

因此又發了如下之《身語意之三誓 (སྐྱེ་གསུངས་ལྷགས་ཀྱི་དམ་བཅའ་གསུམ་)》。即是：

(1)「身」以閉關<sup>[191]</sup>(མཚམས་བཅད་)、山居、泥封<sup>[192]</sup>(འདག་སྐྱར་)三種方式，作為基礎。剎那無有不警醒之行為。

(2)「語」以祈請、唸修、禁語，三種方式，作為基礎。於穢語及閒談等等，剎那無有不警醒之言敘。

(3)「意」以虔敬、大手印、慈悲心三種方式，作為基礎。於貪心、憊心及邪見等等，剎那無有不警醒之妄念。

對於任何人，不論好壞貴賤，自居謙位<sup>[193]</sup>。此之意趣即是，不論對誰：

在「身」之方面，禮敬、服務及承侍他人，於眾中讓出前座給他，自退至後座。食時，味甘食物端出呈獻他人，不甘美者自用。好住處給他住，不佳處自己待。總之，不論對誰，任何不誠信及不恭敬更不作，以誠且敬之態度服務。

[191] མཚམས་བཅད་ 疆絕，通常是數日或數月的閉關。

[192] འདག་སྐྱར་ 塗配，通常指三年的閉關。

[193] 讀者若證之於《易經·謙卦》：「天道虧盈而益謙，地道變盈而流謙，鬼神害盈而福謙，人道惡盈而好謙。」《易經》六十四卦，爻辭吉凶皆有，唯「謙卦」爻爻皆吉。故知古今中外聖人，心同理同。

與瀑布。

後來又有一次，心想：「去看看雜日下方吧。」與法友相結伴而行。路上見一大河川，原本該有的橋已被沖毀，阿闍黎能甫（དྲ་པ་）等等之好漢們亦感到為難，不敢涉河。法傑果倉巴則毫不猶豫直接過河。在果倉巴證悟加持之下，大家都平安順利過到了對岸，這是度有情解脫輪迴之大海，以加持故順利解脫之兆。

復次，有一回，住在雜日一個名叫熠大（ཟིལ་ཆེན་）之洞窟，天亮於眠榻邊，出現淨相，眾多空行母到來，如是鼓勵傑果倉巴之心：

「噠瑪噠呵 <sup>[215]</sup>！

具緣具種姓 <sup>[216]</sup> 的兒啊，莫要被無明痴昧影響，請生起精進與淨信，振奮起來啊！無始以來至於今，無明然長眠已久，因此請莫再作眠夢，身口意三門行善。

難道不識生老病死之痛苦嗎？如今更知不可能有恆久不變之事物，生起精進修行的時候到了。

這次獨自修行恆樂之此時，不是懈怠而坐的時候，想想後世，修行

---

[215] 唱詩歌前，讚嘆的發語詞，類似：哎呀，哎喲。

[216] རིགས་ཀྱི་བྱ་བུ་類之仔，族姓子，具種姓的善男子。佛教常見詞彙，此處「具種姓」，非印度的血統種姓制度，而是指「具資格」，心靈已經準備好的人。

請加持迅即解脫，請加持剎那即解脫。」

又法傑果倉巴在該處修行安住之時，替當地諸修士們挑水、拾柴、化緣之時，有較重的物品，都是自告奮勇來措。就算是小至補鞋等等之事，亦願服務代勞。當時大家謔稱傑果倉巴綽號：蠱癩<sup>[219]</sup>，或雜日之黃人<sup>[220]</sup>、紅牛<sup>[221]</sup>。

此時正在舉行一個薈供輪，傑果倉巴趁大暴風雪之空檔，將薈供物品措上去，甚為艱辛，卻更歡喜甘願行之。遇如是之艱困，亦不退修行之誓言，全無動搖，一心實行之。

當將大水桶措到山頂時，豁然領悟，雜日這地方，一切皆是本尊與本尊佛母。世間人與動物等等，亦皆安住於本尊與佛母之自性。總之，森羅萬象，皆是本尊佛父母，離於一切不淨相之瑕垢，生出圓滿淨相啊。此時，剎土清淨故，一切外相消融，於一切更不執著。

果倉巴將水扛到大薈供現場，將水置於地上後，說道：「嗟夫<sup>[222]</sup>，

[219] ལྷོན་པ་མགོ་ལྷོ་བ་ 蠱.甫.首.倒.甫.，蠱癩，頭腦顛倒的人，就是「蠱癩」。

[220] ཙ་ཅིའི་བོད་པ་སེར་པོ་ 根.山之.蕃.甫.黃.，果倉巴當時有嚴重黃疸病，眾人以「雜日之黃色藏人」戲謔之。另一說，果倉巴常替修士措重物上下往來，背上生厚繭，天一乾冷，則繭皮收縮乾化，嚴重龜裂生瘡，流黃膿，當地人形容膿瘡叫「སེར་ཁ་黃.口.」，故得此號。

[221] ལྷང་དམར་པོ་ 綱.紅.，果倉巴常自告奮勇替人負重物，像牛一樣好用，雙頰皮膚又曬的紅通通的，故得此「紅牛」綽號。

[222] གྱེ་ཚྭ་ 嗟.夫.，或音譯成嗟乎，表示感嘆的語氣詞。藏文、中文發音都類同。通常都獨立置於一句之前。范仲淹《岳陽樓記》：「嗟夫！予嘗求古仁人之心，或異二者之為，何哉？」