五、四部退心法的轨则与利益　分二：（一）轨则；（二）利益

（一）轨则　分三：1.醒时；2.睡时；3.常时

1.醒时

**早晨起床之际，莫像牛羊在圈栏中起身那般，突然站起便行，而是要在床上心松松地放开，向内反省身心，若昨晚梦中出现造罪，当即作追悔与忏除；若发生善行，修习欢喜，并回向在有情的义利上。再按这样想而发心：“今天，为了让无边无际的一切众生得到佛的果位，我要尽力修白品善业，尽力断黑品恶业。”**

刚起床时，不要像牛羊从圈栏中起身那样，突然站起就走，而是要作个反省。也就是心很安稳，在床上松松地放开自己的心，然后好好地回顾昨晚的梦中造业情形。有两种情况：如果梦中有造罪，就要作追悔与忏除；如果梦里有善行，就修习欢喜，而且把这份很好的善根回向在众生的义利上。接着，就要展望今天，这时要作一个发心，也就是要这样想：“为了让无边无际的众生成佛，我今天要好好地按自己的力量来修白品善业，来断黑品恶业。”那么，一个启动将会影响全程，早晨的这一个发心将影响全天，因此要这样发心，作为一天修行的前驱。

2.睡时

**夜晚睡眠之际，不要无忆念中躺下便睡，而是安详地坐在床榻上，如前一样反省，观察：“我在今天的时间里，摄取了什么实义？完成了怎样的善业？”若有修善业，则修习欢喜，为了一切有情得佛果位而作回向；若有造恶，则想“我太卑鄙，我在今天这天中毁坏了自己”，要这样发生追悔，至心地忏除，而且发起“今后再不这样做”的断心。**

临睡之时，不要不做回顾或忆念，就躺下去睡，而是坐在床上很安详地反省一天的作为，其中对于善恶二业要做相应的处理。如果一天中有修积很多的善业，就要作自随喜，应当修欢喜心：“今天这一天没有白过，摄取了很多实义，做了很多有意义的事”。那么，这份善根还要记得回向于一切众生同成佛道上面，也就是不是为了自身得什么利益，更不是不作回向。这样以修欢喜和回向的两个方便，来使善根增长。其次，要做悔、忏、断三件事，这是开合不同，如果说“二”，就是悔和断，如果说“三”，就是悔、忏、断，这样是为了阻止恶业增长，截断相续，这样就是对于恶业做的处理。

3.常时

**一切时处由不离忆念与正知的门径，****对外内器情的一切现分不作愚痴的实执，当于无实假幻的游戏上善习慧心，恒常时中，总将自相续安置于善与正道中，久久之后心得堪能，当如是行。**

这里说到一切时处修心的普遍轨则，总的有两个要点：一、具足无缘殊胜；二、恒时行善、行正道。一个目标，即是要如此使此心修成堪能性。一个普遍的门径，就是恒时不离忆念与正知。

一、一个门径

首先，不离忆念与正知，这个要求要贯彻在二六时中所有的行为当中，不可或缺。也就是，无论行住坐卧、穿衣吃饭、待人接物、上座修法等等当中，都要由念和正知来把持。由念的力量，清晰地记得所缘的法义，以正知恒时觉察当下的状态，这样不会由失念和不正知转在其他方面。

二、两个要点

（一）具足无缘殊胜

首先要认识，由不离念与正知的门径，使自心普遍具足无缘殊胜的办法。所谓“无缘”，就是一切法本来没有可缘、可分别之处，诸相本不可得之故。那么在这里，要由应遮、应行两点发生具体的认知。

应遮，就是对于一切内外情器所有的所见所闻的这些法，不要去作愚痴的实执。所谓“愚痴的实执”，“愚痴”指不明实相，从而发生计执这些是实有的执著。本来器情万象如梦中的人和事一样，现而不可得，也就是只是一个假相，既然什么不可得，那有什么必要还计执说“是这样、是那样”呢？石女儿尚不可得，哪里有石女儿的美不美丽呢？那么，就这样一个差别事上本不可得，因此，其上的各种差别，各种的认定、计较，都是一种愚痴的实执。从反面教导，不论在生活遭遇里面见闻接触任何的器情的现分，都不要起愚痴的实有的耽著。就像梦里，无论得到了多少金子，从一两到一千两、一万两、一亿两等等，所有这些都是假的、没有的，不必要一时欢喜一时忧的，患得患失的，计较来计较去的，所有这些都是不必要的，因此，没有一法值得去执著。

应行，就是要在无实假幻的游戏上练心，此练心即是练习慧心。“无实”，就是没有真的东西。好比渴鹿见到阳焰，以为真的有一条清清流淌的河，在那里能喝到清凉的水，这是一种幻觉，等到奔驱到了近前的时候，一无所有。那么，一切的器情万象都是如此，它是一个妄相。“假幻”，就像幻师加持小石头，以幻术迷惑了所有观众的眼识，只见虚空中呈现出大象、骏马等的妙相，这样就是假幻，如同幻术呈现的假相那样。“游戏”，即是一切的遭遇犹如戏剧般，或者在世间舞台的表演般。也就是，法界随着这些分别心的缘起，它将投出一幕一幕的幻境，这也是识以各种的习气的力量，出现了器情的各种的幻戏。不要以为真的有幻戏，真的有就不叫“幻”了。就像幻师知道，他做的一切幻其实都是不可得的，那么这样子就叫“游戏”。就好比在舞台上，这边变一下，那边变一下，不断地轮换着在变，这些戏其实没有一个是真的。

所谓的日常所有的见闻觉知，或者一切生活的遭遇，就是无实假幻的游戏。在这上面有慧心和痴心两种，痴心就是攀缘，慧心就是无缘，练习就是由生转熟。自无始流转以来，对于这些相全部执为实有，而且念念不断，熏成了非常浓厚的实执的习性，那么从现在开始，每天、每时、每处，都要训练不著相。

正反两方面的状态应该明确。所谓的“痴心实执”，就是看著在什么上，迷在什么上，就在那上面不断地计较，痴人说梦。而反过来修一个慧心，就是修个无住，尽管见闻觉知，而不著见闻觉知，不管做什么，尽管做不往心里去，也就是心不停留在上面，不缘在上面，像这样子做过拉倒的就是慧心。假使现什么相就跟着转，时而喜时而忧，或者在一念妄动以后不断地流浪，几十分钟、几小时都沉浸在里面，那个是一种痴迷。那样子不断地分别，不断地喜怒哀乐，都是由于攀缘，迷失以后，发展出很粗的迷惑之流了，这样就丧失了第三殊胜。现在反过来练习，就是物境当前之时，总要是不著不迷，不为之所牵。也就是说，心不要结合上去，一切时尽管做，而心里是空的。

初学者的无缘殊胜

初学者其他的修不到，可以先试着作梦幻观，见什么、做什么都是现而无自性。对此，首先要由中观正理抉择，来发生定解。

以离一多因为例，一个东西只要有分就不是一，不是一的缘故，所谓的“一”就是假立。比如一个桌子，只要它有体积，那上下左右肯定是有的，就可以分成上下左右等，而只要有分，这个粗的东西或者整体就是假立的。因为有分的都不是真东西，所以一直要到无分，当分到了无分微尘或者无分刹那，连这个也不成的话，那就一无所成了。

先看无分微尘。让东南西北上下六个尘围着中间的无分微尘，周围的六个尘和中尘之间有没有接触点？如果有接触点，那六个接触点不一样，这就是有分。举出其中两个尘就很清楚，只有三种情况。如果中间不融，那外部就有接触点，这样上下左右就不一样了。如果融，是部分融还是全分融？如果是部分融，有一部分融，一部分没融，那不还是可分？如果说全部融，那两个就合成一个了。也就是这些尘放在一块儿的时候，它们总要合成一个，不可能不合成一个，不合成一个就成可分了，而合成一个，就没有什么大的体积，再多的极微积聚起来也只是一个尘。

无分刹那也是一样的。在一条时间流上，前后刹那可接触还是不可接触？可接触的话，过、未、中有点接触，那就是有分，因为两点不同。如果说两点相同，过去跟现在或者未来跟现在的触点两个是相同的，那相同就成了中间没了，现在这一刹那就没有了，但这也不成立。如果说刹那跟刹那之间不接触，不接触的话中间就是空的，空的就没东西了，那就死掉了，这也不可能。

就像这样，就会发现无分刹那是成立不了的，极微也是成立不了的。连极微尚且都是个假立的，那么由极微所组成的更是假立之假。无分刹那也如此，连无分刹那都不能成立的话，由它合起来的也不成立。

小乘人抉择到无分刹那组成的东西是假合的，没真东西，无分微尘组合的也是假的，但是他认为真实层面里是有这么两种东西，它是实法，那么这种东西就叫真实当中有个事，所以是“实事宗”。现在这个都不成立的话，那就完全没有了，没有了之后，就知道事不是有自体的，这个非常关键。如果事有自体，那就有这个法那个法了，这样就允许你去分别，允许去执著，因为那都合理嘛，反正都是有的。但是实际没有，你还分别，就是错认；没有你还去执著，也都是错认。它本来是个没有实体的东西，你却以为它有，实际它是空的，寻找的时候得不到。比如你说有个瓶子，一看全部都是一堆点阵，哪有瓶子？所谓整体的瓶子肯定是错的。那么这个点阵里的每一个，一看又是一堆更小的点阵，那也没有它，一直找到底也找不到。心虽然安立了很多，也那么说那么想，实际找的时候找不到。

虽然找不到，但是在这个虚幻的里面，它还是可以出相的。也就是这个因跟那个缘和合起来，依着这个因缘，一和合就会出果。这就是缘起的一个势力，或者缘起它有一种掌控律，能现这现那的。那么这里面只有两种，一种是有事，一种是无事。有事是依着其他法而生，无事是依有事而立，都是依他。也就是观待他缘才有他，不观待就没他，可见没有独立自体。

虽然不观察时，你执著这个那个，但是详观细察的时候，就会发现不对了，它成了无基离根一样的，也就是没有体，空空的、虚虚的。没有体的话，你就发现是无而现的，它没有还现了。就像看绳上有蛇，非常清楚地好像一条蛇在那儿，但是一看，没有！没有还现，是错觉，是妄觉。那么好多事情上你就发现，抉择来抉择去，房子没有，没有还现了房子。不但现了房子，还现了火车，现了动车，还现了飞机。人也是没有的，还现人，还现树，还现超市里那么多的东西。超市里每个东西都是无而现，得不到是“无”，眼前看到有这有那的是“现”。

那么这种状况跟什么一样呢？就跟梦、幻、水月、谷响、寻香城、阳焰一模一样。要知道，识有妄现的能量，有妄现的作用，它是一个幻觉大师。如果通了唯识，就知道这些全部都是幻觉。原来我们认为这一切全是真的，只有梦、幻、水月、阳焰等一点点的相，可能是眼睛有毛病或者意识有毛病，就出现一点，但实际不是，所有的相全部都是没有的。所谓“正现时空，正空时现”。一般人认为，前面是没有的，后面现了，也就是空后现；但实际就是正空时现。或者认为刚刚那个现了，过了以后它没了，这叫“空”；实际不是这样，正现的时候就是空。

这就跟幻境一样的，没有的时候现了幻境，正现的时候它就是空的。梦也是这样的，正现梦的时候一无所有，这是空，虽然空但还是有梦相，所以正空的时候在现。水月也是如此，正现的时候正空，找不到水月，什么也没有的时候，还是出一个水月的相。阳焰也一样，正现的时候没阳焰，没阳焰还在现阳焰。那么这样就发现，你不能够把它脱开来看，而是现即是空，空即是现，一切法都是这种情形。

总之，前面先举了离一多因的理，然后说到了所有的有事无事的状况、情形。不观察的时候，你执著这个那个，详观细察的时候发现没体、没事，再转过来的话，它是没有就现的，就跟幻、梦等一样，这样就知道是正现时空、正空时现，或者现即是空、空即是现，“现空”就是一种幻的状况。像这样去修习、去串习，就会发生分别的觉慧的定解。也就是分别上会认识到一切都是这样的现而空、空而现，心里有个解，这就是分别的觉慧，决定地知道就是这样。然而，由于有执取的所缘没有离开，能取的行相也没有坏，并没有从分别上渡越过去的缘故，不是见到离戏的法性，因此不是真实的无缘殊胜，只是正行无缘的随顺品。以这种定解作梦幻观，可以充当初学者的无缘殊胜。

（二）恒时行善、行正道

外前行修心的重点，就是恒时将自相续安置在善与正道之中。也就是，一切时处都是把握这两个字：一、善；二、正。“善”是指心或者行为的体性，在善、恶两处当中，要唯一地将身心相续安置在善当中。“正”是指行路，道路一定是走正路，也就是不落在那些邪迷、庸俗的道当中。

这里标出了修心的宗旨，也就是由不离忆念、正知的门径，在日常的一切时、一切处，都要用念和正知把持，总要把身心放在行善上面，而不要放在恶当中，不管做什么，都是要发好心、说好话、行好事，这个就是永恒的功课。之后，也是由念与正知来把持，恒时都要行正道。前者是体性，后者是路线。“正”就是不弯曲、不邪僻，一切时都是行正道。所谓“正道”，就是与真理相应的道，与圣教相应的道。那么从现在开始，逐步地走下去，都是一个归依法，以法为道，这个就是正道。

善是总的宗旨，一以贯之而言，就是修个善，行正道是路线具体的走法、次第等等。那么这上面，由初步的暇满一直到成就之间，一步一步都是有各方面的道的主体和支分，反正全数都是一个与真理相应、与圣教相应的方面。道路的标准就是这样，在此之外，无论是世间哪种迷惑人、有吸引力的论调，这些所涉及的各种的方法等等，都不是应行的正道，只要它跟真理相违、跟圣教相违。纵然受到无数人的嘲讽，或者有各种的威逼的力量，也不改变操守，这就是恒行正道，任何时处都是按照佛法的教导来做。

三、一个目标

如此久久行之，最终会出现心得堪能的结局，也就是常提念与正知，常常住在无缘当中，常修善、常走正道。那么这样的话，最初是不堪能、非常地不适应。也就是无始以来的颠倒习性都是与此相违而转的，也不会去坚持、常提念与正知；碰到什么就执著什么，都是起愚痴的计执；也不会时时处处励力地使自心住于善当中，和住于行正道当中。这样子就是所谓的无始的颠倒习性，有非常多的违品，像各种的杂质那样，要往善、往正、往无缘的方向上走，充满了阻力，不能够如欲而转，或者才刚刚有一点，三分钟就没有了，这些就是叫“不堪能”。由于行者有求道的大决心，即使有所谓的“江山易改，禀性难移”之说，也终究能移掉这难移的禀性，而成了纯粹的法的性格、法的行为、法的作风，达成法的人格化，到此时就叫“心得堪能”。

“久久”，就是需要靠积累、靠时间，百千万次地练习、修正，就能逐渐地孕育出来，像十月怀胎那样。到最后就将彻底地变掉一个人的身心的系统，不管软件、硬件，全部都换了一套，将恶人转成了善人，将俗人转成了道人，从而造成修道的殊胜根器。“心得堪能”，就是到此时已经具有如欲而转的状况，由生变熟了，完全能够按照自己的心，想修什么善能修什么善，想怎么做能怎么做，这些全部都是正面上的任运而行了。

**以上为上述四部退心法实修要义的总摄。**

上面分为醒时、睡时、常时三大部分所开示的修心要点，实际上就是上面所讲的四部退心法所有修要的总摄或者归纳。总的来说，其中含摄了三殊胜的修法，以及常修善心、常行正道的要点。外前行四部退心法的法门要点，或者精华或者心要，完全摄在里面了。

具体而言，早起、晚睡的两个点上，把握住发心与回向两大殊胜。再者，早晨已经心中作意了：“这一天为了完成无上佛道，要发心尽量地断恶修善”，这样就是珍惜人身、实修暇满。也是贯彻四正断、贯彻无常观，心里念着：“生命无多，可能今天就要死去，其他都无利益，因此唯一要修法”，此处修法的关键就是修善、修正道。平时一切时处练习不住相行善，这就是在贯彻无缘殊胜，或者般若摄持而修万善。初步当如《金刚经》所云：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”这样子，虽然一切皆如梦幻，仍然炽然行善；虽然行善，也不落于痴迷、实执。就像这样，实际就成了离相行善、无缘修法。

四部退心法，即是从根上退掉现世心和来世心。如果这两大颠倒心的系统退下去了以后，那自然就转向解脱与成佛的法道。由暇满和无常退掉现世心，就不再在现世求名求利的心行之路上狂奔了，也就是这些心逐渐地缩减，逐渐地缩减，最终缩到心丝毫不往这个方向走，那么就退掉了现世心。又按照轮回苦难和业因果的两分去思惟的时候，就将来世心也退得一干二净。因为来世想在轮回里求前途，这上面丝毫的真实的乐得不到，丝毫的实义得不到，即使生天，仍是以堕落为结局；那么这样子，唯一地现前就只有修一个法道，而这个法道初步地来看，一切处都要断恶修善，这样才有所谓的前途。

这样看来，从前的心不是现世心就是来世心，除了这两种心之外，没有什么别的所谓的往世间方向上走的心。那么这两种心都真正地退掉了以后，心的那种狂乱的能量就控制住了，而转为清净的能量，他就一直地往道上走，往解脱、成佛的路上走，落实在为一切有情普皆成佛来办道。这样子的话，心就调整好了，而且日日在相续不断地修。

四部退心法落到法道上，就是第四个——“断恶修善”。又由于很善巧地将三殊胜配于其中，这一切都成为大乘佛道。这样子日益行之，越来越堪能了，也就是心越来越往法上随欲而转了，像这样子就是成就了堪能性。

那么，由以上的解释会明白，的确这一段的要诀的指示，实际是整部四退心法的心要总集。

思考题

1.每天早晨起床时应如何修心？

2.每天夜晚临睡时应如何修心？

3.常时修心轨则：

（1）在面对外内器情的一切现分时，如何具足无缘殊胜？从应遮、应行两分思惟。

（2）初学者应如何修习，来发生无缘殊胜的随顺品？

（3）如何恒时行善、行正道？

（4）如此修心的目标是什么？