

《除妄念經》

(Vitakkasanthana Sutta 除尋經)

今晚要和大家討論《中部 Majjhima Nikaya》裡的一部經，叫做《除妄念經》或《除尋經 Vitakkasanthana Sutta》。

「如是我聞，一時，佛陀住在舍衛城 (Savatthi)，祇樹給孤獨園 (Jeta's Grove, Anathapindika's Park)。佛陀稱呼比丘們說：「諸比丘。」比丘們回答說：「世尊。」佛陀說：

「諸比丘，當比丘致力於開展增上心時，有時候，他必須注意五種法。是那五種法呢？」

在上述這段經文中，「我」指的是阿難尊者。佛陀入涅槃之後，五百位阿羅漢在王舍城 (Rajagaha) 舉行第一次三藏聖典結集，那時就是由阿難尊者背誦出巴利經藏。

所謂「比丘致力於開展增上心」指的是什麼呢？在這裡，和修行十善業道 (dasa-kusala-kamma-patha) 相關的心只能稱為善心。比這些善心更殊勝的心乃是作為觀禪基礎的八定之心，這種殊勝的心就是增上心。有人說：與觀智相應的心是增上心。「比丘致力於開展」意味著：比丘勤勉地從事於培育增上心。

「五種法」指的是五種實修的方法，或合理的方法。

法。「有時候」指的是在某些情況之下。關於這一點，禪修者不是應當時時專注於他所修行的法門，片刻也不應捨離嗎？為什麼在這裡佛陀說：「有時候」呢？

在經典中，將修行禪定的方法歸類成三十八種，比丘依照自己的興趣而選擇其中一種之後，開始靜坐修行。只要他的心中還沒有任何煩惱生起，他就還不需要思惟這五種法；一旦有煩惱生起時，比丘就必須藉著這五種法來將煩惱趕走。因此佛陀說「有時候」，來指出這一點。

在經中，佛陀繼續開示說：

「諸比丘，當比丘注意（作意）某種對象時，由於該對象的緣故，比丘心中生起與貪、瞋、癡相關的邪惡念頭。這時，他應當注意與善法相關的其他對象。當他將注意力轉移到與善法相關的其他對象時，他就能夠摒除心中的一切貪、瞋、癡惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。就好像善巧的木匠或木匠的徒弟，能夠用細的木釘將粗的木釘打掉、移除、取出。同樣地，當比丘注意（作意）與善法相關的其他對象時，他的心就能夠向內穩定、平靜、專注、一心。」

註疏解釋上面這段經文如下：

「與貪相關」指的是與貪欲相應。我們必須了解與貪、瞋、癡相關的三種妄念的起源（*khetta* 田）及對象。

與貪相關的妄念的起源是：與貪欲相應的八種心。
與瞋相關的妄念的起源是：與瞋恨相應的兩種心。
與癡相關的妄念的起源是：所有十二種不善心。

這三種妄念都以有情眾生及無生命物作為對象，因為這些妄念之所以生起，乃是由於對有情眾生與無生命物喜愛或厭惡的偏見所造成的。偏見乃是透過無知地以世間方式來看待事物，而用不如理作意（迷惑的注意）來執取對象。什麼是「用不如理作意來執取對象」呢？如果認為有男人、女人、金、銀等等真實存在，這就不如理作意。為什麼呢？因為就勝義諦（paramattha-dhamma 究竟真實法）而言，只有名與色，沒有男人、女人、金、銀等等，所以說，如果還注意到有男人、女人、金、銀等等，就是無知地以世間方式來看待事物的不如理作意。

「他應當注意與善法相關的其他對象」這句指的是：他不應繼續注意會引起惡念的對象，而應注意該對象以外，與善法相關聯的對象。

在這裡，針對「其他對象」這個用詞的解釋如下：

當心中生起對有情眾生的貪念時，不淨觀（asubha-bhavana）就是「其他對象」。當心中生起對無生命物的貪念時，了解無常就是「其他對象」。

如果對有情眾生的貪愛以這樣的念頭生起：「這個人的手真美！」「這個人的腳真美！」禪修者應當以不淨觀的方式如此思惟：你在貪愛什麼？你貪愛他的頭髮嗎？還是他身上的毛？還是指甲、牙齒、皮……乃至尿？

這個身體由三百塊骨頭所架構、由九百條神經線所纏繞、黏上九百塊肌肉、用潮濕的皮完全包裹起來、再以表皮的颜色加以覆蓋，身上的九個瘡孔和九萬九千個毛孔經常流出骯髒的液體。身體是一堆骨頭的組合，是臭穢、低賤、可厭惡的，是三十二個部份的總合。身體

中沒有實質，也沒有殊勝之處。如此思惟身體不清淨的本質之後，就能夠驅除對有情眾生的貪愛。所以，這裡的「其他對象」就是以身體的不淨觀來思惟會引起貪念的對象。不淨觀可分為兩種：止禪的不淨觀及觀禪的不淨觀。止禪的不淨觀又分為有生命體的不淨觀及無生命體的不淨觀。有生命體的不淨觀就是照見自己身體內在的三十二個部份，以及外在他人身體的三十二個部份，觀察它們都是不清淨、可厭惡的，如此就能去除對有情眾生的貪愛。無生命體的不淨觀就是觀察屍體的不淨，先觀察外在屍體的不淨可厭，當定力加深，能夠清楚地檢查到禪支之後，再觀察自己內在，省思：終有一天自己也會死亡，死後就像外在這具屍體一樣。定力加深時，就能見到自己的屍體。能夠如此觀察內外屍體的不淨之後，就能觀察自己所貪愛的有情眾生之屍體，於是就能去除對有情眾生的貪愛。觀禪的不淨觀是分析到究竟的色法之後，省思這些色法都與不淨可厭的顏色、聲音、氣味等相關聯；再者，身體中充滿了各種蟲，身體是蟲的廁所、蟲的醫院、蟲的墳場。如此觀察內外的不淨之後，就能去除對有情眾生的貪愛。

當心中生起對無生命物如：鉢、袈裟等的貪念時，藉著兩種去除對無生命物執著的思惟，禪修者得以驅除貪念。這兩種思惟就是：無主宰的思惟及無常的思惟。在《念處經 Satipatthana Sutta》的註疏裡，講到覺支的部份有這兩種思惟的說明：

「這個鉢將會逐漸褪色、變舊、產生裂縫、穿孔而最後變成碎片，或因為碰撞而粉碎。這件袈裟將會褪色、穿破，然後用來作擦腳布，最後只好丟棄。如果這些東

西有一個主宰的話，祂一定不會讓它們毀壞。應當如此作無主宰的思惟。並且應當思惟這些東西不能持久、短時間內就會壞滅，如此作無常的思惟。」

因此，對引起貪念的對象作無常的思惟就是這裡的「其他對象」。

當心中生起對有情眾生的瞋念時，慈心觀（metta-bhavana）就是「其他對象」。當心中生起對無生命物的瞋念時，四大分別觀就是「其他對象」。

當心中生起對有情眾生的瞋恨時，應當修行慈心觀，依照《降伏瞋恨經》、《鋸子譬喻經》等的開示來修行。禪修者修行慈心觀時，瞋恨就會消失無蹤。因此，對引起瞋念的對象而言，慈心觀就是「其他對象」。

《增支部 Avguttara Nikaya》裡《降伏瞋恨經》的開示如下：

「諸比丘，有五種降伏瞋恨的方法。當比丘心中生起瞋恨時，他必須以這五種方法來將瞋恨徹底降伏。是那五種方法呢？

心中生起瞋恨時，他應當修行慈心觀……應當修行悲心觀……應當修行捨心觀……應當察覺自己對引起瞋恨的對象沒有保持正念與反省……應當思惟每個人必須承受自己所造的業報……他應當如此降伏瞋恨。這就是降伏瞋恨的五種方法。每當比丘心中生起瞋恨時，他必須將瞋恨徹底降伏。」

再者，當比丘對樹樁、尖刺、草或葉生氣時，他應當問自己：你在對誰生氣？你在對地大生氣呢，還是在對水大生氣？或者問自己：是誰在生氣？是地大在生氣呢，還是水大在生氣？

思惟地、水、火、風四大時，對無生命物的瞋恨就會消失無蹤。因此，對於引起瞋恨的念頭而言，思惟對象的四大就是所謂的「其他對象」。

當心中生起對有情眾生或無生命物的愚癡念頭時，與佛法相應的五項依止就是「其他對象」。

五項依止是：

- 一、依照導師的指導而生活起居；
- 二、學習佛法；
- 三、研究佛法的義理；
- 四、在適當的時候聽聞佛法；
- 五、探討什麼是因，什麼不是因。

依靠這五項，或運用這五項善巧的方法，就能去除愚癡。

比丘也可以運用下列的方法來去除愚癡：

在比丘學習佛法時，可透過這樣的思惟來使自己積極進取，他這樣想：導師會處罰在應當學習的時間不來學習的人、不好好背誦的人、以及不背誦的人。

前往拜見道德崇高的比丘，請問他們說：「尊者，這個法的道理何在？這個法有什麼含義？」如此能夠去除疑惑。

前往大眾聽聞佛法的地方，細心地聆聽佛法，漸漸就能明瞭許多經文的義理。

他漸漸能精通於辨別什麼是因，什麼不是因。他能夠分辨：「這是某某現象的因，那不是某某現象的因。」例如：他了解眼根、色塵、光明和作意是眼識生起的原因，而不是耳識生起的原因。

再者，修行三十八種法門當中任何一種的人，固然能夠去除惡念。然而，藉著貪、瞋、癡的剋星、死對頭——也就是五種法或五種實修法——來去除貪、瞋、癡時，乃是將貪、瞋、癡徹底地去除。

就好像：用火把、泥土和樹枝來打火，固然可以將火撲滅；然而，如果用火的剋星——水——來滅火時，就能將火徹底地撲滅。同樣的道理，用這部經開始時談到的五種法來去除貪、瞋、癡時，就能將貪、瞋、癡徹底地去除。

關於經文中提到的「就像善巧的木匠或木匠的徒弟，能夠用細的木釘將粗的木釘打掉、移除、取出。」細的木釘是心木做成的木釘，它比木匠要從木板中拔出來的那根木釘更細。粗的木釘是心木板或檀香木板中一根不調和的木釘。

比丘致力於開展增上心，他的心就像那塊心木板；邪惡的念頭就像那根不調和的粗木釘；而對不淨觀等修行對象的如理作意就像那根細木釘；藉著思惟不淨觀等其他對象來去除惡念就像以細木釘來去除粗木釘一樣。

這是註疏裡的解釋。

接著，我想講述難陀尊者（Venerable Nanda）的故事，來解釋以細木釘去除粗木釘的方法：

難陀尊者出家之後，不喜歡梵行的生活，因為他的妻子國美王妃（queen Janapadakalyani）的話一直在他的耳邊迴繞：「親愛的，趕快回到我的身邊。」佛陀知道難陀尊者的苦惱，為了立刻舒解他的煩悶與絕望，佛陀告訴他：「來吧，難陀，我們到天界去看看。」難陀回答說：「世尊，有神通的人才能去天界，我怎麼能夠去呢？」

佛陀說：「你只要發個願要去天界，就能夠去，並且能看見天界的景物。」

佛陀的目的是要以善巧方便來平息難陀尊者心中因貪欲而生起的劇烈痛苦。於是，佛陀握住難陀尊者的手，以神通力帶著他到忉利天。在前往天界的路上，佛陀讓難陀尊者看到一隻衰老的母猴子。這隻母猴坐在被火焚毀的農場中一個燒焦的樹樁上，牠的鼻子、耳朵和尾巴也都被燒壞了。

到了忉利天，佛陀讓難陀尊者看見侍候帝釋天王的那些天女，那些天女粉紅色的腳就像鴿子腳上的顏色一樣。然後佛陀問說：「難陀，你看到具有鴿子腳上顏色那般粉紅色腳的五百位天女嗎？」

「看見了，世尊。」

「現在，老實地回答我的問題。你認為如何：是這些天女比較美麗動人，還是你以前的妻子國美王妃比較美麗動人？」

「世尊，和這些天女比較起來，國美王妃就像我們在路上看到的那隻衰老的母猴子一樣，她甚至還算不上是個女人，她完全不能和這些殊勝的天女相提並論，這些天女遠比她美麗動人多了。」

「難陀，好好地奉行比丘的責任，使自己樂於佛陀的教法吧。如果你這麼做，我保證你將能擁有這樣的五百位天女。」

「世尊，既然世尊保證我能夠擁有這些粉紅色腳的可愛天女，我願意跟隨世尊，使自己樂於佛陀的教法。」

然後，佛陀就帶他回到祇園精舍。自從他回到祇園精舍以後，為了得到天女，難陀尊者就很努力地奉行比

丘的責任。同時，佛陀交代比丘們到難陀尊者修行處所的附近去談論這些話：「據說某位比丘得到世尊的保證，為了擁有天女而努力地奉行比丘的責任。」比丘們答應說「是的，世尊。」於是，他們來到難陀尊者耳朵可以聽見的範圍內，談論道：「聽說難陀尊者為了擁有天女而努力地奉行比丘的責任。據說世尊已經保證：具有粉紅色腳猶如鴿子腳上顏色的五百位天女將是難陀尊者努力的獎品。」

「哦，難陀尊者真是個唯利是圖的比丘！」

「哦，難陀尊者實在是個高貴的買主！」

當難陀尊者聽到自己的名字被冠上了「唯利是圖」、「高貴的買主」這些尖酸的綽號時，他感到非常焦慮不安：「啊，我真是大錯特錯了，我真是不符合比丘的身份啊！由於不守護六根之門，我已經成為同參比丘們嘲笑的對象了。我必須嚴格守護自己的根門才行。」從那時候開始，難陀尊者訓練自己對所看見的一切事物保持正念與明覺：不論他看向東、西、南、北、上、下、橫向、或其他任何方向，他不讓任何貪、瞋等惡念因為他所看的東西而生起。由於他在根門方面非常嚴格地約束自己，不久，他完成了比丘最終的責任——證悟阿羅漢果。

在這個故事裡，天女的誘惑就好比細的木釘，去除了難陀尊者對他以前的妻子的貪著——粗的木釘。為什麼呢？因為他的前妻是他曾經擁有過的欲樂對象，對這種欲樂對象的貪著是粗的，而且是很難拔除的；相反地，眾天女是他所未曾擁有的欲樂對象，她們只是他的想像中未來將要擁有的對象，對這種欲樂對象的貪著比剛才那種還要細微。

再者，同參比丘們的輕視就好比細的木釘，去除了難陀尊者對天女的貪著——粗的木釘。為什麼呢？因為雖然對天女的貪著比他對前妻的貪著更細微，但是卻比同參比丘們的輕視更粗糙。如此，佛陀逐一地先以細的貪著去除他粗的貪著，再以輕視去除他細的貪著。

在《除妄念經》中，佛陀又說：

「當他注意與善法相關的其他對象時，如果貪、瞋、癡的邪惡念頭仍然在他的心中生起，他應當思惟這些惡念所帶來的危險：『這些念頭是邪惡不善的、是應該指謫的、它們會導致痛苦的果報。』當他思惟這些惡念所帶來的危險時，他就能夠摒除心中的一切貪、瞋、癡惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。就好像喜歡打扮的青春少男或少女，如果有人把蛇的屍體、狗的屍體、或人的屍體掛在他的脖子上，他會感到恐怖、恥辱、厭惡；同樣地，當比丘思惟這些惡念所帶來的危險時……他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。」

對於上述這段經文，註疏解釋如下：

就好像一個人的冤家把拿來的屍體掛在他的脖子上時，這個人會感到震驚；同樣地，如果禪修者自己能夠以種種方式，理智地思惟這些惡念是應當受到指責的、是痛苦的來源，那麼他就能去除心中的惡念。

這些惡念是應當受到指責的、是痛苦的來源：因為它們透過不如理作意而產生、因為它們和如理作意相對立、因為它們受到世俗貪慾病所苦惱而變得不健全、因為它們是智者所譴責的、因為它們是可厭惡的、因為它

們會產生痛苦的結果、因為它們的本質是不會帶來任何快樂。

然而，對於無法自己如理思惟的人，他應當去拜見自己的導師，向導師報告自己在修行上所遭遇到的困擾。或者他應當求助於自己的戒師、或有德行的同參比丘、或僧團中的長老。甚至他應當敲鐘集合僧團，將自己的困擾報告僧團。因為在眾多比丘參與的集會當中，必定有多聞的比丘，能夠為遭遇困擾的比丘解釋說：「你應當如此了解這些惡念的禍害。」或者他能夠藉著談論去除對身體的貪愛等言論，來制止受困擾比丘的惡念。

這是註疏裡的解釋。

在這裡，我要引述闍陀尊者（Channa Thera）的故事：佛陀入大般涅槃之後，僧團依據佛陀的指示而對闍陀尊者施行梵罰（brahmadanda）。接受梵罰之後，闍陀尊者就精進地修行，他能夠正確地照見名法與色法，換句話說，就是照見五蘊。他能以觀智清楚地了解每一蘊的無常、苦、無我本質。當他照見五蘊的無常及無我本質時，他心裡想：「哦，一切都是無常與無我，但是這些無我的法卻造作了善業和惡業，那麼，是誰要承受這些善惡業的果報呢？是否沒有人承受這些善惡業的果報？」

如此，他無法去除斷見和常見。「誰要承受善惡業報？」這種想法是常見；「既然一切都是無常，那麼就沒有人承受善惡業報。」這種想法是斷見。

於是，闍陀尊者去見阿難尊者，講述自己所遭遇的困擾。阿難尊者教他《迦旃延經 Kaccanagotta Sutta》，這部經徹底地顯示修行緣起的方法。聽完這部經之後，

闍陀尊者證悟了初果須陀洹，因為這種對緣起的正見能夠去除種種邪見。所以，無法自己如理思惟的人應當求教於自己的導師，向導師報告修行上的困擾。賢明的導師會指示他去除煩惱的方法。

在經中，佛陀又說：

「思惟這些惡念所帶來的危險之後，如果貪、瞋、癡的邪惡念頭仍然在心中生起，他應當努力忘掉這些念頭，不應繼續注意它們。當他努力忘掉這些念頭，不再注意它們時，他就能夠摒除心中的一切貪、瞋、癡惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。就好像一個視力正常的人，當他不想看見進入他視力範圍內的事物時，他可以閉上眼睛，或看向其他地方；同樣地，當比丘努力忘掉這些念頭，不再注意它們時，他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。」

關於「應當努力忘掉這些念頭，不應繼續注意它們」這句話，註疏解釋說：不應回憶、不應想著這些邪惡的念頭，應當從事其他的事情。

就像當一個人不想看到某一件事物時，他會將眼睛閉上；同理，當比丘正在重複地修行某一種禪修法門時，如果邪惡的念頭在他的心中生起，他應當使自己忙碌於其他事情。如此，他能夠去除心中邪惡的念頭。惡念去除之後，他應當再回來靜坐，繼續修行他一再勤修的法門，專注於該法門的預備相。

萬一還是無法去除惡念，他應當高聲朗誦以前背誦過的註解佛法的文章。萬一這樣忙碌於其他事情時，惡

念還是無法去除，若他的袋子裡攜帶著記載佛陀與佛法功德的手冊，他應當拿出來讀誦，以便使心忙碌於（惡念以外的）其他事情。

萬一還是無法去除惡念，他應當從袋子裡拿出一對取火用的木條之類的東西。將注意力轉移到這些東西上，說道：「這是上面的木條，這是下面的木條。」等等，以便使心忙碌於（惡念以外的）其他事情。

萬一還是無法去除惡念，他應當拿出裝盛器具用的容器，如此注視那些日常用品：「這是錐子，這是剪刀，這是指甲剪，這是針。」以便使心忙碌於（惡念以外的）其他事情。

萬一還是無法去除惡念，他應當藉著縫補袈裟的破洞來使自己忙碌。只要惡念還沒有去除，他就應當藉著從事各種需要技巧的工作，以便使自己忙碌起來。一旦惡念去除之後，他應當再去靜坐，修行自己的禪修法門。

但是，他不應當開始從事建築工作。為什麼呢？因為一旦開始建築之後，即使心中的惡念去除了，禪修者還是沒有時間修行。不過，古代確實也曾經有智者藉著建築來去除惡念。

以下是有關建築工作的故事：以前有一位沙彌，名叫底薩（Tissa），他的戒師住在錫蘭東南部底薩市的大寺院（Tissamahavihara）。

有一天，底薩沙彌報告他的戒師說：「尊者，我不喜歡修梵行。」戒師了解沙彌的內心傾向及適合他的修行方法，他告訴沙彌說：「這個寺院裡洗澡用的水不夠，帶我到吉達拉山（Cittalapabbata）去吧。」沙彌就遵照命令而行。到了吉達拉山，戒師對沙彌說：「寺院是全體僧

團共用的僧物，使用僧物的責任重大。替我弄一個私人用的住所吧。」

沙彌回答說：「好的，尊者。」於是，戒師吩咐沙彌同時從事三件事情：一、從頭開始學習《相應部》經典；二、清理山上的一個山洞；三、開始修行火遍處。當他學完了《相應部》經典、將山洞清理完成、並且修行火遍處達到禪那時，他報告戒師說他已經完成了任務。他的戒師說：「沙彌，那個山洞是你辛辛苦苦清理出來的，今天你自己先在那裡住一晚吧。」

當天晚上沙彌就住在那個山洞裡。山洞裡的氣候條件很適合修行，於是沙彌修行觀禪，證悟了阿羅漢果，並且就在那裡進入般涅槃。

人們將他的遺體火化之後，建塔供養他的遺骨舍利。一直到今天，人們將這個塔稱作「底薩長老塔」。

在《除妄念經》中，佛陀繼續說：

「當他努力忘掉那些念頭，不再注意它們時，如果貪、瞋、癡的惡念仍然在他的心中生起，他應當注意去除這些惡念的來源。當他注意去除這些惡念的來源時，他就能夠摒除心中的一切貪、瞋、癡惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。就好像一個快速行走的人，他心裡想：『我為什麼要走這麼快呢？何不慢慢地走？』於是他慢慢地走。然後他又想：『我為什麼要慢慢地走呢？何不停下來站著？』於是他停下來站著。然後他又想：『我為什麼要站著呢？何不坐下來？』於是他坐了下來。然後他又想：『我為什麼要坐著呢？何不躺下來？』於是他躺了下來。

如此，他逐漸地用比較細的姿勢來取代比較粗的姿勢。同樣地，當比丘注意去除這些惡念的來源時，他就能夠摒除心中的一切貪、瞋、癡惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。」

關於上述這段經文，註疏裡解釋如下：

禪修者應當如此思惟惡念的來源，以及來源的來源：「這個惡念的原因是什麼？它的助緣是什麼？是什麼理由造成它生起？」

他追查：「基於什麼理由或原因，我須要走這麼快？」並且他思惟：「走這麼快對我有什麼好處呢？我應當慢慢地走。」等等。

「一個快速行走的人」比喻比丘陷入邪惡的念頭之中；「慢慢地走」比喻切斷了邪惡的念頭；「停下來站著」比喻切斷邪惡的念頭之後，比丘的心安住於禪修的法門；「坐下來」比喻透過修行觀禪而證悟阿羅漢果；「躺下來」比喻他進入果定而度過了一天，果定是以涅槃作為對象而生起的。

當禪修者尋找邪惡念頭的來源，及該來源的來源時，他如此追查：「邪惡的念頭是具備什麼原因？由於什麼助緣而生起的呢？」這時他心中的惡念就會變弱。當惡念減到最弱時，惡念就會完全瓦解。

透過《達塔帕本生經 Daddabha Jataka》的啟示，我們可以了解上文的意義：

有一天，在森林裡，一隻兔子在北路瓦樹下睡覺。有一粒北路瓦果實成熟了，與果柄分離而掉落下來，打在靠近兔子耳朵旁邊的土地上，發出很大的聲響。兔子

從睡夢中驚醒，它心裡想：「世界就要毀滅了！」於是牠驚慌地逃跑。其他野獸看到兔子逃跑，也都飛快地逃跑。

那時候，我們的菩薩生為一隻獅子，牠心裡想：「世界只在大劫的末端才會毀滅；在劫初和劫末之間的時期世界不會毀滅。現在我要一層一層地追查消息來源的來源，以便找到真相。」

這隻獅子就個別地詢問每一隻動物，從大象開始問起。輪到兔子時，他問道：「小兔子，你確實看到世界就要毀滅了嗎？」兔子回答說：「是的，大王。」獅子說：「來，帶我去看。」兔子說：「我不敢去，大王。」獅子說：「來吧，不用害怕。」獅子以柔和的言語及堅定的言語交替並用，帶著兔子一起前往現場。

走到距離北路瓦樹不遠的地方，兔子停下來，指著說：「願神保佑你！在我剛才躺臥的那個地方，大地發出迴盪的聲響。我不知道為什麼大地會發出迴盪的聲響。」

菩薩告訴兔子說：「你在這裡等一下。」然後牠自己向前走到樹下。牠看到兔子本來躺臥的地方、看到地上成熟的北路瓦果實、並且抬頭看到本來連接北路瓦果的果柄，於是牠作了這樣的結論：「當這隻兔子在此睡覺時，聽到北路瓦果掉在牠耳朵旁邊所發出的聲響，牠心裡生起這樣的念頭：世界就要毀滅了。」然後，他回來詢問兔子，以便驗證自己所發現的是否符合事實的情況。兔子回答說：「正是如此，大王。」證明獅子的結論是正確的。於是獅子說出了以下的偈子：

「聞落果聲，免兒飛奔；聽信免言，群獸逃命。」

然後獅子安慰眾野獸說：「不用害怕。」

如此，當禪修者一層層地追查來源的來源時，就能

去除心中的惡念。

這是註疏裡的解釋。

在《除妄念經》中，佛陀又說：

「當他注意去除惡念的來源時，如果心中仍然生起貪、瞋、癡的邪惡念頭，他應當咬緊牙關、舌頭抵住上顎，以心來擊敗、強迫、摧毀惡心。當他咬緊牙關、舌頭抵住上顎，以心來擊敗、強迫、摧毀惡心時，他就能夠摒除心中的一切貪、瞋、癡惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。就好像強者能夠捉住弱者的頭或肩膀，如此來擊敗他、強迫他、摧毀他；同樣地，當比丘咬緊牙關、舌頭抵住上顎，以心來擊敗、強迫、摧毀惡心時，他就能夠摒除心中的一切貪、瞋、癡惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。」

關於上述這段經文，註疏解釋如下：

就好像一個身強體壯的人，藉著捉住比他弱小者的頭或身體，就可以控制、降伏、擊敗弱小者，使弱小者疲乏、衰竭、軟弱；同樣地，比丘應當與邪惡的念頭搏鬥、戰勝它們、止息它們。他對惡念說：「我是誰？你是什麼東西？」他發起勇猛精進的心，說：「即使身上的血與肉乾枯，只剩下皮、髓和骨，我也要戰勝惡念。」佛陀舉出強壯者的比喻，以便指出上述的意義。

在經中，佛陀又說：

「諸比丘，當比丘注意某種對象時，由於該對象的緣故，比丘心中生起與貪、瞋、癡相關的邪惡

念頭。這時，當他將注意力轉移到與善法相關的其他對象時，他就能夠摒除心中的一切貪、瞋、癡惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。當他思惟這些惡念所帶來的危險時.....當他努力忘掉這些惡念，不再注意它們時.....當他注意去除這些惡念的來源時.....當他咬緊牙關、舌頭抵住上顎，以心來擊敗、強迫、摧毀惡心時，他就能夠摒除心中的一切貪、瞋、癡惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。這時，該比丘就可以稱得上是念頭的主人，他能夠使自己想要的念頭生起，使不想要的念頭不生起。他已經斷除了貪愛、擺脫了枷鎖，並且透過徹底地洞察我慢，他解脫了一切痛苦。

世尊如此開示之後，諸比丘對世尊的教導歡喜信受。」

註疏將上述這段經文稱為結論的部份。

就好像一位教導箭術的老師，教導從外國來的王子使用五種武器的方法，然後，他激勵王子說：「回去掌握貴國的統治權吧！」他指示王子如何運用五種武器，說道：「如果強盜在路上攔劫你，就使用弓箭；萬一弓箭無效，就使用長矛、寶劍等等，然後就能夠逃脫。」王子照著實行之後，回到他的國家，取得了統治權，享受治理國家的福報。

同樣地，佛陀教導這五種方法，激勵比丘開展增上心，以便證悟聖人的果位。

努力開展增上心的比丘在禪修當中，如果會引發惡

念的對象在心中出現，藉著注意其他對象的教法，他能夠止息惡念，並且在修行觀禪之後，能夠證悟聖果。若無法如此做到，他能夠藉著思惟惡念所帶來危險的教法，來證悟聖果。若無法如此做到，他能夠藉著忘掉惡念，不去注意的教法，來證悟聖果。若無法如此做到，他能夠藉著追查惡念來源的教法，來證悟聖果。若無法如此做到，他能夠藉著強力控制的教法，來止息惡念，修行觀禪，證悟聖果。

關於「該比丘就可以稱得上是念頭的主人」這句話，註疏裡解釋如下：

比丘可以稱得上是善巧於控制念頭轉動過程的人，精通於控制念頭轉動過程的人。

以前，他無法使自己想要的念頭生起，使不想要的念頭不生起。現在，由於他已經熟練於控制念頭，他能夠在起心動念上作得了主。所以說：「他能夠使自己想要的念頭生起，使不想要的念頭不生起。」於是，他斷除了一切的貪愛。

所以，當心中生起任何邪惡的念頭時，你應當以本經所教導的五種方法來將惡念去除；如此，你就能避免造作惡業，純粹只奉行善業，並且能使你的禪修日起有功。