

菩提道次第广论  
中士道 15  
(不净观)  
最尊贵的净莲上师讲解

各位居士大德！阿弥陀佛！  
我们继续介绍烦恼怎么对治。

如果发觉自己贪烦恼比较重的话，就要多多修习「不净观」来对治。不净观，又分对自己的贪爱，怎么来修不净观？对别人的贪爱，怎么来对治？怎么来修不净观？对自己贪爱怎么修？对别人贪爱怎么修？它有差别的。

如果是对自己贪爱的话，要修三十二身分、还有五种不净，它有两种方法是对治自身的贪着。什么是三十二身分的不净观呢？就是把我们的身相分成三十二个部分，然后一一观察引发对它的厌恶，这个课我们都上过了，就是三十二个部分，发、毛、爪、齿、皮、肉、腱、骨、骨髓、肾脏，三十二部分，一个一个来观，你可以取它的颜色、可以取它的形状、可以取它的味道，来引发对它的厌恶感。譬如说：头发，怎么引发对头发的厌恶？就是你可以想三个月没洗头，那一定很难闻，头发可能是油腻腻的，全部打结了，臭气熏天，所以一想到就恶心得不得了，这时候就能够引发厌恶感，一想到三个月没洗头，那个厌恶感马上就生起，厌恶感生起的话，头发就不要再管它了，就让我们的心停留在厌恶、厌恶这个当中，心里一直停留在厌恶感当中，为什么要这么做呢？因为你心里一直停留在厌恶感当中，就是一直在熏习厌恶的种子，用这个厌恶的种子来降伏我们贪爱的心，因为你当下的心是跟厌恶相应，是不可能同时生起贪爱，你心是跟厌恶、厌恶相应，那个贪爱就没有串习的机会，这个厌恶的种子不断不断地这样熏习，它的力量就愈来愈强，终于可以伏住贪爱的心，它的原理是这样。所以，我们整个色身就是把它分成三十二个部分，一个一个都这样来观察，这个可以引发厌恶，你以后看到任何的头发，长头发、短头发、直头发、卷头发、还是挑染的头发，都没有什么感觉了，因为你对头发已经生起厌恶感，而这个厌恶感已经降伏你对头发的贪爱了，身体的任何一个部分都是这样子来引发厌恶，降伏贪爱。这样子修，常常地练习就可以降伏对自身的贪爱，因为我们自身就是这三十二个不净物的组合而已，你一个一个引发厌恶，总结起来，你就对这个色身不再引发任何的贪爱了。

我们举例子「头发」，我们可以用气味，就是一想到那个味道。我们也可以再举例子，譬如说：指甲，你可以用颜色，两个星期没有剪指甲，指甲里面都塞满了脏东西，指甲很长，可是里面很脏，就是它的颜色黑黑的、脏脏的，那也是厌恶感很快就起来了，所以就不会在指甲上面作文章，对不对？现在指甲上面的文章很多，彩绘指甲有没有？看要什么形状，就是

装上去，然后指甲彩绘，上面还可以贴钻石、或者是宝石，放几颗碎钻在上面，或者碎的红宝石、蓝宝石，设计好那个图案，那个在指甲上面就花了很多心思在上面。可是当你对指甲引发厌恶的话，你就不会在这上面再用任何的心思了，所以也可以用颜色来引发厌恶。也可以用形状来引发厌恶，譬如说：皮肤，你想到发皱、没有光泽、粗糙的皮肤，可能上面还很多老人斑，还是很多雀斑，这样想的话，你对皮肤也不再会有任何的贪爱了，你这样子观想，就会引发对皮肤的厌恶感，而舍弃了要怎么样保养皮肤、怎么样照顾你的皮肤，让它细滑柔嫩有光泽，也不会在这上面生起任何的贪爱。所以，任何一个部分都是这样子来练习，时间一久了，这个厌恶的种子慢慢就能够降伏贪爱的种子，以后看到不管是任何的对象，都不可能引发任何的贪爱，这个最主要是对自己先修不净观，引发厌恶，对自己厌恶，看任何的对象也不可能引发任何的贪爱，因为任何一个众生他都是三十二相不净的聚合。这是第一个方法。

第二个方法，就是思惟五种不净的内容，来降伏贪爱自己的心。就是你可以思惟从你的成胎、住胎、出生、活着的时候、到最后死亡都是不净的。第一个成胎是不净的，就是说你是怎么成胎的？怎么会有你的出生？之前就是父精、母血、加上你那个中阴身，三缘和合而成胎，所以成胎是你的父母的淫欲心，就是父精母血，他们因为淫欲心交合，然后再加上你带着不净业识种子的中阴身，三缘和合而成胎的，所以你的成胎是这三个缘，这三个缘都是不净的，这就是第一个，成胎是不净的。成胎之后，住在母亲身体的子宫里面也是不净的，那个环境，母亲子宫的环境，里面又黑又挤，就好像在尿坑里面一样，又臭，就是有那个腥味，所以就好像置身在黑暗、狭窄、恐怖的尿坑当中，所以母体里面的子宫是非常不净的，这个就是住胎不净。第三个是出生之后，我们九孔也经常流出不净物，眼睛有眼屎、耳朵有耳屎、鼻子有鼻涕、鼻屎、还有大便、小便，这个都是不净的，所以我们出生之后，九孔常流不净，所以是不净的、不清净的。活着的时候，我们整个身体的本身也是充满不净的，我们身体的本身就是三十二个不净物的假合，所以它也是不净的，就是讲身体的本身是三十二个不净物的聚合，所以它本身是不净的，这个是讲身体本身来说。到最后死亡，不管你是火葬、水葬、土葬、还是西藏人的天葬，尸体都是不净的，不管你是怎么处理你的身体，它都是不净的。所以从成胎、住胎、出生、活着、到最后死亡，都是不净的。

以上这两种方法，就是观察自身的不净，来对治对自己的贪着。

如果是对别人的贪爱，要怎么修呢？就是所谓的「九想观」，用九想观来对治对别人的贪爱。因为人总有一天会死亡，所以我们可以先观想，你最贪爱、生命当中最难割舍的人，他现在就死在你的面前，死了就躺在你的面前，这个是所谓的「死想」。死了之后，尸体就渐渐膨胀，好像吹胀了的气球，就是他是人的形状，但是他整个膨胀，人死后会先膨胀，整个

发胀，这就是第一个「胀想」，整个身体都变形了，他生前你曾经喜欢他的丰满的胸部、可爱的小蛮腰、还是性感的翘臀统统不见了，眼前这个胖小子，你几乎要认不得他了，因为整个变形了，这就是第一个胀想。膨胀之后，慢慢就萎缩，皮肉开始烂坏，这就是坏想第二个「坏想」。皮开肉绽之后，筋骨就断裂，里面的内脏都流出来了，有各种颜色，红的、绿的、黄的、黑的，因为我们五脏有五色：青、黄、赤、白、黑，所以这个都是暗红色、暗黄色，这个颜色不好看，这样的五颜六色的内脏流满一地，这个叫「血涂想」。接着全身就开始溃烂，流出脓血，非常的恶臭，这个就是「脓烂想」。等这个脓血都流完了，身体开始变成青黑色，这个就是「青瘀想」。这个时候的尸体就爬满了蛆，开始啃食腐烂的肉，这个叫做「噉想」。到最后肉啃光了、筋也啃断了，只剩下散落一地的白骨，这个就是「散想」跟「骨想」。如果是火葬的话，在焚烧尸体的时候，那个味道很难闻，你最心爱的人也只剩下一堆骨灰，这个是「烧想」。就是以这个九想来对治对别人的贪爱，你贪爱什么人，你就这样子想，他就死在你的面前，然后一步一步的整个变形，从膨胀开始整个变形，然后臭秽不堪，看你还爱不爱眼前这个人。所以，如果能够经常这样思惟，就能够去除对别人的贪爱，不管你是贪爱他身上的种种颜色、容貌、形色，还是可爱的姿态动作，还有他美妙的声音、言语、身体种种的妙触，或者是贪着男女相的、贪着人爱的，都能够得到对治，看你是贪他那一方面，他生前你是最爱他那个部分，都可以用这九想观来对治。不同的贪爱，用九想的不同内容来分别对治，我们可以举例子。

如果你是对他的身上的种种颜色，譬如说：唇红齿白，用颜色来形容他身体的可爱，种种的可爱相，你就可以用血涂想、青瘀想、还有脓烂想来对治。因为你一想到各种颜色的内脏，还有变青、变黑的尸体；各种颜色的内脏，就是青黄赤白黑，那个就是血涂想；变青、变黑的尸体，就是青瘀想；还有就是腐烂的肉、脓血，这个就是脓烂想。你一想到这些内容，你对他种种颜色的贪爱，就贪爱不起来了，所以我们可以用血涂想、青瘀想、脓烂想来对治各种颜色的贪爱。如果想到他发胀的尸体，就是胀想；还有烂坏的尸体，就是坏想；还有全身都是蛆在啃食他的尸体，这个就是噉想；还有散落一地的尸体，这是散想；我们一想到这些内容，就对他的容貌，生前不管多么地可爱，对他的容貌、形色也贪爱不起来了，可能本来是喜欢他的眉毛、喜欢他的眼睛、喜欢他的嘴唇，现在都不再可爱了。如果一想到他死了，一动也不动了，就是第一个死想，首先观想他死了，躺在你的面前，一动也不动，对他生前的种种的姿态、动作也贪爱不起来了，因为你可能就是喜欢他生前的一颦一笑、扬眉瞬目、一眨眼、回眸一笑之类种种的表情，或者是喜欢他走路的样子，唱歌、跳舞的样子，种种动作，现在也不再迷恋，所以贪着姿态、动作这种种威仪的，我们就可以用死想来对治，一想到她死了，就没有这些动作了，很快就能够降伏对他

动作方面，姿态动作、美妙的姿态、美妙的动作，就能够降伏对他的贪爱。也同样的，一想到他死了，也不再能跟你说话了，所以对他的声音言语也贪爱不起来了，可能本来是好喜欢听他说话的声音、唱歌的声音，可是现在也不会，因为一死了，没有办法，没有办法发出任何的音声，所以对贪着声音、言语的，也可以用死想来对治。一想到他一堆白骨，就是骨想；然后最后烧成一堆骨灰，这个是烧想，对他身体种种的妙触也贪爱不起来了，所以可能本来是说喜欢和他拥抱的感觉、身体抚摸的感觉，接触细滑柔嫩的皮肤、温热的身体，一接触就怦然心跳，这个时候也不再会怦然心跳，所以一想到抱的是一堆白骨、或者是骨灰，所有对他身体种种的妙触所产生的贪爱、执着，也都消失得无影无踪，所以，贪着身体种种妙触的，我们就可以用骨想、烧想来对治。如果是对男女相特别执着的，我们就可以多多观想噉想，就是说他的尸体爬满了蛆，上上下下，可能从眼睛钻进去、从嘴巴钻出来，鼻孔钻进去、由耳朵钻出来，全身都布满了蛆，在那边一口一口吃尸体腐烂的肉，这样子一想，对任何的贪爱男女相也贪爱不起来了，因为一想到那个景象就很恶心，所以对贪着男女相的，就可以用噉想、散想跟骨想来对治，就是观想爬满蛆的尸体、还有散落一地的白骨，这就是散想跟骨想，就能够对治男女相的贪着。同样的，对贪着人爱也可以用噉想、散想跟骨想来对治，就是不论你爱恋的对象是什么人，也是想到他全身爬满了蛆，正在啃食他的尸体；还有纵横交错不成人形的白骨散落一地，这个时候也没有办法引法任何的贪爱了。这个就是如何对治对别人的贪爱，就是用这个九想观来对治对别人的贪爱。

我们以上所介绍的，就是如何对治贪瞋痴三毒的方法，这三毒如果能够对治的话，其它由三毒所出生的随烦恼也都能够跟着对治，所以我们一定要勤发精进来战胜一切烦恼，因为能战胜烦恼，就能够持戒清净，持戒清净就容易得定，有了定力，就能够生出解脱的智慧，这样圆满了戒定慧三学，就能够达到最后的解脱。

以上就是如何修习解脱道，也就是如何修习中士道的内容，我们已经全部介绍完了，希望各位师兄早早证得解脱，然后发菩提心，帮助一切众生解脱，到最后都能够成就佛的果位。

如果有问题的可以提出来。

问：请问师父，贪欲重的会有什么果报？瞋恚重的会有什么果报？愚痴性重的会有什么果报？

答：我们都知道愚痴性重的就会堕在畜生当中，这个是以总的来说。我们也可以分别来说，又因为贪瞋痴慢疑的不同，会生在不同的畜生当中。愚痴的果报在畜生，又再细分，畜生道里面又有因为贪、瞋、痴、慢、疑不同的烦恼，会生成不同的畜生。如果贪欲重的，就会变成鸟禽类，像鸽子、鸳鸯、孔雀、鸭、鹅这些飞禽类或者是鸟禽类，这个是贪欲重的。如

果是瞋恚心重的，就会生为毒虫类，譬如说毒蛇、毒蝎子，有毒的畜生，这个是瞋恚心的果报。如果愚痴性重的，就会生为蚂蚁、蛆，刚才讲吃尸体腐烂肉的蛆、或者是飞蛾，这些是畜生道里面愚痴性最重的。如果懦弱心重的，就会生为老虎、狮子，所以老虎、狮子的懦弱心是比较重的。如果是多疑不信的话，疑心病很重的，疑心重的就会生在野狼或者是狐狸，我们都形容狐疑不信，就表示狐狸牠的疑心非常的重，野狼也是，你看牠频频的回头，那个就是疑心重，所以我们观看一个人的个性也是，那个疑心比较重的，他就常常有这个动作，走路没事情就往回看，没事情喔，不是有人叫他往回看，没事情就会往回看，那个就是，说明他内在是疑根性比较重的众生，在畜生道就是有野狼跟狐狸，他就是疑根性比较重的畜生，就会变成野狼跟狐狸。这个就是以畜生道来说，贪瞋痴慢疑的不同，有不同的果报。

问：尊敬的净莲上师，不净观也可用于自己的父母吗？因为感恩父母的养育之恩，这样观想很困难，请师父慈悲开示。

答：常常有人问这个问题，不净观是要引发厌恶，可是对我们应该要感念的这样一个对象，会不会互相冲突呢？我应该对他充满了慈爱之心，我应该是喜爱他、然后感恩他，可是现在我居然要修厌恶、厌恶、厌恶，怎么办？难道我要引发对我父母的厌恶感吗？不是这个意思，厌恶归厌恶，不净观归不净观，就是引发对人的贪爱，所以我们修不净观，那个对我们想要感恩的对象是完全不会互相冲突的，我们还是应该要尊重他、敬重他、感念他对我们的恩德，不管是养育之恩、还是照顾，各方面的恩德，我们还是要一样心存感激，发愿要帮助他、要度化他，希望他也能够证得涅槃也好、开悟成佛也好，也一样要以大悲心来救度他。我们修不净观，最主要是对治我们自己贪爱的种子，我们可以不带丝毫的贪着，然后来度化一切的众生，所以你在度众生的这个过程当中，也不会对任何一个众生引发贪爱，如果我们贪爱的种子没有被降伏的话，我们在行菩萨道的时候，我们就会喜欢这个、讨厌那个，我们喜欢的先度，因为你贪爱的种子没有被降伏，所以不净观就是先降伏我们自己的烦恼，我们就不会带着烦恼去度众生，你才会平等对待一切的众生，没有怨、亲、中庸三者的差别，平等的广度一切的众生，你不会生起任何的不管是贪爱、还是瞋恚、还是愚痴，任何的烦恼，根本烦恼、或者是随烦恼，都不会生起任何的烦恼，所以在我们度众生之前，我们应该先把我们的烦恼这个问题先解决掉，不管你是用定力伏住、还是用慧力真正把它观破，就是把你烦恼的种子完全的清净，这样你发菩提心，你的菩提心才是清净的菩提心，你在度众生的过程当中，也不会引发任何贪爱、或者瞋恚等等的烦恼，才不会带着烦恼来度众生。所以，不净观最主要是降伏自己的贪爱，对父母等等、或者上师、三宝应该要敬重或者是感念恩德的对象，也一样要对他们心存感激，所以它是不

互相冲突的。如果你不净观修得好，你就可以不带着任何的贪爱跟执着去报恩，对你的父母报恩。像我们知道要照顾父母、要对父母好，可是这中间会有贪爱，那是我们不净观没有修好，要不然你可以不带丝毫的执着，然后把他照顾得很好，心中没有压力，也不会生烦恼，就是因为我们烦恼的种子已经被调伏了，才可以做得到，这个非常的重要，不管是自度、还是度他，烦恼都要先调伏，不然自己也没办法解脱，也不能帮助一切众生解脱，所以烦恼的问题我们必须自己先把它解决，这样才可能证果或者是行菩萨道来利益众生，这个是基本条件，就是降伏烦恼、断除烦恼。

问：您好！假如你爱的是他的性格、他的心，我如何解开我对他的情呢？谢谢！

答：喜欢他的性格，不是我们刚才讲的颜色、形状，就是他不着相，他不是喜欢他的容貌、姿态，都不是，他是喜欢他的心，怎么办？喜欢他的性格，他的性格是没有办法形容它是什么颜色、也没有办法形容它是什么形状。不管你是贪爱它的什么，他的心不可得，那个心是妄想心，是生灭无常的。一切法无我，没有「我」去贪爱任何人、也没有「他」是我贪爱的对象、也没有「贪爱」这件事情，三轮体空，这一切都不是真实存在，我不是真实存、我爱的他也不是真实存在、爱的这件事情也不是真实存在，都是生灭无常的、是无我的，你就不管他是性格也好、他的心也好，他的心也是生灭无常，你用你生灭无常、无我的心，去爱他生灭无常的心，你用生灭无常的心，去爱他生灭无常的心，都不可得，因为爱的人不可得，被爱的人也不可得，爱这件事也不可得，所以这个都是痴心妄想，这个都不能够成立的，在空性的智慧里面，这些都是不能够成立的，所以你能够用般若性空的智慧来对治的话，那个是根本解决，不会着在外在的形相上，内在的性格或者心也是同样的道理，因为它根本不存在。

问：请法师慈悲开示，我们用第七识去分别我执、法执，我们应该如何善利用第七识的运用功能来修成就转识成智呢？

答：这个上一次好像有回答过「转识成智」的问题。你写错了，分别是第六识，不是第七识，第六意识是管分别了知，第七识是恒审思量，执八识的见分为我，那是我执的力量。我们上次讲怎么转识成智，也曾经解释过如何转识成智很简单的一个过程，也曾经介绍过，我们没有办法直接从第七识转，我执是第七识，但是你没办法直接从第七识转，转成平等性智，是有困难的，因为第七识跟外面的六尘境界是没有关系的，它是一种内执的力量，内执八识的见分为我，其实没有我，它只是八识的见分，我们内在执着八识的见分，把它当作是我，这个是第七识的作用，恒审思量的作用，它跟外在境界都没有关系，所以你没有办法直接就把它断。你说我执是轮回的根本，我执是烦恼的根本，所以我从我执直接断是有困难的，没有办法，所以不是从第七识下手来转识成智，而是从第六识，因为第六识只要不生分别，第七识就没有熏习我执的机会，所以等到第六意识慢慢

可以转成下品的妙观察智的时候，你才接着转第七识为下品的平等性智，是这样子修行的一个下手处，不是从第七识直接断，而是从第六识，从第六识慢慢转转成妙观察智，第七识才可以跟着转成平等性智。所以，我们平常为什么要修止观呢？为什么要修定呢？就是练习把你的第六意识可以安住保持在无分别，第六识是分别了知，一生分别，第七识「我」就加上去了，譬如说：我现在看到花很美，第六意识的分别了知知道那个是花很美，第七识马上就加进去了，「我」很喜欢这个很美的花，这就是第六意识先分别了知，第七识就加进去，把「我」的观念加进去，所以你第六意识可以保持无分别现量境的话，就是眼睛看到花，看就是看，没有分别了知，不产生分别，第七识那个我就没有机会放进去，所以第六意识不生分别，第七识就没有熏习我执的力量，所以我执的力量就慢慢少、慢慢少，第六识的分别也慢慢少、慢慢少，慢慢就可以转成妙观察智，我们是这样来练习，保持你第六意识的现量无分别，看只是看、听只是听，不要把我放进去，说：我在看、我在听，我喜欢吃这个、我喜欢那个味道……，所以在六根面对六尘的时候，不要把我放进去，就没有我的感受，我认为、我以为、我觉得、我的感受……，这个统统没有。你念念有我的话，因为第六意识一分别，「我」上就加进去，第七识马上就跟着串习了，所以就有我怎么样、我怎么样，那个「我」的观念就放进去，那是因为第六意识先分别之后，「我」就马上加进去，我的感受、我的想法、我的观念、我喜不喜欢、我觉得受苦还是受乐，所以第六意识一分别，第七识马上跟着熏习，所以我执的力量就愈来愈强，就没有办法转识成智，所以想转识成智，要从第六识下手，让它没有办法继续地串习，第六识才可能慢慢转成妙观察智，第七识慢慢转成平等性智，接着第八识才能转成大圆镜智，最后前五识转成成所作智，这个就是转识成智的过程，没有办法跳的，一定是这样的步骤，前面的没转，后面的也没办法转，前面的慢慢转，后面才能够跟着转，只能简单地这样介绍。

问：戒应该如何开始？是选择容易持戒的开始而渐增多？还是诸戒并行？

答：看你受什么戒，你受了五戒，五戒同时开始，没有说我从那个比较容易持的开始。譬如说我本来就不喜欢喝酒，我就从不饮酒戒开始，我本来就不喜欢讲骗话，所以我从不打妄语开始，不是这样子的，是同时，你只要受了什么戒，你就要持戒、护戒清净。所以你受五戒，五戒同时都要遵守，你受了菩萨戒，所有的轻重的内容也全部要同时进行，对那个比较严重的、比较容易犯的，那个要加重、加倍的努力精进地来持守，那个本来比较容易守的，当然比较没有问题，比较不会有破戒的可能，但是对那个比较可能破戒的，那个平常就要下功夫。我们昨天讲了破戒的四个原因，你要一个一个原因把它对治，到最后就是连那个最难持的也能够持，所以应该是诸戒并行。



问：祈请上师慈悲开示，我们每天在工作场合上，如何检讨自己的贪瞋痴和烦恼。谢谢！

答：要怎么检查自己的烦恼还有那些？可能还要先看百法，它详细把烦恼的内容，十个根本烦恼，还有大随烦恼、中随烦恼、小随烦恼，所有这些内容都弄清楚了之后，你才能够检查我现在从起心动念开始，到讲话、做的事情，看那一个有犯，才比较清楚，如果你对烦恼的内容不是很清楚，你自己犯了也不知道自己犯，就是说不知道现在是嫉妒，还是我现在有一点伤害人家的念头，因为他对不起我，所以我就想怎么报复他，这个是属于害心，所以你要很详细地检查我这一念起来，它到底跟那个烦恼相应，所以你必须要把根本烦恼跟随烦恼的内容先弄清楚，它一共有二十个随烦恼、十个根本烦恼，所有的内容都弄清楚之后，从你的起心动念，你就可以观察得清楚，这一念起来，你就知道它是属于什么烦恼，然后去对治它，进一步来对治它，所以首先要知道烦恼的内容，然后进一步就用对治这个烦恼的方法。

问：尊贵的上净下莲法师，请大德慈悲为我开示，弟子母亲往生已经有四年了，但我仍时常的想念及记挂着不能够放下，如此会障碍到我他日往生吗？我该如何对治呢？祝大德法体安康。

答：这个就是情执，对亲人的执着也是属于情执的一种，所有的执着，最难的，感情方面最难放下的就是亲人的感情，是最难放下。亲情、友情、爱情，那个最持久？还是亲情最持久。爱情受到了创伤，还有亲情可以抚慰你创伤的心灵，友情也可以，但是不像父母爱护子女这么样的没有条件的，不讲求任何回报的，朋友有时候还要讲谁付出比较多，谈恋爱的时候，那分得更清楚了，我对你比较好，我爱你比较多、还是你爱我比较多，一定要平衡一下，只有父母对子女的爱，亲情的爱，兄弟姊妹之间的亲情的爱比较没有条件，比较不要求回报，所以说，所有的感情方面的执着是亲情最难割舍的。你母亲往生已经有四年，你还是时常的想念她，就表示你对亲情的执着还蛮严重的，因为我们念过中阴身怎么样投生的道理，如果我们明白那个道理，就知道他其实往生四十九天就已经去投胎，四年他已经不晓得转到那一道去了，老早就投胎，说不定他过得比你现在还好，你还在这边挂记他，他可能已经又轮回到另外的世界去了、另外一道去了，所以你放不下是你对他的执着，所以这个也还是要多多思惟，从念死无常就没有修习好，多多思惟念死无常，如果有无我空性的智慧就更优秀了，就是不可得，你的母亲不可得，想念这件事情、这个情感也是不可得的，都是生灭无常，就是无自性空的，所以有般若空性的智慧，能够更帮助你彻地根本的放下，没有一个人、我、众生是真实存在的，都是因缘所生。

还有吗？没有我们就下课。

我们回向：愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。