以下讲述尊者自传中的道歌：

“关房里，坐垫上，

持着身要不变。

一弹指间有否放逸，昼夜都观察而精修。

如是修习的果，决定无欺诳的缘故，

三个月满，寂止上，不断出现心住一缘等觉证。”

（尊者说：我在自己的关房里，在坐垫上保持毗卢七法等身要不变。“身要”，是持身的要点。譬如住于毗卢七法的坐式，身体不随意摇动，或者靠一靠、躺一躺，歪来歪去，始终认真严格地修行。

而且昼夜以忆念、正知、不放逸三个心所监控身心。这样严密地把持，使修行没有漏失。下至一弹指的时间，都没失去过忆念和正知。这样绵密地修持，当然有它的成果，不会不应验。

三个月满了，在寂止上不断地出现心住一缘等觉证。有些人没有出离心就修定，当然修不成。必须有坚决的出离，而且严密地把持自心。如果牵扯太多世间事务，心处在失念的烦恼里，无法掌握自心，又怎么能达到心住一缘呢？怎么能在修证上不断进步呢？这都不可能。）

修习无常、厌患出离和悲心的道歌：

“为着此生的活计，

以贪嗔扰动的山王，

能如霹雳般摧毁它的，

除深心念死之外，别无他法。

佛说的这谛实语，

在我内心成熟了。”

（首先讲对于无常的体证。

第一句讲常执引起的内心状况。因为常执，心基本为着今生而发起，几乎起不了忆念死亡和来世的心。由于一味地注重现世名利，心不断地以贪嗔搅动，它极其坚固、巨大，就像一座山王，占据了内心的空间，占了主宰地位。［山王比喻坚固的贪嗔习性，对于现世称心合意的法，有非常大的贪欲；而对于不合自己心意的法，则有非常大的嗔恚，还有我慢、嫉妒、竞争等，全都极其坚固、巨大，难以瓦解。］

这时，像空中霹雳一样，顿时摧毁它的，除了内心深处忆念死亡以外，没有别的方法。没生起念死的心，就动摇不了它。

比如一个人癌症晚期，自己也感觉朝不保夕，那时对现世的贪求就会歇下，不再计较。但一般人处在坚固的常执中，从不想今天会死。或者只是口里说说，不是心里起了。念死的心非常困难，一般行者恐怕几十年都起不来。这不在于口说，在于真实的心理状况，是以为今天会死，还是以为今天会活？我们没修死无常时，天天以为不会死，心一直追求现世，被贪嗔搅动的心理掌控力量像高山一样，占满了内心空间，没办法清除，力量很小或者简单说几句是不会起什么作用的。所以，这是修道前面的一道难关，难以攻破。

尊者说：佛说的谛实语——除了念死以外没有别的办法，在我心中成熟了。

这不是表皮上的说法，而是无常的修法已经到量。经过数数修习，对于无常的观感，心理状况，心转到什么地方，出现了怎样的猛利变化等等，已经成熟。法本上说的所要达到的修量，自心已经有了，这就叫修上得了一百分。如果光会说，心里一点没有，在修上就是零分。“成熟”，指不是起一两次，而是完全成了那样的心。

这就看出，修前行不是简单的事。有人认为无常的道理简单，学上两个小时就能鹦鹉学舌地说。考试也不难，几句话记一记，几个道理推一推，很容易过关。实际可能几十年内心一点变化也没有。）

“得意传加持降临的作者，

不是靠其他什么，

唯靠自己的胜解和恭敬，

因而，信心猛利，泪水不断涌流，

常常是这样呼求。”

（这是讲上师瑜伽的修证状况。

前两句直接传授了要诀。要想意传加持降临于心，它的作者不是别的，唯一依赖自己的胜解和恭敬。对于莲师是真佛，对于他无上的功德和恩德有胜解，发起猛利的胜解信和恭敬后，一心祈请，这样意传加持才入于自心。表面的能说会道，世智辩聪，做一点外在的假相等等，都毫无作用，关键在于心。

尊者在关房里修习时，是以猛利的信心，泪水不断地流。整天都在流泪，止都止不住。这个流泪不是假装，假装的一时可以，但他是止不住地流泪，常常是这样呼求的。

当然，不在根本上发起胜解和恭敬，或者没到量，只是有口无心地念一念，那就不行，远远不够。有人问：我念诵、祈请怎么没开悟呢？加持没入心，一点感应也没有。那你看看自己，信心也没有，恭敬也没有，诚心也没有，怎么可能得意传加持？）

“如同说，大乘道的多数功德由大悲召来，

杀身的仇人来到面前，

也会不起丝毫嗔恚、抱怨，

命都可舍给他的悲心也生起了。

轮回是极为无乐具苦的险难之地，

一切有情的大患难处，

忆起时，就难忍地放声痛哭，

长时流着长长的泪。”

（这是讲尊者修悲心到量的相。

就像经中所说：大乘道的功德，多数以悲心召来。所以教典中说：大悲是大乘道的根本。初要以它播菩提心的种子，中要以它持续不退，后要以它成为无量众生的受用处，所以悲心至关重要。

那么尊者修到何等地步呢？他说：甚至有杀生之债的仇人来到面前，比如杀了父亲、母亲或儿子等，对他也没有嗔恚、仇恨，连不好的态度也没有。正面来说，为利益他，可以把命都给他的悲心也生起了。这是悲心到量的一种描述。

照世俗人的心态，有杀身之仇的人，对他绝不作利益。即使不杀他，心里也很气恼、很愤恨，不想见他。凡夫俗子都是这个情况。稍微好一点的可以不去报仇，但见到他不会一点怨恨也没有。而尊者不但不恨他，反而连最爱惜的生命都能给他。这是清净、平等的悲心，达到了冤亲一如。心里再没有亲、怨、中三类分别，一视同仁。为了拔济他的苦，连给他命的悲心都起来了，这就是无伪的大悲心。

再说到悲心普遍的量。不光是对一个人，一想到生死界众生的命运那样苦，就天天放声痛哭。

这是缘苦生悲。透彻了解有漏皆苦的法义，在心中串习坚固，之后想到全体众生都处在患难之地，轮回里连针尖大的乐都没有，一苦接一苦，不断地在苦海漂流，那种大苦接连而生的情形像永无休止的噩梦一般。尊者想到众生是这样无乐唯苦，有如此的忧患，就忍不住放声而哭。这不是一两天的情况，而是闭关的几年里，长时间这样不断地流泪。可见悲心要修到何种程度。

古德都是这样修。有的想起众生苦，只有用衣服包着头，失声痛哭。有的天天都是流泪。而我们心里一点反应没有，还自以为是大乘行者，真是莫大的自欺。修行要在心上起了修量，不是光凭口头说几句，外相上做一点，心里什么也没有，这只会在自欺中度过。我们要把“自欺”变为“自怜”，自己可怜自己。什么修法功德都没有，连前行下品的修量都没起，这样一味地自诳、自傲、自我吹嘘，没有任何利益。）

一向这样以念死无常，猛利地厌患和出离，无量的悲心，猛利的胜解和恭敬，如是坚守闭关年月的誓愿，从未有失坏。在无疲倦的心境中，就这么度过了。

（这是对几年闭关的总结。从始至终，心一直处在无常心、猛利的厌患出离、无量的悲心、猛利的胜解与恭敬中。前行修得非常好，都是完全到量的心态。

这里提到几个关键点：无常，出离，悲心，胜解与恭敬。无常是舍现世法，出离是舍轮回法，悲心是入大乘道的根本，胜解和恭敬是与上师相应的根本。这四大前行的修证要点如量地在心中显现，日日夜夜都处于这种心态，就是真正与法相应。

尊者在三年三月零三天中真实地闭关，对于闭关的誓愿从没有失坏。一般人草率莽撞，一时心急就进了关房。结果就像关了一只猛兽，越闭越难受，烦恼越大，天天数着还有几天出去。甚至想以后再也不要闭了。实在没人讲话就自己唱歌，聊以自娱。这根本不叫闭关。而尊者好像在片刻之中，丝毫没有疲倦，是这样在修法中度过的。）

总的来说，在三年闭关期间，我对于五部佛——金刚部、宝生部、莲花部、事业部、佛部等许多各类的本尊法行，在三门成熟为三金刚的要点上，以及定中住于本尊的自性上，常以近修而串习。如是修学，达到福德智慧二聚双运圆满，此是由无欺的因果律所致，无须怀疑。

而在目前，也以坚固的生起次第，达到了异熟持明地修量。由此，集聚了对于密宗不共四种事业，堪能任运成就的缘起。

（这是讲三年闭关的成果。

总的来说，对于五部佛很多的本尊法行，都做到了以近修来串习。“近”，是此前持咒等的修法，不断地贴近本尊；“修”，是真实入了正修，住在本尊的自性上，也是行者自身的自性。

要修的方面有两大门类：一、自己的身口意三门成熟为三金刚。“成熟”，指由生转熟的过程。开始是初步的，逐渐达到成熟，完全住在三门是三金刚的修境中。二、定中住在本尊的本性上。譬如修莲花部弥陀本尊法，正修时就住在阿弥陀佛的自性上，或者说住在自性弥陀上。真正到正修时，是要达到开悟的。

或者就福慧两分来说，三门成熟为三金刚侧重在福，住于本尊自性侧重于慧。按这样修学，以缘起无欺的轨道，决定会达至福德智慧二聚双运圆满，不会有别的结果。

求果必须正因，因上契合必然得果，因不契合决不得果，这叫无欺的因果律。这不观待外面什么，而是观待自身如何修因，来决定是否证果。按这样殊胜的道来修，就会达到福德智慧二聚双运圆满。“聚”是资粮的意思，它能聚起这方面现证的势力。最终福慧交融，达至圆满。

而且，现前以坚固的生起次第，达到异熟持明的修量。对于行持密教不共的出世间息、增、怀、诛四事业，有了能任运成就的缘起。譬如修证上，可以任运地行持放光、摄收等事业，这要有深厚的基础才行，不是一般人口里念念的事。）

在此期间，对于某些着魔者，心稍微专注一下他，现前就起到利益，出现了一些这类情况。

当我猛利地起悲心时，那阶段，认为自己完全发得起自他相换的善心，觉得与慈力王类似的心态已经出现。

起这样的心，并非自己有什么巧方便，纯粹都是随空悲藏而转。在此状态中，以胜解和大恭敬触动自心，泪水如降雨般涌流。同时，不顾自己生命的心也会生起，起得很猛利。

（尊者达到一定修证时，有些人着魔来求解除，尊者的心稍微注意他一下，就马上起到利益。出现了这类情况。

在猛利地起悲心时，自己认为：现在我完全发得起自他相换的善心，可以把众生的苦放在自身上，把自己的乐全部舍给众生，完全能换位。人没这么修的时候，完全以自己最重，不能把自己好的舍给别人，把别人坏的放在自身上，自私心特别重。尊者那时完全能抛开自己，以众生为重，苦乐可以交换。他感觉，佛宿世做慈力王舍身救众生的心，已经在自身上有了，能够真实行持。

那么，他是怎么起的这种心？是不是有什么技巧，按照什么方法起的呢？其实这完全出于本性的力量。由于本身是空悲藏，修到那个阶段，完全按空悲藏他自在转，不是自己刻意想什么。那时空悲双运，自然在空中起悲，以悲心可以舍掉自己，利益众生，所以到一定阶段确实能舍头目脑髓。但修到这个地步之前，不开许这么做。一这么做，马上就起执著，爱重自我，那时会起嗔恚、后悔、怯弱等等，这不是一时勇猛就能成办的。

在这状态里，尊者说：我以胜解和恭敬动了自己的心，念及众生的苦，泪水像泉涌一样滴滴答答地降下。同时，猛利的不爱重自己生命的心也发得起来。为了利益众生，把命给他都愿意。）

在此之后，连带地，前所未有的证德也都生起了，它的量语言说不出。生起之后，前前的见解全成了像外皮一样。

（悲心修出来后，从没有过的很多证德都连带生起，当时出现的现证相，用语言没办法说出。这样生起后，前前阶段的见解看起来就像外面的皮子一样。

随着修行一步步深入，再看过去的见解会发现很肤浅，像稻谷外面的皮一样，不具深义。修道有一路的证相。一般人得少为足，稍有一点感应就觉得了不得。但这算什么呢？可能连皮壳也不是。真正要走修证的路，绝不是靠一点小聪明、小口才，外面搞一点小事情能成办的。）

这阶段，以自己的心完全堪能为因，证得“一切现相如幻”的体性为缘，万法都显现成了经法。

（这是当时出现的证相。心完全堪能，一切显现出来的相全都是如幻空性的。之后，坚固的实执瓦解了。万物都在宣说佛法，无时无处不是。

不是书本上的几个字才是经法，一切法全都是佛法，都是在演说佛法，从没有半点隐藏，只是自己的心被蒙蔽，而不认识。）

（西藏南部出生的大圆满行者自然金刚智悲光已善作的传记·如意树果实）

接着讲尊者的支分自传——《龙钦宁体的传记·空行秘语》。

对于光明金刚心要——龙钦宁体甚深殊胜义诸窍诀类出现的历史，稍许宣说的话，正如《上师密意集》里的授记——“秘密印持”中所说：“南方具沃瑟名的幻化身，以深义心髓法拔济有情，凡结缘者都被引度至持明刹土。”

（光明金刚心要——龙钦宁体甚深殊胜义的窍诀类法门，是怎样出现的呢？首先从《上师密意集》里的授记说起。这一部授记叫做“秘密印持”，只给有缘者看，不泄露给其他人。这里说到，未来在藏地南方，有一位名为“沃瑟”的幻化身，以甚深义的心髓大法拔济有情。

“深义心髓”指宁体法。藏语“沃瑟”是光明的意思，指尊者的另一名称——智悲光。“晋美朗巴”拉萨音是吉美林巴，意思是无畏洲。凡是跟这位大化身结缘者，都会被引度到持明刹土。这是很久以前的授记，在因缘成熟之际的确这样显现。

以下是尊者自述，如何在境相中得到龙钦宁体伏藏大法的因缘。）

由吉祥邬金法王父母大悲的广大事业，累世中恩养的缘起生的愿力时机成熟。以此，对于轮回苦的自性无法遏止的厌患以及猛利的出离，变动心意后，在希日巴瓦达三年中一心安住、精进修行期间，汇合上下伏藏密义为一的寂忿百尊，在其近修上努力专注时。某日，黎明时分，以厌患与猛利的出离心为缘后，面前的虚空中，显现了邬金莲师与持明蒋华西宁，在光明境界中见到了。

（“吉祥邬金法王父母”指莲师父母，他们大悲的极广大的事业，生生世世对自己有过恩养。以这种缘起生的愿力，时机一成熟，对于轮回苦的自性，内心就不由自主地生起忍不住的厌患和猛利的出离，这样变了心后，一心想要闭关修持。这就是因缘到了，自然有这种反应。

在希日巴瓦达寺院，三年中一心精进修行的这段时期里，主要在上下伏藏的密意汇合为一的寂静忿怒一百尊的近修上，努力专注。“近”，指持咒能够靠近本尊；“修”，指和本尊的本性相应。

这期间出现了境相。某天黎明时分，以对轮回苦的厌患，和猛利想出离的心作发起的因缘，当即在面前虚空中，出现了邬金莲花生大士和大持明者蒋华西宁。在光明境中见到了。）

为作表义而作了许多无戏灌顶，最终融入自身。由此，自然的证量忽然生长起来，出现一些觉受境界，堪能自在业气，虚妄显现顿时消殒。

心中的智慧力变得明利起来后，对于此生的显现多数已忘记。好像到了另一世，住在阿里班钦的习气中，没有别的境相，纯粹在这样的相中过了一段，感觉模模糊糊的，并不那么清晰。

（当时莲师和蒋华西宁为表义给了很多无戏灌顶。灌顶有很多种：有戏灌顶、无戏灌顶、极无戏灌顶、最极无戏灌顶，现在总的说是无戏灌顶，就是没那么复杂，不必用宝瓶等的戏论方式灌顶。

当时领灌之后，莲师和蒋华西宁随着就入了自身。得到直接加持的缘故，自然证量忽然生长起来，比如说一百倍、一千倍等的增长。当时出现了一些觉受境界，能自在业气，虚妄显现一下消陨了。心中的智慧力变得明利起来，智慧的觉照程度或者敏锐程度得到了提升。此生的显现多数忘记了，感觉好像到了另一世那样，住在阿里班钦的习气中。

从这里看出他前世是阿里班钦。“班钦”是大班智达。“钦”在藏文里表尊重，比如“堪钦”是大堪布。阿里班智达是《三戒论》的作者——宁玛派的大成就者。当时没有别的境相，就住在这个习气里过了一段，但感觉上模模糊糊，不是特别清晰。）

不久，我在梦境中来到了一处陌生之地——名为“任运成就”的刹土。见到会众中，有骑在龙身上的金刚威猛（这是八大莲师中的忿怒莲师），一脚屈着，一脚斜伸，以国王游戏姿骑在龙上。色身是一种超过有漏质碍的如彩虹般的相，在动态中（就是龙和莲师都在动）。然后，有一位现为僧相的人，我认为是丹津护法。他过来说：“邬金与本尊不二故，无疑，儿将得父宝藏。天尊就是他！”言毕，随即消失。因见本尊之故，此时已经出现发掘甚深伏藏的前兆。

（尊者说：过了不久，我在梦里到了一个陌生的地方，名叫“任运成就”的刹土。只见眼前的会众中，有一位骑在龙身上的金刚威猛。他呈现国王游戏姿，一脚蜷屈，一脚斜伸，也就是莲师八变里的国王游戏姿。

他的身体超过有漏质碍，如彩虹般，为光明体性。不是静态，龙和莲师都在动来动去。“彩虹般的身”，就像当年赤松德赞想试验一下，手从莲师身上过的时候，没有任何障碍，直接穿到对面去了。说明那是光，没有质碍。

然后来了一个人，现僧人相，我认为他是丹津护法变的。他过来说：“邬金跟本尊不二，所以毫无怀疑，儿子会得到父亲的宝藏，天尊就是指他。”就是指这位骑龙者，他就是莲师。那个人说完就消失了。

这时在梦里已经得了预兆。因为见本尊或者莲师的缘故，出现了开启甚深伏藏的前兆。就是这样一种表示。一件事要出现时，有它的前兆或者缘起成熟的前相，会在梦里显示一下。“儿得父宝藏”，就是毫无疑问，父亲的宝藏会由儿子获得，不是由别人得到。意思是，你是莲师养育的，到了因缘成熟时，当然由你来取莲师的伏藏法。

当年，莲师伏藏龙钦宁体时候，已经做了缘起。因缘成熟，就自然会出现这些相。）

思考题

一、尊者是如何由念死无常而生猛利出离心的？

二、思维尊者缘苦生悲的一则事例。尊者说：“菩提心的前行——以四无量心转变自心的缘起，在我身上都无欠缺地具足。”这与他修行很快成就有何关联？对我们重视前行基础有何启发？

三、从总别两分思维，尊者为何立下七条规约？结合自身的情况，应如何随分行持这些规约的内涵？

四、依据道歌，思维以下问题：

（一）尊者是如何由持守身要、绵密护心等，而生起寂止上的觉证？

（二）如何摧毁为现世活计而起的贪嗔山王？尊者在这上达到了何种修量？

（三）如何才能使意传加持降临自身？这上尊者是何表现？

（四）尊者修悲心到量的相如何？

五、尊者三年闭关的成果如何呢？