

少欲知足^①

若说某人为少欲知足者，并不应仅以其人资财的多寡去评判。虽有财富，却心不贪爱，犹可称为少欲知足者。虽无分文，却贪心如海，仍不能算在少欲知足者之列。

往昔时曾有一位优婆塞^②，他的亲戚中有信仰婆罗门教的，而且特别崇拜那种能够穿着破烂衣裳，只修苦行的婆罗门。一日，一位亲戚把优婆塞找来，让他拜见一位婆罗门。这位婆罗门常使自己处于五热炙身的状态，又常以粗劣的食物充饥，并常常坐卧在粪秽之中。亲戚对优婆塞说：

“你不是曾见过一些洁身清心的高行之士吗？他们与这位婆罗门相比，谁更少欲知足呢？”

优婆塞道：“这种苦行只能诓骗你这种痴迷之人。”

随即优婆塞问那位婆罗门：“你如今修此苦行是为了什么呀？”

婆罗门道：“我于今世修苦行，是为来世做大国王。”

于是优婆塞告诫其亲戚：“并非恶衣粗食、资财不丰的人就一定是少欲知足者。像你崇拜的这样的婆罗门，如今作种种苦行，是为将来更大地满足种种欲望，如今缺衣少食，其实所求无厌，贪心如海。他现在身形虽作苦行，内心却深怀贪念，实际是佯装少欲不贪的样子，欺世盗名罢了。真正的仙圣之道并没有把少欲知足与短缺资财必然地联系起来。像频婆娑罗王，富有广阔的国土，众多的象、马，数不清的奇珍异宝，仍被赞誉为少欲

知足的人。为什么呢 因为国王虽有财富 却无贪婪之心 而是乐善好施 明了圣道。所以虽然资财盈满 而心无奢求 仍可称为少欲知足者。像那个修苦行的婆罗门 希求无边 虽然身无分文 却不可称为少欲知足者。”

优婆塞接着又给他的亲戚讲了两个故事：

我听说 曾有一位比丘尼 行至一个叫賧伽罗的国家 看到一位正在修苦行的婆罗门 受着五热之苦 从头到脚、胸前背后 汗流如雨 喉干舌焦 身体燥热。四周是盛火 上面是骄阳 婆罗门处在中间 如饼在鏊。虽然辗转反侧 却无处可避。眼见这种状况，比丘尼便上前向婆罗门说道：

“你这个人是可炙的不炙 不可炙的却在炙啊。正在受着难耐煎熬的婆罗门听到有个比丘尼说这样的话 顿时火冒三丈 叫嚷道：“可恶的剃发者 你说什么是可炙的？”

比丘尼回答：“就是你现在的嗔怒之心啊。你若能炙此心，才叫真炙呢。这好比牛驾车行，车若不行，则需要鞭策驾车的牛，而不是鞭车。人的身体就好比是车，人的心识就如驾车的牛，所以说你应该炙心，何故暴虐身体呢？人的身体又好比林木 好比围墙 虽然能把它们烧掉 可是又有何益呢？”

婆罗门被比丘尼说得理屈辞穷，默默地停止了苦行。

优婆塞接着又说：在修婆多国有一比丘^⑥ 在一处房屋残垣中发现了伏藏^⑦：一个盛满金钱的大铜瓮。比丘立刻把房屋的主人——一个贫穷的优婆塞叫来，指着伏藏对他说：

“快把这些金钱取走吧，你这么穷，正好可以用来改变生活。”

优婆塞平静地问比丘：“你是什么时候发现这里有宝藏的？”

比丘答：“今日才发现的。”

优婆塞接着说：“我知此宝藏已非一日 可以说很久很久了，

然而我却始终没有取用这些金钱。因为我明白这个宝藏实际是个患源 我若用这些金钱发家致富 必然会被国王知道 我不是被定为死罪 也会被判罚罪 牢狱刑罚苦不可数。取宝贪财 招惹灾难 实在是很可怖的事。我虽然发现宝藏很多年了 而且一直住在这房屋里 但却从未有贪图这些金钱的想法。要知道 贪心如火 无不尽焚啊。”

比丘听完优婆塞的一席话 敬佩地对优婆塞道：“你深解佛教少欲知足的教法，令我倍感惭愧。我虽然剃度出家，身服法衣 只不过像个沙门^⑧罢了，把教法忘得干干净净，竟然教唆你贪图钱财，违背了少欲知足这个沙门之本啊。今天幸得你的提醒。”

“这才是真正的少欲知足者呢。”优婆塞的亲戚听完故事 若有所悟地陷入了沉思。

选自《大庄严论经》卷二。

优婆塞：是梵文 *Upāsaka* 音译。指称亲近皈依三宝 接受五戒 在家修持佛教的信徒。即男居士。

婆罗门教：印度古代的宗教之一。以《吠陀》为最古老的经典；多神信仰，奉梵天、毗湿奴和湿婆为三大主神。

五热：佛教之外的所谓外道的苦行之一。据说是用火炙烤身体的头、双手、双脚五部分。

比丘尼：指称出家后的佛教女僧人。

⑥ 比丘：指出家后的佛教男僧人。

⑦ 伏藏：常指埋藏起来的财物。

⑧ 沙门：古印度对一般出家人的统称，后来专指佛教的僧侣。

僧福田^①

人们供养僧宝 是为了营造福田，敬重的是僧人的德性，并不应在乎年老还是年少。但是总有人认为惟有年老者德高，不把年少者放在眼里。古时一位檀越 就曾是这样的人：

一日 檀越授意一位朋友去拜访僧伽 延请诸位高僧大德于明日到家中接受供养 并特别嘱咐：“只邀请年老者 不要年轻的。”朋友按意旨来到僧伽中 依次恭请了诸位年高老僧 唯独没请众沙弥^②。沙弥们甚感迷惑：“为什么不请我们呢？”檀越的朋友回答：“檀越特别嘱咐过了 只请年老者。他们虽然发白面皱，齿落眉疏 背偻行缓 却更能显示深怀宿德。檀越喜欢这样的老僧 并不是我的主张。”

当时这个僧伽中的诸位沙弥皆是罗汉^③。檀越朋友的这番解释 犹如杵到了要脉 触恼了幼狮 众沙弥都说：“这个檀越真是愚昧无智 不爱德才 却贪耄老。难道他不明白 没有智慧功德的人 即使鹤发长髯也是枉然 惟有贵能修福灭恶 净修梵行的智慧之人 才称得上长老、大德吗 他这样贬毁我们 是在僧福田里制造诽谤 获得的将是罪过呀 我们应当赶快到他那里去 启发他改变看法 以免堕入恶道^④。”

第二天 这些沙弥以神通力量 变化成老人模样 拄着拐杖 颤颤巍巍走进了檀越家门。檀越看到众位老僧到来，心中极大欢喜 点燃华香 撒散鲜花 殷勤招待诸位老僧就座。及至大家都已坐定 须臾之间 众老僧全都还原了沙弥相 檀越万分惊愕，

语无伦次地问：

“你们是饮了上天的甘露了吗？怎么竟然一下子变得如此年少 容颜竟会如此润泽呢？”

沙弥向他解释道：“我们非仙非鬼 就是沙弥 只因檀越您只选择年老僧人供养 于僧福田中有高下长幼的分别念想 这将破坏您已有的善根 所以我等沙弥才变成老僧来到你家 劝令你悔悟。”

沙弥们又开导檀越说：“求法的人 不应只看形相 而应看有无智慧。身虽幼稚 能断除诸漏^④ 便是得圣道者 年高身老 却放逸愚痴，反倒是幼稚者。你的所作所为就像是用爪指探测海底，如子子欲量海阔啊。依你自己的浅陋来衡量福田的高下深浅 来揣测众僧的功德之海 是愚蠢的 也是无益的。”

听完沙弥的论说，檀越感动得五体投地。不过他还有疑惑，便问：

“诸位大德，我诚心敬供佛僧，可我不知佛与僧谁更殊胜呢？”

沙弥反问檀越：“你难道不知有三宝吗？”

檀越回答：“当然知道 是佛、法、僧。可是我不知道哪一个是最胜者。”

沙弥告诉他：“过去曾有一位大婆罗门 想要诋毁佛僧不异的教法，便献饭食供施如来^⑤ 若如来不接受 三界^⑥之内就没有能消受者了。果然 如来把饭食置入水中 水中即起烟火。但是有人献衣物供奉给佛 佛把衣物转送给僧人 僧人受之却没有异常变化。这是因为僧有大德，故而佛僧无异，由此也可知道，三宝之间也无不同。所以 你应该明白 各种功德善事 都出于僧众之中。好比天降大龙雨，惟有大海能堪受。众僧便是能承受大法雨的胜智丛林 是众生解脱路上智慧党伴。”

至此，檀越彻底地心悦诚服了。与其眷属一同获得了须陀洹果^⑫。

选自《大庄严论经》卷一。

② 僧宝 佛教的佛、法、僧三宝之一。

福田：佛教认为供养三宝可增生福善，犹如播种田地可收获一样 故把供养对象称为福田。

檀越：即施主，向寺院、僧众施舍财物、饮食的世俗佛教信徒。

僧伽：即僧团。此处指众僧所居之处。

⑥ 沙弥：特指七岁至二十岁间受过十戒的出家男子。一般指年轻的僧人。

⑦ 罗汉“阿罗汉”的略称 小乘佛教修行的最高果位。

⑧ 恶道：佛教认为生前的行为善恶与否，决定着轮回转生的趋向；为恶者将堕入地圻等恶道。

⑨ 漏 梵文 *Āsrava* 的意译。指众生处于生死轮回流转，不得超越三界的种种无尽的烦恼业因。

⑩ 如来 指佛。佛的十号之一 由梵文 *Tathāgata* 意译。

⑪ 三界 指众生所处的世俗世界 即俗界、色界、无色界三层。众生在此间生死流转 故也称之为“迷界”。

⑫ 须陀洹果：小乘佛教修习的果位之一。

带不走的财宝^①

古昔有个叫难陀的国王，非常贪财。自从当了国王，已经聚敛了很多财宝。可是仍不满足。他想：“我要把一国之内所有的金银财宝都收积在王宫中，不让王库之外有一点剩余。将来我还要把这些财宝带到下辈来世去。”

贪得无厌的难陀心中只有一个念头，那就是敛财。为此他不惜将自己的女儿放置到妓楼里去，并特别吩咐侍从说：“若有人带着财宝来求我的女儿，就连人带宝一并送交王宫来。”就这样，一国的钱财全都聚积在了王库。

当时都城住着一位寡妇，只有一个儿子，是她的命根儿。一个偶然的，机会寡妇之子看见了妓楼上国王的女儿。公主仪态非凡，姿貌超群，令寡妇之子倾慕得神魂颠倒。但是家中已经穷得无有长物，根本无法觐见公主。终于，寡妇之子相思成疾，身体羸弱，气息微微。寡母焦急万分地探问儿子患病原由，儿子据实告诉了母亲，并且说：

“我若不能与公主相见，定死无疑。”

寡母听了儿子的话，一筹莫展，心想：“一国之内所有钱财尽在王库，我到哪里能找到财宝让你去觐见公主呢？”

忽然寡母想起了什么，忙对儿子说：“你父亲死时，口中衔有一枚金币，你去掘冢，得到金钱就可以通融求见公主了。”

儿子一听，一下子来了精神，急忙前往坟地掘开父冢，撬开尸口。果然有枚金币。拿到钱，寡妇之子便兴高采烈地来见公

主，可是人没见到却被国王派下的人缚系到了国王那里。

国王见这个痴情的穷小子竟然还有一枚金币，心生诧异，审问道：

“国内金钱全在我的宝库里，你哪里得到的金钱，是不是发现了宝藏没有报告？”

随即不由分说命人施加刑法。寡妇之子虽然已经奄奄一息，但还是坚持说：“我不曾发现宝藏。”

“那你哪来的金钱？”国王追问道。

寡妇之子只好坦白：“母亲见我相思欲死，深生怜惜，告示我亡父口中曾衔一枚金钱，于是我便伤天害理地掘开了父冢，得到了这枚金钱。”

国王随即派人前去查验，证实确有其事。国王听到禀报后，心中受到了很大触动。他暗自揣度：“我现在聚敛财宝，指望能带到后世来生继续享用，但今天看到此子的亡父在口中只衔一枚金钱，尚且带不走，更何况我有那么多呢？”

这时，国王旁边的一位辅相，察言观色，知道国王的贪婪之心有所动摇，便趁机进谏道：“欲使生活福乐，自然需要钱财。但是今世珍宝、象、马等物却是带不到后世的。国王啊，您今生的身体不是也带不到来世吗？更何况财产呢？若要使身后福乐，惟有于今生修善造福，布施利人，才有福报利益于后世。”

难陀国王从此觉悟，将库中钱财施舍给穷苦百姓，终于获得了福报。

选自《大庄严论经》卷三。

人之贵贱^①

古时有个阿育王 笃敬三宝 诚信佛法 是位著名的弘扬佛教的国王。每每于清静的地方遇见佛弟子 无论长幼 阿育王必要下马向其致敬。

当时 有位叫耶睺的大臣 见国王礼敬比丘深感不满 心中升起要诽谤佛弟子的恶念。于是他来到阿育王面前劝谏道：

“国王啊，那些比丘差不多都是些出身于贱杂种姓 的人，因为具有婆罗门或刹帝利这样高贵种姓的人是不可能出家的。在那些人中不仅有吠舍、首陀罗这样低种姓皮匠、织工、瓦匠和理发匠，甚至还有旃陀罗等下贱的人。国王不应该向这样低贱出身的比丘行礼。”

阿育王听了耶睺对比丘们充满鄙视的话 默不作声 像是没听到一样 没有理会他。

过了两天 阿育王找了一个合适的机会 把所有的大臣都召集在一起 向他们下了一道敕命 他说：

“我今天要求你们每一位都去找来一种动物的头 然后拿到市场上卖掉。不过你们不能因此去杀死任何一种动物，只能找自然死亡的动物。”

随即阿育王又依次把每位大臣叫到身边，轻声告诉他们：“你找一个马头。”或“你找一个牛头。”或“你找一个某某头。”轮到耶睺时 阿育王悄悄地告诉他：“你去找一个自然死亡人的头颅 然后赶紧拿到市场上去卖掉。”吩咐完毕 大臣们便分头行动

去了。

不多久，大臣们各自拿着找到的动物的头陆陆续续来到了集市上。耶賒找到了一个人头也来到了市场上。很快，大臣们手中的动物头都被人们争抢着买走了，惟有耶賒手中提着的人头无人问津。不仅没人买，而且众人都显出极其厌恶的神色，远远地避开了，甚至有些人还指着耶賒咒骂他：

“你难道是夜叉、魔鬼吗？怎么能够提一个人头到集市上来卖呢？”

耶賒无奈，悻悻地回到王宫，向国王禀报：

“国王啊，我提着人头在集市上叫卖，不仅无人肯买，而且遭到众人的辱骂，我该怎么处理这个人头呢？”

阿育王说：“实在卖不出去，就白送给想要的人吧。”

于是，耶賒提着人头第二次进入集市，并高声喊道：“白送这个人头哇，想要的速速来取！”市场上的人们见耶賒竟然拎着人头进入集市，还大声张扬，群情激愤，辱骂之声复加有甚，根本没人要这个人头。耶賒惭愧地低下头，再次回到王宫。

他来到大殿之上，向国王合掌回禀：“国王啊，其他诸位大臣所卖的牛、马、象、猪、羊等牲畜的头都被人们争相购买走了，因为那些头都有用处。惟有此人头秽恶无比，没有一点用处，白送都无人要，哪还卖得出去呢？”

阿育王问耶賒：“你知道人头为什么卖不出去吗？”耶賒回答：

“知道，人们都说人头恶贱。”

阿育王又问：“只这一个头可憎恶吗？”

耶賒又回答：“所有人的头都可憎，都恶贱，非此一头。”

阿育王再问耶賒：“如此说来，我的头也是恶贱的吗？也令人可憎吗？”耶賒听国王这么问，心中惧怕得不行，不敢对答。阿

育王见状 便对耶賒说：

“今天我赦你无罪 照实回答 我的头是否恶贱？”

耶賒战战兢兢地说：“是的 国王的头亦然恶贱。”

阿育王又追问：“确实同样可恶？”

耶賒答：“一样可憎恶。”

“那么，既然所有的人头无论贵贱同样的恶贱，你又为何自恃出身豪贵种姓，自矜高尚呢？还有什么理由遮挡我礼敬沙门诸佛弟子呢？”

耶賒无言对答国王的这些质问。接着，阿育王严肃地对耶賒说：

“你之所以鄙视比丘，是由于你的愚痴错乱。你只见比丘出身种姓低贱 却不见诸比丘道德高尚 广为世人敬重。皮肉筋骨等物 不论出身门户高低 人人相同 没有贵贱差别。惟有德高行善才能使人尊贵，而卑鄙心恶定将使人形惭相贱。沙门比丘修行善业 守戒坚定 富有智慧 受到礼敬是理所应该的。你审慎地思考思考去吧。”

选自《大庄严论经》卷三。

阿育王：古代印度孔雀王朝的一位著名国王，曾有统一印度，制法令刻于摩崖和石柱，以及派遣传播佛教的僧侣向四方传教等等重大作为。

三宝 参见《僧福田》有关“僧宝”的注释。

种姓：是梵文 Varna 瓦尔纳 的意译 即种姓制度 是古代印度的社会等级制度。分为婆罗门、刹帝利、吠舍、首陀罗四个种姓 种姓外还有旃陀罗等被称为不可接触者的贱民。

宰相之子^①

在古代的一个王国里 忠诚能干的宰相英年早逝 当时宰相的儿子年纪尚幼 没能继承父亲的官职。不几年 宰相家便资财耗尽，成了穷人。宰相的儿子想去觐见国王，但没有金钱打点，无人为他通禀。于是在贫苦之中 宰相之子挣扎着养活自己 逐渐地长大了 而且仪表堂堂 勇猛伟岸。到了盛壮之年 宰相之子已是才艺具备，深怀理民断事的本领，显露出了将相的才能。但却仍然困陷在贫苦的生活中，终日为了填饱肚子而愁恼。

一日 又在忍受饥饿的宰相之子暗自思忖：“我虽然出身高贵 如今却一贫如洗 经常饥肠辘辘 深陷穷困潦倒之中 空怀许多才艺 无处施展。我怎样才能改变这种窘状呢 显然 我首先应弄到一笔钱 改变贫穷的生活状况。”可是转念再想 他又犹豫了：“我是宰相的后人 若像其他穷人那样去做下贱的活儿是要遭人笑话的。倘若不让人看到 又能弄到钱 只有去当贼了。”想到这里 宰相的儿子便在腰间系上箭筒 手中拿上利剑 种种装备配带齐整 准备出外行盗。正要出发 宰相之子心中又产生了顾虑：“我若是盗劫了普通人家 定会让人家也陷入穷苦 我不忍下手。”忽然 他有了一个主意：“我应当去劫持国王。”

思虑已定，宰相之子转眼便来到王宫，潜入了国王的卧室。国王觉察到有贼到了身边，惊恐得不敢言声。宰相之子把国王的衣物、珠宝收拾了一大堆 正准备离去 忽见国王头边的桌案上放着一个盛水器 又饥又渴的宰相之子便过来喝水 水器旁边有许多香灰 他以为是面 遂又和着水把这些灰吃了。因为吞咽

得太急促 竟然没有觉出是灰。等到腹中胀满后 方才感觉到自己吃的是灰不是面。顿时 宰相之子内心受到极大的触动 悔悟道：“香灰都可以果腹 更何况其他的什么东西。我宁可食草充饥 也不能当贼啊 父辈中从没有人做出过不道德的事 我岂能行此无道损坏祖上名声呢？” 随即他放弃了所有要盗走的东西，空手离开了王宫。

国王眼看着面前的强盗空手而去，十分诧异。第二天一上朝，国王就派人把宰相之子找到了。

国王审问道：“你既然已经盗得了东西 并集在一处 准备拿走 怎么又空手而去了呢 是什么阻止了你的盗劫行为呢？”

宰相之子向国王坦白说：“我夜间潜入王宫行窃 做出非礼的事 实在是被饥饿所逼迫。灰水止住了我的饥渴 也熄灭了我作恶的念头 令我心生悔恨 所以我空手而归了。”

宰相之子接着向国王说：“国王不知 我并非庶家子弟 而是早先死去的宰相的儿子。因家中赤贫，又担心做低贱苦役遭人耻笑，一念之差便坏了自己的意志，做出了非法的事。从今以后 我宁饮灰水 采食野草 也决不再起盗窃的恶念。我家先人遗有家训：‘宁灭己身 不毁法训。’”，

国王听说他是宰相之子 又亲自验证了他的德才 心中非常高兴。当场赞叹道：“虽有过错 但很快知道改悔 仍不愧为宰相之子。”接着国王又说：“贫穷常会破坏人的志向 逼迫人丢弃忍耐与羞耻。你能抑制住恶心 不违教法 犹如以家法之钩 钳制住非法之象 很不简单啊。一个人若能除解自己的愚狂 日后也定能排解疑难的大事。你的德才我已经检验过，所以我要任用你继承相位。好好地干吧，你的事业将会胜过你的父亲。”

慳心难舍^①

古时候有个须和多国，国王名叫萨多浮。一日国王出外游猎，遇见一座佛塔，便取出五个小钱布施给佛塔。当时有个旃陀罗，恰好也游走到佛塔处，远远地看到国王布施佛塔，便遥唱了一句：“善哉！”以称赞国王的布施。可是国王听了却心生不悦，当即命令仆从把旃陀罗缚捉回了王宫。

国王问这个旃陀罗：“你见我布施五个小钱就赞叹，是嫌我布施得太少，讥笑我，还是因为别的什么？”

旃陀罗匍匐在地乞求道：“若大王施赦我无罪，我才敢言。”

国王说：“好吧，我今天就赦你无罪。”

旃陀罗赶紧谢恩，即说：“我过去曾在山中险道间作过盗贼。有一日捉住了一个人，可他拼死不交出钱来。只是紧紧地攥着拳头不放开。我便猜想：此人手中必有什么特别值钱的东西。于是我口出恶语威胁他，令其张开拳头，可他不肯，我又弯弓恐吓他，他还是不放开拳头，我再搭上箭，作出愤怒欲射的样子，他仍不松开拳。最后我因为贪心太甚，射杀了这个人。但是当我费劲地掰开他的手时，只看到了一枚小小的铜钱。我当时感到万分的沮丧，宁惜一钱，不惜性命，世上竟有这般慳心难舍之人！人心若都如此，岂不是世人极大的悲哀吗？所以，如今我见到任何能施舍钱物的人，都视之为难能可贵的人，都要赞美称颂他的善举。今天我看见大王在没有刀弓逼迫，没有人哀苦央求，也没有无可舍想舍或有可舍却难舍的困惑的情况下，自在地布施佛

塔，便由衷地唱赞称善了。因为我先前见过那种处在极苦之中却不舍微利的人，知道人的悭吝贪恋之心是多么地难舍。我多年的经历还让我明白了一个道理，在能够修行微小布施功德的时候，心中若能不起轻视菲薄的分别妄想，便是真正有智慧的人了。”

选自《大庄严论经》卷六。

布施：佛教主张的六种从生死此岸到达涅槃彼岸的修行方法——“六度”之一。指行施给他人财物、体力、智慧等，是一种获得积累功德及最终解脱的方法或途径。

旃陀罗 古代印度属于“不可接触者”的“贱民”。

因材施教^①

尊者目犍连 教授着两位弟子，在他的指导下专心学禅。虽然弟子修习非常刻苦，但却一直没能开悟。一日尊者舍利弗 探问目犍连：

“你那两位弟子得证胜法与否？”

目犍连很遗憾地说：“未得。”

舍利弗又问：“你教给他们什么方法了？”

目犍连说：“一个教的‘数息法’^④，另一个教的‘不净观法’^⑤。可是这俩弟子心智愚滞，总不得要领。”

舍利弗接着追问：“你的两位弟子各是什么出身？”

“一个出自浣衣人家，一个是锻金师之子。”目犍连告诉舍利弗。

“噢，原来如此。”舍利弗对目犍连说：“锻金师之子应该教他修习‘安般禅法’^⑥，浣衣人之子则该修‘不净观法’。因为锻金者常吹风箱，出入气息粗促，教他‘数息法’，调顺呼吸，使他易于安心而进入禅定。而浣衣人常在河边，所见多是清水净衣，教他‘不净观法’，使他通过观想自身及他身的污秽不净来消除贪恋妄念，由观白骨而得安心，从而证悟胜法”。

目犍连采纳了舍利弗的建议，调换了二弟子的修习方法。果然，二弟子都有了进步，最后终于修得了罗汉果。

选自《大庄严论经》卷七。

②③ 目犍连、舍利弗 都是佛的大弟子。

即“安般禅法”。

不净观法：佛教禅观之一。即休息者通过在禅定中观想自身与他身的种种污秽不净、天地间万物无存不亡，以断除贪恋之心的一种休息方法。

⑥ 安般禅法：一般即指数息法。由梵文 *Anāpānasmṛti* 音译。“安般”就是呼吸的意思。此禅法在于使休息者通过调解呼吸，即数呼吸的次数而令浮躁散乱的心绪安定下来，从而渐进禅定的状态。