首先我们要具足第一个发心殊胜，大家这样来观想：弟子我发心愿把尽虚空遍法界的一切众生都摄持到三殊胜的轨道里，把他们安置在佛位，为此我要尽心尽力地修学三殊胜。大家按这样想，自己一定要发起一个承担的心，因为尽虚空界的有情都没有住在三殊胜，得不到佛果，所以我们有责任把这个法承起来，在自身上一点点实行，为此首先要听闻三殊胜的教法。

前面我们学了知母，认识到一切有情都是自己的母亲后，接着就要念母恩。这是每一个人必须经过的课程，不念母恩简直畜生都不如。其他世间知识不学也没关系，但对于发展内在菩提心的知识必须了解。这会使我们自私自利、一心为己的恶劣相续里，开始有了善心的萌发。善心是从孝道开始的，连母亲都不孝，还能发什么善心？母亲是恩德最大的人，如果自己连一点点感恩报效的心都没有，那是非常恶劣的，因此要注重念恩。

念恩要从今生的母亲开始，这对你来说最熟悉了。如何念恩呢？要念世间恩、出世恩。世间恩又要从四个方面来念，也就是母亲生我的恩，赐给我命的恩，给我财富的恩，教我世间知识的恩这四大恩德。每个人应当按自己的历程来忆念，这里只说一个大的原则。

**念恩：特于今世之母，自从我漂泊中阴的寻香识入于大恩母胎时起，胎藏中护持九月十日，母亲轻视一切罪苦、恶言，且母身之精髓和饮食之精华经由脐道养育吾身。**

修念恩时，首先缘着今世的母亲来修。母恩浩大宏深，我们从前世飘泊中阴的最后一刹那，就入了大恩母亲胎藏里，是母亲赋予我们这一世的身体，所以先要思维母亲生我肉身的恩德。

如果没有母亲，我会一直在中阴里飘荡，非常惶恐、怖畏、无所归宿。当时特别想找一个住处，这时因为往昔的业缘，我投入了母亲的胎藏。这要想到：我当时是一种没有色形的中阴身，入胎以后，和母亲体内的精血一和合，就取得今世的身体。同时也要想到：那么一点羯罗蓝位的精血滴，是怎么出现这一世具足六根的健全身体呢？这是十分不容易的。它是母亲九个月零十天非常小心地护持才形成的。母亲自从怀了我以后，她甘受一切恐惧、辛苦、罪苦、恶言，反正不顾一切，就是要保护好腹中的胎儿。而且我们怎么长大的呢？都是靠着母身精华的血和饮食的精华，经过脐道管带进入我的胎身里面逐渐孕育。到了很多天以后，我才长成具有六根自性的身。在呱呱堕地以后就来到了人世间。这时母亲付出多少的苦，当要生产我的时候，经历非常大的恐惧，母子两人都像到了鬼门关一样，母亲忍着非常大的艰辛、痛疼，才把我生出来。这就要知道，母亲费了多大的心血才造就我们这个身体，所以我们今生的一切都来源于母亲。没有这个身体就没有这一世的一切，我们怎能不念恩呢？这样昊天罔极的深恩怎能不报呢？

接着我们还要继续回想，从我诞生以后，母亲是怎么护我的命，然后在生活各方面养育的恩德，以及施舍财物的恩德，教世间知识的恩德，这一切都来源于母亲。

**出生之时，是死亡的，气还没断，是存活的，头也抬不起，蔫蔫巴巴的，彼者是由大恩之母，要死的没让死、要烂的没让烂、要饥渴的没让饥渴。且母亲心怀已生子的大欢喜，附以暖体十指捧玩，以慈爱之心抚育、以笑眼而视、以爱语而唤。**

当我们降生的时候，说是死嘛，气还没有断，说是活嘛，头又抬不起，蔫蔫巴巴的。这才知道，是母亲护持的恩德，我才有这一世的寿命。这时候如果母亲不照顾我，消不得两天就死掉了。要想到，我来到人世间是多么脆弱，毫无生存能力，是母亲的关怀该死的没让死、该烂的没让烂、该饥渴的没让饥渴。她硬是用身体精华的乳汁来喂养我，用尽一切心力日夜呵护我，我才能有这条命。

而且母亲倾注的那份情，我们是没办法报达的，它比海还深，比山还高。她生下我的时候，顾不得身上的痛，那是她一生中最喜悦的时刻。她把我当成世界上无上的如意宝珠，抱在温暖的怀里，用十个手指捧着我，就像掌上明珠一样，倾注了全分的慈爱来抚育我。她的每一个笑容、每一声爱语，都发自全心的慈爱。像这样，在母亲的关怀照顾下，我才从一个小毛头逐渐长大。

因此我们要知道：哦！原来我来到人世间的时候，没有丝毫生存能力，是母亲那么浓的慈心昼夜不停地关怀、照顾、养育，才有我这条命的。赐命的恩德是最大的，那么我们焉能不念恩、不报恩呢？

**哺以最初饮食之甘甜乳汁、暖以第一衣裳之身体温热、授以口食之精华、衣以上好之裳，以手摸饥饱、用嘴喂养、用口吸鼻涕口痰、以手擦拭大便。**

我来到这世上耗尽了母亲的心血。我不能吃别的食物，要吃的就是母亲身体精华的乳汁。自从养了我以后，母亲就逐渐变得衰老了。所以，我的身体里淌着母亲的血，我的身体是由母亲乳汁滋润养育的。而且母亲用她身体的暖热怀抱着我，这是我最初的衣裳。

当我开始能吃饭的时候，母亲给我吃的是最好的饮食。穿的是最漂亮的衣服。她时时用手轻轻抚着我的肚子，看一看她的宝贝是饥还是饱。我们小时候非常脆弱，食物凉一点就会拉肚子，热一点就会被烫伤，所以母亲每一次都是把食物舔在嘴里，到了合适的温度，再一调羹一调羹地喂我们。而且她根本不怕脏，用口吸鼻涕口痰，用手擦拭大便。

所谓十月怀胎、三年哺乳、推干就湿等，母亲倾注了很大的心血。我们小时候很多次在床上小便，母亲总是自己睡到尿湿的地方，把我推向干处。在我生病的时候，母亲彻夜不眠地照顾，她非常担心我的健康。像这样，我们要知道母亲养育的恩德。

**不懂吃，教如何吃；不懂说，教如何说；不懂走，教如何走。**

再要忆念母亲教导我们世间知识的恩德。我们来到世间时是一种混沌无知的状况，对于人世间的各种基本生存和语言，都是不会的。要知道，母亲充当我们生命中的第一老师，要晓得，没有母亲我们什么也不会。

基本的吃饭也是母亲教的。我不知道怎么拿筷子，怎么拿碗，怎么用口去吃，是母亲在旁边示范教我，我们是跟着母亲才学会吃饭的。

再说我们也不会说话。母亲一直在我耳边暗示，这个是什么、那个是什么。一直说：宝宝！这是什么，那是什么。最开始启发我们说“妈妈、爸爸”。像这样，我会开口的时候，母亲充满了欣慰，她的宝贝终于会说话了。从说“妈妈”起，我们一个字、一个字地学，这样才会说一些基本的话。所以我们的语言都是母亲的教导才学会的。

到了我们身体稍微有一些能力的时候，开始会在床上爬，但我们不会走，也不知道怎样立起脚来。如果没有母亲教，我们最多像狼孩一样在地上爬，还是不会走。学行走也是一件很困难的事，是母亲教我怎么走，她在旁边一直保护，一直看着。她教我怎么两只手把住，能够扶着墙、扶着床走一点，她又鼓励我继续走，就是这样教我们走路。最后，她试着放开我，让我自己开始走。当我的脚劲充足的时候就能独立走了，有母亲在旁边，自己就不怕。我们是这样逐渐学会走路的。

像这样，各种各样的知识都是母亲教给我们的。就连穿衣服、穿鞋子、系鞋带也全是母亲教的。我们甚至分不清左鞋右鞋，也不知道怎么伸胳膊、穿衣服、扣扣子、扎腰带等等，这些都是母亲教的。

不光这样，当我们稍微懂一点事的时候，母亲就教我们最重要的一些做人的知识。对上对下怎么称呼，怎么说恭敬的词。再大一点，母亲给我讲很多故事，把各种人世间的美德教给我，让我辨别是好是坏。当我们有所过错的时候，母亲也是看在眼里，记在心上。她想孩子不能造这些恶。每当我们有一点善心或者做得好的时候，母亲会及时地给予鼓励。像这样母亲教导我们世间知识，我们一生很多好的习惯、德行都来自母亲。

**饥时予食、乏时施财、缺衣时予衣。**

这也要知道，在我们成人以前，将近二十年里都是母亲一路照顾来的。当我饿的时候，母亲很急，赶紧给我做饭。当我在外没有很多营养的时候，一回家母亲就会做最好的饭菜来让我得到滋养。她有了一点好吃的，自己舍不得，一直要留给孩子。当我缺乏受用的时候，母亲总是省吃俭用，她就是要让孩子过得好一点。无论是穿的衣服，用的书包、文具，上学的各种费用，总感觉自己的孩子不能比别人差，反正她能做得到的，都一心想要去做。

像这样，自从我上学以后，从小学到中学到大学等等，都是母亲在施舍给我财物。这里面有多少辛劳、多少汗水、多少忍耐，十多年非常不容易。直到我长大以后，母亲还在操心我的学业、工作以及人生成家的大事。她一直关怀，即便她已经衰老，仍然是念念不忘的。

这样就要知道，我们这些衣食受用、学费等等全是母亲心血换来的。在世上有比这更大的恩德吗？难道我们丝毫不念恩，只是一味地伸手索取吗？还嫌不够吗？难道我们连丝毫念恩的心、感恩的心都没有吗？我们心里应当有一个惭愧，常常多想一想母亲的恩德。

以上是从世间方面念恩。

**从佛法方面而言，此具八暇十满之人身宝也是大恩母亲所生的。若无母有情，则无发起菩提心之处，中间亦无学菩萨行之处，若无彼等，则亦无最后成就圆满正等觉佛果故。因此，起初发起殊胜菩提心，中间如海佛子行之境，最后成就圆满正等觉佛也是大恩母亲之恩。**

接着要忆念佛法上的恩德。要知道，我们能学佛就是因为有暇满人身。我得的这个人身非常健全，眼睛能看法本，耳朵能听法音，口舌能说各种法语、讽诵、表达，意根能够抉择各种甚深广大的法义。这样极其殊胜、超过十万个如意宝的珍宝人身，是谁给的呢？当然是母亲十月怀胎、三年哺乳，以及此后超过二十年以上的心血，才使我有这样一个健全的身体，使得我非常有能力修学佛法。在这个身上，会源源不断地出现无量暂时增上生和究竟决定胜的利益，这是多么宝贵的人身！每一念都可以缘着佛法发生无边的利益。这样的珍宝人身，不是母亲给的吗？

就学佛法的因缘来讲，是母亲给了我修法的所依，不是别人给的。因此，我们一切佛法上的造诣、各种闻思修的功德、进展，全部来源于母亲赐予人身宝的恩德。因此要想到，大恩母亲是我学佛的第一大助缘。

再者，我们要从今世之母拓展到忆念一切母有情的恩德，这以下说的“母”就是指一切有情。从成佛的三个阶位发生证德来看，没有母有情，我们绝对没有修行的所依。这又怎么讲呢？成就佛道必须首先发起殊胜菩提心，中间修学如海菩萨行，最终成就圆满正等觉佛果。如果没有母有情，我们不会发起殊胜菩提心。正因为我们认识到一切有情都是母亲，曾给我那么大的深恩，我不能做辜恩负恩的人，见到他们陷在如此唯苦无乐的境地时，我怎能不起报恩心，把母亲救度出苦海呢？基于这样念恩、报恩的心才启发出我们的大慈大悲，以慈悲心的驱使，我们才发展到一定要救度母亲出离轮回苦海，誓取无上佛果的心。所以要知道，在发菩提心上，母有情占百分之五十的因素，没有母有情，你就没办法在善心上成长，因为不激发出孝心就没有了根本。

接着要知道，菩萨行海更是要缘着母有情来修。母有情的确像如意宝一样，使得我们源源不断地流出大乘的菩萨行。也就是，正是由于母有情作为所缘境，我们才源源不断地开发出布施波罗蜜多的妙行。也是缘着母有情，为了把他们度到无上彼岸的缘故，我们守持摄律仪戒、摄善法戒和饶益有情戒。这都是有母有情的缘故，才启发了我们励力持戒的心。正是由于母有情有各种逆增上缘的作用，我们才有安忍般若蜜多之行。为着成办有情的义利，为着最终实现把尽虚空界的众生安置在佛果位的大愿，我们才发起精进波罗蜜多。由此一心安住在法行中，不缘在其他境缘里，这才有静虑波罗蜜多。也是由于母有情的缘故，我们才知道要度尽虚空法界的一切众生，而实无众生相可得，这就启发了我们的般若波罗蜜多。

正是由于在一切母有情的境缘中修持，才化解掉了我们一切贪嗔等的习性，化掉了我们私我、小我的狭隘胸襟。正是由于母有情的缘故，我们发了广大的利他心。正是由于母有情的缘故，引发了我们的大悲、智慧，以及无量利生的妙用。离开了母有情，我们就没有成佛的土壤，播不下成佛的种子，更不会有道上的成长，终究无法完成无上正觉的果位。

总之，从我起初发无上菩提心，中间成为行持如海佛子行的境缘，最终成就圆满正等觉佛果，全部是大恩母亲资助的恩德。这才知道：哦！原来我的一切佛法功德都来自于母亲。因此我们应当深深地念恩。

**不仅如此，如今修法之顺缘——住宅、卧具、生活资具等不观待母有情不得的诸恩，如是忆念即是念恩。**

进一步要回到当前时位，看到目前非常切近的生活。也就是，我修法需要顺缘，不然连起码的生活都保持不住。顺缘就是要有一个住宅作为安身立命的地方，有卧具作为休息的地方，有各种衣食、资具等来维持基本生存。这一切难道是我独立制造出来的吗？整个世间界完全是缘起呈现的结果，一个人没办法独自生存，而所有受用都来自于母有情的恩德，因此我们需要感恩。哪怕一衣一食，都沾满了母有情的心血，我们怎么能不念恩？没有母有情我们能到哪里？我们又有什么食物、衣服可受用？衣食住行，各种生活资具、电力、交通、通讯、教育等等，全都是无数母亲辛劳的结果。我们不念恩也就罢了，只要念恩，就知道处处都在蒙受恩德。

这样体会的时候，就知道眼前无处不是恩人，事事无一不是恩惠。如此忆念以后，我们心中就开始有一种很厚重的知恩、念恩的心，感恩戴德的心。自己也不会那么骄慢，以为天下唯我独尊，什么事情都是我自己成办的，这是极其自私、骄狂、可笑的观点。

这以后，我们的心会开始软下来，会产生一种想报恩的心。接着我们就要把报恩启发出来，而且要启发到彻底为止，这样我们的意乐就会真正展开，走出过去极其狭隘自私的心境。只有这样展开以后，才有广大意乐菩提心的开展，在做任何善法之前，才能够出现殊胜的等起。我们应当这样殷重地修持自心。

**欲报恩者：以往是由大恩母亲将一切利益、胜利奉献予我，而一切亏损、失败母亲自己取受后，一切安乐、幸福之事，为我办理，一切罪苦、恶言，由母亲自己来忍耐后作饶益故，现在轮到孩子我了，也就是母亲的一切苦乐我要关照。**

这样修了念恩以后，当然就要报恩。过去母亲给我那么大的付出，她的确把所有的利益、好东西全都给了我，只要她想得到。她不是以自己享受为主，而是以孩子得到为主。要想一想：她连一个好苹果都要先给我吃，住得舒服一点的地方都让给我。她总是关怀我，看看我过得快乐吗？有苦吗？如果有苦，她巴不得自己代；如果有难，她巴不得自己受；如果有亏损失败，她只愿意自己取受。什么样的幸福快乐都愿意给我成办，只要她想得到。没有饭的时候，哪怕讨饭也要给我吃。无论多么艰难她都愿意付出，她不忍心孩子受苦。她攒下的钱都舍不得用，一直想着我的孩子上学要有一大笔开销，上大学要有多少学费，长大了还要成家。要给他准备房子、车子、各种家具，这是很大一笔钱。甚至退休后还要去工作，她就是要攒钱给孩子成家等等。

像这一类就要知道，母亲一切都能为我想得到，什么事都愿意为我成办。一切的罪苦、辱骂、艰辛等等，她自己都能忍受，这样来做饶益。我难道是一个没良心的人吗？那么现在轮到我了，对于母亲的一切苦，我应当来关照、照顾。一个朋友对我付出了很多，都应该有所回报，何况母亲养了我一世，我难道不应该关怀母亲吗？这样决定以后，我现在要考虑这一世母亲的安乐，再推广开来，我要考虑一切母亲的苦乐。

母亲对我的时候，只是她自己没得到佛法，想不到那么深远，其他凡是能想到的，她全部都想了。而我现在已经了解了佛法，当然更要为我的母亲考虑，而且要为她做最长远、最好的考虑。

**因此思维：我的老母亲是在享乐还是在受苦，则恩母虽欲求乐，从现前晒太阳温暖之乐直到圆满正等觉佛位之乐，但母亲对乐因十善及正道不知修行，又不听从如理说法善知识的教言；而虽不欲苦下至仅是极小的火星落在身上之苦，乃至三有轮回一切苦，然而混乱地行苦因十不善业及烦恼后，所欲所行背道而驰，此如《入行论》所说“求乐以痴故，自乐如敌毁”般，乐比白日星星稀少。**

所以现在想到，母亲对我有那么大的恩德，我也要对母亲的一切苦乐尽心尽力地关照。自己应当很深细地考虑，就像母亲当年对我那么悉心地照料，一点点苦都代我受，一点点乐都给我那样，我现在要反过来想：我的母亲现在是享乐还是受苦呢？她的处境如何呢？她想要什么呢？她当然想要乐不要苦。因此我应该让她得到乐，免除苦。

怎么才能让她得乐离苦呢？她一定要修持离苦得乐之道。她现在状况如何呢？她虽然想求乐，从现在晒太阳的乐直至成就圆满正等觉佛位无上的乐，没有一个不希望获得，但是她很盲目，不知道怎么来成办乐，而且又不听从开示安乐之道的善知识的教言，以至于愿望终将落空。她虽然不想苦，下至于一个很小的火星落在身上的苦，乃至三有轮回里无量无边的苦都不想要，但她不知道怎么来避免苦，反而很错乱地去行苦因的十不善业和不断地起贪嗔等的烦恼。这样她的所欲和所行就成了背道而驰，心里想要得乐，所作的却是毁坏乐因；心里想要离苦，所作的却是不断地制造苦因。她的境况非常可怜，所希望的离苦得乐，由于自身的错乱，背离缘起之道，竟然一点点也不能实现，反而在生苦离乐的路上走。这就像《入行论》所说：虽然心里想求乐，但因为愚痴不见缘起正道的缘故，偏偏去毁坏自己的乐。

当今时代多少父母有情，他们尽做一些毁坏自己身心安乐的事，损减自己的福德，丧失安宁幸福，不断地制造现前身心的苦，以及未来无边恶趣的苦，是这样可怜。虽然有一些人能够随顺人天正道，但他不知道怎么息灭轮回的苦源——以我执发生的惑业力量，仍然不断地以我执起各种心念和造作，终究脱离不了轮回的苦轮。从更深一层来看，所有三界诸母有情都将得不到丝毫真实的乐，反而不断地制造无穷无尽的轮回苦因。想到这般悲惨的状况后，自己心里的确会知道，在母有情身上出现的乐比白天的星星还要稀少。

这以后以见到母亲苦状的原因，自己就发起誓愿：我一定要拔除一切母亲身上的苦因和苦果。从这个知苦的缘起上会发生悲。悲一旦坚固，就会时时关注一切母亲的苦乐，做任何事时都有这一分德相。这就是通过思维发展出来的大乘善心，菩提心德相的一分就是指悲。时时关注有情，不断地发心：我要拔除一切母亲的苦因苦果，为此我要修习这个善心。

为了强化这个悲，我们要通过“三关联”来推进，并且要祈祷上师三宝来助成我的一切母亲脱离苦难，因此下面就要讲到三关联。在这里的位置稍微有一点变化，按照《备忘录》后面讲菩提心修法的时候，次第应当是先愿，次欲，再誓。愿、欲、誓是不断推进的一种心，心力越来越大，越来越直接，最终发展到一定由我来承担，由我亲自来做拔苦的事。

**而以苦谛直接地损害，以集谛间接地损害故，苦因集之业惑及果三界轮回诸苦，一切都脱离该有多好！——与欲相联；心想：愿彼脱离——与愿相联；心想：离苦之事由我来作——与誓相联，如是具足三联，而且心想：老母能舍离苦因苦果二者的无欺皈处三宝您知，以“上师如来……”到“呜呼三宝大悲尊……勇士您具大悲力……”来虔诚祈祷。**

总的来说，一切诸母有情在果位的时候，是以苦谛直接作损害，在因位的时候，是以集谛造作苦因成为间接损害，以这个缘故，他始终都在苦里。感受的全是三苦，造作的全是苦因。因此心里想：苦因——集的业惑，和果——三有轮回的一切苦，但愿他都能脱离。这是与愿相连。其次想到：如果他能够全部脱离苦该有多好！这是与欲相连。然后想：一切母有情脱苦的事由我亲自来做。这是与誓相连。

推进时，自己心里首先是一种希愿：唯愿我的诸母有情都能够离苦；之后是欲：他们能彻底脱出苦来该有多好！这是就结果上来说；之后不再只是一种旁观的态度，而是说：脱苦的事由我来做！这就发展到誓了。到了这个地步，就起了真正拔苦大悲的大心力。

修的时候要通过愿欲誓三关联来引起这样特殊的分别，而且让这个分别逐渐强化到由我来承担。对于一个事物，观望态度和趣入态度之间有一种心理上的进展。譬如看到面前的乞丐挨冻受饿时，首先起了一种比较远的怜悯：但愿他能够远离饥渴的苦；之后心更切近，发展成欲：多么希望他能够完全远离饥渴寒冻，那该多好啊！这已落实到结果上，特别盼望他能达成离苦，这就更近了，但还没发起我来做的心；再想的时候实在不忍：我不能再这么看着了，我要亲自来做。这时就把衣服布施给他，亲自给他做饭等等。这就发出了“自己来做拔苦”的决定，这就最切近了。

我们现在要从愿到欲到誓，这样就发展出了第一分德相，心里已经出现增上的欲乐。也就是说，在悲这一分上，拔除一切母有情苦因苦果的事，全部由我一人来承担，只要我有一口气、一分力，都全力以赴地拔济母亲的苦。这时就把尽法界一切众生脱离苦海的重任全部肩负在自己身上。

就像法王在《怀业时语》里说的那样，我们要关怀父母有情，发展到极深的广大意乐，自己真正愿意当一位商主。这样责任感就出来了。做商主就要负责任，把所有众生同时放在悲愿的船上，自己用生命来承担。商队到达宝洲的事情全部由自己一人承担，这就达成大心力了。同样，我们启发出大悲以后，所有有情脱离一切轮回苦的事情由我一人承担，由我一人来做，这时大心力就出来了，这就叫一分德相，它是悲的方面。

为了能够真实成办，进一步要以非常大的心力祈求上师三宝。反正我已下定决心，让一切母有情脱离苦因苦果，我的心是一定要尽到的，同时我祈求无欺的皈依处三宝，您能够证知我、加被我。这时就呼出“上师如来……”“呜呼三宝大悲尊……勇士您具大悲力……”虔心地祈祷，这时三宝一定加被，上师一定加被，因为你的悲心已经开了。你既然有这样的善心来救度尽虚空界里的母亲，当然上师三宝会当即成全你的善根，他不加被你加被谁呢？决定会加被的。

**以上是第一分以悲心缘有情。**

这以上就是第一分以悲心缘有情。