

十二缘起支

——生命轮回的次序

一、精通十二缘起支的重要性

十二缘起支是佛教的一个重要思想。主要讲了在三界（欲界、色界、无色界）中，欲界的人或者其他胎生有情所经历的前世→现世→后世的三个过程是如何发生的。也就是讲，我们来的时候是怎么来的，走的时候是怎么走的。

我们为什么要去了解“怎么来”、“怎么走”的呢？因为，十二缘起就如同不停转动着的车轮，从不间断。我们虽然已经来了，但将来还是会这样走的，走了以后还会从头再来。在重新开始的时候，我们每一个人都应该有所准备。十二缘起支里所讲的内容是每个人都必须面临的，当这些问题来临的时候，该如何去解决，这是一个非常重要的课题。

十二缘起在《现观庄严论》里是一个难题，但那些比较复杂的部分，我们在这里暂且不谈，目前只讲一些必须学习的关键性问题。

每个众生，都经历过成千上万轮的十二缘起。尽管如此，但在这些过程当中，由于我们没有作任何准备，所以至今它仍然没有停止。没有停止的最主要的原因就是，以前在经历十二缘起时，我们缺少了面对它的方法，以至于直到今天，问题一直未能解决。如果今天再不准备解决这个问题，那么轮回的循环是永远不会停止的，它是绝不可能自动停下来的。所以，这是一个很重要的问题。

我们不是自愿来的，更不是自愿走的。走的时候谁都不愿意，即使不愿意也得走。众生走时是不自愿、不自由的。同样，众生来时也是不自愿、不自由的。如果那时可以自由选择，就没有一个众生愿意去做牛、做马，但是，我们却经常看到这些可怜的生命。如果真有自由可言，那么，它们肯定会选择做人间的国王，或是天堂的帝释天王等等，而不可能选择做牛、做马。这就充分说明了，生命来的时候不是自由、自愿的，愿意也得来，不愿意也得来。

这不是上帝的安排，佛教并不承认人格化的上帝。但是，我们会尊重各个教派，包括外道和无神论的观点。

有些人也许觉得这话有些过分，因为无神论认为“不存在轮回”“不存在因果”，这种断见怎么能够去尊重呢？

其实，这个问题在佛经上早已提出。佛经上的答案是什么呢？答案就是，无神论虽然是不正确的，但是，无神论者至少还对生命进行了思考，从这一点来看，他们比起那些只知道吃喝，其他什么都不管，对生命和轮回持无所谓的态度，完全不进行思维的人还是要好一点儿。

好在哪里呢？不错，虽然目前持断见者尚未找到真理，但是通过思维的方式，他的见解也会逐渐地转变，这是有可能的。所以，佛教也尊重断见派。而常见派本身就要求信徒行善，所以肯定是要尊重的。

不论显宗还是密宗都是这样看待外道的。但是，对于他们的观点，我们仅止于尊重而已，却并不承认。我们承认什么呢？

我们承认的，就是前面提到的，众生是在不自由的情况下来，在不自由的情况下走。为什么不愿意走还是得走，不愿意来还是得来呢？这是有因缘的，而因缘是可以改善的，因为它是有为法。

宿命论认为，一切都是命中注定的，一旦注定了，在任何情况下都不能改变。这是一种外道的观点，佛教却不承认。佛教的观点是：虽然定业是有的，但是所谓的定业也不是没有办法改变的，若能证悟空性，或者能励力忏悔，则定业也会发生变化。正因为一切有为法都不是命中注定的，而是可以改善、可以转变、可以控制的，所以，我们要去了解十二缘起。不了解十二缘起支，实际上就是不了解我们自己。

世俗间所谓的伟人，如很多得到诺贝尔奖的、令人尊敬的专家学者，其实他们也只是精通了一些狭窄范畴里的知识，却根本不了解自己，更不了解心的奥秘。现在，我们去了解十二缘起，并非出于好奇，而是为了解决问题。

首先，我们要找出众生总是身不由己地穿梭于六道之间的根源到底是什么。根源找到了，就要去消灭它，只有这样才是真正地找到了解脱轮回的出路。

二、十二缘起支的内容概述

下面简要地介绍一下十二缘起支的内容。

十二缘起支，有小乘的观点和大乘的观点；在大乘的观点中又有唯识和中观两种观点，在小乘的观点中也有一切有部和经部的两种观

点。所有这些观点，只在细节上有些不同，而在关键问题上都是一致的。我们不讲细节上的差异，只讲它们之间相同的根本问题。

在佛经里将十二缘起支分成三个阶段：第一个阶段是前世；第二个阶段是现世；第三个阶段是来世。

(1) 前世阶段。在十二缘起支中，哪些是属于前世阶段的呢？十二缘起支中的第一支叫做无明支，第二支叫做行支。“行”的含义是什么？因为有了无明和烦恼，就会产生一些身、语、意的行动，造作善和不善的业，这些善恶的业就叫做行。第三支叫做识支，它既可以放在前世，也可以放在现世。按一般的讲法，识支可以纳入现世，故而前世阶段只有无明支和行支。

(2) 现世阶段。第一个是识缘起支，第二个是名色缘起支，第三个是入缘起支，第四个是触缘起支，第五个是受缘起支。这五支是属于现世阶段的。

还有三支虽然属于现世，却是后世的因，即爱缘起支（爱就是凡夫的贪欲）、取缘起支（取就是为了满足贪欲而产生的行为）、有缘起支（有就是轮回的因，即善恶之业，三界、三有是同一个意思，是它的果）。前面的五支，再加上这三支，一共八支，都属于现世阶段。

(3) 来世阶段。下一世只有两个缘起支，第一个是生缘起支，第二个是老死缘起支，老和死不分开合为一支。为什么其他都是分开的，只有这两个不分开呢？那是因为有些人是老了以后才死，也有些人尚未老就死了，究竟是先老抑或先死，这是谁也说不清楚的，所以把这两个放在一起。

以上一共十二支，分成三个阶段。

三、缘起还灭的锁钥

有无明就有行，有行就有识，乃至有生就有老死。前前为因，有了前前的因，就会产生后后的果，这就叫做缘起的流转。若无明停止，则行自然停止，行停止则识停止，识停止则名色停止，乃至生停止则老死停止，这就叫做缘起的还灭。缘起流转是轮回，缘起还灭是解脱。

现在我们正在经历的是缘起的流转，而我们需要做的是缘起的还灭。缘起还灭则解脱，缘起流转则轮回。还灭和流转的最关键问题在哪里呢？就是在第一支无明支上。只要我们有无明，其他的就都不可能停止。打个比方：若有火车头，后面的车厢就会跟着走；若火车头停下来，或是根本没有车头，后面的车厢就不可能走。同样的，若十二缘起中的第一个无明支不停下来，后面的就不会停止；无明支若是停下来了，后面的也就无法继续，所以就会解脱。追根究底，还是要推翻无明，断除无明。

譬如，做噩梦的时候，我们会感到和白天一样的恐怖和痛苦，那是为什么呢？有了睡眠就产生梦境；但是，给我们带来影响和痛苦的并非梦境，而是我们的执著，是因为我们把梦境当成实有而导致的。如果做梦时不把梦境当真，那么虽然有梦境的现象，却不可能导致这些恐惧和痛苦。

同样的，在我们流转轮回的时候，为什么会有这么多痛苦呢？就是由于一种执著：原本是如幻如梦的东西，我们却把它当成真实的，所以就有了那么多痛苦。如果我们能够回头，能够证悟它是不实在的、如幻如梦的，这些恐惧、痛苦就都会消失。轮回虽然不一定会立即停止，但从此以后，它也开始逐渐地消失。譬如做噩梦时，如果我们知

道自己在做梦，那么，虽然梦境尚未停止，依然在梦中，但是梦里的恐惧和痛苦就会一下子消失。在梦中证悟梦境是虚幻的，所以这一切就都停下来了。现在我们正在轮回的大梦里，如果能从中苏醒过来，也就是说，如果能证悟一切是空性的，那么，后面的流转也都会停止。

最关键的还是无明，无明就是愚痴，有了这样错乱的观点之后，我们会把所见、所闻都当成真实的，而正是这种实执，才给我们带来了痛苦。菩萨证悟之后，精通了一切所见、所闻都是如幻如梦的，所以就没有了痛苦。正因为他没有执著，没有痛苦，所以才能在乃至轮回未空之间待在这里度化众生；如果他有执著，也同样会有痛苦，那么，他就无法做到永在轮回度化众生了。所以，首先最为关键的问题，还是得断除无明。

断除无明的方法，简单地讲就是：第一个是出离心；第二个是菩提心；第三个最关键的，当然是证悟空性。证悟空性最具体的、如骨髓一般最精华的修法，就是人无我和法无我的修法，不会再有其他的。虽然从理论上讲，还有更多的推理方法，但具体的修法就这两个。这些可以作为前期的修法，为今后修大圆满铺路奠基，最终当然还是要用大圆满的修法来解决问题，这是最好的、最快的、最容易成功的，所以，首先要推翻无明，也就是推翻人我执和法我执。

四、三个阶段及两重因果

实际上，在十二缘起支当中有两重因果，但是划分时，并不是将十二缘起分成前后两世，而是分成了三个阶段。

在两重因果中，第一重因果叫做“能引”和“所引”。为什么叫做“能引”和“所引”呢？所谓“能引”，是指引来了后世的五蕴，也就

是，若没有前面的因缘，后面的因缘就不会产生，后面的缘起支是由它们引来的，所以叫做“能引”。“所引”是指被“能引”所引来的那些因缘，所以叫做“所引”。

第二重因果是“能成”和“所成”。即如果没有这些因，则后世的五蕴是不可能成立的，因为有这些因，所以就有这些果，因叫做“能成”，果叫做“所成”。

佛所讲的十二缘起支的分别方法，考虑得非常周到缜密，有充分的证据和特殊的意义。在这里我们只是大概地讲一讲，为什么要分三个阶段，前一世为什么只有两个缘起支而没有其他的，后一世为什么也只有两个缘起支而没有其他的。实际上，这十二个缘起支在每一世中都有。为什么要这样区分呢？这些都是有意义的。

第一个阶段：前世。有了无明，就产生了人我执；因为有了人我执，就希望自己能够快乐；为了得到快乐，就需要很多能够产生快乐的事物；在去争取这些事物的过程中，就会伤害到其他的人，所以会造业，可能造善业，也可能造恶业。这样就产生了第二个行缘起支。行就是善恶的业。

前面讲到，属于现世阶段的有识、名色、触等八个缘起支，其实前世也有这八支，但前世阶段为什么不讲这些呢？因为，这八支并不很重要，主要的是无明支和行支。八支中的爱支、取支、有支实际上就是无明支和行支，只是名字不一样而已；其他的识支、名色支等五支，都不是很关键的问题。今天我们会做这样的一个人，不是因为前世有了识、名色、入、触、受，而完全是因为前世有无明，又因无明而造业的缘故。正是因为这两个缘起，所以才有了今生一大堆的痛苦。这就是为什么前世阶段没有提及其他的，只讲了这两个缘起支的原因。

后世我们转世时，也有识、名色、入、触、受等八支，为什么后

世只说生支、老死支，也不说这些呢？因为老和死就是生支的过患。我们生下来之后有什么过患呢？有老和死的过患。正是为了让我们了解下一世投生的过患，所以只说老死。

第二个阶段：现世。现世的第一支是识支。中阴身的心识融入父母受精卵的时候，第一刹那的意识（神识）叫做识缘起支，它只有一刹那，没有第二、第三刹那，第二、第三、第四刹那就属于名色支了。

另外一种说法是，如果建立阿赖耶识，那么，识缘起支就是阿赖耶识。但不建立阿赖耶识的小乘不这么认为，他们认为识就是心识。无论是心识也好，阿赖耶识也好，投胎第一刹那的心就叫做识。

第二支是名色，是从住胎的第二刹那开始算起的。在受精卵逐渐演变成人体的过程初期，只有胎形，尚未形成真正的身体，只可以称作人体的一种因而已，这就叫做色支（物质）。那名是什么呢？《俱舍论》里讲，名就是在住胎初期和意识相关的受、想、行（精神）。所有的意识也好，眼识等前五识也好，都离不开受、想、行，这些就叫做名。为什么叫做名呢？譬如说，人的名字也好，物质的名字也好，都没有像物质一样的阻碍，一个事物可以有三四个名字，它们相互之间是毫无质碍的。同样的，受、想、行也是没有阻碍（非物质）的，它们是心识的一个过程，所以叫做名。

佛教中讲的人住胎的五个阶段，在《俱舍论》乃至大圆满的续部里都提到过。尤其是在大圆满的续部里，连这五个阶段的细节都讲得非常清楚。这些经论虽然没有用“细胞”这个名词，实际上却讲到了细胞组合又分裂、分裂又组合的细致而复杂的过程。这种讲法令学医的人感到非常惊讶，因为这和现代医学的说法相当吻合。其中从投胎的第二刹那起，直至尚未形成眼根、耳根等六根之前的这个住胎阶段就叫做名色支，在此期间有一段漫长的过程。

第三支是入支，也可以说处支，在十二缘起支中用“入”字。入是指眼根、耳根、鼻根等五根刚刚开始形成，虽然逐渐在发育成熟，但是眼睛还看不到东西，耳朵还听不到声音……六根尚无法接触到六尘的阶段，这个过程叫做入支。

第四支是触，就是接触（聚合），是指眼根、耳根、鼻根等五根都已经成熟，不仅是成熟，而且能够接触到外境的阶段。为什么叫做触呢？例如，在这一阶段中，在具备了三种缘——耳根、声音、耳识，并且在这三者结合以后，耳朵就可以听到外面或母胎内的声音，而且能够辨别声音的大小。能够辨别外境的这种能力就叫做触，这也是一个比较长的过程。

第五支是受。在有了接触以后，就有了痛苦、快乐的感受，这些苦乐感受就叫做受支。受是指从能够辨别苦乐感受的因开始，逐渐成长，直到造业之前的这一阶段。小孩子虽然也会造业，但大体而言，像成人那样为了自己的生存而去造业的情形，在孩提时代还是比较少的。这一期间有十几年，这一过程叫做受缘起支。

前面提到了两重因果，以上讲的七个缘起支就是其中的一重：无明和行叫做“能引”，它会引起现世的识、名色、入、触、受。什么是“所引”呢？所引就是识、名色、入、触、受，它是由前世的无明和行蕴引起的。这就是第一重因果。

然后就是爱支，爱就是喜爱世间圆满的贪欲心，在佛经中十二缘起支上用的就是“爱”这个字，意思就是贪欲。

爱之后就是取。取是什么意思呢？取就是为了自己的生存、生活而去做很多营生的事情，它也属于业。因为这样做又会造业，又在准备下一世再回来的因素。现在社会上大多数的成年人天天都在做的，就叫做取。譬如做生意，在做生意的过程中，会骗钱、打妄语、参与

竞争，在竞争的时候，有意无意之间又会造成很多伤害，做这些就是在造业。

接着就是有支。有可以作两种解释：一是轮回；一是轮回的因。轮回的因和行支是一样的，只是用词不同而已，实际上是一回事。行支是上一世造的业，同时又是这一世的因；有是这一世造的业，同时又是下一世的因。有支就是善、恶的业。

因为有了爱（贪欲）以后，就会有取和有，也就是去造业。若是这样，下一世再来轮回的因就已经非常完整了：第一个是爱，第二个是取，第三个是有。如此一来，我们下一世肯定要轮回了。因为，因已经全部具备，怎么可能没有果呢？肯定是有果的。这三支是指从能够造作非梵行，到生命结束之间的过程。以上所讲的，是这一世的八个缘起支。

第三个阶段：来世。然后是下一世的生。生是什么呢？生就是前面讲的识，也就是投胎的第一刹那，这两个是一样的，只是用词不同而已。

接下来是老死，前面所讲的从名色到受之间的全过程都包含在老和死里。

以上这些就叫做十二缘起支。其中现世的爱、取、有这三个缘起支叫做“能成”，而后世的生和老死叫做“所成”，这就是第二重因果。

五、区分两重因果的意义

轮回的因有远因和近因；轮回的果也有远果和近果。远因是什么呢？远因是前世的无明和前世造的善恶业。近因是什么呢？近因是指现世的爱、取、有。远果是指后世的生和老死，而近果是指现世从识

到受的五个缘起支。

即使有远因，如果近因不具足，也是不会投胎的。也就是说，虽然我们有了前世的因——无明和行支，但是若能在这一世中修行成就，没有了爱缘起支，彻底地断除了对轮回的贪欲心，那么，即使在往昔所造恶业尚未完全清净的情况下，下一世也不会再投胎转世了。

经书里面讲，木车有两个车轮，若缺少了其中一个车轮，车就没有办法行走；同样的，即使以前所有的这些因都存在，但若缺少了贪欲，就不能转世了。

粗大的贪欲可通过出离心来解决，细微的当然要通过人无我的修法来解决。

阿罗汉有远因，但是没有近因——爱支（贪欲），因为贪欲属于烦恼，而阿罗汉已断尽所有的烦恼。他这一世因为前世的因缘，也会感受很多果报，在《百业经》等经书里讲了很多阿罗汉受报的公案。尽管如此，下一世他却不会再入轮回，因为他没有了贪欲。就是为了让了解这些，所以才把十二缘起支分成两重因果。

有人会质疑：那么，很多高僧大德已经成就了，为什么还有违缘？还有病痛呢？

这两个可能性。一个可能性可以从十二缘起中看出。虽然高僧大德们这一生修得非常好，已经断除了烦恼，但以前他们曾经是凡夫，不要说一般的高僧大德，连释迦牟尼佛未成佛前也做过凡夫，是凡夫就一定会造业，而因果是永远不会错乱、不会虚误的。所以，即使是高僧大德，只要他的远因还没有了结、没有还清，那么，这一世他也会感受很多痛苦。但是，感受这些痛苦是他从无始以来到现在，在整个生命循环当中的最后一次。

我们都知道龙树菩萨的故事。乐行国王的太子到他面前索取他的

头，龙树菩萨说：“你自己砍断带走吧。”太子用宝剑砍他的颈部，无论怎么砍，都好像在虚空中挥舞般无法砍断。龙树菩萨就说：“我在五百世以前，就已完全清净了兵器砍割的异熟果报，但我曾经在割吉祥草时杀害小虫的异熟果报还未清净，所以用吉祥草可以砍断我的头。”太子割下一根吉祥草，用它砍断了龙树菩萨的头。也就是说，即使像龙树菩萨这么高境界的人，也还是会受因果报应的。所以，一个可能性是，这些高僧大德、成就者们也许还有最后的一些果报尚未了结。

另一个可能性，可以从下面的例子中看出。释迦牟尼佛成佛以后，本来不可能再受任何因果报应，但是，佛陀为了让世人明白因果不虚之理，仍然会示现生病。例如，舍卫城的恶生国王向释迦牟尼佛的故乡进攻，杀死了七万七千释迦族人，当时，整个城市的街道遍布“鲜血”。因为恶生国王下令，只有当城市的街道上鲜血横流的时候，才能停止杀戮。最后没办法，他的手下只好把很多红色染料倒在水中，把水煮成赤色，并倾倒在道路上，看上去就像血流成河一样，恶生国王这才满意。就在那个时候，释迦牟尼佛的头也开始痛起来，这是为什么呢？因为，释尊前生和那些族人共同造过恶业，佛也说：“因彼恶业，虽然我已证得无上菩提，却仍要感受头痛苦报。如果我没有获得如此圆满的功德，那么今天也会被恶生王杀死。”这当然是不可能的，佛是为了让人们相信因果的存在才示现头痛的。

另外，据《律经》记载，在两千多年前的古印度，冬天气候很寒冷，刮风时连竹子都会裂开。当时，很多比丘都因没有鞋、帽御寒而生病，佛也因此而生过病，生病时也会吃药。有一次佛背疼，就请迦叶比丘念经，这种情况也是有的。但这些都是不可能的，只是一种示现而已。

因为有这些疑问存在，佛就把十二缘起支分开，成为两重因果。在因果问题上连很多学佛的人都是很迷糊的，根本不了解，那教外人士就更不用说了。虽然根本不懂因果是什么，但是很多人胆子却很大，还是敢于驳斥、批判。如果连因果是什么都不了解，那他驳斥什么、批判什么呢？但是，在众生业力现前的时候，他会有一股莫名的动力和勇气。在某些情况下，魔鬼、魔障也会赐给他们勇气。

在两重因果分开以后，因果、轮回的道理就显露出来：“能成”主要是欲望，欲望断除之后，就不再有下一世。

六、依十二缘起，反观自省，精进修行

现在我们看看自己，十二缘起支中哪一支没有呢？一支也不少。既然都有，那么下一世继续轮回的准备就已经做得非常充分了，所以我们一定会回来的。回来的时候会回到什么地方，那可就说不定了，得看善恶业的轻重。若是善轻恶重，则回到恶趣；若是善重恶轻，则回到天趣、人趣，但是，在短暂的利乐过去以后，终究还是会堕落的。从长远的角度来看，再怎么反反复复做人或天人，也没有多大意义，在没有完成脱生死的任务之前，我们始终是不太安全的，随时随地都有可能堕入恶趣。这并不是某些外道所讲的世界末日或审判之类，也不是吓唬人的话，而是轮回中的实际情况。

基本上，我们对于生命两头的认知是比较模糊的；但是现在透过十二缘起支，我们知道了自己是怎么来的，怎么走的，对于生命的两头有了比较清楚的概念。我们虽然不知道前世自己是人还是其他的什么，但前世一定是有无明的、是有业力的；也不知道后世自己要往哪里去，然而后世一定会有生，会有老和死，这是肯定的。

如果不愿意这样下去，就要将十二缘起还灭。该怎样去还灭呢？烧香、拜佛、念咒可以做到吗？它们也可以成为还灭十二缘起支的一种因缘，但并不是主要的，主要的是什么呢？是修慈悲心，还是修不净观呢？它们也无法解决根本的问题。根本的问题最后只有依靠证悟空性才能解决。若能证悟空性，则远因、近因都会停下来；若远因和近因都停下来了，则远果和近果也都会停下来。譬如，一栋高楼若地基有问题，则整栋大楼都会倒塌。同样的，首先我们要去破坏无明，把无明消灭之后，整个以无明为基础的轮回大厦也都会垮下来。

这个道理只有佛才知道。生死、轮回、因果、意识的本性等等这一切的真相，不仅两三千年前的那些外道修行人没有掌握，包括现代的科学家和哲学家也不可能了解。所以，他们在这个领域里不是权威，既然他们完全不了解真相，那么，他们又能批判什么呢？

依靠现代的仪器，是没有办法来证明和推导人的内心世界的。譬如，一个人在哭的时候，用摄影机可以拍到他正在流泪，发出哭声，外在的表情是可以拍下来的，影片里也看得出来。但拍不下来的，是他在想什么，他是高兴激动地哭，还是伤心地哭，这在影片里是看不出来的。所以，内在的感受、精神，是无法透过仪器直接了解的。同样的，虽然透过仪器的扫描可以看出，人在痛苦或快乐的时候，大脑中的某些部位会有异常的脑波产生，但是，我们却无从了知这些脑波产生的缘由。除非这人说“我当时很高兴”，我们才会知道某种异常的脑波是高兴的反应，并由此确定人在高兴的时候脑部会有这种现象发生。如果任何人从未说起他当时的情感，光靠仪器能够知道吗？不能。所以说，人生命中的这些最关键的精神层面的感受，是没法透过仪器拍下来、扫描出来的。所以，这些人自以为了解这个领域，其实根本就不了解，连心理学家们也不得不承认，他们对这个领域的认知是十

分有限的。

因此，在这一领域中，我们唯一可信的就是佛陀的教言。因为其中的真谛唯佛了知。这从何而知呢？我们经常看到，很多修行人就是按照这些方法修行成就的。由此可见，这确实是正知正见，是一条正确的道路。

那么，现在我们的任务是什么呢？就是要断除、破坏第一缘起支。在没有破坏它的基础上，磕头、念经、做功德，虽然可以在轮回中享受一些善报，但它们和第一缘起支没有直接的冲突，所以无法破坏它。要是不愿意流转，那就得用一个和它有直接冲突，并且是非常锐利的工具去破坏它，这个工具就是证悟无我的智慧，这是很重要的。

说来说去，做的时候还是要从出离心、菩提心，最后是空性着手。除了这三个之外没有第四个。这三个中缺少任何一个都不行，不多不少就需要这三个，这三个就足以推翻第一缘起支。只要破坏了第一缘起支，其他的就会像多米诺骨牌一样塌下来，这是非常重要的。

在家居士修行的时间相对要少一些，但是即使再忙，每天早上一个小时、晚上一个小时的修法是必须的，绝不可能连这点时间都没有。如果修行，就从出离心起修，出离心修得差不多的时候，再修菩提心。出离心和菩提心这两个都修好之后，我们可以把中观的修法作为前期修法。最后正式的修法，如果愿意的话，可以考虑密宗的修法，这是很快的；如果不想修密宗，因为要修密宗就得接受密宗的灌顶，接受灌顶就需要守戒，如果认为无法守密乘戒，那也可以只修显宗的修法，这样也同样可以解脱，只是速度不是很快。

这些是每一个人都必须要做的事，而且是非常重要的事。如果这一世虽然知道了这些道理，修法也都掌握得清清楚楚，但仍然不修行的话，那么对每一个人来说，都是非常大的损失。譬如，一个做生意

的人亏损了几万、几十万，大家都觉得损失很大，但是，钱这次亏了，下一次还可以挣回来；修法却不是这样，若这一次不修，下一次是否还有这样的机会，就很难说了。

这些关键问题，我们已经反反复复地强调多次了，我想很多人都应该十分清楚了。清楚之后就要珍惜，就要起修。唯有这样，才能解决生死问题；唯有这样，才不但能度自己，而且也能度其他众生，这是非常有意义的。