

云何修習對治

當知略說於三位中有十種修習瑜伽所對治法。

在 家 位	所對治法		修習對治
	於諸妻室有姪欲相應貪		不淨想
於餘親屬及諸財寶有受用相應愛		無常想	
出 家 位	四種所做		修習對治
	一、 常方便修善法所作。 謂我於諸法常方便修為依止故。當能制伏隨愛味樂一切心識。又能如實覺了苦性。	懶惰懈怠	1. 於無常修習苦想
	二、 於無戲論涅槃信解愛樂所作。 謂我當於無戲論涅槃心無退轉不生憂慮。謂我我今者何所在耶。	薩迦耶見	2. 於眾苦修無我想
	三、 於時時中遊行聚落乞食所作。 謂我乞食受用為因。身得久住有力調適。常能方便修諸善法。	愛味貪	3. 於飲食修厭逆想
	四、 於遠離處安住所作。 謂若愛樂與諸在家及出家眾雜居住者。便有種種世間相應見聞受用諸散亂事。勿我於彼正審觀察。心一境位當作障礙。	世間種種樂欲貪愛	4. 於一切世間修不可樂想
遠 離 閑 居 方 便 作 意 位	四種所治		四種修習對治
	一、 於奢摩他毘鉢舍那品。有闇昧心。		一、 修光明想
	二、 於諸定有隨愛味。		二、 修離欲想
	三、 於生有隨動相心。		三、 修滅想
	四、 推後後日顧待餘時。隨不死尋不能熾然勤修方便。		四、 修死想

	思擇力攝所對治	修習力攝所對治
不淨想	<p>一、親近母邑。</p> <p>二、處顯失念。</p> <p>三、居隱放逸。</p> <p>四、通處隱顯由串習力。</p> <p>五、雖勤方便修習不淨而作意錯亂。謂不觀不淨隨淨相轉。如是名為作意錯亂。</p>	<p>一、本所作事心散亂性。</p> <p>二、本所作事趣作用性。</p> <p>三、方便作意不善巧性。由不恭敬勤請問故。</p> <p>四、又由不能守根門故。雖處空閑猶有種種染污尋思。擾亂其心。</p> <p>五、又於飲食不知量故。身不調適。</p> <p>六、又為尋思所擾亂故。不樂遠離內心寂靜奢摩他定。</p> <p>七、又由彼身不調適故。不能善修毘鉢舍那。不能如實觀察諸法。</p>
無常所修苦想	<p>一、於未生善法最初應生。而有懶墮。</p> <p>二、於已生善法應住。不忘修習圓滿倍令增廣所有懈怠。</p> <p>三、於恭敬師長往請問中。不恆相續。</p> <p>四、於恆修善法常隨師轉遠離淨信。</p> <p>五、由遠離淨信不能常修。</p> <p>六、於內放逸。由放逸故於常修習諸善法中。不恆隨轉。</p>	
	<p>謂如所聞已得究竟不忘念法。名法光明。與彼俱行彼相應想。應知名光明想。何以故。真實能令心闇昧者。謂方便修止觀品時。於諸法中所有忘念。與此相違。當知即是光明。</p>	
	思所成慧俱光明想所對治	修所成慧俱光明想所對治
光明想	<p>一、不善觀察故。不善決定故。於所思惟有疑隨逐。</p> <p>二、住於夜分懶惰懈怠故。多習睡眠故。虛度時分。</p> <p>三、住於晝分習近邪惡食故身不調柔。不能隨順諦觀諸法。</p> <p>四、與在家出家共相雜住。於隨所聞所究竟法。不能如理作意思惟。</p>	<p>一、依舉相修。極勇精進所對治法。</p> <p>二、依止相修。極劣精進所對治法。</p> <p>三、依捨相修。貪著定味與愛俱行所有喜悅。</p> <p>四、於般涅槃心懷恐怖。與瞋恚俱其心怯弱二所治法。</p> <p>五、即依如是方便作意。於法精勤論議決擇。於立破門多生言論相續不捨。此於寂靜正思惟時能為障礙。</p> <p>六、於色聲香味觸中。不如正理執取相好。不正尋思令心散亂。</p> <p>七、於不應思處強攝其心思擇諸法。</p>

又正方便修諸想者。有能斷滅所治法欲。又於所治現行法中。心不染著速令斷滅。又能多住能對治法。斷滅一切所對治法。如是三法隨逐一切對治修故。名多所作。如是名為修習對治。此修對治當知即是修習瑜伽。

於諸衰損事：

善來賢首！汝等隨所依止彼彼聚落村邑而住於中，若聞所餘彼彼村邑聚落；或男、或女先受安樂，後遭苦厄……。汝既如是聞已、見已，應當生起深心厭患，如是生死甚為重苦，所得自體極大艱辛，而於其中有如是等自他衰損差別可得。……汝既如是聞已、見已，應當生起深心厭患，如是生死甚為重苦，所得自體極大艱辛，而於其中有如是等自他衰損差別可得。謂病衰損、壽命衰損、眷屬衰損、財寶衰損，病病法性，死死法性。復有一類淨戒衰損、正見衰損。由是因緣，彼諸眾生，於現法中住諸苦惱，於當來世往諸惡趣。

於諸興盛事：

諸興盛者，雖現法中住諸安樂，於當來世往諸善趣，而是無常，於彼無常，現可證得。若有領受興盛事者，後時衰損定當現前；諸有領受衰損事者，後時興盛難可現前。諸興盛事，皆是難得易失壞法。如是汝應深心厭患。極善作意，如理受持。如是處所，難可保信。

我今於是生死流轉，未般涅槃，未解脫心，難可保信。如是衰損、興盛二法，勿現我前。勿彼因緣，令我墮在如是處所，生起猛利、剛強、辛楚、不適意苦。

即由此事增上力故，我當至誠喜樂於斷，修不放逸。

一般人即使聽聞了佛法，感覺到佛法好，但是卻不能深入義理，落入實修；主要就是對這些「世間盛事」看不破、放不下。所謂的世間盛事，【瑜伽師地論科句披尋記】的解釋是：「族姓、色力、壽量、財富、安樂、名稱、辯才」，這些事情的確令一般人都感覺到好，而拼命去追尋！其中最迷惑人的便是富貴，殊不知「位尊身危，財多命殆」；有權位的人表面上看上去很榮耀，實在有很多危險的，事實上他是處於「責備之境，忌嫉之門，怨尤之府，利害之關，憂患之窟，勞苦之藪，謗訕之地，攻擊之場」，因為權勢是人人都想得到的，一旦得到了便成為眾之矢的！而有財富的人，「則必經營佈置，生息防守，其勞不可勝言；則必親戚之請求，貧窮之怨望，僮僕之奸騙，大而盜賊之劫取，小而穿窬之鼠竊，經商之虧折，行路之失脫，田禾之災傷，攘奪之爭訟，子弟之浪費，種種之苦，貧者不知。」擁有不多倒還自在，而富貴之人擁有越多則苦惱越多。他們多半不會知足，有時為了貪取更多的，而用了許多心機手段，造下種種惡業；或者為了保護所擁有的，總是疑惑他人會算計他。如果是佛教徒，相信因果可能好一點，如果不相信因果的人，如對我不利的時候，就會採取種種非法手段，來傷害對方。而一旦失去了財富、權位，則心情更是苦惱。是故，世間有智之士對於財富、權位往往望而卻步，而我們學佛之人，就更應該看破、放下。

世間上的事情，如意的也好不如意的也好，都是無常法，都是不安隱的，都是終究會失壞的。能見到世間過患，不生願樂，這是修行人必須有的正念！

出家

涅槃經云：在家迫迮，猶如牢獄，一切煩惱因之而生。出家寬廓，猶如虛空，一切善法因之增長。在家之人，內則憂念妻兒，外則王役驅馳；若富貴高勝，則放逸縱情，貧苦下賤，則飢寒失志。公私擾擾，晝夜孜孜，眾務牽纏，何暇修道？

十住毘婆沙論卷第七 知家過患品第十六

菩薩如是學，應知家過惡，何以故？若知過惡或捨家入道，又化餘人令知家過，出家入道。

問曰，家過云何？答曰：如經中說，佛告郁迦羅。

家是破諸善根。家是深棘刺林，難得自出。家是壞清白法。家是諸惡覺觀住處。家是弊惡不調凡夫住處。家是一切不善所行住處。家是惡人所聚會處。家是貪欲瞋恚愚癡住處。家是一切苦惱住處。家是消盡先世諸善根處，凡夫住此家中不應作而作不應說而說，不應行而行；在此中住，輕慢父母及諸師長，不敬諸尊福田沙門婆羅門。家是貪愛憂悲苦惱眾患因緣。家是惡口罵詈、苦切、刀杖繫縛、考掠割截之所住處，未種善根不種，已種能壞；能令凡夫在此，貪欲因緣而墮惡道，瞋恚因緣、愚癡因緣而墮惡道，怖畏因緣而墮惡道。

家是不持戒品、捨離定品、不觀慧品、不得解脫品、不生解脫知見品；於此家中生。父母、愛、兄弟、妻子、眷屬、車馬，增長貪求，無有厭足。家是難滿如海吞流。家是無足如火焚薪。家是無息覺觀相續，如空中風。家是後有惡，如美食有毒。家是苦性，如怨詐親。家是障礙，能妨聖道。家是鬥亂種種因緣，共相違諍。家是多瞋呵責好醜。家是無常，雖久失壞。家是眾苦，求衣食等，方便守護。家是多疑慮，猶如怨賊。家是無我，顛倒貪著，假名為有。家是技人，雖以種種文飾莊嚴，現為貴人，須臾不久，莊嚴還作貧賤。家是變異，會必離散。家如幻，假借和合，無有實事。家如夢，一切富貴，久則還失。家如朝露，須臾滅失。家如蜜滯，其味甚少。家如棘叢，受五欲味，惡刺傷人。家是鍼嘴蟲，不善覺觀，常啖食人。家污淨命，多行欺誑。家是憂愁，心多濁亂。家是眾共，王、賊、水、火、惡親所壞。家是多病、多諸錯謬。如是長者，在家菩薩，應當如是善知家過。

流轉三界中 恩愛不能脫 棄恩入無為 真實報恩者
說此偈已，脫去俗服。……來向闍梨前坐。善見論云。以香湯灌頂上。說偈讚云：
善哉大丈夫 能了世無常 捨俗趣泥洹 希有難思議
說此偈已。教禮十方佛竟。復說偈讚云
歸依大世尊 能度三有苦 亦願諸眾生 普入無為樂
說此偈已。然後闍梨乃為剃髮。度人經云。為剃髮時。傍人為誦出家唄云
毀形守志節 割愛無所親 棄家弘聖道 願度一切人
……和上為著袈裟。當正著時。依善見論復說偈讚云：
大哉解脫服 無相福田衣 披奉如戒行 廣度諸眾生
依度人經云：既著袈裟已禮佛。行道道俗從後遶三匝已。復自說偈。生慶賀意云：
遇哉值佛者 何人誰不喜 福願與時會 我今獲法利