

位，一個煮食，一個置放糲粑粉。夏日多有暴雨，大水漫淹進窟裡，需要將經書夾在腋下。睡覺時，只能水淹胸口著睡。糲粑粉也不能倖免，只能吃糲粑糊。無法安睡故，這樣的夢魘持續有半個月。

一日，於寢臥處修拙火時，自身感到地面晃動。心想：「是氣動風生嗎？」看了一下，不是風生。

「喔，那麼是我自己的幻覺？」思量著，修風息以對治，反而寢臥處地下整個更晃起來，將臥墊翻過來一看，下面滿滿的都是黑殼蟲。為了怕誤將它們手腳折斷，用一個大糲粑粉袋將牠們全數裝起來，端起來爬出靈室小(ལྷ་ཁབ་རྩུང་)窟外，送到草地上放生，才發覺蟲越來越多，整個山坡黑壓壓的都是，但是沒有怕到起雞皮疙瘩，以為是地神與鬼神之神變。

有時候，蛙還會爬滿窟中，我本來是很怕蛙的，以為是土地公、鬼神故意放出來的。於是修禳法，並把它們抓到湖邊去放生。有些蛙停在頭上，有些爬到到臉上，跑進腋窩下，有些停在胸口。

這樣子，對這類念頭一切不執著故，善惡之緣一切味勻故，癩病之病況亦漸漸地減輕，而且一切鬼神之作障等，皆成為修行助伴護法，甚為愉悅，因而唱出此《八愉^[173](ལྷིད་པ་བརྒྱད་ལུ་པོ་ཏེ་མེ་མེ་)》

[173] ལྷིད་པ་བརྒྱད་ལུ་པོ་ཏེ་མེ་མེ་，八種愉悅。即德謙讓卓文化(以下簡稱德謙版)所出版的《七種樂》p.228之「八喜悅」。

之道歌：

「། Namo Ratna Guru(禮敬寶上師)^[174]。

具二淨^[175]法身，大樂之本然中，好比如意樹之珍寶的您，無勤之中使眾生成熟解脫故，向傑絳甫^[176]恭敬禮。

(1) 於無量的眾生中，有幸得了暇滿^[177]人身寶，莫造人身無意義之業，值遇正法故愉。

(2) 大、小、密諸法乘不思議，乘之究竟是密法，安住於成熟解脫道，即生成佛故愉。

(3) 講說密乘之上師雖多，但具德相之上師無，與無諍佛陀眾生之護君^[178]，那傑絳甫(即上師甲絳)相遇故愉。

[174] 此歌開頭是：Namo Ratna Guru (南無寶上師)，《歌集》中亦有收錄此歌，但開頭是：Om Svasṭi(唵吉祥)。

[175] དག་གཉིས་淨.二.，二淨：本淨、離垢淨。

[176] 即果倉巴的上師臧巴甲絳。果倉巴每首道歌，必先禮敬讚美上師。

[177] དལ་འཇུང་徐.遂.，佛學名詞「暇滿」，字面意思：悠緩閒暇，遂達好命。相反的，「無暇」就是歹命還忙到不得空，沒有閒時間與條件，來改變命運。「暇滿」常寫成「八無暇、十圓滿」。十圓滿簡單說，就是集各種好命、幸運於一身。故遠離八種無暇、具足十種圓滿，滿足這十八種條件，叫作「暇滿」人身。本句的意思是：若已得暇滿，人生幸福順遂，卻沒把握此機會，行於正法，人生將空留下無意義的遺憾。

[178] 此處第三句傳記漏刻，但《歌集》有，原文：སངས་ལྷན་ཚུད་མེད་འགྲོ་བའི་མགོན།，依此補上中譯。

執^[182]之顛倒見淨。

(2) 從法性朗空中，昇起了一切文武報身。了悟森羅萬象即上師、本尊，於庸俗境起執著之顛倒見淨。

(3) 在十方勝者佛陀之刹土中，有利益眾生之諸聖者。亦了悟其皆是上師之幻化，於諸境起執著之顛倒見淨。

(4) 雖宣說各乘佛法，及所有諸知識。了悟一切是語之幻化，於宗派起執著之顛倒淨。

(5) 上師法身遍滿故，於一切內情世間眾生^[183]，了悟其乃上師之幻化，法性安然本質是一，於外境有情起執著之顛倒見淨。

(6) 於外器世間與四大，亦了悟是上師之幻化。以佛眼清淨故，悟五境^[184]是上師之幻化，於地、水等境起執著之顛倒見淨。

(7) 了悟五根、五境是上師之幻化。五妙欲之顯相，是五方佛之自性。於庸俗妙欲起貪著之顛倒見淨。

[182] དངོས་འཛིན་物.擒.，佛學名詞「實執」。執著於外在事物的表象，以為是真實存在的，好比在看魔術表演。

[183] བཟུང་粹.，有情世間。根據《瑜伽師地論》所謂情器世間(སྣོད་བཟུང་容.粹.)，由內情世間(ནང་བཟུང་內.粹.)，外器世間(ཐུ་སྣོད་外.容.)組成，即生命體(有情眾生)與承載生命體的宇宙(容器)，如魚缸之生態。

[184] དབང་པོ་ཡུལ་ལྔ་王.物.域.五.，五境，即色聲香味觸五種感知的對境。