2.造恶业时的取舍之道　分二：（1）修行；（2）公案

（1）修行

**如是，若一切时处之中，善自观察相续，若有造恶，当即认取，随后悔先断后等，由此来做到身心相续不与恶为伴。**

造恶时如何取舍呢？这里要注意四个要点：一、绵密；二、内观；三、认识；四、不与恶为伴。

前两者绵密、内观，就是指一切时、一切情况当中不间断；而且不是往外看，而是往里看，看的是自身身口意在做什么，古人云：“静坐常观己过，闲谈不论人非。”

接着就要以正知察觉。也就是如果心起恶念、口说恶语、身做恶事时，要及时觉察，当时就能认取它的面目，“噢，原来是这个恶的嘴脸，或者恶的想法”等等。如古人所说：“不怕念起，唯恐觉迟。”一旦觉迟，就随着它去了，那就会落在深的颠倒当中，造很重的罪业。

第四、不与恶为伴，当发现的时候立即处理。“悔先断后”，是举出其中代表，“等”字包括其他。截断的关键，就在于对于已作者作追悔，如同服了毒一样，认识到这是很愚痴的，对此有一种想要吐出来的心；第二“断后”，就是指断相续心，以发誓等管治自心，以后断除相续。“等”字包括修种种忏悔法，作种种对治等。以这个方式做到让恶在相续中不存留。“不为伴”，就是不让它久住于心。

（2）公案　分三：1）第一则公案；2）第二则公案；3）第三则公案

1）第一则公案：断恶

**于此凡夫地上，相续中不起恶分别的心思与行为，决无此事。**

“凡夫地”，是相对圣者地而言，即我执一分未断的地位。“相续中”，指在尚未登上圣者地之前的时间流中。“恶分别的心思与行为”，根源即不善分别，以此发生各种内在心思、谋虑等等，以及所发生的身语意三门的行为。“决无此事”，指由于有我执习气、烦恼种子，当遇缘之时，不可避免地就会起或粗或细的恶分别，以此发生种种心理状况和行为状况。

在凡夫地，没有得到圣者见道、修道的成就，因此根本就没有断除烦恼种子，以这个缘故，恶分别的心念和行为总是频频而来。就好比种子假使没有坏掉的话，一遇水、土、阳光，它就会发生果，同样，心中的烦恼种子没有断根的缘故，一旦遇缘就会现行。这也随着各人宿世哪方面的习性熟，哪方面就现行得厉害。就连阿罗汉，假使前世做过妓女，这一生虽然证了圣果，还是一见镜子就喜欢照，这就是习气。其他像杀、盗、淫、妄，各方面都有这个情况。比如一说话就是妄语，这个就是过去说妄语的习气特重；或者，见到小虫子就想杀；见到异性就起贪欲之心等等。这样就知道，多生习气如油入面，非常地深，一遇到缘就会出来。这要知道凡夫的通常状况，我们应当有自知之明。因此，这样一个克服恶性、改恶从善的修行，是一直要贯彻下去的。

**据说从前，格西奔公甲住在一位施主家中，那时施主们出外了，他想：“我没茶，该窃取到山中时煮的一份茶。”起此分别，手随即伸进茶袋。马上正念摄持，命自己呼叫众施主说：“我在干此事，截断这只手吧！”**

奔公甲格西在家时做过强盗，他做贼的习气非常熟。这次住在施主家，见到没人，面前有这么好的茶，他瞬间就起了偷的心。这个就是任运地，一下子就落入到了偷的意乐和加行当中。心里起那样的分别：“这个茶很好，偷一点以后住山时用”，这个就是很熟的心，一遇到就会起。然后，不自觉地手就已经伸到茶袋里了，非常快，这个就是偷的加行。

他能改变的根本之处，在于他学佛法以后出现了智慧，而且形成了正念，这个正念是在这个时候的一个判断者、掌握者。以这个根本，可以看到他的修行是可以的：第一、觉察得快；第二、转变得快；第三、不作姑息。

觉察得快，就是正知的力量强，时时都看到了心，就像保安时时能够看到坏人的现相。

接着他转变得快，就是念力强。这个“念力”是由佛法的智慧而来的，也就是他对义理分明，知道什么是好什么是坏，念力强，就在这时马上提起了正念，心里能记得“这是个偷”，非常快的。这样有了这个正念，心里知道什么是对什么是错，当非常快地出现了这个心念和行为的时候，他非常地果断，管住了自身，不往邪的方面做。

第三是不作姑息，他以理折情，下手是狠的，没有一点缠缠绵绵、软软弱弱的。这也基于，他本来就是一个豪侠的习性，他竟然与自己逆着干，有意驱使自己去呼叫施主，说“我在做这事，砍掉这只手吧！”这样子就是一个不与罪业同住的表示，想彻底地断掉这样的恶。那么这样子就转变得快，而且从一个俗人变成道人，以这种心就变得唯法是从，心念念与道相应。“命令”是不姑息，对此要认识他以理折情。情就是爱面子，心是不愿意的，它爱自己太熟了，它愿意的就是掩饰与粉饰，保护自己。现在完全反过来了，有意暴露，而且去叫施主来抓贼，贼就是自己，然后说“砍掉他的手！”那么当然，他能这样跟自己逆，就转得非常快，这个决定了修道的速度，当然也注定他修道有成。

以理折情

明末四大高僧之一的紫柏大师，每天都要礼佛之后才吃饭。一天，有客人来访，大师很欢喜。因为陪客人说话，到了吃饭时就忘记了礼佛，吃了几口饭，才记起还没有礼佛，当即把碗放下来，很严肃地对知事僧说：“今天有犯戒的人，我让你痛责他三十棒，如果责打轻微，就须加倍。”知事僧听后大惊，不知是谁犯了戒，使和尚发怒。正在怀疑时，就见大师将木杖交给他，自己匍伏在佛像前，受了三十棒，大腿被打成了黑色，打得皮破血流。大师说：“众生无始以来的习气深厚，如油入面，牢不可破，若折情不痛，就不易调伏！”这就看到大师严以律己，认为一念忘失念恩礼拜，就是犯戒，所以严厉责罚自己，毫不顾惜，以对治习气。

2）第二则公案：持戒精严

**如是阿底峡尊者亲言：“自我入别解脱门后，连微细过失也未曾染著；菩萨学处中，出现一两个过失；自入密乘后，出现许许多多的过失，然而不曾有与罪堕同住过一夜的。”尊者行路之时，仅仅起一个恶分别，就立即取出木制曼荼罗作悔断二事。**

尊者传记记载：自从入别解脱门，受圆满比丘戒后，如牦牛爱尾那样子，哪怕只是一缕尾毛挂到树上，即使猎人要杀它的命，也宁可舍命，护住尾毛不断。是以这样的一种珍爱净戒、殷重护持之心，做到了就连一个轻微学处，也都舍命防护而不坏，由此在持别解脱戒上，连微细的罪过也未染著。

其次，自受菩萨律仪后，如传记所说，心发起了爱他胜自的菩提心，以此愿心所引行心，受学菩萨广大妙行，然后，次第地学一切学处，以行为贤妙的缘故，能够不违越菩萨律仪所有的制限。这样就知道，进入更加深广的菩萨的戒学中，也只是出现一两个过失。

修学密乘之后，出的过失很多，但是，他的念与正知的力量强，随时随处观察自心，凡是出现恶分别时就立即忏悔还净，从来没有和罪堕同过一夜的。

这里的修心之道，贯彻于三种持戒当中，三种戒由外而内而密是越来越深、越来越广，也越来越难持。而如何做到守持净戒呢？这个上面的素质都是一样的。也就是，先要在因果上得到很深的胜解，由此会发生持戒的非常大的欲乐。有了这样一个道心以后，关键是随时随处用念和正知把握自身，随时检查自己，如果有与戒相违之处，要立即作取舍，一直都是以这样的道来逐渐地深入，逐渐地转换，使得自身成就戒学。

对尊者的赞颂文中这样说道：“由具念正知，不作意非戒，慎念无谄诳，犯罪不染尊。”尊者是真正地实践了这一段的修心，因此，他对于三乘的律仪，都是随着自己所受，随时作防护，不违越制限，稍微有少许的违犯，就以各乘还出的仪轨快速地还净。就像这样，成就了圆满的戒德。

3）第三则公案：此心是罪犯

**如是在攀耶嘉，那时许多格西聚会排成行列，要给格西们宴请酸奶，奔公甲格西约坐在行列中间。只见给行列前面的众人已倒出许多酸奶，为此他发生这样的想法：“有个好的酸奶，然后像是到我这里就没份了。”当即他以正念摄持自身，心想：“你对喝酸奶这么有信心！”随后将碗倒扣。行堂者来后请用酸奶，为此他说道：“罪恶的心，已喝完了。”说后就不愿意受用。他只是想得到清净比丘平等应得的一份，不善的方面什么也没有，但是，他心里想到，是有一个“想得到好酸奶”的私欲，仅此一点，他就不想受用了。**

这里奔公甲格西示现修心的做法：

首先，看心绵密。他是一个真正的行者，随时随处都在修行。现在到了一个对于众多格西摆酸奶宴的时候，这是生活中的一个遭遇，此时他不忘失修心。单就显现上来说，由于多生的习气，凡夫心很快就会冒出来。当时，比如一排格西坐成一个整齐的行列，施主也是想供养这些具德的大学者，酸奶应当是很好的。他在这个中间，看到了供养酸奶的情况，前面都倒了很多了，他任运就起了这个想法：“到我这儿恐怕没份了。”这就是一个为自己的心。

他的念和正知很强，很快就觉察过来，立即提起正念摄住自己。这里的“正念”，就是能够非常分明地见到是非对错，这里指善恶。修行深入的层面而言，凡是有私欲就是恶，无私欲就是善，他的念很好，能记得这一点。

再看到他很严格，对自己作了呵责，也就是对这种心行做出否定。呵责就是：你对酸奶这么有信心，无始以来就是喜欢享受，唯一相信这样对身体有利，没得到就是不利，这个信心根深蒂固，他的呵责就是：“你的邪心太重！”他的否定自我是坚决的，这在于义理分明。对于这样的邪心不能放纵，一旦放纵，马上就由这种信心起私欲，然后发生一个供养自我的行为。他见到在缘起上非常不好，而且，从小处如果不能抓紧的话，以后会发展得越来越大。

接着他还要粉碎自我，所以他把碗倒扣着，就是彻底地否定，就是不跟着这样的邪心走，这样叫做“舍”。

行堂的人来了，供养境都是尊贵的格西，那人当然很恭敬地请格西享用酸奶。一般这时情面过不去，但他还是以理折情，直接说道：“罪恶的心，已经喝完了。”说后他就不愿意享用。意思是这个心有罪，别再给它喝了，它没资格享用酸奶。

那么，这要看到一般标准和高标准。真正想修道解决生死的话，对自身应当有高的要求，他当然要求没有私欲的清净之心，才可以享用信施。就一般的标准来判定，他不过想得到清净比丘平等应得的一份。因为施主是摆酸奶宴，宴请众多格西，这个宴请，规矩也是每个人都得平等的一份。在一般想法当中，“到这儿恐怕没了”，心里就怕得不到。那么这样的话，按一般标准来看，也没什么非分之想或者不善的心。但是他是个行者，他的智慧的抉择非常断定，念也很强。他就见到，这分明是一个想得到好酸奶的私欲，就是为自己。这就是不好的，因为造轮回业的动力就是私欲，而且从一点可以发展成极大，就像江河的源头只是一点点水，但是后面发展成大浪滔天。他就立即下手否决了自己，而且判断这个就是个恶，因此说：“这个罪恶之心，凭什么来享用供养。”是这样子来舍掉不好的一套。

（三）效果　分三：1.修行与效果；2.公案；3.教诫

1.修行与效果

**如是，若一切时处善观自相续后，作取舍善罪，当心得堪能后，会令相续变成纯善的状况。**

此处说到修心的要求以及得到的结果。

这里的要求是高的，在心上作取舍善罪的实修要达到绵密，也就是贯彻于一切时处。从早到晚，就是“一切时”；行住坐卧、语默动静、待人接物等，就是“一切处”或者“一切情况下”。所作的修行，就是要一直看心，一直都看自己，那么这个“看心”，就是时时看我的身口意在干什么。而且需要作取舍善罪，也就是在看的时候，见到是善，采取取的方式，励力地将它做好，发展得越来越圆满；如果是恶，就要作舍，也就是运用忏悔、呵责、发誓，不是随意放过。这个上面都是一种积极主动的调治，不能放任、姑息、苟且，那样就随波逐流，这个习气之流是难以反过来的。

这是一个与自己逆、与自己革命的过程。也就是在这样一个艰巨的与恶习作斗争的过程中，时时要看着，把正面的善发展出来，把反面的恶削减下去，这样作就跟过去不修行是两种状况。世俗人是完全对善罪不作取舍的，这样就使得善越来越埋没，罪越来越深重。修行人就从这个取舍善罪作为一个开端，然后去修自己的身口意。

效果分两个部分说。由这样久久地修心作取舍，逐渐逐渐心就堪能了；从此以后，就变成了一个相续纯善的状况。

“心识堪能”，以对比来显示。最初修的时候是困难的，要与自己的习气逆或者反过来做的。那无始的恶习很重，要修善怎么也提不起来，要断恶就发现总是沉沦，总是随着恶习转。但是，由于在这个时候不放舍，努力地在一切时处来取善舍罪，善起不来，还是想方设法使得它起来，它弱，还是要加强它；恶难以消除，那就励力地克服、纠正，长期这样子跟习气作斗争，久而久之心识就堪能了。

此堪能状况，如俞净意公非常认真地改过，做这个修行以后，他达到了“动则万善相随，静则一念不起”的地步，这跟一开始完全不同。一开始上来的时候就会发现，虽然想改一点点，很快又变成老样子，但是他没有放舍，过了开始的艰难以后，逐渐逐渐心堪能了。也就是，这个心识在修的时候，它不断地起善的方面的力量，削减恶的方面的力量，在念、正知、精进、惭愧、信心、欲乐等等的这些善心所上，调发得越来越大、越来越强。这个就跟学体操一样的，一开始这些高难度的动作是非常难的，要吃很多苦，但是等他堪能的时候，无论做什么动作，他都能随心如欲而转，这样子叫做“堪能”。

好比一块金子，一开始它有很多杂质，不能随欲而转的，如果硬去打，也是打不成或者会打碎；但是经过不断地水洗、火烧之后，它就变得堪能了，这个时候，金匠就能按照自己的愿望，随欲地打造成想要的金器。同样，修心的苦练也是如此，一开始由于恶的势力非常强，善的势力很弱，这样子心没法随欲而转的，想修善起不来，想断恶克服不了。但是经过久久地，如同“水洗”般的忏悔、惭愧、呵责等，又有发生信心、欲乐、精进力等的“火烧”，不断地这样进行下去以后，会感觉心越来越能转动了，能往善的方面走了。当它已经达到了堪能的这样一个状况以后，那就转变成了一个纯善的相续，这个时候就是有力量的，自己的心能够随欲地发生善的动作。也就是，想什么的时候就起善的想法，说什么的时候就起善的语言，做什么的时候都成了善的进行。就像这样，“相续”就是身心的状况，说“二”就是身心，说“三”就是身口意，重点说一个就是心，总而言之，这样子它就成了纯善了。

2.公案：反黑为白

**从前，扎堪婆罗门常观己心，若见起一不善分别，便置一粒黑豆，若生一个善分别，便放一粒白豆。起初仅仅出现黑豆，他奋勉提起对治而修取舍，以此中间出现黑白参半的状况，最终出现纯属白豆。**

扎堪婆罗门是此段修行成功的典型，他用“黑白豆统计法”来记录心的善恶，此法保证了绵密。也就是，如果不用黑白豆，就不会这样子一个不放过地来看心，来统计善恶。当有了这样一个黑白豆的工具，以及以豆记善恶的方法以后，就按照这个去做，已经保证了绵密。总而言之，无论在何处，都是黑白豆随身，如同下围棋的人，两盒黑白棋子随身一样。那么这样的话，在什么时候都是要计算的。当他出了善心的时候，就放一个白豆，出了恶念的时候，就要放一个黑豆。那么这样子的话，就完全管死了，实际上就跟监视器一样，时时都在监视。

此法的妙处就是密不透风地，常常都保证了念和正知。时时有这个法管住的话，正知心所常常都在，要看着心到底是在干什么。就像一般的人，对于街上走路的人，没有什么要提正知心所的，但是警察是时时要提的，所以他正知的力就比一般人强。再者，在这个时候判断者是念，也会常常地要起念的，“这个是对的，这个是不对的”，由于这个念，然后手去放黑白二豆。那么，这个方法极好，保证了常常都有念和正知，加强了它的力量，由此进入到绵密修心的轨道里了。

他的修心过程分成三个阶段：初期只是黑豆。可见人在修心之前，此起彼伏的净是一些恶性分别。比如，常常都是起贪心、嗔心、慢心、嫉妒心等等；对于世界、他人的观感，总是觉得这儿不好、那儿不对；或者对于事情的做法上，总是一种贪便宜，推卸责任，不尽义务，净是这样一些自私的状况，躲懒偷安等等。或者有名利的时候，只是一个竞争的心，那么以此驱使，就希望自身独占鳌头、出尽风头、显示自我，战胜他人、贬低别人等等。又如，做什么都是一个“名”字居首要，一个“利”字首要。比如起早贪黑，就是一心怀着要求这个名、求这个利，没有什么别的想法。当有名可得的时候，就很欢喜地去做；如果失去了名，就陷在很低落的状况。就像这样，一开始全都是这种黑豆。

初期的阶段较难过，扎堪婆罗门是怎么过去的呢？他就是不放松，对于一个一个的恶心不是姑息不管，而是总是奋勉地提起对治。那么，当时的一种状态就是逆水行舟，勉励而为，非常地努力，非常地精勤。所谓“奋勉提起对治”，每当出现一种恶心，譬如贪心、嗔心、邪见等等的时候，不是放置不管，而是一定要发生一个制服它、转化它的修行。好比治病者为药，治嗔者修忍，对这些是真正奋发地去调治、修治，那么这样就是中间的过程。可以想见，那个是由几个月甚至是几年，非常认真地在改过、在修心，尽一切的力量使自己的心往好的地方去转变。

经过这段艰苦后，出现了希望，进入了中间状态。也就是，发现在日常统计的时候出现了黑白掺半的状况，这已经改善了很多，也就是说什么、想什么的时候，有一半是善。实际这离心识堪能已经很近了，发现修心的力量出现了。比如在很多的情形下，就能够提得起善心，保持得住，或者在待人接物做事的时候，约一半的状况可以往善的方面来进行。

再继续下去，不断地增加善的力量，消退恶的力量，又经过一个过程，终于生处转熟，此时的状况发现几乎全是善的，可以看到，所投的豆子都是纯粹的白色。

总之，一开始在善的方面非常陌生，也就是修三个好——出好心、说好话、做好事这上面非常生疏。经过这样恒时不放过，非常认真地来取善舍恶，这就是所谓的“改过自新”，百千次地对治、调练下去就变得纯熟了，任运地起什么样的心全是善的。譬如，利他心、慈悲心、信心、精进心，待人接物的时候为他人着想，凡事尽义务、尽责任，总是扩大善心，随喜善，沉浸在善当中，这个善越滋润越浓厚，越修习越纯熟、越任运。总而言之，心当中有很多善的方面，真诚、恭敬、奉献、无私、悲愍、殷重、持重、精进、安忍等等，无数的这些善的方面都逐渐地得到加强，当然善逐渐地处在统治地位了；那么口一说出来，都是实语、柔软语、和合语、具义语；身体无论做什么都是善，这样就发展到纯善的状况了。

3.教诫

**如是一切时处，当由念与正知把持自身，生起善的对治，而令罪业下至微细也不染著，要做到这样。**

此教诫有三：一、取舍善罪应贯彻一切时处；二、应当严格地把握自身；三、力求身心清净无染。

“把持”即好好把握，用什么来把握呢？用念与正知。“念”，即于曾习境不忘失，就是不散失的意思。曾经学习或修习过的地方，临事不忘记，能清清楚楚地知道。“正知”，就是对自身的行为状态，能当下无错误地明知。二者中以念为主，正知为次，因此以先念后正知排次第。如同司机行车时，要以不忘交通规则的念，和知道目前驾车状况的正知来把握自身，而不作违规等事。那么这里很明显，念是主要的，他心里必须记得各种行车规则、交通规则，而且要知道目前自己是怎样的驾驶状况。念是一个如同头脑一样的分辨者、掌握者，正知是如同监视员一样的监督者，有了这两个就能把握好自己。假使心神涣散，跑到别的地方，不知道当下的状况，就容易出事；或者虽然知道当下的状况，不记得此时应如何处理，或者是对是错等，那都要发生问题。

念是与智慧紧密相连的，也是通过曾经学习，发生对于事理的认识，这样子在当时的时候，就能够头脑清楚，心里记得，这就叫做“念”。那么，这个念的培养是需要通过平时很多的听闻、思惟、修习，然后发展出了智慧，最后，以念住在智慧所决定的法义上面，这样就是所谓的“念”。那么，平时已经发展好了念，在临事的时候就要以念来作掌控，以正知来作监察，那么这两个合在一块，就能很好地把握自己了，就像司机常常有正念和正知来把持的话，不会撞车、翻车等等。

第三、力求身心清净无染。自己知道，既然是个凡夫，随时随地都可能发生恶心和恶行，这是正常的。这时关键就是，有了前面的念与正知的把握，会随时发现，有调整之机，在这个时候要对自己有一个高的要求。也就是每当出现状况的时候，就要励力地提起善的对治，这样来做到下至不被很细的罪业染污。

以上是基于业果正见上基础的修心之道。

思考题

1.造恶之时的取舍须把握哪四个要点？

2.公案：

（1）奔公甲格西断恶的公案中，他最初的意乐、加行如何？后来是如何对治的？

（2）阿底峡尊者持戒精严的情形如何？

（3）“此心是罪犯”公案中，格西最初的想法如何？之后是如何发生转变的？为什么最初的想法是罪？

3.效果：

（1）此处修心的要求是什么？这么修会得到哪两种结果？

（2）扎堪婆罗门修心的方法是什么？这么修有什么妙处？他修心初中后的具体过程是怎样的？

（3）解释此处三个教诫的涵义。