起我，我的親朋好友也都對不起我，全世界都對不起我，就是因為你沒有念恩，所以你就會覺得大家都負了你。所以，修念恩的心很重要，它才能夠發展到最後的慈悲，然後菩提心出來，你那個念恩的心都生不起來，你是不可能有大悲心的。沒有大悲心，就沒有菩提心，它是一步一步，然後慢慢地發起來的，所以不可能我要發心，就馬上發起來，沒有那麼容易。

就是第一步，我們剛才講到，你是不是能夠看一切眾生，都沒有對象的差別，這一步就很難了，對不對？對一般人來說。然後再第二步，就是修知母，然後現在講的修念恩。所以，我們這一世的母親，如果能夠讓我們很快生起念恩的心的話，我們就憶念這一世的母親，她是懷胎十月，有多麼的辛苦，孕婦很辛苦，生病不敢吃藥的，因為怕畸形兒，懂嗎？又不能拿釘子，聽說不能拿釘子釘牆壁，又不可以提重的，一大堆禁忌。自己愛吃的，不能夠吃，說對胎兒不好，不喜歡吃的要一直吃，因為對胎兒好，就沒有自己喜不喜歡的，該怎麼吃就怎麼吃，所以她是非常辛苦的。也許是因為懷孕，工作也沒了，因為這個工作就是不可以孕婦來做，就是為了你，工作丟了。所以，我們想一想，孕婦她到底有哪一些苦，她為了生我，

然後受了這麼多苦，從懷孕就開始受苦；生產也是很苦，大家都知道，那個是幾級的痛，也是很苦啊，生產的時候很苦；還要坐月子，也是很苦，雖然吃得胖胖的，還是很苦，每天進補，坐月子聽起來好像整天進補，也是很辛苦的；然後帶小孩是最辛苦的，尤其是媽媽都是感同身受，那個能夠生一個、兩個、三個、四個，哇！那真的是佩服得五體投地，一個都那麼難帶了，她居然有勇氣生好幾個，就是很辛苦，照顧小孩很辛苦。晚上也沒辦法好好睡，因為四個鐘頭要餵一次奶，你就不能好好睡，或者幾個鐘頭要餵什麼。然後他睡白天，晚上不給你睡，你就很慘，有的小孩就是睡白天，晚上不睡，晚上就一直給你哭鬧，整個晚上都不能睡覺，就折磨。

所以從小到大，真的是很不容易，你生病的時候，她那個焦急的心情。總而言之，就是百般的呵護，渴了就是給你水喝，肚子餓了，就給你食物吃，這樣子慢慢長大。每年要買新衣服嘛，對不對？過年要買新衣服，如果家境不是很好，每年自己穿舊衣服，可是小朋友一定要買新衣服，就是這樣子。所以她賺錢也是賺得很辛苦，賺錢也不知道受了多少罪，吃了多少苦，造了多少業，然後才賺了一點錢，自己又捨不得花，捨不得用，全部都用在你的身上。然後她是這麼心甘情願的為你付出，然後沒有想要任何的回報。

所以我們可以思惟，這只是隨便舉例子，你再慢慢思惟，可以發覺她真的是很辛苦，母親真的是很辛苦，慢慢想她從懷胎十月開始，一直到把你拉拔長大，她為你生了多少煩惱，為你造了多少業，擔了多少心，然後你又不聽話，功課不好，又怎麼樣惹她傷心難過；唸書的時候，就擔心你的學業；出社會的話，又擔心你的工作；之後要結婚，又擔心你結婚的對象；結了婚，生了小孩，還要擔心你的孫子、孫女，反正就是擔不完的心，那都是母親的偉大。

只要這個念恩的心可以生起，我們就換對象了。父親，這一世的父親，也是同樣的從知母、念恩開始修。這一世雖然他跟你的關係是父親，但是他有可能是你往世的母親，也是同樣的這樣子，像你憶念這一世的母親，一樣的，這樣子對你有恩，念他的恩。所以，當父親這個對象，知母、念恩的心可以生起了之後，你就再繼續擴展到你周遭的親朋好友的對象，他們也是我往世的母親，然後也同樣的念恩。也是同樣的，在往世當我母親的時候，也是這樣子來照顧我，也是對我有恩。

那這些對象都能夠生起知母、念恩之後，第二個對象，就是中庸，就是這一世不是怨、也不是親人，不是親屬，也不是怨敵，這個是中庸，可能是我不認識的人，跟我沒關係的人，對他們也知母、念恩。雖然這一世沒有什麼因緣，但是他也可能是我往世的母親，然後同樣的對我有恩。

第三個一怨敵。它這個次第是一定的次第，不能夠跳喔，因為你前面的念不起來，你後面的就念不起來。怨敵是比較難，叫你念怨敵的恩，我想來想去，是只有恨，對不對？可是你想到他可能是你往世最親愛的母親，

那爲什麼這一世會變成怨敵？就是因爲照顧你的時候，跟你結了惡緣，所以這一世才會變成怨敵，可是他過去還是有生你、養你的恩德，所以這樣想，就能夠平息你對他的怨。這時候應該比較沒有怨了，因爲前面已經修對一切有情平等心了，對怨敵我們已經反覆的思惟，這一世的怨敵，可能是你過去最親愛的人，我們前面已經這樣思惟過，所以這時候的怨敵，應該比較容易平復你瞋恚的心。因爲在前面要修平等的時候，已經能夠調伏了，藉著智慧的觀察、思惟，去調伏你那個瞋恚的心。我們前面講了，對貪愛的人可以再生貪，然後對怨敵不再會生起那個瞋恨的心，對中庸也不再會愚癡無明。前面第一步已經修好了，所以到這個時候也還 O.K.，就是那個恨意比較不會起來了。

所以，當你對怨敵也能夠修這個知母、念恩之後，就對一切的有情，十方一切的有情，不是這個地球上而已，十方，整個法界，十方一切有情都可能是我往世的母親，因爲法界無量無邊，他也不一定就在我們現在會碰到的這個世界，他可能在他方世界，有可能，他方世界的眾生，也可能是你往世的母親，只是因爲因緣，他現在在他方世界。所以我們最後是憶念十方一切有情，都可能是我往世的母親，然後念他的恩。

這個就是修念恩這個部分，先憶念這一世的母親，或者能夠讓你生起念恩心的這樣的一個對象。當你這個念恩的心生起了之後，你就把它擴展到第一個父親、還有其他的親友這個對象的身上，第二個中庸，第三個怨敵，第四個十方一切有情，這樣子慢慢地擴大，來修你知母、念恩的心，這個就是修念恩。

那念了恩德之後，他對你有那麼大的恩德，你應該怎麼辦呢？就報答，對不對？理所當然，對我有恩的人，我都應該報答他。既然十方一切有情對我有恩，那我應該要報答他。那怎麼報答他們呢？什麼樣的方式，才是最好的報答？像我們這一世的母親，我們要怎麼報答她？讓她生活得無憂無慮，買房子給她住，買她喜歡的衣服給她穿，還是怎麼樣？每天帶她去吃餃子？吃香喝辣的，她喜歡吃海南雞飯，就帶她去吃海南雞飯，喜歡吃肉骨茶，就吃肉骨茶，還是怎麼樣？生病了，帶她去看醫生，找最好的醫生給她看，買最好的健康食品給她吃，這樣是不是算報恩了呢？做到世間所謂的孝子，孝順的小孩，孝子的標準，人人都稱讚他是最孝順的小孩，這樣是不是就夠了，就報恩了嗎？有沒有？這樣有沒有報恩？這樣很不錯了，能夠做到這樣已經很不錯了，還要自己有能力才行。你這樣子照顧她一輩子，就算她這一世能夠健康長壽，最後無疾而終，壽終正寢，但是她下一世還要不要再來輪迴啊？還要不要？要啊，還是要輪迴啊，你這一世把她照顧好，下一世還是要輪迴。她如果有惡業，墮惡道的話，那當然是非常痛苦的，就算她生善道，她苦不苦？只要在輪迴裡面都苦啊！所以你這樣子照顧她，算是報恩嗎？好像不是很究竟，對不對？對啊！所以，只要還在輪迴當中的眾生，就沒有所謂真正的快樂，因爲輪迴的根本是苦的。

所以，除非我們能夠幫助他們解脫，這個才是真正的報恩。

好，所以這個時候就可以發願了，報恩的心生起，你就可以開始發願了，對一切有情，荷負起報恩的重擔。因為我們前面已經能夠對十方一切有情都念恩，所以我現在報恩，就不是我這一世的母親，這樣一個對象而已。我念恩是十方一切有情，我現在報恩也是十方一切有情，我願意擔起十方一切有情的重擔，在我的身上，我去報答他們，怎麼報？就是幫助他們解脫輪迴的苦，離苦得樂。所以，我就發願幫助一切有情，都從輪迴當中解脫，都怎麼樣？個個安立在涅槃的安樂當中，這個才算真正的報恩。

所以，我們這一世如果還在忙著說，我們剛才講的那些照顧，可能會引發他的貪，懂嗎？他喜歡什麼，你就給他什麼，他就愈來愈貪，是好事？還是壞事呢？好比在傷口上灑鹽，懂嗎？只會苦上加苦，痛上加痛，為什麼？輪迴是苦的，你又增加他輪迴的因，是不是苦上加苦？痛上加痛？所以你要報答，你因為念恩、要報恩，也要非常有智慧，幫助他真正的解脫，才是真正的報恩，你不要增長他這一世的貪、貪愛。那你說剛才講的那個照顧他，就不用做了嗎？也不是啊，先讓他身心安樂，然後再跟他講佛法，解脫之道，他就聽得進去嘛，因為你這麼照顧他，他一定很聽你的話，這個時候就可以幫助他解脫。所以，世間的安樂也可以給他，究竟的安樂也可以給他，這個才是真正的報恩。

所以，我們平常就這樣子練習，從第一個練習修平等心，然後呢？知母、念恩、報恩，這個就好比我們剛才比喻的，你把那畝惡田，整理成爲良田之後，再灌溉它，成爲滋潤的土壤，這個時候灑下大悲的種子，它才可能生起大悲心。

我們今天就先講到這裡，後面還有，我們明天把它圓滿，至少我們知道今天講的部分，就可以開始修了。現在看到誰，都是歡喜心，都是我往世的母親，對我有大恩德，我只想到怎麼去報恩，這樣就對了，這樣就不會有對象的差別，然後你念恩、報恩的心就能夠生起。看到不管什麼樣的對象，你只是想到怎麼樣去利益他，怎麼樣去幫助他解脫，這個部分你就圓滿地做到了。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。