

身念住十四種隨觀

身念住十四種隨觀的修行法，總結即是：

- (一) 安般念；
- (二) 四威儀；
- (三) 正知；
- (四) 不淨觀；
- (五) 四界分別觀；
- (六～十四) 觀墓園九相。

每一種方法都可以單獨修習，以培養專注力和洞察力。修習時，若能配合法念住，而隨觀五蘊及其因緣的無常、苦、無我，這些都可以成為解脫的法門。

香光莊嚴雜誌社出版

國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏