戊二、初学者修心轨则　分二：一、应当取舍善恶；二、取舍的轨则

己一、应当取舍善恶

**初发业者，不会因为胜义上无有便等于实际无有，因此需要取舍善恶。**

初学者应当取舍善恶，原因是胜义上无有不等于现实中无有。也就是觉后空空无大千，不等于梦中空空无大千，实际上梦里明明有六趣。以此类推，胜义上的确没有这些妄相，无天堂无地狱、无善无恶、无苦无乐，这一切相对而现的相都是有情心识的妄现，但是，这不等于还在轮回中的众生，他心识所变的境界里没有天堂没有地狱，或者说在他身上无苦无乐，不必作取舍。意思就是，胜义上各种的做法无利无害，不等于凡夫还处在世俗虚妄的迷现中，对他来说做事无利无害。

先以浅显的事例，让自己明确地认识到，这上是需要取舍的。比如，面前有一杯毒药和一杯甘露，当然彻证了空性的圣者一切平等，毒药即是甘露，但是对于迷乱凡夫而言，喝毒药和喝甘露是绝对有差别的。喝毒药瞬间发作，倒地惨死；喝甘露顿见神效，身心适悦，如同神仙。所以，这样的一杯毒药和一杯甘露，在凡夫身上都有如此厉害的区别，是务必要取舍的，不然胡乱而为，认为既然毒药等同甘露，现在就畅饮毒药吧，那只会招来非常大的剧苦，无法承受，发生很大的负面作用。像这样，生活当中各种的事情都需要作取舍。比如不能去触电，不能去触火等等，因为它会导致烧身、毁屋、电击等的损害，因此需要避免；但是对于其他，比如保暖、饮食、服药等等，由于这有益于身心，需要去办。

再深入到非常隐秘的业果的法则而言，按照圣教所说，小至一言一行，都会招来果报。具体的状况，初步地按照十善业道的教法，造了十恶如同喝剧毒般，会造成怎样的恶趣的惨状，甚至动一个邪念，会引来多大的果报；相反，起一个善心善行，会感召到多么巨大的福报，如同《贤愚经》所说。只要还有分别心，就必然有业，只要有业，必然有果。对于我们凡夫来说，一直走在缘起的道路上面，每个路口都面临着利、害两条路的选择，因此务必要取利舍害。这最现实不过了，而且都是切身于自己的大事。

取舍的方法，就是整个业果教法所教示的那样。自己身口意三门是业的发动器，此生走人生之路，时时有两种走向，处处要作取舍，所以，业果的修法是极其重要的。这里不是另外有什么新奇的修法，而唯一地要依照佛经的指示、祖师的引导，先是将那些最重要的十善十恶的条目，一条一条地记在心上，用在身上。也就是在业果的引导以后，就能分清自身身口意的三门上哪些业行是善，哪些业行是恶，而且，善会感召怎样的乐报，恶会招来怎样的苦报。像这样，对于善努力地去修作，一定要取到它，这叫“取”，也就是争取好好地做到它；对于恶，要知道消除、停止，就像避免毒那样，这样一种止息的主动性，叫做“舍”。

学习佛教基本的业果缘起，首先就要发生这样的理智：从今以后，我做什么不是凭任性，凭侥幸，凭感觉，凭各种的其他的指导，而唯一地是依照业果正见来行持一切的行为。

己二、取舍的轨则

**做法：由忆念、正知、不放逸三者作为趣入的门径，不忘失诸取舍之处的正念，如同关口；观察三门的行为，犹如看守；于取舍之处特别要求自身谨慎的不放逸，如同新妇。就是由这样的三个监护者观察三门的行为，尤其是这个心。由于心上有善、恶、中庸三种分别，所以如果生起恶分别，要做到具备“猪鼻以杵打击，绒火指尖掐灭，妄念起时随即平息”这样三者。**

至于如何作取舍呢？是要掌握它的行为规则。也就是，要由忆念、正知、不放逸三个善心作为管理者，时刻观察自身三门的行为，特别是当下的心，由此去掉恶、执取善，这样就是作取舍的方法。

下面分成两段来解释这个修法：第一段，认识三个管理者；第二段，由三大心所管理身心，取舍善恶。

一、认识三个管理者

忆念、正知、不放逸是管理者，管理对象就是身心，所做的工作就是严密地监控。用两个譬喻来说。身心就像野性大的牛，忆念、正知、不放逸犹如三个牧牛者，这个牧牛者随时监控牛的行动，如果不作监控，野性大的牛会一下窜入到田地里，随意作践踏，发生很大的危害。第二个比喻，身心就像一个幼稚不懂事的小孩，忆念、正知、不放逸就是保姆，如果没有很好地看护，让小孩自己行动的话，轻的会手触到火上，身体掉落在坑里，重的会造成死亡。原因是，小孩尚属幼稚，他不知道取舍的，什么该做什么不该做，如果不能很好地看护，就有很大危险。

以下按照顺序认识三个管理者的相状：

（一）第一、于取舍之处不忘失的念，如同关口

念——于曾习之境，明记不忘为性。按照因果法门来说，这里的念有两个部分：学习了因果中教导的舍的地方，也就是学习过身口意做哪些行为要遭到很大的苦果，比如动一个恶念，说一个恶语，就有很大的果报，要堕落地狱等，如《念处经》所说；学习以后心里明记不忘，这就是正念。以此类推，十种恶业、十种善业，已经学习过哪些是需要积极地做到，哪些是需要尽量地舍除，像这样的二十条取舍规则，心里时时记得、不忘记，就是有很好的正念。

这个正念是要由因缘发生的，或者前世有很好的修行，生来就有很好的正念；或者先天的禀赋不足，经过这一生很努力地闻思，到量后发展出很强的正念。按照初级标准来说，假如行者已经有了十恶十善二十条的正念，也就是时时能明记不忘这样的取舍，那样就有了一个把关的关口。好比监狱有个关口，凡是罪人不能通行，善人可以通行。意思是正念在心，开始把关的时候，他非常记得这个是可以做的，那个是不可以做的。也就是不是任意放行的，这个关口就在那里把住了，认得身口意的这些都是罪，这叫罪人，不能过去，遮住；这些做法是善的，可以通行，就让他去做。那么就像这样，这是有一个关口的，它就是正念。

反面也要认识到，假使没有出现这样的正念，那就是没有关口了，心里根本就不知道，或者不记得该舍什么该取什么。平常动念、说话、做事，到底怎么来把关？没有了关口了。就像现在很邪门的说教，说是你可以随意地来做，想怎么想就怎么想，想怎么做就怎么做，想骗就骗，想偷就偷，想说谎就说谎，想看什么就看什么，甚至想行淫就行淫，想嗔怒就嗔怒，想竞争就竞争，像这样的话，那会是非常危险的。那就等于监狱没了关口，可以让罪人肆意地放行，那这里面有杀人犯、强奸犯、盗窃犯等等，他就可以随便做了。总之，如果没有经由因果法教的教导及自身的闻思修习，发展出很强的正念来把关的话，作为一个幼稚或者野性大的凡夫，一定会落在重度疯子行为或轻度疯子行为当中的。

（二）第二、观察身口意的正知，如同看守

自己当下在想什么、说什么、做什么，并非不知或错谬了知，而是做什么就知道什么，这叫正知。正知的角色是看守，工作是观察当下业行的状况。正知的善心强，就有了强大的监视者，这是一种同事性的监察，也就是对于自己内心王国的各种起心动念，以及从口门发生的语言，从身门所起的造作，都有一个密切的关照。

其实在我们内心的王国里是有这个善心所的，如果发展得好，就成了修行非常大的护持者。就像修行很好的奔贡甲，当他伸手去偷茶叶时，正知当下就起作用，明白自己在做偷茶叶的事。以此类推，在我们一生的修行当中，都要带上正知监察者，无论何时，怎么想、怎么说、怎么做，不是糊涂，不是谬解，而是当下明清地知道，这就是正知。

这里要纠正一个错误。一般以为“不知道自己正在做什么，叫做失了正念”。其实是失了正知，如果对于教法不能明记，叫做失了正念。失掉正知的危害，就像保姆上网入迷，不觉察旁边小孩的行为，他吃钉子也没看到。

（三）第三、对于取舍之处，特别要求自身谨慎的不放逸，犹如新妇

不放逸，指在防恶修善上不敢松驰，特别有一种谨慎小心的状态。就像新媳妇初到婆家，她会非常谨慎，不敢随便，不该做的会细心地防止，该做的会努力地做好；但媳妇当老了，就随随便便不在乎了，那个叫放逸。或者初当学生，初做工作等时，以人性的特点，他都会加以注意，这个就是不放逸，实际他是有一种很小心的状态。这也是自身的取舍的意识比较强，或者那个时候容易比较强地现行不放逸的善心所。

为了认识不放逸，首先就要了解放逸，它的反面就是不放逸。放逸就是身心流于放纵，不能慎重地作防恶修善。再从新老、粗细，这样两类状况来认识。在做任何事的时候，如果是处于一个新的状态，一般会小心，会不放逸；一旦到了老油条的状态，就会失掉小心谨慎。再说粗和细的状态，细的状态就是有个很细的要求，心是很细的这种就是谨慎；心是很粗放的，这个就是粗心。

总之，忆念、正知、不放逸三者就如同牧牛者、保姆般的管理人员和新媳妇。首先开动正念，由此出现一个关口；接着就要出现正知，它是看守，也就是它时时要看到当下进出的是什么人，能知道这是罪人，那是善人，也就是正确无误地知道三门在作的是什么业；最后有个不放逸，就是非常谨慎的状态。

二、由三大心所管理身心，取舍善恶

取舍因果的修法，按照要诀来说，就是保持正念、正知、不放逸三种善心。之后，针对内的自身，总的是身口意的行为，特别是造业根源的心，这样来作监控。所谓的监控，就是要在这样的三门的发动点上，或者最根源的心上，去看哪个是善，哪个是恶，是善的就很好地完成，是恶就尽量地遮止。

接着要知道，此处由窍诀门指示的话，就专门地在根源的心上做取舍，它的典范是扎堪婆罗门。

一句口诀的指示

要诀以一句话来说，就是观察内在的心念，做到了取舍，就是掌握了取舍善恶或者取舍因果的扼要。

这里所谓的“观心”就是观分别心，一起分别的时候就落在善、恶、中三种状况里。所谓的“取舍”，就是在善恶两头取舍，当出现善的分别要取，当出现恶的分别要舍。取舍的方法，如婆罗门数黑白石子，或古代行者记功过格，最深切的要点就是在造业源头的分别上把握。所谓止恶要止源，好比洪水的泛滥起源于一个微细的水流，恶心的泛滥来源于一念分别，所以，要在源头处关住这个心。要做到这三句话所说：猪鼻子刚刚在拱的时候就要用杵打击，绒火才起来的时候用指尖掐灭，妄念刚起的时候马上息掉。

这里的观心就是观内心起的分别的善恶两头，而且对初学者来说，首先要看到恶。那么其他都以此类推，当你止恶已经很纯熟了，那善的方面要励力发展，应当以同样的法则贯彻下去。息恶要息得即时，要果断迅速，也就是刚刚起个贪起个嗔的时候，立即就息掉。比如，一旦发现自己处在痴心妄想之中，赶快停掉，就像上网看到黄色镜头的时候立即转掉，不能迟疑，要求就是转得快。至于怎么转？当下怎么断掉？或者提起一句咒，或者立即换个方式，或者直接呵斥自己等等，像这样把它转掉，不要让它发展。或者自己见解可以的话，妄念起来知而不随，这个就是很好的修行。你知道它是妄念，不跟着它走就是了，所谓“识得不为冤”，你已经知道它是个妄念，就不会冤枉地跟着它走了。

**业因果之引导完毕。**

思考题

1.既然真实中无善无恶，为什么我们还要取舍善恶？

2.作取舍时：

（1）管理者是哪三种心所？在自心上认识三者的体相、作用。

（2）如何由三大心所管理身心，取舍善恶？

（3）以一句口诀来说该怎么做？