**死苦**

[[p16]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p16)人到了临终之时，躺在病床上不能起身，见到饮食无动于衷，面对美景视若无睹，甚至听别人开玩笑也毫无反应，最多只是皮笑肉不笑应付一下：“是这样吗？好嘛，嘿嘿……”他们因遭受死亡的摧残，郁郁寡欢、闷闷不乐，即使以往再有胆识、再有力量，如今也已消失殆尽。等候在他们前面的，唯有迷乱显现。

如果你学了佛法，就会明白人死后意识是不灭的，它依然会跟随你的善恶业报不断流转于轮回中。没有接触过佛法，一旦真正面对死亡，肯定无力摆脱这种怖畏。所以，我们在活着的时候，务必要尽量行持善法，不要去贪著毫无用处的亲友、地位、财产。

[[p21]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p21)这些道理，大家在闻思时经常听得到，但法没有融入心的话，就会觉得这只是说说而已，并不会真正放在心上。只有到了临死的那一天，你才会恍然大悟，明白一切财产的确只能全留在世间，而那些亲友也帮不上忙，顶多只是在自己死后，他们伤心两三天，搞个仪式罢了，但随着你的身体化为乌有，他们的哀伤也就没有了。

[[p23]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p23)要知道，当死亡来临时，若是一个相信因果的人，忆及往日所造的恶业，定会痛心疾首，想到恶趣的苦难，又会异常恐惧。死亡这么突然地到来，令人措手不及，正如《地藏经》所云：“无常大鬼，不期而到。”想到来世的诸般痛苦，许多人只有在悔恨不已中，撒手人寰、往赴中阴。

[[p26]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p26)米拉日巴尊者说过：“若见罪人死亡时，为示因果善知识。”的确，罪业深重的人在临终时，是开示因果不虚的最好善知识。用不着上师天天给你讲《前行》、《百业经》，如果是有智慧的人，看到这些人死亡的恐怖，就可以深深体会到：人在活着的时候，不能造业太多了，否则，不说来世的恶趣之苦，就是今生临死时的痛苦也无法承受。

[[p27]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p27)当他们奄奄一息时，恶趣的使者就已来到面前了，在他的迷乱显现中，会看到牛头马面等阎罗卒，所有景象十分恐怖，一切感受都唯生痛苦。此时身体的四大内收，呼吸窘迫，上气不接下气，肢体颤抖，意识迷乱，白眼上翻、直直不动，这时候说明他已离开了人间。旁边的亲友见此情景，会一边念“嗡嘛呢巴美吽”，一边呜呜地哭泣。

[[p28]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p28)当然，我们每个人都要面对这种大苦，《正法念处经》云：“人为死所执，从此至他世，是死为大苦。”假如你有修行的境界，一旦四大隐没、迷乱显现时，会意念起密法的中阴窍诀，很清楚四大隐没、意识融入的整个过程 。由于生前对此已了解过、准备过，故当这些迷乱现象一一呈现时，有些人就能把握住机会，获得解脱。

[[p30]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p30)面对死亡的修法，净土宗虽然也有殊胜的教言，但主要是观修阿弥陀佛，中阴窍诀讲得不太多。然而，众生的根基各不相同，现前的也不一定都是阿弥陀佛。相比之下，密宗有适合不同根基的各种中阴窍诀，若能生前对此有所认识，到时会有极大的帮助。否则，没有修过这些窍诀的人，随着阎罗使者到来，中阴境界全然呈现，那时无依无怙、孤苦伶仃，只能身不由己、赤手空拳地离开人世。

[[p31]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p31)当然，大成就者则与此不同，他们生死是非常自在的。比如，后唐有位保福禅师，有一天他对众弟子说：“近来我感觉气力不继，想来大概时限已至。”弟子们听后，顿时躁动起来。有的说：“师父身体仍然很健康，请您不必多虑！”有的说：“为了教导我们，请您长久住世！”有的说：“您要加倍保重身体，常住世间为众生说法！”一时之间，寺中充满了喧哗之声。正在众说不一时，突然一位弟子说：“生也好，死也好，一切随缘由他去便好！”禅师听后哈哈大笑，满意地说：“我心里要讲的话，什么时候被你偷听去了？”说完便安详圆寂了。可见，成就者不受烦恼的束缚，死亡何时降临，都是无所畏惧的。

[[p34]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p34)《杂阿含经》中也讲过：“老死之所坏，身及所受灭，唯有惠施福，为随己资粮。”衰老和死亡，定将毁坏我们的身体及所感受的一切，死时什么都带不走，唯有布施等功德才能相伴左右，成为前往后世的资粮。所以，佛陀在经典中常说，当我们死亡的时候，唯有功德才可以救护。寂天论师也曾感叹道：“唯福能救护，然我未曾修。”

[[p35]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p35)不过这一点，现在世间人真的不懂，尤其是大城市里的人，整日忙于一些微不足道的小事，耽搁了最有意义的修行。在他们眼里，最有意义的修行，无关紧要；而毫无意义的琐事，却视为一生至关重要的大事。他们从来不忆念死亡无常，一直在扶亲灭敌、醉生梦死中虚度时光，整日为了住宅、财产等奔波忙碌，为了亲戚朋友，以贪嗔痴蹉跎岁月、浪费光阴，实在令人感到遗憾！

[[p36]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p36)《法句经》里有一个非常好的偈颂：“命欲日夜尽，及时可勤力，世间谛非常，莫惑堕冥中。”意即我们的生命在日夜灭尽，无常也在不断出现，故应抓住机会精进修行，认清世间的一切无有实义，不值得追求，千万不要被它迷惑，从冥入冥，堕入黑暗的深渊。

[[p37]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p37)因此，现在大家有了闻法的机会，务必要明白善知识的开导比什么都重要。就像一个没上过学的孩子，倘若任其发展，可能他一生都是文盲，但如果有人送他去学校，对他来讲是最有意义的。同样，我们处在这个迷茫的世界中，不学佛的话，最终就会像文盲般地离开人间，可是如今遇到了佛法的光明，让我们懂得取舍，能辨别什么该做、什么不该做，此时为了生生世世的大安乐，一定要选择最有意义的事情。

[[p38]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p38)若能如此，一旦我们面对死亡，反省一生时会觉得：“过去我虽然造了不少恶业，但在后半生中，还是修持过一些善法，该醒悟的时候已经醒悟了，所以现在离开也无所谓，什么时候走都很快乐。”这就是修行人的境界——对世间一切看得很淡，得也可以，失也可以，名声、地位都放得下。这样一来，当自己离开人间时，因为积累了许多解脱善法，对来世的去处也会胸有成竹、很有把握。

[[p39]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p39)以上所讲的道理，大家应当反反复复地深思熟虑，这就是所谓的观修。

[[p44]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p44)生、老、病、死，死苦。死苦我们也要认真观想，前面观寿命无常的引导和这里轮回过患的死苦也有一定的关联。前面主要是从无常的侧面让我们勤奋起来，这里主要是观“死苦”，让我们知道：轮回当中生而为人，只要有生，必然有死。有生就有死是自然规律，谁也摆脱不了。我们都喜欢生不喜欢死，但死亡就是一种自然规律，反正你选择了生，那最后肯定会有死。

[[p45]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p45)不管你想还是不想都是这样的。但是主动想和被动想，或者逃避不想是不一样的。思想、态度不一样，结果也不一样。如果我主动去想死苦，就意味着：自己想要在这里做改变，不想眼睁睁地看着死亡到来，而没有任何反应、没有任何应对措施。我不想再这样消极地迎接死亡，而想在死亡到来之前，对自己或他人做点有用的善法。如果你真的开始主动观想死苦，就意味着可能你是想做一些改变了，想要在死亡到来之前，做一些有用的事情、有用的修法。死前各种准备都有，但观察下来，真实在死亡到来之时对我们有用的，还是尽量地修持善法、修持解脱道，这才是真实对我们有用的。

**临死的痛苦**

[[p46]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p46)下面我们来讲死苦，死苦和前面讲的生苦有点相似。讲生苦时，不单单讲降生的痛苦，还讲生前住胎的痛苦和降生后的痛苦。**现在讲死苦也是这样的，临死的痛苦、死亡真实到来时的痛苦和死后的痛苦，三个部分进行安立**。首先，是死亡到来之前，那也是一种痛苦，临死的痛苦是怎么样的呢？

[[p47]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p47)人到了临终之时，躺在床上不知起身，见到饮食也无动于衷，遭受死亡的摧残而郁郁寡欢、闷闷不乐，丧失了以往英勇无畏的胆识与不可一世的傲慢，等候在前的就是迷乱的显现。

[[p50]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p50)**我们观修的时候，观修自己已经在临终阶段，正在死亡，正在四大分解，正是死后的中阴……，一直让自己身临其境地去观想很重要**。跟随文字当中的提示，把自己观成那种状态，正在临终……死后，就这样一步一步观、一次一次地观，内心当中观得有觉受之后，才能够生起出离心，才能够在下座之后，对自己精进修行产生触动，才会有感觉，觉得真的要努力了，如果不努力的话，一旦到了那种状态是很可怕的。

[[p65]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p65)如果提前观修死亡，知道这一切是自然规律，已经完完全全地接受了死亡，是不一样的。他提前做了很多准备，不单单是接受了死亡会到来，要放弃一切的情况，也会为死亡到来做很多善法。善法在死亡到来的时候令他不会恐怖，对四大分解时候减轻痛苦起到至关重要的作用，而且对死后转生善趣也会产生很大的作用。被动接受死亡和主动观修死亡是完全不一样的。

[[p66]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p66)善法对死后转生善趣也会产生很大作用。被动接受死亡和主动观修死亡是完全不一样的，不要以为观不观修死亡无常都会死，那我观它干什么？在主动接受和被动接受之间，对待死亡的心态和理念完全不一样。主动接受会有一种引导，对我们的心态、修行方面提早做准备是非常好的。

[[p67]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p67)再再讲要观修轮回痛苦、业因果、死亡无常和死苦，一般人认为这是佛教徒的消极表现。绝对不是，这是非常积极的，就是知道了并接受这一切而早做准备。为了改变后世、获得解脱而观修轮回痛苦、业因果，知道死亡到来时的痛苦就提前做准备，哪是消极？完完全全是非常积极地在做应对。然而对业因果不取舍，对死亡、轮回痛苦不观修，才完全是消极地面对死亡。到死亡的时候任其摆布、任其堕落，然后在地狱中、恶趣中感受痛苦，什么准备、反应和反抗都没有，这不是消极？这就是一种典型的消极！

[[p68]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p68)提前接受、做一些取舍，是积极的、对自己负责任的。真正对自己负责任，就要改变自己。不愿意轮回、要解脱、要帮助众生，这是非常积极、阳光的心态，完全不想要眼睁睁地看着死亡到来。眼睁睁看着痛苦降临、恶趣堕落而不做任何反应，这才是消极。当然，我一定要做些准备,做改变、做些应对措施,不能够堕恶趣、要到善趣、获得解脱，这就是非常积极的心态，一对比就很清楚了。所以一定要主动去拥抱死亡，要观想它、接受它，这是很重要的。我们正在观修死苦，如果不观修的话，这才是消极的。

[[p69]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p69)有些人“回忆起往日所造的恶业”，前提是自己相信业因果。相信了，会出现引导文里的情况。不相信业因果的人，不一定会想到堕恶趣的痛苦。但业因果规律不是信则有不信则无的，信不信它都在这儿。相信之后，必定有一丝畏惧心，有时在临终做一些忏悔，这还是有点作用的。但如果不相信而造了业，该堕落的就堕落、该苦的就苦。所以这一段讲的情况，是针对相信前后世的修行者，提醒我们注意；也是要观修的内容。

[[p70]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p70)当我们打坐的时候，观想要死了，这时“回忆起往日所造的恶业实在是痛心疾首”，造了这么多的恶业：杀生、偷盗、邪淫、妄语，实在是痛心疾首啊！想到死后因为恶业会导致恶趣的苦难而异常恐怖，死亡这么快地突然到来，完全没做好准备就到来了，“那么令人措手不及，当然会感到满目凄凉”，自己会非常苦闷，满目凄凉的一种状态。

[[p71]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p71)为什么观修无常的时候，第一个观修死期不定？死期不定就是，不管怎么样死、什么时候死都是要应对的，都要有应对的心态和准备。如果没有想到死亡这么快地突然到来（一般都预想死亡是在七八十岁之后的事情，想是那样想的，但那是不一定的，随便打开新闻一看就知道，到处都在死亡，不管是年轻的还是年老的），绝大多数都是措手不及的，看到很多死亡突然降临在别人身上的事情，从来没想过哪一天突然降临在我身上该怎么办。会不会真的降临在我身上呢？就情愿不想，觉得太可怕了。所以不管怎么样，都会措手不及，那时心中会非常凄凉。

[[p73]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p73)生存的希望没有了，马上就面临后世了，要抛弃今生到后世去，所以自己会感到非常绝望。

[[p74]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p74)如果是一个罪孽深重的人，他在弥留之际，回想起以前所造的罪业而害怕堕落恶趣，回想自己自由自在的时候没有修成对临终有利的正法，真是追悔莫及，心里说不出的刺痛，禁不住手抓胸口，结果就在胸前留下深深的指甲印痕中完结了一生。

[[p76]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p76)这是后悔的情景，要非常清楚地观修出来：在临终时候回忆自己没有精进修行，该做的忏悔没有忏悔，该做的修行没有做，现在临死了，罪业没有清净掉可能要堕落……置身在这种恐怖当中，而在恐怖当中死亡会堕落恶趣。我们要好好观想，下座就想：的确，如果不解脱的话，死苦还要再再地感受；如果在世的时候没有修行，在临死时会感受到这么强大的痛苦！大恩上师以前讲，最好在现在自由自在的时候多修善法，让我们的内心得到自在、得到毫不后悔——不管死亡什么时候到来都没有什么好后悔的，反正我精进修行过，依教奉行过。尽量做到没有后悔的。

[[p77]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p77)死亡真正到来的时候，自己在世时犯的一些罪业来不及忏悔怎么办？上师说过如果那个时候想：从今以后永远不再造这些罪业，发起一个再不犯戒律的誓愿，也会阻止自己堕落恶趣，在临终发一个善愿就可以；或在临终时想：我这一世修了很多的善法，把自己安住在善法意乐中，也可以让自己不堕恶趣。上师在很多讲记当中讲过这个问题，临终发善愿“从今以后不再造罪业，从今以后不再犯戒律”，如果有这种善愿，是不会堕落的，是有说法的。

**死亡的时候–四大分解**

[[p82]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p82)人在奄奄一息的时刻，恶趣的使者已经来到面前，所有景象都十分恐怖，一切感受都唯生痛苦，身体的四大内收，呼吸窘迫，上气不接下气，肢体颤抖，意识迷乱，白眼上翻、直直不动，这时候，说明已经离开了人间。

[[p83]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p83)人在奄奄一息的时候，恶趣的使者已经到了面前，会出现很多非常恐怖的景象，一切感受都是产生痛苦。身体的四大这时就开始分解了。刚刚说过死苦分三个部分，第一部分是死亡到来之前、临终的时候，也归摄在死苦中；第二部分是正在四大分解、正在死亡的过程；第三部分是死后的境界。这一段是讲正在死亡的时候，“身体的四大内收，呼吸窘迫”，呼吸开始急促，四大开始分散。

[[p84]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p84)四大分散的痛苦在后面讲破瓦的时候还会讲。四大分解的时候，打个比喻讲：就像一只乌龟，被活活地从它的壳中分开一样（就是把活着的乌龟从壳里拽出来）那种痛苦。神识和他的身体分离、四大分解时的痛苦就是那种痛苦。

[[p85]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p85)如果造的罪业很重，四大分解过程就很漫长，本来就苦，过程很慢的话，感受的痛苦就加倍了。佛经当中讲，如果在死亡到来之前，发菩提心、修很多忏悔、罪业很轻微的话，过程就很短，一下子就分掉了，之后就投生。

[[p86]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p86)为什么说死亡到来之前做了善法，死亡来的时候用的上？为什么用的上？死亡本身、四大分离就是痛苦的。最初神识加进受精卵，慢慢融合在一起，慢慢地一起发育，最后神识要从身体分离的时候，或者说四大分解时，是非常痛苦、难忍的过程。医生诊断已经死亡，外面看起来没有呼吸了、脉搏停止了，脑死亡或者呼吸终止，这叫外相死亡、外死亡。但他内部的四大分解是没办法测量得到的，宣布死亡了，但内部还在分解。尸体躺在这，说这个人死了，但是内部四大分解还在进行，神识要从身体、四大中出来重新去投生。这个过程非常难受、难忍，如果罪业深重，过程就很漫长，罪业很轻微就很快。

[[p87]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p87)死亡到来时的痛苦是要知道、要好好观修的。有时候让我们真正生起出离心的，可能是通过观修死苦触动的。有些道友可能是从生苦触动的，有些可能是从老苦触动的，有些是从死苦——死亡的时候、四大分解时是这么痛苦！无论如何不能再死！发愿往生西方极乐世界，这一世死亡是最后一世！发愿往生就是在临终的时候祈祷阿弥陀佛，祈祷了，在断气之前阿弥陀佛就来了，通过佛陀威德加被，四大分解是感受不到的，直接就到极乐世界去了，这是完全不一样的状态。我们要好好观想来配合我们的修行。

[[p88]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p88)“呼吸窘迫，上气不接下气，肢体颤抖，意识迷乱，白眼上翻、直直不动”，这个时候开始远离人间了，四大分离结束了，这是内死亡。外死亡是断气，内死亡就分离了，神识离开了身体。

**死后的痛苦**

[[p89]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p89)随着阎罗使者的到来，中阴的境界全然呈现，那时，才真是无依无怙，孤苦伶仃，就这样赤身裸体，赤手空拳地离开了人世。

[[p90]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p90)这里是死后的痛苦。这时阎罗狱卒出现，因为自己的善恶业在中阴的时候会呈现。一般来讲，到了那个时候，是真正的无依无靠了——看到了阎罗狱卒，没有亲人在身边，没有依靠处。如果那时候有信心、有佛法的知见，可以通过祈祷、观修的方式让自己远离这样的痛苦。一般不修行正法的人，那时候就是孤苦伶仃、无依无靠的。就这样赤身裸体、赤手空拳，什么也带不走，跟着自己的业到了后世。

[[p95]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p95)佛法的智慧就体现在这些方面，如果现在接受了自然规律，在生死过程中，在遇到打击和痛苦的时候，我们也可以运用智慧去面对一切。知道事情就是这样的，对我们的伤害是有限的，同时可以把伤害减少到最低。但是如果假装死亡不存在、没有，那除了死亡时感受到的伤害之外，叠加的伤害也会感受到。在用佛法做一些胎教时，除了听佛曲、大悲咒、莲师心咒，还要用万法无自性、空性等教义来教导，这也很重要。

[[p96]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p96)最好是从母胎开始就忆念正法了，如果真正自主地在母胎中忆念正法基本上就是转世者、活佛了。活佛会在母胎忆念正法。一般人进入母胎就迷失、忘记了。如果能够在母胎中忆念，就说明此人前世修行很好。但是即便忘掉了也不要紧，做佛法的胎教是有必要的。“初生之时忆死法”，在刚刚生下来就应该忆死法，知道生即必死，死亡无常。但是想会死并不是马上就死，这是一种智慧。说不会死，也不一定真的就不会死。这其实是一种观念，而这种观念对我们有用。如果观念没有帮助，让我们对世间的看法不豁达，心胸不开阔，这种观念确实没啥用。其实忆死的观念在我们一生中让我们具有非常强大的抗击打能力，不会轻易被击倒。所以不要让孩子输在起跑线上面，应该早早地接受这种抗击打的训练。

[[p97]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p97)没有接受佛法知识的人，就觉得这样很极端，为什么给孩子讲这些道理毒害他们啊？其实这是真实的智慧。如果要让自己的孩子不一样，就告诉他这些，无论能不能接受，都慢慢地告诉他这些。万法的本性就是这样的，如果能接受是非常好的。

[[p99]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p99)每一个人不管是老是幼，死亡都可能突然降临到身上，降生到这个世界之后，必须修持对命终有益的正法。什么是对命终有益的正法？必须去观察修持以上所说。

[[p100]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p100)只可惜，我们在这之前并没有忆想死亡的观念，而一直在扶亲灭敌、醉生梦死中虚度时光，整日为了住宅、财产等而奔波忙碌，为了亲戚朋友等，竟然以贪嗔痴蹉跎岁月，浪费光阴，这的确是令人感到遗憾的事。

[[p101]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p101)本应该很早就修正法，只可惜因为自己善根的欠缺，或其他因素的影响，大多数人们在死亡到来之前，都没有真实地忆念过死亡的观念，不想正视可能到来的死亡问题。而一直处在“扶亲灭敌”——帮扶自己的亲友，打压自己的怨敌，在“醉生梦死中虚度光阴，整日为了住宅、财产等而奔波忙碌。”

[[p102]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p102)人生活在这个世界中有亲朋好友，当然也应该帮助他们。在欲界中没有吃的、穿的和住处也不行，这些必须是要有的，但是不要忘记这一切的本质。可以追求吃、穿、住等，关键是在追求的过程中不要忘了一切万法的本相，轮回的本性是什么？来这里的目的是什么？得到人身最主要要做的是什么？忆念着这些，工作、挣大钱或者其它都可以，没有问题。但是假如说全都是为了这些，而对于真实有用的正法完全不思考，完全不知道这一切事的本性是什么，那就会以贪，嗔，痴，蹉跎岁月，浪费光阴了，这样看起来的确是令人感到遗憾。为什么感到遗憾？本来可以了解世界本性，但没有想了解；或者别人告诉的时候，又假装没有听到；或者现在学《前行》的时候，知道这个道理却没有进一步地趁热打铁去观修，不当回事，好像觉得世界就是这样的。因为福德不够的缘故，就停留在此处，没有深入地想要真正通过打座来观想、下座去修行，从而把这种思想、观念融入到自己的血液当中去，认识没有达到这么高的高度，这也是一种遗憾。因为本来佛性是都存在的，有可以做得更好的潜力。

[[p103]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p103)首先在观念上要知道世界本相是很重要的，然后慢慢地依据法义引导我们的心成为与佛无二无别。

[[p104]](https://bj.cxb123.cc/3lh/03-10/06/" \l "p104)“对于以上道理，我们要深思熟虑。”通过前行，正行，后行的观修，好好观修生老病死的苦，真实的出离心就可以生起来。