



在工作的時候，如何歷緣對境修呢？

明川 1081126

其實一天之中就有很多的機會，從早上起床第一件事，就開始一天的歷緣對境修；「五時淨念修持法」就是教導我們歷緣對境修的開始。

歷緣對境修到了真正的境界，不需要做任何事情，佛號也不需要念了，就只要觀照意識，到完全不動念，不起任何意識作用，甚至跟沒有觀照一樣。所以，第一個階段是我們醒來起床的時候，舉凡眼睛看到的，鼻子聞到的，舌頭嚐到的，身體碰觸到的等等，都要讓它不起意識作用。

記得上課舉過這個例子，當年我打坐，坐到可以在十二小時裡，有八小時以上在定中時，就覺得打坐的意義不是很大了。當你座中修可以到這個樣子，就可以好好的，甚至狠狠的歷緣對境修了。我個人在練習歷緣對境修的第一件事，就是練習看電視時不起意識作用。

另外在飲食方面，開始找不喜歡的東西吃，如果起念頭：「怎麼這麼難吃！」那就破功了。面對喜歡吃的東西也可以修，所以吃飯的時候可以修，做事的時候可以修，任何時候都可以修，不管任何境相都要練習讓它不起念頭，這個就是佛法生活化。真正的佛法生活化，就是要歷緣對境修。舉這個例子並不是說，你們一定要像我打坐十二小時以上，每天有八小時在定中，才可以歷緣對境修。真正聰明的人是隨時隨地都在修的，再配合平常的打坐，如果能這樣的話，修行怎麼會不快呢？只是你們平常忙碌，甚至不忙碌、閒著的時候，也不知道要怎麼下功夫，那當然就沒辦法這樣修了。

中國大乘八大宗派，修行法最完整的就是天台宗，近代沒有一

個宗派不引用他們的東西，包括密乘、禪宗也是。

《天台小止觀》裡面，就有提到座中修和歷緣對境修，有機會可以看一下。

《天台小止觀》裡面之歷緣修止觀

蓋智者大師有俗兄陳鍼，時為中軍參將，至四十歲時，一日路遇仙人張果老曰：「看汝相，陽壽已盡，期月必死。」陳鍼聞之悚然，乃問計於智者。對曰：「汝聽吾言修持，即可得免。」陳鍼願受教，大師乃述此簡單要略之小止觀，命修止觀工夫。於是陳鍼遵依，切實修持。逾年又逢張果老，果老見而駭然，汝得不死，豈食長生不死之藥乎？曰：「弗也！」吾弟智者，命余修止觀坐禪工夫，故獲如是耳。張乃嘆曰：「佛法之不可思議，能起死回生，可謂希有。」後過數年，陳於夢中見天宮，書有陳鍼之堂，十五年後生此。後陳果於十五年後，與諸親戚辭別，臨終結跏趺座，安祥而逝。是知此止觀者，智者大師，為俗兄陳鍼所說也。

云何名歷緣修止觀。所言緣者。謂六種緣。一行二住三坐四臥五作作(下祖臥切)六言語。云何名對境修止觀。所言境者謂六塵境。一眼對色。二耳對聲。三鼻對香。四舌對味。五身對觸。六意對法。行者約此十二事中。修止觀故名為歷緣對境修止觀也。

❶一行者若於行時應作是念。我今為何等事欲行。為煩惱所使。及不善無記事行即不應行。若非煩惱所使。為善利益如法事即應行。云何行中修止。若於行時即知因於行故。則有一切煩惱善惡等法。了知行心及行中一切法皆不可得。則妄念心息。是名修止。

云何行中修觀。應作是念。由心動身。故有進趣。名之為行。因此行故。則有一切煩惱善惡等法。即當反觀行心不見相貌。當知行者及行中。一切法畢竟空寂。是名修觀。

②二住者。若於住時應作是念。我今為何等事欲住。若為諸煩惱及不善無記事住。即不應住。若為善利益事即應住。云何住中修止。若於住時即知因於住故。則有一切煩惱善惡等法。了知住心及住中一切法。皆不可得。則妄念心息。是名修止。

云何住中修觀。應作是念。由心駐身故名為住。因此住故則有一切煩惱善惡等法。則當反觀住心。不見相貌。當知住者及住中一切法畢竟空寂。是名修觀。

③三坐者。若於坐時應作是念。我今為何等事欲坐。若為諸煩惱及不善無記事等。即不應坐。為善利益事則應坐。云何坐中修止。若於坐時則當了知因於坐故。則有一切煩惱。善惡等法。而無一法可得。則妄念不生。是名修止。

云何坐中修觀。應作是念。由心所念壘腳安身。因此則有一切善惡等法故名為坐。反觀坐心不見相貌。當知坐者及坐中。一切法畢竟空寂。是名修觀

④四臥者。於臥時應作是念。我今為何等事欲臥若為不善放逸等事。則不應臥。若為調和四大故臥。則應如師子王臥。云何臥中修止。若於寢息則當了知因於臥故。則有一切善惡等法。而無一法可得則妄念不起。是名修止。

云何臥中修觀。應作是念。由於勞乏即便昏闇放縱六情。因此則有一切煩惱。善惡等法。即當反觀臥心不見相貌。當知臥者及臥

中。一切法畢竟空寂。是名修觀。

⑤五作者。若作時應作是念。我今為何等事欲如此作。若為不善無記等事。即不應作。若為善利益事即應作。云何名作中修止。若於作時即當了知。因於作故則有一切善惡等法。而無一法可得則妄念不起。是名修止。

云何名作時修觀。應作是念。由心運於身。手造作諸事。因此則有一切善惡等法故名為作。反觀作心不見相貌。當知作者及作中一切法畢竟空寂。是名修觀。

⑥六語者。若於語時應作是念。我今為何等事欲語。若隨諸煩惱。為論說不善無記等事而語。即不應語。若為善利益事即應語。云何名語中修止。

若於語時即知因此語故。則有一切煩惱善惡等法。了知語心及語中一切煩惱。善不善法皆不可得。則妄念心息。是名修止。云何語中修觀。應作是念。由心覺觀鼓動氣息。衝於咽喉唇舌齒齦故出音聲語言。因此語故則有一切善惡等法。故名為語。反觀語心不見相貌。當知語者及語中。一切法畢竟空寂。是名修觀。

如上六義修習止觀隨時相應用之。一一皆有前五番修止觀意。

打坐雖然是坐在那裡修，也是生活化的一種，但總不如在行、住、坐、臥，也就是食、衣、住、行、育、樂等方面更生活化。

如果能夠在行、住、坐、臥中，練習一秒鐘念頭不起來，一秒

鐘就好！你不要小看這一秒鐘，平常打坐的時候，你可能可以一秒鐘不起念頭；但不是打坐的時候，恐怕你沒有辦法察覺，到底有沒有一秒鐘不起念頭。不是說你們做不到，而是這要非常的專心，你們現在還沒有真正試過，試過之後就會發現其實也沒有那麼困難，比想像的簡單。

如果你每天工作性質是常看數字的，就可以先練習看數字時意識不動。可以一秒鐘不動的人，慢慢就可以兩秒鐘不動；如果不能兩秒鐘不動，表示那一秒鐘不動是假的。如果可以兩秒鐘不動就可以四秒鐘，可以四秒鐘不動就可以八秒鐘，可以八秒鐘不動就可以十六秒，以此類推。如果你可以十六秒鐘不動的話，哇！那你這一生要解脫、證道的機會就很大了，為什麼呢？因為十六秒的一倍就是三十二秒，三十二秒的一倍就是六十四秒，就有一分鐘了，一分鐘很快就可以變成兩分鐘，兩分鐘很快就可以變成四分鐘，這樣修起來就非常快。所以你們要知道，掌握一開始那一秒鐘是最重要的。

歷緣對境修要修成功，主要在於決心，不在於什麼樣的境界；如果非提境界不可的話，當然就是你座中修已經有相當的基礎，可以經常入定了。可以經常入定的人，理論上應該每次打坐都可以入定；如果每次打坐都可以入定的話，歷緣對境修就比較容易，但這不是絕對的，重點在於決心。每個人的決心不一樣，因緣也不一樣，因緣有千百萬億種，所以如果你座中修長久以來修不好的話，可以改從歷緣對境修下手，也許你歷緣對境修反而修得好，這表示你的因緣可能就在這裡。

有些人說光是早上起床的時候，歷緣對境修就失敗了，但這不表示他所有的歷緣對境修都會失敗。每個人都要很用心的去尋找，各種可以讓你不起意識作用的因緣和機會，要找到那個問題的關鍵。例如：打坐都不能入定的話，就從歷緣對境修來找到那個能讓你入

定的地方，那可能就是你的機會；假設你沒有機會或是你機會不大，就是因為你用心不夠。譬如有些學員在吃飯方面，不會要求一定要吃得多好，對他來講，吃路邊攤和一客三千元的餐，都沒有什麼差別。這種人或許歷緣對境修可能觸發很容易，也或許困難，所以每個人要很用心的，走出一條讓自己定力能夠修起來的路。

◎ 歷緣對境修+融相入性

融相入性和歷緣對境修有異曲同工之妙，只是歷緣對境修嚴格講起來是天台宗的修法，它的步驟一步一步其實是比较緩慢的，融相入性是很快的，融相入性是當下的問題，所以他們兩個的層次不一樣，雖然有類似的地方，融相入性層次很高，假設說，你現在沒辦法從融相入性，你也可以試著從歷緣對境修下手，其實你更聰明，你更懂的修行的話，可以把融相入性跟歷緣對境修融合在一起來下功夫，你怎麼歷緣對境修，你看這個相，你這個電視，你出到外面看到任何境相都當作體，我當下把它當體，怎樣才能當體？你當體它也不是體，是不是這樣，你認為它是體他未必是體，那怎麼辦？要什麼時候才是體？這個關鍵就是歷緣對境修跟觀相入性相同之處，你在看到任何境相的時候，**你第一個念頭當它是體，第二個念頭就**
不起念頭了，這意思知道吧？用不起意識不起念頭，來跟你的自性相應，也就是你那個第一念，你當它認為是體的時候，透過接下來的沒有念頭來跟你的自性相應，也就是跟你的般若相應，所以可以把它併在修。