

涅槃古城的四個入口

四念住是以身、受、心、法為所緣的一套整體且不斷捨離煩惱的修習過程。在注釋書中有個譬喻：涅槃好比一座古城，城牆各有東、西、南、北四個城門，這四個城門猶如身念住、受念住、心念住、法念住。雖然四個入口不同，但都通往同一個方向。

一般而言，念住的修習，會從較粗顯的身念住開始；然而「身」念住必須用心來觀照；同時也會出現種種感「受」及各種的「心」，而身與心兩者相互依存的因緣所呈現的現象是「法」。這些都會是修習身念住時連動發生的事實。可見，任何一個念住修習，都會自然地連結其他三個念住的修習，然後，再回到主要的所緣上。它們具有彈性交互的關係。

