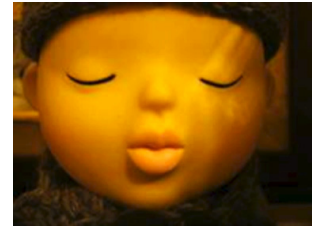




諸比丘！此等七想之修習，再三力行，有大利益，駐足於不滅，究竟涅槃。哪七想？《增支部7.46》



七想	利益	修行方法
不淨想	其心遠離於淫行，轉出及收縮；對淫行保持平捨或厭離。	思維身體三十二部份之不淨：如是觀察此身，為皮所包，充滿不淨，這身體有頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肉、腱、骨、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、膜、脾臟、肺臟、大腸、小腸、胃中物、糞、腦、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、脂膏、唾、涕、關節滑液和尿。
死想	其心遠離對生命的執著，得厭離於一切“有”，能精進不放逸，斷除對財物的貪愛。他的無常想增長，臨終不迷惑、不恐懼。	思維周遭曾經享受生命而現已死亡的人。憶念如下： "生命是無常的，死亡是必然的"；"我會在任一刻死去"；"死亡將會發生"。如此思維，悚懼感將隨之生起。
食不淨想	其心不貪著於味愛，對食物的美味能保持平捨或厭離。	觀想已食食物之可厭——食物被唾液所污染；經咀嚼的食物被嘔出；未消化的食物帶有臭味地被排除等等。
一切世間不可樂想	其心遠離世間華美的見解；厭離、轉出及收縮；對世間保持平捨和厭離。	思維內外五蘊無常、過患和危厄的本質；瞭解到對世間任何喜愛都將成為修行道路的阻礙，對一切行感到厭惡。
無常想	其心不著於利益、供養、名聲。	思維諸行無常。
無常苦想	其心對懶惰、懈怠、放逸、不勤行、不觀察生起激烈之怖畏想，猶如面對手持刀劍的殺手般。	思維一切行法遭受不斷生滅壓迫的本質。
苦無我想	其心於此有識之身及於外部的一切相，遠離“我”，“我所”與“慢”，超越偏見，寂靜而有妙解脫。	思維因果；思維行法的生起是無法掌控的。