大圆满龙钦宁体传承祖师传

益西彭措堪布　译讲

这次开讲的是大圆满龙钦宁体的传承祖师传记。这有两个大的目的：一来，从祖师传能了解这部大法的由来以及在近代弘传的情况，从而认识到本法的根源极为清净，能够建立信心。二来，祖师的传记本身是一种最好的典范，明确地示范了如何实践大圆满前行和正行一切次第的修证。

我们学后会得到很多宝贵的教导，能够确立一生修行的方向和次第修证的志愿。而且能作为一面明镜，时时对照自己，发现自己的不足，又时时效仿祖师的行持，这对于我们的修持有很深的加持。

晋美朗巴传

首先讲讲本法近代开宗祖师大持明者晋美朗巴的传记。在纽西堪布的《大圆满传承源流》中这样写到：

那时候在卫藏实修光明大圆满的教法中，掺杂了一些伺察意，所以天竺大成就者蒋华西宁大师、赤松德赞法王和遍知龙钦巴等的智慧幻身特意降生世间，这便是雪域所有伏藏师和成就者的大自在王——仁增·晋美朗巴。

（当时，大圆满法快要出问题，寻思者用自己伺察、杂乱的想法掺杂在里面，就会使大圆满法变质，因此就有他老人家的应运出世。他是雪域所有伏藏师和得道者的自在王，是一个成就顶峰的表现。）

下面按照尊者写的自传来讲解。他自己写了广传《如意树果实》和两部支分传记——《空行密语》和《水月舞者》。首先我们出示自传的内容，然后作相应的讲解。尊者这样说：

先谈谈我这一世父亲方面的情况。我祖父是瑜伽自在者米拉日巴金刚发愿力下秋吉竹巴法脉中的一个行者。他和遍知龙钦巴大师是亲戚，住在我诞生处——尤日地方不远的上方。我祖父名叫至尊愿妙。他秉性贤善，天性淳厚，常常修十法行，持诵密咒，修行上比别人有成就。

（先谈到了他的祖父。他属于米拉日巴发愿力下的秋吉竹巴法脉里的一个行者。他和龙钦巴是亲戚，秉性非常贤善。他天性就是这样，不是造作伪装的。一生中常常行持十法行，都是在闻法、思维、修习、讽诵等当中度过，而且持诵密咒真言。修行上比别人更有成就。）

我祖父年轻时，正值敏林大师德达朗巴开展事业特别深广的时期。当时，德达朗巴观察我祖父的种姓等后，安排他作为大圆满光明界、光明洲等几个寺院的上师。后来才生了我父亲。

（祖父年轻的时候，处在伏藏王德达朗巴大师的事业十分兴盛广大的时期。当时，伏藏王观察了祖父的种姓等以后，觉得这个人非常有功德，就安排他做大圆满光明界、光明洲等好几个寺院的上师。但他属于在家的瑜伽行者。）

我母亲是属于后藏名叫奴氏族的家族（历史上，努·桑吉益西就属于这个家族。他是把密宗经、续、窍诀三种传承集于一身的一位大德）。我母亲的种姓在七世中，出现过很多比丘扎旺和修行者称珠南宗等的清净善知识。

（这是讲到母亲方面的种姓很好。七世当中出了很多出家的比丘、行者等清净的善知识，是一个在累世当中信奉三宝，出很多行者、善知识等的家族。）

我的诞生地，如莲师在广传中所授记的：上方有持金刚心要自宗的僧团，那里有层石堆叠的山峦，下方有奇异的降天塔，是在这中间的一个村子里诞生的。诞生的时间是藏历土鸡年（西元1730年）12月18日的早晨。

（距离现在有280年。）

我想，这是由于我前世承事过三宝，而且有余留的发愿力和清净业力的缘故，才受生在这个家族。一般说，受生在世间有福德、有权势的贵族家庭，大多数是前世行善时没有以方便摄持的结果。龙树菩萨也是见到生在这种家族中享有福报，会造各种杀生等恼害众生的业，这就成了来世堕恶趣的很猛的因，这样看到后，龙树菩萨发愿：不要受生在这种家族里。

（这是尊者对于今生生在这个家族里的看法。他想：这决定是我前世承事过三宝，而且有剩下来的发愿和清净的业力，以这种力量牵引着我生在这个还不错的家族里。因为这个家族出了很多修行人，也不算特别有权有势，也不算贫穷，属于非常适合修行的种姓。

通常来讲，受生在世间有权有势、大富大贵的家族里非常不好。为什么会生在这种家族呢？这是因为他前世做很多善法，但没有用方便摄持。也就是不具足三殊胜，前面没有发心，后面没有回向，中间也不是住在无缘中。这样的话，他就会希求来世有权有势等。这是一种世俗希求的心，结果就会现前那样的果报。

假如行善时一直以菩提心摄持，根本不求自身的利益，都是为着将来成佛利益众生，以这种发心驱使，最终又用普贤行愿来发愿回向，中间不住世间的心态，或者更高的不住相而行，那绝对不会受生在这样的家里。

这种人过去行善非常努力，所以他的福业力很大，这一世就生在富贵家族中。而这种情况叫做“三世冤”。第一世修很多善，第二世就有福报生在富贵家里。这时候因为他有权势、钱财等，为着吃喝玩乐、地位、名誉等会造很多业。比如有钱，就经常为了吃肉杀很多生。或者用权力来欺诈、剥削别人，造很多损害众生的业。这些业都是仗着这一世的福报和力量才做的。这样造业以后，就集下了来世堕三恶趣的很猛的因。所以龙树菩萨说：我不要生在这种家里。）

但如果生在特别贫贱的家族，也会过得很苦，很难受，成了怜悯的对象，这也难以集聚值遇正法的因缘。

（另一方面，如果生在非常贫贱、困苦的家庭，那会一直受着业力的逼迫，身心、家庭、环境、地位等方方面面都很困苦。这时候连衣食问题都解决不了，更没办法集聚遇到正法的因缘。也就是，生存的压力逼得他整天像牛马一样去谋生，去服苦役，没有很多自由。或者说连肚子都填不饱，哪里有心思去修法呢？）

所以，没有落到苦乐两边，生在了没有修法违缘的家族中，而且有善缘，又入了佛道，大多数像所需的饮食等条件也全都具足（这是由我的宿世善缘所感）。

（尊者说，这样看来，我这一生受生的家族没有落在极苦极乐两个极端上，属于中等。而且这个家庭累世信仰三宝，出很多修行人。所以我生在这个家里没有修法的违缘。而且有很多善缘。能入在佛道里，大多数修道的资具，像是饮食、衣服等都具备，不用愁。这确实是我宿世的善缘所感。）

我的舅舅和哥哥都做了喇嘛。小的时候，我想跟他们一起去大乐山修道。那时在“希日巴瓦达”寺院，有十个在家人想来出家，正往这边过来，途中一个人死了，九个人过来了。大家都说：“要来出家，还死了一个人，缘起很不好。”这事触动了我的心，“这么无常，要及早出家修行”。

（这是尊者讲到自己很小的时候就有这样的善根。家里舅舅和哥哥做了喇嘛，小时候就想：他们都做了喇嘛，这样很好，我也要跟他们一起去大乐山修法，一定要入法道的门。当时一个童真的心灵，非常希求能入到法道里，一生一世以修行度过。这就是善根萌发的相。

又讲到那时出了一件事。在名叫“希日巴瓦达”的寺院里，当时有十个在家人想过来出家，结果在路上一个人死了。他们过来时，大家就说：“本来要出家的，中间却死了一个人，这缘起很不好。”

当时他听到这个事，心里很有触动。心想：已经发了心要出家，但在路上就死了，没出成。是这么无常，根本不是按照人的想像就能办到，所以一定要及早出家修行。不要拖到后面再去修行，再去出家，也许根本没有后面，明天死不死都不知道。他一听到这事，就触发了无常心，非常急，想一定要赶紧出家。）

而且在我小时候，思维还不成熟的阶段，见了穿僧衣的喇嘛就很羡慕，着急地把头上的发髻散开来，想快点剃掉。

（我们一再强调，真正要修法成就，一开始就要有出离的德相。尊者非常小的时候，一看到穿僧衣的喇嘛，因为僧衣表示出家相，从三有中超出的相，所以就迫不及待地把头上的发髻散开来，想赶紧剃掉，不能再等了，不能在这个世间待了。但有些人可能到了三四十岁还一点这种心情都没有。所以前行很重要，这个心不修出来就不具德相，要修无上大法就很欠缺。）

逐渐地集聚了这些因缘后，到我6岁的时候，就和九个人去到秘密殊胜吉祥山上的光明大乘洲（寺院名），想入正法。珠古阿旺洛宗班玛剪了我头上的发髻，舍掉了在家相，正式受了一切善聚宝的依处——居士戒。而且，以佛教的殊胜表相——三世间难以获得的大仙幢相庄严了自身。出生后，我很快遇到了正法，在自身上实现了这一点。

（这时候终于如愿满足了。他确实有一种爱出家的心，在他很小很小，可能就几岁的时候，就一心这样向往，因缘就不断地积聚。到了6岁的时候，这次真的有机会了。他跟九个人一起到了光明大乘洲寺院里想入正法。这就是皈依心。

当时，一位珠古剪了他头上的发髻舍掉了在家相，而且正式受了居士戒。这是一切善聚宝的所依，意思是无数善法的初步的所依，有了居士戒后，就可以逐渐地在这上建起无数的善法。而且很幸运，这时候已经能以天、人、龙三世间难以得到的大仙幢相庄严自己，这是佛教的殊胜表相。“大仙幢相”指穿着法衣，表示三世佛的胜利幢相。也就是在生死界得到胜利，或者从四魔中得到胜利。“幢”表示胜利，“大仙”指佛。）

实际上，在我做小孩还没能力思维的六到十三岁之间，我天天都是在玩耍中度过的。

到了13岁，长辈对我说：“你还在跟小孩玩呀？（意思是该成熟一点了。）”那时起，我就想：虽然我对各宗派了解得不多，但我对前译自宗金刚乘的密法却有很大欢喜心，总的对于三宝所依的形相有殊胜的信心，特别对于莲师，仅仅见到形相、听到名字或心里忆念，信心和恭敬心就极大地增长。

（这是讲当时他6岁到13岁，还不太懂事，不晓得怎么对未来思维的阶段，天天都在玩耍中度过。

一直到13岁，那时长辈说：“都13岁的人了，还跟小孩玩？”这时候，他才开始考虑未来的前途。他想：我对佛教里的各个宗派了解得不是很多，但对前译自宗金刚乘的密法有很大的向往。自己凡是遇到三宝所依，比如佛像、经书、僧人等，都有殊胜的信心。意思是，见到佛像时会非常恭敬地顶戴，见到经书特别欢喜，见到出家相也特别有清净心，而且特别向往。这都是清净信的表现。尤其对于莲师特别有信心，只要见到莲师像，听到莲师的名字，心里一想到莲师，信心、恭敬就会极大地增长，这都是大善根的相。

这就启发我们如何来修好前行，具足这些德相。这些德相缺一不可，没有它怎么能一生成就呢？我们光说尊者是无上的成就，那你看看他从小表现出什么德相？反观我们自身又如何？这都是我们学习传记时，一定要发心随学的地方。）

在我20岁以前，每年至少一次做一个同样的梦。在梦里，整个世间界没有一点剩下，次第次第地都在被焚烧，我带着一些人一直跑到了一由旬之外。

（这是讲20岁以前，每年都会做同一个梦，至少一次。什么梦呢？整个世间界没有一点剩余，全部被大火次第次第地烧着。然后，他带着一些人一直跑到一由旬之外。

这个梦相表示三界无时不被苦苦、坏苦、行苦的苦火所烧，没有一时停歇。换言之，世间里的一切万法，全都落在苦当中，没有一点乐的自性。这是他已经起了真实出离心的相。他带着一些人一直跑到一由旬之外，这表示将作为大导师引导众生出离三界火宅。）

特别是小时候就想：心是怎样一种存在呢？自己也寻思寻思，总也参不透，也就放下了。有一次心里不满足，就问一些大人，他们说：“肚子里有的这个，就是心啦！”我按他们所说，再去思维，也知道他们讲得不对。平时我是这样找心的。

（尊者对于“心的本性如何”一直有一种寻求，这就是在探求生命的本源或者万法的本源。

他小时候就起了这样的疑情，他怀疑，心到底是怎么样的存在。自己想来想去，到底是怎么样子？还是参不透，也就放在一边。有一次他心里不满足，这个问题不解决不行，于是去问一些大人。他们说：肚子里装的这个就是心，还有什么别的？那时他按大人说的再去想，但知道他们讲的不对。尊者确实是有很多明显的善根的相。）

那段时间，要么是黎明，要么是早晨，当我睡得很轻或刚醒来的时候，一听到寺院吹海螺的声音，以此为因缘，心前就显现海螺的相和现起大海宽广无边的境相。

（在触到一些因缘时，尊者宿世的修证就会现出。当时他住在寺院里。藏地的寺院通常以吹海螺来叫大家起床。有时候是黎明，有时候是清晨，在睡得很轻或者刚醒来时，一听到海螺声，他马上就现出了海螺的相，以及大海无边宽广的境相。这些都是神通力的表现。）

到我学唱念等法事的时候，以宿世业力，我所遇到的老师多数都很严厉粗暴，几乎没有一天不挨打。到了夜晚入梦乡时，心情才欢喜一点。所以对于童年，我几乎想不到有什么快乐。但也出现了很多净罪相。以此为因缘，心里出现了难忍的厌离和苦的状况。

（这是讲很小的时候就开始学一些念经、讽诵等法行。以宿世的业力，遇到的老师都特别严厉粗暴。那时候不像现在，都是经常挨打挨骂。只要不听话、不守规矩就要打，而且打得很厉害。到了夜晚入梦的时候，心情才欢喜一点。因为白天感觉处处会挨打，所以对于童年想不到有什么快乐。但也出现了很多净罪的相，这确实也是消业障。以这些因缘，心里出现了难以忍受的厌离，感觉轮回都是苦的，就想从中出离。）

那时候，我经过了一段无想的状况，此生的显现如梦一样消失，以宿世的一些习气，南瞻部洲中的金刚座数数地在我心前显现。

一段时间过后，显现在恒河的对岸那边，有块像房子那么大的石头，上面有个印度僧人，上身穿着黄色的法衣，正在修明禁行。他是在护持，做这些行为。这是当时想起来的事。

（很小的时候，在一段时间里没有任何的念头、想法，今生的显现像梦醒一样全都没了。这时以宿世的习气，在定中现了印度金刚座的相。过了一段时间，又现出在大恒河对岸那边，出现了一块像房子那么大的巨石。有一位穿着黄色僧衣的印度僧人，正坐在那块石头上修持明禁行。

可能是尊者前世的情景。意思是这时候出现了一些宿命通。这就是《普贤行愿品》说的，在一切生中都知道宿命。那时唤起了他对宿世的回忆。）

另外，当别人讨论殊胜的生圆次第法义时，或者念诵仪轨时，自己心里就特别欢喜。甚至见到别人这么做的时候，自己的心情就彻底变掉了。

（这些都是善根的相。生圆次第是密教法义，别人谈论，或者念诵法的仪轨时，他只要耳朵一听，心里就非常欢喜，这就是至心好乐的相。他不是欢喜别的，唯一是欢喜法。甚至听到念仪轨的声音，或者别人讨论法义，都有一种情不自禁的踊跃、想趣入的心。甚至眼睛看到别人这么做，心境就一下子彻底变掉了。

通过这些就要知道，皈依修得好的话，确实会有很大的净罪、增福和获得无量功德的作用。这都是心来发生这些功德的。不要以为只是修一修欢喜，每天在这上串习，好像没什么作用。从尊者的传记里就看出，他会对于法时时有至心的好乐，特别想学、想求。甚至看到别人作法行的形相时，那种欢喜、清净的状态都会使自己的心完全变掉。可见，三宝的加持和善根力发动的情况是多么殊胜！）

特别是在见到、听到有情断命根的时候，猎人做杀生的行为，心里只是忆念一下，就特别悲痛。心想：这些众生现在就从这样的苦中脱离该有多好！我有能救一切众生性命的能力该有多好！

（这就是尊者悲心的自然流露。见到或者听到有情要断命根，心里想一下就特别悲痛。众生受这样的苦，如果现在就能立即从这个苦里脱离多好！我有能够救一切众生性命的能力多好！

尊者是这样的心。这都是不加造作，是天性使然。悲心串习得好，已经成了天性，所以一触到马上就出来。不是说还很麻木，还要多想一想、念一念，或者一点也起不来。这都是善根力量不足的表现。）

到了像秋天，杀生日子到来的时候，心里一想起会做特别可怕的杀生业，遭杀的众生太苦了，无造作的悲心自然就涌现，直到现在为止，一直都有。

（尊者写自传的时候说：我从小就是这样。按藏地的风俗，春夏季是不杀生的，到了秋天会做杀生的业。所以，随着这个日子一天天临近，他心里好难受，一想到这么悲惨的事快要来了，人们要做那么可怕的杀生恶业，而且那些众生一个个都要挨宰，断掉命根，那是多么可怜！当时，尊者那种天性的慈悲自然就涌现出来了。从小到大，一直有这样的心。每一次碰到众生遭遇被杀的苦，悲心就无法遏制地油然生起。

这就是缘苦生悲。我们这一生要好好地串习悲心。大圣者很小的时候就向我们表现应如何起悲心，我们一定要随着他老人家的足迹，走这条修心的路。）

所以想，这个悲心，以念文句来修十万遍四无量心，和这些造作的情况相比，这是非造作的，非常猛利、有力量、自然发起的悲心，这是有价值的。这是我传记中很好的一段。

（尊者谈到，我们修悲心，常常是念念四无量的文句，修上十万遍。有时候有口无心，有时候通过造作的方式起一点点。但是，他当时的悲心不是造作起来的，而是一见到，就出于天性，非常猛利、具力量、自然涌现的悲心，这就非常真实。所以尊者说：这是我传记中很好的一段。）

另外，虽然入了正法之门也是好的缘份，但是生逢浊世，在一般的僧团中很少有大善知识，又有一些恶友，跟一般的凡夫和喜欢愦闹者相处，以这种方式过下去，裹在自性愚痴的衣服中，陷入烦恼的泥潭，以爱的镣铐紧缚，与萨迦耶见的山接触，纯粹是这样的状况。要从中获得修行是很难的。因此我从心里想彻底舍离一切事。

（这是当时尊者在寺院里的想法。他说：虽然我已经入了正法门，这算得上是好的缘份，但是处在这样五浊增盛的时期，在一般的僧团里很少有大善知识，而且旁边总会有一些恶友，一直跟一般的凡夫和喜欢愦闹者待在一起，这样过下去的结果可想而知。因为在杂染的世间，人们的内心都充满了烦恼和恶见，会互相感染，很少有清净的修行。

跟凡夫和喜欢热闹的人接触，无非是一直包裹在自性愚痴的衣服里。人们都是我、我、我，然后追求世间的名利享受，无非是吃喝玩乐，都是一些身口意的杂染业。彼此相处时，会起很多贪嗔、散乱、竞争等的烦恼，会陷在这种泥潭里。再说，跟人接触时会生爱的贪染。时时都跟萨迦耶见的山接触，不断地增长我见。纯粹是这种状况，再没别的。

当时尊者能一眼看清这个世间，所以他当时就知道，这样子很难修行，所以一定要远离。他在心里发愿：我要彻底远离一切事。

这样我们就明白，为什么修行一开始要出离，而且要坚决地出离，否则难以成道。这都要依次第进行，没有出离心哪来菩提心？又怎么会有无二慧呢？所以，一开始要具足真正的出离心，一心想要出离烦恼和苦的泥潭，专心地来成办道业。

他当时有一种想彻底舍掉一切世间事的心，这就是噶当派行者经常强调的要舍弃今世。无非是要使心念念转入法，所以必须要有出离心，才可能让心转入法道。否则的话，就像刚才尊者说的，完全是那种情况。有些人还以此高谈什么，其实每天接触的无非就是我见，然后被爱的镣铐紧紧地缚住。和人、事、物接触，喜欢愦闹、享受、散乱，不断地陷入烦恼的泥潭中。然后被愚痴性的衣服包住，自己时时都陷入非常愚蒙，糊里糊涂的状态。这样，全都是往生死里走的因缘，哪里来的修行？

当时他非常确定地看到苦和集的现相，所以发愿彻底离开一切世间琐事来修行。）

正如怙主龙树菩萨所说：“大地是情与无情的所依，同样地，戒是一切功德的所依。”当时我对修行特别有愿力。要坚固圣教的根本，就务必要珍爱戒学，这也是入金刚乘道的途径。于是，我从阿阇黎和数位具戒比丘处受了沙弥戒。

（这是讲他发了彻底舍离一切事的心以后，就一心想修行。而修行的第一步是持戒。他想：就像龙树菩萨说的，所有能动的动物，不能动的矿物、植物等，都依止大地才能存在。同样，戒是一切世出世间功德的所依，或者说增上生善趣和决定胜解脱所有功德的所依。有了戒才能出现功德。

当时他特别想修行，又想到要使圣教的根本得以坚固，务必要珍爱戒律学处。就像佛在经上讲的，毗尼住世，我法住世。人们有了持戒的功德，圣教就能安住世间。所以，戒是圣教安住的根本。他想到这一点，知道对于别解脱戒的学处要特别珍惜爱护，它是功德的基础，而且守持别解脱戒是进入金刚乘道的必经之路，于是就在阿阇黎和数位具戒比丘那里受了沙弥戒。）

怙主世亲菩萨说：“首先住戒，具足闻思，由此趣入修行中。”虽然以无罪垢的戒学作为圆满的所依后，圣教的自体是教和证的自性，对此修学就能成就菩提而解脱，因此为成就闻思修三慧，照理来说，对于各方面都要趣入学习，但我在25岁以前，只是在相应法行的讽诵和唱念仪轨上，跟着大家做了一点。此外系统地闻思教典等，这些都空缺了，是这样过的日子。在这段时期，没有老师，只是自己看一些佛典而已。

（接着尊者叙述自己进一步修行的历程。

就像怙主世亲菩萨所说，先是身口意都住在戒当中，止恶防非。有了这个基础，就要在听闻和思维上做到量。也就是透过闻思完全确认修心的路，对于所修义发起定解。以此就能正确地趣入修行。

尊者说，虽然以无有罪染的戒学作圆满的所依后，圣教的自体就是教和证的自性，对此修学就能成就菩提而解脱，因此，为了成就闻思修三慧，照理说各方面都要趣入修学。

正规的途径就是这样。首先要有清净持戒的功德来作圆满的所依。然后，要趣入圣教无非是教和证两种。教是给我们指示修行的途径，这需要通过闻思来了解；证是依照所指示的正轨来修习自心，以求达到实证。这样来修学，就能成就菩提，得到解脱。所以，为了成就闻思修三慧，按照正轨来讲，各方面都要学习。不学就根本不了解，更不可能依照所了解的来修。

但是，尊者的情况很特殊。他说：我在25岁以前，只学了一点法行方面的讽诵、唱念等，这也是跟着别人做了一点。此外系统的闻思教典等，这些方面都很缺少，是这样过的日子。在这段时间里也没有老师教，只是自己看一些佛典。）

有一次出现了月食，心里稍感有些惊奇。起了好奇心后，就对天文历算自学了七天，差不多可以出日历了（精通得不错，能算得来）。

（这是讲他相当聪明。有一次看到月食，心想：这是什么现相呢？他有些好奇，就自己去翻天文历算的书，学了七天就会算了，差不多可以出日历。意思是他都能算得很好。）

对天文学其他的一些难点，我自以为能有些可靠的书参考，感觉也不难通达。对于医学也背了一些书。以印度诗学论典中的两句话和别人问答，学了这两句后，我就通达了诗学等。一般的法凭着自学等，差不多就精通了。

（这是讲他怎么学作诗的。当时翻了印度诗学里的两句话，就跟别人讨论一下，到底是什么意思。从别人那儿听到了这两句，别人解释了一下，他就通达了怎么作诗。其他方面也都差不多这样，一般的法他凭着自学差不多就通了。）

一般来说，我本人无论是文法，还是经论，或者名言的书籍、指示实相的窍诀等这些学处，看到后就以恭敬心受持。也就是说，白天在日光下，夜晚在灯光下，唯一是一种欢喜阅读的好习气。除此之外，没有一天得过接触阿阇黎而增长智慧的方面。后来，我在桑耶青普三次见了龙钦巴大师的智慧身，以诸多的表示、方便和缘起的加持，使我的宿缘在大圆满中醒过来了。

（尊者说：我的修学有一些特殊。我这个人不管是藏文的文法，还是内明的佛经、解释经的论典，或者一些名言的比如医方明、工巧明、因明、声明等书籍，或者指示实相窍诀等的学处，我见到了这些书就用恭敬心受持。这是我与生俱来喜欢阅读的好习气。所以，我白天在日光下看，夜晚在灯光下看，都是自看自学。除此之外，并没有跟着别的老师，通过得到他的指点、传授来增长智慧。

后来，我有幸在桑耶青普三次见到龙钦巴大师的智慧身。由于真佛龙钦巴用很多的表示、方便和缘起的加持，让我的宿缘在大圆满中醒过来了。以这个缘故，各种句和义都在心里现了出来，从此能够自在无碍地写任何东西。是这样的情况。）

在我小时候还处在有些能思维有些不能思维的阶段，上座普贤光就给我作了大悲莲花自在、马头金刚和长寿佛等的灌顶，作了成熟。这以外，龙钦巴大师的“心性休息”的偈颂和注释，以及“上师密意集”等的传承，我也前后领过很多。以此准备好了缘起的善妙之门后，13岁时，我遇到了上师成就者王泽旺仁波切图却多杰。

从小，我就对具有上师名者、舍世行者，乃至具调伏相的行者，都是一向增长清净观和信心。由于前世的愿力，仅仅见到这位尊者时，我自己的显现就顿时变了，生起了很大信心。

后来在建造吉祥山的大供殿时，教给我建立坛城和佛塔的尺度规范。在那里，他赐给我“大手印”和“如意成就愿”等的灌顶，加持我相续，有大恩德。

（我小时候，处在有些问题能思维，有些还思维不了的阶段时，上座普贤光师父给我作了一些灌顶，来作成熟。这以外，对于龙钦巴大师的“心性休息”的偈颂和注释，以及“上师密意集”等的传承，前后都得过很多。这样，很多缘起都预备好了。这些缘起逐渐聚拢，到了13岁时，我遇到了上师——成就者王图却多杰。

尊者说：我有一个好的习气，从小对于那些具有上师尊名的人，或者舍弃世间的一切、专心修行的舍世者，还有身口意具调伏相的修行人，都一直处在非常清净的观念里。而且很有信心，一听到名字，见到形相，看到他们能舍弃世间去修行，心里就有非常清净的看待。

这次也是前世的愿力，我一见到这位尊者，自己的显现顿时就变了。这都是自身的信心、清净观，加上具缘上师的加被，这些一和合，心前的各种显现一下子就变了。比如有时候得了大的加持，好像凡夫的相已经没有了。生起了很大的信心。）

这位至尊上师非常关注我，所以在他圆寂之后，我还见到了他的智慧幻化身。

（这些都在于信心和恭敬。）

在其他上师处，我得过《入行论》、阿底峡尊者的《道炬论》以及无著菩萨的著作等，很多新旧派法门的传承。

到28岁之前的一年，总的在这个时期里，有无量的厌世和出离心。“唯一除了修法外，其他事无论做什么，到了死的时候都没有利益”，这种想法，在我还没有能力思维的童年时期就已经有了。明明是心里有，但在25岁以前，只是稍微去求点法、受一点灌顶和听一点，就在这样的状况中度过了。其实，这是受了魔的现量欺诳。

（尊者说：我28岁前的一年里，心里出了无法计数那么多的厌世和出离的心。一直想：除了修法以外，其他做什么到死时都没有意义。对世间的事特别厌离，想从中脱离。觉得这么过毫无意义，没办法再这样待下去了。

其实，这个想法在很小，没有思维能力的儿童时期就已经有了。明明心里有，但一再地晃来晃去，晃到了25岁。这以前的阶段只是稍微求一点法，受一点灌顶，听一点，就这么过了。这实际是受了魔的现量欺诳。“魔”就是常执。虽然那么小就已经起了这个想法，但魔会说：这样还是蛮好嘛！不必去舍世修行。这就叫受了欺诳。

有人说：这难道不好吗？也是求法等等。

但这时候并没有真正狠下心来出离、去闭关，这不就是现量受了魔的欺诳吗？魔就是常执。只要它住存在心，自己就会觉得现在蛮好，也是在修行，不必要舍离。

一般人会说：我们现在修得蛮好，学得蛮好等等。其实完全是被常执的魔欺诳了，根本不害怕死。或者没有猛然警醒：死的时候什么事都没有用，只有修法才有意义。没有起这个心以前，都是被常执的魔给骗了。）

思考题

一、对于自己受生的种姓，晋美朗巴尊者是如何看待的？为何生在过于富贵和过于贫贱的家庭不利于修道？为避免此种结果，因上应如何做呢？

二、尊者小时候在以下善根上有何表现？反省自己与尊者相比有何差距？如何在自身上学到这些德相？

（一）无常心

（二）出家修道心

（三）对三宝的信敬心

（四）探求心的本性

（五）对于法至心好乐

（六）悲愍遭杀有情

三、尊者出于何种考虑，而想彻底舍离一切事来专心修行？又出于何种考虑而受沙弥戒？

四、一般而言，学人应如何趣入修行？对于尊者在这上的特别示现，应如何正确看待？（可以从对尊者住清净观和自身如何行持两方面趣入思维。）