

菩提道次第廣論
第六十五講
〔中士道 15〕
(不淨觀)
最尊貴的淨蓮上師講解

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們繼續介紹煩惱怎麼對治。

如果發覺自己貪煩惱比較重的話，就要多多修習「不淨觀」來對治。不淨觀，又分對自己的貪愛，怎麼來修不淨觀；對別人的貪愛，怎麼來對治，怎麼來修不淨觀。對自己貪愛怎麼修？對別人貪愛怎麼修？它有差別的。

如果是對自己貪愛的話，要修三十二身分、還有五種不淨，它有兩種方法是對治自身的貪著。

什麼是三十二身分的不淨觀呢？就是把我們的身相分成三十二個部分，然後一一觀察引發對它的厭惡。這個課我們都上過了，就是三十二個部分，髮、毛、爪、齒、皮，肉、腱、骨、骨髓、腎臟，三十二個部分，一個一個來觀，你可以取它的顏色、可以取它的形狀、可以取它的味道，來引發對它的厭惡感。譬如說：頭髮，怎麼引發對頭髮的厭惡？你可以想三個月沒洗頭，那一定很難聞，頭髮可能是油膩膩的，全部打結了，臭氣熏天，所以一想到就噁心得不得了，這時候就能夠引發厭惡感，一想到三個月沒洗頭，那個厭惡感馬上就生起。厭惡感生起的話，頭髮就不要再管它了，就讓我們的心停留在厭惡、厭惡這個當中，心裡一直停留在厭惡感當中。

爲什麼要這麼做呢？因爲你心裡一直停留在厭惡感當中，就是一一直在熏習厭惡的種子，用這個厭惡的種子來降伏我們貪愛的心。因爲你當下的心是跟厭惡相應，是不可能同時生起貪愛，你心是跟厭惡、厭惡相應，那個貪愛就沒有串習的機會，這個厭惡的種子不斷不斷地這樣熏習，它的力量就愈來愈強，終於可以伏住貪愛的心，它的原理是這樣。

我們整個色身，就是把它分成三十二個部分，一個一個都這樣來觀察，這個可以引發厭惡，你以後看到任何的頭髮，長頭髮、短頭髮、直頭髮、捲頭髮、還是挑染的頭髮，都沒有什麼感覺了，因爲你對頭髮已經生起厭惡感，而這個厭惡感已經降伏你對頭髮的貪愛了，身體的任何一個部分都是這樣子

來引發厭惡，降伏貪愛。這樣子修，常常地練習就可以降伏對自身的貪愛，因為我們自身就是這三十二個不淨物的組合而已，你一個一個引發厭惡，總結起來，你就對這個色身不再引發任何的貪愛了。

我們舉例子「頭髮」，我們可以用氣味，就是一想到那個味道。我們也可以再舉例子，譬如說：指甲，你可以用顏色，兩個星期沒有剪指甲，指甲裡面都塞滿了髒東西，指甲很長，可是裡面很髒，就是它的顏色黑黑的、髒髒的，那也是厭惡感很快就起來了，所以你就不會在指甲上面作文章，對不對？現在指甲上面的文章很多，彩繪指甲有沒有？看要什麼形狀，就是裝上去，然後指甲彩繪，上面還可以貼鑽石、或者是寶石，放幾顆碎鑽在上面，或者碎的紅寶石、藍寶石，設計好那個圖案，那個在指甲上面，就花了很多的心思在上面。可是當你對指甲引發厭惡的話，你就不會在這上面再用任何的心思了，所以也可以用顏色來引發厭惡。

那也可以用形狀來引發厭惡，譬如說：皮膚，你想到發皺、沒有光澤、粗糙的皮膚，可能上面還很多老人斑，還是很多雀斑，這樣想的話，你對皮膚也不再會有任何的貪愛了。你這樣子觀想，就會引發對皮膚的厭惡感，而捨棄了要怎麼樣保養皮膚、怎麼樣照顧你的皮膚，讓它細滑柔嫩、有光澤，也不會在這上面生起任何的貪愛。

所以，任何一個部分都是這樣子來練習，時間一久了，這個厭惡的種子慢慢就能夠降伏貪愛的種子，以後看到不管是任何的對象，都不可能引發任何的貪愛。這個最主要是對自己先修不淨觀，引發厭惡，對自己厭惡，看任何的對象也不可能引發任何的貪愛，因為任何一個眾生，他都是三十二相不淨的聚合。這是第一個方法。

第二個方法，就是思惟五種不淨的內容，來降伏貪愛自己的心。你可以思惟從你的成胎、住胎、出生、活著的時候、到最後死亡，都是不淨的。

第一個，成胎是不淨的，就是說你是怎麼成胎的？怎麼會有你的出生？就是父精、母血、加上你那個中陰身，三緣和合而成胎。所以，成胎是你的父母的姪欲心，就是父精母血，他們因為姪欲心交合，然後再加上你帶著不淨業識種子的中陰身，三緣和合而成胎的，所以你的成胎是這三個緣，這三個緣都是不淨的，這就是第一個，成胎是不淨的。

成胎之後，住在母親身體的子宮裡面，也是不淨的。那個環境，母親子

宮的環境，裡面又黑又擠，就好像在尿坑裡面一樣，又臭，就是有那個腥味，所以就好像置身在黑暗、狹窄、恐怖的尿坑當中，所以母體裡面的子宮是非常不淨的，這個就是住胎不淨。

第三個是出生之後，我們九孔也經常流出不淨物。眼睛有眼屎、耳朵有耳屎、鼻子有鼻涕、鼻屎，還有大便、小便，這個都是不淨的，所以我們出生之後，九孔常流不淨，所以是不淨的。

活著的時候，我們整個身體的本身，也是充滿不淨的。我們身體的本身就是三十二個不淨物的假合，所以它也是不淨的，就是講身體的本身是三十二個不淨物的聚合，所以它本身是不淨的，這個是講身體本身來說。

到最後死亡，不管你是火葬、水葬、土葬、還是西藏人的天葬，屍體都是不淨的。不管你是怎麼處理你的身體，它都是不淨的。

所以從成胎、住胎、出生、活著、到最後死亡，都是不淨的。

以上這兩種方法，就是觀察自身的不淨，來對治對自己的貪著。

如果是對別人的貪愛，要怎麼修呢？就是所謂的「九想觀」，用九想觀來對治對別人的貪愛。因為人總有一天會死亡，所以我們就可以先觀想，你最貪愛、生命當中最難割捨的人，他現在就死在你的面前，死了就躺在你的面前，這個是所謂的「死想」。

死了之後，屍體就漸漸膨脹，好像吹脹了的氣球，就是他是人的形狀，但是他整個膨脹，人死後會先膨脹，整個身體發脹，這個就是第一個「脹想」。整個身體都變形了，他生前你曾經喜歡他的豐滿的胸部、可愛的小蠻腰、還是性感的翹臀，統統不見了，眼前這個胖小子，你幾乎要認不得他了，因為整個變形了，這就是第一個脹想。

膨脹之後，慢慢就萎縮，皮肉開始爛壞，這就是壞想，第二個「壞想」。

皮開肉綻之後，筋骨就斷裂，裡面的內臟都流出來了，有各種顏色，紅的、綠的、黃的、黑的，因為我們五臟有五色：青、黃、赤、白、黑，所以這個都是暗紅色、暗黃色，那個顏色不好看。這樣五顏六色的內臟流滿一地，這個叫做「血塗想」。

接著全身就開始潰爛，流出膿血，非常的惡臭，這個就是「膿爛想」。

等這個膿血都流完了，身體開始變成青黑色，這個就是「青瘀想」。

這個時候的屍體就爬滿了蛆，開始啃食腐爛的肉，這個叫做「噉想」。

到最後呢，肉啃光了、筋也啃斷了，只剩下散落一地的白骨，這個就是「散想」跟「骨想」。

如果是火葬的話，在焚燒屍體的時候，那個味道很難聞，你最心愛的人也只剩下一堆骨灰，這個是「燒想」。

就是以這個九想，來對治對別人的貪愛，你貪愛什麼人，你就這樣子想，他就死在你的面前，然後一步一步的整個變形，從膨脹開始整個變形，然後臭穢不堪，看你還愛不愛眼前這個人。

所以，如果能夠經常這樣思惟，就能夠去除對別人的貪愛，不管你是貪愛他身上的種種顏色、容貌、形色，還是可愛的姿態動作，還有他美妙的聲音、言語、身體種種的妙觸，或者是貪著男女相的、貪著人愛的，都能夠得到對治。看你是貪他哪一方面，他生前你是最愛他哪個部分，都可以用這九想觀來對治；不同的貪愛，用九想不同的內容來分別對治，我們可以舉例子。

如果你是對他身上的種種顏色，譬如說唇紅齒白，用顏色來形容他身體的可愛，種種的可愛相，你就可以用血塗想、青瘀想、還有膿爛想來對治。因為你一想到各種顏色的內臟，還有變青、變黑的屍體；各種顏色的內臟，就是青黃赤白黑，那個就是血塗想；變青、變黑的屍體，就是青瘀想；還有就是腐爛的肉、膿血，這個就是膿爛想。你一想到這些內容，你對他種種顏色的貪愛，就貪愛不起來了，所以我們可以用血塗想、青瘀想、膿爛想，來對治各種顏色的貪愛。

如果想到他發脹的屍體，就是脹想；還有爛壞的屍體，就是壞想；還有全身都是蛆在啃食他的屍體，這個就是噉想；還有散落一地的屍體，這是散想；我們一想到這些內容，就對他的容貌，生前不管多麼地可愛，對他的容貌、形色也貪愛不起來了，可能本來是喜歡他的眉毛、喜歡他的眼睛、喜歡他的嘴唇，現在都不再可愛了。

如果一想到他死了，一動也不動了，就是第一個死想，首先觀想他死了，躺在你的面前，一動也不動，對他生前種種的姿態、動作也貪愛不起來了，因為你可能就是喜歡他生前的一顰一笑、揚眉瞬目、一眨眼、回眸一笑……之類的，種種的表情，或者是喜歡他走路的樣子，唱歌、跳舞的樣子，種種動作，現在也不再迷戀。所以，貪著姿態、動作這種種威儀的，我們就可以用死想來對治，一想到他死了，就沒有這些動作了，很快就能夠降伏對他動

作方面，姿態動作、美妙的姿態、美妙的動作，就能夠降伏對他的貪愛。

也同樣的，一想到他死了，也不再能跟你說話了，所以對他的聲音、言語也貪愛不起來了。可能本來是好喜歡聽他說話的聲音、唱歌的聲音，可是現在也不會，因為一死了，沒有辦法發出任何的音聲，所以對貪著聲音、言語的，也可以用死想來對治。

一想到他一堆白骨，就是骨想；然後最後燒成一堆骨灰，這個是燒想，對他身體種種的妙觸也貪愛不起來了。可能本來是喜歡和他擁抱的感覺、身體撫摸的感覺，接觸細滑柔嫩的皮膚、溫熱的身體，一接觸就怦然心跳，這個時候也不再會怦然心跳。所以一想到抱的是一堆白骨、或者是骨灰，所有對他身體種種的妙觸，所產生的貪愛、執著，也都消失得無影無蹤，所以，貪著身體種種妙觸的，我們就可以用骨想、燒想來對治。

如果是對男女相特別執著的，我們就可以多多觀想噉想，就是說他的屍體爬滿了蛆，上上下下，可能從眼睛鑽進去、從嘴巴鑽出來，鼻孔鑽進去、由耳朵鑽出來，全身都佈滿了蛆，在那邊一口一口吃那個屍體腐爛的肉，這樣子一想，對任何貪愛的男女相，也貪愛不起來了，因為一想到那個景象就很噁心嘛。所以對貪著男女相的，就可以用噉想、散想跟骨想來對治，就是觀想爬滿蛆的屍體、還有散落一地的白骨（這就是散想跟骨想），就能夠對治男女相的貪著。

同樣的，對貪著人愛也可以用噉想、散想跟骨想來對治。就是不論你愛戀的對象是什麼人，也是想到他全身爬滿了蛆，正在啃食他的屍體；還有縱橫交錯不成人形的白骨散落一地，這時候也沒有辦法引法任何的貪愛了。這個就是如何對治對別人的貪愛，就是用這個九想觀來對治對別人的貪愛。

我們以上所介紹的，就是如何對治貪瞋癡三毒的方法，這三毒如果能夠對治的話，其他由三毒所出生的隨煩惱也都能夠跟著對治。所以我們一定要勤發精進來戰勝一切煩惱，因為能戰勝煩惱，就能夠持戒清淨，持戒清淨就容易得定，有了定力，就能夠生出解脫的智慧，這樣圓滿了戒定慧三學，就能夠達到最後的解脫。

以上就是如何修習解脫道，也就是如何修習中士道的內容，我們已經全部介紹完了，希望各位師兄早早證得解脫，然後發菩提心，幫助一切眾生解脫，到最後都能夠成就佛的果位。

如果有問題的可以提出來。

〔問〕請問師父，貪欲重的會有什麼果報？瞋恚重的會有什麼果報？愚癡性重的會有什麼果報？

〔答〕我們都知道愚癡性重的就會墮在畜生當中，這個是以總的來說。我們也可以分別來說，又因為貪瞋癡慢疑的不同，會生在不同的畜生當中。愚癡的果報在畜生，又再細分，畜生道裡面又有因為貪、瞋、癡、慢、疑不同的煩惱，會生成不同的畜生。如果貪欲重的，就會變成鳥禽類，像鴿子、鴛鴦、孔雀、鴨、鵝這些飛禽類、或者是鳥禽類，這個是貪欲重的。如果是瞋恚心重的，就會生為毒蟲類，譬如說毒蛇、毒蠍子，有毒的畜生，這個是瞋恚心的果報。如果愚癡性重的，就會生為螞蟻、蛆，剛才講吃屍體腐爛肉的蛆、或者是飛蛾，這些是畜生道裡面愚癡性最重的。如果憍慢心重的，就會生為老虎、獅子，所以老虎、獅子的憍慢心是比較重的。如果是多疑不信的話，疑心病很重的那個，疑心重的就會生在野狼或者是狐狸，我們都形容狐疑不信，就表示狐狸牠的疑心非常的重，野狼也是，你看牠頻頻的回頭，那個就是疑心重。所以我們觀看一個人的個性也是，那個疑心比較重的，他就常常有這個動作，走路沒事情就往回看，沒事情喔，不是有人叫他往回看，沒事情就會往回看，那個就是說明他內在是疑根性比較重的眾生，在畜生道就是有野狼跟狐狸，他就是疑根性比較重的畜生，就會變成野狼跟狐狸。這個就是以畜生道來說，貪瞋癡慢疑的不同，有不同的果報。

〔問〕尊敬的淨蓮上師，不淨觀也可用於自己的父母嗎？因為感恩父母的養育之恩，這樣觀想很困難，請師父慈悲開示。

〔答〕常常有人問這個問題，不淨觀是要引發厭惡，可是對我們應該要感念的這樣一個對象，會不會互相衝突呢？我應該對他充滿了慈愛之心，我應該是喜愛他、然後感恩他，可是現在我居然要修厭惡、厭惡、厭惡，怎麼辦？難道我要引發對我父母的厭惡感嗎？不是這個意思，厭惡歸厭惡，不淨觀歸不淨觀，就是引發對人的貪愛，所以我們修不淨觀。對我們想要感恩的這樣一個對象，它是完全不會互相衝突的，我們還是應該要尊重他、敬重他、感念他對我們的恩德，不管是養育之恩、還是照顧，各方面的恩德，我們還是要一樣心存感激，發願要幫助他、要度化他，希望他也能夠證得涅槃也好、開悟成佛也好，也一樣要以大悲心來救度他。

我們修不淨觀，最主要是對治我們自己貪愛的種子，我們可以不帶絲毫的貪著，然後來度化一切的眾生，所以你在度眾生的這個過程當中，也不會對任何一個眾生引發貪愛，如果我們貪愛的種子沒有被降伏的話，我們在行菩薩道的時候，我們就會喜歡這個、討厭那個，我們喜歡的先度，因為你貪愛的種子沒有被降伏。所以不淨觀就是先降伏我們自己的煩惱，我們就不會帶著煩惱去度眾生，你才會平等對待一切的眾生，沒有怨、親、中庸三者的差別，平等的廣度一切的眾生，你不會生起任何的不管是貪愛、還是瞋恚、還是愚癡，任何的煩惱，根本煩惱、或者是隨煩惱，都不會生起任何的煩惱。所以在我們度眾生之前，我們應該先把我們的煩惱，這個問題先解決掉，不管你是用定力伏住、還是用慧力真正把它觀破，就是把你煩惱的種子完全的清淨，這樣你發菩提心，你的菩提心才是清淨的菩提心。你在度眾生的過程當中，也不會引發任何貪愛、或者瞋恚等等的煩惱，才不會帶著煩惱來度眾生。所以，不淨觀最主要是降伏自己的貪愛，對父母、或者上師、三寶等等，應該要敬重、或者是感念恩德的這樣的對象，也一樣要對他們心存感激，所以它是不互相衝突的。

如果你不淨觀修得好，你就可以不帶著任何的貪愛跟執著去報恩，對你的父母報恩。像我們知道要照顧父母、要對父母好，可是這中間會有貪愛，那是因為我們不淨觀沒有修好，要不然你可以不帶絲毫的執著，然後把他照顧得很好，心中沒有壓力，也不會生煩惱，就是因為我們煩惱的種子已經被調伏了，才可以做得到，這個非常的重要。不管是自度、還是度他，煩惱都要先調伏，不然自己也沒辦法解脫，也不能幫助一切眾生解脫，所以煩惱的問題，我們必須自己先把它解決，這樣才可能證果、或者是行菩薩道來利益眾生，這個是基本條件，就是降伏煩惱、斷除煩惱。

〔問〕您好！假如你愛的是他的性格、他的心，我如何解開我對他的情感呢？謝謝！

〔答〕喜歡他的性格，不是我們剛才講的顏色、形狀，就是他不著相，他不是喜歡他的容貌、姿態，都不是，他是喜歡他的心，怎麼辦？喜歡他的性格，他的性格是沒有辦法形容它是什麼顏色、也沒有辦法形容它是什麼形狀。不管你是貪愛他的什麼，他的心，他的心不可得呀！那個心是妄想心，是生滅無常的。一切法無我，沒有「我」去貪愛任何人，也沒有「他」是我

貪愛的對象，也沒有「貪愛」這件事情，三輪體空，這一切都不是真實存在。「我」不是真實存、我愛的「他」也不是真實存在、「愛」的這件事情也不是真實存在，都是生滅無常的、是無我的，你就不管他是性格也好、他的心也好，他的心也是生滅無常。你用你生滅無常、無我的心，去愛他生滅無常的心，你用生滅無常的心，去愛他生滅無常的心，都不可得呀！因為愛的人不可得，被愛的人也不可得，愛這件事也不可得，所以這個都是癡心妄想，這個都不能夠成立的，在空性的智慧裡面，這些都是不能夠成立的，所以你能夠用般若性空的智慧來對治的話，那個是根本解決，不會著在外在的形相上，內在的性格或者心也是同樣的道理，因為它根本不存在。

〔問〕請法師慈悲開示，我們用第七識去分別我執、法執，我們應該如何善利用第七識的運用功能來修，成就轉識成智呢？

〔答〕這個上一次好像有回答過「轉識成智」的問題。你寫錯了，分別是第六識，不是第七識，第六意識是管分別了知，第七識是恆審思量，執八識的見分爲我，那是我執的力量。我們上次講怎麼轉識成智，也曾經解釋過如何轉識成智很簡單的一個過程，也曾經介紹過，我們沒有辦法直接從第七識轉，我執是第七識，但是你沒辦法直接從第七識轉，轉成平等性智，是有困難的，因為第七識跟外面的六塵境界是沒有關係的，它是一種內執的力量，內執八識的見分爲我，其實沒有我，它只是八識的見分，我們內在執著八識的見分，把它當作是我，這個是第七識的作用，恆審思量的作用，它跟外在境界都沒有關係，所以你沒有辦法直接就把它斷。

你說我執是輪迴的根本，我執是煩惱的根本，所以我從我執直接斷，是有困難的，沒有辦法，所以不是從第七識下手來轉識成智，而是從第六識。因為第六識你只要不生分別，第七識就沒有熏習「我執」的機會，所以等到你第六意識可以慢慢轉成下品的妙觀察智的時候，你才接著轉第七識爲下品的平等性智，是這樣子修行的一個下手處，不是從第七識直接斷，而是從第六識，從第六識慢慢轉轉成妙觀察智，第七識才可以跟著轉成平等性智。

所以，我們平常爲什麼要修正觀呢？爲什麼要修定呢？就是練習把你的第六意識可以安住保持在無分別，第六識是分別了知，一生分別，第七識「我」就加上去了，譬如說我現在看到花很美，第六意識的分別了知，知道那個是花很美，第七識馬上就加進去了，「我」很喜歡這個很美的花，這就是第六

意識先分別了知，第七識就加進去，把「我」的觀念加進去，所以你第六意識可以保持無分別、現量境的話，就是眼睛看到花，看就是看，沒有分別了知，不產生分別，第七識那個「我」就沒有機會放進去，所以第六意識不生分別，第七識就沒有熏習我執的力量，所以我執的力量就慢慢少、慢慢少，第六識的分別也慢慢少、慢慢少，慢慢就可以轉成妙觀察智。我們是這樣子來練習，保持你第六意識的現量無分別，看只是看、聽只是聽，不要把「我」放進去，說我在看、我在聽，我喜歡吃這個、我喜歡那個味道……。

所以在六根面對六塵的時候，我們不要把「我」放進去，就沒有我的感受，我認為、我以爲、我覺得、我的感受……，這個統統沒有。你念念有我的話，因爲第六意識一分別，那個「我」馬上就加進去，第七識馬上就跟著串習了，所以就有我怎麼樣、我怎麼樣，那個「我」的觀念就放進去，那是因爲第六意識先分別之後，「我」就馬上加進去，我的感受、我的想法、我的觀念、我喜不喜歡、我覺得受苦還是受樂。所以第六意識一分別，第七識馬上跟著熏習，所以我執的力量就愈來愈強，就沒有辦法轉識成智。

所以想轉識成智，要從第六識下手，讓它沒有辦法繼續地串習，第六識才可能慢慢轉成妙觀察智，第七識慢慢轉成平等性智，接著第八識才能轉成大圓鏡智，最後前五識轉成成所作智，這個就是轉識成智的過程，沒有辦法跳的，一定是這樣的步驟，前面的沒轉，後面的也沒辦法轉，前面的慢慢轉，後面才能夠跟著轉，只能簡單地這樣介紹。

〔問〕戒應該如何開始？是選擇容易持戒的開始而漸增多？還是諸戒並行？

〔答〕看你受什麼戒，你受了五戒，五戒同時開始，沒有說我從那個比較容易持的開始。譬如說我本來就不喜歡喝酒，那我從不飲酒戒開始，我本來就不歡講騙話，所以我從不打妄語開始，不是這樣子的，是同時，你只要受了什麼戒，你就要持戒，護戒清淨。所以你受五戒，五戒同時都要遵守，你受了菩薩戒，所有輕重的內容也全部要同時進行。對那個比較嚴重的、比較容易犯的，那個要加重、加倍的努力精進地來持守，那個本來比較容易守的，當然比較沒有問題，比較不會有破戒的可能，但是對那個比較可能破戒的，那個平常就要下功夫。我們昨天講了破戒的四個原因，你要一個一個原因把它對治，到最後就是連那個最難持的也能夠持，所以應該是諸戒並行。

〔問〕祈請上師慈悲開示，我們每天在工作場合上，如何檢討自己的貪瞋癡和煩惱。謝謝！

〔答〕要怎麼檢查自己的煩惱還有哪些？可能還要先看百法，它詳細把煩惱的內容，十個根本煩惱，還有大隨煩惱、中隨煩惱、小隨煩惱，所有這些內容都弄清楚了之後，你才能夠檢查我現在從起心動念開始，到講話、到做的事情，看哪一個有犯，才比較清楚。如果你對煩惱的內容不是很清楚，你自己犯了，也不知道自己犯，就是說不知道現在是嫉妒，還是我現在有一點傷害人家的念頭，因為他對不起我，所以我就想怎麼報復他，這個是屬於害心。所以你要很詳細地檢查，我這一念起來，它到底是跟哪一個煩惱相應，所以你必須要先把根本煩惱跟隨煩惱的內容先弄清楚，它一共有二十個隨煩惱、十個根本煩惱。所有的內容都弄清楚之後，從你的起心動念，你就可以觀察得清楚，這一念起來，你就知道它是屬於什麼煩惱，然後去對治它，進一步來對治它，所以首先要知道煩惱的內容，然後進一步就用對治這個煩惱的方法。

〔問〕尊貴的^上淨^下蓮法師，請大德慈悲為我開示，弟子母親往生已經有四年了，但我仍時常的想念及記掛著不能夠放下，如此會障礙到我他日往生嗎？我該如何對治呢？祝大德法體安康。

〔答〕這個就是情執，對親人的執著，也是屬於情執的一種。所有的執著最難的，感情方面最難放下的，就是親人的感情是最難放下。親情、友情、愛情，哪個最持久？還是親情最持久。愛情受到了創傷，還有親情可以撫慰你創傷的心靈，友情也可以，但是不像父母愛護子女這麼樣的沒有條件的，不講求任何回報的，朋友有時候還要講誰付出比較多，談戀愛的時候，那分得更清楚了，我對你比較好，我愛你比較多、還是你愛我比較多，一定要平衡一下。只有父母對子女的愛，親情的愛，兄弟姊妹之間的親情的愛比較沒有條件，比較不要求回報，所以就說，所有感情方面的執著，是親情最難割捨的。

你母親往生已經有四年，你還是時常的想念她，這個就表示你對親情的執著還蠻嚴重的。因為我們念過中陰身怎麼樣投生的道理，如果我們明白那個道理，就知道他其實往生四十九天就已經去投胎，四年他已經不曉得轉到哪一道去了，老早就投胎，說不定他過得比你現在還好，你還在這邊掛記他，

他可能已經又輪迴到另外的世界去了、另外一道去了，所以你放不下，是你對他的執著，所以這個也還是要多多思惟什麼？從念死無常就沒有修習好，多多思惟念死無常。如果有無我空性的智慧就更優秀了，就是我不可得，你的母親不可得，想念這件事情、這個情感也是不可得的，都是生滅無常，就是無自性空的。所以有般若空性的智慧，能夠更幫助你徹地、根本的放下，沒有一個人、我、眾生是真實存在的，都是因緣所生。

還有嗎？沒有我們就下課。

我們迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。