

不淨觀、白骨觀修法簡述

一、脹想：觀想左腳大拇趾漸漸腫脹變黑，先慢慢膨脹如荔枝大，再繼續膨脹如雞蛋大。接著依次觀想第二、第三、第四、第五個腳趾，也漸漸膨脹得跟雞蛋一樣大。接著觀想：腳掌→腳後跟→腳踝→小腿→膝蓋→大腿→左邊屁股，都膨脹變黑。然後換到右腳，也是按照同樣的順序，從大腳趾一直到右邊屁股，都膨脹變黑。然後大小二便處也膨脹變黑。接著依次觀想：腰脊→腹脇→背→胸→左肩胛骨→左手臂→左手肘→左手腕→左手掌→左手指→右肩胛骨→右手臂→右手肘→右手腕→右手掌→右手指→脖子→頭，都膨脹變黑。

二、五想：

- 1.壞想：膨脹後慢慢萎縮，皮膚裂開爛壞。
- 2.血塗想：全身流出污血，血流塗地。
- 3.膿爛想：全身潰爛化膿。
- 4.青瘀想：爛肉風乾，發青變黑。
- 5.噉想：大小二便處流出膿、流出蟲。

三、骨想：兩眉之間皮肉剖開，露出如指頭大的白骨。依次往上觀想額頭、髮際、頭頂皮肉剖開，整個頭蓋骨露出。接著往下觀想，隨心念觀想之處，皮肉剖開，露出白骨：頸→兩肩→手臂→手肘→手腕→手掌→手指→胸腹剖開→背脊剖開（露出肋骨）→腰椎→髖骨（骨盆）→大腿→膝蓋→小腿→腳踝→腳掌→腳趾。

四、觀想全身骨頭節節相拄：

腳趾骨^{支撐}→腳掌骨→腳踝→小腿骨→膝蓋骨→大腿骨→髖骨→腰骨→脊骨→肋骨→頸骨→下巴骨→牙齒→頭骨。頸骨→鎖骨→肩胛骨→上半臂→手肘→下半臂→腕骨→掌骨→指骨。

觀全身 360 塊的骨頭節節相拄，是因緣所生，「我」在哪裡？如此觀察，即可破除身見（執著這個身是我的邪見），調伏憍慢、調伏五欲。

五、從頭到腳，從腳到頭，反覆不斷觀看白骨百遍千遍，直到白骨變得像白貝殼、白雪一樣的白；心也會變得愈來愈清淨，然後再繼續入定，一直觀到白骨放光為止。