犹如《日月和合续》里所说：“人命无常，像客人一样不会常住的。像这样，在身体的市场上，心识的客人偶然聚会，明天是否分离都无法确定。”所以说不定什么时候就要死。不明这个状况，使大多数人的寿命就这样空过了。我当时是有一种很强的出离心想去修法，想把三有彻底地消灭掉。

（此时，尊者起了非出离不可的心，不想在既是世间又是出世间，来回打转的状况里纠缠。他想脱掉世间事，一心出离修行，把三有的虚妄显现消灭得一干二净。这就是大志愿，是真正想实修的心。不像我们，心软绵绵、犹豫不决，一直缠在轮回里，难以解脱。

他当时想：就像《日月和合续》里说的，身体就像市场，有位心识的客人偶然到来，但它很快会走，明天会不会离开都无法确定。身心合在一起就成了今世的显现，心识离开就成了死尸，到了后世。所以说不定什么时候，因缘一尽，心识一走，人就死了。不明这个状况，使大多数人的寿命就这样空过了。总以为不会死，一生都在忙世间事，而死的时候什么都没利益，只有修法有益。

尊者说，当时我有非常强的出离心，一心想修法。轮回太长了，我要一举把三有的显现全部摧灭。想今生一次性解决。

从那时起，真实的出离心引导着尊者，开始想闭关修持。他首先去觉沃佛、莲师修行的地方朝拜发愿。）

到了觉沃佛大菩提面的坛城——能随机感而变化的圣像面前（指拉萨的觉沃像，它能随众生心量而显现，各人所见的或感应到的情形都不一样，这叫做“随机感而变化”），以此，我不由自主地落泪。而且自然就想起邬金莲师，看过莲师的传记和闭关修行处，心里特别思念，向着西南罗刹洲的方向，哭过好多次，但哭有什么用呢？来世要能无碍地直接去铜色吉祥山，是需要好好修行的，因此猛利地发誓：一定要好好修。

（尊者到了拉萨觉沃佛那里。这里赞叹觉沃佛是“大菩提面坛城”，也就是不可思议的圣相，随众生机感，现出各种表现。当时一见到觉沃佛，这是本师释迦佛的代表，就情不自禁地流泪。而且自然想起了邬金莲师，看过莲师的传记和修行闭关处，心里特别思念，不由自主地向着西南方向的罗刹洲哭了好多次。但一想：光是哭有什么用呢？要想来世能无障碍地直接去铜色吉祥山，今生一定要好好修行。这时他给自己打气，猛利地发誓：我一定要好好修行！）

在拉萨，许多有殊胜三宝所依的佛殿中，为了生生世世圆满自他二利，当时内心无颠倒地作意，随着《普贤行愿品》而发愿。

（然后到拉萨，很多佛殿里陈设了殊胜的三宝所依，自己在三宝所依前，为了生生世世圆满自他二利，当时心里没有颠倒作意，一句一句随着《普贤行愿品》发愿。

这是启发我们，到了殊胜三宝所依前，要以《普贤行愿》印持来发愿。随着大愿王的文句，心不颠倒地作意。文句如何，就那样起心、作意。这是教我们发愿的方法。）

回来途中，有个八岁左右的小喇嘛，被他师父打得很厉害，身上打的伤痕都能看到。他光着身子，没穿一点衣服，一直在疼痛哭泣。来了几个放牛的小男孩、小女孩，过去安慰他的心。当时，见到这种可怜的情形时，我不由自主地流下眼泪，生起无量悲心。我问他：“你有没有父母？”他说：“父母死了，没有了。”看到孤儿伤心地痛哭，以此成了显示轮回自性为苦的阿阇黎。我当即脱下很好的上衣，为他穿上。好好嘱咐了那些孩子后，把这个孤儿安顿好了，我就离开了。要想趣入大乘道，在菩萨学处中，主要的是生起殊胜菩提心，而其前行——由四无量转变自心的缘起，在我身上都无欠缺地具足。

（回来的路上见到这样一件事。有个小喇嘛才8岁左右，被他师父打得相当凶，身上被抽打的痕迹非常明显。这个小喇嘛光着身体一点衣服没穿，痛得很厉害，一直在哭。当时，尊者看到这个情况忍不住流泪，生了无量的悲心。

这就是缘苦生悲。悲心修得好，见到苦马上引悲，那些现象都成了开示苦的老师。当时，小喇嘛孤苦零丁，又被痛打，非常可怜地在哭。一般人看来不是什么大事，但在尊者眼里，就成了显示轮回周遍是苦的阿阇黎，都是轮回苦的暴露。如果轮回是乐的自性，哪里会有这种苦、伤心？他缘轮回里的一幕情景起了无量的悲心。

然后，尊者把自己的衣服脱下来，给他穿上，又交待那些小孩，该怎么照顾他，这样安顿好就离开了。

后面尊者教诫说：要想入大乘，菩萨学处里最重要的是发殊胜菩提心。要生起菩提心，就要出现以慈悲喜舍四无量转变自心的缘起。尊者说：这些在我身上全部具足，无一欠缺。

这才知道，为什么能起悲心？能起大乘心、行大乘道？这里面都有修心的量。为什么他能一心闭关？能很快成就、开悟见性？就是他前行修心的内涵都具足。从前面一路看来，无常观、出离心、悲心、菩提心等等都圆满具足。

或者说他有非常好的种性、习气。一见到三宝形象，听到上师名字等，自然有一种出自天性的信心、恭敬。对于修行的渴求，对轮回坚决的出离和猛利的求解脱心，在尊者身上都圆满具足。这就是我们要学习之处。）

之后，在我28岁这年——火牛年大神变月开始，于希日巴瓦达寺院，在自心上刻了三年闭关的誓愿。

在没得到大悟之前，将有许多魔来作障碍。为了避免魔障，我立下七条规约：一、七年中不入俗人的屋子，不入放逸之地。二、住在寺院人多聚会之处，在关房处不见很多人。如果见的话，贪嗔等烦恼会压不住。三、外语不传内，内语不传外，如此而禁语。四、少欲知足，不用修持的功德换取世间财物。五、唯一投入十法行，不散乱于其他事务。六、过简朴的生活，不随意享用信财。七、唯求解脱，不作息增怀诛四种事业的方便。

（之后在我28岁那年——火牛年大神变月开始，在希日巴瓦达寺院想作为期三年的闭关，在心里刻了三年闭关的誓愿。

彻悟以前，外的天魔、内的烦恼魔等会来干扰。这时要十分注意，一心在根本上修行，不在次要的事上分心。尊者为了防止内外魔的侵扰，在闭关期间给自己立了七条规约。

首先，七年内不进在家人的屋子，不入放逸之地。

得道前力量很弱，内心有烦恼随眠，接触染缘会失坏修行境界，这时就要严密地防护。俗人的房间有烦恼、污秽的气氛，染污缘很多，触到对自己有影响。“放逸之地”，指嘈杂喧闹，有是非争斗，增长贪嗔等地。一入进去，心会不由自主地随它转。比如一入城市，心基本就随染污缘转了。境的引诱力特别强，自己的道力很差，很可能失坏道业。所以，初修的人说大话，在红尘里练心等等，完全是自不量力。

第二，住在寺院人多聚会的地方，在关房里也不见很多人。因为一见人，内心的烦恼会无法遏止地生起。

现在的人心太粗，自以为不是烦恼，实际处处都在起烦恼。凡是跟人、事接触，无不在散乱、放逸，合意则喜，不合则嗔，愚痴、蒙昧等中，随着心的习气流浪。这些都是烦恼。所以闭关期间要非常严密地护心，不这样修难以成就。

寺院里人很多，聚在一起有起贪嗔的因缘，别人的烦恼和业也会影响自己，这时会伏不住烦恼。从细分上看，很多时候一遇境烦恼就起。不是起很猛的才是烦恼，是下至微细的心念都要护持。不然什么时候能得定开慧？与法相应？一开始就要处在绵密的保护中，这样才能成就。而且，悟后还有很长时期，必须好好保护。到已经坚固，不随境转，那时才能行五欲为道的法行。此前多数落在自欺中。

第三，持止语戒。不让外面的话传到里面，也不让里面的话传到外面。

关房有一扇门和一扇小窗户，在这里容易跟外人通话。既然要闭关，首先是外闭，关闭眼耳鼻舌身意六门。根是生识之门，接触境会生妄识，失坏道业。所以，在窗口和门那里绝不与人通话。这样，外面的话就不会传进来扰乱心，里面的话也不会传出去，发生一些事情。所谓的闭关，指在封闭环境里，绵密地滋长道业，就像十月怀胎那样。有些人不知道修行次第，或者得一点小成就就自以为了不起，这样终究难以证成大道。

第四，少欲知足。所谓少衣、少食、少希望住。只取维持生存的衣食住所，其余都不希求。因为这些会防碍道业。受取衣食等时要住在清净心中，不生贪染。而且，不能以修持的功德换世间财物，这样会染污心相续。

第五，唯一投入十法行，不散乱在其他事务上。

日日夜夜都行法行，一心缘法。像噶当派说的：“心依于法，法依于穷，穷依于死，死依于岩。”这都要在自身上做出来，不是口头空谈。说多少遍“心依于法”，自己不做也是枉然。所以尊者规定，闭关期间唯一行十法行，心心念念倾注于法，不散在别的事务上。后面尊者也讲，自己在闭关期间，时时观察三门是否在放逸中，下至一弹指的时间都不失忆念和正知。如此认真地修行。

第六，过简朴的生活。行头陀行，衣食受用等都极简单，不是蓄积很多财物，贪得无厌，随意享用信财等等。

现在有些人修持不严肃，甚至是贩卖佛法，赢取名利。如果自己没有功德，以贪婪心大肆受用信财，那无非是在服毒，自寻死路。

第七，一心求解脱，不作息增怀诛四事业的诸种方便。

成就以前，做这些只是世间事业，不成为出世间法行，所以要一心求解脱、得成就。把次要的东西放一边，根本上是要彻悟。在这之前，与人接触，谈论是非，追求名利，作有染污的法行或者不究竟的法行等，全部要舍开。不然在这里会发生各种魔障。

这就看到，大悟以前必须有坚决的出离，不是去随便度生或者以五欲为道。）

闭关后，每天下至一弹指中有没有放逸，昼夜都在观察而修行。

（闭关以后，下至一弹指的时间，心都没有失去忆念和正知。一直看到自心是放逸还是不放逸，从没失去正知。这样严密抉择才能杜绝一切非法心念，才保证二六时中都处在绵密不断的修证中。）

对于寿命无常、厌患出离、非造作的信心、缘众生的悲心等，修道最初的功德也在逐渐地增长，修寂止也出现了证相。

（护持好修行的相续后，无常、出离心、信心、悲心等前行阶段修心的功德，都在逐步增长。所以说上品修行人每天都有进步。如果没有绵密地关照、护持修的相续，就像烧水时，稍有热气马上就冷了，这就不可能成就。

而且，在修定上也出现了实证的情形，不是停留在口说上。）

我对大圆满宗义的不共处和难点生起了确认，全都是从阅读《七宝藏》获得的。即使南赡部洲的六庄严二殊胜亲自现在眼前，也驳不倒我的把握都有。

（自己对于大圆满不共的宗义以及各种疑难处，起了无疑的确认，都源于阅读龙钦巴的《七宝藏》而获得。这种确信用一种说法来表达——假使南瞻部洲二胜六庄严这样的大智者，亲自现在眼前说：大圆满宗义有问题，或者没有不共之处等等，也根本不受其所破。

这是真实得了定解，确认无疑，并非出于阿好，或者维护自宗的一种说法。）

闭关大约到了三个月时，扎龙修得不错，屡次出现了在空中结金刚跏趺坐的现象。从此我身体中的虫都清净了。一般在吉日等的时候，由于觉证增长，就有想在关房里跳舞的心。以及显现无实如幻，整个趋势就成这样了，数数出现。由此，我悟了《三摩地王经》和《虚幻休息》中的诀要。

（闭关三个月左右时，扎龙修得很好，一次又一次出现在空中结跏趺坐的情况。这以后体内的虫都清净了。一般在吉日等时，由于自身的觉证增长，就有想在关房里恣意跳舞的心。而且觉受上，一切显现就像幻事，没有实义。自己的体认逐渐成了这样。过去执著很重，以为万法实有，修到一定地步，所有显现全都成了幻化。看起来有个假相，寻找时了不可得。这时，实执在逐渐地剥落。以此悟了《三摩地王经》和《虚幻休息》中的诀要。意思是修到这个地步，经和窍诀论中说的“一切是幻”的要点全都领悟了。）

总的来说，我这一生跟莲师法的因缘很好。从法的自体来说，莲师亲传的教授——《三根本密意自解脱》，对于它是大续部的总纲，摄尽了一切口诀甚深的要义等，有许多难测的功德，在这阶段就真正了解了。

（这是讲另一个好的现象。总的来说，与生俱来跟莲师的法有很好的因缘，这从自己的信心和恭敬等完全能看出。从莲师所传的法自身的体性来看，对于莲师亲口传的《三根本密意自解脱》教授，这阶段算是真正认识到它是大续部的总纲，而且摄尽一切口诀甚深的要义等，有很多难以测度的功德。）

那时，我请了老比丘曼达巴扎到关房里来。这位老人的发心很好，天性淳厚，心很正直，我对于他有清净观。虽然他不擅长系统的讲解，但他的传承好，清净无染。我让他给我灌顶，相应地要拿什么东西，我就给他递过去。他用了九天时间给我传完了上述的法和很多其他密法的传承。由此，未得灌顶和传承擅自修行的过失就远离了。

（要修法不能没有传承，所以当时请这位老者来，从他那里受灌顶和传承。自己心想，这位老人发心相当好，天性淳厚，没有矫揉造作、虚伪的表现，对他的看法很好。虽然他不太会讲，但他的传承很好，清净没有垢染，于是请他为我作灌顶。他对做这些不太熟习，所以相应地要拿什么，我就给他递过去。用了九天对于自己要修的法和很多密法都给了传承。这样我就可以正式修法。得了灌顶和传承，修法就有效果，免离了过失。）

从那时起，我修持生圆次第，得到莲师所赐给的近传加持等，获得了确信的定解。这上，我一直在修。

（这以后开始修生圆次第的法。修法期间得到莲师赐予的近传加持等。等字包括其他很多，传记里没写。而且，对于法的殊胜清净得了确信定解。所以，这个法清净纯正，是真实的佛法，不像有些人说的跟印度教修法差不多，那都是胡扯。）

修扎龙时，座上能持住宝瓶气，气于中脉入、住、融三者的证相多数都出现了。由于脉界文字相解脱，喉轮就成了金刚歌的财富藏。我认为，一切法一见就了知的修所成慧已经出现了。这时对于《上师密意集》写了一部叫 “百光释”的注解。

（修扎龙时，座上能持住宝瓶气，可以做到不让气随意往上或往下走。气入到中脉，和气入、住、融中脉，三方面的证相多数都出现了。当时有一个很好的证量，脉界的文字轮解脱了，喉部成了金刚歌的财富藏。财富藏就是库藏，意思是能随意流现金刚歌，无论要说多少。这时，一切法一见就知道的修慧已经出现。这不是闻思慧推理的结果，而是任何法一现在眼前就知道它的意思。修慧产生后可以自在地写注解，那时对于《上师密意集》写了一部名叫“百光”的解释。）

下行气到了脐轮，杂秽物不会下来，成了底部有滤网的小水瓶那样（就像比丘用的滤水器，上面有一层纱布，水倒下去的时候虫子不会下去。就像这样，杂秽物不会下来），所以下气不会臭。小便不会变色，都是纯净的白色。甚至吃不适宜的食物，进入腹部，对于身体也没有损害。出现了很好的共同修证的相。菩提心宝（指明点）在金刚摩尼中很坚固了，由此生起了无量的乐空的功德。

（下行气到了脐部，杂秽物不会漏下来，这种情形就像底端有过滤网的小水瓶。也就是比丘用的滤水器。为了避免喝到虫子而杀生，打水时要用滤水器，滤水器上有层纱布，水倒下去时，虫子被滤在上面，不会掉下去。像这样，气到脐轮时，杂秽的东西不漏下来，所以下行气不会臭，而且小便都是干净的白色，不会变成黄色等。甚至吃了不相宜的食物，到腹部这里，对身体也没有损害。一般来说，吃坏东西会拉肚子，对身体有影响，但因为生圆次第修得好，所以根本没问题。而且菩提心宝在金刚摩尼中得以圆满，这时候生起了无量乐空的功德。）