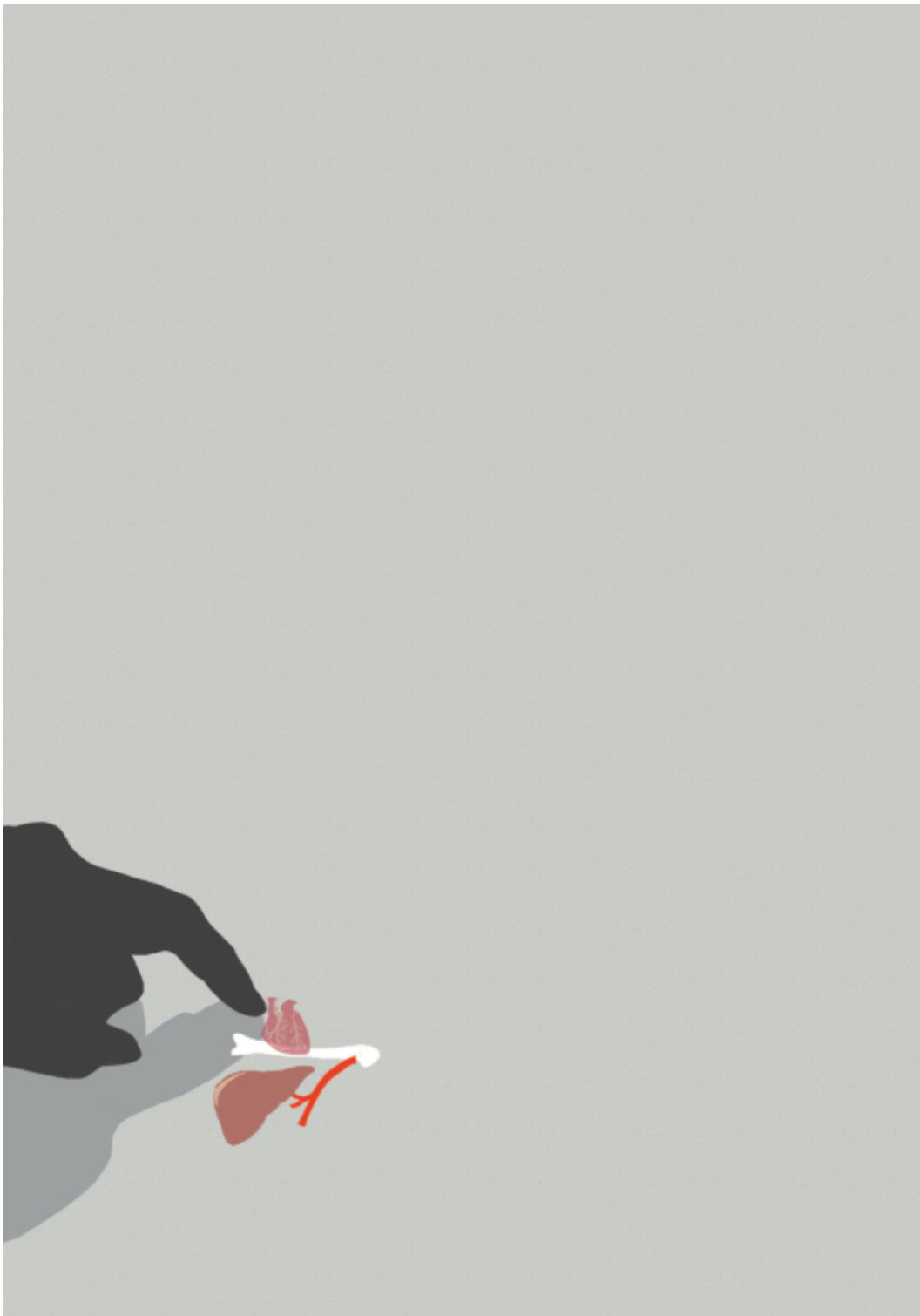




## 不淨觀：三十二身分

「三十二身分」的修習是隨觀身體的組成，經中舉出身體有頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨骼、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺、腸、腸間膜、胃中物、糞便、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、皮脂、唾液、鼻涕、關節液、尿等三十一個部分（身分），在其他的段落有提到腦，共成為三十二部分。

這個隨觀的修習：是從注意每個個別的部分，到全部的身分一起覺知。隨著觀察的深入，覺知轉向於身體整體上組合的、不淨的特性。此時當以平衡不執著的態度來修習，就如檢查穀物和豆子，不太可能激出情緒反應。當修習者見到它們真的不淨、令人厭惡時，就會放下渴愛和執取；那麼睿智且平衡地隨觀身體的不淨，便有潛能以導致證悟。