

某个森林里居住着许多猴子。猎人在猴子经过的路上布下捕捉猴子的粘胶陷阱。那些不愚蠢、不贪婪的猴子，看见粘胶就远远地回避，但那愚蠢、贪婪的猴子走近粘胶后，就会用手去抓，以致被黏在那里。

它想：“我要挣脱我的手”，便用另一只手去抓，又被黏在那里。

它想：“我要挣脱双手”，便用脚去抓，一样被黏在那里。

它想：“我要挣脱双手与脚”，再用第二只脚去抓，又被黏在那里。

他又想：“我要挣脱双手与双脚”，他这次用嘴，更被牢牢地黏在那里。

于是，那只猴子身上五处都被捆，躺在那里尖叫。它已遭遇不幸和灾难，猎人可以对它为所欲为。《相应部 47.7》

作为修行人，当我们离开自己的属地而误入了外人的范围时，我们也会如同猴子一样遭遇不幸和灾难。恶魔将会侵袭我们。

哪些不是我们该专注的领域，而是外人的范围呢？

五种感官慾望——

- ❖ 能被眼识知，令人渴望的、可爱的、可意的、诱人的色；
- ❖ 能被耳识知……的声音；
- ❖ 能被鼻识知……的气味；
- ❖ 能被舌识知……的味道；
- ❖ 能被身识知，令人渴望的、可爱的、可意的、诱人的触。

# 身受

# 心法

为了避免恶魔的侵袭，我们应该在自己的心念范围或自己的领域内活动。

什么是我们自己的领域呢？

四念处——

身念处、受念处、心念处和法念处。



通过身念处，如实看到身体是由地、水、火、风四大元素组成的，我们能逐渐放下“自我”的观念。由于受能引致贪爱，通过受念处，如实看到所有的受因无常变化而是苦的，我们就能控制贪爱。通过心念处，如实看到心的各种状态是没有自我的，从而理解到它们虚幻的本质，所以不被欺骗而盲目地作出冲动的反应。通过法念处，如实看到所有的现象是无常的，我们放下我慢。

**回归你自己的属地，你将因此受到保护。**