

有關本覺...

摘自朗欽加布仁波切於 2013 年所講授之《普賢王如來祈請文》

問：可否請仁波切解釋「三種自解的方法」？

答：「本初自解」是建立在已經證得本覺的基礎上來解釋。若已經認知本覺，修證時，如果生起分別念，能夠在念起的當下認知這個念，這種了知就像遇到熟人般。但這並非看著那分別念，隨後才認知，而是認知念的當下，已經回歸到它的本體中，這才是所謂的「認知見」，不是向外見，而是見本來面目。

前述過程熟悉後，中間的過程，則是不須再認知念頭，而於安住中，念本身自然而解，如同打結的蛇拋向空中，蛇結自解。

最好的自解方式，則是如小偷偷空屋般，無有可偷；任何自顯的同時，即已自解，無有任何所執取的境，所以稱「自顯自解」。

這三種自解的方法，初學者不可能馬上做到，須要非常嫻熟與堅固。薩哈拉尊者道歌裡曾說：「如同大海中船上的海鷗，雖然想要離開這船去尋找陸地，可是海面太廣，根本無法飛過，最終還是要回到船上。」我們剛開始修證時，雖然練習平等定，但是欲求的心仍會隨境而走。但不管走多遠，最終仍要回歸到本初的體性中。所以首先要學習認知心念。嫓熟是非常重要的，但這並不是一蹴可幾。

問：當我們意識到正在生氣時，要如何安住自明的覺性中？

答：這就是「瞋恚猛烈增長時，自心放鬆莫取捨。」人的瞋心會生起，通常是有外緣的

力量，或是自己內心想到某件事情。當瞋心起時，無論是因外在的緣或內心的念，都不要跟隨著它。如果跟隨這外緣或思惟，就會受它的影響。

當外緣〈或思惟〉起時，心不做任何取捨。最重要的是：「任持安住自明覺」。因為瞋心本身不是實有之體，只是我們將它認為實有，所以才會有強烈的取捨。但這是須要依上師口訣的教導與自己的修證，才會慢慢地調整。

問：為什麼有故事說「人在暴怒之下比較容易認識本覺」？

答：這是依人而定。上等根器的人，已證得瞋心的本體是空性，所以可以在強烈瞋念生起的當下，同時了解。中等的人可能已經進入瞋的過程，但他會回過來看到自己的瞋心。第三等的人則是跟隨瞋心而去。所以這是依人而定。

對於一個真實的修證者來說，如果他能很強烈地保持自己的明覺，貪心或瞋心越強時，對他的幫助反而越大，因為這種體認更深刻。就像寂天菩薩《入行論》講的一個故事：在戰場上，真正的勇士看到血，會變得更勇敢。膽小的人看到血就嚇得不知所措。這是可以理解的道理。

在這過程中，認知明覺自解的解脫方式須要修證。當能保持明覺時，才能真正地做到明覺自解。這是依據自己的精進和虔敬信念才能完成。同時我們才能理解佛陀的十力、十八無畏等，也是依據精進之力才能達成。