整體的解脫修行

從法念住的修習內容和次第看來，它正好描繪出修習者內心的品質——從染到淨的過程。值得注意的一點是：前三念住，到最後一定要結合法念住，才能使四念住成為一套整體的解脫修行。因為法念住的主要任務，是先透過對五蓋、五取蘊、六入處等涉及塵染面的觀照，以達到心的澄淨；再進一步培養覺支來提供助於覺悟的條件；最後達到念住成就的頂端——即體證四聖諦，達到苦的止息與涅槃寂靜。

整個法念住的核心，在於如實地觀照所緣，了知它們的緣起性質——如何生起？如何消失？如何消失後不再生起？這種親身體驗，將有助於個人破除自我的概念，以及破除錯誤地認知五蘊為實有、恆常的幻覺。當能觀照到一切法是無常、苦、無我時，修習者就能逐漸洞見真理，培育道支，直到體證最終的苦滅。