

念住的修習構面

身念住、受念住、心念住、法念住，即是四念住，是《大念住經》的四個主要構面，是佛陀所指引的四念住的修習範疇，是含括身心內外的整體運作。此外，經中記載：

何謂四念住？於此，比丘安住於身，隨觀身體，精勤、正知、具念、捨離世間的貪欲與憂惱……隨觀諸受……隨觀心……隨觀諸法……。

上文指出：念住，需要心的一連串機制。念住的發展，則是以身、受、心、法的範疇，作為所緣來進行觀察，這便需經過隨觀的過程，此過程即為身隨觀、受隨觀、心隨觀、法隨觀。

因此，當我們指稱身念住時，實包括了修習的過程與結果，宜將其理解為：藉由心的操作——精勤、正知、具念、捨離世間的貪欲與憂惱，隨觀於身體範疇裡的所緣目標，以層層開展身念住，而達成修習的最高成就。

受念住、心念住、法念住也是如此。

