

墓園觀：觀察屍體的腐爛過程

「墓園觀」的修習，是觀察墓園的屍體。經中清晰地描繪屍體接續發生腐壞的九個階段：

1. 膨脹、青瘀、腐爛相；
2. 被鳥、獸、蟲所啄咬噬食相；
3. 附著血肉筋腱的骸骨相；
4. 無肉血跡漫塗，筋腱連結之骸骨相；
5. 無血無肉，筋腱連結之骸骨相；
6. 骸骨散置各處相；
7. 骸骨成螺色白骨相；
8. 骸骨堆積相；
9. 骸骨粉碎成骨粉相。

這個修持，強調兩件事：揭示身體「可厭」的特性，及「一切眾生無法避免死亡的命運」的事實。修習者從隨觀屍體，進而思惟自身將會經歷同樣的腐爛過程，死亡無可避免，身體只能停留一段有限的時間。藉助這個隨觀，修習者體會到身體的「真實」性質，並且由此克服個人對於身體的執著。如果修習者能從身體的執著中解脫，就會從死亡的恐懼中解脫。

