

身念住

一般人執著身體，產生種種痛苦，透過專注而具念的觀察，了知「身」是集合體，是生滅變化的、不淨的，漸漸能放下對身體的執著、束縛。

身體是個集合體

「身隨觀」的次第是循序漸進的，從身體較為明顯和基本的層面開始，持續朝向更微細且解析的方式去了解身體的性質。

「身隨觀」有何目的、利益呢？凡夫不知「身」是集合體，是生滅變化的、不淨的，因此執著身體，而產生種種痛苦。身隨觀的目的是：對身體持有平衡而不執著的態度，能捨離對「身」的執著，當然也就能捨離其他的執著。

我們追求感官的滿足所產生的身心躁動，透過專注而具念的觀察，這些感官就會平靜下來。持續不斷的觀察，了知身體的無常變化，漸漸能放下對身體的執著、束縛。如果缺乏對身體的覺知，貪著和執取很容易生起。

對「身」覺知、具念，將很容易地獲致甚深的禪定，開展出智慧的花朵。

